

Health Guide

ISSN 1800-4970

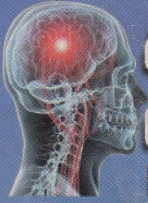
சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

June 2014

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



கிரத்த அழுத்தம்+
மூளை வீக்கம்

Dr. எச்.எம்.எம்.ஹேரத்

வலி நிவாரணிகள்
ஆபத்தானவையா?

மனச்சோர்வு
மனநோயா?

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

கிணையத்தளத்தில்
அலைதல்

Dr. பிளேக்

புகைத்தலால்
நுரையீரல்
புற்றுநோய்

Dr. ச.முருகானந்தன்



சிறுவர்களுக்கான சஞ்சிகை

CHUTTI KESARI

சுட்டி கேசரி

ஆஸைய்தை
ஆக்கியில்

இப்பொழுது விற்பனையில்

உங்கள் பிரதிகளுக்கு முந்துங்கள்

அருகிலுள்ள பத்திரிகை

மகவர்களை நாடுங்கள்



யாதம் இருமுறை வெளிவரும் சஞ்சிகை



புகைபிடித்தலும், புற்றுநோயும்

Dr. ச. முருகானந்தன்

06



இணையத்தளங்களில் அலைதல்

Dr. பிளேக்

08



நீரிழிவு நோயும் அரிசி தொர்வு

எம். ஜே. முஹம்மட் பைறுஸ்

18



Dr. சுவரஞ்சனியுடனான நோக்காணல்

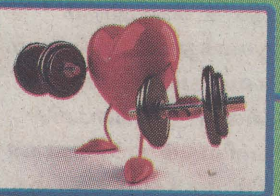
21



வல் நிவாரண மாத்திரைகள்

கா. தினேஷ்குமார்

42



குருத் அழுத்தம்

Dr. எச். எம். எம். ஹேரத்

44



உடல் ஆரோக்கியம்

Dr. ஈ. தர்ஷினோதயன்

61

ஆசிரியர் :

இரா. சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு

வீ. அசோகன், க. வீஜயதர்ஷினி,
எஸ். தேவிகாகுமார், செ. சரண்யா,
ஐ. வரூண், ம. துஷ்யந்த்

வாசகம் கடிதம்



அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,
வணக்கம். சுகவாழ்வு சஞ்சிகை வெளிவருவதற்கு முன்னர் தமிழகத்திலிருந்து வெளிவந்த மருத்துவ சஞ்சிகை களையே வாங்கி வாசித்து வந்தோம். சுகவாழ்வு ஆரோக்கிய சஞ்சிகையையும், அட்டனிலிருந்து வெளிவரும் “சூரியகாந்தி” பத்திரிகையையும் தவறாது எனது கணவர் வாங்கி வருவார். சில நேரங்களில் இரண்டு பிரதிகளையும் கூட அவர் கொள்வனவு செய்வார். ஏனென்று கேட்டால் “ஒரு நான் தேநீருக்கான செலவு தானே? இவற்றை கொள்வனவு செய்வதால் நம் நாட்டு சஞ்சிகைகள் வளரும் அல்லவா” என்பார். இன்று இவ்விதங்களின் வளர்ச்சி கண்டு மகிழ்கிறோம். நன்றி.

திருமதி ஆர்.ரெங்கசாமி, பண்டாரவளை.

கனம்
ஆசிரியர்
அவர்களுக்கு,
சுகவாழ்வு
சஞ்சிகையை
நான் தொடர்ந்து
வாசித்து வருகின்றேன்.
அதில் உள்ளடங்கும்
அனைத்து விடயங்களும்
மிகவும் பயன்மிக்கதாக
உள்ளது. இலங்கையில்
வெளிவரும் ஒரே தரமான
தமிழ் மருத்துவ சஞ்சிகை
என்றால் அது சுகவாழ்வு
தான். உங்கள் பணி
தொடரவும், இது போன்ற
தரத்துடனே சுகவாழ்வு
சஞ்சிகை வெளிவரவும்
எனது மனமார்த்த நல்
வாழ்த்துக்கள்.

எம்.எஸ்.பாஹிஷா,
முஸாப்தீன்,
களுவாஞ்சிக்கடி.

சுகவாழ்வு குழுவுக்கு வணக்கம்!

நீங்கள் வெளியிடும் மாத இதழை நான் சமீப காலமாக வாசித்து வருகிறேன். இதில் இடம்பெறும் வைத்தியர்களின் கட்டுரைகள், மருத்துவ முன்னோடிகள், 1/2 டாக்டர் ஐயாசாமி, மருத்துவ தகவல்கள் என யாவும் அருமையான அம்சங்கள். மருத்துவ கேள்வி - பதில் பகுதியும் சிறப்பாக உள்ளது. பக்க வடிவமைப்பு மாற்றம் செய்துள்ளமையும் சிறந்த வகையில் உள்ளது. உங்கள் பணி தொடர வாழ்த்துக்கள்.

வி. தவாமணி தேவி
அன்புவழிபுரம், திருகோணமலை.

“அப்பா”

கூடந்த வாரம், வார இறுதிநாள் விடுமுறையின் போது சிங்கள வாரப்பத்திரிகை ஒன்றை படித்துக் கொண்டிருந்தேன். கடந்த மாதம் இடம்பெற்ற வெசாக் பண்டிகையையொட்டி தான தர்மங்கள் (தன்சல - தானசாலை) மற்றும் புண்ணிய கருமங்கள், ஒழுக்க விழுமியங்கள் தொடர்பில் பத்திரிகைகளிலும்* ஊடகங்களிலும் நிறைய எழுதவும் பேசவும்பட்டன. ஆனால், ஒட்டு மொத்தமாக பார்த்த போது இவை வெறுமனே மேலோட்டமாக கொண்டாடப்படும் பண்டிகைகளாகவும், மத வைபவங்களாகவும் இருக்கின்றனவேயன்றி மக்கள் வாழ்வில் அவை வாழ்கின்ற தர்மங்களாக தோன்றவில்லை.

நான் படித்துக்கொண்டிருந்த அந்த சிங்கள வாரப் பத்திரிகையில் ஒரு சிங்கள எழுத்தாளர் 'அப்பா' என்ற தலைப்பில் தன் அப்பாவின் நினைவுகளை பகிர்ந்துகொண்டிருந்தார். அவரது அந்த 'அப்பா' தொடர்பான நினைவுப்பதிவுகள் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய தகுதி பெற்றிருந்ததால் அதன் சுருக்கத்தை கீழே தருகிறேன்.

அப்பா அவருக்குக் கிடைத்த சிறிய சம்பளத்தில் அம்மாவுடன் இணைந்து எங்களது எல்லாத் தேவைகளையும் கவனித்துக்கொண்டதுடன் தான தர்மங்களும் செய்வார். அவர் தனக்கென்று எதனையும் செய்வதில்லை. போட்டி போட்டுக் கொண்டு போலின்களில் முன்செல்ல முனைந்ததில்லை. பஸ்ஸிலோ, கோச்சியிலோ பயணம் செய்தபோது தான் அமர்ந்திருக்கும் இருக்கையைக் கூட யாருக்காவது விட்டுக்கொடுத்து விடுவார். அவர் தனக்கென வைத்திருந்த ஒரே ஒரு பொருள் பழைய ஹம்பர் சைக்கிள். அதனையும் யாராவது இரவல் கேட்டால் கொடுத்து விட்டுதான் நடந்து செல்வார்.

அப்பாவுக்கு போட்ட சோற்றை அவர் முழுமையாக ஒருபோதும் சாப்பிட்டதில்லை. எங்கள் வாய்களிலும் இரண்டு இரண்டு பிடிகள் திணித்து விடுவார். போதாதற்கு நாயும் பூனையும் இரண்டு கவளம் பெற்றுக் கொள்ளும். தான் குடித்துவிட்டு மிஞ்சிய நீரை வீணாக கீழே கொட்டமாட்டார். எழுந்து சென்று ஏதாவது செடிக்கு ஊற்றிவிட்டு வருவார்.

அப்பா விடுமுறை கிடைத்த போதெல்லாம் வீட்டில் அம்மாவுக்கு உதவுவார். வீட்டைத் துடைத்து சுத்தப்படுத்துவார். குளியலறை, மலசலகூடம் சுத்தம் செய்தல், துணி துவைத்தல் எல்லாம் அவரது பணி. அப்பா சுவையாக சமைப்பார் என்றபோதும் அம்மாவின் சமையலையே அதிகம்

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சூழலில்

மலர் - 07

இதழ் - 02

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

சுவையென்பார். எங்களுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பார். இரவில் ஊர்ப் பிள்ளைகளுக்கும் இலவசமாக இங்கிலீசு கற்றுக் கொடுப்பார். அதனால் எங்களுடைய எல்லோரும் ஷேக்ஸ்பியரை அறிந்து வைத்திருந்தனர்.

தோட்டத்து மரங்களில் மரங்களின் உச்சாணிக் கொம்புகளில் பழுக்கும் பழங்களை பிடுங்க மாட்டார். அவற்றை பறவைகளுக்கு பூஜை செய்வார். கல், தடி கொண்டு அவற்றுக்கு வீசுவதற்கு தடை விதித்தார். தோட்டத்தில் இருந்த ஏழு தென்னை மரங்களில் இரண்டை திருடர்களுக்கு ஒதுக்கினார். அவர்களும் கூட அவற்றிலின்றி வேறு மரங்களில் கை வைக்கமாட்டார்கள்.

அப்பாவுக்கு அறுபத்து நான்கு கலைகளில் அரைவாசிக் கலைகள் தெரிந்திருந்தன. காயம் பட்டால், கையொடிந்தால், கால் முறிந்தால் கட்டுப் போட, பத்துப் போட அவருக்குத் தெரியும். தடிமன், காய்ச்சல், தலைவலிக்கு கசாயம் காய்ச்சிக் கொடுப்பார். அம்மை போட்டால், வைசுரி கண்டால் அவரையே ஊறார் அழைத்துப் போவார்கள். நீர்க் குழாய் திருத்துதல், மின்சார வயர் பொருத்துதல், காணு, கக்கூசு உடைந்தால், கூரை வேய்தல் தொட்து தொன்னூறுக்கும் ஊராருக்கு அப்பாதான் வேண்டும். அப்பா இவை எல்லாவற்றையும் செய்தது புண்ணியம் கிடைக்கும் என்றோ, பிறர் மீதுள்ள அனுதாபத்தினாலோ அல்ல. ஒரு மனிதனின் கடமை அது என்றே அவர் கருதினார். இத்தகைய உதவி உபகாரங்களைச் செய்யும் போது பிறர் மனதில் கடன்பட்டுவிட்டோம் என்ற குற்றவுணர்வு ஏற்படாமல் இருக்கும் விதத்தில் கவனமுடன் இருப்பார். அப்பா இறுதி வரை புன்னகையுடனேயே வாழ்ந்தார். அவர் இறந்த பின்னரும் கூட அவர் முகத்தில் அந்தப் புன்னகை மாறாமல் இருந்தது.

Dr. Sugavalvu

சுகவாழ்வு

ஓவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

எமது உடலின் பிரதான உறுப்புகளில் நுரையீரலும் (lungs) ஒன்று. மூளை, இதயம், ஈரல் (liver), சிறுநீரகம் (kidney) என்பனவற்றைப் போலவே நுரையீரலும் மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். எமக்குத் தேவையான பிராணவாயுவான ஓட்சிசனைப் பெற்று இரத்தச் சுற்றுக்கு வழங்குவதுடன் உடலின் கழிவுவாயுவாக வெளிவரும் காபனீரொட்சைட்டை குருதியிலிருந்து அகற்றி வெளியேற்றும் முக்கிய தொழிலை சுவாசத் தொகுதி செய்கின்



முக்கியமானவை. தொற்றா நோய்களில் ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா நோய் மற்றும் சுவாசப்பை புற்று நோய் என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை. இதில் சுவாசப்பை புற்று நோய்

புகைபிடித்தலும் சூழலியல் காரணிகளும்



நுரையீரல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றன!

றுது. சுவாசத் தொகுதியின் மைய உறுப்பு சுவாசப்பை ஆகும். நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு பிராண வாயு இன்றியமையாததாகும். எமக்கு சக்தியை வழங்கும் உணவுக் கூறான குளுக்கோசுடன் ஓட்சிசன் தாக்கமுற்றே சக்தியை வெளியிடுகின்றது. சக்தி இல்லாவிட்டால் உடலுறுப்புகள் எதுவும் இயங்க முடியாது. ஆபத்தான நிலை உருவாகும். எனவேதான் சுவாசப்பையின் செயற்பாடானது மிகவும் அவசியமானது. சுவாசத் தொகுதியில் நோய் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது அவசியம். சுவாசத் தொகுதியில் தொற்று நோய்களும், தொற்றா நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. தொற்று நோய்களில் நிமோனியா, காசநோய் முதலானவை

ஆபத்தானது. கதிர் மற்றும் blopsy, கலப் பரிசோதனை என்பவற்றால் நோயை இனம் காண முடியும்.

சுவாசப்பையில் ஏற்படும் புற்று நோய்கள் இரு வகைப்படும். முதலாவது வகை சுவாசப்பையிலேயே முதலில் தோன்றிப் படர்வது. இது சுவாசப்பை கட்டிகளாக உருக்கொண்டு மெது மெதுவாக பெருத்து வருவது. சுவாசப்பையில் அதன் சுவர்க்கலங்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளர்ந்து பெருகுவதால் (Multiplication without Differentiation) இக்கட்டிகள் ஏற்படுகின்றன. இரண்டாவது வகை புற்று நோயானது வேறு ஓர் உறுப்பில் தோன்றும் புற்று நோயின் கலங்கள் குருதிச் சுற்றுடன் காவப்பட்டு வந்து சுவாசப்பையை அடைந்து அங்கு

புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவது. இவ்வகை புற்றுநோய் Metastasis என்று அழைக்கப்படுகிறது.

கூடுதலானவர்களில் இவ்வகை சுவாசப்பை புற்றுநோயே ஏற்படுகின்றது. முதலாவது வகையைவிட இது ஆபத்தானது. சிகிச்சை அளிப்பதும் சிரமம் என்பதுடன் பெரும்பாலும் மரணம் ஏற்படுகிறது.

எனினும், முதலாம் வகை புற்றுநோய் நேரகாலத்துடன் இனம் காணப்பட்டால் சிகிச்சையளிப்பது சாத்தியம் என்பதுடன் பூரணமாக குணமாக்கவும் முடியும்.

பொதுவாக புகைப்போரில் புற்றுநோய்க்கான சாத்தியம் அதிகம். கூடவே அஸ்பெஸ்ரோஸ் முதலான சூழலியல் தாக்கங்களும், பரம்பரைத் தொடர்புகளும் புற்றுநோய்க்கான காரணிகளாக அவதானிக்கப்படுகின்றன. புகைப்போருக்கு மாத்திரமின்றி புகை பிடிப்போருக்கு அருகில் இருப்பவருக்கும் இந்த அபாயம் ஏற்படுகிறது. புகைப்பவர்களுக்கு சிகரட் முனையிலுள்ள பில்டர் அளிக்கும் பாதுகாப்புக்கூட அருகில் இருப்பவருக்கு கிட்டிடுவதில்லை. புகைப்போரில்

நிக்கொட்டீன் உட்பட பல இரசாயனப் பொருட்களும் காபன் துகள்களும் சுவாசப்பாதையிலும் சுவாசப் பையிலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. நிக்கொட்டீன்

உள்ளிட்ட இரசாயனப் பொருட்கள் குருதியுடன் கலந்து சுற்றினூடாக பிற உறுப்புகளையும் சென்றடைகின்றன. இந்த இரசாயனப் பொருட்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

சுவாசப்பையில்

தோன்றும் புற்றுநோய் முதலில் சுவாசப்பையின் ஒரு பகுதியில் மட்டுமே ஆரம்பிக்கின்றது. இந்த நிலையில் நோயை இனம் காண்டால் பூரண சிகிச்சை அளிக்க முடியும். நாளடைவில் இக்கட்டிகள் வளர்ந்து சுவாசப்பையின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் பரவும்.

பின்னர் இன்னும் பருமனாக அருகிலுள்ள உறுப்புகளையும் ஊடறுத்து வளரும். இவ்வாறு பரவிய பின்னர் சிகிச்சையளிப்பது சிரமமாகின்றது.

சுவாசப்பை சிகிச்சையில் சத்திர சிகிச்சை, வேதியல் சிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை என்பன மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. பொருத்தமான ஒரு சிகிச்சையையோ, கூட்டான சிகிச்சையையோ வைத்தியர் மேற்கொள்வார்.

சத்திர சிகிச்சை மூலம் ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டியை அகற்றலாம். பரவிய இடங்களிலுள்ள புற்றுநோய்க் கலங்களை கதிரியக்கத்தினால் சுட்டெரிக்க முடியும். வேதியல் சிகிச்சையினால் வளரும் கலங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுவதுடன் அழிக்கப்படுகின்றன.

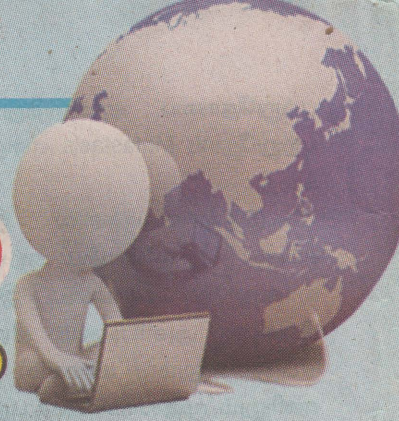
புகைத்தலை தவிர்ப்பதன் மூலம் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிக்க முடியும். சிரமமான சிகிச்சையைவிட வருமுன் காத்தல் சிறந்த தல்லவா? புகைத்தலை தவிர்ப்பதனால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



உங்கள் வாழ்க்கை

தோல்வியில்

போய் முடிவடையலாம்



கணினியானது தனிமனிதன் ஒருவனின் வாழ்வில் நுழைந்து ஆக்கிரமித்து அவன் வாழ்வை எவ்வாறு படிப்படியாக அழித்தொழிக்கின்றது என்பதை அறிந்து கொள்வதற்காக இப்போது விஞ்ஞான ஆய்வாளர்கள் பரவலான முயற்சியொன்றில் ஈடுபட்டுள்ளனர். அத்துடன் அவர்கள் தாம் கண்டுபிடித்தவற்றை அவ்வப்போது ஊடகங்களுக்கு வெளியிட்டும் வருகின்றனர். இவை ஏற்கெனவே நாம் அறிந்து வைத்துள்ளவையாக இருந்தாலும் இவை இத்தகைய மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துமா என்பது நாம் அறியாத விடயமாகும்.

கணினி தனிமனிதனின் கதாநாயகன் என்ற அந்தஸ்தை இப்போது இழந்து விட்டது. ஏனெனில், அது எம்மிடமிருந்து சகலதையும் பறித்துக்கொள்ளும் வில்லனாக மாறிவிட்டது. நன்றாக சிந்தித்துப் பாருங்கள். இன்று நாம் நாமாக இல்லை. எம்மிடம் எஞ்சியிருப்பவை எவை? இந்த நிலைக்கான ஆரம்பம் நாம் கணினியை அது

வெறுமனே கணினி என்ற கருவிதான் என்று கருதாமல் விட்டதுதான்.

ஆரம்பத்தில் கணினி என்பது நாம் செய்யும் காரியங்களில் மிக உதவியாகவும் அனுகூலமாகவும் இருக்கிறது என்று எம் மூளையில் எண்ணம் ஒன்று திணிக்கப்பட்டது. அதன் பின்னர் மனிதர்கள் மிக அதிகமாக விரும்பும் பொருளாக அது ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இப்போது

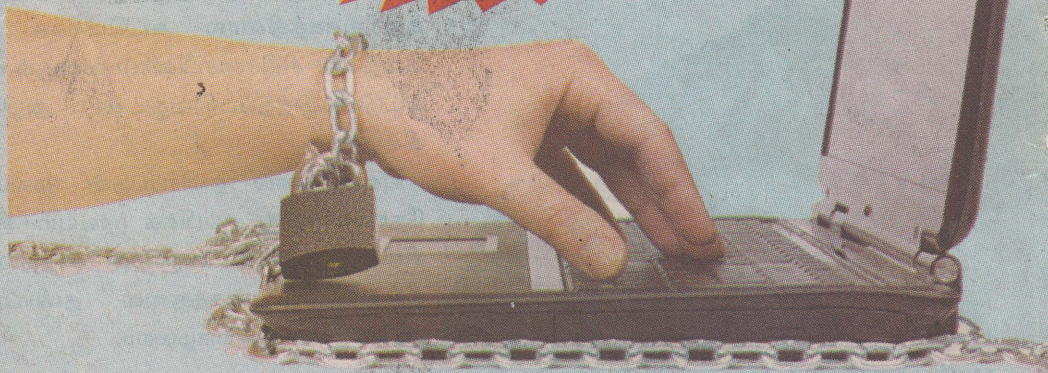
Dr. பிளேக்

விஞ்ஞான ஆய்வாளர்

ஓரிகன் பல்கலைக்கழகம், யூ.எஸ்.ஏ.

அதுவே வாழ்க்கை என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு மனித வாழ்க்கையில் பிரிக்க முடியாத ஒரு அங்கமாகிப் போயுள்ள துடன் அதனை பலரும் கட்டித் தழுவிக்கொள்ள ஆரம்பித்து

**பிரபஞ்ச ஆய்வு
தொரிவிக்கும் உண்மை**





விட்டனர். அதனால் மனிதனின் எல்லா பிரச்சினைகளுக்கும் அது மூலகாரணமாகிப் போனது. இதில் மூழ்கிப்போய் அடிமையாகி விட்டவர்களை அதில் இருந்து மீள்பெற முடியாமலிருக்கின்றது. ஏனெனில், அவர்கள் கணினியிலும் இணையத்தள வலைபின்னல்களை கையாள்வதிலும் தம்மைத்தாமே விற்பன்னர்கள் என்று கருதி பெருமைப்பட்டுக் கொள்கின்றனர்.

ஐக்கிய அமெரிக்க ஓரிகன் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர் Dr. பிளேக்கின் கண்டுபிடிப்பின்படி பிள்ளைகளும் இளம்பராயத்தினரும் கணினி விளையாட்டுகள், ஈமெயில் அனுப்புதல், பெறுதல் மற்றும் பலவித இணையத்தளங்களிலும் சென்று அலைந்து திரிந்து ஒருபிரயோசனமும் இல்லாமல் வெறுமனே பல மணித்தியாலங்களை அதில் செலவிடுகின்றனர். இதன்போது இவர்கள் Compulsive Impulsive Disorder (ஆற்றல் தூண்டப்படுதல் மற்றும் திடீர் மாற்றங்கள் தொடர்பான குறைபாடு) என்றவாறான உளநோய்க்கு தள்ளப்படுகின்றனர். குறிப்பாக சிறு

பிள்ளைகளில் இத்தகைய மனவெழுச்சி அவர்கள் வாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்த வல்லது.

வேறு விதத்தில் கூறுவதாயின், இத்தகைய வீணான இணையத்தள அலைந்து திரிதல் தோல்வி மனப்பான்மையையே ஒருவரில் ஏற்படுத்துகின்றதென Dr. பிளேக் கூறுகின்றார். மற்றும் வெட்கம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தம்மை குறைத்து மதிப்பிடுதல் போன்ற உணர்வுகளையும் மனதில் ஆழப்பதித்துவிடும் தன்மை காணப்படுகின்றது. இவ்விதம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க முற்பட்டபோது ஒரு அபாயகரமான நிலைமையை மேலும் உணர்ந்துகொள்ள முடிந்தது. அத்தகையவர்களை குணப்படுத்தினாலும்கூட இவர்கள் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் பழைய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு விடுவார்கள் என்பதாகும். அந்த நிலைமை ஒருவருக்கு மீண்டும் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்படலாம். ஏனெனில், இணையத்தள வலைப்பின்னல் அமைப்பு அந்த அளவுக்கு பிரபலமிக்கதாகவும் அதிசக்தி வாய்ந்ததாகவும் உள்ளது.

கணினி மற்றும் இணையத்தள வலைப்பின்னல் அமைப்புக்குள் மூழ்கிப்போகும் இளம்பராயத்தினர் தமக்கு உண்மையான உலகமொன்றும், சமூகம் சூழல் என்பன இருக்கின்றன என்பதை மறந்துபோய் விடுகின்றார்கள்.

கணினி பூர்வமாக தம்மை மூழ்கடித்



கணினி உறவுக்கு அடிமையானவர்களின்

அறிகுறிகள்

- வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் வித்தியாசம் தோன்றுதலும்
- உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் வேறுபாடுகளும்
- கணினி மற்றும் இணையத்தளங்களில் இருந்து பிரிந்திருக்க முடியாத அவஸ்தை
- நீண்ட நேரங்களுக்கு கணினியின் முன் அமர்ந்திருத்தல், விட்டுவர முடியாமை
- திருப்தியடைய முடியாத அளவுக்கு மேலும் மேலும் இணையத்தில் காரணிகளை தேடி அலைதல்
- உண்மையான உலகத்தில் இருந்து படிப்படியாக தொடர்பு அறுந்துபோதல்



துக்கொள்ளும் அவர்கள் அந்த மாயா உலகமே உண்மையான உலகமென உருவகித்துக் கொள்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம் உண்மை உலகத்தைப் போலவே சிருஷ்டிக்கப்பட்ட மாயா உலகமொன்று அங்கே உருவாக்கப்பட்ட வழங்கப்பட்டுள்ளமையாகும்.

இலத்திரனியல் அஞ்சல் (Email) உண்மையான உலகில் அனுபவிக்க முடியாத எல்லை யற்ற ஆவலையும் ஆச்சரியத்தையும் தூண்டும் கணினி விளையாட்டுக்கள் (சிலவகை விளையாட்டுக்கள் வன்முறையைத் தூண்டுவன) பல்வேறு வகையான மென்பொருள் பாவனைகள் என்பவற்றை தாமே தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரங்களை பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கியுள்ளனர். இதனால்

"ஆச்சரியமாயிருக்கே... பத்து நிமிஷம் முன்னாடியே ஆபீஸுக்கு வந்துட்டீங்க...!"

"மண்ணாங்கட்டி! நேத்து என்னை தூக்கத்துலேயிருந்து எழுப்பாமல் கதவை பூட்டிட்டு போயிட்டீங்க...!"



மிக இலகுவில் அவர்களால் உண்மையான உலகில் இருந்து விலகிச் செல்ல வழிவகுக்கப்படுகின்றது. இவ்விதம் ஆரம்பமும் முடிவும் இல்லாத அர்த்தமற்ற உறவானது சடுதியாக ஏதோ காரணத்தின் நிமித்தம் முற்றுப்பெறும்போது அல்லது அறுந்து செயலிழக்கும்போது பாரிய அளவில் மனமுறிவும் மனப்பிளவும் மனோரீதியான பின்னடைவும் ஏற்படுகின்றது. அநேகமான சமயங்களில் வாழ்வில் விரகத்தி நிலை தோன்றுகின்றது. அவர்களை கணினி உறவில் இருந்து பிரித்து வைத்தால் அவர்கள் தம் உற்ற நண்பனை பிரிந்தது போல் ஜீவனற்றுப் போய் விடுவார்கள்.

- எஸ். ஷர்மினி



அமைதியின் சொற்கள்

அழகு வருகின்றது திருப்தி வருகின்றது நிறைவு வருகின்றது அவை எல்லாம் வருகின்றன. உங்கள் வேலை அவற்றை உங்கள் வீட்டைவிட்டு போகாமலிருக்க, நிலைபெறச் செய்வதுதான். ஒரு தேனீயை கவர வேண்டுமென்றால் சர்க்கரை நீரை அல்லது ஏதாவது இனிப்பதை வெளியே வையுங்கள். “நிம்மதியை கவர வேண்டுமென்றால், விழிப்புணர்வின் முழுக் கவர்ச்சியையும் வெளியே வையுங்கள்”

நான் இன்று உயிரோடு இருப்பதால் நான் இடது புறம் திரும்ப ஆசைப்படலாம். நாளை வலது புறம் திரும்ப ஆசைப்படலாம். இவை முக்கியமல்ல. இது இடது புறத்தைப் பற்றியதோ அல்லது வலது புறத்தைப் பற்றியதோ அல்ல. வாழ்க்கை என்பது இதையெல்லாம் பற்றியதல்ல. வாழ்க்கை, இந்த மூச்சு உங்களுள் வருவதைப் பற்றியதேயாகும்.

