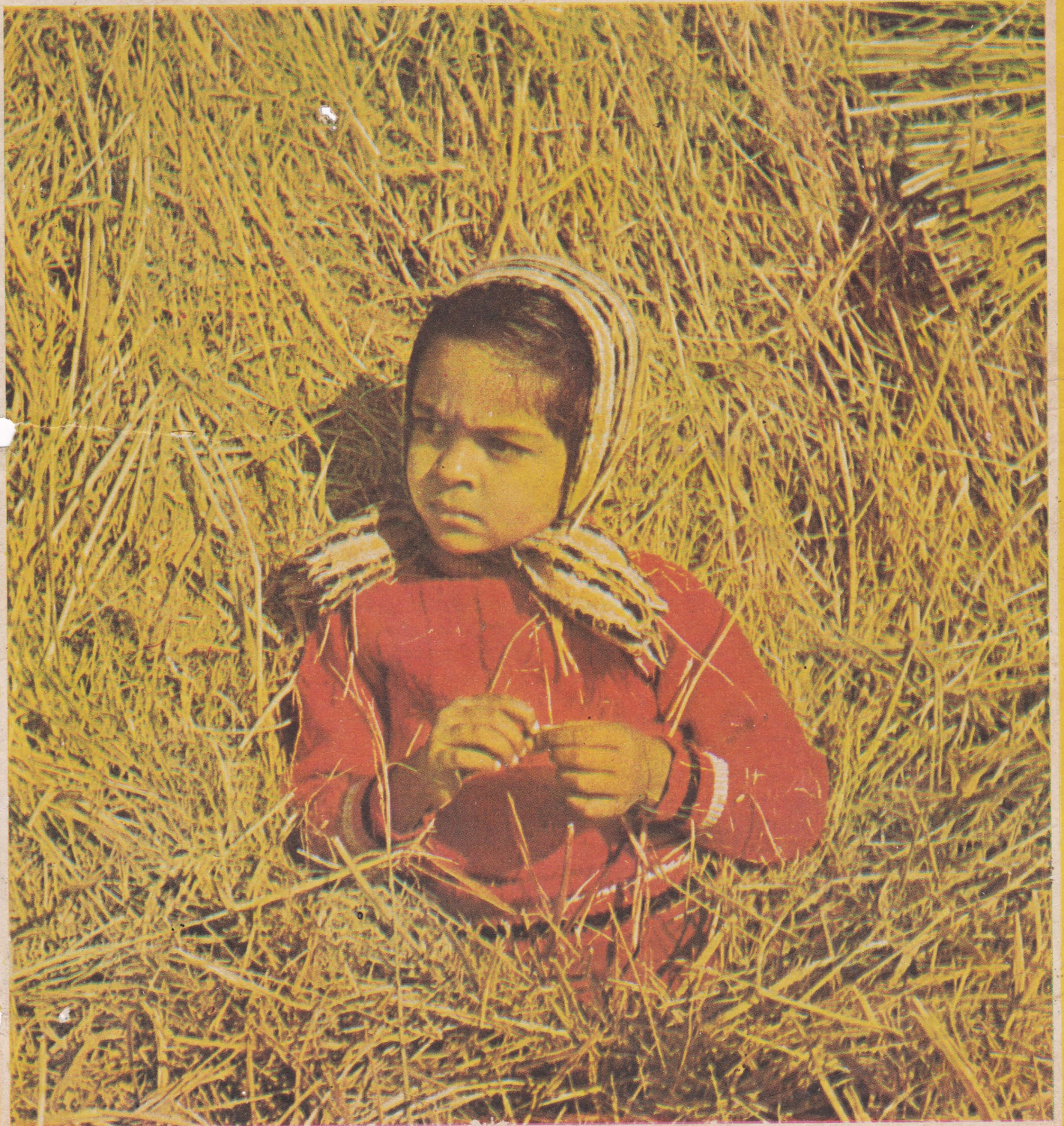


நல்வழி

நலவியல் ஏடு

ஏப்ரல் 1977

புலால் உண்பதால்,
இருதய நோய் வருமா?
(1ம் பக்கத்தில்)



புலால் உண்பது

இருதய

நோயைப்

பிறப்பிக்கின்ற

ததா?

தகவல்: டாக்டர் டோலூடு ராஸ் எம்.டி.,

இருதய அறுவை நோய் நிபுணர், தேசிய இருதய மருத்துவ மனை, லண்டன்.

இங்கிலாந்திலிருந்து பம்பாய் வந்து, டெல்லி செல்லும் வழியில், இங்கிலாந்தின் பிரசித்தி பெற்ற இருதய நோய் அறுவை நிபுணர் டாக்டர் ராஸ், பத்திரிகை நிருபர் களிடத்தில் பேசும் பொழுது பின், வருமாறு கூறினார்.

“பரவலாக, பொதுப்படையாகக் கடின உழைப்பினால் இருதய நோய் தோன்றுவதாகப் பலரும் நம்புகின்றனர். கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறவர்களை, இருதய நோய் பாதிப்பதாக எண்ணுவது, மிகுந்த தவறாகும். மிகவும் கடினமாக உழைக்கின்றவர்கள், மிகுந்த காலம் வாழ்கின்றனர். உதாரணமாக, நேருவைச் சொல்லலாம். “மிகுந்த கடினமான உழைப்பல்ல,” சோம்பி இருப்பதே, இருதயத் தாக்கிற்கு காரணம். நான் இருதய அறுவை செய்யும் எந்த நோயாளியிடத்திலும், மூன்று மாதங்கள் கழிந்த பின்னர், அந்த நோயாளி வேலைக்குத் திரும்ப வேண்டும் என்று, நான் வற்புறுத்திக் கூறுவதுண்டு. பலர், வாழ் நாள் முழுவதும் உழைத்து முதுமைக் கென்று பணம் சேமிக்கின்றனர். வேலையினின்று ஓய்வு பெற்ற பின்னர், தாங்கள் செய்யப் போவது இன்ன தென்று, இவர்கள் திட்டம் செய்வதில்லை. வாழ் நாள் முழுவதும் கடினமாக உழைக்கும் பழக்கம் அவர்களிடத்தில் இருந்தது. ஓய்வு பெற்ற பின்னரோ, இவர்கள் சோம்பி இருந்தனர். இதன் விளைவாகவே, அவர்களுக்கு இருதயத் தாக்கு நேரிட்டு, அவர்கள் சடுதியில் மரணமடைந்தனர்.

பின்னும் அவர் தொடர்ந்து, “அவரவர் தாங்கள் விரும்பிச் செய்யும் எந்த அலுவலையும், அவர்கள் மிகவும் ரசிக்கின்றனர். சோம்பியிருப்பதை, யாரும் ரசிப்பது இல்லை. தவிர, அலுவலாற்றாத போது, சரீரம் உழைக்காத போதும் இருதயம் கேடு அடைவதற்கு வாய்ப்பு மிகுதி” என்றார்.



இங்கிலாந்தின் பிரபல இருதய அறுவை நிபுணர், டாக்டர் ரோலூடு ராஸ் எம்.டி., இந்தியாவிற்கு வந்திருந்த வேளையில் மிக அதிகமாக இறைச்சி உண்பவர், காய்கறிகளைத் தங்கள் உணவில், மூன்றில் இரு பங்காக்கி உண்டால், இருதய நோய் வராமல் தப்ப முடியும் என்று கூறுகின்றார்.

இருதயத் தாக்கு, இரத்த நாள நோயுடனே தொடர்புடையது

டாக்டர் ராஸ் அளித்த பேட்டியில், இருதயத் தாக்குகள், இரத்த நாள நோயுடனே தொடர்புடையன என்று, உரைத்தார். “இந் நாட்களில் வாழ்வில் ஏற்படும் நெருக்கம் காலில் ஊழ்த்தசையைப் பிறப்பிக்கின்றதா?” என்று வினவினார். நெருக்கத்தினால், கடின உழைப்பினால், இருதய நோய் ஏற்படுவதாக நாம் எண்ணாமல், நமது உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நாம் மிகுதியான கவனம் செலுத்த வேண்டும். கடந்த ஆண்டில், அமெரிக்க நாட்டில் 65000 இருதய அறுவைகள் செய்ய வேண்டியதாயிற்று. இவை யாவும், கரோனரி இருதய நோய் சம்பந்தமானவை. ஜப்பான் நாட்டில் செய்யப் பெற்ற 1000 அறுவைகள், இருதயத்தைத் திறந்து செய்யப் பெற்றவை. இவற்றுள், 75 மாத்திரமே, கரோனரி அறுவைகள் ஆகும். ஜப்பானியர், மிகவும் கடினமாக உழைப்பவர்களாயிற்றே? கரோனரி இருதய நோய் விகிதம் அவர்களிடத்தில் குறைவாகக் காணப்படுவதற்கு, அவர்கள் உண்ணும் பழக்க வழக்கங்கள் தான் காரணம். அங்கேயும், ஜனத்தொகை பெருகி வருகின்றது. அசுத்தமான தழ்நிலை பெருகி வருகின்றது. ஒரு சில இடங்களில், போக்கு வரத்தை நிர்வகிக்கும் காவலர், தங்கள் வேலை நேரத்தில், (4ம் பக்கத்திற்கு)

நலவழி

நலவியல்
மாத
இதழ்

ஆசிரியர்:

ஜே. பி. மாசில்லாமணி
மருத்துவ ஆசிரியர்கள்:

கே. ஏ. பா. ஏசுவடியான்,
எம்.ஆர்.சி.பி.
ஜே. ராஜு, எம்.பி.பி.எஸ்.
சி. ஏ. நயினன், எப்.ஆர்.
சி.எஸ்.

சந்தா விகிதங்கள்:

- 1 ஆண்டு 18:50 ரூ
- 2 ஆண்டு 36:20 ரூ
- 3 ஆண்டு 54:00 ரூ

இலங்கையில்

- 1 ஆண்டு 29:60 ரூ

சந்தா பற்றிய புகார்களையும், பத்
திரிகை வராவிட்டாலும், பின் வரும்
முகவரிக்கு எழுதுங்கள்.

NATIONAL HOME & HEALTH
SERVICE, POST BAG 129,
POONA 411001,
MAHARASHTRA.

இலங்கையில்

8, Devale Road, Pagoda,
Nugegoda, SRI LANKA.

தொகுதி 67

ஏப்ரல் 1977

பகுதி 4

மருத்துவக் கட்டுரைகள்

புலால் உண்பதால் இருதய நோய் வருமா?	
டாக்டர் ரோனால்டு ராஸ், எப்.ஆர்.சி.எஸ்.,	1, 3, 4
இல்லற அன்பின் மகிமை	
டாக்டர் லின்ட்சே கர்டிஸ், எம்.டி.,	6, 7
குழந்தைகளுக்கு வரும் கழலைகள்	
டாக்டர் விதாலி கரெத்னி, எம்.டி.,	8, 9
களைப்பு தோன்றக் காரணங்கள்	
டாக்டர் ஜே. டிவிட் பாக்ஸ், எம்.டி.,	10, 11
சுரத்தை நீர்ச் சிகிச்சையால் போக்குதல்	
டாக்டர் ஹென்றி வால்மர், எம்.டி.,	13
இருதய நோயும், மனப் போங்குகளும்	
டாக்டர் ஜயசேகர் ஜாவேரி, எம்.டி.,	14, 15
முச்சுத் திணறல் ஏன்?	
டாக்டர் கே. என். ராஜன், பிஎஸ்ஸி, எம்.பி.பி.எஸ்.,	16—18

பிற கட்டுரைகள்

ஊட்டமும் உடல்	குழந்தைக்கு நோய்த்
நலமும் 19—22	தடுப்பு 25
சுத்தம் சோறு	சிறுவர் பகுதி 26
போடுமா? 23, 24	உங்கள் உடம்புக்கு
	என்ன? 27

சுருங்கக் கூறல்

தமிழ் நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம், மதுரையிலிருந்து, காந்தி நினைவு நிதியின் ஆதரவுடனே, அண்மையில் பத்தொன்பது புதிய நூல்களை வெளியிட்டுள்ளது. இவற்றுள், “இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு”, “சத்துக் குறைவான உணவும், நோய்களும்.” “மலச் சிக்கலுக்கு மருந்து;” “நோயுற்று வாழ ஐந்து வழிகள்,” “நெல்லிக் கனி”, “எலுமிச்சம் பழம்,” “தேன்,” “ஆரோக்கியத் திறவுகோல்,” “உயிர் காக்கும் உண்ணு நோன்பு,” “நீரமுதம்,” “உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர்”, “புலடைக்கம்”, “இயற்கைச் சிகிச்சை” போன்றவை, சிறப்பானவை. இவை, விலையும் மிக மலிவானவை. “நீரமுதத்திலிருந்து,” அண்மையில் “பிராஸ்டேட் கோளாறுக்கு நீர்ச் சிகிச்சை” என்ற தலைப்புடைய கட்டுரையை, “நல்வழி” யில் வெளியிட்டிருந்தோம். இதன் முன்னர், “ஆரோக்கியத் திறவு கோல்” புத்தகத்தினின்று, “புகையிலை” பற்றிய காந்தியடிகளின் கட்டுரையும், பிற கட்டுரைகளும் “நல்வழி” யில் வெளியாகியுள்ளன.

காந்தி நினைவு நிதியின் ஆதரவில், இந்தப் பணி இப்பொழுது தமிழ் நாட்டில் தொடருவது பற்றி அறிந்து, மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகின்றோம். இந்தப் புத்தகங்களை அனைவரும் வாங்கிப் படித்து, இன்புற வேண்டுகின்றோம். கிடைக்கு மிடம். காந்தி நினைவு நிதி விற்பனை நிலையம், 112, அழகர் கோவில் வீதி, மதுரை—625002.

(ஆசிரியர்)

Owned by the Oriental Watchman Publishing House, P. O. Box 35, Poona 411001, and printed and published by V. Raju at and for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona 411001—1605-77.

புலால் உண்பது, இருதய நோயைப் பிறப்பிக்கின்றதா?

(2ம் பக்கத்திலிருந்து)

அமெரிக்கர் கொழுத்த இறைச்சி உணவை, மிக அதிகமாக உண்பவர்கள். ஜப்பானியர் அரிசி உணவை உண்பவர்கள். இருதய நோயினால் வருந்துகின்றவர்களில், அரிசியுடனே மரக்கறிகளை மட்டுமே அருந்துகின்றவரின் விகிதம் குறைவு.



முக மூடிகளை அணிந்து வேலை செய்ய வேண்டியதாகின்றது. அமெரிக்காவில், ஜனத்தொகைப் பெருக்கம் குறைவுதான். அனைத்து நாடுகளில் இருக்கும் பல பிரச்சனைகள், அங்கும் உண்டு. ஆயினும், அமெரிக்கர் கொழுத்த இறைச்சி உணவை, மிகவும் அதிகமாக விரும்பி அருந்துகின்றனர். ஜப்பானியரோ, அரிசி உணவை உண்பவர்கள். அமெரிக்கரின், உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும், ஜப்பானியரின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும், பெரும் பேதங்களை உடையன. சைவ உணவு அருந்துகிறவர்களிடத்தில், இருதய நோய் வர, வாய்ப்புக்கள் குறைவு.

புதிய கருத்துக்கள்

“இருதய நோய் பற்றிய ஆய்வு, மிகுதியான பலனைத் தரவில்லை. உண்ணும் பழக்க வழக்கங்களைக் குறித்து நாம் அதிகமான ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். மாமிச உணவு அருந்துவோர், அரிசி உணவு உண்பவரைப் பார்க்கிலும், அதிகமாக, இருதய நோயினால் வருந்துகின்றனர் என்பது, வெளிப்படை. பின்லாந்து தேசத்தில், மக்கள் மிகக் கடினமாக உழைக்கின்றனர். மரம் அறுக்கின்ற தொழில் மிகுதி. பின்லாந்து நாட்டு மக்கள், மிகுந்த ஆரோக்கியம் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர். ஆயினும் புரதம் மிகுந்த உணவையே, அவர்கள் அருந்துகின்றனர். பின்லாந்து நாட்டில், காய்கறிகள் அபூர்வமாகத் தான் கிடைக்கின்றன, கிடைக்கும் காய்கறிகளை, மிகுந்த செலவில் தான் ஒருவர் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பின்லாந்து நாட்டில், மாமிச உணவு உண்பவர் மிகுதியானவர். மாமிசப் புரதம், மனிதரின் உடலில் முழுமையான நல்ல பலனைத் தருவதாகக் கூற முடியாது. எனவே, அனைவரும் தாங்கள் உட்கொண்டு வரும் மாமிச உணவைப் பாதியாகக் குறைத்து, அதைப் போன்று இரு மடங்கு காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புணவை, விலக்கி விடுவது நல்லது. மிக நீண்ட

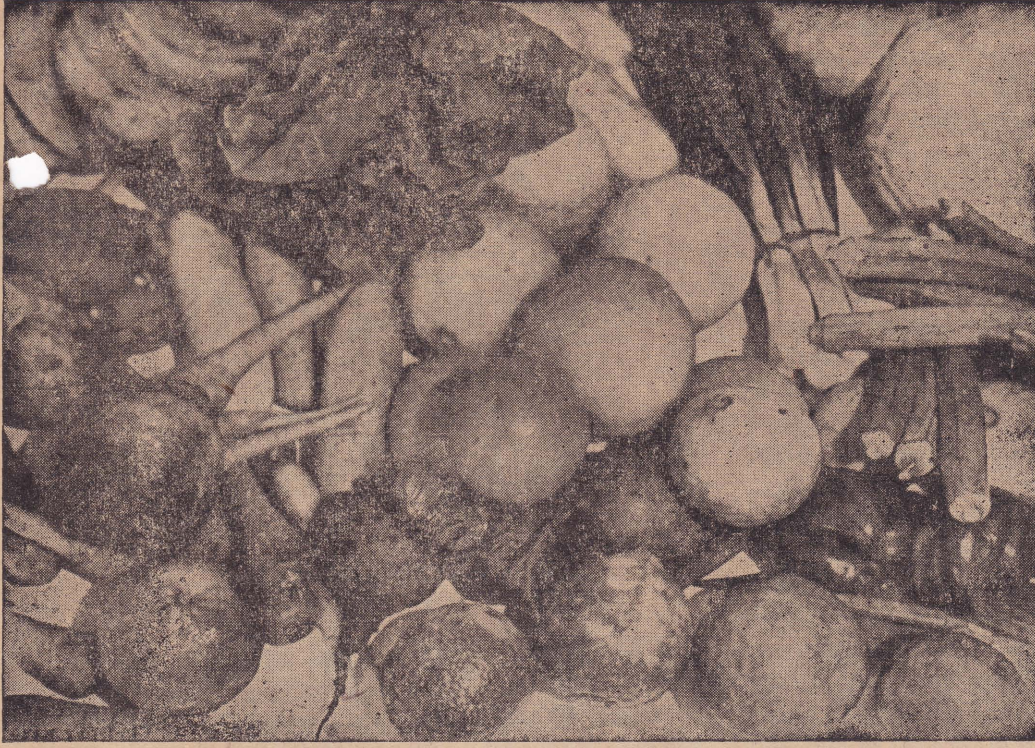
காலமாக, மாமிசப் புரதத்தையே பெரும்பாலும் உணவில் சேர்த்து வருவதின் விளைவாக, நாளடைவில் உடல் இந்தப் புரத வகையை ஏற்காமல் எதிர்க்கும் போது, அதிரோமா என்னும் நோய் உண்டாகின்றது.

மாற்று இருதய அறுவையின் முக்கியத்துவம் குறைந்து விட்டது!

1968ல் டாக்டர் ராஸ், மூன்று நோயாளிகளுக்கு இருதய மாற்று அறுவை செய்தார். இத்தகைய மாற்று இருதயம் பொருத்தும் காரியத்தைக் குறித்து, தேவையில்லாத விளம்பரம் செய்யப் பட்டிருப்பதாக, அவர் கூறினார். “எவ்வாறு மாற்று இருதயத்தை உடல் அங்கீகரிக்கின்றது, அல்லது நிராகரிக்கின்றது என்று அறிவதற்கு, இத்தகைய அறுவைகள் உதவியது, உண்மையே. ஆயினும், அனைவரும் எதிர் நோக்கிய பிரகாரமாக, மிகப் பெரும் நலன்கள் அல்லது மிகுந்த பயன், பலருக்கும் இதைல் உண்டாகவில்லை. வேறு வழியில்லாமல், பலருக்கு மாற்று இருதயங்கள் பொருத்தப் பெற்றன. மாற்று இருதயம் பொருத்தாமலே, கரோனரி நோய்க்கு இப்போது பரிகாரம் காண்கின்றார்கள். இதைக் குறித்துப் பின்னும் ஆய்வுகள் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. என்றபோதிலும், இவை, பெரும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தன என்று, நாங்கள் கருதவில்லை. சேதமுற்ற இருதயத்திற்கு, எந்திர இருதயத்தின் உதவி கிடைக்குமாறு செய்வது, மிக முக்கியமானது என்று, நாங்கள் எண்ணுகின்றோம்.”

