

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சிகிவராஜ்

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சுந்திரை

March 2017

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/94/News/2017

## பருப்பில் மொலத்தியன்

ஆர்.எம்.பி.டி. ராஜநாயக்க

இரசாயன பகுப்பாய்வாளர்

## மகப்பெற்று மிரச்சினைகள்

Dr. எம்.ஆர்.எம்.ரிஷாட்

## கிரேவல் உலா வருதல்

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

## போதையும் சமுதாய சீர்கேரும்

Dr. ச.முருகானந்தன்

## உருளைக்கிழங்கு ஆரோக்கிய உணவா?

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

## ஸ்ரூபிறப்பு உண்டா?

Dr. ஆர்.எம். ஷாஜஹான்

குருதய  
நொயிக்கான  
போகா

செல்லையா துரையீபா



தேந் வேளைக்குச் சிறந்து!



# GinCo

இஞ்சி  
கொத்தமல்லி

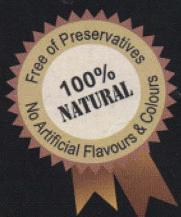


தாயின் பராமரிப்புப் போன்றே....

பீனிசம், காய்ச்சல், தடிமல் போன்றவற்றைத் தடுக்கவும்...

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கும்...

உடலின் வெப்பத்தை அதிகரித்து களைப்பைப் போக்கி புத்துணர்ச்சியைப் பெற்றுத்தரும்...



06

## பருப்பில் மெலத்தியன்

தூர்.எம்.பி.டி. ராஜநாயக்க

12

## மகப்பேற்று பிரச்சினைகள்

Dr. எம்.தூர்.எம். ரிஷா

16

## கிருதய நோய்க்கான யோகா

செல்லவையா துறையப்பா

20

## போதையும் சமுதாய சீர்க்கேடும்

Dr. ச. முருகாண்துன்

34

## மருத்துவ கேள்வி பதில்கள்

42

## ரெய்கி (Reiki)

Dr. நி. துர்வஷனோதுயன்

46

## உருளைக்கிழங்கு ஆரோக்கிய...

எம்.கீ. முருகாண்துன்

50

## மறுபிறப்பு உண்டா?

Dr. தூர்.எம். வாஜஹான்

58

## கிரவில் உலா வருதல்

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

62

## சுய சுத்தமும் பிள்ளைகளும்



தூரியர்

ரோ. சடகோபன்

தூவி தூரியர்

எம். ப்ரியதர்ஷினி

பக்க வழவுமைப்பு

வி. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,

எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சுரங்மா,

ஜ. வருணி, ம. துவங்குந்தி, எஸ். அனுஷா



## ஷாரியர் சுகவாழ்வு..

வியா..

சுகவாழ்வு நீண்ட நூள் வாசக்களில் ஒரு வருகிய எனக்கு யோகா சீகிச்சை நிபுணரா கீய கலாபுஷணம் செல்லவையா துரையப்பா அவர்களால் எழுதப்பட்ட யோகா கட்டுரைகள் மூலம் யோகா கற்கும் அரிய வாய்ப்பு கிடைத் தது. மேலும் எனக்கு நீண்ட நூட்களாக மழங்களில் ஏற்பட்டிருந்த நூம்பு பிரச்சினையால் நூப்பதில் மிகவும் சிறமப்பட்டிருந்தேன். தற்போது யோகா மூலமாக எனது நேரவில் இருந்து நூன் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டேன். அத்தோடு எனது அதிகரித்து உடற் படுமநும் குறைவடைந்துள்ளது. இதற்காக தங்களுக்கு எனது மனமாற்ற நூஸ்திகளை தெரிவிப்பதோடு சுகவாழ்வு பத்திரிகை மேலும் மேலும் சிறப்படைய எனது வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றேன்.

— சி.வினோதினி,  
கல்முனை.

# வாசகுர் குடுதம்

அன்பான வணக்கங்கள்

ஒவ்வொரு மாதமும் சிறந்த மருத் துவ தகவல்களை சமந்து வரும் சுகவாழ்வே..! உன்னை பாராட்ட வார்த்தைகள் இல்லை. உன்னில் இடம்பிறும் அனைத்து ஆக்கங் களும் என்னைக் கவர்ந்தது. சுக வாழ்வின் மருத்துவ தகவல்கள் மூலம் நூன் மிகுந்த பயனைப் பெற்றுள்ளேன் என்பதனை மிகக் கசித்தியோடு தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்..

— முத்துலெட்சுமி,  
முல்லைத்தீவு.

## சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு வணக்கம்...

தங்கள் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை முதல் முறையாக வாசித்தேன். மிகவும் சிறப்பாக இருக்கின்றது இன்றிலிருந்து நூனும் சுகவாழ்வு வாசகன் என்பதை குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். உண் மையில் மிகவும் சிறந்த ஆக்கங்களையும் ஆரோகிய தகவல்களையும் தொகுத்தளிக்கின்றீர்கள். மிகவும் சிறப்பாக இருக்கின்றது. இனி வரும் காலங்களில் என்னால் முடிந்த சிறந்த மருத்துவ தகவல்களை உங்களுடன் பகிஸ்து கொள்ள விரும்புகின்றேன். மேன்மேலும் சிறப்பாக வளர என் மனமாற்ற வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். நூனி!!

— த. சுதாகரண்,  
மாணிக்காவு.

# உறவுகள், சுற்றாங்கள், பந்துங்கள்

இவ்வுகிலேயே மிக உயரிய படைப்பு மானுடன் என்பதில் எந்த சங்கேகமும் இல்லை. இவன் பல ஸ்ட்சக்கணக்கான ஆண்டுகள் கொண்ட தனது கூர்ப்பியல் வளர்ச்சியில் பல வழிகளிலும் பல்வேறு உயரிய பண்புகளைப் பெற்று வளர்ச்சியடைந்தான். அந்த வகையில் அவன் காட்டு மிராண்ட என்ற நிலையில் இருந்து மந்தைக் கூட்டமாக மாறிய போது தங்களுக்கு வழிகாட்ட ஒரு தலைவனை தேர்ந்தெடுக்கும் வழக்கத்தை உருவாக்கினான். இந்த தலைவன் எதிரிகளை முறியத்துக்கும் வகையில் தன் உடல் பலத்தையும் வீரத்தையும் நிருபித்தே தலைவனாக வேண்டியிருந்தது.

இந்த காலகட்டத்தில் இவன் குடும்பம் என்ற அமைப்பினை வரித்துக்கொண்டிருக்கவில்லை.

வலிமையிக்க மனித மந்தைக் கூட்டத்தின் தலைவனாக வர வேண்டியவன் தனது வாரிசாக, மகனாக இருந்தா வென்ன என்று சிந்தித்தான். இப்படிப்பட்ட ஒரு சிந்தனையின் வளர்ச்சிகூட மனிதனின் கூர்ப்பியல் வளர்ச்சியின் ஒரு மைல் கல்தான். தனது மகனை இனங்காண வேண் மூயின் தனக்கு மனைவி ஒருத்தி இருக்க வேண்டுமென அவனுக்கு சிந்தனை வளர்ச்சி ஏற்பட்டது.

இப்படியாக கணவன், மனைவி, மகன் என்ற உறவுகளும் இவர்கள் வாழ ஒரு வீடும், வீடு கட்ட (குடிசை) ஒரு காணியும் தேவைப்பட்டது. இது மானிடவியல் வரலாற்றில் முதல் சொத்து டமை என்று தனது, தனி மனிதன், சொத்துடமை, குடும்பம், முடியாட்சி என்பவற்றின் வளர்ச்சி என்ற நாலில் மார்க்கிய அறிஞர் பிரெட்ரிக் எங்கெல்ஸ் தெரிவித்துள்ளார். இத்தகைய உறவுகளை மனிதன் உருவாக்கி கிட்டத்தட்ட ஜயா பிரம் வருடங்களே ஆகின்றன. இந்த ஜயாயிரம் ஆண்டுகளாக வாழ்கின்ற மனிதனையே நாகரீக மடைந்த மனிதன் என்கிறோம்.

அவன் ஆக்கிக்கொண்டிருக்கும் மனிதப் பண்புகளில் மனித சொந்த பந்தங்கள்தான் மிக அற்புதமானவைகள். அவற்றுள் தாய், தந்தை, பிள்ளைகளின் உறவுகளே அதி உன்னதமான வைகளாக உள்ளன. அதனை அடுத்ததாக சகோ தர பாசம், தாத்தா-பாட்சி, மாமன்-மாமி போன்ற உறவுகள் உயர்ந்தவைகளாகவுள்ளன. தந்தை கவாஸ் - மார்ச் 2017

# ஈகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய குழுக்கை

மலர் - 09

தெழு - 11

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மகன் உறவை பின்வரும் உதாரணத்தைக் கொண்டு பார்ப்போம்.

ஒரு மகன் தன் வயது முதிர்ந்த தந்தைக்கு வாய்க்கு ரூசியாக நல்ல சாப்பாடோன்றை வாங்கிக் கொடுக்க ஒரு ஆடம்பர உணவு விடு திக்கு அழைத்துப்போனான்.

அந்தை தந்தை மிகப்பலவீனமானவராகவும் தளர்ச்சியடைந்தும் இருந்ததால் அவர் உணவு உண்ண மிகச் சிரமப்பட்டார். உணவு வாயில் விழாமல் உடையிலும் கீழேயும் கொட்டியது. அங்கே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த ஏனையோர் தமது வெறுப்பையும் அருவருப்பையும் வெளிப்ப தெர்தினர். ஆனால் அந்த மகன் தன் தந்தை முழு மையாக உண்ணும் வரையும் அழைதி காத்தான்.

பின்னர் அவர் உண்டு முடித்ததும் அவரை கழுவும் அறைக்கு அழைத்துச் சென்று கை, முகம் மற்றும் உடைகளில் பட்டிருந்த அழுக்கை சுத்தம் செய்து மூக்குக்கண்ணாடியை சரியாகப் பொருத்தி சாப்பாட்டுக்கான பணத்தை செலுத்தி விட்டு தந்தையை பவ்வியமாக அழைத்துச் சென்றான். அவன் கொஞ்சங்கூட சங்கடப்படவில்லை. ஆனால் அங்கே முன்பு வெறுப்பாகப்பார்த்தவர்களும் அருவருப்படைந் தவர்களும் இந்தக் காட்சியைப் பார்த்து இப்போது தாம் அவமானப்படுத்தப்பட்டு விட்டதாக உணர்ந்து கவலையடைந்தனர். அங்கே பாரிய அழைதி நிலவியது.

அப்போது அங்கே உணவுருந்திக் கொண்டிருந்த நடுத்தர வயது மனிதர் ஒருவர் வேக மாக வந்தார். மகனே நீ இங்கிருந்தோர் அனை வருக்கும் நல்லதொரு பாடம் கற்றுக்கொடுத்து விட்டாய் என்று அவன் கைகளைக் குலுக்கிப் பாராட்டினார். உண்மையில் இத்தகைய பாசம் கொண்ட மகன்களும் உற்றார் உறவுகளும் இன்னமும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதால்தான் இந்த உலகம் இன்னமும் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றது.

வினாக்கள்



# பருப்பில் மைலைத்தியஸி கலக்கப்படுகிறதா? அறிந்து கொள்வதைப்படி?

இன்மாடம் நாம் உணவில் பருப்பு சேர்த்துக் கொள்வதென்பது வாழ்வின் பிரக்க முடியாத அம்சாக இள்ளது. ஏனைய ஏதாவது மாக்கற உணவு மாறப்படுகிறது. சந்தையில் மஞ்சள் பருப்பு, சுவப்பான கமதூர் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போன்ற வகைகள் வீற்பகனக்குள்ளன. கீவிதம் சந்தையில் வீற்கப்படும் பருப்பு வகைகள் நுகர்வுக்கு உகந்த நிலையில் இள்ளனவா? அவற்றில் கலப்படங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளனவா? சாயம்பட்டப்பட்டுள்ளதா? பருப்பை பூச்சிப் புழக்கள் தாக்காமல் கிருக்க மெல்த்தியன் போன்ற நூசாயணப் பொருட்கள் அடிக்கப்பட்டுள்ளதா? போன்றவற்றை கண்டுபிடிக்கும் தற்கூட்டு கீர்த்தியை நுகர்வாளனுக்கு கிருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.



எஸ். எஃ.வி.

ஏனைய பருப்பு வகைகளுடன் ஒப்பிடும்போது நுகர்வோர் மைசூர் பருப்பு என்று அழைக்கப்படும் சிவப்புப் பருப்பையே கொள்வனவு செய்வதில் அதிக நாட்டங்காட்டுகின்றனர். அதனால் அதிக மான கலப்படங்கள் இதிலேயே இடம் பெறுகின்றன. முன்பு சில காலம் மைசூர்

பருப்புக்கு சமனான வெஜ். என்ற தானி யத்தை மைசூர் பருப்புடன் கலந்து விற்றார்கள். இந்த தானியம் குதிரைகளுக்கு உணவாகப் பயன்படுவதாகும். ஆனாலும் இப்போது இதனை சந்தையில் காணக் கிடைக்கவில்லை.

## பருப்பை வாங்கும் போது

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

குறிப்பாக பருப்பு உடைந்து சிறு துண்டுகளாக இருந்தால் வாங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்விதம் சிறு

**நூர்.எம்.பி.ழ.ராஜநாயக்க**

இரசாயன பகுப்பாய்வாளர்  
கொழும்பு வலயம்

துண்டுகளாக உடைவதற்குக் காரணம் பூச்சி புழுக்கள் ஏற்பட்டுள்ளனமொகும். பூச்சி புழுக்கள் உள்ள பருப்பு எந்த வகையிலும் நுகர்வுக்கு உகந்தவையல்ல. இத்தகைய பருப்பில் இருக்கும் போஷணை மற்றும் சத்துக்களை பூச்சி புழுக்கள் உறிஞ்சித்தின்று விட்டு அவற்றின் கழிவுகளை பருப்புகளில் சேர்ப்பதனால் இத்தகைய பருப்பு மனித நுகர்வுக்கு உகந்ததல்ல.

## நல்ல பருப்பினை

கொங்கானுவது எப்படி?

முதலில் பருப்புகளில் பூச்சி புழுக்களால் இடப்பட்ட ஓட்டைகள் உள்ளனவா என பரிசீலிக்க வேண்டும். அத்தகைய ஓட்டைகள் காணப்பட்டால் கொள்வனவு செய்யக் கூடாது. அத்துடன் உடைந்த பருப்பு நல்ல பருப்புடன் கலக்கப்பட்டுள்ளதா என்றும் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

பருப்பில் காணப்படுகின்ற ஈரத்தன் மையை நீக்கி உலர்ந்த நிலையில் பாது காப்பதன் மூலமே பருப்பில் உண்டாகும் பல்வேறு கிருமித்தொற்றுக்கள் தடுக்கப் படுகின்றன. எனினும் அவ்விதம் பருப்பு வகைகளில் உலர்ந்த தன்மை பாதுகாக்கப் படுகின்றது என்பது சந்தேகத்துக்குரியது.

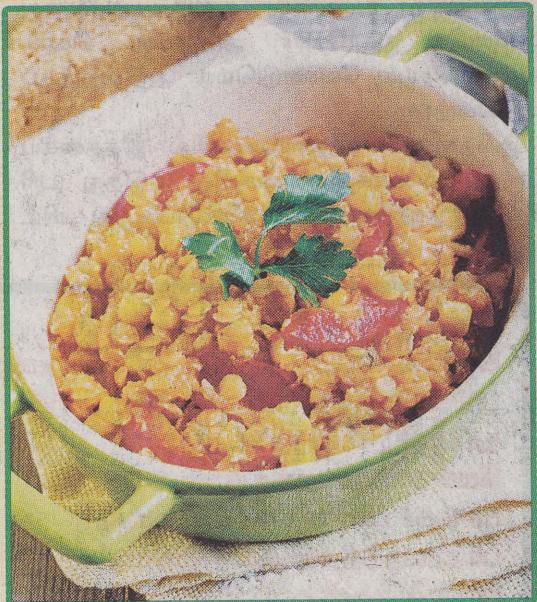
**பருப்பில் ஈருத்தன்மை அதகர்க்கும் போது அதல் ஒரு வீத நச்சுத் தன்மை கொண்ட பூஞ்சனம் உருவாக்காறது. இந்த பூஞ்சனத்துடன் கூடிய பருப்பை உடகொண்டவீட்டத்து இது பல்வேறு நோய்களை உருவாக்குவதுடன் புற்றுநோய் உருவாவதற்கான காரணமாகவும் அமைந்து விருக்காமலு என நூய்வுகள் ஒலம் அறியப்படார்களன.**

#### **பருப்பை கெடாமல் பாதுகாக்க மெலத்தியன் பயன்படுத்துகின்**

கடந்த காலத்தில் பருப்பில் மெலத்தியன் என்ற இரசாயனத்திரவியம் கலக்கப்பட்டு விற் பனை செய்யப்பட்டுள்ளமை கண்டுபிடிக் கப்பட்டிருந்தன.

அதன் பின்னர் அவ்விதம் பருப்பு கெடாமல் பாதுகாக்க மெலத்தியன் இரசாயன திரவியம் பயன்படுத்துவது தடை செய்யப்பட்டது. இல் இரசாயனத்தை இறக்குமதி செய்வதற்கும் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும் பருப்பு களுக்கு பல்வேறு வர்ணக்கலவைகள், டை வகைகள் கலப்பது தற்போதும் கண்டுபிடிக் கப்பட்டுள்ளது.

அநேகமாக முற்றாத பருப்புக்களுக்கும் பழைய பருப்புக்களுக்கும் டை கலக்கப்படுகின் றது. பல சமயங்களில் நீரில் போட்டவுடன் டை கரைந்து நீர் வர ணம் அடைவதை அவதானிக்கலாம். அல்லது பாத்திரத் தில் வேகவைக்கும்



போது சற்று வினாகிரியைக் கலந்து ஒரு சிறு துண்டு வெள்ளை பருத்தித்துணியை போட்டால் அத்துணி வர்ணமாவதை அவதானிக்கலாம். அவ்விடத்து அப்பருப்பில் டை கலக்கப்பட்டுள்ளதனை அறிந்து கொள்ளலாம்.

பருப்பு மக்களின் பிரதான ஆகாரமாகக் காணப்படுகின்றமையால் இலங்கையில் பாரிய அளவில் பருப்பு சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றது. ஆயிரக்கணக்கான நிறுவனங்கள் பருப்பு விற்பனையிலும் இறக்குமதியிலும் ஈடுபட்டுள்ளன. இவற்றில் பல நிறுவனங்கள் தரங்குன்றிய பருப்பு வகைகளையும் காலங்கடந்த காலாவதியான பருப்பு வகைகளையும் குறைந்த விலைக்கு இறக்குமதி செய்து அவற்றில் மேற்படிகலப்பட நீங்களை செய்து சந்தையில் விற்பனை செய்கின்றன.

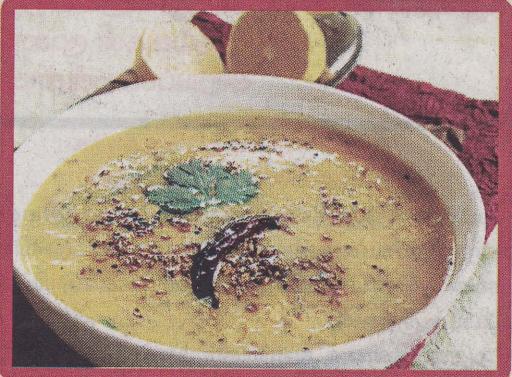


இவற்றை உணர்ந்து நன்கு பரிசீலித்து பின்னரே நுகர்வோர் அவற்றை கொள்வனவு செய்ய வேண்டுமென அறிவுறுத்தப் படுகின்றனர்.

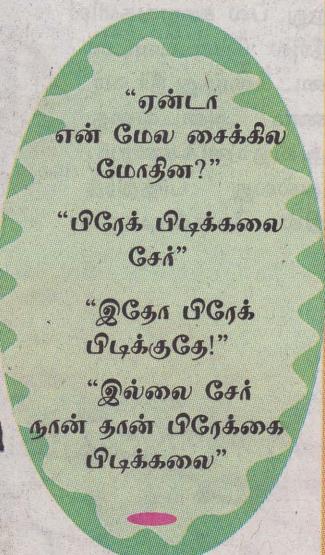
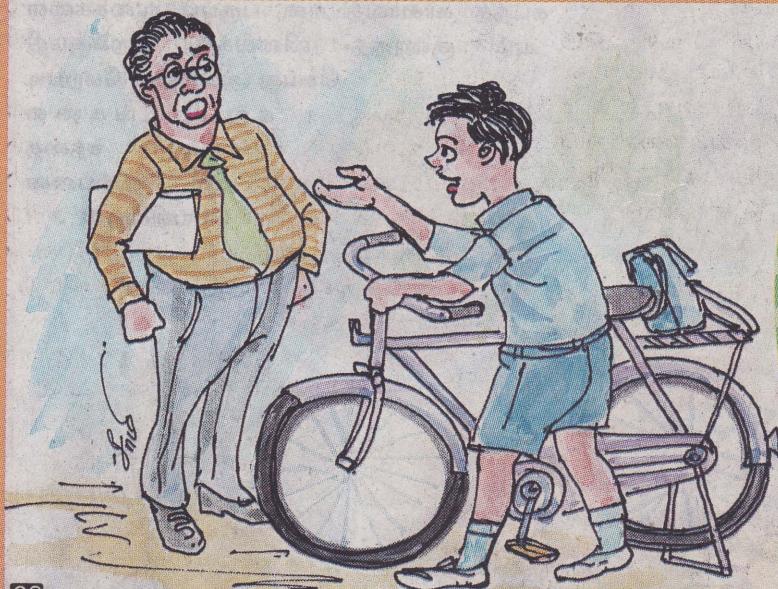
அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய பருப்பு வகைகளை கையில் எடுத்து பரிசீலித்த மாத்திரத்தில் கண்டுபிடித்து விட முடியும்.

**என்னும் பலரும் பக்கட்டுக்கள்ல்**  
**இடைக்கப்பட்ட பருப்பீனை அவற்றை**  
**பரிசீலனை செய்யாமலே, அவற்றின்**  
**நம்பகத்தன்மையை**  
**கேள்வக்குடபருத்தாமல் அப்படியே**  
**வாஸ்கச் சென்று சமையலுக்குப்**  
**பயன்படுத்த வீரக்ஞரார்கள்.**  
**பொதுமக்கள் தாம் போட்டியும்,**  
**ஏத்தலாட்டமும், பொய்யும் நிறைந்த**  
**இரு வர்த்தக மயப்படுத்தப்பட்ட**  
**சந்தைச் தழ்ந்தெயில் வாழ்ந்து**  
**கொண்டிருக்குமோம் என்பதை நன்கு**  
**மனதில் பத்துக் கொள்ள வேண்டும்.**

குறிப்பாக இன்று நாம் வாழும் சுற்றுப் புறச்சுழல் கூட மிகுந்த மாசும் நச்சு இரசாயனப்பொருட்களும் நிறைந்து காணப் படுவதாக உள்ளது. அன்றாடம் நாம்



பல்வேறு வகை இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்கப்பட்ட பண்டங்களை பயன் படுத்துகின்றோம் என்பதை மனதில் இருத்த வேண்டும். இத்தகைய பொய்ப் பித்தலாட்டத்துடன் கூடிய வாழ்க்கையினை எதிர்கொள்ளும் வகையில் நாம்தான் நமது அறிவுத்திறனை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



“ஏன்டா  
என் மேல சைக்கில்  
மோதினு?”

“மிரேக் மிடுக்கலை  
சேர்”

“இதோ மிரேக்  
மிடுக்குதே!”

“இல்லை சேர்  
நான் தான் மிரேக்கை  
மிடுக்கலை”



# நல்ல நித்திரைக்கு பாதகமான உணவு வகைகள்

இன்றைய இயந்திர உலகில் பல்வேறு காரணங்களால் பலருக்கு தூக்கமின்மை ஏற்படுகின்றது. என்னதான் காரணங்கள் இருந்தாலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அளவான நல்ல நித்திரை அவசியம்! ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு எட்டுமணி நேரம் நித்திரை அவசியம் என்பது நம்மில் பலருக்கு தெரிந்த விடயமே. முதல்நாள் இரவு சரியாக நித்திரை கொள்ளவிட்டால் மறுநாள் எந்த ஒரு வேலையையும் சரியாக செய்ய முடியாமல் ஒருவித வருத்தத்துடனேயே மனமும் உடலும் இருக்கும். எனவே தூக்கமின்மை என்றபடுகிறது என்பதை சரியாக தெரிந்து கொண்டு



சுக்கார்ப்பு - மார்ச் 2017

அதனை சரி செய்ய வேண்டும். ஆரோக்கிய மற்ற வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுகளால் கூட நித்திரை குழம்பலாம். அத்தகைய தூக்கத்தை கெடுக்கும் உணவு வகைகள் என்னவென தெரிந்து கொண்டு அதனை தவிர்த்தால் சரியான தூக்கத்தைப் பெறலாம்.

## இனிப்பு வகைகள்

சொக்கலெட், ஜஸ்கிரீம் மற்றும் வேறு வகை இனிப்புகள் உண்ணும்போது மன மகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால் அவற்றை சற்று அதிகம் உண்டால் தூக்கம் கெட்டுவிட வாய்ப்புக்கள் அதிகம். காரணம் அவற்றில் காபோவைத்தேரேட்டுக்கள் அதிகம் உள்ளது. காபோவைத்தேரேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளை அதிகம் உண்டால் அவை தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக இரவு நித்திரைக்கு முன் இத்தகைய உணவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

## தண்ணீர்

தண்ணீர் நன்கு அருந்துவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். ஆனால்

காலை மற்றும் பகல் வேளைகளில் அதிகம் அருந்தி விட டி



உற்பத்தி தடைப்பட்டு நித்திரையும் தடைப்படும்.

வாயு மற்றும் நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தும் உணவுகளை உண்டு விட்டு நித்திரைக்கு செல்வோமாகில் வயிறு உப்புசத்துடன் இருப்பதோடு நல்ல தூக்கம் வருவது நின்றுவிடும். கார உணவுகள் மற்றும் வாயுவை ஏற்படுத்தும் பட்டாணி, ப்ரோக்கோலி, போஞ்சி போன்றவற்றை இரவில் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

### கொழுப்புக்கள்

மாலை மற்றும் இரவு வேளைகளில் நீர் அருந்தும் அளவு குறைவாக இருக்க வேண்டும். இல்லைய னிலில் சிறுநீர் கழிக்க நித்திரையின் போது அடிக்கடி எழும்ப வேண்டிவரும். பின் எப்படி ஒழுங்கான நித்திரையை எதிர்பார்க்க முடியும்? தேநீர், கோப்பி போன்ற பானங்களில் காப்பைன் அதிகம் இருப்பதால் அது தூக்கத்தை கெடுக்கும்.

### அல்கஹோல்

அல்கஹோல் போன்ற மதுசாரத்தை குடித்தால் உடலில் வறட்சி ஏற்பட்டு தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும். செரோட்டின் அளவு குறையும். அதனால் சரியான நித்திரை இல்லாமல் அடிக்கடி நடு இரவில் எழும்ப வேண்டிவரும். புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகளான மாட்டிறைச்சியை இரவு நித்திரைக்குச் செல்ல முன் உண்டால் சமிபாடு அடைவது கடினமாகி விடும். அதனால் செரோட்டின்

கொழுப்புக்கள் அதிகம் உள்ள பால் பொருட்களான தயிர், சீஸ், பால் மற்றும் வெண்ணென்ற போன்றவை சமிபாட்டைய தாமதமாகும். இவை தாமதமாவதால் சில சமயம் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும். இத்தகைய உணவுகளில் கொழுப்புகள் அதிகம். அத்தோடு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளிலும் கொழுப்புகள் அதிகம்.

