

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

February 2016

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

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும்

நரம்பு பாதிப்பும்

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

பருப்பு

வகைகளுக்கீது

சாயம்

Dr. காமினி ராஜநாயக்க

நம்பிக்கையும்

ஆசாரங்களும்

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

குறைபாடுடையோருடன்

தொடர்பாடும் முறை

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

அதிகரித்துவரும்

இரத்த சோகை

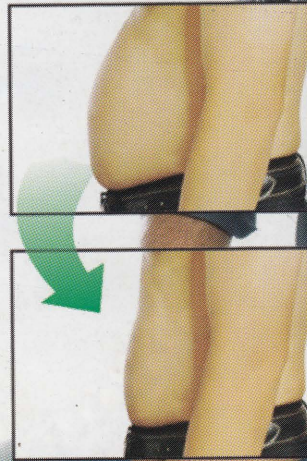
Dr. ச. முருகானந்தன்

அபானவாயு முத்திரை

செல்லையா துரையப்பா

தொப்பையை குறைத்து மாற்றத்தினை அனுபவியுங்கள் ஹண்ட்சமான மாற்றத்திற்கு

வயிறு ஊதுதல் , வயிற்றில்
அமிலத் தன்மை போன்ற
வயிறு சார் பிரச்சினைகளு-
க்கு உறுதியான தீர்வு
பெட்னா டீ. ஒரு
நாளாக்கு மூன்று தடவை
பெட்னா டீ டீயினை
அருந்துவதன் மூலம் வயிறு
சார் பிரச்சினைகள் நீங்குவ-
துடன் தொப்பையை
குறைத்து ஹண்ட்சம்
மாற்றத்தினை பெற்றுத்-
தரும்.....



ஆயுர்வேத திணைக்களத்தின்
அனுமதி பெற்றது



TUMMY TEA

₹.435/-

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

தொடர்புகளுக்கு (தமிழில்) : 076 78 45 454

06

அதிகரித்து வரும் இரத்த சோகை

Dr. ச. முருகானந்தன்



09

எந்நேரமும் களைப்பா?

16

அபானவாயு முத்திரை

செல்லையா துரையப்பா



20

நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும்

Dr. ஈ. தர்ஷனோதயன்

34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

42

பருப்பு வகைகளுக்கு சாயம்

Dr. காமினி ராஜநாயக்க



46

சித்த மருத்துவம்

Dr. என். நடராஜலிங்கம்



50

நீரிழிவும் நரம்புப் பாதிப்பும்

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்

58

குறைபாடேடையோருடன் தொடர்பாடுதல்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD



62

கண்களால் பயிற்சி செய்ய!

ஆசிரியர்

இரா. சடகோபன்

உதவி ஆசிரியர்

எம். ப்ரியதர்ஷினி

பக்க வடிவமைப்பு

வீ. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,

எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,

ஐ. வருணி, ம. துவ்யந்தி, எஸ். அனுஷா



சஞ்சிகையின் ஆசிரியர் மற்றும் உதவியாசிரியருக்கும் மற்றும் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்..

வாழ்வில் நோயும் துயரமும் இல்லாத போது சுகமும் மகிழ்ச்சியும் நிலவும். மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது தான் ஒவ்வொருவரினதும் எதிர்பார்ப்பு. இந்த எதிர்பார்ப்பை எமது சஞ்சிகை ஈடுசெய்கிறது.

கடந்த மாத சஞ்சிகையில் சுகநலக் கல்வியாளரின் கருத்தும், சுகநல அமைச்சின் சமூக ஆலோசகரது நேர்காணல் மூலம் கிடைக்கப் பெற்ற இரைப்பை அழற்சி பற்றிய விரிவான விளக்கமும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. மற்றைய அனைத்து ஆக்கங்களுமே சிறப்பாக இருக்கின்றன. சஞ்சிகையின் சேவை சிறப்புடன் தொடர வாழ்த்துக்கள்.
நன்றி..

நா. ரஞ்சனி
இறத்தோட்டை.

சுகவாழ்வுக் குழுவினருக்கு வணக்கம்..

சுகவாழ்வில் வெளிவரும் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் பயன் உள்ளவை. வைத்தியர்களின் ஆலோசனைகளைக் கடைப்பிடித்தால் நல்ல பயன்களைப் பெறலாம். மேலும் ஆக்கங்களுக்குப் பொருத்தமான நிழற்படங்களைப் பிரசுரித்து அசத்தி விடுகின்றீர்கள். அதிலும் குழந்தைகளின் படங்களைப் பார்த்து ரசித்து மகிழாமல் இருக்க முடியவில்லை.

வே. வல்லிபுரம்
மட்டக்களப்பு.

ஆசிரியருக்கு வணக்கம்...

இன்று மக்களின் சுகநலம் பேணும் ஆரோக்கிய சஞ்சிகையாக எம் மத்தியில் தவழும் சுகவாழ்வு எம் அனைவருக்கும் ஒரு சிறந்த ஓளடதமாக மிளர்கின்றது என்பதில் ஐயமில்லை. சென்ற இதழில் வெளியான ஆசிரியர் தலையங்கம் ஒரு சிறந்த விடயமாகும். 'வாழங்கலை' தொடர்பாக விளக்கியிருந்தீர்கள். உண்மையில் இன்றைய அவசர உலகில் அனைவருடைய வாழ்க்கையும் இப்படித் தான் வீணாகின்றது. நமது அனுபவங்களை வைத்து புரிந்து கொண்டு நமக்கான கணங்களை சொந்தமாக்கிக் கொள்ள முயற்சிப்போமானால் நம் வாழ்க்கை சிறப்பானதாக அமையும்.
நன்றி..

தீருமதி. தர்மேந்திரன்
கேகாலை.

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு!

தங்களது ஆரோக்கிய சஞ்சிகையின் நீண்டநாள் வாசகர்களில் நானும் ஒருத்தி. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வேண்டிய அனைத்து அம்சங்களும் இதில் பிரசுரமாவதால் சுகவாழ்வை 'சுகல ரோக நிவாரணி' எனச் சொல்வதும் தரும். மேலும் இப்புதிய ஆண்டில் வரவிருக்கும் சஞ்சிகைகளில் மருத்துவத் தகவல்கள், வைத்தியர்களின் நேர்காணல் என பல அம்சங்கள் வெளிவரும் என எதிர்பார்த்து, தங்கள் சேவைக்கு நன்றியும் வாழ்த்தும் தெரிவிக்கும் இவள்...

எட. அயிவாணி
கொழும்பு - 15

வாசகர்
கடிதம்

வாழ்வின் முக்கிய விடயங்கள்

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 08

தேதி - 10

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

நம் வாழ்க்கையை உயர்வடையச் செய்யும் மிக முக்கியமான விடயங்கள் யாவை? என ஒருவரிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்டால் அவரால் உடனடியாக ஒரு பதிலையும் சொல்ல முடியாது. காரணம் பலரும் பல விடயங்களை மனதில் வைத்து அதை நோக்கி நகர்வதில் அக்கறை காட்டுவார்கள். ஒரு முறை, வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது என்று கருதப்படுபவை யாவை? என்று விளக்கமளித்து விரிவுரை நடத்துவதற்கு ஒரு தத்துவப் பேராசிரியரை பல்கலைக்கழகம் ஒன்று ஏற்பாடு செய்திருந்தது.

அவர் புகழ் பெற்ற ஒருவராக இருந்ததால் அந்த விரிவுரைக்கு அதிகமானோர் சமூகமளித்திருந்தனர். பேராசிரியர் ஆரம்பத்திலேயே வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது எதுவென்று அங்கு வருகை தந்திருந்தவர்களிடம் கேட்டு அதற்கு யாராவது பதில் தர முடியுமா என்று கேட்டார். அதற்கு பதிலளிக்க யாரும் முன்வராததால் அதனை ஒரு செய்கை மூலம் தான் விளக்கப்போவதாகக் கூறி தான் கொண்டு வந்திருந்த கைப்பெட்டியில் இருந்து ஒரு பெரிய உயரமானதும் அகலமானதும் வாயைக் கொண்டிருந்த கண்ணாடிக் கிண்ணத்தை எடுத்து மேசை மீது வைத்தார். பின் பெரிய சில கற்கள், சிறிய கற்கள், மணல், ஒரு தண்ணீர் போத்தல் போன்றவற்றையும் எடுத்து வைத்தார்.

பின் பெரிய கற்கள் ஐந்தாறை கிண்ணத்தில் போட்டார். அவை கிண்ணத்தை நிறைத்தன. அப்போது சபையோரைப் பார்த்து "இந்தக் கிண்ணம் நிறைந்து விட்டதா?" என்று கேட்டார். எல்லோரும் ஒரே குரலில் "நிறைந்து விட்டது" என்றனர். அதைக்கேட்டு சற்றே புன்னகைத்த பேராசிரியர் நன்றாகப் பாருங்கள் இன்னும் இடம் இருக்கிறது என்று கூறி சிறிய கற்களை கொஞ்சம் எடுத்துப்போட்டார். அவை பெரிய கற்களுக்கிடையில் சென்று நிறைந்தன. இப்போதும் பேராசிரியர் கிண்ணம் நிறைந்து விட்டதா என்ற கேள்வியை மீண்டும் கேட்டார். "ஆம் நிறைந்து விட்டது" என முன்னாலிருந்த சில பேர் ஒரே குரலில் கூறினார்.

மறுமுறையும் புன்னகைத்த பேராசிரியர் சின்னஞ்சிறு கற்களை எடுத்து கிண்ணத்தில் போட்டார். அவை மீதமிருந்த இடுக்குகளில் போய்

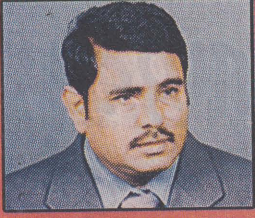
நிறைந்தன. அதன் பின் சபையோரைப் பார்த்து இப்போதாவது கிண்ணம் நிறைந்து விட்டதா என்று கேட்டார். இப்போது இன்னும் குறைந்த தொகையினர் "ஆம் நிறைந்து விட்டது" என்றனர். சரி மேலும் அவதானியங்கள் என்று கூறிய பேராசிரியர் மீதமிருந்த ஒரு பிடி மணலை எடுத்து கிண்ணத்தில் போட்டார். இப்போது பார்த்த பார்வையில் கிண்ணம் நிறைந்து விட்டிருந்தது. அப்போது பேராசிரியர் இப்போதும் கிண்ணம் நிறைந்து விட்டது என்று கருதினால் அது தவறானதாகும் என்று கூறிவிட்டு நீர்ப்போத்தலை எடுத்து கிண்ணம் நிறைந்து வடியும் மட்டும் நீரை ஊற்றினார். பின் திருப்தியுடன் "இப்போது கிண்ணம் நிறைந்து விட்டது" என்றார். எல்லோரும் வியப்புடன் அவதானித்தனர்.

பின் அந்தக் கிண்ணத்தைத் தூக்கி உயர்த்திக் காட்டிய பேராசிரியர், "இந்தக் கிண்ணம் போன்றது தான் ஒவ்வொருவரது வாழ்க்கையும். ஆதலால் நம் வாழ்வில் முதலில் நிறைக்க வேண்டியது இந்தக் கிண்ணத்திலுள்ள பெரிய கற்களைப் போன்ற விடயங்களைக் கொண்டதாகும்.

அவை உங்கள் பெற்றோர், உங்கள் கல்வி, உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை, உங்கள் வாழ்க்கையின் இலக்குகள், உங்கள் உயர் எண்ணங்கள் முதலியன வாகும்.

அதன் பின்னர் இரண்டாவதாக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என நினைப்பவற்றை நிறையுங்கள். அவை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தொழில், பணம், பதவி, நண்பர்கள் போன்றனவாகும். எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் சிறு கற்கள், மணல், நீர் போன்ற முக்கியத்துவமில்லாத விடயங்களால் உங்கள் வாழ்வை நிறைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால் முழுக்கிண்ணத்தையும் மணலாலும் நீராலும் நிரப்பி விட்டால் அதன் பின் கற்களால் அதனை நிரப்ப முடியாது. நம் வாழ்வும் இது போன்றது தான்" என்றார் பேராசிரியர்.

Dr. S. S. S. S.



மருத்துவ
வீசேட்துவ
அலோசனை
Dr. ச. முருகானந்தன்

சிறுவர்களையும்
பெண்களையும்
அதிகமாக பீடிக்கும்

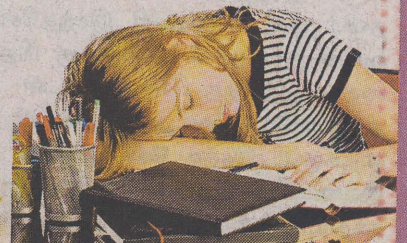
இரத்த சோகை

ஆசிய, ஆபிரிக்க நாடுகளில் அதிகரித்து வரும் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக இரத்த சோகை (Anaemia) இருந்து வருகின்றது. போர், இடம்பயர்வு, வறுமை என அலையும் மக்களின் போசாக்கு குறைவாக இருப்பதும் உலக மயமாதலுடன் ஏற்பட்டுள்ள வேக உணவு (Fast Food) கலாசாரமும் சரிவிகித உணவு கிடைப்பதில் குறைபாட்டினை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. இரத்த சோகை ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருப்பினும் இரத்த உற்பத்திக்கு தேவையான முக்கிய கணியமான இரும்புச் சத்தினதும் உயிர்ச்சத்துக்களான போலிக் அமிலம், விற்றமின் 'B12' ஆகியவற்றினது குறைபாடும் முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றது. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்த சோகையே ஏனைய இரத்த சோகை வகைகளை விடவும் பரவலாக உள்ளது.

இரத்தத்தில் உள்ள செங்குருதிக் கலன்களால் போதுமான அளவு பிராணவாயுவை உறுப்புக்களுக்கு கொண்டு செல்ல முடியாமையால் ஏற்படும் நோய் நிலையே இரத்த சோகை ஆகும். இவ்வாறான நிலைமையை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய காரணமாக இருப்பது செங்குருதிக் கலங்களிலுள்ள ஹிமோகுளோபின் தான் இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. செங்குருதிக் கலங்களில் உள்ள இது பிராண வாயுவான ஒட்சிசனை உடலிலுள்ள உறுப்புகளுக்கு காவிச்சென்று வழங்குவதுடன் காபனீரொக்சைட்டை உறுப்புக்களில் இருந்து சுவாசப்பைக்கு காவிச்சென்று வெளியேற்றவும் உதவுகின்றது.

மனித வாழ்வுக்கு ஒட்சிசன் வாயு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை அறிவீர்கள். உடலுறுப்புக்களில் உள்ள கலங்களில் உணவுக் கூறான குளுக்கோசிலிருந்து சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஒட்சிசன் அவசியமானது. சக்தியினால்தான் நாம் இயங்குகின்றோம். எமது உடலிலுள்ள உறுப்புகள் எல்லாம் செயற்படுகின்றன. இவற்றின் செயற்பாடு நிற்குமானால் உயிராபத்து ஏற்படலாம். இரத்தச் சோகை உள்ளவர்களில் வெளியிடப்படும் சக்தி குறைவடைவதனாலேயே அவர்கள் இயல்பாக

சிறுவயதில் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் வைத்திய ஆலோசனையுடன் கொடுக்க வேண்டும். புழு இருப்பதை மலப்பரிசோதனை மூலம் அவற்றின் முட்டைகள் இருப்பதைக் கொண்டு உறுதிப்படுத்த முடியும். மாதவிலக்கின் போது அதிக குருதி நீடித்த நாட்களுக்கு வெளியேறுவதாலும் பெண்களுக்கு இரத்த சோகை ஏற்படலாம். இவ்வகை பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் போது அவர்களுக்கான ஹிமோகுளோபின் கூடுதலாக தேவைப்படும். கர்ப்பவதிகள் கூடுதலாக இரும்புச்



இயங்க முடியாதவர்களாக விரைவில் களைப்படைகின்றார்கள். நாம் எவ்வளவுதான் சாப்பிட்டாலும் அதிலிருந்து சக்தியைப் பெற ஒட்சிசன் தேவை. ஒட்சிசனை கலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல போதியளவு ஹிமோகுளோபின் தேவை.

இரத்த சோகையின் வகைகள்

இரத்த சோகையில் பலவகைகள் உண்டு. நான் முன்பு குறிப்பிட்டது போல இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை முக்கியமானதாகும். ஒருவரில் இரும்புச் சத்து குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. எமது உணவில் போதியளவு இரும்புச் சத்தை சேர்த்துக் கொள்ளாமல், இரும்புச் சத்து குடலிலிருந்து உறிஞ்சப்படுவதில் ஏற்படும் குறைபாடு, இரத்தத்தை உறிஞ்சும் கொழுக்கிப்புழு, உண்பதை பாதிக்கும் இதர புழு வகைகள், இரத்த இழப்பு என்பன இரும்புச் சத்துக்குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகின்றன. புழு, வியாதிகளைப் பொறுத்தவரை அதிகம் சிறுவர்களைப்பாதிக்கின்றது. வாயின் ஊடாகவும் கால்பாதங்களினூடாகவும் உடலில் செல்லும் புழுக்கள் குடலிலும் இரப்பையிலும் பெருகி இரத்த சோகையை ஏற்படுத்துகின்றது. புழுவைக் கட்டுப்படுத்தும் பூச்சி மருந்துகளை (Worm Treatment)

சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் மேலதிக இரும்புச்சத்து மருந்துகள், போலிக் அமிலம், இரும்புச் சத்தை உறிஞ்சுவதற்கு தேவையான விற்றமின் C என்பவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். இரத்த சோகை உள்ள கர்ப்பிணிகள் அதை குணமாக்காதுவிட்டால் பிரசவத்தின் போது இரத்தம் போதாமையால் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வர். தீவிரமான இரத்த சோகையுள்ளவர்களுக்கு அவசியமெனின் இரத்தம் வழங்கப்படும்.

ஏனைய வகை இரத்த சோகைகளில் விற்றமின் 'B12', போலிக் அமிலம் என்பவற்றின் குறைபாட்டால் ஏற்படுவதை சரிவிகித உணவு மூலமும் மேலதிக போலிக் அமில வில்லை 'B12' ஊசிமருந்து என்பவற்றால் சீர் செய்ய முடியும். ஒரு சிலரில் செங்குருதிக் கலங்களின் கட்டமைப்பு முறையாக இருப்பதில்லை. பிறை வடிவிலான இவற்றின் செயற்பாடு இயல்பாக இருப்பதில்லை. இவர்களிலும் ஒட்சிசனை காண முடிவதில்லை. இவ்வகையான இரத்த சோகையை Sickle cell anaemia என்றழைக்கப்படுகின்றது. இரத்த கலங்கள் எலும்புகளின் நடுவிலுள்ள எலும்பு மொச்சையில் (Bone Marrow) தான் உற்பத்தியாகின்றன. இங்கு உற்பத்தியாவதில் குறைபாடு இருப்பினும் இரத்த சோகை ஏற்படலாம்.



இதனை மிகத் தீவிரமான நிலையை Aplastic Anaemia என்றழைப்பர். இதனால் மரணமும் ஏற்படலாம். சில நீண்ட கால நோய்களும் அவற்றிற்குப் பாவிக்கும் சிலவகை மருந்துகளும் இரத்த சோகையை ஏற்படுத்தும். இது தவிர ஒரு கர்ப்பவதி இரத்தசோகையுடைய வராக இருப்பின் அவருக்கு பிறக்கும் குழந்தையும் இரத்த சோகையுடன் பிறக்கலாம். அவ்வாறே குறை மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளும் இரத்த சோகையுடன் பிறக்கலாம். இவ்வாறான குழந்தைகளில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியும் குறைவாக இருக்கும்.

தாய்ப்பாலில் போதியளவு இரும்புச் சத்து இருப்பதில்லை. எனினும் குழந்தைகளின் ஈரலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் இரும்புச் சத்தானது குழந்தையின் இரத்த உற்பத்திக்கு ஆறேழு மாதங்களுக்குப் போதுமானது. அதன் பின் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை வழங்க முடியும். எனினும் இரத்த சோகையுடன் பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்கு இரும்புச் சத்து மற்றும் விற்றமின் துளி மருந்துகளை உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் வழங்கலாம்.

இரத்த சோகையின் அறிகுறிகள்

* இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் வெளிநிப்போய் இருப்பார்கள்.

* கண் இமையின் உட்புறம், நாக்கு, நக்கக் கண்கள் என்பன வெளிறியிருக்கும்.

* இவர்கள் சுறுசுறுப்பற்றவர்களாக சோர்ந்து போயிருப்பர்.

* நடக்கும் போதும் வேலை செய்யும் போதும் விரைவில் களைப்படைவார்கள்.

* இரத்த சோகையை உறுதிப்படுத்த குருதியிலுள்ள ஹிமோகுளோபினின் அளவை கணித்து அறிய முடியும்.

* வளர்ந்த ஒருவரில் 12G அளவுக்கு குறையாமல் இருக்க வேண்டும்.

இரத்த சோகைக்கான சிகிச்சை

* ஓரளவு இரத்த சோகை உள்ளவர்களில் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் போலிக் அமிலம், விற்றமின் 'சி' முதலான மாத்திரைகளையும் வைத்தியர் வழங்குவார். அத்துடன் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை சிபார்சு செய்வார்.

* தினமும் உணவில் கீரை வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டை மஞ்சள் கரு, இறைச்சி வகைகள், முழுத் தானியங்கள் என்பவற்றிலும் இரும்புச் சத்து கணிசமாக உண்டு. ஈரலிலும் இரும்புச் சத்து அதிகமுண்டு.

* தீவிரமான இரத்த சோகை உள்ளவர்களில் இரும்புச் சத்து ஊசியை அவசியமெனின் வைத்தியர் சிபார்சு செய்வார்.

* அதி தீவிர இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு இரத்தம் ஏற்றுவது அவசியமாகும்.

இரத்த சோகை வருமுன் காத்தல்

சரிவிகித உணவை உண்ண வேண்டும். இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை தினமும் சேர்க்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு பூச்சி மருந்து கொடுக்க வேண்டும். இரத்த இழப்புக்கள் இருப்பின் இனம் கண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். கர்ப்பவதிகளின் ஊட்டத்தில் மேலதிக கவனம் எடுப்பதுடன் வைத்தியரின் சிபார்சுக்கு அமைய இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.



“டேய் மச்சான்... இவ்வளவு தண்ணி அடிச்சும் மப்பு ஏறவே இல்லடா”

“டேய் நீ ‘ஃபுல்’ மப்புலதான்டா இருக்க... நான் உன் நண்பன் இல்லடா... உன் அப்பன்.”



இல்லாமல் இருந்தால் அதற்கான காரணத்தை கண்டறிந்து அதனை நிவர்த்தி செய்து உடல் ஆரோக்கியத்தை பேண வேண்டும்.

காலை உணவு

நம்மில் பலர் தமது காலை உணவு குறித்து அக்கறை கொள்வதில்லை. அளவுக்கதிகமான வேலை பளுவின் காரணமாக உண்ண நேர மின்றி காலை உணவை உண்ணாமல் விட்டு

எந்நேரமும் களைப்பா?

நன்கு தூங்கியும் அதிகம் வேலைகள் எதுவும் செய்யாமலும் இருந்தால்கூட சில ருக்கு நாள் முழுவதும் களைப்பாக இருக்கும். உடலானது சோர்வுடன் ஆற்றல் இல்லாமல் இருப்பதுபோல் இருக்கும். நன்கு நித்திரை கொண்டு ஓய்வெடுத்தும் காலையில் எழுந்து கடமைகளைச் செய்ய முடியாமலும் அலுவல கத்திற்கோ, தொழிலுக்கோ செல்லாமல் விடு முறை எடுக்கும் அளவிற்கு சோர்வடையும் நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் உடலின் மீது அதிக கவனத்தை செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் உடலில் சிறு பிரச்சினைகள் இருந்தால் கூட உடல் மிகுந்த சோர்வுடன் இருக்கும். இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருந்தாலும் ஒரு சில பழக்க வழக்கங்களாலும் உடல் அதிகளவு களைப்படைகின்றது. உங்கள் உடல் சக்தி

விடுகின்றனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். 8 மணி நேர நித்திரையின் பின் உடல் சீராக செயல்பட ஆற்றல் தேவை. அது காலை உணவின் மூலமே கிடைக்கின்றது. எனவே காலை உணவை தவிர்க்க கூடாது

இருதய நோய்

இருதயநோய் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளில் நாள்பட்ட சோர்வும் ஒன்று. இருதய நோய் இருந்தால் இருதயத்திற்கு போதியளவு குருதியோட்டம் இல்லாதிருக்கும். அதனால் செல்களுக்குப் போதிய குருதியை செலுத்த முடியாமல் உடல் சக்தியின்றி களைப்புடன் இருக்கும்.

தண்ணீர் அளவு

உடலில் சக்தியின் அளவை சீராக பராமரிப்பதற்கு தண்ணீர் மிக மிக அவசியம். நாள் தோறும் சரியான அளவு நீரை பருக வேண்டும். அவ்வாறு சரியாக பருகாவிட்டால் உடலுறுப்புகள் வறட்சியடைவதோடு சரியாக செயல்படும் திறனை இழக்கும். இதனால் உடலானது மிகுந்த சோர்வினை அடையும். எனவே நாள்தோறும் உரிய அளவு நீரை தவறாது பருகிவர வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி இன்மை

உடல் ஆரோக்கியத்தை சரியான முறையில் பேண உடற்பயிற்சி மிக அவசியம். வேலைப்பளு காரணமாகவோ உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை



உணராத காரணத்தாலோ உடற்பயிற்சி செய்யாமல் விட்டால் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாமல் எப்போதும் சோர்வுடன் இருக்க நேரிடுகிறது. எனவே உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து நாள்தோறும் முறையான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மன இறுக்கம்

மனிதனின் ஆரோக்கியத்தில் மனம் முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றது. சிலருக்கு மன இறுக்கம் அதிகமாக இருந்தாலும் அது சோர்வுக்கு காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.



எனவே மன இறுக்கத்தில் இருந்து வெளிவர உங்களுக்கு பிடித்த பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை நாட வேண்டும். நண்பர்களைச் சந்திப்பது விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது உங்களுக்கு பிடித்த இடங்களுக்கு சென்று வருவது பிடித்தவருடன் நேரத்தை செலவழிப்பது இவற்றில் சிலவாகும்.

அதிக நீக்கிற

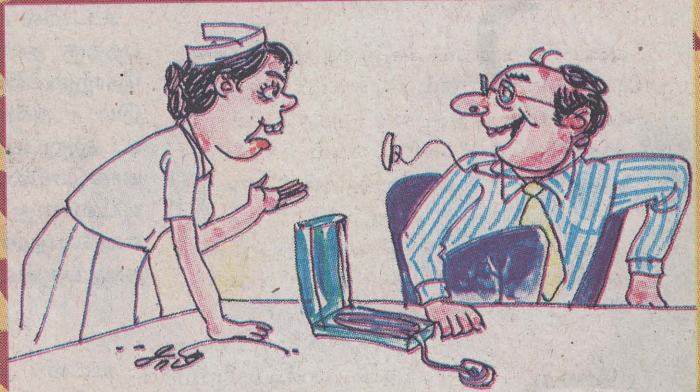
குறைந்த நித்திரை எவ்வளவு உடலுக்கு கெடுதியோ அதைவிட அதிக மோசமான விளைவுகளை அதிகமான நித்திரை ஏற்படுத்தி விடும். நாளொன்றுக்கு ஒருவருக்கு 8 மணி நேர நித்திரை அவசியமாகும். ஆனால் சிலர் 10 – 12 மணி நேரம் கூட நித்திரை கொள்வர். பொதுவாக 8 மணி நேரம் நித்திரை கொள்பவர்கள் கூட வார இறுதி நாட்களில் மேலும் 3 – 4 மணித்தியாலங்கள் அதிகமாக நித்திரை கொள்வதை நாம்

காண்கிறோம். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். குறிப்பாக உண்ணும் உணவுகள் உடலில் சக்தியை அதிகரிக்காமல் கொழுப்புக்களாக உடலில் தங்கிவிடும். எனவே வார இறுதி நாட்கள் ஓய்வு நாட்கள் என அதிகம் நித்திரை கொள்ளாமல் எல்லா நாட்களையும் போல 8 மணிநேரம் நித்திரை கொண்டு சரியான நேரத்தில் உணவருந்தி அன்றாட வேலைகளை வழமை போலவே மேற்கொள்ளுங்கள்.

விட்டமின் 'டீ12' குறைபாடு

விட்டமின் 'டீ12' குறைந்தாலும் உடலில் அதிக களைப்பு தென்படும். இந்த விட்டமின் 'டீ12' அசைவ உணவுகளில்தான் அதிகம். நீங்கள் சைவ உணவை மாத்திரம் உட்கொண்டால் இந்த குறைபாடு ஏற்படக்கூடும். ஆனால் சைவ உணவுகளில் விட்டமின் 'டீ12' அதிகம் உள்ள சில உணவுகள் இருக்கின்றன. அவற்றை தெரிவு செய்து சைவ உணவாளர்கள் உள்ளிட்ட அனைவரும் விட்டமின் 'டீ12' நிறைந்த உணவுகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்து சோர்வை போக்க வேண்டும்.

— இரஞ்சித்



“டொக்டர், அந்த பேஷன்ட் ஒபரேஷன் செய்யச் சொல்லி ரூயா அலையிறாரு! நீங்க என்னன்னா எதுவும் பேசாமலயே இருக்கீங்களே?”

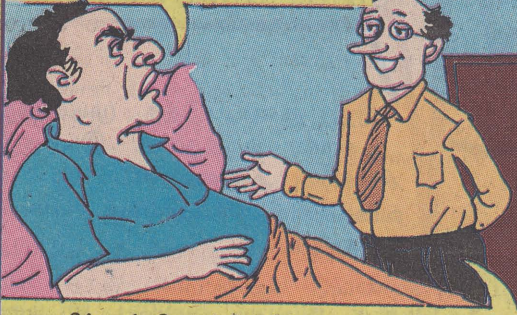
“ஒபரேஷன் செஞ்சா பேயா அலைவாரு பரவாயில்லியா...?”



½ டாக்டர் ஜயாசாமி

இவியம்
எஸ். டி. சாமி கருத்து
நரசிம்மன்

டொக்டர் நான் பிழைச்சிருவேனா..?



