

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

March 2016

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

கேஸ்டிரைட்டிஸ்  
உள்ளும் புறமும்

Dr. திலக் ஜயலத்

சிழகை சிதிகரிக்கும்  
உடற்பயிற்சி

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

உளவியல் சார்ந்த  
நோய்கள்

Dr. ச.முருகானந்தன்

முதுமையில் சுவாச

பாதிப்புகள்

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

சிறுநீர்  
தொற்றுக்கான  
தீர்வு

Dr. கே.ஆர்.கிர்ஷான்

நீரிழிவினால் விழித்திரை  
பாதிப்பு

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்



# 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 யினை  
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

**உளவியல் சார்ந்த நோய்கள்**

Dr. ச. முருகானந்தன்



09

**சிறுநீர் தொற்றுக்கான தீர்வு...**

Dr. கே. ஆர். சிர்ஷான்

12

**கண்களை பரிசோதிக்க..**

Dr. கே. தயாலன்



16

**முத்திரைகளும் மருத்துவமும்**

செல்லையா துரையப்பா

20

**அழகை அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சி**

Dr. டி. தர்ஷனோதயன்



42

**கேஸ்டரைட்டிஸ் உள்ளும் புறமும்**

Dr. தீலக் ஐயலத்

46

**சீத்த மருத்துவமும் வைரஸ் தொற்றும்**

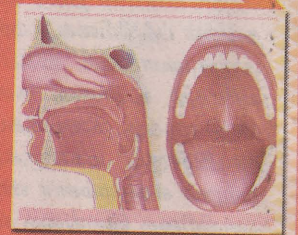
Dr. என். நடராஜலிங்கம்



51

**நீரிழிவினால் விழித்திரை பாதிப்பு**

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்



58

**முதுமையில் சுவாச பாதிப்புகள்**

Dr. வசந்தி தேவராஜா MD

62

**Zika காய்ச்சல்...**

ஆசிரியர்

இரா. சடகோபன்

உதவி ஆசிரியர்

எம். ப்ரியதர்ஷினி

பக்க வடிவமைப்பு

வி. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,

எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,

ஐ. வருணி, ம. துவ்யந்தி, எஸ். அனுஷா



# வாசகர் கடிதம்

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு வணக்கம்!  
எம்மைப் போன்று ஆரோக்கியத்தை நாடும் வாசகர்களுக்கு சுகவாழ்வு மிகவும் பயனுள்ள சஞ்சிகையாகும். வைத்தியர்களின் நோய்கள் குறித்த கட்டுரை, நோக்கணல்கள் போன்ற விடயங்கள் சிறப்பானவையாகும். சுகவாழ்வு எமது ஆரோக்கிய வாழ்வின் வழிகாட்டி என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. பல ஆரோக்கியத் தகவல்களுடன் இச்சஞ்சிகை மென்மேலும் மேன்மை பெற எனது வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்.

வாசகி,  
புஸ்பராணி,  
நுவரெலியா.

வணக்கம்!  
நான் கடந்த மூன்று வருடகாலமாக தங்கள் பத்திரிகையின் தீவிர வாசகனாக உள்ளேன். தங்கள் பத்திரிகை சுமந்து வரும் ஆக்கங்கள் அருமையாகவும், மிகப் பெறுமதி மிக்கவையாகவும் உள்ளன. சுகவாழ்வு சஞ்சிகையானது எமக்கு கிடைக்கப் பெற்ற ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். மக்களுக்கு அறிவூட்டி சமூகம் மற்றும் சுகநலம்சார் விழிப்புணர்வூட்டும் இப்பத்திரிகை இலங்கை வாழ் தமிழ் மக்கள் மத்தியில் ஓர் அசையா இடம் கொண்டுள்ளதென்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. தங்கள் பணி தொடர்ந்து சிறக்க ஓர் எளிமையான வாசகனாகிய எனது வாழ்த்துக்கள்!

வாசகர்,  
ஆர். டயஸ்.

வணக்கங்கள்!

சுகவாழ்வு சஞ்சிகையைப் பொறுத்த வகையில் மக்கள் மத்தியில் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் செயலாற்றி வருகின்றமை சிறந்த நோக்கமாகும். அந்த நோக்கத்தின் பயனை முழுவதுமாக அடைகின்றேன் என்பதை வாசகி என்ற ரீதியில் புதிவு செய்து கொள்ள விரும்புகின்றேன். எமது ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை கொண்டு எம்மைப் பாதுகாத்து வளமான வாழ்வு அளிக்கும் சுகவாழ்வு குழுவினருக்கும் எனது மனங்கனிந்த பாராட்டுக்கள்.

வாசகி,  
தி. சுவேதா,  
கொழும்பு.

சுகவாழ்வு குழுவுக்கு அன்பு வணக்கம்!

மாதம் ஒருமுறை வெளிவரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையானது, எம் போன்றோருக்கு சிறந்த தொரு ஓடைதமாகும். இதில் பிரசுரமாகும் அனைத்து ஆக்கங்களும் என்னைக் கவர்ந்தவையாகும். தற்போது இரண்டு மாதங்களாக வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும் சித்த மருத்துவம் தொடர்பான கட்டுரை மிகவும் சிறந்தது. மற்றும் ஏனைய வைத்தியர்களின் கட்டுரையும் மிகவும் பயனுள்ளவை எவ்வித ஐயமுமில்லை. சுகவாழ்வுக்கு என் இதயம் கனிந்த நன்றிகள்.

அன்பு வாசகி,  
எம். ஐ. ஏ. அஃப்ரா,  
வாழைச்சேவை.

# அறிவை விசாலித்தவின் அவசியம்

Health Guide

# சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிதை

மலர் - 08

தொழில் - 11

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மனிதனின் அறிவு தான் அவன் ஆக்கத்துக்கும் அழிவுக்கும் மூல காரணமாக இருக்கின்றது என்றால் அது மிகையாகாது. மருத்துவ விஞ்ஞான அறிவால் மருந்துகளை கண்டுபிடிக்கும் அவன் அடுத்த கணமே அணு மற்றும் நியூகிளியர் குண்டுகளை உற்பத்தி செய்து இலட்சக்கணக்கான உயிர்களை அழிக்கவும் செய்கிறான். தன் அறிவால் இவ்வுலகின் தேவலோகமாக ஜொலிக்கச் செய்யும் அவன் அடுத்த கணமே பாரிய அழிவுகளை ஏற்படுத்தி இவ்வுலகை நரகமாகவும் ஆக்கிவிடுகின்றான். எது எப்படி இருந்தபோதும் மனிதனின் பலம் என்பது அறிவில்தான் உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

அண்மையில் சந்தித்த புத்திஜீவி நண்பரொருவரிடம் இது பற்றி விவாதித்துக் கொண்டிருந்த போது மகா ஓவியரும் விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்பாளருமான வியனாடோ டாவின்சியின் மொனாலிசா ஓவியம் பற்றி பேச்சு எழுந்தது. இத்தகைய ஓவியமொன்றை தலையில் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு அது விலை மதிப்பிட முடியாத மனித குலத்தின் சொத்து என்று கூறுவதெல்லாம் சுத்த மடத்தனம் என்று அடித்துக்கூறினார் அவர். ஆனால் இத்தகைய ஓவியம் கூட அறிவினதும் சிருஷ்டி, திறமையினதும் வெளிப்பாடுதான் என்றும் அவற்றுக்கு இவ்வளவுதான் விலை என மதிப்பிட முடியாது என்றும் அவரிடம் அறுதியிட்டு நான் விவாதித்த போதும் அவர் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

இறுதியில் அவரிடம் உதாரணத்துக்கு ஒரு சம்பவத்தைக் கூறினேன். அது அவரை பெரிதும் பாதித்ததுடன் அவரது கருத்தை முற்றிலும் மாற்றிக்கொள்ளவும் செய்து விட்டது. அது என்ன உதாரணம் என்பதை உங்களுக்கும் சொல்ல விரும்புகிறேன். அது உங்களில் பலரதும் சிந்தனையைத் தூண்டும் என்று நினைக்கிறேன்.

ஒரு முறை பல்வேறு விலை மதிப்பற்ற பொருட்களையும் ஏற்றிக்கொண்டு ஒரு கப்பல் துறைமுகத்தில் இருந்து புறப்பட ஆயத்தமானது. ஆனால் அதன் இயந்திரத்தில் ஏற்பட்ட கோளாறு காரணமாக அதன் பயணம் தடைப்பட்டது. எவ்வளவு முயற்சித்தும் கப்பல் தலைவனாலும் அதன் தொழில்நுட்பவியலாளர்களாலும் அதன் இயந்திரத்தை சரிபார்த்து கப்பலை கிளம்பச்செய்ய முடியவில்லை. இதனால் கப்பல் தலைவன் பெரும் பதற்றம் அடைந்தான். அவனுக்கு வியர்த்துக்கொட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. அன்றைய தினம் கப்பல் புறப்படாது விட்டால் தனது நிறுவனம்

பாரிய நடடத்தை எதிர்நோக்க வேண்டி வரும். அதனால் நிறுவனம் மூழ்கிவிடவும் கூடும்.

எனவே அவன் ஏனையவர்களிடம் ஆலோசனை நடத்திய போது ஒருவர் அருகாமையில் ஒரு கப்பல் பழுது பார்க்கும் வயது முதிர்ந்த அனுபவஸ்தர் இருப்பதாகவும் அவரை அழைத்து ஆலோசனை பெறலாம் என்றும் கூறினார். உடனடியாக அந்த முதியவர் அழைத்து வரப்பட்டார். அவர் தன்னுடன், கப்பலை பழுதுபார்ப்பதற்கென பல்வேறு ஆயுதங்களையும் உபகரணங்களையும் கொண்டு வந்திருந்தார். அவர் சில நிமிடங்களில் தன் கண்ணில் பூதக்கண்ணாடியையும் பொருத்திக்கொண்டு கப்பலின் இயந்திரத்தை கிரமமாக ஆராய்ந்து பார்த்தார். தான் கொண்டு வந்திருந்த ஆயுதங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து அதனை செலுத்தி ஆராய்ந்து பார்த்தார். இறுதியில் புன்னகைத்தவாறே தன் சுத்தியலை எடுத்து இயந்திரத்தின் ஆணியொன்றை நான்கு தட்டு தட்டி சரி செய்து விட்டு கப்பலை இயக்குமாறு பணித்தார். உடனேயே கப்பல் உயிர் பெற்று இயங்க ஆரம்பித்தது.

கப்பல் தலைவன் முதியவரிடம் அவருக்கான கட்டணம் எவ்வளவு என்று கேட்டான். அவர் ஆயிரம் டொலர் என்று கூறினார். கப்பல் தலைவனுக்கு கோபம் வந்துவிட்டது. "சுத்தியலால் ஒரு ஆணியை சில முறை தட்டிவிட்டு ஆயிரம் டொலர் கேட்பது சரியா?" என்று கேட்டான். உடனே அவர் கூறினார். ஆணியைத் தட்டியதற்கு இரண்டு டொலர்தான் கட்டணம். எந்த ஆணியைத் தட்ட வேண்டும் என்று கண்டுபிடித்ததற்குத்தான் 998 டொலர்கள் என்றார்.

உண்மையில் மனிதனின் அறிவால்தான் மனிதன் மதிக்கப்படுகிறான். ஒரு மனிதனில் இருந்து அவனது அறிவைக் கழித்துவிட்டால் அவன் பூச்சியத்துக்கு சமமாகி விடுவான். இந்த முழு உலகமுமே அறிவால்தான் இயங்குகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒவ்வொரு கணமும் தன் அறிவை விசாலித்துக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

Dr. S. S. S. S.

ஒருவருக்கு உளவியல் சார்ந்த நோய்கள் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். சிறுவர்கள், இளம்பருவ வயதினர், வளர்ந்தவர்கள், முதியோர் என எந்த வயதினருக்கும் இவை ஏற்படலாம். இவை தீவிர மனநோய்கள் அல்ல. மனோவியாதி என்று குழப்பமடையத் தேவையில்லை. அநேகமான உளவியல் பிரச்சினைகள் உணர்வுகள் சார்ந்ததாகவே இருக்கும். இந்த நோய்களில் வெளிப்பாட்டு அறிகுறிகளும் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடாகவே இருக்கும்.

உளவியல் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் பரவலாக பலருக்கும் இருப்பது போலவே தோன்றும். எனினும் எப்போதும்



# உளவியல் சார்ந்த நோய்கள் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம்

இவ்வாறான அறிகுறிகள் அளவுக்கு அதிகமாகவும் நீடித்தும் அடிக்கடிபடும் காணப்படும் போது அவை உளவியல் சார்ந்த நோய்களின் வெளிப்பாடாக இருக்கும். இவ்வாறான உணர்ச்சி மாற்றங்கள் ஒருவரின் தனிப்பட்ட திறனையும் இயல்பான செயற்பாடுகளையும் பாதித்து தினசரி வாழ்க்கைக்கு இடையூறாக இருப்பின் உளவியல் வைத்தியரிடம் அல்லது ஆலோசகரிடம்



சுகத்துவ  
ஆலோசனை மகன்  
Dr. ச. முருகானந்தன்

கலந்துரையாட வேண்டும். மாறிவரும் உணர்வுச் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட்டு தன்னைத்தான் கட்டுப்படுத்தி இயல்பு நிலைக்கு மாற்றிக் கொள்பவனே மனநலம் உள்ளவனாக கருதப்படுகிறான். உணர்வுகளால் தூண்டப்படும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளை கட்டுப்படுத்த முடியாதவனே உளவியல் சார்ந்த ஆலோசனை பெற வேண்டியவனாக இருக்கிறான். வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை தன்னளவில் சமாளிக்க முடியாமல் இயல்பு நிலைக்கு மாற முடியாமல் போகும் பலவீன நிலை கொண்டிருப்பவர்களே உளவியல் நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.



## உளநல நோய்களின் அறிகுறிகள்

பல்வேறு உணர்வுச் சிக்கல்களின் உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளாக தோன்றும் அறிகுறிகள் ஆளுக்காள் மாறுபட்டிருக்கும். சம்பந்தப்பட்ட அவரது பிரச்சினைக்கும் அறிகுறிகளுக்கும் இடையே ஒருவித தொடர்பும் இருக்கும். எனினும் பொதுவாக இருக்கும் அறிகுறிகளாக தேவையில்லா பயம், சோகம், பதற்றம், எரிச்சல், கோபம், குற்ற உணர்வு, நம்பிக்கையீனம், என்பன வற்றைக் குறிப்பிடலாம். தெளிவற்ற சிந்தனை, மாறிவரும் அதிக சந்தோசம், அதிக கவலை, நாளாந்த செயற்பாடுகளைக் கூட சமாளிக்க முடியாத நிலை சிலருக்கு இருக்கலாம். சிலர் எதிலும் நாட்டமில்லாமல் சோர்வாக இருப்பதுடன் தனிமையை விரும்புவர். சிலரில் பாலியல் ஆர்வம் குன்றி இருக்கும். இன்னும் சிலரில் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட முடியாமல் இருக்கும். ஒரு சிலரில் விநோதமான வழக்கத்திற்கு மாறான பாலியல் விருப்பம் கொண்டவர்களாயிருப்பர்.

உளவியல் பிரச்சினை இருப்பவர்கள் அதிக சுத்தம் பார்ப்பவராக இருப்பதுடன் தன்னைச் சுத்தப்படுத்துவது குளிப்பது கழுவுவது என்பனவற்றில் நீண்ட நேரம் செலவிடுவார்கள். இன்னும் சிலர் கட்டுப்படுத்த முடியாத மதுப்பாவனை, புகைத்தல் என்பனவற்றில் ஈடுபடுவர். குறிப்பிட்ட சிலவற்றை திரும்பத் திரும்ப அவசியம் எதுவுமின்றி செய்வார்கள். உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றங்களை சிலரில் அவதானிக்க முடியும். தூக்கக் குழப்பமும் இவர்களுக்கு இருக்கும். முதுமையில் பாலியல் இச்சைகளை வினோதமான முறையில் சடப்பொருட்களுடன் தீர்த்துக்கொள்வதும் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைதான். தற்கொலை எண்ணங்களும் ஏற்படலாம்.

உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் வயதுக்கு வயது மாறுபடும். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை தொடர்ந்து வரும் கெட்ட கனவுகள், பயம், கோபம், பதற்றம், சக குழந்தைகளுடன் கலந்து பழகாமை, எதிலும்

கவனம் செலுத்த முடியாமை, சிரித்தல், கதைத்தால் பதிலுக்கு சிரிக்காமலும் கதைக்காமலும் இருத்தல், பார்வையை தவிர்த்தல், அடிபணியாமை, சொல் கேட்காமை எனப் பலவாறாக வெளிப்படலாம்.

சிறுவர்களைப் பொறுத்த வரையில் இவ்வாறான அறிகுறிகளுடன் கற்றலில் ஈடுபாடு குறைதல் ஏற்படலாம். திடீரென பாடங்களில் பெறும் புள்ளிகளில் கணிசமான வீழ்ச்சியை அவதானிக்கலாம். பாடசாலைக்கு செல்வதில் நாட்டம் குறைவாக இருக்கும். சிறிய பிரச்சினைகளுக்கும் தற்கொலை எண்ணங்கள் வளர்ந்த சிறுவர்களில் ஏற்படுவதுண்டு. சிலர் பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டு சமாளிக்க முடியாமல் குழப்பமடைவார்கள். குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பின்னர் சிறுநீர் கழிப்பதை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் கட்டிலில் கழிப்பதற்கும் உளவியல் பிரச்சினை காரணமாக இருக்கலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தை திரும்பத் திரும்ப செய்வது அல்லது சரிபார்ப்பது பிடித்திருந்த விடயங்களில் நாட்டமில்லாமல் போவது என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

பருவவயதை எய்தியவர்கள் படிப்பில் மனக்குவிப்பை ஏற்படுத்த முடியாமல் புத்தகங்களை விரித்தபடி வேறு கற்பனைகளில் ஆழ்ந்து போவது, தன்னை ஒரு சிறந்த விளையாட்டு வீரனாக கற்பனை செய்து கொண்டு படிக்கும் நேரத்தை வீணடிப்பது.





விநோதமான பாலியல் எண்ணங்கள் என்பன படிப்புக்கு இடையூறாக இருப்பது, உணவு மற்றும் தூங்கும் பழக்கங்களில் திடீர் மாற்றம், உடல் பற்றிய அத்தீத கற்பனைகள், தன்னை குறைபாடு உள்ளவனாக எதிர்ப்பாலினர் புறக்கணிப்பதாக எண்ணுதல், சில பழக்கவழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் என்பனவும் சிலருக்கு ஏற்படலாம்.

### **உளவியல் நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள்**

மனநல ஆலோசகரான ஒரு மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் உளவியல் நோய்களின் தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியும். இவ்வாறான ஆலோசகரை PSYCHOLOGIST என்றும் ஆலோசனை உதவியாளரை COUNSELERS என்றும் அழைப்பார்கள். இவர்களது சிகிச்சையில் மருந்துகள் எதுவும் வழங்கப்படாமலே குணமாக்கப்படுகின்றது. இம்முறையை GUIDANCE COUNSELING என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். அவசியம் எனின் மனோதத்துவ ரீதியிலான PSYCHOTHERAPY வழங்கி குணமாக்குவார்கள்.

மனநல ஆலோசகர்கள் உளவியல் சார்ந்த நோயாளியுடன் அறிவியல் அணுகு முறையில் பேசி பிரச்சினைகளை பாதிக்கப்பட்டவரின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து பொறுமையாக கேட்டு இனம் கண்டு கொள்வார். பின்னர் அப்பிரச்சினைகளை உளவியல் ரீதியாக ஆராய்ந்து சரியான ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டல் மூலம்

சிகிச்சை அளித்து குணமடைய வைப்பார். நோயாளரின் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வை அறிவுரையாக கொடுக்காமல் பாதிக்கப்பட்டவரே தேர்ந்தெடுக்க வழிகாட்டுவார்.

உளவியல் முறையிலான சிகிச்சை முறையானது பாதிக்கப்பட்டவரின் சிந்தனை உணர்வுகள் மற்றும் செயற்பாடுகளில் சரியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வழிவகுப்பதன் மூலம் அவர்கள் வாழ்வில் ஆரோக்கியமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். இதன் பெறுபேறாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தவரின் வாழ்வில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். குழப்பமற்ற வாழ்க்கை வாழ்வியல் திறன் வெளிப்பாடு குறித்த பயிற்சி மற்றும் மனதின் செயற்பாடுகள் குறித்த புரிதல் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் உளவளக்கலை போன்ற உத்திகளும் சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்படும்.

உளவியல் காரணங்களால் ஏற்படும் மனநலப் பிரச்சினைகளில் மனப்பதற்றம் உளநோய் (ANXIETY DISORDERS) மனச்சோர்வு (DEPRESSION) மன அழுத்தம் (STRESS) பயம் (PHOBIA) பாலியல் பிரச்சினைகள் (SEXUAL DISORDERS) என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை. இளவயது மனக் குழப்பங்கள், குடும்ப உறவில் ஏற்படும் குழப்பங்கள், விவாகரத்துப் பிரச்சினைகள், நெருங்கிய உறவினரின் மரணத்தால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், கல்வியில் ஈடுபாடினமை, விநோதமான செயற்பாடுகள் முதலான பிரச்சினைகளுக்கு மனநல ஆலோசகரின் சிகிச்சை போதுமானது. இவர்களின் பிரச்சினைகளை அவர் நிச்சயம் தீர்த்து வைப்பார். மன சிதைவு உள்ளிட்ட மன நோய்களுக்கு மனநோய் மருத்துவரின் சிகிச்சை அவசியம். இவர்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சையும் அவசியமாகும். இவர்கள் தேறிவரும் போது இவர்களுக்கான உளவளத்துணையை உளநல ஆலோசக மருத்துவரிடமோ உளநல ஆலோசகரிடமோ பெற்றுக் கொள்ள முடியும். சாதாரண உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு உடனும் உளநல ஆலோசக மருத்துவரை நாடி தீர்வு காண முடியும்.



"சிறியோர் பெரியோர் என்ற வித்தியாசம் இன்றி எம்மில் பசும் வாழ்நாளில் ஒரு முறையேனும் சிறுநீரக தொற்றிற்கு ஆளாகி இருப்பர், பஸ் அச்சம் காரணமாக மறைத்து விடுவர். ஒரு சிலரே தனக்கு ஏற்பட்ட அறுப வத்தை பகிரிந்து கொள்வர். இது சிறுநீர் துவாரத்தில் ஏற்படும் நோய் என்பதனால் பஸ் நோயின் ஆரம்ப நிலையில் இது பற்றிய அறிகுறிகளை



# சிறுநீரக தொற்றுக்கான தீர்வு

Dr. கே. ஆர். கிர்ஷான்  
ககாதார அமைச்சின் மாகாண ஆலோசகர்,  
கல்வி அமைச்சின் போஷாக்கு,  
ககாதார கல்வி ஆலோசகர்.

வெளிப்படையாக வைத்தியருடன் ஆலோசிக்க வெட்கப்படுவதனால் இந்நோய் தாக்கத்தின் தீவிர தன்மையான சிறுநீரக பாதிப்பிற்கு ஆளாக நேரிடும்." எனவே இந்நோய் குறித்த தெளிவை பெறும் முகமாக எமது வைத்தியருடனான கனத்துரையாடல் அமைகின்றது.

## சிறுநீரக தொற்று என்றால் என்ன?

எமது உடலில் கழிவாக வெளியேற்றப்படும் சிறுநீரில் வளரக்கூடிய நுண்ணங்கிகளின் தாக்கத்தால் சிறுநீர் கால்வாய் மற்றும் ஆண்குறி, யோனி மடல் என்பவற்றில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களையே சிறுநீரக தொற்று

என்று கூறப்படுகின்றது. இதை வைத்தியர்கள் (UIT) என்பர்.

## சிறுநீரக தொற்று ஏற்பட வாய்தெல்லை உண்டா? யாரை அதிகம் பாதிக்கும்?

இது சிறியோர் முதல் வயோதிபர்கள் வரை அனைவரையும் (இந்நோய்) தொற்றக்கூடியது. பொதுவாக பெண்களே அதிகளவில் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றனர். சிறுநீரக கல் உள்ளோர் 'புரஸ்டேப் சுரப்பி' விரிவடைந்தோரையும் அதிகம் தாக்கும்.

## பெண்களுக்கு இத்தொற்று ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

சிறுநீரகத்தில் இருந்து வெளியேறும் துவாரம் வரையிலான தூரத்தை கொண்டே சிறுநீரக தொற்றின் தீவிரத்தன்மை வெளிக் கொணரப்படும். ஆண்களில் சிறுநீரகம் தொடக்கம் சிறுநீர் வெளியேறும் துவாரம் வரையிலான தூரம் 12cm தொடக்கம் 15cm வரையில் காணப்படும். அதே பெண்களில் 2.5cm தொடக்கம் 3.5cm வரையிலேயே காணப்படும். எனவே தொற்று ஏற்பட்ட பட்சத்தில் பெண்களில் பரவும் தூரம் குறைவு என்பதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் அளவு அதிகம்.

## சிறுநீரக தொற்று ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

சிறுநீரக தொற்றானது பொதுவாக வெளியே இருந்து பிறப்புறுப்பின் வழியே உட்செல்லும் நுண்ணங்கிகளாலேயே அதிகம் ஏற்படுகின்றது.

சிலருக்கு மலக்குடலில் காணப்படும் E,Col எனும் நுண்ணங்கி சிறுநீரக பாதைக்கு வருவதனாலும் ஏற்படலாம். நுண்ணங்கிகள் உட்செல்லக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களாக கருதப்படுபவை.

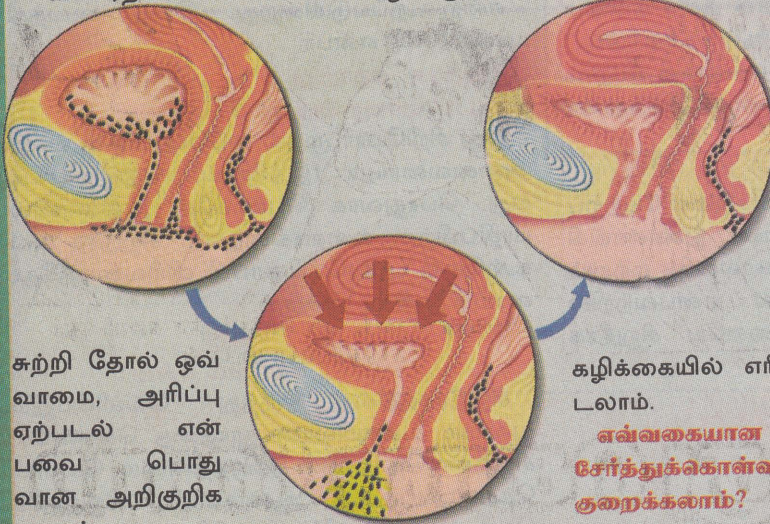


- \* பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைக்காமை.
- \* மாதவிடாய் காலங்களில் தரமான நெப்கின்களை உபயோகிக்காமை.
- \* சிறுநீர் கழித்தபின் உறுப்பை சுத்தம் செய்யாமை.

\* கழிவறைகளின் அசுத்ததன்மையால்.  
\* ஆண்களுக்கு குதவழி உடலுறவினால் சிலருக்கு கிருமித்தொற்று இல்லாத பட்சத்திலும் சிறுநீர் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் காணப்பட்டலாம். அதற்கு காரணம் உடலில் ஏற்படும் வெப்பநிலை அதிகரிப்பே ஆகும்.

### சிறுநீர் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் எவை?

- \* சிறுநீர் வெளியேறும் அளவு குறைதல்.
- \* சிறுநீர் கழிக்கையில் எரிச்சல்.
- \* வலி ஏற்படல் யோனி மடல், ஆண்குறியை



சுற்றி தோல் ஒவ்வாமை, அரிப்பு ஏற்படல் என்பவை பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.

\* சிலருக்கு இடுப்பு அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படலாம்.

\* மேலும் UTI ஆல் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் குளிர் காய்ச்சல் ஏற்படலாம்.

### சிறுநீரக தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை அறியக்கூடிய பரிசோதனைகள் சிகிச்சை முறைகள் எவை?

\* பொதுவாக UFR (urine full report) செய்யப்படும் இதில் வெள்ளை, சிவப்பு அணுக்களின் அளவு அதிகமாக காணப்படுமாயின் வைத்தியரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் மருந்து மாத்திரைகளை பாவிப்பதன் மூலம் தொற்றில் இருந்து விடுபடலாம்.

\* மேலும் (urine full report) இல் Organs Grustle என்பன காணப்படுமாயின் Report and ABST எனும் சிறுநீர் பரிசோதனையை செய்ய

வேண்டும். இதன் மூலம் தொற்றானது உள்ளிருந்து உருவாவதா அல்லது வெளிக்காரணிகளால் ஏற்பட்டதா என்பதை அறிந்து அதற்கான சிகிச்சையை செய்ய வேண்டும்.

\* கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு UTI அதிகளவில் ஏற்படும். இவர்களுக்கு அதிகளவிலான மருந்து மாத்திரைகளை பரிந்துரை செய்ய முடியாது. எனவே நரம்புவலி மருந்தேற்றம் மூலம் நோய் தொற்று நிலையை குறைத்து கட்டுப்படுத்தலாம்.

\* UTI ஆல் தோலில் (பிறப்புறுப்பில்) ஒவ்வாமை ஏற்பட்டிருப்பின் அதற்கு தனியான சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### சிலருக்கு மருந்து மாத்திரைகளின் உபயோகத்தினால் சிறுநீர் கழிக்கையில் கடுக்கும் நிலை ஏற்படலாம். அதற்கான காரணம் என்ன?

உடலில் ஏற்படும் வெப்பநிலை அதிகரிப்பே இதற்கான காரணம். மருந்து பாவனையால் மாத்திரமின்றி சரியான உணவு முறை இன்மை காலநிலை மாற்றம் காரணமாகவும் யோனிமடல் ஆண்குறியில் சிறுநீர் கழிக்கையில் எரிச்சல், வலி, கடுப்பு ஏற்படலாம்.

