

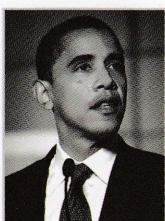
FREE

நலம்

It's a *Health Magazine*



இரு
ஆஞ்செமகள்





காப்புறுதி உங்களுக்காகவும் உங்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்காகவும்..

- ஆயுட்காப்புறுதி

சேமிப்புடன் கூடியது, 10, 15 அல்லது 20 வருடங்களில் செலுத்திமுடிக்கலாம்.

- மருத்துவ பரிசோதனையற்ற காப்புறுதி

வேறு நிறுவனங்களால் நிராகரிக்கப்படவரும் இணைந்து கொள்ளலாம்.

- கொடிய நோய்களுக்கான காப்புறுதி

2 மில்லியன் வரை காப்புறுதித் தொகையாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது கடிய பணம் மழுவதும் திரும்பப் பெறலாம்.

- குழந்தைகளின் உயர்கல்விக்கான சேமிப்புத் திட்டம்

20 வீத அரச மானியத்துடன் எது நிறுவனத்தால் 15% சலுகையும் வழங்கப்படும்.

கனடாவின் சிறந்த காப்புறுதி நிறுவனங்களிடமிருந்து உங்கள் வசதிக்கேற்ப குறைந்த செலவில் காப்புறுதி பெற்றுக் கொள்ளவும் மற்றும் காப்புறுதி சம்பந்தமான அனைத்து ஆலோசனைகளுக்கும் அழையுங்கள்

சிற்தரன் துரைராஜா

காப்புறுதி முகவர் (Insurance Broker)

416.918.9771

759 Warden Ave. Toronto, ON M1L 4B5, Bus: 416-759-5453 x: 407



**INDUSTRIAL
ALLIANCE**
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.

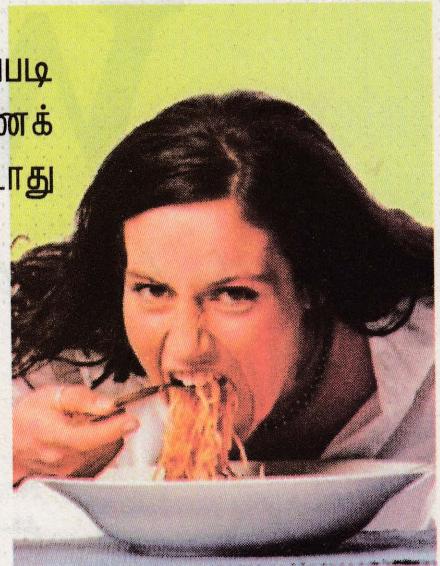
LILAND
INSURANCE INC.

RBC
RBC
Insurance

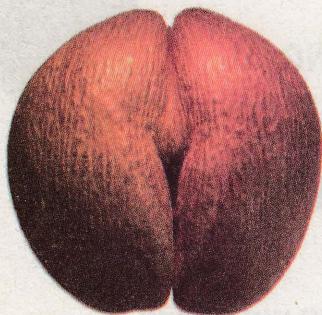
ஆண்களே

கலாம்!

இப்படி
உண்ணக்
சுட்டாது



சாக்கிளேற்
சாப்பிடுவருக்கு...



செய்திகள் 5

ஆட்டிசம் 12

சமுக ஊடாடல் அச்ச நோய் 14

ரெறி பொக்ஸ் நினைவு 17

பிடித்தவை 20

ஆண்களே கவனம் 23

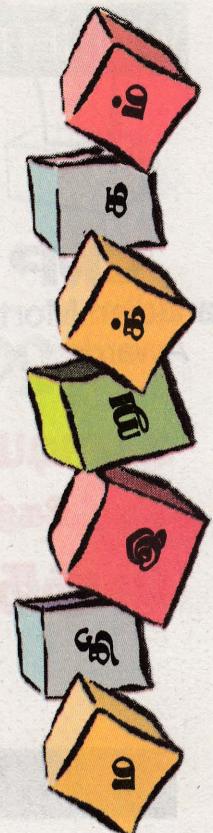
கொட்டம் சுக்காதி 28

ஓபாமா மருத்துவம் 33

விந்தகப் புற்றுநோய் 38

சலரோகம் 40

டக்டிக்டோஸ் 44



from bad credit to Creating **Wealth**

for the best rate & only the best rate!



CMP
Canadian Mortgage
Awards **2010**

**கனமிய
மோட்கேஜ்
விருது**

- * 90% வரை இரண்டாம் அடமானம் பெற்றுத் தருகிறோம்.
- * கிறமீற் ஸ்கோர் குறைவானாலும் மோட்கேச் தருகிறோம்.
- * அதி குறைந்த வட்டி வகித்தில் மோட்கேச் எடுக்கும் வசதி.
- * கடன் அனைத்துக்கும் ஒரு கழகமான தீர்வு!



SUGANTHAN THAVARAJASINGAM
Business Development Manager

416-283-2377 Ext 216

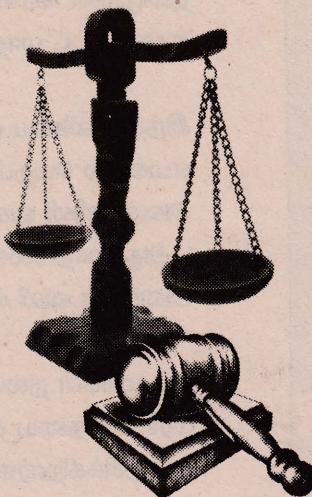


35 GRAND MARSHALL DRIVE, SCARBOROUGH M1B 5W9 MORTGAGE AGENT #M08010501
Some Conditions Apply. Rates may change without notice. Brokerage Lic # 10473

Law Office

T. JEGATHEESAN

(Barrister, Solicitor and Notary Public (on)



உங்கள் சட் பிரச்சினை எதுவாகிலும் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும்

அலோசனைகளுக்கும் சட் நடவடிக்கைகளுக்கும் நொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

தி. ஜெகதீசன்

Barrister, Solicitor and Notary Public

Office: 416-266-6154 Fax: 416-266-4677

2620 EGLINTON AVENUE EAST SCARBOROUGH. ON M1K 2S3



Vol-4
May - 2010

ISSN 1920-9975 NALAM

Advisory board:

Dr. Arulanandam Varadarasa MBBS, FRCPC

Dr.Varagunam Mahadevan MD

Dr.Rajes Muthulingam

Dr.Kanna Vela MD

Dr.Vasugi Balasubramaniam DMS

Manjula Sivakumaran (Dip in Ayurveda SL) RPN

Publishers:

Marumoli Media Network

Publishing Editor:

Tam Sivathasan

Editor:

Paul Chantiapillai

Graphic Consultant:

Sugnathan Thavarajasingam

Contact:

416 759 1818

'Nalam'
1345 Morningside Ave, # 9
Toronto, ON M1B 5K3
Canada,

namathunalam@gmail.com
www.nalamonline.com

The information in this 'Nalam' magazine should not be used as a substitute for the care and advice of your family doctor or another physician. 'Nalam' disclaims any warranty or liability for your use of this information.

ஆசிரியர் பக்கம்

இது வலி சுமந்த மாதம்

தமிழரின் வரலாறு கண்ணரோலும் குருதியாலும் எழுதப்பட்ட மாதம்.

இந்த வலியை எம் மக்கள் மீது வலிந்து திணித்ததில் எமக்கும் பெரும்பங்குண்டு. அதற்காகவே அவர்களின் வலியையும் நாமே சுமந்தாகவேண்டும் - அது மாதமல்ல பல வருடங்களேயானாலும் - அவர்கள் வலி எமது வலி.

எம் மக்கள் நலமே வாழ வேண்டும். இழந்த மானம் மரியாதையை அவர்கள் மீட்டெடுக்க முயற்சிக்கிறார்கள். இழந்த சொத்துக்களை விடவும் அதுவே அவர்கள் சுமக்கும் வலி.

'எங்களைச் சும்மா இருக்க விடுங்கள்' என்பதே இப்போது அவர்கள் பேசுகின்ற வார்த்தைகள். அவர்கள் யாரையும் நம்புவதாயில்லை.

நம் பிட்டுக்காய் அவர்கள் மண் சுமந்து அடி வாங்கியவர்கள். அவர்களைச் சற்றே ஆறுதலாக இருக்க விட்டு அவர்களது வலிகளை நாம் சுமந்து கொள்வதே நாம் அவர்களுக்குச் செய்யக்கூடிய கைமாறு.

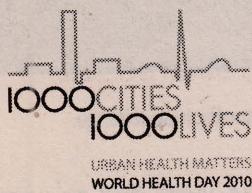
த.சிவதாசன்

எல்லோருக்குமாக



Dr. Kumaresan

வெள்ளையைச் சேர்ந்தவர்.
WHO இன் உலக சுகாதார
தினத்திற்குரிய பொறுப்பாளர்
இயக்குனர் பதவிபில்
Dr.Kumaresan இருப்பது
தெரியவந்தது,
அவரிடம் நலம் திடழ்ந்திரி
விவரித்து தொடர்பு கொண்டோம்.
நலம் வாசகர்களுக்கென
தனிப்பட்வகையில் உலக
சுகாதார தினத்தையொட்டி
அவர் அனுப்பிய அறிக்கையை
இங்கு தருகின்றோம்.



World Health Day 2010:

Statement from Dr Jacob Kumaresan
Director, WHO Kobe Centre

The World Health Day is an annual event marking the foundation of the World Health Organization. It is an opportunity to focus on key public health issues that are global priorities, reflected in the theme for each year. World Health Day 2010 will focus on urbanization and health. The theme was selected in recognition of the effect urbanization has on us individually and on our communities.

Why was this theme chosen? In 1990, less than 4 in 10 of the world's population lived in cities. Today, more than half live in cities. By 2050, the predominant lifestyle of people will be urban with 7 out of 10 persons living in cities. The urban living is a complex system – shaped by several forces such as socioeconomic, behavioral and environmental factors. These factors combined with the urbanization trends and ageing of population have an impact on health. The aim of the World Health Day is to raise awareness about the health benefits and challenges of living in an increasingly urbanized world, and to make a call for actions to improve the health and well being of urban residents.

The World Health Day is an opportunity to unite cities together to join in the campaign 1000 cities, 1000 lives. Events will be organized throughout the world during the week 7-11 April 2010. Cities are encouraged to work across multiple agencies with a wide range of partners to have the most lasting impact on health. There are many ways by which health actions can be promoted – for example, opening the streets to health activities by closing motorized traffic, town hall meetings with mayors, clean up campaign, walk for health, etc. The health activities chosen for the World Heath Day are decided by each city and citizens based on their creativity and desires. All around the world there are urban health heroes who have made a significant impact on health and they may be recognized and engaged in the celebrations planned for the Day.

Every citizen and policy maker is concerned about health. As urbanization trends continue, we will face social, health and environmental challenges. Unfortunately, such challenges will be distributed disproportionately especially among the most vulnerable groups such as the urban poor. However, there are actions and solutions that can be taken to tackle these health problems. First, we must appreciate the health problems and make a commitment to address them. Second, we should promote healthy behavior such as physical activity, healthy eating and safe neighborhoods and plan the design of cities to ensure such actions. Third, we can improve urban living conditions so that people have adequate housing and easy access to services such as water, sanitation, health and education. Fourth, we need to make the city friendly and accessible to different age groups – young and elderly, persons with disabilities by provision of safe pedestrian crossings, kerb cuts, mass transit systems. Fifth, we must ensure that the public sector, businesses, civil society and communities are involved in the policy making, design of interventions and implementation of actions to improve health. Finally, we must prepare for emergencies and disasters so that communities are protected from all types of hazards.

Today we are at a clear turning point in history. The world is rapidly urbanizing with significant changes in our living standards, lifestyles, social behavior and health. We can opt to act to improve our living conditions and our health. This is a moral responsibility. Let us work together to make our cities a better place for every citizen to enjoy a healthy and long life. Join the World Health Organization in the worldwide campaign to improve the health and well being of all urban residents.

மூளைத் திறனிழப்பு



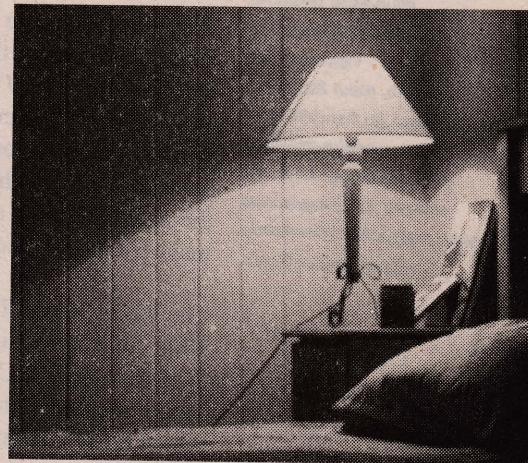
(Alzheimer's)

பொதுவாக 'அரளை' என்ற பெயரில் நம்மிடையே வழங்கப்படும், வயோ திபர்களிடையே காணப்படும் மூளைத் திறனிழப்பு வியாதி பற்றிய ஆராய்ச்சி பல புதிய தகவல்களைத் தந்திருக்கிறது. நியூயோர்க் மாநிலத்திலுள்ள கொலம் பியா மெடிக்கல் சென்டர் சமீபத்தில் 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட 2148 வயோதிபர் களைக் கொண்டு செய்த ஆய்வின் போது மீன், தக்காளி, கோழி முட்டை-இறைச்சி, கடும் பச்சை இலை மரக்கறி வகை, பழ வகை, விதைகள் போன்ற வற்றை உண்பவர்கள் மூளைத் திறனிழப்பு விடயத்தில் ஏனையவர்களைவிட முன்னேற்றத்தைக் கண்டிருந்தார்கள் எனத் தெரியவருகிறது.

சிவப்பு இறைச்சி, கொழுப்பு அதிகமுள்ள பாலுணவுப் பொருட்கள், ஈரல் போன்ற அவயவங்கள், வெண்ணணயக் கட்டி போன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டவர்களும் இவ் விடயத்தில் முன்னேற்றம் கண்டிருந்தார்கள். ஒன்றை வருட இடைவெளியில் இம் முதியவர்களின் மனத் தளர்வு நிலைகளை அவதானிப்பதன் மூலம் அவர்களது ஆகார முறைகளுக்கும் ஆராக்கியத் திற்கும் இருக்கின்ற தொட்டபை ஆய்வின் முடிவுகளாக அவர்கள் அறிவித்திருக்கின்றார்கள்.

செயற்கை ஓளி புற்று நோய்க்குக் காரணமாகலாம்?

இரவில் செயற்கை ஓளியின் கீழ் துயில்பவர்களுக்கும், வேலை செய்பவர்களுக்கும் கலப் பிரிவின் (cell division) 24 மணி நேர பழக்க வட்டம்' குழப்பமடை கிறது என்றும் இதன்போது மரபணுக்களின் கட்டளைப் பரிமாற்ற நிலைகளில் பாதிப்பு ஏற்படு வதனால் புற்றுநோய்க் கட்டுகளின் உருவாக்கமும் பரவலும் துரிதப்படுத்தப்படுகிறதென்றும் சமீபத்திய ஆராய்ச்சி ஒன்று கூறுகிறது. இஸ்ரேவி லூள் கைவற்பா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ரைக்கேல் பென்-ஷ்லோமோவும் இங்கி ளாந்திலுள்ள லை செல்டர் பல்களைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் சரளம் போல் கிறி யாக்கவும் இணைந்து மேற்கொண்ட இந்த ஆராய்ச்சி பற்றி விபரங்கள் கடந்த பெப்ரவரி தீழான் 'கான்சர் ஜெனடிக்ஸ் அன்ட் செட்டோஜெனடிக்ஸ்' என்ற சுஞ்சிகையில் வெளியாகியுள்ளது.



பல நாறு வருடங்களாகவே உடலின் கலப் பிரிவுகள் 24-மணி நேர வட்டத்தைப் பின்பற்றியே நடைபெறுகின்றனவென்றும் ஆனால் அது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது என்கின்ற உண்மையை இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை என்றும் இந்த விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கிறார்கள். வெளியுலகின் 24 மணி நேர இரவு-பகல் சமூர்ச்சி முறையின் சந்தத்திற்கு இணங்கியே 'உடற் கடிகாரம்' செயற்படுகிறதென்றும் கலப்பிரிவுகளின்போது 'கட்டளைப் பரிமாற்றம்' (genetic transcription) நடைபெறும் போது அது இயற்கையான 24 மணி இரவு-பகல் சமூர்ச்சி யைப் பின்பற்றியே நடைபெறுகின்றது என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள். செயற்கை ஓளி இயற்கை ஓளியைப் போன்ற தோற்றுத்தைக் கொடுத்தவுடன் கலங்களின் நடைமுறைகள் குழப்பமடைகின்றன. இதனால் கட்டுப்பாடற் கலப்பிரிவுகள் புற்றுநோயின் உருவாக்கத்துக்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன என்றும் இவ்விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள். Cancer Genetics and Cytogenetics, February 2010

குள்ளமானவர்களுக்கு நல்ல காலம் வருகுது!

குள்ளமானவர்கள் தங்கள் உயர்த்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். உண்மை! ஆனால் ஒரு நிபந்தனை - நாங்கள் சீனாவிலுள்ள ஷாங்காய் நகருக்குப் போக வேண்டும். ஷாங்காய் நகரிலுள்ள எலும்பு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பெயர்போன நிபுணர் பே ஹீலோங் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் பல நெடுங்கணக்களை உருவாக்கி வருகிறார். கடந்த 15 வருடங்களில் 3000 பேர்கள் இவ் வகையில் 'உயர்த்தப்' பட்டிருக்கிறார்கள். அவர்களில் பலர் அமெரிக்கர்கள், ஜேர்மானியர்கள் மற்றும் ஜப்பானியர்களும் அடங்குவர்.

தமிழ்நாட்டில் நாட்பட்ட போலி மருந்து விற்பனை

தமிழகத்தை உலுக்கியுள்ள நாட்பட்ட மற்றும் போலி மருந்து விற்பனை வழக்குகள் சிபிசிஜிக்கு மாற்றப்பட்டுள்ளது.

சென்னையில் நாட்பட்ட மருந்தை சாப்பிட்ட குழந்தை ஒன்று உயிரிழந்த சம்பவம் பெரும் பரப்புப் பெரும்பட்டது. இதுகுறித்த நடந்த விசாரணையில் பெரிய அளவில் இந்த நாட்பட்ட மருந்துகள் விற்பனை நடந்து வருவது தெரிய வந்து பெரும் அதிர்ச்சி அலைகளை ஏற்படுத்தியது. சென்னையில் மட்டுமல்லாமல் தமிழகம் முழுவதும் பல்வேறு இடங்களில் இந்த மோசி பெரும் கட்டமைப்புடன் நடந்து வருவதும் தெரிய வந்தது. பல மருந்துக் கடைகள் மூடப்பட்டன. கோழிக் கணக்கான மதிப்பு வாய்ந்த நாட்பட்ட மருந்து களும் சிக்கின.

தமிழகம் முழுவதும் மோசி வகை இருப்பதால் இந்த வழக்கை தமிழ் நாட்டின் சிறப்பு உளவுப் பிரிவு காவல் துறையிடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது. இந்த



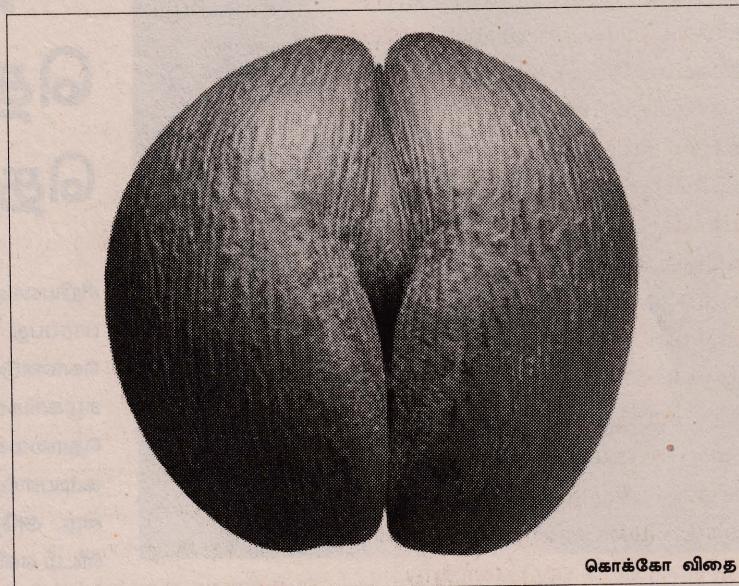
ளவிற்கு நாட்பட்ட மருந்துகளும் போலிமருந்துகளும் தமிழ்நாட்டில் பரவலாக இருக்கின்றன. தமிழ்நாட்டுக்கு சென்று வரும் பொது மக்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது.

முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்குமிடையேயுள்ள இரண்டு எலும்புகளையும் (tibia and fibula) எலும்பு மச்சைசையைத் தொடாமலேயே அறுத்து தனது கைங்கரியத்தைச் செய்து முடிக்கிறார். சமீபத்தில் டான் டான் என்ற 25 வயதுடைய 1.53 மீட்டர் உயரமுடைய யப்பானியப் பெண் தனது உயரத்தை 6 சென்டி மீட்டர்களினால் அதிகரித்துக் கொண்டாள். செலவு? US\$ 15,000. ஒரு வருட காலம் முற்றாகக் கணமாவதற்கு!

சாக்கிளேற் சாப்பிடுபவருக்கு இதய நோய் தாக்காது!