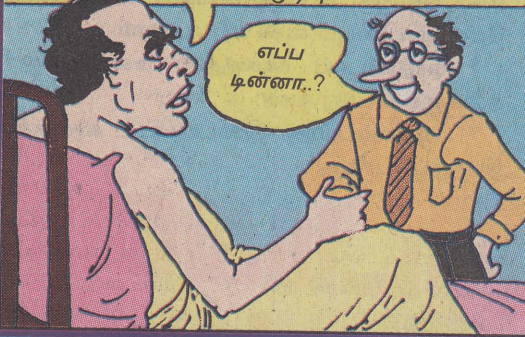
நிச்சயம் பிழைச்சிருவீங்க பயப்படாதீங்க.

அப்ப இந்த நோய் வந்தவர்களில் ஆயிரத்தில் ஒரு வர்தான் பிழைப்பார்னு அன்னைக்கு சொன்னீங்களே..!

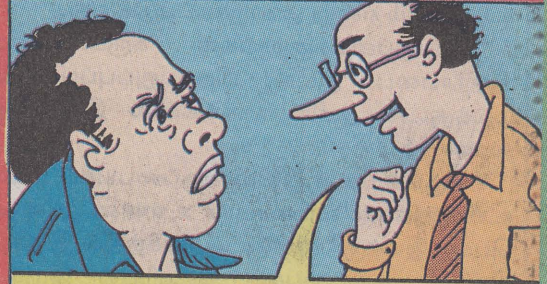


இப்பவும் அதையேதான் சொல்றேன்.

அப்ப எப்படி நான் பிழைச்சிருவேன்னு நிச்சயமா சொல்ல முடியும்?



எப்ப டின்னா..?



எங்கிட்ட ஏற்கனவே இந்த நோய்க்கு சிகிச்சை பண்ணிய 999 பேரும் பிழைக்கல. நீங்கதான் ஆயிரமாவது ஆள். அதனால் நிச்சயம் பிழைச்சிருவீங்க.

ஹெல்த் டிப்ஸ்

* பல் சதை வீக்கம், சொத்தை விழுந்து வலி ஏற்படுதல், பல் வலி, பல் ஈறுகளில் இரத்தக் கசிதல் இருப்பவர்கள் ஒரு வாரம் அரை டம்ளர் ஓரஞ்சு பழச்சாற்றைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தால் உடன் நிவாரணம் பெறலாம்.

* பீட்டுட் சாறுடன் வெள்ளரிச்சாறு கலந்து அருந்திவர சிறுநீரகங்களும் பித்தப்பையும் சுத்தி கரிக்கப்படும்.

* பூண்டு, தக்காளி, வெங்காயம் ஆகியவற்றை அரைத்து தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்து 'சூப்' செய்து அருந்தினால் இருமல் சளி குறையும்.

* முடி வளர முடி உதிர்ந்த இடத்தில் எலுமிச்சம்பழ விதை, மிளகு சேர்த்து அரைத்து தேய்த்து வர முடி வளரும்.



ஒரு நோயின் கயனிபரக் கோவை

இது குணப்படுத்த முடியாதது. ஆனால், மருந்துகள், இயக்குநீர் சிகிச்சை, அறுவை போன்று பல வகைகளில் இந்நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்கலாம்.

அறிமுகம் :

* கருப்பைக்குள் இருப்பது போன்ற உயிரணுக்கள் கருப்பைக்கு வெளியே இயல்புக்கு மாறாக வளர்வதே இடமகல் கருப்பை உட்படலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

* கருப்பைக்குழாய்கள், கருப்பைகள், சிறுநீர்ப்பை, குடல், பிறப்புறுப்புப்பாதை, மலக்குடல் ஆகிய பாகங்களில் இவ்வாறு வளரலாம்.

* கருப்பைக் குழியில் கருப்பையகப்படல உயிரணுக்கள் வரிசையாக உள்ளன. அவை பெண் இயக்குநீர்களின் ஆதிக்கத்தில் இருக்கின்றன. கருப்பைக்கு வெளியில் இருக்கும் கருப்பையகப்படல உயிரணுக்களைப் போன்ற உயிரணுக்களும் இயக்குநீர் மாற்றங்களால் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவையும் கருப்பைக்குள் இருக்கும் உயிரணுக்களைப் போன்றே பதில்வினையாற்றுகின்றன. பெரும்பாலும் மாதவிடாய் சுழற்சியில் பாதிப்பு மோசமடைகிறது.

* இந்த "இடமகன்ற" திசுக்கள் வலி, மலட்டுத்தன்மை, அதிக மாதவிடாய் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. வலி பெரும்பாலும் வயிறு, கீழ் முதுகு அல்லது இடுப்புப் பகுதியில் இருக்கும்.

அறிகுறிகள்:

* தொடர் இடுப்பு வலியே இடமகல் கருப்பை உட்படலத்தின் முக்கிய அறிகுறி.

* இடுப்பின் இருபுறம், கீழ்முதுகு, குடல் வலி, மலக்குடல் பகுதிகளிலும், உடலுறவின் போதும் பின்பும் வலி ஏற்படலாம்.

* மாதவிடாய் காலத்தில் மலம், சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி.

* மாதவிடாயின் இடைப்பட்ட காலத்தில் இரத்தப்போக்கு.

இடமகன்ற கருப்பை உட்படலம்

* மலட்டுத்தன்மை.

* களைப்பு

* வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், அல்லது குமட்டல். (குறிப்பாக மாதவிடாய்க் காலங்களில்)

காரணங்கள்:

* மாதவிடாய் தாமதமடைதல்.

* கருப்பைக்கு வெளியே கருப்பையகப்படல உயிரணுக்கள் வளருவது பற்றிய அறிவியற்கொள்கைகளில் மாதவிடாய்த் தாமதமடைதல். இதன்படி, மாதவிடாய் நிகழும்போது சில சிதைவுகள்

கருமுட்டைக்குழாய்கள் வழியாகக் கருப்பையை விட்டு வெளியேறி வயிற்றின் உட்பகுதியில் இணைந்து கொள்ளுகின்றன. அங்கிருந்து கருப்பையகப்படல திசுக்களாக ஊடுறுவுகின்றன.

* உடலையும் அதன் நோய்த்தடுப்பு மண்டலத்தையும் பாதிக்கும் சுற்றுப்புறச்சூழலில் உள்ள (வேதியற் துணைப்பொருள்) போன்ற நச்சுப்பொருட்களும் காரணமாகும்.

* மரபணுக்கள் மூலம் பிறப்பு அடிப்படையிலும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இடையில் உருவாவதாக நம்பப்படுகிறது.

* இரத்த ஓட்டம் அல்லது நிணநீர் மண்டலம் மூலமாகவும் இது பரவலாம். கருப்பை அகப்படல உயிரணுக்கள் இரத்த ஓட்டத்திலும் நிணநீர் மண்டலத்துக்குள்ளும் (தொற்று நோய்க்கு எதிரான உடலின் காப்பு மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியான குழாய்கள், சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புகள்) புகுவதாக நம்பப்படுகிறது. அபூர்வமாக இவ்வுயிரணுக்கள் கண்களிலும் மூளையிலும் காணப்படுவதற்கான காரணத்தை இக்கொள்கை விளக்குகிறது.

நோயை கண்டறிதல்:

* மருத்துவ வரலாற்றையும், உடல் பரிசோதனையையும் கொண்டு மருத்துவர் இடமகல் கருப்பை அகப்படல நோயைக் கண்டறிகின்றார்.

* அகநோக்கல் அறுவை சிகிச்சை முறையிலும் கண்டறியலாம்.

* வயிற்றின் உட்பகுதியை ஒரு புகைப்படக் கருவியால் நோக்கும் அறுவை சிகிச்சை முறையே நோய்யைக் கண்டறிதலில் சிறந்த ஒன்றாகும். (எனினும் இதில் அறுவைசிகிச்சை முறை கையாளப்படுவதால் பெரும்பாலான பெண்ணோயியல் நடைமுறைகளில் இது சாத்தியமற்றதாகின்றது.)

சிகிச்சை:

* இடமகல் கருப்பை உட்படல நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது என்றாலும் நோய் பாதிப்பைக் குறைக்க முடியும்.

* குறைவான அறிகுறிகளைக் கொண்ட பெண்களுக்கு வலி நிவாரணி மருந்துகளையே மருத்துவர் பரிந்துரை செய்வார். இம்மருந்துகளால் பலன் கிடைக்காவிட்டால்



மருத்துவர் வலிமையான வலி நிவாரணிகளைப் பரிந்துரைப்பார்.

* வலி நிவாரணி மருந்துகளினால் பலன் இல்லை என்றால் இயக்குநீர் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும். குழந்தைப் பேறு வேண்டாம் என்று விரும்பும் பெண்களே இம்மருந்துகளைப் பயன்படுத்த முடியும். இயக்குநீர்கள் 'ப்ரோகெஸ்டின்ஸ் டேனாசோல்' (Progestins Danazol) போன்று மாத்திரைகளாகவும் ஊசி மருந்துகளாகவும் பல வடிவங்களில் கிடைக்கும்.

* கடுமையான நோய் உள்ளவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையே சிறந்த தேர்வு. கீழ் வருவனவற்றில் ஒன்றை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம்:

அகநோக்கல் அறுவை

இதன் மூலம் இடமகல் கருப்பை உட்படலக் கோளாறு கண்டறியப்பட்டு மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது. வளர்ச்சிகளும் வடுதிசுக்களும் அகற்ற அல்லது எரிக்கப்படுகின்றன. இதன் நோக்கம் ஆரோக்கியமான திசுக்களை அழிக்காமல் நோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பதே.

அடிவயிற்று அறுவை

அகநோக்கல் அறுவையை விட இதில் பெரியதாக வெட்டப்படும். இதன் மூலம் மருத்துவரால் இடுப்பு அல்லது வயிற்றில் உள்ள வளர்ச்சிகளை அகற்ற முடியும்.

கருப்பையகற்றல் அறுவை

இதன் மூலம் கருப்பை அகற்றப்படுகிறது. திரும்பவும் விராதிருப்பதை உறுதி செய்ய சில சமயம் முட்டைப்பையும் அகற்றப்படும். பிற உறுப்புகளும் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும்போது இது செய்யப்படுகிறது. இதற்குப் பின் ஒரு பெண் கருத்தரிக்க முடியாது. எனவே இந்த சிகிச்சையை இறுதியாகவே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குறும்புகள் செய்யாத பிள்ளைகளே இல்லை. குறும்புகள் செய்வது சிறார்களின் இயல்புகளில் ஒன்றாகும். சில சிறுவர்களின் குறும்புகள் விநோதமாக இருக்கும். இன்னும் சிலரின் குறும்புகள் தாங்க முடியாமல் இருக்கும். எப்போதும் பிள்ளைகள் தனக்கென ஒரு உலகை உருவகித்து கொள்வதால் அவர்கள் உலகை பார்க்கும் விதம், அவதானித்து சிந்தித்து செயற்படும் விதம், ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். இதில் பரம்பரை அல்குகள், சூழல் தாக்கங்கள், சமூக நிலைமை என்பனவற்றுக்கு ஏற்படையதாக அமைகின்றன. சிலர் வளர்ந்து விட்ட பின்பும் குறும்புத்தனம் செய்ய எத்தனிப்பார்கள். பிள்ளைகள் தமது வாழ்க்கை நிலைக்கு பழகி பாடசாலைக்கும் ஏனைய பொது சமூகத்துக்கும் தம்மை இசைவாக்கப்படுத்தி கொள்ளும் முயற்சியில் இந்த குறும்புகள் இன்றியமையாத இடத்தை பெறுகின்றன. இவர்கள் செய்யும் குறும்புகள் விநோதத்தை தந்தாலும் கூட சிலவேளை எதிர்பாராத பயங்கரமான விளைவுகளையும் ஏற்படுத்த தவறியதில்லை. அண்மை காலங்களில் கூட காட்

ரீன்களை பார்த்து சிறார்கள் அதுபோல தம்மை கற்பனை செய்து கொண்டு பறக்கவும் பாயவும் நினைப்பதால் பல பாதிப்புகளுக்கு முகம் கொடுத்த



**ரேகா. சிவப்பிரகாசம் (SLTS)
உடபுஸல்லாவ.**

சந்தர்ப்பங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. சாத்தியமற்ற செயற்பாடுகளில் தம்மை ஈடுபடுத்த நினைப்பது தவறு. காட்டுள்களில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் பறக்கலாம் அல்லது பல உருவங்களை தோற்றுவிக்கலாம். ஆனால் எம்மால் முடியுமா? என்று செய்து பார்த்து ஆபத்தில் விழுவது தான் மிகுதி. இவ்வகையான சந்தர்ப்பங்களில் தான் பெற்றோர்கள் பிள்ளைக்கு யதார்த்த நிலைமைகளை புரிய வைத்து அவர்களுக்கு கற்பிக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஒரு படத்தையோ காட்டுனையோ பார்க்கும் போது

குறும்புத்தனங்கள் சிறுவர்களுக்கும்



பிள்ளை கதைத்துக் கொண்டே தான் பார்க்கிறது. அடுத்து என்ன நடக்கும் என்றெல்லாம் கேள்விகளை அடுக்கி கொண்டே போகும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளுக்கு நமது அறிவூட்டல் அவசியமானது.

சில பிள்ளைகள் எந்நேரமும் குறும்புச் செயல்களில் ஈடுபட்டு கொண்டே இருப்பார்கள். இக்குறும்புகள் அடுத்த வரை துன்பப்படுத்த ஏதுவாக அமையும். அடித்தல், கிள்ளுதல், சட்டைகள் அல்லது உடைகளை கிழித்தல் போன்ற செயல்களை கூறலாம். நான் அயன்மேன், ஸ்பைடர்மேன் என்றெல்லாம் கூறிக்கொண்டு அடித்து கொண்டு

விளையாடும் (ஆண் பிள்ளைகள்) அதிகமாக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் எதிர்காலத்தில் அதிக முரட்டுக்குணம் உடையவர்களாக வருவதற்கு அதிகமான சாத்தியங்கள் காணப்படுவதால் பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமான மிகவும் உசிதமான கதைகள் காட்டுகளை பார்க்க வாசிக்க அனுமதிக்க வேண்டும். ஆன்மீக சிந்தனைகள் பிள்ளைகளின் மன அமைதிக்கு பெரிதும் துணை புரிவதாக அமைகின்றது. கோயிலுக்கு அல்லது வணக்கத்தலங்களுக்கு அழைத்து செல்லுதல், சமய கதைகள், சமய பிரசங்கங்களை செவிமடுக்க வழிநடத்துதல் போன்றன சிறார்களை சிறு பராயத்திலிருந்தே நல்வழிக்கு இட்டுச்செல்வதற்கான அத்திவாரங்களாக அமையும் குறும்புத்தனங்களை மட்டும் வாடிக்கையாக கொண்ட பிள்ளைகள் விளையாட விரும்பமாட்டார்கள். ஏனைய விடயங்களிலும் தமது கவனத்தை செலுத்த மிகவும் சிரமப்படுவார்கள், இவர்களுக்கு தகுந்த அறிவுட்டுவதன் ஊடாக திசை திருப்ப முடியும். பொருட்களை எடுத்து கொண்டு வாருங்கள், அங்கே எடுத்து வைப்புகள் போன்ற சிறு சிறு வேண்டுகோள்களையும் செயற்பாடுகளையும் வழங்கலாம். அதிகம் குறும்பு செய்யும் சிறுவர்களுடன் ஏனைய சிறுவர்கள் சேர்ந்து விளையாடவோ அல்லது நட்புறவு வைத்து கொள்ளவோ விரும்பமாட்டார்கள். இதனால் இவர்கள் பெரும்பாலும் தனிமைப்படுத்தப்படுவார்கள். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடி மகிழ்ந்து செயற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாததால்

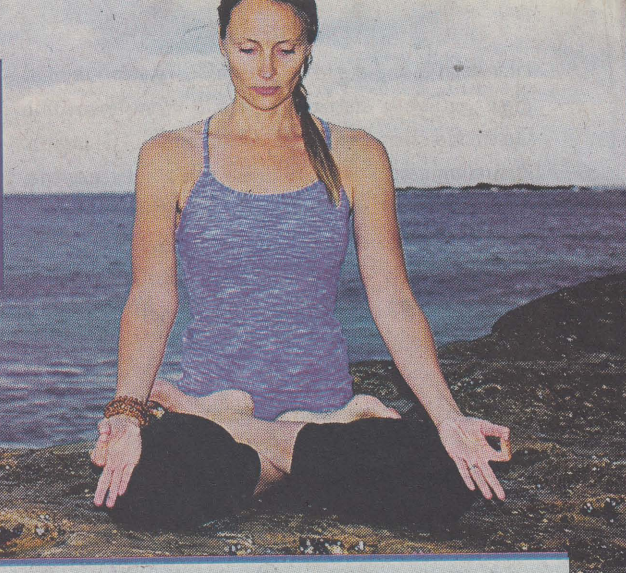


பிள்ளையின் சமூகத்திறன்கள் பின்னடைய நேரிடும். இதனால் பாரிய விளைவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டியேற்படும். இவ்வாறான நேரத்தில் நாம் பிள்ளையுடன் இருந்து அவர்களை வழி நடத்துதல் அவசியமாகும். ஏனையவர்களுடன் தான் எதற்காக? முரண்படுகிறோம் என்பதை உணர்த்த வேண்டும். நீங்கள் அவர்களின் விளையாட்டை குழப்பாதீர்கள். காலம் போகப்போக உங்களையும் அவர்களுடன் சேர்த்துக்கொண்டு விளையாடுவார்கள் போன்ற வார்த்தைகளை கூறி நாம் ஆற்றுப்படுத்துதல் வேண்டும். பிள்ளையின் உள்ளம் பிஞ்சு ஆணவம், வைராக்கியம் என்பதற்கெல்லாம் அங்கு இடமில்லை. எனவே நாம் நல்ல எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் விதைக்க சிரமம் ஒன்றும் இருப்பதில்லை.

சிறார்கள் என்றால் குறும்புகள் செய்யத்தான் இருக்கிறார்கள். இதற்காக குறும்புகளே செய்து கொண்டு இருக்க இயலாது. குறும்புகள் செய்யாமலும் இருக்க இயலாது. அக்குறும்புகள் தமக்கும் ஏனையவர்களுக்கும் இடையூறுகளையும் பிரச்சினைகளையும் விளைவிக்காமல் இருப்பது அவசியம் என்பதை உணர்த்த வேண்டும். அநேகமான பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் குழப்படிகள் பொறுக்காது அடித்து கண்டிக்க வேண்டிய நிலைமைக்கு ஆளாகி விடுவதும் உண்டு. குழப்படிகள் ஊடாக நாம் அவர்களை சரியான விதத்தில் அணுகி ஆற்றுப்படுத்தி வழி நடத்துவது அவசியமாகும்.



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



அபானவாய முத்திரை

இந்த பூமியானது பஞ்சபூதங்களின் கூட்டால் உருவாகியது என்பதையும் அந்த பஞ்ச பூதங்களே மனித உடம்பாகவும் உள்ளது என்பதையும் முதல் உலகிற்கு உரைத்தவர்கள் சித்தர்களே! இதனையே அவர்கள் “அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டத்திலும் உள்ளது” எனக் குறிப்பிட்டனர்.

மனித உடலானது ஒரு குறிப்பிட்ட விகித அளவிலான பஞ்ச பூதங்களின் கலவையாக உள்ளது. இந்த பஞ்ச பூதக் கலவையில் விகித அளவுகள் மாறாது பேணப்படுவதன் மூலமே யோகம் சித்திக்கும் என்று சொல்லும் சித்தர்கள் அந்த விகித அளவுகளால் ஏற்படும் மாற்றங்களே மனிதரின் உடல் நலிவையும் நோய்களையும் உருவாக்குகின்றன என்கின்றனர். இந்த பஞ்ச பூதங்களின் விகிதாசாரங்கள் மாற்றம் அடையாது ஒரு சீரான சம நிலையில் வைத்திருக்க சித்தர்கள் அருளிய முறைகளில் ஒன்றுதான் முத்திரைகள் ஆகும். முத்திரைகள் உடல், உள, ஆன்மீக, சமுதாய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் எனிய வழிமுறையாகும்.

முத்திரைகளால் ஏற்படும் பலன்களோ ஏராளம். முத்திரைகள் பல்வேறு நோய்களை உடனே குணப்படுத்தும் அற்புத வலிமை கொண்டவை. சிறிய காதுவலி முதல் பாரிய மாரடைப்பு வரை எளிதில் குணப்படுத்தும் திறனை முத்திரைகள் கொண்டுள்ளன. மேலும் நோயாளிகளுக்கு மன அமைதியையும் சந்தோசத்தையும் கொடுக்கக் கூடியவை. நித்திரையின்மை, மூட்டுவலி, ஞாபகமறதி உட்படப் பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அற்புத மருந்தாகும். மேலும் கெட்ட நடத்தையில் ஈடுபட்டுவோர், கெட்ட குணபாவத்தைக் கொண்டோர் ஆகியோரை மாற்றி நற்குணசாலியாகவும் பண்பாளர்களாகவும் மாற்றும் தன்மையையும் முத்திரைகள் கொண்டுள்ளன. முத்

திரையிட்ட சில விநாடிகளிலேயே பஞ்ச பூதங்களின் சமநிலை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வருதல் மூலம் நோய்கள் உடனே அகல்கின்றன.

எமது கையிலுள்ள ஐந்து விரல்களில் ஒவ்வொரு விரலும் உடலினுள் உள்ள ஒவ்வொரு பஞ்ச பூதங்களுக்கும் சமனானவை. பெருவிரல்

நெருப்பு, ஆள்காட்டிவிரல் காற்று (வாயு), நடுவிரல் ஆகாயம், மோதிர விரல் நிலம், சிறுவிரல் நீர் ஆகும். விரல்களை மடக்கி முத்திரை இடும் போது அவற்றுக்கு இணையான பஞ்ச பூதங்களின் சம அளவு பேணப்பட்டு நோய்கள் உடனடியாக அகல்கின்றன.

வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற முத்தோஷங்களின் சமநிலை தரும்படி போதே நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.

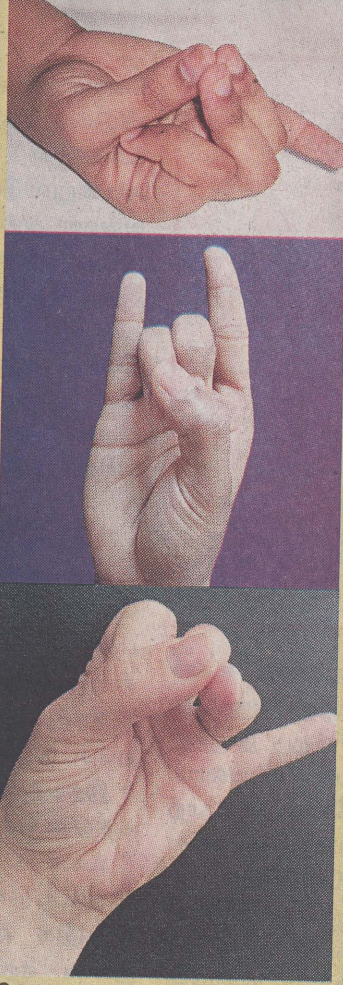
ஆகாயம், வாயு இரண்டும் சேர்வதே வாதமாகும். நெருப்பும் நீரும் சேர்ந்ததே பித்தமாகும். ஆகாயமும் நீரும் சேர்ந்ததே கபமாகும்.

நாட்டில் ஆண்டு தோறும் சுமார் 219,000 இருதய நோயாளிகள் மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்படுகின்றனர். இவர்களுள் சுமார் இருபது பேர் தினமும் மரணமாகின்றனர். வருடமொன்றுக்கு சுமார் 7300 மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. இதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு போதிய இரத்தம் இதயத்தசைகளுக்கு கிடைக்காத போதே இருதய நோய் (Angina) ஏற்படுகின்றது. இதயத் தசைகளுக்கு ஒரேயடியாக இரத்தம் கிடைக்காத போதே (Heart Attack) மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. முன்பு வயோதிபர்களையே தாக்கிய இந்நோய் தற்போது தடிமல், காய்ச்சல் போல்வாலிபர், சிறார்களையும் தாக்குகின்றது.

அளவுக்கு அதிகமான சீனி பாவனை, நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், புகைத்தல், பதற்றமான வாழ்க்கை முறை, உடற்பயிற்சியின்மை, ஆரோக்கியமற்ற உணவு போன்றவை காரணமாகவே இருதய நோய் ஏற்படுகிறது. இந்நோய் திடீரென ஏற்படுவதில்லை. எட்டு வயதிலிருந்தே ஆரம்பிப்பதாகக் தெரியவருகிறது.

மேல் விபரிக்கப்பட்ட காரணிகள் இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் எனத் தெரிந்தும் இன்றைய இளைஞர்கள் அவை பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. இதன் பலனாகவே திடீரென இருதய நோய் தீவிரமடைந்து மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்படுகின்றனர். சில தனியார் மருத்துவமனைகள் இவர்களின் வருகைக்காக காத்திருக்கின்றன. மார்பு வலியுடன் போனவரை பல்வேறு பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி மருந்துகளைக் கொடுத்து அட்டை இரத்தத்தை உறிஞ்சுதல் போன்று நோயாளியிடமிருந்து பெரும் தொகைப் பணத்தை

சுகவாழ்வு - பெப்ரவரி 2016



கறக்கின்றனர். மனச்சாட்சியற்ற சில மருத்துவ நிபுணர்களும் இதற்குத்துணை போகின்றனர். நோயாளியை சத்திரசிகிச்சைக்கு உட்படுத்தி 10 இலட்சத்திற்கு மேல் பணம் அறவிடுகின்றனர்.

எவ்விதப் பணச் செலவுமின்றி சத்திர சிகிச்சையுமின்றி இருதய நோயைக் குணப்படுத்தவும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டோரை மரணத்திலிருந்து மீட்கவும் எளிய அபானவாயு முத்திரை உதவும். இந்த முத்திரையைப் போட்ட உடனே இருதய நோய் மாத்திரைகளான சோபிட்ரேம் (Sorbitrate) எடுத்தது போன்று இருதய நோயின் தாக்கம் குறையும். மாரடைப்பு மரணம் தடுக்கப்படும். இதனால் அபானவாயு முத்திரையை "இருதய முத்திரை" என்றும் அழைப்பர். இருதய நோயாளிகள் தினமும் இரு முறை தலா பதினைந்து நிமிடங்கள் இம் முத்திரையைச்

செய்தால் பலன் தெரியும். திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட்டோரை இந்த முத்திரையில் இருக்க வைக்க நோயின் தீவிரம் குறைந்து உயிர் பறிபோதல் தடுக்கப்படும்.

செய்முறை:

நடுவிரல், மோதிர விரல் இரண்டையும் மடக்கி அந்தந்த விரல்களின் நுனியால் பெருவிரலின் நுனியைத் தொடும் போது அபான முத்திரை ஏற்படுகிறது. இது நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும், மலச்சிக்கலை அகற்றும்.

அபான முத்திரையுடன் ஆள்காட்டி விரலை மடக்கி நுனியால் பெருவிரலின் அடி ரேகையைத் தொடும்படி வைத்தால் அபானவாயு முத்திரை உண்டாகிறது. அதாவது நடுவிரல், மோதிர விரல் மடக்கப்பட்டு அந்த விரல்களின் நுனியைப் பெருவிரல் நுனியால் தொட்டு ஆள்காட்டி விரலை மடித்து பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தில் வைக்கும் போது அபானவாயு முத்திரை உருவாகிறது. சுண்டு விரல் நேராக நீட்டி இருக்க வேண்டும்.



தரையில் பத்மாசனத்தில் அல்லது சுகாசனத்தில் (சம்மனமிட்டு) உட்கார்ந்து இருந்தோ அல்லது நாற்காலியில் நிமிர்ந்து இருந்து கொண்டோ இம் முத்திரையைச் செய்யலாம். இரண்டு கைகளிலும் செய்ய வேண்டும். நாற்காலியில் இருந்து செய்யும் போது பாதங்கள் தரையில் பதிந்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

காலை, மாலை என வெறும் வயிற்றில் பத்து முதல் முப்பது நிமிடங்கள் முத்திரை செய்ய ஆரம்பித்ததும் நெஞ்சில் மிதமான வலி வருவது போல் தெரியும். பீதியடையத் தேவையில்லை. சீரற்ற இரத்தோட்டம் சீராகி இரத்தோட்டம் செல்வதின் அறிகுறியே இதுவாகும். தொடர்ந்து செய்துவரப் பலன் கிடைக்கும். இருதய நோய் எம்மை எட்டியே பார்க்காது. ஏற்பட்ட நோயும் மறைந்து விடும்.

திடீரெனத் தங்களுக்கோ வேறு ஒருவருக்கோ நெஞ்சு வலியுடனான மாரடைப்பு ஏற்பட்டது போன்ற சந்தேகம் தோன்றினால் உடனே இம்முத்திரையைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவும். வலி, படபடப்பு, நெஞ்சு எரிச்சல் போன்றவை உடனே குறையும். கடுமையான மாரடைப்பென்றால் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறும் வரை விடாமல் தொடர்ந்து செய்ய உயிர் பிரிதல் தடுக்கப்படும்.

திடீரென மாரடைப்பு ஏற்படுவதில்லை. நெஞ்சு வலி, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் போன்றன மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய ஆரம்ப அறிகுறிகள் தென்படும். அதிகமானோர் முக்கியமாக வயோதிபர் அஜீரணக்

கோளாறு என இவற்றை அலட்சியம் செய்து விடுவர். இவ்வாறான அறிகுறிகள் சில நிமிடங்களுள் அல்லது மணித்தியாலங்களில் அகன்றுவிடும். மீண்டும் சில மணித்தியாலங்கள் அல்லது நாட்கள் வாரங்களின் பின்பு இவை மீண்டும் தென்படும். இவ்வாறான இதய கோளாறுகள் உள்ளோர் அல்லது இருதய நோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் கொண்ட நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகள் இம்முத்திரையை கிரமமாக செய்தால் இருதய நோய் ஏற்படாது. மாரடைப்பால் உயிர் பிரிதல் தடுக்கப்படும்.