### எவ்வகையான உணவுகளை எடுத்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் இந்நோய் தாக்கத்தை குறைக்கலாம்?

\* காரம், புளிச்சுவை அடங்கிய உணவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். கோழி இறைச்சி, அவித்த முட்டை, இறால், நண்டு போன்ற உடல் சூட்டை கூட்டும் உணவுகளை குறைக்க வேண்டும்.

\* வெள்ளரிக்காய், பாகற்காய், முள்ளங்கி, கொயிலை, வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ என்பனவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். தயிர், இளநீர் என்பன சிறந்தவை.

வெளியில் சொல்ல வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் எம்மில் பலருக்கு UTI பற்றிய தெளிவை பெற்றுக் கொள்ள வழங்கிய வைத்தியரின் சேவையை அவரது வைத்திய நிலையத்தில் புதன்கிழமை நாட்களில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



# ½ டாக்டர் ஜயாசாமி

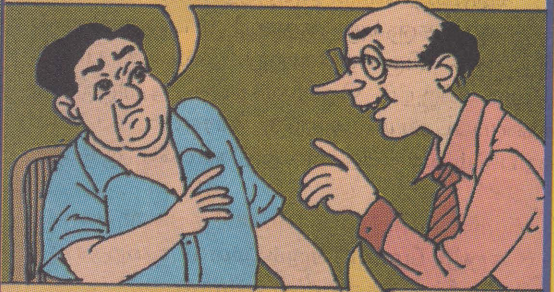
ஒவியம் எஸ். டி. சாமி கருத்து நரசிம்மன்

டாக்டர், என் காதல்க்குள் கடல் அலைமாதிரி இரைச்சல் சத்தம் கேட்குது.



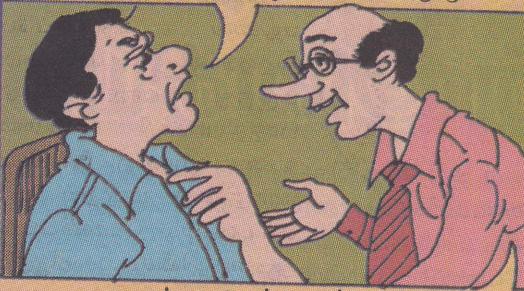
சரி மருந்து தானேன். தினமும் படுக்கப் போகுமுன் இரண்டு சொட்டு போட்டுக் கொண்டு படுங்க.

மருந்து போட்டா அலை சத்தம் நின்றுடுமா டாக்டர்?



சுமார் ஒரு வாரத்தில் சரியாகிடும்.

அதைப்பத்தி பரவாரில்லை டாக்டர், ஆனால் மனசுல வேற ஒரு பயம்தான் இருக்கு.



அப்படியா? என்ன பயம்?



அதுவந்து டாக்டர், ஒரு வாரத்துக்குள்ள சுமாரி ஏதும் வந்திருமோங்கிற பயம்தான்.

## தெரிந்து கொள்வோம்

ஸ்கேன்களில் மிகவும் நவீனமானது? PET ஸ்கேன்

தொண்டையில் உள்ள டொன்சில் என்றால் என்ன? இது ஒரு நிணத்திசு ஆகும்.

மனித மூக எலும்பில் எத்தனை வகை சைனஸ் அறைகள் உள்ளன? நான்கு வகை

கல்லீரலின் சிறப்பம்சம் என்பது? அணுக்கள் சிறிதளவு உயிரோடு இருந்தால் கூட பாதிக்கப்பட்ட அணுக்களுக்கு பதிலாக மீண்டும் புதிய அணுக்களை உற்பத்தி செய்துவிடும்.

மெலட்டோனின் ஹோர்மோனைச் சுரக்கும் சுரப்பி எது? பிளியல் சுரப்பி

உடலின் சமநிலையைக் கட்டுப்படுத்துவது? வெஸ்டிப்ப்யூலர் சிஸ்டம்

மனித இதயம் ஒரு முறை சுருங்கி விரிவதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம் 0.8 விநாடிகள்

தொகுப்பு: எம். ப்ரியா



குறைப்பிரசவக் குழந்தைகளுக்கு கண்களில் பல்வேறு உபாதைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக காணப்படும். விசேடமாக விழிவெண்படலம் விலகிக் கண்பார்வை இழக்கப்படுதல் (ROP) ஏற்படும். மேலும் இவ்வாறான குழந்தைகள் பிறந்து ஒரு வாரத்துக்குள் கண்களில் கண்ணீர் வருவதால் கரு விழிகள் கரைந்து கண்பார்வை இழப்பதற்கு முதல் அறிகுறியாகும். சாதாரண

## கண்களை பரிசோதிக்க வேண்டியதன் அவசியம்

எமக்கு எமது கண்களை பற்றி சிந்தனை ஏற்படுவது எமது கண்களில் பார்வை குறைபாடு அல்லது வேறு ஏதாவது கண்ணோய்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில்தான், அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்திலேயே கண்களைப் பரிசோதிக்க நினைக்கின்றோம். ஆனால் உங்களுக்குத் தெரியுமா? மேற்கூறப்பட்ட எவ்வித பாதிப்புக்களும் இல்லாமலேயே உலகில் நான்கு பகுதிக்கதிகமான மக்கள் தமது பார்வையினை முற்றாக இழந்துள்ளனர். எனவே வாழ்க்கையில் ஒரு சந்தர்ப்பத்திலாவது எமது கண்களைப் பரிசோதனை செய்து கண்களில் ஏதாவது குறைபாடுகள் காணப்பட்டால் அதற்கான தீர்வினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். எமது கண்களை பரிசோதனை செய்யக் கிடைக்கும் ஒரு வாய்ப்பினை நாம் தவறவிட்டோமானால் அது எமது கண் பார்வையை இழப்பதற்கு வழியினை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு குழந்தை பிறந்து ஒரு வாரத்திற்கு பிறகு கண்களில் கண்ணீர் வரும். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால் கட்டாயமாக கண் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். மேலும் சிறு குழந்தைகளின் கண்கள் மாறுகண்களாக காணப்பட்டால் உடனே கண் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். பூனைக் கண் போன்று பிரகாசமாக காணப்பட்டாலும் கண் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.



### குறைப்பிரசவ குழந்தைகள்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில்

இது கண்களில் ஏற்படும் புற்று நோயாக இருக்கலாம். (Retino Blastoma) இது மூளை வரை வளர்ச்சியடைந்து பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு குழந்தை குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் கதைத்தல், நடத்தல் மற்றும் மேலதிக செயற்பாடுகள் காணப்படாவிட்டால் அது கண்களில் காணப்படும் குறைபாடுகள் காரணத்தினாலும் இருக்கலாம். ஏனெனில், உடற் செயற்பாடு தொடர்பான தகவல்களை மூளைக்குக் கொண்டு செல்லும் செயற்பாடானது 80 சதவீதம் கண்களினாலேயே நிறைவேற்றப்படுகின்றது. எனவே இவ்வாறான குறைபாடுகள் குழந்தைகளிடையே காணப்பட்டால் கண்பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

### ஐந்து வயதிற்கு பிற்பாடு

ஐந்து வயது நிறைவடைந்த குழந்தைகளுக்கான பரிசோதனைகள் தற்போது பாடசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அச்சந்தர்ப்பத்தை தவறவிடாது கட்டாயமாக கண் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ் வயதுடையோரிடம் கண்சோர்வடைதல் காணப்பட்டால் அதனை பரிசோதனை மூலம் கண்டறியப்படலாம். மேலும் தூரரப்பார்வை பிரச்சினை ஏற்படும் வயதெல்லையாக 10 – 12 வயது கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ் வயதில் ஏற்படும் தூரரப்பார்வை பிரச்சினைகள் மூக்குக் கண்ணாடி பாவனை இல்லாமலேயே நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். 12 வயதுவரை எவ்வித பிரச்சினையும் இல்லாதவிடத்து அடிக்கடி கண்பரிசோதனைக்கு செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

### வயது 18 – 20ற்கு மேல்...

இவ் வயதுடையோருக்கு தூரரப்பார்வை அதிகரிக்கக்கூடாது. இருந்தும் அவர்களுடைய மரபணு (D.N.A) மூலம் இந்நோய் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே இவ்வயதுடையோர் கண்பரிசோதனை செய்து கண்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களுக்கு சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள முடியும். இவ்வயதில்

கண்களில் எவ்வித பாதிப்புக்களும் இல்லாதவிடத்து வருடா வருடம் கண்பரிசோதனை மேற்கொள்ளல் அவசியம் இல்லை.

### வயது 35 – 40க்கு மேல்

இவ்வயதுடையோருக்கு உடம்பில் கொலஸ்ட்ரோல் (கொழுப்பு) அதிகரித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. எனவே இவ் வயதுடையோர் இரு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை கண் பரிசோதனை மேற்கொள்வது அவசியமானதாகும்.



### 50 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்

இவ்வயதுடையோர் கண்களில் வெள்ளைப்பூவிழுதல், கண்களில் அழுத்தம் ஏற்படல், கண்வில்லை கரைந்து போதல் போன்ற நோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. எனவே 50 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் வருடத்தில் ஒரு தடவை என்றாலும் கண்களை பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல் நன்று. கண் பரிசோதனையின் போது கண் வைத்தியரை அல்லது விசேட கண் வைத்திய நிபுணர்களிடம் செல்வது சிறந்தது. விசேட கண் வைத்திய நிபுணர்களினால் கண் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு நோயாளியின் கண்களில் வெள்ளைப் பூ விழுதல் மற்றும் ஏனைய கண்நோய்கள் காணப்படின் அதற்குத் தேவையான சத்திர சிகிச்சை மற்றும் ஏனைய சிகிச்சைகளுக்காக கண் வைத்தியர் ஒருவரினால் சிபாரிசு செய்யப்படும். கண் பார்வை தொடர்பான பிரச்சினைக்கு மூக்குக் கண்ணாடி பாவிக்கும் ஒருவராக இருந்தால் கண் பரிசோதனை நிபுணரிடம் அதற்கான மூக்குக் கண்ணாடியினையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சீறார்கள் எப்போதும் தனி உலகில் இலயிப்பவர்கள். பெரியோர்களைப் போல அவர்களின் சிந்தனைகளும் செயற்பாடுகளும் காணப்படுவதே இல்லை. இந்த சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள் சிறார்களுக்கு சிறார் என வேறுபடும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு சிறார்களும் தத்தமது கோணங்களில் இருந்து சிந்திக்கும் ஆற்றல் உடையவர்களாக இருப்பதனால் அவர்களின் செயற்பாடும் வேறுபடுவதற்கு காரணங்களாக அமையும். வினையாடுதல், சாப்பிடுதல் போன்றவற்றில் அதிக நாட்டம் செலுத்துபவர்களாக இருப்பார்கள்.

செயற்பாடுகள் எனும் போது இவர்களின் பழக்க வழக்கங்களே முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றது. இந்த பழக்க வழக்கங்களே நாளாந்த வாழ்வில் செல்வாக்கு செலுத்தவும் செய்கின்றது.



ரேகா. சிவபிரகாசம் (SLTS)  
உப்புலல்லாவ.

சிறு பராயத்திலே நல்ல செயற்பாடுகளுடன் கூடிய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு நாம் பிள்ளைகளை உட்படுத்துதல் அவசியமாகும். பிள்ளைகள் எப்போதும் ஓரிடத்திலே அமர்ந்து கொண்டு இருப்பதை விரும்பமாட்டார்கள் ஓடியாடி திரிந்து பொழுதை கழிக்கவே விரும்புவார்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் ஊடாக ஏராளமான அனுபவங்களை பெற்று வளர்ச்சியடைவார்கள். ஏதாவது ஒரு தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகள் குறைவாகவே காணப்படும். இந்த செயற்பாடுகளில் நல்ல ஈடுபாட்டைக்கொடுக்கும் பெரிய பங்கு குடும்ப சூழலே தான்.

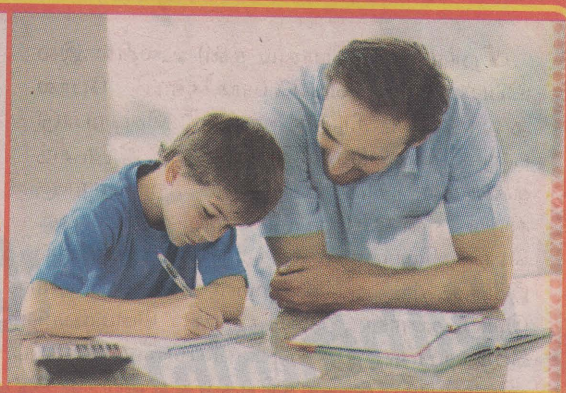
# சிறுவர்களும்

## அன்றாட

# செயற்பாடுகளும்

குடும்ப சூழலில்தான் பிள்ளை தனது பழக்க வழக்கங்கள் தொடங்கி வாழ்க்கை முறைக்கான பயிற்சிகளையும் உள்வாங்கி கொள்கிறது. இதனை ஆங்கிலத்தில் Attitude, Habit என்றெல்லாம் கூறுவார்கள். நல்ல குடும்ப கலாசாரங்கள் உருவாக்கப்பட வேண்டும். இதனூடாக பெரியோர்களும் பிள்ளைக்கு முன் மாதிரியான நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுதல் வேண்டும்.

நல்ல செயற்பாடுகளை வெளிக்காட்டாத பிள்ளைகள் முரட்டு குணமுடையவர்களாகவும் போக்கிரிகளாகவும் உருவெடுத்து சமுதாயத்தையே சீரழித்து விட காரணமாக அமைந்து விடுவார்கள். சமூகத்துடன் இணைந்து சமூகத்திற்கு ஒத்த நடவடிக்கைகளை வெளிக்காட்



டுவது தான் சிறார்களின் வாழ்விற்கு சிறந்த அடித்தளம். மாறாக செயற்பாடுகளில் குறைவுள்ளவர்கள் தான் தாழ்வு சிக்கலை எதிர்நோக்குபவர்களாக காணப்படுவர். இவ்விதமாக வளர்க்கப்படும் சிறார்கள் தனக்கு மட்டுமல்லாது ஏனையோருக்கும் பிரச்சினை விளைவிப்பவர்களாகவே விளங்குவார்கள். சிறார்கள் எப்போதும் கேள்விகள் கேட்டுக்கொண்டே இருப்பதனால் நல்லவற்றை நாம் எடுத்துக் கூறும் போது இலகுவில் புரிந்து கொண்டு செயற்பட கூடியவர்களாக இருப்பர். நாம் எப்போதும் பிள்ளைகளை இதை செய்யாதே அதை செய்யாதே! என்றெல்லாம் கூறிகொண்டே இருக்காது அவசியமான நேரத்தில் தகுந்த அறிவுறுத்தல்களை வழங்கி நாம் நம் பிள்ளைகளை திசை திருப்பலாம். பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் நன்மையான செயற்பாடுகளுக்கு பயிற்சிக்களமாக குடும்பமும் பாடசாலையும் வழிவகுக்க வேண்டும். ஒரு சில சிறார்கள் எப்போதும் அதி தீவிர செயற்பாடுகளை உடையவர்களாக காணப்படுவார்கள். எந்தவொரு வேலையையும் நிதானத்துடன் செய்ய முடியாமல் அல்லாடிக்கொண்டிருப்பார்கள். பெரியோர் மத்தியிலும் இந்த பிரச்சினை இருக்கத்தான் செய்கிறது. அவசர புத்தி காரணமாக இவர்களின் செயற்பாடுகளில் பின்னடைவு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

சிறுபராயம் தொட்டே ஆன்மிகம், மனித நேயம் போன்றவற்றில் ஈடுபாட்டை ஊக்குவித்தால் இவ்வகையான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளலாம். வேறு சிலர் செயற்பாடுகளில் அதிக நாட்டம் செலுத்தாது சோம்பேறித்தனமாக இருப்பதை அவதானிக்க முடிகிறது. சோம்பல் உணர்வுடன் தன் மீதே ஈடுபாடு இல்லாதவர்களாக இருப்பவர்கள் எப்போதும் பிரச்சினைக்கு உரியவர்களே.

மூக்கு வழிந்து சென்றாலும் கை, கால் அழுக்காகி இருந்தாலும் சுத்தப்படுத்த அச்சிறார்கள் நினைப்பதில்லை.

மனப்பாங்கில் மாற்றம் ஏற்படும் போதுதான் செயற்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படும். உடன்பாடான சிந்தனைகளை பெரியோர் விதைக்க முன் வருதல் வேண்டும். நாம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்களை வளர்த்தல் வேண்டும். எதிர்மறையான எண்ணங்கள் வளரும்போது பிள்ளை தன் மீதுள்ள ஈடுபாட்டை இழந்து விடுகிறது. உன்னால் முடியாது உனக்கு என்ன தெரிய போகிறது போன்ற வார்த்தைகளால் பிள்ளையின் மனம் நொந்து போய் விடுகிறது. பிள்ளைகளை கண்டித்து திட்டும் போது கூட கவனமாக இருத்தல் அவசியமாகும். பாடசாலைகளில் கூட ஆரம்ப கல்வியில் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளுடன் கூடிய கல்வி முறைக்கே அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. அளவுக்கதிமாக எப்போதும் படி படி என்று படிப்பை திணிக்காமல் கல்வி கற்பதற்கும் ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கும் நேரத்தை ஒதுக்கீடு செய்தல் வேண்டும். கற்றல் மீது பிள்ளையை தனது விருப்பத்தை செலுத்தி சிறு காலத்தில் இருந்து பயிற்சியளிக்க வேண்டும். படித்து கொண்டிருக்கும் போது கூட விளையாட முடியவில்லையே என வருந்தாமலும் விளையாடும் போதும் கூட பிறகு படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் ஏற்படுமாறு நாம் அவர்களை வசப்படுத்தி வைத்து கொள்ளல் வேண்டும். நல்ல செயற்பாடுகளை வளர்த்து பழக்க வழக்கங்கள் முதற்கொண்டு நல்ல நடத்தைகளை வெளிக்காட்டும் செயல்திறன் மிக்க சிறுவர்களை உருவாக்கி சமூகத்திற்கு இசைவாக்கப்படுத்துதல் அவசியமாகும்.



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

# முத்திரைகளும் அபார மருத்துவ வலிமையும்



மூளையின்  
ஆற்றலை கூர்மை  
யாக்கும்.  
நித்திரையின்மை (Insomnia)  
நோயைக் குணமாக்கும்.

யோகா என்றால் வெறும் ஆசனங்கள் மட்டுமல்ல முத்திரைகளும் கூட உள்ளன. ஏற்கனவே மிக முக்கிய இரண்டு முத்திரைகள் பற்றி விபரிக்கப்பட்டது. சகல யோகா முத்திரைகளும் நீங்கள் வியக்கும் படியான அபார உடல் நலப் பலன்களைத் தாராளமாக அளிக்கும் வலிமை கொண்டவையாகும்.

முத்திரைகளை நீங்கள் நினைத்த போது நினைத்த இடத்தில் செய்யக்கூடாது. ஒவ்வொரு முத்திரை செய்யவும் ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரமும் இருக்கிறது. குறிப்பிட்ட வகையில் அமர்வது நிற்பது படுப்பது போன்றவையும் அடங்கியுள்ளன. சில முக்கிய முத்திரைகளும் அவற்றின் அற்புத மருத்துவப் பலன்களும் கீழ் விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

## \* கயான் முத்திரை

தியானத்தில் ஈடுபடும் போது பிடிக்கும் முத்திரை

## பலன்கள்:

அறிவை ஒழுங்குபடுத்தும், ஒருமுகப்படுத்தலை மேம்படுத்தும்.

மனதோடு சம்பந்தப்பட்ட கோபம், பயம், பதற்றம், மன உளைச்சல் மாத்திரமன்றி மன அழுத்தத்தையும் (Depression) அகற்றும். ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

## செய்முறை:

பத்மாசனம், வஜ்ஜிராசனம், சுகாசனம் ஒன்றில் நிமிர்ந்து இருக்கவும் தடாசனத்திலும் நிற்கலாம். இவ்வாறான ஆசனங்களைப் போட முடியாதோர் பாதங்கள் நிலத்தைத் தொட்டவாறு நாற்காலியில் இருக்கலாம். ஆனால் பத்மாசனத்தில்





இருத்தலே சிறந்தது. கண்கள் மூடியவாறு இருக்க வேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் இருத்தல், இரு உள்ளங்கைகளையும் மேல் நோக்கியவாறு முழங்கால்கள் மேல் வைக்கவும். ஆள்காட்டி விரலை மடித்து நுனியால் பெருவிரலின் நுனியைத் தொடவும். ஏனைய மூன்று விரல்களையும் நீட்டியவாறு வைத்திருக்கவும். பத்மாசனத்தில் இருந்து செய்யும் போது "ஆ ஆ ஆ", "ஓஓஓ", "ம்ம்ம்" என்ற ஒலியை எழுப்பி (ஓம்கார மந்திரம்) ஜெபிப்பதனால் பலன்கள் பல மடங்கு அதிகரிக்கும்.

இந்த ஒலி சூரியனிடம் எழும்பிக் கொண்டிருப்பன என நாசா விஞ்ஞானிகள் சமீபத்தில்



ஒலிப்பதிவு செய்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. எமது சித்தர்கள் 10000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இதைக் கேட்டே ஓம்கார மந்திரத்தை ஜெபித்தனர். சூரிய நமஸ்காரத்திலும் ஈடுபட்டனர்.

### \* வாயு முத்திரை

உடலின் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான காற்று (வாயு) தன்மத்தை சமநிலைப்படுத்தி அதன் சமநிலை தளம்பல் காரணமாக ஏற்படும் சகல நோய்களையும் அகற்றும் திறன் கொண்ட முத்திரை இதுவாகும். எந்த நேரமும் உட்கார்ந்தோ, படுத்தோ, நின்றோ எந்த நிலையிலும் செய்யலாம்.

#### பலன்கள்:

உடலினுள் சேகரமாகும் வாயுவை வெளியேற்றி வாயுவினால் ஏற்படும் நெஞ்சுவலியைப் போக்கும்.

இருதய நோயாளிகளுக்கு இருதய அடைப்பு (Angina) ஏற்படும் போது தோன்றும் நெஞ்சுவலியைக் குறைக்கும்.

#### செய்முறை:

பத்மாசனத்தில் நன்கு நிமிர்ந்து இருக்கவும்.

இரு கைகளையும் உள்ளங்கைகள் மேல் பார்த்தவாறு முழங்கால்கள் மேல் வைக்கவும்.

இரு கைகளினதும் ஆட்காட்டி விரல்களை மடித்து பெரு விரல்களின் அடிப்பாகத்தில் வைக்கவும்.



ஆட்காட்டி விரல் மேல் பெருவிரலை வைத்து அழுத்தவும்.

### \* அக்னி முத்திரை

உடலின் நெருப்புத் தன்மத்தைச் சமநிலைப்படுத்தும் முத்திரை. விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் தான் இதைச் செய்ய வேண்டும். தினமும் குறைந்தது புதினைந்து நிமிடங்களாவது இதில் ஈடுபட வேண்டும்.

#### பலன்கள்:

உடலினுள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சேகரமாகும் கொழுப்பைக் கரைக்கும்.

இதனால் ஊளைச் சதைகள் போடாது தடுக்கப்படும். போடப்பட்ட சதையும் குறைக்கப்படும். தொடர்ந்து செய்து வர எவ்வித தொற்று நோய்களும் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். உடலின் அனுசேப அளவை (Metabolic rate) அதிகரிக்கும். உணவு ஜீரண மடைவதைத் துரிதப்படுத்தும்.

உடல் வலிமையை அதிகரிக்கும்.

மன உளைச்சல் பயம், பதற்றம் போன்றவை அகலும். ஸ்டட்டின் (Statins) மாத்திரைகள் போன்று கொலஸ்ட்ரோலை (cholesterol) குறைக்கும்.

### முக்கிய குறிப்பு:

உடலில் அமிலத் தன்மை (Acidity) காணப்படும் போதும் அஜீரணப் பிரச்சினை உள்ள போதும் இம்முத்திரையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

### செய்முறை:

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து இருக்கவும்.

உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு



இருகைகளையும் முழங்கால் மேல் வைக்கவும். மோதிர விரலை மடித்து பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தில் வைக்கவும். பெருவிரலை அதன் மேல் வைத்து அழுத்தவும்.

### \* வருண முத்திரை

உடலின் நீர்த்தன்மத்தை சமநிலைப்படுத்தும் முத்திரை. எந்த நேரமும் எந்த நிலையிலும் இருந்து செய்யக்கூடிய முத்திரை. எனினும் பத்மாசனத்தில் அல்லது சம்மானமிட்டுச் செய்தல் விரும்பத்தக்கது.

### பலன்கள்:

உடலின் நீர்த்தன்மம் தளம்பாது தடுக்கும். தளம்பினாலும் சமநிலைப்படுத்தும். இதனால் நீரின் சமநிலை தளம்பல் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் தடுக்கப்படும் / குறைக்கப்படும்.

உடலினுள் நீரின் சுற்றோட்டம் நன்கு வைக்கப்படுவதால் உடல் எப்போதும் ஈரத்தன்மையுடன் (Moisturized) காணப்படும். இதனால் சருமம் மின்னும்.

வரட்சியான சருமப் பிரச்சினை அகலும்.

சரும வியாதிகள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்டவை அகற்றப்படும்.

முகத்தில் பருக்கள் போடாது பாதுகாக்கும். போடப்பட்ட முகப்பருக்களை அகற்றி முகத்தின் கவர்ச்சியை அதிகரிக்கும்.

சரும அழகையும் வனப்பையும் அதிகரிக்கும்.

### செய்முறை:

பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இருக்கவும்.

இரு கைகளையும் முழங்கால்கள் மேல் வைக்கவும்.

சிறுவிரலை மடித்து நுனியால் பெருவிரலின் நுனியைத் தொடவும்.

ஏனைய மூன்று விரல்களையும் நீட்டியவாறு வைத்திருக்கவும்.

### \* பிராண முத்திரை

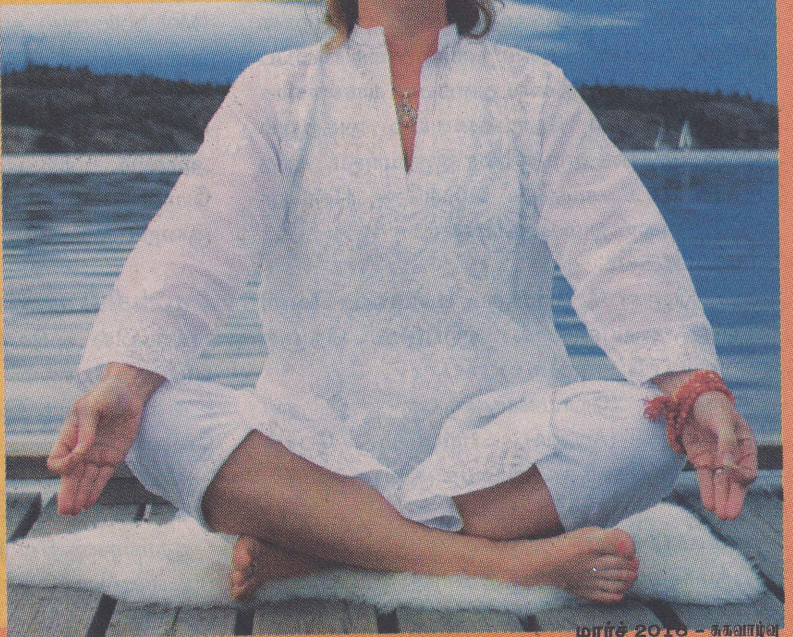
மிகவும் முக்கிய முத்திரை. உடலின் சக்தியை உடனே அதிகரிக்கும். அபார வலிமை கொண்ட முத்திரை இதனால் உயிர் முத்திரை (Mudra of life) என்றும் போற்றுவர்.

### பலன்கள்:

உடலினுள் உள்ள 72000 நாடிகளிலும் பிராணன் நிரம்பி இருந்தால் எவ்வித நோய்களும் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்டவையும் அகற்றப்படும். பிராணன் குறையும் போதே பல்வேறு தொற்றா மற்றும் தொற்று நோய்கள் தாக்குகின்றன.

பிராண முத்திரையிடும் போது உடனடியாக பிராணன் நாடிகளுள் நிரம்பி வழியும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

உடலினுள் சேகரமாகும் நச்சுப் பொருட்கள் அகற்றப்படாது தேங்கி இருக்கும் போதே



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி நோய்கள் தாக்குகின்றன. இவ்வாறு உடலினுள் தேங்கும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் அபரவலிமையை இம் முத்திரை கொண்டுள்ளது.

இம்முத்திரையுடன் அபான முத்திரையையும் இணைத்துக் கிரமமாகப் பயிற்சி செய்தால் நீரிழிவு நோய் பரிபூரணமாகக் குணமாகும்.

கண் பார்வையின் கூர்மை அதிகரிக்கும். கண் நோய்கள் அகலும்.

செரிமானம் மேம்படும். சோர்வு அகன்று ஆற்றல் திறன் அதிகரிக்கும்

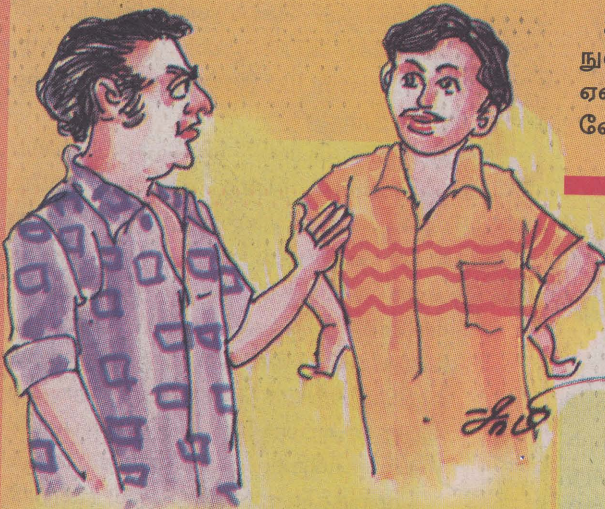
### செய்முறை:

கண்களை மூடியவாறு பத்மாசனத்தில் இருக்கவும்.