உங்கள் உள்ளே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் அந்த அழகான நதியால் தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ள நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உள்நோக்கித் திரும்புவதுதான்.

போரிலும் மிகப்பெரிய போர் மனிதனிற்குள் ஏற்படும் யுத்தம் தான். அது சண்டை நிறுத்தம் என்றில்லை. ஒரு கட்சிதான் இருக்கின்றது. பேச்சு வார்த்தையும் நடத்த முடியாது. யுத்தத்தில் நீங்கள் வென்றாலும் கூட நீங்கள் தோல்வி அடைகின்றீர்கள். போரின்மை என்பது அமைதி அல்ல. நான் சக மனிதனை என்னைப் பார்க்கும் விதத்தில் பார்க்கத் தவறும் போது, போர்கள் நிச்சயமாக ஏற்படத்தான் செய்யும். உயிரின் மதிப்பை, பெறுமதியை என்னால் உணர முடியாமல் போகும் போது போர்கள் மூண்டுகொண்டு தான் இருக்கும்.

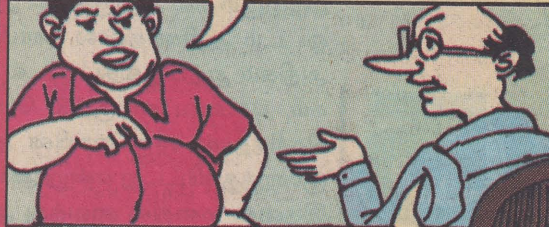
- பிரேம்ராவத்.

இணையத்தளம்: www.wopg.org

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

ஐயரசாள்

டெக்டர், என் வயிற்றுக்குள்ள ஏதோ பாட்டுக் கச்சேரியே நடக்கிறமாதிரி கடமூட கடமூடன்னு ஒரே சத்தம்.

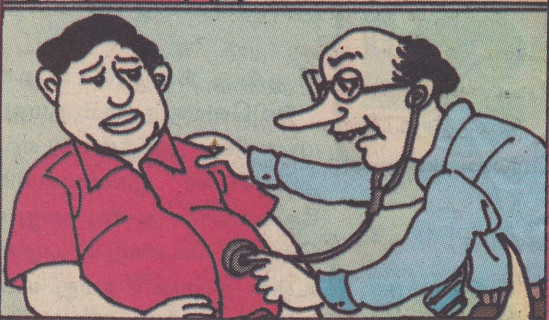


அப்படியா வாஷ் பிரச்சினையா இருக்கும். மருந்து சாப்பிட்டா சரியாகிடும்.

எதுக்கும் ஒருக்கா செக் பண்ணி பாருங்க டெக்டர்.



சரி பார்ப்போம்.



ஒன்றையும் காணலியே!



சிலவேளை இப்ப இன்பர்வல் நேரமா இருக்குமோ தேரியல டெக்டர்.

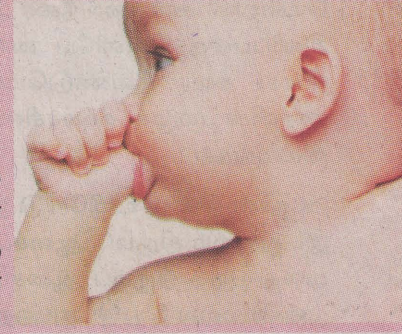
தாழ் சர்க்கரை நிலை

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகமானால் தான் பிரச்சினைகள் உண்டாகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். மாறாக குருதியில் சீனியின் அளவு குறைந்தாலும் பிரச்சினைதான். இதற்கு தாழ் சர்க்கரை நிலை என்று பெயர். அதற்கும் சில அறிகுறிகள் இருக்கின்றன. இதய ஓட்டம் அதிகரித்தால் மார்பில் படபடப்பு, பசி அதிகம் ஏற்படுவது, உடல் வியர்த்தல், மயக்கம், பார்வை மங்குதல் போன்ற அறிகுறிகள் தெரிந்தால் சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் குறைந்துவிட்டது என்று அர்த்தமாகும். எனவே இதனை மனதில் வைத்து அளவுடன் உடலை பேணுவதன் மூலம் இப்பிரச்சினையை தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.



விரல் சூப்பும் பழக்கம்

அளவுக்கு அதிகமாக விரல் சூப்பும் பழக்கம் கொண்ட குழந்தைகளின் விரல்களில் புண்கள் கூட ஏற்படலாம். இப்பழக்கம் நான்கு வயதிற்கு மேல் தொடர்ந்தால் நிச்சயமாக பற்களின் வளர்ச்சியை பெரிதும் பாதிக்கும். அத்தோடு இப்பருவத்தில் குழந்தையின் மனநிலையும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. மேலும் விரல் சூப்பும் பழக்கம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுக்குள் குடல் வாழ் புண்கள் காணப்படும்.



நீருக்கு நிகரான பழங்கள்

ஓவ்வொரு நாளும் நமது உடலுக்கு தேவையான நீரை அருந்துவது எவ்வளவு முக்கியமோ அதேபோல் பழங்களையும் காய்கறிகளையும் தேவையான அளவு நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகளில் உள்ள தண்ணீர் நமது உடலில் நீரின் அளவு குறையாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றது. தக்காளிச்சாறு எப்படிப்பட்ட தாகத்தையும் உடனடியாக தணித்து எல்லா செல்களுக்கும் தண்ணீர் கிடைக்க செய்கின்றது. அதனால் நன்கு நீர் அருந்துங்கள். பழங்களையும் நன்கு உண்ணுங்கள். ஆரோக்கியத்தோடும் இளமையோடும் வாழ்வீர்கள்.



வெங்காயம்

தீனமும் காலையில் எழுந்ததும் பச்சை வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையும். இருதயக் கோளாறு





ஓரளவு குறையும். பக்கவாத நோய்க்கு நல்லது. பெண்களுக்கு பெரும்பாலும் வரக்கூடிய எலும்பு மெலிவு நோயாகிய ஒஸ்டியோ பொரோஸிஸுக்கு இந்த வெங்காயம் அருமருந்தாகும்.

உடல் நடுக்கம்

சீலருக்கு உடல் பலவீனத்தால் இளம் வயதிலேயே உடல் நடுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். அதை நீடிக்க விடக்கூடாது. தேனுடன் திராட்சை இரசத்தை கலந்து உணவிற்குப் பிறகு உண்டுவர வேண்டும். சில நாட்களில் நடுக்கம் நிற்கும்.

நாடாயுழக்கள்

இறைச்சி வகைகளை நன்கு வேக வைக்காமல் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்கு குடலில் மிக நீளமான நாடா வடிவத்தில் உள்ள நாடா புழுக்கள் தோன்றும். இதுவும் வயிற்றுப் போக்குடன் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோயில் போய் முடியும்.

சோயாவின் சிறப்பு

குழந்தைகளுக்கு சத்துணவு வழங்க வேண்டுமாயின் சோயா மா தலைசிறந்த உணவாக அவர்களுக்கு கொடுக்கலாம். சோயாவில் தயாரிக்கப்படும் பாலும் தயிரும் சிறந்த மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்தவை. கந்தகமும் இளமையோடு இருக்க உதவும் ரிபோய் பிளவின் இதில் இருப்பதால் முதுமையை விரும்பாதவர்கள் இதை நிறையச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

காச நோய் மற்றும் ஆஸ்துமா

காசநோய் மற்றும் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு தக்காளி சாறு (ஜூஸ்) கைகண்ட பயனைத்தரும். தக்காளிச்சாற்றில் கொஞ்சம் தேன் மற்றும் ஏலக்காய்தூள் என்பவற்றை கலந்து தினசரி படுக்கப்போகும் முன் உண்டால் காசநோய் மற்றும் ஆஸ்துமா ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

பீர்க்கங்காய்

சொறி, சிரங்கு, நாட்பட்ட, புண்கள் ஆகியவை குணமாக பீர்க்கங்காய் சாம்பார் வைத்து சாப்பிடலாம். அத்தோடு பீர்க்கங்காய் இலைகளை அரைத்துப் புண்கள் உள்ள இடத்தில் கட்டினால் போதும் சொறி, சிரங்கு, புண்கள் ஆறிவிடும். சொறி, சிரங்கு உள்ள இடங்களில் இலைச் சாற்றை தடவுவதும் நன்மை பயக்கும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

த

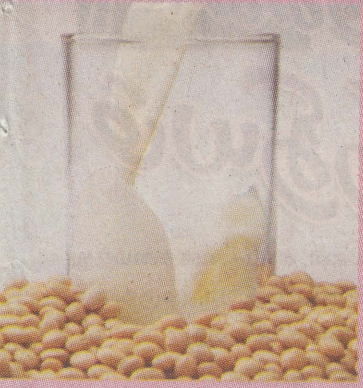
க

வ

ல்

க

ள்





நரம்பு வீச்சுகளைக் காண வீட்டு வைத்தியம்

நரம்போடு சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு பிரச்சினைகள் உள்ளன. அவற்றில் நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புப் பலவீனம், நரம்பு இழுப்பு, நரம்புப் பிடிப்பு, நரம்புச் சூளுக்கு என்பன குறிப்பிடத்தக்கன.

நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க...

* மாம்பழச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து உண்டு வாருங்கள். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

* பசும் பாலில் சிறிது குங்குமப்பூவைக் கலந்து தினந்தோறும் இரவு படுக்கைக்கு முன் பருகவும். பலன் காண்பீர்கள்.

* முருங்கை இலைகள், காய்களை சமைத்து உண்ணுங்கள். முருங்கைப்பூக்கள், முருங்கை ஈர்க்குகளை இரசம் வைத்து குடித்து வரவும்.

* பசும் பாலில் அதிமதுரத்தூள் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் படுக்கும் முன் பருகி வரவும். அவ்வாறு செய்தால் நரம்புத் தளர்ச்சியும், உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் இருமலும் நீங்கும்.

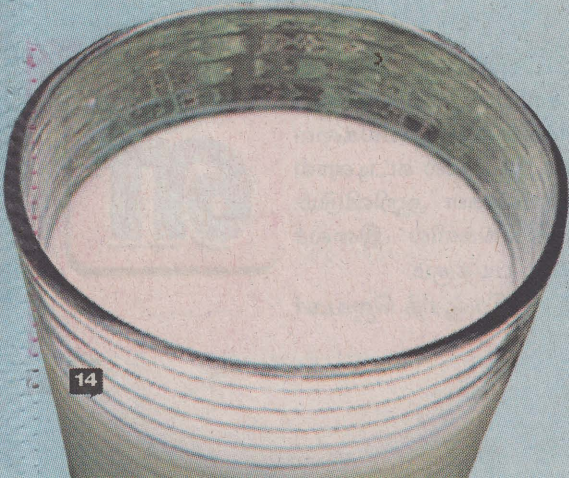


* விளாம்பிசினைப் பசும் பாலில் ஊற வைத்து சிறிது சீனி கலந்து நெல்லிக்காய் அளவு தினசரி உண்டு வரவும். உடல் பலமடையும். களைப்பும் நீங்கும், இரத்த ஓட்டமும் சீரடையும்.

* மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், வாழைப்பழம், தேன், பனங்கற்கண்டு என்பனவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும்.

* கசகசா, பாதாம், பிஸ்தா, சாரைப் பருப்பு என்பனவற்றை வகைக்கு 5 கிராம் அளவு எடுத்துச் சேர்த்து அரைத்து இளஞ்சூடான

ஜூன் 2014 - கவாந்வு





கசப்புச் சுவை உள்ளவற்றை உணவில் உட்கொண்டு வரவும்.

* கடுக்காய் தூளை பாலுடன் கலந்து உண்டு வரவும்.

* மாம்பழச்சாற்றுடன் தேனைகலந்து உண்டு வந்தால் நரம்புகள் பலமடையும்.

நரம்பு இழப்பு குணமடைய

* மருதாணி இலைகளுடன் படிக்காரம் சேர்த்து அரைத்து பூசி வரவும். இழுபட்ட நரம்பு பழைய நிலையை அடையும்.

நரம்பும் பிடிப்பு குணமாக

* வெள்ளைப் பூண்டை உணவுடன்

பசும்பாலில் கலந்து காலையில் குடித்து வரவும்.

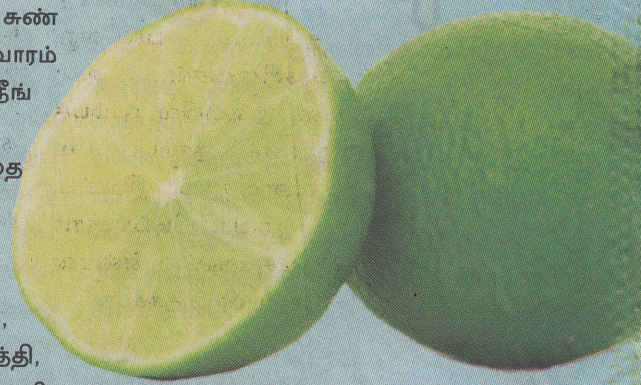
* கருவேலன் பிசினை உலர்த்தி, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தூளாக்கி அரைக்கரண்டி பாலில் கலந்து குடித்து வரவும்.

* வேப்பிலைகளை நீர் விட்டுச் சுண்டக்காய்ச்சி அந்தக் கசாயத்தை ஒரு வாரம் குடித்து வரவும். நரம்புத் தளர்ச்சியும் நீங்கும். மன நிலையும் சீராகும்.

* பவள மல்லிப் பூக்களின் மணத்தை சுவாசிக்கவும் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.

நரம்புகள் பலமடைய

* தேன், சுண்டைக்காய், பாகற்காய், சூதலக்காய், முருங்கைக்காய், அகத்தி, பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை முதலிய



சமைத்து நன்கு உண்டு வரவும்.

* எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் என்பவற்றை வகைக்கு 200 மில்லி அளவு சேர்த்து அதில் துணியை நனைத்துக் கட்டி வர சுகம் காணலாம்.

- ஜெயா



"உங்க வருங்காலக் கணவர் எப்படி இருக்கணும்னு நினைக்கிறீங்க?"

"நிகழ்காலக் கணவரை விட ரஸ்வரன இருக்கணும்னு தான்"



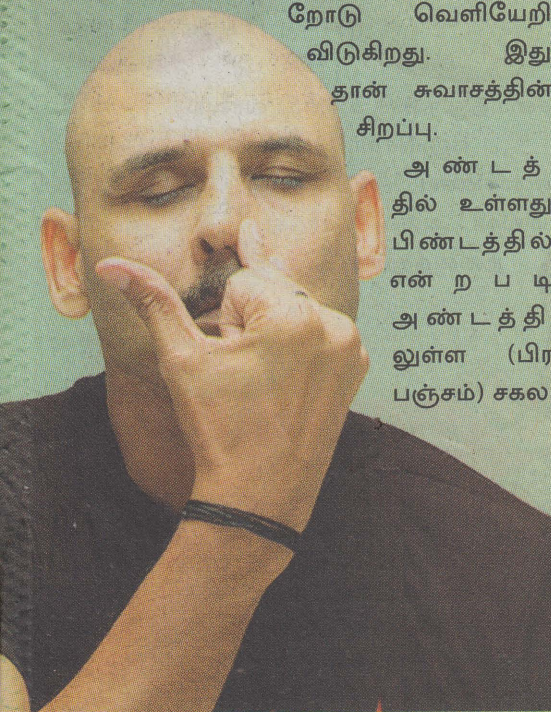
பிண்டின் அகல உதவுதல்

தாயின் கருப்பையிலிருந்து பிரசவம் மூலம் வெளிவந்த சிசு தொப்புள்கொடி அறுந்தவுடன் அழுவதால்தான் முதன் முதலாக சுவாச ஓட்டம் ஆரம்பித்து இறக்கும் வரை தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. இந்த சுவாசமானது இறக்கும் வரை மனித உடலினுள் தங்கியிருந்து மனிதனின் ஆயுள் முடிந்தவுடன் காற்றோடு வெளியேறி விடுகிறது. இதுதான் சுவாசத்தின் சிறப்பு.

அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் என்ற படி அண்டத்திலுள்ள (பிரபஞ்சம்) சகல

விதமான சக்திகளும் பிண்டத்தில் (மனித சரீரத்தில்) இருக்கின்றன. அவைதான் பஞ்ச பூதங்களான காற்று, நீர், நிலம், நெருப்பு, ஆகாயம் என்பன. இந்த ஐந்து சக்திகளுள் முதன்மையானதும் தலைவனாகவும் இருப்பது காற்றுதான். காற்றை நாம் சுவாசம் விட்டுக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் உணர் முடிகிறது. ஏனைய பூதங்களும் காற்றின் மூலமாக உடலினுள் பரவி மனிதர்களை வாழ வைக்கின்றன. இப்பஞ்சபூதங்கள் சரியான படி இயங்கி செயற்பட்டு வந்தால்தான் மனிதன் ஆயுள் பரிபந்தம் முழுவதும் நோயின்றி வாழ்வான்.

பிண்டினாயாசம்



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

காற்றின் வழியாக ஆகாச சக்தி யான பிராண சக்தி (பிராணன்) உடலினுள் சென்று 72000 நாடிகளும் பரவி இருந்து மனிதர்களை வாழ வைக்கிறது. இவற்றுள் இடகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை எனப்படும் மூன்று நாடிகளும் மிகவும் முக்கியமானவை. இம் மூன்று நாடிகள் மூலமே சுவாசம் இடம்பெறுகிறது. சுவாசம் என்பது சுய + வாசம் என்ற இரு சொற்கள். வாசம் என்றால் வாழ்தல், சீவித்தல் என்றும், சுய என்றால் தானே என்றும் அர்த்தம்.

தான் வாழ்வதற்காகத் தானே செய்கின்ற, செய்து கொள்கின்ற காரியம்தான் சுவாசம் ஆகிறது. சுவாசிக்க முடியாத ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படுகிற போதுதான் எமக்கு சுவாசம் பற்றிய உணர்வு வருகிறது.

நாடி என்பது இரத்தக்குழாய்களோ, நரம்போ அல்ல. இதை நாசி, நாளம், தூது, உயிர் என்றும் அழைப்பர். நாடிகளை கண்களால் பார்க்க முடியாது. மேற்படி மூன்று முக்கிய நாடிகளையும் முறையே சந்திர நாடி, சூரிய நாடி, சுழிமுனை நாடி என்று தமிழில் அழைப்பர். இடைகலை: இடது நாசி முதலாக வலது கால் பெருவிரல் வரை பெருக்கல் குறி (x) போல் குறுக்கிட்டு ஓடுவது. பிங்கலை:

வலது நாசி முதலாக இடது கால் பெருவிரல் வரை குறுக்கிட்டு ஓடுவது. சுழிமுனை: உச்சி முதல் மூலாதாரம் வரை தண்டு வடத்தினுள் ஓடுவது.

நாம் சுவாசிக்கும் போது மூக்கின் இரண்டு பக்கத் துவாரங்கள் வழியாக ஒரே சமயத்தில் சுவாசிக்கின்றோம் என்று நினைப்பது தவறு. மூச்சை உள்ளே இழுப்பதும் வெளிவிடுவதும் இரண்டு துவாரங்களிலும் மாறி மாறியே நிகழ்கிறது. வலது பக்க நாசியால் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றை சூரியகலை (பிங்கலை),

இடது பக்க நாசியால் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றை சந்திரகலை (இடைகலை) என சித்தர்கள் பகுத்துள்ளனர். ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாசிகளாலும் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றை சுழிமுனை என்பர். யோகிகளின் நிலை இதுதான். மேற்படி மூன்று நாடிகளும் முதுகெலும்பினூடாகச் செல்கின்றன. இதைதான் பிராணாயாமம் பயிற்சியின்போது முதுகின் தண்டு வடம் சிறிதும் கூனாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகிறது. எமது உடலுக்குள் பத்து ஆதார சக்கரங்கள் முதுகெலும்பில் உள்ளன. பிராணாயாமம் பயிற்சியில் இவை அனைத்தும் தட்டி எழுப்பப்படும்போது ஏற்பட்ட வியாதிகள் அனைத்தும் பறந்து ஓடிவிடும்.

- தொடரும்....



"நாட்டுவ நம்ம கட்சியைத் தாக்கி நிறுத்தணும்யா..!"

"தலைவரே... சர்க்கடிச்சது போதும், எழுத்திடுங்க. அப்புறம் உங்களை எங்களால் தாக்கி நிறுத்த முடியாது..!"



நீரிழிவு நோயும் அரிசி நொய்யும்

இலங்கையில் எதிர்வுகூறப்படும் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாக நான்கில் ஒரு பங்கினர் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நோய் நீரிழிவு நோயாகும்.

இதற்கு,

- ◆ தவறான உணவு பழக்கவழக்கம்
- ◆ உடற்பயிற்சி இன்மை
- ◆ பரம்பரை
- ◆ பிறநோய்கள்

மற்றும் பல காரணிகள் காரணமாக குறிப்பிடப்படுகின்றன.

அரிசி இலங்கை மக்களின் பிரதான உணவாக இருப்பதுடன் உடலின் நித்திய தொழிற்பாட்டிற்கு அவசியமான சக்தியை வழங்குகின்றது.

தவிடு படிந்திருக்கும் அளவுக்கு அமைய அரிசியின் நிறம் கடும் மண் நிறமாகவும் மெல்லிய மண் நிறமாகவும் ரோஸ் நிறத்திலிருந்து வெள்ளை நிறமாகவும் காணப்படுவதுடன் போசணை தன்மையும் இதற்கமைய வேறுபடும்.

அவிந்த அரிசிகளின் தவிட்டுப்பட்டையிலுள்ள விற்றமின், புரதம் மற்றும் நார்ப்பொருட்கள் அரிசி

மணிக்குள்ளே அதிகமாக ஒன்று சேர்ந்து இருப்பதனால் அவ்வாறான அரிசிகளில் போசணைத் தன்மையும் அதிகமாகும். நாங்கள் உண்ணுகின்ற சோறு மற்றும்

எம்.ஜே. முஹம்மட் பைறாஸ்
மாவட்ட சுகாதார கல்வி அதிகாரி,
அம்பாறை.

மா சேர்ந்த உணவுகளின் அளவு நோயற்ற வாழ்வை பேணிக் காப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமான செயன்முறையாகும்.

ஒருவரினது

- ◆ வாழ்கின்ற நாடு
- ◆ உயரத்திற்கு தகுந்த உடற் பருமன் (BMI)
- ◆ இப்பொழுது இருக்கின்ற நோய்கள், நோய்களை பராமரிப்பதி

லுள்ள அபாயத்தன்மை போன்றவற்றையும் கருத்திற் கொண்டு சோறு அல்லது மா உணவுகளின் அளவை தீர்மா



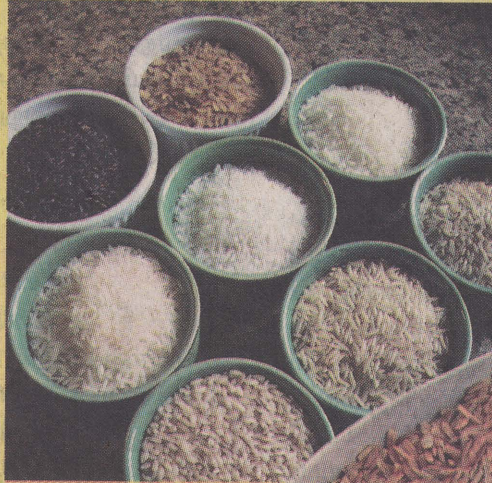


னிக்க முடியும்.

BMI அதிகசூட்டி உள்ளவர்கள் அதாவது மிகைபருமன் உள்ளவர்கள் அல்லது நீரிழிவு நோய் அல்லது அதை குணமாக்கக்கூடிய வாய்ப்பை உடையவர்களாயின் சோறு அல்லது மா உணவுகளின் அளவை குறைத்தல் வேண்டும்.

• நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளுமா?

உண்மையில் சிவப்பு அரிசியை விடவும் பாஸ்மதி அரிசியானது நீரிழிவு அல்லது சீனி நோயாளிகளுக்கு உகந்தது. ஏனெனில், அது குறைந்தளவு குளுக்கோஸ் இன்டெக்ஸ்ஸுக் கொண்டிருப்பதுடன், உடலினால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குளுக்கோஸை வெளியேற்றுகின்றது. இதன்போது Insulin Level உம் சீராக அதிகரிப்பதனால் இரத்தத்தில் அதிகளவான சீனி அல்லது குளுக்கோஸ் இருக்கமாட்டாது. ஏனைய அரிசி வகைகளில் இது நடைபெறுவதில்லை.



உலகில் புகழ்பெற்ற சஞ்சிகையாக Readers Digest இல் ஜூலை 2012 ஆம் வருட இதழில் பதிவான விளக்கத்தை இங்கு தருகிறோம்.

• ஆரோக்கிய ஒப்பீட்டில் சிவப்பு அரிசியும் வெள்ளை அரிசியும்

அதிகமானோர் வெள்ளை அரிசியைவிட சிவப்பு அரிசி குணநலமிக்கது என்று இயல்பாகவே எண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றனர். வெள்ளை அரிசியை விட சிவப்பு அரிசியில் அதிக பயன்கள் உள்ளனவே. அதிலே, வெள்ளை அரிசியைவிட கொஞ்சம் அதிகமாக

புரோட்டீனும் நார்த்தன்மையும் உள்ளதோடு மிகைத்து காணப்படுகின்றன. அத்துடன் விற்றமின் B கள், விற்றமின் E போன்றவைகளினாலும் கணிப்பிடத்தக்க அளவில் செழிப்புற்றிருக்கின்றன.

எவ்வாறாயினும் அரிசி வகைகளின் GI அல்லது Glycemic Index ஐ நோக்குமிடத்து அதன் தெளிவுகள் சிக்கலாகவே இருக்கும். ஜெஸ்மின் போன்ற பல வகையான வெள்ளை அரிசிகளில் GI உயர் நிலைகளில் உள்ளதுடன், பாஸ்மதியில் மிகவும் கீழ் நிலையிலுள்ளது. உண்மையிலேயே சிவப்பு அரிசியை விட பாஸ்மதியில் GI சிவப்பு அரிசியை விடக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது.

GI குறைவாகவுள்ள காபோவைதரேற்று உணவுகள் மிகவும் தாமதமாகவும் சமிபாடடைகின்றதோடு தாமதமாக உறிஞ்சப்படுகின்றன. இது ஒருவரின் செளக்கியத்திற்கு பயனளிக்கும் வகையில் குருதியில் சீனி மற்றும் இன்சுலின் மட்டங்களை



படிப்படியாக மட்டும் அதிகரிக்க வைக்கின்றது.

நமக்கு சிறந்த அரிசி வகை எது என்பது எமது ஆரோக்கியத்தின் மறுபகுதியிலேயே தங்கியுள்ளது. அதிகமானவர்களுக்கு சிவப்பு அரிசியில் காணப்படும் மேலதிக புரோட்டீன், நார், விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் என்பன பிரயோசனமான சக்தி கொடுப்பனவாக அமைகின்றன. இருப்பினும், அரிசியின் பிரதான சக்தி பங்களிப்பு காபோவைதரேற்று ஆக அமைவதால் நீங்கள் உணவுச் சமநிலை அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்திய நிலையை தக்கவைக்கும் குருதி குளுக்கோஸ் மட்டத்தில்



கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை கருத்திற் கொண்டு GI மட்டம் குறைந்த பாஸ்மதி அரிசியை தேர்வு செய்வதானது உங்கள் செளக்கியத்திற்கு பயனளிக்கும்.

