

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

January 2017

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/127/News/2016



**மனதால் ஏற்படும்
உயிரின் சுழற்சி**

Dr. ஆர். எம். ஷாஜஹான்

**தடுமன்,
பீனிசம், பித்தம்**

Dr. ருவான் ரத்நாயக்க

**பீர்தான உணவு
இடைவெளிகள்**

Dr. சாந்தி குணவர்தன

**குளிர்கால
தடுப்பு முறைகள்**

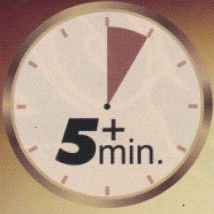
Dr. நி. தர்ஷனோதயன்

**துரிதமற்ற
கண்ணசைவுத் தூக்கம்**

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

2017

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்



தேநீர் வேளைக்குச் சிறந்தது!



GinCo

இஞ்சி
கொத்தமல்லி



தாயின் பராமரிப்புப் போன்றே...

பீனிசம், காய்ச்சல், தடிமல் போன்றவற்றைத் தடுக்கவும்...

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கும்...

உடலின் வெப்பத்தை அதிகரித்து களைப்பைப் போக்கி புத்துணர்ச்சியைப் பெற்றுத்தரும்...

06

தடுமன், பீனிசம், பித்தம்...

Dr. ருவான் ரத்நாயக்க



09

பிரதான உணவு கிடைவளிகள்

Dr. சாந்தி குணவர்தன



14

குளிர்கால தடுப்பு முறைகள்

Dr. ஈ. தர்ஷனோதயன்

20

வலிப்பு நோய்...

Dr. ச. முருகானந்தன்



34

மருத்துவ கேள்வி பதில்கள்

42

டிஜிட்டல் சாதனங்களினால்...

46

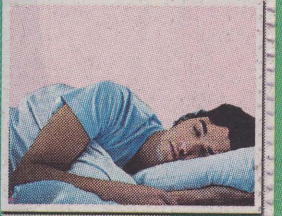
குளவி, தேன், பூச்சிக்கடி...

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

50

துரிதமற்ற கண்ணசைவு...

Dr. வசந்தி தேவராசா MD



58

நலமான பிள்ளைகள்

60

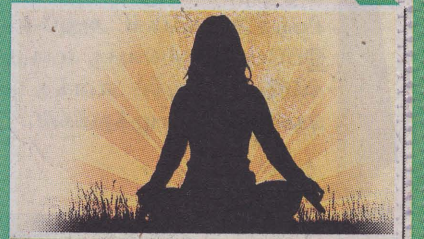
மனதால் ஏற்படும் உயிரின் சுழற்சி

Dr. ஆர்.எம். ஷாஜஹான்



ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்
உதவி ஆசிரியர்
எம். ப்ரியதர்ஷினி

பக்க வடிவமைப்பு
வீ. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி, எஸ். அனுஷா



சுகவாழ்வுக் குழாமிற்கும் என்னைப் போன்ற சுக சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்கும் முதலில் என் இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்..

சுகவாழ்வே நீ அநேகரின் இல்லங்களில் ஒரு வீட்டு வைத்தியராக இருப்பது மிகவும் பெருமைக்குரிய விடயமே... உன்னில் இடம் பெறும் ஆக்கங்களில் குறை கூறுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை அனைத்து ஆக்கங்களும் காலத்திற்கேற்ப மிகவும் சிறந்தவை. இப்புத்தாண்டில் இன்னும் புத்தம் புதிய தகவல்களுடன் வெளிவர என் நல்வாழ்த்துக்கள்.

க. பார்த்தி.
ஹப்புகஸ்தலாவ.



அன்பின் சுகவாழ்வு ஆசிரியருக்கு..

சுகவாழ்வில் இடம்பெறும் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் மிகவும் பயனுடையவை. மருத்துவக் கட்டுரைகள் மட்டுமன்றி மருத்துவ ஆய்வுகள், ஆரோக்கிய சமையல், சிறுவர்கள் தொடர்பான ஆக்கங்கள், மனித வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற பிரச்சினைகளைத் தொகுத்தளிக்கின்ற வாழ்வின் பாடங்கள் பகுதி என அனைத்தும் கவந்த ஒரு மகத்தான மருத்துவத் தொகுப்பாக சுகவாழ்வு வெளியாகின்றது என்பதில் ஐயமில்லை. சுகவாழ்வு குழாமிற்கு புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.

எம். ஆகவி
கொழும்பு - 15.

சுகவாழ்வே..! உனக்கு சுகமான புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்..

சுகவாழ்வே உன் புதிய வாசகர்களில் நானும் ஒருவன்... நீ எனக்கு மருத்துவ மனையில் வைத்தே அங்கிருந்த ஒரு நண்பனின் மூலம் அறிமுகமானாய்... உன்னில் இருந்த பல வித ஆக்கங்களும் பயனளிப்பவையாக இருந்தன. மிகவும் சிறந்த ஆக்கங்கள். அதுவே என்னை உன் வாசகனாக்கியது. இப்போது ஒவ்வொரு மாதமும் உன்னை எதிர்பார்த்து இருக்கின்றேன்.. அதில் எனக்கு அலாதிப் பிரியம். உன் சேவை தொடர என் வாழ்த்துக்கள்..

ரிஸ்னியா பாருக்
காரைதிவு.

சென்ற வருடமும் அடுத்த வருடமும் இந்த வருடமும்...

**வாசகர்களுக்கு எம் இவிய
புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்...**

ஒவ்வொரு ஆண்டும் எவ்வளவு விரைவாக உருண்டோடிச் சென்று விடுகின்றது. அதனை நாம் வருட இறுதியில்தான் உணர்கிறோம். அடுத்த வருடத்திலாவது ஏதாவது புதிதாக சாதித்து விட வேண்டுமென்று கருதுகிறோம்.

ஆனால் அப்படி ஏதாவது செய்கிறோமா என்று யோசித்தால்... மிகச்சிலரால் மட்டுமே தாம் எடுத்துக்கொண்ட இலட்சியமாக அதனை செய்ய முடிகின்றது.

உண்மையில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிற இந்தக் கணத்தினை மகிழ்ச்சியாக கழிக்கிறோமா என்பதுதான் முக்கியமானது. மகிழ்ச்சியான கணங்கள் நிமிடங்களாகி, மணித்தியாலமாகி, நாளாக, மாதங்களாக, வருடங்களாக நீடிக்க வேண்டுமென்பதே நமது ஆவலாக இருக்கின்றது.

நாம் இந்த வருடத்தில் காலடி எடுத்து வைத்து விட்ட பின்னர் கடந்த வருடத்தை நினைத்து கவலைப்படுவதில் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. ஆதலால் கடந்த வருடத்தின் துன்பங்கள், இன்னல்கள், துயரங்கள், தொல்லைகள், தவறுகள், வலிகள் போன்றவற்றை நம் கடந்த காலத்தின் அனுபவப் பட்டியலுடன் சேர்த்து விடுவோம். இனிமேல் அவை நமது கட்டுப்பாட்டில் இருந்து அகன்று போய் விட்டன. இனி அவற்றை மீண்டும் அனுபவிக்க முடியாது. நேற்று செய்து விட்ட ஒரு செயலை மீள்பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. நாம் தவறுதலாகக் கூறிவிட்ட ஒரு வார்த்தையைக்கூட அழித்து சரியாக்கி விட முடியாது. நேற்று என்பது நேற்றோடு முடிவடைந்து விட்டது.

அடுத்து வரப்போகும் மற்றுமொரு வருடம் தொடர்பிலும் இன்று நாம் நினைத்துப்பார்க்க முடியாது. அது எப்படி இருக்கப் போகின்றது என்பதையும் எதிர்வு கூற முடியாது.

அடுத்து வரப்போகும் வருடம் தொடர்பில் நமக்கு எதிர்பார்ப்புக்கள் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு வருடமும் நாம்தடைகளைதாண்டுகிறோம், மதில்களை கடக்கிறோம். சுமைகளை தூக்குகிறோம், கொடுத்த வாக்குறுதிகளை மீறுகிறோம்

Health Guide
சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 09

இதழ் - 08

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

இவை எல்லாம் கூட எம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விதத்திலேயே நிகழ்கின்றன. ஆதலால் அதற்காக சூரியன் உதிக்காமல்விட்டு விடப்போவதில்லை.

சிலவேளை அந்த சூரியன் பிரகாசம் குறைந்திருக்கலாம். மேகங்கள் மறைந்திருக்கலாம். ஆதலால் அதனைப்பற்றியும் இன்று நாம் கவலை கொள்ளத்தேவையில்லை.

முடிந்து போய்விட்ட கடந்த வருடத்தைக் காட்டிலும் அடுத்து வரப்போகிற இன்னொரு வருடத்தை விடவும் பிறந்திருக்கிற இந்த வருடமே பொன்னானதும் முக்கியமானதாகும். சென்ற வருடத்தில் நாம் விட்ட தவறுகள், மீறிய வாக்குறுதிகள், அடைந்த ஏமாற்றங்கள் என்பனவற்றின் விளைவுகளை இந்த வருடத்தில்தான் நாம் அனுபவிக்கப்போகின்றோம்.

இந்த வருடத்திலும் அவற்றையே நாம் மீண்டும் செய்ய முடியாது. அப்படிச்செய்தால் அடுத்த வருடத்துக்கும் பிற்காலத்திலும் அவை தொடர்ந்து வந்து நம்மைத் தொந்தரவு செய்யும். இந்த வருடத்தில் நாம் விழித்துக்கொள்ளாவிட்டால் எதிர்காலத்தில் தொடர்ந்தும் நாம் இருளிலேயே இருக்க வேண்டி வரும்.

எனவே கொஞ்சம் நிதானித்து நில்லுங்கள். நீங்கள் யோசிக்கும் இந்த சில நிமிடங்களே உங்களின் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கப் போகின்றன. இந்த சிந்தனை வெறுமனே இந்த ஒரு வருடத்துக்கான சிந்தனை அல்ல. இந்த வருடத்தினை மாத்திரம் உங்கள் சிந்தனையும் செயல்களும் வெற்றிகரமானதாக ஆக்குமானால் அடுத்து வரும் ஒவ்வொரு ஆண்டையும் உங்களால் வெற்றிப்பாதையில் இட்டுச்செல்ல முடியும். சென்ற வருடத்தின் துன்பங்களையும் துயரங்களையும் சிலுவை என தொடர்ந்து சுமந்து செல்லாமல் இந்த வருடத்துடன் இறக்கி வைத்து விடுங்கள்.

Dr. S. S. S. S.

மூல காரணங்கள் அறிந்தே வைத்தியம் செய்யப்பட வேண்டும்

எஸ். ஷர்மினி

Dr. ருவன் ரத்னாயக்க
ஆயுள்வேத வைத்திய நிபுணர்

அந்த வகையில் சமூகத்தில் மிகப்பரவலாகக் காணப்படுகின்ற சளி மற்றும் தடுமன் நோயையும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஏனைய காரணிகளையும் எவ்வாறு சரீரத்தை விட்டு அகற்றலாம் என்பது தொடர்பில் இக்கட்டுரை விரிவாக ஆராய்கின்றது.

சளி, தடுமன் என்பது என்ன?

தடுமன், சளி என்பவற்றுக்கு அடிப்படைக் காரணி பீனிசம் ஆகும். காலையில் எழுந்தவுடன் மூக்கில் நீர்வடிதல், தும்மல், நாசியில் ஏற்படும் தூர்நாற்றம், தலைப்பாரம் என்பன தடிமனுக்கான அறிகுறிகளாகும்.

பாதிக்கும் காரணிகள்

தடுமனுடனான சளி, நீர்ப்பதார்த்தம் என்பன சமிபாட்டுத் தொகுதியிலேயே உற்பத்தியாகின்றன. இவ்விதம் உற்பத்தியாகும் சளி மற்றும் நீர்ப்பதார்த்தம், காது, மூக்கு, கண், நெற்றி, வாய் என்பனவற்றில் தங்கி வெளியேறுகின்றது.

இந்த நிலைமை முகத்துடன் தொடர்புடைய மேற்படி அவயவங்களில் அசௌகரியத்தையும் வலி, நமைச்சல், சொறிச்சல் என்பவற்றையும் தோற்றுவிக்கின்றது.

அதனை எல்லோரும் அத்தகைய பதார்த்தங்களை உடனடியாக அகற்றி விடவும் வராமல் தடுத்து விடவும் முயல்கின்றனர். ஆதலால் இந்த நிலை எவ்வாறு



ஏற்படுகின்றதென விரி வாகப் பார்ப்பது மிக அவ சியமானதாகும்.

வெப்பம் அதிகமுள்ள சரீரழும் தடுமன் ஏற்படுவதற்கான காரணியும்

இலங்கை போன்ற வெப்ப வலய நாடுகளில் வாழ்கின்ற மனிதர்களின் உடல் அதிக வெப்ப நிலை கொண்டதாக உள்ளது. எனினும் பொதுவாக இந்த வெப்பநிலைக்கு நமது சரீரம் இசைவாக்கம் கொண்டதாகவே காணப் படுகின்ற போதும் மூளை போன்ற மிக மென்மையான அவயவங்களில் காணப்படுகின்ற நரம்பு மண்டல குருதிக்கலங் களால் அதிக வெப்பத்துக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாதுள்ளது.

அதன் காரணமாக சரீரமானது அப்பகுதி யின் வெப்ப நிலையை சீராக்கல் செய்யும் பொருட்டு சுயமான குளிசூட்டல் பொறி முறை (Auto Cooling System) ஒன்றை செயற்படுத்துகின்றது.

இத்தகைய பொறிமுறையின் பிரகாரம் மூளையில் இருந்து விடுக்கப்படும் சமிக்கைகளுக்கமைய எமது சமிபாட்டுத்தொகுதி இரசாயன சுரப்பிகள் வாயிலாக சளியை உருவாக்கி மூளைத்தொகுதியை நோக்கி அனுப்புகின்றது.

இதற்கான பிரதான காரணம் மூளைப் பகுதியில் அதிக உஷ்ணம் காரணமாக அதன் நரம்பு மண்டல குருதிக்கலங்கள் வறண்டு போவதை தடுத்தலாகும் என்ற போதும் இவ்வாறு உற்பத்தியாகி மூளையுடன் தொடர்புடைய பிரதேச அவயவங்கள் (கண், காது, மூக்கு, நெற்றி, வாய், தொண்டை) நோக்கி வந்து சேரும் போது மேற்படி அவயவங்கள் வாயிலாக அவை வெளியேற முற்படும் போது நெருக்கடி நிலைமை தோன்றுகின்றது.

சுகவாழ்வு - ஜனவரி 2017

“இறியுள்வேத வைத்திய முறைப்படி நோயாளர் இருவருக்கு சீக்க்சை மேற்கொள்ளும் போது முதற்கட்டமாகவே நோயின் மூலகாரண எதுவென பரிசீலிக்கப்படுகின்றது. இவ்வீதம் மூலகாரண கண்டுபிடிக்கப்படரு சீக்க்சையளிக்கப்படும் போது குறித்த நோய் மாத்திரமன்ற நோய்க்குக் காரணமாக இருந்த ஏதுக்களும் முற்றாக நீக்கப்படுகின்றன.”

அவை மூக்கின் செயற்பாடு காரணமாக சுவாசத்துடன் சம்பந்தப்படும்போது நுண் கிருமித் தொற்றுக்கும் உட்படுகின்றது.

இவ்விதம் நுண் கிருமித்தொற்று காரணமாக சளி முற்றி கட்டியாகி தடுமன், சளி, இருமல் என்பன ஏற்படுகின்றன. ஆரம்பத்தில் நீர்வடிதல், தும் மல் எனத்தொடங்கும் தடுமன் காலகதியில் கிருமித்தொற்றுக்கு உட்பட்டு கட்டியான சளித்தொல்லை, இருமல், தொண்டைக்கரகரப்பு, சளித்துர்நாற்றம் என்பன உருவாகும்.

சரீரம் அதிக

உஷ்ணமடைவதன் காரணிகள்

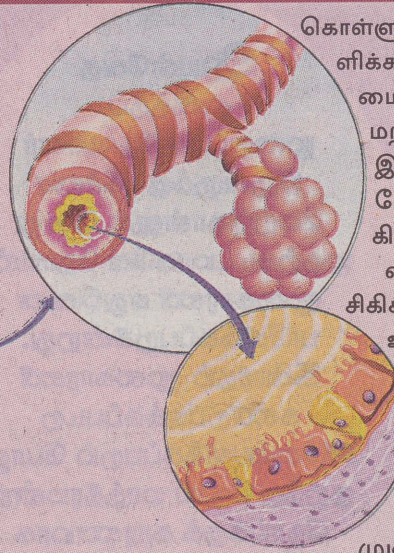
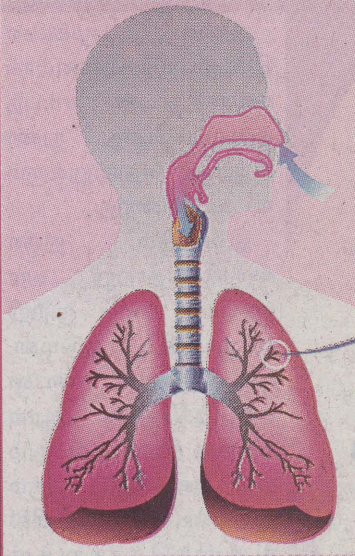
சிலரின் சரீரம் பிறப்பாலேயே உஷ்ணம் அதிகமான சரீரமாகக் காணப்படும். மேலும் பலரது சரீரம் உஷ்ணமடைவதற்குக் காரணம் அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும் தவறான ஆகார வகைகளாகும். இத்தகைய உணவுகளுக்கு உதாரணமாக இறால், நண்டு, கணவாய், பலயா, மீன் மற்றும் அன்னாசி, தக்காளி போன்றன உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளாகும்.

தலைவலி

முன்சொன்ன நோய் நிலைமைகளைத் தவிர தடுமன் ஏற்பட்டவர்களுக்கு தலை பாரத்துடன் கூடிய தலைவலியும் காணப்படும். இதற்கு முக்கிய காரணமாகக் காணப்படுவது சரீரத்தில் ஏற்படும் அல்லது உருவாகும் அதிகப்படியான பித்த அமிலமாகும்.

இந்த அமிலம் காரணமாக மூளைப் பிரதேசத்தில் திசுக்கள் பாதிக்கப்படுவதாலேயே மேற்படி தலைவலி ஏற்படுகின்றது. பித்தம் அதிகமாவதற்கும் சரீர உஷ்ணத்தின் அதிகரிப்பே காரணமாகின்றது.





கொள்ளும் வகையில் சிகிச்சையளிக்கப்படல் வேண்டும். உண்மையில் நோயாளிகள் சளி மற்றும் தும்மல் தொல்லையில் இருந்து உடனடியாக விடுபட வேண்டுமென்றே விரும்புகின்றனர்.

எனினும் இயற்கையான சிகிச்சை முறையின் நோக்கம் சரீர உஷ்ணத்தை சமநிலைக்கு கொண்டு வந்து நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும்.

இப்படிச் செய்வதன் மூலம் மட்டுமே முற்றாக தடுமனை கட்டுப்படுத்த முடியும். அண்மைக்காலத்தில்

வளர்ச்சியடைந்து காணப்படும் நவீன தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியால் இன்று ஆயுள் வேத மருத்துவ முறையிலும் இலகுவாகவும் எளிதாகவும் பாவிக்கக்கூடிய விதத்தில் மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இன்று இவற்றை சிறு பராயத்தினரும் தொழில் பார்க்கும் இளைஞர், யுவதிகளும் கூட இலகுவில் கையாளக்கூடியதாக உள்ள விதத்தில் மருந்துத் தயாரிப்புக்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

ஆதலால் தடுமனை குணமாக்க தாராளமாக ஆயுள்வேத வைத்திய முறையை நாடலாம்.

சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஏனைய நோய் நிலைமைகள்

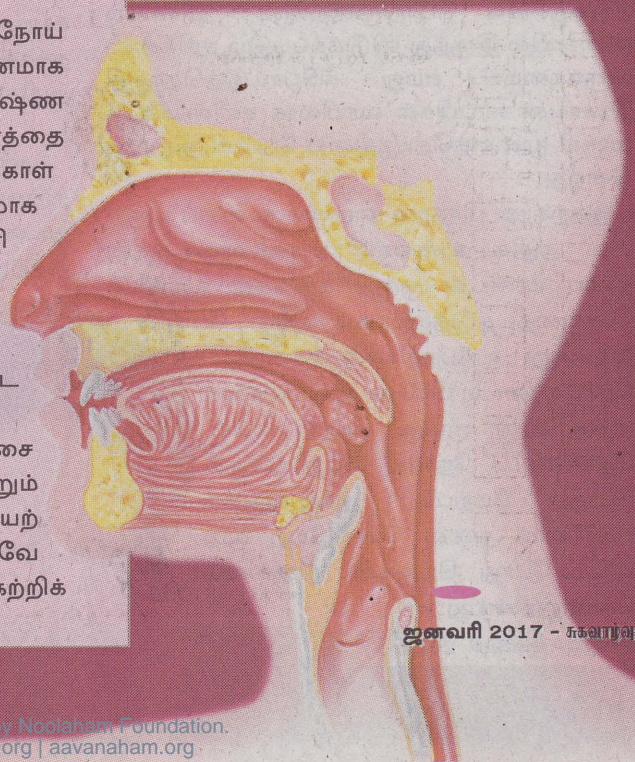
சரீரத்தில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பது காரணமாக பல்வேறு உப விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. சரீரத்தில் சொறிச்சல், கொப்புளங்கள் ஏற்படுதல், வேறும் சரும ரோகங்கள், நித்திரை மயக்கம், நித்திரையின்மை, கெஸ்ட்டிரை யிட்டிஸ், வயிற்றில் அமிலம் சுரத்தல், மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம், கோபம், ஆத்திரம் அதிகரித்தல், மன உளைச்சல் முதலான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

சிகிச்சை முறைகள்

மேற்சொன்ன சகலவிதமான நோய் நிலைமைகளுக்கும் பிரதான காரணமாக இருப்பது சரீரத்தில் அதிகரிக்கும் உஷ்ணமாக இருப்பதால் இத்தகைய உஷ்ணத்தை குறைக்கும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். அதன் ஒரு கட்டமாக உடம்பைக் கழுவிச் சுத்தமாக்கும் காரியம் செய்யப்பட வேண்டும்.

இதன் போது உடம்பின் வாயு, பித்தம், சளி ஆகியவற்றை சமநிலைப்படுத்தும் சிகிச்சைகள் செய்யப்பட வேண்டும்.

குறிப்பாக சளி நோய்க்கு சிகிச்சை செய்யும் போது சளியை வெளியேற்றும் நடவடிக்கைகள் பலாத்காரமாக வெளியேற்றப்படுவதற்கு மாறாக உடம்பு தானாகவே இயற்கையான முறையில் சளியை அகற்றிக்



பிரதான உணவு விவளைகளுக்கிடையே 4 மணிநேர சூடெவெளி சீதுவை

நேரந்தவறாமை என்பது மனித வாழ்வில் முக்கியமானதொரு விடயம். சரியான நேரத்தில் சரியான வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு குறிப்பிட்ட காரியங்களை ஒதுக்கி அதனைச் செய்து முடிப்பது வாழ்க்கையை இலகுவாக்குவதோடு மனிதற்கும் திருப்தி அளிக்கும். நாம் தொழில் புரியும் இடத்தில் தொழிலுக்குச் செல்வதில் தாமதமும் நேரத்திற்கு குறிப்பிட்ட வேலைகளைச் செய்து முடிக்கத்தவறின் உயர் அதிகாரிகளில் இருந்து சக உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் கடைநிலை ஊழியர்கள் என அனைவரதும் வெறுப்பைச் சம்பாதிக்க வேண்டிவரும்.

வாழ்க்கையில் நாம் எந்தவொரு காரியத்தை எடுத்தாலும் முதன் முதலாக பார்ப்பது நேரத்தைத்தான். இப்பொழுது நேரம் என்ன? எத்தனை மணிக்கு பஸ் வரும்? நன்றாக சுணங்கி விட்டது. நேரத்திற்கு போக வேண்டும். அவளின் நேரம் நல்லது. அதனால் அவள் பிழைத்துக்கொண்டாள் போன்ற சொற்களை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் அடிக்கடி கேட்டிருப்பீர்கள்.

இத்தகையவற்றை குறித்து சிந்தித்து பாருங்கள். இச்சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் நீங்கள் நேரத்தோடு அல்லது காலத்தோடு உங்கள் தொடர்பை வலுப்படுத்தியிருப்பீர்கள்.

இதன்படி பார்த்தால் காலம் என்பது எமது வாழ்க்கையோடு பின்னிப்பிணைந்திருப்பதோடு அது முக்கியமானதும் பெறுமதி மிக்கதும் ஆகும்.

வாழ்க்கையில் நாம் ஒவ்வொரு விடயங்களுக்கும் தீர்மானங்களுக்கும் காலத்தை முக்கியப்படுத்தி ஒதுக்கி நமது வேலைகளைச் செய்கிறோம்.

இதேவேளை எமது வாழ்க்கை முழுவதும் ஒரு முக்கிய விடயத்திற்காக நேரத்தை ஒதுக்குகின்றோம். அதுதான் உணவு உட்கொள்வதற்காக ஒதுக்கும் நேரம். எல்லா நேரங்களிலும் எமக்கு உணவு உண்ண முடியாது.

எனவே நாம் முறையான ஓர் நேர ஒழுங்கினை அமைத்து உணவு உண்ண வேண்டிய தேவை எமக்குள்ளது.

Dr. சாந்தி குணவர்தன

சுகாதார அமைச்சின் போஷாக்கு தொடர்பாடல் அலகின் பணிப்பாளர்



நாம் நினைத்த நேரத்தில் அடிக்கடி உணவு உண்பதை தவிர்த்து குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சரியான வேளையில் உணவு உண்ண வேண்டும். அதேபோல் உணவு உண்ணும் வேளைகளுக்கிடையே எந்தளவு இடைவெளி இருக்க வேண்டும் என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக நாம் நாளொன்றுக்கு மூன்று வேளை உணவு உண்கிறோம். எனினும் ஒருவர் அல்லது ஒருவரின் நோய் நிலை காரணமாகவும் வயது நிலை காரணமாகவும் உணவு உட்கொள்ளும் வேளைகளின் அளவு மாறுபடும். எவ்வாறெனினும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வேளைகளிடையே கால இடைவெளி இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

அதன்படி குறைந்த பட்சம் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையே 4 அல்லது 5 மணித்தியாலங்களாவது இடைவெளி இருக்க வேண்டும். அத்தோடு பல்வேறு காரணங்களால் உணவு உட்கொள்ள வேண்டிய நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதும் அளவுக்கதிகமாக உணவு உட்கொள்வதும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். பொதுவாக நபர் ஒருவர் உணவு



உட்கொள்ளும் சரியான நேர ஒழுங்கினைக்குறித்து உதாரணத்துடன் விளக்கமளித்தால் காலை 7.00 மணிக்கு காலை உணவை உட்கொண்டால் பகல் உணவை 12 மணிக்கு அல்லது 1 மணிக்கிடையில் உட்கொள்ள வேண்டும். அவர் இரவு உணவை 5 அல்லது 7 மணிக்குள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் சிற்றுண்டி ஏதேனும் உண்பது பாரிய பிரச்சினையை தோற்றுவிக்காது.

