

FREE

நலம்

It's a Health Magazine

பெருங்குடல்
புற்றுநோய்

விழிப்புணர்வு மாதம்



ISSN 1920-9975 NALAM

February 14, 2010

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

Nalam - 2



காப்புறுதி உங்களுக்காகவும் உங்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்காகவும்..

- **ஆயுட்காப்புறுதி**
சேமிப்புடன் கூடியது, 10, 15 அல்லது 20 வருடங்களில் செலுத்திமுடிக்கலாம்
- **கொடிய நோய்களுக்கான காப்புறுதி**
2 மில்லியன் வரை காப்புறுதித் தொகையாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது கட்டிய பணம் முழுவதும் திரும்பப் பெறலாம்.
- **மருத்துவ பரிசோதனையற்ற காப்புறுதி**
வேறு நிறுவனங்களால் நிராகரிக்கப்படவரும் இணைந்து கொள்ளலாம்.
- **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

சிரீதரன் துரைராஜா

காப்புறுதி முகவர் (Insurance Broker)

416.918.9771

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



IA INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.

LI LAND INSURANCE INC.

RBC Insurance

நீரிழிவு

பக்கம் 38

உண்ணக்கூடிய
மீன்கள்!

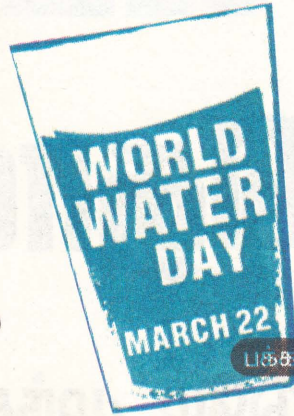
பக்கம் 36

சிறுநீரக பாதிப்பைத்
தவிர்க்கலாம்

பக்கம் 33

விட்டினை இரக்கும்
நச்சுப் பொருட்கள்

பக்கம் 12



நீர் நாள்

(மார்ச் 22)

பக்கம் 06

ஆண் பாலியல்:

பக்கம் 14

புற்று நோய்:

தடுப்பும் தவிர்ப்பும்

பக்கம் 25

உடல்நலச்
செய்திகள்

பக்கம் 41

World Kidney Day™

டாக்டர் டோஸ்

பக்கம் 44

பிடித்தவை

ஐந்து வீதம்

பக்கம் 20

11 March 2010

கர்ப்பமாகும் பெண்கள்

பக்கம் 24

பெருமைக்குரிய
சிறுநீரகம்

பக்கம் 05



வன்முறை

விளையாட்டுக்கள்

பக்கம் 22

உலகின் உயிரகாக்கும்

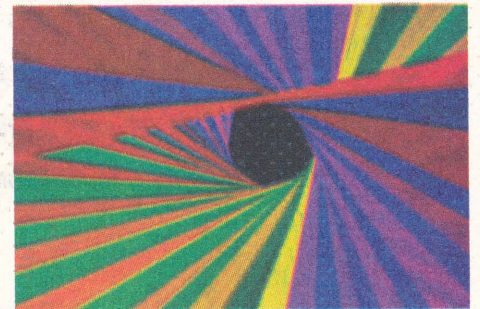
கனடாவின்
கொடை...

பக்கம் 09

ஆட்டிசம்:

குழந்தைகளின் உளவியற் பாதிப்பு

பக்கம் 12



குறைந்த வட்டி

கூடிய தொகை

சில நாட்களுக்கு மட்டுமே முந்துங்கள்

1.95%

3 Years variable closed.

கடன் அனைத்தையும் ஒன்றாக்க ஒரு அருமையான சந்தர்ப்பம்!

More reasons to join our professional team apart from the 33% more income & our exclusive source for private funds.

Canadian Mortgage Professional Awards 2009/10 Finalist

The 2009 Bridgewater Bank Award for Best NewComer

The 2009 CMHC Award for Independent Mortgage Brokerage of the Year

SUGANTHAN THAVARAJASINGAM

Mortgage Agent / Business Development Manager

416-283-2377

Ext 116

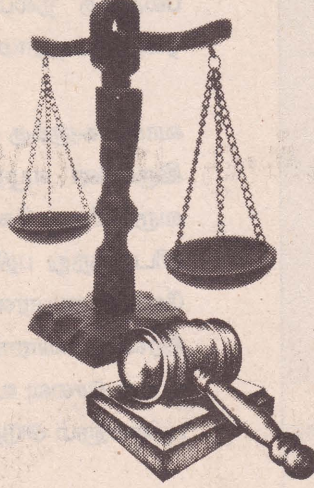


35 Grand Marshall Drive, 2nd Floor Toronto ON M1P 3G9
Agent Lic #: M08010801 Brokerage #: 10473, Some Conditions Apply O.A.C

Law Office

T. JEGATHEESAN

(Barrister, Solicitor and Notary Public (on))



உங்கள் சட்ட பிரச்சினை எதுவாகிலும் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும்

ஆலோசனைகளுக்கும் சட்ட 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-2
February - 2010
It's a virtuous Magazine

ISSN 1920-9975 NALAM

Advisory board:

Dr. Arulanandam Varadarasa MBBS, FRCPC

Dr. Varagunan Mahadevan MD

Dr. Rajes Muthulingam

Dr. Kanna Vela MD

Vasugi Balasaubramaniam DHMS

Manjula Sivakumaran (Dip in Ayurveda SL) RPN

Publishers:

Marumoli Media Network

Publishing Editor:

Tam Sivathanan

Editor:

Paul Chantiapillai

Graphic Consultant:

Sugunathan 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

'நலம்' நாடுவதும் அஃதே

'நலம்' முதலாவது இதழிற்கு நல்ல வரவேற்புக் கிடைத்தது. வாசகர்களுக்கும் வர்த்தகர்களுக்கும் நன்றி!

பலருக்கு 'நலம்' கிடைக்கவில்லை. இந்த இதழாவது ஏமாற்றம் தராமலிருக்க வேண்டும். முந்துங்கள்.

வாசகர்களுக்கு உடல் நலம் பற்றிய கேள்விகள் ஏதாவது இருப்பின் எழுதி அனுப்புங்கள். மின்னஞ்சல் மூலம் வருகின்ற கேள்விகளுக்கு துறைசார் மருத்துவர்களிடமிருந்து பதில்கள் ஒரு வாரத்துக்குள் பெற்றுத் தருவோம். சாதாரண அஞ்சலில் வருகின்ற கேள்விகளுக்கு இரண்டு வாரங்களுக்குள் பதில் பெற்றுத் தருவோம். தபால் செலவு உங்களுடையது. உங்கள் கேள்விகளும் பதில்களும் அடுத்த 'நலம்' இதழில் வெளியாகும்.

'நலம்' இதழில் வெளியாகும் கட்டுரைகள் மூலம் உங்கள் சிந்தனையைத் தூண்டுவது மட்டுமே எங்கள் நோக்கம். அதன் பெறுபேறாக உங்கள் குடும்ப மருத்துவரது ஆலோசனைகள் பெறப்பட்டு அதன் பிரகாரம் செயற்பட வேண்டுமென்பதே எங்கள் விருப்பம். எந்த உயிர் பிழைத்தலுக்கும் 'நலம்' காரணியாகுமானால் அது தன் பிறவிப் பயனை அனுபவித்ததாகிவிடும்.

வாசியுங்கள். கருத்துக்களை - எம்மோடும் - பகிர்ந்துகொண்டால்...

பரம சந்தோஷம்!

த. சிவதாசன்

பதிப்பாசிரியர்

ஆசிரியர் குழு சார்பாக...

பெருமைக்குரிய சிறுநீரகம்



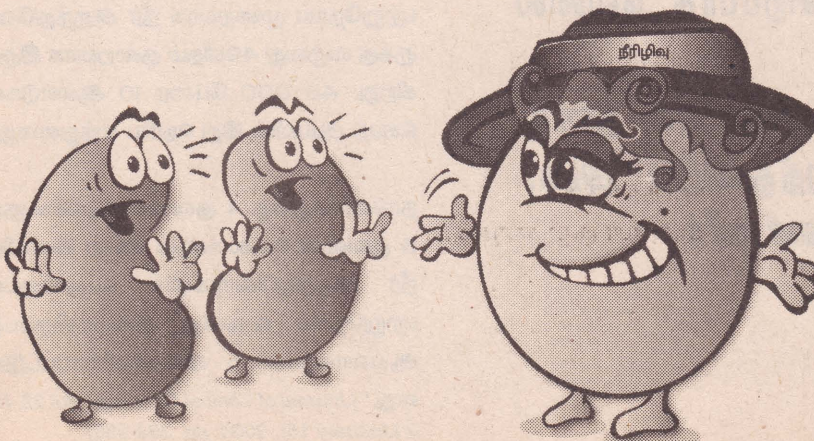
சிறுநீரகம் பாதுகாப்பு குறித்து நினைத்துக் கொள்ள ஒதுக்கப்பட்டது மார்ச் 11 ஆவது நாள்.

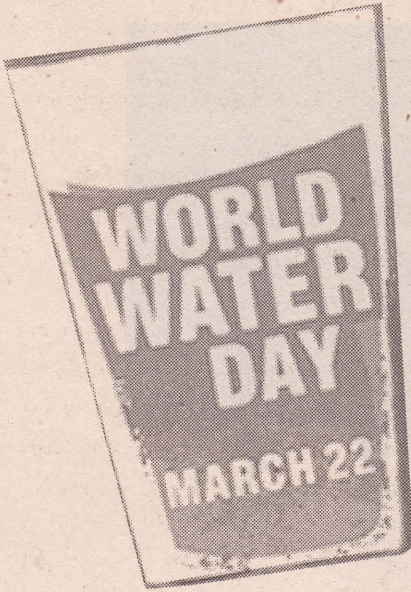
சிறுநீரகம் என்றால் எது என்று தெரியாமல் “வேறு” எதையெல்லாமோ அது என்று நினைக்கும் வயதில் நாம் இப்போது இல்லை. மிகவும் கூரிய சிந்தனையுடன் சிறுநீரகப் பாதுகாப்பு பற்றி யோசிக்க வேண்டும்.

50 வயதுக்குமேற்பட்டவர்கள் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் உடனடியாக சிறுநீரகத்தின் நிலையைச் சோதித்து அறியுங்கள். மது அருந்துவோரும் புகைப் போரும் 40 வயதுக்குப் பின்னராவது தங்கள் சிறுநீரகத்தின் நிலையை குடும்ப மருத்துவரின் மூலமாக சிறப்பு மருத்துவரை அணுகி சோதிக்கவேண்டும்.

குடும்ப மருத்துவர் தானாகவே இவைபற்றிப் பெரும்பாலும் சொல் மொட்டார். குறிப்பிட்ட பகுதி தொடர் பாக நோய் வந்து நீங்கள் அவரிடம் சென்றால்தான் இப்படிப்பட்ட சோதனைகளைச் செய்யச் சொல்லுவார். இந்த சோதனைகளை நீங்களே வலிந்து கேட்டுப் பெற வேண்டும். உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் கேட்டால் அவர் ஓர் சிறப்பு மருத்துவரைப் பரிந்துரைப்பார்.

சிறுநீரகம் பழுதடைந்தால்... நீரிழிவு எளிதில் வரும். நீரிழிவு வந்தால் மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம் எளிதில் வரும். சிறுநீரகம் பழுதடைந்து அதன் விளைவாக பாரிசுவாதம் (மூளையில் இரத்தக் குளாய் அடைப்பும் பாதிப்பும்) வந்து கண் பார்வை இழந்த தமிழரை அண்மையில் கூடச் சந்தித்தேன். உங்கள் பிள்ளைகள், குடும்பம், உறவுகள் முன்னிறுத்தி உடனடியாக உங்கள் சிறுநீரகத்தை சோதி யுங்கள்.





நீர் நாள்

(மார்ச் 22)

உடல் நலத்துக்கு மட்டுமல்ல உலகத்தின் வளத்துக்கும் நீர் முக்கியமானது. “நீரின்றி அமையாது உலகு” என்பது தமிழர் முதுவாக்கு.

உட்கொள்ளுவதிலும்சரி உபயோகப்படுத்துவதிலும் சரி இன்று நீர் உதாசீனப்படுத்தப்படுகிறது. இதனைக் கணக்கில் கொண்டே உலக சுகாதார அமைப்பு இந்த நீர் நாளை உருவாக்கியிருக்கிறது.

தண்ணீர் குடிப்பதால் உடல் மட்டுமல்ல மனமும் சுத்தமாகிறது. அதாவது மூளையும் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது. தண்ணீர் இல்லாமல்போனால் மூளையும் தனது செயற்பாட்டைக் குறைத்துவிடும் ஆக, அந்த வகையிலும் தண்ணீர் நல்லதே செய்கிறது.

உடல்நலத்துக்கும் நீருக்கும் உள்ள தொடர்பை வலியுறுத்தும் வகையிலேயே இந்த நீர் நாள் உருவாக்கப்பட்டது. அடிப்படையாக இந்த நோக்கமும் அதன் துணை நோக்கங்களாக சுத்தமான நீர், முறையான நீர் கையாளுகை, இவை பற்றிய பரப்புரை என்பன அமைகின்றன.

கனடாவைப்பொறுத்தவரை மக்கள் கிடைக்கின்ற சுத்தமான நீரை ஒரு நாளைக்கு 1 ½ லிற்றர் என்ற அளவில் (ஏறக்குறைய 8 குவளை) பருக வைப்பதே ஒரே முனைப்பாக இந்த நாளில் முன் வைக்கலாம். (சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த அளவு குறித்து மருத்துவரிடம் கருத்துரை பெறவேண்டும்.)

நீர் ஏற்படுத்தும் நல்விளைவுகள் பல. தேவையான அளவு நீர் அருந்துவது பல வகைப் புற்றுநோய்களை தடுக்கிறது. ‘சிறுநீர்ப் பையில் (bladder) வரும் புற்றுநோய் முறையாக நீர் அருந்துவோருக்கு வருவது 49வீதம் குறைவாக இருக்கிறது. 48 000 பேரை 10 ஆண்டுகள் செய்த ஆய்வில் இது தெரிய வந்துள்ளது.

நாளொன்றுக்கு 4 குவளை ஆண்களும் 5 குவளை பெண்களும் என்ற அளவில் நீர் அருந்துவோர்களில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருவது குறைந்திருப்பது ஆய்வாளர்களால் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.’ (Journal of Clinical Oncology, Vol 22, No 2 (January 15), 2004: pp. 383-385)

அதேவேளை சுத்திகரிப்பதற்காகப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் குளோரீன் நீரில் இருப்பதைத் தவிர்க்கமுடியாது இருக்கிறது. இந்தக் குளோரீன் அதிகம் உடலில் செல்வதும் பலவிதமான தாக்கங்களை, புற்றுநோய் உட்பட ஏற்படுத்துகின்றது. ஆகவே இந்தக் குளோரீனை நீக்கி விட்டு நீரை அருந்துவதே சிறந்தது. (*American Journal of Public Health*. 1997 July; 87(7): 1168-1176.)

குளாயில் வரும் தண்ணீர் நல்லதுதான். ஆனால் அதில் இருக்கும் குளோரீனின் அளவு பாதிப்பைத் தரலாம். எனவே குளாயில் பிடித்த தண்ணீரைக் கொதித்து ஆறவைத்த பின்னர் வீட்டில் குடிக்கப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.

'தண்ணீர் தொட்டி' தொடர்பான பொருட்கள் விற்கும் கடைகளில் அல்லது பெரும் கடைகளில் அந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதியில் குளோரீனின் அளவைக் கண்டறிவதற்கான கருவிப் பொதி ஒன்று விற்பார்கள். அதனைக்கொண்டு நீங்கள் குடிக்கப்பயன்படுத்தும் தண்ணீரில் எவ்வளவு குளோரீன் இருக்கிறது என்று கண்டறிந்து கொள்ளலாம்.

குளிக்கும் தண்ணீரில் இருக்கும் குளோரீனும் பாதிப்பைத் தரலாம். தோல் ஒவ்வாமை போன்றவை பலருக்கு ஏற்படுகிறது. அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப குளோரீன் அளவை அறிந்து பயன்படுத்துவது நல்லது.

உலகம் முழுதும் தண்ணீரில் இருந்து வாந்திபேதி போன்ற நோய்கள் பரவுகின்றன. ஆனால் தொழில் மயமான நாடுகளில் இது இல்லை. நீர் சுத்திகரிப்பை அரசுகளே பொறுப்பெடுத்து செய்வதுதான் காரணம். சுத்திகரிப்புக்கு கடந்த 100 ஆண்டுகளாக குளோரீன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதன் பக்கவிளைவுதான் மேற் சொன்ன குளோரீன் குளாய் தண்ணீரில் காணப்படுவது. பெரும்பாலான நாடுகள் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அளவீன்படியே குளோரீனை பயன்படுத்துகின்றன. ஆனால் குளோரீன் மணம் தண்ணீரில் இருந்தால் அதனை குளாயில் இருந்து

பிடித்து சற்று நேரம் சென்ற பின்னர் பயன்படுத்துவது நல்லது.



உண்மையில் குளோரீனோடாவது தண்ணீர் கிடைக்கிறதே என்பதுதான் ஆறுதல். இன்று உலகு இருக்கும் நிலையில் நாளைக்கு 1.25 பில்லியன் மக்கள் போதுமான சுத்தமான குடிநீர் இன்றி தவிக்கிறார்கள்.

ஆக இங்கு கிடைக்கும் கிடைக்கின்ற குளாய்த் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்தால் மிகவும் தூய்மையான தண்ணீர் நம் கையில் கிடைத்துவிடுகிறது.

தண்ணீரில் மிதக்கும் பங்களாதேசம் போன்ற நாடுகளில் தண்ணீர் மிகவும் ஆபத்தான ஆர்சனிக் என்ற வேதியினைப் பொருள் கலந்து காணப்படுகிறது. இதற்கு காரணம் இந்நதியாவில் இருந்து செல்லும் கங்கை நதியின் மாசுபட்ட நீராகும். கங்கைநதியின் கரையில் பல தோல் தொழிற்சாலை போன்ற பதனிடும் தொழிற்சாலைகள் உள்ளன. அவற்றின் கழிவுகள் நேரடியாக கங்கை ஆற்றில் கலக்கின்றன.

அதனால்தான் கங்கை கழிமுகத்தில் இங்கும் பங்களாதேசத்தின் மக்கள் ஆர்சனிக் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். பல வகை தோல் வியாதியும் புற்றுநோயும் அவர்களைத் தாக்குகிறது. ஆர்சனிக்கின் அளவு 50 ppb க்கு மேல் செல்கையில் அது நோய்க்குரிய காரணியாக மாறுகிறது என்று உலக சுகாதார அமைப்பு கூறுகிறது.



உலகளவில்

கனடாவிலிருந்து

16 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வெளிவரும்

இலக்கிய இதழ்

கலை, இலக்கியம், என அனைத்துப் பக்கங்களையும்
 தொடர் கட்டுரைகள் கவிதைகள்-கதைகள்

தொடர்புக்கு:
 செல்வம்
 416 731 1752
 kalam@tamilbook.com



ன்று கனடாவின் கண்டுபிடிப்பொன்று உலகில் பலரின் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. தொலைத் தொடர் புக்கு கனடாவின் கண்டுபிடிப்பான தொலைபேசி எவ்வாறோ அவ்வாறே மருத்துவத்தில் கனடாவின் கண்டுபிடிப்பான இன்சலினும் இருக்கிறது.

இன்சலினைக் கண்டு பிடித்த பிரெட்ரிக் கிரான்ட் பான்ரிங் (Sir Frederick Grant Banting) 1916 இல் ரொரன்ரோ பல்கலைக் கழகத்தில் தனது மருத்துவப் பட்டப்படிப்பை நிறைவு செய்தார். முதலாவது உலகப் போரில் மருத்துவராகப் பணியாற்றினார்.

பிற்காலத்தில் அவருக்கு ஏற்பட்ட ஆய்வு ஆர்வம் அந்தக்காலத்தில் குணப்படுத்தமுடியாத, மெதுவாக மரணத்தை வரவழைக்கும் என்று நம்பப்பட்ட நீரிழிவு நோயின்மீது திரும்பியது. இந்நோய்க்கு அப்போது மருந்து இல்லை. பான்ரிங்கும் அவரது கூட்டாளி சார்ள்ஸ் பெஸ்ற் என்பவரும் சேர்ந்து நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் என்னும் நொதியத்தைக் கண்டறிந்தனர். பின்னர் அதைப் பிரித்தெடுக்கவும் முற்பட்டனர்.

இதற்காக பான்ரிங்குக்கு மருத்துவத்துக்கான நோபல் பரிசு 1923 ஆவது ஆண்டில் கிடைத்தது. அந்த நேரத்தில் நோபல் பரிசு தற்போது ஓடாமாவுக்கு கிடைத்தது போல எளிதில் கிடைத்துவிடாது என்பதையும் இந்த இடத்தில் நினைவில் இருத்த வேண்டும்.

ஆனால் பரிசு அவரது கூட்டாளி சார்ள்சுக்கு கிடைக்கவில்லை. தனக்கு மட்டும் கிடைத்த பரிசை தனது கூட்டாளிக்கும் சரிபாதியாக பங்கிட்டுக்கொடுத்தார் பான்ரிங். அவரை மதிக்கும் வகையில் அந்த ஆண்டே கனடாவின் அரசு பான்ரிங்கின் பெயரால் ஆய்வு மையம் ஒன்றைத் தொடங்கியது குறிப்பிடத் தக்கது.