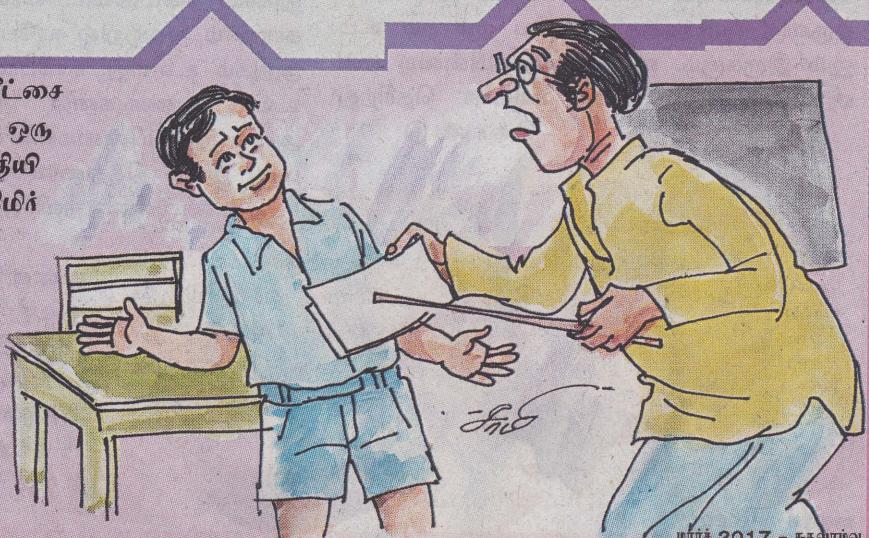
எனவே இவற்றை இரவு நேரத்தில் உண்பதை தவிர்ப்பது நல்லது. குறிப்பாக உடல் நிறை அதிகம் உள்ளவர்கள் இத்தகைய உணவை இரவில் மட்டுமல்ல பகலிலும் குறைக்க வேண்டும்.

புகையிலை மற்றும் நிக்கோட்டின் பொருட்கள் மனிலையை தற்காலிகமாக சிலெக்ஸ் செய்யுமே தவிர தூக்கத்தை கெடுத்து உடலுக்கு பெருங்கேடுகளை விளைவிப்பதால் அவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

- இருஞ்சித்

“ஏன்டா... பரிசை  
பேப்பஸ் ஓரே ஓரு  
பக்கம்தான் எழுதியி  
ருக்கே... என்ன தீமிர்  
உனக்கு...”

“சேர்... சிற்கம்  
சிற்கிள் பக்  
கக்துவதான் எழு  
தும்...  
பன்னிஸ்கதான்  
பக்கம் பக்கமா  
எழுதும்”





# ½ டாக்டர் ஜியாசாஷ

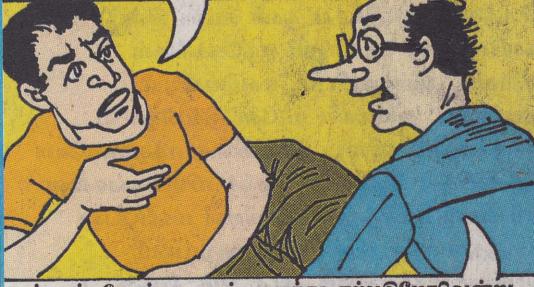
இவியல்  
எஸ்.டி.காமி கருத்து  
நரசிம்மன்

டாக்டர், நங்க ஓப்பரேசன் செய்ற கத்தி ரொம்ப கூற இருக்குமா?



சூராத்தான் இருக்கும். என் கேட்கிற்க?

வந்து... என்னோட ஓப்பரேசனை நினைச்சாத்தான் கவலையா இருக்கு.



என் ஓப்பரேசன்ல ஏதும் ஆபத்து ஏற்படுமோவென்று கவலைப்படுற்றுக்கோ....?

சேச்சே.. அப்படியெல்லாம் ஒன்னுமில்ல டாக்டர்.



அப்ப என்ன கவலை...?



சாதாரணமாகவே நங்க நோஞ்சான் மாதிரி இருக்கிறிருக்க பாவம். ஓப்பரேசன் பண்டப்போ உங்க கை நடுங்கி தவறுதலா கத்தி பட்டு உங்கலுக்கு காயம் ஏதும் ஏற்பட்டு விடுமோன்னுதான் கவலையா இருக்கு.

## வெற்றி முறை

கீழானெல்லி வேரை சுத்தம் செய்து சிறிய துண்டாக வெட்டி தேங்காய் எண்ணெனில் போட்டு காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் வழுக்கை மறையும், முடியும் வளரும்.

சிறுநீர் பிரச் சினை உடை யவர்கள் துளசி விதையை நன்கு அரைத்து உட் கொண்டு வரவேண்டும். கூடவே உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்கு தண்ணீரும் பருகி வர சிறுநீர் பிரச்சினை குணமடையும்.

கண்களில் எந்த நோய் தென்பட்டாலும் அன்னாசிப் பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும். கடுக்காய்த் தோல், நெல்லிக்காய் இரண்டையும் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் மூன்று கிராம் வீதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை ஆற்றல் அதிகரிக்கும். கண் குளிர்ச்சி பெறும்.

நல்லெண்ணை அடிக்கடி தேய்த்து எண்ணை குளியல் குளித்தால் நரை முடி வருவதை தவிர்க் கலாம். உடல் சூடு டையும் தணிக்கும். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நல்லெண்ணை தேய்த்து மசாஜ் செய்து குளித்தால் கூட இள நரை ஏற்படாமல் இருக்கும்.

தொகுப்பு: எம். ப்ரியா

**பிரசுவம் என்பது அற்புதம். வலி நிறைந்த ஒரு பயணம் இது. ஆனாலும், வலிகளைத் தொஸ்கீக்கொண்டு பெற்றிருத்த குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்தவுடன் பட்ட வேதனை எல்லாம் தூயானவனுக்குப் பறந்தேஷ்டவிடும். கருத்துரித்த நூலில் இருந்து, பிரசுவிக்கும் நூள் வரை இளம் தூய்களுக்கு தேவன்றும் சந்தேகப்பக்கள் ஏராளம். அம்மாவிடம், மாமியாவிடம், அன்றை அயலாரிடம் கேட்டுக் கொள்வு பெற்றாலும், விடை கிடைக்காத எத்தனையோ கேள்விகள் இதற்கான சிறந்த விளக்கப்பக்களை எம்மோடு பகிஸ்து கொள்கிறார் மகப்பேறு மருத்துவத்தில் மிக சிறந்த அனுபவம் பெற்ற டெக்டர் எம். ஆர். எம். ஸிஷாட். டி சொய்சா வைஞ்சியசாலையின் மகபேற்று வைத்திய நீண்ணாரும் சிரேஷ்ட விரிவாரையாளருமான இவருடனான ஒரு நேர்களைச் சில்லருமாறு...**

**கருத்தீப்பதற்கு முன் கலந்தானோசிப்பதன் (pre pregnancy counselling) அவசியம் யாற்றி விளக்குவீர்களா?**

திருமணமானவுடன் உடனடியாக கருத்த ரிப்பதை விரும்பாத தம்பதிகள் அதற்கேற்ப திட்டமிட்டு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். திருமணமாகி கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பே கணவன் மனைவி இருவரும் மருத் துவரிடம் ஒரு கலந்தாய்வுக்குச் செல்வது நல்லது. இந்தக் கலந்தாய்வில் பெண் மற்றும் அவரது கணவரின் குடும்பச் சூழல், குடும்ப வரலாறு ஆகியவற்றை மருத்துவர் தெரிந்து கொள்வதோடு, தம்பதியில் யாருக்கேனும்

**Dr. எம்.ஆர்.எம்.ரிஷா<sup>ட்</sup>  
MBBS, MD (Obs & Gyn),  
MRCOG (UK)  
மகப்பேற்று வைத்திய நீண்ணார்,  
சிரேஷ்ட விரிவாரையாளர்  
மு. சொய்சா வைஞ்சியசாலை.**



# மகப்பேற்று

## பிரசுவியானாகளி



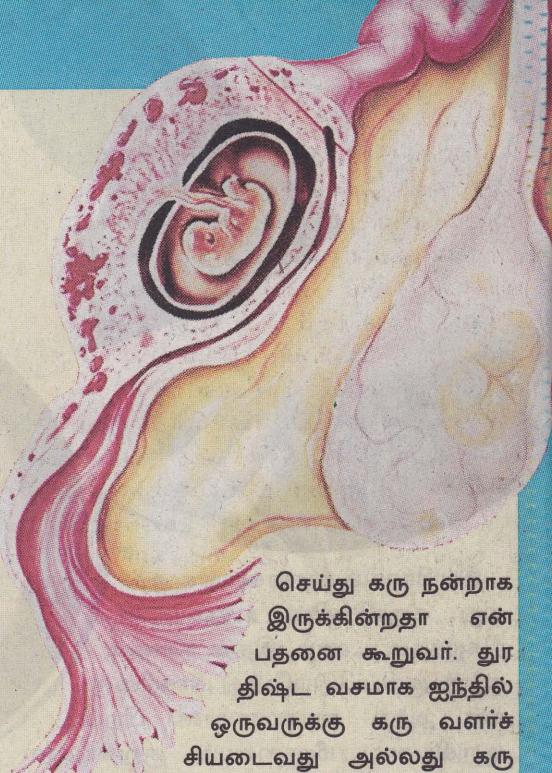
ஏதேனும் பரம்பரை நோயோ, வேறும் ஏதேனும் பிரச்சினைகளோ இருப்பின் அதனைக் கண்டறிந்து அதற்கு மருத்துவ சிகிச்சையினை பெற்றதன் பின்னரோ கருத்தரித்தல் சிறந்தது. தொராய்டு, நீரிழிவு, இதய நோய், இரத்த அழுத்தம், வலிப்பு நோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் நோய் நிலை, அந்நோய்க்குப் பயன் படுத்தும் மருந்துகள் கருவின் ஆரம்ப வளர்ச்சியை வெகுவாக பாதிக்கலாம். எனவே கருத்தரிப்பதற்கு முன்னர் வைத்தியின் ஆலோசனையை பெறல் அவசியம். உடல் பருமனானவர்கள் நிறையை குறைத்த பின்னரே கருத்தரிப்பது மிக அவசியமாகும். போலிக் எசிட்டை கருத்தரிப்பதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்னர் இருந்தே பயன்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறான ஆலோசனைகள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பிரசவத்துக்கு ஒரு தம்பதி தயாராக இது உதவும் என்று குறிப்பிடலாம்.

**கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் ரேத்தக் கசிவு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றி விளக்கமாக கூறுங்களே!**

\* கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். பொதுவாக கர்ப்பமாக இருக்கும் போது இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால், கருக்கலைந்துவிட்டது என்று தான் நினைப்பார்கள். ஆனால் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதற்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கின்றன. எனவே கர்ப்பமாக இருக்கும் போது கசிவு ஏற்பட்டால் அது கருக்கலைவு ஏற்பட்டது என்று அர்த்தமில்லை. ஆனால் எதற்காக இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது என்று ஓவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

\* கர்ப்பமாக இருக்கும் போது 6 - 12 நாட்களில் சிலருக்கு இளம் சிவப்பு அல்லது கபில நிறத்தில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படும். எனவே நாட்கள் கருமுட்டையானது கருப்பையில் நுழைவதால், இரத்த குழாயில் இருந்து இரத்தம் வெளிவரும். இருப்பினும் இது சில நாட்கள் மற்றும் சில நேரங்களில் மட்டுமே ஏற்படும். இதனை (Implantation bleeding) என்று கூறுவார்.

\* இவ்வாறு இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியர் அனுகவும். இதன் போது வைத்தியர் ஸ்கேன் பரிசோதனை



செய்து கரு நன்றாக இருக்கின்றதா என பதனை கூறுவார். தூர திஷ்ட வசமாக ஜந்தில் ஒருவருக்கு கரு வளர்ச்சியடைவது அல்லது கருகலைவு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இவ்வாறு கருகலைவு ஏற்படுவது தாயின் தவறு அல்ல மாறாக இது ஏதேர்க்கையாக நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு.

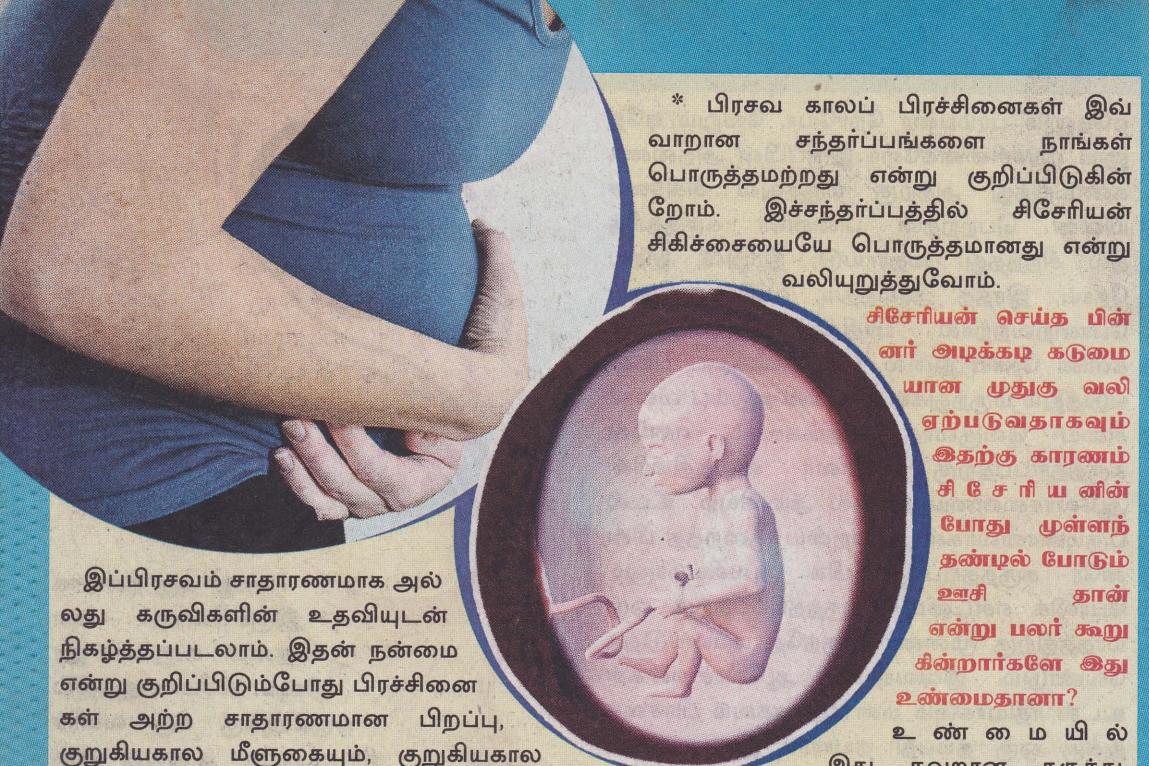
\* தந்தையினதும் தாயினதும் விந்தனை சேரும் போது மரபணு சேர்க்கையில் தன்னிச்சையில் ஏற்படும் மாற்றமே இதற்கு காரணம்.

\* இவ்வாறு கருகலைவு ஏற்பட்டால் இயற்கை முறையாகவோ மருந்துகளோ அல்லது சத்திர சிகிச்சையின் மூலமோ சிகிச்சை பெறலாம்.

\* கடும் வலியுடன் இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் இடத்து மருத்துவரை விரைவில் அணுக வேண்டும் இச்சந்தரப்பத்தில் கருவானது கருப்பைக்கு வெளியே உட்பதிந்து (Ectopic pregnancy) வளர ஆரம்பிக்கும் இது பெண்ணின் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியலாம்.

**சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சையின் பின்னரான சுகப்பிரசவம் என்றால் என்ன என்று விளக்கம் தர முடியுமா?**

உண்மையிலேயே இது ஒரு சுவாரஷ்யமான கேள்விதான். இதனை (VBAC) என்று அழைப்பார்கள். அதாவது ஒரு கர்பினித் தாய் சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை மூலம் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றபின் அடுத்த குழந்தையை சுகப்பிரசவமாக பெறுதலைத் தான் சிசேரியனுக்குப் பின்னரான சுகப்பிரசவம் என்று கூறுகின்றார்கள்.



இப்பிரசவம் சாதாரணமாக அல்லது கருவிகளின் உதவியுடன் நிகழ்த்தப்படலாம். இதன் நன்மை என்று குறிப்பிடும்போது பிரச்சினைகள் அற்ற சாதாரணமான பிறப்பு, குறுகியகால மீளுகையும், குறுகியகால வைத்தியசாலைத் தங்குதலும், குறைந்தளவு வயிற்று நோ, சத்திரசிகிச்சை மூலமான பிரச்சினைகள் இல்லை. அத்துடன் சுகப்பிரசவத்தின் மூலம் பிறக்கும் குழந்தைக்கு சுவாசம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாது. இவ்வாரான பல நன்மைகள் இருப்பதால் முதல் குழந்தை சிசேரியனாக இருப்பினும் அடுத்த குழந்தைக்கு சுகப்பிரசவத்தை ஊக்குவிப்பது சிறந்தது. எனினும் தாய் சுகப்பிரசவத்தை விரும்பவில்லை எனில் சிசேரியன் செய்யலாம்.

#### நந் சிசேரியனுக்குப் பின்றான சுகப்பிரசவம் வெற்றிகரமானதா?

ஏத்தாழ் 75வீதமான சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்ட பெண்கள் அடுத்த சிசைவை சுகப்பிரசவமாகப் பிரசவிப்பதில் வெற்றி கண்டுள்ளனர். இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்டவர்கள் சிசேரியன் மூலமே பின்னையைப் பிரசவித்தல் நலம்.

#### சிசேரியனின் பின்றான சுகப்பிரசவம் எச் சந்தர்ப்பங்களில் பொருத்தமற்றது?

\* இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குட்பட்டிருத்தல்.

\* கருப்பை வெடித்திருத்தல்.

\* கருப்பை நெடுங்கோடாக வெட்டிற்கு உட்பட்டிருத்தல்.

\* பிரசவ காலப் பிரச்சினைகள் இவ்வாரான சந்தர்ப்பங்களை நாங்கள் பொருத்தமற்றது என்று குறிப்பிடுகின்றோம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் சிசேரியன் சிகிச்சையையே பொருத்தமானது என்று வலியுறுத்துவோம்.

**சிசேரியன் செய்த பின் னர் அழக்கடி கடுமையான முதுகு வலி ஏற்படுவதாகவும் தெற்கு காரணம் சி சே ரி ய னின் போது மூளைந் தன்மல் போடும் உயசி தான் என்று பலர் கூறுகின்றார்களே இது உண்மைதானா?**

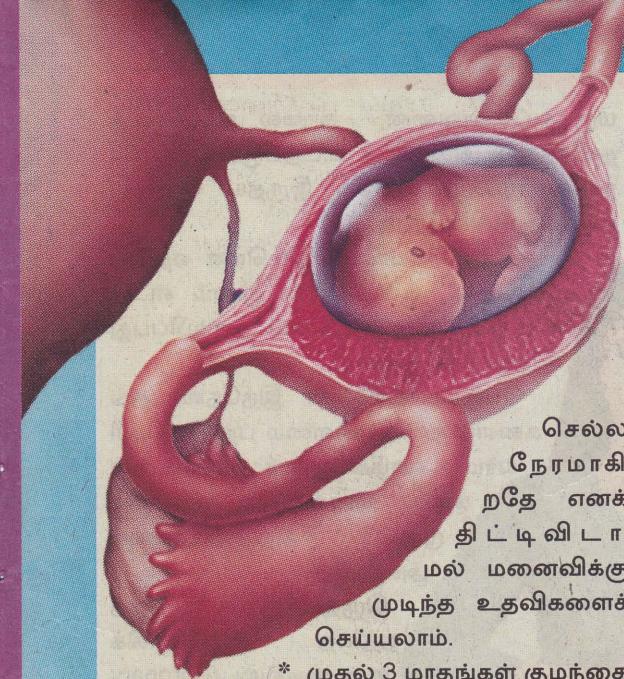
உண்மை யில்

இது தவறான கருத்து. கர்ப்பினித் தாய்மார்கள் தானாகவே இதனை நினைத்துக் கொள்கின்றார்கள், வேறு வேறு பிரச்சினைகளை இதனோடு தொடர்புபடுத்துகின்றார்கள் என்றுதான் கூற முடியும். விஞ்ஞானபூர்வமாக எந்த ஆதாரமும் இல்லை. சில வேளைகளில் குழந்தையை பராமரிப்பதினால் கூட இந்த முதுகுவை ஏற்படலாம். அதோடு கல்சியம் பற்றாக்குறையும் முக்கியமான காரணமாக இருக்கலாம். இதில் இவ்வாரான பாதிப்பு அதிகமாக இருப்பின் இந்த ஊசியினை மருத்துவர்கள் ஒருபோதும் சிபாரிசு செய்ய மாட்டார்கள் என்பதனை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

**மனவியின் கர்ப்ப காலத்தில் கணவனின் பங்கு எப்படியெல்லாம் ஒருக்க வேண்டும் என விளக்கமாக கூறுவீர்களா?**

\* முதல் 3 மாதங்களில் கணவன், தன் மனவியுடன் அதிக நேரம் செலவிட வேண்டியது அவசியம். வாந்தி, மசக் கை, தலைசுற்றல், மனதிலை மாற்றம், உணவின் மீது வெறுப்பு என மனவியி சந்திக்கிற பல உபாதைகளுக்கும், கணவனின் அன்பும் அருகாமையும் தான் முதல் மருந்து.

\* காலையில் மனவியி மெதுவாக எழுந்திருக்க நேரிடும். தனக்கு வேலைக்குச்



செல்ல  
நேரமாகி  
றதே எனக்  
திட்டி விடா  
மல் மனைவிக்கு  
முடிந்த உதவிகளைச்  
செய்யலாம்.

\* முதல் 3 மாதங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் மிக முக்கியமானது என்பதால், மனைவிக்குத் தேவையான மருந்துகளையும் கவனமாகப் பார்த்துக் கொடுக்க வேண்டியது கணவனின் பொறுப்பு.

\* 4 முதல் 7வது மாதங்களில் மனைவியின் உணவில் மிகுந்த அக்கறை காட்ட வேண்டும். இரும்புச்சத்தும் கல்சியமும் இந்நாட்களில் கார்ப்பினிப் பெண்ணுக்கு அதிகம் தேவை என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அவை அதிக முள்ள உணவுகளை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். கடைசி மூன்று மாதங்களில்

### நேர்காணல் :

அம். பரியாதர்ஷி, எம். தனுஷ்கா



கணவனின் பொறுப்பு இன்னும் அதிகம் பிரசவம் குறித்த பயத்தைப் போக்க தெரியும் சொல்வதோடு, தரமான மருந்துவமனையில் பிரசவம் நிகழ முன்னேற்பாடுகளை செய்து வைக்க வேண்டும்.

\* அவசர காலத் தேவையைக் கருத்தில் கொண்டு, பிரசவத்துக்குத் தேவையான அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் முன் கூட்டியே தயாராகச் செய்து வைக்க வேண்டியதும் கணவனின் பொறுப்பே.

தற்யோது பிரசவத்தின் போது பெண் ஒரு வரை துணைக்கு அழைத்துக் கொள்ள சந்தர்ப்பம் வழங்கியுள்ளார்கள் தெற்கு என்ன காரணம் பொக்டர்?

பிரசவத்தின்போது கர்ப்பினிகள் தங்களது மனோதிட்டதை வலுப்படுத்திக்கொள்ள இந்த சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டுள்ளது என்று கூறலாம். அதாவது பிரசவத்தின் போது தமக்கு விருப்பமான பெண் ஒருவரை துணைக்கு அழைத்துக்கொள்ள. இவ்வாறு துணைக்கு வருபவர் கர்ப்பினிக்கு தெரியமாகவும் அன்பாகவும் அவருக்கு ஆறுதலாக இருக்கும் போது சுகப்பிரசவத்திற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. அதுமட்டுமன்றி பிரசவத்திற்குரிய கால அளவு குறைகின்றது. கர்ப்பினிக்கும் தண்ணை சேர்ந்த ஒருவர் தண்ணுடன் இருக்கின்றார் என்ற தெரியம் கிடைக்கின்றது இதனால் பிரசவ வலியை கர்ப்பினி உணர்வதும் குறையும். இந்த முறை நமது முன்னோர் காலத்தில் காணப்பட்டது. அக்காலத்தில் பிரசவம் பார்ப்ப தற்கு மருந்துவிச்சி என்ற பெண்கள் தான் இருந்தார்கள் அவர்கள்தான் பிரசவம் பார்த்தார்கள் இதனால் சுகப்பிரசவம் இலகுவானது மருத்துவ உதவி அவர்களுக்கு தேவைப்பட்டதும் இல்லை. ஆனால் தாயும் சேயும் ஆரோக்கியத்துடனே வாழ்ந்தார்கள். இந்த வகையில் சில வருடங்களுக்கு முன் டி சொய்சா மகப்பேற்று வைத்தியசாலையில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு இச் சந்தர்ப்பம் கர்ப்பினி களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இது நாடு முழுவதும் மிக விரைவில் விஸ்தரிக்கப்படும் என்பதை இச் சந்தர்ப் பத்தில் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.



**கலாபுஷ்ணம்**  
**செல்லவுயா நூற்றாய்ப்பா**  
**யோகா சீகிச்சை நிபுணர்.**  
**யோகா ஆரோக்கிய**  
**இளைஞர் கழகம்.**  
**மட்டக்களப்பு.**

**தொற்றா நோய்களுள் (Non Communicable Diseases)** ஒன்றான இருதய நோய் உலகளாவிய ரீதியில் மிகவும் துரிதமாக அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது. இதனால் 75 சதவீதமான மரணங்களுக்கு இருதய நோயே காரணமாகவுள்ளது. முன்பு பணம் படைத்த ஜம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியோரையே தாக்கிய இவு உயிர்க்கொல்லி நோய் தற்போது பத்து வயதிற்கு உட்பட்டோரையும் தாக்குகிறது. இதைக் கட்டுப்படுத் தாவிடில் 2020 ஆம் ஆண்டான் வில் இந்நோய்



மருந்துப் பாவனை, காலை உணவைத் தவிர்த்தல், அதிகரித்த உடற்பருமன் போன்றவை மூலமும் நாமே இருதய நோயை வரவழைக்கின்றோம்.

இருதய நோயானது திடீரென ஏற்படுவதில்லை. ஆய்வுகளின் மூலம் எட்டு வயதிலிருந்தே இந்நோய் ஆரம்பிப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

பெரும்பாலானோர் இந்நோய் தங்களைத் தாக்கியுள்ளமை பற்றித் தெரியாமல் வாழ்கின்றனர். சிலவேளைகளில் மாரடைப்பு மரணமே முதல் அறிகுறியாகவும் அமைகிறது.

இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை விநியோகிக்கும் முடிவறு (Coronary Arteries) நாடிகளுள் ஏற்படும் அடைப்பு காரணமாகவே மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

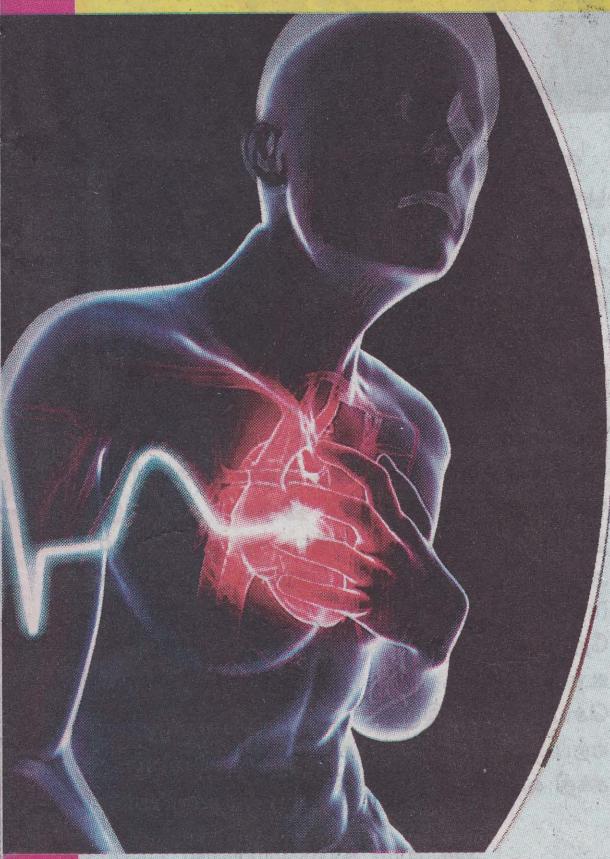
இரத்தோட்டத்தில் இரத்த உறைகட்டிகள் (Blood Clots) தோன்றுவதற்கு உயர்

# இருதய நோய்க்கான யோகா!

ஒரு கொள்ளை நோயாகப் பரிமானம் மடையும் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது.

