

Health Guide

ISSN 1800-4970

ஈகவாட்டு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

April 2017

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/94/News/2017

எதிர்பாருங்கள்

அந்த தெமுடன்

வெவச்

கையைப்பிடதற்

இருத்த அழுத்தமும்
கொலமெட்ரோவூம்



மூல நோயிலிருந்து
விருட்ட...

Dr. ருவன் ரத்நாயக்க

கண்ணிடை
நீ எதற்கு?

Dr. ச.முருகானந்தன்

வாழ்க்கைத்
துணையை
தேர்ந்தெடுப்பதற்கு

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

சுவாச
மண்டலத்தின்
தொழிற்பாடு

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

உயிரின்
முக்கியத்துவம்

Dr. ஆர்.எம்.ஷாஜஹான்



தேநீர் வேளைக்குச் சிறந்தது!

Fadna

GinCo

இஞ்சி
கொத்தமல்லி



தாயின் பராமரிப்புப் போன்றே...

பீனிசம், காய்ச்சல், தடிமல் போன்றவற்றைத் தடுக்கவும்...

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கும்...

உடலின் வெப்பத்தை அதிகரித்து கணப்பைப் போக்கி புத்துணர்ச்சியைப் பெற்றுத்தரும்...



06

மூலநோயிலிருந்து விடுபட..

Dr. நுவன் ரத்நாயக்க



12

வளர்ப்பு நாயின் ஓட்டுண்ணி...

14

பிழவாத குணமும் பிள்ளைகளும்

20

கண்ணிலே நீர் எதற்கு?

34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்

42

உயிரின் முக்கியத்துவம்

46

Dr. கூர்ஜ். எம். ஷாஜஹான்

வாழ்க்கைகத் துணையை...

50

Dr. எம்.கே. முருகானந்துன்

உள்ளத்தின் தாகம்

எஸ்.ஜே. போகராசா

58

சவாச மண்டலத்தின் தொழிற்பாடு

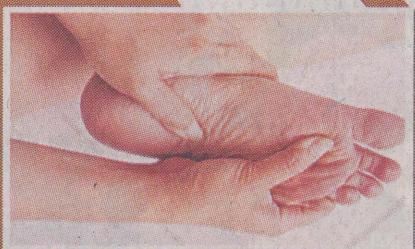
64

Dr. வசந்தி தேவராசா

அளவுக்கு மிஞ்சினால்...



ஆசிரியர்
ரோ. சடகோபன்
இதுவி ஆசிரியர்
எம். ப்ரியதர்வானி



பக்க வழிவழைப்பு
வி. அசோகன், க. விஜயதர்வானி,
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்மா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யம், மா. சுப்ரமணியம்

வார்சுகா கடுகம்

அன்பின் ஜயா..
முதலில் உங்கள் கூடார பள்ளிக்கு
எனது மனமாற்ற வாழ்த்துக்கலைத்
தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். கூட வாழ்வே
உண்ணில் குறை கண்ண எதுவும் இல்லை.
பிஜ்ஞகள் பல காற நீம்மதியான வாழ்க்
கைக்கு வழி அபைத்துக் கடுகின்றார்.
எமது கேள்விகளுக்கு உங்கு பதில்கள்
மிகவும் தெரிவாக இருக்கின்றது மிகக்
நன்றி..

கே. பாரிஷா,
நிலாவெளி.

அன்பின் ஆசிரியருக்கு ..
நான் தொட்டு கூவாற்று கஞ்சிகையைப் படித்து
வரும் வாசதி... இச் சஞ்சிகையின் மூலம் நான் மிகுந்த
பயண அடைத்து வருகின்றேன். நான் மட்டுமல்ல என்
கடுமெபழும் கூடவே தன் கூவாற்றுக் குழுவினர் வர வர
இதழுக்கு மெருகேற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றார்கள். இது
மிகவும் பராட்டத்தக்க விடயமாகும். உங்கள் சேவை
மேன்மேலும் தொடர என் மனமாற்ற வாழ்த்துக்கள்.
என். பானுப்பியா,
கோவில்குளம்.

கூவாற்றவே!..!

மாதக்தில் முதல் நான் என் விட்டில் மௌங்கிலும்
ரூலிகை மலரே.. உங்களக கூத்திருக்கின்றேன். நீ சமர்த்து
வரும் ஆக்கங்கள் அவைத்தும் கூப்பரோ.. குப்பர்..
அவற்றிலும் கூவாற பழக்க வழக்கங்கள்கள், முத்துவு
உலக எனும் ஆய்வுப் பகுதி இன்றைய இளைஞர்களுக்கு
பயவுள்ளதாக இருக்கின்றது. அதோடு இளைய
தலைமுறையினருக்கு சிறந்த பாடங்களை புகட்டும்
வகையில் ஆசிரியர் தலையங்கம், வழிநின் பாடங்கள்
என்ற பகுதி தீகழ்கின்றது. மிகவும் பராட்டத்தக்க விடயம்.
க. தாமோதரம்,
உங்கள் பணி தொடர வாழ்த்துகின்றேன். நன்றி..
அட்டன்.

வாழ்க்கையில் 'ஏ' சித்தி பற வேண்டுமானால்

நம்பிக்கையென்பது ஒரு மனிதனின் வெற்றியில் மிக மூலாதாரமான காரணியாக உள்ளது. என்னால் முடியும் என்று நம்பிக்கை கொள்ளாத பட்சத்தில் ஒருவனால் எந்த வேலையையும் வெற்றிகரமாக செய்ய முடியாது. நாம் நம்மை மாத்திரமல்ல நம்மைச் சுற்றி உள்ளவாக்களையும் நம்பத்தான் வேண்டும். ஆனால் நமக்கிறங்கும் இந்த சுய நம்பிக்கையை நான் என்ற இறுமாப்புக்குணத் துடன் சேர்த்துக் குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. நான் என்ற இறுமாப்பில் செயற்படுவன் தன் மீது ஒரு போலியான நம்பிக்கையை வைத்திருப்பதுடன் பிறரை நம்பவோ மதிப்புக்கொடுக்கவோ மாட்டான்.

ஒரு விடயத்தை தன்னால் செய்ய முடியுமா? முடியாதா? என்பதில் பலருக்கும் குழப்ப நிலையேதிருந்துவருகின்றது. ஒரு விடயத்தை வெற்றிகரமாக செய்து முடிக்கக்கூடிய திறன் ஒருவருக்கு இருந்தும் அதற்கான போதுமான நம்பிக்கைபில்லாததன் காரணமாகவே பலர் பின்வாங்கி விடுகிறார்கள். ஒரு முறை ஒரு மருத்துவ போராசிரியர் இறுதி வருட மருத்துவ மாணவர்களை சந்திக்க உயிரியல் பாட ஆய்வு கூடத்துக்குச் சென்றார். அந்த முறை அவர்தான் அவர்களின் பரீட்சைத்தாள்களை திருத்தும் பரீட்சகராகவும் விளங்கினார். அது அந்த எல்லா மாணவர்களுக்குமே தெரிந்தது தான்.

அவர் மாணவர்களைப் பார்த்துக்கூறினார், "மாணவர்களே! உங்கள் பாடங்களில் சித்தியடைவதற்கு நீங்கள் எந்த அளவுக்குக் கடும் முயற்சி எடுக்கின்றீர்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். நீங்கள் எல்லோருமே நல்ல பெறுபேறுகளைப் பெறுவீர்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஆதலால் இந்த முறை உங்களுக்கு ஒரு அரிய சந்தர்ப்பத்தை வழங்கப்போகிறேன். உங்களில் யாரெல்லாம் இம்முறை பரீட்சை எழுதாமல் இருக்க விருப்பம் தெரிவிக்கின்றீர்களோ அவர்கள் அணவருக்கும் 'பி' சித்தி வழங்கத் தயாராக இருக்கிறேன். என்ன சொல்கிறீர்கள்?"

இந்த அறிவிப்பு மாணவர்கள் மத்தியில் மிகுந்த பரப்பை ஏற்படுத்தியது. இறுதி யாண்டுப் பரீட்சையில் 'பி' சித்தி வாங்குவது கடினமான காரியம் என்பது அணவருக்கும் தெரிந்ததுதான். உடனேயே பலர்

ஈதவாட்டு

ஒரோக்கிய சுற்சிகை

Health Guide

மலர் - 09

தெழு - 12

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

பேராசிரியருக்கு நன்றியும் மகிழ்ச்சியும் தெரிவித்து விட்டு ஆய்வு கூடத்தில் இருந்து வெளியேறினார். மீதியிருந்த மாணவர்களிடம் தான் அறிவித்ததை மீண்டும் ஞாபகப்படுத் தினார் பேராசிரியர். மேலும் சிலர் எழுந்து சென்றனர். அதன் பின்னர் அங்கிருந்த மாணவர்களை எண்ணிப்பார்த்தார். மொத்தம் ஏழு பேர்களே எஞ்சியிருந்தனர். அவர் சென்று ஆய்வு கூடத்தின் கதவை சாத்தி விட்டு வந்தார். பின் அங்கிருந்த ஏழு மாணவர்களிடமும் அறிவித்தார். "நீங்கள் அணைவரும் உபிரியல் பாடத்தில் 'பி' சித்தி பெற்றி ருக்கிறீர்கள். உங்கள் தன்னம்பிக்கையைப் பாராட்டுகிறேன்" என்றார்.

அந்த ஏழு மாணவர்களும் பாட்சை எழுதி யிருந்தால் தம்மால் 'பி' சித்தி பெற்றுமுடியும் என்று தம்மை அவர்கள் நம்பினார்கள். அதுதான் முக்கியமானது. மாணவர்கள் வருடம் முழுவதும் கற்கிறார்கள். அவர்கள் கற்றதில் நம்பிக்கை கொள்ளாமல் இரண்டும் கெட்டான் நிலையை அடைவார்கள் 'பி' சித்தியையே பெற்றார்கள். மனித வாழ்க்கைக்கும் இது பொருந்தக்கூடியதுதான். வாழ்க்கையில் தாம் கற்ற பாடங்கள், அடைந்த வெற்றி, தோல்விகள், அனுபவங்கள் வாயிலாக தம்மை நன்கு புரிந்து கொண்டு தம்மில் நம்பிக்கை கொண்ட வர்களே 'பி' சித்தி பெற்ற மாணவர்கள்.

உங்களது தீர்மானம் ஒரு மலை ஏறுபவனுக்கு சமமானதாக இருக்க வேண்டும். முதல் முதலாக இமாலயத்தின் எவரஸ்ட் மலை உச்சியை அடைந்த சேர் எட்மண்ட் ஹிலரி பாதி எறிய போது தன்னால் முடியாது என்று நினைத்திருந்தால் அவரால் அந்த சாதனையை செய்திருக்க முடியாது. ஆனால் இங்கே நான் மலையுச்சியை அடைதல் பற்றி பேசவில்லை. நம்மை நாம் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் நமது திடமான நம்பிக்கை ஒன்றினால்தான் முடியும். உங்களை நீங்கள் முழுதாக நம்ப வேண்டும்.

கு. டி. பு. ஜூனாஹம்

05

உரிய நேரத்தில் காலைக்கடன்களை நிறைவேற்றாமோ.

தேவையில்லாத நேரத்தில் பஸாத்காரமாக சிரமப்பட்டு மலங்களுக்கு முயற்சித்தல்.

- உரிய நேரத்தில் காலைக்கடன்களை நிறைவேற்றாமோ.
- தேவையில்லாத நேரத்தில் பஸாத்காரமாக சிரமப்பட்டு மலங்களுக்கு முயற்சித்தல்.

ஆகிய நிற்கு காரணிகள் மூலநோய் ஏற்பட பிரதான காரணங்களாகின்றன. சிறுவர், இளம்பூராயத்தினர், பெரியவர்கள் உள்ளடங்கலாக பலரும் இத்தகைய பழக்கவழக்கங்களுக்கு பழகிப் போடுவனர்.

Dr. நுவன் ரத்நாயக்க

ஆயுள்வேத வைத்திய நிபுணர்

உக்கியமாக இத்தகைய

நோய் நிலைமைக்குத் தள்ளப் பட்டவர்கள் அதனை பழக்கப்

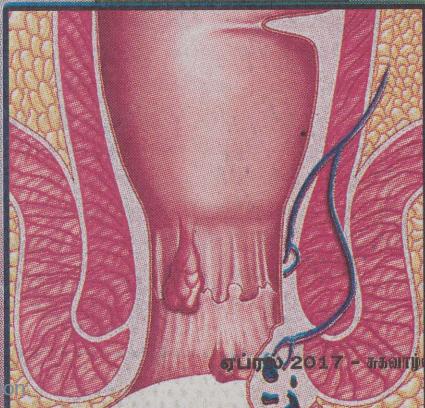
படுத்திக் கொண்டுள்ளதாலும் அதனை வெளியில் சொல்ல வெட்கப்படுவதாலும் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை பெற்றதவறிவி குகின்றனர். ஆனால் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுவார்களாயின் இந்நோயைக் குணப்படுத்திவிடலாம். இந்த நோய் இன்றைய சமூகத்தில் பரவலாகக் காணப்படுவதுடன் இதனால் பாதிக்கப்பட்ட பலரும் இன்று இரகசியமாக துன்பப்படுகின்றனர். மறுபுறுத்தில் இந்த நோய் மிகவும் அதிகரித்த, நாட்பட்ட நிலையிலேயே இதற்கு பரிகாரம் தேட முற்படுகின்றனர்.

இதனை கருத்திற்கொண்டு இந்த நோய் ஏற்பட்ட உடனேயே தாமதிக்காமல் உரிய மருத்துவரைச் சந்தித்து அதற்கான சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென சகலருக்கும் ஆரம்பத்திலேயே கூறி வைக்க விரும்புகிறேன்.

வேறு காரணிகள்

இந்நோய் ஏற்பட மற்றுமொரு காரணம் இது பரம்பரை பரம்பரையாக இருந்து வருவதாகும். ஒருவரின் தாய் அல்லது தந்தைக்கு இந்நோய் இருக்குமாயின் பின்னைகளுக்கும் இந்நோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் காணப்படுகின்றது. அத்துடன் பிறப்பில் இருந்தே இந்நோய் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

எஸ். ஷர்மினி



இத்தகைய காரணிகளைத் தவிர தற்காலத்தில் மக்களின் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாகிப்போயிருக்கும் இயந்திர வாழ்க்கை, மன அமைதியின்மை, மன அழுத்தம், வாழ்க்கை நெருக்கடிகள் என்பனவும் இந்நோயை அதிகரிக்கின்றன. இவற்றுடன் முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இன்றைய பரபரப்பான உலகில் தாய் தந்தையரின் கெடுபிடிகள் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே பிள்ளைகளைப் பாதிக்கின்றன.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகள் தமது சர்வீ தேவைகளைப் புறக்கணித்து தமது பெற்றோர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப செயற்பட வேண்டியுள்ளது.

தற்போதைய பெற்றோர் முன்பள்ளிக்குச் செல்வதற்காக பிள்ளைகளை மிக அதிகாலையிலேயே எழுப்பி அவர்களுக்காக பல்வேறு நெருக்கடிகளை ஏற்படுத்தி மன அழுத்தங்களுக்கு மத்தியிலேயே அவர்களை பாடசாலைக்கு அனுப்புகின்றனர்.

உதாரணமாக பிள்ளைகளுக்கு மலசலம் கழிக்க தேவை இல்லாத விடத்து அதனை செய்யும்படி நிர்ப்பந்தித்தல், ஏற்படுத்தல் அவ்விதம் செய்யும் போது பலாத்காரமாக மலத்தை வெளியேற்ற பிள்ளைகள் முயற்சிக்கின்றனர். இதனை தொடர்ச்சியாக செய்யும் போது அவர்களுக்கு மூலநோய் ஏற்படுகின்றது.

மறுபுறத்தில் அவர்கள் பாடசாலை சென்றவிடத்து அங்கே சுதந்திரமாக மலங்கழிக்க சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்காத விடத்து அதனை

அடக்கிக்கொள்கின்றனர். அதனால் குறித்த தேவையான நேரத்தில் மலங்கழிக்காது அடக்கி வைத்தலும், தேவையற்ற நேரத்தில் பலாத்காரமாக மலத்தை வெளியேற்றுதலும் இந்நோய் ஏற்பட பிரதான காரணிகளாகின்றன. இது பிள்ளைகளுக்கு மாத்திரமன்றி சகலருக்கும் பொதுவானதாகும்.

இவற்றைத்தவிர இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு மேலும் பல காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. போதுமான அளவு நீர் அருந்தாமை, தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்ணுதல், உடனடி உணவுத் தயாரிப்புக் களை (பேஸ்டர்ஸ்)



அதிகம் உட்கொள்ள பழகியிருத்தல், அதிகம் அமிலம் காணப்படுகின்ற உணவுப் பொருட்களை (உதாரணம்: பிலிங்காய், கொரக்காப்பளி, அம்பரெல்லா முதலானவை) உட்கொள்ளல், அதிகம் உடனணம் காணப்படும் உணவுப்பொருட்களை (கணவாய், இறால், மாசிமீன்) உட்கொள்ளுதல் போன்றன இவற்றால் சில.

மற்றும் உணவுச்சமிபாட்டுடன்தொடர்படைய நோயான கேஸ்டிரைட்டிஸ் நோய் காணப்படுதல் காரணமாகவும் மூலநோய் ஏற்படலாம். மேற்படி எல்லா காரணிகளுமே சமிபாட்டுத்தொகுதி உணவு ஜீரணித்தல் செயற்பாடு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையனவாகவே உள்ளன. இச்செயற்பாட்டில் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள் இறுதியில் மூல நோயை நோக்கியே இட்டுச் செல்லும்.

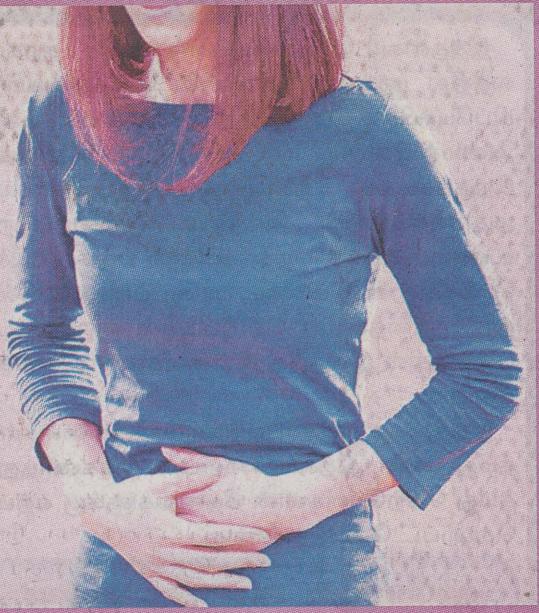


இந்த நோய் நீண்ட காலம் பொறுத்துக்கொண்டிருப்பதற்கு கூடுமான நோயும் அல்ல. அத்துடன் இந்நோய் ஏற்படவர்கள் தீவிர கோபம் கொள்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

இந்நோயை அறிந்து கொள்வதற்கான அறிகுறிகள்

இந்நோய் ஏற்பட்டிருப்பதனை பல்வேறு அறிகுறிகள் வாயிலாகத்தெரிந்து கொள்ளலாம். முதற்காரணமாக மலம் வெளியேற நுகையின் போது ஏற்படும் வேதனையான உணர்வு, எரிச்சல், காந் துதல் என்பன. மற்றும் சிறு விடயங்களுக்காகவும் திடீரென ஏற்படுகின்ற கோபம், ஆத்திரமடைதல் இந்நோயின் காரணமாக ஏற்படுகின்றது. நடக்கும் போது அசெளாரியமான நிலை தோன்றுதல், தூக்கத்தின் போது ஏற்படும் அசெளாகரியம், குறிப்பாக மல்லாந்து படுத்தாலன்றி வேறு விதத்தில் படுத்தால் வேதனை அதிகமாகும்.

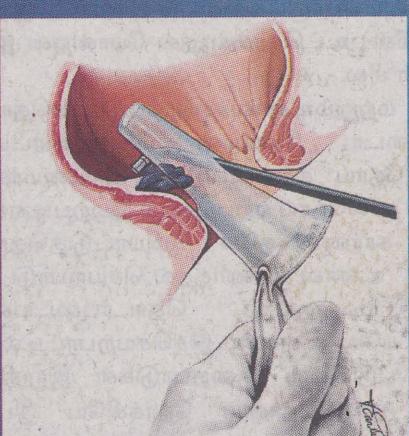
முற்று முழுதாக மலம் வெளியேறாமை, குதமார்க்கத்தில் கட்டி போன்ற சதைவளர்ச்சி ஏற்படுதல், இறுதியில் குதமார்க்கத்தில் புனர்மற்றும் இரத்தக்கசிவ ஏற்படுதல் முதலா



எவற்றில் இருந்து இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ளதை புரிந்து கொள்ளலாம். இந்த நோய் ஏற்பட்டுள்ளவர்களுக்கு இதனுடன் சேர்த்து தலைவலி, கேஸ்ட்ரைட்டிஸ் (வயிற்றில் அமிலம் சுரத்தல்), வாயுத்தொல்லை, ஆஸ்ததுமா, நீரிழிவு முதலான நோய்கள் ஏற்படலாம்.