**உலகின்
உயிர்
காக்கும்
கனடாவின்
கொடை...**

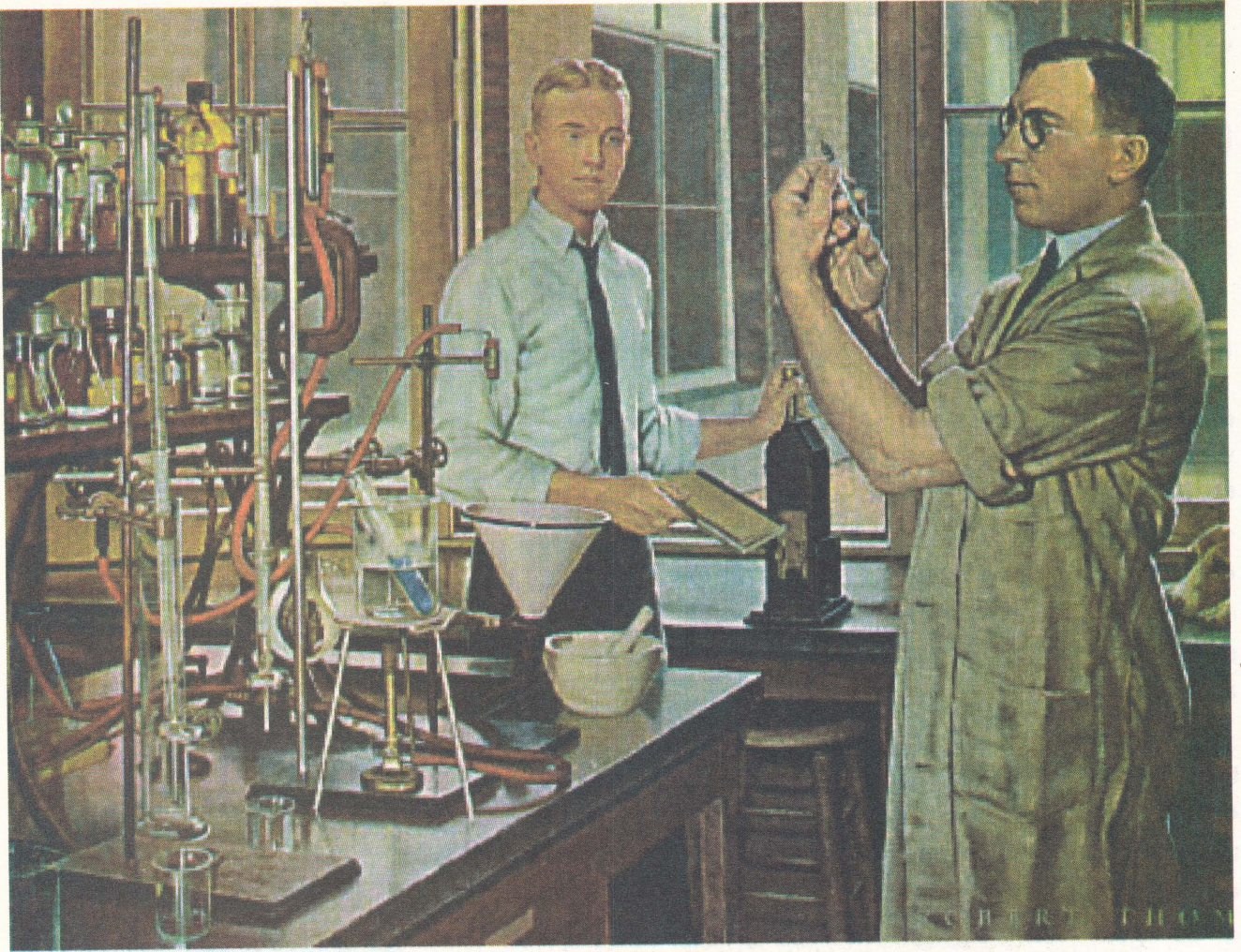


1970 களில் முதல் முதலில்
இன்சலின்
போட்டுக்கொள்ளும் பம்பு
கருவி கனடாவின் லண்டன்
ஒன்ராரியோவில்
பயன்படுத்தப்பட்டது. அதன்
நினைவாக 2008 இல்
லண்டன் ஒன்ராரியோ
அங்கேயுள்ள மக்களில்
"நீரிழிவு வகை 1"
உள்ளவர்களுக்கு இந்த பம்பு
ஐக் கட்டணமின்றி வழங்க
தீர்மானித்தது.
ஒன்ராரியோவின்
நோயாளிகளுக்கு உதவும்
திட்டத்தின் பகுதியாகும்.

முதல் முதலில் பான்ரிங்
கண்டுபிடித்த இன்சலினைப்
பிரிக்கும் கருவி இங்கே மேலே
தரப்பட்டுள்ளது.

இப்போது இன்சலினை
அடிக்கடி போட்டுக்கொள்ள
வேண்டியவர்களுக்கென்றே
தானியங்கி இலத்திரனியல்
பம்புகள் வந்துவிட்டன.





அதே போல தாங்கள் கண்டுபிடித்த இன்சுலினின் அறிவு உரிமையை ரொரன் ரோ பல்கலைக் கழத்திற்கு வெறும் 1 டொலருக்கு பான்ரிங் விற்றுவிட்டார்.

அனைத்து மக்களுக்கும் மிக மலிவாக இன்சுலின் கிடைக்க வேண்டும் என்பதே இதற்குக் காரணம். இன்று ரொரன்ரோப் பல்கலைக்கழகம் பெறும் வருவாயில் இன்சுலின் குறிப்பிட்ட அளவை ஈட்டித் தருகிறது என்பது வேறு கதை.

மீண்டும் வந்த இரண்டாவது உலகப் போரிலும் நாட்டுக்காக பணியாற்றச் சென்றார் பான்ரிங்க். பெப்ரவரிமாதம் 21 ஆவது திகதி விமான விபத்தில் கன டாவின்

நியூபொன்ட்லான்ற் இல் உள்ள மஸ்கிரேவ் (Musgrave Harbour, Newfoundland) துறைமுகத்தில் இறப்பைத் தழுவினார்.

ஒன்ராரியோவின் தெற்கில் உள்ள அலிஸ்ரன் பகுதியில் 1891 நொவம்பர் 14 இல் பிறந்து 1941 இல் இறந்தார்.

இவருடைய வாழ்க்கையின் மற்றப்பக்கம் சுவையானது. வீட்டின் ஆறாவது கடைசிப் பிள்ளையாப் பிறந்தும் உள்ளூர் பள்ளியில் இருந்து பல்கலைக் கழத்திற்குச் சென்றார். கலைப்பிரிவில் சேர்ந்து முதலாவது ஆண்டில் தோல்வியடைந்ததால் மருத்து வத்தில் சேர்ந்திருக்கிறார். மருத்துவப் படிப்பில் திறமையாகச் சித்தியடைந்தி ருக்கிறார்.

ஆட்டிசம்:

குழந்தைகளின் உளவியற் பாதிப்பு

ஆ

ட்டிசம் ஒரு
முரண்பாடான

விருத்திக் கோளாறு (pervasive de
velopmental disorder).

பொதுவாக பத்தரப்பட்ட

அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டும்

இவ்வியாதி ஒரு குழந்தை அதன்

மூன்றாவது வயதை அடையு

முன்னரே அதன் தன்மைகளைக்

காட்ட ஆரம்பித்துவிடும்.

ஒரு காலத்தில் கவனிப்பாற்று இருந்த

ஆட்டிசம் இப்போது அரசியல்,

மருத்துவ மட்டங்களிற் பேசப்பட்டு

வருகிறது. கடந்த சில வருடங்களில்,

அமெரிக்காவில் 10,000 பேருக்கு 2

முதல் 5 வரையான

எண்ணிக்கையிலும், 99 பேருக்கு

ஒருவர் என்ற எண்ணிக்கையிலும்

இவ்வியாதி பாதித்து வருகிறது.

அத்தோடு பெண் குழந்தைகளைவிட

இவ் வியாதி 4 அல்லது 5 மடங்கு

அதிகமாக ஆண் குழந்தைகளையே

தாக்குகிறது.

ஆட்டிசம் மாற்ற முடியாத வியாதி

என்றில்லை. ஆரம்ப நிலையிலேயே

தலையிட்டால் வியாதியின்

உபாதையின் தீவிரத்தையும்

(intensity), விரைவையும் (frequency)

ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு

வரமுடியும். குழந்தை 3 வயதை

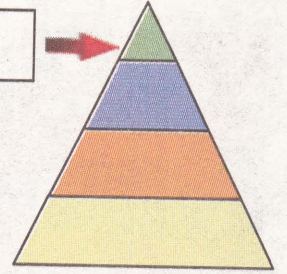
அடையும்வரை பொறுத்திருந்து

DR. Nirmalam Nagulendran
Child Psychiatrist

The Jefferson School at Finan Center
Cumberland, MD

அதி தீவிர ஆனால் விரைவு குறைந்த
உபாதை

தீவிரம் குறைந்த ஆனால் விரைவு
அதிகமான உபாதை



மதிப்பீடு செய்த பின்னர் சிகிச்சை
செய்வதென்பது காலம் கடந்ததாகவே
கருதப்படும்.

ஆட்டிசத்தின் அறிகுறிகள்
வெளிப்படுதல் என்பது ஒரு
குழந்தையின் விருத்தி மற்றும் வயது
அதிகரிப்பு என்பவற்றோடு தொடர்பு
பட்டது. அத்தோடு ஆட்டிசம் என்பது
ஒரு வரிப்பட்டைக் கோளாறு
(spectrum disorder) என்றும்
பார்க்கப்படுகிறது. அதாவது சிலர்
தீவிரம் அதிகமான ஆனால் விரைவு
குறைவான (அடிக்கடி நிகழாத)
பாதிப்புக்களையும் பலர் அடிக்கடி
நிகழும் ஆனால் தீவிரம் குறைந்த
பாதிப்புக்களையும்
வெளிக்காட்டுவார்கள்.
வரிப்பட்டை என்பது இப்படியான பல
படி நிலைகளில் வியாதியின்

தோற்றப்பாடு இருப்பதையே
குறிக்கின்றது.

ஒரு 14 மாதக் குழந்தை மழலை
பேசாதிருந்தாலோ அல்லது
விருப்பங்களைச் சுட்டிக் காட்டுவதன்
மூலம் மட்டுமே வெளிப்படுத்துமாயின்,
'இங்கே வா', 'அப் பொருளை இங்கே
கொண்டு வா' என்பது போன்ற
இலகுவான வேண்டுகோள்களை
நிறைவேற்ற
முடியாதிருக்குமென்றாலோ
(பல தடவைகளில்) அக் குழந்தையின்
நலம் மதிப்பீடு செய்யப்படவேண்டும்.

ஒரு 18 மாதக் குழந்தை அதி
குறைந்தது 10 சொற்களையாவது
பேசாதிருப்பின் அக்குழந்தை தாமத
விருத்திக்காக மதிப்பீடு செய்யப்பட
வேண்டும். (இக் கட்டுரையோடு
அனுபந்தமாக இணைக்கப்பட்டிருக்கும்
M-CHAT எனப்படும் பயில்
கருவியை இதற்காகப் பாவிக்கலாம்)
அதே வேளை ஒரு 3 வயதிற்குட்பட்ட
ஒரு குழந்தை உள வளர்ச்சியில்
பின்னோக்கிப் போகுமானால்
(regression) அக் குழந்தையும்
விருத்தி மதிப்பீடு
செய்யப்படவேண்டும்.

ஆட்டிசம் வியாதியால் பாதிப்புறும்
குணவியல்புகள் ஆட்டிசம்
வியாதியால் ஒரு குழந்தையின்
இரண்டு முக்கிய குணவியல்புகள்
பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.

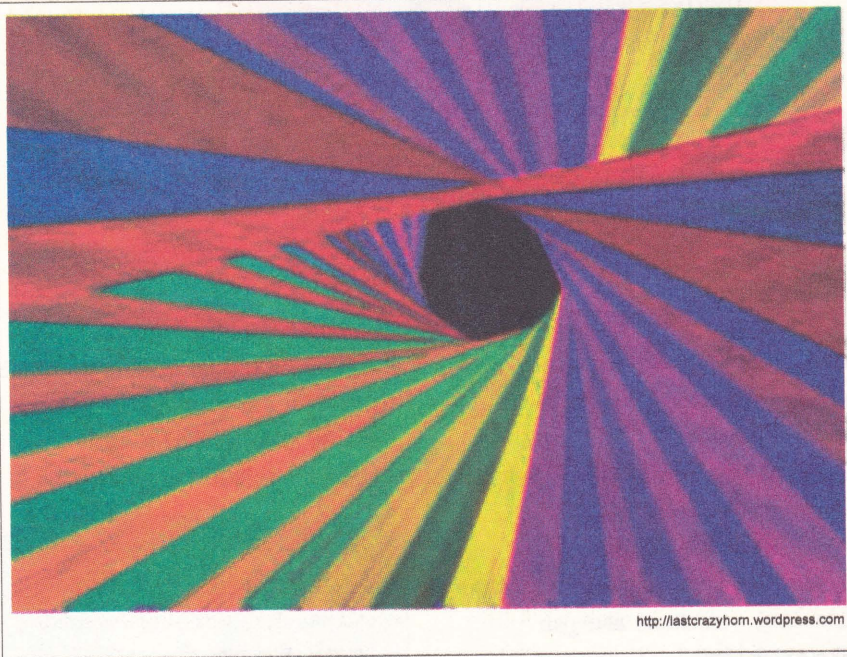
1. சமூக இடைத்தாக்கத் திறமை (Social Interaction Skills).

உதாரணமாக குழந்தை ஒருவர் மீது காட்டும் பாசம் அல்லது மற்றவரிடமிருந்து பாசத்தை எதிர்பார்க்கும் பண்பு, தொடுவதற்கோ, கட்டியணைப்பதற்கோ அல்லது கொஞ்சுவதற்கோ ஒருவரை நோக்கிப் போதல் மற்றும் தாய் அல்லது செவிலித்தாயின் உணர்வுகளை (emotions) அறியாதிருத்தல் போன்ற சில குணவியல்புகளில் பிறழ்வுகள் காணப்படுதல்.

2. தகவற் பரிமாற்றத் திறமை (Communication Skills)

அறிகுறிகள் சிறிது சிறிதாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். சில பெற்றோர்கள் DPT தடுப்பூசி ஏற்றிய பின்னர்தான் தங்கள் குழந்தைகளில் இப்படியான மாற்றங்கள் தெரியவாரம்பித்தன என்கிறார்கள். (சில ஆட்டிசக் குழந்தைகளில் நிரப்பீடனப் பிறழ்வுகள் (Immune System Abnormalities) இருக்கின்றன என்றும் ஒரு சாரார் சொல்வர்). குழந்தை வளர்ச்சியுறும் போது பெற்றோர் கீழே தரப்படும் சில அறிகுறிகளைக் காண நேரிடலாம்.

1. விளையாட்டில் ஆர்வம் குறைவாக இருத்தல். விளையாட்டில் முற்றாக



<http://astorazyhorn.wordpress.com>

குழந்தை பேசுவதற்கு நீண்டகாலமெடுத்தல், ஏற்கெனவே பேசிய குழந்தை அப்பண்பை இழத்தல் ஆகியன. (மேலும் விபரமாகப் பின்னர் தரப்படும்) சில குழந்தைகள் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை வயது வரைக்கும் இயல்பான வளர்ச்சியைக் கண்டு பின்னர் ஏற்கெனவே கற்றறிந்த பண்புகளையும் திறமைகளையும் படிப்படியாக இழக்க ஆரம்பிப்பார்கள். அந்த வேளை ஆட்டிசம் வியாதியின்

விருப்பமில்லாமை முதல் ஒரு குறிக்கப்பட்ட விளையாட்டின் அல்லது ஒரு விளையாட்டுப் பொருளின் ஒரு பகுதியை மட்டுமே மீண்டும் மீண்டும் இயக்கிக் கொண்டிருத்தல் - உதாரணமாக ஒரு பொம்மைக் காரோடு விளையாடாது அதன் சக்கரத்தை மட்டும் திரும்பத் திரும்ப சுழற்றிக் கொண்டிருத்தல் அல்லது ஒரு குவளையை பொருட்களால் நிரப்பியபின் அவற்றைக் கொட்டிவிட்டு மீண்டும் நிரப்பல், இப்படியான

செயல்களை நிறுத்துவதற்கு பெற்றோர் தலையிட்டால் குழந்தை பீறியெழுந்து கட்டுக்கடங்காத வெஞ்சினம் கொள்தல் மற்றும் குழந்தை தன் கற்பனையைப் பாவித்து புதிய விளையாட்டுக்களைச் செய்து காட்டாதிருத்தல் ஆகியன விளையாட்டு சம்பந்தப்பட்ட குணவியற் பிறழ்வுகளாகக் பார்க்கப் படுகின்றன.

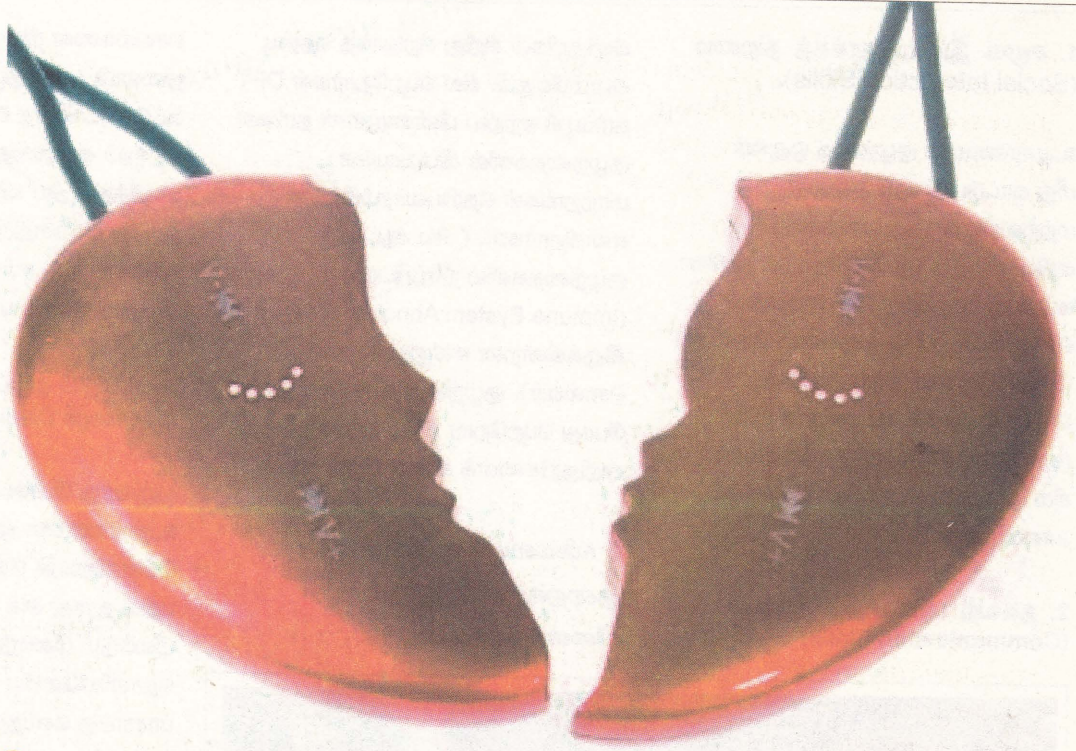
2. மொழிக் குழப்பம் (Language Disturbance)

ஒருவரது பேச்சை நகல் செய்தல் - உதாரணமாக ஒருவர் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கும்போது அதற்குப் பதில் தராது அக் கேள்வியையே மீண்டும் மீண்டும் கேட்டவர் தொனியிலேயே திருப்பிச் சொல்லிப் பாசாங்கு செய்தல். அதே வேளை ஒரு உரையாடலை ஆரம்பிப்பதிலோ அல்லது ஆரம்பித்ததைத் தொடர்ந்து பேணுவதிலோ இயலாதிருத்தல் அல்லது தமக்கே உரிய தனியான உரைநடையொன்றை உருவாக்குதல் ஆகிய குணவியல்புகளையும் ஆட்டிசக் குழந்தைகளிடம் அவதானிக்கலாம்.

3. சந்தமுடைய அசைவுகள் (Rhythmical Movements)

சில ஆட்டிசம் குழந்தைகள் உருளுதல் (rolling), துள்ளுதல் (jumping), ஆடுதல் (rocking), சுழல்தல் (whirling) போன்ற சந்தமுள்ள அசைவுகளை மேற்கொள்வார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வசைவுகளின்போது மட்டற்ற வகையில் அசைவுகளை நிறுத்தாது தமது ஆட்டத்தைத் தொடர்வர். சிலர் கைகளாற் சிறகடித்தல், நுனி விரல்களில் நடத்தல் போன்ற குணவியல்புகளையும் வெளிக்காட்டுவர்

அடுத்த இதழில் தொடரும்....



ஆண் பாலியல்: அறிந்து கொள்ளவேண்டியவை

மீன்கள் தங்கள் விந்தை தண்ணீரில் வெளியேற்றும் போது, அதில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் மிதந்து சென்று பெண் மீன் முட்டையை அடைந்து இனப் பெருக்கம் நடைபெறுகிறது. ஆனால், அதே வேளை தண்ணீர் பட்டால் ஆணின் உயிர் அணு இறந்து விடும்.

இதனால் தான் குழந்தை உருவாக்க உயிர் அணுக்களை உள்ளடக்கிய - ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த விந்தணுக்கள் ஆண்களுக்கு தேவைப்படுகிறது. விந்தணு பெண்ணின் முட்டையோடு சேர்வதால் கர்ப்பம் ஏற்படுகிறது.

மருத்துவ அறிவியல் முன்னேறி, தகவல் பரப்பப்பட்டாலும் அறிவுபூர்வமான கருத்துக்களை ஏற்க சில மனித மனங்கள் இன்னமும் மறுக்கின்றன.

வேறு ஒன்றுமில்லை - பாலினப் பிரச்சனை தான். திருமணமாகி பெண் கர்ப்பம் தரித்து, குழந்தை பிறக்கும் நிலையில் குழந்தையின் அனைத்து உடல் அமைப்புக்கும் திறனுக்கும் பலவீனத்துக்கும் பெண்ணே காரணம் என நினைக்கும் மாமனார் - மாமியார் இன்றும் இருக்கின்றனர்.

பெண்ணின் சினை முட்டையுடன் சேரும் ஆணின் விந்தணுவில் மரபணுக்களைக் கடத்தும் குரோமோசோம்கள் உள்ளன. இந்தக் குரோமோசோம்கள்தான் பிறக்கப் போகும் குழந்தை, ஆணா அல்லது பெண்ணா எனத் தீர்மானிக்கின்றன.

ஆணின் விந்தணு, முட்டை வடிவத் தலையையும் நீண்ட வாலையும்
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொண்டது. ஆணிடமிருந்து வெளியேறும் விந்துச் சுரப்பில் மொத்தம் 40 கோடி உயிர் அணுக்கள் இருக்கும். இதில் ஆரோக்கியமான உயிர் அணுக்கள் மட்டுமே வெளியேறும்.

கொசுறு...

நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் தேயிலையில் சற்று அதிகமாகவே மாங்கனீசு காணப்படுகிறது. ஆகையால்தான் சமீபத்திய ஆராய்ச்சியில் தேநீர் அதிகம் உட்கொள்பவர்களுக்கு புற்றுநோயின் தாக்கம் குறைவாக இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

பெண்ணின் சினை முட்டையை நோக்கி விந்தணு நீந்திச் செல்வதற்கு ஆற்றலைத் தருவதுடன், அதைக் கட்டுப்படுத்தி முன்னேறிச் செல்வதற்கான அசைவைக் கொடுப்பது அதன் வால் பகுதி. ஒவ்வொரு விந்தணுவும் சுமார் 38 மணி நேரம் உயிரோடு இருக்கும்.

ஆனால், அதன் மீது தண்ணீர் பட்டால் இறந்து விடும். இதனால்தான் குழந்தைப் பேறு இல்லாத பெண்கள், உடலுறவு முடிந்தவுடன் உடனடியாக கழிவறைக்குச் சென்று பிறப்புறுப்பை கழுவக் கூடாது எனச் சொல்லப்படுகிறது. அதே சமயம், விந்தணுவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து ஆண்டுக் கணக்கில் பாதுகாத்து, கருவை உருவாக்க முடியும்.

ஆணுறுப்பைச் சுற்றி உள்ள தோல் பகுதியில் மென்மையான சுரப்பிகள் உள்ளன. ஆணுறுப்பின் நுனிப் பகுதியில் உள்ள தோலை வெட்டி விடுவதுதான் சுன்னத் என அழைக்கப்படுகிறது.

மதம் சார்ந்த காரணங்களுக்காகவே பெரும்பாலும் சுன்னத் செய்கிறார்கள். முன் தோல் மிக இறுக்கமாக இருந்து, சிறுநீர் வெளியேற்ற குழந்தைகள் கஷ்டப்படும் நிலையில் சுன்னத் செய்வார்கள்.

இத்தகைய தோல் நீக்க சிகிச்சைக்கு மருத்துவ ரீதியாக "ஃபைமாஸிஸ் அல்லது "சர்கம் சிஷன்" என்று பெயர். சுன்னத் செய்வதால், ஆண் உறுப்பை எளிதாகச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இல்லாவிட்டால், குளிக்கும்போது ஆணுறுப்பின் நுனித் தோலை பின்னுக்கு இழுத்து, அதைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டியிருக்கும். மேலும் ஆண் உறுப்பு விரைப்பதற்கும் சுன்னத்துக்கும் எவ்வித நேரடித் தொடர்பும் இல்லை.

உடல் ரீதியாக பெண் வளர்ச்சி அடைந்து விட்டாள் என்பதை யூப்பெய்துதல் குறிக்கிறது. அதாவது, பெண்ணின் இனப் பெருக்க உறுப்புகள் வளர்ந்து ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கான முதிர்ச்சியை அடைந்து விட்டன என்பதைக் குறிக்கிறது.

சிறுமியாக இருந்து, யூப்பெய்தும் நிலைக்கு வந்துவிட்ட பெண்ணுக்கு உடல் அளவில் மட்டுமல்லாது, மனதளவிலும் வித்தியாசங்கள் வெளிப்படத் தொடங்கும். விடலைப் பருவத்தை சிறுவர்கள் அடைவதற்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, அதாவது 9 அல்லது 10-வது வயதிலேயே பருவ வயதை அடைகின்றனர்.

இதற்கு ஹோர்மோன்களே காரணம். பெண்ணின் உடலில் ஆணுக்கு உள்ள ஆன்ட்ரோஜின், பெண்ணுக்கே உரிய ஈஸ்ட்ரோஜின் என இரண்டு வகை ஹோர்மோன்கள் இருக்கும். பெண் ஹோர்மோன் அதிகமாகவும் ஆண் ஹோர்மோன் குறைவாகவும் சுரக்கத் தொடங்கும்.

பாலுறவு என்ற வார்த்தையே, ஆபாசம் என எதிர்மறைச் சிந்தனையாக இளம் பருவத் தினரிடம் தொடர்ந்து கூறப்பட்டு வந்துள்ளது. இதனால், பாலுறவு தொடர்பான அறி வியல்பூர்வமான உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ளாமல், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு இளைஞர்களும் இளம் பெண்களும் இரையாகின்றனர்.

உணர்ச்சிப் பெருக்கால் பாதுகாப்பு இன்றி பாலுறவில் ஈடுபடும் நிலையில், கருத்தரிப்புக்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

நீர் வடிகட்டி (Water Filter)

140 வகையான இரசாயனப் பொருட்களையும் வடிகட்டும், குளோரீனையும் வடிகட்டும்.

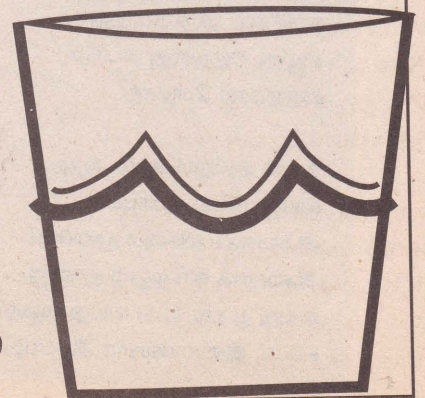
நியாமான விலையில் கிடைக்கிறது!

வாடகை வீட்டிலும் பூட்டிக்கொள்ளலாம்!

மழலைகள், குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள் சிறுநீர்க்கு பாதிப்பிற்குள்ளானோர் வீடுகளில் இருக்க வேண்டியது.

416 826 0073

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



இருவரில் ஒருவருக்கு ஏற்கெனவே நோய்த் தொற்று உள்ள நிலையில், எய்ட்ஸ், பால்வினை நோய்கள் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

திருமணமாகாத பல இளைஞர்கள் தகாத பாலுறவு செயல்பாடு காரணமாக எய்ட்ஸ் உள்ளிட்ட பால் வினை நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகின்றனர். உணர்ச்சிப் பெருக்கால் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் அவசரப்பட்டு முடிவு எடுப்பதால் இத்தகைய நிலை ஏற்படுகிறது.

காதல் திருமணமாக இருந்தாலும் சரி, பெற்றோர் நடத்தி வைக்கும் திருமணமாக இருந்தாலும் சரி வெற்றிகரமாக அமைய வேண்டுமா? தனக்கு வரப் போகும் கணவர் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்றும், தனக்கு வரப் போகும் மனைவி எப்படி இருக்க வேண்டும் என்றும் உங்களது வாழ்க்கைச் சூழல் - எண்ணச் சூழலுக்கு ஏற்ப ஒரு காகிதத்தில் எழுதிப் பாருங்கள். இதில் தவறு ஏதும் இல்லை. எழுதிப் பார்க்கவா என்று யாரிடமும் கேட்காதீர்கள். மணமகனையோ அல்லது மணமகனையோ தேர்ந்தெடுப்பதில் அவசரம் காண்பிக் காதீர்கள். திருமணத்துக்கு அழகு, அந்தஸ்து மட்டும் இருந்தால் போதாது.

உடல் ஆரோக்கியம், ஒத்த வயது, நல்ல பண்புகள் ஆகியவை மிகவும் முக்கியம். ஆணைக் காட்டிலும் மூன்று வயது முதல் எட்டு வயது வரை பெண் இளையவராக இருப்பது

நல்து. அதிக இடைவெளியி லான வயது வித்தியாசம் வாழ்க்கையில் சலிப்பை உண்டாக்கும்.

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பு சமச்சீரான சத்தான உணவு உள்பட அடிப்படை விஷயங்கள் குறித்து மணப் பெண்ணுக்கு தெரிந்திருப்பதில்லை. அவரைத் தாயாக மாற்றப் போகும் கணவனும் அக்கறை கொள்வதில்லை.

ஏனெனில் கர்ப்பம் தரித்து, கருக் குழந்தைக்கு இதயம் உள்பட முக்கிய உறுப்புகள் உருவாகும் முதல் மூன்று மாதங்கள் மிக முக்கியமான காலகட்டமாகும். இன்று நம்மிடையே உள்ள மன வளர்ச்சிய குன்றிய குழந்தைகள், ஊனமுற்றோர் உள்ளிட்டோர் பெற்றோரின் அறியாமையால் வாழ்க்கையில் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள் என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும்.

இதனால்தான் குழந்தைப் பேறுக்கான திட்டமிடலுக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. கர்ப்பிணிக்கு சத்துக் குறைபாடு, உடல் நலப் பிரச்சனைகள் கருக் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதித்து பிறவிக்கு குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

இந்த உலகில் உயிரினங்கள் தொடர்ச்சியாக நிலைத்திருக்க பாலுறவும் இனப் பெருக்கமுமே காரணம். மனிதனும், சில உயிரினங்களும் மட்டுமே இனப் பெருக்கத்தைத் தாண்டி பிற பயனுள்ள செயல்களைச் செய்கின்றன.

வம்சத்தை நிலைநாட்டுவதற்காகவே வாரிசு வேண்டும் என்று பலர் கூறினாலும் கூட, வாரிசுகளின் மூலம் இறந்தாலும் வாழும் நிலையை பலர் அடைகிறார்கள் என்பதே உண்மை. அறிவியலும் இதைத் தான் வலியுறுத்துகிறது. எந்த உயிரினத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் அது விட்டுச் செல்லும் ஒரே சுவடு வாரிசு தான். சில நேரங்களில், சிரரால் தங்களது மரபுப் பண்புகளை அடுத்த தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்ல முடிவதில்லை - அதாவது குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதியினரை இவ்வாறு குறிப்பிடலாம்.

பருவ வயதில் ஆண், பெண் இருவருக்கும் இனக் கவர்ச்சி ஏற்படுவது இயல்பானது. இதனால்தான், ஒரு குறிப்பிட்ட பெண்ணிடம் ஆண் பேச விரும்புவதும், ஒரு குறிப்பிட்ட ஆணிடம் பெண் பேச விரும்புவதும் நடக்கிறது. பிறகு, காதல் என்பது இருவருக்கும் இடையே ஏற்படும் ஒரே மாதிரியான உணர்வு. இருவரிடமும் தன்னமை மற்ற அணுகுமுறை இருந்தால், இத்தகைய உணர்வுதான் உறவாக முன்னேற்றம் அடையும. முதலில் இனக் கவர்ச்சி காரணமாக தொடங்கும் காதல், நிறைவேறுமா உள்ளிட்ட பல்வேறு கவலைகளை ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்பு உண்டு. சில சமயங்களில் ஆண், பெண் இருவரில் ஒருவருக்கு மட்டும் காதல் உணர்வு ஏற்படும்.



“

வம்சத்தை
நிலைநாட்டுவதற்
காகவே
வாரிசு வேண்டும்
என்று பலர்
கூறினாலும் கூட,
வாரிசுகளின்
மூலம்
இறந்தாலும்
வாழும்
நிலையை பலர்
அடைகிறார்கள்
என்பதே
உண்மை.

”

அது காதல் அல்ல - மோகம்.
காதலிப்பது தவறு என
நினைத்தால், உங்களது சிந்த
னையை ஆக்கப்பூர்வமான
விஷயங்களில் செலுத்தி நிறைய
சாதிக்கலாம்.

இனக் கவர்ச்சி, மோகத்தால்
ஏற்படும் காதல் நிலைக்காது.
இத்தகைய காதலில், ஒருவ ரிடம்
உள்ள நிறையைவிட, குறையைத்
தான் மற்றவர் அதிகமாக
பார்ப்பார்கள். தங்களுக்குள் குற்றம்
சுமத்திக் கொண்டு பாதியிலேயே
காதலை முறித்துக் கொண்டு
விடுவார்கள்.

ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பு
செலுத்துதல், பரஸ்பரம் இருவரும்
நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுதல்,
ஒருவர் நினைப்பதை முன்கூட்டியே
மற்றவர் அதைத் தெரிந்து
கொள்ளுதல், ஒருவர் மீது ஒருவர்
முழு நம்பிக்கை, உண்மையாக
நடந்து கொள்ளுதல் ஆகியவை
உண்மையான காதலின்
அடையாளங்கள்.

இத்தகைய காதலில் மோதல்
இருக்காது. தம்மை விட்டு வேறு
யாரிடமாவது காதலிப்பவர்
பேசினால், சிரித்தால் தவறாக
எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.
மொத்தத்தில் உண்மையாக நடந்து
கொள்வதும், உள்ளத்து
உணர்ச்சிகளை சொல்லாமலே
புரிந்து கொள்வதும் உண்மையான
காதலுக்கு அடிப்படை.

எவரையும் கட்டாயப்படுத்தி
காதலிக்க வைக்க முடியாது.
ஏனெனில் காதல் என்பது மனம்,
உணர்வு தொடர்புடையது. நம்பிக்
கையில்லாத நட்புறவில் எப்போதும்
பயம், விரக்தி உணர்வு இருக்கும்.

தொடரும்....

ஆறு சுவைகள்

ஆறு சுவைகள் பழங்காலத்தில்
நா அறியக்கூடிய சுவைகளை
ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கின்றனர்.
நம் மருத்துவம் உடல் வளர்ச்சியில்
இச்சுவைகளின் பங்குகளை
விளக்குகின்றது.

இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கசப்பு,
கார்ப்பு மற்றும் துவர்ப்பு ஆகிய
இந்த ஆறுசுவைகளின்
பண்புகளையும், உடல் நலத்திற்கு
இவற்றின் பங்குகளைப் பற்றியும்
பார்க்கலாம்.

தொன்றுதொட்டு பழக்கத்தில்
இருந்து வரும் சித்த மருத்துவம்
போன்றவற்றில் சுவைகள் ஆறு
வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
உடலானது ஏழு முக்கிய
தாதுக்களைக் கொண்டது
என்பதனால் உடலை "யாக்கை"
என்று கூறினர்.

இதில் ஏழாவது தாதுவான மூளை
சரிவர இயங்க முதல் ஆறு
தாதுக்கள் தகுந்த அளவில் இருத்தல்
அவசியம். இந்த ஆறு தாதுக்களும்,
ஆறு சுவைகளுடன் கீழ்க்கண்டவாறு
சம்பந்தப்பட்டுள்ளன.

துவர்ப்பு - இரத்தத்தைப் பெருக்குகின்றது
இனிப்பு - தசையை வளர்க்கின்றது
புளிப்பு - கொழுப்பினை வழங்குகின்றது
கார்ப்பு - எலும்புகளை வளர்க்கின்றது
கசப்பு - நரம்புகளை பலப்படுத்துகின்றது
உவர்ப்பு - உமிழ்நீரைச் சுரக்கச்
செய்கின்றது

தர்ப்பட்டி, உபயோககரமானவற்றின்



வீட்டில் இருக்கும் நச்சுப் பொருட்களையும் குழந்தைகள் நச்சுப் பொருட்களுக்கு ஆட்படும் நிலையையும் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே நச்சுப் பொருள் பற்றிய விழிப்புணர்வு நாளின் நோக்கம்.

பெரும்பாலும் வீடுகளில் இருக்கும் பெயிண்ட் கலக்கும் தின்னர், 70 முதல் 90 வீத அல்கஹோல், அமோனியா, கடுமையாக தூய்மையாக்கும் திரவங்கள் போன்றவற்றால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பொதுவாக அவை பற்றி விழிப்புணர்வும் பிரித்தறியும் திறனும் இல்லாத 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் பெரும் காயங்களுக்கும் இறப்பிற்கும் உள்ளாகின்றனர்.



இந்நிலை ஏற்படுமுன்னர் தடுப்பதே முதன்மையானது. மோசமான சுவையும், வெறுப்பான மணமும் இக் குழந்தைகளுக்கு தடுப்பாக அமையாது.



இங்கு தரப்பட்டிருக்கும் குறியீடுகளுடன் இருக்கும் பொருட்களை ஆபத்தானது என்ற வகையில் சிறுவர்களுக்கு - குழந்தைகளுக்கு புரியவைக்கவேண்டும்.

அதைவிடவும் இந்தக் குறியீடுகள் உள்ள பொருட்களை தனியான எட்டமுடியாத அல்லது எடுக்கமுடியாத வகையில் பூட்டி வைக்கவேண்டும்.

இத்தகையவற்றின் வெற்று போத்தல்களுடனும் விளையாடாமல் தடுக்கவேண்டும்.

இவற்றையும் விட மற்றொன்றும் முதன்மையானதும் வீட்டில் இருக்கும் மருந்துப் பொருட்களை குழந்தைகள் கையில் எட்டாமல் வைப்பதாகும்.

கனடாவில் நிகழும் வீட்டில் குழந்தைகள் நச்சுப் பொருட்களால் பாதிக்கப்படும் சம்பவங்களில் பாதிக்கும்பாதி வீட்டில் இருக்கும் மருந்துப் பொருட்கள், விற்றறமின்கள் போன்றவற்றால் நடைபெறுவதாகும்.

வீட்டில் பெண்கள் பாவிக்கும் அழகு சாதனப் பொருட்கள், பொதுவாகப் பாவிக்கும் கிரீம்கள் போன்றவற்றாலும் நஞ்சுட்டல் நடைபெறுகிறது. எந்தவிதமான ரசாயனப் பொருட்களும் அளவுக்கு அதிகமாக குழந்தையின் உடலில் செல்லுமாயின் அது நச்சுட்டலே.

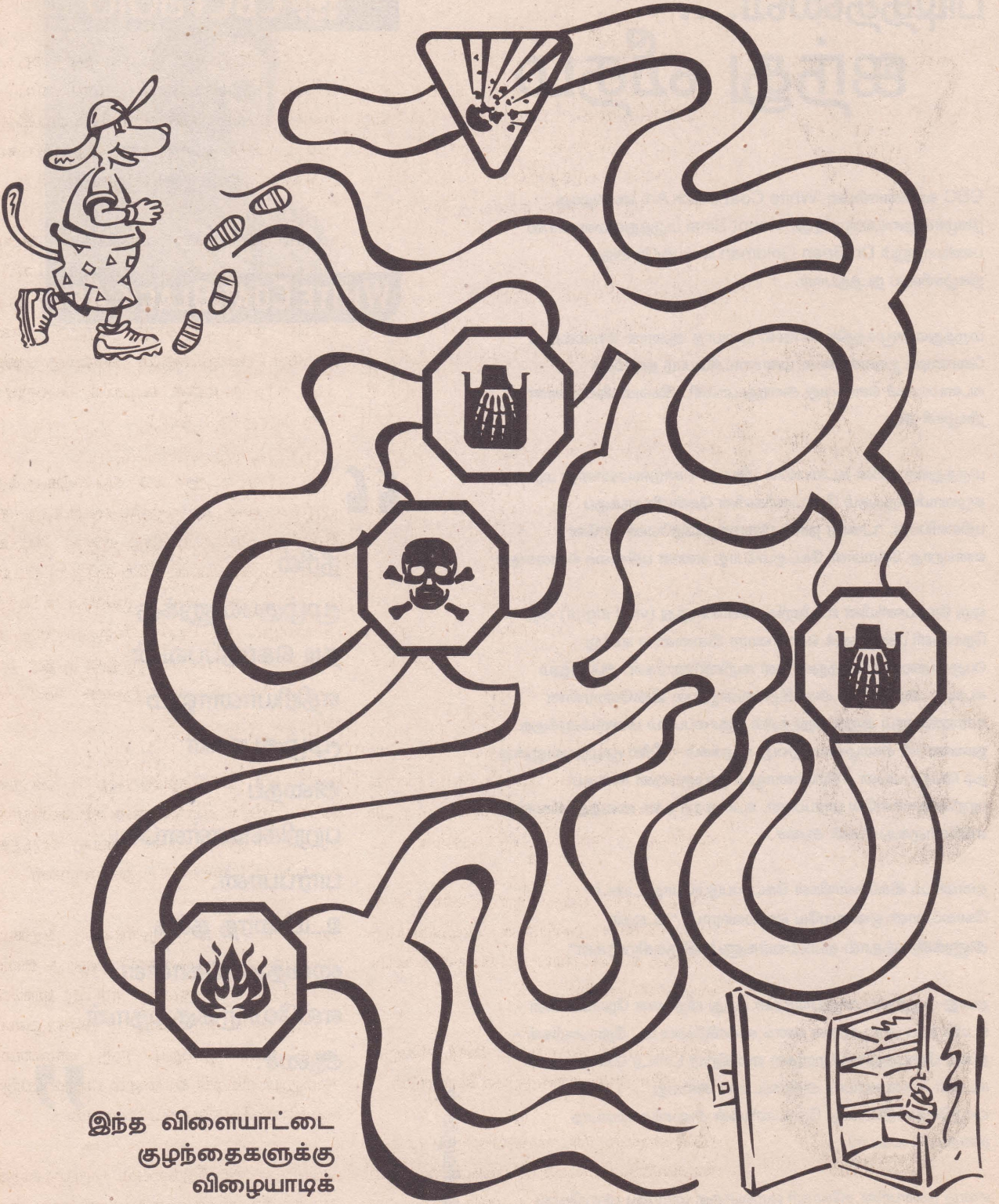
கனடாவில் கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நச்சுட்டல் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லை. ஆனால் இந்த வகை விழிப்புணர்வு தொடங்கப்பட்டபின் இந்த பாதிப்பும் வீட்டில் நஞ்சுட்டலால் குழந்தைகள் பாதிப்படைவதும் 1/3 ஆகக் குறைந்திருப்பதாக கனடாவின் பாவனை மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான இணையத்தளம் தெரிவிக்கின்றது.

1997 இல் பிறந்ததிலிருந்து 4 வயதுக்குட்பட்ட 1395 குழந்தைகள் வீட்டிலிருந்து ஏற்பட்ட நஞ்சுட்டலால் அவசர மருத்துவப்பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றனர்.

குறிப்பாக ஆண்குழந்தைகள் அதிகம் பாதிப்படைந்திருக்கின்றனர். இதற்கு அவர்கள் அதிகம் கூடுதலான முரட்டு விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடுவதற்கு ஆர்வமுடையவர்களாயிருப்பதும் ஒரு காரணம். ஆயினும் வீட்டில் இருக்கும் பாதுகாப்புற்ற சூழ்நிலையே இதற்கும் அடிப்படை.

தரப்பட்ட குறியீடுகளைக் குழந்தைகளுக்குச் சுட்டிக்காட்டி "ஆபத்து" என்பதை எச்சரித்துப் பழக்குவோம்.





இந்த விளையாட்டை
குழந்தைகளுக்கு
விழையாடிக்
காட்டுங்கள்....

