

FREE

# நலம்

*It's a Health Magazine*



அதிசயத் தமிழ் மகள் இவள்!



# Global Injury Claims

Injury Claims Specialist



வாகன விபத்தில் காயமடைந்து விட்டீர்களா?  
வழுக்கி விழுந்து காயத்துக்கு உள்ளானீர்களா?  
இவற்றிற்கு தகுந்த ஆலோசனை, உரிய நஸ்டஈடு,  
உங்கள் உரிமைகளை பாதுகாக்கவும்  
மற்றும் சகல விதமான இழப்பீடு  
போன்றவற்றை தகுந்த நேரத்திலும் பெற்றுக்கொள்வதற்கு.

ஈழத்தமிழில் அழையுங்கள்

**RAVI GUNASINGHAM**

TEL: (416) 293-9444 FAX: 416-293-6538

2-695 MARKHAM RD TORONTO, ON M1H 2A5



# ISSUE 7 SEPT 2010

மது-மாது: கவர்ச்சியின் இரகசியம் 11

பட்டுவிடப் பட்டுவிட மலரும் 13

உங்கள் குடும்பத்தவரால்  
துன்புறுத்தப்பட்டு வருகிறீர்களா? 14

பள்ளிக்குத் திரும்பும்  
குழந்தைகளின் தலையிடி! 16

அதிசயத் தமிழ் மகள் இவள்! 18

இருதய வியாதி ஆபத்து  
உங்களுக்கு இருக்கலாம்! 21

மீண்டும் பனையடிக்குச்  
செல்லுங்கள்! 22

இதய வியாதி: புதிய சிகிச்சைகள் 26

தொட்டுவிடத் தொட்டுவிடத்  
தொடரும் 36

அடுக்களை வயிற்றுப் போக்கு 38

தலைவலியா?  
அபாயச்சங்கு அறிகுறிகள் 40

பள்ளிக் கால மாற்று உணவுகள் 43

தாய் குழந்தைக்கு நன்குட்டுவாளா? 47



**VARIABLE 3 Yr 2.05**

**COMMERCIAL 5.99**

**FIXED 5 Yr 3.58%**

**BAD CREDIT?  
NO CREDIT CHECK  
NO INCOME VERIFICATION!  
BEST PRIVATE RATES!!!**

**SUGANTHAN THAVARAJASINGAM** BDM  
MORTGAGE AGENT



**CMP**  
Canadian Mortgage  
Awards 2010



Mobile:

**416-283-2377 Ext 216**

Desk:

**416-283-2377 Ext 116**

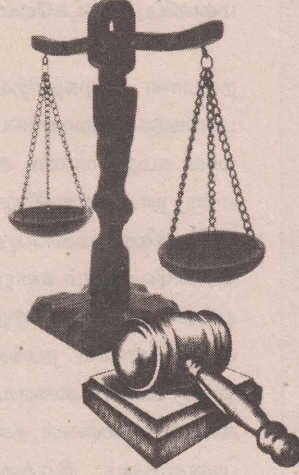
35 GRAND MARSHALL DRIVE, SCARBOROUGH ON M1B 5W9 MORTGAGE AGENT #M08010501  
SOME CONDITIONS APPLY. RATES MAY CHANGE WITHOUT NOTICE. BROKERAGE LIC # 10473



# Law Office

T. JEGATHEESAN

(Barrister, Solicitor and Notary Public (on))



உங்கள் சீ.டி. பிரச்சினை எதுவாகிலும் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும்

ஆலோசனைகளுக்கும் சீ.டி. நடவடிக்கைகளுக்கும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

## தி. ஜெகதீசன்

Barrister, Solicitor and Notary Public.

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

2620 EGLINTON AVENUE EAST SCARBOROUGH. ON M1K 2S3



# நலம்

Vol-7  
September

ISSN 1920-9975 NALAM

**Advisory board:**

Dr. Arulanandam Varadarasa MBBS, FRCP

Dr. Varagunan Mahadevan MD

Dr. Rajes Muthulingam

Dr. Kanna Vela MD

Dr. Vasugi Balasubramaniam DHMS

Manjula Sivakumaran (Dip in Ayurveda SL) RPN

**Publishers:**

Marumoli Media Network

**Publishing Editor:**

Tam Sivathanan

**Editor:**

Paul Chantiapillai

**Graphic Consultant:**

Sugnathan Thavarajasingam

**Contact:**

416 548 7171

'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

### நலமறிய ஆவல்

சென்ற இதழில் பிரசுரமான ஒரு விடயம் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தி யிருந்ததாக சில வாசகர்கள் பொருமியிருந்தார்கள்... கொஞ்சம் எல்லையை மீறிவிட்டது என்றார்கள். வீடு வாசல்களில் குழந்தைகளின் பார்வையில் அகப்படாது மறைத்து வைக்கவேண்டி ஏற்பட்டுவிட்டது என்றார்கள். மன்னிப்புக் கேட்கவேண்டுமென ஒரு வாசகர் அடம் பிடித்தார்.

நலமான சமூகத்திற்கான கட்டுமானமொன்றில் அணிலாகவேனும் பங்கெடுக்க வேண்டுமென்பதே 'நலம்' விழைவது. கலவியியல் சம்பந்தமான எமது பார்வை, அணுகுமுறை என்பனவற்றில் மாற்றம் வேண்டும் என்று நாம் கருதுகிறோம். எமது அடுத்த தலைமுறையினர் காதல், திருமணம், கலவி, மகப்பேறு, மண முறிவு போன்றவற்றில் எமது மரபுகளைப் பேணவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. நாம் படுக்கையறைகளில் முடக்கி வைக்கும் அந்தரங்கங்களை அவர்கள் வகுப்பறைகளில் அலசி ஆராய்கிறார்கள். நமக்கு அசௌகரியமாகப் படுகின்ற விடயங்கள் அவர்களுக்கு இயல்பானவையாக இருந்துவிட்டுப் போகின்றன. இயல்பான வாழ்வில் பிரச்சினைகள் குறைவு. பார்வை எளிதாகவும் அணுகுமுறை இயல்பானதாகவும் இருக்கும்போது வாழ்வு சஞ்சலமற்றதாக இருக்கும். சஞ்சலமான வாழ்வு மன உளைச்சலுக்கு வழிகோலும். எமது உடலில் நோய்கள் பற்றிக் கொள்வதற்கும் அவை தீவிரமடைவதற்கும் எண்ணை ஊற்றிக் கொள்வதே இந்த மன உளைச்சல் தான்.

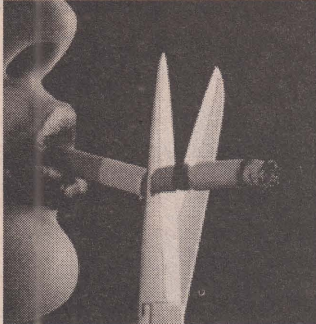
குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளின் தோற்றுவாய்கள் பல. கலவி அதில் முக்கியமானதொன்று. அதேவேளை பெரும்பாலான இதர பிரச்சினைகளையும் சுமுகமாகத் தீர்த்து வைக்கும் பண்பும் கலவிக்கு இருக்கிறது. எனவே அது பற்றிய அறிவு மிக மிக அவசியம். உளவியல், உடலியல் பாதிப்புகள் கலவியைப் பாதிக்கின்றன. எமது மரபு சார் வாழ்வு அதை ஒரு பிரச்சினையாகப் பார்ப்பதையோ அல்லது அதன் மூலகாரணங்களை அறிய முற்படுவதையோ அனுமதிப்பதில்லை. "நலம்" சஞ்சிகை ஆரம்பத்திலிருந்தே ஆரோக்கியமான கலவியியல் பற்றிய கட்டுரைகளையும் குறிப்புக் களையும் தந்து வருகிறது. கலவிக் கல்வியில் எமது சமூகம் கற்றுக் கொள்ள இன்னும் நிறையவிருக்கிறது. இதன் பொருட்டு மரபு வேலிகளைத் தாண்டியேனும் சில பயணங்களை அவ்வப்போது 'நலம்' மேற்கொள்ளும். விரசமில்லாதவாறு அவை இருக்கவேண்டுமென்பதே எல்லோருடைய விருப்பமும். பெரும்பாலான வாசகர்களின் ஆவனும் 'நலம்' நலமாக இருக்க வேண்டுமென்பதே! கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

'நலம்' குழு சார்பாக  
த.சிவதாசன்



# புகைத்தலைக் கைவிட சும்மாயிருக்கச் சோறாகும்... அரசு உதவி? வாடா சித்தா காலாட்ட!

புகைப்பிடிப்பவர்கள் அதைக் கைவிடுவதற்கு உதவும் வகையில் அரசு பொருளுதவி செய்ய



வேண்டும் என்று பரிந்துரைக் கப்பட்டிருக்கிறது. அதுவும் கனடாவின் அனைத்து மாகாணங்களும் தங்கள் மருத்துவ உதவி-வழி முறை மூலமாக புகைத் தலை விட்டு விலகுவதற்கு உரிய மருத்துவச் செலவுகளை வழங்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக் கப்பட்டிருக்கிறது.

நலம்

அனைத்து மனிதர்களுக்கும் நலம்

---

**அட்டைப்பட சித்திரம்:**

அறிகிழார் சந்தியாப்பிள்ளை  
றிஷீபன் சிவச்சந்திரன்  
நிவிஷா சிவச்சந்திரன்  
விசிசன் சிவச்சந்திரன்

கனடாவில் 55 லட்சம் மக்கள் புகைப்பழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது வளர்ந்தோரில் ஏறக்குறைய 20 விழுக்காடாகும். தொடர்ந்து புகைப்பதால் பின்னாட்களில் புகைப்போர் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் நோய்களால் வரும் செலவை விடவும் புகைத்தலை நிறுத்த உதவுவதால் ஏற்படும் செலவு குறைவானது என்று கருதப்படுகிறது.

போதை மருந்துப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகியவர்களுக்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பான முறையில் போதை ஊசி போட்டுக்கொள்ள வான்கூவரில் தனியான இடம் வழங்கப்பட்டு வந்தது. இதற்கு மாநில அரசே மருத்துவ நிதியி லிருந்து செலவீடு செய்து வந்தது. அதை நிறுத்தப்போவதாக அம்மாநில அரசு அறிவித்துள்ளது. ஆனால் மேற்படி வசதியை நிறுத்துவது தவறு என்று மற்றொரு கட்டுரையொன்று குறிப்பிடுகிறின்றது. அதன் படி பாதுகாப்பற்ற முறையில் போதை ஊசி போட வெளிக்கிடுவார்களானால் எயிட்ஸ் போன்ற பிற பல தொற்றுநோய்கள் பரவுவது போதை பழக்க முதியோரிடையே அதிகரிக்கும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கனடாவின் புகழ்பெற்ற மருத்துவ (CMAJ) ஆய்வு இதழே இவ்வாறான இரண்டு சர்ச்சைக் குரிய பரிந்துரைகளைச் செய்திருக்கிறது.

சும்மாயிருக்கும் மனம் சாத்தானின் குடியிருப்பு என்று சொல்வார்கள். தற்போது அதற்கு அடுத்தகட்டமாகவும் போகும் ஆய்வு முடிவு சொல்கிறது. சுறுசுறுப்பாக இயங்குபவர்கள் சும்மாயிருப்பவர்களைவிடவும் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள். மனிதர் கடந்துவந்த பரிணாம வளர்ச்சி தான் இதற்கு விளக்கம் என்கின்றனர். உளவியல் விஞ்ஞான சஞ்சிகையில் இந்த ஆய்வு முடிவு வந்துள்ளது.



கடினமான வேலையையும் லேசான வேலையையும் பலருக்கு கொடுத்தபோது, அதன் பலன் ஒன்றாக இருக்கும் போதும் கடினமான வேலையையே சிலர் தெரிவு செய்திருக்கிறார்கள். அப்படித் தெரிவு செய்தவர்கள் மற்றவர்களைவிட மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சுறுசுறுப்பாயிருப்பது ஒருவருக்கு வாழ்வையும் தாழ்வையும் கொடுக்கும் என்று தெரிகிறது. கண்டப்படாமல் செய்யும் வேலை கருமையான எண்ணங்களை மனதில் தொற்றவைக்கிறது என்கிறார்கள்.

இதிலிருந்து அவர்கள் சில முடிவுகளையும் முன்வைக்கிறார்கள். அதிகம் பணிகள் ஒருவரைச்சுற்றி இருக்கும் மானால் அவர் மகிழ்வாயிருப்பதுபோலவே ஒரு சமூகம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதால் சமூகமும் மகிழ்ச்சியான சமூகமாக இருக்கும்.

ஆக வேலைவிரும்பிகள் (workaholics) என்று சொல்லப்படுபவர்கள் அவர்கள் மகிழ்வாக உணர்வதாலேயே அப்படி ஓடித்திரிக்கிறார்கள். வரும் பலனைவிடவும் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி உணர்வே அவர்களில் முனைப்பாக இருக்கிறது.



# வெள்ளிச் சுனாமி கனடா மருத்துவத்தை தாக்குமா?

இரண்டாவது உலகப்போருக்குச் சென்று திரும்பியோரின் பிள்ளைகள் கனடாவின் 'பேபி பூமேர்ஸ்' என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். போர் முடிந்து திரும்பியவர்கள் வீடுசேர்ந்த பின்னர் பிறந்த குழந்தைகளே இவ்வாறு 'பேபி பூமேர்ஸ்' என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

இவர்கள் தற்போது முதிய வயதை எட்டுகிறார்கள். அதாவது எதிர்வரும் ஆண்டில் அவர்கள் 65 வயதை எட்டத் தொடங்குவார்கள். அதனால் நரைத்த தலையுடன் 65 வயதுக்கு மாறும் இம்மூத்தோரால் கனடாவின் உடல் நலத்துறை பலத்த நெருக்கடியைச் சந்திக்கலாமென்று யோசிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள்.

வயதான நிலையில் வரும் இயல்பான நோயால் இவர்கள் மருத்துவமனைகளை அணுகும் போது அதைச் சமாளிக்க முடியாமல் திணறும் நிலை உருவாகலாம். அப்படி ஏற்படும் நிலையையே 'வெள்ளிச் சுனாமி' என்று அழைக்கின்றனர்.

இனிவரும் காலங்களில் மனிதரது சராசரி ஆயுட்காலம் அதிகரித்துச் செல்லும். செல்கிறது. அதனால் இன்னும் நீண்ட காலத்துக்கு இவர்கள் மூத்தோர் காப்பகங்களில் இருக்கும் நிலையும் ஏற்படும். எனவே பல்வகையிலும் கனடா இந்த வெள்ளிச் சுனாமியைச் சந்திக்கவிருக்கிறது. தற்போது ஏறக்குறைய 15 விழுக்காடாக இருக்கும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் தொகை 2036 ஆவது ஆண்டில் 25 விழுக்காடாக இருக்கும் என்றால் இந்த நெருக்கடியைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள்!

மகப்பேறு:

## முழுமையற்ற பிரசவம் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும்

முழுமையான கர்ப்பகாலத்தை அடை யாதது (40 வாரங்கள்) பிரசவிக்கும் குழந்தைகள் உயிர் தப்புவது அரி தென்றும் அப்படித் தப்பிப் பிழைக்கும் செய்தி வெளியிட்டுள்ளது. முதல் தடவையாகக் கருவுற்ற இளம் தாய் மார்களில் 50 வீதம் பேர் மருத்துவ காரணமற்ற அவசர மகப்பேற்றை



குழந்தைகள் குறைவிருத்தியுடைய வர்களாக இருப்பதற்கான சாத்தியங்களே அதிகமென்றும் மருத்துவ நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

அதேவேளை அறுவைப் பிரசவமாகவோ (C-Sections) அல்லது ஊக்க மூட்டிய பிரசவமாகவோ (induced labour) அவசர பிரசவத்தை நிகழ்த்த வேண்டுமென்பதில் இளம் தாய்மார் விருப்பம் காட்டுவதாக யுனைற் றெட் ஹெல்த்கேர் (United Healthcare) என்ற நிறுவனம் சமீபத்தில் நடாத்திய கருத் துக் கணிப்பினைக் காட்டி

விரும்புவதாக அக் கணிப்பு கூறு கின்றது.

இருப்பினும் 34-36 வாரங்கள் கருவி லிருந்த குழந்தைகள் அவசர மகப் பேற்றின் மூலம் பெறப்படுமா னால் முழுமையான பிரசவத்தை எய்திய குழந்தைகளைவிட விரை விலேயே மரணமடைந்துவிடுவதற் கான சாத்தியங்கள் அதிகம் எனவும் அப்படியல்லாது உயிர் தப்பினால் உடல்-உள வளர்ச்சியில் தாமதம் ஏற்படலாமென்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

“குடியும் புகைத்தலும் தான் என்னுடைய

பேரனாரைக் கொன்றது. அதைச்செய்து முடிக்க உண்மையில் அவற்றுக்கு 97 வருசம் எடுத்திருக்கிறது!”

Dusty Turtle எழுதிய Why Getting Old Means Drinking Less என்னும் கட்டுரையிலிருந்து!





# மயிர் நீப்பின் - உயிர்! வேக நடை புற்றுநோயைத் தவிர்க்கும்

ஒருவருக்கு இதயத்தாக்குதல் வருமா வராதா என்பதை அவரது தலைமுடியிலிருந்து கண்டறியமுடியும். தலைமுடியில் இருக்கும் ஓர் இரசாயனப்பொருள் இதனைக் கண்டு பிடிக்க உதவுகிறது என மேற்கு ஒன்றாயோ பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்.

இதயநோய் வருவதற்கு மன அழுத்தம் முக்கிய காரணமாகிறது. அந்த மன அழுத்தத்தினைத் தாங்குதிறனை இந்த இரசாயனப்பொருள் காட்டித்தருகிறது. கோர்ட்டிசொல் எனப்படும் இந்த இரசாயனத்தை உமிழ்நீர், சிறுநீர், வியர்வை எனப் பல்வேறு உடல் திரவங்களிலிருந்து இதுவரை கண்டறிந்து வந்தார்கள்.



தற்போது ஒருவருடைய தலை முடியில் கூட இந்த இரசாயன பொருளை மிக துல்லியமாக கண்டு பிடிக்க முடிகிறது. தலைமுடியில் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் இருக்கும் வளர்ச்சிப் பகுதியில் எவ்வளவு இரசாயனப் பொருள் இருக்கிறது என்று பகுத்துப் பார்க்கிறார்கள். அதில் இருக்கும் கோர்ட்டிசொல் இதய நோய்த் தாக்குதல் வருமா வராதா என்பதைச் சுட்டுகிறது.

