



+ நலவாழ்வு nalavalvu

உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கோர் வழிகாட்டி
Ein Wegweiser für Ihr gesundes Leben



சிக் கருக்கொள்நூழன் உங்களை எவ்வாறு சிகத்தாலும் புறத்தாலும்
தயார்நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும்?

பக்கம் 22

நோய்களை அறிவோம் - உடல் நலம் காப்போம்

இயற்கை வைத்தியம்

உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு



வாத நோய்

பக்கம் 5



மகரந்த ஒவ்வாமை

பக்கம் 8



தமிழரது உணவுமுறைத் தத்துவம்

பக்கம் 11

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Biggest Asian Shop in Swiss

Importas Cash & Carry - Zurich



Direct Importers and Solo Distributors of

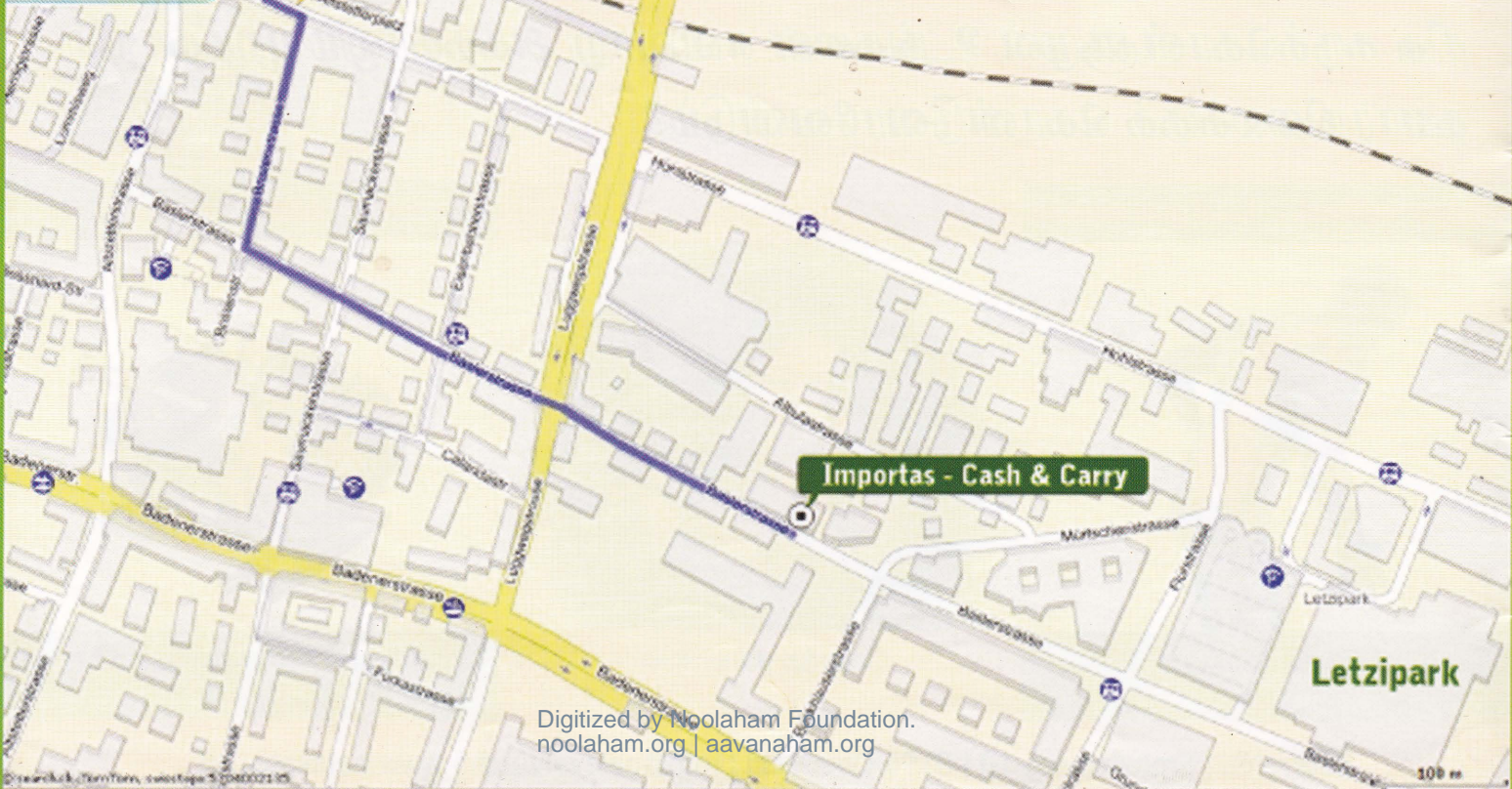


www.importas.ch

Bus 89 Direction: Zürich, Sihlcity
650m from Altstetten Bahnhof
P More than 10 customer parking available

Importas Cash & Carry
(80m away From Letzi Park)
Baslerstrasse 102 8048 Zürich
Tel: +41 43 343 03 55
Fax: +41 43 343 03 56
Email: info@importas.ch

Route Map



நலவாழ்வு சஞ்சிகை

வெளியீட்டாளர்:

நலவாழ்வு ஒன்றியம்
சுவிஸ் தமிழ் மருத்துவத்துறை நிபுணர்களின் ஒருங்கமைப்பு

வெளியீடு எண்ணிக்கை:

வருடத்தில் 4 தடவைகள்

தொடர்புகளிற்கு:

தபால்:

NALVALVU MAGAZINE
Frohsinnweg 10
8156 Oberhasli
Switzerland

தொலைபேசி எண்கள்:

மருத்துவம்:

திரு Dr. med. இ. இராஜசேகரன்
+41 (0)76 393 06 17

திரு இ. ஏரம்புர்த்தி, D.A.M
+41 (0)76 411 20 21

ஆசிரியர் குழு:

திரு ச. கனகரத்தினம், BScN
+41 (0)79 343 95 92

மின்னஞ்சல்:

info@nalavalvu.ch

இணைய வெளியீடு:

www.nalavalvu.ch

வங்கித்தொடர்பு:

Aargauische Kantonal Bank
5001 Aarau

கணக்கிலக்கம்:

CH81 0076 1042 0348 7699 6

© 2013 nalavalvu magazine



நலவாழ்வு
nalavalvu

ஆசிரியர் குழு

நிர்வாக ஆசிரியர்

திரு சந்தானகோபாலன் கனகரத்தினம், BScN
Pflegfachmann FH / Behörden- und Gerichtsdolmetscher

நிபுணத்துவ மேற்பார்வை

திரு Dr. med. இராஜீவன் இராஜசேகரன்
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH

திரு இளங்கோ ஏரம்புர்த்தி, D.A.M.
Naturarzt für Siddhavaithiyam und Ayurveda

ஆக்க நெறியாளர்

செல்வி அஜீகா துரைராஜா
Verwaltungsassistentin / Behörden - und Gerichtsdolmetscherin

கௌரவ ஆசிரியர்

திருமதி Dr. கலைச்செல்வி செளந்தரராஜன், B.S.M.S
Professorin für Naturmedizin (Siddhavaithiyam)

கட்டுரை ஆசிரியர்கள்

திரு Dr. med. மேனன் இராஜசேகரன்
Assistenzarzt

திருமதி விஜயகுமாரி மகேந்திரன்
Pflegfachfrau HF / Interkulturelle Übersetzerin

தமிழ்மொழி மேற்பார்வை

திருமதி நிர்மலாதேவி பரராஜசேகரம், M.A.
HSK Lehrerin

வடிவமைப்பு

திருமதி தாரிணி சுதாதரன்
PageMaker & Grafik - Designer

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு:

எமது தபால் முகவரி மாறியுள்ளது:

Nalavalvu
Frohsinnweg 10
8156 Oberhasli
Switzerland



நலவாழ்வு வாசகர்களிற்கு வணக்கம்

இவ்வாண்டுக்குரிய எமது இரண்டாவது மலரில் உங்களைச் சந்திப்பதில் பெருமகிழ்வடைகின்றேன். இளவேனில் காலம் இயற்கை அன்னையின் படைப்புக்குரிய காலம். செடிகளும் கொடிகளும் மரங்களும் தமது தூக்கம் கலைந்து பூத்துக்குலுங்கி சுவிஸ் நாட்டின் இப்பருவ காலத்தை செழிப்பாக்கி நிற்கின்றன.

இப் புத்துணர்ச்சியுடன் எமது சஞ்சிகையும் பருவகாலத்திற்கேற்ற ஆக்கங்களுடன் மீண்டும் புதிய பல தகவல் குறிப்புக்களுடனும் செழிப்புற்று வெளியாகின்றது.

அந்த வகையில் இம்முறை “பெண்கள் நலன்” மற்றும் “உளநலன்” எனும் பக்கங்கள் புதிதாக இடம்பெறுகின்றன. பெண்கள் நலத்தில் ஆரம்ப விடயமாக மகப்பேறு சார்ந்து திருமதி விஜயகுமாரி மகேந்திரன் அரியதொரு கட்டுரையை வரைந்துள்ளார். சிசுக்கருக்கொள்ளுமுன் பெண்ணொருத்தி தன்னை எவ்வாறு அகத்தாலும் புறத்தாலும் தயார்நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என்ற முக்கிய பல தகவல்களை எடுத்து விளக்கியுள்ளமை இனித் தாயாகப் போகும் பலருக்கு நிச்சயம் பயனுள்ளதாக அமையும்.

உடலை தயார்நிலைக்கு எடுத்துச் செல்ல சத்துணவு மிக முக்கியம். அந்த வகையில் நாம் கைக்கொள்ளும் உணவு முறையும் முக்கிய இடம் பிடிக்கின்றது.

இன்று தமிழர் தமது பாரம்பரிய உணவுமுறையிலிருந்து விடுபட்டுச்செல்வது மட்டுமல்ல தமிழ் உணவுமுறையைக் கைப்பற்றுவதாகக் கருதுவோரும் உணவுப்பொருட்கள், மரக்கறிகள் மற்றும் வாசனைத்திரவியங்கள் போன்றவற்றை எங்கு, எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்ற அறிவிலும் தெளிவில்லாமல் இருக்கின்றனர். அத்துடன் புலம்பெயர் நாடுகளில் தமிழர்கள் கைக்கொள்ளும் உணவுமுறை ஆரோக்கியமற்றதாக மாறி வருவதைப் பரவலாகக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தமிழரது உணவுப்பாரம்பரியம் சார்ந்த அரியபல தகவல்களை அறியாத நிலையில் நாம்

இருப்பதுடன் சிலசமயங்களில் தமிழரது உணவுமுறையைக் குறைத்துக் கணிப்பிடும் நிலையும் உள்ளது. இதைக் கருத்தில் கொண்டு தமிழரது உணவுமுறையின் தத்துவத்தை பேராசிரியர் திருமதி கலைச்செல்வி சௌந்திரராஜன் அவர்களின் கட்டுரையினூடாக வெளிக்கொணர்கின்றோம். “உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு” என்பது பண்டைத் தமிழரின் மரபு. அத்தகைய மரபினை ஞாபகப்படுத்துவதில் நலவாழ்வு பெருமிதம் அடைகிறது.

நல் உணவுப்பழக்கமும் உடற் பயிற்சியும் கூடிய வாழ்வு அமையுமிடத்தில் இறுதிநாள்வரை நோய்நொடிகள் அற்று வாழலாம்.

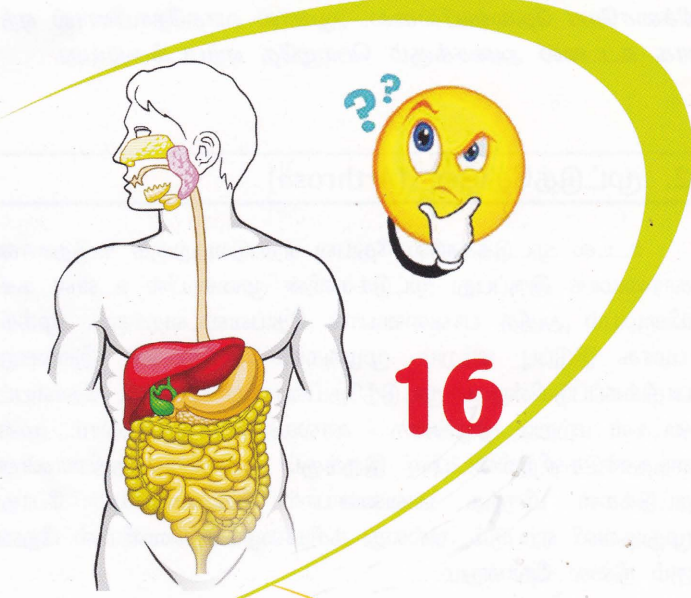
உடற்பயிற்சியினூடாக உடலின் எலும்புகள், தசைகள், நார்கள் எனப் பல உறுப்புக்களையும் வலுப்படுத்தலாம். உடற்பயிற்சியானது பல நோய்களின் பிடியிலிருந்து காப்பதற்கு முக்கியமானது. ஏன் மூட்டுவலி, வாதம் போன்ற நோய்களின் போதும் உடற்பயிற்சி முக்கியமானது என்பதை நலவாழ்வு வைத்தியர் திரு இராஜீவன் இராஜசேகரன் அவர்கள் “நோய்களை அறிவோம் - உடல் நலம் காப்போம்” எனும் பகுதியில் ஆணித்தரமாக எடுத்துரைக்கின்றார். மூட்டுக்கள், நாரி, முதுகு, முழங்கால் மற்றும் முழங்கை எனப் பல இடங்களில் நோவு ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன, அதிலிருந்து விடுபட வழியென்ன என்பதை உள்ளே சென்று வாசித்துப் பாருங்கள்.

இந்த உடலெனும் ஆலயத்தின் கருவறையான உள்ளம் என்பது ஆன்மாவின் இருப்பிடம். அந்த ஆன்ம பீடத்தின் நலனையும் கருத்தில் கொண்டு “உளநலன் - ஒரு அறிமுகம்” என்ற ஆரம்பக்கட்டுரை இச்சஞ்சிகையில் இடம்பெறுகிறது. தமிழ் மக்கள் எதிர்கொள்கின்ற உளநலப் பிரச்சினைகளை அடுத்தடுத்த சஞ்சிகைகளில் கட்டுரைகள் மூலம் எடுத்து விளக்குவோம்.

