

ISSN 1800-4970

சிர்கலுமாட்டுவா Health Guide

ஆரோக்கிய சுந்திகை

Rs. 50/-

September 2010

Registered at the Department of Post of Sri Lanka under No. QD/21/News/2010

நியுமோதியா
காபிசிசலி

நனோ தொழில்
நுபவியல்

ஸ்ரீசாசனம்

கை மருத்துவம்

Dr. ஸ்ரீசண உ.க்வந்த

ஆரோக்கிய சுறையல்

இலைப்பு திட்டங்கள்

24 மணிநேர வைத்தியசேவையுடன்!



APPOLO MEDI CLINIC & LABORATORY SERVICES



➤ OPD வைத்திய சேவை

➤ வீட்டு வைத்திய சேவை

ஆய்வுகூட பரிசோதனை வசதி

நமாகும் ஆய்வுகூட பரிசோதனை
வசதி



இந்தியாவில் வைத்திய சேவையினை பழ
சகல விதமான ஏற்பாடுகளும் செய்து கொடுக்கப்படும்



தங்களது அனைத்து விதமான
வைத்திய நேரவைகளுக்கும்

VISIT OR CALL
0777355296

56, GALPOTHA STREET, KOTAHENA, COLOMBO - 13.

Telephone No: 0114 - 920925, 0112 - 436022

E-mail: subganesh100@slt.net.lk,
appololab@yahoo.com





டி.வி. ரீந்தன்
சிறுத்து



முருந்துவு
Dr. V. Renganathan

</

வாசகா

மனம்

தற்ந்து...

குகவாழ்வு தற்போது தான் உன்னைப் பார்த்தேன். பிடித்துவிட்டது. தவம் இருந்தாலும் தரணியில் இல்லை உன்போல் பிறர் குகமாய் வாழ பிறந்து இருக்கிறாய் நீ. என்டா எனது பார்வையின் முன்னே தோன்றவில்லை?

ஏக்கும் கொள்கிறேன் இன்று
நீ எல்லோருக்கும் சொந்தம் என்று
நீடுழி வாழக் கூத்தன் பண்கள்....

**எம். வனிதா,
பனங்காடு, அக்கரைப்பற்று.**

3வது பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடும் குகவாழ்வு சுஞ்சிகைக்கு எனது கோடான கோடி வாழ்த்துக்கள். இன்னும் பல ஆண்டுகள் இச் சுஞ்சிகை வெளிவர வேண்டும். எம் மீது அக்கறை கொள்ளும் குகவாழ்வு, எம் எதிர்கால சந்ததி மீதும் அக்கறை கொள்ளும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

“ஒரு பானை சோற்றிற்கு ஒரு சோறு பதம்”

குகவாழ்வு நீ எமக்கு அளிப்பது வசந்தவாழ்வு உன் ஓவ்வொரு பக்கத்தையும் மெருகூட்டி எமது தாய் நாட்டின் நலனுக்காக உழைக்கும் கும் குகவாழ்வு ஆசிரியருக்கும் அவர் தம் குழுவிற்கும் உங்களது சேவைகள் தொடர்ந்து வளம் பெற வாழ்த்தும் அதேவேளை ஆசிரியருக்கு சிறு

குகவாழ்வுக்கு!

3ஆவது ஆண்டில் கால் பதிக்கும் உன் பிறந்தநாளில் உன்னை நான் வாழுத்துவதோடு நீ எந்தவித தடையுமின்றி 100 ஆண்டுகளையும் கடந்து எங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அறிவுரை பகிர்ந்து எங்களை நேசிப்பாய் என்ற நம்பிக்கையுண்டு. மாதம் தோறும் முதியோர் தொடங்கி

குகவாழ்வு தொடர்புபட்ட பல விடயங்களையும் தொட்டுக் கொண்டு வெளிவந்து பிரகாசிக்கும் குகவாழ்வு சுஞ்சிகை பல நாறு பிறந்த நாங்களைக் கொண்டாட வேண்டுமென இறைவனைப் பிரார்த்தித்தவனாக வாழ்த்துகிறேன். மூன்று வயதில் இவ்வளவு விடயங்களையும் தாங்கி வரும் இச் சுஞ்சிகை இன்னும் ஒரு சில ஆண்டுகளில் இதனது வளர்ச்சி பிரமிப்பை ஆட்டும் என்பதில் ஜயமில்லை.

**A.M.M. கூபார்,
சம்மந்துறை - 01.**

என்பார்கள். ஒர் இதழைப் பார்த்த நானே இவ்வளவு பரவசமடைகிறேன் என்றால் உன் வாசகர்கள் குகவாழ்க்கை வாழ்வார்கள் என்பதில் ஜயமில்லை. வாழ்க குகவாழ்வு... தொடர்டும் உன் பணி. வளர்க உன் புகழ். இனிவரும் காலங்களில் என்கைகளிலும் குகவாழ்வு சுஞ்சிகை தவழும். அதுநான் சாகும் வரைக்கும் தொடரும்.

**தபோதினி சிறிதரன்
பிரதான விதி, வடிவியடைப்பு, பண்நத்திரிப்பு,**

வேண்டுகோள்! வைத்தியத் துறையில் பயன்படும் கருவிகள், அவை எவ்வாறான நோய்களை கண்டறிய உதவுகின்றன அல்லது அவை எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்க உதவுகின்றன போன்ற விளக்கத்துடன் கூடிய கட்டுரையை எதிர்பார்க்கி ரேன்.

பா. கமில்நாத், நெல்லியாட் .

இளையோர் வரை விரும்பிப் படிக்கும் ஆரோக்கிய சுஞ்சிகையாக எங்கள் கரங்களில் வலம் வரும் நீ மாதமொரு முறை மலர்ந்தாலும் உன்னை நாங்கள் வாவேற்க காத்து நிற்கிறோம். உன்னால் எங்கள் ஆரோக்கியம் ஒளி பெற்றும். உன்னை மனமா வாழ்த்தும்...

**எம்.எம். மோஹிதன்
தாதிய உத்தியோகஸ்தர், பொதுவில்.**

வாரும் இதழ்களில் உங்கள் வேண்டுகோலா நிறைவேற்றுவோம். (ஆயு...ர)

குகவாழ்வு

04

செப்டெம்பர்-2010

சந்தோசமான குடும்பத்தின் ரைக்ஸியம்

பிடிவாத குணம், இணக்கப்பாட்டுக்கு வர முடியாமை, நான் பணிந்து போவதா என்ற மமதை, நான் பெரியவன் என்ற அகந்தை, எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற செருக்கு போன்ற வேண்டத் தகாத மனித குணங்களே மனிதனுக்குள் புகுந்து கொண்டு அவனை ஆட்டிப் படைக்கின்றன. அநேகம் பேருக்கு இத்தகைய குணங்கள் நம்மைப் பீடித்தி ரூக்கின்றன என்பதே தெரியாது. இவையெல்லாம் நமிடம் இருக்கின்றன என்று தெரிந்து கொள்வதன் மூலமே நாம் எதிர்கொள்ளும் பாதிப் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட்டு விட முடியும்.

இதனை விளக்க சின்னக்குட்டிக் கதையொன்றை கூறுகிறேன் கேளுங்கள்.

அந்த ஊரில் இருந்த குடும்பங்களில் இரண்டு குடும்பங்கள் பற்றிக் கூற வேண்டும். ஒன்று ரவி சங்கரின் குடும்பம். மற்றது ராமேஷ் கண்ணாவின் குடும்பம். ரவி சங்கரின் குடும்பம் எப்போதும் சந்தோசத்துடனும் கலகலப்பாகவும் இருந்ததுடன் ராமேஷ் கண்ணாவின் குடும்பம் சண்டை சக்சரவு, வாத பேதங்கள், கோபதாபங்களுடன் இருந்தது. இந்த இரண்டு குடும்பங்களுக்கிடையிலும் காணப்பட்ட குணவியல்பு ரீதியிலான வேறுபாடுகள் என்ன என்ன என்பதை சுற்றே அணுகிப் பார்க்க வேண்டியதன் அவசியம் அனைவருக்கும் உள்ளது.

ஒருநாள் மாலை வேலையில் ராமேஷ் கண்ணாவும் அவரது மனைவியும் தமது அடுத்த வீட்டுக்காரர் களான ரவிசங்கரின் குடும்பத்தில் அப்படி என்ன அதிசயம் இருக்கிறது என்பதை அறியும் பொருட்டு ஐஞ்னலோரம் சென்று உள்ளே என்ன நடக்கின்ற தென் அவதானித்தனர். உள்ளே முன் மண்டபத்தில் ரவிசங்கர் மேசையோரம் அமர்ந்து அன்றைய செய்திப் பத்திரிகைகளை நோட்டம் விட்டுக் கொண்டிருந்தார். அப்போது அவரது மனைவி தேநீர்க் கோப்பையுடன் அவரை நெருங்கினாள். அவள் மிக அருகில் வரும்வரை அவனை அவர் கவனித்திருக்க வில்லை. அவர் பத்திரிகையில் அதிக கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருந்தார். அவர் அசட்டையாகத் திரும்பியதில் தேநீர் கோப்பை தட்டுப்பட்டு விழுந்துதுடன் தேநீரும் அவர் மேல் சிந்தி விட்டது.

இதனை வெளியில் இருந்து அவதானித்துக் கொண்டிருந்த ராமேஷ் கண்ணாவும் மனைவியும் நமட்டுச் சிரிப்பு சிரித்துக் கொண்டனர். ரவி அவரது

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

மலர் - 03

இதழ் - 05

No. 12-1/1, St. Sebastian
Mawatha, Wattala.
T.P: 011 - 5375945
011 - 5516531
Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மனைவியை செமத்தியாக நாலு வாங்குவாங்குவார் என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தனர். ஆனால் அவர்கள் ஏமாற்றமடைந்தனர். அவர்கள் எதிர்பார்த்ததற்கு எதிர்மாறாக அங்கு விசயங்கள் நடந்தன.

ரவி மனைவி வந்ததை தான் கவனிக்காமல் விட்டதை உணர்ந்தார். மனைவியும் தான் இதனை எதிர்பார்க்காததை நினைத்துக் கொண்டார். “என்னங்க கவனிக்காம விட்டுடேங்க. என் தவறு தான்” என்றார். “அப்படி இல்ல தங்கம் நான் தான் அசட்டையா திரும்பிட்டேன். கவலைப்படாத...” என்றார். இந்தச் சத்தம் கேட்டு அவர்களின் மூன்று பிள்ளைகளும் ஒடி வந்தனர். என்ன நடந்திருக்கும் என்று புரிந்து கொண்டனர். ஒருவன் துணியொன்றை நீரில் நனைத்து அப்பாவை துடைத்து விட்டான். இரண்டாவது பெண் பிள்ளை உடைந்த கோப்பைத் துண்டுகளை கூட்டி அள்ளினாள். இளையவள் அவற்றை குப்பையில் போட கூடையை எடுத்து வந்தாள். மனைவி ஓர் அர்த்தமுள்ள பார்வையை உதிர்த்து விட்டு இன்னொரு கோப்பை தேநீர் கலக்க உள்ளே சென்றார்.

இவையனைத்தையும் கவனித்துக் கொண்டிருந்த ராமேஷ் கண்ணாவுக்கும் அவர் மனைவிக்கும் ஒன்றும் விளங்கவில்லை. அவர்கள் ஏமாற்றத்துடன் வீடு திரும்பினார்கள். ஆனால் இதனைப் படிக்கும் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல குடும்பத்தின் சந்தோசத்துக்கு என்ன காரணம் என்று புரிந்திருக்கும். புரிந்ததா?

விடை: ராமேஷ்

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

சிகவாழ்வு

சோல்வாமல் மெல்லக் கொல்லும்



ஸ்ரூத்துவ



Dr. C. முருகானந்தம்

ஆலோசனை

வீக்டார்

உயர் நூத்து அழுக்கும்



சுகவாழ்வு

குறிப்பிட்ட சில தொற்றா நோய்களின் தாக்கம் அண் மைக் காலமாக அதிகரித்து வருவதை அவதானிக்க முடி கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு,

இதய நோய், பக்கவாதம், தைரோய்ட் நோய்கள் என்பன அவற்றில் சிலவாகும். இவ்வா றான அதிகரிப்புக்கும் எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறை என்பனவற் றுக்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

இன்று வயது வந்தவர்களை அதிகம் பாதிக்கும் நோயாக

இரத்த அழுத்தம் இனம் காணப் பட்டுள்ளது. இதனால் ஏற்படும் மரணங்களும் அதிகரித்து வருகின்றமை கணக்கூடு. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் போது பலருக்கு வெளியாக எதுவித அறிகுறிகளும் தெரிவ தில்லை. இதனால் பலரும் தமக்கு உயர் குருதி அழுக்கம் இருப்பதை அறிந்து கொள்வ தில்லை. ஆனால் இந் நோய் உள்ளிருந்து முக்கிய உறுப்புகளில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இம் மாற்றங்கள் உயிராத்தான நிலைகளுக்கும் இட்டுச் செல்கின்றதனால் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை சொல்லாமல் மெல்லக்

கொல்லும் நோய் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். உயர் இரத்த அழுத்த நோய் பொதுவாக நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே தாக்குகிறது. எனினும் இளமையிலும் ஏற்படலாம். இந் நோய் இருபாலாரும் சம அளவில் தாக்கும் நோயாக இருக்கிறது. சாதாரண இரத்த அழுத்தம் 120/80 M.M. of Hg ஆகும். எனினும் இவ்வளவே



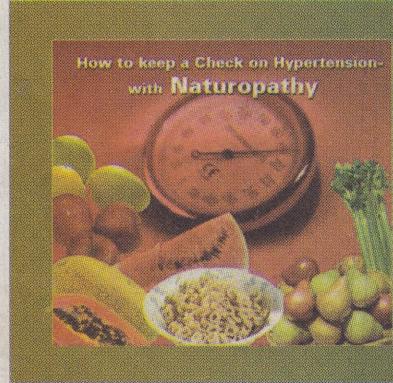
140/90 என்ற எல்லையை தொடர்ச்சியாக தாண்டினாலே உயர் இரத்த அழுத்தம் என கொள்கிறோம். மேலே தரப்பட்ட அளவீட்டில் மேலும் கீழுமாக இரு அளவீடுகளைக் காண்கி நீர்கள். இரத்தம் இரத்தக் குழாய்களில் பாயும் போது அவதானிக்கப்படும் அழுகக் காண்கீடு களே இவையாகும். இதயம் இரத்தத்தை அழுக்கி வெளியிடும் போது இருக்கும் அழுகக் கத்தை Systolic Pressure என்கிறோம். இதுவே மேலே குறிக்கப்படும் அளவீடு. பின்னர் இதயம் பழைய நிலைக்கு விரிவடைந்ததும் இருக்கும் அழுக்கத்தையே Diastolic Pressure என்கிறோம். இதுவே கீழே குறிக்கப்படும் அளவீடாகும். High Blood Pressure என நாம் கூறும் இந்நோயின் மருத்துவ பெயர் Hypertension ஆகும்.

இரத்த அழுத்த அளவீடு குழாய்கள் ஊடாக பாய்ச்சப்படும் இரத்தத்தின் அளவிலும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படுத்தப்படும் தடையிலும் தங்கியுள்ளது. இதயம் அழுக்கும் வேகத்தை இவை கட்டுப்படுத்தக்கூடியவை. இவை தவிர மூனை, சிறுநீரகம், நரம்புத் தொகுதி என்பனவும் இரத்த அழுக்க அளவை கட்டுப்படுத்துவதில் செயற்படுகின்றன. ஒருவரின் இரத்த அழுத்த அதிகரிப்புக்கான புறக் காரணிகளாக கட்டுப்பாடற் றனவும், உடல் பருமனும், அதிக மன அழுத்

தம், புகைத்தல், மது, உப்பு பாவனை அதிகரிப்பு என்பனவற்றுடன் அதிக பெளதீக செயற் பாடற்ற

வாழ்க்கை முறை யும் அமைகின்றன. அழுத்த நோயாளியில் 2/3 பேருக்கு எதுவித அறிகுறிகளும் வெளித் தெரிவ தில்லை. மற்றோரில் தலைச்சுற்று, அதிகாலைத் தலையிடி என்

பன அவதானிக்கப்படலாம். ஒரு சிலரில் மூக்கால் இரத்தம் வடியலாம். 40 வயதைத் தாண்டியவர்கள் கட்டாயமாக வருடம் இரு முறையாவது இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிப்பது நல்லது. இரத்த அழுத்தத்தை மருத்துவரிடம் சென்று phymomanometer (Blood Pressure Apparation) மூலம் பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம். இவ் அளவீடு ஒரு தடவை அதிகமாக இருப்பதைக் கொண்டு நோய் நிர்ணயம் செய்ய முடியாது. குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதித்து முடிவுக்கு வரலாம். எனினும் இவ் அளவீடு மிக அதிகமாக இருப்பின் உடன் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். புகைத்தலும் அதிகரித்த கொலஸ்ரோலும் இரத்த அழுத்தத்திற்கு காரணமாக இருப்பதால்



உடன் புகைத்தல், புகையிலை பாவனை என் பவற்றை நிறுத்துவதோடு இரத்தத்திலுள்ள கொல்ஸ்ரோவின் அளவை பரிசோதித்து அறி ய வேண்டும். இரத்த அழுத்தத்திற்கான சிகிச்சைக்கு பல வகை மருந்துகள் உள்ளன. மருத் துவர் சிபாரிசு செய்யும் மருந்துகளை ஒழுங் காக பாவிப்பதுடன் அவர் சொல்லும் காலம் வரை தொடர வேண்டும். அநேகமானோரில் காலம் முழுவதும் மருந்து பாவிக்க வேண்டிய நிலை உள்ளது. இச் சிகிச்சையுடன் உணவுக்

அழுக்கத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்தி ரூக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். அத்துடன் வேறு சில நோய்களுக்கு பாவிக்கும் மருந்துகளும், குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு மாத்திரை, ஊசி என்பனவும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் என்பதை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள், ஊசி முதலானவற்றைப் பாவிப்போர் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பின் இவற்றைக் கைவிட வேண்டும்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் காப்பினிகளாக இருக்கும் போது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கலாம். இதற்கு அவர்களது உடற் தீவு அதிகரிப்பும் ஒரு காரணம். இரத்த அழுத்தத்துடன் இவர்களின் சிறுநீரில் புரதம் (Albumin) வெளியேறினால் அல்லது பாதங்கள் வீங்கினால் இது மிகவும் அவதானித்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும். இது கட்டுப்படுத்தப்படாது விட்டால் Toxaemia in Pregnancy என்ற ஆபத்தான நிலை ஏற்படலாம். குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதுடன் பிரசவத்தின் போது தாய்க்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டு ஆபத்தான நிலை உருவாகலாம்.

பெண்களில் மாத விலக்கு நின்ற பின்னர் அவர்களின் ஒமோன்கள் (Hormones - Oestrogen) குறைவடைவதால் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. மேலும் இவர்களில் எலும்பு தேய்வடையும் அபாயமும் உள்ளது. இதனால் Osteo Arthritis என்ற வாத நோயும், Osteo Porosis என்ற எலும்பு தேய்மான நோயும் ஏற்படலாம். இதற்கும் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் நேரடி தொடர்பு இல்லை. எனினும் ஒரே நேரத்தில் ஏற்படக் கூடியவை. பரம்பரையில் இரத்த அழுத்த நோயுள்ளவர்கள் இளமையிலேயே உணவு முறைகள், உப்பு பாவனை என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் தேகாப்பியாசமும் செய்தல் உசிதமானது.



கட்டுப்பாடும், வாழும் முறையில் மாற்றம் செய்தலும் அவசியமாகும். அப்பியாசம், நடை முதலானவை நல்லது. உணவில் உப்பை குறைக்க வேண்டும். மரக்கறிகள், பழ வகைகளை அதிகமாகவும் கொழுப்பு உணவுகளை குறைவாகவும் பாவிக்க வேண்டும். அத்துடன் கொல்ஸ்ரோவின் அளவு அதிகரித்திருந்தால் அதற்கு மருந்து பாவிக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்த நோயுடன் இணைந்து நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய்கள், இதய நோய்கள் இருப்பின் அவற்றிற்கான சிகிச்சையையும் பெற வேண்டும். இரத்த அழுத்த நோயினால் இதய செயலிழப்பு, மாரடைப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம் என்பதால் எப்போதும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளர்கள் குருதி

அறுகம் புல்லும் அதன் மருத்துவ பயன்கள்

நரப்பாங்கான வயல் வரப்புகள், தரிசு நிலங்கள் மற்றும் சாலை ஓரங்களில் அறுகம் புல் அதிகமாக வளரும். அறுகு, பதம், தூரவை, மேகாரி ஆகிய தமிழ்ப் பெயர்களும் அறு கம்புல்லுக்கு உண்டு.

முழுத் தாவரமும் இனிப்புச் சுவையும் குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்டதாகும். இது உடல் வெப்பத்தை அகற்றும். குடல் புன்களை ஆற்றும்.

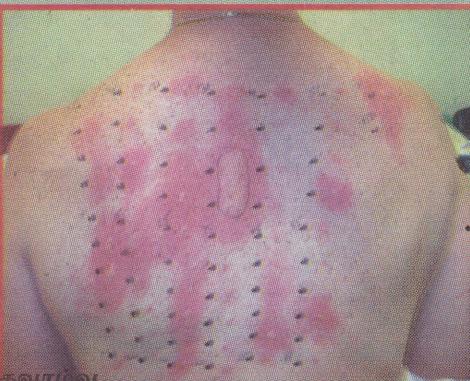
புன்கள் உடல் அரிப்பு மற்றும் சொறி சிரங்கு குணமாக

தேவையான அளவு அறுகம்புல் சேகரித்துக் கொண்டு சிறிதளவு மஞ்சள் சேர்த்து பசை

போல அரைத்து உடலில் தேய்க்க வேண்டும். தேய்த்த பின் ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின்னர் குளிக்க வேண்டும். குணமாகும் வரை தொடர்ந்து இதனைச் செய்து வரலாம்.

வெள்ளைப்படுதல் நிங்க

அறுகம்புல் ஒரு கைப்பிடி அளவு சேகரித்து சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை ஒன்றிரண்டாக நறுக்கி 4 டம்ளர் தன் ணீரில் இட்டு சிறிதளவு மிளகுத் தூள் சேர்த்து அதனை 1 டம்ளர் அளவு வரும் வரை நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதோடு தேவையான அளவு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இளங்குடாக தினம் இரண்டு வேளைகள் குடித்து வர நோய் சுகமடையும்.

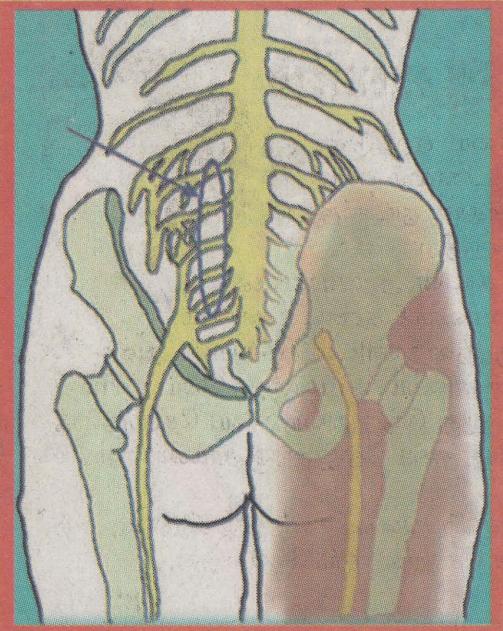


சுத்தவாய்வு



09

செப்டெம்பர்-2010



மூலம், இரத்த மூலம் கட்டுப்பை

அறுகம்புல் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரைத்து 200 மில்லி லீற்றர் காய்ச்சாத ஆட்டுப் பாலில் கலந்து காலை வேளையில் மட்டும் குடித்து வர வேண்டும். இரண்டு வாரங்கள் இவ்வாறு தொடர்ந்து குடித்து வர நோய் குணமடையும்.

நாம்புத் தளர்ச்சியைக் குறைக்க

அறுகம்புல் ஒரு கைப்பிடி அளவு சேகரித்துக் கொண்டு நீரில் கழுவி அரைத்து காலையில் மட்டும் காய்ச்சாத ஆட்டுப் பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள் வரை இவ்வாறு செய்யலாம்.

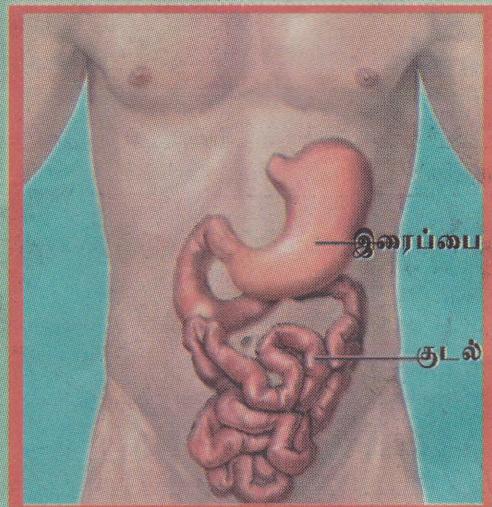
வயிற்றுப் புண் குணமாக

அறுகம்புல் சாற்றில் 20 மி. லீற்றர் அளவு

எடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் 20 மி. லீற்றர், தேக்கரண்டி அளவு சர்க்கரை சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து 30 நாட்கள் உட்கொண்டால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

வேறு பல நன்மைகள்

- ❖ தொடர்ந்து அறுகம்புல் சாறு உண்டு வர இரத்தம் சுத்தமாவதுடன் கண் பார்வையும் தெளிவடையும்.
- ❖ அறுகம்புல்லில் உள்ள கரோட்டினோய்ட் கள் தான் இத்தகைய மருத்துவக் குணங்கள் பலவற்றிற்கு காரணமாக இருக்கின்றன.
- ❖ அறுகம்புல் பசையை வெட்டுக் காயங்களின் மீது பூசி வர அவை விரைவில் குணமாகும்.
- ❖ எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மருத்துவத்திற்காக உபயோகிக்கும் அறுகம்புல் சுத்தமான



இடத்திலிருந்து சேகரிக்கப்பட வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



“இந்த வகுப்பினுள்ள எல்லா முட்டாள்களும் எழுந்திருக்கன்று.”

“.....”

“என் யாரும் எழுந்திருக்கவில்லை?”

“அது தான் நீங்கள் எழுந்திருக்கிறீர்களே சிசர்...”