சம்மட்டியால் நொறுக்குவது போன்றதே, இன்றைய இருதய ஆய்வுகளின் நிலை.

“நவீன காலத்தில், நாம் இருதய நோயைக் குணமாக்கப் பின்பற்றும் வழி முறைகளும், சிகிச்சைகளும், சிறிய



பின்லாந்தில் உற்பத்தி யாகின்ற காய்கறிகள், மிகக் குறைவு. அவை கிடைக்கும் பொழுது, வாங்குவதற்கும் மிகுந்த பணத்தை அந்த நாட்டு மக்கள் செலவிடுகின்றனர். நமது நாடு போலவே, காய்கறிகள் திரளாக உற்பத்தியாகும் நாடுகள் ஒரு சில மட்டுமே உலகில் உள்ளன. இறைச்சி வாங்குவதற்கு ஆகும் செலவில் ஒரு பகுதியை மட்டும் பயன்படுத்தி, ஒரு வாரத்திற்குத் தேவையாகின்ற பல காய்கறிகளை வாங்கி உண்பது, நல்ல இருதய நோய்த் தடுப்பாகவும், உடல் நலத்தை நமக்கு தருவதாகவும், அமையும்.

தோர் பருப்பை அல்லது கொட்டையை உடைப்பதற்காக, நாம் பெரிய சம்மட்டியைப் பயன்படுத்துவது போன்றதே.” என்று, டாக்டர் ராஸ் கூறினர். “இந்த முறை, மிகவும் முரட்டுத்தனமானது. மென்மை யற்றதுமானது. சிறு நீரக மாற்று அறுவைகளைப் போன்றே, இருதய மாற்று அறுவைகளும் பலன் தருமாறு செய்வது கூடும். ஆயினும் தற்போது எந்திர இருதய சிகிச்சை முறையைத் தாம் ஆதரிப்பதாகக் கூறினர். “யந்திர இருதயக் கண்டு பிடிப்பு, ஒரு நாளில் சாத்தியமாகும்.” என்றார். இருதய மாற்று அறுவைகளுக்குப் பின், பொருத்தப் பெற்ற இருதயத்தை உடல் நிராகரித்து விடாமல் கட்டுப் படுத்தும் பல வகை மருந்துகள் கண்டு பிடிக்க பட்டுள்ளன. ஆயினும், இவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாத நிலையில், நாம் இருக்கின்றோம். ஏனெனில், உடலில் தோன்றும் எத்தகைய கேட்டையும், தொற்றையும் எவ்வாறு உடல் ஏற்கவும், மறுக்கவும் செய்கின்றதோ அவ்வாறே தான், மாற்று இருதயத்தை ஏற்கவும், அது மறுக்கின்றது. புதிய மருந்துகளை பயன்படுத்தி, உடல் மாற்று இருதயத்தை ஏற்க நாம் கட்டாயப் படுத்தினால், அது உடலுக்கு கேடாகவே முடியும். இயற்கைக்கு, இது மாறானது.”

மாற்று இருதயங்களும், மாற்றுச் சிறுநீரகங்களும்

மாற்றுச் சிறுநீரகம் பொருத்துவதில் வெற்றி வாய்த்திருக்கும் பொழுது, மாற்று இருதயம் பொருத்துவதில் ஏன் வெற்றி காண முடியவில்லை? டாக்டர் ராஸ் இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் அளிக்கும் போது, “இந்த இரண்டிலும் பெரும் வேறுபாடு தோன்ற ஒரே காரணம், உயிருள்ள

சிறு நீரகத்தை, உயிருள்ள நபர்களிடத்திலிருந்து நாம் பெற முடிகின்றது. இவ்வாறே, உயிர் உள்ள இருதயத்தையும், உயிருள்ளவரிடமிருந்து நாம் பெற முடிவதில்லை. செயற்கைச் சிறுநீரகத்தின் உதவியால், சிறுநீரக நோயாளிகளின் வாழ்நாள் நீடிக்கப் படுகின்றது. எனவே, இந்த இரண்டையும் அமைப்பதிலுள்ள வேறுபாடுகள், மிகுதி, மாற்றாகப் பொருத்தப்பட்ட சிறுநீரகம் இயங்காவிடின் சிறுநீரகம் உடலில் வேலை செய்வதால், இதன் காரணங்களை அறிந்து, இதனைச் சீர்திருத்தி அமைக்க முடியும். பொருத்தப் பெற்ற சிறுநீரகம் முழுவதுமாக வேலை செய்யாவிட்டாலும், கூடச் செயற்கைச் சிறுநீரகத்தின் துணையால், நோயாளியின் வாழ்நாளை நீடிக்கச் செய்வது கூடும். மற்றொருவரின் உடலிலுள்ள வேறொரு சிறுநீரகத்தைப் பெற்று, அதனையும் பொருத்தலாம். இருதயத்தைப் பொறுத்த மட்டில், அதனைப் பொருத்திய மாத்திரத்தில் அது உடனே வேலை செய்யாவிட்டால், நோயாளியின் உடல் உடனே மரணம் அடைகின்றது. எனவே தான், எந்திர இருதயத்தின் துணை, இருதய நோயாளிக்கு தேவையாகின்றது.” என்று, டாக்டர் ராஸ் கூறினர்.

டாக்டர் ராஸ், சேதமுற்ற இருதய வால்வுகளுக்குப் பதிலாகப் புது வால்வுகளை அமைக்கும் பணியில், முதன் முதலாக வெற்றி கண்டார். பம்பாயில், 1963ல் ஒரு மாத காலம் தங்கி, வால்வுகள் புதிதாக இருதயத்தில் பொருத்துவது பற்றி ஆராய்ந்து வரும் டாக்டர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தார். பம்பாயிலுள்ள இருதய நோய் அறுவை மருத்துவப் பிரிவில், ஆய்வு கழகத்திலும், அவர் கௌரவ உறுப்பினராக இருந்து வருகின்றார். பம்பாயில் மன்னர் எட்வர்ட் மருத்துவ மனையில், தளராமலும், உற்சாகமுடனும் இரு

தய நோய் மருத்துவர்கள் பணியாற்றி வருவதாகக் கூறி னார். “தங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கும் குறைந்த அளவான சாதனங்கள், பொருட்கள், வசதிகளைப் பயன்படுத்தி, அவர்கள் பிரமாண்டமான வேலை செய்கின்றனர்” என்று கூறி னார்.

இந்திய மருத்துவர்களுக்குப் புகழாரம் சூட்டுகின் றார்!

இந்திய மருத்துவர்கள் மிகவும் கைதேர்ந்தவர்கள். இருதய நோயாளிக்கு பொருத்தும் வால்வுகளை, அவர்கள் இங்கேயே தயாரித்துக் கொள்ளுகின்றனர். மிருகங்களிடம் இருந்து, இவற்றை அவர்கள் பெறுகின்றனர். இவை, செயற்கை வால்வு போன்றே, பயன் படுகின்றன. தவிர, இவை, விலை மலிவும், எளிமையும் ஆனவை. இவற்றைப் பொருத்திய மாத்திரத்தில், நோயாளி வீட்டிற்குச் செல்லு வது கூடும். செயற்கை வால்வுகளைப் பொருத்தினால், நோயாளியை, மருத்துவர் நீண்ட காலம் தன் கண் காணிப் பில் வைக்க வேண்டும். எத்தகைய வால்வுகளைப் பொருத்தி னாலும், ஏழு ஆண்டுகளில் அவை பழுதாகி விடுகின்றன. பலர், நூறு வருஷங்கள் வரை இந்த வால்வுகள் நோயா ளிக்குப் பயன்படும் என்று கூறுகின்றனர். இது உண்மை யல்ல. இங்கிலாந்தில், பத்து அல்லது இருபது ரூபாய் செல வில் செய்யப் பெறும் வால்வுகள், பல நாடுகளில் 1000 ரூபாய்களுக்கு விற்கப் படுகின்றன. இந்தியாவில், மிருகங் களின் உடலில் இருந்து பெறும் வால்வைப் பயன் படுத்து வது போதுமானது” என்று கூறினார்.

குழந்தைகளுக்கு இருதய வாதநோய் வருவது ஏன்?

“இந்தியாவில் பதினைந்து வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட குழந்தை களுக்கு இருதய வாத நோய் வருவது ஏன்” என்று வினவியதற்கு, டாக்டர் ராஸ் பின் வருமாறு பதிலளித்தார். “அமெரிக்க நாட்டிலும், இங்கிலாந்திலும், இந்த நோய் குழந்தைகளை, இப்பொழுது தாக்குவதில்லை. எனவே, தாய்லாந்திலும், இந்தியாவிலும், இருதய வாத நோய் குழந்தைகளுக்கு இருப்பதாக அறிந்து, நான் மிகவும் அதிர்ச்சி அடைந்தேன். தொண்டையில் அழற்சி ஏற்படும் போது, ஸ்டெரெப்டோகாகைக் கிருமிகளை ஒழிப்பதற்கு ஏற்ற சிகிச்சை செய்யாததால், இத்தகைய இருதய வாத நோய் தோன்றுகிறது. மேலை நாடுகளில், பொதுச் சுகா தாரத்தையும், சத்துணவை அளிப்பதையும் விருத்தி செய்து நெருக்கமாக வாழாமலும் வகை செய்து, உண்ணாக்கு அழற் சியைத் தடுத்து, இந்தப் பிரச்சினையை அவர்கள் தீர்த்துக் கொண்டனர்.”

டாக்டர் ராஸ், இந்தியாவில் ஐந்து நாட்கள் தன் மனைவியுடனே செலவிட்டார். இருதய வாத நோய், குழந் தைகளுக்கு வராமல் தடுக்கும் விஷயத்தில், மேலை நாடு களைப் பின்பற்றி நமது நாட்டினர் செயலாற்ற வேண்டும் என்று அவர் கூறினார்.

நன்றி: “டைம்ஸ் ஆப் இந்தியா”

இல்லற அன்பின் மகாத்மியம்

டாக்டர் வினட்சே கர்டிஸ் எம்.டி.

அந்த இரவில் மிகவும் குளிராக இருந்தது. குளிரை நினைத்தாலே, மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. எந்த டாக்டரும், இப்படிப் பட்ட ஒரு இரவை விரும்புவதில்லை. ஆயினும், நான் அந்த இரவை, என்றுமே மறக்க முடிய வில்லை.

என் தந்தைக்கு, வயது தொண்ணூற்று நான்கு. பல ரும் பயனடையத் தக்கதாகத் தமது வாழ்வை, அவர் நடத்தி வந்தார். அன்பும் கரிசனையுமுள்ள ஒரே கணவனாக வும் அவர் என் அன்னையிடத்தில் விளங்கினார். பத்து குழந் தைகள் அவருக்கு. திடீரென்று நோயின் வந்தாக்குதலால், அவருடைய கால்களில் ஒன்று, வலுவற்றுப் போயிற்று. பேச்சும், சிறிது தடுமாறியது. வயோதிபராக இருந்த போதிலும், அவருடைய பிள்ளைகளும், பேரப் பிள்ளை களும், அவர் மீண்டும் சுக நிலை அடைய வேண்டுமென்று, இடைவிடாது, கடவுளை நோக்கி வேண்டிக் கொண்டனர்.

நான் ஒரு டாக்டர். எனவே, அவரை வெகு தூரத்தி லுள்ள என்னுடைய மருத்துவ மனைக்கு கொண்டு வந்து, சிகிச்சை அளித்தேன். அவர் நோய் நீங்கிச் சுகமடைய வில்லை. மீண்டும் அவர் தமது வீட்டிற்குத் திரும்புவார் என்ற நம்பிக்கையும் அற்றுப் போயிற்று. மேலும், மூன்று மாதங்கள் சிகிச்சை அளித்துப் பார்த்தேன். பலனில்லை. அவர் உடல் இனித் தேறப் போவதில்லை. போகும் வழிக்குப் புண்ணியம், ஏற்கெனவே தேடியிருந்தார்.

வெகு தொலைவிலே, நல்ல சுக நிலையில் இல்லாத என் தாயாரைத் தொல்லை செய்யக் கூடாதென்றே, நான் முத லில் எண்ணினேன். இந்தக் குளிரில், அதுவும் 60 கிலோ மீட்டர் பிரயாணத்தை, அவர்களால் எவ்வாறு மேற் கொள்ள முடியுமா? வந்தாலும், ஏற்ற நேரத்தில் வந்து சேர முடியாமற் போகலாம். அவர் இறந்து போவதற்கு முன்பாக வந்தாலும், அவரை அவர்கள் மயங்கிய நிலை யிலேயே தான் பார்க்க இயலும்.

ஒரு புதிய யோசனை, என் மனதில் உதயமானது. என் அம்மாவும் அப்பாவுமும், சதியும், பதியுமாக கடந்த அறு பத்து மூன்று ஆண்டுகள் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறார்கள்.



இல்லற வாழ்வில், தம்பதிகளிடையே ஏற்படுகின்ற பிணப்பும், பாசமும், மரணத் தருவாயில், நீங்க விருக்கும் உயிர் துடிப்பையும் இரத்த அழுத்தத்தையும் ஒரு வரில் திரும்பச் செய்யும் அளவிற்கு, வல்லமை யுடையது. “நேசம், மரணத்தை பார்க்கிலும் பல முடையது” என்று சாலோமோன் பெருஞானி கூறியுள்ளதை இந்தக் கட்டுரையில் கூற பெறும், வயது முதிர்ந்த, நோயற்ற தம்பதிகளின் வரலாறு விளக்குகின்றது.

எனவே, வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்திலும் ஒன்றாகவே இருக்க அவர்கள் உரிமை உடையவர்கள். எனவே, அவர்களின் சந்திப்பு, இந்த வேளையில் மிக மிக முக்கியமானது, அவசியமானதும் கூட என்று என் மனதில் பட்டது. இந்தப் பாக்கியத்தை, நான் அவர்களுக்கு ஏற்பாடு செய்து, தராவிட்டால், நான் துரோகியாவேன் என்று, என் உள்ளத்தில் உணர்ந்தேன்.

மிகுந்த கஷ்டப்பட்டுத் தான், என் தாயார் மருத்துவ மனை வந்தார். தள்ளு வண்டியில் வைத்து, என் பணியாட்கள், அவர்களை, மிகவும் அன்பாகச் சாகும் தருவாயில் இருந்த என் தந்தையின் அருகே கொண்டு போனார்கள். எந்த முக்கியமான காரிய மென்றாலும், என் தாயார் நின்று கொண்டே தான் செய்வார்கள். இது, அவர்களுடைய பழக்கம். எனவே, அவர்களது வேண்டுகோளின் பேரில், அவர்களைக் கால் ஊன்றிய வண்ணமாக நிற்க வைத்தோம். தள்ளாடியவாறே வெளிநிப்பு போயிருந்த என் தந்தையின் முகத்தின் புறமாகச் சாய்ந்தார்கள். அவருடைய தலையிலிருந்த ஒரு சில உரோமங்களை, மெல்லத் தடவிக் கொடுத்தார்கள்.

இறுதி வேளையில் என் தகப்பனருக்கு காது கேட்காமல் போயிற்று. என்றாலும், என் தாயார் பேசினால், அவருக்கு நன்றாகக் கேட்கும். என் தாயார் கண்ணீர் சிந்தவில்லை, அழவில்லை. பின்னும் சற்று அதிகமாகச் சாய்ந்து, மிக மென்மையாக அவருக்கு ஒரு முத்தம் கொடுத்தார்கள். பின்னர் அவர் காதுக்கு நேராகத் தன் வாயை வைத்து, “அன்பே! உங்களை நான் நேசிக்கிறேன்” என்றார்கள். இவ்வளவு தான்.

என்ன ஆச்சரியம். இறந்து கொண்டிருந்த என் தந்தையின் கண்களின் ஓரத்தில், கண்ணீர் கசிந்தது. அது, அவர்கண்ணங்களிலே வழிந்த போது, அவருடைய இருதயத் துடிப்பு அதிகரித்தது, இரத்த அழுத்தம் ஏறினது. அவருடைய சுய நினைவு திரும்பினது!

எங்கள் தாயாரை மட்டும் அவரிடத்தில் விட்டு விட்டு, நாங்கள் அனைவரும், அந்த அறையை விட்டு வெளியேறினோம்.

நாங்கள் திரும்பி வந்த போது, என் தகப்பனார் முன்னிருந்தது போலவே, நினைவற்ற நிலையில் இருந்தார். ஆனால், என் தாயாரோ என்னைப் பார்த்து, “மிக முக்கியமான காரியங்களைக் குறித்து, மிகவும் நன்றாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தோம்” என்றார்கள்.

ஆம், வாழ்வையும்; மரணத்தையும் இணைப்பதற்கு அன்பால் மட்டுமே முடியும்.

தமிழ் வடிவம்: சோளிங்கர் துரைராஜ்

இந்தியர் வளர்ச்சி பெறச் சத்துணவு தேவை!

கடந்த இரண்டு தலைமுறைகளில், அமெரிக்கர்கள் 1½ அங்குலம் (சுமார் 4 செ. மீ.) அதிகமாக வளர்ந்திருக்கின்றார்கள். ஐரோப்பியரும் கூடத் தான். ஆனால், ஜப்பானிய மாணவர்களோ, இதே கால அளவில் 2 முதல் 2½ அங்குலம் அதிகமாக வளர்ந்திருக்கின்றார்கள். போஷணையான உணவு தான் இதற்குக் காரணம் என்று, நிபுணர்கள் கருதுகின்றார்கள்.

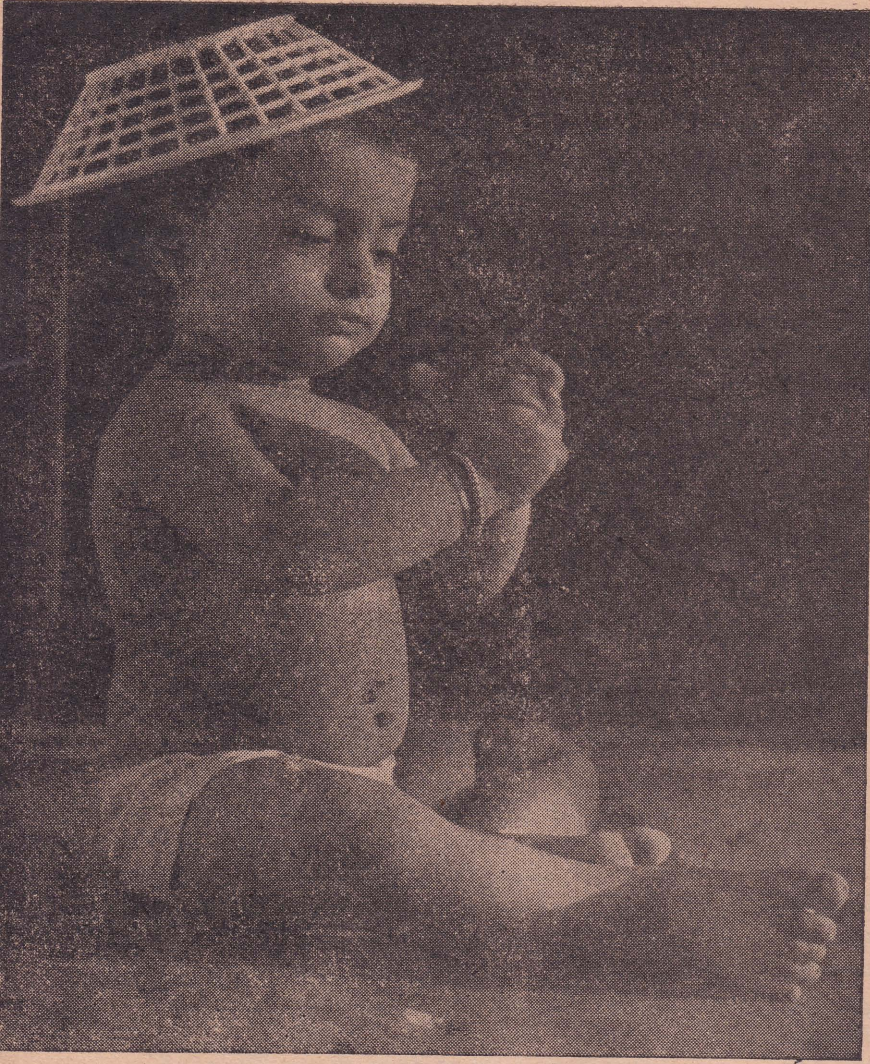
இரத்த அழுத்தத் தடுப்பு!