தொடர்ந்தும் உங்களது ஆக்கமும் ஊக்கமும் ஒத்துழைப்பும் வேண்டி அடுத்த இதழில் சந்திக்கும் வரை விடைபெறுகின்றேன். ♦



10



16



19



25

நோய்களை அறிவோம் - உடல் நலம் காப்போம்

5 வாதநோய்

இயற்கை வைத்தியம்

8 மகரந்த ஒவ்வாமையில் இருந்து விடுபட இயற்கை வைத்திய முறைகள்

உளநலன்

10 உளநலன் - ஒரு அறிமுகம்

உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு

11 தமிழரது உணவுமுறைத் தத்துவம்
14 மலச்சிக்கலுக்கு வீட்டு வைத்தியம்
15 கோடைகாலத்தில் நீராகாரம் மிகவும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று!

சிறுவர் பக்கம்

16 நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுக்கு என்ன நடக்கின்றது?

குடும்ப நலன்

19 பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான உடல் உள மேம்பாட்டுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பெண்கள் நலன்

22 மகப்பேறு - தாயாகுமுன் தயாராகுங்கள்!

சுகாதாரத் தகவல்கள்

24 தாய்க்குரிய அடிப்படை மருத்துவக் காப்புறுதி
25 பிள்ளைக்குரிய அடிப்படை மருத்துவக் காப்புறுதி

நலவாழ்வுக் குறிப்பேடு

26 நலவாழ்வு சஞ்சிகை
உங்கள் பங்களிப்பு
பணியாளர்கள் தேவை
கருத்தரங்குகளும் அறிவுரை மையமும்
இணையத்தளம்

வாசகர் பக்கம்

28 தொடர்புப் படிவம்

வாதநோய்

டொச்: Rheuma / ஆங்கிலம்: Rheumatism



Dr. med. இராஜீவன் இராஜசேகரன்
குடும்ப வைத்தியர்

வாதநோய் எனும் போது உடலியக்க உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோவைக் கருதுவர். அதாவது முதுகு, மூட்டுகள், தசைகள், தசைநாண்கள், தசைநார்கள், சீதச்சுரப்பிகள் என்பவற்றில் ஏற்படும் வலி.

எம்மில் பலர் ஏற்கனவே முதுகில் அல்லது மூட்டுக்களில் வலியை அனுபவித்திருப்போம். இப்படியான வலிகள் பொதுவாக பாரம் தூக்குதல், நீண்ட நேரமாக தோட்ட வேலை செய்தல் அல்லது நீண்ட நேரமாக அமர்ந்திருத்தல் போன்ற அசாதாரணமான உடற்பளுவினால் ஏற்படுகின்றன. உடலசைவு மீண்டும் சாதாரண நிலைக்கு மீளும்போது இத்தகைய வலிகள் அநேகமாக இரண்டு வாரங்களுக்கிடையிலேயே அகன்றுவிடும். இது சாதாரணம். இதற்கு எந்தவிதமான உடற் சோதனைகளோ அல்லது சிகிச்சையோ தேவையில்லை. ஆனால் வாதநோயினால் ஏற்படும் வலியானது சாதாரணமாக உடலை அசைக்கும் பொழுதே ஏற்படக்கூடியது.

வாதநோயானது மென்னுறுப்புவாதம், மூட்டுத்தேய்வு, மூட்டழற்சி மற்றும் இதர மூட்டுவலி என நான்கு தனித்தனியான வகைகளாகப் பிரிக்கப்படும். இதில் தசைநாண்கள், தசைநார்கள், தசைகள் மற்றும் சீதச்சுரப்பிகளில் ஏற்படும் வலியை மென்னுறுப்பு வாதம் என அழைப்பர். அது போன்று மூட்டுக்களின் தேய்வு காரணமாக ஏற்படும் வலியை தேய்வு வாதம் அல்லது மூட்டுத்தேய்வு எனவும் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் அழற்சி, வீக்கம் அல்லது அழற்சி காரணமாக உண்டாகும் வலியை மூட்டழற்சி எனவும் குறிப்பிடுவர். இதைவிட பிரத்தியேக நோய்கள் காரணமாகவும் வாதநோய் ஏற்படலாம். உ+ம்: உப்புறைவு (சவ்வுகளில் ஏற்படும் அதீத வளர்ச்சி).

2. மூட்டுத்தேய்வு (Arthrose)

உடல் மூட்டுக்களில் தேய்வு ஏற்படுவதற்குக் கூடுதலான காரணமாக இருப்பது மூட்டுக்களின் முனையில் உள்ள கசியிழையம் அதீத பாவனையால் தேய்வடைவதாகும். முக்கியமாக இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் மூட்டுகளே இவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றன. மூட்டுத்தேய்வானது கைகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் முழங்கை - கால்களிலும் ஏற்படலாம். முள் எந்தண்டுகளிற்கிடையில் இருக்கும் கசியிழையத்தினாலான தட்டுக்கள் மிகுந்த பாவனையால் தேய்வடையும் போது முதுகுவலி ஏற்படும் அல்லது கசியிழையம் வெளியில் பிதுங்கும் நிலை தோன்றும்.

மூட்டுத்தேய்வின் பிரத்தியேக அறிகுறி உடலை அசைத்தவுடனேயே நோவு ஏற்படுவதாகும். இவ்வலியானது மூட்டுக்களிற்கு சுமையை கொடுக்கும்போது இன்னும் அதிகரிக்கும். குறிப்பாக பள்ளத்தை நோக்கி நடந்தாலே நோவு அதிகரிக்கும். பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அமைதியான நிலையிலும், இரவிலும் நோவு உண்டாகுவதுடன் உடல் அசைவும் மட்டுப்படுத்தப்படும்.

ஏன் மூட்டுக்கள் தேய்வடைகின்றன?

வயதாகும்போது மூட்டுக்களிலுள்ள கசியிழையங்கள் மற்றும் முதுகெலும்புகளிற்கிடையிலான தட்டுக்களில் தேய்வு ஏற்படுவது சாதாரண ஒரு நிகழ்வாகும். இதனுடாக குறைந்தளவான அசௌகரியமே ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் பின்வரும் காரணிகள் மூட்டுக்கள் அதிகமாகத் தேய்வடைவதற்குக் காரணமாகின்றன.

- ▶ அதிக எடை (இது மூட்டுகளுக்கு மேலும் சுமையை ஏற்படுத்துகின்றது)
- ▶ பிழையான முறையில் உடலிற்கு பழுவை ஏற்படுத்துதல். (உ+ம்: முதுகை நேராக வைக்காமல் இருத்தல், கால் அமைப்பில் குறைபாடுகள்)
- ▶ பிழையான உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் தசைகளிற்கு சமச்சீரற்ற பயிற்சியைக்கொடுத்தல்.

நீங்கள் எப்போது வைத்தியரை நாட வேண்டும்?

இரண்டு வாரங்களிற்கு மேலாக மூட்டுக்களில் நோ இருந்தால் அல்லது அவை சிவந்து குடாகி வீங்கியிருந்தால் நீங்கள் இதை உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

1. மென்னுறுப்பு வாதம்

மென்னுறுப்பு வாதமானது தசைகள், தசைநாண்கள் மற்றும் தோலிற்கு கீழேயுள்ள இழையம் என்பவற்றிலே ஏற்படும்.

இந்தவகை வாதத்தில் தசைநாண்கள் மற்றும் சீதச்சுரப்பிகளில் உராய்வு மிகுதியாகி தசையிறுக்கம் அதிகரிக்கும். மேலும் பிழையான உடற்பாங்கு (உதாரணமாக கணினி முன் தவறான நிலையில் அமர்ந்திருத்தல்) அல்லது பாரங்களைத் தூக்கும் போது தவறான அணுகுமுறை அல்லது நீண்டநேரம் தொடர்கின்ற ஒரேவிதமான உடலசைவு போன்றவை இவ்வாறான வலிகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. மென்னுறுப்பு வாதம் மூட்டுத்தேய்வின் (Arthrose) பிரதிபலிப்பாகவும் இருக்கலாம்.

மூட்டுத்தேய்வு மற்றும் மென்னுறுப்பு வாதம் என்பனவற்றை எப்படித் தடுக்கலாம்?

மூட்டுத்தேய்விற்குரிய சிறந்த சிகிச்சை என்பது, எடையைக் குறைத்தல் மற்றும் உடற்பயிற்சியினூடாக தசைகளின் தாங்கு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்தல் ஆகும்.

தினசரி வாழ்வில் தவறான உடலசைவும் சமச்சீரற்ற பாரமூட்டலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சரியான முறையில் பாரம் தூக்குதல், பாரம் கொண்டு செல்லுதல் மற்றும் உரிய முறையில் உட்கார்ந்திருத்தல் என்பவற்றை நீங்கள் ஒரு உடல் அசைவுப்பயிற்சியாளர் (E=Physical therapist/D=Physiotherapeut) மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் அல்லது பயம் உடலிலுக்கத்தை உருவாக்கி மூட்டு வலி அதிகரிக்கக் காரணமாகலாம். இத்தகைய உளரீதியான பிரச்சினைகளிற்கு அதற்குரிய நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடி தீர்வு காணும் போது இதனால் ஏற்பட்ட மூட்டுவலியும் நீங்கி விடுகின்றது.

இந்தப் பரிந்துரைகளை பின்பற்றுவது பொதுவாக எளிதல்ல. பெரும்பாலும் வாழ்க்கை முறை மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியிருக்கிறது. உதாரணமாக உணவுப்பழக்கங்கள் மற்றும் தொழில்சார் சூழ்நிலைகள் போன்றன மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். இது சுலபமானதாக இல்லாவிட்டாலும் கூட, இது தான் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த வழி. இதன்மூலம் நீங்கள் நோயின் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும் வலியைக் குறைக்கவும் முடியும்.

சிகிச்சை முறைகள்

1. நோவைக்கட்டுப்படுத்துதல்

வலி நிவாரணம் என்பது ஒரு தற்காலிக நடவடிக்கை மட்டுமே. நோவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதன் ஊடாக உடற்பயிற்சி அல்லது தசைகளை பலப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வாய்ப்பாக இருக்கும்.

2. செயற்கை மூட்டுகளைப் பொருத்துதல்

மருந்துகள் அருந்தியும் உடற்பயிற்சி (E=Physical therapy/D=Physiotherapie) செய்தும் வலி தாங்க முடியாது இருக்கும்போது பாதிக்கப்பட்ட மூட்டை செயற்கையாக மாற்றீடு செய்யலாம்.

3. கீழ்வருவனவற்றை உங்கள் நலனுக்காக செய்யலாம்

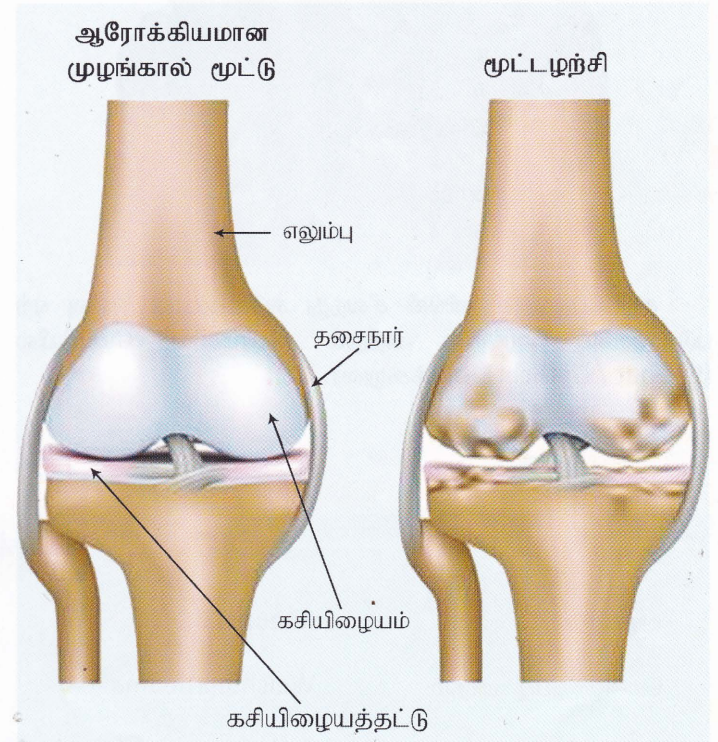
- ▶ நோவு இருப்பினும் குறைந்தளவேனும் உடல் அசைவிற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ பொதுவில் நீங்கள் இருக்கும் போது, நடக்கும் போது, பணியாற்றும் போது உங்களது உடலைச் சீராக வைத்திருத்தல் அவசியம். (உ+ம்: மேசை மற்றும் நாற்காலி என்பனவற்றின் உயர அளவை உங்களது உடலிற்கேற்ப வைத்திருத்தல்)
- ▶ உடல் பருமனைக் குறைத்தல்: இதனால் மூட்டுக்களிற்கு ஏற்படும் பார அழுத்தம் குறைகிறது.

- ▶ நாள்பட்ட வலியின் போது சூடான புக்கை கட்டுவதால் நோவு குறைகின்றது. மேலும் தசையிறுக்கம் நீங்குகின்றது.
- ▶ தசைகளை இளக்குவதற்குரிய உத்திகளைக் கையாளுதல்.

3. மூட்டழற்சி (Arthritis)

மூட்டுக்களில் அழற்சி அல்லது ஏற்பினால் ஏற்படும் வலி மூட்டழற்சியாகும். இவ்வகையில் பரவலாகக் காணப்படுவது:

- ▶ நாள்பட்ட கூட்டான மூட்டழற்சி (Polyarthritis)
- ▶ தோற்படர்வுகள் (Psoriasis)
- ▶ கிருமி அல்லது விசக்கிருமி தொற்று காரணமாக ஏற்படும் வாதம்



மூட்டழற்சிக்கான மூலகாரணம் இதுவரை சரியாகக் கண்டறியப்படவில்லை. மூட்டழற்சியின் சில வடிவங்கள் பரம்பரை சார்ந்தவையாக இருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகின்றது.