இதயநோய் ஆய்வுப்பிரிவில் இருக்கும் ஜிடீயோன் கோரன் (Gideon Koren) எனப்படும் அந்த ஆய்வாளர் சொல்வது இதுதான். “மன அழுத்தம் உங்களுக்கு கூடாது என்று எங்களுக்குத் தெரியும் ஆனால் அதை எப்படி அளவிடுவது

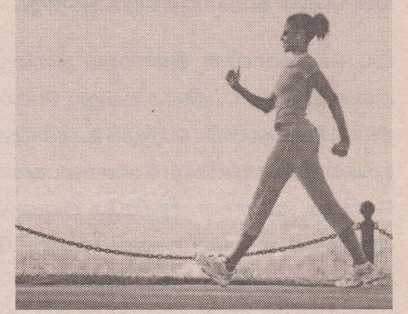
என்பதுதான் இவ்வளவு நாளும் தெரியாது இருந்தது” என்கிறார். அதாவது இந்த இரசாயனப் பொருளின் உதவியால் தற்போது ஒருவருக்கு இருக்கும் மன அழுத்தத்தின் அளவை துல்லியமாக அளவிடமுடியும் என்கிறார்கள். ஒருவருக்கு ஒருமாதத்திற்கு ஒரு சென்ரி மீற்றர் தலைமயிர் வளர்கிறது. ஆகவே



ஒருவரிடமிருந்து 6 சென்ரிமீற்றர் அளவு தலைமயிரை எடுத்து ஆய்வு செய்தால் ஒருவருக்குள்ள மன அளத்தின் மாறுபாட்டைக் கண்டுபிடித்து அவரை எச்சரிக்க முடியும் என்கிறார்கள் இவர்கள்.

ஆக இரத்தத்தின் மாதிரி எடுத்து அனுப்புவதுபோல இனி சலூனிலிருந்தும் மாதிரி எடுத்து அனுப்பி வைத்தியரிடம் போய் கருத்துக் கேட்க வேண்டி வரும்!

முன்னாட்களில் முடிதிருத்துவோரை மருத்துவர் என்று அழைக்கும் பழக்கம் தமிழரிடம் இருந்தது. அதற்கு காரணம் பண்டைய நாட்களில் அவர்கள்தான் சிறிய அறுவைகளை (கட்டிகளை வெட்டியெடுப்பது, முள்ளெடுப்பது முதலிய) கையாண்டார்கள் என்றும் அவர்களுக்கு அடிப்படையாக அறிவு இருந்தது என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தற்போது மீண்டும் காலம் சுழன்று வருகின்றது. அதே மருத்துவப்பணியில் பங்கேற்கும் காலம் அவர்களுக்கு வருகிறதோ!



ஒவ்வொரு வருடமும் 10,000 பேர் மார்பக மற்றும் குட்புற்று நோய்களாற் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். வேகமாக நடப்பதாலோ அல்லது உக்கிரமான உடற்பயிற்சியாலோ இவற்றைத் தவிர்க்கலாம் என்று லண்டனிலுள்ள உலக புற்று நோய் ஆய்வு நிதியம் கூறியுள்ளது. உடற்பயிற்சி நிச்சயமாக புற்றுநோய் பீடிப்பதிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்றுகிறது என்பதற்கு நிறைய ஆதாரங்களுண்டு என்று உலக புற்றுநோய் ஆய்வு நிதியத்தின் துணைத் தலைவர் டாக்டர் றக்கேல் தொம்சன் கூறினார்.

“டாக்டர் ஒப்பெரேஷன் தியேட்டருக்குள்ளானே இருக்கிறார். அப்ப ஏன் வெளியில் ‘அவுட்’ எண்டு போட்டிருக்கு?”

“அது டாக்டருக்கு இல்லை. நோயாளிக்கு”





# பெரிதாகி வரும் பெண்களின் மார்புகள்

பெண்களின் மார்புகள் பெரிதாகி வருவதனால் உள்ளாடை விற்பனையில் பெரும் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளது.

வட மெரிக்காவின் இன்றைய தலைமுறை இளம் பெண்களுக்கு குறிப்பாக பதினம் வயதுப் பெண்களுக்கு மார்பு அளவு இயல்பைவிட பெரிதாக உள்ளதென்படுகிறது. தங்களது அளவுக்கேற்ற உள்ளாடைகளை வாங்கிச் செல்லும் பெண்கள், சீக்கிரமே அளவு மாறி விடுவதால் உள்ளாடைகளை மாற்ற வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்களாம்.

அமெரிக்காவின் முன்னணி உள்ளாடை தயாரிப்பாளரான நிறுவனம், கடந்த ஆண்டு 36டி என்ற உள்ளாடை வகையை அறிமுகப்படுத்தியது. அது வட அமெரிக்கப் பெண்களிடையே சீக்கிரமே பிரபலமானது. ஆனால் இந்த ஆண்டு அதை எடுத்து விட்டு 36 டிடி என்ற புதிய உள்ளாடையை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. காரணம், ஆரம்பத்தில் நன்றாகப் போய்க் கொண்டிருந்த 36டி உள்ளாடை, பின்னர் அளவு சரியாக இல்லை என்று பெருமளவில் புகார்கள் வந்ததால்தான் இப்போது 36டிடி என்ற அடுத்த உள்ளாடையை களம் இறக்கியுள்ளது.

பல்வேறுவகையான ஒமோன்கள் செலுத்தப்படும் இறைச்சி வகைகளையும் பிற காய்கறிகளையும் உண்பதாலும் கட்டற்ற நடத்தைகள் அனுமதிக்கப்படுவதாலும் இந்நிலை ஏற்படுவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தட்டை நெஞ்சுடைய வர்கள் தாங்கள்தான் சிறப்புடையவர்கள் என்று நெஞ்சை நிமித்திக்கொண்டு நடக்கும் காலம் இது என்று அக் கட்டுரை குறிப்பிடுகிறது!

## அழுக்கான அடுக்களைகள்

உணவகங்களின் இருக்கும் கிருமி தொற்றுக்கள் சமையலறைகளில் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. 7<sup>ஆம்</sup> சமையலறையில் வெளியில் இருக்கும் உணவகங்களின் தொற்றுக்கள் காணப்படும். உணவகங்களில் நடத்தப்படுவது போன்ற இறுக்கமான சுகாதாரச் சோதனைகள் நடத்தப்பட்டால் சில சமையலறைகள் முதலிடத் தையும் இரண்டாம் இடத்தையும் பிடிக்கலாம். ஆனால் 20 வீதமான சமையலறைகள் இப்படிப்பட்ட சோதனைகளில் தொல்வியையே தழுவும் எனப்படுகிறது. சமையலறையில் இருக்கும் வெட்டுப்பலகைகள், கழுவும் பஞ்சுகள் போன்ற வையே அதிகம் தொற்றுடன் காணப்பட்டுள்ளன.

ஒரு பல்மருத்துவருக்கும் என்சினியருக்கும் இப்ப பெரிய வித்தியாசமில்லை!

என்ன இப்படிச் சொல்லுறாய்?

அவரும் பில்லர் போடுறார். இவரும் பில்லர் போடுறார். அவரும் மோல்ட் எடுக்கிறார். இவரும் மோல்ட் எடுக்கிறார். இரண்டுபேரும் வயர் கட்டுகினாம். அவரும் துளை போடுகிறார். இவரும் துளை போடுகிறார். அவரும் .

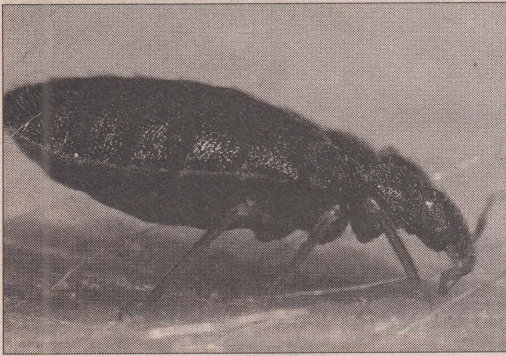
போதுமடாப்பா விளங்கிட்டுது... விளங்கிட்டுது...





## மூட்டை முடிச்சுடன் மூட்டைப்புச்சிகள்!

கனடாவில் தற்போது இருக்கும் உடல்நலம் சார் பிரச்சினைகளில் மூட்டைப் பூச்சியும் தனது பங்கைச் செலுத்தி வருகிறது. பல்வேறு நாடுகளிலிருந்தும் புலம் பெயர்ந்து வரும் மக்கள் மற்றும் பொருட்கள் மூலம் வசதியான கட்டணமற்ற பிரயாணத்தின் மூலம் வந்துசேரும் மூட்டைப்புச்சிகள் கனடா முழுவதும் ஆதிக்கம் செலுத்தத் தொடங்கியுள்ளன.



தற்போது ரத்தத்தின் ஊடாகப் பரவும் நோய்கள் அதிகமாக இருப்பதால் மூட்டைப்புச்சி கடிதரும் துன்பத்தைவிடவும் பயம் அதிகம் கிளம்பியிருக்கிறது.

மூட்டைப்புச்சி சினிமா அரங்குகள், நாடக அரங்குகள், பொது மண்டபங்கள் போன்று அதிக இருக்கைகள் இருக்கும் இடங்களிலிருந்தே பரவுகின்றது. மிகவும் மெதுவாக நகரும் தன்மையுடைய மூட்டைப் பூச்சிக்கு எமது உடுப்பில் தொற்றிக் கொள்ள நேரம் தேவை. பெரும்பாலும் நாற்காலிகள், கட்டில்கள் போன்ற இடங்களில் மூட்டைப்புச்சிகள் பிரதானமாகக் காணப்படும். இரவில் கூரையில் நகர்ந்து வந்து சூடான மனித இரத்தத்தின் வாடை தென்படும் கட்டில் போன்ற இடங்களில் தொப்பென்று விழுந்திறனுடையது மூட்டைப்புச்சி.

பொதுவாக வெளியில் சென்று வரும் உடைகளை பல்கனி போன்ற தனித்த இடங்களில் போட்டு வைத்து பின்னர் எடுத்தால் பெரும்பாலும் தப்பிவிடலாம். 45 பாகை செல்சியஸ் அளவிற்கு சூடாக்கும் போது மூட்டைப்புச்சி செத்துவிடும்.

## உழைக்கும் பெண்களை ஏமாற்றும் ஆண்கள்.

வீட்டின் உழைப்பு பெண்களிடம் இருந்து வரும் இடத்தில் ஆண்கள் ஏமாற்றுக்காறராக இருக்கிறார்கள்! கோர்னெல் பல்கலைக் கழகத்தின் ஆய்வில் இது தெரியவந்துள்ளது. ரொரன்ரோவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் பெண்கள் வீட்டுக்காக உழைக்கும் இடத்தில் அந்த வீட்டின் ஆண்கள் உண்மையாக நடப்பதில்லையாம். 3 வருட காலப்பகுதியில், 7 வீதமான ஆண்கள் குறைந்தது ஒருதடைவையாவது பெண்களை எமாற்றியிருக்கிறார்கள் என்கிறது ஆய்வு.

உழைக்கும் பெண்களே  
எச்ச ரிக்கை!



“என்னுடைய அம்மா  
இதுவரைக்கும் மாதுவிடாய்ச்  
சுழற்சி அடிப்படையில்  
நாட்களைக் கணக்கிட்டு  
கருவுறாத நாட்களை வைத்துக்  
அந்தக்கருத்தடை  
முறையைத்தான்  
பின்பற்றி வந்தார்.

என்ன...?  
கடந்த 18 ஆண்டுகளில்  
7 தடவைதான் அது  
பிழைத்துப்போயிருக்கிறது!”

Choosing a Birth Control Method  
என்னும் கட்டுரையில் கிடைத்தது





## 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 கடமைய பணம் முழுவதும் திரும்பப் பெறலாம்.
- குழந்தைகளின் உயர்கல்விக்கான சேமிப்புத் திட்டம்  
20 வீத அரசு மானியத்துடன் எமது நிறுவனத்தால் 15% சலுகையும் வழங்கப்படும்.

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

# சிந்தரன் 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.

**LI LAND**  
INSURANCE INC.

**RBC**  
Insurance

digit Media Creations



## மது-மாது: கவர்ச்சியின் இரகசியம்

பெரும்பாலான ஆண்-பெண் உறவுகளின் ஆரம்பம் (மேற்கு நாடுகளில்) மதுபான நிலையங்களில் (bars and clubs) ஏற்படுவது வழக்கம். அதற்குக் காரணம் தம்மைக் கவரும் ஆணுடனோ அல்லது பெண்ணுடனோ சம்பாஷணையொன்றை ஆரம்பிக்கும் துணிச்சல் இரண்டொரு மிடறுகளின் பின்னர்தான் கிடைக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் அதைவிட விஞ்ஞான ரீதியான காரணமொன்றும் உள்ளது என்று ஆய்வாளர் நிரூபித்துள்ளனர். அதாவது மது போதையில் கவர்ச்சியற்றவர்களும் அதிகம் கவர்ச்சியுள்ளவர்களாகத் தெரிகின்றனர் என்கிறது அந்த ஆய்வு. சமச்சீருள்ள (symmetrical) உடலுடையவர்கள் கவர்ச்சிகரமானவர்கள் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. ஆனால் அதைக் கண்டுபிடிப்பதில் மதுவுக்கு எவ்வளவு பங்கிருக்கிறது என்பதை அறிய ஒரு பரிசோதனையை லண்டனிலுள்ள றோஹாம்பர்ன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த நால்வர் செய்தனர்.

பல்கலைக்கழகத்தின் மதுபான நிலையத்திற்கு அவர்கள் ஒருநாள் சென்றனர். அங்கு மது அருந்திக் கொண்டிருந்த 64 மாணவர்களிடையே தாம் கொண்டு யோயிருந்த மடிக் கண்ணியில் சேமித்து வைத்திருந்த 20 முகவருவாங்கைக் காட்டி அவற்றில் கவர்ச்சியானவை எவை என்று கேட்டனர். ஆண்களையும் பெண்களையும் மது அருந்த முன்னரும் மது அருந்திய பின்னரும் கேட்டுப் பெற்ற தரவுகளை ஆராய்ந்தனர்.

### முடிவுகள்?

மது அருந்தாத நிலையில் அநேகமான மாணவர்கள் சமச்சீருள்ள முகங்களையே கவர்ச்சியானவை என்று தேர்ந்தெடுத்தனர்.

மது அருந்திய பின்னர் சமச்சீர்ற்ற முகங்கள் சிலவற்றையும் கவர்ச்சியானவையென பலர் தெரிவு செய்தனர் பெண்களோடு ஒப்பிடும்போது ஆண்கள் மது வெறியிலும் சமச்சீருடைய முகங்களை இலகுவாகக் கண்டுபிடித்தனர்

### பேரன்

மது போதையில் தங்கள் வாழ்க்கைப் பாங்காளிகளைத் தெரிவு செய்தவர்கள் செய்யக்கூடியது ஒன்றேதான்... தொடர்ந்து மது அருந்துவது!!



# THE FRIENDLY THAI

We do catering!



**FREE**  
**THAI**  
**SPRING ROLL**  
with food order over \$20  
before taxes.  
Pickup & Delivery Only  
Not valid with any other specials or discount

**FREE**  
**MANGO**  
**CHICKEN**  
with food order over \$35  
before taxes.  
Pickup & Delivery Only  
Not valid with any other specials or discount

**Free Delivery!**  
From 11am (minimum \$15)

**CATERING - DELIVERY - TAKE OUT**

**Grand Opening Special** **20% OFF**  
on take-out orders

**2950 BIRCHMOUNT RD. UNIT 10**  
**416-497-8424 (THAI)**

Hours: 11:00 am to Midnight 7 days a week

Other Locations: 678 Young Street, 785 Queen St., W, 3032 Dundas St., W  
1218 Wueen St., E, 223 Roncesvalles Ave



பட்டுவெட்டும்  
பட்டுவெட்டும்  
மலரும்

**ப**லருக்கும் செயல்முறையில் நடந்திருக்கும். ஆனால் அது ஓர் நடைமுறையாக மாறியிருக்காது. புதியவர்களுக்கு இதைக்கண்டுபிடிக்கப் பல நாட்களாகிவிடலாம்.

தாம்பத்தியத்தில், உடல்உடறவில் சிறப்பைத் தேடித்தருவது தொடுகையே!

குறிப்பாகப் பெண்கள் ஸ்பரிசுத்தை அதாவது தொடப்படுவதை விரும்புகிறார்கள். ஆணின் கை அங்காங்கே படுவது உடல் உறவின் நேரத்தில் மிகவும் தேவையானது. முத்தம் முதல் பிற அனைத்தும் உடல் உறவில் தொடுதல் மற்றும் படுதல் சார்ந்தே நிகழ்கிறது.

உண்மையில் சிறுவயதுமுதல் தொடுகைக்கான தடை விதிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால் மனிதர்கள் இயல்பாகவே தொடுதல் மூலம் நெருங்கிய பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறுகிறார்கள். குழந்தையை அரவணைப்பதை பொருத்திப் பார்க்கவேண்டும்.

ஆண்களுக்கும் தொடுகைக்கான விருப்பம் உள்ளே இருக்கிறது. தற்போது மருத்துவர்கள் ஆண்களில் தொட விரும்பும் 9 இடங்களை அடையாளம் கண்டிருக்கிறார்கள். ஆண்களின் மோவாய் எனப்படும் கீழ் உதட்டின் வெளிப்பகுதி, ஆண்களின் கழுத்தின் உள்பக்கம், அவர்களின் பால்முனைகள், பாதத்தின் மேல் பகுதி, ஆண்களின் அடிப்படையான பாலுறுப்பின் பகுதிகள் என்பன இதில் அடங்கும்.

பெண்களுக்கு பொதுவாக இதுவரை அறியப்பட்ட பகுதிகளைவிடவும் சில உள்ளன. காரை எனும்புப் பகுதி, தலைமயிர்கள், கழுத்தின் பின் பகுதி, முழங்காலின் பின்பகுதி என்று தொடர்கிறது.

ஆனால் பொதுவாக பெண்களுக்கு அனைத்துப் பகுதிகளும் தொடுகைக்கு உரியவை என்று மேற்கூலக அறிவியல் நம்புகிறது.

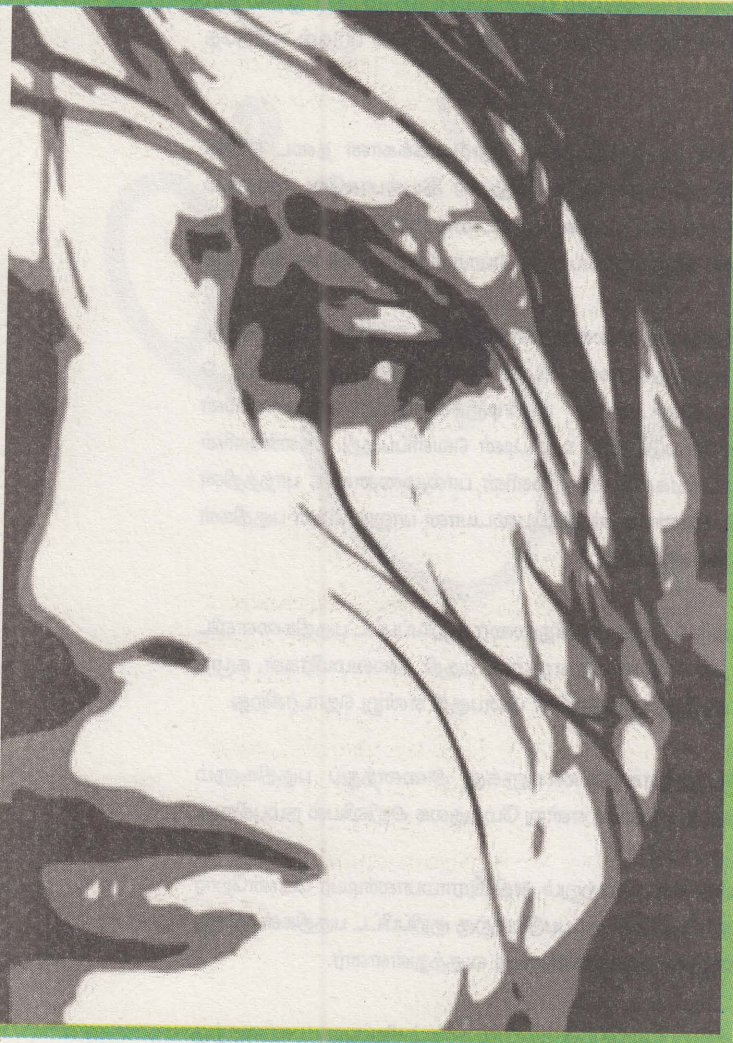
ஆனால் வாத்தையனர் மற்றும் அதிவீரராமபாண்டியர் போன்றோர் குறிப்பிட்ட நாட்களில் தொடப்படுவதற்கு குறிப்பிட்ட பகுதிகள் என்று கீழைத்தேச நடைமுறைகளின்படி வகுத்துள்ளனர்.