இரத்த அழுத்த உயர்வைத் தடுக்க, உடலின் எடையைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். சோடியத்தை (உப்பைக்) குறைத்து உண்ண வேண்டும். உழைப்பு, விளையாட்டு, விருந்து போன்றவற்றில், நிதான முடனே பங்கு பெற வேண்டும்.

800 வருடங்களாகிய ரோஜா!

800 வருடங்களாக உயிர் வாழ்ந்த ஓர் ரோஜாச் செடியை, ஆங்கில நாட்டின் ரோஸ்மி மடத்தின் சுவர்களில் இருந்த காரைச் சுண்ணாம்பைப் பெயர்த்து அகற்றும் வேளையில், கட்டிடப் பணியாளர்கள் கண்டு பிடித்தனர். இது நன்றாகப் பாதுகாக்கப் பெற்றிருந்தது. இதனை அங்கிருந்து அகற்றி, உயிருடனே எடுத்துச் செல்லும் முயற்சியில், தாவரவியல் வல்லுநர் சாந்துக் கரண்டியைப் பயன்படுத்தி, ஒரு மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக, இடைவிடாமல் போராடி, வெற்றி பெற்றனர்.

(தகவல்: ஆங்கில நாட்டுத் தகவல் நிலையம்)



குழந்தை களுக்கு வரும் கழலைகள்

டாக்டர் விதாலி கரெத்னி எம்.பி.,

கழலைகள் இரு வகை. பொதுப்படையாகக் கூறும் பொழுது இவை ஆபத்தில்லாதவை. ஏதேனும் முக்கியமான உறுப்பில் தோன்றினால், ஆபத்தானவை. இரத்த நாளக் கழலைகளையும், ஹெமாஞ்சியோனிட்ஸ் அல்லது பல்வேறு கழுத்து வீக்கங்களையும், எளிதில் கண்டறிந்து, புற்றுக் கழலைகள் தோன்றாதவாறு குழந்தைக்குச் சிகிச்சை அளித்துப் பாதுகாப்பது, பெற்றோரின் கடமை.

குழந்தைகளுக்கு வரும் பெரும்பாலான கழலைகள், மிகச் சாதாரணமானவை: அபாயமற்றவை. எனினும், உயிருக்கு அபாயம் விளைவிக்கும் கழலைகள் ஏற்படுவதும் உண்டு. இவற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதில், குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள், மருத்துவர்களுக்கு மிகுந்த உதவியாக இருக்க முடியும். இது முக்கியமானது. ஏனென்றால், வயது வந்த ஒருவர், தனது உபாதைகளை வாய் விட்டுக் கூற முடியும். குழந்தைகளால், அவ்வாறு கூற முடியாது. எனவே, பெற்றோர்கள், இதில் தகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை எவ்வளவு முன்னதாகச் செய்கிறார்களோ, அவ்வளவுக்கு, குழந்தை குணமடைவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

குழந்தைகளிடம் காணப்படும் கழலைகள், பெரும்பா

லும் பிறவியிலேயே ஏற்படுபவை. இத்தகைய கழலைகள், குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் ஒன்பது மாத காலத்தில் உருவாகின்றன. (பரம்பரையான கழலைகளோ, கருக்கொள்ளும் போதே, பெற்றோர்களிடமிருந்து, குழந்தைக்கு ஏற்படுகின்றன.) குழந்தை பிறந்த உடனே, பல சந்தர்ப்பங்களில் சிலவற்றைக் கண்டு பிடித்து விட முடியும். உதாரணமாக, குழந்தைப் பருவத்தில் மிக அதிமாகத் தோன்றக் கூடிய இரத்த நாளக் கழலைகளையும்—ஹெமாஞ்சியோனிட்ஸ்—பல்வேறு கழுத்து வீக்கங்களையும், குழந்தை பிறந்ததும் எளிதாகக் கண்டு பிடித்து விடலாம்.

கழலைகளில், சாதாரணமானவை, அபாயகரமானவை என, இரண்டு வகை உண்டு. சாதாரணக் கழலைகள் தான், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. அவை, மெதுவாக வளர்ச்சி அடையும் தன்மை கொண்டவை. இந்தக் கழலைகள், ஏதேனும் முக்கியமான உறுப்பில் தோன்றியிருக்க வில்லை என்றால், அவை பொதுவாகக் குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்க மாட்டா.

அபாயகரமான கழலைகள், இயல்பான செல்களுக்கு மாறுபட்ட செல்களைப் பெற்றுள்ளன. இத்தகைய கழலைகளில், முழு வளர்ச்சியடையாத செல்கள் காணப்படுகின்றன. அதே வேளையில் அவை உடலின் செல்களாகவும் உள்

என. ஆனால் அவை பெரிதும் மாற்றமடைந்த செல்களாகும். புற்றுக் கழலைச் செல்கள் பெருகுவதை, உடலால் கட்டுப் படுத்த முடியாது; கட்டுப்பாடின்றிப் பெருகும் அவை, சுற்றிலுமுள்ள உறுப்புக்கள், திசுக்கள் மூலம் வளர்ந்து, அவற்றை அழிக்கின்றன. அபாயகரமான கழலைகள், எந்த உறுப்புக்களிலும், திசுக்களிலும் தோன்றலாம். அவை, இதர உறுப்புக்களுக்கும் பரவ முடியும்.

குழந்தையைப் பரிசோதிப்பது, சாதாரணமாக அவனுடைய தாயிடம் பல கேள்விகள் கேட்பதுடனே, தொடங்குகின்றது. வழக்கத்திற்கு மாறாக, அவனிடம் காணப்படும் மாற்றங்களை எல்லாம், தாய் துல்லியமாகக் கூறுவது அவசியம். குழந்தையின் எடை பெரிதும் குறையலாம்; உடல், அசாதாரணமாக வெளிநிக் காணப்படலாம்; காரணமின்றி உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கலாம்; இதர சில அறிகுறிகளும், தென்படலாம்.

உடலின் எந்தப் பாகத்திலும், கட்டிகள் தோன்றக் கூடும். எனினும், பெரும்பாலும், அவை முகத்திலும் கழுத்திலும் தான் அதிகம் காணப்படுகின்றன. கழலையின் அளவு, ஒரு குண்டுகியின் கொண்டைப் பருமனும் இருக்கும்; உடலின் மேற் பரப்பில், பாதி வரை வியாபிக்கும் அளவுக்கும், இருக்கக் கூடும். கழலைகள் மேற் கொண்டு வளராதபடி தடுக்கும் பொருட்டு, மிகச் சிறிய கழலைகளை கூடக் கவனிப்பது முக்கியம்.

குழந்தைகளிடம் தோன்றும் கழலைகளை, வகை வேறுபடுத்திக் காண்பதற்கு, எக்ஸ்ரே சோதனை, ஒரு முக்கியமான, தீர்மானமான முறையாகும். சாதாரண மார்பு, அடிவயிறு எக்ஸ்ரேக்கள் கூட, நோய்க்கான சின்னத்தைக் கண்டு பிடிப்பதைச் சாத்தியமாக்குகின்றன. இதன் மூலம் பெறப்பட்ட விவரங்களை, ஏற்கெனவே நடத்தப்பட்ட வைத்திய சோதனைகளுடனே ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, நோயின் நிலையைச் சரியாகக் கணிக்க முடியும்.

வயது வந்தவர்களுக்குத் தோன்றும் சாதாரணக்

கழலைகள், சில சமயங்களில் அபாயகரமான கழலைகளாக மாறுவது உண்டு. ஆனால், குழந்தைகள் விஷயத்தில், இவ்வாறு நிகழுவது அபூர்வம். ஆகவே, சாதாரணக் கழலையிலுள்ள பிரதான அபாயம், அது அழகைக் கெடுத்து விடும் என்பதே ஆகும். குழந்தைகளுக்கு கழலைகள், முகத்திலும், கழுத்திலும் கண்ணின் ஓரங்களிலும், கடைவாயிலும் தான் அடிக்கடி தோன்றுகின்றன. இவற்றால், தாமாகவே வளர முடியாவிட்டாலும், குழந்தை வளரும் போது, இவையும் சேர்ந்து பெரிதாகின்றன. எனவே, ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை அளிப்பது, அவசியமானது, முக்கியமானது.

கழலைகளைக் கண்டு பிடிப்பதிலும், அவற்றிற்கு சிகிச்சை அளிப்பதிலும் நவீன மருத்துவம், பெரும் சாதனைகள் புரிந்துள்ளது. தக்க சமயத்தில் சிகிச்சையைத் தொடங்கினால், சில கழலைகளைப் பூரணமாக குணப்படுத்தி விட முடியும். ஆபரேஷன் செய்வது, ஒரு நல்ல சிகிச்சை முறை. எனினும், தற்போது பல்வேறு முறைகளை இணைத்து, சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது.

சிலர் விஷயத்தில், இதர எல்லா முறைகளும் பயன்படுத்தப்படாமல் போது, கதியிக்கச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அறுவைச் சிகிச்சை முறையில் அகற்ற முடியாத, ஆழமான இரத்த நாளக் கழலைகள், அறுவை சிகிச்சை செய்தால் அழகைக் கெடுத்து விடக் கூடிய முகக் கழலைகள் முதலியவற்றிற்கு, இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்படுகின்றன.

ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே, டாக்டரைக் கலந்தாலோசிப்பது, நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத் துணை புரிகிறது; ஏனென்றால், ஆரம்பக் கட்டத்தில், குழந்தையின் உடல் அறுவை சிகிச்சை உட்பட, எல்லா விதமான மருத்துவச் சிகிச்சைகளையும் சுலபமாகச் சமாளிக்க வல்ல, வலுவைப் பெற்றுள்ளது.

ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே சிகிச்சையைத் தொடங்கினால், பல சந்தர்ப்பங்களில், அபாயகரமான கழலைகளையும் குணப்படுத்த முடியும்.

நெஞ்சு வலி நீங்க மாதுளம்

பழத் தயாரிப்பு!

இடைக்கிடையே, நெஞ்சு வலியினால் அவதிப்படுகின்றவர்கள் பெரியதான இனிப்பு மாதுளம்பழம் ஒன்று எடுத்து, அதன் மேற் பகுதியில் ஒரு சிறிய துவாரத்தைச் செய்யவும். இந்தத் துவாரத்தின் வழியாக, வாதுமை எண்ணை அரை அவுன்சு விடவும். அதன் பின்னர் பாத்திரத்தில் இட்டுச் சூடாக்கினால், எண்ணை, மாதுளையுடனே உறையும். பின்னர் பழத்தை, விதைகளுடனே மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட்டால், நெஞ்சு வலியுடனே, இருமலும் குணமாகும். ("பழ மருத்துவம்")

மகாத்துமாவும் தேனும்

மகாத்துமா காந்தி தம் உணவில் இடைக்கிடையே நான்கு பலம் எடைத் தேனைச் சேர்த்து வந்தார். தவிர அன்றன்று மூன்று வேளையும், கொதி நீரில் தேனை ஊற்றிப் பெருகுவதுண்டு. பண்டித மதன் மோகன் மாளவியா, நல்ல, முற்றின நெல்லிக் காய்களைச் சுத்தமான தேனில் ஊற வைத்து, மிகுதியாகச் சாப்பிட்டு வந்தார். குழந்தைகளுக்கு அன்றன்று, அரைக் கரண்டி தேன் அளிப்பது நல்லதே. தேன் பித்தத்தையும் தணிக்கின்றது.

STATEMENT OF OWNERSHIP AND PUBLICATION

1. Place of Publication: Poona.
2. Periodicity of its Publication: Monthly.
3. Printer's Name: V. Raju; Nationality: Indian; Address: Salisbury Park, Poona.
4. Publisher's Name: V. Raju; Nationality: Indian; Address: Salisbury Park, Poona.
5. Editor's Name: J. P. Masillamoni; Nationality: Indian; Address: Salisbury Park, Poona.
6. Names and addresses of individuals who own the publication and partners or shareholder holding more than one per cent of the total capital: The Oriental Watchman Publishing House (an association of trustees).
7. Names and addresses of the members of the Board of Trustees: V. Raju, D. R. Bankhead, J. M. Fowler, G. S. Peterson, J. M. Curnow, M. E. Cherian, V. D. Ohol, C. A. Ninan, Salisbury Park, Poona; D. David, Sunder Singh, Madras; W. H. Mattison, New Delhi; R. D. Riches, Bombay; D. R. Watts, Bangalore.

I, V. Raju, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.
Date: March 21, 1977

Signature of the publisher
V. Raju

களைப்பு தோன்றுவதற் குரிய காரணங்கள்

டாக்டர் ஜே. டிவிட். பாக்ஸ், எம்.டி.,

முகவுரை

புகை, காபி, மிட்டாய்!

களைப்பிற்கு காரணம் கொழுப்பு

உடல் பருத்துக் கொழுத்த மனிதர் உட்கார்ந்து இருப்பதற்கு ஆசைப் படுவாரே அன்றி, ஓடியாடுவதை விரும்ப மாட்டார். அவருடைய உடலில் உள்ள அதிகப்படியான எடை, அதி விரைவில் களைப்பை உண்டு பண்ணுகின்றது. இதில் அவருக்கு விளங்காத அம்சம் யாதெனில், அதிகமாக உடலில் தோன்றும் கொழுப்பு, உடலில் களைப்பு தோன்றுவதற்கு உரிய அறிகுறி என்பதே. உங்கள் உடலில் கொழுப்பு அதிகரித்து வந்தால், ஓர் ஆண்டில் ஒன்றிரண்டு பவுண்டுகள் இவ்வாறே அதிகரிப்பதற்கு, களைப்பு காரணமாகும்.

நவீன உலகில் யாவும் துரிதமாக நடை பெறுகின்றன!

நவீன உலகில் நடைபெறும் யாவும், அவசரமாகவும், துரிதமாகவும் வருந்தியுழைத்தும் செய்யப் பெற வேண்டியதாயிருக்கின்றது. உங்கள் மன உறுதியின் துணைக் கொண்டு, எவ்வாறேனும் நீங்கள் இவற்றை நிறைவேற்ற முற்படும் பொழுது, இனிப்பு பண்டம், சாக்கலேட் அல்லது இடை வேளைச் சிற்றுண்டி அருந்துகிறீர்கள். களைப்பானது, இயற்கை அன்னை, நீங்கள் படுத்து இளைப்பாறுவதற்கும், நீராடி, விறைப்புணர்வைத் தவிர்த்துச் சிறிது கல கலப்பாக விருக்குமாறு, உங்களைத் தோளில் தட்டி, உங்கள் விழிப்புணர்வைத் தூண்டுவதாகும்.

அட்ரினல் சுரப்பு அதிகமாகின்றது!

நீங்கள் அவளை அலட்சியம் செய்து, தொடர்ந்து உங்கள் வேலையைச் செய்தால், உங்கள் சித்த பலத்தின் துணையால் தொடர்ந்து அலுவலாற்றினால், களைப்பு மிகவும் அதிகமாகின்றது. உங்களைச் சுறுசுறுப்புடனே வேலையைச் செய்யுமாறு தூண்டுவதற்கு ஊக்கிகள் தேவையாகின்றன. இந்தத் தேவைக்குக் காரணம், உங்கள் அட்ரினல் சுரப்பிகள், உபரியாக உள்ள தங்கள் சக்தியை இப்பொழுது பயன்படுத்தி, உங்கள் உடல் தொடர்ந்து வேலை செய்ய இயலுமாறு செய்வதே. நீங்கள் விறைப்புணர்வு கொண்டு, தளர்வும் கஷ்டமும் அடைகின்றீர்கள். உங்கள் நரம்புகள் நடுக்க மடைகின்றன. ஒரு கோப்பையை எடுக்கும் பொழுது, எழுதும் பொழுதோ, அல்லது திறமையுடனே ஒன்றைச் செய்ய வேண்டியதாகும் பொழுது, இதனை உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் புகை பிடிக்கிறவர்களாக இருந்தால், உடனே ஒரு சிகரெட்டைக் கையில் எடுத்துப் பற்ற வைப்பீர்கள். நீங்கள் காபிப் பிரியராக இருந்தால், காபி கடைக்குச் செல்லுவீர்கள். மிட்டாய்க் கடை அருகில் இருந்தால், மிட்டாய் வாங்குவீர்கள். இவற்றுள், எதை நீங்கள் செய்தாலும், உங்கள் இரத்தத்தில் அதிகமான சர்க்கரையைச் சேர்ப்பதே, இந்தச் செயல்களின் உள் நோக்கம். களைப்பு உடலில் தோன்றிய மாத்திரத்தில் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைந்தது. என்றறிந்து உடல் தெரிவிக்கின்றது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவு படும் பொழுது, உங்கள் உடலில் தளர்வும், சோர்வும், நரம்புகளில் நடுக்கமும் தோன்றுகிறது. இதன் விளைவாகவே, சிகரெட், காபி, மிட்டாய் போன்றவற்றில், உங்களுக்கு ஈடுபாடு உண்டாகின்றது. வீட்டில் இருக்கின்ற மனைவி, குழந்தைகள், உங்கள் வீட்டில் குளிர் பதனப் பெட்டியில் நல்ல உணவு இருந்தால், உடனே அதைத் திறந்து இலேசான சிற்றுண்டிக்குப் பதிலாக, ஓர் முழு நேர உணவையே அருந்தலாம். தொழில் நிர்வாகக் குழுவின் தலைவர்களும், இவ்வாறே ஓர் நிர்வாகக் கூட்டம் சில மணி நேரங்கள் நடந்த பின்னர், இடை வேளைச் சிற்றுண்டியும் காபியும் அருந்துவர்.

கல்லீரல் சத்து நஷ்டமாகின்றது!

காபி, சிகரெட் அல்லது குளிர் பானங்கள் யாவும், கல்லீரலில் அடங்கிய உபரிச் சர்க்கரைச் சத்தை, இப்பொழுது விடுவித்து, அதை நஷ்டமாக்குகின்றன. பணியாரங்கள், கேக்குகள், லட்டுகள், அல்வா போன்றவை, உடலின் இரத்தத்தில் சர்க்கரையைச் சேர்த்தாலும், உபரி வைடமின் பி சத்தை விடுவிக்கின்றன. வெள்ளைச் சர்க்கரையைத் தரசமாக மாற்ற, உடலுக்கு வைட்டமின் பி தேவையாகின்றது.

அமித உணவினால், உடலில் கலோரிகள் மிகுதியாகின்றன!

தவிர, இத்தகைய பணியாரம் கேக் போன்றவற்றில் அடங்கியுள்ள கலோரிகள், மிகுதியானவை. 300—400 வரை கலோரிகள், இவற்றில் உள்ளன. ஐஸ்கிரீம் சேர்ந்தால், அது பின்னும் 200 கலோரிகளை, உடலில் சேர்க்கின்றது. எனவே, களைப்பைப் போக்குவதற்கு உபயோகிக்கும் உணவு, அறுநூறு கலோரிகள் அளவு உணவு, இடை விடா



போலவே, இதுவுமாகும். களைப்படைந்த ஒருவர், தன் வீட்டில் வந்தவுடனே, களைப்பைப் போக்க உணவருந்துகின்றார். அலுவலகத்தில் தோன்றிய சிக்கல்களினால் நேர்ந்த சிரமங்களினால் விளைந்த விறைப்புணர்வினின்று, சற்றே இலகுவண்டாகத் தக்கதாக, மனுஷன் உணவு மேஜைக்குச் செல்லுகின்றார். அல்லது, குளிர் பதனப் பெட்டியைத் திறந்து, உணவை எடுத்து அருந்துகின்றார். ஏற்கெனவே மிகுதியாகக் களைத்துப் போயிருந்த உடலில், தாம் அளவு மீறி உண்பதால், மிக அதிகமான சிரமத்தை உண்டாக்குகின்றார். அவருடைய உடல் எடை கூடுகின்றது. எடை மிகுந்து விட்டதால், உடலில் அதிகமான களைப்பு தோன்றுகிறது. விரைவில், வாழ்வில் சுவாரசியம் இல்லாமற் போகின்றது. அவர் மிகுந்த மனச் சோர்வை அடைகின்றார்.