மூட்டழற்சிக்குரிய பொதுவான அறிகுறிகள்:

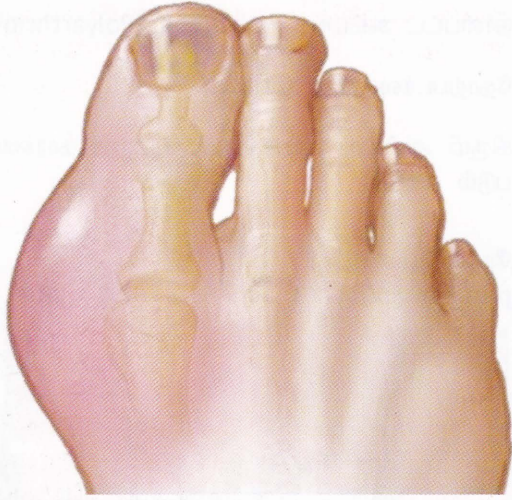
மூட்டு விறைப்பு, சிவத்தல் மற்றும் ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி வெளிப்படுதல். வலி மற்றும் மூட்டு விறைப்பு பொதுவாக காலைவில் கடுமையானதாக இருக்கும். இவை முக்கியமாக கைவிரல்கள், கால்விரல்கள் மற்றும் கையிலுள்ள சிறிய மூட்டுக்களிலே ஏற்படும். அதைவிட பாதம், மணிக்கட்டு, இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் ஆகியவற்றில் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை செய்வது முக்கியம்

பெரும்பாலான மூட்டழற்சிகள் குணமாக்க முடியாதவை. பெரும்பாலான மூட்டழற்சிகள் குணமாக்க முடியாதவை. பெரும்பாலான மூட்டழற்சிகள் குணமாக்க முடியாதவை.

சிணையாகும். ஆனால் மருந்து மற்றும் உடற்பயிற்சி என்பன வற்றினூடாக நோய்சார் அசௌகரியங்களையும் நோயின் போக்கிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதலை ஏற்படுத்தலாம். இதில் அவதானிக்க வேண்டிய விடயம், எவ்வளவு தூரம் விரைவாக சிகிச்சையைத் தொடங்க முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக சிகிச்சையைத் தொடங்க வேண்டும். இதனூடாகவே மூட்டுக்களில் ஏற்படும் ஊனம் மற்றும் குறைபாடுகளைக் குறைக்க அல்லது தவிர்க்க முடியும்.

4. உப்புறைவு (Gout / Gicht)



கால்பெருவிரல் வீங்கி சிவந்து கடுமையான நோவு ஏற்படுவதையே ஆங்கில மற்றும் யேர்மனிய மொழியில் (E=Gout / D=Gicht) எனக்கூறுவர்.

இது உடம்பில் யூரிக் அமிலம் அதிகரித்து அதனது உப்புகள் இம்மென்மையான விரல் மூட்டில் படிவதால் ஏற்படும் ஒரு பிரச்சனையாகும். இப்படிவுகளின் ஊடாக குறிப்பிட்ட மூட்டுக்களின் முனைகள் தேவையற்று நீள்வடைந்து எமது விரல்களின் கோலத்தை மாற்றி விடுகின்றன. விரல்களின் கோலம் கலைவதைவிட இது ஏற்படுத்தும் வலியானது மிகவும் பெரியது.

இதற்குத் தீர்வு என்ன?

- ▶ மதுபானம் அருந்துவதை வெகுவாகக் குறையுங்கள். (மதுபானம் உப்புறைவைத் தூண்டக்கூடியது)
- ▶ யூரிக் அமிலத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும் உணவுப் பொருட்களைக் குறையுங்கள். (பால்கடைவு, இறைச்சிக்கூட்டு, ஈரல், சிறுநீரகம், சார்ணன் என்ற மீன்ரின்)

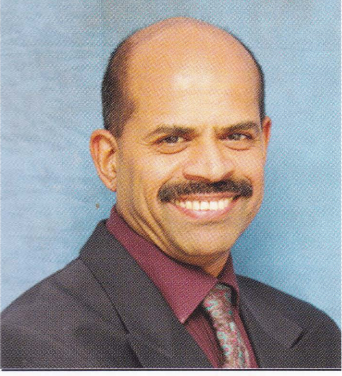
நாம் கிரமமாகச் சொல்லி வருவது வரும்முன் காப்போம் என்பதுவே. வாதநோய் வந்தபின் வாடி நிற்பதைவிட அதை வராமல் தடுக்க இன்றே உங்களது உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையை அறிவுபூர்வமாக மாற்றி அமையுங்கள். என்ன உணவை உண்பது? அதை எங்ஙனம் சமைப்பது? எது எவ்வளவு உண்ண வேண்டும்? உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க எது உங்களுக்குத் தேவை? என்பதைத் தேடி அறியுங்கள்! நலமாக வாழ வழி தேடுங்கள். வந்தபின் தவிப்பதைத் தவிர்ப்போமாக. ♦

© Dr. med. இராஜீவன் இராஜசேகரன்

சொல்வளம்

வாதநோய்	Rheuma	முள்ளந்தண்டு	Wirbelsäule
மென்னுறுப்பு வாதம்	Weichteilrheuma	மூட்டு	Gelenk
மூட்டுத்தேய்வு	Arthrose	தசை நார்கள்	Bänder
மூட்டழற்சி	Arthritis	தசை நாண்கள்	Sehnen
உப்புறைவு	Gicht	கசியிழையத் தட்டு	Bandscheibe
நாள்பட்ட	Chronisch	கசியிழையம்	Knorpel
உடலிறுக்கம்	Verspannung	சீதச்சுரப்பி	Schleimbeutel
முதுகு	Rücken	முழங்கால் கசியிழையத் தட்டு	Meniskus
அழற்சி	Entzündung	விசக்கிருமி	Virus

மகரந்த ஒவ்வாமையில் இருந்து விடுபட இயற்கை வைத்திய முறைகள்



இளங்கோ ஏரம்பமூர்த்தி D.A.M
ஆயுர்வேத வைத்தியர்

மேலைத்தேய இயற்கை வைத்திய முறைகளின்படி மகரந்தத் தும்மல் அல்லது ஒவ்வாமை என்பது மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதனாலன்றி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் மாறுபாடான செயற்பாடே காரணம் எனக் கூறுகின்றார்கள்.

அதாவது உடலானது சாதாரணமாக உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய நுண்ணுயிர்கள் (பக்டீரியா, வைரஸ்) உடலை தாக்க முனையும்போது அவற்றை எதிர்ப்பது போன்றே உடலுக்கு தீங்கற்ற மகரந்தங்களையும் எதிர்க்கத் தொடங்கும் நிலையே மகரந்த ஒவ்வாமை ஆகும்.

பொதுவாக மன அழுத்தம், பதட்டம், கவலை, கோபம், பயம், அதிர்ச்சி, பொருந்தாத உணவு, புகை, மது, போதைப் பொருட்கள், கோப்பி, தேயிலை போன்ற காரணிகளால் பாதிக்கப்பட்டு அனைத்தையும் தாங்கித் தாங்கி ஒரு நிலைக்கு மேல் தாங்கமுடியாது போகும் நிலையில், வியாதியானது மனிதர்களின் உடல் நிலைக்கேற்ப ஏதோ வகையில் உடலின் பல வீனமான இடத்தில் இரத்த உயர் அழுத்தமாக, இதய நோயாக, நீரிழிவு நோயாக அல்லது ஒவ்வாமையாக அன்றி வேறு வடிவத்தில் காட்டத்தொடங்கும். சிலரின் உடலானது தீங்கு விளைவிக்காத பொருட்களையும் எதிர்க்கத்தொடங்கும். உயர்: மகரந்தம், மிருகங்களின் மயிர். இதனாலேயே மகரந்த தும்மல் பல காலமாக எந்தவொரு குணங்குறிகளையும் காட்டாது, அழுத்தங்கள் அதிகரித்து எல்லை கடந்து போகும்போது திடீரென தோன்றுகின்றது.

ஒவ்வாமையும் ஆயுள்வேதமும்

மாதவ நிதானம் எனப்படும் ஆயுர்வேத சாத்திரத்தில் நாசிரோக நிதானம் என்ற பிரிவில் ஒவ்வாமை என்பதற்கான மேலதிக காரணங்களாக பூக்களை விட பின்வரும் காரணங்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றன:

1. இருமல், தும்மல், மலம், மூத்திரம் ஆகிய வேகங்களை அடக்குதல்.
2. சமீபாட்டுக் கோளாறுகள், அஜீரணம்
3. தூசி, புகை, மாசுபட்ட காற்று
4. குளிர், ஈரப்பதன், குளிர் நீர் உட்கொள்ளல்
5. இரவு நித்திரை விழித்தல்

ஒப்பீட்டு ரீதியில் எமது இலங்கை, இந்திய நாடுகளை விட மேலைத்தேயங்களில் மகரந்த ஒவ்வாமையால் பாதிக்கப்படுவோரின் தொகை அதிகம். இதன் முக்கிய காரணங்களாக இங்குள்ள தொழிற்சாலைகளில் இருந்தும் வாகனங்களினாலும் உருவாகும் கழிவினால் மாசுற்ற வளிமண்டலமும் அத்துடன் இங்கு வாழும் மனிதர்களின் உணவுப்பழக்கங்களுமே காரணங்கள் எனலாம்.

ஆயுள்வேத சாத்திரங்களின் பார்வையில் ஒவ்வாமை என்பது வாத, பித்த, கபம் ஆகிய மூன்று தோடங்களும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையாகும். மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் குணங்குறிகளைக் கொண்டு எந்த தோடம் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைக் கண்டறியலாம்.

வரட்டிரமல், மூச்சுக்கட்டம், தலைச்சுற்று என்பன வாத தோடம் சமநிலையற்றிருப்பதையும் சிவந்த கண்கள், கண் எரிவு, அதிகரித்த உடல் சூடு என்பன பித்தம் அதிகரித்ததையும் இருமல், இழுப்பு, மூக்கிலிருந்து நீர், சளி வழிந்து கொண்டிருப்பதிலிருந்து கபதோடம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதையும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

மகரந்தத்தும்மல் அல்லது மகரந்த ஒவ்வாமையில் அனேகமாக மேலே கூறப்பட்ட அனைத்து குணங்குறிகளுமே அவரவர்களின் பிரகிருதிக்கேற்ப (உடல்வாகு) மாறி மாறி அல்லது ஒரே வேளையில் காணப்படலாம். எந்த உடல் அமைப்பை கொண்டவர்களும் இந்த மகரந்த ஒவ்வாமையால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் எனினும் அனேகமாக கப உடல் வாகு கொண்டவர்களே அனேகமாக பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

இனி இந்த மகரந்த ஒவ்வாமையில் இருந்து விடுபட ஆயுர்வேத இயற்கை வைத்திய முறைகளின்படி என்ன செய்யலாம் என நோக்குவோம்.

1. அழுக்ககற்றல்

மகரந்த ஒவ்வாமை அல்லது மகரந்த தும்மல் என்பதை எமது நாட்டில் பீநிசம் என்று அழைப்போம். “பீநிசம் போக பீ நிசமாக வெளியே போக வேண்டும்.” என எனது குரு அடிக்கடி கூறுவார். (இந்த சொற்பதத்தை எழுத்தில் பாவிப்பதற்காக மன்னிக்கவும்). எனவே ஒவ்வாமைக்கான சிகிச்சையில் மிக முக்கியமாக பேதி, எனிமா ஆகிய முறைகள் மூலம் அழுக்குகளை வெளியேற்றி எமது பெருங்குடலை சுத்தமாக்க வேண்டும்.

அத்துடன் உடலில் இருந்து அழுக்குகளை வெளியேற்றும் பஞ்சகர்மா எனப்படும் முறையை மேற்கொள்ளுதல் நலம் தரும்.

2. பிராணாயாமம் - யோகா

பிராணாயாமம் எனப்படும் மூச்சுப்பயிற்சியை ஒழுங்காக செய்வதன் மூலம் மிகுந்த நல்ல பயனை அடையலாம்.

தனியே மூச்சுப்பயிற்சி மூலம் மட்டுமே முற்றாக மகரந்தத்தும்மலில் இருந்து விடுபடலாம்.

அத்துடன் சில யோகா பயிற்சிகளையும் ஒழுங்காக செய்து வரவேண்டும்.

3. உணவுமுறைகள்

மகரந்த ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு பொருத்தமான உணவுகளாக பின்வருவனவற்றை குறிப்பிடலாம்:

தினை, வாற்கோதுமை, அரிசி ஆகிய தானியங்களும் கரட், புரோக்கோலி, பூக்கோவா, வெள்ளரி, கத்தரி, முருங்கை, பூசினி, உருளை ஆகிய சமைத்த மரக்கறி வகைகளும் பேர்ச்சை, திராட்சை, அத்தி, பப்பாளி, பீர்னை ஆகிய பழ வகைகளும் நன்று.

மிளகு, இஞ்சி, மஞ்சள் போன்ற வாசனைத் திரவியங்களை அதிகமாக உணவில் சேர்க்கவும்.

பின்வரும் உணவுகளை தவிர்க்கவும்:

சமைக்காத உணவுவகைகள், மதுபானம், கடல் உணவுகள்.

பின்வரும் உணவுகளை குறைக்கவும்:

இறைச்சி வகைகள், பால்.

மேலதிக சிகிச்சை முறைகள்

- ▶ நிறைய நீர் அருந்த வேண்டும் விசேடமாக காலையில் கண் விழித்தவுடன் குறைந்தது மூன்று கிளாஸ் வெந் நீர் அருந்தவும்.
- ▶ காலையில் பல் துலக்கியபின் கட்டாயமாக நாக்கு வழிக்கவும்.
- ▶ பின் ஒரு வாய் நல்லெண்ணெய் எடுத்து ஐந்து தொடக்கம் பத்து நிமிடம் வரை வாயில் வைத்திருந்து கொப்பளிக்கவும்.
- ▶ ஒவ்வொரு நாளும் இரு மூக்குத் துவாரத்தினுள்ளும் இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள் துளசி எண்ணெய் அல்லது ஆடாதோடை எண்ணெய் அல்லது அனுதைலம் விட்டுக்கொள்ளவும். இவை எதுவும் கிடைக்கா விட்டால் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் பாவிக்கலாம்.
- ▶ வெளியே செல்லும்போது மறக்காது நல்லெண்ணெய் இரு துளிகள் மூக்கினுள் விட்டுக்கொள்ளவும்.

இவ்வழிகளை பின்பற்றி அனைவரும் நலவாழ்வு வாழ வாழ்த்துகின்றேன்.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம். ♦

© இளங்கோ ஏரம்புரத்தி D.A.M



உளநலன் ~ ஒரு அறிமுகம்



Dr. med. இராஜீவன் இராஜசேகரன்
குடும்ப வைத்தியர்

எமது பூர்வீக தேசத்தில் உளநலன் சார்ந்த விழிப்புணர்வு எமக்கு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கவில்லை. அங்கு குறிப்பிட்ட ஒருசில மருத்துவமனைகளே உளநலன் சார்ந்து சேவையளித்து வருகின்றன. அங்கு பாரதூரமாக உளநலன் பாதிப்புக்குள்ளானோரே அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். அவர்களை மட்டும் நாம் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு அல்லது பிறப்பினால் மூளைவளர்ச்சி குன்றியோரை மனதில் வைத்து உள்பிரச்சினை என்றால் இதுதான் என்ற முடிவுக்கு வருகின்றோம். ஆனால் உள்பிரச்சினை என்பது பலதரப்பட்டது.