பலன்கள்

- * அபான வாயு முத்திரையில் இருக்கும் போது நெஞ்சு படபடப்பு, சீரற்ற சுவாசம், பதற்றம், சீரற்ற இதயத்துடிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் உடனே அகலும்.
- * இரத்தக் குழாய்களின் அடைப்புக்கள் அகற்றப்பட்டு சீரான இரத்தோட்டம் இடம்பெறும்.
- * இதயத்தசைகள் வலுவடைவதால் இருதயத்தின் செயற்திறன் அதிகரிக்கும்.
- * உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தப்படும்.
- * அதிக வியர்வை, தலைச்சுற்றல் போன்றவை ஏற்பட்ட போது இம்முத்திரையைச் செய்ய உடனே பலன் தெரியும்.
- * வாய்வு அதிகமானதால் ஏற்படும் வயிற்று உப்புசம், வயிற்றைப் பிரட்டல், மலச்சிக்கல் போன்றவை அகலும்.
- * நெஞ்சு வலி, நெஞ்சு எரிதல், குத்துதல் போன்றவை குணமடையும்.
- * இதய அடைப்பு (Angina) உள்ளோர் இந்த முத்திரையை செய்ய இலட்சக்கணக்கில் பணம் செலுத்தி இதய சத்திர சிகிச்சை (Bypass Surgery) செய்தல் தடுக்கப்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.
- * நாற்பது வயதைக்கடந்தவர்கள் மன அழுத்தம் ஏற்படும் சூழலில் வசிப்போர், உடற்பருமன் அதிகமுள்ளோர், மூச்சுத்திணறல் பிரச்சினையுடையோர் போன்ற இருதய நோய் ஏற்படும் காரணிகளைக் கொண்டோர் தினமும் இம்முத்திரையைச் செய்து வர இருதய நோய் பாதிப்பிலிருந்து முழுமையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

முக்கிய குறிப்பு

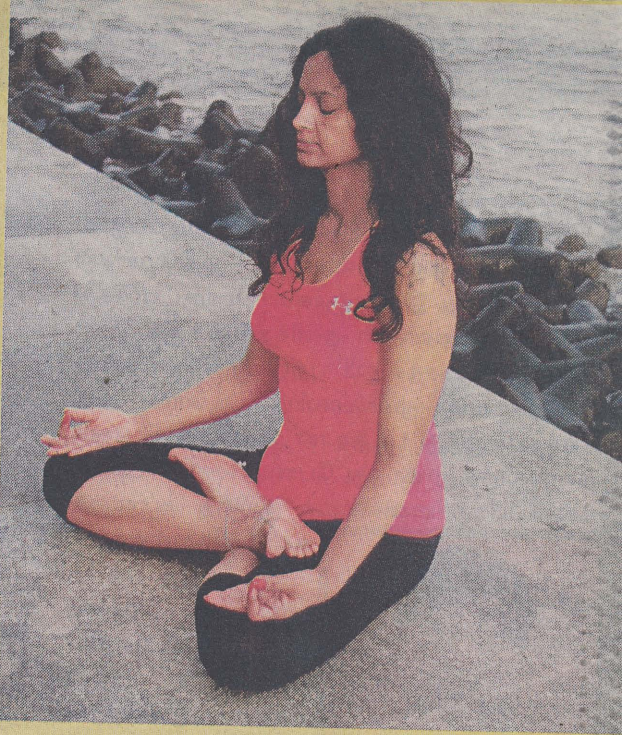
ஏற்கனவே இருதய சத்திர சிகிச்சை (Bypass Surgery) மேற்கொண்டோரை நோய் மீண்டும் தாக்கும் சாத்தியம் அதிகமுண்டு. எனவே இவர்கள் இம்முத்திரையைத் தினமும் செய்து வர நோய் மீண்டும் ஏற்படாது. இவர்கள் அனுபவமிக்க யோகா சிகிச்சை நிபுணர் முன்னிலையிலேயேதான் இம்முத்திரையைச் செய்து பழக வேண்டும்.

சுகதேகிகள் இம்முத்திரையைத் தினமும் பதினைந்து நிமிடங்கள் காலை, பின்னேரம், இரவு என மூன்று தடவைகள் செய்ய இருதயம் சம்பந்தமான சகல கோளாறுகளும் நெருங்காது, இருதய நோய் ஏற்படாது. அபான வாயு முத்திரையில் இருக்கும் போது இருதய இரத்தம், குழாய்களுள் தடிப்பு ஏற்படல் (Arteriosclerosis) (இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் காரணி) தடுக்கப்பட்டு அடைப்பு ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும்.

இதனால் நெஞ்சு வலி உடனே அகலும். இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலைக்குத்திரும்பி இரத்தோட்டம் சீராக நடைபெறும்.

அபானவாயு முத்திரையால் கிடைக்கும் ஏனைய பலன்கள்

- * ஆஸ்துமா அகலும்.
- * மூட்டுவலி, கால் பீடிக்கப்பட்டு மாடிப்படி ஏற முடியாதோர் ஏறுவதற்கு முன்பு நிமிடங்கள் இம்முத்திரையைச் செய்ய வலி தென்படாது.
- * ஒற்றைத்தலைவலி (Migraine) நோய்க்கு இம்முத்திரை சிறந்த ஓளதமாகும்.
- * இம்முத்திரை நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துவதால் நித்திரையின்மை (Insomnia) நோய் குணமடையும்.
- * பல்வலி அகலும்.
- * கண் இமைகள் திடீரென கட்டுப்பாடின்றித் துடித்தல் குணமாகும்.
- * ஞாபகமறதி நோய் குணமாகும்.
- * போலியோ (Polio) நோயால் தாக்கப்பட்டோர் இம்முத்திரை மூலம் பயனடைவர்.
- * இரத்தோட்ட மண்டலம், ஜீரண மண்டலம், சுவாச மண்டலம், கழிவு அகற்றும் மண்டலம் (Excretory system) நரம்பு மண்டலம் ஆகியவை பலமடைவதில் அவற்றின் செயற்திறன் மேலோங்கும். இதனால் உடல் ஆரோக்



கியம் பேணப்படும். மேற்படி பலன்கள் முத்திரையிட்ட உடனோ அல்லது நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களுள் ஏற்படும்.

உணவுக்கட்டுப்பாடு

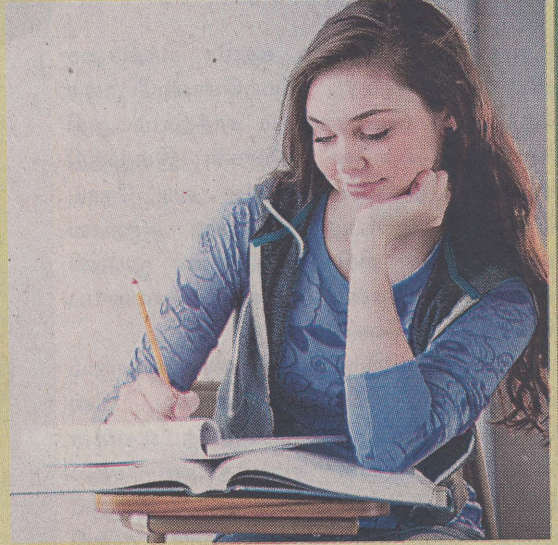
இருதய நோயாளிகள் இம்முத்திரையில் ஈடுபடும் போது குறிப்பிட்ட சில உணவுகளை உட்கொண்டால் இம்முத்திரையின் வீரியம் பல மடங்கு அதிகரிக்கும். தினமும் யானைகொய்யா (Avocado), ஒலிவ் எண்ணெய், மஞ்சள், வெள்ளைப்பூண்டு, பாதாம் பருப்பு, தர்ப்பூணி (Water melon) போன்றவை அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மஞ்சள் இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பை அகற்றும் திறன் கொண்டது. ஒலிவ் எண்ணெய் இரத்தக்குழாய்களில் தடிப்பு ஏற்படலைத் தடுக்கும். யானை கொய்யா இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக வைத்திருக்கும். வெள்ளைப்பூண்டு இரத்தக்குழாய்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் தர்ப்பூணிப்பழம் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கும்.

'நைடரிக் ஒக்சைட்' (Nitric Oxide) என்ற வாயு இருதய இரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும் அபார திறன் கொண்டது. தர்ப்பூணிப்பழம் இவ்வாயுவை அதிக அளவில் உற்பத்தி செய்து இருதய இரத்த குழாய்கள் என்றும் விரிவடைந்த நிலையில் இருக்க உதவும்.

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் விழித்திருந்து படிக்க வேண்டும் என்பது ஏன்?

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து படிப்பதால் பெரும் நன்மையடையலாம். முதியோர்கள் கூறும் போது இளைஞர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை. அவர்கள் தனிக்கல்விக்குச் செல்வதன் விஷேசத்தைப் பற்றி முதியோர்களை போதிக்கவும் முன்வரலாம். ஆனால் அதிகாலை எழுந்து படித்தால் அது ஒரு போதும் மனதிலிருந்து மறந்து போவதில்லை என்பது கல்விப்பிரச்சினைகளைக் குறித்த ஆராய்ச்சி

கண்டறிந்துள்ளது. சூரியன் உதித்ததெழுவதற்கு முன்பு நாற்பத்தி எட்டு நிமிடங்களுக்கு முன்பிரம்ம முகூர்த்தம் ஆரம்பமாகிறது. அதாவது அதிகாலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரை பிரம்மாபெயரால் அறியப்படும் இம்முகூர்த்தம் அவருடைய தரும்

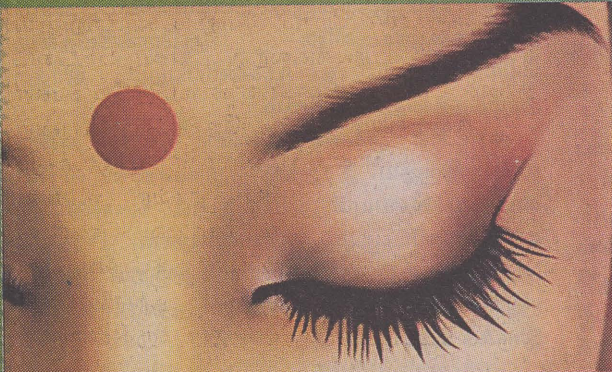


பத்தினியான சரஸ்வதிதேவி விழித்து செயல்படும் நேரம் என்பதே நம்பிக்கை. அதனால் இந்நேரத்தை சரஸ்வதி யாமம் என அழைக்கின்றோம். தலையின் இடது பக்கம் இருக்கும் கல்வி மையம் செயல்படும் போது படிப்பது மிகப்பயனளிக்கும் என்பது நவீன மருத்துவகண்டு பிடிப்பு. இதை மனதில் கொண்டுதான் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து கல்வி பயில வேண்டும் என்று முதியோர் கூறுகின்றனர்.



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

நம்பிக்கைகளும் ஆசாரங்களும்



குடும்பப் பெண்கள் எதற்கு குங்குமம் அணிய வேண்டும்?

திருமணமான பெண்கள் குங்குமம் அணிய வேண்டும் என்று எழுதி வைக்கப்படாத ஒரு சட்டம். நவீன பெண்களும் இதை கடைப்பிடித்து வருகின்றனர். சீமந்தக் கோட்டில் குங்குமம் இடுவதை முன்னோர் மிக கௌரவமான ஒன்றாகவே கருதுகின்றனர்.

திருமணத்திற்கு பின் முதல் கர்ப்பம் தரித்து நான்காவது மாதம் சீமந்தம் அல்லது குங்குமம் அணிதலின் சடங்கை ஆசரித்து வந்தனர்.

திருமணமானால் பெரும்பான்மையான பெண்களும் தலைமயிரை வகுத்து அதற்கு நடுவிலுள்ள சீமந்த ரேகையில் குங்குமம் அணிந்து வருகின்றனர். வட இந்தியாவில் இது சம்பந்தமான ஒரு சட்ட திட்டமே செயலாற்றி வருகின்றது. சில இடங்களில் கர்ப்பவதியான பின் இச்சட்டங்களை கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

தான் திருமணமானவர் என்றும் அதனால் பிற ஆண்கள் தன் மேல் ஆசை வைக்கவேண்டாமென்று வெளிப்படுத்துமாறு இதை அணிகின்றனர் என்று கேலி செய்பவர்களும் உள்ளனர். தந்திர சாஸ்திரத்தில் இதற்கு மிக ஆழமான பொருள் கற்பித்துள்ளனர். ஆசாரிய விதிப்படி தலை மயிர் பகுத்து வைப்பது பெண்மையின் சின்னம் என்று கருதுகின்றனர். அதில் சிவப்

புக்குங்குமம் இடுவது தன் கன்னித்தன்மை (Virgin) ஒருவரால் அழிக்கப்பட்டது என்று வெளிப்படுத்துவதற்காகவே.



தாவர உணவு சரிவிகித உணவாகுவது எப்படி?

இயற்கையுடன் ஒன்றி வாழ வேண்டும் என்று பண்டைக்காலம் முதலே நம் ஆசாரியர்கள் கற்பித்துள்ளனர். சுற்றுப்புறச்சூழலில் எல்லா உயிரினங்களும் நிலை கொள்ள இன்றியமையாத ஒரு வாழ்க்கை முறையை போதித்து உள்ளனர். தாவர உணவு சரிவிகித சிந்தனையை வளர்த்து மனித மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஒரே வகையில் சக்தியளிக்கிறது. இவ்வாழ்க்கை முறையை பின்பற்று வோருக்கு பூரணமாக உடல் நலனும் நீடித்த

ஆயுளும் வழங்கும் என்று இயற்கை மருத்துவம் கூறுகின்றது. தாவர உணவுப் பொருட்களும் அவற்றிலிருந்து உற்பத்தியாகும் பொருட்களும் மனித உடல் என்ற கோயிலைக் கட்டி எழுப்புவதற்காக பயன்படுத்துவது மிக உகந்தது என்று பாரத கலாச்சாரம் கருதி வருகிறது.

உடலுக்கு மிக அதிகம் சக்தியளிக்கும் கொழுப்புச் சத்து தாவர உணவு வகைகளிலும் தாராளமாக அடங்கியிருக்கிறது. கனிகளும் தானிய வகைகளும் மனித உடலில் எளிதில் ஜீரணிக்கத்தக்க புரதத்தின் புதையலாக காண்கின்றோம். மேலும் வயிற்றிலும் குடலிலும் தடங்கலற்ற செயற்பாட்டை தாவர உணவு வகைகளில் மட்டுமே காண்கின்றோம். புற்று நோய்கள் போன்ற கொடிய நிலைகள் உருவாகும் வாய்ப்பு தாவர உணவு உண்பவர்களில் மிகவும் குறைவு என நவீன ஆராய்ச்சிகள் சான்று பகருகின்றன.

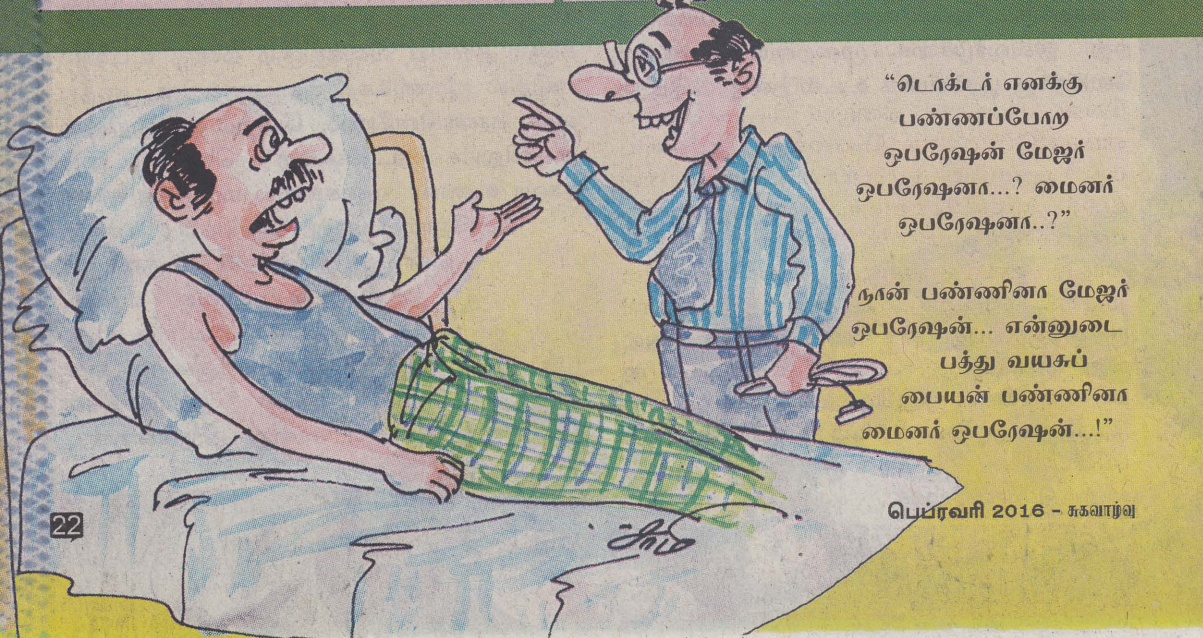
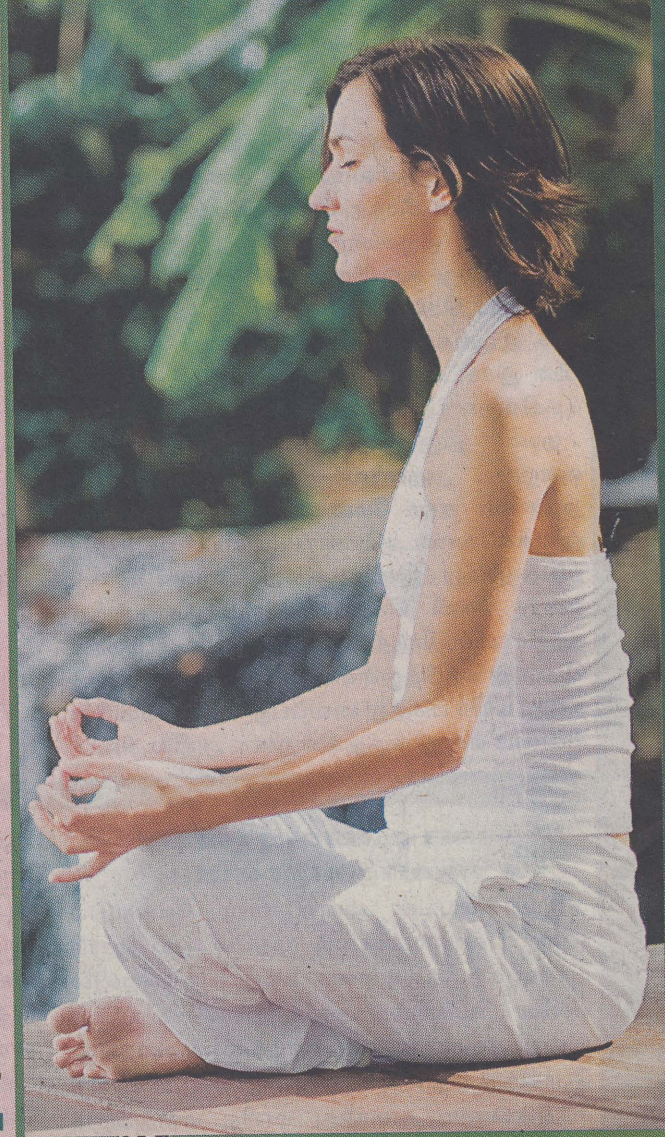


தியானம் வாழ்க்கைக்கு பயனளிப்பது எப்படி?

தியானம் வாழ்க்கைக்கு பயனளிக்கும் என்று பழைய தலைமுறை நமக்கு கற்பித்திருக்கிறது. சாந்தமாயிருந்து ஒரே சிந்தனையுடன் தன்னிலும் தன்னைச்சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றிலும் குடிகொள்ளும் ஜீவசக்தி இறைவன் அருளும் சக்தி என்று மனதில் கொண்டுள்ள ஆராதனையே தியானம்.

யுகங்கள் கழியும் போது நிகழ்விருக்கும் மனிதன் சுத்திகரிப்பு இந்த ஜென்மத்திலேயே பரிணமிக்கும் சாதனையென்று தியானத்தை சிறப்பிக்கலாம். தியானத்தின் பயன்களை நவீன அறிவியல் அங்கீகரித்துள்ளது. மனதும் புத்தியும் சக்தி பெற ஒரே ஒரு பாதை மட்டுமே நவீன விஞ்ஞானம் உபதேசிக்கிறது. அது தியானப்பாதை. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஒரு தனிப்பட்ட புள்ளியில் மையப்படுத்தி தியானம் செய்தால் மனதை அலட்டும் எல்லா சிந்தனைகளிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.

தியானத்தின் ஆழமான நிலைக்கு செல்லும்போது மூளையிலுள்ள Beta அலைகள் Alpha, Gamma, Delta, Theta அலைகளாக மாறுதலைக்கின்றன. அவை மூளையை பல மடங்கு விருத்தியடைந்து செயல்பட செய்யும் தன்மை வாய்ந்தவை. வெளிநாட்டு பல்கலைக்கழகங்களிலும் மருத்துவ நூல்களிலும் தியானத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.



“டொக்டர் எனக்கு பண்ணப்போற ஒபரேஷன் மேஜர் ஒபரேஷனா...? மைனர் ஒபரேஷனா..?”

நான் பண்ணினா மேஜர் ஒபரேஷன்... என்னுடைய பத்து வயசுப் பையன் பண்ணினா மைனர் ஒபரேஷன்...!”

முதுகு வலியை தீர்க்கும் நவீன உடை

முதுகில் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் முக்கியமானது, கீழ் முதுகு வலி (Low Back Pain). ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்நாளில் ஏதேனும் ஒரு நேரத்திலாவது கீழ் முதுகு வலியால் அவதிப்படாமல் இருக்க முடியாது. காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறி என்பது போலவே, கீழ் முதுகு வலியும் ஏதோ ஒரு நோயின் அறிகுறியே தவிர, இது ஒரு தனிப்பட்ட நோயல்ல! இந்த வலிக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு.

முதுகுப் பகுதியைச் சார்ந்த எலும்புகள், தசைகள், தசைநாண்கள், இடைவட்டு (Intervertebral disc) ஆகியவற்றில் ஏற்படுகிற பிரச்சினைகளை இதற்கு முதன்மைக் காரணங்களாகச் சொல்லலாம். சில நேரம் வயிற்றில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளாலும் கீழ் முதுகில் வலி ஏற்படலாம்.

உதாரணத்துக்கு, சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையில் கல் உள்ளவர்களுக்குக் கீழ் முதுகில் வலி ஆரம்பித்து, முன் வயிற்றுக்குச் செல்லும். பொதுவாக, கீழ் முதுகு வலிக்கு 90 சதவீதம் முதுகெலும்பில் பிரச்சினை இருக்கும். மிகுதி 10 சதவீதம் வயிற்றுப் பகுதி தொடர்பாக இருக்கலாம்.

கூன்விழுந்த நிலையில் உட்காருவது, வேலை நிமித்தமாகத் தொடர்ச்சியாக கணினி முன்னால் உட்கார்ந்தே இருக்க வேண்டிய சூழல், தினமும் இருசக்கர வாகனங்களில் நெடுந்தொலைவு பயணிப்பது, குண்டும் குழியுமாக உள்ள சாலைகளில் அடிக்கடி பயணம் செய்வது, அதிக எடையைத் தூக்குவது, உடற்பயிற்சி இல்லாதது, ஊட்டச் சத்துக்குறைவு, தரையில் வழக்கி விழுவது, உயரமான இடத்திலிருந்து குதிப்பது, திடீரெனக் குனிவது அல்லது திரும்புவது, உடற்பருமன் போன்ற காரணங்களால் முதுகெலும்பு இடைவட்டில் அழுத்தம் அதிகமாகிக் கீழ் முதுகில் வலி ஏற்படும்.

'ஒஸ்டியோமைலிட்டிஸ்' (Osteomyelitis), 'ஸ்பாண்டிலிட்டிஸ்' (Ankylosing spondylitis), காச நோய் போன்றவற்றின் பாதிப்பாலும் கீழ் முதுகில் வலி வரும். வாகன விபத்துகள் அல்லது விளையாடும்போது ஏற்படுகிற விபத்துகள் காரணமாக எலும்பு முறிந்து இந்த வலி ஏற்படலாம். சிலருக்குப் பிறவியிலேயே தண்டுவடம் செல்லும் பாதை குறுகலாக (Spinal canal stenosis) இருக்கும்.

இவர்களுக்குச் சிறு வயதிலேயே முதுகு வலி ஏற்படும். முதுகெலும்பில் கட்டி அல்லது புற்று நோய்த் தாக்கம் காரணமாகவும் இந்த வலி ஏற்படும். கர்ப்பக்காலம், விபத்துக் காயங்கள், தசைப்பிடிப்பு, தசைநார் வலி, மன அழுத்தம், நீரிழிவு போன்றவற்றாலும் முதுகுவலி ஏற்படும்.

இந்நிலையில் முதுகுவலியை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கவும் சரி செய்யவும் நவீன உடை ஒன்று அறிமுகமாகியுள்ளது. 'அடலா ஹெல்த்' என்ற நிறுவனம் 'ட்ரூபாஸ்சர்' என்ற பெயரில் இந்த உடையை வடிவமைத்துள்ளது.

இதில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் நானோசென்சர்கள் நாம் இருக்கையில் அமரும் நிலையை கண்காணித்து சரியாக உட்காரும் நிலையையும் கைபேசி அல்லது கணினித்திரையில் காட்டிவிடும். ஆனால் சலவை செய்வதனால் இந்த சென்சர்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் வழிகாட்டலின்படி அமர்வதால் முதுகுவலி பிரச்சினையை தடுத்துவிடலாம் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

— எம். பிரியா

53

வாழ்வின் பாடங்கள் -

ரமேஷ் ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருந்தான். அவன் வாழ்நாளில் கொஞ்சமாவது வசந்த காலம் வந்திருந்ததென்றால் அது சிந்தாமணியை சந்தித்த நாளில் இருந்து தான். தாய் தந்தையற்ற அவன் வாழ்வு முற்றிலும் அநாதை விடுதியிலேயே கழிந்து போயிருந்தது. அவன் அநாதை விடுதியில் இருந்த படியேதான் க.பொ.த (சா/த), க.பொ.த. (உ/த) ஆகிய பரீட்சைகளில் சித்தியடைந்தான். அதன் பின் அவனுக்கு ஒரு வேலை கிடைத்து அவன் சொந்தக்காலில் இருக்கும் நிலை வரும் போது அவர்கள் அநாதை விடுதிக்கு மேலும் பாரமாக இருக்காமல் வெளியேறிவிட வேண்டும்.

ரமேசுக்கும் விடுதி முகாமை யாளரின் முயற்சியில் ஒரு

சிறு நிறுவனத்தில் விற்பனைப் பிரதிநிதி வேலை கிடைத்தது. அவனுக்கு உணவு தங்குமிட வசதி இல்லாததால் நிறுவன உரிமையாளர் வீட்டிலேயே ஒரு அறையை ஒதுக்கிக் கொடுத்து உணவுக்கும் ஏற்பாடு செய்தார். வீட்டை ஒட்டியே நிறுவனமும் காணப்பட்டதால் அவனது வேலைகள் நிறுவனத்திலும் வீட்டிலுமென மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அவனுக்கு வேறு உறவுகள் இல்லாததால் முதற்தடவையாக அவன் தன் வீட்டில் இருப்பது போல் சுதந்திர உணர்வை அடைந்தான்.

நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் நடுத்தர வயதைத் தாண்டியவராகவும் அவரது மனைவி வயது

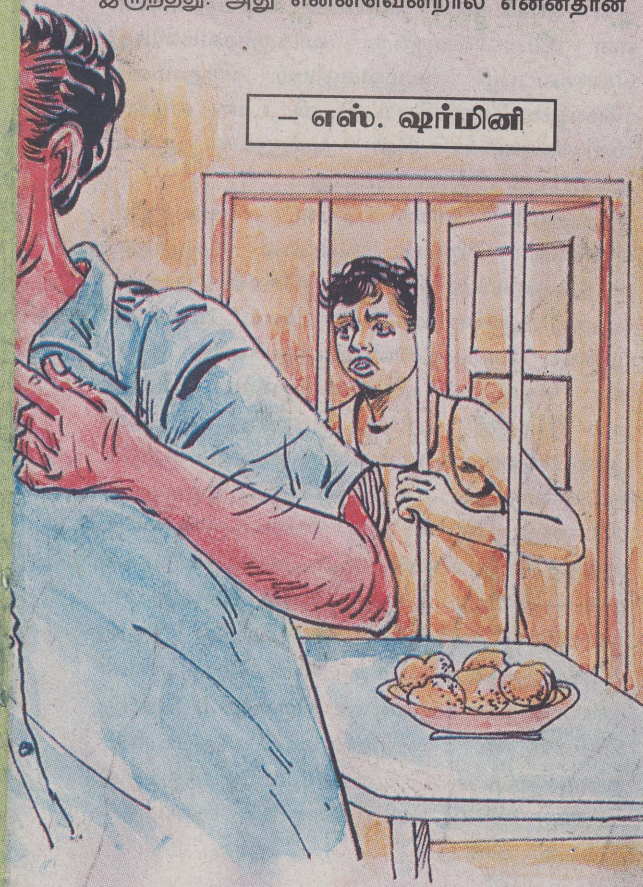
அறியாமை + அப்பாவித்தனம் = ஆபத்து



குறைந்தவளாகவும் இளமையும் அழகும் பொருந்தியவளாகவும் இருந்தாள். அவளது பெயர் தான் சிந்தாமணி. அவர் களுக்கு இரண்டு வயதில் ஒரு பெண் குழந்தையும் இருந்தது. சிறு வயதில் இருந்தே வீட்டுச் சூழலில் வளராத அவனுக்கு அவர்கள் வீடு சொந்த வீடு போல் இருந்தது. அவன் அவர்களின் வீட்டோடு வசித்தபடியால் தேவையேற்படும் போது வீட்டு வேலைகளிலும் உதவி செய்ய வேண்டியவனானான். அதனை அவன் மகிழ்ச்சியுடன் செய்தான்.