ஆயுள்வேத வைத்திய முறையில் இதனை குணப்படுத்த பல வழிமுறைகள் உள்ளன. மூல நோயுடன் தொடர்புடைய ஏனைய நோய்களும் காணப்படுகின்ற வாய்ப்பு உள்ளதால் நோயாளி என்னென்ன விதங்களில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் எனத்தனித்தனியாக பரிசீக்கப்படல் வேண்டும். அதே போல் சிகிச்சை முறையும் ஒவ்வொருவருக்கும் இடையில் வேறுபடும். முதலாவதாக மலக்கட்டில் இருந்து விடுபட்டு இலகுவாக மலம் வெளியேற தேவையான மருந்து பெற்றுக்கொடுத்தல், அதன்பிறகு சமிபாட்டுத்தொகுதியை சமன்படுத்தல் அவசியமாகும்.

குறிப்பாக ஆங்கில மருத்துவத்தின் படி இந்நோய்க்கு சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளவர்களைக் கூட ஆயுள்வேத மருத்துவத்தின்படி சத்திர சிகிச்சை இல்லாமலேயே குணப்படுத்த முடியும்.



வீலர் திராட்சேயின் பெருக்குவீப்



கேக், சில இனிப்பு உருண்ணடகள் உள்ளிட்ட சிலவகை இனிப்புப் பல காரங்களுக்கும் பாயாசம் போன்றவற் றிற்கும் பயன்படுத்தும் 'பளம்' எனப்படும் உலர்ந்த திராட்சைகள் சுவையூட்டுவதற்கு மட்டுமல்லாது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை பயக்கும் பல மருத்துவ குணங்களையும் கொண்டுள்ளது.

உலர்ந்த திராட்சைகள் பெரும் பாலும் வெளிநாடுகளில் இருந்து தான் இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றன.

இப்பழத்தில் இரு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று சிறு விதை இருக்கும் பழம். மற்றையது விதை இல்லாத பழம். இந்த இரு வகைப் பழங்களிலுமே மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் உண்டு.

விற்றமின் 'பி' அதிகம் உள்ள இப்பழத்தில் அதனைத்தவிர சுண்ணாம் புச் சத்தும் அதிக அளவில் உள்ளது. இரும்புச்சத்து குறைவாக உள்ளது.



பெண்களுக்கு

மாதவிடாய் நேரத்தில் சில பெண்களுக்கு வலி இருந்து கொண்டே இருக்கும். சிலர் இதற்கு மருந்து மாத்திரைகளை உண்டு சிறிது நேரம் வலியிலிருந்து தப்பித்து விடுவார். ஆனால் நிரந்தர தீர்வுக்கு உலர்ந்த திராட்சை கைகொடுக்கும்.

இந்தப் பழத்தை நீரில் போட்டு காய்ச்சி கஷர்யமாகப் பருகினால் வலி மறைந்து போகும்.

தழந்தைகளுக்கு

வளரும் குழந்தைகளுக்கு எலும்பு நன்றாக வளர்ச்சி அடைய வேண்டும். பற்கள் உறுதியாகவும் உடல் சக்திமிக்கதாகவும் இருக்க வேண்டும். இதற்கு சுண்ணாம்புச் சத்து மிகவும் அவசியம். இசுசுண்ணாம்புச் சத்தை உலர்ந்த திராட்சை பழம் பெருமளவு தருகின்றது.

தினமும் இரவு உணவுக்குப் பின் 15 முதல் 20 வரை யான உலர்ந்த திராட்சை பழங்களை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் அவர்கள் நல்லதே கை ஆரோக்கியத்துடன் வளருவார்.



செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்தால் உடல் வளர்ச்சியோடு அறிவு வளர்ச்சியும் பெருகும்.

கார்ப்பினிப் பெண்கள் இந்த உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வருவார்களாயின் அவர்கள் கருவில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு எலும்புகள் உறுதிப்படும். வளைந்த கால்களையுடைய குழந்தைகள் பிறக்கும் சந்தர்ப்பம் இல்லாமல் போகலாம்.

அத்தோடு கருவில் வளரும் குழந்தைகளின் மண்ணையோடும் உறுதிப்படுவதோடு இருதயமும் பலம்பெறும்.

குழந்தைகளுக்கு பாலை காய்ச்சும் போது நாலைந்து பழங்களை பியத்து போட்டு நன்கு காய்ச்சுங்கள். பின் ஆறிய பின் அதனை வடிகட்டி அந்தப்பாலை அவர்களுக்கு கொடுங்கள். குழந்தையின் வளர்ச்சி சிறப்பாக அமையும்.

முதியோர்களங்கு

முதியோருக்கு மலச்சிக்கல் ஒரு பாரிய பிரச்சினை ஆகும். இதற்காக நாம் எடுக்கும் மருந்து மாத்திரைகளும் தற்காலிக தீர்வாகவே அமையும். அத்தோடு மலச்சிக்கலால் மூட்டுவெலி, இடுப்பு வெலி, தலை வெலி என பலவேறு வலிகள் தொடரும்.

தினமும் படுக்கச் செல்லுமுன் பாலில் இப்பழங்களைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதோடு மலச்சிக்கலும் தீரும்.

உடல் வலிக்கு

உடல் வலி தீர உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் கைகள்ட தீர்வாகும். பெருஞ் சீரகத்தோடு இப்பழத்தையும் சேர்த்து கசாயம் போட்டு 3 நாட்கள் பருகி வர உடல் வலி குறையும்.

உலர்ந்த திராட்சையை சமையலுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தாமல் பின்னைகளுக்கும் வழங்கி அவர்களையும் உண்ண வழி

சுருக்கமாக கூறின் வயது வித்தியாசம் இன்றி அனைவரும் கிழமையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் உலர்ந்த திராட்சையை உண்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் துணை புரியும்.

ஜயகர்



"வயிறு வலிக்குதும்மா... "

"வயித்திலே ஒண்ணுமில்லேன்னாதான் வலிக்கும்"

"அப்போ நீ நேத்து தலைவலின்னு சொன்னியே "



1/2 டாக்டர் ஜியாசாஷ

இவியா
என். டி. சாமி கருத்து
நரசிம்யன்

என்ன தலையில் காயம்? விபக்துல ஏதும் சீக்கிட்டங்களா?



அதெல்லாம் இல்ல டொக்டர் எல்லாம் இந்த கராத்தே கத்துக்கிற ஒடுசையால வந்தது.

உங்களுக்கு நீந்த வயசில கராத்தே எல்லாம் தேவையா?



ஐயோ... டொக்டர் கராத்தே கத்துக்க நான் போகல்ல. இதோ வென கராத்தே கிளாஸ்கு அனுப்பினேன்.



வென் கராத்தே பழக்கப் போனதால உங்க முகத்தில எப்படி காயம் யட்டுச்சி?



டொக்டர் வென் கராத்தே பழச்சிட்டு வந்து அவங்க அம்மாவுக்கு கத்துக் கொடுத்திருக்கான். அதால தான் எனக்கு நீந்த அழு.

வெற்ற டிப்ஸ்...

❖ பூசனிக் கொழியின் கொழுந்து இலைகளை கசக்கி சாற்றை தலையில் தடவிவர சொட்டைத் தலையில் முடி வளரும்.

❖ 1 ரிட் நெல்லியிலைகளை நன்கு கொதிக்க வைத்து இளம் குட்டில் வாய் கொப்பளிக்க வாய்யுண் குணமாகும்.

❖ சுக்கு, பால், மிளகு, திப்பிலி வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாய்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

❖ முற்றிய வெண்டைக்காலை சூப் செய்து குத்து வந்தால், இருமல் உடனே நற்கும்.

❖ முன்டு, வெங்காயம் அதிகம் உள்ளில் சேஞ்சுத் தெவையற்ற கொழுப்பு குறையும்.

❖ அந்திப்பயழ் தினந்தோறும் 5 சாய்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாகும்.

❖ பக்நை, தயிர் கலந்து சாய்பிட்டு வந்தால் நரரூபி கருமையாக மாறும்.

தொகுப்பு
எம். ப்ரியா



கிழவாக்கு ஞமும் பிள்ளைகளும்

சிறுவர்கள் தொடங்கி வளர்ந்த பிள்ளைகள் வரைக்கும் பிடிவாதக் குணம் இருக்கின்றது. ஏன் எம்மில் சில பெரியவர்களுக்கு கூட பிடிவாதக் குணம் இருக்கத்தான் செய்கின்றது. சிறார்களுக்கு எப்போதும் உரிய குணம் இந்த பிடிவாதம். வேண்டும், வேண்டவே வேண்டாம் என்றெல்லாம் கூறி அடம் பிடித்து அழுவது அவர்களுக்குரிய ஒரு தனித்துவம். சில சிறார்கள் இப்பொழுதே வேண்டும் என கேட்டுக்கொண்டு ஏதாவது ஒரு பொருளை அல்லது செயலை செய்தே தீர் வேண்டும் என பிடிவாதத்துடன் அழுவர். அது எந்த இடமாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு பொருட்டாக தெரி வதில்லை. பெரியவர்கள் எப்போதும் பிள்ளைகளை கடைகளுக்கோ அல்லது வெளியில் எங்கும் அழைத்துச் செல்லவோ பயப்படுவர். அங்கு போய் பிள்ளை அதையும் இதையும் கேட்டுக்கொண்டு அழுது புரண்டு கடைத் தெருவையே இரண்டு படுத்திவிடும் என்பர். இது எம்மை பெரிதும் தர்மசங்கட நிலைக்கு



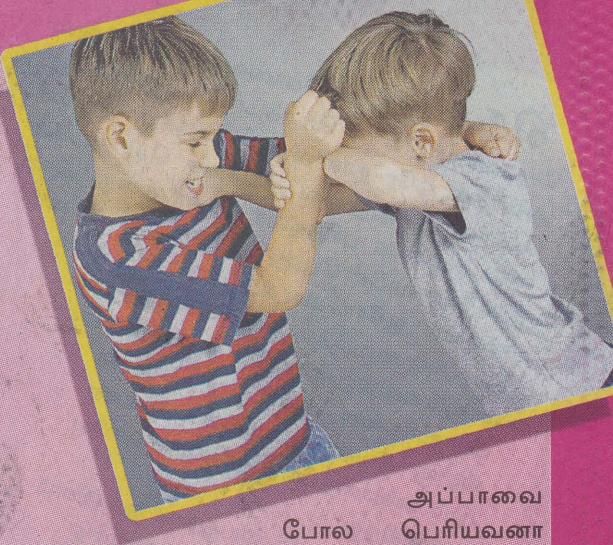
ரேகா சிவப்பிரிகாசம் (S.L.T.S)

B.A.SP. Tri.in.Pri. Dip. in
English
உடப்புசல்லாவை.

ஆளாக்கி விடுகின்ற ஒரு விடயமாகும். சிறுமிகு ஒருத்தி புடைவைக் கடையில் ஆடை உடுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த பொம்மையை வாங்கித் தாருங்கள் என்று அழுது புரண்டு அடம்பிடித் தது. கூட்டி வந்திருந்தவர் அம்மம்மா (பாட்டி) அவர் பெரிதும் பாடுபட்டுப் போனார் என்றே கூற வேண்டும். இங்கு ஆடைகளைத்தான் விற்பார்கள். இந்த பொம்மையை விற்கமாட்டார்கள் என்றெல்லாம் அந்த அம்மா அச்சிறுமிக்கு விளக்கம் கொடுத்துப் பார்த்தார். அச்சிறுமியோ சிறிதேனும் அசைந்து கொடுக்கவில்லை. வீட்டிற்கு வரவேமாட்டேன் என கடையில் உட்கார்ந்து கொண்டாள். பிறகு முதலாளி அதேபோன்ற ஒரு பழைய பொம்மை ஒன்றை எடுத்துக் கொடுத்தார். அவரும்

முழு மனதுடன் கொடுக்கவில்லை. அந்த வயது போன பாட்டியின் நிலை கண்டுதான் கொடுத்தார் போலும். பின்பு அச்சிறுமி பொம் மையுடன்தான் புடவை கடையை விட்டு சென்றாள்.

பிடிவாதக் குணம் இருக்க வேண்டும். அதி லும் அளவுடன்தான் இருத்தல் வேண்டும். இவ்வகையான குணங்கள் பெரும்பாலும் பிள்ளை வளரும் குழல்கள், பிள்ளையின் பரம் பரைக் காரணிகள் (குணாதிசயம்) பிள்ளை கைக்கொள்ளும் பழக்க வழக்கங்கள் என்ப நூதான் தீர்மானிக்கின்றன. இயற்கையிலேயே பிள்ளைகளுக்கு இந்த பிடிவாதக் குணம் இருந்தாலும் கூட இதனை பெரியவர்கள் சீர்செய்ய வேண்டும். சில பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள் கேட்ட உடனேயே கேட்டவற்றை வாங்கிக் கொடுத்து விடுகின்றனர். பிள்ளை ஏங்கி விடும். பாவும் என்றிரல்லாம் கூறுவார்கள். பிள்ளைகளுக்கு அவசியமானது எது? அவசியமற்றது எது? என்பது பற்றி பிள்ளையை விட பெற்றவர்களுக்கு தெரியுமல்லவா? அவசியமானதை அவசியமான நேரத்தில் வாங்கி கொடுத்தால் போதும் கேட்டால் வாங்கி கொடுக்க வேண்டும் என்றில்லை. பிள்ளை களுக்கு யதார்த்த நிலையை புரிய வைக்க பெரியவர்கள் முன் வருதல் வேண்டும். பெரியவர்கள் கூறுவதை சிறார்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவத்தை உண்டு பண்ணுதல் வேண்டும். சிறுவன் ஒருவன் கடைத்தெருவில் நின்று கொண்டு மோட்டார் சைக்கிளை வாங்கி தாருங்கள் என்று அழுவதால் எவ்வளவு சிக்கல்கள்? நீ வளர்ந்து உன்



அப்பாவை

போல பெரியவனா

கியதும் இந்த மோட்டார் சைக்கிளை வேண்டித்தருகிறேன் நீ செலுத்திக் கொண்டு போ என்னையும் ஏற்றிக்கொண்டு போ என்று கூறினால் அப்பிள்ளை ஏற்கும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

இதற்கான பயிற்சிகள், பழக்க வழக்கங்கள் எப்போதும் வீட்டுச் சூழலிலே கொடுக்கப்பட வேண்டும். பெற்றோர்கள் முன்மாதிரி யாக நடந்து கொள்ளல் வேண்டும். தனது பெற்றோர்களை மதித்தல், அன்பு காட்டல், கருத்துக்களை கேட்டல் என்பன முக்கியமானவையாகும். தனது அப்பா அல்லது அம்மா அவர்களின் பெற்றோரின் சொல்லைக் கேட்டு நடக்கிறார்கள் என்ற எண்ணம் பிள்ளையின் மனதில் தோன்ற வேண்டும். பிள்ளை இவற்றை தாமாகவே உணர்ந்து கொள்கின்றது. வளர்ந்த பெரிய பிள்ளைகளுக்கு கூட வழிநடத்தல்களும் அன்பும் பிடிவாதக் குணத்தை குறைக்க உதவும். அதாவது நேர் மறையான பிடிவாதக் குணத்தை ஏற்படுத்த உதவும்.

அதாவது எப்படியாவது படித்து டொக்டராகிலிட வேண்டும், எப்படியாவது கணித பாதத்தில் 'A' தரம் பெற வேண்டும், நான் நல்ல பிள்ளையாக வார வேண்டும் என்ற நல்ல பிடிவாத குணத்தை பிள்ளைக்குள் புகுத்தல் வேண்டும். இந்த பிடிவாதக்குணம் உயர்ந்த தீவிட்சியத்தை அடைய உறுதுணையாக இருக்கும். நல்ல குணத்தையும் பண்பையும் பழக்க வழக்கங்களையும் பிள்ளைக்கு கற்றுக்கொடுப்போம்.



சென் இந்தியா கோவையில் மருத்துவ சேவையாற்றிய டொக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் ஒரே நாளில் 45 பேருக்கு இலவச வெற்றியா அறுவை சிகிச்சை செய்து கிள் னஸ் சாதனை புரிந்தவர். அவர் தனது மருத்துவ சேவையின் போது நிகழ்ந்த ஓர் உண்மைக் கூடம் ஆரோக்கிய வாழ்வை விரும்பும் நம் அனைவருக்கும் ஓர் சிறந்த பாட மாகும் என்கிறார். குறிப்பாக செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்போர் எந்தள விற்கு கவனமாக இருக்க வேண் மூட என்பதையே இந்திகழ்வு வலிய முத்துகிறது.

ஒரு முறை 18 வயதுள்ள ஓர் இளம் பெண் வயிற்று வலி காரணமாக மருத்துவமனைக்கு வந்துள்ளார்.

நானின் குப்பை கண்ணியாவ் ஆரோக்கியத்துறுது கேட்டு





அ வரை
நன்கு பரிசோதித்து
பார்த்த பொழுது அவரது கல்
லீரில் கிரிக்கட் பந்து அளவுள்ள கட்டி
(Hydatid cyst) இருப்பது தெரியவந்தது.

இப்பெண் ஏற்கனவே வேறொரு மருத்து வம்னையில் வயிற்று வலிக்காக சிகிச்சை பெற்றும் குணமாகவில்லை. அத்தோடு இவ்வளவு பெரிய கட்டி இருப்பதை அவரே அறிந்திருக்கவில்லை. இப்பெண் அவரது வளர்ப்பு நாய் மீது அதிக அன்பு செலுத்தி வந்துள்ளார். அந்த நாயை விட்டு பிரிவதே அரிது. நித்திரைக்குச் செல்லும் போதும் அரு கிலோயே படுக்க வைத்துக்கொள்வாராம்.

அந்த நாயின் மீது இருந்த கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒட்டுண்ணி (Echinococcus Granulosus Parasite) இவரது உடலைத் துளைத்துக் கொண்டு குருதியில் கலந்து கல்லீரலை சென்றடைந்துள்ளது.

இந்த ஒட்டுண்ணிகள் கல்லீரலை சென்ற டைந்த பின் கல்லீரிலின் திசுக்களை தின்று அங்கேயே வளர்ந்துள்ளன. இக்கட்டி அகற்றப்படாவிட்டால் கல்லீரல் முழு திசுக்களை யும் இந்த ஒட்டுண்ணி தின்றுவிடும்.

உடனடியாக அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இக்கட்டியின் சிறுதுளி

உள்ளே விழுந்தாலும் மீண்டும் கட்டி வளரும் என்பதால் மிகக் கவனமாக இச்சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக டொக்டர் சி. பழனிவேலு அவர்களால் ஹெடாடிட் சிஸ்ட் ட்ரோக்கர் (HYDATID CYST TROCAR) என்ற நவீன கருவி அக்காலத்தில் வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. இதைப் பயன்படுத்தி கல்லீரல் கட்டி நீர் சிந்தாமல் முழுமையாக நீக்கப் பட்டது.

திறந்த சத்திர சிகிச்சையாக இருந்தால் உடலில் 10 செ.மீற்றர் அளவுக்கு நீண்ட கீறல் போட வேண்டி ஏற்பட்டிருக்கும். மாறாக லேப்ரஸ்கோபி முறையில் 1 செ.மீற்றர் அளவுக்கு மட்டும் துளை ஏற்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அதன் பின் அப்பெண் பூரண குணம்டைந்து மறுநாள் வீடு திரும்பினார்.

எனவே நாய்கள் பூனைகள் உள்ளிட்ட செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்போர் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைகள் அவற்றுடன் பழுகும் போது மிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பதை இச்சம்பவும் எமக்கு அறிவுறுத்துகிறது.

– ஜெயா



கலாபுஷணம்
செல்லவுயா நுழையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா தூரோக்ஸிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

யநோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படுவ துடன் ஏற்பட்ட நோயும் குணம் டையும். உடம்பை நீட்டி மடக்கி ஆசனங்கள் செய்யும் போது தசைகளில் ஏற்படும் உளைச்சல் (Muscular tension) அகன்று மனுமைதி ஏற்படும். யோகா உடலின் நரம்பு நாடிகளைச் சுத் தப்படுத்தி இரத்தோட்டம் சீராக நடைபெற வைக்கும். இரத்தக்கு

இருதய நோய்க்கான

யோகா!

(சென்ற தெழு தொபார்ச்சி...)