ஒருவர் தனக்கு வயிற்றுவலி இருப்பதாகச் சொல்கின்றார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். வயிற்றுவலி என்றவுடன் இது எதனால் உருவானது என உடனே சொல்லி விடமுடியாது. அதே போன்றே உளநோய் என்பதும் பலவகை மூலகாரணிகளைக் கொண்டது. ஆகவே உளநோய் என்றதும் எழுந்தமானமாக ஒருவருக்கு மூளை சரியில்லை என்றோ புத்தி சுவாதீனம் என்றோ சொல்லிவிடக் கூடாது. உளநோய்கள் பலவிதமாக உள்ளன. ஒவ்வொன்றிற்கும் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் உள்ளன. அதற்கேற்றால் போல் சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன.

இருந்தும் உளநோய்களை இலகுவில் வகைப்படுத்திவிட முடியாது. குறித்த குணங்குறிகள் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் இருப்பினும் ஒவ்வொரு தனி மனிதர்களும் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு வித்தியாசமானவர்களாக உள்ளார்களோ அவ்வாறே உளநோய்களின் வெளிப்பாடும் தாக்கமும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை.

உளநோய்களை இலகுவாக ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் மற்ற உடல்வியாதிகளைப் போல் கண்டறிய முடியாது. உளநோய்களைக் கண்டறிவதற்குரிய முக்கிய வழி

நோய்வாய்ப்பட்டவருடன் உளவள வைத்தியர் உரையாடலி னூடாக அணுகுவதாகும். நோயாளி சொல்லும் தகவல்களை வைத்து வைத்தியர் அவர் எத்தகைய நோய்க்கு ஆளாகியுள்ளார் என்பதை அனுமானிப்பார். இதன்போது உற்றார் உறவினர் கொடுக்கும் தகவல்கள் நோயாளி நோய்வாய்ப்பட முன் எப்படி இருந்தார், என்ன நடந்தது என அறிந்து ஒரு ஊகத்திற்கு வர உதவியாக இருக்கும்.

இன்று போரின் வன்முறைகளிற்கு ஆளாகி, சித்திரவதை மற்றும் பாலியல் துன்புறுத்தல் தொடங்கி வேலைப்பளு மற்றும் அடிமைப்பழக்கம் என பலதரப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்து தமிழ் சமூகத்தில் உள்ளம் புண்பட்ட மனிதர்கள் மிகவும் அதிகம். எமது சமுதாயத்தின் நிமிர்த்தம் நாம் இதைப் பெரிதாக வெளியில் பேசுவதில்லை. எமது புலம்பெயர் வாழ்வே எமக்கு பெரிதும் உள்பாதிப்பான விடயமாகும். எமது சோகக் கதைகளும் நாம் கடந்து வந்த நெருப்பாறுகளும் மிகமிக அதிகம். இவைகள் எமது மனதில் ஏற்படுத்தியுள்ள வடுக்களும் கொஞ்சநஞ்சுமல்ல. ஆகவே உளவுளம் என்பது இப்போது நாம் அறிந்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான ஒரு புது அத்தியாயமாகும். ♦

© Dr. med. இராஜீவன் இராஜசேகரன்



மனப்புண்ணுக்கும் மருத்து வேடலாம்

உள உளறுபாட்டை கண்டறிதலும் குணப்படுத்துதலும்

மனவுளைச்சல் என்பது சமுதாயத்தில் யாரையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு பிரச்சினையாகும். அது வேலைப்பளு, குடும்பப்பளு மற்றும் வேறுவழியில் உருவாகலாம். அல்லது போர், வன்முறை, துன்புறுத்தல் போன்ற உடல் - உள தாக்கங்களின் பின்னர் ஏற்படும் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம். இவற்றை தமக்குள் மூடிவைத்து வேதனைப்படாமல், எம்மிடம் எடுத்து வாருங்கள், உரிய வழிகாட்டுவோம்.

தொடர்புகளிற்கு: 077 916 63 54

இக்கருத்தரங்கு வரும் கார்சல மாநகரங்களில்
கூரிச் அல்லது சூக் மாநிலத்தில் நடைபெறும்.

உணவில் சுவை என்பது ஊட்டந்தரும் பகுதிகளின் இயற்கை அடையாளமாகும். அறுசுவைகளில் துவர்ப்பு - ஆற்றல், கார்ப்பு - வீறு, இனிப்பு - வளம், உப்பு - தெளிவு, கைப்பு - மென்மை, புளிப்பு - இனிமையையும் தந்து உடலை நலமும் அழகுமுடையதாகச் செய்கின்றன. இவ் ஆறு சுவைகளும் உடலை நலமும் அழகும் பெறச்செய்கின்றன.

எமது உடலுக்கு சக்தி தேவைப்படும்போது அதனைப் பசியாக நாம் உணர்கின்றோம். எமக்கு தேவையான சக்தி கிடைக்காவிடின் உடலியக்கம் சரிவர நடைபெறாது. இதனையே “பசி வந்தால் பத்தும் பறந்திடும்” என்று ஔவையார் கூறியிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பசியை அடக்காது உணவை உண்ணுதல் அவசியம். இதனால் எமக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கப்படுவதுடன் அவை உடற்தாதுக்களுக்கு (சாரம், செந்நீர், தசை கொழுப்பு, என்பு, மூளை, சுக்கிலம் / சுரோனிதம்) தேவையான போசாக்கை வழங்கி உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் பசியினால் ஏற்படக்கூடிய இரைப்பை, குடல் சளிச் சவ்வு தாபிதம், குடற்புண் என்பன ஏற்படாமலும் பாதுகாக்கலாம்.

நாம் உண்ணும் உணவில் நீர்மயமான உணவுகள் (பழரசம், மோர் போன்றன) விரைவில் சமிபாடடைந்து அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன. அடுத்தாற்போல் கூழ்நிலைப் பதார்த்தங்களும் (Semi solid / கஞ்சிவகை போன்றன) இறுதியாக திண்ம உணவுகளும் (சோறு, பிட்டு, போன்றன) சமிபாடடைந்து அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன. அதேபோல் சில செய்கைகள் உடல் பலத்தை குறைக்கும். உ+ம்: வெயிலில் திரிதல். இதனால் உடலில் நீர் இழக்கப்படுவதைத் தொடர்ந்து பலக்குறைவு ஏற்படும்.

நாம் உண்ணும் உணவுகள்

1. சுவை வீரியங்களால் மாறுபடாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

ஒரு உணவுப்பொருளின் சுவை வீரியமும் மற்றொரு உணவுப்பொருளின் சுவை வீரியமும் சேரக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். அல்லது அவை நச்சுத்தன்மையை தோற்றுவிக்கும். (உ+ம்: மரவள்ளிக்கிழங்கு + இஞ்சி)

எமது மருத்துவப்படி உணவுப்பொருட்கள் அனைத்தும் அதன் சுவைக்கேற்ப 2 பிரிவுகளாக (வீரியமாக) உடலில் மாறும். இதில் புளிப்பு, உப்பு, கார்ப்பு சுவையுள்ள உணவுப்பொருட்கள் உடலில் உள்ள உஷ்ண வீரியத்தையும் (தன்மை) இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு பொருட்கள் சீத வீரியத்தையும் (தன்மை) பெறும். (வீரியம் என்பது உணவு சமிபாடடைந்த பின் உணவில் ஏற்படும் மாற்றம் எனலாம்).

2. உணவு உண்பவர்களின் இயல்புகளுக்கு (பிரகிருதிக்கு) ஏற்றவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

ஆண் பெண் என்ற பிரிவு

பெண்கள் ஆண்களை விட உடற்பருமன் குறைந்தவர்

கள். ஆனால் இவர்களுக்கு மாதவிடாய், பிள்ளைப்பேறு, பாலூட்டல் போன்ற உடற் தொழிற்பாடுகளுக்கு சக்தி கூடிய எவ் தேவை. எனவே அதற்கேற்ப உணவு லகு, வன்மை, கொழுமை தன்மை உள்ளவாகவும் சமவிகித உணவாகவும் அமைய வேண்டும். ஆண்களுடன் ஒப்பிடும்போது பெண்களின் உடல் உழைப்புக் குறைவாகவே இருக்கும். எனவே அதற்கேற்ப குறைந்தளவு உணவு அமைதல் வேண்டும். இதனையே “உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கழகு” என்று கூறியுள்ளார்கள். ஆண்கள் உடற்பருமன் உடையவர்கள். உடல் உழைப்பாளிகள். எனவே அதற்கேற்ப அதிக உணவும் மந்தமும் வன்மையும் உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

வயது

பிறப்பு முதல் 33 1/3 வருடம் கபகாலம், அடுத்த 33 1/3 வருடம் பித்தகாலம், இறுதி 33 1/3 வருடம் வாதகாலம். வயதிற்கேற்ப உணவின் தன்மையும் மாறுபடும். அதாவது சிறுவர்களில் இயற்கையாக கபம் அதிகரிக்கும். சீரண உறுப்புக்கள் பூரண முதிர்ச்சி அடைவதில்லை. மென்று தின்பதற்கும் பற்கள் இருக்காது. இவர்களில் வளர்ச்சி வீதம் அதிகம். எனவே அதற்கேற்ப சத்துக்கள் அனைத்தும் கொண்ட திரவ உணவே சிறந்தது. இதற்கு தாய்ப்பால் மிகச்சிறந்த உணவாகும். தாய்ப்பால் கொடுக்க இயலாதவர்கள் பசுப்பால், புட்டிப்பால் போன்றன வழங்கலாம். 6 மாதத்தின் பின் படிப்படியாகக் கூழ் நிலையான உணவுகள் நீர் மயமான ஆகாரங்களை புகட்டுவார்கள். படிப்படியாக வயது கூடக்கூட உணவின் அளவும் மாறும். சமிபாட்டு உறுப்புகள் நல்ல நிலையில்



தொழிற்படும். எனவே திண்ம உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். அதுவும் முக்கிய உணவுப்பொருட்களான மாப்பொருள், கொழுப்பு, புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் என்பன சரியான அளவில் வழங்கப்பட வேண்டும்.

பித்தம் இயற்கையாக அதிகரித்துள்ள காலத்தில் எவ்வகையான உணவானாலும் இலகுவில் சமிபாடடையும். முதுமைப்பருவத்தில் வாதம் இயற்கையாக அதிகரித்திருக்கும். அத்துடன் அவர்களின் உடல் உழைப்பும் சீரணத்தன்மையும் குறைந்திருக்கும். எனவே அதற்கேற்ப உணவுப்பொருட்களை தெரிவு செய்து உண்ண வேண்டும்.

தேக உழைப்பு

உடலால் வேலை செய்பவர்களுக்கு இழக்கப்படும் சக்திக்கேற்ப பசி, தாகம் அதிகம் இருக்கும். இதனை ஈடு செய்ய மந்தம், கனம், வன்மை, நெய்ப்பு, குளிர்ச்சி குணமுள்ள உணவுகளை உண்ணலாம். உ+ம்: பழஞ்சோறு

இதேபோல் தேக உழைப்பு குறைந்தவர்கள் சமிபாடடையக்கூடிய லகு, கூர்மை, நொய்மை, வன்மை குணமுள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

மேலும் அவரவரின் இயற்கை உடலமைப்பு, கால, தேக இயல்புகளுக்கு ஏற்ற உணவின் தன்மை மாறும். உதாரணமாக குளிர் காலங்களில் அதிக சக்தி தேவை. இதனைப் பெற கொழுப்புணவுகளை பயன்படுத்துவதை அவதானிக்கலாம். அதே போல் காலை, பகல் வேளைகளில் இலகுவில் சமிபாடடையாத உணவுகளை உட்கொண்டாலும் உடல் உழைப்பு காரணமாக இலகுவில் சமிபாடடையாது. ஆனால் இரவில் அவ்வாறு மந்த உணவுகளை உண்ணின் சமிபாடடையாது கடினம்.

இதனால் தான் போலும் திரிதோட சம திரவியங்களான மிளகு, நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம், வெந்தயம், மஞ்சள், பெருங்காயம், வேர்க்கொம்பு, ஏலம், வெள்ளைப்பூண்டு போன்றவைகளை உணவில் சேர்த்து சமைப்பது வழக்கம்.

அத்துடன் தமிழரது உணவுகளாக தாவர போசனத்தையே முதன்மையாக கூறியுள்ளார்கள். தாவர உணவு



களில் முக்கியமாக உயிர்ச்சத்து B12 குறைவாகவே உள்ளது. இது விலங்கு உணவுகளில் அதிகமாக உண்டு. அதனை ஈடுசெய்ய தாவர உணவுகளுடன் உயிர்ச்சத்து, B12 உள்ள சத்து மருந்துகளை தேவை ஏற்படின் பயன்படுத்தலாம். விலங்கு உணவுகளில் நிரம்பிய கொழுப்பமிலங்கள் உள்ளதால் அவை உடலில் நாடிகளில் படையும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே அதனை அடிக்கடி சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது நன்று. ஆனால் சிறுபிள்ளைகளுக்கு நரம்புத் தொகுதியின் வளர்ச்சிக்கு உயிர்ச்சத்து B12 அவசியம். அதே போல் எல்லோரிலும் செங்குருதிக்கலங்களின் முதிர்ச்சிக்கும் உயிர்ச்சத்து B12 அவசியம்.

எனவே உணவை உண்ணும்போது அதனைக் காலத்திற்கேற்ப ஒழுங்கமைத்து பின்பற்றுவோமானால் எமது பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் மறைந்து போகாமல் பாதுகாப்பதுடன் ஆரோக்கியத்தையும் நிலைநிறுத்தி உடலை நன்றிலையில் பேணிப்பாதுகாக்க முடியும். இதனையே எமது மருத்துவத்திலும் “உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு” என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ♦

© Prof. Dr. கலைச்செல்வி சௌந்திரராஜன்

மலச்சிக்கலுக்கு வீட்டு வைத்தியம்



Dr. med. மேனன் இராஜசேகரன்
வைத்தியர்

நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள்

நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். தினமும் பழங்கள் காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும்.

பழங்கள்: உதாரணமாக அப்பிள், பியஸ், தோடை

மரக்கறிகள்: உதாரணமாக பயற்றங்காய், கீரை, முட்டைக்கோஸ் மற்றும் பட்டாணி முதலியன.

