

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

January 2016

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

பாரிய தீக்காயங்கள்
ஏற்பட்டால்

Dr. ஷாந்தினி பெரேரா

புகத்தடி
இரத்தக் கண்டல்

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

நோய்களும்
சித்த

மருத்துவமும்

Dr. என். நடராஜலிங்கம்

முதுகுத்தண்டிக்
கால்வாய்

குறுக்கம்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

கருமுட்டை வளர்ச்சியும்

மாதவிடாயும்

Dr. ராணி சிதம்பரப்பிள்ளை



புதிதாண்டு
வாழ்த்துக்கள்

இதமான வயிறும்..
நம்பிக்கையுடனான நாளும்..



435/-

Fadna TUMMY TEA பெட்னா டமி ரீ

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

கப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமசிகள் உட்பட நாடளாவிய ரீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு: 0767 84 54 54

www.fadna.com

06

விழுந்து ஏற்படும் முறிவு

Dr. ச. முருகானந்தன்



16

'ஹாக்கினி' முத்திரை

செல்லையா துரையப்பா

20

கருமுட்டை வளர்ச்சி...

Dr. ராணி சிதம்பரப்பிள்ளை

23

மனிதனின் வளர்ப்பு பிராணி

Dr. நி. தர்ஷினோதயன்



34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

42

தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டால்..

Dr. ஷாந்தினி பெரேரா



46

புத்தாண்டும் ஆரோக்கியமும்

50

நகத்தடி இரத்தக் கண்டல்

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்



58

நோய்களும் சித்த மருத்துவமும்

Dr. என். நடராஜலிங்கம்



64

முதுகுத்தண்டு வலி...

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD



ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்
உதவி ஆசிரியர்
எம். ப்ரியதர்ஷினி

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

பெருமதிப்பிற்குரிய ஆசிரியர் இரா. சடகோபன் ஐயா அவர்களே!

சுகவாழ்வுடைய பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்களுள் நானும் ஒருவன். பெரும் பாலும் மாதாந்தம் 29, 30ஆம் திகதி களிலேயே அடுத்த மாதத்துக்கான சஞ்சிகையை வாசித்து விடுவது வழக்கம். காலத்துக்குப் பொருத்தமான மருத்துவ ஆலோசனைகள், படிப்பினையூட்டும் கதைகள், முன்னெச்சரிக்கை தகவல்கள், சிரிப்பூட்டும் நகைச்சுவைத்துணுக்குகள், சிந்திக்க வைக்கும் குறுக்கெழுத்துப்போட்டி என்று இன்னும் பற்பல ஆரோக்கியமான அம்சங்களையும் மாதம் தவறாது சமந்துவந்து சமுதாயத்துக்கு சுகவாழ்வு நற்பலனளிக்கிறது என்றால் மிகையாகாது. அடுத்து ஒரு தாழ்மையான அபிப்பிராயம் என்ன வெனில் சஞ்சிகையின் முன்பக்கத்தில் உணவுப் பண்டங்களின் படம், யோகாசன நிலையொன்றின் படம், தானியங்கள், கீரை வகைகளின் படம் என்றவற்று பிரசரிப்போமானால் சஞ்சிகைக்குப் பொருத்தமாகவும் மெருகூட்டுவதாகவும் அமையும் என்பதாகும்.

இறுதியாக தாங்கள் சரீர சுகமும், மனநிம்மதியும் பெற்று சுகவாழ்வு வாழவும் இம்மேலான காத்திரமான பணியை இன்னும் பல்லாண்டு காலம் செவ்வனே செய்யக் கூடிய பாக்கியத்தைப் பெறவும் வாழ்த்தி, பிரார்த்திக்கின்றோம்.

சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கு எனது இனிய புதுவருட வாழ்த்துக்கள்!...

- எம். இஸ்தார்,
புத்தளம்.

சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு வணக்கம்...

இளைஞர்கள் குற்றவாளிகளாகவும் கொலைகாரர்களாகவும் திசை மாறிப் போகும் இக்கால கட்டத்தில் தங்கள் நவம்பர் மாத சுகவாழ்வு ஆசிரியர் தலையங்கம் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் என நம்புகிறேன். அமெரிக்கா, ஐரோப்பா போன்ற மேலை நாடுகளில் யோகா ஒரு பாடமாக பாடசாலைகளில் போதிக்கப்படுகிறது. எமது பாடசாலைகளிலும் யோகாவை ஒரு பாடமாக அறிமுகப்படுத்தினால் வன்முறைகளும் குற்றச்செயல்களும் குறையும். மாணவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவதோடு ஆரோக்கியமான எதிர்கால சமுதாயம் உருவாகும்.

கடந்த ஆண்டு எனக்கு வந்த கடிதங்கள், மின்னஞ்சல்கள், தொலைபேசி அழைப்புகள் மூலம் சுகவாழ்வில் பிரசுரமான எனது யோகா கட்டுரைகள் வாசகர் பலரின் நோய்கள், பிரச்சினைகள் தீர சுகவாழ்வு பெரிதும் உதவியது என அறிய முடிகிறது. இதற்கு களம் அமைத்துத்தந்த தங்களுக்கும் சம்பந்தப்பட்ட ஏனையோருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்வதோடு இனிய புதுவருட வாழ்த்துக்களையும் கூறுகின்றேன்.

நன்றி
செல்லையா துரையப்பா,
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
மட்டக்களப்பு.

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு வணக்கம்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையின் ஆயிரக்கணக்கான வாசகர்களில் நானும் ஒருத்தி என்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். நீ சமந்து வரும் அனைத்து விடயங்களும் எமக்குப் பயனளிக்கின்றன. சுகவாழ்வு நீ பல பயனுள்ள தகவல்களை எமக்கு தந்துள்ளாயே தவிர உன்னில் குறை எதுவுமில்லை. உன் சேவை மென்மேலும் தொடர வேண்டும். உன்னில் சிறந்த தகவல்கள் வெளிவர என்றும் என் நல்லாசிகள்...

- டப்ளியூ. எம். எப். பஸ்னா,
ஹெம்மாதகம்.

வாசகர் கடிதம்

கணாங்களில் வாழ்தல்

அனைவருக்கும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள். இப்புத்தாண்டில் "ஒவ்வொரு கணத்திலும் வாழ்தல்" அல்லது "இந்த நிமிடத்தில் வாழ்தல்" என்பது பற்றி சற்று சிந்திப்போம். "வாழ்க்கை" தொடர்பாக பேசும் தத்துவவியலாளர்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் இக்கருத்தியலை பிரஸ்தாபித்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அதனை புரிந்து கொண்டு வாழ்க்கையை வாழ்பவர்களை நாம் கண்டிருக்கிறோமா? என்று கேட்டால் அதற்கான விடையாருக்கும் தெரிவதில்லை. ஏனென்றால் அதனை யாரும் பிரத்தியட்சமாக பார்க்க முடியாது. ஆனால் அப்படி கணங்களில் வாழ்பவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

ஒரு மிகுந்த பேராசைக்காரரான பணக்காரனை மரணம் அணுகிக் கொண்டிருந்தது. மரண தேவதை அவனை நெருங்கி பூமியில் உன் காலம் முடிந்து போய்விட்டது புறப்படு என்றுடன் என்று அழைத்தது.

உடனே அந்தப் பணக்காரன் வெகுண்டு "முடியாது எனக்கு இங்கே நிறைய வேலைகள் இருக்கின்றன. என் திட்டங்கள் இன்னும் பூர்த்தியாகவில்லை." என் சொத்துப் பத்துக்களை எல்லாம் உரியவர்களிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்" என்று கூறி தனக்கு மேலும் வாழ கால அவகாசம் வேண்டுமென்றான். அவனைப் பார்த்து சிரித்த மரண தேவதை "உனக்கு இவ்வளவு காலம் அவகாசம் கொடுக்கப்பட்டிருந்ததே அதிலெல்லாம் வாழாமல் இனிமேல் எதற்கு வாழ்விரும்புகிறாய்?" என்று கேட்டது.

உடனே அந்தப் பணக்காரன் புலப்பினான். "நான் சேர்த்து வைத்துள்ள இந்த சொத்துக்கள் என் மனைவி, பிள்ளைகள், நண்பர்கள், கார், பங்களா... இதெல்லாம்" அதைக்கேட்டு தேவதை மேலும் சிரித்தது. "இவை ஒன்றுமே உனக்கு சொந்தமானவை அல்ல. உனக்கு சொந்தமானவை நீ வாழ்கின்ற கணங்களும் நிமிடங்களும் தான். பூமியில் வாழ்கின்ற அநேகம் பேர் அவர்களுக்குச் சொந்தமான இந்த கணங்களையும் நிமிடங்களையும் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளாமல் வேறு எவை எவற்றையெல்லாமோ சொந்தமாக்கப்போய் தம் வாழ்க்கையை வீணடித்துக்கொள்கிறார்கள்."

மரண தேவதை அவனுக்கு கணங்களையும் நிமிடங்களையும் எவ்வாறு சொந்தமாக்கிக் கொள்வது பற்றி விளக்கப்படுத்தியது. ஆனால்

Health Guide
சுகவாழ்வு
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 08

இதழ் - 09

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

அவனுக்கு மேலும் வாழ்வதற்கான கணங்கள் எஞ்சியிருக்கவில்லை.

அநேகமானவர்கள் இப்படித்தான். தம் வாழ்நாள் பூராவும் அதைச் செய்வதாக நினைத்து இதைச் செய்வதாக நினைத்து எதையெல்லாமோ செய்து வாழ்க்கையை வீணடித்து பின் மரணம் மிக நெருங்கியதும் "நாம் நம் வாழ்ந்த நாளில் எதைத்தான் சாதித்தோம்" என்று மனம் நொந்து போகிறார்கள். உண்மையில் இந்த உலகில் மனிதனுக்கென சொந்தமாக்கிக் கொள்ள என்ன இருக்கிறது என்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் அந்த மரண தேவதை கூறியது போல் நாம் வாழ்கின்ற இந்த கணம் மாத்திரம்தான் நமக்குச் சொந்தமானதாகும்.

ஆதலால்தான் நாம் வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு கணமும் அர்த்தமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும்" எனக்கூறப்படுகிறது.

உலகில் பல நூறு தத்துவஞானிகளும் ஆத்ம விசாரகர்களும் உங்களுக்கான கணங்களை எவ்வாறு சொந்தமாக்கிக் கொள்வது என்பது தொடர்பில் ஆயிரக்கணக்கான சிந்தனைகளை நம்மத்தியில் விதைத்து விட்டுச்சென்றுள்ளார்கள். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தத்தமது வாழ்க்கை அனுபவங்களைக் கொண்டு அதனை புரிந்து கொள்ள முடியுமென்றி அதனை யாராலும் கற்றுக்கொடுக்க முடியாது என்பதுதான் உண்மை.

இங்கு நான் கூட இதனை புரிந்து கொண்டதாக நினைத்து இந்தச் சிறிய ஒற்றைத்தாளில் எதனையோ ஒரு நல்ல விடயத்தை உங்களுக்குச் சொல்லி விட வேண்டுமென்று வினைகின்றேன். அதில் நான் எந்த அளவுக்கு வெற்றியடைந்தேன் என்பதில் எனக்கும் சந்தேகம் உண்டு. பிரயோக ரீதியில் ஒரு நாளின் இருபத்துநான்கு மணி நேரங்களையும் நம்மால் சொந்தமாக்கிக் கொள்ள முடியாது. ஆனால் ஒரு நாளில் ஐந்து நிமிடத்தை எம்மால் எமக்கென சொந்தமாக்கிக் கொள்ள முடியுமானால்... அவைதான் நமக்குரிய நிமிடங்கள்.

Dr. S. S. S. S.



ஒஸ்டியோ ஆர்தரைட்டிஸ் (Osteoarthritis) எனும் மூட்டுத் தேய்மானமும் வாத நோயும் இருக்கும். இக்காரணங்களால் விழும்போது முறிவு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகம். இவ்வாறு விழுந்து முறிவு ஏற்படும்போது எலும்புகள் பொருந்துவது முதியோரில் தாமதமடைகின்றது. இதனால் அவர்களது இயல்பு வாழ்க்கை பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. இன்னும் சிலர் நிரந்தரமாக படுக்கையில் காலத்தைக் கடத்த வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவேதான் விழுதல் என்பது முதியோரை நிலைகுலையவைக்கும் நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. முதியோரில் ஏற்படும் எலும்பு முறிவைத் தடுப்பதற்கு அவர்கள் விழுவதை தவிர்த்துக் கொள்வதே சிறந்த வழியாகும். எனினும் இது எப்போதும் சாத்தியமாவதில்லை.

நவீன சமூக கட்டமைப்பில் வாழ்க்கை முறைகளின் மாற்றங்கள் விழுவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரித்துள்ளது. முதுமையில் குறிப்பிட்ட காரணம் எதுவுமின்றியும் விழுந்து போகலாம். 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர்கள் என்று கொள்கின்றோம். இவர்களில் பாதிப்பேர் வருடத்தில் ஒரு தடவையாவது விழுவதாக கணிப்புக்கள் தெரிவிக்கின்றன. இவர்களில் ஐந்து வீதமானோர் வரை முறிவுகளுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். இவ்வாறு



சருத்துவ
 விசேடத்துவ
 திசைநோய்கள்
 Dr. ச. முருகானந்தன்

விழுந்து முறிவு ஏற்படுவது முதியோருக்கு சவாலானது

முதியோரை நிலைகுலைய வைக்கும் முக்கியமான பிரச்சினைகளில் ஒன்று விழுந்து போதல் ஆகும். இவ்வாறு விழும் போது உடலில் உராய்வு, காயங்கள் மாத்திரமின்றி பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய முறிவுகளும் ஏற்படலாம். முதியோரில் கணிசமானோரின் எலும்புகள் ஒஸ்டியோ போரோசிஸ் (Osteoporosis) காரணமாக அடர்த்தியின்றி தேய்ந்திருக்கும். இன்னும் சிலரில்

முறிவு ஏற்படுகின்றவர்களில் ஐந்தில் ஒருவர் பாரதூரமான பாதிப்புக்களை எதிர்கொள்கின்றனர். முறிவை அடுத்து சிலர் ஒரு வருடத்திற்குள்ளாக மரணத்தைத் தழுவும் நிலை உள்ளது. முதுமையில் விழுவதை தவிர்க்க முடியாது என சிலர் குறிப்பிடுவர். எனினும் சில அவதானங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் விழுவதை குறைக்க முடியும். விழுந்து போதலை தவிர்ப்பதன் மூலமே முறிவு



ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும். ஒரு முதியவர் விழுந்து போவதற்கு சில நேரம் நிலைகளும் போஷாக்கின்மையும் காரணமாகவதுண்டு. முதுமையின் ஒட்டு மொத்த தளர்ச்சி உறுப்புக்களின் தேய்மானம் என்பனவும் விழுதலை ஏற்படுத்துகின்றது.

முன்னர் குறிப்பிட்ட எலும்புத் தேய்மானம் ஆர்தரைட்டிஸ் என்பவற்றுடன் நரம்பியல் தொடர்பான பிரச்சினைகள், பாரிசுவாதம், பக்கவாதம், நிலைதடுமாற்றம் (Vertigo), நடுக்க நோய் (Parkinsonism), சிந்தனையில் பாதிப்பு (Dementia) அல்சீமர்ஸ் நோய், உயர் குருதி அழுத்தம், மயக்கம், வலிப்பு நோய், கண்பார்வைக்குறைபாடு, குருதிச் சுற்றில் ஏற்படும் தடங்களினால் மூளைக்கு இரத்தம் போதல் குறைவடைகின்றமை என பல்வேறு நோய் நிலைமைகள் காரணமாகவும் முதியவர்கள் விழுந்து விடுகின்றார்கள். இவ்வாறானவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும்.

இடுப்பு, முள்ளந்தண்டு, எலும்புகள், மூட்டுக்களில் ஏற்படும் உபாதையாலும் கால்கள் பலவீனமடைவதாலும் முதியவர்கள் விழும் சாத்தியம் உண்டு. மூளைக்குப் போகும் இரத்தம் குறைவடையும் போதும் தலைசுற்றி விழுவதுண்டு. மது மற்றும் போதைப் பொருட்களின் பாவனையாலும் சிலர் விழுந்து போவார்கள். உள நெருக்கீடு மனப்பிறழ்வு முதலான நோய்களுக்கு உட்கொள்ளும் மருந்துகளாலும் விழுந்து போவதுண்டு.

இப்போது ஏற்படக்கூடிய தொடை

எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு, நாரி எலும்பு மற்றும் இவற்றின் மூட்டுக்களில் முறிவு ஏற்படும் போது முதியவர்களில் பொருத்தி குணமடைய நீண்ட காலம் தேவைப்படுகின்றது. சத்திரசிகிச்சையின் மூலம் உலோக பிளேர் பொருத்தியே பலரில் POP போட வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. படுக்கையில் விழுந்து விட்டால் அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் பிறரின் உதவி தேவைப்படுவதால் முதியவர்கள் விழாமல் பார்த்துக் கொள்வதே சிறந்தது. இருந்த நிலையிலிருந்து எழும்புதல், உடை அணிதல், உடைலைக்கழுவுதல் முதலானவற்றிற்கு உதவி தேவைப்படும் முதியவர்கள் விழ அதிக சாத்தியமுண்டு. சமநிலையாக நிற்க முடியாமலும் நடக்க முடியாமலும் (Imbalance) தடுமாறுபவர்களும் கூடிய அவதானம் எடுக்க வேண்டும். பார்வைக்குறைபாடு உள்ளவர்களும் எழுந்து நடக்கும் போது மிகவும் அவதானமாக செயற்பட வேண்டும். ஈரமான குளியலறைகள் பாதையில் உள்ள தடைகள் படிகள் என்பனவும் விழும் சாத்தியத்தை அதிகப்படுத்தக்கூடும் என்பதால் கூடிய கவனம் தேவை.

முதியவர்கள் விழுவதை தவிர்ப்பதற்கு அவர்களது உடல் நிலையை திடகாத்திரமாக வைத்திருத்தல் அவசியம். ஆரோக்கியமான சமபல உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். முதியோர்கள் இயங்காது விட்டால் பசி குறைந்து உணவைக் குறைத்துக் கொள்வார்கள் என்பதனால் அவர்கள் ஒரேயடியாக படுத்திருக்காமல் இயங்க வேண்டும். பாதுகாப்பான

நடையும் உடற்பயிற்சியும் இவர்கள் கிரமமாக செய்து வருதல் அவசியம். இதனால் மூட்டுக்கள் இயங்குவதுடன் தசை நார்களும் வலுவடைகின்றது. மேலும் இதனால் உளச்சமநிலையும் தன்னம்பிக்கையும் அதிகரிக்கும்.

முதியவர்களின் உணவைப் பொறுத்த வரை உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் நன்மை பயக்கும். உடற்பருமனானோர் விழுந்து போகும் சாத்தியம் அதிகம். அளவான மாப்பொருள், கொழுப்பு, புரதம் என்பனவும் தேவையான அளவு கனியங்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் நிறைந்த உணவுகள் உகந்தது. கூடுதலான நார்ப்பொருட்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், கீரை வகைகள், முழுத்தானியம் கலந்த உணவுகள் விரும்பத்தக்கது. மீன், சோயா என்பனவும் சிறந்தவை. இறைச்சி வகைகளை மட்டுப்படுத்தலாம்.

முதியோர்களுக்கு பரந்தளவு முற்றம் உள்ள கிராமிய வீடுகள் வசதியானவை. நகரப்புற தொடர்மாடி வீடுகளை விட தனி வீடு



கைப்பிடிக்கைப் பிடித்தபடியும் படிக்களை அவதானித்த படியும் நடக்கவேண்டும்.

இயங்காமல் இருப்பதனால் முதியவர்களின் மூட்டுக்களும் தசைகளும் பாதிப்புக்குள்ளாவதுடன் மூட்டுக்களில் இறுக்கம் ஏற்படலாம். தசை நார்கள் தளர்வடைவதனால் மூட்டு அசைவுகள் சிரமமாகும். எனவே இயன்றவரை முதியவர்கள் இயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பொது



நிகழ்வுகள் ஆலய தரிசனம் என்பவற்றில் ஈடுபடலாம். தேவைப்படும் போது பிறரின் துணையுடன் போக வேண்டும். வாகனங்களில் ஏறி இறங்கும் போது அவதானம் தேவை. மனம் தளர்வடையாமல் இருப்பதற்கு வாசிப்பது நல்லது. தினசரிகளை பார்வையிடுவதுடன் புத்தகங்களை வாசிக்கலாம். தேவார திருவாசகம் மற்றும் மதம் சம்பந்தமான புத்தகங்களை படிக்கலாம். தியானம் செய்தல் நல்லது. இயலுமான யோகாசனப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம். மனம் தளர்வடைந்தால் தன்னம்பிக்கையும் தளரும். இதனால் காரண

மின்றியும் விழுந்து விடக்கூடும்.

உடல் நோய்களை உதாசீனம் செய்யாமல் உரிய பரிசீலனை காண வேண்டும். நீண்டகால நோய்களுக்கான சிகிச்சையை தொடர்ந்து வைத்திய ஆலோசனையுடன் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வைத்திய சிபார்சுக்கமைய தேவையான கனியங்களையும் விற்ற மின்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மென்பான மரணங்கள்

அமெரிக்காவின் 'நியூ ஓர்லியன்ஸ்' மருத்துவ ஆய்வுக்குழு அண்மையில் மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வு அதிர்ச்சியை அளிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

உலகில் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை அனைவராலும் சுவைத்துப் பருகும் மென்பானங்கள் பெருந்தொகையான மரணத்திற்கு காரணமாக அமைந்து விடுவதே அந்த அதிர்ச்சித் தகவல் ஆகும்.

தற்பொழுது உலகில் மென்பானங்களை குளிர் பானங்களாக அருந்தும் பழக்கம் அதிகரித்து வருவதை நாம் காண்கின்றோம். இன்று மென்பானம் அருந்துவது அனைவராலும் தவிர்க்க முடியாத ஒரு விடயமாகவே உள்ளது. இதனை அனைவரும் விரும்பி அருந்த அதிலுள்ள இனிப்புச் சுவையே பிரதான காரணமாகும்.

ஆனால் இந்த மென்பானங்களால் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவிற்கு ஆபத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன என்பதே உண்மை என 'நியூ ஓர்லியன்ஸ்' ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இத்தகைய இனிப்புச் சுவை கலந்த மென்பானங்களை அருந்துவதால் ஆண்டு தோறும் 180,000 பேர் வரை உயிரிழப்புக்களை சந்திப்பதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இந்த ஆய்வுகளின்படி இனிப்புப் பொருட்கள் கலந்த மென்பானங்களை அருந்துவதால் உடல் நிறை அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் நீரிழிவு நோய் உள்ளிட்ட



பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றன.

இந்த ஆய்வின் படி வருடமொன்றுக்கு மென்பானம்

அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்களில் 130,000 பேர் நீரிழிவு நோயாலும் 44000 பேர் இதய நோயாலும் 6000 பேர் புற்று நோயாலும் இறந்துள்ளனர். அத்தோடு சிறுநீர் கல் உள்ளிட்ட வேறு பல நோய்களால் பல்லாயிரக்கணக்கானோர் இந்த மென்பானத்தால் தமது ஆரோக்கியத்தை இழந்துள்ளனர்.

மறதி

உலகெங்கும் கணனியும், கணிப்பானும் (கல்குலேட்டர்) பயன்படுத்துவது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது. குறிப்பாக இன்றைய இளைஞர்கள் மத்தியில் கணனி மற்றும் கல்குலேட்டர் பாவனை

அதிகம் என்பதால் அவர்கள் ஞாபக சக்தியை அதிகம் இழந்து வருகின்றனர். அத்தோடு எழுதும் பழக்கமும் விரைவாக குறைவடைந்து வருவதால் அவர்களின் மறதிக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. சீனாவில் இது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. சீனாவின் தலைநகர் பீஜிங்கில் இளைஞர் நாளிதழ் ஒன்று இது குறித்து விரிவான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டது. அந்த ஆய்வின் படி 80 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான

இளைஞர்கள் பேனாவையே உபயோகிப்பதில்லை என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. சீன இளைஞர்களைக் கேட்டால் எமக்கு பேனாவை பயன்படுத்த வேண்டிய தேவை இப்போது பெருமளவு இல்லை. அன்றாட அலுவல்கள், பயணங்கள், வங்கிப் பணிகள் என எங்கு பார்த்தாலும் எழுதுவதற்கான தேவையே இல்லை என அவர்கள் வாதாடுகின்றனர்.

ஆனால் இந்த கணனியும், கல்குலேட்டர்களும் அவர்களின் சிந்தனை ஆற்றலை பெருமளவு குறைத்து விடுகின்றது. உதாரணமாக



முன்பு ஒரு தகவலை நாம் அறிந்தால் அதன் காட்சிகளை நாம் நம் மனக்கண்ணில் சிந்தித்து கற்பனையில் காண்போம். அதனால் தேல்களும் அதிகரித்தது. சிந்திக்கும் ஆற்றலும் வளர்ந்தது. ஆனால் இப்போதோ கணனியில் தகவல்களையும் அதற்கான காட்சிகளையும் ஒருங்கே காண்பதால் சிந்திக்கும் ஆற்றல் இழக்கப்படுகிறது. ரூபகமறதியும் ஏற்படுவதாக சீன ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அதேபோல் கல்குலேட்டரை பயன்படுத்துவதால் சின்னச் சின்ன கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், வகுத்தல் என்பன வற்றைக்கூடமனக்கணக்காக செய்ய முடிவதில்லை என்பதும் பீஜிங் ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளன.

- இராஞ்சித்.

"வேலைக்காரியை பிடிச்சுக்கிட்டு அருவறாரே உன்புருஷன், ஏன்?"

"வேலைக்காரிகிட்டே சிபிச்சுப் பேசாதீங்கன்னு சொன்னேன், அதான்!"





½ டொக்டர் ஜயாசாஸ

ஓனியம்
எஸ். டி. சாமி கருத்து
நரசிம்மன்



டொக்டர் அழகிப் போட்டியில் வெற்றி யடைஞ்சிட்டேன். இனி இன்னொரு போட்டியில் வெல்ல ன்ணும். அதுக்கு உங்க உதவி வேணும்.

ஏதும் மருத்துவம் சம்பந்தமான போட்டியா..?



சேச்சே அதெல்லாம் இல்ல டொக்டர்.

அப்ப என்னா போட்டி?

அழகான நீ அழகில்லாத அறிவுள்ள ஒருத்தர திருமணம் செய்து காட்டுவியான்னு என் தோழி சவால்விட்டாள். நானும் செய்து காட்டுறதா சவால் விட்டுட்டேன்.

நான் தேடிப்பார்த்ததில் அழகையில்லாத அறிவுள் ளவர் நீங்கதான். டொக்டர், நம்ம ரெண்டு பேரும் திருமணம்....



சரி... அதுக்கு நான் என்ன பண்ணணும் ?



சீ போ வெளியே...

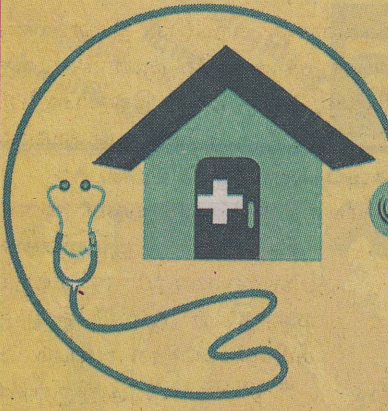
வெறுசிக் டிபிஸ்

* கீரகத்தை சம அளவு சீனியுடன் சேர்த்து தூள் செய்து காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி அளவு உண்டு வந்தால் உதட்டு வெடிப்பு, உதட்டுப் புண் குணமாகும்.

* வெற்றிலையைத் தணலில் வாட்டிச் சாறு பிழிந்து அதனுடன் சம அளவு இஞ்சிச் சாறு கலந்து தினமும் அருந்திவர நுள்பட்ட நுரையிரல் நோய்கள் குணமாகும்.

மருதாணி இலைகளை 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து காய்ச்சி. காய்ச்சிய நீரில் வாய்க்கருவ, வாய்வேக்காடு, வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் குணமடையும்.





ஒரு நோயின்
சுயவிபரக் கோவை

குழந்தைகளின் மனச்சோர்வு

(Childhood Depression)

ஆரம்பம்: எல்லா வயதினருக்கும் மனச்சோர்வு ஏற்படும். குழந்தை மற்றும் இளம்பருவத்தினருக்கு ஏற்படும் மனச்சோர்வுக் கோளாறு (Depressive Disorder) எனப்படும்.

* இவற்றில் குறிப்பாக 18 வயதுக்கு உட்பட்டவருக்கு, 3 வகையான மனச்சோர்வுக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அவையாவன :

1. தீவிர மனச்சோர்வுக் கோளாறு (Major Depressive Disorder)
2. தொடர்ந்திருக்கும் மனச்சோர்வுக் கோளாறு (Persistent Depressive Disorder)
3. சீர்குலைக்கும் மனநிலை கோளாறு (Disruptive Mood Dysregulation Disorder)

* 10 வயதுக்குக் கீழே உள்ள ஆண் குழந்தைகளையும், 16 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண் குழந்தைகளையும், மனச்சோர்வுக் கோளாறு அதிகம் தாக்குகிறது.

* பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு மனச்சோர்வின் ஒரு சில அறிகுறிகள் இருப்பதாக ஆய்வுகளிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

* ஒரு முறை தீவிர மனச்சோர்வுக் கோளாறு தாக்கிவிட்டால், அடுத்த 5 ஆண்டுகளுக்குள் மீண்டும் தாக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

* குடும்பத்தில் எவருக்கேனும் மனச்சோர்வு நோய் இருந்தால், அது குழந்தையை பாதிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

அறிகுறிகள்

- * காரணமின்றி மிகுந்த கவலையடைவது.
- * சிறு வேலைகளை செய்வதற்குக் கூட தெம்பில்லாமல் சோர்ந்து போவது.
- * முன்பு சந்தோஷம் கொடுத்த விடயங்களை இப்போது இரசிக்க முடியாமல் போவது.
- * குடும்பம், நண்பர்களுடன் சேராமல் தனித்திருப்பது.
- * ஒருவித எரிச்சல் உணர்வுடனே இருப்பது.
- * யோசிக்கவோ, கவனமோ செலுத்த முடியாமல்.
- * குறிப்பிடத்தக்க எடை அதிகரித்தல், குறைதல் மற்றும் (குழந்தைகள் எதிர்பார்த்த அளவு எடை அதிகரிக்காமல் இருப்பது,



ஒரு மாத காலத்தில், எடையில் 5 சதவிகிதம் வரை மாறுதல் தெரிவது)

- * சாப்பிடுவதில் மிகக்குறைந்த மற்றும் அதிக ஆர்வம்.
- * தூங்கும் பழக்கத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் (தூக்கம் வருவதிலோ, எழுந்து கொள்வதிலோ பிரச்சினை)
- * குற்றவுணர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை (எதற்கும் தகுதியில்லாதது போன்ற உணர்வு)
- * சிகிச்சையளித்தும் பயனளிக்காத உடலரீதியான பிரச்சினைகள், வலிகள்.
- * இறப்பு, தற்கொலை எண்ணங்கள்.
- * அழுவது.
- * தனிமையாக உணர்வது.
- * தொடர் கவலை, நம்பிக்கையற்ற நிலை.
- * பள்ளி, குடும்பம், நண்பர்களுடன் எந்த செயற்பாடுகளிலும் திறன்பட செயற்பட முடியாத நிலை.
- * நம்பிக்கையற்றுப் போவது.

காரணிகள்

- * அன்றாட வாழ்க்கை நிகழ்வுகள் (பெற்றோர், நெருங்கியவரின் பிரிவு)
- * திடீர் உடல் நலக் குறைவு.
- * குடும்பப் பின்னணி.
- * சுற்றுப்புறச் சூழல் (Environment)
- * மரபணு, உயிர்வேதியியல் இடையூறு (Neurotransmitters) போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் மனச்சோர்வு கோளாறுகள் ஏற்படும். இதன் தனிப்பட்ட காரணிகள் இன்னும் உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை.

சிகிச்சை

* குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தீவிர மனச்சோர்வுக் கோளாறு தானாகவே குணமடைவது போல தெரிந்தாலும் ஒருமுறை இதன் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விட்டால், திரும்பவும் அது தாக்கும் அபாயம் மிகவும் அதிகம்.

* மனச்சோர்வை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். உளவியல் ஆலோசனை

(Psychotherapy) மற்றும் மருந்துகள் மூலம் இதற்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

* தீவிரமான அறிகுறிகள் இருப்பின் (தூக்கம் வராமல் போவது, உடல் வலிகள், அதீத எரிச்சலுணர்வு...), மருந்துகள் கொடுப்பது நல்லது.

* குழந்தையின் எதிர்மறை எண்ணங்களை (Negative thoughts) மாற்ற அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (Cognitive Behavior Therapy) உதவுகிறது.



பெற்றோர் கவனத்துக்கு...

- * உங்கள் குழந்தைக்கு, மனச்சோர்வுக் கோளாறு இருக்கலாம் என சந்தேகமிருந்தால், உடனடி சிகிச்சை அவசியம்.
- * பொதுவாக பெற்றோர், இளம் பருவத்தினரில் இதெல்லாம் சகஜம், தானாக சரியாகிவிடும் என அலட்சியமாக இருந்து விடக்கூடாது.
- * குழந்தை, இளம் பருவத்தினர் தங்களுக்குள்ளே நடைபெறாதே புரியாமல், உதவி கேட்க மாட்டார்கள். ஆகையால் பெற்றோரே கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.
- * மருந்துகளை சரிவர குழந்தைக்கு கொடுத்தல். சத்துள்ள உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மிகவும் அவசியம். இது அவர்களின் மனநிலையை மேம்படுத்த உதவும்.
- * குழந்தையை பெரும்பாலும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.
- * தினசரி செயல்பாடுகளாக ஏதேனும் விளையாட்டு, நடைப்பயிற்சியை மெற்கொள்ள வேண்டும்.



விளையாட்டு அறங்களுக்கும்

விளையாட்டு
தல், விளையாட்டு

ரேகா. சிவமிரகாசம் (SLTS)
உபுஸல்லாவ.



பொருட்களின் மீது விருப்பம் காட்டுதல் போன்றவற்றிற்கு பெயர் போனவர்கள் சிறுவர்களே. இந்த விளையாட்டின் மூலமாக சிறார்கள் பல்வேறு ரீதியான அனுபவங்களையும் உடல், உளரீதியான விருத்திகளையும் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். அதனால் தான் அண்மைக் காலங்களில் கூட பாடசாலைகளில் கல்வித் திட்டத்தில் அதிலும் ஆரம்ப கல்வி பிரிவுகளில் விளையாட்டு முறை கற்பித்தல், குழுமுறை கற்பித்தல் முறையும் முக்கியமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டன.

இக்கற்பித்தல் முறைகள் மிக இலகுவாக பிள்ளைகளை சென்றடைவதாக வலியுறுத்தப்பட்டது. விளையாடாத அல்லது விளையாட்டை விரும்பாத பிள்ளைகளே கிடையாது என்று தான் கூற வேண்டும். சிறார்கள் இவ்விதம் விளையாடிக்கொண்டே இருந்தால் எப்படி கல்வியில் ஆர்வம் செலுத்துவது? விளையாட வேண்டாம் படிக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் கூறிக்கொண்டு அங்கலாய்த்து கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் ஏராளம். விளையாடுவது தவறல்ல. ஆனால் விளையாட்டின் மீது மட்டுமே பிள்ளைகள் அதிகம் தமது ஈடுபாட்டை காட்டாமல் ஏனைய விடயங்களின் மீதும் இறைவணக்கம், கற்றல் செயற்பாடுகள் போன்றவற்றிலும் பிள்ளை தம்மை ஈடுபடுத்தி நேரங்களை பகிர்ந்து ஏற்ற நேரத்தில் ஏற்ற வேலைகளில் ஈடுபட பிள்ளைகளை

வழி நடத்துதல் பெற்றோரின் கடமையாகும். தனிவிளையாட்டு, குழுவிளையாட்டு என இரு வகைப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் குறிப்பிடத்தக்கனவாகும். இந்த விளையாட்டின் ஊடாக சிறார்கள் சமூகமயமாக்கலுக்கு தம்மை இசைவாக்கப்படுத்தி கொள்வதற்கான ஆயத்தங்களை மேற்கொள்கின்றனர் என்றே கூறியாக வேண்டும். ஒடி ஆடி விளையாடும் போது அவை உடலுக்கு நல்ல பயிற்சியாகவும் சிரித்துப்பேசி மகிழ்ந்து கூடியிருக்கும் போது அது உள விருத்தியை தூண்டுவதாகவும் அமைகின்றன. பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் மிக முக்கிய இடத்தை விளையாட்டு பிடித்துக்கொள்கின்றது.

ஒரு விளையாட்டில் பிள்ளை பங்குபற்றும் விருப்பம் இருக்க வேண்டும். அது வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். ஏனெனில் முன் வருதல், முயற்சி செய்தல் போன்ற நல்ல எண்ணங்களை நாம் விளையாட்டின் மூலம் விதைக்கலாம். விளையாடுவதன் மூலமாக பிள்ளை சுயமாக இயங்கவும் தீர்மானங்களை எடுக்கவும் எத்தனிக்கும். குழு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் ஊடாக ஏனையவர்களின் கருத்துக்களை செவிமடுக்கவும் உணர்வுகளை மதிக்கவும் ஒற்றுமைப் பண்பை வளர்க்கவும் உதவுகின்றது.

பிள்ளைகள் தமது கருத்துக்களை ஏனையோருடன் பரிமாறி தனது உணர்வு விருப்பங்களை வெளிப்படுத்தி விளையாடுவதாக அமையும்.

இவ்விதம் விளையாடும் பிள்ளைகளிலும் கூட பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளை தனக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்திய நிகழ்வுகளை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தவும் வெளிப்படுத்தவும் கூடியதாக அமைந்து விடுகின்றது. உதாரணமாக பொருட்களை கொண்டு விளையாடும் போது விளையாட்டுப் பொருட்களை தெரிவு செய்யும் முறையிலிருந்து நாம் பிள்ளையின் விருப்பம், தேவை, குழப்பம் என்பன பற்றி அறியக்கூடியதாக அல்லது வெளியிடக்கூடியதாக அமைகின்றது. மற்றும் விளையாடப்படும் சந்தர்ப்பம், அங்கு விளையாட்டு பொருட்களின் பங்கு, விளையாடும் போது பிள்ளையின் செயற்பாடு, விளையாட்டின் போக்கு போன்ற காரணிகளை கொண்டு நாம் பிள்ளையின் நிலைமைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். எனவே விளையாட்டின் ஊடாகவும் நாம் சிறுவர்களின் இயல்புகளை அறிந்து கொள்வதாக உள்ளது. பொதுவாக யாராவது ஒரு பிள்ளை விளையாட பிரியமில்லாமல் அல்லது தவிர்க்குமானால் ஏதாவது உடல் உள ரீதியான தாக்கம்

காரணமாக அமை யக்கூடும் என சந்தேகிக்கலாம்.

மாறாக ஒரு சில பிள்ளைகள் தனியாக விளை

யாட மட்டுமே விரும்புவார்கள். மற்றப்பிள்ளைகள் சேர்ந்து விளையாட வந்தாலும் கூட அவர்களுடன் சண்டை பிடித்து விரட்டியடித்து விட்டு தாமே விளையாடுவர். பெரும்பாலும் வீட்டுக்கு ஒரே பிள்ளையாக வளரும் பெரும்பாலான சிறார்களில் இத்தகைய தன்மைகளை காணலாம்.

இவர்களுக்கு கூட்டுணர்வை வளர்க்கும் விதமாக ஏனையவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாட கதைக்க சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தி கொடுத்தல் வேண்டும். சில சிறார்கள் விளையாட்டு பொருட்களை அடித்து நொறுக்கி வீசியெறிந்து எல்லாம் விளையாடுவார்கள். இவ்விதமானவர்களை வழிநடத்துகையில் அன்புடன் பெரியோர்களும் விளையாட்டில் பங்குபற்றி கவனங்களை நல்ல முறையில் திசை திருப்பி விளையாட்டில் ஈடுபட வழிவகுக்க வேண்டும். மேலும் சில பிள்ளைகள் தானும் விளையாட்டில் ஈடுபடாமல் ஏனையவர்களையும் சரியாக விளையாட விடாமல் குழப்பியடித்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள். இவர்களின் நோக்கம் மற்றவர்களை விளையாடாமல் இருக்க வைப்பதாகவே இருக்கும். இவர்கள் மற்ற சிறார்களுடன் அடிக்கடி முரண்படும் நிலைமை தோன்றுவதால் உதவி புரியும் மனோநிலை குன்றுவதுடன் மற்றவர்களுடன் சுமுகமான உறவுகளை ஏற்படுத்தி கொள்ள முடியாமல் போவதால் பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்நோக்குவர். தனித்து விடப்பட்டு அவதிப்பட நேரிடும். விளையாடுவதற்கு பயப்படும் பிள்ளைகளும் உள்ளனர். ஓடினால் விழுந்து விடுவோமோ? காயம் பட்டு விடுமோ? என்றெல்லாம் சிந்தித்து விளையாட்டில் ஈடுபடாமல் ஒதுங்கியே இருக்க விரும்புவர்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பெரியோர்கள் அவர்களுக்கு உதவியாக இருந்து ஊக்கத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்க உதவுதல் அவசியமாகும். தட்டிக்கொடுத்தல், பாராட்டுதல் என்பன பிள்ளைகளின் மனதில் அசையாத தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்த உதவியாக இருக்கும். எனவே ஒரு பிள்ளை விளையாடும் விளையாட்டின் ஊடாகக் கூட நாம் அவர்களின் நிலைமைகளை புரிந்து கொண்டு அவர்களின் எழுச்சிக்கும் உயர்ச்சிக்கும் வித்திடுவோம்.



ஒரு நாட்டின் சொத்து என்பது அந்த நாட்டின் சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் தான். இவர்களே நாட்டின் நாளைய தலைவிதியை நிர்ணயிக்கப்போகின்றவர்கள்.

புத்திசாலிகளான பண்பும் ஞானமும் நிறைந்த ஒரு இளைய சமுதாயத்தை உருவாக்கினால் எமது நாடு உலக அரங்கில் தலை நிமிர்ந்து கம்பீரமாக நிற்கும். இன்றைய சிறுவர்கள் திசைமாறிப்போய்க் கொண்டிருக்கின்றனர். இதற்கு சமூகமே காரணம்.

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை கல்விதான். கல்வியைப் பெறுவதற்கு பல்வேறு சிரமங்களிற்கு இக்காலச் சிறுவர்கள் முகம் கொடுக்கிறார்கள். மாணவர்கள் பரீட்சைகளில் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெறுவதற்காகவும் முதன்மை இடத்தைப் பெறுவதற்காகவும் ஆசிரியர்களாலும் பெற்றோராலும் கட்டாயப்படுத்தப்படுகின்றனர். மூளை நன்கு வளர்ச்சியடையாத மூன்று வயதுப் பச்சிளம் பாலகர்களை முன்பள்ளிகளில் சேர்க்கின்றனர். பின்பு ஐந்தாம் ஆண்டு புலமைப்பரீட்சைக்கு ஆயத்தம் செய்ய ஒய்வின்றி தனியார் வகுப்புக்களில் சேர்த்து படிப்பை பலாத்காரமாக திணிக்கின்றனர். கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரண, உயர்தரம் வரை இதே நிலை காணப்படுகின்றது. இதனால் சிறுவர்களுக்கு ஓய்வில்லை. உரிய

நேரத்தில் சத்துணவு புகட்டப்படுவதில்லை. துரித உணவைக் கொடுக்கின்றனர். உடற்பயிற்சி இல்லை. போதிய உறக்கமில்லை. இதன் பயனாக இன்று

சிறுவர்களை 'ஜீனியஸாக' மாற்ற உதவும் எளிய யோகா பயிற்சியான ஹாக்கிணி முத்திரை!



கலாபூஷணம்
செல்வையா துரையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய
கிளைஞர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

பதினெட்டு சதவீதமான மாணவர்கள் மனநலக்கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

படிப்பு தரும் அழுத்தத்தினால் போதைவஸ்து பாவனைக்கு ஆளாகி வாழ்க்கையை தொலைத்து விடும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையும் வருடந்தோறும் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது. இதற்கெல்லாம் அடிப்படை காரணம் என்ன? எமது நாட்டு கல்லூரிகளிலும் பாடசாலைகளிலும் ஆசிரியர்கள் படிப்பை மட்டும்தான் கற்பிக்கிறார்களே தவிர கற்பது எப்படி என்பதை கற்பிப்பதில்லை. அந்த ஆசிரியர்கள் மாணவர்களாக இருந்தபோது அவர்களுக்கும் அது கற்பிக்கப்படவில்லை. இதனால்தான் கல்வி என்பது மாணவர்களுக்கு ஒரு சுமை என்ற நிலையை உருவாக்கி வைத்திருக்கின்றோம்.

கற்பது ஒரு தண்டனை என்று நினைக்கும் நிலையை மாற்றி கற்பதை ஒரு சுகமான அனுபவமாக மாற்றுவது எப்படி? இதற்கான வழிமுறைகளை எளிய யோகா கற்றுத்தருகிறது. சிறுவர்களுக்கு யோகவைக் கற்றுக்கொடுத்தால் இரண்டு

அல்லது மூன்று மாத காலத்தில் அவர்களது கல்வியில் மிகப்பெரிய முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். பரீட்சைகளில் வெற்றியும் உறுதி!..

மூளையின் செயற்பாடுகள் கற்பது எப்படி? என்பனவற்றை

விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆராய்ந்து அவற்றை முறைப்படுத்தவும் எளிமைப்படுத்தவும் பல எளிய வழி முறைகளை எமது யோகா சித்தர்கள் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே எமக்குக் கற்பித்துள்ளனர்.

எனது பிள்ளைகளுக்கு கற்பதில் ஆர்வ மில்லையே, வகுப்பில் முதல் மாணவனாக வருவதில்லையே என்று அங்கலாய்ப்பதை நிறுத்துங்கள். அவர்களுக்குப் கற்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொடுங்கள். மாற்றங்களை கண்கூடாகக் காணுங்கள்!

பிறக்கும்போது எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் மூளையின் அளவு ஒன்றாகவே உள்ளது. ஓரவஞ்சனையின்றி இயற்கை (அல்லது கடவுள்) படைக்கும் போது அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான மூளைத்தான் படைக்கப்படுகின்றது. ஆனால் வளர வளர ஒவ்வொரு குழந்தையின் அறிவுத்திறனிலும் வேறுபாடுகள் ஏற்படத் துவங்குகிறது. எல்லாக் குழந்தைகளும் சராசரி அறிவுள்ளவர்களாகவே உருவாகிறார்கள். சில குழந்தைகள் அடிமக்குகளாகவும் சில குழந்தைகள் அதிபுத்திசாலிகளாகவும் மாறுகிறார்கள்.

வளரும் சூழ்நிலை, சமுதாயச்சூழல், மதம், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், குடும்பத்தின் உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் என காரண காரியங்களை விஞ்ஞானம் கூறினாலும் மிக முக்கியமான அடிப்படையான காரணம் மூளையின் செயற்பாடுகளில் உள்ள வித்தியாசம்தான்!

பிறக்கும் போது மூளையின் அளவு ஒன்றுதான். என்றாலும் அந்த மூளையை நாம் எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நமது அறிவுத்திறன் அமைகிறது.

'ஜீனியஸ்கள் உருவாக்கப்படுவதில்லை. அவர்கள் பிறக்கிறார்கள்' என்று ஒரு ஆங்கிலமொழி உண்டு. அவர்கள் உருவாக்கப்படுவதில்லை என்பது தவறு. முயற்சி செய்தால் எவரும் தமது அறிவுத்திறனை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். ஒரு ஜீனியஸை உருவாக்கலாம். உங்கள் குழந்தையைக்கூட ஜீனியஸாக உருவாக்க முடியும்.

மனித மூளையை பெருமூளை, சிறுமூளை, அடி மூளை என்று மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். நமது சிந்தனைச் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்துவதும் செயற்



படுத்துவதும் பெருமூளையே (Cerebrum) இந்த பெருமூளை வலது மூளை, இடது மூளை என இரு பகுதிகளைக் கொண்டது.

வலது மூளைக்கென சில குறிப்பிட்ட பணிகளும் திறமைகளும் உள்ளன. இடது மூளைக்கென வேறு பணிகளும் திறமைகளும் உள்ளன.

ஒரு மனிதனுக்கு ஏதாவது ஒரு பக்க மூளைதான் அதிக ஆதிக்கத்தைச் செலுத்தும். இரண்டு மூளைகளும் இணைந்து இயங்கினால் என்னவாகும்? உங்களது கற்பனை வளமும் படைப்பாற்றலும் பல மடங்கு பெருகும். உங்களை ஒரு ஜீனியஸ் என்று பிறருக்கு எடுத்துக்காட்டும்.

இதற்கு யோகாவில் ஒரு எளிய வழிமுறை உள்ளது.

ஒரு பாடசாலையில் அனைவரும் ஒரே பாடத்தைத்தான் கற்கிறார்கள். ஒரே விடையைத்தான் பரீட்சையில் எழுதுகிறார்கள். ஆனால் ஒருவர் மட்டும் தேசிய மட்டத்திலோ மாகாண மட்டத்திலோ முதல் இடத்தைப்பிடித்து அதிக புள்ளிகளைப் பெறுகிறார். விடை எழுதும் போது இரண்டு பக்க மூளைகளும் இணைந்து செயற்பட்டமையே இதற்குக் காரணம். இவ்வாறு செயற்பட யோகாவில் வழியுள்ளது.



உருவாக்குகின்றன. நினைவாற்றலோடு சம்பந்தப்பட்ட சில வேதிப்பொருட்களும் மூளையை அமைதிப்படுத்தும் சில வேதிப்பொருட்களும் (Neurochemicals) மூளையினுள் அதிக அளவு சுரக்கின்ற பீனியல் சுரப்பி (Pineal body) எனப்படும் நாளமில்லாச்சுரப்பியும் நன்கு தூண்டப்படுகிறது. இவை அனைத்தும் E.E.G மற்றும் Pet scan போன்ற நவீன கருவிகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

பெருவிரலிலுள்ள

அதுதான் யோகா முத்திரைகளில் ஈடுபடல்.

வலது மூளை, இடது மூளை இரண்டையும் தூண்டி விட்டு ஒரே நேரத்தில் அவற்றை இணைத்து இயங்கவைக்கும் ஒரு எளிய யோகா முத்திரையே 'ஹாக்கினி' முத்திரையாகும். இந்த முத்திரையை செய்யும் போது உங்களது நினைவாற்றல் பல மடங்கு அதிகரிக்கும். இந்த முத்திரையைச் செய்து விட்டுப்படிக்கத் தொடங்கினால் படித்தவை அப்படியே மனதில் பதியும். மறந்து போனவற்றை நினைவு படுத்திக்கொள்ளவும் இந்த முத்திரையைப் பயன்படுத்த முடியும். பொதுப்பரீட்சைகளில் விடை எழுதிக்கொண்டிருக்கும் போது ஒரு கேள்விக்கான விடை மறந்து போனால் உடனே இந்த முத்திரையைச் செய்தால் அது உடனே நினைவுக்கு வரும்.

இந்த முத்திரையைச் செய்யத்தொடங்கிய சில நொடிகளிலேயே மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தோட்டத்தின் அளவு அதிகரிக்கிறது. மூளையின் மின்னோட்டம் (Electrical Activity) அதிகமாகிறது. வலது மூளை, இடது மூளை ஆகிய இரண்டிலும் பல பாகங்களில் மின்தூண்டல் ஏற்படுகிறது. மூளையிலுள்ள நியூரோன்கள் (Neurons) எனும் நரம்புக்கலன்களிடையே (Cells) பல புதிய இணைப்புக்களை

தியான நாடி என்ற நாடி தூண்டப்படுவதால் மனம் அமைதியடைகிறது. மூளையும் மனமும் ஒருமுகப்படுகிறது. உடலின் பிராணனின் அளவு அதிகமாவதால் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கத் துவங்குகிறது. பீனியல் சுரப்பி தூண்டப்படுவதால் உள்ளூணர்வு அதிகமாகிறது. ஆக்ஸிஜன் சக்கரம் தூண்டப்பட்டு ஞானம் உருவாகிறது.

இவை அனைத்தும் ஒன்றாக இணையும் போது மாணவர்களின் மூளையின் ஆற்றலும் செயற்திறனும் பல மடங்கு அதிகரித்து உங்களது குழந்தையை ஒரு ஜீனியஸாக உருமாற்றும்.

மேலே குறிப்பிட்ட 'ஹாக்கினி' முத்திரையின் செயற்பாடுகள் அனைத்துமே நவீன விஞ்ஞான ஆதாரங்களாகும். சிறுவர்களை ஆறு வயது முதல் தினமும் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை இந்த முத்திரையை செய்யச்சொல்லுங்கள். படிப்படியாக அவர்கள் ஒரு 'ஜீனியஸாக' உருமாறுவதை கண்கூடாகக் காண்பீர்கள். ஆறு வயதிற்கும் கீழ்ப்பட்டோர் இதைச் செய்யக்கூடாது.

சிறுவர்கள் படிக்க அமரும் போது முழுக்கவனமும் படிப்பில் இருந்தால் மட்டுமே படிப்பது மனதில் நிற்கும். மனம் அலைபாய்ந்து கொண்டிருந்தால் எத்தனை முறை திரும்பத்திரும்பப் படித்தாலும்

ஜனவரி 2016 - ககவாழ்வு

மனதில் ஏறாது. 'ஹாக்கினி' முத்திரை மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவும் ஒரு அருமையான முத்திரையாகும். படிப்பில் கவனம் இல்லாத பிள்ளைகள் இந்த முத்திரையைச் செய்து விட்டுப்படிக்கத் தொடங்கினால் கவனம் சிதறாது முழுக் கவனமும் படிப்பில் குவியும். படிப்பவை அனைத்தும் எளிதில் மனதில் பதியும்.

செய்முறை

* இரண்டு கைகளின் அனைத்து விரல்களையும் அகல விரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

* வலது கையின் விரல் நுனிகளால் இடது கையின் விரல் நுனிகளை தொடவும்.

* சற்றே தொட்டுக்கொண்டிருந்தால் போதும் அழுத்த வேண்டாம்.

* கைகளை நெஞ்சுக்கு அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

* சுவாசம் இயல்பாகவும் சீராகவும் இருக்கட்டும்.

* முழுக்கவனமும் செய்யும் முத்திரையின் மீது குவிந்திருக்கட்டும்.

அமரும் முறை

* இந்த முத்திரை எந்த நிலையில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

* தரை அல்லது படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு செய்யலாம். கால்களை மடக்கி சம்மணமிட்டோ பத்மாசனம் அல்லது அர்த்த பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தோ செய்யலாம்.



* மாணவர்கள் படிக்கத் தொடங்கும் முன் கதிரையில் அமர்ந்த படியே சில நிமிடங்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்து படிக்கத் தொடங்கலாம். கால்கள் இரண்டும் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

* நின்ற படியும் செய்யலாம்.

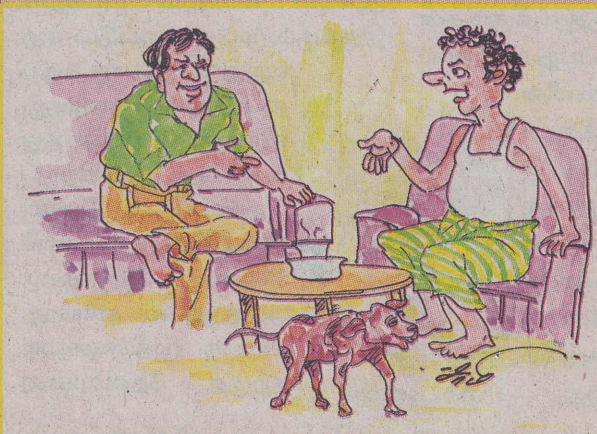
* எந்த நிலையில் செய்தாலும் முதுகும் கழுத்தும் வளைவின்றி நேராக இருக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு நேரம் செய்வது

* ஒரு தடவை ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டும் செய்தால் போதும்.

* மாணவர்கள் தினசரி நான்கு தடவைகள் (காலை, மதியம், மாலை, இரவு) வரையில் செய்யலாம்.

* மறந்து போனதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள சில வினாடிகள் மட்டும் செய்தாலே போதும்.

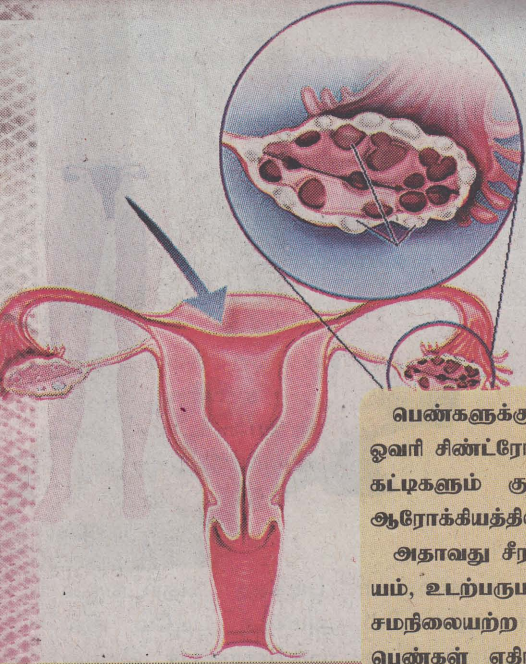


"ரொம்ப நூள் கழிச்சு உன் வீட்டுக்கு வந்திருக்கேன். வெறும் 'டீ' மட்டும் தானா மச்சீ?"

"பின்ன என்ன செய்யணும்?"

"கடிக்க... ஏதாவது?"

"நாய் இருக்கு... அவுத்துவிடவா?"



பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளில் ஒன்றுதான் 'பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம்' எனப்படும் மாதவிடாய் தாமதமடைதலும் சினைப்பை கட்டிகளும் குறிப்பிடத்தக்கவை. இந்தப் பிரச்சினைகள் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

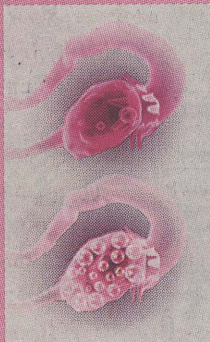
அதாவது சீரற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி, தாமதமாகும் குழந்தைப் பாக்கியம், உடற்பருமன் அதிகரித்தல் மற்றும் ஹோர்மோன்களின் (Hormones) சமநிலையற்ற தன்மையால் முகத்தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் விளைவுகள், இந்நோயிலிருந்து வெளிவர உதவும் சில வழிமுறைகள் பற்றி Dr. ராணி சிதம்பரப்பிள்ளை அவர்களைச் சந்தித்தபோது அவர் எம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி என்பது ஒரு நோயல்ல என்று கூறுகிறீர்கள். அப்படியாயின் கிசுகறைபாடு பற்றி விளக்கமாகக் கூறுவீர்களா?

இளம் பருவப் பெண்களின் வாழ்விலும், அவர்களின் மண வாழ்க்கையிலும் பெரும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும் விடயங்களில் கருத்தரியாமை உள்ளது. இதற்கு ஒரு காரணமான 'பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம்' என்று அழைக்கப்படும் பல்பையுரு கருப்பை நோய் பெண்களின் கருத்தரிக்கும் தன்மையைக் குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் பெண்களின் ஆரோக்கியத்திலும் பல விதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்ற இந்தப் பிரச்சினை இளம் பருவ வயதையுடைய பெண் பிள்ளைகளிலேயே அதிகம் காணப்படுகின்றது.

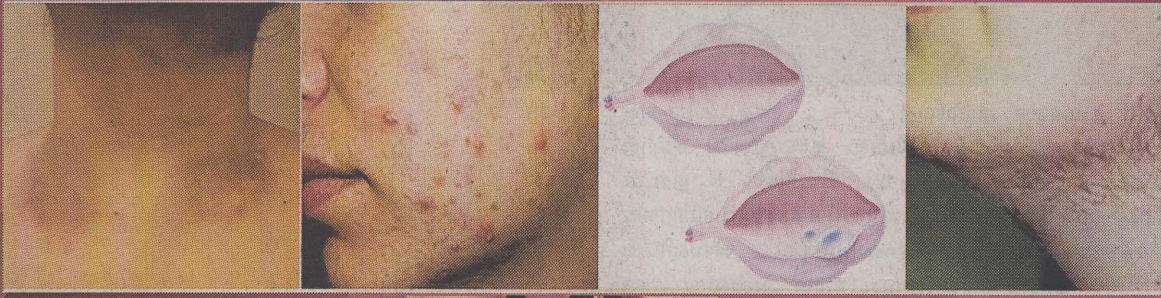
Dr. ராணி சிதம்பரப்பிள்ளை பிரசவ மற்றும் பெண்நோய்க் தொழில் விசேஷ நிபுண வைத்திய நிபுணர்.

அதாவது சினைப்பை கட்டிகளானது கருப்பையின் சுவரில் இருபக்கங்களிலும் இருக்கும் சினைப்பையில் நீர் நிறைந்த சினைமுட்டைகளை உருவாக்குகின்றன. அவற்றில் ஒன்று மட்டும் தான் வலிமைமிக்கதாக இருக்கும். முட்டைகளானது முதிர்ச்சி அடைந்ததும் அந்த முட்டைகளில் சில மாதவிடாயின் போது வெளியேறிவிடும். ஆனால் வலிமை மிக்கதாக இருக்கும் முட்டை மட்டும் கருவுறுதலின் போது கருப்பையினுள் நுழைந்து விந்தணுவடன் சேர்ந்து கருவாக உருவாகிறது.



ஆனால் பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி பிரச்சினை இருந்தால், அந்த முட்டைகளானது சரியாக முதிர்வடைவதற்குத் தேவையான

சினைமுட்டை வளர்ச்சியும் தாமதமடைபுறம் மாதவிடாய் சுழற்சியும்



ஹோர்மோன்கள் சுரக்காமல், மாதவிடாய் சுழற்சி தடைப்பட்டு கருவுறுதலில் பிரச்சினையும், மலட்டுத் தன்மையையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இதனால் நாளடைவில் ஆண் ஹோர்மோன்கள் சுரக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இவை பெண்களில் ஆண்மைத் தன்மைத் தோன்றக் காரணங்களாகின்றன. இவ்வாறான பிரச்சினையை பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் என்றும் கூறுகின்றோம்.

இக்குறைபாடு எக்காரணிகளின் தாக்கத்தினால் உருவாகின்றது என்று கூற முடியுமா?

* இதற்கு பல விளக்கங்கள் கொடுக்கப்படுகின்றது. இந்தப் பிரச்சினையானது சில வேளைகளில் பரம்பரையாகவும் ஏற்படுகின்றது. தாய் மற்றும் சகோதரிகளுக்கு இருந்தாலும் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

* அசாதாரண ஹோர்மோன் சுரப்பினாலும் ஏற்படலாம். அதாவது ஆண்களில் காணப்படும் 'ரெஸ்ரொஸ்ரோன்' (Testosterone) என்ற ஹோர்மோன் சாதாரணமாக பெண்களின் சூலகத்தில் சிறிதளவு சுரக்கப்படும். ஆனால் சிலரில் இவ்வகை ஹோர்மோன் அதிகமாக சுரக்கப்படுகின்றது. எமது மூளையில் (FSH) ப்போலிக்கில் ஸ்டிமுலேட்டிங் ஹோர்மோன், (LH) லியூடினைசிங் ஹோர்மோன் என்ற இருவகை ஹோர்மோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. இதில் லியூடினைசிங் ஹோர்மோன் ஆண்மைத் தன்மையுடையது. இது சினைமுட்டைகள் உடைக்கப்பட வேண்டிய காலத்தில் சுரக்கப்பட வேண்டும். இருப்பினும் இவ்வகை ஹோர்மோன் அதிகமாக சுரக்கப்ப

டுவதனால் பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி ஏற்பட்டு சினைமுட்டைகள் வளர்ச்சியடையாமல் தடை செய்யப்படுகின்றது.

* இன்சலின் (Insulin) எமது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி உடையவர்களின் உடலில் இன்சலின் சீராக தொழிற்பட முடியாதுள்ளது. எனவே சீனியின் அளவு உயர்வடைகின்றது.

இந்த உயர்வைக் கட்டுப்படுத்த இன்சலின் மேலும் அதிகளவில் சுரக்கப்பட வேண்டி ஏற்படும் இதனால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும். மாதவிடாய் சுழற்சி சீரற்றதாகவும் கருத்தரித்தலில் பிரச்சினையையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இம் மூன்று காரணிகளையும் முக்கியமாகக் கொள்ளலாம்.

பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி எம்மில் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதனை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது? இதற்கான அறிகுறிகள் பற்றிக் கூறவீர்களா?

இப் பிரச்சினை உடையோரில் பலவித நோய்களின் அறிகுறிகள் தோன்றி மறையும் இருப்பினும் பின்வரும் குணாதிசயங்கள் காணப்படின் நாம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

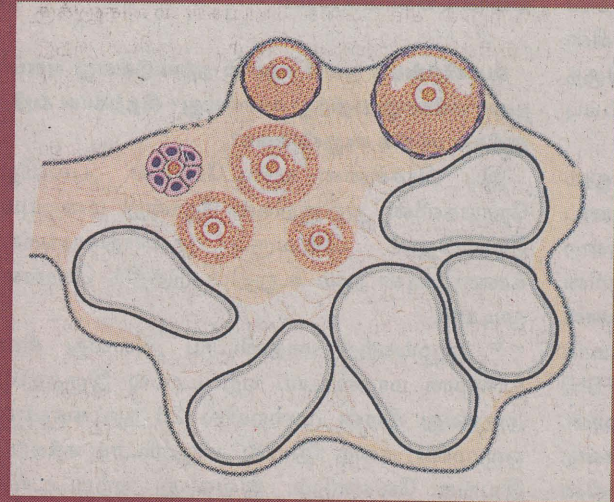
* ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் அல்லது சில காலமாக மாதவிடாய் ஏற்படாமல் இருத்தல். அதாவது சீரான முறையில் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை என்ற ரீதியில் மாதவிடாய் சக்கரம் இயங்க வேண்டும். இவ்வாறு ஏற்பட்டால் மாத்திரமே அந்தப் பெண்ணில் 14 நாட்களில் சினைமுட்டை வெளியேறி கரு உருவாகும். ஆனால் சிலரில் பூப்பெய்திய பின் சில மாதங்கள் மட்டுமே இந்தச் சீரான மாதவிடாய் சுழற்சி ஏற்பட்டிருக்கும். அதன் பின்

48 நாட்கள் அல்லது 2 - 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை என்ற ரீதியில் தாமதமாகி சீரற்ற மாதவிடாய் சுழற்சியும் சிலரில் 28 நாட்களுக்கு முன்னரும் ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சினைமுட்டை வெளியேறியும் மாதவிடாய் ஏற்படலாம் அல்லது மாதவிடாய் ஏற்படினும் சினைமுட்டை வெளியேறாது இருக்கலாம். மாதவிடாய் ஏற்பட்டு முட்டையும் வெளியேறுமாயின் அவர்களில் 5 - 7 நாட்களில் சாதாரணமாக மாதவிடாய் நின்றுவிடும். ஆனால் முட்டை வெளியேறாமல் மாதவிடாய் ஏற்படின் அவர்களில் அசாதாரணமாக மாதவிடாய் வெளியேறும் (Over bleeding) என்று கூறலாம். இவர்களில் இப்பிரச் சினை உள்ளதெனக் கூறலாம்.

* முகத்திலும் உடலிலும் அதிகளவில் உரோமம் வளர்தல், முகப்பருக்கள் தோன்றாதல், குறுகிய காலத்திலேயே உடல் எடையானது அளவுக்கு அதிகமாக அதிகரித்தல்.

* கழுத்து, அக்குள், முழங்கை போன்ற இடங்களில் கருமை அதிகரித்திருத்தல் என்பன இவற்றுக்கான முக்கிய அறிகுறிகளாக கருதலாம். இந்நிலையில் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

இக்குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்து கொள்வதற்கான சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி விளக்க முடியுமா?



* ஆரோக்கியமான சமநிலையான உணவுகளை உட்கொள்ளல். பழங்கள், மரக்கறிகள், தானியங்கள், மீன் வகைகளை உணவில் அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளல். கொழுப்பு,



மாச்சத்து, இனிப்பு, உப்பு என்பவற்றை தவிர்த்தல். உணவை வேளைக்கு குறிப்பாக காலை ஆகாரத்தை சரியாக உண்பது அவசியமாகும்.

* ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி முக்கியமாக ஒரு கிழமையில் ஆகக்குறைந்தது 3 தடவைகளாவது 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்தல். உடற்பருமனை உயரத்துக்கு ஏற்றளவு கட்டுப்பாடாக வைத்திருத்தல்.

* ஒழுங்கான மாதவிடாய் சுழற்சிக்கு ஹோர்மோன் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல், உடற்பருமனை குறைப்பதற்கும் சூலகச் சுவரை மென்மையாக்குவதற்கும் (Metformin) மெற்போர்மின் மருந்தை வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். இதனால் இன்சலின் தொழிற்பாடு உடலில் ஒழுங்காக நடைபெற்று இதன் தாக்கம் குறைவடையும். மேலும் சினைமுட்டை வளர்வதைத் தூண்டும் மருந்துகள் அல்லது ஊசி மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

* இப்பிரச்சினையில் இருந்து நல்ல பலனைப் பெற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுங்கள் இவை தவிர உங்களுடைய மருத்துவரின் பரிந்துரையை பின்பற்றி

பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி பிரச்சினையை முறையாகக் கவனித்து வருவதன் மூலம் இதிலிருந்து விடுபடலாம்.

(நோர்காணல் : எம். ப்ரியதர்ஷினி)



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

பன்னிரண்டு வயதான எலும்பும் தோலு
 மான தன் மகனைத் தோளின் மீது சுமந்து
 கொண்டு மருத்துவ மனைக்குள் நுழைகிறார்
 ஓர் ஏழைத் தொழிலாளி. கறுத்துத் தோல் சுருங்
 கிய உடல், கண்களில் பிரமாண்டமான மருத்
 துவமனைக் கட்டிடத்தை பார்த்த பிரமிப்பும்,
 இங்கு நிச்சயம் தன் மகன் உயிர் பிழைப்பான்
 என்ற நம்பிக்கையும் மிளர்கிறது. பரிசோதனை
 கட்டிலில் அப்பையனைக் கிடத்தி வயிற்றில்
 கல்லீரல் இருக்கும் பகுதியில் உள்ள பெரிய
 புடைப்பினை மருத்துவர் ஒருவர் தடவித் தட
 விப் பரிசோதனை செய்கிறார். வேதனையில்
 முனகுகிறான் அச்சிறுவன். பரிசோதனையை
 முடித்துக்கொண்ட மருத்துவர் கைகளைக்கழு
 விக் கொண்டே அப்பையனின் கல்லீரலில்
 கட்டி இருப்பதாகக் கூறுகிறார். தந்தை திகைக்
 கிறார் இந்த வயதில் எப்படி? உண்மை தெரிந்
 தால் நமக்கும் அதே திகைப்பு உண்டாகும். கல்
 லீரலில் அச்சிறுவனுக்கு ஏற்பட்ட கட்டி நாடாப்
 புழுவினால் (Tape worm Echinococcus) ஏற்பட்ட
 தொற்றாகும். நாடாப் புழுத்தொற்றினால் பாதிக்க
 கப்பட்ட நாயுடன் ஒட்டி உறவாடிய ஏதும்

அறியா இச்சிறுவனின் உடலினுள் நாடாப்புழு
 முட்டைகள் (Larvae) உட்சென்று கல்லீரலில்
 (Hydatid) எனப்படும் நீர்க்கட்டியினை ஏற்படுத்தி
 யுள்ளன. இதற்கான அறுவைச் சிகிச்சை சிறு
 வனின் உயிருக்கே ஆபத்தினை விளைவிக்க
 கலாம்.

தொற்றுள்ள பிராணிகளுடன் மனிதன்
 கொண்ட நட்பினால் விளைந்த விளைவு இது.
 மனிதனுக்கும் மிருகங்களுக்கும் காலம் கால
 மாக நெருங்கிய தொடர்பு இருந்து வருகிறது.
 ஆடு, மாடு, நாய், பூனை போன்ற மிருகங்களும்
 கிளி, புறா, கோழி போன்ற பறவையினங்களும்
 மனிதனுடன் நட்புடன் பழகும் தன்மையுள்ளன.
 இவற்றால் சில வகை நோய்கள் மனிதனுக்கு
 பரவுகின்றன. இவ்வாறு மிருகங்களிடமிருந்து
 மனிதனுக்கு பரவும் நோய்களை விலங்கின
 நோய்கள் (Zoonosis) என அழைப்பார்.

இவ்வாறு மிருகங்களிடமிருந்து வைரஸ்,
 பக்டீரியா, ஒட்டுண்ணிகள் முதல் காளான்
 வரை பரவுகின்றன. (Rabies) எனப்படும் விசர்
 நாய் கடி வைரஸ் நோய் நாய்கள் மூலமாகவும்
 (Plague) எனப்படும் கொடிய நோய் (மனிதன்
 வெற்றி கொண்ட நோய்களில் இதுவும் ஒன்று)

எலிகள் மூலமாக பரவுகின்றன என்பதை
 நாம் அறிவோம். சமீப காலத்தில்
 ஆராய்ச்சியாளர்கள் வளர்ப்புப் பிரா
 ணிகளின் ரோமங்கள், கழிவுகள்
 காரணமாக சுவாச நோய்கள் ஏற்பட
 வாய்ப்புள்ளது. எனக் கூறி உள்ளனர்
 வளர்ப்பு மிருகங்களிடம் நாம்
 கவனத்துடன் இருக்க வேண்
 டியதன் அவசியத்தினை இது
 நமக்கு காட்டுகிறது.

மனிதனும் வளர்ப்பு பிராணிகளும்



ஒவ்வொரு மனிதனின் மனதுக்குள்ளும் ஒரு இரகசிய உலகம் இருந்துகொண்டே இருக்கின்றது என்பதை மனிதனின் வாழ்வில் அன்றாடம் நிகழ்கின்ற நிகழ்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. அநேகமான சமயங்களில் இத்தகையவர்கள் ஏன் இவ்வாறு நடந்து கொண்டார்கள் என்பதற்கு விளக்கம் கூறமுடியாது. சில சமயங்களில் தற்செயலாக நடந்து விட்ட ஒரு நிகழ்வு தொடர்ச்சியான பல நிகழ்வுகளை நோக்கி இட்டுச் சென்று ஒருவரின் வாழ்வில் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

ஜெயனின் வாழ்விலும் அது

அப்படித்தான் நடந்தது. ஜெயன் பிரசித்திபெற்ற தனியார் நிறுவன மொன்றில் நிறைவேற்று அதிகாரியாகக் கடமையாற்றினான். அவனுக்கு திருமணமாகி ஆணும் பெண்ணும் என பத்து வயதில் ஒரு மகனும் நான்கு வயதில் ஒரு மகளும் இருந்தனர். அவனது மனைவி தனியார் வைத்தியசாலையில் கணக்காளராக தொழில் பார்த்து வந்தார்.

சில தினங்களுக்கு முன்னர் ஜெயன் தான் ஒரு நண்பனின் திருமணவிழாவுக்கு தூர இடத்திற்குச் செல்வதாகவும் வருவதற்கு இரண்டு மூன்று நாட்களாகும் என்றும் மனைவியிடம் கூறிவிட்டு டை கோட் அணிந்து பிரமாதமாக

சின்னதி துவறுதான் பெரிய குற்றமாகின்றது

- எஸ். ஷர்மினி



உடுத்திக்கொண்டு மிக அதிகாலையிலேயே சென்றுள்ளான். இப்படி யாருடையதோ திருமணத்துக்குச் செல்கிறேன் என்று அவன் மனைவியிடம் கூறிச் சென்றாலும் அவன் சென்றது இரகசியமாக ஏற்பாடு செய்திருந்த அவனது இரண்டாவது திருமணத்துக்காகுமென்பது அவனுக்கு மட்டுத்தான் தெரியும்.

திருமணம் கொழும்பின் ஒரு மிகப் பெரிய ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் நடைபெற ஏற்பாடாகியிருந்தது. அவனுக்கு மணப்பெண்ணாக வரவிருந்தவள் இருபத்தி நான்கே வயது நிரம்பிய அழகிய கோடீஸ் வரன் ஒருவரின் புதல்வியாகும். அவள் அவளது தந்தையின் நிறுவனமொன்றில் பணிப்பாளராக கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தாள். மணப்பெண்ணின் சார்பில் நிறையப் பேர் திருமண வைபவத்தில் கலந்து கொண்டனர். ஆனால் மணமகன் சார்பில் அவனும் அவனது தாய் என்று அழைக்கப்பட்ட ஒரு பெண்மணியும் மாத்திரமே கலந்து கொண்டனர்.

இந்த திருமண வைபவத்துக்கு வருகை தந்திருந்த விருந்தினர்களில் ஒரு மத்திய வயதுடைய பெண்மணிக்கு மணமகன் மீது சந்தேகம் ஏற்பட்டது. அவள் மணமகனை ஏற்கனவே அறிந்தவளாக இருந்தாள். அந்த மணமகன் ஏற்கனவே திருமணமானவன் என்பதும் அவன் தனது பழைய நண்பி

ஒருத்தியான சுகந்தியின் கணவன் என்பதும் ஞாபகத்துக்கு வந்தது. எனினும் சிலவேளை அவர்களுக்கிடையில் விவாகரத்து ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்று முதலில் அவள் நினைத்தாள். இருந்தாலும் இது தொடர்பில் தன் பழைய நண்பியிடம் பேசிப்பார்ப்பது

நல்லதென நினைத்தாள். உடனடியாக தொடர்பு கொள்ள அவளிடம் தொலைபேசி இலக்கம்

கிடைக்காத போதும் வீட்டுக்குச் சென்றதும் டயரியில் இருந்து இலக்கத்தை தேடி நண்பிக்கு விசயத்தை தெரியப்படுத்தினாள்.

ஆரம்பத்தில் இந்த செய்தியை நம்ப மறுத்த மனைவி தேடிப்பார்ப்பதில் தவறில்லை என்று நினைத்தாள். இதற்கிடையில் திருமண வைபவத்தின்போது எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களை சுகந்தியிற்கு அவளது நண்பி தொலைபேசியில் எம்.எம்.எஸ் செய்தி வாயிலாக அனுப்பி வைத்திருந்தாள். இவற்றைப்பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்த சுகந்திக்கு தன் கணவர் இந்த அளவுக்கு தனக்கு துரோகமிழைப்பார் என்று துளிகூட நம்ப முடியாமல் இருந்தது. இது விடயத்தில் என்ன செய்வதென்று அவள் நண்பியின் ஆலோசனையையே எதிர்பார்த்தாள்.

அதன்பின் அவர்கள் நண்பியின் ஒத்துழைப்புடன் அடுத்தநாள் ஜெயனும் அவளது புது மனைவியும் தேனிலவு கொண்டாட விருந்த ஹோட்டலைக் கண்டுபிடித்து இன்னும் சிலரையும் உதவிக்கு அழைத்துக் கொண்டு அங்கு சென்றனர். அங்கு அந்த ஹோட்டல் அறையில் ஜெயனும் அவளது புது மனைவியும் கையும்

களவுமாகப்பிடிபட்டனர். அப்போது தான் விசயமறிந்த புது மனைவிக்கு மயக்கம் வந்து விடும் போலிருந்தது. அவளுக்கு கையும் ஓடவில்லை எனினும் அவர்கள் விசயத்தை புதுமனைவியின் தந்தைக்குத் தெரியப்படுத்தி அருகிலிருந்த பொலிஸ் நிலையத்துக்குச் சென்று முறைப்பாடு செய்தனர்.

பொலிஸார் உடனேயே சட்டத்துக்குப் புறம்பாக இரண்டாம் முறையும் திருமணம் செய்த குற்றத்துக்காக ஜெயனை கைது செய்து விசாரணை நடத்தினர். இதன்போது தெரியவந்ததாவது தனது தனியார் நிறுவனத்தின் தொழில் நிமித்தமாக குறித்த புது மனைவியுடன் ஆரம்பத்தில் தொலைபேசியில் தொடர்பு ஏற்பட்டதாகவும் அது பின்னர் நட்பாகவும் தொடர்ந்து காதலாகவும் மாறியதென்றும் தெரியவந்தது.

இந்த நட்பின் போதும் காதலின் போதும் ஜெயன் தன்னை விவாகமாகாதவன் என்றே கூறிவந்துள்ளான். அத்துடன் சிறிது காலம் அவர்கள் இவ்விதம் காதலில் ஈடுபட்டு வந்த நேரத்தில் ஜெயன் அவளை திருமணம் செய்து கொள்ளும் யோசனையைத்



தெரிவித்துள்ளான். அவன் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தின் ஒரு பொறுப்பு வாய்ந்த உயர் அதிகாரியாக பதவிவகித்த படியால் அவளால் அவனது திருமண யோசனையை தட்டிக்கழிக்க முடியவில்லை.

இதனைத்தொடர்ந்து ஜெயனின் தாய் என்று கூறிக்கொண்டு ஒரு பெண்மணி பல முறை ஜெயனின் புது மனைவியின் வீட்டுக்கு வந்து போயுள்ளாள். அவள் நல்ல குடும்பப் பாங்கான தோற்ற முள்ளவளும் தாய் போன்று நடக்கக் கூடியவளாகவும் இருந்தாள். இவளை தன் அம்மாவாக நடக்க ஜெயன் கூலிக்கு அமர்த்தியிருந்தான். இவர்கள் ஜெயனின் தந்தை இறந்து போய்விட்டதாகவும் வீட்டில் காணிப்பிரச்சினை சம்பந்தமாக சகோதரர்களுக்கிடையில் தகராறு இடம் பெற்றுவருவதால் பெண்வீட்டாரை தங்கள் வீட்டுக்கு அழைக்க முடியாதுள்ளது என்றும் கூறியுள்ளனர். உண்மையில் ஜெயனின் அம்மா இறந்து போயிருந்தாலும் அவனின் தந்தை இப்போதும் உயிருடன் தான் இருக்கிறார்.

மேற்படி திருமணத்தின் எல்லா செலவுகளையும் மணமகள் தரப்பினரே ஏற்றுக் கொண்டதுடன் மணமகள் அவள் தந்தைக்கு ஒரே வாரிசு என்பதால் கோடிக்கணக்கான சொத்துக்களும் பின்னர் அவளுக்கே உரித்தாகுமென்பதுடன் இப்போதே சீதனமாக கணிசமான பெரிய தொகை மகள் பெயரில் எழுதிக்கொடுக்கப்பட்டிருந்தது.

இந்த விசாரணையின் போது பொலிலார் ஜெயன் மீது இரண்டு குற்றச்சாட்டுக்களை நீதிமன்றத்தில் கொண்டு வந்தனர். ஒன்று

சட்டத்தை மீறி இரண்டாம் திருமணம் செய்தது. மற்றையது போலியாக நடத்து ஏமாற்றியதும் பல கோடி மதிப்பான சொத்தை கொள்ளையடிக்க சூழ்ச்சி செய்தது. ஜெயனின் இந்தச் செயலால் பாதிக்கப்பட்டது அவன் மாத்திரமல்ல அவனது மனைவி சுகந்தியும் அவனது இரண்டுபிள்ளைகளும் சேர்ந்துதான். இந்த சம்பவத்தின் பின்னரான அவர்கள் வாழ்க்கை எத்தனை துன்பம் நிறைந்ததாக இருக்கப்போகிறது.

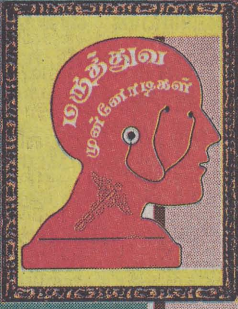
இன்றைய மனித வாழ்க்கையில் படிப்படியாக கலிகாலம் முற்றிக் கொண்டு வந்து பொய்யும் பித்தலாட்டமும் களவும் ஒழுக்கக் கேடும் மிகமிக அதிகரித்துப் போய்விட்டது. ஒரு மனிதன் அவன் செய்யும் தொழிலில்தான் எத்தனை பித்தலாட்டங்களை செய்கிறான். இப்போதெல்லாம் பொய்பேசுவதும் போலி வாக்குறுதி வழங்குவதும் யாராலும் தவறான செயலாகவே கருதப்படுவதில்லை. ஒரு சின்னத்தவறை செய்து அதனால் திருப்திப்படுபவன் அத்தகைய தவறுகளை தொடர்ச்சியாக செய்வதை தனது பழக்கமாக்கிக் கொள்கிறான்.

பின்னர் அவன் சின்னதாக செய்யும் தவறுகள் படிப்படியாக அதிகரித்து ஒரு பாரிய குற்றத்தை செய்யத்தூண்டுகிறது. அதன்போது அவன் தன்னையும் தன்னை சார்ந்தவர்களையும் சின்னாபின்னப்படுத்துகிறான். சின்னத்தவறொன்றை செய்யாதிருப்பதன் மூலமே நாம் பெரிய குற்றமொன்றில் இருந்து நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.



“ஊரெங்கும் ஒரே காய்ச்சலா இருக்கு! குடிக்க வெந்நீர் கொடு!”

“ஏங்க இப்படி பயப்படுறீங்க? முளைக் காய்ச்சல்தான் பரவது! அது எப்படி உங்களுக்கு வரும்”



ரூடோல்ஃப் கார்ல் விர்சோவ் (VIRCHOW) (1821 - 1902)

இந்நாடிக் கூற்றியலின் துர்மைத்

1821 ஆம் ஆண்டு ஓக் டோபர் மாதம் 13ஆம் நாள் ஜெர்மனியில் பிறந்த 'விர்சோவ்' கல்லூரியில் கற்கும் பொழுதே 'மைக்ரோஸ் கோப்பில்' ஈடுபாடு காட்டிய விர்சாவ் விஞ்ஞான முறையில் இல்லாத அக்கால ஜெர்மனிய மருத்துவத்தை அடியோடு மாற்றி அமைத்தார். நோயின் தன்மையை ஆராய்தல், விலங்குகள் மூலம் ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளல், நோயின் காரணமாக செல்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என அனைத்திலும் ஆய்வு செய்தார்.

பல்வேறு

கண்டுபிடிப்புகள்

பல்வேறு மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புகளை உலகிற்கு அளித்தவர் 'விர்சோவ்' அவரின் கண்டு பிடிப்புகள் அளவில்லாதது. பயன் மிகுதி கொண்டது. பிற்கால பல்வேறு மருத்துவ அமைந்தது.