பசும்பால் கூட ஆலர்ஜி தீக்லாம்

பசும்பால் கூட சில வேளைகளில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். கேட்டால் ஆச்சரியமாக இருந்தாலும் அது உண்மை என்கி றார் இந்தியாவின் டில்லியிலிருக்கும் உலக சுகாதார தாபனத்தின் நோய் எதிர்ப்பு மைய இயக்குநர் கலாநிதி ஆர்.கே. சந்திரா.

இது குறித்து WHO எனப்படும் உலக சுகாதார தாபன ஆய்வாளர்கள் பல ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டனர். அதன் விளைவாகக் கண்ட உண்மை என்னவென்றால் ஒரு வயதிற்கும் குறைவான குழந்தைகளிடம் பசும்பால் அலர் ஜியை ஏற்படுத்துமாம். பசும்பாலில் இருக்கும் சீஸின் (Caesin) மற்றும் வேய (Whey) ஆகிய இரண்டு புரதங்கள் தான் வில்லன்களாக இருந்து இந்த அலர்ஜியை தோற்றுவிக்கின்றன. இவை இரண்டும் எளிதாக சமிபாட்டையாது என்பதே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

மேலும் குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் அவை குறைத்து விடுவது மற்றொரு காரணமாகும் என கலாநிதி ஆர்.கே. சந்திரா மேலும் தெரிவிக்கின்றார்.

- ஜேயா -

ஒன்றியம்
என். டி. சாமி

1/2 டூக்டர் ஜிஸாகா

கருத்து
நாசிம்பான்

டொக்டர் நீங்க ஓப்பரேசன் செய்யிற கத்தி ரொம்ப கூராக இருக்குமா?



கூராதுன் இருக்கும். என் கேட்கிறீங்க?

அதை நினைச்சா எனக்கு ரொம்ப கவலையா இருக்கு டொக்டர்



ஓப்பரேசன் பண்ற நேரம் உங்க உடம்புல காயம் படுமேன்னு கவலைப்படுறிந்களோ?

சேச்சே அப்படி எல்லாம் ஓன்னுமில்ல டொக்டர்.



அப்ப என்ன கவலை?

ஓப்பரேசன் பண்ற நேரம் கத்திய நீங்க தவறுதலா மறு பக்கம் பிடிச்சிட்டங்கள்னா உங்க கையில் காயம் பட்டுடுமேன்னுதான் கவலையா இருக்கு...



Bio-Data

நூலாயின் சுயவெளியர்க்கோளை

நோயின்

ஒரு

சுகவாழ்வு

நியுமோனியா (PNEUMONIA FEVER)

பெயர் : நியுமோனியா (சளிக்காய்ச்சல்)

தொற்றம் :

நுரையீரவில் ஏற்படும் ஒரு நோய்த் தொற்று

வகைகள் :

- 1) முதல் நிலை நியுமோனியா இது ஆரோக்கியமான நுரையீரவில் ஏற்படுகிறது.
- 2) இரண்டாம் நிலை நியுமோனியா நோய்த் தொற்றாலும், பிறவிக் கோளாறுகளாலும் ஏற்படுகிறது.

நாகருக்கு :

- ஷ இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள், சிறு பிள்ளைகள்
- ஷ வயது முதிர்ந்தவர்கள்.

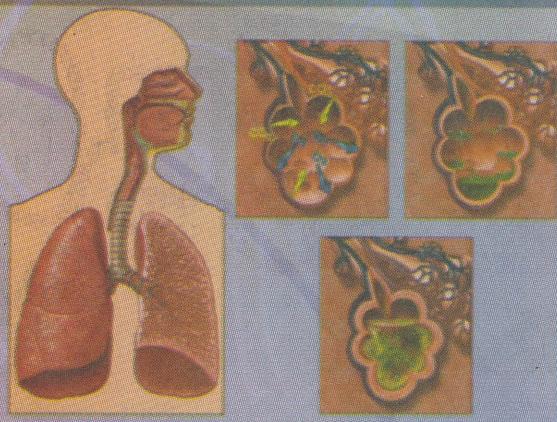
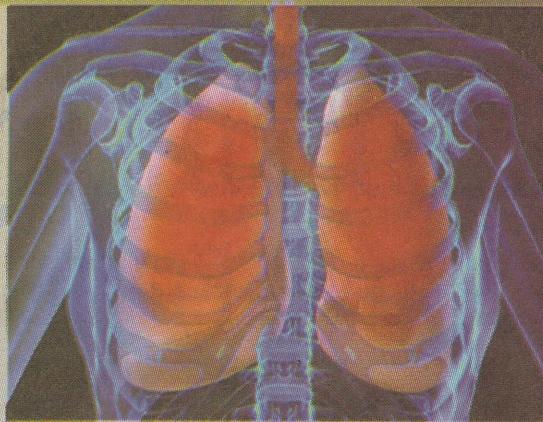
குழந்தைகளுக்கு :

- ஷ எண்ணெய் போன்ற மூக்குச் சொட்டு மருந்துகள்
- ஷ தவறான ஊட்டும் முறைகள்
- ஷ மண்ணெண்ணெய்யை மனக்கும் போது

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு :

- ஷ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள்
- ஷ நாட்பட்ட நோய்களான (நீரிழிவு நோய், தடை பலவீனம்) உள்ளவர்கள்
- ஷ எயிட்ஸ் மற்றும் பிற வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.





அறிகுறிகள் :

சிறு பிள்ளைகள்

- ஏ காய்ச்சல், நோயுற்ற தோற்றம் மற்றும் சோர்வு
- ஏ நெஞ்சு உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுதல்
- ஏ வேகமாக சுவாசித்தல்
- ஏ தோவின் நிறம் நீலமாக மாறுதல்

வாயிப் பயதினால்

- ஏ பெரும்பாலான மக்களில் நியூமோனியா ஆரம்பத்திலேயே ஏற்படல்.
- ஏ சளி மற்றும் காய்ச்சல் 104°F ஜி விட அதிகமாதல்.
- ஏ நடுங்கச் செய்யும் குளிர்
- ஏ சளியுடன் இருமல், சளி நிறமானதாக இருக்கும்.

முன் ஏச்சரிக்கை :

- ஏ வாயினை துணி கொண்டு மூடல் (தனி நபர் சுகாதாரம்)
- ஏ போதுமான உணவு மற்றும் காற்றோட்டம்

நோய்த் தடுப்பு :

- ஏ நோய்த் தொற்று ஏற்படும் வண்ணம் அவர்களை நடமாட விடாதீர்கள்.
- ஏ தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது பற்றி சரியான முறையில் கற்றுத்தருதல்.
- ஏ குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அல்லது நோய் எதிர்ப்பு நிலை மாறியமைந்துள்ள நோயாளிக்கு நோய்த் தடுப்பாற்றலாட்டும் ஊசி போடுதல்.

தோகுப்பு : மு. தவப்பிரியா



“உங்களுக்கு இந்த பார்சலை கொண்டு வர 2 கிலோ மீற்றர் நடக்க வேண்டியிருந்து...”

“ஏங்க நடந்து வந்தீங்க. பேசாம் தபால்ல அனுப்பி இருக்கலாம் எ.....”

கை முறை துவம்



அஜ்ரன்ட்

* இஞ்சிச் சாற்றுடன் தேசிக்காய் சாறு, தேன் இரண்டும் கலந்து அருந்து தல்.

வாந்த

வாந்தி ஏற்பட்டால் அதனை நிறுத்த ஒரேயடியாக மருந்து மற்றும் நீர் வகைகளை அருந்தக் கூடாது. மருந்து வகைகள் அல்லது நீர்



வகைகளை பருகக் கொடுக்கும் போது சிறிது சிறிதாக அருந்தக் கொடுக்க வேண்டும். (நாரன்) சிறு தோடைச் சாறு, தோடம்பழச்சாறு, எலு மிச்சம் பழச்சாறு, தேன் இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து மேசைக் கரண்டியில் சிறிது சிறிதாக இடைக்கிடை கொடுக்க வேண்டும்.

* தோடம் பழச்சாறு, தேன் இரண்டையும் கலந்து கொடுத்தல் மிகச் சிறந்தது.

* நெற் பொரியை தூளாக்கி தேனுடன் கலந்து உண்ணுதல்.

* பச்சை இஞ்சியை அவித்து, அவித்த நீரில் தேன் விட்டு குடிக்கக் கொடுக்கலாம். இந்த சிகிச்சையையும் சிறிது சிறிதாகத்தான் செய்ய வேண்டும்.

பக்தம் மற்றும் அமலத்திற்கு

1. சுத்தமான நீரை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

2. இளாந்தை வெறும் வயிற்றில் குடித்தல்.

3. காலை உணவிற்குப் பின்பு தோடம்பழச் சாற்றை குடித்தல்.

4. காலை உணவிற்கு முன்பு இலைக்கஞ்சி அருந்துதல். மற்றும் நீராகாரம் (சோற்றை நீரில் போட்டு) குடித்தால் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

காய்ச்சல்

* பாவட்ட இலை (ஆடாதோடை இலை), வில்வம் இலை, இஞ்சி, கொத்து

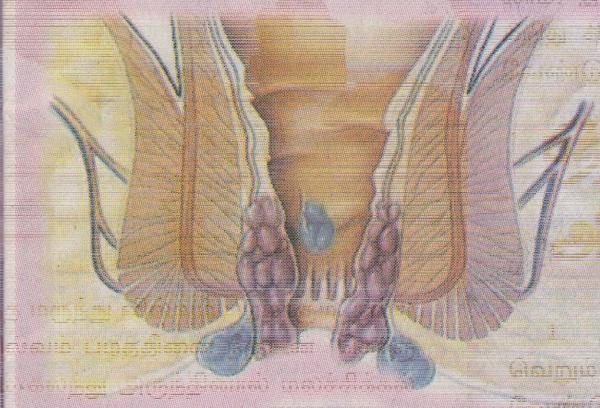


மல்லி அவித்த நீரை பானம் செய்ய வேண்டும்.

★ புளித்தோடைச்சாறு, கல்லக்காரம் என்ப வற்றைக் கலந்து அருந்தக் கொடுக்கலாம்.

* குப்பைமேனி இலை மற்றும் ஆடா தோடை இலை என்பவற்றை சமமாக எடுத்து காய வைத்து தூளாக்கி சுடுநீரில் இட்டு தேநீர் அருந்துவது போல் சீனி கலந்து இரவில் குடிக்கலாம்.

మల శయాత



* கடுக்காய், வில்வ மர் வேர், திப்பிலி வேர் என்பவற்றை கஷாயம் செய்து குடிக்கலாம். வேர் திப்பிலி வேர் மர்

* ஒவ்வொரு உணவு வேளையின் போதும் நார்ச்சத்து கொண்ட உணவு வகைகளை சேர்க்குக் கொள்ள வேண்டும்.

★ කොයිලෙක කිழුව්‍රු, කොයිලෙ ඩිලෙ සමෙක්තු පාප්පිට මුළු වියාකි තීරුම්.

టెలుగు క్రితికలు

சுத்தமான நீரை முடிந்தளவிற்கு அதிகமாக
 அருந்த வேண்டும். மரக்கறி, பழ வகை
 கள் (பப்பாசி) அதிகமாக உணவில்
 சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 ரசம் மலச்சிக்கலுக்கு யிகச்
 சிறந்தது, மலச்சிக்
 க வு கு கு

கொகுப்பு: எஸ்.ஷர்மினி

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aayanaaham.org



சுதாம்ப

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aayanaaham.org



ஆ சனங்களில் சிரசாசனத்திற்கு ஓர் உயர்ந்த மதிப்புண்டு. இது உடலுக்கு மட்டுமன்றி மனதிற்கும் பல விதத்திலும் இதமளிக்கக் கூடியதொன்றாகும். ஏனைய ஆசனங்களை விட அதிகமான பலன்களைத் தரவல்லது. இதனால் இதை ஆசனங்களின் அரசன் (King of Asanas) என அழைப்பார். சற்றுக் கடினமானதென்றாலும் பலன்கள் அதிகம். இதை மிகவும் அவதானத்துடன் செய்ய வேண்டும். கொஞ்சம் தவறுதலாகச் செய்தாலும் சிரசாசனத்தினால் ஏற்படும் கேடுகள் அதிகம். கொஞ்சம் முயன்றால் சிறுவர், பெரியோர், ஆண், பெண் பாகுபாடினரிட அனைவரும் இவ்வாசனத்தைப் பழக முடியும். இவ்வாசன நிலையில் மரம் போன்று தலையில் நிற்பதால் விருட்சாசனம் மற்றும் கபாலாசனம் என்றும் அழைப்பார். பழங்கால கோயில் சுவர்களில் இதுபோன்ற ஆசன நிலையிலுள்ள சிற்பங்கள் பலவற்றை காணலாம்.

சாதாரண விரிப்பில் உச்சந் தலையைப் பதியுமாறு இவ்வாசனம் செய்யும் போது தலைப் பகுதி பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக் கூடும்.

எனவே தொடக்க நிலைப் பயிற்சியாளர்கள் பல முறை மடிக்கப்பட்ட மென்மையான ஜமுக்காளம், சிறு தலையணை அல்லது குறைந்த பட்சமாக மெல்லிய துணி மூடையையாவது சிரசாசனத்தின் போது பயன்படுத்த வேண்டும். வசதியுடையோர் இறப்பரினால் செய்யப்பட்ட யோகா பாயைப் (Yoga Mat) பயன்படுத்தலாம்.

சிரசாசனம் செய்ய முயற்சிக்கும் முன் அந்த சிரசாசனம் செய்து பழக வேண்டும். அந்தம் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல் அரைவாசி எனப் பொருள்படும். எனவே அந்த சிரசாசனம் என்றால் அரைவாசி சிரசாசனமாகும். சிரசாசனம் செய்ய முடியாதோர் இதைச் செய்ய சிரசாசனம் மூலம் கிடைக்கும் பலன்களின் 80 சதவீதம் கிடைக்கும். இது மிகவும் இலோசனதும் ஆபத்து இல்லாததொன்றாகும். உடல் பருமன் அதிகமுடையோர், பலவீனமானோர், பெண்கள் இதைச் செய்யலாம். இவ்வாசனத்தைப் பிழையாகச் செய்தால் கழுத்து எலும்புகளுக்கூடாகச் செல்லும் நரம்புகள் அமுத்தப்பட்டுப் பாரிய உபாதைகள் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு. இதனால் யோகாவின் மீது வெறுப்பு ஏற்படும்.

பாரிசவாதுதால் தூக்கப்பட்டோர் விஸரவில் சுண்ணடை இதுவும்

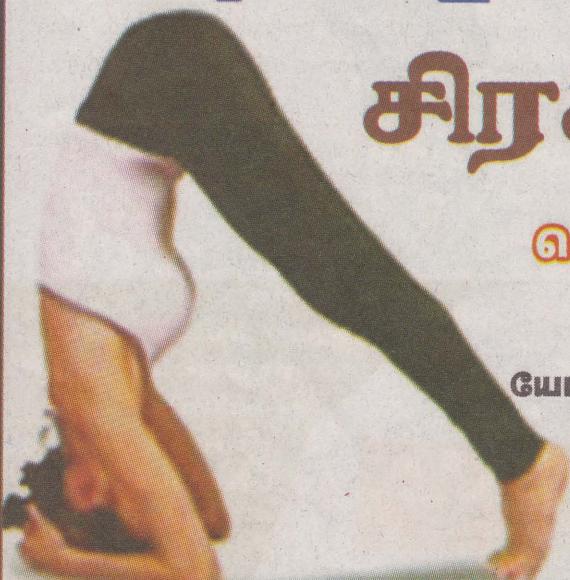
சிரசாசனம்

செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

யோகா ஆரோக்ஷிய கிளாஞ்சுர் கழகம்,
மட்டக்களப்பு.

அந்தியாயி - 22





(i)



(ii)



(iii)

எனவே, அந்த சிரசாசனத்தை ஒரு மாதமாவு நன்கு பழகிய பின்பே சிரசாசனத்தைப் பழக முயற்சிக்க வேண்டும். பிறரின் உதவியைக் கொண்டோ அல்லது குவரோரம் மற்றும் சுவர் மூலையில் இருந்து கொண்டோ பழகினால் உபாதைகள் ஏற்படுவதை ஒரளவு குறைக்க முடியும்.

அந்த சிரசாசனம்

செப்முறை

வஜ்ஜிராசன நிலையில் உட்கார்ந்து இருக்க விரல்களையும் கோர்த்து முன்பக்கம் தரையில் வைத்துக் கோர்த்த கைகளுக்கு நடுவில் உச்சந் தலையை தரையில் வைக்கவும். இப்போது கை விரல்கள் பிடிரியைத் தொட்டவாறு இருக்கும். இருப்பைத் 'தம்' கட்டி எழுப்பவும். மூங்கால்கள் வளையாது விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். உடம்பு 90 பாகையில் இருக்கும் வண்ணம் கால்களை முன்னுக்கு நகர்த்தவும். இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இருக்கலாம். இந்நிலையில் இருக்கும் போது கண்களை இரு பக்கங்களுக்கும், மேல், கீழ்ப்பக்கமாகவும் அசைக்கவும். ஆசனத்தை முடித்த பின் வஜ்ஜிராசன நிலைக்கு மீண்டும் வந்து எழும்பி மாற்று ஆசனமான நின்ற பாத ஆசன நிலையில் இருக்கவும். நேராக நின்று இடது காலை மடித்து ஆசன வாயில் படும்படி வலது அடித் தொடையில் வைக்கவும். கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே தூக்கி வணக்கம் செய்யவும். கைகள் காதுகளை ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். அடுத்த சுற்று வலது காலை மடித்துச் செய்ய வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 60 வினாடி என இரண்டு முறைகள் செய்யவும். இது பார்க்க இலேசாகத் தெரிந்தாலும் அபரிமிதமான் பலன்

களைக் கொண்டுள்ளது. ஆரம்பத்தில் சுவர் ஓரமாகவே பழக வேண்டும். புதிதாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் போது கண்களை மூட வேண்டாம். இதனால் தலைக்கு சென்றடைந்த இரத்தம் மீண்டும் உடல் முழுவதும் பரவும்.

மூளையில் தேங்கியிருந்த இரத்தம் விரைவாகக் கால்கள் வரை செல்லும், பயம் ஒழியும், நாம்புத் தளர்ச்சி அகலும், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும், மன ஒருமைப்பாடு, திட சிந்தனை, மன அமைதி போன்றவை அதிகரிக்கும்.

சிரசாசனம்

செப்முறை

அந்த சிரசாசன நிலையில் சுவர் ஓரமாகவோ மூளையிலோ இருந்து கொண்டு இலோசாக மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு கால்கள் இரண்டையும் மெதுவாக மேலே தூக்க வேண்டும். கால்கள் விறைப்பாக இல்லாமல் சாதாரண நிலையில் இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடி சாதாரண மூச்ச எடுக்கவும். ஆரம்பகாலத்தில் பிறரின் உதவியுடன் செய்யலாம். நன்றாகப் பழகிய பின் தனியாக நிற்கலாம். இரு கால் விரல்களும் ஆகாயத்தை



நோக்கிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும். இடுப் புக்கருகிலோ, கழுத்துக்கு அருகிலோ, முழங்கால் பகுதியிலோ வளைவு இல்லாமல் உடல் நேர்கோட்டில் இருப்பது அவசியம். ஆரம்பத் தில் இரண்டு முதல் ஜந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் இவ்வாசனத்தில் இருக்கக் கூடாது. ஆசனத்தை முடிக்கும் போது இரண்டு கால்களை யும் மெதுவாக மடித்து இறங்க வேண்டும். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து நன்றாக மூச்ச வாங்கிய பின் கண்களைத் திறக்க வேண்டும். இவ்வாசனம் சற்றுக் கடினமானபடியால் மனோ திடத்துடன் செய்ய வேண்டியது மிக மிக அவசியம். ஆசனத்தில் இருக்கும் போது உடல் அசையக் கூடாது. அவசரப்பட்டும் பதட்டத்துடனும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. இதமான பதமாகச் செய்ய வேண்டும். ஆசனம் செய்து முடித்த உடனேயே மேல் விபரித்த வாறு நின்றபாத ஆசனத்தில் இருக்க வேண்டும். தலைக்கு சென்றடைந்த இரத்தம் மீண்டும் பழையபடி இயல்பாக ஓட உதவி செய்யும். பின் சவாசனத்தில் படுத்து உடலைத் தளர்த்தி ஓய்வு எடுக்கவும். மூன்று மாதப் பயிற்சிக்குப் பின் சுவரை விட்டு விலகி அல்லது தனியாகச் செய்யலாம்.

இவ்வாசனத்தை மிகவும் பயபக்தியுடன் செய்ய வேண்டும். நல்ல உடல் நிலையில் இருப்போரே இதைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். பலவீனமானோர் இதைத் தவிர்க்கவும்.

இலோசானதும் ஆபத்து இல்லாததுமான அந்த சிரசாசனம் மட்டும் செய்வதின் மூலம் சிரசாசனத்தில்



சுகவாழ்வு

கிடைக்கும் எண்பது சதவீத பலன்களைப் பெற்று உபாதைகள் ஏற்படாது பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

காது வலி, காதில் இரைச்சல், கண் நோய், உயர் மற்றும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் போன்ற நோய்கள் உடையோர் கண் டிப்பாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. தலைவலி, கழுத்து மற்றும் முதுகில் காயம் உடையோரும் மாதத் தீட்டுடனும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. உபாதை இல்லையெனின் கர்ப்பினிகள் நிறைமாதும் வரையும் செய்ய முடியும். ஆனால் கர்ப்பம் தரித்த பின் இந்த ஆசனத்தைப் பழக முயற்சிக்கக் கூடாது. யோகா நிபுணரின் நேரடிக் கண்காணிப்பிலேயே இவ்வாசனத்தை பழக ஆரம்பிக்க வேண்டும். 12 வயதுக்குட்பட்டோரும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோரும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

முசு நிலை

சாதாரண மூச்சு

மனநிலை

உடம்பு தலைகீழாக இருக்கிறது. தலைக்கும் நெஞ்சுப் பகுதிக்கும் அதிக இரத்தம் சென்றடைந்துள்ளது. இதனால் காது, மூக்கு, தொண்டை, கண் நோய்கள் ஏற்படாது. மூளைக்கு அதிக இரத்தம் கிடைப்பதால் அதன் செயல்திறன் அதிகரித்துள்ளது. முக்கிய சுரப்பிகளான பிட்டுடறி சூர்பி (Pituitary Gland), பீணியல் சூர்பி (Pineal Gland) போன்றவை திறம்படச் செயல்பட்டுப் போதிய அளவு ஹோர்மோன்களைச் சூர்ப்பதால் பல நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட நோய்களையும் குணப்படுத்தும் என்றிணைக்க வேண்டும். இருதயத்திற்கும் நுரையீரலுக்கும் அதிக இரத்தம் செல்வதால் அவற்றோடு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படாது என்றிணைக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

★ மூளையினுள்ள இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு மூளைக்குப் போதிய இரத்தம் செல்லாததால் தான் பாரிசவாதம் (Stroke) ஏற்படுகிறது.

நது. சிரசாசனம் செய்வதால் இவ்வாறான அடைப்பு ஏற்படாது தடுத்து பாரிசவாதம் தாக்குவது தவிர்க்கப்படும். பாரிசவாதம் ஏற்பட்ட பின்பும் விரைவில் குணமடைய உதவும். பாரிசவாதத்தால் தாக்கப்பட்டு கட்டிலில் இருப்போரை பிறரின் உதவியுடனோ ஏதோ ஒரு வழியிலோ இந்த ஆசன நிலையில் தலைகீழாக நிறுத்தினால் நோயாளி மிக விரைவில் குணமடைவார். இதே போன்று இளம் பிள்ளை வாதத்தால் (Polio) தாக்கப்பட்டவரை ஆரம்ப கட்டத்தில் இந்த ஆசனத்தில் நிறுத்தினால் இதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு குறைவடையும்.

★ மூளைக்கு அதிக இரத்தம் கிடைப்பதால் மூளையின் செயல் திறன் அதிகரிக்கும். இதனால் ஞாபக சக்தி, அறிவுத் திறன், உற்சாகம், தன்னம்பிக்கை, கற்பனை வளம் போன்றவை அதிகரிக்கும். மனம் ஒரு நிலைப்படும். எனவே, கற்பனா சக்தியை மூலதன மாகக் கொண்ட கலை ஞாகள், மருத்துவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், அரசியல் நிபுணர்கள், கம்பனி நிர்வாகிகள், வேதாந்திகள் ஆகியோர் இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அதிக பலன் அடையலாம்.

★ கண் பார்வை தெளிவடைந்து காது மந்தம் நீங்கும். மூக்கில் வாச ணையை உணரும் சக்தி மரத்து விட்டவர்களுக்கு வாசனை உணரும் சக்தியை மீட்டுத் தரும்.

★ மனச் சோர்வு (Depression) அச்சம், கலக்கம், கவலை போன்றவற்றை அறவே போக்கி உள்ளத்தில் தெளிவையும் அமைதியையும் துணிவையும் அதிகரிக்கும்.

★ ஆண்கள் உடலுறவு கொள்ளும் போது



தோல்வி அடைவதற்குக் காரணம் அர்த்தமற்ற கவலையும் வீண் பயமுமாகும். இவற்றை அகற்றி உறவில் வெற்றி பெற இவ்வாசனம் பேருதவி செய்யும்.

★ நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமான ஆசனமாகும்.

★ தாழ்வு மனப்பாங்கைப் போக்கி தன்னம் பிக்கையை ஏற்படுத்தும்.

★ முகப் பொலிவு, நல்ல குரல் வளம் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும்.

★ இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து பல நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாக்கும்.

★ இருதயத்தின் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படாது தடுத்து மார்டைப்பு தாக்காது பாதுகாக்கும்.

★ குடல் இறக்கம் (Hernia) குணமடையும்.

★ முகத் தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களைப் போக்கி இளமையைப் பாதுகாக்கும்.

★ கல்லீரல் (Liver) ஓழுங்காகச் செயலாற்றும். சிறுநீரகம் (Kidney) வலிமையை யும் புத்துணர்ச்சியையும் பெறும்.

★ தலை வலி, காது கேளாமை, பசியின் மை, மலச்சிக்கல், கல்லீரல் வீக்கம், நீரிழிவு, மூட்டு வாதம் (Arthritis), மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும். ஏற்பட்ட பின்பும் குணப்படுத்தும்.