உலர்ந்த Pflaumen பழம் (Dörrpflaumen)

ஒரு குவளை தண்ணீரில் 5 உலர்ந்த Pflaumen பழங்களை இட்டு இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் நீரையும் பருகி பழங்களையும் சாப்பிடும் பொழுது மலச்சிக்கல் நீங்கும். இதனுடன் இஞ்சி சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் தூண்டும்.

அத்திப்பழம் (Feige)

மூன்று மணித்தியாலங்களிற்கு ஒரு தடவை தண்ணீருடன் அத்திப்பழங்கள் சாப்பிடுவது சிறந்தது. அல்லது இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையிலும் சாப்பிடலாம்.

திராட்சைப்பழம்

தினமும் குறைந்தது 350 கிராம் பழங்கள் சாப்பிடலாம். விதை உள்ள பழங்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

நீர்ப்பூசனி (Wassermelone)

காலையில் வெறும்வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது. இது மலத்தினை இளக்கி வெளியேற்ற உதவுகின்றது.

அன்னாசி

தினமும் சாப்பாட்டுக்கு பின் அன்னாசித்துண்டுகள் சாப்பிடலாம். இது சமிபாட்டை இலகு வாக்குவதுடன் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகின்றது.

மரக்கறி சூப் (Gemüsebouillon)

தக்காளிச்சாறு, கரட்சாறு மற்றும் கோவா சேர்த்து அவித்து சூப் செய்து மிளகு சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

தேன்

இயற்கைத் தேன் சிறந்த மலமிளக்கி.

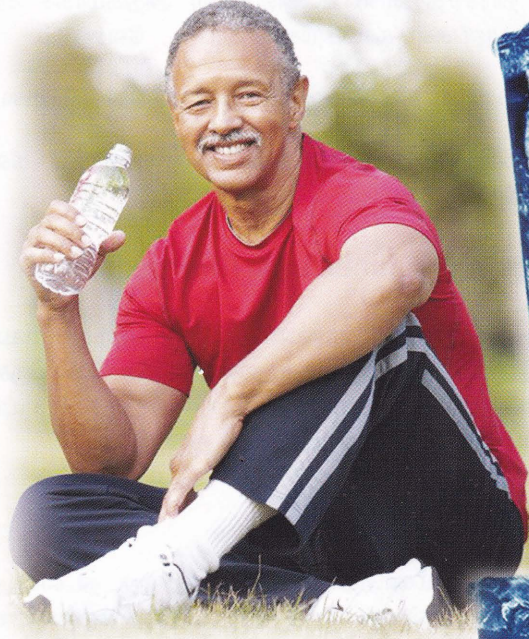
ஒலிவ் / ஆமணக்கு எண்ணெய்

உணவில் ஒலிவ் எண்ணெய் சேர்ப்பது மிகவும் நல்லது. இது இலகுவில் சமிபாட்டையச் செய்யும். கடுமையான மலச்சிக்கலுக்கு ஆமணக்கு எண்ணெய் ஒரு மேசைக்கரண்டி, பழச்சாறு அல்லது ஏதாவது பானத்துடன் சேர்த்து அருந்தலாம். ♦

கோடைகாலத்தில் நீராகாரம் மிகவும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று!

பொதுவாக கோடைகாலத்தில் உடம்பிலிருந்து நீர் இழக்கப்படும் அளவு பிற காலங்களை விட அதிகமாகும். அதற்குக் காரணம் உடம்பு வியர்வையினால் அதிகளவு நீரை வெளியேற்றுவதாகும். இதனது அளவு உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டின் போது அதிகமாகும். ஆகவே உங்கள் பிள்ளைகள் வெயிலைக் கண்டதும் நன்கு ஓடித்திரிந்து விளையாடி மிதிவண்டி மிதித்து அல்லது வேறு பல சுறுசுறுப்பான விடயங்களில் ஈடுபடுவது நல்ல விடயமே. இப்படி அவர்கள் விளையாடும் போது நீர் அருந்த மறந்து விடுவார்கள். பெற்றோர்கள் இதைக் கவனத்தில் கொண்டு அவர்களை நீர் அருந்தத் தூண்ட வேண்டும். இது பொதுவாக முக்கியமான விடயம். கோடைகாலத்தில் இது மேலும் முக்கியம் ஆகும். அதேபோல் நீங்களும் தோட்டம் மற்றும் பொழுதுபோக்கென வெயிலில் உங்கள் ஓய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதும் ஆரோக்கியம் தான். இதில் நீங்களும் கவனிக்க வேண்டிய விடயம் பொதுமான அளவு நீராகாரம் உட்கொள்வதாகும்.

நாள் ஒன்றிற்கு எத்தனை லீட்டர் நீர் அருந்த வேண்டும் என அளவீடுகள் இருப்பினும் பொதுவில் அவரவரது நீராகார பழக்கத்தைக் கருத்தில் கொண்டு



உங்கள் கணிப்பீட்டின் படி அருந்துங்கள். வளர்ந்தவர்கள் நாளொன்றிற்கு 1.5 தொடக்கம் 3 லீட்டர் நீர் அருந்த சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது. சில இடங்களில் 2 தொடக்கம் 3 லீட்டர் சொல்லப்பட்டுள்ளது. எதற்கும் உங்களது தனிப்பட்ட நீராகார அளவைக் கருத்தில் கொண்டு குடிக்கவும். வளர்ந்த ஒரு நபரை விட சிறுவர்கள் குடிக்க வேண்டிய நீராகாரத்தின் அளவு மேலும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். நீராகாரம் எனும்போது தனிய தண்ணீர்

மட்டுமல்ல. சூப், நீர் அதிகமுள்ள பழங்கள் (நீர்ப்பூசனி) போன்றவை அடங்கும்.

பொதுவாக அதிகம் குளிர்ட்டப்பட்ட நீராகாரம் உடலிற்குக் கூடாது. குடிக்கும் போது சுகமாக இருப்பினும் இதனால் உடலிலிருந்து சக்தி இழக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இளங்குட்டில் அல்லது மிகக்குறைந்தளவு குளிர்ான நீராகாரம் உட்கொள்வது நல்லது.

இனிப்புச்சுவைகொண்ட நீராகாரங்களை (ஐஸ்ரீ, கோலா, பன்ரா போன்றவை) விட வெறும் தண்ணீரை சிறந்தது. அல்லது தேநீர் (எமது கறுப்பு தேநீர் அல்ல) மற்றும் பழச்சாறுகளும் நல்லது. ♦

உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கோர் வழிகாட்டி
நலவாழ்வு



நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுக்கு என்ன நடக்கின்றது?

சாப்பிட்டால் தான் உடம்புக்கு சக்தி வரும் என உங்களது அம்மா அப்பா அடிக்கடி சொல்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். ஆம், அது உண்மை தான். எமது உடலிற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் உணவுப்பொருட்களில் இருந்து கிடைக்கின்றது. நீங்கள் உண்ணும் மரக்கறி, பழங்கள், சோறு மற்றும் இறைச்சி மீன் எனப் பலவகையான உணவுப் பொருட்களும் எவ்வாறு ஊட்டச்சத்தாக உடம்பை சென்றடைகின்றது எனத் தெரியுமா? பின்னர் அது எவ்வாறு மலமாக வெளியேறுகிறது என யோசித்துள்ளீர்களா? கீழ்வரும் படத்தைப் பாருங்கள். அத்துடன் கீழே ஒவ்வொரு கட்டம் கட்டமாக எழுதப்பட்டுள்ள 1 தொடக்கம் 5 வரையான பந்திகளை வாசியுங்கள். அப்போது புரிந்து கொள்வீர்கள்.

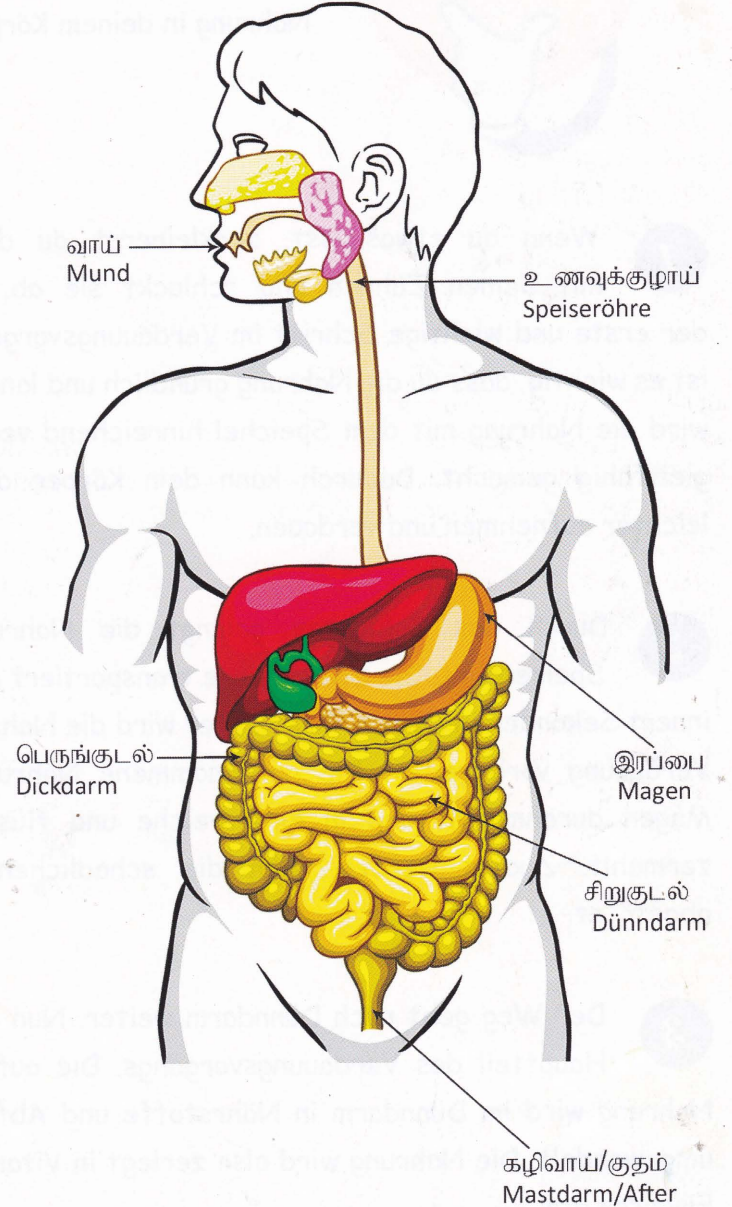
1 நீங்கள் உண்ணும் போது வாய்க்குள் உணவை வைத்து பற்களால் அரைத்துப் பின்னர் விழுங்குவீர்கள். இது தான் சமிபாட்டுச் செயற்பாட்டின் முதலாவது முக்கியமான நிலை. இதன் போது உணவை நீண்ட நேரம் முழுமையாக மெல்வது மிகவும் முக்கியம். இதனால் உணவு உமிழ்நீருடன் கலக்கப்பட்டு நெகிழ்வு நிலையை அடைகின்றது. இதன் விளைவாக உங்கள் உடம்பு உணவை இலகுவாக உட்கொண்டு சமிபாடடையச் செய்யும்.

2 உணவை மென்று விழுங்கும் போது அது உணவுக்குழாயைச் சென்றடைகிறது. இந்த உணவுக்குழாய் உணவை சில வினாடிகளில் இரைப்பைக்குள் செலுத்தும். இங்கு உணவு சமிபாட்டிற்காக ஆயத்தப்படுத்தப்படுகின்றது. நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு இரைப்பையில் கலக்கப்பட்டு, குழைவான, திரவமான நிலைக்கு மாற்றப்படுகிறது. அத்துடன் ஆபத்தான கிருமிகளும் இங்கு கொல்லப்படுகின்றன.

3 இதன்பின் உணவின் பாதை சிறுகுடலுக்கு செல்கிறது. இங்கே சமிபாட்டுச் செயற்பாட்டின் பிரதான பகுதி ஆரம்பிக்கிறது. உட்கொண்ட உணவு சிறுகுடலில் ஊட்டச்சத்து மற்றும் கழிவுப் பொருட்களாக மாற்றப்படுகிறது. அதாவது உணவு உயிர்ச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, புரதச்சத்து எனப்பலவாறு பிரிக்கப்படுகிறது.

4 பெருங்குடலில் சமிபாடடையாத மிகுதி உணவிலிருந்து நீரைப் பிரித்தெடுத்து மலமாக மாற்றுகிறது.

5 கடைக்குடலில் சேர்க்கப்பட்டு குதத்தினூடாக மலம் வெளியேறுகிறது.



இப்பொழுது உங்களுக்கு எமது உடம்பில் உணவு எவ்வாறு சமிபாடடைகிறது எனத் தெரியும். 18ம் பக்கத்தில் அல்லது எமது இணையத்தளத்தில் உள்ள கேள்வி - இதழைப் பூர்த்தி செய்து 01.08.2013க்குள் அனுப்புங்கள். சரியாக பதில் அனுப்பும் 4 - 6ம் வகுப்பு மாணவர்களின் பெயர்கள் அடுத்த நலவாழ்வு சஞ்சிகையில் வெளியிடப்படுவதோடு மிகச் சிறந்த ஆக்கத்தை அனுப்பும் ஒரு சிறுவருக்கு பரிசும் காத்திருக்கிறது.



Was passiert mit dem Essen in deinem Körper?



Du weißt bestimmt, dass dein Körper wichtige Nährstoffe braucht, die in den Lebensmitteln enthalten sind. Nun weißt du auch was mit der Nahrung in deinem Körper passiert? Komm mit, ich zeige dir auf, welchen Weg die Nahrung in deinem Körper durchgeht.

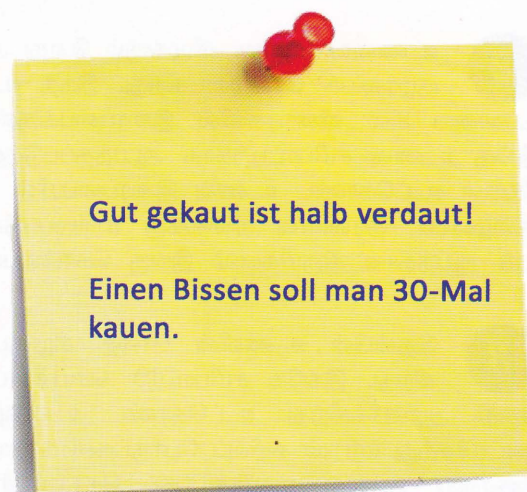
1 Wenn du etwas isst, zerkleinerst du die Nahrung mit deinen Zähnen und schluckst sie ab. Dieser ist der erste und wichtige Schritt im Verdauungsvorgang. Hierbei ist es wichtig, dass du die Nahrung gründlich und lange kaus. So wird die Nahrung mit dem Speichel hinreichend vermischt und gleitfähig gemacht. Dadurch kann dein Körper die Nahrung leichter aufnehmen und verdauen.