போலியான எண்ணம்

மனச் சோர்வு உடலில் தோன்றும் பொழுது, உணவை நாடுவது சரியல்ல, அபத்தானது. களைப்பின் விளைவாக உணவருந்தி, உணவருந்தி, இறுதியில், வயிற்றில் வலி தோன்றுகிறது. மனச் சோர்வு நீங்க, மேலும் மேலும் அதிகமாகச் சாப்பிடுகின்றார். வயிறு அனல் மிகுந்து, உணவினால் நிறைந்திருக்கும் பொழுது, யாவும் நன்றாக விருப்பதாக அவர் உணருகின்றார். அப்பொழுது, தான் சுகமாகவும் பத்திரமாகவும் இருப்பதாக அவர் எண்ணுகின்றார்.

மனச் சோர்விற்கு உணவு மாற்றுகாது

களைப்பு, சோர்வு, கொழுப்பு ஆகிய மூன்றும், ஒவ்வொன்றின் தனிப்பட்ட இயக்கத்தினாலும், நிரந்தரமாகின்றது. உணவு விடுதியின் ஓர் மூலையில், கொழுத்த நபர் ஒருவர் அமர்ந்து, உருளைக் கிழங்கு மசாலா தோசை சாப்பிடுவதைக் கண்டிப்பீர்கள். நாற்காலி, அவருடைய இருப்பிடத்தைத் தாங்குவதற்கு கூடவில்லை. அவருடைய துடைத்தசைகள் புடைத்து, நாற்காலிக்கு வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கின்றது. தன் மனச் சோர்வைப் போக்கவே, இவர் உணவருந்துகின்றார். அல்லது, பெண்பாலர் ஒரு பொழுதும் இவரை நினைக்காததற்கு இவர் இவ்வாறே ஈடு செய்கின்றார். அல்லது, தான் அடைந்த ஏமாற்றத்திற்கு, இவ்வாறே ஈடு செய்கின்றார். தவிரச் சில நாட்களுக்கு முன்னர், இவர் தொடர்ந்து அமிதமான களைப்பை உடையவராக இருந்திருப்பார். அதன் பின்னர், தமக்கு உண்டாகிய மனச் சோர்வினின்று விடுபடுவதற்கு நன்றாக உணவருந்தப் பழகினார். இப்பொழுது சோர்வு உண்டாகும் பொழுதெல்லாம், அமிதமார்க உணவருந்துகின்றார்.

ஓய்வே, களைப்பை மாற்ற வழி

கொழுப்பும் களைப்பும் நீங்க வழி என்ன? களைப்பைப் போக்குவதற்கு மாற்றாகப் பாணங்களை அருந்தாதேயுங்கள். நீங்கள் களைப்புற்றிருக்கும் பொழுது, உங்களுக்கு ஓய்வு தான் தேவை. ஐஸ்கிரீம், அல்லது பணியாரம் தேவை

கொழுத்த உடலில், மிகுதியான களைப்பு, இலகுவில் தோன்றுகிறது. களைப்பைப் போக்குவதற்கு உணவைப் பயன்படுத்தாமல் ஓய்வு பெற அறிவது, முக்கியமானது. காபியும், சிகரெட்டும், பின்னும் கொடிய விளைவுகளை, உடலில் உண்டுபண்ணுகின்றன. இவற்றைக் களைப்பைப் போக்குவதற்கு உபயோகிப்பது, மடமை. இனிப்பைப் பயன்படுத்துவதும் ஏற்றதல்ல. இத்தகைய தவறான பழக்கங்களினால், உடல் அதிகமாகக் கொழுத்து, இருதய நோய் தோன்ற வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகின்றன.

மல், இவ்வாறே ஒருவர், இடை வேளைச் சிற்றுண்டி அருந்தி தினால், வாரத்திற்கு ஒரு பவுண்டு வரை, எடை கூடுகின்றது.

ஓய்விற்கு உணவு மாற்றுகாது!

கொழுப்பு உடலில் மிகுந்தால், களைப்பு தோன்றுவது உறுதி. ரொட்டியும் வெண்ணையும் ஒன்றிணைந்தது

இல்லை. இரவு வேளையில் அயர்ந்து நித்திரை செய்வதற்கு, கேக் அல்ல, பஞ்சு போன்ற மிருதுவான தலையணையே தேவை. அளவு மீறி, ஓர் வேலையைச் செய்து நிறைவேற்றியே ஆக வேண்டுமென்றிருந்தால், பதினைந்து நிமிடங்கள் படுத்திருந்து, நன்றாக நித்திரை செய்யுங்கள். அப்பொழுது நன்றாக இளைப்பாறி, ஓர் கோப்பை காபி அல்லது ஐஸ்கிரீமினால் உடலில் தோன்றும் சக்தியை விடவும் மிகுதியான உடற் சக்தியைப் பெறுவீர்கள்.

களைப்பு, ஓர் சிவப்பு விளக்கு!

களைப்பு நம்மை எச்சரிக்கின்ற ஓர் அடையாளம். இந்த எச்சரிப்பை, இலட்சக் கணக்கான மக்கள் அசட்டை செய்கின்றனர். ரயிலை ஓட்டிச் செல்லுகின்ற ரயிலோட்டி, தன் முன்பாகச் சிவப்பு விளக்கு வெளிச்சம் இருந்தும், வண்டியை நிறுத்தாமல் ஓட்டிக் கொண்டு போக நினைத்து, ஒரு துப்பாக்கியின் துணைக் கொண்டு, சிவப்பு விளக்கைச் சுட்டு உடைத்தெறிவது போலவே, அநேகர் களைப்பை பொறுத்த மட்டில் அது தரும் எச்சரிப்பை அசட்டை பண்ணுகின்றனர். அப்பொழுது சிவப்பு வெளிச்சத்தைப் பொருட்படுத்தாத ரயிலோட்டி, தன் வண்டியை வேறொன்றின் மீது மோதுவது போன்ற காரியங்களே, உடலிலும் நடைபெறும்.

ஓய்வு நலம் தரும்

களைப்பானது, நாம் மெள்ளச் செல்லுமாறும், ஓய்வும் இளைப்பாறுதலும் பெறவும் கூறும். அந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றினால், நாம் நீண்ட காலம் வாழுவதுடனே, வாழும் காலத்தில், உடற் தெம்பும், மனச் சந்தோஷமும் உடையவர்களாக விருப்போம். இளைப்பாறுதல் உடலுக்கு தேவையான வேளையில், நாம் ஓய்வு பெறாமல், இனிப்புப் பண்டங்களையும், ஊக்கிகளையும் உட்கொண்டால், நாம் தொல்லைக்கு உட்படுவதுடனே, நமது நரம்புத் தளர்வும், சிடு சிடுப்பும், நாளைடைவில் அதிகரித்து இறுதியாகப் பெரும் மனச் சோர்வும் நம்மில் தோன்றுவது உறுதி.

அமித உணவினால் தோன்றும் நரம்பு நோய்!

எந்த மனவியல் நிபுணரும், கொழுத்த உடலுடைய நபர் எவரும், மிகுதியான களைப்பினாலும், களைப்பையும் மனச் சோர்வையும் போக்குவதற்கு அந்த நபர் மிகுதியாக உணவருந்தியதாலும், நரம்புத் தளர்வு மிகுந்து வருந்துவதாகவே கூறுவர். இத்தகைய ஏராளமான நோயாளிகள், ஒவ்வொரு நாளுக்கும், மருத்துவரிடத்திற்கு வருகின்றார்கள்.

முடிவுரை

உணவானது, களைப்பிற்கு மாற்று ஆகாது. களைப்பிற்கு மாற்றாக உணவைப் பயன்படுத்தினால், கொழுப்பு உடலில் மிகும். எனவே, களைப்பாக இருந்தால், ஓய்வாக இருங்கள். பசித்தால், அளவாக உணவருந்துங்கள். இது முக்கியம்.



உடலைப் பாதுகாப்பதற்காக, நோயை எதிர்ப்பதற்கும் உடல் மேற் கொள்ளும் முயற்சியின் விளைவாகக் காய்ச்சல் உடலில் தோன்றும் பொழுது அஞ்ச வேண்டியதில்லை. ஒரு சில தொற்றுக்களை எதிர்த்து மடக்குவதற்கு வேறு வழியில்லா விட்டால் காய்ச்சலை உடலில் தோற்றுவிக்கவும், இந்தக் காலத்தில் மருத்துவர் தயங்குவதில்லை. எளிய வழி குறைகளைக் கையாண்டு காய்ச்சலைப் போக்குவது நல்லது. திடீரென்று காய்ச்சலைத் தணிக்கின்ற வழி முறைகளினால், உடல் கேடடைகின்றது என்று, கட்டுரையாசிரியர் கூறுகின்றார். நீர்ச் சிகிச்சை, காய்ச்சலைப் போக்க ஏற்றதே.

முகவுரை

மருத்துவ விஞ்ஞானம், “காய்ச்சல்-உடலில் தோன்றுவதைக் குறித்து நாம் அஞ்ச வேண்டியதில்லை. ஏனெனில், உடலைப் பாதுகாப்பதற்காகவும் நோயை எதிர்க்கவும் உடல் மேற் கொள்ளும் முயற்சியே காய்ச்சல்,” என்று கூறுகிறது. நவீன மருத்துவர்கள், நோயின் இயல்பு, காரணம், நோய்த் தடுப்பு பற்றி நோயாளிகள் ஏற்கெனவே பல விஷயங்களையும் அறிந்திருப்பதால், எவ்வெவற்றின் துணைக் கொண்டு, உடல் நோயை எதிர்த்துப் போராடுகின்றதோ, அந்த ஏதுகரங்களைப் பலப்படுத்தி, நோயைத் திறம்பட உடல் தானே எதிர்த்து மேற் கொள்ளுவதற்கு உரிய வகை செய்வதற்கு முற்படுகின்றனர். உதாரணமாக, இந்நாட்களில் மருத்துவர்கள், பிற வழி முறைகளினால் எதிர்த்து மடக்க முடியாதிருந்த தொற்றுக்களை மடக்குவதற்கு, உடலில் செயற்கை முறையில் காய்ச்சலை உண்டு பண்ணுகின்றனர்.

காரத்தை நீர்ச் சிகிச்சை யினால் போக்குதல்

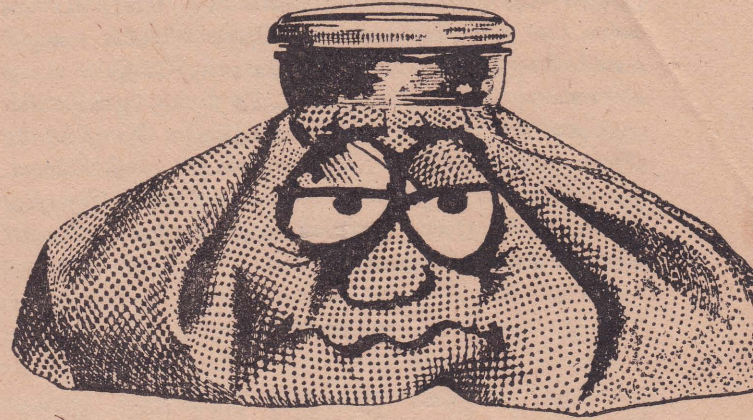
டாக்டர் ஹென்ரி வால்மர், எம்.டி.,

காய்ச்சல் தோன்றாமல் தடுக்கலாமா?

காய்ச்சல், உடற் பாதுகாப்பு வழி முறைகளுக்கு உடலில் தூண்டுதலை அளித்து, உடலில் கிருமிகளினால் தோன்றிய நஞ்சை உடல் தானே அழித்து எரித்து விட வகை செய்கின்றது. உண்மை இவ்வாறிருப்பதால், காய்ச்சல் உடலில் தோன்றாமல் தடுப்பது முறையல்ல. கிருமிகளினால், உடலில் தோன்றிய நஞ்சினால் அல்லாது உடலில் தொந்தரவும் திங்கும், காய்ச்சலால் விளையாது. எனவே, உடலில் தானாக நஞ்சை எரிக்கின்ற முயற்சியில், நாம் குறுக்கீடு செய்வது கூடாது. 104½—105 டிகிரி காய்ச்சல் அடித்தால் மட்டுமே, நாம் அது பற்றிக் கவலை கொள்ளலாம். தவிர, இந்த அளவு காய்ச்சல் உடலில் நீடித்தாலும் கவலை கொள்ளலாம். அன்றியும், எளிய வழி முறைகளைக் கையாண்டு, இந்த அளவு காய்ச்சல் சற்றே தணிபுமாறு செய்தும், நாம் அதைக் கட்டுப் படுத்தலாம். இதனை, மருந்துகளின் துணையின்றியே நாம் செய்வதற்கு ஆகும். ஒரு சில மருந்துகள், காய்ச்சலைக் குறைத்துப் பிற அறிகுறிகளையும் மாற்ற வல்லன. ஆயினும் இவை, உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களின் இயக்கத்தை மந்தமாக்கி, உடலின் பாதுகாப்பு அமைப்பையும் மந்தப் படுத்துகின்றன.

உடற் சக்தியை, பாதுகாப்பை அதிகரித்தல்

எனவே, உடற் காய்ச்சலைத் தணிப்பதில், உடலின் சக்திகளை மேம்பாடு அடையச் செய்து, குறிப்பாக இரத்தத்தின் வெள்ளையணுக்களின் சக்தியைப் பெருக்கி, நோய்க் கிருமிகளை இவை தாக்கி, அழிக்கும் வழி முறையைப் பின்பற்றுவதே, மேலானது. தொற்றினால், உடலில் தோன்றிய நஞ்சை எரித்து விடவும் வகை செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது, அவை உடலினின்று துரிதமாக நீங்கும். இதைச் செய்யும் பொழுது, காய்ச்சல் நோயாளிக்கு, அசௌகரியம் உடலில் தோன்றாமல் செய்வது முக்கியமானது. நீர்ச் சிகிச்சையின் துணையால், பல வழி முறைகளில், விவேகமுடனே இதைச் செய்வது ஏற்றது. இத்தகைய எளிய பரிசீலனங்கள், நோயாளிக்கு மிகுந்த இதம் தருவன. நோயின் இயல்பையும், அதன் காரணம் இன்னதென்றும் நாம் நினைவில் கொள்ளுவது முக்கியமானது. நோயாளியின் உடல் நிலையில் அடங்கிய யாவையும், பல அறிகுறிகளையும், காய்ச்சலின் அகோரம் அல்லது தணிந்த நிலையையும் மனதிற்கொண்டு, இவை யாவையும் நிறைவேற்றி வர வேண்டும்.



நீரைப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சை அளிப்பதற்குப் பல வழி முறைகள் உள்ளன. உள்ளூறுப்புக்களில் குளிர்ந்த நீர்ச் சிகிச்சை, இரத்தம் மிகுமாறு செய்கின்றது. சருமம் குளிர்ந்து, நீர்ப் பதம் அதில் இருந்தால், நீலமும் பாய்ந்திருந்தால், நீண்ட நேரமாக அளிக்கின்ற வெந்நீர் சிகிச்சை நலம் தரும். நீர்ச் சிகிச்சைகளை, ஏற்ற அளவில் பயன் தருமாறு செய்வதற்கு அறிவதற்கு கட்டுரையைப் படிப்புகள்.

நீர்ச் சிகிச்சைகள்!

காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு நீரைப் பயன்படுத்தும் பொழுது, நாம் கவனத்தையும் நிதானத்தையும் மேற் கொண்டு, குறிப்பாகச் சிகிச்சையின் விளைவாக நோயாளியின் நிலையில் நேருவதென்ன என்று கண்காணிக்க வேண்டும். நோயாளியின் உடலில் குளிர்ச்சி தோன்றினால், தண்ணீரைச் சற்றே சூடாக்கலாம். நீண்ட நேரமாகக் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சை அளித்தால், உள்ளூறுப்புக்களில் இரத்தம் மிகும். ஆயினும் கவனத்தை மேற் கொண்டு நன்றாகக் கவனித்து இதை நாம் மாற்ற முடியும். குளிர்ந்த நீர்ச் சிகிச்சையை மேற் கொள்ளுவதற்கு முன்பாக நோயாளியின் பாதுகாப்பில் நீரைச் சூடாக்கி வெண்ணீர் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

ஒரு சில விதிகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டியதாகும். சருமம் அனலாகவும், வறண்டும் இருந்தால், ஓரளவில், நீண்ட நேரமாகக் குளிர்ந்த நீர்ச் சிகிச்சை அளிக்கலாம். சருமம் குளிர்ந்து, ஈரமாக, நீர்ப் பதமுடையதாகவும் (19ம் பக்கத்திற்கு)



இருதய நோயாளிகள் மேற் மனம் போ

டாக்டர் ஜே. ஜயசேகர் ஜார்ஜ்

இருதய நோயாளிகள் மேற் கொள்ளும் மனப் போங்குகளில், பல தவறுகள் உள்ளன. நோயாளிகளின் மனமும் உணர்ச்சிகளும் பாதிக்கப் பெறுவதால், வேதியல் உற் காரணங்கள் தோன்றுவதாகக் கடந்த நான்கு ஆண்டுகளின் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. அலுவலகத்திலும் தொழிற்சாலையிலும் மனவெழுச்சிகள் நோயாளியைப் பாதிக்கின்றன. இவர்களில் பலர், இறைவன் தங்களுக்குத் தந்த இருபத்து நான்கு மணி நேரம் தாங்கள் அலுவலாற்றப் போதா தென்று, எண்ணுகின்றனர்.

முகவுரை

இருதய தாக்குகள் நேராதபடி தடுப்பதற்கு, இருதய நோயாளி தன் உடல் நிலையை எவ்வாறு வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று கூறும் விதிகள் ஒரு புறம் இருக்கின்றன. அவர் மன நிலை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பது, நோய் தன்னைத் தாக்காமல் இருப்பதற்கு, அவர் மேற் கொள்ள வேண்டிய, பின்னும் ஒரு வழி முறையாகும். மனம் உடலைப் பாதிக்கிறதென்றும் நவீன கால மருத்துவம் இதனை ரூபித்துள்ளது என்றும், நாம் அறிவோம். கடந்த நான்கு ஆண்டுகளில், வேதியல் காரணங்களும், உற் காரணங்களும், இருதய நோயை உண்டு பண்ணும் அளவிற்கு, நோயாளிகளின் மனமும், உணர்ச்சிகளும், பாதிக்கப் பெற்றுள்ளதாக, மருத்துவர் ஆராய்ந்து அறிந்திருக்கின்றனர். இவ்வாறு இருந்தும், சாதாரண மக்கள் அறிந்து கொள்ள தக்கதான தெளிவான பல கருத்துக்கள், இந்த பொருள் பற்றி, இன்னமும் வெளியிடப் பெறவில்லை. பின் வரும் கட்டுரையில், (1) உடலுக்கு புறம்பேயிருந்து தோன்றும் காரியங்கள், மனதில் தோன்றும் கவலைகள், எவ்வாறு இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கிற தென்று, விளக்கப் பெறுகின்றது. (2) அன்றாட வாழ்வில், மனதை உறுத்தும் பல காரியங்களின் விளைவாகத் தோன்றும் நோயாளியின் நடத்தை, கரோனரி இரத்த நாளங்கள் ஏற்றவாறு இயங்காமல் தடுக்கின்றன வென்று காட்டும் ஒரு சில காரியங்களையும், விளக்குவோம். (3) கரோனரி இரத்த நாளங்களை மன எழுச்சிகள், பாதிப்பது எவ்வாறென்றும், காட்டுவோம்.

சுற்றுச் சூழ்நிலை, நோயாளியைப் பாதிக்கின்றது!