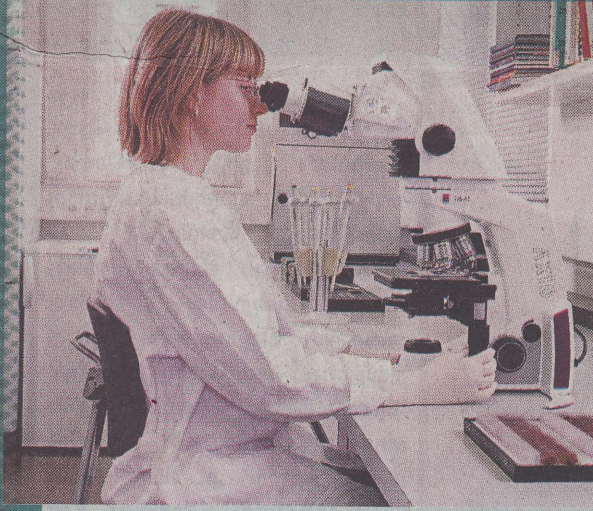
இவற்றில் அவருடைய

நோய்க் கூற்றியலின் தந்தை என அழைக்கப்படும் ரூடோல்ஃப் கார்ல் விர்சோவ் 1821 ஓக் டோபர் திங்கள் 13ஆம் நாள் ஜெர்மனியில் பிறந்தார். நோய்க் கூற்றியல் (Pathology) என்ற ஒரு துறை உருவாகுவதற்கு மூலகர்த்தாவாக இருந்தவரே 'கார்ல் விர்சோவ்' அவர்கள் தான். இவரை பொதுவாக 'விர்சோவ்' என சுருக்கமாகவே அழைப்பர்.



பன்முக வித்தகர்

நோய்க் கூற்றியல் நிபுணராக மட்டுமல்லாது அளவியல் வரலாற்றுப் பேராசிரியர், உயிரியல் நிபுணர், அரசியல் வாதி என பன்முக வித்தகராக விளங்கினார் 'விர்சோவ்' அது மட்டுமா? சமூக மருத்துவத்தின் தூணாகவும் விளங்கினார்.



அக்காத்திலேயே விலாவாரியாக விளங்கிய தோடு பல பிரேத பரிசோதனைகள் மூலம் நிரூபித்தவர் 'விர்சோவ்'. இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் காயம், உறையும் தன்மை அதிக ரித்தல், இரத்த ஓட்டம் குறைதல் போன்ற மூன்று காரணிகளால் திராம் போசிஸ் ஏற்படு கிறது என நிரூபித்தார். அதனை இன்றுவரை விர்சோவின் மூன்று காரணிகள் (Virchow's triad) என்றே அழைக்கப்படுகின்றது.

அரசியல் ஈடுபாடு

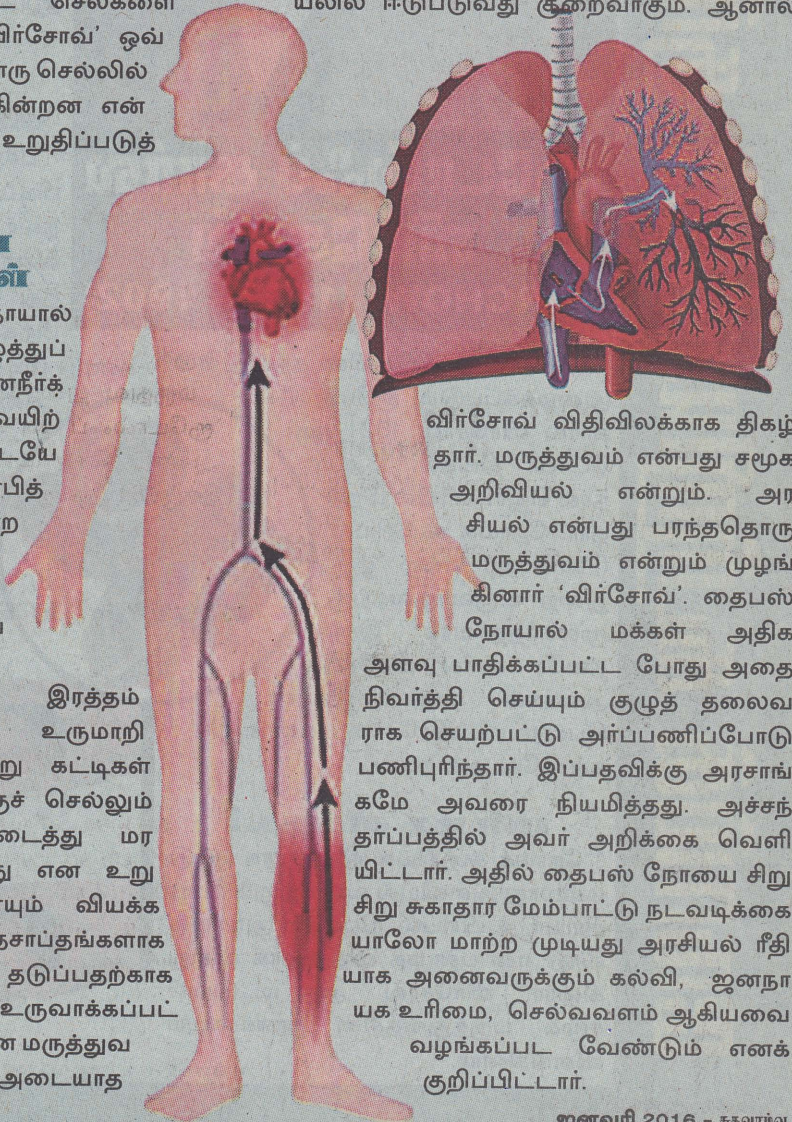
அரசியல் துறையில் அதிக ஈடுபாடு கொண்ட ஒரு மருத்துவ துறை மேதையாக திகழ்ந்தவர் தான் விர்சோவ். பொதுவாக மருத் தவ துறையில் ஈடுபாடுடைய பலர் அரசி யலில் ஈடுபடுவது குறைவாகும். ஆனால்

'செல்' கொள்கை தான் அவருக்கு மிகவும் புகழைத்தேடிக்கொடுத்தது. இரத்தப் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்ட செல்களை முதலில் கண்டறிந்த 'விர்சோவ்' ஓவ்வொரு செல்லும் பிறிதொரு செல்லில் இருந்து தான் தோன்றுகின்றன என்பதை விஞ்ஞான ரீதியாக உறுதிப்படுத்தினார்.

விர்சோவின் முக்காரணிகள்

இரைப்பை புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் கழுத்துப் பகுதியின் அருகே நிணநீர்க் காணப்படும் என்று வயிற்றுக்கும் கழுத்துக்கும் இடையே முடிச்சுப் போட்டு காண்பித்தவர் 'விர்சோவ்'. இன்றளவும் அது 'விர்சோவ்' லிம்ப் நோட் (lymph node) என்றே அழைக்கப்படுகின்றது.

காலில் உறைகின்ற இரத்தம் (Thrombosis) கட்டியாக உருமாறி அதிலிருந்து பிரிந்த சிறு கட்டிகள் (Embolism) நுரையீரலுக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாயை அடைத்து மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது என உறுதிப்படுத்தி அனைவரையும் வியக்க வைத்தார். கடந்த சில தசாப்தங்களாக இத்தகைய மரணத்தை தடுப்பதற்காக பல செயல்முறைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் இதனை மருத்துவ துறை பெரிதும் வளர்ச்சி அடையாத



விர்சோவ் விதிவிலக்காக திகழ் தார். மருத்துவம் என்பது சமூக அறிவியல் என்றும். அரசியல் என்பது பரந்ததொரு மருத்துவம் என்றும் முழங்கினார் 'விர்சோவ்'. தைபஸ் நோயால் மக்கள் அதிக அளவு பாதிக்கப்பட்ட போது அதை நிவர்த்தி செய்யும் குழுத் தலைவராக செயற்பட்டு அர்ப்பணிப்போடு பணிபுரிந்தார். இப்பதவிக்கு அரசாங்கமே அவரை நியமித்தது. அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர் அறிக்கை வெளியிட்டார். அதில் தைபஸ் நோயை சிறு சிறு சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கையாலோ மாற்ற முடியாது அரசியல் ரீதியாக அனைவருக்கும் கல்வி, ஜனநாயக உரிமை, செல்வவளம் ஆகியவை வழங்கப்பட வேண்டும் எனக் குறிப்பிட்டார்.

பெர்லின் மாநகர சபையின் உறுப்பினராக 1859 இல் தெரிவு செய்யப்பட்டார். 1862 இல் முன்னேற்றக் கட்சியின் தலைவராக தெரிவு செய்யப்பட்டார். பெர்லின் மக்களுக்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர், சாக்கடை கால்வாய்த்திட்டம் அமைத்துக் கொடுத்ததோடு 'சமூக மருத்துவம்' என்ற துறை உருவாவதற்கு காரணமாகத் திகழ்ந்தார்.

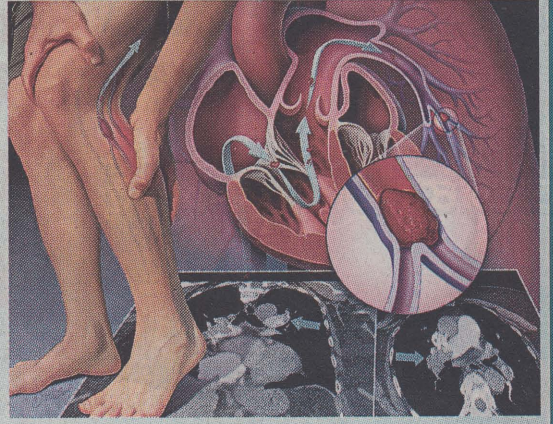
ஜெர்மனியின் இரும்பு மனிதரான 'பில் மார்க்கை' எதிர்த்து அரசியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டவர்தான் 'விர்சோவ்' என்பது மற்றொரு வியப்பான தகவல்.

நோய்க் கூற்றியலின் ஒப்பீடு

மருத்துவ மாணவர்கள் அனைவரும் 'மைக்ரோஸ்கோப்' பயன்படுத்த வேண்டும் என்று 'விர்சோவ்' ஆணையிட்டார். நுண்ணோக்கியாய் இருங்கள் என மருத்துவர்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தார். இதன் மூலம் நோயின் அறிகுறிகளை அறிந்ததோடு நில்லாமல் நோய்க் கூற்றியலின் ஒப்பீடு என்ற புதிய கோட்பாட்டின் படி விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் வரும் நோயின் மாற்றங்களை ஒப்பீடு செய்து காட்டினார். பிரேத பரிசோதனைக்கான வழி முறைகளையும் வகுத்து வழங்கினார்.

விர்சோவ் நினைவுப் பரிவுரை

ஜெர்மன் நாட்டின் தொல்பொருள் ஆய்வுத் துறையில் முக்கிய பங்காற்றினார். அதற்காக அளவியலுக்காக ஒரு சங்கம் அமைத்தார்.



1885 இல் கிரானியோமெட்ரி (Cranimetry) என்ற மண்டை ஓடுகளை அளவிடும் முறையையும் அறிவித்தார்.

அளவிட முடியாத ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எழுதிய விர்சோவின் பல கட்டுரைகள் மருத்துவ முறைகளை மாற்றிக் காட்டின. மருத்துவக் குறியீடுகள் பல விர்சோவ் பெயரிலேயே அழைக்கப்படுகின்றன.

பல்வேறு சாதனைகளை புரிந்த 'விர்சோவ்' பெற்ற கௌரவமோ கணக்கில் அடங்காதது. இன்றும் ஜெர்மனியின் தொல்பொருள் ஆராய்ச்சி துறையினரால் வருடா வருடம் 'விர்சோவ்' நினைவு விரிவுரை நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

மருதுவ துறைக்கு மாபெரும் பணிபுரிந்த 'ரூடோல்ஃப் கார்ல் விர்சோவ்' 1902 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் திங்கள் 5ஆம் நாள் தனது 81 ஆவது வயதில் மறைந்தார்.

- இரஞ்சித் ஜெயகார்



சுகவாழ்வு - ஜனவரி 2016

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

“டர்லிங் இந்த மாத சம்பளத்துக்கு பதிலாக 500 முத்தங்கள் தர நினைக்கிறேன் நீ என்ன நினைக்கிற...?”

“தாராளமாக தங்க ஒரு பிரச்சினையும் இல்ல நானும் அப்படியே பால் கரனுக்கு 100 முத்தம், பேப்பர் கரனுக்கு 100 முத்தம், கடைக்கரனுக்கு 200 முத்தம், றீலோட் கரனுக்கு 100 முத்தம் கொடுக்கவா டர்லிங்..?”

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



துயரமும் அடிப்படைக் காரணிகளும் (Grief Basics)

துன்பம் அடைதல் என்றால் என்ன? இழப்பினால் ஏற்படும் இயல்பினால் ஏற்படும் இயல்பான பிரதிபலிப்பாகத் துன்பத்தைக் குறிப்பிடலாம். நாம் நேசித்த நபர்கள், பொருட்கள், செல்லப்பிராணிகள், மூதாதையரினால் போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட்ட பொருட்கள், உபகரணங்களை இழக்க நேரிடின் அதனால் ஏற்படும் உணர்வுநீர்வமான துன்பியலைச் சோகம், துக்கம், மனவேதனை, நெருக்கீடு முதலான சொற்பதங்களால் அழைப்பதுண்டு. நாம் நன்றாக நேசித்த ஒருவரை இழக்க நேரிடின் (கடத்தல், காணாமற் போதல் முதலியன அடங்கலாக) இவை தொடர்பான கலக்கத்தினால் ஏற்படும் துன்பம், சோகம் மிகவும் ஆழமானதாகவும்



விலங்குகளுக்கு கொடுக்கப்படும் மருந்துகளால் ஆபத்து

பண்ணை விலங்குகளுக்கு கொடுக்கப்படும் என்டியோடிக் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளால், உலக அளவில் பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் மோசமான அச்சுறுத்தல் உருவாகியுள்ளது என்று பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் வெளியிட்டுள்ள ஆய்வறிக்கை ஒன்று எச்சரித்துள்ளது.

எனவே உலக அளவில் விலங்குகளுக்கு கொடுக்கப்படும் மருந்தின் அளவு குறைக்கப்பட வேண்டும் என்றும் அது கோரியுள்ளது. அளவுக்கதிகமாகவும் அனாவசியமாகவும் பண்ணை விலங்குகளுக்கு நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்படுவதால் மருந்துக்கு கட்டுப்படாத கிருமிகள் உருவாகி விடுவதாக ஆய்வு கூறுகிறது.



மனப்பேதலிப்பைத் தரக்கூடியதாகவும் அமைவதுண்டு. ஆனால் எமது வாழ்க்கையில் பலதரப்பட்ட இழப்புக்களைச் சந்தித்து வருகின்றோம். சனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தம் போர் தொடர்பான இடம்பெயர்வினால் வாழ்வாதாரம் மாத்திரமல்ல. உற்றார் உறவினரைப் பலி கொடுத்த பல்லாயிரக்காணக்கான மக்களைக் காணுகின்றோம்.

- * அன்னியோன்யமான உறவுகள் சீர்குலைதல்.
- * ஆரோக்கிய நிலை குன்றுதல் நோய்வாய்ப்படல்.
- * தொழிலை இழத்தல்.
- * பதவியில் இருந்து காலம் வருமுன் ஓய்வு பெறல்.
- * பொருளாதாரம் சீரழிவு அடைதல்.
- * கருச்சிதைவு ஏற்படல்.
- * நேசித்த பொருள், பண்டம், செல்லப் பிராணிகள், பறவைகளை இழத்தல்.
- * நாம் போட்ட திட்டங்கள் நிறைவேறாமை.
- * நாம் நேசித்தவைகள் கைகூடாமை (காதல் முதலியன) இவ்வம்சங்களே குதூகலமாக வாழும் எம்மை சோகத்துள் ஆழ்த்த முடியும்.

ஆழமான துன்பியலைத் தரவல்ல சில நிகழ்வுகள்

- * கணவன், மனைவி யார் பிரிந்தாலும் துன்ப உணர்வு (நிரந்தரமாகலாம்).
- * பிள்ளை சகோதரர், உறவினர்கள், நண்பர் முதலானவர்களை இழத்தல்.
- * கணவன், பிள்ளைகள், உறவினர் காணாமற் போதல், கடத்தப்படல்.
- * அங்கவீனராதல் (கால், கை, கண் முதலானவைகள்)
- * பொருட்கள், உடைமைகள் அனைத்தையும் இழத்தல்.
- * விவாகரத்து அதனை தொடர்ந்து பிரிவு.
- * சனாமி தொடர்பான இயற்கை அனர்த்தம், இனக்கலக்கம், போர் முதலானவற்றால் ஏற்படும் இழப்புக்கள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்

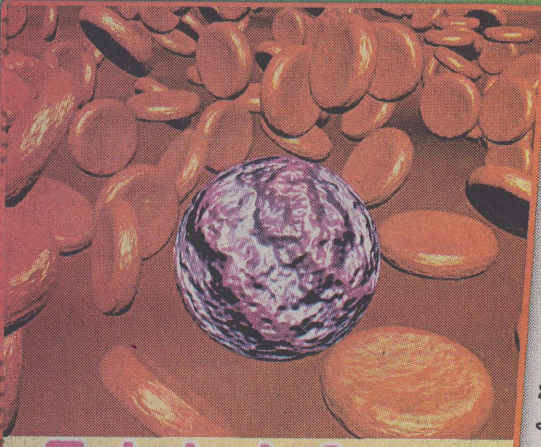
பலவிதமான எதிர்பாராத உணர்வுகள் எம்மத்தியில் ஏற்படும். மன அதிர்வு (Shock) கோபம், குற்ற உணர்வு முதலானவைகள் சம்பவிக்கலாம்.

நுளம்பு மூலம் கருவிலுள்ள சிசுவுக்கு பாதிப்பு

ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து நுளம்பு மூலம் பரவும் வைரஸ் ஒன்றின் மூலம் கருவிலுள்ள சிசுவிற்கு குறைபாடுகள் அதிகரிப்பதற்கான தொடர்பு ஒன்றை பிரேஸில் சுகாதார அமைச்சு இனங்கண்டுள்ளது.

இது, கருவில் உள்ள சிசுவின் மூளையில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி குழந்தையின் தலை வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம் என ஆய்வு செய்தவர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த வைரஸ் தாக்கம், நாட்டின் வடகிழக்கு பகுதியிலேயே அதிகமாக ஏற்பட்டுள்ளதாகவும், 70க்கும் அதிகமானோர் இந்த வைரலால் ஏற்படும் 'ஜிக்கா' காய்ச்சலுக்கு உள்ளாகியுள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது. 'ஜிக்கா' காய்ச்சல் தாக்கத்திற்கு உள்ளான பெண்களை கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டாம் என, அதிகாரிகள் கேட்டுக் கொண்டுள்ளனர்.





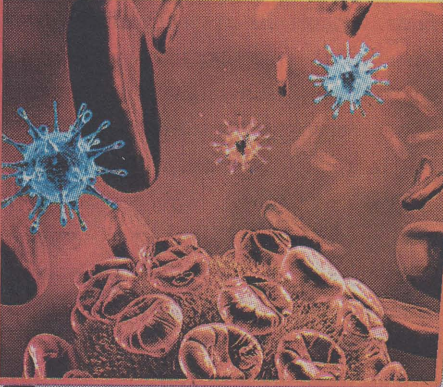
இரத்தப் புற்றுநோயை குணப்படுத்திய அற்புதம்

புரட்சிகரமான நவீன மரபணு மாற்று சிகிச்சை முறையொன்றின் மூலம் லண்டனில் உள்ள மருத்துவர்கள் குழந்தை ஒன்றை இரத்தப் புற்று நோயிலிருந்து காப்பாற்றியுள்ளனர்.

இதனை ஓர் அற்புதம் என்று மருத்துவர்களே வியக்கின்றனர்.

மூன்று மாதக் குழந்தையாக இருக்கும்போதே, லைலாவுக்கு லியுகேமியா (leukaemia) நோயின் மோசமான வகையொன்று ஏற்பட்டுள்ளது.

பரிசோதனை முயற்சியாக நடந்த, மிகவும் சிக்கலான சிகிச்சை ஒன்றே அந்தக் குழந்தைக்கு அளிக்கப் பட்டிருந்தது. இந்த மரபணு மாற்று சிகிச்சையின் மூலம் குழந்தை உயிர் பிழைத்துள்ளது.



சிலவேளைகளில் பயம், மன அதிர்வுகள் எதையும் வெளிக்காட்ட முடியாத நிலைமைகளையும் நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இந்நிலை பயங்கரத்தன்மை கொண்டதாகவும் கட்டுக் கடங்காத நிலையாகவும் அமைவதுண்டு. இழப்பை அடுத்து ஏற்படும் இயல்பான எதிர்விளைவாக இவற்றை நாம் கொள்ள முடியும். இவ்விதமாக நாம் உணர்தல் இயல்புநிலை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம். காலக்கிரமத்தில் இவைகள் யாவும் எமக்கு ஆறுதல் தரும் அம்சமாக அமைவதுண்டு.

ஒருவர் இவ்விதமாகத் துன்பத்தை உணரும் வேளைகளில் அந்நிலைகளை நாம் தடுத்தல், கட்டுப்படுத்தல், முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். ஆனால் இவ்விதம் உணர்பவர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அம்சத்தையே நாம் காணுகின்றோம். துன்பத்தை அனுபவித்தல் சரியான முறை பிழையான முறை என எதையும் குறிப்பிட முடியாது. இவை யாவும் இயல்பாக ஈடுகொடுக்கும் மார்க்கங்களாக அமைவதுண்டு.

காலக்கிரமத்தில் இயற்கையாக இயல்பு நிலையை எட்டுவர். (Grief that expressed and experienced has a potential for healing) நாம் உணர்ந்த துன்பங்கள் வார்த்தைகளாக வெளிக் கொண்டு வரப்படல் வேண்டும். சோகநிலையை முழுமையாக உணர்வுபூர்வமாக வெளிக் கொண்டு வருதல் அவசியம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குறிப்பிட்ட அம்சத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும் பல சந்தர்ப்பங்களைப் பார்த்திருக்கிறோம். ஒரு சிலர் இவ்வம்சத்தை அசிங்கமாகவும் அர்த்தமற்றதாகவும் கருதலாம். பாதிக்கப்பட்டவர் அழுது புலம்புவதை நாம் எக்கட்டத்திலும் தடுத்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் நிச்சயமாக அவருக்கு மன ஆறுதல் கிட்டும்.

எவராயினும் பாதிப்பான வேளைகளில் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாது இருப்பின் ஆழ்மனதில் இத்துன்பியல் உணர்வுகள் பதியவல்லன. நாம் சுமைகளைச் சுமப்பவர்களாக அமைவதுண்டு. ஆணோ பெண்ணோ இழப்பை அடுத்து ஒவ்வொருவரும் பல வகையாகத் தமது துன்பத்தை வெளிப்படுத்துவர். இவ்விதமாக அமைவதனால் எமது வாழ்க்கை பலம் கொண்டதாக அமைவதுண்டு. (Can Strengthen and Enrich Life)

ஒவ்வொருவர் துன்பமும் தனித்துவமானது. ஒன்றுடன் ஒன்றை நாம் ஒப்பிட்டு உரையாடல்

தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். (Unique) பலவகையான துன்பத்தை அனுபவித்த ஒருவர் பலவகைகளில் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவர். துயரத்தின் போது சம்பவிக்கும் எதிர்விளைவுகளில் உடல் சார்ந்தவை, உணர்வு சார்ந்தவை, எண்ணங்கள், நடத்தைகள் முதலான பாதிக்கப்பட்ட அம்சங்களை எம்மால் அவதானிக்க முடியும்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகநலக் கல்வியாளர்

துன்பியல் சார்ந்த தோற்ற வெளிப்பாடுகளாவன (Manifestation)

- * உடல் சார்ந்தவை
- * மன எழுச்சி சார்ந்தவை (Emotional)
- * அறிவு பூர்வமானவை
- * ஆன்மீக ரீதியானவை

உடல் சார்ந்த குணாம்சங்கள்

- * பசியின்மை
- * சீரான நித்திரையின்மை
- * மன இறுக்கம் (Tension)
- * ஓங்காளம்
- * ஆரோக்கிய நிலைகுன்றுதல் தனிநபர் சுகாதாரம் சிதைவடைதல்
- * உடல் வலி

உளம் சார்ந்த துன்பியல் வெளிப்பாடுகள்

- * கோபம்
- * துக்கம், வெறுமை மேலோங்கல்
- * குற்ற உணர்வு (Guilt)
- * மனப்பதகளிப்பு (Anxiety)
- * மனவருத்தம் தணிதல், ஆறுதல் அடைதல் (Relief)

அறிவு சார் துன்ப வெளிப்பாடுகள்

- * மனதை ஒன்று குவிக்க முடியாமை
- * இழப்பையிட்டுச் சதா சிந்தித்தல்
- * குழம்பிய நிலை சிந்திக்கவோ மனதை ஒன்று குவிக்கவோ முடியாமை முதலியன.

ஆன்மீக ரீதியான துன்பியல் வெளிப்பாடுகள்

- * ஆன்மீக நம்பிக்கை குறைவடைதல் நடவடிக்கைகளில் மாற்றம்
- * நம்பிக்கையை இழத்தல்
- * உண்மை நிலையை அறியத் தேடுதல் முதலியன.



எச்.ஐ.வியை வெளியேற்றும் புற்றுநோய் மருந்து

புற்று நோய்க்கான மருந்து ஒன்று மனிதர்களின் உடலில் மறைந்திருக்கும் எச்.ஐ.வி தொற்றை அவற்றின் மறைவிடங்களில் இருந்து வெளியேற்ற வல்லது என ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

தற்போதைய நிலையில் எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கு எதிராக கொடுக்கப்படும் மிகவும் சக்திவாய்ந்த மருந்தான 'அன்டி ரெட்ரோ' வைரஸ் கூட்டுமருந்து, மனிதர்களின் இரத்தத்தில் இருக்கும் எச்.ஐ.வி வைரஸ்களை கொல்கிறது. ஆனால் இந்த எச்.ஐ.வி வைரஸ்கள் மனித உடலில் வேறு இடங்களில் ஒளிந்திருக்கும் "பாதுகாப்பான பதுங்கிடங்களை" இந்த கூட்டு மருந்தால் ஒன்றும் செய்ய முடிவதில்லை. இவ்வாறான எச்.ஐ.வி வைரஸ்களை வெளியே கொண்டுவருவதில் புற்றுநோய்க்கான இந்த குறிப்பிட்ட மருந்து வீரியத்துடன் செயற்படுவதாக ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்த மருந்து எச்.ஐ.வி நோயாளிகளுக்கு கொடுக்க முடியுமா என்பதை விரிவாக ஆராயவேண்டும் என்றும் தெரிவித்துள்ளனர்.



மருத்துவ
கேள்வி + பதில்கள்
எஸ். கிறேஸ்



வலிப்பு நோயாளி பிள்ளை பெறலாமா?

சொறிச்சலால் ஏற்பட்ட தழும்பு மாறவில்லை.

இரத்தப் புற்றுநோய் பரம்பரை நோயா?

கண்ணாடிக்குப் பதிலாக லென்ஸ் பாவிப்பது ஆபத்தானதா?

சல்பியூடோமோல் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துமா?



வலிப்பு நோயாளி பிள்ளை பெறலாமா?



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! நான் 31 வயதுடைய விவாகமானவன். என் மனைவிக்கு 28 வயதாகின்றது. ஆனால் விவாகமான பிறகு எமக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் பெரும் பிரச்சினை ஒன்றுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியேற்பட்டது. அதாவது திடீரென என் மனைவிக்கு வலிப்பு நோய் (FIT) ஏற்பட்டுவிட்டது. பின்னர் வைத்திய பரிசோதனைகளில் அவளுக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டிருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டது.

எனக்கு ஏற்பட்ட கேள்வி என்னவென்றால் இந்த வலிப்பு நோய் எந்த அளவுக்கு அபாயகரமானது? மற்றும் இந்த நோய் ஏற்பட்டமை காரணமாக எனது மனைவிக்கு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் போகுமா? இது தொடர்பான விரிவான விளக்கத்தைத் தரவும்.

— எஸ்.எதிர்மன்ன சிங்கம், திருகோணமலை.

பதில்: முதலில் வலிப்பு என்ற நோய் மிக அபாயகரமான நோய் என்ற பட்டியலில் இடம் பெறவில்லை என்பதை தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையின்படி உரிய விதத்தில் சிகிச்சை பெற்று மருந்துகளை விதித்துள்ளபடி தொடர்ச்சியாக உட்கொண்டால் இந்நோய் குணமாகிவிடும் மருந்துகளை பாவித்து நோயை கட்டுப்பாட்டிலும் வைத்திருக்க முடியும்.

அதனைத் தவிர நீங்கள் பயப்படுகிற மாதிரி உங்கள் மனைவிக்கு குழந்தையொன்றை

பெற்றுக் கொள்ள இதனால் குந்தகம் எதுவும் ஏற்படாது. ஆனால் ஏற்கனவே உங்கள் மனைவி கர்ப்பம் தரித்திருந்தால் இது தொடர்பில் நீங்கள் சிகிச்சை பெற்று வரும் மருத்துவ நிபுணரிடம் உங்கள் மனைவியின் நோய் பற்றி தெரிவிக்க வேண்டும். இதற்கு காரணம் இந்த நோய்க்கு பயன்படுத்தும் சில மருந்து மாத்திரைகள் கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. உங்களுக்கு மேலும் சந்தேகங்களை தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமாயின் நரம்பியல் மருத்துவ விசேடத்துவ நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Dr. தர்சன சிரிசேன
நரம்பியல் மருத்துவ
விசேடத்துவ நிபுணர்.
குருணாகலை போதனா
வைத்தியசாலை.

