

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

November 2012

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/119/News/2012

இதயத்தின் குறுக்கு வெட்டு முகம்
இரத்தக் கொதிப்பு

Dr. வருண குணதிலக்க

மலட்டை போக்கும்
அதிமதுரம்

குறுந்தகைமூர்
தனிமர்ப்பிக்கையர்

எம்.என்.லூக்மான்

உள நல ஆலோசகர்

வெள்ளைபருவின்
உபாதை

பெற்றோரை
கோபிக்கும்

பிள்ளைகள்

Dr. புஷ்பா ரணசிங்க

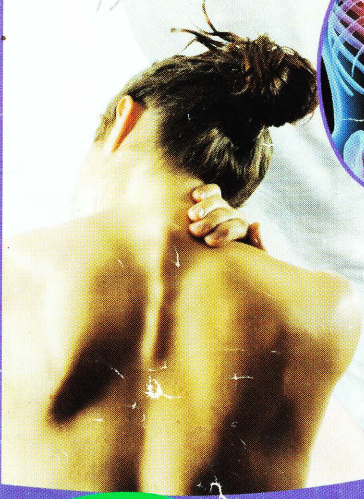
உய்வுப் பரிசீலனை

Digitized by Neelapriya Subasingh

Dr. S. P. RAJKUMAR
(University of Colombo &
University of Peradeniya
Qualified)

வலியற்ற வாழ்க்கை

(முதன்முறையாக இலங்கையில் மருந்துகள்அற்ற உயர்தர நவீன மருத்துவ சேவை)



- ◆ கழுத்து வலி (NECK PAIN)
- ◆ தோல், மூட்டு வலி (FROZEN SHOLDER)
- ◆ இடுப்பு / முதுகு வலி (BACK PAIN)
(முதுகென்பு விலகுதல் / நரம்பு வலி)
- ◆ மூட்டுவாதம் (OSTEO ARTHRITIS)
- ◆ முதுகு வளைதல் (SCOLIOSIS)
- ◆ தலைமுடி உதிர்தல் (HAIR LOSS)
- ◆ முகப்பற்று (PIMPLES)
- ◆ பீனசம் (SINUSITIS)
- ◆ ஒற்றைத்தலைவலி (MIGRAINE)
- ◆ உடல் நிறை / வயிறு குறைத்தல்
(WEIGHT/ABDOMINAL REDUCTION)



Leisha

Modern Natural Clinic

வாகன தரிப்பிட
வசதி

No. 719/3, Ethul Kotte, Kotte. Tel : 0714 422 404/ 0112 873 608

THIRUMANAM.LK™

இருமணம் சேர்ந்தால் திருமணம்



Register Free..!

The matrimony portal
for Sri Lankan
brides & bridegrooms



www.thirumanam.lk

**உணவால் ஏற்படும்
ஒவ்வாமை**



Dr. ச.முருகானந்தன்

-06-

-34-



இரத்தக்கொதிப்பு

Dr. வருண குணதிலக்க



வெள்ளைப்படுதல்

Dr. எம்.ஏ.ஹ்ருஸ்

-62-

**தொண்டைப் புண்ணும்
வாத கரமும்**



Dr. கே.எல்.நக்பர்

-14-

**ஆசிரியர்:
இரா.சடகோபன்**

கிராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு:
வீ.அசோகன்,
கே.விஜயதர்ஷினி, பி.தேவிகாருமாரி,
செ.சரண்யா, ஜெ.க.சன்ஜெய்

**பெற்றோர் மீதான
பிள்ளைகளின்
கோபம்**



-50-



**வலி நிவாரணிகள்
உயிர்கொல்லி ஆகலாம்**

-19-



காமில்லோ கால்க்
Camillo Golgi
(1843 - 1926)

காமில்லோ கால்க்

-28-

**குழந்தைகளும்
இறை நம்பிக்கையும்**



Dr. புஷ்பா ரணசிங்க

-46-



**மலடு நீக்கும்
அதிமதுரம்**

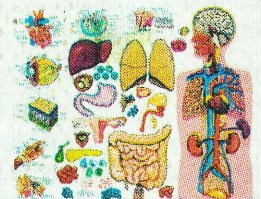
-40-



கமலாவின் துலைவிதி

-24-

**உடல் உறுப்புகளும்
அரும்பணிகளும்**



-42-

சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு,

என்றும் மனம் விரும்பும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே, நீ மாதாமாதம் ஏந்தி வரும் பல அறிவுள்ள, ஆக்கப்பூர்வமான விடயங்கள் வயோதபர் முதல் சிறியோர் வரை அனைவருக்கும் மிக பயனுள்ளதாக அமைகின்றது. ஒவ்வொரு ஆக்கமும் புதிய விடயங்கள் பலவற்றைக் கொண்டதாகவும், அதில் வரும் மருத்துவக்குறிப்புகள் எல்லோருக்கும் பயன்படக்கூடியதாகவும் அமைந்து வருகின்றன. முக்கியமாக, வீட்டு வேலைகளை

முடித்துக்கொண்டிருக்கும் பெண்களாகிய எங்களுக்கு மூளைக்கு வேலையாக வரும் குறுக்கெழுத்துப்போட்டியும் மிகவும் ஆர்வமுடன் பங்குபற்றக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு மாதமும் எப்போது முடியும் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவ் சஞ்சிகை மென்மேலும் சீர்ப்புடன் மலர எனது மனமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு, உண்மையுள்ள திருமதி ஞானம் சோமசுந்தரம்



**பா
ச
க
ர்**

**க
டி
து
டி**

என் அன்பின் சுகவாழ்வே...
என் அறிவின் சீகரமே...
என் வண்ண வண்ண மலரே...
ஓயாமல் மாதத்திற்கொருமுறை
மலரும் என் சுகவாழ்வே...
ஓராயிரம் உள்ளங்களை
கொள்ளை கொண்ட சுகவாழ்வே...
நியளிக்கும் சேவையானது
பொது பொதும்மா...!
நீ நிலைத்திருக்க மனமார்ந்த
வாழ்த்துக்கள்...!
வாழ்க... வாழ்க...
அன்பான சுகவாழ்வே...!
**பாத்திமா ஸஹ்னா ஸப்வான்
தர்ஹா நகர்.**

ஆசிரியருக்கு வணக்கம் பல.
இந்த அவசர கால வாழ்க்கை வாழும் மக்கள் பல நோய்நொடிகளுக்கும் முகம் கொடுக்கக்கூடிய நிலையிலேயே இருக்கின்றார்கள். இத்தகைய மக்களுக்கு தங்களின் சுகவாழ்வு சஞ்சிகை மிகப்பெரும் சேவையாற்றுக்கின்றது. இன்றைய மக்கள் எத்தகைய உணவை உண்பது, எப்படி உண்பது, நீரினால் வரும் வியாதிகள், ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி, நோயிலிருந்து குணமாக வழிமுறைகள் என்ன, அதிகரித்து வரும் டெங்கு நோயினால் பிழைத்துக்கொள்ள வழிமுறைகள், ஆட்கொல்லி நோய்கள் அதிகரித்து வரும் இக்காலத்தில்

அதிலிருந்து மீள என்ன வழி போன்ற பல கேள்விகளுக்கும் விடை தேவதோர், கட்டுக்கடங்கா இன்னல்களிலும் சிக்கித் தவிக்கின்றனர். இத்தகையவர்களுக்கு சுகவாழ்வு சஞ்சிகை அபாய சங்கிலியாக மட்டும்ல்லாமல், வீட்டிற்கு ஒரு குடும்ப வைத்தியராகவும் விளங்குகின்றமை பாராட்டத்தக்கது. சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். தொடர்டும் உங்கள் சேவை.

**திருமதி ராஜம் செல்வராஜா,
வத்தளை.**

ஞாபகமூட்டுகை!

மனிதன் ஏன் பிறந்தான்? அவன் எதற்காக வாழ்கிறான்? என்ற கேள்வி இன்று நேற்றல்ல பல காலம் கேட்கப்படும் ஒரு கேள்வி. இதற்கு யாரும் விடை கூறி இருக்கிறார்களா என்பது முக்கியமானதல்ல. ஆனால் உலகில் வாழ்ந்து மறைந்த பல உன்னதமான அதிமானுடர்களின் வாழ்வைத் திரும்பிப்பார்க்கும் போது மனிதன் ஏன் பிறந்தான் என்பதற்கான விடையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எல்லா மனிதர்களும் இன்பம் எங்கே? மகிழ்ச்சி எங்கே? என்று தேடிப்பிடித்து அனுபவிக்கத் துடிக்கும் இவ்வுலகில் சிலர் மாத்திரம் ஏனைய மனிதர்களின் வாழ்வு சிறக்க வேண்டுமென்பதற்காக ஏன் தம் வாழ்வை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார்கள் என்று ஆராய்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

இவ்வுலகில் கவிஞர்களும் ஓவியர்களும் சிற்பிகளும் கற்பனை வளம்மிக்க எழுத்தாளர்களும் பிறந்திருக்காது விட்டிருந்தால் உலகம் எப்போதோ சுடுகாடாய் மாறிப் போயிருக்கும் என்று கூறினான் ஒரு தத்துவஞானி. கவிஞர்கள் பொய்யைக் கூறி வைத்திருந்தாலும் அதனை ரசிப்பதில் தான் எத்தனை ஆனந்தமிருக்கின்றது. கவிஞர்களாலும் விஞ்ஞானிகளாலும் தத்துவ ஞானிகளாலும் மாத்திரம் தான் இந்த உலகை மாற்றிமையக்க முடிந்துள்ளது. ஏனையோர் அனைவருமே பாரதி கூறுவது போல் “தேடிச் சோறு! நிதம் தின்னும் வெறும் வேடிக்கை மனிதர்கள்” தான்

உலகப் பெரு மனிதர்கள் என்னும்போது கிரேக்கம் தலை நிமிர்ந்து நிற்கின்றது. இங்கு தான் மாபெரும் தத்துவ ஞானிகளான சோக்ரடீஸ், பிளேட்டோ, அரிஸ்டோட்டல் ஆகியோர் வாழ்ந்து உலகுக்கு வழிகாட்டினார்கள் சேக்ஸ்பியர் என்னும் பெருங் கவிஞனை இறந்துவிட்டான் என்று கொச்சைப்படுத்தலாமா? இல்லை அவன் இன்றும் நம் மத்தியில் வாழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கிறான். கார்ல் மார்க்ஸ் என்ற அறிஞன் பொன்னையும் பொருளையும் பணத்தையும் நொந்தான். அவைதான் மனிதனின் துன்பத்துக் கெல்லாம் காரணம் என்றான். பணத்தின் பின் அலையாதீர்கள் என்றான். ஆனால் எத்தனை மர மண்டைகளுக்கு அது புரிகின்றது.

சோக்ரடீஸ் என்ற தத்துவஞானி தன்னை ஒரு போதும் ஒரு பெரிய மனிதன் என்று ஒப்புக் கொண்டதில்லை “உன்னை நீ தெரிந்து கொள். இந்த உலகத்தைத் தெரிந்து கொள்வாய்” என்று

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 05

இதழ் - 07

No. 12-1/1, St. Sebastian
Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 7866890

011 - 7866891

Fax: 011 - 7866892

E-mail: suqavalvu@expressnewspapers.lk

கூறி இந்த உலகம் எத்தகையது என்பதைப் புரிய வைத்தான். கணித மேதை ஐசாக் நியூடனோ “நான் ஒன்றும் பெரிதாகக் கண்டு பிடித்து விடவில்லை. எனக்கு முன்னால் இருந்தவர்கள் கண்டுபிடித்ததைத்தான் கொஞ்சம் விரிவாகக் கூறினேன்” என்றான்

உலகத்தையும், பூமியையும், ஆறுகடல், மரஞ்செடி கொடி உயிர்கள் அனைத்தையும் கடவுள் தான் படைத்தான் என்று நம்பிக் கொண்டிருந்த போது குரங்கில் இருந்துதான் மனிதன் உருவானான் என்றும் எல்லா ஜீவராசிகளின் வளர்ச்சிக்கும் கூர்ப்புக் கொள்கைதான் (Theory of Evolution) காரணம் என்றான் சார்ள்ஸ் டார்வின் என்ற அறிஞன். அவரைத் தொடர்ந்து வந்த சிக் மண்ட் பிராய்ட் மனித மனங்களைப் புரிந்து கொள்ள “மனோதத்துவவியல்” (Psychology) என்ற கொள்கையைப் பிரகடனப்படுத்தினார். மனித மனங்களை ஆட்டிப் படைக்கும் “நான்” (Ego) என்ற தத்துவத்தை விளங்கப்படுத்தியவர் இவரே.

இப்படிப் பார்த்தால் இந்த அதிமானுடர்களின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போய்விடும். ஏன் புத்தர், ஏசு, காந்தி போன்றவர்களும் இந்தவரிசையில் முன்னோடிகளே. ஆனாலும் என்னதான் இவர்கள் இந்த உலகத்தைப் புரியவைக்க முயன்றாலும் நம்மில் எத்தனைபேர் அவர்கள் சொன்னதை மிகச் சிறிய அளவிலாவது புரிந்து கொள்ள முயற்சித்திருக்கிறோம். இது வெறும் ஞாபகமூட்டல் மாத்திரமே.

Dr. S. S. S. S.

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

ஓவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

நவம்பர்-2013

05



மருத்துவ

வீசேட்தீவ

ஆலோசனை

Dr. S. முருகாணந்தன்



ஒவ்வாமை (Allergy) உணவினாலோ, பிற பொருட்களாலோ, தாவரம் மற்றும் விலங்குகளாலோ, சீதோஷண நிலைகளினாலோ, மருந்து வகைகள் மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களாலோ, புகை மற்றும் தூசிகளினாலோ ஏற்படுவதை அறவீர்கள். உணவினால் ஏற்படும் ஒவ்வொமையினால் இன்று பலர் தாம் விரும்பியவற்றை உண்ண முடியாமல் அவதியுறுவதைக் காண்கின்றோம்.

உணவினால் ஏற்படுகின்ற ஒவ்வாமை சாதாரண வயிற்றுப் பொருமலிலிருந்து உயிருக்கே உலை வைக்கக்கூடிய கடுமையான ஒவ்வாமை வரை பலவாறாக வெளிப்படலாம். நபருக்கு நபர் இது வேறுபடும். குறிப்பிட்ட உணவு வகைகள் சிலருக்கு ஒவ்வாமையை

உணவால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

ஏற்படுத்தும் அதேவேளை, இன்னும் சிலருக்கு எதுவித சிக்கலையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளை இனம் கண்டறிவதன் மூலம் ஒவ்வாமையிலிருந்து விடுபட முடியும். சிலர் இதனால் வெளியில் உணவகங்களில் எதையும் உண்பதில்லை. தற்செயலாக வெளியில் சாப்பிட்டு ஒவ்வாமையால் அவதியுறும் பலரைப் பார்த்திருக்கிறோம். திருமண சமய வைபவங்கள், பிதுர் கடன்கள், விருந்துபசாரங்களில் சாப்பிட்டு இவ்வாறு ஒவ்வாமைக்குள்ளாகும் நிலை ஏற்படுவதனால் ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் இந்நிகழ்வுகளிலும் உண்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

உணவு ஒவ்வாமை பலவாறு வெளிப்படுகின்றன. சாதாரண வயிற்றுவுலி, வாந்தி என்ப



வற்றை சிலரில் அவதானிக்கலாம். இன்னும் சிலரில் சொறிச்சல், தடித்தல் (Urticaria), இதை விட கடுமையாக தும்மல், மூச்செடுப்பதில் சிரமம், சத்தமாக மூச்செடுத்தல் (Wheeze) முதலான ஒவ்வாமை சிலரில் ஏற்படலாம். இவை யாவும் எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதில்லை. வெகு சிலரில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் இவை கூட்டாக ஏற்படும் போது Shock நிலை ஏற்பட்டு மரண அச்சுறுத்தலும் ஏற்படலாம். இந்த நிலையில் உடனடியாக சிகிச்சையளிக்காது விட்டால் மயக்கமும் ஏன் மரணமும் கூட ஏற்படலாம். ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் உணவை ஒருவர் மிகச் சிறிதளவு சாப்பிட்டால் கூட அது ஒவ்வொ

மையை ஏற்படுத்தும். அதிர்ஷ்டவசமாக மோசமான ஒவ்வாமை மிக அரிதாகவே ஏற்படுகின்றது. அநேகமான உணவு ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் சில மணித்தியாலங்களுக்கு உள்ளாகவே ஏற்பட ஆரம்பிக்கிறது. அந்த உணவை உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வாமை ஏற்படும்.

ஒவ்வாமை சாதாரணமாக குறுகிய நேரத்திற்கே இருக்கும். எனினும், சில சந்தர்பங்களில் இது கூடுதலான நாட்களுக்கு இருக்கலாம். இதை Chronic Urticaria என அழைப்பர். இன்னும் சில வேளைகளில் சில உணவு வகைகள் உடலில் ஏற்கெனவே இருக்கும் எக்ஷிமா (Eczema) போன்ற தோல் நோய்களை மோசமடைய வைப்பதுண்டு.

ஒவ்வாமை எப்படி ஏற்படுகிறது?

எமது உடலில் நோயெதிர்ப்பை உண்டாக்கும் Immune System எமது குருதியில் உண்டு. இவை எமது உடலுக்குள் புகுகின்ற நுண்ணுயிர்க் கிருமியான பக்டீரியா (Bacteria), வைரஸ் (Viruses), பூஞ்சமை (Fungi) முதலான கிருமிகளை அழிக்கப் போராடுகின்றன. இவை சிலவேளைகளில் தவறுதலாக, எமக்கு தீமையில்லாத சில பொருட்களுக்கு எதிராகவும் செயற்படுவதுண்டு. சில வகை உணவுகளுக்கு எதிராகவும் இவை தவறுதலாகச் செயற்படும்போது Histamine என்ற இரசாயனம் பொருள் வெளியாகிறது. இதுவே ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகின்றது.

மாமிச புரதங்களான சில இறைச்சி வகைகள், முட்டை, சில மீன் வகைகள், இறால், நண்டு, கணவாய் என்பன சிலருக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகிறது. தக்காளி, கத்தரி முதலான சில மரக்கறி உணவு வகைகள், அன்னாசி, பப்பாளி, கொய்யா போன்ற பழ வகைகளும் சிலருக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதுண்டு. ஆஸ்துமா நோயாளிகளில் சில உணவு வகைகளும், பால், பழம் போன்றவையும் நோயின் தன்மையை மோசமடைய வைப்பதுண்டு. பீனீச நோயாளிகளிலும் இதை அவதானிக்கலாம். எள்ளு, கஜூ, நிலக்கடலை என்பனவும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். சிறுவர்களிலும் குழந்தைகளிலும் பால், முட்டை முதலானவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தினாலும், வளரும்போது இது குறைவடைந்து விடும்.



உணவு ஒத்துக்கொள்ளாமை என்பது உணவு ஒவ்வாமையிலிருந்து சற்று வேறுபட்டது. உணவு ஒத்துக்கொள்ளாமை என்பது மறுநாளும் ஆரம்பிக்கலாம். வளர்ந்த சிலரில் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதுண்டு. இவ்வாறு ஏற்படுபவர்களில் அவ் ஒவ்வாமை பெரும்பாலும் பின்னரும் தொடர்ந்து ஏற்படும்.

சிலருக்கு அடைத்த உணவு மற்றும் பானங்களிலுள்ள நிறமூட்டிகள் (Colourings), பழுதடையாமல் வைக்கும் பதார்த்தங்கள் (Preservatives) முதலானவையும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவதுண்டு. ஒவ்வாமையை நிரந்தரமாக மாற்றுவது கடினம். உடன் சிகிச்சையளிக்க மருந்துகள் உண்டு. எனினும், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்பதே சிறந்தது.



“டைப்பிஸ்ட் வேலைக்கு வந்துருக்கியே, எக்ஸ்பீரியன்ஸ் இருக்கா..?”

“நிமிஷத்துக்கு ஐம்பது பொண்ணுங்களுக்கு எஸ்.எம்.எஸ் டைப் பண்ணுவேன் சார்..!”



அப்போது ஒரு இளம் பெண் வந்தார், 'வயித்தை தள்ளிக் கொண்டு'

மருத்துவ முறைப்படி 'பெண்' கர்ப்பமாக வந்தாள். எப்போது வயதிற்கு வந்தீர்கள் (Menarche) மாதம் முறை எப்படி, எத்தனை நாள் (Menstrual History) போகின்றது என்ற விபரம் கேட்க வேண்டும். பிறகு திருமணமான விபரம் (Marriage History), பிறகு முழுகாமல் போன விஷயம்

கர்ப்பமும் சில நோயாளிகள்...

(Pregnancy History) போன்றவற்றைக் கேட்கவேண்டும். பிறகு பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

அன்று நானிருந்த நிலைமையில்... அதற்கெல்லாம் நேரமில்லை. ஆகவே நேராகவே விஷயத்திற்கு வந்தேன். 'ஏம்மா இது எத்தனையாவது மாசம்' என்றேன். அந்த பெண் 'மார்கழி மாசம்தான்' என்றார்.

தமிழ் மாசம் அப்போ என்னவென்று எனக்குத் தெரியலை. ஆனால் காலையில் எழுந்தால் கை, கால் எல்லாம் குளிரில் நடுங்கும். எனவே மருந்தாளரிடம் (Pharmacist) இது 'மார்கழி மாசமா?' என்றேன் சந்தேகத்துடன்.

அவரும் 'ஆமாம்' போட்டார்.

அந்த அம்மா வயித்தை திரும்பப் பார்த்தேன். எப்படியும் 5 - 6 மாதத்திற்கு குறையாது இருக்கும். ஆனால், அந்தப் பெண்ணோ 'மார்கழி' என்று இந்த மாதத்தைச் சொல்கிறாளே என்று எண்ணியபடி...

'இது என்ன மாதம்? என்று நான் கேட்பதாக அவள் தவறாக நினைத்துக் கொண்டு பதில் சொல்லுகிறாள்...சரி....

வேறுவிதமாக கேட்கலாமென எண்ணி 'ஏம்மா குளிச்சு எத்தனை மாசமாச்சுன்னு? கேட்டேன். ஏதோ புத்திசாலித்தனமாக கேட்டதைப் போன்று.

அவள் கடுப்புடன், 'ஏங்க என்னைப் பார்த்தா மாசத்திற்கு மாசம் குளிக்கிற மாதிரி தெரியுதா? என்றாள். அவள் குளிக்

காத 'அழுக்குப் பிடித்தவளென' நான் கருதியதாக நினைத்துக் கொண்டு என்னடா இது வம்பா போச்சுன்னு நேரடியாகவே கேட்டேன்.

'அதில்லம்மா எத்தனை மாசமா கர்ப்பமாக இருக்கீங்கன்னு? கேட்ட மறுவினாடியே எனக்கு வயிற்று வலிக்கு மாத்திரை வாங்க வந்தேன். தேவையில்லாம கேள்வி கேட்கிறீங்களே! என்றவள் போய்விட்டாள். நானும் கண்டுக்கொள்ளாமல் மற்ற நோயாளிகளையெல்லாம் பார்த்துவிட்டு அப்பாடா...! என்று நிமிர்ந்தால், சினிமாவில் கிராமத்திற்கு வந்து காதலித்த கதாநாயகனை உதைக்கையில் அரிவாள், கம்பு, தடி போன்ற பயங்கர ஆயுதங்களுடன் மக்கள் கும்பலாக வந்து நிற்பதைப் போன்று ஒரு கூட்டம். அவர்கள் ஓரத்தில் முன்பு வந்த பெண் கண்களை கசக்கிக் கொண்டிருந்தாள். 'கல்யாணமே ஆகாத எங்க பொண்ணை மாசமா இருக்கியான்னு கேட்ட டாக்டர் யார்?' என்று வந்துவிட்டார்கள்.

அவளுக்கு எப்போதும் வயிறு உப்பியே இருக்குமாம். அவள் போட்டிருந்த கயிறு வேறு கழுத்தில் சிறிது மஞ்சள் கலந்த நிறத்தில் இருந்ததால் அவள் கல்யாணமான வள் என ஊகித்து வம்பில் மாட்டி பிறகு நிலைமையை சமாளித்து அவள் வயிற்றுப் பிரச்சினைக்கு சிகிச்சை கொடுத்து அனுப்பி வைத்தோம்.

இன்றும் பார்க்கிறேன். கல்யாணமான பெண்ணாகயிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் படித்த பெண்ணாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அவர்கள் மருத்துவரிடம் குறிப்பாக 'பெண்' மருத்துவர் கிடைக்காத நிலையில் 'ஆண்' மருத்துவரைப் பார்க்கும்போது தாங்கள் வயதிற்கு வந்ததை, மாதவிடாய் பிரச்சினைகளை, கருவுற்றதை, கருத்தடை உபயோகத்தை, பிற பெண் நோய்களை மூடி மறைத்து விடுகின்றனர். இல்லாவிட்டால் வெறும் வயிற்று வலிக்கு மருந்து கொடுங்

கள் என கேட்பவர்களாக இருக்கின்றனர். கல்யாணமான பெண்கள் இனி தங்கள் துணை வரோடு வரவேண்டும். சொல்ல வெட்கப்படுவதை கணவர் மூலம் தெரிவிக்கலாம். மருத்துவருக்கு துணையாக பெண் தாதி இருப்பார். தான் கேட்க சங்கடப்படுவதை தாதி மூலம் அறியலாம். இதன் மூலம் அந்த பெண்ணிற்கு முழுமையாக பூரணமாக சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

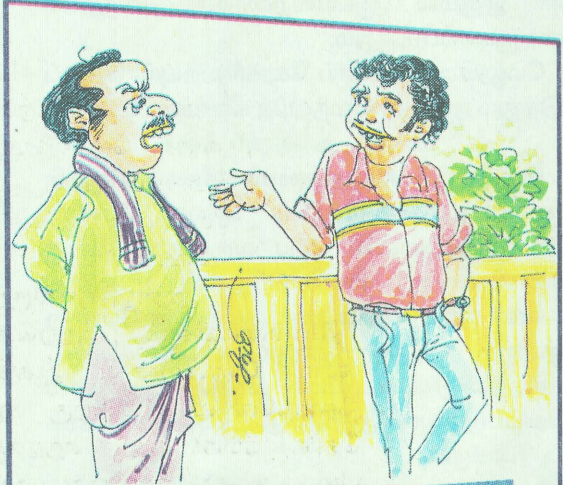


Dr. நி.தர்ஷனாதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip.in Counselling Psychology
(UK)



**T
I
P
S**

தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து பின் ஆற வைப்பதால் அதிலுள்ள கிருமிகள் முற்றாக அழிக்கப்படுகின்றன. கொதிக்க வைக்க நிமிட அளவு கிடையாது. சாதாரணமாக கொதித்ததும் ஆற வைத்து அருந்தலாம். தண்ணீரில் தனிப்பட்ட சத்துகள் இல்லை. உப்புத் தண்ணீர் நாம் அருந்துவதற்கு ஏற்றதல்ல. அதனை 'வோட்டர் சொஃப்டனர்' மூலம் மென்மீராக மாற்றிய பின் உபயோகிக்கலாம்.



"தம்பி, உங்க பக்கத்து வீட்டுப் பெண் பாமாலை எங்க பையனுக்கு கேட்கலாமனு இருக்கோம், பொண்ணு எப்படி?"
 "நான் காதலிச்ச வரைக்கும், அந்தப் பொண்ணு ரொம்ப நல்ல பொண்ணுதான் சார்!"

பொதுவாக நாம் கடைகளில் வாங்கக் கூடிய கீரைகள் பலவும் நம் உடலுக்கு சக்தியையும் நோய்த் தீர்க்கும் அருமருந்தாகவும் அமைந்துவிடுகிறது என்பது உண்மையே. எனினும் சில வகை கீரைகள் கடைகளில் அல்லது சந்தைகளில் எப்பொழுதாவது அபூர்வமாகவே கிடைக்கும். அவை அதிகமாக வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் அல்லது நாம் வாழும் சூழலிலும் இயற்கையாக வளர்ந்துகிடக்கும். இத்தகைய கீரை வகைகள் குறித்து நாம் பெரிதும் கவனம் செலுத்துவதில்லை. ஆனால் இவை நம் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பெரிதும் உதவிபுரிகின்றது என்பது மட்டும் உண்மை.

அத்தகைய கீரை வகைகளில் சிலவற்றை பார்ப்போம்.

வெந்தயக் கீரை

பசியைத் தூண்டுவதில் வெந்தயக் கீரைக்கு நிகர் வெந்தயக் கீரையே. அத்தோடு உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரும். வயிற்று இரைச்சல், மந்தம், வாயு ஆகியவற்றை நீக்கி பசியைத் தூண்டும் வல்லமை இதற்கு அதிகம் உண்டு. சளி, இருமல் ஆகியவற்றையும் வெந்தயக் கீரை குணப்படுத்தும்.