அவன் விரைவிலேயே அந்த வீட்டில் ஒரு அங்கத்தவனாகிப் போனான். அவளது முதலாளி அவன் மீது அதிகளவு நம்பிக்கையை வைத்து எல்லாப் பொறுப்பான வேலைகளையும் அவனிடம் ஒப்படைத்தார். அதேபோல் அவரது மனைவியும் அவனிடம் மிகவும் நெருக்கமாக உரிமை எடுத்துக் கொண்டு பழகினாள். இதற்கிடையில் அவனுக்கு விளங்காத ஒரு விசயம் ஒன்று இருந்தது: அது என்னவென்றால் என்னதான்

— எஸ். ஷர்மினி



பார்ப்பதற்கு அவனது முதலாளியும் அவர் மனைவியும் ஒற்றுமையாகவும் நெருக்கமாகவும் இருந்தாலும் அவர்கள் அடிக்கடி ஏதோ ஒரு விடயம் தொடர்பில் வாக்குவாதப்படும் சண்டையிட்டுக் கொண்டும் இருந்தனர். அத்தகைய நாட்களில் அந்த வீட்டில் மகிழ்ச்சி காணாமல் போய்விடும். சில நாட்களில் முதலாளி வெளியூர் சென்று இரண்டு மூன்று நாட்கள் வீட்டுக்கு வராதிருந்தபோது சிந்தாமணி இரவெல்லாம் அழுதுகொண்டிருப்பதை ரமேஷ் அவதானித்திருக்கின்றான். ஆனால் அதற்கான காரணத்தை அவன் ஒரு போதும் அறிய முனைந்ததில்லை.

அப்படி இருக்கும் போதுதான் முதலாளி தனது வியாபாரத்தின் நிமித்தம் மூன்று மாத காலத்துக்கு வெளியூர் செல்ல வேண்டிய ஒரு தேவை ஏற்பட்டது. இக்காலத்தில் வியாபாரத்தின் பொறுப்பு முழுவதையும் ரமேஷிடம் ஒப்படைத்து விட்டு அவனை அதனை பொறுப்பாக கவனித்துக்கொள்ளும் படி கூறி விட்டு ஒரு நாள் விடைபெற்றுச் சென்றார்.

அவர் சென்ற அடுத்த நாளே சிந்தாமணியின் நடத்தைகளில் பெரும் மாற்றத்தை ரமேஷ் அவதானித்தான். அவள் ரமேஷிடம் மிக நெருக்கமாக பழக ஆரம்பித்தாள். அவனிடம் தொட்டுத் தடவி கொஞ்சிப் பேச ஆரம்பித்தாள். அவளை இதுவரை தனது அம்மாஸ்தானத்தில் வைத்துப் பழகிவந்த ரமேஷிற்கு இது பெரும் தர்ம சங்கடமாக இருந்தது. அதற்கடுத்தநாள் மேலும் ஒரு அதிர்ச்சி தரும் சம்பவம் நிகழ்ந்தது. அன்று ரமேஷ் நடு நிசியில் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்த போது யாரோ தன்னை தொட்டு எழுப்பியதால் அவன் கண்விழித்தான். அவன் தட்டுத் தடுமாறி எழுந்து அமர்ந்த போது அவனை கட்டித் தழுவிக்கொண்ட சிந்தாமணி விக்கி விக்கி அழத்தொடங்கினாள். அவள் முகத்தை அவன் மார்பில் புதைத்துக் கொண்டாள். ரமேஷுக்கு என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. அவளை அணைத்துக் கொண்டே ஆறுதல் சொல்வதைத் தவிர அவனுக்கு வேறு வழியிருக்கவில்லை.

அவள் அழுகை சற்றே குறைந்ததும் அவள் கணவரைப்பற்றி நிறையக் குறை கூறினாள்.

அவர் தன்னையும் குழந்தையையும் பற்றிக் கொஞ்சம் கூட கவலைப்படுவதில்லையென்றும் தங்கள் சுகத்துக்கங்களை தேடிப்பார்ப்பதில்லை என்றும் இன்னும் பலதையும் அவருக்கு வேறு பெண்களுடன் உறவு இருக்கின்றதென்றும் கூறினாள். அந்த சம்பவத்திற்கு பின்னர் ரமேஷ் தனிமையில் அவனது அறையில் இருக்கும் போதெல்லாம் அவனைத் தேடி சிந்தாமணி வர ஆரம்பித்தாள்.

அவனுக்கு அவள் விலையுயர்ந்த ஆடைகளை வாங்கிக் கொடுத்து அணியச் செய்தாள். அவனுக்கு கார் செலுத்தக் கற்றுக் கொடுத்தாள். ஆரம்பத்தில் இந்தப் பழக்கம் எங்கு போய்முடியும் என்று பயந்த ரமேஷ் விரைவிலேயே அதற்குப் பழகிப் போய்விட்டான். ஒரு நாள் திடீரென்று நள்ளிரவில் அவன் அறைக்கு வந்த அவள் அவன் கட்டிலிலேயே படுத்துக்கொண்டு விட்டாள். இளமையின் உச்சக்கட்டத்தில் இருந்த ரமேஷாலும் தன் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. அன்றில் இருந்து அவர்களுக்குள் தாம்பத்திய உறவு ஏற்பட்டு விட்டது. அதன் பின்னர் அவர்களுக்கிடையில் நெருக்கமான உறவு ஏற்பட்டு விட்டது. அவர்களைத் தட்டிக் கேட்க யாரும் இருக்கவில்லை.

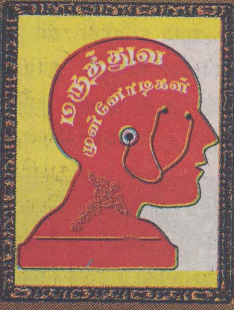
இந்நிலையில் நாடுதிரும்பிய முதலாளிக்கு சில தினங்களிலேயே சிந்தாமணிக்கும் ரமேஷிற்கும் இடையில் இருக்கும் உறவு பற்றி சந்தேகம் ஏற்பட்டு விட்டது. இதனால் இரவில் அவர்களுக்கிடையில் ஆக்ரோஷமான சண்டை ஏற்பட்டது. முதலாளி நன்கு குடித்துவிட்டு வந்து சிந்தாமணியை நையப்புடைப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டார். ஒரு நாள் முதலாளி வெளியே சென்று விட்ட பின் சிந்தாமணி ரமேஷிடம் வந்து முறையிட்டாள். இந்த எல்லா சொத்தும் அவளது தந்தையுடையதென்றும் திருமணம் செய்யும் போது அவள் கணவனிடம் ஒரு சல்லிக் காசு கூட இருக்கவில்லையென்றும் இப்போது அவற்றை தன்பேரில் எழுதிக்கொள்ளப் பார்க்கிறார் என்றும் கூறினாள். அதனால் அவரைத் தீர்த்துக் கட்டிவிட்டாள் தாம் இருவரும் சுகமாக இருக்கலாம் என்றும் அவனைத் தூண்டினாள். அன்றிரவு அவள் கணவர் நன்றாக குடித்து விட்டு வந்தபின் அவருக்கு

அவனை விசம் பருக்கும்படியும் கூறினாள்.

ரமேஷ் அவளை அப்பாவியாக நம்பினான். இரவில் முதலாளி அளவுக்கு மீறி குடித்துவிட்டு பாதி சுய உணர்வின்றி வந்தபோது அவருக்கு மேலும் மதுவில் விசம் கலந்து பருக்கிவிட்டு தானும் போய் தன்னறையில் தூங்கி விட்டான். அடுத்த நாள் விசயமறிந்து பொலிஸ் வந்து விசாரித்த போது சிந்தாமணியும் ரமேசும் ஒரே விதத்தில் அவர் இரவு அதிகம் மது அருந்திவிட்டு வந்ததாகவும் தங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்றும் கூறி விட்டனர்.

இறுதிக் கிரிகைகளின் போது ரமேஷே எல்லாக் காரியங்களையும் சிறப்பாக செய்து பூர்த்தி செய்தான். எட்டாம் நாள் கிரிகைகள் பூர்த்தியடையும் வரை யாரும் ஒன்றும் அவனிடம் கேட்கவில்லை. ஆனால் அதற்கு அடுத்த நாள் பொலிஸார் அவனை சந்தேகத்தின் பேரில் கைது செய்தனர். அதனைத் தொடர்ந்து சொத்தை அபகரிக்கத்தான் அவன் தன் கணவனை கொலை செய்துள்ளான் என பொலிஸாருக்கு வாக்குமூலமளித்து கொலைப்பழி முழுவதையும் சிந்தாமணி ரமேஷின் மேல் போட்டு விட்டாள். வழக்கு விசாரணையின் பின் அவனுக்கு ஆயுள் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது.

அதற்கு பின் நீண்ட காலத்தின் பின்னரே மேற்படி கொலை முற்றிலும் சிந்தாமணியின் சதி என ரமேசுக்கு தெரிய வந்தது. அவளுக்கு திருமணம் முடிக்கும் முன்பே ஒரு காதலன் இருந்துள்ளான். அவர்கள் தொடர்பு கல்யாணத்துக்குப் பின்னரும் நீடித்தது. அவளது குழந்தை கூட தன்னுடையதல்ல என அவளது கணவர் குற்றம் சாட்டியிருந்தார். இந்த நிலையில்தான் ரமேஷை அவள் தன் வலைக்குள் சிக்க வைத்தாள். அவளை அவள் பகடைக்காயாக்கி தன் சூழ்ச்சியை நிறைவேற்றிக் கொண்டாள் என்பது ரமேசுக்குத் தெரிய வந்தது. அதன் பின் சந்தடியெல்லாம் அடங்கிய பிறகு அவள் தன் பழைய காதலனை திருமணம் செய்து கொண்டாள். "அறியாமையும் அப்பாவித் தனங்களும் கூட பலரையும் ஆபத்துக்குள் மாட்டி விட்டு விடுகின்றன" என்பதற்கு இக்கதை சான்று.



மருத்துவத்தில் ஐரினின் பங்களிப்பு

மருத்துவத்துறையில் கதிரியக்க சீக்க்சிதை

காசா கதிர்வீச்சு அணுவின் உட்கருவிலிருந்து தன்னிச்சையாக உமிழப்படும் கதிர்வீச்சினால் உருவாகிறது. 'ரேடியோ க்சோ டோப்புகள்' வெளியிடும் காசா கதிர்வீச்சு பல பயன்பாடுகளை கொண்டவை.

காசா கதிர்வீச்சின் கோபால் 60 புற்றுநோய் சிகிச்சையிலும் சோடியம் 24 கீதயம் செயல்படும் திறனை கொண்டறியவும் கீடுப்பு 59 அனியியா எண்ப்படும் கீர்த்த சோகை சிகிச்சையிலும் பொஸ் பரஸ் 32 ஸ்ட்ரோன்சியம் 90 தோல்புற்று நோய் சிகிச்சையிலும் பயன்படுகிறது. கீதய பேஸ்பேக்கர் கருவிக்கு ஆற்றல் அளிக்க அணுக்கரு விண்டலம் பயன்படுகிறது.

உயர்திறனுள்ள X கதிர் வீச்சை கதிரியக்கம் என்பர். அது புற்று நோய் செல்களை கொன்றுவிடும். கீச்சிகிச்சை முறை கீடு வகைப்படும்.

| புறகதிர் வீச்சு சிகிச்சை

| உள்கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

அணைத்து வகை புற்று நோய்களுக்கும் கதிர்வீச்சை பயன்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கலாம். ஆனால் சில புற்று நோய்களுக்கு கதிர் வீச்சுடன் பிற சிகிச்சைகளையும் சேர்த்து வர அளித்து குணம் அளிப்பர்.

முதலாம் உலகப்போரினால் உலகம் சின்னாபின்னம் அடைந்து சீரழிந்து போயிருந்த காலம் அது. அதுவே மனித வரலாற்றில் முன்னொரு போதும் இல்லாத மாபெரும் அழிவுகளைச் சந்தித்த இரண்டாவது உலகப் போருக்கு முற்பட்ட காலமாகவும் இருந்தது. அதுதான் 1930களின் தசாப்தமாகும். கதிரியக்கப் பொருட்களின் மருத்துவப்பயன்களும் பலன்களும் உள்ளங்கை நெல்



லிக்கனியாய் பரிணமித்திருந்த காலம் அது. அச்சந்தர்ப்பத்தில் ஐரீன் ஜூலியட் க்யூரி மற்றும் அவரது கணவரான ஃப்ரெட்ரிக் ஆகியோர் புதுவிதமானதும் சிக்கனமானதும் விரைவானதும் மற்றும் செயற்கை முறையில் கதிரியக்கப் பொருட்களின் உற்பத்தி குறித்த பல கண்டுபிடிப்புகள் கதிரியக்கத்துறையில் பெரும் சாதனைகள் புரிந்தன.

இவை உலகின் முழு அங்கீகாரத்தையும் பெற்றதோடு மருத்துவ துறைக்கு பெரும் பங்களிப்பையும் செலுத்தின.

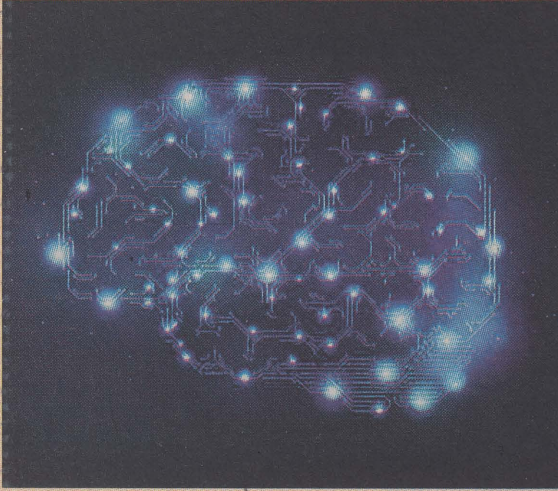
கதிரியக்கப்பொருட்கள் நமக்கு தேவையான அளவு கிடைக்க வழி செய்து தைரியத்தை அளித்ததற்காக செயற்கை கதிரியக்கக் கண்டுபிடிப்பு என்ற சாதனையாளராக ஐரீன் ஜூலியட் மற்றும் அவரின் கணவர் ஃப்ரெட்ரிக் ஆகிய இருவரும் 1935 ஆம் ஆண்டிற்கான இரசாயனவியலுக்கான நோபல் பரிசினை வென்றனர்.

**ஐரீன் ஜூலியட் க்யூரி
(1897 - 1956)**

க்யூரியும் நோபல் பரிசும்

இன்றைய உலகில் பரிசு எனும்போது நோபல் பரிசினை உச்சமாக நினையாதார் யாருமில்லை. 'டைனமைட்டை' கண்டுபிடித்த 'அல்ஃபிரட்' நோபல் அவர்களை மரண வியாபாரி என சமூகத்தில் பலர் வர்ணித்ததால் தனது இறுதிக்காலத்தில் உருவாக்கியதே நோபல் பரிசு திட்டமாகும்.

உயிருடன் வாழும்போது என்னை வெறுத்த உலகம் நான் இறந்த பிறகு புகழ்ட்டும் என அறிவித்து தன்னுடைய அபரிமிதமான அத்தனை சொத்தையும் செல்வங்களையும் வைத்து நோபல் பரிசினை நிறுவினார். அன்றைய நாளில் சுமார் நான்கு கோடியே 25 இலட்சம் அமெரிக்க டொலர்களை மூல



தனமாய் கொண்டு நிறுவப்பட்ட நோபல் பரிசுகள் நாடு, மதம், இனம், நிறம் ஆகிய அனைத்தையும் கடந்து விஞ்ஞானம், மருத்துவம், சமூகத்துறை உள்ளிட்ட பல மனித வளத்துறைகளின் மிகச்சிறந்த கண்டுபிடிப்புகளுக்கு 1900 முதல் ஆண்டு தோறும் நோபல் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

இத்தகைய அரியதோர் பரிசாகிய நோபல் பரிசினை வெல்வதற்காகவே உருவான குடும்பம் போல அம்மா, அப்பா, மகள் அவரின் கணவர் என ஒட்டு மொத்த குடும்பமுமே வெற்றி மேல் வெற்றி பெற்றனர். 'ஐரீன் ஜூலியட் கியூரி' எனும் போது நம் மனதில் முதலில் தோன்றுவது 'மேரி கியூரி'

அம்மையார் அவர்களே. ஆம் 'மேரி கியூரி' அம்மையாரே 'ஐரீன் ஜூலியட் கியூரி' தாயார் ஆவார். 'மேரி கியூரி' 1903 ஆம் வருடத்தில் பௌதீகவியலுக்கான நோபல் பரிசிணையும்



1911 ஆம் ஆண்டு இரசாயனவியலுக்கான நோபல் பரிசிணையும் வென்றவர். எட்டாக் கனியான நோபல் பரிசினை இரண்டு முறை வென்ற முதல்

பெண்மணியும் ஒரே பெண்மணியும் 'மேரி கியூரி' அவர்களே. இவருடன் சேர்ந்து இவரது கணவரான 'ப்யேரி கியூரியும்' 1903 ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசினை வென்றனர். அதே போல் 1935 ஆம் ஆண்டிற்கான இரசாயனவியலுக்கான நோபல் பரிசினை 'ஐரீன் ஜூலியட் கியூரியும்' அவரது கணவரான விஞ்ஞானி 'ஃப்ரெட்ரிக்' பெற்றனர். ஆக ஒரே குடும்பத்தில் நால்வருக்கு ஐந்து நோபல் பரிசுகள் அதுமட்டுமல்ல ஐரீனின் மகளான 'ஹெலன்' கதிரியக்க ஆய்வுகளுக்கான இயக்குனராக CNRS எனும் பிரான்சின் முதன்மை அணு ஆய்வு நிலையத்தில் இன்றும் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்.

தோற்றம்

1897 ஆம் ஆண்டு பிரான்ஸ் நாட்டின் தலைநகராகிய பரிஸ் நகரில் 'ஐரீன் ஜூலியட் கியூரி' பிறந்தார். பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் ஆரம்பக் கல்வியையே இவர் கற்றார். ஆனால் இவருக்கு ஆறு வயதான போது இவருக்குள் அசாதாரண கணிதத்திறமை புதைந்து கிடப்பதை ஐரீனின் பெற்றோர்களாகிய 'மேரியும், கியூரியும்' உணர்ந்தனர். இவர் அதிக சவால்கள் நிறைந்த கல்விச் சூழலில் பயில வேண்டிய முன்னணி பெண் என அப்போதே தீர்மானித்த பெற்றோர்கள் அத்தகைய ஒரு சூழலை அவளுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தனர்.

இதனை செயல்படுத்தும் பொருட்டு கூட்டுறவு என்றொரு அமைப்பினை மேரி கியூரி உருவாக்கினார். இந்த அமைப்பில் அன்றைய நாளில் விஞ்ஞான துறையில் மிகப்பிரபலம் மிக்க பிதாமகர்களின் குழந்தைகள், அங்கத்தினர்களாக ஆக்கப்பட்டனர். அங்கு அனைத்து விஞ்ஞான வித்தகர்களும் அப்பிள்ளைகளின் ஆசான்களாக ஆக்கப்பட்டனர். இத்தகைய ஒழுங்கினை மேற்கொண்டமையால் புத்திசாலித்தனமான பிள்ளைகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே ஆழ்ந்த ஞானம் பொதிந்த ஆசிரியர்களிடம் இருந்து பாடங்கள் கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அதனால் அவர்களது சிந்தனை, சக்தியும் பாராட்டும் அளவுக்கு அதிகமாக முன்னோக்கி வீறுநடை போட்டது.



சுகவாழ்வு - பெப்ரவரி 2016



இளமைப்பருவம்

சிறுவயதிலேயே சிந்தனை சக்தியில் சிறந்து விளங்கிய 'ஐரீன்' 1912 - 1914 வரையிலான மூன்று வருட காலப்பகுதியில் அறிவியலில் பட்டம் பெற பரிஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்தார். ஆனால் அவரது கெட்ட காலமோ என்னவோ முதலாம் உலகப்போர் மூண்டது. பரிஸ் நகரமோ அல்லோலகல்லோலப்பட்டது.

இவரால் படிக்க முடியவில்லை. பரிஸ் நகரை விட்டு வெளியேறும் நிலை தோன்றியது. நாடு விட்டு நாடு ஓடும் நிலைமை ஏற்பட்டது. நீண்ட பயணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டி இருந்தது. நெடிய அவலங்கள் நீடித்த வண்ணம் இருந்தன. இவ்வாறு ஒரு வருடங்களுக்கு மேல் கழிந்தன. அப்பொழுது அதிர்ஷ்டவசமாக இருபது மருத்துவமனைகளுக்கு மேல் நடத்தி வந்த ஐரீனின் தாயாரான மேரியுடன் இணையும் அரிய வாய்ப்பு இவருக்கு கிடைத்தது. அப்பொழுது அனைத்து மருத்துவமனைகளும் போரில் காயமடைந்து தவித்தவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காகவே இயங்கின. அந்த அளவிற்கு காயமடைந்தவர்களின் தொகை மிக அதிகமாக இருந்தன.

அச்சந்தர்ப்பத்தில் மேரி கியூரியின் ஆய்வின் கணியாக கனிந்த எக்ஸ் கதிர் இயந்திரங்களின் மூலமாக நோய் கண்டுபிடிப்புகளும் சிகிச்சைகளும் வைத்தியசாலைகளில் நடந்தன.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)



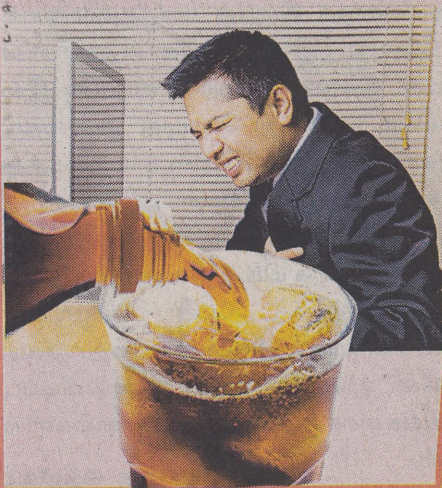
மருத்துவ உலகம் என்ன சொல்கிறது?

குளிர்மானம் அருந்துவதால் இருதய நோய் ஆபத்து

நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டாலோ, சோர்வு ஏற்பட்டாலோ குளிர்மானம் அருந்துவது வழக்கம். ஆனால் நாம் அருந்தும் குளிர்மானங்களால் இருதய நோய் ஏற்படும் என்று ஆய்வுவொன்று கூறுகின்றது.

சுவீடன் நாட்டில் இது தொடர்பாக மருத்துவ குழு ஆய்வு நடத்தியது. 12 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து தினமும் குளிர்மானம் அருந்தும் 42,000 பேரை அவர்கள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தினர். அவர்களுடைய இருதய செயற்பாடுகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. அதில் பெரும்பாலானோருக்கு இருதயம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது தெரியவந்தது. இதன் மூலம் 'சோடா' மற்றும் வாயு நிரப்பப்பட்ட குளிர்மானம் அருந்தினால் இருதய நோய் தாக்கும் எனக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இவற்றை அருந்துவதால் 23% இருதயப் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக மருத்துவ ஆய்வு அறிக்கை தெரிவித்துள்ளது.



தனிமையை தவிர்ப்போம்

எவருடனும் இணக்கமாக இராது இருக்காது தனிமைப்படல் காரணமாக ஒருவர் துணையின் தேவைப்பாட்டை உணர்தலை தனிமையடைதல் எனக் குறிப்பிடலாம். இதனால் அவர் மனம் வருத்தம் மேம்படுதலான உணர்வைப்பெறும் நிலைமை ஏற்படவாய்ப்பாக அமையும். இதற்குப் பல விதமான அம்சங்கள் காரணிகளாக அமையும்.

நெருக்கமான நகர வாழ்க்கை

எம்மவர்கள் பல நாடுகளில் செறிந்து வாழும் சூழ்நிலை பல தரப்பட்ட மக்கள் பலதரப்பட்ட கலாசாரப் பின்னணி எமது அவசரமான வாழ்வியல் முறை முதலான காரணிகளினால் நாம் எவ்வித உறவுகளையும் தேடாது வாழ்கிறோம். ஒருவரில் ஒருவர் நம்பகத்தன்மையின்மையாக வாழ்கிறோம். இதனால் ஒவ்வொருவரும் தமது அந்தரங்கத் தன்மையைப் பாதுகாக்கும் நிலைமை மேலிடல் எம்மவர்களின் நகர வாழ்க்கை தனிமை மேலோங்கியதாக அமைகிறது எனக் குறிப்பிடலாம்.

மனிதாபிமானமற்ற நாளாந்த வாழ்க்கை பெரிய வணிக நிலையங்கள் தொழிற்சாலைகளில் தொழிலாளர்களை வழி நடத்தும் பாங்கு தனிமை மேலெழுவதோடல்லாமல் திருப்தியின்மை அதிகரிப்பாகவும் அமைகிறது. தொடர்ந்து தொழிலாளர்கள் மேலிடத்துக் கண்டிப்புக்கள், வற்புறுத்தலுக்கு ஆளாவதனால் உள் நெருக்கீட்டுக்கு முகம் கொடுப்பவர்களாகின்றனர். இந்த ஸ்தாபனங்களில் திட்டமிட்டுத் தொழிலாளர்களை மாற்றும் காரணத்தினால் இவர்கள் மத்தியில் பாதுகாப்பின்மை மேலெழுதலாக அமைய முடியும். இப்பின்னணியில் தொழிலாளர்கள் தனிமை மேலிட்டவர்களாக அங்கலாய்ப்பர். பொருளாதார நெருக்கடி மாத்திரமல்ல தற்கொலை எத்தனிப்பு வரை சம்பவிப்பதாகவும் நிகழ முடியும்.

தற்போதைய நிலைமை

இன்றைய வாழ்வியல் முறைகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் அதிதீவிரத்தன்மை கொண்டவர்களாக எம்மவர்களை அமைத்துள்ளன. இவை சமூகத்தினர் மத்தியில் மிகவும் ஈடுபாடான அந்நியோன்ய

உறவுகளுக்கு அனுகூலமாகவும் வழி காட்டியாகவும் அமையும் சந்தர்ப்பத்தை அடியோடு இல்லாமல் செய்வதான நிலைமையை உருவாக்கியுள்ளன.

ஒருவருடைய கண்களில் காணப்படும் இங்கிதமான பார்வை தொடர்பான பரிமாணத்தையோ அல்லது முகத்தில் தோன்றும் அந்நியோன்ய உறவின் செழிப்பாகிய புன்முறுவலையோ தொலைபேசி அல்லது கணினி செய்திகளுடாகவோ பெற முடியாது. எமது வேலைத்தளங்களிலும் அலுவலகங்களிலும் இதே நிலைமையை நாம் அவதானிக்கலாம்.

மன இறுக்கமான தொடர்பாடல்

கையடக்கத் தொலைபேசி மற்றும் இலத்திரனியல் பாவனை காரணமாக ஒருவர் இன்னொருவருடனான அந்நியோன்யமான உறவாடல் கருத்துப்பரிமாறல் குறைவடைவதைக் காணுகின்றோம். இதனால் மக்கள் மிகவும் குறுகிய மனப்பான்மை கொண்டவர்களாக மாற்றம் பெறுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஒருவரை நேரடியாகச் சந்திப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்கிறார்கள். குறுந்தகவல், மின்னஞ்சல், தொலைபேசியில் நீண்ட உரையாடல் முதலானவைகள் போதும் எனும் நிலைமை மேலெழுவதாக அமைகிறது. இதனால் ஏனையவர்களுடன் முகம் கொடுத்து உரையாடுவதையே வெறுக்கிறார்கள். அவர்களை ஏனையவர்கள் வீட்டில் அழைத்தாலும் அசிரத்தை மேலிட்டவர்களாக காணப்படுகிறார்கள். காலக்கிரமத்தில் தனிமையில் மூழ்கியவர்களாகி விடுகின்றனர்.

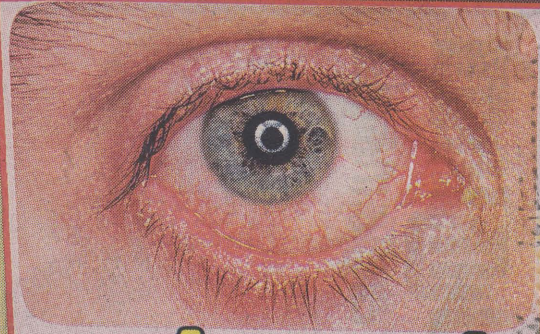
மேலும் அறைகளில் நீண்ட நேரம் வீண் பேச்சுக்கள், சமூகம் தொடர்பான வலைப்பின்னல்கள் முதலான தகவல் தொடர்பாடல்களை மிகவும் எளிதில் ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புக்கள் இன்றைய நாகரீய உலகில் அதிகரித்துள்ளன. இதனால் இளைஞர் தொடக்கம் மூத்தோர் வரை பலதரப்பட்ட இலக்கினர் தனிமை மேலிட்டவர்களாக காணப்படுகின்றார்கள். இதற்கு காரணம் எதுவாக இருக்கலாம் என்பது பலரின் கேள்வியாகும்.

ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து

ஆய்வாளர்கள் John T.Cacioppo, D.William Patrick முதலானவர்கள் தனிமையடைதல் தொடர்பாக அக்குவேறு ஆணி வேறாக மிகவும் ஆழமாகத் தமது ஆய்வுகளை மேற்கொண்டிருந்தனர்.

இணையம் மூலம் ஏற்படக் கூடிய தொடர்புகள் சமூகத்தில் நடப்புப் பிரியமுள்ளவர் மத்தியில் தனிமையடையும் நிலைமையை உயர்வடையச் செய்வதான

சுக்ஷாறு - பெப்ரவரி 2016



பார்வைக் கோளாறுக்கு தடுப்பு மருந்து

'ரிவர் ப்லைண்ட்னஸ்' என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் ஒருவகை ஒட்டுண்ணிப் புழுத் தொற்றினால் ஏற்படக்கூடிய பார்வைக் கோளாறு நோய்க்கு எதிரான தடுப்புமருந்தை உருவாக்கக்கூடிய மூன்று முக்கிய மூலக்கூறுகளை கண்டுபிடித்துள்ளதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

பெரும்பாலும் ஆற்றை அண்டிக் காணப்படும் இந்த ஒட்டுண்ணிப் புழுக்களால் தொற்றக்கூடிய இந்த நோய் ஆண்டுக்கு சுமார் ஒரு கோடியே 70 லட்சம் பேரை பாதிக்கின்றது. இவர்களில் 90 வீதத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் மத்திய மற்றும் மேற்கு ஆப்பிரிக்காவைச் சேர்ந்தவர்கள். 2020 ஆம் ஆண்டளவில் பாதுகாப்பு சோதனைகளுக்காக இந்தத் தடுப்பு மருந்துகளில் ஒன்று தயாராகிவிடும் என்று நம்பப்படுகின்றது. 2025 ஆம் ஆண்டளவில் அதன் பயன்பாடு பற்றிய சோதனைகளுக்காக இந்த மருந்து தயாராகிவிடும் என்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.