சி வ தினங்கள் அமைதியாகக் கழிந்தன. எம் காதகன் அடுத்த நாள் விழித்தெழுந்த போது வழமையான மனிதனாகத் தோற்றமளித் தான். முதல் நாள் இடம் பெற்ற நிகழ்வுகள் எப்படி நடந்தன என்று அவனா லேயே விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அவை எதோ கணவில் நிகழ்ந்தவை போல் தோன்றின. ஆனால் ஜெகதாவின் அந்த வட்ட மான மிரண்ட முகத்தை அவனால் மறக்க முடியவில்லை. அவளை மீண்டும் பார்க்க வேண்டும் போலவும் அவளுடன் பேச வேண்டும் போலவும் ஓர் உந்துதல் ஏற்பட்டது.



அந்தயார் 39

இதுவரை தனது தோற்றம், நடை, உடை, பாவனை என்பன தொடர்பில் அக்கறை இல்லா திருந்தாலும் அடிக்கடி கண்ணாடியின் முன்

சென்று தனது உருவத்தையும் முகத்தையும் உற்றுப் பார்த்தான். கலைந்திருந்த கேசத்தை சீவிவிட்டுக் கொண்டான். சுருங்கிப் போய்க் கிடந்த ஆடைகளை அயன் செய்து மினிக்கி னான். சப்பாத்துக்கெல்லாம் பொலிஷ் தேய்த்து வழுவழுக்கச் செய்தான். அவன் உடடுகள் எதோ ஓர் இராகத்தை விசிலிட்டத்தன.

எல்லா தயாரிப்புக்களிலும் திருப்தியடைந்த அவன் கையில் ஒரு புத்தகத்தையும், சீஆர் கொப்பியையும் தூக்கிக் கொண்டு ஒரு மாணவன் போல் பல்கலைக்கழகத்தை நோக்கி நடந்தான். அன்று எப்படியாவது ஜெகதாவிடம் பேசி விட வேண்டும் என்று அவன் மனது துடியாய்த் துடித்தது.

ஜெகதா யார்?, அவன் பெயர், அவளது குடும்பப் பின்னணி, தாய் தந்தையர், பல்கலைக்கழகத்தில் என்ன படிக்கிறாள்? முதலான எல்லா விபரங்களையும் அவன் செய்திப் பத்தி

ரிகையில் அவன் தொடர்பில் வெளிவந்த விபரங்களில் இருந்து தெரிந்து கொண்டான். அதே போல் அவன் தனது விபரங்களைக் கேட்டால் என்ன செய்வதென்றும் யோசித்தான். அவன் மனிதனே அல்ல என்று சத்தியப்பிரமாணம் செய்தால் கூட அவன் நம்பவா போகிறான். அவனது பிறப்பு, வளர்ப்பு பற்றிய இரகசியம் அவனுக்கும் டொக்டர் ரஞ்சித்சிங்கிற்கும் மட்டும் தான் தெரியும். டொக்டர் ரஞ்சித்சிங் கூட அவனை இன்னும் இராட்சதாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பாரே தவிர இத்தகைய அழகிய இளைஞரை யாம்தான் படைத்தோம் என என்னை மாட்டார். எனவே தன்னைப் பற்றிய இரகசியம் யாருக்கும் தெரியாது. தன்னை அரக்க உருவத்தில் பார்த்தவர்கள் கூட ஓர் அரக்கனைத் தேடி அலைவார்களே ஒழிய அவன் இத்தகைய ஓர் அழகிய இளைஞரின் உருவத்தில் ஒளிந்திருப்பான் என கனவிலும் நினைக்க மாட்டார்கள்.

ஜெகதாவை சந்தித்து பேச வேண்டும் என்ற நினைப்பால் இந்த சில தினங்களில் அவன் பல வேலைகளைச் செய்தான். முதலாவதாக அவனுக்கொரு முகவரி வேண்டும். வாட்டகைக்கு ஒரு வீட்டைப் பேசிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட அவன் யார் என்று சொல்ல ஒரு பெயர் வேண்டும். இவற்றையெல்லாம் ஆவணப்படுத்த வேண்டும். பிறப்புச் சான்றிதழ் வேண்டும். பல்கலைக்கழகத்தில் அநாமதேயமாக நெடுகிலும் உலாவ முடியாது. ஒரு பாடநெறியில் சேர வேண்டும், தேசிய அடையாள அட்டை வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக பணம் வேண்டும்.

முதலில் பணம் வேண்டும். பணத்தை எப்படிப் பெற்றுக் கொள்வது, அவனுக்கு பல்கலைக்கழக ஆய்வுகூடங்களில் பழகிப் பழகி இரசாயன விஞ்ஞானம், பெளதீக் விஞ்ஞானம், கணிதம், எந்திரவியல் முதலிய எல்லா பாடங்களும் அத்துப்படியாகி போயிருந்தன. வரலாற்று காலம் முழுவதும் மனிதன் இரசவாத வித்தையால் இரும்பையும் பித்தளையையும் தங்கமாக்க முயற்சித்திருந்தமையை எமகாதகன் ஆராய்ந்தான். அவனால் இரும்பைத் தங்கமாக்கும் இரசாயனக் கலவையை இலகுவில் கண்டு

பிடிக்க முடிந்தது. ஒரு அவன்ஸ் இரும்பை ஒரு குடுவையிலும் அதற்கு சமமான இரசாயன கலவையையும் சேர்த்து இடைவிடாமல் குலுக்கினால் பத்து நிமிடத்தில் இரும்பு திரவமாகும். அதனை கொதி நிலைக்குக் கொண்டு வந்து பின் குளிரச் செய்தால் ஒரு அவன்ஸ் கட்டித் தங்கம் கிடைக்கும்.

இதே பாணியிலேயே அவன் செய்ய வேண்டிய ஏனைய வேலைகளையும் செய்தான்.



அந்தயாய் 40

இப்போது எமகாதகனின் முழுப் பெயர் நரேஸ்பாபு ரஞ்சித்சிங். அவன் கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து ஒத்து மாறி வந்திருக்கும் பி.எஸ்.சி. பட்டப்படிப்பு மாணவன்.

அவன் பல்கலைக்கழகத்துக்கு அருகாமையிலேயே வாடகை வீடோன் றைப்பேசி ஒழுங்கு செய்து கொண்டான். அவனுக்கு இலங்கைப் பிரஜைக்குரிய சட்டபூரவான் எல்லா ஆவணங்களும் இருந்தன. குறிப்பாக அவன் ஒரு பணக்கார மாணவன்.

அவன் இந்தக் கொஞ்சக் காலத்திலேயே பல்கலைக்கழகத்தின் எல்லா மூலை முடுக்குகளையும் தெரிந்து வைத்திருந்தான். ஜெகதா எந்த விரிவுரை மன்றபத்தில் இருக்கிறாள் என்பதனை கண்டுபிடிப்பது அவனுக்கொன்றும் கடினமான காரியமல்ல. அவன் அவன் விரிவுரை முடிந்து வரும் வரைக்கும் வெளியே புற்றரையில் அமைக்கப்பட்டிருந்த சீமென்ட் பென்சில் அமர்ந்திருந்தான்.

அவன் மனம் நிலை கொள்ளாமல் தவித்தது. என்னதான் புத்திசாலியாக இருந்தாலும் பலசாலியாக இருந்தாலும் உயிரினங்களில் உறங்கிக்கிடக்கும் மென்னுணர்வுகள் மேற்கிளம்பும் போது. அது ஓர் உபாதை மிகுந்த தவிப்பாகத்தான் இருக்கிறது. நரேஸ்பாபு எனப்பட்ட எமகாதகனுக்கும் அது விதிவிலக்கல்ல. ஏன் ஜெகதாவின்பால் அவன் அவ்வளவு ஈர்க்கப்படுகின்றான் என்று அவனுக்கு விளங்க வில்லை. உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலும் ஏதோ ஒரு ஹோமோன் அபரிமிதமாக சூரப்பது போன்றும் தலை சுற்று ஏற்படுவது போன்றும் இருந்தது. அவன் அந்தப் பல்கலைக்கழகத்தில்



உலாவிய இந்தக் கொஞ்சக் காலத்தில் எத் தனை பெண் பிள்ளைகளை எதிர்கொண்டிருக் கின்றான். அப்போதெல்லாம் இத்தகைய உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டதில்லை. அந்தக் காத்திருப்பு ஒரு தவிப்பாகும். ஆனால் அவனில் ஒரு பாவசத்தை ஊட்டுவதாகவும் இருந்தது. அத்தகைய ஒரு தவிப்புடன் எவ்வளவு நேரமானாலும் அவன் அவ்விடத்தில் இருப்பான். சுற்றுப் புறச் சூழல் மிக ரம்மியமானதாகத் தோன்றியது. பறவைகளின் கீச்சொலிகள் பூபாளாகமிசைப்பதாக மனதுக்குப்பட்டது. காக்கை கரைவது கூட வீணை வாசிப்பது போல் இருந்தது. பலமாக வீசிய காற்று வருடிச் செல்வதாகவே தோன்றியது.

நேரம் மாலை நான்கு மணியை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. ஜெகதாம்பாளின் இறுதி விரிவுரை நான்கு மணிக்கு முடிந்துவிடும் என்பதை எமகாதகன் அறிந்து வைத்திருந்தான்.

எனவே அவன் மூன்றே முக்காலுக்கெல்லாம் அவ்விடத்துக்குச் சென்றுவிட்டான். இந்தப் பதி ணைந்து நிமிடங்களில் அவன் அடைந்த அவஸ்தையை வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க முடியாது. அவன் கண்கள் எத்தனையோ தடவை கள் மணிக்கூட்டை பார்த்துவிட்டன. எவ்வளவு நேரமாகியும் மணிக்கூடு நான்கு மணியைக் காட்ட மறுக்கின்றது.

விரிவுரை மண்டப வாயிலில் சலசலப்பும் மாணவ மாணவியர் குதுகலமாக கதைத்த வாரே வெளியில் வருவதும் கேட்டது. நரேஸ் பாபு என்ற எமகாதகன் அமர்ந்திருக்க முடியாமல் இருக்கையிலிருந்து எழுந்திருந்தான். அவன் கண்கள் மாணவ மாணவியர் வரும் திசை நோக்கி குத்திடுகின்றன. அவனுடன் எவ்வாறு அறிமுகம் செய்து கொள்வது, அவன் திகைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே அந்த மாணவியர் கூட்டம் அவனுக்கருகாமையில்

வரத் தொடங்கியது.

அவன் அக்கூட்டத்தில் ஜெகதாவின் முகம் தெரிவிற்கா என்று பார்த்தான். அந்த மாணவியர் கூட்டத்தல் ஜெகதா சற்று உயர்மானவளாக தெரிந்தாள். அவன் மனதிலும் யாரோ ஓர் அந்தியன் தன்னை நோக்கி கூர்ந்து பார்ப்பது போன்ற உள்ளுணர்வு ஏற்பட்டது. அவன் சடாரென திரும்பி யார் தன்னை அவ்வாறு கூர்ந்து கவனிக்கிறார்கள் என்று ஏற்றுத்துப் பார்த்தாள். அவர்கள் இருவரது கண்களும் முதன் முறையாக பரஸ்பரம் சந்தித்துக் கொண்டன.

இது என்ன அற்புதம். அந்தக் கண்களில் தெரிவது நட்பா, பகையா, அண்பா, ஆதங்கமா, காதலா, கருணையா அவை எல்லா உணர்வுகளையும் மாறி மாறி வெளிக்காட்டின. நேரேஸ்பா புவும் தன் கண்களை அவன் பார்வையில் இருந்து அகற்றவில்லை. அவனும் நின்ற இடத்

தில் கல்லெனச் சமைந்துவிட்டாள். ஏனைய மாணவியர் அவனுக்கு என்ன நடந்தது என்பது தெரியாமல் கதைத்துச் சிரித்துப் பேசியபடியே அப்பால் சென்றனர். இப்போது அவர்கள் இருவருமே தனியாக அவ்விடத்தில் நின்றனர். இருவருக்குமே அடுத்து என்ன செய்வது என தெரியவில்லை. நேரம் ஒவ்வொரு நொடியாக நகர்ந்து சென்றது. எவ்வளவு நேரம்தான் அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் முறைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கப் போகிறார்கள்.

முதலில் தன் பார்வையை அப்பால் திருப்பியவள் ஜெகதாதான். அவனுக்கு எங்கோ வேற்றுலகுக்குச் சென்று மீண்டது போல் இருந்தது. உடல் எங்கும் ஏதோ மின்சாரம் பாய்ந்தது போல் ஒரு சிலிரப்பு. தன் இதயத்தைத் தொட்டவன் யார்? அவன் இன்னொரு முறை திரும்பிப் பார்த்தாள். (தொடரும்)



நம்மில் பலர் களைப்பாக இருக்கும் போதெல்லாம் சூடாக

ஒரு கப் தேநீர் அருந்துவது வழக்கம். அதிலும் அலுவலகத்தில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தேநீர் குடிக்காமல் இருந்தால் ஒரு வித சோர்வு தொற்றிக்கொள்கிறது.

தேநீர் குடித்த பிறகுதான் புத்துணர்ச்சியுடன் வேலை செய்ய முடிகிறது.

தேநீரை ரொம்ப சாதாரணமாக எடைபோட்டு வீடாதீர்கள். அதில் நம் உடலுக்கு தேவையான ஏராளமான சத்துகள் உள்ளன. இதனால் தேநீரானது நீண்டகால நோய்களைக் கூட விரட்டி அடிக்கிறது,

ஒரு கப் தேநீரில் விற்றமின் A விற்றமின் B1,B2, விற்றமின் C விற்றமின் B6 போன்றன வும் மேங்களீஸ் மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற தாதுப் பொருட்களும் உள்ளன.

இத்தகைய ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்கள் இருதய நோய், புற்றுநோய், கண் புரைநோய்,

ஆஸ்டியோ போராஸிஸ் எனப்படும் எலும்புத் தேய்மான நோய் மற்றும் கல்லீரல் நோய்கள் போன்றவற்றால் நமக்கு ஏற்படும் அபாயத்தைப் பெருமளவு குறைக்கின்றன.

குறிப்பாக இதயநோயால் ஏற்படும் அபாயத்தை தேநீர் பெருமளவில் குறைத்து விடுகிறது. தேநீரில் உள்ள பாலி பினால்ஸ் நம் உடலில் உள்ள கெட்ட பக்ஷரியாக்களைக் கட்டுப்படுத்தி நம் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் நல்ல பக்ஷரியாக்களை அதிகப்படுத்துகின்றது.

உடலில் கேள்சர் கட்டிகளை உருவாக்கும் சில செல்களை தேநீர் அழித்து விடுகிறது.

பெண்களின் மாதவிலக்குக்குப் பிறகு வரும் எலும்புத் தேய்மானத்தை தேநீர் குணப்படுத்துத் தேநீர் கிணறுது. இது தவிர கதிரியக்கத்தால் ஏற்படும் காயத்தைக் குறைக்க வகும் தேநீர் உதவுகிறது.



ஈம்பக்

கே ம் பி ரி ட் ஜி பல்கலைக்கழகத்தில் படித்துப் பட்டம் பெற்ற வில்லியம் ஹார்வி,கி.பி.1598 ஆம் ஆண்டு மருத்துவக் கல்வி பயிலும் பொருட்டு இத்தாலிக்குப் பயணமானார். இத்தாலியிலுள்ள பாதுவா

மருத்துவப் பள்ளியில் பயிற்சி பெறுவதைப் பெரும் பேராகக் கருதினார்கள் அக்கால மாணவர்கள். பாதுவா மருத்துவப் பள்ளி

துக்கும் அடிப்படையில் ஒரு வித்தியாசமிருந்தது. பாதுவா பல்கலைக்கழகத்தின் நிருவாகக் குழுவில் அங்கு பயிலும் மாணவர்களுக்கும் பிரதிநிதித்துவம் உண்டு. நிர்வாகக் குழுவில் மாணவர்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட ஸ்தானங்களுக்கு மாணவர்களே தங்கள் பிரதிநிதிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது வழக்கம். ஆசிரியர்களின் சேவைக்கு உரிய ஊதியத்தை மாணவர்களே நேரிடையாகக் கொடுப்பது வழக்கமாதலால் கொடுத்த பணத்துக்குச் சிறந்த கல்வி

ஹுநிஸ் ஹர்ட்ரோப்ஸ் ரூஹாமன்

யைப்

பெற்று வந்தார்

கள். ஆசிரியர்கள் ஊக்கத்து

டன் கல்வி போதித்ததுபோலவே

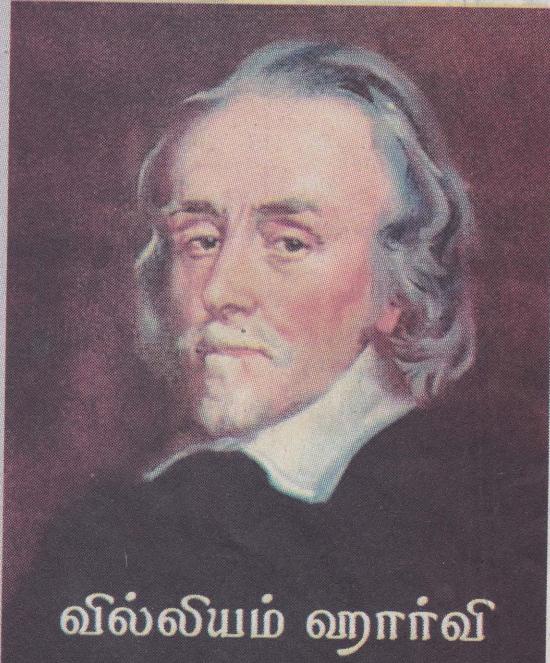
மாணவர்களும் ஆர்வத்துடன் வகுப்புக்கு வந்து பாடம் கேட்பது வழக்கம். எனவே பாதுவா பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பள்ளி ஜோராப்பாவிலேயே தலைசிறந்த ஸ்தாபனமாகத் திகழ்ந்ததில் வியப்பில்லை.

உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்கள் -குறிப்பாக இதயம், இரத்தக் குழாய்கள் - இவை இயங்கும் முறை பற்றி ஹீரானிமஸ்கூட முழு உண்மையையும் அறிந்திருக்கவில்லை. ஓரளவு அநுமானிக்கத்தான் அவரால் முடிந்தது. புரியாமல் புதிராக விருந்த உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்ளப் பெரிதும் ஆர்வம் கொண்டார்,ஹார்வி.

சிரைகள் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லுகின்றன என்று காலென் கூறியிருந்தார். அதுதான் ஹீரானிமஸ், ஹார்வி இருவருக்குமே குழப்பம் அளித்தது. காலென் கூறியது போல சிரைகள் கை, கால் முதலிய உறுப்புக்களுக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லுவது சாத்தியமா? சிரைகளில் உள்ள வால்வுகள் இரத்த ஒட்டத்தைத் தடுத்தி நிறுத்தி விடுமே? ஒருக்கால் இரத்த ஒட்டத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து, நிறுத்தி நிறுத்தி இரத்தத்தைச் செலுத்தவே அந்த வால்வுகள் பயன்படுகின்றனவோ...? ஹார்விக்கு எதுவும் நிச்சயமாக விளங்கவில்லை.

திருமண வரங்கை

பாதுவாவில் நான்கு ஆண்டுகள் பயின்று எம்.ஏ. பட்டம் பெற்று கி.பி. 1602 ல் தாயகம் (இங்கொண்டார்)



வில்லியம் ஹார்வி
(கி.பி 1578 கி.பி. 1657)

சுகவாழ்வு

கிலாந்து) திரும்பினார் ஹார்வி. அப்போது அவருக்கு வயது இருபத்து நான்கு. லண்டனில் ஒரு வீட்டை வாடகைக்கு அமர்த்திக் கொண்டு மருத்து வத் தொழிலில் ஈடுபட்டார். டாக்டர் ஸான்ஸ்லாட் ப்ரெளன் என்ற நண்பர் ஒருவரின் மகள் எலிச பெத்தை மணம் புரிந்துகொண்டார். ஹார்வியின் மணவாழ்க்கை பற்றிச் சிறப்பாகக் குறிப்பிட ஏது மில்லை.

இந்த ஒட்டம் பற்றிய சிற்களை

இரத்த ஒட்டத்தைப் பற்றி ஆராய்வதில் அவர்தீவிரமாகக் கவனம் செலுத்தி வந்தார். அவருடைய ஆராய்ச்சிக்கு உயிருள்ள உடல் அல்லவா தேவை. மனித உடல் அல்லவா தேவை? மனித உடல் ஏதும் கிடைப்பது அரிதாகையால் விலங்குகளின்மீது ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினார் ஹார்வி. முதன் முதலில் அவருடைய ஆராய்ச்சிக்குக் கிடைத்தது ஒரு பாம்பு. தோட்டத்தில் உலாவிக் கொண்டிருக்கையில் காலடியில் நெளிந்து கொண்டிருந்த பாம்பைப் பிடித்து, அதன் தமணி ஒன்றினை அறுத்து, தலைப் பக்கம் ஒரு நாலால் கட்டினார். அதாவது இதயத்துக்கு அருகில் இரத்தம் 'குபுக் குபுக்' கென்று ஒரு ஒழுங்கு முறையோடு வெளிப்பட்டதைக் கண்டார். இந்த ஒழுங்குமுறைக்கும் இதயம் பட்ட பட்டென்று அடித்துக்கொள்ளுவதற்கும் ஏதோவாரு தொடர்பு இருக்கவேண்டுமென்று தோன்றியது அவருக்கு.

விலங்குகள் சோதனை

அதன் பிறகு விலங்குகளை அறுத்துச் சோதனைகள் செய்ததன் விளைவாக இரத்த ஒட்டத்தைப் பற்றிய பல மர்மங்கள் அவருக்கு தெளிவாகின. இதயத்திலிருந்து தமணிகளின் வழியே உடலின் பல பாகங்களுக்கும் செல்லும் இரத்தம் சிரைகளின் வழியே மீண்டும் இதயத்துக்கு வந்து சேருகிறது. அதாவது உடல் முழுவதும் இரத்தம் வட்டமடித்துச் செல்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்தார். கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் இரத்தம் இதயத்துக்குப் போய்ச் சேருகிறது என்று காலென் கூறியுள்ளது முற்றிலும் பிசுகு என்பதை ஒரு சோதனையின் மூலம் கண்டு பிடித்தார்.



இதயம் ஒவ்வொரு தடவையும் அடிக்கும் போதும் அதிலிருந்து எவ்வளவு இரத்தம் வெளி யேற்றப்படுகிறது என்பதைக் கண்டறிய விரும்பி னர் ஹார்வி. ஆட்டின் இதயம் ஏற்குறைய மனித இதயத்தின் அளவே உள்ளது என்பதை அறிந்திருந்த ஹார்வி, ஒரு ஆட்டை விலைக்கு வாங்கி அதன் இதயத்தை அறுத்து வெளியே எடுத்தார். அதன் கீழ் அறையில் நீரை ஊற்றி நிரம்பினார். அது இரண்டு அவன்கள் நீர் பிடித்தது. ஒவ்வொரு முறையும் இதயம் அடிக்கும் போது கீழ்மறையில் உள்ள இரத்தத்தில் எட்டில் ஒரு பங்கு அதாவது, கால் அவன்கள் இரத்தம் வெளியேற்றப்படுகிறது எனக் கணக்கிட்டார். இதயம் நிமிடம் ஒன்றுக்கு எழுபது முறைகள் அடிக்கிறது என்பது தெரிந்த விஷயம், மிகவும் குறைந்த பட்சம் மனிக்கு இரண்டாயிரம் தடவைகள் என்றே வைத்துக் கொண்டாலும் இருபது பவுண்டு இரத்தத்துக்கு மேல் வேண்டுமே என்று யோசித்தார். இன்னொரு ஆட்டை அறுத்து அதன் உடலிலுள்ள இரத்தம் முழுவதையும் வடித்து அளந்து பார்த்தில், மொத்தம் நான்கு பவுண்டு இரத்தமே இருக்கக் கண்டார். ஓர் ஆட்டின் உடலிலுள்ள இரத்தமே நான்கு பவுண்டுதான் என்றால் அதைவிடப் பன்மடங்கு இரத்தத்தை இதயம் எப்படி ஒவ்வொரு மனியும் வெளியேற்றிக் கொண்டிருப்பது சாத்தியமாகும்?

உதவில் கூறியவர்களின் தவறு

இச்சோதனையின் மூலம், காலெனின் கூற்று தவறானது என்ற முடிவுக்கு வந்தார் ஹார்வி. இவ்விதம் இதயத்தை விட்டு வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும் இரத்தம் என்னவாகிறது?

நடவடிக்கை...

மேலும் தீவிரமாக ஆராய்ந்ததன் விளைவாக இப்பிரச்சினைக்கு விடை கண்டார் ஹார்வி. இதயத்திலிருந்து தமணிகளின் வழியே உடலின் பல்



வேறு உறுப்புக்களுக்கும் பாடும் இரத்தமே சிரைகளின் வழியாக மீண்டும் இதயத்தை வந்தடைகிறது. இதயத்திலிருந்து உடலுறுப்புக்களும், உறுப்புகளிலிருந்து மீண்டும் இதயத்துக்குமாக இரத்தம் ஓடிக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது அவசியமாகிறது என்ற முடிவுக்கு வந்தார் ஹார்வி.

சொற்பொழிவு

கி.பி. 1616ஆம் ஆண்டுக்கான சொற்பொழிவுகளை நிகழ்த்தும்படி ஹார்விக்கு அழைப்பு வந்தது. அவர் பாதுவாவிலிருந்து திரும்பி வந்த பின் பதினான்கு ஆண்டுகள் உழைத்து, பல பரிசோதனைகள் நிகழ்த்தியதன் விளைவாக இரத்த ஒட்டத்தைப் பற்றி அரிய பல உண்மைகளைக் கண்டு பிடித்தார். அவ்வாண்டு ஏப்ரல் மாதம் அவர் மூன்று நாட்கள் நிகழ்த்திய சொற்பொழிவுகளின் மூலம் அந்த உண்மைகளை விளக்கினார். ஆனால் தூரதிஷ்டவசமாக அச்சொற்பொழிவுகளைக் கேட்ட மருத்துவர்கள் பலரும் ஹார்வி எடுத்துரைத்த உண்மைகளை கருத்தில் கொள்ளவில்லை. எனினும் அவருடைய கருத்துக்களுக்கு மதிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு விரைவிலேயே கிட்டியது. இங்கிலாந்தின் மன்னர் சார்ஸ்ல் (முதல்வர்) ஓயிட் ஹாலுக்கு வரும்படி ஹார்விக்கு அழைப்பு விடுத்தார். மருத்துவர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்ட தம் கருத்துக்களை மன்னரின் முன்னிலையில் விளக்கும் வாய்ப்பு எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதா என்ன? ஹார்வி மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் ஒருங்கே அடையப் பெற்றவராக ஓயிட்ஹால் மாளிகையினுள் நுழைந்து மன்னரின் எதிரில் பணிவோடு வணங்கி நின்றார்.