- இரஞ்சித்





½ டாக்டர் ஜயாசரூ

இவியம்
எஸ். டி. சாமி கருத்து
நரசிம்மன்

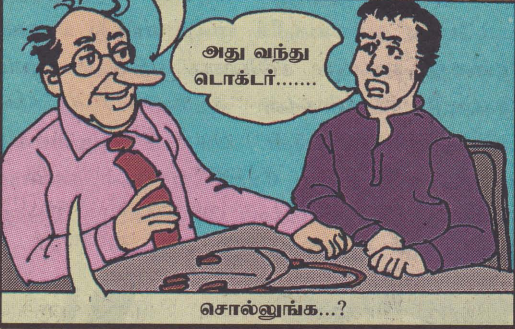
டொக்டர், என்னை கடுமையான
இருமல் போட்டு வாட்டுது.



அப்படியா?
சரி யார்ப்போம்.

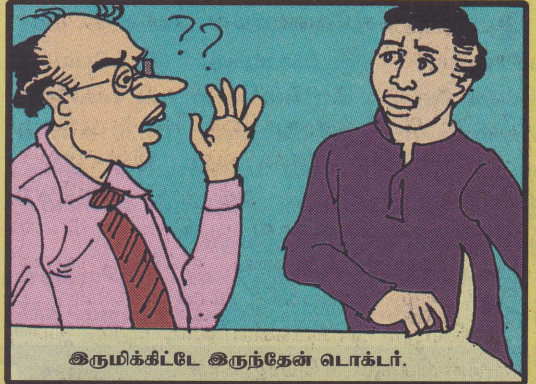


சளி ரொம்ப கூடியிருக்கு. மருந்து எடுக்காம
இத்தன நாளும் என்ன பண்ணிக்கிட்டு இருந்தீங்க?



அது வந்து
டொக்டர்.....

சொல்லுங்க...?



இருமிக்கிட்டே இருந்தேன் டொக்டர்.

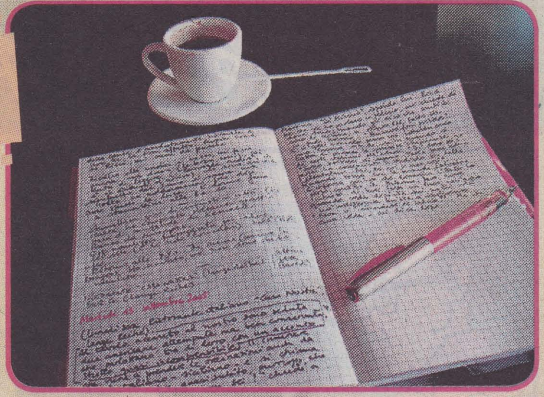
வெறல்க் டிப்ஸ்

- * கரும்பு தோகையை எரித்து சாம்ப-லாக்கி வெண்ணையுடன் கலந்து உதட்டு வெடிப்புக்குப் போட்டால் உடனே குணமாகும்.
- * குடல்புண் குணமாகவும், வயிற்றுப்புழுக்கள் அழியவும் அகத்திக்கீரை சிறந்த உணவு.
- * பசுநெய், தயிர் இரண்டையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நரைமுடி கருமையாக மாறும்.

- * பூண்டு, வெங்காயம் அதிகம் உணவில் சேர்த்து வந்தால் தேவையற்ற கொழுப்பு குறையும்.
- * எலுமிச்சை பழத்தின் சாறை ஓரிரு துளிகள் காதில் விட காது வலி தீரும்.
- * அத்திப்பழம் தினந்தோறும் 5 சாப்பிட்டு வர நரம்பு தளர்ச்சி குணமடையும்.
- * அல்லி இதழ்களை சந்தனத்துடன் சேர்த்து அரைத்து இரவில் முகத்தில் பூசி காலையில் குளித்து வர முகப்புருக்கள் குணமடையும்.

தொகுப்பு: நவீனி

"எண்ணற்ற அனுபவங்கள் என்
நாட்குறிப்பில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.
உறங்கி விழித்தெழுந்த ஒன்றுடன்
உங்கள் முன்"



மரணம் எல்லோருக்கும் பொதுவான ஒன்றுதான். சொல்லிக்கொள்ளாமல் வரும் மரணம் நாம் அறிந்துகொள்ளாமலே போய்விடும். ஆனால் நான் நேரம் குறித்து வருமெனக்கூறும் மரணத்தின் அவஸ்தைகள் இப்படியொரு முன்னறிவிப்பை நான் அனுபவித்ததை நீங்கள் அறிவதற்கு.

சென்ற ஆண்டு (2014) பெப்ரவரி 9ஆம் திகதி ஆஸ்துமா காரணமாக ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டேன்.

இடமில்லாத காரணத்தால் பதினான்கு மாடிகட்டிடத்திற்கு இடப்பெயர்வு. இடப்பெயர்வு இல்லையெனில் மாடிப்பெயர்வு என வைத்துக் கொள்ளலாம். இறுதியில் இரவு 09.30 மணியளவில் பதினான்காவது மாடியில் ஓர் அறை. இருவர் தங்கக்கூடியது. என்னுடன் காலையில் தர்க்கித்த வயோதிபர் ஒருவரும்.

இவர் காலையில் இலங்கை அரசியலைப் பற்றி என்னைப் பயங்கரவாதி என்றும் தர்க்கித்தவர்.

இப்போது மீண்டும் என்னுடன் தர்க்கத்தை தொடங்கலாம். காலையிலிருந்து நித்திரையின்மை காரணமாக மருந்தை அருந்தி விட்டு நித்திரையாகி விட்டேன்.

அதிகாலை இரண்டு முப்பது மணிக்கு நித்திரையிலிருந்து திடீரென விழிப்பு வந்து பங்கும்போது தலையருகில் லைற் எரிந்து கொண்டிருள்ளது. கையில் சிரிஞ்சை ஏற்றிக்கொண்டு இரண்டு நேர்ஸ்குகள் கட்டலின் முன்னே அமர்ந்திருக்கின்றார்கள். எல்லாம் வழமைக்கு மாறாக ஏன் என்று யோசித்து பதில் காணாத காரணத்தால் அவர்களிடமே கேட்ட போது மருந்துகள் அவர்ஜி ஆகிவிட்டன.

மரணத்தின் வாயிலிலிருந்து... (ஓர் அனுபவம்)

எனவே நான்கு மணிக்குள் நீ மரணித்து விடுவாய் என்று சொன்னார்கள். எனக்கோ அதிர்ச்சி. மருந்தின் மயக்கத்துடன் இது வேறு இப்போதே மரணித்து விட்டதுபோல்.

மரணம் எனக்கு மட்டும் சொந்தமல்ல. எனவே இது ஆச்சரியப்படுவதற்கோ அதிர்ச்சியடைவதற்கோ தேவையில்லை. இருப்பினும் சொல்லிக் கொள்ளாமல் வரும் மரணம் மரணிப்பவனுக்கு எந்த அதிர்ச்சியையும் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் இதுபோல் சொல்லிக்கொண்டு வரும் மரணம் இன்னும் நான்கு மணித்தியாலங்களுக்குள் மரணம் வந்து விடும் என்பது ஜீரணிக்க முடியவில்லைதான்.

கடவுளைப் பிரார்த்திக்கலாம். ஒரு யோசனை கடவுள் நம்பிக்கையில்லாத நான் கடவுளிடம் பிரார்த்திப்பது கொடுக்கல் வாங்கல்தான். மனிதனுக்கும் கடவுளுக்கும் இடையேயுள்ள உறவு எதைக் கொடுக்க... எதை வாங்க... எதைக் கொண்டு வந்தாய்... எதைக் கொண்டு போவதற்கு... பகவத்கீதையின் வரிகள் ஞாபகத்தில். நேரம் ஒடிக்கொண்டுள்ளது. நேரம் மூன்று மணிக்கு மேலாகிவிட்டது. நடக்க வேண்டியதை பார்க்கலாம் என எண்ணி மனைவிக்கு போன் பண்ணி காலையில் இரண்டு நண்பர்களையும் கூட்டிக்கொண்டு வருமாறு கூறினேன். வேறு எதையும் கூறவில்லை. பின்னேரம் வரச்சொல்லி இருந்தாலோ இவர்களே சொல்லியிருந்தாலோ எனது முழுமையான உடலைப் பார்க்க முடியுமா எனத் தெரியவில்லை. ஏற்கனவே உடல் பாகங்கள் உட்பட முழு உடலையும் தானமாக

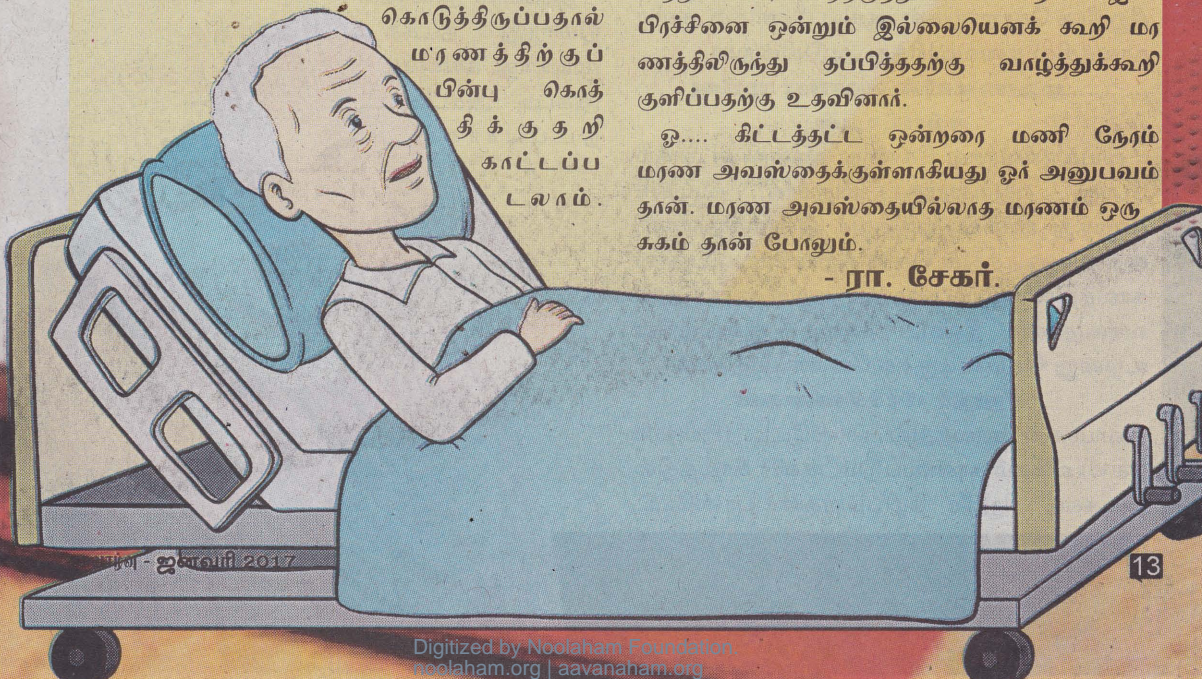
கொடுத்திருப்பதால் மரணத்திற்குப் பின்பு கொடுத்திருக்கிற கார்ட்டப்படி உடலாம்.

எனவே காலையில் வரச்சொன்னேன். வேறு என்ன சிந்தனைகள் தான். வாழ்க்கையில் ஏதேனும் சாதித்தேனா? மாசேதுங்கின் "செய் அல்லது செத்து மடி" என்ற வாசகத்திற்கு ஏற்றவாறு ஏதேனும் செய்துள்ளேனா? ஒன்றுமேயில்லை. இலங்கையில் என்றால் எனது தகுதிற்கேற்ப எதுவும் செய்திருக்கலாம். புகழைத் தேடியிருக்கலாம். புலம்பெயர் வாழ்க்கையில் எடுத்து வைத்த ஒவ்வொரு அடியும் பனியினால் கரைந்து விட்டன. குட்டிக்குட்டித் தீவுகளாய்.....நூனும் ஒரு தீவாய் தரை தட்டிய விமானங்களாய் பறக்க முடியாமல். திடீரென பைபிள் வாசிக்கும் ஒலி..... சிந்தனையில் இருந்து விடுபட்டு பார்த்தால் நேர்ஸ் பைபிள் வாசித்துக்கொண்டுள்ளான். ஓ...நேரம் 4 மணியை நெருங்கிக்கொண்டுள்ளது. பிறப்பினால் தான் ஒருவன் இந்துவாக இருக்க முடியும். பிறப்பினால் இந்துவான எனக்கு பைபிள் வாசிப்புவதம் மாறிவிட்டேனா? அட மத நம்பிக்கையில்லாத எனக்கு எதைப்பற்றி என்ன கவலை? சொர்க்கமா? நரகமா? யாருக்குத் தெரியும்? நம்பிக்கையில்லாத நான் பைபிள் வாசிப்பதை நிறுத்தச் சொல்லி விட்டேன். தேவராஜ்ஜியத்திற்கு சென்று விட்டால் என்ன செய்வது? செத்த பிறகு ஒருவன் மரக்கட்டைதான். எரிந்து விட்டால் சாம்பல்தான்.

மரணிப்பதற்கு தயாராய்..... கண்களை மூடி நேரம் நான்கு மணி... நான்கு முப்பது ஒன்றுமே நடக்கவில்லை. எழுந்து பார்த்தால் பக்கத்து கட்டில் கிழவர் எனது மரணத்தைப் பாண்பதற்கு வந்துள்ளார், காத்திருந்துள்ளார். நேர்ஸ் இனி பிரச்சினை ஒன்றும் இல்லையெனக் கூறி மரணத்திலிருந்து தப்பித்ததற்கு வாழ்த்துக்கூறி குளிப்பதற்கு உதவினார்.

ஓ... கிட்டத்தட்ட ஒன்றரை மணி நேரம் மரண அவஸ்தைக்குள்ளாகியது ஓர் அனுபவம் தான். மரண அவஸ்தையில்லாத மரணம் ஒரு சுகம் தான் போலும்.

- ரா. சேகர்.



குடியேற்ற குளிர்கால முயற்சிகள்



Dr. ந. தர்ஷனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip.In Counselling
Psychology (uk)

வயதானவர்களுக்கு குளிர்காலம் கொடிய அரக்கனைப்போல தோன்றும். எல்லாப் பிணிகளும் குளிர்காலத்தில் கோர தாண்டவம் ஆடும். வயோதிபத்தில் உடலில் சக்தி குன்றுவதால் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை மிகவும் குறைந்து விடுகிறது.

அதனால் குளிர்காலத்தில் நோய் இவர்களை எளிதில் பற்றிக்கொள்கிறது. மார்புச்சளி, இருமல், இதயநோய், நரம்புத்தளர்ச்சி, தோலில் ஏற்படும் புண்கள், மூட்டு வலிகள், சிறுநீரக கோளாறுகள் ஆகிய பிணிகள் குளிர்காலத்தில் தலைவிரித்து ஆடுகின்றன.

முதுமையில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால்

வயதானவர்கள் கோலை ஊன்றி நடக்கும் போது எதிர்பாராத விதமாக வழக்கி விழுந்து காலை முறித்துக் கொள்கிறார்கள். கையை ஒடித்துக் கொள்கிறார்கள். வயதான காலத்தில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் அவ்வளவுதான். நீண்ட காலம் துன்பத்தில் உழன்று கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான்.

சிறுநீர் பிரச்சனைகள்

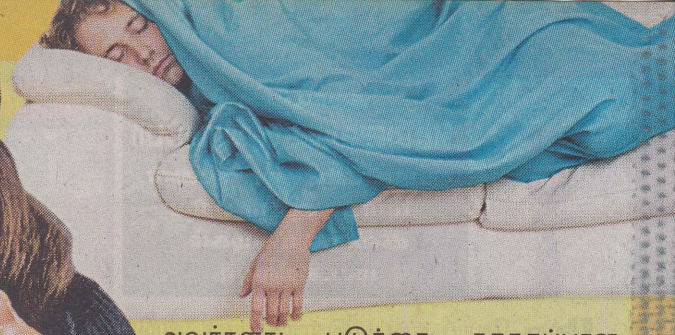
வயதான காலத்தில் புரஸ்டேட் (Prostate gland) வீக்கம் காணப்படும். குளிர் காலத்தில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பார்கள். புரஸ்டேட்

வீக்கம் இருந்தால் அவர்களால் முக்கிக்கொண்டு பலமாக சிறுநீர் கழிக்க முடியாது. ஏனென்றால் முக்கியவுடன் புரஸ்டேட் சுரப்பி சிறுநீர் பாதையை அடைத்து விடும். ஆகவே முக்காமல் சொட்டு சொட்டாகச் சில மணித்துளி

சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படும். அப்போது சிறுநீர் அவர்களது உடையில் பட்டு தோல் புண்கள் ஏற்படுகிறது.

இதனால் அவர்கள் நிமிர்ந்து நடக்க முடியாது. காலை அகட்டி அகட்டி நடப்பார்கள்.





அவர்களது படுக்கை கதகதப்பான இடத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். வயதானவர்கள் நோய் வாய்ப்பட்டால் மாத்திரைகளை விட ஊசி மருந்துகள் நல்ல பயனை அளிக்கும். எலும்புருக்கி நோய் கூட வெளியில் உடனே தெரிவதில்லை. எக்ஸ்ரே மூலம்தான் கண்டு பிடிக்க முடியும். வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய் குளிர்காலத்தில் அவர்களை தீவிர

நாளாக நாளாகச் சிறுநீரும் மலமும் அடக்கும் தன்மையிழந்து தானாகவே வெளியேறும். எனவே புரஸ்டேட் வீக்கம் இருப்பவர்கள் மருத்துவர்களை அணுகி உரிய சிகிச்சை பெற வேண்டும். இல்லையெனில் குளிர்காலம் அவர்களுக்கு பெரும் வேதனையாக இருக்கும்.

குளிர்கால தடுப்பு முறைகள்

குளிர் காலத்தில் ஓய்வு தேவை. அங்கும் இங்கும் அலைந்து கொண்டிருக்க கூடாது. காலை நேரத்தில் நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது தலைக்கு குரங்குக் குல்லா அணிந்து செல்வது நலம். அல்லது தலைக்கு மப்ளர் சுற்றிக்கொள்ளலாம்.

மாக தாக்குகிறது. எனவே மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

வயதானவர்களுக்கு குளிர்காலத்தில் கோழை அதிகரித்து கும்மாளமடிக்கும். "லொக்... லொக்..." என்று இருமிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அப்போது அரத்தை, திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, தாளிச பத்திரி ஆகியவற்றை பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு அரைத் தேக்கரண்டி பொடியை இளம் சுடுநீரில் காலை, இரவு சாப்பாட்டிற்கு பின்பு குடிக்க வேண்டும். இந்த பொடி சளியை அகற்றி இருமலை நிறுத்தும். மிளகு இரசம் வைத்தும் குடிக்கலாம்.

“போன்ல உங்களுக்குக்
கொலை மிரட்டல்
விடுறவன், ஒருவேளை
நீங்க ஆபரேஷன்
பண்ணுன பேஷண்ட்ல
யாராவதா இருக்குமோ?”

“எனக்குத் தெரிஞ்சு, அப்படி
யாரும் உயிரோட இருக்கிற
மாதிரி தெரியலையே!”





கலாபூஷணம்
செவ்வையா துரையப்பா
 யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
 யோகா ஆரோக்கிய
 இளைஞர் கழகம்.
 மட்டக்களப்பு.

[சென்ற சூதும் தொடர்ச்சி]



புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என அறிந்ததும் பயப்படக்கூடாது. நிதானமாக நோயை அணுக வேண்டும். சிறப்பு மருத்துவரை அணுகிச் சிகிச்சை பெற வேண்டும். புற்று நோய் தொற்றாத நோயாகும். குடும்பத்திலுள்ளோர் நோயாளர்களிடம் மனிதாபிமானகரமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். நோயிலிருந்து விடுதலை பெறுவேன் என்ற நம்பிக்கையை நோயாளர்களுள் வளர்க்க வேண்டும்.

கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radiation) கீமோதெரபி என்ற மருந்து செலுத்தும் (Chemotherapy) முறை போன்றவை உடலுக்குப் பெரும் தீங்கை ஏற்படுத்தக் கூடியவையாகும். கீமோதெரபி சிகிச்சை கதிர்வீச்சு சிகிச்சைகளின் போது புற்றுக் கட்டிகளுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள மில்லியன் கணக்கான ஆரோக்கியமான கலன்களும் (Cells) கொன்றழித்து விடப்படுகின்றன.

மேலும் இவை உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை சீரழித்து விடுகின்றன. இதனால் நோயாளி நடைப்பிணம் போல் மாற்றி விடப்படுகின்றான். ஆரோக்கியமான உணவுடன் கூடிய யோகா பயிற்சியே இந் நோய்க்குச் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும்.

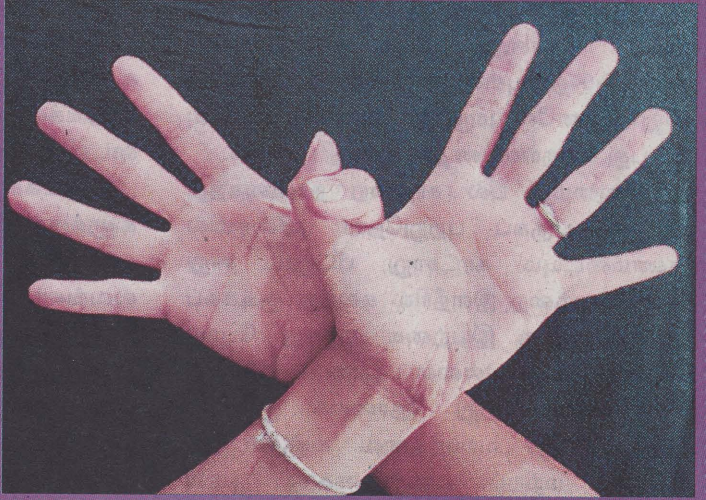
கரட் சாறு, தக்காளி சாறு, தோடம்பழச் சாறு, வெங்காயம், வெள்ளப்பூண்டு, சில வகை மீன்கள், அப்பிள் போன்ற உணவுகள் புற்று நோய்களை முக்கியமாக

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான



யோகா!

மார்பகப் புற்று நோயைத் தடுக்கும் அபார சக்தி வாய்ந்தவை என ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. முட்டைக் கோசு (Broccoli), கோவா, பூகோவா (Cauliflower) போன்ற உணவுகளில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள சில ஓட்சிடனெதிரிகள் (Antioxidants) சிதைந்த டிஎன்ஏ (DNA) எனப்படும். மரபணுவை மிகத் துரிதமாகச் சீர் திருத்திப் புற்றுநோய் ஏற்படாது தடுக்கின்றன.



ஜினிஸ்டீன் (Genistein) என்ற சோயாவில் அடங்கியுள்ள ஓட்சிடனெதிரியும் காப்காசின் (Capsaicin) என்ற மிளகாயில் உள்ள ஓட்சிடனெதிரியும் குளுடோனைன் (Glutamine) என்ற ஏலக்காயில் காணப்படும் ஓட்சிடனெதிரியும் கறிவேப்பிலையில் அடங்கியுள்ள சில ஓட்சிடனெதிரிகளும் இவ்வாறு செயற்பட்டுப் புற்று நோய் ஏற்படாது தடுக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டவையாகும்.

ஐசோதையோசையனேட் (Isothiocyanate) என்ற முட்டைக் கோசு, கோவா, பூகோசு போன்ற மரக்கறிகளில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள ஓட்சிடனெதிரி புற்று நோய்க்கலன்களின் (cells) விருத்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது எனச் சமீபத்தில் கலிபோர்னியாவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. இதே உணவுகளில் அடங்கியுள்ள சல்பொராபேன் (Sulforaphane) என்ற ஓட்சிடனெதிரி புற்று நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கப்படும். Taxol மற்றும் Vincristine போன்ற மருந்துகள் போன்று செயற்பட்டுப் புற்று நோய்க்கலன்களின் பெருக்



கத்தைத் தடை செய்யும் ஆற்றல் கொண்டதாகும்.

திராட்சைப் பழத்தின் விதைகளிலிருந்து பெறப்படும் சாறு புற்றுநோய் கலன்களை அழித்து விடும் சக்தி வாய்ந்தது. இச்சாற்றை மூலப் பொருளாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படவிருக்கும் மருந்து எதிர்காலத்தில் பலவிதப்புற்று நோய்களுக்கு முக்கியமாக இரத்தப்புற்று (Leukaemia) நோயைக் குணப்படுத்தப் பாவனைக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ரெஸ்வெரட்ரோல் (Resveratrol) என்ற ஓட்சிடனெதிரியே இவ்வாறு புற்று நோயைக் குணப்படுத்த உதவுவதோடு இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்கும். எனவே புற்று நோயால் துயரறுவோருக்கு இது பெரிய வரப்பிரசாதமாக அமையப்போகிறது.

சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே யோகா சித்தர்கள் எவ்வித மருத்துவமனைகளோ பரிசோதனைக் கூடங்களோயின்றிப் புற்று நோயை மிக எளிதில் இனம் கண்டு சமையலுக்குப் பாவிக்கும் பொருட்கள் வீட்டுச்

சூழலில் கிடைக்கும் பச்சிலை மூலிகை களைக் கொண்டு மிகத் துல்லியமாகக் குணப்படுத்தியுள்ளனர் என்றால் மிகையாகாது. உணவே மருந்து. மருந்தே உணவு என்பது சித்தர்களின் தாரக மந்திரமாகும்.

கோதுமைப் புல் சாற்றை நான்கைந்து நாட்கள் பருகப் புற்றுநோய் விரைவில் குணமடையும். கரட்சாறு, பீட்டுரூட் சாறு போன்றவற்றை இளநீரில் கலந்து குடிக்கப் புற்றுநோய்க்கு இயற்கை மருந்து போல் செயற்படும்: வெள்ளைப் பூண்டு, தக்காளி போன்றவை புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தவை. மஞ்சள் புற்றுநோய் மற்றப் பாகங்களுக்குப் பரவுவதைத் தடுக்கும் வல்லமை பொருந்தியது.

கத்தரிக்காய், அவரைக்காய், வெண்டிக்காய், அத்திப் பிஞ்சு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, சுண்டக்காய், மாதுளை, கொய்யா, பாகற்காய், தேங்காய் ஆகியவற்றை உணவில் அடிக்கடி அதிகம் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம். வந்த பிறகும் படிப்படியாகக் குணமடையும். துளசி இலை, வில்வ இலை, வேப்பிலை, அறுகம்புல், மாவிலை, அத்தியிலை, வெற்றிலை, கீழாநெல்லி,

தும்பை, நித்தியகல்யாணி ஆகியவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து இடித்து தண்ணீரில் கலந்து தினமும் 100 மில்லி தொடர்ந்து சில மாதங்கள் பருகி வந்தால் புற்று நோய் நாளடைவில் குணமடையும்.