உடற்பருமன் புற்றுநோயை சாதிகரிக்கும்



இளம்பருவத்தில் அதிகமான உடல்பருமனுடன் இருப்பவர்கள், வளர்ந்து பெரியவர்களாகும்போது அவர்களுக்கு குதப்புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகரிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வறிக்கை ஒன்று தெரிவித்துள்ளது.

இது தொடர்பாக ஸ்வீடனில் நடந்த ஆய்விற்காக சுமார் 2,40,000 ஆண்களை முப்பத்தி ஐந்து ஆண்டுகள் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் தொடர்ந்து கண்காணித்தார்கள். அதன்படி இளம்பருவத்தில் அதிக உடல்பருமனோடும் அதிக எடையுடனும் காணப்பட்டவர்களுக்கு, மற்றவர்களைவிட இரண்டுமடங்கு அதிகமாக குதப்புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியங்கள் இருப்பது தெரியவந்திருக்கிறது. பதின்மப்பருவத்தில் கூடுதல் எடையுடன் இருப்பவர்களுக்கு இந்த ஆபத்து மேலும் அதிகமாக இருப்பதாகவும் இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் கூறுகின்றன. கூடுதல் உடல்பருமனுக்கும் புற்றுநோய்க்கும் இடையிலான தொடர்பு வலுவானது என்பதை இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் காட்டுவதாக உலக புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிதியம் தெரிவித்துள்ளது.



மனநிலைமையை ஏற்படுத்துவதாகலாம்.

இந்நிலைமை மேலும் மனத்தளர்வு மனவாட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதாகவும் அமைய முடியும். இதனால் மிகவும் உணர்வுபூர்வமானதும் உண்மையானதும் எப்போதும் பரிச்சயமுள்ள அந்நியோன்யமான உறவுகளைச் சீரழிப்பதாகிவிட்டன.

சுருங்கக்கூறின் இயல்பான எமது அந்நியோன்யமான உறவுகள் முற்றாகச் சிதைவடைந்து விட்டன.

* வொருளாதார நெருக்கடி

தொழில் தேடி அலைதல் பல இடங்களில் மாறி மாறி வேலை செய்யும் நிலைமை, இருப்பிடங்களை அடிக்கடி மாற்றும் நிலைமை, இதனால் பழக்கப்பட்ட அயல் நண்பர்களை இழத்தல், பாடசாலை மாறுதல் முதலான காரணிகளினால் தனிமை மேலோங்குவதாக அமையும். இருப்பிடங்களை மாற்றுதல் வேரோடு பிடுங்கி இன்னோர் இடத்தில் நடுவது போல் அல்லற்படும் உணர்வைக் கொடுப்பதாக அமையும்.

* சொந்த மண்ணில் இருந்து வெளியேறல்

புதிய சூழல் அப்பிரதேச மக்களின் மொழி பேச முடியாமை நெருக்கமான நண்பர்கள் இன்மை காலநிலை மாற்றம் அதிக குளிர் கூடிய வெப்பம் முதலியன தனிமை மேலோங்குவதாக அமையும்.

* உறவுகளாற் பின்னிப் பிணைந்ததே

குடும்ப உறவு

கணவன் - மனைவியின் பின்னிப் பிணைந்த வாழ்க்கையே குழந்தைகளின் அந்நியோன்யமான உறவுக்கு அடிநாதமாக அமைய வேண்டும். இவ்விதமான நெருக்கமான உறவுகள் யாவும் தூக்கி வீசப்படும் நிலைமை மேலோங்குவதாகவே இன்றைய நிலைமை காணப்படுகிறது. குடும்பத்தினர் மத்தியில் அந்நியோன்யமான உறவுகள் படிப்படியாகக் குறைவதைக் காண்கின்றோம். பல குடும்பங்களில் கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் வந்து போகிறார்கள். ஆனால் இவர்களுக்கிடையிலான தொடர்பாடல்கள் குறைந்து கொண்டு போகின்றன. குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் இணைந்திருந்து உணவருந்துதல் பிரார்த்தித்தல் சம்பாஷித்தல் முதலான அம்சங்களே குறைவடைவதாக அமைகின்றன. வளர்ந்த பிள்ளைகள் தமக்குரியதான கணினியில் பல மணித்தியாலங்கள் மூழ்கியே விடுகின்றனர். இதனால் குடும்பத்தில் உள்ள ஏனையவர்களுடனான தொடர்புகள் படிப்படியாகக் குறைவதனால் ஒருவரைத் தனிமைக்கு இவற்றை இட்டுச்செல்வதை எமது பிள்ளைகள் விளங்கிக் கொள்வது தலையாய பணியாகும். கருத்துக்கெடுக்காவிடின் காலக்கிரமத்தில் தனிமை

மேலோங்குவதைத் தவிர்க்கவே முடியாது. இன்றைய விபரீதம் யாதெனில் பல வசதிகளுடனான மின்னஞ்சல் பாவனையினால் எமது இளைஞர்கள் தனிமையில் வாடுகின்றனர். மணமுடித்த கணவன் மனைவியிடையேயான ஒன்றிணைந்த உறவுப்பரிமாணம் தனிமை மேலோங்குமாகில் சிதைவடைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

*** அந்நியோன்ய உறவாடலின் அவசியம்**

ஒருவர் மற்றவரோடு கொண்டுள்ள நெருக்கமான நேர்முக உரையாடல் அரிதாவதானால் இருவர் உள்ளங்களில் எழும் உணர்வலைகள் சமாந்தரமாக அமைய முடியும். இருவருக்கிடையிலான புரிந்துணர்வு பாதிப்படைவதாகலாம். வாழ்க்கைத்துணை அருகிருந்தும் மனம்விட்டுச்

கா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகநலக் கல்வியாளர்

சம்பாஷிக்க முடியாத பரிதவிப்பு மேலோங்க முடியும்.

இவ்விதமான வாழ்க்கையில் நாம் பயப்பட வேண்டிய துன்பியலான தனிமை உணர்வு மேலோங்க முடியும். இன்று பல மணம் முடித்த இளம் குடும்பத்தினர் இப்பாதிப்பினால் அந்நியோன்ய உறவின்றிப்பரிதவிப்பதைக் காணுகின்றோம்.

*** அன்புக்குரியவரின் இழப்பு**

வாழ்க்கைத் துணையை இழத்தல் பாரிய இடைவெளி வெறுமையை தோற்றுவிப்பதாகலாம். நீண்ட காலம் இணைந்த வாழ்க்கை 40 50 வருடங்களுக்கு மேலாகவும் இருக்கலாம். எனக்கருகிருந்து என்னைப் பேணிப்பாதுகாத்தவர் எனது சுக துக்கங்களைத் தனதாகக் கருதி வாழ்ந்தவர் என் நிழல் என்னை எப்படித் தொடர்கிறதோ அதேபோன்று சகல நிகழ்விலும் தொடர்ந்த அவ்வன்புருவம் அவரின் இங்கிதமான பார்வை, இதமான தொடுகை முதலான யாவையும் இழந்து விட்டேன். இதற்கு அப்பால் எனது மன உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த யாரும் இல்லை. எல்லோரும் அவசர வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். ஒரு சிலரே என்னுடன் உரையாடுவர் எனப் பரிமளம் உளச்சோர்வு மேலிட்டவராகக் குறிப்பிட்டார்.

இவ்விதமான இடைவெளியைப் பிறிதொரு வரினால் நிரப்ப முடியாது. எனவே, தனிமைக்கு முகம்கொடுத்தேயாக வேண்டும்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்...)

நாம் குடிக்கும் ஒரு கிளாஸ் சுத்தமான தண்ணீரில் 10 மில்லியன் பக்டீரியாக்கள் இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஆனால், பயப்பட தேவையில்லை. இவை அனைத்தும் நன்மை செய்யும் பக்டீரியா என்று ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட தெற்கு சுவீடனைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் தங்களின் ஆய்வு முடிவு பற்றி கூறும்போது, "புது தொழில்நுட்பங்களுக்கு நாம் நன்றி கூற வேண்டும். அவைதான் ஒரு கிளாஸ் சுத்தமான தண்ணீரில் 10 மில்லியன் பக்டீரியாக்கள் இருப்பதை கண்டறிய உதவியுள்ளன.

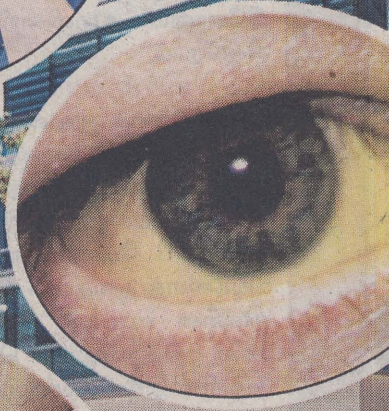
நம் உடலில் உள்ளது போல் தண்ணீரில் உள்ள பக்டீரியாக்கள் அந்த நீரை சுத்தம் செய்து குடிக்க ஏதுவாக மாற்றுகின்றன. இயந்திரங்கள் மட்டும் குடிநீரை சுத்திக்கவில்லை. அதிகளவில் குடிநீர் குழாய்களில் இருக்கும் இந்த பக்டீரியாக்கள் குடிநீரை தூய்மைப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த பக்டீரியாக்களை செயற்கை முறையில் வளர்ப்பதன் மூலம் குடிநீரை தூய்மையாக்க முடியுமா என்பது பற்றி ஆய்வு மேற்கொள்ள உள்ளோம் என்று தெரிவித்துள்ளனர்.



மருத்துவ

கேள்வி + பதில்கள்

எஸ்.கிறேஸ்



- சருமம் உலர்ந்து போதல்...
- தொடர்ச்சியான கால் வீக்கம்...
- மிக அதிகமாக பசியெடுத்தல்...
- காது குடும்பியால் காது கேழுமை...
- வெண்விழிபடலம் மஞ்சள் நிறமாகின்றது...



குளிர்ட்டப்பட்ட அறையில் இருந்தால் அடிக்கடி நீர் அருந்தவும்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! நான் நீண்டகாலமாக குளிர்ட்டப்பட்ட அறையிலேயே தொழில் செய்கின்றேன். அண்மைக்



காலத்திலிருந்து எனது தலை முடி வெகு சீக்கிரத்தில் நரைக்கத் தொடங்கியுள்ளது. அது மட்டுமன்றி உடலின் சருமம் அதிகமாக உலர்ந்த நிலையில் காணப்படுகின்றது. வைத்தியர் அவர்களே! எனது பிரச்சினை என்னவென்றால் வெகுவிரைவில் தலை முடி நரைத்தல் மற்றும் சருமம் உலர்ந்த நிலையாகும். நான் தொடர்ந்தும் தொழிலில் நீடிக்க வேண்டியுள்ளதால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுவீர்களா?

எஸ். செல்வராஞ்சனி,
திருகோணமலை.

பதில்: உங்கள் பிரச்சினைக்கமைய சருமம் உலர்தலுக்கு உட்படலுக்கும் A/C க்கும் இடையில் அதிக தொடர்பு உண்டு. ஏனென்றால் சருமத்திலுள்ள நீர் ஆவியாகி செல்வது ஒரு காரணமாகும். இதற்கு நீங்கள் உங்கள் சருமத்தை ஈரத்தன்மை கொண்டதாக வைத்திருக்க பேபி கிரீம் அல்லது வேறெதேனும் கிரீம் வகைகளை அடிக்கடி சருமத்தில் தடவ வேண்டும்.

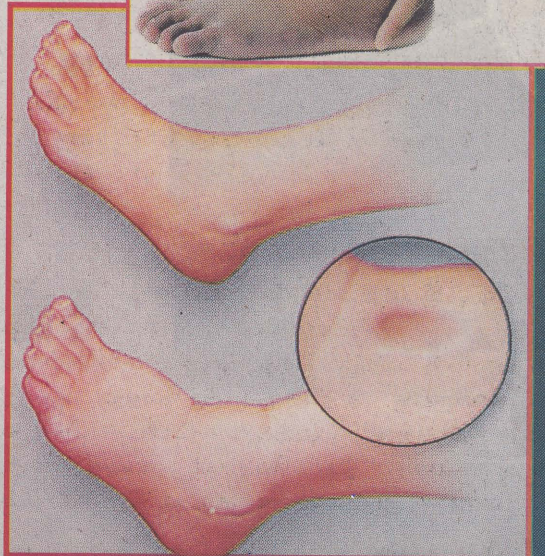
உங்கள் அடுத்த பிரச்சினைக்கு உங்கள் தலை முடி நரைத்தல் மற்றும் A/C க்கும்

இடையில் தொடர்பு உள்ளதா எனக் கூற முடியாது. இதற்கு பல காரணங்கள் தொடர்பு பட்டுள்ளன. மரபணுவின் தாக்கம், தலைக்கு சாயம் பூசுதல் அல்லது வேறெதேனும் காரணங்கள் இருக்கலாம். இதன் காரணமாக இது விடயமாக பரிசீலனை செய்து பார்க்க வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் குளிர்ட்டப்பட்ட அறைகளில் தொடர்ந்து இருக்கும் போது அதிகமாக நீர் அருந்த வேண்டும். இது தொடர்பில் சரும நோய் வைத்திய விசேடத்துவ நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. சம்பிகா அமரசிங்க
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
தேசிய தொழில் பாதுகாப்பு
மற்றும் சுகாதார அமைப்பு

வயது சென்றோருக்கு மாலை நேரங்களில் கால் வீக்கம் ஏற்படலாம்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! நான் 70 வயது பெண் நீண்டகாலமாக எனது



பாதங்களில் சுற்றிவர வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்த வீக்கம் மாலை நேரங்களில் அதிகமாக இருக்கும். எனக்கு மூட்டு வருத்தமும் உள்ளது. இருதய நோய் இருப்பவர்களுக்கு இவ்விதம் கால் வீக்கம் ஏற்படும் என எனக்கு சிலர் கூறுகின்றனர்.

வைத்தியர் அவர்களே! இதன் காரணமாக நான் பயத்துடன் இருக்கின்றேன். எனக்கு இதய நோய் ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் உள்ளதா? நான் இது விடயமாக எவ்வகை நோய்க்குரிய வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

கே.வசந்தமலர்
யாழ்ப்பாணம்.



பதில்: சாதாரணமாக வயது செல்ல செல்ல நோய் எதுவுமின்றி மாலை நேரங்களில் கால் வீக்கம் ஏற்படலாம். ஏனென்றால் ஒரே இடத்தில் ஒரே விதமாக இருப்பதன் காரணமாக இரத்தச்சுற்றோட்டத்தில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இதனை விட இருதய நோய் நுரையீரல் தொடர்பான நோய், சிறுநீர் தொடர்பான நோய் காரணமாகவும் மற்றும் உணவு சமிபாடடையாமை போன்ற காரணங்களாலும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம்.

ஆனால் வயது செல்லும் போது நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக இருப்பதால் விசேடத்துவ வைத்தியர் ஒருவரை நாடுவதே நல்லது. இதனால் உங்கள் பிரச்சினைகளை பொது நோயியல் தொடர்பினை விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து பரிசோதனைகளை செய்து கொள்வது நல்லது.

Dr.வருண குணதிலக
பொது நோய் விசேடத்துவ வைத்திய
நிபுணர்

சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஏன் அடிக்கடி பசிக்கின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனது மகனின் வயது பத்து அண்மைக்காலமாக அவளுக்கு அடிக்கடி பசிக்கின்றது என்று கூறுகின்றனர். அடிக்கடி சாப்பிட ஏதேனும் உணவைத் தேடுகின்றனர். அவள் சாதாரணமாக ஆரோக்கியமானவள் சிறு வயதில்

சாப்பிடுவதற்கு அதிக விருப்பும் மற்றும் ஆர்வத்தை காட்டவில்லை. ஆனால் அண்மைக்காலத்தில் அவள் இவ்விதம் அடிக்கடி பசிப்பதாக கூறுகிறாள். இத்தகைய நிலை ஏற்பட காரணம் என்ன? இத்தகைய நிலை நோய்க்குரிய அறிகுறியாக? அப்படி இல்லை யென்றால் வேறு ஏதேனும் காரணமா? தயவு செய்து எனக்கு பதில் தாருங்கள்.

என்.ரஞ்சினி
மட்டக்களப்பு.

பதில்: இந்த வயதில் இந்திரியங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் காலமாக இருப்பதன் காரணமாக அதிகளவிலான சக்தி தேவைப்படுகின்றது. இங்கு நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் மிக அதிகளவான பசி காணப்படுகின்றதென்றால் நீரிழிவு அல்லது தைரொக்ஸின் அதிகரிப்பு ஆகிய நோய் நிலைமைகள் தொடர்பாக மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டு கண்டறியப்படல் வேண்டும்.

சில நேரங்களில் கேஸ்ரைட்டிஸ் (வயிற்றில் அமிலம் சுரத்தல்) நிலை காரணமாகவும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். ஆனால் மறுபுரத்தில் அநேகமாக இத்தகைய நிலை ஒரு சாதாரணமான நிலை என்றும் கூறலாம். விசேடமாக பிள்ளை சுறுசுறுப்பாக செயற்படுமாயின் பாடசாலை இணைப்பாட விதான செயற்பாடுகள் விளையாட்டு செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றில் எந்த பிரச்சினையுமின்றி ஈடுபடுவாராயின் எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை என்று கருதலாம்.

ஆனால் நீண்ட காலத்திற்கு இத்தகைய நிலை தொடருமாயின் நிறை அதிகரிக்காமல் மெலிந்த தோற்றத்தை கொண்டிருந்தால் குருதியில் சீனி, 'தெரொக்ஸின்' அதிகரிப்பு என்பன ஏற்பட்டுள்ளதா? என பரிசோதனை செய்து பார்க்கவும். அதற்காக சிறுவர் நோயியல் தொடர்பான விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுவது உகந்தது.

Dr.தீபால் பெரோ
சிறுவர் நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

காது குடும்பி காரணமாக காது கேட்காதா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகனின் வயது 12. சில காலமாக அவளின் காது கேட்கவில்லை என குறிப்பிடுகிறாள்.



வைத்தியசாலைக்கு சென்ற போது காதில் குடும்பி அதிகரித்து அவை இறுகிப் போயுள்ளதாக அறிந்து கொண்டேன்.

இதற்கான மருந்து வகைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டாம் என எனது பெற்றோர் குறிப்பிடுகின்றனர். இந் நிலையானது அவளுக்கு எதிர்காலத்தில் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா? சில வேளை

களில் அவளுக்கு எதிர்காலத்தில் ஏதேனும் சத்திர சிகிச்சைக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி வருமா? இதற்காக நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுவீர்களா?

நயிமா சித்திக்,
கண்டி.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டதற்கமைய வைத்தியசாலையில் கொடுக்கப்பட்ட மருந்தினை முறையாக பயன்படுத்த வேண்டும். காதிலுள்ள மெழுகினை நீக்கி சுத்தப்படுத்தியதோடு தொடர்ந்தும் காது கேட்காவிடில் காதினை பரிசோதித்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். எனவே உடனடியாக காது மருத்துவம் தொடர்பான விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறவும். நீங்கள் குறிப்பிட்டபடி காது கேட்காத தன்மை காதிலுள்ள மெழுகு என்றால் பிரச்சினை இல்லை. ஆனால் காது கேட்காமை பிரச்சினை தொடர்ந்து காணப்பட்டால் பரிசோதனை செய்தல் அவசியமாகும்.

Dr.அனுருத்த பண்டார கிரீதென,
தொண்டை மற்றும் காது தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

வெண்விழிப்படலம் மஞ்சள் நிறமாகின்றது

கேள்வி: கனம் ஐயா! எனக்கு வயது 20. எனக்கு 5 வருடங்களாக கண்ணின் வெண்மையான பகுதி மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்படுகிறது. 5 வருடங்களுக்கு முன் எனக்கு மஞ்சள் காமாலை வந்தது. அதன்



தாக்கத்தினால்தான் இவ்வாறு காணப்படுகின்றதா? அல்லது வேறு ஏதும் காரணமாக இருக்குமா? இதனைத் தீர்ப்பதற்கு ஏதும் வழி உள்ளதா? என்பது பற்றி எனக்கு கூறுமாறு மிகவும் தாழ்மையாகக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

**உண்மையுள்ள
சுகவாழ்வு வாசகி**

பதில்: கண்களின் வெண்மையான விழிப்பகுதியில் மஞ்சளாக காணப்படுவதை உதாசீனம் செய்ய வேண்டாம். ஏற்கனவே செங்கண்மார் நோய் ஏற்பட்டமை பற்றி குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். செங்கண்மாரி ஈரலை (Liver) பாதிக்கின்ற ஒரு நோயாகும். ஈரல் செயற்பாடு குறையும் போது கண்களின் வெண் விழிப்படலத்திலும் தோற்பகுதிகள் குறிப்பாக உள்ளங்கை பாதம் என்பவை மஞ்சளாக மாறலாம். எனவே உங்களது ஈரலின் செயற்பாட்டை இரத்த பரிசோதனை

மூலம் சோதித்து அறிய வேண்டும். உங்கள் வைத்தியர் AST, ALT, ALP முதலான இரத்த பரிசோதனைகளை அவசியமெனின் மேற்கொள்வார். தேவையெனில் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்வார். சிலருக்கு இயற்கையாகவே கண்ணின் வெண்விழிப்படலம் மங்கலான நிறத்தில் இருப்பதுண்டு. எனினும் கடும் மஞ்சளாக இருப்பின் அது நோய் நிலைதான். உடனும் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும். சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க முடியும். பித்தச்சுரப்பியின் குழாயில் அடைப்பு, கல் என்பவற்றாலும் கூட கண்ணின் வெண்விழிப்படலம் மஞ்சளாகலாம். செங்கண்மாரி நோயினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பாலும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாகலாம். வளர்ந்தவர்களாயின் அத்தீத மதுப்பாவனையால் ஈரலில் சிரோசிஸ் நோய் ஏற்படுவதனாலும் கண்வெண்படலம் மஞ்சளாகலாம்.

**Dr. ச. முருகானந்தன்
விஷேட மருத்துவ ஆலோசகர்**



“இந்தப் பறவையோட
காலைப் பார்த்து இது என்ன
பறவைன்னு சொல்லு?”

“தெரியவை சேர்..”

“இது தெரியலியா..? நீயெல்லாம்
உருப்படவா போற.. உன் பேரு
என்னடா?”

“என் காலைப் பார்த்து நீங்களே
சொல்லுங்க சார்?”

- * **முலிகையின் பெயர்:** சீந்தில் கொடி.
- * **தாவரப்பெயர்:** TINOSPORA CARDIFOLIA.
- * **தாவரக்குடும்பம்:** MENISPERMACEAE.
- * **வேறு பெயர்கள்:** அமிர்த வல்லி, சோம வல்லி, சாகாமூலி சஞ்சீவி, ஆகாச வல்லி.
- * **பயன் தரும் பாகங்கள்:** கொடி, இலை மற்றும் வேர்.

வளரியல்பு:

* சீந்தில் கொடிவகையைச் சேர்ந்தது. மிகுந்த கசப்புச் சுவையுடையது. * உயரமான மரங்களில் அதிகமாகப் படரும் ஏறு கொடி. கடல் மட்டத்திலிருந்து ஆயிரம் அடியில் வளரக் கூடியது.

* இதய வடிவ இலைகளையும் தட்டையான சாறுள்ள தண்டுகளையும் காகிதம் போன்ற புறத் தோலையும் உடையது.

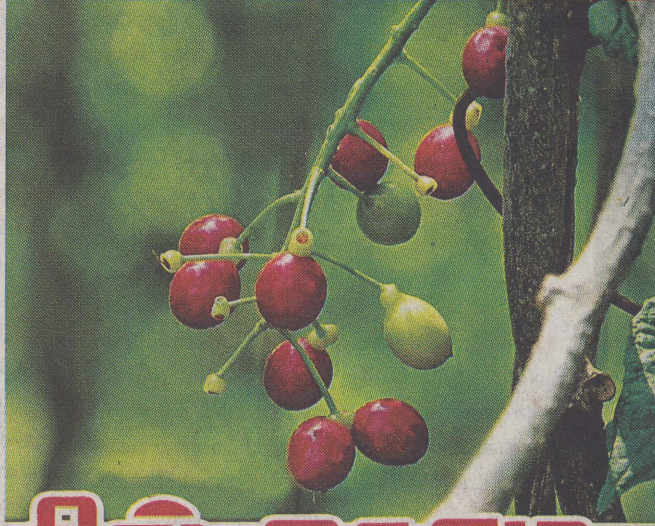
* கொடியின் தரைத் தொடர்பு அகற்றப்பட்டால் கொடியின் மெல்லிய விழுதுகள் வளர்ந்து தரையில் ஊன்றிக் கொடிதழைக்கும்.

* பூவில் ஆண், பெண் என்ற இருவகையுண்டு. மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். பெண் பூ தனியாக இருக்கும்.

* அவரைவிதை போன்று சிவப்பு நிற விதைகள் உண்டாகும். விழுதுகள் 30 அடி நீளங்கூட வளரும். விதையை விட தண்டின் மூலம் இனப் பெருக்கம் சிறப்பாக இருக்கும்.

மருத்துவப்பயன்கள்:

* முதிர்ந்த கொடியை வெட்டி இடித்து நீரில் கரைத்து வடிகட்டி அசையாது சில மணி நேரம் வைத்திருந்து நீரை வடித்துப்



சீந்தில் கொடி

பார்க்க அடியில் வெண்ணிறமான மா படிந்திருக்கும். மீண்டும் நீர் விட்டுக் கரைத்து தெளிய வைத்து இறுத்து எடுத்து உலர்த்தி வைக்கப் பளிச்சிடும் வெண்ணிற மா இருக்கும். இதுவே சீந்தில் சீனி எனப்படும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் நீண்ட நாள் உண்டால் பல நோய்கள் குணமடையும்.

* சீந்தில் உடற்பலம், சிறுநீர், தாய்ப்பால், பித்தம் ஆகியவற்றைப் பெருக்குவதோடு. மஞ்சள் காமாலை, வாதம், புற்றுநோய், குடற்புண், ஈரல் நோய் ஆகியவை குணமடையும்.

* சீந்தில் சீனி கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவைகளை பலம் பெறச் செய்யும். பிற மருந்தின் சேர்க்கையுடன் நீரிழிவு, இரத்த சோகை, வீக்கம், இருமல், சளி, வாந்தி, காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்.

* முதிர்ந்த கொடிகளை உலர்த்தித் தூள் செய்து காலை, மாலை அரைத் தேக்கரண்டி பாலுடன் சேர்த்து அருந்திவர உடல் பலம் பெறும். பனங்கற்கண்டுடன் சாப்பிட மது அருந்துவதனால் தோன்றும் கை, கால் வலி, உடல் மெலிவு, விரல்களில் குத்துதல் போன்ற வலி ஆகியவை குறையும்.

* சீந்தில் கொடியிலிருந்து இலைகளைப் பிரித்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.



உலர்ந்த இலைகளை தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு நீரில் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் அருந்தி வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவு குறையும்.

* சீந்தில் தண்டுகளைக் காயவைத்து ஒரு தேக்கரண்டி தூளாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை நான்கு டம்ளர் நீர்விட்டு காய்ச்ச வேண்டும். ஒரு டம்ளர் அளவாக காய்ச்சிய பின் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வந்தால் பசியின்மை, வயிற்றுவலி, செரிமானமின்மை ஆகிய துன்பங்கள் விலகும். காய்ச்சலுக்கும் இது சிறந்த மருந்தாகும்.

* சீந்தில் சீனியை ஒரு கிராம் முதல்

நான்கு கிராம் வரையில் வாயிலிட்டு நீர் அருந்துவதால் உடல் இளைப்பு, மண்ணீரல் வீக்கம், இருமல், வாந்தி, ஆஸ்துமா, நாட்பட்ட சிறுநீர்ப்பை நோய்களும் குணமாகும்.

* சீந்தில் இலையை அனலில் இட்டு வாட்டி, இளஞ்சூட்டோடு புண்களின் மேல் இட்டுவர வீக்கம் கரைந்து வலி குறையும். புண்களும் ஆறிவிடும்.

* சீந்தில் கொடி 35 கிராம் அளவு எடுத்து வெட்டி அதனோடு கொத்த மல்லி, அதிமதுரம் 4 கிராம் அளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனோடு 300 மி.லி. நீர் சேர்த்து சோம்பு, பன்னீர், ரோஜாப்பூ ஆகியன தலா 10 கிராம் சேர்த்து இரண்டு டம்ளர் நீர்விட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு 25 மி.லி. முதல் 50 மி.லி. வரை தினமும் காலையில் எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்று உப்புசம், நாள்பட்ட செரிமானமின்மை, வயிறு சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களுக்கும் குணம் கிடைக்கும்.

- முலிகா



"எதுக்கு சேர்
என் பையன
அடிச்சீங்க?"

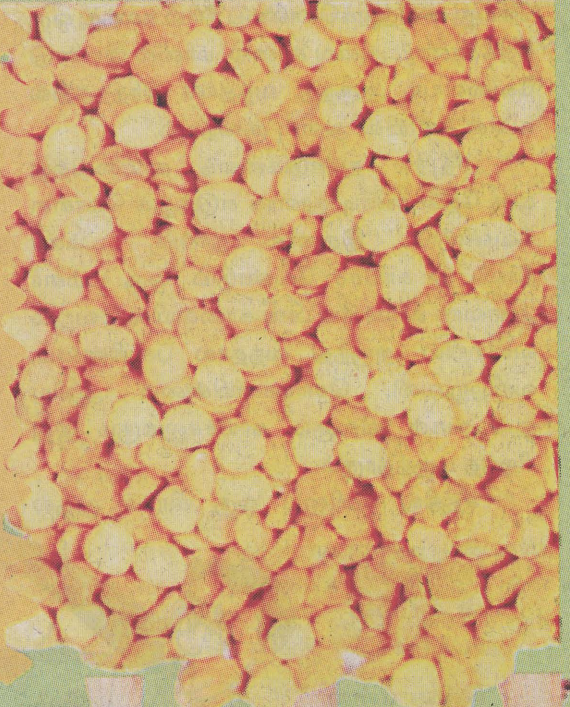
"பின்ன என்ன
சேர், உலக
வரைபடத்துல
எல்லா கண்டமும்
இருக்கு, ஆனா
இந்த எமகண்டம்
எங்க இருக்குன்னு
கேட்டா என்ன
சொல்ல?"