இருதய நோய் நிபுணர்கள் அனைவரும், சுற்றுப்புறமானது நோயாளிக்கு இன்பம் தருவதாக அமைந்து, ஆழ்ந்த

மன எழுச்சிகள் குறைந்து, விறைப்புணர்வும் கவலைகளும் குறைந்திராமல், பலாத்கார உணர்ச்சிகள் (முரட்டுத்தனம்) அதிகரித்தால், கரோனரி நோயாளி பாதிக்கப்படுவது உறுதி என்று, கூறுகின்றனர். இந்தக் காரணங்கள், இரத்த நாளங்களில் அழுத்தத்தை அதிகரிக்குமாறு செய்து, அதிகமான இரத்தம் இருதயத்தில் பொங்கி ஓடச் செய்து, இருதயத் தாக்கு நேரத் துணையாகின்றன. இவ்வாறு, இருதயத்தின் அறைகளில், இரத்தத்தின் அளவு கூடியிருக்கும்போது, அழுத்தம் அதிகரித்து, இருதயத்தின் அறைகளில் அடங்கிய இரத்த நாளங்கள், குறுகுமாறு செய்கின்றன. இதுவன்றி, அட்ரினல் சுரப்பிகள் வேலைகளை அதிகரித்து, கட்டோகுளோமைனின்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் மிகுந்து வருகின்றன. இந்த அமிதமான சுரப்புகள், அரித்திமியாஸ் என்று அழைக்கின்ற ஒழுங்கினைமான இருதயத் துடிப்பிற்கு காரணமாகின்றது. இதன் விளைவாகச் சடுதியில் மரணம் ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்படாவிட்டாலும், அவற்றில் தோன்றும் மாறுதல்கள், (கரோனரி இரத்த நாளங்களில்) திடீரென்று இருதய தாக்கு நேர, அடி கோலுகின்றன. இவ்வாறு கரோனரி நாளங்களின் இயக்கம், மிகுந்த ஆபத்தை உண்டு பண்ண, மன எழுச்சிகள் காரணமாகின்றன.

அலுவலகத்திலும், தொழிற்சாலையிலும், மன எழுச்சிகள், நோயாளியைப் பாதிக்கின்றன!

நமக்கு அழிவை உண்டு பண்ணும் முறையில் எண்ணுவதும், உணர்வுதும், பரம்பரையின் படியே தோன்றலாம். அன்றி, நோயாளி தானே ஏற்படுத்திக் கொண்ட பழக்க வழக்கங்களாகவும் இருக்கலாம். விறைப்புணர்வை பெற்ற வருடைய குழந்தைகள், சிறிய வயதில் விறைப்புணர்வு உடையவராகின்றனர். மிக விரைவில், சிடு சிடுப்பும், பலாத்காரமும், பகைமையுணர்வும், இவர்களிடத்தில் தோன்றுகின்றது. மற்றும் பலர் தங்களுக்குத் தீங்கு தரும், தங்களுடைய உடல் நலத்தையும், இருதயத்தையும் சீர்கெடுக்கும் மனப்பழக்கங்களை உடையவர்களாக விருக்கின்றனர். விறைப்புக் கொள்ள, இலகுவில் பழகி விட்டவர்கள், அத்தகைய விறைப்புணர்வு, தாங்கள் தாங்க முடியாதது, அல்லது தங்களின் சக்திக்கு மேற்பட்டது என்பதை, மறந்து விடுகின்றனர். இவர்களில் பலர், எந்தக் காரியத்தையும் அப்பழுக்கின்றிச் செய்ய விரும்புவதால், சிறிய தவறுகளையும் குறித்துப் பெரிதும் அலட்டிக் கொள்கின்றனர். இவர்கள் தம் சுற்றுப்புறத்தில், தங்களின் செய்கைகளின் எதிரொலி, எப்பொழுதும் ஒலித்து கொண்டே இருக்க

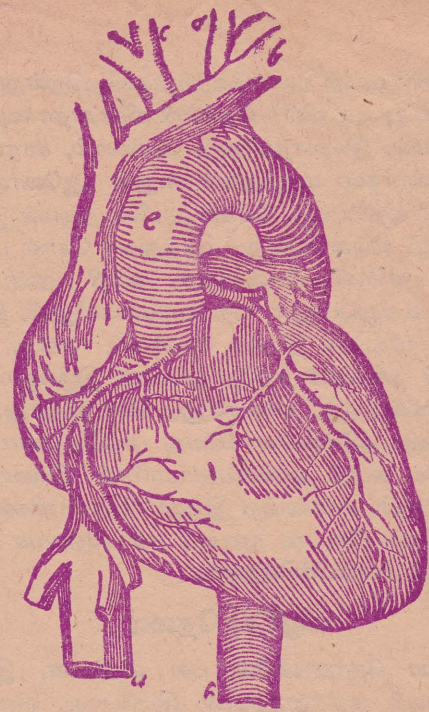
மேற்கொள்ள வேண்டிய யாங்குகள்

ஜயசேகர் ஜாவேரி எம்.டி.,

வேண்டுமென்று விரும்புவார், அவர்களுடனே, யாரும் சிறிய அளவில் ஒத்துப் போகாவிட்டாலும், இசைவில்லாமல் இருந்தாலும், தங்களுடனே உறவாடுகின்றவர்கள், அல்லது தங்களுக்கு கீழே உள்ளவர்கள், கட்டுப்பாட்டினின்று பிறழ் தாலும், அதைச் சிறிதும், பொறுக்க மாட்டார்கள். இவர்களில் பலர், பல வகையான உறுத்தல்கள் இருந்தும், அதை வெளிக்காட்டாமல், வாழுகின்றனர். ஒரு சிலர், படரென்று வெடிப்பவர்கள். அலுவலகத்திலோ, தொழிற்சாலையிலோ முன்னேற்றமும், சுபீட்சமும், தோன்றுவதற்காக, இடைவிடாமல், சுறு சுறுப்புடனே, அனைவரையும், விரட்டிக் கொண்டே, தங்களின் உத்தரவுகளில் அழுத்தத்தை தெரிவித்துக் கொண்டே, இருப்பார்கள். தங்களுடனே இருக்கும். வேறு எவராவது, தங்களுடனே, தங்களின் பொறுப்பைப் பகிர்ந்து கொள்ள, அல்லது, தங்களுக்கு ஆலோசனை அளிக்க இடம் கொடாமல், தாங்களே, யாவற்றையும் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இவர்களில் பலர், இசைவுடையவராக இராமல், பிறரை அங்கீகரித்து, அவர்களுடனே ஒத்துழைத்து, ஓர் குழுவாக இயங்க முடியாதவர்களாக இவர்கள் இருப்பார்கள். இவர்களில் சிலர், சுடுமையான உழைப்பாளிகள். அளவு மீறிய வைராக்கியமும், உற்சாகமும், இவர்களிடத்தில் காணப்படும். நீண்ட நேரமாக, அலுவலகங்களில் உழைப்பதுடனே, வீட்டிலும், தங்கள் அலுவலக வேலையைச் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இறைவன் தந்த இருபத்து நான்கு மணி நேர நாளின் மணி நேரங்கள் தங்களுக்குப் போதாது, மிக அதிகமான நேரம் வேலை செய்யத் தேவை என்றும் கருதுவார். இத்தகைய நடத்தை, எப்பொழுதும், இவர்களுடைய மனதையும், உடலையும் உறுத்துகின்றது. இது, இவர்களைக் களைப்படையச் செய்வதுடனே, அபீர்னல் சுரப்புகளை அதிகரிக்குமாறு செய்து, இருதயத்தில் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இதன் விளைவாகக் கரோனரி இரத்த நாளங்களில் ஊறு நேருகின்றது.

இவர்கள் தங்கள் வாகனத்தை ஓட்டும் விதம்

இத்தகைய நபர்கள், தங்களுடைய உடல் வாகனத்தை ஓட்டும் விதத்தை நாம் சற்றே கவனித்தால், அது வேடிக்கையாக இருக்கும். மிகுந்த துரித கதியில் இவர்கள் செல்லுவார்கள். அவ்வப்போது, திடீரென்று வண்டி நிற்கும். எப்பொழுதும், ஓடிக் கொண்டே யிருப்பார்கள். போக்கு வரத்து விதிகளையும் பொருட்படுத்த மாட்டார்கள். மிகுந்த துரித கதியில், போக்கு வரத்து நிறைந்த



படரென்று வெடிக்கும் குணமும், அப் பழுக்கு இல்லாமல் எதையும் செய்ய முற்படும் பழக்கமும், இடைவிடாத மன உறுத்தல்களும், துரித கதியில் எதையும் செய்யும் பழக்கமும், கூடவே, ஓய்வும், உடற் பயிற்சியின்மையும், கவலையும், டாக்டரின் அறிவுரையைப் புறக்கணிப்பதும், இருதய நோய்க்குத் திட்டமாக அடிகோலுகின்றது.

இடங்களின் ஊடாகத் தொடர்ந்து சென்று கொண்டே, இருந்து, பிறருக்கு முன்பாகத் தங்கள் வண்டியை ஓட்டிச் செல்ல முற்படுவார்கள்.

வீடுகளில் இவர்கள் இயங்கும் விதம்

இவர்களில் பலர், தங்கள் வீடுகளிலும், இடைவிடாது இயங்குவார். இதன் விளைவாகத் தங்கள் வீட்டிலும், வெளியிடங்களிலும், இவர்கள் விறைப்புணர்வை அனைவரிடமும், தங்களிடமும், பிறப்பிக்கின்றனர். தங்கள் உணவை, அவசர அவசரமாக விழுங்கி, மட, மடவென்று, பானம் அருந்துவார்கள். சிறிது நேரம் ஓய்வாக இருந்து விட்டால், அதை பொறுக்க மாட்டார்கள். தாங்கள் அன்றன்று வெளியில் சென்று உலவி வரவோ, தங்கள் உடல் நலனை அதிகரிக்கும் உடற் பயிற்சிகளைச் செய்யவோ மறுப்பார்கள். தங்களுக்கு, இதற்கெல்லாம் நேரமில்லை என்று, சொல்லுவார்கள். பொழுது போக்கு எதையும் மேற் கொள்ள மாட்டார்கள். கவலை, பழுவைப் போல, இவர்களை அரிக்கின்றது. வாழ்வில், சிறிய காரியங்களைக் குறித்தும், பெரிதாகக் கவலைப் படுவார்கள். இவ்வாறே, தேவையின்றி இவர்கள், உறுத்தலும், களைப்பும், அடைகின்றனர்.

நோய் வந்த வேளையில், இவர்கள் இயங்கும் விதம்

நோய் வாய்ப்பட்டால், தங்களின் நோய்க் குறிகளையும், தங்களின் நோயையும், பற்றி, இவர்கள் அளவு மீறிக் குறைந்த

துக் கூறுவர். உடல் நலம் கேடுற்றிருக்கிறதென்றும், அளவு மீறிய களைப்பு உடலில் தோன்றி யிருப்பதாகவும் ஒப்புக் கொள்ளாமல், இல்லாதவற்றை யெல்லாம், காரணமில்லாமல் கூறுவார்கள். மருத்துவர் கூறும், ஆலோசனை, அல்லது, அவர் விதிப்பதை, எவ்வாறு பின்பற்றாமல் இருப்பது, அதற்கு வழி என்னவென்று, மருத்துவர் சொல் மீற வகை தேடுவர். தங்கள் மனைவியரோ, அன்றி நண்பர்களோ, இவ்வாறு உழைப்பிலும், பிற காரியங்களிலும், தீவிரமாக இராமல், மிதமாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறினால், மருத்துவர் தங்களைச் சற்றே ஓய்வாக இருக்குமாறு கூறியது, தேவையற்றது, தங்களுக்குப் பொருந்தாது, தங்களை மிகுந்த கஷ்டத்திற்குள்ளாக்கியது என்றெல்லாம், அவரிடத்திலேயே கூறத் தயங்கமாட்டார்கள். இவ்வாறே ஒவ்வொரு நாளும், கணக்கற்ற இருதய நோயாளிகள், தங்கள் இருதயத்திற்கு கேடாக முடியும் பல விதமான நடத்தை யை வெளிக் காண்பிக்கின்றனர்.

விழிப்பு தேவை

இருதய நோயாளியின் பல விதமான, இத்தகைய நடத்தையைக் குறித்து, நான் இப்போது விளக்கமளித்தேன். இருதய இரத்த நாளத்தின் இயக்கத்தைக் கெடுத்து, நோயாளிக்கு, இருதயத் தாக்கு நேருமாறு செய்வதற்கு, இவை அடிப்படை, ஆயினும் இருதய நோயாளிகள் அனைவரும், இத்தகைய போங்குகளை உடையவராக இல்லாமல், ஒவ்வொருவரிடத்திலும், இத்தகைய ஒரு சில காரியங்கள் காணப்படும். தவிர, இத்தகைய அளவு மீறிய உழைப்பையும், கவலையையும், இருதய சேதத்தையும் தரும் மனப் போங்குகளை உடையவர்கள் பலருக்கு, இருதய நோய் வராமலும் இருக்கலாம். ஆயினும், நான் கூற விரும்புவ தெல்லாம், இத்தகைய தீங்கு தரும் மனப் போங்கை, நடத்தையையும் களைந்து விடுவதற்கு, நோயாளிகள் தக்க முயற்சி செய்தால், அவருடைய இருதயம், நலமாக இருக்கும். அவருடைய ஆயுளின் நாட்கள் கூடும். இதை ஒரே இரவில் செய்து முடிக்க முடியாது. ஆயினும், தங்களை அழிக்கின்ற நடத்தை, அல்லது உணர்வுகளை உடையவர்கள், தங்களை யே நன்கு அறிந்து கொண்டால், தங்கள் நடத்தையால் வரும் இருதய நோய்களுக்கு, இவர்கள் தப்பலாம். கரோனரி இரத்த நாளங்களுக்கு ஏற்படும் சேதத்தையும், இதன் விளைவாகத் தடுக்கலாம். இத்தகைய இருதய நோய்த் தடுப்பில், யாவையும் செய்து நிறைவேற்றுவது, அந்தந்த நோயாளியின் பொறுப்பாக இருக்கின்றது. மருத்துவரை விடவும். இந்தக் காரியத்தில், நோயாளி, தனக்குத் தானே பேருதவி செய்து கொள்ளுவது கூடும்.

“இயற்கையின் விதி முறைகளை மதிக்காமல் நடந்து கொண்டு, நோய்களும் மருந்துகளும் நிறைந்த நரக வாழ்வில், வேண்டுமென்றே அமிழ்ந்து கிடக்கின்றோம். இவற்றிற்கு முடிவு கட்டி, தொல்லையற்ற இன்ப வாழ்வு வாழ, இயற்கை முறை வாழ்வும், இயற்கைச் சிகிச்சைகளும் துணைபுரிகின்றன.”

“நோய்ச் சிகிச்சை” வித்துவான் வீ. ஞானவான்.

மூச்சுத் திணறல் ஏன்?

டாக்டர் கே. என். ராஜன், பிஎஸ்ஸி, எம்.பி.பி.எஸ்.,

தலைமை மருத்துவர். சென்னை மாநகராட்சி காச நோய் மருத்துவ மனை, புளியந்தோப்பு, சென்னை-12.

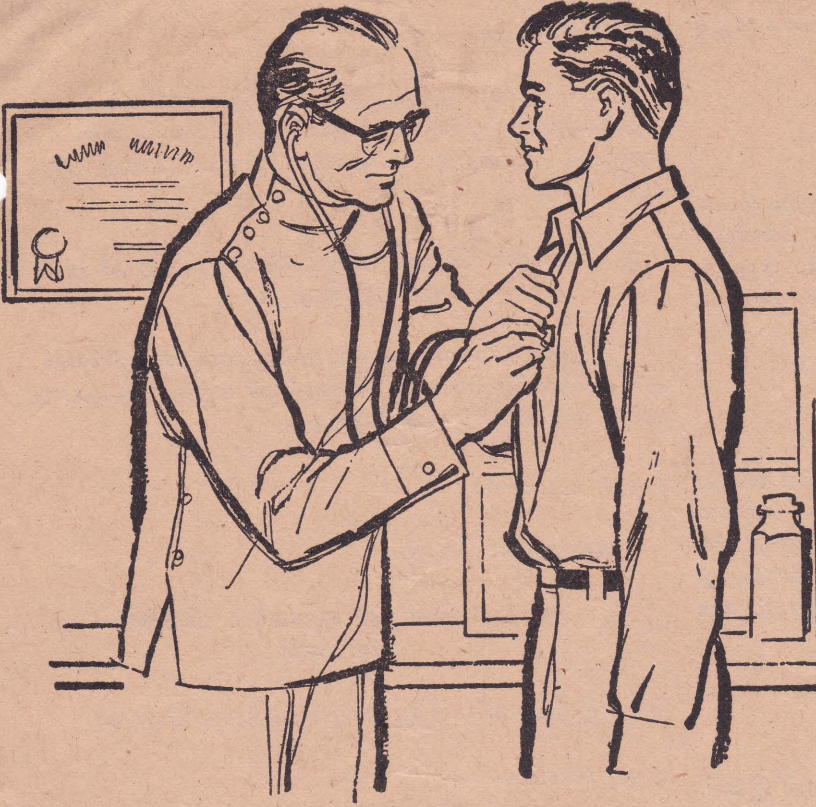
முகவுரை

நோயின் அறிகுறி எனப்படுவது, நோயினால் வெளிப்படும், நோயின் விளைவாகத் தோன்றிய மாறுதல்கள். வேதனையின் அறிவிப்பே இது. இவற்றின் பேருதவி கொண்டு, மருத்துவர், நோயினால் ஏற்பட்ட மாற்றங்களைக் கண்டறிந்து, நோயின் தன்மையை அதற்கான காரணங்களையும் கண்டு பிடிப்பதில் வெற்றி பெறுகின்றார். மூச்சுத் திணறல் மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றுவதும் நோயாளியை மருத்துவரிடம் உடனடியாக அணுகச் செய்யும் அறிகுறிகளில் முக்கியமானதாகும். இக் கட்டுரையில் மூச்சுத் திணறல் என்றால் என்ன? அதை எவ்வகையில் அணுகுதல் சிறந்தது என்ற பொருள் பற்றி ஆராய்வோம்.

மூச்சுத் திணறல் என்றால் என்ன?

சாதாரணமாகச் சுவாசித்தல் என்பது, மனிதனின் அறிவுக்கு எட்டாமலேயே, சிறிதும் சிரமம் இன்றி நடைபெறும் செயல்களில் ஒன்றாகும். மூச்சு விடுவதற்கு மனிதன் கஷ்டப்படும் போது, இச் செயல், அவனது அறிவுக்கு எட்டுகின்றது. இந் நிலையை, மூச்சுத் திணறல் என்று அழைப்பார்.

இது “பெருமூச்சு” (ஹைப்பர் வென்றிலேஷன்) துரித மூச்சு போன்றவற்றிலிருந்து, மாறுபட்டதாகும். பெருமூச்சு அல்லது, ஹைப்பர் வென்றிலேஷன் எனப்படுவது, சுவாசிக்கும் போது, ஒவ்வொரு முறையும் அதிக அளவு காற்றை உள்ளிழுத்து, நுரையீரலில் அதிகமான அளவு கெட்ட இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, அதிகமான அளவில் காற்றை வெளிப்படுத்தும் நிலையாகும். இதன் காரணமாகப் பெருமூச்சு விடும் போது, இரத்தத்தில் உள்ள வாயுக்களில், அதிகமான அளவில் மாற்றம் நிகழ்கின்றது. “துரித மூச்சு” எனப்படுவது, சுவாசித்தலின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்



மூச்சுத் திணறல் தோன்றுவதற்கு உரிய காரணங்கள் மிகப் பல. மூச்சுத் திணறலின் ஐந்து நிலைகளைக் கட்டுரையாசிரியர் இந்த இதழில் குறிப்பிடுகின்றார். மூச்சுத் திணறலைப் பல்வேறு பிரிவுகளாகப் பாகு படுத்தித் தொடர்ந்து வரும் “நல்வழி” இதழில், அவை பற்றித் தெளிவாக விளக்குவார். இது ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரை. கட்டுரையாசிரியர், சென்னை மாநகராட்சிக் காச நோய் மருத்துவ மனை ஒன்றில் தலைமை மருத்துவராகச் சிறப்பான பணியாற்றி வருகின்றார். அவருடைய கட்டுரைகள், மூச்சுத் திணறல் உள்ள பலருக்கும் பெரும் பயன் தருமென்றும், அவரவரின் நிலையை அவரவர் திட்டமாக அறிந்துணர வகை செய்யுமென்றும் நம்புகின்றோம்.

ஆசிரியர்.

நிலையாகும். சாதாரணமாகச் சுவாசித்தலின் எண்ணிக்கை நிமிடத்திற்குப் பத்து முதல் இருபது வரை இருக்கும்.

மூச்சுத் திணறல், சுவாசத்துடனே சம்பந்தப்பட்ட செயல் முறையில் இடையூறுகள், (தடைகள்) வியாதிகளுடனே பெரும்பாலும் தொடர்பு கொண்டு இருப்பினும், இந்த உறவு எப்பொழுதும் இருந்து வர வேண்டியது இல்லை. நுரையீரலின், சாதாரணத் திறனுக்கு மீறி மூச்சு விட வேண்டிய தேவை ஏற்படும் போது, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகின்றது.

மூச்சுத் திணறலின் போது, கீழ்க் கண்ட செயல்களில், ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவை செயல் படுகின்றன.