உள் மூச்சு வெளிமூச்சில் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தவும்.

உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு இரு கைகளையும் முழங்கால்கள் மேல் வைக்கவும்.

மோதிர விரல், சிறுவிரல் இரண்டையும் மடக்கி இரு விரல்களும் நீட்டியவாறு நுனிகளால் பெருவிரலின் நுனியைத் தொடவும். ஏனைய இரு விரல்களையும் நீட்டியவாறு இருக்க 45 நிமிடங்கள் இந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். முடியாதோர் 15 நிமிடங்கள் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். முடியுமானால் இதை விட அதிக நேரம் இருந்தால் பலன்களும் பல மடங்கு அதிகரிக்கும்.



### \* பிரதீவி முத்திரை

காலையில் செய்ய வேண்டிய முத்திரை என்றாலும் எந்த நேரமும் எவ்வளவு நேரமும் செய்யலாம். அண்டத்தில் உள்ள உலகத் தன்மத்தை (தத்துவங்களை) உங்கள் உடலுக்குள் ஊக்குவிக்கும் முத்திரை.

### பலன்கள்:

இரத்தோட்டம் மேம்படும்.

பலம்குறைவான எலும்புகள் (Osteoporosis) பலப்படுத்தப்படும்.

குறைவான உடல் எடையைக் கொண்டோரின் எடை அதிகரிக்கும்.

உடல் பலவீனம் சோர்வு மந்தமான மூளை ஆகிய பிரச்சினைகள் அகலும்.

இதைக் கிரமமாக செய்து வர உடலழகு அதிகரிக்கும் கறுப்பு நிற சருமம் வெண்மையடைந்து சருமத்தில் இயற்கையான பிரகாசம் (glow) தோன்றும்.

பொறுமை அதிகரிக்கும்.

மன உளைச்சல், களைப்பு சோர்வு ஏற்பட்டதும் இம் முத்திரையைப் போட அவை உடனே அகலும்.

### செய்முறை:

கண்களை மூடியவாறு பத்மாசனத்தில் அமரவும். உடலில் வளைவு இன்றி நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

இரு கைகளையும் உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு முழங்கால்கள் மேல் வைக்கவும். முழங்கை மடங்காது கைகள் நன்கு நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும்.

இரு கைகளின் மோதிர விரலை மடித்து நுனியால் பெருவிரல் நுனியைத் தொடவும். ஏனைய விரல்கள் நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும்.

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்

“நான் சைத்த பிறகு நாலு பேராவது என்னைப் பற்றி பேசினும்...”

“அதுக்காக நீங்க எவ்லோர் கிட்டேயும்... கருணை காட்ட ஆரம்பிச்சிட்டீங்களா?”

“இவ்வ! எவ்லோர் கிட்டேயும்.... கடன் வாங்க ஆரம்பிச்சிட்டீன்...”

உடற்பயிற்சிகள் பற்றி பல புத்தகங்களும் கட்டுரைகளும் வெளிவந்துள்ளன. "வாரத்திற்கு முப்பது நிமிடத்தில் முழு உடற்தகுதி" என்ற புத்தகத்தில் புத்தக ஆசிரியர் பின்வருமாறு கூறுகிறார். "நீங்கள் சென்ற இருபது ஆண்டுகளில் ஒரு தடவை கூட உடற்பயிற்சி செய்யவில்லையானால் நீங்கள் இரண்டு மணி நேரம் தான் நல்ல உடல்நலத்திலிருந்து தள்ளி இருக்கிறீர்கள். மேலும் பன்னிரண்டு மணி நேர முடிவில் எந்த அளவிலும் நல்ல உடலமைப்புடன் இருப்பீர்கள்"

இந்தத் தகவல் வேடிக்கையாகவோ நம்பத்தகாததாகவோ தோன்றலாம். ஆனால் அவர் எழுதிய புத்த



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

கங்களில் பல கல்லூரிகளில் பாட புத்தகங்களாக உள்ளன. அவர்கண்டு பிடித்த இயந்திரத்தில் அவர் சொல்லிக் கொடுத்த பயிற்சிகளை அமெரிக்க விண்வெளி வீரர்கள் செய்தார்களாம். இதனால் என்ன தெரிகிறது என்றால் கடினமான உடற்பயிற்சி சாதாரண மனிதர்களுக்கு உடல் நலத்துடன் வாழ்வதற்கு தேவையில்லை. அவை சர்க்கஸ் வித்தை காட்டுபவர்களுக்குத்தான் அவசியம்.

நாள் தோறும் ஒரு மணி நேரம் நடப்பது அல்லது அரை மணி நேரம் சைக்கிள் ஓட்டுவது. உடலை நல்ல தோற்றத்திலும் உடல் நலத்திலும் வைத்துக்கொள்ள உதவும் எளிய உடற்பயிற்சிகளாகும். இன்னுமொரு எளிய உடற்பயிற்சி குதித்தல் (Skipping)

இதை வெவ்வேறு விதமாகச் செய்யலாம். இதற்கென்று விற்கப்படும் கையிறறை உபயோகித்துக் குதிப்பது பழக்கத்தில் உள்ளது. அதனால் இதை (Jump Rope) என சொல்வதும் உண்டு. சிறுமிகள் இதை ஒருவராகவோ, இருவராகவோ, மூவராகவோ செய்வார்கள். இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டு. சுமார் 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இதை பெண்கள் விளையாட்டாக தெருவில் ஆடுவது வழக்கம். இப்பொழுது ஆண்கள் உடற்பயிற்சியாக செய்வார்கள்.

# ஆழ்நடை அதிகரிக்கும் உடற் பயிற்சி...



ஒரு நாளைக்கு அரை மணி நேரம் காலையிலோ மாலை யிலோ குதித்தால் போதுமானது. இந்தப் பயிற்சியினால் 50kg நிறையுடைய பெண் சுமார் 250 கலோரிகளும் 70kg நிறையுடைய பெண் சுமார் 300 கலோரிகளும் செலவிடுகிறார்கள். குதித்தலை வீட்டிற்குள் செய்யலாம். திறந்த வெளியிலும் செய்யலாம். அரைமணி நேரத்தில் 3000 முறை குதிக்கலாம். முதல் வாரம் 100 இலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இதைப் போல் மற்றொரு எளிய உடற்பயிற்சி நின்ற இடத்திலேயே ஓடுதல். எனது நண்பனுக்கு அவனது முதலாளி வழங்கிய அறிவுரை. அவன் வேலை பார்க்கும் இடம் மூன்றாவது மாடியில் இருந்தது. மின் தூக்கியை (Lift) உபயோகிக்கக் கூடாது. மாடிப்படி வழியே ஏறிவர வேண்டும். இறங்கும் போதும் அப்படித்தான். இது சுலபமான உடற்பயிற்சி. உடல் தகுதியாகவும் முறுக்காகவும் இருக்கும் என்றார்.

மார்ச் 2016 - க்கவாழ்வு



ஒரு நாளைக்கு எப்படும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை ஏறி இறங்க வேண்டும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் உடலை தளர்த்தும் அல்லது நீட்டும் பயிற்சிகளை செய்யலாம். இவை மிகவும் சலபமானவை. நின்று கொண்டு ஒவ்வொரு குதிக்காலையும் தூக்கி இறக்குவதும் ஒரு பயிற்சியாகும். பத்து தடவை செய்து விட்டு மற்ற செயல்களை கவனிக்கலாம். தளர்த்தும் / நீட்டும் பயிற்சிகளால் வளையும் தன்மை (Flexibility) உண்டாகிறது. இது இருந்தால் எந்த வேலையையும் உடலில் அடிகாயம் படாமல் செய்யலாம். நம் அன்றாட வேலைக்கு உடல் வளையும் தன்மை மிக அவசியம். இதை நீட்டுதல் பயிற்சியினால் அடைய முடியும். நீட்டுதல் உடற்பயிற்சிகள் முழுநல் வாழ்வை (Over all Health) பெருக்குகின்றன. இந்தப் பயிற்சிகளை எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். மெதுவாக ஓடுதல் (Jogging) போகின்ற தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளை செய்ய முன்பு நீட்டுதல் பயிற்சிகளை அவசியம் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

சுகவாழ்வு - மார்ச் 2016

நீட்டுதல் (Stretching) பயிற்சிகளை எப்படி செய்வது? எந்த பாகத்தை எப்படி நீட்டுவது? என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக கழுத்து, முதுகு, கால்கள், கைகள், இடுப்பு இவற்றை சரியான வழியில் அசைய வைக்க வேண்டும். நீட்டுதல் பயிற்சி செய்யும் பொழுது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது சுவாசித்தல். எப்பொழுதும் மூச்சை மெதுவாக இழுத்து விட வேண்டும். இப்பயிற்சி தொடங்குமுன் ஆழ்ந்து மூச்சு இழுக்க வேண்டும். பயிற்சி செய்யும் பொழுது மெதுவாக மூச்சை விட வேண்டும். மூச்சை உள்ளே அடக்கக்கூடாது. இது மிக முக்கியம்.

சில எளிய நீட்டல் பயிற்சிகளை பார்ப்போம். இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்கி இரு கைவிரல்களையும் கோர்த்து உள்ளங்கை மேலிருக்குமாறு வைத்துக் கொண்டு கைகளை சிறிது பின்புறம் கொண்டு போக வேண்டும். இதற்கு Arms and shoulder stretch என்று பெயர்.

மற்றொரு பயிற்சி முதுகுப்புறமாக படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரு கை விரல்களையும் கோர்த்துக்கொண்டு கழுத்துக்கு மேல் தலையில் அடிப்பாகத்தில் வைத்து கழுத்து, தலையை முன்புறம் சிறிது கொண்டு வர வேண்டும். ஐந்து விநாடிகள் நிறுத்தி பிறகு கீழே தணிக்கவும். இதைப்போல் மூன்று முறையாவது செய்ய வேண்டும்.

அடுத்த படமாக முன்போல் படுத்துக் கொண்டு ஒரு காலை வளைத்து முழங்காலை கையால் பிடித்துக்கொண்டு மார்பு பக்கமாக இழுக்க வேண்டும். 10 விநாடி வைத்திருந்து மெதுவாக சாதாரண நிலைக்கு காலைக் கொண்டு வர வேண்டும். இதைப்போல் மற்றொரு காலையும் செய்யவும். மூன்றி லிருந்து ஐந்து முறை இந்தப் பயிற்சியை செய்யலாம்.

### எளிய பயிற்சி

சுவற்றிற்கு அரை மீற்றர் தள்ளி நிற்க வேண்டும். தலையைச் சுவர் பக்கம் சாய்த்து நெற்றியைச் சுவற்றில் வைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது ஒரு காலை அரை மீற்றர் சுவர் பக்கம் தள்ளி வைத்துக்கொண்டு முழங்காலை மடக்க வேண்டும். 10 விநா டிக்குப்பிறகு காலை நேராகக் கொண்டு வர வேண்டும். இப்பொழுது மற்றொரு காலை முன்பு செய்தது போல் செய்ய வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியை மூன்று நான்கு முறை செய்யலாம்.

இவற்றைத் தவிர மற்றொருவித எளிய உடற்பயிற்சி இருக்கிறது. Isotonic அல்லது Resistance Training என்று அதைக் கூறுகிறார்கள். இதன் பயன் தசைப் பகுதியையும் (Muscle Mass) எனும்பு அடர்த்தியையும் (Bone Density) அதிகப்படுத்துதல். இதனால் வலுவின்மையையும் முதுமையில் எனும்பு முறிவையும் தவிர்க்கலாம். இந்தப் பயிற்சியை நாள்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

### பயிற்சிகள்

கைகளை எதிரிலும் பக்கத்திலும் உயரவும் தூக்குவதும் ஒவ்வொரு கையாக மடக்கியும் நீட்டியும் செய்தல். இந்தப் பயிற்சிகள் செய்யும் பொழுது கவனிக்க வேண்டியது தசைகளைக் குறுக்கும் போதும் பயிற்சியின் போதும் அதாவது உடலை வளைத்தோ, குனிந்தோ, நீட்டியோ மடக்கும் போதும் மூச்சை உள்ளே இழுக்கக்கூடாது. உள்ளும் வைத்திருக்கக்கூடாது. வெளியில் விட

வேண்டும். உள்ளுக்கு இழுப்பதாலும் அல்லது உள்ளே மூச்சை வைத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்தாலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

முப்பது நிமிடம் தொடர்ந்தாற் போல் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியவில்லை என்றால் பத்துப் பத்து நிமிடமாக விட்டுவிட்டும் செய்யலாம். வெளியில் வானிலை காரணமாக நடப்பதோ, சைக்கிள் ஓட்டுவதோ முடியவில்லை என்றால் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டே சைக்கிள் ஓட்டுவது போல் கால்களை பத்து நிமிடம் செய்யலாம். உடலை தகுதியாக வைத்துக்கொள்வதற்கு ஒரு நாளுக்கு 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருப்பனவற்றை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

\* மின்தூக்கியை பயன்படுத்தாமல் படிக்கட்டு வழியாக மாடியில் ஏறுவது.

\* பஸ் அல்லது ரயில் நிலையத்திற்கு நடந்து செல்வது.

\* பஸ்ஸில் பயணம் செய்தால் சாதாரணமாக இறங்கும் இடத்திற்கு ஒரு நிறுத்தம் (stopping) முன்னதாகவே இறங்கி நடப்பது.

\* வீட்டிலேயே சிறிது வேகமாக நடப்பது.

\* அலுவலகத்தில் இருக்கையிலிருந்து எழுந்து சிறிது நேரம் தொலைபேசியில் பேசும் பொழுது நிற்பது.

\* கடைகளிலிருந்து பொருட்களை தூக்கிக் கொண்டு நடந்து வருவது.

\* தோட்ட வேலை செய்வது.

உடல் உழைப்பில்லாமல் அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் இதைப் போல் பல வேலைகளை அவசியம் செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை

எந்த உடற்பயிற்சியையும் ஆரம்பிக்கும் முன் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசித்து செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யும் பொழுதோ அல்லது செய்வதனாலோ ஏதாவது தொல்லை உடலுக்கு ஏற்பட்டால் பயிற்சியை நிறுத்தி விட்டு மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

சுமமா உட்கார்ந்து இருப்பதை விட நிற்பது மேல், அதைவிட நடப்பது மேல், இவைகளை விட பயிற்சிகள் உடலுக்கு மிக வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியவை. எளிய உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் வேண்டிய அளவு உடற்தகுதியைப் பெற்று மகிழ்வோமாக.

குழந்தைப் பருவம் முதலே பற்களை பராமரிக்க வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்திலேயே பற்களை பராமரிக்காமல் விட்டால் அது பற்சொத்தை உள்ளிட்ட பல பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்க காரணமாக அமைந்து விடும். 'ஃபீடிங்' போத்தல் மூலம் பால் குடிக்கும் குழந்தையாயின் அக் குழந்தை தூங்கும் போது பால் குடிக்கும் போத்தலை வாயில் வைத்துக் கொண்டே தூங்குவதற்கு அனுமதிக்கக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் பற்கள் சொத்தை ஆவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளது. பொதுவாக குழந்தைகளின் தற்காலிக



முளைக்காது போனால் அது ஏதேனும் பிறவிக் குறையாய் இருக்கலாம். இவ்விடயத்தில் பெற்றோர்களின் அவதானம் தேவை. பல் முளைப்பதினால் எவ்வித வயிற்றோட்டமும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும் காலத்தில் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகின்றது என கூறுவர். காரணம் பல் முளைக்கும் போது குழந்தைகளின் முரசில் ஒரு வகை 'அருவல்' இருக்கும். அதனால் குழந்தைகள் கண்டதை யெல்லாம் எடுத்து வாயில்

## குழந்தைகளுக்கான பல் பராமரிப்பு



பற்கள் 7 அல்லது 8 மாதமாகும் போது முளைக்க ஆரம்பித்துவிடும். இவற்றைப் பாற்பற்கள் என்பர். இப்பற்கள் பின்னர் ஆறு அல்லது ஏழு வருடங்களில் விழுந்து நிரந்தர பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே பல் விழுந்ததை வைத்தே ஒரு குழந்தையின் வயதை குத்துமதிப்பாக கணித்துவிடலாம். சில குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும் போது இலேசான வலி இருக்கும். அதற்காக சிகிச்சை எதுவும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சில பிள்ளைகளுக்கு ஒரு வருடம் வரையும் பாற்பற்கள் முளைக்காது போகலாம். அதனால் தவறேதும் இல்லை. ஆனால் ஒரு வருடம் கடந்தும் பற்கள் எதுவும்

வைத்துக்கொள்வார்கள். அதன் விளைவாகவே வயிற்றோட்டம் ஏற்படலாம்.

பாற்பற்கள் என்பது தற்காலிக பற்களே. அவை சிலவேளை சொத்தையாக இருந்தால் அதனை பொருட்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் அவை எல்லாம் விழுந்து பின் முளைக்கும் பற்களாகும். குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயது பூர்த்தியானதும் பற்களை துலக்கப் பழக்குங்கள். சிறிது சிறிதாக முறையாக பல் துலக்கும் நேர ஒழுங்கின் படி பல் துலக்கவும் பழக்க வேண்டும். நேர ஒழுங்கிற்கு உதாரணமாக இரவு உணவுக்குப் பின் நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு முன் பல் துலக்க வேண்டும் என்பதை குறிப்பிடலாம்.

சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்துவதற்காக றப்பர் போன்ற பொருட்களை வாயில் வைத்து விடுவார்கள். இது பெரிதும் தவறானதொரு பழக்கமாகும். றப்பர் போன்ற பொருட்களை வாயில் வைத்து பழக்குவது தீமையானது என்பதை பெற்றோர்கள் கண்டிப்பாக தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

— ஜெயா

"காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சுதான்" என்ற பழமொழியை அறியாதவர் யாரும் இருக்க முடியாது. இந்த சான்றோர் வாக்கின் படி எந்தப் பெற்றோரும் தம் பிள்ளை எல்லோரையும் விட மிக மேலானவர்கள் என்று கருதும் மனப்பாங்கைக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பது தெளிவாகின்றது. அந்தவிதத்தில் இத்தகைய மனப்பாங்கு தமக்கும் பிள்ளைக்கும் எத்தகைய ஆபத்தைக் கொண்டுவரும் என்பதற்கு இக்கதை சான்றாக அமைகிறது.

ஓமர் சாதிக் தன் வீட்டில் வேறு பிள்ளைகள் இல்லாததால் தனிக் காட்டு ராஜாவாக வளர்ந்து வந்தான். அவனது தாயும் தந்தையும் அந்த வீட்டில் அவனுக்கு எந்தவித கட்டுப்பாடுகளும், கண்டிப்புக்களும் இன்றி

சகல சுதந்திரங்களையும் வழங்கியிருந்தனர். அவனது அப்பா அவனுக்காக எந்த அர்ப்பணிப்பையும் செய்யத் தயாராகவே இருந்தார். ஓமர் சாதிக் பதினான்கு வயதையடைந்த போதுதான் அவனுக்கு ஒரு தங்கை பிறந்தாள். அதுவரை அந்த வீட்டில் அவனுக்கு எந்தவித போட்டியும் இல்லாதிருந்ததால் அவன் எதைக் கேட்டாலும் அடுத்த கணமே அவனுக்கு அது கிடைத்து விடும்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில்தான் அவன் தந்தை அந்த ஹைபிரிட் வகையைச் சேர்ந்த சிவப்பு வண்ணக் காரை வாங்கிக்கொண்டு வந்தார். அவனும் அவன் தந்தையும் அந்தப் புதுக்காரில் ஏறி பல முறை நகரத்தைச் சுற்றி வலம் வந்தார்கள்.

- எஸ். ஷர்மினி



உயிரைக் தடித்த  
ஒரு கணப்பொழுதில்...



அத்தகைய ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்தான் ஓமருக்கு “அந்தக்காரை ஓட்டிப் பார்த்தால்தான் என்ன” என்ற ஆசை வந்தது. அவன் தந்தையிடம் தான் கார் ஓட்டப் பழக வேண்டும் என்று கோரிக்கை விடுத்தான்.

அவனது எந்த கோரிக்கையையும் தட்டிக்கழிக்காத அவன் தந்தை அப்படிச் செய்வதன் விளைவை கொஞ்சம் கூட சிந்தித்துப் பார்க்காமலேயே அவனுக்குக் கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுத்தார். அவனும் கார் ஓட்டுவதில் இருந்த ஆர்வம் காரணமாக விரைவாக கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டான். இருந்தாலும் அவனுக்கு இன்னமும் கார் ஓட்டும் வயது வரவில்லை என்ற காரணத்தால் அவன் கார் ஓட்டும் போதெல்லாம் தானும் உடனிருந்து அவனைக் கவனித்துக் கொண்டார் அவன் தந்தை. அவனது இளமை, அறியாப்பருவம், துடுக்குத்தனம் போன்ற குணங்களின் உந்துதல் காரணமாக அவனை அதிக வேகத்தில் கார் ஓட்டவே அவன் மனம் அவனைத் தூண்டியது.

அன்றைய தினம் அவன் தந்தை சில நாட்களுக்கு அவரது வார்த்தக நடவடிக்கைக்காக வெளிநாடு போயிருந்தார். அவன் அம்மா அவனிடம் வந்து

“தம்பி வீட்டில் குழந்தைக்கு யால் கொடுக்க பால் பவுடர் தீர்ந்து போய்விட்டது வா காரை எடுத்துக்கொண்டுபோய் விரைவாக வாங்கிக் கொண்டுவந்து விடலாம்” என்று அழைத்தார். அவனும் அத்தகைய ஒரு கட்டளைக்காகத்தான் காத்துக்கொண்டிருந்தவன் போல காரை வெளியே எடுத்து தயார்ப்படுத்தினான். அவனுடன் அம்மாவும் கூட வருவதாகக் கூறியதையும் அவன் மறுக்கவில்லை. அவர்கள் புறப்படும்போதே வெளியில் நன்றாக இருட்டியிருந்தது. அவன் ஆரம்பத்தில் சற்றுத் தயக்கத்துடன் மெதுவாகவே காரை ஓட்டிச் சென்றாலும் பின்னர் சற்று தூரம் சென்ற போது வேகம் அதிகரித்து வேகத்தைக் காட்டும் வேகமானியின் முள் 50, 60, 70 கி.மீ. அதிகரித்துச் சென்றது.

வீதியில் அந்த நேரத்திலும் கூட ஆள் நடமாட்டம் அதிகம் காணப்பட்டது. அந்த நேரத்தில்தான் வீதியைக் கடக்கும் அந்த மஞ்சள் குறியிட்ட கோட்டில் ஒரு தாயும் அவளது மகளும் வீதியைக் கடந்தனர். மஞ்சள் கோட்டில் வீதியைக் கடப்பது மிகப் பாதுகாப்பானது என்றும் மஞ்சள் கோட்டில் அவ்விதம் கடக்கும் போது வாகன சாரதிகள் தம் வாகனங்களின் வேகத்தை குறைத்து வண்டிகளை நிறுத்தி தாம் பாதுகாப்பாக கடப்பதற்கு இடம் கொடுப்பார்கள் எனவும் அந்தத் தாயும் மகளும் அப்பாவித்தனமாக நம்பினார்கள். ஆனால் அந்த கணத்தில் அவர்கள் நம்பிக்கை பொய்த்துப் போய்விட்டது. காரை ஓட்டி வந்த ஓமர், அவர்கள் வீதியைக் கடக்க முயல்வதைக் கவனிக்கத் தவறிவிட்டான். அதன் விளைவு 70 கி.மீ. வேகத்தில் வந்த ஓமரின் கார் அந்தத் தாயையும், மகளையும் அதே வேகத்தில் மோதி பல மீட்டர்களுக்கு அப்பால் தூக்கி வீசியது. அவர்கள் அவ்விடத்திலேயே துடிதுடித்து மாண்டு போயினர்.

இந்த விபத்தில் இரண்டு பேர் அநியாயமாக உயிரிழந்தனர். அந்த உயிரிழப்புக்கு நேரடியாக ஓமர் என்ற சட்டப்படி அனுமதிப்பத்திரம் பெற்று வாகனமோட்டும் வயதை அடைந்திராத ஒரு சிறுவனை மோட்டார் போக்குவரத்துச் சட்டம் குற்றவாளியாக்குகின்றது. மோட்டார் போக்குவரத்துச் சட்டத்தின் பிரிவுகளின் பிரகாரம் வாகனம் செலுத்தும் சாரதியொருவர் பாதசாரிகளுக்கு எந்தவிதமான தீங்கும் ஏற்படாதபடி மிகக் கவனத்துடனும், பொறுப்புடனும் வாகனத்தை செலுத்தியிருக்க வேண்டும்.



கவனக்குறைவான, அசட்டுத்துணிச் சலுடன் வாகனம் செலுத்தியமை நீதிமன்றத்தில் நிரூபிக்கப்படும் பட்சத்தில் சிறைத் தண்டனை, தண்டப்பணம், நட்பு ஈடு என்பவற்றுக்கு குற்றவாளி பொறுப்பாக்கப்படுவார்.

இங்கு இயல்பாகவே ஓமர் என்ற அந்த விடலைப்பருவத்து இளைஞனிடம் கவனத்தையும், பொறுப்பையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆனால் அத்தகைய பொறுப்பை எதிர்பார்க்க முடியாத ஒரு சிறுவனுக்கு கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொடுத்தது ஒரு தந்தையின் பொறுப்பான செயலாகமாட்டாது.

தந்தைதான் பொறுப்பற்ற விதத்தில் நடந்து கொண்டிருந்தாலும் தந்தையும் இல்லாத நேரத்தில் தாயானவள் அவனை காரோட்டத்தூண்டியது மற்றும் ஒரு பொறுப்பற்ற செயலாகவே கணிக்கப்பட வேண்டும்.

பொதுவாகவே எந்த ஒரு குற்றத்தையும் செய்துவிட்டு தெரியாமல் செய்து விட்டேன் என்று கூறி சட்டத்தில் இருந்து தப்பித்து விட முடியாது. எந்த ஒரு நபருக்கும் சட்டம் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்றே நீதிமன்றங்கள் எதிர்பார்க்கின்றன. எனவே சமூகத்தின் கூறுகள் பற்றி இச்சமூகத்தின் அங்கத்தினர் ஒவ்வொருவரும் அறிந்தும் புரிந்தும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது மிக அவசியமானதாகும். பத்தும் பலதையும் வாசிக்கும் மனிதனே முழுமையான மனிதனாவான் என்பதை இன்றைய மனிதர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. இன்றைய கல்விமுறை கூட வாசிப்புப்பழக்கத்தை வலியுறுத்துவதில்லை. நூல்களை வாசிக்கும் பழக்கத்தை கொண்டிருக்கும் பெற்றோர், ஓமரின்

பெற்றோரைப்போல் நடந்து கொள்ளமாட்டார்கள்.

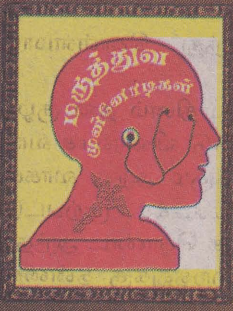
அதே போல் அன்றைய தினம் தன் குழந்தையையும் கூட்டிக்கொண்டு விரைவாக வாகனங்கள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் அந்த வாகன நெரிசல் மிக்க வீதியைக்கடக்க முற்படுத்தும் இன்னுயிரை மாய்த்துக் கொண்ட அந்தத் தாய்க்கும் ஓமரின் இக்குற்றத்துக்கு தன்னையறியாமலேயே மறைமுகமாக பங்களிப்புச் செய்த குற்றப்பொறுப்பு காணப்படுகின்றது.

அவ்விதம் ஆபத்தான வீதிக்கடவை யொன்றில் தனதும் தன் குழந்தையினதும் உயிரை மிகச்சிறிய அற்ப காரணத்துக்காக பணயம் வைத்து எதிரில் வாகனங்கள் வருகின்றனவா என கவனமுடன் பரிீட்சிக்காமல் வாகனச் சாரதி மீது நம்பிக்கை கொண்டு வீதியைக்கடக்க முயன்றமை மிகத்தவறான செயலாகும். மஞ்சள் கோட்டினால் குறிக்கப்பட்ட வீதிக்கடவையில் வீதியைக் கடப்பதே தகுந்த நடைமுறையாகும் என சட்டத்தால் விதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இத்தகைய கவனக்குறைவான வாகனச் சாரதிகளிடம் இருந்து நமது உயிரைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் பொறுப்பு முற்றிலும் பாதுகாக்கையே சாரும் என்பதை அனைவரும் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய பாதையை கடக்க முயலும் ஒவ்வொரு தனி நபரும் அவ்விதம் வீதியைக்கடக்கும் முன் கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை எந்த வாகனமும் வேகமாக வரவில்லை என்பதை நிச்சயமாக உறுதி செய்து கொண்டதன் பின்பே வீதியைக்கடக்க வேண்டும் என்ற உண்மையை இத்தகைய வீதி விபத்துக்கள் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகின்றன.



“ஓட்டப் பந்தயத்துவ எப்படி சேர் முதலில் வந்து தங்க பதக்கம் வாங்கினீங்க? இதற்கு யார் காரணம்?”

“என் மனைவிதான், தினமும் என்னை துரத்தி துரத்தி அடிக்க வருவா அப்படி ஓடி ஓடி பழக்கப்பட்டு இப்ப முதல் பரிசு வாங்கிட்டேன்.”



# மருத்துவத்தில் ஐரினிஸ் பங்களியு

“படடம் பெற்ற டீன் பேராசிரியர் ஆய்வுக்குள் தன்னை முழுமையாக சேர்த்துக் கொண்டார். ஐரீன் இவருடைய தாயார் மோக்ஷர் ஏற்கனவே கண்டுபிடித்திருந்த கதிரியக்க பொருளான போலோனியத்தின் மீது ஐரீன் ஆய்வு ஆழப்படுத்தினாள். போலோனியத்தின் ‘ஆல்பா’ கதிர்கள் குறித்து தீவிரமாக ஆராய்ந்த ஐரீன் இது குறித்து ஆய்வேட்டையை 1925ஆம் ஆண்டு சமர்ப்பித்தார். அது அவருக்கு முனைவர் படடத்தனை ஈட்டிக்கொடுத்தது.”