மேலும் மாதவிடாய் கோளாறையும் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் வெந்தயக் கீரைக்கு உண்டு.

மிளகு தக்காளி கீரை

இதனை மணத்தக்காளி கீரை என்றும் அழைப்பர். இச்செடியில் மிளகு போன்ற அமைப்பையுடைய காய் வருவதால் மிளகு தக்காளி என்றும் பெயர் பெறுகின்றது. மிளகு தக்காளி கீரை வாய்ப்புண், குடற்புண் போன்றவற்றிற்கு அருமருந்தாகும். உடல் சூட்டை தணித்துவிடும். உடலில் வீக்கம் இருந்தால் குணப்படுத்தும். அத்தோடு சொறி சிரங்கையும் போக்கும்.

புளிச்சக்கீரை

புளிக்கீரை, புளியாக்கீரை அல்லது புளிச்சக் கீரை என்றும் அழைக்கப்படும் புளியாரைக்

கீரை பசியைத் தூண்டும். உடல் தசைகளை உறுதியாக்கி வலுவை கொடுக்கும். மூலவாய்வு உள்மூலம், மூலக்கடுப்பு, வாத நோய்கள், பித்த நோய்கள் ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும் என்பதுடன் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். கீரை வகைகளிலேயே நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு கைகண்ட மருந்து இந்தப் புளிச்சக் கீரையே. முகப்பரு, வயிற்றுப்புண் ஆகியவற்றையும் புளிச்சக்கீரை குணப்படுத்தும்.

அத்தோடு புளிச்சக்கீரை பித்தம் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும். வாத நோய்களையும் படிப்படியாகக் கட்டுப்படுத்தும்.

முளைக்கீரை

மேனிக்கு அழகூட்ட முளைக்கீரை மிகவும் சிறந்தது. அத்தோடு முளைக்கீரை உணவுக்கு சுவையூட்டுவதோடு பசியையும் தூண்டுகிறது. இரத்தக்கொதிப்பு, பித்த எரிச்சல் ஆகியவற்றையும் குணப்படுத்தும்.

முளைக்கீரையில் இரும்புச்சத்து, கனியுப்புக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. கனியுப்பு எனப்படும் தாது உப்புக்களை பொறுத்தவரையில் எல்லா வகையான தாது உப்புக்களும் அடங்கி இருக்கும் ஒரே கீரை முளைக்கீரையே. எனவே இதை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மேனியின் அழகு மென்மேலும் அதிகரிக்கும். அத்தோடு பரிபூரண உணவாகவும் அமையும்.

- ஜெயா

நோய் தீர்க்கும் சில கீரைகள்

AAAH! வென்ஷனை குறைக்க



இன்று எம்மில் பலர் பரபரப்பான சூழ்நிலையில் பம்பரமாய் சுழன்று பல்வேறு காரியங்களில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு, அதனால் பாதிக்கப்படுவது வாடிக்கையாகி விட்டது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், தியானம் ஆகியவற்றுடன் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று மருந்து மாத்திரைகளை நாடி மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட முயன்று வருவதைக் காண்கிறோம். ஆனால், மன அழுத்தம், டென்ஷனை குறைப்பதில் உணவுப் பொருட்களே முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. மெக்னீசியம், கல்சியம்,

விற்றமின் C, விற்றமின் E ஆகிய சத்துகள் டென்ஷனைக்

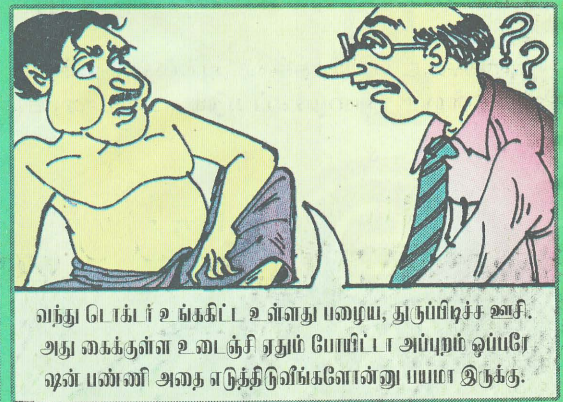
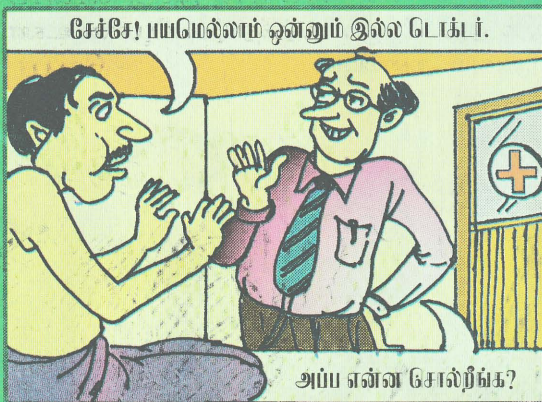
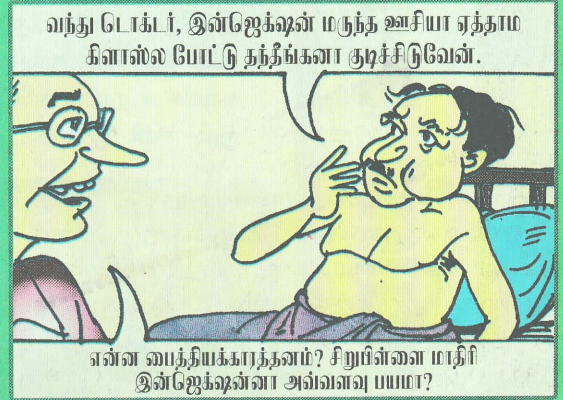
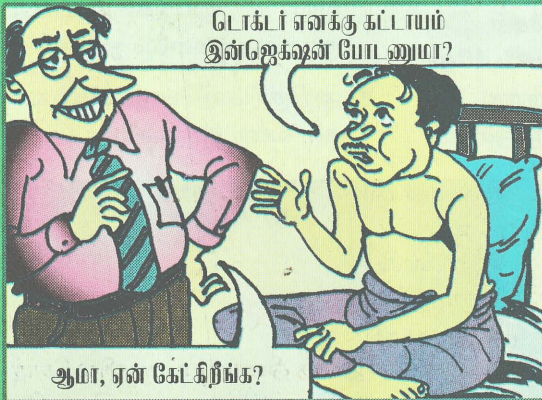
குறைத்து மன அமைதி தரும் சக்தி கொண்டவை ஆகும். சோயாபீன்ஸ், பாதாம் பருப்பு, பழுப்பு நிற அரிசி, உணவு தானியங்கள் போன்றவற்றில் மெக்னீசியம் நிறைந்து உள்ளது. உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, எலுமிச்சை போன்றவற்றில் விற்றமின் C அதிகம் உள்ளது. பச்சை நிற மரக்கறி வகைகள், கோதுமை, முட்டை, சோயா பீன்ஸ், சூரியகாந்தி எண்ணெய் ஆகியவற்றில் இந்த விற்றமின் D சத்தைப் பெறலாம். எனவே, இந்த வகை உணவுப் பொருட்களை போதியளவு உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் டென்ஷனை நன்றாக குறைத்து மன அமைதி பெறலாம் என வைத்திய அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

- ஜெயா

ஓனியம்
எஸ்.டி.சாமி

1/2 டாக்டர் ஐயாசாஹ்

கருத்து
நரசிம்மன்



கக்குவான் இருமல்

பெயர்: கக்குவான் இருமல்

வகை: தொற்று நோய் வகை

பக்டீரியாவின் பெயர்: 'போர்டொ டல்லா பெர்டுசிஸ்'

ஆரம்பம் :

- அதிகமான இருமல்.
- 2 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் சுவாச உறுப்புகளை பாதிக்கும்.
- ஆரம்பத்தில் மூக்கு, தொண்டை போன்றன பாதிப்படையும்.

தொற்றும் முறை :

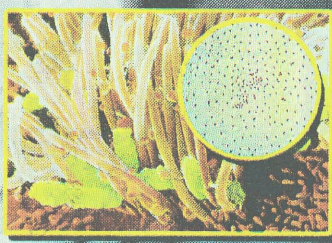
- இந்நோய் கண்ட நபர்கள் இருமும் போதோ, தும்மும் போதோ சுவாச உறுப்புகளிலிருந்து சிதறும் சளி துளிகள், நீர்துளிகள்

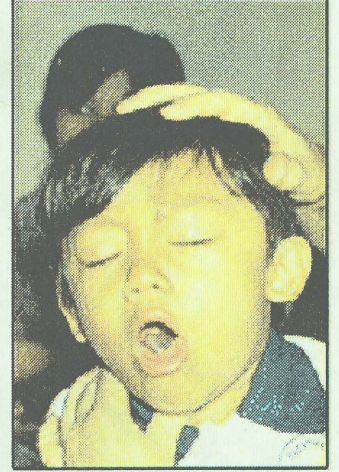
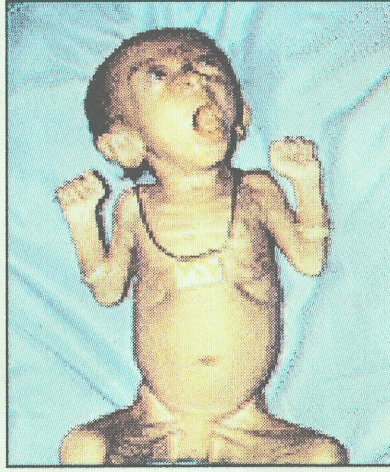
மூலம் மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுகிறது.

- மூக்கில் ஒழுகும் நீரானது மற்றவர்கள் மேல் படும் போதும் இவ்வகை பக்டீரியா பிறருக்கும் பரவுகிறது.

அறிகுறிகள்:

- பொதுவாக பக்டீரியா நோய்த் தொற்று ஏற்பட்ட 7 லிருந்து 17 நாட்கள் கழித்து இந்நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும்.
- இந்நோய் தொற்று பெரும்பாலும் 2 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளையே தாக்கும்.
- அறிகுறிகள் பொதுவாக 6 வாரங்கள் வரை இருக்கும்.





அவை மூன்று நிலைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

நிலை 1

- தும்மல்
- மூக்கில் நீர்வடிதல்
- பசியின்மை
- சோர்வு
- இரவு நேரங்களில் இருமல்

நிலை 2

- அடிக்கடி தொடர்ந்து இருமல் ஏற்படுதல்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் மூச்சிழுக்கும் போது சத்தம் ஏற்படுதல்.

நிலை 3

- இது நோயிலிருந்து விடுபடும் காலம்.
- இருமல் ஏற்படும் எண்ணிக்கைகள் குறையும்.
- இருமும் முறை 2ஆம் நிலையிலிருந்து வேறுபடும்.
- கடினத்தன்மை குறைந்து காணப்படும்.
- இந்நிலை பொதுவாக நோய்வாய்ப்பட்ட 4 வாரங்களுக்கு பின் ஆரம்பமாகும்.

குறிப்பு:

இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் இருமல் தொடர்ந்து இருந்தால் சிறுவர்களுக்கு கக்குவான் இருக்கும் என சந்தேகிக்கப்படுகிறது.

தடுப்பூசி:

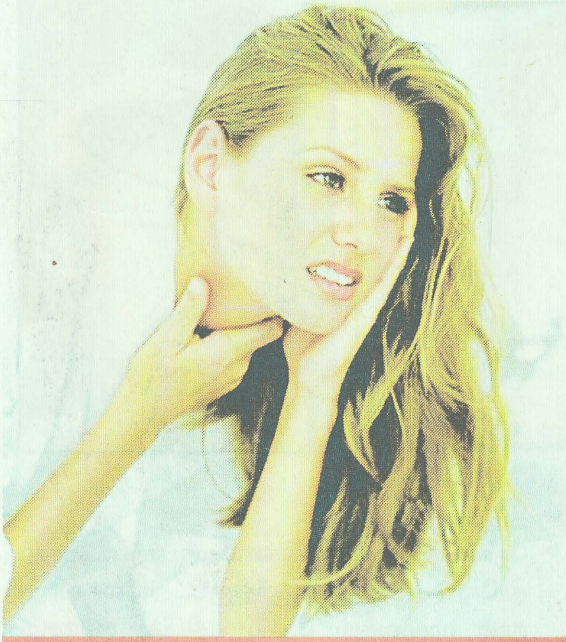
- தடுப்பூசி போடுதல்.
- நோய்தொற்று ஏற்கெனவே ஏற்பட்டிருந்தாலோ, தடுப்பூசி எடுத்திருப்பதாலோ வாழ்நாள் முழுவதும் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை இருக்கும் என கூறமுடியாது.
- நோய் பரவலாக காணப்பட்டால் மட்டுமே, 6 வயதிற்கு மேல் கூடுதல் தடுப்பூசி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

- இராஜலிங்கம் சுபாஷினி



“ஏம்பா சர்வார், சாம்பார்ல பல்லி விழுந்திருக்கே! என்ன அர்த்தம்?”

“ரொம்ப லாரி சார். எனக்கு பல்லி விழும் பலன் எல்லாம் சொல்லத் தெரியாது..!”



தொண்டைப் புண்ணும் வாத சுரமும்



Dr. கே.எஸ்.நக்பர்

SORE THROAT and RHEUMATOID ARTHRITIS

வாத சுரம் என்றால் என்ன?

உடலிலுள்ள பெரிய மூட்டுக்கள் (முழுங்கால், கணுக்கால், முழங்கை, மணிக்கட்டு), இருதயம் ஆகியவற்றை பாதிக்கும் ஒரு நோயாகும். அவர்களுக்கு காய்ச்சலும் உண்டாகும். சில வேளைகளில் மூளை, சருமம் முதலியன பாதிக்கப்படுகின்றன. தொண்டைப் புண் உண்டாவதற்கு காரணியாக இருக்கும் பற்றீரியா என்னும் நோய்க் கிருமியின் விளைவாகவே இந்நோய் ஏற்படுகிறது. வாதச் சுரம் ஒரு வருக்கு அடிக்கடி வரலாம்.

இது ஏதனால் உண்டாகிறது?

வாதச் சுரம் ஏற்படுவதற்கு இரண்டு முக்

கிய காரணிகள் உண்டு.

தொண்டைப் புண்ணை ஏற்படுத்தும் ஒரு வகை பிரிவு 'பீற்றா கிமோலிற்றிக் ஸ்ரேப்ரோ கோக்கை' என்னும் பற்றீரியா, வாதச் சுரம் வரக்கூடியதாக பிள்ளையிடம் உள்ள தேக நிலை. தொண்டைப் புண் பலவகைக் கிருமிகளினால் ஏற்படக் கூடுமானாலும், இந்த கிருமி மட்டுமே வாதச் சுரநோயிற்கு காரணமாக இருக்கிறது. நெருக்கடியும் அசுத்தமுமான வீடு, சுற்றாடல் என்பன இந் நோய் பரவுவதற்கு உதவுகின்றன. இந்த வாதச் சுரம் அதிகமாக பணவசதி, சுகாதார வசதி குறைவான சனத்தொகையையே பாதிக்கின்றது.

தொண்டைப் புண் யாருக்கு உண்டாகிறது?

ஐந்து வயதிற்கும் பதினைந்து வயதிற்கும் உட்பட்ட பாடசாலைப் பிள்ளைகளிலே இந்நோய் பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றது. பாடசாலை மாணவர்கள் வருடத்தில் நான்கு தொடக்கம் ஆறு முறையாவது அதிகமாக இந்நோய்க்கு ஆளாகக் கூடும். அநேகமாக இவை யெல்லாம் ஒரு வகை வைரசு என்னும் கிருமிகளினால் ஏற்படுவதால் வாதச் சுரம், இப்பிள்ளைகளைப் பாதிப்பதில்லை.

தொண்டைப் புண் நோய் விரைவிலே பரவக் கூடிய தொற்று நோய்களில் ஒன்றாகும்.

தொண்டைப் புண்ணை எப்படி இனங்காண்பது?

தொண்டை நோயைக் கண்டு பிடிக்க ஆய்வுகூடச் சோதனைகள் நடத்தப்படுகின்றன. எனினும் நோய்க்கிருமியை தொண்டையிலிருந்து 'சுவாப்' (Swab) மூலமாக வளர்ப்பூடகத்தில் வளர்க்கலாம். இந்த 'சுவாப்பினை' தொண்டையை நோவுபடுத்தாமல் எடுக்கலாம். இந்த நோய்க் கிருமியை அழிக்கக் கூடிய எந்த விதமான 'அன்டிபயோடிக்ஸ்' என்னும் மருந்து வகைகளையும் கொடுக்கக் கூடாது.

தொண்டைக் கிருமி நோயை குணப்படுத்த முடியுமா?

இந்த நோயை 'பென்சிலின்' என்னும் மருந்தின் மூலம் குணமாக்கலாம். இந்த மருந்தை வில்லையாகவோ, கரைசலாகவோ, ஊசி மூலமாகவோ உடலினுள் செலுத்தலாம். பென்சிலின் ஒத்துக் கொள்ளாத நோயாளிகள் வேறு மருந்துகளை, அதற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். வைரசுக் கிருமிகளினால் ஏற்படும் தொண்டை நோய் 'அன்டிபயோடிக்ஸ்' என்னும் நோய்க் கிருமிகளை கொல்லும் மருந்து வகைகள் எதுவும் தேவையில்லை.

வாதசுரம் ஒரு தொற்று நோயா?

வாத சுரம் தொற்று நோயல்ல. ஆனால்



வாத சுரத்தைத் தடுக்க முடியுமா?

வாதச் சுரத்தைப் பற்றி கூறவே இந்தப் பிரதி எழுதப்பட்டபோதும்

கூடுதலாக தொண்டை நோயைப் பற்றியே கூறப்பட்டுள்ளது.

ஏனெனில் 'பீற்றாகீமோலிற்றிக்ஸ் ரெப்ரோகோக்கை' என்னும் கிருமியினால் ஏற்படும் தொண்டைப் புண் நோயினாலே இந்த வாதசுரம் ஏற்படுகின்றது. இந்த வாதச் சுரம் ஏற்படாது தடுக்க முதலில் இக் கிருமியினால் ஏற்படும் தொண்டை நோயை கண்டு பிடித்து மாற்றுவது அவசியம். விருத்தியடைந்த மேலைத்தேய நாடுகளில் சுகாதார முறைப்படியான வீடுகளும் நெருக்கடியற்ற வீட்டு ஒழுங்குகளாலும் இந்நோய் பெரிதும் பரவாது தடுக்கப்படுகின்றது. இந்த முறைகளைக் கையாளுவதினால் தொற்றும் தன்மை சமுதாயத்திலே குறைக்கப்பட்டுள்ளது.



வேப்பிலை - 2

கைப்பிடி, நல்ல

மிளகு - 15-20

இரண்டையும் அரைத்

துத் தலையில் பூசி ஒரு

மணி நேரம் ஊறவைத்

துத் தலை குளித்தால் பொடுகில் இருந்து முடியை காப்பாற்றலாம்.

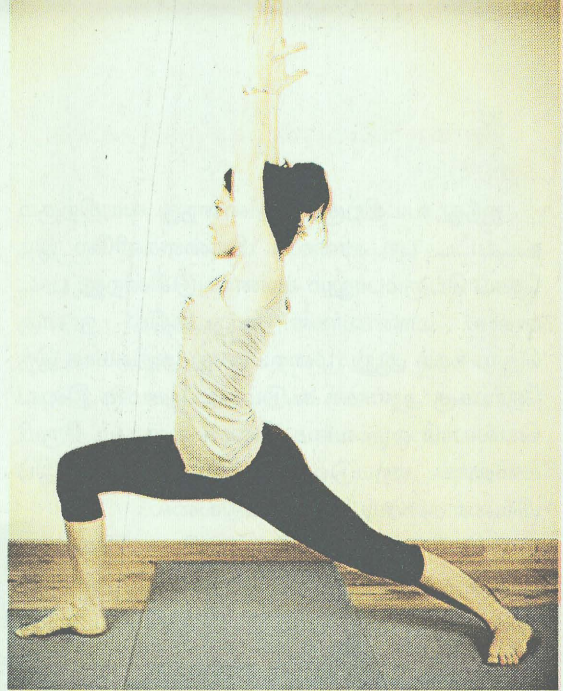


செல்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கிளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு கார்ப்பிணிப் பெண்கள் முன்னைய இதழில் கூறிய பிரச்சினைகளுக்கு உட்படுவர். அடுத்த மூன்று மாதங்களில் நெஞ்செரிவு, மலச்சிக்கல், அடிக்கடி சலம் கழித்தல் போன்றவை ஏற்படும். இவ்வாறான சிக்கல்கள் ஏற்படாது தடுக்க வீரபத்திராசனம் பேருதவி புரியும். கார்ப்பத்திற்கு முன்பு யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டோர் ஆறாவது மாதம் வரை இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். கார்ப்பம் தரித்த பின் புதிதாக இதைச் செய்யக்கூடாது. பிரசவம் நடந்த இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் உடல் எடை அதிகரிப்பு, தொப்பை போடுதல் போன்றவை ஏற்படாது. கார்ப்பத்திற்கு முன் இருந்த வனப்பான உடற்கட்



யும் (Strength) அதிகரிக்கும்.

- ★ கால்களும், தோள்களும் வலுவடைய உதவும்.
- ★ உடலுரமும் நெஞ்சுரமும் (Stamina) தாங்கு திறனும் (Endurance) அதிகரிக்கும்

விளையாட்டு வீரர்களின் திறனை அதிகரிக்கும் வீரபத்திராசனம்

டைப் பேண முடியும்.

★ மடிக்கணிணி முன் (Laptop) நீண்ட நேரம் குனிந்து உட்கார்ந்து கொண்டிருத்தல் முதுகுவலியை ஏற்படுத்தும். இதைத் தடுக்க இவ்வாசனம் உதவும்.

★ உடலிலுள்ள சகல உறுப்புக்களும், அவயவங்களும் நன்கு இழுத்து விடப் (Stretched) படுவதால் அவை திறன்படச் செயலாற்றும்.

★ இடுப்பு எலும்பை விரிவடையச் செய்யும்.

★ முள்ளந்தண்டில் ஏதாவது சிறு உபாதைகள் இருந்தால் அவை நீங்கும்.

★ தட்டைப்பாதம் (Flatfoot) மணிக்கட்டில் ஏற்படும் உபாதை (Carpal Tunnel Syndrome) போன்றவை அகலும்.

★ உடலுக்கு சம நிலையும் (Balance) உறுதி

★ கால் மூட்டுக்கள் கணுக்கால் இணைப்புக்கள் வலுவடையும்.

★ முதுகுவலி அகலும்.

★ தொப்பை குறையும்.

★ இடுப்புச்சதை குறைந்து இடுப்பழகு அதிகரிக்கும்.

★ உடல் படபடப்பு, நடுக்கம் அகலும்.

★ இரத்தோட்டம் மேம்படும்.

★ உடலின் தேவையற்ற கழிவுகள், நீர்கள், சதைகள் வெளியேறும்.

★ சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடு மேம்படும்.

★ நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து தொழில் புரிவோருக்குச் சிறந்தது.

★ தோள்பட்டை இறுகும் (Frozen Shoulder) நோய் அகலும்.

★ உடலிலுள்ள 72000 நாடிகளில் பிராண சக்தி (Vital Energy) நிரம்பி நின்றால் எந்த நோயும் நெருங்காது. இவ்வாசனம் செய்வதால் இவை நிரம்பி வழிந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதால் டெங்கு உட்பட பல்வேறு தொற்று நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.

★ நெஞ்சுக் கூடு நன்கு விரிவடைவதால் நுரையீரல்களும் நன்கு விரிவடைந்து அதிக பட்ச பிராண வாயுவும் பிராண சக்தியும் உட்செல்லும். இதனால் அதிக பட்ச இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுவதோடு அதிக அளவில் பிராண சக்தியும் சென்றடையும். இரத்தோட்டமும் அதிகரிக்கும், ஆஸ்துமா குணமடையும்.

★ சோர்வடைந்த கை, கால்களுக்குப் புத்துயிரூட்டப்படும். கால்கள் வலுவடையும்.

★ முதுமையில் சமநிலை தவறி, கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுதல் தடுக்கப்படும்.

★ கிரகிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.

★ உடலில் உறுதியும் நீள் தன்மையும் (Elasticity) நெகிழ்த்தன்மையும் (Flexibility) அதிகரிக்கும்.

★ இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். இருதயம் பலம் பெறும்.

★ நீரிழிவு, ஆரம்ப கட்ட மூட்டு வலி (Arthritis), உயர் இரத்த அழுத்தம், தலை, கண், காது போன்ற உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோய்கள் அகலும்.

★ மன உளைச்சல் மனக்குழப்பம் நீங்கும், கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகியிருந்தால் அவற்றிலிருந்து விடுபடும் மனோவலிமை அதிகரிக்கும். வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களையும் தடைகளையும் துணிவுடன் எதிர்கொள்ளும் மனோபலம் மேலோங்கும். வாழ்க்கையில்

வளமும், துணிவும், கருணையும், மன்னிக்கும் பண்பும், இரக்கமும், மேன்மையும், சமாதானமும் ஏற்படும். உயர் பதவி வகிப்போர் விரைவாகவும் சரியாகவும் உறுதியாகவும் முடிவெடுக்கும் திறனும் தன்னம்பிக்கையும் அதிகரிக்கும்.

★ வேலைக்கு விண்ணப்பித்து நேர்முகப் பரீட்சைக்குப் போகும் போதும் முக்கியமான கூட்ட மொன்றுக்குப் போகும் போதும் திருமண பந்தத்தில் இணையும் போதும் கூட பயமோ பதட்டமோ ஏற்படாது தன்னம்பிக்கை பொங்கி எழும்.

மேல் குறிப்பிட்டவை வீரபத்திராசனம் 1, 2, 3 ஆகிய மூன்று வகைக்கான பொதுவான பலன்களாகும்.

செய்முறை

வீரபத்திராசனம் - 1 உடல் நிலை

விரிப்பின் மேல் இரண்டு பாதங்களும் சேர்ந்தவாறு நிமிர்ந்து நிற்கவும். கைகளை தொடைகளைத் தொட்டவாறு வைத்திருக்கவும். பின் இரண்டு கால்களுக்கும் இடையே நான்கு அடிகள் இடைவெளி விட்டுக் கால்களை அகட்டி நிற்கவும். பின் வலது பாதத்தை இடது பக்கம் 45 பாகைக்குத் திருப்பி வைக்கவும். இடது பாதத்தை இடது பக்கம் 90 பாகைக்குள் திருப்பி வைக்கவும். இந்த நிலையில் சற்று நேரம் நிற்கவும். இடது முழங்காலை இடது தொடை, தரைக்குச் சமாந்தரமாக வரும்வரை மடக்கவும். இந்நிலையில் முழங்கால் 90 பாகையில் முக்கோண நிலையில் இருக்கும். இந்நிலையில் உடல் சரியாமல் சம நிலையைப் (Balance) பேணவும். இப்போது மூச்சை உள் இழுத்தவாறு மெதுவாகக் கைகளை தலைக்கு மேலே நேராக உயர்த்தவும். உயர்த்திய கைகளின் உள்ளங்கைகளை ஒன்றையொன்று பார்த்தவாறு வைத்திருக்கவும். தொட்டவாறும் வைக்கவும். இந்நிலையில் உடலை பின் பக்கம் வளைந்தவாறு உடல் முழுவதும் இழுபட்ட (Stretched) நிலையில் வைத்திருக்கவும். முதுகெலும்பும் இழுபட்ட நிலையில் இருக்குமாறு வைத்திருக்கவும். இந்நிலையில் நெஞ்சுக்கூடு நன்கு விரிந்து இழுபட்ட நிலையில் காணப்படும். இப்போது உடலை மெதுவாகப் பின்பக்கம் முடிந்தவரை வில்போல் வளைத்து மேலே கூரையைப் பார்க்கவும்.

இந்நிலையில் பரபரப்பற்ற 05 ஆழமான மூச்சை இழுத்து விடவும். பின் மெதுவாகக் கைகளையும் கால்களையும் பழைய நிலைக்கு



நவம்பர்-2012

கொண்டு வரவும். சில மூச்சுக்களை எடுத்து உடம்பைத் தளர்த்தி மீண்டும் வலது பக்கம் இதே போன்று செய்யவும். வீரபத்திரன் இரண்டு கைகளிலும் வாளேந்தி நிலத்திற்குக் கீழாக தட்சனின் யாகசாலைக்கு விரைந்த நிலையே இதுவாகும். ஆரம்ப பயிற்சியாளர்கள் இவ்வாசனத்தை நன்கு செய்து பழகிய பின்பு தான் மற்ற இரண்டையும் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும்.