தினமும் சாக்கிளேற் சாப்பிடுபவர்களை இதய நோய் தாக்காது என ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. கடந்த 8 ஆண்டுகளாக 35 வயது முதல் 65 வயது வரை உள்ள 30 ஆயிரம் பேரிடம் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஈண்டன் பல்கலைக் கழகத்தின் ஆய்வு முடிவு இது. அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றில் சாக்கிளேற் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாடில் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அவர்களில் சுமார் 39 சதவீதம் பேருக்கு இதய நோய் பாதிப்பு ஏற்படவில்லை. சாக்கி ளேற் கீல் உள்ள கோகோ விதையில் உள்ள ரெசயானப்பொருள் ரத்தத்தில் நெந்திரிக் அமிலத்தை அதிகரிக்க



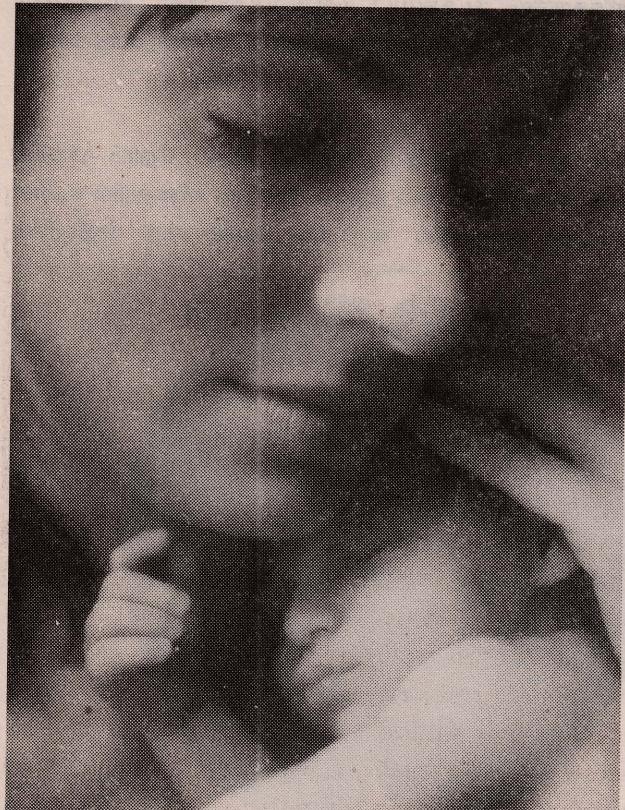
செய்கிறது. இதன்மூலம் ரத்தநாளங்கள் நன்றாக செயல்படுகின்றன. எனவே இதயநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு கிள்ளை என விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்தனர்.

அதே நேரத்தில் வழக்கத்தை விட தினமும் 6 கிராம் கூடுதலாக சாக்கிளேற் சாப்பிடுபவர்களில் 85 சதவீதம் பேருக்கு இதய நோய்கள் பாதிப்பு கிள்ளை எனவும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதன்மூலம் அதிக அளவில் சாக்கிளேற் சாப்பிடுபவர்களின் இதயம் வலுப்பெறும் என்பதில் நீந் விட சந்தேகமும் கிள்ளை.

ஆனால் சாக்கிளேற் என்பது கடைகளில் குழந்தைகளுக்கு என விற்கும் வகை அல்ல. அதில் பல வகைப் பொருட்களைக் கலக்கிறார்கள். சீனி, பால், பாலாடை என பல சேர்க்கைகள் இருக்கும். அவற்றைத் தவிர்த்து தூய சாக்கிளேற் (Dark chocolate எனப்படும்) வகைகளைத்தான் உண்ண வேண்டும்.

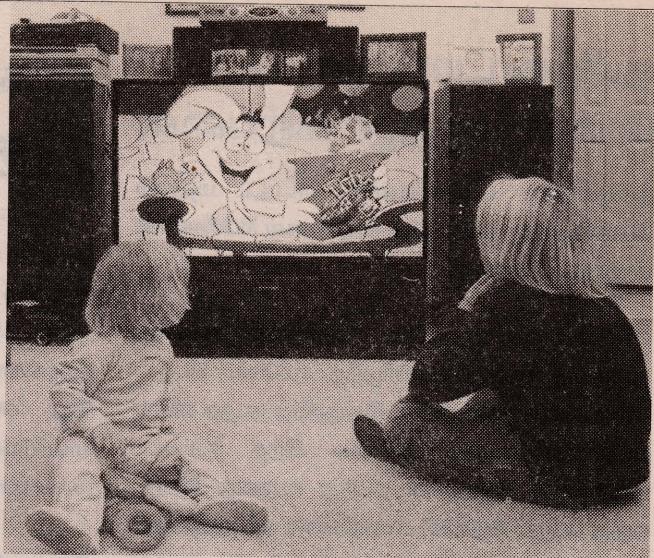
குழந்தையிடம் தாய் கதைப்பது அறிவுத் திறனை வளர்க்கும்!

தாயின் பேச்சு குழந்தையின் அறிவு திறனை வளர்க்கும் என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. குழந்தைகளிடம் தாய் தொடர்ந்து பேச்சு கொடுத்தாலே போதும், குழந்தையின் மூலை வளர்ச்சி அடைந்து அறிவுத்திறனும் வளரும் என புதிய ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.



வண்டனில் உள்ள பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் இதுபற்றி ஒரு ஆய்வை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் பிறந்த 3 மாதமே ஆன 50 குழந்தைகளிடம் இந்த ஆய்வு நடத்தினார்கள். அந்த குழந்தைகளிடம் அவர்களின் தாய்மார்களை அடிக்கடி பேச்சு கொடுக்கும்படி தெரிவித்தனர்.

அவர்கள் கொடுத்த பயிற்சியின்படி 3 மாத குழந்தைகள் படங்களை பார்த்து அவற்றின் பெயர்களை உச்சரிக்க தொடங்கினர். மேலும் பல படங்களின் மூலம் அவற்றின் பெயர்களை தெரிவித்தனர். பிறந்ததிலிருந்து 13 மாதம் வரையும் தாய்மார் குழந்தையுடன் பேசுவது அவர்களின் மூலைத்திறனை அதிகரிப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் அதிகளவில் ஓலிகளை அடையாளம் காணவும் சுற்றுப்புற்றதை கண்டறியவும் திறனுடன் செயற்படுகிறார்கள். இதுபற்றிய ஆய்வு தொடர்கிறது.



சிறிய வயதில் தொலைக்காட்சி தொல்லையாகிறது!

சிறியவயதில் தொலைக்காட்சியைக் குழந்தைகள் அதிகம் பார்ப்பது வளரும்போது பல உடல் உளச்சிக்கல்களைக் கொண்டுவருகிறது. மிச்சிகள் மற்றும் மொன்றியல் பல்கலைக் கழகங்களின் ஆய்வில் இது தெரியவந்துள்ளது. அதிகம் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் குழந்தைகள் பாடசாலையில் கூடியளவு பின்தங்கிவிடுகின்றார்கள் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். அதே போல 10 ஆவது வயதை எடுக்கையில் அவர்களிடம் எளிதாக நோய்கள் தாக்குவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மட்டுமல்லாமல் நொறுக்குத்தீனி வகைகளை மட்டுமே உண்ணும் குழந்தைகளும் பாடசாலைக்கு போகும்போது பின்தங்கிவிடுவதை அவதானித்திருக்கிறார்கள்.

மொன்றியல் பல்கலைக்கழகத்தின் முனைவர் விண்டா பகானி இவ்வாறு சொல்கிறார்: “குழந்தைகளின் தொடக்க நிலை வளர்ச்சிப்பறுவும்தான் அவர்களுது அறிவாற்றலையும் அவர்களுது உணர்வாற்றலையும் செழுமைப்படுத்தும் முக்கியமான காலம்”. இந்த காலப்பகுதியில் தொலைக்காட்சியில் மட்டுமே மூழ்கிவிடுவது பிற்காலத்தில் பல நலமற்ற விளைவுகளை உடலிலும் மனதிலும் அறிவிலும் இது ஏற்படுத்துகிறது.

அதேவேளை கல்வியூட்க்கூடிய பயனுள்ள தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை 2 வயது முதல் 5 வயது வரை குழந்தைகள் பார்க்கலாம் எனவும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

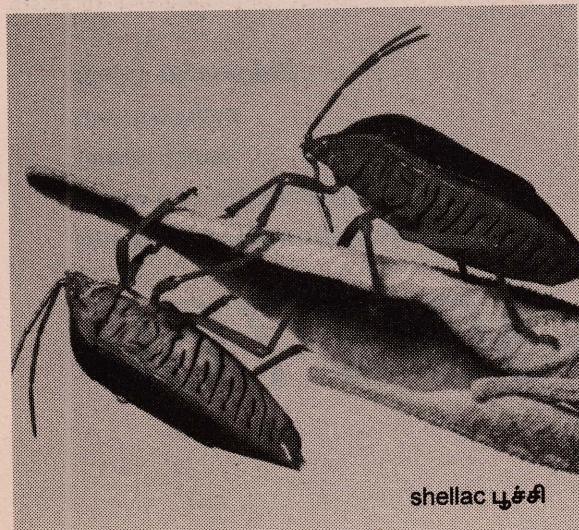
புறஸ்ரேற் புற்று நோய்க்கு தடுப்பு மருந்து!

புறஸ்ரேற் புற்றுநோயை தடுக்கும் வகையில் ஒரு தடுப்பு மருந்து கண்டுபிழிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை அமெரிக்காவின் உணவு மருந்துக் கட்டுப்பாட்டு தினைக்களம் பாவனைக்கு அங்கீரித்துள்ளது. இந்த தடுப்பு மருந்து ஒவ்வொரு முறையும் தனிப்பட்ட வகையில் தயாரித்து ஒருவருக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

மற்றொரு வகையில் சொன்னால் இது ஒரு தடுப்பு மருந்து அல்ல. ஒருவரது உடலில் உள்ள புறஸ்ரேற் புற்று நோயை எதிர்க்கும் வகையில் அவரது உடலில் உள்ள நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை ஊக்குவிப்பதுதான் இதன் வேலை. ஒரு தடவைக்கு 93 ஆயிரம் டொலர்கள் இதற்கு செலவாகிறது என்கிறார்கள்.

உடலிலிருந்து இரத்தத்தின் சிறப்பான பகுதிகள் பிரித்தடுக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் புறஸ்ரேற் புற்றுநோய்க்கான காரணிகளைச் செலுத்தி அவை புற்று நோய்த்தன்மையுடைவை என்ற உறுத்தலை ஏற்படுத்தி மீண்டும் உடலில் செலுத்துகிறார்கள். அதனால் இந்த குறிப்பிட்ட ரத்தத்தின் பகுதிகள் புற்று நோய் கங்களை மிகவும் தீவிரமாக எதிர்க்கின்றன.

அனால் இது நோய்க்கான தடுப்பல்ல. நோய் தீவிர நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு அது உடலின் மற்றப்பகுதிகளுக்கு பரவாமல் இருக்க உதவுகிறது. நோயற்றவரின் ஆயுளை நீடிக்கிறது.

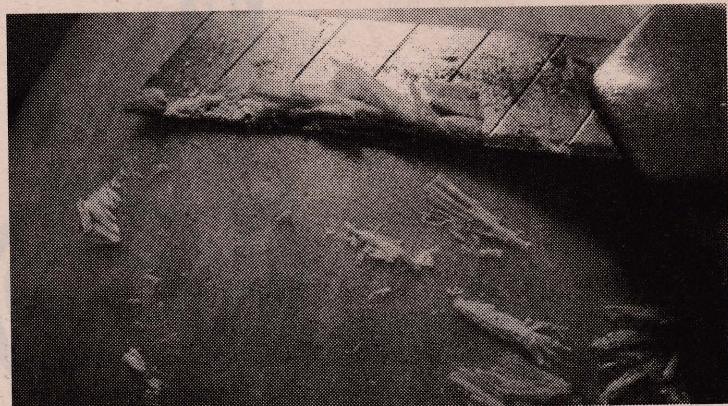


ஆப்பிள்களில் மெழுகுப்பூச்சு உடலுக்கு பாதிப்பா?

ஆப்பிள்கள் கெடாமல் பாதுகாக்க வும், ஆப்பிள்களின் நிறம் மாறா மல் இருக்கவும் மெழுகு பூச்சு பூசப்படுகிறது. இந்த வகை ஆப்பிள் களை சாப்பிடுவது உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் என்று சமீபத்தில் செய்திகள் வெளியானது. இத்தகவலை, “வாஷிங்டன் ஆப்பிள் கமிழன்” மறுத்துள்ளது.

புதிய தன்மை மாறாமல் இருப்பதற்கு பூசப்படுகிறது. பலதரப்பட்ட ஆய்வுகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பிறகே, இவ்வகை மெழுகுகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. நீண்ட தூரத்திற்கு அனுப்பும் நிலை ஏற்படும் போதே இவ்வாரான மெழுகுகள் பூசப்படுகின்றன.

மெழுகு இருப்பதற்காக தோலை



ஆப்பிள்களில் அதன் இயற்கையான தன்மை மற்றும் தரம் மாறாமல் இருக்க மெழுகுப் பூச்சு செய்யப்படுகிறது. இந்த மெழுகுகள், பணை மரத்தின் கிளைகளிலிருந்து பெறப்படும், “கார்நாவ்பா” (carnauba) வகை மெழுகு, பூச்சிகளிலிருந்து பெறப்படும், “செல்லாக்” (shellac) வகை மெழுகு என இயற்கையான முறையில் பெறப்படுகிறது. இவை இரண்டும் சாப்பிடக் கூடிய மெழுகு வகைகள்.

உலக சுகாதார மையத்தினால் இந்த வகை மெழுகுகள் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன. “உண்ணக் கூடிய” மெழுகு பூச்சு கொண்ட சொக்கெற் மற்றும் ஆப்பிள்கள் நீண்ட காலமாக பழக்கத்தில் உள்ளன. ஆப்பிள்களில் பூசப்படும் மெழுகு, அந்த ஆப்பிள்களின்

கண்டாவில் கிடைக்கக்கூடிய பழ-வகைகளை உண்பது நல்லது. உதாரணமாக ஓன்றாரியோ ஆப்பிள்கள் என்று விற்கப்படும் பழங்களை உண்ணலாம். இவை மலிவாக இருப்பினும் பாதுகாப்பானவை. மெழுகுப்பூச்சுக்கள் ஒன்றாரியோ ஆப்பிளில் இருக்காது.

கிட்டத்தட்ட

வீட்டுச் சமையலை விட

நல்லாயிருக்கும்...



கேற்றுரிங்

The Black Pepper
catering

கோடைகால ஒன்று கூடல்
ஊர் விழாக்கள்
Banquet Hall order
நியாயமான விலையில்
நல்ல சுவையில்

இத்தாலிய முறை
கஷாயமுறை
தமிழ் முறை
பிற அய்ரோப்பிய வகை
இந்திய உணவு முறைகள்

416 836 7760

கருஞ்சீரகம்

Black Seed



கருஞ்சீரகம் என்பது புலம் பெயரந்திருக்கும் தமிழர் மறந்துவிட்ட சொல்லும் பொருளுமாக மாறிவிட்டது. தீணால் பலவகையான நோய்கள் தாக்கும் இந்த புலம்பெயர் நாடுகளில் கருஞ்சீரகத்தால் தீர்க்கக்கூடிய நோய்களே அதிகம் உள்ளன.

குறிப்பாக குளிர்காலம் தொடர்க்குகையிலும் பருவகாலம் மாற்றத்தினால் கோடைகாலத் தொடக்கத்திலும் வரும் சவாசம் தொடர்பான நோய்கள் இந்த கருஞ்சீரகத்தினால் தடுக்கப்படுகிறது. ஆனாலும் கருஞ்சீரகத்தை நாம் பெயரளவில்கூட அறிந்து வைத்திருக்கவில்லை. அல்லது மறந்தேபோய்விட்டோம்.

மாழுலன் ●

கருஞ்சீரகம் 7 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பது நல்லதல்ல. ஒவ்வொருநாளும் மூன்றுவிரலால் கிள்ளி 10-15 வருமாறு கருஞ்சீரகத்தை வாயில் மென்று தண்ணீர் குத்துவிட்டு உறங்கப்போனால் பலரிலைகளில் உள்ள சளி தொடர்பான கோளாறுகள் நீங்கும்.

உண்மையில் கருஞ்சீரகம் உடலை சூடாக்குகிறது! குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு கருஞ்சீரகம் நல்ல நிவாரணியாகும். எப்போதும் ஆட்டிரைச்சியையே உணவாக எடுத்துக்கொண்டு அதனால் அனைத்து நோய்களையும் எடுக்கும் சமூகமாக தமிழர் நாம் இருக்கிறோம். ஆட்டிரைச்சி குளிர்த்தன்மையுடையத் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்தும் இதைச் செய்கிறோம். குறைந்தது கருஞ்சீரகத்தை எடுப்பதன்மூலம் ஆட்டிரைச்சியால் வரும் தீவையில் ஒன்றையாவது குறைக்கலாம்.

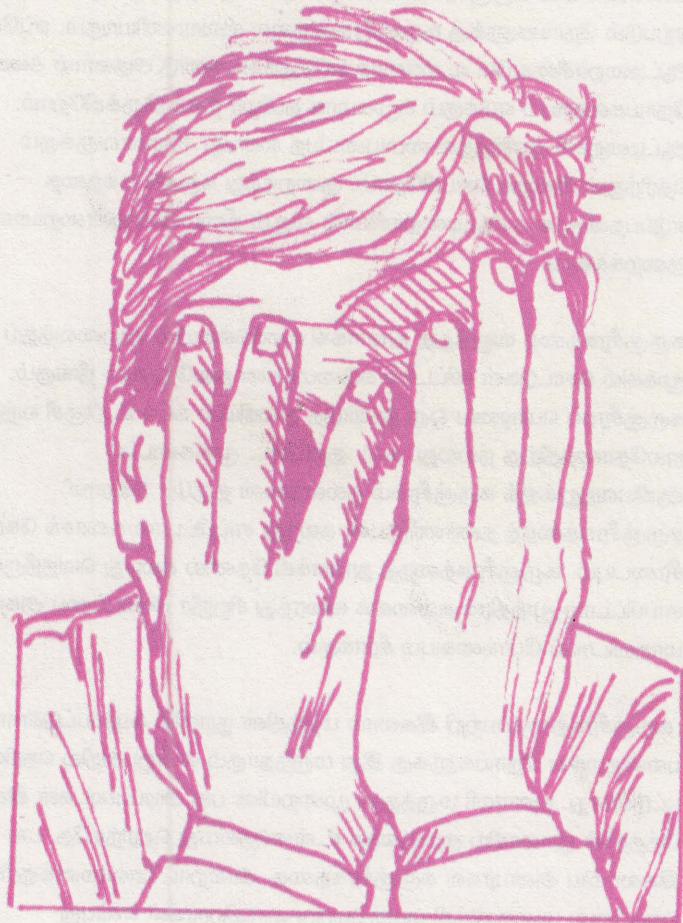
கருஞ்சீரகத்தை வறுத்துத் தூளாக்கி எண்ணையில் ஊறவைத்துப் பிறகு மூக்கில் சொட்டுகள் விட்டால் கடுமையான ஜலதோஷம் நீங்கும். கருஞ்சீரகப் பொடியை ஒரு துண்டுத் துணியில் கட்டி உறிஞ்சி வந்தால் ஜலதோஷத்திற்கு நல்லது. சளி, குறட்டை, மூக்கடைப்பு ஆகியவற்றுக்குக் கருஞ்சீரகம் நல்ல பலன் தரும். 5கிராம் கருஞ்சீரகத்தைத் தண்ணீருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சவாசக் கோளாறு சீரடையும். கருஞ்சீரகத்தைத் தூளாக்கி தேனில் கலந்து வெந்நீருடன் சாப்பிட்டால் மூத்திரக் கல்லைக் கரைத்து சிறுநீர் அடைப்பை அகற்றும். மாதவிடாய்ப் போக்கையும் சீராக்கும்.

கருஞ்சீரகத்தைப்பற்றி இசுலாம் மதத்தின் நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. பலிதுமான நோய்களுக்கு இது மருந்தாகும் என்று அதில் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது. யனானி மருத்துவ முறையின் பல அடிப்படைகள் இசுலாம் மதத்தின் நூலாகிய குருஅனில் உள்ளதென்பது தெரிந்ததே. பல இசுலாமிய அன்பர்கள் கருஞ்சீரகத்தை அன்றாட பாவளைக்குரியதாகப் பொடர்ந்து பயன்படுத்தி பயன்பெற்று வருகிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



சமூக ஊடாடல் அச்ச நோய்

Social Anxiety Disorder



எங்களில் ஏழு பேரில் ஒருவர் வாழ்நாளில் ஒரு முறையே ஒன்றும் சமூக ஊடாடல் அச்சத்தை அனுபவித்திருப்போம் என்றால் ஆச்சரிய மாகவிருக்கின்றதா?

மருத்துவ கலாநிதி
இ.லம்போதரன்

முதலில் சமூக ஊடாடல் அச்ச நோய் என்றால் என்னவென்று பார்ப்போம். சமூக

ஊடாடல் அச்ச நோயின் குணாங்குறிகளான உடல் நடுக்கம், நெஞ்சுப் படபடப்பு, வாய் திக்குதல், வயிறு குமட்டல் என்பன விடலைப் பருவத்திலிருந்து அல்லது சிறு பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து தொடர்வாய்ந்தான் முழுவதும் நீஷ்க்கவும் கூடும்.

இவை இந் நோயுள்ளவர்கள் நாலு பேர் கூடிய இடத்தில் பேச வேண்டி வந்தாலோ, பொது தாலைபேசியைப் பாவிக்கும் போதோ, நாலுபேர் தன்னை அவதானிக்கக் கூடும்என்ற சூழ்நிலையிலோ வெளிப் படுகின்றன. அவர்கள் கூச்சுணர்வி னாலும், அவமான உணர்வினாலும் பயந்து போவர். இதனால் இவர்கள் சமூக ஊடாடல் கண்ணும் மற்றவர்களின் கவனத்திற் படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களையும் தவிர்த்துக் கொள்வர். இது அவர்களின் நட்புகளை உருவாக்கிப் பேணிவளர்க்கும் திறனையும், வேலைத் தலத்தில் வேலைத் திறனையும், குடும்பத்தில் உறவுகளுக்கிடையேயான பிழைப்புகளையும் பாதித்து அவர் கணா முடக்குகின்றது.

அத்துடன் இவ்வித சமூக ஊடாடல் அச்ச நோய் உள்ளவர்கள் மனச் சோர்வு, மனப் பத்தடம் போன்றவற்றாலும் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது. இதைவிட மதுவுக்கும், போதை மருந்துக்கும் அடிமையாகும் அபாயமும் உள்ளது.

தூரதிரஷ்டவஸமாக சமூக ஊடாடல் அச்ச நோயானது தனிமனிதரிலும் சமூகத்திலும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களைப் பற்றி நாம் அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை. இந்த அச்ச நோயை நாம் அதிகமான கூச்சம் அல்லது வெட்கம் என்று குறைத்து மதிப் பிடிடு இவர்கள் உரிய உதவி நாடுவதைத் தவிர்த்து விடுகின்றோம். இந்திய கதந்திரப் போராட்ட வீரரான மகாத்மா காந்தியும் இந்நோயினாற் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவர் என்று தெரிகின்றது. இந்நோயின் பிழிவிலிருந்து விடுபட, இந்நோய்க்கான உதவிகளைப் பற்றி அறிய உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்துகையாடுகள்.