- நுரையீரலின் மூச்சு விடும் செயல் அதிகரித்தல்
- நுரையீரலின் சுவாசிக்கும் திறமையின் சரிவு.
- அளவு மீறி மூச்சு விடுவதில் உள்ள சிரமம், மனிதனின் அறிவுக்கு எட்டுதல்.

மூச்சுத் திணறலின் செயல் விளக்கங்கள்

அ. வேகல் என வழங்கும் நரம்பின் பங்கு:—

பல்வேறு பிராணிகளின் மீது நடத்தப் பட்ட பரிசோதனைகளின் விளைவாகவும், இதயம் மற்றும் மார்பு நோய் நோயாளிகளிடையே வேகல் நரம்பினை நிலை குலையச் செய்வதின் மூலம் மூச்சுத் திணறலிலிருந்து கிடைக்கும் விடுதலை போன்றவை, இந்த நரம்பு, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதில் ஓர் முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றது என்பதைத் தெளிவாக்குகின்றன. ஆனால், நாட்பட்ட மார்புச் சளி நோய், நுரையீரலில் தோன்றும் பல நோய்களில், நோயாளிகளுக்கு

மேற் கூறிய முறையில், மூச்சுத் திணறலில் இருந்து விடுதலை பெற முடியாததற்கு, வேகல் நரம்பினைத் தவிரப் பிற காரணங்களும் மூச்சுத் திணறலின் அடிப்படையாக உள்ளன என்பதைத் தெளிவு படுத்துகின்றன.

ஆ. சிறு மூளையின் கீழ் அமைந்துள்ள முகுளத்தில் அமைந்துள்ள சுவாசத் தலைமைச் செயலகத்தில் நிகழும், உள்ளான மற்றும் வெளிப்புற நரம்பலைகளின் போக்குவரத்து:—

முகுளத்தில் அமைந்துள்ள மூச்சுத் தலைமையகத்தே நடைபெறும் உள் மற்றும் வெளி நரம்பலைகளின் போக்குவரத்து, ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையைக் கடந்ததும், மூச்சு விடுவதில் உள்ள சிரமம், நோயாளியின் அறிவிற்கு எட்டுகின்றது. மூச்சுத் தலைமையகத்திற்கு செல்லும் நரம்பலைகள், தோல், இரத்தத்தில் உள்ள பல்வேறு பொருள்களின் சதவிகிதத்தில் உள்ள மாறுதல்கள், நுரையீரல் மற்றும் மூளையில் நிகழும் மாற்றங்களால் தூண்டுவிக்கப் படுகின்றன.

இ. அழுத்தமும் விரிவும்

இச் செயல் விளக்கத்தின் படியே, நுரையீரலினுள் செல்லும் காற்றின் அழுத்தமும், நுரையீரலின் விரிவடையும் அளவும், நேர் முகமாக ஒத்து இருக்கும். இந்த உறவில் தடங்கல் ஏதேனும் இருப்பின், மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

மூச்சுத் திணறலின் அளவை

நோயாளியால் வெளிப்படுத்தப் படும் நோய்க் குறிப்

பின் அடிப்படையில், மூச்சுத் திணறலின் அளவைக் கீழ்க் கண்ட நிலைகளில் பிரிக்கலாம்.

முதல் நிலை:—

நோயாளி, தன்னையொத்த வயது, பால் மற்றும் உடல் அமைப்பு கொண்டவருக்குச் சரி சமமாகச் சம வெளியில் நடக்கிறான். ஆனால் படிக்கட்டு ஏறுதல், மலை ஏறுதல் போன்றவற்றைப் பிறருக்கு சமமாக, மூச்சுத் திணறல் இன்றி, அவனால் செய்ய இயலாது.

இரண்டாம் நிலை:—

இந் நிலையில், நோயாளியால் தன்னை யொத்த வயது, பால் மற்றும் உடல் அமைப்புக் கொண்டவருக்குச் சரி சமமாக, சமவெளியில் கூட, மூச்சுத் திணறல் இன்றி நடக்க இயலாது. ஆனால், தனக்கே உரித்தான மெதுவான வேகத்தில், அவனால் மூச்சுத் திணறல் இன்றி, நீண்ட தூரம், சம வெளியில் நடக்க இயலும்.

மூன்றாம் நிலை:—

இந் நிலையில், நோயாளியால், மூச்சுத் திணறல் இன்றி, நூறு கஜ தூரம் கூட, நடக்க இயலாது.

நான்காம் நிலை:—

இந் நிலையில், நோயாளியால் மூச்சுத் திணறல் இன்றிச் சில அடி தூரம் கூட நடக்க இயலாது. மேலும் முகம் கழுவுதல், துணி உடுத்துதல் போன்ற சிறு சிறு காரியங்கள் கூட, மூச்சுத் திணறல் இன்றி, அவனால் செய்ய இயலாது.

ஐந்தாம் நிலை:—

இந் நிலையில், நோயாளி ஓய்வாக இருக்கும் போது கூட, மூச்சுத் திணறலால் அவதியறுகின்றான். மிகச் சிறிய செயலான படுக்கையில் எழுந்து உட்காருதல் கூட, மூச்சுத் திணறலை அதிகப்படுத்துகின்றது.

மூச்சுத் திணறலைப் பல்வேறு பிரிவுகளாகப் பாகு படுத்தும் முறை

1. மூச்சை உள் இழுப்பது, அல்லது வெளி விடுவதில் உள்ள தடங்கல்களின் அடிப்படையில்:—

அ. மூச்சை உள் இழுக்கும் போது தோன்றும் மூச்சுத் திணறல்

இது, சாதாரணமாக மூச்சுப் பாதையில் உள்ள அடைப்புகள் காரணமாக நிகழ்கின்றது. இதன் காரணமாக மூச்சை உள் இழுக்கும் போது, நோயாளி மிகவும் சிரமப்படுகிறார்.

உதாரணம்:—

குழந்தைகள் தவறுதலாகச் சிறிய கல், பட்டாணி முதலியவற்றை, மூச்சுப் பாதையில் போட்டுக் கொண்டால் நேருவது போன்றது. டிப்திரியா நோயின் போது நேருவது, போன்றது.

ஆ. மூச்சை வெளி விடும் போது தோன்றும் மூச்சுத் திணறல்

இது, சாதாரணமாகச் சுவாசக் குழாய்களின் விரிவடையும் தன்மையில் ஏற்படும் தடங்கல்கள் மற்றும் குறைபாடுகளின் காரணமாக, ஏற்படுகின்றது.

உதாரணம்:—

ஆஸ்த்துமா நோய்.

2. மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும் விதத்தின் அடிப்படை

அ. திடீரெனத் தோன்றும் மூச்சுத் திணறல்

உதாரணம்:—

1. சிறிய கல், பட்டாணி, சளிக் கட்டி போன்றவைகளால் மூச்சுப் பாதையில் ஏற்படும் அடைப்புகள்.
2. விஷ வாயுக்களைச் சுவாசித்தல்.
3. ஆஸ்த்துமா.
4. பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் நுரையீரலில் நீர், மற்றும் சளித் தேக்கம்.
5. நுரையீரலில் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்புகள்.
6. நுரையீரலின் மேலுறையில், அழுத்தத்துடன் கூடிய காற்றின் கசிவு.

ஆ. ஒரு சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களில் மெதுவாகத் தோன்றும் மூச்சுத் திணறல்

உதாரணம்:—

1. பருத்த உடல் வாசு
2. இரத்த சோகை
3. கர்ப்பம்
4. சுவாசப் பாதையில் கட்டி போன்றவைகளால் மெதுவாகத் தோன்றும் அடைப்புகள்.
5. நுரையீரலின் மேலுறையில் நீரின் கசிவு.
6. நுரையீரலில் பரவலாகத் தோன்றும் நோய்கள். (வளரும்)

“நிச்சயமாகக் குறுகிய சுவாசங்களை விட, நீண்ட ஆழ்ந்த மெதுவான சுவாசங்கள் நல்லவை.” “நோய்க் சிகிச்சை”

கரத்தை நீர்ச் சிகிச்சையினால் போக்குதல்

(13ம் பக்கத்திலிருந்து)

காணப்பட்டால், நீலம் பாய்ந்திருந்தால், நோயாளி குளிர் குறைதென்று கூறினால், வென்னீர் சிகிச்சையை, நீண்ட நேரமாக அளிக்க வேண்டும். இத்தகைய நிலை உடலில் தோன்றும் பொழுது, நோயாளியின் வென்னீர் ஒற்றடம், உடலின் மேற் பரப்பில் இரத்த ஓட்டம் நடைபெறத் துண்டு தல் செய்து குளிர்ந்த காற்றினால் அதை குளிர்விக்கின்றது. இதன் விளைவாகச் சூடும், காய்ச்சலும் தணிகின்றது.

வென்னீர் ஒற்றடம் கொடுப்பதற்கு, உடலைக் கழுவித் துடைப்பதற்கு ஒரு துணியும், மூன்று அல்லது நான்கு துவாலைகளும், ஒரு பாத்திரத்தில், குளிர்ந்த நீரும் தேவை. உடலின் ஒரு பகுதியையே, முதலாவதாகக் கழுவுகின்றோம். கரங்களைக் கழுவி பின்னர், துவாலைகளைத் தண்ணீர் படுக்கையில் சுவராதபடிக்கு, வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு உடற் பகுதியும் கழுவுப் பெற்ற பின்னர், அதை லேசாக உலராமாறு செய்ய வேண்டும். ஆயினும், உஷ்ணமும்,

வறட்சியும் பொருந்திய சருமத்தில் நோயாளி குளிர் குறைது என்று சொல்லா விட்டால், அறை அனலாக இருந்தால் சருமத்தினின்று ஈரம் உலருமாறு, அறையினுள்ளே காற்று வீசச் செய்யலாம். அப்பொழுது காய்ச்சல் பின்னும் தணியும். காய்ச்சலின் போது, உடலினின்று நீர் ஆவியாவ தால், உடலில் அடங்கிய தண்ணீரின் அளவு குறைந்து விடுகின்றது. இந்த அளவை, (தண்ணீரின் அளவை) உடலில் அதிகரிக்குமாறு செய்ய வேண்டும். தவிர, உடலில் அடங்கிய நச்சுக் கழிவை அகற்றாவிடில், அவை சிறுநீரகங்களை உறுத்தும் இதைச் செய்வதற்குத் தண்ணீரை அளிப்பது, அவசியமாகின்றது. மிகுதியான குளிர்ந்த குடி நீர், பழரசங்கள் நோயாளிக்கு இதம் தரும். இவையன்றித் தலையைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணியால் சுற்றிக் கைகளையும், கால்களையும், சாராயத்தை உபயோகித்துக் கழுவுவது, நோயாளிக்கு இதம் தரும். எளிய, சீரணிப்பதற்கு இலகுவான, சத்துணவை, நோயாளிக்கு அளிக்க வேண்டும்.

ஊட்டமும் உடல் நலமும்-2

தகவல்: டாக்டர் ஸ்ரீகண்டையா பிஎச்.டி. (நன்றி: தினமணி)
சத்துணவு ஆராய்ச்சி நிபுணர், ஹைதராபாத்.

“உணவு” என்றால் மூன்று எழுத்து, “சத்து” என்றாலும் மூன்று எழுத்து. இந்திய மக்களின் உணவுச் சத்தில் உள்ள முக்கிய பற்றக் குறையும் மூன்று எழுத்துத்தான்.

PCM Protein-Calorie-Malnutrition. என்பவை தான் அவை. இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்குப் பிரதான பற்றக் குறையாக இருப்பவை இவை. மேலும், சத்துள்ள உணவு கொடுக்கிறோம் என்று உணவின் அளவையும் குறைத்து விடக் கூடாது. வயிறு நிறைய உணவு தரவேண்டியது விஞ்ஞானப் பூர்வமாக அவசியமாய் இருக்கிறது. காலரிகள் போதிய அளவு போய்ச் சேராவிட்டால், உள்ளே உட்கொண்ட புரதம் எரிந்து போய் விடுகிறது. கொழு கொழு வென்றும் மொழு மொழு வென்றும் வளர்ந்திருக்கும் ஒரு வெள்ளையர் குழந்தையைப் பார்த்து, இப்படி நம் குழந்தைகள் ஏன் வலுவுள்ளவர்களாக வளர முடிவதில்லை என்று பல முறை நாம் வியப்படைகிறோம். “ஓ, அவன் ஆங்கிலேயன். அவன் அப்படித்தான் வளருவான். இந்திய இனத்துக்கு அவ்வளவு நல்ல வளர்ச்சி, உடல் பலம் வராது என்று இனத்தைக் காரணமாகக் கூறக் கூடியவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். இந்தியர்களிலேயே சில குழந்தைகள் வலுவு

ளும் வளர்ச்சி பெற்றும் இருப்பதற்கு, அவர்கள் சந்ததி தான் காரணம் என்று கூறப்படுவது உண்டு. ஆனால் இதைப் பற்றித் தேசிய உணவுச்சத்து ஆராய்ச்சி நிலையம் செய்த ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து, குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய காரணம் இனம் அல்லது சந்ததியைக் காட்டிலும் உணவில் உள்ள ஊட்டம் தான் என்பதை அது கண்டு பிடித்திருக்கிறது. அதாவது ஆளின் வளர்ச்சி, ஆண்ச் சட்டி (குழம்புச் சட்டி) க்குள் தான் இருக்கிறது. ஆகவே, இந்தியாவில் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கு முந்தைய வயதைச் சேர்ந்த குழந்தைகளில் 80 சத விசிதத்தினருடைய எடை, நியாயமாக அவர்களுக்கு இருக்க வேண்டியதில் முக்கால் பங்குக்கும் குறைவாகவே இருக்கிறது என்ற நடை முறை உண்மை அவர்களுக்கு இன்னும் நல்ல, சத்தான உணவு அளிக்க வேண்டியது அவசியம் என்ற உண்மையை உணர்த்துகின்றது.

நிலத்தில் நிற்கும் விஞ்ஞானிகள்

வானத்திலிருந்து சில “ஆபூர்வமான” அறிவுரைகளை உதிர்த்து விட்டு, விஞ்ஞானிகள் வானத்திலேயே பறந்து

சென்று விடுவதுண்டு.

ஒரு குழந்தைக்காக ஒரு ஏழைத் தாய் டாக்டரிடம் வைத்தியம் செய்யப் போனாள். குழந்தை தேறுவதற்காகப் பால் கொடுக்குமாறு அந்த டாக்டர் சொன்னார். அந்த ஏழைத்தாய், “பாலுக்கு நான் எங்கே போவேன்?” என்று கேட்டாள் “அப்படியானால் ஹார்லிக்ஸ் வாங்கிக் கொடேன்” என்று, உடனே டாக்டர் தமது அற்புதமான யோசனையை உதிர்த்து விட்டார்.

ஆனால் நல்ல வேளையாகத் தேசிய உணவு ஆராய்ச்சி நிலையம் அப்படிச் சொல்வதில்லை.

உணவுப் பழக்கத்தில் பெரிய மாற்றம் எதுவும் தேவையில்லை என்று நிலையம் கூறும் போது நமக்கு எவ்வளவோ ஆறுதலாயிருக்கிறது. விஞ்ஞானிகளுடைய பொறுப்பைத் தான் அது வலியுறுத்துகிறது.

சில பகுதிகளில் சில பிரதான உணவுகள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஆந்திராவின் பல பகுதிகளில் சோளம்; தமிழ் நாட்டில் அரிசி; வட இந்தியாவில் கோதுமை, என்று இப்படி. சோளத்தில் சில உணவு ஊட்டங்கள் குறைந்திருக்கின்றன என்றால் அதை விட்டு விட்டுக் கோதுமை சாப்பிடுங்கள் என்று நிலையம் கூறுவதில்லை. அந்த ஊட்டங்கள் உள்ள ஒரு வகைச் சோளத்தைக் கண்டு பிடித்து அங்குள்ள விவசாயிகள் பயிரிடுமாறு செய்ய வேண்டும் என்றே சொல்லும். சில வகைப் பயறுகளை உண்பதால் வயிற்றில் காற்றும் உப்புசமும் ஏற்படுகிறது என்றால், அவை ஏற்படாத அதே பயறு வகைகளை, விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் உருவாக்க முடியும்.

தேசம் முழுவதும் கலப்படமாகும் கேசரி

உதாரணமாகக் கேசரிப் பருப்பை எடுத்துக் கொள்வோம். சில சமயம் கேசரிப் பருப்பு, மற்ற பருப்புகளுடன் கலந்து வந்து, நமக்கும் தொல்லை கொடுத்திருக்கிறது.

மத்திய இந்தியாவில் சில சிறு பகுதிகளில் இந்தப் பயறு விளைவிக்கப்படுகிறது. சுமார் 10 லட்சம் டன் விளைச்சலாகிறது. கேசரிப் பருப்பினால் வரும் கேட்டை அரசு அறிந்தும் பல காரணங்களால் அதன் விளைச்சலைத் தடை செய்ய இயலவில்லை. விவசாயிகள் அதை விளைவிப்பதை நிறுத்தி விட மறுக்கிறார்கள். தங்களிடம் வேலையாற்றும் பண்ணையாட்களுக்கும் அன்றாட வேலைக்கு வருவோருக்கும் இந்தப் பயறையே கூலிக்கு அளிக்கிறார்கள். இப் பயறில் ஒரு வகை விஷச் சத்து இருப்பதன் காரணமாக, இதைத் தங்களுடைய பிரதான உணவாகக் கொள்வோருக்கு கடுமையான பக்கவாத நோய் ஏற்படுகிறது. அதிகம் பாதிக்கப்படுவோர் ஆண்கள்; அதிலும் வாலிபப் பருவத்துக்கும் நடுவயதுப் பருவத்துக்கு இடையே இருக்கின்ற ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் பக்கவாதம் வந்து வேலைக்கே தகுதியற்றவர்களாய்ப் போய் மடிகிறார்கள்.

இதைப் பற்றி நிலையம் ஆராய்ச்சி நடத்தி, இதில் உள்ள விஷச் சத்து என்ன வென்பதைக் கூறியதுடன் நிற் காது, நோய் வராது கட்டுப் படுத்தவும் தடுக்கவும் சில யோசனைகளையும் கூறியது. உதாரணமாக, ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இதை வெந்நீரில் நன்கு ஊற வைத்து உலர்த்திப் பின்பு வழக்கம் போல் பதார்த்தங்கள் செய்து உண்ணலாம்.



தேவையான புரதம், தேவையாகின்ற கலோரிகள், உணவுச் சத்துக்கள், இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்குப் பெரும் பற்றாகக் குறையாக உள்ளன. பள்ளி செல்லுகின்ற இந்திய நாட்டுக் குழந்தைகளின் எடை, அவர்கள் இருக்க வேண்டிய எடையில் முக்கால் பங்கே. இந்த நிலைமையை மாற்றியமைப்பதற்குத் தேவையான அறிவுரையை வழங்குவதற்குச் சத்துணவு நிபுணர்களும், அரசினரும் பாடு படுகின்றனர். இந்தத் துறையில் நமது அறிவையும், முயற்சிகளையும் நாம் பன் மடங்கு பெருக்க வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

அல்லது பெரிய அளவில் அரிசி மில்களில் (நெல் வேக வைக்கும் கலங்களில்) ஓரளவு வேக வைக்கலாம். இவ்வாறு இந்தப் பயறை வேக வைக்கும் போது, அதனுடைய விஷச் சத்து, மனிதருக்குக் கேடு செய்ய முடியாத அளவிற்கு குறைந்து விடுகிறது.

(இந்த முறைகள் இப்போது சம்பந்தப்பட்ட பகுதிகளில் விவசாயிகள் மத்தியில் பிரச்சாரம் செய்யப்படுகின்றன.)

இத்தோடு நிலையம் நின்று விடவில்லை. கேசரிப் பயறுகளில் பல வகை உண்டு. அவைகளில் விஷச் சத்துக் குறைந்தவையும் இருக்கின்றன. ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் குறைந்த விஷச் சத்துள்ள வகைகளை தேர்ந்தெடுத்த ஒரு சிலவற்றைப் பயிர் செய்யும்படி, விவசாயிகள் மத்தியில் பரப்ப அரசுக்கு யோசனை கூறியிருக்கிறது.

மற்ற பருப்புகளுடன் கேசரிப் பருப்பு கலந்திருக்கிற

தா என்பதைக் கண்டு பிடிக்க ஓர் எளிய, நல்ல முறையையும் உருவாக்கியுள்ளது.