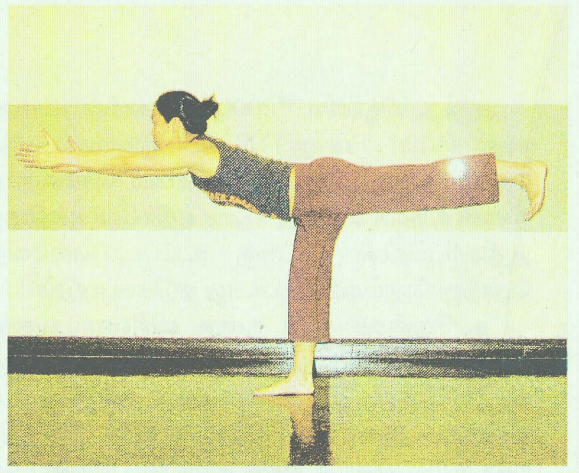
வீரபத்திராசனம் - 2

வீரபத்திராசனம் - 1 இல் விபரித்தவாறு இருபாதங்களும் சேர்ந்தவாறு நேராக நிற்கவும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்தவாறு இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். பின் கைகளைக் கும்பிட்ட நிலையில் நெஞ்சில் வைக்கவும். ஆழமாகச் சில மூச்சு எடுத்த பின் வீரபத்திராசனம் - 1இல் செய்தவாறு கால்களை நான்கு அடிகள் அகட்டி வைக்கவும். அதே நேரம் இரு கைகளையும் தரைக்குச் சமாந்தரமாக நன்கு நீட்டியவாறு வைக்கவும். உள்ளங்கைகள் நிலத்தைப் பார்க்க வேண்டும். இடது முழங்காலை மடக்கித் தொடையை தரைக்குச் சமாந்தரமாகக் கொண்டு வரவும். உடலின் பாரத்தை இரண்டு கால்களும் தாங்குமாறு நிற்க வேண்டும். தலையை இடது பக்கம் திருப்பி இடது கையின் நடுவிரலை உற்றுப் பார்க்கவும். ஆழமாக ஐந்து மூச்சுக்கள் இழுத்தவாறு முப்பது செகண்ட் முதல் ஒரு நிமிடம் வரை நிற்கவும். பின் வலது பக்கம் செய்யவும். தட்சனின் யாகசாலைக்கு வீரபத்திரன் சென்று மிகுந்த சினத்துடன் இரு கைகளிலும் வாளேந்தி தன் வருகையை அங்கு வீற்றிருந்தோருக்குக் காட்டிய நிலையே இதுவாகும்.

வீரபத்திராசனம் - 3

இது மிகவும் கடினமானது. முன்பு விபரித்த இரண்டையும் நன்கு செய்து பழகிய பின்பே இதை முயற்சிக்க வேண்டும்.

முன்பு குறிப்பிட்டவாறு பாதங்கள் சேர்ந்தவாறு நிமிர்ந்து நிற்கவும். பின் இடது காலை இரண்டு அடிகள் முன் பக்கம் வைக்கவும். உடலின் பாதத்தை இடது கால் தாங்குமாறு முன் பக்கம் இடுப்பை வளைத்து குனிந்து வலது காலை உயர்த்தித் தரைக்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருக்கவும். கால் விரல்கள் நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் உடம்பும் வலது காலும் ஓர் நேர்கோட்டில் தரைக்குச் சமாந்தரமாக இருக்க வேண்டும். தலையை இரண்டு



புஜங்களுக்கும் இடையே வைத்து ஐந்து அடிகள் தூரத்தில் கண்களால் முன் பக்கம் தரையைப் பார்க்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் முன் பக்கம் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்ற பார்த்தவாறு ஒரே நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

இடது கால் நேராக இருக்க வேண்டும். ஐந்து மூச்சுக்கள் (05 செக்கண்ட் - 01 நிமிடம்) எடுத்தவாறு இருந்த பின் இடதுகாலை நிலத்தில் வைத்துத் தலையை உயர்த்தி பழைய நிலைக்கு வந்து மீண்டும் வலது பக்கம் செய்யவும். வீரபத்திரா இரண்டு கைகளிலும் வாளேந்தி யாகசாலையில் வீற்றிருந்தோரின் தலைகளைக் கொய்த நிலையே இதுவாகும்.

இவ் மூன்று வகை வீரபத்திராசனங்களையும் கிராமமாகச் செய்யும் போது முன் குறிப்பிட்ட இதன் புராணக் கதையை நினைவு கூர்ந்தால் அபரிமிதமான பலன்கள் கிடைக்கும் எனப் பழைய யோகா நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

முழங்கால், இடுப்பு, தோள்பட்டை அல்லது முதுகு போன்ற உறுப்புக்களில் சமீபத்தில் அல்லது பெரும் காயம் ஏற்பட்டோர் உயர் இரத்த அழுத்தம், வயிறோட்டம், கழுத்து எலும்பு பிசகல் (Spondylitis) முதுகெலும்பு வழுவுல் போன்ற உபாதையுடையோர் இருதய நோயாளிகள் மற்றும் மூட்டுவாத நோயாளிகள் (Arthritis) இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அக்டோபர் மாத இதழில் வெளியான செல்லையா துரையப்பாவின் நேர்காணல் பகுதியில் "தொற்றா நோய்கள்" என்பதற்கு "தொற்று நோய்கள்" என பிரகரமானமைக்கு வருந்துகின்றோம்.

(ஆ-ர்)



சைனஸ் எனப்படும் மூக்க
டைப்பின் காரணமாக வரும்
தலைவலி, வேறுதன்மை
கொண்டது. இவை
அனைத்திற்கும் ஒரே
வகையான எஸ்பிரின்



வகை மருந்து
களை உட்
கொண் டால்
அகச் செவி பாதிக்க
கப்பட்டு கேட்கும்
சக்தியை இழக்க
நேரிடும்.

வலி நிவாரணிகள் உயிர்க்கொல்லி ஆகலாம்!

தலைவலி, உடல் வலி, பல் வலி, வயிற்று
வலி அல்லது வேறு எந்த வலி என்றாலே
போதும். உடனே மருந்து கடைகளை நாடி ஓடிச்
சென்று (Pain Killer) வலி நிவாரண மாத்திரை
களை கேட்க கடைக்காரரும் மனம் கோணாமல்
மாத்திரைகளைக் கொடுக்க அதனை வாங்கிக்
குடிக்கும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கு வாடிக்கை
யாகி விட்டது.

வலி நிவாரணிதானே. இது ஒன்றும் பக்க
விளைவுகளையோ பாதிப்பையோ ஏற்படுத்தாது
என சாக்குபோக்கு வேறு கூறுவர்.

பக்க விளைவுகள்

பொதுவாகவே வலி நிவாரணிகளான டிஸ்ப்
ரின், கொம்பிபிளேம், குரோசின், ஓக்சி பியேம்
மற்றும் புருபென் போன்ற வில்லைகள் பல்
வேறு பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.
இதுபற்றி எதுவும் அறியாமலேயே இந்த மாத்திரை
களை வாங்கிக் குடிக்கிறார்கள்.

பொதுவாக தலைவலியை எடுத்துக் கொண்
டால் அதில் பல வகை உண்டு. மன இறுக்கத்
தின் காரணமாகவும் புழுக்கத்தின் காரணமாகவும்
வரும் தலைவலி வேறு தன்மை கொண்டது.

பல்வேறு நோய்கள்

இது மட்டுமன்றி தொடர்ந்து இவ்வகை நிவா
ரணிகளை பயன்படுத்துவதால் நீரிழிவு நோய்
உள்ளவர்களுக்கு சிறுநீரகம் செயலிழந்து
போகும் வாய்ப்புள்ளது. 15 முதல் 30 சதவீதம்
பேருக்கு அல்சர் எனப்படும் குடற்புண் நோய்
தோன்ற வாய்ப்புள்ளது. உள்ளூறுப்புக்களில் இரத்
தப் போக்கு ஏற்படுவதே இதற்குக் காரணம்
ஆகும்.

எனவே, வலி நிவாரண வில்லைகளை மருத்
துவர் ஆலோசனை இன்றி உட்கொள்வதை
தவிர்த்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பேணுங்கள்.

- ஜெயா.

ஒரு கை நறுக்கிய பீட்டூட்டில் பல்
வேறு உணவுச் சத்துக்கள் உண்டு. கலோரி
- 44, மாச்சத்து - 10 கிராம், புரதம் - 01
கிராம், நார்ச்சத்து - 5 கிராம், விற்றமின் சி
- 11 மி. கிராம், சோடியம் - 72 மில்லி
கிராம், ஃபோலாசின் - 93 மைக்ரோ கிராம்
உள்ளது என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.



Dr. ஜி. ஈ. ஈப்பன்

தற்கும் முக்கிய காரணமாக அமைவது மன அழுத்தம். தற்போதைய காலத்தை பொருத்த மட்டில் கூடுதலானோர் காய்ச்சல், தலைவலி போன்ற பிரச்சினைகளுக்காகவே எம்மை நாடி வருகின்றனர். அத்தகையவர்களுக்கு உடனடியாக காரணத்தை கண்டுபிடிக்க முடியாது. அது சாதாரண காய்ச்சலாகவும் இருக்கலாம். அல்லது அதுவே பெரும் ஆபத்துக்குரிய அறிகுறியாகவும்கூட இருக்கக்

பண்பாட்டையும் வெவ்வேறான நோயையும் உடங்கும் கொள்ளும் நுரையின் பார்

அதிகரித்து வரும் மக்கள் தொகைக்கு ஏற்பவே, மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்ளின் எண்ணிக்கையும் இன்று அதிகரித்து கொண்டு வருகின்றன. நோய்கள் பெருகுவதற்கும், அதன் பாதிப்புகள் அதிகரிப்பதற்கும் நமது உணவுப்பழக்கம், சுற்றுப்புறச்சூழல், சுகாதாரமின்மை போன்ற பல காரணமாகின்றன. இந்நோய்கள் தொடர்பில் மிகுந்த அவதானத்துடன் செயல்பட்ட போதிலும், ஏதாவது ஒரு நோய் தாக்குதலுக்கு அவ்வப்போது நாம் ஆளாகிக் கொண்டு தான் வருகின்றோம். நோய்கள் பல விதத்திலும் அதிகரித்து கொண்டே வந்தபோதிலும் அதற்குரிய மருந்துகளும் கண்டுபிடித்தபடிதான் இருக்கின்றன. பலர் தாமதமாகவே நோய்களை தேடிக்கொள்கின்றனர். தவறான உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாமை, அதிக பதற்றம் போன்றவையே அவர்களின் நோய்க்கு காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன.

இவ்வாறு பிரபல வைத்திய நிபுணர் Dr. ஜி. ஈ. ஈப்பன் அவர்களை நேர்கண்ட போது குறிப்பிட்டார். அவர் சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்காக மேலும் தெரிவித்ததாவது:

இன்று பலர் தவறான வழிகளுக்கு செல்வதும், பல நோய்களுக்கும் உட்படுவ

கூடும். எது எப்படியாகினும் 3 நாட்களுக்கு மருந்து கொடுப்பது வழக்கம். 3 நாட்களுக்கு பின்னர் இரத்த பரிசோதனையின் மூலம் காய்ச்சல் ஏற்பட்டதற்கான காரணிகளை கண்டுபிடிக்கலாம். அந்த வகையில் சிலர் சாதாரண வைரசு காய்ச்சலாலும், சிலர் டெங்கு போன்ற ஆபத்தான காய்ச்சலாலும் பாதிப்படைந்திருப்பர்.

தவிர பலர் கடுமையான தலைவலி என வருகின்றனர். அவர்களில் பலரது தலைவலிக்கான முக்கிய காரணமாக இருப்பது அவர்களின் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள்.

குடும்ப பிரச்சினை, வெளிப்பிரச்சினை போன்றவற்றால் ஏற்படும் மன அழுத்தமே அவர்களின் தீவிர தலைவலிக்கு காரணமாக அமைந்திருக்கும். அத்தகையவர்கள் தமது மன அழுத்தம் குறையக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம். புத்தகம் வாசிப்பது, தமது மனதுக்குப் பிடித்தமான, நிம்மதியை தரக்கூடிய விடயங்களில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம். மன அழுத்தம் குறையும் பட்சத்தில் அவர்கள் நோய்க்கு ஆளாகும் நிலையும் ஏற்படாது. அல்லது ஒரு மருத்துவரையோ அல்லது உடல் நல நிபுணரையோ சந்தியுங்கள்.

டென்ஷனாக இருக்கும் போது புத்தகத்தைப் படித்து பலர் அதிலிருந்து விடுபட முயல்கின்றனர். நூல்களைப் படிக்கும் போது அதிலேயே மனம் ஆழ்ந்து விடுவதால் கவனச் சிதறல் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. தொடர்ந்து 6 நிமிடங்கள் புத்தகத்தைப் படிப்பதன் மூலம் மன அழுத்தம் படிப்படியாகக் குறைகிறது. படிக்கும் போது இதயம், தசைகளில்

ஏற்படும் படபடப்பு படிப்படியாகக் குறைந்து இயல்பு நிலை ஏற்படுகிறது.

புத்தகம் படிப்பதால் 68 சதவீதம் மன அழுத்தம் குறைகிறது. இசையைக் கேட்பதன் மூலம் 61 சதவீதமும், தேநீர் அருந்துவதால் 54 சதவீதமும் மன அழுத்தம் குறைவதாக மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும் மன அழுத்தங்களின் போது ஏதாவது விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம்.

தவிர பலரது நோய்களுக்கு காரணமாக அமைவது அவர்களின் தவறான உணவு பழக்கவழக்கம். நகர்புற மக்கள் கூடுதலாக பீட்சா, பர்கர் போன்ற 'பாஸ்ட் புட்' உணவுகளுக்கே பழக்கப்பட்டு விட்டனர். ஆரோக்கியமான உணவுகள் உண்பதென்றால் ஏதோ கூடாததை உண்பதை போல் எண்ணுகின்றனர். இதனால் தன் பணத்தை கொடுத்து தனக்கே ஆபத்தை தேடிக்கொள்கின்றனர். எந்த ஒரு விடயத்துக்கும் ஒரு எல்லை உள்ளது. அந்த எல்லை தாண்டும் போதே வீபரீதம் தலைதூக்குகின்றது.

மக்கள் அதிகம் நோய்வாய்ப்பட இன்



னொரு காரணம் உடற்பயிற்சி இல்லாமை. பலருக்கு உடற்பயிற்சி என்றால் என்னவென்றே தெரியாது. வீட்டிலிருக்கும் பல பெண்கள் வீட்டுவேலைகள் முடிந்ததும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பார்ப்பார்கள். அல்லது தூங்குவார்கள். தவிர அவர்களின் வேலைகளை இலகுவாக செய்யக்கூடிய இயந்திரங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கும். உண்பதும், உறங்குவதுமாக இருந்தால் ஆரோக்கியம் எப்படி கிடைக்கும்? வீணான நோய்களுக்கு தான் ஆட்ட வேண்டி வரும்.

ஆரோக்கியம் என்பது சரியான உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சி, சுத்தம், மன அமைதி போன்றவற்றிலேயே தங்கியிருக்கிறது. சாதாரண விடயங்களில் நாம் செய்யும் தவறுகளே பின்னர் பெரிய ஆபத்துக்களில் கொண்டுபோய் விடுகின்றது. ஆரோக்கியம் என்பது நமது கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. ஆகையினால் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை கடைபிடிப்போம். சுகதேகியாக வாழ்வோம்.

நேர்காணல்: ராஜலிங்கம் சுபாஷினி



2010 ஆம் ஆண்டு சுகாதார அமைச்சினால் மேற்கொண்ட ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

அதேபோன்று, பாடசாலை மாணவர்கள் உட்பட 22 வயது வரையானோரில் 18.1 சதவீதமானோருக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படு

பாடசாலை மாணவர்கள் பத்தியில் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சியும்!

பாடசாலை மாணவர்கள் தமது உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான விடயத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். நவநாகரிகப் பாணியையும், நவீன மாற்றத்திற்கேற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் விடயத்திலும் காட்டும் அக்கறையில் பாதியளவு கூட தமது உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் காட்டுவதில்லை. அத்துடன், உள, சமூக ஆரோக்கியம் குறைந்தவர்களாகவும் மாணவர்கள் பலர் காணப்படுகிறார்கள். மாணவர்கள் மத்தியில் நீரிழிவு நோய் அதிகரித்துள்ளதாக அதிர்ச்சி தரும் தகவலும் வெளியாகியுள்ளது.

இலங்கை மக்களில் நான்கில் ஒருவர் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள

தாக

வதாகவும் அந்த ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதன்படி 16 வயதுக்கு கீழ்ப்பட்ட பாடசாலை மாணவர்களில் 4.2 சதவீதமானோருக்கும், 16 முதல் 18 வயது வரையானோரில் 4.4 சதவீதமானோருக்கும், 18 முதல் 22 வயதுக்கிடையடவர்களில் 9.8 சதவீதமானோருக்கும் நீரிழிவு நோய் உள்ளதாக அந்த ஆய்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

எமது நாட்டில் வசிக்கும் பெண்களில் 24 சதவீதமானோரும் ஆண்களில் 19 சதவீதமானோரும் எந்தவித உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடுவதில்லை எனவும், அவர்களுக்கே அதிகளவில்

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed

நீரிழிவு பாதிக்கப்படக்கூடிய அபாயம் உள்ளதாகவும் அந்த ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

இதேவேளை, இன்னொரு ஆய்வு பின்வரும் தகவலை வெளியிட்டுள்ளது.

கிராமப்பகுதி பாடசாலை மாணவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் கொழும்பு உட்பட நகரப்பகுதி பாடசாலைகளில் அதிக நிறையுடன் கூடிய (அதிக எடை) மாணவர்கள் அதிகளவில் இருப்பதாகவும், இதன் காரணமாக அந்த மாணவர்களுக்கு நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்கள் போன்றவை ஏற்படும் அபாயம் அதிகளவில் காணப்படுவதாகவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது

இதேவேளை, இலங்கையில் உள்ள 40 இலட்சம் பாடசாலை மாணவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் உடல் நிறை அதிகரிப்புக்கு





உள்ளாகியுள்தாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உடல் எடை அதிகரிப்பினால் உயர் குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு, இதயநோய்கள், சில வகை புற்றுநோய்கள், இளைப்பு நோய், மூட்டு வலி, முதுகு வலி, தசைவலி, இளவயது மரணம், கவர்ச்சியற்ற தோற்றம், வயதை விட அதிகரித்த தோற்றம், இரத்தக்கொதிப்பு இன்னும் இது போன்ற தீமைகள் ஏற்படலாம்.

நாட்டின் நாளை தலைவர்கள் இன்றைய மாணவர் சமுதாயமே. வருங்காலத் தலைவர்களான இவர்களின் பூரண ஆரோக்கியத்தில் தான் அவர்களது குடும்பத்தவர்களதும் நாட்டினதும் எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது.

கல்வியின் பிரதான குறிக்கோள் நாட்டிற்கு சிறந்த நற்பிரஜைகளை உருவாக்குவதாகும். எதிர்கால நற்பிரஜைகள் ஆரோக்கியம் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

பூரண சுகாதாரம்

தனி நபர் ஒருவர் உளரீதியாக மட்டுமின்றி உளவியல் ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் திருப்திகரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கு தனி நபர் ஒருவருக்குள்ள ஆற்றலே பூரண சுகாதாரம் அல்லது நிறைவான சுகாதாரம் எனப்படும்.

இன்னொரு வகையில் கூறுவதாயின் உடல் ஆரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் கூட்டே பூரண சுகாதாரம் எனப்படும்.

சுகாதாரம் எனப்படுவது எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் பூரண ஆரோக்கியத்தை பெற்றிருத்தலாகும்.

பூரண ஆரோக்கியமுடைய ஒருவராலேயே சிறந்த நற்பிரஜையாகவும் திகழ முடியும்.

ஆயினும், மாணவர்களின் பூரண சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் பல காரணிகள் இருக்கின்றன.

அவற்றில் முக்கியமானவை வருமாறு :-

- நீண்ட காலம் தொடர்ந்த உள்நாட்டு யுத்தம்
- மக்களின் இடப்பெயர்வும் அகதி வாழ்வும்
- குடும்ப பொருளாதார நிலை
- நாளுக்கு நாள் அதிகாரித்துச் செல்லும் வாழ்க்கைச் செலவு
- பொருளாதாரச் சமை
- வெகுசன ஊடகங்களின் தாக்கம் மற்றும் இணையம்
- சனநெருக்கடியான சூழல்
- குடியிருப்பு வசதி குறைபாடு
- மாசடைந்த சூழல்
- உணவு வகைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம்
- சுய சுகாதாரத்தில் உள்ள குறைபாடுகள்
- போஷாக்கு குறைபாடு
- சுத்தமான குடி நீர் எல்லோருக்கும் கிடைக்காமை
- உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுகளில் ஈடுபடாமை
- குடும்பத்தொகுதியினது அமைப்பில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம்
- கல்வி முறையில் உள்ள போட்டித்தன்மை முழு நேரக் கற்றலில் மாணவர்கள் ஈடுபடுதல்
- இணைபாடவிதான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாமை
- சூழலினதும் சமூகத்தினதும் அழுக்கம் பெற்றோர்களின் கட்டுப்பாடு அல்லது பூரண சுதந்திரம்
- உணவு, ஆரோக்கிய விடயத்தில் போதிய கவனம் செலுத்தாமை.

இவற்றில் இந்தக் கட்டுரை குறிப்பிடும் பிரதான காரணி மாணவர்கள் விளையாட்டு, மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடாமையாகும்.

பொதுவாக மாணவர்கள் பல்வேறு சூழல்களிலிருந்து பாடசாலைக்கு வருபவர்களாக இருப்பார்கள் அவர்களின் வீட்டுச் சூழலும், சுற்றுப்புறச் சூழலும், பல்வேறுபட்டதாக இருக்கும்.

(தொடரும்...)



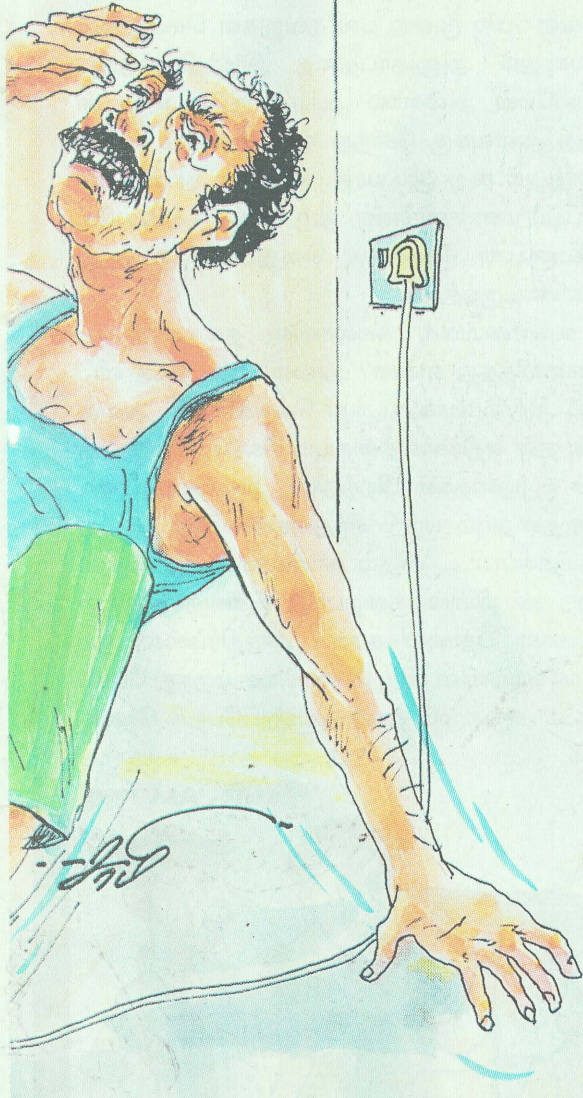


ஒரு வீட்டில் குழந்தைகள் விளையாடித் திரிவதும் முதியவர்கள் நடமாடுவதும் எந்த அளவுக்கு அந்த வீட்டுக்கு அழகையும் ஆளுமையையும் பெற்றுத்தரும் என்பது பலருக்கும் தெரிவதில்லை. சில பேர் குழந்தைக

ளையும் வயது முதிர்ந்தோரையும் சுமைகளாகவும் நினைக்கின்றார்கள்.

கமலாவை சயந்தன் திருமணம் முடித்து வீட்டுக்குக்கு கூட்டி வந்த போது சயந்தனின் வயது முதிர்ந்த தாய், தந்தையர், அவனது அக்கா, குடும்பத்தினர், அவனது தங்கையென பெரிய

தலைவீதி



குடும்பமாகவே அது காணப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் அக்குடும்பத்தினருடன் ஒட்டுவது சற்றுக் கடினமானதாகக் காணப்பட்டாலும் அவளுக்கு வேறு மார்க்கங்கள் இருக்கவில்லை. சயந்தன் மிகவும் தாராண்மை கொள்கை கொண்டவன். அவன் யாரையும் மிகைப்படுத்தியோ, குறைத்தோ நடத்துவது கிடையாது.

நவம்பர்-2012

தனது மனைவியிடத்திலும் அதேபோல் அன்புடனும் உகந்த விதத்திலும் நடந்து கொண்டான்.

எனினும், கூட்டுக் குடும்பத்தில் சேர்ந்து வாழுகின்ற பெண்களுக்கு எப்போர் பொறுப்புகளும் வேலைப்பளுவும் சற்று அதிகமானதாகவே இருக்கும் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய குடும்பப் பொறுப்புகளே சமூகத்தில் ஆளுமை மிக்க பெண்களை உருவாக்குகின்றது என்பதையும் கூறி வைக்கத்தான் வேண்டும். கமலா எவ்வளவு தான் அக்குடும்பத்தினருடன் சுமுகமாக வாழப் பார்த்தாலும் தன் கணவன், அவனது தாய், தந்தையருக்கும் அக்காள் குடும்பத்தினர்க்கும் தங்கை மீதும் அதிகம் பற்றும் பாசமும் வைத்திருப்பது போல் மனதுக்குள் ஒரு எண்ணம் எழ ஆரம்பித்தது. அதன் காரணமாக அந்த வீட்டில் தன்னை ஒரு வேலைக்காரி போல் நடத்துகிறார்கள் என்ற குற்ற உணர்வும் சேர்ந்தே வளர ஆரம்பித்தது.

கமலாவின் இத்தகைய தனிமை உணர்வு காரணமாக அவள் வீட்டில் பல்வேறு கடமைகளின்போது கவனக்குறைவுகளைக் காட்டினாள். சாயந்தனின் அக்காவின் பிள்ளைகளை கடிந்து கொண்டாள். சிறு சிறு தண்டனைகளும் வழங்கினாள். தன் மாமனார், மாமியார் மீது அசட்டைத்தனமாகவே நடந்து கொண்டாள். இதனால் சயந்தனுக்கும் அவளுக்கும் இடையில் சிறு சிறு வாய்த்தர்க்கங்கள் இடம் பெற்றன. சயந்தன் பலமுறை அவளின் பொறுப்புக்களை சுட்டிக்காட்டி அவளுக்கு உரிய ஆலோசனைகளை வழங்கினான். எனினும், சயந்தன் அவளை அழைத்து அவள் தவறுகளை சுட்டிக்காட்டி அவளுக்கு நல்லது கெட்டதுகளை எடுத்துச் சொன்ன வேளைகளில் எல்லாம் அவள் தனது நாத்தனர்களும் மற்றவர்களும் தான் அவளைப்பற்றி தன் கணவனிடம் கோள் மூட்டுகிறார்கள் என்றே கருதினாள். இதனால் அவர்களுக்கிடையில் இடைவெளி அதிகரிக்க ஆரம்பித்தது.