சொரிச்சலால் ஏற்பட்ட தழும்பு மாறவில்லை



கேள்வி: நான் 45 வயதுடைய பெண். சில காலமாகவே எனது பாதத்தில் அரிப்பு ஏற்பட்டு அதனை சொறிந்ததன் காரணமாக சதை தடிப்பு ஏற்பட்டிருந்தது. பின்னர் இது தொடர்பில் நான் வைத்தியரை சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றதன் பின்னர் மேற்படி சொரிச்சல் முற்றிலும் குணமாகி இருந்தது.

இருந்தாலும் எனக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால் மேற்படி சொறிச்சல் மற்றும் தடிப்பு ஏற்பட்ட இடங்களில் தவளைத் தோல் போன்று தழும்புகள் ஏற்பட்டு

பார்ப்பதற்கு அவலட்சணமாக தோற்றமளிப்பதாகும். இதனால் எனக்கு மனச் சங்கடம் ஏற்படுகின்றது. ஆதலால் மேற்படி தழும்புகளை இல்லாமல் செய்ய சிகிச்சை முறைகளோ மருந்துகளோ உள்ளனவா? என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

— என். பரிமளா தேவி,
மட்டக்களப்பு.

பதில்: உங்கள் பிரச்சினையை ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது நீண்ட காலம் சொறிச்சலுக்கு உட்பட்டதால் சருமம் தடித்து தழும்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்பது தெளிவாகின்றது. இதனை இல்லாமல் செய்ய நோயைக் குணப்படுத்தலின்போது இதனையும் சேர்த்தே குணப்படுத்தியிருக்க வேண்டும். ஆதலால் நீங்கள் ஏற்கனவே சிகிச்சை பெற்ற வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று இது தொடர்பில் தெரிவித்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வதே சிறந்தது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய பிரச்சினைகளை தீர்த்துக் கொள்ள மருத்துவத்தில் பல வழிகள் காணப்படுகின்றன. ஆதலால் குறித்த மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr. இந்திரா
கஹாவிட்ட
சரும நோயியல் விசேடத்துவ
மருத்துவ நிபுணர்.

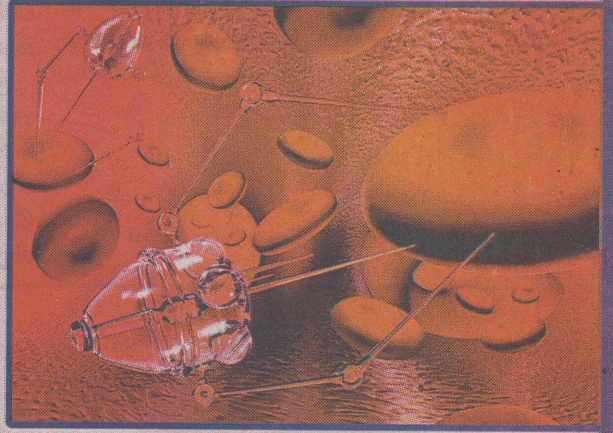
விவாகம் செய்யவிருக்கும் இளைஞனுக்கு இரத்தப் புற்று

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! நான் விவாகம் செய்ய எதிர்பார்த்திருக்கும் ஒரு இளம் யுவதி. ஆனால் நான் விவாகம் செய்ய எதிர்பார்த்திருக்கும் இளைஞனுக்கு இரத்தப் புற்று நோய் இருப்பது தெரியவந்துள்ளது. அவர் இப்போது அந்த நோய்க்கான சிகிச்சையை பெற்று வருகின்றார். உண்மையில் இந்த நோய் வந்தவர்கள் சிகிச்சையின் பின்னர் உயிர் வாழ முடியுமா? இத்தகைய ஒருவரை திருமணம் செய்வது

பின்னர் பிரச்சினையில் கொண்டு போய் முடியுமா?

என் மனதில் எழுந்துள்ள மற்று மொரு கேள்வி. இவ்விதம் மேற்படி நோய் காணப்படும் ஒருவரை திருமணம் முடித்து அவர் வாயிலாக ஒரு குழந்தை உண்டாகுமாயின் இந்த குழந்தைக்கும் மேற்படி நோயிருக்கும் சாத்தியம் காணப்படுகின்றதா என்பதாகும். எனக்கு ஒன்றும் புரியாமல் உள்ளது. உகந்த விளக்கம் தருவீர்களா?

— எம்.காஞ்சனா,
நுவரெலியா.



பதில்: மேற்படி லியுகேமிய (Leukemia) என்ற இரத்தப்புற்று நோய் குணப்படுத்த முடியாததொன்றல்ல, இப்போது அதற்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்கும் அளவுக்கு மருத்துவ விஞ்ஞானம் முன்னேறியிருக்கின்றது. மேற்படி அந்த இளைஞன் ஏற்கனவே இதற்கான சிகிச்சையை பெற்று வருவாராயின் அவர் மீது நம்பிக்கை கொள்ளலாம்.

மற்றது இது பற்றி மேலும் கருத்துத் தெரிவிப்பதாயின் அவர் பெற்றிருக்கும் சிகிச்சைகள் மருத்துவ பரிசோதனைகள் பற்றிய முற்றான விபரங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அத்துடன் அவர் குணமாகி வருகின்றாரா என்பது அவர் எத்தகைய நோய் அபாய நிலையில் இருந்து சிகிச்சையை ஆரம்பித்திருக்கிறார் என்பதும் அவர் சிகிச்சை தொடர்பில் எத்தகைய முன்னேற்றத்தை காட்டுகிறார் என்பதை அறிந்து கொள்வதும் மிக முக்கியமானதாகும்.

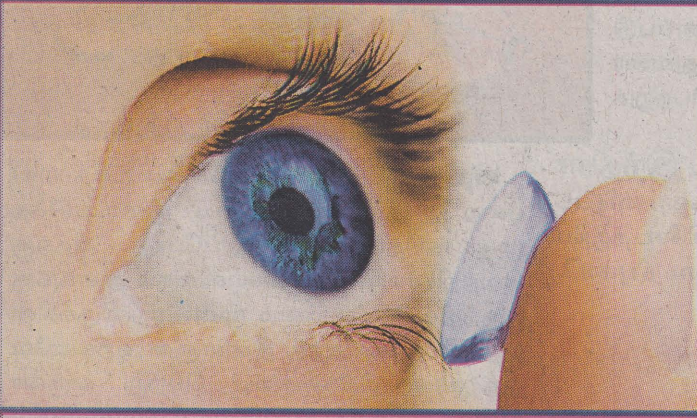
குறிப்பாக வெறுமனே சிகிச்சை பெறுவது

மாத்திரமன்றி அதன் பின்னர் செய்யப்படும் பல்வேறு பயிற்சிகளிலும் அவர் தவறாமல் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் கலந்து கொள்ளும் போதுதான் அவர் எந்த அளவுக்கு குணமடைந்து வருகிறார் என்பதனை தெரிந்து கொள்ள முடியும். உங்களது இறுதிக் கேள்விக்கான பதில் இந்த நோய் உங்களின் குழந்தை மூலம் அடுத்த பரம்பரைக்கு செல்லுமா என்பது. பொதுவாகவே குடும்பத்தில் புற்று நோய் உள்ளவர்கள் முன்னோர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அது அடுத்த பரம்பரைக்கும் செல்லும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது என்றுதான் கூற வேண்டும்.

Dr. சுராஜ் பெரோ

சமூக நோயியல் மருத்துவ நிபுணர்,
தேசிய புற்றுநோய்த் தடுப்பு
நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

கண்ணாடிக்கு பதிலாக லென்ஸ் பாவிப்பது ஆபத்தானதா?



கேள்வி: வைத்தியரே! நான் தூரப் பார்வை காரணமாக கண்ணாடி அணிகிறேன். வீட்டு வேலைகள் மற்றும் குழந்தைக்கான வேலைகளை செய்யும் போது இது இடைஞ்சலாக இருக்கிறது. எனவே கண்ணுக்கு லென்ஸ் போட தீர்மானித்துள்ளேன். இது கண்ணுக்கு பிற்காலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என கூறுகின்றனர். இது உண்மையா? லென்ஸ் போடும் போதும் கழற்றும போதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா? நிரந்தரமாக பொருத்தக்கூடிய பக்க விளைவுகளை

ஏற்படுத்தாத கண் வில்லைகள் இருக்கின்றதா?

– திருமதி. ஆனந்தராஜன்,
கலஹா.

பதில்: நீங்கள் தூரப்பார்வை காரணமாக கண்ணாடி அணிவதாக குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். எவ்வளவு காலமாக அணிந்திருக்கிறீர்கள் என்று குறிப்பிடவில்லை. மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்த புதிதில் இது இடைஞ்சல் போல் இருப்பது சகஜம். எனினும் சில காலம் பழக சரியாகிவிடும். தொடர்ந்து அணிந்திருங்கள். நீண்ட காலம் எனின் கண்ணை மறுபடி பரிசோதித்துப் பார்ப்பது நன்று. சிலவேளை கண்ணாடி வில்லைகளை மாற்ற வேண்டி ஏற்படலாம்.

மூக்குக் கண்ணாடிக்குப் பதிலாக கொணராக் லென்ஸ் (Contact lens) அணியலாம். உரிய பயிற்சியை பெற்றால் அணிவதிலும் கழற்றுவதிலும் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. வெகு அபூர்வமாகவே அணியும் போது சிறு உறுத்தல் ஏற்படலாம். சரியான பயிற்சியுடன் அணியும் போது சிக்கல் ஏற்படாது.

கண்வில்லைகளில் Force length மாறுபடும் போது நிரந்தர சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுவதில்லை.

கட்புரை நோய் (Cataract) ஏற்படும் போதே சிறிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் செயற்கை வில்லைகள் பொருத்தப்படுகின்றது. இவர்கள் கூட மூக்குக் கண்ணாடி அணிய வேண்டும். எனவே மூக்குக் கண்ணாடியை இடைஞ்சலாக கருதாதீர்கள்.

Dr. ச.முருகானந்தன்
விஷேட மருத்துவ ஆலோசகர்

சல்பியூடோமோல் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துமா?

கேள்வி: எனக்கு வயது 26 (பெண்). எனது பிரச்சினை என்னவென்றால் Salbutamol மாத்திரைகள் உட்கொண்டால்

எனக்கு Allergic ஏற்படுகின்றது. அதுமட்டுமல்ல எனது தலையில் நிறைய இடங்களில் இடைக்கிடையே முடி உதிர்ந்து வழக்கையாக இருக்கின்றது இதற்காக நிறைய மருந்துகளும் கிறீமும் பாவித்தேன். பயன் அளிக்கவில்லை. இதற்கான காரணம் என்ன? நான் இதற்காக பாவித்த மருந்துகள்

* Z. N.covit, Beprogel, Beclomin Cream போன்றவை.

பதில்: ஆஸ்மா நோய்க்கு பாவிக்கும் சல்பியூற்றமோல் மாத்திரைகளுக்கு ஒவ்வாமை (Allergie) ஏற்படுவதில்லை. ஆஸ்மா ஒரு ஒவ்வாமை நோய் என்பதால் ஆஸ்மா உள்ளவர்களில் ஒவ்வாமை தோல் நோய்கள் ஏற்படலாம். Salbutamol வில்லையால்

ஏற்படும் ஒரே பக்கவிளைவு நடுக்கம் ஏற்படுவதுதான். அவ்வாறு நடுக்கம் ஏற்படுபவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையுடன் Terbutaline மாத்திரைகளை பாவிப்பதன் மூலம் உடல் நடுக்கம் ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும். உடல் நடுக்கம் ஏற்படுவது கூட தற்காலிகமான பக்க விளைவுதான்.

முடி உதிர்தல் தொடர்பாக கேட்டிருந்தீர்கள். இதற்கு பரம்பரை காரணிகள், பொடுகு, சத்து குறைபாடு என பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. சில மருந்துகளின் பக்க விளைவாலும் முடி உதிரலாம். முடியுதிர்வைத் தடுக்க BIOTIN, ZINC நிறைந்த விற்றமின்கள், இரும்புச்சத்து, விற்றமின் 'B' முதலானவை சிலரில் பலனளிப்பதுண்டு. எனினும் வைத்திய ஆலோசனையுடனேயே பாவிக்க வேண்டும். பொடுகு இருப்பின் ketopine சம்போவை பாவிக்கலாம். உரிய காரணத்தை வைத்தியரால் இனம் கண்டு சிகிச்சையளிப்பதே நன்று.

Dr. ச.முருகானந்தன்
விஷேட மருத்துவ
ஆலோசகர்

“சீகை அலங்காரம்
செய்யவந்த பெண்ணுக்கு
'லவ்' லெட்டர் கொடுத்தியே
என்ன ஆச்சி...?”

“பின்னி எடுத்துட்டா...
மச்சான்”



பூவரசு

வளரியல்பு : புவிக்கரசனாகிய பூவரசன் காயகல்ப மரமாகும். வேம்பு போல நூற்றாண்டு கால மரம். மருந்துக்கு மிகவும் ஏற்றது. தென்னிந்தியாவில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதன் இலை பசுமை நிறமாகவும், அரச இலையைவிட சற்று அகலமாகவும் இருக்கும். இதன் பூ புனல் வடிவில் மஞ்சள் நிற முடையதாக மலரும். கொட்டைப் பூவரசு காய்களை உடைத்தால் உள்ளே நிறைய விதைகள் இருக்கும். காய்களை உடைத்தால் விதைகள் இல்லாமல் இருப்பது சாதாரணப் பூவரசு. விதை, குச்சிகள் மூலம் இனப்பெருக்கமடைகின்றது.

மருத்துவப் பயன்கள் :

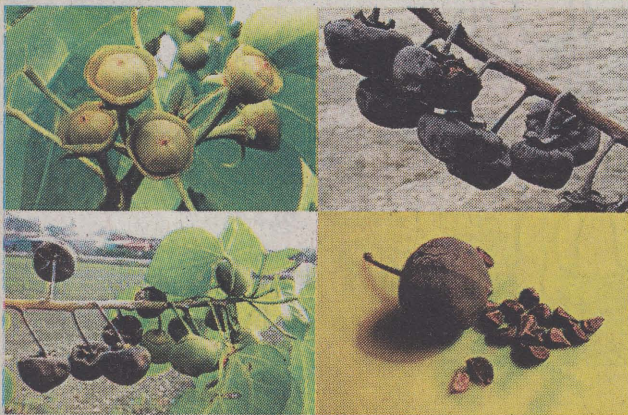
பூவரசங்காய்களை உடைத்தால்

மூலிகையின் பெயர் : பூவரசு
தாவரவியல் பெயர் : THESPIA POPULNEA
தாவரக்குடும்பம் : LVACEAE
வகைகள் : கொட்டைப் பூவரசு, சாதாரணப் பூவரசு என இருவகைப்படும்.
பயன் தரும் பாகங்கள் : இலை, பூ, காய், வேர் மற்றும் பட்டை முதலியன.

மஞ்சள் நிறமான ஒரு திரவம் கசியும். இதனை எடுத்து அடிபட்ட காயங்கள், விஷக் கடிகள், சரும நோய்களுக்கு தடவிவர எளிதில் குணம் கிடைக்கும்.

உடலில் என்ன பூச்சி கடித்ததென்று தெரியாத கடிசுக்கு பூவரசு மரப்பட்டை 210 கிராம் எடுத்து இடித்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, 1400 மி.லீ. நீர் விட்டுக் காய்ச்சி மூன்றில் ஒன்றாக வற்றியபின் வடிகட்டி, தினமும் இரண்டு வேளை அருந்தி வந்தால் விஷக் கடி, சோகை, பெருவயிறு முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

பூவரசு பட்டையை எடுத்து பாலில் அவித்து உலர்த்தி அதனுடன் சம அளவு பறங்கிப் பட்டை சேர்த்து நன்கு இடித்து தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து தேவையான அளவு பசு வெண்ணெயில் காலை, மாலை இரண்டு வேளை உண்டு வந்தால் நாட்பட்ட தொழு நோய்க்கு நன்மை பயக்கும். இதை உட்கொள்ளும் போது உணவில் உப்பை தவிர்க்க வேண்டும்.



பூவரசங்காயிலிருந்து முறைப்படி எடுக்கப்படும் எண்ணெய் பெருவயிறு, வயிற்றுப்புண் இவைகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

பூவரசம் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்யை தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் நோய் குணமடையும்.

நூறு வருடமான பூவரச மரத்தின் வேரை நன்கு உலர்த்திப் தூள் செய்து முறைப்படி உண்டு வந்தால் தொழு நோய்க்கு குணம் கிடைக்கும்.

வெண்குஷ்ட நோயால் உதட்டில் ஏற்பட்ட வெண்புள்ளிகளைப் போக்க பூவரசின் முதிர்ந்த பட்டையை இடித்துப் பிழிந்து சாற்றினை வாயிலிட்டு அடிக்கடி கொப்பளிக்க வேண்டும். இது போல் பல தினங்கள் கொப்பளித்து வர குணம் கிடைக்கும். (அந்தச் சாற்றை விழுங்கி விட்டால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்.)

இதன் பழுப்பு இலையை உலர்த்திக் கருக்கித் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து சொறி, சிரங்கு, ஊரல், அரிப்பு போன்றவற்றிற்கு தடவினால் குணப்படும்.

வீக்கம் உள்ளவர்கள் இவ் இலைகளை அரைத்து வதக்கிக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.



100 ஆண்டுகள் சென்ற மரத்தின்காய், பூ, பட்டை ஆகியவற்றைச் சம அளவு தூள் செய்து காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி என நீண்ட நாள் உண்டு வந்தால் தோல் நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.

பூவரசம் பட்டைத்தூள் 100 கிராம், சீமைக்காசிக்கட்டி 100 கிராம், இந்துப்பு 100 கிராம், சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். குழந்தை வேண்டாம் என்பவர்கள் கருத்தடைக்காக இதனை உண்ணலாம். விலக்கான நாள் முதல் ஏழு நாள் 10 கிராம் அளவு வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். ஏழு நாளும் பால், மோர், மிளகு ரசம், பருப்புத் துவையல் மட்டும் உண்ணவும். நல்லெண்ணெயில் தலை குளிக்கவும். இதனால் கருப்பை சுருங்கிவிடும். ஒரு வருடம் வரை கருதரிக்காது. நல்ல கருத்தடை முறை இது.

- மூலிகா.



“இரவு தூக்கத்தில ஏன் சிரிச்சீங்க..?”

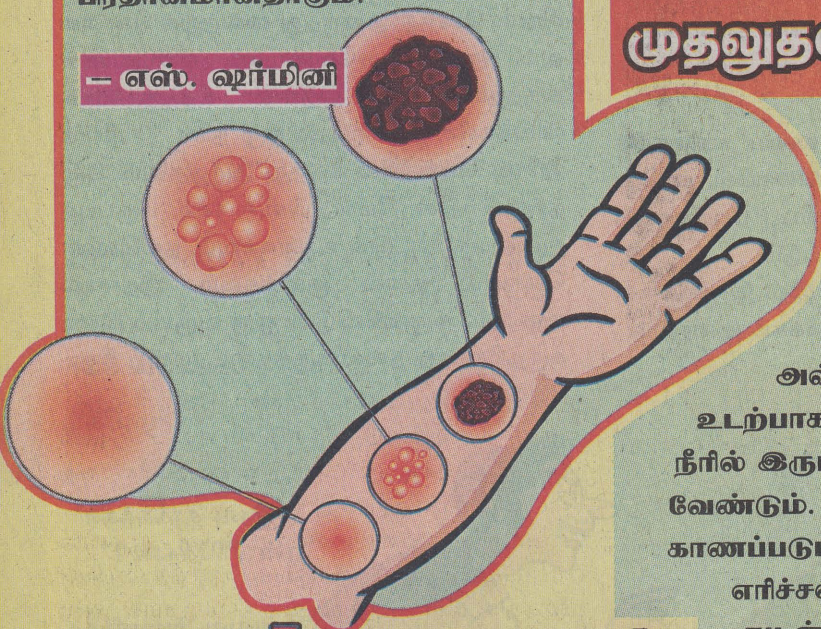
“கனவுல அனுஷ்கா வந்தா..!”

“அப்பறம் ஏன் கத்துனீங்க..?”

“ருடுவுல நீ வந்துட்ட..”

வலி என்றதுமே மனதில் ஒரு நடுக்கம் தோன்றும். பல்வேறு காரணிகளின் நிமித்தம் உடலில் வலிகள் தோன்றுகின்றன. காயம் ஏற்படுதல் அடிபடுதல் விபத்தின் போது கை, கால் முறிவு என்பவற்றின் போது தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். ஆனால் இவற்றில் எல்லாவற்றையும் விட தீக்காயத்தால் ஏற்படுகின்ற வலியும் எரிச்சலும் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத கடுமையான சித்திரவதையாக இருக்கும். ஆதலால் இந்த வேதனையை குறைத்துக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என அனைவரும் அறிந்து வைத்திருத்தல் மிகப் பிரதானமானதாகும்.

— எஸ். ஷர்மினி



புரறிய தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டவிடத்து என்ன செய்ய வேண்டும்?



Dr. ஷாந்தினி பெரேரா
தீக்காயங்கள் தொடர்பான
விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்,
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை,
பிளாஸ்டிக் சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்.

எரிகாயத்தின் போது முதலுதவி...

உயர் வெப்ப அழுத்தம் கொண்ட பொருட்கள், கொதிநீர், கொதிக்கும் எண்ணெய் முதலானவற்றினால் ஏற்படும் எரிகாயத்தின் போது அவ்விதம் காயம் ஏற்பட்ட உடற்பாகத்தினை ஓடிச்செல்லும் நீரில் இருபது நிமிடங்கள் பிடிக்க வேண்டும். அவ்விதம் ஓடும் நீரில் காணப்படும் அணுச்சக்தி அவ்வித எரிச்சலை இல்லாமல் செய்வதுடன் வெப்ப அழுத்தத் தாக்கத்தைக் குறைத்து மேலும் சதை பாதிப்படைவதை குறைக்கும்.

தீக்காயம் இயல்பான ஒரு நோய் அல்ல

பொதுவாக தீக்காயம் ஏற்படுவதற்கு மூன்று காரணங்களைக் கூறலாம்.

* கவனக்குறைவு.

* வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தும் காயம்.

* இது தொடர்பான விதிமுறைகள் பின்பற்றப்படாமை.

இவற்றைத்தவிர ஒருவரில் வேண்டுமென்றே திட்டமிட்டு தீக்காயங்களை ஏற்படுத்துகின்ற சம்பவங்களும் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றன. ஒருவர் தீக்காயங்களுக்கு உட்பட்டவிடத்து அக்காயங்கள் எந்த அளவுக்கு எத்தனை வீதம் உடற்பருமன் சதை என்பவற்றை சேதப்படுத்தியுள்ளது என பரிட்சிக்கப்படுகின்றது.

இவ்வித தாக்கம் 20%க்கும் அதிகமாயின் அது பாரதூரமான தீக்காயம் என்று மதிப்பி



டப்படுகின்றது. இவற்றுக்கான சத்திர சிகிச்சைகள் முதலில் ஆரம்பகட்ட சிகிச்சைகள் அதன்பின் இரண்டாம் கட்டத்திலான சிகிச்சைகள் என பிரிக்கப்படுகின்றன. இரண்டாம் கட்ட சிகிச்சையில் மனதுக்கும் உடலுக்கும் சிகிச்சை வழங்கப்படுகின்றது. இச்சிகிச்சை சுமார் இரண்டு வருட காலம் வரை தொடரக் கூடியது. இத்தகைய சிகிச்சைகளுக்காக வருடாந்தம் அரசு வைத்தியசாலைகளில் 20 கோடி ரூபாய் செலவிடப்படுகின்றது.

சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற பல்வேறு வகையான மனிதர்களில் திடீரென கோபம் ஆத்திரம் ஆகிய உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமைப்படுபவர்களே அதிகமுள்ளனர். அவர்கள் அவ்வித சந்தர்ப்பங்களில் தமக்குத்தாமே அல்லது பிறர்மீது தீ முட்டிவிடுகிறார்கள். நமது நாட்டில் மிகவும் பழமை வாய்ந்த அன்பு, கருணை, தர்மம் முதலானவற்றைப்போதிக்கும் சமயங்கள் நான்கு காணப்பட்ட போதும் ஏன் ஆத்திரத்தையும் கோபத்தையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாத ஒரு சமூகம் உருவாகியுள்ளது என்பது ஒரு புதிராகவே உள்ளது. இவ்விதம் கோபத்துக்கு அடிமையாகி தம்மைத்தாமே தீ மூட்டிக்கொள்பவர்களின் மனதைக் குணப்படுத்தவும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியுள்ளது.

பாரதூரமான தீக்காயங்களால் ஏற்படும் தழும்புகளை இல்லாமல் செய்வது கடினம்

மனிதனது சருமம் அடிப்படையில் இரண்டு படைகளாகக் காணப்படுகின்றது. அவை மேற்சருமம், கீழ் சருமம் எனப்படுகின்றன. சருமத்தை மீள் கட்டுமாணம் செய்வதனால் கீழ் சருமத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் தீக்காயங்கள் ஆழமாக ஏற்பட்டவிடத்து மேற்சருமமானது இயல்பான விதத்தில் மீள் கட்டுமாணம் செய்யாமல் அவலட்சனமான தழும்புகளாகவே உருவாகின்றன.

இந்த அவலட்சனமான தழும்புகளை சருமம் என்று அழைக்க முடியாது. காரணம் இவை சருமம் நிறைவேற்றும் காரியங்களை செயற்படுத்துவது இல்லை. இந்த தழும்புகளால் சருமம் மீள் கட்டுமாணம் செய்யப்படுகின்ற போதும் சுருங்கி விரியும் தன்மைகள் இவற்றுக்கில்லை. ஆரோக்கியமான சருமமானது

சுருங்கி விரிதல், காயம் பட்டால் மீண்டும் வளர்ச்சியடைதல், சுரப்பிகளை சுரத்தல் ஆகிய பணிகளைச் செய்கின்றன. சில சமயங்களில் அதன் காரணமாக இத்தகைய தீக்காயங்கள் மூட்டுக்களில் அல்லது மடிக்கும் வளைக்கும் இடங்களில் ஏற்பட்டால் அவ்வவ் பகுதியில் மடிப்பதோ வளைப்பதோ கடினமாகி விடும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சரீரத்தில் வேறு ஒரு பகுதியில் இருந்து சருமத்தை வெட்டியெடுத்து குறித்த பகுதியில் பொருத்தி சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். எனினும் சரும வேறுபாட்டை மாற்ற முடியாது. அவ்விடத்தில் ஏற்படக்கூடிய தழும்பையும் இல்லாமல் செய்ய முடியாது.

ஆனால் தற்போது பிளாஸ்டிக் சத்திர சிகிச்சை தொடர்பாக பலரும் அறிந்து வைத்திருப்பதன் காரணமாக சிகிச்சைக்கு வருபவர்கள் பெரும் எதிர்பார்ப்புடன் காணப்படுகின்றார்கள். ஆனால் பிளாஸ்டிக் சத்திர சிகிச்சை என பெயர் வைத்திருப்பதால் பிளாஸ்டிக்கை பயன்படுத்தி இதனை இலகுவாக மேற்கொள்ளலாம் என்று கூறிவிட முடியாது.

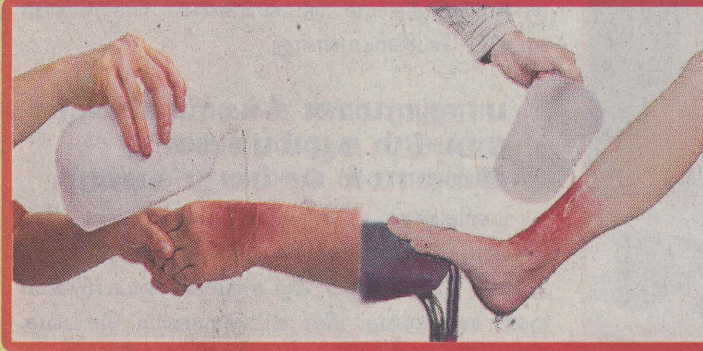


உடல் உறுப்புக்கள் பழையபடி விருத்தியடைவதில்லை. ஆதலால் கால், கை, மூட்டுக்கள் போன்ற இடங்களில் உறுப்புக்கள் தீக்காயத்தால் பாதிக்கப்பட்டால் அவ்வறுப்புக்கள் இயங்கும் வகையில் தசைகளில் மாற்றம் செய்து சத்திர சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது பிரதானமானதாகும்.

ஐஸ் வைத்தல் கூடாது

இத்தகைய தீக்காயத்தின்போது பலரும் எரிச்சல் தணிவதற்கு ஐசை காயத்தின் மீது வைப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இப்படிச் செய்வதால் தசைக்கலங்கள் சிதைவடைகின்றன.