சுக்கு, மிளகு, ஓமம், இந்துப்பு, சீரகம், பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம் திப்பிலி போன்ற எட்டு மூலிகைகளையும் அரைத்து எடுத்து "அஷ்ட சூரணம்" ஒரு தேக்கரண்டியை மார்பு வலி தோன்றிய உடனே உட்கொண்டு சுடுநீர் குடிக்க மார்பு வலி உடனே அகலும்.

ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொண்டு கிரமமான யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் மரபு வழி (Genetics) காரணிகள் உட்பட

இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் சகல காரணிகளும் அகன்று இருத



மாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பை அகற்றும். தலைகீழாக நின்று ஆசனங்கள் செய்யும் போது இதயத்திற்குள் அதிகரித்த இரத்தோட்டம் செல்வதாலேயே முடிவுறு இருதய முடிவுறு நாடிகளுள் ஏற்படும் அடைப்புக்கள் அகல்கிண்றன. நரம்பு மண்டலம் நன்றாகச் செயற்படுவதால் தான் உடலின் எல்லாத்



நச்சுக்களும் அகற்றப்படுகின்றன. அதிக பட்ச பிராணன் (Uitalenergy) உட்செலவதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மேலும் அதிகரிக்கும். இதயம் மெதுவாக வேலை செய்வதால் குறைந்த அளவு பிராண வாயுவே தேவைப்படும். இவை அனைத்தும் இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்கும். ஏற்பட்ட நோயை எவ்வித செலவுமின்றிக் குணப்ப தீர்த்தும். தினமும் மூன்று வேளை நாடி சுத் திப்பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட இருதய நோய் ஏற்படாது.

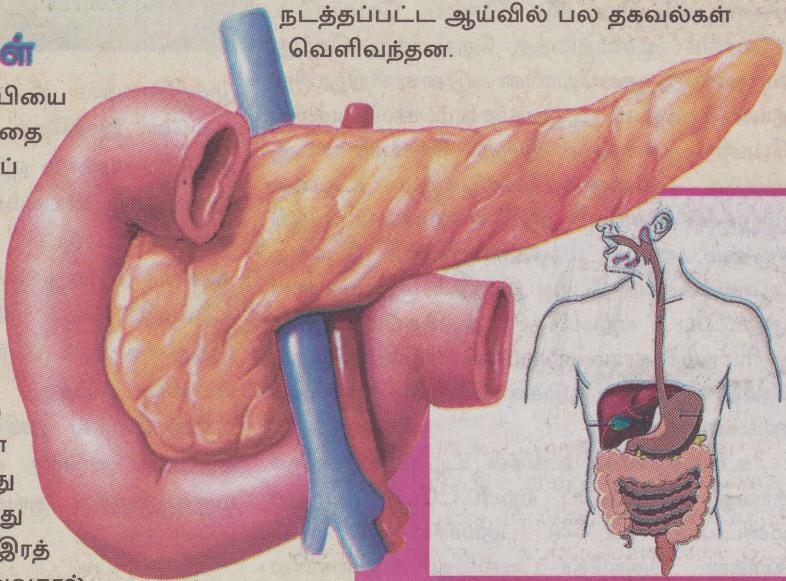
சமீபத்தில் இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் சூழலில் தொழில் புரிவோரைக் கொண்டு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் பல தகவல்கள் வெளிவந்தன.

தொகுதிகளும் (Systems) சீராக இயங்குகின்றன. யோகா ஆசனங்கள் நாளமில்லாக் கூரப்பிகள் நன்கு வருடப்படுவதாலும் (Massaged) அதிகப்பட்ச இரத்தம் கிடைக்கப்படுவதாலும் அவை செம்மையாகச் செயலாற்றும். இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் சகல காரணிகளும் அகற்றப்படும்.

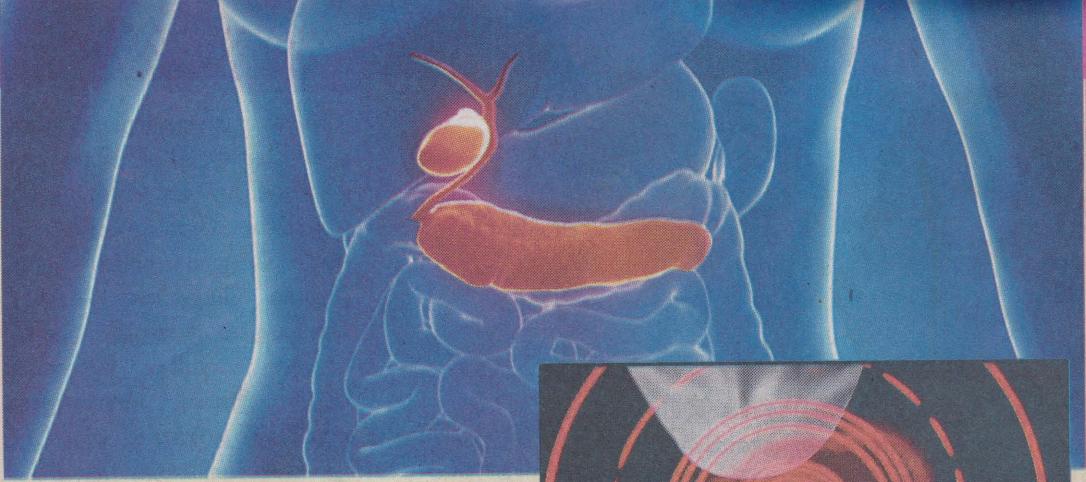
சீராக இயங்குகின்ற தொகுதிகள்

கணையச் சுரப்பியை
(Pancreas) கசக்கி அதை நன்கு செயற்பட வைப் பதால் போதிய அளவு ஜின்கலின் சுரந்து நீரி ழிவு ஏற்படாது தடுக்கப்படும். இரத்தத்தில் கொல்ஸ்ட்ரோலின் அளவை என்றும் சீராக வைக்கும். HDL என்ற நல்ல கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை அதிகரித்து இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்கும். மூனைக்குள் இரத்தோட்டமந்நன்குநடைபெறுவதால் மன அமைதி ஏற்படும். மன உளைச் சலை ஏற்படுத்தும் லக்டோட் (Lactate) என்ற பொருளை அகற்றி மன உளைச்சலை நீக்கும். மன அமைதியையும் சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கும். எண்டோர்பின் (Endorphins) மற்றும் அல்பா அலைக்டைன் அதிகரிப்பதால் மன உளைச்சல் மேலும் அகல்கிறது.

பிராணாயாமத்தின் போது உயர் இரத்த. அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். சுவாசப்பைகள் (Lunges) அதிக பட்ச பிராண வாயு உட்சென்று அதிகப்பட்ச இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு அதன் சுற்றோட்டமும் துரிதப்படுத்தப்படும். உடலினுள் உள்ள கழிவுகளும்



இவர்கள்கூட ஒரு மணி நேரம் யோகா பயிற்சி முக்கியமாக சவாசனம் (சாந்தியாசனம்) வாரத்திற்கு ஒரு நாள் வீதம் எட்டு வாரங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. எட்டு வாரங்களின் பின் இவர்களைப் பரிசோதித்த போது இவர்களின் உயர் இரத்த அழுத்தமும் குறைந்து காணப்பட்டதை அவதானிக்க முடிந்தது. மன உளைச்சலும் அகண்றது. 6 மாதங்களுக்கு பின் இவர்களை பரிசோதித்த போது கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு அதிகரித்த உடற்பருமன் போன்ற இருதய நோயை ஏற்படுத்தும் சகல காரணிகளும் குறைந்து காணப்பட்டன.



இதன் மூலம் யோகாவின் வலிமையை அறிய முடிகிறது.

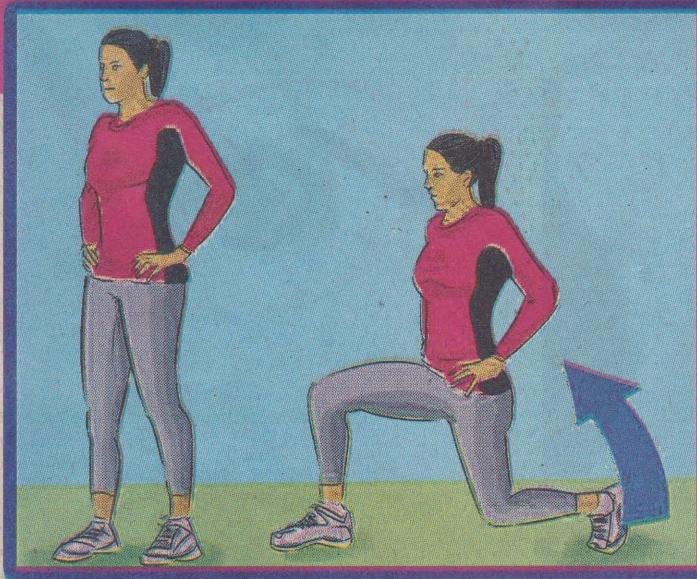
இருதய நோயாளிகள் கடுமையான ஆசனங்களைச் செய்யாது தங்களால் இயன்ற மிகவும் எளிய ஆசனங்களை ஒரு யோகா நிபுணரின் கணகாணிப்பின் கீழ் செய்ய வேண்டும். சர்வாங்க ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் இருதயநோயின் கடுமை சிறிது சிறி தாக்க குறையும். புஜங்காசனம், சலப்பாசனம் போன்ற ஆசனங்கள் இருதய நோயாளர்கட்கு மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும். உடலை முறுக்கிச் செய்யும் திரிகோணாசனம், வக்கி ராசனம், அர்த்த மச்சேந்திராசனம் போன்ற ஆசனங்களின் போது இரத்தக் குழாய்களுள் அடைப்பு ஏற்படாது தடுக்கப்படுகிறது. சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் ஹலாசனம் இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்க உதவும் சிறந்த ஆசனங்களாகும்.

உங்களுக்கோ உங்கள் உறவினர் யாருக் காவது மாரடைப்பு ஏற்பட்டபோது பதற்ற மடையாது உடனே பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து இருந்தோ அல்லது கதிரையில் அமர்ந்திருந்தோ முடியாதுவிடின் மல்லாக்கப் படுத்திருந்தோ அபான வாயு



முத்திரையில் 15 நிமிடங்கள் இருக்கவும். உடனே இரத்தோட்டம் சீராகி மாரடைப்பு அகன்று மரணம் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும். ஒருவருக்கு மிகவும் கடுமையாக மாரடைப்பு ஏற்பட்டுவிட்டு. மருத்துவமனைகளுக்கு அவரை எடுத்துச்செல்லத் தாமதம் ஏற்படும் நிலையில் கூட முதலுதவி போன்று இம் முத்திரையைப் போட வைத்து மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல இடைவழியில் உயிர் பிரிதல் தவிர்க்கப்படும். மாரடைப்பு ஏற்பட்ட அடுத்த ஒரு மணித்தியால்த்தை மருத்துவர்கள் தங்கமான நேரம் (Golden Hour) என்பார்.





ஊபான வாயு முத்தகை செய்திகள்:

நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்க வைக்கவும். காற்றோட்டம் நிறைந்த இடமாக இருக்க வேண்டும். உடல் வளையாது நேராக இருக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் உள்ளாங்கை மேல் நோக்கியவாறு வைக்கவும். இரு கைகளினதும் நடுவிரல், மோதிர விரல் இரண்டையும் மடக்கி அவற்றின் நுனிகளைப் பெருவிரலின் நுனியை மெதுவாகத் தொடுமாறு பொருத்தவும். பின் ஆட்காட்டி விரலை மடக்கிப் பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தைத்தொடுமாறு வைத்திருக்கவும். இவ்வாறு 45 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும்.

நோயாளி நினைவுள்ள நிலையில் (conscious) இருந்தால் ஆழமாக மூச்சை இழுத்து மெதுவாக வெளி விட வைக்கவும்.

எனவே மேல் விபரித்தவாறு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையையும் உணவுப் பழக்கத்தையும் கடைப்பிடித்து கிரமமான யோகாப்பயிற்சிகளில் ஈடுபட இருதய நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட நோயைக்கூட இலட்சக் கணக்கில் பணம் செலுத்திச் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசிய மின்றி குணப்படுத்த முடியும்.

பண்டிகைக் காலங்களில் தான் அதிகமான மாரடைப்புக்கள் ஏற்ப

டுகின்றன. அக்காலங்களில் அளவுக்கு அதிகமான மதுபாவனை புகைத்தல், கொழுப்பு, உப்பு அதிகமடங்கிய உணவுகளை அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளல், உடற்பயிற்சி இன்மை போன்றவை மாரடைப்பை எளிதில் வரவழைக்கும். இக்காலத்தில் இருதய நோயாளர்கள் தினமும் அபான வாயு முத்திரையில் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் இருதல் பண்டிகைக்காலமாரடைப்பை பத்தடுக்கும் எளிய வழிமுறையாகும்! பாடசாலைகளில் யோகாவை ஒரு பாடமாக அறிமுகப்படுத்தி னால் மாணவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவதோடு உடல், உள், ஆண்மீக சமுதாய ஆரோக்கியத்துடன் எதிர்காலத்தில் வளமாக வாழவர் எதிர்பார்த்தபடி 2020 ஆம் ஆண்டளவில் இந்நோய் கொள்ளை நோயாக உருவெடுக்கும் அபாயமும் தவிர்க்கப்படும்.



“நூம் போகும்பேது பூனை குறுக்க போச்சன்னா என்ன அங்கும்”

“அதுவும் எங்கேயோ போகுதுன்னு அங்கும்”



கண்களில் நீர் எதற்கு?

எமது உடலின் முக்கியமான வெளியூறுப்பு கண் ஆகும். இந்த உலகத்தோடு எம்மை தொடர்புபடுத்தி வாழ்வை சிரமமின்றி இட்டுச்செல்வதற்கும் உலக வாழ்வை இரசிப பதற்கும் கண்கள் இன்றியமையாதவை. ஐம்புலன்களில் ஒன்றான கண்ணின் ஆரோக்கியத்தை பேணுதல் அவசியமான ஒன்றாகும். கண்ணில் ஏற்படும் பாரிய பிரச்சினைகள் பார்வைக்குறைபாடுகள், கண்களைப் பாதிக்கும் உடல் நோய்கள் என பாரிய பிரச்சினைகள்

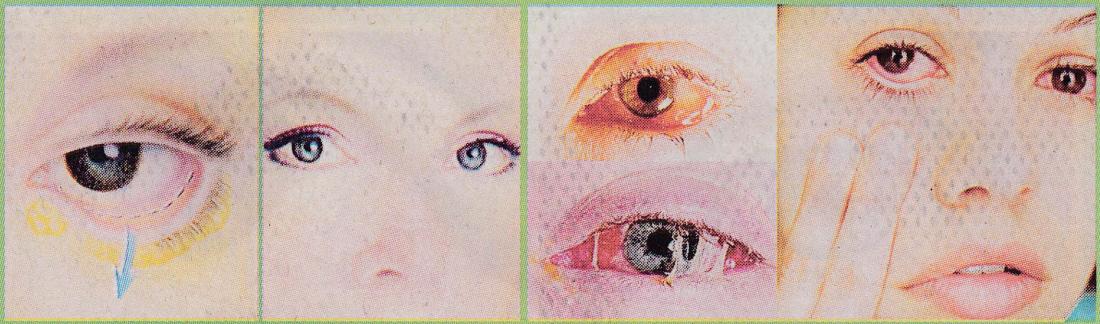


பற்றி படித்திருப்பீர்கள், அறிந்திருப்பீர்கள். இன்றைய கட்டுரையில் கண்களில் ஏற்படும் சாதாரண பிரச்சினையான கண்ணீர் வடிவதைப் பற்றி நோக்குவோம்.

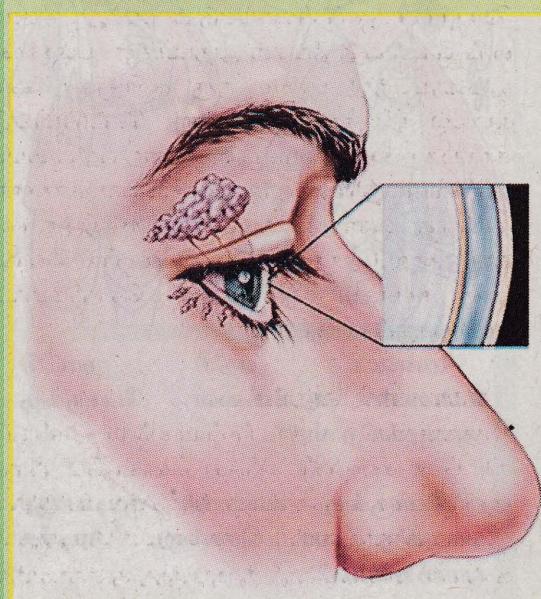
நாம் கவலைப்படும் போதும் கதறி அழும் போதும் உணர்ச்சிவசப்படும் போதும் கண்ணீர் வடிவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். மக்களின் துயரைப்பற்றி பாடிய ஒரு கவிஞருள் "கண் ணிலே நீர் எதற்கு?" என்று கேட்டுவிட்டு காலம் எல்லாம் அழுவதற்கு என்ற பதிலையும் கூறினான். இவ்வாறான இயல்பான கண்ணீர் தவிர்ந்து கண்ணீர் வடிவதற்கான இதர காரணங்களை நோக்குவோம். ஏனெனில் இவ்வாறான கண்ணீர் நோய்களின் வெளிப்பாடா கவும் வருகின்றது.

கண்களில் வறட்சி

கண்களில் தொடர்ச்சியாகவோ விட்டு விட்டோ கண்ணீர் கசிந்து கொண்டே இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இதில் முக்கியமானது கண்களின் வறட்சியே ஆகும். கண்கள் பாதிப்பின்றி இருப்பதற்கு கண்ணில்



ஈரத்தன்மை அவசியம். இது உராய்வுகளையும் தவிர்க்கிறது. பல்வேறு அக புறகாரணங்களால் கண்கள் வறட்சியாவதுண்டு. கண்ணீர் கண்களுக்குள்ளேயுள்ள LACRIMAL GLAND எனும் கண்ணீர் சுரப்பியினால் வெளியிடப்படுகின்றது. ஏதாவது காரணத்தால் கண்களில் வறட்சி ஏற்படும் போது அதை தவிர்ப்பதற்காக கண்ணீர் சுரப்பி இயல்லை விட அதிகமாக வேலை செய்கிறது. இவ்வாறு அதிகமாக விரைவில் கண்ணீர் சுரக்கப்படும் போது அது அளவுக்கு அதிகமாகவோ அல்லது தரமற்றதாகவோ சுரக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு சுரக்கப்படுகின்ற கண்ணீர் வெளியேறுவதால் கண்ணீர் தொடர்ந்து வடிந்து கொண்டிருக்கும் கண்களின் வறட்சி யைத் தடுத்து அதை ஈரமாக வைத்திருக்கும் துளி மருந்தை தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் குணமாகிவிடும்.



கண்ணீர் வழவதற்கான

தெரா காரணங்கள்

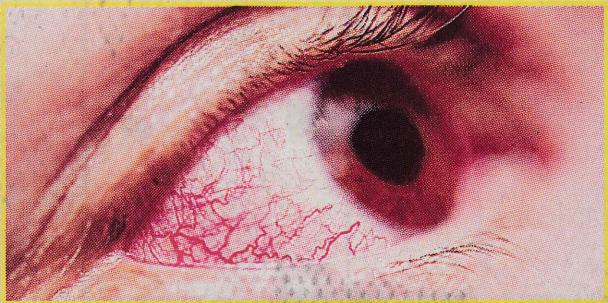
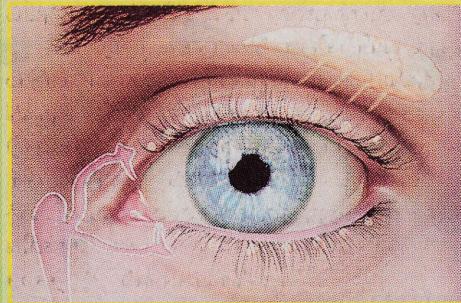
கன் இமைகளைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டாலும் கன் ணீர் வடியலாம். மேலும் கண்களின் கீழ் இமைகள் உட்பக்கமாகவோ (ENTROPION) அல்லது வெளிப்புறமாகவோ (ECTROPIION) இருந்தாலும் கண்ணீர் வடியலாம். கண்கள் ஒரளாவு உள்ளடங்கி இருந்தாலும் கண்ணீர் வடியலாம்.

கன் இமைகள் விழியை உறுத்துவதனால் கண்ணீர் வெளிவருகின்றது. இதை TRICHIASIS என்று அழைப்பார்.