WITHOUT A LIFE INSURANCE POLICY **FUTURE IS FRIENDLY**

NOT



KenKirupa
Insurance Agent

உங்கள் அனைத்து ஆயுட் காப்புறுதி தேவைகளுக்கும்
Uland Insurance Inc, 759 Warden Ave, Scarborough, ON 416.830.8191

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி....

ஆட்டிசம்:

ஆட்டிசம் வியாதியோடு இணையாகத் தோற்றும் இதர கோளாறுகள் (Associated Disorders) ஆட்டிசம் வியாதியோடு சமகாலத்தில் இணையாகத் தோற்றும் நோய்க் குறிகள் சில இங்கே தரப்படுகின்றன.

1. வாத சன்னி (seizure) / காக்காய் வலிப்பு (epilepsy / EEG abnormalities)

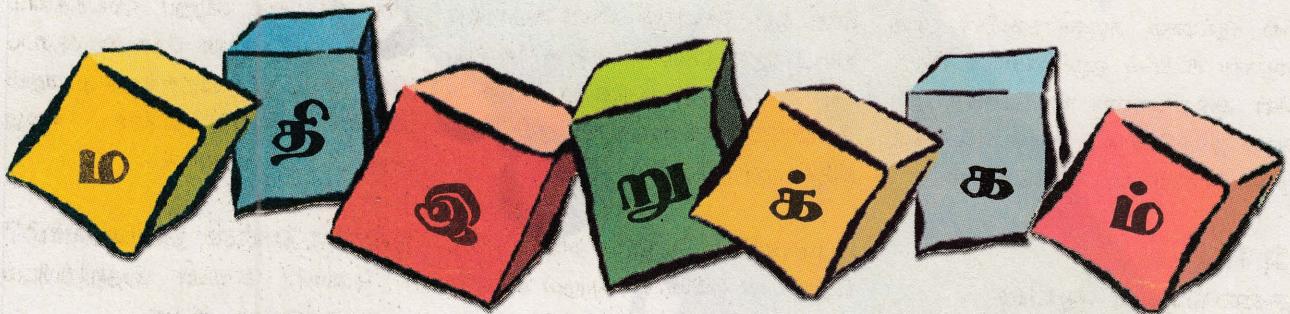
2. உள விருத்தி மந்தம் (mental retardation)

3. குடல், இரைப்பை சார்ந்த கோளாறுகள் (gastro-intestinal disorders)

உதாரணம்: வயிற்றுளைவு (G.I. discomfort), வயிற்றுப் போக்கு (diarrhoea), மலச் சிக்கல், இரைப்பை – களப் பின்னொழுக்கு (gastro –oesophageal reflux) போன்றன.

4. ஏணைய நிறழுர்த்த பிறழ்வுகள் சார்ந்த நோய்க் குறிகள்.

5. நிரப்பினப் பிறழ்வுகள் (immune system abnormalities)



சிகிச்சை முறைகள்

இதுவரையில் எந்தவாரு தனியான சிகிச்சை அணுகுமுறையும் ஆட்டிசம் வியாதியைக் குணமாக்கியதாகத் தெரியவில்லை. ஆட்டிசம் சம்பந்தமான நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் மூலம் குழந்தைகள் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டபின் அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் ஆட்டிசம் சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றுவதே சாலச் சிறந்தது. ஆட்டிசம் நிபுணர் குழுவில் பின்வருவோர் அங்கம் வகிப்பது வழமை:

1. Occupational Therapist
2. Speech and Language Pathologist
3. Behavioral Specialist
4. Child Psychiatrist / Pediatric Neurologist
5. Educators
6. Others – who specialize in Autism Disorder

DR. Nirmalam Nagulendran
Child Psychiatrist
The Jefferson School at Finan Center
Cumberland, MD

மருந்துகள்

ஆட்டசம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப் படும் மருந்துகள் பொதுவாக அவர்களிற் காணப்படும் குறிக்கப்பட்ட நடத்தைகள் சம்பந்தப்பட்டாகவும் அவற்றின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்காகவுமே இருக்கும். உதாரணத்துக்கு கட்டுக்கடங்காத தமக்குத் தாமே காயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய குழந்தைகளுக்கும், தாக்கம் வராமல் தவிக்கின்ற குழந்தைகளுக்கும், பொதுவான செயற்பாட்டிற்கே ஊறு விளைவிக்கும் வகையிலான மீண்டும் மீண்டும் ஒரே செயற்பாட்டினைச் செய்துகொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கு ஏரிச்சலை ஊட்டும் வகையில் அதிமிகையான நடவடிக்கையில்போட்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இப்படியான மருந்துகள் கொடுக்கப் படலாம்.

புலன் ஓருங்கூட்டும்

சிகிச்சை (Sensory Integration)

சில ஆட்டசம் குழந்தைகளின் நடத்தைகள் அதிகம் குழப்பகரமாக இருப்பின் அவர்களைச் சாந்தமாக்குவதற்கென ஒக்குபேசனால் தெறப்பிஸ்ட்டுகளினால் இச்சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

பிரயோகக்

குணவியல்பு ஆய்வு

(Applied Behavior Analysis)

பல சிக்கலான செயற்பாடுகளைச் சிறிது சிறிதாகப் பகுத்துச் செய்ய வைப்பதன் மூலம் அவற்றை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்ற முடியுமென்ற தத்துவத்தின் பிரயோகமே இச் சிகிச்சைமுறை. இச் சிகிச்சை பிகேவியரல் ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகளினால் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

தள நேரம் (Floor Time)

பெற்றோரின் பங்களிப்பை முன்னிடைப்படுத்துது இச் சிகிச்சைமுறை. பெற்றோரைக் குழந்தைகளோடு அதிக நேரம் தொடர்பாடு வைப்பதன் மூலம் குழந்தைகளின் நடத்தைகளைப் புரிந்து உள்வாங்கி உறவுகளை விருத்தி

செய்ய வைப்பதே இச் சிகிச்சையின் நோக்கம்.

குழந்தையின் முன்னோட்டங்களைப் பெற்றோர் பின்பற்றுவதுடன் அக் குழந்தைகள் தாமே பெற்றோரிடம் வேண்டுகோள்களை முன் வைக்கவேண்டுமென்பதைப் பெற்றோரே ஊக்குவிக்கவேண்டுமென்பதையே Pivotal response Training சிகிச்சைமுறை கற்பிக்கிறது.

படம் பரிமாறும் தகவல் கற்கை நெறி

(Picture Exchange Communication System) சில பொருட்களின் படங்களைக் காட்டுவதன் மூலம் குழந்தைகளைச் சில வேண்டுகோள்களை முன் வைக்குமாறு ஊக்குவிப்பதே இக் கல்வி முறை. இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கும் மற்ற யவர்களுக்குமிடையேயான தகவற் பரிமாற்றங்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாமென்பதே அதன் திட்டம். உதாரணமாக ஒரு வெற்றுக் கிண்ணத்தைக் காட்டுவதன் மூலம் குழந்தை தோடை ரீசம் வேண்டுமென்று கேட்கவேண்டும் என்பதை ஊக்குவிப்பதே இச் செயன்முறை.

எப்படியானாலும் குழந்தைகளின் பெற்றோருடன் சிகிச்சையாளரும் இணைந்து செயற்படும்போதே சிகிச்சையில் முன்னேற்றம் காணப்படுகிறது என அறியப்படுகிறது.

ஆட்டசம் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கக்கூடிய ஒரு மோசமான நீண்ட நாட் பிணி. சிகிச்சையாளர்களுக்கு தற்போதைய ஆராய்ச்சிகள் வழிமுறைகளை மட்டுமே காட்டலாம். அதே வேளை பெற்றோரும் குடும்பத்தினருமே மிகவும் அதிகமான அளவுக் குப் புரிந்துணர்வும் ஆதரவும் கொடுக்கப்பட வேண் டியவர்களாகிறார்கள். இதற்கெனப் பல தர்ம ஸ்தாபனாங்கள் பணியாற்றுகின்றன. ரொரோ ஸ்டோவில் மூக்கியாம் என்ற நிறுவன

மும் தென்னாசியக் குழந்தைகளுக்கான ஆட்டசம் மையம் போன்ற நிறுவனமும் ஆதரவையும் உதவிகளையும் இப் பெற்றோருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் வழங்குகின்றன. தங்கள் குழந்தைகள் இயல்பான வாழ்வை வழங்குவதே அதற்கான எந்த வகையான சிகிச்சை முறைகளையும் கைக் கொள்வதற்கு அந்த தவிக்கின்ற பெற்றோர்கள் தயாராகவிருக்கின்றனர். ஆட்டசம் வியாதியைக் குணப்படுத்தலாம் என்பது போன்ற பல செய்திகள் அவ்வப்போது வந்து மறைகின்றன. குளுத்தேன் இல்லாத ஆகாரம், என்டோஸ்கோபி மூலம் செக்கிரெட்டின் என்ற ஒர்மோன் செலுத்துதல் போன்ற பல சிகிச்சைகள் சமீபத்தில் பேசப்பட்டு வருகின்றன. உலகம் முழுவதிலும் பல ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் குழந்தைகள் கருவிலுள்ளபோதோ அல்லது பிறந்தவுடனேயோ அவற்றின் நோயக் குறிகளை அறிந்து இவ் வியாதியைத் தடுப்பதற்காகப் பகுதியைப் பிரயத்தனம் எடுத்து வருகின்றன. நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே அதைக் கண்டறிவதும் சிகிச்சை அளிப்பதுவிடும் எமது தலையாய கடமையாகும்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

1. உங்கள் அரசின் பிரதிநிதியிடம் முறைப்பாடு செய்யுங்கள்.
2. ஆட்டசம் பற்றிய அறிவை வளர்த்து அது பற்றிய செய்திகளையும் மிகவும் உன்னிப்பாக அவதானித்து வாருங்கள்.
3. உங்கள் குடும்பம், உறவினர் மற்றும் நண்பர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. combat autism.org என்ற இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள்.

உசாத்துணை

- 1.DSM IV -TR
- 2.Healing Magazine – Kids Peace Institute Vol 14 No.2-2009
- 3.Early Edition, Childrens Hospital, Va. Vol IX No.4 -2007
- 4.Clinical Psych. News – Dr.Wang; April 1999 – (Secretin)
- 5.'Cure Autism Now' – Spring 2006

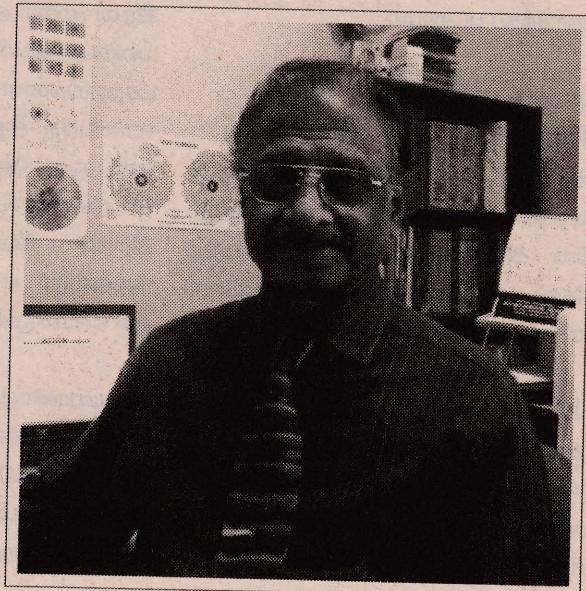
HOMEO CLINIC

- மருந்தே இல்லை எனக் கைவிடப்பட்ட நோய்கள்
- மற்றிய நீலையில் இனி முடியாது எனக் கைவிடப்பட்ட நோய்கள்
- சுடுகியாக ஏற்பட்ட நோய்கள் எவ்வயாயினும் ஹோமியோபதி அக்கு பஞ்சர் மறையிலான மருத்துவ ஆலோசனைகளும் சிகிச்சைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

கன்டாவில்
பல ஆண்டுகளாக பலரும்
பயன்பெற்ற சிறந்த
அனுகுழுறை

Dr. S.JOSEPH

M.B.H.S. (Ind.), M.F.HOM (U.K), M.AE (Cey.),
D.A.C., T.E.M.P (Can), Iridologist(Can)



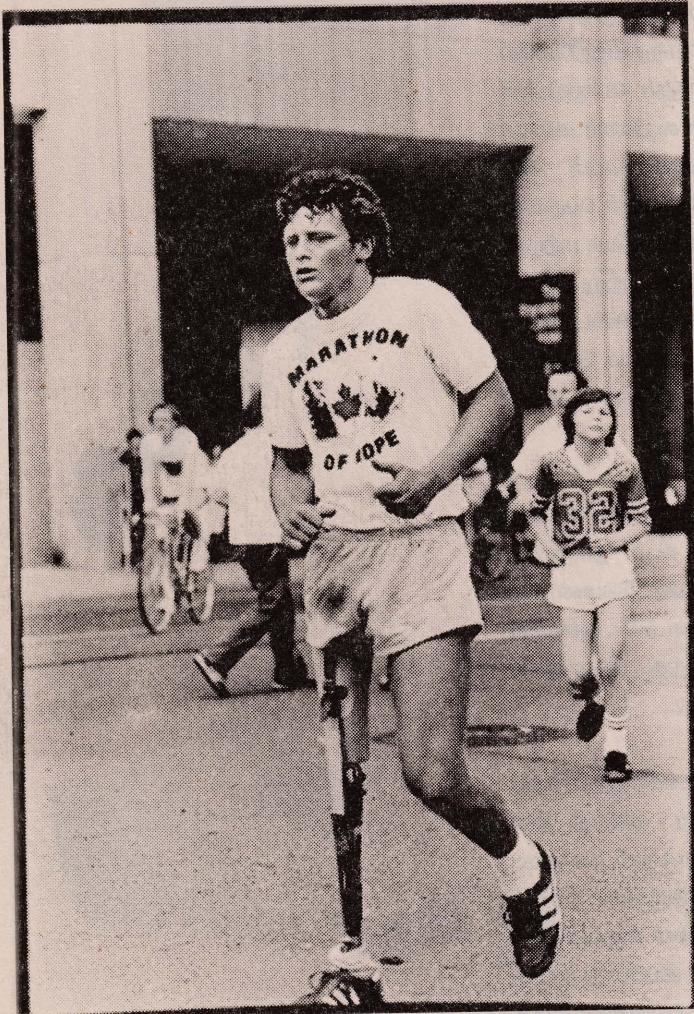
416 266 7466

Specialized in :
Autism, High Cholesterol, High Pressure, Heart problems

2857 Lawrence Ave. E. Suit #3
(Brimley & Lawrence) Scarborough, ON, M1P 2S8

பேர் பொக்கு நினைவு மாதம்

புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்கான
புதிய முயற்சி முன்னெடுப்பு



மாதங்கி ●

ரெறி பொக்கு கனடாவின் முதற் பத்து முக்கிய பிரமுகர்களில் ஒருவர். உறையும் குளிர் கொண்ட வட அட்லான்டிக் சமுத் தீரத்தில் தன் செயற்கைக் காலைத் தோய்த்துக் கொண்டு புற்றுநோய்க்கு எதிராகத் தொடுத்த அந்தப் போருக்கு இப்போது முப்பது வயது. இன்று உலகின் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சியின் உந்துசுக்தியாக விளங்கும் இந்த மறைந்த எளிமையான மனிதரைப் பற்றி பலருக்கு அதிகம் தெரியாது.

அவரின் நினைவாக அவரது நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் சென்ற மாதம் செயின்ட் ஜான்ஸ், நியூபவண்ட்லாந்தில் ஆரம்பித்து வைத்த ரெறி பொக்கு ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் அட்லாந்திக் கனடாவிலுள்ள புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிபுணர்களோடு நாட்டின் தீர புற்றுநோய் நிபுணர்களையும் ஒன்றிணைத்து சிகிச்சை முறைகளை ஒருங்கிணைக்கும் முயற்சி முன்னெடுக்கப்படவுள்ளது. கனடாவில் புற்றுநோய் காரணமாக மரணமடை பவர்களின் அதிக தொகையினர் கிழக்கு பிராந்தியத்திலேயே காணப்படுகிறார்கள் என்றும் இது கனடாவிலேயே உச்சமானது என்றும் புள்ளி விபரங்கள் கூறுகின்றன.

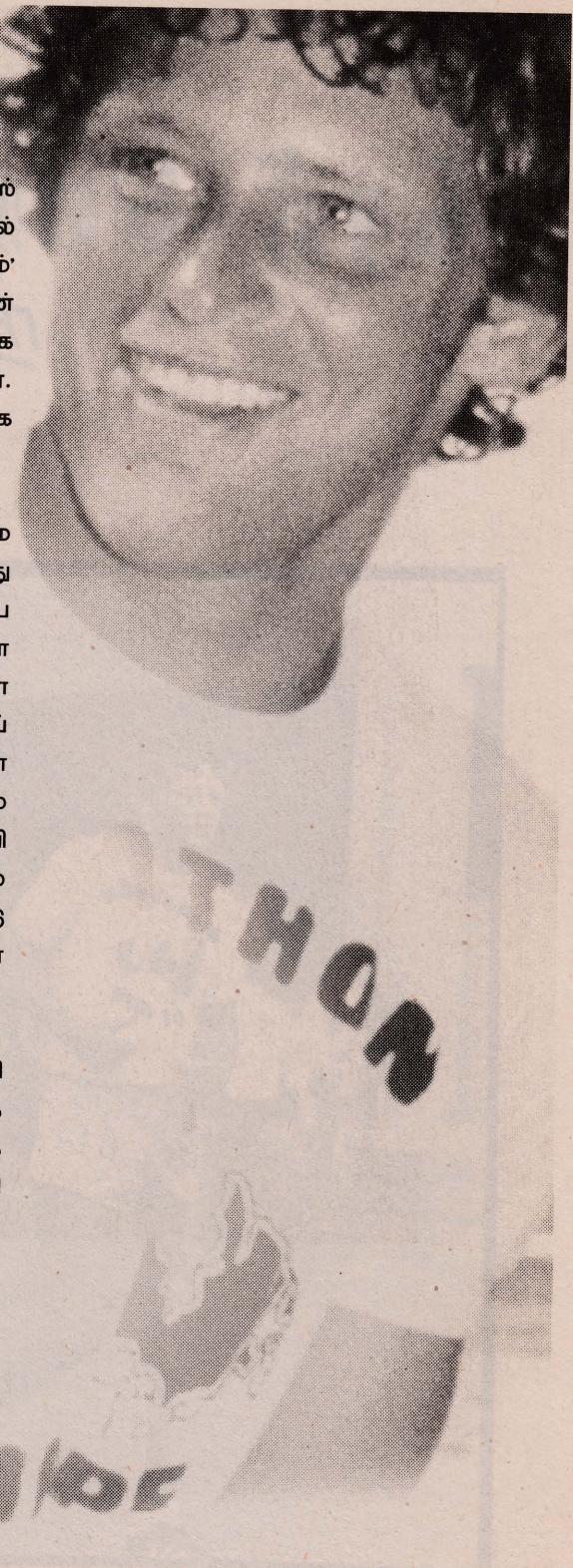
1980ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் முதலாம் திகதி ரெறி பொஃக்ஸ் இரண்டாவது தடவையாக புற்றுநோய்க்கு ஆளானார். அவரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்ட வருடாந்த 'ரெறி பொக்ஸ் மரதன் ஓட்டம்' தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டுமெனவும் இது வரையில் அவரின் பெயரால் 500 மில்லியன் டாலர்கள் புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்காகச் சேக் ரிக்கப்பட்டுள்ளது என அவரது தாயார் பெற்றி பொக்ஸ் கூறுகிறார். "நான் இல்லாத போதும் இது தொடர வேண்டும்" என ரெறி கூறியதாக அவரது தாயார் கூறினார்.

நியூபவண்ட்லாண்ட் - லாப்ரடோர் மற்றும் அட்லாண்டிக் பிராந்தியமே ரெறி பொக்ஸ் தனது ஓட்டத்தை ஆரம்பித்து வைத்த முதலாவது இடமாகையால் இப் புதிய ஆராய்ச்சி மையம் இப்பிராந்தியத்திலேயே இயங்குவது பொருத்த மானது என்று இத் திட்டத்திற்குப் பொறுப்பாளராகக் கடமை யாற்றும் டாக்டர் மைக்கல் ஜோன்சன் கூறினார். கனடா விலேயே அதிக புற்று நோயாளிகள் மரணமடையும் இப் பிராந்தியத்தில் பெருங்குடல் மற்றும் குதப் புற்றுநோய்கள் பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. அதே போன்று நோவா ஸ்கோவியா மற்றும் நியூபிரண்ட்விக் மாநிலங்களே கனடாவில் மாற்பகப் புற்று நோயினால் மரணமடையும் பெண்கள் வதியும் இடங்களை அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. "இப் புள்ளிவிபரங்களை மாற்றிய மைக்க வேண்டுமென்பதே எமது கடமை" என்று மேலும் கூறுகிறார் டாக்டர் ஜோன்சன்.

1980 ம் ஆண்டு ஏப்பிரல் 12ம் திகதி மரதன் ஓட்டம் ஓடுவதாக ரெறி பொக்ஸ் அறிவித்திருந்தார். ஒரு நாளைக்கு 40 கி.மீ. தூரத்தை ஓடுவதன் மூலம் மேற்கு கனடாவை அடையவேண்டுமென்பதே அவரது திட்டம். ஐந்து மாதங்களுக்குப் பின்னர் தண்டர்பே, ஒன்றாறி யோவை அடையும் போது காலில் ஆரம்பித்திருந்த புற்றுநோய் நுரையீரலுக்கும் பரவியிருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது..

1981ம் ஆண்டு யூன் மாதம் 28ம் திகதி நோயின் உக்கிரத்தால் ரெறி பொஃக்ஸ் தனது 22ஆவது வயதில் காலமானார். அவரது இம் முயற்சியால் இன்று உலகம் முழுவதுமே 'ரெறி பொஃக்ஸ் நினைவு மரத ஓட்டம்' நடைபெறுகிறது. பல பாடசாலைகள், தெருக்கள், பெருந் தெருக்கள், சிலைகள் எனப் பல நினைவுச் சின்னங்கள் எழுப்பப்பட்டு வருகின்றன. ரெறி பொக்ஸ் இல்லாத போனால் நான் இப்போது இங்கு நின்றிருக்க முடியாது என்கிறார் புற்றுநோய் வந்து வெற்றிகரமாகத் தப்பித்துக் கொண்ட கிரிஸ்டா வில்கின்ஸ்." இந்த ஓட்டத்திற்காகவே நான் பல மைல்கள் கடந்து வந்திருக்கிறேன்" என்கிறார் அவர்.