அன்றும் அப்படித்தான். கடந்த இரண்டு

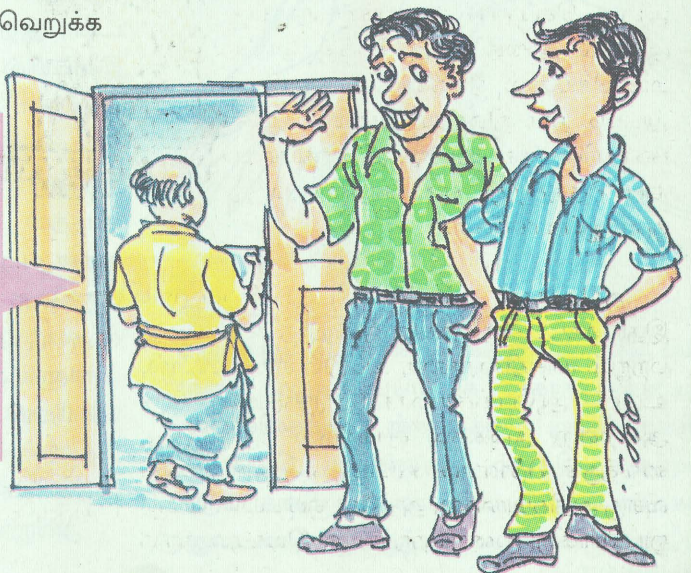
வார காலமாக வீட்டார் அணிந்து அழுக்காக்கிய துணிகளை எல்லாம் துவைக்க வேண்டிய வேலை அவளுக்கு வழங்கப்பட்டது. அதனை தனக்கு வழங்கப்பட்ட தண்டனையாகவே அவள் கருதினாள். அவள் அவசரத்தில் வோஷிங் மெஷினை பொருத்தும் வயரையும் பிளக்கையும் வாசற்படியில் குறுக்காக வைத்து மெஷினை மாத்திரம் குளியலறைக்குள் ஓரமாகத் தள்ளி வைத்து விட்டு துணி கழுவிக்கொண்டிருந்தாள். அப்போது எதற்கோ வெளியில் செல்வதற்காக தட்டுத் தடுமாறி வாசலைக் கடக்க முயன்ற சயந்தனின் தந்தை வயரில் கால் தடுக்கி மல்லாந்தபடி விழ அவர் பின் மண்டையில் பலமாக அடிபட்டு நினைவிழந்தார். அவர் விழுந்த சத்தத்தாலும் கமலாவின் அலறலாலும் ஓடி வந்த மற்றவர்கள் விரைந்து அவரை தேசிய வைத்தியசாலை அவசரசிகிச்சைப் பிரிவுக்கு எடுத்துச் சென்றனர். அவர் சிகிச்சை முடிந்து வீட்டுக்கு வர ஒரு மாதம் பிடித்தது. எனினும், அவரை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியவில்லை. அவரது மூளை நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு விட்டன.

அவரது ஒரு காலும் கையும் விழங்காமல் போய் விட்டது. அவர் படுக்கையிலேயே இருக்க நேரிட்டது. சயந்தனும் அவன் குடும்பத்தினரும் இதனை ஒரு விபத்தாகக் கருதவில்லை. இது கமலா வேண்டுமென்றே செய்த சதி என்று அவர்கள் கருதி அவளை வெறுக்க

ஆரம்பித்தனர். சயந்தனுக்கும் கமலாவுக்கும் இடையில் ஒரு பெரிய இடைவெளி ஏற்பட்டு அவர்களது குடும்ப வாழ்வு நிலைக்குமா என்ற நிலை தோன்றி விட்டது. அதற்குக் காரணம் அவள் அந்த வீட்டில் வாழ்ந்த குறுகிய காலத்தில் அவள் நடந்து கொண்ட விதம் தான். அவள் பல முறை பல தவறுகள் செய்து எல்லோரதும் அனுதாபத்தை இழந்திருந்தாள். இனிமேல் அவளால் அந்தக் குடும்பத்துடன் எந்த அளவுக்கு சேர்ந்து வாழ முடியும் என்று யாராலும் கூற முடியாது. சயந்தன் தான் தாலிகட்டிய மனைவி என்ற ஒரு காரணத்தாலேயே அவளுடன் வேண்டா வெறுப்பாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தான்.

உண்மையில் கமலாவின் தலைவிதியை நிர்ணயித்தது என்ன? அவள் ஏன் அந்த வீட்டில் அந்நியமாக நடந்து கொண்டாள். அவள் ஏன் தன் எதிர்காலத்தையும் சிலவேளை தனக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தால், அவர்களது எதிர்காலத்தையும் பற்றி சிந்திக்கவில்லை. அவள் வளர்க்கப்பட்ட விதம் சரியில்லையா? அவள் கற்ற கல்வியில் குறைபாடு உள்ளதா? இவற்றுக்கான பதிலை கமலா மாத்திரமல்ல, நம் சமூக வாழ்வின் விழுமியங்களை மறந்து போய் விட்ட சமூகமும் தான் பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

- எஸ். ஷர்மினி



“என்னோட இராசி, நட்சத்திரம் எல்லாத்தையும் கேட்டுட்டு, வீட்டுக்குள்ள ஜோசியர் போறாரே, எதுக்கு?”

“கொஞ்சம் அவசரப்படாம இருங்க.. பேப்பரைப் படிச்சிட்டு வந்து உங்களுக்கு பலன் சொல்வாரு!”

அலர்ஜி மற்றும் ஏன் புற்றுநோய் போன்ற வற்றை கூட ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புள்ளது.

சுத்தம்

எதிலுமே அதிக சுத்தத்துடன் இருப்பது கூட உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதிலும் வீட்டை அடிக்கடி தினமும் ஒரு முறைக்கு இரு முறை துடைத்தால் மட்டும் நோய்கள் வராதா என்ன? நிச்சயம் வரும். எப்படியெனில் பொதுவாக பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் இதர கிருமிகள், ஈரமான இடங்களில் தான் அதிக அளவில் வளரும். ஆகவே இதுவும் ஒருவித ஆரோக்கியமற்றதே.

பல் துலக்குதல்

பற்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்று

ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் கூட ஆரோக்கியமற்றது தானாம்!

அனைவருக்குமே எது ஆரோக்கியமான பழக்கம், ஆரோக்கியமற்ற பழக்கம் என்ற ஒரு அடிப்படை அறிவு இருக்கும். ஆனால் அவ்வாறு இருக்கும் எண்ணத்தில் சில சமயங்களில் ஆரோக்கியமானது கூட ஆரோக்கியமற்றதாக இருக்கிறது. எப்படியெனில் எந்த ஒரு செயலுக்கும் ஒரு எல்லை இருக்கின்றது. அதை செய்ய வேண்டிய அளவு செய்தால் உடலுக்கு நல்லது. ஆனால் அதையே அளவுக்கு அதிகமாக செய்தால், தீங்கில் தான் முடியும். அப்படி நாம் தினமும் செய்யும் பழக்கங்களில், சில உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள்.

ஆரோக்கிய உணவுகள்

அதிகமான அளவில் விட்டமின் மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் மாத்திரைகளை மட்டும் சாப்பிட்டால், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று அவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடும் பழக்கத்தை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் அளவுக்கு அதிகமானால், அதுவே குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு, முறையற்ற குடல் இயக்கம், சரும

நினைத்து, ஒருநாளைக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் பற்களை துலக்குவோம். ஆனால் அவ்வாறு அடிக்கடி பற்களை துலக்கினால், பற்களில் உள்ள எனாமல் அழிந்துவிடும். பின் பற்கள் அதிக சென்சிட்டிவ் ஆகிவிடும்.

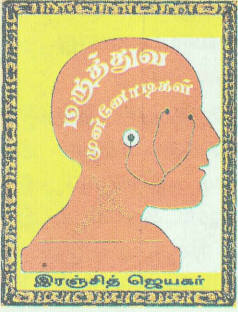
தண்ணீர்

அனைவருக்குமே குறைந்த அளவில் தண்ணீர் குடித்தால், உடலுக்கு ஆபத்தானது என்று தெரியும். ஆனால் அதையே அளவுக்கு அதிகமாக குடித்தால், உடலில் உள்ள சோடியத்தின் அளவு குறைந்துவிடும். இதனால் குமட்டல், வாந்தி, சோர்வு போன்றவை ஏற்படும்.

வலி நிவாரணிகள்

உடலில் ஏதேனும் சிறு வலிகள் ஏற்பட்டாலும், சிலர் உடனே மருந்து மாத்திரைகளை சாப்பிடுவார்கள். ஆகவே உடலில் எந்த இடத்தில் வலி ஏற்பட்டால், அப்போது அதற்கான மருந்து மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்டால், அவை உடலில் நிறைய நோய்களை ஏற்படுத்தும். சில சமயங்களில் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பும் உள்ளது.





மூளை நரம்பு மண்டலம் பற்றிய விளக்கமளித்தவர்

மூளையின் நரம்பு மண்டலம் பற்றிய கட்டமைப்பை முதன் முதலாக வெளிப்படுத்தியவர் காமில்லோ கால்கீ அவர்களே. மூளை நரம்பு மண்டலம் என்பது ஒரு சிலந்தி வலை போன்ற கொத்து கொத்தான அமைப்பு என்று அதுவரை காலமும் பரவலாய் இருந்த கருத்தை தகர்த்தெறிந்து அது தனித்தனி நியூட்ரோன்களின் கட்டமைப்பு என்று நிரூபணம் செய்தமைக்காக 1906 ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்துறைக்குரிய நோபல் பரிசு

காமில்லோ கால்கீ அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

திசு வழி முறை

நரம்பு திசுக்

களைக் கண்டறிய 19ஆம் நூற்றாண்டில் இருந்த முக்கியமான வழிமுறைக்கு திசு வழிமுறை என்று பெயர். இதன்படி tissue staining technique என்பது இதன் மருத்துவப் பெயர். இதன்படி நுண்ணோக்கி ஒன்றின் மூலம் பார்த்து பதியப்படும் படத்தின் துல்லியத் தன்மையை முன்னேற்ற முடியும். இந்த முன்னேற்றமானது பதியப்பட்ட நுண்ணுயிர் பற்றிய சிறப்பான தகவல்களை அறிந்து கொள்ள சலபமான வழியை அமைத்துக் கொடுக்கும்.

நினைப்பது போல் இதனைச் சாதிப்பது அத்தனை சலபமான காரியமல்ல. ஆய்வு சாலையில் இதற்கான பல முன் ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். செட் அப்பில் படிப்படியான பல ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் பல வேலைப்பாடுகள் மேற்கொள்ள வேண்டி இருக்கும். இப்படி முழுமை பெறும் பரிசோதனை அமைப்பே நுண்ணோக்கி படத்தினை விளங்கிக் கொள்ளும்படி பெரிதாக்க உதவும்.

சிறந்த மாற்று வழி

இத்தனை காரியங்களை திட்டமிட்டுச் செய்தாலும் கூட இந்த வழி முறை நரம்பு மண்டல திசு அமைப்பினை முழுவதுமாகக் கற்றறிய போதுமானதாக அமையவில்லை. ஆகவே, சிறந்த மாற்று வழி ஒன்று தேவைப்பட்டது. இந்த இடைவெளியை நிரப்பவே காமில்லோ கால்கீ தீவிரமான ஆய்வில் இறங்கினார்.

இக்கால கட்டத்தில் கால்கீ இத்தாலியில் உள்ள ஓர் உயர் நிலை மனநல மருத்துவமனையில் ஒரு மருத்துவராகப் பணியாற்றினார். எனவே தான் பணியாற்றிய மனநல மருத்துவமனையிலேயே ஆய்வினை ஆரம்பித்தார்.



காமில்லோ கால்கீ
Camillo Golgi
(1843 - 1926)

கால்கீ நரம்பு திசுவினை ஓர் உலோகமாக வடிவமைத்தார். வெள்ளியைத் தான் உலோகப் பொருளாகப் பயன்படுத்தினார். அதில் தான் உண்மையான நரம்பில் செய்ய நினைத்த ஆய்வினை அச்ச அசலாகச் செய்தார்.

கால்கீ வினை

மூளையின் நரம்பு மண்டலத் திசுக்களை வெள்ளி உலோகமாக வடிவமைத்து ஆய்வு செய்தார் கால்கீ. அது முதன் முறையாக மூளையில் உள்ள நரம்பு மண்டலப் பாதையின் தொடர்ந்து துல்லியமாக படம் பிடிக்கும் அற்புத வாய்ப்பினை இவருக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தது.

கறுப்பு வினை என்று பெயரிடப்பட்டது இந்தப் பரிசோதனை முறை. பின்னர் கால்கீ வினை என்று முழுமை அடைந்தது. இதன்படி முன் மூளையில் முழுமை அடைந்தது. இதன்படி முன் மூளையின் நரம்பு மண்டல திசு அமைப்பினை வரைந்து காட்டினார் கால்கீ.

நியூட்ரோன்களின் கட்டமைப்பு

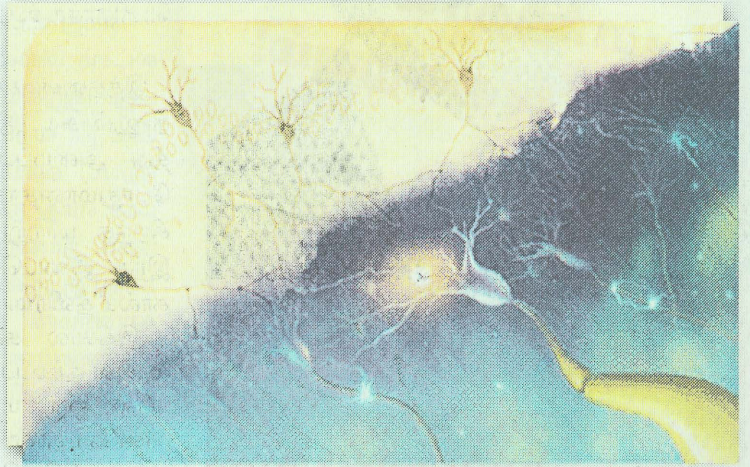
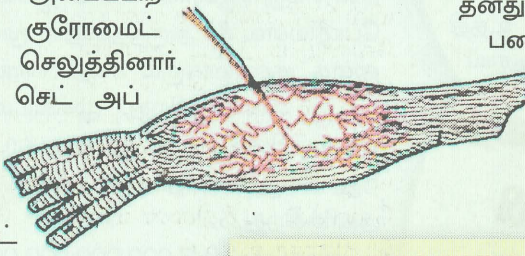
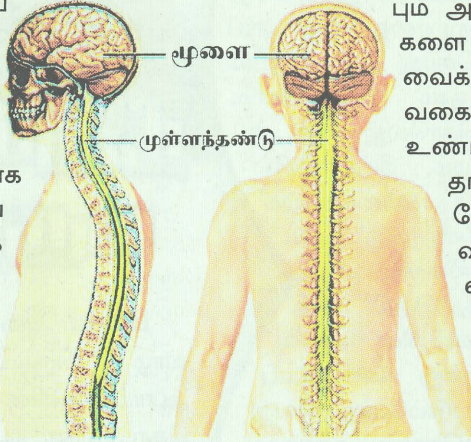
நரம்பு திசு அமைப்பிற்குள் சில்வர் குரோமைட்டுகளைச் செலுத்தினார். பிறகு இந்த செட் அப்பினை சில்வர் நைட்ரேட் மற்றும் பொட்டாஷியம் டைக்ரோமைட் ஆகியவற்றுடன் இரசாயன வினையாக்குவதுதான் இந்த முறையின் முக்கிய குறிப்பாகும். இது மஞ்சள் பின்னணியில் ஸோமா மற்றும் ஒக்ஸான் ஆகிய மூளை நரம்பு மண்டல அமைப்புகளைக் கறுப்பு உருவமாகப் பதிந்து ஆராய்ச்சியை வெற்றி பெறச் செய்தது.

மூளையின் உட்புறத் தகவல்கள் முதன் முறையாக மிக விமர்சையாகப் பதியப்பட்டன.

நியூட்ரோன்களை தனித்தனியாக படம்பிடித்துக் காட்டியது. இவரின் இந்த இமாலய வெற்றி நரம்பு மண்டலம் நியூட்ரோன்களின் ஒட்டுமொத்த கட்டமைப்பு என்ற அறிவிப்பினைத் தடையின்றி ஒப்புக் கொள்ளவும் வைத்தது.

இந்த ஆய்வின் மற்றொரு முடிவாக கால்கீ கண்டு பிடித்த டெண்டன் எனும் உடலமைப்பும் அங்கீகாரம் பெற்றது. தசைகளை எலும்புகளோடு கட்டி வைக்கும் சணல் போன்ற இவ்வகை திசுக்கள்தான் உடலில் உண்டாகும் அழுத்தங்களை தாங்க உதவும் குஷன் போன்ற அமைப்பு என பல விடயங்களை முதன் முதலாக உலகிற்கு வெளிப்படுத்தினார்.

கால்கீ தெரிந்தெடுத்த துறையோ மிகவும் சிரமமானது. எனினும், மனித சமுதாயத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ள மருத்துவத் துறைக்கான கண்டு பிடிப்புகளை தன்னால் முடிந்தவரை ஆய்வு செய்து நிரூபித்தார். அவரின் ஆய்வுகள் தூரப் பார்வையாக இருந்து இந்த ஆய்வுகளுக்காக தனது வாழ்வின் பெரும் பகுதியை அர்ப்பணித்தார். ஈற்றில் மருத்துவ சாதனையாளரான காமில்லோ கோல்கீ 1926 ஆம் ஆண்டு ஜனவரித் திங்கள் 21 ஆம் நாள் மறைந்தார்.



மருத்துவ உலகு என்ன சொல்கிறது....?

மருத்துவர் ஊசி போடும் தருணம் கண்ணை மூடிக் கொள்வது, மருத்துவர் ஊசியைக் குத்துவதைப் பார்க்காமல் தலையைத் திருப்பிக் கொண்டு வேறு எதையாவது பார்ப்பது போன்றவற்றைச் செய்து அதிகம் வலி தெரியாமல் இருக்க நாம் முயலுவோம். ஆனால் 'யுனிவர்சிட்டி கொலெஜ் லண்டன்' என்ற பல்கலைக்கழகமும், இத்தாலியில் உள்ள 'மிலான் பிகோக்கா' பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி மையமும் சேர்ந்து நடத்திய ஒரு ஆராய்ச்சியில், வலிக்கும் பாகத்தையே மேலும் பெரிதுபடுத்தி பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் வலியின் அளவு மேலும் குறைகிறது என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது. வலி ஏற்படும்போது வேறு இடங்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்காமல் வலிக்கக்கூடிய இடத்தைப் பார்த்தால், நாம் உணரக்கூடிய வலியின் அளவு குறைகிறது என இந்த ஆராய்ச்சி முடிவு தெரிவித்துள்ளது. இந்த கண்டுபிடிப்பின் விளைவாக சிகிச்சைகளின்போது நோயாளிகளின் வலி உணர்வை குறைக்கக்கூடிய புதிய உத்திகளை உருவாக்க முடியும் என்று ஆராய்சியாளர்கள் நம்பிக்கை தெரிவிக்கின்றனர்.

**வலிக்கும் பாகத்தை
பார்த்தால் வலி
குறையும்!**



மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாகவே வாழ விரும்புகிறோம். இவ்வகையில் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையிலும் இவை தொடர்பான நடவடிக்கைகளின் வாயிலாகவும் சாதாரண நீர் காயகல்பம் அல்லது அருமருந்தாகப் பல கட்டங்களில் எமக்கு அமைகிறது. எமது உடல் நிறையில் 70% நீராகவே உள்ளது. இந்நிலையைச் சரிவரப் பேணாவிடின் எமது ஆரோக்கியம் பாதிப்பு அடையும். போதியளவு நீர் அருந்துவதன் மூலம் நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்தி வாய்ந்ததாகவும் உடல் விளங்குகிறது. முக்கியமாக எமக்கு நோய்ப்பிணி ஏற்படாது பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. மேலும் எமது சருமத்திற்கு அழகையும் அளிக்கிறது.

எமது உடல் 3,000,000,000,000 (முப்பது லட்சம் மில்லியன்) கலங்களால் ஆக்கப்பட்டது. குறுகிய நேரத்தில் இக்கலங்கள் மத்தியில் நீர் வறட்சியேற்படுமாயின் உயிராபத்து ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையலாம். உதாரணமாக எமது நாட்டில் வயிற்றோட்டம் தொடர்பான நீர் வறட்சி காரணமாக இன்னும் அதிகளவு குழந்தைகள் மரணிக்கிறார்கள் வைரஸ் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றோட்டத்திற்கு சிகிச்சையாக போதியளவு நீராகாரம் அளித்துப் பராமரிப்பதன் மூலம் அந்நோயில் இருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுகின்றோம்.

நீரின் அவசியம்

ஒருவர் நீரின்றி 7-10 நாட்களுக்கு மேல் சீவிக்க முடியாது. அதேவேளை உணவின்றி முப்பது நாட்களுக்கு மேல் ஒருவரால் வாழ முடியாது. காய்ந்த தடி - குச்சி வறட்சியான மரம் இலகுவில் உடையும். அதே போல் உடல் உறுப்புகள் நீரின்றிச் சீவிக்கும் ஒருவரில் நீர் வறட்சி ஏற்படின் உடற்கலங்கள் முதலில் வறட்சி அடையும். உடல் அவயங்கள் வெகு விரைவில் செயலிழக்கும். இதனால் ஒருவர் முதலில் பலம் குறைந்தவராகவும் உற்சாகம் குன்றிய நிலையில் நாளாந்தக் கடமைகளை நிறைவேற்ற முடியாது கஷ்டம் அடைவர். பின்னர் நிலை தீவிரமடைந்து மரணம் ஏற்படும்.

உடல் அவயங்கள் ஒரே அணியாகச் செயற்படல்

எமது அவயங்கள் யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து ஓரணியாகச் செயற்படுகின்றன. ஓர் அவயம் பாதிப்படைந்தாலும் அதன் தாக்கம் உடல் முழுவதும் ஏற்படுகின்றது. குழுவாகச் செயற்படும் (Team Approach) காற்பந்து வீரர் ஒருவரால் தனித்துக் கோல் போட முடியாது. உடல் சம நிலை உயிரோட்டம் வலிமை உச்சமான ஆரோக்கிய நிலை முதலான யாவும் சரிவரச் செயற்படுவதற்கு நீர் அத்தியாவசியமாகும். இவ்வம்சம் யாவற்றையும் மூளை கட்டுப்படுத்திச் செயற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு கலமும் தனித்து இயங்குவதற்கும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து செயற்படுவதற்கும் நீர் அத்தியாவசியமாகும். எனவே நீரின்றி உடலில் ஒரு செயலும் முறையாக நடைபெறமாட்டாது.

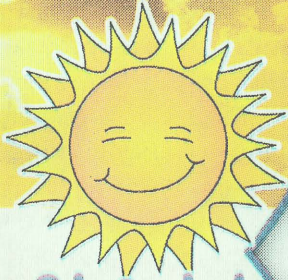
கழிவுகற்றல்

எமது உடலில் இருந்து வெளியேறும் மலம், சிறுநீர், வியர்வை முதலானவைகளை வெளியேற்றுவதற்குப் போதியளவு நீர் அவசியம். நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடு அடைந்த சிறுகுடல் ஊடாக அதன் போசணைக்கூறுகள் யாவும் இரத்தத்துடன் சேருகின்றன. கழிவுகள் பெருங்குடலுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. அதேபோன்று போதியளவு நீர்



**பால் குடித்தால்
தசைகளில் தளர்வு
ஏற்படாது!**

தசை தளர்வு ஏற்படாமல் இருக்க பெண்கள் தினமும் 2 டம்ளர் பால் குடிக்க வேண்டும் என தெரியவந்துள்ளது. பால் குடிப்பது உடல் நலத்துக்கு சிறந்தது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. பெண்கள் தினசரி 2 டம்ளர் பால் குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு குடித்தால் அவர்களின் உடல் தசைகளில் தளர்வு ஏற்படாமல் இறுக்கம் ஏற்படும் என ஆய்வாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர். இஸ்ரேலை சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் இது குறித்து கடந்த 2 ஆண்டுகளாக இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டனர். பெண்கள் தினமும் குடிக்கும் 2 டம்ளர் பாலில் மிக அதிக அளவில் விட்டமின் 'டி' மற்றும் கல்சியத்தின் அளவுகள் உள்ளன. இவை உடல் எடையை அதிகரிக்க செய்யாமல் சராசரி அளவிலேயே இருக்க செய்யும் என ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளனர். 40 முதல் 65 வயது வரையுள்ள 300 பேரிடம் 2 ஆண்டுகளாக நடத்திய ஆய்வுக்கு பிறகு இந்த விபரம் தெரிய வந்துள்ளது. பால் பொருட்கள் மட்டுமன்றி விட்டமின் 'டி' சத்து உள்ள மற்ற பொருட்களை அதிக அளவில் சாப்பிட்டாலும் தசை தளர்வு ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று இஸ்ரேல் விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.



சூரியனின் கரும் வெப்பம் பூமியை சூளிரச் செய்யும்

சூரியனின் கரும் வெப்பம் பூமியை சூளிர செய்யும் என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. சூரியன் கடுமையாக சுட்டெரித்தால் பூமியில் வெப்பக்காற்று வீசும் என்ற எண்ணம் நிலவுகிறது. ஆனால் அது உண்மையல்ல. கடுமையான வெப்பம் பூமியை சூளிரச்சி அடைய செய்கிறது.

லண்டன் இம்பீரியல் கல்லூரியை சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் சூரியன் குறித்து ஆய்வு மேற்கொண்டனர். சூரியனின் 11 ஆண்டு கால வெப்ப நிலையை கணக்கிட்டதில் அதன் ஒளியும், வெப்பமும் குறைந்து இருந்தது. அப்போது, பூமியில் வெப்பம் அதிகரித்து இருந்தது. அதே நேரத்தில் அடுத்த 11 ஆண்டு காலத்தில் சூரியனின் கதிர் வீச்சு அதிக அளவில் வெப்பமாக இருந்தது. ஆனால் பூமியின் மேற்பரப்பு சூளிரச்சியுடன் இருந்தது. இதன் மூலம் சூரியனின் கடுமையான வெப்பம் பூமியை சூளிரச் செய்யும் என தெரிய வருகிறது.

எடுக்காவிடின் மேலும் இக்கழிவுகள் பெரும் குடலில் தேக்கம் அடையும். இந்நிலை காரணமாக பலவகையான திரவங்கள், திரும்பவும் உறிஞ்சப்படும் நிலை மேலோங்க முடியும். மலம் நீண்ட நேரம் (நாட்கள்) கழிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும் போது பெருங்குடலில் அசௌகரியமான நிலை மேலெழுவதைக் காணுகின்றோம். வயிற்றில் நோ, பலவீனம் (Dizziness) முதலான குணம் குறிகளை உணரலாம். பாலர்கள், கர்ப்பவதிகள், வளரிளம் பிள்ளைகள், மூத்தோர் முதலான இலக்கினர் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மலம் நீண்ட நாட்கள் கழிக்கா நிலை தொடரின் இந்நிலை காரணமாகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பாகவும் அமையலாம்.

மூளையின் செயற்பாடு

உடலில் நீர் வறட்சியின் முக்கிய அறிகுறியாகவே மூளையின் செயற்பாடாகத் தாகம் அமைகிறது. இந்நிலை ஏற்படாது போதியளவு நீர் அருந்துவன் மூலம் பாதிப்புக்களில் இருந்து விடுபடலாம். மலச்சிக்கல் மேலெழுவவர்களில் மலம் கழிப்பதில் பலவித இன்னல்களை அனுபவிக்கின்றனர். நீர் குறைந்து மலம் கடினமாக இருப்பின் மேலும் பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். மலவாசலில் இரத்தம் கசிதல், தீவிரமாக வெளியேறுதலையும் அவதானிக்கலாம். இந்நிலை மூலரோகம் எனவும் குறிப்பிடுவர். எமது உடல் உறுப்புகள் வலிமையுடன் மட்டுமல்ல. வனப்புடன் இருப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது உணவு மாத்திரமல்ல நாம் பருகும் நீருமாகும்.

நரம்பு மண்டலப் பாதுகாப்பும் தொற்று நோய்களில் இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கவும் நீர் அருமருந்தாகிறது. இக்கடமையை நீர் நிறைவேற்றுகிறது.

நீர் வறட்சி அதிகரித்தல்

கோப்பி, தேநீர், சோடா வகைகள், கோலா நிறமூட்டிய சூளிர்பானங்கள் முதலானவைகளை எடுப்பது எமது குடலுக்கு அசௌகரியமாகவே அமைவதனால் அதில் அடங்கும் பாதிப்பான பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்கு கூடியளவு நீரை உடல் செலுத்துவ

தைக் குறிப்பிடலாம். மேலும் வாசனைத் திரவியங்கள், உறைப்பான உணவுகள், வெண்சீனி, குடி, போதைவஸ்துக்களின் பாவனை அதிகரிப்பின் வேண்டத்தகாத பொருட்களைக் குடல் தீவிரமாகச் செயற்பட்டு வெளியேற்றும். இதனால் நீர் வறட்சி அதிகரிப்பதை அவதானிக்கலாம்.

★ பலவிதமான நோய்களின் தோற்றத்திற்கு நீர் வறட்சியே பிரதான காரணியாக அமைவதைக் காணலாம்.

★ ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்துவமானவன் தனிமனிதன் ஒவ்வொருவர் மத்தியிலும் நிமிடத்திற்கு நிமிடம் வருடா வருடம் மாறுபட்ட உடல் நிலைகள் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

எமது உடல் நிலையில் உள்ள நடத்தை மாற்றம்

எமது நடத்தை மாற்றத்திற்குரியதாக எமது உடல் நலம் ஈடுகொடுப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம். இதற்கு காரணங்களாவன,

★ இயற்கை காரணிகள் (Nature Factors)

எம்மில் பலர் ஒரேவிதமான பயிற்சியைப் பெற்றாலும் எமது செயற்பாடுகள் ஒரே தன்மை கொண்டதாக அமைவதில்லை. உதாரணமாக வேகமாதல், அமைதியடைதல், சினங்கொள்ளல் அல்லது குதூகலமாதல் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

**- கா. வைத்தீஸ்வரன்
உளவள ஆலோசகர்**

★ (Nature) வாழ்வியல் சபாவம்

குழலில் அமையும் காரணிகள், எண்ணங்கள், வியத்தகு ரூபங்கள் (Perspectives) வெளிப்பார்வை, பழக்க வழக்கங்கள், வாழ்வியல் முறைகள், கலாசார நடத்தைகள், மன எழுச்சி கொள்ளல் முதலான காரணிகளினால் எமது உடல் அவயவங்கள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமாகச் செயற்பட முடியும். இவ்வடிப்படையில் நாம் குறைவாக நீர் அருந்துவதனால் எமது அவயவங்கள் நீர் வறட்சி காரணமாக வித்தியாசமாகச் செயற்பட முடியும். இந்நிலைமையை குறைந்த அளவிலான நீர் வறட்சி (Mild dehydration) எனக் குறிப்பிடலாம்.

(தொடரும்)

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நொறுக்குத் தீனி சாப்பிட்டால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறதா என்று லண்டன் ரோயல் மருத்துவ கல்லூரி நிபுணர்கள் ஆய்வு நடத்தினார்கள். நொறுக்குத் தீனிகளை கர்ப்பிணிப் பெண்களும், பால் கொடுக்கும் பெண்களும் அதிகளவில் சாப்பிட்டால் அது குழந்தையை கடுமையாக பாதிக்கும் என்று தெரிய வந்தது. குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் போதும், பின்னர் அது தாய்ப்பால் குடிக்கும் போதும் தான் உடலில் உள்ள பல உறுப்புகள் ஒருங்கிணைந்து வளர ஆரம்பிக்கின்றன. அப்போது தாய் நல்ல சத்தான உணவுகள் சாப்பிட்டால் அதன் மூலம் குழந்தையின் உறுப்புகளும் நன்றாக வளரும். அதற்கு பதில் நொறுக்குத் தீனி, கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடும் போது அது உறுப்பு வளர்ச்சிகளை பாதிக்கிறது. இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு 2-ம் நிலை நீர்மீது நோய் ஏற்பட அதிகமாக வாய்ப்பு இருக்கிறதாம்.

குழந்தையை பாதிக்கும் நொறுக்குத் தீனி!



இதயத்தின் குறுக்கு

இரத்தக் கொலை

- ♥ மௌனக் கொலையாளி (Silent Killer)
- ♥ அறிகுறிகள்
- ♥ வாய்ப்பு அதிகமுள்ளவர்கள்

♥ கெட்ட கனவு வர கு
காரணம்



Dr. வருண குணசீனி
வினோபத்துவ வைத்தியர்

-எஸ்.கி.நே

புக்கு வெட்டு முகம்

கொதிப்பு

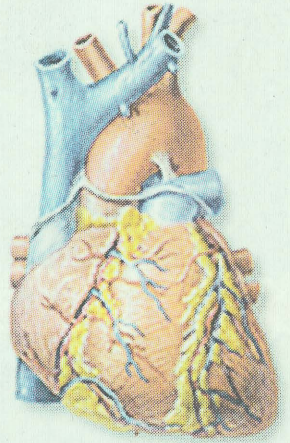
- ♥ நீரிழிவின் தாக்கம்
- ♥ அழுத்தத்தினை அளவிடுதல்
- ♥ ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

வார குருதி அழுத்தம்
ரணமா?

குணதிலக்க
வைத்திய நிபுணர்

கிறேஸ்

நாம் சுவாசிப்பது மூலமாகவே இயத்தைத் துடிக் கச் செய்கின்றோம். இதயம் இயங்குவதால் நரம்பு நாடிக் கள் ஊடாக உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை இரத்தச் சுற்றோட்டம் ஏற்பட்டு நமது உடற்பாகங்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் செயற்படுகின்றன. இரத்தச் சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்படும் போது உடம்பின் சகல அவயவங்களும் சோர்ந்து போகின்றன. நரம்பு நாளங் களில் கொழுப்பு படிந்து இரத்தச்சுற்றோட்டம் பாதிக்கப்படும் போது அதிக இரத்த அழுத்தம் அல்லது இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்பட்டு அது மரணம் வரை இட்டுச் சென்று விடுகின்றது.



இந்த இரத்தக் கொதிப்பின் பல்வேறு முகங்களை இதயத்தின் குறுக்கு வெட்டு முகம் என்ற தலைப்பில் அடிக்கோடிட்டு காட்டுவது இன்றைய விசேட அறிக்கையின் நோக்கம்.



மௌனக் கொலையாளி (Silent Killer)

அதி உயர் இரத்தத்தின் அபாயம் காரணமாக அதனை மௌனக் கொலையாளி (Silent Killer) என்று அழைக்கின்றார்கள். இதற்குக் காரணம் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் இல்லாமல் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், சிறுநீரகம் செயலிழத்தல் போன்றன ஏற்படுவதாகும். அநேகம் பேர் மேற்படி நோய்களால் பாதிக்கப்படும் வரை அல்லது மரணம் ஏற்படும் வரை தமக்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) இருந்திருக்கின்றது என்பதை அறியாதிருப்பார்கள்.



அதிக இரத்த அழுத்தம் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள்

- ★ அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும்போது உச்சந்தலையில் அல்லது மேந்தலையில் அதிக தலைவலி காணப்படுதல்.
- ★ மூச்செடுப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல்
- ★ மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வெளியேறல்
- ★ தொடர்ச்சியாக அல்லது அவ்வப்போது ஏற்படுகின்ற கால், கை செயலிழப்பு போன்ற உணர்வு.
- ★ நடக்கும் போது அதிக மூச்சிறைப்பு
- ★ அதிகமாக சிறுநீர் போதல்
- ★ திடீர் கண் பார்வை குறைவு
- ★ நடக்கும் போது அதிக மூச்சிறைப்பு மேற்படி அறிகுறிகள் தென்படுபவர்கள் தமது குருதி அழுத்தத்தைப் பரீட்சித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைவலி



மூச்செடுப்பதில் சிரமம்



மூக்கிலிருந்து
இரத்தம்
வெளியேறல்

குருதியழுத்தம் ஏற்ப டும் வாய்ப்பு அதிக முள்ளவர்கள்

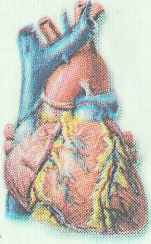


- ★ குடும்பத்தினர் மத்தியில் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதற்கான வரலாறு, ஏனைய இதய நோய்கள், பாரிசுவாதம் முதலானவைகள் இருப்பவர்கள்.
- ★ குடும்பத்தின் ஏனைய இரத்த உறவினர்களுக்கு சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுதல்.
- ★ அதிகமான மது, புகைத்தல் பழக்கம் உள்ளவர்கள்
- ★ கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள்
- ★ குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள்
- ★ கொழுப்பு மற்றும் உப்பு அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்பவர்கள்.



நீரிழிவு நோயாளர்கள்

நீரிழிவு நோய் காணப்படுபவர்கள் தமது இரத்த அழுத்தத்தை உரிய அளவில் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். இவர்களும் சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்களும் அடிக்கடி தமது இரத்த அழுத்தத்தை பரீட்சித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்களுக்கான இரத்த அழுத்த அளவு 125/70 ஆகும்.



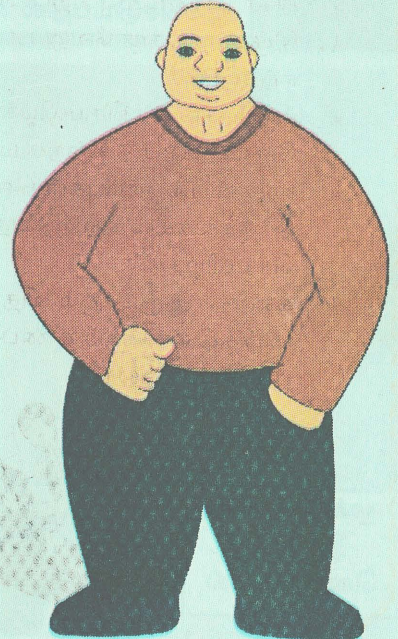
குருதி அழுத்தத்தை அளத்தல்

எமது உயரத்தை அடி அங்குலத்தால் அளப்பது போல் இரத்த அழுத்தம் வெள்ளிப் பாதரசத்தால் (Mercurial) அளக்கப்படுகின்றது. இந்த அளத்தல் மானியை ஸ்பிக்மோ மெனோ மீட்டர் (Sphygmomanometer) என்னும் அளவினை (Hgmm) என்றும் குறிப்பிடுகின்றனர். அளத்தலின்போது துணி மேலுறை போடப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பையொன்று பட்டையாக முழங்கைக்கு மேல் சுற்றப்படும். அதில் பொருத்தப்பட்டுள்ள இறப்பர் குழாய் வாயிலாக வாயு செலுத்தப்பட்டு முழங்கைக்கு அப்பால் செல்லும் இரத்த நாளங்களில் குருதி செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. அதன் பின் மருத்துவர் தனது ஸ்டெத்தஸ் கோப்பை (Stethoscope) காதில் பொருத்தி அதன் மறுமுனையை இறப்பர் உறைக்கடியில் வைத்து உறையில் உள்ள காற்றை பொருத்தப்பட்டுள்ள காற்றடித்தல் கருவி மூலம் கிரமமாக வெளியேற்றுவார். அதன் போது மீண்டும் முழங்கைக்கப்பால் இரத்த ஓட்டம் ஆரம்பிக்கும். அந்த இரத்த ஓட்டம் ஆரம்பிப்பதை ஸ்டெத்தஸ்கோப்பில் ஏற்படும் இரைச்சல் வாயிலாக மருத்துவரால் உணர முடியும். அப்போது உறைக்குள் ஏற்பட்டுள்ள காற்றழுத்தத்தினை குருதி அளத்தல் மானி மீட்டரில் பதிவு செய்யும். பின் காற்றழுத்தத்தைக் குறைக்க குறைக்க ஒருவர் உடலின் வழமையான குருதி அழுத்தத்தை மானி காட்டும். அதன் போது ஸ்டெத்தஸ்கோப் வாயிலாக ஏற்படும் குருதி சுற்றோட்டத்தின் சத்தம் கேட்காது. இத்தருணத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட ஒருவரின் இரத்த அழுத்த அளவினை மருத்துவர் 120/80, 130/85, 130/90 என குறித்துக் கொள்வார்.

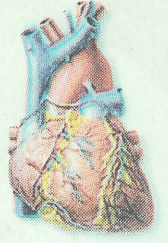


அதிக இரத்தம் ஏற்படுவதற்கான வேறு காரணிகள்

- ★ அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன்
- ★ சிறுநீரகம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற ஏனைய நோய்கள் காணப்படுதல்
- ★ உணவு, பானம் என்பவை வாயிலாக அதிகமான உப்பு அருந்தும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருத்தல்
- ★ அதிகமான மதுபானப் பாவனை
- ★ சிலவகை மருந்துகள் (உ+ம: ஸ்டெராய்ட்) தொடர்ச்சியாக உட்கொள்ளல்
- ★ உணவில் அதிகமான புரதம் உட்கொள்கின்றமை
- ★ உடலில் பொட்டாசியம் குறைகின்றமை
- ★ உடல் சுரப்பிகளில் ஏற்படுகின்ற சிக்கலான நிலைமை
- ★ அதிக மன அழுத்தம் (அதிகமாக சினம், கோபம் ஏற்படுதல்)



கெட்ட கனவு காண்பதால் இரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்குமா?



பொதுவாக பகல் பொழுதை விட இரவில் ஒருவரது சரீரத்தின் இரத்த அழுத்தம் குறைவடைந்து காணப்படும். காலையில் நித்திரை விட்டெழுந்ததும் அதிக ரிக்கத் தொடங்கும் இரத்த அழுத்தம் நண்பகலானதும் உச்ச மட்டத்தை அடைந்து பின் படிப்படியாக குறையத் தொடங்கும். அதன் பிரகாரம் இரவில் 20% இரத்த அழுத்தம் வீழ்ச்சியடைகின்றது. நித்திரைக்குப் போய் இரண்டு மணி நேரத்தில் இரத்த அழுத்தம் மிகக்குறைந்த அளவை அடையும்.

ஆனால் இந்த நிலைமை மாறி இரவில் இரத்த அழுத்தம் அளவுக்கு அதிகமாக அதிகரிப்பதாலேயே கெட்ட கனவுகள் ஏற்படுகின்றதன்றி கெட்ட கனவுகள் ஏற்படுவதால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது என்பது உண்மையல்ல. இதற்கு வேறும் காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்யலாம். ஒரு நாளைக்குத் தேவையான நித்திரை அளவான 6 - 8 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்யாது விடுதல், எப்போதும் மனக்கலவரத்துடன் காணப்படுதல் சுரப்பிகளின் சீரற்ற செயற்பாடுகள் சிறுநீரக கோளாறு என்பனவும் இந்நிலைக்குக் காரணமாகலாம்.

பரம்பரை அலகு

ஏற்கனவே பரம்பரை வழி வழியாக தாய் வழியாகவோ தந்தை வழியாகவோ அல்லது இரத்த உறவினர்க்கோ இரத்த அழுத்த நோய் இருந்திருக்குமாயின் அவர்களின் மரபினர்க்கு மேற்படி நோய் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமுள்ளது.

அதிக இரத்த அழுத்தம் கொண்டு வரும் ஆபத்துக்கள்

- ★ திடீர் மாரடைப்பு ஏற்படலாம்
- ★ இருதயத்துக்கு வேறு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுதல்
- ★ சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கும் விதத்தில் சேதம் ஏற்படுகின்றமை
- ★ மூளையில் நரம்புகள் வெடிப்பு ஏற்பட்டு இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதால் மூளை செயலிழத்தல்
- ★ கண்கள் குருடாகும் விதத்தில் விழித்திரைகளும் கண்பார்வையும் பாதிக்கப்படலாம்.



பொட்டாசியம் குறைபாடு

உடலுக்குத் தேவையான பொட்டாசியம் குறையும் போது சோடியத்தினால் உடலுக்குள் ஏற்படுகின்ற தீங்கு மேலும் அதிகரிக்கின்றது என நம்பப்படுகின்றது. அதனை வேறு விதத்தில் கூறுவதாயின் இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அதிகரிக்கும் போது இரத்த அழுத்தம் குறைகின்றமையும் அது குறையும் போது சோடியத்தின் செயற்பாடு காரணமாக குருதியழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்...)

அடுத்த வாரத்தில்...

- ★ குருதி அழுத்தத்தை அளக்கும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை
- ★ தேவைப்படுகின்ற பரிசோதனைகள்
- ★ எவ்வாறு சிகிச்சையளிப்பது
- ★ எவ்வளவு காலத்துக்கு மருந்து சாப்பிடுவது?
- ★ உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்
- ★ அதிக இரத்த அழுத்தத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?
- ★ குருதி அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வானம் ஓட்டலாமா?
- ★ நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியவைகள்



மலடு நீக்கும்

அதிமதுரம்!

வந்தால், தாது
விருத்தி உண்டாகும்.

போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

போக சக்தியை இழந்த வாலிபர்களுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கும் சிறந்த மூலிகையாகும்.

அதிமதுரத்தினால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை தொடர்பான நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். ஆரோக்கியமான பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

அதிமதுரம், திராட்சை இவை இரண்டையும் சமமாகப் பொடி செய்து, தண்ணீரில் அரைத்து பாலில் கலக்கி பெண்களின் மாத விடாய் தொடங்கிய நாள் முதல் ஐந்து தினங்கள் அருந்தி வந்தால் விரைவில் பெண்களுக்குக் கருத்தரிக்கும். கருத்தரிக்கும் வரை இரண்டு முதல் மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டால் நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய உதிரப்போக்கு

அதிமதுரம், சீரகம் சம அளவு எடுத்து பொடித்து வைத்துக் கொண்டு 20 கிராம் பொடியை 200 மில்லி தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து 100 மில்லியாகச் சுண்டியதும், தொடர்ந்து 3 தினங்கள் காலை வேளையில் அருந்தி வர கருவுற்ற பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு முன்னதாக உள்ள காலங்களில் ஏற்படும் உதிரப் போக்கை குணமடையச் செய்யலாம்.

தாய்ப்பால் பெருகும்

போதுமான அளவு தாய்ப்பால் இல்லாதவர்கள் ஒரு கிராம் அதிமதுரச் சூரணத்தைப் பாலில் கலந்து சிறிதளவு இனிப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், தாய்ப்பால் அதிகமாகச்

குழந்தை பேறின்மை என்பது இன்றைக்கு அதிகரித்து வருகிறது. இதற்குக் காரணம் மாறிவரும் உணவுப்பழக்கமும் காலச்சூழ்நிலையும்தான். ஆணோ, பெண்ணோ மலடாக இருந்தால் அவர்களின் வாழ்க்கையே சூனியமாகிவிடுவதைப்போல உணர்கின்றனர். சந்ததியை உருவாக்க என்ன செய்யலாம் என்பது பற்றி சிந்திக்க தொடங்கிவிடுவார்கள். ஆனால் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மூலிகைகளின் மூலம் மலடு நீக்கும் மருத்துவத்தை கண்டறிந்துள்ளனர் சித்தர்கள். அதிமதுரம் எனப்படும் அரிய மூலிகை எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. இது ஆண், பெண்களின் குழந்தை பேறின்மையை போக்கும் என்றும் சித்தர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அதிமதுரம் சர்வதேச மருத்துவ மூலிகையாகும். அதிமதுரத்தின் மருத்துவ குணங்கள் அனைத்தும், உலகத்தின் எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதிமதுரம் மிக எளிய முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டாலே அநேக நோய்களை நீக்கி விட முடியும். மனிதர்களுக்குத் தீங்கு செய்யும் வைரஸ் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்திகள் நிரம்பியது. நவீன ஆய்வின் மூலம் இந்த உண்மை வெளியாகியுள்ளது.

மலடு நீங்கும்

அதிமதுரத்தை நன்கு பொடித்து பாலில் கலக்கி சிறிதளவு தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு

சுரக்கும். இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்குக் கூடுதலாக ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

மலச்சிக்கல் நீங்கும்

சிறுநீரக கல்லினை நீக்கும் மருந்தாக அதிமதுரம் திகழ்கிறது.

இது சிறுநீர் இரத்தப் போக்கை நிறுத்து வதிலும், சிறுநீர் பிரச்சினைகளை நிவர்த்திக் கவும், சிறுநீர்ப்பை புண்களை ஆற்றவும் உத வும்.

அதிமதுரத்தில் உள்ள பசைப் பொருளும் பிசின் பொருளும் உணவு மண்டலத்தில் செயல்பட்டு உணவு செரிப்பதற்கு உதவு கிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குவதில் நிகரற்ற முறையில் செயல்படுகிறது. அதிமதுரம், ரோஜா மொட்டு, சோம்பு இவற்றைச் சம அள வில் எடுத்து, இடித்துச் சலித்து வைத்துக் கொண்டு, இரவு படுக்கும் போது 4-6 கிராம் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் இருக்காது. இலகுவாக மல விருத்தியாகும்.

அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு மூன்றை யும் சம எடையில் எடுத்து இளவறுப்பாய் வறுத்து 5 கிராம் அளவில் தேனில் குழைத் துச் சாப்பிட்டால், அதிகச் சூட்டினால் ஏற்ப டும் இருமல் தீரும்.

அதிமதுரச் சூரணத்தைத் தயாரித்து வைத் துக் கொண்டு இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து தேனில் குழைத்து, தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் தொண்டைக் கட்டு, இருமல், சளி குணமாகும். இதைச் சாப்பிட்டு வருப வர்களுக்கு ஆண்மை பலவீனம் நீங்கும்.

உடல் பலமும், ஆரோக்கியமும் விருத்தியா கும். அதிமதுரம் லேகியம் சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் தீரும். தொண்டைப் புண் கள் விரைவில் ஆறிவிடும்.

வழுக்கை நீங்கி முடி வளரும்

அதிமதுரத்தை நன்றாகப் பொடி செய்து, அம்மியில் வைத்து எருமைப்பால் விட்டு நன்றாக விழுதாகும் வரை அரைத்து, தேவை யான அளவு எருமைப்பாலில் கலக்கித் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், இள வயதில் ஏற்பட்ட தலை வழுக்கை நீங்கி



மீண்டும் மயிர் முளைக்கும். தலையில் உள்ள புண், பொடுகு முதலியவையும் நீங்கும்.

அதிமதுரத்தை நன்றாக அரைத்துப் பசும் பாலில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், இளநரை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தலை மயிர் உதிர்்தல் இருக்காது.

- மூலிகா



நவம்பர்-2012

41

“என்னடா இது, வெற்றியின் முதல் படியில் ஏறிட்டதா சொல்றே! எல்லா சப்ஜெக் டலயும் பெயில் ஆகியிருக் கியே!

“நீங்க தானேப்பா சொன் னீங்க, தோல்விதான் வெற்றிக்கு முதல் படின்னு!”

சுகவாழ்வு



**அல்ஹாஜ்
ஏ. ஆர்.
அப்துல்
சலாம்**
(B.A., HEO, S/L.)
(மாவட்ட சுகாதார
கல்வி அதிகாரி)
மார்பு நோய் சிகிச்சை
நிலையம், கண்டி.

“சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்பது பழமொழி. அதாவது, நமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் நாம் எந்த பணியையும் சிறப்பாகச் செயற்படுத்த முடியும். நித்திரை என்பது உடலுக்கு மிக இன்றியமையாதது. மனதிற்கும் முழுமையான ஓய்வை அளிக்கும் உன்னதமான ஒரு விடயம்தான் நித்திரை.

சாதாரண மனிதன் ஒரு வனுக்கு, தினமும் முன்று வேளை உணவும் குறைந்த பட்சம் ஆறு மணி நேர உறக்கமும் தேவைப்படுகின்றது. இரவில் அதிகமாக தூங்குபவர்களைவிட பகலில் குறைந்த நேரம் தூங்குபவர்களுக்குத்தான் உடலில் உடற் பருமன் பிரச்சினை அதிகம் ஏற்படுவதாக சமீபத்தில் கனடா நாட்டு பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் ஒருவர் நடத்திய ஆய்விலிருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குறைவாக சாப்பிடுவதும், அளவுக்கதி கமாக சாப்பிடுவதும், நேரம் தவறி சாப்பிடுவதும் உடலுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றன. ஓவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தை கொண்டுவருதல் அவசியமாகும். ஏனோதானோ என்று உண்ணாமல் உடலுக்கேற்ற

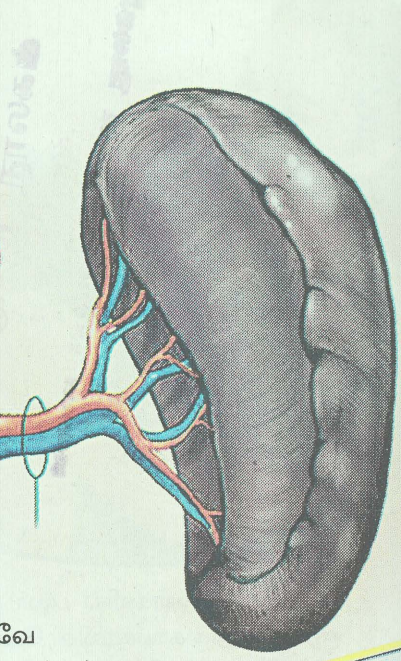
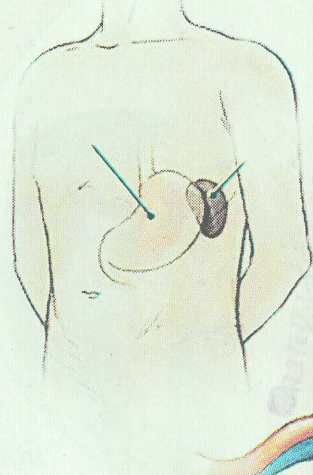
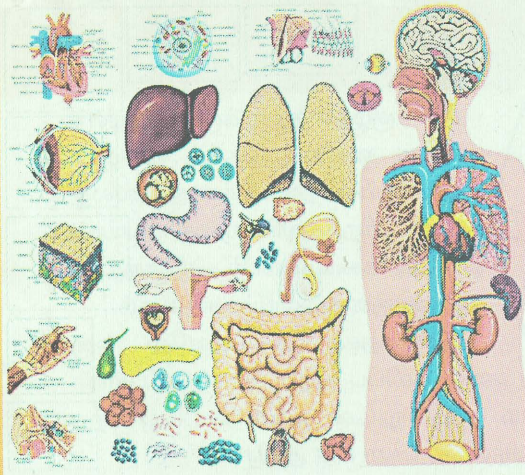
உணவுகளை மட்டும் அளவோடு உண்பது நல்லது என்பதை ஞாபகத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

நமது உடலிலுள்ள ஓவ்வொரு உறுப்புகளும் ஒரு சில மணிநேரத்தில் தான் தங்களது பணிகளைச் செய்கின்றன. அந்நேரத்தில் அதற்கேற்ற வகையில் நமது உடல் ஓய்வாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இரவு 9.00 மணி முதல் 11.00 மணி நேர காலப்பகுதியானது நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச்சக்திகள் வேலை செய்யும் நேரம். அதாவது நமது உடலிலுள்ள தேவையற்ற அதிகப்படியான இரசாயனப் பொருட்களை வெளியேற்றும் பணியைச் செய்கின்றன. எனவே, இச்சமயத்தில் நாம் நித்திரைக்குச் சென்று விட வேண்டும். இந்நேரத்தில் ஓய்வு எடுக்காமல் வேலை செய்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்து விடுகிறது என்பதை ஞாபகத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறே இரவு 11.00 மணி முதல் 1.00 மணி வரையான கால எல்லையில் தான் ஆழ்ந்த உறக்கம் கொள்ளும் நேரமாகும். இந்நேரத்தில் தொடர்ந்து விழித்திருக்க நேரிட்டால் ஈரல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். நள்ளிரவு 1.00 மணி முதல் 3.00 மணி வரையிலான காலப்பகுதியில் கல்லீரல் தனது சுத்திகரிப்புப் பணியைச் செய்கின்றது. அவ்வாறே அதிகாலை 3.00 மணி முதல் 5.00 மணி வரையில் நுரையீரல் தனது சுத்திகரிப்புப் பணியைச் செய்கின்றது. எனவேதான் இரும்

உடல் உறுப்புகளும் அரும் பணிகளும்





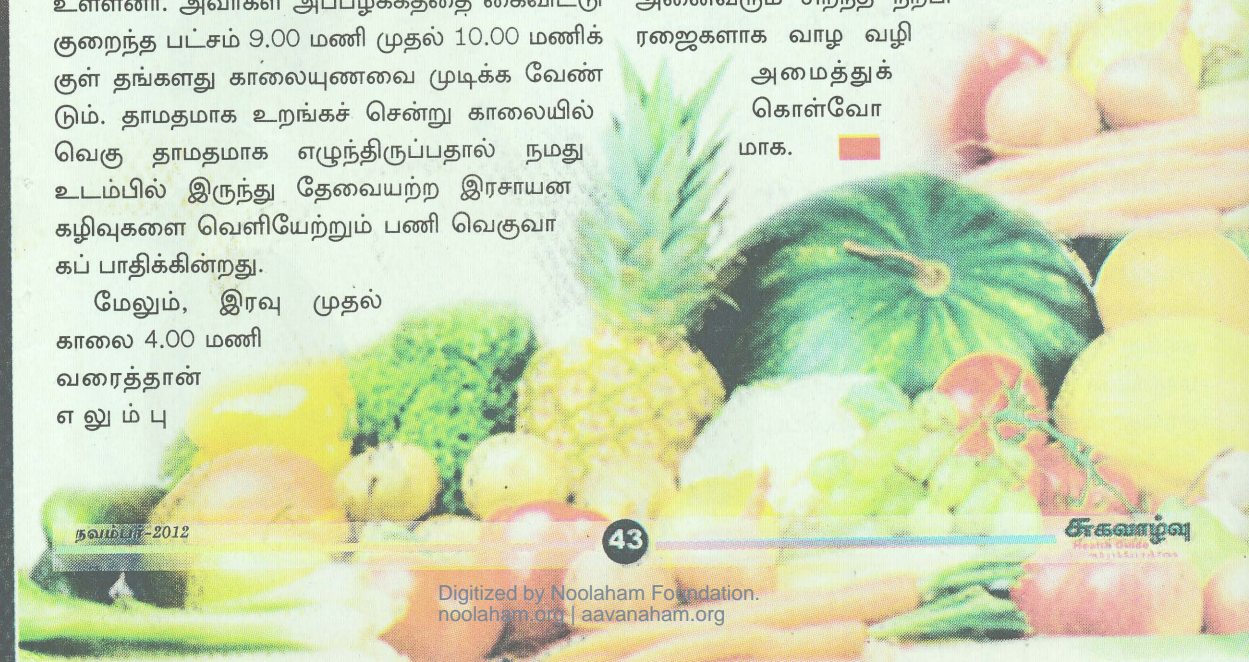
லால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலரும் இந்நேரத்தில் அதிகமாகக் கஷ்டப்படுவார்கள்.