கண்களையும் மூக்கையும் ஒரு குழாய் இணைக்கின்றது. அதுதான் கண்ணீரை இறுகச் செய்து அது வெளியேறுவதைத் தடுக்கின்றது. இந்த தொழிற்பாடு நடைபெறாவிட்டாலும் கண்களில் நீர் வடியும். இன்னும் சிலரில் வெயிலை, வெளிச்சத்தை, தொடர்ந்து தொலைக்காட்சி நிகழ்வுகளை பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் கண்ணீர் வடியும். இது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

கண்களில் ஏற்படும் ஓவ்வாமை (ALLERGY)

கண்களில் ஏற்படும் ஓவ்வாமை காரணமாகவும் கண்ணீர் வடியலாம். ஓவ்வாமையால் ஏற்படுகின்ற பீனிச் நோயின் போதோ ALLERGIC RHINITIS காரணமாகவோ கண்களில் நீர் வடியலாம். இவர்களின் கண்கள் சிலவேளை இலேசாக சிவந்தும் இருக்கலாம். ஓவ்வாமைக்கு சிகிச்சையளிக்கும் போது இது குணமாகும். அவசியமானால் ஓவ்வாமைக்கு ரிய துளி மருந்தை மருத்துவர் வழங்குவார். சிலவேளைகளில் ஓவ்வாமை வெளியே யிருந்தும் ஏற்படலாம்.



கண்களில் தொற்று

கண்களில் ஏற்படும் தொற்றுக்களாலும் கண்ணீர் வடியலாம். பொதுவாக தொற்று ஏற்பட்டவர்களில் கண் வெண்விழி சிவந்து போயிருக்கும். இதை Conjunctivitis என்பர். வைரஸினால் ஏற்படுகின்ற கண்தொற்று வேகமாகப் பரவும். இவர்களின் கண்கள் உறுத்தும் ஒலியைப் பார்க்க சிரமமாக இருக்கும். இவர்கள் பிறருக்குத் தொற்றா தவாறு பார்த்துக் கொள்வதுடன் வைத்திய ஆலோசனையுடன் கண் மருந்தைப் பாவிக்கலாம். பக்ஞரியா தொற்றும் கண்களில் ஏற்படலாம். கண்கள் சிவந்து வலியுடன் கண்களி லிருந்து கண்ணீர் அல்லது கசிவு (Discharge) மற்றும் ஓட்டும் தன்மை இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும்.

கண்ணீர் வழதலுக்கான சிகிச்சை

கண்ணீர் வடிவதற்கான காரணத்தை கண்டறிந்தே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். நீண்ட காலமாக காரணமின்றி கண்களிலி ருந்து நீர் வடிந்து கொண்டிருந்தால் கவனமெடுக்க வேண்டும். பார்வையில் குறைபாடு உணர்ந்தாலும் வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும். உங்கள் வைத்தியர் இதற்கான காரணம் தொற்று ஒல்வாமை என்பன இல்லாதவிடத்து அது கண் வறட்சியா என்பதை ஆராய்வார். கண் வறட்சியை (DRY EYE SYNDROME) என்று அழைப்பார். இவர்களின் கண்களில் கண்ணீர் சொரிவதற்கு முன்னதாக கண்களின் வரட்சியினால் அசெளக்கியத்தை உணர்வார்.

மருத்துவர் வறட்சியை உறுதிப்படுத்தினால் கண்களை வறட்சியின்றி வைத்திருப்பதற்கான துளி மருந்தையும் சில பயிற்சிகளையும் பரிந்துரைப்பார். தொற்று அல்லது ஒல்வாமை எனின் அதற்கான மருந்தை வழங்குவார். வைத்திய ஆலோசனையின்றி கண் மருந்துகளை நினைத்தபடி பாவிக்க வேண்டாம். இது ஆபத்திலும் முடியலாம்.



"மன்னா எதிரி நாட்டு மன்னன் உங்களை போருக்கு அழைக்கிறார்..?"

"போருக்கு என்றால் முடியாது. பாருக்கு வர சொல்லு, அடிச்ச பார்க்கலாம்.."

எற்படாத வண்ணம் படிப்படியாக வலுப்ப தெரும் பயிற்சிகள் கொடுக்கப்படும்.

தீவிரமான சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலையில் எலக்ட்ரோநிக் கருவி கள், மற்ற கருவிகளின் உதவியோடு மார்புப் பகுதிகளில் அதிர்வுகள் கொடுத்து தசைகளை தளர்வதையச் செய்வோம். எலக்ட்ரோநிக்

அதிர்வுகளால் தசை களின் இறுக்கம்

மருத்துவத்துடன் பிளியோதொடி!

தசைகள், நரம்புகள் மற்றும் எலும்பு பகுதிகளில் நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சையோடு, பிளியோதொடி பயிற்சிகளையும் இணைத்து தருவது அவசியம். அப்போதுதான் விரைவில் குணமடைய முடியும்" என்கின்றது மருத்துவ ஆய்வு.

"பிளியோதொடி சிகிச்சையில் நோயாளி ஒருவரின் மீட்பு நிலையைச் சார்ந்து இயக்கப் பயிற்சிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இதில் Active, Passive, மற்றும் Active assistive என்ற 3 முக்கிய நிலைகளில் பயிற்சிகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. எக்டிவ் தொடி என்பது நோயாளிகளை தானாகவே செய்ய வைக்கும் பயிற்சியாகும். நோயாளிக்கு ஒரு குறிப் பிட்ட நரம்போ, தசையோ பிடித்துக் கொள்ளும்போது அதை தளர வைப்பதற்காக சில பயிற்சிகளை மருத்துவர்கள் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். அவற்றை தாங்களாகவே செய்து அப்பகுதியை செயற்பட வைக்கும் முறைதான் எக்டிவ் பிளியோதொடி. அதாவது, மூன்றா இடும் கட்டளைகளை ஏற்று உடலின் பகுதிகள் தானாக இயங்கும் முறை.

நீண்ட நாட்கள் அசையாமல் படுத்த நிலையில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு தசை மற்றும் மூட்டுகள் மிகவும் நலிவடைந்தி ருக்கும். நோயாளிகளின் நிலைமையை கருத்தில் கொண்டு, பிற்காலத்தில் தசைகளிலோ, எலும்பு இணைப்புகளிலோ காயங்கள் கலாம் - ஏப்ரல் 2017

குறையும் போது லேசாக இருமல் வரும். இதனால் நுரையீரலில் இறுக்கம் குறைந்து இயல்பான சுவாசம் ஏற்படும். இயல்பு நிலை திரும்பியவுடன் படிப்படியாக பயிற்சிகளை குறைத்து வருவோம். வெளிநாடுகளில் நுரையீரல் பாதிப்புக்கு அண்டடி பயோட்டிக் மருந்துகள் கொடுப்பதைத் தவிர்த்து, பிரதானமாக பிளியோதொடி பயிற்சிகளையே மேற்கொள்கிறார்கள்.

உடல் மருந்துகளுக்கு பழக்கப்பட்டு அன்டி பயோடிக் எதிர்ப்புநிலை (Antibiotic resistance) உருவாகி விடுகிறது. அதாவது, அதற்குப் பிறகு கொடுக்கும் அன்டிபயோட்டிக் மருந்துகள் பலன் தராமல் மேலும் அதிக வீரியமுள்ள மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுவிடும். இதனை தடுப்பதற்கு பிளியோதொடி பயிற்சிகளே மிகவும் சிறந்தது என்கின்றது இந்த ஆய்வு.

- ஆய்வாளன்



67

வாழ்வெளின் பாடமிக்கீர்த்தி

2லக வரலாற்றில் பொன்னெ முத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்ட பல உன்னத வரலாறுகள் ஆங்காங்கே ஆழப்பதிந்து காணப்படுகின்றன.

அத்தகைய வரலாறுகள்தான் இன் றும்கூட மானிடவியல் வரலாற்றுக்கு அணி சேர்ப்பனவாக உள்ளன.

பதினெண்தாம் நூற்றாண்டு இங்கிலாந்தின் நியூரம்போக் பிரதேசத் தின் கிராமமொன்றில் ஒரு ஏழைத் தொழிலாளியின் மகனாகப் பிறந்த அல்பிரெச்ட் ரூர் என்பாரின் வரலாறும் அத்தகைய உன்னதம் மிகக் கதையாகவே கருதப்படுகிறது.

ரூர் என்ற அந்த பதினெண்து வயது இளைஞன் அவர்கள் குடும்பத்தின் பதினெட்டுப் பிள்ளைகளில் ஒருவனாக இருந்தான்.

அவனின் தந்தை அல்பிரெச்ட் அருகில் இருந்த கல்லுடைக்கும் சுரங்கத் தொழிற்சாலையில் கல்லுடைக்கும் தொழிலாளியாக வேலை செய்து நாளாந்தம் கல்லுடைத்து அவனுக்கும் அவனது 17 சகோதர சகோதரிகளுக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒருவேளை கஞ்சி குடிக்கக் கொடுக்க பெரிதும் சிரமப்பட்டார். அவர் அதற்காக ஒரு நாளைக்கு பதினாறு மணி நேரம் உழைத்தார்.

உழைக்குற் கரங்கள்

— எஸ். வெளியீ



இந்த பதினெட்டு பிள்ளைகளில் மூத்த வர்களில் இருவான் ரேரும், கிளிபர்ட்டும் ஆண் பிள்ளைகள். இவர்கள் நியூரம்பாக் நகரத்தில் இருந்த கலைக்கல்லூரிக்குச் சென்று ஓலியம் கற்க வேண்டும் என்று கனவு கண்டனர். ஆனால் அப்படி கல்வி கற்பதற்கு தம்மை அந்த கலைக்கல்லூரிக்கு அனுப்ப தமது அப்பாவின் நிதி நிலைமை அனுமதியளிக்காது என்பதையும் அவர்கள் நன்கு உணர்ந்தேயிருந்தனர். அதன் பொருட்டு அந்த இருவரும் ஒரு திட்டம் வகுத்தனர்.

அவர்கள் ஓவ்வொரு நாளும் அண்ணன், தமிழில் மொத்தமாக கூட்டத்தில் இரவில் உறங்கச் செல்வதற்கு முன் கட்டிலில் படுத்தவாரே தமது திட்டம் தொடர்பில் விவாதித்தனர். அவர்களின் திட்டம் அழுர்வ மானதாக இருந்தது. அதன் பிரகாரம் அன்று ஞாயிறன்று அவர்கள் மாதா தேவாலயத்துக்கு சென்று வந்ததன் பின்பு ஒரு நாணயக் குற்றியை எடுத்து சுழற்றி எறிந்தனர். அதில் யாருக்கு தலை விழுகின்றதோ அவர் கலைக் கல்லூரியில் சென்று ஓலியம் கற்க வேண்டும். தோற்றவர் அருகில் உள்ள கல்லுடைக்கும்



வானியில் - ஏப்ரல் 2017

தொழிற்சாலையில் தொழில் பார்த்து மற்ற வருக்கு நிதியுதவி செய்ய வேண்டும் என்பதே உடன்படிக்கை.

அதன் பிரகாரம் நாணயத்தை சண்டிவிட்டு பார்த்த போது ரேர் கேட்ட தலைப்பக்கம் விழுந்து அவன் வெற்றி பெற்றிருந்தான். எனவே அவன் படிக்கச் செல்வதென்றும் கிளிபர்ட் அவனுக்கு உதவுதென்றும் முடிவாயிற்று. சில தினங்களிலேயே ரேர் வீட்டாரிடம் விடைபெற்று நியூரம்பேர்க் கலைக் கல்லூரிக்குச் சென்றான். உறுதியளித்தபடி கிளிபர்ட் அந்த ஆபத்து மிகுந்த கற் சுரங்கங்களில் இறங்கி கல்லுடைக்கும் தொழி லுக்குச் சென்றான். அங்கு அவன் தன் சகோதரனுக்கு உறுதியளித்தன் பிரகாரம் கடுமையாக உழைத்து அடுத்து வந்த நான்கு வருடங்களுக்கு தன் சகோதரன் கல்வியை பூர்த்தி செய்ய உதவினான்.

ரேரும் கலைக்கல்லூரியில் அந்த நான்கு வருடங்களில் கடுமையாக முயற்சி செய்து கல்லூரியின் முதன்மை மாணவனாகத் திகழ்ந்து கல்லூரி முதல்வரின் பாராட்டுக் களையும் விருதுகளையும் பெற்றான். அவன் மாணவப்பருவத்திலேயே வரைந்த ஓலியங்களும் கலைப்படைப்புக்கள், மரச் சிற்பங்கள் பலரதும் பாராட்டைப் பெற்றன. அவன் கல்லூரியில் பயிலும் காலத்திலேயே கல்லூரிக்குத் திடைத்த பல்வேறு சிற்பம், ஓலிய நிர்மாண வேலைகளில் தொழில் புரிய அவனுக்கு வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்பட்டன. அதன் மூலம் அவன் கணிசமான வருமானத் தைப் பெற்றான்.

அவனது கல்லூரி வாழ்க்கை முடிவடைந்தது. அவன் மிகுந்த பெருமையுடன் வெற்றி வீரனாக ஊர் திரும்பினான். இந்த மகிழ்ச்சியான தருணத்தைக் கொண்டாட அவன் தந்தையும் சகோதர சகோதரிகளும் ஒரு விருந்துபசாரத்தை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். அது ஓர் இரவுச்சாப்பாடு அவர்கள் இசைக்கருவிகள் கொண்டு இசைத்தும், வாத்தியங்கள் வாசித்தும், பாடியும், ஆடியும் தம் அண்ணையின் வெற்றியைக் கொண்டாடினர்.

அந்த நிகழ்ச்சியின் உச்ச கட்டத்தில் தன் ஆசனத்தில் இருந்து எழுந்த ரேர் தான்

இந்நிலைக்கு வரக் காரணமாக இருந்த தன் சகோதரன் கிளிபார்ட்டுக்கும் அவன் செய்த தியாகத்துக்கும் நன்றி தெரிவிக்க விரும் பினான். அவன் எழுந்திருந்து தன் வைன் கிளாசை உயர்த்திப்பிடித்து அனைவருக்கும் தன் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்தான்.

"ஆதலால் என் அன்புச் செல்வங்களே! நாம் எல்லோரும் இன்றைய இந்த மகிழ்ச்சியான தருணத்தைக் கொண்டாடுகிறோம் என்றால். அது எனது வெற்றி மாத்திரமல்ல அது முற் றிலும் தமிழ் கிளிபார்ட்டுக்கு உரித்தானதே. அவனில்லையென்றால் நானும் இல்லை. இப்போது அவனின் முறை வந்துள்ளது. அடுத்த நான்கு வருடங்களுக்கு நீ நியூர் பேர்க் கலைக்கல்லூரியில் சென்று உன் கனவை நன்வாக்கிக்கொள். இக்காலத்தில் உனக்காக என் உழைப்பை நான் மகிழ்ச்சியுடன் அர்ப்பணிக்கத் தயாராக உள்ளேன்".

இந்த வார்த்தைகள் அந்த பனிபார்ந்த அமைதியான இரவில் அங்கு கூடியிருந்த ரேரின் பதினெட்டு சகோதர, சகோதரியர் காதுகளிலும் அவர்களின் பெற்றோரின் காது களிலும் கணீர் என்று ரீங்காரமிட்டுச் சென்றன. அவர்கள் அனைவரும் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடன் நீண்ட மேசையின் தூரத்து முனையில் அமைதியாக அமர்ந்திருந்த கிளிபார்ட்டை கண் வைத்து நோக்கினார். ஆனால் இந்த வார்த்தைகளால் கிளிபார்ட் மிகுந்த உணர்ச்சி வசப்பட்டிருந்தான். அவன் கணகளில் இருந்து பொல பொலவென நீர் வடிந்தோடிக் கொண்டிருந்தது. சற்றே விசும்பலும் கேட்டது. அவன் உதடுகள் "இல்லை... இல்லை...." என்ற வார்த்தைகளை மாத்திரமே உதிர்த்தன.

அவன் தடுமாறி எழுந்திருந்தான். அவனது வலது கரத்தால் வைன் கிளாசை தூக் கிப்பிடித்து ரேரின் மகிழ்ச்சிக்கு தன் மகிழ்ச்சியைத்தெரிவிக்க அவனால் முடியவில்லை. தன் நடுங்கும் இரு கரங்களையும் அவனது மார்பளவு மாத்திரமே உயர்த்த முடிந்தது. அது அவர்களை வணங்குவதற்காக உயர்த்திய கரங்களாக மாத்திரமே இருந்தது. அவன் தழு தழுத்த குரவில் தன் அண்ணனைப் பார்த்துக் கூறினான்.

"இல்லை சகோதரா..... நான் அதற்குக்

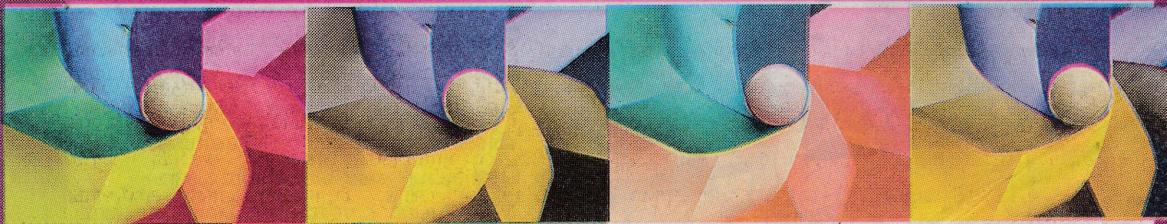
கொடுத்து வைக்க வில்லை. எனது கனவை நிறைவேற்ற இப்போது காலதாமதமாகி விட்டது. என்னால் இப்போது நியூரம்பேர்க் கலைக்கல்லூரியில் சென்று கல்வி கற்க முடியாது. நான்கு வருடங்களாக கல்சுரங் கத்தில் உழைத்த இந்த நடுங்கும் கரங்களைப்பார்? இவற்றால் பேணாவோ தூரிகை யையோ இனி பிடிக்க முடியாது. எனது ஒவ்வொரு விரலிலும் உள்ள எலும்புகள் நாம்புகள் எல்லாம் உடைந்து நைந்து துவைந்து போய்விட்டன. உடம்பின் மூடுக்கள் எல்லாம் தேய்ந்து போய் ஊசலாடு கின்றன. என்னால் தடுமாற்றமின்றி எழுந்து நிற்கவே முடியவில்லை. ஆதலால் என்னை விட்டுவிடு. நான் இப்படியே இருந்து விட்டுப்போகிறேன்".

அவன் அவ்வாறு கூறி ஒரு நீண்ட பெருமூச்சு விட்டு அமர்ந்தான்.

அப்போதுதான் எல்லோருக்கும் அவன் எத்தனை பெரிய தியாகத்தை செய்திருக்கிறான் என்பது புரிந்தது. மேலும் தன் தமிழ் தனக்கும் தன் குடும்பத்துக்கும் செய்திருக்கும் தியாகத்தை நினைத்து மனமுருகிப் போனான். அதன் பின் ரூர் தன் தமிழியை இறுதிவரை பேணிப்பாதுகாத்தான். விரைவிலேயே ரூர் மிகப் பிரசித்தி பெற்ற ஓவியக் கலைஞரானான்.

அவன் வரைந்த ஓவியங்களும் வேறும் கலைப்பொருட்களும் உலகெங்கும் பிரசித்தி பெற்றன.

இவற்றையெல்லாம் விட அவன் ஒரு ஓவியத்தினை தனது ஆருயிர்த் தமிழிக்கு அர்ப்பணித்தான். அந்த ஓவியம் அவன் தமிழியின் ஏந்திய இரு கரங்களை சித்தரிக்கும் மிகத்தத்ருபமான ஓவியம். உழைத்து உருகிப்போன மெலிந்த விரல்கள் சுருங்கி வெடித்துப்போன உள்ளங்கை, காய்ந்த தோல் கறை படிந்த நகங்களின் தோற்றம் என்பன உழைப்பை உலகுக்கு பறைசாற்றுவதாக இருந்தது. உழைக்கும் கரங்கள் என பெயர் பெற்ற இவ் ஓவியம் உழைப்பின் உன்ன தத்தை உயர்த்தி பார்ப்போர் மனதை மெய்கிலிருக்கச் செய்தது.



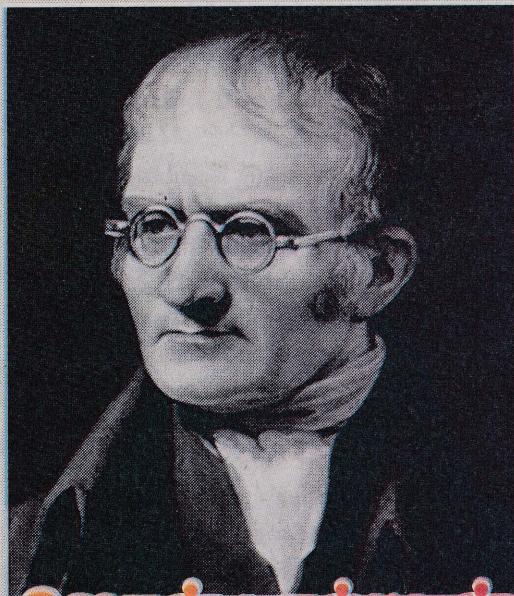
நிறக்குருடு எனும் பார்வைக் கோளாறை உலகிற்கு வெளிப்படுத்திய மாண்மைது

சென்ற தெழுவு தொடர்ச்சி...