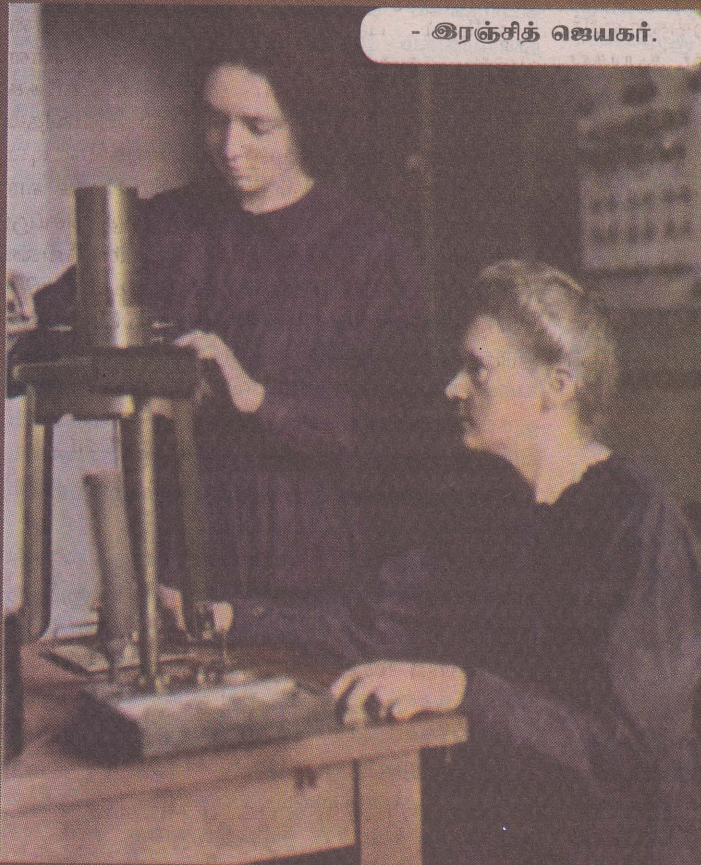
(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

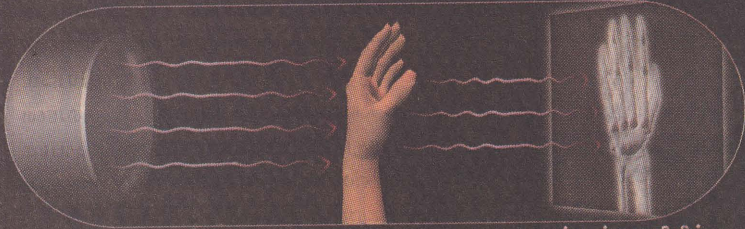
## அனு மையம்

முனைவர் ஆய்வுகளின் போது ‘ஃப்ரெடரிக்’ எனும் விஞ்ஞானியும் முனைப்போடு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். ஓரே துறை தொடர் ஆய்வுகள் இருவரும் அடிக்கடி சந்திக்கும் வாய்ப்பு இறுதியில் காதல் வயப்பட இருவரும் 1926 இல் காதல் திருமணம் முடித்துக் கொண்டனர். திருமணத்தின் பின் கணவன் மனைவி இருவரும் இணைந்து தமது ஆய்வினை மேலும் விரிவுபடுத்தினர். ஈற்றில் அவை அசைக்க முடியாத அளவுக்கு வெற்றியை இருவருக்கும் விஞ்ஞானத்துறையில் பெற்றுக் கொடுத்தது.

கணவனும் மனைவியுமாகிய ஐரீன் ஃப்ரெடரிக் தம்பதிகள் இருவரும் சேர்ந்து அணுவின் மையக் கருவின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தினர். இந்தத் துறையில் முன்னேறிய ஆய்வுகள் பொஸிட்ரோன் (+) மற்றும் நியூட்ரோன் (-) ஆகிய புலன்கள் அணுவுக்குள் இருப்பதை காட்டின.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்.





எக்ஸ் கதிர் மூலம்

கை

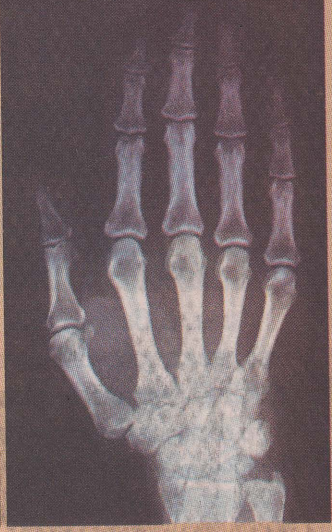
புகைப்படக் கருவியில்  
விம்பம்



விண் மீன்

வாயு மூட்டம்

சந்திரா விண்கலம்



ஆனால் இவையிரண்டும் என்னென்ன? இவை ஏன் அணு மையத்திலும் அணுவுக்குள்ளும் பரவிக்கிடக்கின்றன போன்ற அடிப்படை கேள்விகளுக்கு உறுதியான முடிவுகளைத் தர இருவரும் தவறினர்.

இதேவேளை சம காலத்தில் இன்னொரு பக்கத்தில் 'ஜேம்ஸ் சாட்விக்' குழுவினர் அணுவின் மையத்தை ஆராய்ந்து முடிவுகள் கண்டு விளக்கங்களையும் தவறாது தந்து விட அணுவின் மையத்தைக் கண்ட புகழ் இக்குழுவினரிடம் சென்றடைந்தது. அதனால் ஐரினும் ஃப்ரெட்ரிக்கும் பின்னடைவைச் சந்திக்க நேரிட்டது.

விஞ்ஞானத்தில் சாதனைகள் புரிய வேண்டும். புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு காப்புரிமை பெற வேண்டும். அதன் மூலம் பணம் தேட வேண்டும் என்றெல்லாம் துளியும் ஆசையில்லாத தம்பதிகளாகவே ஐரினும் ஃப்ரெட்ரிக்கும் இருந்தனர். அதனால் விஞ்ஞானத்தில் முன்னேற்றம் நிகழ்ந்தால் போதும். யார் செய்தார் என்பதல்ல முக்கியம் என்பது இருவருடைய நோக்கமாய் இருந்ததால் இதனை ஒரு தோல்வியாக இவ்விருவரும் கருதவில்லை. எனவே இந்நிகழ்வு அவர்களை பெரிதும் பாதிக்கவில்லை. மாறாக விஞ்ஞானத்தில் 'ஆழ.. ஆழ..' தேட வேண்டும் என்ற இவர்களின் வெறியடங்காது தொடர்ந்தது. அதன் விளைவாக 1934 இல் இவர்களால் நிகழ்ந்த ஓர் கதிரியக்கத் துகள் கண்டுபிடிப்பின் மூலம் விஞ்ஞானம் எனும் கல்வெட்டில் இவர்களுடைய பெயர் நிரந்தரமாய் பொறிக்கப்பட்டன.

1929 முதல் யுரேனியத்திலிருந்து அதன்

தாதுவாக பிரித்தெடுத்து மேரி கியூரி அறிவித்த கதிரியக்கப் பொருட்கள் மீது இவர்கள் இருவரும் கவனம் செலுத்தினர். அத்தோடு கனிம இரசாயன ஆய்வாளர்களின் அன்றைய கனவான ஒரு பொருளை மற்றொரு பொருளாய் மாற்றுவது எனும் கனவினை நனவாக்கும் இலக்கோடு ஆழமாய் முயன்றனர். தகரத்தை தங்கமாக மாற்றுவதென்றால் தோல்வி நிச்சயம். ஆனால் கரியை வைரமாக மாற்றலாம் அல்லவா. இப்படி எவை எல்லாம் சாத்தியமோ அம் முயற்சியில் இருவரும் இறங்கினார்கள்.

செயற்கை கதிரியக்கப் பொருட்களை உருவாக்கும் முயற்சியானது அது. அந்த சாத்தியமான முயற்சி. போரானில் இருந்து கதிரியக்க நைதரசன் அலுமினியத்தில் இருந்து கதிரியக்க குணம் கொண்ட பொஸ்பரஸ் அணுத்துகள்கள் மெக்னீஷியத்திலிருந்து சிலிக்கான் என இப்படிப்பட்ட செயற்கை உருவாக்கங்களை உருவாக்க குறிவைத்தனர். முயற்சியும் கனிந்தது.

ஆம் அதுதான் செயற்கை முறையில் கதிரியக்கப் பொருட்களின் உற்பத்தி குறித்த கண்டுபிடிப்பாகும். இக் கண்டுபிடிப்பு முழு அங்கீகாரத்தைப் பெற்றதோடு தீர்ந்து விடுமோ என்ற அச்சத்தைப் போக்கி இனி கதிரியக்கப் பொருட்கள் கொட்டிக் கிடக்கும் என்ற தைரியத்தை அளித்தது. இந்த செயற்கை கதிரியக்கக் கண்டுபிடிப்புக்காகவே 1935இல் ஐரின் ஃப்ரெட்ரிக் தம்பதிகளுக்கு கூட்டாக நோபல் பரிசு கிடைத்தது.



களையும் அடிக்கடி துணிவுடன் சந்தித்து சென்றுள்ளார். பின்னர் பிரிந்து இருப்பது சாத்தியமே இல்லை என்ற நிலை உருவான போது அனைவரையும் ஒரேடியாக சுவிஸ்சர்லாந்துக்கே அழைத்துக் கொண்டு போயிருக்கிறார்.

### இறுதிக்காலம்

தொடர்ச்சியாக இடைவெளியின்றி நடந்த எக்ஸ்கீர்டர்கள் சார்ந்த மருத்துவம் தாயையும் மகளையும் ஆபத்தான கதிரியக்க தாக்கங்களுக்கு உட்படுத்தின. அவர்களை அறியாமலே தொடர்ச்சியாக இக்கொலை கார கதிர்களுக்கு பலியாகிக் கொண்டிருந்தன.

### துயரங்களுக்கு மத்தியில்

இரண்டாம் உலகப் போர் ஐரீனுக்கு பல பிரச்சினைகளை தோற்றுவித்தது. அதன் காரணமாக சொல்லொனா மன உளைச்சலுக்கு அவர் ஆளானார். வருடக்கணக்கில் குழந்தைகளையும் கணவனையும் பிரிந்து சுவிஸ்சர்லாந்தில் வாழ்ந்திருக்கின்றார். பிரிவாற்றாமை தாளாது எதிரிகளின் கெடுபிடிகளையும் மறந்து அடிக்கடி பிரான்சிற்குள் நுழைந்தார். ஏனெனில் அங்குதான் கணவனும் பிள்ளைகளும் வாழ்ந்தனர். அங்கு பல ஆபத்தான போர் சூழலிலும் கணவனையும் குழந்தை

தொடர்ந்து கதிரியக்கப் பொருட்கள் மற்றும் கதிர்களுடனேயே வாழ்ந்ததனால் இவருடைய தாயாரைப் போலவே எலும்புப்புற்று நோய்க்கு ஆளான ஐரீன் மரணத்தை நெருங்கினார். இவ்வேளையில் போலோனியம் குறித்த ஆய்வில் மூழ்கி இருந்த போது எதிர்பாராத விதமாக அதன் முழு கதிர் வீச்சுக்கும் ஆளாகினார். இதனைக் குணமாக்க மேற்கொள்ளப்பட்ட தொடர் அறுவைச் சிகிச்சைகள் மருந்துகள் போன்ற எந்த முயற்சியும் பலனளிக்காமல் 1956 தனது 58 வது வயதில் மறைந்தார்.



“டாக்டர் எனக்கு தலைவலி ஆனா.. நீங்க இடுப்பு பிடிச்சிருக்குன்னு சொல்லீங்களே..?”  
 “அது வந்து உங்க இடுப்பு எனக்குப் பிடிச்சிருக்குன்னு சொன்னேன்.”



## விழி வெண்படல மாற்று சிகிச்சை

தற்போது உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஒருவர் உடலில் இருந்து மற்றொருவருக்கு உறுப்புகள் மாற்றம் செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் விலங்கின் உடல் உறுப்பை மனிதனுக்கு மாற்றி நிபுணர்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளனர். இச்சாதனை சீனாவில் நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளது. கண்பார்வையற்ற 60 வயது முதியவருக்கு பன்றியின் கண் விழிபடலத்தை உடல் உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்தி 'ஷாங்டாங்' கண் நிறுவன வைத்தியர்கள் புதிய சாதனை நிகழ்த்தியுள்ளனர்.

சீனாவைச் சேர்ந்த வாங்லினி எனும் வயோதிபருக்கு 10 சென்றியீற்றர் தூரத்தில் காணப்படும் அசையும் பொருட்களைத் தவிர வேறெதுவும் தென்படாத குறைபாடு காணப்பட்டது. இதனால் குறித்த முதியவருக்கு பார்வை இழப்பு நேரிடும் என வைத்தியர்கள் தெரிவித்திருந்தனர். எனினும் விழி வெண்படலத்துக்கு தட்டுப்பாடு காணப்படுவதால், 'அகள்ளியா' எனப்படும் உயிர் மருத்துவ பொறியியல் தொழில்நுட்பம் கொண்ட விழி வெண்படலத்தை உடல் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்த வைத்தியர்கள் தீர்மானித்தனர். இதனையடுத்து சீனாவின் 'ஷாங்டாங்' கண் நிறுவன வைத்தியர்களால் குறித்த தொழில்நுட்பம் வாய்ந்த விழி வெண்படல செல்கள் பன்றியிடம் இருப்பது கண்டறியப்பட்டு அந்த விழி வெண்படலம் வாங்லினிக்கு பொருத்தப்பட்டது. இந்த அறுவைச்சிகிச்சை கடந்த செப்டம்பர் மாதமளவில் நடைபெற்று 3 மாதங்களுக்குப் பிறகு வாங்லினிக்கு மீண்டும் கண்பார்வை கிடைத்தது. எனவே இந்த அறுவைச்சிகிச்சை வெற்றியடைந்துள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

\* விவாகரத்து பிரிந்திருத்தல் எதிர்பாராது தனிமையடைதல்

மனக் கசப்புக் காரணமாக விவாகரத்துப்பெறுதல் அல்லது கணவன் மனைவி பிரிந்து வாழ்தல் முதலியன நாம் நினைப்பதை விட பெரிய சவாலாகவே அமையும். இதனால் பெற்றோர்கள் மாத்திரமல்ல பிள்ளைகளும் துன்பியல் அடைதலைத் தவிர்க்க முடியாது. விவாகரத்துக்குள்ளானவர் அல்லது பிரிந்திருப்பவர்களின் பிள்ளைகள் பெரியவர்களாக வரும் காலத்தில் தனிமை மேலிட்டவர்களாக அமைவர் என்பதே ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும். நீர் விவாகம் செய்தால் சந்தோசமாக இருக்கலாமே. இவ்விதம் வயதான மணமுடிக்காதவர்களை நோக்கி ஒரு சிலர் குறிப்பிடுவதுண்டு. பொறுப்பற்ற முறையிலான இவ்விதமான உரையாடல் மேலும் தனிமையடைச் செய்வதாகவே அமையும்.

இன்று எமது சமுதாயத்தில் வயதான பல பெண்கள் தமக்குப் பொருத்தமான வாழ்க்கைத்துணையைப் பெற முடியாது இருப்பதைக் காணுகின்றோம். இவர்கள் தனிமை மேலிட்டவர்களாக வாழ்கிறார்கள் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளல் அவசியம்.

\* வேலைக்கே அடிமையாதல்

பலர் தமது வேலைக்கே அடிமையாகி விடுகின்றனர். அதிகாலை வேலைக்குச் செல்லுதல் இரவு காலம் கடந்து இல்லம் திரும்புதல், பிள்ளைகளின் சுகதுக்கம், கல்வி மேம்பாடு அந்நியோன்ய உறவுகள் இன்றிப் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி இதனிடையே மனையாளும் வேலை, அயலாரைப் பார்த்து எமது தேவைகளையும் பெருக்கிக்கொள்கிறோம். இதனால் இருவர் சம்பாதித்தியமும் போதா நிலைமை, கணவன் மனைவியிடையேயான அந்நியோன்யமான உரையாடலே அரிதாகும் நிலை. பிள்ளைகள் தாய் தந்தையரின் அரவணைப்பின்றி வளரும் (ஆயாவின் கண்காணிப்பில்) துர்ப்பாக்கியம், பொருளாதாரத்தை மையமாகக் கொண்ட வாழ்க்கை, இதனால் உளநெருக்கீடு அமைவதாகக் காணுகின்றோம்.

## \* தொற்றாத்தன்மை நோய்கள்

நடுத்தர வயதை அடைய முன்பாகவே தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான களத்தை அமைத்து விடுகிறோம். அறுபது வயதை எட்டி ஓய்வு பெறும் வேளையில் 90 வீதமானோர் இந்நோய்களின் தாக்கத்துக்கு இலக்காகின்றனர். நாம் அமைதி பேணிச் சந்தோஷமாக வாழ விரும்பும் வேளையில் பலர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நோய்களுக்கு இலக்காகி விடுகின்றனர்.

## \* தனிமையடைதல், ஏனைய காரணிகள்

பொருளாதார மேம்பாடு எனும் மாயையில் பெண்கள் அயல்நாடுகளுக்கு வேலைக்குச் செல்வதனால் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்தி பாதிப்படைவதைக் காண்கின்றோம். இப்பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய அரவணைப்பு சரிவரக் கிடைப்பதில்லை. இதனால் அவர்கள் வளர்ந்தவர்களானதும் தனிமையின் பிடிக்குள் சிக்குண்டு தவிப்பதாகின்றது.

கணவனை இழந்த இளம் விதவைகள் தனிமை மேலிட்ட நிலைமையில் துன்பியலில் துவள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. தனித்திருக்கும் துணையை இழந்த இளம் ஆண் / பெண்களுக்கு நிச்சயமாகத் துணை தேவை என்பதை உணர்த்தும் நிலைமை மேலெழுதல் இயல்பேயாகும். ஆனால், அவர்களின் மனவெழுச்சி தொடர்பான உணர்வுகள் ஈடு செய்ய முடியாத தேவைகள் ஆகின்றன. எமது நாட்டுப் போராட்ட வரலாற்றில் இத்துன்பியலை எமது சமூகங்கள் அனுபவிக்கும் நிலைமையாகிவிட்டது.

எனவே, இளம் விதவைகளை மறுமணம் செய்ய ஊக்குவிப்பது சமூகக் கடமையாகும்.

## \* மூத்தோர் நிலைமை

பிள்ளைகள் இருந்தும் அவர்கள் உலகம் முழுவதும் சிந்தப்பட்டு வாழும் நிலைமை மூப்படைந்த வயதின் கணவன் / மனைவி இணைந்து வாழ ஊக்குவித்தவே சிறப்புடையதாகும். ஆனால் பிள்ளைகள் தமது வசதிக்காக பெற்றோரைப் பிரிக்கும் நிலைமை முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். அவர்கள் எங்கு இருந்தாலும் இணைந்து வாழ ஊக்குவித்தல் பிள்ளைகளின் கடமையாகும். தனிமையடைதல் இன்று தவிர்க்க முடியாத ஓர் அங்கமாக அமையும் பல குடும்பங்களைக் காண்கின்றோம். தனிமையடைதலுக்கான காரணிகளை இனம் காணத் தவற விட்டு

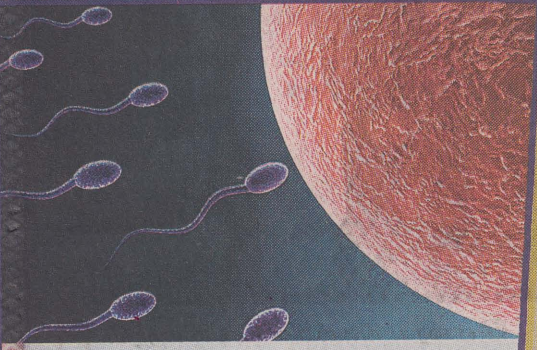


ஆஸ்த்மாவின அபத்தங்கள்

குழந்தைகள் பிறந்து சில நாட்களே ஆகும் வேளையில் அவர்களின் உடலில் நன்மை பயக்கும் நான்கு வகை பக்ஊரியாக் கலவையை செலுத்துவதன் மூலம், அவர்களுக்கு ஆஸ்த்மா வருவதைத் தடுக்க முடியுமா? என்பதே தங்களின் நீண்டகால இலக்காக இருக்கும் என்றும் தெரிவித்தார் இந்த ஆராய்ச்சிக் குழுவைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் 'ஸ்டூவர்ட் டர்வி' அதேசமயம் அந்த முயற்சிக்கு தாங்கள் இன்னமும் தயாராக வில்லை என்று கூறிய அவர், அந்த நான்கு பக்ஊரியாக்கள் குறித்து முழுமையாக ஆய்வுசெய்த பிறகே தாங்கள் அப்படியானதொரு முயற்சியில் இறங்கப்போவதாகவும், ஆஸ்த்மாவை ஒழிப்பதே தங்கள் இறுதி இலக்கு என்றும் தெரிவித்தார்.

முந்தைய தலைமுறையைப் போல குழந்தைகள் பிறக்கும் போதிலிருந்து தேவையான அளவில் நுண்ணுயிரிகளின் தாக்கத்திற்குப் பழக்கப்படாமல், பொத்திப்பொத்தி வளர்க்கபடுவதால், அவர்களின் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு கட்டமைப்பிற்கு, உடலுக்கு நல்லது செய்யும் பக்ஊரியாக்கள் எவை, தீங்கு உண்டாக்கும் பக்ஊரியாக்கள் எவை என்கிற வேறுபாட்டைக் கண்டறியக்கூடிய வாய்ப்பில்லாமல் போய்விடுகிறது என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.





18 வயதில் விந்தணுக்கள் ஆரோக்கியமானவையாக இருப்பதால் அவற்றைச் சேமிக்க பரிந்துரை. ஆண்களின் இளம்பருவ விந்தணுக்களில் மரபுவழி நோய்க்கூறுகள் பெருமளவு இருக்காது என்பதால் ஆண்களின் இளவயது விந்தணுக்களை சேமித்து உறைநிலையில் பாதுகாத்து, அதைப் பயன்படுத்தி பிற்காலத்தில் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் பெறலாம் என்கிற ஆலோசனை ஒன்று பிரிட்டனில் முன்வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பிரிட்டனில் இருக்கும் 18 வயது ஆண்கள் அனைவரின் விந்தணுக்களும் உறைநிலையில் பாதுகாக்கப்பட்டு, அந்த விந்தணுக்களைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் பிற்காலத்தில் குழந்தைகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்று 'டண்டியில் அபெர்டி' பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவர் 'கெவின் ஸ்மித்' பரிந்துரை செய்திருக்கிறார். வயதான ஆண்களின் விந்தணுக்களில் இருந்து பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட சில வகை நோய்கள் உருவாகும் சாத்தியங்கள் அதிகமாக இருப்பதால், இளவயது விந்தணுக்களை சேமித்து வைத்து அதைப் பயன்படுத்தி பிள்ளைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம், குழந்தைகளின் எதிர்கால நோய்களைத் தடுக்க முடியும் என்கிறார். ஆண்களானாலும் சரி, பெண்களானாலும் சரி தங்களின் இருபது அல்லது முப்பது (வயது)களில் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதே சிறந்தது என்கிற செய்தியை இளம் தலைமுறைக்கு வலுவாக புரியவைக்க வேண்டும் என்கிறார்.

விடுகிறார்கள். இந்நிலைமையை இனம் கண்டாலே வெற்றியின் முதற்படியாகக் கருதலாம்.

#### உதாரணங்களாக :

• தந்தை வெளிநாடு சென்று 11 ஆண்டுகள் கடந்துவிட்டன. இப்போ அவரது மகளுக்கு 16 வயதுதான். உடற்பருமனுக்கே ஆளாகி விட்டார். அவரது தாயார் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிவிட்டார். தந்தை இன்னும் நாடு திரும்பவில்லை.

• 34 வயதுப் பெண் நிர்வாகி விவாகமாவில்லை. தொடர்ந்து கொம்பியூட்டர் பாவனை. அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதலை உணரலானார். நீரிழிவுக்கே இலக்காகி விட்டார். தனிமை. இதனால் உளநெருக்கீடு முதலான இத்தாக்கங்கள் ஏற்படலாயின.

#### \* தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

நாம் தனிமை உணர்வைப் பெறுகிறோம் எனும் நிலைமை மேலெழுமாமகில் பின்வரும் வினாவை எழுப்புவோம் எனில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு வழிவகைகள் உள்ளனவா? நிச்சயமாக நாளாந்த எம் வாழ்க்கையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். எம்மை நாமே மீளாய்வு செய்வோம். திருப்தியான மறுமொழிகளை இனம் காண்போம்.

#### பின்வருவன இவற்றுள் அடங்கும்.

#### \* எம்மில் ஏதாவது மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமா?

எதிர்மறையான மன எழுச்சி (Negative Emotion) எழுகின்றனவா? பாதிப்பாக அமையும் அம்சங்கள் யாவை? மற்றவர்களுடன் பழகும்போது என்னால் இணங்கிப் போக முடியவில்லை. அவர்களில் இருந்து தனிமைப்படுகிறேன். எனது சிந்தனையே சரியென வாதிட முற்படுகிறேன். என்னைச் சுற்றி ஒரு வலைப் பின்னலை அமைத்துள்ளேன். இதனால் ஏனையவர் என் மீது காட்டும் கரிசனையை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. இவ்விடத்தில் நிச்சயமாக மாற்றம் தேவை. புதியவர்களுடன் சிநேகம் செய்ய எம் மத்தியில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும். எனவே அமைதி பேணி மற்றவர்களுடன் அந்நியோன்யமான உறவை வளர்க்கப்பாடுபடல் வேண்டும்.

#### \* மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கு வெட்கம், அச்சப்படுகிறேனா?

ஏனையவர்களுடன் முகம் கொடுக்கச் சங்கடமாக இருக்கிறதா? மற்றையவர்களில் இருந்து



விலகிக் கொள்கிறேனா? நான் ஏனையவர்களுடன் சிநேகம் கொள்ள முடியுமானால் மற்றவர்களும் என் மீது அக்கறை கொள்வர். எனவே திறந்த மனத்துடன் பழக முற்படுவோம். மற்றவர்கள் மேல் அன்பு பாராட்டத் தெரிந்திருப்போம். தனிமை உணர்வு மேலோங்கியவர், மற்றவர்களில் இருந்து தூர விலகிச் செல்ல எத்தனிப்பார். எனவே தனிமையில் இருப்பவர்களைத் தேடி இனம் காண்போம். அவர்களை முதலில் அணுகுவோம். நிச்சயமாக இதற்கு முயற்சி தேவை. இதற்கு நேரம் எடுக்கலாம். ஒருவரின் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தல் மிகவும் அவசியம். பொறுமை பேணி செவிமடுக்கும் ஆற்றலை வளர்ப்போமாகில் கண்டிப்பாக எமக்குள்

கா. வைத்தீஸ்வரன்,  
சுகநலக் கல்வியாளர்

அந்நியோன்யமான உறவுகள் மலர்வதாகலாம். இதன்மூலம் குறிப்பிட்டவருக்கு ஆர்வமான விடயங்களில் எம்மால் உரையாட முடியும்.

**\* எதிர்மறையான சிந்தனைதான் எனது பிரச்சினையா?**

எம்மைப் பற்றி நாமே தரக்குறைவாகச் சிந்திக்கிறோமா? அப்படியான நிலைமையாகில் சிநேகம் கொள்வது கடினமாகலாம். எதிர்மறையான சிந்தனை மேலோங்கில் நிச்சயமாக அச்சிந்தனை தாழ்வு மனப்பான்மைக்கே இட்டுச்செல்லும். இதனால் தனிமை உணர்வு மேலெழ வாய்ப்பாகலாம். என்னை யாரும் நேசிப்பதில்லை. நான் எப்பெறுமதியும் இல்லாதவன். என் தாயார் என்மீது அன்பு பாராட்டுவதில்லை. நான் அழகற்றவளாக இருக்கிறேன். பாலர் பராயத்தில் சரிவர அன்பு பாராட்டாமையால் இந்நிலைமை மேலெழுவதாக அமைவதைக் காண்கின்றோம்.

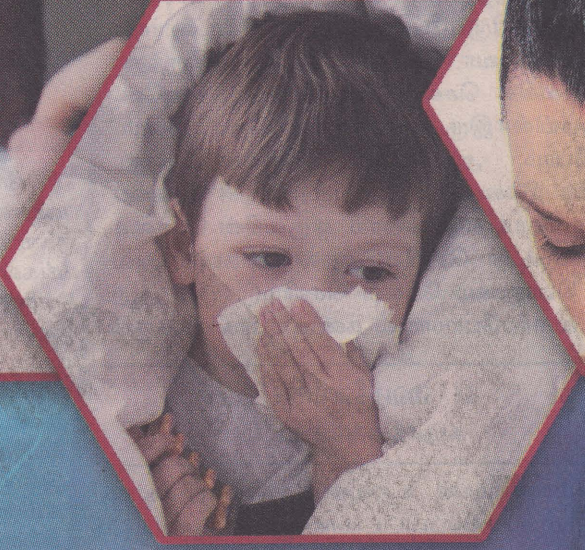
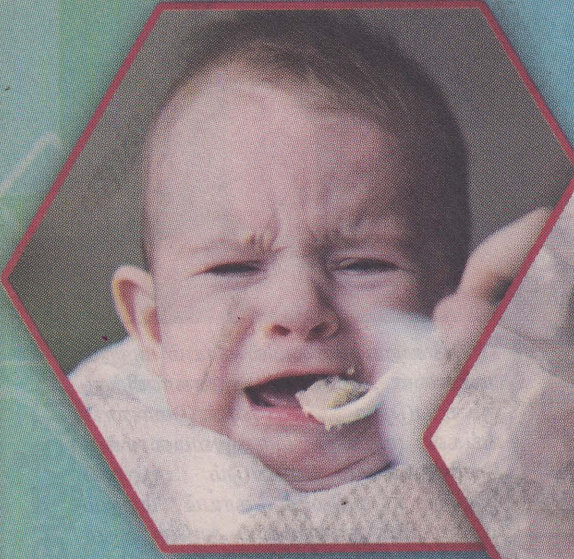
முதலில் மற்றவர்களுக்கு உதவ நாம் முன்வர வேண்டும். அந்நிலைமையாகில் நிச்சயமாக ஏனையவர்களும் அதற்குப் பிரதியீடாகத் தாமும் எமக்கு உதவ முன்வருவர். சாதகமான வழிமுறையில் எமது சிந்தனைகளை வளர்த்தல் அவசியம். அப்படியான நிலைமையாகில் எமக்கு மூத்தவர்களுடனோ அல்லது வயது குறைந்தவர்களுடனோ நாம் சிநேகிதத்தை ஏற்படுத்தல் சாத்தியமாகும். குறிப்பாக எமக்கு மூத்தவர்களுடன் ஏற்படுத்தும் தொடர்புகள் அவர்களின் அனுபவங்கள் எமக்கு அனுகூலமாகலாம்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்...)