"ரெறியின் முயற்சி வீண் போகாது. அவர் இறந்து போனாலும் அவர் எல்லோர் மனங்களிலும் வாழ்கிறார்" என்கிறார் அவரது தாயார்.



திதி 31 ஜூவி - மார்ச் 2010

காலம்

ரூ. 40 (இத்தினம் முடிவு) | ரூ. 150 (பிற நிலைமை)



கடந்த 20

ஆண்டுகளாக

வெள்ளிகளுக்கிடையில்.

கன்னடாவிலிருந்து
உலகம் முழுவதும்

ஒன்றேயொரு

வெளிவரும் { இலக்கிய இதழ்

தொடர்பு: செல்வம்

416 - 731 -1752

பிடித்தலை....

சமீபத்தில் CBC வாணாலியில் நேயர் ஒருவரையும் முதியோர் பராமரிப்புத் துறை நிபுணர் ஒருவரையும் பேட்டி காணும் நிகழ்ச்சியைக் கேட்க முடிந்தது. அதில் பிடித்த விடயங்களின் சாராம்சத்தை மட்டும் இங்கு பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

நிகழ்ச்சி முதியவர்களைப் பராமரிப்பது பற்றியது. பிரபலமான முதியோர் இல்லப் பராமரிப்பாளர் தனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டிருந்தார். ஒன்றாறியோ மாகாணத்தில் 80 வீத்திற்கு மேலான முதியோரை அவர்களது பிள்ளைகள் தாங்கள் வீடுகளில் வைத்தோ அல்லது அருகருகே வசிப்பிட வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டோ பராமரிக்கின்றனர் என்றார் அவர்.

அதே வேளை நிகழ்ச்சியின் அம்சமாக ஒரு தொண்ணாறு வயதைத் தாண்டிய ஒரு முதியவரும் நேர்காணப்பட்டார். அவர் மனைவியை இழந்தவர். அவரைப் பராமரிப்பது அவரது ஒரே மகன். அவருக்கு வயது அறுபத்தி நான்கு. அவரது மனைவியும் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்துவிட்டார். “நாங்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக இருந்து கொள்கிறோம். எனது மகன் சமையல், மளிகைச் சரக்குகள் வாங்குவது போன்ற கடமைகளைச் செய்வார். நான் கூடுமானவரை அவருக்குச் சமையாக இல்லாதிருக்கப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்” என்றார் அந்த முதியவர்.

வயது எண்பதுக்களை அண்மித்ததும் முதியவர்களுக்கு ‘அரசை’ பெயர்ந்துவிடும் என்று நமது ஊர் வழக்கில் சொல்வார்கள். அதை மேற்கு நாடுகளில் மிகவும் ‘பக்குவமாக’ Dementia என்று சொல்வார்கள். அதன் கருத்தாக்கம் மூன்று படிப்படியாக தனது பகுப்பாய்வுத் திறன், புத்திக் கூர்மை மற்றும் ஞாபகசத்தி ஆகியவற்றை இழந்து போகும் தன்மை (progressive deterioration of cognitive and intellectual functions). ஆனால் அந்த முதியவரோ எந்தவித மான அரசை அறிகுறிகளுமில்லாது சரளமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

“

மகளைத் தனியே விட்டு
விட்டு இறப்பைத்
தேடி விட அவரால்
முடியாது. வயது
போனாலும் எவனோ
ஒருவனுக்கு அவள்
வாழ்க்கைப்பட்டு
விடுவாள் என்ற
நம்பிக்கை அவருக்கு
இருந்தது.

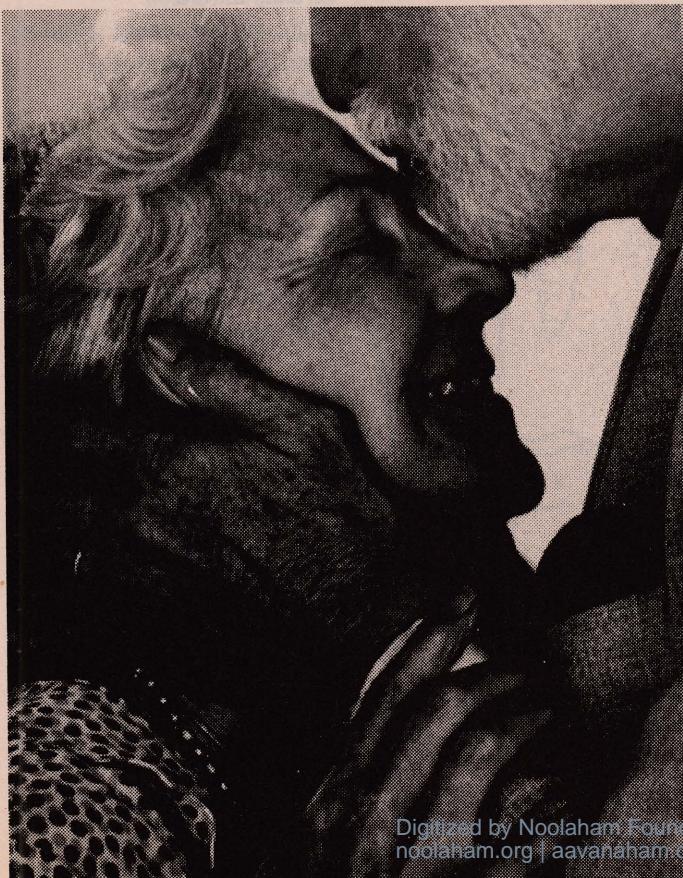
”

சிவதாசன்



அவரது விழிப்பு நிலைக்குக் காரணம் அவரது வாழ்வு முறைதான் என்று அம் முதியவர் கூறினார். காலை எழுந்ததும் பொதுத் தொண்டு, பொழுது போக்கு, நண்பர்களை முதியோர் சங்காங்களில் சந்தித்து சீட்டாட்டம் போன்ற மூளைக்கு வேலை தரும் விடயங்களைச் செய்வது போன்ற பல நடவடிக்கைகளைச் செய்துவருவதாக அவர் கூறினார். தனது மகனுக்குச் சமையாக இருக்கக்கூடாது என்ற மன உறுதியே அவரது இந்த நடவடிக்கைகளுக்கும் காரணம்.

பல வருடங்களுக்கு முன்னர் எனது ஊரில் வாழ்ந்த ஒரு முதிய மாது கிப்போதும் நினைவுக்கு வருகிறார். மெலிந்து எலும்பும் தோலுமாகக் காட்சியளிப்பார். விதவையாகையால் வெள்ளைச் சேலையையே எப்போதும் அணிந்திருப்பார். அவருக்கு வயது வந்த ஒரு பெண். திருமணமாகாது வெகு காலம் வாழ்ந்தவர். வசதியற்ற குடும்பம். தொய்வு நோய் இருந்தும் அவர் வீட்டின் சகல கடமைகளையும் அவரே பார்த்து வந்தார். வயது எண்பதுக்களைத் தாண்டியும் ஞாபக சக்தி அபரிமிதமாக விருந்தது. மேலே சொன்ன கணிய முதியவரைப் போல எந்த சுசுதிகளும் இல்லாத போனாலும் அவரது வாழ்வு முறையும் தனித்துவமானதே.



அவருக்கு வாழ வேண்டிய தேவை இருந்தது. மகளைத் தனியே விட்டு விட்டு இறப்பைத் தேழிலிட அவரால் முடியாது. வயது போனாலும் எவனோ ஒருவனுக்கு அவள் வாழ்க்கைக்கப்பட்டு விடுவாள் என்ற நம்பிக்கை அவருக்கு இருந்தது. பின்னொரு நாளில் 'இரண்டாம் தாரமாக' அப் பெண் வாழக் கைப்பட்டாள். அதன் பின் அம் மாதுவின் வாழ்வும் முழுந்தது.

மேற் சொன்ன இரண்டு விடயங்களிலிருந்தும் அறிந்து கொள்ளும் ஒற்றுமை இருவரும் பிற காரணிகளுக்காக ஆரோக்கியமாக வாழ 'நிற்பபந் திக்கப் பட்டவர்கள் என்பதே. நோயாளியாகித் தனது மகனுக்குப் பாரமாகிவிடக் கூடாது என்பதில் ஒருவரும் மகனுக்கு ஒரு துணை கிடைக்கும்வரை இறந்துவிடக்கூடாது என மற்றவரும் தேவை கருதி வாழ்ந்தார்கள். அவர்களது சுறு சுறுப்பான வாழ்வு முறைகள் அவர்களது மூளையின் செயற்பாட்டை எப்போதுமே இயல்பு நிலையில் வைத்திருந்தன.

மூளையின் கலங்கள் செழிப்பாக இருக்கும்போது உடலையிக்கமும் செழுமையாக இருக்கும் என மருத்துவ உலகம் கருதுகிறது. வயோதிப்பர்களில் மூளையின் சில பகுதிகள் இயல்பான பாவனைக்கு உட்படுத்தப்படாதபோது அப்பகுதிகளிலுள்ள கலங்கள் பலவீணமாகவோ அல்லது இறந்துபடவோ செய்கின்றன. அதே போன்று அதீத போதைப் பொருட் பாவனை, மது அருந்துதல், மன அழுத்தம் போன்ற வியாதிகள், தொடர்ந்து மருந்துப் பொருட்களின் பாவனை என்பவற்றால் மூளையில் கலங்கள் பாதிக்கப்படுவதுமுண்டு.

இதன் விளைவாக ஏற்படும் வியாதியே பொதுவாக 'ஷீமன்வியா' எனப்படும் 'அரளை'. சமீப காலங்களில் பொதுவாகப் பேசப்படும் 'அல்சைமேர்ஸ்' (Alzheimer's) என்ற வியாதி 'ஷீமன்வியா' வின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்கிறார்கள். ஞாபக சக்தி குறைகின்றபோது மூளை எடுக்கின்ற தீர்மானங்களில் தடுமோற்றம் ஏற்படுகிறது. அதனால் திடங்களை, உறவுகளை மறந்து போதல், உதவி செய்யபவர்களுக்கு உபத்திரவுமாகவிருத்தல் போன்ற நிலை ஏற்பட்டு வயோதிப் பில்லாங்களில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய பரிதாபத்திற்குள்ளாகின்றார்கள் இந்த முதியவர்கள்.

.... 21ம் பக்க தொடர்ச்சி.

இதைத் தவிர்ப்பதற்கு சில நடைமுறைகளை மருத்துவ உலகம் பரிந்துரைக்கின்றது. உடற் பயிற்சி, மூனைப் பயிற்சி (குறுக்கெழுத்து, வாசிப்பு, தொடர் கல்வி), சமூக சேவை, நலம் பேணும் ஆகாரம் (கொழுப்புக் குறைந்த, கொலஸ்ட்ரோல் இல்லாத) போன்றவை மூனையைச் செழுமையாக வைத்திருந்து ஞாபக சக்தியையும் தொடர்ந்து உச்சநிலையில் வைத்திருக்கும் என்கி றார்கள்.

சில நாட்களுக்கு முன்னர் “வலையிற் பிழத்த” ஒரு குட்டிக் காணோளிக் கதை.

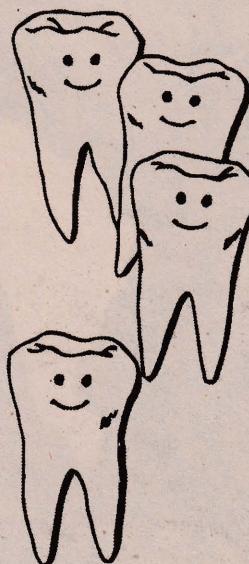
ஒரு வயோதிபரை அவரது மகன் காற்று வாங்கு வதற்காகப் பூங்காவிற்கு அழைத்துச் செல்வார். பூங்கா வில் அவதாளித்த ஒரு காட்சியைப்பற்றி அந்த வயோ திப்ர மகனிடம் கேள்வி கேட்பார். அதற்கான மறு மொழியைச் சொன்ன பிறகும் அத் தந்தையார் மீண்டும் மீண்டும் அதே கேள்வியைக் கேட்டுக் கொண்டே இருப்பார். மகனுக்கு இது ஆத்திரத்தை உண்டாக்கும். தந்தையாரைக் கழிந்து கொண்டு வீட்டுக்குத் திரும்பு வதற்கு மகன் ஆயத்தமாவார். சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே அந்த தந்தையார் சொல்வார் “மகனே நீ சிறுவனாக இருக்கும்போது நான் உன்னை இதே போன்று ‘குழந்தை வண்டியில்’ வைத்துத் தள்ளிக் கொண்டு இதே பூங்காவிற்கு வருவேன். அப்போது நீயும் ஒரே கேள்வியைப் பல தடவைகள் கேட்டுக் கொள்வாய். நானும் சலிக்காமல் பல தடவைகள் பதில் சொல்வேன். அப்போதெல்லாம் எனக்கு உன்னைப் போல் ஆத்திரம் வருவதில்லை மாறாக மிகவும் மகிழ்ச்சியோடு சொல்வேன்”

இதுவும் ஓர் முதியோர் வியாதியே. இந்த நிலை யாருக்கும் வரலாம். பூங்காவிற்குக் கொண்டுபோகும் அதிர்ஷ்டம்கூட பலருக்கு இப்போது கிடைப்பதில்லை. நான்கு சுவர்களே அவர்களது உகைமாகி விடுகிறது.

அனுபவம் என்பது மற்றவர்களிடமிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்வது கூடவும்தான்...

- கோடையை சமாளிக்க தினமும் குறைந்தது 1.5 லிற்றர் (8 குவளை) தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- நொறுக்கு தீணிக்கு பதில் வெள்ளரிப்பின்சு, திராட்சை உட்பட பழங்களை சாப்பிடலாம்.
- பகல் நேரங்களில் மோர் தேசிக்காய் சாறு போன்றவற்றைக் குடிக்கலாம்.
- ஐஸ்கிரீம், குளிர்பானங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.
- பொரித்த உணவுகளை சாப்பிட வேண்டாம். அவை மேலும் தண்ணீருக்கான தேயை உடலில் தூண்டும். வெயில் நேரத்தில், மற்றும் காலை உணவாக பொரித்த எண்ணை தொடர்புடைய உணவுகள் தாகத்தை உண்டாக்கும்.

பல் இடுக்குகளில் பாக்மரியாக்கள் உற்பத்தியாவதை தடுக்க, சாப்பிட்ட பின் வாய் கொப்பளிக்கவும்.



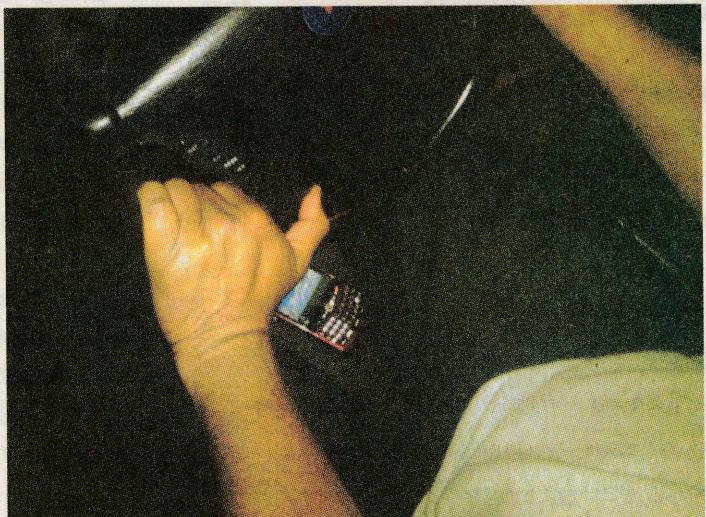
பற்கள் வலுவின்றி இருந்தால் இனிப்பு பண்டங்களை தவிர்க்கவும். தினமும் காலை, இரவு பல் துலக்க வேண்டும்.

பல் துலக்க பயன்படுத்தும் பவுடர் அல்லது பற்பசை :புளோரைடு கலந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரே விதமான பசை மற்றும் பவுடரையே பயன்படுத்தவும். பல் சூக்சம், சொத்தை இருந்தால் கண்டிப்பாக மருத்துவரிடம் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

காலுக்கிடையில் கைத்தொலைபேசியா?

ஆண்களே கலை!



இருப்பை அண்டிய பருதிகளிலேயே
பெறும்பாலும் ஆண்கள்
கைத்தொலைபேசியை வைத்துக்
கொள்கிறார்கள்.
இருப்பில் சிராந்தி வைக்கிறார்கள்.
கால்சென்டப் பையில் வைக்கிறார்கள்.
இவை அணைத்தும் பூரணரீற் கடபிக்கும்
சிறுநீர்ப் பூங்கும் அழுகிலேயே இருக்கின்றன.

மாழுலன் ●

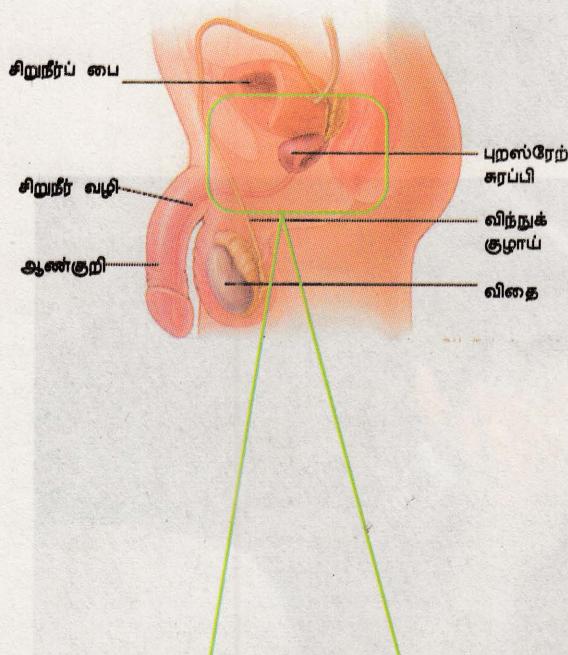
கைத்தொலைபேசியை ஏன்
காலுக்கிடையில் வைக்கவேண்டும்?

யோசித்துப் பார்த்தால் கைத்தொலைபேசி மற்றும்
மாஷிக்கணினி கண்டு பாஷிக்கப்பட்ட காலத்திற்கு
பிற்பாடு நவீன தொழில் நுட்பத்துடன் தொடர்பு
டைய பல ஆண்களுக்கு புறோஸ்ரேற் புற்று
நோய் தாக்கம் ஏற்பட்டிருப்பது அதிகளாவில்
காணப்படும்.

கைப்பேசியை பலரும் பல இடத்தில் வைத்துக்
கொள்வார். வண்டி ஓட்டிச் செல்லும் ஆண்கள்
பலர் கைத்தொலைபேசியை கால்களுக்கிடையே
வைத்துக் கொள்கிறார்கள். பொதுவாகவே கால்
சட்டைப்பையில் கைத்தொலைபேசியை வைத்தி
ருப்பர். தற்போது இடுப்பு பட்டியில் சொருகி வைத்

திருப்பர். எப்படியிருந்தாலும் அது புறஸ்ரேற்
சுரப்பியிருக்கும் இடத்தைச் சுற்றித்தர் இருக்கிறது.
சிலர் தலைமாட்டில் வைத்துக்கொண்டு படுக்கி
றார்கள். கைத்தொலைபேசியை காதில் வைத்
துப் பேசுவதால் ஏதேனும் தீமை வருமாயிருந்
தால் அதைப்போலப்பல மடங்கு அதைத் தலை
மாட்டில் வைத்துக்கொண்டு படுப்பவர்களுக்கு
வரும் எனவும் சொல்லாம்.

ஆண்களைத்தாக்கும் புறோஸ்ரேற் புற்றுநோய்
உருவாகுவதற்கு கைத்தொலைபேசியும் ஒரு
காரணமாகலாம் என்பது தற்போது கண்டறியப்
பட்டிருக்கிறது. புறோஸ்ரேற் புற்று நோய் உரு
வாவதற்கு பல புறக் காரணங்கள் இருக்கின்றன.
அதில் ஒன்று கட்மியம் என்னும் தாதுப்பாருள்
வீச்சுக்கு புறோஸ்ரேற் சுரப்பி உட்படுவதாகும்.



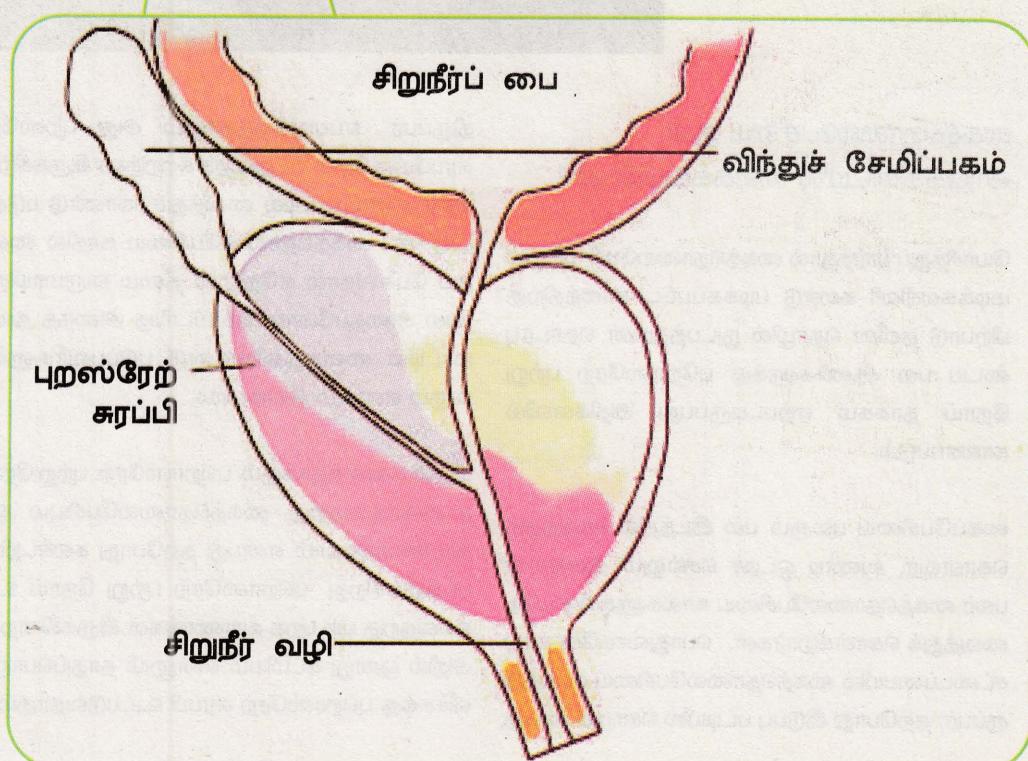
கைத்தொலைபேசியில் பாவிக்கப்படும் மின்கலத் தில் இந்தக் கட்டியம் இருந்தது. தற்போது பெரும்பாலான தொலைபேசிகளில் இந்த கட்டியம் இல்லை. மீண்டும் மீண்டும் மின்னேற்றும் செய்து பயன்படுத்தக் கூடிய அனைத்து மின்கலங்களிலும் இது இருந்திருக்கிறது. எனவே கைத் தொலைபேசி மட்டு மல்ல, மடிக் கணியையும் பலநாள் அந்தக் காலத்தில் அதாவது சற்று முன்னான காலப்பகு தியில் பயன் படுத்தியவர்களுக்கு இந்தத் தாக்குதல் இருக்கலாம். இந்தக் கட்டியம் என்னும் கதிர் வீச்சின் தாக்குதலினால் இருக்கலாம்.