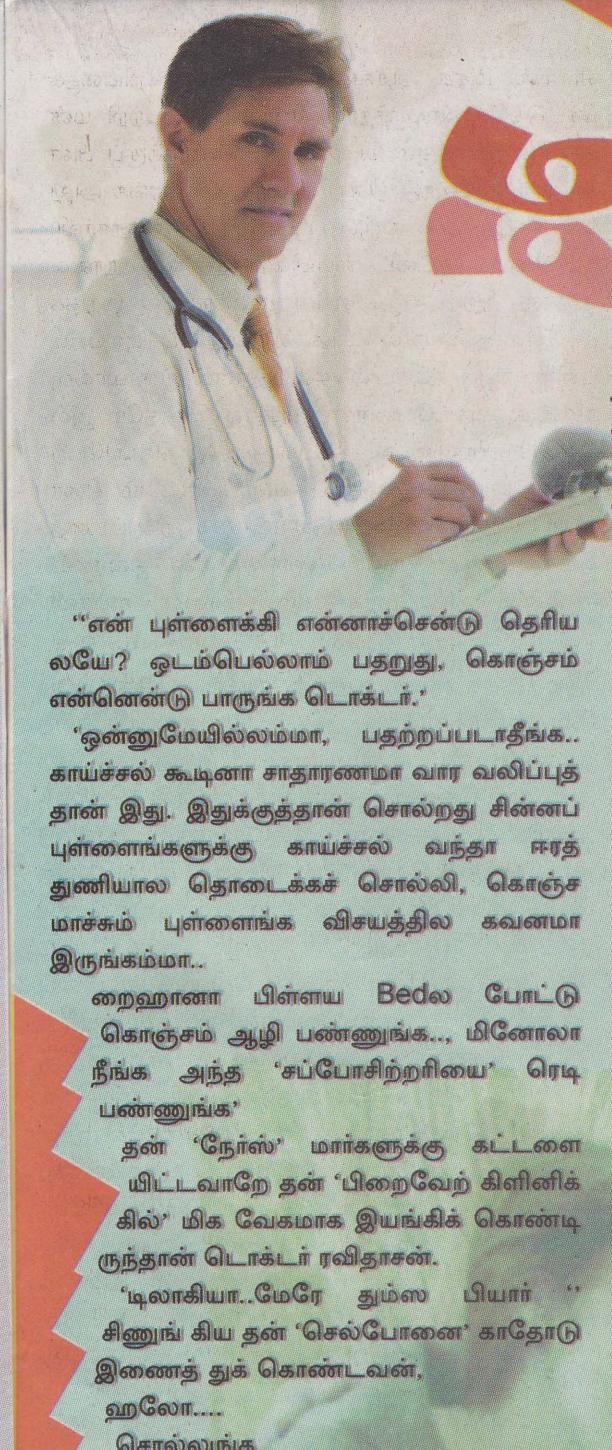
ஹார்வி தாம் நிகழ்த்திய சோதனைகளைப் பற்றி உற்சாகத்துடன் மன்றாக்கு எடுத்துரைத்தார்.

சுக்கவாழ்வு

சார்ஸ்ல் மிக்க ஆர்வத்துடன் அவர் கூறியதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தார். சிரைகளைப் பற்றி மன்றாக்கு விளக்கும் பொருட்டு, மன்றாக்குப் பின்னால் பணிவோடு நின்ற அவரது அந்தரங்க அலுவலரை அருகில் வரும் படி அழைத்தார் ஹார்வி. தம்முடைய சட்டப்பையிலிருந்து ஒரு நூலை எடுத்து அந்த அலுவலரின் முன்கையில் இறுக்கக்ட்டினார். சிரைகள் மிகவும் நன்றாகப் புலப்பட்டன. பின்னர் சிரையில் அமைந்துள்ள இரு வால்வுகளுக்கு இடையேயுள்ள தூரத்தில் இரத்தமே இல்லாதபடி விரலால் அழுக்கி இரத்தத்தை வெளியேற்றினார் ஹார்வி. இரத்தம் வெளியேறியதும் சிரையின் அந்தப் பகுதி வெளுப்பாக மாறிவிட்டதை வியப்புதன் உற்று நோக்கினார் சார்ஸ்ல். சிரையை அழுக்கிக்கொண்டிருந்த தம் விரலை ஹார்வி எடுத்து விட்டதும் இரத்தம் மேல் நோக்கி அதாவது இதயத்தை நோக்கிப் பாய்வதைச் சுட்டிக்காட்டினார்.

இறுதிக் காலம்

சார்ஸ்ல் மன்னரின் முன்னிலையில் இரத்த ஒட்டத்தைப் பற்றி ஹார்வி விளக்கவரை நிகழ்த்திய இச்சம்பவத்துக்குப் பிறகு பன்னிரண்டு வருடங்கள் அவரது வாழ்க்கையில் அமைதி நிலவியது. அரசியல் வட்டாரத்தில் ஹார்விக்கு நல்ல செல்வாக்கு ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாக அவருக்கு மருத்துவத் தொழிலில் நல்ல வருமானமும் கிட்டியது. கி.பி. 1628ல் இதயமும் இரத்த ஒட்டமும் என்ற ஹார்வியின் நூல் ஜெர்மனியில் அச்சாகி வெளி வந்தது. அந்த நூலைப் படித்த மருத்துவர்கள் பலரும் ஹார்வியின் கருத்துக்களை எளிதி நிகையாடினர். ஒரு தடவை உடல் முழுவதும் பாய்ந்து அசுத்தமடைந்த அதே இரத்தம் திரும்பவும் உடலுறுப்புக்களுக்குச் சென்றால் உடல் நிலை என்னவாகும்? என்று எதிர்வாதம் தொடுத்தனர் சிலர். ஹார்வியின் கருத்து காலெனின் கருத்துக்கு முரணாக இருந்ததால், ஹார்வியின் கருத்து எடுப்பவில்லை. ஹார்வி ஒரு பைத்தியம் என்றே முடிவு கட்டினர் பல மருத்துவர்கள். கி.பி. 1657ஆம் ஆண்டு ஜெர்மானியாவில் மரணமடைந்தார். மருத்துவத்தை துறையின் இன்றைய வியத்தகு வளர்ச்சி அன்று டாக்டர் வில்லியம் ஹார்வி கண்டுபிடித்து விளக்கிய கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டதே எனில் மிகையன்று.



ஒன்றி சுடுகலை

'ஹார்ப்
அன் ஹவர்' ஆல
வந்திருவன்'

பதிலுக்குக் கூட காத்திராமல் 'இக்னிசன் (Ignition)'-ஐத் திருப்பி தன் 'சுக்கி மாருதி' க்கு உயிர் கொடுத்தவன் 'ஜி.ஹெஸ் (General Hospital)'யை அடைந்தான்.

'பலீஸ் டொக்டர் என் அம்மாக்கு என்னாச்சு..'

"ஒன்னுமேயில்லம்மா, பதற்றப்படாதீங்க.. காய்ச்சல் கூடினா சாதாரணமா வார வலிப்புத் தான் இது. இதுக்குத்தான் சொல்றது சின்னப் புள்ளைங்களுக்கு காய்ச்சல் வந்தா ஈரத் துணியால் தொடைக்கச் சொல்லி, கொஞ்ச மாச்சும் புள்ளைங்க விசயத்தில் கவனமா இருங்கம்மா.."

நைஹானா பிள்ளை Bedல் போட்டு கொஞ்சம் ஆழி பண்ணுங்க... மினோலா நீங்க அந்த 'சப்போசிற்றியை' ரெடி பண்ணுங்க"

தன் 'நேர்ஸ்' மார்களுக்கு கட்டளை யிட்டவாறே தன் 'பிறைவேற் கிளினிக் கில்' மிக வேகமாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தான் டொக்டர் ரவிதாசன்.

"ஷிலாகியா.. மேரே தும்ஸ பியார் .. சின்னுங் கிய தன் 'செல்போனை' காதோடு இணைத் துக் கொண்டவன், ஹலோ....

சொல்லுங்க
"என்ன..! இப்ப எங்க இருந்து பேசுறங்க..?"

"சரி, நான் இப்ப வாரன் அங்கேயே 'வெயிற்' பண்ணுங்க"

'இவங்கட 'பிரிஸ்கிரிப்சன்' போட்டு கொடுங்க 'பேசன்ட்ஸ்' வந்தா கொஞ்சம் 'வெய்ற்' பண்ணச் சொல்லுங்க இன்னும்

Dr. எம்.எ. ஊறுஸ்
அம்கரம்பற்று

செப்டெம்பர்-2010

ரோசாப்பு உதகேள்

உத டு க ளே
முகத்தின் அழகை
மெருகூட்டிக் காட்டும்
அவயமாகும். உடல்

அழகு என்ற தலைப்பை
எடுத்துக் கொண்டால் அதில் உதடுகளைப்
பற்றி கதைக்காமல் இருக்க முடியாது. சாதார
ணமாக சில பெண்களின் உதடுகளைப்
பார்த்தால் கருமை நிறம் கொண்டதாக இருக்
கும். சிலரின் சருமம் மிக அழகான நிறத்தை
கொண்டிருந்தால் உதடுகள் சற்று கருமை நிற
மாக இருந்து முக அழகை சற்று குறைத்துக்
காட்டும். இத்தகையோர் உள் ரீதியில் அதிகம்
வேதனைப்படுவதுண்டு. அதிலும் ஆண்
களை விட பெண்களே அதிகம் வேதனைப்
படுவர். இக் குறைபாட்டை நீக்க இயற்கை
மருத்துவத்தால் முடியும்.

உதடுகளின் கருமை

வேண்டோ?

நிறத்தைக் குறைப்பதற்கு முதலில் தோட்டம்பழ
மொன்றை எடுத்து அதன் தோலை பிரித்தெ
டுக்க வேண்டும். இவ்விதம் பிரித்தெடுத்த தோ
ட்டம்பழத் தோலை சுத்தமான தண்ணீர் (கொதித்
தாறிய நீரில்) ஊற்றி கோப்பையில் போட்டு
மூடி வைக்க வேண்டும். இதனை இரவு நேரத்
தில் செய்ய வேண்டும். காலை விடியும் வரை
இவ்விதம் தோட்டம்பழத் தோல் போட்பட்ட
கோப்பையை மூடி வைக்க வேண்டும். பின்பு
காலையில் தோலை வெளியே எடுத்து மங்கிய
நிறம் கொண்ட உதடுகளின் மேல் நன்றாக
தூய்க்கவும். இதனை தொடர்ந்து ஒரு

மாதமளவில் செய்ய வேண்டும்.
அதன் பின் நீங்களும் அழகான நிற
மூளை உதடுகளைப் பெறுவீர்கள்.
இதனைப் பூசும் போது சில
வேளைகளில் ஏரிச்சல் உதடுக
ளின் மீது ஏற்படும். அதிக ஏரிவு
ஏற்பட்டால் உதடுகள் மீது சிறி
து வெண்ணெண்ணையைப் பூசவும்.

அனைால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்
படாது. இதனை தொடர்ந்து
செய்து வருவதன் மூலம்
நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

கீறல் விழுந்த,
வெடிப்பு ஏற்பட்ட உதடுக

ஞக்கு மேற்கூறிய சிகிச்சை நல்லதல்ல. இத்தகைய உதடுகளைக் கொண்ட பெண்கள் கிளிசரின் கொஞ்சம் எடுத்து உதடுகள் மீது தடவி சுமார் 10 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும். அதன் பின்பு தண்ணீரால் கழுவி விடவும்.

உதடுகளின் அழகை மெருகூட்ட இன்னு மொரு மருத்துவ முறையும் உள்ளது. தேன் சிறிது எடுத்து அதில் தேசிக்காய் சாறு கொஞ்சம் கலந்து உதடுகளுக்கு மேற்கூறிய முறையில் தேய்க்கவும். இதனை தொடர்ந்து ஒரு மாதத்திற்குச் செய்ய வேண்டும். இதன் பின் பூவிதழ்கள் போன்ற உதடுகளுக்கு உரிமையாளர்களாக மாறுவீர்கள்.

மேலும் முடிந்த வரை உஷ்ணம் அதிகமுள்ள உண வு கள் உண்பதைத் தவிர்க்க வும். உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உடல் வெப்பம் காரணமாக உதடுகளில் வெடிப்பு

கள், கீறல்கள், தோல் உரிதல் என்பன ஏற்பட வாம். கருமை நிறம் மட்டுமென்றி உதடுகளின் மேலுள்ள தோல் உலர்ந்து செல்வதையும் தடுக்கலாம்.

- எஸ். வூர்மினி

தகவல் - அழகியற்கலை நிபுணர் டி. புரோவன்,



அன்னாக்



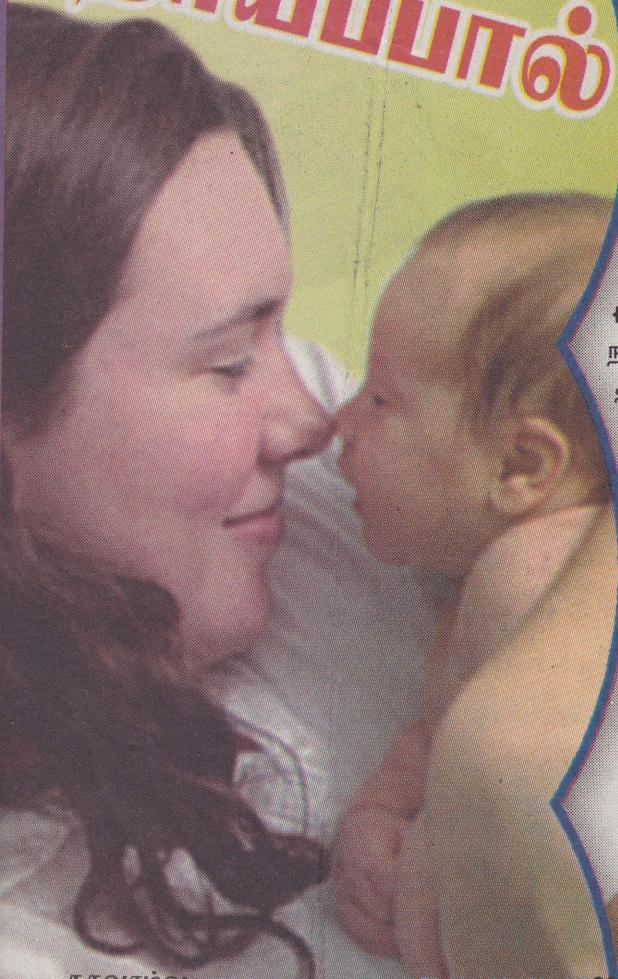
முரட்டுத் தோலுக்குள், நல்ல சுவை கொண்டது அன்னாசி. வலி நிவாரணியாகவும் பயன்படும் இந்தப் பழத்தில் மக்னீசியம், விற்றமின் சி, பி. ஆகியவை அதிகளாவில் உள்ளன. சிறுநீரகம், கரல் போன்ற உறுப்புகளில் சிக்கல் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்குப் பின் இதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

- முலிகா

சுறுற்றுவப் என்ன சொல்கிறது?

குழந்தைகளுக்கு எல்லா உணவுகளிலும் தாய்ப்பாலே சிறந்தது. அது வெறும் உணவுவல்ல அரு மருந்து. பிள்ளைகளில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும். பல்வேறு வித கிருமித் தொற்றுக்களை தடுக்கும். குழந்தைக்கு அளவற்ற சக்தியை வழங்கும்.

தாய்ப்பால்



மனிதனின் ஊட்டத் தேவைகள்

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் பிரதானமானது உணவாகும். மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கும் அவனது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோய்களிலிருந்து காத்துக் கொள்வதற்கும் உணவு இன்றியமையாததாகும். ஒருவரது உடல் நலத்தைப் பேணுவதில் உணவின் ஊட்டம் பெருமளவில் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. ஒருவர் பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும் வரை உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை வழங்கி உடலைக் காக்கும் முக்கிய காரணியாக உணவு விளங்குகிறது.

உணவுத் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதில்

செல்வாக்குச் செலுத்தும் முக்கிய காரணிகள் பொருளாதாரம்

***தனி நிபார் அல்லது குடும்பத்தினரது உணவுப் பழக்கம்**

***உடல் நிலை**

***தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புக்கள்**

***ஊட்டத் தன்மை**

***நம்பிக்கைகளும் பழக்க வழக்கங்களும்**

***ஏனையவை**

நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது எமக்கு மருந்தாகவும் சிலவேளை அதுவே நோய்களை அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தும் விஷமாகவும் அமைந்து விடுகிறது.



அதியூட்டமும் குறையூட்டமும்

‘அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு’ என்று கூறுவார்கள். அதனையே இங்கு குறிப்பி டுகின்றேன். நாங்கள் போசாக்கு மிக்க உணவு வகைகளை மிகையாக நீண்ட நாட்களுக்கு உட்கொள்ளும் போது மிகையூட்டம் அல்லது அதியூட்டத்திற்கு ஆளாவோம். அதே போல் நீண்ட நாட்களுக்கு போசனை மிகு உணவு வகைகளை குறைவாக அல்லது தேவையானாவு உட்கொள்ளாத போது குறையூட்டத்திற்கு அல்லது போசனைக்குறைபாடுகளுக்கு ஆளாவோம்.இந்த இரண்டு நிலைமையும் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பையே ஏற்படுத்தும்.

மிகையூட்டம் அல்லது அதியூட்டம்
ஒருவர் தனது உடற் தொழிற்பாட்டுக்குத் தேவைக்கு மேலாக உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் :

- ★ மேலதிக உணவு உடலில் கொழுப்பாக சேமிக்கப்படும். இதன் காரணமாக உடல் நிறை அதிகரிக்கும்.
- ★ சாரசரி நிறையை விட உடல் எடை கூடும்.
- ★ நோய்கள் ஏற்படும் (இதய நோய், கொலஸ்ட்ரோல்)
- ★ தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்யாவிடின் நோய்கள் ஏற்படும் தன்மை அதிகரிக்கும்.
- ★ உடல் அழுகு கெடும்.

குறையூட்டம் அல்லது போசனைக் குறைபாடு பின்வரும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்:-

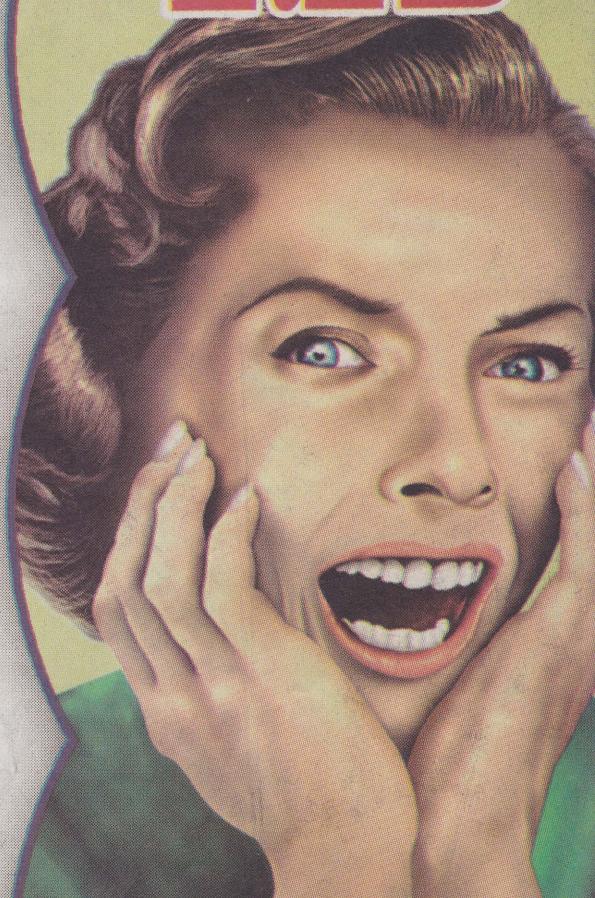
- ★ உடல் மெலிதல் அல்லது நிறை குறைதல்
- ★ குருதிச் சோகை
- ★ சுறுசுறுப்பின்மை
- ★ உடல் வளர்ச்சி குன்றும்
- ★ எளிதில் நோய்களுக்கு ஆளாகும் தன்மை ஏற்படும்
- ★ உடல் சோர்வு
- ★ கற்றலுக்குத் தடை ஏற்படல்
- ★ நிறை குறைவான பின்னைகள் பிறத்தல்

தலைச் சுற்று, தலைவலி, மயக்கம், நாரி உளைச்சல், முதுகெலும்பு வலி இவை பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படலாம்.

இவற்றுக்கு பின்னணியில் இரத்தக் கொதிப்பு, மாரடைப்பு, நீரிழிவு, புற்றுநோய் இருக்கலாம் என மனப் பயங்கொள்ளல் ஆகாது. பயம் நோயை அதிகரிக்கும்.

இந் நோய்கள் தொடர்பில் குடும்ப வரலாறு உள்ளவர்கள் கட்டாயமாக வும் ஏனையவர்களும் உரிய மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு பயத்தைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

யெ



★ கோபம் பொல்லாதது. எப்போது கோபம் வந்தாலும் “கோபம் பொல்லாதது. கோபப்படக் கூடாது” என்று மனதுக்குள் நினையுங்கள்.

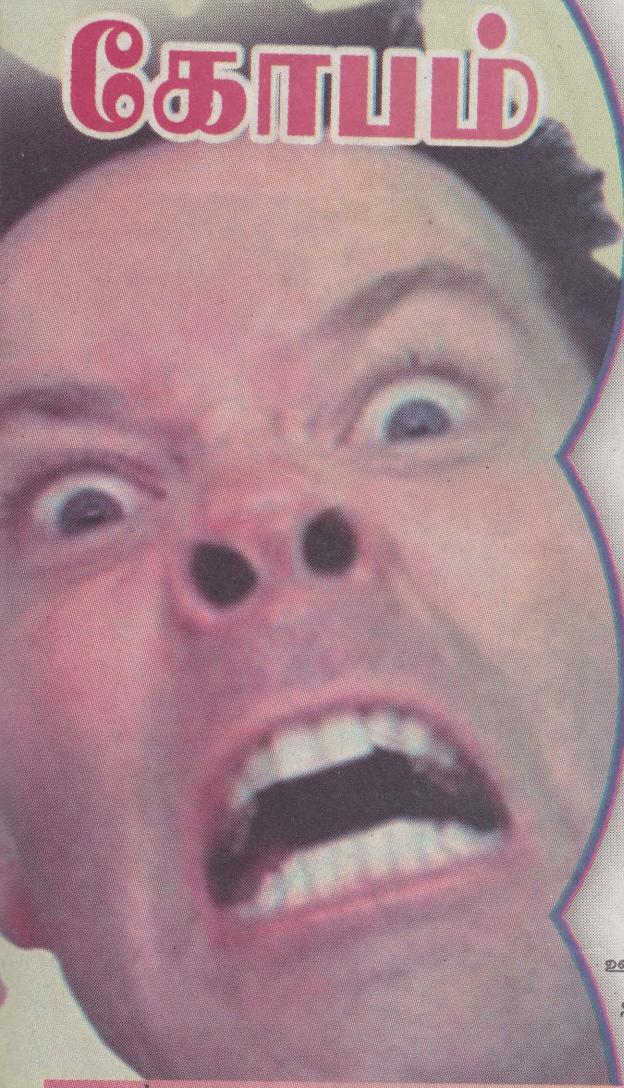
★ ஆத்திரப்படும்போதும், கோபத்தில் இருக்கும் போது எந்தத் தீர்மானத்தையும் எடுக்கக் கூடாது என மனதுக்கு கட்டளை யிடுங்கள்.

★ சண்டை சச்சரவு வந்த இடத்தில் இருந்து உடனடியாக அகலுங்கள்.

★ மனதை திசை திருப்பி 100ல் இருந்து 1 வரை தலைகீழாக எண்ணுங்கள்.

★ தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள்.

கோபம்



★ கண் பார்வை பாதிப்படைதல், பார்வை குன்றல்

ஓருவரின் ஊட்டத் தேவையை தீர்மானிப்பவை எவை?

1. உடலின் தேவைகளை நிறைவு செய்தல்
 - (அ). பால் (ஆண் / பெண்)
 - (ஆ). வயது
 - (இ). உடல் நிலை
 - (ஈ). காலநிலை
2. உடல் வளர்ச்சி
3. இளமைப் பருவம் (இப் பருவத்தில் அதிக ஊட்டத் தேவைகள் ஏற்படும்)
4. கர்ப்பினிக் காலம் (கர்ப்பினிக்குருக்கு அதிக ஊட்டம் தேவைப்படும்)
5. உடற்றொழில்பாடுகள்



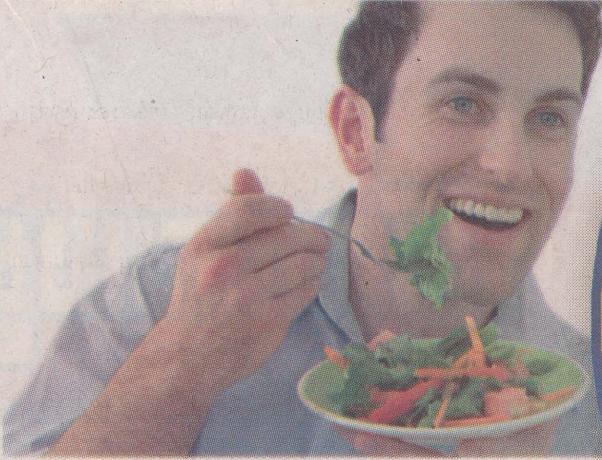
(அ). தொழில்

(ஆ). உடற்பயிற்சி

எமக்குத் தேவையான முக்கிய ஊட்டக் கூறுகள் எவை?

1. காபோவைத்ரேற்று (மாப்பொருள், வெல்லங்கள், மாப்பொருள் அல்லாத பல்சக்ரைட்டுக்கள்)
2. கொழுப்பும் எண்ணெய்
3. புரதம்
4. விற்றமின்கள்
5. கனியுப்புக்கள்
6. நீர்

ஊட்ட வகைகளில் (அதியூட்டம், குறையூட்டம் தவிர்ந்து) எல்லைப்படுத்தப்பட்ட ஊட்டம் (Marginal Nutrition) என்ற நிலையும் காணப்படுகிறது.