நவீன கால வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம், மாச டைந்த சூழல், நீண்ட நேரத் தொலைக்காட்சி, தொலைபேசி, கணினி பாவனை, போதிய உடலுமைப்பின்மை, உறக்கமின்மை, ஓய்வின்மை, அதிகரித்த மன உளைச்சல் போன்றவையே இதற்குக் காரணமாகும். துரித உணவுகள், மென்பானங்கள், புகைத்தல், அளவுக்கு அதிகமான மதுபாவனை, நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து இருத்தல், தனிமை நீண்ட, கால





கொலஸ்ட்ரோல் (Cholesterol) வழி வகுக்கிறது. இரத்தோட்டத்தில் கலந்து செல்லும் இந்த இரத்த உறை (Coronary arteries) கட்டிகள் மேற்கூறியவாறு முடிவுறு நாடிகளுள் அடைப்பை ஏற்படுத்தி மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும். ஆரோக்கியமான உணவுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவற்றில் ஈடுபட்டால் இருதய நோய் தாக்காது பாதுகாக்க முடியும் என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இருதய நோய் ஏற்பட்ட ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படாது.

எனினும் பதற்றம், இருமல், மார்பில் இறுக்கம், தலைச்சுற்றல், குமட்டல், பசியின்மை, உடல்வலி, இருதயம் வேகமாகவும் சீர்ற்றவாறும் துடித்தல், சுவாசிப்பதில் சிரமம், அதிகரித்த வியர்வை, பலவீனம், உடலில் வீக்கம் போன்றவை எதிர்காலத்தில் இருதயநோய் ஏற்படுவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாகும்.

இவற்றை அலட்சியம் செய்யாது சிகிச்சை அளித்தால் இருதய நோய் ஏற்படல் தவிர்க்கப்படும்.

உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் போது அடிக்கடி கொட்டாவி விடல், எழுந்து நிற்கும் போது தலை சுற்றல், வாய் தூர்நாற்றம், இருகாது மடல்களிலும் குறுக்காகக் காணப்படும் சுருக்கங்கள் போன்றவையும் இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான எச்சரிக்கையாகும்.

### அன்ஜினா (Angina)

திடீரென ஏற்படும் மார்பு வலியே இருதய நோய் ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான அறிகுறியாகும். இது ஒரு கிரேக்கமொழிச் சொல்லாகும். "உதவி கேட்டு இருதயம் அழுகின்றது" என்பது இதன் பொருளாகும். அதாவது, இரத்தம் கேட்கிறது.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொண்டு கிரமமான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகாப் பயிற்சிகளில் இளம் வயதிலிருந்தே ஈடுபட்டால் இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்க முடியும் என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதனால் இளம் வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.

ஆரம்ப கட்ட இருதய நோயை வாழ்க்கை முறை மாற்றம், ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவை மூலம் மருந்து மாத்திரைகள் எடுக்காமல் வேயே இலகுவில் குணப்படுத்த முடியும்.

நவீன மருத்துவ முறையில் ஆரம்ப கட்ட இருதய நோயாளியைப் பலவேறு தேவை யற்ற ஆய்வு கூடப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தியும் செய்த பரிசோதனைகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்தும் அப்பாவி நோயாளியின் பணத்தை அட்டை இரத் தத்தை உறிஞ்சுதல் போன்று பறிக்கின்றனர். மேலும் தேவையற்ற மருந்துகளை அவரின் தலையில் கட்டிவிட்டு பல தனியார்



மருத்துவமனைகள் பெரும் பணம் சம்பாதிக்கின்றன. தேவையற்ற Bypass இதய சத்திரசிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு இருதயமற்ற சிறப்பு இருதய சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்கள் இலட்சக்கணக்கில் பணம் வசூலிக்கின்றனர்.

பத்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே எமது யோகா சித்தர்கள் எவ்வித மருத்துவ மனைகளோ பரிசோதனை கூடங்களோ யின்றி இருதய நோயை மிக இலகுவில் இனம் கண்டு மிகத்துல்லியமாக குணப்படுத்தினர். அதைக்கறிவிட்டும் சென்றுள்ளனர். "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்பது அவர்களின் தாராக மந்திரமாகும். நாம் உணவு சமைக்க பாவிக்கும் பொருட்களை வைக்கும் ஐஞ்சலரைப் பெட்டிக்குள் இருதய நோய்க்கான மருந்து உள்ளது எனக் கூறியுள்ளனர். மிளகு, மஞ்சள், பூண்டு, சீரகம், இஞ்சி போன்றவற்றை எமது முன்னோர் சமையலறையிலுள்ள ஜந்து அறைகளைக்கொண்ட பணை ஒலையால்

செய்யப்பட்ட ஒரு பெட்டிக்குள் வைத்திருந்தனர். இவை பற்றிய ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட நவீன விஞ்ஞானிகள் இருதய நோயைக்குணப்படுத்தும் அற்புத மருந்துகளைக் கொண்ட சிறந்த மருந்தகம் எமது சமையலறையே எனகின்றனர்.

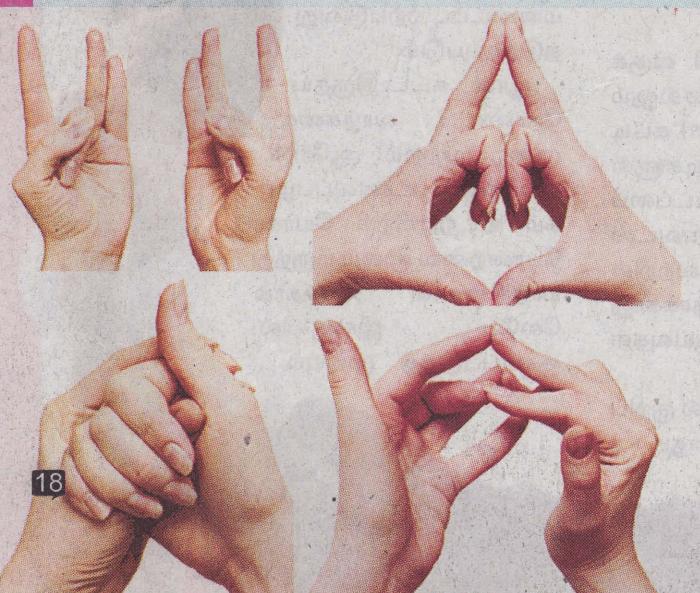


எமது சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, மிளகு, மஞ்சள், எலுமிச்சை, தக்காளி, சீரகம் போன்றவை ஆங்கில மருந்துகளை விடவும் வீரியம் குறைந்தவை.

மிகவும் திறமையாக இருதய நோய் ஏற்படாது தடுப்பதோடு ஏற்பட்ட நோயை யும் விரைவில் குணப்படுத்தும் அபார திறனைக் கொண்டுள்ளன என ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. இஞ்சி அஸ்பிரின் போன்று செயற்பட்டு இருதய முடிவுறு நாடிகளுள் அடைப்பு ஏற்படாது தடுக்கவும் அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோலை ஸ்டலின் (stalins) மாத்திரை போன்று குறைத்து இருதய நோய் எம்மை நெருங்காமல் பாதுகாக்கவும் உதவும். மஞ்சளும் அஸ்பிரின் போன்று செயற்பட்டு இருதய முடிவுறு நாடிகளுள் ஏற்பட்ட இரத்த உறைகட்டிகளை கரைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. இதேபோன்று எலுமிச்சைச்

சாறும் செயற்பட்டு அடைப்பை அகற்றும். கறிவேப்பிலை, பாகற் காய், கறுவா, கொக்கோ, பாதாம் பருப்பு போன்றவையும் இருதயநோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். உள்ளி இருதய நோய், நீரிழிவு நோய் ஏற்படாது தடுக்கும். கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும்.

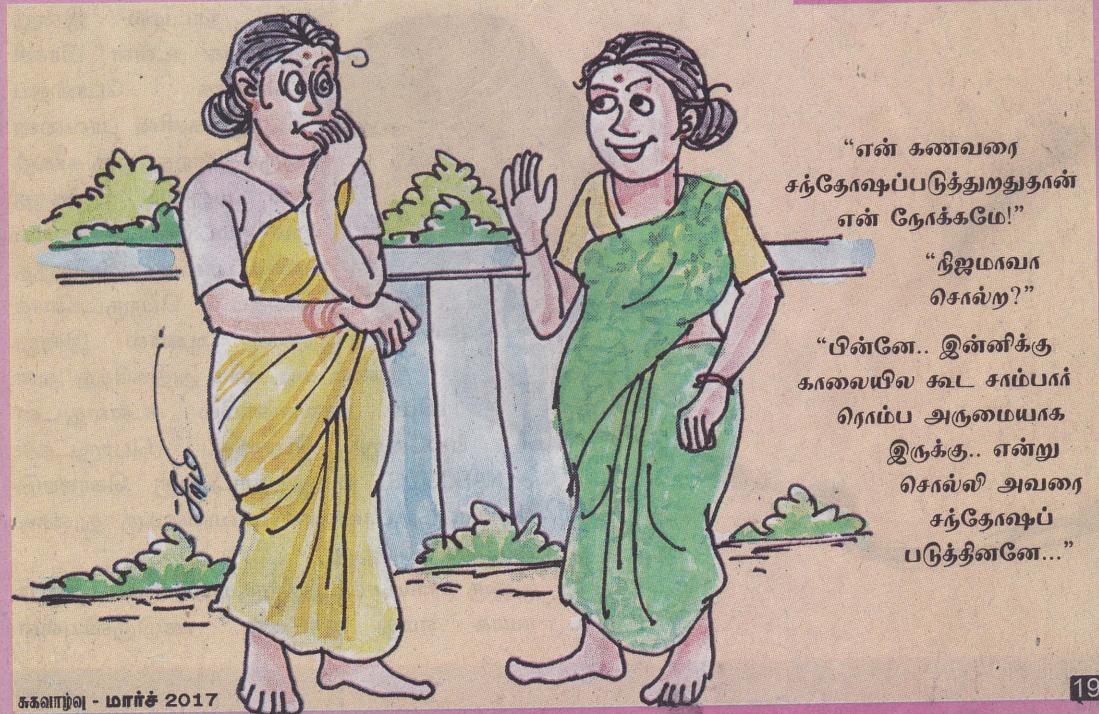
மீன், பசளி, ஓலிவ் எண்ணெய், ஒட்ஸ், வாழைப்பழம் போன்றவற்றை தினமும் உட்கொண்டால் இருதய நோய் ஏற்படாது. இருதய நோய் ஏற்படாது





இருதய நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் அபார சக்தி வாய்ந்தது. மேலும் இஞ்சியில் அடங்கியுள்ள வலிமைமிக்க ஒட்சிடனெதிரி (Antioxidants) உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் உருவாகாமல் தடுக்கும் ஏற்பட்டதையும் வெளி யேற்றும் அபார திறன் மிக்கவை. கொக்கோவில் அடங்கியுள்ள ஒட்சிட எதிரிகள் இருதய முடிவுறு நாடிகளை நன்கு விரிவடையச் செய்வதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாது தடுத்து இருதயத்தைப் பாதுகாக்கும். இதேபோன்று கறுவாவும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு நீரிழிவு நோயையும் குணப்படுத்தும் திறன் மிக்கது.

(மிகுதி அடுத்த குழுமில்)



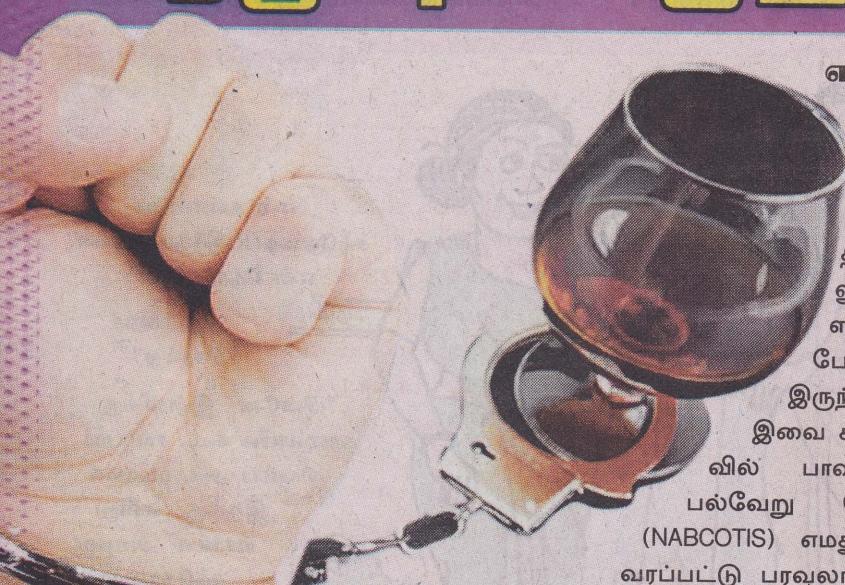
“என் கணவரை சந்தோஷப்படுத்துறதுதான் என் நோக்கமே!”

“நிஜமாவா சொல்லு?”

“பின்னே.. இன்னிக்கு காலையில் கூட சாம்பார் ரொம்ப அருமையாக இருக்கு.. என்று சொல்லி அவரை சந்தோஷப் படுத்தினனே...”



# பொமது பொருட்களால் சீரழியும் சமுதாயம்



எமது நாட்டில் இன்று சவாலாக உள்ள பிரச்சி னையாக போதைப் பொருட்களின் பாவனை இருக்கின்றது. ஒரு காலத் தில் மதுவும் புகைத்த லும் மட்டுமே பெரிய எவில் பாவனையிலிருந்த போதைப் பொருட்களாக இருந்தன. ஆனால் இன்று இவை கூட மிக அதிகரித்த அளவில் பாவனையில் உள்ளதுடன் பல்வேறு போதைப் பொருட்கள் (NABCOTIS) எமது நாட்டிற்கு கொண்டு வரப்பட்டு பரவலாக பாவனைக்கு தூண்டி விடப்படுகின்றது.

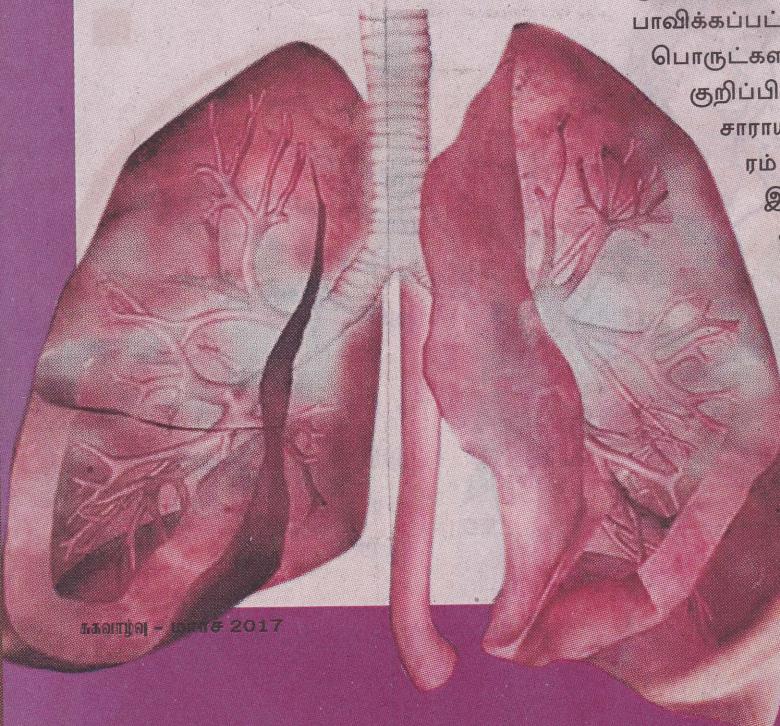
ஒரு பாரிய சட்டத்திற்கு புறம்பான வியாபாரமாக எமது நாட்டில் உள்ளுருவியுள்ள



போதைப் பாவனையை ஒழிக்க முடியாமல் அரசு திணறுகின்ற அடே வேளை சில அரசியல் வாதிகளும் பொலிஸ் பாதுகாப்பு படையினர் சிலரும் கூட இந்த வியாபாரத்திற்கு உடன்தெயாக இருந்தமை அண்மைக்காலங்களில் திடுக்கிட வைக்கும் தகவல்களாக வெளியாகியுள்ளன. அதிகரித்த போதைப் பாவனையால் தனிமனித வாழ்வும் சமூகவாழ்வும் சீரமிந்துள்ளதுடன் பல்வேறு நோய்களுக்கும் மரணத்திற்கும் கூட இவை காரணமாக அமைந்துள்ளன.

#### போதைப்பொருட்கள்

எந்தஒரு பொருளும் போதையூட்டுவதுடன் அடிமையாக்கும் தன்மையுடையதாகவும் (ADDICTIVE) மனித உடலுக்கும் சமுதாயத்



திற்கும் தீங்கு விளைவிப்பதாகவும் இருந்தால் அவற்றை போதைப்பொருள் என்று குறிப்பிடலாம். பொதுவாக காலம் காலமாக பாவிக்கப்பட்டு வருகின்ற போதைப் பொருட்களாக மதுவையும் புகைத்தலையும் குறிப்பிடலாம். மதுவில் பியர், சாராயம், விஸ்கி, பிரண்டி, வைன், ரம் என பல வகைகள் உண்டு. இது தவிர சட்டவிரோதமாக காய்ச்சப்படுகின்ற கசிப்பும் அடங்கும் சில கசிப்பு தயாரிப்புகள் உடனடியாகவே மரணத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியன. எமது அண்டை நாடான இந்தியாவில் கள்ளச் சாராயம் அருந்தி மரணம் என்ற செய்தியை பத்திரிகைகளில் பார்த்திருப்பீர்கள். இங்கும் கசிப்பு காய்ச்சப்படுகிறது.



### மது எனும் அரக்கன்

மதுவிலுள்ள பிரதானமான போதைப் பொருள்அல்கோல் ஆகும்(ETHYLALCOHOL) இதில் மீதைல் அல்கோல் தயாரிப்பின் போது நீக்கப்படாது விட்டால் அது பார்வையைப் பறிப்பதுடன் மரணத்தையும் ஏற்படுத்திவிடும். கள்ளச் சாராயத்தில் உள்ள அபாயம் இது தான். மது அருந்துவதனால் உடனடியாகக்கிடைக்கும் கிளர்ச்சிக்காகவே பலரும் மதுவை அருந்துகின்றார்கள். தன் னில் தங்கியிருக்கும் தன்மையையும் அடிமைப்படுத்தும் தன்மையையும் மது ஏற்படுத்துவதனால் மது அருந்துபவர்கள் கட்டுப்பாடான அளவில் அருந்துவ தில்லை.



“ஏங்க வீட்டே  
மாப்பிள்ளையா  
இருப்பிங்களூ என்று என்  
அப்பா கேட்டார்..”

“உங்க அப்பவிற்காக  
இல்லாவிட்டாலும் உன்  
தங்கச்சீக்காகவாவது  
இருக்கேண்டா செல்லும்..”

இதில் வேடிக்கை என் ன வென் ற ரா ஸ் உரிய உல்லாசம் கிட்டிய பின்னரும் கூட கட்டுப்பாடின்றி பலரும் மதுவை அருந்து கிற ரா கள். மதுவினால் ஏற்படும் உடனடி உடற்தாக்கத் திற்கு அப்பால் மது அருந்துவதை தொடர்ந்து கடைப்

பிடிப்பவர்களில் பாரதூரமான பின் விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. மதுவால் பிரதானமாக பாதிக்கப்படும் உறுப்பு ஈரல் (LIVER) எனினும் இரத்தச் சுற்றோட்ட தொகுதி மூளைநரம்பு தொகுதி, உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி சுதையம் இனவிருத்தி தொகுதி என்பனவும் தொடர்பாவணையால் பாதிக்கப்படும் கர்ப்பினிப் பெண்கள் மது அருந்துவதால் சிகவுக்கு உயிராபத்து ஏற்படலாம். மூளை விருத்தியில் குறைபாடு சிறிய தலைப்புடனான குழந்தை உள் உடல் வளர்ச்சியில் குறைபாடு என்பன ஏற்படலாம். மூளை விருத்தியில் குறைபாடு சிறிய தலைப்புடனான குழந்தை உள் உடல் வளர்ச்சியில் குறைபாடு என்பன ஏற்படலாம்.

# கனவாய் போன காற்று

நகரும் வாழ்க்கையில்  
நகர்கள்ற நொடிகளில் கடந்து விடுகிறது  
வாழ்க்கை மதான எதிர்பார்ப்பும்  
நம்பிக்கையும்  
நகரவாழ்க்கை என்பதே  
நரக வாழ்க்கை தானோ?  
நகர மக்களும் நரகத்திலிருக்கும்  
நரக மக்களாக இருக்க கூடுமோ?  
யதார்த்தம் எதுவோ அதுவே  
என் முதல் வாதம்.....

இயற்கையோடு இணைந்த  
ரசனை வாழ்க்கை என்பது  
தேவிலை செடிகளுக்குள்ளும்  
பச்சை மரங்களுக்குள்ளும்  
தொலைத்த ஒரு வாழ்க்கை  
தூய்மையான காற்று  
வசந்தம் பொழிந்த நல்வாடை தென்றல்  
கல்பிடம் கலக்காத மனித உறவுகள்  
மண்வாசம் செறிந்த நுகர்ச்சிகள்  
தெளிந்த நீரோடைகள்  
அன்றிப் பகுகும் அந்தசாரல்  
பனித்துளிகள் பட்டாம்பூச்சிகள்  
இயற்கை மகரந்தத்தில் மலர்ந்த  
மலர்கள் எல்லாம் எங்கே  
நகரவாழ்க்கையில் கனவாசி போனதா  
இல்லை கானல் நிராய் கலைந்ததோ?

புர்க்கும் பீட்சாவும்  
வறுந்த கோழியும் வகை வகையாய்  
இருந்தும் மனம்  
காய்ந்த ரொட்டுக்கும்  
அம்மியில் அரைத்தெடுக்கும்  
தேங்காய் சம்பவுக்கும்  
அடிமையாய் இன்னும் கிடக்கிறதே?

வண்ண வண்ணமாய் இல்லையென்றாலும்  
கிராமத்து பரம்பில் கிடைக்கின்ற  
எல்லாக் கனிகளும் தன் தரத்தை  
இழந்திருந்ததில்லை  
அதன் தரம் தன்றுவும்  
அதன் மனம் மகரந்தம்.....

காற்றுக்களை கடன் வாங்கியதில்லை  
மாகக்கள் எம்மை நலைத்ததில்லை  
நோய்கள் என்று வாரம் ஒருஞ்சுறை  
மகுந்துவரை தேடியதில்லை  
பாப்டி வைத்தியம் கூட  
பாச வைத்தியமாய் வலி தீக்கும்  
சஞ்சியியாய் இருந்ததொரு காலம்  
அதை நினைத்தால் கண்களில்  
நீர்க்கோலம்.....

தனித்தனி தவிகளாய் உறவுகளை  
தனிமைப்படுத்திய நகரம்  
அன்பைக் கொன்று முரண்பாடுகளை  
தான் அதிகம் உற்பத்தி செய்கிறது  
நன்றியை தன்று உண்ணும்  
நங்க பாம்புகளை தான்  
அத்தொய் அறிமுகம் செய்து  
வைக்கிறது.....

உறவுகளின் உண்மை முகங்களை  
கிராமத்து சந்தியிலே தொலைத்து  
விட்டு வந்திருப்பதாய் இன்னும்  
கூட ஒரு உந்துதல் மனதிற்குள்  
ஏழுவே செய்கிறது.....

ச.சிவசங்கரி  
கொழும்பு

46

# வெளின்பாட்டினர்

நான் உலகில் எதுவுமே நிரந்தர மானதல்ல. பிறக்கும் மனிதர்கள் எல் லோரும் இறந்துதான் ஆக வேண்டும். மரணங்கள் இயல்பாகவும் ஏற்படலாம். யாரும் எதிர்பாராத நேரத்தில் சடுதியாகவும் ஏற்படலாம். இதில்

மிகப்பெரிய துணபம் என்னவென்றால் நாம் மனதில் ஆழமாக அன்பு செலுத் துபவர்களை மரணம் எதிர்பார்க்காத நேரத்தில் கணப்பொழுதில் பறித்துக் கொள்வதுதான்.

அப்படி ஒரு சம்பவம்தான் திவியாவின் அண்ணன் ஜீவாவின் அன்பு

## ஓவ்வொரு கணத்திலும் வாழ்வது என்பது அவருக்குப் புரிந்தபோது



மனைவி ஆனந்திக்கு நடந்தது. ஒரு பாவமும் அறியாத அவளை பாதையோரம் நடந்து சென்று கொண்டிருந்த போது வேகமாக வந்த கார் சாரதி அடித்துப் போட்டு விட்டு சென்று விட்டான். இதைக் கேள்விப்பட்டதும் உடனேயே தன் அண்ணனின் வீட்டுக்கு விரைந்தாள் திவ்யா.

அங்கே ஜீவா அவன் வீட்டில் துன்பமே உருவாகி இடிந்து போய் அமர்ந்திருந்தான். ஜீவாவுக்கு விவாகமாகி சில வருடங்களேயா கியிருந்தன. அவர்கள் ஆனந்தியின் வேண்டு கோளின் பிரகாரம் குழந்தை பெற்றுக் கொள்

வதையும் பின் போட்டிருந்தார்கள். இனி அவள் திரும்பி வரப்போவதில்லை. ஜீவா அவன் கரங்களில் ஒரு ஊதாக் கலர் கவுனை ஏந்தியவாறு அதனையே உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

திவ்யா அவன் அருகில் சென்று அவன் தோள் மீது கை வைத்தாள். அவளை சோகம் ததும்பும் கண்களுடன் திரும்பிப் பார்த்த ஜீவா "பார்த்தியா திவ்யா, ஆனந்தி எவ்வளவு பிடி வாதக்காரியென்று. இந்தக் கவுனை அவள் அணிவதற்கு ஆசை ஆசையாக நான் வாங்கி வந்து கொடுத்தேன். ஆனால் அவள் இதனை ஒருபோதும் அணியவேயில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் இதனை அணிய அவள் கையிலெடுக்கும் போதெல்லாம் இதனை வெறொரு விசேட வைபவத்திற்குத்தான் இதனை அணிய வேண்டுமென மீண்டும் பெட்டியில் வைத்து விடுவாள். ஆனால் இப்போது அந்த விசேட வைபவம் என்ன தெரியுமா? அவளது மரண வைபவம். அவளது இறந்த உடலுக்கு இதனை அணிந்துதான் நான் அழகு பார்க்க வேண்டுமா?" அவன் அந்த கவுனை அணைத்துக்கொண்டு குழியிழுதான்.

அவனுக்கு ஆறுதல் சொல்ல முடியாமல் திவ்யாவின் மனம் மிகக்கலங்கிப் போய் விட்டது. ஜீவாவின் வீட்டில் ஆனந்தியின் மரணத் துடன் கழிந்த அந்த ஜூந்து நாட்கள் திவ்யாவின் வாழ்நாளில் அதன்பின் மறக்க முடியாத நாட்களாகின. ஆனந்தியின் கவுனை கையில் ஏந்தியவாறு ஜீவா கண் கலங்கி சொன்ன அந்த வார்த்தைகள் அவள் காதுக்குள் மீண்டும் மீண்டும் ஓலித்துக்கொண்டே இருந்தன.

"வாழ்க்கையில் பிறகு செய்யலாம் என்று எந்தக் காரியத்தையும் பின் போடாதீர்கள். பிறகு அதற்குரிய நேரம் வராமலேயே போய் விடும். நீங்கள் வாழும் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் சந்தோஷமாக வாழுங்கள். நாம் தள்ளிப்போடும் அந்த சந்தோஷமான நிமிடங்கள் மற்றுமொரு முறை கிடைக்காமலேயே போய் விடும்"

அதன் பின் திவ்யாவின் வாழ்வின் முக்கிய தருணங்களில் எல்லாம் இந்த வார்த்தைகள் அவள் நினைவுக்கு வந்து கொண்டே இருந்தன. அவை அவள் வாழ்வை மிகவும் அர்த்த



முள்ளதாய் மாற்றியமைக்க உதவிய தாரக மந் திரங்களாக இருந்தன.

திவ்யா அதன் பிறகு வாழ்வில் செய்ய வேண்டிய எந்தக் காரியத்தையும் ஒத்தி வைத் ததே கிடையாது. அவள் தான் எதிர்நோக்கும் பலவேறு பிரச்சினைகள் தொடர்பாகவும் சிந் தித்துப் பார்த்தாள். என்னென்ன விடயங்கள் இன்னும் பூர்த்தி செய்யப்படாமல் காணப்படு கின்றன என்று யோசித்தாள். அவை தொடர் பான பட்டியல் ஒன்றையும் தயாரித்தாள்.