Dr. காமிவி ராஜநாயக்க
மேலதிக இரசாயன பருப்பாய்வு
அதிகாரி
கொழும்பு மாநகர சபை.

சுந்நைதுபிஷ்டுள்ள பருப்பு வனககளுக்கு சுரபுழட்டப்படுகின்றதா?

உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு சாயமிடுதல் அல்லது இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டு நீண்ட காலத்துக்கு பாதுகாப்பு பாக வைத்திருத்தல் என்பது நீண்ட காலமாகவே பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால் அண்மைக்காலமாக பல்வேறு உணவுப் பொருட்களிலும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் கலந்திருப்பது பரவலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



மெது உணவுப் பீங்கானில் நீண்ட கால நண்பனாக உள்ள உணவுப் பொருளான பருப்பு எந்த அளவுக்கு தொடர்ந்தும் விஷம் மற்றும் நஞ்சுற்ற தாக உள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்வது இன்றைய அவசியத் தேவையாகியுள்ளது.

சந்தையிலுள்ள சிறந்த நல்ல பருப்பு வகையின் இலட்சணங்கள்

சிறந்த பருப்பு வகையென்றால் அதற்கென்ற இயற்கை நிறம் காணப்படும். சந்தையிலுள்ள பருப்பில் சாயம் கலக்கப்பட்டிருந்தால் அவை சிவப்பு நிறத்திற்கு சமமாக அல்லது ஊதா நிறத்தைக் கொண்டதாகவோ மிகக் கடுமையான இளஞ்சிவப்பு நிறத்தைக்கொண்டதாகவோ அல்லது லுமினஸ் நிறத்தைக் கொண்டதாகவோ இருக்கும். மிகச் சிறந்த பருப்பானது இயற்கையான நிறத்தைக் கொண்டிருக்கும்.

பருப்பு விதையில் ஓரிரண்டு விதைகளை வாயில் போட்டு பற்களினால் மென்று பார்ப்பதன் மூலமும் இதனைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

பல்வகைப்பட்ட அளவுகளிலும் பல்வகைப்பட்ட வகைகளிலும் பருப்பு வகைகள் சந்தையில் உள்ளன. ஆனால் தரம் குறைந்த பருப்பு சற்று நிறம் குறைந்து காணப்படும். முடிந்தளவு சிறு சிறு பூச்சிகளையாவது கொண்டிருக்கும். அது மட்டுமன்றி பருப்பில் வெள்ளை நிறத்தை ஒத்த தூசிப்படை ஒன்றைக் காணலாம். அல்லது சிறு சிறு துகள்களைக் கொண்டிருக்கும்.



பருப்பினைக் கழுவும் போது சாயமூட்டப்பட்ட பருப்பினை கண்டுபிடிக்கும் முறை

சாதாரணமாக பருப்பிற்கு சாய மூட்டப்பட்டிருந்தால் அவற்றைக் கழுவும் போது சாயம் கழுவப்பட்டுப் போவதை நீரில் காணலாம். சாதாரணமாக சாயமிடப்படாத பருப்பினைக் கழுவும்போது உயர்தரத்திலான பருப்பு கழுவி நீர் வெள்ளை நிறமாகக் காணப்படும். அது மட்டுமன்றி வழுவழுப்பான தன்மையை கழுவும் போது காணலாம்.

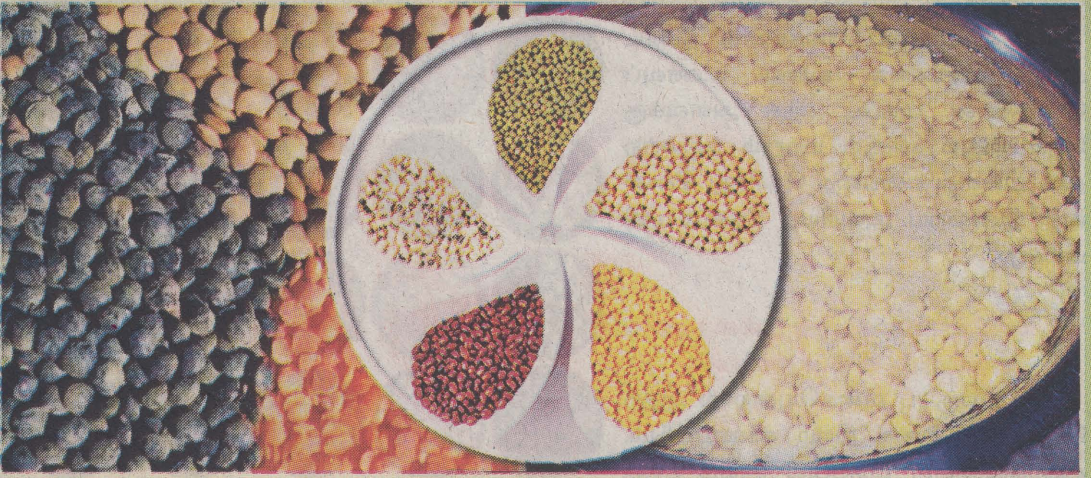
கழுவப்படும் சாயமானது புற்றுநோயை உண்டு பண்ணும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கலாம்.

சந்தையிலுள்ள சில பருப்பு வகைகளில் மிகவும் நுண்ணிய வெள்ளை நிற விதைகளைக் காணலாம்.

இது விடயமாக அத்தனை தூரத்திற்கு பயப்படத் தேவையில்லை. இவ்விதைகள் பருப்பு விதையின் இரு மேலுறைகளை ஒன்றாக இணைக்கும் பகுதியாகும்.

இவை வெள்ளை நிறமாக இருப்பதோடு பருப்பு சாய மூட்டப்பட்டதாக இருந்தால் அவ்விதைகளும் நிற மூட்டப்பட்டதாகவே இருக்கும்.





மணத்தின் மூலம் சிறந்த பருப்பினை அறிந்து கொள்ளலாமா?

சாயுங்களுக்கு மணம் இல்லை. சாயம் போடப்பட்டதா? இல்லையா என்பதை மணத்தின் மூலம் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆனால் சிறந்த நல்ல பருப்புக்கு அதற்கேயு ரித்தான மணம் காணப்படும். சாயம் பயன்படுத்தப்பட்டால் அதில் இயற்கை மணம் காணப்படாது.

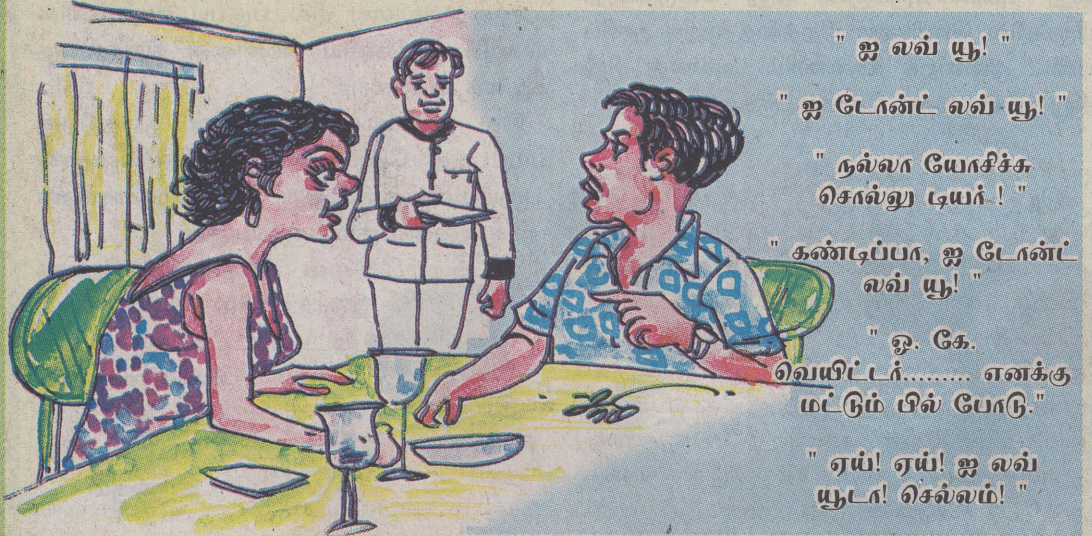
சுவை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாமா?

பருப்பிற்கென உள்ள மணம் போலவே சுவையும் உண்டு. விசேடமாக கடைகளில் உணவு உட்கொள்ளும் போது சுவையில் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் காணப்படுகிறதா என்றால் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் பருப்பில் உள்ளன என்பதை கண்டுபிடிக்கலாம்.

எந்த சந்தர்ப்பங்களில் பருப்பிற்கு இரசாயனப் பொருட்கள் இடப்படும்?

பொதுவாக எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் பருப்பு வகைகளுக்கு அதன் தரத்தை உயர்த்தும் வகையிலோ அல்லது அதனை நீண்ட நாட்களுக்கு பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ளவோ எந்தவிதமான இரசாயனப் பொருட்களும் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. பருப்பில் நீரின் அளவு 12 வீதத்திற்கும் குறைவான பெறுமானத்தை கொண்டிருப்பதால் எந்தப் பருப்பு வகையினதும் அதன் தரத்தை பாதுகாக்க இரசாயனப் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய தேவை குறைவாகவே உள்ளது.

— எஸ். ஷர்மினி



" ஐ லவ் யூ! "

" ஐ டோன்ட் லவ் யூ! "

" நூல்லா யோசிக்க சொல்லு டயர்! "

" கண்டிப்பா, ஐ டோன்ட் லவ் யூ! "

" ஓ. கே. வெயிட்டர்..... எனக்கு மட்டும் பிப் போடு. "

" ஏய்! ஏய்! ஐ லவ் யூடா! சொல்லம்! "

இருபதாம் நூற்றாண்டின் பல புதிய மருத் துவ கண்டுபிடிப்புக்கள் பல நோய்களை சுகப்படுத்தும் அற்புத கண்டுபிடிப்புக்களாக அமைந்து விட்டன. கடந்த பல நூற்றாண் டுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் இருபதாம் நூற் றாண்டின் ஆரம்பத்தில் இருந்து இன்றுவரை முன்னரை விட பல மடங்கு மருத்துவ துறை முன்னேறிவிட்டது.

வசதிகளின் மேம்பாடும் ஒரு முக்கிய கார ணமாக அமைகின்றது என இவ் ஆய்வுகள் மேலும் தெரிவிக்கின்றன.

வாழ்நாளை வருடக்கணக்கில் அதிகரிக்க விரும்புகிறீர்களா?

ஆயுள் நீடிப்பு



அ ப் ப டி ய ர யின் உடற் ப யிற் சி யி ல் ஈ டு ப டு ங் க ள் . நாள்தோறும் 15 நிமிடங்கள் உடற் ப யிற் சி யி ல் ஈ டு ப டு வ தா ல் த ம து வாழ் நாட் க ளை மேலும் 3 வரு டங்கள் நீடிக்கச் செய் யலாம் என புதிய ஆய்வுகள் தெரி விக்கின்றன.

அதனால் நோய்களுக்கான காரணங்களும் அதற்கான தீர்வுகளும் மருந்துகளும் அறிமுக கப்படுத்தப்பட்டன.

அதனால் பல கொடிய நோய்கள் பெரு மளவு ஒழிக்கப்பட்டன. அதன் விளைவாக கடந்த 50 வருடங்களாக மனிதனின் ஆயுட் காலம் உலகளாவிய ரீதியில் நீடித்துள்ளது. குறைந்த ஆயுட் காலத்தைக் கொண்ட ஆபிரிக்க, ஆசிய நாடுகளில் கூட மனிதனின் ஆயுட்காலம் பெருமளவு அதிகரித்துள்ளன.

இது குறித்து ஐக்கிய அமெரிக்காவின் தெற்கு கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழகம் விரிவான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டதன் விளைவே மேற்குறித்த தகவல்களாகும். குறிப்பாக மலேரியா, எலும்புருக்கி நோய், காச நோய் போன்றவை பல ஆண்டுகளுக்கு முன் பெருமளவு காணப்பட்டதாகவும் பல நாடுகளில் இதன் தாக்கம் தற்போது குறைந் துள்ளதாகவும் ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர். அத்தோடு அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் ஆசிய, ஆபிரிக்க நாடுகளில் பொது சுகாதார

அமெரிக்காவின் பல்கலைக்கழ கம் பாரிய அளவில் நீண்டநாட்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் முடிவி லேயே இது தெரியவந்துள்ளது. அத்தோடு மரணமடையும் ஆபத்தும் 14% ஆல் குறை வடையும் என்றும் அந்த ஆய்வுத்தகவல்கள்



மேலும் தெரிவிக்கின்றன.

முடிந்தவரையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடு படுவதன் மூலம் மென்மேலும் தமது வாழ் நாட்களை அதிகரிக்க முடியும் என்பதோடு நோய் நொடிகளில் இருந்தும் தம்மை பாது காத்துக்கொள்ள முடியும். என அவ் ஆய்வுகள் மேலும் தெரிவிக்கின்றன.

- லெயகர்



இருதய நோய்களும் சிகிச்சை மருத்துவமும்

ஆரோக்கியமான மனிதனில் இருதய நோய்கள் ஏற்படுமாயின் பலவிதமான குணங்குறிகள் வெளித்தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன.

- * பெருமூச்சு வாங்குதல் (Dyspnoea)
- * மார்பில் படபடப்பு (Palpitation)
- * மார்பு வலி (chest pain)
- * 'லப் டப்' சத்தத்தின் இடைவெளி கூடிக்குறைதல் (Missing of heartbeat)
- * மயக்கம் (Syncope)
- * இரத்த அழுத்தம் (Systolic and diastolic Pressure) மாறுபாடு இக்குணங்குறிகளே இருதய நோயின் நாட்பட்ட நோய்களுக்கு கான முன் குணங்களாக தெரிபவை.

* இரத்த அழுத்தத்தில் மாறுபாடு இல்லாமலும் சராசரியாக 40 வயதுக்கு மேல் முன்கூறப்பட்ட குணங்குறிகள் இல்லாதிருப்பாராயின் இவருக்கு மாரடைப்பு நோய் வருவதற்குரிய அடையாளமாக இவருக்கு இரு உள்ளங்கால்களும் விறைப்பு தோன்றியிருப்பதை உணரலாம். அவருக்கு கால்களில் சேறு அப்பியது போன்ற உணர்வு இருக்கும். இந்த நிலைமை தோன்றி 3 வருடங்களுக்கு பின் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய ஏதுநிலை உருவாகும்.

இருதய நோய்களில் மேலும் பல பகுதிகளாக Valves சுருக்கமடைதல் இதயத்தின் 4 அறைகளும் தன்நிலையிலிருந்து சுருங்குதல்.

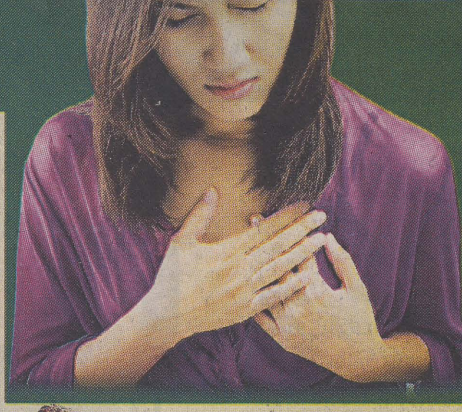
இருதயம், நாடி, நாளம் போன்றவை விறைப்படைந்திருத்தல் இதனால் இரத்த அழுத்தங்கள் மிகவும் கூடியிருப்பதை

பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தலாம். நாடிப்பரிசோதனையின் மூலமும் உணரலாம்.

மனித உடலின் பாகங்களில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு காரணமாக அமைவது முத்தாதுக்களின் மாறுபாடான செயலே. முத்தாதுக்களில் வாததோசத்தின் தடுமாற்றம் அனேக நோய்களுக்கு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. வாத தோசத்திலுள்ள அறுவகைக்குணங்களும் சமநிலை பிறழ்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள், குணங்களே உடலின் பாகங்களில் ஏற்படும் விறைப்பு, எரிவு சுருக்கங்கள், தோல் நிறமாற்றம், மூட்டுக்களில் வீக்கம், பெண்களில் (கர்ப்பப்பை தொடர்பான) (Fallopian Tubes) ஏற்படும் அடைப்புகளும் சுருக்கங்களும் இன்னும் உடலின் மற்றைய உறுப்புக்களின் பாகங்களில் ஏற்படும். இதர சுருக்கங்கள், அடைப்புக்கள், வீக்கங்கள் போன்றவற்றிற்கும் மேற்படி தோஷ நிலைமைகளே காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. மேற்படி நிலைமைகளால் உடலின் பகுதிகளில் ஏற்படும் குணங்குறிகளாக பின் வருவன உணரப்படும்.

* இதய Valves இல் ஏற்படும் சுருக்கங்களால் 'லப் டப்' என எழுப்பப்படும் இதய ஒலியானது நோய்நிலையில் இரைச்சலாக உணரப்படும். அதாவது Valveவுகள் ஒழுங்காக மூடப்படாத நிலைமையினால் இரத்தம் ஓர் அறையில் இருந்து இன்னொரு அறைக்கு பாயும் போது இவ் இரைச்சல் உணரப்படும். Base maker தளர்வடையும் போது 'லப் டப்' ஒலியானது மாற்றம் அடையும் (Missing of heart beats)

(இருதய இரத்த குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகள்) இவ் அடைப்புகள் Cholesterol படிவுகளால் ஏற்படுவையாக கூறப்பட்ட போதும் எம் சித்த மருத்துவ அனுபவத்தில் அறுவகைக் குணங்களில்



சுருக்கமோ அல்லது உள்வீக்கமோ அடையப்பெற்று சமனிலை தாண்டி பின் நோயாக வெளிக்கொணரப்படுகிறது.

* கர்ப்பாசயத்துடன் தொடர்புபட்ட போது மாதவிடாயின் போது

வலிவேதனையாகவும்

*இதயத்துடன் தொடர்புபட்ட போது இரத்த அழுத்தம் வால்வுகள் சுருக்கமடைதல் நாடி, நாளம் சுருக்கமடைதல் விறைப்படைதல் இதயத்தின் நான்கு அறைகளும் சுருக்கமடைதல் இதய அடைப்புகள் தோன்றி மனிதனுக்கு நோயாக வெளித்தெரிய ஆரம்பித்து விடுகின்றன. தலைப்பகுதிக்குச் செல்லும் நாடி நாளங்களில் ஏற்படும் மேற்படி நிலையானது மனநோயாகவும் வலிப்பு நோயாகவும் திடீர் மயக்கம் போன்றவைகளும் ஏற்படுகின்றன. மேற்படி நோய் நிலைமைகள் உடலில் ஏற்படும் போது குணங்குறிகளாக தலைவலி, விவேகமாக சிந்திக்க முடியாமை மனநோயாளியாக காணப்படுதல் போன்றவை உணரலாம்.

இந்த நிலைமை ஒரே நாளில் தோன்றி நோயாக வெளித்தெரிபவை அல்ல. மிக நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே உடலில் தோன்றி சிறிது சிறிதாக குணங்குறிகளை வெளிக்காட்ட தொடங்கிவிடும். நோயின் தன்மையினை நோயாளி அறியாமலிருத்தலும் இன்றைய பொருளாதார நெருக்கடியும் நோய் பற்றிய சிந்தனையை விடுத்து வாழத்தலைப்படுதலே திடீர் ஆபத்து நிலைக்கு தள்ளி விடுகின்றன. மேற்படி இருதயம் தொடர்பான நோய்களினால் சீதவீரியத்தின்



ஒன்றான 'சீதவீரியமே' உட்படையான மென்படையை வீக்கமடையச் செய்கிறது. இந்த நிலையே மாரடைப்புக்கு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது. இந்த நிலைமைகள் உடலின் வேறு பாகங்களிலும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் காணப்படுகின்றன.

பெண்களுக்கான மாதவிடாயின் போது காணப்படும் வலி வேதனைகளுக்கு இந்த அடைப்பு நிலையே காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. மாதவிடாய் தொடர்பான வேதனைகளுக்கு (Hormone Imbalance Iron deficiency) யும் காரணமாக இருந்த போதிலும் எம் அனுபவத்தில் Fallopian tube இல் ஏற்படும் அடைப்புகளும் சுருக்கங்களும் காரணமாகின்றன என்ற நிலைமையும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

இப்படியாகவே இருதயத்திலிருந்து தலைப்பகுதிக்கு செல்லும் நாடி, நாளங்களிலும் ஏற்படும் சாதாரண நிலைமையே திடீர் மயக்கங்களுக்கும் வலிப்புகளுக்கும் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன.

மேற்படி நோய் நிலைமைகளுக்கு காரணமாக அமைவது 'சீதவீரியமே.' எமது அன்றாட வாழ்வின் செயற்பாட்டின் காரணமாக உடலின் சீதவீரிய சக்தி அதிகரிக்கும் போது சராசரி வெப்பநிலை மாற்றடைய தொடங்குகிறது. இந்த நிலைமையானது உடலின் எந்த உறுப்புக்கள் தளர்ச்சி அடைந்து உள்ளதோ அந்த வீரிய குறைபாடு உள்ள உறுப்பிலே தனது ஆதிக்கத்தை 'சீதவீரியம்' செலுத்துகிறது. இந்த நிலைமையினால் அவ்வுறுப்பு சார்ந்த மென்மையான உறுப்புகள்



ஆதிக்கமே இதய வியாதிகள் அனைத்திலும் மேலோங்கி நிற்கின்றது. இவற்றினை பரிசுரிக்கும் மருந்துகள் உஷ்ண வீரியம் உடையதாக இருக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை முறைகள்

நோயாளிக்கு வாததோஷத்தின் அறுவகைக் குணங்களின் அடிப்படையில் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். சீதவீரியத்தினால் உற்பத்தியான நோய்க்கும் எதிரிடை வீரியமான உஷ்ண வீரியத்தை அடிப்படையாக கொண்ட மருந்துகளால் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

* சட்சரமெமுகு

* வாத மாருத மெமுகு

* வான்மெமுகு

* கனகரச கற்பூர மெமுகு

* அய மெமுகு

* விஷ்ணு சக்கர மாத்திரை

* பெரிய பறங்கிக் கிழங்கு சூரணம் போன்றவை மேற்படி நோய்நிலைமைகளில் நோயாளிகளின் நோயின் வன்மை, மென்மைக்கேற்ப பிரயோகிக்க நோயாளி பூரண குணமடைகிறார்.

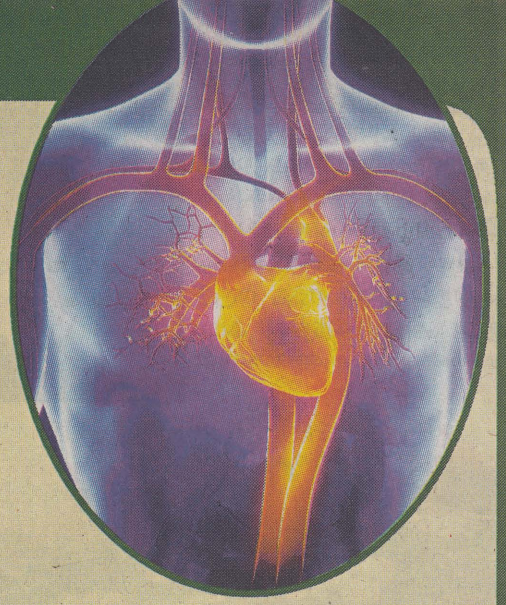
சித்த மருத்துவ வழி சிகிச்சை முறை மிக இலகுவானதாக இருக்க நோயாளர் பெருகிக்கொண்டும் சிகிச்சைக்கும் காத்துக் கொண்டிருக்கும் தேவை என்ன?

சித்த மருத்துவ உற்பத்திக்கு தடையாக உள்ள காரணிகள்.

* தாதுப் பொருட்களின் திட்டமிட்ட விலையேற்றமும் தட்டுப்பாடும்.

* சுதேச சித்த மருத்துவரின் எமது சுதேச சித்த மருந்து தொடர்பான விழிப்புணர்வினமை அவநம்பிக்கை.

* ஆங்கில மருத்துவ சிகிச்சை முறையை எண்ணி மிரண்டு போதல்



* பொருத்தமான சிகிச்சை முறையினை கைவிட்டதனால் நோயாளர்கள் அவநம்பிக்கை கொண்டு மாற்று வழி சிகிச்சை முறையை நாடியமை.

* அரசும் ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு முழுமையான அனுசரணை வழங்கி சுதேச மருத்துவத்தினை கீழ் நிலைப்படுத்தியமை உத்தியோக ரீதியில் தரம் இழந்த பதவியாக கொண்டமை போன்ற காரணங்கள் சுதேச சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாக அமைந்துள்ளமை.

அனைவருக்கும் அன்பான வேண்டுகோள்

சித்த மருத்துவத்துறையினை விட்டு யதார்த்தங்களை புறந்தள்ளி அனுபவசாலிகளை ஒதுக்கி விட்டதன் பயன் இன்றும் அனைவரும் கருவில் வளரும் சிசு முதல் கொண்டு வாழ்வை முடிக்க போகிறவர்கள் வரை நோயாளியாகவே இருக்கின்றோம். இதில் இருந்து மீள்வது சாதாரண விடயமல்ல. யதார்த்தங்களை புறந்தள்ளி வெகுதூரம் சென்றதனால் மீண்டு வரும்போது பல இன்னல்கள் இடஞ்சல்களை நாம் சந்திக்க நேரிடும். பொய்களை உண்மையாக்கி வாதிடுவோரும் உண்மைகளை பொய் என வாதிடுபவர்களும் பெருகி இருப்பதனால் ஒவ்வொருவரும் தமது சுகநலம் தொடர்பில் சுயமாக சிந்திப்பது நன்மை பயக்கும் என நம்பலாம்.

'தன்னம்பிக்கையில் வலிமையும் உள்ளிருக்கும் ஆன்ம விழிப்புணர்வும் அடையட்டும்.'

— சுவாமி விவேகானந்தர்



☐ மங்கையராகப் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திட வேண்டுமம்மா.

- கவிமணி தேசிய விநாயகம்பிள்ளை

☐ மகிழ்ச்சியும் ஆனந்தமும் மண்டிக் கிடக்கின்ற இவ்வுலகிலே பக்தியும் ஒழுக்கமும் உடைய பெண்ணே பேரின்பத்தின் உறைவிடமாய் விளங்குகின்றாள்.

- அல்ஹதீஸ்

☐ பெண்களுக்கு ஒரு மகிழ்ச்சியான தண்டனை தான் பிள்ளை பெறுவது.

- ஷேக்ஸ் பீயர்

☐ நூறு மனிதர்கள் சேர்ந்து ஒரு முகாமை உண்டு பண்ணலாம். ஆனால் ஒரு பெண்ணால் தான் ஓர் இல்லத்தை உண்டு பண்ண (லாம்) இயலும்.

- சீனப்பழமொழி

☐ பெண்ணுக்கு மௌனத்தைப் போன்ற ஆபரணம் வேறில்லை. அவள் அதை அணிவது தான் அபூர்வம்.

- டென்மார்க்

☐ ஒரு பெண்ணைப் பற்றி அவதூறு சொல்வதைப் பார்க்கிலும் ஓர் ஆலயத்தை எரிப்பது குறைந்த பாவம்.

- செர்மியா

☐ (தவறு செய்த) கற்பிழந்த ஆண் மகன் கையை வீசிக் கொண்டு நல்ல பிள்ளை மாதிரி வீட்டிற்குள் நுழைகின்றான். ஆனால் கற்பை இழந்த ஒரு பெண்மணி துயரத்தில் சோகத்தில் எல்லாவற்றையும் இழந்தது

போல் தலையைக் கீழே போட்டு அழுகையுடன் நுழைகிறாள்.

- பாதிக்கப்பட்ட ஒரு தாய்

பெண்களுக்கு மட்டும்

☐ உங்கள் பார்வையைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். மறைவிடங்களை, வெட்கத்தலங்களை பேணிக் காத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அழகு அலங்காரங்களை வெளியே காட்டாதீர்கள். உங்கள் முந்தானைகளால் உங்கள் மார்புகளை மறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- இறைமறை

☐ நல்ல குதிரை தடுமாறாது. நல்ல மனைவி முணு முணுக்கமாட்டாள்.

- ஆங்கிலப் பழமொழி

☐ பெண் என்ற படைப்பு இல்லாவிட்டால் உலக அசைவுகளும் இல்லை. உற்பத்தியும் இல்லை. பெண்கள் உலகின் கண்கள்.

- ஓளவையார்

☐ ஆண் ஒரு வேடன் பெண் அவனுடைய வேட்டைப் பொருள்.

☐ திருமணமான மறுநாளே ஒரு மனிதன் 7 வயது மூப்படைகிறான். திருமணம் மூடப்பட்டிருக்கும் ஒரு ஆகாரம்.

ஏயாரெல்லா ஸலாம்,
ஹபுகஸ்தலாவ.

மணி மொழிப்பூங்காவின் பெண்மணி மலர்கள்

நீரிழிவு நோயால் நரம்புகள் சேதமடைந்தவர்கள். ஆனால் வெளித் தோற்றத்தில் எந்தவித மாற்றங்களும் அவர்களில் தென்படுவதில்லை. சேதமடைந்தவை ஒரே விதமான நரம்புகள் அல்ல. வேறுவேறு வகைப்பட்ட நரம்புகள் ஆகும். நீரிழிவு நோயாளிகளில் 60 முதல் 70 சதவிகிதமானவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு அளவில் நரம்பு சேதமடைந்து இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. சிலநில் பாதிப்பின் அளவு குறைவாக இருக்கும் சிலநில் அதிகமாக இருக்கும். இன்னும் சிலநில் பாதிப்புகள் இருந்தபோதும் வெளிப்படையாக அறிகுறிகள் அவர்களுக்குத் தென்படாது இருக்கும்.