எவை சரி தவறு என்பதற்கு அப்பால் காமம் சிறப்பாக மலர்வதற்கு பரஸ்பரம் "தொடப்-பட" வேண்டும்!





# உங்கள் குடும்பத்தவரால் துன்புறுத்தப்பட்டு வருகிறீர்களா?



தகவல்: மணிவேலுப்பிள்ளை

**தொ**டரும் வன்முறையைத் தடுப்பதில் எமது சமூகங்களுடன் இணைந்து உங்களுக்கு உதவுவதற்கு ரொறன்ரோ காவல் துறை உறுதிபுண்டுள்ளது.

குடும்ப வன்முறை ஒரு குற்றம் ஆகும். ஒருவர் தனது குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இன்னொருவரைத் தாக்குவதோ அச்சுறுத்துவதோ சட்டத்துக்கு மாறாகும். குடும்பத்தவரின் வன்முறை கடும்காயத்துக்கும் தற்கொலைக்கும் கொலைக்கும் வழி வகுக்கக்கூடும்.

குடும்ப வன்முறையினுள் ஒருவரை அச்சுறுத்தி, தனிமைப்படுத்தி, அவரை அடிபணியச் செய்து கட்டுப் படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் செயல்கள் அடங்கும். ஒருவருடைய உடல், பாலியல்பு, உணர்ச்சி, உள்ளம், பொருள் உட்படப் பலவற்றை இன்னொருவர் தீண்டக் கூடும்.

ஒருவர் இன்னொருவரைத் துன்புறுத்துவதுண்டு. அது சமூக, மத, இன, பண்பாட்டு, வருமான, கல்விக் குழு மங்கள் அனைத்திலும் வயது, பால், பால் நிலைப்பாடு, மண நிலை அல்லது உறவு நிலை என்ற பாகுபாடின்றி நிகழ்வது.

ரொறன்ரோ காவல் துறை குடும்ப வன்முறையில் தலையிட்டு, குற்றம் புரிவோர்மீது நடவடிக்கை எடுத்து அந்த வன்முறையைத் தடுப்பதிலும் குறைப்பதிலும் உதவுவதற்கு உறுதி புண்டுள்ளது. ஒரு குற்றம் புரியப் பட்டுள்ளது என்று நம்புவதற்கு நியாயமான சான்று கிடைக்கும்பொழுது சம்பந்தப்பட்டவரீது வழக்குத் தொடுப்பது காவல் துறையினரின் கடன்.

## பாதுகாப்புத் திட்டம்

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்தவர் ஒருவருக்கு உடனடி ஆபத்து உண்டானால் உடனே 911ஊ அழைக்கவும்.

உங்கள் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தவர்களுடனும் உங்கள் நிலைவரம் குறித்து கதைக்கவும்.

அவசரசேவை நாடுவதற்கு வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கங்களை நினைவில் வைத்திருக்கவும் அல்லது எளிதில் எடுக்கக்கூடிய இடத்தில் அவற்றைப் பத்திரமாகக் குறித்து வைக்கவும்.



உங்கள் வீட்டில் ஒரு பாதுகாப்பான அறையில் தங்கியிருக்கவும். கதவில் பூட்டும், அறையில் அல்லது கையில் தொலைபேசியும் இருப்பது நல்லது.

காவல் துறையினரை உதவிக்கு அழைப்பதற்காக, உங்கள் பிள்ளைகளுடனும் அயலவர்களுடனும் சேர்ந்து ஒரு குறியீட்டுச் சொல்லை அல்லது சைகையை உருவாக்கவும்.

நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேறக்கூடிய வழிகள் அனைத்தையும் அறிந்து வைத்திருக்கவும்.

நீங்கள் வெளியேற நேர்ந்தால், செல்லக்கூடிய இடங்களை- நெருக்கடியான கட்டத்தில் நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் செல்லக்கூடிய பாதுகாப்பான இடங்களை ஒழுங்குசெய்து வைத்திருக்கவும்.

உங்கள் வீட்டின், காரின் சாவிக்கு மாற்றுச் சாவி கள் செய்வித்து ஒரு பத்திரமான இடத்தில் வைத்திருக்கவும்.

உங்கள் சொந்தப் பெயரில் ஒரு வங்கிக் கணக்கை அல்லது வரவு அட்டையை வைத்திருக்கவும். வங்கிக் கூற்றுகளோ மற்றும் பிற அழைப்புகளோ நீங்கள் நம்பும் ஒரு நண்பருக்கோ குடும்பத்தவருக்கோ அனுப்பப்பட ஒழுங்குசெய்யவும்.

உங்களால் இயன்றளவு பணத்தை அவசர தேவைக்குச் சேமித்து வைக்கவும்.

தடையுத்தரவுகள், பிள்ளைகளைப் பொறுப்பேற்றல்/ சந்தித்தல் பற்றிய கட்டளைகள் உட்பட நீதிமன்றக் கட்டளைகள் அனைத்தின் பிரதிகளும், துன்புறுத்தும் வாழ்க்கைத் துணைவரின் படமும் பாடசாலைக்கு பாலர் பராமரிப்பகத்துக்கு கிடைக்கச் செய்யவும்.

உங்கள் பிறப்புச் சான்றிதழ், சாரதி அனுமதிப் பத்திரம், காப்புறுதிப் பத்திரம், வங்கிப் பதிவேடுகள், பாடசாலைப் பதிவேடுகள், சுகாதாரப் பதிவேடுகள், கடவுச்சீட்டுகள், குடிவரவு ஆவணங்கள், அடைமான அல்லது வாடகைப் பத்திரங்கள், மணவிலக்கு அல்லது வேறு நீதிமன்ற ஆவணங்கள், விலாசக்கோவை, தொலைபேசி இலக்கக் கோவை போன்ற முக்கிய ஆவணங்களுக்குப் பிரதியெடுத்து தயாராக வைத்திருக்கவும்.

## தகவலும் துணையும்

இந்த இதழில் காணப்படும் தொலைபேசி இலக்கங்களைப் பயன்படுத்திப் பின்வரும் விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்:

பாதுகாப்புத் திட்டம் வகுத்தல் காப்பகங்கள் புத்திமதி சட்டதிட்ட வழிவகைகள் அவசர சேவை: 911

ரொறன்ரோ காவல்துறை அவசரமற்ற சேவை: 416 808 2222

ரொறன்ரோ சமூக தகவல் சேவை: 211

பாதிக்கப்படுவோருக்கான சேவை 416 808 7066

நெருக்கடியில் தலையிட்டு, தொடர்புபடுத்தும் திட்டம் பாதிக்கப்படுவோருக்கு/ சாட்சிகளுக்கு உதவும் திட்டம்: 416 326 2429

நீதிமன்ற நடைமுறையில் துணைநிற்றல் பாதிக்கப்படுவோருக்குத் துணைநிற்கும் சேவை: 416 314 2447, 1 888 579 2888

குற்றவியல் நீதி முறைமை பற்றிய விபரம் தொடர்புபடுத்தல் பாதிக்கப்படுவோர் தாமாகவே சாதனத்தை இயக்கி அறிவித்தல் பெறும் முறைமை தீண்டப்படும் பெண்களுக்கு உதவும் சேவை: 416 663 0511

கட்டணமற்ற தொலைபேசி: 1 866 863 0511  
கட்டணமற்ற தொ.த.பொ: 1 866 863 7868

அன்றாடம் 24 மணித்தியாலங்களும், கிழமையில் 7 நாட்களும் உதவி கிடைக்கும் பெயர், விலாசம் தேவையில்லை. அந்தரங்கமானது. நெருக்கடி வேளையில் சந்தித்து, புத்திமதி வழங்கப்படும். பாதுகாப்பாக இருப்பதற்குத் திட்டமிடல் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு வசதி உண்டு காப்பகங்களுடன் தொடர்புபடுத்தல், சட்டதிட்ட சேவைகள் புத்திமதி, உதவிக் குழுக்கள் சட்டதிட்ட புத்திமதி ரொறன்ரோ-வழக்குரைஞருடன் தொடர்புபடுத்தும் சேவை 416 947 3330, 1 800 268 8326

சட்டதிட்ட உதவி 416 598 0200

பார்பரா சிலிவர் சிகிச்சை நிலையம் 416 323 9149



# பள்ளிக்குத் திரும்பும் குழந்தைகளின் தலையிடி!

- ▶ பாடசாலைக்குப் போகும் மாணவர்களுக்கு வேறு பல பிரச்சினைகள் இருக்கும். நாங்கள் இங்கு அவற்றை முதன்மைப் படுத்தவில்லை.
- ▶ எடுத்துக்காட்டாக புதிதான பாடசாலை பற்றிய பழக்கமின்மை, புதிய ஆசிரியில் விருப்பமின்மை, புதிய வகுப்பில் குழப்படிப் பெடியளின் தாக்கம் என்று பல காரணிகள் இருக்கின்றன. அவற்றை புறக்கணிக்கக்கூடாது.
- ▶ குறிப்பாக பாடசாலைக்குச் செல்லும் மாணவர்கள் காலை உணவை தவிர்த்து ஓடினால் அனைத்தும் பாதிக்கப்படும்.
- ▶ காலை உணவைத் தவிர்க்கும் மாணவர் வகுப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாது. கோபம் வரும் . சண்டை போடுவார்கள். ஆசிரியருடன் ஒத்துழைக்க மாட்டார்கள்.
- ▶ மதியச் சாப்பாட்டை சாப்பிடாமல் வீட்டுக்கு வரும் பிள்ளைகள் உடலில் சீனியின் அளவு குறைவாக இருப்பதால் கோபமடைவர்.
- ▶ வீட்டுக்கு வந்ததும் பெற்றோருடன் அல்லது தங்களது உடன் பிறப்புக்களுடன் சண்டை போடுவார்கள். அப்படியாரும் இல்லாத பட்சத்தில் வேறு வகையில் அந்தக்கோபம் வெளிப்படும்.
- ▶ அதே போல புதிய உடைகள் பிள்ளைகளுக்கு புதிய புதிய கல்வி ஆண்டுக்கு போகும்போது தேவைதான். அத அவர்களுக்கு ஓர் புத்துணர்வைத்தரும்.
- ▶ இதுதவிர வேறு காரணங்களிருக்கலாம். பெற்றோர் பள்ளிகளை அவதானித்து அவற்றை தெளிவுபடுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.





**பா**டாசாலைக்கு பிள்ளைகள் போகப் போகிறார்கள். ஓடியோடி பென்சில் பேனாவிலிருந்து உடுபுவை வரைக்கும் வாங்கி சிற்றுண்டி தயாரிப்பு என்று பெரிய ஏற்பாடு நடந்து கொண்டிருக்கும் நேரம். இது இன்னும் ஒரு மாதத்திற்கு தொடரும்.

பாடசாலைக்குத் திரும்பும் இந்தச் செப்டம்பர் மாதத்தில் பிள்ளைகள் அதிகம் சேர்வாக்கக் காணப்படுவார்கள். பலருக்குத் தலையிடி வரும். அதுவும் ஒற்றைத் தலைவலிபோல வரும். எளிதாகத் தடிமன் பிடிக்கும். காய்ச்சல் வரும்.

குறிப்பாகத் தலைவலி அடிக்கடி தலையெடுக்கும். குடும்ப மருத்துவர்களும்சரி பெற்றோரும் சரி இதைப் பெரிதுபடுத்தவதும் குறைவு. இந்தத் தலையிடிக்கு தீராத காரணம் ஒன்றும் பின்னாலிருப்பதில்லை.

ஆனால் உறுதியான காரணங்கள் இருக்கின்றன.

இந்த நாட்களில் பிள்ளைகள் நடத்தை மாறுபடுகிறது. உறங்கும் நேரம் குறைகிறது, மாறுகிறது. அவர்கள் வெள்ளைவே எழுந்துவிடவேண்டியிருக்கும். அதே போல வீட்டுப் பாடங்கள் போன்றவற்றால் பிந்தியே தூங்கப் போக வேண்டியிருக்கும். ஆக நித்திரை குறைகிறது குழம்புகின்றது.

விடுமுறை நாட்களில் ஆடியாடி எழும்பி காலை உணவு சாப்பிட்டவர்கள் இப்போது அவசர அவசரமாக வெளிக்கிட்டு ஓடுவார்கள். காலைச் சாப்பாடு போச்சு! ஆக உணவு குறைகிறது. அதுவும் முக்கியமான காலை உணவு குறைகிறது!

இந்த அவசர நிலையால் அவர்களின் கழிவு வெளியேற்றும் பழக்கம் மாறுபடும். அதனால் ஏற்படும் அழுத்தம் மற்றப்பக்கம்!

உங்களுக்கு சனி முதல் வீட்டில் இருந்து ரெண்டாவது வீட்டுக்கு வாறர்...

அதெப்படி சோசியரே எனக்கு ஒரு வீட்தானே இருக்கு



தண்ணீர் போன்ற திரவ உணவுகளை குறைவாகவே எடுப்பார்கள். ஒன்று பிராக்கு கூடிவிடுவது. இரண்டாவது பாடசாலைகளில் கழிப்பறைப்பக்கம் போவதையே இந்தக் குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை. அந்தளவுக்கு அவை அசுத்தமாக இருப்பதும் ஒரு காரணம்.

ஆக இப்படிப் பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் உடல்நிலை, மனச்சோர்வு போன்றவை அவர்களுக்குத் தலையிடையைத் தரும் என்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.

அதே போல இவ்வாறான நடத்தைமாற்றம் உணவு மாற்றம், உடல்நிலை மாற்றங்களால் அவர்களின் உடல் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து அல்லது பாதிக்கப்பட்டு அவர்கள் சிறிய தொற்றுக்களுக்கும் அதனால் வரும் நோய்களுக்கும் (தடிமன், காச்சல் போன்ற) ஆளாவதும் தவிர்க்க முடியாததே.

ஆக பிள்ளைகளுக்கு காலை உணவை எப்படியாவது செலுத்திவிடுதல், திரவ வகைகளைக் குடிக்க வைத்தல், முடிந்தவரை கிழமைநாள் மாலை நள்ளிரவு வீட்டுக் கொண்டாடங்களைத் தவிர்த்து ஓய்வு கொடுத்தல் மற்றும் கைகழுவும் பழக்கத்தை வலியுறுத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் பள்ளிக்கூடத் தலையிடி தொடர்பான பலவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

புஸ்பம் ●





# அதிசயத் தமிழ் மகள் இவள்!

**ம**ருத்துவம் சார் துறையில் இருக்கும் நண்பர்கள் கதைத்துக்கொள்ளும் போது அவதானித்தி ருக்கிறேன். “எமது மக்கள் நோய்களால் தாக்கப்பட்டால் மிகவும் சோர்ந்து மனத்தைக் கைவிட்டுவிடுகிறார்கள். தங்களைப்பற்றி அதன் பிறகு அக்கறைப்படுவதில்லை” என்று அவர்கள் உரையாடல் செல்லும்.

உடல்நலம்பெற்று மீண்டு வருவதில் நோயுற்ற ஒருவரின் மன உறுதியும் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது!

**மாமூலன்**

அந்தவகையில் சாந்தியம்மா என்று பெரும்பாலோரால் அழைக்கப்படும் சந்திரோதயம் துரைராஜலிங்கம் ஓர் அதியத் தமிழ்ப் பெண் மணியாகத் திகழ்கிறார்.

தற்போது 70 வயதாகும் இவருக்கு 2002 இல் இந்தியாவில் இருக்கும் போது மாரடைப்புத் தாக்குதல் ஏற்பட்டது. அதைத்தொடர்ந்து 15 நாளில் வந்த இரண்டாவது மாரடைப்பின் போதுதான் மருத்துவர்கள் அது இதயத்தில் மட்டுமல்ல முளையிலும் அதாவது பக்கவாதத் தாக்குதலும் இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். இந்தியாவைத் தொடர்ந்து கனடாவின் ரொரானரோ மருத்துவமனைகளிலும் சிகிச்சை பெற்ற இவருக்கு மருத்துவர்கள் இறுதி எச்சரிக்கை என்ற அளவிலேயே சொல்லி அனுப்பியிருக்கிறார்கள்.

“இதயத்தின் பெரும் பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இனி வரும் மூன்றாவது மாரடைப்புத் தாக்குதல்தான் இறுதியாக இருக்கும். உண்பதை உண்டு குடிப்பதைக் குடித்து மகிழ்வாக இருங்கள். ஆனால் உங்கள் இதயத்தை தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைத்துக் கொண்டிருந்தால் மூன்றாவது தாக்குதல் வராமல் தடுக்கலாம்” என்பதுதான் மருத்துவர்கள் சொன்னதன் சுருக்கம்.

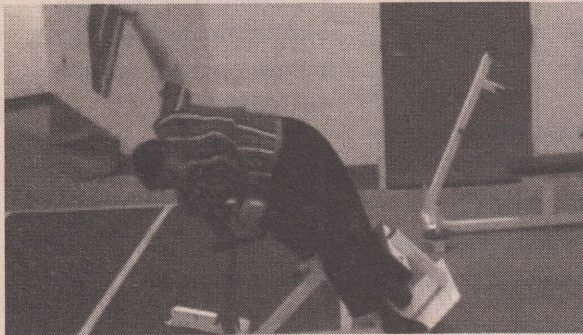
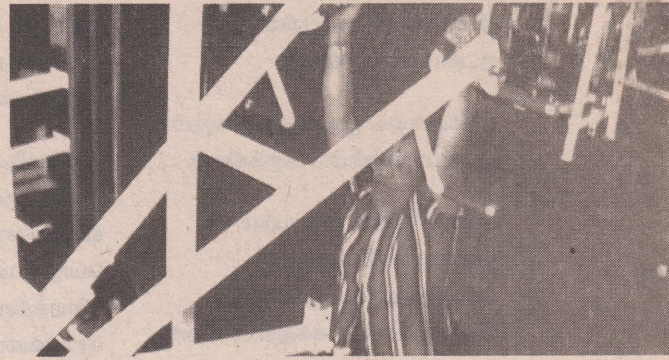
இதைத்தான் பற்றிக்கொண்டார் சாந்தியம்மா. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி, யோகா, நீச்சல், நடனம் என்ற பல வகையான சுறுசுறுப்பான செயற்பாடுகளுடன் தினமும் 6 மணிநேரத்துக்கு குறையாத உடற்பயிற்சியுடன் மூன்றாவது இதயத் தாக்குதலைத் தன்னைவிட்டுத் தூரத்தில் வைத்திருக்கிறார்.