தண்ணீரில் ஓர் எச்சரிக்கை

நாம் முற்றிலும் எதிர் பாராத சில காரணங்களால், சில சமயம் கடுமையான நோய்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. ஆந்திராவின் சில பகுதிகளில் சமீபத்தில் ஃப்ளூசில் என்ற நோய் அதிகமாகப் பரவியது. இந் நோயால் பாதிக்கப்படும் சிறு குழந்தைகளின் கால்கள் வளைந்து முட்டுக் கால்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதி அடிக்கின்றன. அடையும் கால் ஊனத்தை, வாழ்க்கை முழுவதும் குணப்படுத்த முடியாமல் போய் அவர்கள் எந்த விதமான வேலைக்கும் தகுதியற்றவர்களாகி விடுகிறார்கள். சுமார் இருபது ஆண்டுகளாகத் தான் அப் பகுதிகளில் இந் நோய் தனது ஆதிக் கத்தை நிலை நாட்டியிருக்கிறது என்றால் அதற்கு ஏதாவது புதுக் காரணம் இருந்திருக்க வேண்டுமே?

நாகார்ஜுன சாகர் அணை கட்டப்பட்டு அதன் நீர்ப் பாசனம் இப் பகுதிகளுக்குக் கிடைத்திருப்பதால் இந்த நோய் பரவியிருக்கக் கூடும் என்று கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. தண்ணீரில் “ஃப்ளூரைட்” என்ற ஒரு வகைச் சத்து அதிகமாயிருக்கும் மற்ற மாநிலப் பகுதிகளிலும், இந்த நோய் உண்டு. தமிழ் நாட்டின் சிற்சில பகுதிகளிலும் இருக்கிறது. ஃப்ளூரைட் குறைச்சலாக இருக்கும் தண்ணீரை உட்கொள்வதுதான் இந் நோய் வராது தவிர்ப்பதற்கு வழி. ஓடும் தண்ணீரில் ஃப்ளூரைட் பொதுவாக அதிகம் இருப்பதில்லை, ஆனால் நாகார்ஜுனசாகர் தண்ணீரும், ஓடும் தண்ணீர் தானே என்று கேட்கிறீர்களா? அது தான் சில சமயங்களில் இயற்கை அளிக்கும் வாய்ப்பு.

அது புறப்படும் இடத்தில் அல்லது ஓடும் வழியில் ஃப்ளூரைட் அதிகமாக இருந்திருக்கலாம்.

அதிக விளைச்சலா? ஏமாந்து விடாதீர்கள்

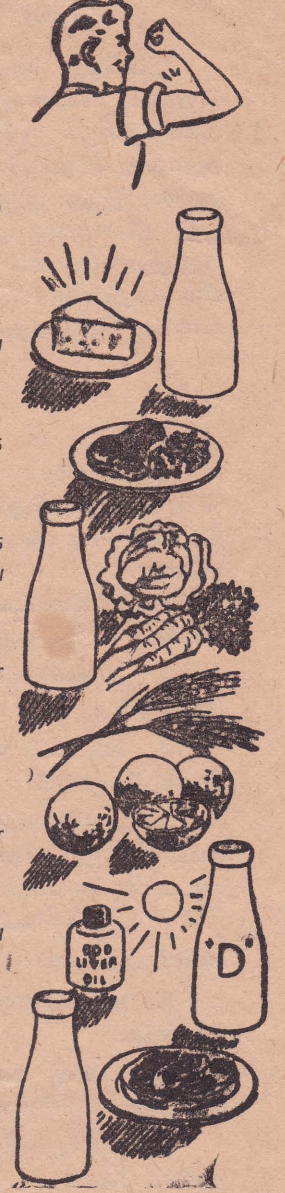
அதிக விளைச்சலை அள்ளித் தட்ட உதவும் புது வகை வித்துக்களை நாள் தோறும் விவசாய விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் காலம் இது. ஆனால் அதிக விளைச்சல் தருகிறது என்பதற்காக மட்டும் ஒரு தான்யம் அல்லது பயறு வகையை நாம் ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. எந்த விதத்தில் அதிக உற்பத்தியுடன் அதிக உணவுச் சத்தும் இருக்கிறதோ அந்த வித்துத் தான் வரவேற்கப் பட வேண்டும். இதைக் குறித்து நிலையம் ஆராய்ச்சிகள் நடத்தி விவசாயத்துறைக்கு உதவியுள்ளது. இவ் வகையில் விவசாய விஞ்ஞானிகளுடன் அது நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துக் கொண்டுள்ளது, நாட்டுக்கு ஒரு நல்ல சமீக்கையே.

விவசாயம் செய்யும் முறைகளின் மாறுதல்களினால், உணவுச் சத்தில் ஏதாவது ஏற்ற இறக்கம் ஏற்படுகிறதா என்பது அடுத்த ஆராய்ச்சி. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் உரம் அதிகமாகப் போகும் போது ஒரு கட்டத்தில் பல வகை வித்துக்களின் விஷயத்தில் உணவுச் சத்துக்கள் குறைந்து கொண்டு போவது தெரிந்தது.

இவ்வாறு, உற்பத்தியாகும் உணவுத் தானியங்களை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள ஈரப் பசையிலலாத இடங்களில்

உணவு ஊட்டக் குறைவைப் போக்கப் பின் வரும் ஏழு யோசனைகளை ஆய்வாளர் கூறுகின்றனர்.

- (1) சத்துணவை வாங்கும் சத்தியைப் பெருக்குதல்.
- (2) ஊட்ட உணவை மிகுதியாக உற்பத்தி செய்தல்.
- (3) அத்தியாவசியமான உணவு வகைகளை விநியோகிப்பதற்கு உரிய முறைகளில் அபிவிருத்தி.
- (4) ஆதாரச் சுகாதார வசதிகளை வழங்குவதில் அபிவிருத்தி.
- (5) ஜனத் தொகைக் கட்டுப்பாடு
- (6) ஏழைகளுக்கு உபரி உணவுகளை வழங்குதல்
- (7) உணவு ஊட்டம் பற்றிய போதனை.



இருப்பு வைக்க வேண்டும். காற்றோட்டம் இல்லாத, ஈரப் பசை உள்ள இடங்களில் இருப்பு வைப்பதால் அவைகளில் விஷநச்சு (டாக்ஸின்) படிய இடம் ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, ராஜஸ்தான்—குஜராத் எல்லையில் உள்ள ஒரு பகுதியிலும் மத்தியப் பிரதேசத்தின் சில பகுதிகளிலும் இவ்வாறு ஆரோக்கியமற்ற இடங்களில் ஆதிவாசிகள் உணவுத் தானியங்களை இருப்பு வைத்ததால், பின்னர் அவைகளை உண்டவர்களுக்குக் கடுமையான ஈரல் வியாதிகளும் மஞ்சள் காமாஸையும் மற்றும் சில நோய்களும் கண்டு இறந்திருக்கின்றனர். (இதில் ஒரு வேடிக்கை என்னவென்றால், இறக்கு மதியாகும் கோதுமையிலும் இந்த அபாயம் உண்டு.)

ஆகவே, வித்து, உரம், இருப்பு வைக்கும் இடம் ஆகிய எல்லா அம்சங்களிலுமே விவசாயிகள் கவனம் செலுத்தினால் தான், நாட்டு மக்களுக்கு, நோயற்ற, ஊட்டமுள்ள உணவுத் தானியங்களை அவர்கள் உற்பத்தி செய்து கொடுக்க இயலும்.

இன்றொரு வேடிக்கை!

இன்றொரு வேடிக்கை தெரியுமா? இரண்டு பேர் இருக்கிறார்கள். சமமான உடல் நலம் உள்ளவர்கள். ஆனால் அவர்களுக்குள் ஒரே ஒரு வேறுபாடுதான் இருக்கிறது. அதாவது ஒருவருக்கு எடை அதிகம். மற்றொருவர் எடை குறைவு. இந்த இருவரில் யாரால் அதிகம் உழைக்க முடியும்? நிச்சயமாக அதிக எடை உள்ளவர்களால் தான். தொழிற்சாலைகளில் பணி புரியும் தொழிலாளர்கள் மத்தியில் மாதக்கணக்காக ஆராய்ச்சிகள் நடத்தியதில் இந்த உண்மை தெரிந்தது.

சப்த மந்திரிகள்

நீர் உள்பட மனிதன் உட்கொள்ளும் அத்தனை பொருள்களின் விஷயத்திலும் நிலையம் ஆராய்ச்சிகள் நடத்திப் பயனுள்ள பல உண்மைகளைக் கண்டு நாட்டிற்கு உதவி யுள்ளது.

உணவு ஊட்டக் குறைவைப் போக்க அது ஏழு யோசனைகளைக் கூறியுள்ளது.

1. வாங்கும் சக்தியை அதிகப் படுத்த முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.
2. ஊட்டம் உள்ள உணவுகளை அதிகம் உற்பத்தி செய்ய வேண்டும்.
3. அத்தியாவசிய உணவுப் பொருள்களை விநியோகிக்க, இன்னும் சிறந்த அபிவிருத்தியடைந்த முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
4. ஆதார சுகாதார வசதிகள் அளிக்கும் முறையை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும்.
5. ஜனத்தொகையை நிலைப்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
6. உணவு வழங்கல் திட்டங்கள் மூலமாக, ஏழை மக்களுக்கு உபரி உணவுகள் தர வேண்டும்.
7. உணவு ஊட்டம் பற்றிய போதனையை மக்களுக்கு அளிக்க வேண்டும்.

எந்த நடவடிக்கையையும் மேற் கொள்வதற்குப் புள்ளி விவரம் வேண்டுமே? இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் உட்கொள்ளப்படும் உணவு வகைகள், அவைகளில் உள்ள ஊட்டச் சத்து ஆகியவை பற்றிய தகவல்களைச் சேகரிக்க தேசிய உணவு சத்து தகவல் நிலையம் ஒன்றை இந்திய வைத்திய ஆராய்ச்சிக் கழகம் ஆரம்பித்திருக்கிறது. இதனுடைய மத்திய குறிப்பீட்டுப் பிரிவு, தேசிய உணவு ஆராய்ச்சி நிலையத்திலும், பிராந்தியப் பிரிவு ஒன்று தமிழ் நாட்டிலும் இருக்கின்றன. இதுவரை இந்தியாவில் 14,000 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 83000 பேர் விஷயத்தில் இது புள்ளி விவரங்களைச் சேகரித்திருக்கிறது.

கு க மாத்திரைகள் ஓர் அறிவுரை

குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொள்வதற்காகச் சில தாய்மார்கள் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள் அல்லவா?

இதனால் அவர்களுடைய உடலில் சில பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. ஏற்கனவே வைட்டமின் பற்றாக்குறைகளால் அவதிப்படும் தாய்மார்கள் இவைகளை உட்கொள்ளும் போது, இந்தப் பக்க விளைவுகள் இன்னும் கடுமையாகின்றன. ஆகையால் இந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுபவர்கள், மேற்கண்ட பக்க விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு வைட்டமின் குறிப்பாக பி காம்ப்ளக்ஸ்—மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும் என்று நிலையம் கூறுகிறது.

ஒரு “ரகசியம்”

கடைசியாக, ஒரு ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தித் தாகை வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சி நிலையம் ஆரம்பமாகி, சுமார் 60 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. 1918ம் ஆண்டில் நம்முடைய தமிழ் நாட்டில் உதகமண்டலத்தில் தான் “பெரி பெரி விசாரணை யூனிட்” என்ற பெயரில் இது ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பின்னால் சில காரணங்களால், நாற்பது ஆண்டுகளுக்குப் பின் ஹைதராபாத்தில் உள்ள உஸ்மானியா பல்கலைக் கழகத்தின் ஓரத்தில் உள்ள தற்போதைய இடத்துக்கு நகர்ந்திருக்கின்றது.

ஆய்வுக் கூடம் மொத்தம் மூன்று திணங்கள் நடைபெற்றது. மூன்று திணங்களும் மூன்று ஆண்டுகளாகக் கழிந்தன. அத்தனை விவரங்களையும் ஆராய்ச்சிகளையும் சிரமப்பட்டுப் பத்திரிகையாளர்கள் மூலையில் ஸ்ரீ கண்டையாவும்த அவரது குழுவினரும் திணித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். காலையில் எட்டு அல்லது எட்டரைக்கு ஆரம்பித்தும் கூட, இடைவேளையில் வெட்டு விழுந்து விடும், டாக்டர் ஸ்ரீ கண்டையாவின் குழுவினர், ஆற்றல் மிக்கவர்கள். அதே போன்று “யூனிசெப்” ஜிம்பிரீட் வெல்டின் குழுவினர் அன்பு நிறைந்தவர்கள். பத்திரிகையாளர்களின் வசதிகளை நன்கு கவனித்துக் கொண்டார்கள்.

இந்தக் கருத்தரங்கை உணவுச் சத்து ஆராய்ச்சி நிலையமும் “யூனிசெப்” புய் கூட்டியதற்கு இரண்டு முக்கியமான காரணங்கள் உண்டு. (ஒன்று) பத்திரிகையாளர்கள் மனதில் விஷயத்தைப் புகுத்தி விட்டால் அதன் எதிரொலி எதிர்காலத்தில் எப்போதும் இருந்து கொண்டிருக்கும் என்பது (புகுத்துவதில் அவர்கள் வெற்றி பெற்று விட்டார்கள். எனலாம்.) (இரண்டு) ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் கிடைக்கும் கண்டு பிடிப்புகளைச் சாதாரண பொது மக்களுக்கு எளிதில் புரியுமாறு பத்திரிகையாளர்களைப் போன்று ஆராய்ச்சியாளர்களால் எடுத்துக் கூற முடியாது. ஆகையால், பொது மக்களுக்கும் விஞ்ஞானிகளுக்குமிடையே பத்திரிகையாளர்களை ஓர் இணைப்புச் சங்கிலியாக ஆக்க வேண்டும் என்பது. இது பின்னால் தெரியும்.

ஆய்வுக் கூடம் முடிந்து, வழக்கம் போல், உருக்கத் தோடு, பிரியா விடை பெற்று விட்டு ஊருக்குத் திரும்பிய போது, தலையில் ஏதோ பாரம் ஏறியிருப்பது போல் எனக்குத் தோன்றியது. உப்பின் தலையில் “இரும்பை” (இரும்புச் சத்தை) ஏற்ற முடிந்தவர்கள், என் தலையிலும் ஏதோ ஒன்றை என்னை அறியாமலே ஏற்றி வைத்து விட்டார்கள். அது என்ன, உணவு ஊட்டம் பற்றிய விஷயதானமா? அல்லது அந்த விஷயதானத்தைப் பற்றிய பொறுப்பா?

(வளரும்)

தமிழகத் தலை நகரைத் துப்புரவாக்கும் பணி

சென்னை மாநகராட்சி நிர்வாகத்தினர், கடந்த ஒரு சில ஆண்டுகளில், தங்கள் முதற் கடமையாகிய நகரத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதைப் படிப் படியாகக் கை நழுவ விட்டனர் என்பது மிகவும் தெளிவு. மக்கள் தரும் வரிப் பணம் ஏற்ற முறையில் செலவிடப் பெறவில்லை. நிர்வாகத்தில் ஊழல்கள் மிகுந்து, நகரைச் சுத்தமாகவும் அழகாகவும் வைக்கின்ற பணி கை விடப் பட்டது.

சுத்தம் சோறு போடுமா?

தலைமை தாங்குகின்ற முன்னாள் ஜனாதிபதி

சென்னை நகரைத் தூய்மையானதாக ஆக்கவும், அதன் மூலம் நகரை அழகு படுத்தவும் முன்னாள் ராஷ்டிரபதி வி. வி. கிரி 8 அம்சத் திட்டம் ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளார்.

நாட்டிற்காக சேவை செய்வதில் ஆர்வமுள்ள இளைஞர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் காலை 8 மணி முதல் 10 மணி வரை இந்தப் பணியில் ஈடுபடலாம் என அவர் ஆலோசனை கூறியுள்ளார்.

நகரின் பல பகுதிகளுக்கு இந்த இளைஞர்கள் சென்று, இருக்கின்ற குறைகளை அறிந்து, அதிகாரிகளுக்கு தெரிவித்து, அவற்றை நிவர்த்திக்க முயற்சிக்குவதும் என்று அவர் கருத்து தெரிவித்திருக்கிறார்.

மீதமுள்ள தமது ஆயுள் முழுவதும் இந்தப் பணியில் ஈடுபட ஆயத்த இருப்பதாக திரு. கிரி கூறியுள்ளார்.

நகர நிர்வாகிகளின் முதற் கடமை, அசுத்தம் அகற்றுவதே

1976 டிசம்பர் 11உ “நகர நிர்வாகம்” குறித்து மேதகு ஆளுநர் சுகாடியா, முன்னாள் ஜனாதிபதி மேதகு வி. வி. கிரி மற்றும் போலீஸ் ஐ. ஜி. ஸ்ட்ரெய்சி பேசியவை பின் வருமாறு:

கருத்
தரங்கு

“நகர நிர்வாகம் என்பது குறித்து, ராஜாஜி மண்டபத்தில் அன்று காலை நடைபெற்ற கருத்தரங்கைச் சுகாதியா துவக்கி வைத்தார். முன்னாள் ராஷ்டிரபதி டாக்டர் வி. வி. கிரி தலைமை வகித்தார்.

கருத்தரங்கு நடவடிக்கைகளை துவக்கி வைத்து, சுகாதியா பேசுகையில் சமீபத்தில் சென்னை மாநகரில் பெய்த பேய் மழை பெரு வெள்ளம் ஆகியவை காரணமாக நகரின் தாழ்வான பகுதிகளில் வெள்ளம் சூழ்ந்து கொண்டு மக்கள் பாதிப்புக்கு ஆளானதும், வீடுகளுக்குச் சேதம் ஏற்பட்டதும், பல முக்கிய பிரச்சனைகளை அரசின் கவனத்திற்குக்

கொண்டு வந்துள்ளது. இந்த நிலைமை இனியும் எதிர் காலத்தில் தோன்றாதபடி, ஒரு நிரந்தரமான நிவாரண ஏற்பாட்டை மேற்கொள்வது குறித்து அரசு ஆராய்ந்து வருகிறது என்றும் சுகாதியா சொன்னார்.

வேதனை

“சென்னை போன்ற நகரம் சுத்தமாகவும் சுகாதார வசதியுடனும் வைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். மக்கள் வசதிக்காக பொதுக் கழிப்பிடங்கள் ஆங்காங்கே அமைக்கப்பட வேண்டும் என்பது எல்லாம் உண்மையே. ஆனால்

அமைத்துக் கொடுத்துள்ள சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களையும் கழிப்பிடங்களையும் குடிசை வாழ் மக்கள் முழுமையாகப் பயன் படுத்திக் கொள்கிறார்களா என்று பார்த்தால், இல்லை என்பதைத் தான் வேதனையோடு குறிப்பிட வேண்டி உள்ளது என்றார் கவர்னர். குப்பைகளைக் கண்ட இடங்களில் கொட்டுவதும், அசுத்தம் செய்வதும் அறவே தடுக்கப் பட வேண்டும். சுகாதாரத்திற்குக் கேடு பயக்கும் இது போன்ற குற்றம் செய்பவர்களுக்கு கடுமையான தண்டனை விதித்தே தீர வேண்டும் என்று கவர்னர் கருத்து தெரிவித்தார். நகரை அசுத்தப் படுத்துவோரைத் தடுத்து அவர்களை நல்வழியில் திருப்பவும் சுகாதார உணர்வுகளை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தவும் சமூகநல ஊழியர்கள் தீவிரமாகப் பணியாற்ற வேண்டும் என்று கவர்னர் கேட்டுக் கொண்டார். அனுமதி பெறாமல் கட்டப் பட்ட கட்டிடங்கள், அத்து மீறிய ஆக்கிரமிப்புகள், தயை தாட்சண்யமின்றி அப்புறப்படுத்தப் பட வேண்டும். சுகாதார மேம்பாட்டு பிரசாரம் தீவிரமாக மேற் கொள்ளப்பட்டு, மரம் நடும் இயக்கம் தீவிரமாக்கப்பட வேண்டும் என்றும், சுகாதார யோசனை கூறினார்.