மேலும், காலை 5.00 மணி முதல் 7.00 மணி வரையில் பெருங்குடல் தனது சுத்திகரிப்புப் பணியைச் செய்கின்றது. எனவே இந்நேரத்தில் நமது வயிறு காலியாக இருப்பதோ அல்லது தண்ணீர் மட்டும் குடிப்பது நல்லது. அத்துடன் காலை 7.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை சிறு குடல் தனக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகளை எடுத்துக்கொள்கின்றது. எனவே, இந்நேரத்திற்குள்ளாக காலை உணவை முடித்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஆனால், தொடர்ந்து காலை 6.30 மணிக்கு காலை உணவை எடுத்துக்கொண்டால் குடல் நோய் தாக்கம் ஏற்படலாம்.

அதேசமயம் 7.30 மணிக்குள் காலை உணவை சாப்பிட்டால் நாம் திடகாத்திரமாக வாழலாம் என்றும் ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். மேலும், காலையுணவை தவிர்க்கும் பலர் உள்ளனர். அவர்கள் அப்பழக்கத்தை கைவிட்டு குறைந்த பட்சம் 9.00 மணி முதல் 10.00 மணிக்குள் தங்களது காலையுணவை முடிக்க வேண்டும். தாமதமாக உறங்கச் சென்று காலையில் வெகு தாமதமாக எழுந்திருப்பதால் நமது உடம்பில் இருந்து தேவையற்ற இரசாயன கழிவுகளை வெளியேற்றும் பணி வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது.

மேலும், இரவு முதல் காலை 4.00 மணி வரைத்தான் எ லு ம் பு

மச்சையில் இரத்தம் உற்பத்தி செய்யும் பணி நடக்கின்றது. எனவே நேரத்திற்கு நித்திரைக்குச் செல்ல வேண்டியது நமது உடலில் இரத்த உற்பத்திற்கும் அவசியமாகின்றது. எனவே, எமது உடலை சீராக வைத்துக்கொள்வதற்கும், ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதற்கும் சிறந்த நற்பழக்க வழக்கங்களை சிரமம் பாராமல் உற்சாகமாக செயற்படுவதற்கு முயற்சிப்பதுடன் ஏனையவர்களுக்கும் இதுபற்றி எடுத்துக் கூறி அனைவரும் சிறந்த நற்பி ரணைகளாக வாழ வழி அமைத்துக் கொள்வோமாக.





சில குழந்தைகளுக்கு பரம்பரை யாகவும் வலிப்பு நோய் வரலாம். குழந்தையின் தாய், தந்தை அல்லது உடன் பிறந்தவர்களுக்கு காய்ச்சலால் வரக்கூடிய வலிப்பு இருந்தால் அது குழந்தையையும் பாதிக்கும்.

குழந்தைக்கு ஏற்கெனவே ஒரு முறை வலிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் மீண்டும் காய்ச்சலுடன் கூடிய வலிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மிக அதிகம்.

மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத குழந்தைகளுக்கு மிக அதிக அளவில் வலிப்பு ஏற்படும்.

வலிப்புக்கான அறிகுறிகள்

- ▶ குழந்தையின் உடல் வெப்ப நிலை அதிகரிக்கும்.
- ▶ கை, கால்கள் மற்றும் உடல் சுண்டிச் சுண்டி இழுக்கும்.
- ▶ காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத்துக்குள் வலிப்பு வரும்.

எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

- ▶ குழந்தையின் வயது ஆறு மாதத்துக்கு

நம் தாய்மார்களில் பலர் தமது குழந்தைகளுக்கு அதிக காய்ச்சலின் போது வலிப்பு வந்து விட்டது என சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். காய்ச்சலால் இளம் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். சரியான நேரத்தில் தக்க சிகிச்சை மேற்கொண்டால் எத்தகைய பாதிப்பும் இல்லாமல் குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற முடியும்.

சில குழந்தைகளுக்கு மூளைக்காய்ச்சல் அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான சில விஷக் காய்ச்சல்களாலும் வலிப்பு ஏற்படலாம். அத

காய்ச்சலால் வரும் வலிப்பு நோய் (Febrile Convulsions)

னால், சரியான நேரத்தில் உரிய சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.

வலிப்பு வர வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள்

ஆறு மாதம் முதல் ஆறு வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு குறிப்பாக 14 முதல் 18 மாதங்கள் வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு மிக அதிக அளவில் வலிப்பு வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு.



குறைவாகவும், ஆறு வயதுக்கு அதிகமாகவும் இருந்தால் வலிப்பு வரும் பட்சத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

▶ காய்ச்சல் குறைவாக இருக்கும் சமயத்தில் வலிப்பு வந்தால் அதிக எச்சரிக்கை தேவை.

▶ பரம்பரையாக குடும்பத்தினருக்கு வலிப்பு நோய் இருந்திருந்தால் அத்தகைய வழிவந்த குழந்தைகள் விடயத்தில் மிகுந்த அவதானம் தேவை.

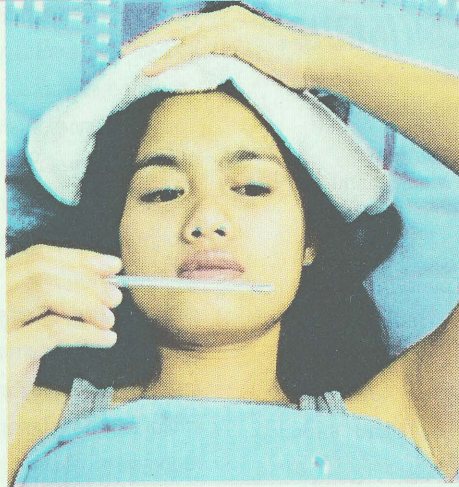
▶ மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோய் வந்தால் விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

▶ ஒரு முறைக்கு மேல் வலிப்பு வரும் போது அதனை அபாய எச்சரிக்கையாகக் கருத வேண்டும்.

▶ காய்ச்சல் ஏற்பட்ட 24 மணி நேரத்தின் பின் ஏற்படும் வலிப்பு விடயத்தில் அதிக கவனம் தேவை.

▶ ஒரு கை அல்லது ஒரு கால் என உடலில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் மட்டும் வலிப்பு வந்தால் விழிப்படைய வேண்டும்.

▶ 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் வலிப்பு அபாயகரமானதாகும்.



வலிப்பு வரும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம்.

குந்துன்றிக் கவனிக்க வேண்டியவை

▶ சாதாரண காய்ச்சலால் ஏற்பட்ட வலிப்பா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

▶ மூளைக்காய்ச்சலால் ஏற்பட்ட வலிப்பு இல்லை என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

▶ காய்ச்சலின்றி வேறு காரணங்களால் வரும் வலிப்பா என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

▶ ஒருவர் நீண்ட நேரம் வலிப்பால் அவதிப்பட்டால் அவ்வாறு ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும்.

▶ ஒரு முறை வந்தால் மீண்டும் வலிப்பு வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் மூளை பாதிப்பு போன்ற பெரும் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

▶ வலிப்பு வரும்போது குழந்தையின் சுவாசம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்க மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

▶ குழந்தை அடிப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

▶ குழந்தையைக் காற்றோட்டம் உள்ள இடத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

★ உமிழ் நீரினால் மூச்சடைப்பு ஏற்படாமல் இருக்க தலையை ஒரு பக்கமாகத் திருப்ப வேண்டும்.

▶ மயக்க நிலையில் இருக்கும் குழந்தையின் வாயில் எதுவுமே கொடுக்கக்கூடாது.

★ துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்து உடல் மீது போட்டு வெப்பத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

▶ குழந்தையின் கையில் இரும்புப் பொருள்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

★ உடனடியாக குழந்தைகள் நல மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

வலிப்பு மீண்டும் வரும் வாய்ப்பு உள்ள குழந்தைகள்

▶ 30 முதல் 50 சதவீதமான குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

▶ மூளை வளர்ச்சி முழுமை அடையாத பிள்ளைகளுக்கு ஒரு முறை வலிப்பு வந்தால் மீண்டும் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

▶ குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஏற்கெனவே வலிப்பு நோய் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

▶ அதிக காய்ச்சலுடன் ஏற்கெனவே வலிப்பு வந்தால் மீண்டும் அதிக காய்ச்சலில்

குழந்தைகள் உளநலம்:



எம்.என்.ஆக்மானுல் ஹக்கீம்
MSW (Medical and psychiatry), Diploma in Counselling (NISD), Diploma in Counselling and Guidance (India).

“குழந்தையும் தெய்வமும் குணத்தால் ஒன்று” என்ற ஒரு பாடல் வரியை எம்மில் பலர் தெரிந்து வைத்திருப்பர். ஆனாலும் கால ஓட்டத்தில் இந்த இயல்புகள் மாற்றமடைந்து மாசுபடுவதை நாம் கண்கூடாகவே காண்கிறோம். எனவே தான் “எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான் மண்

குழந்தைகளும் இறை நம்பிக்கையும்

ணில் பிறக்கையிலே, அது நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே” என்று சொல்வார்கள். உண்மையில் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி, காலப்போக்கில் நாம் காணுகின்ற நேரெதிரான மாற்றங்கள் தோற்றம் பெறுவதற்கு

மூன்று வகையான காரணிகள் பங்களிப்பதாக நவீன சமூகவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள்.

- ★ குழந்தையின் பிறப்பும், வளர்ப்பு முறையும்
- ★ குழந்தை வளர்கின்ற சூழல்
- ★ குழந்தையின் நம்பிக்கைகள்

இங்கு குழந்தையின் நடத்தை மாற்றத்தில் பெற்றோரின் குணங்கள் மரபணு ரீதியாக கடத்தப்படுகின்றன. குழந்தைகள் வளர்க்கப்படுகின்றபோது தனது பெற்றோரின் நடத்தையை முன் மாதிரிகளாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பது குறித்து என்னுடைய கடந்த ஆக்கங்களில் வாசித்திருப்பீர்கள். இந்தப் பகுதியில் குழந்தை வளர்ப்பின் போது,

தெய்வ நம்பிக்கை எவ்வாறு பங்களிப்புச் செய்யலாம் என்ற விடயத்தை கலந்துரையாட விருக்கின்றேன். ஒரு மனிதனுடைய நன்நடத்தையில், ஒழுக்க மேம்பாட்டில் அறிவு (Knowledge) விருத்தி போலவே





அல்லது அதைவிட சிறப்பாக கடவுள் நம்பிக்கை என்பது பங்களிப்புச் செலுத்துகின்றது. ஒழுக்கம், நன் நடத்தைக்கு மிக அடிப்படையாக பங்களிப்பு செய்கின்ற ஒரு விடயமாக கடவுள் நம்பிக்கை என்பது விளங்குகிறது. குழந்தைப் பராயத்தில் ஆழமான கடவுள் நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் இளைஞர்களாக பெரியவர்களாக ஆன பிறகும் ஒழுக்க மீறல்களில் சமூக எதிர் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடத் தயங்குவார்கள் என்று உளவியலாளர்களே ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

ஒரு ஆராய்ச்சி முடிவின்படி ஒழுக்க முறைகள் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவர்கள் அல்லது குற்றச் செயல்களில் ஈடுபட்டு (Criminal Activities) சிறைச்சாலைகளில் காலம் தள்ளுபவர்களைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களுள் பெருவாரியானவர்கள் கடவுள் நம்பிக்கையற்றவர்கள் அல்லது கடவுள் நம்பிக்கையில் வேறுபாடுடையவர்களாகவே காணப்பட்டமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

எனவே தான் சிறைக்கூடங்களில் அல்லது சீர்திருத்த இல்லங்களில் மத ரீதியான அனுஷ்டானங்களுக்கு அனுமதியளிக்கப்பட்டு அவற்றில் ஈடுபடுவதற்கு குற்றவாளிகள் நிர்ப்பந்திக்கப்படுவதனை நாம் காண்கிறோம்.

கடவுள் நம்பிக்கை என்பது ஒரு மனிதன் தவறிழைக்கின்றபோது, குற்றச் செயல்களில்

ஈடுபடுகின்ற போது அவனில் குற்றவுணர்ச்சி (Guilty Feelings) யை ஏற்படுத்தி நேர் மறையான ஓர் மாற்றத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் ஓர் காரணியாகக் கருதப்படுகிறது. இதற்கு ஓர் அழகிய உதாரணம்தான் Anti Social Personality உள்ளவர்கள் இடத்தில் Guilty Feelings என்பது இருக்காது, இவர்களே அதிகமாக சமூக எதிர் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு சிறைபடுத்தப்பட்டுள்ளார்கள்.

வன்முறை எண்ணங்களைக் குறைப்பதிலும் கடவுள் நம்பிக்கை பங்களிக்கிறது. உதாரணமாக தனது வகுப்புத் தோழர் ஒருவரால் தான் அவமதிக்கப்பட்டால் அல்லது துன்புறுத்தப்பட்டாலும் அவளை கடவுள் தண்டிப்பார்” என்ற அமைதி பெறும் உள்ளங்கள் எத்தனை உள்ளன?

ஆனாலும் கடவுளை புரிந்து கொள்ளும் அளவுக்கு குழந்தைகள் பக்குவப்பட்டுள்ளார்களா என்பது எமக்குள் வரும் கேள்வியாகும். உண்மையில் மதக் கருத்துகளை எடுத்து நோக்குகின்றபோது ஒவ்வொரு குழந்தையும் இறைவனை ஏற்றுக் கொள்கின்ற இயல்போடு தான் பிறக்கின்றது. அல்லது இயற்கை என்ற சக்தியை ஏற்றுக் கொள்ளும் இயல்போடுதான் பிறக்கின்றன என்பது வேதங்கள் சொல்கின்ற வார்த்தைகளாகும்.

இன்னுமொரு மத நம்பிக்கையின்படி ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுள் ஜீவாத்மாவை சுமந்தே பிறக்கிறான், இவை ஒவ்வொரு ஜீவாத்மாவும் கடவுளின் பிரம்மாத்மாவின் பகுதிகள் என்றும் ஒரு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

இஸ்லாம் இந்து வேதக் கோட்பாடுகளின் படி உறக்கம், நித்திரை என்பது ஒவ்வொரு ஜீவாத்மாவும் தனது பிரம்மாத்மாவை தரிசிக்க செல்கின்ற செயல் முறையே என்கின்றன.

அடுத்து நாம் கடவுளைப் பற்றி, குழந்தைகளிடத்தில் எப்படி அறிமுகம் செய்யலாம் என்ற விடயங்களை ஆலோசிக்கவிருக்கிறோம்.

தன்னம்பிக்கையும் கடவுள் நம்பிக்கையும்:-

ஒரு குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை

(Self Confidence) வளர்ப்பதற்கான ஓர் ஊடகமாக கடவுள் நம்பிக்கையை பயன்படுத்துங்கள். குழந்தை தனியாக இருக்க பயந்தால், யார் சொன்னது நீ தனியாக இருப்பதாக உன்னோடு இறைவன் இருக்கிறான், உன்னோடு இறைவன் துணையாக இருக்கிறான் என்றவாறு சொல்லுங்கள். குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்யும் சக்தியாக இறைவனை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

நீ மலையின் உச்சிக்கே சென்றாலும் அல்லது ஆழ் கடலுக்கே சென்றாலும் உலகின் எந்த மூலை முடுக்கிலே நீ சுற்றித் திரிந்தாலும் நீ தனிமையாகவோ அல்லது கூட்டத்தோடு இருந்தாலும் உன்னோடு இறைவன் இருக்கிறான் என்று சொல்லுங்கள். அவர்கள் தன்னம்பிக்கையடைவார்கள்.

விதி பற்றிய நேரெண்ணத்தை விதையுங்கள். விதி என்பது நீ செய்கின்ற முயற்சிக்கு இறைவன் தரும் விளைவுதான், நீ செய்கின்ற முயற்சிகள் தொடர்ந்தும் நேர்மையானதாக இருந்து விட்டால் உனது விதி நல்லதாகவே இருக்கும்.

இறைவன் இரக்கமுள்ளவன், அவன் உனக்கு கைகொடுப்பான். ஆனால், அதைப் பிடித்துக் கொண்டு கரையேற முதலில் உன் கையை நீ நீட்ட வேண்டும். தீவிர உழைப்பாளிகளுக்குத்தான் கடவுள் அருள் உண்டு. உன் கடமையை நீ சரி வர செய்வதுதான் உனது பொறுப்பு என்று சொல்லுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு முன்னுதாரணமிக்க வரலாறுகளை, கதைகளை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

நல்ல மனிதர்களுடைய வரலாறுகளை, கதைகளை வேதங்களில் இருந்து அல்லது புராணங்களில் இருந்து படிப்பினைக்காக எடுத்துச் சொல்லுங்கள், அது அவர்களின் நேர்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் முன்னுதாரணமாக அமையக்கூடும்.

எப்போதும் நேர் மறையாகவே பேசுங்கள். நீங்கள் ஒரு விடயத்தைச் செய்ய கட்டளையிடுவதாக இருக்கலாம் அல்லது அவர்களிடம் ஒரு விடயத்தை பணிவோடு வேண்டுவதாக



இருக்கலாம், எதுவாக இருப்பினும் நேர் மறையாகவே பேசுங்கள். 'நீ மற்றவர்களுக்கு அநீதம் இழைத்தால் கடவுள் உன்னை தண்டிப்பார்' என்பதை நீ பிறருக்கு நல்லது செய் கடவுள் உனக்கு அன்பு காட்டுவார் என்று சொல்லுங்கள்.

இயன்றளவுக்கு இறைவனை அன்பு மயமான குணங்குறிகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். இறைவன் தண்டிப்பார், கோபப்படுவார், கொதிக்கும் எண்ணெயில் போடுவார், நெருப்பில் இடுவார்.... என்பதற்குப் பதிலாக.

இறைவன் இரக்கமுள்ளவன், கருணையுள்ளவன், பாவ மீட்சி தருபவன், உதவி செய்பவன், உங்கள் அழைப்புக்கு பதில் தருபவன் என்று அறிமுகப்படுத்துங்கள். குழந்தைகள் இன்னும் இறைவனோடு நெருக்கமடைவார். ஏனெனில், எந்த மனிதனும் தன் மீது கிருபையுள்ளவர்களிடம் அல்லது இரக்கம் காட்டுபவர்களிடமே நெருங்கி நடப்பார்.

உங்கள் மதங்களைப் பற்றி சொல்லித் தாருங்கள், ஆனால், பிற மதங்களைப் பற்றி அவதூறாக சொல்லிக் கொடுக்காதீர்கள், எல்லோர் பற்றியும் நல் மனப்பதிவை ஏற்படுத்துங்கள், இன்றைய நவீன யுகத்தின் தேவையும் அதுவே.

மனிதனுக்கு நினையாத நேரங்களில் தொல்லை தரும் அடக்கவே பெரும் சிரமப்படும் விடயங்களில் முதலிடம் வகிப்பது வாய்வுத் தொல்லை தான். அமைதியாக இருந்து அலுவல் புரியும் வேளையிலும் முக்கியமான கலந்துரையாடலின் போதும் பெரிய மனிதர்களோடு உரையாடும் போதும் என்ன ஆலயத்தை தொழும் போதும் கூட நேர காலம் தெரியாது வந்து விடும் வாய்வுத் தொல்லை நமக்கெல்லாம் பாரிய சவால்தான். அதுவும் நடுவயதை தாண்டியவர்களின் பாடு பெருந்திண்டாட்டம்.

வேறு சிலரோ முகத்தை சுளித்தபடி ஒரு கோணமாக முகத்தை வைத்தபடி சதா நெளிந்து கொண்டிருப்பார்கள். கேட்டால் தலையில் இருந்து கால்வரை ஏதாவதொரு இடத்தைக் காட்டி வாய்வு பிடிப்பு என்று கூறி குத்தலாகவும் குடைச்சலாகவும் இருப்பதாக வேறு கூறுவார்கள்.

நமது உடலில் சுவாசத் தொகுதி மற்றும் உணவுத் தொகுதி இவை இரண்டே இரண்டு இடங்களைத் தவிர வேறு எங்கும் காற்று கிடையாது. இந்த இரண்டு பிரதேசங்களையும் தவிர காற்று உடலின் வேறு எந்த இடத்திற்கும் எக்காரணம் கொண்டும் காற்று போகாது. சுவாசத் தொகுதியையோ உணவுத் தொகுதியையோ மீறி துவாரம் போட்டுக் கொண்டு உடலில் இருந்து வெளியே போக அதற்கு வேறு வழி கிடையாது.

அதனால் உடலில் கசிந்து வரும் காற்று

இதயம், சுவாசப்பை என்று எமது உள் அவயவங்களைத்தான் அழுத்த ஆரம்பிக்கும். சில வேளை இது மரணத்தில்கூட முடியலாம். ஆனால் இது போன்றவை தற்செயலாக நடைபெறும் விபத்துக்களால் மட்டுமே நடைபெறும். வாய்வு பற்றி நமக்கு இருக்கும் அறிவு பெரிதும் குறைவு. அதனால்தான் தலைவலி, கைகால் சுளுக்கு போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட்டால்கூட உடனே வாயு தொல்லைதான் காரணம் எனக் கூறுவோம். இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, வயிற்று வலி எல்லாவற்றிற்கும் கூட வாயுதான் காரணம் என அதன் தலையிலே பழியைப் போடுகிறோம்.

சமிபாட்டுத் தொகுதிக்குள் காற்று வர இரண்டே இரண்டு காரணங்கள்தான் இருக்கின்றன. முதலாவது நாம் உண்ணும் போது உணவோடு காற்று சேர்ந்தே உணவுப்பாதைக்குள் செல்கிறது. இரண்டாவது நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையை அடைந்த பின் அங்கே அமிலங்களின் தாக்கத்திற்குட்பட்டு அங்கே பல இரசாயன மாற்றங்கள் நடந்து ஐதரசன் சல்பைட், மீதென், காபனீ ரொட்சைட் என்று பல தரப்பட்ட வாயுக்கள் உண்டாகின்றன. இந்த வாய்வு இரைப்பையைத் தாண்டி சிறுகுடல், பெருங்குடல் எல்லாம் கடந்து ஆசனவாய் வழியாக பெரும் இரைச்சலுடன் வெளியேறும் போதுதான் எம்மைச் சூழ இருப்பவர்களையும் எம்மையும் பெரும் சங்கடத்தில் ஆழ்த்தி விடுகின்றது.

- இரஞ்சித்





பெற்றோர் மீதான பிள்ளைகளின் காரணமற்ற கோபம்

எந்த தாயினதும், தகப்பனதும் ஒரே எதிர்பார்ப்பு தன்மகனோ அல்லது மகளோ உலகின் சிறந்த திறமை மிக்க ஒரு நல்ல பிரஜையாக உருவாக வேண்டுமென்பதாகும். ஆனால் வாழ்க்கையின் சில சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகள் தமது பெற்றோரின் சொற்படி கேட்பதில்லை. எதிராக நடந்து கொள்வார்கள். பிள்ளையின் இந்த நடத்தைக் கோலம் காரணமாக பெற்றோர் மனக் கவலையடைவதோடு விரக்தியுற்ற நிலைக்கும் தள்ளப்படுகின்றனர்.

இவ்விதமாக தொடங்கும் பிரச்சினைகளுக்கு தந்திரோபாயமாக தீர்வை தேடுவதை விட்டு ஒரு சில பெற்றோர் மனோவியல்

ஏதாவது ஒருவிதத்தில் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோரும் தமது கோபத்தை பிள்ளைகள் மீது வெளிக் காட்டினால் பிள்ளை தனது பிழையான நடத்தைக் கோலத்தை சரியான விதத்தில் திருத்திக் கொள்ள முடிவதில்லை. அதுமட்டுமன்றி கோபப்படுதல் என்பது 50 வீதம் பரம்பரையுடன் தொடர்புடையது. தான் வாழும் சுற்றுப்புறச் சூழல் மூலம் அது மேலும் மிகைப்படுகின்றது.

Dr. புஷ்பா ரணசிங்க
அங்கொட தேசிய மனோவியல் வைத்தியசாலையின்
விசேடத்துவ மனோ வைத்தியர்.

வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை கேட்கின்றனர். இப்படியான ஒரு பிரச்சினையொன்றை நாம் அங்கொட மனோவைத்தியசாலையின்

விசேடத்துவ வைத்தியர் Dr. புஷ்பா ரணசிங்க அவர்களிடம் வினவினோம்.

“டாக்டர், என்னுடைய மகன் இவ்வருடம் க. பொ. த. சாதாரண தரத்தில் பரீட்சை எழுத வுள்ளான். அவன் மிகவும் திறமைசாலி. பாடசாலையிலும் பிரபல்யமானவன். ஆனால் பெற்றோராகிய நாம் அவனுக்கு சிறிய புத்திமதி யொன்றைக் கூறினாலும் அதிக கோபப்படுவான். இது விதமாக நாம் அவனுக்கு அறிவுரை கூற முயற்சித்தால் இன்னும் அதிகமாக ஆவேசம் கொண்டு கோபப்படுவான். பின்பு இரண்டொரு மணித்தியாலங்களின் பின் பழையபடி சாதாரண நிலைக்கு வந்து விடுவான். என்னுடைய பிரச்சினை என்னவென்றால் பாடசாலையில் மிகவும் - கீழ்ப்படிவுள்ள, உண்மையுள்ள மாணவனாக நடந்து கொள்பவன் ஏன் தன் வீட்டில் இவ்விதமாக நடந்து கொள்கிறான் என்பதே. இது எமக்கு மனோ ரீதியான உளைச்சலாகும். அவனுக்கு ஏதேனும் மன ரீதியான பிரச்சினைகள் உள்ளதா? அப்படி இருப்பதானால் நாம் என்ன செய்யலாம்?”

இவ் வேதனைப்படும்

ஒரு பெற்றோரின் முறைப்பாடு

ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்பு முனையை உருவாக்கும் பருவமே அந்த 16 வயதுப் பருவமாகும். தாங்கள் யார் என்பதை சரியாக புரிந்து கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யும் பருவமாகும். இதனால் இவ் வயது மட்டத்திலுள்ள எவருமே கோபப்படுதல் என்பது சாதாரண விடயமாகும். அது போல் தான் எத்தகையவன் என்பதை உண்மையில் அறிந்து கொள்ளாத ஒருத்தரிடம் அவன் குற்றங்களை எடுத்துக் காட்டுவதனை சாதாரணமாக அவன் விருப்பத்தில்லை. அதுமட்டுமன்றி தன் வயதையொத்த பருவத்தினரின்

கருத்துக்களுக்கு மட்டுமே கூடுதலாக செவியாய்ப்பார்கள். பெரியோர்களின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு எவ்விதத்திலும் மதிப்பு கொடுத்து நடந்து கொள்வதில்லை.

பெரியோர்களை விட தம் சம வயது குழுக்களிலுள்ள நண்பர்களின் பேச்சிற்கு மதிப்புக் கொடுத்து அவற்றைப் பின்பற்றுவதால் பெரியோர்களின் புத்திமதிகளுக்கு அவர்கள் செவியாய்ப்பதில்லை. அது மட்டுமன்றி பெரியோர்களின் அறிவுறுத்தல்கள், கருத்துக்கள் நாட்கள் கடந்த பழமை வாய்ந்தவை மற்றும் அவை தமக்கு தமது சந்ததிகளுக்கு ஒத்துவராதவை என்பது அவர்களிடம் உள்ள பொதுவான கருத்தாகும். இதனை நாம் வயது கோளாறு என்றே கூறுவோம்.