தொடக்க நிலையிலுள்ள புற்று நோய்களுக்குப் பீச்சங்கு இலை 100 கிராம், பீச்சங்கு வேர் 100கிராம், சிவகரந்தை 25 கிராம், லவங்கம் 10 கிராம் ஆகியவற்றை இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை மாலை அரைத்தேக்கரண்டி தூளுடன் அரை தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்துக் குழைத்து உட்கொண்டு வந்தால் புற்றுநோய் குணமடையும்.

யோகா புற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை அகற்றி நோய் தாக்காதவாறு தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட நோயைக் கூட வேரோடு அறுத்துக் குணப்படுத்தும் எனத் தெரிய வந்துள்ளது. பரம்பரைக் காரணியால் ஏற்படும் புற்று நோயைக் கூட யோகா முப்பத்தேழு சதவீதம் குறைக்கும் வல்லமை கொண்டுள்ளது.

ஆரோக்கியமான உணவுடன் கூடிய கிராமான யோகா பயிற்சி மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படாது தடுப்பதோடு ஏற்பட்ட நோயை கூட இலகுவில் குணப்படுத்தும் சாதனமாகத் திகழ்கிறது.



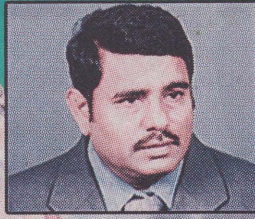
யோகா
கணையச் சுரப்
பியை (Pancreas) நன்கு

செயற்பட வைத்துப் போதிய இன்

சலினைச் சுரக்கத் தூண்டுவதால் நீரிழிவு நோய்
கட்டுப்படும். உயர் குருதி அழுத்தம் மற்றும் அதி
கரிக்கப்பட்ட பருமன் குறையும். யோகா மூலம்
இயற்கையாகக் கருத்தடை செய்து கொள்ள
முடியுமாதலால் மார்பகப் புற்று நோயை ஏற்ப
டுத்தும் காரணிகளில் ஒன்றான கருத்தடை
மாத்திரைகளை உபயோகிப்பது தவிர்க்கப்
படுகிறது. யோகா பால் சுரப்பிகளைச் செம்
மையாகச் சுரக்கப்பண்ணி ஸ்ரோஜன் சுரப்பி
(Estrogen) அதிகமாகச் சுரப்பதை தடை செய்யும்.
உடலினுள் உள்ள நச்சுப் பொருட்கள் (Toxins)
மற்றும் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி சூழல் மாசு
அடைவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும் நீக்கி
உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து
மார்பகப்புற்று நோய்க்கட்டி ஏற்படுவதைத் தடை
செய்யும். ஏற்பட்ட பின்பும் மற்ற பாகங்களுக்குப்
பரவுவதைத் தடை செய்யும்.

(தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்)





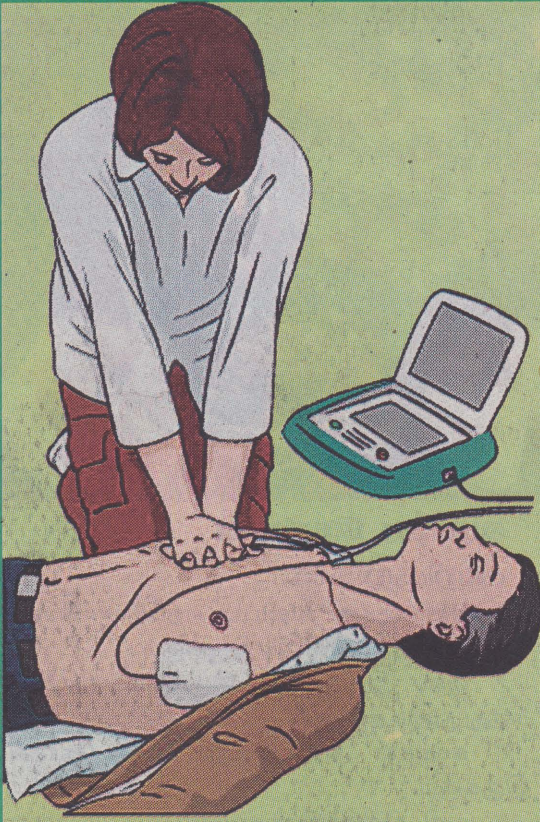
சருத்துவ
 விசேடத்துவ
 மருவகனை
 ஡ு. ச. ஡ுருகானந்தன்



வலிப்பு நோய்க்காரன சிகிச்சை

வலிப்பு நோய் (EPILEPSY) மூளையின் செயற்பாட்டு குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது. இது பரம்பரையில் தொடரக்கூடிய ஒரு நோயாகும். வலிப்பு நோயைக்குணப்படுத்த பல்வேறு மருந்துகள் உண்டு. ஒழுங்காக வைத்தியர் சிபாரிசு செய்யும் மருந்துகளைப் பாவித்துக்கொண்டு வந்தால் 90 வீதமான நோயாளர்கள் பூரணமாக குணமாகி விடுவார்கள். தொடர்ந்து மூன்று வருடங்கள் மருந்து பாவிக்கும் போது வலிப்பு ஏற்படாது விட்டால் நோயாளர் வலிப்பு நோயிலிருந்து குணமாகிவிட்டார் என்று முடிவுக்கு வரலாம்.

எனினும் மருந்துகளை உடனும் நிறுத்தக் கூடாது. படிப்படியாக குறைத்துக்கொண்டு வந்து சில மாதங்களின் பின்னரே மருந்துகளை முழுமையாக நிறுத்த வேண்டும். சில வைத்தியர் வழங்கும் மருந்துகளை ஒழுங்காக பாவிக்காமல் விடுவதாலும் வலிப்பு நோய் மாறாது என்று நம்பிக்கை இழந்து விடுவதனாலும் நோயின் பிடியிலிருந்து விடுபட முடியாமல் அல்லற்படுகின்றார்கள். சமூகத்தின் பார்வையினால் ஏற்படுகின்ற மன அழுத்தமும் நம்பிக்கையினத்தை ஏற்படுத்துகின்ற வலிப்பு நவீன மருத்துவ உலகில் குணமாக்கக் கூடிய ஒரு நோயாகும்.



தொடர்ந்து மருந்து ஒழுங்காகப் பாவித்தும் குணமாகாத மிக சிலருக்கும் நோயிலிருந்து விடுபட நவீன சத்திர சிகிச்சை முறை இருக்கின்றது. எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கான், சீரி ஸ்கான், பெற் ஸ்கான் முதலான பரிசோதனைகள் மூலம் மூளையின் பாதிப்புக்கு உள்ளான துல்லியமாக, இனம் கண்டு நவீன சத்திர சிகிச்சை மூலம் அப்பகுதியை அகற்றுவதன் மூலம் வலிப்பு நோயிலிருந்து முற்றாக விடுபட முடியும். நுணுக்கமான இந்த சத்திர சிகிச்சைக்கு முன்னர் குறிப்பிட்ட பாதிக்கப்பட்ட மூளையின் பகுதியை அகற்றுவதன் மூலம் வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படாதென்பதை உறுதிப்படுத்திய பின்னரே சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்வார்கள் என்பதனால் இது பற்றி பயப்படத் தேவையில்லை. மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியாது என்பதை உறுதிப்படுத்திய பின்னரே இதுபற்றி வைத்தியர்கள் தீர்மானிப்பார்கள்.

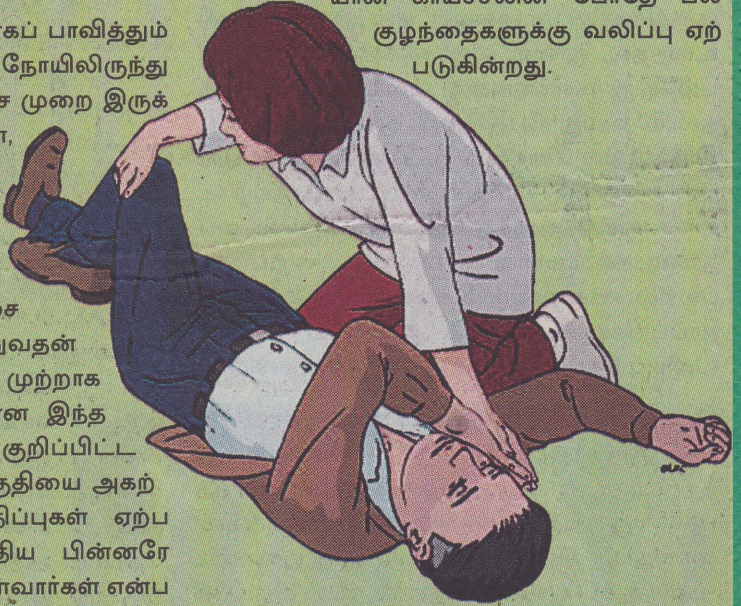
வலிப்பு நோய் குணப்படுத்தக்கூடிய நோய் என்பதால் வலிப்பு நோயாளர்களும்

பெற்றோரும் இதுபற்றி நம்பிக்கை இழக்காமல் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். நீண்ட கால சிகிச்சை என்பதனால் மனம் சோர்ந்து விடக்கூடாது. மருந்து பார்விக்கும் போதும் வலிப்பு ஏற்பட்டாலும் மனம் சோர்ந்து விடக்கூடாது.

தேவைக்கேற்ப வைத்தியர்கள் மருந்தின் அளவையும் வகையையும் அதிகரித்து சிகிச்சையைத்தொடர்வார்கள். தவறாமல் மருந்துகளை பாவிக்கவும்.

சில நோய்களின் போது அறிகுறியாக வெளிப்படும் வலிப்பு

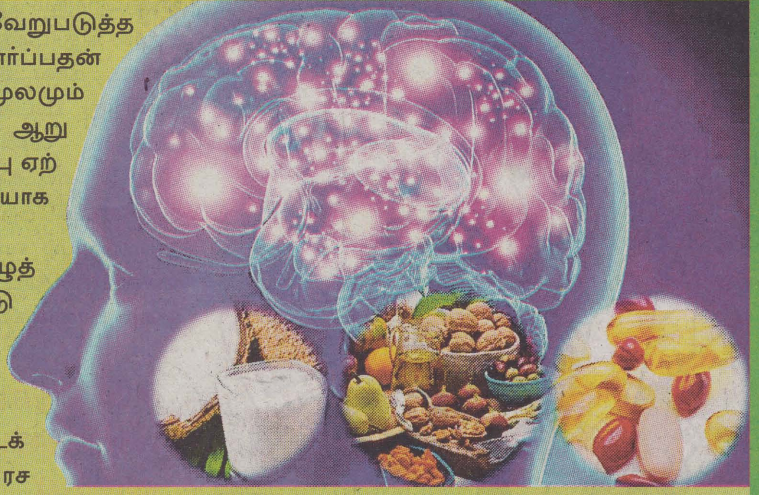
முதல் முறையாக ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டால் அதை வலிப்பு நோய் (EPILEPSY) என்று எண்ணி விடாதீர்கள். சில நோய்களின் அறிகுறியாகவும் வலிப்பு ஏற்படலாம். குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சலின் போது வலிப்பு ஏற்படுவதை அறிந்திருப்பீர்கள். சில குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் தொடங்கும் போதே வலிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. எனினும் கடுமையான காய்ச்சலின் போதே பல குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படுகின்றது.



இது வலிப்பு நோயல்ல. இவ்வாறான வலிப்பு அநேகமாக ஆறு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளில் ஏற்படுவதில்லை. குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சலினால் ஏற்படும் வலிப்பை FEBRILE CONVULSION என்கிறோம். இது சாதாரண காய்ச்சல் வலிப்பா? இல்லவது விட்டால்

வலிப்பு நோயா? என்பதை வேறுபடுத்த மூளையை ஸ்கான் செய்து பார்ப்பதன் மூலமும் EEG பரிசோதனை மூலமும் அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆறு வயதுக்குப்பின்னரும் வலிப்பு ஏற்பட்டால் அது வலிப்பு நோயாக இருக்கலாம்.

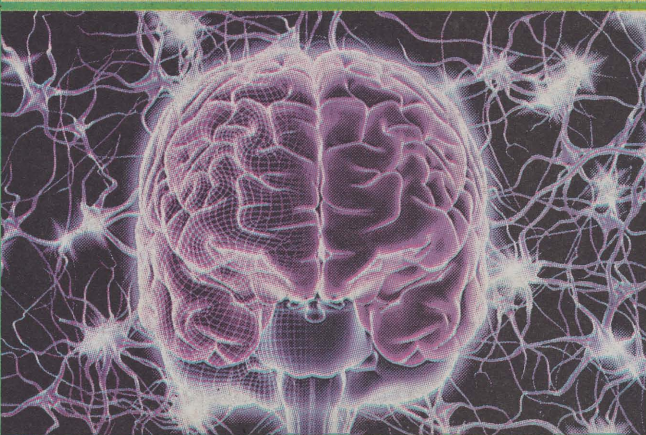
மூளையில் ஏதாவது அழுத்தங்கள், பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்ற போதும் உயர் குருத்தி அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போதும் கூட வலிப்பு ஓர் அறிகுறியாக வெளிப்படக்கூடும். கர்ப்பிணிகளில் பிரசவத்தின் போது PET உள்ளவர்களில் வலிப்பு ஏற்படலாம். PET என்பது உயர் குருத்தி அழுத்தம், சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறுதல், பாதவீக்கம் என்பன இணைந்திருக்கும் நிலையாகும். மூளையில் ஏற்படும் தொற்று நோய்களான மூளைக்காய்ச்சல், மூளைக்கவச காய்ச்சல், மூளையில் ஏற்படுகின்ற இரத்தக்குழாய் பாதிப்பு, ஏற்புவலி (Tetanus) தலை அடிபட விபத்துக்கு உள்ளாகும் போது குருதிக்கசிவு மூளையுள் ஏற்படுதல், குருதி உறைதல், மூளை வளர்ச்சிக்குறைபாடு என பல்வேறு காரணங்கள் வலிப்பை ஏற்படுத்தலாம். வயது பேதமின்றி ஏற்படும் வலிப்பு இரத்தத்தில் சோடியம், தட்டணுக்கள், நீர் என்பன குறையும் போதும் ஏற்படலாம். நீரிழிவு, உயர் குருத்தி அழுத்த நோய்களும் வலிப்பை தூண்டக்கூடியவை வலிப்பு ஏற்படும். பலரில் எக்காரணமும் கண்டறியப்படாத சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இவற்றில் பலவும் வலிப்பு நோயாக இருக்கும் சாத்தியமுண்டு.



வலிப்பு நோயின் அறிகுறிகள்

- * ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்படும் போது கையும் காலும் வெட்டி இழுக்கும்.
- * வாய் இறுக்கமாக இருக்கும். வாயிலிருந்து நுரை தள்ளும்.
- * கண்கள் அசைவின்றி மேல் நோக்கி இருக்கும்.
- * பாதி நினைவிழந்தவராகவோ முழுமையாக நினைவிழந்தவராகவோ இருப்பார்.
- * மூளையின் பாதிப்புக்கு உள்ளான பகுதிக்கு ஏற்ப வலிப்பின் தன்மை வேறுபடும்.
- * சிலரில் கை, கால், வெட்டி இழுக்காமல் ஒன்றும் தெரியாத நிலை ஏற்பட்டு மயக்கம் அடைபவரைப் போல தடாலென்று விழுவார்கள். கை, கால் இறுக்கமாக இருக்கும். இதை பகுதி வலிப்பு (Partial Seizure) என்கிறோம்.

பரவலாக ஏற்படுகின்ற வலிப்பு நோய் உடல் முழுவதும் பரவி கை, கால் வெட்டி இழுத்து ஏற்படுகின்றது. இதை GENERALISED SEIZURE என்கிறோம். வலிப்பு நோய் மூளையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் அதீத அழுத்தத்தினால் இயல்பாக இருக்கும் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான சிறிய அளவிலான மின்சாரம் அதிகளவு உற்பத்தியாகின்றது. இந்த அதிக மின்சாரம் நரம்புத்தொகுதியூடாக உடல் உறுப்புகளுக்கு கடத்தப்படும்போது அவற்றின் இயக்கம் மாறுபடுகின்றது.





அதன் பின்னர் அவரோடு உரையாடிய பின்னரே வாயால் எதையும் கொடுக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் வலிப்பு மாறா விட்டால் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

குழந்தைகளில் ஏற்படும் காய்ச்சல், வலிப்பு நோயின் போதும் வலிக்கும் வேளையில் வாயால் எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. வாயால் மருந்தைக்கூட கொடுக்கக்கூடாது. காய்ச்சலைத் தணிக்க உடம்பு முழுவதையும் ஈரத்துணியால் துடைக்க வேண்டும். கடுமையான காய்ச்சல் எனின் மல வாசல் ஊடாக Suppository வகை மருந்தைக்

இதனால் அவ்வுறுப்புகளில் அதீத அசைவு இறுக்கம் என்பன ஏற்படுகின்றது. இதுவே வலிப்பாக வெளிப்படுகின்றது.

வலிப்பு நோயாளி ஒருவருக்கு எப்போது வலிப்பு ஏற்படும் என்று சொல்ல முடியாது. அநேகமான வேளைகளில் மற்றவர்களைப் போல இயல்பாக இருப்பார்கள். பொதுவாக வலிப்பு திடீரென்று தோன்றும். எனினும் அது ஏற்படுவதற்கு முன்னராக சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அவர்கள் உணர்வார்கள். பதற்றம், பயம், வியர்வை, திடீர் தலைவலி, குழப்பமான நிலை, உடல் சோர்வு, காதில் இரைச்சல், மங்கலான பார்வை, தடுமாற்றம், தள்ளாட்டம் என்பன ஏற்படலாம். இவ்வாறான அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடனும் வலிப்பு நோயாளர் பாதுகாப்பான இடத்தில் படுத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது.

வலிப்பு ஏற்பட்ட ஒருவரின் அருகில் உள்ளவர்கள் அவரை ஒரு பக்கமாக சரித்து படுக்க வைக்க வேண்டும். பெல்ற், டை என்பவற்றை தளர்த்த வேண்டும். நாக்கு அடிபடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உமிழ்நீர், நுரை முதலானவை வெளியேறினால் துடைக்க வேண்டும். வலிப்பு ஏற்பட்டவர் அநேகமாக ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பி தானாகவே எழுந்து விடுவார்.

கொடுக்கலாம். வலிப்பு தணியாது விட்டால் வலிப்புக்கான மருந்தை Suppository வகையை பாவிக்கலாம். வலிப்பை தணிக்கும் ஊசி மருந்துகளும் உண்டு.

வலிப்பு நோயாளர்கள் திருமணம் செய்வதில் தப்பில்லை. எனினும் எதையும் சொல்லி மறைக்காமல் சொல்லி செய்ய வேண்டும். மருந்துகளை தவறாமல் பாவிக்க வேண்டும். நோயாளி பெண்ணாக இருந்தால் கருத்தரித்ததும் கிளிநிக்கில் தனக்கு வலிப்பு நோய் இருப்பதை தெரிவிக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் பாவிக்கக்கூடிய வலிப்பு மருந்துகளை வைத்தியர் சிபாரிசு செய்வார். உங்கள் மருந்து பாதிப்பில்லையாயின் தொடர்ந்து பாவிக்கும்படி சிபாரிசு செய்வார்.



நீர்கொழும்பு நகரத்தைத் தாண்டி ஒரு ஒதுக்குப்புறமான அமைதியான சூழலில் அமைந்திருந்தது அந்த கிறிஸ்தவப் பாடசாலை. அது கிறிஸ்தவர்கள் செறிந்து வாழும் பிரதேசமாதலால் அந்தப் பாடசாலையிலும் கிறிஸ்தவ பிள்ளைகளே அதிகம் படித்தனர்.

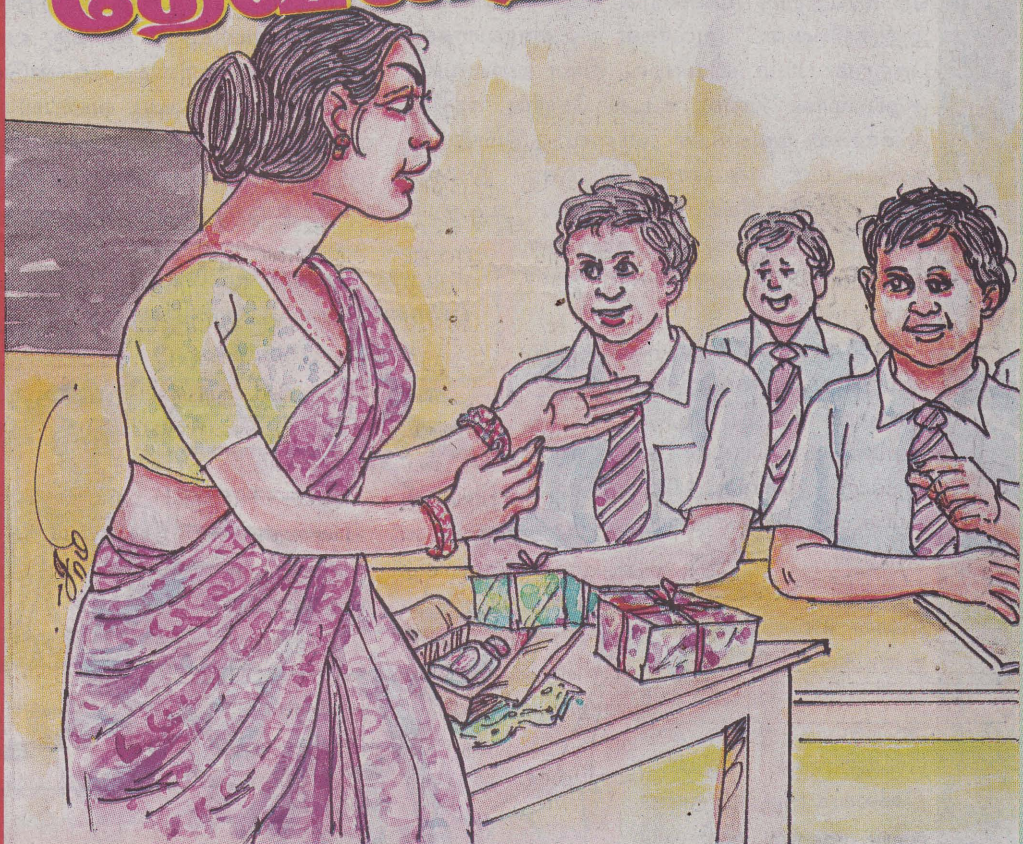
அன்று பாடசாலை ஆரம்பமாகி முதலாவது நாள். நான்காம் தரம் பூர்த்தி செய்து ஐந்தாம் தரத்தில் உள் நுழையும் மாணவர்களுக்கு விசேடமான நாள். அந்த ஆண்டில்தான் அவர்கள் புலமைப்பரிசில் பரீட்சை எழுத வேண்டும். தாய், தந்தையர்கள், பிள்ளைகள் அதிக புள்ளிகள் எடுக்க வேண்டும்.

மென்பதற்காக பல்வேறு பாடங்களுக்கும் டியூசன் கிளாசுக்கு அனுப்பி அவர்களை வறுத்து வதைத்து காய்ச்சி எடுப்பார்கள்.

ஜேன் டீச்சர் தன் வகுப்பின் எல்லா பிள்ளைகளையும் வரிசையாக நிறுத்தி அவர்கள் அனைவருக்கும் முகமன் கூறி வரவேற்றார். அவர்கள் அனைவருமே தன் பிள்ளை போன்றவர்கள் என்றும் எல்லோரையும் தான் சமமாக மதித்து அன்பு செலுத்துவதாகவும் கூறினார். ஆனால் அவர் அப்படிக்கூறியது விரைவிலேயே பொய்த்துப்போனது.

அதற்கு பிரதான காரணம் அந்த

ஜேன் டீச்சர் ஒரு தேவதைதான்!



வகுப்பின் கடைசி பெஞ்சில் சோகம் அப்பிய முகத்துடனும் வெறித்துப் பார்த்த கண்களுடனும் அமர்ந்திருந்த அன்டன் ஜோன் என்ற மாணவன் தான். அவன் அழுக்கடைந்த நைந்த ஆடைகளை அணிந்திருந்தான். குளிக் காத அவன் தலை பரட்டையாக இருந்தது. ஏனைய மாணவர்களுக்கு அவன் வேண்டத் தகாதவனாக இருந்தான்.

ஜேன் டீச்சர் அவனை முதல் வருடத்தில் இருந்தே கவனித்திருக்கிறார். அவன் எப்போதும் உற்சாகமிழந்தவனாகவும் பெருந்துன்பத்தில் அல்லற்படுபவனாகவுமே இருந்திருக்கிறான்.

அவனை நினைக்க அவன் மீது அனுதாபமும் பரிதாப உணர்வும் அவருக்கு ஏற்பட்டது.

இப்படியாக மூன்று மாதங்கள் கழிந்தன. முதற்தவணை பரீட்சைகளும் நடந்தேறின. தவணைப் பரீட்சைகள் முடிந்ததும் பரீட்சை வினாத்தாள்களை திருத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஜேன் டீச்சர் ஈடுபட்டிருந்தார்: அன்டன்

ஜோனின் வினாத்தாள்களை அவர் திருத்த முற்பட்டபோது அவன் எல்லாப் பாடங்களிலும் குறைந்த புள்ளிகளை பெற்றிருப்பதையும் சில பாடங்களில் முற்றாக பெயில் ஆகியிருப்பதையும் அவதானித்தார்.

அன்டன் ஜோன் தொடர்பில் மேலும் மனவருத்தமும் பச்சாத்தாபமும் கொண்ட ஜேன் டீச்சர் அவனைப்பற்றி ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டுமென மனதிற்குள் தீர்மானித்துக்கொண்டார்.

அதன் பொருட்டு ஜோனின் முதலாம் ஆண்டு முதல் நான்காம் ஆண்டு வரையிலான முன்

னேற்ற அறிக்கைகளை தருவித்து அவற்றை ஆராய்ந்து பார்த்தார்.

அவனது முதலாம் வகுப்பு டீச்சர் அவனது முன்னேற்ற அறிக்கையில் "அன்டன் மிகவும் திறமையுள்ள மாணவன். கேள்விகள் கேட்டு புதிய விடயங்களை அறிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுவான். அவன் முகத்தில் எப்போதும் ஒரு புன்னகை இருந்து கொண்டே இருக்கும்" என்று எழுதப்பட்டிருந்தது.

அவனது இரண்டாம் வகுப்பு டீச்சர் அவன் தொடர்பில் "ஜோன் மிகப்பிரகாசமான புத்திக் கூர்மையுள்ள ஏனைய வகுப்புத்தோழர்களால் விரும்பப்படுகின்றவனாக இருக்கிறான் என்ற போதும் வீட்டில் அவன் அம்மா சுகவீனமுற்று படுக்கையில் வீழ்ந்திருப்பதால் அவன் பாதிக்கப்பட்டுள்ளான்" என்று தெரிவித்திருந்தார்.

அதன் அறிக்கையின் இரண்டாவது வாசகத்தால் கவலையடைந்த ஜேன் டீச்சர் அவசர அவசரமாக மூன்றாம் ஆண்டின் அறிக்கையை புரட்டினார்.