பிடித்தவை..... ஐந்து வீதம்

CBC வானொலியில் 'White Coat Black Art' என்றொரு நிகழ்ச்சி நடைபெறுகிறது. Mount Sinai மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் Dr. Brian Goldman என்பவரே அந்த நிகழ்ச்சியை நடத்துபவர்.

மருத்துவ சமூகத்தில் சொல்ல முடியாத ஆனால் சொல்லப்பட வேண்டிய தகவல்களை மனச்சாட்சியோடு தார்மீகக் கடமையாகச் சொல்வது அவரது பாணி. மிகவும் பிரபலமான நிகழ்ச்சி அது.

மருத்துவர்களின் கடமையில் மிகவும் கொடுமையானது மரணத் தறுவாயிலிருக்கும் நோயாளிகளின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பது. "டாக்டர் நான் பிழைத்துவிடுவேன் தானே?" என்றொரு நோயாளி கேட்கும்போது என்ன பதிலைச் சொல்வது?

ஒரு நோயாளியின் உயிரிடுகறிகளிலிருந்து (vital signs) அந் நோயாளி பிழைத்துக் கொள்வாரா இல்லையா என்று பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் கூறிவிடுவார்கள். ஆனாலும் கடவுள், அதிர்ஷ்டம் அது இதுவென்று பல இன்னொரு காரணிகளும் இறுதி நேரத்தில் சஞ்சலப்படும் மனங்களுக்குத் துணைக்கு அழைக்கப்படுவது வழக்கம் - நீரில் மூழ்குபவனுக்கு தடி கொடுப்பவன் எதிரியானாலும் மூழ்குபவன் அதைப் பற்றிக்கொள்ளவே பார்ப்பான். உயிரைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள எல்லோருக்கும்தான் ஆசை.

தன்னிடம் இக்கேள்விகள் கேட்கப்படும்போது டாக்டர் கோல்ட்மான் ஒன்றையே சொல்வாராம். "கடவுள் அனுக்கிரகத்தால் தப்பியவர்களும் இருக்கிறார்கள்".

தனது மருத்துவ அனுபவத்தில் ஐந்து வீதமான நோயாளிகள் - உயிர் தப்ப மாட்டார்கள் எனக் கைவிரிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் - தப்பிய பிழைத்திருக்கிறார்கள் என்கிறார் டாக்டர் கோல்ட்மான். கடவுள் கருணையா? அதிர்ஷ்டமா? அல்லது வாழவேண்டுமென்ற நோயாளியின் அசைக்க முடியாத தன்நம்பிக்கையா?

எனது நண்பரின் சகோதரி ஒருவருக்கு மாற்பகப் புற்றுநோய் வந்தது. இளம் வயது. இரண்டு சிறு குழந்தைகளுக்குத் தாய். மருத்துவர்கள் கைவிரித்து விட்டார்கள். 'ரமாக்சோபின்' சிகிச்சை செய்யலாமா என்று இறுதி முயற்சியாக முயற்சித்தார்கள். "நோய்



“

நீரில்
மூழ்குபவனுக்கு
தடி கொடுப்பவன்
எதிரியானாலும்
மூழ்குபவன்
அதைப்
பற்றிக்கொள்ளவே
பார்ப்பான்.
உயிரைத் தக்க
வைத்துக்கொள்ள
எல்லோருக்கும்தான்
ஆசை.

”

சிவதாசன்

முற்றிய நிலையில் இருக்கிறது இன்னும் வாராங்களோ நாட்களோ தான். ஏன் பெருந்தொகையான பணத்தை விணாக்குகிறீர்கள்” என்ற ‘தொனியில் மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்கினார். இறுதிப் பயணத்துக்கான தயாரிப்புகளை அவரது குடும்பம் செய்தது. பலவீனமான உடலைத் தூக்கிக்கொண்டு விடு சென்று அவருக்கு பிறந்தநாள் கொண்டாடப் பட்டது.

இந்துவான அவருக்கு ‘யேசுவின் சபை’ யினர் ஆறுதலளித்தனர். ‘சகோதரி நீ இன்னும் நீண்ட காலம் வாழ்வாய்’ என்றார் போதகர். எனக்கு அதில் நம்பிக்கையில்லை எனினும் நானும் அதையே கூறினேன் ‘கர்த்தர் உங்களைக் காப்பாத்துவார்’. நோயாளியின் மனதில் நம்பிக்கையை உருவாக்க வேண்டும். அதற்காக எதையும் நான் சொல்லலாம் என்பது எனது வாதம். மருத்துவர்களோ அப்படிச் சொல்ல முடியாது. சட்டமோ சம்பிரதாயமோ - இங்குள்ள நிலைமை அதுதான். டாக்டர் கோல்ட்மான் நோயாளியின் நம்பிக்கையை மறுதலிக்க வில்லை.

பலியேற்றிவ் கேர் வார்ட்டில் எனது நண்பரின் சகோதரி மீண்டும் அனுமதிக்கப்பட்டார்.

கர்த்தரின் பணியாளர்கள் நாளும் பொழுதும் அவருகில் இருந்து ஐயும் செய்தார்கள். இரண்டு வாரங்க ளின் பின்னர் அந்த நோயாளியை வீட்டுக்கு அனுப்பினார்கள். கீமோதெராபி செய்யும் அளவுக்கு அவருக்கு உடலில் பலம் தேறியிருக்கிறது என்றார்கள்.

சில மாதங்களின் பின்னர் அவரது வீட்டிற்கு நத்தார் பரிசுடன் போனேன். மாடியிலிருந்து இறங்கி வந்து பரிசைப் பெற்றுக் கொண்டார் அந்த ‘நோயாளி’.

கடவுள் காப்பாற்றினாரா? கடவுள் மூலமாக உடலில் இறங்கிய தன்நம்பிக்கை காப்பாற்றியதா? அதிர்ஷ்டமா?

டாக்டர் கோல்ட்மான் கூறிய அந்த 5 வீதத்தில் அவரும் ஒருவர்...

சரி, கடவுள் மீது நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்காக ஒன்று.

மனத்தினால் மலையைமும் உருட்டலாம் (Mind Over Matter) என்பவர்களுக்காக இது.

கிரமமாகத் தியானம் செய்பவர்க ளது மூளையின் புறப்பகுதியின் (cortical region of the brain) புலனுணர்வு சார்ந்த பகுதி - முக்கியமாக கேள்புலன் (auditory), பார் புலன் (visual), உணர் புலன் (sensory) - தடிப்படைவதாக ஆராய்ச்சியாளர் அவதானித்துள்ளனர். அதாவது தியானத்தினால் மூளையின் அமைப்பையே (structural) மாற்ற முடியும் என்பதே அது. இந்த மூளையின் அமைப்பு மாற்றமே அதன் உப தொழில்களிலும் - உதா ரணமாக இதயத் துடிப்பின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்- விசாலிக்கப்படுகிறது.

இன்னுமொரு ஆராய்ச்சியின்போது ஒரு குரங்கின் மூளையின் ஒரு கையின் இயக்கக் கட்டுப்பாட்டு நரம்பைச் (motor) செயலிழக்கச் செய்துவிட்டு மற்றக் கையைப் பின்புறமாகக் கட்டி விட்டார்கள்.

குரங்கை பல நாட்களாகப் பட்டினி போட்டுவிட்டு அதற்கு முன்னால் உணவை நீட்டும்போது உணவைப் பறிப்பதற்கு குரங்கு முயற்சி செய்தது. ஒரு கை கட்டப்பட்டும் மறு கை நரம்பு செயலிழக்கப்பட்டும் இருக்கும்போது குரங்கினால் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை.

ஆனால் பசியின் காரணமாக அது

முயற்சி செய்தது. சில நாட்களின் பின் தொடர்ச்சியான இந்த நடை முறையின் காரணமாக குரங்கின் செயலிழக்கப்பட்ட கை இயங்கத் தொடங்கி விட்டது. குரங்கின் மூளையின் இயக்கப் பகுதி (motor cortex) செயலிழக்கப்பட்டிருந்த போதும் அது அருகிலிருந்த இன்னுமொரு பகுதியை இத் தேவைக் காகப் பயன்படுத்தப் பழகியிருந்தமையை ஆராய்ச்சியாளர்கள் FMRI பதிவின் மூலம் கண்டறிந்தார்கள்.

மூளையின் பகுதிகள் தேவைக் கேற்ப மாற்றப்படக் கூடியவை (neuro plasticity) என்பதையும் மனத்தினால் உடலியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம் அதன் மூலம் வியாதிகளையும் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதற்கு இந்த ஆராய்ச்சி நல்ல உதாரணம்.

பாரிசு வாதம் (stroke) எனப்படும் மூளையின் பகுதிச் செயலிழப்பினால் ஏற்படும் அங்கங்களின் செயலிழப்புக்களை இந்த மாதிரி ‘மனத்தின்’ ஆளுமையைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம். தொடர்ச்சியான ‘தியானம்’ என்பது மனத்தின் ஆளுமையை விருத்தி செய்வதே.

கடவுள் கிருபை என்பதுவும் ஒரு வகையில் பலவீனமானன் ‘நம்பிக் கையின் மூலம்’ தன் உடலியக் கத்தைத் தன் ஆளுமைக்குள் கொண்டு வருவதுமாகவிருக்கலாம். அது கர்த்தராகவிருந்தாலும் கண்ணனாகவிருந்தாலும் நம்பிக் கையை வளர்க்கும் கருவிகளாக அவர்கள் இருந்தாலே போதும் மீதியை மனமும் உடலும் பார்த்துக் கொள்ளும்.

வன்முறை விளையாட்டுக்கள்

வன்முறை நிறைந்த வீடியோ கேம் விளையாட்டுக்கள் சிறுவர்களில் ஆத்திர நடவடிக்கையைத் தூண்டுகின்றது என்பது மீண்டும் ஒரு முறை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

வட அமெரிக்கப் பகுதிகளில் 8 முதல் 16 வயது வரை சிறுவர்கள் வீடியோ கேம் எனப்படும் விளையாட்டுக்களை விளையாடுவது சாதாரணம். சராசரியாக ஒரு சிறுவர் 13 மணிநேரம் கிழமை ஒன்றுக்கு இதில் செலவிடுகிறார். ஆனால் ஆண் சிறுவன் என்றால் இது இரட்டிப்படைகிறது.

தற்போது வன்முறையாக நடக்கும் சண்டை விளையாட்டுக்கள் இந்தச் சிறுவர்களின் நடத்தையில் வன்முறையையும் குளப்படித்தன்மையையும் ஏற்படுத்துகிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வேட்டையாடுதல் மற்றும் மற்றவரைத் தாக்குதல் கொல்லுதல் போன்ற விளையாட்டுக்களை பிள்ளைகள் விளையாடக்கூடாது என்று ஓர் மருத்துவ ஆய்வாளர் குறிப்பிடுகிறார்.

கடந்த நவம்பர் மாதம் வந்த குழந்தைச் சிறப்பு சஞ்சிகையில் இந்த ஆய்வுபற்றி தரவுகள் வெளி வந்துள்ளன. யப்பானிலும் அமெரிக்காவிலும் இவ்வகை விளையாட்டை விளையாடும் சிறுவர்கள் அப்படி விளையாடாத சிறுவர்களைவிட வன்முறையான நடவடிக்கைகளையும் குளப்படிக்கையும் செய்கிறார்கள் என்று இந்த சஞ்சிகையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வாளர்கள் 'கோழி முதலா முட்டை முதலா' என்ற பிரச்சினைபற்றியும் இதில் யோசிக்காமல் இல்லை. அதாவது வன்முறை விரும்பமான சிறுவர்கள் அதிகம் வன்முறை சார்ந்த விளையாட்டை விளையாடுகிறார்களா அல்லது வன்முறைசார் விளையாட்டை விளையாடியதால் அவர்கள் நடவடிக்கை வன்முறையானதாக மாறுகிறதா என்பதே அது.

1231 யப்பானியச் சிறுவர்களிடமும் 364 அமெரிக்கச் சிறுவர்களிடமும் நடத்திய ஆய்வில் வன்முறையான வீடியோ விளையாட்டை விளையாடிய சிறுவர்கள் ஒரு மாத முடிவில் அப்படிவிளையாடாத சிறுவர்களை விடவும் வன்முறையான நடவடிக்கைகளில் இருந்துள்ளனர். அதற்கு முன்பு அவர்கள் வன்முறை விரும்பிகளாகவோ அல்லது அமைதி விரும்பிகளாகவோ இருப்பினும் வீடியோ விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்பட்டபின் நடத்தை மாற்றம் வன்முறையை நோக்கி திரும்பியுள்ளது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் கடந்த 30 ஆண்டுகளாக ஊடகமும் வன்முறையும் பற்றி ஆய்வில் இருக்கும் மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் ஹஸ்மான் சொல்வதன்படி 'முதலாவதாக இவ்வாறான விளையாட்டுக்களை பார்த்துப் போலீஸ் செய்வதுதான் சிறுவர்களிடம் வன்முறை நடவடிக்கையை ஏற்படுத்துகிறது. அதாவது வன்முறையில் வாழ்வது போல உணர்ந்து அதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது. இரண்டாவதாக தொடர்ந்து பார்ப்பதனால் வன்முறைகுறித்த மென்மையான அனுதாபம் கலந்த மனநிலை மறந்து வன்மமான மனநிலை உருவாகிவிடுதல் காரணமாகிறது. அதாவது மரத்துப் போன மனோநிலை இதற்குக் காரணமாகிறது.'

இதை நாம் தமிழர்கள் தமிழ்ப்படங்களுடனும் பொருத்திப்பார்க்கவேண்டும். தமிழ்ப் படங்களை நாம் எம் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பார்த்து மகிழ்கிறோம். அவற்றில் வரும் வன்முறை வீடியோ கேம்களைவிடவும் மோசமானவை.

வெளிப்படையாகவே வெட்டுதல் கொல்லுதல் போன்றவற்றை ரத்தம் பீரிடக் காட்டுகிறார்கள். தமிழ்ப் படங்கள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பைப்பற்றி யாரும் இவ்வாறு ஆய்வு செய்து எங்களுக்குச் சொல்லப்போதில்லை. இருப்பினும் பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பிருந்து மலேயாவிலிருக்கும் பயனீட்டாளர் சங்கம் இந்தத் தமிழ்ப்பட வன்முறை குறித்துப் போராடி வருகிறது.

பல தமிழ்ப்படங்களை அவர்கள் மலேசிய அரசின் உதவியுடன் மறு தணிக்கை செய்து வன்முறைக் காட்சிகளை நீக்கி வருகிறார்கள் என்பதை இங்கு குறிப்பிட்டாகவேண்டும்.

மருத்துவர் ஓஸ்லன் (மனநலம் மற்றும் ஊடகங்கள் தொடர்பு பற்றி ஆய்வு மையம், மாசெசுசெற்ஸ்) சொல்வது 'ஒருவரிடத்து இருக்கும் வன்முறையைவிடவும் வன்முறை நடக்கும் சூழமைவு மற்றும் அதன் நோக்கங்கள்தான் முக்கியம்' என்பதுதான். அதன்படி அவர் ஆய்வாளர்களை நோக்கி வாதிடுகிறார். சரியான முடிவுகளை எடுக்க இன்னும் அதிகம் ஆய்வுகள் தேவை என்கிறார். வன்முறையான விளையாட்டுக்கள் என்ற வகை தவறானது என்கிறார். இது மறுபக்கம்.

தேசிய ஊடகம் மற்றும் குடும்பங்கள் பற்றிய ஆய்வு மையத்தின் (அமெரிக்க)தலைவர் மருத்துவர் வாஸ்ன் கருத்தும் இதை யொட்டியதே! 'உண்மையில் இப்படிப்பட்ட ஊடகங்கள் ஒரு பொறுப்புணர்வுற்ற பண்பாட்டு தன்மையை சிறுவரிடம் உருவாக்குகிறது. அதன்படியே இந்தச் சிறுவர்கள் மற்றவரை கொடுமையாகவும் வன்முறையாகவும் நடத்தலாம் என்பதை கண்டுகொள்கிறார்கள். ஆனால் வன்முறை சார்ந்த விளையாட்டை விளையாடும் சிறுவர் உடனேயே வெளியில்போய் ஒருவரை அடிக்கப்போகிறார் என்பது இதன் பொருளல்ல' என்கிறார்.

'உண்மையான பாதிப்பு என்பது... இப்படியான விளையாட்டை விளையாடுபவர்கள் மெது மெதுவாக தங்கள் நெறிமுறைகளையும் அணுகுமுறைகளையும் மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். அவை பின்னர் நடத்தையில் வெளிவரத் தொடங்கும்'.

கடைசியாக, எதைச் சொல்ல வருகிறார்கள் என்றால், நடத்தைமாறுதல் புறச் சூழலும் ஏற்படுகிறது. அது சிறுவர்களிடம் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதுதான். அதற்கு எடுத்துக்காட்டாக ஊடகங்களையும் விளையாட்டையும்

எடுத்துக் கொண்டார்கள். பொறுப்புணர்வுடன் அனைத்தையும் அணுகினால் பெரிய பாதிப்புகள் வராமல் தடுக்கலாம். எப்போதும் ஒரே மாதிரியான வீடியோ விளையாட்டை விளையாடும் குழந்தையை விட மாற்றி மாற்றி விளையாட்டுக்களை விளையாடும் குழந்தையிடம் விளையாட்டு தரும் பாதிப்பு அதிகம் இருக்காது.

வன்முறைசார் விளையாட்டுத்தான் வன்முறையைத் தூண்டும் என்பதல்ல. பலகாரணிகளையும் பார்க்கவேண்டும் என்பதே இதனால் முன்வைக்கப்படுகிறது.



■ மாமூலன்

சுத்தமான பளிச்சென்ற வீடு vs கர்ப்பமாகும் பெண்கள்

புதிய ஆய்வு ஒன்று இப்படிக் கூறுகிறது. கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் குழு இது தொடர்பாக ஒரு ஆய்வை மேற்கொண்டது.

வீட்டில் உள்ள மின்னணுப் பொருட்கள், நிலவிரிப்புக்கள், யன்னல் திரைகள், பிற பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் போன்றவற்றில் சேரும் தூசியால் கர்ப்பமாவது தடங்கலப்படும்.

அதில் படியும் தூசியில் உள்ள, பிபிடி (PBDE) வேதிப் பொருட்களை சுவாசிக்கும்போது அவை நமது உடலின் கொழுப்பு செல்களில் போய் தங்கிக் கொள்கின்றன.

ரத்த அளவில் பிபிடி அளவு அதிகம் உள்ள பெண்களுக்கு கர்ப்பமாவது தடங்கல்படுகிறது. அதேசமயம், இந்த அளவு குறைவாக உள்ள பெண்கள் விரைவில் கர்ப்பமடைகிறார்கள்.

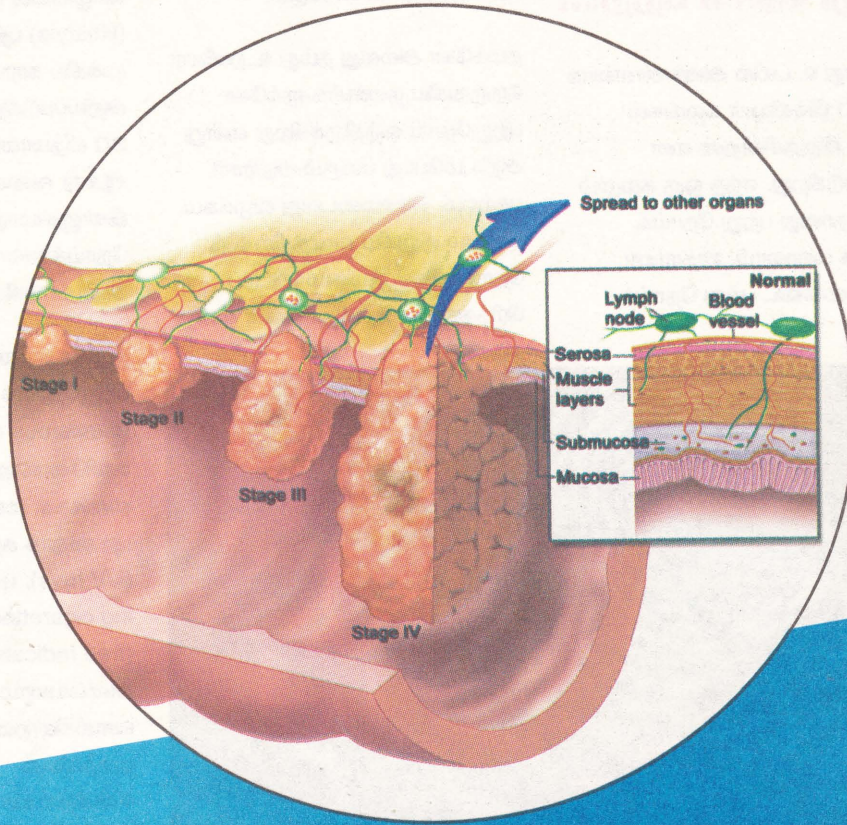
பிபிடி அளவு குறித்த ஆய்வுகள் இதுவரை மனிதர்களிடையே பெருமளவில் நடத்தப்படவில்லை. விலங்குகளில்தான் இது அதிக அளவில் நடத்தப்பட்டுள்ளன என்கின்றனர் இந்த விஞ்ஞானிகள்.

எனவே வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் பிபிடி அளவு பெண்களின் ரத்தத்தில் சேருவது குறைந்து, அவர்களின் கர்ப்பத் தரிப்பு விரைவாக வாய்ப்புள்ளதாக இந்த ஆய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது.

அது மட்டுமல்லாமல் கனடாவின் சுகாதார அமைச்சின் கணிப்பின்படி இந்த வேதிப்பொருள் வீட்டுக்கு வெளியில் இருந்தாலும் வீட்டின் உள்ளேதான் அதிகம் எம்மை வந்தடைகிறது என்கிறது. இத்துடன் விலங்குக் கொழுப்புக்களில் இந்த வேதிப்பொருள் அதிகம் கிடைக்கிறது. கனடா, அமெரிக்கா பிரேசில் போன்ற நாடுகளில் தாய்ப்பாலில்கூட இது காணப்படத் தொடங்கியுள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.

எதற்கும் வீட்டைக் கூட்டித் துடைத்துச் சுத்தமாக வைத்திருப்போமே!