இன்றைய நிலையில் காயம் மற்றும் புண்களை ஆராய்ந்து, கண்காணித்து, குணப்படுத்த வேண்டுமானால் நீங்கள் முதலில் மருத்துவமனைக்கு நேரில் செல்ல வேண்டும். ஆனால் இதற்குப் பதிலாக காயம் மற்றும் புண்களின் தன்மையை தானே ஆராயவல்ல, தொடர்ந்து கண்காணித்து குணப்படுத்தவல்ல 'ஸ்மார்ட் பெண்டேஜ்களை' உருவாக்கும் செய்யப்படுகின்ற 'மசாசூசெட்' தொழில்நுட்பக் கல்வி மையம் மற்றும் 'ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகம் இரண்டின் நிதியுதவியுடன் முன்னெடுக்கப்படும் இந்த ஆய்வு, அமெரிக்காவிலுள்ள பரிசோதனைக்கூடத்தில் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இன்றிருக்கும் மருத்துவ சிகிச்சைமுறைகளின் செலவைக் குறைப்பது எப்படி என்பதும், தற்போதைய சிகிச்சையை மேம்படுத்துவது எப்படி என்பதுமே இதில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஆய்வாளர்களின் முக்கிய நோக்கம்.

அதாவது இந்த பெண்டேஜின் பின்புறத்தில் சிகிச்சைக்கான மருந்துகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த மருந்தை எந்த அளவுக்கு காயத்தில் செலுத்துவது என்பதை இந்த பெண்டேஜின் பின்புறத்தில் இருக்கும் சிறப்பு வெப்பமானி முடிவு செய்யும். தற்போதைய சிகிச்சை முறையில் ஒவ்வொரு முறையும் காயத்தின் கட்டுக்களைப் பிரித்து மீண்டும் புதிய கட்டு போடும் சமயத்தில் புதிய தொற்றுக்கள் ஏற்படும் அபாயமும் இருக்கிறது. அத்தகைய ஆபத்துக்கள் மற்றும் காலதாமதத்தை இந்த 'ஸ்மார்ட் பெண்டேஜ்கள்' குறைக்கும் என்றும் இவற்றை உருவாக்கும் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் நம்புகிறார்கள்.

மருத்திவராக செயற்பட வல்ல பெண்டேஜ்கள்



பாலுணவை விவறுக்கும் குழந்தை

கருமையான சளித் தொல்லை

தலைமுடி சாயம் அிலர்ஜ்

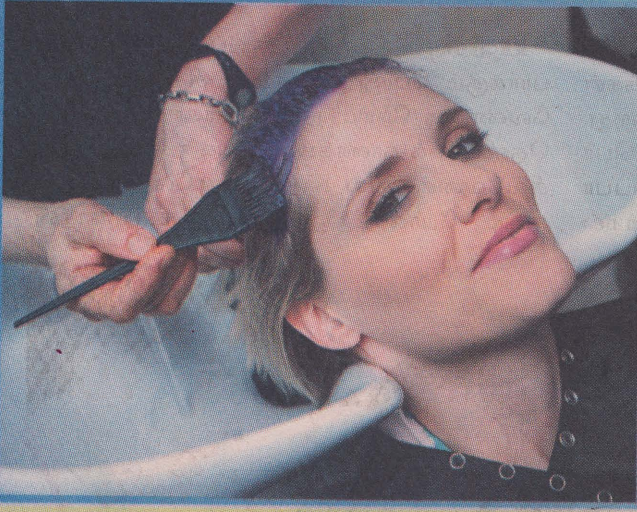
நரம்பியல் சம்பந்தமாக

காது வல் மற்றும் சீழ்





**சத்துவ**  
**+ பதிஸ்கள்**  
எஸ். கிறேஸ்



அதாவது Para Phenylenediamine என்று குறிப்பிடலாம். இதனால் நீங்கள் பயன்படுத்தியதை திரும்பவும் பயன்படுத்தாமல் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுவதே சிறந்தது.

**Dr. ஜனுகா கலகிட்யாவ**  
சரும நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

## குழந்தை பாலுணவுகளை வெறுக்கின்றது

**கேள்வி:** என் குழந்தைக்கு தற்போது 4 வயதாகின்றது. சிறுவயதில் பால் மற்றும் பாலுணவுகளை உட்கொண்ட போதும் தற்போது பாலுணவு வகைகளை உட்கொள்ள மறுக்கின்றது. இதனால் அவனின் வளர்ச்சி தடைப்படுமா? என்ற பயம் ஏற்பட்டு உள்ளது. இது விடயமாக நான் என்ன செய்யலாம்?

— எம்.எஸ். மதீனா,  
பஸ்யால.

## தலைக்கு சாயம் பூசும்போது கண்களில் அரிப்பு மற்றும் தும்மல் ஏற்படுகின்றது

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 55. 15 வருடங்களாக நான் தலைக்கு சாயம் பூசி வருகின்றேன். ஆனால் எனக்கு 'டை' வகைகளால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. தற்போது சில மாதங்களாக எனக்கு டையை பாவித்த பின்பு கண்களில் சொரிச்சல் காணப்படுகின்றது. அத்துடன் கண்கள் சிவப்பு நிறமாகவும் மாறுகின்றன. அது மட்டுமன்றி தொடர்ந்து தும்மல் ஏற்படுகின்றது. இதற்காக நான் என்ன செய்ய வேண்டும். இத்தகைய நிலைமை நோயொன்றின் அறிகுறியா?

— எஸ். சின்னத்தம்பி,  
அல்வாய்.

**பதில்:** நீங்கள் வழங்கிய தகவல்களுக்கமைய பார்க்கும் போது நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஹெயார் டையினால் ஏற்பட்ட ஒவ்வாமை எனக்கூறலாம்.

இத்தகைய 'டை' வகைகள் ஆரம்ப காலத்தில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தாமல் இருந்தாலும் சில காலம் சென்ற பின்பு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக் கூடியது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனை PPD என்று



**பதில்:** பாலுணவு வகைகளில் விறற்றியின் A,B கல்சியம் போன்ற போசணை சத்துக்கள் பிள்ளையின் உணவுடன் சேர்கின்றது. ஆனால் உங்கள் குழந்தை பாலுணவுப்பொருட்களை வெறுப்பதால் அதன் தேவைப்பாடானது குழந்தைக்கு கிடைக்கப்பெறாமல் போவதோடு வளர்ச்சிக்கு சற்று தடையாக இருக்கலாம். ஆனாலும் அப்போசணை சத்துக்கள் கொண்ட வேறு மாமிச உணவுகளான (இறைச்சி, மீன்) போன்றவற்றையும் தாவர உணவுகளான (கீரை வகைகள், தானியங்கள், மரக்கறி) வகைகளுக்கூடாக பெற்றுக்கொள்ள வழி செய்யலாம். இதனால் குழந்தை பாலுணவு வகைகளையும் அதனுடன் அண்டிய உணவு வகைகளை வெறுப்பதனால் தாமதமின்றி மற்ற பிரதியீட்டு உணவு வகைகளுக்கூடாக அப்போசணையை குழந்தைக்கு பெற்றுக்கொடுப்பதே சிறந்தது.

**Dr.சாந்தி குணவர்தன**  
சுகாதார அமைச்சின் போசணை தொடர்பான பிரிவின் பணிப்பாளர் மற்றும் சமூக வைத்திய நிபுணர்

## குளிர் காலங்களில் காது வலி அதிகம்

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 62 ஆகின்றது. குளிர் நாட்களில் எனது காது மிகவும் அதிகமாக வலிக்கின்றது. அது மட்டுமின்றி காதிலிருந்து சீழ் போன்ற ஈரத்தன்மை கொண்ட திரவம் வெளிவருவதையும் அவதானிக்க முடிகிறது. இதற்கான காரணம் என்ன? சளித்தொல்லை காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்படுமா? சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை உள்ளதா? என அறிய விரும்புகின்றேன்.

- எம்.பி. புத்திரசிசாமணி,  
கண்டி.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிட்டவற்றைப் பார்க்கும் போது விரைவில் சிகிச்சை பெற வேண்டிய நோய் நிலை காணப்படுவதை தெளிவாகக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இது சிலவேளைகளில் காதின் உள்ளே ஏதேனும் கட்டி போன்ற ஒன்று ஏற்பட்டுள்ளதன்



விளைவு என்றே கூறலாம். இதனால் காது கேட்டல் மற்றும் காதுப் பரிசோதனையை செய்து கொள்வது நல்லது. தாமதமின்றி காது தொண்டை தொடர்பான பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை செய்யும் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறவும்.

**Dr.சந்திரா ஜயசூரிய**  
தொண்டை மற்றும் காது தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் தேசிய வைத்தியசாலை

## கடுமையான சளித்தொல்லை

**கேள்வி:** எனது பேரன், தற்போது 14 வயது, கடுமையான சளித்தொல்லையால் கஷ்டப்படுகிறான். அவனது இரண்டு வயதில் பிடித்த சளித்தொல்லை இன்று வரைக்கும் இரவு பகலாகக் கஷ்டப்படுகிறான். இரண்டு வயதிலிருந்தே மருந்து செய்து கொண்டேதான் இருக்கிறோம் ஆனால் பயனில்லை. ஆரம்பத்திலிருந்தே ஆங்கில மருத்துவம் தான். டொக்டர்

அந்த சின்ன வயதிலேயே சுவாசம் உள்ளி லுக்கும் மருத்துவக் கருவி மூலமான மருந் தினை உள்ளிலுக்க பழக்கப்படுத்தியதன் காரணமாக அவனது தலைமாட்டிலேயே அதனை வைத்திருக்கும் பழக்கம் வந்து விட்டது. இரவில் மூச்சு விட மிகக் கஷ்டப் படுவான். அதனைப் பிடித்தால் சற்றுத்தே றுவான். கடும் இருமல் வேறு. கொழுப்பு சிறுவர் வைத்தியசாலையிலும் தங்கி வைத் தியம் செய்ய்தோம். ஆனால் பலன் கிடைக் கவில்லை. நவலோக தனியார் வைத்தி யசாலையிலும் வைத்தியம் செய்தோம். பலனில்லை. நல்ல சுறுசுறுப்பாக இருந்த பிள்ளை. இப்போது உடல் பருத்து கஷ்டப் படுகிறான். கொஞ்சம் விளையாடினால் அதிகம் களைத்து விடுவான். படிப்பிலும் குறைந்து விட்டான். சோம்பல் குணம் வேறு. இரவில் தூக்கமும் குறைவு. சில வேளை மூச்சுவிட முடியாமல் திண்டாடுவான். ஆங் கில வைத்தியத்தை நிறுத்தி நாட்டு வைத் தியம் செய்யும்படி நான் பலமுறை பிள் ளையின் தாய் தந்தைக்குச் சொன்னாலும் அவர்கள் கேட்பதில்லை. அவனது எதிர் காலம் பாதிக்கப்படுமே என்று எவ்வளவு கூறியும் பலனில்லை. தயவு செய்து தங்க ளது ஆலோசனையை எதிர்பார்க்கிறேன்.

— முகம்மத்,  
மல்வாணை.

**பதில்:** நீங்கள் குறிப்பிடுவதைப் பார்த் தால் தங்கள் பேரனுக்கு BRONCHIAL ASTHMA நோயாக இருக்கும் என எண்ணுகிறேன். சிலவேளை BRONCHIECTASIS என்ற நோயா கவும் இருக்கலாம். ஆஸ்த்மா ஒரு ஒவ்வாமை நோயாகும். உணவு, சுவாத்தியம், தூசு, புகை, வாசனை திரவியம் என பலவும் ஒவ்வா மையை ஏற்படுத்தி ஆஸ்த்மா நோயை ஏற் படுத்தலாம். சிறு பிள்ளைகளில் அதிகமாக ஏற்படும் ஆஸ்த்மா நோய் பெரும்பாலான வர்களில் எட்டு, ஒன்பது வயதில் குணமாகி விடுவதுண்டு. வெகு சிலரில் வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்வதுமுண்டு. இவ்வாறான வர்களில் பரம்பரை தொடர்பு அவதானிக் கப்படுகிறது. பெற்றோருக்கு ஆஸ்த்மா நோய் இருக்கின்றதா? என்பதனை அறிய வேண் டும். நீங்கள் சிறுவர் வைத்தியசாலையிலும் நவலோகாவிலும் சிகிச்சை பெற்றுள்ளதாக குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். அங்கு சிறுவர்களுக் கான வைத்திய நிபுணர்கள் பரிசோதித்திருப் பார்கள். நோய் நிர்ணயம் செய்திருப்பார்கள். சிறுவர் வைத்தியசாலையில் கிளினிக்கிற்கு வரும்படி கூறியிருந்தால் கட்டாயமாக தொடர்ந்து கிளினிக்கிற்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளவும்.

ஆஸ்த்மா நோயாக இருந்தால் நவீன வைத் திய முறைகள் மூலம் அதைக்கட்டுப்படுத்த முடியும். நீண்ட நாட்கள் தொடர் சிகிச்சை பெற வேண்டும். தயங்காமல் கிளினிக்கிற்கு தவறாது சென்று சிகிச்சை பெறவும். கீழைத் தேய நாட்டு வைத்தியம் பற்றி ஓர் மேலைத் தேய வைத்தியர் என்ற வகையில் என்னால் கருத்துக்கூறுவது கடினம்.

**Dr. ச. முருகானந்தன்**  
விசேடத்துவ மருத்துவ ஆலோசகர்

### நரம்பியல் சம்பந்தமாக

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 16 ஆகிறது. எனக்கு சில காலமாக இடுப்பிலுள்ள முதுகெலும்பில் மிகவும் நோவு வலி ஏற்பட்டது. நான் மருந்தும் பெற்றுக் கொண்டேன். ஆனாலும் குணமாகவில்லை. தற்போது முதுகெலும் போடு வலது பக்கம் வயிற்றுக்கும் (அடி) நெஞ்சுக்கும் இடையில் அதிகமாக வலி

ஏற்படுகின்றது. அத்தோடு கை கால் மூட்டுகளும் வலிக்கின்றது. இவ்விதமான வலி ஏன் ஏற்படுகின்றது. இது ஒரு ஆபத்தான நோயா? அல்லது நோயிற்கான அறிகுறியா? இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? எவ்வாறான வைத்தியரை அணுக வேண்டும். தயவு செய்து மிகவும் நல்ல விளக்கம் ஒன்றை தருமாறு மிகவும் பணிவன்போடு கேட்டுக்கொள்கிறேன். அத்தோடு வயிற்றுக்கும் இடுப்பிற்கும் நடுவில் பொறி பொறியாக ஏற்பட்டுள்ளது. இதுவும் ஒரு அபாயமான அறிகுறியா? இதைப்பற்றியும் விளக்கம் ஒன்றைத்தருமாறு மிகவும் வேண்டுகிறேன். மிகவும் நல்ல விளக்கம் தருவீர்கள் என எதிர்பார்க்கிறேன்.

— என்.வை.எம். நஸ்ரூல்லா,  
தெல்தோட்டை.

**பதில்:** உங்களுக்கு இருக்கும் வலிகள் பற்றி முதலில் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் அல்லது வைத்தியசாலையில் ஆலோசனை பெறுங்கள். தங்கள் இரண்டாவது பிரச்சினைக்கு இலகுவாக சிகிச்சை பெற முடியும். RASH தன்மையைப் பொறுத்து பொருத்தமான பூச்சு மருந்தும் அவசியம் எனின் மருந்து மாத்திரைகளும் அருந்தத் தருவார்கள். தங்கள் வலிகள் சாதாரணமாக இருந்தால் இயல்பானவையே. எவ்வகையான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகின்றீர்கள்? ஒரேயடியாக கணினி, தொலைக்காட்சி என்பவற்றின்



முன்னால் அமர்ந்திருக்க வேண்டாம். நகர்போன்ற கடுமையான விளையாட்டுக்களை தவிர்த்து ஏனைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள். உடற்பயிற்சியும் பயன் தரும்.

வலி கடுமையாக இருப்பின் உரிய மருந்துகளை வைத்தியர் வழங்குவார். குணமாகாது விட்டால் X கதிர் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வார். தங்கள் பிரச்சினை நரம்பியல் தொடர்பானதாக தோன்றவில்லை. எலும்பு மூட்டுக்கள் தொடர்பானதாகவே தெரிகிறது. எதற்கும் வலி மோசமாக இருப்பின் முதலில் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடவும்.

**Dr. ச. முருகானந்தன்**  
விசேடத்துவ மருத்துவ ஆலோசகர்

“என்  
பொண்டாட்டின்னா  
எனக்கு ரொம்ப பயம்...  
நீங்க எப்படி?”

“அட போங்க  
நான் அவ்ளோ  
மட்டமில்லை. உங்க  
பொண்டாட்டிக்கெல்லாம்  
பயப்பட மாட்டேன்”



**ஆங்கிலப் பெயர்:** சித்திரத்தை.  
**சாஸ்திரப் பெயர்:** ALPINIA GALANGA.  
**குடும்பப்பெயர்:** GINGER FAMILY,  
 ZINGIBERDCEAE.  
**பெயர் பெயர்:** சித்திரத்தைச் செடி.  
**பயன்பாடு:** வேர், கிழங்கு.

# சித்திரத்தை

## வளர்வழி:

\* சித்திரத்தை எல்லா வகை நிலங்களிலும் வளரக்கூடியது.

\* இது ஒரு குறுகு செடி, இஞ்சி வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

5 அடி உயரம் வளரக் கூடியது.

\* இலைகள் நீண்டு பச்சையாக மஞ்சள் இலைபோன்று இருக்கும்.

\* வேர் பாகத்தில் கிழங்குகள் பரவிகொண்டே இருக்கும். அதனால் செடி பக்க வாட்டில் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

\* இதன் வேரில் உண்டாகும் கிழக்கு தான் மருத்துவ குணம் உடையது. இந்தக் கிழங்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

\* பழம் சிவப்பாக இருக்கும். பூக்கள் அழகாக இருக்கும்.

\* இதன் பக்கக் கிழங்குகள் மூலம் இனவிருத்தி செய்யப்படுகிறது.

## பயன்பாடு:

\* சித்திரத்தைக்கிழங்கை பச்சையாக எடுத்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டி காயவைத்துப் பக்குவப்படுத்தி வைக்கலாம். இது ஒரு வலி நிவாரணி, சளி, இருமல், மூட்டு வாத வீக்கம், வயிற்றுப் புண், அல்சர், தொண்டைப் புண் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

\* சித்திரத்தையை எடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி விட்டு ஒரு லீற்றர் தண்ணீர் விட்டு அரை லீற்றர் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி கசாயமாக காலை, மாலை 50 மில்லி வீதம் குடித்து வந்தால் இரும்பு ஒரு வாரத்தில் குணமடைந்து விடும்.



\* சித்திரத்தையை விழுதாக அரைத்து அதில் இஞ்சிச் சாறுவிட்டு அதனை ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கீழ் முதுகுத் தண்டு வடப்பகுதியில் வலி ஏற்படுமாயின் சித்திரத்தை விழுதினை மேலும் இஞ்சிச் சாறு விட்டு அடுப்பில் வெதுவெதுப்பாக சூடாக்கி பத்திட்டால் வலி குணமாகும்.

\* சித்திரத்தை, ஓமம், கடுக்காய்த் தோல், மிளகு, திப்பிலி இவற்றை சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து தேனில் கலந்து தினமும் காலை, மாலை 50 மில்லி வீதம் உண்டு வந்தால் சளித்தொல்லைத் தீரும்.

\* சித்திரத்தையை எடுத்து இடித்து தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தூளை ஒரு தேக்கரண்டியில் இட்டு அதில் தேவையான அளவு தேன்விட்டு காலை, மாலை உண்டு வந்தால் தொண்டைப் புண் குணமடையும்.

\* வயிற்று கடுப்பு, வயிற்று கோளாறு மற்றும் வாயுக் கோளாறுகளை அகற்ற சித்திரத்தை மிகவும் பயன்படுகிறது. சித்திரத்தை, நமது

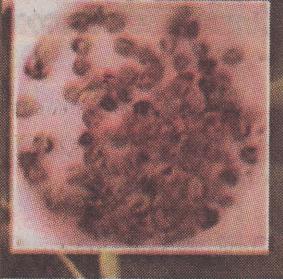


உடலில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது. அத்துடன், புற்றுநோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்றவை வெகுவாக குறைக்கிறது.

\* அரைத் தேக்கரண்டி சித்தரத்தை தூளுடன், அதிமதுர தூள் அரை தேக்கரண்டி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இம் மூன்றிலும் அரைத் தேக்கரண்டி கலந்து, அரை லீற்றர் தண்ணீரில் கொதிக்க விடவும். பின்னர், நன்கு கொதி வந்ததும் இறக்கி வடிகட்டவும். அவை காரமாக இருக்கும் என்பதால், அவற்றுடன் சிறிது தேனை கலந்து குடிக்கலாம். இவற்றை தொடர்ச்சியாக குடித்து வந்தால் மூக்கடைப்பு, நெஞ்சுச்சளி, ஒற்றைத் தலைவலி உட்பட பீனிஸம் தொல்லைகள் நீங்கும்.

\* அதேபோல், இவை நம்மிடம் உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கவும், இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது. மேலும், நா வறட்சியை நீக்கும். கால் தேக்கரண்டி சித்தரத்தை தூளுடன் 4 பல் பூண்டு, ஒன்றரைத் தேக்கரண்டி சோம்பு மற்றும் அரை தேக்கரண்டி சீனியுடன் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பின்னர் வடிகட்டி, அத்துடன் தேன் கலந்து அருந்தலாம்.

இவற்றை தொடர்ச்சியாக அருந்தினால் வயிற்றுப் பிரச்சினை, வயிற்றுப் புண், வாயுத் தொல்லை உள்ளிட்ட



பல்வேறு நோய் நிலைமைகள் நீங்கும். விந்தணுக்களை அதிகளவில் உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு.

\* சித்தரத்தை ஒரு சிறந்த மணமூட்டியாக இருப்பதால் இதை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க வாய் தூர்நாற்றம் நீங்கும். (Breath refresher). இதன் நறுமணம் காரணமாக இதைப் பல வகை ஆயுர்வேத மருந்துகளில் சேர்ப்பதுண்டு.

\* சித்தரத்தை அரிப்பு, வீக்கம், பல் நோய் போன்றவற்றிற்கும் சிறந்தது. ஒரு துண்டு சித்தரத்தையை வாயிலிட்டு மென்றால், தொண்டைக் கட்டு, வாந்தி, இருமல் தணியும்.

\* சித்தரத்தை நுரையீரல் நுண்குழாய்களை விரிவடையச் செய்து சுவாசிக்க இலகுவாக்குவதுடன் இக்குழாய்களிலும், மூச்சுக்குழல் மற்றும் தொண்டையிலும் உள்ள சளியை வெளியேற்றுகிறது.

- மூலிகா



“நீ எப்போ இந்த புடவையை எடுத்த? தீபாவளிக்கா? இல்லை பொங்கலுக்கா?”

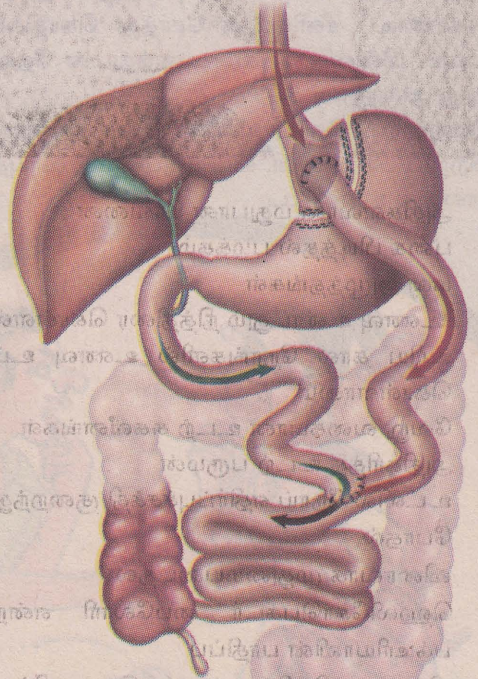
“இவ்வ..! கடைக்காரர் குனிஞ்சிக்கிட்டு ‘பில்’ போடும் போது எடுத்தேன்.”

கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் என்பது இன்று பரவலாக எல்லோரும் கூறும் ஒரு வார்த்தையாகி விட்டது. உலகின் மொத்த சனத் தொகையில் அரைவாசிப் பேருக்கும் அதிகமானோர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என ஒரு கணக்கெடுப்பு தெரிவிக்கின்றது. அத்துடன் மனிதர்கள் வயது முதிர்நிலைச் செயற்பாட்டுடன் அவர்களில் மேற்படி கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் நோய் தீவிரமடைய ஆரம்பிக்கின்றது. இந்த கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் நோய் வயிற்றில் அதிகமாக அமிலத்தன்மை சுரத்தல், வாயுத்தன்மை அதிகரித்தல், வயிற்றுப்பொருமல், வயிற்றுளைவு, அஜீரணம், வயிற்றுப்புண் போன்ற பல்வேறு உணவுக் குழாய் மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதியுடன் சம்பந்தமுடைய நோய்களுடனும் தொடர்புடையது.

# கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் உள்ளும் புறமும்

பேராசிரியர் Dr. திலகஜயலத்  
பொது நோயியல் நிபுணர்,  
மருத்துவ விரிவுரையாளர்

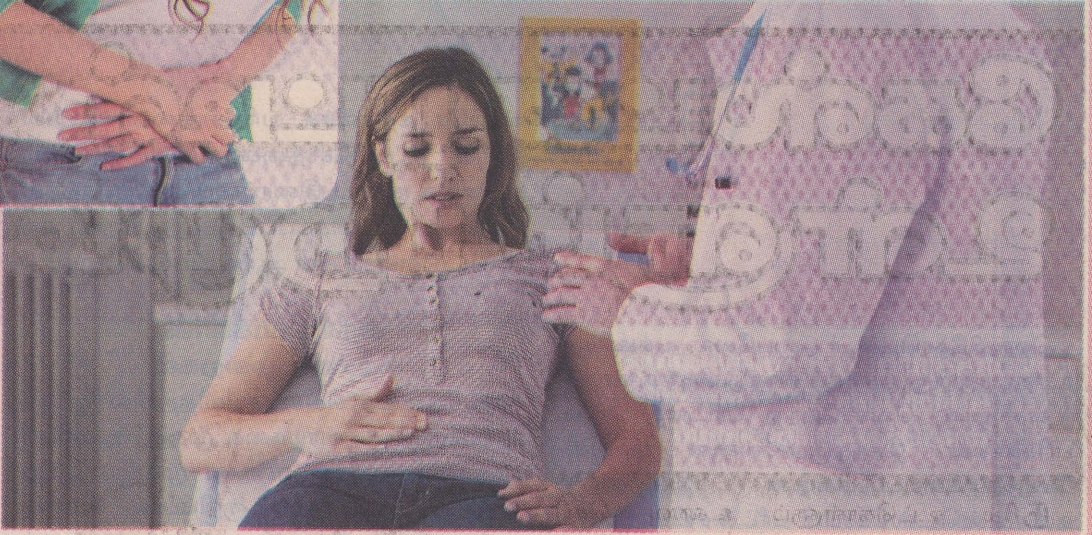
நாம் உட்கொள்ளும் உணவு செரிவடைதலின் பொருட்டு இரைப்பையானது ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தை சுரக்கச் செய்கின்றது. இந்த ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தால் இரைப்பைச் சுவர்கள் சேதமடையாத விதத்தில் இரைப்பைச் சுவர்கள் பாதுகாப்பு படையால் காக்கப்படுகின்றது. எனினும் இத்தகைய பாதுகாப்பு படையையும் மீறி மேற்படி ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தால் இரைப்பைச் சேதமடையும் போதுதான் கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. இரைப்பையில் இருந்து ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் வெளியேறாத விதத்தில் இரைப்பையின் உள்நுழைவாயிலிலும் வெளியேறும் வாயிலிலும் தசைவார்களால் மூடப்பட்டுள்ளன. இவ்விதம் மூடப்பட்டுள்ள இத்தசைவார்கள் சேதமடைந்த



இரைப்பையில் இருந்து அமிலம் வெளிச் செல்லாததாலும் அல்லது தொண்டை வரை மேல் நோக்கி வருவதாலும் அமிலப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டு கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் நோய் ஏற்படுகின்றது.

### நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்

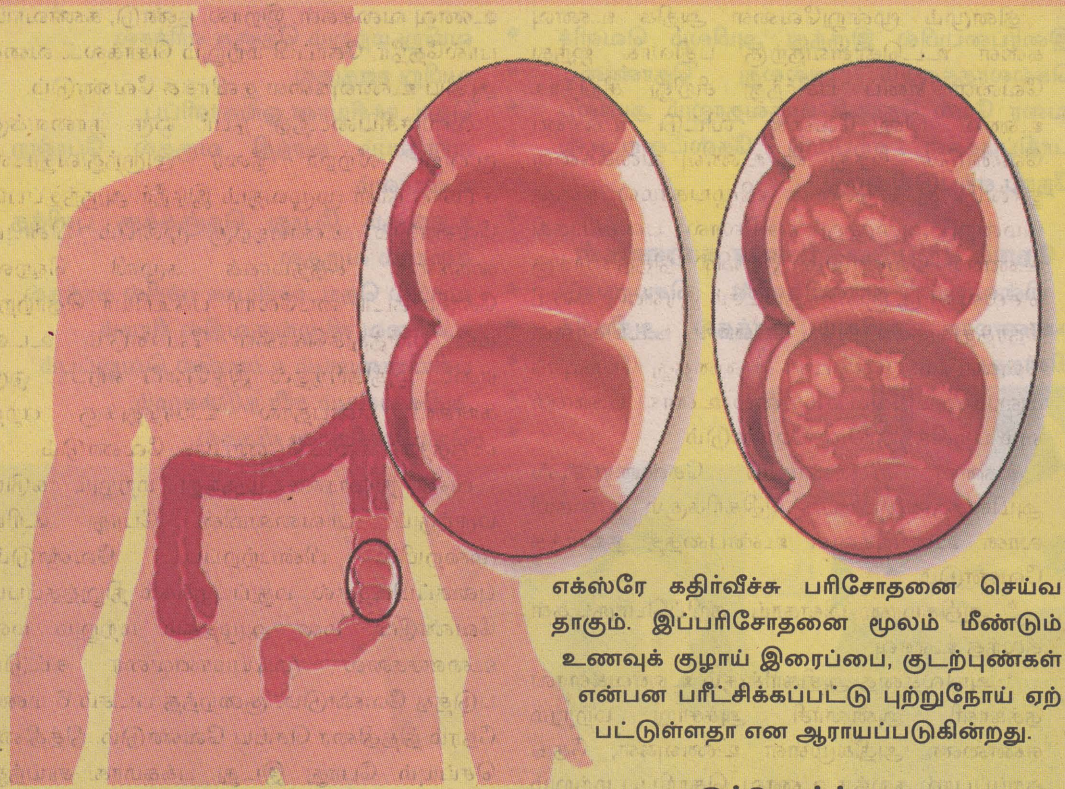
பின்வரும் காரணிகளின் செயற்பாடு காரணமாக அமிலம் சுரத்தல் அதிகரிக்கின்றது.



- \* அதிகளவான மதுபான பாவனை
- \* புகை பிடித்தல் பழக்கம்
- \* மன அழுத்தங்கள்
- \* உணவு உண்டதும் நித்திரை கொள்ளல்
- \* உரிய கால நேரங்களில் உணவு உட்கொள்ளாமை
- \* வேறு வகையான உடற் சுகவீனங்கள்
- \* அதிகரித்த உடற் பருமன்
- \* உடலில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்து போதல்
- \* விரைவாக முதுமையடைதல்
- \* ஹெலிகோபெக்டர் பைலோரி என்ற பக்டீரியாவின் பாதிப்பு
- \* பித்தம் அதிகரிப்பால் ஏற்படும் பாதிப்பு
- \* உணவுக் குழாயில் ஏற்படக் கூடிய புற்றுநோய்

- \* வயிறு மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சல்
- \* வயிறு ஊதுதல்
- \* தொடர்ச்சியான ஓங்காளிப்பு
- \* வாந்தியும் வாந்தி வருதல் போன்ற உணர்வு
- \* உறங்கும் போது நெஞ்சுக்கு புளித்த கரைசல் வருதல்
- \* வாயில் தொடர்ச்சியாக எச்சில் சுரத்தல்
- \* உணவை விழுங்குவதில் சிரமம்
- \* பசியின்மையும் உணவில் வெறுப்பும்
- \* அதிக பசியும் சரீர நடுக்கமும்
- \* தொடர்ச்சியான விக்கல்

இருமல் ஏற்படுதல் உடம்பை முதுலான பல்வேறு சிக்கல்களும் உபாதைகளும் இந்நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்நோய் மருத்துவ பரிசீலனைகள் இந்நோயில் உள்ளதனை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு ஹெலிகோபெக்டர் பைலோரி மருத்துவ பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்நோய் தோன்றுவதற்கான முக்கிய காரணி இரைப்பையில் மேற்படி ஹெலிகோபெக்டர் பைலோரி வகை பக்டீரியா அதிகரிக்கின்றமையாகும். இத்தகைய பக்டீரியா இருப்பதனை அறிந்து கொண்டதும் அதனைக் கட்டுப்படுத்த மருந்து குடித்தல் அவசியமாகும்.



எக்ஸ்ரே கதிர்வீச்சு பரிசோதனை செய்தவதாகும். இப்பரிசோதனை மூலம் மீண்டும் உணவுக்குழாய் இரைப்பை, குடற்புண்கள் என்பன பரிட்சிக்கப்பட்டு புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என ஆராயப்படுகின்றது.

ஹெலிகோபெக்டர் பைலோ பக்டீரியா உண்டாகியிருப்பதைக் கண்டுபிடிக்க சுவாச உள்ளிழுப்பு வெளியேற்ற பரிட்சை, மலப்பரிசீலனை, இரத்தப்பரிசீலனை என்பன மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர என்டெஸ்கோப்பி பரிட்சையின் மூலம் உணவுக்குழாய் இரைப்பை மற்றும் குடற்புண் என்பவை பரிட்சிக்கப்பட்டு ஏற்பட்டிருக்கும் சேதங்கள் அறியப்படுகின்றன.

#### பயோப்சி பரிசீலனை

என்டெஸ்கோப்பி பரிசீலனை மூலம் உணவுக்குழாய், இரைப்பை, குடல் ஆகிய பகுதிகளில் இருந்து பெறப்படும் மாதிரித்துணிக்கைகள் முதலானவற்றை மேலும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவதனை பயோப்சி பரிசோதனை எனப்படுகின்றது.

#### பெரியம் விழுங்கச் செய்து பரிசோதித்தல்

இந்த பரிசோதனையின் போது நோயாளருக்கு பெரியம் (Barium) என்ற இரசாயன திரவியத்தினை விழுங்கச் செய்து அதன் மீது

#### இந்நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள்

இந்நோய்க்கு சிகிச்சையளித்தலில் குறித்த நோயாளியின் வாழ்க்கை முறை, உணவுப்பழக்கவழங்கங்கள் என்பன முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றன. குறிப்பாக உணவுப்பழக்க வழங்கங்களை மாற்றுவதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரலாம்.

இதற்காக பயன்படுத்தப்படும் மருந்தில் Antacids எனப்படுகின்ற அலுமினியம், சோடியம் மற்றும் மெக்னீசியம் என்பன பிரதானமானவைகளாகும். இதற்கு மேலதிகமாக இரைப்பையில் உண்டாகும் அமிலத்தைக் குறைப்பதற்காக சிமெட்டின், ரெனிட்டின், பமோட்டின் போன்ற மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

#### இந்நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

உணவுப்பழக்கவழங்கங்களை முறையாகவும் சீராவும் வைத்திருத்தல் இந்நோயை கட்டுப்படுத்தலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

தினமும் மூன்றுவேளை அதிக உணவுகளை உட்கொள்வதற்கு பதிலாக ஐந்து வேளை எனப் பகிர்ந்து சிறிது சிறிதாக உணவு இடைவேளை விட்டு உண்ண வேண்டும். அத்துடன் உணவு வகைகளை துண்டு துண்டுகளாக விழுங்காமல் நன்கு மென்று அரைத்து எச்சிலால் பசையாக்கி உண்ண வேண்டும். இரவில் நித்திரைக்கு செல்வதற்கு குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் அனைத்து போஷாக்களும் அடங்கிய சமநிலை உணவு உண்ணவும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு உண்ணலில் கேஸ்ரைட்டிஸ் அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கும் வகையிலான உணவுகளை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

\* அதிகமான மிளகாய், கறிப்பொருட்கள் கலந்த உணவு.

\* அமிலத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளான தக்காளி, அன்னாசி, அச்சாறு மற்றும் எண்ணை அதிகமுள்ள உணவுகள், தேங்காய்ப்பால் கலந்த உணவு, கொரிப்பு மற்றும் நொறுக்குத்தீனி, கருகிய பாண் வாட்டி, டின்னில் அடைக்கப்பட்ட மீன் மற்றும்

உணவு வகைகள், இறால், நண்டு, கணவாய், பால்தேநீர், கோப்பி மற்றும் சொக்லட் வகை ஆகிய உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

வளர்ச்சியடைந்த நபர் ஒரு நாளைக்கு மூன்று லீற்றர் நீரை அருந்துவதுடன் சமமாக நாள் முழுவதும் இந்நீர் அருந்தப்பட வேண்டும். உண்பதற்கு முன்பும், பின்பும் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவி ஹெலிகோபெக்டர் பைலோரி பக்டீரியா தொற்றாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல் எடை அதிகரித்தல் இந்நோய் ஏற்பட ஒரு காரணி என்பதால் உயரத்துக்கு ஏற்ற விதத்தில் எடை பேணப்பட வேண்டும்.

வலி நிவாரண மருந்து மற்றும் கடும்கு மருந்துப் பாவனையின் போது உரிய முறையில் பின்பற்றப்பட வேண்டும். புகைப்பிடித்தல், மதுப்பழக்கம் நிறுத்தப்பட வேண்டும். மன அழுத்தம் மற்றும் மன உளைச்சலை முடியுமானவரை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். குறைந்த பட்சம் 6 மணி நேரம் நித்திரை செய்ய வேண்டும். நித்திரை செய்யும் போது இடது பக்கமாக சாய்ந்து படுப்பதன் மூலம் அமிலம் சேர்ப்பதை கட்டுப்படுத்தலாம்.

**- எஸ். வார்மினி**



“ஏங்க... நீங்க, மொய்ய வைக்கலையா...?”

“அட... போங்க தம்பி! மாப்பிள்ளை எனக்கு பத்திரிகையே வைக்கல...! நான் ஏன் அவனுக்கு மொய்ய வைக்கணும்?”

“அடப்பாவிப் பயலே ஓசீல சாப்பிட வந்தவனாட நீ...”



# வைரஸ் தொற்றுக்களும் சிகிச்சை மருத்துவமும்

மனிதரில் வைரஸ் தொற்றுக்களினால் ஏற்படும் நோயானது பின்வருமாறு கணிக்கப்பட்டு பராமரிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

- \* சின்னமுத்து
- \* கொப்பளிப்பான்
- \* குக்கல்
- \* கூகைக்கட்டு
- \* சின்னம்மை
- \* பெரியம்மை
- \* டெங்கு
- \* பறவைக்காய்ச்சல்
- \* பன்றிக்காய்ச்சல்

போன்றவையும் தற்போது அதிகமாக கருவிலுள்ள சிசுக்களையே தாக்கும் வைரஸ் தொற்றுக்களும் இன்று இக்காலத்தில் தோன்றியவை அல்ல. பூர்வீகமாகவே மனிதன் வாழும் காலத்திலிருந்தே மனிதனுடன் கூட இருந்து வந்துள்ளது.

மனிதன் நோயினால் தாக்கப்படுவதை சித்தமருத்துவம் இப்படியாக கூறும். மாறுபாடான உணவுகளாலும் தோஷ மாறுபாடுகளினாலும் கரும் உழைப்பினாலும் பாதகமான வெளிக்காரணங்களினாலும் காலநிலை மாறுபாடுகளினாலும் தொற்றினாலும் நோய்கள் தோன்றுகின்றன. மனிதனில் தோன்றும் நோய்கள் 4448 என வகைப்படுத்தி அவற்றிற்குரிய சிகிச்சை முறைகளும் சித்தர்களால் அருளப்பட்டுள்ளது. அதிலும் காலத்திற்கு காலம் ஏற்படும்

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

வைரஸ் தொற்றானது மிகக்கடும் குளிர் காலங்களிலும் (கார்த்திகை, மார்சு) கடும் வெய்யில் காலங்களிலும் (மாசி, பங்குனி) ஏற்படும். வைரஸ் தொற்றானது மிகவும் வன்மை வாய்ந்தது. இந்நோயின் தாக்கம் அதிகரித்த காலங்களில் ஓர் கிராமத்தை கூண்டோடு அழிக்கும் வல்லமை வரலாறாகிவிட்டது. ஆங்கில மருத்துவத்தில் 'மேரி கியூரி' அம்மையாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பால் கட்டும் சிகிச்சை முறையால் பெரியம்மை எனப்படும் அக்கொடிய நோய் உலகில் இருந்து விரட்டப்பட்டது எனலாம். ஆனாலும் வேறு வைரஸ் தொற்றுக்களினால் ஏற்படும் தாக்கம் மனிதனை அச்சுறுத்திக்கொண்டிருக்கின்றது.





சித்த மருத்துவத்தில் வைரஸ் தொற்றுக் கள் அனைத்தும் 'வைசூரி நோய்' என்றே வகைப்படுத்தப்பட்டன. அன்று இந்நோயினை கூறவே பயப்பட்ட காலம் அவ்வளவு ஆபத்தானது. பெண் தெய்வம் ஒன்றின் கோபப்பாக்கினையால் மனிதனில் தோன்றுவதாக கூறப்பட்டது. இதனால் இந்நோய் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் சிகிச்சைக்கு உள்ளாக்கப்படவில்லை.

சிகிச்சை வழங்குவதால் தெய்வசாபம் வருமென்று சிகிச்சை அளிக்காமல் சித்த மருத்துவத்தினை எம் மூதாதையர்கள் தவற விட்டு விட்டார்கள். இந்நோய் பீடித்தவர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டு விடாமல் பாதுகாக்கப்பட்டார்கள். நோயும் 7, 9, 11, 13, 15 நாட்களில் தானாகவே குணமாகிவிடும்.

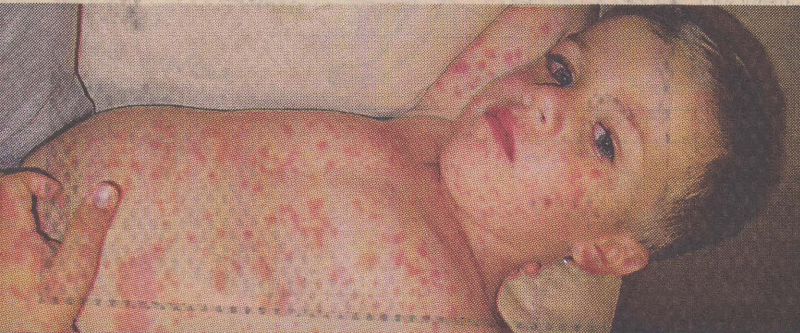
இப்படியான வைரஸ் தொற்று ஏற்படினும் மனிதனை விட்டு போகும் போது ஆழமான வடுக்களை விட்டு செல்வதை கூர்ந்து அவதானிக்கலாம். பின் விளைவாக இதய, சுவாச, மூளை, நரம்புத்தொகுதி தாக்கப்பட்டிருப்பதை அவதானிக்க முடியும். குறி குணங்களாக இதய செயற்திறன் பாதிக்கப்பட்டு நோய் பீடித்து குணமாகியவர் மிகவும் களைப்படைந்து காணப்படுவார். நரம்புத் தொகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டு முழு உடலின் செயலாற்றல் மந்தமடைந்து இருக்கும்.

நடையும் பாதிக்கப்படும். விவேகம் காணப்படமாட்டாது. கடும் உழைப்பில் ஈடுபட்டால் இதய சுவாச தொகுதி பாதிக்கப்பட்டு திடீர் மரணமும் ஏற்படலாம். (ஏற்பட்டு இருக்கிறது)

சித்த மருத்துவத்தில் பல வகை வைரஸ் தொற்றுக்கள் ஏற்படினும் மனிதனில் பாதிக்கப்படும் உறுப்பாக கழுத்துக்கு மேல்பட்ட பகுதியே தாக்கத்திற்குள்ளாகும். இதனால் நோயாளி சுயமிழந்து காணப்படுவார். கண்களில் எரிவு, நோவு, கண்திறக்க முடியாமை, மண்டைக்கொதி என்பன கூடுதலாக காணப்படும். கை, கால் பகுதி குளிர்ந்து காணப்படும். உடற் பகுதியானது சாதாரண வெப்ப நிலையில் காணப்படும். இந்நிலையே வைரஸ் தொற்றுக்குரிய அடையாளமாக சித்த மருத்துவத்தில் கொள்ளப்படுகின்றது.

மேற்கூறப்பட்ட அனைத்து வைரஸ் தொற்றுக்களுக்கும் மருந்தாக சித்த மருத்துவத்தில் செந்தூரங்களே கூறப்பட்டுள்ளன. அதிலும் மகாபிரசண்டம் என்ற செந்தூரம் வைரஸ் தொற்று நிலையில் நோயாளியில் பிரயோகிக்க பாவித்த அதே நிமிடத்திலிருந்து நோயாளி குணமாவதை உணர முடியும்.

இன்று அதிகமாக பேசப்படும் சிகா வைரஸ் என்பது சிசுக்களிலே தாக்கம் செலுத்துகின்றது. அதாவது கருவில்





உள்ள அனைத்து சிசுக்களையும் தாக்கி பிற விக்குறைபாடு உடைய குழந்தையை பிறப்பிக்கின்றது. இந்நிலை தொடருமானால் மனிதம் கேள்விக்குறியாகும்.

இறைவன் தான் படைத்த மனிதனின் மேல்-இரக்கம் கொண்டு சித்தர்கள் மூலம் மருத்துவத்தினை அருளினார் என்பது சித்த மருத்துவ வரலாறு. இச்சித்தா முறை சிகிச்சை முறையில் குணமாக்க முடியாத நோய்களே இல்லை என்ற நிலையில் எம் மவர் சிகிச்சை முறை உள்ளது. கருவில் உருவாகி சிசுக்களை செம்மைப்படுத்து

வது முதல் பிறந்து, வளர்ந்து ஆளாகி வாழ்ந்து வாழ்வினை முடிக்கும் வரையான நோய்களுக்கும் காய கற்பத்துக்கும் நீடித்த ஆயுளுக்கும் மருந்துகளும் உணவுகளும் சித்த மருத்துவத்தில் மிக தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இப்படியான மெஞ்ஞான உண்மைகளை விடுத்து மறந்து விஞ்ஞானம் என்றும் அறிவியல் என்றும் ஆய்வென்றும் கூறிக் கொண்டு இறைவன் தந்தவைகளையும் ஞானநிலையில் பெற்றுக் கொண்டவைகளையும் புறந்தள்ளி வாழ்வதன் பயன் இன்று அனைவரும் நோயாளியாகி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.

இந்நிலை தொடருமானால் மனிதம் கேள்விக்குறியாகி விடும். எனவே இன்னும் காலம் கடந்து விடவில்லை. இந்த மனித குலத்தின் இருப்பில் தொடர்புபட்ட அனைவரும் ஆற்றல் குன்றாமல் கைவிடப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் சித்த மருத்துவத்திற்கு உயிர் ஊட்டி ஆற்றல் உள்ளவர்களை அரவணைத்து மனித குலத்தினை செம்மைப்படுத்த அனைவரும் ஆவன செய்ய முயற்சிப்போமாக.



“அன்பே நீ முறுக்கு சாப்பிடும் அழகைப் பார்த்து எனக்கு ஒரு கவிதை சொல்லத் தோணுது.”

“என்னங்க.. சொல்லுங்க உங்க வாயால் என்னைப் புகழ்ந்து கவிதை கேட்க ஆசையாய் இருக்குங்க!”

“ஒரு கிறுக்கு! முறுக்கு சாப்பிடுது!”





# நிலக்கடலையும் பாதாம் பருப்பும்

நிலக்கடலைக்கு வேர்க்கடலை, கச்சான் என பல பெயர்கள் உண்டு. இந்த நிலக்கடலைதான் சைவ உணவுக்காரர்களுக்கு புரத்ததை தருகின்றது. இரு நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது 50 கிராம் நிலக்கடலையைச் சாப்பிட்டு வந்தாலும் இதில் உள்ள 'ஓர்ஜினன்' என்ற முக்கியமான அமிலம் இரத்தத்தை திரவ நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. இதேபோல் 'வால்நட்' பருப்பில் உள்ள ஒமேகா - 3 என்ற எண்ணெயும் திடீர் மாரடைப்பை நிலக்கடலையைப் போலவே தடுக்கிறது. இது தவிர பாதாம் பருப்பில் தாவர இரசாயன உயிர்க்கூறுகள் அதிகம் இருப்பதால் அது இதயத்தை பாதுகாக்கின்றதாம்.

ஆக நிலக்கடலை பாதாம் பருப்பு மற்றும் வால்நட் பருப்பு என்பன மொத்தத்தில் இதய நோய் வராமல் இதயத்தை பாதுகாப்பதில் அதிக பங்களிப்பு செய்கிறது என அமெரிக்காவின் 'பொஸ்டன்ஸ் பிரிஜ்காம்' மற்றும் 'பொஸ்டன்' பெண்கள் மருத்துவமனை தமது நீண்ட ஆய்வுகளின் பின் இந்த உண்மையை கண்டு பிடித்துள்ளது.

## நிலக்கடலையும், கடலை எண்ணெயும்

ஐக்கிய அமெரிக்காவின் நியூயோர்க்கில் உள்ள 'ரோச்செஸ்டர்' பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வுக்குழு 2003ஆம் ஆண்டு மேற்கொண்ட சில ஆய்வுகளின் மூலம் பல கண்டுபிடிப்புகளை வெளிக்கொண்டு வந்தன. அதன்படி இரத்தத்தில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலையும் மற்ற கொழுப்பு வகைகளையும் உடனுக்குடன் நிலக்கடலை, கடலை எண்ணெய், 'பிரட்' வெண்ணெய் முதலியன குறைப்பதாக கண்டுபிடித்துள்ளனர். மேற்கண்ட மூன்றையும் அளவுடன் உணவில் சேர்த்தால் பெரிய அளவில் நன்மை உண்டு. 'பி' பிரிவு விறற்மின்கள் இவற்றில் அதிகம் உள்ளன. அதனால் நரம்பு மண்டலமும் மூளையும் படு சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

நிலக்கடலையோ இதயம் சீராக இயங்க நியாஸினை விநியோகம் செய்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்ல சத்துணவு. மாலையில் 50 கிராம் நிலக்கடலை உண்டால் நீரிழிவு நோயாளிகள் இதய அடைப்பை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம். சிறுநீரகமும், இதயமும் பழுதடையாமல் இயங்க 'பொஸ்பரஸ்' உப்பு மிகவும் தாராளமாக இருப்பது நிலக்கடலையில்தான். எனவே இதன் மருத்துவ குணங்களும் பயன்பாடுகளும் அதிகம் என்கின்றனர் 'ரோச்செஸ்டர்' பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள்.

- இராஞ்சித்

**“கண்களின் விழித்திரையில் (Retina) ஏற்படும் பாதிப்பு மிக முக்கியமானது. விழித்திரையானது Rod and cones ஆகிய கலங்களால் நிறைந்திருக்கிறது. நாம் பார்க்கும் போது எமது விழித்திரையில் ஒளியாக விழும் பிம்பத்தை மின் அதிர்வுகளாக மாற்றி, பார்வை நரம்பு (Optic Nerve) ஊடாக மூளைக்கு அனுப்பும் பணியை இவை செய்கின்றன.”**

உடலிலுள்ள எல்லாக் கலங்களையும் போலவே விழித்திரைக் கலங்களுக்கும் ஓட்சி சனும் போசணைப் பொருட்களும் தேவை. இவை இரத்தக் குழாய்கள் ஊடாக வரும் இரத்தத்திலிருந்தே கிடைக்கிறது. நீரிழிவு நோயானது இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிப்பதை அறிவீர்கள். அதுபோலவே விழித்திரைக் குருதிக்குழாய்களையும் பாதிக்கும்.

நீரிழிவு நோயுள்ள எவருக்கும் விழித்திரைப் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இருந்த போதும் நீண்ட காலமாக நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். அமெரிக்காவில் நீரிழிவு உள்ள

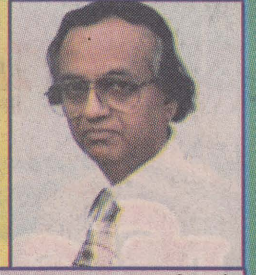
வர்களில் 40 முதல் 45 சதவிகிதமானவர்கள் இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக தெரிகிறது.

நம் நாட்டிலும் இதற்குக் குறையாது என்றே சொல்லத் தோன்றுகிறது. இருந்த போதும் இங்குள்ள பெரும்பாலான

நீரிழிவு நோயாளிகள் கண் மருத்துவரை அணுகுவதில் அக்கறை காட்டாது இருப்பதால் தாக்கத்தின் வீச்சு வெளிப்படையாகத் தெரியாது இருக்கிறது.

#### பாதிப்புகள்

\* பாதிப்புற்ற விழித்திரை இரத்தக் குழாய்களிருந்து இரத்தம் கசியலாம். இது கண்ணின் நடுப் பகுதிக்குள் இருந்து வந்து பார்வையைத் தெளிவற்றதாக்கும்.



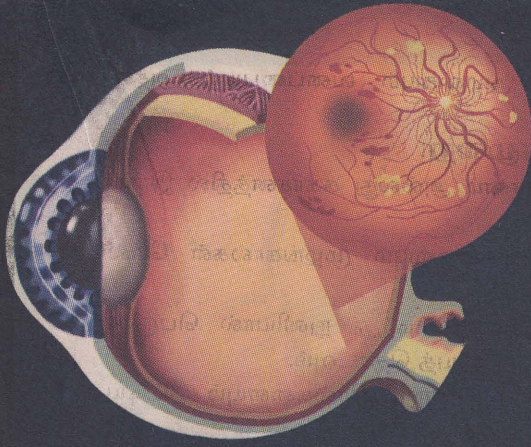
**Dr. எம். கே. முருகானந்தன்**  
MBBS (Cey.), DFM (Col.), FCGP (Col.)  
குடும்ப மருத்துவர்

# விழித்திரைப் பாதிப்பும் நீரிழிவும்



\* இரத்தம் போலவே திரவக் கசிவும் ஏற்படுவதுண்டு. இது பொதுவாக 'மக்கியுலா' என்ற பகுதியில் சேர்ந்து அதை வீங்கச் செய்யும். இதை (macular edema) என்பார்கள். கூரிய பார்வைக்கு அவசியமான மக்கியுலாவில் இவ்வாறு வீக்கம் ஏற்பட்டால் பார்வை தெளிவற்றதாகும்.

\* நீரிழிவு நோய் மற்றும் கொலஸ்ட்ரோல் ஆகியவையால் இரத்தக் குழாய்கள் அடைபடலாம். அடைபட்டவற்றை ஈடுசெய்வதற்காக புதிய இரத்தக் குழாய்கள் வளரும். இதுவும் பார்வையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு நடப்பதை (Proliferative retinopathy) என்பார்கள்.



அதிகம் கண்ணினுள் கசிந்திருந்தால் அங் குள்ள இரத்தம் கலந்த திரவத்தை அகற்றி விட்டு வேறு உப்புத் திரவத்தை மாற்றீடு செய்வதுண்டு. இதனை (vitrectomy) என்பார்கள்

## நீரிழிவால் ஏற்படும் ஏனைய பார்வைப் பாதிப்புகள்

### வெண்புரை நோய்

வெண்புரை நோய் (கற்றரக்ட்) என்பது கண்வில்லை வெண்மையடைந்து பார்வையைப் பாதிப்பதாகும். இந்த வெண்புரை நோயானது வயதாகும் காலத்தில் எவருக்கும் ஏற்படக் கூடிய ஒன்றே. இருந்தபோதும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இளம் வயதிலேயே வந்து பார்வையை பாதிக்கக் கூடியதாகின்றது.

### குளுக்கோமா

குளுக்கோமா என்பது கண்ணின் உட்புறம் உள்ள அழுத்தம் (pressure) அதிகரித்து அதனால் பார்வை நரம்பு பாதிப்புவதற்கும். இதுவும் அனைவருக்கும் ஏற்படக் கூடுமாயினும் நீரிழிவு உள்ளவர்களில்

### அறிகுறிகள்

\* ஆரம்ப கட்டத்தில் நீரிழிவு விழித்திரை நோயானது எந்த ஒரு அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்தாது. வலியோ, வேதனையோ, பார்வைக் குறைபாடோ நோயாளிக்கு இருக்காது. ஆயினும் நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கும்போது பார்வை சற்று தெளிவற்றதாகிவிடும்.

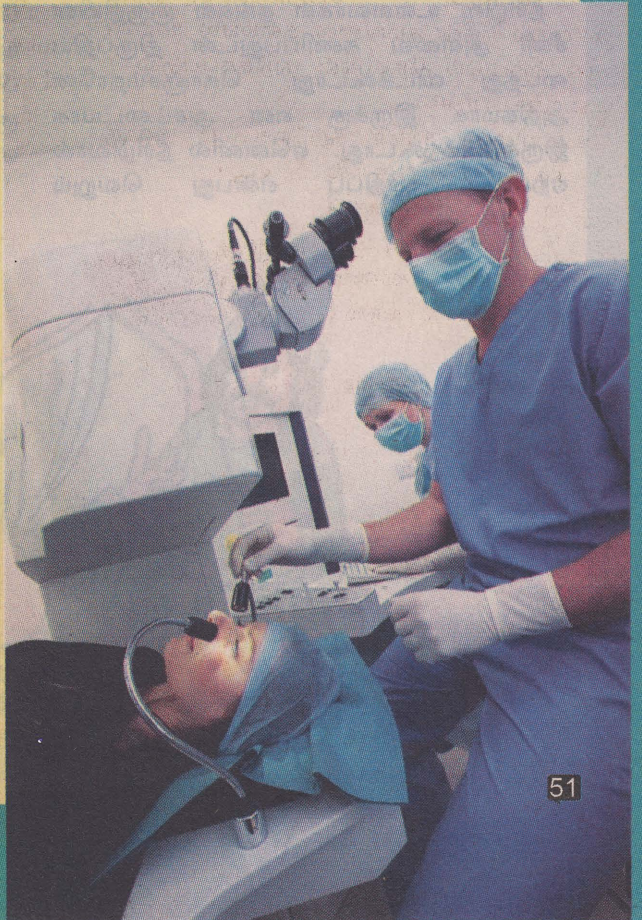
\* இரத்தக் கசிவு ஏற்படும்போது கரும்புள்ளிகள் பார்வையில் தோன்றலாம். அவை தானாகவே மறையவும் கூடும். ஆயினும் மீண்டும் ஏற்படும். கடுமையாக குருதிக் கசிவு இருந்தால் பார்வையில் பெரும் பகுதி கருமை படர்ந்து மூடிவிடக் கூடும்.