ஆரம்ப காலம் முதல் இளையோர் சந்ததிக்கும் மற்றும் பெரியோர் ஆகிய இரண்டு சந்ததிக்கும் இடையில் பிரச்சினைகள் உருவாகும் வயதெல்லையாக இதனைக் குறிப்பிடலாம். ஆரம்ப காலம் முதல் கொண்டே இத்தகைய நிலை காணப்பட்டாலும் பெரியோரிடம் காணப்படும் பயம் காரணமாக அதனை வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருந்தனர். ஆனால் இன்றைய கால கட்டத்தில் பெற்றோர் பிள்ளைகளை தண்டிப்பது மிகவும் குறைந்து சென்





துக்களுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள மனதில்லாமல் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். ஏனென்றால் அவ்விதம் எதிர்ப்புத் தெரிவித்தால் தோல்வியடைய வேண்டி நேரிடும் என பின்வாங்குவான்.

இவ்வயதில் எப்போதும் தான் நினைப்பது தான் சரியென நினைத்து நடந்து கொள்வார்கள். தான் செய்வது பிழை என கூறினால்

றமை மற்றும் அன்றைய நிலையை விட இன்று சமூக நிலைமைகள், அறிவு என்பன வளர்ச்சியடைந்திருப்பதன் காரணமாக பிள்ளைகள் தமக்கு ஏற்படும் கோபத்தின் போது பெற்றோரை எதிர்த்து பேசுவதற்கு பயப்படுவதில்லை.

எப்படியோ மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினையுடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கும் போது பிள்ளைகள் பாடசாலையில் அமைதியாகவும், வீட்டில் மிகவும் கடுங்கோபத்திற்கு உட்படுகின்றனர். வீட்டில் எப்படி நடந்து கொண்டாலும் அதாவது கடுங்கோபத்திற்கு உட்பட நடந்து கொண்டாலும் வீட்டிலுள்ளோர் தன்னை கைவிட மாட்டார்கள் மற்றும் அதிகளவான அன்பை தன்னிடம் காட்டுகின்றார்கள் என்பதும் அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

ஆனால் வெளியிடங்களில் அவ்விதம் நடந்து கொண்டால், அதாவது கடுங்கோபத்திற்கு உட்பட்டால் பாதுகாப்பு, அன்பு என்பன கிடைக்காது என்பதும் அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். அதை விட இவ்வயதில் அவ்விதம் நடந்து கொண்டால்தான் வெளிப்படுத்தும் கருத்துக்களுக்கு எவரும் மதிப்புக் கொடுக்க மாட்டார்கள் என்பதும் தெரியும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்களின் கருத்

விருப்பப்படமாட்டார்கள். எந்த விடயத்திலும் தோல்வியை சந்திக்க விரும்பமாட்டார்கள். எப்போதும் எதனையும் வெற்றி கொள்ளலாம் என நினைக்கும் வயதுப் பருவமாக இதனைக் குறிப்பிடலாம்.

முக்கியமாக இள வயது ஆண் பிள்ளைகளின் ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடுகள் மிக உயர் மட்டத்தில் காணப்படுகின்றமையும், இத்தகைய கடுங்கோபத்திற்கு உள்ளாகின்றமை இதற்கான மிக முக்கிய காரணமாகும். அதனால் இத்தகைய வயதில் இவ்வாறான நடத்தைகள் பிள்ளைகளிடம் காணப்படுகின்றமை ஒரு சாதாரண விடயமாகும்.

சிறிது காலம் செல்ல ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடுகள் படிப்படியாக குறைந்து செல்ல இத்தகைய குணாம்சங்கள் குறைந்து செல்லும். பாடசாலையில் நல்ல பிள்ளையாக நடந்து கொள்ள வேண்டுமென நினைக்கின்ற ஒருவன் ஆசிரியர் முன்னிலையில் தன் கோபத்தை வெளிப்படுத்த முடியாத நிலையில் வீட்டில் அதிகமாக அன்பு செலுத்தும் வீட்டிலுள்ள உறுப்பினர்களிடம் தன் கோபத்தை வெளிப்படுத்துகின்றான்.

இது விடயமாக இன்னுமொரு விடயத்தைக்

கூற வேண்டியுள்ளது. தான் அதிகமாக அன்பு செலுத்துபவர்களுக்கு இவ்விதமாக அதிக கோபத்தை வெளிப்படுத்த நினைப்பது சாதாரண செயலாகும்.

எப்படியோ பெற்றோர்கள் இவ் விடயம் தொடர்பாக நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தாமும், பிள்ளைகள் கோபப்படும் போது அதிக கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் பிள்ளைகளை சரியான வழியில் கொண்டு செலுத்த முடியாது. அதிக கோபம் மரபணு மூலம் 50% ஏற்படுவது, மிகுதி 50 வீதமானது வளரும் சூழல் மூலம் ஏற்படுவது. அதுமட்டுமன்றி பெண் பிள்ளைகளை விட ஆண் பிள்ளைகள் கூடுதலான கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் குணம் கொண்டவர்களாக உள்ளனர்.

இங்கு பெற்றோர் சார்பிலும் பிழைகள் நிகழ்கின்றன. பிள்ளைகள் கோபம் கொள்ளும் போது எதனையும் தேடிப்பார்க்காமல், ஆராயாமல் பேசாமல் விட்டு விடுவது பின்னர் தங்களுக்கு தேவைப்படும் போது மட்டும் தேடிப்பார்ப்பது இதன் காரணமாக பிள்ளைகளுக்கு தம் நடத்தை சரியா அல்லது பிழையா என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலை உருவாகும்.

இதனால் பெற்றோர் மிகக் கவனமாக இப்

பிரச்சினையின் போது செயற்பட வேண்டும்.

ஏனென்றால் பிள்ளை கடும் கோபங்கொண்டு செயற்படும் போது அதற்கு தாமும் ஒத்தாசை வழங்காமல் இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் கோபம் கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில், பின் அக்கோபத்தை எவ்விதம் கட்டுப்படுத்தலாம் என பிள்ளையுடன் அமைதியாக பேச வேண்டும். அதனால் திரும்பவும் பிள்ளைகள் மீண்டும் கோபம் கொள்ளும் போது அக் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பார்கள். கோபம் ஏற்பட்டபோது நாம் அதனைக் கட்டுப்படுத்த அதற்கு எதிராக செல்வதை விட கோபம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்கும், அதிலிருந்து மீள முடியுமான உபாயங்களை மேற்கொள்வதற்கும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதன் மூலம் இத்தகைய நடத்தைக் கோலங்களிலிருந்து பிள்ளைகளை நாம் காப்பாற்றக் கூடியதாக இருக்கும். நாம் எப்போதும் பிறழ்வான நடத்தைக் கோலத்தைக் கண்டதும் அதனை திருத்த முயற்சிப்பதுடன் மனதிற்கு இனிய, சிறந்த நடத்தைக் கோலங்களை கண்டால் அப்பிள்ளைகளை பாராட்டி புகழ்தல் மூலம் நிச்சயம் பிள்ளையின் நடத்தையை சீராக்கலாம்.

-எஸ். ஷாமினி

“எதுக்கு சார், லஞ்சம் வாங்கும் போது உங்க கை இப்படி நடுங்குது?”

“ரெண்டு மாசமா லீவ்ல இருந்தது னால டச் விட்டுப்போச்சுய்யா”



நவம்பர்-2012

டிப்பிட்ஸ்

35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தினசரி தமது உணவில் 89% காய்கறிகளும், 11 சதவீதம் மாமிசம், மீன்போன்றவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

அதிக மாப்பொருட்களையும் இனிப்பு வகைகளையும் உண்ணுவதைத் தவிர்த்து பழம், காய்கறிகள் போன்ற நார்ப்பொருட்கள் அடங்கிய உணவு வகைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



இன்றைய மக்களுள் சிலர் எடை அதிகமாக உள்ளது என்பதற்காக அதை குறைக்க நிறைய முயற்சிகளை எடுக்கின்றனர். அதேசமயம், சிலர் எடை

என்பது பலரின் எண்ணம். ஆனால் உண்மையில், வெண்ணெய் தினமும் உட்கொள்ளும் போது அது இதயத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதனால் எப்போதாவது சாப்பிட்டால் போதுமானது. அது உடல் எடையையும் அதிகரிப்பதோடு, உடம்புக்கும் தீங்கு விளைவிக்காது.

பழச்சாறு

உடல் ஆரோக்கியமாகவும், எடை அதிகரிக்கவும், விற்றமின்கள் உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது. ஆகவே தினமும் ஏதேனும் ஒரு பழத்தை

உடல் எடை அதிகரிக்க வேண்டுமா?



அதிகமாகவில்லை என்று அதற்காக பல முயற்சிகளை எடுக்கின்றனர். அவ்வாறு முயற்சி செய்யும் போது, எல்லா உணவுகளையுமே சாப்பிடக்கூடாது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வகையில் உணவுகளை சாப்பிட்டால் தான், உடல் எடை அதிகமாகவது, குறைவது போன்றவை ஏற்படுவதோடு, உடலை எந்த ஒரு நோயும் தாக்காமல் இருக்கும். இப்போது எந்த உணவுகளை எப்போது, எப்படி சாப்பிட்டால், உடல் எடை அதிகரிக்கும் என்பதைப் பார்ப்போமா?

நிலக்கடலை வெண்ணெய்

நிலக்கடலை வெண்ணெயை பாணுடன் தடவி, தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், அதில் உள்ள அதிகப்படியான 192 கலோரிகள் உடலுக்கு கிடைத்து, விரைவில் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

முட்டை

அனைவருக்குமே முட்டையில் அதிக அளவு புரோட்டீன் உள்ளது என்பது தெரிந்தது தான். அத்தகைய முட்டையை தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு சாப்பிட்டு வந்தால், உடலுக்கு அதிகமான அளவு புரோட்டீன், விற்றமின் ஏ, டி, ஈ மற்றும் நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் போன்றவை கிடைத்து, உடல் எடையும் அதிகரிக்கும்.



வெண்ணெய்

வெண்ணெயை தினமும் சாப்பிட்டால் உடல் பருமனடையும்

ஐசிஸ் போட்டு குடித்தால், உடலுக்கு போதிய ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைப்பதோடு, உடல் எடையும் அதிகரிக்கும்.

கோதுமை மாண

தானியங்களில் நிறைய கலோரிகள் உள்ளன. அதிலும் கோதுமையில் அதிகமாகவே உள்ளது. ஆகவே கோதுமை மாவினாலான பாணை வாங்கி சாப்பிட்டால், ஆரோக்கியத்துடன் எடையும் கூடும்.

ஓட்ஸ்

காலையில் சாப்பிட ஓட்ஸ் மிகவும் சிறந்த ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு. தவிர, இதில் அதிக அளவு இரும்புச்சத்து இருக்கிறது. இதனால் உடலில் சீரான இரத்த ஓட்டம் இருப்பதோடு, உடலும் பருமனடையும்.

தயிர்

பழங்களை விட, தயிரில் 118 கலோரிகள் இருக்கின்றன. ஆகவே இதனை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால், உடல் எடை விரைவில் அதிகரிக்கும்.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழத்தில் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் மட்டுமில்லை, குறைந்தது 100 கலோரிகளும் உள்ளன. ஆகவே உடல் எடையை அதிகரிக்க நினைப்பவர்கள், வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது.

- நவீனி

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 55

இடமிருந்து வலம்

01. நோயற்ற வாழ்வை இதற்கு ஒப்பிடுகின்றனர்.
05. வெள்ளை நிற இரத்தமுள்ள உயிரினம் ஒன்று.
06. சிறுதானியம் ஒன்று.
09. பயிர்கள் செழித்து வளர இது இட வேண்டும்.
10. நிழலும் தருவது.
11. பெண்களின் கண்களுக்கு இந்த மீனை ஒப்பிடுவர் கவிஞர்.
12. இசையையும் குறிக்கும்.
14. இப்பிறவி இதனைக் குறிக்கும்.
15. நிலவு என்றும் சொல்லலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 54 விடைகள்

1	சி	கி	ச்	சை	2	சு	3	ங்	4	கு
5	ர	ர	ர	ச்	ர	த்	ர	ழி		
6	ங்	ர	ர	ப	5	ந்	த	ல்	ர	
7	கு	யி	ல்	ர	6	ம்	ர	ப	8	
9	ர	பு	ர	ளி	10	ர	து			
11	ஜெ	யா	ர	தி	12	வெ	ள்	ளை		
13	ய	ச	ர	ர்	14	ர்	ர்			
15	ம்	ல்	கா	கு	15	றி	ஞ்	சி		

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எம்.ஏ.எப். பர்ஹானா, மக்கொள.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
டி. திவ்யன்தி, பதுளை.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி
எஸ்.எம். ராஸி, காத்தான்குடி - 06.

பயாட்டுக்குரியோர்

01. எம். எஸ். சீத்தி உம்மர், திருகோணமலை.
02. பகர்தீன், மடவள பஸார்.
03. ஆர். விஜயரேகா, வவுனியா.
04. எம். லிதுஷா, பத்தனை.
05. எம். பிரதீபா, கொழும்பு - 09.
06. டி. வனுஜா, மட்டக்களப்பு.
07. எஸ். எம். ஜுணைட், நீர்கொழும்பு.
08. திருமதி. சந்திரா ரவீந்திரன், ஹட்டன்.
09. ஆர். துஷ்யந்தி, யாழ்ப்பாணம்.
10. கே.எஸ். வேல்முருகு, கோட்டைக்கல்லறாறு - 01.

மேலிருந்து கீழ்

01. கவுண்டமணி என்றதும் இவா நினைவு வருகின்றது.
02. கவலையில் ஏற்படும் நிலை. (தலைகீழ்)
03. உப்பில்லா பண்டம் இதிலே என்பர்.
04. அன்பு காட்டுவதில் இவருக்கு இணையாக எவரும் உண்டா?
07. உருவான சில மணி நேரத்திலேயே உயிரை விடும் உயிரினம்.
08. நவமணிகளில் ஒன்று.
09. இருப்பிடத்திலிருந்து தூரச் செல்வது.
10. நினைவில் வைத்திருக்க இது செய்ய வேண்டும்.
13. பெண்ணுக்கு வேலி என்பர் இதனை.

முடிவுத் திகதி 18. 11. 2012

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில்
அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த
இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி
தயால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 55

1			2		3		4
			5				
6							
		7				8	
	9				10		
11				12			
							13
14				15			

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 55,
சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

கோப்பி அதிகம் குடித்தால் பக்கவாதம் தாக்கும்!

கோப்பி குடித்தால் உடலுக்கு நல்லதா, கெட்டதா என அடிக்கடி ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன. இதில் சில ஆராய்ச்சிகள் உடலுக்கு கெட்டது என்றும் சில ஆராய்ச்சிகள் உடலுக்கு நல்லது என்றும் கூறுகின்றன. இப்போது வெளிவந்துள்ள ஆராய்ச்சி முடிவு அதிகம் கோப்பி குடித்தால் பக்கவாதம் தாக்கும் என்று கூறுகிறது.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் இந்த ஆராய்ச்சிகளை நடத்தினார்கள். 400 பேரை தேர்வு செய்து இந்த ஆராய்ச்சி



நடத்தப்பட்டது. அதில் தினமும் அதிக அளவில் கோப்பி குடிப்பவர்களுக்கு பக்கவாதம் தாக்கும் அபாயம் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அதிகமாக கோப்பி குடிக்கும் போது கோப்பியில் உள்ள 'கெபெயின்' (Caffeine) என்ற இரசாயன பொருள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்கிறது.

இதனால் இதய துடிப்பு அதிகமாகிறது. அத்துடன் மூளைக்கு செல்லும் இரத்தத்தில் உரைதல் தன்மையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் பக்கவாதம் உருவாக வாய்ப்பு ஏற்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். - நவீனி

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/=

ரூ. 500/=

ரூ. 250=-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படக்கூடிய

அத்துடன் இலக்கெழுத்துப் பொருத்தமான உங்கள்

ஆக்கங்கள் செய்திகள் படங்கள் துணுக்குகள் நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St. Sebastiyam Mawatha, Wattala. T.P : 011 -7866890, 011-7866891,
Fax :- 011-7866892, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk

ஆரோக்கிய சமையல்

முண்டு கறிவேப்பிலை கறி



தேவையானவை

பூண்டு - 100 கிராம் (சுத்தம் செய்து வைத்து கொள்ளவும்)

சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்

தக்காளி - 2 அல்லது 3

கடுகு - தேக்கரண்டி

வெந்தயம் - தேக்கரண்டி

கடலைப்பருப்பு - 2 தேக்கரண்டி

பெருங்காயம் - தேவையான அளவு

நல்லெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி

காய்ந்த மிளகாய் - 2

மிளகாய் தூள் - 1 தேக்கரண்டி

மசாலாத் தூள் - 4 தேக்கரண்டி

மஞ்சள் தூள் - 1 தேக்கரண்டி

அரிசிமா - 1 தேக்கரண்டி

புளி - 1 பெரிய நெல்லிக்காயளவு.

உப்பு - தேவையான அளவு

கறிவேப்பிலை - 50 கிராம்

★ சிறிது கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும்.

★ சிறிது கறிவேப்பிலையை எண்ணெயில் வறுத்து வைக்கவும்.

★ புளியைத் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

★ சின்ன வெங்காயத்தை உரித்து ஒன்றிரண்டாக மிக்ஸியிலோ அல்லது அம்மியிலோ போட்டு அரைத்து எடுக்கவும்.

★ தக்காளிப் பழத்தை மிகச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

செய்முறை

பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கி எண்ணெயை விடவும்.

எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு மிளகாயைப் போட்டு, கடுகு வெடித்ததும்

பருப்புகள், வெந்தயம் சேர்த்து சிவக்க வறுத்து, வெங்காயம், பூண்டு என்பவற்றை இவற்றுடன் சேர்த்து நன்றாக வதங்கியதும் பெருங்காயத்தைச் சேர்க்கவும்.

பின் தக்காளியைச் சேர்த்து வதக்கி மிளகாய், மசாலாத் தூள், மஞ்சள்தூள் யாவற்றையும் சேர்த்து கிளறவும். பின் புளி கரைசலைப் போட்டு, உப்பைச் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். பூண்டு வெந்த பின் ஒரு தேக்கரண்டி அரிசி மாவைச் சேர்த்து கிளரி, பொடித்து வைத்துள்ள கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து இறக்கவும்.

- ரேணுகா தாஸ்



ஒரு Dr...ரின் உயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

“ஐயாவுக்கு சலம், மலம் போவது தெரியாது. பெரிய மனிசர் வந்து பிழங்கிற இடத்திலை அவரை எப்படி வைச்சிருக்கிறது. வெக்கந்தானே. பின் விறாந்தை என்டால் ஆக்களின்ரை கண்ணிலை படாது. சலம் மலம் போனாலும் அப்படியே வெளியிலை கழுவி விட்டிடலாம்” என்றார்.

“பெத்து வளத்து ஆளாக்கி, உயர்ந்த நிலையில் உங்களை வைச்சிருக்கிற ஐயாவை வீட்டுக்கை வைச்சிருக்கிறது வெக்கமோ?” எனக் கேட்க வேண்டும் போலிருந்தது.

வயதானவர்கள் உதாசினப்படுத்தப்படுவதை வேறு பல சந்தர்ப்பங்களிலும் கண்டிருக்கிறீர்.

“அன்னையும் பிதாவும் முன்னெறி தெய்வம்” என்றும் தாயிற் சிறந்த ஒரு கோவி லு மில்லை.

தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை என்றும் பெற்றோர்களுக்கு

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

உரிய மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுத்த தமிழ் சமுதாயம் இன்றும் அதே மரியாதையைக் கொடுக்கிறதா?

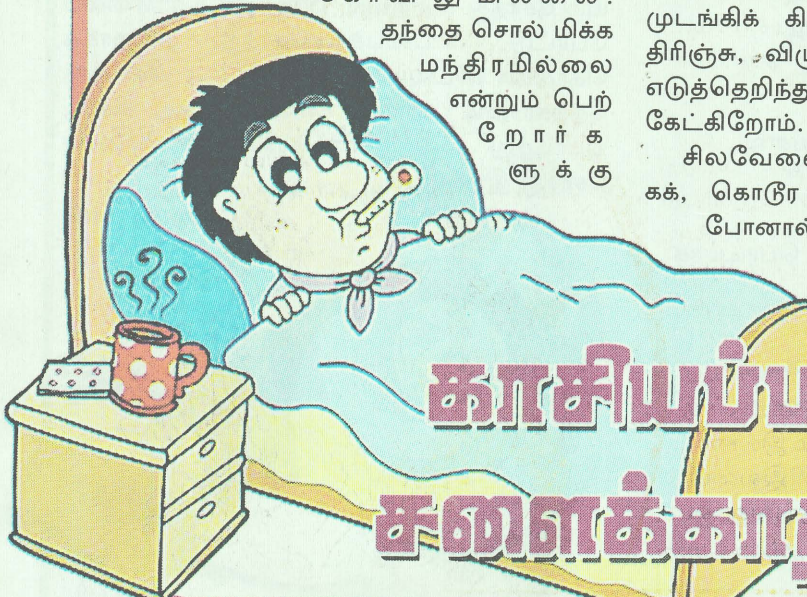
வயது முதிர்ந்தவர்களைப் பார்த்துக் காவோலை விழக் குருத்தோலை சிரிப்பது போல.

“வயசு போட்டுது, ஒண்டும் விளங்காது சும்மா பழங்கதைகளை வழவழக்கினம்” என்றும்,

“உங்கடை பழங்கால மோட்டு நம்பிக்கைகளை இந்தக் காலத்திலை ஆர் கேட்டு நடக்கிறது” என்றும்,

“வயசு போனால் பேசாமல் மூலையில் முடங்கிக் கிடக்கிறதுக்கு ஏன் எழும்பித் திரிஞ்சு, விழுந்து முறியிறியள்” என்றும் எடுத்தெறிந்து இழக்கமாகப் பேசுவதைக் கேட்கிறோம்.

சிலவேளைகளில் நிர்த்தாட்சண்யமாகக், கொடூர மனோபாவத்துடன், “வயது போனால் செத்துத் துலையிறுத்துக் கு ஏன் இன்னும் இருந்து கழுத்தறுக்கிறியள்” என்று



காசியப்பனுக்கு சளைக்காதவர்கள்

பேசுவதைக்கூட என் காதால் கேட்டு மனம் வெதும்பியிருக்கிறேன்.

வயது போனவர்கள் வெறும் மரக்கட்டைகள் அல்ல!

அவர்களுக்கு ஆசைகளும், விருப்பங்களும் இருக்கும். உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் மரத்து விடுவதில்லை என்பதைப் பலரும் மறந்து விடுகிறார்கள்.

ஒருநாள் என்னிடம் வந்த முதியவரொருவர் மிகுந்த கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் இருந்தார்.

“தலைச்சுத்து, எழும்பி நடக்க முடியாமல் விழுத்தப் பாகுது. கை, கால் உளைவு, நடந்தால் இளைப்புக்களைப்பு...” என்று வயோதிபத்தின் காரணமாக ஏற்படும் இயலாமைகள் பற்றி விரிவாகக் கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

திடீரெனக் கூடவந்த மகள் பக்கம் திரும்பி, “பிள்ளை பேர்சை பையோடை வெளியிலை விட்டிட்டன், ஒருக்கால் போய் பார்மேனை” என்றார். அவளை வெளியில் அனுப்பி என்னுடன் தனியே பேசும் ஆதங்கம்.

மகள் வெளியேறிய மறுகணமே.... “எனக்குச் சாக ஏதும் மருந்து தாங்கோ” என்று பரிதாபமாகக் கேட்டார்.

“ஏன் அப்பு?”

“என்னாலை ஒரு வேலையும் செய்ய முடியுதில்லை. எல்லாத்துக்கும் மற்றவையளின்றை உதவி தேவையாகக் கிடக்கு, கிணத்திலை அள்ள ஏலாது... மகள் தான் குளிக்க தண்ணி அள்ளித் தாறவ. அவவுக்கும் சரியான வேலை...”

... நான் குளிச்சுப் பத்து நாளாய்ப் போச்செண்டால் பாருங்களேன்... செத்துப் போனால் எனக்கும் கஷ்டம் இல்லை, மற்றவையளுக்கும் கரைச்சல் இல்லை” என்றார். தனக்கு குளிக்க உதவுவது கூட மகளின் அக்கறைக்குரிய விஷயமாக

இல்லை என்பதை சொல்லாமல் சொல்கிறாரா?

பரிதாபமாக இருந்தது.

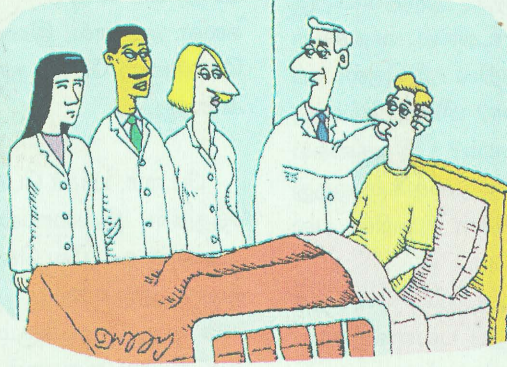
வயதானவர்களுக்கும் நேரத்திற்கு நேரம் பசிக்கும். தூக்கம் வரும். குளித்துச் சுத்தமாக இரக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு இருக்கும். அவர்களும் ஆசாபாசங்கள் நிறைந்த மனித ஜன்மங்கள் தானே!

எமக்குத் ‘தலைநிறைய வேலை’ இருக்கிறது என்பதற்காக அவர்களைக் கவனியாமல் விடுவது எந்த வகையில் நியாயம்?

வயதானவர்களை வீடுகளில் வைத்துப் பராமரிக்க முடியாதவர்கள், வயோதிபர் இல்லங்களில் அவர்களை வாழ விட மேற்கத்தைய நாடுகளில் போதிய வசதியிருக்கிறது.

யாழ்ப்பாணத்தில் கூட, சில கிறிஸ்தவ மிஷன்களும், சில இந்து ஆச்சிரமங்களும் இத்தகைய போற்றத்தக்க பணியில் ஈடுபட்டிருக்கின்றன. எனினும் இலைமறை காயாக பலரது கவனத்தையும் பெறாமல் இருக்கிறது.

(தொடரும்)



“என்ன ரொம்ப சந்தோசமா இருக்கீங்க?”
“கிச்சன்ல படுத்துகிட்டு இருந்த என் பொண்டாட்டிய கேஸ் சிலிண்டர்னு நினைச்சி கேஸ் கடகாரன் தூக்கிட்டு போயிட்டான்”



பாஸ்ட்யூட் உண்ணலாம் அவதூஷம் தேவை



பீட்ஸா, பர்கர், ஃபிங்கர் சொப்ஸ், கோக் என சில உணவு வகைகளின் பெயர்களை சொன்னாலே இன்றைய இளைஞர்களின் வாயில் உமிழ் நீர் சுரக்கும். அந்தளவிற்கு இளைஞர்களுக்கு பிடித்த உணவு வகைகள் இவைகளே. வளரும் வயதில் இதெல்லாம் உடல் நலத்தைப் பாதிக்குமா? பின்னால் எத்தகைய பிரச்சினைகள் வரும்? இத்தகைய உணவு வகைகள் நமது காலநிலைக்கு ஒத்து வருமா? போன்ற சந்தேகங்கள் நம்மில் பலருக்கு ஏற்படுவது இயற்கையே.

மனிதனுக்கு அப்பால் ஐந்தறிவு படைத்த ஒரு கன்றுக் குட்டிக்கு இந்தப் புல்லைத்தான் உண்ண வேண்டும், அந்தப் புல்லை உண்ணக் கூடாது என்றோ, இவ்வளவு தான் உண்ண வேண்டும் என்று யாரும் அது உண்ண வேண்டிய அளவை சொல்லித் தருவதில்லை. எனினும், அது தான் உண்ணும் உணவையும் அளவையும் தானே தீர்மானிக்கின்றது.

பிறப்பினால் இதைத்தான் உண்ண வேண்டும் என்ற குணம் இல்லாத தால்தான் மனிதன் எல்லாவற்றையும் உண்கிறான். சில நாடுகளில் அங்குள்ள மக்கள் தவளை, பாம்பு, குரங்கின் மூளை என எதனையுமே விட்டு வைக்காமல் உண்கின்றனர். அதனால் பீட்ஸா, பர்கர்

அல்லது ஃபிங்கர் சொப்ஸோ எது வானாலும் விதிவிலக்கல்ல. ஆனால், இதையே முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் போது தான் பிரச்சினையே ஏற்படுகின்றது.