கிரி யோசனை

தலைமை வகித்த முன்னாள் ராஷ்டிரபதி கிரி பேசுகையில், ஓட்டல்கள், சினிமாக்கொட்டகைகள் காய்கறி மார்க்கெட்டுகள் ஆகியவை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று யோசனை சொன்னார். ஓட்டல்களில் தட்டுக்கள், ப்பரா, தமிழர்கள் வெந்நீரில் கழுவுப் படுவதில்லை. ஓட்டல் அதிபர்கள் மீது இதற்காக நடவடிக்கை எடுக்கலாம். இவ்வாறே சினிமா கொட்டகைகள், மார்க்கெட்டுகள் போன்றவை தினமும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக காய்கறி மார்க்கெட்டுகளை தினமும் இரவில் சுத்தமாக கழுவி விடும் ஏற்பாட்டை, மாநகராட்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். சரக்குகளை சந்தைக்கு ஏற்றி வரும் லாரிகள், குப்பைகளை நகருக்கு வெளியே எடுத்துச் செல்லும் ஏற்பாட்டை மேற் கொள்ள வேண்டும் என்ற யோசனைகளை, கிரி தெரிவித்தார்.

நகரில், சேரிகளில் மட்டும் பத்து லட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்கள் வாழ்கிறார்கள். அடிப்படை சுகாதார வசதிகள் கொண்டதாக குடிசைப் பகுதிகளை அமைத்துத் தர வேண்டும் என்றார் கிரி.

ஐ. ஜி. கருத்து

போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரல் ஸ்டெரெய்ஸி பேசுகையில், கால் நடைகள், குறிப்பாக மாட்டு தொழுவங்கள், நகர சுகாதாரக் கேடுக்கு மிக முக்கிய காரணம் என்றார். சென்னை நகரில் ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட மாட்டுத் தொழுவங்கள் உள்ளன. இவற்றை நகருக்கு வெளியே அப்புறப் படுத்த அதிகாரமளிக்கும் விதி ஏதும் இல்லையே என்று, அவர் சுட்டிக் காட்டினார்.

சட்ட விதி செய்து கொள்ளலாம். இதற்கிடையே நகர சுகாதாரத்திற்கு கேடு பயக்கும் இந்த மாட்டுத்

தொழுவங்களை அப்புறப்படுத்தும் பணியைப் படிப்படியாக மேற் கொள்ள வேண்டும் என்று, கிரி குறுக்கிட்டுச் சொன்னார்.

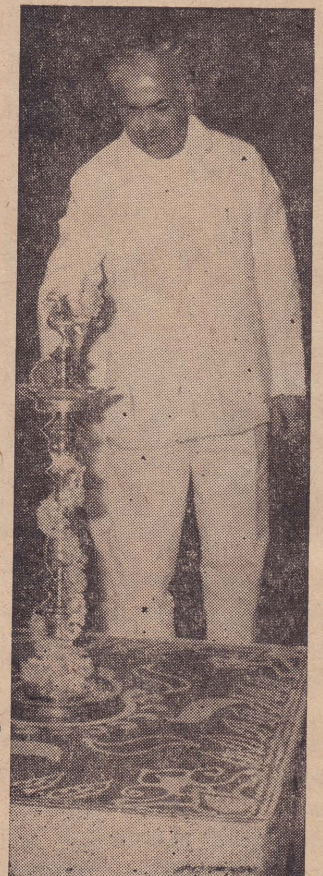
ஸ்டெரெய்ஸி தொடர்ந்து பேசுகையில், முதல் கட்டமாக சென்னை நகரிலும் அதைத் தொடர்ந்து மாநிலம் பூரா விலுமுள்ள குடியிருப்புக்கள், சுத்தமாகவும், சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு எடுத்துக் காட்டாகவும் விளங்கும் வகையில் வைத்து கொள்ள நடவடிக்கை எடுப்பதாக உறுதி கூறினார்.

சென்னை, கோவை, மதுரை, திருச்சி போன்ற ஊரில் வசதி படைத்த மக்கள் அடுக்குமாளிகை கட்டிக் கொண்டு வாழும் சுகாதாரக் கேடான புதிய குடியிருப்புக்கள் உருவாகி உள்ளன. சுகாதார வசதிகளுக்குப் புறம்பாக இந்தக் குடியிருப்புகள் அமைவதற்கு, கட்டிடத் தொழிலின் பெயரால் கொள்ளை லாபம் அடிப்பவர்களே (இது போன்ற மேட்டுக் குடிமக்கள் சேரி ஏற்படுவதற்கு) காரணம் அவர்கள் மீதும், இவை அமைவதற்கு விதி முறைகளுக்கு முரணாக அனுமதி வழங்கியது யார் என்பது எல்லாம் குறித்து விசாரிக்கவும் ஒரு அமைப்பு ஏற்படுத்தப் பட வேண்டும் என்று ஐ. ஜி. கூறினார்.

(தகவல்: தினமணி)

**மேதகு
ஆளுநரின்
ஆசியுடனே,
சென்னையில்
நடை பெறும்
துப்புரவுப்பணி,
தமிழகமெங்கும்
பரவுவதாக!**

பெங்களூரில், திருமதி கோமளா வரதனின் வண்ணக் கோலத்தை மேதகு ஆளுநர் திறந்து வைத்த பொழுது எடுத்த படம்.



1. டிப்தீரியா (தொண்டை அழற்சி) 2. இசீவு நோய் 3. கக்குவான்
இருமல் 4. இளம் பிள்ளை வாதம் 5. தட்டம்மை 6. சய நோய்
அன்னையரே!

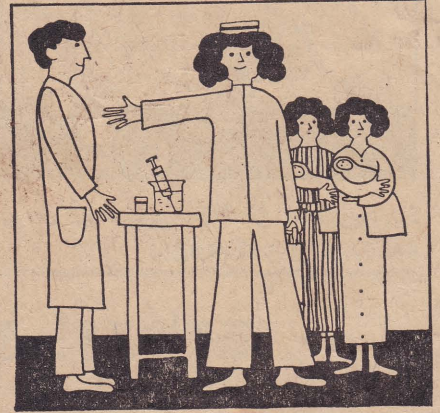
இந்த ஆறு நோய்களும் தாக்காமல், குழந்தைக
ளுக்குத் தடுப்புச் செய்யுங்கள்!



1. ஆறு நோய்கள் தாக்குகின்றன.



2. சுகாதார ஊழியர் விழிப்புடனே
பணியாற்றுகின்றனர்.



3. அவர்கள் விளக்கம் தந்து, தடுப்புச்
செய்கின்றனர்.



4. தடுப்புச் செய்வது முக்கியமானது.



5. "உங்கள் நோய்த் தடுப்பு தேவை
யில்லை."



6. "என் குழந்தை பாதுகாப்புடனே
இருக்கும்."



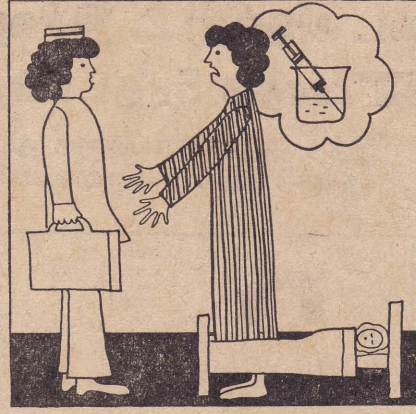
7. இந்த அன்னை, குழந்தைக்குத் தடுப்புச் செய்தது நல்லது.
நன்றி: உலக சுகாதார நிறுவனம்.



9. நோய்கள் தாக்குகின்றன.
(முறு பக்கத்திற்கு)



10. தடுப்புச் செய்த குழந்தை, பாது காப்பாக இருக்கின்றது.



11. தடுப்புச் செய்வதற்குப் பிந்தி விடுகின்றது.



12. குழந்தை இறந்து போகின்றது.

கா! கா! கா!

திருமதி ஜி. குருபாதம்

காகம் மிகத் தந்திரமும், புத்திக் கூர்மையும் உடைய ஓர் பறவை. அதன் புத்திக் கூர்மையை புகழும் படி, “கொக்குடம் பறியும் காகம் குறிப்பறியும்” என்று சொல்லுவதுண்டு. அண்டங் காக்கை, சாதாரணக் காகம், மீன் காகம், நீர்க் காகம், ஆகிய பல வகையான காகங்கள் உண்டு.

● அண்டங் காக்கை: இது மிகுந்த கருப்பு நிறத்தை உடையது. அண்டங் காக்கைகளை, உலகின் பல இடங்களில் காணலாம். வட அமெரிக்காவின் மேற்குக் கரையில், கனடா, அலஸ் என்ற இடங்களில், அவை மிகுதியாக உள்ளன. இவை, சுமார் 26 அங்குல நீளமும், இறகுகளை விரித்தால், மூன்று அடி அகலமுமிருக்கும். உயர்ந்த மரங்கள், சிகரங்களில் கூடு கட்டி, மூன்று முதல் எட்டு முட்டைகளிடும். முட்டைகள் இளம் பச்சை நிறமும், தவிட்டு நிறப் புள்ளிகளுமுடையவை. ஆணும் பெண்ணும், இணைபிரியாமல் ஒன்றாகவே வசிக்கும். அவை, சுமார் நூறு ஆண்டுகள் உயிரோடிருப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது.

● சாதாரணக் காகம். இதன் நிறம், சிறிது சாம்பல் நிறம். அண்டங் காக்கையை விடவும், இது சற்றே சிறியது. இந்தக் காகத்தை “தானியத் திருடன்” என்றும் அழைப்பதுண்டு. இவ் வகைக் காகம், சுமார் 18 அல்லது 19 அங்குல நீளம். சிறகுகள் கன்னம் கரேரென்று கருப்பாகவிருக்கும் அலகு, உறுதியாக, கூர்மையாகவும் இருக்கும். கால்கள், திடகாத்திரமாகவிருக்கும். உணவுப் பொருட்களை கண்டால் பிற காகங்களையும் கரைந்து அழைத்துப் பின்னர் காகங்கள் யாவும் ஒன்று சேர்ந்து, உணவை அருந்தும்.

● மீன் காகம். இவ் வகையான காகங்கள், அட்லாண்டிக் மகா சமுத்திரக் கரையோரமாகவும், மெக்சிகோ வளைகுடாக் கரையில், நியூயார்க் பகுதியில் அதிகமாக உள்ளன. இவை, பயிர்களுக்கு, யாதொரு சேதத்தையும் விளைவிப்பதில்லை. மீன் வகைகள் தான், இவற்றிற்கு, முக்கியமான உணவு. மீன் வகைக் காகங்கள் பிற வகைக் காகங்களை விடவும், சற்றே கறுப்பாகவும், ஒல்லியாகவுமிருக்கும். இதன்

சிறுவர் பகுதி

குரலும், சிறிது மென்மையாக இருக்கும்.

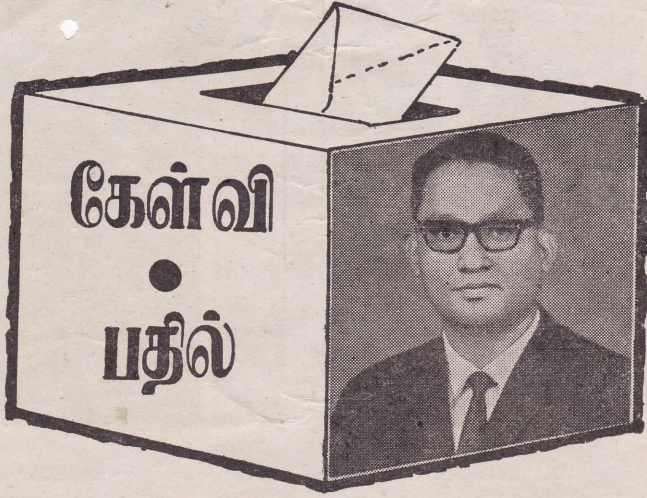
● நீர்க் காகம்: இந்த காகம், கரு கருவென்ற நிறமுடனே, அலகும் நீண்டு, சிறிது வளைந்தும் இருக்கும். இதன் கால் விரல்களுக்கு இடையில், சவ்வு இருப்பதால், தண்ணீரில் இது நீந்திச் சென்று, மீன்களைப் பிடித்துச் சாப்பிடும். பிற காகங்களைப் போலவே, பறக்கும். மரங்களில் கூடு கட்டி, முட்டைகள் பொரிக்கும். மீன் வகைக் காகங்கள், தண்ணீரிலும், தரையிலும் வசிக்கும்.

● வெண்ணிறக் காகம்: இதனை, வெள்ளைக் காகம் என்று, அழைப்பது, வழக்கம். இவ் வகைக் காகங்களைக் காண்பது அரிது. ஓர் மிருகக் காட்சி சாலையில், ஒன்றை நான் பார்த்தேன். இவற்றை நாம், எல்லா இடங்களிலும் காண முடியாது.

● காகங்களுக்கு நீண்ட ஆயுள் உண்டு. ஒரு சில காசங்கள், நூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்வதாகக் கூறப்படுகின்றது. இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் வாழ்ந்தால், அதிகமென்று நாம் கூறுவோம்.



இதுதான் “தானியத் திருடன்.”



சந்தாதாரின் கேள்விகளுக்கு டாக்டர் பால்சன் ஏசுவடியான் எம்.ஆர்.சி.பி., இந்தப் பகுதியில் விடை அளிப்பார். சந்தா எண் குறிப்பிட்டுப் போதிய தபால் தலை அனுப்புகின்றவருக்குப் பதில் தபாலில் அனுப்பப் பெறும்.

நரம்பு பதஷ்டமும் வேர்வையும்

கேள்வி—நான் பதஷ்டம் அடையும் பொழுது, என் நெற்றியில் மித மிஞ்சின வேர்வை தோன்றுகிறதா? இவ்வாறு வேர்வை தோன்றாதிருப்பதற்கு வழி என்ன?

பதில்—மித மிஞ்சின வேர்வை, மனவியல் காரணத்தினால் தோன்றுவது. மித மிஞ்சின உழைப்பு, மனக் கவலையினால் நரம்புகளில் தோன்றும் பிரதிபலிப்பு, இது. உங்கள் அலுவலை நன்றாகச் செய்து நிறைவேற்றுவதற்குப் பழகி விட்டால், உங்கள் தன்னம்பிக்கை அதிகரித்து விடும். அப்பொழுது, இவ்வாறு வேர்வை தோன்றாது. சருமத்தின் மீது தடவிக் கொண்டால் வேர்வையைத் தடுத்த நிறுத்த வல்ல மருந்துகள் உண்டு. ஆயினும் வேர்வை முகத்தில் தோன்றினால் மருந்து கண்ணினுள்ளே செல்லுவது கூடும். எனவே, உங்களுக்கு இவற்றை எழுதித் தர முடியாது. இதராயிடு சுரப்பி அதிகமாக வேலை செய்தாலும், இவ்வாறு வேர்வை தோன்றும். காபி வேர்வையை அதிகமாக்கும். நரம்புத் தளர்வும், காபி அருந்துவதால் அதிகரிக்கும். காலை வேளையில் உருந்து மிகுதியாக உள்ள உணவுடனே, முட்டை ஒன்றும்

பழமும், ஒரு தமிழர் பாலும் அருந்துங்கள். வைட்டமின் பி மாத்திரைகளை ஒரு நாளில் மூன்று வேளைகளிலும் உட்கொள்ளலாம். புகை பிடிப்பது கூடாது.

வாய்வுத் தொல்லை

கேள்வி—என் வயிற்றில், வாய்வு இருந்து, மிகுந்த தொல்லையைத் தருகின்றது. இதனைப் போக்கும் வழி யாது?

பதில்—வயிற்றில் வாய்வு தோன்றித் தொல்லை தருவதற்கும், நீங்கள் உணவை உட்கொள்ளும் விதத்திற்கும் தொடர்பு இருப்பது கூடும். (1) மிகவும் நிதானமாக உங்கள் உணவை அருந்துங்கள். ஒவ்வொரு வாய் உணவையும், அவசரமின்றி, நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள். காற்றையும் உணவுடனே சேர்த்து விழுங்காதீர்கள். (2) அமைதியாக உட்கார்ந்து, சண்டை சச்சரவு, பரபரப்பு எதுவுமின்றி, உணவருந்துங்கள். மகிழ்ச்சியுடனும், உற்சாகமுடனும் சாப்பிடுங்கள். (3) நெய் அஜீரணத்தை உண்டு பண்ணுவதால், அதை, உணவைச் சமைப்பதற்கு, அல்லது உணவுடனே உட்கொள்ளுவதற்கு, மிகுதியாகப் பயன்படுத்தாதேயுங்

கள். (4) இரவு வேளையில், தாமதமாக உணவருந்தாதே மாலையில் ஏழு மணியாவதற்கு முன்பாக, இரவு உணவை மட்டாக அருந்த வேண்டும். அதிகாலையில் காலை உணவைத் தாராளமாக அருந்தலாம். காபி, தேயிலைப் பானங்களையும், பாலுடனே சர்க்கரையையும் அருந்த வேண்டாம். சர்க்கரையை மிக மிதமாக உபயோகியுங்கள்.

கொலஸ்திரால் கொழுப்புச் சத்து குறைவு பட்ட உணவு

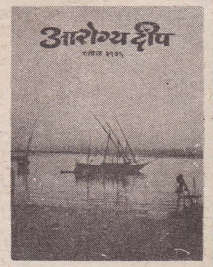
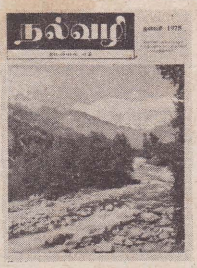
கேள்வி—இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து, அல்லது கொலஸ்திராலின் அளவைக் குறைக்கும் உணவு வகைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பதில்—மிருக மாமிசக் கொழுப்பு வகைகளைக் குறிப்பாக, வெண்ணை, பாலேடு, இறைச்சி வகைகள், ஏடு நீக்காத பால், பாற்கட்டி, முட்டை மஞ்சளையும் உணவில் தவிருங்கள். வீட்டில் செய்கின்ற பாலாடைக் கட்டியை உபயோகிக்கலாம். கொலஸ்திரால் கொழுப்புச் சத்து, உங்கள் இரத்தத்தில் மிகுதியாக இருந்தால், இந்தப் பாலாடைக் கட்டியையும், பாலையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏடு நீக்கிய பாலையே அருந்துங்கள். ஒரு வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முட்டைகளை அருந்தலாம். ஐஸ்கிரீம் மற்றும் தாளித்த பதார்த்தங்களை, எண்ணையில் பொரித்தவற்றையும் அகற்றி வையுங்கள். மித மிஞ்சி உணவருந்தாதீர். மித மிஞ்சிய கவலை, உழைப்பினாலும், கொலஸ்திரால் உடலின் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும். உடற் பயிற்சி இன்மை, மற்றும் பரம்பரையும் காரணமாகும். திறந்த வெளியில் உடற் பயிற்சி செய்து, தேவையான உணவை மட்டுமே அருந்திச் சிறிது நேரம் அன்றன்று, சூரிய ஒளி உடலில் படுமாறு செய்யுங்கள். கவலையைப் போக்குவதற்கு, இறை நம்பிக்கை பயிலுங்கள்.

“இயற்கை உணவுகளை, எளிய பொருளாதாரச் சிக்கனமான முறையில் உண்டு, முழு உடல் ஆரோக்கியத்தை, ஒருவர் அடைய முடியும்.”

“நோய்ச் சிகிச்சை”

herald of health

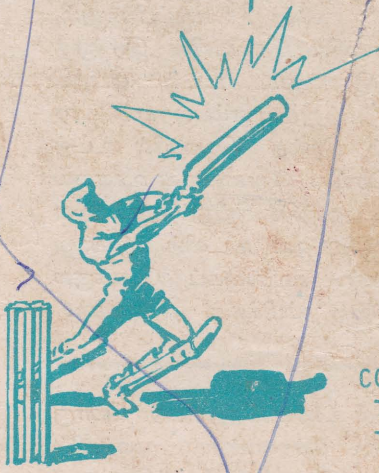


FOR
Rs. 18.50
PER YEAR

WE HIT A HEALTHY SIXER



Sickness is misery in any language, but HEALTH is happiness in your language. Now you can score big by ordering YOUR copy of HEALTH in one of the six languages listed. You will get a 28 page magazine every month. The price is the same for all languages—one year Rs. 18.50, two years Rs. 36.20, three years Rs. 54.00. If you can't hit a six then hit a single and get HEALTH in YOUR language.



SEND
THIS
COUPON
TO US
TODAY

Manager:
National Home & Health Service,
Post Bag 129, Poona 411 001

I would like to subscribe to
I am sending Rs by M.O./Cheque

Please send the magazine to:
Name
Address
Pin Code

- Arogya Bodhini—Malayalam
- Arogya Deep—Marathi
- Herald of Health—English
- Margadarsi—Telugu
- Nalwazhi—Tamil
- Swasthya aur Jeevan—Hindi