அதனை தடுக்கும் பொருட்டு ஐஸ் வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். தீக்காயங்களின் போது ஏற்படும் எரிச்சலானது ஒரு நல்ல அறிகுறி என்று எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் உடம்பில்



எது எப்படி இருந்தாலும் ஆழமான தீக்காயம் பட்ட ஒருவருக்கு இயல்பாக குணப்படுத்துவதன் மூலம் அவயவங்கள் முன்பு இருந்தபடி மீள்கட்டுமானம் செய்ய முடியாது. ஆதலால் சத்திர சிகிச்சை மிக அத்தியாவசியமானதாகும். பொதுவாக ஏதும் ஒருவருக்கு காயம்பட்ட விடத்து அது இயற்கையாகவே குணமாகி விடும் விதத்தில்தான் உடல் அமைப்பு காணப்படுகின்றது. அதற்காக ஏற்படும் காயங்கள் இயற்கையாக குணமாகட்டும் என்று விட்டுவிட முடியாது. குறிப்பாக காயம் ஆறி விடுமாயினும் பாதிக்கப்பட்ட

காணப்படுகின்ற தசை நார்கள் மற்றும் உணர்ச்சி நரம்புகள் தீக்காயங்களால் சேதமடைந்து விடவில்லை என்பதனை இந்த எரிச்சலால் உணர்த்தப்படுகின்றது. அதே நேரம் ஆழமான தீக்காயங்களின் போது மேற்படி தசைநார்கள் மட்டும் நரம்புகள் சேதமடைந்து போவதால் அதிகமான எரிச்சல் காணப்படாது. ஆனால் வலி ஏற்படும்.

நரம்புகள் காற்றை உறிஞ்சுவதாலேயே எரிச்சல் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் சுத்தமான துணி கொண்டு காயம்பட்ட இடங்களை மூடி வைப்பது உகந்தது. ●

நோயற்று வாழ்வோம்

போதையும் புகையும்
நோய்தருமென்பதை
புரிந்து நாம் நடந்திட வேண்டும்.
வாதையும் நோயும் வதைத்திட
வருமதை
வருமுன்பே தடுத்திட வேண்டும்.

இறைவனருளிய இயற்கை வழிகளில்
இன்பகரமானதோர் வாழ்க்கை
முறைப்படி வாழ்ந்து முதுமை
அடைந்தாலும்
முறுக்குடன் உடல் நிலை தோன்றும்.

கண்டதைத் தின்றுடல் கனமாகிப்
போவதைக்
கட்டாயம் குறைத்திடல் வேண்டும்.
சீனி, கொழுப்புக்கள் சீரழிக்கும் எமைச்
சீக்கிரம் நோயாளியாக்கும்.

காய்கனி, கீரைகள் கண்டிப்பாய்
உணவுடன்
கலந்து அருந்திட வேண்டும்.
துரித உணவுகள் தூர விலக்கிடில்
துன்ப வருத்தங்கள் போகும்.

அன்பு பணிவு நல்லடக்க குணமுடன்
அயலவர் போற்றிட வாழ்ந்து!
துன்பம் மறைந்திடத் துயரம் ஒழிந்திடத்
தூயவராகிட வேண்டும்

கோபம் துயரங்கள் மனக்
கோளாறுதனை நீக்கிக்
கொண்டாலே மனப்பாரம் நீங்கும்
சிரிப்புடன் மகிழ்ச்சியும் சிந்தனை
தெளிவுறச்
சிறப்பானதோர் நிலை தோன்றும்

நோய் வந்து எம்முடல் நொந்து

மடியாமல்
நூறாண்டு வாழ்ந்திட வேண்டும்.
சுகாதார வாழ்வினைச் சுத்தத்தைப்
பேணிடி!
சுகவாழ்வு நிச்சயம் தோன்றும்.

தீய பழக்கங்கள் தினமும் குடும்பத்தில்
தீராத துன்பத்தை ஆக்கும்.
தீங்கினை விட்டுத் திருந்தியபேருக்குத்
தித்திக்கும் இல்லறம் வாய்க்கும்.

காலமறிந்துயர் கடமை புரிந்திடும்
கன்னியவானெனப் போற்றச்
சீலம் நிறைந்ததொரு சீர்பெறும்
வாழ்வைச் சீவியமாக்கிட வேண்டும்.

பகுத்தறிவுள்ளோர் மர்னிடப்பிறவியாய்
பண்போடு பயனோடு வாழ...
வகுத்த வழிமுறை நன்னெறி பேணியே!
வாழ்வதுவே மிக நன்று.

இலக்கிய மணி
ஏ.சீ. அப்துல் றகுமான்
ஏறாவூர்





புத்தாண்டை

ஆரோக்கியத்துடன்

வரவேற்போம்

ஆண்டொன்று போனால் வயதொன்று போகும் என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த உண்மை. இப்பொழுது 2015

என்ற வருடம் ஒன்று கழிந்து 2016 என்ற புதிய வருடமொன்றில் நாம் தடம் பதித்துள்ளோம். எமது நாட்டை பொறுத்த வரையில் ஜனவரி முதலாம் திகதியை வருடப்பிறப்பு நாள் என்று கூறும் அதேவேளையில் தமிழ் சிங்கள புத்தாண்டு தினம் என சித்திரை மாதத்திலும் ஒரு தினத்தை கொண்டாடும் வழக்கம் உள்ளது என்றும் சித்திரைப் புத்தாண்டை கலாசார ரீதியில் கொண்டாடினாலும் நிர்வாக ரீதியாக கவோ கல்வி நடவடிக்கைகளிலோ அல்லது ஏனைய அனைத்து விடயங்களிலும் ஜனவரி முதலாம் திகதியே வருடத்தின் முதல் நாளாக இருக்கின்றது.

காலத்தின் அருமை

காலத்தின் அருமையை உணர்ந்து கொள்ளாமல் வீணை கழித்தால் பின்னர் நாம் கண்ணீர் சிந்த வேண்டி வரும். எமது உடல் உள் ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பொறுத்த வரையில் உரிய காலத்தில் உரிய நேரத்தில் உரிய முறையில் நமது உடலை பேணவோ அல்லது நோய் ஏதும் ஏற்பட்டால் அதற்கேற்ற முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையை எடுக்காவிட்டால் கண்ணீர் சிந்துவது மட்டுமல்ல

சிலவேளைகளில் நமது உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும். அந்தளவிற்கு காலம் என்பது மிக முக்கியமானது. அதேபோல் நமது வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைய ஒவ்வொரு படிக்கட்டுக்களையும் தாண்டி இறுதியில் வெற்றி பெறுவது போல் ஒவ்வொரு படிக்கட்டுக்களாக ஒவ்வொரு வருடமும் திகழலாம். அந்த இலட்சியம் கல்வியாக இருக்கலாம். தொழில் ரீதியான உயர் பதவிகளாக இருக்கலாம்.

குடும்ப ரீதியாக பொருளாதார வளர்ச்சியாக இருக்கலாம். ஏன் எழுத்துத்துறை சமூகப்பணி என ஏதாவது ஒரு நற்காரியமாகவும் இருக்கலாம். அதனை நன்கு திட்டமிட்டு அதற்கேற்ப செயற்படும்போது நிச்சயம் வெற்றி கிட்டும்.

சில ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன் மனித வாழ்க்கையில் ஓர் அற்ப முன்னேற்றம் ஏற்படுவதற்கு கூட பல வருடங்கள் பிடித்தன. பல நூற்றாண்டுகளாக எவ்வித முன்னேற்றமும் இல்லாமல் மனிதன் வாழ்ந்ததற்கான சான்றுகள் பல உள்ளன. காலம் செல்ல செல்ல மனிதனின் வாழ்வில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் கூட அவை மெதுவாகவே நடந்தேறின.

கி.பி.500 ஆம் ஆண்டிலிருந்து கி.பி. 1500 வரையிலான மத்திய காலத்தில் கூட மனிதனின் முன்னேற்றம் பெரியளவில் குறிப்பிடக்கூடியதாக இருக்கவில்லை. இக்காலத்தை இருண்ட காலமென வரலாற்றாசிரியர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். ஆனால் 1500க்குப் பின் ஏற்பட்ட ஐரோப்பிய மறுமலர்ச்சிக்கு பின் உலகம் விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப ரீதியில் மட்டுமல்ல அனைத்துத் துறைகளிலும் விரைவான வளர்ச்சி கண்டு 20 ஆம், 21 ஆம் நூற்றாண்டுகளில் மின்னல் வேகத்தில் வளர்ச்சி கண்டு வருகின்றன.

உட்பயிற்சி
செய்தல்

அன்பானவர்களாக
இருத்தல்

வாசிப்பை
அழகரித்தல்

மகிழ்ச்சியாக
இருத்தல்

புகைத்தலை
நீங்குதல்

உணவுக்
கட்டுப்பாடு

பணத்தை
சேமித்தல்

மதுவை
தவிர்த்தல்

இத்தகைய பின்னணியில் இன்று ஒரு வருடம் என்பது குறுகிய மனித வாழ்வில் மாபெரும் மாற்றங்களை, முன்னேற்றங்களை செய்யக்கூடிய ஒரு காலகட்டமாகும். இந்த பொன்னான காலத்தை மண்ணாக்கினால் அது எமக்கு பின்னடைவையே ஏற்படுத்தும். அதோடு கடந்து போன காலம் இனி எம் வாழ்வில் ஒரு போதும் திரும்ப வராது என்பதை மன திற்கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

கடந்த காலம்

முதலில் நாம் கடந்த காலத்தில் விட்ட தவறுகளை சிந்தித்து அவை ஏன் எவ்வாறு நடந்தன என்பதை பார்க்க வேண்டும். குறிப்பாக கடந்த வருடம் இலட்சியமோ திட்டமிடலோ எதுவும் இல்லாமல் நாம் காலத்தை நகர்த்தியிருக்கலாம். அதனால் முன்னேற்றத்தில் தொய்வு நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

எனவே அப்பொழுது விட்ட குறைகளை நாம் தொடராமல் புதிய வருடத்தை திட்டமிடலுடனும் இதுவரை ஏதேனும் இலட்சியங்கள் இல்லாதவர்கள் புதிய புதிய இலட்சியங்களுடனும் புதிய வருடத்தை ஆரம்பித்து வீறு

நடை போடலாம். கடந்த வருடம் நம்மால் செய்து கொள்ள முடியாமல் போன விடயங்கள் பற்றி புலம்பிக்கொண்டிருக்காமல் இப்புத்தாண்டிலும் அதே தவறுகளைச் செய்யாமல் நம்மைத் திருத்திக்கொள்வதே நன்று.

திட்பமிடல்

தேவைகள், இலட்சியங்கள், நோக்கங்கள் மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். சிறுவர்கள் மாணவர்களின் தேவை வேறு இளைஞர்களின் தேவைகள் வேறு. திருமணம் முடித்து குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபடுபவர்களின் பொறுப்புக்கள், தேவைகள் இன்னும் அதிகமாகவும் வேறுபாடாகவும் இருக்கலாம்.

முதியோரின் நிலையோ இவை அனைத்தையும் விட மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். அதேவேளை எல்லோருக்கும் பொதுவான தேவைகள் இலட்சியங்கள்

இருக்கலாம். உதாரணமாக ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவானதாகும். சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை அனைவரும் சுக

வாழ்வை பேண வேண்டும். சுகவாழ்வு என்பது உள, உடல் என இருவிடயங்களிலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதை குறிக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கோ உள ஆரோக்கியம் முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்கின்றது என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. எனவே தேவைகள் இலட்சியங்கள் நோக்கங்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் சேர்த்து வருடத்தை திட்டமிட வேண்டும்.

புதிய வருடத்தில் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய என்னென்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் இலட்சியத்தை அடைய

என்னென்ன படிகளை இவ்வருடம் தாண்ட வேண்டும் அதேபோல் ஆரோக்கியமாக வாழ இவ்வருடம் என்னென்ன நடை முறைகளை

கையாள வேண்டும். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு கேடுவிளைவிக்கும் பழக்கங்கள் ஏதேனும் ஏற்கனவே இருந்தால் அதனை எவ்வாறு விடுவது எந்தளவிற்கு கைவிடுவது அதற்கான மாற்றீடுகள் எவை என்பதை எல்லாம் திட்டமிட வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வில் கூட நேர முகாமைத்துவம் மிகவும் முக்கியம். உரிய நேரத்திற்கு வேலைகளைச் செய்து கொள்ள நேர அட்டவணை அவசியம்.

நேர அட்டவணையுடன் வேலைகளைச் செய்து கொள்ள இந்த ஆண்டைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவசியமான வேலைகளுக்கென உரிய கால அவகாசத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளுக்கான நேர அட்டவணையை முன் கூட்டியே தயாரித்து குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதேபோல் வருடத்திற்கான சகல விடயங்கள் குறித்து திட்டமிடலையும் திட்டமிட்டு எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். என்னென்ன காரியங்களை பிறந்த இப் புத்தாண்டில் செய்வது அதனை எத்தனை நாட்கள் அல்லது எத்தனை மாதத்தில் முடிப்பது என நீங்களே காலக்கெடு விதித்து அதற்கேற்ப செயல்படுங்கள். அதனை செயல்படுத்த ஏதேனும் சிக்கல் இருந்தால் அனுபவசாலிகளையும் அறிவு பூர்வமாக சிந்திப்பவர்களினதும் ஆலோசனைகளைப் பெற்று அவற்றை செயல்படுத்த முற்படுங்கள்.

புத்தாண்டில் உடல் ஆரோக்கியம்

புத்தாண்டில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கிய இடம் கொடுங்கள். நாள்தோறும் முறையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். தேவையற்ற உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துங்கள். பயம், கோபம், கவலை, பொறாமை போன்ற உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள். உங்கள் வீடு, பாடசாலை, அலுவலகம் உள்ளிட்ட அனைத்து இடங்களிலும் மற்றவர்களுடன் புன்முறுவலுடன் சகஜமாக பழகுங்கள். கோபம், பயம் உள்ளிட்ட பல வேண்டாத உணர்வுகள் ஏற்படும் போது உங்கள் கவனத்தை திசை திருப்பங்கள்.

மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் கல்வி சார் நடவடிக்கைகளில் அதிக அக்கறை கொள்வதோடு பாட இணைச் செயற்பாடுகளிலும் அதிக ஆர்வம் காட்டுங்கள். விளையாட்டு, உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதும் அவசியமாகும். அத்தோடு வெற்றி தோல்வியை சமமாக மதிக்கும் பண்பு, ஆளுமை வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தல், சமூக மதிப்பை அதிகரிக்கும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் என்பனவும் அவசியமாகும்.

உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்களது செயற்பாடுகள் எப்படிப்பட்டவை என்பது குறித்து சிந்தியுங்கள். புதிய ஆண்டில் அவற்றைத் திருத்தி ஆற்றல்களை அதிகரிக்க முயற்சியுங்கள். உங்களது பலவீனங்களை நீங்களே இனங்கண்டு அவற்றை சரிப்படுத்தி தீர்வு காண முயலுங்கள்.

தொலைக்காட்சி எனும் ஊடகம் சிறந்த பொழுது போக்கு சாதனம் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் அவற்றை அளவுடன் பயன்படுத்துங்கள். அறிவிற்கும் மனதிற்கும் பயன்படும் நல்ல நிகழ்ச்சிகளை மாத்திரம் தெரிவு செய்து பாருங்கள். தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு குறித்த நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

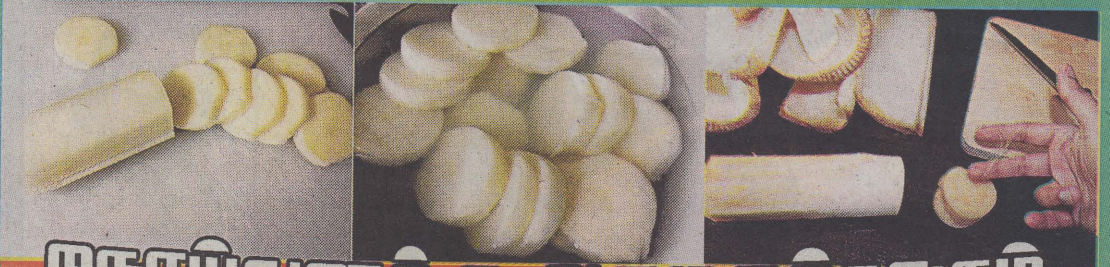
நடுத்தர வயதினை தாண்டியோர் தேவையான மருத்துவ பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக குருதியில் சீனியின் அளவு மற்றும் கொழுப்பின் (கொலஸ்ட்ரோல்) அளவு கண் பரிசோதனை என்பனவற்றை திட்டமிட்டு காலத்திற்கு காலம் மேற்கொள்ளுங்கள். மனதிற்கு உத்வேகம் அளித்து நல்ல சிந்தனைகளை வளர்க்கும் வேறு பொழுது போக்கு அம்சங்களுக்கு இடமளியுங்கள். புத்தாண்டில் மேற்குறித்த அனைத்து விடயங்களிலும் அதிக அக்கறை செலுத்தினால் வாழ்வுக்கு இவ்வாண்டு ஒரு முக்கிய படிக்கல்லாக அமையும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



“இப்படி குடிச்சிட்டு பெண்டாட்டியை அடிக்கிறேயே நீ எல்லாம் ஒரு மனுசனா...?”

“காணாம பேசாதீங்க... அறைக்குள்ள அடிவாங்கினது அவ இல்ல...!”



நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும்

வாழைக்கண்டு

சிறுநீரக கற்களால் அவதிப்படுவோரின் தொகை இப்பொழுது அதிகரித்து வருகின்றது. பெண்களை விட ஆண்களின் விகிதாசாரம் இவ்விடயத்தில் மிக அதிகம். போதியளவு நீர் அருந்தாமை, சிறுநீரை அடக்கி வைத்தல், மது மற்றும் மென்பானங்கள் அதிகளவு அருந்துவது, கருவாடு, பப்படம் உள்ளிட்ட உப்பு அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை அதிகளவு உண்ணுதல் உள்ளிட்ட இன்னும் பல காரணிகள் சிறுநீரக கற்களுக்கு காரணமாகும். இப்பிரச்சினைக்கு சிறந்த தீர்வு வாழைத்தண்டுச் சாறு எனும் இயற்கை மருத்துவம். சிறுநீரக கற்கள் வராமல் இருக்கவும் இருக்கும் சிறுநீரக கற்கள் விரைவில் கரையவும் குறைந்தது வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது வாழைத்தண்டுச்சாற்றை அருந்துங்கள்.

நீரிழிவு

குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை கட்டுப்பாடுடன் வைத்துக் கொள்ள நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் வாழைத்தண்டு சாற்றை அருந்துவது நல்லது. இவ்வாறு நாள் தோறும் அருந்தினால் நீரிழிவிற்கு மருந்துகளே தேவையில்லை.

நோய்த்தொற்று

சிறுநீரக பாதையில் ஏதேனும் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் வாழைத்தண்டுச்சாறு அதனை குணப்படுத்தும்.

- இராச்சித்

நிறை குறைய

பொதுவாக வாழைத்தண்டில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் அளவுக்கு அதிகமாக நிறையுள்ளவர்கள் அதனை குறைப்பதற்கு நாள் தோறும் ஒரு கோப்பை வாழைத்தண்டுச்சாற்றை அருந்தி வந்தால் நீண்ட நேரம் பசி எடுக்காமல் இருப்பதோடு நிறையும் குறையும்.

நெஞ்செரிச்சல்

நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுவதற்கு இரைப்பையில் அளவுக்கு அதிகமாக அமிலம் சுரப்பதும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இத்தகைய பிரச்சினைக்கு உடனடித்தீர்வாக வாழைத்தண்டுச் சாறு அமையும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் வாழைத்தண்டு சாறு குடிக்க நெஞ்செரிச்சல் குணமடையும்.

மலச்சிக்கல்

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுதலை அடைய முடியும். எனவே நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள வாழைத்தண்டுச் சாற்றை அருந்தினால் மலச்சிக்கல் உடன் நீங்கும்.





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

நகத்தடி இரத்தக் கண்டல் (Subungual Hematoma)

கை அல்லது கால் விரல்களின் நகத்தின் உட்புறத்தே குருதி பரவி உறைந்து கட்டிபடுவதையே நகத்தடி இரத்தக் கண்டல் என்று சொல்ல முடியும். இது பொதுவாக தற்செயலாக நடக்கும் சிறுவிபத்து மூலமே ஏற்படுகிறது. இதன்போது நகமானது கடும் ஊதா அல்லது கருப்பு நிறமாக மாறும். உண்மையில் நகத்தின் நிறம் மாறுவதில்லை. நகத்தின் அடியிலுள்ள உறைந்த குருதி கருமையாகத் தோன்றும்.

'கார்க் கதவினுள் விரல் நசங்குண்டது. நகத்தின் அடிப்புறம் முழுவதும் கருமை ஆகிவிட்டது.' ஆனால் தாக்கம் குறைவாக இருந்தால் நகத்தின் அடியில் ஒரு சிறு பகுதியில் மட்டுமே இரத்தம் உறையவும் கூடும். கார்க் கதவில் அடிப்பட்டது போலவே வீட்டுக் கதவு, அலுமாரிக் கதவு போன்றவற்றினுள்ளும் அவ்வாறு அகப்படக் கூடும். சுவரில் ஆணி அடிக்கும்போது தவறுதலாக விரலின் மேல் அடிப்படுவதும் உண்டு. மாறாக பாரமான பொருள் கீழே விழும்போது அதற்குக் கீழ் நகம்

அகப்பட்டு நசங்குப்படுவதும் உண்டு. ஆனால் மிக அரிதாக ஒருவரது நகத்தின் அடிப்புறத்தில் கட்டி வளர்வதாலும் நகத்தில் கருமை நிறமாகத் தோன்றலாம்.

கட்டியா இரத்தம் கட்டுவதா?

கட்டி வளர்வதால் ஏற்பட்டதா? அல்லது இரத்தம் உறைந்ததா? என்பதை பிரித்து அறிவது எப்படி?

இரத்தம் கட்டுவதால் ஏற்பட்டதாயின் அதற்கு முன்னர் அடிப்பட்டிருக்கும் என்பது நிச்சயம். இரத்தம் உறைந்ததால் ஏற்பட்டதாயின்



நகம் வளரும்போது இதுவும் முன் நகர்ந்து மறைந்து விடும்.

ஆனால் அது ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து இருக்குமாயின் அது இரத்தம் கட்டியதால் அல்ல என்பதை நிச்சயம் கூறலாம். அவ்வாறு எனில் மருத்துவரிடம் அதைக் காட்டி ஆலோசனை பெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

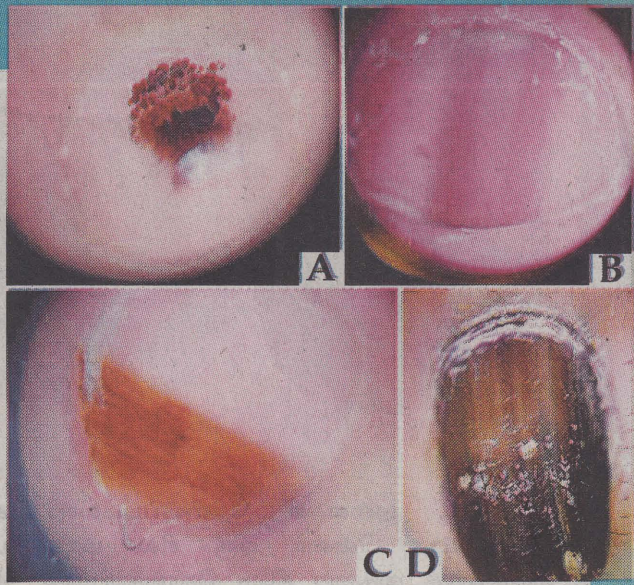
அறிகுறிகள்

* கண்ணால் பார்த்தாலே தெரிவதைத் தவிர வேறு என்ன அறிகுறி இருக்கக் கூடும் என்கிறீர்களா?

உண்மைதான். நகத்தின் அடியில் கருப் பாக, கருநீலமாக அல்லது சிகப்பாக நிறம் மாறியிருக்கும். நகத்தின் அடியில் முழுமையாக இது பரவி இருக்கலாம். அல்லது ஒரு பகுதியில் மட்டுமே தோன்றவும் கூடும்.

* கடுமையான வலி இருக்கும், மிக இறுக்கமாக நகத்தின் அடியில் இரத்தம் உறையும்போது அதனால் ஏற்படும் அழுத்தமே கடுமையான வலியை ஏற்படுத்துகிறது. நகத்தின் மீது தட்டுப்பட்டாலோ அடிபட்டாலோ வலி பொறுக்க முடியாதளவு மோசமாக இருக்கும்.

* ஆனால் அடி கடுமையாகப் பட்டிருந்தால் இரத்தம் உறைவது மட்டுமல்லாது அடியில் விரல் எலும்பு உடைந்திருக்கவும் கூடும். அருகில் உள்ள தசைகளில் சேதம் ஏற்பட்டிருக்கவும் கூடும்.



* விரல் எலும்பு உடைந்திருக்கக் கூடும் என்ற சந்தேகம் இருந்தால் மருத்துவரிடம் கூறி 'எக்ஸ்ரே' எடுத்துப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

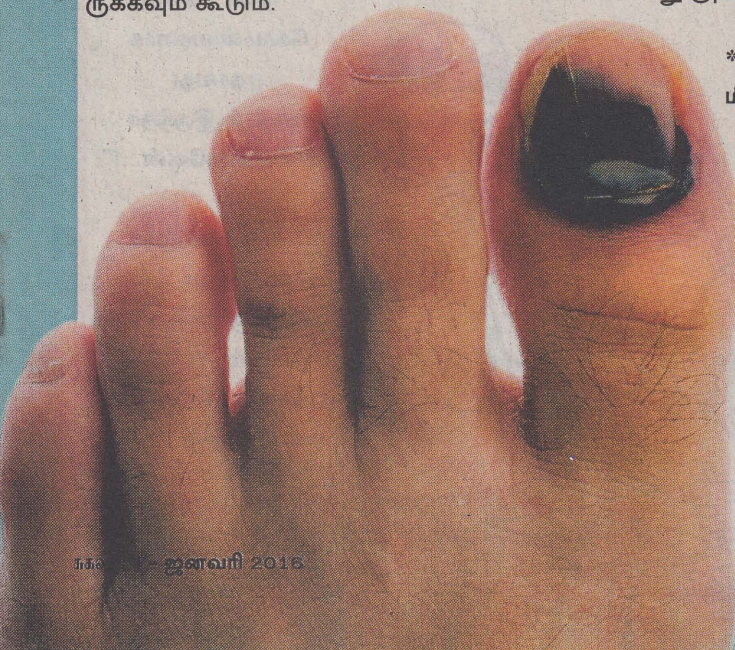
சிகிச்சை

* நகக்கீழ் இரத்தக் கண்டலால் கடுமையாக வலி இல்லாவிடின் எந்தவித சிகிச்சையும் தேவைப்படாது. ஐஸ் வைத்து மேலும் இரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கலாம். இதனால் வலி குறையும் கூடும். வலியைத் தணிக்க பெரசிட்டமோல் மருந்தினை எடுத்தால் போதுமானதாக இருக்கும்.

* வலி கடுமையாக இருந்தால் நகத்தின் அடியில் உள்ள இரத்தத்தை வெளியேற்றுவது அவசியமாகலாம்.

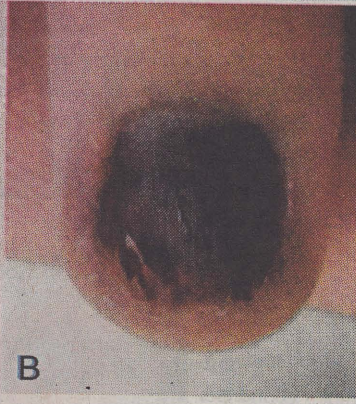
* விரலை மட்டும் மரக்கச் செய்த பின் மின்னால் இயங்கும் ஊசி போன்ற கருவி மூலம் இரத்தம் உறைந்துள்ள நகத்தின் பகுதியில் சிறுதுளை இடுவதன் மூலம் இரத்தத்தை வெளியேற்றுவார்கள். இதனால் வலி குணமாகும்.