\* எனவேதான் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் அறிகுறிகள் தோன்றும் வரை காத்திருக்காது வருடம் ஒருமுறையாவது கண் மருத்துவரைக் காண்பது அவசியம். நீரிழிவு விழித்திரை பாதிப்பு இருந்தால் இவ்வாறான அறிகுறிகள் தோன்றும்.

### சிகிச்சை

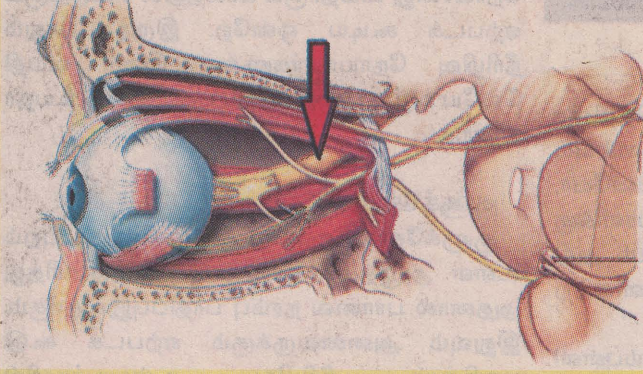
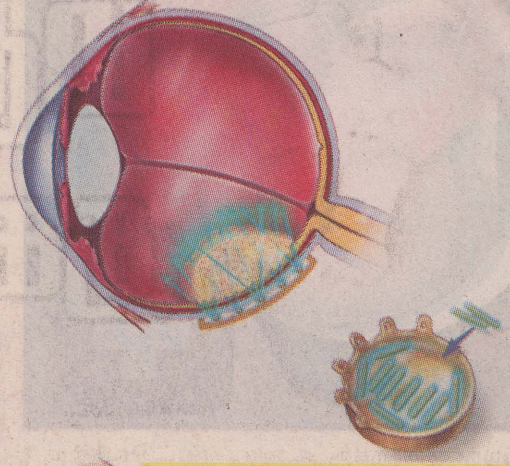
\* சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரையில் நீரிழிவை பூரண கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதே மிக முக்கியமானது. நீரிழிவை கண்காணிக்கும் தனது மருத்துவரை 1 முதல் 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறையும், கண் மருத்துவரை வருடம் ஒருமுறையாவதும் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியமாகும்.

\* நோயின் தாக்கம் அதிகமாகும்போது 'லேசர்' சிகிச்சை அளிப்பார்கள். இரத்தம்



ஏனையவர்களை விட இரு மடங்கு அதிகமாகப் பாதிக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த நோய்கள் எல்லாம் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் கண் பார்வையை முழுமையாகப் பழைய நிலைக்குக் குணமாக்குவது சிரமம். பெரும்பாலும் பார்வை மேலும் பாதிப்படைவதைத் தடுப்பதாகவே இருக்கும். எனவேதான் காலக்கிரமத்தில் கண்மருத்துவரைச் சந்தித்து கண் பரிசோதனை செய்வது அவசியமாகும்.



குருதிச் சீனியின் அளவு அல்ல. கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத நீரிழிவானது சிறுநீரகம், நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள், இருதயம், கண் என உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பையும் சதாகாலமும் பாதித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

தங்களுக்கு ஏதாவது பாதிப்பு இருக்கிறதா என்பதை நேரகாலத்துடன் கண்டறிந்தால் அவை மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்க முடியும். ஆரம்ப நிலையில் நீரிழிவைக் கண்டு பிடிப்பதும் அதனை பூரண கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதால் பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படாது தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் தங்கள் குருதியின் சீனி அளவை கணிப்பதுடன் திருப்தியடைந்து விடக்கூடாது. "கொஞ்சம்தானே அதிகமாக இருக்கு என அசட்டையாக இருக்கவும் கூடாது." ஏனெனில் நீரிழிவால் ஏற்படும் பாதிப்பு என்பது வெறும்

மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்க முடியும். ஆரம்ப நிலையில் நீரிழிவைக் கண்டு பிடிப்பதும் அதனை பூரண கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதால் பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படாது தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



"மன்னா! வேட்டைக்குப் புறப்படவில்லையா?"  
 "என்ன நக்கலா அமைச்சரே..! இப்படி கானகம் சென்றுதானே என் தந்தை வானகம் சென்றார்"

# மருத்துவ தகவல்கள்

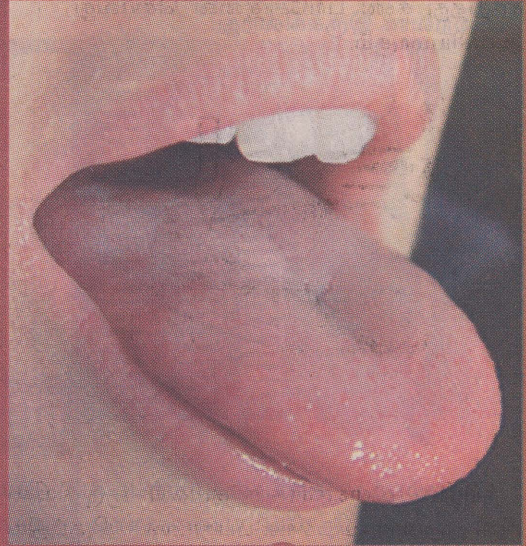


குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டுவதற்கு கிண்ணம், தட்டு, டம்ளர், கரண்டி, போத்தல், றப்பர் உள்ளிட்ட பல பொருட்களை பயன்படுத்துகிறோம் அல்லவா? அவற்றை கொதிநீரில் இட்டு கிருமி நீக்கம் செய்வதே சிறந்த

## கொதிநீர்



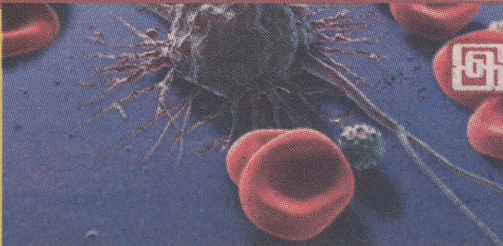
தது. பாத்திரம் கழுவும் சவட்க்காரம், பவுடர் வகைகளை பயன்படுத்துவது சிலவேளை குழந்தைகளுக்கு சில வயிற்றுப் பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கலாம்.



## நாகிசு

நாக்கில் பல உள்ளக நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் தென்படும். அதனாலேயே வைத்தியர்கள் நோயாளிகளின் நாக்கை நீட்டச்சொல்லி நோயை கண்டுபிடிக்க எத்தனிப்பர். ரோஜா நிறம் அல்லது சிவப்பு

நிறமாக நாக்கு காணப்பட்டால் நாக்கில் புண் உள்ளது என்பதை அறியலாம். நாக்கு வறண்டு போனால் குருதியில் "யூரியா" அதிகம் எனலாம். விட்டமின் B சத்து குறைபாடு நாக்கில் புண்களை தோற்று விப்பதற்குரிய காரணிகளில் ஒன்று.

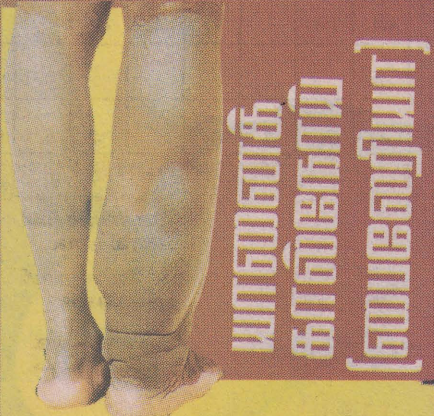


## இம்ப்யூனோ தெரபி

இம்ப்யூனோ தெரபி என்றொரு முறை இருக்கின்றது. இதன் மூலம் உடலில் எதிரிகளை அழிக்கப்பயன்படும் தற்காப்புப்படையான 'இம்ப்யூன் சிஸ்டத்தை' சாதகமான முறையில் பலப்படுத்துவர். அதன் மூலம் புற்றுநோய் செல்லை அழிப்பர்.

# ஸசவ உணவ

ஒப்பீட்டளவில் சைவ உணவை மாத்திரம் உண்பவர்களை விட அசைவ உணவை உண்பவர்களிடம் அதிகளவு உடல் துர்மணமிருக்கும். காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழவகைகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்பவர்களின் உடலில் வியப்பூட்டும் வகையில் உடல் துர்மணம் போக்கப்படுகின்றது. அது மட்டுமல்ல பருக்கள், அரிப்பு, பட்ட, தேமல் போன்ற தோல் பிரச்சினைகளும் குறைவாக இருக்கின்றது.



யாஸனக்  
காஸனாம்  
[ஸயஸறியா]



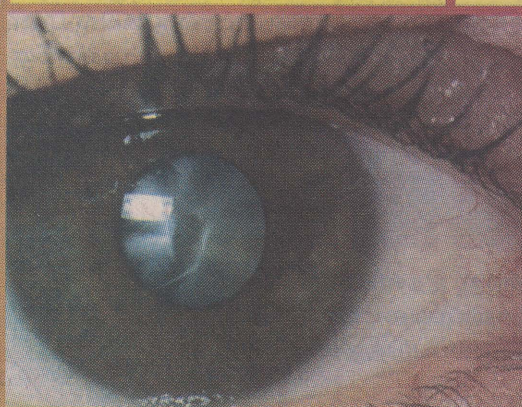
வலி ஏற்படலாம். சிறுநீரகங்களில் கல் இருப்பது சிறுநீர்ப்பாதையில் கல் இருப்பது போன்ற பிரச்சினைகளின் போது வயிற்றுப் பகுதியில் கடுமையான வலி ஏற்படலாம்.

## வயிற்றுப்பகுதியில் வலி

நுளம்புக் கடியால் ஏற்படக் கூடிய ஒரு நோயே யானைக்கால் நோயாகும். இதனை ஃபைலேரியா என்றும் அழைப்பர். இதன் காரணமாக தொடையில் நெறி அழற்சி ஏற்பட்டு அடிக்கடி குளிர் காய்ச்சல் ஏற்படும். பலமுறை அழற்சி நிலை ஏற்படுத்தல் காரணமாக காலில் நிணநீர் தேக்கம் ஏற்படுவதோடு கால் வீங்கவும் தொடங்கும்.

நமது உடலின் வயிற்றுப்பகுதியில் எந்த உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் வலி வரலாம். நோய்க்கிருமிகளால் ஈரல் தாக்கப்படுவது, ஈரலில் சீழ்கட்டியிருப்பது பித்தப்பையில் சீழ் பிடிப்பது போன்ற பிரச்சினைகளுக்கும்

பெண்களுக்கு கருப்பையில் கோளாறு ஏதேனும் ஏற்பட்டாலும் வலி ஏற்படலாம். இவற்றை 'ஸ்கேன்' மூலம் எளிதாக கண்டுபிடித்து உரிய மருத்துவரிடம் முறையான சிகிச்சை செய்து சுகப்படுத்தலாம்.



## பிறுஷி கஸ்புஸர

ஜீன் மாறுபாட்டுக்கோளாறுகளாலும் கர்ப்பக்காலத்தில் தாய்க்கு ஏற்படும் சில நோய்த்தொற்றுக்களாலும் சில பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். குறிப்பாக ரூபெல்லா அல்லது ஜெர்மன் மீசில்ஸ் போன்ற வைரஸ் கிருமி நோய்களாலும் குழந்தைக்கு பிறவிக் கஸ்புரை நோய் உண்டாகிறது. கர்ப்பிணித் தாய் மார்களுக்கு மிகுந்த அவதானம் தேவை.

இராஞ்சித்

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 95

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

## இடமிருந்து வலம்

1. துடுப்பில்லாத படகின் நிலை.
3. பல்வேறு பொருட்களை உற்பத்தி செய்யுமிடம்.
5. கேட்டால் கிடைப்பது. (திரும்பி)
6. கண்டு பிடிப்புக்கு சான்றாகவும் பயன்படுவது.
7. போதைப் பொருட்களில் ஒன்று.
10. ஐவகை நிலங்களில் ஒன்று.
11. முக்கணிகளில் ஒன்று. (திரும்பி)
13. ரஜினி நடித்த நகைச்சுவைப் படம் ஒன்று.
14. பாடசாலையையும் குறிக்கும்.
16. கோபத்தை இப்படியும் கூறுவர்.
17. கோடை என்றும் சொல்லலாம்.

## மேலிருந்து கீழ்

1. இகழ்ச்சியை குறிக்கும்.
2. இது தின்ன கூலி கேட்கலாமா?
3. பழமையையும் குறிக்கும்.
4. அப்பாவி பெண்ணைக் குறிக்கும். (தலைகீழ்)
5. இனிய குரலுக்கு இப்பறவையை ஒப்பிடுவர். (குழம்பி)
8. ஏவல் புரிபவர்.
9. காதல் காவிய நாயகி ஒருவர்.
10. சிறந்த சேவைக்குக் கிடைப்பது.
12. திருமண இல்லத்திலும் போடப்படுவது.
14. இயல்பைக் குறிக்கும்.
15. உலோகம் ஒன்று. (தலைகீழ்)

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 94 விடைகள்

01		02			03	04
உ	த்	த	ர	வு	நெ	டி
தி		ந்			05	றி
06						
ர	ப	த	ம்			ட்
ம்		ம்		07	எ	ளி
	09	வா	10	ச	தி	08
வி	லை		12	ப	ரி	வு
ரு			த			
14	அ	ந்	த	ம்		15
					மு	ட
						ன்

## வெற்றி பெறுவோர்

ரூ. 1000/=

மிக்காயா சதீஸ்  
இரஜவலை.

ரூ. 500/=

எம். கே. ஸஹ்மி  
நிலாவெளி.

ரூ. 250/=

மணிமேகலை  
வந்தாறுமுகலை.

## பாராட்டு பெறுவோர்

01. இளநிதி சதானந்தன், மட்டக்களப்பு.
02. எஸ். வி. தோமஸ், அற்றன்.
03. ஆர். ஹிஷமா, புத்தளம்.
04. வ.அன்சிகா, வவுனியா.
05. எஸ். எச்.எம். ஜிப்ரி, கொழும்பு - 12.
06. வி. ஏ. திருபாசிங்கம், வல்வெட்டித்துறை.
07. ஏ. சி. எம். லாரி, அக்குறை.
08. என். கங்காதன், கல்முனை.
09. ஏ.எம்.நியாஸ், வெலம்போட.
10. ஏ.பிரகாசி அம்மாள், இரஜவலை.

## முடிவுத் திகதி 18.03.2016

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



## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 94, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



# ஸ்மார்ட் ஃபோன் ஆபத்துக்கள்

அவுஸ்திரேலிய அரசின் அனுசரணையுடன் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் பிள்ளைகள் குறித்து பெற்றோர்களுக்கு சில முன் கூட்டிய எச்சரிக்கைகளை விடுக்கின்றன.

அதாவது ஸ்மார்ட்ஃபோன் (SMART PHONE) களிலும் அதனையொத்த வேறு கருவிகளிலும் வலம் வரும் சூதாட்ட விளையாட்டுக்கள் இன்று பிள்ளைகள் மத்தியில் பிரபலமாகி வருகின்றன.

சில விளையாட்டுகள் பார்ப்பதற்கு சரியாக சூதாட்டம் போலவே இருக்கின்றன. அதில் வெற்றி பெறுவதும் சுலபம். இதனால் சூதாட்டம் பிள்ளைகள் மத்தியில் சர்வ சாதாரணமாகி விடும் என்றும் எதிர்காலத்தில் இவர்கள் சூதாட்டக்காரர்களாக மாறலாம் என்றும் அவுஸ்திரேலிய அனுசரணை ஆய்வு அறிக்கை எச்சரிக்கின்றது.

ஜெயகர்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஆக்கங்கள்

◆ செய்திகள்

◆ படங்கள்

◆ துணுக்குகள்

◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதயலுப்புங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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





## ஆரோக்கிய சுவையாஸ்

# வெந்தயக் கள்

### செய்முறை

#### தேவையான பொருட்கள்:

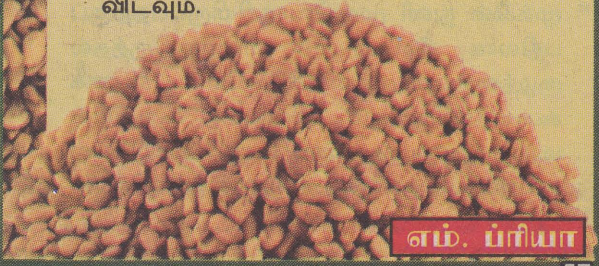
- \* வெந்தயம் - 50 கிராம்
- \* புழுங்கல் அரிசி - ஒரு டம்ளர்
- \* இஞ்சித் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- \* ஏலக்காய் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
- \* கருப்பட்டி - 200 கிராம்
- \* நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு
- \* உப்பு - சிறிதளவு



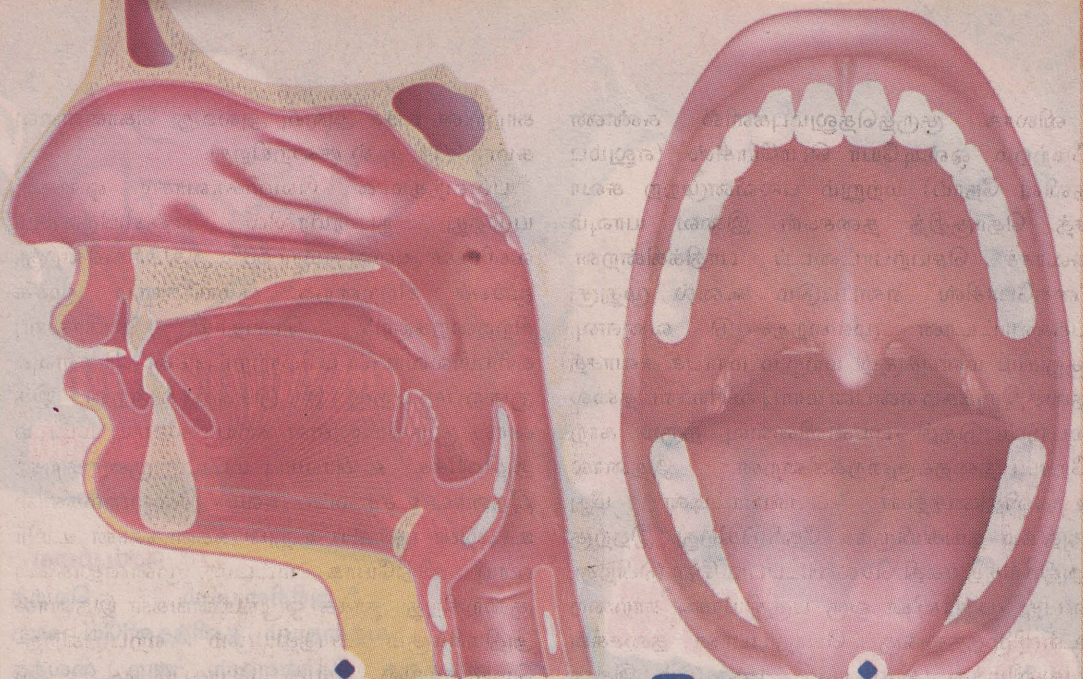
#### மருத்துவப் பயன்

- \* குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு தாய் பால் பெருகுவதற்கு வெந்தயம் சிறந்த மருந்து.
- \* உடல் உஷ்ணம் அதிகமானவர்களுக்கும் சிறந்தது.

- \* அரிசியையும், வெந்தயத்தையும் தனித்தனியே ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். ஊற வைத்த வெந்தயத்தை மாத்திரம் எடுத்து பொங்கி வரும் அளவிற்கு மென்மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- \* பின்னர் அரிசியை எடுத்து சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து சாதாரண பதத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- \* ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கருப்பட்டியை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். கருப்பட்டி கரைந்தும் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- \* ஒரு அடிகமான பாத்திரத்தில் வடிகட்டிய கருப்பட்டியை ஊற்றி மேலும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- \* கொதித்ததும் அரைத்து எடுத்துக் கொண்ட மாவை சேர்த்து ஏலம், இஞ்சி சேர்த்து கட்டி படாமல் நன்றாக கிளறவும்.
- \* கலவையில் தேவையானளவு நல்லெண்ணெயை சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் கிளறவும். களி கையில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறிக் கொண்டே, ஓரளவு பதத்திற்கு வந்த பின்னர் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி விடவும்.



எம். பரியா



# சுவாசமும் வயது தொடர்பான மாற்றங்களும்

சுவாச மண்டலத்திலேற்படும் வயது தொடர்பான மாற்றங்கள் வளி மாசடைதல், தொழிற்தல அபாயங்கள், புகைத்தல் மற்றும் ஏனைய வாழ்க்கைப்போக்கு மற்றும் சுற்றாடற் காரணிகள் என்பவற்றினால் இம்மண்டலத்திலேற்படும் மாற்றங்களிலிருந்து குறைந்த அளவிலேயே வேறுபடுத்திக்காட்டக் கூடியவை. சுவாசத்தின் வினைத்திறன் பின்வரும் காரணங்களினால் மாற்ற மடைகின்றது.

\* மூக்கின் நுனி முன்னோக்கியிருப்பதற்குப் பதிலாக கீழ்ப்புறமாக வளைந்திருத்தல் குழந்தையாயிருக்கையிலேயே காணக் கூடியதாயிருக்கும் இவ்வுடற் கூற்றியல் மாற்றமானது தூங்கும்போது வாயினால் சுவாசிப்பது அல்லது குறைந்த அளவிலான

**Dr. வசந்தி தேவராஜா MD**

உமிழ்நீர் உற்பத்தியோடு சுவாசிப்பது என்பவற்றிற்குக் காரணமாயிருக்கலாம். அத்துடன் இதனால் வாய் உலர்ந்து போகலாம் அல்லது கண் விழிக்கையில் தொண்டை நோவு கூட ஏற்படலாம்.

\* குரல்வளை மற்றும் மூச்சுக்குழாய் ஆகியவற்றின் குருத்தெலும்புகளில் சுண்ணச்சத்து கூடுவதால் அவை விறைப்படைகின்றன. இதனால் மூச்சுக்குழாயில் உள்ள சளிச்சவ்வின் செயற்பாடுகள் குறைகின்றன.

இச்செயலால் இருமல் பாதிப்படைகின்றது. மேல்மூச்சுக் குழாயினுள் புகும் சிறிய அல்லது பெரிய துணிக்கைகளை அகற்று வதில் சிரிப்பு உதவிகரமாக இருப்பதால் அதில் மூச்சுத்திணறல் அல்லது நுரையீரல் அழற்சி போன்ற அபாயங்களும் உள்ளன. ஆண் குரலின் தொனி அதிகரிக்கிறது. சத்தத்தின் அளவு குறைகிறது.

விலாக் குருத்தெலும்புகளில் சுண்ண மேற்றம் 'ஒஸ்டியோ பொரோசிஸ்' (எலும்பு நலிவு நோய்) மற்றும் பலவீனமுற்ற சுவாசத் தொகுதித் தசைகள் இவை யாவும் சுவாசச் செயற்பாட்டைப் பாதிக்கின்றன. "கைபோசிஸ்" எனப்படும் கூனல் முதுகு, பக்கவாட்டான முள்ளந்தண்டு வளைவு, குறுகிய மார்புக்குழி மற்றும் மார்புச் சுவாசத் தசை இறுக்கம் என்பன மார்பு விரிவடைதலை மட்டுப்படுத்தி பயன்விளைவு தரும் காற்றோட்டத்தைக்குறைக்கின்றன. இதனால் உதரவிதானத்தின் பயன்பாட்டின் மீது அதிகம் தங்கியிருக்க நேரிடுகிறது. இதற்கு அதிகரித்த சக்தி செலவிடப்பட நேரிடுகிறது. வயது முதிர்வின் ஒரு பகுதியாகக் காற்றை உள்ளிழுத்தலுக்குப் பொறுப்பான தசைகள் வலுவிழந்து பலவீனமடையக்கூடும். இதன் போது மார்புச்சுவரின் விறைப்பு அதிகரிக்கும்.

மார்புக் குழியின் அளவு விரிவதற்கும் சுருங்குவதற்கும் இத்தசைகள் பொறுப்பாக இருப்பதால் வயது தொடர்பான தசைகளில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் நுரையீரலில் (சுவாசப்பையில்) உண்மையாக இருக்க வேண்டிய வளியின் அளவைச் சீராக்குவதில் மிகவும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

நுரையீரல் அளவில் குறைந்து சுருங்க எடையிலும் 20% குறைகிறது. மீள்திறன் கொண்ட நார்கள் குறைவதால் நுரையீரல்களின் மீள்திறன் குறைகிறது. இதனால் குறுக்கிணைப்புக்கொண்ட எலும்புப்புரதம் அதிகரிக்கின்றது. முதிர் வயது காலத்தில் முழுமையான உட்சுவாசத்தையடுத்து வெளியிடப்படும்

காற்றின் உச்ச அளவு அல்லது கொள்ளளவு சுமார் 20% ஆல் குறைகிறது.

பலவந்தமான வெளிச்சுவாசம் ஒன்றையடுத்து நுரையீரலில் எஞ்சியிருக்கும் வளியின் அளவு சுமார் 50% அதிகரிக்கின்றது. மூச்சுச் சிற்றறைக் குழாய்களும் மூச்சு சிற்றறைகளும் பெரிதாகி உயிர்வாயு கரியமிலவாயுப் பரிமாற்றப்பயன் விளைவுக்குறைபாட்டிற்கு இட்டுச்செல்கின்றன. இதனால் குருதியிலுள்ள கரியமிலவாயு மட்டம் அதிகரிக்க உயிர்வாயு மட்டம் குறைகிறது. இதனால் உச்ச மட்ட சுவாச நிலைமைகளில் உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களுக்கான உயிர்வாயு விநியோக மட்டம் முன்னதாகவே குறைகிறது. தூக்க ஒழுங்கீனங்கள் இதனால் அதிகரிக்கும் சாத்தியமும் ஏற்படுகிறது. மொத்தத்தில் வயது போகப்போக உடற்கலங்களுக்குக் குறைவான அளவு உயிர்வாயு விநியோகிக்கப்படுவதால் இதன் விளைவாகச் சுவாச மண்டலத்தில் உயிர்வாயுக் கொள்ளளவு ஒதுக்கம் குறிப்பாக உயர் தேவை நிலைகளைக் கையாள வேண்டிய தருணங்கள் குறைவடைகிறது.

நுரையீரல் சிதைவடைந்து நோயுண்டாவதற்குப் பல காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. புகைத்தலினால் (தானே புகைத்தல், அருகில் உள்ளவர் புகைத்தல்) மூச்சுக்குழாயில் உள்ள மயிரிக்கலங்களின் செயற்பாடு குறைவடைதல், சுவாசப்பாதையில் எரிவு ஏற்படல், நுண் மூச்சுக்குழாய்கள் சுருங்குதல், சுவாசக் கொள்ளளவு குறைவடைதல் என்பன விளைகின்றன. நுரையீரலால் உள்ளிழுக்கப்படும் காற்று சிகரட் புகையில் உள்ள எரிச்சலூட்டும் நச்சு வாயுக்கள் காபனீரொக்ட்சைட், நைதரசன்ரொக்ட்சைட் மற்றும் ஐதரசன் சயனைட் ஆகிய வாயுக்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. புகைக்கும் ஒருவரால் பலவந்தமாக வெளிச்செலுத்தப்படும் வளியின் அளவு புகைக்காதோரால் பலவந்தமாக வெளிச்செலுத்தப்படும் வளியின் அளவை விட இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு குறைவடைகிறது.

புகைத்தலால் குரல்வளை, நுரையீரல் என்பவற்றில் புற்று நோய் ஏற்படல், நாட்பட்ட நுரையீரல் நோய், ஏனைய



மோசமான நுரையீரல் நோய்த்தாக்கம் மற்றும் இதய நாளக் குருதிசார், சிறுநீர்சார், ஏனைய உறுப்புகள்சார் செயற்கேடுகள் என்பன உருவாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

சுவாசம் சம்பந்தமான இடர்பாடுகளுக்குரிய ஏனைய காரணிகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகின்றன. சுற்றுப்புறத்திலும் வேலைத்தளத்திலும் காணப்படும் மாசடைந்த வளி போன்ற சுற்றாடல் ஆபத்துக்கள் இயக்க மின்மை மற்றும் சுவாசம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு முன்னதாகவே ஆளாக்கும் நாட்பட்ட நோய்கள் முன்னதாக இருத்தல்.

### சமிபாட்டு மண்டலம்

மனித சமிபாட்டு மண்டலமானது உணவுக்கால்வாய் அநேக துணையுறுப்புக்கள் மற்றும் சுரப்பியல்பிகளை பிரதானமாகக் கொண்டு ஆக்கப்பட்டதாகும். உணவுக்கால்வாயானது ஈரந்தங்களிலும் திறப்புள்ள உள்ளீடற்ற ஒரு குழாயாகும். உணவு உடலுக்குள் புகும் ஓரந்தம் வாய் ஆகும். கழிவுப்பொருட்கள் உடலிலிருந்து வெளித்தள்ளப்படும் குதவாய் மற்றய அந்தமாகும்.