புற்று நோய்: தடுப்பும் தவிர்ப்பும்

சில தரவுகள்

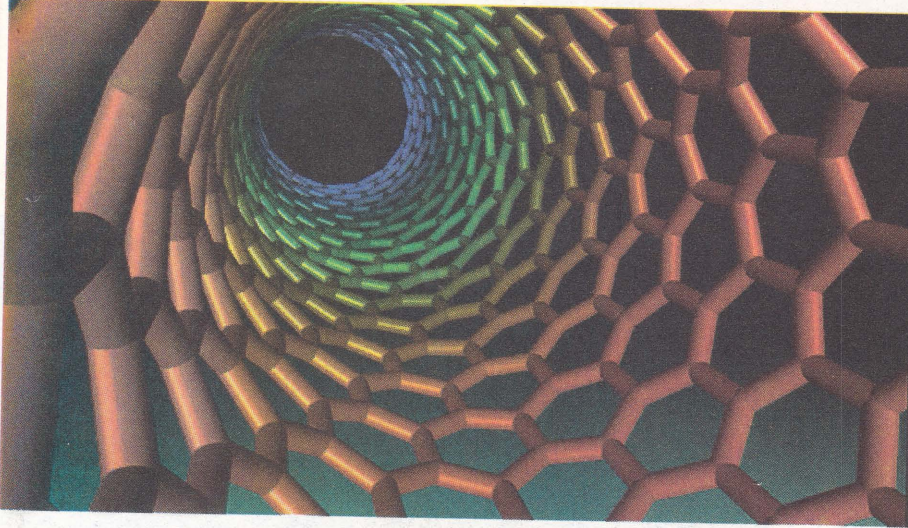
- மூன்று பேர்களில் ஒருவருக்கு அவர் 75 வயதை எட்டுவதற்குள் புற்றுநோய் வந்துவிடும்.
- உலகில் இறப்பவர்களின் தொகையில் 12 வீதமானோர் புற்று நோயாலேயே இறக்கின்றனர்.
- புற்று நோய் பீடித்தவர்களில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் முறையான ஆகாரம் (diet) உண்ணாதிருந்திருப்பார்கள்.
- புற்று நோயாளிகளில் 30 வீதமானோர் புகை பிடித்திருப்பார்கள்.
- 15 வீதமானோரே பரம்பரை காரணமாக புற்று நோய்க்கு ஆளாகுவார்கள்.
- உலகில் புற்று நோயால் பீடிக்கப்படுபவர்கள் அதிகமானோர் வாழும் நாடுகள்: கனடா, அமெரிக்கா, ஐரோப்பா, அவுஸ்திரேலியா. சீனா
- உலகில் அதி குறைந்த புற்று நோயாளிகள் வாழும் நாடுகள் அல்லது பிரதேசங்கள்: தெற்கு. தென் கிழக்கு ஆசியா. ஆபிரிக்கா. மத்திய அமெரிக்கா ஆகியன.

புற்று நோய் பற்றி...

ஒருவரது உடலில் அண்ணளவாக 60000 பில்லியன் கலங்கள் (Cells) இருக்கின்றன என நம்பப்படுகிறது. எந்த ஒரு கலமும் எப்போதாவது புற்று நோய்க் கலமாக மாறலாம். சாதாரண கலங்களைவிட புற்று நோய்க்

பல வருடங்கள் எடுக்கும்.

தமக்கோ அல்லது தமது உறவினர் நெருங்கிய நண்பர்களுக்கோ புற்றுநோய் வந்திருக்கிறது என்று அறியும்போது பலரும் அதிர்ச்சி, பதற்றம், அச்சமடைவது வழக்கம். மிகவும் குறுகிய காலத்தில் இந் நோயாளிகள் தம்மை விட்டுப் பிரிந்துவிடப் போகிறார்களே என்று



Nanotubes, heated up with radio waves www.popscti.typepad.com

கலங்கள் (cancerous cells) கட்டுப்பாடற்ற தற்பெருக்கத்துக்கு ஆளாகும்போது அவை கழலையாக (tumor) வளருகின்றன. சில கொழுப்புக் கட்டிகளும் கழலைகள் போலத் தோற்றமளிக்கலாம். உண்மையான புற்று நோய்க் கழலைகளை ஆபத்தான கழலைகள் (malignant tumors) என்பார்கள். கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவில் பல்லாயிரக் கணக்கான புற்றுநோய்க் கலங்கள் அல்லது கழலைகள் எமது உடலில் இருக்கலாம். அவை எந்தவித அறிகுறிகளையும் தராதுவரைக்கும் நாம் அவற்றை அறியாதவர்களாகவே இருப்போம். ஒரு கலம் புற்றுநோய்க் கலமாக மாறி கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற அளவில் கழலையாக மாறுவதற்கு

பல வித தயாரிப்புகளிலும் குடும்பத்தினர் ஈடுபட ஆரம்பிப்பதுவும் பெரும்பாலானவர்களின் வழக்கம். அதே வேளை ஒருவருக்கு நீரிழிவு அல்லது இருதய நோய் வந்திருக்கிறது என்று அறியும்போது பதற்றங்கள் ஏதுமின்றி வாழ்வைத் தொடர்வதும் எமது வழக்கமாகவே காணப்படுகிறது. ஆனால் புற்றுநோய் பற்றிய தெளிவான புரிதல் இருந்தால் நீங்கள் பயப்படவோ பதற்றமடையவோ அதிர்ச்சியடைந்து மனமுடைந்து போகவோ மாட்டீர்கள்.

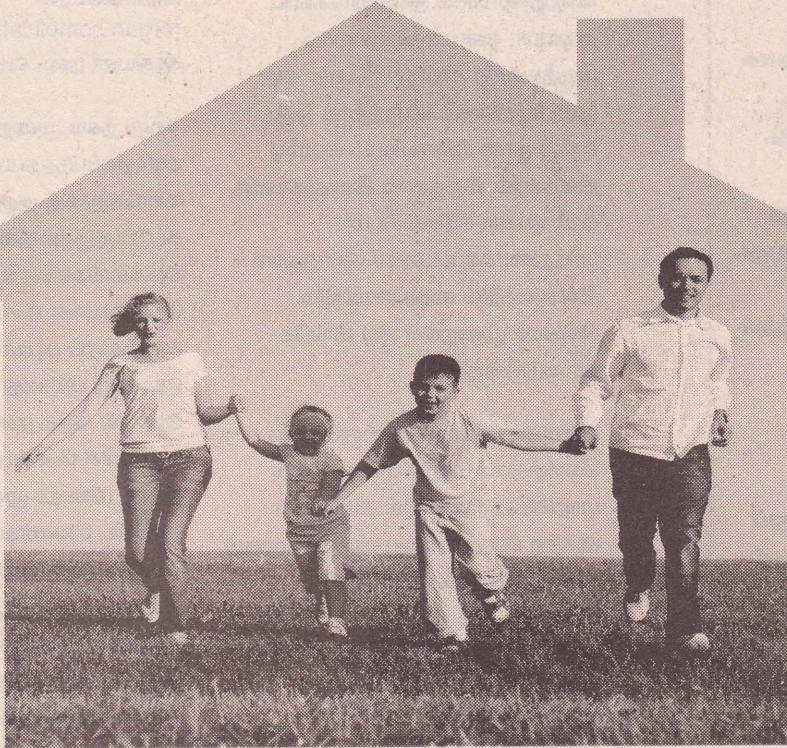
புற்றுநோய் பரம்பரையாகத் தொடர்வதற்கான சாத்தியம் 15 வீதமாக இருக்கும்போது மீதி 85 வீதமானோருக்கு இந்நோய் எப்படி வரலாம்? ஆராய்ச்சிகளின்படி

வாழ்வியல் காரணங்களே (lifestyle) புற்றுநோய்க்கு அதி முக்கிய காரணங்களாக இருப்பதாக அறியப்படுகிறது. சிகரட் பிடித்தல் 30 வீதமான காரணியாகவும் ஆகார வகைகள் (diet) இன்னுமொரு 30 வீதமாகவும் நோய்க்கான காரணங்களாக அறியப்படுகின்றன.

ஒரு சாதாரண கலம் (normal cell) புற்றுநோய்க் கலமாக (cancerous cell) மாறுவதற்கு காசினோஜெனிக் உணவு வகைகள் (carcinogenic foods), புற ஊதாக் கதிர்கள் (UV rays), புகை பிடித்தல் (smoking cigarettes), உதிரிக் காரணிகள் (free radicals) என்பன காரணமாக அமையலாம் என ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன. இவற்றையே வாழ்வியல் (lifestyle) காரணிகள் என்கிறார்கள். சாதாரண கலம் புற்றுநோய்க் கலமாக மாறுவதற்கு முன்னர் பல படிமுறை மாற்றங்களும் பல வருடங்களும் தேவைப்படலாம். அதைத் தொடர்ந்து புற்றுநோய்க் கலங்கள் ஆபத்தான (malignant) கழலைகளாக உருமாற்றம்பெற இன்னும் காலம் எடுக்கலாம். எனவே ஒரு சாதாரண காலம் புற்றுநோய்க் கழலையாக உருமாற்றம் பெறுவதற்குள் அவ் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதோ அல்லது முற்றாக நிறுத்துவதற்கோ போதியளவு அவகாசம் இருக்கிறது. நீரிழிவு நோய் பரம்பரையாக இருக்கும் ஒரு குடும்பத்தவர் தனது உண்ணும் பழக்கத்தில் அவதானமாக இருப்பார். புற்று நோயும் அப்படித்தான். எந்தெந்த ஆகாரங்களை உண்ண வேண்டும், எந்தெந்த ஆகாரங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்படியான வாழ்வு முறையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

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



என் பணி கடன் செய்து கொடுப்பதே!

கசப்புச் சுவை (Bitter)

அதிகம் வெறுக்கப்படும் சுவையாக இருந்தாலும், அதிகம் நன்மைய் பயக்கும் சுவையும் இது ஒன்றே. சிறந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாக செயல்படுகின்றது. தாக உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. உடல் எரிச்சல், அரிப்புகளில் இருந்து நிவாரணம் தருகின்றது. காய்ச்சலைத் தணிக்கின்றது. இரத்தச் சுத்திகரிப்புச் செய்கின்றது.

இது அதிகமாயின், உடலின் நீர் குறைந்துப் போகச் செய்யும். மேனி வறண்டு கடினத்தன்மைத் தோன்ற நேரிடும். எலும்புகளைப் பாதிக்கும். அடிக்கடி மயக்கம் உண்டாகும், உச்சகட்டமாய் சுயநினைவற்ற நிலைக்கும் செல்ல வழிவகுக்கும்.

பாகற்காய், சுண்டக்காய், கத்தரிக்காய், வெந்தயம், உள்ளி, எள்ளு, வேப்பம்பூ, ஓமம் போன்றவற்றில் இந்த சுவை மிகுதியாய் உள்ளது.

நோய் தவிர்ப்பு, தடுப்பு முறைகள்

மேலே கூறியது போல புற்று நோய் முழுமையாகப் பரவுவதற்கு நீண்ட காலங்கள் பிடிக்கும். அதனால் ஒரு நோயாளி புற்றுநோயாற் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்று மருத்துவர் அறியும்போது அது எந்த நிலையில் இருக்கிறது அல்லது அதை வெற்றிகரமாகக் குணமாக்கிவிட முடியுமா என்பதையெல்லாம் மருத்துவரே அறிந்திருப்பார். அது முற்றிய நிலையிலிருந்தால் ஒரு வகையான சிகிச்சையும் ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் இன்னுமொரு வகையான சிகிச்சையும் பரிந்துரைக்கப்படலாம். பொதுவாக இக்காலத்தில் கையாளப்படும் சிகிச்சை முறைகள் சில இங்கே தரப்படுகின்றது.

சாதாரண கலங்கள் புற்றுநோய்க் கலங்களாக மாறி கழலைகளாக மாறிவிட்ட நிலையில் அவற்றை அகற்ற பொதுவாக மூன்று முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

1. அறுவைச் சிகிச்சை (Surgery)
2. கதிரியக்கச் சிகிச்சை (Radiotherapy)
3. மருந்தியற் சிகிச்சை (Chemotherapy) (2ம் 3ம் சில :வேளைகளில் சம்காலத்திலும் கையாளப்படலாம்)

4. புற்றுநோய்க் கலங்களுக்குத் தீனி மறுப்பு (Anti-Angiogenesis Metronomic)

இச்சிகிச்சை முறைகள் எல்லாம் முற்றாகப் பயனளிக்கும் என்றும் எதிர்பார்க்க முடியாது. உதாரணமாக அறுவைச்சிகிச்சை மூலம் சகல புற்றுநோய்க் கலங்களையும் அகற்றிவிட முடியாது. அதேபோல

கதிரியக்கச் சிகிச்சையின்போது சாதாரண நோயற்ற கலங்களையும் அது அழித்துவிடவும் நேரிடலாம்: மருந்தியற் சிகிச்சையின்போது பாவிக்கப்படும் சில மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளாக (side effects) முடி உதிர்தல், உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைதல் (drop in immune cell) மற்றும் உடலுறுப்புகளின் இயக்கம் பாதிப்படைதல் (organ complication) ஆகியன நடைபெறலாம்.

4வது நடைமுறை சமீப காலங்களில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. புற்றுநோய்க் கலங்களுக்கு குருதி வழங்கலைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் அக்கலங்களின் உயிர் வாழ்தலுக்குத் தேவையான உணவை நிறுத்தி அவற்றைப் பட்டினி போட்டுக் கொண்டு விடுவது இந்த நடைமுறை. ஆனால் இந்த நடைமுறையில் தொடர்ச்சி பேணப்பட வேண்டும். இங்கு மிகவும் முக்கியமாகக் குறிப்பிட வேண்டிய மகிழ்ச்சிகரமான செய்தி என்னவென்றால் நாம் உட்கொள்ளும் பெரும்பாலான பழங்களிலும் மரக்கறிகளிலும் இந்நடைமுறைக்கு முக்கிய காரணமான மூலக்கூறுகள் பல காணப்படுவதே. பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் புசித்து வருபவர்களுக்கு புற்றுநோய் வருவதில்லை என்று யாராவது கூறினால் காரணம் இப்போது உங்களுக்கு விளங்கும்.

நோய் தவிர்க்கும் ஆகார முறைகள்

பெரும்பாலான கழலைகள் தான்தோன்றிகளாகத் தோன்றினாலும் அவை நீண்ட காலத்திற்கு கண்ணுக்குத் தெரியாத குறுணிகளாகவே இருந்துகொண்டிருக்கும். அதனால்

உடலுக்கு ஏதும் தீங்கு நேராது. இந்த வேளையில் அவற்றின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவு கிடைக்கப் பெறாவிடின் அவை வளராமலேயே இருந்து மடிந்து போகவும் கூடும். இவற்றின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கும் மூலக்கூறுகள் பழங்களிலும் மரக்கறி வகைகளிலும் காணப்படுகின்றன.

அவை புற்றுநோய்க்கலங்களின் மூலத்திற்குப்போய் அவற்றைத் தாக்குவதால் அவை கழலைகளாக உருவெடுக்க (tumours) முடியாமற் போகிறது. இதனாற்தான் புற்றுநோயையும் ஏனைய நோய்களைப்போல ஒரு நீண்டநாள் வியாதிக்குரிய தன்மையுடன் அணுகி தினம் தினம் அதை வளரவிடாமற் தவிர்ப்பதற்காக புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தன்மைகளைக் கொண்ட உணவு வகைகளை உண்டு வரவேண்டும். இப்படியாக பழங்களிலும் மரக்கறி வகைகளிலும் காணப்படும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பதார்த்தத்தை தாவர வேதிப்பொருள் (Phytochemical) என அழைப்பர்.

இப்படியான தாவர வேதிப்பொருட்களைக் கொண்ட

பழ, மரக்கறி வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ளும்போது அவை புற்றுநோய் வளர்ச்சியைத் தடுத்து நிறுத்துவதுடன் புதிய புற்றுநோய்க் கலங்கள் உருவாகுவதையும் பரவலடைவதையும் தடுக்கின்றன.

பொதுவாக உண்ணப்படும் உணவு வகைகளில் அதிக தாவர வேதிப்பொருட்களைக் கொண்ட வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- மஞ்சள் (Turmeric)
- பச்சைத் தேயிலை (Green Tea)
- புளுபெரி (Blueberries)
- சோயா அவரை (Soy Beans)
- ஸ்ட்ரோபெரீஸ் (Strawberries)
- தக்காளி (Tomatoes)
- திராட்சை (Grapes)
- தோடம்பழம் (Citrus)
- உள்ளி (Garlic)
- கோவா இலை (Cabbage)
- புரோக்கொலி (Broccoli)

பொதுவான

புற்றுநோய் வகைகள்

மேலே கூறியதைப்போல, புற்றுநோய் ஒரு வாழ்வியல் (lifestyle) சம்பந்தப்பட்ட வியாதி. 15% பரம்பரை மூலத்தைக் கொண்டிருந்தாலும் மீதியான காரணிகள் நாம் எப்படியான வாழ்க்கைமுறையைக் கைக்கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

உதாரணமாக புகை பிடிப்போருக்கு தொண்டை (Thorax) மற்றும் நுரையீரல் (Lungs), களம் (Oesophagus) போன்ற உறுப்புகளில் புற்றுநோய் வரலாம். அதேபோல் புகையிலை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் வெற்றிலை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் வாய், தொண்டை, களம் போன்ற உறுப்புகளில் புற்றுநோய் வருவதற்கு சாத்தியமுள்ளது.

இதேபோன்று நச்சு பதார்த்தங்களைக் கையாள்பவர்களுக்கும் (Asbestos) புற்றுநோய் வருவதற்குச் சாத்தியமுள்ளது. தமிழர்களின் பலர் தாய்நாட்டிலுள்ள பழக்க வழக்கங்களைக் கையாள

உவர்ப்புச் சுவை (Salt)

தவிர்க்க இயலாத சுவை இது, அளவோடு இருக்கும்பட்சத்தில் அனைவராலும் விரும்பப்படும் ஒன்று. உமிழ்நீரைச் சுரக்கச் செய்கின்றது. மற்றச் சுவைகளைச் சமன்செய்ய உதவுகின்றது. உணவுச் செரிமானத்திலும் பங்கு வகிக்கின்றது. இது அதிகமாயின் தோல் தளர்வினை உண்டாக்கி, தோல் வியாதிகளையும் தோன்றச் செய்கின்றது. உடல் சூட்டினை அதிகப்படுத்தி சிறுக் கட்டிகள், பருக்கள் தோன்ற வழிவகுக்கும். கீரைத்தண்டு, வாழைத்தண்டு, முள்ளாங்கி, பூசணிக்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய் போன்றவற்றில் அதிகமாய் இருக்கின்றது.

இனிப்புச் சுவை (Sweet)

மனிதர்களால் அதிகம் விரும்பப்படும் சுவை இதுதான். மனதிற்கு மட்டுமல்லாமல் உடலுக்கும் உடனடி உற்சாகத்தைத் தரக்கூடிய சுவையிது. குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவுகின்றது.

இது அதிகமாயின் உடல் தளர்வு, சோர்வு, அதிகத் தூக்கம், இருமல், உடல் எடைக் கூடுதல் போன்ற சிக்கல்கள் பலவும் தோன்ற வாய்ப்பு உள்ளது.

கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள் பழவகைகள், உருளை, கரட் போன்ற கிழங்கு வகைகள், அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்கள் மற்றும் கரும்பு போன்ற தண்டு வகைத் தாவரங்களிலும் இனிப்புச் சுவை அதிக அளவில் அடங்கியுள்ளது.

காரச் சுவை (Pungent)

பசியுணர்வைத் தோற்றுவிப்பதோடு அல்லாமல், செரிமானத்திற்கும் பெரிதும் உதவுகின்றது. உடல் இளைக்கவும், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான நீரை வெளியேற்றவும் செய்கின்றது. இரத்தச் சுத்திகரிப்புச் செய்கின்றது. தோல் நோய்களுக்கு நல்லதொரு பலனைத் தருகின்றது. அதிகப்படியான காரம், உடல் எரிச்சலை உண்டாக்கும். உடல் சூட்டை அதிகரித்து, வியர்வையை அதிகம் சுரக்கச் செய்யும். குடல் புண்கள் தோன்ற அதிக வாய்ப்பு அளிக்கும். வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, உள்ளி, மிளகு, கடுகு போன்றவற்றில் அதிகப்படியான காரச்சுவை அடங்கியுள்ளது.

நேரிடுவதால் புதிய சூழலில் அவை இணக்கம் காணாவிடின் பல வியாதிகளும் எம்மைப் பாதிக்கும். அவற்றில் முக்கியமானவை இருதய, சலரோக, குடற்புண் போன்றவற்றோடு புற்றுநோயும் அடங்கும்.

புலம் பெயர்ந்த தமிழர் சமூகத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும் புற்றுநோய்கள்:

1. மாற்பகப் புற்று (Breast Cancer)
2. களப் புற்று (Oesophagus Cancer)
3. ஆண் விந்தகப் புற்று (Prostate Cancer)
4. சூல், கருப்பைப் புற்று (Ovary and Uterus Cancer)
5. பெருங்குடற் புற்று (Colon Cancer)
6. சதயப் புற்று (Pancreatic Cancer)

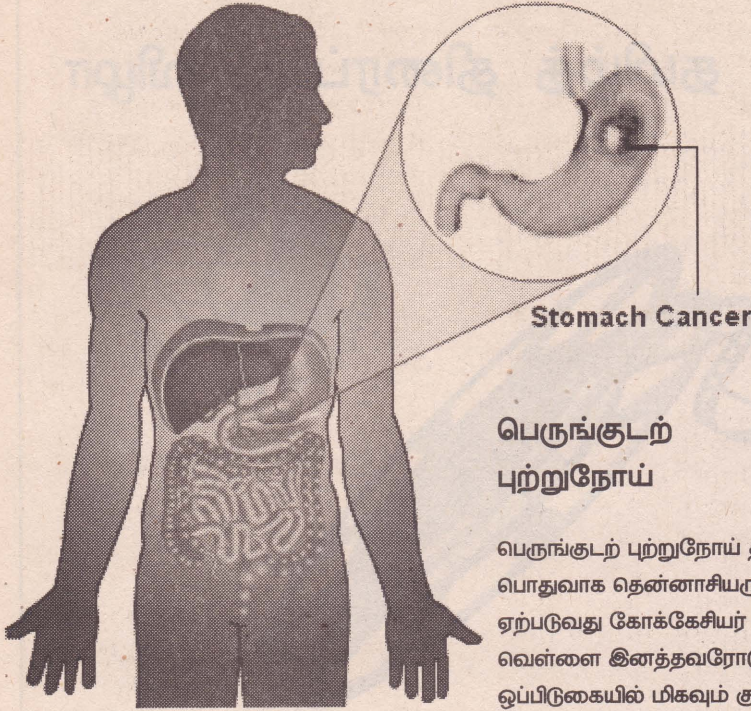
மாற்பகப் புற்றுநோய்

மாற்பகப் புற்றுநோய் பெண்களின் மாற்பக இழையத்தில் (tissue) பொதுவாக பார் கால்வாய்களின் (milk ducts) உட்சுவர்களிலும்,

சிறுமடல்களிலும் (lobules) உருவாகுவதாக அறியப்படுகிறது. ஒருவரது பரம்பரை மரபணுத்

தொடர்பு (genetic link), உணவு வகை, பாவிக்கும் நச்சுப் பதார்த்தங்கள், உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகளினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் ஆதியன நோயின் வளர்ச்சி வேகம், மருந்துக்குக் கட்டுப்படும் தன்மை ஆகியவற்றைத் தீர்மானிப்பதால் சிகிச்சை முறைகளும் வியாதி குணமாகுதலும் வேறுபடுகின்றன.