அந்த வகுப்பாசிரியரின் அன்டன் தொடர்பான கூற்று ஜேன் டீச்சரை சற்றே அதிர்ச்சி கொள்ள வைத்தது. "ஜோன் நன்றாகப் படிக்கக் கூடிய மாணவன் அவன் படிப்பில் ஆர்வம் காட்ட முயற்சித்த போதும் அவனது அம்மாவின் மரணம் அவனை பெரிதும் பாதித்து விட்டது. இது தொடர்பில் கவனமெடுக்கப்படாவிட்டால் அவன் எதிர்காலம் பாதிக்கப்படலாம்".

ஜேன் டீச்சர் அன்டனின் நான்காம் வகுப்பாசிரியரின் குறிப்பை கவனமாக ஆராய்ந்தார். அதில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. "கற்றல் தொடர்பில் அன்டனின் ஆர்வம் மிகக் குறைந்து போய்விட்டது. அவன் வகுப்பறையில் தூங்குவனாகவும் சுக மாணவர்களால் வெறுக்கப்படும் மாணவனாகவும் உள்ளான்.

அவன் வகுப்பறையில் ஒரு பிரச்சினையாக உள்ளான்". இதைப்படித்ததும் ஜேன் டீச்சருக்கு அன்டன் தொடர்பில் கடுமையான விசனம் ஏற்பட்டது.

இறுதியாக அவனது நான்காம் ஆண்டு வகுப்பாசிரியர் தெரிவித்த கூற்று முற்றிலும் உண்மையானது என்பதை அவர் உணர்ந்தார். அவன் இப்போதும் அதே நிலையில்தான் இருந்தான். அடுத்து வந்த நாட்களில் அவன்



தொடர்பில் என்ன செய்யலாம் என்று கடுமையாக சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தார்.

இருந்தாலும் என்ன செய்தும் அன்டனில் ஏதும் மாற்றங்கள் தெளிவாகத்தோன்றவில்லை.

இத்தகைய தருணத்தில்தான் அவ்வாண்டின் கிறிஸ்மஸ் பண்டிகை வந்தது. அவர்கள் பாடசாலையில் கிறிஸ்மஸ் கரோல் நிகழ்ச்சி, நாடக நிகழ்ச்சிகள் என்பன இடம்பெற்றன.

கிறிஸ்மஸ் தினத்துக்கு முதல் நாளன்று ஜேன் டீச்சரின் மாணவ, மாணவிகள் அவருக்கு கிறிஸ்மஸ் பரிசுப்பொருட்கள் கொண்டு வந்திருந்தார்கள். அன்டனும் ஒரு சிறு பார்சலை டீச்சரிடம் கொடுத்தான். எல்லா பார்சல்களும் அழகிய பேப்பர்களில் பொதி செய்யப்பட்டு வண்ண வண்ண ரிபன்களால் கட்டப்பட்டிருந்தன. அவற்றுள் அன்டனின் பார்சல் மாத்திரம் கடையில் சாமான் சுற்றும் காக்கிப்பேப்பரில் சுற்றப்பட்டு அவனின் நாதியற்ற நிலையை பறை சாற்றியது.

ஜேன் டீச்சர் எல்லார் முன்னிலையிலும் அந்தப் பார்சலை பிரித்தார். அதனுள் மணிக் கட்டில் அணியக்கூடிய ஒரு பழைய நிறம் மங்கிய உலோக காப்பும் கால்வாசி வாசனைத் திரவம் நிரம்பியிருந்த சென்ட் போத்தலும் இருந்தது.

காப்பில் பதிக்கப்பட்டிருந்த சில கண்ணாடி கற்களும் உதிர்ந்திருந்தன. இதனை பார்த்து எல்லாப்பிள்ளைகளும் ஓவென கைகொட்டி சிரித்தார்கள்.

"நிறுத்துங்கள் என்று தன் சைகையால் பிள்ளைகளின் கேலிக் கெக்களிப்பை அடக்கிய ஜேன் டீச்சர் அன்டனை அருகில் அழைத்து அவன் தோளைத்தொட்டு முதுகிலும் தட்டிக்கொடுத்து "காப்பு அழகாக இருக்கின்றது" என்று நன்றி கூறி சென்ட் போத்தலில் இருந்த சிறிது வாசனைத்திரவியத்தையும் தன் உடையில் விசிறிக் கொண்டார்.

அப்போதுதான் சுருங்கிப்போயிருந்த அன்டனின் முகம் பிரகாசமடைந்தது. அவன் உதட்டில் முதன் முறையாக ஒரு புன்னகையை ஜேன் டீச்சர் அவதானித்தார். அவனும் டீச்சரின் காதருகில் "நீங்க அம்மாவைப் போல வாசமா இருக்கீங்க டீச்சர்" என்றான்.

அன்றைய தினம் எல்லாப் பிள்ளைகளும் போன பின்னர் தனியான ஒரு இடத்துக்குச்

சென்று சுமார் ஒரு மணி நேரம் அழுது தீர்த்தார் ஜேன் டீச்சர். அடுத்த தவணையில் இருந்து அன்டன் ஜேன் டீச்சருடன் அன்புடன் ஒட்டிக்கொண்டான்.

அவரும் அவனுக்கு எல்லாவிதங்களிலும் உதவி ஒத்தாசைகள் செய்து உற்சாகப்படுத்தினார். அவன் அவருக்குக் கொடுத்த காப்பினை மினுக்கி மெருகூட்டி கல்பதித்து அவ்வப்போது அணிந்து கொண்டு வருவார். அவ்வப்போது அவன் கொடுத்த சென்டையும் பூசிக் கொண்டு வருவார்.

அவன் விரைவிலேயே அப்பாடசாலையில் மிகத்திறமை கொண்ட மாணவன் என்று பெயர் வாங்கினான்.

அவன் வேறு வகுப்புக்குச் சென்ற பின்னரும் ஜேன் டீச்சரை தேடி வருவதை நிறுத்தவில்லை.

ஜேன் டீச்சர் அவன் வாழ்வை திசை திருப்பிய தேவதையாக அவன் கருதினான். அதன் பின்னர் அவன் உயர்தர வகுப்பில் விஞ்ஞானக்கல்வி கற்று பேராதனை பல்கலைக் கழகத்திற்கு தெரிவாகி மருத்துவம் பயிலச் சென்றான்.

அதன்பின் சில காலமாக அவனிடமிருந்து ஒரு தகவலும் இல்லை.

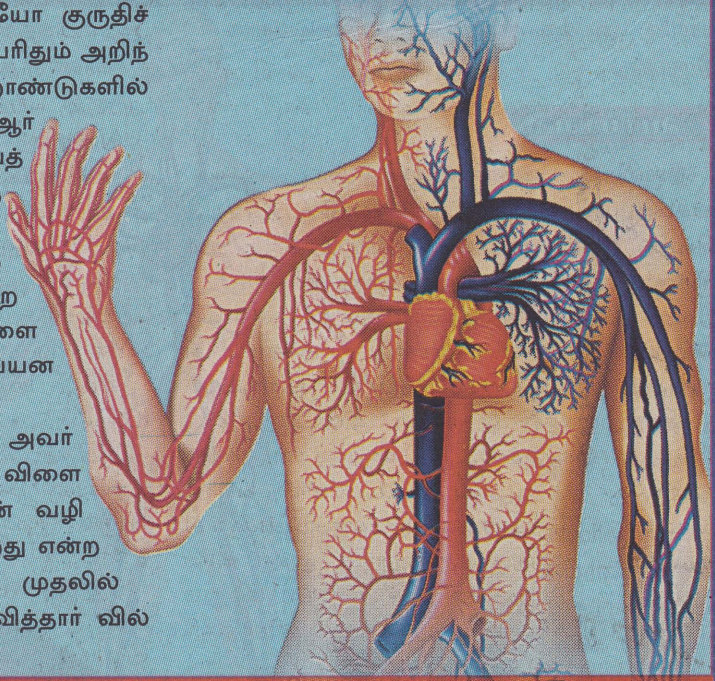
அன்று காலை வெளி முற்றத்தில் ஆறுதலாக மரத்துக்கடியில் அமர்ந்திருந்தபோது அன்டனிடமிருந்து ஒரு கடிதம் வந்தது. அந்த கடிதம் அன்டன் ஜோன் எம்.பி.பி.எஸ்.எம்.டி என்ற கடிதத்தலைப்பில் எழுதப்பட்டிருந்தது.

தான் இப்போது மருத்துவப்பட்டப்படிப்பு முடித்து டொக்டராக கடமை புரிவதாகவும் இந்த வாழ்க்கையைத் தந்தது ஜேன் டீச்சர் தானென்றும் தனது தந்தை சிலவருடங்களுக்கு முன்னர் இறந்து விட்டதாகவும் தான் தன்னுடன் படித்த ஒரு பெண்ணை காதலித்து திருமணம் முடிக்கவுள்ளதாகவும் அந்தத் திருமணத்தின் போது ஜேன் டீச்சர்தான் திருமணத்தை தாயின் ஸ்தானத்தில் இருந்து நடத்தி வைக்க வேண்டுமென்றும் கேட்டுக்கொண்டிருந்தான்.

ஜேன் டீச்சர் பல தடவைகள் அந்தக் கடிதத்தை திரும்பத்திரும்பப் படித்தார். அப்படிப் படிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவர் கண்களில் இருந்து இரண்டு சொட்டுக் கண்ணீர் திரண்டு வருவதை அவரால் தடுக்க முடியவில்லை.

குருதியின் தன்மை பற்றியோ குருதிச் சுற்றோட்டத்தைப் பற்றியோ பெரிதும் அறிந்திராத 16ஆம், 17ஆம் நூற்றாண்டுகளில் தனது அயராத முயற்சியும் ஆர்வமும் காரணமாக மனித நேயத்துடன் மருத்துவத்துறைக்கு உதவும் நோக்கிலும் வில்லியம் ஹார்வி அர்ப்பணிப்புடன் மேற்கொண்ட ஆய்வு மருத்துவதுறையில் புரட்சிகர எண்ணக்கருக்களை உருவாக்கியதோடு பெரும் பயனளிப்பதாகவும் அமைந்தது.

கி.பி.1616ஆம் ஆண்டில் அவர் நிகழ்த்திய கண்டுபிடிப்பின் விளைவாக இரத்தமானது இதயத்தின் வழியாக உடலுக்குள் சுற்றி வருகிறது என்ற அரிய உண்மையை முதன் முதலில் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு அறிவித்தார் வில்லியம் ஹார்வி.



குருதிச் சுற்றோட்டம் குறித்த பல சரியான தகவல்களை வெளிப்படுத்தியவர்

[கி.பி.1578 - 1657]



வில்லியம் ஹார்வி
William Harvey



இரஞ்சித் ஜெயகர்

பிறந்தார். இவருடைய பெற்றோர் இவரின் கல்வியில் மிகவும் அக்கறை கொண்டனர். முதலில் ஹார்வியை புகழ்பெற்றதோர் கல்லூரியிலும் பின்னர் உயர் கல்விக்காக கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்திலும் சேர்த்தனர். ஆரம்பக் கல்வியிலும் இடைநிலைக்கல்வியிலும் பெரிதும் திறமையை வெளிப்படுத்தாத மிகச் சாதாரண மாணவனாகவே வில்லியம் ஹார்வி இருந்தார்.

மாறாக உயர் கல்விக்காக கேம்பிரிட்ஜ் எனும் உலகப் புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகத்தில் இணைந்த பின் தனது திறமையை வெளிப்படுத்தி பலரின் பாராட்டைப்பெற்றதோடு மருத்துவத்தில் பட்டமும் பெற்றார். பின்னர் ஒரு மருத்துவமனையில் வைத்தியராக தனது பணியை ஆரம்பித்தார். அதன் பின்பே அவரால் மருத்துவ உலகத்திற்கு மகத்தான கண்டுபிடிப்புக்களை கண்டுபிடித்து

தோற்றமும் இளமையும்

கி.பி.1578 இங்கிலாந்தில் உள்ள போக்ஸ்டோன் என்ற நகரில் வில்லியம் ஹார்வி

பாரிய பலன்களைச் செய்யக்கூடியதாக இருந்தது.

ஃபெரிப்சியஸ்

வில்லியம் ஹார்வியின் நீண்ட கால ஆய்வின் காரணமாக கண்டு பிடித்த இந்த அரிய கண்டுபிடிப்பிற்கு, முன்னர் இரத்தம் பற்றி நிலவி வந்த கருத்துக்கள் முற்றிலும் மாறுபட்டவை.

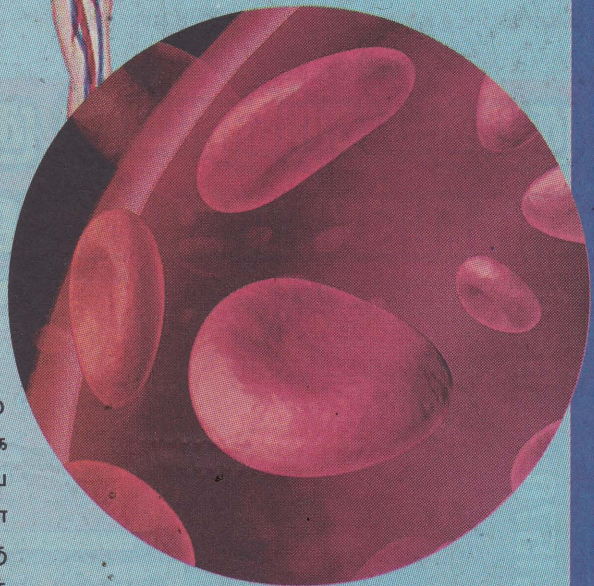
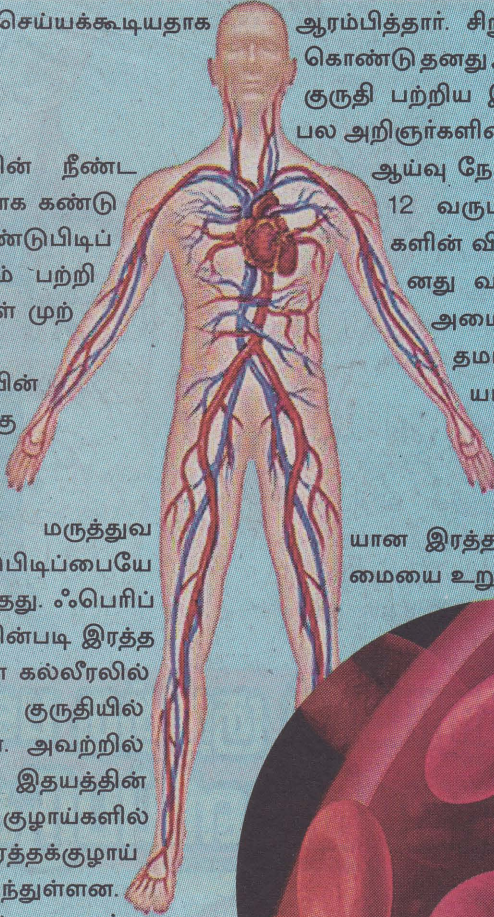
வில்லியம் ஹார்வியின் கண்டுபிடிப்பிற்கு முன்னர் குருதிச் சுற்றோட்டம் குறித்து ஃபெரிப்சியஸ் என்ற மருத்துவ விஞ்ஞானியின் கண்டுபிடிப்பையே உலகம் ஏற்று நம்பி வந்தது. ஃபெரிப்சியஸின் கண்டுபிடிப்பின்படி இரத்தமானது வயிற்றில் உள்ள கல்லீரலில் பிறக்கின்றது. மேலும் குருதியில் இரு வகைகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒரு வகையான குருதி இதயத்தின் வலப்பக்கமாக இரத்தக் குழாய்களில் ஓடுகிறது. மேலும் இரத்தக்குழாய்களில் வால்வுகள் அமைந்துள்ளன. இதுவே ஃபெரிப்சியஸ் அவர்களின் கண்டுபிடிப்பாகும்.

ஆனால் குருதியைப்பற்றிய இந்த தகவல்களை வில்லியம் ஹார்வியால் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. எனவே இத்துறையில் முழுமையான ஆய்வுகளை நடத்தி சரியான தகவல்களை உலகிற்கு வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்றும் மருத்துவ துறைக்கும் நோயாளிகளுக்கும் மிகுந்த பலனுள்ளதாக இருக்கும் என்றும் எண்ணிய ஹார்வி தன் ஆய்வுகளை இத்துறையில் முழுமையாக செலுத்தினார்.

ஒரே வகை இரத்தம்

இவரின் ஆய்வுகளுக்கு இவர் பணிபுரிந்த வைத்தியசாலை பெரிதும் உதவியது. பல நோயாளிகள் சிகிச்சைக்காக அவரிடம் வந்தனர். அவர்களுக்கு அக்கறையுடன் சிகிச்சை அளித்தார். குருதி ஓட்டம் பற்றிய தனது ஆய்வுகளை இச்சமயத்தில் தான்

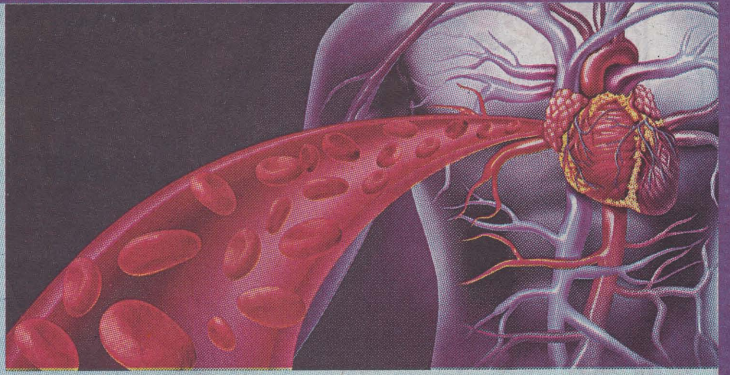
ஆரம்பித்தார். சிறு சிறு உயிரினங்களைக் கொண்டு தனது ஆய்வுகளை ஆரம்பித்தார். குருதி பற்றிய இதற்கு முன் வெளியான பல அறிஞர்களின் கருத்துக்களையும் இவர் ஆய்வு நோக்கோடு பார்த்தார். சுமார் 12 வருட கால தொடர் ஆய்வுகளின் விளைவாக இரத்த ஓட்டமானது வட்டவடிவான பாதையில் அமைந்துள்ளது எனவும் இரத்தமானது இதயத்தின் வழியாக உடலின் பலபாகங்களுக்கும் செல்கின்றது எனவும் கண்டுபிடித்தார். அத்துடன் இரு வகையான இரத்தம் இல்லை என்ற உண்மையை உறுதிபடச் சொன்னார்.



கலாந்திர்ப்பட்டம்

அக்காலத்தில் பல ஆய்வாளர்களுக்கு வழமையாக ஏற்பட்ட நிலையே ஹார்விக்கும் ஏற்பட்டது. இவ்வளவு சிரமங்களுக்கு மத்தியில் ஹார்வி கண்டுபிடித்த உண்மையை அறிவியல் உலகம் முதலில் ஏற்க மறுத்தது. பல அறிஞர்கள் ஹார்வியின் இக்கருத்தை ஏற்க மறுத்தனர். எதிர்த்து பெரும் சர்ச்சையில் ஈடுபட்டனர். ஆனால் சில வருடங்கள் கழிய ஹார்வியின் ஆய்வில் உள்ள உண்மைகளை உலகம் உணர்ந்து வரவேற்றது.

இதனால் வில்லியம் ஹார்வியின் புகழ் உலகெங்கும் பரவியது. பிரித்தானிய மன்னரான முதலாம் சார்ள்ஸ் வில்லியம் ஹார்வியை தன் அரண்மனை மருத்துவராக நியமித்தார். அத்தோடு ஹார்வியின் ஆய்வுகளுக்கு பெரிதும் ஊக்கப்படுத்தி உதவிகளையும் செய்தார்.



மறைவு

கி.பி.1657 இம்மருத்துவ சாதனையாளர் உடல் நலம் குன்றி தனது 79வது வயதில் மறைந்தார். குருதி குறித்து அவர் உலகிற்கு வழங்கிய அரிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மனிதனின் உடல் இயக்கம், குருதயுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், உடலில் கிருமிகளின் தாக்கத்தால் விளையும் பல நோய்கள் உள்ளிட்ட பல கண்டுபிடிப்புக்கள் அக்காலத்தில் மட்டுமல்ல இன்றளவும் உதவின. அது மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் வித்திட்டன. அவர் மறைந்தாலும் அவரின் கண்டுபிடிப்புக்களை மனித சமுதாயம் என்றும் மறக்கவோ மறுக்கவோ முடியாது.

ஒரு சமயம் மன்னருடன் ஓக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழக அழைப்பை ஏற்று ஹார்வி அங்கு சென்றார். அப்பொழுது அப்பல்கலைக்கழகம் ஹார்விக்கு கலாநிதிப்பட்டம் வழங்கி கௌரவித்தது.



“உனக்கு மட்டும் மன்னர் எப்படி இவ்வளவு கூடுதல் பொற்காசுகள் கொடுத்தார்?”

“நான் மன்னரைப் புகழ்ந்து பாடாமல் எதிரி நாட்டு மன்னரை இகழ்ந்து பாடினேன்”



உடைய உறுதிமொழி என்ன சொல்கிறது?



ஆரோக்கிய வாழ்வின் இரகசியம்

(The Secret of Healthyness)

பெண்கள் கருத்தரிப்பதில் மிகப்பெரும் அறிவியல் முன்னேற்றம் ஒன்று ஏற்பட்டுள்ளது. பூப்பெய்தாத பெண் ஒருவரின் சினைப்பையில் இருந்த திசுக்களை மருத்துவர்கள் உறை நிலையில் வைத்திருந்தனர். பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு பிறகு அதைப் பயன்படுத்தி, செயற்கைக் கருவூட்டல் மூலம் அப்பெண் கர்ப்பமாகி ஆண் குழந்தை ஒன்றை பெற்றெடுத்துள்ளார். டொயைச் சேர்ந்த “மோசா அல் மட் ருஷி” தன்னால் மேலும் ஒரு குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என நம்புகிறார்.

எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக வாழவே விரும்புகின்றோம். வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியம்தான் எல்லாமாக இருக்க முடியாது. ஆனால் ஆரோக்கியம் இல்லாமல் எதுவுமே இல்லை எனத்துணிந்து கூறலாம். தவறான சிந்தனை, எண்ணக்கருக்கள் (Concepts) பாதகமான பழக்கவழக்கங்கள், நாளாந்த வாழ்வுடன் கூடிய மன உளைச்சல்கள் முதலான காரணங்களினால் ஆரோக்கிய நிலைமை சிதைவடையும் என்பதை யாரும் மறுக்கமாட்டார்கள்.

எமது நாளாந்த வாழ்வில் பின்வரும் கொள்கைகளை நாம் அனுசரித்து கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் எமது வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமானதாக பரிமளிப்புடன் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

தனிநபர் சுகாதாரம் பேணல்

தலை, பல், நகம், உடை, உடம்பு முதலான அம்சங்களை துப்பரவான நிலையில் பேணல் அவசியம். உடல், உடைகளைத் தூய்மையுடன் பேணல், காலை, மாலையில் பல் துலக்குதல், வெளி ஆடைகள் மாத்திரமன்றி உள்ளாடைகளையும் சரிவரத் தோய்த்து உலர்ந்தவைகளாக இருத்தல் அவசியம்.

காலைக்கடன் சரிவர இடம்பெறல் அவசியம். மலச்சிக்கல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

வாழும் சூழல் துப்பரவானதாக வடிவமைத்தல்

- நாம் வாழும் வீடு சூழல் துப்புரவானதாக அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- போதியளவு காற்று, வெளிச்சம் வரக்

கூடியதாக வீடு வடிவமைத்தல் மிக அவசியம்.

- திருப்திகரமான மலச்சலகூட பாவனை
- போதியளவு துப்புரவான நீர் வசதி
- வீட்டுக்கழிவுகள் சரிவர அகற்றப்படுதல் மிக அவசியம்.
- சூழலில் நீர்த்தேக்கம் தவிர்க்கப்படுதல் வேண்டும்.

(இதன் மூலம் நுளம்பு பரவுதலைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்)

கூடிய நார்ப்பொருள் கொண்ட நிறையுணவுப் பாவனை (High fibre Balanced diet)

● நார்ப்பொருள் (செலுலோஸ்) கூடிய நிறை உணவுப்பாவனை ஊக்குவிக் கப்படல் மிக அவசியம். காய்கறி, கீரை வகை, பழவகை, தானியங்கள் பாவித்தல் மிக உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. எம்மில் பலர் உணவுக்கே அடிமையாகி விடுகின்றோம். உணவை மருந்தாக உண்ணும் மனோபாவம் வேண்டும்.

வழமையில் மக்கள் கூடிய கலோரிகள் கொண்டதும், குறைந்த செலுலோஸ் கொண்டதும், அதிக ருசியான உணவுகளையே விரும்பி உண்பதையே காண்கின்றோம். இந்நிலை மாறி அளவுடன் உண்ணப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்க முடியும்.

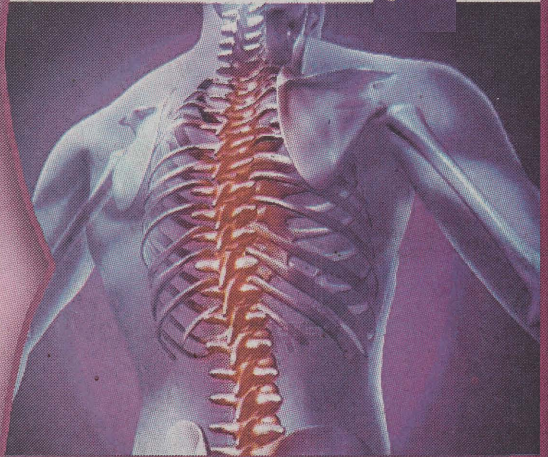
● நம் முன்னோர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தமைக்கான இரகசியம் எளிமையான உண்வினை கூட்டுக்கலவையாக உண்டமை என்பதை யாரும் அறிவர். (உ+ம் : கஞ்சி, காய்கறி, அரிசி சேர்ந்த பொங்கல், இலைசார்ந்த பொங்கல், கீரை வடை, சாம்பர், பெரி அரிசிமா கலவை முதலியன)

● போதியளவு கொதித்து ஆறிய நீர் பருக வேண்டும்.

(குறைந்தது 2 லீற்றர்) நிறம் ஊட்டிய பானங்கள், உணவுகள், நீண்ட காலப் பாவனையில் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாக அமையும்.

தன்னுடைய தண்டுவடத்தை மீள ருவாக்கிக் கொள்ளும் திறனுடைய மீன்களின் ஓரினம், முடமாகும் மனிதர்களை மீண்டும் நடக்க வைப்பதற்கு முக்கியமாக உதவலாம் என்று அமெரிக்காவின் அறிவியல் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்திருக்கின்றனர். வரிக்குதிரை மீன் அதனுடைய தண்டுவடம் துண்டிக்கப்பட்டுவிட்டால் இரண்டு முனைகளை இணைக்க ஒரு வகை புரதத்தை பயன்படுத்துகிறது. 90 சதவீதம் அதே புரதத்தின் சாயல் கொண்ட புரதப் பதிப்பைத்தான் மனிதரும் கொண்டுள்ளனர். நம்முடைய தண்டுவடத்தை மீள ருவாக்கி கொள்ள முடியாத நிலையில், வரிக்குதிரை மீன்களில் தண்டுவடத்தை மீளரவாக்கிக் கொள்வதில் இந்தப் புரதம் செயலாற்றுகிறது, இது எவ்வாறு சக்தியமடக்கிறது என்பது பற்றி இந்த ஆய்வாளர்கள் குழு சோதனை மேற்கொண்டு வருகிறது.