பல்வேறு ஆய்வுக்கட்டுரைகள்

நிறக்குருடு குறித்த ஆய்வுகள், கற்றுத் தந்த பாடங்களின் பலனாக மழை, பனித் துளி, நீரூற்றுக்கள், வெப்பம், நீராவியின் நிறம், வானத்தின் நிறம், பிரதிபலிப்பு, ஒளிப் பிரிவு என பல துறைகளின் அடிப்படை களை விளக்கும் கட்டுரைகளை எழுதினார் டால்டன்.

1800களில் ஆய்வக முடிவுகளின் ஆதாரத்தோடு வேறுபட்ட தட்ப வெட்ப சூழல் களில் வெற்றிடம் மற்றும் வெற்றிடமற்ற



ஜோன் டால்டன்

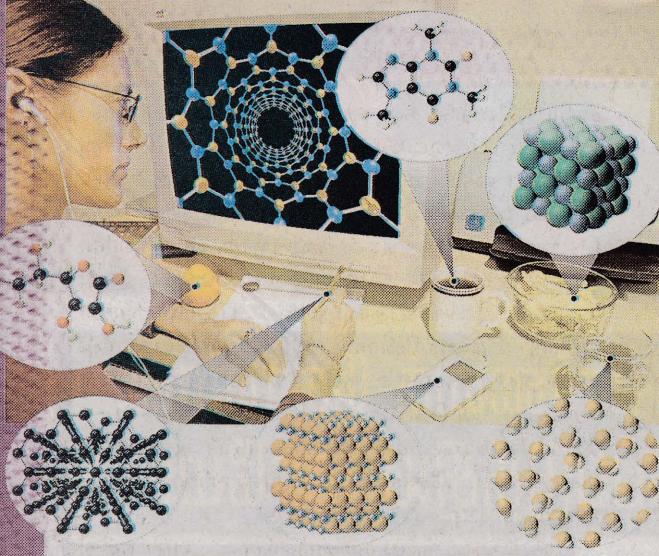
JOHN DALTON

(1766 - 1844)

காற்றுள்ள இடங்களில் நீராவியின் அமுத்தம், வேறுபட்ட தட்ப வெப்ப சூழல்களில் பிற வாயுக்களின் அமுத்தம், ஆவியாகும் முறை, சூடாகும்போது வாயுக்களில் நிகழ்மும் விரிவு என பலதரப்பட்ட கண்டுபிடிப்புக்களை அள்ளி வீசிக்கொண்டே இருந்தார் டால்டன். பல விஞ்ஞான கட்டுரைகள் வெளியாகி ஆராய்ச்சி சம்பந்தமான விடயங்களில் உலக அளவில் பெரும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தின.

வீரங்கிள் வெஜயகார்

கல்வாரை - ஜூலை 2017



டால்ட்டன் விதி

எற்கனவே நிறக்குருடு நோய்க்கு டால்ட்டனிசம் என இவரது பெயரையே குட்டப்பட்டிருந்த வேளையில் வாயுக்களில் உருவாகும் அழுத்தம் குறித்த டால்ட்டனின் ஆழ்ந்த ஆய்வுகள் 'டால்ட்டன் விதி' என்ற கோட்பாடு உருவாக வழி செய்தது. "பல வாயுக்களால் ஆக்கப்பட்ட ஒரு வாயுக்கலவையின் மொத்த அழுத்தமானது கலவை ஆக்கி ரமித்திருக்கும் எல்லை முழுவதும் அந்த ஒவ்வொரு வாயுவும் ஆக்கிரமித்திருந்தால் எத்தனை அழுத்தத்தை தந்தி ருக்குமோ அந்தத் தனித்தனி அழுத்தங்களின் கூட்டுத் தொகையாகும்" என பதே டால்ட்டனின் விதி. இன்றுவரை அறிவியல் ஒப்புக் கொண்டுள்ள வாயுக்கலவையின் மொத்த அழுத்தத்தை விளக்கும் விதி இதுவே ஆகும்.

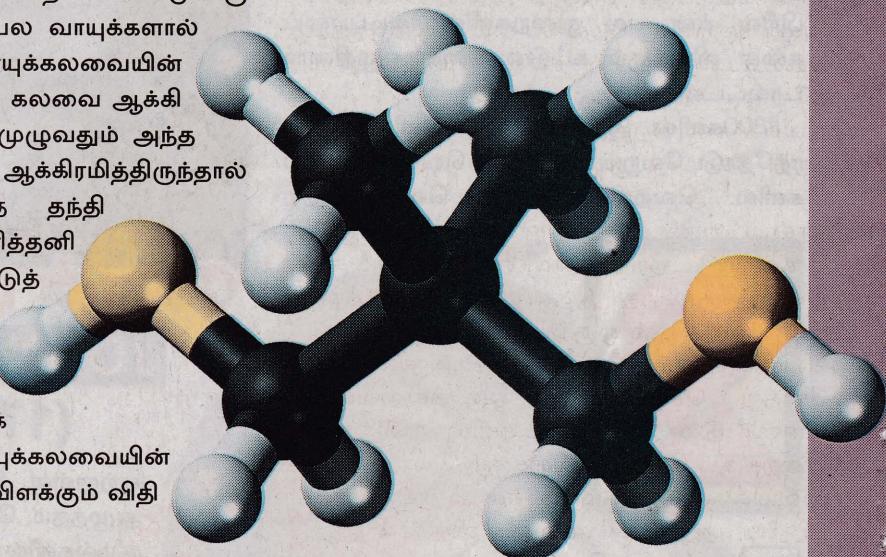
வளி மண்டலம்

வளி மண்டலம் குறித்து எழுந்த பற்பல வினாக்களுக்கு தனது பத்தொன்பதாவது வயதிலேயே விடை பகிரத்தொடங்கினார் டால்ட்டன். பிறகு தொடர்ந்து 55 வருடங்களுக்கும் மேலாக ஏறக்குறைய 2 இலட்சம்

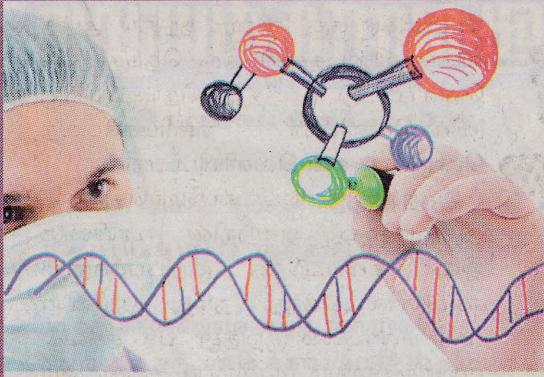
கேள்விகளுக்கு விடை தந்தார். அந்த வினா விடைகளை ஒரு தொகுப்பாக வெளியிட்டு அந்தத் தொகுப்பிற்கு 'வினாவெளியின் வளிமண்டலத் தொகுப்பு' என வெளியிட்டார்.

இதற்காக டால்ட்டன் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளும் அவற்றின் வாயிலாக இவர் கண்டறிந்த குறிப்புக்களும் எண்ணிலடங்காது. நமது பூமியின் வளி மண்டலம் குறித்து பல தகவல் களைக் காலம் காலமாய் தந்துதவும் பொக்கிஷம் இவை. டால்ட்டனுடைய பல கண்டுபிடிப்புக்களுக்கு இவ்வாறு இடையறாது இவர் மேற்கொண்டிருந்த ஆய்வுகள்தான் அடித்தளம் அமைத்துத் தந்துள்ளன என்பது மேற்கொண்டிருந்த தொகுப்பினைப் படிக்கும் போது உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

புவியின் வளிமண்டல ஆக்கம், எல்லை, அமைப்பு, சூழ்சி, தட்ப வெப்பக்காலங்கள் என பலவாறு நீண்டு அதிசய முடிவுகளையும் கண்டுபிடிப்புக்களையும் தந்துள்ளது. டால்ட



டனின் முதல் சாதனை என்றால் நிறக்குருடு பற்றிய ஆய்வுகள் அவரின் சாதனைகளுக்கெல்லாம் சிகரம் வைத்தது போல் அமைந்தது. கண்களில் ஏற்படும் பலவித குறைபாடுகள், எதற்குமே எழுதப்பட்ட தீர்வுகள் கண்டறியப்படாத சூழ்நிலையில் டால்ட்டன் வகுத்துத்தந்த கோட்பாடுகள் இருட்டறையின் ஒளிக்கீற்றாய் அமைந்தன.



அனு குறித்த ஆய்வுகள்

அனு குறித்த ஆரம்பத் தகவல்களால் இத் துறையில் டால்ட்டனின் பெயர் பிரிக்க முடியாத ஒன்றாக இன்றளவும் விளங்கிக்கொண்டிருக்கின்றது.

எத்திலீன், மீத்தேன், நைதரசன், டைஷைட் என்பனவற்றின் மீது டால்ட்டன் மேற்கொண்டிருந்த ஆய்வுகள் படிப்படியாய் முன்னேறிய போதுதான் இவருக்கு அனுக்களின் ஆக்கம் குறித்த புரிதல் விளைந்தி ருக்க வேண்டும் என்றும் அதன் விளைவே அனு குறித்த மேலாண்மை பொருந்திய டால்ட்டனின் முடிவுகள் என்றும் பொதுவாகவே ஒரு கருத்து நிலவுகின்றது.

வாயுக்கள் மற்றும் வளிமண்டல ஆக்கம் பற்றி நீண்ட வருடங்கள் டால்ட்டன் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிகள் பல கோணங்களில் டால்ட்டனைச் சிந்திக்க தூண்டி அனு எனும் ஒன்றைப் பற்றிய ஊக்கத்தை அவருக்குள் திணித்திருக்கிறது. இதனால் law of multiple proportions எனும் ஒரு விதியினை டால்ட்டன் வெளியிட்டார். ஒரிரு பொருட்களைச் சேர்த்து செய்யப்படும் ஒரு கலவையில் காணப்படும் அப்பொருட்களின் தனித்தனி நிறைக்கும் உருவாகியிருக்கும் மொத்தக்கல் வையின் நிறைக்கும் உள்ள தொடர்பினை பற்றிய ஆழமாக பேசும் ஒரு விதிதான் இது.

நிறை குறித்துப் பேசும் போது அனுநிறை எனும் அளவு கோலை முதன் முறையாக கையில் எடுக்கிறார் டால்ட்டன். முதல் அனு நிறை அட்டவணையையும் அவரே உருவாக்கினார். நீர், அமோனியா, காபனீராட்சைட் என பலதாப்பட்ட பொருட்களின் அனுநிறையை உருவாக்கினார்.

டால்ட்டனின் அனு குறித்த பங்களிப் பின்படி எப்பொருளும் நுனுக்கமான நுண்களாகவும் - ஏப்ரல் 2017

இனிய பொருட்களான அனு என்பவற்றால் ஆக்கப்பட்டவையே. ஓவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒவ்வொர் அனு அமைப்பு உண்டு. அவை ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டவை. ஒரு பொருளின் அனுக்கள் வேறொரு பொருளின் அனுக்களோடு இணையவல்லவை. அவ்வாறு இணைவதால்தான் புதுப்பொருள் ஒன்று உருவாகின்றது. இரசாயனவியல் ரதியாக அனுக்களை உருவாக்கவோ பிழக்கவோ அல்லது அழிக்கவோ முடியாது. இரசாயனவியல் ரதியாக ஒரு பொருளில் அனுக்கள் சேர்ந்துள்ள சேர்க்கையில் அமைப்பைத்தான் மாற்ற முடியும்.

டால்ட்டன் வகுத்துத்தந்த அனைத்து அனு விதிகளும் மனித சமுதாயத்தை வியப்பில் மூழ்கடித்துக்கொண்டு இன்று வரை அசைக்க முடியாத நிரூபணங்களாய் உள்ளன. 1825 வரை பல நூறு விஞ்ஞான ஆய்வுக்கட்டுரைகளை உலக சமூகத்துக்கு வழங்கிய வண்ணம் இருந்தார் டால்ட்டன். மனித சமுதாயத்துக்கு தன்னாலான அருமபணிகள் பல ஆற்றிய டால்ட்டன் 1844ஆம் ஆண்டு தனது 78ஆவது வயதில் இயற்கை எய்தினார்.



"ஏன் கண்ணுவ ஏதுவது தெரியுதல்லவு பாரு...?"

"உண்மையான காதல் தெரியுது"

"நான் பேசுக்க கண்ணுவ என்னோமோ விழுந்திருக்க அது பார்த்து எடுத்து"

நூரோக்கியழுமி

நூரோக்கியம் என்பது இரு அம்சங்களில் உள்ளாங்கும்

- ♦ முதாதையர் மூலம் கிடைப்பவை
- ♦ குழலில் இருந்து பெறப்படுபவை

திருப்திகரமான சூழல் வாழ்க்கைக்குக் கிட்டாதுவிடின் தீயல்பாகக் கிடைத்த உடம்பு சீரிழியும், குறிப்பாகக் குழந்தையின் முதல் ஏழு ஆண்டுகள் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி விருத்திக்கு இன்றியமையாததாகும்.

இவற்றுள் கருவறு காலமும் அடங்கும் என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுதல் அவசியமே. எனவே தாயின் கர்ப்பகாலம், பிரகவம் அதன் பின்பான காலங்களிலும் பராமரிப்புக் கிட்டாமை, தாய்ப்பால் மாத்திரம் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு ஊட்டாமை என்பன குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

இவற்றில் உள்ளிருத்தி மாத்திரமல்லாமல் நோய்த்தொற்றுக்களில் இருந்து தாய்ப்பாலுட்டல் குழந்தையைப் பாதுகாக்கும்.

குழல் மேம்பாட்டுன் உன்னதம்

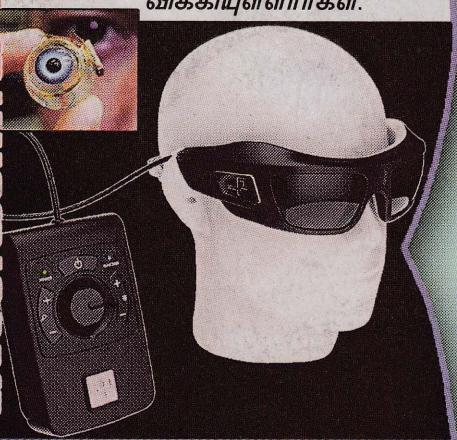
குழல் மேம்பாட்டில் குழந்தையின் போசணை முதன்மை பெறுகிறது. போசணை தொடர்பான சங்கிலி வட்டத்தில் உணவு ஒரு அங்கமேயாகும். சங்கிலிக் குண்டு, கிரமமான அப்பியாசம், போதியளவு நித்திரை, ஓய்வு, சூரிய வெளிச்சம், காற்று, மனத்திருப்தி, அணியும் ஆடை, இருப்பிட வசதி முதலானவை யாவும் ஒருவரின் போசணை மேம்பாட்டுக்குத் துணைபோக வல்லன.

எமது உடல் இப்போசிப்பினால் ஆக்கப்பட்டது. தற்போதைய செயற்கைச் சூழல் நெருக்கடியான, வாழ்க்கைமுறை (change of life styles) வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், தேகப்பியாசம், கடினமான உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறை முதலானவை ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். இவற்றை மேம்படுத்தும் வகையில் அன்றாட வாழ்வு அமைய வேண்டும்.

ஏப்ரல் 2017 - ககவார்வ

நூரோக்கியழுமி மாறும் செயல்கள்

கன் பார்வையற்றவர்க்கு ஞக்கு டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம் எப்படியெல்லாம் உதவ முடியும்? அவர்களின் கண்களாக மாறி அன்றாட வாழ்வில் சுயாதீனமாக வாழ வதற்கு உதவ முடியும் என்கிறார் அவர்களுக்கான திறன்பேசி செயலியை வழவுமைத்திருக்கும் தொழில்நுட்ப வல்லுனர். பல லாயிரக்கணக்கான பார்வையற்றவர்களுக்கு ஏற்கனவே உதவத்துவங்கியுள்ள இந்த புதிய திறன்பேசிச் செயலி எப்படி செயற்படுகிறது? அது எந்தெந்த வகைகளிலெல்லாம் பார்வை வர்த்த வர்க்க ஞக்கு உதவுகிறது என்பதை விக்கியுள்ளார்கள்.



ஸ்ரூப் வழக்கங்களும்

சாதகமான ஆரோக்கியம் தொடர்பான பழக் கவழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதற்குக் குழந்தையின் முதல் 10 வருடங்கள் மிகக்கிறந்த பருவமாகும்.

சுத்தத்தின் அவசியம்

எமது உடலை நிறைவாக வைத்திருப்பதற்கு வியர்வை சிந்தி கடினமாக உழைத்தல் அவசியம். அதேபோன்று போதியளவு சூரிய வெளிக்கம் காற்று கிடைக்கும் இருப்பிட வசதிகள் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டுக்கு இன்றிய மையாதாகும். போதியளவு நீர் கிடைப்பதன் மூலம் உடற்சுத்தம் சரிவரப் பேணலாம்.

அதேபோன்று உண்ட பின் உடற் கழி வுகள் சரிவர வெளியேறல் மிக அவசியமான அம்சமே. உணவுக்காலவாய்த் தொகுதிக்குப் போதியளவு நீர் அருந்துதல் அவசியமே.

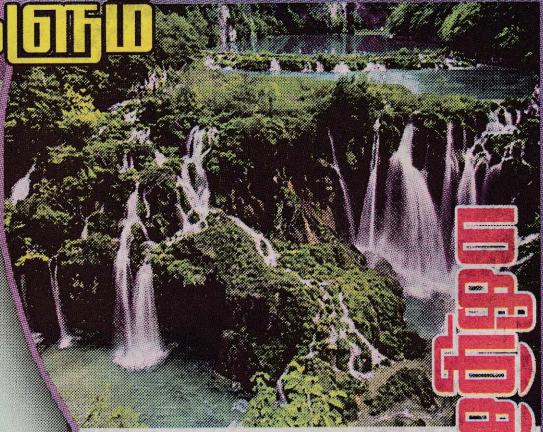
உணவு அருந்திய இடைவேளைகளில் போதியளவு நீர் அருந்துதல் வேண்டும். உண் பதற்கு 20 நிமிடம் முன்னும் உண்ட இரு மணித்தியாலங்களின் பின்பு நீர் அருந்துதல் உகந்தது. காலையில் நித்திரைவிட்டு எழுந்து வாய் கழுவிய பின் ஒரு கிளாஸ் கொதித்து ஆறிய நீர் அருந்துக. இத்துடன் பழக்சாறு நீர் அருந்துதல் உகந்ததே. கூடிய குளிர்பானங்கள் அருந்தும் போது சமிபாட்டுத் தொகுதியைச் சீர்க்குலைக்க முடியும்.

வளரிளம் பருவத்தினால் கீரு முக்கிய பிரச்சினைகள்

- * மலச்சிக்கல்
- * பல முரசு வியாதி

இப்பிரச்சினைகளை அணுகுவதற்கு பல வித மருந்து பாவனைகள் உள்ளன. சுகாதார விருத்தி முயற்சிகளைக் கையாளுவதன் மூலம் இப்பிரச்சினைகளை எளிதில் அணுகலாம். தினமும் சரிவிகித உணவு, இரு லீற்றருக்குக் குறையாத நீர் அருந்துதல், பழவகைகள் உட்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலை முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம்.

இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் பல்லைச்



க்காட்சைக்காட்சிகளை காண்கையில் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்? இயற்கைக் காட்சிகளை காண்பது உங்களை மகிழ்வுட்டும் என்று பிபிசி எர்த் செய்த ஆய்வு கூறுகிறது.

ஆண்களைவிட பெண்களின் மனநிலையில் அதிக மாற்றம் ஏற்படுவதாக ஆய்வு கூறுகிறது. 16 முதல் 24 வயதிலிருப்ப பவர்களிடம் இந்த காட்சிகள் பதட்டத்தையும் பயத்தையும் குறைக்க உதவுகின்றன.

அமெரிக்கா, பிரிட்டன், இந்தியா, தென் ஆப்ரிக்கா, அவஸ்திரேலியா, சிங்கப்பூரில் இணையம் மூலம் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.