படுகிறது. அன்றாட ஊட்டத் தேவைகளை மாத்தி ரம் நிறைவேற்றிக் கொள்வதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. பிழையான உணவுப் பழக்க வழக்கம், வறுமை என்பன இதற்கான பிரதான காரணமாக சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது.

அதுபோல் எங்களிடம் சேமிக்கப்பட்ட-

போசனைகள் ஊட்டமில்லாத போது சில பாதிப்புக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

உதாரணமாக,

1. கருப்பையில் வளரும் முளையத்தின் வளர்ச்சிக்கு தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாமை.
2. விபத்து அல்லது நோய் ஏற்படும் போது உடலின் அனுசேபத் தொழிற்பாடுகளுக்கு போதி யாவு ஊட்டம் கிடைக்காமல் போதல். இதனால் உடல் பலவீனம் ஏற்படல்.

ஒருவரின் சீரான ஊட்ட நிலையை இனங் காண்பது எவ்வாறு?

- ★ உயரத்திற்கேற்ற நிறை
- ★ வளர்ச்சியடைந்த உடல்
- ★ வலிமையான தசைகள்
- ★ ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் மயிர், தெளி வான் கண்கள்
- ★ சுறுசுறுப்பு
- ★ உணவில் விருப்பம் காணப்படல், சமிபாடு ஒழுங்காக நடைபெறல், கழிவுகள் சீராக அகற்றப்படல். ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் போசனையிகு உணவுகளை தேவையானவுடன் கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக.

**கலாரஞ்சன் சாஜஹான்
ஆசிரியர் ஆலோசகர்,
நீர்கொழும்பு.**

சுற்றுப்புறச் சூழலில் டெங்கு மற்றும் ஏனைய வைரஸ் காய்ச்சல் இருந்தால் வீட்டின் தெரிந்தெடுத்த மூலைகளில் வேப்பம் மற்றும் துளசி இலைகளை இரண்டு வாரங்களுக்கு போட்டு வையுங்கள்.

நீர்வாஸ்



ஷிளையதூக் கர்

சமூகச் சுதாரணைக்கு பாரிய பிரச்சினை

அண்மைக் காலமாக குப்பைத் தொட்டிக் குள், வாய்க்காலில், மலசலகூட குழியில் வீசப்பட்ட குழந்தைகளைப் பற்றிய செய்திகளை அடிக்கடி நாம் பத்திரிகைகளில் வாசிக்கின்றோம். ஏன் இப்படி நடக்கின்றன? இந்த நிலைக்கு காரணம் என்ன? மேற்குலக கலாசாரத்தின் விளைவா? போன்ற வினாக்களை பலர் கேட்கின்றனர். இலங்கையிலுள்ள பெண்கள் ஏன் இப்படியான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளனர் என்பதனை நாம் அறிந்து கொள்வது மிக முக்கியமானது. அதிலும் அண்மைக் காலத்தில் இள வயதில் பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்கின்றமை முக்கிய பிரச்சினையாக உருவாகி உள்ளது.

எஸ்.கிழேஸ்

யதுக் കർപ്പമ്

നോക്കൽ

സിതൻ

ാട്ടിക്
ത്രിയില്
ചെയ്
കണില്
ക്കിൻ
ഞ്ഞ?
വാവा?
നിന്റ
വൻ
ഓൺഓ
വതു
നൈക്
കാർപ്പ
നൈൻ

എം.ക്ലൈറ്റ്





ன்று மேற்குலக நாடுகளில் மட்டுமன்றி இலங்கை மற்றும் ஆசிய நாடுகளில் இள வயது கர்ப்பினி பெண்களின் வீதம் அதிகரித்து வருகின்றது என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் கருத்து வெளியிட்டுள்ளது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்டின் பிரச்சினை அல்ல. உலகில் பரவலாக காணப்படும் ஒரு பிரச்சினை என அந் நிறுவனம் மேலும் குறிப் பிட்டுள்ளது. இதனால்தான் உலகப் பிரசித்தி பெற்ற 'Time' சுஞ்சிகை Children having Children என்ற தலைப்பை ஆசிரியர் தலையங்கமாக எடுத்துள்ளது.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரை மிகக் குறைந்த வயதில் கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்கள் பொருளாதார ரீதியில் பின்தங்கிய நிலையில் உள்ளவர்களாகவும் கல்வி கற்கும் வாய்ப்பு அற்றுப் போனவர்களும், வறுமைப் பிடிக்குள் சிக்கியவர்களும்தான் கூடுதலாக உள்ளனர். இன்று யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களிடமும் இத்தகைய பிரச்சினைகள் அதிகமாகக் காணப்படுவதாக புள்ளி விபர ரீதியிலான ஆய்வுகள் உறுதிப் படுத்துகின்றன.

இள வயது கர்ப்பத்திற்கு பல காரணங்கள் துணை புரிகின்றன. பாதுகாப்பற்ற முறையில் பாலியலில் ஈடுபெடல், பாலியல் தொடர்பான போதிய அறிவின்மை, தகாத் தொடர்புகள், ஏமாற்றப்படுதல் மற்றும் பல காரணங்களால் இள வயது கர்ப்பம் உருவாகின்றது. இந்த இள வயது கர்ப்பம் பல சமூக பிரச்சினைகள் உருவாக காரணமாக அமைகின்றன. இதனால் இப் பிரச்சினைக்கு தீவிர காண வேண்டுமாயின் பிரச்சினையை நன்கு விளங்கிக் கொள்ள வேண்டியது நம் அனைவரது கடமையாகும்.

சாதாரணமாக பெண் ஒருத்தி 19 வயதிற்கு பின்பு உடல் மற்றும் உள் ரீதியாக முழுமையாக வளர்ச்சி பெற்றவளாக மாறுகிறாள். தான் பெற்ற குழந்தையை முழு மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மனப்பக்குவம் அவளுக்கு ஏற்பட வேண்டும். தன்னையும் தன் குழந்தையையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், குழந்தைக்கு தேவையான போஷாக்கு, பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு, அன்பு மற்றும் அனைத்து தேவைகளையும் பெற்றுக் கொடுக்கக்கூடிய மனத்திடம் உருவாக வேண்டும். இதனால் 19 வயதின் பின்



கர்ப்பம் தரிப்பதனால் பல சிக்கல்களை தவிர்க்கக் கூடியதாக இருக்கும். இதனடிப்படையில் 19 வயதிற்கு முன்பு கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்கள் மிகக் குறைந்த வயதில் கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்கள் என்ற பிரிவிற்குள் வருகின்றனர். (Teen Pregnancy) இளவுமிகு கர்ப்பம் என்பது இன்று சமூகத்தில் பிரபலமான பிரச்சினை ஒன்றாக உள்ளது. ஆய்வுகளின்படி 17 வயதிற்கும் 19 வயதிற்கும் இடையிலுள்ளவர்களே அதாவது உடல் மற்றும் உள் நிதியில் பூரண வளர்ச்சி பெறாதவர்களே அதிகானவில் கர்ப்பம் தரித்துள்ளதாக எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில்
இள வயது கர்ப்பம்

இலங்கையில் இள வயது கர்ப்பம் என்பது கடந்த பத்தாண்டுகளிலிருந்து படிப்படியாக அதிகரித்து வருவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது. 2001ஆம் ஆண்டளவில் இலங்கையின் குடும்ப சுகாதார சேவை அதிகாரிகளுக்கு சமர்ப்பித்த அறிக்கைப்படி 165,158 கர்ப்பினி தூய்மார்களில் 7.8%மானவர்கள் இளவயது கர்ப்



பின்னும் பெண்களாவர். 2007ஆம் ஆண்டின் முதல் ஆறு மாதங்களில் இள வயது கர்ப்பினித் தொழ்மார்கள் 121,164 பேர் இருந்ததாக சுகாதாரா



“குடும்பத்தை
இழந்தவர்கள் சாப்பாட்டைத்
தொலைத்தவர்கள் சிரிப்பை
நூற்றவர்கள் ஒன்றையே
உரிமையாக்கப் பார்ப்பார்கள்.
யார் அவர்கள்?” “ரிவிகள், முனிவர்கள்”
“அது அந்தக் காலம் ...
இந்தக் காலம் சொப்பட் வெயார்
என்னினியர்கள்”

மற்றும் போசாக்கு
அமைச்சின் தகவல்கள்
எடுத்துக் காட்டு
கின்றன. இதன்படி
பார்க்கும் போது இளவு
யது காப்பினி பெண்
கள் எமது நாட்டின் ஒரு
பயங்கரமான பிரச்சினை
என்பதை விட
இவர்கள் பிரதிநிதித்து
வப்படுத்தும் சமூகத்
தின் மீது பலரின் கவு
னம் திசை திரும்புவ
தற்கு இப்புள்ளி விபரங்கள்
தூண்டுதலாக
அமைந்துள்ளன.

ரുക്കുന്നு പലകലെക്ക
മുക വൈത്തിയപ്പീ
പെൻകൾ മർഹുമ് പിര

சவ பிரிவின் தலைவரான பேராசிரியர் ஐ.எம். ஆர். குணவர்த்தனா மற்றும் வைத்திய அலு வலரான ஆர்.பி.கே. தியகவூவடுகே என்பவர்

கள் இள வயது காப்பினிப் பெண்கள் எதிர் நோக்கும் சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் தொடர்பாக ஆய்வு ஒன்றினை செய்திருப்பதோடு அதன் பெறுபேறுகளை Ceylon Medical Journal என்ற சுஞ்சிகையிலும் வெளி யிட்டுள்ளார்கள். இலங்கையிலுள்ள இள வயது

பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் காலம் முதல் பாலியல் தொடர்பான கல்வி வழங்கப்படுவதன் மூலம் இளவயது காப்பத்தை தடுப்பதற் கான வழி வகைகளை செய்து வருகின்றார்கள். இதன் மூலம் 60%மான இள வயது காப்பத்தை தடுக்கலாம் என நம்பப்படுகின்றது. இன்று

இளவயது காப்பினிப் பெண்கள் ஏதிர்நோக்கும் சுகாதார பிரச்சினைகள்

- ★ காப்ப காலத்தில் ஏற்படும் இரத்த சோகை
- ★ காப்பம் தரித்திருக்கும் போது ஏற்படும் அதிக இரத்த அழுத்தம்
- ★ நிறை குறைந்த குழந்தை பிறப்பு
- ★ குறிப்பிட்ட பிரசவ காலத்தின் முன் குழந்தை பிறத்தல்
- ★ குழந்தை உயிர் மீதான ஆபத்து
- ★ குழந்தை வளர்ச்சி காலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தாமை

இள வயது காப்பினி பெண்கள் கள் குறிப்பிட்ட காலத்தில் பெற வேண்டிய மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளாமை இவர்களிடம் அதிகளவில் காணப்படும் பிரச்சி



இளவயது காப்பினி பெண்களின் உலக நிலைவரம் நாடு

1000 பெண்களில்

இளவயது காப்பினிகள்

ஜக்கிய அமெரிக்கா	41.8
ரஷ்யா	28
பிரித்தானியா	26.8
கனடா	14.5
ஜோர்மனி	11
பிரான்ஸ்	7.8
இத்தாலி	6.7
ஜப்பான்	5.6

என்யாகும். இந்த இளவயது காப்பினிப் பெண்களில் அதிகமானோ பாதுகாப்பற்ற, திட்டமிடாத உறவுகள் மூலமே குழந்தைகளுக்கு தாயாகி கிருப்பது ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு சரியான வழிகாட்டல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகள் வழங்கப்படல் வேண்டும் என்றும் முன் மொழியப்பட்டுள்ளது. தகவல் : G-8 மாநாடு

காப்பினிப் பெண்கள் எதிர்நோக்கும் வெவ்வேறு விதமான பிரச்சினைகளை விளங்கிக் கொள்ள மேற்படி ஆய்வு மிக்க பயனுடையதாக உள்ளது.

இந்த ஆய்விற்கு 13 வயது முதல் 16 வயது வரையான பெண்கள் 95 பேரும் 17 - 19 வரையான பெண்கள் 275 பேரும், 24 வயதிற்கு குறைந்த பெண்கள் 275 பேரும் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்கள் எதிர்நோக்கும் வெவ்வேறு சுகாதார மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டன.

இள வயது காப்ப பிரச்சினையை எவ்விதம் தடுக்கலாம்?

அமெரிக்கா, ஜர்மனி போன்ற நாடுகளில்

காலி, கராபிட்டிய வைத்தியசாலையில் எதிர்பாராமல் குழந்தைகளை பெற்றுக் கொள்ளும் தாய் மார்களில் 54%த்தினர் 13 வயதிற்கும் 16 வயதிற்கும் இடைப்பட்டோராவார்கள் என தெரிய வந்துள்ளது. (Young Teenagers) மேலும் 23%த்தினர் 17 வயதிற்கும் 19 வயதிற்கும் இடையிலுள்ள குழுவினராவர். 9.5%த்தினரே 19 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களாவர். இந்த தகவல்களினிடப்படையில் பார்க்கும் போது கட்டாயம் பாலியல் கல்வி தொடர்பான அறிவு அவசியம் என்பது புலனாகின்றது.

மேலும் பாலியல் ரீதியான உந்து சக்தியை மேற்கூலக நாடுகளின் கலாசாரம் இள வயதின் ருக்கு பல வகைகளில் ஏற்படுத்தி கொடுகின் செப்டெம்பர்-2010

றது. ஊடகங்கள் பலவற்றில் காட்டப்படுகின்ற நிகழ்ச்சிகள் அவர்களை வேறு விதத்தில் திசை திருப்பி விடுகின்றன. மேற்குலக நாடுகளில் மிகப் பிரபலமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி யான Waitress knocked up என்ற நிகழ்ச்சி இள வயது கர்ப்பிணி பெண்ணின் கதை ஒன்றாகும். இவ்விதமாக பல நிகழ்ச்சிகள் ஒலிபரப்பப்படுகின்றன. மேற்கூறிய அனைத்தும் இள வயதி னரை ஈர்ப்பதோடு அவற்றில் கூடிய ஈடுபாட்டையும் ஏற்படுத்த வைக்கின்றன. இதற்கு மாறாக இந்தியாவில் Federation of Obstetric & Gynaecological Societies of India (FOGSI) மூலம் Johnson & Johnson நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் Growing up என்ற தேசிய நிகழ்ச்சித் திட்டம் இள வயதினருக்கு ஒரு நல்ல நிகழ்ச்சித் திட்டமாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் மூலம் அந் நாட்டின் இளவயதினருக்கு சுகாதாரம் தொடர்பான எண்ணக்கருக்கள், போசாக்கின் முக்கியத்துவம், மதுபழக்கம், போதை மற்றும் புகைப்பிடித் தல் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகள், பாலியல் தொடர்பான தலைப்புக்களின் கீழ் பல அறிவு பூர்வமான விடயங்களை வழங்கி வருகின்றது. கடந்த 5 வருட காலத்தில் சுமார் 50 நகரங்களிலுள்ள 12 இலட்சம் பாடசாலை மாணவர்கள் இந்த விடயங்கள் மூலம் அறிவினைப் பெற்றுக் கொண்டார்கள். மிக உயர்ந்த, தரமான நிகழ்ச்சியாக இந் நிகழ்ச்சி கருதப்படுகின்றது. இவ்வித

இலங்கையின்

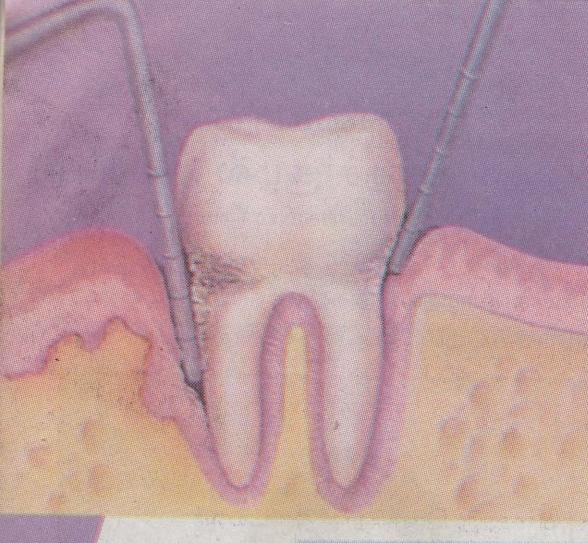
யுத்தச் சூழல்

மறுபுறத்தில் இலங்கையில் நீண்ட காலமாக நிலவி வந்த யுத்தசூழல், இடம்பெயர்ந்து தற்காலிகமாக வாழ்தல், அகதி முகாம் வாழ்க்கை, குடும்பங்களில் ஆண் பாதுகாப்பின்மை



மான் அறிவுட்டும் நிகழ்ச்சிகளை இலங்கையில் முக்கியமாக கிராமப் பகுதிகளில் நடாத்துவதன் மூலம் மேற்கூறிய பிரச்சினைகளிலிருந்து சற்று விடுபடலாம்.

போன்ற காரணிகளால் வடக்கு, கிழக்கு பிரதேசத்தில் திருமணம் முடிக்காமல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதும், முறைகேடாகவும், பாலியல் வல்லுறவுக்குட்படுத்தப்படுவதாலும் சிறுவயதுக் கர்ப்பிணிகளின் எண்ணிக்கை மிக அதிகரித்துள்ளது. இந்தப் பிரச்சினையை விசேடபிரச்சினையாக வைத்து அனுகி அவற்றுக்கான தீர்வுகளை முன்வைப்பதன் மூலம் பாரதாரமான சமூக விளைவுகளைக் குறைக்கலாம் எனக் கருதப்படுகின்றது. குறிப்பாக இப் பிரச்சினை சமூகம் மற்றும் உளவியல் நீதியாக ஆராய்ப்பட வேண்டுமென கருத்துத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



எஸ். சௌநுபான்
D.S, Government D.S.

நான்கும் மக்கள் பெரும்பாலும் சிறு வயதிலேயே பற்கண இழந்து விடுகின்றனர். இதற்கு கால் நோய்கள், பற் சொத்தை, முரசு கரைதல் என்பன பிரதான காரணிகளாக இருக்கின்றன. தற் போதைய நிலையில் பலருக்கும் முரசு கரைதல், வாய் நாற்றம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக உருவெடுத்துள்ளது. இவற்றை ஆராய்வதற்காக பல வருடங்களாக சேவையாற்றி தற்போது ஹட்டன் அரசாங்க வைத்தியசாலையில் பணியாற்றும் போக்டர் சொநுபன் அவர்களுடன் கலந்துரையாடிய போது பகிர்ந்த விடயங்கள்.

கேள்வி: வாய் நாற்றம், முரசு கரைதல் ஏன் படிவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

வாய்ச் சுத்தமானது எல்லாவற்றுக்கும் பிரதான மானதாகும். சரியாகச் சுத்தம் செய்யாததால் பல் இடுக்குகளுக்குள்ளும் முரசுகளிலும் ஒட்டியிருக்கும் உணவுத் துகள்களில் பக்ஷரியா கிருமிகள் சேர்ந்து அழுகிச் சேதமடையும். அதன் போது வெளியேறும் வாயுக்கள் தூர் நாற்றத்திற்கு உள்ளாவதால் வாய் நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

சிலருக்கு நாக்கின் பிற்பகுதியில் வெள்ளையாக அழுக்குப் படர்வதுண்டு. இதுவும் வாய் நாற்றத்திற்கு காரணமாகலாம்.

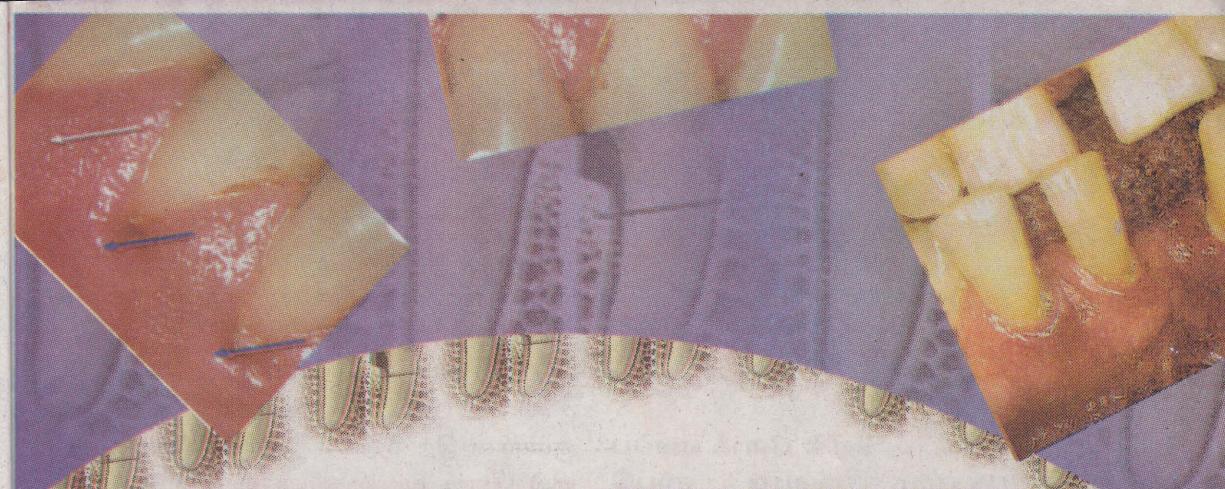
பற்களின் மேல் ஒட்டியிருக்கும் உணவுத் துகள்களில் உமிழ் நீரும், பக்ஷரியா கிருமிகளும் சேரும் போது பிளாக்

ஈ சிகிச்சை பியறுவதால் பற் உறுதி ரிகநவநு என்பது தவறானது

(Dental Plaque) எனப்படும் மென் படலமாகப் படியும். இதில் கல்சியமும் சேர்ந்து இறுகிக் காரையாகப் (Tartar) படியும்.

அத்தகைய காரையை அகற்றாவிட்டால் காரை இறுக்கமாக பற்களின் மேல் ஓட்டிக் கொள்ளும். பற்களுக்கும் முரசுக்கும் இடையேயும் பரவி முரசு நோய்களுக்கும் இட்டுச் செல்லும். இதனால் முரசுகள் அழற்சியடைந்து வீக்கம் ஏற்படும். பல் துலக்கும் போது இரத்தம் வடிதல், எலும்புகள் வலுவிழப்பதால் பல் ஆடுதல்,





பற்கூச்சம் என்பன ஏற்படும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளின் அறிகுறிகள் முரசு கரைதலின் நிலையெனக் கருதலாம்.

கேள்வி: வடியளவு எந்த வயதினை முரசு கரைதலை பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

எந்த ஒரு வயதையும் நிர்ணயம் செய்ய முடியாது. எல்லா வயதினரும் இதனுள் உள்ளத்தைப்படுவார்கள். 80%க்கு அதிகமானவர்கள் இதன் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டவர்களாவர். இளவயதினர் இதனை அச்ட்டையாக எடுத்துக் கொள்வதால் பல்வேறு வகையான பல் தாக்கங்களுக்கு உட்படுகின்றனர்.

வயதானவர்கள் தான் அதிகம் வருகிறார்கள். ஆரம்ப அறிகுறியான வாய்நாற்றமானது எவ்வயதினருக்கும் வரலாம். பிந்திய நிலையில் ஏற்படுவது முரசு கரைதலாகும். இதனுடன் சூழவள்ள எலும்புகள் கரையும், பல் ஆடும், பற்கூச்சம் ஏற்படும்.

கேள்வி: போதுவாக முரசு கரைதல் போன்ற முரசு நோய்கள் எவ்வளவு ஏற்படுகின்றன?

பக்ஷியாக்களினால் ஏற்படும் படலம் தான் முக்கிய காரணியாகும். இருப்பினும் பின்வருவனவும் காரணியாகலாம்.

1. ஹோர்மோன்களின் மாற்றங்கள் மூலம் ஏற்படலாம்.
2. நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தவர்கள்
3. வலிப்பு நோய்கள், இதய நோய்கள், கருத்தடை என்பவற்றுக்கான மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதால்

4. உயிர்ச்சத்து C குறைபாடுடையவர்கள்

5. புகை பிடிக்கும் பழக்கங்கள் உடையவர்கள்

6. பரம்பரையாக பல் வியாதிகள் உடையவர்கள்

கேள்வி: முரசு கரைதலைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவ்வ?

கவனிக்கப்படாத பிளாக் (Plaque)

1. வாய்க் குத்தம் பேணப்பட வேண்டும்.
2. கல்சியம், புளோரைட் கொண்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தல்
3. பற்தூரிகையை 45 பாகை அளவில் கூடியைப் பயன்படுத்தல்
4. கல்சியத்தை நாளாந்த பாவனையில் பேண வேண்டும்.
5. உயிர்ச்சத்துக்கள் C போன்றவை குறையாமல் பேணப்பட வேண்டும்.
6. 6 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பல் வைத்தியரி டம் சென்று பற்களைச் சுத்தப்படுத்தல் வேண்டும்.
7. குழந்தைகளுக்கு பல் முளைத்தவுடன் பற்தூரிகையை பயன்படுத்த பழக்க வேண்டும்.

படிவானது அகற்றப்படாத நிலையில் கல்குளஸ் ஆக மாறும். பற்தூரிகைகளாலும் அவற்றை அகற்ற முடியாது. பல் வைத்தியரை நாடி அவை முற்றாக அகற்றப்பட வேண்டும்.



கேள்வி: பற்களில் பிளாக் எண்பது மும் பற்காரை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

- 1) பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்யாமல் இருக்கும்.
- 2) சில உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கங்களால் ஏற்படும்.
- 3) புகை பிடித்தல்
- 4) பல் ஈறுகளில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுக்கள்
- 5) பற்கள் மற்றும் தாடை எலும்புகளில் ஏற்படும் முறிவுகள்
- 6) சண்ணாம்புச் சத்து பற்றாக்குறை
- 7) குடிக்கும் நீரில் அதிகளவு புளோரின் இருக்கும்

கேள்வி: முரசு கருதலை ஒருவராக முற்றாக ருணப்படுத்த இயலுமா?

நிச்சயமாக முற்றாகத் தடுக்கவும் குணப்புத்தவும் முடியும். ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனிக்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் பழைய நிலைக்கு பற்கள், முரசையும் கொண்டு வர முடியும்.

ஆனால் பிந்திய நிலையில் கரைந்த முரசை திரும்ப மீளமைக்க முடியாது. பல் ஆடுவதை ஓரளவு நிறுத்தலாம். நிரந்தரமான சில பாதிப்புகள் இருக்கத்தான் செய்யும்.

கேள்வி: பற் சிகிச்சை பெறுவதால் பல உறுதி கெடும் என்ற நவூரான கருத்து ஒன்று உள்ளது. இதைப் பற்றி நங்கள் கருது?