அவள் செய்த முதல் வேலை பல வருடங்களாக பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருக்கும் தனது உத்தியோக உயர்வுக்கான தடை தாண்டும் பரீட்சையை அவ்வருடத்தில் பூர்த்தி செய்தாள். இதன் காரணமாக அவளுக்கு பல வருடங்களாக கிடைக்காமல் இருந்த பதவி உயர்வையும் சம்பள உயர்வையும் பெற்றுக் கொண்டாள். ஒரு தொகை சம்பள அரியசும் கிடைத்தது. அதை கட்டமாக பல வருடங்கள் பூர்த்தி செய்யாமல் பின்போடப்பட்டு வந்த எ.ம.ஏ. முதுமாணி இறுதி பரீட்சையையும் பூர்த்தி செய்தாள். அதனாலும் அவளுக்கு சம்பள உயர்வு கிடைத்தது.

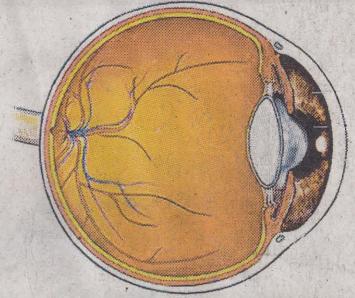
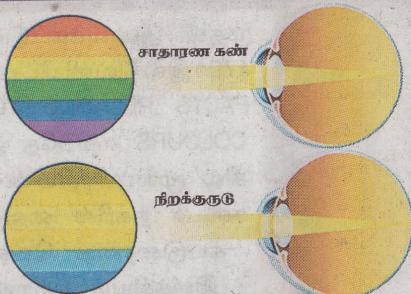
அவள் இப்போதெல்லாம் தனது அன்றாட வாழ்க்கையில் "இன்னொரு நாள் பார்க்கலாம் பிறிதொரு நாள் வைத்துக்கொள்ளலாம்" போன்ற சொற்பிரயோகங்களை எல்லாம் நீக்கி விட்டாள். மனி

தனின் வாழ்நாள் மிகக் குறுகியதாக அவளுக்குத்தோன்றியது. இந்தக் குறுகிய கால வாழ்வில் எல்லாவற்றையும் அந்தந்தக் காலத்தில் முடித்து விடுவதே நல்லது என்னினத்தாள். எதையும் பார்க்க வேண்டுமானால், கேட்க வேண்டுமானால், செய்ய வேண்டுமானால் இப்போதே பார்த்து விட வேண்டும், கேட்டு விட வேண்டும், செய்துவிட வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டிக்கொண்டாள்.

அவளுக்கு விரும்பிய கைளீஸ் உணவை சாப்பிட வேண்டும் போல் தோன்றினால் அதனை இன்றே செய்துவிட வேண்டும் போல் தோன்றியது. அவள் செய்து விட்டதாக நினைத்த சில பழைய தவறுகளுக்கு இன்றே தனது நண்பர்களை அழைத்து மன்னிப்புக் கேட்டுவிட வேண்டுமென்றும் கருதினாள்.

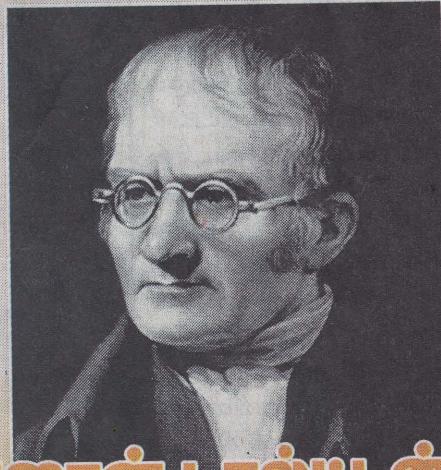
வாழ்க்கையில் சில முக்கியமான விடயங்களைத்தான் இன்னும் செய்யாதிருப்பது தொடர்பில் அவள் மனது வருத்தப்பட்டது. தன் பிள்ளைகள் மற்றும் கணவருடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் தருணங்களைப் பற்றி அவள் இவ்வளவு காலம் அக்கறை செலுத்தாமல் இருந்தாள். இப்போது இவற்றைத்த விர முக்கியமான வேலை வேறு என்ன இருக்கிறது என்பது அவள் மனதுக்குத் தெட்டத் தெளிவாக விளங்கியது. கூடிய அளவு தனது உத்தியோகத்துடனான வேலைகளை அலுவலகத்துடனே முடித்துக் கொண்டாள். தன் நேரத்தை அதிகமாக பிள்ளைகளுடனும் கணவருடனும் மகிழ்ச்சியாக சிரித்துப் பேசிக் களிப்பதில் செலவழித்தாள். நம் வாழ்வில் சிறப்பான நேரங்களில் மாத்திரம்தான் நாம் மகிழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்ற கோட்பாட்டை பொய்யாக்கி ஒவ்வொரு கணத்தையும் மகிழ்ச்சிகரமான கணங்களாக ஆக்கிக்கொண்டாள்.





# நிறக்குருடு எனும் பார்வை கோளாறை உலகிற்கு வெளிப்படுத்திய மாமேதை

கண்மணிகளின் இயக்கத்திற்கு துணை நிறகும் ஒருவித திரவத்தின் நிற இழப்பு நிறக்குருடு எனும் நோயினை ஏற்படுத்தும் என்றும் இதனால் காணும் காட்சியில் உண்மையான வண்ணத்தை பிரித்துணர முடியாத அவலநிலை ஏற்படும் என்றும் உலகில் முதன் முதலாக கண்டுபிடித்து வெளியிட்ட மருத்துவ முன்னோடியே ஜோன் டால்டன் அவர்கள். அது மட்டுமா பூமியின் வளிமண்டல ஆய்வு, ஆங்கிலமாழியில் சீர்திருத்தம், அணுக்கொள்கையின் முதல் ஆய்வாளர் ஆகிய பெரும் பங்களிப்புக்களும் பெரும் சாதனங்களும் ஒரு புறம் இருக்க என்னற்ற



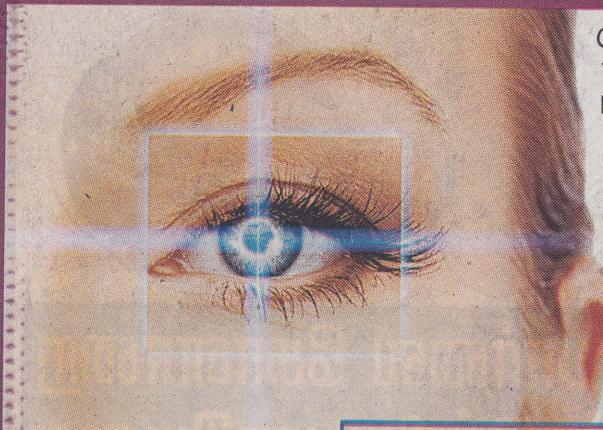
**ஜோன் டால்டன்**  
**JOHN DALTON**  
**(1766 - 1844)**

குறு சாதனைகளையும் படைத்து பன்முக ஆய்வாளராகவும் விண்ணானியாகவும் மருத்துவ முன்னோடியாகவும் ஜோன் டால்டன் திகழ்ந்தார்.

இற்றைக்கு ஏற்குறைய 250 வருடங்களுக்கு முன் 1766ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் திங்கள் 6ஆம் நாள் இங்கிலாந்தின் கும்ரியா எனும் பிரதேசத்தில் உள்ள எகிள்ஸ் ஃபீல்ட் எனும் இடத்தில் பிறந்த ஓர் அறிவு ஜீவியே ஜோன் டால்டன்.

வறுமையான குடும்பத்தில் பிறந்த இவர் தனது கலவியை பெரும் சிரமங்களுக்கு மத்தியிலேயே தொடர்ந்தார்.

**வரங்கித் தெஜங்கள்**



1790இல் நீதித்துறை மற்றும் வைத்திய நிபுணராக வரவேண்டும் என்ற ஆசையில் பெரும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். அக்கல்வியைத்தொடர்வதற்குரிய அளைத்து தகுதி களும் இருந்தும் அதனை தொடர்வதற்கான பணவசதிகள் எதுவும் இருக்கவில்லை. உறவினர்களின் உதவியை நாடினார். எந்தவொரு உறவினரதும் உதவி இவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. எனினும் மனம் தளரவில்லை.

தனது முயற்சியை கைவிடவில்லை. தொழில்புரிந்து கொண்டே உயர் கல்வியைக் கற்றார். வெற்றியும் பெற்றார். கல்லூரி மற்றும் பல கலைக்கழக கல்வியின் போது தொடர்ந்து கணிதம் மற்றும் வானவியல் படிப்பின் ஒரு பகுதியான விண்வெளியின் வளி மன்றத்தை ஆய்வு செய்யும் Meteorological பிரிவு ஆசியவற்றில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டு டால்டன் இயங்கினார். இத்தகைய பலவேறு துறைகளின் ஈடுபாடு காரணமாக டால்டன் மனித குலத்துக்கு விட்டுச் சென்றுள்ள ஆய்வுகளும் கண்டுபிடிப்புக்களும் ஏராளமாகும்.

## நூக்குருடு

பார்வை மற்றும் நிறம் குறித்த அசாதாரண உண்மைகள் என்று தலைப்பிட்டு தனது

முதல் ஆய்வுக்கட்டுரையை டால்டன் 1794இல் வெளியிட்டார். EXTRAORDINARY FACTS RELATING TO THE VISION OF COLOURS என்பதே அவர் எழுதிய ஆங்கில மூலப்பிரதியின் பெயராகும். மெஞ்சஸ்டர் நகரில் வைத்து இந்த ஆய்வுக்கட்டுரையை வெளியிடுவதற்கு முன் இலக்கியம் மற்றும் தத்துவத்திற்கான நிறுவனமாகிய GIT AND PILL எனும் அமைப்பில் இணைந்து சில வாரங்களில் அவ் அமைப்பின் உதவியுடன்

இதனை வெளியிட்டார். இதில் கண்மணிகளின் இயக்கத்திற்கு துணைபுரியும் ஒருவித திரவம் இருக்கிறதென்றும் அத்திரவத்தின் நிற இழப்பே நிறக்குருடு எனும் நோயினை தோற்றுவிக்கிறது என்றும் இதனால் நாம் காணும் காட்சியின் உண்மையான வரணங்களை பிரித்துணர முடியாத அவல் நிலை ஏற்படும் என்றும் விலாவாரியாக விளக்கியிருந்தார் டால்டன்.

அவர் தனது கருத்தை இக்கட்டுரை மூலம் எழுதும் வரை மனித சமுதாயம் நிறக்குருடு சம்பந்தமாக எதனையும் அறியாதிருந்ததோடு வேறொரும் அதுவரை வெளிப்படுத்தாமல் இருந்ததோடு அதற்கான விளக்கம் எதுவுமே கொடுக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அவரே முதன்முதலாக தெளிவான விளக்கத்துடன் விபரித்து உலகிற்கு தெரியப்படுத்தினார் இக்கட்டுரை வெளியாகும்வரை இப்படி ஒரு நோய் இருப்பதைக் கூட உலகம் அறிந்திருக்கவில்லை.

இக்கட்டுரை தந்த தாக்கம் நிறக்குருடில் இருந்த பல நோயாளிகளை வெளிச்சுத்திற்கு கொண்டு வந்தது நோய்க்கு மருந்து கண்டு பிடித்த பலரின் மத்தியில் ஒரு நோய் இருப்பதற்கே வெளிச்சமிட்ட டால்டன் சர்வதேச அறிவியல் சமூகத்தால் விமரிசையாகப் பார்க்கப்பட்டார்.



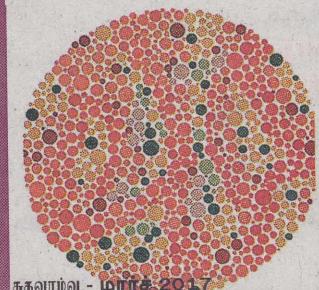
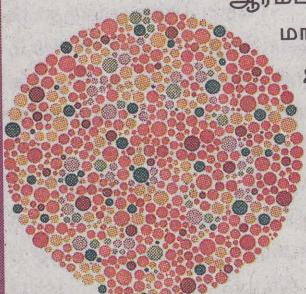


எனினும் டால்ட்டனின் காலத்தில் இவருடைய நிறக்குருடு கோட்பாடு ஒப்புக்கொள்ளப்படவில்லை. அவர் தனது 78 ஆவது வயதில் 1844 இல் மரணித்த பின்பு இத்துறையில் பலரால் தொடரப்பட்ட ஆய்வு களே டால்ட்டனின் கருத்து சரியே என நிறை பித்து அதன் பின் அங்கீகாரமும் கிடைத்தன. டால்டன் அவர்கள் நிறக்குருடின் கண்டு பிடிப்பாளர் என்பதனாலேயே இந்நோய்க்கு டால்ட்டனிலைம் என்ற மருத்துவ பெயர் நிலைத்து விட்டது.

## சம்பந்தமந்த துறை

மருத்துவ முன்னோடிகளில் ஒருவராக போற்றப்படும் டால்ட்டன் மருத்துவத்துறையில் பட்டம் பெற்று மருத்துவ ஆய்வுகளை ஆரம்பித்தவர் அல்ல.

மாறாக கணிதத் திலும் விஞ்ஞா நெதிலும் பட்டம் பெற்று அத்துறை

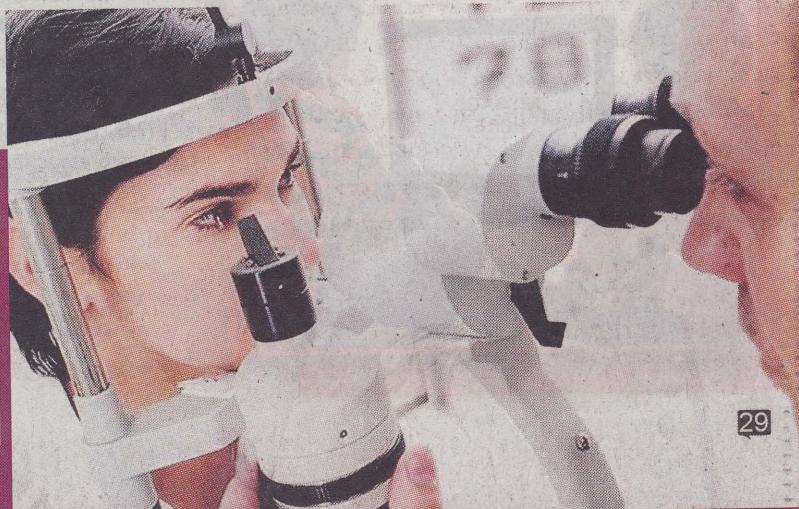


க்கவார்ஷ - மார்ச் 2017

களிலேயே ஆழ உழைத்த வண்ணம் இருந்தார் டால்ட்டன். பின் எதற்காக அவரது பட்டப்படிப்புக்கு சம்பந்தமே இல்லாத மருத்து வத்துறையில் ஆழ காலாண்றி சாதித்துள்ளார் என்ற வினாவுக்கு வித்தியாசமான விடை கிடைத்தது.

அது 1995 ஆம் ஆண்டு டால்ட்டன் இறந்து 150 வருடங்கள் கழிந்திருந்தன. அவர் இறந்த பின் அவரது கண்கள் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தன. அக்கண்களின் கருவிழிகளை ஆய்வாளர்கள் பரிசோதித்தனர். அவ்விழிகள் ஒரு வகையான நிறக்குருடில் அவசிப்பட்டிருந்தது தெரியவந்தது. இந்த நோயின்படி நீலம் மற்றும் கருநீலம் ஆகிய இரு வண்ணங்களைத்தவிர மஞ்சள் நிறம் ஒன்றை மட்டுமே டால்ட்டனால் உணர முடிந்திருக்கும் என்ற உண்மை புலப்பட்டது. ஆகவே அவருடைய நிறக்குருடு நோயதான் அவருக்கு ஓர் உந்து சக்தி யாய் அமைந்து அவருடைய கண் நோய் குறித்த ஆய்வுகளுக்கும் அதன் விளைவான கண்டுபிடிப்புக்களுக்கும் ஊக்கம் தந்திருக்க வேண்டும்.

(தொடர்ச்சி அடுத்த தெழில்)





## நழந்தைகளின் படிப்பாற்றல் கழியும் அபாயம்

இரு நாளைக்கு 15 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் தொலைக்காட்சியை பார்க்கும் குழந்தைகளுடன், புத்தகங்களை படிக்கும் அல்லது புதிர்களை தீர்க்கும் குழந்தைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, தொலைக்காட்சியை பார்க்கும் குழந்தைகளின் ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனைகள் குறைவாக இருக்கிறது என்று ஒரு புதிய ஆய்வு ஏச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. தொலைக்காட்சியை குறைந்த அளவில் பார்க்கும் இளம் குழந்தைகளின் ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனைகள் அதிகரிப்பதில் எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.



# சுகவாழிக்கை ஒரு கண்ணோட்டம்

- \* சினம் காத்தல் மிக இன்றியையையாக்கு
- \* நிறை வாழ்க்கை
- \* சமூக மேம்பாட்டுன் அவசியம்
- \* உண்மை அறிவு என்பது யாது?
- \* சிறுவர்களைப் பேணுவதில் பெற்றோரின் பங்கு

திருப்பதியுற்ற நிலையை சுகம் என்பர். பூஞ்சங்கரின் வேதமுரக பெற்றகரியவற்றுள் உயர்ந்தது சுகம் எனக்குறிப்பிடல் பொருந்தும். ஒருவர் தனது வாழ்க்கையை உயர்வான சிந்தனையுடன் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதனாலேயே "எண்ணமே வாழ்வு" என்பர். நன்றாக இருந்தாலும் சரி தீமையாக இருந்தாலும் சரி எமது வாழ்க்கையை இன் நொருவர் எமக்குத் தருவதில்லையே!

மற்றவர் மனதைத் துண்புறுத்துவதன் மூலம் அத்துண்பாம் எம்மையே வந்து அடைகின்றது என்பதை எம்மில் பலர் உணராதவர்களாக இருக்கின்றோம். கோபித்துத் தகாத வார்த்தைகளை மற்றவர்களிடம் அள்ளி வீசுவதற்கு நாம் தயங்குவதில்லை. இதனால் பாதிக்கப்படுபவர் கோபித்தவராகத்தான் இருக்க முடியும். கோபிக்கும்போது 70க்கும் மேற்பட்ட நாடிநாளங்கள் செயற்பட வேண்டியுள்ளன. உணர்க்கி வசப்படுவதனால் அதிகிரத்த அமுக்கம் மேலோங்கவும் பாரிச வாதம் போன்றவை சம்பவிப்பதற்கும் இலக்காக முடியும். அது மாத்திரமல்லாமல் மன உள்ளச்சல் காரணமாக நீரிழிவு, இருதய வியாதி, ஆஸ்துமா, சருமரோகங்கள் சம்பவிப்பதற்கும் எதுவாகலாம்.

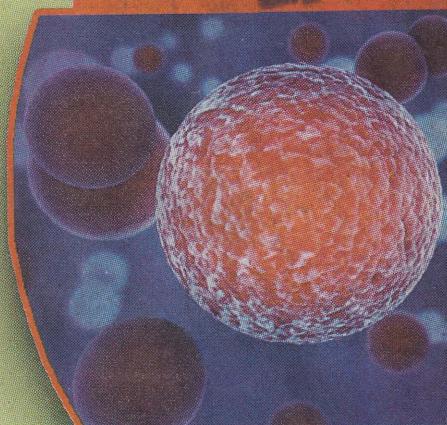
### சினம் காத்தல் மிகவும்

#### இன்றியமையாகது

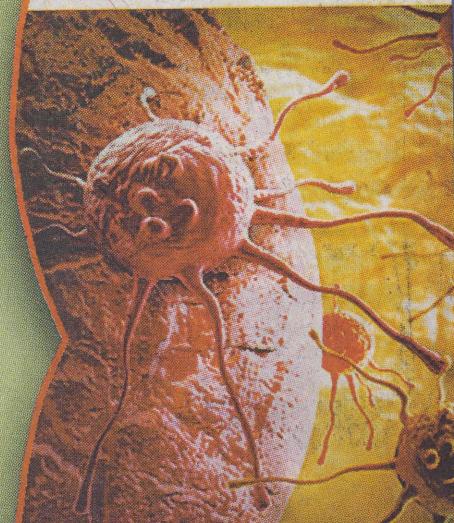
"நன்னைத்தான் காக்கின் சினம் காக்க காவரக்கால்"

தன்னையே கொல்லும் சினம்"

கருத்து ஒருவன் தன்னைத்தான் காக்க



**பொருளின்றி பேசுவதும், நிகழ்வுகளை மிக நீணமாக விவரிப்பதும் முதுமையில் நினைவிழப்பை ஏற்படுத்துகிற அல்லசெமர் நோயின் தொடக்கத்தை காட்டும் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என்று அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர். ஆரோக்கியமானோரிடமும், முதுமையில் ஏற்படும் நினைவிழப்பை முன்னரே சுட்டிக் காட்டுகின்ற, அறிவுத்திறனில் லேசான குறைபாடு உடையோரிடமும் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின் அடிப்படையில் இந்த முடிவு வந்துள்ளது.**



வேண்டுவானாயின் சினம் தோன்றாமல் காக்க வேண்டும். காவானாயின் சினம் தன்னையே அழித்துவிடும். சினத்தை தவிர்க்க முடியாவிடின் அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை மேலோங்கும் வஞ்சம் தீர்க்க முயற்சிக் கும். பொருட்கள் உடமைகளை நாசம் செய்ய முடியும். மற்றவருக்கு பாடம் புகட்ட முற்பட்டுத் தன்னையே மாய்க்கும் நிலை உருவாக முடியும்.

எம் மக்கள் மத்தியில் தற்கொலை எத்தனிப்பு தற்கொலைகள் கூடுவதற்கு என்ன காரணம்? இவற்றைத்தவிர்ப்பதற்கு யாது செய்தல் பொருத்தமானதாக அமையும்?

\* எல்லா உயிர்களிலும் அன்பு பாராட்டுவாயிருத்தல்.

\* அந்நியோன்ய உறவுகளை வளர்த்தல் (அன்பு, அரவணைப்பு, அக்கறை) மற்றவர்களை மதித்தல்.

\* அவர்கள் கூற்றுக்களை ஆர்வமுடன் செவிமடுத்தல்.

\* அவர்கள் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல். (வன்சொல் தவிர்த்தல்)

\* பிரதி உபகாரம் கருதாது உதவுதல்.

இதன்மூலம் நாம் கூறுவதை மற்றவர் ஆர்வமுடன் செவிமடுக்கும் நிலைமை மேலோங்கும் நடைமுறைச் சாத்தியமாகும். உரையாடுவர்களுடன் உறவுகள் மேலோங்கும். அதன் காரணமாக மனநிறைவு உண்டாகும்.

உதவி பெறுபவர் உதவி அளிப்பவர் மீது கருணை கொள்ளல் இயல்பாகச் சம்பவிக்கும். இதன் காரணமாக மன்னிக்கும் சுபாவம் மேலோங்கும் ஆனால் நகர வாழ்க்கையில் மற்றவர்களுக்கு எப்படி உதவ வேண்டும் என்றதெரியாத நிலையில் பலர் அல்லறபடுவதைக் காண்கின்றோம். மற்றவர்களை நாம் மதிப்பதன் மூலம் மற்றவர்களும் நம்மை மதிப்பர் என்பதை மறந்து விடுகிறோம். நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவாமல் மற்றவர்களும் எமக்கு உதவ முன்வரமாட்டார்கள் என்பது முற்றிலும் உண்மை. உதாரணமாக வங்கியில் கடன் பெறுவதற்கும் சிறுதொகையையாவது ஆரம்பத்தில் வைப்பிலிருத்தல் வேண்டும். அதன் பின்புதான் கடன் பெற முடியும். மக்கள் தொடர்பாடலும் அதேபோன்றதேயாகும்.

# மன உள்ளச்சலால் புற்றுநோய் மரணம்



ஈவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு புற்றுநோயால் மரணம் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம் உள்ளதாக ஆதாரங்களை விஞ்ஞானிகள் சமர்ப்பித்துள்ளனர். இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸில் புற்று நோய் பாதிப்பில்லாத ஒரு இலட்சத்தி 60 ஆயிரம் பேர்களில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், குறைந்த அளவு மன உள்ளச்சல் அடைந்தவர்களை விட, மன உள்ளச்சலால் அதிக பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு பல வகையான புற்று நோய்களால் ஏற்படும் உயிர் ஆபத்து மூன்று பங்கு அதிகமுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குடல், விந்துப்பை, கண்ணயம் மற்றும் உணவுக் குழாய் ஆகியவற்றில் உண்டாகும் புற்று நோய் ஆபத்து இவர்களுக்கு அதிக முள்ளதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.



நகரங்களில் பணம் ஈட்டுவதில் கூடிய கவனம் செலுத்துபவர்களாகவே அதிகமானார் அல்லறபடுவதைக் காண்கின்றோம். சுயநலம், போட்டி மனப்பான்மை, மேலோங்கிய தன்மைதான் இதற்குக் காரணம் என்று குறிப்பிட முடியும். மன உள்ளச்சல் காரணமாக ஏனையவர்களுடன் சேர்ந்து பழகாத நிலையில் தனிமையை உணரும் தன்மை மேலோங்குவதைக் காணக் கூடிய தாகவுள்ளது. மேலும் நோயுற்ற வேளை அல்லது கஷ்டப்படும் வேளைகளில் மன உள்ளச்சல் உருவாக முடியும்.

இக்காரணங்களினாலேதான் சகல மதங்களும் அன்பே கடவுள் (Love is good) எனவும் இந்துமதம் அன்பே சிவம் என்றும் குறிப்பிடுகின்றன. மற்றவர்களுக்கு அன்பு செய்யுங்கள், மக்கள் சேவை மகேசன் சேவை, மற்றவர்களை உங்கள் சகோதராகக் கருதுங்கள், அயலானை உம்மைப்போல் நேசி எனப்பல மதங்கள் வலியுறுத்தி நிற்கின்றன.

இடம்பெயர் மக்களில் பலர் தனிமையை உணரும் நிலைமை மேலோங்குவதைக் காணுகிறோம். இதனால் நோயுற்ற வேளை அல்லது கஷ்டப்படும் வேளையில் மன உள்ளச்சல் தாங்க முடியாது கஷ்டப்படுவதைக் காணுகிறோம். தம்மைச் சார்ந்த வர்களாயினும் சுகம் விசாரிக்கத்தானும் வரவில்லையே என ஏங்குவதையும் நாம் காணுகின்றோம். இந்நிலையில் சமூகத்துடன் இணைந்து வாழ்வதன் அவசியம் புலனாகின்றது.

## நிறை வாழ்க்கை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செலவும் என்பர். ஆனால் நோயில்லாது இருப்பது மாத்திரம் நிறைவு வாழ்க்கையாகக் கருத முடியாது. மனப்பதற்றம் இன்றிக் குதூகலமாக இருத்தல் மிக அவசியமாகும். அத்துடன் நோயுற்ற வேளையிலும் உள்சோர்வின்றி சமநிலை பேணல் மிகவும்

அவசியமாகும். உள்ளம் அமைதியடையாவிடின் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது. வசதி கூடக்கூடக் பலர் கூடிய துன்பம் அடைவதைக் காண்கின்றோம். எவ்வளவு சம்பாதித்தாலும் பலர் திருப்தியடையாது அல்லறபடுகின்றனர்.