நரம்புப் ,பாதிப்பு என்றால் கை கால்களில் விறைப்பு, எரிவு, விறுவிறுப்பு, வலி என்பன என்ற்தான் நாம் எண்ணுகிறோம். ஆனால் முக்கிய உறுப்புகளான இருதயம், உணவுக் கால்வாய், பால் உறுப்புகள் போன்றவற்றிலும் நரம்புகள் பாதிக்கப்படலாம் என்பதைப் பெரும்பாலானவர்கள் அறிந்திருப்பதில்லை.



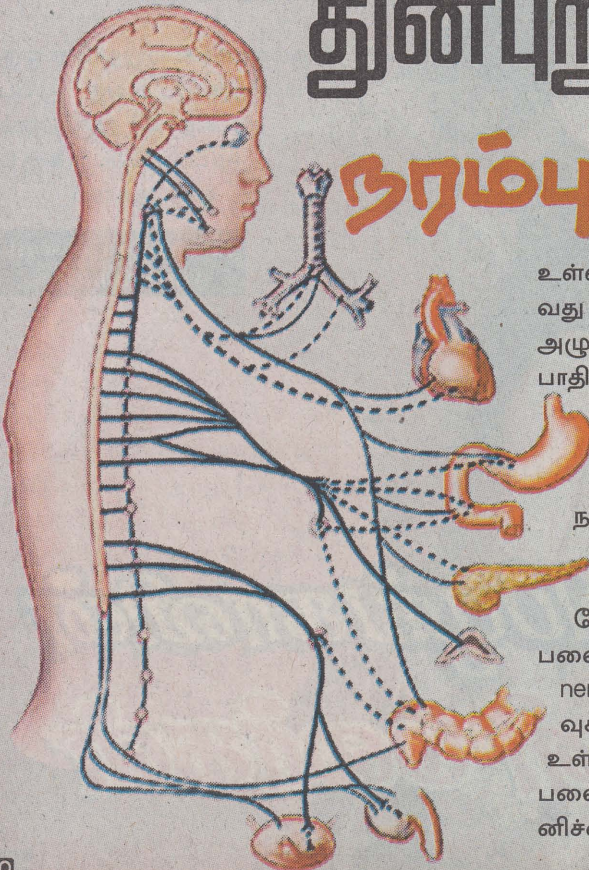
Dr. எம். கே. முருகானந்தன்
MBBS (Cey.), DFM (Col.), FCGP (Col.)
குடும்ப மருத்துவர்

நீரிழிவு உள்ள அனைவருமே பாதிக்கப்படக்கூடும் ஆயினும் வயதானவர்களிலும், நீண்டகாலமாக நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களிலும், நீரிழிவு நோயை சரியாகக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காதவர்களுக்கும் வருவதற்கான சாத்தியம் மிக அதிகமாகும். இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக உள்ளவர்களும், அதிக உடற் பருமன்

டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காதவர்களுக்கும் வருவதற்கான சாத்தியம் மிக அதிகமாகும். இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக உள்ளவர்களும், அதிக உடற் பருமன்

நீரிழிவு நோயாளர்களை துன்புறுத்தும்

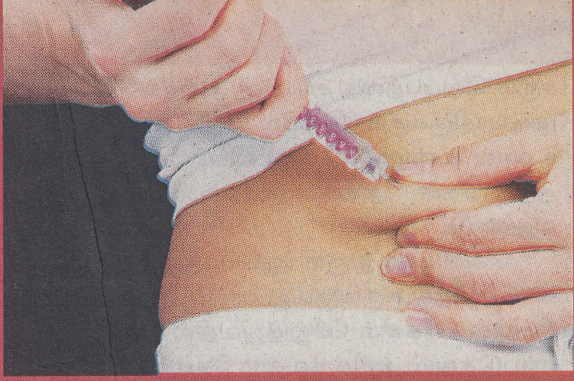
நரம்பு பாதிப்புகள்



உள்ளவர்களும் நரம்புப் பாதிப்பிற்கு ஆளாவது அதிகமாகும். அதேபோல் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

அறிகுறிகள்

அறிகுறிகள் பலவகைப்படும். எந்த நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும். குளிர், சூடு, தொடுகை உணர்வு போன்றவற்றை எங்களால் உணரச் செய்பவை உணர்வு நரம்புத் தொகுதி (Sensory nervous system) ஆகும். இருதயம், உணவுக் கால்வாய் சிறுநீர்த் தொகுதி போன்ற உள்ளூறுப்புகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவை (Autonomic nervous system) தன்னிச்சை நரம்புத் தொகுதி ஆகும்.



கை கால்கள் போன்றவற்றை இயங்க வைப்பதற்கான தசைத் தொகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துபவை (Motor nervous system) இயக்கி நரம்புத் தொகுதி ஆகும்.

உணர்வு நரம்புத் தொகுதிப் பாதிப்புகள்

பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளிகளிடம் காணப்படும் நரம்புப் பாதிப்பு இதுவே ஆகும். கால்கள், பாதம், கைகள், உள்ளங்கை புறங்கை விரல்கள் போன்றவற்றில் வலி, எரிவு, உணர்வு குறைதல் போன்ற அறிகுறிகளாக வெளிப்படும். வலி, வெப்பம், தொடுகை போன்றவற்றை குறைவாகவோ அல்லது முற்றாகவோ நோயாளியால் உணர முடியாதிருக்கும். எரிவு, குத்துவது போன்ற உணர்வு, நமைச்சல் போன்ற வேதனைகள் ஏற்படலாம். சேற்றில் கால் வைத்தது போலிருக்கிறது என்று ஒரு நோயாளி குறிப்பிட்டார். இத்தகைய அறிகுறிகள் யாவும் நோயாளியால் மட்டுமே உணரக் கூடியவை. மருத்துவரோ அல்லது உறவினர்களோ காண முடியாத உணர்வுகளாகும்.

சிலரில் சரீரெனக் குத்துவது போன்ற கட்டும் வலி ஏற்படலாம். வேறு சிலரில் தசைப்பிடிப்பு அல்லது சுறண்டல் போன்ற அறிகுறிகளும் தோன்றும். இத்தகைய நரம்பு வேதனைகள் இரவு நேரத்தில் அதிகமாக இருக்கும். இதற்கு எதிர்மாறாக உணர்வு அத்தீமமாக இருப்பதும் உண்டு. சாதாரணமான சருமத்தில் தொடுகை கூட கட்டும் வேதனையை அவர்களில் ஏற்படுத்தலாம். பாதங்கள், கால் போன்றவற்றில் உணர்வு குறைவதால் சமநிலை பாதிப்படைவதும் உண்டு. உணர்வு தெரிவது குறைவதால் தசைகளின் இயக்கத்தில் தளர்வு ஏற்படலாம். இதனால் தசைநார்கள் பலம் இழப்பதுடன் அவை

தளர்ச்சியடையவும் கூடும். இதனால் பாதம் கணுக்கால் மற்றும் விரல்களின் மூட்டுகள் பலமிழக்கலாம்.

முள் குத்துவது, செருப்பு, சப்பாத்து போன்ற காலணிகள் வெட்டுவது போன்றவை காலிலுள்ள விறைப்புத் தன்மையால் பாதிப்புற்றவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அதே போல புண்கள் சீழ்பிடித்தாலும் வலி தெரிவதில்லை. இதனால் புண்கள் பெருகி, அழகக் கூடும். பல நீரிழிவு நோயாளிகளின் விரல்கள், கால் போன்றவற்றை சத்திரசிகிச்சையால் அகற்ற நேர்வது இதனால்தான்.

தன்னிச்சை தொகுதிப் பாதிப்புகள்

* தன்னிச்சை நரம்புத் தொகுதி சேதமுற்றவதால் இருதயம், சுவாசத் தொகுதி, உணவுக் கால்வாய் சிறுநீர்த் தொகுதி போன்ற உள்ளுறுப்புகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படும். இதனால் இரத்த அழுத்தம், குருதிச் சீனியின் கட்டுப்பாடு போன்றவற்றில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

* குருதிச் சீனியின் அளவானது மிகக் குறையும் போது (Below 70 mg / dL) வியர்வை, பதற்றம், அமைதியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் வழமையாகத் தோன்றும். ஆனால் தன்னிச்சை நரம்புத் தொகுதி சேதமுற்றவர்களுக்கு இவ்வாறு தோன்றாது இருக்கக்கூடும். இதனால் குருதியில் சீனியின் அளவு அத்தீமமாகக் குறைவதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும்.

* நரம்புப் பாதிப்பு ஏற்படும்போது இருதயம் மற்றும் குருதிக் குழாய்களின் இயல்பான செயற்பாட்டில் தொய்வு ஏற்படுவதால் இரத்த அழுத்தத்தை உடல் நிலைக்கு ஏற்ப சமன்படுத்துவதில் பிரச்சினை ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக படுத்திருந்துவிட்டு அல்லது இருக்கை நிலையிலிருந்து எழும்பும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைவதுண்டு. இதனால் தலைச்சுற்று, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். அதைத் தவிர இருதயத்தின் துடிப்பு விகிதம் கட்டுப்படுத்தப்படாமல் அதிகரித்த நிலையில் இருப்பதற்கும் நரம்புப் பாதிப்பு காரணமாகலாம்.

* சமிபாட்டுத் தொகுதியில் நரம்புப் பாதிப்பு ஏற்படுவதால்தான் பல நீரிழிவு நோயாளிகள் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் பொருமல்,

சமிபாடின்மை, ஓங்காளம், வாந்தி போன்ற பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உணவு சமிபாடடைவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதால் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவானது எதிர்பாராத விதமாகக் கூடிக் குறையக்கூடும். உணவு விழுங்குவதில் சிரமமும் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கலும் வயிற்றோட்டமும் மாறி மாறி வருவதற்கும் நரம்புப் பாதிப்பு காரணமாகலாம்.

* சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீர் முழுமையாக வெளியேறாது தங்குவதும் நரம்புப் பாதிப்பால் நிகழலாம். நீரிழிவாளர்களில் சிறுநீர்த் தொற்று அதிகம் ஏற்படுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். கட்டுப்பாடின்றி சிறுநீர் தானே சிந்துவதற்கும் நரம்புப் பாதிப்பு முக்கிய காரணமாகும்.

* பாலியலைப் பொறுத்த வரையில் பாலுணர்வு குன்றாத போதும் ஆண்குறி விறைப்படாதல், விந்து வெளியேறுதல் போன்றவற்றில் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உச்ச நிலையை அடைவதில் இருபாலாருக்கும் பிரச்சினை ஏற்படுவதுண்டு. பெண்களில் யோனி வரட்சியால் பாலுறவில் சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு நரம்புப் பாதிப்பும் காரணமாகலாம்.

* வியர்வைச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் நரம்புப் பாதிப்பால் அவை சரியான முறையில் இயங்குவதில் சிக்கல் ஏற்படுவதுண்டு.

சரும வெப்பத்தை சரியான அளவில் பேண முடியாதிருக்கும். இரவில் அதிக வியர்வை, உணவு உண்ணும் போது வியர்வை போன்ற அறிகுறிகள் அதன் காரணமாக ஏற்படுவதுண்டு.

* வெளிச்சம் இருள் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்பகண் விரிந்து சருங்குவது பாதிப்படைவதால் இரவில் வாகனம் செலுத்துவதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதிக கவனம் தேவை.

தசைகளை இயங்கவைக்கும் நரம்புப் பாதிப்பு

தொடை, இடுப்பு; கால் போன்றவற்றில் வலியும், அவை வழமைபோல இயங்குவதில் சிரமமும் ஏற்படுவதும் இத்தகைய நரம்புப் பாதிப்பால் ஆகும். பொதுவாக உடலின் ஒரு பக்கத்திலேயே இவ் அறிகுறிகள் ஏற்படும். இருக்கை நிலையிலிருந்து எழும்புவது இதனால் சிரமமாகலாம். இத்தகைய நரம்புப் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் அவற்றை குணமாக்க நீண்ட காலம் எடுக்கலாம். எனவே வரமால் தடுப்பதே சிறந்ததாகும். நீரிழிவைக் கண்டுபிடித்து ஆரம்ப காலம் முதல் குருதிச் சீனியின் அளவை சரியான அளவில் கட்டுப்படுத்தி வைப்பதே நரம்புப் பாதிப்பை தடுப்பதின் முக்கிய அம்சமாகும்.

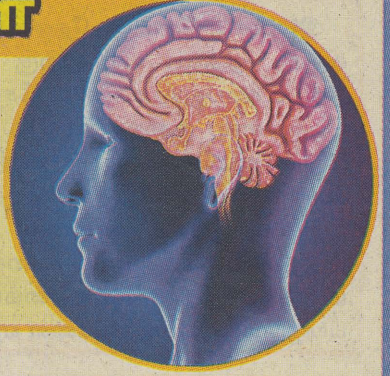


மருத்துவ துகவஸ்கள்



மூளை

மனிதனின் அறிவின் இருப்பிடமும். மனதின் இருப்பிடமும் மூளைதான். உடலில் ஒவ்வொரு பாகங்களும் பெரும்பாலும் 18 வயது வரை வளர்ந்து கொண்டு வருகின்றது. ஆனால் மூளை மட்டும் மூன்று வயதிற்குள் வளர்ந்து முடிந்து விடுகிறது. அத்தோடு மூளையில் உள்ள நரம்பு செல்கள் ஒருமுறை பாதித்தால் அல்லது இறந்து விட்டால் மறுபடியும் விருத்தியடையாது.



குரோமியம்



குரோமியம் உப்பு உள்ள உணவுகள் உடலுக்கு சக்தி கிடைக்க உதவுகின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இன்சலின் சுரந்து சீனியின் அளவில் மாற்றம் பெற உதவுகின்றது.

அதேவேளை குளுக்கோஸ் அளவு இரத்தத்தில் அதிகரிக்காமலும் செயற்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகள் காலையில் முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்த 25 கொண்டைக் கடலையை சாப்பிட்டதும் மேற்படி மாற்றம் ஏற்பட்டு நாள் முழுவதும் சக்தியுடன் திகழ்கிறார்கள். திணை, கரட்சாறு, கோதுமை, ரவை, சுரைக்காய், கோழிக்கறி, முந்திரிப்பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு, அவியல் என்பனவற்றில் குரோமியம் உப்பு அதிகளவு உள்ளது.

தாய்ப்பால்

தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைகளுக்குத் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வருவது மிகக் குறைவு. தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிட்டுப் பசும்பாலோ வேறு உணவோ கொடுக்க ஆரம்பித்தால் குழந்தைகளுக்குத் தோல் நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.



புகைப்பிடித்தல்



சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கோடின் நச்சுப்புகை மற்றும் அதிலுள்ள கலவைகள் இருதய நோய் உண்டாவதற்குரிய காரணங்களில் முக்கியமானதாகும். எனவே புகைப்பிடிப்பது உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். நீங்கள் குறைந்த அளவில் புகைப்பிடிப்பவர்களாக இருந்தாலும் அது இருதயத்தை பாதிக்கும். எந்த அளவிற்கு சிகரெட்டின் அளவு அதிகரிக்கின்றதோ அந்த அளவிற்கு இருதய நோய் உண்டாகும். புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தும்பொழுது இருதய நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் குறைகின்றன. ஒருவர் புகைப்பிடிக்கும் பொழுது நாம் அருகில் அமர்ந்திருந்தாலும் அது நமக்கும் தீமை விளைவிக்கும்.

அடிக்கடி கோப்பி, தேனீர், குளிர்்பானம் அருந்துவதும், சத்தான உணவிற்கு பதிலாக நொறுக்குத் தீனி உண்பதும், உடலில் சேமிக்கப்படும் சக்தியை பெருமளவு குறைத்துவிடும். உணவில் சேர்க்கப்படும் மாப்பொருள்தான் சக்திக்கு பெரிதும் உதவுகின்றன. மாறாக இதனைத் தவிர்த்து மேற்குறித்த உணவுப்பழக்கம் உடலை பெரிதும் பலவீனப்படுத்திவிடும். சத்துள்ள காலை உணவை உண்ணாமல் காலைநேரத்தில் கடுமையாக வேலைசெய்வது பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மாப்பொருள்



குடற்புண்

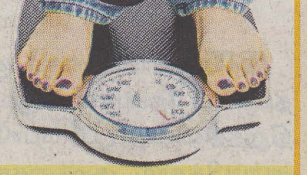


குடற்புண் அல்லது வயிற்றுப்புண் உள்ள இளைய வயதினரானாலும் சரி முதியோராயினும் சரி வயிற்றைக் காலியாக வைத்துக் கொள்ளாமல் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை ஏதேனும் எளிய உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். கடைகளில் விற்கப்படும் 'சிட்ரிக் அசிட்' கலந்த மென்பானங்கள், குளிர்்பானங்களை அருந்தக் கூடாது. எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது எலுமிச்சை கலந்த உணவுப்பொருட்கள், ஊறுகாய் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். அதே போல் புளிப்பு உணவு அதிகம் உள்ள புளிச்சாதம், புளித்தமோர் முதலியவற்றோடு காரமான சகல உணவுகளையும் உண்ணக் கூடாது. மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும் வறுத்த அல்லது பொரித்த உணவு வகைகளையும் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பெண்கள் தங்களின் உடல் பருக்க ஆரம்பித்தால் உடனே அதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

உடனே அதற்கு மருந்துவ ஆலோசனைபெற வேண்டும். பல காரணங்களால் பெண்களின் உடல் பருமன் அதிகரிக்கலாம். இவற்றில் கர்ப்பப்பைப் பாதிப்பும் உடல் பருமன் அதிகரிப்பதற்கு முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று. இவ் விடயத்தில் பெண்கள் அதிக அவதானம் தேவை.

உடல் பருமன்



இராச்சித்

பெப்ரவரி 2016 - ககவாழ்வு

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 94

01		02			03	04
	ஊ		ஊ	ஊ	05	
06			ஊ	ஊ	ஊ	
	ஊ		ஊ	07	08	ஊ
ஊ	09	ஊ	10		ஊ	ஊ
11		ஊ	12		ஊ	13
	ஊ	ஊ	ஊ	ஊ	ஊ	ஊ
14			ஊ	14		

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 93 விடைகள்

01	02		03	04
அ	ம்	பு	லி	கு
ல	ஊ	த்	ஊ	சா
06			05	று
ற	ம	தி	ஊ	ம்
ல்	ஊ	மா	ட	ப்
ஊ	09	ன்	ஊ	ஊ
12	இ	சை	ஊ	பா
ம்	ஊ	ரை	க	ஊ
18	மை	ந்	18	ன்
			19	ரை
			வி	வு

இடமிருந்து வலம்

- ஆணையிடுதலையும் குறிக்கும்.
- துர்மணம் இதனைக்குறிக்கும்.
- இதன் முதல்படி தோல்வி என்பர் (குழம்பி)
- தெய்வீகக் கலையம்சம் ஒன்று. (முதல் எழுத்து இடம்மாறி)
- தாழ்மையையும் குறிக்கும்.
- நேர்மையாக அடைய முடியாததை இதன் மூலம் அடைவோரும் உண்டு.
- பொருட்கள் வாங்கும்போது கேட்டு பேரம் பேசுவர்.
- இரக்கத்தைக் குறிக்கும்.
- முடிவை இப்படியும் கூறுவர்.
- பரமார்த்த குருவின் மூன்றாவது சீடன்.

மேலிருந்து கீழ்

- இரத்தம் என்றும் சொல்வர்.
- இதனைப் பெறுவதற்காகவும் யானைகளைக் கொல்கின்றனராம்
- இது தவறாது வாழ்வோரும் உண்டு.
- வீண்பொழுது போக்குவதை இப்படிக்கூறுவர். (குழம்பி)
- இவருக்கு இவர் நண்பன் என்பர்.
- இந்தப்பறவையையும் பேசப்பழக்குவார்கள்.
- இளம் பெண்ணைக் குறிக்கும்.
- சூளுரைத்தல் என்றும் பொருள்படும்.
- நீர்வீழ்ச்சி (தலைகீழ்)
- அறிவு என்றும் சொல்லலாம்.

சுகவாழ்வு - பெப்ரவரி 2016

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- என். சசிகரன் கல்முனை.
- ரூ. 500/- எம். எம். மரியம் ஜம்லா மாவனல்லை.
- ரூ. 250/- என். கிஷாந்தினி வெள்ளவத்தை.

யாராட்கு பெறுவோர்

- பெளசியா தானி, கருபோலி.
- ஏ.சி.ஏ. றஹுமான், ஏறாஷூ - 06A
- சு. சோமியா, யாழ்ப்பாணம்.
- எம்.எச்.எஸ். பசுலா, போல்கொல்ல.
- எஸ். இராமையா, தலவாக்கலை.
- எம்.ஜே. சஹிம், நிலாவளி.
- எஸ் ஜெயஹரன், மட்டக்களப்பு.
- வி. கௌரி, பண்பாரவளை.
- எஸ். தர்ஷா, திருகோணமலை.
- ஏ.எச். யாத்திமா அஸ்ரா, நீர்கொழும்பு.

முடிவுத் திகதி 18.02.2016

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

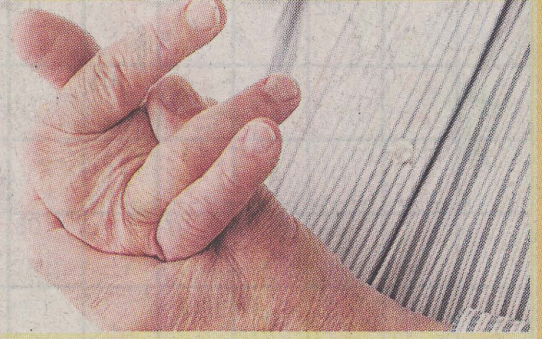
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 94, சுகவாழ்வு, Virakesari Branch Office, 12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

அடிக்கடி நெட்டி முறிப்பவரா நீங்கள்...?

தூங்கி எழுந்தவுடன் மிக ஆனந்தமாக கைவிரல்கள், கழுத்து, இடுப்பு என்று அனைத்து மூட்டு இணைப்புகளிலும் நெட்டி முறிப்பது சிலரது வழக்கம். இன்னும் சிலர் மூளையைக் கசக்கக்கூடிய வேலைகளுக்கு இடையில் அடிக்கடி நெட்டி முறிப்பதைப் பார்த்திருப்போம். இது நல்லதா? கெட்டதா?

அமெரிக்க எலும்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களும் செய்தித் தொடர்பாளரும் எலும்பியல் வல்லுநருமான டொக்டர் 'லியோன் பென்சன்' இதுபற்றி கூறுகையில்... விரல் எலும்புகளின் மூட்டுகளுக்கு இடையில் சுற்றிவரும் ஒருவகையான திரவமே உங்களை நெட்டி எடுக்கத் தூண்டுகிறது. 'டென்ஷன்' அதிகமாக இருப்பவர்களும் நெட்டி முறிப்பார்கள். மன அழுத்தம் உள்ளவர்களும், மனநோய் சிகிச்சையின் ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ளவர்களும் நெட்டி முறிக்கும் பழக்கம் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

எப்போதோ ஒன்றிரண்டு முறை நெட்டி முறிப்பதால் மிகப்பெரிய விளைவு எதுவும் ஏற்படாது என்றாலும் அடிக்கடி தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது.



எந்தப் பழக்கமுமே அளவுக்கு அதிகமானால் ஆபத்தில்தான் முடியும். இரண்டு எலும்பு மூட்டுகளின் இடையில் உள்ள தசை நார்களே மூட்டுகள் உராய்வதைத் தடுக்கின்றன. தொடர்ந்து அவ்வாறு செய்யும்போது இந்த தசைநார்கள் கிழிந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது. விரல்களை அளவுக்கு அதிகமாக மடக்கும் போது தசைநார்களின் வேலையை முடக்கிவிடும். அதுவே 'ஆர்த்ரைடிஸ்' என்று சொல்லக்கூடிய முடக்குவாதம் வரக் காரணமாகிவிடும் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

- ஆய்வாளன்.

குறுக்கெடுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பாசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide சுகவாழ்வு



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

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

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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



**ஆரோக்கிய
சீரமைப்பு**

வெற்றிலை, நெல்லிக்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

- * முழு நெல்லிக்காய் - 10
- * வெற்றிலை - 20
- * கொத்தமல்லி இலை - ஒரு கைப்பிடி
- * கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி
- * காய்ந்த மிளகாய் - 4
- * பூண்டு - 6 பற்கள்
- * வால் மிளகு, சீரகம் - தலா ஒரு தேக்கரண்டி
- * மஞ்சள் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- * நல்லெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
- * உப்பு - தேவையானளவு

மருத்துவப் பயன்:

- * குதிகால், பாதம், கெண்டைக்கால், மூட்டு, தொடை இடுக்கு ஆகிய இடங்களில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும்.
- * உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் இதய நோயாளிகளுக்கும் ஏற்ற உணவு.
- * எலும்புப் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

செய்முறை:

- * நெல்லிக்காயை விதை நீக்கி சாறு எடுக்கவும்.
- * கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, வெற்றிலை மூன்றையும் சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- * வெறும் வாணலியில் காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு, சிறிதாக அரிந்த பூண்டு, ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிய மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றைப் இட்டு இளவறுப்பாக வறுக்கவும்.
- * பின்னர், சிறிதாக வெட்டிய கறிவேப்பிலை, வெற்றிலை, கொத்தமல்லி இலையை அதில் இட்டு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- * நன்றாக வதங்கியதும் விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- * ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, அரைத்துவைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு வதக்கவும். அதில் நெல்லிக்காய் சாறு, தேவையான அளவு நீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைக்கவும்.
- * அடுப்பை மிதமாக எரியவிடவும். கொதிக்கும் பக்குவம் வந்ததும், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடாமல் இறக்கவும்.

எம். ப்ரியா



செவிப்புலன், விழிப்புலன்

பாதிப்புற்றோருடன் தொடர்பாடும் முறை

வாழ்வின் பிற்பகுதியில் கேள்விக் குறைபாடானது ஆரோக்கியத்திலும் நல்வாழ்விலும் மோசமாக குறுக்கிடலாம். கேள்விக்குறைபாடானது உணர்வின்மை, தனிமை, குறைவான நினைவாற்றல், மனக்குழப்பம், உரையாடுவதில் அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் ஆர்வக்குறைவு போன்றவற்றிற்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

- உயர் அதிர்வெண் கொண்ட ஒலியைக் கேட்கும் திறமை.
- பேசும் பாங்கில் மாற்றம் (துரிதமாக அல்லது உரத்த சத்தமாக)

செவிப்புலன் குறைபாடுள்ள ஒருவருடன் தொடர்பாடும் முறை

- * எமது முகம் தெரிவதை உறுதிப்படுத்துக.
- * விரைவாகப் பேச வேண்டாம்.
- * உங்கள் குரலின் தொனியைத் தாழ்த்துக.
- * கூச்சலிட வேண்டாம்.
- * பின்புல சத்தத்தை குறைக்கவும்.
- * காதுகேள் கருவி உரிய இடத்தில் பொருத்தப்பட்டுள்ளதா / இயங்குகின்றதா? என்பதை உறுதி செய்க.

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

- * எமது உதடுகள் வாசிக்கப்படக் கூடியவாறு செய்க.
- * சைகை மொழிக்கான குறிப்புக்களைப் பயன்படுத்துக.
- * காதுகேள் கருவி பயன்படுத்தப்படின் சத்தம் போட வேண்டாம். மெதுவாகப் பேசுங்கள்.
- * முகத்தை கண்களை மற்றும் கைகளைப் பயன்படுத்திப் பேசுங்கள்.
- * அவர்கள் எங்களைக் கவனிக்கிறார்களா? என்பதை உறுதிப்படுத்துக.
- * அமைதியான ஓரிடத்திற்கழைத்துச் சென்று பேசுங்கள்.
- * கூறியதை மீண்டும் கூறுவதை விட அதை வேறு சொற்களால் கூறுங்கள்.
- * களைப்பின் அடையாளங்களைக் கவனிக்க. செய்தியை இன்னதென்று விபரிக்க முகபாவனைகள், சைகைகள் மற்றும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துக. இடையிடையே நிறுத்தி நிறுத்திச் சிறிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துக. ஒரு காது மற்றையதை விட நன்கு

பெப்ரவரி 2016 - சுவாஸ்வ

கேட்குமாக இருந்தால் அக்காதிருக்கும் பக்கமாக உரையாடுபவரின் வார்த்தைகள் விழச்செய்க. முக்கியமான அறிவுறுத்தல்களாயிருந்தால் அவை எழுத்தில் வடிக்கப்பட்டு வாயால் தெளிவாகக் கூறப்படல் வேண்டும்.

பார்வைக் குறைபாடே யோருடன் எவ்வாறு தொடர்புபடுவது?

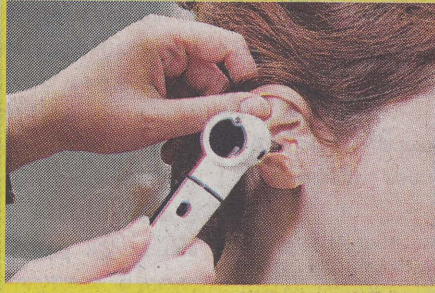
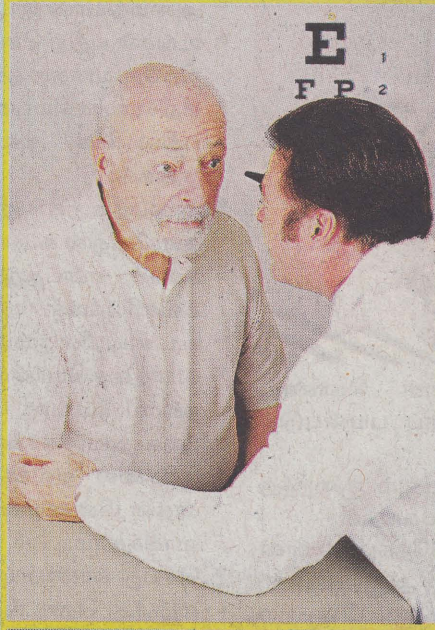
- * ஒளியின் பிரகாசத்தையும் மேற்புறப் பளபளப்பையும் குறைக்க.
- * மறைமுக ஒளியைப் பயன்படுத்துக.
- * வெளிச்சம் குறைந்த மங்கலான பிரதேசத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- * வேறுபடுத்திக் காட்டும் நிற உத்தியைப் பயன்படுத்துக. ஆனால் சரியான நிறங்களைப் பயன்படுத்துவதில் கவனஞ் செலுத்துக.

- * பெரிய அச்செழுத்துக்களைப் பயன்படுத்துக.
- * இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அடையாளங்களை பயன்படுத்துக.