எப்போதும் ஓடியாடித்திரியும் அவர் உறங்குவது இரவு 1 மணிக்கு. இதற்கிடையில் காலையில் எழுந்து யோகாவுடன் விடுமுறைக்காலத்தில் தனது பிள்ளைகளின் குழந்தைகளை அதாவது தனது பேரக்குழந்தைகளைப் பராமரிக்கிறார்.



விக்ரோரியாய் பார்க் எக்ஸ்சர்ஜன் பகுதியில் வசிக்கும் இவர் முதலில் ஹார்மோனி ஹால் என்னும் இடத்தில் உள்ள முதியோர் மன்றத்தில் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்றவர். இன்று வரை அது தொடர்கிறது.

மருத்துவமனையில் இருந்து திரும்பியதும் வலது பக்கம் காலும் கையும் செயற்படாமல் இருந்தது. தற்போது நட-னமாடுகிறார். ரொரன்ரோவில் இருக்கும் ஓர் பிரபல நடன ஆசிரியரிடம் தற்செயலாக வாய்விட்டு நடனம் பயில கேட்டவருக்குப் பலன் கிடைத்தது. சாந்தியம்மா உட்படப் பல முதியோருக்கு கட்டணமின்றி நடனம் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார் வாசு சின்னராசா.



1949 இல் அளவெட்டியில் பிறந்த சந்திரோதயம் என்ற சாந்தியம்மா அப்போது அவரது தந்தையாரால் நடனம் பயிற்றுவிக்கப்பெற்றவர். ஆனால் அவர் எமதுவான குரலில் சொன்னார் "அந்தக் காலத்தில் டான்ஸ் ஆட விடமாட்டாங்கள் தம்பி. கல்லால் எறிஞ்சு போடுவாங்கள். தெரியாமல்தான் நடனம் ஆடிக்கொள்ளவேண்டும்." முழுமையாக நிறைவேறாத தனது நடன ஆசையை இதய - பக்கவாதத் தாக்குதலுக்கும் பிற்பாடு தொடர்ந்திருக்கிறார்.



# SOORIAN CLINIK


## சூரியன் க்ளினிக்

பலவருட அனுபவமுள்ள MBBS யுத்த டாக்டர்/நாலர்சீன் அக்குபஞ்சர் சீக்ஸ்வச அளிக்கப்படும்

Dr. T. CHANDIRAMOGAN - MCAF, DRAC, PHD, MD, MBBS

வருமுன் காப்போம் வந்தபின் குணப்படுத்துவோம்

ஆஸ்தமா (Asthma) • சலரோகம் (Diabetes) • கிரத்த அழுத்தம் (blood pressure) • கண்களில் ஏற்படும் கிரத்த அழுத்தம் (Glaucoma) • இதய நோய் (Heart Disease) • நெஞ்சுபடபட்டி (Palpitation) • ஊட்டு வலதம் (Rheumatic, Osteo Arthritis) • நோய்கள் (Skin Disease) • நார்ப்பிடிப்பு (Back Ache) • நூட்டல் இருமல் (Chronic Cough) • ஓற்றத்தலையடி (Migraine) • தலைச்சுற்று (Vertigo) • மலச்சிக்கல் (Constipation) • துத்தரையின்மை (Insomnia) • கச்சுமா (Eczema) • கைநோய் (Thyroid Disease) • ஓவ்வாமை (Allergy) • சரியாட்டு கோளாறு (Indigestion) • ஊலவியாதி (Piles) • கடிந்த உடம்பு (Obesity) • கண் பார்வைக் குறைவு (Blindness) • காது கேளாமை (Deafness, Meniers's Disease) • கோளாறு (Stammering) • சலரோக நோயினால் ஏற்படும் கைகால் வீணாப்பு (Numbness) • பின்னம் (Sinusitis) • தன்னிச்சையாக கிரவில் சிறுநீர் கழித்தல் (Nocturnal Enuresis) • தலை முடி உதிர்தல் (Loss of Hair) • மாதவிடாய் கோளாறுகள் (Menstrual Problems) • பருவமடையாமை (Amenorrhoea) • ஓடிக்கொண்டிருக்கிற மாசுவிடாய் (Irregular Menstruation) • குறைவான மாசுவிடாய் கிரத்தப் போக்கு (Oligo Menorrhoea) • காரணமற்ற மாசுவிடாய் கிரத்தப்போக்கு (Functional Uterine Bleeding) • பெண்ணுறம்பு தொற்று நோய் (Pelvic Inflammatory Disease) • மனநோய் (Schizophrenia) • மனத்தாழ்வு நோய் (Mental Depression) • கண்ணீர்யா (Hysteria) • காசாய் வல (Epilepsy) • வீணாவாக விந்து கழித்தல் (Premature Ejaculation) • தன்னிச்சையாக கிரவில் விந்து கழித்தல் (Ejaculation disorder) • வெள்ளை பருதல் (White Discharge) • மலட்டுத் தன்மை (Infertility) • ஆண்குறி வீரியின்மை (Impotence) • கழுத்து முள்ளிம்தண்டு வலி (Cervical Spondylosis) • அதிகரித்த கொலஸ்டிரோல் (High Cholesterol) • நாய்பால் கழிப்பு குறைவு (lack of lactation) • வாய்நூர் நாற்றம் (Halitosis) • குடுபுண் (Peptic, Duodenal Ulcer) • கடித்தலால் ஏற்படும் நாட்டல் வலி (Chronic Pains) • முழங்கை ஊட்டு வலி (Tennis Elbow) • கால் தரம்பு 4 கட்டி நோய் (Varicose Vein) • புற்று நோய் மேலும் பரவாமல் தடுத்தலும் புற்றுநோய்க்கு ஆவகீல மருந்து எடுக்கும் போது (Chemotherapy) • ஏற்படும் வார்து உடல் வலி போன்ற பக்கவாதங்களைத் தவிர்த்தல் உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், கமக்கட்டு அத்தகராக வியாத்தல் (Hidrosis) • மூக அமுதாசு மெருகட்டல் (Cosmetic Acupuncture) • 4 கைத்தல், மதுபோதை, போதைமருந்து ஆகிய படுக்கத்தல் நுத்து விடுவல் (Quit From Smoking, Alcoholism & Addiction) முள்ளிம்தண்டு விலகலால் ஏற்படும் வலி (Spinal Disc Prolapse)



சகல நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சர்வரோக நிவாரணியான

23 வகையான ஆயுள்வேத மருந்துகள் கலந்த INTRA பானம் எம்மீடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

# 416-839-9414

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






தொடர்கின்றார். இன்றும் ரொரன் ரோவின் பல மேடைகளிலும் இவர் இவரது குழுவின்ருடன் நடனமாடி வருகிறார்.

ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு நாளும் நடனப் பயிற்சியில் இருக்கிறார்.

Variety Village எனப்படும் நிறுவனம் இவ்வாறான தொடர்ந்தும் உடற் பயிற்சி தேவைக்கான மக்களுக்கு இதவி செய்கிறது. தினமும் அங்கு என்று உடற்பயிற்சி மற்றும் நீச்சல் பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொள்கிறார். முதலில் சுழல் நீர் சூடாக வரும் வேர்ப்பூல் எனும் தடாகத்தில் குறைந்தது 2 மணிநேரம் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறார். பின்னர் பிற வகை நீச்சல்களில் ஈடுபடுகிறார்.



சாந்தியம்மாவுக்கு இதயத்தாக்குதல் வந்த நேரத்தை அவர் விவரிப்பதைக் கேட்டால்தான் இந்தப் பயிற்சிகளில் அவர் காட்டும் ஈடுபாடு தரும் அதிசயம் விளங்கும்.

டிசம்பர் மாதக் கடைசிப்பகுதியில் இருந்து சனவரிமாதம் 2ம் திகதி தாக்குதல் வரும் கணம் வரை அனைத்து வகைச் சாமிகளையும் இந்தியாவில் சந்தித்து வந்திருக்கிறார். சாயி பாபா,

திருப்பதி, சீரடி பாபா, பெசன்ற் நகர் வேளாங்கண்ணி என்று திரிந்தவர் வந்து வீட்டில் இளைப்பாற இருக்கையில் கழுத்தில் வலி எடுத்திருக்கிறது.

கணவரிடம் 'கழுத்தில் நோகுதப்பா' என்றவருக்கு தொப்பலாக அவரது வாய்ச் சொல்லின்படி "பொலு பொலுவென்று" உடல் முழுக்க வியர்த்திருக்கின்றது. நோவென்றால் நோ. அப்படியொரு நோ. யாரோ கழுத்தைப்பிடித்து நெறிக்கிறமாதிரி. 'அய்யோ நான் சாகப்போகிறேன்' என்று கத்தியிருக்கிறார்.

தமிழ்நாட்டில் வந்த காரைப்பிடித்துக் கொண்டு போக சாகும் நிலையில் உள்ள அவரை ஏற்க ஓர் மருத்துவமனை மறுத்திருக்கிறது - தமிழ்ச் சினிமாவில் வருவதுமாதிரி.

இன்றுவரை அந்த பயிற்சி மையத்தின் நலனைப் புரணமாக அனுபவித்து பலனையும் அனுபவித்து வருகிறார்.

அடிக்கொருதரம் தன்னைக் காப்பாற்றியதாக அனைத்துக் கடவுள்களின் பெயரையும் சொல்கிறார் சாந்தியம்மா. நாமோ... நலம் இதழோ அவர் செய்துவரும் அனைத்து உடல்பயிற்சிகளும் அவரது விடாமுற்சியும் அவருக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் கணவர், பிள்ளைகளும்தான் காரணம் என்று உறுதியாக நம்புகின்றோம்.

எது எப்படியோ மன உறுதியும் உடல் உறுதியும் அனைத்து நோய்களுக்கும் எதிரி. அவை தாக்கியபின்பும் கூட விரட்டிவிடலாம் என்பதற்கு நடமாடும் உதாரணமாகத் திகழ்கிறார் சாந்தியம்மா.

தனக்கு யோகாசனம் சொல்லித்தந்த, தருகின்ற ஆசிரியர்களான ரமணன், செல்வசோதி, யோகா அருள்சப்பிரமணியம், ராஜி, கௌசலா எனப் பலரை நன்றியோடு நினைக்கின்றார்.

சனி புருக் மருத்துவமனையில் இவருக்கு வைத்தியம் பார்த்த மருத்துவர் பின்னர் இவரிடம் சொன்னது "நீ இன்னும் உயிரோடு இருக்கிறாயா? எனக்கு நம்ப முடியவில்லை. கடவுளுக்கு நன்றி".

இந்த மருத்துவர் மார்ட்டின் மேயர் (Martin Meyers) பரிந்துரைத்த நைற்றோ கிளிசரின் (Nitro Glycerine) இன்னும் சாந்தியம்மாவின் கையில் ஒட்டப்பட்டிருக்கிறது!



## ஆளுமையும் ஆரோக்கியமும்: நீங்கள் TYPE 'A' குணவியல்பு கொண்டவரா? இருதய வியாதி ஆபத்து உங்களுக்கு இருக்கலாம்!

நீங்கள் எதற்கும் அவசரப்படுபவர், தேவையற்ற விடயங்களுக்கெல்லாம் காலக் கட்டுப்பாடு விதிப்பவர், விரைவில் ஆத்திரம் கொள்பவர், மற்றவர்களை முந்திக் கொண்டு காரியங்களைச் செய்யத் துடிப்பவர், பல காரியங்களை ஏக் காலத்தில் செய்ய முனைபவர் - என்றால் உங்கள் டைப் 'ஏ' குணவியல்பு கொண்டவர் என்று வகைப்படுத்தலாம்.

இப்படியான அவதானிப்புகளை முன்வைத்து ஃபிளீட்மான், நோசென்மான் என்ற இரு வைத்தியர்கள் மனிதர்களை அவர்கள் குணவியல்புகளைக் கொண்டு வகைப்படுத்தினார்கள். அதுகூட தற்செயலாகவே நிகழ்ந்தது.

இந்த இரு வைத்தியர்களும் இருதய வியாதி மருத்துவத்தில் நிபுணர்கள். இந்த இருவரும் தமது அலுவலகத்தில் நோயாளிகள் காத்திருக்கும் அறையிலுள்ள நாற்காலிகள் எல்லாம் ஒரு குறிப்பிட்ட பாங்கில் தேய்வனவு கொள்வதை அவதானித்தனர். அதனால் தமது நோயாளிகள் காத்திருக்கும்போது அவர்களின் இருக்கை முறைகளையும் நடமாட்ட முறைகளையும் கூர்ந்து நோக்கியபோது அவற்றில் ஒரு பொதுமையைக் கண்டனர். நோயாளிகளில் பலரும் நுணிக் கதிரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு வைத்தியர் அடுத்ததாகத் தமது பெயரையே அழைக்கப் போகிறார் என்ற வகையில் துள்ளி எழும்பும் தன்மை கொண்டவர்களாக இருப்பதை அவதானித்தனர். இதன் பெறுபேறாகவே

கவே நோயாளிகளின் குணவியல்புகளோடு அவர்களது வியாதிகளையும் புள்ளிவிபரப்படுத்தி ஆளுமைகளை வகைப்படுத்தும் முடிவுக்கு வந்தனர்.

தொடர்ந்து அவர்கள் செய்த ஆய்வின் போது 3000 மத்திய வயதுடைய ஆரோக்கியமான மனிதர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து எட்டரை ஆண்டுகளாக அவர்களின் குணவியல்புகளையும் உடல், மன வளங்களையும் குறிப்பெடுத்தனர். அம் மனிதர்களுக்குத் தெரியாமலேயே அவர்களை எரிச்சல் படுத்தியும், ஆத்திரப்படுத்தியும், கேள்விக்கு மேல் கேள்விகளாற் துளைத்தெடுத்தும் அவர்களின் எதிர்வினைகளை அவதானித்தனர். நிபுணர்களின் கேள்விக்கு புதில் சொல்லும் விதங்களில் அவர்களது குணவியல்புகளில் பல வித்தியாசங்கள் இருந்தன. அதைத் தொடர்ந்து அவர்களின் இருதய தொழிற்பாடு சம்பந்தமாகத் தொடர்ந்தும் கண் காணித்து வந்தனர். அந்த எட்டரை வருடங்களில் Type 'A' வகை மனிதர்கள் ஏனையவர்களைவிட (Type 'B') இரண்டு மடங்கு இருதய வியாதிக்குரிய அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்களாக மாறியிருந்தனர்.

இதே போன்று வேறு பல நிபுணர்கள் செய்த ஆய்வின்போதும் Type 'A' குணவியல்பைக் கொண்ட ஆண்கள் மட்டுமல்ல பெண்களும் இருதய வியாதிக்குள்ளாகியிருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதைத் தொடர்ந்து அமெரிக்க இருதய சங்கம் (American Heart Association) Type 'A' குணவியல்பை புகைத்தல், வயது, கொழுப்புணவு போன்று இருதய வியாதியை விளைவிக்கும் ஒரு காரணியாக அறிவித்தது.

இது பற்றி மேலும் பல ஆய்வுகள் பலராலும் நடத்தப்பட்டன. இதன் பெறுபேறாக, மனிதரின் குணவியல்புகளை மேலும் துல்லியமாக வகைப்படுத்த முடிந்தது. சந்தேகம் கொள்ளல், அதிருப்தி, அடிக்கடி கோபப்படுதல், எவரையும் நம்பாமை போன்ற குணவியல்புகள் இருதய வியாதிக்கு காரணமாக அமைகின்றன என்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டது.

மேற்கூறிய குணவியல்புகளைக் கொண்டவர்களின் உடற் செயற்பாடுகளைப் பகுத்தறிந்தபோது இக்குணவியல்புகளை வெளிக்காட்டும் போதெல்லாம் அவர்களின் இதயத்துடிப்பின் வேகமும், இரத்த அழுத்தமும் அதிகரித்துக் காணப்பட்டன. கோபப்படும்போது சுரக்கின்ற கெரெக்கோலமின் எனப்படும் பதார்த்தம் நாடி நாளங்களைப் பாதிக்கிறதென்றும் அடிக்கடி கோபப்படுகின்றவர்களில் இச் சுரப்பு சாதாரண நிலைக்கு இறங்கி வருவதற்கு அதிகநேரமெடுப்பதால் இரத்தக் குழாய்கள் நிரந்தரமாகப் பழுதடைந்து விடுகின்றன என்றும் ஆய்வாளர் கருதுகின்றனர்.

அதைவிடவும் இப்படியான குணவியல்புகளைக் கொண்டவர்கள் இருதய வியாதிக்குக் காரணமான இதர பழக்கங்களான புகைத்தல், கேட்டுணவை உட்கொள்ளல், நித்திரையீனம் போன்றவற்றிற்கும் அடிமையாவது வியாதியை மேலும் துரிதப்படுத்துவதாக அமைகிறது.

Type A குணவியல்புகளைக் கொண்டவர்கள் Type 'B' குணவியல்பைக் கொண்டவர்களைவிட இருதய வியாதி கொண்டவர்களாக மாறுவது மட்டுமல்ல அவர்களது இறப்பு வீதமும் 5 மடங்குகள் அதிகமென்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

### பிரபா ●



எதற்கு மருத்துவர்கள்  
ஒரு நோயாளியை  
சோதித்துப் பார்த்ததும்  
கையைக்  
கழுவுகிறார்கள்  
தெரியுமா?



ஒருவரில் இருக்கும்  
கிருமி மற்றவரில்  
பரவாமல்  
இருப்பதற்குத்தான்  
அப்படிச்செய்கிறார்கள்.

அது நேரடியான காரணம்.

மறைமுகமாக ஒரு காரணமும் இருக்கிறது

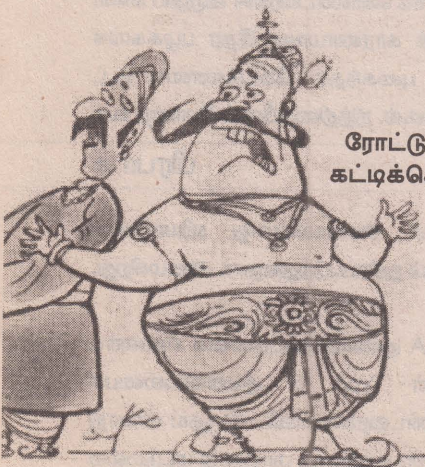
பைபிளில் யேசுவை கொலைசெய்யத் தீர்ப்பெழுதும் மன்னன்  
பிலாத்துாஸ் உடனே தன் கையைக் கழுவிக்கொள்வான்.

அப்போது இந்தக் கொலைக்கும் எனக்கும் சம்பந்தம் இல்லை.  
இந்த கொலையை விரும்பி வேண்டும் யூத இனத்தினர்மேலும்  
அவர்கள் சந்ததிகள் மேலும் பழி விழட்டும் என்று  
சொல்லிக்கொள்வார். இரண்டையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

நம்ம தலைவரை அடிக்கடி  
திறப்புவிழாவுக்கு கூப்பிட்டது  
பிழையாப் போச்சு.

ஏன்?

ரோட்டுல யாராவது பெண்கள் ரிபன்  
கட்டிக்கொண்டு போனால் ஓடிப்போய்  
வெட்டப்போகிறார்?



மன்னா போரில் சக்கர  
வியூகம் அமைத்துப்  
போரிட வேண்டுமா?

நாசமாய்ப் போயிட்டது...  
என்னைப்  
பாதுகாக்கவேண்டும்.  
அதுதான் முக்கியம் புரியுதா?