* மாறாக கூரான ஊசி மூலம் துளையிடுவதும் உண்டு. கிருமித் தொற்று ஏற்படாது இருப்பதை உறுதி செய்வதற்கு துளையிட்ட நகத்தை பெண்டேஜ் பண்ணுவார்கள். சில தருணங்களில் ஒன்றிற்கு





A



B



C

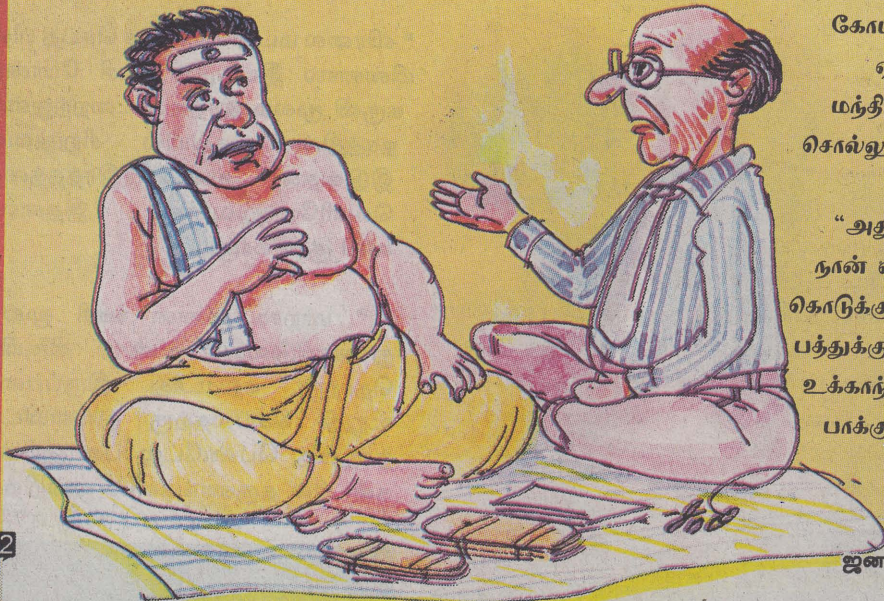
மேற்பட்ட துளைகள் தேவைப்படலாம். துளையிட்ட பின்னர் ஒரு சில மணி நேரத்திற்கு கையை கீழே தொங்கவிடாது உயர்த்தி வைத்திருப்பதன் மூலம் மேலும் இரத்தம் வெளியேறுவதை தடுக்க முடியும்.

* நகத்தின் பெரும் பகுதியை (More than 50%) உள்ளடக்கும் வண்ணம் இரத்தம் உறைந்திருந்தால் அல்லது நகத்தின் ஓரங்கள் அருகில் உள்ள தசைப் பகுதியில் இருந்து பிரிந்திருப்பதாகத் தோன்றினால் நகத்தை முழுமையாக அகற்ற நேரும். இதுவும் முன்பு கூறியது போல விரலை மரக்க வைத்தே அகற்றப்படும்.

* நகத்தை மருத்துவர் அகற்றாவிட்டால்

கூட நகக் கீழ் கண்டலானது நகத்தின் பெரும் பகுதியை உள்ளடக்குவதாக இருந்தால் நகம் சில காலத்தில் தானாகவே கழன்றுவிடவே செய்யும். விழுந்த பின்னர் சுமார் இரு மாதங்களுக்குள் புதிய நகம் அரும்புவதைக் காணக் கூடியதாக இருந்தாலும் முழுமையாக வளர்வதற்குக் 6 மாதங்கள் வரை செல்லக் கூடும்.

சிலரில் நகம் அகற்றப்படத் தேவையில்லை. பெரசிற்றமோல் மற்றும் ஐஸ் வைப்பதன் மூலம் வலி தணிக்கப்பட்டு சில வாரங்களில் நகம் தானாகவே விழுந்து விடவும் கூடும். புது நகம் வளர்வதை அக்கறையோடு எதிர்பார்த்திருக்கலாம்.



“நான் சீக்கிரம் கோடெஸ்வரனாக ஏதாவது மந்திரம் இருந்தா சொல்லுங்களேன்...!”

“அது தெரிஞ்சா நான் ஏன்யா நீங்க கொடுக்குற அஞ்சுக்கும் பத்துக்கும் பிச்சைக்கு உக்காந்து ஜோசியம் பாக்குறேன்...?”

மருத்துவ தகவல்கள்

முட்டை

கோழி முட்டையை நன்றாக வேக வைத்து உண்ண வேண்டும். நன்றாக வேக வைக்காத முட்டைகளில் 'சல்மோனல்லா' என்ற பற்றீரியா இருக்கும். இது உணவு விஷத்தன்மை அடைவதற்குரிய முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று. முட்டையை வாங்கினால் நான்கு அல்லது ஐந்து வாரங்களுக்குள் பயன்படுத்துங்கள். 160 பரனைட் வரை முட்டையை வேக வைத்தால் மட்டுமே கிருமிகள் அழியும். வேக வைக்காத முட்டையை எக்காரணம் கொண்டும் உண்ண வேண்டாம்.

37 முதல் 40 கிழமைகள் வரை தாயின் கருவில் இருந்து பிறக்கும் குழந்தைகளே எல்லாவிதத்திலும் முழு வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தைகளாகக் கருதப்படுவார்கள். அதற்கு முன்னரே பிறக்கும் குழந்தைகளைத்தான் குறைப்பிரசவக் குழந்தைகள் என்பர்.

குறைப் பிரசவம்

வீத் ஓரக்கண்ணாடி

வீதி ஓரங்களில் வைத்து விற்கப்படும் மூக்குக் கண்ணாடிகளை வாங்கி அணிவது தீங்கு விளைவிக்கும். கண்களை பாதிக்கும். ஏற்கனவே உள்ள கண்கோளாறுகள் மேலும் அதிகமாக வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இதே போல் கண்ணாடிக் கடைகளில் கடைக்காரரே கண்பரிசோதனை செய்து கண்ணாடி வழங்குவார். அதுவும் தவறு, முறையான கண் மருத்துவரிடம் முறையாக பரிசோதித்து கண் நரம்புகள், கண்ணீர், அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு கண்ணாடி அணிவதே சிறந்தது.

இரத்த அழுத்தம்

இரத்த அழுத்தத்தில் இருவகைகள் உள்ளன. 'சிஸ்டாலிக்' இரத்த அழுத்தம் என அதனைக் கூறுவர். இருதயம் சுருங்குவதால் ஏற்படும் அழுத்தத்திற்கு 'சிஸ்டாலிக்' இரத்த அழுத்தம் என்றும் விரிவதால் ஏற்படும் அழுத்தத்திற்கு 'டயாஸ்டாலிக்' இரத்த அழுத்தம் என்றும் கூறுவர்.

உண்ட மயக்கம்

வயிறு நிறைய உண்டபின் அசதியாகவும் எந்த ஒரு காரியத்தை செய்வதற்கும் சிறிது கஷ்டமாகவும் இருக்கும். உணவை சற்று அதிகமாக உண்டால் அந்த உணவை சமிபாடடையச் செய்வதற்கு வயிற்றுக்கு நிறைய இரத்த ஓட்டம் தேவைப்படுகிறது. இதனால் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த அளவு தற்காலிகமாக ஓரளவு குறைகிறது. அப்பொழுதுதான் தலைக்குள் சிறிது நேரம் குளறுபடியான நிலை தோன்றும். இதனையே உண்ட மயக்கம் எனக் கூறுகின்றோம்.



தேன்

எல்லா வயதினருக்கும் விரைவாக சமிபாடடைய உதவும் உணவுதான் தேன். தேனில் 'டெக்ஸரைஸ்' எனும் பொருள் உள்ளது. அதுமட்டுமல்ல தேனில் உள்ள 'ஃப்ரூட்டோகோஸ்' உடல் திசுக்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.






















விட்டமின் 'டீ'

பாலில் விட்டமின் 'டீ' அதிகம் உள்ளது. விட்டமின் 'டீ' நம் உடலில் கல்சியமும் பொஸ்பரசும் சம அளவில் இருக்குமாறு செயற்படுகின்றன. இதனால் எலும்புகள் வளையாமல் உறுதியுடன் இருக்கின்றன. குறிப்பாக முதுகெலும்பில் ஏற்படும் முதுகு வலியை குறைக்கிறது. தொடர்ந்து எலும்புகள் பலத்தை இழக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்கிறது. இதனால் முன்கூட்டியே கூன் ஏற்படாமல் தவிர்க்க வாய்ப்புள்ளது.



- ஜெயா

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 93

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


















இடமிருந்து வலம்

1. சந்திரனை இப்படியும் கூறுவர்.
3. கழற்ற உதவும் கருவி.
5. பிழிந்து எடுக்கப்படுவது.
6. ஞாபகமின்மையால் குழம்பி விட்டதோ?
7. அமைதியின் சின்னம் மாடத்தில் வளர்வது.
9. இதன் குஞ்சுக்கு நீந்தக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டுமா?
10. இசையுடன் தொடர்புடையது.
12. செவிக்கு இனிமை தருவது.
13. வெற்றிலையுடன் இதனையும் சேர்த்துக் கொள்வர்.
15. ஆற்றுக்கும் உண்டு. (திரும்பி)
16. இவை இரண்டொழிய வேறில்லையாம். (திரும்பி)
18. புதல்வனென்றும் சொல்லலாம்.
19. வேகத்தைக் குறிக்கும். (குழம்பி)

மேலிருந்து கீழ்

1. சுத்துதல், இதனைக் குறிக்கும்.
2. இவனே பலவானுமாவான்.
3. கேலி செய்தலைக் குறிக்கும்.
4. ரீங்காரமிடும் ஓர் உயிரினம். (கலைகீழ்)
8. மீன் இனம் ஒன்று. (கலைகீழ்)
9. இது வைத்திருப்பவரைப் பார்த்து குழந்தைகள் அச்சப்படுவதும் உண்டு.
11. தானியம் ஒன்று.
12. இந்தப் பிறவியைக்குறிக்கும்.
13. யானையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பவர்.
14. சவாரி செய்ய பயன்படும் விலங்கு.
15. நிலம் (கலைகீழ்)
17. திறப்பதற்கு தேவை.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 92 வினா கள்

01	02	03	04	05	06	07	08	09
கூ.	ட்	ணி		இ	சை	வு		
த்		க	கா	ங்	ரு			
06		05			ப்	கு	பை	
06			09					
து	யி	ல்	வ	ம்	பு		ர	
								
10	சி	லை	று			ஆ	வி	
	ந்		மை	ந்	ன்	த		
14	த	ம்	நா		ப	வ	லை	
ணை		18	சா	ந்	து		ன்	மா

வெற்றி அடைந்கோர்

₹. 1000/=

எம். லக்ஷ்மிபிரியா
நானுலயா.

₹. 500/=

பாத்திமா சப்ரா
அம்பவதள்ள.

₹. 250/=

எம். தர்ஷினி
யாழ்ப்பாணம்.

பாராட்டு பெறுவோர்

01. ஆர். அபிராமி, மட்டக்களப்பு.
02. யு.எல்.கே. நிஷா, ஹப்புக்ஸ்தலாவ.
03. பெளசியா தசீம், கலுபோவிஸ்.
04. இ. யூஜீனா மரியா, யாழ்ப்பாணம்.
05. ம. கலைச்செல்வம், திருகோணமலை.
06. எம்.ஜே.எம். சாமி, நீர்கோழம்பு.
07. பாத்திமா ஜேரியா, வெலிகம.
08. வி. இந்துமதி, பெரியப்பாரத்தீவு.
09. எம். பிரதீபா, கோழம்பு -09.
10. எம்.ஐ.எம். அஷ்ரப், சாய்ந்தமருது - 07.

முடிவுத் திகதி 18.01.2016

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 93, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



‘கால் மேல் கால் போட்டு உட்காராதே... இது என்ன கெட்ட பழக்கம்?’ பெரியவர்கள் எதிரில் அப்படி உட்கார்வது மரியாதை இல்லை என்ற நோக்கில் கூறினாலும், அதன் பின்னணியில் ஆரோக்கியம் சார்ந்த அறிவியல் இருப்பது ஆய்வில் அறியப்பட்டுள்ளது. மடிக் கணனி அல்லது கணனியில் பணிபுரியும் போது சிலர் கால்மேல் கால் போட்டு அமர்ந்திருப்பதைப் பார்த்திருப்போம். இவ்வாறு அமர்வதால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது என்று ஓர் ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது.

கால் மேல் கால் போட்டு அமரும் போது, சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் 7 சதவிகிதமும், டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் 2 சதவிகிதமும் அதிகரிக்கிறதாம். அது மட்டுமே அல்ல... அடிக்கடி காலை குறுக்கே போட்டு அமர்வதால் இடுப்பு எலும்புகளின் இணைப்பில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு நரம்புகளை சுருக்குகிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு கால்களின் கீழ்ப்பகுதி நரம்புகள் வீக்கம் அடையச் செய்யும். இதுவே நாளடைவில் 'வெரிகோஸ் வெயின்' எனப்படுகின்ற நரம்புப் பிரச்சினை வரவும் வழிவகுக்கிறது.

10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் கால்களை குறுக்கே போட்டு அமரக்கூடாது என்று இதயநோய் நிபுணரான டொக்டர் 'ஸ்டீபன் சினட்ரா' கூறுகிறார். முக்கியமாக நீரிழிவுக்காரர்கள் கால் மேல் கால் போட்டு அமர்வதை முழுமையாக தவிர்க்க வேண்டும்.

— எம் ப்ரியா

கால் மேல் கால் போடலாமா...?

குறுக்கெடுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250

Health Guide

சுகவாழ்வு

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள் கருத்துக்கள்

- கருத்துக்கள்
- னிமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதயனுப்புங்கள் **அனுப்ப இவண்டிய முகவரி**

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

வேர்க்கடலை குத்து



ஆரோக்கிய

செய்யாமை



மருத்துவக் குணங்கள் :

* வேர்க்கடலையானது ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுப்பொருளாகும். இதில் கொழுப்புச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறந்த உணவாகும்.



தேவையான பொருட்கள்:

- * வேர்க்கடலை அரை கோப்பை
- * தேங்காய் 2 துண்டுகள்
- * கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி
- * உளுத்தம் பருப்பு ஒரு தேக்கரண்டி
- * சீரகத்தூள் ஒரு தேக்கரண்டி
- * புளிக்கரைசல் தேவையான அளவு
- * நறுக்கிய வெங்காயம் ஒரு மேசைக் கரண்டி
- * மிளகாய்த்தூள் ஒன்றரை தேக்கரண்டி
- * மஞ்சள்தூள் கால் தேக்கரண்டி
- * கறிவேப்பிலை தேவையான அளவு
- * எண்ணெய் தேவையான அளவு
- * உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை:

- * ஒரு பாத்திரத்தில் வேர்க்கடலையை ஊற வைத்து பின் அதனை நன்கு வேக வைக்க வேண்டும்.
- * தேங்காய், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள் ஆகிய வற்றை நன்கு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * பின்பு தேவையான அளவு புளிக்கரைசலுடன் தண்ணீரும் உப்பும் சேர்த்து அதனுடன் அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காய், மஞ்சள், மிளகாய் கலவையையும் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- * நன்கு கொதித்ததும் மற்றும் ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயை ஊற்றி நன்கு சூடானதும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகத்தூள், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் இட்டு பொன்னிறமாக மாறியதும் அதனை கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்த்து நன்றாக கிளறி இறக்கி வைக்கலாம். சூடான வேர்க்கடலைக் குழம்பு தயார்.



சிகிச்சைக்கு வசப்படாத நோய்களும் சீத மருத்துவமும்

- ஓர் ஆய்வு

உடலினைச் சிதைத்து ஜீவனைப்பதற்ச் செய்து உயிரைப் போக்கும் நோய்கள் தொடர்பாக நீண்டகால அவதானிப்பிற்கும் பரிசீலனைக்கும் உட்படுத்தப்பட்ட நோய்களாக பின்வருவன எம்மால் கணிக்கப் பட்டுள்ளன. அவையாவன,

- * புற்று நோய்
- * நீரிழிவு
- * காசநோய் (T.B)
- * சிறுநீரக கோளாறுகள்
- * எயிட்ஸ்
- * எக்லாம்ஸியா Eclampsia

இவ்வகை நோய்கள் அனைத்தும் கிரந்தி, கரப்பான், வைரஸ் போன்றவைகளின் கூட்டுறவில் ஏற்படுவதற்கு நம் உடலில் நாமாக எம் வாழ்வியல் முறையினை இயற்கைக்கு ஒவ்வாத மாறுபாடான வாழ்க்கை முறைக்குள் புகுத்திக்கொண்டதே காரணமாகும்.

தாவர விஷங்கள், இரசாயன விஷங்கள் எம் உடலில் படிப்படியாக உட்புகுவதாலும் மருந்து மாத்திரை என்பவற்றினூடாக உட்புகுத்தி கொள்வதாலும் இவை பெருகி ஒன்று திரண்டு மேற்படி நோய்கள் தோன்றுகின்றன. அந்தந்த நோய்களின் எதிர்ப்புத் திறன் நம் உடலில் எப்பொழுது குறைய ஆரம்பிக்கின்றதோ அந்த நிலையில் இவ்வகை நோய்கள் வெளிக் கொணரப்படுகின்றன.

ஆரம்ப நிலையாக உடலின் நிறம்

Dr.என். நடராஜலிங்கம்
Rimp. Sittha Physican (ind)

மாற்றமடைதல், பொலிவு குன்றுதல், மலசலம் தடைப்படல், ஆழமான நோவுடன் கூடிய இருமல், உடல் வீக்கம், உடல் அசதி, உடல் மெலிதல் போன்றவை மேற்படி நோய்களின் பொது குணங்களுக்கான காரணப்படும். பரிசோதனை மூலமும் கூர்ந்து அவதானிப்பதன் மூலமும் இவற்றை இனங்காண முடியும்.

மேற்படி நோய்களுக்கான காரணம் பல கூறப்பட்டிருந்தாலும் நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்றவை சிறுவர்களுக்கு ஏற்படுவது ஏன்? பரம்பரை எனக் கூறுவோமாயின் பெற்றோருக்கு இல்லாதது இவர்களுக்கு எப்படி?

காரணங்கள் வலிந்து எம்மால் கூறப்பட்டாலும் ஏன் ஆய்வுகளுக்கும் அறிவுக்கும் எட்டாமல் சில விடயங்கள் உள்ளன. ஆய்வின் மூலமும் எம் சொந்த அறிவாற்றல் மூலமும் மனித இனத்தில் தோன்றும் நோய்களை வெற்றி கொள்ள முடியாது. இவற்றிற்கு ஆன்மபலம் ஒன்று சேரும் போது வெற்றி பெறலாம் என்பது எனது நம்பிக்கை அனுபவம்.

மனித உடலின் இயக்கமும் அமைப்பும் ஒன்றாக இருக்க நோய்களினால் செயலிழந்த உறுப்புக்களை செயலாக்க நோய் போக்க முயல்வது வீணே.

பிரிதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என பஞ்சபூதங்களாலான உடலினை

வாத, பித்த, கப என்ற முத்தாதுக்களும் வழி நடத்திச் செல்கின்றன என்ற கோட்பாட்டை மறந்து விலக்கி பகுத்தறியும் விஞ்ஞானக் கண்கொண்டு விளங்கிட முயல்வது 100% நிறைவானதல்ல.

இந்த மாறுபாடான சிந்தனையிலேயே சித்தமருத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறார்கள். அவர்கள் சிந்தனை வழி முழுமையாக விளங்கிக்கொள்ளவும் முடிவதில்லை. எம்மால் இனங்காணப்பட்ட மேற்படி நோய்கள் தொடர்பாக எம் ஆய்வின் மூலம் கிடைத்த பெறுபேறு மிகச்சரியாக உள்ள தென்பதும் கூற்று.

புற்று நோய்கள்

எம் ஆய்வானது கிரந்தி தொடர்பில் மிக கூர்மையாக அவதானிக்கப்பட்டு அதன் சிதைக்கும் செயல்திறனை கட்டுப்படுத்தி முற்றாக அகற்றவென மருந்து தயாரிக்கப்பட்டது.

கிரந்தியானது குழந்தைகளிலும் சிறுவயதினருக்கும் தோன்றி தோல் வியாதியாக கிரந்திக்குரிய பொருத்தமான சிகிச்சை செய்யின் குணமாவதும் வெறும் புண் எனக்கருதி புண்ணை ஆற்றும் சிகிச்சை செய்வதால் குணமாக நிலையும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

இப்படியாக பொருத்தமான கிரந்தி

நோய்க்குரிய சிகிச்சை செய்து பூரண குணமாக்கப்படாத குழந்தையானது வளர்ந்ததும் கிரந்தி தொடர்பான பிரபோக நிலையினால் உள்ளூறுப்பு சார்ந்த கிரந்தி நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. கிரந்தியானது பலவகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் வரும் அரிகிரந்தி நிலையே சுவாசப்பையில் தோன்றி சுவாசப்பையை அரித்து ரணமாக்கி இருமலுடன் இரத்தமும் கலந்து காணச்செய்கின்றது. மேற்படி கிரந்தி தொடர்பான நோய்களே முத்தாதுவுடன் சங்கமித்து கடினமாக கட்டிகளாகவும் சில உறுப்புக்களில் மென்மையான கட்டிகளாகவும் நீர்க்கட்டிகளாகவும் தோற்றம் பெறுகின்றன. பித்தத்துடன் கிரந்தி சம்பந்தப்படும் போது ஈரல் போன்ற உறுப்புக்களிலும் கபத்துடன் சம்பந்தப்படும் போது நீர்க்கட்டிகளாகவும் தோற்றம் பெறுகின்றது.

நீரிழிவு

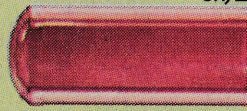
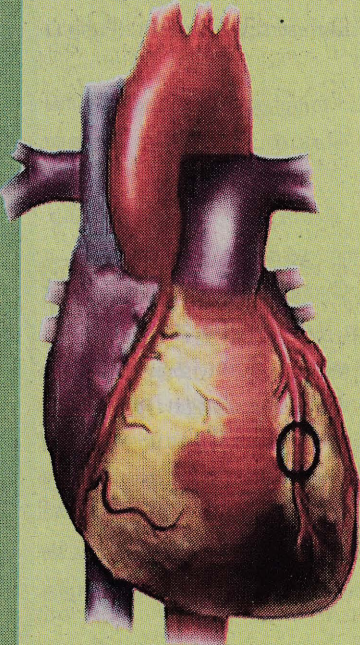
நீரிழிவு நோயானது Pancrease இல் உள்ள Beta, Cama, Cells களிலே சுரக்கப்படும் இன்சலின் சுரப்பிகள் சேர்ந்த நிலையை அடைவதால் சம்பவிக்கின்றன. இங்கும் கிரந்தி தொடர்பான நச்சு நிலை மேற்படி உறுப்புக்களுடன் சேர்ந்து விடுவதால் இங்கே சுரப்புகள் குறைவடைய நீரிழிவு தோற்றம் பெறுகிறது.

எம் அனுபவ சிகிச்சை முறை நீரிழிவு நோயினை குணமாக்குகிறது. இன்சலின் சுரப்பியின் செயற்திறன் செயற்படு நிலைக்கு கொண்டு வரப்படுகிறது.

ஆனால் விஞ்ஞானபூர்வ ஆய்வினை அடிப்படையாக கொண்ட கல்வியைக் கொண்டவர்கள் இந்நோய் தீர்க்க முடியாது என்கின்றனர். அதாவது இன்சலின் சுரப்பியை மீண்டும் செயல்நிலைக்கு கொண்டுவர முடியாது என்கின்றனர்.

எயிட்ஸ்

'எயிட்ஸ்' என்பது பலரும் பலருடன் உடலுறவு கொள்வதால் ஏற்படும் நோய் நிலையாகும். இந்நிலை தோன்றின் குணங்குறிகளாக உடல் மெலிதல், தோல் நிறமாற்றம் அடைதல், உடல் அசதி, பலவீனம், முகத்தோற்றம் மாற்ற மடைதல், இருதய பலவீனம் போன்றன ஏற்படுகின்றன.



இது நச்சு கிரந்தி தொடர்பானதும் Viral தொடர்பானதுமாக மாறி நோயாளியை இறுதி நிலைக்கு கொண்டு செல்கின்றது.

எக்லாம்ஸியா (Eclampsia)

கர்ப்ப காலத்தில் பேற்றிற்குப்பின் தோன்றும் நிலையாகும். நோயாளி கர்ப்பம் தரித்து ஒரு சில மாதங்களுக்குப்பின் தோன்றும் Ankle Oedema ஆனது பொருத்தமான சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படாது விடின் படிப்படியாக மேல்நோக்கி நகர்ந்து உடலில் தாவி கை, கைவிரல்கள், வயிறு, நெஞ்சு, முகம் போன்றவையும் வீக்கமடைந்து இரத்த

அழுத்தம் அதிகரித்து இத்துடன் நஞ்சு நிலையும் அதிகரித்து வலியும் ஏற்பட்டு மிகவும் ஆபத்தான நிலைக்கு தள்ளப்படுவர்.

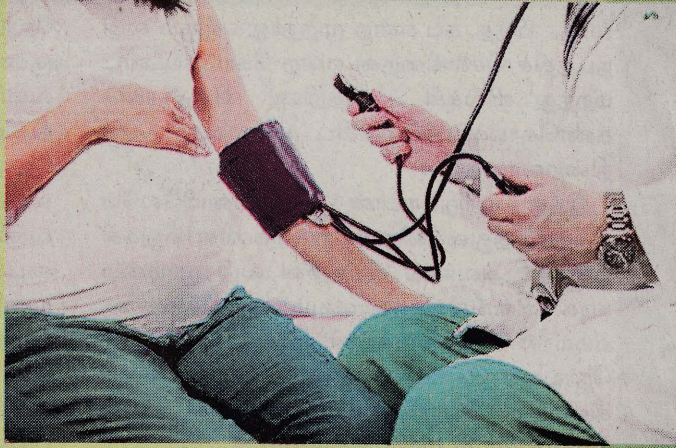
இந்த நோய் நிலைக்கு பிரதான காரணியாக அமைவது சிறுநீரக சோர்வு நிலையே. கர்ப்பம் தரித்த நாளிலிருந்தும் சில பெண்களுக்கு வீக்கம் கண்டிருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு சிறுநீர் போக்கி செய்கை கொண்டதும் நச்சு நிலை நீக்கியுமான மருந்து பிரயோகம், வீக்கம் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து மேற்கொள்ளப்படுமாயின் மேற்படி நிலையினைத்தவிர்த்து தாயானவள் ஆரோக்கியமான குழந்தையினை பெற்றெடுக்க முடியும்.

இந்நிலைக்கு காரணம் உடலின் வளர்ச்சி நின்றுபோன நிலையிலும் உடலின் சுகச் சமநிலை குறைந்து போன நிலையிலும் கர்ப்பம் தரிக்கும் அனேக பெண்களிலும் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைந்து விடுகிறது.

இந்நோய் தோன்றக்காரணமாக அமையும் உறுப்பு சிறுநீரகமே. இவ்வுறுப்பின் செயற்திறன் தூண்டப்பட்டு நச்சு நிலை அகற்றப்பட்டால் எவ்வயதிலும் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற முடியும்.

மருந்து (சிகிச்சைக்கானது)

மேற் கூறப்பட்ட நோய்களிலே நஞ்சு நிலைமையும் வைரஸ் தொற்றுக்களும் காரணமென சித்தமருத்துவ அனுபவ வழி நம்புகிறது. இந்த அடிப்படையில் எவ்வித வைரஸ் தொற்றுக்களுக்கும் உடலை



செயலற்ற நிலைக்குத் தள்ளும் நச்சு நிலையினை இல்லாதொழித்து அகற்றவும் மேற்படி நோய் நிலைமைகளினால் ஏற்பட்ட உள்ளூறுப்பு சார்ந்த புண்களை ஆற்றவும் பின்வரும் மருந்துகள் இராஜ மருந்துகளாக தொழிற்படுகின்றன.

* புண்களை ஆற்றுவதற்கு (குன்மகுடேரியும்)

* இதயம், மூளை, செயல்திறனை தூண்டவும் வைரஸ் தொற்றை அழிக்கவும் (மகாபிரசண்டமாருதம்)

* உடலின் சிதைவினை வெளியேற்ற வென (அமுதசுரபி 7உம்)

* சிதைவடைந்த கலன்களில் உருவாகும் நுண் அங்கிகளை கொல்லவும் அகற்றவும் (அமுதசஞ்சீவி) என்பனவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேற்கூறப்பட்ட மருந்து மேற்படி நோய்களில் வீறுடன் செயல்பட்டு நோய்களை பரிகரிக்கின்றது.

இது எமது நீண்டகால அனுபவம். நிலைமை இவ்வாறிருக்க வலிந்து விதண்டாவாதம் செய்வது நோயாளிக்கும் மருந்துவர்களிற்கும் எவ்வித நன்மையும் தரப்போவது இல்லை. அனைத்து மருத்துவர்களும் ஒன்றிணைந்து சிந்தித்து அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் நோயுற்ற மனித குலத்தை பாதுகாக்கலாம் என்பது எனது நம்பிக்கை.

* நோய்க்குரிய சிகிச்சை முடிந்தவுடன் உடலுறுதிக்கான மருந்தாக (ஆனந்த

செயற்படின் சிறப்பாக அமையும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

தற்போது வேண்டுவது மனநிலை மாற்றமே

அனுபவங்கள், யதார்த்தங்கள் இப்படி இருக்க இவைகளை தவிர்த்து ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்து மேம்பட்ட கல்வி என்றும் விஞ்ஞான பூர்வமானது என்றும் இவ்வழி சிகிச்சை முறையே மிகச்சரியானது என்று கருதி எம் வாழ்வோடு ஒன்றிணைந்திருந்த எம் சூதேச சித்த மருத்துவ முறையினை

ஒதுக்கி வாழ்வதன் பயன் இன்று அனை வரும் ஆரோக்கியம் அற்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு இருக்கிறோம். இக் கூற்றினை எவரும் புறந்தள்ளி விட முடியாது. வரும் காலத்தில் விஞ்ஞான பூர்வமானது என்று கருதப்படும் மூலதத்துகளை விளங்கிக் கொள்ள முடியாத, ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத விஞ்ஞான கல்வியினால் செய்யப்படும் ஆய்வும் சிகிச்சையும் விரிவடைந்து ஓர் சூமையான கல்வியாக செல்லுமே தவிர நோயாளிக்கு பூரண சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவ முறையினை வழங்கிட முடியாது போகும்.