2 Durch das Schlucken gelangt die Nahrung in der Speiseröhre. Die Speiseröhre transportiert die Nahrung innert Sekunden in deinen Magen. Hier wird die Nahrung für die Verdauung vorbereitet. Die aufgenommene Nahrung wird im Magen durchmischt und in eine weiche und flüssige Masse zermahlt. Zudem werden noch die schädlichen Bakterien abgetötet.

3 Der Weg geht nach Dünndarm weiter. Nun beginnt der Hauptteil des Verdauungsvorgangs. Die aufgenommene Nahrung wird im Dünndarm in Nährstoffe und Abfallprodukte umgewandelt. Die Nahrung wird also zerlegt in Vitamine, Fette, Eiweisse usw.

4 Im Dickdarm wird den unverdaulichen Nahrungsresten das Wasser entzogen und zu Stuhl zusammengepresst.

5 Der Stuhl sammelt sich in deinem Mastdarm und wird über deinen After ausgeschieden.



பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான உடல் உள மேம்பாட்டுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?



விஜயகுமாரி மகேந்திரன்
Pflegefachfrau / மொழிபெயர்ப்பாளர்

ஒரு குழந்தை கருவில் உருவாவது தொடங்கி அதைப் பெற்று வளர்த்து நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வருவதுவரை பெற்றோரின் பங்களிப்பே முக்கியமானது. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளைப் பாசத்துடனும் அரவணைப்புடனும் வளர்த்து அவர்களுக்கு நம்பிக்கையையும் பாதுகாப்புணர்வையும் கொடுக்கின்றார்கள். இதுவே ஒரு மனிதனின் அத்தியாவசிய தேவையாகும். எனவே இயற்கையாகவே உள்ளுணர்வால் பெற்றோர்கள் கூடுதலாகப் பிள்ளைகளுக்கு சரியானவற்றைத்தான் செய்வார்கள். இருப்பினும் பிள்ளைகளின் உடல் உள இயல்புகளை அறிந்து பிள்ளைகளை ஊக்குவித்து வளர்த்தல் நல்லது.

தாயின் வயிற்றில் தங்கிய கரு தாயின் நல்ல மனநிலை ஆரோக்கியமான உடல்நிலை இரண்டிலும் தான் தன்னை நல்லபடி உருவாக்கிக் கொள்கிறது. குழந்தை பெறத் தயாராகும் தம்பதிகள் தம் வாரிசை எண்ணியாவது தம் வாழ்க்கை முறைகளை நல்ல விதமாக மாற்றவேண்டும். சத்துள்ள உணவு, ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி, அமைதியான மனநிலை, இனிமையான இசை, அன்பான பேச்சுகள், எப்போதும் நல்ல சிந்தனைகள் என்பன கருவிலேயே நல்ல குழந்தை உருவாக உதவும் காரணிகளாகும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதை வளர்க்கும் போது அதன் உடல், உள நலன்கள் இரண்டையும் கவனமெடுத்து சிற்பி போல செதுக்கியெடுக்க வேண்டும். வளர்ச்சி என்பது வயதைப் பொறுத்தது என்றாலும் வளர்ச்சியின் வேகம் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஒத்ததாக இருக்காது. சில குழந்தைகள் வேகமாக நிற்க, நடக்கக் கற்றுக் கொள்வதும் சில குழந்தைகள் மெதுவாகக் கற்றுக் கொள்வதும் சகஜமே. ஆகையால் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளைக் கட்டாயப்படுத்தாமல் பொறுமை காக்க வேண்டும்.



மொழித்திறனை மேம்படுத்துதல்

ஆரம்பத்தில் அதிகமாக தனது நேரத்தை நித்திரையுடன் செலவு செய்யும் குழந்தை வேகமாக வளர்ந்து அசைவுகளைக் கண்களால் கவனிக்கும், கைகளால் பொருட்களைப் பிடிக்கவும் மற்றும் தவளவும் தொடங்கும். இந்த வயதிலே குழந்தை அழுதால் என்ன விளைவு? சிரித்தால் என்ன விளைவு? என்பதை உணர் ஆரம்பிக்கும். தன்னுடைய தேவையை அழுகையின் மூலம் காண்பிக்கும். இருப்பினும் குழந்தைகளுக்கு மொழியைக் கிரகிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. எனவே பெற்றோர் குழந்தைக்காக நேரமெடுத்து சிரித்து சாந்தமான முகத்துடன் அன்பாக, அமைதியாக, ஆறுதலாக குழந்தையின் கண்களைப் பார்த்துப் பேச வேண்டும். அவர்களுக்கு உணவு ஊட்டும் போது அல்லது Pampers கட்டிவிடும் போது பாட்டுப் பாடலாம். அதே போல் ஒவ்வொரு சிறிய சிறிய செயலிலும் கற்றலுக்கான ஊக்குவிப்பைச் செய்யலாம். குழந்தை போடும் சத்தத்தை கேட்டு உங்கள் சந்தோசத்தை வெளிக்காட்டுங்கள். குழந்தையைச் சுற்றியிருக்கும் பொருட்களின் பெயரைச் சொல்லிக்கொடுங்கள். வெளியே உலாவக்கொண்டு செல்லும்போது நீங்கள் குழந்தைக்கு கதை சொல்லலாம். சொல்லும் கதைகள் அறிவு பூர்வமானதாக பதிலுடன் சேர்ந்த கதைகளாக இருந்தால் அவர்கள் தாம் பேசத்தொடங்கும் போதும் ஏன்? எதற்கு? என்று சிந்தித்து அறிவியல் தேடலைத் தாமாக்கவே வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

பேசும்பழகும் குழந்தைகளுக்கு, நம்மில் பல பெற்றோர் தமக்குத் தெரிந்தளவு டொச்சையும் தமிழுடன் சேர்த்துப் பழக்குகிறார்கள். இதனால் பிள்ளை ஒரு மொழியைக்கூட முழுமையாகப் பேசமுடியாமல் தவிக்கிறது. தயவு செய்து உங்கள் பிள்ளைகளுடன் தாய் மொழியில் மட்டுமே உரையாடுங்கள். பிள்ளை தானாக இந்நாட்டு மொழியை உள்வாங்கும். நீங்கள் அதற்கு எதுவுமே செய்யத் தேவையில்லை. அதை ஊக்குவிக்க பாடசாலை முதல் சகலரும் போதிய முயற்சி எடுக்கின்றனர். ஆனால் உங்கள் பிள்ளையின் ஆணிவேரான தமிழ்மொழியின் வளர்ச்சி தாய் தந்தையரான உங்கள் கைகளில் மட்டும் தான் தங்கியுள்ளது.

ஒரு பிள்ளையின் சிந்தனை
தாய்மொழியில் இருந்தால் தான்
அதனால் இயல்பாக, ஆழமாகச்
சிந்திக்க முடியும்.

ஆகவே பிள்ளைகளை தாய்மொழியில் பேசி வளருங்கள். அதனூடாக முதலில் பிள்ளையின் மொழியறிவை வளர்ச்சியுங்கள். தாய்மொழியை நன்கு உள்வாங்கிய பிள்ளை உரிய காலம் வரும் போது மற்ற மொழிகளையும் தானாகவே இலகுவாகக் கற்றுக்கொள்ளும். இதையே இங்குள்ள ஆசிரியர்கள் மட்டுமல்ல பலவகையான ஆய்வுகளும் சொல்கின்றன. டொச் மொழியை சிறுவயதிலேயே (1-5 வயது) பிள்ளைகளுக்கு பழக்க விரும்பும் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளையை வாரத்தில் குறித்த நாளொன்றிற்கு சுவில் பிள்ளைகளுடன் இணைந்த சிறுவர் பராமரிப்பகங்களிற்கு அனுப்பலாம். அல்லது டொச்மொழியை தாய்மொழியாகக் கொண்ட பிள்ளைகளுடன் பழக விடலாம்.

உடல் உள ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்

எமது நாட்டில் பிள்ளைக்கு அ, ஆ சொல்லத் தெரியுமா? 1, 2, 3 சொல்லத் தெரியுமா? என்று கேட்டு ஒரு பிள்ளையின் ஆற்றலைக் கணிப்பிடுவோம். இங்கு ஒரு குழந்தையின் உடல், உள ஆற்றலைத்தான் குழந்தைப்பருவத்தில் முக்கியமாக கவனிப்பார்கள். முன்பள்ளிகளில் உதாரணமாக ஒரு பிள்ளை கத்தரிக் கோல், பசை, கலர் பென்சில் போன்ற வற்றால் சிறிய கைவேலைகளைச் செய்வதற்கு முதலிடம் கொடுப்பார்கள். பொருட்களை விவரங்களுடன் வரைதல்,



பென்சிலைச் சரியாகப் பிடித்து எழுதுதல் இவையெல்லாம் இலகுவாகச் செய்யக்கூடிய விடயம் தானே என நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் இதனூடாக உடலின் நுண்ணியக்கம் வளர்க்கப்படுகின்றது. தமிழ்ப் பிள்ளைகள் இந்த விடயத்தில் பின்தங்கி இருப்பதாக பல இடங்களிலும் ஆசிரியர்கள் குறைப்பட்டுக் கொள்கின்றனர். பிள்ளை தாமாக எதையாவது செய்வது முக்கியம். அப்படி அவர்கள் செய்யும் போது ஒரு பொருளை எப்படிக் கையாள்வது எனக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். அத்துடன் சிந்தனையும் தூண்டப்படுகின்றது. அந்தக் காலத்தில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களினால் தானே பல விளையாட்டுப்பொருட்களை செய்து விளையாடினோம். இது பணம் இல்லாத படியால் செய்திருக்கலாம் அல்லது அடுத்த வீட்டு பிள்ளையைப் பார்த்துச் செய்திருக்கலாம். எது எப்படியோ இதுதான் எமக்கு இயக்குதிறனையும் ஆக்குதிறனையும் வளர்க்கக் காரணமாயின. ஆனால் இன்று எமது பிள்ளைகளிற்கு வேண்டிய விளையாட்டுப்பொருட்களைக் கடையில் வாங்கி விளையாட வழிசமைக்கின்றோமே

அன்றி சிந்திக்கத் தூண்டுவதில்லை. என் அன்புப் பெற்றோர்களை! குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுப் பொருட்களை அதிகமாக வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டாம். ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு 2 அல்லது 3 அறிவை வளர்க்கும் விளையாட்டுப்பொருட்கள் போதும். மீதிக்கு பெற்றோர்கள் தான் குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்ட வேண்டும். உதாரணமாக:

- ▶ கைக்குழந்தைகளுக்கு பலவிதமான சைகைகளைச் செய்து காட்டி அவர்களையும் அவற்றை செய்யும் படி தூண்டுங்கள்.
- ▶ குழந்தைகளைப் படம் வரைய விடுங்கள். அது ஆரம்பத்தில் கிறுக்கலாக இருந்தாலும் குழந்தையைப் பாராட்டி படத்தைச் சுவரில் மாட்டுங்கள்.
- ▶ முத்துக்களால் அல்லது வேறொரு பொருளால் மாலை செய்யுங்கள்.
- ▶ கையில் வர்ணத்தை பூசி ஒரு படத்தை வரையுங்கள்.
- ▶ களிமண்ணால் உருவங்களைச் செய்யுங்கள்.
- ▶ 2 வயதுக்கு மேல் காகிதங்களை மடித்து அல்லது கிழித்து வடிவங்களைச் செய்ய விடுங்கள். அண்ணளவாக 3 வயதில் கத்தரிக்கோலால் வெட்டப் பழக்கிக் கொடுங்கள். (குழந்தைகளுக்காக பாதுகாப்பான காகிதம் வெட்டும் சிறுவர் கத்திரிக்கோல் கடைகளில் உண்டு.)

இவற்றையெல்லாம் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து பெற்றோர்களும் செய்வது முக்கியம்.

மற்றோருடன் உறவாடும் திறனை வளர்த்தல்

பிள்ளைகளைத் தனிமைப்படுத்தி வளர்க்காமல் இயலுமானவரை ஒரே வயதுப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பழக விட வேண்டும். அப்போதுதான் பிள்ளைகள் பேசக் கற்றுக் கொள்வது மட்டுமன்றி மற்றவர்களுடன் பழகும்முறை, விட்டுக் கொடுத்துப் பழகுதல், தேவையான போது தன் விருப்பு வெறுப்புக்களை மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாதபடி வெளிப்படையாகச் சொல்லவும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

எம் இளமைக் காலத்தில் “உனக்குப் பிடிக்காவிட்டால் எதுவும் பேசாமல் விலத்திவிடு” என்றே எம் பெற்றோரால் சொல்லிக் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்டோம். ஆனால் இதனால் சிறுவர்களது ஆளுமை மழுங்கடிக்கப்படுகின்றது. இன்றைய உலகில் ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்று ஆராய்ந்து ஒரு விடயத்தை செய்ய வேண்டி இருக்கின்றது. அதையே நாமும் பிள்ளைகளிற்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் அதையே பாடசாலையில் ஆசிரியர்களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். நம் பிள்ளைகள் தமது தேவைகளை நேரடியாகச் சொல்லப் பழகவேண்டும். அப்போதுதான் பிள்ளைகள் சமூகத்தில் தமது கருத்துக்களும் செவிமடுக்கப்படுகிறது என்ற உள்ளூணர்வைப் பெறுவார்கள். இதனால் அவர்களின் தன்னம்பிக்கை பெருகி சமூக அக்கறை அதிகரிக்கிறது.

எதிர்காலத்தில் உங்கள் பிள்ளை விஞ்ஞானியாகவோ, வைத்தியராகவோ, சமுதாயத் தொண்டராகவோ, விளையாட்டு வீரராகவோ உருவாகுவதற்கு பெற்றோர்களாகிய நீங்களே ஆணிவேராக நின்று வழிநடத்த வேண்டும். இதைச் சாதிக்க பெற்றோர்கள் தான் பிள்ளைகளை அரவணைத்து, ஊக்கங்கொடுத்து அக்கறை காட்டி ஒத்தாசையும் நல்க வேண்டும். ♦

© விஜயகுமாரி மகேந்திரன்



மகப்பேறு ~ தாயாகமுன் தயாராகங்கள்!