உண்மையில் இக்கருத்து எல்லோரிடமும் உள்ளது. இது சரியாக விளங்கிக் கொள்ளாத நிலையிலேயே நிலவுகிறது.

எற்கனவே ஒருவரின் பற்கள் பாதிப்புக்

குள்ளான நிலையில் பற்களின் வேர்ப்பகுதி யில் பிளாக் மூடியிருப்பதால் கரைந்த பகுதி தெரியாது. மூடியிருக்கும் தல்குளஸ் வைத்தி யரால் பற் சிகிச்சை மூலம் எடுக்கப்பட்ட பிறகே தெரிய வருகிறது. பின்னர் பற்கூச்சம், பல் ஆடுதல் நிகழ்கின்றது. சரியாக விளங்காததால் இவ்வாறான கருத்துக்கள் இடம்பெறுகின்றன.

கேள்வி: பொதுமாக வாய்க் ககாதார் நிறு நங்கள் கறும் ஆலோகனங்கள் என்ன?

- 1) எமது கல்வியமைப்பில் பற் சுக்காதாரக் கல்வியைக் கொடுக்க வேண்டும்.
- 2) பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்திருந்து வழிகாட்ட வேண்டும்.
- 3) ஒரு நாளில் குறைந்தது இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்.
- 4) ஓவ்வொரு முறை சாப்பிட்ட பிறகும் தூய்மையாக பற்களை துப்புரவு செய்ய வேண்டும்.
- 5) பொருத்தமான பற்பசையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- 6) சரியான உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 7) புகைபிடித்தல், புகையிலை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- 8) பற் சிகிச்சை பெறுவதால் பல் உறுதி கெடும் என்ற நவூரான நம்பிக்கைகளை அகற்ற வேண்டும்.
- 9) வருடத்திற்கு இரண்டு முறை பல வைத்தியிடம் சென்று பற்களை சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

நேர்காணல் :

மு. தவப்பிரியா
செப்டெம்பர்-2010

எதெல்லாம் உங்களுக்கு ஒவ்வாது என்று வைத்தியர் கேட்டால் அதற்குச் சரியான பதில் சொல்ல வேண்டும். அரை குறையாக சொல்லாமல் ஞாபகப்படுத்திக் கூறுவது மிக முக்கியம். பின் வைத்தியரின் யோசனைகளை தட்டாமல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- இரங்சித்

ஓவ்வாமை நியநிதிஸ் கவனம் செலுத்துங்கள்

அலர்ஜி எனப்படும் ஓவ்வாமை விடயத் தில் அதிகம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தூசு, தும்பு, ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு வகை என்பன ஓவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். புதிய இடங்களுக்குச் சென்றால் அங்கே வீசுகின்ற புதுவாசனை, மனது வெறுக்கிறவர்களுடன் சிறிது நேரமாவது பேச வேண்டிய நிர்ப்பாந்தம் அல்லது எதனால் என்று புரியாத காரணங்கள் பல அலர்ஜி எனும் ஓவ்வாமை ஏற்படக் காரணமாக அமைந்து விடும். பாதிப்பு உடல் அளவிலே குறிப்பாக சருமத்தில் தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

ககவாழ்வு



“என் வெய்ட்டு கூடிக்கிட்டே போகுது டொக்டர், குறைக்கிறதுக்கு என்ன பண்ணலாம்... ?”

“நீங்க ஒன்னும் குறைக்கத் தேவையில்லை. பெட்ரோல் விலை இப்படியே கூடிக்கிட்டுப் போனா உங்க வெய்ட் தானா கொறைஞ்சிடும்”

உடற்சைன்

**சுகாதாரக்
கல்வி**

மனித உடலின் இயக்கத்திற்கு ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொருவிதமான பங்களிப்பைச் செய்து வருகின்றது. இதில் நுரையீரலானது ஒட்சிசன் காற்றை உள்ளிழுத்து காபனீ ரோட்சைட்டை வெளிவிடும் ஒரு முக்கிய உறுப்பாக தொழிற்படுகிறது. இதனால் உட

லுக்கு உயிர் சக

தியை வாயுப் பரிமாற்றம்

ஊடாக வழங்குகிறது எனலாம்.

இதனுடன் சில முக்கிய இரசாயனப் பொருட்களை உருவாக்குவதற்கும் வேறு சில இரசாயனப்பொருட்களை செயலிழக்கச் செய்வதும் இதன் பணி எனலாம். சராசரியாக ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 22,000 முறை மூச்ச விடுகிறான். கிட்டத்தட்ட 255 கன மீற்றர்காற்றை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகிறான்.

செயற்பாடு

முக்கின் வழியாக நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்றானது மூச்சக் குழாய் வழியே மார்புப் பகுதியில் இரண்டாகப் பிரிந்து வலது, இடது நுரையீரலுக்குச் செல்லும். நுரையீரலுக்குச் சென்றதும் மூச்சக்குழல் ஒவ்வொன்றிலும் பல கிளைகளாகப் பிரியும். இதனை மூச்ச மரம் என அழைப்பார்.

நாம் இமுக்கும் மூச்சக் காற்று மூச்ச மரம் வழியாக காற்று நுண்ணைறைக்குள் வரும்.

உடலின் பல பாகங்களில் இருந்தும் புறப்படும் இரத்தம் இதயத்தை அடையும். அங்கிருந்து தமனி மூலம் நுரையீரலுக்கு எடுத்துச் செல்லும்.

பின் சில செயற்பாடுகள் நிகழ்ந்து ஒட்சிசன் ஊட்டப்பட்ட இரத்தம் நுரையீரலிலிருந்து சிரைகள் மூலமாக இதயத்தின் இடது வெண்டிரிக்கினுக்குள் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

அங்கிருந்து மீண்டும் உடலின் பல பாகங்களுக்கும் தமணிகள் மூலம் இந்த சுத்தி இரத்தம் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

நுரையீரலில் இரண்டு அறைகள் உள்ளன.

1. வெளிப்படலம்,
2. உள்படலம்

மொத்த நுரையீரலின் கொள்ளலை சராசரியாக 6 லீட்டர்தான். ஆனால் மிகவும் இழுத்து மூச்சவிடும் போது காற்றின் அளவு 5 லீற்றர் தான்.

எப்போதும் நுரையீரலுக்குள்ளே இருந்து கொண்டிருக்கும் காற்றின் அளவு 1 லீற்றர் ஆகும்.

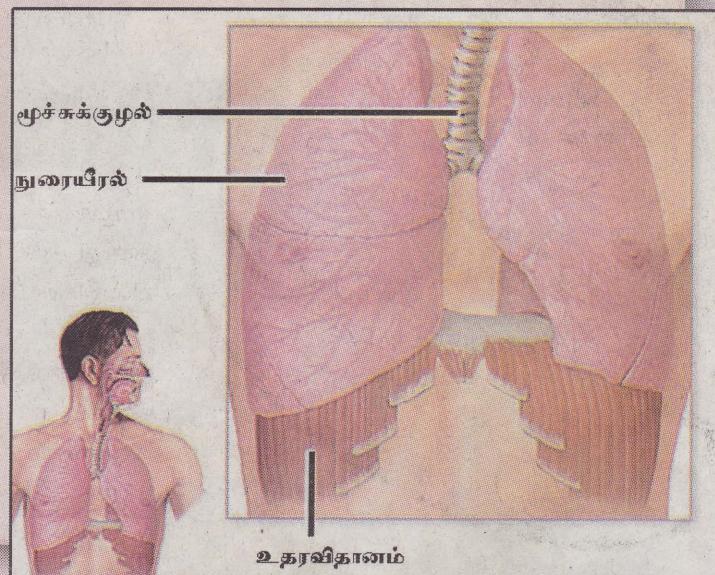
நுரையீரலின் பணிகள்

- ★ காற்றில் உள்ள ஒட்சி சனை இரத்தத்தில் சேர்ப்பதும் இரத்தத்தில் உள்ள காபனீ ஒட்டைச்ட்டை பிரித்து உடலிலிருந்து வெளியேற்ற வூம்
- ★ இதயத்திற்கு இரு புற மும் பாதுகாப்பாக இருந்து இதயத்தை அதிர்விலிருந்து காப்பாற்றல்
- ★ சில முக்கிய இரசாயனங்கள் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து வேறு சில இரசாயனங்களை பொருட்களை செயலிழக்கச்செய்வது.
- ★ நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டின் இருமல், மூச்சவாங்கு, மூச்சு இழுப்பு, நெஞ்சு வலி, ஹீமாட்டிஸில் ன தோன்றும்.
- ★ நுரையீரலை மூச்சக்குழாய் அழற்சி, நுரையீரல் அலற்சி, காற்றறைகள் சிதைந்து போதல், மூச்சக் குழல்கள் சுருங்கிக் கொள்ளுதல் போன்ற நோய்கள் தாக்கலாம்.

நுரையீரலைப் பாதுகாக்க

1. தூசு நிறைந்த பகுதிகளுக்குச் செல்லும் போது மூக்கை துணியால் கட்டிக் கொள்ளல்.
2. பிரணையாமம், நாடி சுத்தி, ஆழந்த மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவற்றை தினமும் கடைப்பிடித்தல்.
3. புகை பிடிப்பதை தவிர்த்தல்.
4. உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பேணும் வகையில் உணவுகளை உண்ணல்.

தோகுப்பு : தவா



என் ப



ஶ்ரீவீடைய் பிரச்சினைகள்

மாத

விடாய் தொடர்ச்சி

யான ஹோமோன்களின்

மாற்றத்தால் ஏற்படுகிறது. மாத விடாய் கருப்பையினாலும் மூளையினாலும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

மாதவிடாய் ஒவ்வொரு 21-35 நாட்கள் ஞக்கு ஒரு தடவை ஏற்படுகிறது. பெண்ணின் முட்டை ஆணின் விந்து டன் சேர்ந்து கருக்கட்டல் நிகழாத இடத்து பெண்ணின் கருப்பையில் உட்புற சுவர் கலங்கள் அழிந்து இரத்தத்து



டன் சேர்ந்து பெண்ணின் யோனி வழியாக வெளியேற தலையே மாதவிடாய் என கூறப்படுகிறது.

பொதுவாக 10 வயது முதல் 16 வயது வரை உள்ள பெண்கள் ஞக்கு முதல் முறையாக மாத விடாய் ஆரம்பிக்கும். மாத விடாய் சமார் 50 வயதில் நின்று விடும்.

மாதவிடாய் பற்றிய பிரச்சினைகள்

01. Menorrhagia (மெனோர் ஹோயா)

வலுவான நீடித்த நாட்களைக் கொண்ட மாதவிடாய்.

02. Polymenorrhoea (பொலிமேனூரார்ஹோயா) அசாதாரணமாக அடிக்கடி மாதவிடாய்

ஏற்படுதல்

03. Oligomenorrhoea (ஒலிகோமெனோர் ஹோயா) ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் ஏற்படுதல்.

04. Amenorrhoea (அமெனோர் ஹோயா) மாத விடாய் ஏற்படாது இருத்தல்

05. Dysmenorrhoea (டைஸ்மெனோர் ஹோயா)

அதிக வலியுடன் மாதவிடாய் ஏற்படுதல்

ஹோர்மோன்கள் சமநிலையை குழப்பும் மன அழுத்தம், அதிக உடற்பயிற்சி என்பவற்றை தவிர்ப்பதன் மூலம் மாதவிடாய் பிரச்சினையை தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

மாதவிடாய் பிரச்சினைகளுக்கான மருந்துகள்

01. Mefenamic Acid மேபோநாமிக் அமிலம்

மாதவிடாயின் போது வலி நீக்கியாக பயன்படுத்தப்படும்.

02. Tranexamic Acid ட்ரெனெக்ஸிமிக்



அமிலம்

மாதாவிடாயின் போது அதிக இரத்தம் வெளி யேறுதல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

03. The Contraceptive pill கொன்ற செப் பிடிவ் மாத்திரைகள் மாதவிடாய் வழுமையாக ஏற்பட உதவும் மாத்திரை.

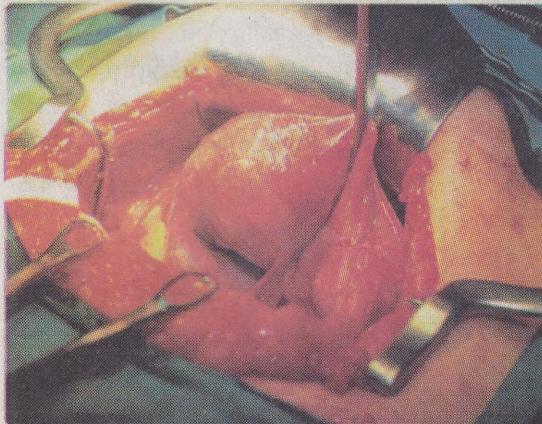
கவனிக்க வேண்டியவை

கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் இடத்து சத்திரிசிக்சை மூலம் கருப்பை அகற்றப்படும்.

மருந்து மூலம் மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் குணப்படுத்த முடியாத போது இங்கு கருப்பை அகற்றும் சத்திரிசிக்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இருப்பினும் பெண்களிலும், இளம் மகளிலிலும் ஏற்படும் மாதவிடாய்ப் பிரச்சினைகள் இயற்கையாகவே குணமாகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

- என்.ஜி.ராதா



“உன்னைப் பார்த்து ஒரு அழகான பொண்ணு சிரிச்சா என்ன அர்த்தம்?”

“தெரியலயே”

“உனக்குப் பின்னாடி நான் நிற்கிறேன் என்று அர்த்தம்.”

கோயம் உடல் நலமுறை

ஆக்கம் :-

Dr. நி.தார்ஷனோதயன்

BSMS(Hons) (SL)

Ad. Dip in Counselling Psychology (UK)

இன்றை நிலையில் தாவர உணவுகளில் ஊட்டம் சாராத பொருட்கள் அல்லது பைற்றோ கெமிக்கல்கள் (Phytochemicals) என்னும் உயிரியல் நீதியான தூண்டும் பொருட்கள் ஏராளமாக அடங்கியுள்ளன என்று அறிவியல் சமுதாயம் அறிந்து கொண்டுள்ளது. இந்தப் பொருட்கள் பலவேறு வழிவகைகளில் உடல் நலத்தையும் நோய் அபாயத்தையும் பாதிக்கக்கூடும். நாஞ்சுகு நாள் பைற்றோ கெமிக்கல்களின் நிலை பலராலும் பாராட்டப்பட்டு வருகின்ற நிலையில் உயிராற்றல் தரும் மரக்கறி, உணவுகளின் சந்தை குடு

பிடித்துள்ளது.

இப்படிப்பட்ட உணவுகளின் உண்மைப்பயன் பொதுமக்கள் நடுவில் இன்னமும் சரிவர எடுத்துக் கூறப்படாத நிலையிலும் இவையும் உணவுக்கு ஏற்றவை என்கின்ற எண்ணங்கள் விரிந்து வருகின்றன.

சோயா பீன்ஸ், தன்னிலுள்ள உயர்ந்த புரதம் (Protein), மிகக் குறைந்த செறிவுள்ள கொழுப்பு (Saturated Fat) காரணமாக இத்தனை ஆண்டு கால வரலாற்றில் ஒரு சிறந்த தாவர உணவு என்ற மதிப்பான இடத்தைப் பிடித்துள்ளது.

எனவேதான் மேல்நாட்டு உணவு வகைகளில் சோயாபீன்ஸ் உணவுகள் ஒரு பெரிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளன. இருந்த போதிலும் அண்மைக் காலமாக சோயா உணவுகளில் ஐசோ பிளேவன்ஸ் அல்லது பைற்றோ ஈஸ்ட்ரோஜன்ஸ் (Isoflavones or phyto estrogens) எனும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த உணவு மூலகம் உயர்ந்த அளவுகளில் உள்ளது என்பது புதிய வியக்க வைக்கும் செய்தியாகும்.

சோயாப் புரதமும் கூட ஸீரம் கொலஸ்ரோ வின் (Serum cholesterol) அளவுகளை நேரடியாக குறைக்கக் கூடியதாக உள்ளது. சோயாப் புரதத்தின் கொலஸ்ரோலைக் குறைக்கும் விளைவுகள் கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மருத்துவ ஆய்வுகளில் விளக்கமாக காட்டப்பட்டு வந்துள்ளன. அண்மையில் இது பற்றிய நூல்களும் நன்கு அறிந்தே உள்ளனர்.

சோயா உணவுகளின் ‘கொலஸ்ரோல்



சுகவாழ்வு

குறைப்பு' விளைவுகள் நிறுவப்பட்ட போதி மூலம் அதிலுள்ள ஐசோ பிளேவன்கள் பெரும்பான்மை கவனத்தைக் கவர்ந்த பொருள் ஆகும்.

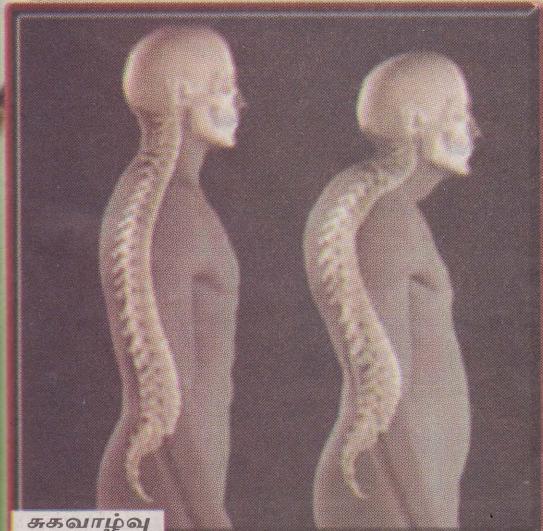
இதனால் அந்தச் சோயா உணவுகளைத் தயாரிக்கும் உணவு நிறுவனங்கள் அவ்வுணவுகளில் உள்ள ஐசோ பிளேவன்களின் அளவு களைக் குறிப்பிடும் வழக்கம் அண்மைக் காலமாக அதிகரித்து வருகிறது. இந்த ஐசோ பிளேவன்களில் புற்று நோய் எதிர்ப்பு விளைவுகளும் உண்டு.

ஆனால் இவை புற்று நோயை (Carcinoma), எலும்பு மென்பாடு (Osteoporosis), இருதய நோய் (Heart Disease - CHD) உட்பட பல்வேறு நோய்களின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. அத்துடன் மாதவிடாய் நிற்றலுக்கான (Meno Pause) அறிகுறிகளையும் குறைக்க துணை செய்கின்றன.

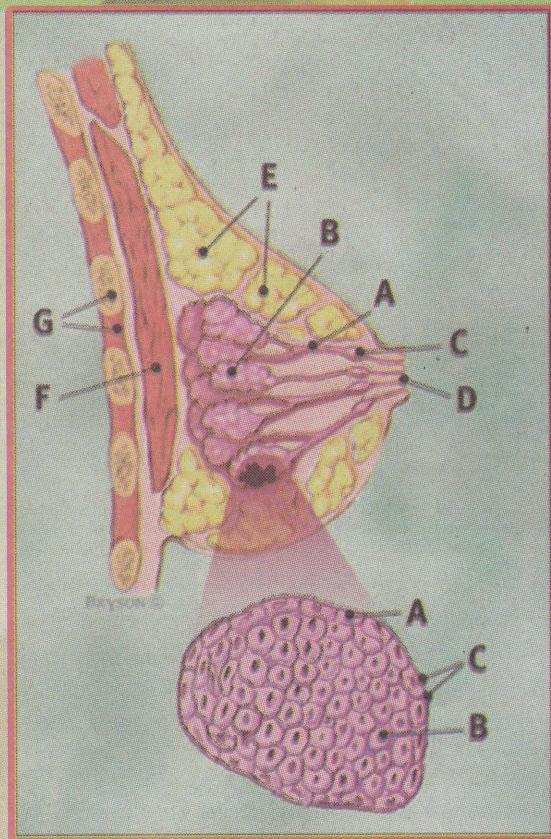
சோயா உணவுகள் நோயின் கடுமையையும் அடிக்கடி நோயறுவதையும் வெகுவாக குறைக்கின்றன என மருத்துவ ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

ஐசோ பிளேவன்கள் என்பது என்ன?

ஐசோ பிளேவன்கள் பற்றி அறிவியலாளருக்கு கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகத் தெரியும். ஆனால் இந்த பைற்றோ கெமிக்கல் களைப் பற்றி அண்மைக் காலமாகத்தான் ஆய்வு அறிக்கைகள் வந்த வண்ணம் உள்ளன. சோயாபீன்சில் ஜெனிஸ்டின் மற்றும்



சுகவாழ்வு



டியோட்சீன் (Genistein and Daidzein) என்ற இரு முதல் நிலை ஐசோ பிளேவன்களும், கிளை செரின் (Glycitein) என்ற இன்னொரு சிறிய ஐசோ பிளேவனும் உள்ளன. ஐசோ பிளேவன்கள் 'பைற்றோ ஈஸ்ட்ரோஜன்கள்' அல்லது 'தாவர ஈஸ்ட்ரோஜன்கள்' என்றே பெரிதும் குறிப்பிடப்படுகின்றன. ஏனெனில் இவை பெண்பால் ஒமோனான் ஈஸ்ட்ரோஜனை (estrogen) போன்ற கட்டுமான அமைப்பு உடையவையாய் இருப்பதே இதற்குக் காரணம்.

ஜெனிஸ்டின் என்பது ஒமோன் சார்ந்த - சாராத என இருவகைப் புற்றுச் செல்களின் வளர்ச்சிக்கு இடையூறு செய்யக் கூடியவை என ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

புற்றுநோயில்..... (Carcinoma)

சோயா உணவுகளின் புற்று எதிர்ப்பு தன்மைகள் பற்றிய ஆர்வம் முதலாவதாக மார்பகப் புற்றின் மீது (Breast Carcinoma) இரு



முதன்மைக் காரணங்களுக்காக செலுத்தப்படுகின்றது.

1. ஆசிய மக்களிடமும் சோயா உணவுகளை வழக்கமாக உண்டு வருகின்ற மற்றும் பிற நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களிடமும் குறை வாக காணப்படும் மார்பகப் புற்று நோய் இறப்பு விகிதம்.

2. பலவீன ஈஸ்ட்ரோஜன்களின் எதிர் ஈஸ்ட்ரோஜன் விளைவுகள் மார்பகப் புற்று அபாயத்தைக் குறைக்கும் தன்மையைக் கொண்டுள்ளதை.

சோயா பீன்கம், பிற சோயா உற்பத்திப் பண்டங்களும், இரசாயனங்களால் தூண்டப் பட்ட பால் நாளக்கட்டிகளின் வளர்ச்சியை 50 வீத அளவிற்கு குறைக்கின்றன என்றும், சிறு வயதில் இருந்தே ஜெனிஸ்டினை சிறு அளவில் கொடுத்து வருவது கூட மார்பக கட்டிகளின் வளர்ச்சியை பிற்கால வாழ்வில் பாதியளவில் குறைக்கின்றது என்பதும் விலங்குகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு மாறாக வயதான பிறகு சோயா

உணவுகளை உண்பதால் மாதவிலக்கு நின்று விட்ட வாழ்வின் பிற்பகுதியில் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் அபாயத்தை அவ்வளவாக குறைப்பதற்கில்லை என்றும் இருந்தாலும் எந்த வயதிலும் நாள் தோறும் ஒரு பிடி சோயா உணவுகளை உண்டு வருவது எவருக்கும் தற்காப்பு அளிக்க வல்லது என்றும் இந்த ஆய்வுகள் கோடிட்டுச் செல்கின்றன.

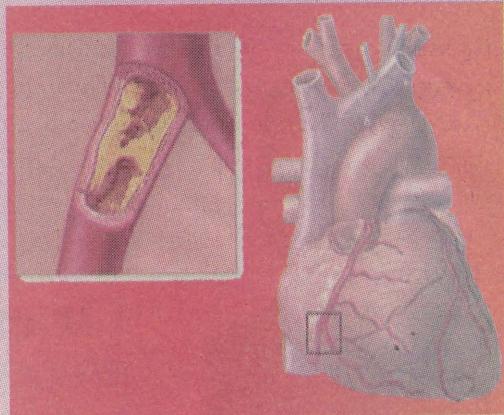
அத்துடன் சோயா கலந்த உணவுகள் புரோஸ்ரெரிக் கட்டிகள் (Prostatic Tumour) வளர்வதை தடை போடுகின்றன.

இருதய நோயில்..... (Coronary Heart Disease - CHD)

சோயாப் புரதம் நமது உடலில் உள்ள ஸீர்ம் கொலஸ்ரோலின் (Serum Cholesterol) அளவைக் குறைக்கிறது. இவ் விளைவு கொலஸ்ரோல் உட்கொள்வதில் உள்ள மாறுபாட்டினால் வருவது அல்ல..... மாறாக மற்றைய கொலஸ்ரோல் குறைப்பு உணவுகளை விட, சோயா உணவுகளை உண்பதால் அதிக அளவிலேயே தீமை செய்யும் (LDL) கொலஸ்ரோல் குறைகிறது.

மேலும் உடலில் ஏற்கனவே கொலஸ் ரோல் எவ்வளவு மிகுதியாக உள்ளதோ அதற்கேற்ப சோயாப் புரதத்தின் விளைவு இருக்கும்.

ஜூசோ பிளேவன்கள் இருப்பது இரத்தநாளங்களில் திறனைப் பெருக்குகிறது. இரத்தநாளங்கள் பலவீனமாக இருப்பது இதய நோய் அபாயத்திற்கான ஒரு காரணியாகும். எனவே சோயா பீன்ஸ் உண்டு வந்தால் கொலஸ்ரோல் மிகுந்தவர்கள் கூட இதய நோய் அபாயத்திலிருந்து தப்பி, நன்மை பெறலாம் என்பது உறுதியே.

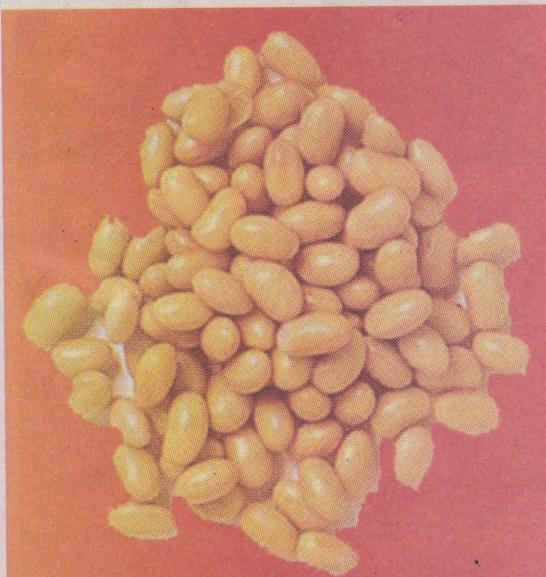


எலும்பு மென்பாடு நோயில்... (Osteoporosis)

ஜூசோ பிளேவன்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் செயற் பாட்டை உடையனவாய் இருப்பதும், பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிற்றலுக்கு முன்பும் பின்பும் எலும்பு அடங்கி குறைவைத் தடுக்கும் மருந்து போன்றவற்றின் அமைப்பை ஒத்து இருப்பதும் எலும்புகளின் நலத்தை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.