பார்வையில் குறைபாடுள்ள முதியோருக்கு முறையான ஒளியமைப்புச் செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம். குறிப்பிட்ட பிரதேசத்திற்கான மின்குமிழின் ஒளியளவு (Voltage) போதுமானதா என்பதை உறுதிப்படுத்துக. அறையைச் சுற்றிலும் பரவலான ஒளிப் பகிர்வுடனான அநேக மின்விளக்குகள் இருக்கச் செய்க. விநாந்தைகளிலும் படுக்கையறைகளிலும் குளியலறைகள் / கழிப்பறைகளிலும் இரவு வெளிச்ச விளக்குகள் இருத்தலவசியம். முதியோர் இருட்டில் தட்டுத்தடுமாறாமலிருக்க அறைகளின் வெளிப்புறத்தே ஆளிகள் (Switches) இருப்பின் இலகுவாயிருக்கும்.

வேறுபடுத்திக் காட்டுதல்

- * வெளிச்சமான பொருட்கள் கருமையான மேற்புறத்தின் மீதும் கருமையான பொருட்



கள் வெளிச்சமுள்ள மேற்புறத்தின் மீதும் வைக்கப்படல் வேண்டும்.

- * சூடான திரவங்களை இள நிறக்குவளைகளிலும் சமையற்பாத்திரங்களிலும் ஊற்றி வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- * ஏனைய தளப்பரப்புக்களின் நிறத்திலிருந்து வேறுபட்டதாகப் படிக்கட்டுக்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

- * சுவர்கள், தரை, தளபாடம் என்பன வெவ்வேறு நிறங்களில் இருத்தல்.
- * பளிங்கு போன்ற நிறமாற்ற ஏனங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை விட நிறமூட்டப்பட்டவை சாலச்சிறந்தவை.

தொடர்பாடலில் உள்ள ஏனைய குறைபாடுகளின் விளைவுகள்

எம்மோடு வசிப்பவர்களுள் சாதாரண முறைகளில் எம்முடன் தொடர்பாட முடியாதவர்கள் எமக்கு அடிக்கடி தொல்லை தருகின்றனர்.

- * பேச்சின்மை.
- * புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலில் குறைந்த மட்டத்திலுள்ளோர்.
- * தசை சார் நோய்கள் காரணமாக சரியாக பேச முடியாதவர்கள்.

அதிகமாக வசிப்போருடன் பேசுதல்

- * அதிகமாக வசிப்போருடன் பேசுங்கள். அவர்கள் மீது நீங்கள் காட்டும் அக்கறை, ஆர்வம், நீங்கள் அவர்களை மதிக்கின்றீர்கள் என்பதையும் அவர்கள் மீது அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதையும் அவர்களுக்குப் புலப்படுத்துகின்றது.
- * உங்களை இன்னாரென அடையாளங் காட்டிய பின்னர் அவர்களைப் பெயர் சொல்லி அழைப்பதன் மூலம் உரையாடலை ஆரம்பியுங்கள். என்னைத் தெரிகிறதா? எனக் கேளாமல் காலை வணக்கம் திருமதி 'ஸ்மித்' அவர்களே என்று கூறி பேசுங்கள்.



- * அமைதியான இடத்தில் இருந்து பேசுங்கள்.
- * உங்கள் பதிற் செயற்பாடு அவர்களின் செய்திக்கே வார்த்தைகளுக்கல்ல.
- * சிறிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள் பதிலளிக்க அவர்களுக்கு நேரம் வழங்குங்கள்.
- * அமைதியற்ற நிலையில் இருக்கின்றார்களா? பதில் கூறாமல் செல்லப் போகின்றார்களா? என்பதற்கான அடையாளங்களைக் கவனியுங்கள்.
- * உடனடி மீள் நம்பிக்கையூட்டல் முக்கியம்.
- * வார்த்தையொன்றைக் கண்டுபிடிக்க அவர்களால் முடியாது போனால் அதைக்கண்டுபிடிக்க அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- * புரிதலை அவர்கள் நிறுத்தி வெகு நேரமானதன் பின்னர் வார்த்தைகளை அவர்களால் வாசிக்க முடியும்.
- * செய்து காண்பியுங்கள் அல்லது ஆரம்பத்திலிருந்து தொடங்குங்கள்.
- * வார்த்தையினாலல்லாத புகழுரையைப் பயன்படுத்துங்கள் (தலையசைத்தல், புன்னகைத்தல், தொடுதல் முதலியன)
- * முடிவற்ற கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- * பொதுவான வெளிப்படுத்தல்களை தவிர்த்துக் கொள்க. சொல்லுக்குச் சொல் அவை உள்வாங்கப்படலாம்.
- * விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர உதவியாயிருக்கும் வண்ணம் அவர்கள் கூறிய இறுதி வார்த்தைகளை மீளவும் கூறுங்கள்.
- * சொல்லப்படுபவை பிழையாயிருந்தாலுங்கூட வெளிப்படுத்தப்படும் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளியுங்கள்.
- * தொடர்பாடலின் உணர்ச்சிபூர்வ நிலையின் மட்டில் மிகவும் கூருணர்வு கொண்டிருங்கள்.

- * பரிச்சயமான வார்த்தைகளை கொண்ட இலகுவான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- * மெதுவாகவும் மென்மையாகவும் குறைந்த சுருதியுடனான குரலிலும் பேசுங்கள்.
- * அவர்களைத் திறந்த சிநேகபூர்வமான இறுக்கமற்ற ஒரு முறையில் அணுகுங்கள். உங்களது பாங்கினை அவர்களும் பின்பற்ற முனைவார்கள்.
- * ஒரு தடவையில் ஓர் அறிவுறுத்தலை வழங்குங்கள் அல்லது ஒரு வினாவைக் கேளுங்கள்.
- * பதிலொன்றிற்காக காத்திருங்கள் பதிலில்லையெனில் அதே வினாவை மீண்டும் அதே விதத்தில் கேளுங்கள்.
- * கண்ணோடு கண் தொடர்புறுவதைப் பேண எழுந்து நில்லுங்கள், அமருங்கள் அல்லது நேருக்கு நேர் பார்க்கப் பக்கவாட்டாகப் படுங்கள்.
- * அவர்களின் அவதானத்தை பெற மெதுவாக அவர்களிடம் சென்று அவர்கள் கைகள் மீது மென்மையாக தொடுங்கள்.
- * ஒன்றை எவ்வாறு செய்வது என்பதைக் காண்பிக்க முகபாவனை மற்றும் கைச்சைகை என்பவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.



" நான் உன்னை ஒரு நீதித் துறை கட்டப் போறேன். உங்களால் முடிந்த உதவியைச் செய்யணும்."

" சரி, நான் பத்து ரூபாய் கொடுக்கிறேன்"

பொதுவாக பெண்கள் தங்கள் உடல் அழகில் அதிக அக்கறை செலுத்துவர். குறிப்பாக தமது உடல் சற்று பருமன் அடைந்ததுமே அதிக கவலை கொண்டு விழிப்படைந்து உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்துவதில் முனைப்புடன் செயல்படுவர். குறிப்பாக 20 முதல் 30 வயதுள்ளவர்கள் தான் அதிகமாக உடல் குறித்த அக்கறையில் அதிகம் மூழ்குவர். இவர்களில் அதிகமானோர் மருத்துவரை நாடி அவரின் ஆலோசனைகள் எதுவும் இல்லாமலேயே பலவிதமான மருந்துகளை உட்கொள்கின்றனர். சிலர் தாங்களாகவே உணவைக் குறைத்து அடிக்கடி அரைப்பட்டினி, கால்பட்டினி கிடப்பார்கள்.

பட்டினி கிடந்தால் எல்லாம் சரியாக உடல் பருமன் குறைந்து கட்டுடலைப் பெற்று விடலாம் என்னும் நம்பாசையில் இருப்பர். இது முற்றிலும் தவறானது. 'சிக்கனமாக உண்டால் சிக்கின்ற உடலை பெறலாம்' என நினைக்கிறார்கள். பட்டினி கிடந்தால் உடல் பலவீனம் அடையும். உரிய மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்து மாத்திரைகள் பல்வேறு பக்க விளைவுகளை தரும்.

மாறாக உடல் பருமனை குறைக்க முறையான உடற்பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் அவசியமாகும். ஒவ்வொரு நாளும் நம் உடலுக்குத் தேவையான சரிவிகித உணவு உடல்

பருமனையும் பேணி ஆரோக்கிய வாழ்வையும் தரும். மருந்து மாயம் எதுவும் இல்லாமல் பக்க விளைவுகள் ஏற்படாமல் இயற்கையாக நமது உணவையே மருந்தாக்கி பருமனை குறைத்து கட்டழகு மேனியை உருவாக்க சில உணவு முறைகளை கையாளலாம்.

* காலை 7 மணிக்கு 'பச்சைத் தேநீர்' (Green tea) அருந்தலாம். 9 மணிக்கு 3 இட்லி அல்லது 2 தோசை அல்லது உப்புமாவை தேங்காய் சேர்க்காத சட்னி வகைகளுடன் சாப்பிடலாம்.

முற்பகல் 11 மணிக்கு ஒரு டம்ளர் மோர் எலுமிச்சை அல்லது தக்காளி பானத்தில் சீனி அல்லது சிறிது உப்பு கலந்து குடிக்கலாம்.

* பகல் 1 மணிக்கு எண்ணெய் இல்லாத 2 சப்பாத்தி அல்லது சிறிதளவு சோற்றை கீரை காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்து இரசத்துடன் உண்ணலாம். ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து இளநீர் அருந்தலாம்.

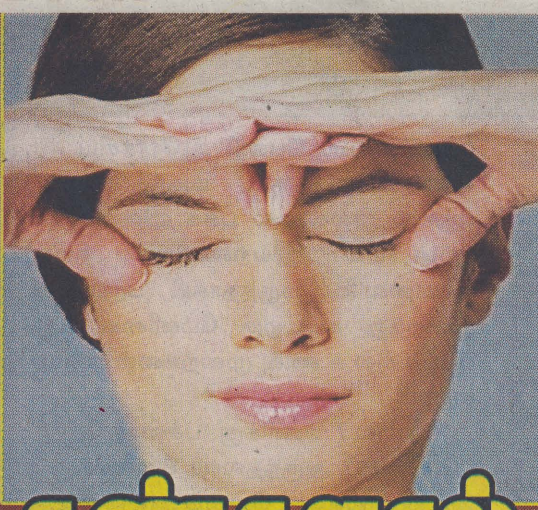
* மாலை 4 மணிக்கு கோப்பி தேநீரை குறைந்தளவு சீனியுடன் பருகலாம்.

* மாலை 5.30 மணிக்கு அப்பிள், கொய்யாப்பழம், மாதுளை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை உண்ணலாம். அல்லது வேக வைத்து தாளிக்காத கடலையை உண்ணலாம்.

* இரவு 8.00 மணிக்கு காய்கறி சூப் எண்ணெய் இல்லாத சப்பாத்தி அல்லது பருப்பு கோஸ் பொரியலுடன் சிறிதளவு சோறு சாப்பிடலாம். உறங்கச் செல்லுமுன் ஏதாவது பழம் உண்ணலாம். வாழைப்பழம் உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பதால் அதனை அடிக்கடி உண்பதை தவிர்க்கவும்.

* இவற்றை தவிர உடற்பயிற்சிகள் செய்யுங்கள். அதன் பின் உங்கள் மேனி கட்டுக்கோப்புடன் இருக்கும்.

- ஜெயா.



றைத் தடுக்க சில எளிமையான பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. இந்த பயிற்சிகளுடன் சமச்சீரான உணவு எடுத்துக் கொள்வது கண்களை மேலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். விட்டமின் 'ஏ' அதிகமுள்ள பப்பாசி, முருங்கைக்காய், முருங்கைக்கீரை ஆகியவற்றை உணவில் போதிய அளவு சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் கண்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

கண்களால் பயிற்சி செய்

கையடக்க தொலைபேசி, கணினி, தொலைக்காட்சி என ஒரு நாளின் பெரும் பாலான நேரத்தை இலத்திரனியல் திரையுடனேயே நாம் செலவிடுவதைக் சிறிது கவனித்தால் உணரமுடியும். இதனால் இளம் வயதிலேயே கண் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கும், மூக்கு கண்ணாடி அணிய வேண்டிய நிலைமைக்கும் பலர் தள்ளப் படுகிறார்கள். 'சில எளிய பயிற்சிகளைத் தொடர்ச்சியாக செய்வதன் மூலம் கண் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். கண்ணாடி பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் குறைவடையும்.'

"இன்று கணினித் துறையில் பலர் வேலை செய்கின்றார்கள். கண்களுக்கு போதுமான ஓய்வை இவர்கள் கொடுப்பதில்லை. எப்போதும் ஒளி ஊடுருவும் திரைகளையே அதிகம் பார்த்தபடி இருக்கிறார்கள். நவீன வகை தொலைக்காட்சி, மடிக் கணினி, கணினி, நவீனரக கையடக்க தொலைபேசிகள் ஆகியவை ஒளி அதிகமாக ஊடுருவும் திரைகளைக் கொண்டவை. இவற்றை மிக அருகில் இருந்து பார்த்துக்கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு, தொலைவில் இருக்கும் பொருட்கள் தெளிவாகத் தெரியாத நிலை நாளடைவில் ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சினையை (Accommodative inertia) என்போம்.

அதோடு, கண்ணீர் சுரப்பிகள் சரியாக செயற்படாமல் கண்கள் உலர்ந்து போகிற நிலையும் ஏற்படும். குளிரூட்டப்பட்ட அறையில் பணிபுரிகிறவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினை மேலும் அதிகமாகும். இவற்

Rhodopsin எனும் கண்களில் உள்ள நிறமிகள் உருவாவதற்கு விட்டமின் 'ஏ' மிக இன்றியமையாதது. விட்டமின் 'ஏ' குறை



பாட்டால்தான் மாலக்கண் நோய் ஏற்படுகிறது என்பதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது. விட்டமின் 'ஏ' மட்டும் அல்லாமல் விட்டமின் 'சி, டி, ஈ' இந்த நான்கும் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொண்டால், வயதான காலத்தில் பார்வையை மங்கச் செய்யும் (Macular degeneration) பிரச்சினை ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கண் பயிற்சி

* கட்டை விரலை இரு கண்களுக்கும் நேராக காட்ட வேண்டும். தூரமாக இருக்கும் பொருளை பார்த்துவிட்டு மறுபடியும் கட்டை விரலை பார்க்க வேண்டும். வலது புறம், இடது புறம் என மாறி மாறியும் இந்தப் பயிற்சியை செய்யலாம். திரும்பத் திரும்ப இந்தப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளையும் 20 முறை செய்ய வேண்டும். இதன்மூலம் தூரத்தில் இருக்கும் பொருட்கள் தெளிவாக தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

* கண்கள் உலர்வதைத் தடுக்க அடிக்கடி கண்களை சிமிட்ட வேண்டும்.

ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை கண்களை மூடித் திறக்கவோ, சிமிட்டவோ வேண்டும். நீண்ட நேரம் கணினி முன் அமர்பவர்கள் கண் சிமிட்டுவதில்லை. அடிக்கடி கண்களை சிமிட்டுவதன் மூலம் கண்ணீர் சுரப்பிகள் சீராக செயற்பட்டு, தேவையான அளவு கண்களுக்கு ஈரப்பதன் கிடைக்கும். கண் வீக்கமும் எரிச்சலும் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும்.

* கண்களை மேலும் கீழுமாகப் பார்ப்பது, பக்கவாட்டில் பார்ப்பது, கருவிழிகளை சுழற்றிப் பார்ப்பது ஆகிய பயிற்சிகளையும் வேலை நேரத்தில் தகுந்த இடைவேளைகளில் செய்து வரலாம். கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதுடன், இரத்த ஓட்டத்தையும் இந்தப் பயிற்சி அதிகப்படுத்தும்.

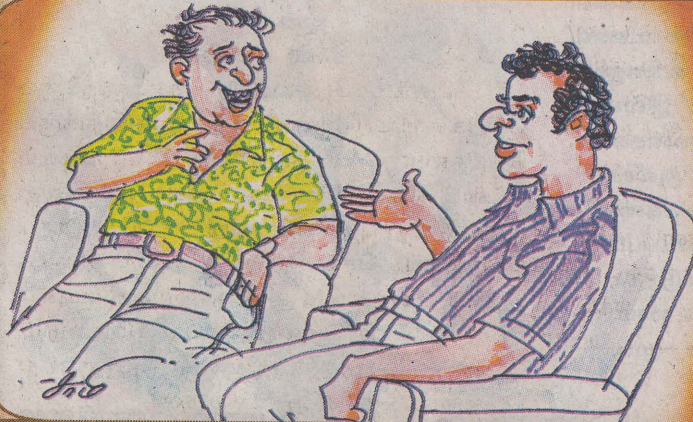
* மாறுகண் பிரச்சினை கொண்ட சிலருக்கு கருவிழியானது வெளிப்புறமாகத் தள்ளி அமைந்திருக்கும். அதிகமாக புத்தகம் படிப்பவர்களுக்கும் (Medial rectus) என்ற தசை பலவீனமாகக் காணப்படும். இவர்கள் ஒரு



பேனாவை இரு கண்களின் முன் பிடித்தபடி மெதுவாக கண்களை நோக்கி கொண்டுவர வேண்டும். பக்கத்தில் வரும்போது பேனா இரண்டாகத் தெரியும். அதை ஒரே திரையாக பார்க்க வேண்டும். இப்படி 10 முதல் 20 முறை செய்ய வேண்டும். இதனால் மீடியல் ரெக்டஸ் கண் தசை வலுவடையும். கருவிழியும் வெளிப்பக்கம் தள்ளி நகராமல் நடுவில் அமைய வழிவகுக்கும்.

* கண்களில் அதிகமாக கண்ணீர் வரும் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், இரு கண்களுக்கு இடையே உள்ள மேல் மூக்கு பகுதியில் இருந்து கீழ் நோக்கி விரல்களால் இழுத்துவிட வேண்டும். இப்பயிற்சியை குறைந்தது 10 முறை செய்தால் கண்ணீர் வருவது குறையும்.

— எம். சத்தியசீலன்
பத்தனை.



“மாப்பிள்ளைக்கு காது கேட்காதுங்கற விஷயம் பொண்ணு பார்க்கிற அன்னிக்கே தெரிஞ்சு போச்சு...!”

“எப்படி?”

“பொண்ணு கொட்டாவி விட்டதைப் பார்த்துட்டு, நல்லா பாடுறாளேன்னு சொல்லிட்டாரு...!”

“ பழங்கள் என்றாலே அவை அனைத்தும் கவையானது தான் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. “கரும்பு தின்ன கலி வேண்டுமா” என்பது போல் கவையான பழங்களை உண்பதற்கும் ஒரு ஒழுங்கு முறை, நேர காலம் என எல்லாம் தேவையா? என நீங்கள் அவட்சியமாக எண்ணலாம். ஆனால் உண்மையிலே பழங்களை உண்பதிலும் ஒரு நேர காலம் ஒழுங்கு முறை என பல அம்சங்கள் உள்ளன. அவ்வாறு முறையாக உண்டாவதன் உரிய பலனை அடையலாம் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ”

பழங்களை உண்ணும் முறை

சரியான நேரத்தில் சரியான பழங்களை தெரிவு செய்து உண்டாவதான் அதன் உச்ச பயன்பாடுகள் நமக்கு கிடைக்கும். எனவே பழங்களை உண்பது நன்மை பயக்கும் என்பதை மட்டும் அறிந்து வைத்துக் கொள்ளாமல் அவற்றை எப்போது எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பதனையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் பழங்களினால் நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை முழுமையாக பெறலாம்:

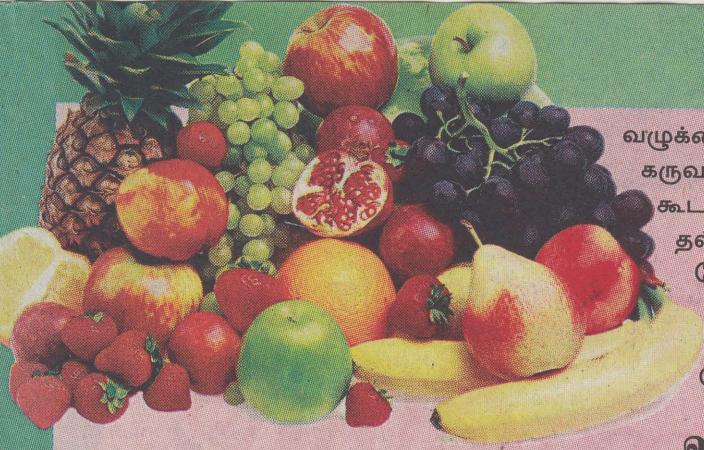
உணவுக்குப்பின்

நம்மில் பலர் பிரதான உணவுக்குப் பின் பழங்களை உண்ணும் பழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர். குறிப்பாக பகல் உணவு இரவு உணவுக்குப் பின்பே பழங்களை உண்கின்றனர். சிலர் தமது பிரதான உணவுடன் பழங்களையும் சேர்த்து உண்ணும் பழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர். இவ்விரு பழக்கங்களும் சில பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கும். உணவுடன் அல்லது உணவு உண்ட பின் பழங்களை உண்பதால் சமிபாடு பாதிப்படையும். நெஞ்சு எரிவு, அடிக்கடி ஏப்பம் விடுதல், வாயுத்தொல்லைகள் ஏற்படலாம். போதாக்குறைக்கு மலம் கழிக்க முடியாமை கூட ஏற்படலாம்.

பழங்கள் விரைவாக வயிற்றிலிருந்து அதாவது இரைப்பையில் இருந்து சிறு குடலுக்கு சென்று விடுகின்றன. அதை நாம் உணவுடன் உட்கொண்டு வயிற்றுக்குள் அனுப்புவதால் அந்த அமிலமும் பழங்களும் ஒன்றுக்கொன்று கலந்து மொத்தமும் வீணாகி விடுகின்றது. அதனால் வாயு, அஜீரணம், ஏப்பம் என எல்லாப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றது. எனவே உண்மையில் வெறும் வயிற்றில் பழங்களை உண்பதுதான் சரியான முறை. அவ்வாறு பழங்களை சாப்பிட்டு முடித்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் சென்ற பிறகு நமது அன்றாட உணவை உண்ணலாம்.



சுகவார்ப்பு - பெப்ரவரி 2016



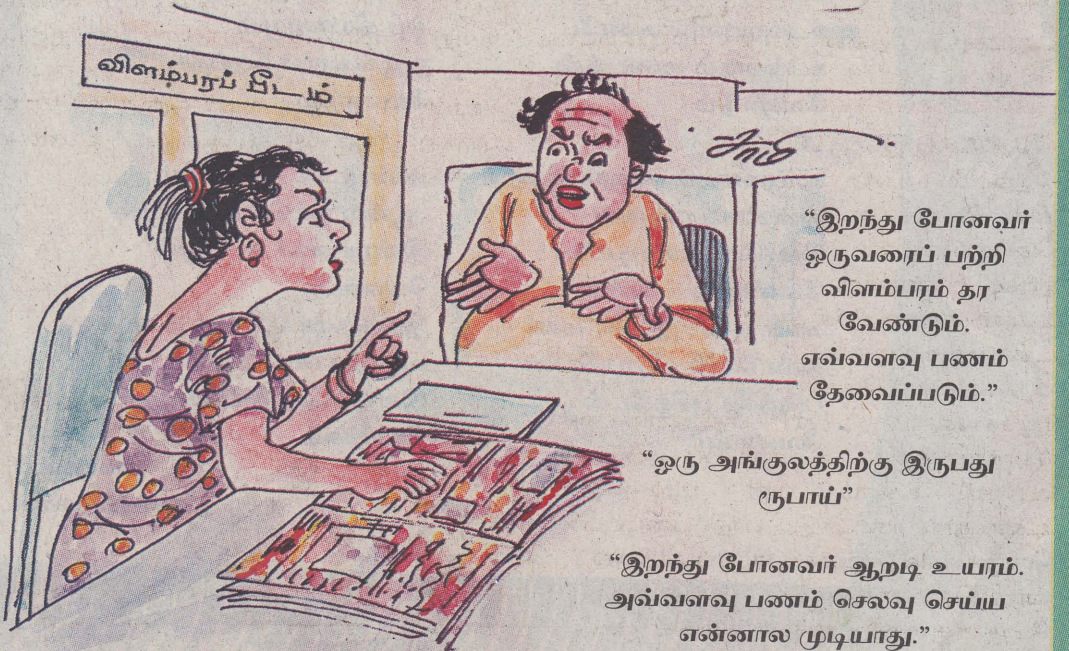
வழுக்கை, நரம்புத்தளர்ச்சி, கண்ணின் கீழ் கருவளையம் போன்ற பிரச்சினைகளை கூட இல்லாதொழிப்பதில் பழங்கள் கூடுதல் பங்களிப்புக்களைச் செய்கின்றன. மேற்குறித்த பழக்கத்தில் பழங்களை உட்கொண்டால் நமக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத பழங்கள் கூட நமக்கு கெடுதல் செய்வதில்லை.

பொதுவாக பழங்களை பற்றி அதிகமானோர் குறை கூறுவார்கள். சில பழங்களில் சில குறைபாடுகள் உள்ளன என்பது உண்மைதான். ஆனால் ஒவ்வொரு பழங்களிலும் குறைந்த பட்சம் ஏதோ ஓர் உயிர்ச்சத்தாவது உண்டு என்பது மட்டும் உண்மை என்பதை ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும். எனக்கு அந்த பழம் ஒத்துவராது இந்தப் பழம் ஒத்துவராது, சமிபாடடைவதில்லை, வாயுத்தொல்லை ஏற்படுகின்றது உள்ளிட்ட பல குறைபாடுகளை அடுக்கிக் கொண்டே போவர். ஆனால் இதில் பெரும்பாலானவை பழங்களில் உள்ள குறைபாடுகள் அல்ல. நாம் உண்ணும் முறையிலும் நேர காலத்திலும் உள்ள குறைபாடே காரணமாகும். இக்குறைபாடுகள் பழங்களை வெறும் வயிற்றில் உண்பவர்களுக்கு ஏற்படாது. இந்நரை,

வெட்டி உண்ணுதல்

பழங்களை சாறு பிழிந்து 'ஜூஸ்' செய்து உட்கொள்வதை விட அப்படியே வெட்டி கடித்து சுவைத்து உண்பதே சிறந்தது. நமது வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரைக் கலந்து நன்றாக மென்று உண்டால் பலன்கள் மிக அதிகமாகும்.

விரதம் கடைப்பிடிக்கும் சிலர் மூன்று நாட்களுக்கு வெறும் பழங்களை மாத்திரம் உண்பதை அவதானித்திருப்பீர்கள். இதனால் உடலுக்கு பெரும் நன்மை கிடைக்கின்றது. உடலில் உள்ள நச்சுத் தன்மை அனைத்தும் வெளியேற்றப்பட்டு குடல் சுத்தம் அடைகிறது. இதனால் வியத்தகு முறையில் உங்கள் உடல் பிரகாசமடைவதையும் காணலாம். எனவே பழங்களை இனி சரியாக உண்டு முழுமையான பயன்களை பெறுங்கள்.



“இறந்து போனவர் ஒருவரைப் பற்றி விளம்பரம் தர வேண்டும். எவ்வளவு பணம் தேவைப்படும்.”

“ஒரு அங்குலத்திற்கு இருபது ரூபாய்”

“இறந்து போனவர் ஆறடி உயரம். அவ்வளவு பணம் செலவு செய்ய என்னால் முடியாது.”

சொர்க்கக் காண்போம்

இறைவன் ஈந்த இவ்வுயர் -
வாழ்வை
இனிதாய்ப் பேணி
வேண்டும் - எம்
உயிரும் உடலும்
ஒழுங்காய் இயங்க
உறுகடன் புரிந்திட
வேண்டும்.

சுத்தம் தன்னை நித்தமும்
பேணி
சுகத்தைக் கண்டிட
வேண்டும் - அதை
உடல், உடை, உணவுடன்
உறையுளில் கண்டே
உன்னதம் அடைந்திட
வேண்டும்.

தூய்மையும் சுத்தம் நிறைந்
துள்ள உணவுகள்
தேடியே உண்டிடல்
வேண்டும் - அவை
காய், கனி, இலை, மலர்
தண்டுடன் விதையென
பகுத்தே புசித்திடல்
வேண்டும்.

பாலுடன் முட்டையும்
மீனும் இறைச்சியும்
அளவுடன் சாப்பிடல்
வேண்டும் - அனு
தினமும் தூய நல் நீரை
நன்றாய்ப்
பருகியே உரம் பெற
வேண்டும்

மது, புகை, வெற்றிலை மற்ற
றுள தீயவாம்
பழக்கங்கள் அனைத்தையும்
தவிர்த்தே - உடற்
பயிற்சியும் ஓய்வுடன் உய
ரிய தியானமும்
ஒழுங்காய்ச் செய்திட
வேண்டும்

அன்புடன் இரக்கமும்
ஆன்ற நல்லொழுக்கமும்
இறையுணர் அச்சமும்
கொண்டு
இங்கிதமாக இங்கு நாம்
வாழ்ந்தால்
இலங்கிடும் இங்கே
சொர்க்கம்.

- வ. சின்னத்தம்மி,
வாழைச்சேனை.

இலட்சக் கணக்கான கனேடியர்களின் நம்பிக்கையை வென்ற

100% கொலஸ்ரோல் அற்ற

Canola

VTR கனோலா சமையல் எண்ணெய்
ஆரோக்கியம் நிறைந்த குடும்பத்திற்கான
உங்கள் ஒரே தெரிவு !!

- இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கும் மிகவும் சிறந்தது
- தேவையற்ற கொழுப்பினை கரைத்து உடல் பாரமரிப்பினை பேண உதவும்
- சருமத்தை புது பொலிவுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் பேண உதவும்
- 100 % கொலஸ்ட்ரோல் அற்ற உலகின் முதற்தர இயற்கை தாவர எண்ணெய்



இறக்குமதி செய்து விநியோகிப்போர் : விகாஸ் இம்போர்ட்ஸ், 55, 4 ஆம் குறுக்கு தெரு கொழும்பு 11.

தொ.பேசி : 0112 - 435092, 077 - 3520774, 077 -



Like us in Facebook - www.facebook.com/canolasilanka