விஜயகுமாரி மகேந்திரன்
Pflegefachfrau / மொழிபெயர்ப்பாளர்

ஒரு பெண் தாய்மையடைவதே தன் பெண்மையின் இலக்கணம் என்ற நம்பிக்கை காலம் காலமாக இருந்து வருகிறது. அந்தக் காலத்தில் கல்யாணம் முடிந்த மறு வருடமே குழந்தை பிறக்காவிடின் ஆணில் குறைபாடுருந்தாலும் அதை விட்டுப் பெண்களையே குறைசொல்லத் தொடங்குவார்கள். அதனால் நம் தமிழ்ப்பெண்களைப் பொறுத்தவரை கல்யாணம் முடிந்தவுடன் தமது கணவரின் விருப்பத்துடன் தமது வாரிசைச் சுமக்கத் தயாராகிறார்கள். இது அவரவர் பொருளாதார வசதி, குடும்பச் சூழ்நிலை, மேற்படிப்பு சார்ந்து முன் பின் மாறுபடலாம்.

நிலத்தை உழுது பசுளையிட்டு பண்படுத்திய பின்பே விதை விதைப்பார்கள். ஒரு குறுகிய காலப் பயிருக்கே இவ்வளவு கவனமெடுக்கும் போது தமது வம்சம் வளர்க்கும் தங்கள் வாரிசை கர்ப்பத்தில் சுமக்கும் முன் எப்படியெல்லாம் கவனமெடுக்க வேண்டும் என்பதைக் கொஞ்சம் பார்ப்போமே.

மனமும் உடலும் ஒருமுகப்பட்டிருத்தல் அவசியம்

கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பு மனதாலும் உடலாலும் ஒரு பெண் தன்னைத் தயாராக்க வேண்டும். பழைய காலங்களில் பெண்கள் அதிகமாக விட்டிலேயே இருப்பதால் எந்த நேரமும் கர்ப்பத்திற்கு உகந்த காலமாகவே இருந்தது. ஆனால் தற்போதைய பெண்கள் அதிகமாக மேற்படிப்பு, வேலை என இருப்பதால் முன்கூட்டியே தனது கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு தன்னை மனதளவில் ஆயத்தம் செய்யலாம். பணியிடங்களில் வேலைப்பளு குறைந்த காலங்களையோ, படிப்பில் பரீட்சை நெருக்கடி இல்லாத நேரத்தையோ தெரிவு செய்யலாம். மனதளவில் அமைதியாக இலேசாக இருக்கப் பழகவேண்டும். ஓய்வு நேரங்களில் மென்மையான இசை, குழந்தைகள் சம்பந்தமான படங்கள், புத்தகங்கள் என்பவற்றில் மனதைச் செலுத்த வேண்டும். இயலுமானவரை கணவன் மனைவி இருவரும் அன்பாக மனமொத்து இருக்கவேண்டும். மொத்தத்தில் பதட்டமில்லாத ஒரு அமைதியான மனநிலைக்கு வரவேண்டும். அப்பாவாகப் போகும் ஆணும் தனக்கு வரப்போகும் பிள்ளைக்காக தன்னைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். பிரசவகாலத்திற்கு முன்னரே இங்கு Klubschule Migros போன்ற இடங்களில் கணவன் மனைவிக்கான பல தயார்ப்படுத்தல் வகுப்புகள் நடைமுறையில் உள்ளன. இவற்றிற்கு தமிழர்களும் செல்வது பல வழிகளிலும் உதவியாக இருக்கும்.

கர்ப்பத்தைச் சுமக்கும் முன்பு பெண்ணின் உடல் ஆரோக்கியம் கவனிக்கப்பட வேண்டும்

கர்ப்பம் தரிக்க நீங்கள் சித்தம் கொள்ளும் போது முதலில் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரோடு கலந்துரையாடுங்கள். இரத்தத்தில் சர்க்கரை உள்ளதா? குருதி உயரழுக்கம் உள்ளதா? தைராயிட் சுரப்பிசார் பிரச்சினை உள்ளதா? அல்லது பிள்ளையின் எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய பரம்பரை வருத்தங்கள் ஏதாவது உள்ளனவா என மருத்துவரிடம் பரிசோதித்து அறிய வேண்டும். நீங்கள் வைத்தியரை நாடினாலே போதும். அவர் செய்யவேண்டிய பரிசோதனைகளை

உங்களுக்கு முன்மொழிவார். அத்துடன் பல்வைத்தியரை அணுகி பல்சார் பிரச்சினைகளை முன்னரே செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் பல்லிற்கோ அன்றி வேறு உடல்பாகங்களிலோ எக்ஸ்ரே எடுக்க நேர்ந்தால் கர்ப்பகாலத்தில் உகந்ததல்ல. உடல் பருமன் இருப்பின் அதைக் குறைக்க வேண்டும். இதுவரை கருத்தடை மாத்திரை அல்லது வேறுவிதமான கருத்தடை நடைமுறைகளைக் கைக்கொண்டிருந்தால் அவை சார்ந்தும் கவனிக்க வேண்டும். இவ்வாறு சகல பிரச்சினைகளையும் நிவர்த்தி செய்த பின்பே கர்ப்பத்திற்குத் தயாராக வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து

கூடியவரை பழங்கள், உடன் மரக்கறிகள், பால் மற்றும் முழுத்தானிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல் ஆரோக்கியமானது. கிவிப்பழம், பப்பிரிகா மிளகாய், தக்காளி, கீரை, பச்சைநிற பூக்கோவா, நாரத்தங்காய், கடலை மற்றும் சூரியகாந்தி விதையின் எண்ணெய் என்பனவற்றை உட்கொள்ளல் நல்லது.

மேலும் சீஸ் (E=Cheese/D=Käse), சிவப்பு இறைச்சி, கடலுணவு மற்றும் பச்சையிலைத் தேனீர் என்பன சிறந்தவை.

அடிப்படையில் முக்கிய உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamin), தாதுப்பொருட்கள் (Spurenelemente), ஊட்டச்சத்துக்கள் (Mineralien) என்பனவற்றை அறிந்து சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் ஊட்டச்சத்துக்களான கல்சியம் (E=Calcium/D=Kalzium), மக்னீசியம் (E/D=Magnesium), செம்பு (E=Zinc/D=Zink) மற்றும் இரும்புச்சத்து (E=Iron/D=Eisen) முதலியனவற்றை உட்கொள்ளவும். இவற்றை வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய மாத்திரையாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இதைவிட முன்கூட்டியே கர்ப்ப காலத்தில் எத்தகைய உயிர்ச்சத்துக்களை மேலதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற விடயங்களையும் கவனத்திலெடுங்கள். உயிர்ச்சத்து பி (Vitamin "B") மற்றும் பி-கூட்டு (E=Folic acid/D=Folsäure) போன்றவற்றை கருத்தரிப்பதற்கு சில மாதங்களிற்கு

முன்பிருந்தும் பின்னர் கர்ப்பமான ஆரம்ப மாதங்களிலும் உட்கொள்வதால் சிசுவின் நரம்புசார் மற்றும் பிறப்புக் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

வீரியமான கருத்தங்கலிற்கு

ஆண்கள் 12 கிழமைக்கு தினமும் 75கிராம் படி வால்நூஸ் (E=Walnut/D=Walnuss) எனும் கடலை வகையை உண்பதன் மூலம் விந்தின் தரத்தை உயர்த்துவதுடன் கருவின் வீரியமான வளர்ச்சிக்கும் உதவ முடியும்.



மொத்தத்தில் ஆண் பெண் இருவரும் உடற்பயிற்சிகள் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேல்நிலையில் வைத்திருக்கும் போது கருத்தங்கல் நடைபெறுவது ஆரோக்கியமானது.

ஆரோக்கியமான தம்பதிகள் மாத விடாயின் பின்பு 6-14 நாட்களுக்குள் இணையும் போது கர்ப்பம் தங்க வாய்ப்புள்ளது. அப்படித் தங்கிவிட்டால் 2 கிழமைகளின் பின்பு சலத்தைப் பரிசோதனை செய்து அறியலாம். இங்குள்ள மருந்துக்கடைகளில் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதை உறுதிசெய்ய நீங்களாகவே வீட்டில் செய்து பார்க்கக்கூடிய பல வகையான சோதனைப்பொருட்கள் விற்பனைக்குண்டு. மேலும் எப்ப கர்ப்பம் தரித்தால் எப்ப பிள்ளை பிறக்கும் என்ற கணக்குகளை இணையத்தளங்களில் கணிக்கலாம் அல்லது அதையும் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரையே கேட்கலாம். கர்ப்பம் நிர்ணயமானவுடன் தொடர்ந்து பெண் தன் ஆரோக்கியத்தில் மேலும் அக்கறை காட்ட வேண்டும். சத்தமான காற்று, சூரியஒளி, துப்பரவான குடிநீர், சத்தான உணவு என்பன உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்

வெளிக்காரணிகளாகும். சத்தான உணவெனும் போது ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த பொருட்களை உண்ண வேண்டும். இக்கால கட்டத்தில் எழுந்தமானமாக மருந்துகளைப் பாவிக்க கூடாது. ஏதாவது மருந்துகள் குடிக்க நேர்ந்தால் முதலில் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே செய்ய வேண்டும். அத்துடன் மதுப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல் என்பன வயிற்றிலுள்ள சிசுவின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பேற்படுத்தக் கூடியவை.

இவற்றுடன் கணவன் மனைவி இருவருமே தம்மை அறிவியல் ரீதியாக ஒரு பிள்ளையின் பிறப்பினால் ஏற்படும் குடும்பவியல், பொருளாதாரவியல் மற்றும் சமூகவியல் மாற்றங்களை முன்கூட்டியே அறிந்து அதற்கேற்ப தம்மைத் தயார் ஆக்க வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்த கணத்திலிந்தே ஒரு கணவன் மனைவியின் வாழ்வு முற்றாக மாற்றம் பெறுகிறது. இதை நன்கு சிந்தித்து மனதில் உள்வாங்கிச் செயற்பட வேண்டும். மகப்பேறு சார்ந்து நூலகங்களில் பலவகையான நூல்கள் உள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றை நீங்கள் வாசிப்பதால் மகப்பேறு சார்ந்த மேலும் பல தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலதிக கேள்விகள் இருப்பின் நலவாழ்வு வைத்திய குழுவையும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். ♦

© விஜயகுமாரி மகேந்திரன்





தாய்க்குரிய அடிப்படை மருத்துவக் காப்புறுதி

பிள்ளை பிறக்க முன்பு கிடைக்கும் காப்புறுதிச் சேவைகள்

- ▶ 7 தடவைகள் வைத்திய பரிசோதனைகள்
- ▶ 2 தடவைகள் ஒலியலைப் பரிசோதனைகள் (Ultra - schallkontrolle) (11ம் வாரம் முதல் 14ம் வாரம் வரையும் பின்னர் 20ம் வாரம் தொடக்கம் 23ம் வாரம் வரைக்கும்)
- ▶ பிரசவ முன்னேற்பாட்டுப் பயிற்சிப்பட்டறைக்காக 100.- பிறாங்குகள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மகப்பேற்றின் போது கிடைக்கும் காப்புறுதிச் சேவைகள்

மருத்துவமனையின் பொதுப்பிரிவில், நீங்கள் வாழும் மாநிலத்தின் பட்டியலிற்குட்பட்ட மகப்பேற்று மருத்துவமனையில் அல்லது வீட்டில் ஏற்படும் மகப்பேற்றுச் செலவு.

மகப்பேற்றின் பின்னர் கிடைக்கும் காப்புறுதிச் சேவைகள்

- ▶ வீட்டுக்குச் சென்ற பின் 10 நாட்களுக்கு ஒரு மகப்பேற்றுத் தாதியின் பராமரிப்பு.
- ▶ மகப்பேற்றுத் தாதியொருவரிடம் 3 தடவை பாலூட்டல் சார்ந்து அறிவுரை.
- ▶ பிள்ளை பிறந்து 6 தொடக்கம் 10 கிழமைக்குப் பின்னர் தாய்க்கான உடற்பரிசோதனை.

பிரச்சனைக்குரிய மகப்பேறாயின்

சோடிப்பிள்ளைகள் அல்லது நீரிழிவு போன்ற பிரச்சினைகள் மகப்பேற்றின் போது இருப்பின் காப்புறுதித் திணைக்களத்தின் நிர்ணயத்திற்கேற்ப மருத்துவமனைகள் சேவையை மேற்கொள்ளும்.

Grundversicherung für die Mutter

Leistungen vor der Geburt

- ▶ 7 Kontrolluntersuchungen
- ▶ 2 Ultraschallkontrollen (11. bis 14. und 20. bis 23. Schwangerschaftswoche)
- ▶ Beitrag von 100 Franken für Geburtsvorbereitungskurs

Leistungen bei der Geburt

Volle Deckung in der allgemeinen Abteilung eines Spitals, einem Geburtshaus gemäss Spitalliste des Wohnkantons oder bei einer Hausgeburt

Leistungen nach der Geburt

- ▶ Betreuung zuhause durch eine Hebamme bis 10 Tage nach der Geburt
- ▶ 3 Stillberatungen bei einer Hebamme oder Stillberaterin
- ▶ 1 Kontrolluntersuchung 6 bis 10 Wochen nach der Entbindung

Risikoschwangerschaft

In einer Risikoschwangerschaft (z.B. Mehrlingsschwangerschaft, bestehende Krankheiten wie Diabetes) finden die oben genannten Leistungen nach klinischem Ermessen sowie weitere Massnahmen statt, die von der Grundversicherung bezahlt werden.



பிள்ளைக்குரிய அடிப்படை மருத்துவக் காப்புறுதி

முற்பதிவு

பிள்ளை பிறக்க முன்னரே பிள்ளைக்குரிய அடிப்படை மருத்துவக்காப்புறுதியைச் செய்யலாம். அதிகபட்சம் பிள்ளை பிறந்து 3 மாதங்களிற்கிடையில் மருத்துவக் காப்புறுதியைச் செய்ய வேண்டும். பிள்ளைக்கு ஏற்பட்ட மருத்துவச்செலவுகள் இவ்வாறு பின்னர் பதிந்தாலும் பிறந்த திகதியிலிருந்து மீளளிக்கப்படும்.

சேவைகள்

அடிப்படை மருத்துவக்காப்புறுதியினால் வழங்கப்படும் சேவைகள் சகல மருத்துவக் காப்புறுதி நிறுவனங்களிலும் ஒன்றே. இச்சேவைகளுள் தேவையான முற்காப்புப் பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகள் என்பன அடங்கும்.