● இலங்கையில் அதன் உற்பத்தி

CIC கம்பனியானது தனது தேர்வு செய்யப்பட்ட பண்ணைகளில் உற்பத்தி செய்து சந்தைப்படுத்துகின்றது. எனினும், அதிகமாக பாஸ்மதி அரிசியானது பாகிஸ்தானிலும் இந்தியாவிலும் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றது. அவை பிரியாணிக்கும், பிரைட் ரைஸிற்கும் ஏற்ற விதமாக பதப்படுத்தப்படுவதால் எமது நாளாந்த வாழ்வில் தினமும் அதைப் பயன்படுத்த முடியாமல் இருக்கின்றது. காரணம் அவை கறியுடன் நன்கு ஒட்டும் தன்மை குறைவாகும்.

சில விவசாயிகள் பாரம்பரியமாக பாஸ்மதி அரிசியை உற்பத்தி செய்கின்றனர். எனினும், உயர்வான பாஸ்மதி அரிசியில் Aromatic அதாவது பன்னீர் மணம் அதிகமாக இருக்கும். அவை சந்தையில் விலை அதிகமாக உள்ளது. எனினும், கிழக்கு மாகாணத்தில் தேர்வு செய்யப்பட்ட நிலங்களில் இம்முறை 150 ஏக்கரில் உயர் இனம் பயிரிடப்பட்டு அறுவடை செய்யப்பட்டது. இவை பாகிஸ்தான், இந்தியாவின் உயர் இனமாகும். அத்துடன் கொம்போஸ் / Organic முறை மூலம் பயிரிடப்பட்டது.

நுச்சுத்தன்மையற்ற இவ்வகை பாஸ்மதி

இனத்தை நீரிழிவு நோயாளர்கள் நாளாந்தம் பயன்படுத்தும் அளவுக்கு குறைந்த விலையில்

கிடைக்கச் செய்வது முக்கியமானதாகும். இந்த வகை முயற்சிக்கு முதலீட்டாளர்களும் உற்பத்தியாளர்களும் ஆர்வமுடன் கலந்து கொள்வது வரவேற்கத்தக்க நிலையில் நன்கு பயிர் செய்தால் 01 ஏக்கருக்கு 40 மூடை அளவில் அறுவடை செய்யலாம் என நம்பப்படுகிறது.



"கல்யாணத்தை ஆயிரங்காலத்து பயிர்னுதானே சொல்லுவாங்க... நீங்க என்ன இரண்டாயிரங் காலத்து பயிர்னு சொல்றீங்க?"
"ஹி.. ஹி.. நான் சொன்னது இரண்டாய் கல்யாணத்தை!"

திருமணமான தம்பதியருக்கு குழந்தைப் பேறு இல்லாமை என்பது அவர்கள் வாழ்வில் பெரும் பாதிப்பு மட்டுமல்ல, அவர்களுக்கு மிகுந்த மன வேதனையை ஏற்படுத்தும் நிலையுமாகும். இத்தகைய தம்பதியரின் குறையைப் போக்கி, அவர்கள் இல்லத்திலும் மழலைச் செல்வத்தை தவழவிட்டு, அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவதே எம் நோக்கம். அந்த வகையில் தம்பதியரின் குறையைப் போக்கி அவர்களுக்கு இயற்கையின் படி அல்லது செயல் முறை கருத்தரிப்பு மூலம் குழந்தைப் பேற்றை ஏற்படுத்த சென்னை காமாக்ஷி மருத்துவமனையில்

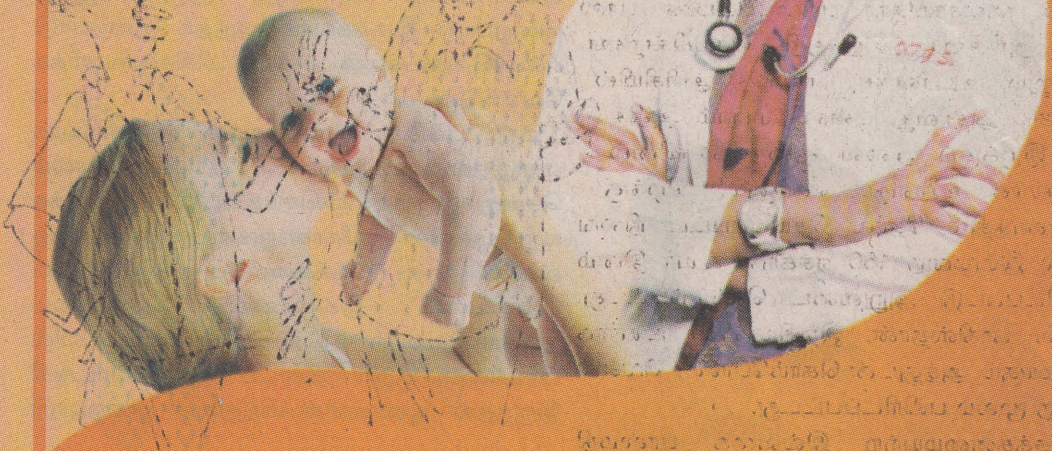
நிர்வாக இயக்குநரும் மகப்பேற்று மருத்துவருமான டொக்டர் டி.ஜி.சிவரஞ்சனி அண்மையில் இலங்கைக்கு விஜயம் செய்திருந்தபோது சுகவாழ்வுக்கு வழங்கிய நோக்காணலில் கூறினார். டொக்டர் காமாக்ஷி மெமோரியல் ஹொஸ்பிடல் (மருத்துவர் காமாக்ஷி ரூபகார்த்த ஆஸ்பத்திரி) என்னும் இந்த மருத்துவமனை மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு சிறந்த பங்களிப்பை வழங்கும் ஒரு வைத்தியசாலையாக இயங்கி வருகின்றது. இங்கு சகலவித நோய்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

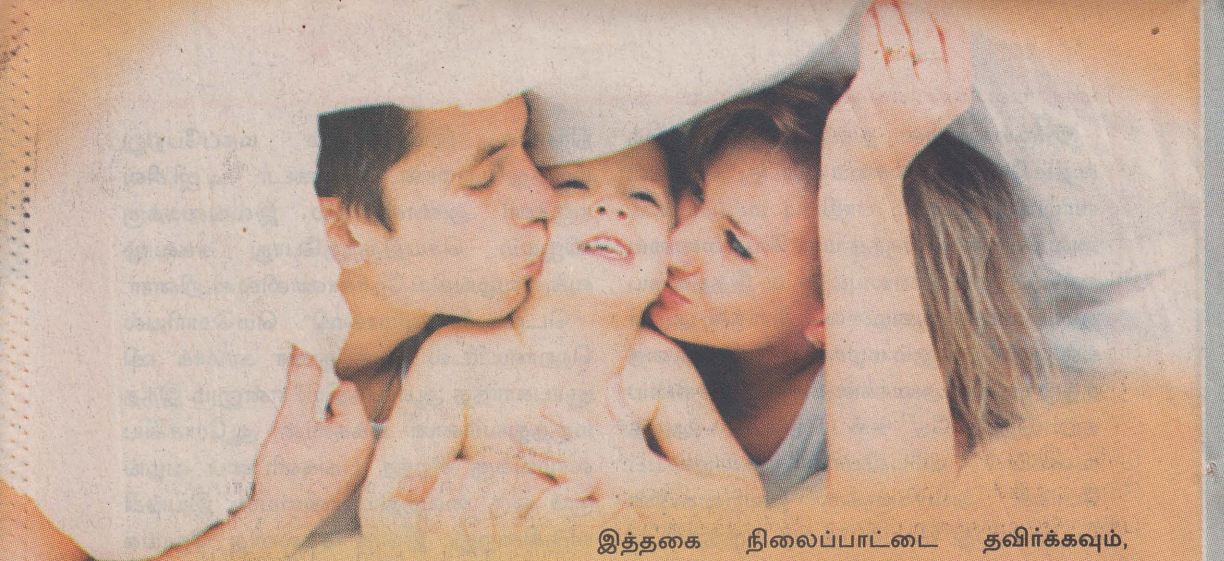
குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதியரின் குறையைப் போக்கி

சர்வதேச மருத்துவ கவுன்சிலின் விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப பிராணா ஃபெர்டிலிட்டி என்ற மகப்பேற்று மருத்துவமனை இயங்கி வருகிறது என்று அதன்

அவர்களுக்கு
கொடுக்கவேண்டிய
தெரியும்

பிராணா ஃபெர்டிலிட்டி முகாமையாளர் விசேட மகப்பேற்று மருத்துவர் Dr. சிவரஞ்சனி MBBS D.G.O.





பிராணா ஃபெர்ட்டிலிட்டி பற்றி அறியுங்களேன்?

கணவன் - மனைவியின் வாழ்வை பூரணப்படுத்துவதும் அவர்களின் உண்மையான மகிழ்ச்சியின் அடையாளமுமே குழந்தைகள்தான். அந்த குழந்தைச் செல்வம் கிடைக்காமல் பல தம்பதியினர் படும்பாடு சொல்லிலடங்கா. பணம், நகை, வீடு, வாசல் கூட இல்லாமல் இருந்துவிடலாம். குழந்தையில்லாமல் மாத்திரம் ஒரு தம்பதியினரால் இருந்துவிடமுடியாது. இதில் மிகுந்த வேதனை என்னவென்றால், அவர்களின் மனவேதனை ஒருபுறமிருக்க, சமூகத்தில் அவர்களுக்கு கிடைக்கும் பெயர்...? பெண் என்றால் மலடி, ஆண் என்றால் ஆண்மையற்றவன்.



இத்தகை நிலைப்பாட்டை தவிர்க்கவும், குழந்தையில்லா தம்பதியினருக்கு குழந்தைச் செல்வம் கிடைக்கவும் உதவும் வகையில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது தான் நமது பிராணா ஃபெர்ட்டிலிட்டி. இங்கு செயன்முறை கருத்தரிப்பின் மூலம் பல குழந்தையில்லாத தம்பதியினரை பெற்றோராக்கி வருகின்றோம்.

செயன்முறை கருத்தரிப்பு என்பது குழாய் குழந்தை (Test tube baby) உருவாக்கம் போன்றதா?

இல்லை. இரண்டுக்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. குழாய் குழந்தை என்பது கருப்பைக்கு வெளியில் வைத்து உருவாக்குவது. செயன்முறை கருத்தரிப்பு என்பது கணவனின் விந்தை எடுத்து பெண்ணின் கருமுட்டையுடன் சேர்த்து கருப்பையிலேயே உருவாக்கம் செய்வது.

குழந்தைப்பேறு இல்லாமைக்கான காரணம் என்ன?

பல காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆணிடம், பெண்ணிடம் அல்லது இருவரிடமுமே குறைபாடு இருக்கலாம். அந்தக் குறைபாடு என்னவென்பதைக் கண்டு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். மது, புகைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாக விருத்தல், உடற்பருமன், நீரிழிவு, காலம் சென்று திருமணம் செய்தல், இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் கோளாறுகள், முறையற்ற வகையிலான கருக்கலைப்பு, கருமுட்டை போதியளவு இல்லாமை, கருமுட்டை ஆரோக்கியமற்ற நிலை, அகர்ப்பப்பையில் பிரச்சினை, குழாய் அடைப்பு, குழாய் மடங்கி இருத்தல், ஆண்களின் விந்துவில் குறைபாடு

போன்ற பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இந்தக் குறைபாட்டை கண்டு பிடித்து சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் குழந்தைப் பேற்றை அடையலாம்.

குழந்தையின்மை பிரச்சினைக்கு அதிகம் ஆளாகுபவர்கள் ஆண்களா, பெண்களா?

சாதாரணமாக ஆண் பெண் இருவருமே சம அளவில் தான் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். குறிப்பாகச் சொல்லப்போனால் ஆண்கள் முப்பது வீதமும், பெண்கள் முப்பது வீதமும், இருபாலாரும் முப்பது வீதமும் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுவது பத்து வீதமும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எத்தனை வயது வரை குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம்?

பெண்களுக்கு பிறந்தது முதல் கரு முட்டைகளின் வளர்ச்சி அதிகரித்தபடியே இருக்கும். ஆனால், முப்பது வயதாகும் போது குறையத்தொடங்கும். அதனால் தான் வயது சென்று திருமணம் செய்யும் பல பெண்களும், குழந்தைப்பேற்றை அதிக காலம் தள்ளிப்போடும் பெண்களும் குழந்தையின்மையால் அவதிப்பட நேருகின்றது.

ஆனால், ஆண்களுக்கு 50 வயதாகும் போது கூட விந்து குறைவது கிடையாது. பல ஆண்கள் 70 வயதிலும் தந்தையாகின்றனர். எப்படியிருந்த போதிலும் திருமணமான உடனேயே தம்பதியர் மகப்பேற்று மருத்துவரை அணுகி தம்மை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது. தம்பதியர் திட்டமிட்டு குழந்தைப் பேற்றை அடைந்து மகிழ்ச்சியாக வாழ இது வழிவகுக்கும்.

சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது?

குழந்தை இல்லை என்று ஏங்கித் தவித்த காலம் மலையேறிவிட்டது. இன்றைய மருத்துவ உலகில் என்ன குறைப்பாடு இருப்பினும் அதனை ஆராய்ந்து கண்டறிந்து, அந்த குறையைப் போக்கி, தம்பதியினரை பெற்றோர்களாக்கும் நவீன சிகிச்சை முறைகள் வந்து விட்டன. அதனால், குழந்தையில்லாதம்பதியினர் தமது குறையை எண்ணி வருந்தாமல் சரியான சிகிச்சை முறைகளை பின்பற்றி வருவீர்களாயின் நீங்களும் சீக்கிரத்தில் குழந்தைச் செல்வத்தை பெற்றுக்



கொள்ளலாம்.

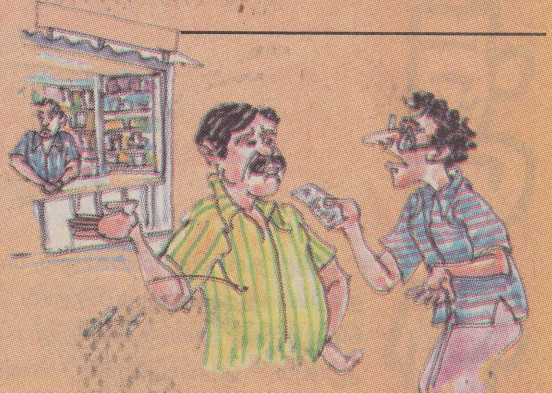
சென்னை காமாக்ஷி ஞாபகார்த்த மருத்துவமனை இலங்கை மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் தமது பங்களிப்பை வழங்கி வருவதாக அதன் முகாமையாளர் தெரிவித்தார்.

இலங்கையர் என்று அறிந்ததும் அவர்களுக்கு இம் மருத்துவமனை தனியான சலுகைகளை வழங்குகிறது.

கடுமையான நோயாளிகள் ஜனாதிபதியின் சிபாரிசு கடிதத்துடன் செல்கையில், அவர்கள் மீது விரைந்து முக்கிய கவனம் எடுத்து சலுகை கட்டணத்தில் சிகிச்சைகளை நடத்துகிறது என்றும் அவர் கூறினார்.

மகப்பேற்று பிரச்சினைகள் தொடர்பாக டொக்டர் சிவரஞ்சினியுடன் தொடர்பு கொள்ள விரும்புவர்கள் 0091 9380280226 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளலாமென தெரிவிக்கப்படுகிறது.

நேர்காணல்: ஆர்.சுபாஷினி



"அந்த மருந்துக் கடைக்காரரை எதுக்கு கண்டபடி திட்டிட்டு வர்ற..?"

"பிரிஸ்கிரிபஷன்ஸ் டாக்டர் போட்டிருந்த Dateக்குக் கூட ஒரு மருந்து கொடுக்கிறாரே..!"



பெற்றோர் பிள்ளைகளின் தீவுகள்...

இந்து தன் தொழிலை ஒரு மருத்துவ அலகில் ஒத்தியாசமாகத் தோன்றியது. தாதியாகத்தான் ஆரம்பித்தான். ஆனால் அவன் தினமும் லைத்தியசாலையின் தொழிலில் அவளுக்கிருந்த எட்டுபாடு வாய்க்குகளுக்கும் அவசர விபத்து ஆர்வம், அர்ப்பணிப்பு என்பனவும் சிகிச்சைப்பிரிவுக்கும் செல்வதாலோ பிறருக்குதவும் அவளது நல்ல மனமும் என்னவோ அவள் தினமும் லைத்தியசாலையில் அவளை தாதியர் தொழிலின் பலபடி கையின் அவலங்களையே பார்த்துக் நிலைகளில் உயாத்திச் சென்று இன்று சிகிச்சைபுருந்தான் கரையமுற்றவர்கள் தாதியா கல்லூரியின் விரிவுரைபுரன் கவலியால் துடித்து வேதனையுற்று அல என்ற தரத்துக்கு உயாத்தியிருக்கிறது. வருவது, கரையசுல்ல வந்தவன் நடுங்கிக் அவளுடைய பாவையில் வாழ்க்கை குழுவதுகூட கால துண்டிக்கப்பட்ட



பெண்கள் உடம்பில் ஒரு சிறிய காயம் பட்டு விட்டால் எவ்வாறு அலங்கோலமாகிப் போய் விடுகிறார்கள் என்று யோசித்தபோது ஏன் மனிதர்கள் இவ்வளவு போலியானவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று மனதுக்குப்பட்டது. அண்மையில் அவள் வைத்தியசாலையில் பெற்ற அனுபவமொன்று மனித வாழ்வில் குடும்ப வாழ்வின் ஒற்றுமை எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை உணர்த்தியது.

இந்து வழக்கம்போல அன்றும் வைத்திய சாலைக்குச் சென்று தாதியர்களுக்கு விரிவுரை ஒன்று நிகழ்த்த ஏற்பாடாகியிருந்தது. அன்றைய அவளது விரிவுரையின் தலைப்பு "நோயாளர்களின் மனநிலையை புரிந்து கொள்ளல்" என்று வழங்கப்பட்டிருந்தது. அவள் காலையிலேயே வைத்தியசாலைக்கு சென்றபோது ஒரு மிக இள வயதுள்ள பெண் வெளிநோயாளர் பிரிவில் வாங்கொன்றில் மிக சோகமான முகத்துடன் அமர்ந்து கொண்டிருப்பதை கவனித்தாள். அந்த வெளிநோயாளர் பிரிவையொட்டியதாகவே தாதியரின் அந்த சிறு விரிவுரை மண்டபமும் இருந்தது. அன்றைய தினம் இந்து விரிவுரையில் ஈடுபட்டிருந்தபோது அந்தப் பெண்ணும் அவளின் பேச்சை காது கொடுத்து கேட்டுக்கொண்டிருந்தாள்.

இந்து தனது விரிவுரையை முடித்ததும் எல்லா தாதியரும் வெளியேறினர். அதன் பின்னர் அங்கே காத்துக்கொண்டிருந்த அந்தப் பெண் இந்துவை நோக்கி வந்தாள். அவள் இந்துவின் விரைவுரையான "நோயாளரின் மனநிலையை புரிந்து கொள்ளுதல்" என்ற தலைப்பிலான அந்த விரிவுரையை செவிமடுத்து அதன்பால் ஈர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தன்னை நோக்கி தான் முன்பு அவதானித்த அந்த அறிமுகமில்லாத நோயாளிப்பெண் வருவதைக் கவனித்த இந்து என்னவென்று கேட்ப தற்காக சற்றே நின்றாள். இந்துவை நெருங்கிய அந்தப்பெண் "உங்களுடன் கொஞ்சம் பேசலாமா?" என்று தயங்கித் தயங்கி கேட்டாள். அவளுக்கு ஏதோ கடுமையான பிரச்சினை இருப்பதை புரிந்துகொண்ட இந்து, அவளை தன் காரியாலயத்துக்கு அழைத்துச் சென்றாள்.

அவள் கூறிய கதை இந்துவுக்கு வாழ்வின் மற்றுமொரு பரிமாணத்தை வெளிச்சம் போட்டுக்காட்டியது.

டவர்கள் இனி எப்படி வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளப்போகிறோம் என்று ஏக்கப்பெருமூச்சு விடுவது இவற்றையெல்லாம் காண வேண்டுமாயின் ஆஸ்பத்திரிக்கு போய் பார்த்தால்தான் தெரியும்.

இந்து பாதையில் செல்லும்போது பல்வேறு வகையான மனிதர்களையும் பார்த்து பல தடவைகள் ஆச்சரியப்பட்டிருக்கின்றாள். நன்கு உடுத்திக்கொண்டு கன்னம் பளபளக்க மேக்கப் போட்டுக்கொண்டு போகும்

அவள் பெயர் கவிதா. கவிதா தனது தாயுடனும், தமையனுடனும் நகருக்கண்மையில் இருந்த தங்கள் வீட்டில் வசித்து வந்தனர். க.பொ.த. (உ/த) படிப்பை முடித்துவிட்டு இப்போது வெளிவாரி பட்டப்படிப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தாள். இப்போது பரீட்சைக்காலமாக இருந்தபோதும் அவளால் பரீட்சையில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. அவர்களின் தமையனின் வருமானத்திலேயே வாழ்க்கை ஓடிக்கொண்டிருந்தது. அவளின் அண்ணா ஒரு பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர். வார இறுதி நாட்களில் மாத்திரம் வீட்டுக்கு வந்து யோவார். கவிதாவின் அம்மாவுக்கும் கவிதாவுக்கும் எப்போதும் ஒத்துப் போவதில்லை. அவர்கள் மத்தியில் எப்போதும் ஒரு விரிசலும் சுமுகமற்ற உறவுமே இருந்து வந்தது. கவிதா ஒருபோதும் தனது பிரச்சினைகள் பற்றி தன் அம்மாவிடம் பேசியது கிடையாது.

இவ்வித வாழ்க்கையொன்றை அவர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போதுதான் கவிதாவின் வாழ்வில் கமல் என்ற இளைஞன் பிரவேசித்தான். அவனை கவிதா எல்லா வற்றுக்கும் மேலாக நேசித்தாள். அவனும் தன்னை அவ்விதம் நேசிப்பதாகக் கருதினான். ஆனால் அவன் அண்மையில் அவளை தன் வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்வதாக பொய்கூறி அழைத்துப்போய் அவளது நண்பன் வீட்டில் வைத்து பலாத்காரம் செய்ய முனைந்தான். எனினும், எப்படியோ போராடி அங்கிருந்து அவள் தப்பி ஓடி வந்துவிட்டாள்.

அவ்வாறு அவள் தனக்கு ஏற்படவிருந்த அந்த விபரீதத்தில் இருந்து தப்பி ஓடி வந்து விட்டாலும் அவளுக்கேற்பட்ட காதல் தோல்வியும், தன் காதலன் தனக்கிழைத்துவிட்ட அநீதியும் அவள் மனதை, ஆட்டிப் படைத்தன. அவற்றில் இருந்து அவளால் இலகுவில் விடுபட முடியவில்லை. அதன் பிறகு அவளின் வாழ்வில் எல்லாமே கசக்கத் தொடங்கியது. அவளால் படிப்பை தொடர முடியவில்லை. அவளது அம்மாகூட தன்னை அழைத்து "ஏன் சோந்து போயிருக்கிறாய்?" என்று ஒரு வார்த்தை கூட கேட்கவில்லையே என அவள் வேதனைப்பட்ட போது அவள் நெஞ்சம் சுக்கு நூறாய் வெடித்து விடுவதுபோல் துன்பம்

டைந்தது. இனிமேலும் அப்படியே இருந்தால் தனக்கு பைத்தியம் பிடித்துவிடும் என்று உணர்ந்த அவள் வீட்டில் இருந்து வெளியேறி ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்து யாரிடம் போய் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் ஆஸ்பத்திரியின் அந்த வெளிநோயாளர் பிரிவில் ஓரமாகப் போடப்பட்டிருந்த வாங்கில் நீண்ட நேரமாக அமர்ந்து பித்துப்பிடித்தவள் போல் இருந்தாள். அப்போதுதான் அவள் தற்செயலாக இந்துவை சந்தித்தாள்.

கவிதாவின் கதையைக் கேட்டு அவளுக்கு என்ன நடத்திருக்கின்றது என்பதை நன்கு புரிந்துகொண்ட இந்து, அவளை அனுதாபத்துடன் நோக்கினாள். அவளது கரங்களைப் பிடித்து தோள்களில் தட்டி ஆறுதலும், நம்பிக்கையும் அளித்தாள். அவளுக்கு இப்போது தேவைப்படுவதெல்லாம் மன ஆறுதலும் ஆற்றுப்படுத்தலும்தான். அதன் பொருட்டு அவளை சமூக உளநல ஆற்றுப்படுத்தல் சிகிச்சைப்பிரிவில் சேர்த்தாள். கவிதாவின் அண்ணனின் தொலைபேசி இலக்கத்தைப் பெற்று அவரை அழைப்பித்து கவிதாவின் பிரச்சினையை விளங்கப்படுத்தினாள். அவரும் தன் தங்கையின் பிரச்சினைகளை தேடிப் பார்க்காதது தொடர்பில் மன வருத்தப்பட்டு தங்கைக்கு ஆறுதல் கூறினார்.

சிறிது நாட்களிலேயே கவிதாவால் மீண்டும் பழைய நிலையை அடையக்கூடியதாக இருந்தது. அவள் தன் வாழ்க்கையை மீளப் பெற்றுக்கொண்டாள். கல்வியில் உயர் நிலையொன்றை அடைய வேண்டுமென்று திடசங்கற்பம் கொண்டாள். இவையெல்லாம் சாத்தியமானதற்குக் காரணம் கவிதா அவள் பிரச்சினையை கூற முற்பட்டபோது அவளுக்கு கருணைகாட்டி அவள் என்ன சொல்கிறாள் என காது கொடுத்துக் கேட்டமைதான்.

அநேகமான வீடுகளில் பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் தீவுகளாக தம்மைச் சுற்றி வட்டம் போட்டுக் கொண்டு வாழ்கிறார்கள். பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான சுமுக உறவுகள் பேணப்பட்டிருக்குமாயின் கவிதாவுக்கு ஏற்பட்ட இத்தகைய துயர் அனுபவம் ஏனையவர்களுக்கும் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

எஸ். ஷர்மினி

ஜூன் 2014 - சூலாஜி

காபோவைதரேற்று மாற்றம்தான் உடலில் சர்க்கரை சக்திக்கான காரணம் என ஆஸ்திரிய அமெரிக்கரான கார்ல் ஃபெர்டினன்ட் கோரி மற்றும் தெரஸா கோரி தம்பதியினர் கண்டுபிடித்து நீரிழிவு நோய் குறித்த ஆய்வுத்துறையில் இமாலய சாதனையை ஏற்படுத்தினர்.

இவர்களின் இந்த ஆய்வுகளுக்கு பெரும் ஒத்துழைப்புகளை வழங்கியவர்தான் தென் அமெரிக்காவின் ஆர்ஜென்னை நாட்டைச் சேர்ந்த பெர்னாண்டோ அல்பர்ட்டோ ஹூஸ்ஸே என்பவர். இவர் இதனையும் தாண்டி பீட்யூட்டரி சுரப்பிகள் குருதியில் சர்க்கரையின் அளவினை சீர்படுத்திக்கொண்டே இருக்கின்றன என கண்டுபிடித்து முதன்முதலாக உலகிற்கு வெளிப்படுத்தியதற்காக 1947ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ விஞ்ஞானத்திற்குரிய நோபல் பரிசு அல்பர்ட்டோ ஹூஸ்ஸே அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

இளமைப்பருவத்தில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய அல்பர்ட்டோ ஹூஸ்ஸே தனது 14ஆவது வயதில் புவனர்ஸ் அயர்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவக்

கல்லூரி பிரிவில் இணைந்தார். தனது அயராத முயற்சியாலும் திறமையாலும் தனது ஆற்றலை வெளிப்படுத்தியதால் புவனர்ஸ் அயர்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவத்துறைத் தலைவராக 1919ஆம் ஆண்டு தெரிவுசெய்யப்

பட்டார்.