அறுவைச்சிகிச்சை, மருந்து உட்கொள்ளல் (Hormone therapy and chemotherapy) மற்றும் கதிரியக்கச் சிகிச்சை ஆகியவற்றால் இந்நோய் குணப்படுத்தப் படுவது வழக்கம். சிகிச்சைக்குப் பின்னர் 10 வருடம் உயிர்வாழ்தல் என்ற கணிப்பில் 10% முதல் 98% வரை பலன் கிடைத்திருக்கிறது. உலகமெங்கும் புற்றுநோயால் மரணிப்பவர்களில் 10.4% மாற்பகப் புற்றுநோயால் மரணமடைகிறார்கள். மாற்பகங்களில் தோன்றும் சிறு கழலைகள் எல்லாமே புற்றுநோயாக இருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. சில கொழுப்புக் கட்டிகளும் கழலைகளாக உணரப்படலாம். எனவே தொடர்ந்து மருத்துவரின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகளை (மமோகிராம்) கிரமமாகச் செய்வது அவசியம். கை விரல்களால் உணரப்பட முடியாத அளவிலும் கழலைகள் இருக்கலாம்.



Stomach Cancer

**பெருங்குடற்
புற்றுநோய்**

பெருங்குடற் புற்றுநோய் தமிழர், பொதுவாக தென்னாசியருக்கு, ஏற்படுவது கோக்கேசியர் எனப்படும் வெள்ளை இனத்தவரோடு ஒப்பிடுகையில் மிகவும் குறைவு எனச் சில மருத்துவச் செய்திகள் கூறுகின்றன. நாம் உட்கொள்ளும் உறைப்புள்ள (spices) உணவே அதற்கு காரணம் எனச் சிலர் நம்புகின்றனர்.

மேலே கூறியதுபோல எமது உணவுகளில் அதிகளவு மஞ்சள், வெங்காயம், உள்ளி போன்றவற்றைப் பாவிப்பதுவும் அதற்கு முக்கிய காரணமாகவிருக்கலாம்.

இருப்பினும் வருடா வருடம் அல்லது 2, 5, 10 வருடங்களுக்கு ஒரு தடைவ என்று வயதுக்கேற்ற வகையில் (50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் 1 அல்லது 2 வருடங்களுக்கு ஒரு தடவைகள்) குதம், பெருங்குடல், களம், இரைப்பை, சிறு குடல் போன்ற உறுப்புக்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

என்டோஸ்கோபி எனப்படும் கருவிவினால் உடல் உள்ளுறுப்புக்களைப் படம்பிடித்துப் பார்க்கும் நடைமுறை

பெரும்பாலான அசாதாரண உறுப்பு வளர்ச்சிகள், கழலைகள் , குமிழ்கள் (Polyps) ஆகியவற்றை ஆரம்ப நிலைகளிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளிக்க உதவுகின்றது.

களப் புற்றுநோய்

களப் புற்றுநோய் உணவுக் குழாயின் தொண்டை முதல் இரைப்பை வரையிலான பகுதியில் உண்டாகின்றது. பாக்கு வெற்றிலை போட்டுக் கொள்பவர்கள், புகையிலைப் பொருட்களை உட்கொள்பவர்கள், அடிக்கடி ஏவறை விட்டுக்கொள்பவர்கள்,

உணவு அடைப்பு ஏற்படுபவர்கள், நெஞ்சக் குழியில் எரிவு இருப்பவர்கள் (அதிகளவு அமிலச் சுரப்பு) போன்றோர் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து என்டோஸ்கோபி (Upper G.I.) பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

களத்திலுள்ள உட்சுவரில் ஏற்படும் வளர்ச்சி முற்றிய நிலையில் உணவு கீழிறங்குவதைத் தாமதப்படுத்தும். இதற்கு வேறு காரணங்கள் இருந்தாலும் கழலை வளர்ச்சியும் ஒரு காரணமாகும்.

புற்று நோய் எந்த வடிவத்தில் எந்த உறுப்புகளில் ஏற்பட்டாலும் அதை உரிய வேளையிற் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளித்தால் உயிர் வாழ்தலைப் பன்மடங்கு நிச்சயமாக்கலாம்.

அதேவேளை ஆகாரம், வாழ்முறை, சுகாதார நடைமுறைகள் ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நோய் உருவாகுவதையே தடுத்து நிறுத்திக் கொள்ளலாம். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்!

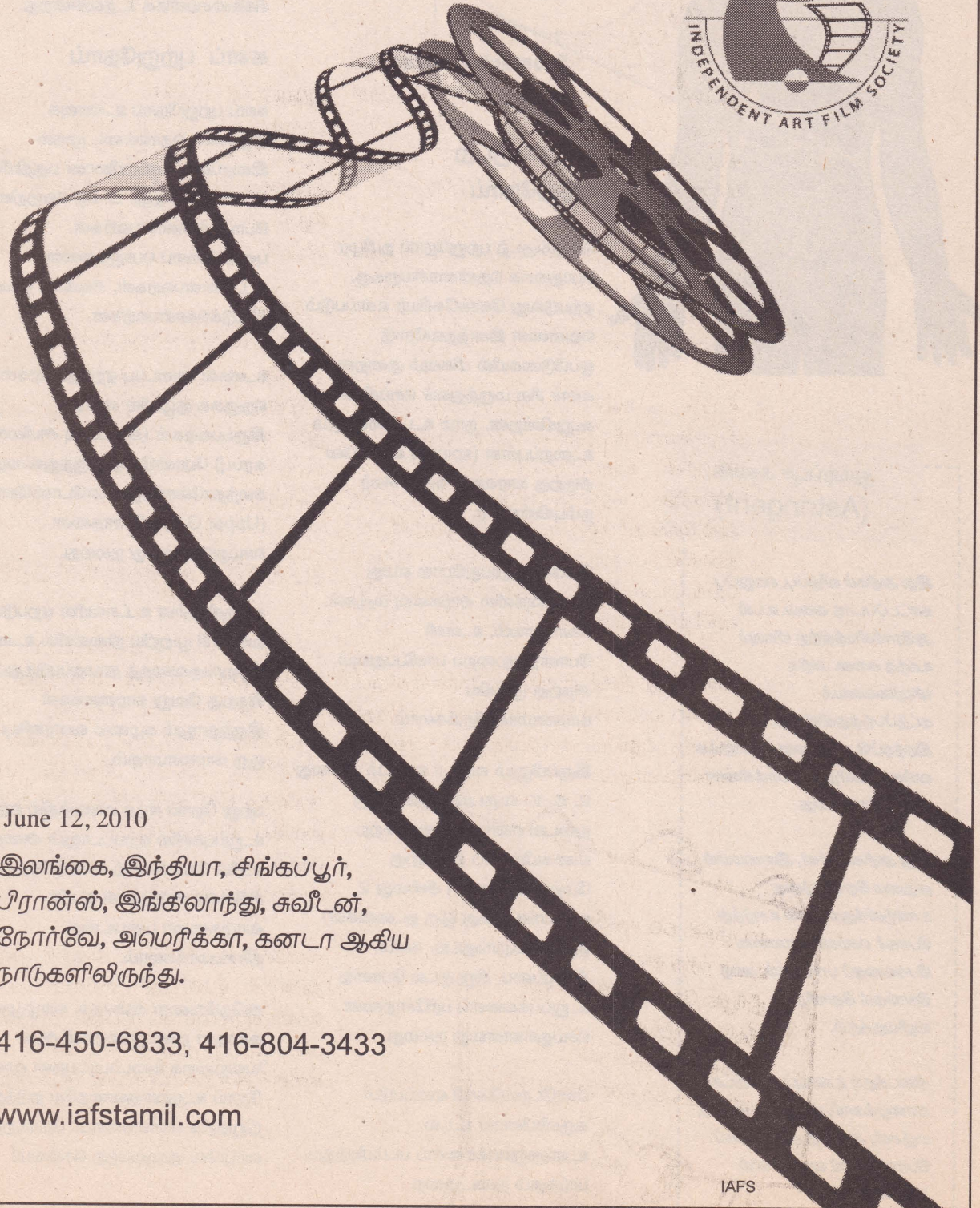
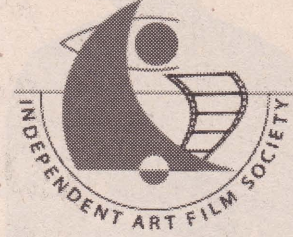
**துவர்ப்புச் சுவை
(Astringent)**

இது அதிகம் வீர்ப்பு, வெறுப்பு காட்டப்படாத சுவை. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்த சுவை. அதிக வீயர்வையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இரத்தப்போக்கினைக் குறைக்க வல்லது. வயிற்றுப்போக்கினை சரி செய்யவல்லது.

இது அதிகமாயின், இளமையில் முதமை தோற்றத்தை உண்டுவிக்கும். வாய் உலர்ந்து போகச் செய்யும், சரளமாக பேசுவதைப் பாதிக்கும். வாத நோய்கள் தோன்ற வழிவகுக்கும்.

கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள் வாழைக்காய், மாதுளை, மாவடு, மஞ்சள், அவரை, அத்திக்காய் போன்ற காய் வகைகளில் அடங்கியுள்ளது.

எட்டாவது சர்வதேச தமிழ்த் திரைப்பட விழா



June 12, 2010

இலங்கை, இந்தியா, சிங்கப்பூர்,
பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து, சுவீடன்,
நோர்வே, அமெரிக்கா, கனடா ஆகிய
நாடுகளிலிருந்து.

416-450-6833, 416-804-3433

www.iafstamil.com

IAFS

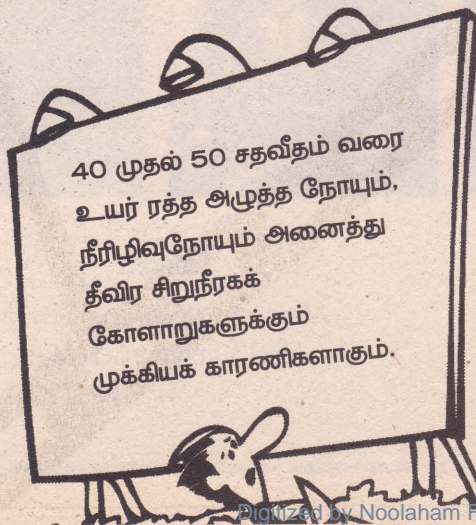
சிறியதொரு சிறுநீர் சோதனை: சிறுநீரக பாதிப்பைத் தவிர்க்கலாம்

நீரிழிவு நோயாளிகள், உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை சிறிய சிறுநீர் பரிசோதனை செய்து கொள்வதன் மூலம் சிறுநீரக செயலிழப்பைத் தவிர்க்கலாம் என்று சிறுநீரக மருத்துவ நிபுணர்கள் தெரி வித்தனர்.

உகைம் முழுவதும் 24 கோடி பேர் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 2025-ம் ஆண்டு இந்த எண்ணிக்கை 38 கோடியாக அதிகரிக்கும் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உடல் பருமன் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் காரணமாக நீரிழிவுநோயினால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. இதே போன்று உணவில் சேர்க்கும் அதிக உப்பு (நாள் ஒன்றுக்கு 15 கிராம் உப்பு) காரணமாக உயர் ரத்த அழுத்த நோயினால் பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது.

அனைத்து தீவிர சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கும் 40 முதல் 50 சதவீதம் வரை உயர் ரத்த அழுத்த நோயும், நீரிழிவுநோயும் முக்கியக் காரணிகளாகும்.



சிறியதொரு சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு, சிறுநீரில் ஆல்புமின் வெளியேறுகிறதா என்பதைப் பார்த்தாலே சிறுநீரக பாதிப்பை ஆரம்ப நிலையிலேயே அறிந்து சிறுநீரகச் செயலிழப்பு நிலையைத் தவிர்க்க முடியும்.

ஏனெனில் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படும் நிலையில் அதிக செலவு பிடிக்கும் டயாலிசிஸ் அல்லது சிறுநீரக மாற்று சிகிச்சையே தீர்வாக உள்ளது. இதைக் கருத்தில் கொண்டே சிறுநீரக பாதிப்பைத் தடுப்பது குறித்த விழிப்புணர்வுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

உப்பை குறைக்கவும்:

நமது முன்னோர் உணவில் உப்பை அதிகம் சேர்த்தாலும், அந்தக் காலத்தில் உடல் உழைப்பு அதிகமாக இருந்தது. அதாவது, உணவில் உள்ள உப்பு, வியர்வை மூலம் வெளியேற வாய்ப்பு இருந்தது. ஆனால், இப்போது குளு குளு அறை, குளு குளு வசதி கொண்ட கார் என கோடையிலும் வாழ்க்கை பலருக்கு உடல் உழைப்பு இல்லாத அளவுக்கு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு விட்டன.

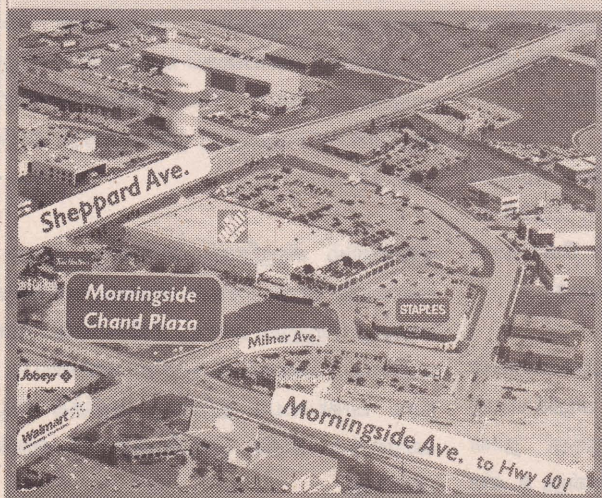
எனவே உயர் ரத்த அழுத்த நோயைத் தவிர்க்க உணவில் உப்பை குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். மேலும் ஊறுகாய் உள்ளிட்ட உப்பு நிறைந்த உணவுப் பண்டங்களைக் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

MORNINGSIDE MEDICAL AND HEALTH CARE CENTRE

located at
1145 Morningside Ave.
Scarborough ON M1B 0A7

LOCATION DEMOGRAPHICS

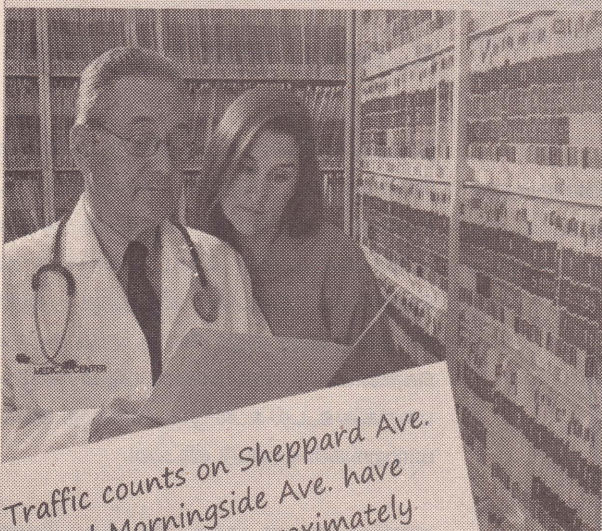
	3km	5km
Population	87,731	187,960
Households	25,164	58,056
Ave. Household Income	59,634	57,551



Minutes from The Scarborough Hospital that has two acute care campuses, The General and The Grace and five other satellite sites with,

- » Hemodialysis Services
- » Community Outreach Services
- » Community Mental Health Outpatient Services
- » Residential Support Services and
- » Urban Outreach Health Centre

All within 10-12 minutes from the proposed medical centre.



Traffic counts on Sheppard Ave. and Morningside Ave. have increased to approximately 30,000 cars per day since Wal-Mart, Home Depot and Staples opened up.



7500sqft of state of the art facility



Contact

Modesto Resource Group
Neel Surendran, Consultant
416.560.4728

MORNINGSIDE MEDICAL AND HEALTH CARE CENTRE

*meticulously designed
to run your day efficiently...*

*appointment scheduling to diagnostics to treatments
to retaining electronic medical records...*



*Golden opportunities for the medical practitioners
who plan and measure today for the certain success of tomorrow.
Inviting your market presence to this medical and health care centre.*

Virtually Turnkey Arrangement

உண்ணக்கூடிய மீன்கள்!



எப்போதும் உண்ணக்கூடிய மீன் வகைகள் ரொரன்ரோ நகரத்தின் சுகாதாரப் பிரிவினரால் தரப்பட்டுள்ளன.

கடந்தமுறை தந்த மீன் வகைகள் அடிப்படையில் எப்போவாவது ஒரு தடவைதான் உணவில் சேர்க்கலாம் என்ற வகைகள்.

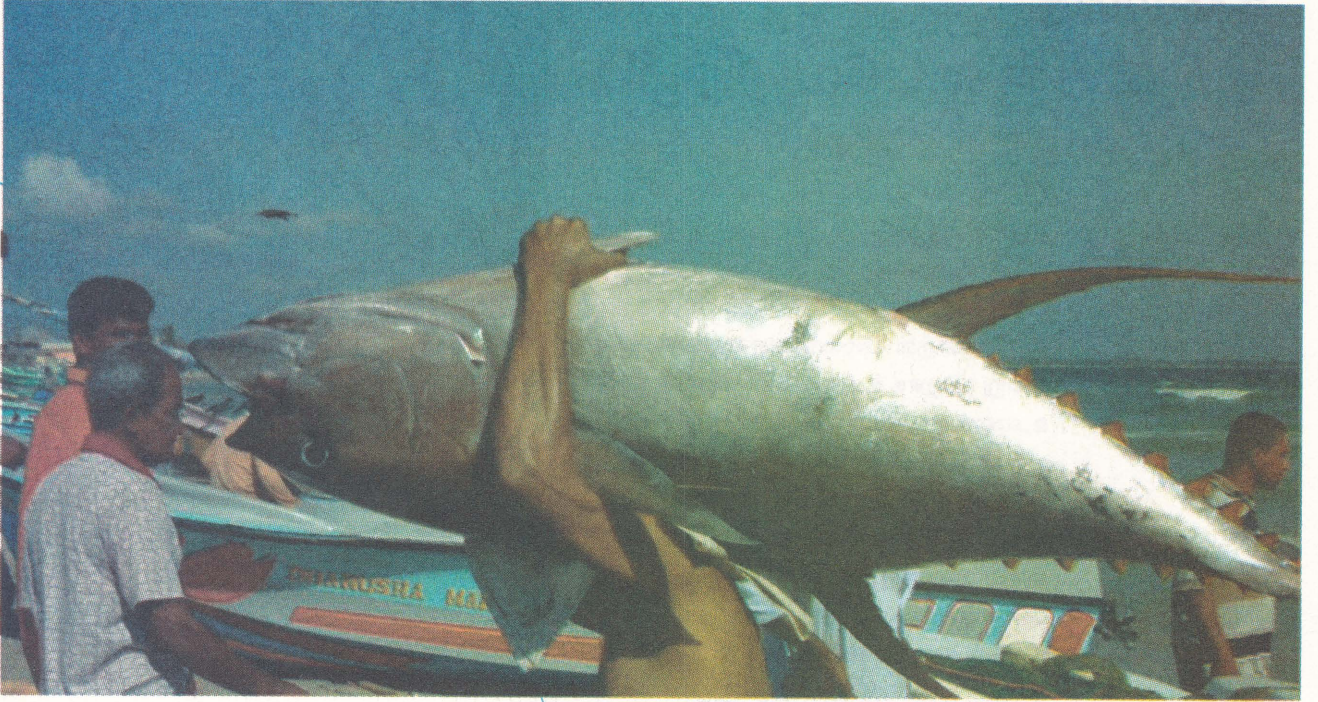
இந்தமுறை தரப்பட்டிருக்கும் மீன்கள் குழந்தைகள் மாதத்துக்கு 1 முதல் 2 தடவையும் கருவுற்றதாய்மார், வாலைப்பருவத்துப் பெண்கள் ஆகியோர் 2 முதல் 4 தடவையும் உண்ணக்கூடியவை.

ஆண்கள், பதினமவயது பையன்கள் மற்றும் 50 வயதுக்குமேற்பட்ட பெண்கள் ஆகியோர் கிழமைக்கு 4 தடவைக்கு இந்த மீன் வகைகளை உண்ணலாம்.

அடிப்படையில் இந்த மீன்களில் பாதரசம் கலந்திருப்பதே உணவில் அடிக்கடி இவற்றைச் சேர்க்காமல் பார்த்துக்கொள்ளும்படி சொல்லப்படுவதற்குக் காரணம்.

Black Pomfret
Catfish
Halibut
Jackfish
Lake Whitefish
Mahi Mahi (Dolphin Fish)
Perch
Redfish
Sablefish (Black Cod)
Skate
Snapper (Various Species)
Tuna steak (Skipjack, Souther Yellowfin)
Tuna, Canned White (Albaco

Whiting (குழந்தைகளுக்கு எளிதில்



கொடுக்கலாம். சிறியது, முள் நீக்கி
கொடுக்க எளிது.)
Atlantic Halibut

இவற்றில் ஒமேகா 3 (Omega 3) வகை
என்ற உடலுக்கு நன்மை செய்யும்
கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது.
Trout (Lake, Various Species)
Kingfish (King Mackerel,
Spanish Mackerel)

இவை பிடிக்கப்பட்ட அல்லது
வளர்க்கப்பட்ட விதம் சந்தேகத்துக்குரியது.
அதனால் கவனம் தேவை.
Bluefin Tuna Steak
Grouper
Red Snapper
Eco Unfriendly

Yes we மீன் it!