கொழுப்புச் சோடியமும்

பீட்ஸா, பர்கர் போன்ற உணவு வகைகளில் சத்துகள் இல்லாமல் இல்லை. இருக்கிறது. ஆனால், கூடவே கொழுப்பும் சோடியமும் அதிகமாக இருக்கிறது. மணிக்கூட்டின் பெண்டுலம் ஒரு கோடிக்கும் மறு கோடிக்கும் அசைவது போல ஒருபுறம் வீட்டு உணவு, மறுபுறம் கொழுப்பு வகைகள். எது ஒன்று அதிகரித்தாலும் உடலைப் பெரிதும் பாதிக்கும். அஷ்வப் போது பீட்ஸா உண்ணலாம். அதனால் பாதிப்பில்லை. ஆனால், அடிக்கடி உண்டால் அது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கம்

நமது பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் நல்ல சத்து இருக்கின்றது. அத்தோடு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிப்பதும் குறைவு. இதனை பெற்றோர்கள்தான் பிள்ளைகளுக்கு பழக்க வேண்டும். நல்ல சத்தான உணவு எப்படி, ஏன் இருக்க வேண்டும் என்பதை தாய்மார்கள்தான் குழந்தை பருவத்தில் இருந்து பழக்க வேண்டும். குழந்தை கருவில் இருக்கும் போது தாய் என்ன உண்கிறாள் என்பதையும் கவ



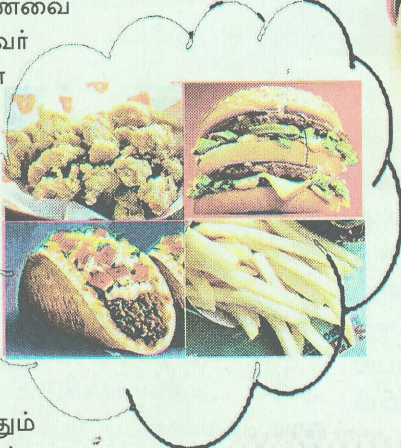
னிப்பது அவசியம். தீவிர விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினால் இளம் சமுதாயம் சரியான உணவை நிச்சயம் ஏற்பார்கள்.

மாணவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு

பொதுவாக நம் அனைவருக்கும் மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள், நீர் எல்லாமே அவசியமாகும். இவை எதில் கிடைக்கும் என்பதை நாம் அறிந்து வைத்திருக்கவில்லை. தானியம், பருப்பு வகைகள், பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள், எண்ணெய் வகைகள், காய் கறிகள், பழங்கள், பயறு வகைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகள், மூலிகைப் பொருட்கள் மூலம் கிடைக்கின்றது. ஒவ்வொரு உணவும் மேற்சொன்ன பொருட்களின் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

உணவு கொள்ளளவு

ஒரே வகை உணவை மட்டுமே ஒருவர் அதிகம் உண்பதன் மூலம் ஒருவரின் தன் உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளலாம். சரியான விகித அளவுடன் உணவு உண்பதோடு சரியான நேரத்தில் உணவு உண்பதும் மிக மிக அவசியம். தவ



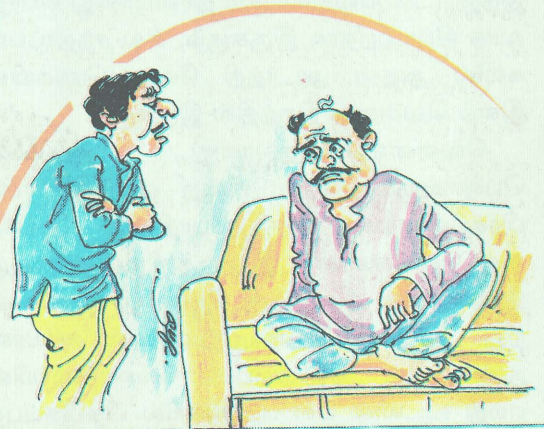
றான நேரங்களில் உண்ணப்படும் தவறான உணவு ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை நிச்சயம் பாதிக்கும். வயது, அவரின் சுறுசுறுப்பு என்பன கூட ஒவ்வொருவரின் உணவுக் கொள்வனவில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது. அது மட்டுமல்ல, ஆண்கள் பெண்கள் என கூட உணவு கொள்ளவில் மாறுபடுகின்றது. பொதுவாக நீங்கள் உண்பதுதான் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கின்றது. அத்தோடு உடல் அமைப்பையும் உருவாக்குகின்றது.

சத்துணவு நிபுணர்களின் அறிவுரையின்படி சரி விகித உணவு அவரவர்க்கு ஏற்றபடி எடுத்துக் கொள்வதுதான் என்றுமே நல்லது. எனவே உணவு விடயத்தில் எல்லா பருவத்தி



னரும் மிகுந்த அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

-இராச்சித் ஜெயகர்



“ரொம்ப கஷ்டப்பட்டு வீட்டைக் கட்டிட்டேன், ஆனா மனசுக்குள்ள ரொம்ப பயமா இருக்கு!”

“எதுக்கு பயம்? கடன் அதிகமாயிடுச்சா?”
“இல்ல.. நிலம்தான் யாருடையதுன்னு தெரியல!”

பெண்களை அச்சுறுத்தும்

வெள்ளைப்படுதல் (White Discharge)



Dr. எம்.ஏ.ஹரன்ஸ்
B.U.M.S.PGHRM (UK)



வெள்ளைப்படுதல் என்பது யோனி வழியினூடாக திரவத் தன்மையான பதார்த்தம் வெளியேறுவதாகும். இது சாதாரண உடற் றொழிலியல் ரீதியாக நடைபெறுகின்ற யோனிக்ருரிய ஒரு பாதுகாப்பு பொறிமுறை. இதனூடாக வெளியாகும் திரவமானது பொது வாக நிறமற்றதாக இருக்கும். சில சந்தர்ப்பங் களில் அதன் அடர்த்தி வேறுபடுகையில் இளம் வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும்.

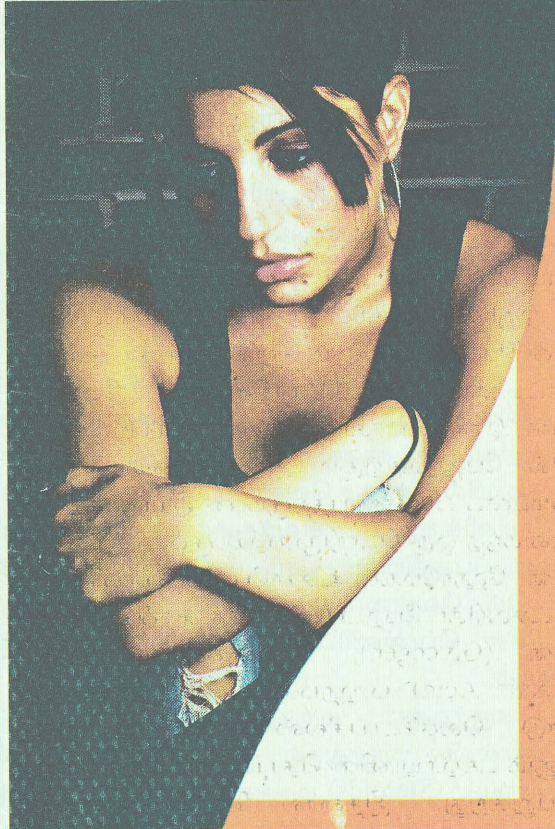
வெள்ளைப்படுதலானது, அநேகமான பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற ஒரு சாதாரண பிரச்சினையாக இருந்தபோதிலும், அவர்களது வெட்கமானது இந்த அறிகுறியை ஒரு நோய் என்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்கின்றது. நமது உடற் தொழிற்பாடுகள் சரியான அமைப்பில் தொழிற்பட வேண்டுமாயின் எமது உடலின் பல பகுதிகளில் பிசுபிசுப்புத் தன்மை தேவைப்படுகின்றது. அதிலும் முக்கியமாக தாம்பத்திய உறவின் போது இந்த பிசுபிசுப்புத் தன்மை இன்றியமையாததாக அமைந்து விடுகிறது. இதற்காக பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பு எப்போதும் ஈரப்பசை மற்றும்

வழுவழுப்புடன் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இவ்வழுவழுப்பு மற்றும் பிசுபிசுப்பான தன் மையைத் தோற்றுவிக்க பெண்களின் பிறப்புறுப்பின் தசைப் பகுதியிலிருந்தும், கருப்பையின் வாய் மற்றும் அதன் உட்கவர்களிலிருந்தும் சிறிதளவு பிசுபிசுப்பான வெள்ளைத் திரவம் சுரக்கிறது. இந்த சுரப்பின் அளவு அதிகமாகிவிடும் சந்தர்ப்பத்தையே நாம் வெள்ளைப்படுதல் என அழைக்கிறோம்.

இது பெண்களில் காணப்படும் ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) எனும் ஹோமோனின் செயற்பாட்டினால் நடைபெறுகின்றதும், யோனியின் இரசாயன சமநிலையை உரிய முறையில் பேணுவதற்கும் அதன் இழைய மீளமைப்பை பாதுகாப்பதற்குமான இயற்கையில் அமைந்த ஒரு பொறிமுறையாகும். ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹோமோன் உள்ளபோது யோனியின் உட்கவரின் மேற்பரப்பில் உள்ள கிளைகோஜன் (Glycogen), 'லெக்டிக் அமிலமாக' (Lactic Acid) மாற்றமடைகிறது. இச்செயற்பாடு 'லெக்டோபசிலஸ்' (Lacto bacillus) எனும் பக்ரீரியாவின் தொழிற்பாட்டால் இடம் பெறுகிறது. இதனால் யோனி அமிலத்

தன்மையாக பேணப்படுவதுடன் கிருமித் தொற்றுக்கள் ஏதும் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது. இந்த லெக்டிக் அமிலத்துடன் வேறு பல பதார்த்தங்களும் சேர்ந்து வெளியேறும் திரவமே இந்த வெள்ளைப்படுதலில் காணப்படுவது. இது தூர்வாடை அற்றதாக இருக்கும். அத்துடன் சாதாரண அளவில் காணப்படும். இது நிறமற்றது. ஆனால், உள்ளாடையில் பட்டு உலர்ந்தால் வெள்ளை நிற அல்லது இள மஞ்சள் அல்லது இளம் கபில நிற கறையினை ஏற்படுத்தும். எரிவு, சொறிதல் என்பனவும் காணப்படாது. இது சில சாதாரண சந்தர்ப்பங்களில் சற்று அதிக அளவில் காணப்படும்.

வயதுக்கு வரப்போகும் பெண்களுக்கும், சமீபத்தில் வயதுக்கு வந்த பெண்களுக்கும், திருமணமான பெண்களுக்கும் தான் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படும் என்கின்ற ஒரு தவறான கருத்து பெண்களிடையே காணப்பட்டாலும், பொதுவாக பெண்களின் எல்லாப்



நவம்பர்-2012

பருவத்திலும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படலாம். அதிலும் குறிப்பாக பெண்கள் பூப்படைந்தது முதல் மாதவிலக்கு ஏற்படும் காலம் வரை வெள்ளைப்படுதல் நிகழலாம். (மாதவிடாய் நின்ற பின்னும் ஒரு பெண்ணில் வெள்ளைப்படுதல் நிகழ்கின்றதாயின், அது கர்ப்பப்பையில் நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது.)

வெள்ளைப்படுதலானது,

★ சினைப்பையில் இருந்து முட்டை வெளியாகி கருப்பைக்கு வரும் காலத்தில், அதாவது மாதவிடாய் தொடங்குவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்னும்,

★ ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் நின்ற பின்னும்,

★ கர்ப்பகாலத்தின் போதும்,

★ தாம்பத்திய உறவின் போதும் அதிகமாக இருக்கலாம்.

நோய்த்தன்மையாகும் வெள்ளைப்படுதலின் அறிகுறிகள்

★ வெள்ளைப்படுதலானது ஒரு சாதாரண பிரச்சினையாக இருந்த போதிலும்,

★ சுரப்பின் நிறம், வாசனை, அளவு போன்றவை மாறுபடுதல்,

★ பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு ஏற்படல்,

★ உள்ளாடை நனையும் அளவிற்கும், கால்களில் வழியும் அளவிற்கும் வெள்ளைப்படுதல் இருக்குமாயின் அது உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டிய அறிகுறிகளாகும்.

வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

★ பொதுவாக ஒருசில பெண்களுக்கு பூப்பெய்திய காலம் தொட்டே வெள்ளைப்படுதல் இருக்கும்.

★ இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் அதிகமாக காணப்படும்.

★ அதிக உஷ்ணம், மேகவெட்டை போன்றவற்றாலும் இந்நோய் உண்டாகும்.

★ தூக்கமின்மை, மனக்கவலை, கல்லீரல் பாதிப்பு போன்றவற்றாலும் இந்நோய் ஏற்படும்.



தளமாக அமைந்துவிடும். எனவே இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், உடனே மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

வெள்ளைப்படுதலை அதிகரிக்கக் கூடிய காரணிகள்

பெண்களின் பிறப்புறப்பில் (யோனிக்குழாயில்) ஏற்படுகின்ற கிருமித் தொற்றே இதற்கு முக்கிய காரணியாக அமைகிறது. ஆணுறுப்பின் நுனித்தோல், சிறுநீர்த்துளை, ஆண்மைச்சுரப்பி ஆகிய இடங்களில் 'டிரைக்கோமோனஸ் வெஜைனாலிஸ்' (Trichomonas Vaginalis) எனப்படுகின்ற கிருமிகள் காணப்படுகின்றன. இது ஆண்களிடமிருந்து பெண்களுக்குத் தொற்றுக்கின்றது. கிருமிகள் உள்ள ஆண்கள் பயன்படுத்தும் கழிப்பிடம், குளியலறை போன்றவைகளை பயன்படுத்தும் திருமணமாகாத பெண்களுக்கும், சிறுமிகளுக்கும் கூட வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படலாம்.

கிருமித் தொற்றால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுமாயின்,

- ★ சுரப்பு மஞ்சள் நிறத்திலோ, இளம்பச்சை நிறத்திலோ காணப்படும்.
- ★ பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு ஏற்படும்.
- ★ சிறுநீர் கழிக்கையில் எரிச்சலும், கடுப்பும் தோன்றும்.
- ★ உடலுறவின் போது எரிச்சல், வலி ஏற்படும்.

★ மாதவிடாயின்போது கிருமிகள் அதிகளவில் காணப்படுவதால் வெள்ளைப்படுதலும் அதிகமாகக் காணப்படும். மேலும் யோனிக்குழாயில் நுரைத்த வெண்திரவம் தெரிவதோடு யோனிக்குழாய் சிவந்தும், கருப்பையின் வாய்ப்பகுதியில் செம்புள்ளிகளும் காணப்படும். வெள்ளைப்படுதலை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் பெண்ணிடமிருந்தும் ஆணுக்கு வரலாம்.

கருத்தடை மருந்துகள், நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் (Antibiotics) 'ஸ்டெராய்ட்' (Steroids) மருந்துகளை நீண்டகாலம் பயன்படுத்தி வந்தாலும் வெள்ளைப்படுதல்

★ சுகாதாரமற்ற இடங்களில் சிறுநீர் கழித்தால்கூட இந்த நோய் பரவ வாய்ப்புண்டு.

★ அதிக மன உளைச்சல், மன பயம், சத்தற்ற உணவு போன்றவற்றால் வெள்ளைப்படுதல் உண்டாகிறது.

★ அதீத சிந்தனை, காரம், உப்பு மிகுந்த உணவு அருந்துதல் போன்றவற்றாலும் இந்நோய் உண்டாகும்.

★ இதனை ஆரம்பத்தில் கவனிக்காவிட்டால் மிகப்பெரிய நோய்களுக்கு இது அடித்

அதிகமாகலாம்.

கண்களுக்குத் தெரியாத நுண்கிருமிகள் கருப்பையில் தொற்றிக் கொண்டாலும் வெள்ளைப்படுதல் அதிகமாகலாம். ஆகவே, பெண்கள் தங்களது உடலையும், உள்ளடையைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சிறுநீர் கழித்த ஒவ்வொரு முறையும் நன்கு நீரால் பிறப்புறுப்பைக் கழுவுதல் வேண்டும். நுண்கிருமிகளின் வகை, மற்றும் தாக்குதலின் தன்மையைப் பொறுத்து வெள்ளைப்படுதலின் அறிகுறிகள் மாறுபட வாய்ப்புண்டு.

பால்வினை நோய்களாலும் (Sexual Disease) வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கர்ப்பைக் கோளாறுகளாலும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படலாம். கர்ப்பைக் கோளாறால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படின், அரிப்புத் தோன்றாது ஆனால், அடிக்கடி அடிவயிறு வலிக்கும்.

கர்ப்பைப் புற்று நோயால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படின், அது இளஞ்சிவப்பாக இருக்கும், உள்ளடையில் திட்டாகக் கறைபோல்

படியும். சிலவேளைகளில் உள்ளடை முழுவதும் நனைந்து விடக்கூடும். மேலும் நாற்றமும் அதிகமாக இருக்கும். ஹோர்மோன் குறைபாடும் வெள்ளைப்படுதலுக்கான காரணமாகலாம்.

கருத்தடைக்காக பயன்படுத்தும் சாதனங்கள், யோனிக் குழாயினுள் செருகும் மாத்திரைகள், அப்பகுதியில் பூசும் களிம்புகள் (Creams) போன்றவைகளாலும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவே இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அத்தகையான பொருட்களின் பாவனையை நிறுத்தி விட்டாலே வெள்ளைப்படுதல் குணமாகிவிடும்.

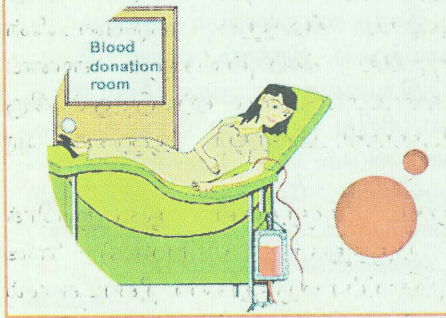
சாதாரண நிலையிலும், ஆபத்தான நோய்களின் அறிகுறியாகவும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படலாம். இருப்பினும் தொடக்கத்திலேயே வெள்ளைப்படுதலுக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதற்கான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். வெட்கமும், அலட்சியமும் கொண்ட பெண்களை வெள்ளைப்படுதல் அதிகம் பாதிக்கிறது.

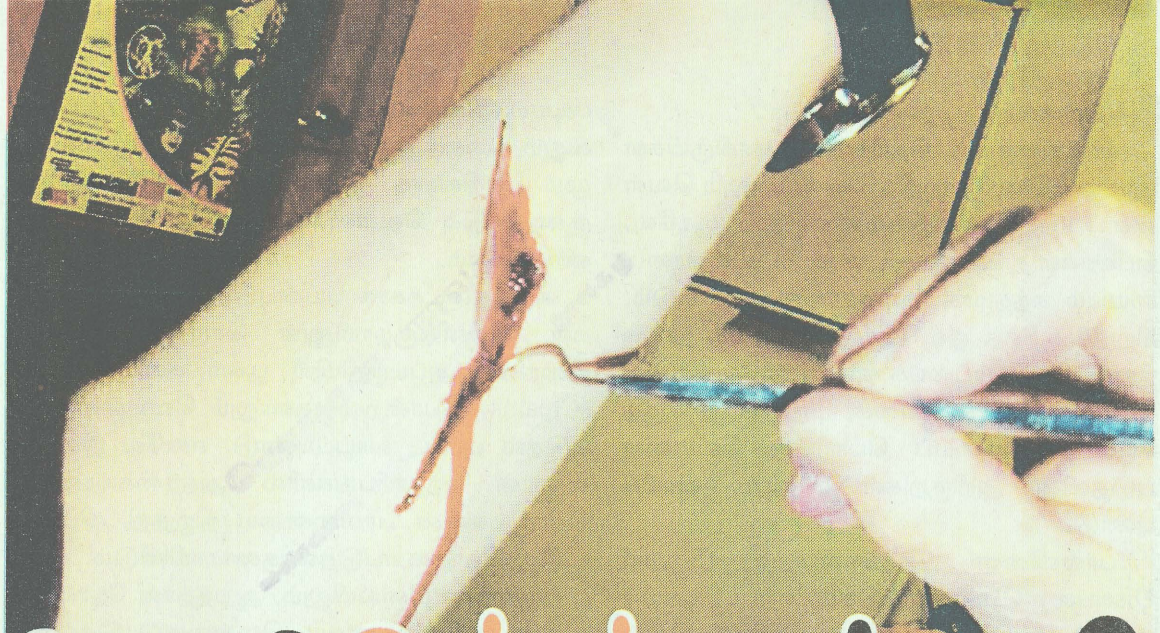
இரத்த தானம் செய்வதால் உடலுக்கு ரிகடுதல் எதுவும் இல்லை. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இரத்த தானம் செய்யலாம். இரத்த தானம் செய்யவர்கள் மஞ்சள் காமாலை, ஆஸ்துமா, பால்வினை நோய்கள் கொண்டவர்களாக இருக்கக் கூடாது. 45 கிலோவுக்குக் குறைவான நிறை உள்ளவர்கள் இரத்த தானம் செய்யக்கூடாது. இரத்த தானம் செய்யவர்களுக்கு இருதய நோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவு என ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. கிணற்றில் ஊற்று சுரப்பது போல் இரத்ததானம் செய்தால் உடலிலும் புதிய இரத்தம் சுரக்கிறது.

T
I
P
S



“என்ன உங்க பையன் உங்களுையே கோவிந்தாந்னு கூப்பிடுறான்?”
“நான்தான் சொன்னேனே பேர் சொல்ல ஒரு பிள்ளை இருக்காந்னு...”





அடிபட்டு இரத்தம் வருகிறதா ? இலகுவில் நீறுத்தலாம்! ?

உடலில் சிறு அடிபட்டால் வரும் இரத்தத்தை பார்த்தால் கூட சிலருக்கு மயக்கம் வரும். ஏன் சிலர் உயிரே போனது போல் பயப்படுவார்கள். ஆனால் அது அவ்வளவு பயப்படக்கூடிய பெரியதொரு விஷயம் அல்ல. அதிலும் குழந்தைகள் தான் இத்தகைய சிறு காயங்களால் இரத்தம் வரும் அளவிற்கு அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள். அப்போது பெற்றோர்கள் எதற்கும் பதட்டத்தோடு மருத்துவரிடம் அழைத்து செல்வதற்கு பதிலாக, தாங்களே வீட்டில் சிகிச்சை செய்யலாம். அதற்கு நம் முன்னோர்களின் வைத்தியமான சில வீட்டு மருந்துகள் இருக்கின்றன.

மேலும் சமையல் செய்யும் போது, காய்கறிகளை வெட்டும் போது கவனக்குறைவால் விரல்களை தெரியாமல் வெட்டிக் கொள்வோம். இத்தகைய நேரங்களில் எல்லாம், என்ன செய்வது என்று பதட்டப்படாமல், பாட்டி வைத்தியமான வீட்டு கிச்சனில் இருக்கும் பொருட்களை வைத்து சரிசெய்யலாம்.

அடிபட்டு இரத்தம் வரும் போது, உடனே அந்த இடத்தை கழுவி விட்டு, வீட்டில் இருக்கும் கோப்பி தூளை, அந்த காயத்தின் மேல் வைக்க வேண்டும். இதனால் கோப்பி தூள் இரத்தத்தை உறைய செய்யும்.

தத்தை உறைய செய்யும்.

இரத்தம் வடிதலை சரிசெய்ய மைதா அல்லது கோதுமை மாவை வைத்தால், அடிபட்ட இடத்தில் இருந்து இரத்தம் வடிதல் நின்றுவிடும். இது ஒரு சிறந்த வீட்டு வைத்தியம்.

இந்த முறை சற்று வித்தியாசமானது. ஆனால் உண்மையானது. எலக்ட்ரிக் கல் டேப் வைத்து இரத்த வடிதலை தடுக்கலாம். எப்படியெனில், எலக்ட்ரிக் கல் டேப்பை காயம் ஏற்பட்ட இடத்திற்கு அருகில் இறுக்கமாக சிறிது நேரம் கட்ட வேண்டும். இதனால் அந்த இடத்தில் இரத்த ஓட்டம் தடைபடும்.

சில சமயத்தில் வீட்டில் உப்பை இரத்தம் வரும் இடத்தில் வைப்பார்கள். ஏனெனில் உப்பு மற்றும் உப்பு நீர், காயங்களை மட்டும் சரிசெய்யாமல், இரத்த வடிதலையும் தடுக்கும்.

காயத்தால் இரத்தம் வரும் போது, சிலந்தி வலைகளை, அதன் மேல் வைத்தால், சிறிது நேரத்தில் இரத்தக் கசிவு நின்றுவிடும். பின் அதனை சுத்தமாக கழுவி விட வேண்டும். இந்த சிகிச்சையை நம்ப முடியாது தான். ஆனால் உண்மையில் சரியாகிவிடும்.

- நவீனி



டாக்டர் நக்பரின் மிகநுட்பமான உயர்தர பாதுகாப்பான இந்தியன் நவீன ஆயுர்வேத வைத்தியம் Herbal Medical Care

சர்வதேச ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை பக்க விளைவுகள் அற்ற சீயற்கை நிவாரணம் WHO அங்கீகாரம் இந்தியாவுடன் இணைந்து..

- ✓ பிள்ளைப்பேறு இன்மை
- ✓ கண் வண் நோய்
- ✓ வயிற்றில் புண்
- ✓ மூலவியாதி, தோல்நோய்
- ✓ உட்பட இதர நாட்பட்ட நோய்களுக்கு



- ✓ அதிக உடல் நிறைகுறைப்பு
- ✓ அதிக வயிறு
- ✓ சமீபாட்டுக்கோளாறு
- ✓ உடல் மெலிவு
- ✓ உட்பட இதர நாட்பட்ட நோய்களுக்கு



கிளிளிக் நடைபெறும் இடங்கள் பற்றிய விபரம்...

கொழும்பு, திஹாரி, களுத்துறை, ஓட்டமாவடி (மட்டக்களப்பு), பொலன்னறுவை, கதுருவிலை, காஹட்டகஸ்கிரிய, குருணாகலை (பரகாதெனிய), கண்டி (பிலிமத்தலாவை), நுவரெலியா வீதி, ஹாலி - எல், தியதலாவ வீதி பண்டாரவலை, காகொல்லை, வாழைச்சேனை, கொழும்பு மருதாணை மற்றும் நாட்டின் ஏனைய பல பகுதிகளிலும் வைத்தியரின் சுகாதார சேவைகளும், வைத்திய முகாம்களும் இடம் பெறுகின்றன. இவை பற்றிய மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள வைத்தியரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

மேற்படி வைத்திய முகாம்களில் கலந்து கொண்டு வைத்தியம் பெற விரும்புவோர் தாங்கள் கலந்து கொள்ளவுள்ள திகதி, இடம் என்பவற்றை TYPE செய்து 0773170448 என்ற இலக்கத்திற்கு SMS அனுப்பவும்.

ஆயுர்வேத சுகாதார துறையில் நவீன உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

ஏனைய நாட்களில் அட்டாளைச்சேனை கடற்கரை வீதியிலுள்ள வைத்தியரது இல்லத்தில் நடைபெறும்.

நாட்டில் எப்பாகத்திலிருந்தும் இலவசமாக வைத்தியம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

0773170448
nakfer@gmail.com

அட்டாளைச்சேனை அல்லுரிநா பெண்கள் உயர் பாடசாலைக்கு அருகாமையிலும், நாடு முழுவதிலும்.

டாக்டர். கே. எல். நக்பர் அரசாங்க வைத்திய அதிகாரி (ஆயுர்வேத சேவைகள்) SLAMC Rg. 1125

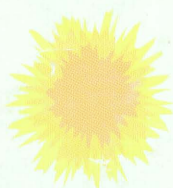
உங்கள் தேவைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ற வகையில் விளம்பரம் செய்ய.....



கேசரி வார வெளியீட்டின் புதுமையான இணைப்பிதழ் உங்கள் சகல தேவைக்கும் தொடர்பு : 7322736, 8 (மொஷின், ரொபின்)



**NINEWELLS
HOSPITAL**



ART CONTEST & EXHIBITION

Painting, Drawing, Print making Photography and More!

for 2013 calendar
Theme: health care

art work must reflect health related to
children or maternity

Age Group : Below 12 Year

Due Date : 10th of November 2012

Size : 12 X 14

Please indicate the name & contact details
of the contestant on the back of the painting.

Drop Off: Art work could be posted or dropped off at
Ninewells Care Mother & Baby Hospital (pvt)Ltd
55/1, Kirimandala Mawatha, Narahenpita, Colombo 5.

Art Exhibition

Date : 16th - 18th of November

Venue : Ninewells Hospitals,
55/1, Kirimandala Mawatha,
Narahenpita, Colombo 05.



இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2012 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

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