அதன்பின்

உதவி மருத்துவராக

பணிபுரிந்த அவர் 1930இல்

பதவி உயர்வு பெற்று தலைமை மருத்

துவராக தெரிவுசெய்யப்பட்டார்.

பல்கலைக்கழக பருவம் முதல் மருத்துவப் பணியை தொடர்ந்த காலத்திலும் ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு பல அரிய சாதனைகளைப் புரிந்தார்.

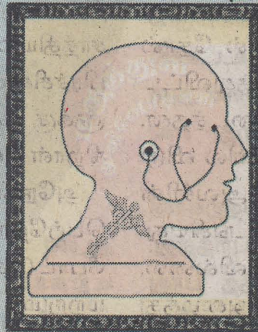
1947இல் மருத்துவ விஞ்ஞானத்திற்கான நோபல் பரிசு பெற்றபோது இவர்தான் ஆர்

ஜென்னைவுக்கு மட்டுமல்ல, முழு இலத்தீன் அமெரிக்காவுக்குமே முதலாவது நோபல் வெற்றியாளர் ஆவார்.

பீட்யூட்டரி சுரப்பி குறித்த ஆய்வில் நோபல் பரிசு வற்றவர்

தேற்றம்

1887ஆம் ஆண்டு, ஏப்ரல் மாதம், 10ஆம் திகதி, இலத்தீன் அமெரிக்க நாடான ஆர்ஜென்னைவின் தலைநகர் புவனர்ஸ் அயர்ஸ் நகரில் அல்பர்ட்டோ ஹூஸ்ஸே பிறந்தார். இவரது பெற்றோர்களாகிய அல்பர்ட்டோ கிளாரா ஹூஸ்ஸே தம்பதிகள் ஐரோப்பாவின் பிரான்ஸ் நாட்டில் இருந்து ஆர்ஜென்னைவில் குடியேறியவர்கள்.





நீரிழிவு மற்றும் சர்க்கரை சக்தி குறித்து தீவிர ஆய்வில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர் தான் அல்பர்ட்டோ

தளம் அமைத்த சகாப்த ஆய்வு ஹூஸ்டேயின் இந்த ஆய்வாகும்.

இந்த சுரப்பியின் செயற்பாடு சுகமீனம் அடையும்போது உடலில் ஏறும் சர்க்கரையின் அளவால் தலையின் வெளிப்புறத்தில் சர்க்கரைக் கட்டிகள் உண்டாகும். இவை மனிதனின் உயிரை உறிஞ்சும் விஷக்கட்டிகள் என பரிட்சார்த்தமாக நிரூபித்தார்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவினை சீர்படுத்தும் பணி பீட்யூட்டரி சுரப்பிகளுடை

பெர்னார்டோ அல்பர்ட்டோ ஹூஸ்டே [1887 - 1971]

ஹூஸ்டே.

விலங்குகளின் உடலில் இரத்த அளவினை சீர்படுத்தி பாதுகாத்துக்கொண்டே இருப்பதை பீட்யூட்டரி சுரப்பிகள் என முதன்முதலில் கண்டுபிடித்து வெளிப்படுத்தினார். இது குறித்த பல்வேறு தகவல்கள் எதனையும் பெரிதும் அறியப்படாத அக்காலத்தில் இவரின் கண்டுபிடிப்பானது இத்துறையில் ஒரு பெரும் திருப்புமுனையாக அமைந்தது.

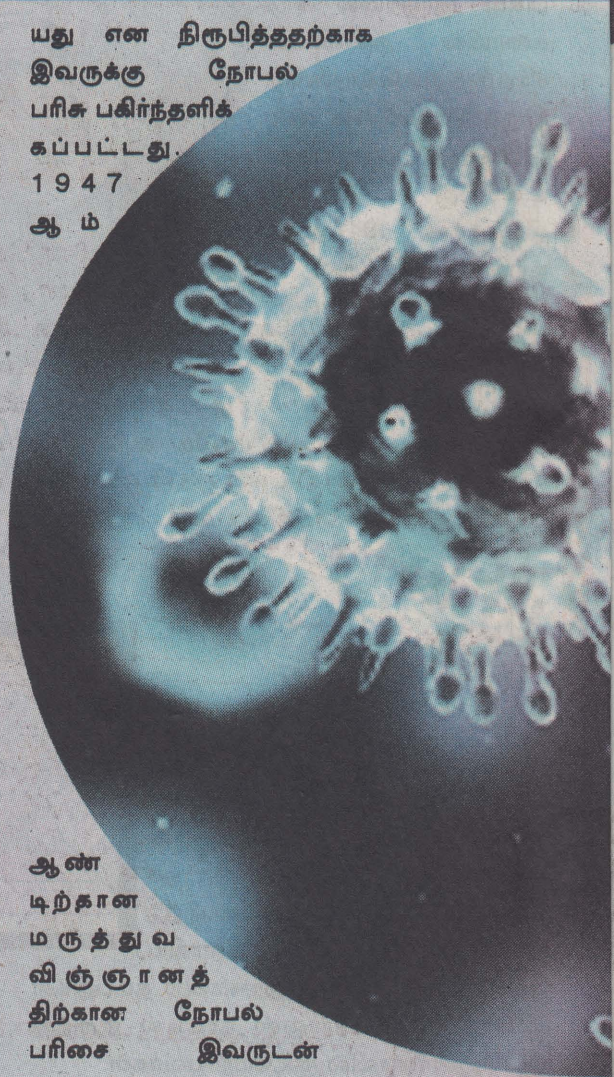
பீட்யூட்டரி சுரப்பிகள்

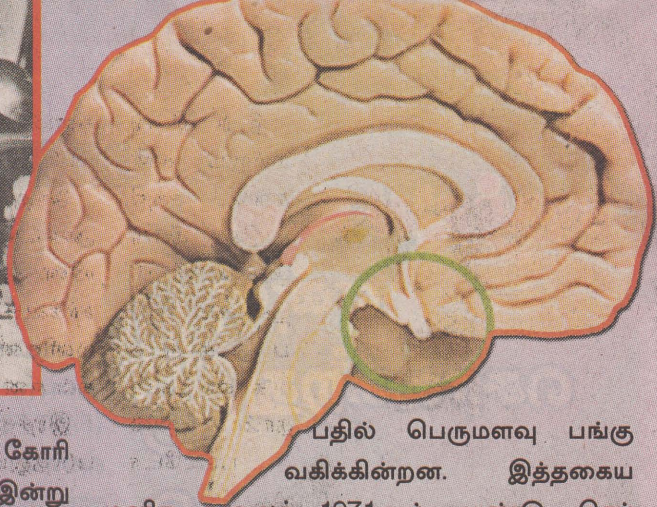
பீட்யூட்டரி சுரப்பிகள் பெரு மூளைக்குக் கீழே ஒரு பருப்பின் அளவில் மிகச் சிறியதாக காணப்படும். இதன் நிறை வெறும் அரை கிராம் மட்டுமே. இவற்றை வெளியிடும் ஹோர்மோன்களே நாள் முழுவதும் உடலில் சர்க்கரையின் அளவினை பாதுகாப்பான அளவில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றது என நிரூபித்தார்.

இது நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்துவதற்கான மூல காரணத்தை அறிய பேருதவி புரிந்தது. அதாவது சர்க்கரையின் அளவு இந்த பாதுகாப்பான அளவில் இருந்து கூடும்போதோ அல்லது குறையும் போதுதான் நீரிழிவு நோய் மனிதன் மீது தாண்டவம் ஆடுகின்றது என மருத்துவ உலகம் பிற்காலத்தில் விளங்க

யது என நிரூபித்ததற்காக இவருக்கு நோபல் பரிசு பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டது. 1947 ஆம்

ஆண்டிற்கான மருத்துவ விஞ்ஞானத் திற்கான நோபல் பரிசை இவருடன்





பகிர்ந்துகொண்டவர்கள் ஃபெடினன்ட் கோரி தெரேஸா கோரி தம்பதிகளாவர். இன்று உலகில் பெருந்தொகையிலான நீரிழிவு நோயாளர்கள் இருந்த பொழுதும் ஹூஸ்லே போன்றவர்களின் பல்வேறு கண்டுபிடிப்புகள் நீரிழிவு நோயாளர்களின் உயிர்களைக் காப்

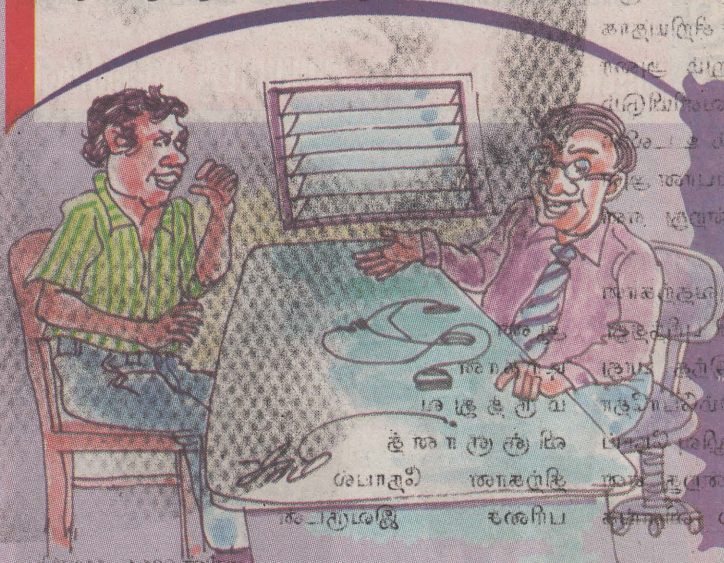
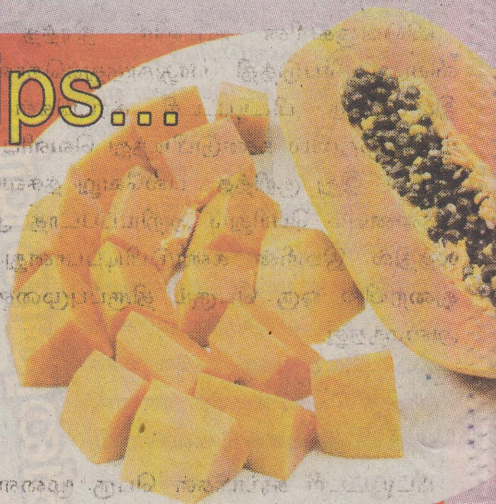
பதில் பெருமளவு பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய மனித காவலர் 1971ஆம் ஆண்டு, செப்டெம்பர் திங்கள் 21 ஆம் நாள் இவ்வுலகில் இருந்து மறைந்தார்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

Tips... Tips... Tips...

பப்பாணி

தோட்ப்புத்தை விட அதிக விட்டமின் Cயைக் கொண்ட பப்பாணி வயிற்றுப் புண்னைத் தடுத்தின்றுது. கிறைச்சியின் புரத்ததை உடைக்கப் பயன்படுகின்றது. பப்பாணி விதையில் உள்ள துத்தநாகக் கருத்தரிப்பிற்கு உதவுகிறது. அவுஸ் திரேவிய பழங்குடியினராகிய 'அபோர்ஜின்கள்' கிதைப் பயன்படுத்தி மருந்துகள் தயாரித்து குழந்தைப்பேற்றை அடைகின்றனர்.



பாக்டர் எனக்கு 3 மாதமா கடுமையான இருமல்?"
"அப்படியா? கம்மலான இருந்தாக...?"
"இல்ல பாக்டர் இருமிக்கிட்டே தான் இருந்தேன்!"

மருத்துவ உலகு

ஏன்
சொல்கிறது?

மனித குலத்தை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கவும், எதையும் தாங்கும் வல்லமை கொண்டவர்களாக மனிதர்கள் வாழ்வதற்காகவும் நல்ல நினைவுகள் நீண்டகாலம் நீடித்திருக்கின்றன என்று உளவியல் அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையை எழுதியுள்ள உளவியல் விஞ்ஞானிகள், மனிதர்களிடையே விரும்பத்தகாத நினைவுகள் மற்றும் கசப்புணர்வுகள் வேகமாக மங்கி வருகின்றன என்று தெரிவித்துள்ளனர். ஆகவே இயற்கையாகவே தீய நினைவுகள் விரைவாக மங்கத் தொடங்குகின்றன என்பது நாடுகளையும் கலாசாரங்களையும் கடந்த ஒன்றாக உள்ளது என்று ஆய்வு முடிவுகள் காட்டுகின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

நல்ல நினைவுகள் விரைவாக மங்குவதில்லை

மாணவர் ஆரோக்கிய மேம்பாடு - 04

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

பாடசாலை விடுதியில் மாணவர்களுக்கு துப்புரவான உணவு கிடைக்க ஆவன செய்தல். (FAST FOOD) விற்பனை நிலையத்தில் விரைவுணவு கிடைப்பதை முற்றாகத் தடை செய்வதாக அமைதல் வேண்டும். உணவுகள் போதிய அவகாசத்தில் அமைதி பேணி உண்ண வழிகாட்டப்படல் வேண்டும். ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்காலைப் பரிசோதனை சரிவரக்கண்காணிக்கப்படல் வேண்டும். காணப்படும் பிரச்சினைகள் உடனுக்குடன் சீர்செய்தல் அவசியமாகும்.

➔ நோய் நிலை சமூக மட்டத்தில் படிப்படியாகக் குறைவடைவதாகலாம். மாணவர் ஆரோக்கியம் படிப்படியாக மேன்மையடையும். அவர்கள் தின வாழ்க்கை உயர்நிலையில் அமைவதாகலாம்.

➔ புகைப்பிடித்தல், குடிவெறி, போதைப்பொருள் பாவனை, நகரப் பாடசாலை மட்டத்தில் இடம்பெறுவதாக அமைவதுண்டு. வீடு, பாடசாலையில் உகந்த சூழல், பாதுகாப்புணர்வு, அரவணைப்பு, வழிகாட்டல் கிடைக்குமளவில் மாணவர் வழி தவறும் வாய்ப்பு எழமாட்டாது.

➔ இவ்வம்சங்கள் தொடர்பான கல்வி வழிகாட்டல் தேவை. இதன் மூலம் சமூக விழிப்புணர்ச்சி பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் கிடைத்தல் சாத்தி

மாணவர் சுகாதார மேம்பாட்டு முயற்சிகள்



யமாகும். சமூகக் கட்டமைப்பும், சமூகக் கண் காணிப்பும் கிடைக்குமாகில் மாணவர் பழக்க வழக்கம் உச்ச நிலையில் கிடைத்தல் இலகு வாக்கப்படலாம்.

சாதகமான நிலையில் இவை யாவும் அமையு மாகில் மாணவர் வாழ்க்கை சுறுசுறுப்பாகவும், அமைதி பேணல் சாத்தியமாவதோடல்லாமல் சந்தோஷமாக நாளாந்த வாழ்க்கை அமைவதாக லாம். குடும்பத்தார் அயலாருடன் சுமுகமான உறவு பேணுதல் சாத்தியமாகும். மாணவர் மாத் திரமல்ல சமூக அங்கத்தவர் வாழ்க்கையும் சீராக அமையும். மக்கள் வாழ்க்கை சுமுகமாகவும், நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்தல் சாத்திய மாகும். சமூகக் கலாசார விழுமியங்கள் பேணுவ தோடல்லாமல் சமூகம் உயர் நிலையில் அவர்தம் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வர்.

சமூக, சுகாதார பிரச்சினைகள் ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்

❶ தொற்றாத தன்மை நோய்கள் நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதி, மூட்டுவாதம், புற்றுநோய் உயர்வடைவதாகின்றது.

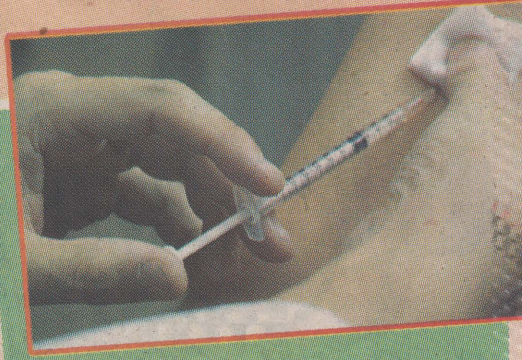
❷ சூழல் சுகாதாரம் பாதிப்படைவதாகிறது. குடல் சார்ந்த தொற்று நோய்கள் காலத்திற்கு காலம் உயர் வடைவதாகின்றது.

❸ மாணவர் மத்தியில் அமைதியின்மை, உளநெ ருக்கீடு, அமைதி பேண முடியாமை, குடும்பத்தார் அயலாருடன் சுமுக உறவு பேண முடியாமை, தற் கொலை தற்கொலை எத்தனிப்பு உயர்வடைவதாக அமைகிறது.

❹ புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை குறிப் பாக நகர்ப்புறப் பாடசாலையில் உயர்வடைவதாக அமைகிறது.

❺ நகர்ப்புற பாடசாலையில் 40 வீதத்திற்கு மேற் பட்ட மாணவர் உடற்பருமனாகி வாழும் நிலைமை மேலெழுவதாகி விட்டது.

❻ கொம்பியூட்டர் கூடிய நேரம் பாவனை, நீண்ட நேர தொலைபேசிப் பாவனை, நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், EMAIL, SMS, அனுப்புதல் SEARCHING முதலியவற்றில் கூடிய நேரத்தை செலவிடுகிறார்கள். காலப்போக்கில் மாணவர்களே தனிமையடைதல் மேலெழுவதாக அமைவதாகிவிட்டது.



இள இரத்தம் பாய்ச்சி மூப்பின் பாதிப்புக்களை குறைக்க முடியும்

வயதான பின்னரும், மூளையில் புதிய உயிர்க்கலங்களை உற்பத்தியாக்கலாம் என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். மூப்படைவதால் உடலில் ஏற்படும் தாக்கங்களை எதிர்காலத்திலே ஒரு நாள் நம்மால் கட்டுப்படுத்திட முடியும் என்று அமெரிக்க ஆய்வாளர்கள் கூறு கின்றனர். இயற்கையான இரசாயனங் களின் பலனால் மூப்படைந்தவர்களின் மூளையிலும் புதிய உயிர்க்கலங்கள் உற்பத்தியாகலாம் என ஆய்வாளர்கள் நம்புகின்றனர்.

சுண்டெலிகளில் செய்யப்பட்டுள்ள இந்த ஆராய்ச்சி மனிதர்களிடத்திலும் இனி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என ஆய்வை வழிநடத்திய மருத் துவர் டோனி விஸ் கோரே, 'நெச்சர் மெடிசின்' என்ற சஞ்சிகையில் எழுதியுள்ளார்.





நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் செயலிழந்து வருகின்றன

உலகம் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளின் காலத்துக்குப் பிந்தைய ஒரு காலத்தை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் எச்சரித்திருக்கிறது. இத்தகைய ஒரு கால கட்டத்தில், மக்கள் சாதாரண தொற்றுக்களாலும், சிறிய காயங்களாலும் உயிரிழக்கக்கூடிய ஒரு நிலை மீண்டும் உருவாகும் நிலை வரலாம் என்று அது கூறுகிறது.

'சூப்பர் பக்ஸ்' எனப்படும் நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள், உருமாறி, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளில் இருந்து கூட தப்பித்துக் கொள்ளும் நிலையை எட்டியிருப்பதாகவும், இது இப்போது உலக அளவில் ஒரு பெரும் அச்சுறுத்தலைத் தோற்றுவிப்பதாகவும், உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. புதிய நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் விரைவாக உருவாக்கப்படவேண்டும் என்று கூறும் உலக சுகாதார நிறுவனம், இவைகள் எப்படிப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதைப் பார்க்க, மேலும் சிறந்த கண்காணிப்பு முறைகள் அவசியம் என்று கூறுகிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் எச்சரிக்கை

சமூக, கலாசார விழுமியங்களைச் சரிவரப் பேணாத நிலைமை. இதனால் சமூகவிரோதச் செயல் அதிகரிப்பு, பாலியல் துஷ்பிரயோகம், இளவயதினில் பெண்பிள்ளைகள் கருவுறுதல் உயர்வடைதாகின்றது. இளம் சமூகத்தினர் சரிவர வழிகாட்டப்படாவிடின் எதிர்காலம் மேலும் சிக்கலாகலாம்.

எனவே எம்மவர் வாழ்க்கை சீராக அமைதல் அவசியம். அபிவிருத்தி எனும் போர்வையில் பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. அதேவேளை ஆரோக்கியம் அபிவிருத்திக்கு அத்திவாரம் போன்றதாகும். ஆரோக்கியம் பெற்றகரிய பேறாகும். எமது தேட்டத்தை சரிவர அனுபவிப்பதாகில் நாம் சுகமாக இருக்க வேண்டும். கற்றல், மேம்பாட்டுக்கும், சுகவாழ்க்கைக்கும் பின்வருவன அதிமுக்கியமான (PRIME MESSAGES) செய்திகளாகும்.

➔ எளிமையான நிறை உணவு.

➔ உடல் உழைப்புடன் இணைந்த சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை.

➔ குடும்ப உறவு, சமூக உறவு உயர் நிலையில் பேணப்பட வேண்டும்.

➔ உளநெருக்கீடு அற்ற இயல்பு வாழ்க்கை.

➔ சமூக, கலாசார சமய அனுஷ்டானங்கள் உயர் நிலையில் பேணப்படல் வேண்டும்.

➔ புகைத்தல், குடிபோதை, போதைப்பொருள் பாவனை அற்ற இயல்பு வாழ்க்கை.

இதன் மூலமே, கல்வியில் உயர்வடைவதோடு, குதூகலமான இயல்பு வாழ்க்கை சாத்தியமாகும்.

பாடசாலையில் ஆரோக்கிய மேம்பாடு

மாறாத மாணவர்களின் பிழைப்புகளை கருதுபவர்கள் பாக்கியசாலிகள். இந்நிலைமையில் வீடு பாடசாலையை மாணவன் வாழ்க்கையில் இரு கண்களாக கருதலாம். இத்துடன் சமூக உறவை மையமாக்கக் கொண்டே எமது நடத்தைக் கோலம் அமைதி பேணிதாக எமது வாழ்க்கை அமைவதற்கு இறை நம்பிக்கை இறை ஆராதனை மற்றவர்களுக்கு இயன்ற சேவையளித்தல் முதலியன யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்.

ஆரோக்கியம் என்பது 'உடல்நலம்' உள்நலம்

சமூக நலம் ஆன்மீக நலம் முதலான அனைத்தும்

இணைந்த நிலைமையே ஆகும். மாண

வன் ஒருவன் தான் கற்கும் பாடசாலையூடாக இவ்வயர் நிலைமையை எப்படிக்க கிட்டலாம் எனச் சிந்திக்க கடமைப்பட்டவர்களாகின்றோம். மாதா, பிதா, குரு முதலானவர்களுடாக எப்படி நாம் உயர்வடையலாம். மேம்படலாம் என்பதை ஆராய்தல் சாலப் பொருந்தும்.

பாடசாலையில் நிச்சயமாகக் கற்றலுக்கு முதலிடம் என்பதை மறுப்பதற்கு யாரும் இல்லை. பரீட்சையில் சித்தியடையலாம். ஆனால் கற்றப்படி ஒழுகுதல் நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் முதலியன தலையாய இடத்தைப் பெறுகின்றன. ஒருவர் தனது மனைவி மக்கள் இன பந்துகளுடனும் அயலார் சமூகத்துடனும் இணங்கி வாழ்தல் தலையாய பணியாக இருக்கிறது. இப்பண்பு இல்லாவிடின் அவர் கலாநிதியாகவோ அல்லது பட்டதாரியாகவோ அமைதல் பெருமை தருவதாக அமைய மாட்டாது. எல்லோரும் பட்டதாரியாகும் வாய்ப்புக் கிட்டுவதில்லை. ஆனால் பாடசாலையில் கற்கும் அனைவரையும் நற்பிரஜையாக வரக்கூடிய நிலைமையைப் பாடசாலையூடாக ஏற்படுத்தல் இன்றியமையாது. இடம்பெற வேண்டும் என்பதே சமூகத்தின் பெருவிருப்பாகும்.

கா.வைத்தீஸ்வரன்,
(சுகநலக் கல்வியாளர்)

அமைதி பேணிய வாழ்க்கை

அமைதி பேணிய வாழ்க்கை அரும் பேறாகும். பொருளாதாரத்தின் உச்சிக்குப் போகலாம். ஆனால் அமைதி பேணிய வாழ்க்கை இல்லையாகில் எமது தேட்டத்தை அனுபவிக்க முடியாது. மக்கள் அனைவரும் பொருளிட்ட வேண்டும் எனும் வாஞ்சையினால் ஓய்வு உறக்கமின்றி அல்லற்படுகின்றார்கள். அமைதி பேணா நிலையினால் நடுத்தர வயதை அடைய முன்பே நீரிழிவு அதி குருதி அமுக்கம் பாரிசுவாதம் இருதயவியாதிக்கு இலக்காகி விடுகின்றனர். எமது சரீரம் எப்படி இயங்குகிறது? எமது உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பது ஒரு யாதிரை போவதற்கு ஈடாகும் என கீதை உபதேசிக்கின்றது.

(தொடரும்...)

அதிக நார்ச்சத்துக் கொண்ட உணவுகள்

மாறடைப்பைத் தடுக்கும்

மாறடைப்பிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்கள் அதிக நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை உட்கொண்டால் அவர்கள் நீண்ட காலம் வாழலாம் என்று அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர். மாறடைப்பிலிருந்து மீண்டு வந்த நான்காயிரத்திற்கும் அதிகமான மக்களிடம் ஹோர்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் பொதுச் சுகாதார பிரிவு ஆய்வு நடத்தியது. அதில் மாறடைப்பிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்கள் அதிக நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை உட்கொண்டால் அவர்கள் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு 9 வருடங்களுக்கு பிறகும் ஆரோக்கியமாக உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நார்ச்சத்து, பெரும்பாலும் அதிகமாக பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் மற்றும் முழு தானியங்களிலும் காணப்படுகிறது என்பதும், அது குடலுக்கு மிகவும் நல்லது என்பதும் ஏற்கனவே எல்லோரும் அறிந்த ஒரு விடயம்.

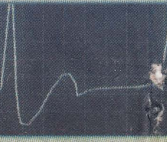
மருத்துவ



கேள்வி + பதில்கள்



--- எஸ். கிறேஸ் ---



**தாய்ப்பாலினால்
கண்களை
சுத்தப்படுத்தலாமா?**

தாய்ப்பால் கிருமி நாசினியா?

மார்பகங்களை குறைக்க சத்திர சிகிச்சை

விரல்களை மடக்க முடியவில்லை

மாதவிலக்கு வலி நிவாரணி

அளவுக்கதிகமான புரதம்

புகைப்படம் எடுத்தால் பயம்

வேறர்னியா பெல்ட் அணிதல்



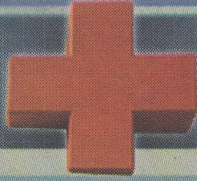
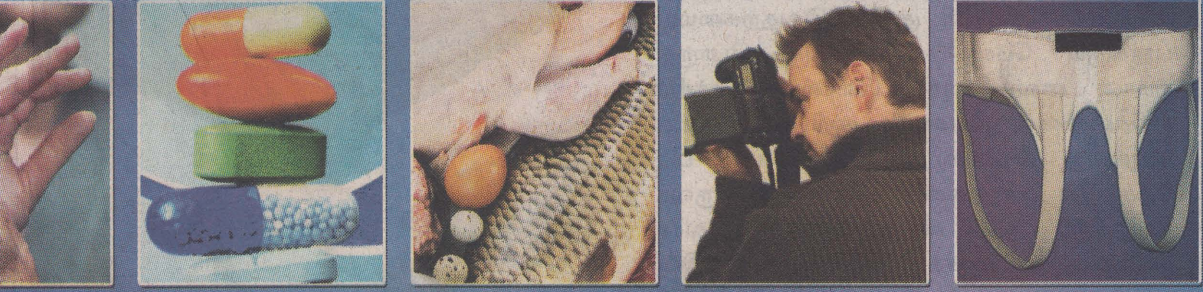
கேள்வி: கண்களுக்குள் ஏதேனும் உட்சென்றால் அவற்றை சுத்தப்படுத்த தாய்ப்பாலை பயன்படுத்துவது நல்லதா? அது மட்டுமன்றி அதனைப் பயன்படுத்தினால் பாதகமான விளைவுகள் ஏற்படுமா?