ஆசிய நாடுகளில் மக்களுக்கு ஏற்படும் கீழ் இடுப்பெலும்பு முறிவுகளும் குறைவாக உள்ளதற்கு ஜூசோ பிளேவன்களும் ஒரு காரணியாக அமைகின்றன.

எனவேதான் இப்போதெல்லாம் சோயா பீன்சுக்கு உலகம் முழுவதும் தேவை அதிகரித்து வருகிறது. சோயா பீன்ஸ் நுகர்வோர் துல்லிய மான ஆய்வுகளுக்காக காத்திருக்கவில்லை. சோயா பானங்கள், சோயா ரோட்டி, சோயா



சீஸ், கேக் போன்ற பலவகையான சோயா புரத உணவுகள் இறைச்சிக்கு மாறாக உள்ளன. இவற்றில் உள்ள ஜூசோ பிளேவன்கள் இன் ணொரு அதிகப்படியான நன்மை.

சோயாவின் நன்மைகள் பற்றிய அறிவு நமது அடுத்த தலைமுறைகளுக்குச் சிரம மின்றி எடுத்துச் செல்லப்பட இப்போது வழி உண்டாகியுள்ளது. ‘உணவே மருந்து’ எனும் கோட்பாட்டிற்கு அமைய, சோயா உணவுகளை நமது அன்றாட உணவுகளில் சேர்த்து நலவாழ்வு வாழ்வோம்.



“என்னாடு எழுதிற...”
“எங்கம்மாவுக்கு கடிதம்.”
“அதை ஏன் இவ்வளவு மேதுவா எழுதுற...”
“அவங்களால் வேகமாகப் படிக்க முடியாது.”



விளக்டர் கேந்தியன்
வெள்ளுத்துச்

Dr. முரளி வல்லபுரநாதன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies), MSc(Colombo), MD(Community Medicine)
Consultant Community Physician

கேள்வி : அன்புள்ள

டாக்டருக்கு,

பெண், வயது 15. பா
சாலை செல்கிறேன். நான்
5 வருடங்களாக கண்ணாடி அணிகிறேன். இப்போது முன்னெயை விட கண்ணாடியை கழற்றினால் பார்வை குறைவாக உள்ளது. பெற்றோர்கள் வருந்துகின்றனர். இதைப் பற்றி டாக்டர்களிடம் கூட விசாரித்தேன். ஆனால், அவர்கள் கண் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. அதில் ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை என்கிறார்கள். இதற்கு என்ன வழி டாக்டர்?

- பாத்திமா,
பேருவனை.

பதில் : நீங்கள் ஒரு கண் மருத்துவ நிபுணரிடம் காட்டி உங்களுடைய கண்களை விபரமாகப் பரிசோதித்து ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பை சரியாக இனம் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: எனது வயது 70, ஆண். மூன்று ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோய்க்கு அலோபதி மருந்துகள் எடுத்து வருகிறேன். சமீப காலமாக அடிக்கடி விக்கல் உண்டாகிறது. சிலவேளை பத்து நிமிடங்கள் தொடர்ந்து இருக்கும். இதை குணப்படுத்துவதற்கு அலோபதி, ஆயுள் வேத அல்லது இயற்கை வைத்தியம் இருந்தால் கூறவும்.

- பிரான்ஸிஸ்,
கோட்டாஞ்சேனை.

சுகவாழ்வு

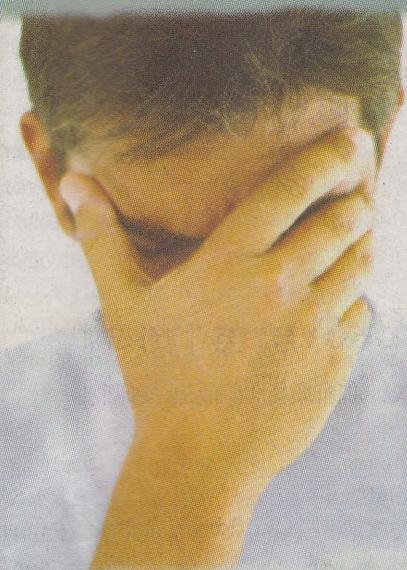
பதில் : நீரிழிவை சரியாகக் கட்டுப்படுத்தத் தவறி நால் அதன் காரணமாக விக்கல் ஏற்படலாம். இதைவிட நீண்ட காலமாக நீரிழிவின் காரணமாக சிறுநீர் கங்கள் பாதிப்படைந்தாலும் விக்கல் உருவாகும். எனவே தொடர்ச்சியாக விக்கல் காணப்பட்டால் வைத்தியின் ஆலோசனையுடன்



உரிய குருதிப் பரிசோதனைகளைச் செய்து நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா மற்றும் சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை செய்கின்றன வா என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குறுகிய காலம் நீடிக்கும் விக்கல் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள்

1. அளவுக்கு அதிகமாக மூக்கு முட்டசாப்பிடுவது.
2. காபனேற்றப்பட்ட மென்பானங்களை (சோடா) அருந்துதல்.



3. மதுபானப் பாவனை.
 4. சடுதியான வெப்ப நிலை மாற்றம்.
 5. மன உளைச்சல் அல்லது மன அதிர்ச்சி.
- ★ 48 மணிநேரத்திற்கு மேலாக நீடிக்கும் விக்கல் மூன்று பிரதான வகையான காரணங்களினால் ஏற்படுகிறது.
1. விக்கலை ஏற்படுத்தும் பிரிமென் தகட்டுக்குரிய நரம்புகள் தூண்டப்படுதல்.
 - ★ காதினுள் செவிப்பறையில் ஏற்படும் உறுத்தல்.
 - ★ தொண்டையில் உறுத்தல்.
 - ★ கழுத்தில் ஏற்படும் கட்டிகள், கழலைகள்.
 - ★ இரைப்பையில் இருந்து கழுத்துக்கு உணவு மீள வருதல்.
2. மைய நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் பா
- ★ திப்புகள்
- ★ பாரிசவாதம்
- ★ கட்டிகள்
- ★ மூளை மென்சவ்வு அழற்சி
- ★ மூளை அழற்சி
- ★ மூளையில் அடிப்பட்ட காயம்
3. அநுசேப நோய்களும் மருந்துகளும்
- ★ மதுபானப் பாவனை.
- ★ மயக்க மருந்து.
- ★ நீரிழிவு.
- ★ மின் அயனிகளின் சமநிலை மாற்றம்
- ★ சிறுநீரகங்கள் சரிவர இயங்கா

மை

சுகவாழ்வு

★ Steroid மருந்துப் பாவனை

★ நித்திரைக் குளிகைகள்

விக்கலைக் கட்டுப்படுத்த வீட்டில் பயன்படுத்தக்கூடிய முறைகள் சில நேரங்களில் பின்வரும் முறைகள் வீட்டில் விக்கலை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

★ ஒரு தேக்கரண்டி சீனியை விழுங்குதல்.

★ ஐஸ் தண்ணீரினால் வாயைக் கொப்ப எளித்தல்.

★ மூச்சை நிறுத்த முயற்சிப்பது.

விக்கல் ஏற்படாமல் இருக்க கைக்கொள்ள வேண்டிய முறைகள்

அளவுக்கு அதிகமாக உணவை உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்தல்,

மதுபானம், காபனேற்றப்பட்ட மென்பானங்களைத் தவிர்த்தல்.

அலோபதி முறையை விட சில நேரங்களில் விக்கலைக் கட்டுப்படுத்த அக்யூபங்சர் சிகிச்சை அல்லது துயில் நிலைச் சிகிச்சை (Hypnotic treatment) பயனளிக்கக் கூடும்.

கேள்வி: அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் தூயநீர் அருந்துதல் உடல் நலத்துக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது என்று சென்ற சஞ்சிகையில் பிரசரமாகி இருந்தது. இது எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கிறது? போதிய விளக்கம் தாருங்கள். இப் பழக்கம் உலகில் அதிக வயது வாழ்ந்து வர கடைப்பிடிக்கும் பழக்கங்களில் ஒன்றாகக் கூறுகின்றனர். (அதிக வயது வாழ்ந்தோர்கள்)

பா. கபில், யாழ்ப்பாணம்.

பதில் : எமது உடலின் பிரதான இரசாயனக் கூறாகவும் எமது நிறையில் 60% ஆகவும் நீர்



உள்ளது. அன்னத்து உடற்தொகுதிகளின் சீரான இயக்கத்துக்கு போதியளவு நீர்த் தன்மை உடலில் காணப்பட வேண்டும். உதாரணமாக கலங்களில் இருந்தும் சிறுநீர் கத்தில் இருந்தும் கழிவுப் பொருட்கள் அகற் றப்படுவதற்கு நீர்த்தன்மை மிகவும் அவசியம். இவ்வாறே கலங்களின் சீரான இயக்கத் துக்குத் தேவையான போசணைப் பொருட்களை வழங்குவதற்கும் போதியளவு நீர் உடலில் காணப்பட வேண்டும். நீர்த் தன்மை குறைந்தால் விரைவாகக் களைப்பு ஏற்படும்.

எவ்வளவு நீர் தேவை?

இருவருடைய இயங்கு நிலையையும் சூழல் வெப்பநிலையையும் பொறுத்து அவருடைய உடலில் சுவாசம், வியர்வை, சிறுநீர், மலம் மூலமாக வெளியேறும் நீரின் அளவு வேறுபடும். பொதுவாக இலங்கை போன்ற உங்ணமான நாடுகளில் குறைந்தது 2 லீட்டர் நீரை வளர்ந்த ஒருவர் தினமும் அருந்த வேண்டும். காலையில் அதிகளவு அருந்த வேண்டும். மற்றும் தூய நீராக உள்ளெனுக்க வேண்டும் என்பதில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. ஒருவர் போதியளவு நீரை உள்ளெனுப்பாராயின் அவருடைய சிறுநீர் வழமையாக நிறமற்றதாகவோ அல்லது மென்மஞ்சளாகவோ இருக்கும். கடும் மஞ்சள் நிறம் அல்லது வேறு நிறத்தில் சிறுநீர் கழிவது போதியளவு நீரை ஒருவர் உள்ளெடுக்காமல் இருப்பதையோ அல்லது வேறு சிறுநீரக நோய்களையோ குறிக்கும்.

உடலில் நீர்த் தேவையை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்

உற்பயிற்சி

வியர்ப்பதை தூண்டும் நடவடிக்கைகள் நீரிழப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் குறிப்பாக வெப்பமான சூழலில் உடலால் உழைப்பவர்கள் அதிகளவு நீரை அருந்த வேண்டும். வியர்வையில் சிறிதளவு உப்பு (சோடியமும்) இழக்கப்படுவதனால் மெல்லிய உப்புச் சேர்க்கப்பட்ட திரவங்கள் இதை பிரதியீடு செய்வதற்கு உகந்தவை.

குழல்

வெப்பமான சூழல் மற்றும் உயர்ந்த மலைப் பிரதேசங்களில் கடல் மட்டத்தில் இருந்து 2500 மீற்றர் (8200 அடி) மேலாக இருப்பவர்களுக்கும் அதிகரித்த சிறுநீர் வெளியேற்றமும் விரைவான சுவாசமும் காணப்படுவதனால் அதிகரித்தளவு நீர் தேவை.

நோய்கள்

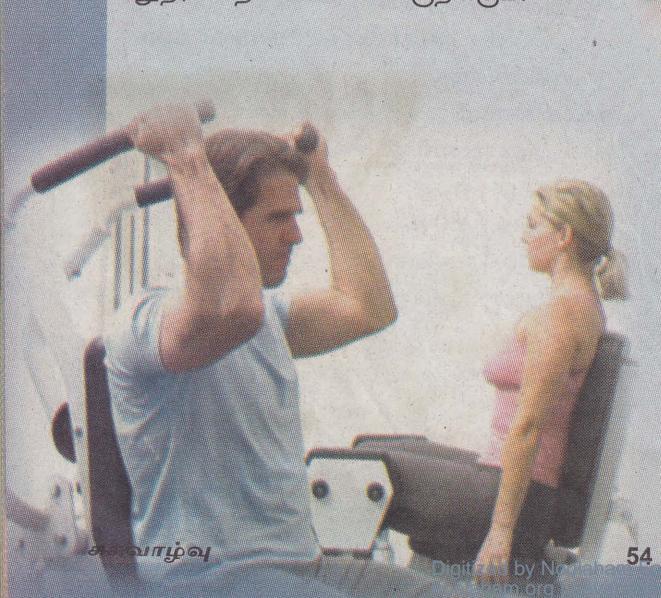
காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம் காணப்படும் போது உடலில் இருந்து அதிகாரித்து வேண்டும் நீர் தேவை.



களவு நீர் வெளியேற்றம் ஏற்படும். சிறுநீர்க் கற்கள் சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்றுக் காணப்பட்டால் வைத்தியர் மேலும் நீர் அருந்து மாறு ஆலோசனை வழங்குவார். ஆயினும் இருதயம், சிறுநீரகம், ஈரல், அதிரினல் சுரப்பிகள் சரிவர இயங்காத நிலையில் வைத்தியர் உள்ளெடுக்கும் திரவத்தின் அளவைக் குறைக்குமாறு ஆலோசனை வழங்கக்கூடும்.

கர்ப்ப காலம் மற்றும் தாய்ப்பாலுட்டல்

இந்தக் காலங்களில் தாய்மாருக்கு அவர்களுடைய நீர்த் தன்மையைப் பேணுவதற்கு வழமையை விட அதிகளவு திரவங்களை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 29

இடமிருந்து வலம்

1. இவனுக்கு பல்லும் ஆயுதமாம்
2. விஜய் நடித்து அண்மையில் வெளிவந்த படம்
3. விளையாட்டுப் பொருள் (திரும்பியள்ளது)
4. இதற்கு முந்த வேண்டுமென்பாக்கன்
5. நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் உயிரினம்
6. இதற்கு முந்த வேண்டுமென்பாக்கன்
7. நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் உயிரினம்
8. இதில் ஒரு வெகுமதி என்கிறது ஒரு சினிமாப் படம்
9. இதில் ஒரு வெகுமதி என்கிறது ஒரு சினிமாப் படம்
10. இதில் ஒரு வெகுமதி என்கிறது ஒரு சினிமாப் படம்
11. இதுவாக இருந்தாலும் கச்கிக் கட்ட வேண்டுமாம்
12. இதுவாக இருந்தாலும் கச்கிக் கட்ட வேண்டுமாம்
13. இதுவாக இருந்தாலும் கச்கிக் கட்ட வேண்டுமாம்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 28 விடை கள்

1 நி	2 ரா	3 தி	4 உ	5 மி
மு	தி	உ		ஊ
வி	ப	உ		கு
	நி	உ	ம	
உ	தி	ரா	மி	ம
வி	தி	மு	உ	வை
பி		உ	உ	நை
பி	நி	க	நை	நை
பி	நி	க	ப	நை

வெற்றி அடைந்தேர்

- ரூ. 1000/-** வெல்லும் அதீர்ஸ்டாலி கோந்தன், யாழ்ப்பாணம்.
- ரூ. 500/-** வெல்லும் அதீர்ஸ்டாலி எஸ்.தஷாரிகன், மட்டக்களப்பு.
- ரூ. 250/-** வெல்லும் அதீர்ஸ்டாலி திருமதி. வை. ராமச்சந்திரன், வட்டவளை.

மராட் கூக்குரீயேர்

1. ரஞ்சித் கார்மேகம், ஹப்புத்தனை.
2. மழுரிகா சேங்மகந்தரம், கல்முனை.
3. பாத்திமா ரூஷ்டி, மடவள பஷார்.
4. ப.மழுரி, தமிழ்லவில் - 01.
5. பூர்ணிமா கணேசன், வத்தனை.
6. வி.உ.மேஷ்கரன், மாத்தனை.
7. க.வீரசிங்கம், கொழும்பு - 06.
8. எம். ஏ.வ. சியானா, நிலாவெளி.
9. என்.எம். இஸ்மாயில், மருதமுனை 01.
10. பரத்திமர சப்னாஸ், கண்ணடி.

மேலிருந்து கீழ்

1. இது இளமையில் மிகக் கொடியது என்கிறார் ஓளவையார்
2. மீன் பிடிக்கவும் பயன்படும்
3. இசையுடன் தொடர்புடையது
4. பெந்றியில் வைக்கப்படுவது
5. இறைவளிடம் செலுத்த வேண்டியது
6. கணவனை தெய்வமாக மதிப்பவள்
7. நாயிடம் உள்ள நற்குணம்
8. கல்வியிலே போடிப்பவர் (தலைகீழ்)
9. அந்தக்கால யுத்த ஆயுதமொன்று

முடிவுத் திகதி 18. 09. 2010

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்
 அதீர்ஸ்டாலி கோந்தன் பெயர்கள் அடுத்த
 இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர்,
 விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தபால்
 அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 29

1 வ	2 நி	3 ல	4 வ	5 ஒ	6 உ	7 நை
நி			ஒ	உ	நை	நை
உ	ம்	வ	உ		நை	
உ		உ			நை	
உ	நை	நை			நை	
உ	நை	நை	நை		நை	
உ	நை	நை	நை	நை	நை	
உ	நை	நை	நை	நை	நை	நை

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 29,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உங்களின் சுகவாழ்வுக்கைக்கு தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்பகுதியில் விடையளிக்கப்படும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் திதிக்கு முன்னராக எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ் காணப்படும் கூப்பனுடன் அனுப்பிவையுங்கள்.



வொக்டோ
கேநுங்கள்

Dr. முரரி வெல்ஸ்பிரநாதன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)
MSc (Colombo), MD(Community Medicine)
Consultant Community Physician

உங்கள் கேள்விகளுக்கு யதிலளிப்பார்

டொக்டரைக் கேநுங்கள்,
“சுகவாழ்வு: Virakesari Branch office,
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

ரூப்கீழுத்து போட்டில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

சீகவாழ்வு
Health Guide
ஐரோக்ஷிய சமீரிகா

கருத்துக்கள்

விமர்ஶங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அதிகமான தீவிரமாக ஏராளமான உங்கள்

- குக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துறுநுக்குகள் ● நககச்சுவைகள்
- முதலானவற்றை எம்கு எழுநியதுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala. T.P : 011 -5375945, 011-5516531,
Fax :- 011-5375944, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk

நோத்தமரமல ரியல்

தேவையான
பொருட்கள்

கோதுமை ரவை
- 300 கிராம்

காட் துருவல் - ஒரு கட்

சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்
(பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
தக்காளி - 50 கிராம் (பொடியாக
நறுக்கிக் கொள்ளவும்)

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - தேவை
யான அளவு

பச்சை மிளகாய் - 3

கிராம்பு - 2

சோம்பு - 1 தேக்கரண்டி

பிரியாணி இலை - ஒன்று
(விரும்பினால்)

பட்டை - சிறிதாவு

உப்பு - தேவையான
அளவு

மரக்கறி எண்ணெய் - தேவை
யான அளவு

தண்ணீர் - தேவையான
அளவு

செப்புறை

- மேலே குறிப்பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வெறும் வாணவியில் ரவையைப்போட்டு வாசனை வரும் வரை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- அதே வாணவியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு போன்றவற்றை இட்டு சிறிது பொரிந்தும், அதில் நறுக்கிய வெங்காயத்தையும்

சேர்த்து பொன் நிறம் வரும் வரை வதக்கூடும்.

- பின்னர் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, கீறிய பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- பொடியாக நறுக்கிய தக்காளித்துண்டு களையும் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வரை வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- இவ்வாறு தக்காளி வதங்கியதும் காட் துருவலை போட்டுச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- எல்லாமாக சேர்ந்து வதங்கியதும் தேவையான அளவு தண்ணீரை ஊற்றி அதில் தேவைக்கேற்ப உப்பையும் இட்டு கொதிக்க விடவும்.
- தண்ணீர் நன்றாக கொதித்ததும் வறுக்கப் பட்ட ரவையைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளரி வேண்டும்.
- தீயின் அளவை மிதமாக வைத்து மூடி எட்டு நிமிடங்கள் வேக விடவும்.
- தண்ணீர் வற்றியதும் நன்றாக ஒருமுறை கிளரி விட்டு இறக்கவும்.

சுவையான கோதுமை ரவை பிரியாணி தயார்.

(எல்லா வகையான நோயாளர்களுக்கும்
உகந்தகரும்,
விரைவில் சமிர்பாடு அடையக்கூ
டிய உணவுமரகும்.)

ரேணுகா தாஸ்

யக்கவாதம் அல்லது பாரிசவாதம்

இதய நோய்க்கு அடுத்ததாக இலங்கையில் அதிகமானோர் பக்கவாதம் அல்லது பாரிசவாதம் காரணமாகவே மரணிப்பதாக உலக பாரிசவாத சங்கம் மற்றும் இலங்கை பாரிசவாத சங்கத்தின் பணிப்பாளர் Dr. பத்மா குணரட்டன குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்தப் பாரிசவாதம் மூன்று முக்கிய காரணிகளால் ஏற்படுவதாக இவர் தெரி

பிட்டுள்ளார். மேலும் பலர் உயர் இரத்த அழுதம், உயர் கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் நீரிழிவு உள்ளவர்கள் கட்டாயம் பாரிசவாதத்திலிருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் Dr. பத்மா குணரட்டன குறிப்பிடுகையில், “பாரிசவாதம் ஏற்பட்டு ஒரு மாதத்திற்குள் 10%த்தினர் இறந்து விடுவதாகவும் 50%த்தினர் முழுமையாக பாரிசவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலும் 30%த்தினர் தமது

அதன் பன்முகங்கள்

வித்துள்ளார். போதுமான உணவு உட்கொள்ளாமை, போதிய உடற் பயிற்சியின்மை, புகைத்தல் மற்றும் மன அழுத்தங்கள் காரணமாகவே இது ஏற்படுகின்றது எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இலங்கையில் அதிகமான சனத்தொகை வீதத்தினர் பாரிசவாதம் காரணமாகவே பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதில் 30% முதல் 45% வீதம் வரையிலானவர்கள் அவர்களின் தவறான நடத்தையான புகைபிடித்தல் காரணமாகவே இந் நோய்க்கு உட்படுவதாக மேலும் அவர் குறிப்

வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றியமைப்பதன் மூலம் திரும்பவும் பழைய நிலைக்கு வருவதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இலங்கையின் தேசிய வைத்தியசாலை தனது முதலாவது CT ஸ்கேனே 20 வருடங்களுக்கு முன்பு நடத்தியது. தற்போது இலங்கையில் 19க்கு அதிகமான CT ஸ்கேன் இயந்திரங்கள் உள்ளன. இவை சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் மேற்பார்வையின் கீழ் உள்ளன.

சாதாரணமாக மூளைப் பரிசோதனை என்பது

பாரிசவாதத்திற்கான அடிப்படைப் பரிசோத ஸென்யாகும். பாரிசவாதம் ஏற்பட்டதும் மூன்றைக் குச் செல்லும் இரத்தம் தடைப்படும். இந்த நிலை மிகப் பயங்கரமானது. ஏனென்றால் ஒரு சில நிமிடங்களில் மூன்றையிலுள்ள செல்கள் அனைத்தும் இறந்து விடும்” எனவும் வைத்தி யர் குறிப்பிட்டார்.

சுகாதார அமைச்சின் (Non Communicable Diseases Unit) தொற்றுநோயால்லாத நோய்ப் பிரிவு பணிப்பாளர் வைத்தியர் லால் பனாபிடிய இந் நோய் தொடர்பாக குறிப்பிடுகையில், இலங்கையின் முக்கிய வைத்தியசாலைகளில் பாரிசவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளர்கள் தொடர்பாக (Trauma Unit) அதிர்ச்சி பாதிப்பு பிரிவு ஒன்று உள்ளது.

இந்தப் பிரிவை நாடெங்கிலுமுள்ள வைத்தியசாலைகள் அனைத்திலும் தொடங்க வேண்டும். இந்த நிலையங்கள் அவசர சிகிச்சை நிலையங்களாக தொழிற்படுபவை. அத்துடன் சிறந்த ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்கையும் வழங்குவன எனக் குறிப்பிட்டார். மேலும் அவர் குறிப்பிடுகையில், இந்தப் பாரிசவாதத்தைப் பற்றி யாவரும் நன்கு புரிந்திருக்க வேண்டும்.

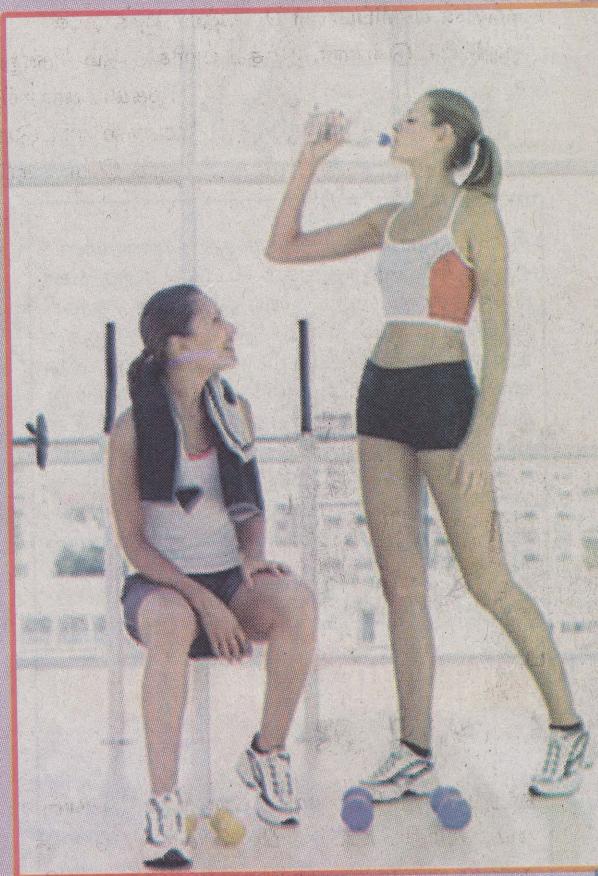
நோயாளி மட்டுமன்றி குடும்ப உறுப்பினர் கள் அனைவரும் புரிந்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இந் நோய் ஏற்பட்ட பின்பு நிதி மற்றும் குடும்பச் சமை அதிகரிக்கும். இலங்கையில் 20%மாண நோயாளர்கள் பாரிசவாத பாதுகாப்பு முறைகளை பின்பற்றுவதில்லை எனக் குறிப்பிட்டார்.