பாக்ஸ் ஸ்கிரீட் ரெப்பிய ரீட்டு



பச்சை மாமிசம் அறுசுவையா?
ஆபத்தா? சமைக்காத பச்சை மாமிசம் என்பது எத்தியோப்பியர்களின் விருப்ப உணவு. ஆனால் அது ஆபத்தானது என்று சுகாதார அதிகாரிகள் எச்சரிக்கிறார்கள். உணவு விடுதிகள் முதல் கொண்டாட்ட விருந்துகள் வரை பச்சை மாமிச உணவு எத்தியோப்பியாவில் மிகவும் பிரபலம். இந்த பழக்கம் எப்படி தோன்றியது என்

பது குறித்து உறுதிப் படுத்தப்பட்ட செய்திகள் இல்லை. போர்க்காலத்தில் இராணுவத்தினர் சமைக்க முடியாமல் பச்சை மாமிசம் சாப்பிட நேர்ந்ததே இந்த பழக்கம் உருவாக காரணமாக இருக்கலாமென்று கருதப்படுகிறது.

நூலாக மாற்றங்கள்



சரியான முறையில் (மேல் இருந்து கீழ் கீழிலிருந்து மேல்) துலக்குவதன் மூலம் பற்காதாரத்தை மேம்படுத்தலாம்.

தேக அப்பியாசம்

இதன் மூலம் போதியளவு பிராண் வாயுவைச் சுவாசிக்க முடியும். உடற்கழி வுகள் வெளியேற்றம் பெறும். சிறுநீரகம் சீராக இயக்கம் பெறும். மலச்சிக்கல் தீரும். இதன் மூலம் எமது நரம்புத் தொகுதியில் இயல்பான செயற்பாடு இடம்பெறும். தேக அப்பியாசம் உடலின் சகல பாக விருத் திக்கும் இன்றியமையாததாகும். உடற்தொகுதியில் இயல்பான செயற்பாடு இடம்பெறும்.

தேக அப்பியாசம் உடலின் சகல பாகங்களின் விருத்திக்கும் இன்றியமையாததாகும். போட்டி மனப்பான்மையான விளையாட்டுக்கள் அதிகரிப்பினால் சகலரும் பங்கு கொள்ளும் நிலைமை குறைவது தூர்ப்பாக்கி யமே. நகரப்பகுதியில் பாடசாலை மாணவர் உடற்பயிற்சி இல்லாமலே வளர்கின்றனர். இவை சாபக்கேடாகும். இதனால் அன்றாட வாழ்வுக்கு முகம் கொடுப்பதே ஒரு போராட்டமாகக் கருதும் நிலைமை காணப்படுகின்றது.

முடியுமானவரை குழந்தைகள் பாதனி இல்லாது விளையாட்டில் ஈடுபட ஊக்கு விக்க வேண்டும். பெண்கள் குதிக்கால் உயராத பாதனி அணிதல் முக்கியமாகும்.

பிள்ளைகள் குறைந்தது 8 - 9 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்தல் அவசியம். மனப்பத்தடம். மனதிறுக்கம். உடல், உளம் களைப்படைதல் முதலியன் ஒருவரின் போசனை நிலைமையைப் பாதிக்கும்.

வளமையில் உள சமூக ரீதியான மாற்றங்கள்

இம்மாற்றங்கள் ஆண் - பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானதாகும்

- ஒத்த வயதுடைய ஏனையவர்களுடன் பழகப் பிரியப்படுவர்.
- தனது உடல் அழிகில் அக்கறை கொள்வர்.
- எதிர்பாலாரில் ஈடுபாட்டுடன் நாட்டங்கொள்வர்.

- புதிய கருமங்களை முன்னெடுக்க நாட்டங்கொள்வர்.
- பொது வேலைகள் செய்வதற்கும் புரட்சிகரமான மாற்றங்கள் செய்வதற்கும் நாட்டங்கொள்வர்.
- தமிழை இனம் காட்டிப் பிரசித்தி பெற ஆர்வம் காட்டுவர்.
- சுயமாகத் தீர்மானங்களை எடுக்க முயற்சிப்பர்.
- தங்கள் திறன்களை வெளிக்காட்டுவதற்கு முன்னிற்பர். இவை யாவும் இயல்பானவையே.

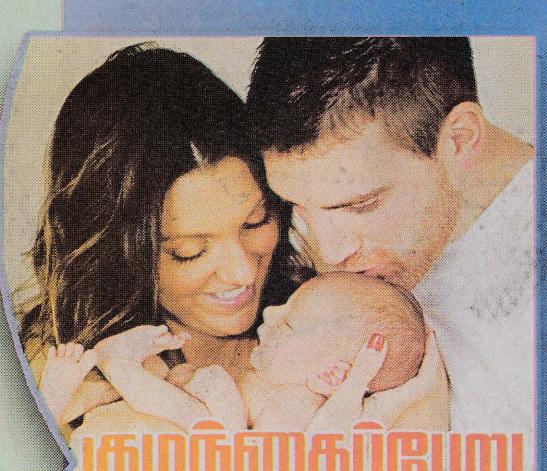
**கா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகநலக் கல்வியார்**

பொதுவாளவை

பெற்றோளின் நாளாந்த நடைமுறைகளைப் பார்த்தே குழந்தைகளின் பழக்க வழக்கங்கள் அமைகின்றன. பெற்றோரை (பார்த்தே) அவதானிப்பதன் மூலம் (Imitating) அதேபோன்று பின்னைகள் நடந்து கொள்கிறார்கள். எவை சரி பிழை என்பதோ எவை உண்மை பொய் என்பதோ அவர்களுக்குத் தெரியாது.

தமது சூழலில் எவ்விதமான பழக்கவழக்கங்கள், சொற்பிரயோகங்கள், நடத்தைக் கோலங்கள் இருக்கின்றனவோ அவற்றைப்பின்பற்றி எமது குழந்தைகளின் வாழ்வு அமைகின்றது. எனவே முதல் 7 - 10 வருடங்கள் குழந்தைகள் உகந்த சூழலில் வளர்வார்களேயாகில் அவரது ஆரோக்கிய வாழ்வு சிறப்பாக அமையும். வளரிளாம் பருவத்தினரைத் தொடர்ந்து குறை கூறுவோமாகில் இவர்கள் சமூகத்தினருடனான தொடர்புகளை குறைத்துக் கொள்ள முற்படுவர்.

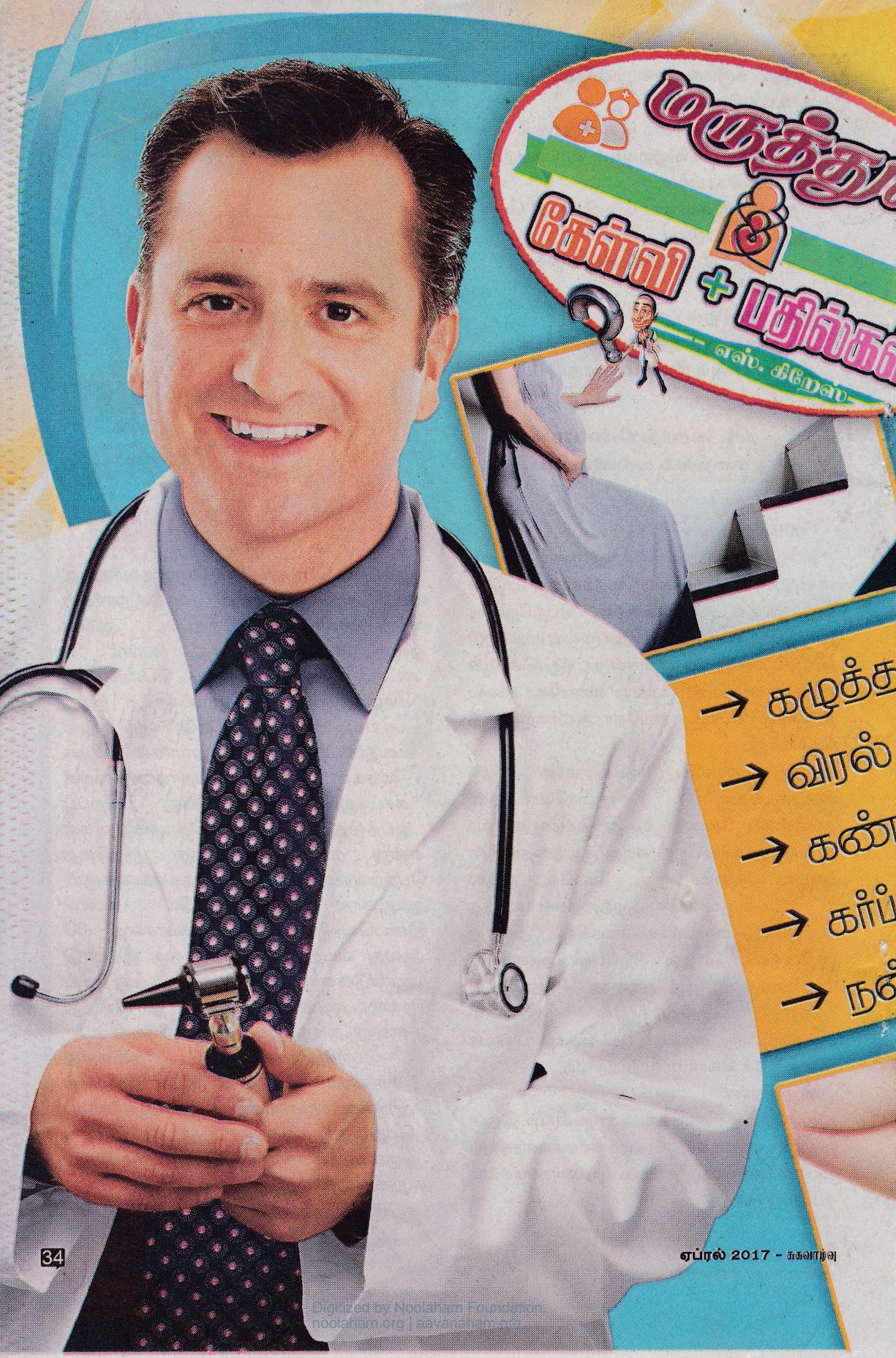
ஆதாரமான ஆரோக்கிய வாழ்வு இளம்பருவத்தினருக்கு மிக முக்கியம். இதன் மூலம் அவர்கள் அழகானவர்களாகவும் மற்றவர்களால் கவரப்படுபவர்களாகவும் திகழ்வார்கள்.



ஞாநநிலைப்பேறு ஆயுர்காலநிலை அநிகரிக்கிறது?

குழந்தை பெற்றவர்கள், பெறாதவர்களை விட அதிக காலம் வாழ்கிறார்கள் என்று ஸ்டீனில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று கண்டறிந்துள்ளது. சுமார் 15 லட்சம், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் வாழ்க்கையை ஆராய்ந்த இந்த ஆய்வு, குறைந்தது ஒரே ஒரு குழந்தையையாவது பெற்றவர்கள், குழந்தைகள் ஏதும் பெறாதவர்களைக் காட்டிலும், குறைவான இறப்பு ஆபத்தையே எதிர்கொள்கிறார்கள் என்று முடிவுக்கு வந்தது. குழந்தை பெற்றவர்களுக்கும், பெறாதவர்களுக்கும், ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பில் உள்ள இடைவெளி என்பது, அவர்களது 60 ஆவது வயதில், ஆண்களுக்கு இரண்டு ஆண்டுகளாகவும், பெண்களுக்கு ஒன்றரை ஆண்டுகளாகவும் இருக்கிறது என்று அந்த ஆய்வு கண்டறிந்தது.

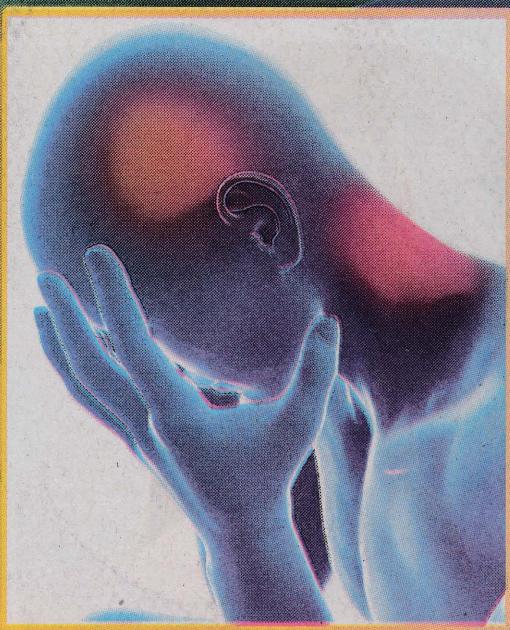
பெற்றோர்கள் தங்களது முதுமைக்காலத்தில், குழந்தைகளிடம் இருந்து சமூக மற்றும் நிதி ஆதரவைப் பெறுவதும் இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்று இந்த ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.



நு கைக்கூடாக வளி
இடுக்கில் சொறிச்சல்
நோயில் திருந்து நெற்றிவரை வளி
பினிப்பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?
நீராக பல்துலக்கினாவும் சூத்ததை எற்படுமா?



கல்வார்வ - ஏப்ரல் 2017



கழுத்து மற்றும் கைக்கூடாக மின்சாரம் பாய்வது போன்ற வலி



கோவீ: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 40. அண்மையில் எனது கை இழுப்பத்து. அதனைத் தொடர்ந்து கழுத்து முதல் கை நெடுக வலி ஏற்படத்தொடங்கியது. சில நேரங்களில் கை நெடுக மின்சாரம் பாய்வது போலும் மற்றும் அதையொத்த வலி ஏற்படுகின்றது. இவ்வலியானது இரவு நேரங்களிலேயே ஏற்படுகின்றது. அத்தகைய நேரங்களில் கூடு நீரால் கை மற்றும் கழுத்தை ஒத்தடம் கொடுத்த பின்பு சற்று வலி குறைவடைகின்றது. சிகிச்சை பெற வேண்டிய பாரதூரமான நோய் நிலைமையா? என அறிய விரும்புகின்றேன்.

– எஸ். புரிமளா,
கொழும்பு – 15.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டபடி கை இழுப்பட்ட நிலையில் இத்தகைய வலி ஏற்படலாம். கை இழுபடுவதால் நரம்புகளில் சிறிய பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதை தெளிவாக தெளிகின்றது. இவ்வலியானது கழுத்து முதல் கைநெடுக ஏற்படும். (மின்சாரம் பாய்வது போன்ற வேதனையை ஒத்தது) மிகவும் வேதனையாக இருக்கும் என்பது தெளிவாக உள்ளது. இந்திலையானது ஒரு மாதத்திற்கு அதிகமாக இருக்குமானால் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையில் நரம்பு சிகிச்சை பிரி விற்கு சென்று பொருத்தமான பரிசோதனையை மேற்கொண்டு உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நிலையை இனங்கண்டு சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

Dr. தர்ஷன சிறிசேன
நரம்பு நோய் தொடர்பான
விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர்

விரல்களுக்கிடையில் அழக்கம் சொறிச்சல் ஏற்படுகின்றது

கோவீ: எனக்கு வயது 68. அநேக நேரங்களில் எனது கால் விரல்களுக்கிடையில் சொறிச்சல் ஏற்படுகின்றது. ஒரு நாளில் அடிக்கடி இவ்விதம் சொறிச்சல் ஏற்படுவதோடு இரவு நேரங்களில் கடுமையாக சொறிச்சல் ஏற்படும். சில நேரங்களில் எனது கால் விரல்களை மிகவும் கடுமையான



சூடான நீரில் வைத்துக்கொண்ட பின்பு இந்த சொறிச்சல் சற்று குறைகின்றது. இத் தகைய பிரச்சினை காரணமாக எனக்கு பாதனி, கால் உறை அணிவதும் பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. இத்தகைய நிலை என் ஏற்படுகின்றது? இதற்கு நான் செய்ய வேண்டிய எளிமையான சிகிச்சை எது எனக் கூற முடியுமா?

— எம். கனகரத்னம்,
மட்டக்கவப்பு.

யதில்: விரல்களுக்கிடையில் ஏற்பட்டுள்ள இந்த நோய் நிலையானது ஊரல் என்ற நோய் நிலை காரணமாகவோ அல்லது பூஞ்சனம் காரணமாகவும் ஏற்படலாம்.

அப்படியும் இல்லாவிடில் விரல்களுக்கிடையில் போதிய இடைவெளி இல்லாத காரணத்தால் காற்றுப் புக முடியாதபடியால் இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

பொருத்தமான சருமநோய் தொடர்பான வைத்தியர் ஒருவரை சுத்தித்து இந்திலையை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது. இல்லாவிடில் ஊரல் நோய் நிலைக்கு சிகிச்சை செய்யும் வைத்தியர் பெற்றுக் கொடுக்கும் மருந்து வகைகள் பக்ஷீயா நோய் களுக்கு பெற்றுக்கொடுத்தால் நிலைமையை பாரதூரமாக்கி விடும்.

அதே நேரம் பூஞ்சனம் காரணமாக ஏற்பட்ட நோயிற்கு பெற்றுக்கொடுக்கும் மருந்தை ஊரல் நிலைக்கு பெற்றுக் கொடுத்தால் அதுவும் பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தும். இதனால் நோயிற்கு சிகிச்சை செய்ய முன்பு முதலில் நோயை இனங்காண வேண்டும்.

அதுபோன்று அடிக்கடி பாதனி, காலு நைகளை புதிதாக கழுவி அன்றாடம் அணிவதோடு பருத்தியிலான காலுநைகளை அணியவும் மறக்கக்கூடாது.

Dr. ஜானுகா கலஹரிட்டியாவ்
சரும நோய் தொடர்பான
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்

கண்ணிலிருந்து நெற்றி வரைக்கும் வலி ஏற்படுகின்றது

கேள்வி: எனக்கு வயது 48. அண்மைக் காலம் முதல் எனது தலை பூராவும் வலி பரவிச் செல்வதோடு அவ்வலியானது கண் ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து நெற்றி வரை பரவிச் செல்கின்றது. தொண்டையில், மூக்கில் சளி இல்லாதது போல் காணப்பட்டலும் சளித்தொல்லை இருப்பதை நன்றாக உணர்கின்றேன். இது சளியினால் ஏற்படும் பிரச்சினையா? அல்லது வேறேதேனும் நோய் காரணமாக ஏற்படுகின்றதா? என் பதை அறிய விரும்புகின்றேன்.

— என். ரஞ்சன்,
கிளிநோச்சி.

யதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்க்கு ணங்குறிகள் தொடர்பாக நோக்கும் போது இந்நோய் நிலைமையானது கண்விழி அழுத்தம் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை தெளிவாகக் கூறலாம். சிலவேளைகளில் இருமல், சளித்தொல்லை போன்ற வெளிக்குணங்குறிகளை புலப் படுத்தாத போதும் சில



நேரங்களில் கண்விழி அழுத்த நிலை காரணமாக இது ஏற்பட முடியும். சில நேரங்களில் தடிமன் ஏற்படாத ஒருவருக்கும் இந்நிலையை புரிந்து கொள்ள முடியும். மன்றையோட்டினை அண்மித்து உள்ள பீனிசுவாரங்களில் சளி உட்செல்வதன் காரணமாகவும் இந்நிலை ஏற்படலாம்.

**Dr. திலக் ஜயலத்
பொது நோய் தொடர்பான
விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர்**

கர்ப்பினிப் பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?

கேள்வி: எனக்கு வயது 28. கர்ப்பினியாக உள்ளேன். எனது வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு 6 மாதம். நான் தொழில் பார்க்கும் நிலையத்தில் அடிக்கடி படியேறி இறங்கவேண்டிய நிலை உள்ளது. இவ்விதம் ஏறி இறங்குவதிலிருந்து முடிந்தளவு தவிர்த்து வருகின்றேன்.

அண்மைக்காலம் முதல் எனது கால் மூட்டு, இடுப்பு, தொடை என்பன வலிக்கத் தொடங்கியுள்ளன.

வீட்டுக்குச்சென்ற பின்பு கால் பாதங்



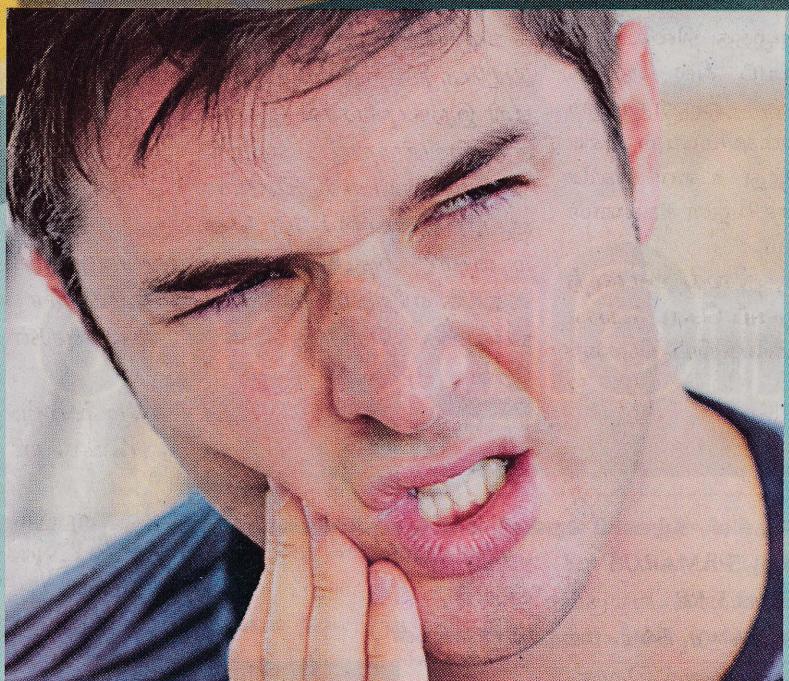
களை சற்று உயர்த்தி வைத்துக்கொள்வேன். அப்போது சற்று வலி குறைந்து விடும். படி ஏறி இறங்குவதால் இத்தகைய பிரச்சினை ஏற்படுகின்றதா? என்பதே எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். இதனால் படி ஏறி இறங்குவது இக்காலத்தில் செய்வது பொருத்தமானதா? அத்துடன் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கு ஏதேனும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுமா? என்பதை தெரிந்துகொள்ள விரும்புகின்றேன்.