எனவே கைத்தொலைபேசி மடிக்கணியில் போன்றவற்றை பல காலம் தொடர்ந்து பயன் படுத்தி வருவவர்கள் வந்தவர்கள் ஒருதடவை

குடும்ப மருத்துவர்மூலமாக உங்கள் புறைள் ரேற் சுரப்பியின் நிலையை உடனேயே அறிந்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது நல்லம்-நலம்.

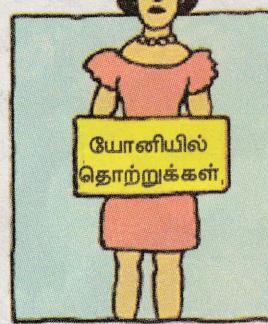
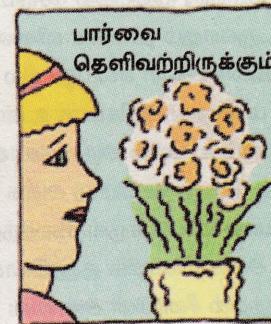
தற்போதும் கூட இருக்கின்ற கிவ்வாறான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய மின் கருவிகளை எப்போதும் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு இருக்காமல் இருப்பது நல்லது. இன்னும் சில காலத்துக்குப் பின்னர் தற்போது இருக்கும் மின்கலத்தின் கதிரவீச்சு வேறு ஒரு நோய்க்கு காரணம் என்பார்கள்.

விஞ்ஞானம் கண்டுபிடிப்பைக் கண்டுபிடித்து விடும். அதனால் வரும் பாதிப்பை சற்றுப் பிந்தியே கண்டு பிடிக்கும். அதை உணர்ந்தால் தீமை தவிர்க்கலாம்.



நிதிவு

அதன் குணங்குறிகளை
அறிந்துகொள்வோம்





கிளைசேமிக்

உணவுகளில் இருந்து ரத்தத்தில் சேரும் மாப்பொருள் சத்து மூலம் உருவாகும் ரசாயன வினைவு தான் “கிளைசேமிக் இன்டெக்ஸ்” என்பது. சில வகை உணவுகளில் மாச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. உணவுகள் மூலம் உடலில் அதிக அளவு மாப் பொருள் சேரும் போது, செமிபாடு அதிக வேகத்தில் நடக்கும் அப்போது மாப்பொருள் சிதைந்து “கிளைசேமிக்” அதிக அளவில் குளுகோசாக மாறும். அதனால், ரத்தத்தில் சீனியின் அளவை அதிகரிக்கிறது.

குறைவான அளவில் உணவில் இருக்கும் போது, செமிபாடும் மிதமாக நடக்கும். மாப்பொருள் சிதைந்து குளுகோசாக மாறும். அது நிதானமாக வெளியேறி விடும். அதனால் சர்க்கரை அளவை ரத்தத்தில் அதிகரிக்காது.

சர்க்கரை அளவும் குறைந்து, அதை மாற்ற கண்ணயத்தில் இருந்து இன்சலின் சர்க்கும் தேவையும் குறைந்து விடுகிறது.

இதனால், சர்க்கரை அளவு ரத்தத்தில் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

வெள்ளைஅரிசி, வெள்ளை மா, சீனி, உருளைக் கிழங்கு போன்றவை, சீனியில் செய்யப்பட்ட உணவுகள் இந்த வினைவை அதிகரிக்கும்.

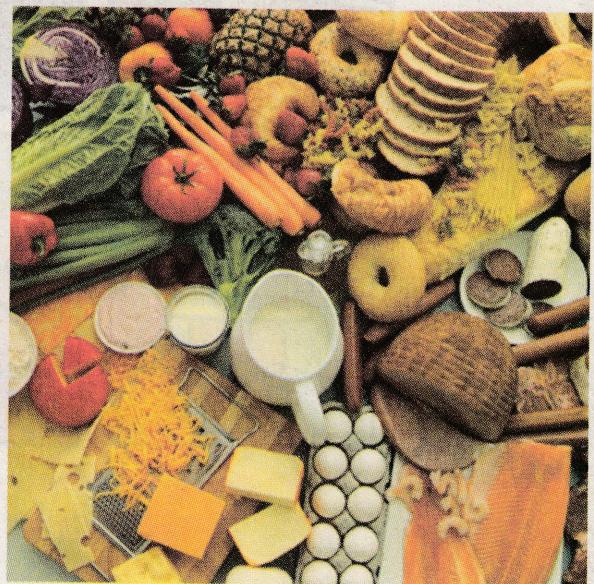
அதனால்தான் சிவப்பு அரிசி, தவிடு உள்ள மாப்பொருள் உணவு போன்றவற்றை மாற்றாகப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

நீரிழிவு வரலாம் என அஞ்சுபவர்கள், வந்தவர்கள் இது பற்றி அதிகம் யோசிக்கவேண்டும்.

கேக் வகைகள், பான்களில் வகைகளில் இந்த “கிளைசேமிக்” உள்ளது. சாதாரண கேக்குகளில் 54 முதல் 62 புள்ளி வரை இந்த வேதிப்பொருள் உள்ளது. சில வகை கேக்குகளில் அதிகப்பட்சமாக 80 தொடக்கமுடிய அளவில் இது உள்ளது.

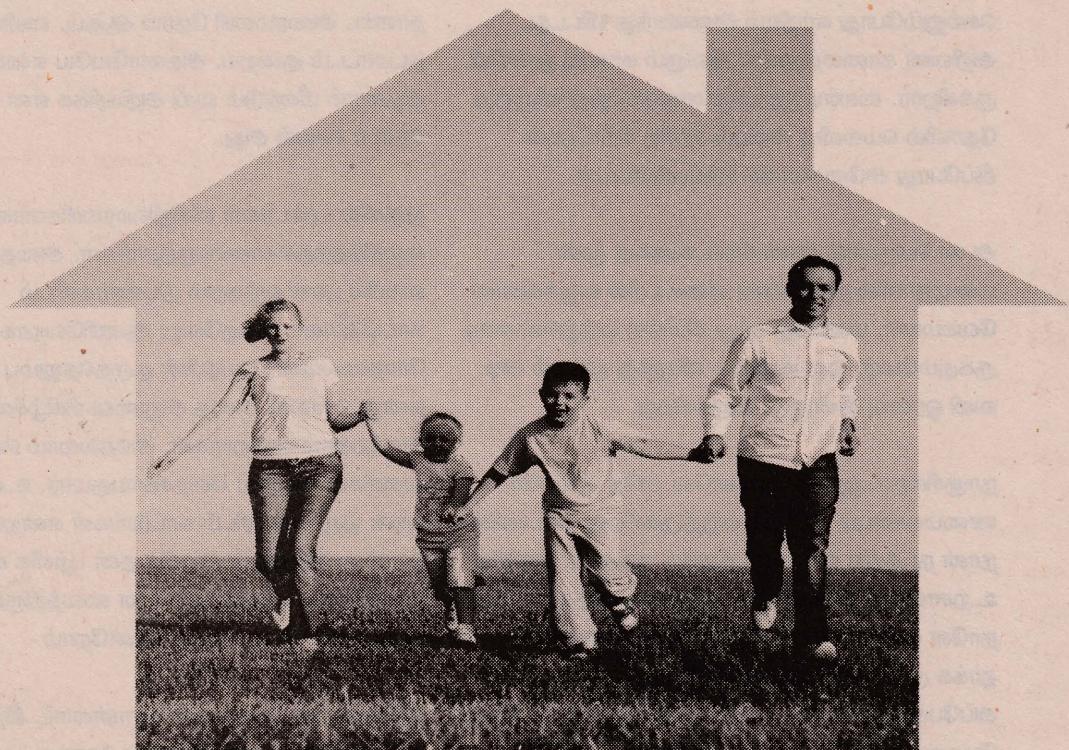
சோயா, ஆப்பிள் சாறு, கரட் சாறு, பைனாப்பிள் சாறு, திராட்சை சாறு ஆகியவற்றில் 41 முதல் 52 வரை தான் “கிளைசேமிக்” உள்ளது.

அரிசி, பார்லி, ஓட்டஸ் போன்றவற்றில் மிகக் குறைவாகத்தான் இந்த வேதிப்பொருள் உள்ளது.



நல்ல தருணம் கீழ... நமுவ விடலாமோ?

மிகக்குறைந்த வட்டி வீதம்
 கட்டுப்பொருள் அடமானக் கட்டணங்கள்
 புதிய வீடு வாங்கவும்,
 ஏற்கனவே வீடு வைத்திருப்பவர்கள் கடன் பழுவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்
 நல்ல தருணம் கீழ... நமுவ விடாதீர்கள்...



Digitized by

Variable Rate • Fixed Rate • Closed Mortgage • Open Mortgage • Short Term • Long Term • Cash Back Mortgage
 எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்று குழப்பாக இருக்கிறதா?

ஒவ்வொருவருடைய அடமானத் தேவைகளும், குழுவிலைகளும் பேருபட்டவை. தனித்துவமானவை. உங்களுக்குப் பொருத்தமான அடமான வகையைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுபவமும், நம்பிக்கையும் நிறைந்த ஒரு முகவரை நாடேவ்கள்

Das Narayanasamy

Mortgage Broker

416-543-6614

Fax: 1-888-511-8960

E-mail: das@centumoptima.com

Lic# M08007147



Lic# 10894

என் பணி கடன் செய்து கொடுப்பது!

கொட்டம்சுக்காதி

சிறு ல நாட்களாக நெருக்கமான பலருக்கும் சிறு விபத்துகள். நாஞ்சில்நாடன் பத்து நாட்களுக்கு முன்னால் அறிவன் என்ற நண்பருடன் பைக்கில் கோவையில் சாலையில் செல்லும்போது எந்திரம் அலைந்து விட்டது. அறிவன் காலைத்தூக்க, இவரும் காலை தூக்கியிருக்கிறார். வண்டி ஒருபக்கமாகச்சாய்ந்து விழுந்து தோளில் மெல்லிய அழியும் சுற்றே சிராய்ப்பும். இப்போது அனேகமாகச் சரியாகிவிட்டார்.

அ.கா.பெருமாள் நான்குநாட்களுக்கு முன் மழைநாளில் தன் பஜாஜ் ஸ்கூட்டரில் வழுக்கமான வேகமான, மணிக்கு பத்து கிமீயில் வந்துகொண்டிருக்கும்போது ஒரு குழியில் விழுந்து முட்டில் அடி. வலி ஓரளவு இன்னும் இருக்கிறது.

நாஞ்சில்நாடனுக்கு ஏற்கனவே அதே தோளில் ஊமைவலியும் கடுப்பும் வந்திருக்கிறது. ஊட்டியில் நான் நடத்திய ஒரு கூட்டத்துக்கு வந்தவர் குளிரில் உற்சாகமாக சட்டை போடாமல் அலைந்து அடுத்த நாளே கைவலி தொடர்க்கி ஒருமாதம் கையை தூக்க முடியாமல் அவதிப்பட்டு தேரினார்.

அப்போது நான் அவருக்கு 'கொட்டம்சுக்காதி' என்ற பேருள்ள ஆயுற்வேத எண்ணையை பரிந்துரை செய்தேன். கோட்டக்கல் ஆரிய வைத்திய சாலைகளில் இது கிடைக்கும். இப்போது நாஞ்சிலிடம் எப்போதுமே அந்த எண்ணை இருக்கும். அ.கா.பெருமானும் கொட்டம்சுக்காதியை பயன்படுத்தி வருகிறார்.

இந்த எண்ணையை நான் அனுபவிப்புறவுமாக உணர்ந்தது எட்டுவெருடங்கள்க்கு முன்னர்

அருண்மொழிக்கு குதிகால் வலி வந்த நாட்களில். கடுமையான வலியால் அவளால் காலைத்துக்கி வைக்கவே முழியாது. பேருந்து நிலையத்திலிருந்து வீட்டுக்கு வரும் அரை கிலோமீட்டர் தூரத்தை தாண்ட அரைமணி நேரம் ஒரும். வலியால் நடமாட்டம் குறைய, அதனாலேயே எடை கூட, அதனால் மீண்டும் வலி அதிகரிக்க என ஒரு தொடர் செயல் அது.

முதலில் டாக்டர்கள் வலிநிவாரணிகளாக எழுதித்தந்துகொண்டிருந்தார்கள். அதைத்தின்று வாயில் புண் வந்ததும் நிபுணர்களிடம் காட்டினேன். அக்குவேறு ஆணிவேறாக ஆயிரம் சோதனைகள் செய்தபின் குருத்தெலும்பு வளர்ச்சி என்று சொல்லி அதை அறுவை சிகிப்சிசை செய்து அகற்றலாம் என்றார்கள். அதெல்லாம் வெறும் வணிகம் என்றார் வேதச்காயகுமார். உண்மையான ஒரு டாக்டரிடம் காட்டுங்கள் என்றார். அவர் சொல்ல, சசீந்திரம் அருகே தன் பூர்வீக கிரா மத்திலேயே மருத்துவமனை வைத்திருக்கும் டாக்டர் மனோகரனிடன் சென்ட்ரோம்

மனோகரன் தெளிவாகச் சொன்னார். இந்த வலிக்கான காரணாங்களைச் சொல்ல முழியாது. எடை காரணமாக இருக்கலாம், ஆனால் இவள் எடை அதிகமானவள்ள. காலின் குதிகால் எலும்பு முனையில் ஒரு நீட்சி காணப்படுவதை வைத்து அதனால்தான் வலி என்பார்கள் சில டாக்டர்கள். அதை நீக்கினாலும் சில நாட்களிலேயே வலி மீண்டும் வரும். யிற்சிகள் மூலம் காலைப்பழக்குவது மட்டுமே ஒரே வழி. ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க குளிர்ந்திரும் வெப்பந்திரும் கால்களை மாறிமாறி வைக்கும் யிற்சியைச் செய்யலாம். அதனால் காலப்போக்கில் நிவாரணம் இருக்கும். மற்றபடி அலோபதி ஒன்றும் செய்யும் நிலையில் இல்லை

ஜெயமோகன்

October 18, 2008

அப்போதுதான் வேதசகாயகுமார்
கொட்டம்சுக்காதி
தைலத்தைப்பற்றிச் சொன்னார்.
அவரது அப்பா முத்தையா நாடார்
சிறந்த சித்த மருந்துவராக
இருந்தவர். அவரது குடும்பமே
இன்று

முழுமையாகவே வளி நீங்கியது.
இன்றுவரை மீண்டு வரவும்
இல்லை

கொட்டம் சுக்கு ஆகிய
இரண்டையும் அடிப்படையாகக்
கொண்ட இந்த தைலம்

எண்ணையில் வறுத்த
சுக்குபோல ஒரு வாசனை

கொண்டது. பச்சை நிறம்.

கொழுகொழுப்புள்ளது.

அந்த மருந்து

சம்பந்தமாக எனக்கு
சில அவதானிப்புகள்

இருந்தன. அதே

தைலம்

நாகர்கோயிலில் பல
கடைகளில்

கிடைக்கிறது.

ஆரியவைத்திய

சாலை, தலைச்சேரி

சித்தாஸ்ரமம் ஆகிய
வற்றின் தயாரிப்புகள்

விரைவான திட்டவட்டமான
பயனை அளிக்கும்போது பல

உள்ளார் தயாரிப்புகள் எந்த

விதமான பயனையும்

அளிப்பதில்லை. எண்ணையில்
தழழுமணம் அல்லது பாசியின்

மணம் இருந்தால் அது வீண்

கொட்டம் சுக்காதியை நான் என்
உடன் பணியாற்றும் பதினைந்து
பெண்களுக்காவது பரிந்துரை
செய்திருப்பேன். சென்னை
திருச்சி மதுரை என பல

நண்பர்களுக்குச் சொல்லி

என்னையே அவர்கள் ஒரு

அப்ரவ மருந்துவன் என்று

நம்பச்செய்தேன். அவர்கள்

அனைவருக்குமே அது பயன்

அளித்து என்றார்கள். நம்

சமூகத்தில் பெண்களின் குதிகால்

வளி ஒரு பெரிய சிக்கலாக

உருவாகியிருக்கிறது. குறிப்பாக

முப்பத்தைந்துக்கு மேல் வயதான
பெண்களுக்கு. முக்கியமான
காரணம் இப்போது வீடுகளில்
தரையில் போடும் மார்பிள்
கிராண்ட் மற்றும் உயர் ரக்
லூகேள்தான் என்று
தோன்றுகிறது. அவை
எப்போதுமே குளிராக
இருக்கின்றன. மழைக்காலத்தில்
இன்னும் குளிராகின்றன.
மருந்துவர்களும் வீட்டுக்குள்
சென்றப்பு போடும்படிச்
சொல்கிறார்கள்

கொட்டம் சுக்காதி பற்றிச்
சொல்லும்போது இன்னொரு
தைலத்தையும் சொல்லியாக
வேண்டும். காயத்திருமேனி.
ஆயர்வேத எண்ணையாகிய
இதைப்போல உடல் உளைச்சல்,
தலைவலி தூக்கமின்மை
போன்றவற்றுக்கு பயன்படும்
மருந்துகள் மிகமிகக் குறைவு.
கடந்த பல தலை முறைகளாக
குமரிமாவட்டத்தில்
இம்மருந்துகள் இல்லாத வீடே
இருக்காது. ஆனால் இப்போது
வணிக முறையில்
தயாரிக்கப்படும் புடிகளில் உள்ள
தைலங்களில் அந்த பயன்
இருப்பதில்லை.

ஆயர்வேதம் நம்மால்
இன்னமும் புரிந்துகொள்ளப்படாத
ஆழம் கொண்ட ஒரு மருந்துவ
முறை என்றே நினைக்கிறேன்.
ஒருபக்கம் அது பெரிய அளவில்
வணிக உற்பத்தியாக
செய்யப்பட்டு பரப்பபடுகிறது.
ஆரியவைத்தியசாலை போன்ற
சில நிறுவனங்கள் மட்டுமே
தரத்தைப் பேணுகின்றன.
மற்றபடி அவை பெரும்பாலும்
எவ்விதமான உறுதிப்பாடும்
இல்லாதவையாக உள்ளன.



மருந்துவக்குடும்பம். ஆனால்
அனைவருமே அலோபதி.
வேதசகாயகுமார் மட்டும்தான்
சித்த வைத்தியத்தில் சுற்றே
ஈடுபாடு கொண்டவர். அவர் ஒரு
அரை வைத்தியர். ஆரிய
வைத்திய சாலைக்குச் சென்று
கொட்டம் சுக்காதி தைலம்
வாங்கிவந்தேன்.

ஒவ்வொருநாளும் நானே
அருண்மொழிக்கு சிகிழ்ச்சை
செய்ய ஆரம்பித்தேன். முதலில்
கொட்டம் சுக்காதி போட்டு நீவுதல்.
பின்பு வெப்ப-குளிர் நீர் சிகிழ்ச்சை
அரைமணிநேரம். பின்பு
அரைமணி நேரம் மீண்டும்
கொட்டம் சுக்காதி போட்டு நீவுதல்.
இரண்டுமாதத்தில்

தொலைக்காட்சிகளில் பத்திரி
கைகளில் எந்தவித நம்பகத்
தன்மையையும் அளிக்கமுடியாத
'கிராக்பாட்' ஆசாயிகள் குங்குமப்
பொட்டு விழுதி போட்டு
அமர்ந்து உலகுக்கே
மருத்துவம் சொல்கிறார்கள்.

புதிய ஆய்வுகள் இல்லாமலும்
மரபின் தொடர்ச்சி அறுபட்டு
போவதனாலும் ஆயர்
வேதத்தின் சாத்தியங்கள்
குறைந்தபடியே செல்கின்றன.
நான் சிறுவனாக இருக்கும்
போது குமரிமாவட்டத்தில்
எல்லா ஊர்களிலும் ஆயர்வேத
வைத்தியசாலைகள் உண்டு.
இப்போது அவை அனேகமாக
இல்லாமல் ஆகிவிட்டன.
குமரிமாவட்டத்தில் நாடார்கள்
ஆயர்வேதத்தில் முக்கியமான
அறிஞர்களாக
இருந்திருக்கிறார்கள்.

வர்ம மருத்துவம் அவர்களுக்கே
உரிய கலையாக இருந்தது.
அவர்களில் அடுத்த
தலைமுறைக்கு அந்த ஞானம்
கையளிக்கப்பட்டது மிகமிகக்
குறைவே.

நான் சிறுவனாக இருக்கையில்
ஒருமுறை பாறை ஓன்றில்
இருந்து தவறி விழுந்து
விட்டேன். கூரிய கருங்கல் என்
முழுங்கால் எலும்பிலேயே குத்தி
ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டது. அதை
எடுக்க முடியவில்லை. உடலை
உலுக்கும் கடும் வலி.