விபத்துக்காப்புறுதி

பிள்ளைகளிற்கு விபத்துக்கெதிரான காப்புறுதியும் கட்டாயம் சேர்த்துச் செய்யப்பட வேண்டும்.

குறிப்பு: கீழ்வரும் தகவல் அருகிலுள்ள டொச் பந்தியை அடிப்படையாக வைத்து எழுதப்பட்டுள்ளது. இது நேரடி மொழியெய்ப்பு அல்ல. ஆதாரம்: <http://www.comparis.ch/eltern/download/ratgeber-de.pdf>

Grundversicherung für das Kind

Anmeldung

Das Kind kann bereits vor der Geburt versichert werden. Spätestens 3 Monate nach der Geburt muss das Kind bei einer Krankenkasse angemeldet sein. Allfällige Auslagen werden rückwirkend bis zum Versicherungsbeginn (Tag der Geburt) vergütet.

Leistungen

Die Leistungen der Grundversicherung sind bei allen Krankenkassen gleich und decken alles medizinisch Notwendige ab (inkl. Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen).

Unfallversicherung

Eine Unfalldeckung ist für Kinder obligatorisch und muss

நலவாழ்வு சஞ்சிகை

நலவாழ்வு சஞ்சிகை விநியோகம் எமது அங்கத்தவர்களால் பொது இடங்களிலும் தனிப்பட்ட முறையிலும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. எமது இலக்கு இயன்றவரை இச்சஞ்சிகையை தபால் வாயிலாக உங்கள் வீட்டுக்கு அனுப்பி வைப்பதே. அதற்கு நீங்கள் எமது தபால் - மற்றும் இதர செலவுகளிற்கு வருடம் ஒன்றிற்கு 20.- பிறாங்குகள் மட்டும் செலுத்தினால் போதும்!

கவனிக்க: எமது சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்படும் விளம்பரங்களிற்கு அந்தந்த விளம்பரதாரர்களே பொறுப்பாளியாவர். அவ்விளம்பரங்கள் சார்ந்த கேள்விகள் அல்லது குறைநிறைகள் இருப்பின் அவ்விளம்பரதாரர்களை நாடுங்கள். எமது சஞ்சிகை எவ்வித பொறுப்புக்களையும் இவ்விடயத்தில் ஏற்காது. நன்றி

நீங்களும் கட்டுரைகளை அனுப்பி வைக்கலாம்

நலவாழ்வின் வளர்ச்சிக்கு வாசகர்களின் பங்களிப்பும் மிகவும் முக்கியமானது. அந்த வகையில் வாசகர்கள் தயங்காமல் தமது ஆக்கங்களை அல்லது உடல் உள ஆரோக்கியம் சார்ந்த கேள்விகளை அல்லது உங்களது மருத்துவத்துறை சார்ந்த முக்கிய அனுபவத்தை எமக்கு அனுப்பி வைக்கலாம். கல்வி பயிலும் உயர்தர வகுப்பு மாணவர்கள் உடல் உள ஆரோக்கியம் சார்ந்த கட்டுரைகள் எழுதி இருப்பின் அவற்றை எமக்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

ஆக்கங்களை நீங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி சஞ்சிகையின் முன்புறத்தில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. தயவு செய்து உங்கள் ஆக்கங்களை இயன்றவரை கண்ணியில் எழுதி மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்பவும். நீங்கள் கையால் எழுத விரும்பின் வாசிக்கக் கூடிய வகையில் தெளிவாக எழுதி தபாலில் அனுப்பி வைக்கவும்.

உங்களது ஆக்கங்கள் ஆசிரியர் குழுவின் பரிசோதனைக்குப்பின்னர் வெளியிடப்படும். வெளியீட்டின்போது உங்கள் கட்டுரைகள் நலவாழ்வு சஞ்சிகையின் வெளியீட்டு தரத்திற்கேற்ப வசன, இலக்கண, உள்ளடக்க மேற்பார்வை செய்யப்பட்டு தேவை ஏற்படின் மாற்றங்கள் செய்யப்படும் என அறியத்தருகின்றோம். நன்றி!

உங்கள் பங்களிப்பு

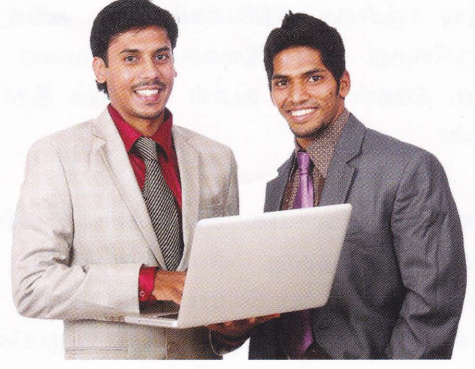
நீங்கள் வாழும் பகுதியில் நலவாழ்வு சார்ந்த தேடல் இருப்பின் அதை எமக்கு அறியத்தாருங்கள். உங்கள் தேவைக்கேற்ற கருத்தரங்குகளை, கூட்டங்களை அல்லது கல்விப்பட்டறைகளை நாம் ஏற்பாடு செய்து தருவோம். உங்கள் கலாச்சார மன்றங்கள் அல்லது அது போன்ற வேறு அமைப்புகளும் உடல் உள நலம் சார்ந்த வேலைத்திட்டங்களை முன்னெடுக்க விரும்பின் அதற்கான நிதிக்கோரல் மற்றும் திட்டமிடல் உதவிகளை செய்து தரக் காத்திருக்கின்றோம். தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ளவும்.



பணியாளர்கள் தேவை

கணிணித்துறையில் வடிவமைப்பு மற்றும் இணையத்தளவடிவமைப்பு போன்ற துறைசார் நிபுணர்கள் ஆர்வம் இருப்பின் எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளவும். (தொலைபேசி: 079 343 95 92)

மருத்துவத்துறையின் எந்தப்பிரிவில் நீங்கள் பணி புரிந்தாலும் அல்லது சமூகவியல் துறையில் நீங்கள் கல்வி கற்றிருப்பின் அல்லது இத்தகைய துறைகளில் கல்வி பயின்று வரினும் நீங்கள் எம்முடன் இணைந்து வேலைத்திட்டங்களில் பங்களிக்கலாம்.



கருத்தரங்குகளும் அறிவுரை மையமும்

கடந்த சித்திரை 19ம் திகதி சூக் மாநிலத்தில் “மனப்புண்ணுக்கும் மருந்து போடலாம்” என்ற தலைப்பில் உளவளம் சார்ந்த கருத்தரங்கொன்று நடைபெற்றது.



தொடர்ந்தும் இத்தகைய கருத்தரங்குகள் சூறிச், சூக் மாநிலங்களில் நடைபெற ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன. இதற்குரிய விளம்பரம் உரிய நேரத்தில் அவ்விடங்களில் மேற்கொள்ளப்படும். மேலதிக தகவல்கள் பெற விரும்புவோர் எமது ஆசிரியர் குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தொடர்ந்து நடைபெறும் நிகழ்வுகள்

செங்காலன் மாநிலத்தில்: மாதம் இருமுறை ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக இணைவாக்க விடயங்கள் சார்ந்த அறிவுரை வழங்கப்படும். செங்காலன் தமிழர் இல்லத்தில் இது நடைபெறுவதால் மேலதிக தரவுகளை அங்குள்ள அறிவுப்புப் பலகையிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளவும்.

தமிழர் இல்லம் செங்காலன் / Tamilar Illam St. Gallen
Unterstrasse 16
9000 St. Gallen
தொடர்புகளிற்கு: 079 306 10 87

இணையத்தளம்

நலவாழ்வின் இணையத்தளம் இயன்றளவு தொடர்ந்தும் மேம்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. அதில் எமது சஞ்சிகையை நீங்கள் பார்ப்பதுடன் பிற பல பயனுள்ள பக்கங்களையும் பார்த்துப் பலனடையலாம். புதிதாக நூலகம், நோய்கள் மற்றும் பதிவுகள் எனும் பக்கங்களை இணைத்துள்ளோம். எமது இணையத்தளத்தின் குறைபாடுகளையும் சிறப்புத்தன்மைகளையும் எம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு அன்புடன் அழைக்கின்றோம். அப்போது தான் நாம் உங்களது தேவைக் கேற்ப அதை காலத்திற்குக் காலம் சீரமைக்க முடியும் என்பதை அறியத்தருகின்றோம்.

எமது இணையத்தள முகவரி: www.nalavalvu.ch / www.nalavalvu.com / Facebook: Nalavalvu
மின்னஞ்சல்: info@nalavalvu.ch





நலவாழ்வு
nalavalvu

தொடர்புப் படிவம்
KONTAKTFORMULAR

NALVALVU Magazin
Frohsinnweg 10
8156 Oberhasli
Switzerland

அன்புடையீர்!

நீங்கள் மருத்துவத்துறையில் பணி புரிகின்றீர்களா? ஆரோக்கிய வாழ்வு சார்ந்த சமூகப்பணி செய்ய தக்க தளமொன்றைத் தேடுகின்றீர்களா? சமூக இணைவாக்கப் பணியில் ஆரோக்கியத்திற்கான செயற்திட்டங்களை முன்னெடுக்க விரும்புகின்றீர்களா? சுகாதாரத்துறையில் உங்களை வளர்த்துக்கொள்ள விரும்புகின்றீர்களா? எமது நலவாழ்வு சஞ்சிகையில் ஆக்கங்களைத் தந்து அல்லது வேறொரு வகையில் இணைந்து பணியாற்ற விரும்புகின்றீர்களா? எதுவாயினும் நலவாழ்வு அமைப்பு உங்களது தனிப்பட்ட முன்னேற்றத்திற்கு ஒத்துழைப்பதுடன், உங்களை தமிழ்மொழிச் சமூகத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான பணியில் இணைத்துவிடும் பாலமாகவும் செயற்படுகின்றது.

நீங்கள் நலவாழ்வு சஞ்சிகையை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு சந்தாதாரராக மட்டும் இணைய விரும்பினும் கீழுள்ள படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து எமக்கு அனுப்பவும். நாம் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்வோம்.

நன்றி.

நலவாழ்வில் நான் கீழ்க்கண்ட வகையில் இணைய விரும்புகின்றேன்:

- நலவாழ்வு அமைப்பில் செயல்பாட்டு அங்கத்தவராக இணைய விரும்புகின்றேன்.
- நலவாழ்வு சஞ்சிகையை எனக்கு தபால் மூலம் அனுப்பி வைக்கவும்.
(வருடத்திற்கு 20CHF / 20€ / 15E)
இணைப்பிலுள்ள காசோலையினூடு சந்தாவைச் செலுத்தவும்.

படிவத்தை இலத்தீன் எழுத்துக்களில் பூர்த்தி செய்யவும்

முதற்பெயர்: Vorname:	
குடும்பப்பெயர்: Nachname:	
வதிவிட முகவரி: Adresse:	
தொழில்: Beruf:	மின்னஞ்சல் முகவரி: E - Mail:

திகதி: Datum:	கையொப்பம்: Unterschrift:
------------------	-----------------------------

நலவாழ்வு சஞ்சிகை படிப்போம்! நலமாக வாழ வழி காணுவோம்!



**நலவாழ்வு சஞ்சிகை நேரடியாக
உங்கள் தபால் பெட்டியை வந்தடைய வேண்டுமா?**

இதிலுள்ள காசோலையினூடு வருடம்
ஒன்றிற்கு 20 பிறாங்குகள் செலுத்தினால்
நலவாழ்வு சஞ்சிகையை கிரமமாக உங்கள்
தபால் பெட்டியை வந்தடையச் செய்வோம்.

Empfangsschein/Récepissé/Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
<p>Einzahlung für/Versement pour/Versamento per</p> <p>Aargauische Kantonalbank 5001 Aarau</p> <p>Zugunsten von/En faveur de/A favore di</p> <p>CH81 0076 1042 0348 7699 6 NALAVALVU Netzwerk tamilischer Fachpersonen 8052 Zürich</p> <p>Konto/Compte/Conto 50-6-9</p> <p>CHF</p> <p>Einbezahlt von/Versé par/Versato da</p>	<p>Einzahlung für/Versement pour/Versamento per</p> <p>Aargauische Kantonalbank 5001 Aarau</p> <p>Zugunsten von/En faveur de/A favore di</p> <p>CH81 0076 1042 0348 7699 6 NALAVALVU Netzwerk tamilischer Fachpersonen 8052 Zürich</p> <p>Konto/Compte/Conto 50-6-9</p> <p>CHF</p> <p>303</p>	<p>Zahlungszweck/Motif versement/Motivo versamento</p> <p>Einbezahlt von/Versé par/Versato da</p>	<p>BR 11 2017</p>



353000115
5167/0002

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

0000000000000000420348769964+ 070076168>

500000069>

facebook

நலவாழ்வு facebook
பக்கத்தில் நீங்களும்
இணையுங்கள்



உடல் உள ஆரோக்கியம் சார்ந்த
முக்கிய தற்காலத் தகவல்களைப்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



உங்கள் கருத்துக்களை எம்முடன்
பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.



நலவாழ்வுத் தளத்தில் ஆரோக்
கிய வாழ்வு சார்ந்த அனுபவங்
களை மற்றவர்களுடனும் பகிர்ந்து
கொள்ளலாம்.





VELLA KREDIT

வேலா கிறிடீட்

வங்கிகளின் சட்ட வரையுடன் செயல்பட்டதால் இன்று எமது கிறிடீட் ஸ்தாபனம் சுவீஸில் உள்ள மாபெரும் வங்கிகளுடன் சேர்ந்து மிகவும் குறைந்த வட்டியுடன் வழங்கும் கிறிடீட் ஸ்தாபனமாக உயர்ந்துள்ளது.

இப்படி 8 மாபெரும் வங்கிகளுடன் சேர்ந்து இயங்கும் ஒரே ஸ்தாபனம்

வேலா கிறிடீட் மட்டுமே.

வங்கியுடன் சேர்ந்து மிகவும் குறைந்த வட்டியான 8.4% உங்களுக்கு வழங்குகிறோம்.

மீண்டும் புதிய சலுகைகளுடன்!

- die letzten drei Lohnabrechnungen
- falls vorhanden auch vom Ehepartner
- Kopie eines amtlichen Ausweises (beidseitig)



VELLA KREDIT

Badenerstr 332 (1. Stock)

CH - 8004 Zürich

Tel. 044 461 28 61

Fax. 044 461 28 62

e-mail. vella.g@live.com

www.g-vellakredit.com

**BANK
now**

CREDIT SUISSE

RAIFFEISEN cashgate.

GCL GENEVE CREDIT & LEASING SA



GE Money Bank

prestokredit

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org