**– கே. ராஜேஸ்வரி,
நுவரெலியா.**

பதில்: படியேறி இறங்குவது மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால் கர்ப்பக் காலத்தில் மூட்டுடன் தொடர்புடைய வலி ஏற்படுவது சாதாரணமாக உள்ள பிரச்சினையாகும். அநேகமாக புரோஜெஸ்ட்ரோன் மற்றும் ரிலாக்ஷின் என்று அழைக்கப்படும் ஹோர்மோன் செயற்பாடுகளுக்கூடாக மூட்டு மற்றும் தசைகளை தளரவுங் செய்வதன் காரணமாகவே இத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

இதனால் நீங்கள் தொழில் பார்க்குமிடத்தில் அல்லது வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போதும் அல்லது விதத்தினை பயன்படுத்தாமை இவ்வளிகளுக்கு காரணமாகின்றன. ஆனாலும் படி ஏறி இறங்குவதனை நீங்கள் (குழந்தை வயிற்றில் உருவாக முன்பு) செய்த உடற்பயிற்சியாக கொள்ள முடியும். இதனால் அதனை பாரதாரமான பாதிப்பாக கூற முடியாது.

**Dr. அசங்க ஜய்வர்தன்,
பிரசவ மற்றும் பெண்கள்
நோய் தொடர்பான
விசேதத்துவ வைத்திய நிபுணர்.**



காலை மாலை பல்துலக்கிய போதும் பற்களில் சூத்தை விழுந்துள்ளது.

கேள்வி: எனக்கு வயது 34. தினமும் காலை இரவு இரு நேரத்திலும் பல துலக்கிய போதும் மேற்தாடையின் கடைசிப்பல்லில் மிகப்பெரிய சூத்தை விழுந்துள்ளது.

இந்த சூத்தையானது இரண்டு பற்களுக்கு நடுவில் உள்ளது. ஒரு முறை தற்காலிக மாக நிரப்பிய போதும் எனக்கு நிரப்பியதன் காரணமாக பற்களுக்கிடையில் கடுமையான இறுக்கத்தன்மை காணப்படுவதனை உணர்ந்தேன். அது மட்டுமன்றி அந்த நிரப்பலானது நிரந்தர தன்மை கொண்டதாக இருக்கவில்லை. அதனால் நிரப்பலானது கழிந்து விட்டது. பற்களை நிரப்பிய பின்பு என் இறுக்கத்தன்மை காணப்படுகின்றது? பற்களை நிரப்புவதுதான் ஒரே தீர்வானது என்றால் பல்லை நிரப்பாது உணவை உட்கொண்ட பின்பு பற்களை நன்றாக துலக்கி பற்களை பாதுகாக்க முடியாதா?

— பி.எம்.சிவா,
காலி.

பதில்: பற்களின் எண்மல் பகுதி அகன்ற பின்பு இருக்கும் மிகுதி அடிப்பகுதி, வேர்ப்பகுதி என்று அழைக்கப்படும் இப்பகுதியானது எண்மலை விடச்கதி கொண்டதல்ல. இதனால் இனிப்பு வகை உணவுகளை உட்கொண்ட பின்பு ஏற்படும் அமிலத் தன்மைக்கு இது ஈடுகொடுக்கக்கூடியளவு சக்தி பற்களின் வேர்களுக்கு இல்லை. அது போல் பற்களை துலக்குவதால் மட்டும் பற்களை பாதுகாக்க முடியும் என்று நினைத்தால்

பற்களை துலக்கும்போது இருபக்கமும் மட்டுமே துப்பாவு செய்யலாம். பற்களுக்கிடையில் நன்றாக சுத்தப்படுத்த முடியாது. இதனால் பற்களுக்கிடையில் சூத்தை விழுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும்.

அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் பெண்டல் ப்ளோஸ் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி பற்களுக்கிடையில் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். அது போல் உங்களது கடைசிப் பல இற்றுப்போய் இருப்பதாக குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். அந்தப் பல்லை நன்றாக துலக்காத காரணத்தாலேயே கடைசிப் பல இற்றுப்போயிருக்கவும் கூடும்.

இதனால் பற்களை துலக்கும்போது மட்டும் பற்களை பாதுகாக்க வேண்டும் என்று நினைக்கக்கூடாது. அடிக்கடி இனிப்பு வகை களை உட்கொண்டால் அமிலத்தன்மை அதிகரித்து பல சிறைவடைவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

பல்லொன்றை தற்காலிகமாக நிரப்புதல் தற்காலிக தீர்வு மட்டுமேயாகும். இதனால் நிரந்தரமாக நிரப்புதல் மூலம் பற்களை பாதுகாக்கலாம்.

Dr. பிரசன்ன ஜயசேகர
தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு பிரிவின்
விசேதத்துவ பல வைத்திய நிபுணர்.

கிழாபிநல்லை

- * வேற்போய்கள் : கீழ்க்காய் நெல்லி, கீழ்வாய் நெல்லி, காட்டு நெல்லிக்காய்
- * தாவரப்போய் : PHYLLANTHUS AMARUS
- * தாவரக்குடும்பம் : EUPHORBIACEAE
- * யன் தழும் பாகங்கள் : செழி, தண்டு, வேர், மற்றும் கிளைகள்

வளர்ப்பு

* இது ஒரு குறுஞ்செடி 60 - 70 செ.மீ. உயரம் வரை வளரும்.

* மாற்றுக்கில் இரு சீராய் அமைந்த சிறு இலைகளை உடையது. இலைக் கொத்தின் அடிப்புறத்தில் கீழ் நோக்கி காய்கள் இருக்கும். இலைக்கொத்தின் மேற்புறத்தில் மேல் நோக்கிய காய்களை உடைய மேலாணல்லியும் உண்டு. ஆகவே கீழாணல்லி தான் எனப தற்கு, காய்கள் கீழ்நோக்கி அடிப்புறத்தில் இருக்கின்றனவா என ஊர்ஜிதப்படுத்திய பின்னர் தான் இதனைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

* மிகவும் குறுகிய வயதுடைய இது இந்திய மருத்துவத்தில் அரிய மூலிகையாகக் கருதப் படுகிறது.

* விதை மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

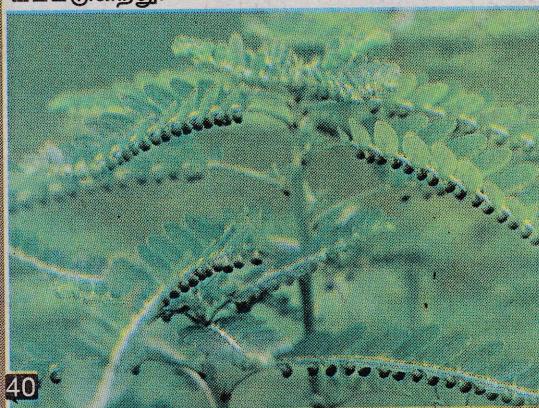


மருத்துவ பயன்கள்

* மஞ்சக்காமாலை, கண்நோய், பித்த நோய், சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், வீக்கம், கட்டி ஆகிய வயற்றைக் கரைத்து நரம்பு, சதை ஆகிய வயற்றைச் சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும் செயற்படும். தீராத தலைவளி, கல்லீரல் பழுது, இரத்த சோகை இவைகளுக்கு மருந்தாகும்.

* நல்லெண்ணெண்ணி, கீழாணல்லிவேர், கருஞ்சீரகம், நற்சீரகம் இவற்றை 9 கிராம் அளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்துக்கலக்கி நன்றாக காய்ச்சி வடித்து தலையில் தேய்த்து குளித்து வரலாம்.

* கீழாணல்லி 4 அல்லது 5 செடி கரிசலாங் கண்ணி ஒரு கைப்பிடி, சீரகம், ஏலக்காய், பறங்கிச்சக்கை வகைக்கு 5 கிராம், உலர்திராட்சை 20 கிராம், தண்ணீர் இரண்டு லீற்றர் விட்டு நான்கில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வேலைக்கு 60 ககலாங்கு - ஏப்ரல் 2017





முதல் 90 மில்லி லீட்டர் தினம் இரு வேளை அருந்திவர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

* நெல்லி 30 கிராம், 4 மிளகுடன் சிதைத்து 2 குவளை நீரில் இட்டு ஒரு குவளையாகக் காய்ச்சி மூன்று வேளைக்கு அருந்திவர உடல் உஷ்ணம், காய்ச்சல், உடல் ஏரிச்சல் குறையும்.

* இலையில் உப்புச் சேர்த்து அரைத்துத் தடவிக் குளிக்கச் சொரி சிரங்கு, நமக்சல் தீரும்.

* கீழாநெல்லி இலை, சாரணனை இலை, பொன்னாங்கண்ணி இலை, சம அளவு அரைத்து மோரில் கலக்கி 45 நாட்கள் அருந்திவர மாலைக்கண், பார்வை மங்கல் குணமடையும்.

* இதன் இலைச்சாறும் பொன் னா ங் க ண் ணி சாறும் சம அளவு கலந்து நல்லெண்ணென்று கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க பார்வைக் குறை பாடு குறையும்.

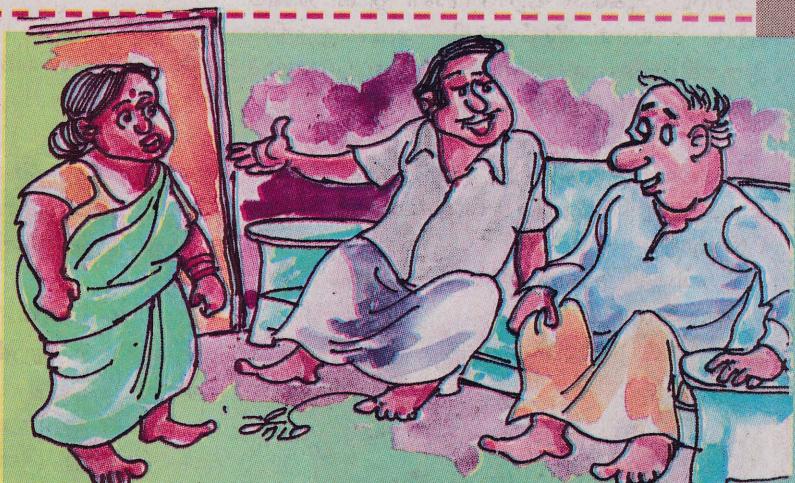
* கீழாநெல்லி வேர், அசோகப்பட்டை, அத்திப்பட்டை ஆகிய வற்றை இடித்துத் தூள் செய்து சம அளவு கலந்து வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் காலை, மாலை

வெந்தீருடன் 40 நாள் அருந்தினால் வெள்ளைபடுதல், மாதவிடாய் தாமதம், உதிர்ச்சிக்கல் குறையும்.

* கீழாநெல்லிசாறு, உந்தாமணிச் சாறு, குப்பைமேனி சாறு சமனளவு கலந்து நல்லெண்ணென்றில் எரித்து தலையில் தேய்த்துக் கீரிசம், ஓயாத்தலைவலி, நீர் வடிதல் ஆகியவை குறையும்

* கீழாநெல்லியுடன் சமனளவு கரிசலாகண் ணிச் சேர்த்து அரைத்து பசும் பாலுடன் 45 நாட்கள் கலந்து அருந்த கல்லீரல் பழுது, சோகை, இரத்தமின்மை குணமடையும்.

— எம். ப்ரியதர்வீனி



"என் பொண்டாட்டு எனக்கு தூசி மாதிரின்னு செஸ்ஸிஸ்க ஏன் இப்ப பொண்டாட்டியைப் பர்த்து பயந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளிஸ்க?"

"தூசு கண்ணுவ விழுக் கடாதில்லயா அதுதான்"

2லகில் நடக்கின்ற அணைத்து செயல் களும் உயிரோட்டத்தால்தான் நடைபெறுகிறது. பஞ்ச பூதங்களும் உயிர் இருப்பதால்தான் இயங்குகிறது. ஓலியும் ஒளியும் உயிர் இருப்பதால்தான் எங்கும் பரவுகிறது. நாம் இட்லி சாப்பிடுவதற்கு சட்டி வேண்டுமானால் சட்டி அரைப்பதற்கு மின்சாரமும் (மிகளியும்) வேண்டும். அது போல மனம் தான் நினைக்கிற காரியத்தை நிறைவேற்ற உயிர் வேண்டும்.

உயிர் உலகெங்கும் பரவியிருந்தாலும் உடலுக்குள் பஞ்சபூத சுரப்புகளுக்கு உறுதுணையாகவும் சதைகள் நரம்புகளின் இயக்கத்தை சாந்தப்படுத்துவதாகவும் அதன் இயக்கத்திற்கு எதிர்மறையாகவும் உள்ளது. உயிர் தனக்கு தேவையான சக்தியை நடுபாக மூணையில் உள்ள (venous sinus) அரைவட்ட வடிவம் கறுப்பாகவும் மறு பாதி அடர்னதா வண்ணமும் உள்ள நிலவு போன்ற பகுதியிலிருந்து எடுத்துக்கொள்கிறது.

உயிர் என்பது தனித்தன்மை வாய்ந்தது. உணர்வுகளை சுமக்க வல்லது. உயிர் இயக்கம் உயிரோட்டம் என்பது அனுவிதிப்படி

நிகழ்கிறது. அனு விதி என்பது நான்கு கட்டமைப்புக்களை கொண்டு இயங்குகிறது. உயிர் என்பது உணர்வுக்கும் அறிதலுக்கும் இடைப்பட்டது. உணர்வுகள் மரிக்கும் பொழுது ஜீவனோடு கலந்த உயிர் ஊசலாடு கிறது. புரிதல் முடியும் பொழுது ஜீவன் உயிர் இரண்டும் நம்மை விட்டு பிரிந்து தனித்து செல்கிறது. உணர்வுகள் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரிடத்திற்கு உயிர் இருப்பதாலேயே பரவுகிறது.

உணர்வுக்கும் புரிதலுக்குமிடையில் பிரச்சினை ஏற்படுவதே உயிரின் இயக்கத்தால் தான். உயிரோட்டம் மென்மையானால் வாழ் நாள் அதிகரிக்கும். நீ எதுவாக இருந்தாலும் அதாவது உணர்வாகவோ, புரிதலாகவோ, ஜீவனாகவோ எப்படி இருந்தாலும் உயிர் அங்கு இருக்கும்.

ஜீவ ஒட்டமும், சக்தி ஒட்டமும் ஒன்றினையும் பொழுது ஜீவன் பிம்பமாகவும் சக்தி பிரதி பிம்பமாகவும் உருவாகிறது. பிம்பம் ரூபமாகவும் நிகழ்வுகளின் பதிவாகவும் பிரதிபிம்பம் ரூபத்தின் பதிவுகளின்



Dr. தூ. எம். சாரவான் B.D.S.,

2 யான் முக்கீயச்சுலி





வெளிப்பாடாகவும்
செயல்களின் விளை
வாகவும் உள்ளது. இந்நிகழ்வுகள்
யாவும் உயிர் இருப்பதாலேயே நடை
பெறுகிறது. உயிரின் தந்தையே எமனாக
உள்ளார்.

உயிரின் ஒசை

உயிரே உடம்பை பரிசுத்திற்கும் அதாவது அரவணைப்புக்கும், அதிகாரத்திற்கும், அன்பிற்கும், படோப காரியங்களுக்கும், பகட்டிற்கும், புகழுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும், குதூகலத்திற்கும், சுறுசுறுப்பிற்கும், உணர்ச்சிகளை தூண்டுவதிலும், உணர்வுகளை சமந்து கொண்டு செல்வதிலும், இடத்திற்கு இடம் தண்மைகளையும் குணங்களையும் உடையை மாற்றுவது போல் மாற்றிக்கொண்டு பல வகையாக வலம் வருகிறது.

உயிர் அணுவுக்குள் இருந்து கொண்டு உயிரணுவாக ஆணுக்குள்ளிருக்கும் பொழுது சந்திர தன்மையாகவும் விந்துவின் இயக்கம் அதிகமாகவும் பெண்ணுக்குள் இருக்கும் பொழுது சூரிய தன்மையாகவும் முட்டை உற்பத்தி அதிகமாகவும் உள்ளது.

உயிரின் பரிமாணங்கள்:

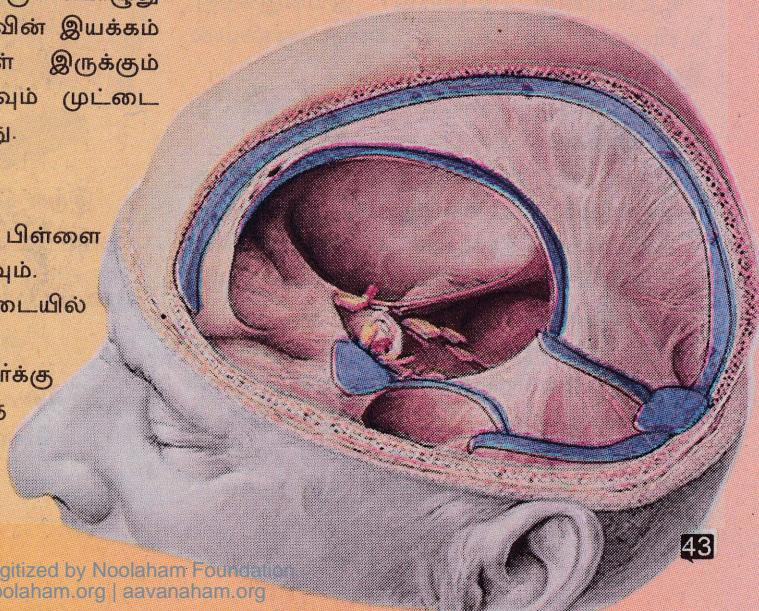
- * உயிர் பெற்றோர்க்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் பரிசுமாகவும்.
- * ஆண் பெண்களுக்கு இடையில் ஓர் ஈர்ப்பாகவும்.
- * வயதுக்கு வந்த இருபாலார்க்கு இடையில் காமமாகவும் காதலாகவும்.

- * உற்றர் உறவினர்களுக்கு இடையில் உறவாகவும்.
- * நண்பர்களுக்கு இடையில் நடபாகவும்.
- * நமக்குள் உயிராகவும்.
- * பகைவர்களுக்கு இடையில் ஆக்ரோஷமாகவும்.
- * ஏமாற்றுபவர்களுக்கு இடையில் கோபமாகவும்.
- * எதிரிகளுக்கு இடையில் சக்கரமாகவும்.
- * மலர்களில் வாசனையாகவும் மதியில் பரிபூரணனாகவும்.
- * பஞ்ச பூதங்களுக்கு முதன்மையானவனும் ஆடுகளத்தில் நடு நாயகராகவும்.
- * இறைவனின் சுவாசமாகவும் உயிரே யுள்ளது.

உயிரின் தன்மை

காற்றும் (வாதம்), நெருப்பும் (பித்தம்), நீரும் (கபம்) கலந்து உயிராக உள்ளது. நீர் புதிய புதிய உயிர்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு தூண்டுகோளாகவும் துணையாகவும் அதாவது உயிரோட்டமாகவும் ஆற்றலாகவும் உள்ளது. நெருப்பு உயிர் காற்றின் விளை யூக்கியாக இருந்து உயிர் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகிறது. காற்று உயிர் எங்கும் பரவுவதற்கும் ஒலியின் (ஒசை) அளவை அதிகரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

இதனாலேயே உடம்பில் ஓடும் ஊதா நிற (vein) இரத்த குழாய்களில் உயிர்தன்மை (nitrojen) அதிகம் இருப்பதால் இரத்தம் மேல்





நோக்கியும் சிவப்பு நிற (artery) இரத்தக் குழாய்களில் சக்தியின் தன்மை (Oxygen) அதிகம் இருப்பதால் இரத்தம் கீழ் நோக்கியும் ஒடுகிறது.