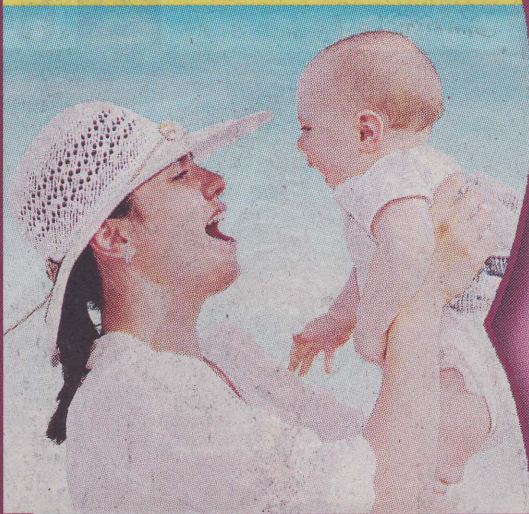
தண்டுவடத்தை மீளரவாக்கும் வரிக்குதிரை மீன்!





குழந்தைகளின் முளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர் எப்படி உதவ முடியும்? குழந்தைகளிடம் அழகாக சிரித்து, செல்லமாகப் பேசுவது, அவர்களது முளை வளர்ச்சிக்கு உதவுவதாக தெரிவிக்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். குழந்தைகளின் ஆரம்பகால முளை வளர்ச்சியில் நாம் அவர்களுடன் பேசும் விதம் முக்கிய பங்காற்றுவதாக பிரிட்டனைச் சேர்ந்த மூத்த ரீபுணர்ர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். அந்த ஆய்வின் முடிவுகள் "குழந்தைகளை கொஞ்சங்கள்" அவர்கள் முளை நன்கு வளரும் எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகளை கொஞ்சங்கள்



● (Fast food to be avoided to the Maximum) உடன் தயாரித்த எண்ணெய் உணவுகள் வெளியில் விற்பனைக்கு உண்டு. இவைகளை முடியுமானவரை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

தினம் அளவான தேகாப்பியாசம்

உடல் உழைப்பு அற்ற வாழ்க்கை முறை உடலில் கொலஸ்ட்ரோல் அதி கரிப்பதற்கு வழியேற்படுத்தும். இதன் மூலம் அதிஇரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. கடுமையான உடல் உழைப்புத் தேவையில்லை. ஆயினும் உடல், உள்ளம் நிறை வடைவதற்கு (Fit) அளவான அப்பியாசம் தேவை. உ+ம் வேகநடை (Brisk walk) தினம் 1/2 மணித்தியாலம்.

தினம் அமைதியான நித்திரை

உடல், உள்ளம் மேம்படும் வகையில் தினமும் ஆழமான நித்திரை மிக அவசியமாகும். சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 5 1/2 தொடக்கம் 7 1/2 மணித்தியால நித்திரை ஒருவருக்கு போதுமானதாகும் எனப் பல ஆய்வுகள் கூறி நிற்கின்றன. நேரத்திற்கு நித்திரை கொண்டு அதிகாலையில் நித்திரை விட்டெழுதல் மிக அவசியமாகும்.

Relaxation - உள்ளத்தை அமைதியடைச் செய்தல்

வைத்திய ரீதியாக உள்ளத்தை தளர்த்துத் துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாக காணப்படுகின்றது. உள்ளத்தை தளர்த்துவதன் மூலம் உடல், தசை நார்களும் தளர்வடைவதனால் இயல்பாகச் சுவாசித்தல் இலகுவானதாகும். உள்ளத்தை தளர்த்துத் துதல் மன உளைச்சலைத் தவிர்ப்பதற்குப் பேருதவியாக அமைய முடியும். இது ஒரு இயற்கை முறையாக கருதப்படுகின்றது. ஆழச்சுவாசித்தல், தியானத்தின் மூலம் உள்ளம் ஆறுதலடைய முடியும்.

தசைநார்கள் இறுக்க நிலையிலிருந்து தளர்வடையும். இதனால் கோபம், சினம், பொறுமையை இழத்தல், மூர்க்கத்தனம், அகங்காரம், அடித்துடைக்கும் மனம் படிப்படியாக குறைய முடியும். உதவி செய்யும் மனப்பான்மை மேலோங்கும். மன்னிக்கும் சுபாவம் விருத்தியுறும்.

**கா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகநலக் கல்வியாளர்**

சாதகமான சிந்தனைகள்

சாதகமான சிந்தனைகள் தொடர்பான உள்பாங்கு மிக அவசியம். சதா சாதகமான சிந்தனைகளை உச்சாடனம் செய்தல், சாதகமாகச் சிந்திக்கும் உள்பாங்கை வளர்ப்பதன் மூலம் வாழ்வு செழிப்படையும்.

"Your Life is What your thoughts make of it"

"உமது வாழ்க்கை உமது சிந்தனையினால் ஆக்கப்பட்டவை"

"The man is what he thinks about all day long" R.W.Emerson U.S.A.

" நீ எதைச் சிந்திக்கின்றாயோ அவ் விதம் ஆகின்றாய்"

இந்நிலை எண்ணமே வாழ்வு என்பர். நல்லோர் சேர்க்கை, நல்லிணக்கம், சத்சங்கம் முதலியன சாதகமாகச் சிந்திப்பதற்கு துணை போவன. ஒரு வரில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் புலனாகும். குறை காணும் மனோபாவம் விலகுதல் சாத்தியமாகும்.

பாதகமான சிந்தனைகள் மேலெழும்பும்போது பாதகமான நிகழ்வுகள் சம்பவிப்பதை தவிர்க்க முடியாது. பண்பானவர்களுடனான நட்பும் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

நும் உடல் நல்ல நுண்ணுயிரிகளின் தாக்கத்திற்கு எந்த அளவிற்கு உட்படுகிறதோ அதே அளவில் ஆஸ்துமாவை எதிர்த்து நமக்கு பாதகாப்பு கிடைக்கிறது என்பது பல ஆண்டுகளாக செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் மூல தெரியவந்திருப்பதாக கூறுகிறார் லாலேன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் பென் ஜமின் மான்ஸ்லான்ட்.

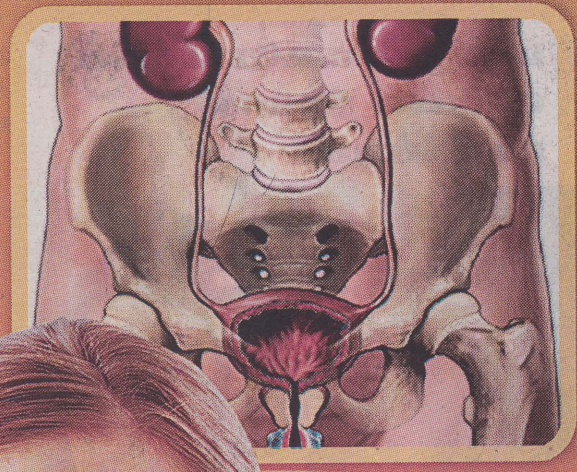
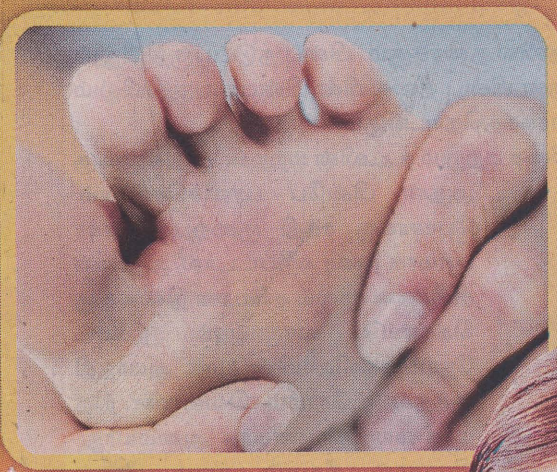
மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் பக்டீரியாக்கள் உள் ளிட்ட நுண்ணுயிரிகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம், பண்ணையில் வளர்வதும், கறந்த பாலை அப்படியே குடிப்பதும் நுண்ணுயிரிகளை நமக்கு அதிக அளவில் சிறுவயதிலேயே அறிமுகப்படுத்தி ஆஸ்துமாவை தடுக்க வல்லது என்கிறார். நூர்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட உணவு வகைகள் நுரையீரலில் வீக்கம் மற்றும் புண் ஏற்படுவதைக் குறைத்து, ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகளை குறைக்க உதவுகிறது என்று அவரது ஆய்வும் அறிவுறுத்துகிறது.



ஆஸ்துமா தடுப்பு மருந்து சாத்தியமா?



- 27 வயதில் இளநரை
- யோனிமாரிகத்தில் சொறிச்சல்
- காலைபில் எழுந்தவுடன் பாதங்களை உள்க
- சிறுநீரக நோய் பரம்பரையானதா?
- உணவருந்திய பின் டீ, கோப்பி அருந்தல



பல
சக்திகள்
புல



பிற முடியவில்லை

பாடா?

உடலிலுள்ள உரோமங்கள் வெள்ளை நிறமாக மாறுகின்றன



முதலில் நரைக்கும். பின்பு நடுப்பகுதியிலும் அதன் பின்பு தலையின் பின்புற பகுதியிலும் நரைக்கத்தொடங்கும்.

மீசை மற்றும் உடலின் மற்றப்பகுதிகளுக்கு அதன் பின்பே பரவிச்செல்லும். போசாக்கு சக்தி குறைபாடு காரணமாக நரை ஏற்பட்டால் அதனை சிகிச்சை மூலம் சரியான நிலைக்கு கொண்டு வரமுடியும். நீண்ட நேரம் கணினியின் முன் அமர்ந்திருத்தல் உரோமம் வெள்ளை நிறமாக மாற காரணமாக அமையாது. இதனால் நீங்கள் சரும நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து மேலதிக ஆலோசனைகளைப் பெறவும்.

Dr. பி.எச். சந்திரவாங்கல
சரும நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்

.....

யோனி மார்க்கத்தின் அருகில் அதிக சொறிச்சல்

கேள்வி: எனக்கு வயது 27. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. உயர் கல்வியை மேற்கொள்ளும் மாணவி. என் யோனி மார்க்கத்தின் அண்மையிலுள்ள பகுதியில் கடுமையாக சொறிச்சல் ஏற்படுகின்றது. நன்றாக சுத்தம் செய்தும் மறுநாளும் அதே மாதிரி கடுமையான சொறிச்சல் ஏற்படுகின்றது.

இது விடயமாக சிகிச்சை பெற்றேன்.

அக்காலத்தில் எனக்கு எந்த நோய் நிலையும் இருக்கவில்லை. சிகிச்சை செய்வது நிறுத்திய பின்பு திரும்பவும் சொறிச்சல் ஏற்படுகின்றது. கார்ப்பப்பை மற்றும் சகல உறுப்புக்களையும் ப்ரிசோதித்துப் பார்த்த போதும் அவற்றில் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. அதன் பின்பு சத்திரசிகிச்சை செய்யும் வைத்தியர் ஒருவரையும் சந்தித்து பரிசோதனை செய்து பார்த்தேன். கார்ப்பப்பையில் சிறு கட்டி ஒன்று இருப்பதாக

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 27. நாளொன்றிற்கு அதிக நேரம் கணினி முன்பு இருந்துதான் வேலை செய்கின்றேன். எனக்குள்ள மிகப்பெரிய பிரச்சினை என் உடலில் உள்ள உரோமங்கள் வெள்ளை நிறமாக மாறுவதாகும். இது விடயமாக சிகிச்சை பெற்ற போதும் அதில் எந்தப் பலனும் கிடைக்கவில்லை.

இதன் காரணமாக நான் உள ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இது விடயமாக நான் எந்த வைத்தியரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறலாம் எனக்கூறுவீர்களா?

- என். அபிலாஷினி,
கண்டி.

பதில்: தலை முடி மற்றும் உடலின் ஏனைய பிரதேசங்களிலுள்ள உரோமங்கள் வெள்ளை நிறமாக மாறல் என்பது சாதாரண விடயமாகும். இது 40 வயதிற்கு பின்பே ஏற்படும். ஆனால் 30 வயதிற்கு முன்பு முடி வெள்ளை நிறமாக மாறல் என்பதனை இள நரை எனக்குறிப்பிடலாம்.

இளநரை அல்லது உரோமங்கள் வெள்ளை நிறமாக மாறல் தைரொயிட் சுரப்பிகளில் ஏற்பட்ட நோய் அல்லது மரபணு காரணமாக ஏற்படலாம். முடி நரைத்தல் என்பது முதலில் நெற்றிக்கு பின்பகுதியின் இருபுறமும்



முன்பு எனது கால் பாதங்களில் வலி ஏற்பட்டு சிகிச்சை பெற்றேன். ஆனால் எந்தப் பலனும் கிடைக்கவில்லை. பரிசோதனை செய்தபோது கால் எலும்பில் வளர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது என தெரிய வந்தது. இதற்கு ஊசி ஏற்றிய போதும் வலி குறையவில்லை.

குறிப்பிட்டதோடு அது சாதாரண விடயம் எனக்குறிப்பிட்டார். உண்மையில் எனக்கு எவ்வகையான நோய் ஏற்பட்டுள்ளது எனக் குறிப்பிட முடியுமா?

— ச.சுகுமாரி,
மட்டக்களப்பு

பதில்: அநேகமாக நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் உங்களுக்கு சொறிச்சல் ஏற்படுவது கெண்டிடயசிஸ் என்றழைக்கப்படும் நோயாகும். இந்நோய் நீண்ட காலம் காணப்படுமானால் சிகிச்சை அவசியமாகும்.

ஆனாலும் நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் கர்ப்பப்பையினுள் ஏற்பட்டுள்ள சிறு கட்டிக்கும் இதற்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை. இரத்தக் கசிவு ஏதேனும் ஏற்படாவிடில் அதில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. ஆனாலும் ஒரு வருடத்தின் பின்பு கர்ப்பப்பையினுள் ஏற்பட்டுள்ள கட்டி தொடர்பாக பரிசோதனையை செய்து கொள்ளவும். சிகிச்சையை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து செய்து வரவும்.

Dr.சாமிந்த கந்தவுட
பிரசவ மற்றும் பெண் நோயியல்
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்

.....

**காலையில் எழுந்தவுடன்
கால் பாதங்களை கீழே
வைக்க முடியாமல் உள்ளது**

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே!
எனக்கு வயது 22. சுமார் 5 வருடங்களுக்கு

தற்போது எனக்கு காலையில் எழும்பியவுடன் கால் பாதங்களை கீழே வைக்க முடியாமல் சிரமப்படுகின்றேன். குதிக்கால் பகுதியில் வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதோடு பொறுக்க முடியாத வலியும் ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் முழங்கால் மூட்டிலும் வருத்தம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் நான் உள ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். இதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

— ஜே. கிறிஸ்தோபர்,
முருங்கன்.



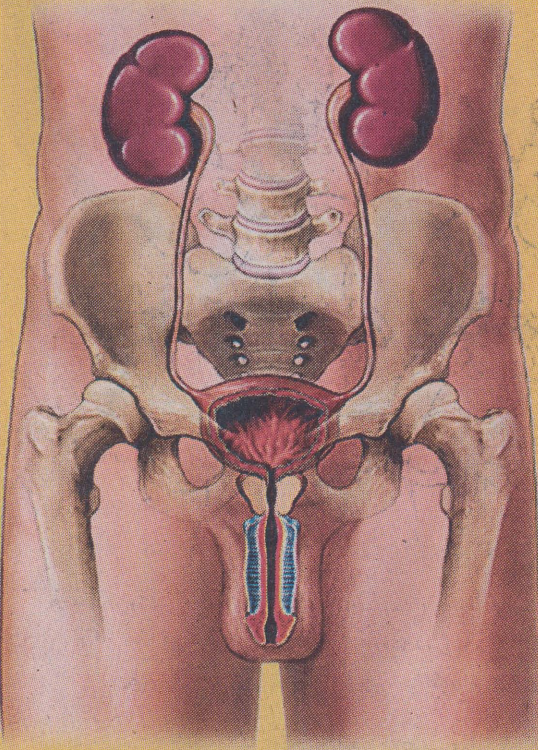
ஹதில்: உங்கள் நோய் நிலைமைக்கமைய ஆர்த்தரைட்டிஸ் வருவதற்கான அறிகுறிகள் உள்ளன. இவ்விதம் காலில் வருத்தம் உள்ள போது அருகிலுள்ள பொது வைத்தியசாலைக்குச் சென்று மூட்டு நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறவும்.

நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் நோயின் பாதிப்பானது உடல் முழுவதிலும் பரவி தாக்கும் தன்மை நிலை தென்படுகின்றது. இதனால் மிக விரைவாகச்சென்று சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பது நல்லது

Dr. உபுல் திஸாநாயக்க
பொது நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

.....

குடும்பத்திலுள்ள பலருக்கு சிறுநீரக நோய் பீடித்திருப்பதால் அதிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதெப்படி?



கேள்வி: எனக்கு வயது 28. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. என் குடும்பத்தில் பலர் சிறுநீரக நோய் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டு இறந்து விட்டார்கள். இன்னும் சிலர் தற்போது பாதிக்கப்பட்டு துன்பப்படுகின்றனர்.

இந்த நிலையிலிருந்து மீள என்ன செய்யலாம்? உடனடி உணவு வகைகள், இரசாயன வகைகள் அடங்கிய உணவு வகைகள் என்பவற்றை உண்பதில்லை.

ஆனாலும் நாம் பாவிக்கும் நீரில் அதிகளவு குளோரின் கலந்துள்ளது. இந்த நீரை சூடாக்கி ஆற வைத்து அருந்துவதால் நோயின் தாக்கத்திலிருந்து மீள முடியுமா? அதிகளவு குளோரின் நீரில் இருப்பது நோய் ஏற்பட ஒரு காரணமா என்பதையும் விரிவாக குறிப்பிடவும்.

- எம். கே. அன்வர்,
கண்டி.

ஹதில்: சிறுநீரக நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பமானது பல காரணங்களால் ஏற்படும். இதற்கான காரணங்கள் வேறுபடலாம்.

இதற்கமைய குடும்பப் பின்னணி ஒரு காரணமாக அமையலாம். அதனை வைத்தியர் நீங்கள் குறிப்பிடும் காரணங்களுக்கமைய தீர்மானிப்பார்.

ஆனால் அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாது. நீங்கள் குறிப்பிடுவதற்கமைய குளோரின் அதிகம் காரணமாக சிறுநீரக நோய் ஏற்படாது. இதனால் வைத்தியரிடம் உங்கள் பிரச்சினையை முன் வைத்து நோய் ஏற்பட காரணமாக அமையும் விடயங்களை விளக்கமாக குறிப்பிடவும். அதன் பின்பு வைத்தியர் நோயைக் கட்டுப்படுத்த சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வார். இதன் பொருட்டு ஒரு சிறுநீரக விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை அணுகவும்.

Dr. நிசாந்த நாணயக்கார
சிறுநீரக நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை

.....



உணவு உட்கொண்டு சில மணித்தியாலங்களுக்குப் பின்பு கோப்பி, தேநீர் அருந்தலாமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! நான் பல்கலைக்கழக மாணவி. சாதாரணமாக நான் உட்கொள்ளும் முறையானது கோப்பி மற்றும் தேநீர் அருந்துவதென்பது மிகக் குறுகிய கால இடைவேளையில் உணவு உட்கொண்டு சில மணித்தியாலங்களில் அவற்றை அருந்துவதாகும். பிரதான உணவு வேளைக்கு இரு மணித்தியாலத்திற்கு முன்பு தேநீர் அல்லது கோப்பியை அருந்த வேண்டுமென பலர் கூறுவதைக் கேட்டிருக்கின்றேன். தேநீர் அல்லது கோப்பி இரும்புச் சத்தினை உறிஞ்சிக்கொள்ள தடையாக அமையும் என கூறப்படுவதில் உண்மை ஏதும் உண்டா? - எம்.எம். மெஹ்ருன்னிசா, பேராசனிய.

பதில்: சாதாரணமாக கோப்பி அல்லது தேநீர் அருந்துவதாயின் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்

துக்கு முன்போ அல்லது சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு மணி நேரத்துக்கு பின்போ அருந்த வேண்டுமென ஆலோசனை தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இவ்வித இடைவேளையை பின்பற்றாது விட்டால் உடம்பில் இரும்புச்சத்து உள்வாங்கும் திறன் குறைந்து இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம். நமது நாட்டில் 25%மானவர்கள் இரத்தசோகை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளமைக்கு காரணம் கோப்பி, உ அருந்தும் போது மேற்படி இடைவேளையைப் பேணாமையாகும்.

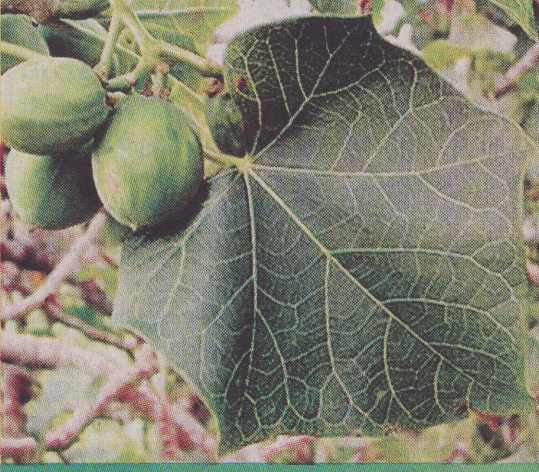
ஆனால் பல்வேறு கலப்பின உணவு வகைகளை உட்கொள்வோருக்கு இது ஒரு பிரச்சினையில்லை. உணவுடன் நெத்தலி, கருவாடு போன்றவற்றை சேர்த்து உண்ணும் போதும் இரும்புச்சத்து அதிகமாக உடலில் உறிஞ்சப்படுகின்றது. அதேபோல் பால் அருந்தும் போது அதில் கல்சியம் அதிகம் காணப்படுவதால் ஆகார வேளைக்கு 1 மணி நேரம் முன் / பின் என இடைவேளி விட வேண்டும்.

Dr. சாந்தி குணவார்தன
பொது நோயியல் விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்



"பாப்பா! உனக்கு எவ்வளவு சொக்லெட் வாங்கித் தந்திருக்கேன்! இப்பவாவது சொல்லு, உங்க வீட்டுவ ருகையெல்லாம் எங்கே வச்சிருக்காங்க?"

"அடகுக் கடையில்."



* மூலிகையின் பெயர்	: காட்டாமணக்கு.
* தாவரப்பெயர்	: JATROPHA CURCAS.
* தாவரக்குடும்பம்	: EUPHORBIACEAE.
* பயன்தரும் பாகங்கள்	: இலை, பால், பட்டை, எண்ணெய் ஆகியவை.
* வேறுபெயர்கள்	: ஆதாளை, எலியாமணக்கு ஆகியவை.

காட்டாமணக்கு

வளர்ச்சி :

▼ காட்டாமணக்கு சுமார் 5 மீற்றர் உயரம் வரை வளர்க்கூடிய சிறிய மரம் ஆகும்.

▼ இது வெப்ப மண்டலம் மற்றும் மித வெப்ப நாடுகளில் நன்றாக வளர்க்கூடியது.

▼ இது 30 - 35 வருடங்கள் வரை வளர்ந்து பயன் தரக்கூடியதாகும்.

▼ வரட்சியைத் தாங்கி வளர்க்கூடிய பயிராக இருப்பதாலும் தரிசு நிலங்களில் பயிரிடக் கூடிய பயிராகக் கருதப்படுகிறது.

▼ இதன் இலைகள் நன்கு அகலமாக விரிந்து 3 - 5 பிளவுகளை நுனியில் கொண்டதாகவும் நல்ல கரும்பச்சை நிறத்திலும் இருக்கும்.

▼ இதன் மலர்கள் கொத்தாகப் பூக்கும். மஞ்சள் கலந்த பச்சை நிறத்தில் இருக்கும்

▼ இதன் தண்டு மிருதுவாகவும் 6 செ.மீ. முதல் 23 செ.மீ.வரை நீளமுடையதாகும்.

▼ பொதுவாக வெப்பமான காலங்களில் பூக்கும் காய்கள் கரு நீல நிறத்தில் பெரிதாக இருக்கும்.

▼ காய்கள் பச்சை நிறத்திலிருந்து 4 மாதங்களில் மஞ்சளாக மாறி விதைகள் முற்றி வெடிக்கும்.



மருத்துவப் பயன்கள் :

▼ பொதுவாக காட்டாமணக்கு என்றால் இயற்கை எரிபொருளை கொடுக்கும் தாவரம் என்று கூறுவர். ஆனால், காட்டாமணக்கு ஒரு சிறந்த மூலிகைப் பயிர் ஆகும். இது அனைத்து பகுதிகளிலும் மருத்துவத்திற்கும் பயன்படுகிறது. காட்டாமணக்கு தாவரத்தில் இருந்து வரும் பால் போன்ற திரவம் பல வலிக்கு சிறந்த நிவாரணி

யாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இலையை வதக்கி மார்பில் கட்டப் பால் சுரக்கும். ஒரு கோப்பை நீரில் ஒரு பிடி இலையை போட்டு வேகவைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டில் துணியில் தோய்த்து மார்பில் ஒத்தடம் கொடுத்து, வெந்த இலைகள் வைத்துக் கட்டத் தாய்ப்பால் சுரப்பு உண்டாகும்.

இதன் இளங்குச்சியால் பல் துலக்கப் பல் வலி, பல் ஆட்டம், இரத்தம் சொரிதல், பல் சொத்தை, பற்சிதைவை உண்டாக்கும் கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு குணமடையும்.

காட்டாமணக்கு எண்ணெயுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து பூச புண், சிரங்கு ஆறும்.

காட்டமணக்கு பால் எடுத்து வாயில் கொப்பளிக்க வாய்புண் ஆறும்.

புற்று நோய் எதிர்ப்பிற்கும், தோல் வியாதிகளுக்கும் கால்நடைகளின் புண்களுக்கும் ஈக்களினால் உண்டாகும் தொல்லைகளுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

இதன் இலையானது தாய் பாலையும் உமிழ் நீரையும் பெருக்கும்,

பாலைத் துணியில் நனைத்து இரத்தம் கசியும் புண்களில் வைக்க இரத்தப் பெருக்கு நிற்கும். புண் சீழ் பிடிக்காமல் ஆறும்.

வேர்ப்பட்டையை நெகிழ அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு பாலில் கொடுத்து வர்ப்சோகை, வீக்கம், வயிற்றுக் கட்டி, பெருவயிறு, குஷ்டம் ஆகியவை தீரும்.

மேலும், இதன் பாலை தேள் அல்லது



தேனி கொட்டிய இடங்களில் வைத்தால் கொட்டிய பூச்சியின் கொடுக்கு வெளியில்

இலகுவில் வந்துவிடும்.