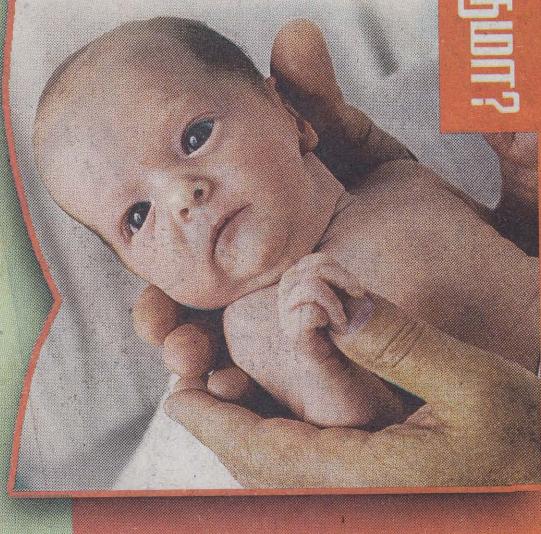
இந்நிலையில் ஏழ்மையிலும் செம்மையாக வாழலாம் என்னும் கூற்றுக்கமைய அமைதியாக

# நுணர்மாநுக் குழுநிலைத்துக்களின் நுணற்றுக்கள்கள் நீணமா?



**நுறைமாதக் குழந்தைக் ஞக்காகவே வடிவமைக் கப்பட்ட முளைக்கான எம். ஆர்.ஜி ஸ்கேன்னரை பிரிட்டன் மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளனர்.**

உலகில் இத்தகைய இயந்தி ரங்கள் இரண்டே இரண்டு மட்டுமே உள்ளன. அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன்னரில் தெரிவதைவிட இந்த பிரத்யேக எம்.ஆர்.ஜி கருவி காட்டும் காட்சிகள் துல்லியமாக இருப்பதால் குறைமாதக் குழந்தைகளின் முளைக்குறைபாடு களைக் கண்டறிவதில் இந்த மிகப்பெரிய மருத்துவ முன் னேற்றமாக பார்க்கப்படுகிறது.



திருப்தியுடன் எமது வாழ்க்கையை வடிவமைத்தல் சாலச் சிறப்புடையது. பொறுமை காத்தல், அன்புடன் உபசரித்தல், கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு உதவுதல், உண் னும்போது மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துண்ணல் முதலியன எமக்கு மன நிறைவைத் தாழுடியும். உள்ளம் அமைதியடைவதற்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

## கா. வைத்தீஸ்வரன், கநநலக் கல்வியாளர்

### சமூக மேம்பாட்டுன் அவசியம்

மனிதன் நிறைவாக வாழ்வதற்குச் சமூக மேம்பாடு மிக அவசியமாகும். தற்போதைய அமைதியற்ற வாழ்க்கை முறை எவ்வளவு தூரம் குழந்தைகள், தாய்மார் குடும்ப அங்கத்தவர்களையே பாதித்துக்கொண்டு இருக்கின்றது.

அமைதியாகத் தூங்குவதற்கே அல்லற பாடாக இருக்கின்றது.

அரைவாசிக்கு மேற்பட்ட மக்கள் சொந்த வீடுகளில் சீவிக்காது அவல வாழ்க்கை வாழ்வதைக் காணுகின்றோம். இதனால் இக்குழந்தைகளில் நல்ல பழக்கவழக்கத்தை உருவாக்குவது மிகவும் கடினமான பணி என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. இந் நிலையில் சமூக அபிவிருத்தியில் கூடிய அக்கறை கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு சமூகத்தலைவர்கள், சமூக சேவையாளர்கள் இவை தொடர்பான ஸ்தாபனங்களையே சாரும். குறிப்பாகப் பெண்கள் கல்வி உயர்ச்சி பெறுவதற்குச் சமூக ஊக்குவிப்பு மிக முக்கியமானதாகும். ஒரு பெண்ணின் கல்வி உயர்வு பெறும்போது அக்குடும்பமே செழிப்புறும் என UNICEF ஸ்தாபனம் கூறி நிற்கின்றது.

"நுண்ணிய நூல் பல கற்பினும் மற்றும் தன்

### உண்மை அறிவே மிகும்"

நுண்ணிய பொருள்களை உணர்த்தும் நூல்கள் பலவற்றையும் ஒருவன் கற்றா னாயினும் அவனுக்கு ஊழின் நிலைக்குத் தக்கபடி உள்ள அறிவே மேம்படும். உண்மை அறிவு என்பது யாது? சமூகக் கண்ணோட்டம், சமூக விழுமியம், சமூக உள்ப்பாங்கு எனக்கூற முடியும்.

- ▶ நரை முடிகளை பிடின்சி நீக்கலாமா?
- ▶ ஊசி குத்தினால் அதன் நுனி உடலெங்கும் பயணிக்குமா?
- ▶ பக்கட்டில் அடைத்த இலைக்கஞ்சி சுகாதாரமானதா?
- ▶ கொலஸ்டோல் இருந்தால் நீரிழிவு ஏற்படுமோ?
- ▶ மூட்டு வலி உபாதை







## நரை முடிகளை பிடுங்கி நீக்கலாமா?

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 27. எனது தலையில் சில இடங்களில் நரை ஏற்படத் தொடங்கியுள்ளது. இவ் நரை முடிகள் இடைக்கிடையேதான் உள்ளது. இதற்காக குடும்ப வைத்தியரிடம் சென்ற போது perfectil என்ற பெயருடைய விற்றமினை பயன்படுத்துமாறு குறிப்பிட்டார்.

அத்துடன் இடைக்கிடையேயுள்ள நரை முடிகளை கழற்றி விடுமாறு குறிப்பிட்டார். அவ்விதம் வைத்தியர் குறிப்பிட்ட வ்வகையில் அங்கரை முடிகளை கழற்றுவது இதற்கு தீர் வாகுமா? என்பதே எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். அதன் பின்பு முளைக்கும் முடிகள் கறுப்பு நிறமாக முளைக்குமா? தற்போது வரைக்கும் எந்த நோயின் இலட்சணங்களும் எனக்கு இல்லை. என் உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையும் உள்ளது. அத்துடன் நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன் என் பதையும் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

— எம்.மாலினி,  
கட்டுக்கஸ்தோட்ட.

**யதில்:** சாதாரணமாக நரை முடி ஏற்பட்ட பின்பு அதனை கழற்றினாலும் புதிதாக வரும் முடிகள் கறுப்பு நிறமாக திரும்பவும் வளராது. அதுமட்டுமென்றி நரைமுடியை கழற்றிய பின்பு அதனை சுற்றியுள்ள மற்றைய முடி களும் நரை முடியாக மாற்றமுறும் என்று பல பேர் நம்புகின்றனர்.

ஆனால் அவையென்றும் உண்மையில்லை. அதனால் நரை முடிகளை கழற்றினால் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. அதுபோல் ஒரு சில நோய் நிலைமைகள் காரணமாகவும் நரை ஏற்படலாம். பீனிசம் மரபணு ரீதியிலான நிலை காரணமாகவும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்பு நரைக்கத் தொடங்கலாம். ஆனாலும் மேற்கத்தேய மருத்துவமுறையில் வயது செல்ல முன்பு முடி நரைப்பதனை தடுப்பதற்கு எந்த நிரந்தரமான வழி முறையும் இல்லை. அதுபோல் ஒரு சில இடங்களில் ஏற்படும் நரை காரணமாக தலையிலுள்ள அளைத்து முடியும் நரைத்து விடும் என கூற முடியாது.

**Dr. இந்திரா கஹவிட்ட**  
சரும நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

## ஊசி குத்தினால் அதன் நுனி உடல் பூராவும் பயணிக்குமா?

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 34. அண்மையில் எனது கால் பாதத்தில் ஊசி குத்திய தோடு. அதனை நீக்க முற்பட்ட போது அதன் நுனி உடைந்து போனது. அதனை எடுக்க முயற்சித்த போதும் அதனை வெளியே எடுக்க முடியவில்லை. அதிக வேலைப்பஞ் காரணமாக கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டேன். அப்போது வலி பெரிதாக தெரிய வில்லை. ஆனால் தற்போது பாதத்தில் சற்று



வலிக்கின்றது. இது பாரதூரமான பிரச்சி னையை ஏற்படுத்துமா? எனக்கு 2 கிழமை களுக்கு முன்புதான் இத்தகைய விபரீதம் ஏற்பட்டது.

— எச்.எச்.ரிஸ்னா,  
பதுவை.

**யதில்:** ஊசியொன்று காலில் குத்திய வடன் அதன் நூணி உடல் பூராவும் பயணிக்கும் என்ற பயம் சாதாரணமாக பலரிடமும் காணப்படுகின்றது. ஆனால் அவ்விதம் பயணிப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் குறைவு என்றே கூறலாம். இங்கு உடைந்து போன ஊசியின் நூணிப்பகுதியைச்சுற்றி வேறொரு சதைப்படை உருவாகி அதனை மூடிக்கொள்வதே அங்கு நடைபெறுகின்றது. அதனை விட அடிப்பாதத்தின் தோல் ஊசியின் நூணியுடன் உள்ளே செல்ல முடியும்.

இதனால் ஊசியின் நூணி உள்ளே இருக்கும் போது வெளியே உள்ள தோல் சிறிது காலத்தில் வளர்ச்சி பெறுவதன் காரணமாக ஊசி குத்திய இடத்தில் சிறிய கட்டியொன்று உருவாக முடியும்.

இந்திலையில் எவ்வித மான வடிவில் இருந்தாலும் சத்திர சிகிச்சை செய்து அதனை நீக்கி விட முடியும். ஆனால் அநேகமாக ஊசியின் நூணி காரணமாக அதில் சீழ் பிடித்து

வெளியே வரலாம். ஆனால் இந்திலையில் நீங்கள் தாமதிக காது சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதனால் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குச்சென்று வைத்தியரை சந்திக்கவும்.

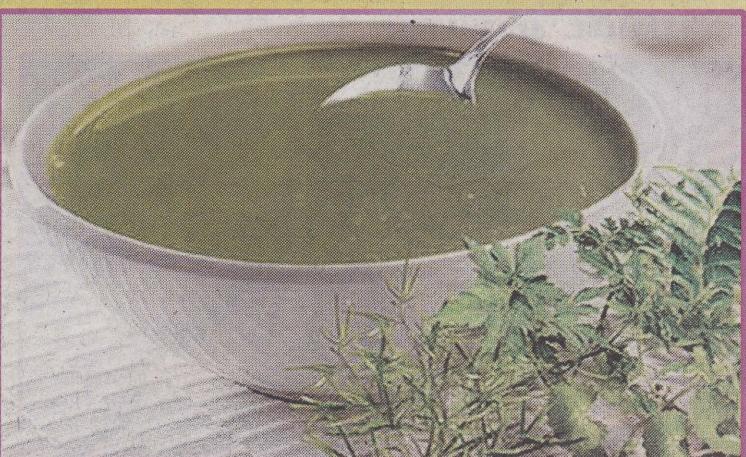
**Dr. வசந்த விஜயநாயக்க  
சேர்.ஜோன் கொத்தலாவல  
பல்கலைக்கழக  
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்  
விசேஷத்துவ பொது  
வைத்திய நிபுணர்**

.....

## பக்கெட்டில் அடைத்த இலைக்கஞ்சியை குழக்கலாமா?

**கேள்வி:** நான் அன்றாடம் பக்கெட்டில் அடைத்த இலைக்கஞ்சியை குடிப்பதில் பழக்கப்பட்டுள்ளேன். அந்த பக்கெட்டில் தூளாக்கிய இலைகளைக்கொண்டே கஞ்சியாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதுமட்டுமன்றி அரிசி, மாவாக்கிய தேங்காய்ப்பால் இதனுடன் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ரூசியூட்டப் பட்ட பொருட்கள் மற்றும் சாயம் என்பன சேர்க்கப்படவில்லை எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அன்றாடம் இவ்விதம் பக்கெட்டில் அடைக்கப்பெற்ற இலைக்கஞ்சியை



குடிக்கலாமா? தூளாக்கப்பட்ட பக்கெக்ட்டில் அடைக்கப்பெற்றதால் இதன் போஷாக்குத் தண்மை குறைந்திருக்குமா? என்பதை அறிந்து கொள்ள விரும்புகின்றேன்.

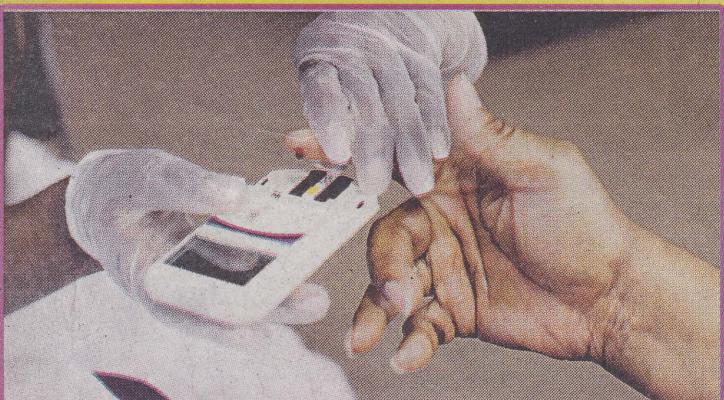
— எஸ். ஆர். செல்வரட்ஜனம்,  
நீர்கொழும்பு.

**யதில்:** முதலில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் பக்கெக்ட்டில் அடைக்கப்பெற்ற மேற்கூறப் பட்ட இலைக்கஞ்சி உற்பத்தியானது குடிப்ப தற்குரியதா நிர்ணயம் உள்ளதா என்பதை கவனியுங்கள். மற்றும் கஞ்சியின் நிறம் மற்றும் ரூசியை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் என்பன சேர்க்கப்படவில்லை எனக் குறிப்பிட்டாலும் இன்னும் மேலதிகமாக நீங்கள் கவனமாக பரிசீலிக்கவும். மேலும் கால நீடிப்பு காலம் தொடர்பாகவும் கவனமாக இருக்கவும். இதன் மூலம் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்துவதை தடுக்கலாம். இவை யாவற்றையும் விட சூழலில் கிடைக்கும் மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு உற்பத்தி செய்யும் உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதே ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது.

Dr. சாந்தி குணவர்த்தன  
சுகாதார போஷனை மற்றும்  
சுதேச வைத்திய அமைச்சின்  
தொற்றா நோய்களுக்கான பிரிவின்  
சமூக வைத்திய நிபுணர்

.....

**கொலஸ்ட்ரோல் கிருந்தால் கட்டாயம் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் என கறிப்பிட முடியாது**



**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 65. தற்போது வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுள்ளேன். அதி உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரோல் நோய் எனக்கு உள்ளது. நீரிழிவு நோய் இல்லை. ஆனால் கொலஸ்ட்ரோல் இருப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் என பலர் கூறுவதைக் கேட்டிருக்கிறேன். நீரிழிவு நோய் ஏற்படாமல் இருக்க நான் என்ன வழி முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்?

— கே.தியாகவின்கம்,  
மட்டக்களப்பு.

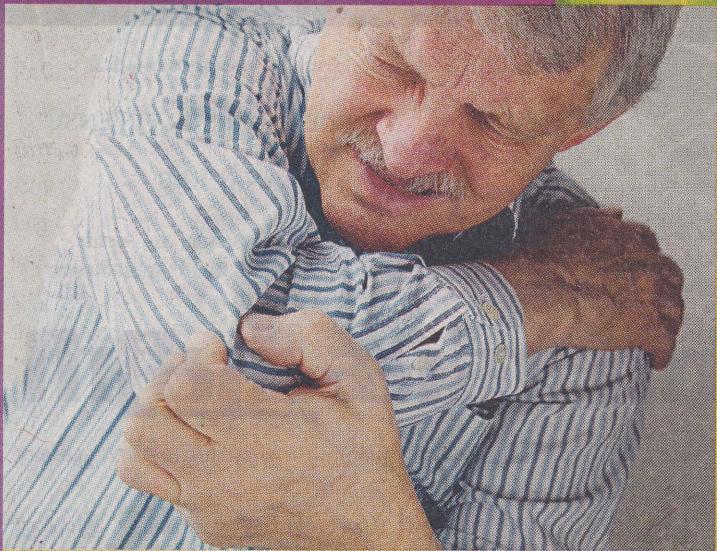
**யதில்:** தொற்றாத நோய்களுக்கு ஒரே விதமான காரணங்கள் செல்வாக்கு செலுத்துவதால் சுற்று கவனமாக இருப்பது நல்லது. ஆனால் கொலஸ்ட்ரோல் இருப்பவர்கள் அனைவருக்கும் நீரிழிவு ஏற்படும் என உறுதியாக கூற முடியாது. இதனால் எப்போதும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை வாழுங்கள். ஒரு நாளுக்கு  $\frac{1}{2}$  மணித்தியாலம் மிகவும் இலகுவான உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. மாப்பொருள் நிறைந்த பொருட்களை தவிர்த்தல், இனிப்புள்ள உணவு வகைகளை முழுமையாகக் குறைத்தல் என்பவற்றில் கூடுதலான கவனத்தை செலுத்தவும். மேலும் நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்கள் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை FBC பரிசோதனையை செய்யவும்.

Dr. சமிந்த கருசின்க நீரிழிவு மற்றும் ஹோமோன் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர் கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை

.....

**முட்டுக்கள் வீங்கி வேதனையாக உள்ளது**

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 75. எனது கை மூட்டுக்கள் மற்றும் முழங்கால் மூட்டுக்களில் அடிக்கடி வலி



எற்படுகின்றது. சில வேளைகளில் வீக்கம் காணப்படுகின்றது. தற்போது இதற்காக நான் சிகிச்சை பெற்ற போதும் முழுமையான சுகத்தைப் பெறவில்லை. இதனை நிரந்தரமாக இல்லாதொழிக்க என்ன செய்யலாம்?

— எம். வேதநாயகம்,  
கிளிநோச்சி,

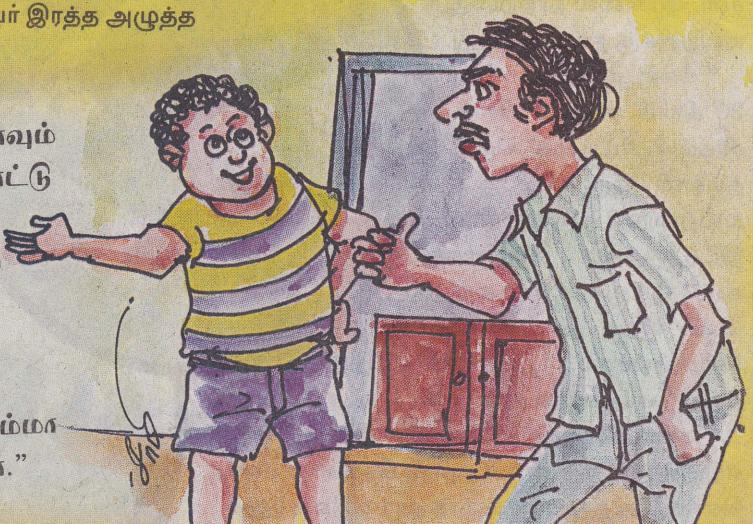
**பதில்:** 40 வயதின் பின் ஏற்படும் எந்த நோயையும் நிரந்தரமாக சுகப்படுத்த முடியாது. ஆனால் சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும். அநேகமாக தொற்று நோய்க்கிருமிகள் மூலம் ஏற்படும் நோய்களை குணப்படுத்தலாம். உதாரணமாக நியூமோனியாவை குணப்படுத்தலாம். அதி உயர் இராத்த அழுத்த

நோயை நிரந்தரமாக குணப்படுத்த முடியாது. அதுபோல் மேற்கூறப்பட்ட நோய்க்கும் சிகிச்சை பெறும்போது பக்க விளைவுகள் ஏற்பட இடமிருக்கும். அரசு வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்பவர்களாக இருந்தால் அல்லது வைத்தியர் ஒருவரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்பவராக இருந்தால் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்று வர வேண்டும். மற்றும் நோயின் நிலை அதிகமாகிக் கொண்டு சென்றால் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெற்று பயன்படுத்தும் மாத்திரைகளில் மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டும்.

Dr. உபல் திஸாநாயக்க,  
பொது நோய் விசேதத்துவ  
வைத்திய நிபுணர்.

“அப்பா.. நானும் அம்மவும் கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு விளையாடுகிறோம். நான் எங்கு ஒளிஞ்சித்து கொள்ள?”

“சமையலறையில் ஒளிஞ்சுக்க... உங்க அம்மா அங்க வரவேமாட்டா.”





- \* மூலிகையின் பெயர் : கண்டங்கத்திரி.
- \* நாவரப்பெயர் : SOLANUM SURATTENSE.
- \* நாவரக்குடும்பம் : SOLANACEAE.
- \* பயன் தரும் பாகங்கள் : கிளை, பூ, காய், யழும், விதை, பட்டை, வேர் முதலியன.

# கண்டங்கத்திரி

## வளரியல்லு :

\* கண்டங்கத்திரி அனைத்து வகை நிலங்களிலும் நன்கு வளரும்.

\* முள்ளுள்ள மாற்றடுக்கில் அமைந்த இலைகளையும் நீல நிற மலர்களையும் உடையது.

\* சிறு கத்திரிக்காய் வடிவிலான உருண்டையான காய்களையும். மஞ்சள் நிற பழங்களையும் உடையது.

\* நேராக உயர்ந்து வளரும் சிறு செடியினம்.

## மருத்துவம் பயன்கள் :

\* கண்டங்கத்திரி இரத்த அழுத்தத்தினை சீர்செய்ய உதவுகிறது. ஆஸ்ததுமாவிற்கு இச் செடியினை பொடித்து உண்ணுவது பழக்கத்தில் உள்ளது. காரணமில்லாத வரட்டு இருமலுக்கும் இது நல்லதோரு மருந்து. கீல் வாதம், மார்புச் சளி, வியர்வை நாற்றம் ஆகியவற்றிக்கு நல்ல மருந்து.

\* கண்டங்கத்திரி வேர் 30 கிராம், சுக்கு 5 கிராம், சீரகம் 2 சிட்டிகை, கொத்தமல்லி ஒரு பிடி ஆகியவற்றை 2 லீற்றர் நீரில் இட்டு அரை லீற்றராகக் காய்ச்சி 4 முதல் 6 முறை 100 மிலீ. வீதம் அருந்த காய்ச்சல், சளிக்காய்ச்சல், நுரையீரல் பற்றிய எந்தக் காய்ச்சலும் குணம்மடையும்.

\* கண்டங்கத்திரி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு தேங்காய் என்னைய் சேர்த்து பக்குவமாக காய்ச்சி வடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை உடலில்

வியர்வை நாற்றம் இருப்பவர்கள் பூசிவர தூர்நாற்றம் நீங்கும்.

\* கண்டங்கத்திரி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு நல் லெண்ணைய் சேர்த்து பக்குவமாக காய்ச்சி வடித்து தலைவலி, கீல்வாதம் முதலிய வாத நோய்களுக்கு பூசிவர அவை நீங்கும்.

\* காலில் ஏற்படுகின்ற வெடிப்புகளுக்கு இதன் இலையை இடித்து எடுத்து சாற்றுடன் ஆளிவிதை என்னைய் சம அளவு கலந்து பக்குவமாக காய்ச்சி பூசிவர மறையும்.

\* கண்டங்கத்திரி பூவை சேகரித்து நெய் சேர்த்து பக்குவமாக காய்ச்சி மூலநோய்க்கு பூசிவர நன்மை தரும்.



\* கண்டங்கத்திரி காயை சமைத்து உண்டுவர நெஞ்சில் கட்டியிருக்கும் சளியை வெளியேற்றும், பசியை தூண்டும்.

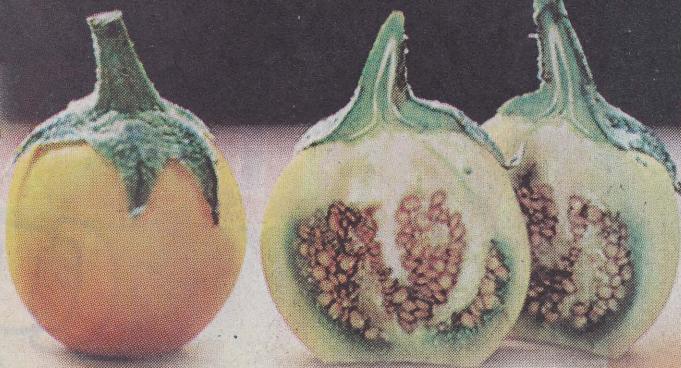
\* வெண்குஷ்ட்டத்திற்கு இதன் பழம் சிறந்த மருந்தாகும். கண்டங்கத்திரி பழங்களைப் பறித்து நீர்விட்டு வேக வைத்து கடைந்து வடிகட்டிக் கொண்டு நான்கு பங்கெடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் ஒரு பங்கு நீரடிமுத்து எண்ணென்று சேர்த்து காய்ச்சி பக்குவத்தில் வடித்து வெண்குஷ்ட்டம் உள்ள இடங்களில் பூசி வர வெண்புள்ளிகள் மறையும்.

\* சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நாட்பட்ட இருமலுக்கு இதன் பழத்தை உலர்த்தி பொடி செய்து குறிப்பிட்ட அளவு தேனுடன் கலந்து இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம்.

\* பல வலிக்கும், பல்லில் இருக்கும் கிருமிகளை போக்குவும் கண்டங்கத்திரி பழத்தின் விதைகள் பயன்படும். நெருப்பில் இவற்றை இட்டு புகை எழும்பும். இந்த புகையை பற்களின் மேல் படும்படி செய்ய வலி தீரும்.

\* கண்டங்கத்திரி காது, மூக்கு, தொண்டை, வயிற்றுப்பகுதி முதலிய இடங்களில் உள்ள தேவையற்ற சளியைப் போக்குகிறது.

\* கண்டங்கத்திரிக்கு இரத்தத்தில் சளியையும், இரத்தக் குழாய்களில் உண்டாகும் கொழுப்பு அடைப்புகளையும் நீக்கும்



தன்மை உண்டு. அதேபோல் மார்புச் சளியை நீக்கி குரல்வளையில் தேங்கி நிற்கும் சளியை நீக்கி சுவாசத்தை சீராக்கும்.



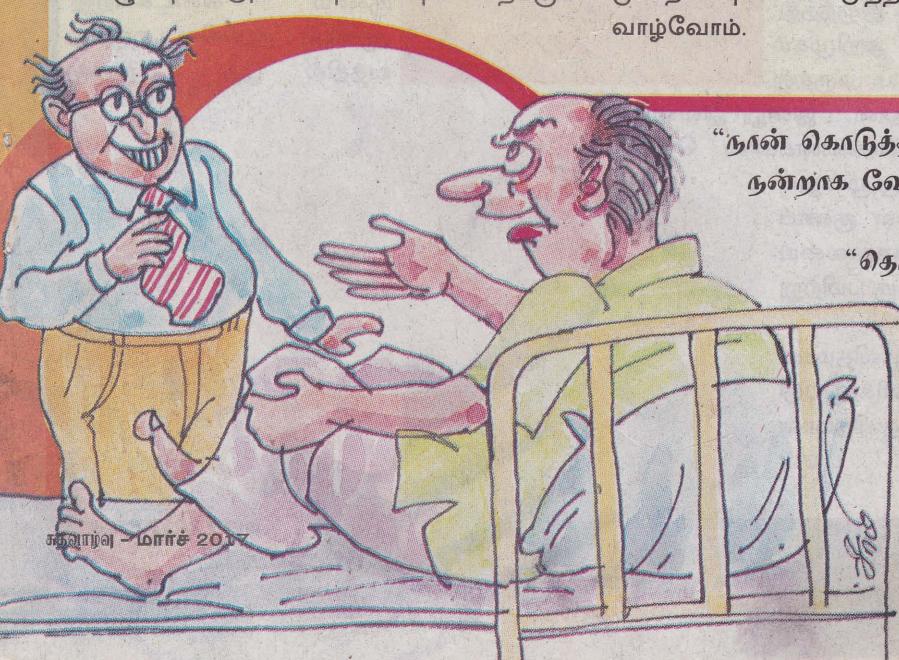
\* கண்டங்கத்திரி இலையின் சாற்றை தேங்காய் எண்ணென்று கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பூசி வந்தால் தலைவலி, சருமப் பாதிப்பு இவைகளுக்கு மேல்பூச்சாகப் பூசினால் சிறந்த நிவாரணம் கிடைக்கும்.

\* கண்டங்கத்திரி எல்லாப் பகுதிகளிலும் வளரும் தன்மை கொண்டது. இதனை முறைப்படி பயன்படுத்தி நாமும் நோயின்றி வாழ்வோம்.

- எம். பரியதர்வினி.