தேடியதும் தேர்ந்ததும்

இலக்கிய உலகில் இருக்கும் மருத்துவம் பற்றிய
குறிப்புகளை தேர்ந்து தருகிறார்

காலம் செல்வம்

அலறிக்கொண்டே இருந்தேன்.
அப்படியே தூக்கி கம்பவுண்டர்
ராசப்பன் கடைக்குக் கொண்டு
வந்தார்கள். அவரால் அதை
எடுக்கமுடியவில்லை. நான்
கதறி கூச்சலிட்டு அவரை
தடுத்தேன்
அப்போதுதான் ஆசான் வந்தார்.
ஆசான் எங்களாரின் வர்ம
மருத்துவர். கைசுட்டி அவரால்
ஒருவரைக் கொல்ல முடியும்
என்று பெரியவர்கள்
சொல்வார்கள். எங்களுக்கு
அவர் ஒரு விளையாட்டுத்
தோழர். எந்தவகையான
தன்னுணர்வும் இல்லாத
ஆசான் மன அளவில் பத்து
வயதுப்பையன் போன்றவர்.
எங்களுடன் கிளித்தட்டும்,
தன்னும்புள்ளும்
விளையாடுவார். பாலியல்கதைக்
களஞ்சியம். சாயாங்காலமானால்
'மாம்பட்டை வெள்ளம்'
மோந்திவிட்டு சுடலைமாட
உபாசகனாகிவிடுவார். அப்போது
அவர் ஒரு கரடி.

ஆசான் என் குதிகாலில் ஒரு
குறிப்பிட்ட புள்ளியை இரு
விரலால் அழுத்தினார்.
என் வலி அப்படியே மறைந்தது.
"பிழச்ச உருவனும்
பிள்ளே"என்றார் ஆசான்.
கம்பவுண்டர் கல்லை பிய்த்து
எடுப்பதை நான்
பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன்.
ஒரு சிறு கிருகிருப்பு மட்டுமே
எனக்கு இருந்தது.
தண்ணீர்விட்டு காயத்தை
உரசிக் கழுவும்போதும்

குதிரைவால்முடி செலுத்திய
ஊசி வைத்து குத்தி தையலிட்ட
போதும் எனக்கு வலியே
இல்லை. கட்டுபோட்டு
முடித்ததும் ஆசான் பிடியை
விட்டார். மெல்லமெல்ல வலி

ஒரும்பித்தது
வீவுந்து சேர்ந்தபோது
மீண்டும் வலி. ஆசான் என்னை
படுக்க வைத்து என் வந்தியில்
மெல்ல அழுத்திக்
கொண்டிருந்தார். அவரது
அழுத்தங்கள் திதமாக
இருந்தன. சில கணாங்களில்
நான் தாங்கி விட்டேன்.
மறுநாள் வலி இல்லை. ஒரு
மாதத்தில் காயம் ஆறியது. அந்த
வடு இன்றும் உள்ளது.
ஆசானுக்கும்பின் அவரது
மகன்கள் அந்தக்கலையை
கற்றுக்கொள்ளவில்லை.
அவருக்கு சீர்களும் இல்லை.

இப்போது என் கால்வலியின்
போது ஆசானை நினைத்துக்
கொண்டேன். குதிகாலில்
மீண்டும் மீண்டும் அழுத்திப்
பார்த்துக்கொண்டே இருந்தேன்.
ஏதோ ஒருகணத்தில் வலி ஒரு
முறை ஸ்தம்பித்தது போல்
உணர்ந்தேன். பிரமையாகக்
கூட இருக்கலாம். ஆனால்
அந்தப் புள்ளி அங்கேதான்
இருக்கிறது

மண்ணில், விண்ணில்,
மனித உடலில் உள்ள பலநாறு
ரகசியங்களை அறிந்த
முதாதையரின் ஒரு யுகமே
முழுமையாக அழிந்து வருகிறது
என்று எண்ணிக்கொண்டேன்.
எஞ்சுவதையாவது அமெரிக்கா
திருமிக்கொண்டால் அவை
அழியாமல் இருக்கும்.
நாம் பத்துமடங்கு விலை
கொடுத்தாவது நல்ல காலம்
பிறக்கும்போது
வாங்கிக்கொள்ளலாம்

UTHAYA

Photo
&
Multimedia

- Passport photos
- Wedding
- Birthday
- Custom framing
- Tamil movie sales

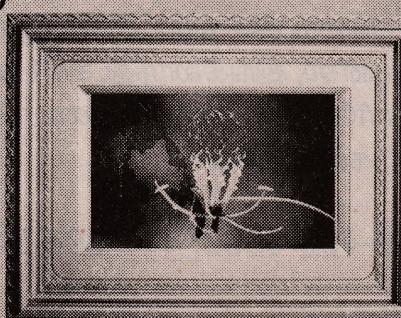
உதயா போட்டோ

திருமணம்
பிறந்தநாள்
பூப்புனிதநீராட்டுவிழா
மற்றும் அனைத்துவிதமான
நிகழ்வுகளையும் தரமானமுறையில்
போட்டோ,வீடியோ எடுப்பதற்கு
எம்மை அழையுங்கள்

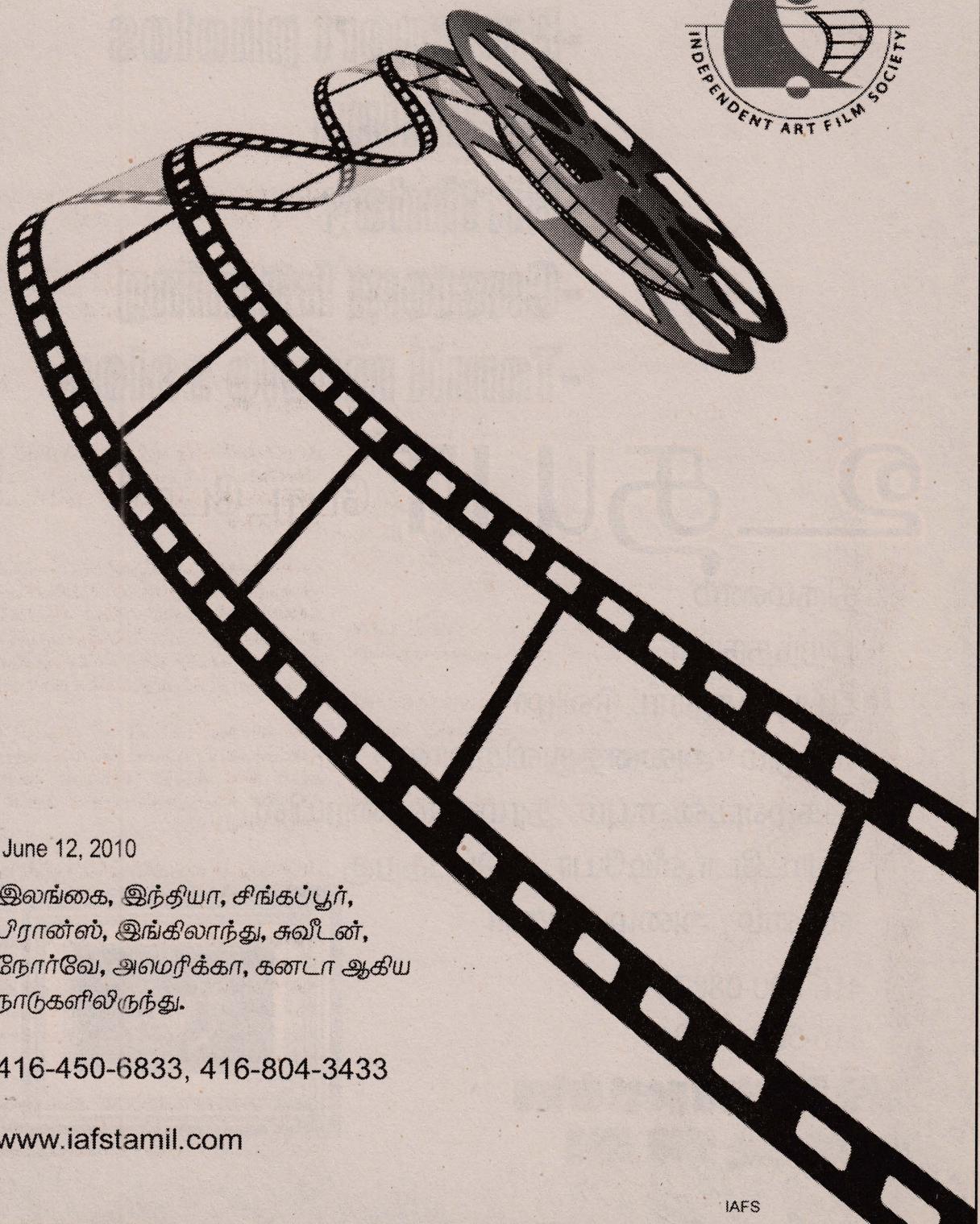
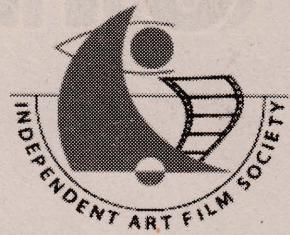
416-800-0887

416-500-7770

318A Painted post drive
Toronto, ON, M1B 2M3



எட்டாவது சர்வதேச தமிழ்த் திரைப்பட விழா



June 12, 2010

இலங்கை, இந்தியா, சீங்கப்பூர்,
ஸிரான்ஸ், இங்கிலாந்து, சவீடன்,
நோர்வே, அமெரிக்கா, கனடா ஆகிய
நாடுகளிலிருந்து.

416-450-6833, 416-804-3433

www.iafstamil.com

IAFS

வெள்ளைச் சீரியை குறுத்துவ் விஶாலா?

இனிப்பைய விழும்பிச் சாப்பிடாதவர்கள் யார் தன் இருக்க முடியும்? காலையில் எழுந்தவடன் குழக்கும் தேனீவிலிருந்து இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் குழக்கும் பாலில் போடும் சீனி வரை ஒரு ஊடுபொருளாக நமக்குள் செல்கிறது. சீனியை அப்படியே அள்ளியும் சாப்பிடுகிறோம்.

இந்த வெள்ளைச் சீனியை எப்படிச் செய்கிறார்கள் என்கிற விபரத்தை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டிருக்கள் என்றால் இனி அதைத் தொடக்கை மாட்டார்கள். குறிப்பாக, வெள்ளைச் சீனியைத் தயார் செய்ய என்னென்ன ரசயானங் பொருட்கள் யென்படுத்தப்படுகின்றன என்று பாருங்கள்.

1. கரும்பிலிருந்து சாறு பிழியப்படும் நிலையில் பிஸீசிசீப் படிப்பட்டு அல்லது குளோரினை பாக்ஷியாலை அழிப்பதற்காக அதனுள் சேர்க்கிறார்கள்.

2. பிழிந்த சாறு 60°C முதல் 70°C வரை கீபாஸ்டிபோரிக் அமிலம் ஒரு லீற்றருக்கு 200மில்லி லீற்றர் என்ற அளவில் கலந்து கூடுபடுத்தப்படுகிறது. இந்த கீட்டதில் இந்த அமிலம் அழுக்கு நீக்கியிக் கீட்டப்படுத்தப்படுகிறது.

3. இதன் பிறகு சுண்ணாம்பை 0.2 சதவிகிதம் என்கிற அளவில் சேர்த்து குற்றகவீராக்கைச் சுவை செலுத்துகிறார்கள்.

4. 102°C கொதிகலனில் கொதிக்கவைத்து நல்ல விற்றமின் களை இழுந்து, செயற்கை சுண்ணாம்பு சுத்து அளவுக்கு அதிகமாக சேர்ந்து விடுகிறது.

5. அடுத்து தெளிகலனில் மண், சக்கை போன்ற பொருள் களாக பிரிந்து எடுக்கப்பட்டு தெளிந்த சாறு கிடைக்கிறது.

6. கடுகலனில் அப்பச்சோடாவும் ஊத்தைச் சோடாவும் சேர்த்து அடர்த்தி மிகுந்த சாறு தயாரிக்கப்படுகிறது.

7. மறுபடியும் குற்றகவீராக்கைச் சுற்றும் சோடாவும் கூறுட்ரோ சுல்பேற்றும் சேர்க்க படிக்கின்கைக்கு சீனி வந்து சேருகிறது. சுல்பர் கை ஆக்கசீடு எனும் நஞ்ச சர்க்கரையில் கலந்துவிடுகிறது.

8. இப்படித் தயாரான சீனியில் விஞ்சி நிற்பது வெறும் கார்பன் என்னும் கரியே.

தயாரான நாளிலிருந்து ஒரு மாத காலத்துக்கும் அதிகமான சர்க்கரையை சாப்பிடக்கூடாது. காரணம், அதில் உள்ள குற்றகவீராக்கைச் சுஞ்சன் நிறுமாக மாறி வீரியமுள்ள நஞ்சாக மாறிவிடுகிறது.

உங்கள் காலரில் உள்ள அழுக்கு ஏந்த சோப்பைக் கொண்டு தேய்தாலும் போக மறுக்கிறதா? கவலைப்படாமல் கொஞ்சம் சீனியை எடுத்து தேய்த்துப் பாருங்கள். நிச்சயமாக் போகும். ஆக, சட்டை அழுக்கைப் போக்கும் ஒரு சமாச்சாத்தைத் தான் நாம் அள்ளி அள்ளித் தின்று கொண்டிருக்கிறோம். இந்த சீனியைச் சாப்பிடால் நம் குடல் என்ன பாடுபடும்?

குடல் மட்டுமல்ல, பல் வளி, பல் சொத்தை, குடல்புனி, சுளித்தொல்லை, உடல்பருமன், இதய நோய் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி (ரத்த அழுத்தம், இதயநோய் போன்ற பெரிய வியாதிகள் அலைத்துக்கும் தீவுதான் பிரதான நுழைவுவாயில்) நிச்சயம் வரும்.

சுரி, இன்று முதல் வெள்ளைச் சீனியைச் சாப்பிட வேண்டாம். இனி இனிப்புக்கு என்ன வழி?

வழியில்லை இல்லை. வெள்ளைச் சீனியை ஓரும்கட்டுவிட்டு, வெல்லைம், நாட்டுச் சர்க்கரைகளை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். தினால் உங்களுக்கு ரத்த அழுத்தமோ, இதய நோயோ, சர்க்கரை வியாதியோ நேரடியாக வராது. பிரவுன் நிறுத்தில் இருக்கும் சீனியில் இந்த ரிசாயனங்கள் பாதிக்கப் பாதி குறைவு.

இனால் சீனியைச் சாப்பிடாமல் இருப்பதுதான் மிகவும் நல்லது. சிறியவர்களுக்கு வீட்டில் பிரவுன் நிறுத்தில் இருக்கும் சீனியைப் பாவித்துப் பழகுதல் அனைவருக்கும் நலம்.

வீட்டான்றை வாங்கவும் விற்கவும் என்னை சிறையுந்கள்!



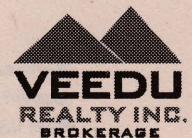
14 O Halloran Cres
Brimley / McNicol
4+2 BR, 3 W/R with Fin.Basmnt
Close to all amenities

\$429,900



101 White's Hill
9th Line / 16th Ave

\$379,900



115 Conn Smythe Dr.
Markham / Eglinton
Freehold Town Home
Approx. 1700 Sq.Ft. End Unit

\$349,900



2550 Lawrence Ave.
2BR Spacious Condo.
Newly Renovated

\$199,900



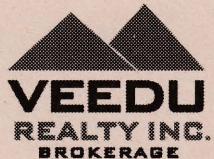
2885 Bayview Ave
Brand New 1+1 Condo
Above Sheppard Subway
15% Discount in Bayview Village
Free Metro Pass for a year

\$379,900



1105 Dunbarton Rd.
Dixie / Kingston
4BR, 2 Stoney, 3BR, 3 WR
Fin. Basement

\$359,000



THUSHI THURAIRAJAH

SALES REPRESENTATIVE

DIRECT: 416 735 5292 OFFICE: 416 759 6000

1345 MORNINGSIDE AVE #8 TORONTO ONTARIO M1B 5K3

Realtors without borders



www.a9RADIO.com

நலம் வாழ எந்நானும் நல்வாழ்த்துக்கள்...



STS ADS 416 985 7379

1560 Brimley Road Suite 131 Scarborough, Ontario Tel: 416 985 7379 - www.a9radio.com - info@a9news.com

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

முடிவு



அமெரிக்காவில் மருத்துவம் பெறுவது எனிதான் தல்ல. சாதாரண மக்கள் மருத்துவம் பெறுவதற்கு முடியாது. ஒருவர் மருத்துவம் செய்துகொள்ள வேண் மோயிருந்தால் அவருக்கு தனியான மருத்துவக் காப்புறுதி இருக்கவேண்டும்.

வீதியில் போய்க்கொண்டிருப்பவருக்கு விபத்து நடந்தால் அவருக்கு சிகிச்சை தர எந்த மருத்துவ மனையும் தயங்கும். உயிராபத்து நிலையில் மருத்துவம் செய்தால்கூட அதற்கான பணத்தைத் திருப்பிச் செலுத்தியாகவேண்டும்.

அதாவது கனடாவில் இருப்பதைப்போன்ற பொது மருத்துவ காப்புறுதியோ - அட்டையோ (Health Card) அல்லது இலங்கை போன்ற நாடுகளில் இருப்பது போன்றோ ஏழைகளுக்கு மருத்துவம் கிடைக்காது.

ஒபாமா தனது தேர்தல் அறிக்கையில் இவ்வாறான மருத்துவத்தைக் கிடைக்கச்செய்வேன் என்று கூறியிருந்தார். அதன்படி தனது அணியுடன் சேர்ந்து அமெரிக்க சென்ற சபை முன் அமெரிக்காவில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் மருத்துவம் கிடைப்பதற்கான உறுதிப்பாட்டை வழங்கும் நடவடிக்கைக்கான சட்ட வரைவை முன்வைத்தார்.

இதற்கு முன்னோடியாகவே, ஊக்க மளிக்கும் வகையிலேயே ஒபாமா வுக்கு நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது என்னாம்.

தற்போது இந்தச் சட்டம் அமெரிக்கா வின் அனைத்து சட்டமாக்குவதற்குரிய தகுதிகளையும் பெற்று நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டது.

அப்பாவிகளாக ஆயிரக்கணக்கில் மக்கள் மருத்துவ காப்புறுதிகளால் ஏற்படும் மன உளைச்சல்களையும் பொருளாதாரச் சுமைகளையும் கொண்டிருந்தனர். பல குடிவரவாளர்கள் அமெரிக்காவிலிருந்து கண்டா விற்குள் ஓடிவருவதும் இதனால் தான் ஏற்பட்டது.

அமெரிக்காவில் வங்குரோத்து நிலை எட்டுவோரில் 60 வீதமான வர்கள் மருத்துவத்துக்கான செலவுதொடர்பாகவே இந்நிலைக்கு வந்துள்ளார் என்பதை இங்கு கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். அமெரிக்க மருத்துவ கல்வி நிலையமும் அமெரிக்க கல்வியாளர் மையமும் சொல்வதற்கான படி உலகில் இருக்கும் வளர்ந்த நாடுகளில் தனது மக்கள் அனைவருக்கும் மருத்துவம் பெறும் நிலை இல்லாதிருப்பது அமெரிக்காவில் மட்டும்தான்.

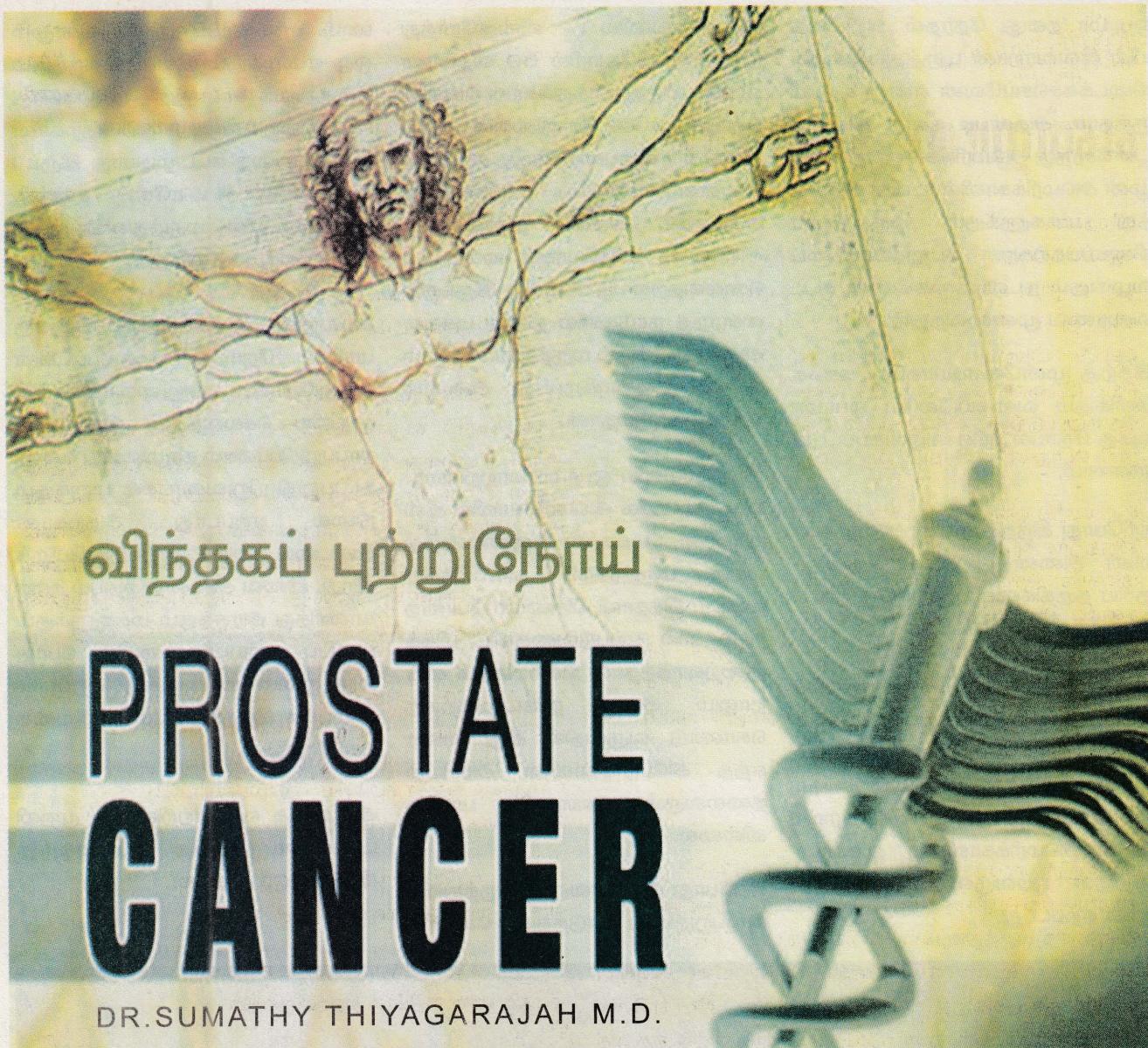
இந்நிலையை ஒபாமா மாற்றினார். உண்மையில் அமெரிக்காவில் இவ்வாறான, மக்கள் அனைவருக்கு மான மருத்துவக் காப்பீட்டுக்கு கண்டா, இத்தானி, பிரான்ஸ் போன்ற நாடுகளில் ஏற்படுவதைவிட மிகக் குறைவாகத்தான் செலவாகும் என்றாலும் அதை நடைமுறைக்கு கொண்டு வருவதில் இது வரை எந்த அமெரிக்காவின் அரசியல் தலைவரும் எண்ணிப் பார்க்க வில்லை.