இதை பயன்படுத்தியாரிக்கப்படும் மருந்துகள் மலேரியா, மூட்டுவலி, தசைவலிக்கு மருந்தாக பயன்படுகின்றது. மேலும், மஞ்சள்காமாலை, புற்று நோய், இருமல், கக்குவான், வீக்கம், வயிற்றுப்புண், நிமோனியா, வீக்கம், வாதநோய்களை குணப்படுத்த உதவுகின்றன என ஆயுர்வேத மருத்துவம் கூறுகின்றன.

இதன் வேரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் பாம்புகடிக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வேரை இடித்து சாறாக்கிக் கொப்பளித்தால் பல் ஈறுகளில் இருந்து வடியும் இரத்தகசிவை உடனடியாக நிறுத்தலாம்.

மேலும் இந்த மரத்தின் பட்டையிலிருந்து எடுக்கப்படும் கருநீல வண்ணம் துணிகளுக்கும், மீன் வலைகளுக்கும் நிறம் கொடுப்பதற்குப் பயன்படுகிறது. காட்டாமணக்கு இலைகள் பட்டுப்பூச்சிகளுக்கு உணவாகப் பயன்படுகிறது.

குறிப்பு :

இத்தாவரத்தின் விதையில் மட்டும் சில நச்சுப்பொருட்கள் உள்ளதால் இதை மட்டும் மருத்துவத்திற்கு நோடியாக பயன்படுத்த முடியாது.

மிகிப்பல் சாதனங்கள் உற்படுத்தும்தயாதிப்புக்கள்



யின்னணு சாதனங்கள் புதிய தலைமுறையினருக்குக் கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். கையடக்கத் தொலைபேசிகள், டெப்ஸ், டெப்லட்ஸ், மடிக்கணினிகள், வீடியோ கமராக்கள் மற்றும் பரந்த திரைகளைக் கொண்ட கணினிகள் ஆகிய டிஜிட்டல் சாதனங்கள் மூலம் தொடர்பாடல், சமூக வலைப் பின்னல் மற்றும் புத்தாக்கத்துக்கும் உகந்த

கருவிகளாகக் காணப்படுகின்றன.

நவீன தொழில்நுட்பங்கள் வாழ்க்கைத் திறனையும் வணிகத்தையும் செயல் திறனாக மாற்றுகின்றது. இச்சாதனங்கள் பயன்படுத்துவோருக்கு நன்மைகளை வழங்குவது மட்டுமல்லாது சில எதிர்மறையான அம்சங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. இவை பல சுகாதார பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.

நீண்டநேரமர்க இலத்திரனியல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகின்றபோது கண் சிவப்பாதல், கண் அரிப்பு, மற்றும் கண்ணீர் ஓருதல், அடிக்கடி தலைவலி, தசை வலி மற்றும் காட்சி சோர்வு போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.

கண் திரிபு மற்றும் பிற எரிச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் கணனியைப் பயன்படுத்தும் 50 தொடக்கம் 90 சதவீதமானோருக்கு ஏற்படும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

கணனி மற்றும் கையடக்கத் தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்துவதனால் கண் வலி அதிகம் ஏற்படும். நபர் ஒருவர் மடிக் கணனியைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்வையிடல் கையடக்கத் தொலைபேசியில் சமூக இணையத்தளத்தில் தகவலை டைப் செய்யும் போதும் இவ்வாறான அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகின்றனர்.

டிஜிட்டல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது ஏற்படும் .சோர்வு கைவிரல்கள்,

மணிக்கட்டில் ஏற்படும் காயங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குச் சில சாதனங்களைப் பயன்படுத்த முடியும். கணனியில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடாது இடைக்கிடையே ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பலர் அலுவலகங்களிலும் வீடுகளிலும் பல மணிநேரம் வாசிப்பு, விடயங்களை எழுதுதல் (WritingText), வடிவமைப்பு ஆகியவற்றுக்காகக் கணனியில் நீண்டநேரம் செலவிடுகின்றனர். கண் சோர்வுத் தன்மையை, உடற்சோர்வைக் குறைப்பதற்கும் அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட சந்திப்புக்கள் நாள் மத்தியில் இடம்பெறும் நுண்ணறிவு தொடர்பான கூட்டங்களின் பகல் நேர உணவின் போது கணனியிலிருந்து ஒதுங்கியிருக்க வேண்டும். நெருக்கமாக இருந்து கணனியைப் பார்ப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதுடன் கணனியை ஆழமாகப் பார்வையிடுதல் நெருக்கமாக இருத்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதுடன் சுழற்சி முறையில் உங்கள் விரல்களை மசாஜ் செய்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

கண்கள் கூசும் ஒளியை குறைத்துக் கொள்ளல் :

* அளவுக்கு அதிகமாக கண்கூசும் அளவுக்கு ஒளிபடுவதனால் கண்கள் விரிசலாகும். உங்களது கணனியிலிருந்து ஏற்படும் பிரதிபலிப்புக்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் திரைச்சீலைகள் மற்றும் ஜன்னல் மறைவுத்தட்டு (window blinds) பயன்படுத்தலாம்.

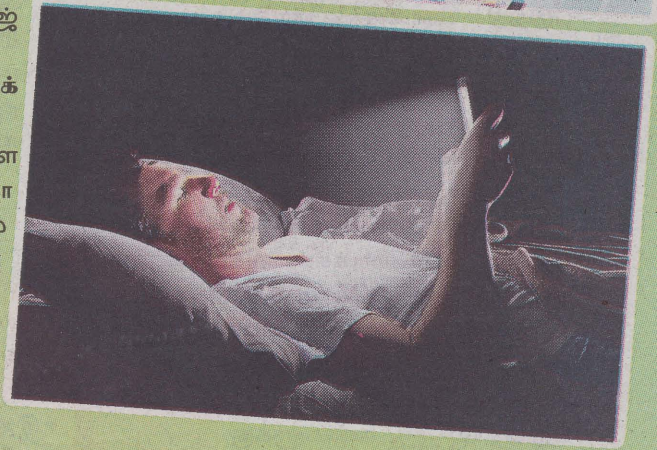
* வேலைத்தளத்தில் பிரகாசமான ஒளி வளங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

* கணனித் திரையில் கண்களைக் கூசச் செய்வதைத் தடுப்பதற்காகப் பில்டர்களை (வடிகட்டிகளை) பயன்படுத்தவேண்டும். குறைந்த அளவிலான கண் கூசும் தன்மை கண்ணுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.

* சமூக ஊடகத்துக்கு அடிமையாவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* மொத்தப் பணிகளும் டிஜிட்டல் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இருப்பினும் குறிப்பாக சமூக இணையத்தளங்களில் ஒரு பகுதியான முகப்புத்தகம், டுவிட்டர், வட்ஸ் அப் ஆகியவற்றிலிருந்தே முக்கியமானவை வருகின்றன.

ககவாறுவு - ஜனவரி 2017



ஆச்சரியம் என்னவெனில் பொதுப் போக்கு வரத்துச் சேவைகளிலும் அதாவது பணிக் குப் பின்னரும் கையடக்கத் தொலைபேசி பயன்படுத்தப்படுவதை உங்களால் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. இவ்வாறானவற்றில் அடிமைப்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

* நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வாறானவற்றை ஆகக் குறைந்தது ஒரு மணிநேரம் வரை தவிர்ப்பதன் மூலம் சில விடயங்களை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

* உங்களது கண்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உரிய

மூக்குக்கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

* சூமை ஏற்படுத்தும் நீல ஒளித் தாக்கம் மற்றும் சோர்விலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு இது பெரிதும் உதவும். பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய நீல ஒளி, புற ஊதா கதிர்வீச்சு ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குப் பாதுகாப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட லென்ஸ்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

* படுக்கைக்கு கையடக்கத் தொலை பேசியை ஒருபோதும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம். இவ்வாறு எடுத்துச் செல்லும் பழக்கம் டிஜிட்டலினால் ஏற்படும் தாக்கம் கண்களைப் பாதிப்பதுடன் நித்திரையையும் பாதிக்கும்.

* நித்திரைக்கு முன்னர் ஆகக் குறைந்தது ஒன்றரை மணிநேரத்துக்கு முன்னதாக கையடக்கத் தொலைபேசியைத் தொலைவில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

* கண்களுக்கு ஏற்படும் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு இதனைச் செய்ய வேண்டும்.

* உங்களது (Gadget) இன் காட்சியை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

* உங்களது கணனியின் காட்சி அமைப்பைச் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.

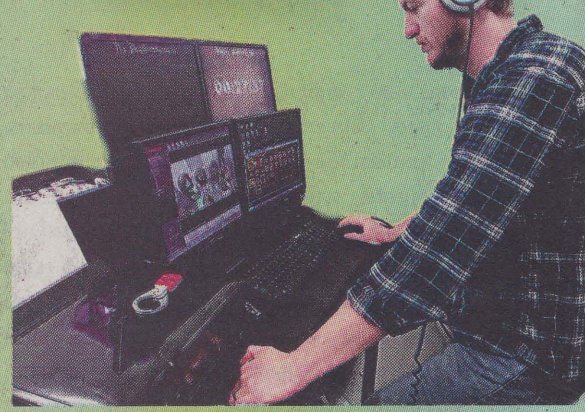
* அடிக்கடி கண்களை சிமிட்டுதல் போன்ற கண்களுக்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

* பழைய கணனியின் மொனிட்டருக்குப் பதிலாக LCD மடிக்கண்களுக்கான பாவனைக்கு மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

* பிளாட் திரைகள் பொதுவாக அதில் எதிர்ப்பு பிரதிபலிப்பைக் கொண்ட மேற்பரப்பு காண்படுவதால் கண்களுக்கு இலகுவானதாகவும் காண்படுகின்றது.

* அலுவலகங்களில் பழைய கண்களைப் பயன்படுத்துவோராயின், காட்சி அமைப்புக்களில் உயர் ரீபேரஷ் அளவினை, மாற்றங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.

* கணனியில் தொழில் புரிபவர்கள் கண் வைத்திய நியுணரை நாடி கண்களைப் பரிசோதனை செய்வதன்



மூலம் கணனியைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தடுக்க முடியும்.

* கணனியைப் பயன்படுத்தி தொழில் புரிவோர், தம் பணியைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் மற்றும் வருடத்துக்கு ஒரு தடவை கண் பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும் என மருத்துவ நியுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

* உங்கள் கண் பரிசோதனையின் போது, வேலைபார்க்கும் இடத்தில் அல்லது வீட்டில் எவ்வளவு நேரம் கணனி பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது போன்ற ஆலோசனைகளை மருத்துவர்கள் கூறுவர். அத்துடன் நீங்கள் கணனியில் வேலைபார்க்கும் நேரத்தைக் கணக்கிட்டு மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கும் போது, அவர் உங்களுக்கான ஆலோசனைகளை வழங்குவார்.

நன்றி தமிழ் டைம்ஸ் எம். ப்ரியதர்ஷினி



உடற்பயிற்சியும் புற்றுநோயும்

ஐக்கிய அமெரிக்க நாட்டின் புகழ் பெற்ற மருத்துவரான தோமஸ் ஸ்டட்டா ஃபோர்ட் தனது நீண்ட கால ஆய்வின் பின் சில உண்மைகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். உடற்பயிற்சியும் அதனால் விளையும் நன்மைகள் குறித்தே அவரது ஆய்வுகள் பெரும்பாலும் அமைந்திருந்தன. உடற்பயிற்சி செய்வது பொதுவாகவே நல்லது என்பதும் அதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படும் என்பதுவும் நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. இரத்த அழுத்தம்; நீரிழிவு, இருதயநோய் என்று ஒவ்வொன்று



வொன்றுக்கும் தனித்தனியான உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன. இவ்வாறு உடற்பயிற்சியினால் நன்மைகள் ஒரு புறம் இருக்க உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருந்தால் என்னென்ன ஆரோக்கிய கேடுகள் ஏற்படலாம் என்று பார்த்தால் பெருங்குடல், விதைப்பை; மார்பகம் ஆகிய உறுப்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் என்கிறார் மருத்துவர்தோமஸ் ஸ்டட்டால் ஃபோர்ட். எனவே பொருத்தமான ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியையாவது செய்து அச்சமின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழங்கள் என்கிறார் அவர்.



கனடாவின் மேற்குக்கரை நகரமாகிய வான்கூவர் நகரில் கோஸ்ட்டின் குஷ்லெவ் என்பவரின் தலைமையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் சில உண்மைகளை வெளிக்கொண்டுள்ளது. இன்றைய உலகில் குறிப்பாக இளைஞர்கள் ஈமெயில் (E-Mail) எனப்படும் மின்னஞ்சலை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதன் பாவனை எமது நாட்டை விட ஐ ரோப்பிய அமெரிக்க நாடுகளில் பல மடங்கு அதிகம்!



குஷ்லெவ் அவர்களின் தலைமையில் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின்படி ஈமெயில் அதிகம் பார்ப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் என்ற விடயம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஈமெயில் பார்ப்பதை குறைத்தால் மன அழுத்தம் குறையும் என்கிறது அந்த ஆய்வுக்குழு. ஒரு நாளில் அடிக்கடி ஈமெயிலை பார்ப்பதற்கு பதிலாக இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் மாத்திரம் பார்த்தால் மன அழுத்தம் குறையும் என்றும் அவர்கள் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

அடிக்கடி ஈமெயிலை பார்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை கட்டுப்படுத்துவது பலருக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதைக் கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொண்டால் அவர்களுடைய மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்கிறார் இந்த ஆய்வை நடத்திய கோஸ்ட்டின் குஷ்லெவ் அவர்கள்.

ஈ மெயில் பார்ப்பதைக் குறையுங்கள்





குளவி, தேன் மற்றும் பூச்சிக் கழிகள்



Dr. எம். கே. முருகானந்தன்
MBBS (Cey.), DFM (Col), FCGP (Col.)
குடும்ப மருத்துவர்

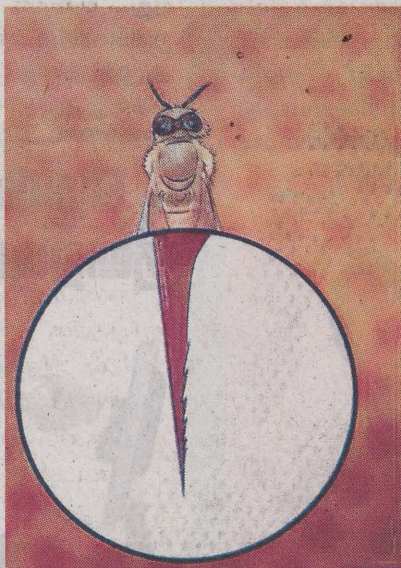
“குளவி, தேன் போன்றவை தமது கூரிய கொடுக்கினால் (Stinger) குத்துகின்றன. ஆனால் ஏனைய பூச்சிகள் வாயினால் கடிக்கின்றன. நுளம்பும் கொட்டுகிறதாயினும் நாம் கடிப்பதாகவே சொல்லிப் பழகிவிட்டோம்.”

குளவி, தேன்

குளவித் தேன் போன்றவை கொட்டியதும் அவ் விடத்தில் வலியும் சிறிய வீக்கமும் தோன்றும். வலி என்பது பொதுவாக எரிவது போன்ற வேதனையாக இருக்கலாம். தோலில் தடித்தது போன்ற வீக்கம் ஏற்படும். அது சற்று செம்மை படர்ந்த நிறத்தில் இருக்கும். வீக்கம் சுமார் 1 செ.மீ அளவானதாக இருக்கலாம். அதைத் தவிர வேறு எந்தப் பாதிப்பும் பெரும்பாலா

னோரில் இருக்காது. ஆயினும் சிலரில் அவை ஒவ்வாமை அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். ஒரு சிலரில் அவ் அறிகுறிகள் தீவிரமாகவும் இருக்கலாம்.

அவை குத்திய கூர் சருமத்தில் இருப்பது தென்பட்டால் அதை விரலால் அழுத்தி பிடுங்கி எடுக்க முனையாதீர்கள். ஏனெனில் பிடுங்க முனையும்போது அது அழுக்கப்



பட்டு அதிலிருந்து மேலும் நஞ்சு சருமத்தில் பாய்ந்துவிடும். அப்படியானால் எதுவும் செய்யாது அப்படியே விடுவதா? இல்லை எதுவும் செய்யாது விட்டாலும் நஞ்சு ஊற வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே சுரண்டி எடுப்பதே மிக சிறந்தது. பிளேட், கத்திக் கூர், கிறடிட் காட் போன்ற எது கிடைக்கிறதோ அதைப் பயன்படுத்திச் சுரண்டி எடுங்கள். காலம் தாமதம் செய்யாது அகற்ற வேண்டும்.

மிக அரிதாக அவை கொட்டிய இடத்தில் பெரிய வீக்கம் தோன்றலாம். நேரம் செல்லச் செல்ல வீக்கம் அதிகரிக்கக் கூடும். கொட்டுப்பட்ட கை அல்லது கால் முழுவதும் அது பரவுவதுண்டு. இவை தானே மறைந்து விடும். இருந்தபோதும் சிலவேளை அவை கொள்ளங்கள் போலாகி உடைவதும் உண்டு. இவ்வாறு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் கொட்டிய நஞ்சில் உள்ள பொருட்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுவதாலாகும்.

இத்தகைய வீக்கங்களால் பாரிய ஆபத்து ஏற்படாது. இருந்தபோதும் சுவாசக் குழாயில் வீக்கம் ஏற்படுமாயின் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். அது ஆபத்தானது உடனடியாக அவசர மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும்

பூச்சிக் கடி

பூச்சிகடி என்று சொன்னபோதிலும் பெரும்பாலானோர் அவை கடிப்பதைக் காண முடிவதில்லை. ஆயினும் திடீரென வலி தோன்றுவதே பூச்சிக் கடியாக இருக்கலாம் என்ற சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஆயினும் அவற்றின் உயிழ்நீரினால்



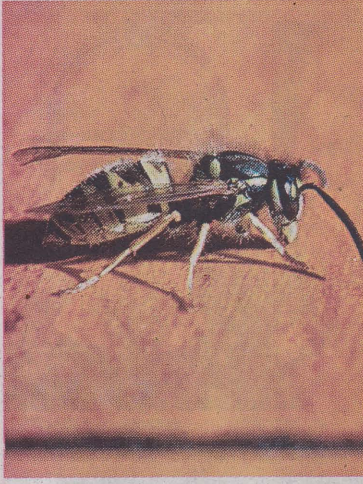
சுகவார்ப்பு - ஜனவரி 2017



சருமத்தில் சில மாற்றங்கள் தோன்றும்.

முதலில் அரிப்பு எரிவு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். அதைத் தொடர்ந்து சருமத்தில் சிறிய தடிப்பு அல்லது வீக்கங்கள் தோன்றும். வீக்கம் தோன்ற சற்று காலதாமதமாகலாம். சிலவேளைகளில் 24 மணி நேர தாமத்திலும் வீக்கம் தோன்றலாம். வீக்கத்தைச் சுற்றி சற்று செந்நிறம் பரவுவதுண்டு. இவ் வீக்கம் மறைவதற்கு பல நாட்கள் எடுக்கக் கூடும்.

பூச்சி கடித்த இடத்தில் வீக்கத்திற்குப் பதிலாக சிறிய நீர்க் கொப்பளங்கள் தோன்றுவதும் உண்டு. இவை மிகுந்த அரிப்பைக் கொடுக்கும். இவை ஓரிரு மணி நேரத்தில் உடைந்துபோக அந்த இடத்தில் சருமம் தடித்து சிறிய தடிப்புப் போன்ற வீக்கம் ஏற்படக் கூடும். இவையும் மறைய பல நாட்கள் எடுக்கலாம். இருந்தபோதும் பூச்சிக் கடிகளால் ஆபத்தான பாதிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை. உடல் அளவில் ஒவ்வாமை (Generalised systemic allergic reaction) குளவி அல்லது தேன் கொட்டிய நச்சுப் பொருளானது உடலின் நோயெதிர்ப்பு தொகுதியை தூண்டி ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி, கடுமையான உடலளாவிய பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம்.



பயப்பீதியும் பலரை மருத் துவமனைக்கு விரட்டியிருக் கலாம்.

சிகிச்சை

* தேனீ அல்லது குளவி கொட்டியிருந்தால் அதன் கூரை சுரண்டி எடுப்பது பற்றி ஏற்கனவே கூறியிருந்தேன். பிடுங்கி எடுக்க முனைய வேண்டாம்.

* குறித்த இடத்தில் வீங்கியிருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனையுடன் ஒவ்வாமைக்கு

அதாவது கடித்த இடத்தில் மட்டும் அரிப்பு தடிப்பு என்றில்லாமல் உடலின் ஏனைய இடங்களுக்கும் பரவலாம்.

அது முகத்திற்கு வரவுவதும் உண்டு. உதடுகளும் நாக்கும் தடித்து வீங்கலாம். தொண்டை சுவாசக் குழாய்களுக்கும் பரவுமே ஆனால் அதனால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். ஆஸ்துமா வரக் கூடும். ஒவ்வாமை உணவுத் தொகுதையைத் தாக்குமேயானால் வயிற்று வலி ஏற்படும். ஓங்காளம், வாந்தி போன்றவை தொடரலாம்.

குருதிக்கு குழாய்களை ஒவ்வாமை தாக்குமே ஆயின் அவை திடீரென விரிவடையும். அதனால் சருமம் செம்மை நிறமாகலாம். இருதயத் துடிப்பு வேகமாகும். இரத்த அழுத்தம் வீழ்ச்சியடையும். இதன் தொடர்ச்சியாக தலைசுற்று மயக்கம் போன்றவையும் தொடரலாம்.

அவ்வாறு மயக்கம் மூச்சுத் திணறல் போன்ற கடுமையான அறிகுறிகளுடன் கூடிய உடல் அளவில் ஒவ்வாமை ஆபத்தானது. உடனடி மருத்துவ உதவி தேவைப்படும்.

ஒன்றில்லாது பல தேனீக்களோ, குளவிகளோ கொட்டினால் விளைவு மோசமாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம் அதிகளவு நச்சு உடலில் சேருவதாலேயே ஆகும். ஒவ்வாமை விளைவாக அது இருக்காது.

பல குளவிகள் ஒன்றடியாகக் கொட்டுவதாலே பிரச்சினை பலருக்கு ஏற்படுகிறது. குளவிகள் கொட்டிய கலவரத்தால் ஏற்படும்

எதிரான மாத்திரை (Antihistamine) போட நேரும். மிகக் கடுமையான வீக்கம் எனில் ஸ்டிரொயிட் மாத்திரைகள் தேவைப்படலாம். வீக்கம் அதிகமெனில் ஐஸ் ஒத்தடம் வைப்பது உதவும்.

* வலி கடுமையாக இருந்தால் பெரிசிட் மோல் மாத்திரை பருகுங்கள் குரோடமின் அல்லது ஹைரோகோட்டிசோன் கிரீம் வகைகளை சருமத்தில் தடவலாம் வீக்கம் குறைய உதவும்.

* அரிப்பு இருந்தாலும் அதைக் குறைக்க மேலே கூறிய கிரீம் வகைகள் உதவும். கடுமையாக அரித்தாலும் நகங்களால் சொறியவோ கூரான பொருட்களால் பிராண்ட்வோ வேண்டாம். அவ்விடத்தில் கிருமி தொற்றிச் சீழ் பிடித்துவிடும்.



தடுப்பது எப்படி?

* குளிவிகள் அதிகம் இருக்கும் காட்டுப் பிரதேசங்கள், மரச் சோலைகள் உள்ள இடங்களுக்கு சுற்றுலாவோ அல்லது வேறு தேவைக்களுக்கோ போகும் போது அவதானம் தேவை :

அவதானிக்க வேண்டியவை

* அவை உங்கள் பால் கவரப்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும்.

* கடுமையான வர்ணமுள்ள ஆடைகள் அணிவதைத் தவிருங்கள்.

* கடுமையான மணமுள்ள வாசனைத் திரவியங்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது.

* அதேபோல கடும் மணமுள்ள செம்போக்கள் போட்டுத் தலை கழுவிய பின்னர் அவ்விடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள்.

* அவையுள்ள இடங்களில் வேலை செய்யும் போது உங்கள் உடலை முழுமையாக மூடியிருங்கள். தொப்பி, நீண்ட கைகளைக் கொண்ட மேலுடை, கால்களை மூடுமாறான உடைகள், சப்பாத்து அணிவது அவசியம்.

* பழங்களைப் பொறுக்குவது, பழங்களைப் பறிப்பது போன்றவற்றில் அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

* திறந்த பாத்திரங்களில் வைத்து பழச்

சாறுகள், மணமுள்ள பானங்களை அருந்துவதைத் தவிருங்கள். அவற்றால் கவரப்பட்டு பறந்தோடி வரும். அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவை உங்களைக் கடிக்கலாம். வாயினுள்ளும் புகுந்து கடித்துவிடக் கூடும். வெள்ளைப் பூண்டு சாப்பிட்டால் அவை அணுகாது என்ற நம்பிக்கைக்கு அதாரம் கிடையாது.

* அதேபோல வாசனையுள்ள உணவுகளை உண்ணும்போதும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட கைகளில் உணவின் மணம் முழுமையாக நீங்குமாறு நன்றாக கழுவுங்கள்.

* குளவிக் கூடுகளை நீங்களாக அழிக்க முனையாதீர்கள். அனுபவம் உள்ளவர்களை உதவிக்கு அழையுங்கள்.

“யோவ் கண்டக்டர்!
பஸ்ஸை நிறுத்து...
ஒருத்தர் பஸ்ஸை இருந்து
தவறி விழுந்துட்டார்.”

“சும்மா இருய்யா! கண்ட
இடத்துல விசில் அடிச்சா
டிரைவர் என்னைத்
திட்டுவார்.”

“யோவ்! விழுந்ததே
டிரைவர்தான்யா!”





முதலாம் கட்டம்: அரைத்தூக்க நிலை தூக்கத்தில் விழுவதற்கான இடைமாற்றக் காலம். இதன் போது EEG செயற்பாடு வேகந்தணிகிறது. தசைநார்கள் தளர்வுறுகின்றன. கண்ணசைவுகள் வேகந்தணிகிறது உருளுகின்றன.