**“நான் கொடுத்த தூக்க மாத்திரை உன்றாக வேலை செய்யுதா?”**

**“தெரியலை டெக்டர்! மாத்திரை சாப்பிட்ட உடனே நான் நல்லா தாங்கிட்டேன்..!”**



# ரெய்கி (Reiki)

ரெய்கி என்பது இப்பானியச்சொல். இப்பானிய சொல் என்றவடன் கீது நமக்குப் புரியாத இப்பானிய மருத்துவம் என்று எண்ணர் எப்படியிருக்குமோடு என்று அஞ்ச வேண்டிய தேவைய்ல்களை. கீது ஒரு வகையெல் நம் முன்னோர்களும் முன்வர்களும் தங்கள் உடல்ல் உள்ள சக்தியைத் தூட்டி நோய்களை அதனால் குணப்பறுத்தியிருப்பதை கேள்விப்படத்தல்கலையா? கீந்து அடிப்படையில் உண்டானதுதான் 'ரெய்கி முறை'

காஸ்மிக் கதிர்கள் உலகெங்கிலும் பரவியுள்ளது. அதுவே நம் உடலின் உயிர் சக்தியாகவும் உள்ளது. இப்படி பரவி நிற்கும் ஜீவாதார சக்தியை நம் உடலுக்குள் கொண்டு வந்து ஆரோக்கியம் காக்கும் முறைதான் ரெய்கிமுறை. ஆரம்பத்தில் இம் முறை திடெபத்திலும் பின்புஜப்பானிலும் வழக்கத்தில் இருந்தது. இதை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்தவர் ஜப்பானிய மருத்துவர் மிஹால் உசயிதான். இன்று இவரைப் பின்பற்றி பல ஆயிரக்கணக்கான ரெய்கி மாஸ்டர்கள் உலகம் முழுவதும் உள்ளனர். நோய்களை குணப்படுத்துவதுடன் இக்கலையை யும் நாடி வருவோர்க்கு பயிற்று விக்கின்றனர்.

இம்முறையில் எந்தவிதமான மருந்துகளும் அளிக்கப்படுவதில்லை. எந்தவிதமான கருவிகளையும் பயன்



**Dr. ந.கருணாமூர்த்யன்,**  
BSMS (Hons) (SL)  
Ad.Dip.In counselling  
psychology.(UK)

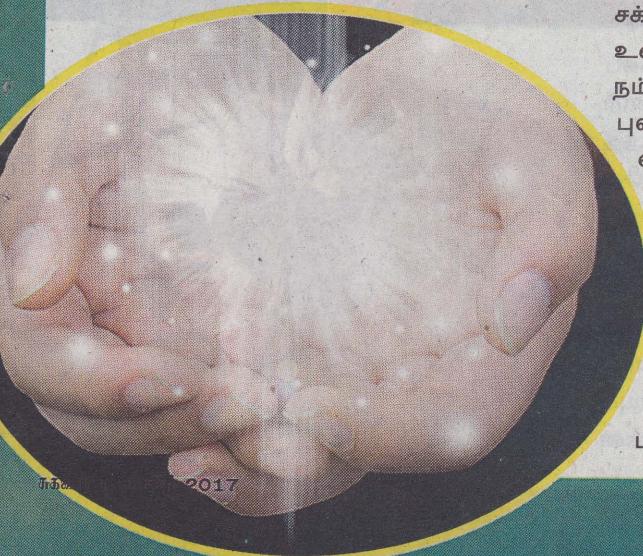
படுத்துவதில்லை. நோயாளிகளின் மீது கைகளை வைத்து அவரைக் குணப்படுத்த முடியும். மனித உடல் என்பது மனம், ஆத்மா, பூத உடல் மூன்றும் சேர்ந்ததுதான் என்று கருதி தரப்படும் சிகிச்சையினால் சக்தி மூன்று நிலைகளிலும் பெறப்படுகிறது. அதனால் குணம் கிடைக்கிறது. ஆனால் ஆங்கில மருத்துவத்தில் பூத உடலுக்கு





மட்டும்தான் மருந்து தரப்படுகிறது. இதனாலேயே நோயின் மூலாதாரத்திற்கு குணம் கிடைப்பதில்லை. இதனால் ஒரு நோய்க்கு கொடுக்கும் மருந்து அதன் பக்கவிளைவாக வேறு ஒரு நோய்க்கு வழிகாட்டுகிறது.

ஜப்பானிய மொழியில் ரெய்கி என்றால் பிரபஞ்சம். கீ என்றால் உயிர்ச்சக்தி. சக்தியை உள்ளே செலுத்தி அனைத்து நோய்களுக்கும் குணமளிக்கும் சிகிச்சையே (ரெய்கி) முறையாகும். நம்மைச் சுற்றியுள்ள உயிர்ச் சக்தியை நாம் கிரகித்து அதை நோயுற்றவரின் உடலில் செலுத்துவதுதான் இந்த ரெய்கி முறை. நம் உடலில் உள்ள சக்கர வழிப்பாதையை திறக்கச் செய்து காஸ்மிக் கதிர்களை உச்சி சக்கரம் மூலமாக உயிர் சக்கரங்களில் பரவ



வைத்து அதைக் கைகளின் மூலம் வெளியே கொண்டு நோயாளியை குணப்படுத்துதல் வேண்டும்.

தனக்குத்தானே இம்முறையில் சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியும். நம்மை சுற்றியுள்ள சக்தியை கிரகிக்கும் வழி தெரிந்து கொண்டால், வேண்டும் போதெல்லாம் சக்தியை தீர்டடி உடலினுள் செலுத்தி தன்னையும் குணப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். இது self heals எனப்படும் ஆற்றவின் மையமான சக்கரங்களின் மூலம் உடலின் சக்தியை அதிகரித்து நோயை மெல்ல படிப்படியாக குறைத்து குணப்படுத்தும் முறையாகும்.

நம் உடலில் உச்சந்தலை முதல் கால் வரை 7 சக்கரங்கள் உள்ளன.

- \* உச்சந்தலை
- \* நெற்றி
- \* தொண்டை
- \* மார்பின் நடுப்பகுதி
- \* வயிற்றுப்பகுதி
- \* தொப்புஞ்சுக்கு கீழே உள்ள பகுதி
- \* முதுகு தண்டின் கீழே உள்ள பகுதி

கோபம், கவலை நீண்ட நாள் எரிச்சல், வெறுப்பு, பட்படப்பு, அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்ச்சி இவைகளினால் உடலில் வேண்டாத பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த சக்கர ஆற்றல் மையங்களை தூண்டுவதால் சக்தி உண்டாகி ஆரோக்கியம் கூடுகிறது. தீய உணர்வுகளும் கட்டுக்குள் அடங்குகின்றன. நம் உடலைச் சுற்றிலும் உள்ள கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒளரா என்னும் ஒளி சக்தி மூன்று வகைப்படும். அவை வெளி உடல் ஒளரா, உள் உடல் ஒளரா, ஆரோக்கிய உடல் ஒளரா எனப்படும். இந்த ஒளரா தான் ரெய்கி சிகிச்சையில் ஊடகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது என்றால் அது மிகையாகாது.

தன்னடக்கமும் மனத்திடமும் நினைவாற்றலும் ஆரோக்கியமும் பெருக ரெய்கி சிகிச்சை மிகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்றால் அது மிகையாகாது.

பகவில் நித்திரைக்கலக்கம், தினமும் நீண்ட தூரம் பயணித்து வேலைக்குச் செல் லுதல், குறட்டை விடுதல் இவை மூன்றும் இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணிகளாக அமைகின்றன என்றால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா? நம்பித்தான் ஆக வேண்டும்.

இந்த மூன்றையும் தவிர்த்தால் இருதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் பல வழி களில் சிலவாக இருக்கும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



நோய்களின் மூலம் குருதிக்கு மாய்களில் ஏற்படும் இரத்தக் கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற நோய்கள் இல்லாமல் நோடியாகவே இருதயத்திற்கு அபாயமான சூழ்நிலைகள் இருந்ததை கண்டுபிடித்தனர்.

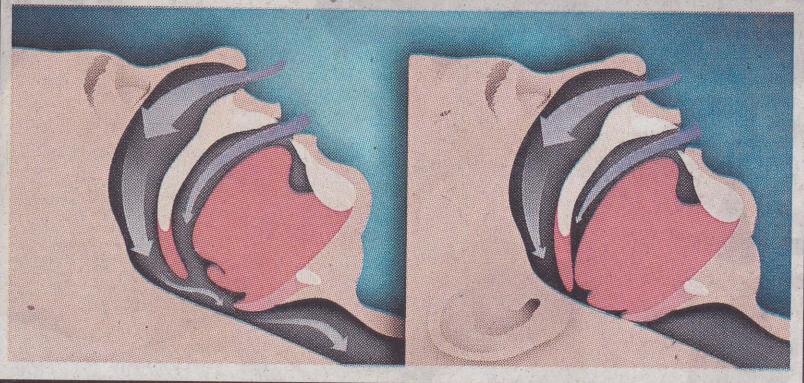
குறட்டை விடுகிறவர்களில் சிலர் படுக்கையில் சிறுநீரும் கழித்து விடுகின்றனர். வேர்ஜீனியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த வில்லியம் ஸ்பீரிஸ், போல் சூரப் ஆகிய இரு அமெரிக்க மருத்துவர்கள்

# இருதய நோயை விரட்டும் வழிகள்

பலவேறு ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இவ்வண்மையை 1997 ஆம் ஆண்டு ஜெர்மனியின் தலைநகர் பெர்லினில் நடந்த ஐரோப்பிய ரெஸ்பிரேட்டரி காங்கிரஸில் வைத்து வெளியிட்டனர்.

சுவிட்சர்லாந்தில் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருதய நோயாளிகளாக இருந்த 44 ஆண்கள், 18 பெண்கள் என மொத்தம் 62 பேரையும் எந்தவிதமான இருதய நோயும் இல்லாத ஆணால் குறட்டை விடும் வேறு 62 நபர்களையும் இதற்காக ஆராய்ந்தனர். தூக்கம் சம்பந்தமான





மேற்கொண்ட ஆய்வின் முடிவில் குறட்டை விடுகிறவர்கள் இரவு முழுவதும் ஏரவே பிரஷர் என்ற முகமூடியை அணிந்து கொள்வது நல்லது என்றும் எனினும் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவர் ஒருவரை நாடி அவரது ஆலோசனையின் பேரிலேயே இதனை அணிய வேண்டும் என்றும் கூறுகின்றனர்.

பகலில் நித்திரைக் கலக்கமாகவும் மிகவும் களைப்பாகவும் இருந்தால் தூக்கம் சம்பந்தமாக ஏதேனும் கோளாறு இருக்கிறதா என மருத்துவரிடம் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். குறட்டை விடுபவர்களில் பல ருக்கு தாங்கள் குறட்டை விடுகிறோம் என்பதே தெரியாது. அருகில் படுப்பவர்கள் குறட்டை விடுவதாகச் சொன்னால் கூட நம்ப மறுப்பர். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு OSA என்ற நோய் இருக்கிறதா என பரிசோதித்து கண்டுபிடிக்க வேண்டும். OSA என்றால் Obstructive Sleep Apnoea என்பதே அதன் விரிவாக்கமாகும். பகலில் தொடர்ந்து களைப்பை வெளிப்படுத்தினால் நிச்சயம் இந்த OSA நோய் பத்து ஆண்டுகளில் வந்துவிடும் என்கின்றனர் பெர்லின் ஆய்வாளர்கள். மேற்குறித்த அனைத்து கண்டுபிடிப்புக்களும் பெர்லினில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் முடிவுகளாகும்.

## நீண்ட தூரம் உயணிக்கின்றவர்கள்

ஜப்பானின் தேசிய சுற்றுப்புறச்சுழல் நிலை கழகம் மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வின் படி தினமும் சராசரியாக  $1\frac{1}{2}$  மணி நேரம் பேருந்து, புகையிரதம் என மாறி மாறி ஏறி வந்து வேலைக்கு வருபவர்கள்.

நிலைக்கழகம், இவர்கள் தனியார் நிறுவன ஊழியர்கள் பணிபுரியும் இடமான டோக்கியோ நகருக்கு தினமும் சராசரியாக ஒன்றரை மணி நேரம் பேருந்து, புகையிரதம் என மாறி மாறி ஏறி வந்து வேலைக்கு வருபவர்கள்.

இதனால் இவர்களின் இருதயத்துடிப்பு அதிர்க்கியுடன் தாறுமாறாகத் துடிக்கிறது. ஜப்பானின் போக்குவரத்து சாதனங்கள் ஒரு நிமிடம் கூடத் தாமதமின்றி பயணிகளை ஏற்றிச் சென்று இறங்க வேண்டிய இடத்தில் இறக்கி விடுகின்றன. அப்படிப்பட்ட ஜப்பானியர்களுக்கே இருதயநோய் அபாயம் உள்ளதாம்.

எனவே வேலைக்காகத் தினமும் நீண்ட நேரம், நீண்ட தூரம் பயணிக்கிறவர்கள் பயணத்திற்கென அதிக நேரத்தை ஒதுக்கி நேரங்காலத்துடன் சுற்று முன்பாகவே புறப்படுங்கள். இதனால் பதற்றம் தணியும் இருதயம் ஒரே சீராக இயங்கும். இருதய நோய்க்கான அத்திவாரம் இடப்படாது.

பதற்றம் தணிவதால் இருதயத்திற்கு ஏற்படும் தாக்கம் குறைவடைகின்றது. அதனால் இருதய நோய்களும் எட்டிப்பார்க்காது. நித்திரைக் கோளாறு தொடர்ந்தால் உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு யோகாசனம், தியானம் என்பனவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதனால் ஓவ்வொரு நாளும் உற்சாகத் துடனும் சுறுசுறுப்புடனும் வாழ முடியும். இதனை பின்பற்றினால் இதயத்தை பாதுகாத்து வாழ்நாட்களை அதிகரிக்கலாம்.

— இரஞ்சித் ஜெயகர்

ணித்து பணிபுரியும் இடத்திற்கு வருபவர்களுக்கு இருதய நோய் அபாயம் அதிகம் உள்ளதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

223 உயர் அதிகாரிகளை ஆய்வுக்கு உட்படுத்தியது ஜப்பானின் தேசிய சுற்றுப்புறச்சுழல் குழு



# உருளைக்கிழங்கு இந்றோக்கிய உணவா?

**உ**லகில் மிக அதிகமாகப் பயிரிடப்படும் உணவு வகைகளில் உருளைக்கிழங்கு முன்னணியில் நிற்கிறது. பருவகால வேறுபாடுகளைக் கடந்து வருடம் பூராகவும் உலகெங்கும் விற்பனைக்குக் கிடைக்கிறது. இதற்குக் காரணம் எல்லாத் திசைகளிலும் இது விளைவிக்கப்படுவதே ஆகும். தாவரவர்க்கத்தில் இது தக்காளி, கத்தரி, மிளகு போன்றவற்றின் இனத்தைச் சேர்ந்தது. சரியான பருவத்தில் இதை கிண்ணடி அறுவடை செய்யாதுவிட்டால் அது வளர்ந்து பூத்துக் காய்த்து தக்காளி போன்ற ஒரு பழத்தைத் தரும். அவ்வாறு பூத்துக் காய்ப்பதற்கு தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்காக தனது கிழங்கில் சேர்த்து வைக்கிறது. ஆனால் நாம் கிழங்கு நல்ல பருவத்தில் இருக்கும்போது கிண்ணடி எடுப்பதால்



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

அதன் வாழ்க்கைச் சக்கரம் பூர்த்தி யடைவதைத் தடுக்கிறோம்.

## உருளைக்கிழங்கின் போதுமைக்கு

\* உருளைக்கிழங்கு முக்கியமான ஒரு மாப்பொருள் உணவாகும். அரிசி, கோதுமை போன்றவையும் மாப்பொருள் உணவுகள்தான். சமைக்காத அரிசியில் 80 சதவிகிதமும், உருளைக்கிழங்கில் 20 சதவிகிதமும், வத்தாளைக் கிழங்கில் 20 சதவிகிதமும், மரவள்ளி கிழங்கில் 38 சதவிகிதம் என மாப்பொருள் இருந்த போதும் சமைத்தபின் இவற்றில் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

\* மாப்பொருள் உணவுகள் சமிபாட்டைத்துக் குறைக்கோசாகக் குருதியில் கலந்து எமது உடலின் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தியை வழங்கும்.



\* சமைக்காத உருளைக்கிழங்கு 100 கிராமில் 70% கலோரிகள் இருக்கிறது. புழங்கல் அரிசியில் 77% கலோரிகள் உள்ளது. எனவே ஏற்ததான சம அளவே அரிசிலும் உருளைக்கிழங்கிலும் கலோரிகள் உள்ளன.

\* அதேநேரம் அவித்த உருளைக்கிழங்கில் 80%, மசித்ததில் 108%, பொரித்ததில் 150% கலோரிகளும் உண்டு. அதேபோல அரிசியை அவித்து சோறாக்கும் போது அதன் கலோரி வலுவும் அதிகமாகவே காணப்படும். ஆனால் பொரிக்கும் போது அல்லது பட்டர் போன்றவை சேர்ந்து மசியலாக்கும்போது உருளைக்கிழங்கின் கலோரி வலு அதீமாகக் அதிகரிகின்றது.

\* மாப்பொருளைப் பிரதான மாக இது வழங்குகின்ற போதும் இதில் விற்றமின் 'சி' மிக அதிகம் காணப்படுகின்றது.

\* ஒரு கோப்பை அவித்த உருளைக் கிழங்கானது எமது தினசரி விற்றமின் 'சி' தேவையின் கால் வாசியை வழங்குகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அவற்றைத் தவிர விற்றமின் பி6, கொப்பர், பொட்டாசியம், மெக்ஸீசியம் ஆகியவையும் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. எனவே உருளைக்கிழங்கு சிறந்த உணவுதான்.

\* மிக முக்கியமாகக் குறிப்பிட வேண்டியது அதிலுள்ள நார்ப் பொருள் ஆகும். ஒரு கோப்பை அவித்த உருளைக்கிழங்கில் சுமார் 2.93 கிராம் நார்ப்பொருள் உள்ளது. அமெரிக்க விவசாய ஆய்வுத் தினணக்களானது

இதில் 60இஞ்கு மேற்பட்ட தாவர இரசாயனம் (phytochemicals) மற்றும் விற்றமின்கள் இருப்பதாக அறிவித்துள்ளது. இவற்றுள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான ஒட்சிசன் எதிரிகளான (Antioxidants), கரோட்டினோய்ட்ஸ் (Carotenoids), ஃபிளாவனோய்ட்ஸ் (Flavonoids) போன்றவையும் அடங்குகின்றன.

\* இவற்றைத் தவிர இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தக் கூடிய இரசாயனம் உருளைக்கிழங்கில் இருப்பதாக ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. ஆனால் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்காக உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடுகின்கள் என எந்த மருத்துவரும் சிபார்சு செய்ய மாட்டார்கள். ஏனெனில் எவ்வளவு சாப்பிட்டால் எவ்வளவு குறையும் அதன் பலன் எவ்வளவு நேரத்திற்கு நீடிக்கும் என்பது பற்றிய தெளிவான முடிவுகள் எதுவும் இதுவரை கிடையாது.

\* உருளைக்கிழங்கைச் சமைக்கும்போது நன்கு கழுவிய பின் தோல் நீக்காமல் சமைப்பது அவசியம். ஏனெனில் அதிலுள்ள நார்ப் பொருளில் பெரும்பகுதி அதிலேயே உள்ளது. விற்றமின்களும் தாதுப்பொருட்களும் அதில் அடங்கியுள்ளன.

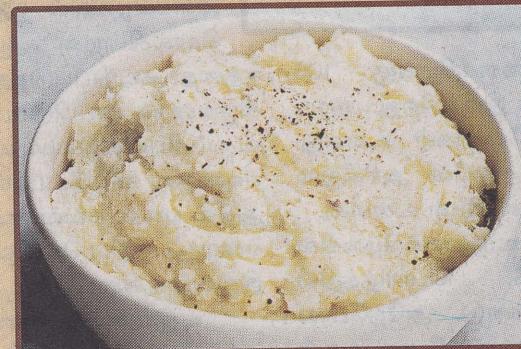


## உணவுகளில் மாப்பொருள் ஒப்பீடு

\* ஒரு முட்டையின் அளவுடைய அவித்த உருளைக்கிழங்கு, ஒரு மேசைக் கரண்டி சோறு, ஒரு மெல்லிய பான் துண்டு, கோர்ன் பிளேக் இரு மேசைக் கரண்டி ஆகியவற்றில் கிட்டத்தட்ட ஒரேயெள்வான மாப்பொருள் தான் காணப்படுகின்றது.

\*பழங்களைப் பொறுத்தரையில் அவற்றில் மாப்பொருள் குறைவு ஒவ்வொரு அப்பிள், ஒரேஞ்ச், பியார்ஸ், சிறிய வாழைப்பழம் ஆகிய வற்றிலும் கிட்டத்தட்ட அதேயளவு மாப்பொருள் உண்டு. எனவேதான் நீரிழிவு உள்ளவர்களை மாப்பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுகளைக் குறைத்து காய்கறி பழவகை களை அதிகம் உண்ணும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

\*ஆனால் அதேநேரம் மாப்பொருள் உணவுகள் வேண்டாதவை அல்ல. எமது உடலுக்கு அவசியம் என்பதை மறக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அவைதான் எமது இயக்கதிற்கு அவசியமான சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. இது நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

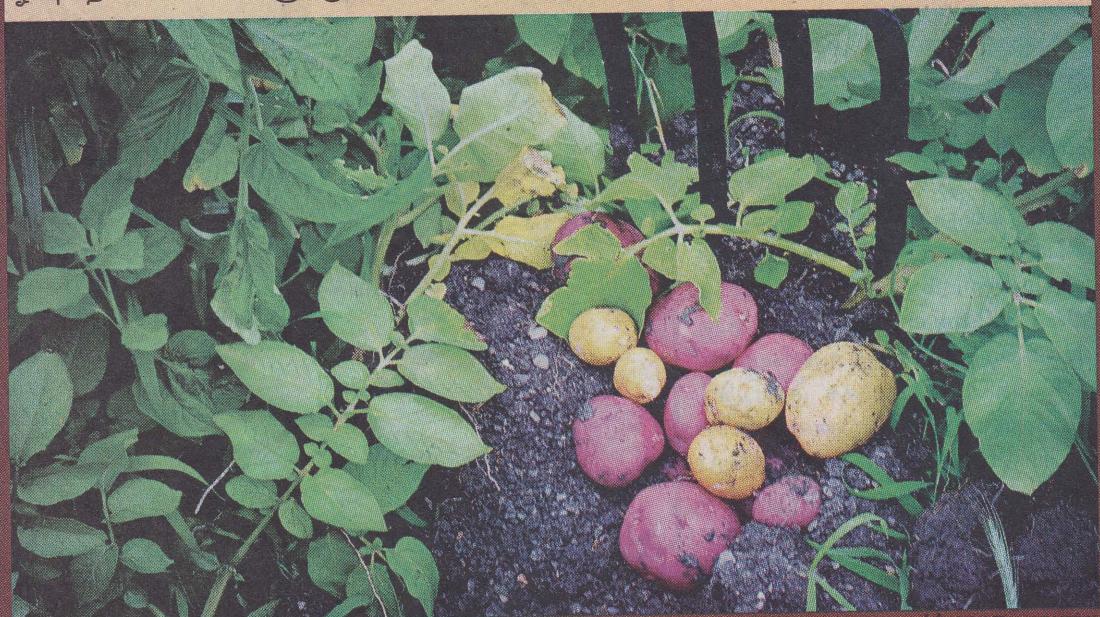


## நீரிழிவும் உருளைக்கிழங்கும்

உண்மையில் உருளைக்கிழங்கு நீரிழிவாளர்களுக்கு ஆகாத உணவா? நீரிழிவு உள்ளவர்கள் மாப்பொருள் உணவுகளான சோறு, பான், இடியப்பம் பிட்டு போன்றவற்றை உண்பதைப் போலவே உருளைக்கிழங்கையும் உண்ணலாம். ஆனால் அவற்றின் அளவுகளில் கவனம் எடுக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு எமது பிரதான உணவு அல்ல. நாம் அவற்றை பொதுவாக பிரதான உணவுகளான சோறு, இடியப்பம், பிட்டு, பான் போன்றவற்றுடன் கறியாக கலந்து உணகிறோம். எனவே இரண்டையும் அளவு கணக்கின்றி உண்ணக் கூடாது. உருளைக்கிழங்கை அதிகம் எடுத்தால் அதற்கேற்ப பிரதான உணவின் அளவை

சற்றுக் குறைக்க வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு, சோறு இரண்டிலும் நார்ப்பொருள் உள்ள போதும் மேலும் அதிக நார்ப்பொருள் உள்ள காய்கறிகளை சேர்த்து உண்பது நல்லது. குருதியில் சீனியின் அளவு தீட்டிரென் அதிகரிப்பதை இது குறைக்கும். கீரை வகைகள், ஏனைய நார்த்தன்மையுள்ள காய்கறிகள் போன்றவை அவ்வாறு சேர்த்து





உண்பதற்கு ஏற்றவையாகும். ஆனால் அதற்கு மேல் தானிய வகை உணவுகளான பருப்பு, பயறு, கெளபி, சோயா, கடலை, போஞ்சி போன்றவற்றை சேர்த்து உண்பது சிறந்தது. இவற்றுடன் முட்டை, மீன், கொழுப் பற்ற இறைச்சி போன்றவற்றை தேவைக்கு ஏற்றவை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சமைக்கும்போது எண்ணென்று, நெய், பட்டர் போன்றவற்றில் உருளைக்கிழங்கை வதக் கிச் சமைத்தல் நல்லதல்ல. ஏனெனில் அதன் கலோரி வலு அதிகரிக்கும். அது நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரோல், அதீத எடை உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

பொரித்த உருளைக்கிழங்கின் கலோரி வலுவானது அவித்ததை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம் என்பதை ஏற்கனவே கண்டோம். எனவே நீரிழிவாளர்கள் மட்டு மின்றி தமது ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை உள்ள எவரும் அவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. அல்லது ஒரிரு துண்டுகள் என மட்டுப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

இன்றைய இளைய வயதினருக்கு ஏற்றவிதமாக பல உள்ளூர் வெளி நாட்டு உணவுகங்கள் 'பொட்டேட்டோ சிப்ஸ்' பரிமாறுகிறார்கள். இது எமது உருளைக் கிழங்குப் பொரியலைப் போன்றதே. மிக அதிக கலோரி வலு கொண்டதாகும்.

உருளைக்கிழங்கில் பெரு விருப்பம் கொண்டவர்கள் சல்ட்டாகத் தயாரித்து உண்ணலாம். அவித்த உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளுடன்

அவித்த போஞ்சி, கோவா, சலாது இலை போன்றவை சேர்ந்த சலட் ஆரோக்கியமான உணவாகும்.

புதிய உருளைக்கிழங்கை ஒருபோதும் பிரிட் ஜில் வைக்கக் கூடாது. அப்படி வைத்தால் அதிலுள்ள சீனிச்சத்து அதிகமாவதுடன் அதன் சுவையும் மணமும் கெட்டுவிடும். வெளியே பாதுகாக்கும் போதும் வெங்காயத் துடன் சேர்த்து வைப்பது நல்லது. சரியான முறையில் சேமித்தால் 2 மாதம் வரை பழுத டையாமல் இருக்கும் என்கிறார்கள்.



"என் மனைவியை காணவில்லை..."

"என் மனைவியையும் காணவில்லை..."

"உங்க மனைவி எப்படி இருப்பங்க?"

"ஸ்லிம்மா சிவப்பா ரெம்ப அழகு.

"உங்க மனைவி"

"அவளை எதுக்கு தேடுகிட்டு. வங்க உங்க மனைவியையே தேடலாம்"

மனம் ஓர் உடலில் இயங்கும் போது நிகழ்கால உடல் எதிர்பாராத வகையில் அழிந் தாலும், மனம் அழிவதில்லை. மனம் மற் றொரு புதிய உடலுக்குள்ளும் தொடர்ந்து இயங்குகிறது.

ஒவ்வொர் உயிர்களும், தன் ஆழ்மனதி லுள்ள (ஆண்மா) பதிவுகள் தீரும் (நீங்கும்) வரை வாழ் நாளை நடத்துகின்றன. பதிவுகள் தீரும் முன் உடல் அழிந் தாலும்

"ஆழ்மனமான ஆண்மா"  
அழிவதில்லை. ஆழ்மனமான  
ஆண்மா மீண்டும்

Dr. ஆர்.எம்.சாலைன் B.D.S.



மின்றி, எல்லாம் மறைந்த பின்னர் யாருக்காக சொர்க்கம், நரகம்? எதற்காக சொர்க்கம், நரகம் நாம் படும் கஷ்டங்களைப் பார்த்து தவறுகளிலிருந்து திருந்தி வாழ நாம் நரகத் தில் கஷ்டப்படுவதைப் யார் பார்க்கப் போகிறார்கள்.