தற்போது அனைவரும் மருத்துவக் காப்புறுதியை எடுத்துக் கொள்ள

லாம். எந்த காப்புறுதி நிறுவனமும் ஒரு ஏழைக்கும் இல்லாவதற்குக்கும் மருத்துவக் காப்புறுதி தரமுடியாது என்று மறுக்கமுடியாது. அதற்கான கட்டணத்தை கட்டமுடியாது இருப்ப வர்களுக்கு அரசே சலுகை அடிப்படையில் மருத்துவக்காப்புறுதிக்கு பணம் செலுத்தும்.

காப்புறுதி வைத்திருப்பவருக்கு பாரிய நோய்கள் ஏற்பட்டபின் (புற்றுநோய், அறுவைச்சிகிச்சை முதலிய செலவுதற்கும் நிலைகள்) காப்புறுதிப்பணம் தரமுடியாது என்று காப்புறுதி நிறுவனங்கள் மறுக்கும் நிலை ஏற்படாது. அதற்கான தடையை அரசு ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இவை அனைத்தையும் கண்காணித்து அரசுக்கும் மக்களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாதவையில் பொது மருத்துவம் மக்களுக்கு சிறப்பாக கிடைக்க இந்தச் சட்டம் வழிவகை செய்கிறது.

அமெரிக்க வரலாற்றில் பல முதலிடங்களைப் பிடித்த ஒபாமாவுக்கு இதுவும் ஓர் முதலே!



விந்தகப் புற்றுநோய்

PROSTATE CANCER

DR. SUMATHY THIYAGARAJAH M.D.

சுருக்கமான தகவல்கள்:

- ஆண்களை சுரும புற்றுநோய்க்கு அடுத்த படியாக அதிகமாகப் பாதிக்கும் புற்றுநோய் வகை
- கனடாவில் வருடமொன்றுக்கு 25,500 பேர் இந் நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள் அவர்களில் 4,400 பேர் மரணமடைவார்கள்
- ஆரம்பத்திலே கண்டிப்பிடிக்கப்பட்டால் இந் நோய் குணமாக்கப்படக் கூடியது
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் இந் நோய்க்கான பரிசோதனைகளை வருடா வருடம் செய்து கொள்வது நல்லது

விந்தகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

விந்தகப் புற்றுநோய் விந்துநீர்ச் சுரப்பியின் கலங்களில் ஆரம்பிக்கிறது. ஆண்களின் இனவிருத்தித் தொகுதியின் ஒரு உறுப்பு இதுவாகும். உடலுறவின்போது ஆணுறுப்பி விருந்து வளரியேற்றப்படும் திரவத்தைச் சுரப்பதே இதன் தொழில். விதைகளில் உருவாகும் விந்தகளை பாதுகாப்பாக வும் இலகுவாகவும் எடுத்துச் செல்வதற்கு இத் திரவம் தேவைப்படுகிறது. இத் திரவமும் விந்தும் கலந்த கலவையே நாம் பொதுவாக 'விந்து' என்று அழைக்கிறோம்.

இரு பெரிய வாதுமை விதையின் அளவில் இருக்கும் இந்த விந்துநீர்ச் சுரப்பி சிறுநீர்ப்பையின் கீழ் ஆணுறுப்பின் அடிப்பாகத்தில் சிறுநீர்க் குழாயை ச் சூழ்ந்து அமைந்திருக்கிறது. கண்டிய ஆண்களைப் பாதிக்கும் புற்றுநோய் வகைகளில் ரெண்டாவது இடத்திலிருக்கும் இந்நோய் சிறிது சிறிதாகவே விருந்தியடைகிறது. சரியான தருணத்தில் கண்டுபிடிக்கப்படால் பூரணமாகக் குணமாக்கவோ அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவோ முடியும். .

நோயின் அறிகுறிகள்

விந்துநீர்ச் சுரப்பியில் ஆரம்பிக்கும் புற்றுநோய் ஆரம்ப காலங்களில் பெரிதாக எந்த அறிகுறியையும் தருவதில்லை. பொதுவாக மருத்துவர்கள் சிபார்சு செய்யும் PSA (Prostate-Specific Antigen) பரிசோதனை இந்நோயின் அறிகுறி களைக் காட்டுகின்றது என நம்பப்படுகிறது. இப் பரிசோதனையின் நடைமுறைகள் நாட்டுக்கு நாடு வித்தியாசமாக இருப்பதுவும் கவனத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக பரிசோதனையின் பெறுபேறுகளுக்கு ஒரு மட்டக்குறியை சர்வதேச தரமாகக் கொள்ளாததால் இங்கி லாந்தில் PSA பரிசோதனையில் நோய் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவர் கண்டாவில் அதே பரிசோதனையில் நோயற்றவராகவும் காணப்படலாம். பரிசோதனை நடைமுறைகளின் கூருணர்வுத் திறனை எப்படிக் கையாள் கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அதன் பெறுபேறுகள் அமையும்.

அதை விடவும் குத்தினுள் மருத்துவர்கள் விரலை விட்டு விந்து நீர்ச் சுரப்பி வீக்கமுற்றிருக்கிறதா என்பதை

அவதானிப்பதன் மூலமும் அதே போன்று நவீன ஓளிப்படக் கருவிகளின் மூலமும் சுரப்பியின் நிலைகளை அறிந்து அதன் மேலும் மேலதிக பரிசோதனைகள் அவசியமானால் அதற்காக மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பதுமுண்டு.

விந்துநீர்ச் சுரப்பி வழுமைக்கு மாறாக பெரிதாக வளர்ந்தி ருக்குமானால் அது சிறுநீர்க் குழாயின் மீது அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்கும். அப்படியான நிலைமையில் சிறுநீர்க் கழிக்கும்போது வலியுள்ளதாகவோ அல்லது அடிக்கடி சிறுநீர்க் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதாகவோ இருக்கும்.

இரு ஆண் முதியவராகும்போது விந்துநீர்ச் சுரப்பி பெரிதாவதும் வழுக்கமானதே. அப்போதும் சிறுநீர்ப்பையையோ அல்லது சிறுநீர்க் குழாயையோ இச் சுரப்பி அழுத்துவதன் மூலம் சிறுநீர்க் கழிப்பதில் சிரமங்களை உண்டாக்கலாம். இதை BPH (benign prostatic hyperplasia) என்பார்கள். இது ஒரு புற்றுநோயல்ல என்பதே இங்கு முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது. ஆணாலும் மற்று முழுதான பரிசோதனைகளைச் செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

விந்துநீர்ச் சுரப்பி புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்:

- அடிக்கடி சிறுநீர்க் கழிக்கும் தேவையேற்றப்படும், பெரும்பாலும் இரவுகளில்
- சிறுநீர்க் கழிப்பதற்கு மிகவும் அவசரமாகவும் தாங்க முடியாததாகவும் இருக்கும்
- சிறுநீர்க் கழிக்க ஆரம்பிப்பதிலோ அல்லது முடித்து வைப்பதிலோ சிரமமிருக்கும்
- சிறுநீர்க் கழிக்கவே முடியாதிருக்கும்
- சிறுநீர்க் கழிக்க பாய்ச்சதல் வலுவற்றதாகவும், தடங்கலுடையதாகவும் இருக்கும்
- சிறுநீர்க் கழித்தது பூரணமாகவில்லை என்ற உணர்வு மேலோங்கி இருக்கும்
- சிறுநீர்க் கழிக்கும்போது ஏரிவு அல்லது வலி இருக்கும்
- சிறுநீரிலோ அல்லது விந்துநீரிலோ (Semen) இரத்தத்தின் அறிகுறிகள் இருக்கும்
- உடலுறவின்போது விந்து வளரியேற்றம் வலியுடனிருக்கும்

பரிசோதனைகள்

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல PSA பரிசோதனையின் மூலமோ அல்லது குதப் பரிசோதனையின் மூலமோ இப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க முடியும். ஆனாலும் இப் பரிசோதனையின் மூலம் பெறப்படும் நன்மைகளா அல்லது பரிசோதனையால் ஏற்படும் தீவைகளா முக்கியமானவை என்பதில் மருத்துவ சமூகம் பல விவாதங்களையும் முன்வைத்தும் இருக்கிறது. எனவே, மேற் சொன்ன அறிகுறிகள் தமக்கு இருக்க வாமென்று கருதுபவர்கள் அவரவர் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவதே நல்லது என்பதை நாம் வலியுறுத்துகிறோம். அத்தோடு விந்துநீர்ச் சுரப்பி புற்றுநோய் உங்கள் குடும்பத்தில் வேறு எவருக்காவது ஏற்பட்டிருந்தால் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசிப்பது மிகவும் நல்லது.

விந்துநீர்ச் சுரப்பி புற்றுநோய்க்கான காரணிகள்

இப் புற்றுநோய்க்கான காரணிகளாக மருத்துவ சமூகம் திதுவரை கண்டுபிடிக்கவில்லை எனினும் சில காரணிகள் இந்நோயின் தோற்றித்தை அதிகரிக்கும் வல்லமை கொண்டவை என்பதை ஆராய்ச்சியாளர் இனாம் கண்டிருக்கின்றனர். அவற்றில் சில:

- உடற் பருமன்
- உடற் பயிற்சியின்மை
- கொழுப்பு அதிகமான உணவை உட்கொள்ளல்
- கட்டியம் என்ற உலோகப் பொருட்களுடன் பணியாற்றுதல்
- அளவுக்கு அதிகமான கலசியம் செறிவு கொண்ட உணவை உட்கொள்ளுதல் (diet very high in calcium)

தவிர்க்கும் முறைகள்

பொதுவாக எல்லா நோய்களுக்குமே மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பது கிரண்டு விடயங்கள். ஒன்று ஒழுங்கான உடற் பயிற்சி மற்றுது முறையான ஆகாரம். இந்த நோய்க்கான தவிர்ப்பு முறைகளில் மீண்டும் முன்னிலை வகிப்பது மேற்கூறிய கிரண்டுமே. அத் தோடு நீங்கள் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவராயின், குடும்பத்தில் வேறு யாருக்காவது இந் நோய் பீஷ்டதிருந்தால், மேலே சொல்லப்பட்ட அறிகுறிகளிருந்தால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரோடு ஆலோசனை செய்வது மிக மிக அவசியமானது.

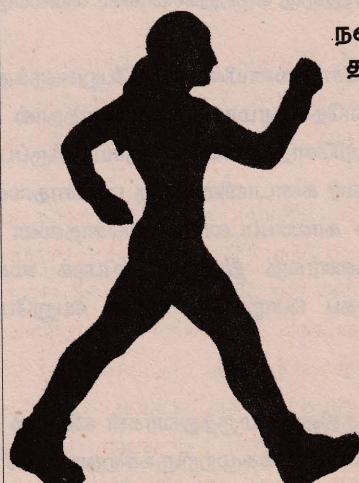
வயாகராவுக்கு
இன்னுமொரு பயன்பாடு



நானும் நடக்க வேண்டும்:

தினசரி 30 நிமிடங்கள், உடற்பயிற்சி செய்வதால், 120 கலோரிகள் குறைகிறது.

கடைகள் மற்றும் அருகில் உள்ள இடங்களுக்கு நடந்து செல்லலாம். பலரும் வாகனங்களில் செல்ல தான் விரும்புகின்றனர். அருகில் உள்ள ஒரு இடத்திற்கு கூட, நடந்து செல்ல விரும்புபவர்கள் எண்ணிக்கை குறைந்து விட்டது.



நடைபயிற்சிக்கென
தனியே நேரத்தை
ஒதுக்காமல்,
நமக்கு
தேவையான
பொருளை
வாங்க, அருகில்
உள்ள கடைக்கு
நடந்து
செல்லலாம்.
உணவுக்கு பின்,
சிறிது நேரம்
நடக்கலாம்.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி...

சலரோகம்

1. இயன்றவரை பச்சை மரக்கறி வகைகளை கரட் (தோலுடன்), செலரி, புரோக்கொலி, கியூக்கம்பர், சிவப்பு குட மிளகாய், கார மிளகாய், தக்காளி, கோவா, ரோமெய்ன் லெற்யூஸ், சவிஸ் சார்ட், மஸரார்ட் கிரீன், கேல், சாத்தாவாரி, கோவி பிளீவர், பொக்சோய், சூக்கீனி வாட்டர் கிரெல், பரஸ்ஸல்ஸ் ஸபிரவுட்ஸ் போன்றவற்றைப் பச்சையாக உண்ண வேண்டும். இவற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றினை சேர்த்து உட்கொண்டால் இவற்றிலுள்ள இரும்புச் சத்து போன்ற உணவுக் கூறுகள் இலகுவாகவும், முழுமையாகவும் இரத்தத்தினால் அகத்துறிஞ்சு முடியும். கெச்சப், சோல், ட்ரெஸ்லீங் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உண்ணுதல் கூடாது.

2. இறைச்சி, மீன், மரக்கறி வகைகளை ஒருபோதும் பொரித்து உண்ணுதல் கூடாது. அதற்குப் பதிலாக நெருப்பில் வதக்கி அல்லது வெதுப்பி அல்லது அவித்து சாப்பிடலாம்.

3. உணவு தயாரிப்பதற்கு சுத்தமான ஓலிவ் எண்ணை பாவிப்பது நல்லது. உணவு ஒட்டாத பாத்திரத்தில் எண்ணையைப் பூசினாலே போதும்.

4. தினமும் 10-15 வாதாம் பருப்பு சாப்பிடுதல் வேண்டும். இதனை காலை, மதியம், மாலை என்ற தலை ஜந்து பருப்புக்களை எடுப்பது நல்லது.

5. சோயா அவரை, பச்சை அவரை, கறுப்பு அவரை, சிறுநீரக அவரை, சிவப்பு அவரை, நோயி அவரை, பிரெஞ்சு பருப்பு போன்ற புரதம் மிகுந்த கடலை வகைகளை நன்றாகத் தண்ணீரில் நன்றாகப் பிரையினார் துணியினார் கட்டி கிரென்டு நாட்களுக்கு வைத்து சிறு முளை ஏற்பட்டபின் அதனை லேசாக அவித்துச் சாப்பிடும்போது வழுமையான கடலை வகைக-

ளைச் சாப்பிடும்போது ஏற்படும் வாய்வுக் கோளாறு, சமிபாட்டுக் கோளாறு ஏற்படாது. போசாக்கு மிகுந்ததாகவும் இருக்கும். இதில் பச்சை அவரை, கறுப்பு அவரை, உடையாத தோலுடனான பருப்பு அதிக போசாக்கு நிறைந்தவையாகும்.

6. மைகூர்ப் பருப்பு, பயறு, உமுந்து, கடலை வகைகள், பாதியாக உடைக்காமல் முழுமையான பருப்பாக வாங்கி சில மணித்தியாலங்கள் நீரில் ஊறவைத்துப் பின் அதனைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அதிகளவு நார்ச்சத்தும் புரதம் போன்ற அனைத்து உணவுக் கூறுகளையும் வீணாக்காமல் சாப்பிட முடியும். நார்ச்சத்தானது சலரோகம், கொலஸ்ட்ரோல், மலச்சிக்கல், பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆகிய நோய்களுக்கு மிக முக்கியமான உணவுக் கூறாகும்.

7. தினமும் பச்சையாக கறுத்த எள்ளு சாப்பிடுதல் சலரோகம், கொலஸ்ட்ரோல், மூட்டு வாதம், குடற் புற்றுநோய்கள், எலும்பு நவலி, தலையிழி, மாதவி டாய்க்குப் பின்னான நோய்கள் - பெண்களுக்கு நிரந்தரமாக மாதவிடாய் நின்றபின்னர் உடலில் ஏற்படும் நோய்கள்- போன்ற நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. இதில் அதிகளவு செப்பு, மங்களீஸ், நாகம், மக்னீசியம், கல்சியம், இரும்பு, நார் ஆகியன உள்ளன. சலரோக நோயானது மங்களீஸ், மக்னீசியம், நாகம் ஆகியவற்றின் குறைபாட்டாலும் வருந்ம் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

8. கறுவாப்பட்டை, சிறு குறிஞ்சு இலை, நாவற்கொட்டைப் பவுடர், சிவப்பு வெங்காயம், உள்ளி, வெந்தயம், பாவற்காய், சீன பச்சைத் தேனீர், அறுகம்புல் சாறு, நெல்லிக்காய் வத்தல், கறுத்த எள்ளு (100 கிராம்) போன்றவற்றில் ஏதாவது இரண்டினைத் தினமும் சாப்பிடுவதன் மூலமும், கடவுராஞ்சிப் பட்டை, நாவற் கொட்டை, கொன்றைப் பட்டை, ஆவாரம் பட்டை, அத்திப்

பட்டை, மருதம் பட்டை, சரசக் கொண்றைப் பட்டை ஆகிய வற்றைத் தினமும் அவித்துக் குடிப்பதன் மூலமும் இரத்தத் திலுள்ள சீனியின் அளவை வெகுவாகக் குறைக்க முடியும்.

9. தினமும் நான்கு உள்ளிப் பல்லினை வேப்பெண்ணையில் ஊறவைத்து (24 மணித்தியலாங்களுக்கு மேல்) காலையும் மாலையும் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

10. தினமும் சுத்தமான ஓலிவ் எண்ணை உள்ளி, சிவப்பு வெங்காயம், சோயா புரதம், வாதாம் பருப்பு, ஒமேகா-3 அதிகமுள்ள மீனங்களை, வைட்டமின் - டீ, வைட்டமின் நு, வைட்டமின் ஊ, காளான், பொலிக்கோசனோல், சிவப்பு நொதிய அரிசி, குறோமியம் கறுவாப்பட்டை ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலமும், உடற் பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், இரத்தத்திலுள்ள கூடாத கொலஸ்ட்ரோல் ஜக் குறைத்து, நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் ஜக் கூட்டுவதுடன் சீனியின் அளவினை வெகுவாகக் குறைக்க உதவி செய்கிறது.

11. பால் உணவு வகைகளில் பால் (1%), கொழுப்பற்ற சாதாரண தயிர்கட்டி (பழங்கள், சீனி சேர்க்கப்படாத), சோயா தயிர் ஆகியவற்றை உண்ணுதல் வேண்டும்.

12. சகல நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சர்வரோக நிவாரணியான 23 வகையான ஆயர்வேத மருந்துகள் கலந்த கண்டாவில் தயாரிக்கப்படும் “intra பானம்” தினமும் அருந்துதல் நல்லது.

Alcohol – அளைத்தையும் பாதுகாத்துச் சேமித்து வைக்க உதவும் திரவம்.
ஆனால் ஒன்று மட்டும் விதிவிலக்கு - அது ரகசியம்.



The foolish Dictionary - GIDEON WURDZ

சலரோக நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டியவை

1. தினமும் உடற் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்
2. வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது ஊட்டச்சத்து நிபுணரைச் சந்தித்து உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையினை விளக்கமாகக் கேட்டறிந்து அதன்படி உணவு எடுத்தல் வேண்டும்.
3. தினமும் காலை எழுந்தவுடன் Fasting Blood Sugar ஜ அளந்து ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் திகதி வாரியாக எழுதி அதனை வைத்தியரிடம் செல்லும்போது காண்பிக்க வேண்டும்.
4. மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடைவ இரத்தத்தினையும் ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு தடைவ சிறுநீர்ப் பரிசோதனையையும் செய்ய வேண்டும்.
5. ஒரு நாளைக்கு சிறு சிறு பகுதிகளாக 6 தடைவ பிரித்து உணவினைச் சாப்பிட்டு வந்தால் தீவர் சீனியின் உயர் வினைத் தடுக்க முடியும். (மூன்று மக்கிய உணவுகளும் (main meals) மூன்று சிற்றுண்டிகளும் (3 snacks)).
6. பழங்களைச் சாப்பிடும்போது முழுமையாக ‘நார்ச் சுத்துடன்’ சாப்பிட வேண்டும். அதுவும் சிறு சிறு துண்டுகளாக 6 தடைவ பிரித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. பழச்சாறு ஒரு போதும் குடிக்கக் கூடாது ஏனெனில் இது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவில் தீவர் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும்.
7. புகைத்தல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களை அறவே விடுவதன் மூலம் இரத்தத்திலுள்ள சீனியின் அளவை பூரணமான கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவி செய்யும். விரும்பினால் சிவப்பு திராட்சை ரசத்தை ஆண்கள் 4 அவுண்சக்களும், பெண்கள் 3 அவுண்சகளும் எடுக்கலாம்.
8. இனிப்புப் பண்டம், சீனி, சர்க்கரை, கற்கண்டு, ஜாம், தேன், சொக்கலேட், மென் பானங்கள், கோலா, பெப்சி, பழ ரசம், சோளப் பொரி, தவிடு நீக்கிய தானியங்கள், வெள்ளைப் பாண், பழ வத்தல்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். பட்டனி, விரதம் இருத்தல் கூடாது.
9. உணவுப் பொருட்களை வாங்கும்போது அவற்றிலுள்ள food labile கிள் நிரம்பிய கொழுப்பமிலம் (Saturated Fat), Triglyceride, Transf fat மிகக் குறைவாக உள்ள பொருட்களையே வாங்குதல் வேண்டும்.