கனடியத் தமிழர்களிடையே நீரிழிவு

பொருள் அல்லவற்றைப் பொருளென்று உணரும்
மருளான் ஆம் மாணாப் பிறப்பு

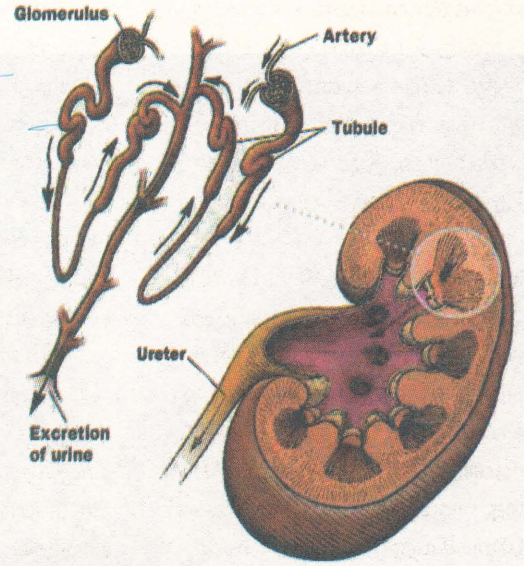
- திருக்குறள்

மெய்ப்பொருள் அல்லாததை மெய்ப்பொருள் என்று தவறாக உணர்கின்ற மயக்க உணர்வால் இப்பிறப்பு துன்ப மயமாகின்றது. கனடாவில் நீரிழிவு நோயில் நம்மோர் பூர்வீக குடிகளாகிய செவ்விரந்தியர்களையும் விஞ்சி விட்டோம். கனடாவின் நீரிழிவு நோய்ப் பரிசோதனைக்கான பரிந்துரை நாம் உள்ளிட தென்னாசிய மக்களை நீரிழிவு நோய்த் தாக்க அபாயம் அதிகமுள்ள மக்கட் கூட்டமாகக் கூறுகின்றது.

Inter heart study என்ற ஆய்வு அறிக்கை தென்னாசிய மக்களுக்கு மாரடைப்பு சம்பந்தமான இருதய நோய்களின் அபாயம் மற்ற சமூகத்தவர்களைவிட அதிகமானது என்று சுட்டிக் காட்டியுள்ளது.

இது இங்கு வந்து குடியேறிய முதல் தலைமுறையினருக்கு மட்டுமல்லாது இங்கேயே பிறந்து வளரும் எமது இரண்டாவது தலைமுறைக்கும் பொருந்துவதாக இவ்வறிக்கை கூறுகின்றது.

இலங்கை. இந்தியா. பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ், பூட்டான், நேபாளம் ஆகிய ஆறு நாடுகளைத்தான் கூட்டாக தென்னாசியா என்று கூறுகிறோம். கனடாவின் தென்னாசியர்களில் இந்தியர்களின் மக்கட் தொகை முன்னிடம்



வகிக்கின்றது. இரண்டாவதாக இலங்கையர் அதிலும் குறிப்பாக ஈழத்தமிழர் வருகின்றோம். நாம் இங்கு செறிவாக வாழும் மாகாணம் ஒன்றாறியோ. நாம் செறிவாக வாழும் பகுதி ரொறோன்டோ பெரும்பாகம். இங்குள்ள அவதானிப்புகளின்படி இருதய நோய்த் தாக்கம் மற்ற தென்னாசிய சமூகத்தவரைவிட எமது ஈழத் தமிழ் மக்களுக்கு மிக அதிகமாக உள்ளது.

நீரிழிவும் இவ்வாறே. ஆரோக்கியக் குறைவான உணவுப் பழக்கமும் போதிய உடலுழைப்பு அல்லது உடற் பயிற்சியின்மையும் இதற்குக் காரணங்களாகக் கூறப்படுகின்றன.

சமீபத்தில் இங்கிலாந்தில் வெளிவந்து புத்தக விற்பனையில் ஹரி பொட்டரையும் விஞ்சி சக்கை போடு போட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்திய சமையற் புத்தகம் இந்திய உணவு வகைகள் நார்ச் சத்து அதிகம் கொண்டவை கொழப்பு குறைவானவை, ஆரோக்கியமானவை என்று கூறுகின்றது.

இதை எழுதியவர் அங்கேயே பிறந்து வளர்ந்து தொலைக் காட்சியில் உணவுப் பாக நிகழ்ச்சிகளை நடாத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு பஞ்சாபி பெண்மணி.

மருத்துவ கலாநிதி
இ.லம்போதரன்

வட இந்திய உணவு களே இவ்வாறு ஆரோக்கியமானவை என்றால் நமது தென்னிந்திய உணவு கள் வட இந்திய உணவு வகைகளை விட நார்ச்சத்து கூடியவை, கொழுப்புத் தன்மை குறைந்தவை. இரும்புச் சத்தும் புரதச் சத்தும் கூடியவை.

இவை எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமென்று ஊகித்தறியலாம். அதிலும் தவிட்டுத் தன்மையுள்ள குத்தரிசி, தவிட்டுத் தன்மையுள்ள அரிசி மா என்பவற்றைப் பிரதான உணவாகக் கொண்டுள்ள எமது பாரம்பரிய உணவு வகைகள் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்த தவை என்று சொல்லத் தேவையில்லை.

ஆயினும் எமது எதிர்பாராத இடப் பெயர்வினால் உலகெங்கும் பரந்திருக்கும் ஈழத் தமிழராகிய நாம் முன்னர் தாயகத்தில் நாம் அறிந்தோ அறியாமலோ அல்லது வசதிக் குறைவினாலோ அரிதாகப் பாவித்த ஆரோக்கியம் குறைந்த உணவுகளான எண்ணெய் வகைகள், பொரித்த உணவுகள், இறைச்சி வகைகள், இறால், நண்டு, கணவாய் போன்ற கொழுப்புக் கூடிய கடலுணவுகள், அரைத்தெடுத்த இறைச்சிக் கூட்டில் செய்யப்படும் இறைச்சித் தட்டுகள் (Burgers), இறைச்சி உருளைகள் (Sausages), கடையுணவுகள், மென் பானங்கள் எல்லாவற்றையும் இங்கு எமது நாளாந்த உணவுகளாக்கி எமது பிள்ளைகளையும், குடும்பத்தவர்களையும், உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் கூட அதையே உண்ணப் பண்ணி நோய் பற்றி அழிகின்றோம்.

இங்கு குளிர் தேசத்தில் எமது வாழ்வுக்கும், கடின உழைப்பிற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் இவை அத்தியாவசியமானவை என்ற

தவறான நம்பிக்கை எமது தாய்மார்களிடமும். படித்தவர்களிடமும் கூட ஆழமாகப் புரையோடியிருக்கின்றது. சிறுநீரக நோய்களில் அதிலும் குறிப்பாக சிறுநீரக செயலிழப்பு கூடுதலாக எமது சமூகத்த வரைக் கூடுதலாக வாட்டுகின்றது. இங்குள்ள சிறுநீரக சிகிச்சைப் பிரிவில் சிறுநீர் பிரிப்புச் சிகிச்சைக்கு (Dialysis) வருகின்றவர்களில் நம்மவர்கள் விகிதாசாரத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றார்கள் என்று இங்குள்ள சிறுநீரக சிகிச்சை நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இதற்கு நீண்டகாலமாக கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் இருந்த சலரோகமும், கட்டுப்படுத்தப்படாத இரத்தக் கொதிப்பு அல்லது உயர் குருதி அழுக்க நோயும் பிரதானமான காரணங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றது. இவ்வாறு சலரோகத்தினாலும் இரத்தக் கொதிப்பினாலும் வருகின்ற சிறுநீரக செயலிழப்பு தவிர்க்கப்படக்கூடிய ஒன்று.

சலரோகத்திற்கும் இரத்தக் கொதிப்பிற்கும் மூன்று, நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு தடைவ எங்கள் குடும்பநல வைத்தியரைக் கண்டு பரிசோதனைகள் செய்து மருந்துகளை உரியபடி எடுத்து இவைகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு வருடாந்தம் எங்கள் குடும்பநல வைத்தியரிடம் சென்று பூரணமான உடற் பரிசோதனையையும் தவறாது செய்தல் வேண்டும். இது முற்றிலும் எமது கைகளிலேயே உள்ளது.

ஆரம்பத்தில் அசட்டையாக இருந்துவிட்டுப் பின்னர் நோயின் அறிகுறிகளும், பின் விளைவுகளும் தலைகாட்டும் நேரத்தில் ஓடித் திரிந்து மருந்துகளிட எடுத்தாலும் ஏற்கெனவே ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை மீள் சீரமைப்பது கடினம். அத்தோடு எம்மவர்களில்

உடலின் நோயெதிர்ப்பு நுண்
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புரதங்களுடன் தொடர்பான பாரம்பரிய சிறுநீரக நோயான (Iga Nephropathy) அதிக அளவிற்கு காணப்படுகின்றது. இது ஆரம்பத்தில் சிறுநீரக புரதக் கசிவாகத் தன்னை வெளிக்காட்டுகின்றது.

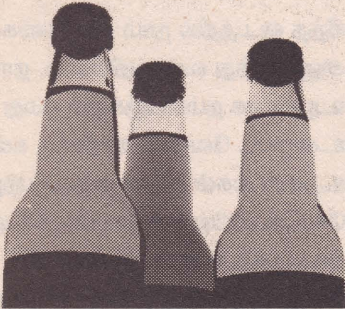
இதில் இன்னுமொரு அதிர்ச்சி தரும் விடயம் இங்குள்ள மனநோய்ச் சிகிச்சைப் பிரிவுகளிலும் எம்மவர்கள் விகிதாசாரத்தில் அதிகளவில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்களென்பது. எமது உணவு, தேகாப்பியாசம், வாழ்க்கைமுறை இவற்றை விடவும் வேறும் எங்கேயோ நாம் தவறுகின்றோம். நாம் எமது உணவு, உடை, உறையுள், வசதிகள் பற்றிய வாழ்க்கையோட்டத்தில் இப்போது எமது விருந்துகள், கொண்டாட்டங்கள், விடுமுறைகள் என்பவற்றுக்காகவும் ஓடத் தொடங்கியுள்ளோம்.

இந்த ஓட்டத்தில் நாம் வாழ்க்கையை அனுபவித்து வாழ்வதில்லை. நாம் உறுதியாக நம்பியிருக்கும் எமது உழைப்பு, வேலை, ஊதியம், கல்வி, உறவாடல்கள் எல்லாம் நாம் பற்றுக் கோடாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளக்கூடிய அவளுக்கு உரமானவை அல்ல என்று தெரியவரும்போது வருகின்ற பயம், வெற்றிடம், அதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும் மனம் என்பன எமது அனுபவிக்காத வாழ்க்கை ஓட்டத்துடன் சேர்ந்து எம்மை மன உழைச்சல், மனச் சோர்வு, மனத் தளர்ச்சி, மனப் பதட்டம், மனப் பிறழ்ச்சி, மதுப்பழக்கம் போன்ற மன நோய்களுக்குள் தள்ளுகின்றன. எமது பாரம்பரியமான அசைக்க முடியாத இறை நம்பிக்கையை இங்கும் தொடர்ந்து பற்றி அதைப் பற்றுக்கோடாகக் கொண்டால் இவ்வகையான அல்லல்களில் இருந்து ஓரளவுக்காவது தப்பிக் கொள்ளலாம்.

இனிப்புக் குளிர்பானங்கள் எச்சரிக்கை!

சீனியுடன் சேர்ந்த 'பொப்' எனப்படும் குளிர் பானங்களைக் குடிப்போருக்கு கணையப் புற்றுநோய் (Pancreas) வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கிழமைக்கு இரண்டு தரம் இத்தகையை குளிர்பானத்தைக் குடிப்போருக்கு 78 வீதம் மற்றவர்களைவிடவும் இந்நோய் தாக்குவதாக 2010 பெப்ரவரி மாத முதல்பகுதியில் வந்த ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்தப் புற்றுநோய் மிகவும் ஆபத்தானது என்று கருதப்படுகிறது. இது இருப்பதாகக் கண்டறி யப்பட்டவர்கள் அதனை அடுத்த 5 ஆண்டுக்கு பின்னர் உயிருடன் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு குறைவாக இருப்பதாக கருதப்படுகிறது. கனடா வில் கடந்த ஆண்டில்



3,900 பேர் இந்த புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டதாகக் கண்டறியப்பட்டது. உலகம் முழுதும் இந்நோய் கடந்த ஆண்டு 230,000 பேரைப் பாதித்திருக்கிறது! இந்த ஆய்வு முடிவு புற்றுநோய் தொடர்பான ஆய்வு சஞ்சிகையில் வெளிவந்தது. (Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention)

ஆண்கள் 38 கிராம்களும் (9.5 கரண்டிகளும்) பெண்கள் 25 கிராம் (6.5 கரண்டிகள்) மட்டுமே உணவுடன் சேர்க்கப்பட்ட சீனியை ஒருநாளைக்கு எடுக்கலாம் என்கிறது அமெரிக்க இதய நோய் ஆய்வு மையம். ஆனால் இது உடல் எடை குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு இன்னும் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்றும் எச்சரிக்கப்படுகிறது.

யாழ் வைத்தியசாலையில் ஒருங்கிணைந்த இருதய நோய் சிகிச்சைப் பிரிவு!

அனைத்துலக மருத்துவ நல அமைப்பு (IMHO) மற்றும் கனடிய சர்வதேச அபிவிருத்தி செயலகம்



(CIDA) ஆகியவற்றின் நிதி உதவியுடன் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அபிவிருத்தித் திட்டத்தின் கீழ் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் நிறுவப்பட்ட இருதய சிகிச்சை நிலையம் சென்ற வாரம் கனடிய தூதுவர் புரூஸ் லெவி அவர்களினால் திறந்து வைக்கப்பட்டது. 63 மில்லியன் இலங்கை ரூபாய்கள் செலவில் நிறுவப்பட்ட இந்த நிலையம் மேற்கு நாடுகளிலுள்ளது போன்ற அதிநவீன கருவிகளையும் உத்திகளையும் கொண்டு மருத்துவர் லக்ஷ்மன் (Dr.Laksman, Consultant

Cardiologist) அவர்களது பணிப்பின் கீழ் இயங்குமென அறியப்படுகிறது.

மேற்கு நாடுகளின் பிரதான நகரங்களிலுள்ளது போன்று இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட பரிசோதனைகள், இதயத் துடிப்பு பதி கருவி (echocardiography) உடற் பயிற்சி (Exercise Tread mill), ஹோல்ரெர் எச்சரிக்கைக் கருவி (Holter Monitoring), அறுவைச் சிகிச்சை, பராமரிப்பு பகுதி என்று பலவித அம்சங்களையும் ஒரே கூரையின்கீழ் கொண்டதாக இந்த நிலையம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இப் புதிய நிலையத்தில் Coronar Care Unit, High Dependency Unit, Cardiac Catheterization Laboratory with facilities for investigation and intervention, Cardiac Rehabilitation Clinic, cardiac Ward என்று பல பகுதிகளும் இயங்குமென மருத்துவர் லக்ஷ்மன் அவர்கள் தெரிவித்திருக்கிறார். இலண்டனில் பயிற்றப்பட்ட லக்ஷ்மன் அவர்கள் போர் நெருக்கடியான காலத்தில் எமது மக்களுக்குச் சேவை செய்வதற்கென தன் சுக வாழ்வைத் துறந்து வந்தவர் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. போர் உச்சமாக இருந்த காலங்களில் பெரும்பாலான இருதய நோயாளிகள் சிகிச்சைக்காக செஞ்சிலுவைச் சங்க கப்பலில் கொழும்புக்கு கொண்டு செல்லப்படுவது வழக்கம். அதில் பெரும்பாலானோர் சிகிச்சை பெறுவதற்கு முன்னரே மரணமடைந்து விடுவதுமுண்டு.

கனடியர்கள் வெளியே சாப்பிடுகிறார்கள்.

கனடியர்கள் வெளியில் சாப்பிடுவது அதிகரித்துள்ளது என்று அண்மைய ஆய்வு கூறுகிறது. வீட்டு உணவை விட்டு வெளியில் சாப்பிடுவது கணிசமான அளவு அதிகரித்துள்ளது.

2003 ஆவது ஆண்டில் சராசரியாக 423 நேலச் சாப்பாட்டை வீட்டிலிருந்து உட்கொண்ட கனடியர்கள் 2009 ஆவது ஆண்டில் 380 சாப்பாடுகளையே வீட்டிலிருந்து எடுத்துச் சென்று உண்கின்றனர். தங்களுக்கு வாய்ப்பான, முன்பே தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளையே கனடியர்கள் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பிடுகின்றனர் என இந்த அறிக்கை தெரிவிக்கிறது.

விமானத்தில் 'டபிள் டிக்ஹெர்' வாங்காத 'பெரிய பயணி' இறக்கிவிடப்பட்டார்

அளவுக்கு அதிகமாக உடல் பருத்துவிட்ட பயணி, இரண்டு பயணச் சீட்டு வாங்க மறுத்ததால் விமானத்தில் இருந்து இறக்கிவிடப்பட்டார்.

லான் ஏஞ்சல்சைச் சேர்ந்தவர் கெவின் எம்மித என்பவர் சவுத்வெஸ்ட் எயார் லைன்ஸ் விமானம் மூலம் பயணம் செய்ய புறப்பட்டார்.

சவுத் ஈஸ்ட் ஏர்லைன்ஸ் விதிப்படி, குண்டாக இருப்பவர்கள் இரண்டு பயணச்சீட்டு வாங்கவேண்டும். ஆனால் கெவின் ஒரு டிக்கெட் மட்டுமே வாங்கியிருந்தார். இதனால், அதிகாரிகள் ஒப்புக்கொள்ளாமல் அவர் விமானத்தில் இருந்து வெளியேற்றிவிட்டனர்.

"உங்களின் பயணத்தில் இடைஞ்சல் ஏற்பட்டதற்கு வருந்துகிறோம். ஆனால், குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாக உடல்

இது, மக்கள் வெறும் பயனீட்டாளர்கள் என்ற வகையில் உணவை அணுகுவதும் தங்கள் உடலைப்பற்றி அக்கறைப்படாததையும் ஒருவகையில் காட்டுகிறது என்கிறார்கள். உப்பு, இதய நோய் போன்றவற்றை கொண்டுவரும் நிரம்பிய கொழுப்பு வகை, மற்றக் கொழுப்பு வகைகையே இவ்வகை உணவுகளில் தவிர்க்கப்பார்க்கிறார்கள். ஆனால் அதே வேளை நார்ச்சத்து, அன்ரி ஒக்கிசடன்ருகள் (anti oxidants)

மற்றும் ஒமேகா -3 (OMEGA 3) வகை கொழுப்பு போன்றவை இருக் கும் உணவை விரும்பி வாங்கவும் செய்கிறார்கள் என்கிறது இந்த ஆய்வு வறிக்கை.

ஆனால் எப்போதும் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவையே உண்ணவேண்டும் என்பதை தாம் தனது வாடிக்கையாளருக்கு எப்போதும் வலியுறுத்தி வருகிறதாக சத்துணவுத் தேர்ச்சியாளர் ஒருவர் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்தியாவின் உண்மை முகம்

சர்வதேச நீரிழிவுநோய் கூட்டமைப்பின் புள்ளிவிவரப்படி 5.07 கோடி இந்தியர் சர்க்கரை நோயால் அவதிப்படுகின்றனர். இந்தியாவில் தமிழகத்தில்தான் சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை மிக அதிகம்.

நீரிழிவு தொடர்பான மருந்துகள் மற்றும் இன்சலின் ஊசி மருந்து ஆகியவற்றின் தேவை உலகிலேயே அதிக அளவு இந்தியாவில்தான் இருக்கிறது. ஆனால் இந்தியா இன்சலின் ஊசி மருந்தின் விலையில் 15 சதவீதத்தை உயர்த்திக் கொள்ளலாம் என்று மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்களுக்கு அனுமதி வழங்கியிருக்கிறது .

இதனால் இந்தியாவில் உள்ள நீரிழிவு நோயாளிகள்தான் குறிப்பாகத் தமிழர்தான் அதிகளவு பாதிக்கப்படுவார்கள். இந்தியாவில் உள்ள 5 கோடி சர்க்கரை நோயாளிகளில் 4.2 சதவீதம் பேர் முதல்

எடை கொண்டவர்களுக்கு இரண்டு பயணச் சீட்டு என்ற விதிமுறை 20 ஆண்டுகளாக எங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ளது.

மேலும், உடல் பருமனாக உள்ள பயணிகள், பொருந்தாத இருக்கையில் அமர்ந்து சிக்கல் படக்கூடாது என்பதை கருத்தில் கொண்டுதான் கூடுதல் இருக்கை பெற்றுக்கொள்ள அறிவுறுத்துகிறோம்" என்றும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

வகை சர்க்கரை நோயாளிகள். அதாவது சுமார் 2 லட்சம் பேர். இத்தகைய முதல் வகை நோயாளிகள். 5 வயது முதல் 20 வயதுக்குள் ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு இன்சலின் அன்றாடம் உணவைப்போல ஒவ்வொரு நாளும் தேவை.

இந்தப்புள்ளி விவரம் வந்த ஒரு கிழமைக்குள் பின்வரும் இரு செய்திகள் தமிழ் நாட்டில் வெளி வந்தன. இதுதான் இந்தியாவின் உண்மை முகம்.

சாணிப்பவுடர் குடித்து பெண் இறப்பு

தமிழ் நாட்டின் திருச்செங்கோடு அருகே சாணிப்பவுடரை நீரில் கலக்கிக் குடித்து பெண் உயிரிழந்தார். திருச்செங்கோடு அருகேயுள்ள சத்தியநாயகன்பாளையத்தைச் சேர்ந்தவர் பாப்பாத்தி (65). இவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்து வந்ததாம். நோயின் கடுமை தாங்கமாட்டாத அவர் சாணிப்பவுடரை நீரில் கலந்து குடித்து விட்டார்.

மகன் இறந்த அதிர்ச்சியில் தாய் இறப்பு

தருமபுரியில் 2 ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோயால் அவதிப்பட்டு வந்த சின்ன கண்ணு என்பவர் மருத்துவச் சிகிச்சை பலனின்றி இறந்தார். அவர் இறந்த அதிர்ச்சியில் ஆழ்ந்திருந்த சின்னத்தாய் மா அவரது தாயார் மறுநாள் இறந்தார்.