பெருங்குடற்  
புற்றுநோயைத்  
தவிர்க்க  
வேண்டுமா?  
மீண்டும்  
பனையடிக்குச்  
செல்லுங்கள்!





## பிடித்தவை....

**பெருங்குடல் - குதம்**

பெருங்குடல் அல்லது பெருங்குடல் - குதம் சம்பந்தப்பட்ட புற்றுநோய் இன்றைய மனிதக் கொல்லிகளில் பிரதானமான ஒன்று. அமெரிக்காவில் வருடமொன்றுக்கு 150,000 மக்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்புகளில் உலகில் நாலாவது இடத்தை இவ்வகைப் புற்றுநோய் எடுத்திருக்கிறது. ஆனால் அது மேற்கு நாடுகளில் வதிபவர்களைப் பாதிப்பது போல் அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாட்டு மக்களைப் பாதிப்பதில்லை.

பல வருடங்களுக்கு முன்னர் குடற் கோளாறு காரணமாக கொலனோஸ்கோப்பி எனப்படும் பெருங்குடற் பரிசோதனை செய்தபோது அதைச் செய்த வைத்திய நிபுணரும் அதையேதான் சொன்னார். அவரும் ஒரு கிழக்கிந்தியர். 'எங்களுக்கு பெருங்குடற் புற்று நோய் வருவது குறைவு' என்றார் அவர். ஆனால் காரணத்தை மட்டும் கூறவில்லை. ஆர்வம் காரணமான வாசிப்பின்போது எங்கோ ஓரிடத்தில் - இதற்கான காரணமாக ஒரு விடயத்தை அறிய முடிந்தது. அதாவது நாம் அதிகமாக உறைப்புச் சாப்பிடுபவர்கள் (spice food). உறைப்புச் சாப்பிடும்போது அதை ஆற்றுப்படுத்த இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. அதனால் இரத்தத்துடன் செல்லும் ஹோர்மோன்களுடன் கூடவே நிர்ப்பீடனத்துக்குத் தேவையான கூறுகளும் உணவுத் தொகுதி முழுவதும் அதிகமாகவே சென்றடைகின்றது. அதனால் வயிறு, குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள் எங்களுக்கு வருவது குறைவு.

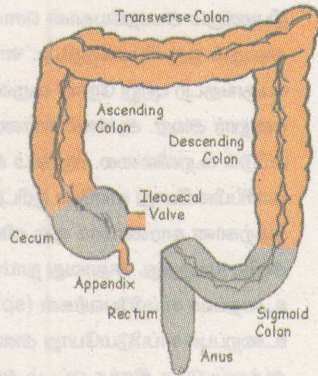
சிவதாசன்





இக் கருத்தில் முற்று முழுதான உடன்பாடு ஏற்படுவதற்கு வலுவான தரவுகள் இல்லாதிருந்தாலும் வைத்திய நிபுணரின் கூற்றை மறுதலிக்க முடியாது. அவர் அனுபவசாலி. ஆனால் இனிச் சொல்லப்போகும் விடயமும் ஓரளவு ஆராயப்பட வேண்டியது என்றே படுகிறது.

ஏன் கீழைத்தேசத்தவர்களுக்கு பெருங்குடற் புற்றுநோய் வருவது குறைவு - என்பது பற்றி அறிவதற்காக மேற்கு நாடுகளில் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் நீண்ட காலங்களாக நடைபெற்று வருகின்றன. அதற்கான விடையை இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. ஆனாலும் புதிய புதிய கருத்துக்கள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. அதில் இதுவுமொன்று.



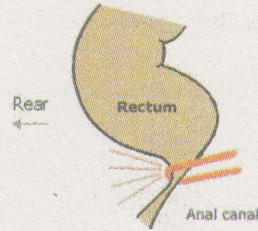
அதாவது மலங்கழிக்கும் கழிப்பறை உபகரணம் (comot) எப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதோ அன்றிலிருந்து இந்த வகையான புற்றுநோய் தம்மிடத்தே குடிக்கொண்டிருக்கலாம் என இந்த மேநாட்டு ஆய்வாளர் கருத்து தெரிவித்திருக்கிறார்கள். அதாவது கழிப்பறை ஆசனத்தில் இருக்கும்போது அது உடலில், குறிப்பாக பெருங்குடற் பகுதியில், ஏற்படுத்தும் தற்காலிக மாற்றங்கள் (அழுத்தங்கள்) இலகுவானதும் இயற்கையானதுமான மலக்கழிப்புக்கு குந்தகம் செய்கின்றன என்பதே. இதன்

காரணமாக முற்றான மலக்கழிப்பு ஏற்படாது மலச்சிக்கல், குடற் சிராய்ப்பு, குடற் புண், நச்சுத் தேக்கம், தீங்கான பக்ஷீரியாக்களின் செயற்பாடு என்று பலவித கோளாறுகளுக்கும் வழிசெய்து விடுகிறது. இக் கோளாறுகள் காலவோட்டத்தில் புற்றுநோயாக மாறுகின்றன என்கிறார்கள் அவ் வாதத்தை முன் வைப்பவர்கள்.

அதற்கும் அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளின் மக்களுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? அவர்கள் குழிக் கக்கசுகளிலோ அல்லது குளக்கரை, காடுகள், பனையடி (நமது நாடுகளில்) என்று இயற்கையோடு இணைந்து மலங்கழிக்கும்போது அவர்களது உடல் இருக்கும் பாங்கு மலம் இயற்கையாகவும், இலகுவாகவும் முற்றாகவும் வெளியேற்றப்பட உதவுகிறது என்கிறார்கள். இதனால் பெருங்குடல் பாதிப்புக்குள்ளாவதில்லை என்பது மட்டுமல்ல நச்சுத் தேக்கமுமில்லாத குடலைச் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

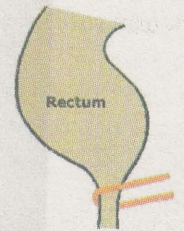
ஆனால் பெருங்குடற் புற்றுநோய்க்கு முக்கிய காரணமாக உண்ணும் உணவுகள், பரம்பரை ஆகிய விடயங்களிலேயே மருத்துவ சமூகம் தனது கவனத்தைச் செலுத்தி வருகின்றது. இருப்பினும் பெருங்குடலில் கழிவின் தேக்கமே பெரும்பாலான பிரச்சினைகளுக்குத் தோற்றுவாய் என்பதில் எல்லோரும் ஒருமைப்பாடு கொண்டீர்ளார்கள்.

SITTING POSTURE



Puborectalis muscle "chokes" rectum to maintain continence

SQUATTING POSTURE



Puborectalis muscle relaxes and straightens pathway to anus

பெருங்குடல் 5 அடிகள் நீளமானது. அது சிறு குடலிலிருந்து உணவுக் கழிவுகளைப் பெற்று அலை போன்ற தசையிக்கத்தின் மூலம் கழிவைக் குத்தினுள் செலுத்துகிறது என்றே நாம் படித்திருக்கிறோம்.

இந்த நடைமுறையின்போது தொடர்ச்சியாக நீர் உறிஞ்சப்பட்டு எஞ்சிய கழிவுப்பொருள் மேலும் இறுக்கமடைகிறது. மலக் கழிப்பின்போது தடை ஏதும் ஏற்பட்டால் இக் கழிவு குடற் சுவர்களில் ஒட்டிக்கொள்ள நேரிடுகிறது. இதன்போது பெருங்குடற் சுவரிலுள்ள கலங்கள் நசுக்கப்படுவது மட்டுமல்லாத கழிவினால் உருவாக்கப்படும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் புற்றுநோய்

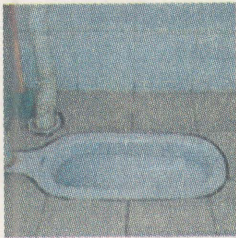


உருவாக்கத்துக்குக் காரணமாகிறது என்று நம்பப்படுகிறது. கீழைத் தேசத்தவர்கள் மலங்கழிக்கும்போது அவர்கள் இருக்கும் முறை இயற்கையானது என்பதால் குடலுறுப்புக்கள் தடையேதுமில்லாத மலக்கழிப்பிற்கு உதவி புரிகின்றன என்றும் மேலேத் தேசத்தவர்களின் ஆசன இருப்பு முறையில் மலங்கழிப்பின்போது தடைகள் ஏற்படும் போதுமான காரணங்கள் உண்டெனவும் கருத்து நிலவுகிறது. அதற்கான ஆதாரங்களைப் பின்வரும்



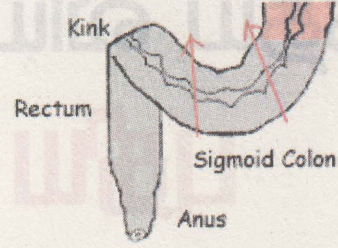
படங்கள் காட்டுகின்றன.

எண்பது வீதமான பெருங்குடற் புற்றுநோய்கள் படத்தின் நரை நிறப்பகுதிகளிலேயே உருவாகிறது அதே வேளை இங்குதான் மலத் தேக்கமும் நிகழ்கிறது. அடிக்கடி மலச் சிக்கல் ஏற்படுபவர்களில் புற்று நோய் ஏற்படுவது



ஏனையவர்களை விட நான்கு மடங்கு அதிகம் என்கிறார்கள்.

படத்தில் காணப்படுவதுபோல குதத்திற்று மேலாகக் காணப்படும் மடிப்பு மிக முக்கியமானது. சாதாரண வேளைகளில் மலம் தானாகவே கழிந்துவிடாதிருக்க இயற்கை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த தடைகளில் இதுவுமொன்று. கீழைத்தேச முறையில் மலம் கழிக்கும்போது இத் தடை தற்காலிகமாக நீக்கப்படுகிறது. இம் முறையின்போது



இடது தொடையின் உதவியுடன் பெருங்குடலின் சிக்மோயிட் பாகம் மேலே தூக்கப்படும்போது இம் மடிப்பினால் ஏற்படும் தடை தற்காலிகமாக நீக்கப்படுகிறது.

அதே வேளை இன்னுமொரு இயற்கையான தடையும் கீழைத்தேச மலங்கழிப்பு முறையில் தற்காலிக நீக்கம் பெறுகிறது. அத்தோடு குதத்தின் முடிவில் காணப்படும் தசைச் சுருக்கமும் (puborectalis) இழுகிக் கொள்கிறது. அதனால் மலக் கழிப்பு இலகுவாக நிகழ்கிறது.

அத்தோடு கீழைத்தேச முறையின்போது வலது தொடை வயிற்றுப் பகுதியை அழுத்துவதால் சீக்கம் பகுதி மேல்நோக்கி அழுத்தப்பட்டு கழிவு மேல்நோக்கித் தள்ளப்படுகிறது (இந்த சீக்கம் பகுதியே புற்றுநோய்த் தாக்குதலில் இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கிறது). வலது தொடையின் அழுத்தத்தால் அப்பென்டிக்ஸ் எனப்படும் குடல் வளரியின் கழிவுப் பொருட்களும் வெளியேற்றப்படுகிறது.

உலகத்தில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு மக்கள் (ஆசியா, ஆபிரிக்கா, மத்திய கிழக்கு) இன்னும் பழைய முறையிலேயே மலம் கழிக்கிறார்கள். மேற்குலகில் பழைய முறைக்குத் திரும்புவதில் பல சிரமங்கள் இருப்பதால் சில பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளுக்குப் பழைய முறையைக் கற்பிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். எப்படியோ ஒரு குழந்தை பிறந்து முதன் முதல் மலம் கழிப்பது பழைய முறையில் தான். இயற்கையே அதைத் தான் விரும்புகிறது. அக் குழந்தைகளை நாம் தான் புதிய முறைக்கு பழக்கி எடுக்கிறோம் (toilet training).

சிலர் வயது வந்த பிறகும் பழைய முறைக்கு மாற எத்தனிக்கிறார்கள். அதற்காக இருக்கையுடன் கூடிய மலங்கழிப்பு ஆசனத்தைச் சுற்றி மேடை போட்டு அதில் தமது கடமையை முடித்துக் கொள்கிறார்கள். இன்னும் சில ஆண்டுகளில் பழைய முறைக் கழிப்பகங்கள் தலை காட்டத் தொடங்கலாம். தயாராகுங்கள்!







போய்விடுகின்றது. குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு இந்நிலை நீடிக்குமானால் தசைகளின் உயிர் வாழ்தலுக்குத் தேவையான உயிர் வாயு (ஒக்ஸிசன்) கிடைக்காது இததசையின் கலங்கள் இறந்துபோய் விடுகின்றன. கீழறைகளின் சுவர்கள் பலவீனமாகிப் போவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணம். அநேகமான மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கு இதயத்தின் தசைகள் நிரந்தரமான பாதிப்புக்குள்ளாவதற்கு இதுவே காரணம்.

## புதிய சிகிச்சை முறைகள்

இப்படியான இறந்துபோன இதயத் தசைகளின் கலங்களைப் புத்துயிர் பெற வைக்க முடியுமா என்று பல காலமாக விஞ்ஞானிகள் ஆய்வுகளை நடாத்தி வந்தனர். எப்படித் தோலிலுள்ள கலங்கள் இறந்துபோகும்போது புதிய கலங்கள் தானாகவே உற்பத்தியாகிறதோ அதே போன்று இதயத் தசையிலுள்ள கலங்களும் புதிதாக வளர முடியாதா என்று அவர்கள் ஆய்வு செய்தனர். உண்மையில் இப்படியான தசைக் கலங்களில் புத்துயிர்ப்பு நடைபெறுகிறது எனினும் அந்நடைமுறை மிகவும் மந்த வேகத்திலேயே நடைபெறுகிறது என்று சுவீடனைச் சேர்ந்த கரோலின்ஸ்கா இன்ஸ்டிடியூட்டைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். வாலிபப் பருவத்தில் ஒரு வருடத்துக்கு ஒரு வீதமும், 75 வயதை எய்தும்போது அரை வீதத்துக்குக் குறைவாகவுமே இதயத்தின் தசைக் கலங்கள் புத்துருவாக்கம் பெறுகின்றன என்று அவர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஒட்டு மொத்தத்தில் நாம் 70 வயதை அடையும்போது 40 வீதமான புதிய கலங்கள் உற்பத்தியாகியிருக்கும்.

இந்த ஆய்வுகளிலும் தரவுகளிலிருந்து ஒரு உண்மை புலப்படுகிறது. அதாவது இதயத்தின் தசைகளில் புதிய கலங்கள் உருவாகுகின்றன. அந்நிகழ்வை ஊக்கப்படுத்துவதாலோ அல்லது கலங்களைச் செயற்கையாக மாற்றிச் செய்வதன் மூலமோ இதயத்தின் தசைகளை வலுப்படுத்த வாய்ப்புண்டு. “மந்த கதியிலேனும் இதயத்தின் தசைக் கலங்கள் புத்துயிர்ப்பு பெறுகின்றன என்பதே நல்ல செய்தி. இதை மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான வழிகளை நாம் ஆராயலாம்” என்கிறார் வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழகத்தின் மூல உயிரணு (Stem Cell) மற்றும் புத்துயிர்ப்பு மருத்துவத் துறையின் துணை இயக்குனரான சார்ல்ஸ் மரே அவர்கள்.

## உடைந்த இதயத்தைச் சீரமைக்க ஒட்டுத் துண்டுகள் (Patches)

வாகனத்தின் டயர் ஒட்டையாகிவிட்டால் உள்ளே ஒரு துண்டை ஒட்டிச் சரி செய்து விடுவார்கள். தார் ரோட்டில் குண்டு குழி இருந்தால் தார்க் கலவையைப் போட்டு ஒட்டிச் சீர் செய்து விடுவார்கள். கம்பியூட்டரில் ஒரு புரோகிராமில் சிறு தவறுகள் ஏற்பட்டால் முழுபுரோகிராமையுமே திருப்பி எழுதாது ஒரு ஒட்டுப் புரோகிராமைச் சேர்த்து விடுவார்கள். இப்படியான முறையை ஆங்கிலத்தில் patching என்பார்கள். அதே போல் மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளிலும் இப்படியான ஒட்டு முறைகள் வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதற்கு முக்கியமான தேவை பழுதாகிய பாகத்தோடு இணைந்து செயலாற்றக்கூடியதாக இந்த ஒட்டுப் பாகம் இருக்க வேண்டும். உதாரணத்துக்கு எரியூட்டப்பட்ட தோலை நிவர்த்தி செய்ய மருத்துவர்கள் இன்னுமொரு பொருத்தமான உடற்பாகத்தில் எடுத்த தோலை ஒட்டுவார்கள்.

தற்போது இந்த ஒட்டு முறையைப் பாவித்து இதயத்தின் ‘உடைந்து போன’ தசைகளைச் சீரமைத்து மாரடைப்பு வந்த நோயாளிகளின் இதயத்தை மறு சீரமைக்கும் முயற்சிகளில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெற்றியீட்டி வருகின்றார்கள். இந்த ஒட்டுக்குத் தேவையான ஒட்டுப் பாகத்தை வேறு இதயங்களிலிருந்து வெட்டி எடுக்காது அதை ஆய் கூடங்களிலேயோ அல்லது உடலின் வேறு உறுப்புகளில் ‘பதி வைப்பதன்’ மூலமோ வளர்த்தெடுக்கிறார்கள்.

சமீபத்தில் இப்படி ஒரு பரிசோதனையை எலியில் செய்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள். உடலின் எந்த அங்கங்களையோ அல்லது இழையங்களையோ மீள் உருவாக்க வேண்டுமானால் அதை மூல உயிரணுக்களிலிருந்தே (stem cells) உருவாக்கலாம். அப்படியான இதயத்தின் தசையிழையங்களிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட மூல உயிரணுக்களை எலியின் வயிற்றுத் தசையில் ‘பதி’ வைத்து ஆராய்ச்சியாளர் வளரச் செய்தார்கள். வயிற்றின் தசையில் சமிபாட்டுத் தேவை காரணமாக உணவு, உயிர் வாயுப் பரிமாற்றங்களைச் செய்யும் குருதிக்கு குழாய்கள் செல்கின்றன. இந்த ஒட்டப்பட்ட மூல உயிரணுக் கலங்கள் விரைவில் வளர்வதற்குத் தேவையான இரத்தோட்டம் அங்கிருப்பதால் வயிற்றுத் தசையில் ஓரிடத்தைத் தெரிவு செய்து மூல உயிரணுக்களை



நாற்று நட்பர்கள். எதிர் பார்த்தது போலவே சில வாரங்களில் இதயத் தசைப் பகுதியொன்று வயிற்றுத் தசையில் வளர்ந்திருந்தது.

பின்னர் எலியின் இதயச் சுவர்களை வேண்டுமென்றே பழுதாக்கி விட்டு வயிற்றில் வளர்த்தெடுத்த 'ஒட்டுத் தசையை' க் கொண்டு ஒட்டிச் (patch) சீர் செய்தார்கள். இது வெற்றிகரமான பெறுபெறுளைக் கொடுத்தபடியால் தொடர்ந்து மனிதரில் இச் சிகிச்சை முறைத் தொடர்வதற்கு ஆயத்தமாகிறார்கள்.