தவறுகளுக்கு துணைபோன கைகள், கால்கள், விணையூக்கியாக இருந்த ஜம் புலன்கள் எல்லாம் அழிந்த பின்னர் தன்டனையை எந்த பாகம் அனுபவிக்கிறது? சிறிது சிந்தியுங்கள்.

ந ரு ப் பி

# மறுபிறப்பு உண்டா?

மீண்டும் பதிவுகள் தீரும் (நீங்கும்) வரை பிறப்பு எடுக்கின்றன.

- \* நேரடி மறுபிறப்பு
- \* ஊழ்வினை மறுபிறப்பு
- \* அகமற்ற மறுபிறப்பு என மூன்று வகையான மறுபிறப்புகள் உள்ளது.

**மறுபிறப்பு உண்மைதானா?**

**நெற்குரிய காரணங்கள்**

எல்லா மதங்களும் மறுபிறப்பு பற்றி பேசா விட்டாலும், சொர்க்கம், நரகம், ஆவிகள், பேய், பிசாசு, பூதம், சைத்தான், ஜின்னு, பில்லி குண்யம் என சூட்சும் உலகம், மறு உலகம் பற்றி பேசுகிறது.

மறுபிறப்பு என்பது சாத்தியமா? அவ்வாறு சாத்தியம் ஏனில் என் நமக்கு முன் ஜென்ம ஞாபகம் வரவில்லை. என் நமக்குள்ளே எழும் சில கேள்விகளின் தொடர்ச்சியாக.....

நாம் இறந்தவுடன் நம் உடல் அழுகி, மூளை, எலும்புகள், சதைகள், நரம்புகள் என உடலில் இருந்து எல்லாம் கரைந்து நம்முடன் வாழ்ந்தவர்களும் பின்னர் மறைந்து, நாம் வாழ்ந்த வாழ்க்கைக்கு எவ்வித சுவடு

னாலோ

அ ஸ ல து  
ப ட த கு யி  
ம ண ணா லே ள

அழிந்து போன கைகள், கால்கள், புலன்கள் எல்லாவற்றையும் மீண்டும் தோண்டியெடுத்து உடம்பை மீண்டும் உருவாக்கி என்? தவறுகள் செய்தாய் என உடலுறுப்புக்களை தண்டிக்கிறவன் கடவுளா? அல்லது கடவுள் அவ்வளவு கொடுமைக்காரனா? நமக்கு தண்டனை கொடுப்பதற்காக என் நம்மை படைக்க வேண்டும்? படைத்துப் பாழாய்ப் போன இந்த பூமிக்கு என் அனுப்ப வேண்டும். அப்படி கண்டிக்க வேண்டிய கடவுள் உடலோடும் உறவுகளோடும் வாழும்போதே கண்டித்திருக்கலாம்.

சொர்க்கம், நரகம் தேவைதானா? அவை இருப்பது உண்மையா? பொய்யா? என்ற

கேள்வி எழுந்தாலும் நாம் வாழும் போது இன்பம், துன்பம் எங்கிருந்து எதற்காக ஏன் வருகிறது?

ஏன் இந்த ஏற்றத்தாழ்வுகள்? சில நேரங்களில் நரக வேதனையைக் காட்டிலும் அதிகமான வேதனையை அடைகிறோம். சிலர் நாம் கேள்விப்படும் சொர்க்கத்தைக் காட்டிலும் மேன்மையான சொர்க்க சுகபோகமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார்கள்.

எல்லாவற்றையும் நன்கு சிந்தித்து உணரும்பொழுது சொர்க்கம், நரகம் தனியாக காட்டப்படவில்லை. நாம் வாழும் பூமிதான் சொர்க்கம், நரகம். பின்னர் ஏன் இந்த ஏற்றத்தாழ்வுகள். ஒன்று நிச்சயம். பிறப்பு, இறப்பு நிகழ்ச்சிகள் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டுதான் உள்ளது. சிலர் சாத்சிகளோடு தன்முன் ஜென் மங்களைப்பற்றி கூறுகிறார்கள். சில சாதாரண மனிதர்கள் வாழும் வாழ்க்கையில் எவ்வித அனுபவமுமின்றி அசாதாரணமான நிகழ்வுகளை முன்ஜென்ம் அனுபவ பதிவுகளால் திடீரென நிகழ்த்துகின்றனர்.

உயிர்கள் மரித்து போகும் ஒவ்வொரு நிகழ்வுகளும் மரணம் என்று பெயர். ஆனால்

உண்மையில் மரணம்தான் மரிக்கிறது. மற்றதெல்லாம் சிறிது இடைவேளைக்குப் பிறகு தன் பயணத்தைத் தொடர்கிறது. மரணத்திற்குப் பின்னாலுள்ள வாழ்க்கையைப் புரிந்தவர்கள் அமைதி காக்கின்றனர். தெரிந்த வர்கள் சென்று வருகின்றனர். நாத்திகர்கள் தன்னையும் பிறரையும் ஏமாற்றுகின்றனர். உலகியல்வாதிகள் மரணத்தையே உதாசீனப்படுத்துகின்றனர்.

மரணத்திற்குப் பின்னால் உள்ள வாழ்க்கை ஸ்ரீராமா? என்பது பற்றிய தொடர்க்கி... என்ன? என்பது பற்றிய தொடர்க்கி...

## இறப்பும் பிறப்பும்

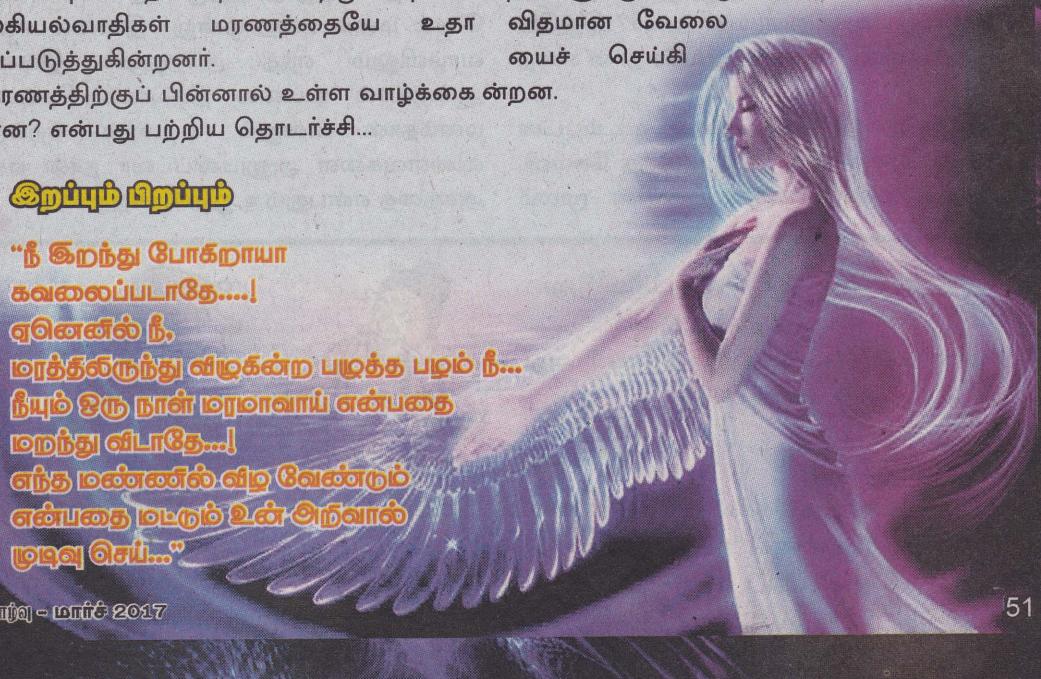
**“நீ கீழ்ந்து போக்றாயா  
கவலைப்படாதே....!**  
**ஏனென்றால் நீ,**  
**மாத்திரமாக விழக்கங்ம பழந்த பழங் நீ...**  
**நீயும் ஒரு நாள் மராவாய் என்பதை**  
**மறந்து விடாதே...!**  
**எந்த மண்ணைல் விற வேண்டும்**  
**என்பதை மடநும் உன் மெர்வால்**  
**ஞாவு செய்ய...”**

நாம் மிகத்தெளிவாக சில விசயங்களை ஆராய் வேண்டியுள்ளது. நாம் இறந்த பின் உடல் அழிந்தபின் நம்முள் எந்த பாகம் பிறப்பு எடுக்கிறது. ஏன் மீண்டும் பிறப்பு எடுக்க வேண்டும். யார் அது? யார் இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் அனுபவிக்கிறார்கள்?

என்னோட கேள்வி நம் உடம்பில் எத்தனையோ விதமான செயல்கள் நடைபெறுகிறது. சில விசயங்களை கேள்விப்படும் போதோ அல்லது பார்க்கும் போதோ உணர்க்கி வசப்படும் நாம் என்றாவது ஒரு நாள் ஏன் உணர்க்கி வசப்படுகிறோம்; நாம் உணர்க்கி வசப்படுவதற்கு யார் காரணம்? உணர்க்கிகள் ஏன்? என நிதானமாக சிந்தித்தது உண்டா? சில நிகழ்வுகளை கேள்விப்படும் பொழுதோ கொந்தளிப்பு, கோபம், ஆத்திரம், சந்தோசம், துக்கம், அழுகை, இதயம் நின்று போதல், அதாவது இறந்து போகின்றனர்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் மூன்றை என மிக எளிதாக சொல்லி விடலாம். ஆனால் இங்கு யோசிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் நமக்கும் மூன்றைக்கும் என்ன சம்பந்தம்? நாம் என்பது மூன்றையா? அப்படியானால் மூன்றை இறந்த பிறகும் மூன்றையே இல்லாதவர்களும் உயிர் வாழ்கின்றனர். குழந்தை பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இன்னும் சிலருக்கு நின்று போன மூன்றை மீண்டும் வேலை செய்கிறது. நம் உடம்பில் ஒவ்வொரு பாகமும் ஒவ்வொரு வேலையைச் செய்கிறது.

உதாரணமாக வாய், வயிறு, குடல் தங்களுக்குள் வேறுபட்டாலும் ஒரு விதமான வேலை யைச் செய்கி





நுரையீரல், இதயம், கல்லீரல், கணையம், மண்ணீரல், பித்தப்பை, குடல்வால்வு இவைகளெல்லாம் வித்தியாசமான வேலைகளைச் செய்கின்றன.

மூன்று உடம்புக்கு வெளியிலிருந்து வரக்கூடிய நிகழ்வுகளுக்கும் உடம்பிற்குள் உள்ள உறுப்புகளுக்கும் இடையில் ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துகிறது. அவ்வளவுதான் மூன்று என்பது நாமல்ல.

ஆக மூன்றும் ஓர் இயக்கப்படும் உயிர்பொருளாகக் காட்சி தருகிறது. உடம்பையாரோ ஒருவர் உள்ளிருந்தோ அல்லது வெளியிலிருந்தோ அதாவது தண்ணீர் மீதுள்ளதாமரை இலைபோல் இருந்து கொண்டு உடம்பை இயக்குகிறார்! யார் அவர்? இதுவே பலரின் கேள்வி. யாரவர்? அவரே நான் என்ற அகந்தை.

நான் என்ற அகந்தை எப்படி உடம்புடன் தொடர்பு கொள்கிறது. இது அடுத்த கேள்வி. உலகமாக விரிந்திருக்கும் மனதின் மூலம்

நான் என்ற அகந்தை தற்சிந்தனையால் மனதுடன் தொடர்பு கொண்டு மனதின் மூலம் உடம்பை நிர்வாகம் செய்கிறது. அதாவது தன் உடம்புக்கு மனதை நிர்வாகி ஆக்குகிறது.

ஆக உடம்பு என்னும் ஆடுகளத்தில் அண்ணனாக நான் என்ற அகந்தையும் தம்பியாக மனமும் இருந்து கொண்டு விளையாடுகின்றனர். இதையே மகாபாரதத்தில் நான் என்ற அகந்தையை திருதிராஷ்டிரனாகவும் (திருதிராஷ்டிரன்) மனதை பாண்டுவாகவும் சித்தரிக்கின்றனர்.

ஒரு தொழிலை நிர்வாகம் செய்வதற்கு ஒருவர் இல்லை எனில் அங்கு தொழில் செய்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை என்பது போல் மனம் என்ற ஒன்று இல்லை எனில் வாழ்விலும் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. ஆகையால் உடலை நிர்வாகம் செய்பவர் மனமதான் என்றும் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகளை அனுபவிப்பவர் நான் என்ற அகந்தை என்பதும் உறுதியாகிறது.

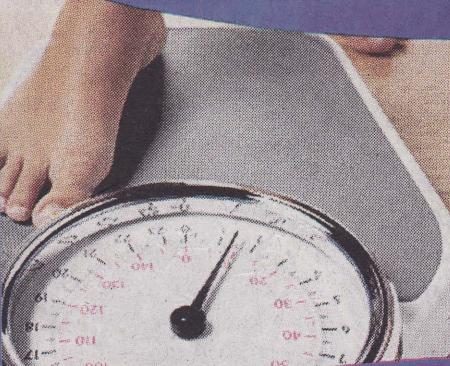
"என் கணவர் கவலை அழுக்கிவிடுவு  
சொன்னார் அதுக்கு வேறு  
ஆனைப்பாருங்கன்று சொன்னேன் அது  
தப்பாப் பேச்க..."

"ஏன்?"

"கவலை அழுக்கிவிட வேறு  
ஒரு பெண்ணைக் கட்டியாற்று  
வச்சுக்கிட்டார்..."



# மருத்துவ தகவல்கள்



## நிறை அதிகரிப்பு

பெண்களை பொறுத்தவரையில் சீல குறிப்பிட்ட நிலைகளில் அல்லது காலகட்டத்தில் நிறை அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். பெண்கள் வயதிற்கு வரும் நிலை, அவச்கள் திருமணம் ஆகும்போது, குழந்தை பிறக்கும்போது, மாதஷிடாய் நிற்கும் பருவம் என்பன அவற்றில் முக்கியமானவை.

## உடற்பயிற்சி

நிறை கூடியவர்களுக்கும் உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களுக்கும் உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புக்களைச் சுற்றிலும் கொழுப்பு மறைந்திருக்கும். அத்தோடு இன்களின் சூப்பதில் தடையும் ஏற்படும். இருதய நோய்களும் ஏற்படும். எனவே இதனை கட்டுப்படுத்த உடற்பயிற்சி மிகமிக அவசியம்.

## நீர்க்கடுப்பு

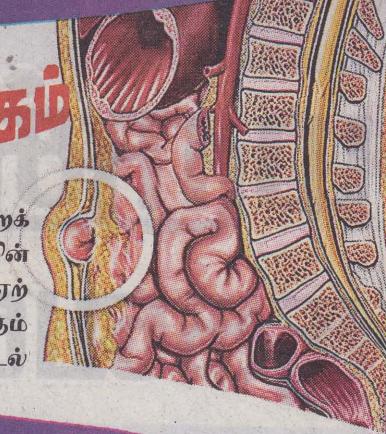
ஒரு தமிழர் வெள்ளி அல்லது காட் சாறுடன் ஒரு தேஷ்கரண்டு முருங்கைக்கீரைச் சாற்றைக் கலந்து பருகிவர சிறுநீரில் அமிலத்தன்மை அதிகரிப்பதால் சிறுநீர் வெளியேறும் துவராத்தில் ஏற்படும் ஏரிக்கலைப் போக்குவதுடன் நீர்க்கடுப்பையும் போக்குகிறது.



அடிக்கடி ஒரு பெண் கள்ப்பம் தரித்தால் வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள தசை நூர்கள் விர வடைந்து பலவினப்படும்.

## குடல் சிறக்கம்

இதனால் அதிகம் குழந்தை பெறும் பெண்களுக்கு குடல் இறக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். முதியவர்களுக்கு வயிற்றின் உட்பகுதியில் அழுத்தம் அதிகம் ஏற்படுவதால் குடல் இறக்கம் ஏற்படும். தொடர்ந்து அதிகமாக இருமுதல், மலம், சீறுதீர் கழிக்கும் போது சிக்கல் ஏற்படுவது காரணமாக அவர்களுக்கும் குடல் இறக்கம் ஏற்படுகின்றது.



## கர்ப்பினீயின் நினை

கள்ப்பக்காலத்தில் ஒரு கர்ப்பினீத்தாயின் தீரையினது நூன்காம் மாதத்தில் இருந்து படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். கள்ப்பத்தின் இறுதியில் 07 முதல் 10 கிலோ அதிகரிக்க வேண்டும். சரியான விகிதத்தில் தீரை அதிகரிக்கின்றதா? என அவ்வப்போது பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## முதுகு வளி

முதுகுவளி, முன்னஞ்சன்டு பகுதியில் வளி, நாம்பு உபாதைகள் என ஏற்பட்டால் உடலில் மிகுந்த வேதனையை தரும். படிப்படியெழும் பதற்றத்தையும் விட்டு விட்டு அமைதியாக பிரச்சினையை அணுகவேண்டும். வைத்தியின் ஆலோசனைப்படி மிக மின் முறையான உடற்பயிற்சியால் முதுகு வளியை கணப்படுத்தலாம்.



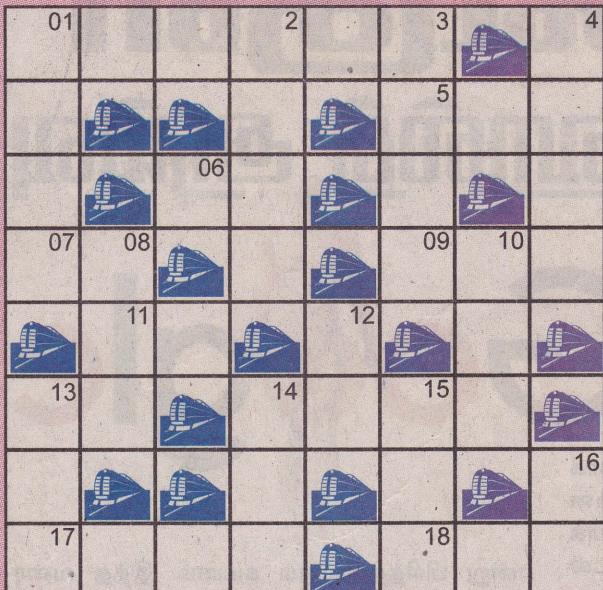
எ.ஜ.வி. அல்லது எஃட்ஸ் நோய்க் கிருமிகளை முற்றிலும் அழிக்கும் அல்லது கொல்லும் மருந்துகள் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் எஃட்ஸ் நோயாளியின் இருத்தக்தில் உள்ள எ.ஜ.வி. கிருமிகளை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ள நலீன மருந்துகள் பல உலகம் முழுவதும் இன்று உள்ளன.

## எயிடஸ்



- இரங்கித்

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 107



## இடமிருந்து வலம்

01. பெருவிழாவைக் குறிக்கும்.
05. நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் உயிரினம் (குழம்பி)
06. இனிப்பு பண்டங்கள் தயாரிக்கவும் யான்படுத்துவது (திரும்பி)
07. சிறைவாசம் அனுபவிப்பவர்
09. தர்மம் என்றும் சொல்லலாம்
11. அழகிய பெண்களை இந்தப் பறவைக்கு ஒப்பிடுவர்
13. இது போனால் சொல்போச்ச என்பர்
14. ஐவகை நிலங்களில் ஒன்று
17. மருந்துச்சரக்கு ஒன்று
18. ஆடை தயாரிக்கும் தொழிலையும் குறிக்கும்

## மேலிருந்து கீழ்

01. கர்ப்பினிகஞக்கு ஏற்படும் ஒரு நிலை
02. உயிர் காக்கும் மூலிகை
03. முடிவைக் குறிக்கும் (தலைக்கு)
04. நவமணிகளில் ஒன்று
08. மிகுந்த பயத்தால் ஏற்படுவது
10. கிழக்குவதாலும் ஏற்படுவது (குழம்பி)
12. உண்மை அல்லாதது
13. இதற்கு முந்த வேண்டுமென்பார்
14. மருந்துவ சூனமுள்ள களியொன்று
15. இவர் சொல்லவிட மந்திரமில்லையாம்
16. மிதித்தாலும் வளைந்து கொடுப்பதால் பொறுமைக்கு உதாரணமாக இதனைக் கூறுவர்.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 106 விடைகள்

01 நி ம்	02 தீ யா	03 யெ நி	04 கு றி	05 நங்	06 கல	07 நி
08 தி	09 டம்	10 கரை	11 சுனம்	12 தேமல்	13 குடி	14 கல
15 தி	16 கில்					

## வெற்றி அடைந்தோர்

- கே.எம்.எஸ். கூப்பன்,  
புத்தாளி
- என். நித்திய கலா,  
பதுகள்
- திருமதி வி. ராசவிங்கம்,  
கொழும்பு - 10.

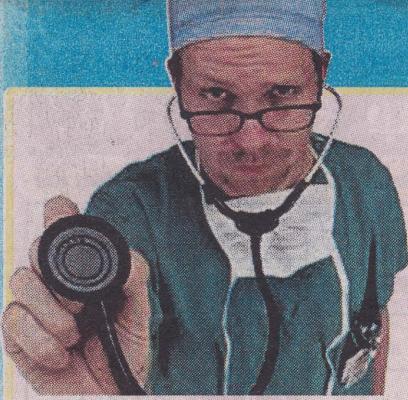
## பார்ட் பொறுவோ

01. ஆர். ஜயந்திமான், புச்சினாவி.
02. ஏ.எம்.எம்.கே.ஜே. ரிசா, மாவடினல்.
03. எஸ். காஷ்யா, அட்டன்.
04. எம்.எச்.எம். புதுநா, நிர்கோழும்பு.
05. திருமதி கலாதேவி, மட்டக்களம்பு..
06. எஸ்.எஸ். சுருளா, இரத்தினபுரி.
07. பிரஹஸ்தினி, பஷ்டாவலை.
08. ஏ.எச். பாந்தீமா அவிநா, கொழும்பு - 12.
09. ஜி. வத்சி, யாழ்ப்பாணம்.
10. எம்.ஆர். அஸ்விம், சின்னகிரி - 03.

## முடிவந் திதை 18.03.2017

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிஸ்தந்தைவரின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.  
(பெயர், விவரங்களை தபால் அட்டையில் ஆய்வில்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)  
கூப்பனை வெட்டி ஒட்ட விரும்பகைவர்கள் போட்டோ பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

**குறுக்கெழுத்துப் போட்டி**  
இல. 107, சுகவாழ்வி,  
Virakesari Branch Office,  
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.



# சுடுகுள் வெறுமீது ஆயிவு

சுடுகுள் வரைபடத்தின் உதவி யுடன் ஒரு தனி மனித உடலின் ஒவ்வொர் அணுக்களையும் கண்காணிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டி ருக்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

கேட்கும்போதே மலைக்க வைக்கும் இந்த ஆராய்ச்சி கடந்த 10 வருட காலமாக நடந்து வருகிறதாம். எதற்காக இத்தனை பெரிய மெனக்கெடல்? 'ஒருவரின் ஆரோக்ஷியம் மற்றும் நோயைத் தீர்மானிப்பது உடல் அணுக்களே.

உடலுக்குள்ளிருக்கும் டிரில்லியன் கணக்கான அணுக்களில் பாதிக்கப்பட்ட அணுவை துல்லியமாக ஒரு மருத்துவரால் அடையாளம் காண முடியாது. இவற்றில் எத்தனை விதமான அணுக்கள் இருக்கின்றன? ஒன்றுக்கொன்று எவ்விதம் வேறுபடுகிறது

# Google



என்று பிரித்தறிவதும் கடினம். இந்த வரைபடம் மூலம் உடலின் உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களில் உள்ள அணுக்களை இனம்பிரித்து நோயின் தன்மையை அறிய முடியும்.

மாபெரும் இந்த முயற்சி மருத்துவ உலகில் ஒரு புரட்சியை உருவாக்கும் என்று விளக்கம் சொல்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

- ஆய்வாளன்

**குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு**  
**ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250 பர்சிகளை வெல்லுங்கள்**



**சுகவாழ்வு சுஞ்சிகை நூட்டர்பான உங்கள்**

- ◆ கருத்துக்கள்
- ◆ விழரச்சார்க்கள்
- ◆ அரிப்பிராயங்கள்
- ◆ எண்ணார்க்கள்

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

அத்துடன் கீவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள் முதலானவற்றை எம்கு ஏழ்தயனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி



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

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



## நூரோக்கிய சுவையல்

# இட்லி இடலி

தேவையானவை:

இட்லி அரிசி - 100 கிராம்,  
உஞ்சதம்பருப்பு - 50 கிராம்,  
ஒட்டி - 30 கிராம்,  
மிளகு - 1 தேக்கரண்டி  
சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி  
கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு



### செய்முறை:

\* அரிசியையும் உஞ்சதம் பருப்பையும் தனியாக ஊறவைத்து, இட்லிக்கு அரைப்பது போல அரைத்து, உப்பு சேர்த்துப் புளிக்க வைக்கவும்.

\* மறுநாள் காலையில் ஒட்டி, சீரகம், மிளகு, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை கரகரப்பாக அரைத்து, இட்லி மாவில் கலந்து, இட்லிகளாக வார்த்து, வேகவைத்து எடுக்கவும்.

\* இதற்கு, தக்கரளி சட்னி சுவையாக இருக்கும்.

### பயன்கள்:

\* ஒட்லில் உள்ள அன்டி ஒக்சிடான்ட், இரத்தநாளங்களில் கொலஸ்ட்ரோல் சேமிப்பைத் தவிர்க்கும். கொழுப்பு உடலில் சேர்வது குறையும்.

\* இட்லி மாவைப் புளிக்கச் செய்வதன் மூலம், புரோபயாட்டிகள் உற்பத்தியாகும். இது, குடலில் நல்ல பக்ஷரியாக்களை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

**எம். ப்ரியா**



# “குழந்தை வெளியேற்றுவதை எவ்வளவு முடியாததா?

**புற்றிய அல்லது நாட்பட்ட குழப்ப நிலையிலுள்ளோர் நாளின் பின்பகுதியில் விசேடமாக பின்னே ரங்களில் மிகவும் குழப்ப நிலை யினை அடைவதுடன் பதற்றமுடையவர்களாகவும் பாதுகாப்பு உணர்வு அற்றவர்களாகவும் மாறுகின்றன.**

அவர்கள் வீட்டில் அல்லது வேறு இல்லங்களில் வாழ்ந்த போதிலும் இது ஏற்படுகின்றது. ஆனால் நோயாளியின் வழமையான நடைமுறையில் மாற்றம் அல்லது நகர்வு ஏற்படும் போது பெரும்பாலும் இது மோசமடைகின்றது. நோயாளி அதிகம் கோரிக்கை விடுபவராகவும் பதற்றமுடையவராகவும் மனக்குழப்பமுடையவராகவும் கவனம் சிதறியவராகவும் உண்மையல்லாத விடயங்களைப்பார்ப்பவராக கேட்பவராக அல்லது நம்புபவராகவும் மாறலாம். இது விசேடமாக இரவிலே ஏற்படும்.

இந்தப் பிரச்சினையை எது ஏற்படுத்துகின்றது என்பது யாருக்கும் நிச்சயமாகத் தெரியாது. மூனை நோயினால் இது ஏற்படுவதுபோல் தோன்றினாலும் சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய மூனை நோயா அல்லது சிகிச்சையளிக்க முடியாததா



என்பது தெரியாது. அல்லசமர் வியாதியடையவர்கள் மிக இலகுவில் களைப்படைந்து விடுகின்றனர். அவர்களுக்குச் சிறிது சிந்திக்க வேண்டி ஏற்பட்டாலும் களைப்படைந்து விடுகின்றனர். அவர்கள் களைப்பற்றால் பதற்றம் கொண்டோராவதுடன் அவர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதும் கடினமாகிவிடுகின்றது. ஒரு குழப்பமான சூழலுக்கு முகம் கொடுக்கும் அவர்களின் ஆற்றல் பயன்படுத்தி முடிக்கப்பட்டு விட்டது போல் அவர்கள் காணப்படுகின்றனர். இந்தப் பிரச்சினையடையவர்கள் பசியுடையவர்களாகவும் சௌகார்யமற்றவர்களாகவும் சிறுநீர் கழிக்கும் தேவையைக் கொண்டவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள்.

இவற்றினையெல்லாம் தமது பதற்றநிலை மூலம் அவர்கள் வெளிப்படுத்துவார்கள்.