ஏதேனும் கண்களிற்குள் சென்றால் கண்களை எவ்விதம் சுத்தப்படுத்துவது. சந்தேகப்படும்படியாக எதுவுமின்றி கண்களில் எரிச்சல் காணப்படுகின்றமை வேறேதேனும் நோயின் இலட்சணங்களா என்பதைக் கூறுக?

- கே. சிவராஞ்சனி, மட்டக்களப்பு.

பதில்: தாய்ப்பால் என்பது கிருமி நாசினியாகும். இதனை கண்களுக்கு போடுவதால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனாலும் தாய்ப்பாலை கறந்து எடுக்கும் போது மிக சுத்தமாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக பயன்படுத்தும் பாத்திரம் மிகவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பாலை கறந்து எடுக்கும் போதோ மற்றும் அதன்பின் அதனை சேகரித்து வைக்கும் போதோ அசுத்தமாக மாறினால் அதனை கண்களுக்குப் போடும்போது கண்களில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். அதனை விட வீட்டில் இருக்கும்



போது கண்களுக்குள் ஏதேனும் வீழ்ந்தால் தாய்ப்பாலால் கண்களை கழுவுதலே மிகச் சிறந்தது. ஆனால் கண்களில் ஏதேனும் எரிவு காணப்பட்டால் கண்களினுள்ளே பிரச்சினை உள்ளதென்று நினைக்கலாம். இதனால் கண் வைத்தியரிடம் சென்று கண்களை பரிசீலித்துக் கொள்வதே உகந்தது.

Dr. கிஷானி வணிகசேகர,
பல்வேகல ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை.

மிகப் பெரிய மாார்பகங்கள்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 22. எனது உயரம் 5 அடி 7 அங்குலம். நிறை 55 கிலோகிராம். உடம்பிற்கு இணையாக எனது மாார்பகங்களும் விசாலமானதாக உள்ளன. அவை கீழ் நோக்கி வழிவது போன்ற இயற்கைத் தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பதோடு பாரமாகவும் உள்ளன.

இந்நிலை தொடர்பாக வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக் கொண்டபோது சத்திர சிகிச்சை வைத்தியரை நாடும்படி ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது. இப்படியான நிலையில் சத்திர சிகிச்சை செய்ய முடியுமா? நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என விளக்கமாகக் கூறுவீர்களா?

- எம். ஜெயராணி, கொழும்பு 15.



பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதற்கமைய பார்க்கும் போது உங்களுக்கு பொருத்தமான வைத்தியராக பிளாஸ்டிக் சத்திர சிகிச்சை வைத்தியரையே குறிப்பிட வேண்டியுள்ளது. இதனால் நீங்கள் வசிக்கும் பிரதேசத்தில் அத்தகைய வைத்தியர் ஒருவர் இருந்தால் அவ் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சைக்கு உட்படுங்கள். இவ் விதம் உட்பட்டால் நீங்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைக்கு தீர்வினைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் உட்பட்டிருக்கும் உள்தீயான பிரச்சினைக்கும் முடிவு கிட்டும். இதனால் பிளாஸ்டிக் சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் ஒருவரை நாடி தேவையான ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. சீ. கே பத்திரண
விசேடத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்
ஹோமாகம் ஆதார வைத்தியசாலை.

விபத்தின் பின்பு கை விரல்களை நீட்ட முடியாமலுள்ளது

கேள்வி: எனக்கு வயது 24 ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு சைக்கிளில் செல்லும் போது விபத்து ஏற்பட்டு வலது முழங்கைப் பகுதியில் பெரிய காயம் ஏற்பட்டது. சிகிச்சை செய்த பின்பு காயம் ஆறி குணமாகியது. ஆனால் மணிக்கட்டினை அசைத்தல் மற்றும் விரல்களை நீட்டவும் முடியாமலுள்ளது. இதன் காரணமாக என் அன்றாட வேலைகளை செய்வது சிரமமாக உள்ளது. இது விடயமாக சிகிச்சை பெற செல்லும் போது அயன் சிகிச்சை பெறுமாறு கூறினார்கள். அப்படியானால் அதனை எங்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதை விளக்கமாகக் கூறுக.

- என். ருக்ஷாண், கண்டி.



பதில்: ரேடியல் நரம்பு மூலம் முழங்கை மூட்டு நீட்டுதல் ஊடாக தசை மற்றும் மணிக்கட்டு மூட்டு உள்ளடங்கலாக விரல்களை நீட்டுதல் போன்றவற்றுக்கு உதவும். தசைகளை கட்டுப்படுத்தலாம். ஏதேனும் காரணங்களால் இந்நரம்புகள் பாதிப்பிற்கு உட்பட்டிருந்தால் மேற்கூறப்பட்ட தசை நார்கள் செயலிழந்து விடும். இதனடிப்படையில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட விபத்துடன் ரேடியல் நரம்பிற்கு ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

அதுபோல் ஸ்ரெச் ஊன்றுகோல் பயன்படுத்தி இருந்தால் அல்லது ஆழ்ந்த நித்திரையின் போது ஏற்படும் இறுகல் நிலை காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட இடமுண்டு.

இத்தகைய நிலையில் அயன் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் (தசைபிடித்து விடுதல்) இலத்திரனியல் உயிரூட்டுதலுடன் தசை பிடித்துவிடுதல் உடற்பயிற்சி மற்றும் பாதுகாப்பு பென்டேஜ் கட்டுதலும் செய்யப்படும். இதனால் நீங்கள் அண்மையிலுள்ள அரசு வைத்தியசாலையின் தசைபிடித்து விடுதல் சிகிச்சை பிரிவிற்கு சென்று ஆலோசனை பெறவும்.

ஜாலிய உடுவெல்ல
விரிவுரையாளர்
பிரதான தசை பிடிப்பு
சிகிச்சைப்பிரிவு.

வைத்தியரின் சிபாரிசின்றி மாதவிடாய் வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை எடுக்கலாமா?



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 23. திருமணமாகி ஒரு வருடமாகின்றது. திருமணத்திற்கு முன்பு மாதவிடாய் நேரத்தில் ஏற்படும் வலி அதிகமாகக் காணப்பட்டது. திருமணத்தின் பின்பும் முன்பு இருந்தது போன்றே வலி காணப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் 28க்கும் 30 நாட்களுக்கும் இடையில் மாதவிடாய் ஏற்படுகின்றது.

அதுபோல் ஒவ்வொரு மாதமும் ஏழு நாட்கள் வரை மாதவிடாய் காணப்படும். மூன்று நாட்கள் வரை இடுப்பு வலி மார்க்கங்கள் வலித்தல் மற்றும் வயிற்றின் அடிப்பகுதி வலி என்பன ஏற்படுகின்றது. அதனால் நான் அதிகமாக கஷ்டப்படுகிறேன். வலி தாங்க முடியாமல் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை உபயோகிப்பேன். இவ்விதம் வலி நிவாரண மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லதா? அவ்விதம் பயன்படுத்துவது தவறு என்றால் ஏன் என்று குறிப்பிட முடியுமா?

- எஸ். துஷாந்தினி, பண்டாரவளை.

பதில்: மாதவிடாய் வலியை தாங்கிக் கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் வலி

நிவாரண மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவது தவறல்ல. ஆனால் அதற்கு வைத்தியரின் சிபாரிசு அவசியம். இதனால் நீங்கள் வைத்தியரிடம் சென்று உங்கள் பிரச்சினையைக் கூறி சிபாரிசை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

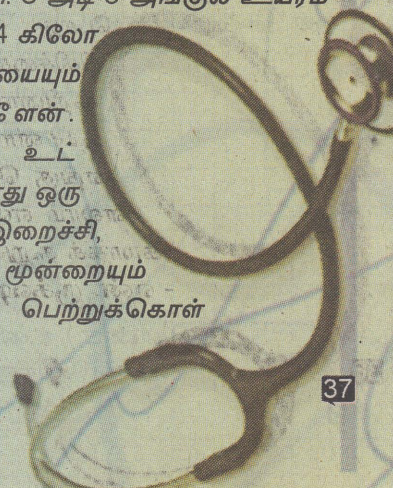
இத்தகைய நிலை நீண்ட காலமாக காணப்படுகின்றது. என்றால் சூலகம் மற்றும் கர்ப்பப்பையின் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் உள்ளதா என பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இதனால் ஸ்கேன் பரிசோதனை ஒன்றை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும். இதனுடன் உங்களுக்கு சிகிச்சையும் ஆரம்பிப்பார்கள்.

Dr. யூ.ஜி. காரியவசம்
விசேடத்துவ பிரசவ
மற்றும் பெண் நோய்
தொடர்பான
வைத்திய நிபுணர்

ஹோமாகம் ஆதார வைத்தியசாலை.

இறைச்சி, மீன், முட்டை யாவற்றையும் ஒன்றாக எடுத்தல்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 25 நான் உயர்கல்வியைக் கற்கும் மாணவி. 5 அடி 6 அங்குல உயரம் கொண்டவர். 54 கிலோ கிராம் நிறையையும் கொண்டுள்ளேன். நான் உணவு உட்கொள்ளும் போது ஒரு வேளைக்கு இறைச்சி, மீன், முட்டை மூன்றையும் ஒரே தரத்தில் பெற்றுக்கொள்வேன்.





அவை கொழுப்பாக மாறி தேவையற்ற வகையில் உடம்பில் சேமித்து வைக்கப்பட்டு பின்னர் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

Dr. சாந்தி குணவர்தன,
போசணை ஆலோசகர் மற்றும்
விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

இரும்பு மற்றும்
சகல போசணை
சத்துக்களையும் ஒரே

நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்வதற்காகவே இவ்விதம் ஒருவேளையில் உட்கொள்வோம். இவ்விதம் ஒரே நேரம் மிருக உணவினை பெற்றுக்கொள்வதால் போசணை சத்துக்கள் போசணையற்றதாக மாற்றமடையும் வாய்ப்பு உண்டா? இதனால் ஏதேனும் நோய்கள் ஏற்படுமா என்பதை அறியத்தரவும்.

- எஸ். புஷ்பாங்கி, உடபுஸ்ஸல்லாவ.

புதில்: நீங்கள் உணவு உட்கொள்ளும் முறை எந்தவிதமான அர்த்தமும் அற்ற ஒன்றாகும். சாதாரணமாக ஒரு நபரின் நிறை 1 கிலோ கிராமுக்கு புரோட்டின் தேவைப்பாடானது 1.5 கிராமாகும். இதனடிப்படையில் உங்கள் புரோட்டின் தேவைப்பாடானது 8.4 கிராமாக உள்ளது.

இத்தகைய அளவினை பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு மீன் துண்டு பால் ஒரு கோப்பை மட்டும் பெற்றுக் கொண்டாலே போதுமானது. அதற்கும் மேலாக நீங்கள் பெற்றுக்கொண்டால் தேவையற்றவை புரதம் சேமித்து வைக்கப்பட்டாமல் சிறுநீருடன் வெளியேறும் சாதாரணமாக ஒரு வளரும் பிள்ளைக்கு ஒரு கோப்பை பால் மீன் துண்டொன்று போதுமானது. ஆனால் என்னெய் கொண்ட உணவினை அதிகளவு பெற்றுக் கொண்டால்

புகைப்படம் எடுக்கும்போது முகம் நடுங்குகின்றது

கேள்வி: எனக்கு வயது 22. எனக்கு மற்றவர்கள் முன் நின்று புகைப்படம் எடுக்கும் போது முகம் நடுங்கத் தொடங்குகின்றது. அதுமட்டுமன்றி ஏதேனும் வேலைகளை செய்யும் போது கை விரல்கள் நடுங்குகின்றன. இதன் காரணமாக சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் நான் அசௌகரியத்திற்கு உட்படுகிறேன். இத்தகைய நிலை எனக்கு நீண்ட காலமாக உள்ளது.

நான் அடுத்த வருடம் திருமணம் முடிக்க உள்ளேன். அப்போதும் புகைப்படம் பிடிக்கும் போது எனது முகம் கைகள் நடுங்குமோ என்ற பயம் உள்ளது. இது உளரீதியான நோயா? அண்மைக்காலமாக எனது உடம்பு அடிக்கடி வலிக்கின்றது. சில நாட்



களில் அதிக களைப்பாகவும் உள்ளது. மற்
றைய நாட்களை விட அதிக நேரம் நித்திரை
கொள்ள வேண்டும் போலுள்ளது. இதனை
நான் எவ்விதம் கட்டுப்படுத்தலாம் பதிலை
எதிர்பார்க்கிறேன்.

- எச். ஹேமமாலினி, நிட்டம்புவ.

பதில்: உங்களுக்கு சிறிய உளரீதியான
பாதிப்பே ஏற்பட்டுள்ளது. இதற்கு எளிமை
யான சிகிச்சைகள் உள்ளன. இதன் மூலம்
உங்கள் பிரச்சினையை நல்ல முறையில்
கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும்
இதனால் நீங்கள் உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள
வைத்தியசாலையில் உள நோய் சிகிச்சைக்கு
உங்களை உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
இதனூடாக உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள
நிலையை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு
வருவதற்கான வெற்றிகரமான ஆலோசனை
களையும் அறிவுரைகளையும் அடங்கிய
நூலைப் பெற்றுக் கொடுப்பார்கள். இதனால்
உடனடியாக வைத்தியசாலையில் சிகிச்
சைக்கு சென்று அங்கு வழங்கப்படும் அறிவு
ரைக்கமைய நடந்து கொள்ளவும்.

Dr. டபிள்யூ. சிறிவர்தன
நரம்பு நோய் தொடர்பான
விசேத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை.

90 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமே ஹோர்னியா பெல்ட் அணிய வழங்கப்படும்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 68. 38 வரு
டங்களுக்கு முன்பு எனக்கு சீசர் சத்திர
சிகிச்சை செய்யப்பட்டு பிரசவம் இடம்பெற்
றது. தற்போது எனக்கு கொலஸ்ட்ரோல் உள்
ளது. இதன் காரணமாக இதயத்தின் நரம்பு
ஒன்றும் மெல்லியதாகி உள்ளது. இதற்காக
சிகிச்சை பெற்று வருகிறேன். அதுமட்டு
மன்றி வயிற்றிலும் ஹோர்னியா பிரச்சினை



உள்ளது. இதற்காக ஹோர்னியா பெல்ட்
ஒன்றையும் அணிகின்றேன். இதற்கும்
சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்பட வேண்டுமென
வைத்தியர் குறிப்பிட்டுள்ளார். மேற்கூறப்
பட்ட நிலையில் சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்
பட்டால் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா?

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதற்கமைய
நீங்கள் சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுவதற்கு
எந்த தடையும் இல்லை என முதலில்
குறிப்பிட வேண்டும். கொலஸ்ட்ரோல்
மட்டுமன்றி பைபாஸ் சத்திர சிகிச்சைக்கு
உட்பட்டவர்களுக்கும் ஹோர்னியா ஏற்பட்
டால் சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

சாதாரணமாக ஹோர்னியா பெல்ட் 90
வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கே அணிய
வழங்கப்படுகிறது. இதனால் உங்களுக்கு
எந்த தடையும் இல்லாததால் சத்திர
சிகிச்சை செய்வது மிகவும் நல்லது. அவ்
விதம் செய்யாவிடில் நெருக்கடி நிலை
ஏற்பட்டு அவசரமாக
சத்திர சிகிச்சை செய்
வதற்கும் இடம் ஏற்ப
டலாம்.

Dr. சீ. கே. பத்திரன்
விசேத்து சத்திர
சிகிச்சை நிபுணர்
ஹோமாகம-ஆதா
வைத்தியசாலை.

சாதிக்காய்

தாவரப்பெயர்:

Myristica Fragan Ce,
Myristicaceae, Myristice Faeglos

➤ இது அடர்த்தியாக வளரக்கூடிய பசுமை மாறாத மரமாகும். இவை சுமார் 10 - 20 மீற்றர் உயரம் வரை வளரக்கூடிய பளபளப்பான இலைகளையுடையவை.

➤ இவற்றின் பூக்கள் இளமஞ்சள் நிறத்தில் மிகச் சிறியதாக காணப்படும். சாதிக்காயில் ஆண் மரம், பெண்மரம் என தனித்தனியாக காணப்படும். இதை 6 வருடம் கழித்து அவை பூக்கும்போதுதான் காண முடியும்.

➤ விதைகளின் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

பயன்படும் உறுப்புகள் :

➤ சாதிக்காயின் விதையைச் சுற்றி இருக்கும் சிகப்பு நிறமான பூ போன்ற பகுதிக்கு சாதிப்பத்திரி என்று பெயர்.

➤ இரண்டையும் தன் னடக்கியுள்ள சதைப்பற்றான பகுதிக்கு சாதிக்காய் அப்பிள் என்று பெயர். மேல் ஒரு வெடிக்கும், அதுவும் பயன்படும்.

பயன்கள்:

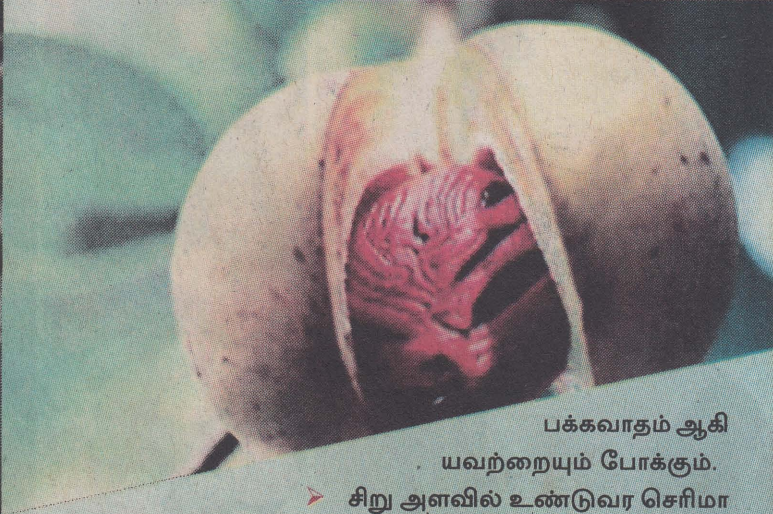
➤ சாதிக்காயிலிருந்து பெறப்படும் வேதிப் பொருள் மருந்துப் பொருள்களிலும், வாசனைத் திரவியங்கள், முகப்பூச்சு, பற்பசை மற்றும் வாய் கொப்பளிக்கும் தைலங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

➤ சாதிக்காய் எண்ணெயில் அடங்கியுள்ள மிரிஸ்டிசின் என்ற வேதியியல் பொருள் பல விதமான நோய்களை குணமாக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

➤ சாதிக்காயிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படும் கொழுப்பு, வெண்ணெய் போன்றவை வாதம் மற்றும் தசைப்பிடிப்பிற்கு மருந்தாகவும் பக்ரீரியா மற்றும் கரப்பான் கொல்லியாகவும் பயன்படுகிறது.

➤ இது பேதி, நீர்க்கழிச்சல், வாதம், தலை





வலி, இருமல், வயிற்றுவலி, மந்தம் போன்றவற்றை குணமாக்கும் தன்மையுடையது.

மருத்துவ முறைகள்:

- சாதிக்காய்தூள் அரைகிராமை, பாலில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளையாக அருந்தி வர வயிற்றுப்போக்கு தீரும். உடல் வெப்பம கற்றும். இரைப்பை, ஈரல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்தும்.
- மன மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். நடுக்கம்,

பக்கவாதம் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

- சிறு அளவில் உண்டுவர செரிமானத்திறன் மிகுந்து உடல் சுறுசுறுப்படையும்.
- சாதிக்காய் தூளினை எண்ணெயில் கலந்து, காய்ச்சி இவ்வெண்ணெயை காதுக்கு 2 துளி விட்டால் காது நோய், காது வலி தீரும்.
- 10 கிராம் சாதிக்காய் தூளுடன் புதிய நெல்லிக்காய்ச்சாறு ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு கலந்து சாப்பிட்டால் அதிமறதி, விக்கல், தூக்கமின்மை, ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு ஆகியவை குணமாகும்.
- சாதிக்காய் தூள் சுமார் 10 கிராம் எடுத்து வாழைப்பழத்துடன் கலந்து சாப்பிட அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு தீர்ந்து விடும்.

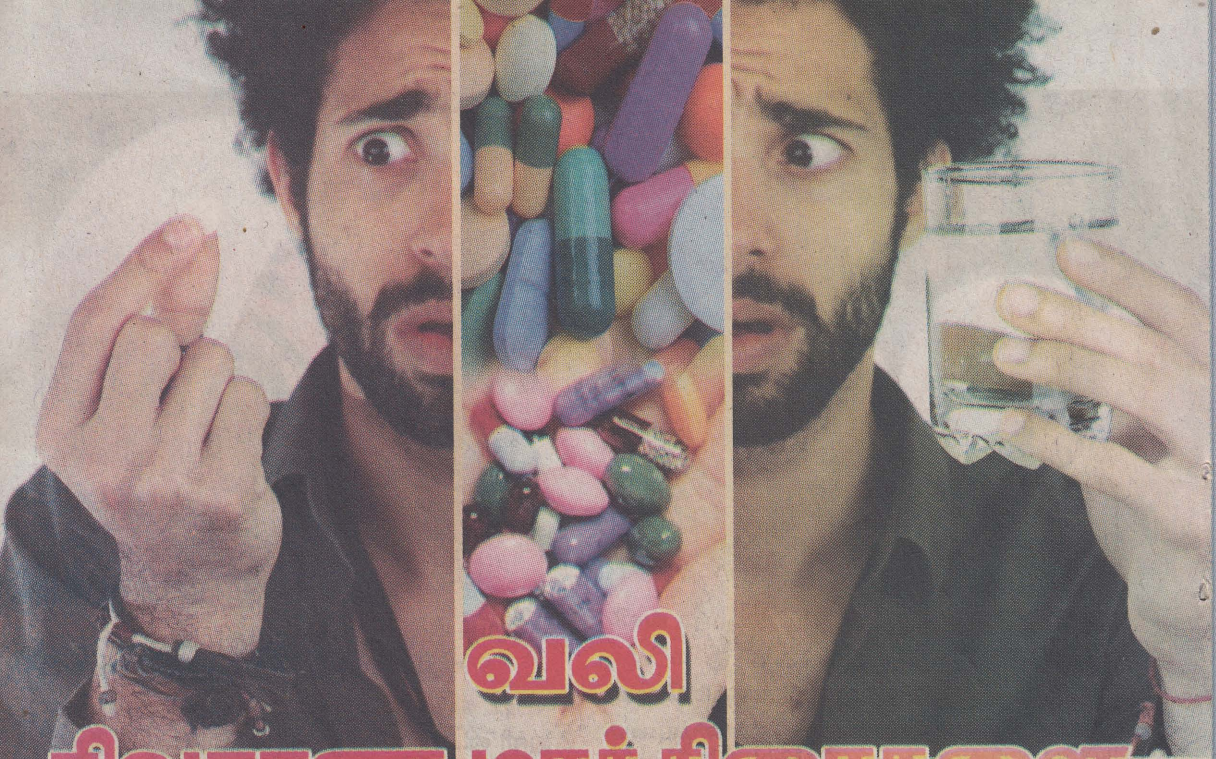
➤ சாதிக்காய் தைலம் பல வலி, வாதம், வாயு, கழிச்சல் போன்றவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

- சுபா



"என்ன அந்த பாகவதர் கச்சேரிக்கு கிழிஞ்ச சட்டையை போட்டுட்டு வர்றாரு?"

"அவரு எப்பவும் பஞ்சப்பாட்டுதான் பாடுவார்!"



வலி

நிவாரண மாத்திரைகளை சுயமாக எடுப்பது ஆபத்து

உங்களுக்கு நீச்சலே தெரியாது. ஆனாலும் நடுக்கடலில் குதிப்பீர்களா? இந்த கேள்விக்கு இல்லை என்பது தானே உங்கள் பதில்? அப்படி இருக்கும் போது மருத்துவத்தை பற்றி தெரியாமல் உங்களுக்கு ஏற்படுகிற உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கு நீங்களே மருந்து வாங்கி சாப்பிடுவது மட்டும் சரியா?

எந்த ஒரு பிரச்சினைக்கும் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி நீங்களாகவே சுய மருத்துவம் செய்வது தவறானது. குறிப்பாக வலிகளை விரட்ட நீங்களாகவே வலி நிவாரண மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வது உங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம்.

மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்கிற மக்கள் 35 சதவிகிதம் பேர். அவர்களில் பாதி பேர் படித்தவர்கள், வசதியானவர்கள். 70 சதவிகித மக்கள் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை பற்றித் தெரிந்தும், 30 சதவிகிதத்தினர் அவற்றைப் பற்றித் தெரியாமலும் எடுத்துக்

கொள்பவர்கள். இவர்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவினர் மருத்துவரின் பழைய மருந்துச் சீட்டை வைத்துக் கொண்டு வருடக் கணக்காக மாத்திரைகள் எடுப்பவர்கள். இன்னும் ஒரு பிரிவினர் தெரிந்தவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு மாத்திரைகள் எடுப்பவர்கள்.

இப்படி சுய மருத்துவம் செய்வதால் என்ன வெல்லாம் நடக்கும் தெரியுமா?

* நோயின் ஆரம்பகட்ட அறிகுறி அப்படியே அழுக்கப்படும்.

* நோய் சரியாகத் தீர்க்கப்படாமல் முற்றிப் போகலாம்.

* நோயும் சரியாகாமல், அறிகுறிகளும் மறைக்கப்படுவதால், நீண்ட காலமாக எடுத்துக் கொள்கிற மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் ஒரு பக்கம் பாதிக்க ஆரம்பிக்கும். பண விரயமும் அதிகமாகும்.

ஒரு முறை எடுத்துக் கொள்கிற மாத்திரை வலியை குறைப்பதால் அடுத்தடுத்த முறைகளும் அதையே தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள



பழகுவார்கள்.

பிரச்சினைக்கான

உண்மையான காரணம்

அறியாமல் தவறான மருந்தை தவறான அளவுகளில் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் வலிக்கான காரணம் உடம்புக்குள் ஒரு பக்கம் தீவிரமடைவதுடன் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளும் இன்னொரு பக்கம் மறைமுகமாகத் தீவிரமடையும். சாதாரண வலிதானே இதற்குப் போய் மருத்துவரைப் பார்ப்பதா என்கிற அலட்சியம் வேண்டாம்.

மருத்துவரிடம் போனால் ஏதேனும் வியாதியைச் சொல்லி பயமுறுத்துவாரோ என்கிற எண்ணமும் பலருக்கு உண்டு. மருத்துவரால் மட்டுமே வலிக்கான காரணத்துக்கேற்ப நோயாளியின் வயது, உடல்நலம், ஏற்கனவே உள்ள பிரச்சினைகள் போன்றவற்றைப் பார்த்து சரியான மருந்தைப் பரிந்துரைக்க முடியும். யாருக்கு என்ன மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதையும் மருத்துவரால் மட்டுமே கணிக்க முடியும்.

இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்து எல்லா வலிகளுக்கும் தாமாக சுய மருத்துவம் செய்வதும் வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்வதும் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். ரத்த

அணுக்களைக்

குறைப்பது,

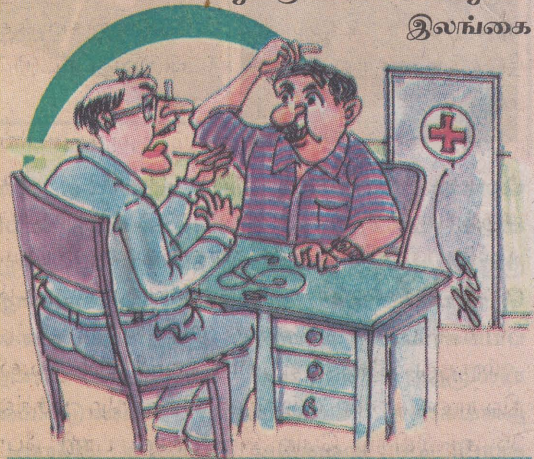
குடல் புண்களை

ஏற்படுத்துவது போன்ற சின்னச் சின்ன பிரச்சினைகளில் தொடங்கி சிறுநீரக பாதிப்பு, கல்லீரல் பழுது வரை பெரிய பயங்கரங்களுக்கும் அது காரணமாகலாம்.

கா. தினைசுமார்

கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்

இலங்கை



"குடிக்கிறதைப் பாதியா குறைச்சிக்குங்க..!"

"அதுக்கு நான் என்ன டாக்டர் செய்யணும்?"

"ஒரு ஆஃப் வாங்கிட்டு வாங்க.. ஆளுக்குப்

பாதியா குடிப்போம்..!"

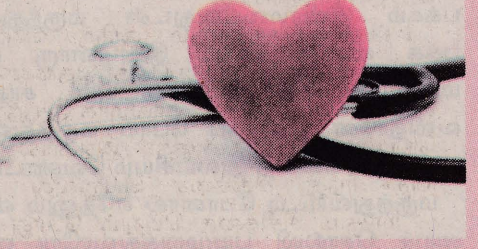
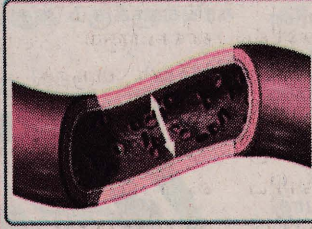
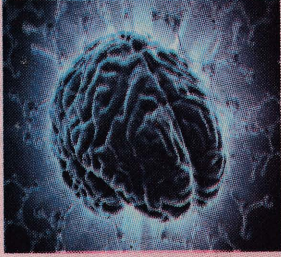
குருதி அழுத்தம்

அதிகமாகும் போது மூளைமீல் வீக்கம் ஏற்படலாம்

அதிவேகமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் சமூகத்தினுள்ளே பல்வேறு பட்ட சிக்கல்கள் நெருக்கடிகளுடன் பலபேர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். தமக்கே தெரியாமல் பல்வகைப்பட்ட உடல் ரீதியான மன உளைச்சலுக்கு உட்பட்டு வாழ்ந்து

உடற்பயிற்சிகள் செய்வது மிகவும் சிறந்தது. இதனைப் போல் தியானம் யோகாசனம் என்பன செய்வதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நிறையைக் குறைத்தல் அமைதியாக இருத்தல் என்பனவும் நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த முறைகள் எனலாம்.

குருதி அழுத்தம் இன்று அனைவரையும் பிடித்துள்ள ஒரு நோய்



உயர் குருதி அழுத்தம் ஏற்பட பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

சாதாரணமாக மனித உடலில் குருதி அழுத்தமானது இதயத்திற்குள் குருதியை செலுத்தும் நிலையில் அதன் பெறுமானம் 90 ஆகவும் இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் சந்தர்ப்பத்தில்

கொண்டிருப்பவர்கள் பலர் உள்ளனர். இவ்விதம் உள ரீதியான நெருக்கடியானது உயர் குருதி அழுத்த நிலைக்கு கொண்டு சென்று நோயாளிகளாகும் அவர்களின் நிலையானது பயங்கரமானது எனலாம். இத்தகைய நிலையிலிருந்து மீளும்பி வர அதிக பிரயத்தனங்களை மேற்கொள்ள வேண்டுமென கராபிட்டிய வைத்திய பீடத்தின் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளரும் நரம்பு நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணருமான எச்.எம். எம்.ஹேரத் அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்.

Dr. எச். எம். எம். ஹேரத்,
கராபிட்டிய வைத்திய பீட சிரேஷ்ட
விரிவுரையாளர் மற்றும் நரம்பு நோய்
தொடர்பான விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

பெறுமானம் 150 ஆகவும் இருக்க வேண்டும். இதில் ஏற்படும் மாற்றமே உயர் குருதி அழுத்தமாகும். இந்நிலை ஏற்படுவதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. இதில் முதலாவது காரணத்தை அறிந்து கொள்ள முடியாத நிலை நூற்றுக்கு 95 வீதமான நோயாளிகள் இந்நி

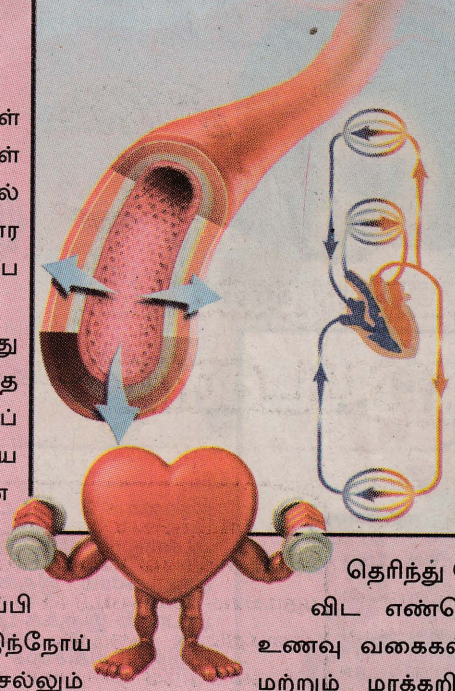
வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிடுவதற்கமைய

லைக்கு உட்பட்டவர்கள் மிகுதி 5 வீதமானவர்கள் பல்வேறு காரணிகளால் உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக நோயாளியாகுவார்கள்.

காரணத்தை அறிந்து கொள்ள முடியாமல் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களாக சிறுநீரகம் செயலிழத்தல் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் குருதி நாளங்களிலுள்ள மாற்றங்கள்

என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். சாதாரணமாக இந்நோய் நிலைமையானது வயது செல்லும் போது ஏற்படும் ஆபத்தாக குறிப்பிடலாம். மேலும் பரம்பரை பரம்பரையாக இருந்து வரும் ஒன்றாகவும் காணப்படுகின்றது. மேலும் அதிகூடிய கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளவர்களுக்கும் கவலைப்படுபவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. அதுபோல் நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்படுவதைக் காணலாம்.

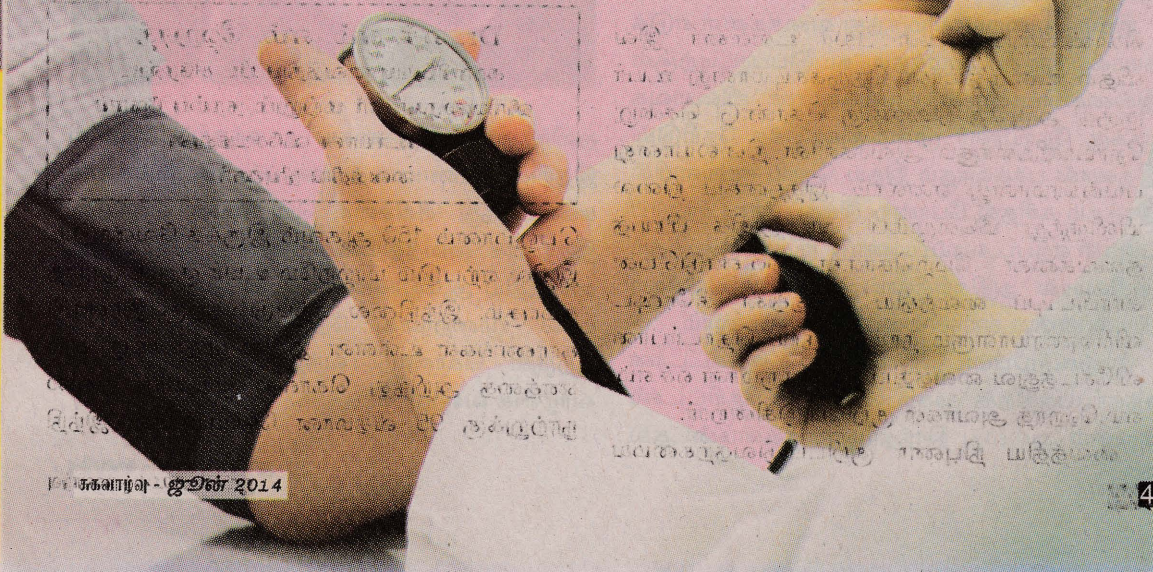
என்ன இருந்தாலும் ஓரிரு வாரங்களில் குணமாகக் கூடிய நோயாக இதனைக் குறிப்பிட முடியாது. நீண்ட காலமாக இருந்து வரும் நோயாக இது உள்ளது. இதனால் இதற்கு தொடர்ந்து சிகிச்சை பெறுவது அவசியமாகும். சிகிச்சை பெறும் போது மருந்து



வகைகள் மற்றும் மருந்து வகைகள் அற்ற சிகிச்சை என இரண்டு வகைகளை குறிப்பிடலாம். மருந்து வகைகள் அற்ற சிகிச்சையாக உணவு மற்றும் பான வகைகளின் கட்டுப்பாட்டைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு முக்கியமாக உப்பு குறைந்த உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டுமென நோயாளிகள்

தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதனை விட எண்ணெய் கொழுப்பு குறைந்த உணவு வகைகள் பழங்கள் கீரை வகைகள் மற்றும் மரக்கறி வகைகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதுபோல் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் மிகச் சிறப்பானதாகும். இதனடிப்படையில் யோகா சனம் தியானம் என்பனவற்றின் மூலமும் இரத்த அழுத்தத்தினை கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வரலாம். நிறையைக் குறைத்தல் என்பவற்றுடன் பொறுமை அமைதி என்பவற்றைக் கடைப்பிடித்தல் என்பன நோயை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கக் கூடிய வையாகும். அதிகமான நோயாளிகள் மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளல் என்பவற்றுடன் மேற்கூறப்பட்ட முறைகளைக்





நிலைக்கு உட்பட வேண்டி ஏற்படும். ஆனாலும் இந் நிலை குறைந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். இதனால் இத்தகைய நிலை ஏற்படாமல் இருக்க பிரதான காரணங்களை கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுதல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

குருதி அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி என்றால் முறையான சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்வதால் பல சங்கடங்களை

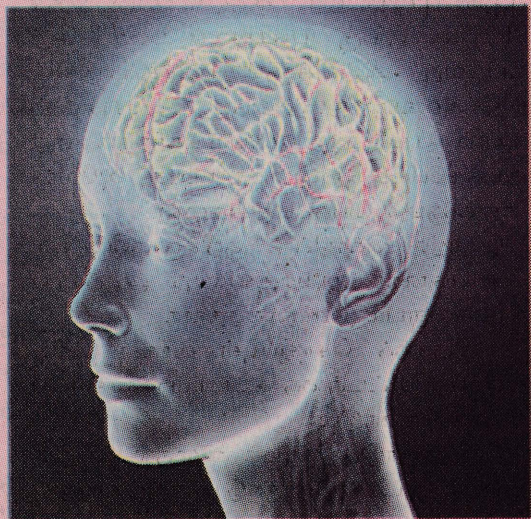
கடைப்பிடித்து வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதோடு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவாயின் கட்டாயம் மருந்து வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

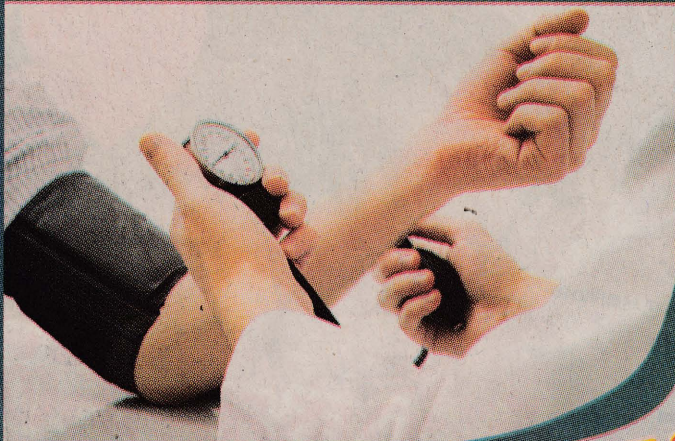
நோய்கள் பல உள்ள நபர் ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகமானால் சகல நோய்களுக்கும் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக வைத்திய ஆலோசனையை முறையாக பின்பற்ற வேண்டும். ஆனால் நோயாளர்களில் மருந்து வகைகளை பெற்றுக்கொள்ளாதவர்கள் பாதகமான விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டி ஏற்படும்.

இங்கு முறையாக மருந்து வகைகளை எடுக்காமல் குருதி அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லையென்றால் பயங்கரமான விளைவுகளுக்கு நோயாளர் முகம் கொடுக்க நேரிடும். இதனால் பக்கவாதம் இதய நோய் மூளையில் இரத்தம் கசிதல் போன்ற இக்கட்டான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. குருதி அழுத்தம் அதிகமான அதிகரித்தால் மூளையில் வீக்கம் (Hypertensive encephalopathy) ஏற்படலாம்.

மேற்கூறப்பட்ட நிலையில் இக்கட்டான சந்தர்ப்பத்திற்கு முகம் கொடுக்க நேரிட்டால் மரணம் அல்லது நிரந்தரமான ஊனமடைதல்



தவிர்ந்து இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் இதற்கு காரணமாக உள்ள பல விடயங்களை கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது. இதற்காக வைத்தியரை சந்தித்து தொடர்ந்து வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக் கொண்டால் முறையாக நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழலாம்.



மாத்திரம் நாள்தோறும் 45 நிமிடங்கள் வரை செய் தாலே போதுமானதாகும். மருந்தே தேவை இல்லை. பூரண சுகம் காணலாம். நோய்கள் குணமாகவும், உடற் பருமனை குறைக் கவும், குறைந்த கலோரி உணவுத் திட்டத்துடன் துரிதமான நடை

ஆய்வுகளும் அருமையான முடிவுகளும்

ஐக்கிய அமெரிக்காவில் உள்ள மெக்ஸிக்கன் எனும் இடத்தில் வில்லியம் ஃப்ரூமண்ட் எனும் புகழ்பெற்ற மருத்துவமனை இருக்கின்றன. இங்கு மருத்துவப் பணியோடு பல்வேறு ஆய்வுகளும் நடத்தப்படுகின்றது. அவ்வாறு நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் பல்வேறு விடயங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டதோடு, பயன்மிகு ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

இரத்தக் கொதிப்பு குறித்து இவர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளையும் அதற்கான தீர்வுகளையும் முன் வைத்தனர்.

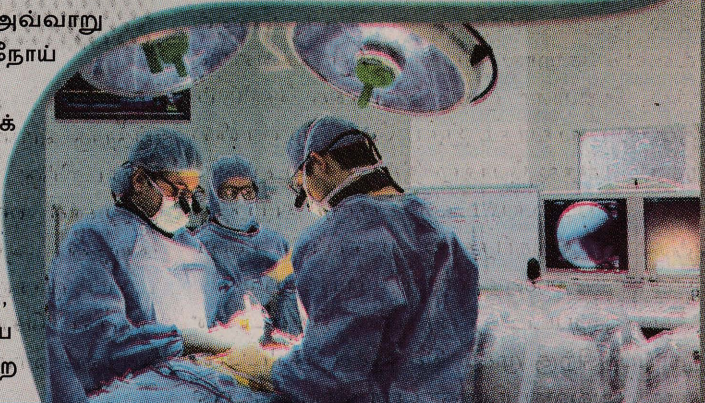
* இரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்கள் உரிய உணவுத் திட்டத்தை கட்டாயமாக கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

* அததோடு, தினமும் 30முதல் 45 நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும். அவ்வாறு நடந்தாலே பெரும்பாலும் நோய் தீரும்.

* சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி, நீச்சல் போன்ற வற்றிலும் வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் ஈடுபட்டால் போதுமானதாகும்.

நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் ஆகிய இந்த நான்கில் ஏதாவது ஒன்றை

பயிற்சிக்கு மட்டும் நாளொன்றுக்கு 45 நிமிடங்கள் ஒதுக்கினாலே போதும். வாரம் 1575 முதல் 1500 கலோரி வீதம் செலவாகி உடல் இளைக்க ஆரம்பித்து விடும். இவர்கள் இரு ஆண்டுகளில் பருமன் நிலை முற்றாக மாறி மெல்லிய உடலைப் பெறுவார்கள். சிலருக்கு நடைப் பயிற்சி மூலம் 900 கலோரி செலவாகும். இவர்களின் உடல் இதே இரு ஆண்டுகளில் மொத்த நிறையில் 72% குறைந்து விடும். வாயைக்கட்டி நடையைக் கூட்டினால் மெல்லிய உடலைப் பெறுவது உறுதி. இவை அனைத்தும் வில்லியம் ஃப்ரூமண்ட் மருத்துவமனையின் ஆய்வுகளால் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும். - ஜெயா





"அதுவும் தூங்கிறதில்லை, மற்றவங்களையும் தூங்க விடுறதில்லை" "எப்பதான் இதுக்கு தூக்கம் வருமோ தெரியலை விடிவெள்ளி மாதிரி என்ன கரச்சல்டா இது" "தங்கக்கட்டி கண்ணை மூடித்தாங்குடா"

குழந்தைகளும் தூக்கமும்

குழந்தை வார்த்தைகள் உங்கள் காதுகளிலும் விழுந்திருக்கிறதா அல்லது இதை நீங்களே சொல்லி இருக்கிறீர்களா? குழந்தையின் தூக்கத்தைப் பற்றி நீங்கள் எந்தளவு தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? இந்தப் பகுதியில் குழந்தையின் தூக்கத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட இரு வகையான பிரச்சினைகள் குறித்து பார்க்கவிருக்கிறோம்.



டீ.எஸ். சங்கரலிங்கம்
Mswc Medical and Psychiatry Diploma in Counselling (NISD) Diploma in Counselling and Guidance (India)

தூங்க சிரமப்படுதல் (Failure to sleep)

குழந்தை தனது ஒரு வயதை அடையும் முன்பு தூங்குவதற்கு சிரமப்பட்டால் பின்வரும் ஏதேனும் காரணத்தால் அது பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். அவையாவன; பசி, தாகம், உடலில் அரிப்பு, உடல் வலி (Physical pain), ஆடையில் சிறுநீர் / மலம் கழித்துவிடல், சிறு குடல் கோளாறுகள், அஜீரணக்கோளாறுகள், வாயுத்தொல்லைகள், போதுமான காற்றோட்ட வசதியின்மை, உடலின் வெப்ப அதிகரிப்பு. இவற்றில் எந்நிலைமையால்

குழந்தை பாதிக்கப்பட்டாலும் குழந்தையின் உறக்கம் பாதிக்கப்படும் காரணத்தை சரியாகக் கண்டறிவதும் அதனை நீக்குவதுமே குழந்தை உறங்குவதற்கான வழியாகும்.

இரண்டு, மூன்று வயதுடைய குழந்தையின் உறக்கத்தில் சிரமமேற்பட்டால் அதற்கு காரணம் உடல் நோய்களாக இருக்கலாம். உதாரணமாக,

சளி, காதுவலி, காதில் சீழ்வடிதல், தொண்டையில் ஏற்பட்ட பிரச்சினைகள், அரிப்பு, வயிற்றுக்கோளாறுகள். அவ்வாறே குழந்தைகள் பொதுவாகவே விழித்திருப்பதையே விரும்புகிறார்கள். எனவே, தூக்கத்தை தள்ளிப் போடுவதற்காக பல்விதமான உத்திகளை அவர்கள் கையாள்கின்றார்கள்.

எனவே, உடற்கோளாறுகள் இருந்தால் அவற்றை உரிய குழந்தை நல மருத்துவா ஒரு வரை சந்திப்பதன் மூலமும் உளத்தேவைகளாக இருந்தால் (Psychological Needs) அவற்றை உளவியல் ரீதியாக அணுகுவதன் மூலமும் குழந்தையின் தூக்கப் பிரச்சினைகளை முடிவாக்குகிட்டுக் கொண்டு வரலாம்.



வேறு சில குழந்தைகள் பயத்தின் காரணமாக தூக்கத்தை தள்ளிப் போடலாம். குழந்தைகள் தூங்குகின்றபோது விளக்குகளை அணைத்து விடுவதால் சிலவேளைகளில் குழந்தை பயப்படலாம். எனவே, குழந்தை தூங்கிய பின் விளக்கை அணைப்பது அல்லது குறைந்த அளவு ஒளிவிடக்கூடிய இரவு விளக்குகளை பயன்படுத்துவது உகந்ததாகும்.

குழந்தை ஒரு வயதை அடைந்ததும் அவர்களை பெற்றோர்கள் தனியாக தூங்கச் செய்வது பிற்காலத்தில் சில வகையான பாலியல் பிரச்சினைகளிலிருந்து தடுக்கும் என்று உளவியலாளர்கள் சொல்கின்றனர். இருப்பினும் சிறுவயதுக் குழந்தைகள் தூங்குகின்ற வரை அவர்களோடு தாயோ, தந்தையோ அல்லது இருவருமோ இருப்பது குழந்தையை பாதுகாப்பின்மை உணர்விற்கு (Security needs) இட்டுச் செல்வதிலிருந்து தடுக்கும்.

இதுதவிர குழந்தை தூங்குவதற்காக ஒரு நல்ல சூழ்நிலையை உருவாக்கித் தருவது அவசியமாகும். நல்ல காற்றோட்டம், கண்களை உறுத்தாத ஒளி, அதிக ஒலியற்ற சூழல், சுகந்தமான மணம், கொசு, பூச்சிகள், ஊர்வனவற்றின் தொந்தரவில்லாத சூழல் என்பன அவையாகும்.

தூக்கத்தில் சிரமம் (Distruption in sleep)

நன்றாக தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் திடீரென எழுத்து பேசுவோ, சத்தம் போடவோ, திடுக்கிடவோ, அழவோ செய்யலாம். அநேகமாக இவற்றிற்கு காரணம் குழந்தை கண்டு பயந்த நிலையை அடையும் கனவுகளாக இருக்கலாம். மறுபக்கத்தில் நல்ல கனவுகள் காண்கின்ற போது குழந்தை வெறும் பேச்சோடும் சிரிப்போடும் நிறுத்திக் கொண்டு மீண்டும் குழந்தை தூங்க ஆரம்பித்துவிடும்.

குழந்தைகள் அழ ஆரம்பிக்கின்றபோது குழந்தைகளை அரவணைத்து அவை வெறும் கனவு தான் என்பதனை புரிய வைத்தால் குழந்தைகள் சமாதானமடைந்து தூங்குவார்கள்.

குழந்தைகள் இவ்வாறு பயங்கர கனவுகள் காண்பதற்குக் காரணம் என்னவென்று ஆராய்கின்றபோது குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரோ அல்லது உற்றோரோ சொல்கின்ற பேய்க்கதைகள் பூதக்கதைகள் பூச்சி அல்லது பயங்கர விலங்குகள் துரத்தியதை, கடித்ததை பற்றிச் சொல்கின்ற கதைகள், தொலைக்காட்சிகளில் பார்க்கக்கிடைத்த வன்முறைக்காட்சிகள், சண்டைக்காட்சிகள், பயங்கரமான சம்பவங்கள் போன்றவை குழந்தைகளின் ஆழ்மனதில் இருந்து வெளிப்பட்டு பயங்கர கனவுகளை உருவாக்கி குழந்தைகளை பயப்பட கதற வைக்கின்றன. எனவே, இது போன்றவற்றை குழந்தைகள் பார்க்காது, கேட்காது இருக்க பெற்றோர்கள் ஆவன செய்தல் அவசியமாகும்.

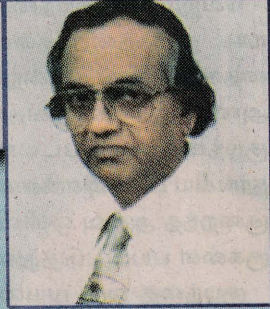
சில குழந்தைகள் தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதியால் (Somnambulism) பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதற்கு 90% ஆன மரபியல் (Genetic) ரீதியான காரணங்கள் காணப்பட்டாலும் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையை தூக்கி நிறுத்தி தூக்கத்திலேயே நடக்க வைத்து கழிவறைக்கு அழைத்துச் செல்லும் பெற்றோர்களது அறியாமையும் காரணமாக அமைகின்றது. இதன் பாரதூரம் என்னவெனில் தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதிக்கு சரியான மருத்துவ சிகிச்சைகள் எதுவும் கிடையாது. மிக நுணுக்கமான psychological testing & treatment மூலமே இந்நிலையை மெல்ல மெல்ல குறைத்துக் கொள்ள முடியும். எனவே, குழந்தைகளுடைய தூக்க விடயத்தில் பெற்றோர்கள் கண்ணும் கருத்துமாக நடந்து கொள்வது அவசியமாகும்.



‘இ’ தி லை
இருக்கிற அங்
வளவு வருத்த
மும் எனக்கு



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



இருக்கு’ என்றவள் தனது கைப்பையைத் திறந்தாள். நீண்ட தூரம் பயணித்து வந்திருந்த பெண் அவள். அவளது கைப் பையிலிருந்து வெளிவந்தது பொக்கிசம் போல பொத்தி வைத்திருந்த ஒரு பொருள். வீரகேசரின் நாளிதழின் ஒரு பக்கம். ‘கை கால்களில் விறைப்பு, எரிவு, வலிகள் வருவது எதனால்?’ என்ற கட்டுரை அதில் இருந்தது.

‘கை கால்களில் எரிவு, மேல் எரிவு, நெஞ்சு எரிவு, வயிற்றெரிவு - எரியாத இடமே இல்லை’ என்றாள். மேலும் விசாரித்தபோது ஏற்கனவே பலரிடம் மருந்து எடுத்திருந்தமை தெரியவந்தது.

தலைக்கான சீர் ஸ்கான், வயிற்றரை ஸ்கான், இரைப்பையில் குழாய் விட்டுப் பார்க்கும் Endoscopy பரிசோதனை, தைரொயிட் பரிசோதனை, குருதியில் B12 பரிசோதனை என ஏராளமான பரிசோதனைகள் செய்து பல மருந்துகளும் உட்கொள்கிறாள்.

‘நோய்கள் குறைஞ்சு கூடுகிறதே ஒழிய மாறுகிறபாடாக் காணவில்லை’ எனச் சலித்துக் கொண்டாள். கணவன் இறந்து பிள்ளைகளும் வெளிநாட்டில் வசிக்க, தனியே வாழும் பெண். ஒன்று போக மற்றொரு பிரச்சினை

மாறி மாறிப் பிறந்து கொண்டே இருக்கிறது.

மற்றவர் நடுத்தர வயதுக்காரன். மிக மெலிந்த உடலும் சோர்ந்த முகமுமான அவரை மனைவி அழைத்து வந்திருந்தாள். ‘எதுவுமே ஏலுதில்லை என்று வீட்டோடு கிடக்கிறார். கடைக்குப் போறதில்லை. நான்தான் கடையையும் பார்த்து வீட்டு வேலைகளையும் பார்க்க வேண்டிக் கிடக்கு. சீனி டயபட்டிஸ், ரீபி (TB) என்று எந்த ஒரு சீரியசான பிரச்சனையும் கிடையாது என்று டொக்டர் சொன்னவர்’

ஏதாவது கான்சராக இருக்குமோ என்ற சந்தேகம் அவளுக்கு. ஆனால் நல்ல காலம் அவ்வாறு இருக்கவில்லை. ‘ஒண்டுமே ஏலாமல் கிடக்கு. படுத்துக் கிடக்க வேணும் போலை கிடக்கு. படுத்தாலும் நித்திரை வருகுதில்லை. ஞாபகம் மறதியும் கூடிப் போச்சு’ என அனுங்கினார்.