இதே வேளை ஆய்கூடத்தில் பாத்திரங்களிலேயே இவ்விழையத்தை வளர்த்தெடுப்பதற்கான முயற்சிகளும் நடைபெற்று வருகின்றன. சமீபத்தில் 2.5 மில்லியன் கலங்'களை உள்ளடக்கிய ஒட்டிழையம் ஒன்று ஆய்கூடத்தில் வளர்த்தெடுக்கப்பட்டபோது அது தானாவே இதயத் தசையின் சுருக்க / விரிவு இயக்கத்தை ஆரம்பித்து விட்டது என ஆய்வாளர்கள் கூறியிருந்தனர்.

## மூல உயிரணு நாற்றுச் சிகிச்சை

மேலே கூறப்பட்டது போல இதயத்தின் பழுதடைந்த தசைகளைப் மீளவும் உயர்ப்பிப்பது இதய மாற்றுச் சிகிச்சையையோ அல்லது செயற்கை உதிரிகளின் உதவியுடன் இயங்கும் இதயத்தை விடவோ இலகுவானதும் வெற்றிகரமானதுமாகும் என்று நம்பியதால் அமெரிக்க அரசின் உணவு மற்றும் மருத்துவத் திணைக்களம் (FDA) மூல உயிரணு நாற்றுச் சிகிச்சை முறையை மனிதரில் பரீட்சிக்க அனுமதியளித்தது.

இதைத் தொடர்ந்து இம் முறையை முதன் மாதிரியாக அமெரிக்காவில் ஒரு லூயிவில் பல்கலைக்கழக மருத்துவக் கல்லூரியும் அருகிலுள்ள யூதர் மருத்துவமனையும் இணைந்து இச் சிகிச்சையை மனிதரில் ஆரம்பித்தன. இச்சிகிச்சையின் முதல் நோயாளி மைக் ஜோன்ஸ் ஆவார். இரண்டு மாரடைப்பு சம்பவங்களின் காரணமாக இவரது இதயத்தின் தசையிழையம் நிரந்தரமாகப் பழுதாக்கி போயிருந்தது. இதன் காரணமாக இதயத்தின் கீழறைகளுக்கு நுரையீரலிலிருந்து வருகின்ற குருதியை உடலெங்கும் பாய்ச்சுவதற்கு ஏற்ற பலம் அவரது இதயத்திற்கு இருக்கவில்லை.

அதன் விளைவாக இதய அறைகளால் குருதித் தேக்கம் ஏற்பட்டது.

இச் செயன்முறையின்போது நோயாளியின் இதயத்திலிருந்து நலமான இழையத்தை (tissue) முதலில் பிரித்தெடுக்கிறார்கள். பின்னர் அதைத் துப்புரவாக்கி மூல உயிரணுக்களை (Stem Cells) மட்டும் தனியாக்கி அவற்றை மேலும் பெருக்கமடையச் செய்கிறார்கள். அதைத் தொடர்ந்து இந்த மூல உயிரணுக் கலங்களை மாரடைப்பின்போது பலவீனப்பட்டுப்போன இதயத்தின் தசைகளில் புகுத்தியதும் அவை புதிய ஆரோக்கியமான தசைகளாக புத்துயிர்ப்பு பெறுகின்றன.

சிகிச்சை ஆரம்பித்து ஒரு வாரத்திலேயே மைக் ஜோன்ஸின் இதயத்தின் தசைகள் பலமடைந்து வருவதற்கான ஆதாரங்கள் புலப்பட ஆரம்பித்தன. இந்த ஒரு வாரத்தில் குருதியைப் பாய்ச்சும் பலம் சிகிச்சைக்கு முன்பிருந்ததைவிட 5 வீதத்தால் அதிகரித்திருந்தது. "மிகவும் புத்துணர்ச்சி பெற்றவனாக இருக்கிறேன். விரைவிலேயே நடையோட்டம் (jogging) செய்யலாம் போலிருக்கிறது" என்று மகிழ்ந்தாராம் மைக் ஜோன்ஸ்.

மைக் ஜோன்ஸைப் போல் 13 நோயாளிகள் இம்மாதிரி பரீட்சார்த்த மூல உயிரணு நாற்றுச் சிகிச்சையைத் தற்போது பெற்றுக் கொண்டு வருகின்றார்கள். முதலாம் கட்டப் பரீட்சார்த்த சிகிச்சையில் 20 நோயாளிகள் சிகிச்சை பெறுவார்கள்.

என்னடாப்பா  
ஆளே மாறிவிட்டாய்.  
முந்தியெண்டால் ஒரே  
துடியாட்டமும் துள்ளலும்.  
இப்ப சரியான  
அமைதியாயிருக்கிறாய்.  
என்ன யோகா தியானம்  
என்று தொடங்கியாச்சோ?

என்ன? நான் கலியாணம்  
கட்டிவிட்டேன் எண்டது  
உனக்கு இன்னும்  
தெரியாதோ?







புதிய இதழ்  
வெளிவந்து விட்டது  
தொடர்புக்கு  
416-731-1752

இதே போன்று கலிபோர்ணியாவில் உள்ள சீடார்ஸ்-சைனாய் இதய மருத்துவ நிலையத்தில் இன்னுமொரு நோயாளிக்கு இப் பரீட்சார்த்த சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. ஆனால் இச் சிகிச்சை முறை முன்னதைவிட சற்று மாறுபட்டது. இதயத்தின் தசையிழையத்திலிருந்து தனியே மூல உயிரணுக் கலங்களை மட்டும் பிரித்தெடுக்காது இதர கலங்களோடு கூடிய மூல உயிரணுக்கலங்களின் கலவையை உள்ளேற்றுவதன் மூலம் இச்சிகிச்சையை அளித்திருக்கிறார்கள். இதன் மூலம் இதயத் தசையிழையத்தை புத்துயிரூட்ட முடிந்திருக்கிறது என்றும் இச் சிகிச்சையைப் பெற்ற கென் மைல்ஸ் என்ற நோயாளி - தான் மிகவும் உற்சாகத்தோடு இருக்கிறேன் - என்று கூறியுள்ளதாகவும் அறியப்படுகிறது.

### இதயச் சிகிச்சைக்காக நோயாளிகள் நீண்ட காலம் காத்திருக்கலாம்

அதே வேளை இதய மாற்றுச் சிகிச்சைதான் ஒரே வழி என்று தீர்மானிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் ஒரு ஆறுதலான செய்தி கிடைத்திருக்கிறது. மூல உயிரணுச் சிகிச்சை பலன் பெறாதவிடத்து இதயத்தின் கீழறைகளின் வீரியம் போதாது அமைகளுக்கு தற்காலிக உதவி தேவைப்படுகிறது எனின் அதற்கான செயற்கை இதய உதிரிப் பாகங்களும் பாவனைக்கு வந்திருக்கின்றன. பொருத்தமான சிகிச்சை கிடைக்கும் வரை தாக்குப்பிடிக்க இந்த செயற்கை உதிரிகள் உதவுகின்றன.

சின்கார்டியா சிஸ்டம்ஸ் என்ற நிறுவனம் தயாரித்திருக்கும் புதிய 'செயற்கை இதயம்' இதயத்தின் மேலறைகளைப் பிரதியீடு செய்யாமல கீழறைகளை மட்டுமே சிறிய வலுவான பம்புகள் மூலம் பிரதியீடு செய்கிறது. ஏற்கனவே புழக்கத்திலுள்ள செயற்கை இதயத்தின் பருமனின் 3 வீதத்தை மட்டுமே கொண்டிருக்கும் இக் கருவி அதிக வினைத்திறனுடன் செயற்படும் தன்மையது என்கிறது இந்த நிறுவனம்.

இப் புதிய கருவி பொருத்தப்பட்ட 3 நோயாளிகள் சுகமாக வீடு சென்று புதிய இதயம் கிடைக்கும்வரை பொறுமையையோடு காத்திருக்கிறார்கள் என்பது நலமான செய்தி. விலை? 125,000 அமெரிக்க டாலர்கள்!





## Pre-Authorized Debit (PAD) Agreement

# INTERNATIONAL MEDICAL HEALTH ORGANIZATION (IMHO) CANADA

I want to support the International Medical Health Organization (IMHO) Canada through monthly contributions.

Please debit my bank account: (Void Cheque Attached)

\_\_\_ \$10 \_\_\_ \$20 \_\_\_ \$25 \_\_\_ \$50 \_\_\_ \$75 \_\_\_ \$100 Other Amount \_\_\_ (specify)

The debit will be processed from the specified account on the 15th of each month or the next business day.

This donation is made on behalf of: \_\_\_ an individual or \_\_\_ a business

I may revoke my authorization at any time, subject to providing notice of period not exceeding THIRTY (30) days. To obtain a sample cancellation form, or for more information on my right to cancel a PAD agreement, I may contact the financial institution or visit [www.cdnpay.ca](http://www.cdnpay.ca).

I have certain recourse rights if any debit does not comply with this agreement. For example, I have the right to receive reimbursement for any debit that is not authorized or is not consistent with this PAD agreement. To obtain more information on my recourse right, I may contact my financial institution or visit [www.cdnpay.ca](http://www.cdnpay.ca).

Donor Name: \_\_\_\_\_

Address / Contact Information: \_\_\_\_\_

Telephone No: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

-----  
Completed Form Should Be Mailed To:

The Treasurer  
IMHO Canada  
5637 Finch Ave. East, Unit #7  
Toronto, ON  
M1B 2T9

E-Mail: [contact@imhocanada.org](mailto:contact@imhocanada.org)

Tel.: 416 321 9555

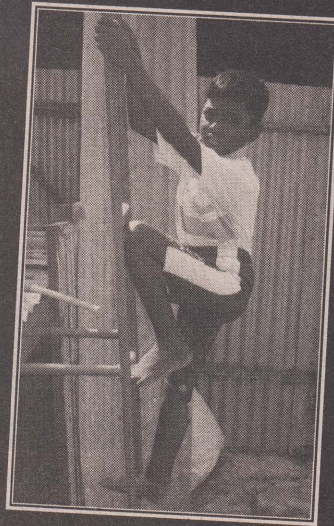
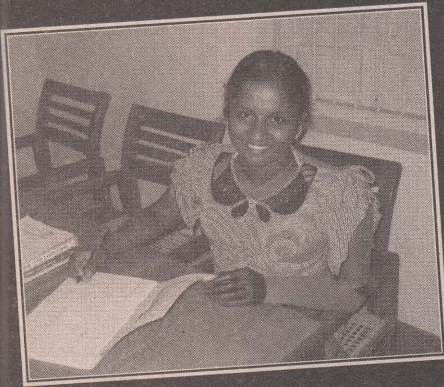
Web: [www.imhocanada.org](http://www.imhocanada.org)

*IMHO Canada is a registered non-profit, non-political organization in Canada REG No: 84419 /494*





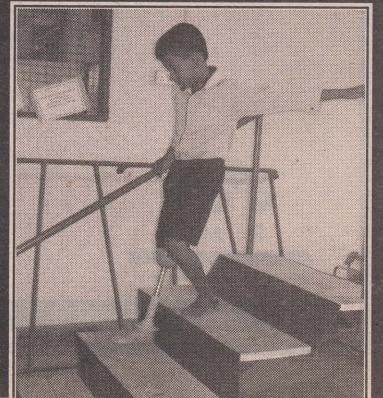
IMHO இவர்களுக்கு கால் கொடுக்கிறது!  
IMHO க்கு நாங்கள் கை கொடுப்போம்!



மாதம்

\$10

கொடுக்க  
உங்களால்  
முடியாதா?





# நல்ல தருணம் இது... நமுவ விடலாமோ?

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



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

ஒவ்வொருவருடைய அடமானத் தேவைகளும், சூழ்நிலைகளும் வேறுபட்டவை. தனித்துவமானவை. உங்களுக்குப் பொருத்தமான அடமான வகையைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுபவமும், நம்பிக்கையும் நிறைந்த ஒரு முகவரை நாடுங்கள்

## Das Narayanasamy

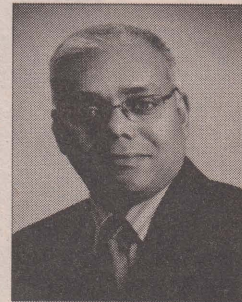
Mortgage Broker

416-543-6614

Fax: 1-888-511-8960

E-mail: das@centumoptima.com

Lic# M08007147



R M A

REAL MORTGAGE ASSOCIATES  
Licence # 10486

3270 South Service Rd., Burlington, Ont. L7R 3M6 877-977-7771

என்பணி கடன் செய்து கொடுப்பதே!



இணையத்தில் இமயம்...

# A9NEWSRADIO

Listen a9radio on iPhone, iTunes, NOKIA, HTC, LG,  
Samsung, BlackBerry & WIFI Radio



[www.a9radio.com](http://www.a9radio.com) - [info@a9news.com](mailto:info@a9news.com)

Tel: 416 985 7379

Skype ID: a9radio







# மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலைக்கு IMHO அமைப்பு இதயத் துடிப்பு பரிசோதனைக் கருவி அன்பளிப்பு!



அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஷான் சுந்தர், அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு – அமெரிக்கா (IMHO USA) மூலம் மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலைக்கு இதயத் தொழிற்பாட்டுப் பரிசோதனைக் கருவி (Echo Cardiogram) ஒன்றை அன்பளிப்புச் செய்தார். அறுவைச் சிகிச்சை ஏதும் இல்லாமல் மருத்துவரின் அலுவலகத்தில் வைத்தே நோயாளியின் இதயத்தின் செயற்பாட்டையும் அதன் அறைகள், வால்வுகள் போன்றவற்றின் அளவுகள் தொழிற்பாடுகள் போன்றவற்றையும் இரு-பரிமாணப் படங்களாகத் தரவல்ல 1.6 மில்லியன் இலங்கை ரூபாக்கள் பெறுமதியுள்ள இந்நவீன கருவியை திரு திரு மதி (டாக்டர்) ஜெகன் அவர்கள் டாக்டர் சுந்தர் சார்பில் மட்டக்களப்பு மருத்துவமனை அதிகாரிகளுக்கு அன்பளிப்புச் செய்தார்.

கல்முனை

மருத்துவ

மனைக்கு IMHO

USA முவ்வுருளி

ஒன்றை

அன்பளிப்புச்

செய்தது





# தொட்டுவிடத் தொட்டுவிடத் தொடரும்



பலவழிகளிலும் எமக்கு கனடாவின் உடல்நலத்துறை எச்சரிக்கை விட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. கொள்ளைநோய்தாக்கலாம் என்பது முதல், தொற்றுநோய் பரவுகிறது, சில உணவுகளை உண்ண வேண்டாம், சில இடங்களுக்கு போகவேண்டாம் என்பதெல்லாம் சாதாரணமாக நிகழும் அறிவிப்புக்களில் காணப்படும்.

பொதுவாக வரும் நோய்கள் தொடுவதனாலேயே பரவும். காற்றினால் பரவுவது தவிர வரும் நோய்களின் கிருமிகள் பரவல் பலவழிகளிலும் தொடுவதாலேயே நடக்கிறது.

தும்முதல், இருமுதல் வழியாக வரும் கிருமிப்பரவலும் ஒரு வகையில் தொடுகையே! எச்சரிக்கையாக நமது தொடும்முறைகளைக் கண்காணிப்பதன்மூலம் நோய்கள் எமக்கு எமது சுற்றத்திற்கும் பரவாமல் பாதுகாக்கலாம்.

பொதுப்போக்குவரத்தில், 'டோக்கன்' போடுவதிலிருந்து, மாறி ஏறுவதற்குச் சீட்டு வாங்குவது, ஆங்காங்கே பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது, மணி அடிப்பது, கதவைத் திறப்பது என நடக்கும் தொடுகைகள் அனைத்திலும் லட்சக்கணக்கான கிருமிகளைத் தொட்டுப் பரிமாறுகின்றோம்.

அப்படியே வந்து அவசரத்தில் கையைக் கழுவும் முன்னர் ஒருவர் 'ஒன்றுக்குப்' போகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்... எவ்வளவு கிருமிகள்!

குறிப்பாக இப்படித் தொடுகை மூலம் கிருமி பரவுவதால் வரும் பாரிய நோய்களிலிருந்து முதியோரையும் குழந்தைகளையும் நாம் பாதுகாக்கவேண்டும்.

'சார்ஸ்' நோய் வந்த போது நோயாளிகளைத் தனிமைப்படுத்தினார்கள். தனியறையில் வைத்தார்கள். நோயாளிக்கும் வருவோர் போவோர்க்கும் 'மாஸ்க்' எனப்படும் சுவாசத்தடுப்பு முகமூடிகளைப் போட்டார்கள்...

அடிப்படையில் இப்படிச் செய்வதால் நிகழ்வது கிருமி நம்மைத் தொடுவதை... அதாவது அதுவாக வந்து காற்றில் பரவித் தொடுவதைத் தடுப்பதேயாகும்.

இப்படியில்லாமல் ஆங்காங்கே மற்றவர்கள் தொடுவதால் வந்து தங்கியிருக்கும் கிருமிகளை பற்றி அக்கறைப்படாமல் இருப்போமாயின் அவை எமது வீட்டிற்குள் புகுந்துவிடும்!

எப்போதும் கை கழுவவேண்டும். வெளியில் கழிப்பறைக்குச் சென்றால் முன்பும் பின்பும் கை கழுவவேண்டும்.

அதுவும் சரியான முறையில் கை கழுவ வேண்டும். சரியான கை கழுவும் முறை தெரிந்தாலே ஒருவரது சுற்றத்திற்கு நோய்கள் பரவுவது 70 வீதம் குறைந்துவிடும் என்று அடித்துச் சொல்லலாம்.

நாம் தொடுவதால் எம்மோடு தொடரும் கிருமிகளைத் துரத்த கைகளைக் கழுவ்வோம். அதுவும் சரியான முறையில் கழுவ்வோம்.



?%

*Tired of looking at numbers?*  
come along... we offer the best !

**RESIDENTIAL  
COMMERCIAL  
LOANS AND MORTGAGES**

**416.759.1818**



**CENTUM**

**OPTIMA MORTGAGES INC.**

**Lic.# 10894**

Looking After Your Best Interest™





## அடுக்களை

# வயிற்றுப் போக்கு

**அ**ண்மையில் முட்டைகள் விற்பனையிலிருந்து திருப்பி எடுக்கப்பட்டன என்ற செய்தியில் பார்த்திருக்கலாம். 'சல்மொனல்லா' என்ற கிருமியின் பெயரும் அடிபட்டிருக்கும். வெங்காயக்கீரையிலும் அது இருந்ததாகச் சொல்லப்பட்டது.

சல்மொனல்லா (salmonella) என்னும் பக்ரீரியா பண்ணைகளில் உள்ள கோழிகள் பன்றிகள் போன்றவற்றில் பொதுவாகக் காணப்படும். கோழியின் கழிவில் இது

பெரும்பாலும் இருக்கும். ஆனால் பண்ணைகளில் முட்டைகள் சேகரிக்கப்பட்டபின் கழுவிக் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்டே விற்பனைக்கு அனுப்பப்படும்.

அதே வேளை இந்தச் சல்மொனல்லா கிருமியின் தொற்று கோழிக்கு அதிகளவில் இருக்குமானால் முட்டையின் வெளிப்புறத்தில் மட்டுமல்லாது அதன் உள்ளேயும் அதாவது முட்டைக் கருவிலும் இந்த பக்ரீரியா தொற்றியிருக்கும். அதுதான் ஆபத்தானது.