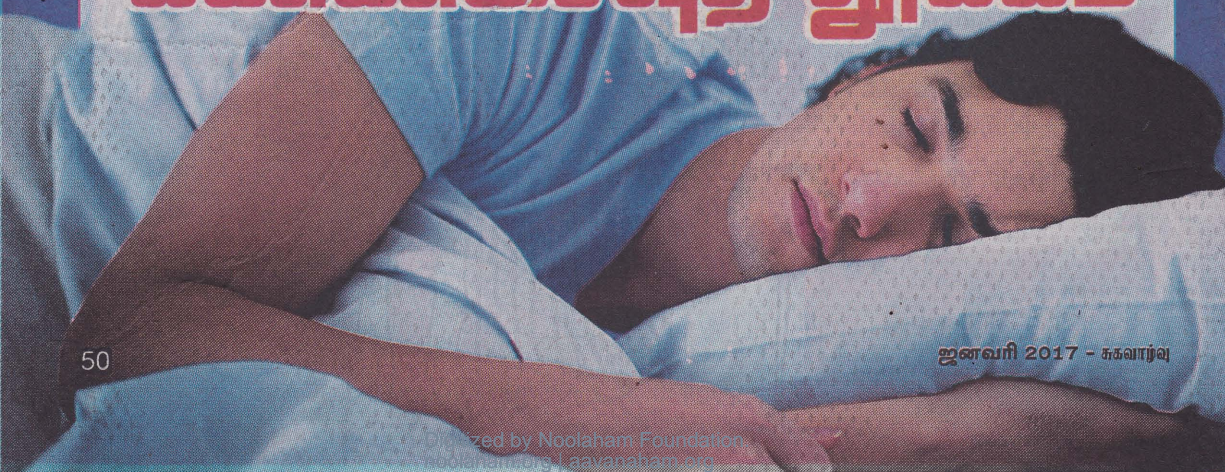
ரண்டாம் கட்டம்: தூக்கத்திற்கான நீள் கோல்களை EEG காட்டுகின்றது. EEG இன் வீச்சு அதிகரிக்கிறது. அதிர்வெண் குறைகிறது. இந்நிலையேற்பட்டதும் தனிநபர்கள் சாதாரணமாக 3ஆம், 4ஆம் கட்டங்களுக்குச் சென்றுவிடுவர். இவை இரண்டும் ஓய்வு நிறைந்த உடல் நலந் தருகின்ற வாழ்வுக்கு மிகவும் முக்கியமெனக் கருதப்படும். ஆழ் உறக்க நிலைகளாகும். இவ்வேளை EEG ஒரு மெதுவான மந்த கதியிலான அலைக் கோலத்தைக் காட்டும்.

துரிதகண்ணசைவு கொண்டதூக்கம் (REM) விழிப்பு நிலையை போன்றது. அத்துடன் இந்நிலையானது கனவு காணல் அதிகரித்த

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

தானியங்கு செயற்பாடு என்பவற்றுடன் தொடர்புடையது. இந்நிலையில் குறைந்த பட்சம் இளையவர்களின் தூக்கக் கோலம் பின்வருமாறு இருக்கும். விழிப்பு நிலை, இலேசான தூக்கம், ஆழ்ந்த உறக்கம் மற்றும் மீண்டும் விழிப்பு நிலை. ஓர் இரவின் போது தனி நபர்கள் இத்தூக்க வட்டத்தினுள் பலமுறை செல்கின்றனர். ஆனால் NREM தூக்கக் கட்டங்கள் நீண்டவையாகவும் REM குறுகியவையாகவும் உள்ளன. இக்கட்டங்களுடாகத் தூக்கம் அனுபவித்து மீண்டு மொரு விழிப்பு நிலைக்கு வருவதை ஒரு

துரிதமற்ற கண்ணசைவுத் தூக்கம்



தூக்க வட்டம் எனச் சொல்லலாம். இவ்வட்டத்திற்கான சராசரி நேரம் 90 நிமிடங்களாகும். இவ்வட்டமானது தனி நபர் ஒருவருடைய தூக்க அளவைப் பொறுத்து ஓர் இரவில் 4 முதல் 6 தடவை மீள் நடத்தப்படுகின்றது.

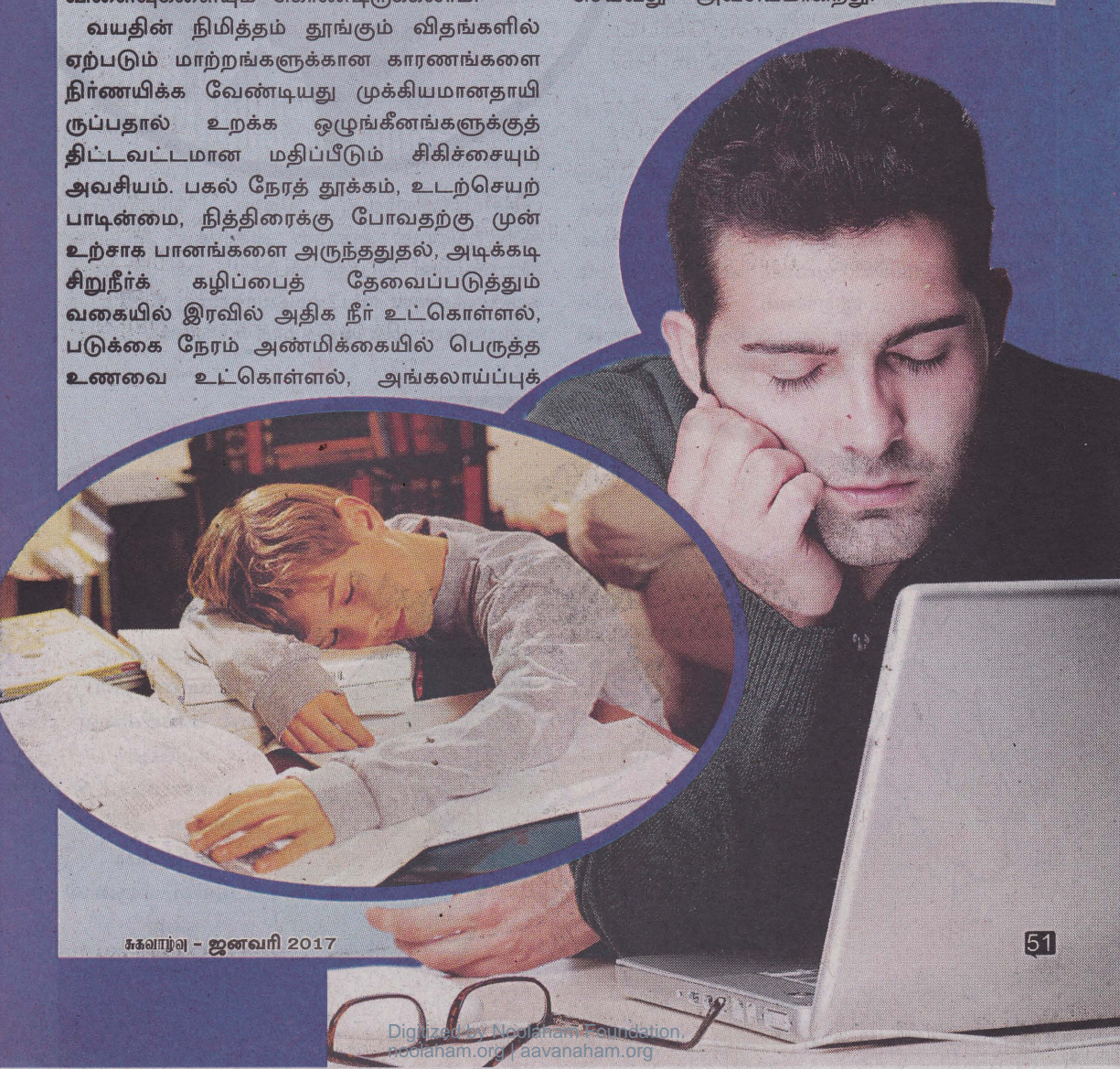
வயது முதிர்ந்தலில் முதலாம் கட்ட NREM தூக்கமானது முதியோரில் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இரண்டாம் கட்டம் மாறுபடுகின்றது. ஆனால் பெரும்பாலும் குறைவடைகிறது. 3ஆம், 4 ஆம் கட்டங்கள் குறைவடைந்து காணப்படுகின்றன. வயது முதிர்ந்தோரிடையே REM தூக்கமும் குறைந்துள்ளது. (ஹப்போனிக் 1994) தூங்கும் விதங்களில் மாற்றம் ஏற்படுவது சில வேளைகளில் கணிசமான அளவு தூக்கம் பறிக்கப்படுவதற்கு இட்டுச் செல்லலாம். அத்துடன் உடல் நலத்திற்கு எதிரான விளைவுகளையும் கொண்டிருக்கலாம்.

வயதின் நிமித்தம் தூங்கும் விதங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கான காரணங்களை நிர்ணயிக்க வேண்டியது முக்கியமானதாயி ருப்பதால் உறக்க ஒழுங்கீனங்களுக்குத் திட்டவட்டமான மதிப்பீடும் சிகிச்சையும் அவசியம். பகல் நேரத் தூக்கம், உடற்செயற் பாடின்மை, நித்திரைக்கு போவதற்கு முன் உற்சாக பானங்களை அருந்ததுதல், அடிக்கடி சிறுநீர்க் கழிப்பைத் தேவைப்படுத்தும் வகையில் இரவில் அதிக நீர் உட்கொள்ளல், படுக்கை நேரம் அண்மிக்கையில் பெருத்த உணவை உட்கொள்ளல், அங்கலாய்ப்புக்

கள், மன அழுத்தங்கள் மற்றும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தை கெடுக்கும் மருந்துகள் என்பன தூங்கும் விதங்களில் மாற்றம் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியமான காரணங்களாக விளங்குகின்றன. நிச்சயமாக வாழ்க்கைப் போக்குக் காரணிகளும் தூங்கும் விதங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதில் ஆதிக்கஞ் செலுத்துகின்றன.

தானியங்கு நரம்பு மண்டலத்தில் (ANS) ஏற்படும் மாற்றங்கள்

ANS இல் நிகழும் வயது தொடர்பான மாற்றங்கள் அடிப்படையில் மந்த செயற்பாடு செயற்பட்டதன் பின்னர் முன்னைய நிலைக்கு மீள்வதற்கு எடுக்கும் நீடித்த நேரம் என்பவற்றோடு தொடர்புற்றதாயுள்ளன. ஆனால் இது குறித்து பொதுவான ஒரு கருத்திற்கு வருமுன் மேலும் ஆராய்ச்சி செய்வது அவசியமாகிறது.





வயது முதிர்ந்தவர்கள் வயது செல்லச் செல்ல சுற்றுப்புறங்களினால் இலகுவாகவா அல்லது குறைவாகவா எழுப்பி விடப்படுகின்றனர் அல்லது செயலுறச் செய்யப்படுகின்றனர் என்பதையிட்டுப் பல சர்ச்சைகள் உள்ளன.

ஒவ்வொரு வகையான கருத்தையும் ஆதரிப்பதற்குச் சில சான்றுகளும் உள்ளன.

நரம்பு மண்டலங்களின் இழைமங்களில் ஏற்படும் உள் மாற்றங்களை விட உடலின் ஏனைய மண்டலங்களில் ஏற்படும் வேறுபாடற்ற வயது முதிர்வின் காரணமாக நரம்பு மண்டலமானது மிகக் கூடுதலான அளவு, பாதிப்படையலாம். வயதோடு சம்பந்தப்பட்ட மாற்றங்கள் முதுமைக்கே யுரிய இலட்சணமான அதிகரித்த அளவிலான மந்த நடத்தைக்குக் குறைந்த பட்சம்



பகுதியளவிலாவது வகைப் பொறுப்புக் கூற முடியும். ஆனால் அதற்கும் அப்பால் இவ்வயதின் போது பொறுப்பான பொதுக் கருத்துக்களை எட்ட முடியாதவாறு தனி நபர் மாற்றங்கள் மிக அதிகமாக உள்ளன.



“ஏன் சார் போனை ஒப்பண்ணிட்டீங்க?”

“இன்னைக்கு என் மகளுக்கு கல்யாண நூள்! என் மாப்பிள்ளை கடுப்புல போனைப்போட்டு என்னை அசிங்க அசிங்கமா தீட்டுவார், அதனால் தான்!”

மருத்துவ தகவல்கள்

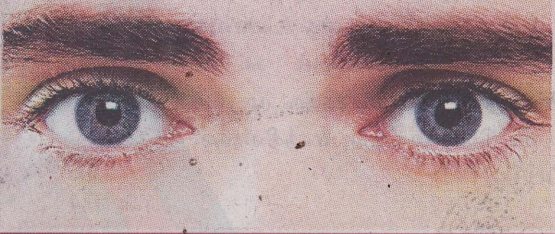


தாய்ப்பால்



தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைகளுக்கு தேவ் சம்பற்
தப்பட்ட நோய்கள் வருவதில்லை. தாய்ப்பாலை
நீறுத்திவிட்டுப் பசும்பாலோ வேறு உணவு
வகைகளோ கொடுக்க ஆரம்பித்தால் குழந்தை
களுக்கு தேவ் நோய்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம்
அதிகமாகும்.

கண்கள்



கண்கள் கூசும்
வெளிச்சத்தில் படிப்பதோ
நுணுக்கமான வேலை
களைச் செய்வதோ தவறு.
ஓடும் வாகனங்களில் பயணம்
செய்யும்போது படிப்பது தவறு.
படுத்துக்கொண்டு அல்லது
சாய்ந்து கொண்டு நீண்ட
நேரம் படிப்பது தவறாகும்

கருணைக்கிழங்கு



கிழங்கு வகைகளில் மாப்பொருள்
மிகக் குறைந்த அளவு உள்ள கிழங்கு கரு
ணைக்கிழங்குதான். மூலநோயைப் போக்
கும் குணம் இதற்கு உண்டு. உடம்பின்
வெப்பத்தையும் இது தணிக்கும். சமீ
பாட்டுச்சக்தியை பெருக்கும். உட
லுக்கு உறுதியையும் வலிமையை
யும் தரும்.

சோடியம் யுரேட்



சோடியம் யுரேட் படிகங்கள் மூட்டுக்களில் உள்ள உராய்வு திரவப் பகுதிகளில் உள்ளன. இவை குறைந்தால் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். காலை மடக்குவதும், நீட்டுவதும், நடப்பதும் கூட சிரமமாகி விடும். சிறுநீரகங்களையும் பாதித்து சிறுநீரகக் கற்களாக மாறித்துள் பத்தை ஏற்படுத்தும்.

கைக்குட்டை



தடிமன், சளி, இருமல் உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திய கைக்குட்டை, துவாய்த் துண்டுகளை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது. அது மட்டுமல்ல அவற்றை பயன்படுத்தும் உரியவர்கள் கூட ஒரு முறைக்கு மேல் பயன்படுத்தாது சலவை செய்தே பயன்படுத்த வேண்டும்.

முதுமையில் நீரிழிவு



முதுமையில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் அதை உணவுக் கட்டுப்பாட்டினாலும், உடற்பயிற்சியினாலும் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். இவற்றால் கட்டுப்படுத்த முடியா விட்டால் மட்டுமே மருந்து, மாத்திரைகள் தேவைப்படும்.

படுக்கையில் சிறுநீர்



படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் குழந்தைகளிடம் சாதாரணமாகக் காணப்படும் பழக்கம் தான். ஒன்றரை வயது முதல் இரண்டரை அல்லது 3 வயது வரை இப்பழக்கம் குழந்தைகளிடையே இருக்கக்கூடும். அதற்கு பின்னரும் இப்பழக்கம் நீடித்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 105

01	02			✈	03		04
05		✈	✈	06		✈	
07		08	✈		✈	✈	
	✈		✈	09		10	
11	12		13		✈		✈
✈		✈		✈	14		15
16		17		✈	✈		
✈	18			✈	19		

இடமிருந்து வலம்

01. மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது.
03. பழகப் பழக இதுவும் புளிக்ஞாமம்.
05. விளக்கு எரிய இதுவும் தேவை. (திரும்பி)
06. கூழுக்குப் பாடி என்றும் இவருக்குப் பெயருண்டு.
07. நீர்ப்பிரச்சினையில் முக்கியத்துவம் பெறும் நதி.
09. கணவன் - மனைவியைக் குறிக்கும்.
11. நிகழ்வு (குழம்பி)
14. நிசப்தம் என்றும் கூறலாம். (திரும்பி)
16. போதையினாலும் குழப்பம் ஏற்படுவதுண்டு.
18. ஏழையின் இல்லத்தையும் குறிக்கும். (திரும்பி)
19. இதற்கு முந்த வேண்டுமாம்.

மேலிருந்து கீழ்

01. முக்காலத்தையும் குறிக்கும்.
02. நோய் (குழம்பி)
03. பெண்ணையும் குறிக்கும்.
04. நீர்ப்பொருள் (தலைகீழ்)
06. மருந்து என்றும் சொல்லலாம்.
08. இரக்கம் (குழம்பி)
10. பொம்மை என்றும் சொல்லலாம்.
12. உணவு தயாரிக்கும் கலை.
13. திசைகளில் ஒன்று.
15. அனர்த்தங்களால் நிர்க்கதி நிலைக்குள்ளானவர்.
17. திருமணத்தையும் குறிக்கும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 104 விடைகள்

01	02	03	04
சு	க்	கு	அ
ர	டு	ந்	ட
ங்	05	06	07
மி	த்	தி	ர
க	சி	கி	த
08	09	10	11
ம்	க	த	பா
க்	த்	பா	க்
012	013	014	015
ப	ச்	சை	ய
ரி	த்	சை	த்

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/=

எம்.எம்.எம். ஜஸ்ரா
மாவனல்லை.

₹. 500/=

சு. ரஞ்சினி
யாழ்ப்பாணம்.

₹. 250/=

சிருமதி பத்மினி துரைசிங்கம்
கொழும்பு - 06.

பாராட்டு பெறுவோர்

01. சிவதேவி நியாகராஜா, கோட்டாஞ்சேனை.
02. எம்.ஜே.எஸ். யாத்துமுத்து, நிலாவேளி.
03. டி. சதானந்தன், சிலாபம்.
04. ஜி. சத்தியபாரதி, வத்துகாமம்.
05. எஸ்.டி. ராஜமுதி, வவுனியா.
06. எம்.எப்.எம். ரிம்ஸாத், கிண்ணியா - 03.
07. எஸ். திலகவதி, ஹட்டன்.
08. ஏ.எஸ்.எம். ரிஸ்வானர், முருகஹழல்.
09. ரவிராஜ் ராஜரேதீனம், மட்டக்களப்பு.
10. ஏ.சி.எம். லாயர், அக்குறணை.

முடிவுத் திகதி 18.01.2017

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்
அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள்
அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விலாசத்தை தபால் அட்டையில்
ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)
சுப்பனை வெட்டி ஒட்ட விரும்பாதவர்கள்
போட்டே பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
இல. 105, சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

விக்கல் ஏன் ஏற்படுகிறது...?

குரல்வளை முகப்பு எதிர்பாராதவேளையில் சுருங்குவதால் காற்றுக்குழாயில் சென்று கொண்டிருக்கும் காற்று தடுக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாக விக்கல் ஏற்படுகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. சிலநேரங்களில் உடற்செயற்பாடுகளில் இடையூறு ஏற்பட்டால் அதற்கான அறிகுறியாகவும் எடுத்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக இது வயிற்றுக் கோளாறுகளினாலேயே ஏற்படுகிறது. எளிதில் ஜீரணிக்க இயலாத உணவுகள் அல்லது வறுக்கப்பட்ட பொருட்கள், எண்ணெய், நெய் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்ணுதல் போன்றவற்றினால் செரிமானக் கோளாறு ஏற்பட்டும் விக்கல் ஏற்படலாம். உடலை மெலியச்செய்து சோர்வுறச் செய்யும் நோய்களின் போதும் இதுபோன்ற விக்கல்கள் தோன்றலாம். தொடர்ந்து கடுமையான விக்கல்கள் அடிக்கடி ஏற்பட்டால் உடன் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

- எம்.ப்ரியா

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide
சுகவாழ்வு



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஆக்கங்கள்

◆ செய்திகள்

◆ படங்கள்

◆ துணுக்குகள்

◆ நடைக்கவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

The Editor, No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

T.P : 011 7866890 Fax : 011 7866892. E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk

ஆரோக்கிய சமையல்



பூந்தி லட்டு

தேவையானவை:

- கடலை மாவு – 2 கோப்பை,
- சீனி – 3 கோப்பை,
- நெய் – கால் கோப்பை,
- முந்திரி (உடைத்தது) – கால் கோப்பை,
- திராட்சை – கால் கோப்பை,
- தண்ணீர் 2 கோப்பை,
- ஏலப்பொடி – அரைத் தேக்கரண்டி,
- லட்டுக் கலர் – 2 சிட்டிக்கை.

எம். ப்ரியா

செய்முறை:

- * ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு கோப்பை அளவு கடலை மாவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * கடலை மாவுடன் நீரை ஊற்றி அதில் கலர் பொடியை சேர்த்து நன்கு கரைக்க வேண்டும். கரைத்த மாவின் பதம் தோசை மாவின் பதம் போன்று இருக்க வேண்டும்.
- * பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயை ஊற்றி எண்ணெய் நன்கு காய்ந்ததும் கரைத்து வைத்த மாவு லட்டுக் கரண்டி அல்லது சல்லடைக் கரண்டியால் எடுத்து நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில் ஊற்ற வேண்டும்.
- * பூந்தி நன்கு முத்து முத்தாக விழ வேண்டும். அடுப்பின் அனலை மிதமாக எரிய விட வேண்டும். பூந்தி நன்கு வெந்ததும் தனியே ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * மற்றும் ஒரு பாத்திரத்தில் சீனிப் பாகுவை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதில் தனியே எடுத்து வைத்துள்ள பூந்தி, ஏலப்பொடி மற்றும் நெய்யில் வறுத்துள்ள முந்திரி, திராட்சை

- ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும்.
- * கைகளில் சிறிது நெய்யைத் தடவிக்கொண்டு கை பொறுக்கும் சூட்டில் சிறு சிறு உருண்டையாகப் பிடிக்க வேண்டும். இப்போது அனைவரும் விழாக்காலங்களில் விரும்பி உண்ணும் லட்டு தயார்.

மருத்துவக் குணங்கள்:

- * கடலை மாவில் இயற்கையாகவே புரோட்டீன் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது.
- * கடலை மாவில் உள்ள விற்பனை "பிர்" சத்து உடலில் உள்ள சிவப்பணுக்களை சீராக இயங்க வைக்கிறது.
- * மேலும் முகத்தில் உள்ள பரு, சரும வறட்சி, அதிகப்படியான எண்ணெய்ப் பசை, சருமத்தில் இருக்கும் கருப்புப் புள்ளிகள் மற்றும் பிபலிவிழ்ந்த கூந்தல் போன்றவற்றை இவை குணப்படுத்த வல்லது.

குறிப்பு:

லட்டு பிடிக்க சரியாக வராவிட்டால் அதனுடன் சிறிது தூளான நீர் சேர்த்து லட்டு உருண்டை பிடிக்கலாம்.



ரோகா, சிவபிரகாசம் (SLTS)
B.A.S.P, TRI, in, PRL, Dip. in eng
உட்புளக்கலாா.

ஆரோக்கியமாக இருப்பது நலமுடன் இருப்பது என்பது சிறியவர்களுக்கு மட்டுமன்றி பெரியோருக்கும் மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும். ஆரோக்கியமாக பிள்ளைகளை வளர்ப்பதும் ஆரோக்கியமாக பிள்ளைகளை வாழ்ப்பழக்குவதும் எமது பெரும் கடமையாகும். ஆரோக்கியம் என்பது உள நலத்தையும் உடல் நலத்தையும் குறிக்கின்றது. எங்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள் தான் எமது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதாக அமைகின்றது. அந்த வகையில் சிறார்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு பெரியோர்களின் பங்கு மிகவும் அவசியமானது.

ளையின் பாதுகாப்பு, பழக்க வழக்கங்கள் தான் மிகவும் பிரதானமாகும். பிள்ளை நல்ல பாதுகாப்புடனும் அன்புடனும் வளர்ந்தால்தான் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இதுதான் உள ஆரோக்கியமாக கருதப்படுகின்றது. பிள்ளைகள் எப்போதுமே தமது பெற்றோர்கள், உறவினர்களை சார்ந்து தங்கி வாழப்பழகியிருப்பர். பல்வேறு அனுபவங்களை பெற்று வளர்ந்து ஆளாகி இந்த சமுதாயத்திற்குள் நுழைய முன்னர் வீட்டார் இப்பிள்ளை சமூகத்தில் நல்ல பிரளையாக மொத்தத்தில் நல்ல மனிதனாக வாழ வழிசமைத்து கொடுத்தல் வேண்டும்.



நவமான் பிள்ளைகள்



அடிக்கடி நோய் தொற்றுக்கு பிள்ளை ஆளாகுமாயின் கவனித்து பார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஏனெனில் பிள்ளையின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைந்து போவதாகும். ஆரோக்கியத்தை பொறுத்த மட்டில் பிள்ளை

சமகாலத்தை பொறுத்த மட்டில் பாதுகாப்பு என்பது சிறார்களுக்கு மட்டுமல்ல பெரியோர்களுக்கும் வலியுறுத்தப்பட வேண்டிய ஒன்றாக கருதப்படுகின்றது. பிள்ளை பழகும் நண்பர்கள், உரையாடும் பெரியோர்கள் தொடங்கி பிள்ளைகள் வாழும் சூழல் வரைக்கும் கவனஞ்செலுத்தப்படல் வேண்டும். ஏனெனில் பிள்ளைகள் பழகும் நண்பர்கள், நண்பர்கள்

மூலமாகவே பழக்க
வழக்கங்களை கற்
றுக்கொள்வர். வளர்ந்த
பிள்ளைகள் நல்ல சக
வாடிகளை கொண்
டிருந்தால் நல்ல
பழக்கங்களையும்
கெட்ட பழக்கமு
டைய சகபாடி
களை கொண்டி
ருந்தால் கெட்ட
பழக்கத்திற்கும் அடிமை

யாவார்கள். உயர் வயது பிள்ளைகள்
தொடர்பில் பெற்றோர் அதிக அக்கறை
கொள்ள வேண்டும். கணினிகளை பயன்ப
டுத்தல், தொலைபேசி பாவனை, போகும்
வரும் இடங்கள், உடுத்தும் ஆடைகள் என
பட்டியல் இட்டுக் கொண்டே போகலாம்.
அதிக திரைப்படங்களை பார்த்து அத்திரைப்
படங்கள் உள்ளதைப் போல தாமும் பாவனை
செய்து கொள்வதில் அலாதிப்பிரியர்களாக
இருப்பது பெற்றோர்களுக்கு அதிக கவலை
தரக்கூடிய பிரச்சினையாக இப்போதெல்லாம்
உருவெடுத்து உள்ளது. பெண் பிள்ளைகள்
திரைப்படங்களில் கதாநாயகிகள் போல்
உடைகளை அணிவதும் பேசுவதும் ஆண்
பிள்ளைகளும் கதாநாயகன் போல உடை
அணிவதும் படத்தில் போல அடித்து சண்
டையிட்டு கொள்வதனையும் லேட்டஸ்ட்
டாக கருதுகின்றனர்.

பிள்ளைபேசும்விதம், நடை, உடை, பாவனை
எல்லாமே சிறு வயதில் நாம் கற்றுக்கொ
டுக்கும் விடயங்கள் தான். எனவே சிறார்கள்



தொடர்பில் நாம்
அதிக கவனத்தை செலுத்
துதல் வேண்டும். விவாகரத்து, இரண்டாம்
திருமணம், பெற்றோர் சுயநலப்போக்கு, தகப்
பனின் குடிபோதை, சர்வாதிகாரப்போக்கு
என்பன தற்கால குடும்ப வாழ்க்கையில்
தலைவிரித்து ஆடி சிறார்களின் வாழ்க்கை
யையே சூனியமாக்கி விடும் நிலைமை
தோன்றியுள்ள காலம் இதுவாகும்.