முதிர்ந்தபின் தாய்மையுறுவதால் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் வரலாம்

கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழகத்தினால் 1990 களில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் படி முதிர்ந்தபின் தாய்மையுறும் பெண்களுக்குப் பிறக்கின்ற குழந்தைகளுக்கு ஆட்டிசம் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமிருப்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது. இதில் முதிர்ந்த தந்தையாரின் வயது எந்தவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது என்றும் கூறப்பட்டது.

தாய் வளர வளர உடலில் சேரும் புறச் சூழலிலிருந்து வரும் நச்சுப் பொருட்கள் கருவில் சேர்வதால் இந்நிலை உருவாகிறது என நம்பப் படுகிறது.

பியர் குடிப்பது எலும்புகளை உறுதியாக்கும்

எலும்பிற்கு அடர்த்தியைக் கொடுப்பதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கும் சிலிகான் பியர் தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பியரில் காணப்படும் சிலிக்கான் கரையும் தன்மையுடைய ஒத்தோசி லிசிக் அமிலம் (orthosilicic acid OSA) உடலுக்குத் தேவையான அதிகளவு சிலிக்கானைத் தரும் 'உணவு' வகயாகக் கருதப்படுகிறது.

விந்தகப் புற்றுநோய் (Prostate Cancer) கண்டுபிடிப்பில் வேறுபாடு

ஒருவருக்கு விந்தகப் புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடிப்பதற்கு தற்போது உபயோகிக்கப்படும் பரிசோதனை புறோஸ்டிரேற் ஸ்பெசிபிக் அன்ரிஜென் (Prostate - specific Antigen (PSA)) அளவைத் தீர்மானிப்பதனாலேயே சாத்தியமாகிறது. ஆனால் இப்பரிசோதனையின் போது அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்படும் புற்றுநோயாளிகளின் எண்ணிக்கை யைவிட ஐரோப்பாவில் கண்டுபிடிக்கப்படும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமெனவும் இதற்கு காரணம் இரண்டு பரிசோதனைகளினதும் கூடுதலான திறன் (sensitivity) வித்தியாசமானவை என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது வட அமெரிக்காவில் பல நோயாளிகள் இப்பரிசோதனையின் பின்னர் 'நோயற்றவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.

கப்படும் புற்றுநோயாளிகளின் எண்ணிக்கை யைவிட ஐரோப்பாவில் கண்டுபிடிக்கப்படும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமெனவும் இதற்கு காரணம் இரண்டு பரிசோதனைகளினதும் கூடுதலான திறன் (sensitivity) வித்தியாசமானவை என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது வட அமெரிக்காவில் பல நோயாளிகள் இப்பரிசோதனையின் பின்னர் 'நோயற்றவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.

நுளம்புகளை துரத்தும் மொபைல்போன் ரிங்ரோன்

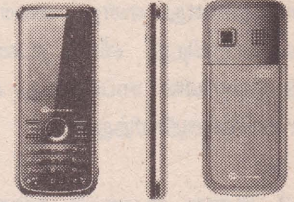
நுளம்புகளைத் துரத்தும் புகை, உடற்பூச்சு, (cream)எண்ணை போன்றவை இனித் தேவையில்லை. அதற்குப் பதிலாக சில மொபைல் போன்களிலிருந்து வரும் ஒலியே, கொசுக்களை விரட்டிவிடுகிறது.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் பாரிய அபிவிருத்தி

யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் பாரிய அபிவிருத்தி திட்டத்திற்கு 25 மில்லியன் அமெரிக்க டொலர் நிதியுதவியை ஜப்பானிய இன்ரநஷனல் கோப்பரேஷன் ஏஜென்சியான ஜிகா வழங்கவுள்ளது.

இத்தகவலை ஜிகா நிறுவன தென்கிழக்காசிய பணிப்பாளர் இமோரா சாச்சிகோ தெரிவித்துள்ளார். முன்னதாக ஜிகா நிர்வாகத்தினர் யாழ். போதனா வைத்தியசாலைக்கு நேரடியாக விஜயம் செய்து நிலைமைகளை அவதானித்திருந்தனர். வழங்கப்படவுள்ள இவ்வதவியின் மூலம் ஆயிரம் படுக்கைகளைக் கொண்ட மூன்றுமாடிக் கட்டடம் விசாலமான சத்திரசிகிச்சைக் கூடம் அதிசக்திவாய்ந்த தொற்றுநோய்கிருமி அகற்றும் கூடம் என்பன அமைக்கப்படவுள்ளன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வைத்தியசாலைக்குத் தேவைப்படும் அவசியமான 122 மருத்துவ உபகரணங்களும் வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படவுள்ளன. யாழ். போதனா வைத்தியசாலைக்கு 2006ம் ஆண்டிலும் இதே ஜிகா நிறுவனம் உதவிகளை வழங்க முன்வந்தபோதும் போர்த்தாக்குதல்கள் காரணமாக அத்திட்டம் கைவிடப்பட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்திய வாடிக்கையாளர்களைக் கவர பல்வேறு திட்டங்களை, உலகின் பல மொபைல் நிறுவனங்கள் செயல்படுத்தி வருகின்றன. அவற்றில் இப்போது, கொசுவை விரட்டும் ரிங்ரோன்கள் பிரபலமாகி வருகின்றன.



மனிதனின் காதல் கேட்க முடியாத அளவுக்கு மெல்லிய ஒலி அலைகள் கொண்ட ரிங்ரோன்கள் (ringtone) மொபைல் போன்களிலிருந்து வெளிப்படும். இந்த ரிங்ரோன்கள், மொபைல் போன் வைத்திருப்பவரைச் சுற்றி ஒரு மீட்டர் தூரத்துக்கு கொசுவை அண்ட விடாமல் துரத்தி விடும்.

இந்தவகை மொபைல் போன்கள் (MTV X360) இந்தியாவில் ஒரு நிறுவனம் (Micromax) வெளியிட்டுள்ளது. 4999 ரூபாய்க்குக் கிடைக்கிறது. இந்தியாவிற்கு உல்லாசப்பயணம் போபவர்கள் வாங்கி வைத்திருக்கலாம்.

சர்வதேச மருந்து கம்பெனிகளின் நல்துக்காகவே பன்றிக் காய்ச்சல் குறித்த எச்சரிக்கை செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்டது என்ற குற்றச்சாட்டு குறித்து உலக சுகாதார நிறுவனத்திடம் விளக்கம் கோரப்பட்டுள்ளது.

பன்றிக்காய்ச்சலுக்கான எச்என்1 தடுப்பு

அந்த அபாய அறிக்கையில் முகத்தில் மாஸ்க் அணிதல், கைகளை சுத்தமாக கழுவுதல் போன்ற பரிந்துரைகள் இரண்டே இடத்தில்தான் வந்தன. குறிப்பிட்ட மருந்தைப்பற்றி 42 இடங்களில் வலியுறுத்தப்பட்டிருந்தது.

உலக சுகாதார நிறுவன அறிக்கை வெளியான சமயத்தில் எல்லாம் குறிப்

சுகாதார நிறுவனத்தில் முக்கிய பொறுப்பில் இருப்பதும் தெரியவந்தது.

ஜெனிவாவில் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் செயற்குழு கூட்டம் அண்மையில் நடந்தது. அப்போது, உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது நிலையை தெளிவுபடுத்த வேண்டும் என வலியுறுத்தினர். ஆனால் உ.ச.நி. "இதுபோன்ற குற்றச்சாட்டுகளால் பன்றிக்காய்ச்சல் தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. நோய் தொடர்பான விடயங்களில் எமது கருத்தைதான் சர்வதேச மக்கள் நம்புகிறார்கள்."

மருந்து தயாரிப்பாளர்கள் எந்த விதிமுறைகளின் கீழ் சர்வதேச நாடுகளுக்கும் வழங்கல் செய்கிறார்கள் என்பது போன்ற விவரங்களை மிகவும் வெளிப்படையானதாக ஆக்கவேண்டும் எனக் கோரப்பட்டுள்ளது.

இதை ஏற்றுக்கொண்ட உலக சுகாதார நிறுவனம் இது தொடர்பான பதில் விவரவில் அளிக்கப்படும் எனக் கூறியுள்ளது. சர்வதேச அளவில் 2009 ஏப்ரல் மாதம் முதல் கடந்த 18ம் தேதி வரை மொத்தம் 14 ஆயிரத்து 200 பேர் உயிரிழந்ததாக ஐரோப்பிய நோய் தடுப்பு நிறுவனம் கணித்துள்ளது.

'ஸ்வைன்' ஊழலா? WHO விடம் விளக்கம் கேட்கப்பட்டுள்ளது

World Health Organization

மருந்துகள் விற்பனை மூலம் மருந்து கம்பெனிகள் கடந்தாண்டில் மட்டும் சுமார் 10 பில்லியன் யூரோ வரை வருவாய் ஈட்டியுள்ளன.

ஜெர்மனி மற்றும் ஏராளமான ஐரோப்பிய நாடுகள், குறைந்தளவு ஒரு பங்கு மக்கள் தொகைக்கு தேவையான அளவு தடுப்பு மருந்து பெற்றுள்ளன. தேவையை சமாளிக்க முடியாமல் மருந்து தொழிற்சாலைகள் 24 மணி-நேரமும் தயாரிப்பு மேற்கொண்டன.

இவை அவசரகால உயிர்காக்கும் நடவடிக்கைகள் அல்ல. சில தனி நபர்களும், குறிப்பிட்ட மருந்து கம்பெனிகளும் இணைந்து நடத்திய ஊழலுக்கான நாடகம் என கடந்த ஆண்டிலேயே டென்மார்க்கில் பரவலாக பேசப்பட்டது.

உலக சுகாதார நிறுவன அறிக்கையின் படி, வழக்கமான ஃபுளூமூலம் ஏற்படும் இறப்பு ஆண்டுக்கு சுமார் 5 லட்சம்.

ஆனால், எச்என்1 தாக்கியதால் கடந்த ஜூலை மாதளவில் பலியானோர் எண்ணிக்கை 6 ஆயிரத்தைக் கூட தாண்டவில்லை.

பிட்ட மருந்துகளின் சர்வதேச விற்பனை வெகுவாக உயர்ந்திருப்பதும் சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தில் உள்ள விஞ்ஞானிகளை "கைக்குள் போட்டுக் கொண்டு" மருந்து கொம்பெனிகள் இந்த உலகமகா ஸ்வைன் ஃபுளூ ஊழலை நடத்துவதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டது.

இதற்கிடையே, எம்மித் கிளைன், பீச்சம் கிளாக்சோ, வெல்கம், ஆர் டபுள்யூ ஜான்சன், ரோக் போன்றவற்றில் பணிபுரியும் விஞ்ஞானிகள் உலக

Doctor:

உங்களுடைய இரத்தச் சோதனை வந்திருக்கு.

- கொலஸ்ரோல் 4.8 இல நிக்குது பரவாயில்லை. சுகர் 5.2 இல் இருக்குது. அதுவும் பரவாயில்லை.

Mortgage agent:

அப்ப இரண்டையும் 8 வருசத்துக்கு பீடிச்ச லொக் பண்ணி விடுங்ககோ.

Doctor:

இல்லையில்லை. கொலஸ்ரோலை லொக் பண்ணிவிடுவோம்.

சுகரை ஓப்பின் வேறியபிள்ள விடுவோம்.

சுகர் ஆகக் குறைஞ்சுதெண்டா நல்லதில்லை

டக் டிக் டோஸ் பக்கங்கள்

சுடோகு:

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

விடை தலைகீழாக

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

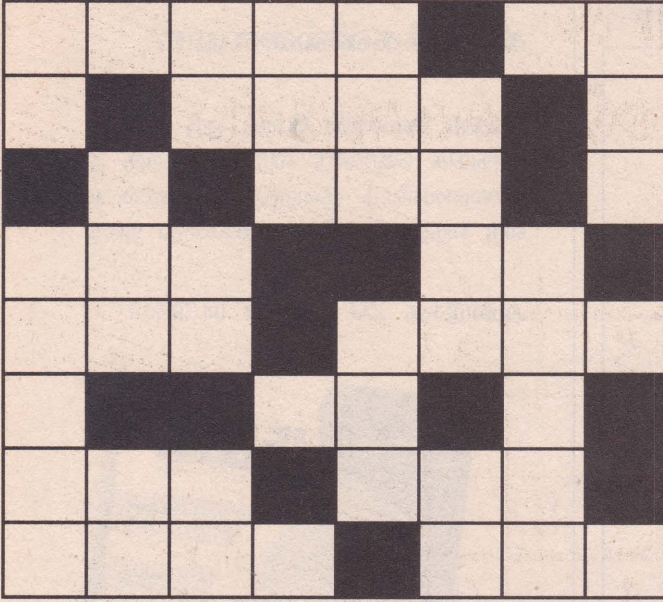
கடந்த மாத விடை

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

பொய்யர்களின் மூளை

பொய் சொல்வதையே பழக்கமாகக் கொண்டவர்களின் (Pathological liars) மூளைகளை உய்த்தறிந்த போது அவர்களின் மூளைகளின் உயர் சிந்தனைப் பகுதிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிகளில் அசாதாரண தோற்றங்களை நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள் அவதானித்தனர். பொய்யர்களின் மூளைகளில் புறணியில் (cortex) நரையொருள் (gray matter) குறைவாகவும் வெண் பொருள் (white matter) அதிகமாகவும் இருக்கிறதாம்.

குறுக்கெழுத்து:



இடமிருந்து வலம்:

1. மரமஞ்சள் மூலம் தீர்க்கும் வியாதி (5 மூக்குத் துவாரம்) (2)
7. பால்களில் ஒரு வகை. (மாறி இருக்கிறது) (4)
9. சளி. (வ.இ) (3)
10. போட்டியென்றால் இதுவும் இருக்கும் (3)
11. இந்த வாசனை பொல்லாதது (2)
13. சிறு பருக்கை (வ.இ) (3)
14. அழுதலில் ஒரு வகை (4)
15. இந்த நோ வந்தால் குளிந்து நிமிர்வது கஸ்டம் (2)
16. புற்றுநோய் சிலவேளைகளில் இந்த வடிவத்தை எடுக்கும் (குழம்பியிருக்கிறது) (3)
18. இவனது வருகை இறுதியானது. (3)
21. உள்நாக்கை அகற்ற நாட்டு வைத்தியர் பாவிப்பது (வ.இ) (4)
23. தமிழ்க் குமரியின் ஆடைவகை (வ.இ) (3)

மேலிருந்து கீழ்:

- குழந்தை உறங்கும் இடம். (சிலவேளைகளில்) (2)
- நாட்பட்ட காயம் (2)
- பரதநாட்டியத்தில் ஒரு அம்சம். (குழம்பியிருக்கிறது) (3)
- இதன் சொல்லுக்கும் பலன் உண்டு. (கீ.மே) (3)
6. தலை (3)
7. சைவ சமயத்தின் முதலிரண்டு கூறுகளில் ஒன்று. (4)
8. சூஸ்வதியின் கபாட்சம் (கீ.மே) (3)

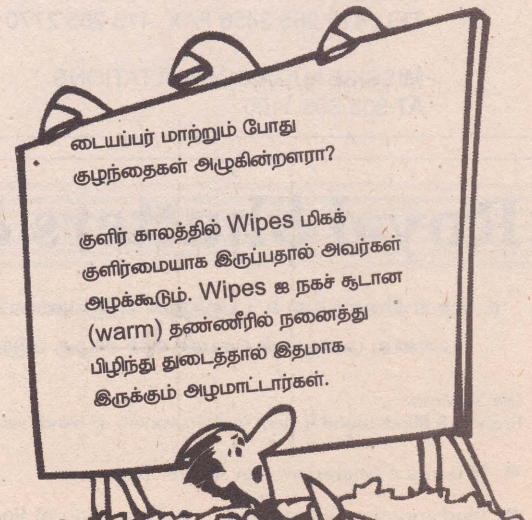
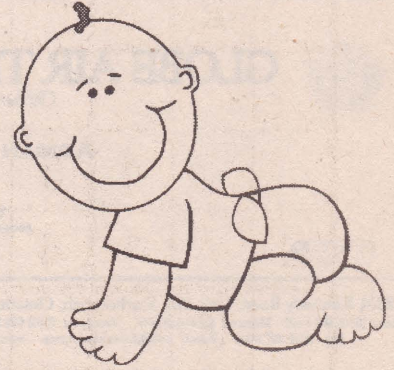
தோல் மருத்துவர்

“பிள்ளைக்கு எவ்வளவு நேர இடைவெளியில் டயாப்பர் மாத்திறநீங்கள்.”

“ஆறுமாசத்துக்கு ஒருக்காத்தான்”

“ஆறு மாசத்துக்கு ஒருக்காவோ?”

“அதில Upto Six month எண்டு போட்டிருக்கெல்லோ?”



Classifieds

உங்கள் அனைத்து கொண்டாட்டங்களுக்கும்
கேக் வகைகள் செய்து தரப்படும்

Lochchana
Cake House

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 M1T 3G9, Canada
Ottawa (613) 482 1790 Montreal (514) 312 5037 Vancouver (604) 628 2033 Calgary (403) 770 9693
Fax (416) 297 9002 Email info@globeairtravel.com www.globeairtravel.com

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

**'நலம்' இதழ்
கிடைக்கவில்லையா?**

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

ஆண்டுக்கு 20 டொலர் மட்டுமே!



LAKMINI INTERIORS
Lakmini Fernando

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

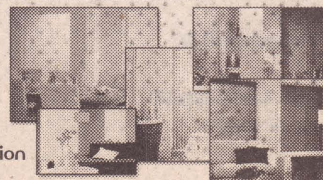
Royal Shutters & Blinds Inc.

உங்கள் இல்லத்தில் உட்புறத்தின் எற்றவகையில்
யன்னல மறைப்புச் செய்திடவும் அழகு படுத்திடவும்

Our Services:

Drapers & Blinds, wood & vinyl shutters, variety of blinds sales & installation

- 13 years o f experience in shutter Bussiness
- Sales - Service - Installations
- Workmanshp Guaranteed
- Free Shop at Home
- Full satisfaction paranteed



THARAS SIVATHASAN
(CALL FOR FREE ESTIMATE)

416 562 0340

WWW.ROYALSHADES.COM

KNN 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 காப்போம் 4

JUNE
05



@ ATLANTA PARTY HALL



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. M1G 2N3**



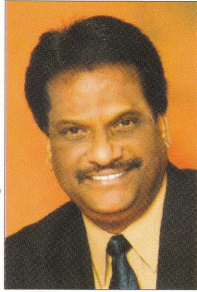
WITHOUT A LIFE INSURANCE POLICY ^{NOT} FUTURE IS FRIENDLY
^



KenKirupa
Insurance Agent

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

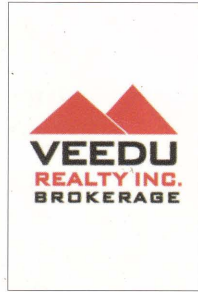
Home of the Real Estate Agents....



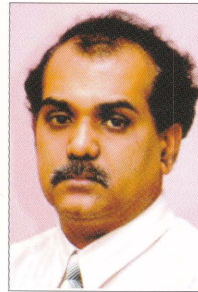
Tam Sivathasan
Broker of Record



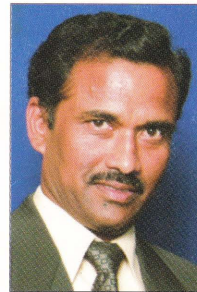
Sarangan Ratnarajah
Sales Representative



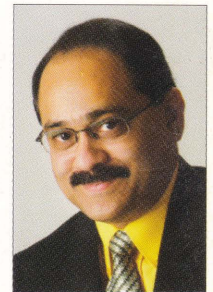
Prabhar Elaganathan
Sales Representative



Gop Kalaeaswaran
Sales Representative



Guna Kanagaratnam
Sales Representative



Manick Karunahkaran
Sales Representative



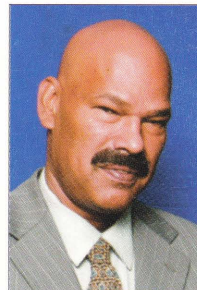
Janath Thevathasan
Sales Representative



Sujatha Sathiabal
Sales Representative



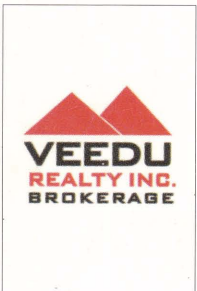
the search engine



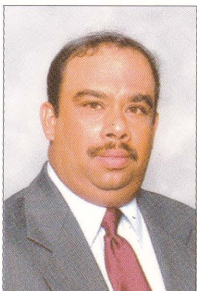
Pirapu Ponnampabalam
Sales Representative



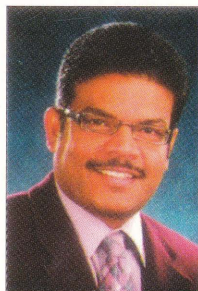
Tharsiny Varapragasam
Sales Representative



Rasan Anton
Sales Representative



Varatharajah Kandasamy
Sales Representative



Raoul Sivanathan
Sales Representative



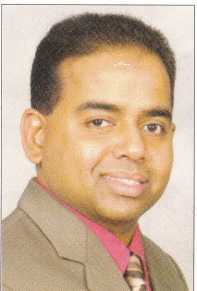
Nathan Baskaran
Sales Representative



Suba Aynkharan
Sales Representative



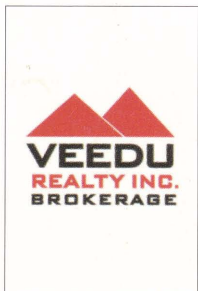
Thshi Thurairajah
Sales Representative



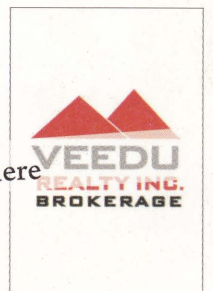
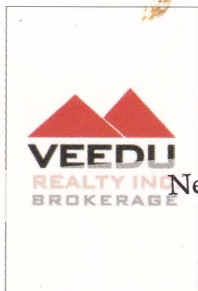
Chand Vythilingam
Sales Representative



Krishnan Kandeepan
Sales Representative



Siva Ratheeshan
Sales Representative



New agents belong here

Realators without borders