சல்மொனல்லா மனிதருக்குத் தாக்கினால் கடுமையான வயிற்றுப் போக்கு, மற்றும் சத்தி அல்லது வாந்தி காணப்படும். வயிறு நோவும் இருக்கும்.

இன்றோ மருத்துவ மனைக்கு இந்த அறிகுறிகளுடன் போனால் தனியான ஓர் அறைக்குள் போட்டுப் பூட்டிவிடுவார்கள். உங்களுக்கு தொற்றியிருப்பது சல்மொனல்லாவா அல்லது கொலஸ்ரீரியம் (Clostridium difficile) என்னும் மற்றொரு பக்ரீரியாவா என்று சோதித்து உறுதிப்படுத்தியே அனைத்து முடிவுகளையும் எடுப்பார்கள். இந்த இரு கிருமிகளும் குழந்தைகள், மூத்தோர் மற்றும் பிற காரணங்களால் உடல் பலவீனமானவர்களுக்கு உயிராபத்தை ஏற்படுத்திவிடலாம்.

முட்டையில் உள்ளே சல்மொனல்லா இருந்தாலும் அதைச் சரியாக முறையாக வேக வைப்பதன் மூலம் இந்தக் கிருமி அழிக்கப்பட்டுவிடும். அரை அவியல், ஒரு பக்கம் வேக வைத்த முட்டை என்பன சற்று எச்சரிக்கையுடன் கையாளப்படவேண்டிய உணவு முறைகளாகும்.

முட்டையை எடுத்தவுடன் சற்றுச் சூடான நீரில் கழவி விட்டு பின்னர் எடுத்து கையாளவது நல்லது. சுடும் குளாய்த்தண்ணீரில் விட்டுவிட்டு எடுத்து உடைக்கலாம்.



சிலர் முட்டையை உடைத்துப் போடுகையில் அது கையில் பிரண்டு பரவி இருக்கும். அத்துடன் முட்டையைப் பொரித்து குழந்தைகளுக்கு எடுத்துப்போடுகையிலோ அல்லது அகப்பைக் கைப்பிடிக்களைத் தொடர்ந்து பிடிக்கையிலோ இந்தத் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

நல்ல குளிரான குளிர்ப் பெட்டியிலிருந்து முட்டையை எடுத்து நேரே பொரிக்கச் சட்டியில் போட்டால் முட்டை முழுதாக வெந்துவிடு வதில்லை. அதனால் குளிர்ப் பெட்டியிலிருந்து எடுத்து சூடான குளாய்த் தண்ணீரில் போட்டு வைத்தபின் உடைத்துப் பொரிப்பது பாதுகாப்பானதும்கூட. இதனால்தான் கோழியின் இறைச்சி மற்றும் முட்டைகளை பிற உணவுகளுடன் வைக்கக் கூடாது என்று சொல்லப்பட்டு வருகிறது. பொதுவாகவே மற்றொரு இறைச்சியை முட்டை வைப்பது சரியான முறையல்ல.

நீங்கள் வாங்கிய ஓர் இறைச்சியை பாதுகாப்பு காரணங்களால் கிருமித் தொற்று என்று திருப்பி எடுக்கிறார்கள் என்ற வைத்துக் கொள்வோம். நீங்களும் திருப்பிக் கொடுத்து சுப்பர் மார்க்கற்றில் பணத்தைப் பெற்றுவிடுவீர்கள் அல்லது தூக்கி குப்பையில் எறிந்து விடுவீர்கள் என்று வைப்போம்.

இந்தக்குறிப்பிட்ட இறைச்சி வேறு ஒரு இறைச்சியுடன் தொட்டுக்கொண்டிருந்திருந்தால் உங்கள் குளிர்ப் பெட்டியில் இன்னும் அந்தக் கிருமி இருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை.



**டாக்டர்1:**  
என்ன ஆச்சு!  
கேஸ் பெயிலியரா?

**டாக்டர்2:**  
ஆமா, தற்கொலை முயற்சி!  
விஷமா இருந்தாக்கூட  
காப்பாத்தியிருக்கலாம்.  
பையன் விவரமா, 'விஜய்'  
படத்தை முழுக்க  
பார்த்திருக்கான்!

1 - நன்றாக கொதிக்கவைத்து சமைப்பதன்மூலம் கிருமியைக் கொல்லமுடியும்.

2 - ஒருபோதும் பச்சையான முட்டை, அரைகுறையாகச் சமைத்த முட்டை, பறவையினங்களின் இறைச்சி போன்றவற்றை உண்ணக்கூடாது.

3 - பறவையினங்களின் இறைச்சியின் நடுப்பாகத்தில் அதிக செந்நிறம் காணப்பட்டால் கிருமித்தாக்குதல் இருப்பதாக நம்ப இடமிருக்கிறது.

4 - பால் உணவு வகைகள் பாஸ்ரர் முறையில் சுத்திக்ரிக்கப்பட்ட பின்பே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். வீட்டு வளர்ப்பு விலங்குகளின் பால் வகைகள் நன்கு கொதிக்கவைத்து சமைத்தபின்பே பாவிக்கப்பட வேண்டும்.

5 - பழங்கள் காய்கறிகளை நன்கு கழுவியபின்பு உண்ணவேண்டும்.

6 - சமைத்த உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகளிலிருந்து சமைக்காத இறைச்சி வகைகளைப் பிரித்து வைக்க வேண்டும். (குளிர்ப் பெட்டியிலும் பைகளிலும் கூட.)

7 - இறைச்சிகளை வெட்டுவதற்கு தனியான வெட்டுப் பலகைகளை வைத்திருக்க வேண்டும்.

8 - உணவுப்பொருட்களை சமைப்பதற்கு எடுத்தால் குளிர் தண்ணீரில் போட்டுக் கையாளவேண்டும். அல்லது மைக்ரோ ஓவனில் வைத்து குளிராற்ற வேண்டும். வெறுமனே வெளியில் வைத்துவிட்டுத் திரியக்கூடாது.

9 - சமைக்க முன்பு உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதற்குத் தயங்க வேண்டாம். கத்திகள், வெட்டுப் பலகைகளை யும் கழுவவேண்டும்.

10 - நீங்கள் சல்மொனல்லா தாக்கப்பட்ட ஆளாயிருந்தால். அது நீங்கியதாக உறுதியாகத் தெரியும் வரையும் சமைக்கவோ அல்லது ஒருவருக்குத் தண்ணி ஊற்றிக் கொடுக்கும் வேலையையோகூடச் செய்யவேண்டாம்.

11 - வளர்ப்புப் பிராணிகளைக் கையாண்டவுடன் நன்கு கைகளைக் கழுவ வேண்டும். ஒரு முறை குளித்துவிடுவது மிகவும் நல்லது.

மைதிலி ●



# தலைவலியா? அபாயச்சங்கு அறிகுறிகள்



சுடுதியாக திடுதிப்பென்று ஒரு குறித்த கணப்பொழுதில் இருந்து தொடங்கும் அசாதாரணமான கடுமையான தலைவலி உள்ளே உள்ள குருதிக் குழாய்களின் வெடிப்பு அல்லது இரத்தக்கசிவு காரணமாக இருக்கலாம்.

குமட்டல், வாந்தி ஆகியவற்றுடன் கூடி தொடர்ந்து வரும் தலைவலி தலையின் உள் வளரும் கட்டி அல்லது வளர்ச்சிகளின் காரணமாக இருக்கலாம். இத்தோடு பார்க்கும்

பொருட்கள் இரண்டாகத்தெரிதல், பார்வை மாங்கல், பேச்சுத் தடக்குதல், ஒரு பக்கத்து கை கால்களில் விறைப்பு அல்லது பலவீனம், கால் கை வலிப்பு, நினைவுத்தடுமாற்றம் போன்ற அறிகுறிகள் கலந்து காணப்பட்டால் கண்டிப்பாக தாமதியாது அவசர மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்..

தலையில் பலமாக அடி பட்டபின்னரான முதற் சில மணி நேரங்களில் அல்லது முதற் சில நாட்களில் இவ்வாறு வாந்தி,

குமட்டலுடன் கூடிய தலைவலி இருந்தால் இது தலையின் உள்ளே ஏற்படுகின்ற இரத்தக்கசிவின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். முதலில் வைத்தியரிடம் காட்டியிருந்தாலும் இவ்வறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மீண்டும் அவசர மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

தலைவலி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் தலையில் அடிபட்டபின்னரான முதற் சில மணி நேரங்களில் அல்லது முதற் சில நாட்களில் பார்வை மாங்கல், கை கால விறைப்பு அல்லது பலவீனம், கால் கை வலிப்பு, நினைவுத் தடுமாற்றம் முதலிய அறிகுறிகள் இருந்தால் அவசர மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

காய்ச்சலுடன் தலைவலி வருவது வழமை என்றாலும்கூட, கடுமையான தலைவலி மூளைக்காய்ச்சலின் அறிகுறியாகவும் கூட இருக்கலாம். இத்துடன் இவர்களுக்கு கழுத்தை முழுமையாக முன்புறமாக மடிக்க முடியாதவாறு கழுத்துப்பிடிப்பும், கழுத்து வலியும்

மருத்துவ கலாநிதி : இ.லம்போதரன்

RubanCam  
Photography  
www.rubancam.com 416-333-1810



இருக்கும். குறிப்பாக இளம் பிள்ளைகளில் காய்ச்சலுடன் கூடிய கடுமையான தலைவலி காணப்படுமிடத்து உடனடியாக மருத்து உதவியை நாடவேண்டும்.

காதுகளுக்கு மேலாக முன்புறமாக இருக்கும் தலைப்பகுதியில் சடுதியான தலைவலி ஏற்பட்டால் இது அங்ஙனம் குருதிக்குழாய்களில் ஏற்படுகின்ற அழற்சி காரணமாக இருக்கலாம். இதன்போது அப்பகுதியில் உள்ள நாடித்துடிப்பை அழுத்திப் பார்க்கையில் கடுமையான வலி இருக்கும். இதை உடனே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் நிரந்தரமாக பார்வை பறிபோகும் அபாயநிலை ஏற்படலாம். இது கூடுதலாக நடுத்தர வயதுப் பெண்களில் ஏற்படுகின்றது.

கபாலையிடி எனப்படும் நீண்டகால ஒற்றைத் தலைவலி பொதுவாக இளம் வயதில் தொடங்கி வருடக்கணக்கில் தொடர்கின்றது. இதனோடு கூட குமட்டல், வாந்தி, வெளிச்சம் பார்க்க கூச்சம் போன்ற அறிகுறிகள் தலைவலியுடன் அல்லது தலைவலி வர முதலே தொடங்கி அது முடியும் வரை காணப்படலாம். ஒரு சிலருக்கு இத்துடன் கண்பார்வை வலயத்தில் வண்ணக்கலவைகள், வளையங்கள், புள்ளிகள் தோன்றுதலும், ஒரு பாதிப்பார்வை மறைபடுதலும் இந்நேரத்தில் காணப்படலாம். ஆயினும் இவை ஒரு சில மணி நேரங்களில் வந்த சுவடு தெரியாமல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த நீண்டகால ஒற்றைத்தலைவலி உள்ளவர்களும் ஒரு முறைதானும் தமது வைத்தியரின் ஊடாக தலையின் அச்சுக்கதிர்பட பரிசோதனை செய்திருத்தல் வேண்டும். அத்தோடு ஒற்றைத்தலைவலி உள்ளவர்களிலும் கூட வழமைக்கு மாறாக அசாதாரணமான தலைவலி வந்தால் இது

வேறு பிரச்சினைகளின் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என்பதால் உடனடி வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும். நுதல் மற்றும் முக என்புக காற்றிடைவெளிகளில் சளி தேங்கி கிருமித்தொற்று ஏற்படும்போதும் தலைவலி வரலாம். இதன்போது குனிந்து நிமிரும்போதும், தலையை பக்கவாட்டில் ஆட்டும் பொழுதும், இவ்வென்புகளின் மேல் விரல்களை வைத்து அழுத்தும்பொழுதும் வலி உண்டாகும். இதற்கு சாதாரண கிருமியடுக்கி மருந்து பாவிக்க இது குணமாகும்.

கண் பாரவைப் பிரச்சினை இருந்தாலும் அதனால் ஏற்படும் அயர்ச்சியால் தலை வலி உண்டாகலாம். இதேபோல பல் வலியும் கூட தலைவலியைக் கொடுக்கலாம். காதுகளில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்றுத் தலை வலியைக் கொடுக்கக்கூடியது. தடையென்பு முட்டில் ஏற்படும் அயர்ச்சி அல்லது வாதரோகமும் தலை வலியையும், காது வலியையும் கொடுக்கலாம். முக நரம்பில் ஏற்படும் அழற்சியும் கூட இவ்வாறு தலைவலியைத்தரலாம்.

முன்னர் கொப்புளிப்பான் வந்து குணமாகியவர்களில் சிலருக்கு பல வருடங்களின் பின்னர் இந்த வைரசானது நரம்புகளிலிருந்து மீளத்தாக்குவாதால் அந்த நரம்பு ஓடும் பகுதியில் மட்டும் கொப்புளிப்பான் கொப்புளங்கள் ஏற்படலாம். இவையும் மற்றவர்களுக்கு கொப்புளிப்பான் நோயைத் தொற்றுவிக்கக்கூடியவை. இது முக நரம்பைப் பாதிக்கும் பொழுதும் இவ்வாறு தலைவலி அல்லது முக வலியுடன் கூடிய கொப்புளங்கள் தோன்றலாம். இது கண்களைப் பாதிக்குமிடத்து உடனடியாக கண்வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும். இக்கொப்புளங்கள்

வந்து ஆறிய பின்னரும் சிலருக்கு இந்த நரம்பு பகுதியில் ஏற்படும் வலிதலை வலியைத் தரலாம்.

நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்து அல்லது இன்சலின் ஊசி பாவிப்பவர்களில் ஏற்படும் தலைவலி அவர்களின் குருதியில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு மிகவும் குறைவடைதனால் ஏற்படலாம். இத்துடன் பசியுணர்வு, களைப்பு, உடல் வியர்த்தல், நெஞ்சுப்படப்பு, வாய் விறைத்தல் போன்ற அறிகுறிகளும் கலந்து காணப்படால் உடனடியாக குளுக்கோசு மாத்திரையையோ அல்லது வெல்லமுள்ள பானம் ஒன்றையோ பருகி சிறிது உணவும் அருந்த வேண்டும். இதைக்க வணிக்காது விட்டால் மாறாட்டநிலை அல்லது கோமா எனப்படும் நிலை விழ்ப்பு நிலை கூட ஏற்படலாம். குறிப்பாக வாகனம் ஓட்டும் நீரிழிவு மருந்து பாவிக்கும் நோயாளர்கள் இந்த அறிகுறிகள் பற்றி அவதானமாக இருக்க வேண்டும். கழுத்து முள்ளந்தண்டில் ஏற்படுகின்ற வாத ரோகமும் கழுத்து வலியுடன் கூட தலைவலியையும் ஏற்படுத்தலாம்.

நம் எல்லோருக்கும் பொதுவாக வருட தலைவலி மன அழுத்தினால் ஏற்படுகின்றது. இன்று மன அழுத்தம் இல்லாதவர்கள் யார் தான் இருக்கின்றார்கள். இவ்வாறாக மன அழுத்தினால் வருகின்ற தலைவலி பொதுவாக " அம்மிப்பிடிப்பது அல்லது பாரமாக அழுத்துவது போல பிடரிப்பகுயில் இருந்து வருகின்ற தலை வலிநாக இரிக்கும். தலையை அழுத்திப் பிடித்து வரும்போது இதமாக இருக்கும். மன அழுத்தத்தை ஆரோக்கியமான முறைகளால் எதிர்கொள்வதும், கையாளுவதும் இத்தலைவலியைத் தவிர்க்கும் வழிகளாகும்.





## FINANCIAL CORPORATION

வருமான வரி சேமிப்புத் திட்டமிடுதல்

விரைவான முறையில் வரியை மீளப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் (E-File)

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

அதி குறைந்த செலவிலான காப்புறுதித் திட்டங்கள்

செலுத்திய பணத்தை வட்டியுடன் மீளப்பெறுதல்

கடுமையான சுகயீனங்களுக்கான காப்புறுதி

வருமான இழப்புக்கான காப்புறுதி

அடமான காப்புறுதிகள் (Mortgage)

உங்கள் நிதி சம்பந்தமான அனைத்து திட்டமிடுதலுக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும்

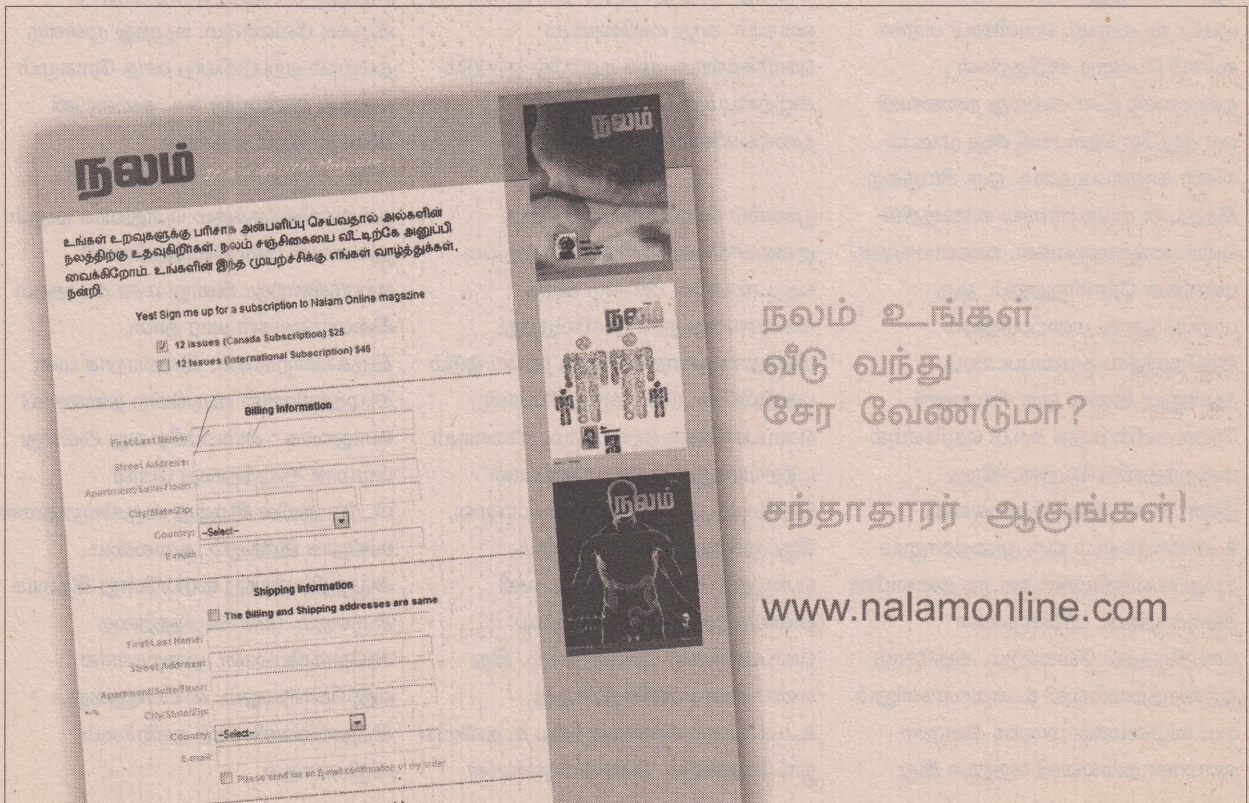
Call for your Free Consultation:

**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



**நலம்**

உங்கள் உறவுகளுக்கு பரிசாக அன்பளிப்பு செய்வதால் அல்களின் நலத்திற்கு உதவுகிறீர்கள். நலம் சஞ்சிகையை வட்டியுடன் அனுப்பி வைக்கிறோம். உங்களின் இந்த முயற்சிக்கு எங்கள் வாழ்த்துக்கள். நன்றி.