மகிழ்ச்சியற்ற

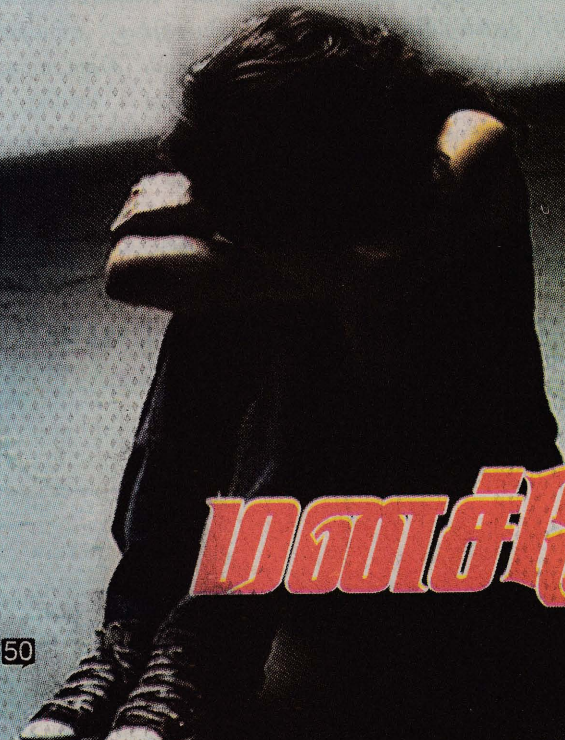
கவஸையும்

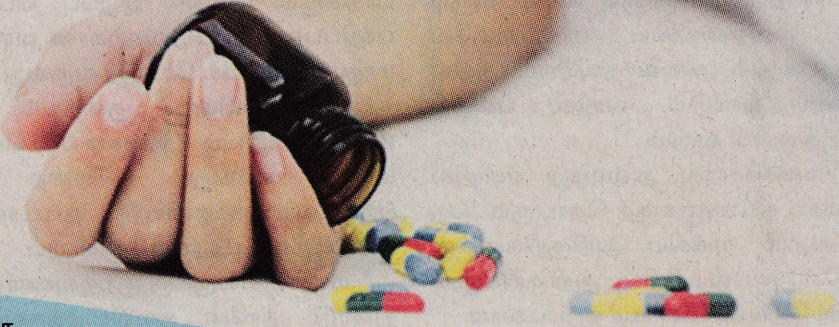
சூசார்வு

நீயறுந்த

உணர்வா

மனச்சூசார்வு?





மகளுக்கு

கலியாணம் வருகுது.

இந்த மனிசன் இடிச்ச புளி மாதிரி மூஞ்சையை நீட்டிக் கொண்டு இருக்குது' எனக் கணவனை திட்டினாள் மற்றொரு பெண். பிடிக்காத கலியாணம் அல்ல. இவர்களாக மனம் பிடித்து ஏற்பாடு செய்ததுதான். ஆனால் அதிலும் இவருக்கு சந்தோஷத்தைக் காண முடியாதிருக்கிறது. எதுவுமே இவருக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இல்லை.

மனச் சோர்வு

மேற்கூறிய இவை எல்லாமே மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள்தான். மருத்துவத்தில் Depressive disorder என்பார்கள். ஆண் - பெண் இரு பாலாரிலும் ஏற்படும். இது மிகவும் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு பிரச்சினை. இருந்தபோதும் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு தாம் மனச்சோர்வு நோயினால்தான் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பது புரிவதில்லை.

கை கால் உழைவு, மேல் எரிவு, வயிற்று எரிவு, சோர்வு, இயலாமை, தூக்கக் குறைபாடு அல்லது அதிகரித்த தூக்கம், பசியின்மை அல்லது கூடுதலான பசி, முதுகுவலி, உடல் வலிகள், தலைவலி, மறதி என உடலில் பல்வேறு துன்பங்களுடன் மருத்துவர்களிடம் வருவார்கள். தீர விசாரிக்காவிடில் மருத்துவர்களும் ஏமாற நேரிடும்.

முக்கிய அறிகுறிகள் மூன்று

பல்வேறு அறிகுறிகள் இருந்தாலும் அடிப்படையான மூன்று முக்கிய விடயங்கள் இருக்கின்றனவா என மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்து பார்ப்பார்கள்.

1

மனநிலை மிகவும் தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கும். எந்நேரமும் மிகவும் கவலையோடு இருப்பார். உற்சாகம் அறவே இருக்காது. எதிர்காலம் இருண்டு போனதான உணர்வு ஏற்படக் கூடும்.

2

எதிலும் மகிழ்ச்சி இருக்காது. ஆர்வம் அற்றுவிடும். எவ்வளவு மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடிய விடயம் நிகழ்ந்தாலும் அதிலும் மகிழாது விடுபட்டவர் போல இருப்பார். வழமையாக நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் மகிழ்ந்திருக்கும் வழக்கமுள்ள அவர் இப்பொழுது அவற்றில் சந்தோஷம் அடைய மாட்டார். தனிமையை நாட வைக்கும். பாலுறவு பாகற்காயாகக் கசந்து ஈடுபடுவது அரிதாகும். இயலாமற் போவதும் உண்டு.

3

மிகுந்த சோர்வாக அல்லது களைத்தது போல இருப்பார். உடல் தளர்ந்து இயங்க முடியாதது போல உணர்வார்.

இந்த மூன்றில் குறைந்தது இரண்டு அறிகுறிகள், அதுவும் குறைந்தது இருவாரங்களுக்கு தொடர்ந்து இருந்தால்தான் அதை மனச்சோர்வு என மருத்துவர்கள் கணிப்பார்கள்.

ஏனெனில் திடீரென ஏற்படும் நெருங்கியவரது மரணம், பிரிவு, பொருளாதார இழப்பு போன்ற இழப்புகளும் சோகங்களும் இத்தகைய மனநிலையை ஏற்படுத்தவே செய்யும். ஆயினும் அவை நாளோட்டத்தில் மறந்து மறைந்துவிடும். வாழ்வு பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடும்.

ஆனால் மனச்சோர்வு அவ்வாறு எளிதில் மாறாது. நீண்ட நாட்களுக்குத் தொடரும் மேலே கூறிய முக்கிய அறிகுறிகளுக்கு அப்பால் வேறு பல சிறிய அறிகுறிகளும் மனச்சோர்வு நோயாளிகளிடம் ஏற்படலாம்.

ஏனைய அறிகுறிகள்

தூக்கக் குழப்பம் முக்கிய அறிகுறியாகும். * பொதுவாக சோர்வாக இருப்பதால் படுக்க வேண்டும் போல இருக்கும்.

* ஆனால், தொழில் மற்றும் குடும்பக் கடமைகள் காரணமாக அந்நேரம் படுக்க முடியாதிருப்பதால் உற்சாகம் குறையும்.

* படுத்தாலும் ஆழ்ந்த உறக்கம் கிட்டாது. அதிகாலையில் முழிப்பு வந்துவிடும்.

* ஆனாலும் எழுந்திருக்க முடியாத சோர்வு படுக்கையில் கிடக்கச் சொல்லும்.

* சிலர் நித்திரை வராவிட்டால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பார்கள் அல்லது எழுந்து நடப்பார்கள். வேறு படுக்கையில் கிடந்து பார்ப்பார்கள்.

* காலையில் எழுந்திருக்க மனம் வராது. மேலும் படுத்திருக்க வேண்டும் போலவும் இருக்கலாம்.

* ஆனால் ஒரு சிலருக்கு தூக்கம் அதிகமாவ தும் உண்டு.

* பொதுவாக சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தவோ எதிலும் கருத்துன்றிச் செயற்படவோ

முடியாதிருக்கலாம். இதனால் திடமான முடிவுகள் எடுக்க

முடியாது திணறும் நிலை ஏற்படும். வழமை போல தனது தொழிலில் ஈடுபடுவதைப் பாதிக்கும். வேலை இழப்பு, பொருளாதாரப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். மறதியும் சேர்ந்து வருவதுண்டு.

* தன்னம்பிக்கை குறையும். ஆற்றாமை மிகும். எதுவும் தன்னால் செய்ய முடியாது என்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். உதவியற்று நடடாற்றில் தன் கைவிடப்பட்டதாகத் தோன்றும்.

* மாறாக சிலருக்கு குற்றவுணர்வு ஏற்படுவதுண்டு. தானே தவறிழைத்தவன், செய்ய வேண்டிய கடமையைச் செய்யாத, செய்ய முடியாத பாவி எனத் தன்னைத்தானே பிழை சொல்லி துன்பப்படுவதும் உண்டு..

உணவு விடயத்தில்;

* பொதுவாக நாட்டமின்மை ஏற்படும்.

* பசிக்காது, பசித்தாலும் உண்ண மனம் வராது.

* இவை காரணமாக உடல் மெலியும்; வலு குறையும்.

* உளச்சோர்வுடன் உடற் சோர்வும் இணையலாம்.

* மாறாக ஒரு சிலருக்கு அதீத பசி ஏற்படுவதுண்டு.

* தமது இயலாமையை உடற் பலவீனம் எனக் கருதி அதிகம் உண்பவர்களும் உண்டு.

* தமது மன உணர்வைப் புரிந்து கொள்ளாமல் எதையாவது வாயில் அடைய வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் எடை அதிகரிக்கலாம்.

* காரணம் புரியாது நீண்ட நாட்களாகத் தொடரும் உடல் உழைவு, கைகால் பிடிப்பு, தசைக் குறண்டல், தலையிடி போன்ற தெளிவற்ற அறிகுறிகளுடனும் மனச்சோர்வு நோயாளிகள் மருத்துவரை நாடுவதும் உண்டு.

* மிக ஆபத்தானது தற்கொலை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் வருவதாகும். வாழ்வின் மீதான பற்றின்மையும் குற்றவுணர்வு போன்றவையும் தற்கொலை எண்ணங்களுக்கு வித்திடுவதுண்டு. உடல் எரிவு என்ற பிரச்சினையுடன் வந்த அந்தப் பெண் 'நான் ஏன் உயிரோடை இருக்கோணும் என்ற யோசனை வருகுது' என்று



சொன்னவுடன் நான் உசாரானேன்.
நோயினால் வரும் உணர்வு அது,
அதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது
என்பதை அவளுக்கு விளக்கி தீவிர
சிகிச்சையை ஆரம்பித்தேன்.

இருந்தபோதும் நேரிடையாகக் கேட்கும்
போது தற்கொலை எண்ணங்களை பல
நோயாளிகள் மறுத்து விடுவதுண்டு. அவர்கள்
சொல்லும் வார்த்தைகளுக்கு இடையேயான
உணர்வுகளை வைத்து மருத்துவர்கள்
நோயை இனங்காண நேரும்.

தமது உடல் நோய்களைப் பற்றி வெளிப்
படையாகப் பேசுவது போல தங்கள் உணர்வு
களையும் எண்ணங்களையும் மற்றவர்களுடன்
பகிரும் வழக்கம் எமது சமூகத்தில் இல்லை
என்பதே இதற்குக் காரணம் ஆகும்.

மனதில் ஏற்படுகிற கவலை, துன்பம், ஏக்கம்
போன்ற உணர்வுகளை வைத்தியர்களுடன்
பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலமே தங்களது
பிரச்சினைக்கு முழுமையான தீர்வு கிடைக்கும்
என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இறுதியாக

மனச்சோர்வு என்பது தலைவலி, உயர்
குருதியழுக்கம், நீரிழிவு போல மற்றொரு
நோய்தான். சீனி, கொலஸ்ட்ரோல், உப்பு
போன்ற இரசாயனங்களால் எவ்வாறு
நோய்கள் ஏற்படுகின்றனவோ அதே
போல மூளையில் உள்ள சில இரசாயன
மாற்றங்களால் தோன்றுவதுதான் மனச்
சோர்வு நோய். தானே தேடிக்கொண்டது
என வெட்கப்பட வேண்டிய வியாதி அல்ல.
இதற்கான சிறந்த சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன.
சிறப்பான மருந்துகள் உள்ளன. பூரண குணம்
கிடைக்கும்.

ஆயினும், இதற்கான சிகிச்சையை குணம்
கண்டவுடன் நிறுத்தக் கூடாது.

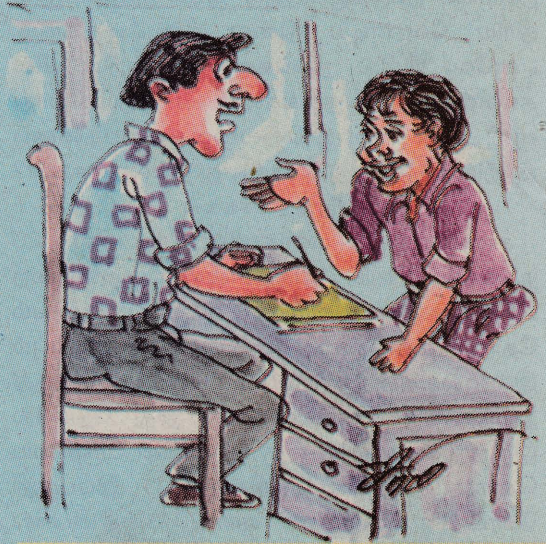
பொதுவாக குணம் கண்ட பின்னரும்
மூன்று மாதங்கள் வரை தொடர்ந்தால்தான்
மீளவும் வராது தடுக்க முடியும்.

எனவே தாங்களாக மருந்தை நிறுத்தக்
கூடாது. பொதுவாக மருத்துவர்கள் மனச்
சோர்விற்கான மருந்துகளை திடீரென நிறுத்து
வதில்லை. படிப்படியாகக் குறைத்தே நிறுத்து
வார்கள்.

எனவே மருத்துவர் சொல்லும் வரை

மருந்துகளை
தொடர
வேண்டும்.

(இலங்கை குடும்ப மருத்து
வர்கள் சங்கத்தின் ஆதரவில் ஹோட்டல்
ஜானகியில் நோர்ட்டிஸ் நிறுவனத்தின்
அனுசரணையில் நடந்த கருத்தரங்கில்
களனி பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளரும்
மனநல மருத்துவருமான Dr. Shehan
Williams ஆற்றிய உரையின் உந்துதலில்
எழுதப்பட்ட கட்டுரை இது)



"ஏன் சார் ஜோக் எழுதறேன்று சொல்றீங்க.
ஆனா ஒரு ஜோக்குக்கு கூட சிரிப்பே வரலயே?"
"பிறர் சிரிக்கும்படியான காரியத்தை
செய்யாதன்னு எங்க பாட்டி அடிக்கடி
சொல்வாங்க"

இழைகள் உள்ளன. இத்தசை இழைகள் நகங்களுடன் இணைந்து அந்நகங்களைக் குறிப்பிட்ட நிலையில் வைக்க உதவுகின்றன. நகங்கள் கெட்டியாக இருப்பினும் தோலினுள் புதைந்துள்ள அவற்றின் வேர்கள் மிக மென்மையாக உள்ளன. வேரின் அருகிலுள்ள நகப்பகுதி

வலிக்காத நகம்

மனித உடலில் எப்பகுதியில் வெட்டுப்பட்ாலும் கடுமையான வலி ஏற்படுகின்றது. ஆனால் நகம் மயிர் போன்ற பகுதிகளை வெட்டும் போது மட்டும் எவ்வித வலியும் ஏற்படுவதில்லை. வலி ஏற்பட்டாலும் யாரும் நகங்களையோ மயிரையோ வெட்ட மாட்டார்கள். அப்படி வலி ஏற்பட்டால் நமது நிலையை சற்று எண்ணிப் பாருங்கள். நாம் நீளமான நகங்களுடனும் ஜடா முடியுடனும் திரிய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கும். எனவே இதில் நகங்களைப் பற்றிய சில தகவல்களையும் நகங்களை வெட்டும் போது வலி ஏன் ஏற்படுவதில்லை என்பதனைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வது நல்லதல்லவா?

இறந்த செல்கள்

சராசரி ஒரு மனிதனின் உடலில் 20 நகங்கள் (Nails) இருக்கின்றன. அவற்றை வெட்டுவதால் நமக்கு எவ்வித வலியும் தோன்றுவதில்லை. அத்தோடு இழப்பும் இல்லை. அதற்கு முக்கிய காரணம் அப்பகுதி இறந்த செல்களால் ஆனது இது தோலில் இருந்து தோன்றிய ஒரு சிறப்பான பகுதியை கொண்டு விளங்குகின்றது. இப்பகுதி கேரட்டின் (Keratin) என்ற பகுதியினால் ஆனது. கேரட்டின் என்பது ஒருவகை இறந்த புரதமாகும். நகத்தின் அடிப்பகுதி விரலில் உள்ள தோலினுள் புதைந்துள்ளது. நகத்தின் கீழ் புறத்தில் உள்ள தோல் ஆனது உடலில் மற்றப்பகுதியில் உள்ளது. போல் காணப்படுகின்றது. எனினும் இதில் வளைந்து கொடுக்கும் தசை

வெண்மையாகவும் அரை வட்டமாகவும் உள்ளன. இவ்வட்டம் மிகுதியைத் தான் லூனூல் (Lunuls) என அழைப்பர் விரலில் உள்ள நகங்கள் வருடத்திற்கு 2 அங்குலம் வரை வளர்கின்றன.

நகங்களின் பயன்பாடுகள்

நகங்கள் மனிதனுக்கு பல வகைகளில் உதவுகின்றன. பொருட்களை பொறுக்கி எடுக்கவும் விரலின் நுனிகளைப் பாதுகாக்கவும் பயன்படுகின்றன. பெண்களுக்கோ இவை அழகு தரும் ஒரு பகுதியாக கருதப்படுகின்றது. அதனால் அவர்கள் பல வர்ணங்களை அதில் பூசுகின்றார்கள்.

அத்தோடு மற்றொரு ஆச்சரியம் தரும் விடயம் என்னவென்றால் சில மிருகங்களின் நகங்கள் நமது நகங்களைப் போல் இருக்கின்றன. குறிப்பாக குரங்குகளுக்கு சிம்பென்சிகளுக்குமுள்ள நகங்கள் நமது நகங்கள் போலவே இருக்கின்றன. இவை தவிர எருது குதிரை பசு போன்ற மிருகங்களின் பாதங்களில் உள்ள குளம்புகள் (hoofs) கூட ஒரு வகை நகங்களாகும்.

- இராஞ்சித்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 74

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

இடமிருந்து வலம்

01. ஓங்கி எழுதலைக் குறிக்கும்.
04. நோய் வேதனையை குறிக்கும்.
06. நிலத்தை தோண்டினால் ஏற்படுவது (திரும்பி).
07. ஆசைப்படுதல் (திரும்பி).
09. கொட்டும் இயல்புடைய உயிரினம்.
10. நிழலுக்கும் இதன் கீழ் ஒதுங்குவதுண்டு.
11. கிழமைகளில் ஒன்று.
15. இவனுக்கு புல்லும் ஆயுதமென்பர்.
16. எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்.

மேலிருந்து கீழ்

01. அழகு என்றும் சொல்லலாம்.
02. சிறு கூட்டத்தினர் (தலைகீழ்).
03. சுகவாழ்வுக்கு இதுவும் சிறந்த மருந்தாம்.
04. பலனை எதிர்பாராமல் செய்ய வேண்டியது.
05. பெண் என்றும் சொல்லலாம்.
08. திருப்பி தருவதாக வாங்கப்படுவது.
09. இனிமையும் மருத்துவ குணமும் நிறைந்தது.
12. இடையூறு என்றும் சொல்லலாம்.
13. உலா செல்தல்.
14. பகைவர் என்றும் சொல்லலாம்.
15. காற்று இதனைக் குறிக்கும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 73 விடைகள்

01			02		03		04
மோ	னா	லி	சா		ந	த்	தை
கி			த		க்		ரி
05	06			07			
னி	ப		ணை		கீ	த்	ம்
	டி				ர		ய
08			09		10		
கு	ப்	பை		சோ	ர்	வு	
	டி		வி	லை		தீ	13
14							
ஆ			ந்				யி
15					16		
வி	டு	க	தை		ந	க	ல்

வெற்றி அடைந்தோர்

எம்.ஊ.எம். அஷ்ரஃப்
சாம்பந்தமருது 07.

₹. 1000/=

ஜோதிலக்ஷ்மி கணகசபை
கம்பனை

₹. 500/=

செல்வநாதன்
தெவழ்வனை

₹. 250/=

பாராட்டு பெறுவோர்

01. நியாஸ் ஹன்சி(F) - ஏராஷர்.
02. ஆர்.ஜெயந்திமாலா - புசல்லாவை.
03. கே. மங்கலேஸ்வரி - உடபுசல்லாவை.
04. எஸ். செவந்தராஜா - கோடைக்கல்லூறு.
05. அலினா நஸ்ரி - மடவளபலார்.
06. அப்துல்லா - வெல்காம.
07. பிரிய மயூரி தேவரேணம் - மட்டக்களப்பு.
08. ஜனனி - மாத்தளை.
09. எம். கணேஷ்வரன் - ஹட்டன்.
10. வாணுஜா - மட்டக்களப்பு.

முடிவுத்திகதி 18.06.2014

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 74, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

பெரிய விலங்குகள் குறைவதால் மனிதர்களிடையே நாய்கள் வருகின்றன! - ஆய்வு



விலங்குகளிடம் இருந்து மனிதர்களுக்கு தொற்று நோய்கள் வருவதென்பது உலகெங்கிலுமே அதிகரித்து வருகிறது. யானைகள், ஓட்டகச் சிவிங்கிகள் போன்ற பெரிய விலங்கினங்களின் எண்ணிக்கை குறைவதால் உயிரினக் கட்டமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இந்த போக்குக்கு காரணமாக இருக்கலாம் என புதிய ஆய்வு ஒன்று குறிப்பிட்டுள்ளது.

கென்யாவில் வேலி போட்டு பெரிய விலங்குகள் வருவது தடுக்கப்பட்டுள்ள வனப்பகுதிக்கு சென்று ஸ்மித்ஸோனியன் மையத்தின் ஆராய்ச்சியாளர் குழு ஒன்று ஆராய்ந்தபோது, அங்கே பெரிய விலங்குகள் இல்லாத இடங்களில், எலிகள், ஈக்கள் போன்ற நோய்ப்பரப்பும் உயிரினங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதாக கண்டறிந்துள்ளனர். பெரிய

வனவிலங்குகள் இல்லாதிருப்பதற்கும், 'பார்டொனெல்லா' போன்ற தொற்று நோய்க்கிருமிகள் பரவுவதற்கு காரணமான காட்டு எலிகளின் எண்ணிக்கை பெருக்கத்துக்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பதாக தற்போது நடத்தப்பட்டுள்ள ஆய்வு காட்டுகிறது.

பார்டொனெல்லா ஈக்களின் மூலமாக மனிதர்களிடத்தே பரவும்போது, உடலுறுப்பு செயலிழப்பு, ஞாபக சக்தி இழப்பு ஏன் உயிரிழப்பே கூட ஏற்படுகிறது என கூறப்படுகின்றது. பெரிய விலங்குகளால் சுற்றாடலில் பெரிய தாக்கம் இருக்கும் என்பதால்தான் அவை இல்லாதபோது எலிகளும் ஈக்களும் பெருகிவிடுகின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

- ஆய்வாளன்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250

சுகவாழ்வு Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள் வினாக்கள் அபிப்பிராயங்கள் எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் இவர்களுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No. 12-1/1, St, Sebastiyen Mawatha, Wattala. T.P: 011-7866890, 011-7866891,
Fax: 011-7866892, E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

Welcome to Arokyia Samayal



**தே
வை
யா
ன
பா
ரு
ட
க
ள்**

- ◆ பசலைக்கீரை - 1/2 கோப்பை.
- ◆ கெட்டியான தயிர் - 1 1/2 கோப்பை.
- ◆ பச்சை மிளகாய் - 1
- ◆ உப்பு - தேவையான அளவு.
- ◆ மிளகுத் தூள் - தேவையான அளவு



அரோக்ய சமையல்

செம்முறை

- ◆ பச்சை மிளகாயை சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ◆ முதலில் பசலைக் கீரையை நன்கு கழுவி, பின் அதனை கொதிக்கும் சுடுநீரில் போட்டு ஒரு நிமிடம் கழித்து, அதனை வெளியே எடுத்து, சிறிதாக நறுக்க வேண்டும்.
- ◆ பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் தயிரை ஊற்றி அதில் உப்பு, பச்சை மிளகாய் மற்றும் மிளகுத் தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும்.
- ◆ பிறகு அதில் நறுக்கிய பசலைக் கீரையை போட்டு மீண்டும் நன்கு கலந்து, அதனை 30 நிமிடம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஊற வைத்து, பின் பரிமாறினால், பசலைக் கீரை தயிர் பச்சடி தயார்.



**பசலைக்கீரை
தயிர் பச்சடி**

- அலமேலு



ஆயுளை நீடிக்கும் அ

வாய்க்கு

நல்ல ருசியாக இருக்கின்றதே என நாம் சில ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் உணவு வகைகளையும் உண்கிறோம். அவ்வாறு உண்ணாமல் உடல் நலனுக்கு உகந்த உணவுகளை உண்பதே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது. முதுமையைத் தள்ளிப்போட்டு உடல் நலத்திற்கு பேருதவி செய்கின்றது.

இத்தகைய உடல்நல உணவு வகைகளில் ப்ரொக்கொலி, சோயாபீன்ஸ், ஸ்ட்ரோபெரி, தயிர், முளைவிட்ட கோதுமை, மீன், பப்பாளி, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய பத்து வகை உணவுப் பொருட்களும் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. இவற்றில் குறைந்தது ஏதேனும் இரண்டை நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்தாலே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் நீண்ட நாட்கள் வாழலாம்.

ப்ரொக்கொலி

இத்தகைய உணவு வகைகளில் முதலிடத்தை வகிப்பது பூக்கோவா அல்லது பூக்கோஸ் வகையைச் சேர்ந்த ப்ரொக்

கொலி ஆகும். இலங்கையில் நுவரெலியா பகுதியில் விளையும் ப்ரொக்கொலி கொழும்பு மரக்கறி சந்தைகளிலும் அடிக்கடி வாங்கக்கூடிய ஒருவித மரக்கறி ஆகும். ஆயுளை வளர்ப்பதில் முதல் மூன்று இடத்தில் உள்ள உணவுப் பொருட்களுள் இதுவும் ஒன்று. இந்த ப்ரொக்கொலியில் சல்போரபேன் என்ற தாவர உயிர்க்கூறு மிகவும் அடர்த்தியாக உண்டு. இது உடல் திசுக்களை பலப்படுத்துவதால் ஆயுள் அதிகமாகிறது.

ப்ரொக்கொலியில் கல்சியம் அதிகம் இருக்கின்றது. பெண்கள் தினமும் ப்ரொக்கொலியை உண்டு பால் குடிப்பது அவசியமாகும். பெண்களுக்கு முன்கூட்டியே எந்த ஒரு அறிகுறிகளையும் காட்டாது எலும்புகள் மெலிந்து மணிக்கட்டு, இடுப்பு மற்றும் முதுகு போன்ற இடங்களில் திடீரென எலும்பு முறியும். இதற்குத்தான் 'ஓஸ்டியோ பெரோசிஸ்' என அழைக்கின்றனர்.

இத்தகைய எலும்பு முறிவுகளைத் தடுக்கவும் காப்ப

அ
ந்
யு
த
உ
ண
வு
க
ள்

காலத்தில் ஃபோலிக் அமிலம் தொடர்ந்து கிடைக்கவும் இந்த காய்கறியை வாரம் ஒரு முறை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இதனை உணவில் சேர்ப்பதால் பெருங்குடல் புற்று நோய் நிச்சயம் வராது.

சோயா பீன்ஸ்

ஆரோக்கிய வாழ்விற்குரிய மற்றொரு சிறந்த உணவுதான் சோயா பீன்ஸ். இதில் கொழுப்பு குறைவு. அதேவேளை, கலோரியே அதிகமாக உள்ளது.