தற்போதைய கீழைத்தேச மருத்துவ கல்வியினை விஞ்ஞானக்கல்வியுடன் ஒப்பிட்டு பார்ப்பதால் எம் சித்த மருத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

உ+ம் மேற்கூறப்பட்ட கருத்தியலின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்து களினால் அனைத்து வகையான புற்று நோய்களும் சில வகையான நீரிழிவு நோய்களும் பூரணமாக குணமாகி இருப்பது எம் மருத்துவ வழி சிகிச்சை முறை அனுபவம். இவற்றினை புறம்தள்ளி ஒதுக்குவது எவ் விதத்திலும் பொருத்தம் அல்ல. நோயாளிக்கு பயனளிக்கப்போவதும் இல்லை.

எனவே நடுநிலை நின்று நோயாளர் நலன் கருதி மனித குலத்தின் நலன் பேணி அனைத்து மருத்துவ துறையினரும் நன்மனதுடன் செயல்படுவோமாக.

மயனம்) என்னும் உடற்தேற்றி உறுதியாகும் மருந்து பிரயோகிக்கப்படுகிறது. இம் மயனமானது சிதைந்த உடலினைத் தேற்றி உடலுறுதி தருவதிலும் நன் மனநிலையினைப் பேணுவதிலும் ஓர் ஆனந்த நிலையினையும் உண்டாக்குகின்றது.

மருந்து உற்பத்தியில் காணப்படும் பிரச்சினைகள்

மருந்து உற்பத்திக்கு மூலப்பொருட்கள் எளிதாக கிடைப்பதிலே சித்த மருத்துவர்கள் இன்றும் என்றும் பல இன்னல்களைச் சந்திக்கின்றார்கள். அவற்றில் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுகிறேன்

* அபின் தேவையான அளவு கிடைப்பதில்லை

* கஞ்சா மருத்துவர்களுக்கு அறவே கிடைப்பதில்லை

* மனேசிலை தடை செய்யப்பட்ட பொருளாக உள்ளது.

இப்படியாகவும் சிலவகையான பாஷாணங்கள் அதிகமாக கிடைக்காத நிலையே காணப்படுகிறது. மருந்து உற்பத்திக்கான தடைகள், விலைகள், தட்டுப்பாடுகள் என்பன உடனடியாக நீக்கப்பட வேண்டும். எம் தேசத்திலேனும் எமது அனுபவ சித்த மருத்துவம் மூலம் நோய் தீர்க்க முடியாது என்ற நிலையினைத் தவிர்த்து பூரண ஆரோக்கியமும் நற்சிந்தனையும் கொண்ட மனித குலத்தை ஆக்கிவிட துறை சார்ந்த அனைவரும் ஆயுர்வேத சூதேச சித்த அமைச்சும் எமக்கு அனுசரணையாக

மனித இனத்தின் சுவைமிக்க இருவிதப் பழங்கள்

மனித இனம் என்ற மாபெரும் மரத்தின் இருவித சுவைமிக்க பழங்கள் காள் ஆணும் பெண்ணும். இவ்வாறு தாழ்ந்தது? என்னு கூற முடியாது. ஆயினும் தொன்றுதொட்டு ஆண் உயர்ந்தவன், சிறந்தவன் பெண் தாழ்ந்தவள் என்ற கசப்பான எண்ணம் ஆண்களின் உள்ளத்தில் நிலவி வந்தது. இந்தப்பிழையான எண்ணத்திற்கு அன்று பெண்கள் அடங்கி வாழ்ந்தார்கள். இதன் காரணமாக ஆண்கள் தங்களுக்குச் சாதகமாகவும் பெண்களுக்கு பாதகமாகவும் சில பல சமூகச்சட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தினார்கள். உண்மையில் பெண்களை எல்லா விதத்திலும் ஆண்களை விட தாழ்வாகப்பார்ப்பது பெண் இனம் மீது இழைக்கப்படும் மிகப்பெரிய அநீதியாகும்.

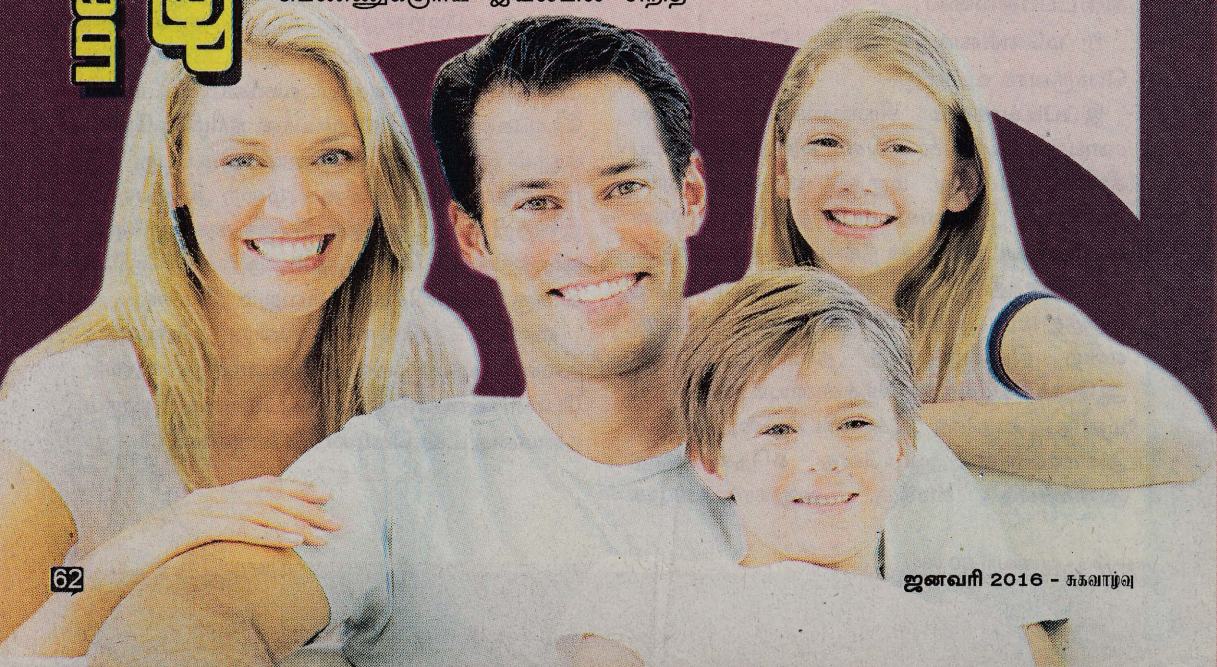
அன்னையிலும் அதிக அன்புமிக்க இறைவனுக்கு அனைவரும் ஒன்றுதான். எனவே ஆண் பெண் இருபாலரும் ஒருவரை உயர்த்தியும் மற்றொருவரைத் தாழ்த்தியும் அவன்படைத்திருக்கவே மாட்டான். உடல் நல, உள நல நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி எந்த ஆணும் ஆணாக மட்டுமே இருப்பதில்லை. அதேபோல் எந்தப் பெண்ணும் பெண்ணாக மட்டுமே இருப்பதில்லை. ஆணிடம் பெண்ணுக்குரிய இயல்பில் சிறித

ளவும் பெண்ணிடம் ஆணுக்குரிய இயல்பில் சிறிதளவும் அமைந்திருக்கின்றன.

எனவே இருவரும் பெரிய வேறுபாடின்றி ஒன்று கலந்தே சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர் என்றும் ஆண் பாதியும் பெண் பாதியும் சேர்ந்து மனித உடல் அமையப் பெற்றிருக்கிறது. அதனாற்றானோ தெரியாது சில வருடங்களுக்கு முன்னர் சில தடவைகள் ஆண் பெண்ணாக மாறினான், பெண் ஆணாக மாறினாள் என்ற செய்திகள் செய்தித்தாள்களில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. ஆண் பெண் இருபாலரிலும் தீமை புரிபவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆயினும் ஆண்களில் தீமை புரிபவர்கள் அதிகம் பேர் இருப்பதுடன் பெண்கள் மீது வன்செயல், கொலை, களவு, அடாவடித்தனம் செய்வதில் வசதியும் வாய்ப்பும் அதிகம் உண்டு.

பெண்களின் மானத்தை ஆண்களும் பாதுகாக்க வேண்டும்

* ஆண்களை விட சிறுமி முதல் வளரிளம் பெண்களுக்கும் வளர்ந்த பெண்களுக்கும் உடல் ரீதியாகவும், உடலுறுப்புக்களின் வளர்ச்சி, உளரீதியாகவும் ஆண்களைவிட அதிகமான பிரச்சினைகளை பெண்கள் எதிர் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் உடல் ரீதியாக அவர்களை ஆண்கள் துன்புறுத்தும்



போது “மரத்திலிருந்து விழுந்தவனை மாடு முட்டியது போல” வாழ்க்கையே வெறுத்து விடும் மனநிலையில் பாதிப்புண்டாகும்.

* தாய் வடிவான, தங்கை, தமக்கை, பெற்ற மகள் வடிவான பெண்ணை, அன்பு வடிவான, அருள் வடிவான பெண்ணை பாழ்பண்ணும் ஒரு வன் மனிதனல்ல. மனித உருவில்



உள்ள மிருகம் என்றே கூற வேண்டும்.

* பெண் புனித ஆலயம் போன்று பேணப்பட வேண்டியவள். பெண்களின் பாதுகாப்புக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் உலகமே உத்தரவாதம் அளித்து நிற்க வேண்டும். பெண்மைக்கு ஏற்படும் பாதகத்தை உலக மக்களுக்கு ஏற்படும் தீங்காக கருத வேண்டும். அவர்களின் கற்புக்கு களங்கம் ஏற்படுமாயின் பெண்ணைக் காப்பாற்ற உலகமே ஆயுதம் ஏந்தி அடல் ஏறு போன்று உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

* ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் அமைந்திருப்பது ஒரே வித ஆன்மாதான். ஆன்மா உறையும் (தங்கும்) தற்காலிக விடுதியே நமது உடலாகும். எனவே உடலில் இருக்கும் ஒரு சில வேறுபாடுகளை கொண்டு ஆன்மாவில் வேறுபாடு வேற்றுமை காண்பது அறியாமையாகும். விடுதியின் அமைப்போ நிறமோ உள்ளே உள்ள ஆன்மாவையோ அகத்தையோ மாற்ற முடியுமா? வெண்ணிற இல்லத்தில்

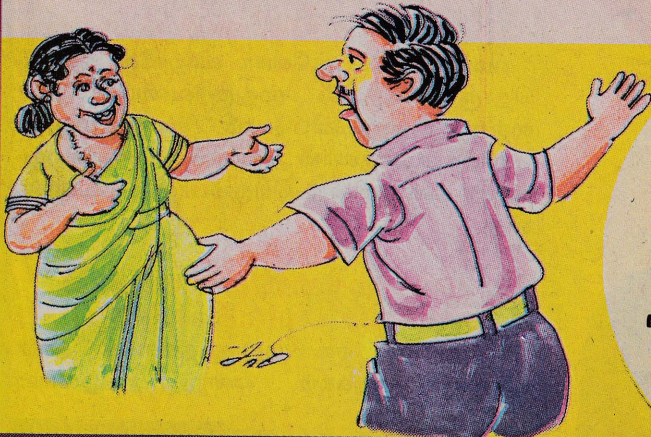
வசிப்பவருக்குச் சரியானது நீல நிற இல்லத்தில் வசிப்பவருக்குத் தவறாக முடியுமா?

* உடம்பு ஆத்மாவின் மேல் ஓடு. உடை அந்த மேலோட்டின் உமி போன்றது (மேல் தோல்)

ஆனால் உமிதான் எப்போதும் உள்ளிருக்கும் பருப்பு (தேகம்) எப்படிப்பட்டது என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது. இறைவன் ஆண் பெண் சரீரத்தை மிக அற்புதமாக ஒரு சில மாற்றங்களுடன் அமைத்துள்ளான். மனிதன் சரியான முறையில் உடல் உறுப்புக்களை ஆடை அணிவதன் மூலம் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆண்கள் மனம் வைத்து துணிந்தால் கண்களை இமைகாப்பது போன்று பெண்களின் கௌரவத்தை ஆண்களால் பாதுகாக்க முடியும்.

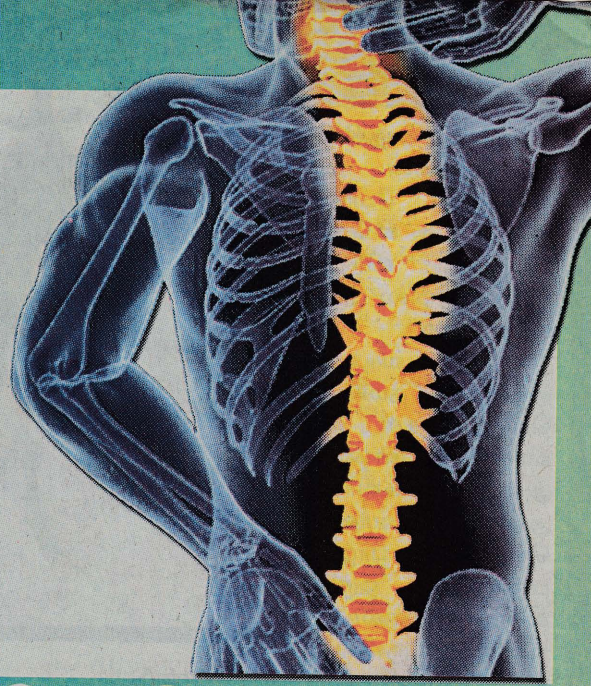
ஏயாரெல்லே. ஸலாம், ஹபுகஸ்தலாவ.



“என் உறவுக்காரங்க வந்தா நீ சரியா கவனிக்கிறதில்லை?”

“ஏன் இப்படி சொல்றீங்க. என் மாமியாரைவிட உங்க மாமியாரத்தானே நான் நல்லா கவனிக்கிறேன்.”

முதியோரைப் பற்றி இருக்கின்ற எதிர்மறையான ஓர் எண்ணப்பாடு யாதெனில் தமக்கிருக்கும் வலிகளைப் பற்றியும் வேதனைகளைப் பற்றியும் எப்போதும் பேசிக் கொண்டிருப்பவர்களாகவும் சதாமுறைப்பாடு சொல்பவர்களாகவும் தமது உடலைப்பற்றிக் கவலைப்படுபவர்களாகவும் இருக்கின்றனர் என்பதுதான் உண்மையாகும். எமது உடல் முதுமையடைய குறிப்பிட்ட சில சிறு உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு நாம் உள்ளாவது இயல்புதான். நோயின் அறிகுறிகளை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதுடன் தமது முதிர் வயதின் காரணமாகவே இவ்வறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன என்றும் நம்புகின்றனர். அவர்களுக்காக ஏதும் செய்யக்கூடியதாயிருக்கும் என்பதை அவர்கள் நம்புவதாயில்லை. ஒன்றில் அவர்கள்



முதுகுத்தண்டு கால்வாய் குறுக்கமும் வேதனையுறும் முதியோரும்

மௌனமாயிருந்து துன்பறுகின்றனர். அல்லது இடைவிடாது புகார் கூறுகின்றனர். தமது நோய்க்குரிய தீர்வோடு அல்லது பரம்பரிய மருந்தோடு வீடு செல்லவே அவர்கள் விரும்புகின்றனர். சில சமயங்களில் இம்மருந்துகள் பயனளிக்காது போவதுடன் இருக்கும் நோயை மேலும் மோசமாக்குகின்றன.

கலாநிதி Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

அல்லது புதிய வருத்தங்களை உண்டாக்குகின்றன.

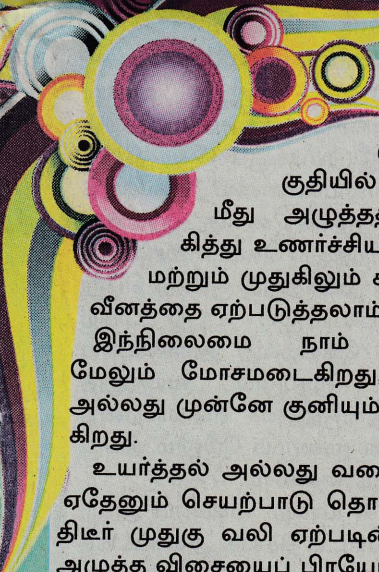
அதிர்ஷ்டவசமாக இம்முறைப்பாடுகள் காரணமாக மோசமான நோய்கள் ஏதும் மிக அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன. ஆனால் அவற்றுள் ஏதாவதொன்றினால் முதியோர் துன்பறுவார்களானால் அது அவர்களுக்கு எவ்வளவு தொல்லை தருகின்றது, தம் வாழ்வைச் சுவைக்க அது தடையாயிருக்கிறது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். அவற்றில் முக்கியமானது முதுகு வலி

முதுகு வலி

எம்மில் 90% ஆனோர் வாழ்வின் ஏதாவதொரு கட்டத்தில் முதுகு வலியின் அவலத்தை அனுபவிப்போம். எமது முதுகு வலித்தால் எதனால் அவ்வலி உண்டாகிறது என்று கண்டறிவது பெரும்பாலும் கடினமானது.

முதுகுத்தண்டுக் கால்வாய் குறுக்கம் (Spinal stenosis)

வயது ஏற ஏற முதுகுத்தண்டின் கால்வாயில் குறுக்கம் ஒன்று நிகழலாம்.



இக்குறுக்க
மானது எமது
முதுகின் கீழ்ப்ப
குதியில் உள்ள நரம்புகள்
மீது அழுத்தத்தைப் பிரயோ
கித்து உணர்ச்சியற்ற நிலை, வலி
மற்றும் முதுகிலும் கால்களிலும் பல
வீனத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

இந்நிலைமை நாம் நடக்கும்போது
மேலும் மோசமடைகிறது. அமரும்போது
அல்லது முன்னே குளியும்போது இலகுவா
கிறது.

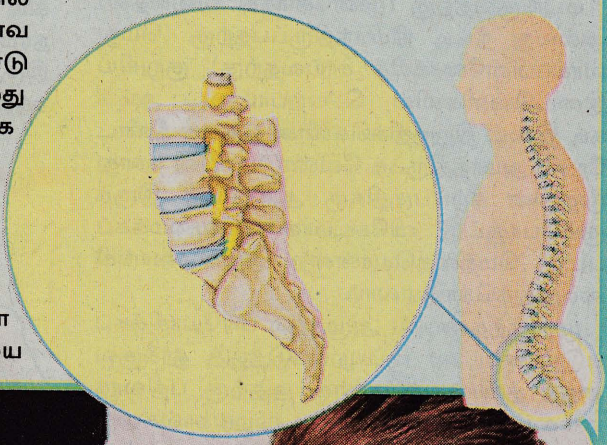
உயர்த்தல் அல்லது வளைத்தல் போன்ற
ஏதேனும் செயற்பாடு தொடர்பில் எமக்குத்
திடீர் முதுகு வலி ஏற்படின் ஒன்றில் நாம்
அழுத்த விசையைப் பிரயோகித்திருப்போம்.
அல்லது தசையொன்றை வலிந்திழுத்தி
ருப்போம். இம்மாதிரியான வேளையில்
'அசிற்றா மெனோஃபென்' என்னும் நோவ
கற்றி மருந்தினை உட்கொண்டு இரண்டு
அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு எமது முது
கிற்கு ஓய்வு கொடுத்தல் வேண்டும் (அதிக
ஓய்வு தசைகளைப் பலவீனப்படுத்திக்
குணப்படுத்தலைத் தாமதிக்கலாம்
ஆகையால் அதிக ஓய்வு வேண்டாம்)

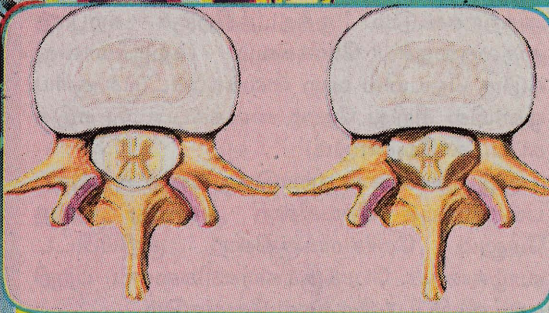
குறுகிய காலத்திற்கு ஒவ்வொரு 10
அல்லது 20 நிமிடங்களுக்கொரு தடவை
குடான மற்றும் குளிரான ஒத்தடங்களை
மாறி மாறிப்பிரயோகிப்பதும் வலியை

அகற்றக்கூடும். ஒத்தடத்திற்குக் கற்பூரத்
தைலத்தைச் சேர்க்கவும் (கற்பூரமானது
கடுகு நெய்யில் ஊற வைக்கப்பட்டுச் சூரிய
ஒளியில் சிறிது நேரம் வைக்கப்பட்டு எடுக்
கப்படல் வேண்டும்)

முதுகு வலியை ஏற்படுத்துகின்ற அதற்குப்
பங்களிப்புச் செய்கின்ற அல்லது அதை
மேலும் மோசமாக்குகின்ற குறிப்பிட்ட
வாழ்க்கைப் போக்குக்காரணிகளைப் பற்றி
நாம் விழிப்பாயிருத்தல் வேண்டும்.

* முறையற்ற வீதத்தில் வளைதல் அல்
லது உயர்த்தல் தீங்கினை ஏற்படுத்தும். ஒரு
பொருளை உயர்த்துவதற்காக வளையும்
போது எப்போதும் நாம் முழங்காலில் உள்ள
கால் தசைகளைத்தான் பயன்படுத்த
வேண்டும். வளையும் போது அல்லது
எதையாவது எட்டிப்பிடிக்க முயலும்போது





சிறிதளவேனும் முதுகைத் திருப்புதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* ஒரே நிலையில் தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் இருப்பதற்கு எம்மை நிர்ப்பந்திக்கும் செயற்பாடுகளைத்தவிர்த்துக் கொள்க (உதாரணம் : தோட்டச்செய்கை வாகனம் செலுத்தல்)

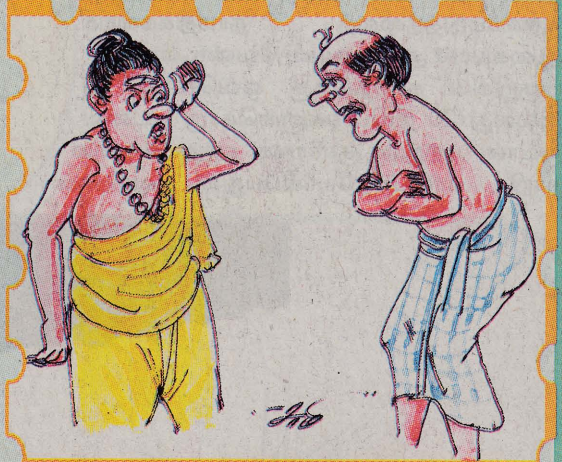
மடங்குவதற்கு (முன்னோக்கி வளைதல்) அல்லது நீட்டி நிமிர்ந்திருப்பதற்கு (மெதுவாகப்பின்னோக்கிச் சாய்வதற்கு) குறுகிய இடைவெளிகளில் செயற்பாட்டை அடிக் கடி இடை நிறுத்திக்கொள்க. ஒருவர் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்க வேண்டுமாயின் தனது முதுகின் கீழ்ப்பகுதிக்கு ஆதாரமாக இருக்கும்பொருட்டு விசேடமாக வடிவமைக்கப்பட்ட மெத்தையொன்றை அவர் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

முதுகுத்தண்டில் அழுத்தம் பிரயோகிக்கப்படுமாகையால் குப்புறப்படுத்துத் தூக்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்க. அதற்கு பதிலாக மார்பை நோக்கியதாக முழங்கால்களை மடித்துக்கொண்டு தூங்கலாம். அல்லது முதுகு தரையில் பட (மல்லாக்க) ஒன்றி ரண்டு தலையணைகளை முழங்காலுக்குக்

கீழ் வைத்துக்கொண்டு தூங்குக. வயிறு தரையில் பட தூங்கப்பழக்கப்பட்டு விட்டால் அவர் தன் இடுப்புக்குக் கீழே மேல திகமாக ஒரு தலையணையை வைத்துக் கொண்டால் முதுகுத்தண்டின் மீது ஏறுகின்ற அழுத்தத்தைக்குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

முதுகுவலியைத் தவிர்த்துக் குணம் பெறுவதற்குக் தேகாப்பியாசமும் உடற் பயிற்சியும் உதவலாம். நெகிழ்வுத் தன்மையை முன்னேற்றுவதன் மூலமும் வயிற்றுத் தசை மற்றும் முதுக்குத்தசை என்பவற்றை வலுப்படுத்துவதன் மூலமும் மேலும் தீங்கு நேராது தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

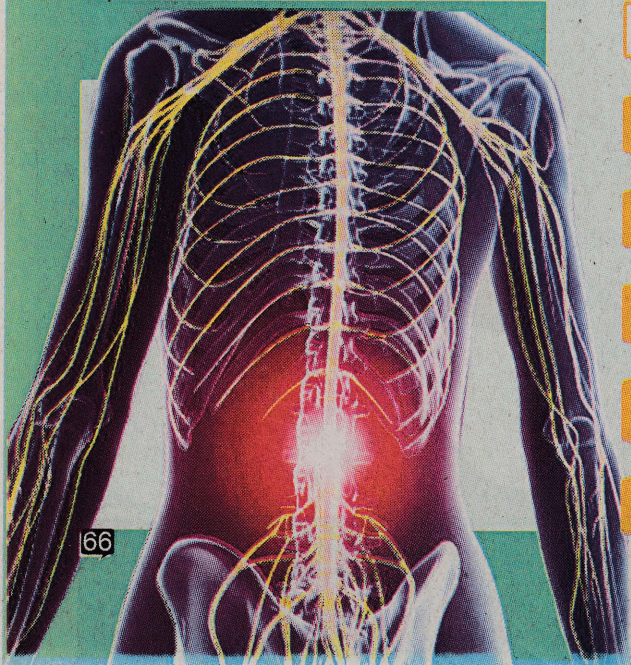
இந்த உபாயங்கள் யாவும் வலியை அகற்றாவிடில் வைத்தியரிடம் செல்க. அவர் உங்களுக்கு நோவகற்றும் மருந்துகளைத்தரலாம். அல்லது எரிவு தராத தசை தளர்த்தும் குறுகிய மருந்து முறைத்தொகுதியைத்தரலாம். நரம்புபழுதுபட்டிருத்தல் போன்ற சிக்கல்கள் இருக்கும்போது முதுகில் சாதாரணமாக சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும்.



“சாமி... நீங்க சொன்னபடி என் மனைவியைத் தூக்கியறியுந்துட்டேன்...?”

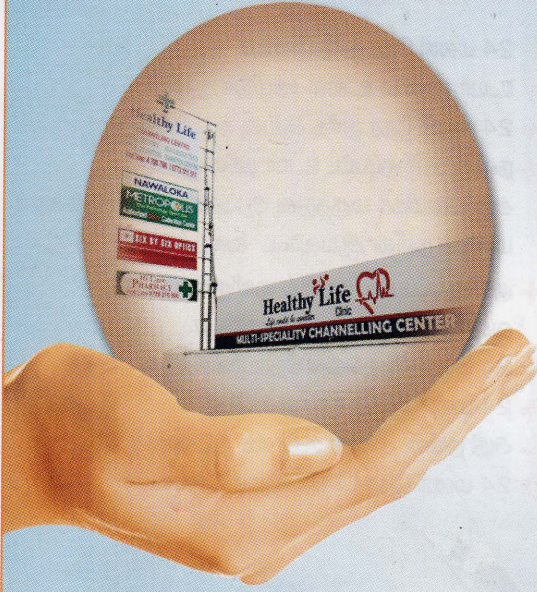
“அடப்பாவி... நான் எப்ப உன் மனைவியைத் தூக்கியறியச் சொன்னேன்?”

“நீங்கதானே சாமி கவலைகளைத் தூக்கியறியணும்னு சொன்னீங்க...”



Healthy Life Clinic

Multi - Speciality Channelling Center



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

உங்களது நீரிழிவு நோயை பராமரித்து
நோயை கட்டுப்படுத்தி வாழ்வை சுகமாக்கிட
எம்மிடம் இணைந்திடுங்கள்

மேலதிக தகவல்களுக்கு

Healthy Life Clinic

10, Deal Place (A), Colombo - 03
Tel: 011 - 4700700, 077 - 3511511



“நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் அதன் அறிகுறியை
உணர்ந்து தொடர்ந்தும் பராமரித்துக்கொள்ள சிறந்த இடம்”

Royal Hospital

Care... When & Where you need it most

பூரண ஆரோக்கியம் அளிக்கும் மருத்துவ நிலையம்

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



Royal Hospital

Care... when & where you need it most

Royal Hospital (Pvt) Ltd,

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

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

www.facebook.com/royalospita/2