Dr. வசந்தி கேவராசா MD





## உதவும் உபயோகம்

\* நோயாளியைக் காலையில் உற்சாகமாக வைத்து மதிய போசனத்தின் பின் அவர்களை இளைப்பாரச் செய்யவும். களைப்பு அதிகமாகக் காணப்படின் பின்மதியத்தின் ஆரம்ப வேளைகளில் ஓய்வு எடுக்கச் செய்வது பயன்தரும்.

\* நோயாளியை உடல் நீதியாகக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டாம். பராமரிக்கும் இடத்தில் விசேஷமாக வடிவ மைக்கப்பட்ட ஓய்வு நாற்காலிகளைப் போட்டு வைக்கவும். நோயாளிகளுக்குக் கதிரையில் இருந்து விழாமல் இருக்க முடியும். சில நோயாளிகளுக்கு இக்கதிரையில் அமர்வதும் அதிலிருந்து இறங்குவதும் கடினமானதாக இருக்கலாம்.

\* "சாகவேண்டும்" என்று நோயாளிகள் கூறுவதற்காக அவர்களிடம் வாதாடவோ கண்டிக்கவோ வேண்டாம். இது அவர்களின் மனதில் புதைந்துவிட்ட ஒரு சொற்றொடராகும்.

அதை அவர்களால் திரும்பத்திரும்பக்கூறாமல் இருக்க முடியாது. அவர்கள் கவனத்தினைப் பெற முயற்சிக்கின்றார்கள். அவர்களுக்கு மீன் உறுதி வழங்குவதன் மூலம் அதாவது "நாங்கள் உங்கள் மீது அன்பு செலுத்துகிறோம். நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுவோம்" என்று கூறுவதன் மூலம் சிறந்த பதிலினை வழங்குங்கள்.

\* நோயாளிகள் கை, கால்களினால் விளைகளார்வு - மார்ச் 2017

யாடுவதற்கு எதையாவது கொடுக்கவும். நோயாளி பொது இடங்களில் தனது ஆடையைப் பிடித்து இழுப்பவராக இருந்தால் இழுக்க முடியாதவாறான ஆடையை அவருக்கு அணிவியுங்கள்.

சில நோயாளிகள் பொம்மை, மிருகங்கள் (பூணைக்குட்டி) போன்ற உண்மையான செல்லப்பிராணிகள், பார்சயமான இராகங்களை செவிமடுத்தல் அல்லது விருப்பத்திற்குரிய பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு ஒன்றில் ஈடுபட வாய்ப்பளித்தல்

(உதாரணம்) நடை பாதைக்கடைகளில் உள்ள விற்பனைப்பொருட்களைப் பார்வையிடல், விற்பனைக்குரிய வாகனங்களைப் பார்வையிடல் (போன்றன) என்பனவற்றின் மூலமாக ஆறுதல் அளிக்கப்படுகின்றனர்.

## குழஞ்சுத்தினாடு

மிகவும் துன்பத்திற்குள்ளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு நேரத்தில் ஒரு பிள்ளை என்ற நீதியில் நோயாளியைச் சந்திக்கச் செய்தல், உலாச் செல்லல்,



இதமான இசையொலியைக் கேட்டல், பாடுதல் அல்லது மாலை வேளைகளில் வந்து அளவுக்குச் சூடாக ஒரு கோப்பை பால் பரிமாறல் அல்லது முன்கூட்டத்தில் நோயாளியை சொகுசாக இருக்க வைத்து அன்புடன் அளவளாவல் என்ப வற்றைச்செய்ய ஆலோசனை வழங்குக. நோயாளியுடைய பாதுகாப்புத் தேவைகளை நோயாளியின் பிள்ளைகள் அறிந்து கொள்ள உதவுவதுடன் மீண்டும் மீண்டும் நோயாளி



கேள்விகள் கேட்கும்போது அவர்களை அமைதியாக இருக்கச்செய்தல், வீட்டில் என்ன செய்கின்றார், வீடு எவ்வளவு அழகானது, வீட்டை எவ்வாறு அழகுபடுத்துகிறார் என்பதைப் பற்றியெல்லாம் நோயாளியை பேச வைக்க முயற்சிக்குக் கூடாது. தாயோடு விவாதம் செய்ய வேண்டாமென பிள்ளைகளுக்கு அறிவுரை கூறல் "நான் உங்களை மிகவும் அன்பு செய்கிறேன். அதனால்தான் உங்களைப்பார்க்க வந்தேன்" என்று நோயாளியிடம் மெதுவாக நினைவுட்டுமாறு செய்தல், நாளின் கஷ்டமான வேளையில் சந்திக்க வந்தமைக்காகவும் உதவி செய்தமைக்காகவும் பிள்ளைகளுக்கு பரிசுளித்தல், நீங்கள் இங்கு இருக்கும்போதெல்லாம் உங்கள் அம்மா மிகவும் முகமலர்ச்சியோடு இருக்கின்றார் நாங்கள் அறிக்கை செய்யும் நோத்தில் நீங்களும் வருகை தருவதை நாம் பாராட்டுகின்றோம். நாங்கள் இல்லாத வேளைகளில் யாரோ ஒருவர் அவரோடு கூட இருப்பதையிட்டு உங்கள் அம்மாவுக்கு மகிழ்ச்சிதான் கூற மறந்தாலும் நீங்கள் எல்லாம் இருப்பது தனது பாக்கியம் என நோயாளி கருதுகின்றார்.

## செயற்பாடுத்திட்டில்

மாலை வேளைகளில் வழமையான சத்தஞ்சந்தடிகள் அடங்கியதன் பின் அச்சமூட்டும் இருள் கவிந்த வேளையில் நடனம், நடை,

சிறுகுழுவாக வெளியே சுற்றுதல் அல்லது இசை நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை குறிப்பாக நல் விளைவைத் தரவல்லவை. வட்டமாக நடத்தல், அழகான ஒரு பொருளுடன் சுற்றித்திரிதல், நீரூற்றைக்கண்டு இரசித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் எளிதானவையாக இருக்கலாம்.

நடவடிக்கைகள் வெற்றியளிக்கும் விதத் திலும் எனிமையானவையாகவும் வாய்மூல அறிவுறுத்தலுடன் சுருக்கமானதாக இருக்கும் படி செய்க.

## வசதியான உற்றாடலீஸ்

\* பிரகாசமான வெளிச்சங்கள், கூசை வைக்கும் விளக்குகள், இன்டார்கோம் அறிவிப்புக்கள் போன்ற விசேட நிகழ்வுகள் கதிரவன் மறைவைக் காண வந்திருக்கும் நோயாளிகள் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைச் சிந்தித்துப்பாருங்கள்.

\* மதியங் கடந்த வேளையில் அல்லது இளமாலையில் நீராடும் நடவடிக்கைகளுக்குத் திட்டமிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

\* நோயாளிக்கான நிகழ்ச்சித்திட்டத்தைத் தயாரிக்கையில் அவர்களின் உதவியாளர்களுக்கும் அவர்களைப் பராமரிக்கும் தாதிமார்களுக்கும் யுனிட்டுக்கு வெளியே சென்று ஓய்வெடுக்கும் வகையில் ஓவ்வொரு ஷிப்டின் போதும் ஓர் இடைவேளையை வழங்கவும்

\* வெளியிருளைத் தடுப்பதற்காக யன்னல் தட்டிகளைக் கீழே இழுத்து விடவும்

\* எரிகின்ற இரவு வெளிச்சங்கள் அல்லது அணைக்கப்படாத தொலைக்காட்சிகள் நோயாளி தூங்கத் துணை செய்கின்றன.

\* சில நோயாளிகள் சூடான பால் வெந்நீர்க்குளியல், முதுகைத் தேய்த்துவிடல், இசை முதலியவற்றினால் அமைதியடைகின்றனர்.

\* நோயாளி திடீரெனத் துயில் எழுந்து "நான் போகப்போகிறேன்" என்று அடம்பிடித்தால் நீங்களும் கூட வருவதாக அவரிடம் கூறுங்கள். அவரை வெளியே அழைத்துச் சென்று அவர் அமைதியடையும்வரை அவரோடு சுற்றிச்சுற்றி நடவுங்கள். அவர் எங்கே போகவேண்டியிருக்கிறதோ அதை அவர் உடனே மறந்து விடுவார். அத்துடன் ஓய்வெடுப்போமா என நீங்கள் ஆலோசனை கூறினால் அவர் தன் படுக்கைக்குத் திரும்பலாம்.



கொய்யாவுக்கு வயது வரம்பு

எதுவும் இல்லை. ஆம்...

உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு

சக்தியைத் தரும் வல்லமை

கொண்டது என்பதால்

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள்

வரை எல்லோருக்குமே பலன்

தரும் பழம் இது.

# கொய்யா..

## ஒதுல்லாம் மெய்யா?

நீரிழிவு நோயாளிகள் எல்லாப் பழங்களையுமே கண்டு அலறுவார்கள். ஆனால், கொய்யா அவர்களுக்கும் நண்பனே! காரணம், சீனியின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க கொய்யா உதவும். அதேபோல், தைரொய்ட்டு பிரச்சினையைத் தடுக்கவும் கொய்யா அருமருந்து.

கொய்யாப்பழத்தை வெட்டிச் சாப்பிடுவதைவிட கடித்துச் சாப்பிடுவதே முழுமையான பலனைத் தரும்.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க விரும்புகிறவர்களும், பக்மரியா தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள விரும்புகிறவர்களுக்கும் கொய்யா சிறந்த பழம்.

கொழுப்பைக் குறைக்கும் திறன் கொய்யாவுக்கு உண்டு. தினமும் 2 கொய்யாப் பழங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தேவையில்லாத உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும்.

விற்றமின் 'சி' அதிகம் கொண்ட பழம் இது. விற்றமின் சி மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்கிறவர்கள், அதற்குப் பதிலாக பக்க விளைவற்ற... இயற்கையான கொய்யாவை முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

சளித்தொல்லையிலிருந்தும், குடல் தொடர்புடைய குறைகளை நிவர்த்தி செய்யவும் கொய்யா சிறந்தது. பார்வைத் திறனை மேம்படுத்த உதவும் விற்றமின் 'ஏ' கொய்யாப்பழத்தில் அதிகம்.

- எம். பரியாதர்வீனி

**சு**த்தமாக இருத்தல், சுத்தமாக வாழப் பழகுதல் எமது வாழ்விற்கு அவசியமான ஓர் விடயமாகும். ஏனெனில் சமகாலத்தை பொறுத்தவரையில் நோய்களுக்கு பஞ் சமே இல்லை என்றுதான் கூறவேண்டும். எதை எடுத்தாலும் பங்கசு, பற்றியா, வைரசு தொடர்பான நோய்கள் என அடிக்கடி கூறுவதை கேட்டிருப்போம். ஏன்? பெங்கு நோயை தடுப்பதற்கு கூட நாம் எமது சூழல் சுத்தத்தை பேணி!



**ரேகா சிவம்பிரகாசம் (S.L.T.S)**  
B.A.SP. Tri.in.Pri. Dip. in.  
English  
**உடப்புசல்லாவை.**

செயற்பாடுகளையும் பயிற்றுவிப்பது வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களின்னும் ஆசிரியர்களின்னும் பாரிய பொறுப்பாகும். சுயசுத்தமானது நாம் உண்ணும் உணவில் தொடங்கி உடுத்தும் ஆடை வரைக்கும்

# சுய சுத்தமும் பிள்ளைகளும்

வருதல் வேண்டும். இதனை கண்காணிப் பதற்காகவே அரசாங்கம் அதிகாரிகளை நியமித்துள்ளது. மொத்தத்தில் சுயசுத்தமும் சூழல் சுத்தமும் எமது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உதவி புரிகின்றன.

அந்த வகையில் சுயசுத்தத்தை கடைப் பிடிப்பதற்கும் பேணுவதற்கும் எப்போதும் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அது தொடர்பான பழக்க வழக்கங்களையும்

அவசியமாகின்றது. சிறார்கள் எப்போதும் மூக்கை வடித்துக்கொண்டும் சுத்தமில்லாத ஆடையை உடுத்திக்கொண்டும் இருந்தால் யாராவது கொஞ்சவார்களா? இல்லவே இல்லை. சுத்தமாக இருந்தால்தான் அழகாக இருக்கலாம். ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கலாம்.

பிள்ளைகளுக்கு தன் அபிமானம் இருக்க வேண்டும். அதாவது நம்மை நாம் நேசித்து நமது நலன் தொடர்பில் அக்கறை





கொள்ளுதல் வேண்டும். இதற்கான அறி வுரைகள், வழிகாட்டல்கள் எப்போதும் பிள்ளைகளுக்கு அவசியமாகின்றன. சில சிறார்கள் அசுத்தமான உடைகளை அணிய விரும்பமாட்டார்கள். மாறாக வேறு சிலர் தமிழை பற்றிய அக்கறையே இல்லாது தன் பாட்டில் ஆடுவார்கள், பாடுவார்கள். இறுதியில் வைரசுக் காய்ச்சல், அடிக்கடி தடிமன், இருமல் என அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

சிறுவர்கள் இப்பொழுதெல்லாம் மன், பந்து என்பவற்றிலா விளையாடுகிறார்கள்? கணினி, செஸ், தொலைபேசி என்றால்லவா அவர்களின் விளையாட்டு தொடர்கிறது. அதிலும் விளையாடாமல் உபகரணங்களை வாங்கி உடைக்கத்தான் முற்படுகின்றார்கள்.

பிள்ளை வளர் வளர் ஹோமோங்களின் தொழிற்பாடு காரணமாக வியர்த்தல், பெண் பிள்ளைகளுக்கு வெள்ளைப்படுதல் போன்ற வற்றினாலும் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். வியர்வை மணத்தால் கூட சில பிள்ளைகள் மனம் நொந்து போய் தாழ்வுச் சிக்கல்களை எதிர்நோக்கலாம். இவர்கள் தினமும் குளித்து சுத்தமான ஆடைகளை அணிந்து வைத்தி யரின் ஆலோசனையின் பெயரில் மருந்து களை உபயோகித்துக் கொண்டு வந்தாலே போதும். சுயசுத்தத்தில் உணவு முறையும் முக்கிய இடத்தை பெறுகிறது. சுத்தமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணுவதற்கு பிள்ளைகள் பழக்கப்பட வேண்டும். எப்போதும் வீதியோரங்களிலும் சுத்தமில்லாத உணவுகளங்களிலும் சாப்பிடு வதை நிறுத்துதல் வேண்டும். சவர்க்கார மிட்டு கைகளை கழுவிய பின் உணவு உண்ண வேண்டும். அத்துடன் உண்ட பின்பு கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுவதற்கு

பயிற்றுவித்தல் வேண்டும். அடுத்தது ஆடைநாம் உடுத்தும் உடை மிகவும் பிரதானமானது. அதிலும் பிள்ளைகளின் உள்ளாடைகள் எப்போதும் சுத்தமாக துவைத்து காயவைத்து கட்டாயம் அயன் பண்ணிய பிறகு உடுத்த வேண்டும்.

அதிலும் அளவுக்கு பெரிய அல்லது அளவுக்கு சிறிய ஆடைகள் உடுத்துவது பிள்ளைகளுக்கு எப்போதும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமையும். பொருத்தமான அளவான ஆடையை உடுத்துவிப்பது ஏற்றதாகும். அத்துடன் பிள்ளை செயற்படும் அன்றாட நடவடிக்கைகளிலும் சுயசுத்தம்



வலியுறுத்தப்பட வேண்டும். மலசலகூடத் துக்கு செல்லும் போது பாதனி அணிதல், சென்று வந்து கை கால்களை கழுவுதல், நகம் வெட்டுதல் என்பன தொடர்பில் பெரியோர் வழிகாட்டுதல் வேண்டும். எனவே பிள்ளையின் சுயசுத்தம் அப்பிள்ளையின் அன்றாட செயற்பாடுகளை சீராக செய்வதன் ஊடாகவே பேணப்படுதல் வேண்டும். இதற்கான பயிற்சி வழிகாட்டலுடன் உந்து சக்தியாக நாம் செயற்பட வேண்டும். எனவே சுயசுத்தத்தை பேணி ஆரோக்கியத்தின் ஊடாக அழகை காத்து அதில் நல்ல செயற்பாடுகளை சிறார்களுக்கு கற்றுக்கொடுப்போம்.

**நம்மில் பலர் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய்கறிகள், பழவகைகள், தானியங்கள் சிறிதளவு மாத்திரம் சேர்த்துக் கொண்டு உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவு வகைகளை அதிகளவு உட்கொள்வதன் மூலம் பெருமளவிலான நோய்களை விலை கொடுத்து வாங்குகின்றனர். பின்னர் மருந்து, மாத்திரை என வைத்தியசாலைகளை நாடுவதிலேயே முழு நேரத்தையும் செலவழிக்கின்றனர். அதைவிடுத்து இயற்கையாகவும் குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கும் பழங்கள், தானியங்கள், காய்கறிகள் என்பனவற்றை உட்கொள்வதில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.**

#### **4000 சத்துணவு பொருட்கள்**

பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களில் விற்றமின்கள், தாதுஉப்புக்கள் முதலியவற்றிற்கு இணையாக நன்மை செய்யும் 4000 சத்துணவு பொருட்கள் உள்ளன. இதுவரை இச்சத்துணவு சுமார் 150 பொருட்கள் பற்றி மட்டுமே தீவிர ஆய்வுகள் நடந்துள்ளன. இவை இருதய நோய், புற்றுநோய் உட்பட எல்லா நோய்களையும் ஓர் சிறப்பான

இராணுவ அமைப்புப் போல தடுத்து நிறுத்தி பாதுகாப்பு அளிக்கும் முக்கிய சத்துணவுப் பொருட்களாகும். இவை மரங்கள், செடிகாடுகளில் காணப்படும் இரசாயனங்களாகும்.

#### **பெட்டோ கெமிக்கல்**

\* இந்த இரசாயனப் பொருட்கள் நாம் சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்களில் அதிகம் உள்ளன.

# **கியற்கை உணவே கனிய மருந்து**



இந்தப் பொருட்களுக்கே  
பைட்டோ கெமிக்கல் என  
பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

\* சில மரங்களை எந்தவித பூச்சி கூடியில் அழிப்பதில்லை.

காரணம் இந்த இரசாயனப் பொருட்களே பூச்சி

அரிப்பில் இருந்து அவற்றை பாதுகாக்கின்றன. தக்காளி நம் மனதைக் கவரும் நிறத்திலும் சுவையிலும் இருப்பதற்கு இந்த இரசாயனப் பொருட்களே காரணமாகும். வாழைப்பழம் உண்ணும்போது மனம் இளிக்கின்றதல்லவா? சீரகம், கராம்பு முதலிய வைகள் மருத்துவ குணங்களுடன் திகழ்கின்றதல்லவா? இவை அனைத்திற்கும் இந்த இரசாயனப் பொருட்களே காரணமாகும்.

### சைவ உணவுகள்

\* இந்த உயரிய சத்துணவுப்பொருட்களை பெறுவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? சைவ உணவுகளையே தெரிவு செய்ய வேண்டும். அசைவ உணவை தவிர்க்கவே முடியாத மனிலையில் இருப்பவராயின் வாரம் ஒரு முறை 50 அல்லது 100 கிராம் அளவு மட்டுமே அசைவ உணவு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பழங்கள், மரக்கறிவகைகள், கீரைவகைகள், பால், தயிர் என்பனவற்றையும் நன்கு சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் பருமனாகாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



\* மிளகையும், மிளகாயையும் சமையலில் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும். ஆனால் அளவோடு சேர்க்க வேண்டும்.

\* இராத்தம் உறைந்து இருதய அடைப்பு ஏற்படுவதையும் புற்றுநோய் உண்டா வதையும் இவற்றில் உள்ள Capsaicin என்ற பைட்டோ கெமிக்கல் தடுத்து நிறுத்துகின்றது.

\* தோடம்பழச்சாறு அருந்தாத நாட்களில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு அருந்துங்கள். காரணம் இவ்விரண்டு பழங்களிலும் ஹெஸ்பெரிட்டின் என்ற பைட்டோ கெமிக்கல் உள்ளது. இது சக்திவாய்ந்த நச்சு முறிவு மருந்தாக உடலில் செயற்படுகிறது. இதுவே நோய் ஏதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.

### குயர்சிட்டம்

\* இருதய நோயாளிகளும் இருதய நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டும் என நினைப்ப வர்களும் குயர்சிட்டின் என்ற பைட்டோ கெமிக்கல் அதிகம் உள்ள தேநீரை தினமும் அருந்த வேண்டும். இரண்டு வேளை பால் சேர்க்காத பிளேன் டை குடிப்பது நோயாளிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது.





\* பாசிப்பயறு, தட்டைப்பயறு, கொண்டைக்கடலை முதலியவற்றில் கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் நார்ப்பொருட்களுடன் 4 விதமான பைட்டோ கெமிக்கல்கள் உள்ளன. இவை பெருங்குடல் புற்றுநோய், இருதயநோய் ஆகியவற்றை தடுக்கின்றன.

\* உடலுக்கு நல்ல கொழுப்பையும் ஸ்போனின்ஸ், எலஜிக் அமிலம் என்ற இரு பைட்டோ கெமிக்கல்களையும் வாலநட், பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, வேர்க் கடலை முதலியவை தருகின்றன.

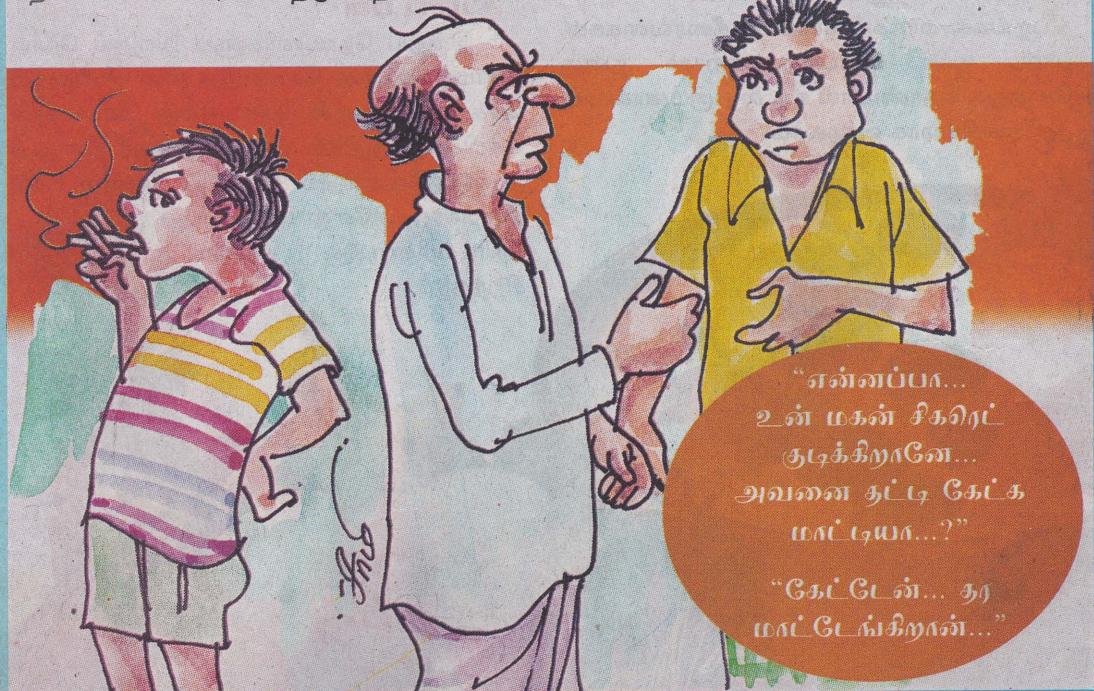
\* மாதவிலக்குப் பிரச்சினை, மார்பகப்புற்று நோய் என்பன வராமல் தடுப்பதில் ஸ்ல்போ

ரோபேன், பீட்டா கரோட்டின் போன்ற இரசாயனப் பொருட்கள் உள்ள முட்டைக்கோஸ், கரட் மற்றும் கீரை வகைகள் உதவுகின்றன.

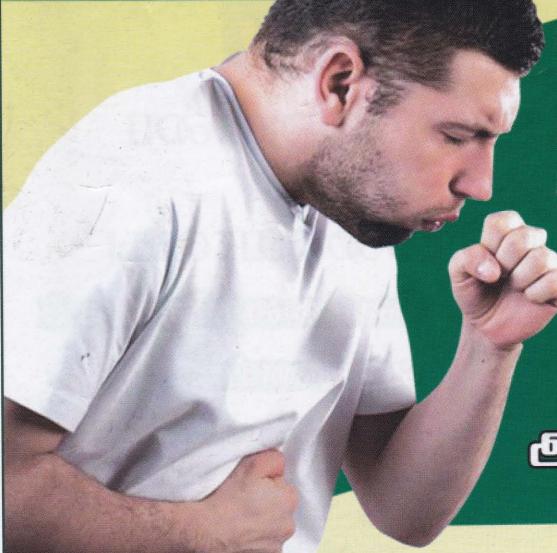
\* கைக்குத்தல் அரிசி, சம்பா, கோதுமை, கேழ்வரகு முதலியவற்றிலும் புற்றுநோய், இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியவற்றைத் தடுக்கும் ஜந்து இரசாயனப் பொருட்கள் உள்ளன.

நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை தரவல்ல பழச் சாற்றுடன் ஒரு கோப்பை காய்கறி செலட்டை தினமும் ஒருவேளை உண்பதால் எதிர் காலத்தில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

- ஜெயகர்



100% தாவரசார் அடங்கியது



# மறைக்க முடியாத நீருமலை ஸ்ரீக்க

ஆடாதோடை அதிமதுரம்  
ஏருமல் பானி

**PASYALE** மஸ்யால

ஆயுர்வேத ஒசு



Sole Agent

Sujeeva Dispensary Rasaiha Ayurveda Medical  
No. 1094, Nachchimar Kovilady, No.329 Bazar Street, Vavuniya  
KKS Road, Jaffna - 077 5594147 024-222 4819  
Arpico Super Market, அனைத்து ஆயுர்வேத பார்மசிகளிலும் கிடைக்கும்.

அடங்குபவை: ஆடாதோடை, பணங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி, அதிமதுரம், திப்பவி, இஞ்சி, கற்புரவள்ளி, முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஒளத்தங்கள் அடங்கிய 400 வருட பழமை வாய்ந்த பாரம்பரிய பாணியாகும்.

- சகல விதமான இருமல், தழுமல், பீனிசம், தொண்டை கறகறப்பு, மற்றும் சுவாசப்பை நோய்களுக்கு நிவாரணமளிக்கும்.
- சிறுகுழந்தைகள் வளர்ந்தோர் மற்றும் வயது வந்தோரும் பாவிக்க கூடிய ஆயுர்வேத பாணி
- ரத்தல்கொட ஆயுர்வேத வைத்தியின் பாரம்பரிய, புராதன தயாரிப்பு முறைக்கமைய உற்பத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது
- 100% இயற்கை மூலிகைகள் மட்டுமே அடங்கியது
- பக்க விளைவுகள் இல்லை
- மதுசாரம் சேர்க்கப்படவில்லை
- மனித உடலுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் எவ்வித ஒளத்தமும் சேர்க்கப்படவில்லை

தமிழில் தொடர்புக்கு: - ணீதரன் 076 824 0023



**Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.**  
Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.  
Tel: 011 4818196 / 011 5638470  
Email: [pasyalaayurveda\\_product@yahoo.com](mailto:pasyalaayurveda_product@yahoo.com)



தாய்ப்பாலின் முக்கிய உள்ளடக்கமான நடுத்தர சுங்கிலி கொழுப்புபிலாக்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான லோரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான குத்தமான தேங்காய் எண்ணையில் அதற்கு நிர்கான அளவில் அடங்கியிருக்கிறது என உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

Dr. Bruce Fife, President  
Coconut Research Centre, U.S.A



# தாயின் அன்றை போல நம்பிக்கையானது

## சுத்தமான வெள்ளைத்தேங்காய் எண்ணைய்

- ✓ இரசாயனங்கள் கொண்டு சுத்திகரிக்கப்படவில்லை
- ✓ பிலிக்சிஸ் செய்யப்படவில்லை
- ✓ R.B.D செய்யப்படாதது - 100% இயற்கையானது



ரூபா 125/- முதல்

இந்த தீழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பரஸ் (சிலோன்) பிறை வேட் விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, விராண்ட்பாளை வீதி, 125ஆம் இலக்கத்தில் 2017 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் துசிட்டு வெளியிடப்பட்டது.