10. 'புதுச் செருப்பு கழக்கும்' என்பது போல புதிதாக பாதனீகள் வாங்கி அணியும்போது பாதத்தில் காயங்கள் ஏற்படாத வகையில் காலுக்குப் பொருத்தமான அளவில் பாதனீயை அணித்தல் வேண்டும். குறிப்பாக காலில் ஏதாவது புண்கள், கொப்பளங்கள் ஏற்பட்டால் உடன் தகுந்த வைத்திய சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

11. தினமும் Baby Asprin கை தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

சலரோகத்தின் கட்டுப்பாடு என்பது நோயாளியின் முழுமையான ஒத்துழைப்பிலேயே தங்கியுள்ளது. வைத்தியர் ஒரு வழிகாட்டி யாகத்தான் இருக்க முடியும். உடற் பயிற்சி, ஒழுங்கான வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் நேரம் தவறாது மருந்துகளை எடுத்த தாலுங்கூட விருப்பத்திற்கு ஏற்ப அளவிற்கு மீறிய அளவில் உணவு அருந்துதல் கூடாது.

நோயாளிக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு (balanced diet) என்பது மிகவும் முக்கியமானது. போதுமான தூக்கம், சுத்தமான நீர், காற்றுகிடைப்பதைக் கொண்டு சிறப்புடன் வாழும் மனம், எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படாத குணம், முடியுமானால் ஒழுங்கான யோகாசனம், தியானம், மனதிற்கிசைவான இசைகேட்டல், ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபடல் அத்துடன் இயற்கையோடு இணைந்து முன்னொச்சரிக்கையோடு தவிர்க்க வேண்டியதைத் தவிர்த்தி, ஏற்க வேண்டியதை ஏற்று மனதுக்கும் உடலுக்கும், உணர்விற்கும் அடிமையாகாமல் அவற்றை நமக்கு அடிமையாக்கிக் கொண்டால் நாம் என்றும் பதினாறு வயதினிலேதான்!

'Diabetes is a dangerous disease but easy to control' என்பார்கள். வாழ்க்கை முறை மையை மாற்றுவது என்பது லேசான விடயமல்ல, முயன்றால் முடியும். முடிவு கிடைத்தால் சலரோகத்திலிருந்து விடுவு கிடைக்கும். எது எப்படி இருந்தாலும் இறுதியாக நான் சொல்ல விரும்புவது 'Prevention is better than cure' என்பதேயாகும்.

உடல் எடை குறைய மெதுவாக உண்ணூங்கள்

உணவை மெதுவாக சாப்பிடுவதன் மூலம் சாப்பிடும் அளவை குறைக்கலாம். அதாவது, முதலில் உணவின் வாசனையை முகர்ந்து பார்க்க வேண்டும். பின்னர், அந்த உணவில் சிறிதை எடுத்து வாயில் வைத்து,

மெதுவாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

முழு உணவையும் சாப்பிட்டு முடிக்கும் வரை, இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இவ்வாறு உணவை சாப்பிட மிக அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும் போது,

அதனால், மனதுக்கு முழு திருப்தி கிடைக்கும். குறைவாக சாப்பிட விரும்பினால், மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும் என்பதே, உணவு முறையாளர்கள் கருத்து.

ஏனென்றால், வயிறு முழுமையடைந்து விட்டது என்பதை உணர, சில நிமிடங்கள் ஆகும். மேலும், மெதுவாக சாப்பிடுவதால், எளிதில் ஜீரணமாதல், வயிறு

உபுசம் மற்றும் வயிற்று பொருமல் ஆகியவை ஏற்படாமல் தவிர்த்தல் போன்ற பயன்களும் உள்ளன



ஆனால்
இப்படியல்ல...

டக் டி க் டோஸ் பக்கங்கள்

சுடோரு:

		2		3			
3		6	2	8		1	
7			4	5	6		3
		1	6	7	4		2
		5				3	
2			3	9	5	8	
	7		1	4	3		8
8			2	9	1		7
			6		5		

விடை தலைக்பூக்

1	2	4	7	6	8	5	9	3
6	8	3	5	2	9	1	4	7
5	7	9	1	4	3	6	2	8
2	4	7	3	9	5	8	6	1
9	6	5	8	1	2	3	7	4
8	3	1	6	7	4	9	5	2
7	1	8	4	5	6	2	3	9
3	9	6	2	8	7	4	1	5
4	5	2	9	3	1	7	8	6

Herbalist

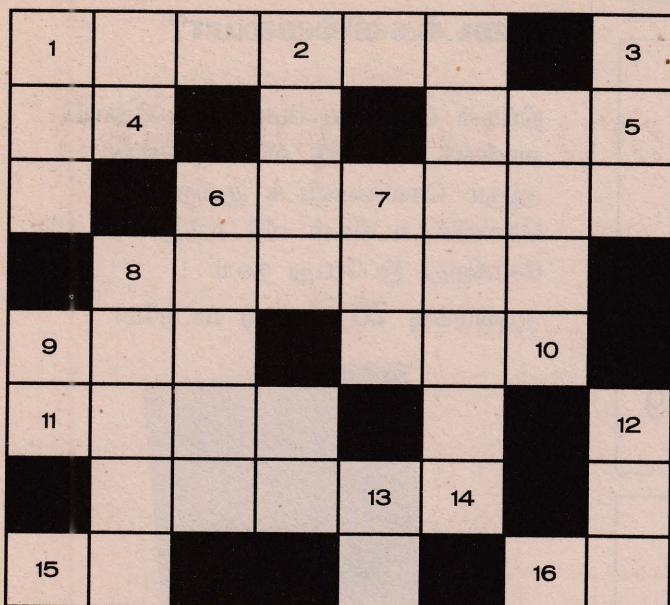
Dr.N.M.Kumar Ph.D
C.N.H.P. (Canada)

416 286 1511

310-10 Stonehill court
Scarborough, ON
Canada, M1W 2X8



குறுக்கெழுத்து:



குறுக்கெழுத்து 4

இடமிருந்து வலம்:

1. இரத்த அழுத்தத்திற்கு சாப்பிடவேண்டிய பழம்
4. அரவிழுந்த மாது (வ-இ)
5. 'இகம்' முழந்தபின்னர் வருவது (குழம்பிக் கிடக்கிறது) (3)
6. பத்தின் வர்க்கத்தின் வர்க்கம் (6)
8. உண்மையாக (6)
9. பரம்பராநுளின் மீதுள்ள பாசம் (3)
10. விடுதியின் மூலப்பொருள் (வ-இ) (3)
11. கோவில் திருவிழாக்களில் ஒரு கவர்ச்சி (4)
14. வெற்றியைக் குறிக்கும் தாவர இனம் (குழம்பிக்கிடக்கிறது) (5)
15. வேம்புக்கு ஆங்கிலப் பெயர்
16. உடலின் இயக்கத்தின் அறிகுறி (2)

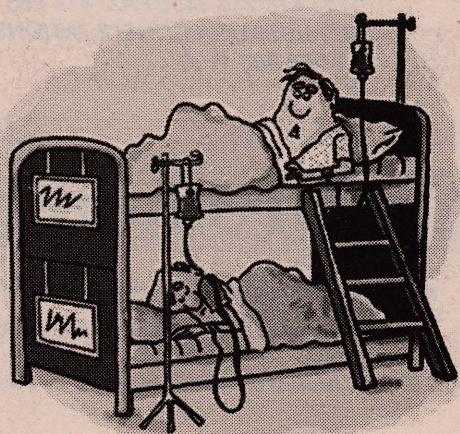
மேலிருந்து கீழ்:

1. சத்துள்ள பருப்பு வகை (3)
2. காயச் சிகிச்சையில் பாவிக்கும் பொருள் (4)
3. முடித்து வைக்கும்- வந்தத்தை (3)
4. மண்வாசனையை உருவாக்கும் (கீ-மேல்) (2)
6. கவனம் (5)
7. கிராமத்து விளையாட்டு (3)
8. உருஞம் பொருள் (5)
9. பத்தையும் பறக்க வைக்கும் (2)
10. கடல் (கீழிலிருந்து மேல்) (4)
12. நேரத்தின் அலகு (3)
13. பொலில் நடவடிக்கை (3)
14. ஆயிரம் யாணைகள் (கீழிருந்து மேல்) (7)

உதவியாளர் தேவை



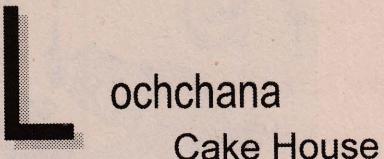
பிரச்சனையை
விளக்கமாக
சொல்லுங்கள்



எதர்கால மருத்துவமனை

Classifieds

உங்கள் அனைத்து கொண்டாட்டங்களுக்கும்
கேக் வகைள் செய்து தரப்படும்



16 Bimbok Rd # 10 Scarborough ON (Brimley & Eglinton)
Tel: 416 847 9849 Fax: 416 847 7069



GLOBE AIR TRAVEL

Where service matters

ADRIAN FERNANDO
DIRECTOR

TEL (416) 297 9000
MOBILE (416) 274 1695



2351 Kennedy Road, Unit 105, Scarborough, Ontario M1J 3G9, Canada
Ottawa (613) 483 1790 Montreal (514) 312 5037 Vancouver (604) 638 3033 Calgary (403) 770 9695
Fax (416) 297 9002 E-mail info@globeairtravel.com www.globeairtravel.com

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

'நலம்' தெழு கிடைக்கவில்லையா?

நீங்கள் வெளியே போய் ஒரு கோப்பி
வாங்கிக் கொண்டு வீடு வருவதற்கு
ஆகும் செலவைவிடக் குறைந்த
செலவில் உங்கள் வீடு வந்து
சேர்கிறது இப்போது நலம் !
ஆண்டுக்கு 20 டொலர் மட்டுமே!



நலம் இதழுடன் தொடர்புகொள்ள:

416 759 1818

YASO SINNADURAI

BARRISTER & SOLICITOR, NOTARY PUBLIC

THE LAW OFFICES OF YASO SINNADURAI



2100 ELLESEMERE RD SUIT 202
SCARBOROUGH ON M1H 3B7
TEL: 416 265 3456 FAX: 416 265 2770
MISSISSAUGA CONSULTATIONS
AT 905 306 1100



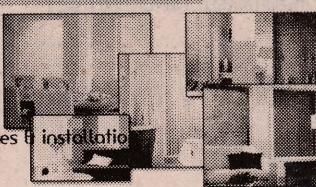
LAKMINI INTERIORS

Lakmini Fernando
Interior Design Consulting & Home Staging
647 261 8227 lakmini.interiors@gmail.com

Royal Shutters & Blinds

உங்கள் இல்லத்தில் உட்புறத்தின் ஏற்றவகையில்
யன்னல் மறைப்புச் செய்திடவும் அழகு படுத்திடவும்

Our Services: Drapers & Blinds.wood & vinyl shutters,variety of blinds sales & installations



- 13 years of experience in shutter business
- Sales - Service - Installations
- Workmanship Guaranteed
- Free Shop at Home
- Full satisfaction guaranteed



THARA SIVATHASAN
(ALL FOR FREE ESTIMATE)

416 562 0340

WWW.ROYALSHADES.COM

KNN

FINANCIAL CORPORATION

வருமான வரி சேமிப்புத் திட்டமிடுதல்

விரைவான முறையில் வரியை மீனப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் (E-File)

முதலீட்டுக்கான சிறந்த ஆலோசனைகள் (RRSP, RESP, Mutual Funds, SEG Funds etc.)

அதி குறைந்த செலவிலான காப்புறுதித் திட்டங்கள்

செலுத்தீய பணத்தை வட்டியுடன் மௌப்பஸ்ருதல்

கடுமையான சுகயீனங்களுக்கான காப்புறுதி

வருமான இழப்புக்கான காப்புறுதி

அடமான காப்புறுதிகள் (Mortgage)

உங்கள் நிதி சம்பந்தமான அனைத்து திட்டமிடுதலுக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும்

Call for your Free Consultation:

Selvan Kasipillai (CFP)(Financial Advisor)

Tel: 416 494 3334 Cell: 647 282 1877

1.866.262.5644 Fax: 416 494 2224 Email: knntax@aircomplus.com

2648 Victoria Park Ave., Toronto ON M2J 4A6



SYRIAN CLINIC

நூர்யன் கஷிரன்கு

பலவகுடி கலைஞர் மெடிக்ஸ் MBBS யித்தூக்டினால்சீன் கெந்துயங்கரி ரீக்சிர அளிக்கப்படும்
Dr.T.CHANDIRAMOGAN-McAF,DrAc,PhD,MD,MBBS



வருமான காப்பிசாம் வந்துபோன குணப்பநாத்துக்கிழவாம்

ஆண்டு(Asthma)•கல்பியல்(Diabetes)•நீர்த் தழுதும்(blood pressure)•கணக்கள் குறைபார் நீர்த் தழுதும்(Glaucoma)
நீரை நூற்றும் (Heart Disease)•பித்தப்படிப்பு(Palpitation)•ஆட்டு ஏற்பாடு(Rheumatic,Osteo Arthritis)
•கோல் போய்கள்(Skin Disease)•ஏற்பிழப்பு(Back Ache)•நீர்த் தழுதும்(Chronic Cough)•நீர்த் தழுதுமாடு(Migraine)
•நீர்த் தழுதும்(Vertigo)•ஏசர்சால்(Constipation)•நீர்த் தழுதுமாலை(Insomnia)•ஏசர்சா(Eczema)
•நாய்க்குறும்(Thyroid Disease)•நூல்கால்(Allergy)•நீர்த் தழுதுமாலை(Indigestion)•நூல்கால்(Piles)
•ஏற்று போய்கள்(Obesity)•ஒரு பாகங்கள் நூல்கால்(Blindness)•நூல்கால்(Deafness, Menier's Disease)
•நீர்த் தழுதும்(Stammering)•நீரை நூல்கால் குறைபார் நீர்த் தழுதும்(Numbness)•நீரை(Sinusitis)•நீர்த் தழுதும் நீர்த் தழுதும்(Nocturnal Euresis)•நீரை நூல்கால்(Loss of Hair)•நீரை நூல்கால்(Menstrual Problems)•நூல்காலமாலை(Amenorrhoea)
•நீர்த் தழுதும் நூல்கால்(Functional Uterine Bleeding)•நீரை நூல்கால்(Oligo Menorrhea)•நீரை நூல்கால் நீர்த் தழுதும்(Pelvic Inflammatory Disease)•நீரை நூல்கால் நீர்த் தழுதும்(Schizophrenia)
•மாதாந்திர நீர்க்கால்(Mental Bleeding)•நீரை நூல்கால்(Hysteria)•நீரை நூல்கால்(Epilepsy)•நீரை நூல்கால் நீர்த் தழுதும்(Premature Ejaculation)
•நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் நீர்த் தழுதும்(Infertility)-
அவுறுத் திரும்பும் (Impotence)•நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால்(Cervical Spondylosis)•நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால்(High Cholesterol)
நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் (Chronic Pains)•நீரை நூல்கால் (Tennis Elbow)•நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் (Varicose Vein)•நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் (Chemotherapy)•நீரை நூல்கால் (Halitosis)•நீரை நூல்கால் (Peptic,Duodenal Ulcer)•நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் (Hidrosis)•நீரை நூல்கால் (Cosmetic Acupuncture)•நீரை நூல்கால், நீரை நூல்கால், நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் (Quit From Smoking,Alcoholism & Addiction)நீரை நூல்கால் நீரை நூல்கால் (Spinal Disc Prolapse)



சுகல் நோய்களையும் நூலைப்படித்துக்கூடிய சர்வரோக நவாரங்யான

23 வகையான குயிள்வேத மருந்துகள் கலந்தி INTRA பானம் எம்மிடம் பேற்றுக்கொள்ளலாம்

416-702 5416

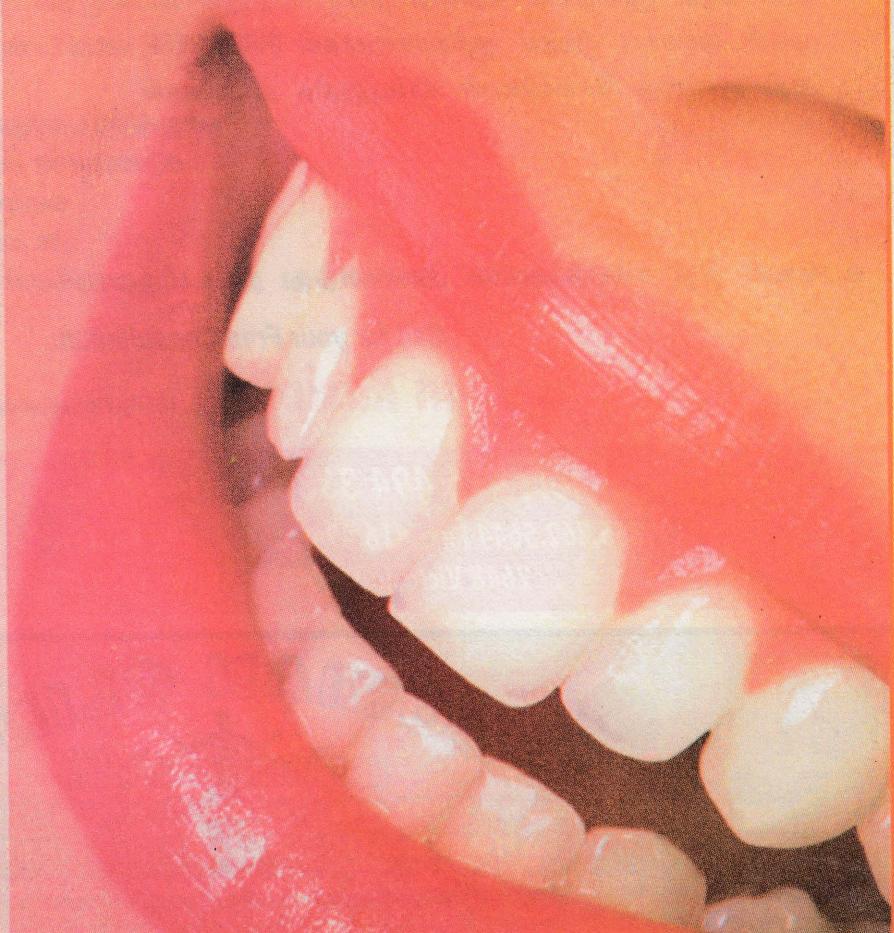
50 APACH RAIL, NORTH YORK, ONT M2H 2H8 (VICTORIA PARK & FINCH)



Albion - Finch Dental Centre

Gum Treatment
Root Canal Treatment
Extraction
Teeth Whitening
Crown & Bridge
Brace for Kids & Adults
Dentures

கடந்த 25
ஆண்டுகளாக
யாழிப்பாணம்,
கொழும்பு போதனா
வைத்தியசாலை
மற்றும்
கன்டாவில்
சேவையாற்றி
உக்களுக்கு நன்கு
பரிச்சயமான



Dr.M.Sathyabalan

டாக்டர் முத்துராஜா சுத்தியபாலன்

Opening Hours:

Mon - Fr : 10 - 6, Sat - Sun : 10 - 3

1620 Albion Road, Etobickoke

Phone: 416-747-7700

(Albion/ Finch ரூப்பில் Price Chopper அமைந்துள்ள Finch-Albion Plazaவில்)

Etobicoke, North York, Maple, Malton, Woodbridge and
Brampton வாழ மக்களுக்கு வசதியாக சேவையாற்றும்
நல்ல பல வசதிகளுடன் கூடிய பற் சிகிச்சை நிலையம்



BUYING/SELLING HOME

416.PUNCH ME

**WE ARE WORKING
FOR YOU FULL TIME**



Apex Creations 416-297-0707

PUNCH
SOCKALINGAM
Broker

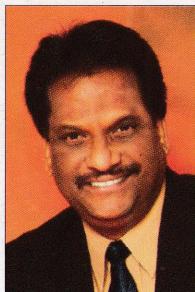
SHIAMALA
SOCKALINGAM
Sales Representative

416.786.2463

Century 21
Affiliate Realty Inc. Brokerage*

208-80 Corporate Dr.
Scarborough, ON. M1H 3G5
Direct : 416. 786.2463
Tel : 416.290.1200

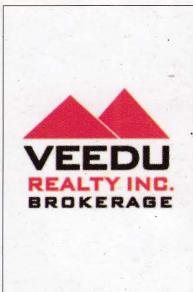
Home of the **Real** Estate Agents....



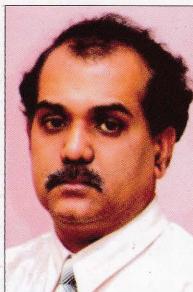
Tam Sivathanan
Broker of Record



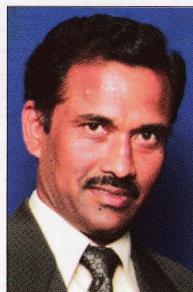
Sarangan Ratnarajah
Sales Representative



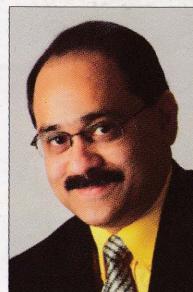
Prabahar Elaganathan
Sales Representative



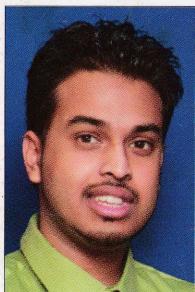
Gop Kalaeaswaran
Sales Representative



Guna Kanagaratnam
Sales Representative



Manick Karunahkaran
Sales Representative

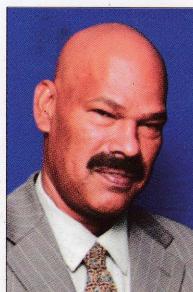


Janath Thevathasan
Sales Representative



Sujatha Sathiabal
Sales Representative

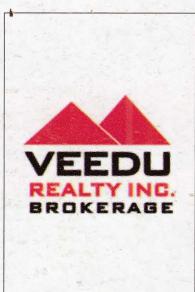
VEEDU
REALTY INC.
BROKERAGE
the search engine



Pirapu Ponnampalam
Sales Representative



Tharsiny Varapragasam
Sales Representative



Rasan Anton
Sales Representative



Varatharajah Kandasamy
Sales Representative



Raoul Sivanathan
Sales Representative



Nathan Baskaran
Sales Representative



Suba Aynkharan
Sales Representative



Thushi Thurairajah
Sales Representative



Chand Vytilingam
Sales Representative



Krishnan Kandeepan
Sales Representative



Siva Ratheeshan
Sales Representative



New agents belong here



Realtors without Borders

Digitized by Noolaham Foundation
Religious Society of Friends

1345 MORNINGSIDE AVE #8 TORONTO ONTARIO M1B 5K3

416 759 6000