ஒமேகா 6 என்ற எண்ணெய் இதில் அதிகம் இருக்கிறது. சோயாவில் உள்ள பைட்டோஎஸ்ட் 'ரோஜன் கொலஸ்ட்ரோலை உடனுக்குடன் கரைத்து தண்ணீராக்கி விடுகிறது. ஹோர்மோன் போன்றே உறுதியுடன் செயற்படுகின்றது.

வெங்காயம்

நாளொரு வெங்காயம் உண்டால் வயிற்றில் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பே இல்லையாம். இதேபோல் வெள்ளைப் பூண்டை உண்டு வந்தால் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் குறையும். இரண்டிலும் குவர்செடின் என்னும் பைகெமிக் கல் உள்ளது. இந்தத் தாவர உயிர் கொலஸ்ட்ரோல், இரத்தக்கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுத்து விடுகிறது.

வெள்ளைப்பூண்டு

ஜீன், கார்பைட் எனும் மருத்துவ ஆய்வாளர் 'முதுமை அடைவதை இப்போது நிறுத்துவோம்' என்ற நூலை எழுதி

ககவாஷ்வு - ஜூன் 2014

வெளியிட்டார். அந்நூலில் வெள்ளைப் பூண்டு பலவிதமான இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்து செய்யப்பட்டுள்ளன என அவர் குறிப்பிடுகின்றார். இவற்றில் பெரும்பாலானவை உடல் திசுக்களை பாதுகாத்து உடலை இளமைத்துடிப்புடன் கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவும். அன்டி அக்ஸிடென்ட்டுகள் என்கிறார் ஜீன் கார்பைட் நோய்கிருமிகளை உடனுக்குடன் அழிக்கும் சக்தி வெள்ளைப்பூண்டிற்கு இருப்பது மற்றுமொரு சிறப்பம்சமாகும். அதுமட்டுமல்ல, வாரம் ஒருமுறையாவது வெள்ளைப்பூண்டு சாப்பிட்டால் பெண்களுக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோய் வாய்ப்பே மிகக் குறைவாம்.

ஸ்ட்ரோபெரி

விறற்றின் 'C' அதி கமாக உள்ள பழங்களில் இதுவும் ஒன்று. அத்தோடு நீர் நிறைந்த பழம். இரத்தத்தை முழுவதுமாக சுத்தப்படுத்தும் பழங்களில் முதன்மையானது. குறிப்பாக, தோல் தொடர்பான நோயாளிகள் அனைவரும் கண்டிப்பாக உண்ண வேண்டிய பழம் ஸ்ட்ரோபெரி. பெண்கள் தங்கள் அழகை அதிகரிக்க இந்தப் பழத்தை உண்பது நன்று.

வாரம் ஒன்றுக்கு ஒன்றோ அல்லது இரண்டு தினங்களோ ஸ்ட்ரோபெரி பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் வயிற்றோட்டம் தடுக்கப்படுகின்றது. ஈரல், சிறுநீரகம் நல்ல முறையில் இயங்க இது உதவுகின்றது. பற்கள் நன்கு பலப்பட ஸ்ரோபெரி பெரிதும் துணை புரிகின்றது. வாய் துர்நாற்றம் நீங்குகின்றது. அத்தோடு தொண்டைக்கட்டு, தொண்டை அழற்சி முதலியவற்றை சிறப்பாக குணப்படுத்துகின்றது. 'பெக்டின்' என்ற நார்ப்பொருள் இருப்பதால் கொலஸ்ட்ரோல் குறைகின்றது. இரத்தக் கொதிப்பும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

தயிர்

பாலில் உள் ளதைவிட தயி ரில் கொழுப்பு குறைவு. அதே வேளை, தயிரில் கல்சியம் அதிகம்.

இதனால்தான் குடற் புண்கள் உடனே குணமா கின்றன. நம் குடலில் நிறைய பக்ரீரியாக்கள் உள்ளன. அவற்றை உடனுக் குடன் அழித்து புற்றுநோயிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுவது தயிராகும். அதுமட்டுமல்ல, வேறு பல நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் திற னும் தயிருக்கு உண்டு.

மேலும், ரிப்போஃபிலவின் போன்ற விற்றமின்களும், மெக்னீசியம், பொஸ்பரஸ் போன்ற தாதுப்புகளும் நிறையவே தயிரில் உண்டு. இவை அனைத்தும் ஆரோக்கிய வாழ் விற்கு அருமருந்தாகும்.

மீன்

ரு னா எ னு ம் மீன் மீன்களி லே யே சிறந்த நோய் நிவாரணி. சோயா



வுடன் ஜப்பானியர்கள் அதிகம் உண்பது இந்த ருனா மீன்களே. அளவுடன் வாரம் ஒரு முறை 240 கிராம் ருனா மீன் உண்டால் சொறி, சிரங்கு குணமாவதோடு வரண்ட தோலும் தடுக்கப்படும்.

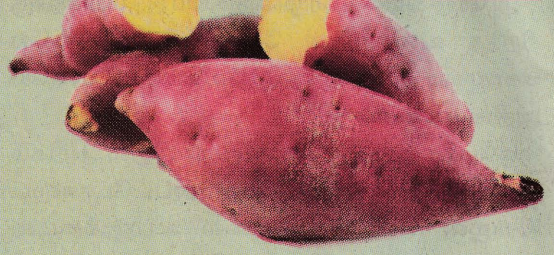
முளைவிட்ட கோதுமை

முளைவிட்ட கோதுமையை மாவாக மாற்றி சப்பாத்தியாக தயாரித்து உண்பதால் பெருங்குடல் உள்ளிட்ட அனைத்து புற் றுநோய்களும் தடுக்கப்

படுகின்றன.

கல்சியம், இரும்பு, துத்தநாதம் முதலிய வற்றால் உடல் திசுக்கள் நன்கு ஊறிய முளை விட்ட கோதுமையே சிறந்தது. சோளம், ஓட்ஸ் முதலியவற்றில் உள்ள நார்ப்பொருளைவிட இதில் உள்ள ஃபைபர் வீரியம் மிக்கது.

சர்க்கரை வள்ளிக்கீழங்கு



சர்க்கரை வள்ளிக்கு புற்றுநோய் கிருமி களை அழிக்கும் சக்தி உண்டு. முதுமையின் வேகத்தை கட்டுப்படுத்தும். உருளைக்கி ழங்கை விட மூன்று மடங்கு விட்டமின் C அதிகம். நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, பொட்டா சியம், B3 என்பன ஏராளமாக இதில் உள்ளன. உடலுக்கு பெரும் சக்தியை கொடுக்கின்றது.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்.

"பொய் சொல்லக்கூடாது, பிறர் பொருள் மேல் ஆசை வைக்கக் கூடாது, பிறர் மனம் நோகப் பேசக் கூடாது!"

"இந்த உலகத்திலேயே வாழக் கூடாதுன்னு சொல்லிடுங்க சார்..."



உடல் ஆரோக்கியம் மிகக் கவனம்...!

தனியொருவரின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நிலை ஆகியன நல்ல நிலையில் இருக்கும் நிலையே ஆரோக்கிய நிலை என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO WORLD HEALTH ORGANIZATION) 1948ஆம் ஆண்டில் வரையறுத்துள்ளது.

மேலும் ஒருவருக்கு நோயற்ற நிலையை மட்டும் இது குறிப்பதல்ல எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. 1986ஆம் ஆண்டில் ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு நாள் வாழ்வின் மூலப் பொருள் எனவும் இதுவே தனிப்பட்ட சமூக மூலப் பொருளாகவும் அமைவதாகவும் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

ஆரோக்கியம் தனியொருவருக்கும் அதனூடு

சமூகத்திற்குமான நல்ல நிலையைப் பெறுவதற்கான நன்மை நோக்கிய குறியாகும். வாழ்வின் நோக்கமே ஆரோக்கியம் என்றில்லாமல் நல்ல வாழ்வினை தரும் மூலப் பொருள் ஆரோக்கியமாக அமைய வேண்டும்.

தனியொருவருக்கு முதலில் உடலாரோக்கியமும், உள ஆரோக்கியமும் முக்கியமானதாகும். இவற்றில் உடல் ஆரோக்கியமானது ஒருவரின் பொதுவான நாளாந்த உயிர் வாழ்க்கைக்கான செயற்பாடுகளை செவ்வனே செய்து முடிப்பதற்கான நிலையையும் சில குறிப்பிட்ட சிறப்பான செயற்பாடுகளை செய்வதற்கான

நல்ல உடல் நிலையையும்



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





குறித்து நிற்கிறது.

தகுதியான உடல் நிலையென்பது இதயம், குருதிக்குழாய்கள், சுவாசப்பை, தசைத் தொகுதிகள் போன்றன தமது வல்லமையின் மிகச் சிறந்த அளவில் செயற்படுகின்றன என்பதை குறித்து நிற்கின்றன. ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியம் எனப்படுவது அவரின் வேலையையும் ஓய்வு நேர செயற்பாடுகளையும் செய்வதற்கு தமது வல்லமையின் நிலையில் செயற்படு நிலையாகும். இந் நிலையில் உடல், நோய் நொடி அற்றதாகவும் ஏதாவது அவசர நிலைகளைச் சமாளிக்க கூடியதாகவும் இருக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியமானது போதியளவு ஒழுங்கான தேக அப்பியாசம், நல்ல தரமான போசாக்கு கொண்ட நிறையுணவு, போதியளவான நல்ல உடல் இளைப்பாறுதல் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தில் உடல் உள ஆரோக்கியம் முக்கியமானதாகும். உள ஆரோக்கியமானது ஒருவர் தான் வாழும் சமூகத்தில் உணர்வு சார்ந்த, உளம் சார்ந்த வகையில் சாதாரண வாழ்க்கை ஒன்றின் நிர்ப்பந்தங்களை நல்ல படி சமாளித்து வாழ்வதற்கான நிலையாகும். உள ஆரோக்கியமானது சமூகம் சார்ந்ததாக இருக்கிறது. சமூக பழக்க வழக்கங்கள், நடைமுறைகள், நம்பிக்கைகள் ஒருவரின் உணர்வுகளையோ அல்லது மன நிலையையோ மாற்றி விடக்கூடும். இங்கு மன நோய்க்கும் உள ஆரோக்கியத்திற்குமான வேறுபாட்டையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உள ஆரோக்கியமென்பது தனி யொருவர் எவ்வாறு திறம்பட காரியங்களை ஆற்றுகிறார், சாதாரண வாழ்வின் சவால்களை எவ்வாறு கையா

ளுகிறார், தனது உறவுகளை எவ்வாறு செவ்வனே திருப்தி செய்து பேணுகிறார், இவற்றின் ஊடாக தனது சுதந்திர வாழ்வில் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக செயற்படுகிறார் என்பவற்றின் அளவு கோலாகும். கடினமான சூழ்நிலையிலிருந்து மீண்டு வருதல் நல்ல உள ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறியாகும்.

ஆகவே ஆரோக்கியம் என்பது சமூக மொன்றில் நன்றே வாழ நல்ல உடல் உள நிலையைப் பெற்றிருப்பதாகும்.

சமூக அமைப்புக் களி ட மி ருந் து ஆ ரோ க் கி ய த் திற்கான உதவி களைப் பெறும் அதே வேளை தனி யொருவர் தமது ஆரோக்கியத்தைப்





பெறும் பொருட்டு வேண்டிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைக் கொண்டு வர முடியும். தனியொருவர் தனது ஆரோக்கியத்தை நல்ல நிலையில் நன்கு பேணும் பொருட்டு சில முறைகளை வகுத்து அதனை ஒழுங்காக செயற்படுத்த வேண்டும். ஆரோக்கிய நிலையை அடைவதும் அதனை தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதும் தொடர்ச்சியாக நடைபெற வேண்டியதாகும். இதனடிப்படையில் பின்வரும் விடயங்களை கருத வேண்டும்.

- ◆ சுய கவனம்
- ◆ போசாக்குணவு
- ◆ உடற்பயிற்சி
- ◆ சுகாதாரம்
- ◆ மனப்பளுவை கையாள்தல்
- ◆ இயற்கை ஆரோக்கிய முறைகள்
- ◆ வேலைத்தள சூழல்
- ◆ சமூக ஆரோக்கியம்
- ◆ ஆரோக்கியம் சார்ந்த விஞ்ஞானம்

இவற்றில் முக்கியமான மூன்று விடயங்கள் பற்றி விரிவாக அலசிப் பார்ப்போம்.

சுய கவனம்

சுய கவனம் என்பது தனியொருவரின் ஆரோக்கியத்தை நல்ல நிலையில் பேணுதலாகும். அதில் தனியொருவர் குடும்பம், சமூகம் உள்ளடங்குகின்றனர். இவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணுதல், நோயற்ற நேரம் ஆரோக்கியத்தை மீள்பெறுதல், நோய் தடை செய்தல் போன்றவற்றை கருதலாம். இங்கு

உடல் உள ஆரோக்கியத்தை பெறும் பொருட்டு உடற்பயிற்சி செய்தல், நிறை உணவு உண்ணல், சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல் ஆகியன கருதப்படுகின்றன. பாதகமான விளைவுகளைத் தருமென நன்கு அறியப்பட்டவற்றை கட்டாயம் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(உ+ம்: புகை பிடித்தல், போதைவஸ்து பாவித்தல்)

போசாக்குணவு

போசாக்குணவு என்பது ஆரோக்கிய வாழ்க்கையொன்றிற்கு வேண்டியவற்றை உடலுக்கு தருவதாகும். உணவாகவே இவற்றை நாம் உள்ளெடுக்கின்றோம். பல நோய் நிலைகளை போசாக்குணவுகளை எடுப்பதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு நோய் நிலையிலிருந்து நீங்கியும் விடலாம். DIET என ஆங்கிலத்தில் குறிக்கப்படுவது ஒருவர் உண்ணும் உணவாகும். தரத்தில் குறைவான DIET ஐ ஒருவர் உண்ணும் பொழுது போசாக்கு, உயிர்ச்சத்து குறைபாட்டினால் நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

(உ+ம்: Beri beri, scurvy, Diabetes, Anaemia)

மனவழுத்தக் கட்டுப்பாடு

நீண்ட நாளாக இருக்கும் உளவியல் தாக்கங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுக்குறைப்பதன் மூலம் உடலாரோக்கியத்தை குலைத்து விடுகிறது. மனவழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய முறைகளைக் கையாளுவதன் மூலம் மனவழுத்தத்தை குறைக்க முடிவதோடு மனவழுத்த நிலையை சகித்துக் கொள்ளும் நிலையும் ஏற்படுகிறது. தியானம், யோகா போன்றவை மனவழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரக்கூடிய முறைகளாகும். உடல் வருத்தம் உளத்தையும், உளவருத்தம் உடலையும் பாதிக்கும். உடல், உள நிலைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் தனியொருவரின் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும்.

தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை தேங்காய் எண்ணெய் கவர்ந்திழுத்து மறைத்து விடுகிறது.

மருதாணி

முடிக்கான சிறந்த டை

தலைமுடியிலுள்ள நரை முடிகளை எளிதாக மறைக்க உதவும் டை, இப்பொழுது பலரும் விரும்பிப் பயன்படுத்தி இளமையைத் தக்க வைக்கும்

அடிசூ சாதனங்களாக மரணும் இயற்கை சிபாரூடிகள்

தேங்காய் எண்ணெய்

'பொடி லோஷன்' மற்றும் பொடுகுகளுக்கு எதிரான மருந்து.

மிதமான கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்டிருக்கும் தேங்காய் எண்ணெய், நமது தோலை மிகவும் ஆரோக்கியமாகவும், வறட்சி மற்றும் சுருக்கங்கள் இல்லாமலும் பாதுகாக்கும் மருந்தாக உள்ளது. இந்த எண்ணெயை தனியாகவோ அல்லது வேறு ஏதாவது மூலிகை அல்லது எண்ணெயுடன் கலந்தோ பயன்படுத்தி, உங்களுடைய தோல் மற்றும் தலைமுடியை மிகவும் நன்றாக பராமரிக்க முடியும். தலைமுடியின் கால்கள் மற்றும் தோல் ஆகியவற்றில் மிகவும் ஆழமாக ஊடுருவிச் செல்லும் குணத்தை தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டிருப்பதால், இந்த எண்ணெயின் பலன்கள் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். விட்டமின் E போன்ற அண்டிஅக்ஸிடன்ட்டுகளைக் கொண்டிருப்பதால், முதுமையின் காரணமாக

பொருளாக உள்ளது. ஆனால், செயற்கையான தலைமுடி டை பொருட்களில் தார் கழிவுகளும் கலந்துள்ளன. இவற்றை தலைமுடிக்கு 'டை' ஆக நாம் அடித்துக் கொள்வதால் புற்றுநோய்க்கு இலவச விண்ணப்பம் போட்டு விடுகிறோம் நம்மை அறியாமலேயே! எனவே தான், மறக்க இயலா அனுபவத்தை யும்,

மறைக்க இயலாத இளமையையும் தரும் இயற்கையான மருதாணியை பயன்படுத்தி டை தயாரித்து தடவிக் கொள்ளலாம். மருதாணி இலைகளை, நல்லெண்ணெய் மற்றும் கறிவேப்பிலையுடன் கலந்தும் அல்லது பீட்ரூட் சாறு அல்லது தயிருடன் கலந்து அல்லது எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேநீருடன் கலந்து என எந்த வகையில் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தி டை தயாரிக்கலாம். இந்த மருதாணி டையை தலைமுடியில் பூசுவதன் மூலமாக, தலைமுடி கருமையாக இருப்பதுடன், உடலும் குளுமையாக இருக்கும்.

மஞ்சள் மற்றும் பழங்கள் புத்துணர்வுட்டும் 'ஃபேஸ் ஓபக்'

பியூட்டி பார்லருக்கு செல்ல நேரம் இல்லாமலோ அல்லது ஊக்கம் இல்லாமலோ நீங்கள் இருந்தால், உங்கள் தோலை பளபளக்கச் செய்யும் எண்ணத்துடன் பேஸ் பேக்குகளை வாங்கி பயன்படுத்தி இருப்பீர்கள். எனினும், வணிக நோக்கில் கடைகளில் விற்கப்படும் இந்த செயற்கைப் பொருட்களில் இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதால், நீண்ட கால அளவில் நற்பலன்களைத் தருவதில்லை. இவற்றிற்கு மாறாக, உங்கள் வீட்டு சமையலறையில் உள்ள எளிய பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, தோலுக்கு புத்துணர்வு மற்றும் பளபளப்பைத் தரும் பேஸ் பேக்குகளைத் தயாரிக்க முடியும். மஞ்சள் தூளுடன்

சிறிதளவு தயிரைக் கலந்து உங்களுடைய முகத்தில் தடவுங்கள் அல்லது பப்பாளிப் பழத்தை அரைத்து முகத்தில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம்



முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் களையப்பட்டு விடுகின்றன.

கற்றாழை

வறண்ட சருமத்திற்கு ஈரப்பதம் கொடுக்கும்

சருமத்திற்குத் தேவையான ஈரப்பதத்தைத் தரக்கூடிய கிரீம்களில் பொதுவாகவே கலக்கப்படும் வேதிப்பொருள் தீங்கு விளைவிக்கும் குணம் கொண்டதாகவே உள்ளது. இது போன்ற மொய்ஸ்சுரைசர்களை உடலுக்குள் தேவையில்லாமல் செல்லச் செய்வதற்குப் பதிலாக, கற்றாழை போன்ற இயற்கையான சிறந்த மொய்ஸ்சுரைசர் மற்றும் சொஃப்ட்னர்களை பயன்படுத்தலாம். கற்றாழைத் தண்டை சாதாரணமாக வெட்டி எடுத்து, அதில் உள்ள சாற்றை எடுத்து தோலில் தடவுங்கள்.

பூண்டு

பருக்களைப் போக்கும்

இயற்கையாகவே என்டிஆக்ஸிடண்ட் நிரம்பியிருக்கும் பூண்டு, இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கவும், கண் கவரும் வகையில் சருமத்தை பளபளக்கச் செய்யவும் உதவுகிறது. மேலும், முகப்பருக்களிலிருந்து உடனடி விடுதலை பெற விரும்புவர்கள் பூண்டை அரைத்து நேரடியாக அப்படியே முகத்தில் தடவி நிவாரணம் பெறலாம். பூண்டின் தோலை நீக்கி விட்டு, முகப்பருக்கள் வந்துள்ள பகுதிகளில் அதனை வைத்து தேய்த்தும் நிவாரணம் பெற முடியும்.





சந்தனம்

பொலிவான சருமத்தைக் கொடுக்கும்

பருக்களைத் தடுக்க உதவும் இயற்கையான பொருட்களில் ஒன்றாக இருக்கும் சந்தனம், உடலின் ஈரப்பதத்தைத் தக்க வைக்கும் மொய்ஸ்சுரைசராகவும் செயல்படுகிறது. பாதாம் எண்ணெயுடன், சந்தன எண்ணெயை சில துளிகள் விட்டு, சருமத்தின் மேல் மசாஜ் செய்வது போல தடவிக் கொள்ளுங்கள் அல்லது கொதிக்க வைத்த நீரில் சில துளிகள் சந்தன எண்ணெயை விட்டு, அந்த நீராவியை சுவாசியுங்கள். ஒரு கோப்பை தயிர், அரை தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி, சிறிதளவு சந்தனப் பொடி மற்றும் ஒரு தேக்கரண்டி சீனி ஆகிய வற்றை பசை போல கலந்து தயார் செய்யவும். இந்த பசையை உங்களுடைய முகத்தில், மென்மையாக மற்றும் வட்ட வடிவில் தேய்க்கவும், அரை நிமிடம் கழித்து, குளிர்ச்சியான நீரில் முகத்தை சுத்தமாகக் கழுவி காய வைக்கவும்.

பூந்திக்கொட்டை மற்றும் சீயக்காய்

மென்மையான ஷெம்போ

அதிகளவு நுரையை உருவாக்கக் கூடிய சோடியம் லோரில் சல்பேட் கலந்து, சந்தைகளில் விற்கப்படும் ஷெம்போக்களை வாங்குவதால், பிசுபிசுப்பான தலைமுடி கிடைக்குமே தவிர, சுத்தம் கிடைக்காது. மேலும், முடிக்கால் களுக்கு மிகவும் அவசியமான எண்ணெய்களை உச்சந்தலையில் இருந்து நீக்கும் தவறான பணியையும் செயற்கை ஷெம்போக்கள் செய்து விடுகின்றன. இது போன்ற ஆபத்துக்களை இயற்கையாகவே களையக்கூடிய மூலிகையாக இருப்பது, பூந்திக்கொட்டையும்,

சீயக்காயும் கலந்த கலவையாகும். இந்த இரண்டையும் பொடியாக்கி சமமான அளவில், வெந்நீரில் கலக்கவும்; அந்த பசையை முடியில் தடவிக் கொண்டு குளிக்கவும். இவ்வாறு சம அளவிலான பசையை கலப்பதன் மூலம், உங்களுடைய தலைமுடி மிகவும் வறண்டு போவதாகக் கருதினால், பூந்திக்கொட்டை பொடியின் அளவை சற்றே குறைத்துக் கொள்ளவும்.

மாதுளை விதை

இயற்கையான லிப்ஸ்டிக்

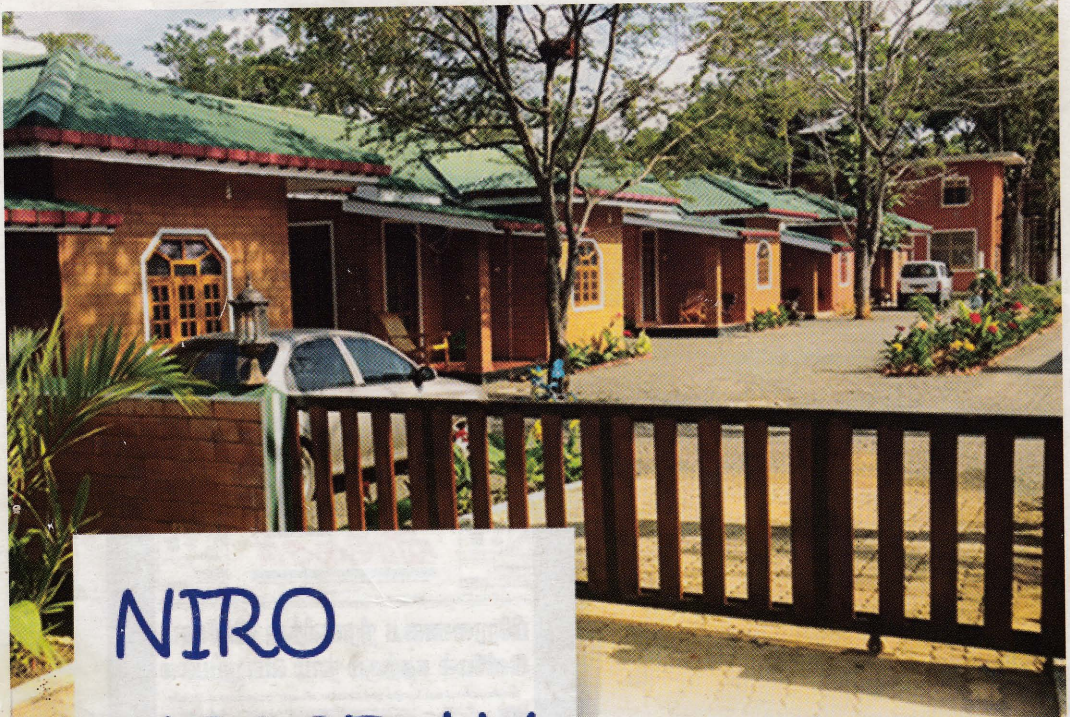
அதிக நேரம் சூரிய வெளிச்சத்தில் இருப்பது, புகைப்பழக்கம், போதிய அளவு தண்ணீர் இல்லாமல் மற்றும் மிகவும் அதிகமான அளவு கெட்டிப்பைப் போன்றவற்றால் உங்களுடைய உதடு கருமையாகி விடலாம். அதே நேரம், நீண்ட நாட்களுக்கு, நான் தவறாமல் லிப்ஸ்டிக் குகளை பயன்படுத்துவதும் இந்த கருமைக்கு காரணமாக இருக்கும். இவ்வாறு இரசாயனப் பொருட்களால் கருமையடையும் உதட்டை சிவக்கச் செய்வதற்காக, மேலும் அதிகமான லிப்ஸ்டிக்கையே நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள். இது தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்! ஆகவே இந்த தொடர்கதையை நிறுத்தி விட்டு, இயற்கையான முறையில் மாதுளை விதைகளைப் பயன்படுத்தி 'ஸ்கர்ப்களை' தயாரித்து பலன் பெறலாம். மேலும், அரைக்கப்பட்ட மாதுளை விதைகளுடன், சீனி மற்றும் ஒலிவ் எண்ணெயை கலந்து பசை போல தயாரித்து, அந்த கலவையையும் உங்களுடைய உதடுகளில் மென்மையாக தடவிக் கொள்ளலாம்.

- ஆய்வாளன்.



உங்கள் அரிமான வீரகேசரி பத்திரிகை இப்பொழுது
புதுமெருகுடன் இ-பேப்பர் வடிவில்....

SIGN UP NOW!

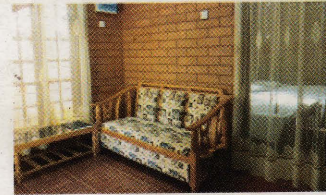


NIRO HOLIDAY RESORT

கதிர்காமத்தில்...

தமிழ் பேசும் மக்களுக்காக
வரவேற்பாளர்கள் முதல்
ஊழியர்கள் வரை தமிழில்

கதிர்காம யாத்ரீகர்களின் நலன்கருதி
சகல வசதிகளுடன் கூடிய அறைகள்
உங்கள் குடும்பத்தினருடன் தங்கி மகிழ



No.51, Sella Road, Kataragama. Tel: 047 2236901, 047 701055, 0777 216263

E-mail: niroholidayresort@gmail.com www.niroholidayresort.com

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