வளர்ந்த ஒருவரின் உடலில் காணப்படும் கால்வாய் சுமார் 15 அடி நீளமானதாகும். எனவே சராசரி மனித முண்டத்தினுள் பொருந்தி அமையும் வண்ணம் அதற்கு பல மடிப்புக்களும் சுருக்கங்களும் அவசியமாகின்றன. உணவுக்குழாயை ஆக்கும் உறுப்புகளும் அநேக துணை உறுப்புக்களும் மற்றும் சுரப்பிகளும் செலுத்தப்பட்ட உணவின் வடிவத்தை மாற்றுவதில் பொறிமுறை

ரீதியாகவும் இரசாயன ரீதியாகவும் தொழிற்படுகின்றன. சமிப்பாட்டு செயன்முறையினூடாக உணவானது ஊட்டப்பதார்த்தங்களாக மாற்றப்படுகின்றது. அது பின்னர் குருதியினுள் உறிஞ்சப்பட்டு உயிர்ச் செயன்முறைகள் பேணப்படுவதற்குத் தேவையான எரிபொருளை வழங்கும் பொருட்டு உடற்கலங்களுக்கு அவை விநியோகிக்கப்படுகின்றன.

சமிபாட்டு மண்டலத்தின் ஆக்கக்கூறுகளை இரு பிரிவுகளுக்குள் அடக்கலாம்.

- \* உணவுக்கால்வாய்
- \* துணையுறுப்புக்கள் மற்றும் சுரப்பிகள்.

**உணவுக்கால்வாய்: இதில் அடங்குவன**

- \* வாய், பற்கள் மற்றும் நாக்கு
- \* தொண்டை
- \* உணவுக்குழாய்
- \* இரைப்பை
- \* சிறுகுடல் (முன் சிறுகுடல், நடுச்சிறுகுடல் சிறுகுடல், பின்பகுதி)
- \* பெருங்குடல் (சிறுகுடலுக்கும் பெருங்குடலுக்குமிடையில் உள்ள பை, பெருங்குடல், மலக்குடல்)

**துணையுறுப்புக்கள்: மற்றும் சுரப்பிகள் இதில் அடங்குவன**

- \* உமிழ்நீர் சுரப்பிகள்
- \* ஈரல்
- \* கணையம்
- \* பித்தப்பை

“நான் வாழ்க்கையில் ரொம்ப அடிப்பட்டவன் சேர்?”

“இருக்கும் உங்க மனைவியை பார்த்து கொஞ்சம் முரட்டுத்தனமாத் தான் இருக்காங்க.”



இன்று நம் கண்களுக்கு ஒருவர் ஏழையாக இழிந்தவராகத் தோற்றமளிக்கலாம். அவர் உண்மையில் மேலான மனிதராக ஆகலாம். ஆதலினால் எவரையும் இழிவுக் கண்களுடன் பார்க்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வது பெரும் தவறாகும்.

நாம் நம் காரியாலயத்தில் அல்லது வியாபாரத்தில் இருக்கும் பொழுதோ, வெளியில் செல்லும் பொழுதோ நாம் எத்தனையோ மனிதர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

ஆனால் ஒருவர் ஏழையாக வசதி குறைந்தவராக இருந்த போதிலும் வசதி பல

திருப்பி அனுப்ப விரும்பவில்லை. பாவம்! இந்தக் குளிரிலும் மழையிலும் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

என் அறையில் வேண்டுமானால் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். என்னைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். நான் இங்கு எங்காவது படுத்துச் சமாளித்துக் கொள்கிறேன் என்றான். அடுத்த நாள் காலை அவர்கள் அவ்விடத்தை விட்டுக் வெளியேறும் பொழுது அந்த விடுதி அலுவலாளனிடம் அந்த முதியவர் சென்று "நீ அமெரிக்காவிலே மிகப் பெரும் விடுதியை நிர்வகிக்கத் தகுதியான ஆள்! யார் கண்டார்? நானே உனக்கு

## எவரை யார் அறிவார்?

படைத்தவராக இருந்த போதிலும் அவர் நம் முடன் ஒழுங்காக பண்பாக நடந்து கொள்ளாத போதிலும் அவர் தம்முடைய நடத்தை யினால் நமக்கு எரிச்சலை உண்டு பண்ணிய போதிலும் அவருடன் நாம் மென்மையாக அன்பாக நடந்து கொண்டால் அதனால் நமக்கு எவ்விதத் தீமையும் இல்லை. தப்பும், தவறும் ஏற்பட்டால் கூட எதிர்பாராத நற்பலன்களே உண்டாகும். யாரை யார் அறிவார்? நமக்கு உதவி செய்வதற்காக ஒரு சமயம் இறைவனால் அனுப்பி வைக்கப்பட்ட உதவியாளராகக் கூட இருக்கலாம்.

எப்படி என்பதை அறிந்து கொள்ள ஆவலா? வாசித்துப் பாருங்கள்.

புயலும் மழையும் கடுமையாக உள்ள ஓரிரவில் சூமார் ஒரு மணி போல் ஒரு வயதான மனிதரும் அவருடைய மனைவியும் நியூயோர்க் நகரில் உள்ள ஒரு விடுதியில் புகுந்து தாங்கள் பல விடுதிகளுக்குச் சென்றதாகவும் அங்கெல்லாம் இடம் இல்லை என்று கூறி விட்டதாகவும் இவ்விடுதியிலாவது தாங்கள் இரவு தங்கி விட்டுச் செல்வதற்கு இடம் கிடைக்குமா? என்று வந்திருப்பதாகவும் அம்முதியவர் கூறினார். இவ்விடுதியில் இருந்த அலுவலாளன் இங்கும் இடம் இல்லை. விருந்தினர்களின் அறைகள் எல்லாம் நிரம்பியுள்ளன. எனினும் இந்த அகால நேரத்தில் உங்களை நான்

அத்தகைய விடுதியைக் கட்டித் தந்தாலும் தரலாம்" என்று கூறினார். இதைக் கேட்டதும் அந்த அலுவலாளன் அதனை ஏதோ அன்பு மொழி என்று புன்னகை பூத்தான்.

ஆனால் இரண்டாண்டுகளுக்குப் பின் விடுதி அலுவலாளனுக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அதனைப் பிரித்துப் பார்க்கும் பொழுது "நீ என்னுடைய விடுதியின் நிர்வாகியாக நியமிக்கப்பட்டுள்ளாய். உடனே வந்து வேலையை ஒப்புக் கொள்" என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அத்துடன் போகவர புகையிரத பயணச் சீட்டும் அதில் வைக்கப்பட்டிருந்தது.

அதன்படி அவன் அவ்விடத்திற்கு வந்து பொழுது என்ன வியப்பு! என்ன ஆச்சரியம்! தான் இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் விடுதியில் உதவிய அந்த முதியவர் 'வில்லியம் வால்டார்ப் ஆஸ்டார்ப்' அவனைப் புன்முறுவலுடன் வரவேற்று வானளாவ உயர்ந்த தம்முடைய விடுதியைக் காட்டி "இதனை இன்று முதல் நிர்வகித்து வருவாயாக" என்று கூறினார்.

அதுவே நியூயோர்க் நகரில் உலகப் புகழ் பெற்று விளங்கும் 'வால்டார்ப் அஸ்டோரியா' விடுதியாகும்.

**ஏயாரெல்லே ஸலாம்,  
ஹபுகஸ்தலாவ.**



# Zika காய்ச்சல்

## தொடர்பான ஓர் அலசல்

21ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தற்போதைய மனித இனம் கடந்து வந்த பாதைகளில் மருத்துவ விஞ்ஞானத்துறைகளில் கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் ஏராளம். இதன் விளைவாக முன்பு மனித நிலவுகைக்கு சவால் விட்ட பல நோய் நிலைமைகள் தற்போது முற்றிலும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளதென்பது கண்கூடு. இது மருத்துவ விஞ்ஞான வரலாறுகளில் பொன் எழுத்துக்களால் பொறிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களாகும். இவ்வாறான சவால்கள் எமது இறந்த காலங்களில் ஏற்பட்டிருக்காவிடின் நாம் இன்று மருத்துவ விஞ்ஞான துறையில் அடைந்துள்ள இந்த அதியுயர் வெற்றிகளை கனவும் கண்டிருக்கமாட்டோம். இதையே, “தேவையே கண்டுபிடிப்புக்களின் தாய்” (Necessity is the Mother of invention) எனும் பொன் மொழிகள் கூறி நிற்கின்றன.

பறவைக்காய்ச்சல் (Birdflu), சிக்கன் குன்யா, எபோலா காய்ச்சல் என்பன முன்பு போல் அல்லாமல் தற்போதைய காலங்களில் அடிக்கடி எமது காதுகளுக்கு எட்டி எம்மை விழிப்படைய வைக்கும் நோய்களாக உள்ளன. இந்த வரிசையில் தற்போது இலத்தீன் அமெரிக்க நாடுகளை அச்சுறுத்தி வரும் 2015 ஓக்டோபரிலிருந்து இன்றுவரை 4000 வரையிலான பதிவு செய்யப்பட்ட நோய்த் தொற்றுக்களை கொண்டுள்ள (Reported Cases) மேலும் மிக வேகமாக பரவும் என

சி.எஸ்.ஜி.ஆர். டயஸ்

உயிர் மருத்துவ பொறியியல்

கற்கை நெறி (ICBT)

எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற Zika எனப்படும் ஒரு வகை வைரஸினால் ஏற்படுத்தப்படும் Zika காய்ச்சல் தொடர்பாக இக்கட்டுரையில் ஆராயப்படுகின்றது.

### Zika காய்ச்சல் ஓர் அறிமுகம்

Zika காய்ச்சலை Organization (PAHO) ஆனது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட Zika வைரஸ் தொற்றானது Brazil நாட்டில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தியது. பின் Brazil நாட்டில் இந்நோயின் விளைவாக Guillain Barre Syndrome (GBS) எனப்படும் ஒருவித நரம்புத் தொகுதியை பாதிக்கும் நோய் ஏற்படும் வீதம் அதிகரித்துள்ளதால் இதற்கு Zika வைரசும் ஒரு காரணமாக இருக்குமோ என மேலும் ஆராயப்பட்டு வருகின்றது. மற்றும் இவ்வைரஸால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள கர்ப்பவதிகளுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் Microcephaly எனப்படும் நிலையுடன் பிறப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. தற்போது CDC (Centers for disease control and prevention) அமைப்பானது இந்நோய்த்தாக்கம் உள்ள வலய நாடுகளுக்கு செல்லும் பிரயாணிகளுக்கு எச்சரிக்கை விடுத்தும் அறிவுறுத்தியும் வருகிறது.

## Zika வைரஸ் எங்கே கண்டுபிடிக்கப்பட்டது?

2015 இற்கு முன்பே இவ்வைரஸ் தாக்கமானது ஆபிரிக்கா, தென்கிழக்காசியா மற்றும் பசுபிக் தீவுகளில் (Pacific islands) காணப்பட்டுள்ளது. 2015 மே மாதத்தில் PAHO அமைப்பு Brazil நாட்டில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட Zika வைரஸ் தொற்று முதன்முறையாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாக எச்சரிக்கை விடுத்தது. தற்போது இவ்வைரஸ் தொற்றில் பல நாடுகள் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இலத்தீன் அமெரிக்க நாடுகளுக்கும் அதை அண்டிய பிராந்திய நாடுகளுக்கும் வெளிநாடுகளில் இருந்து வரும் பிரயாணிகளால் இந்நோய் தாவப்படுவதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதன் காரணமாக ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளைச் சேர்ந்த மாநிலங்களுக்கும் இந்நோய்த்தாக்கம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகவே உள்ளன.

## Zika virus பரவும் விதங்கள்

\* டெங்கு, சிக்கன்குன்யா போன்றவற்றை பரப்பும் Aedes இனத்தை சேர்ந்த நுளம்பே இவ் Zika virus ஐயும் பரப்புகின்றது. (AEDES AEGYPTI)

\* இந்நுளம்பானது பெரும்பாலும் பகல் வேளைகளிலேயே கடிக்கின்றது. இருந்தபோதும் இரவில் கடிக்காது என எத்தகவல்களும் உறுதியாக கூறவில்லை.

\* பிரசவ வேளைக்கு அருகான காலப்பகுதிகளில் Zika Virus இன் தொற்றுக்குள்ளான தாய்மார்கள் பிரசவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இவ்வைரஸ் தொற்று ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. மேலும் கர்ப்ப காலத்தில் தாய் இவ்வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளாகி இருந்தால் தாயிடமிருந்து வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கு நோய் தொற்றக்கூடிய தன்மை சாத்தியமாகவே உள்ளது. இருந்தும் இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக மேலும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள ஆய்வுகள் நடந்த வண்ணமேயுள்ளன. அதிர்ஷ்ட வசமாக தாய் பாலூட்டலின் மூலம் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு இந்நோய் பரவுவதில்லை என கடைசியாக கிடைக்கப்பெற்ற ஆய்வு முடிவுகள் கூறி நிற்கின்றன.

மேலும் இவ்வைரஸானது குருதி மாற்றீடு மூலமாகவும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலமாகவும் தொற்றுடையவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவும் தன்மை கொண்டது.

## இவ்வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளாகக்கூடிய நபர்கள்

\* இவ்வைரஸ் தொற்றுள்ள நாடுகளுக்கு செல்லும் பிரயாணிகள்.

\* முன்பு ஒரு முறை Zika வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆட்பட்டவர்கள்.

(ஒரு முறை இவ்வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளானவர்களுக்கு மீண்டும் இத்தொற்று ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன.)

## நோய்க்கான அறிகுறிகள்

\* இந்நோய்க்கான பொதுவான அறிகுறிகள்: காய்ச்சல், சொறி, மூட்டுவலி, தலைவலி, தசைகளில் ஏற்படும் வலி, (வெண்படலமானது நோவுடனான வீக்கத்துடன் சிவந்துபோய் காணப்படும் தன்மை),

\* அறிகுறிகள் பொதுவாக வைரஸ் தொற்றுக்கொண்ட நுளம்பினால் கடிப்பட்டு 2 - 7 நாட்களில் பாதிக்கப்பட்டவரில் தென்பட ஆரம்பிக்கும்.

\* பொதுவாக இந்நோயானது உக்கிரமற்றதாக இவ்வறிகுறிகளுடன் ஒரு வாரம் மட்டுமான நாட்களுக்கு காணப்படலாம்.



\* புள்ளிவிபரப்படி வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளானவர்களில் ஐவரில் ஒருவருக்கே சுகநலக் குறைவு ஏற்படுகின்றது. (About 1 in 5 people) இதனால் பெரும்பாலானோர் தாம் தொற்றுக்குள்ளாகி இருப்பதை அறிவதில்லை.

\* நோய்த் தொற்றுக் காளானவர்களில் பொதுவாக இவ்வைரலானது ஒரு குறித்த கால அளவு மட்டுமே காணப்படுவதோடு சிலரில் பல நாட்கள் வரை நீடித்துக் காணப்படலாம்.

\* நோய்த்தொற்றுக்குள்ளாகி வைத்திய சாலைகளில் அனுமதிக்கப்படும் தன்மை பெரும்பாலும் குறைவாகவே காணப்படுகிறது.

\* இந்நோயின் விளைவாக இறப்பு அரிதாக உள்ளது.

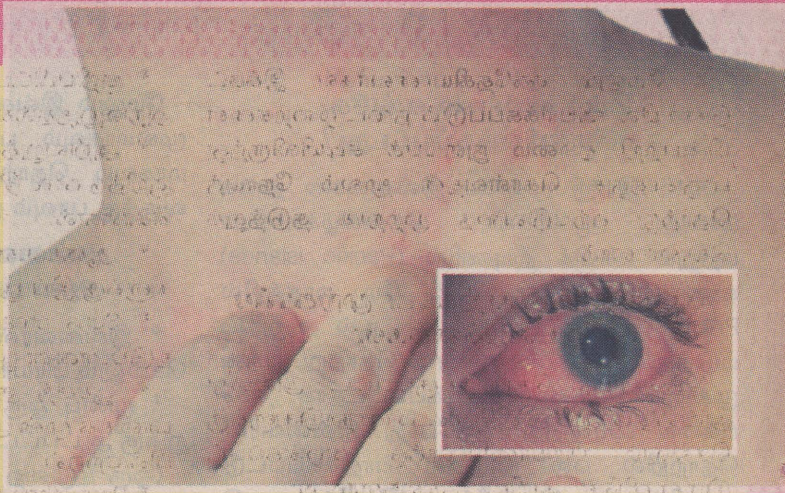
\* Zika வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளாகி பிறக்கும் குழந்தைகள் Microcephaly எனப்படும் ஒருவித நிலைமையுடன் பிறக்கின்றமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் சாதாரண குழந்தைகளின் தலையை விட இவர்களின் தலை சிறிதாக காணப்படுவதுடன் மூளை விருத்தியும் குறைவாக காணப்படுகின்றமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

### நோயை கண்டறிவதற்கான முறைகள்

\* டெங்கு மற்றும் சிக்கன் குன்யாவை பரப்பும் அதே நுளம்பு வகையாலேயே இந்நோயும் பரப்பப்படுவதால் நோய்க்கான அறிகுறிகளும் பெரும்பாலும் ஒத்தவையாக காணப்படுகின்றன.

\* Zika வைரஸ் தொற்றுடன் தொடர்புடைய பிராந்திய நாடுகளுக்கு பிரயாணம் சமீபத்தில் சென்றிருந்தால் மேற்குறித்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே மருத்துவரை நாடவும்.

\* குருதிப்பரிசோதனை மூலம் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா? என உறுதிப்படுத்த முடியும்.



### நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள்

\* Zika virus க்கு எதிரான மருந்துகளோ தடுப்பூசிகளோ இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

\* நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் போதியளவு ஓய்வு எடுத்தல், நீரிழப்பை தடுக்க போதியளவு நீராகாரங்களை உட்கொள்ளல் போன்றவற்றை கடைப்பிடிப்பதுடன் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் காய்ச்சல், உடல்வலி போன்றவற்றுக்கான மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். (இச்சந்தர்ப்பத்தில் வேறு மருந்துகள் ஏதும் பாவித்துக் கொண்டிருப்பின் அதை மறக்காது வைத்தியருக்கு தெரியப்படுத்தவும்)

### பிறருக்குத் தொற்றுவதை தடுக்கும் முறைகள்

\* நோய்த்தொற்றுக்காளாகிய முதல் வாரத்தில் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவரின் குருதியில் இவ்வைரஸ் காணப்படுவதோடு நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவரை கடித்த நுளம்பு சுகதேகி ஒருவரை கடிப்பதன் மூலம் அவரும் நோய்த் தொற்றுக்காளாகின்றார். இங்கு நோயாளியை கடிக்கும் ஒரு சாதாரண நுளம்பு நோயை பரப்பும் வைரலை தன்னகத்தே கொண்ட ஒரு காவியாகவும் செயற்படுகின்றது.

\* நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகியிருப்பதை உறுதிப்படுத்தியவர்கள் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகிய முதல் வாரத்தில் தன்னை நுளம்பு ஏதும் கடிக்காவண்ணம் பாதுகாப்பதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தன்னால் நோய் பரவுவதை அகற்றி கொள்ளலாம்.



\* மேலும் சுகதேகியானவர்கள் இக்கட்டுரையில் விபரிக்கப்படும் நடைமுறைகளை பின்பற்றி தம்மை நுளம்புக் கடியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதன் மூலம் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதை முற்றாக தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### நோய்த் தடுப்பிற்கான முற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

இந்நோய்த் தொற்றுக்குட்பட்ட அல்லது அவ்விதம் சந்தேகத்திற்கிடமான நாடுகளுக்கு செல்லும் பிரயாணிகளுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விசேட அறிவுறுத்தல்களாவன:

\* முழு உடலையும் மூடும்படியான விதத்தில் அமைந்த ஆடைகளை அணிதல்.

\* குளிருட்டப்பட்ட அறைகளில் அல்லது கதவு, யன்னல்கள் மூலம் நுளம்பு உட்புகா வண்ணம் நன்கு பாதுகாப்பு அமைப்புடையதாக காணப்பட வேண்டும்.

(தங்கும் அறைகள்)

\* துரதிஷ்டவசமாக இரவு வேளைகளில் தூங்கும் போது நுளம்பு வலையை பாவிப்பதன் மூலம் பெரும்பாலும் இந்நுளம்பு கடியிலிருந்து தப்ப முடியாது. காரணம் நுளம்புகள் பெரும்பாலும் பகல் வேளைகளிலேயே கடிக்கிறது.

\* அங்கீகரிக்கப்பட்ட பூச்சி தடுப்பான் (insect repellent) பாவித்தல்.

\* குறிப்பிட்ட உற்பத்தியுடன் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றல்.

\* அறிவுறுத்தல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி குறித்த கால இடைவெளியில் மீண்டும் பூசிக் கொள்ளல்.

\* ஆடையால் மூடப்படும் உடல் பாகங்களுக்கு இப் பூச்சை பூசாதிருத்தல்.

\* Suns cream பாவிப்பதாயின் இப்பூச்சித் தடுப்பானை பூசமுன் பூசிக் கொள்ளவும்.

\* பூச்சித் தடுப்பானை குழந்தைகளுக்கு பாவிக்க முன் அதற்குரிய அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றல்.

\* Permethrin (இது ஒரு விசேட பூச்சிவிரட்டி இரசாயனம்) அல்லது இதனுடன் தொடர்பான உற்பத்திகளை பாவிக்கும் போது அதன் அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றவும்.

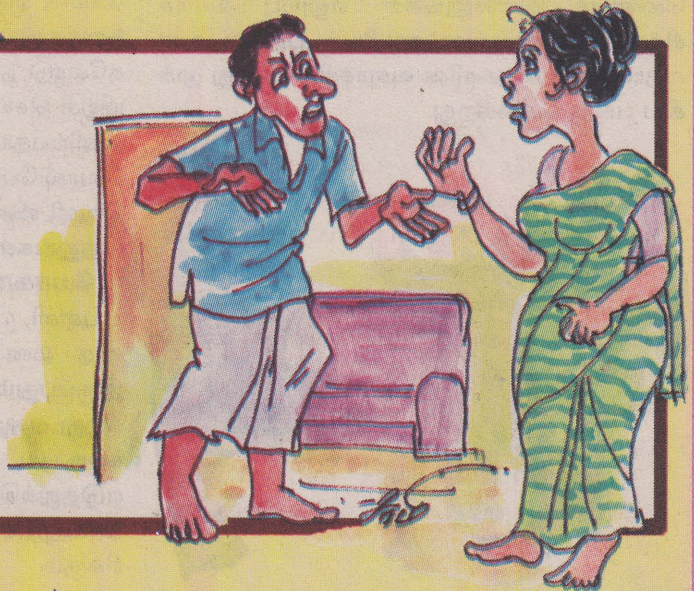
### பின் இணைப்பு

இது எமது பிராந்திய நாடுகளுக்கு இன்று வரை பரவியுள்ளதாக தெரியவில்லை. இருந்த போதிலும் இக்கட்டுரையின் நோக்கம் உலக நடப்பை தெரியப்படுத்தி மக்களுக்கு விழிப்புணர்வுடனாவதே ஆகும். மேலும் துரதிஷ்டவசமாக ஏற்படின் எவ்வாறு முன் நெச்சரிக்கையுடன் நோய் பற்றி அறிந்து செயற்பட வேண்டும் என்பதை விளக்குவதுமே ஆகும்.

(தகவல் இணையம்)

"கணவன் மனைவி  
சண்டைன்ன... ருஜு  
சுவர்குள்ளயேதான்  
இருக்கணும்ங்க".

"அப்ப தப்பிச்சி ஓட  
கூட எனக்கு உரிமை  
இல்லையா"



இன்றைய இளம் தாய் மார்களின் பல கவலைகளில் பிள்ளைகளின் உயரமும் முக்கியமானது. எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அதைத் தவிர்த்து, விளம்பரங்களை பார்த்து ஊட்டச்சத்து பாணங்கள் கொடுப்பது போன்ற குறுக்கு வழிகளில் தீர்வு தேடவே பலரும் நினைக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு உயரமும், தோற்



**தண்ணீர்**

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்ட பாணங்களை கொடுக்க வேண்டாம். தினமும் 8 டம்ளர் சுத்தமான நீரைக் குடிக்க வைக்கவும். நீர் அருந்துவதால் உடலில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேறி, வளர்ச்சிக்கான மாற்றத்தை அதிகரிக்கும்.

# நான் வளர்கிறேனா? அம்மா...!

றமும் ஒரு முக்கிய விஷயமாகத்தான் இருக்கிறது. ஒரு மனிதனின் குழந்தைப் பருவம் முதல் டீன் ஏஜ் பருவம் வரை உள்ள வளர்ச்சியே உயரத்தை நிர்ணயிக்கிறது. இதற்காக வேண்டி செயற்கை மருந்து மாத்திரைகள், ஊட்டச்சத்து பாணங்கள் போன்றவை அவசியமேயில்லை. இதோ... இந்த இயற்கை வழிமுறைகளை பின்பற்றினாலே குழந்தைகளின் உயரத்தை அதிகரிக்க முடியும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை! இதனால் எவ்விதமான பக்கவிளைவிகளும் ஏற்படாது.

## சரிவிகித உணவு பழக்கம்

உங்கள் குழந்தைகளை தினமும் இயற்கையான பழங்கள், காய்கறிகள், பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கல்சியம் பாலில் உள்ளதால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் அது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

அது மட்டுமன்றி உண்ணும் உணவு, எளிதில் ஜீரணம் அடைந்து குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.

## உறக்கம்

அதிக நேரம் தூங்கும் குழந்தைகளை பார்த்து கவலைப்படும் தாய்மார்கள் இருக்கிறார்கள். தூங்கும் போதுதான் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி நிகழ்கிறது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. போதிய ஓய்வே திசு உற்பத்திக்கு உதவும். குழந்தைகளின் வேகமான வளர்ச்சிக்கு 8 முதல் 11 மணி நேர ஆழ்ந்த தூக்கம் மிக அவசியம்.

## உடற்பயிற்சி

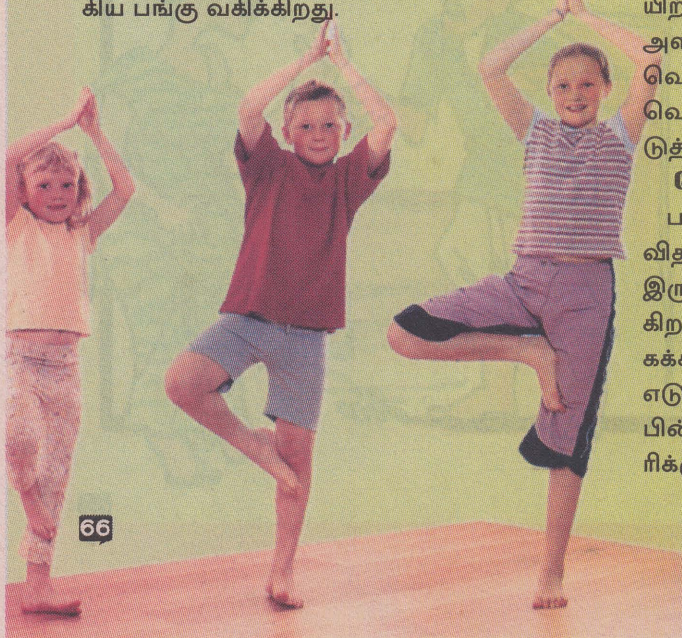
குழந்தைகளை எப்போதும் டி.வி, வீடியோ கேம்ஸ் என்று வீட்டிலேயே முடங்கிவிடாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கப்பழக்குங்கள். குழந்தைகளோடு நாமும் சேர்ந்து குடும்பமாக உடற்பயிற்சி செய்யும்போது அவர்களுக்கும் ஊக்கம் அளிப்பதாக அமையும். மற்றும் கிரிக்கெட், வொலிபோல், கூடைப்பந்து போன்ற திறந்த வெளி விளையாட்டுகளில் ஈடுபட பழக்கப்படுத்துங்கள்.

## யோகா

பள்ளி, தேர்வு என்று எப்போதும் ஒரு வித மன அழுத்தத்திலேயே குழந்தைகள் இருப்பதும், அவர்களின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. குழந்தைகளின் உயரத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட யோகா பயிற்சிகளை எடுத்துக்கொண்டு, தொடர்ந்து அவற்றை பின்பற்றச் செய்யும் போது உயரம் அதிகரிக்கும்.

எம். பிரியா

சுஷாந்தி - மார்ச் 2016



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



Contains  
Omega 3 & 6  
Fatty acids



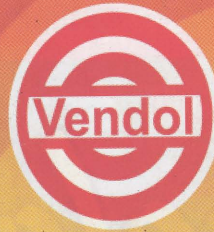
இறக்குமதி செய்து விநியோகிப்போர் : விகாஸ் இம்போர்ட்ஸ், 55, 4ஆம் குறுக்கு தெரு கொடும்பு 11.

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



Like us in Facebook - [www.facebook.com/canolasilanka](http://www.facebook.com/canolasilanka)

# Vendol



# வென்டோல்®



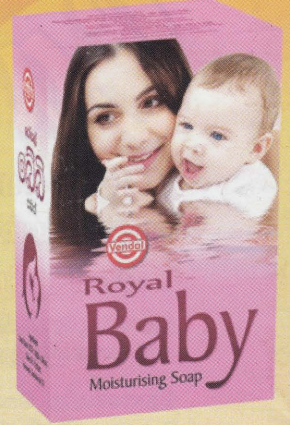
**Rs. 45/=**  
அழகின் இரகசியம்  
வென்டோல் வெனிவெல் சோப்

Symbol of Quality



இயற்கையான சந்தன  
எண்ணெய்க் கலவை

**Rs. 38/=**



ரோஜா இதழின் வன்மை  
வென்டேல் பேபி சோப்

**Rs. 42/=**



**Rs. 38/=**  
இயற்கையின் அன்பளிப்பு  
வென்டோல் கொஹொம்ப சோப்



50/=  
அதிவிசேட பற்பசை  
வென்டோல் **T&G**



வென்டோல் பானம் சுவை குணம் இயற்கையானது

**Rs. 50/=**

சகல வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கும்  
உகந்தது வென்டோல் ஓமத்தீர்வம்

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,  
185ஆம் இலக்கத்தில் 2016 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.