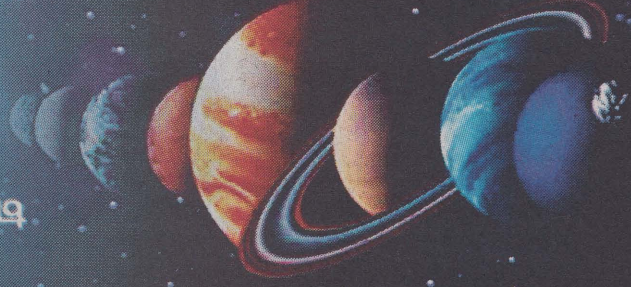
தகப்பனும் தாயும் சண்டையிட்டு கொண்
டிருக்க பிள்ளை இடையில் பகடைக்காயாக
நிம்மதியை இழந்து விட்டு தவிக்கும். இறு
தியில் தாய் வெளிநாடு போக பாதுகாப்போ,
அன்போ, ஏன் உண்பதற்கு உணவு கூட இல்
லாமல் பாடசாலைக்கு செல்லும் பிள்ளைகள்
ஏராளமாக இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.
பிரச்சினைகள் பலவற்றை பிள்ளைக்கும்
திணிக்காமல் இருத்தல் வேண்டும். யாருக்
குத்தான் பிரச்சினை இல்லை. பாடசாலை
செல்ல படிக்க பிள்ளையை எப்போதும் வழி
நடத்துதல் வேண்டும். மன மாற்றத்தில்
(நல்ல) நடத்தை மாற்றத்திற்கும் கல்வியே
உறுதுணை புரிகின்றது. சமூக உயர்ச்சிக்கும்
எழுச்சிக்கும் கல்வியே உன்னதமானது
குடும்பத்தில் அல்லது வீட்டில் இறை
பக்தியுடனும் ஆன்மீக விடயங்களில்
பிள்ளையின் ஈடுபாட்டை அதிகரிப்பது
நல்லதொரு விடயமாகும். எனவே
நலமான பிள்ளைகள் தோன்ற
வேண்டும் சமுதாயம் முன்னேற
வேண்டும்.



சூகாவ்லி : ஜனவரி 2017

59

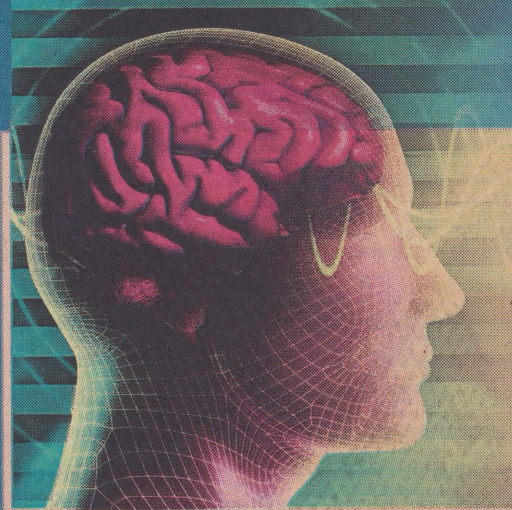
“இரத்தம், இரத்த குழாய்களின் வர்டீயே செல்வது போல், உயிர் நாடிகளின் வர்டீயே செல்கிறது. சீத்தர்களின் கூற்றுப்படி எழுபத்தீ ஈராசிரம் நாடிகள் உள்ளதாக அறிவீக்கப்படுகிறது”



மனதால் ஏற்படும் உயிரின் சுழற்சி



**Dr. ஆர். எம். சாஜஹான் B.D.S.,
விசேட பல் மருத்துவர்**



உணர்வால் மூளை பாதிக்கப்படுகிறது, உணர்ச்சிகளால் உடம்பு பாதிக்கப்படுகிறது. நிகழ்வுகளால் மனம் பாதிக்கப்படுகிறது.

உயிரானது தன் உடம்பை உணர்ச்சிகளின் தொகுப்பால் ஆன நரம்புகளுக்கு கொடுத்து விட்டு உயிரின் உணர்வு பகுதி மட்டும் அசீட்டைல் கொளின் (சிறுநீரகத்தின் உச்சியில் உருவாகும் பஞ்சபூத சுரப்பி) என்ற ஹோர்மோனோடு சேர்ந்து கொண்டு உணர்ச்சிகளால் அழிக்கப்படும் பஞ்ச பூதங்களின் தொகுப்பை காக்கிறது.

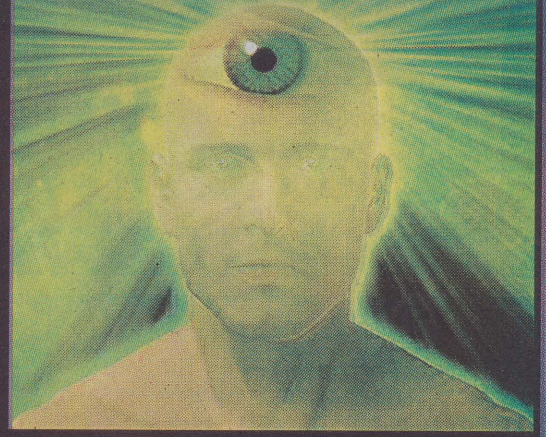
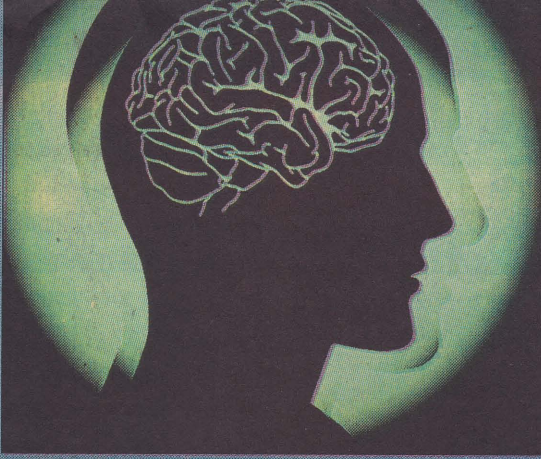
உடம்புக்கு வெளியிலிருந்து வரும் நிகழ்வுகள் யாவும் உணர்வாக உணர்வு நரம்புகளின் வழியே பஞ்சபூத சுரப்புகளின் உதவியால் இருட்டு மண்டலம் (Thalamus) சென்று அங்கிருந்து நட்சத்திர மண்டலம் (Cortex) செல்கிறது.

நட்சத்திர மண்டலம் நிகழ்வுகளின் விசயங்களுக்கு ஏற்ற பதில்களை சூரிய

பிராணனின் ஆகர்ஷண சக்தி

எங்கு உணர்வும் பஞ்சபூத இயக்கமும் நிறைந்து உள்ளதோ அங்கு பிராணனின் ஆகர்ஷண சக்தி நிறைந்து இருக்கும். உணர்வுகள் நரம்புகளின் தொகுப்பால் இடம்விட்டு இடம் நகர்கிறது. பஞ்சபூத இயக்கம் பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் அணைப்பாலும் பீனியல் இருப்பாலும் இயங்குகிறது.

ஜனவரி 2017 - கவாஜ்வு



மண்டலத்திற்கும் (Hypothalamus) சில விசயங்களை ஐம்புலன்களுக்கும் உணர்வுகளை உள்வாங்கும் மண்டலத்திற்கும் (Substantia nigra) அனுப்புகிறது. இவ் விசயங்களின் பரிமாற்றம் உயிர் சக்தி இருக்கும் பொழுது தொடர்புகளும் தொடு உணர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும்.

உயிரிகள் அதிக உணர்ச்சி வசப்படும் பொழுது பஞ்சபூத சுரப்புகள் இயங்க இடமின்றி அதிகம் பாதிக்கப்படும்.

உயிரிகளில் உணர்ச்சியற்று போனாலும் பஞ்சபூத சுரப்புகளின் திறமை வெளிப்பட இடமின்றி பஞ்சபூத சுரப்புகளும் பின்னர் அழிந்து விடும். உணர்ச்சிகள் இருக்கும் வரை பஞ்சபூத சுரப்புகளில் இனப்பெருக்கம் உருவாகும். உணர்ச்சிகள் அழிந்து விட்டால் முதலில் அழிவது பஞ்சபூத சுரப்புகளின் இனப்பெருக்கங்களே.

மூலாதாரத்தில் இருந்து உருவாக்கப்படும் ஒருவகை ஜீவசுரப்பியின் உதவியால் உணர்வுகளை சுமக்கும் நரம்புகளும் பஞ்சபூதங்களும் எதிர்த்து இயங்கும் கலையில் வல்லமை உடையதாக மாறுகிறது.

நாம் எப்பொழுதெல்லாம் அதிக உணர்ச்சி வசப்படுகிறோமோ அப்பொழுதெல்லாம் உயிர் தன்னுள் மூன்று நிலைகளில் பிரிந்து நம்மையே அழிக்கிறது. நம் உடம்பு அழிவதற்கு முதல் அறிகுறி ஒவ்வாமை, தோல், ஆஸ்துமா, சளி (Auto immune disease) ஏற்படுத்தி நம்மை உலகில் வாழ தகுதியற்றவராக ஆக்கி விடுகிறது.

உலகில் வாழ உடம்பில் உயிரை கொடுப்பதும் சரியாக வாழவில்லை எனில் உடம்பை அழிப்பதும் உயிரே எல்லாமாக இருக்கும் முதல் பெளர்ணமி நிலவுக்கு உணர்வு சக்தியை கொடுத்து உலகை படைப்பதும் உணர்வு சக்தியால் ஆன உடலை மீண்டும் ஆட்டி படைப்பதும் உயிரின் மூலசக்தியே.

உயிர் விந்துவில் அணு இயக்க வாயுவாகவும் அண்டத்தில் தங்கநிற சக்கரமாகவும் பட்டை கதிர்களாகவும் உள்ளது.

உடம்பில் உயிரின் கடைசி நிலை

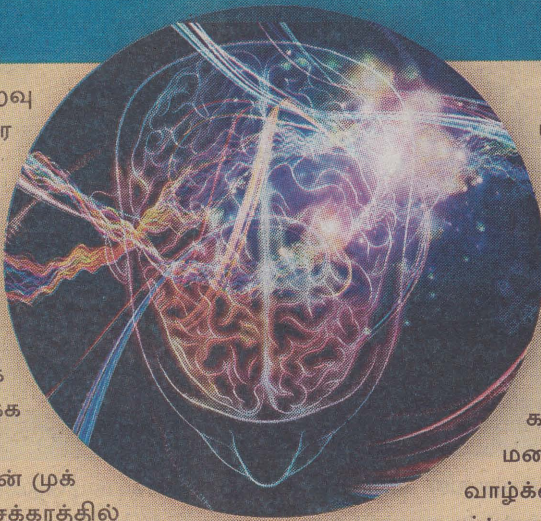
உணர்ச்சிகளுக்கும் பஞ்சபூத சுரப்புகளுக்கும் இடையில் உயிர் தள்ளாடுகிறது. உணர்ச்சிகள் உயிரை அதிகாரம் செய்து அடக்கப்பார்க்கும் பஞ்சபூத சுரப்புகள் உயிரோடு இதமாக



"உணர்வுகளும் பஞ்சபூதங்களும் தங்களுக்குள் எதிர்த்து இயங்கும் பொழுது உயிர் மூன்று நிலைகளில் நெருப்பு, நீர், காற்று என பிரிந்து நெருப்பு உணர்வுடனும் நீர் பஞ்சபூத சுரப்புகளுடனும் காற்று எல்லாவற்றுடனும் இணைகிறது."

போய் அதனோடு உறவு கொண்டாடி உயிரை தன் பால் ஈர்த்துக் கொள்ளும். "அறியாமை" தேவையற்றவற்றையும் "பேராசை" நஞ்சுகளையும் உயிரோட்டத்தில் பஞ்சபூதங்களுக்கு எதிராக கலக்க பார்க்கும்.

பஞ்சபூத சுரப்புகளின் முக்கியமாக மூன்றாவது சக்கரத்தில் உருவாகும் உயிரோடு இதமாக போய் அதனோடு உறவு கொண்டாடி உயிரை தன் பால் ஈர்த்துக்கொண்டு உணர்ச்சிகளுக்கு உதவக்கூடிய மூளையிலுள்ள திறமை வாழ்ந்த ஜீவன்களை (கார்பஸ் கொல்லாசம்) அதன் வட்டத்திலுள்ள மற்ற துணை உறுப்புகள் அதாவது தண்டுவடத்தின் கடைசி பகுதியிலிருந்து வரக்கூடிய வெள்ளை அணுக்கள் க்ரோட் ஹார்மோனுக்கு முன்னாடி சுரக்கும் சுரபி போன்றவற்றை சிறிது சிறிதாக அழிக்கும்.



"மனித வாழ்க்கை நீதியாகவும் நடுநிலையாகவும் நேர்மையாகவும் பொறாமை அற்றதாகவும் இருந்தால் உயிர் உடம்பில் நெடுநாள் தங்கி இருக்கும். உடம்பு ஆரோக்கியமானதாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் மனம் ஆனந்தலயத்திலும் வாழ்க்கை முக்காலம் உணர்ந்ததாகவும் இருக்கும்."

மனம் நிலையற்ற வாழ்வினில் சிந்தனையை செலுத்தினால் உயிரானது உணர்ச்சியோடு கூடிய சதைப்பிண்டங்களுக்கு இடையில் மாட்டிக்கொண்டு உயிர் தன்னுள் பிரிந்து விரிந்து தன் சுயரூபத்தால் சதைப்பிண்டங்களை பலூன் போல விரிய செய்து அவற்றை வெடித்து சிதற வைக்கிறது. உணர்ச்சியின் தன்மை மிகுந்தால் உயிர் உடம்பை விட்டு செல்கிறது.

"நும்ம பையனை படிக்க வெச்சு என்ன புண்ணியம்! அவனுக்கு 'ஸ்ரீராமஜெயம்' கூட சரியா எழுதத் தெரியல. 'ராமஜெயம்'னு எழுதுறான்."

"அவன் சரியாத்தான்டி எழுதுறான். அது பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணு பேரு"



ஒரு கோப்பை பொப்கோன் ஆனது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க உதவும் என ஒரு புதிய ஆய்வு கூறுகிறது. பொப்கோன் மற்றும் அதிக பிரபல்யமான காலை ஆகார தானியங்களில் பெருமளவு பொலிபினோல் எனப்படும் ஆரோக்கியமான அன்டி ஒக்ஸிடன்ட் உள்ளதாக விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் மற்றும் சொக்லேட், வைன், கோப்பி மற்றும் தேனீர் போன்றவை இருதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் வேறு நோய்கள் தொடர்பான ஆபத்தை குறைப்பதில் பிரபல்யமடையக் காரணம் பொலிபினோல் ஆகும்.

இவ்வாய்வின் மூலமே முதன் முதலில் முழுத்தானியத்தில் இருக்கும் நார்ச்சத்து தொடர்பான அறிவும் முழுத்தானிய உணவுகளில் உள்ள பொலிபினோல் தொடர்பான அறிவும் கண்டறியப்பட்டது. பென்சில்வேனியாவிலுள்ள ஸ்கரண்டன் பல்கலைக் கழகத்தின் இரசாயனவியலாளரான ஜோவின்சன் என்பவரே இவ்வாய்வின் பிரதான எழுத்தாளர் ஆவார். முன்னைய ஆய்வா

ளர்கள் முழுத்தானியத்தின் இயக்கப்பாடு நிறைந்த உள்ளடக்கமாக நார்ச்சத்தை கருதினார்கள். ஏனெனில் அவை இருதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் தொடர்பான ஆபத்தை குறைப்பதால் என அவர் கூறினார்.

பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளுடன் ஒப்பிடுகையில் கிராமிற்கு ஒப்பிடக்கூடிய அளவான அன்டி ஒக்ஸிடன்னை முழுத்தானியப் பொருட்கள் கொண்டுள்ளன என்பதை நாம் கண்டறிந்தோம். முழுத்தானியங்கள் மற்றும் காலை ஆகார தானியங்களில் உள்ள மொத்த பினோல் அன்டி ஒக்ஸிடன்டை பரிசோதிப்பதற்கான முதல் ஆய்வு இதுவாகும். அதிக பழங்களில் பெரிஸ், வோல்ட்ஸ், ஒலிவ், தேயிலை மற்றும் திராட்சை என்பவற்றில் காணப்படும் இரசாயன குழுவே பொலிபினோல் ஆகும். இவை உடலிலுள்ள செல்களுக்கும் திசுக்களுக்கும் தீங்கு ஏற்படுத்தும் இரசாயனங்களை நீக்க வல்லது. சோளம், கோதுமை, ஓட்ஸ் மற்றும் அரிசி தானியம் போன்ற முழுத்தானிய உணவில் அதிக அன்டி ஒக்ஸிடன்ட் காணப்படுகிறது. முழுத்

இதய நோயைத் தடுக்க பொப்கோன் சாப்பிடுங்கள்...!



தானிய மாவில் அன்டி ஒக்ஸிடன் அதிகம் காணப்படுகின்றது என ஏனைய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது என அவர் கூறுகிறார்.

முழுத்தானியங்களில் பொப்கோனில் தான் அதிகமாக அன்டி ஒக்ஸிடன்ட் காணப்படுகிறது.

- நவீனி



உணவு பழுதடையும் போது கிருமிகள் மூலம் உணவின் நிறம், சுவை, இயல்பு போன்றவை மாறுபடுவதோடு இத்தகைய உணவை இலகுவாக கண்டுபிடிக்க முடியும். எனினும் பழுதடைந்த அனைத்து உணவு வகைகளையும் இவ்வாறு இலகுவாக அதன் மாற்றத்தைக் கொண்டு கண்டுபிடிக்க முடியாது.

மனிதன் உயிர் வாழ மிகவும் அத்தியாவசியமான வற்றில் உணவு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. அதிலும் போஷாக்குள்ள சிறந்த உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதும் அவற்றை சுத்தமாக சமைத்து சுகாதாரமான முறையில் உண்பதும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

நோய்களை ஏற்படுத்தும் சில வகையான கிருமிகள் மற்றும் உயிரினங்கள் எம்மைச் சூழ்ந்துள்ள சூழலில் ஏராளமாக வாழ்கின்றன. இந்த கிருமிகள் மூலம் உணவு பழுதடைவதோடு உணவில் நச்சுத்தன்மையும் சேருகின்றன.

சுத்தமாக உணவைச் சமைத்தல்

உணவைச் சமைத்தல் எனும்போது சமையல் அறை மிக முக்கியமான இடத்தை வகிக்கின்றது. அதனால் சமையலறையும் அதன் சுற்றுச் சூழலும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இருப்பதோடு எறும்புகள், பூச்சிகள், எலிகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகள் உள்ளிட்ட எந்தவொரு பிராணிகளும் அங்கு

உணவும் சமையலும்





இல்லாதிருக்கும் வகையில் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சமையலறையிலிருந்து எஞ்சும் கழிவுப் பொருட்களை பாதுகாப்பாகவும் முறையாகவும் அகற்ற வேண்டும்.

கழிவுப் பொருட்களை சமையலறையில் சேரவிடாது ஒவ்வொருநாளும் அகற்றிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். கழிவுநீர் முறையாக வெளியேற்றப்பட வேண்டும். கழிவுநீர் வீட்டுக்கு வெளியே வீட்டுத்தோட்ட சுற்றாடலில் தேங்கி விடாதபடி சிறந்த வடிவ காலமைப்பு முறையை பேண வேண்டும்.

கழிவுப்பொருட்கள் அகற்றப்படாமல் சமையலறையில் தேக்கி வைப்பதால் எலிகள், ஈ, எறும்பு போன்றவை இக்கழிவுப் பொருட்களால் ஈர்க்கப்படுவதோடு நோய்களை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் இலகுவில் பெருகி ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும் தீங்கிழைக்கும். சமையலறையில் உள்ள மேசைகளின் மேற்பரப்பு கைதுடைக்கும் துணிகள், உணவு சமைப்பதற்காக பயன்படுத்தும்

கரண்டி உள்ளிட்ட பல்வேறு உபகரணங்கள், உணவுப்பொருட்களை வெட்டுவதற்காக பயன்படுத்தும் பலகை மற்றும் கத்தி போன்றவற்றை உணவைச் சமைப்பதற்காக பயன்படுத்தி விட்டு நன்றாக கழுவி வைக்க வேண்டும். முக்கியமாக மீன், இறைச்சி போன்ற அசைவ உணவுகளை வெட்டிய பின் கத்தி மற்றும் பலகையை நன்கு கழுவிச் சுத்தப்படுத்தி வைக்க வேண்டும்.

சுத்தமான உடை

உணவைச் சமைப்பவர்கள் மிகச்சுத்தமான உடையணிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். கைகளில் காயமோபுண்ணோசொறிசிரங்கோ இருந்தால் சமைக்காதீர்கள். கை நகங்களை வெட்டிச்சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். உணவைச் சமைப்பதற்கு முன்பும் உணவை பரிமாறுவதற்கு முன்பும் உணவை உட்கொள்ள முன்பும் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் கைகளை சுத்தமாக சவர்க்காரமிட்டு கழுவி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

உணவைச் சமைப்பதற்கு பயன்படுத்தும் உபகரணம் உணவு உட்கொள்ள பயன்படுத்தும் தட்டு, பாத்திரங்கள், டம்ளர்கள் அனைத்தும் நன்றாக கழுவுவதோடு உணவுட்கொண்ட பின் அவற்றை நன்றாக கழுவி காய வைக்க வேண்டும். சிலர் உணவு தயாரித்த பாத்திரங்களையும் உணவு உட்கொண்ட தட்டுகளையும் கழுவாமல் பின்னர்



சுக்வாறல் - ஜனவரி 2017

கழுவுவதற்காக பல மணி நேரமோ அல்லது முதல் நாள் இரவு சமையலறையில் போட்டு வைத்து விட்டு பல மணி நேரம் கழுவாமல் அடுத்த நாள் கூட கழுவுவர். இது சுகாதாரத்திற்கு மிகவும் சீர்கேடாக அமையும். எனவே உணவு உட்கொண்ட பின் கூடிய விரைவில் உட்கொண்ட தட்டு உள்ளிட்ட பாத்திரங்களை கழுவு வேண்டும். ஈரலிப்புத்தன்மை பாத்திரங்களில் இருந்தால் பூஞ்சணம் போன்றவை உருவாக வாய்ப்பு அதிகம் என்பதால் குறிப்பாக மட்பாண்டங்களை கழுவி காய வைப்பது மிகவும் அவசியம்.

உணவைத் தெரிவு செய்தல்

உணவை சமைக்கும் பொழுது எப்பொழுதும் புத்தம் புதிய உணவுப்பொருட்களையே தெரிவு செய்யுங்கள். காய்கறிகளோ கீரை வகைகளோ கிழங்குவகையோ தானியங்களோ அல்லது வேறு எந்தப் பொருட்களாக இருந்தாலும் முடிந்தவரை புதிய வகைகளையே தெரிவு செய்யுங்கள். அத்தோடு அவை சுத்தமானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். பொதி செய்த உணவுப் பொருட்கள், எண்ணெய் வகைகள், மா வகைகள் உள்ளிட்ட எந்த உணவுப் பொருட்களாயினும் அது தயாரிக்கப்பட்ட காலம் காலாவதியாகும் நாள் என்பனவற்றை அவதானித்து வாங்கவும்.



காய்கறிகள், தானியங்கள் போன்ற பொருட்களை சமைக்கும் முன் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தி சமைப்பதோடு பச்சையாக சமைக்காமல் உண்ணும் சில உணவு வகைகளில் இது குறித்த கவனம் அதிகம் தேவை.

உதாரணமாக: தக்காளி, கரட், வல்லாரை போன்றவற்றை கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவதில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும். கெட்டுப்போன பழுதடைந்த பூஞ்சணம் பிடித்த அல்லது நிறம் மாறிய உணவுப் பொருட்களை விலை கொடுத்து வாங்குவதை தவிர்க்கவும்.

ஜெயகர்



“எதுக்கு அந்த ஆளை இப்படி அடிக்கிறீங்க?”

“கல்யாணத்துக்கு முன்னடியே என் பொண்டாட்டிய இவன் லவ் பண்ணிடுக்கான் இவன் அப்பவே கல்யாணம் பண்ணியிருந்தா இப்ப நான் நிம்மதியா இருப்பேன்ல...”

100% தாவரசார் அடங்கியது

மறைக்க முடியாத
**இருமலை
ஒழிக்க**

ஆடாதோடை அதிமதுரம்
இருமல் பாணி

அடங்குபவை: ஆடாதோடை,

பணங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி,

அதிமதுரம், திப்பலி, இஞ்சி, கற்பூரவள்ளி,

முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஓளடதங்கள்

அடங்கிய 400 வருட பழமை வாய்ந்த

பாரம்பரிய பாணியாகும்.

- சகல விதமான இருமல், தடிமல், பீனிசம், தொண்டை கறகறப்பு, மற்றும் சுவாசப்பை நோய்களுக்கு நிவாரணமளிக்கும்.
- சிறுகுழந்தைகள் வளர்ந்தோர் மற்றும் வயது வந்தோரும் பாவிக்க கூடிய ஆயுர்வேத பாணி
- ரத்தல்கொட ஆயுர்வேத வைத்தியரின் பாரம்பரிய, புராதன தயாரிப்பு முறைக்கமைய உற்பத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது
- 100% இயற்கை மூலிகைகள் மட்டுமே அடங்கியது
- பக்க விளைவுகள் இல்லை
- மதுசாரம் சேர்க்கப்படவில்லை
- மனித உடலுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் எவ்வித ஓளடதமும் சேர்க்கப்படவில்லை



யஸ்யால

ஆயுர்வேத ஓசு



விலை:

130/=

Sole Agent

Sujeva Dispensary

No. 1094, Nachchimar Kovilady,
KKS Road, Jaffna - 077 5594147

Rasaiha Ayurveda Medical

No.329 Bazar Street, Vavuniya
024-222 4819

Arpico Super Market, அனைத்து ஆயுர்வேத பாமசிகளிலும் கிடைக்கும்.

தமிழில் தொடர்புக்கு:- ஸ்ரீதரன் 076 824 0023



Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.

Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.

Tel: 011 4818196 / 011 5638470

Email: pasyalaayurveda_product@yahoo.com

தாய்ப்பாலே
இவ்வளவில்
உருவான
உள்ளதான
ஒரேயொரு
இயற்கை
உணவு.

தாய்ப்பாலின் முக்கிய உள்ளடக்கமான நடுத்தர சங்கிலி கொழுப்பமிலங்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான லேரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான சுத்தமான தேங்காய் எண்ணையில் அதற்கு நிகரான அளவில் அடங்கியுள்ளது என உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

Dr. Bruce Fife, President
Coconut Research Centre, U.S.A



தாயின் அன்பை
போல
நம்பிக்கையானது

**சுத்தமான வெள்ளைத்தேங்காய்
எண்ணெய்**

- ✓ இரசாயனங்கள் கொண்டு சுத்திகரிக்கப்படவில்லை
- ✓ பிலிச்சிங் செய்யப்படவில்லை
- ✓ R.B.D செய்யப்படாதது - 100% இயற்கையானது



ரூபா 125/- முதல்

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2017 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org