எம்மிடம் பாரிசவாதம் வர முன்பு தடுப்பது எப்படி மற்றும் அது தொடர்பாக சமூக விழிப்பு ணர்வு வேலைத் திட்டங்கள் பல உண்டு. மேலும் இந் நோய் பாதுகாப்பு உதவிகளை சமூக சேவை அமைச்ச மற்றும் நலன்புரி நிலையங்களிலிருந்தும் பெற்று உதவி புரிந்து வருவதாகவும் வைத்தியர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இலங்கையின் ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு வீதமானது அதிகரித்துச் செல்லும் நிலையில் 20%மாண சனத்தொகையினர் 65 வயதில் பாரிசவாத

நோய்க்கு உட்பட்டு நோய்வாய்ப்பட்டு விடுகின்றன. இது நாட்டிற்கு ஒரு பெரும் சமையாகும். இலங்கையில் 1000 பேருக்கு 11 பேர் பாரிசவாத நோயாளிகளாக உள்ளனர். இலங்கையில் மனிதர்களின் இறப்பிற்கு இரண்டாவது முதன்மைக் காரணியாக இருப்பது பாரிசவாத மாகும். உலகில் இள வயதினரின் (Disability) க்கு முடியாமை முக்கிய காரணம் பாரிசவாதம் என உலக சுகாதார நிறுவனம் எடுத்துக் காட்டியுள்ளது.

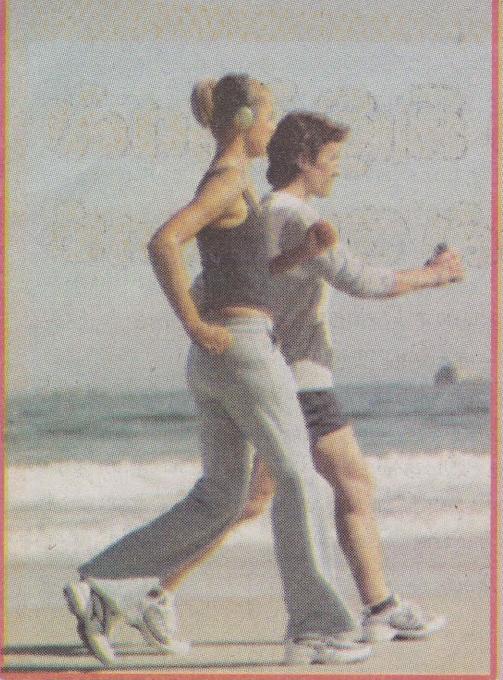
இதனால் மன அழுத்தத்தை குறையுங்கள்.



நன்றாக சாப்பிடுங்கள். உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

- இதன் மூலம் பாரிசவாதம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர்.

பக்கவாத இல்லது பாரிசவாத பாதுகாப்பு வழிகாட்டி



சில தொற்று நோய்களுக்குக் காரணமான , எந்த ஒரு மருந்துக்கும் கட்டுப்படாத பகரீ ரியாக்கள் மற்றும் வைரஸ்களை தாக்கி அழிக்கும் வல்லமை இந்தத் தோலுக்கு உண்டு என பிரிட்டனின் கிங்ஸ்டன் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மாதுளம் பழத்தின் தோலுடன் விற்றமின் சி , உலோக உப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து மாத்திரமாக தயாரித்துள்ளனர். இந்தச் சோதனை வெற்றியளிக்கும் பட்சத்தில் தீராத தொற்று நோயால் அவதிப்படுவர்களுக்கு நல்ல பலனைத் தரும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

மாநுளி பழத் தோலி



1. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் ஒரு நாளுக்கு ஆகக் குறைந்தது இரண்டு கோப்பை கொக்கோ அருந்துங்கள்.
3. இதய நாள் அடைப்புகள் உள்ளனவா என பரிசோதியுங்கள்.
4. புகை பிடிப்பவரானால் புகை பிடித்தலை நிறுத்துங்கள்.
5. மது அருந்துபவரானால் அதனை கட்டுப் படுத்துங்கள்.
6. நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியானால் உங்கள் குருதி வெல்லத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
7. உடற் பயிற்சி மிக அவசியமானது.
8. உப்பைக் குறைத்து பயன்படுத்துவது நல்லது.
9. கொழுப்பு உணவுகளைக் குறையுங்கள்.
10. இரத்த சுற்றோட்ட பிரச்சினைகள் (இதயம் மற்றும் இரத்த நாளுங்களுக்கூடாக இரத்த இயக்கம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்) இருந்தால் கவனியுங்கள்.

Dr. பத்மா குணரட்டன

பணிப்பாளர்

பக்கவாத தடுப்புச் சங்கம்

(அகில உலக மற்றும் இலங்கைக்கான)

Dr. லால் பனாபிட்டிய

தொற்றா நோய்த் தடுப்புப் பிரிவு

சுகாதார அமைச்சு

தோகுப்பு:- எஸ். ஷர்மினி



“என்னப்பா ஆப்டுக்கால்ல ஓன்னை யுமே காணேல....”

“ஆப்புமனா கொண்டாங்க கொழுச் சூன்னு மாட்டித் தாரேன்”

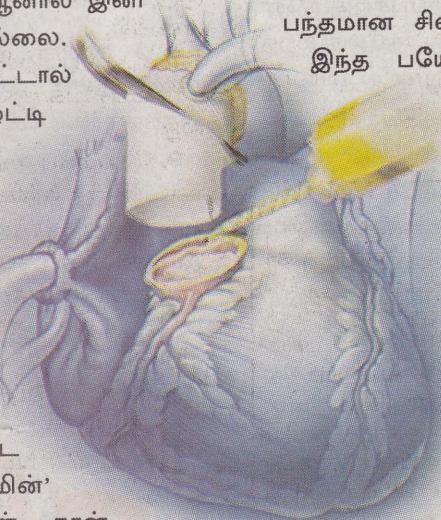
இடியால் கிழிர்தினல் பகையில் திடலை



இதயம் மற்றும் நுரையீரல் போன்ற மென்மையான பகுதிகளில் கிழிச்லோ கீற்லோ ஏற்பட்டு விட்டது. இதுவரை அதற்கு என்ன செய்தார்கள்? தைத்து விட்டால் போசு! என தைத்து விடுவார்கள். ஆனால் இனி அந்தத் தொல்லையும் இல்லை. பசை கொண்டு ஒட்டி விட்டால் போதும் என இப்பொழுது ஒட்டி விடுகிறார்கள். ஆனால் எப்படி? சாதாரண பசையாலா? அதுதான் இல்லை.

பயோக்னூ (Bioglue) எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ள ஒரு வகை பசையையே இதற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர். பால், முட்டையில் இருக்கும் 'அல்புமின்' (Albumin) என்ற பொருள் தான் பயோக்னூவுக்கு அடிப்படை.

இந்தப் பசையை சிரிஞ்சு ஒன்றில் நிரப்பி, நேராகக் கீறல் விழுந்து விட்ட பகுதிகளின்



மேல் அப்னை செய்தால் போதும். அது கெட்டியாக ஒட்டிக் கொள்ளும்.

அடுத்த ஒரு சில நாட்களில் அந்தப் பகுதிகளில் இயற்கையான திசுக்கள் வளர்ந்து கீறல் விழுந்த இடத்தைச் சுற்றி மூடி விடும். சில வகையான இருதய மற்றும் தொண்டை சம்பந்தமான சில சத்திர சிகிச்சைகளுக்கும் இந்த பயோக்னூவைப் பயன்படுத்தலாம் என அமெரிக்காவின் எப் (f) டி ஒ நிறுவனம் பல வருடங்களுக்கு முன்பே அனுமதி வழங்கி இப்பொழுது அமெரிக்கா உள்ளிட்ட பல மேலைத் தேய நாடுகளில் நடை முறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

இதனைத் தொடர்ந்து தண்டுவெடப் பகுதிகளில் ஏற்படும் கீறல்களிலும்

இதனைப் பயன்படுத்துவது குறித்து சிந்தித்து வருகிறார்கள் பயோக்னூவைக் கண்டுபிடித்த க்ரையோ லைப்(f) நிறுவனத்தினர்.



"எங்கம்மாக்கு எப்போது எதைச் சொல்றதுன்னு தெரியிறதேயில்ல...."

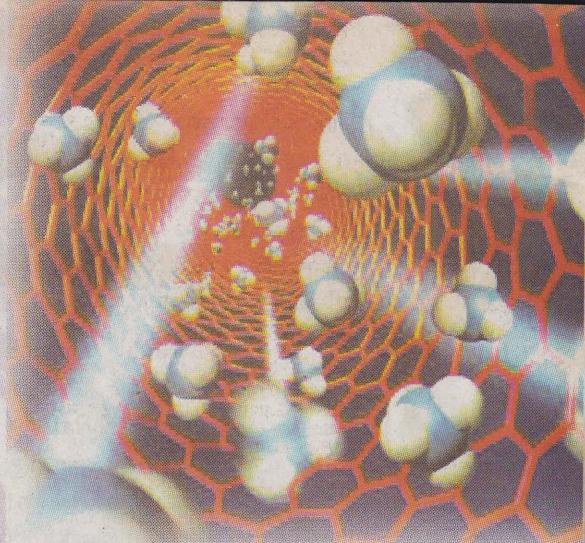
"ஏன்டா அப்பிடிச் சொல்றே..."

"பிறகென்னடாசீரியல் பார்க்கிறபோது தூங்கப் போகச் சொல்வாங்க.....காலையில் நல்லா தூங்கிக்கிட்டிருக்கிற போது எழுந்திரு..... ஸ்கலுக்குப் போகனும்னு சொல்வாங்க....."

‘நனோ தொழில்நுட்பம்’ உலகிற்கு கிடைத்துள்ள ஐந்தாவது தொழில்நுட்ப புரட்சி யாகும். நனோ என்னும் சொல்லானது கிரேக்க மொழியில் குள்ளன் என்ற பொருளைத் தருகின்றது. இதிலிருந்து நனோ தொழில்நுட்பவியல் என்பது மிகச் சிறிய பொருளுடன் தொடர்புபடுத்திச் செய்யப்படும் ஒரு செயன்முறை என விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

நனோ தொழில் நுட்பவியலின் எண்ணைக் கரு எம்மைச் சூழ்வுள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் வெறுங் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. இவ்வாறான கண்ணுக்குப் புலப்படாத் சிறிய பொருள்களின் பருமனை அளப்பதற்கு நனோ மீற்றர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நனோ மீற்றர் என்பது ஒரு மீற்றரின் பில்லியனில் ஒரு பகுதியாகும்.

($0.00000001\text{m}/10^{-9}\text{m}$). நனோமீற்றர் பரிமாணத்தில் ஆரம்பித்து நடைபெறும் உற்பத்திச் செயன்முறை நனோ தொழில்நுட்பவியல் எனப்படும். 1-100 நனோ மீற்றர் அளவுள்ள துணிக்கைகள் உற்பத்திச் செயன்முறைக்கு பயன்படுத்தப்படும். இவை நனோ நுண் துணிக்கைகள் என அழைக்கப்படும். சடப்பொருட்களின் கட்டமைப்பலகான அணு



மூலக் கூறுகள் என்பன நனோமீற்றர் பரிமாணத்திலுள்ள துணிக்கைகள் ஆகும். நனோ தொழில்நுட்பவியலின் நனோ துணிக்கைகளை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி நனோ உலோகம், நனோ பல்பகுதியங்கள், மருந்துகள் என்பன தயாரிக்கப்படுவதுடன் நனோ ரோபோக்கள், நனோ கணினிகள் என்பனவும் உற்பத்தி செய்யப்படும்.

நனோ தொழில்நுட்பவியலின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர் எரிக் ட்ரெக்ஸ்லர் (Eric Drexler) எனும் விஞ்ஞானியாவார். 1987ஆம்

இடர்களங்கள்கீடான நனோ தொழில் நுட்பவியல்

ஆண்டு இவரினால் வெளியிடப்பட்ட எதிர்கால நனோ தொழில்நுட்ப யுகம் எனும் நாவின் மூலம் நனோ தொழில்நுட்ப எண்ணைக்கரு உலகம் பூராகவும் பிரசித்தமானது. ஒரு நனோமீற்றர் விட்டம் கொண்ட நுண் துணிக்கைக்கும் ஒரு மீற்றர் விட்டம் கொண்ட பொருள் ஒன்றுக்கும் இடையிலான விகிதம் கால் பந்தின் விட்டத்திற்கும் புவியினது விட்டத்திற்கும் இடையிலான விகிதத்திற்கு சமனாகும்.

இயற்கை நனோ தொகுதி
உயிர்க்கலங்கள் இயற்கையான நனோ தொகுதிக்குச் சிறந்த உதாரணங்களாகும். உயிர்க்கலங்களில் காணப்படும் பல்வேறு புன் அங்கங்கள் பல்வேறு தொழிலுக்காக இசைவாக்கம் டைஞ்சுள்ளன. எனவே இவற்றை இயற்கையான நனோ தொழிற்சாலைகளாகக் கருத முடியும்.

உயிர் அங்கிகளின் அடிப்படை அலகான உயிர்க்கலத் தினுள் பல உயிர்ச் செயன்முறைகள் நடைபெறுகின்றன. சுவாசம், கழிவுகற்றல், வளர்ச்சி, தொகுப்பு என்பன அவற்றுள் சிலவாகும். இச் செயன்முறைகள் அனைத்தும் நனோ பரிமாணத்திலான செயன்முறைகளாகும். தாவரக்கலத்தில் நடைபெறும் ஒளித்தொகுப்பு செயன் முறையை நோக்குவோம். தாவரக்கலத்தில் காணப்படும் பச்சயத்தில் ஒளிச்சக்தி யைப் பயன்படுத்தி காபனீராட்சைட், நீர் என்பவற்றை குளுக்கோசு, ஓட்சிசனாக மாற்றும் செயன்முறை இயற்கையில் நடைபெறும் நனோ பரிமாணத்திலான செயன்முறையாகும். எதிர்காலத்தில் நனோ தொழில்நுட்பம் மூலம் செயற்கையாகவும் ஒளித்தொகுப்பு செயன் முறையை நடத்த வேண்டுமாயின் உலகம் எதிர்நோக்குகின்ற உணவுத் தட்டுப் பாட்டிற்கு நிரந்தரத் தீவு காண முடியும்.

செயற்கை நனோ

தொகுதி

பொதுவாக அன்றிலிருந்து இன்று வரை மூலப் பொருட்களை வெட்டுதல், வளைத்தல், தகடாக்கல், ஒட்டுதல் போன்ற செயன்முறைகளினுடாக பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இம்முறை “மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் செல்லுதல்” (Top - bottom) என அழைக்கப்பட்டது. எனினும் நனோ தொழில் நுட்பவியலானது அனு மட்டத்தின் பகுதியிலிருந்து ஆரம்பித்து அதன் இறுதி முடிவான உற்பத்திப் பொருளை நோக்கிச் செல்வதாகும். இதனை “கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லுதல்” (Bottom - up) என அழைப்பர். தற்போது பயன்படுத்தப்படுகின்ற பெரும்பா

லான பொருட்கள் “மேலிருந்து கீழ் நோக்கி செல்லுதல்” செயன்முறை மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இங்கு மூலப் பொருட்களின் அனுக்கள் தேவைக்கேற்ப ஒழுங்குபடுத்தப்படுவதில்லை. இதனால் இவ்வற்புத் திப் பொருட்கள் ஒப்பமில்லாததாக இருக்கும். இதனால் வெடிப்புகள் ஏற்படக்கூடியனவாக வும் விரைவில் நிற மாற்றம் ஏற்படக் கூடியன வாகவும் காணப்படுகின்றன. எனினும் நனோ தொழில்நுட்பம் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பொருட்களில் இவ்வாறான குறைபாடுகள் தோன்றுவதில்லை. நனோ தொழில்நுட்ப வியலில் பயன்படுத்தப்படும் பிரதான மூலகம் காபனாகும். காரீயம், வைரம் என்பன காபனின் பிற திருப்பங்களாகும். புளரின் செயற்கையாக உற்பத்தி செய்யப்பட்ட காபனின் பிற திருப்பமாகும். காபன் பக்கிபந்து, காபன் நனோ குழாய், காபன் நனோ ஊதுகுழாய் என்பன புளரின் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சில பொருட்களாகும்.

காபன் பக்கி பந்து

சமச்சீரான கட்டமைப்பில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு செய்யப்பட்ட 60 காபன் துணிக்கைகளைக் கொண்டதாகும்.

காபன் நனோ குழாய்

அறுகோண வடிவங் கொண்ட காபனினாலான சிலின்டர் அமைப்பைக் கொண்டது. சிறந்த கடத்தியாக பயன்படும்.

காபன் நனோ ஊது குழாய்

அறுகோண வடிவங் கொண்ட காபனினாலான கூம்பக வடிவத்தைக் கொண்டது.



நனோ தொழில்நுட்பவியலின் பயன்பாடுகள்

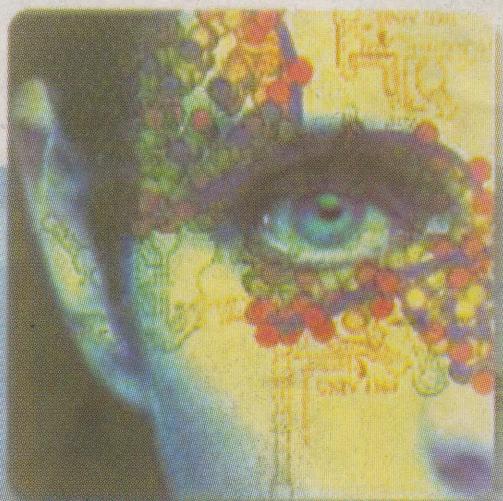
* மருத்துவதுத் துறையில் செயற்கை என்பு கள், புற்றுநோய், HIV கலங்களை அழிக்கக் கூடிய ரோபோக்கள் மற்றும் பந்தனம் (Bandage) சுத்தீர் சிகிச்சை உபகரணங்களில் பூசப்படும் நுண்ணுயிர் கொல்லிப்பூச்சு போன்றவை தயாரிப்பு.

* சக்தி, வலு உற்பத்தியில் சூரியப்படல், ஜிதரசன் எரிபொருட்கலங்கள், மீ கடத்திகள் மற்றும் மீயோடுக்கிகள் தயாரிப்பு.

* நுகர்வுப் பொருள் உற்பத்தியில் டெனிஸ் கோல்ப் மட்டைகள், காலுறைகள், சூடு, குளிர் தாங்கக்கூடிய உயர்தரமுடைய உடை தயாரிப்பு, சுவாகனுக்கு பூசப்படும் தீந்தை உற்பத்தி, கண்ணாடி மீது பூசப்படும் நனோ பூச்சுகள் மற்றும் உடலுக்கு பங்கம் விளைவிக்கும் சூரியக்கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெற பயன்படும் கிறீம் வகைகள் என்பன தயாரிப்பு.

நனோ தொழில்நுட்பவியலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

அநேக தொழில்நுட்ப முறைகளில் நன்மையான விளைவுகளைப் போல தீமையான விளைவுகளும் தோன்றுகின்றன. நனோ தொழிலில் நுட்பவியலும் அம் மாதிரியானதே. எனினும் நன்மையான விளைவுகள் அதிகமாக



காணப்படுவதால் பாதகமான விளைவுகளை முடியுமான அளவு குறைத்துக் கொண்டு இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

நனோ துணிக்கைகள் மண், நீர், வளி என்ப வற்றுடன் சேரலாம். இதனால் இவை மனிதன் உட்பட ஏனைய அங்கிகளின் உடலினுள்ளும் சேரலாம். இவ்வாறு அங்கிகளில் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளமை பரி சோதனைகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நனோ தொழில்நுட்பவியலின் மூலம் நக்கத் தன்மையான இரசாயனப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து போர்களில் ஆயுதங்களாக பயன்படுத்தலாம்.

நனோ தொழில்நுட்பவியல் இன்னும் பரி சோதனை ரீதியாகவே உள்ளது. இதன் பயன்பாடு விரிவாக்கப்படும் போது மேலும் பிரச்சினைகள் உதயமாகலாம். எதிர்காலத்தில் மனிதர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண இத் தொழில்நுட்பவியல் பேருதவியாக அமையும். இவற்றினால் தோன்றும் பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் “பொறுப்புள்ள நனோ தொழில்நுட்பவியல் மத்திய நிலையம்” என்ற நிறுவனம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

**வி. அகல்யா,
மட்டக்களப்பு.**



நாவறட்சி ...

முருங்கைக் கீரைச் சாற்றை
எத்து தேனும் சண்ணாம்பும்
கலந்து தொண்டையில் தடவ நா
வறட்சி நீங்கும். குரல் கம்மினாலும்
இருமல் இருந்தாலும் சுகமாகி விழும்.

பூந்தாவ நுறைச்சுரங்கு

கண்களின் குளிர்ச்சிக்கு...

கொடிப் பசலைக் கீரையை நன்றாக
அரைத்து ஆட்டுப் பாலில் கலக்கி தலையில்
பூசிக் கொண்டு அரை மணி நேரம் சென்ற
பின் குளித்தால் தலையில் உள்ள உஷ்ணம்
குறைந்து கண்களுக்கு குளிர்ச்சி கிடைக்கும்.

கிரத்தச்சூர தணிய...

கொத்தமல்லிச் சாற்றோடு பாலும் தேனும் கலந்து இராவு உணவுக் குப் பின் உண்டு வந்தால் இரத்தச் சூரு தணியும்.



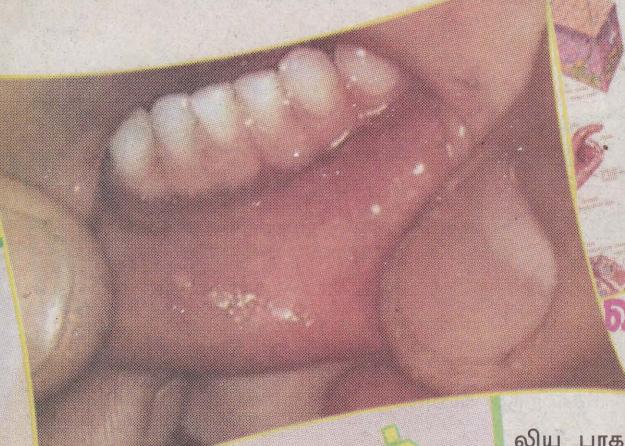
உடல் குரு ...

எலுமிக்கைச் சாற்றைப் பயன்படுத்தியே உடல் உஷ்ணத்தை போக்கி விடலாம். உடலில் சூடு அதிகமானாலும் கண் எரிச்சல் அதிகமாக இருந்தாலும் எலுமிக்கை சாற்றைத் தண்ணீரில் ஊற்றிக் குளித்து வந்தால் போதும்.

எலுமிக்கை பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி உச்சந் தலையிலும் முகம், மார்பு, கால்களிலும் தேய்த்துக் குளித்தால் அதிக குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

சிறுநீர் எரிவுக்கு...

எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த இரசம், மோர், சர்பத் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட சிறுநீர்ப் பை கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும். இது சிறுநீர் எரிவை உடனே நிறுத்தி விடும்.



வாய்ப்புண் எரிச்சலா்



இது முக்களிகளில் முன்றாம் இடம்பிடித்து உட்காந்திருக்கும் பழமாகும். எப்போதும் கிடைக்கக்கூடிய பழங்களில் ஒன்றான இதில், பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் உண்டு. தினமும் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் நல்லது. குறிப்பாக பெண்கள் தோட்டினு சாப்பிட்டு வந்தால் மாப்பக்கு புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு குறையும் ககவாழ்வு என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள்.



வாய்ப்புண் எரிச்சலா்

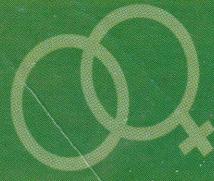
அதிக உஷ்ணத்தினாலும் சமிபாட்டுக் கோளாறுகளாலும் வாயின் மெல்லிய பாகங்கள் புண்பட்டு எரிச்சல் உண்டாகும். தண்ணீர் பட்டாலும் எரியும். அத்திக கொழுந்தை அதிகாலையில் ஒருபிடி உண்டால் வாய்ப்புண் ஆறும். வாய்ப்புண் ஆறும் வரை சில நாட்களுக்கு இதனைத் தொடர வேண்டும்.

- ஜியா -



“எனக்கு தாக்கத்தில் நடக்கிற வியா தின்னு பொக்டர் சொல்லாரு....”
“அதுன்னா யாவாயில்லைங்க.”
“எனக்கு தாக்கத்தில் படுக்கிற வியா நில்லை வந்திருக்கு.....”

‘‘ஒரே நாள் நீங்கள் நல்ல தாயாக உருவெடுப்பீர்கள்...’’



அந்த நாள் வரும் வரை



- ✓ பிள்ளைகளுக்கிடையே சிறந்த இடைவெளியைப்பேணுதல்
- ✓ குறைபாடுகளை போக்கி மாதவிடாய் சூத்திரத்தை சிறந்த முறையில் செயற்படுத்துவதற்கு
- ✓ அனைத்து பொறுப்புக்களுக்கு மத்தியில் அழகிய உடற் தோற்றுத்தை பேணிப்பாதுகாக்க
- ✓ வாழ்வை சுதந்திரமாக கூடிப்பதற்கு

கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளை பாவியுங்கள்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு

தொலைபேசி ஜாடா

இணையத்தளம்

எ.மெயில்

குறுஞ்செய்தி

வெப்பேவை

011 2 588 488

www.happylife.lk

happy@happylife.lk

071 6 408 408

www.happylife.lk

ஸாந்திய ஆஃபா கலைகளுக்கு

இச் செய்தி

முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக
உங்கள் அருகிலேயே இருக்கும்



Pioneer in Reproductive Health



 நெந்ன் வெல்ஸ்
கருக்கட்டல்
வளாநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கறுகளையும் (Sub Fertility) அகுக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கறுகளையும் வழங்குவதன் மூலமும் தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பத்திற்களினாடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெந்ன் வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெந்ன் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாராஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2010 திட்டமிடுவதோடுமொத்தம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
noolaham.org | aavanaham.org