Yes! Sign me up for a subscription to Nalam Online magazine

12 Issues (Canada Subscription) \$25

12 Issues (International Subscription) \$46

**Billing Information**

First/Last Name: \_\_\_\_\_

Street Address: \_\_\_\_\_

Apartments/Suite/Floor: \_\_\_\_\_

City/State/Zip: \_\_\_\_\_

Country:

E-mail: \_\_\_\_\_

**Shipping Information**

The Billing and Shipping addresses are same

First/Last Name: \_\_\_\_\_

Street Address: \_\_\_\_\_

Apartments/Suite/Floor: \_\_\_\_\_

City/State/Zip: \_\_\_\_\_

Country:

E-mail: \_\_\_\_\_

Please send me an email confirmation of my order

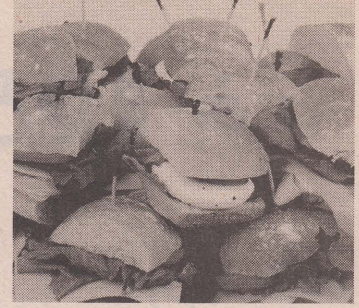
**நலம் உங்கள் வீடு வந்து சேர வேண்டுமா?**

**சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!**

[www.nalamonline.com](http://www.nalamonline.com)



# பள்ளிக் கால மாற்று உணவுகள்



குழந்தைகள் பள்ளிக்கு போகத் தொடங்கியதும் உணவுப் பிரச்சினை முதன்மையடைந்துவிடும். காலச்சாப்பாட்டை விட்டு விடுவார்கள். கொண்டு போகும் உணவைத் திருப்பிக் கொண்டு வருவார்கள்.

பல காரணங்களில் ஒன்று, அவர்களுக்கு இந்தத் தொடர்ந்து ஒரே மாதிரியான சாப்பாட்டில் வெறுப்பு ஏற்படுவதுதான்! அதை மாற்ற நிறுத்த என்ன வழி என்று யோசிப்போம்.

பாடசாலைக்கு கொடுத்துவிடக்கூடிய சில மதியச்சாப்பாடும் சிற்றுண்டியும்:

- பிற்றா எனப்படும் வட்டமான ரொட்டியொன்று அல்து பாண் வகையை சிறு முக்கோண வடிவங்களாக துண்டாக்கி உம்முள் சரத்துக் கொடுத்து விடலாம். (உம்முள் தாகினிப் பசைபோல இருக்கும். அராபிய மக்களின் கடைகளில் கிடைக்கும். சிறிய அளவில் வேண்டி உடனேயே பயன்படுத்தி முடித்துவிடவேண்டும்) பெரிய கடைகளிலும் கிடைக்கும்.
- ரொற்றிலா ரொட்டியில் பின்வரும் சிலவற்றைச் சுற்றிக்கொடுக்கலாம். ரின்மீன், கடலைபட்டர், சீஸ், வெள்ளரிபோன்ற சிறியதான துண்டுகள் சீஸ் வகையுடன், வாழைப்பழம் என்று எதையாவது பிள்ளைகளுக்கு பிடித்தமான வகையைச் சேர்த்துச் சுற்றலாம். (அவற்றை சிறிய 2" அங்குல

அளவில் துண்டுகளாக வெட்டி வைக்க வேண்டும். இது அவர்கள் எளிதாக எடுத்து வாயில் போட்டு மெல்ல வசதியாக இருக்கும்.)

- பிள்ளையின் பிடித்தமான சாண்ட்விச் உள்ளீட்டை பாணுக்கு பதிலாக வேறு எதிலாவது வைத்துக் கொடுத்துவிடலாம்.
- முதல் நாள் இரவுச் சாப்பாட்டில் சிலவற்றை அதிகமாகச் சமைத்து வைக்கலாம். (பீர்சா, பாஸ்ரா, என்னும் வைக்ககள்)
- சாப்பாட்டுப் பையில் சிறிய தக்காளிகள், கார்ட்கள், உப்பு பிஸ்கற்றுக்கள், சீஸ் வகைகள், சிலவகை தொட்டுக் கொள்ளும் வகைகள் என்று பிள்ளைகள் தங்கள் விருப்பத்தில் தெரிவு செய்யும் வகையில் வைக்க வேண்டும்.
- ஸ்ராபெரி, புளபெரி, வெள்ளரி, மெலொன் வகைகள் ஆகியவற்றை இனிப்புத் தயிருடன் தொடுவதற்காகச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.
- சமைத்த இறைச்சியையும் சீசையும் வெள்ளரி போன்ற மரக்கறிகளுடன் வைத்து வெட்டிக் கொடுக்கலாம்.
- உணவுகள் சத்தாகக் கொடுப்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு பறைசாற்றத் தேவையில்லை. அவர்களுக்கு பல தெரிவுகளை முன்வைக்கவேண்டும்.

சின்னத் துண்டுகளாகக் கொடுக்க வேண்டும். எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் அளவுகளில் முக்கோணம், சதுரம், நீள் சதுரம் என்று வெவ்வேறு வடிவங்களில் அவ்வப்போது வெட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.

வண்ணங்கள் கலந்து இருக்கவும் வேண்டும்.

கரட், வெள்ளரி, பீர், மெலொன் என்று வண்ணங்களைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டும். செயற்கை போத்தல்களில் விற்கும் வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

சொக்கிளேர் குழந்தைகளுக்கு நல்லதே. பால்கலக்காத 60% 70% என்று போட்டிருக்கும் சொக்கிளேர் களை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். சின்ன அளவுகளில் இருக்கும். அவற்றில் இரண்டை அவ்வப்போது சாப்பாட்டுப் பையில் போட்டுவிடலாம்.

சாப்பாட்டுப் பையின் அளவு, நிறம் போன்றவற்றையும மாற்றலாம். சாப்பிட்டுப் பையின் விலை என்ற 5 டொலராயிருக்குமா? குறைந்தது நான்கை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்களேன்!

பிள்ளைகளுக்கு வகை வகையாக வேண்டும். மாறுதல் வேண்டும். அதில் நீங்கள் ஊட்ட சத்தைக் கொடுத்தாலும் சாப்பிடுவார்கள்.



# டக் டிக் டோஸ் பக்கங்கள்

சுடோகு:

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

விடை தலைகீழாக

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



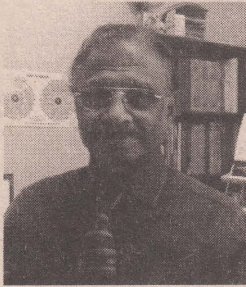



# மூளைக்கு வேலை

படத்துக்குள் நுழைந்து  
வைரத்தை அடையவும்.



## Homeo Clinic



கனடாவில்  
பலஆண்டுகளாக பலரும்  
பயன்பெற்ற சிறந்த  
அணுகுமுறை

**Dr. S. JOSEPH**  
**416 266 7466**



**ஒருவர்:**

“நான் கல்யாணம் கட்டின  
புதிசில வேலையால வீட்ட  
போனா அந்த மாதிரி  
அமர்க்களமாயிருக்கும்.  
என்ர மனிசி செருப்பைத்  
தூக்கிக்கொண்டு ஓடி வருவா.  
என்ர நாய் வீட்டுக்குள்ள  
சுத்திச் சுத்திக் குரைக்கும்”

**மற்றவர்:**

“இப்ப எப்பிடி?”

**ஒருவர்:**

“ அதையேன் பேசிற. இப்ப நான்  
வேலையால போனா நாய் செருப்பைத்  
தூக்கிக்கொண்டு வருகுது. மனிசி வீட்டைச்  
சுத்திச் சுத்திக் குலைக்குது”



WITHOUT A LIFE INSURANCE POLICY <sup>NOT</sup> FUTURE IS FRIENDLY ^



KenKirupa  
Insurance Agent

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



# தாய் குழந்தைக்கு நஞ்சூட்டுவாளா?

**ஒ**ட்டாமல் சமைப்பதற்காக தற்போது அடியில் பூச்சுப் பூசிவிற்கும் (non-stick) சட்டிகள் பாத்திரங்களுக்கு எப்பவும் மவுசுதான்.

ஆனால் அதில் பூசப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் தீமைதருவன என்று செய்திகள் கிளம்புவதும் பின்னர் சட்டிகளைத் தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் அதற்கு எதிராக பரப்புரை செய்வதும் சாதாரணம். ஆனாலும் எங்கள் சனங்கள் அந்த அடியில் ஒட்டாத (non-stick) சட்டி பானையைக் கைவிட்டதாகத் தெரிய வில்லை.

**தற்போது வந்திருக்கும் செய்தி இன்னும் மோசமானது.**

புதிய ஆய்வு ஒன்றின்படி குழந்தைகள், பதினம வயதினரில் ஒட்டாத சட்டிகளில் பூசப்பட்டிருக்கும் (non-stick) பூச்சுக்களால் உடலில் கொலஸ்ரோல் அதிகரிக்கிறது என்று கண்டிருக்கிறார்கள். (per-fluoroalkyl acid) எனப்படும் அமிலம் சார் தயாரிப்பான ஃபுளூரோபாலிமர் (Fluoropolymers) வகைப் பூச்சு இந்தக் குழந்தைகளின் இரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. இவ்வாறான இரசாயனப் பொருட்கள், நச்சுக்களாக வரும்போது அது, ஈரலில்தான் உடைத்து கழிவு நீக்கம் செய்யப்படும். அதுதான் மனிதரது கழிவுநீக்கும் இடம்.

இதனால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளிடம் அடர்த்தி குறைவான கொழுப்பு (LDL) எனப்படும் மிக மோசமான கொலஸ்ரோல் காணப்படுகிறது.

தற்போது இந்த இரசாயனப்பொருளால் இந்தக்

குழந்தைகளில் ஈரல் செயற்பாடு பாதிக்கப்படுகிற தென நம்பப்படுகிறது. கொலஸ்ரோல் வந்தால் சுகர் வரும் வாய்ப்பிருக்கிறது. சுகர் என்பது உடலின் பல பாகங்களையும் பாதிக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு இதெல்லாம் தேவையா. அறியாப் பருவத்தில் அதைப் பொதத்திப் பொத்திப் பாதுகாக்க வேண்டிய நேரத்தில் இப்படிச் செய்யலாமா?

வீட்டில் மட்டுமல்ல பல உணவுக் கடைகளிலும் இதையேதான் தற்போது பாவிக்கிறார்கள்.

இப்போதெல்லாம் சின்னஞ் சிறுசுகளுக்கெல்லாம் கொலஸ்ரோல் சுகர் என்று சொல்கிறார்கள். இந்தச் சிறுசுகள் ஏன் நோய்வாய்ப்பட வேண்டும்? நாம் தான்-பெற்றோர்தான் காரணம்.

**முதலில் ஒட்டாத சட்டிகளை தூக்கி எறியுங்கள்.** மின்சார அடுப்பு, எரிவாயு அடுப்புக்களில் சமைக்க பாதுகாப்பானதும் பூச்சில்லாத ஸ்ரெயின்லெஸ் ஸ்ரீல் பாத்திரங்கள்தான் (stainless steel), இவை இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டிருப்பதில்லை. இரசாயனப் பொருட்களுடன் தாக்கம் விளைவிக்காது. ஏறக்குறைய கண்ணாடிப் பாத்திரம் போன்றது. கண்ணாடிப்பாத்திரம் சமைப்பதற்கு கையாளச் சரியானதல்ல. அதனால் சிறந்த தேர்வு ஸ்ரெயின்லெஸ் ஸ்ரீல் பாத்திரங்கள்தான்.

கொலஸ்ரோல் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கு 40 வீதம் வாய்ப்புள்ளது என்று கனடாவில் உடல்நலத்துறை அறிக்கை சொல்கிறது!

**எச்சரிக்கை!**



# Albion - Finch

## Dental Centre

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

கடந்த 28  
ஆண்டுகளாக  
யாழ்ப்பாணம்,  
கொழும்பு போதனா  
வைத்தியசாலை  
மற்றும்  
கனடாவில்  
சேவையாற்றி  
மக்களுக்கு நன்கு  
பரிச்சயமான

## Dr.M.Sathiyabalan

டாக்டர் முத்துராஜா சத்தியபாலன்

### Opening Hours:

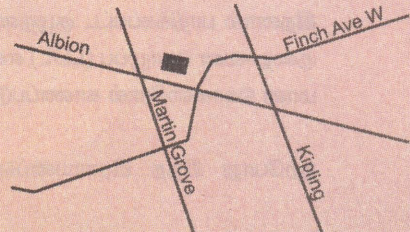
Mon - Fr : 10 - 6, Sat - Sun : 10 - 3

1620 Albion Road, Etobickoke

Phone: 416-747-7700

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

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





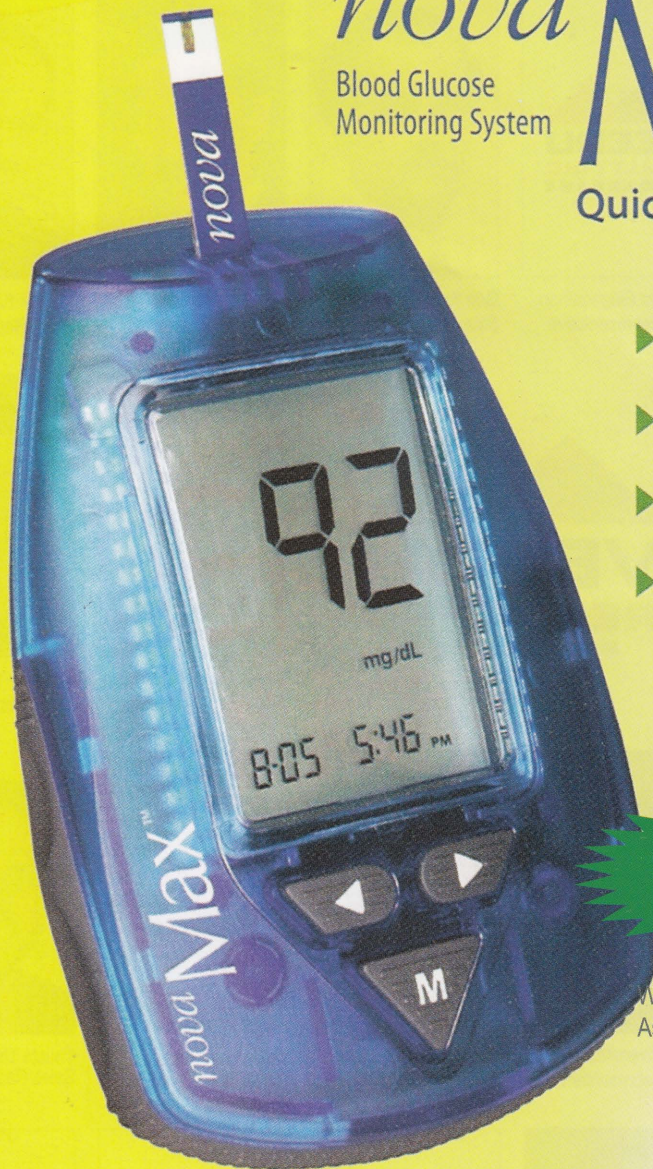
**New!**

*nova*

Blood Glucose  
Monitoring System

**Max**<sup>TM</sup>

Quick. Simple. Smart.

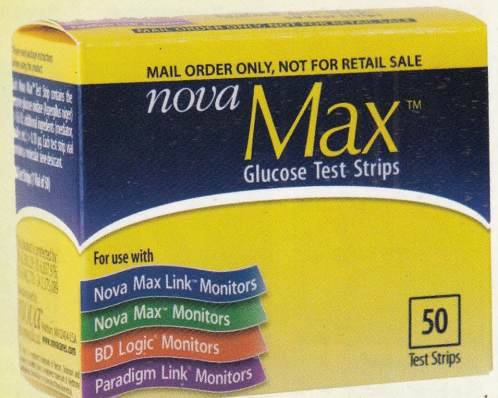


- ▶ No Coding Needed
- ▶ Small Blood Sample, 0.3µL
- ▶ Fast 5-Second Results
- ▶ Alternate Site Testing

**FREE**

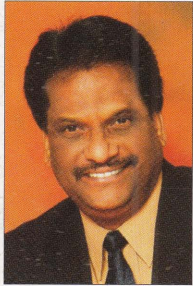
With any purchase of 100 Nova Max Strips  
Ask your pharmacist

[www.novacares.com](http://www.novacares.com)





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



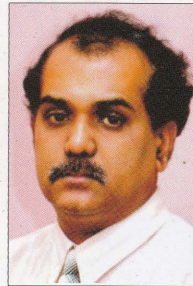
Tam Sivathanan  
Broker of Record



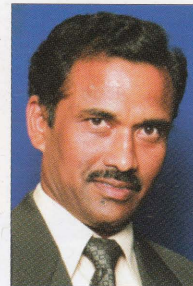
Sarangan Ratnarajah  
Sales Representative



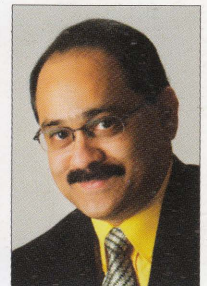
Prabhar Elaganathan  
Sales Representative



Gop Kalaeaswaran  
Sales Representative



Guna Kanagaratnam  
Sales Representative



Manick Karunahkaran  
Sales Representative



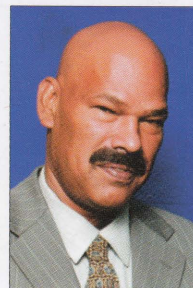
Janath Thevathanan  
Sales Representative



Sujatha Sathiabal  
Sales Representative



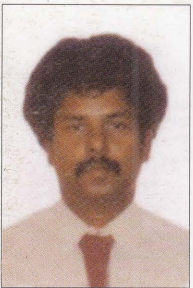
*the search engine*



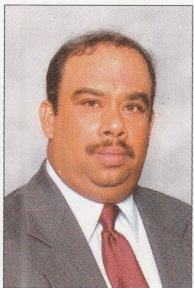
Pirapu Ponnampabalam  
Sales Representative



Tharsiny Varapragasam  
Sales Representative



Rasan Anton  
Sales Representative



Varatharajah Kandasamy  
Sales Representative



Raoul Sivanathan  
Sales Representative



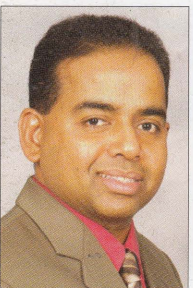
Nathan Baskaran  
Sales Representative



Suba Aynkharan  
Sales Representative



Thushi Thurairajah  
Sales Representative



Chand Vythilingam  
Sales Representative



Krishnan Kandeepan  
Sales Representative



Siva Ratheeshan  
Sales Representative



Radhaka Ratkunarajah  
Sales Representative



New agents belong here



*Realtors without Borders*