உயிரில் காற்று நீர் நெருப்பு பிரிக்க முடியாததாக உள்ளது.

உடம்பில் ஒடும் உயிர் தன்னில் குறைவு ஏற்படும்பொழுது குறையை நிவர்த்தி செய்ய சுவாசத்தின் மூலம் காற்றையும் பசியின் (உணவின்) மூலம் நெருப்பையும் தாகத்தின் (நீரின்) மூலம் நீரையும் எடுத்து சுழிமுனையில் (ஆகாயத்தில்) நெற்றிப் பொட்டில் உயிராக இயங்குகிறது.

உடம்பானது உயிரால் இயங்குகிறது. உயிரானது அ, உ, ம் என்ற ஒலியால் இயங்குகிறது.

அ என்பது பசியாகவும் ஆ என்பது உணவாகவும்

உ என்பது ஆகாயமாகவும் ஊ என்பது காற்றாகவும் ம் என்பது நெருப்பாகவும் மம்ம் என்பது நீராகவும் அ, உ, ம் என்ற ஒலியில் உயிரும் உயிரின் ஒசையில் பஞ்ச பூதங்களும் இயங்குகிறது.

இந்த மூன்று விதமான சப்தத்தையே திரிசங்கு என்கிறார்கள். முதல் சங்கு உடல் உருவாவதற்கும் (பிறப்பு) இரண்டாவது சங்கு இருநிலையான உடல்கள் இதயங்களில் இணைவதற்கும் (வாழ்க்கை)

மூன்றாவது சங்கு ஓர் நிலைப்படுதலுக்கும் (முடிவு வாழ்க்கையின் அனுபவம் முடிவிற்கும்) உரியது.



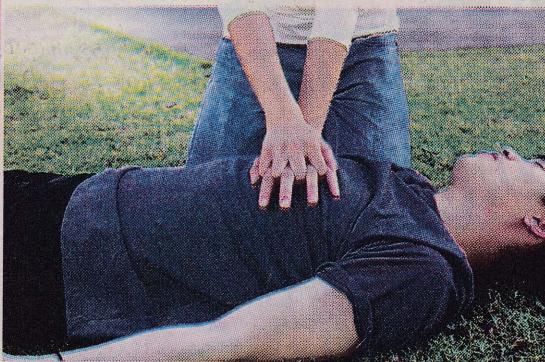
"இந்த டொக்டர் தொழிலையே விட்டுலாமுன்னு இருக்கேன்".

"ஏன் டொக்டர் பேஷன்ட்ஸ் யாரும் வர்த்தில்லையா?"

"இல்ல.. பேஷன்ட்ஸ் யாரும் பொழைக்கிறதில்லை.."

ஒருவரின் இதயம் தனது துடிப்பை நிறுத்தி விடுவதையே இதய நிறுத்தம் (Cardiac Arrest) என்று அழைப்பார். பொதுவாக ஆரோக்கியமான ஒருவரின் இதயம் ஒழுங்காக ஒரே சீராகத் துடிக்கும். அதேவேளை இதய நிறுத்தம் ஏற்பட்டால் இரு சம்பவங்கள் நிகழும். ஒன்று இதயம் ஒழுங்கற்றுத்துடிக்கும் அல்லது ஒட்சிசன் கிடைக்காத காரணத்தால் முழுமையாக இதயம் தனது துடிப்பை நிறுத்திக்கொள்ளும்.

இதயத்துடிப்பு நன்றா ஏட்டால்...



இதயத்துடிப்பு நின்று போவதற்கு முன் சில அறிகுறிகள் தோன்றும் அவையாவன:

- * மார்பின் மையப்பகுதியில் கடுமையான வளி இருக்கும்.
- * வியர்வை ஏற்படும்.
- * தோல் நிறமிழக்கும்.
- * வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வு வரும்.
- * மூச்சு விடுவதில் சிரமம் மற்றும் இழுப்பு ஏற்படும்.
- * அதீத பயம் அல்லது அதிர்ச்சி ஏற்படும்.
- * நோயாளி துவண்டு விடுவார்.

எனினும் இதற்கென்று முதலுதவி இருக்கிறது மருத்துவர் வரும்வரை மார்பின் மேல் மசாஜ் செய்தும் செயற்கை சுவாசம் அளித்தும் நோயாளியைக் காப்பாற்றலாம்.

* வாய்வழியாக நோயாளிக்கு செயற்கை சுவாசம் அளிக்க முடியாமல் போனால் அவரது மார்பு எலும்பின் மேல் ஒரே சீராக இரண்டு கைகளையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்து அழுத்தலாம்.

* நோயாளி சிறுவன் அல்லது சிறுமியாக இருந்தால் ஒரேயொரு கையை பயன் படுத்தினால் போதும் மார்பு எலும்பு அல்லது விலா எலும்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்து இருப்பதால் இரு கைகளில் ஒன்றை மட்டுமே பயன்படுத்தலாம்.

* நோயாளி கைக்குழந்தையாக இருந்தால் வழக்கத்தைவிட மிக அதிகமான கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். கைகளுக்குப்பதில் இரண்டு விரல்களே போதும். அவற்றை மார்பெலும்பின் மீது வைத்து அழுத்தலாம்.

* நோயாளி தவிர இருவர் அருகில் இருந்தால் ஒருவர் வாய்வழியாக செயற்கை சுவாசம் கொடுக்கலாம். மற்றவர் நோயாளியின் மார்பில் கைகளை வைத்து அழுத்தி உள்ளிருந்து காற்றை வெளியேற்றலாம்.

இவை அனைத்தும் மருத்துவரை எவ்வளவு விரைவாக நாட முடியுமோ அந்தளவிற்கு நாடியபடியே அவரின் பராமரிப்பு வரும் வரை மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கிய அம்சமாகும்.

- இரங்கீந்



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

'உங்களுக்கான வாழ்க்கைக்த் துணையை எப்படி இருக்க வேண்டும்' இந்தக் கேள்வியை ஒரு பையனிடம் கேட்டால் விடை என்னவாக இருக்கும்?

பெரும்பாலானவர்களிடமிருந்து பெரும்சுத்தான் விடையாகக் கிடைக்கும். திரும்ப திரும்ப கேட்டால் 'ஜாதகம் பொருந்த வேண்டும், சீதனங்கள் சரிவர வேண்டும், அழகாக இருக்க வேண்டும்' என்ற விடை கிடைக்கலாம். பெண் பிள்ளைகளிடம் கேட்டால் "அப்பா, அம்மா சொல்வதைத்தானே கேட்க வேண்டும்" என்பார்கள்.

மறுதலையாக பதின்மங்களிலேயே கண்டதும் காதல் ஏற்படுகிறது. காதல் திருமணங்கள் அதிகமாகிவிட்ட காலகட்டம் இது. இருந்தபோதும், சாத்திரமும், சாதி, சமூக, பொருளாதார அம்சங்களும்தான் திருமணப் பொருத்தத்தின் மிகப் பெரிய அம்சமாக எமது சமூகத்திலிருப்பதை கவலையோடு ஏற்க வேண்டியிருக்கிறது. துணையை தேர்ந்தெடுப்பதில் உங்கள் பங்களிப்பு முக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அது வெறுமனே உணர்வு பூர்வமாகவும் தாக இல்லாமல் அறிவு பூர்வமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஸாருத்தமான வாழ்க்கைக்த் துணையை தேர்ந்தெடுப்பதற்கு...



உங்களுக்கான துணைவரைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் முதல் அம்சம் அவருடன் பேசுவதுதான். இதுவே பரஸ்பர புரிதலுக்கான முதற்படி. பேசுவது மட்டுமின்றி சற்றுப் பழகினால் மேலும் நல்லது. தெளிவாகவும் திறந்த மனத் துடனும் பேசுங்கள். பேசுவதற்கு மேலாக அவனையோ அவளையோ நன்கு அவதானி யுங்கள். மகிழ்ச்சியானவனா, சிடுமூஞ்சியா, சந்தேகப் பேர்வழியா, சகஜமாகப் பழக்க கூடியவரா, தெளிவாகத் தனது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்பவரா அல்லது அழகடக்கியா போன்றவற்றை அவதானியுங்கள். அந்தக் குணாதிசயங்கள் உங்களது இயல்புகளுடன் இசைந்து போகக் கூடியவையா என்பதை அனுமானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

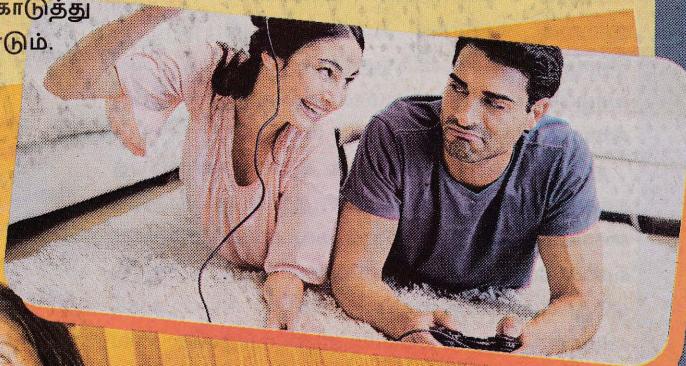
கலந்து பேசக் கூடியவராக இருப்பது அவசியம். உங்கள் இருவரிடையேயோ அல்லது குடும்பத்திற்குப் பொதுவானதாகவோ ஏதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அது பற்றிக் கலந்துரையாடி முடிவு எடுக்கக் கூடியவராக இருப்பது அவசியம். ஒற்றைப் போக்கில் தானே திடீர் முடிவுகள் எடுப்பவராயின் பின்னர் பல பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். அதே போல உங்களுக்கு ஏதாவது தனிப்பட்ட பிரச்சினை, சஞ்சலம் போன்றவை ஏற்படுமாயின் அவற்றிக்குக் காது கொடுத்துக் கேட்பவராக இருக்க வேண்டும். துண்பத்தின் போதும் கண்ணீர் சிந்தும்போதும் தோன் கொடுத்து ஆதரவு அளிப்பவராக இருக்க வேண்டும்.

மனதில் அன்பும் ஆதரவும் நிறைந்தவரான்பதைக் கண்டறிய முயலுங்கள். அவரது குடும்பச் சூழல் எவ்வாறானது, பெற்றோர் மற்றும் சகோதரங்களுடன் சுமுகமான உறவு இருக்கிறதா, விட்டுக் கொடுப்புடன் பழக்க கூடிய தன்மையுள்ள குடும்பச் சூழவிலிருந்து வந்தவரா போன்றவற்றை கடையோடு கடையாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை முறை மறைந்து போய்விட்டபோதும் குடும்ப மற்றும் உறவினர்களது தொடர்புகளும் தலையீடுகளும் குறைந்துவிடாத எமது சூழவில் குடும்பப் பின்னணியுக்கியமானது.

சில அடிப்படையான விடயங்களில் ஒத்த கருத்துள்ளவர்களாக இருப்பது விரும்பத்தக்கது.

குழந்தைகள் விடயம் முக்கியமானது. குழந்தைகள் வேண்டுமா, எவ்வளவு காலத்தின் பின் வேண்டும் போன்றவற்றில் ஓரளவேனும் புரிந்துணர்வு வேண்டும். அதே போல மத நம்பிக்கைகள், மொழி, இனம், சாத்திரி சம்பிரதாய பழக்க வழக்கங்களில் கடுமையான பற்றுக் கொண்டவராக நீங்களோ அவரோ இருந்தால் அதில் நிக்ஷயம் ஒருமைப் பாடு வேண்டும். இல்லையேல் ஆசை அறுபது நாள் மோகம் முப்பது நாள் என்பது போல, மணம் முடித்த புதிதில் இல்லாவிட்டாலும்





பிற்பாடு முரண்பாடுகள் தோன்றவே செய்யும்.

இருந்தபோதும் உங்கள் இருவரிடையேயும் சிற்சில வேறுபாடுகள் இருப்பதும் வாழ்வைச்சுவாரஸ்யமாக்கலாம். உணவு, உடை, நிறம் போன்ற பல சாதாரண விடயங்களில் விருப்பு, வேறுபாடுகள் இருப்பதானது விட்டுக் கொடுப்பு மனப்பான்மையை வளர்க்க உதவும். அத்தோடு தினமும் விடிந்தால் பொழுதுபட்டால் வாழ்க்கை ஒரே விதமாக அமைந்து சலிப்பு அடையாமல் இருப்பதற்கும் உதவும்.

நகைச்சலை உணர்வு உள்ளவர் விரும்பத்தக்கது. வாழ்க்கைப் பயணத்தின் தடங்கல்களையும் சலிப்புகளையும் சுலபமாகத் தாண்டவல்ல வலுவானது நகைச்சலைக்கு உண்டு. தமது வாழ்க்கையைத் தாங்களே கிண்டலாக விமர்சித்துச் சிரிப்பவர்களின் வாழ்வில் கவலையே அண்டாது. தான் மட்டும் சிரிக்காமல் உங்களையும் சிரிக்க வைக்கக் கூடியவராயின் வாழ்க்கை ஒடம் மகிழ்ச்சியாக மிதந்தோடும்.

சொற்களால் மகிழ்வதும் மகிழ்விப்பதும் நல்லதுதான். ஆயினும் ஸபரிசமும் தொடுகையும் ஆதரவான வருடலும், தோளில் முகம் புதைத்தலும் பலருக்கு தங்கள் மீதர்ன மற்றவரது அன்பை உணர்த்துவதாகவும், தங்களின் அன்பை மற்றவருக்கு வெளிப்படுத்து



வதாகவும் உணர்வர். மாறாக சிலர் ஒருவர் மீது மற்றவர் முட்டுவதே வெட்கக் கேடான செயற்பாடாக எண்ணுவர்.

நீங்கள் எந்த ரகம் உங்களுக்கு ஏற்றவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

புகைப்பவரை அறவே ஒதுக்குங்கள். புகைப்பவராயின் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் அரைவழியில் உங்களை விட்டுவிட்டு நோயோடும் மரணத்தோடும் போராடி அவர் விடைபெற நேரலாம் என்பதை மறவாதீர்கள்.

சோடிப் பொருத்தத்திற்கு கல்வித் தகைமை மிக முக்கியமானது அல்ல. இருந்தபோதும் அது உங்களிடையே போட்டிப் பொறாமைகளுக்கு இடம் அளிப்பதாக இருக்கக் கூடாது. மிக உயர்ந்தகல்வித் தகைமை யுடையவர் மிகக்கு ரை ரவானா கல்வி அறிவுள்ளவரை மணக்கும்.

கும்போது தான் உயர்ந்தவர், மற்றவர் ஒன்றும் தெரியாத மக்கு என்ற மேலாண்மை உணர்வு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இது நாள்டைவில் பல மனக்கச்புகளை வளர்க்கும்.

அதேபோல ஒரே விதமான வேலையும் சிலரிடையே போட்டி மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தலாம். இருந்தபோதும் புரிந்துணர்வுள்ள சோடிகளிடையே ஒரே விதமான கல்வியும், ஒரே விதமான தொழிலும், ஆரோக்கியமான கலந்துரையாடல்கள் ஊடாக இருவருக்குமே நன்மை பயக்கக் கூடும். தொழில் நீதியான சந்தேகங்களைத் தீர்க்கவும் பரஸ்பரம் உதவி செய்து மேம்பாட்டையவும் கைகொடுக்கலாம் என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை.

ஒரே இடத்தில் தொழில் புரிபவரைத் தேர்ந்தெடுப்பது உகந்ததல்ல. அதுவும் ஒருவர் அதிகாரி தரத்திலும் மற்றவர் பல ஊழியர்களில் ஒருவராகவும் தொழில் புரியும்போது மன உறவு ஏற்படுமேயாயின் சக



ஊழியர்களிடையே தவறான அபிப்பிராயங்களுக்கு விதத்திடும். அவர் மேல் அதிக கரிசனை காட்டுவதாக அல்லது அதீத சலுகைகள் கொடுப்பதான குற்றச்சாட்டுகள் ஏற்படும்.

புதிய ஒருவரைப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஒரிரு சந்திப்புகள் போதாது. ஒரு சில மாதங்களாவது பழிய பின்னர் தான் அவர் எப்படிப்பட்டவர் என்று கணிக்க முடியும். அதன் பின்னரே அந்த நட்பு திருமணம் மட்டும் போகலாமா எனத் தீர்மானிக்க முடியும். ஆனால் எமது சமூகச் சூழல் இன்னமும் அந்த ஸவு பரந்த மனப்பான்மையுடன் இல்லை என்பதையும் புரிந்து கொள்ளவே வேண்டும். ஒரு வரை ஒருவர் பார்த்துச் சிரித்தாலே முடிசுப் போட்டுப் பேசுவார்கள்.

தரகர்களும் தாய், தந்தையரும் மட்டுமே பேசி முடிவெடுக்கும் நிலை மைதான் பெரும்பாலும் இருக்கிறது. கிராமப் புறங்களில் கடுமையான கட்டுப்பாடுகள் உண்டு என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை.

எ வ வா றா யி னு ம யாராவது உடனடியாக திருமணத்தை முடிக்க வேண்டும் என்று சொன்னால் சற்று அவதானமாக இருங்கள். கபட்மான உள் நோக்கம் இருக்கக் கூடும். சற்றுக் கால அவகாசம் கேட்டு அவதானித்து முடிவிற்கு வருவதே நல்லது.

உங்கள் பார்வைக்கு எல்லாம் சரிபோலத் தோன்றினாலும் பிற்பாடு புதிய தகவல்கள் வெளிப்படலாம். எனவே திடீர் முடிவு எடுக்காதீர்கள்.

அப்படியால்லாமல் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத் தவர் உண்மையிலேயே பொருத்தமானவராக இருந்தாலும் கூட, கால ஓட்டத்தில் ஏதாவது புதிய பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். ஆனால் அது எதிர்பாராதது. அந் நேரத்தில் 'மாற்றிப் பிட்டான்' என்று குற்றம் சாட்டாமல் புரிந்து ணர்வுடன் சிக்கலைத் தீர்க்க வேண்டும்.

மருத்துவ ரீதியாக மிக நெருங்கிய சொந்தத்தில் மணம் முடிப்பது நல்லதல்ல. பரம்பரை நோய்கள் வருவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகமாகும். மச்சான், மச்சாள் திருமணங்கள் இங்கு பரவலாக இருந்தாலும் இப்பொழுது குறைந்து வருகின்றன. நெருங்கிய உறவினர்களின் திருமணத்தால் பல விதமான பரம்பரை அலகு தொடர்பான நோய்கள் வரலாம். பிறவியிலேயே வரும் இருதய நோய்கள், அங்கக் குறைபாடுகள், மூளை மற்றும் நரம்பியல் நோய்களே அத்தகையவை.



"ஏன் செல்லம் அழு?"

"அப்பா எனக்கு முத்தும் தால!"

"நீ நல்லாப் படிச்சா அப்பா உனக்கு முத்தும் தாலவாரு..!?"

"நும் வீட்டு வேலைக்காரி மட்டும் என்ன ஐ.ஏ.எஸ். படிச்சாருக்காளா...???"

வெள்ளாற்கள் தொகுப்பு

உனிதனுடைய வாழ்வின் நிறை வுக்கு சர்ரி வளர்ச்சி முக்கியம். அதே போன்று அவனுக்கு அறிவு வளர்ச்சியும் தேவை. அதுமட்டுமல்ல மன வளர்ச்சியும், ஆன்மீக வளர்ச்சியும் தேவை. மனித உறவுக்கு அன்பு மிகத்தேவை. அன்புக்கு அடைக்கும் தாழ் இல்லை. உள்ளத்திலே நீர்ச்சுணைபோல் அடைத்து வைக்க முடியாது. அன்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

அன்பைத் தொடு உணர்வின் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றோம். ஒருவரது உள்ளத்தைத் தொடுகின்றோம். உடல் எவில் தொடுவதும் அன்பின் வெளிப் பாடே. தொடு உணர்வுக்கு (Touch) உயிர் வாழ்வில் பெரும் பங்குண்டு. பிறந்த குழந்தை தாயின் அன்பை அவளது தழுவல் அரவணைப்பின் மூலம் அறிகிறது. பிள்ளையை குளிப் பாட்டும் பொழுது, உடை மாற்றும் பொழுது, பால் கொடுக்கும் பொழுது, முத்தமிடும் பொழுது, அணைக்கும் பொழுது பிள்ளை தாயின் அன்பை உணர்கிறது. குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல முதியோருக்கும் தொடுகை உணர்வு மிக முக்கியமானது.

உயிரினங்கள் நிலைத்து நிற்கவும்

வளரவும், முதிர்ச்சி அடையவும் தொடு உணர்வு தேவைப்படுகின்றது. எந்த ஒரு உயிரிலும் முதன் முதல் விழிப்புறவுது அதன் தொடுபுலன். ஒரு உயிரின் பாதுகாப்புக்கு தொடுபுலன் வகிக்கும் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது. இத்தொடுபுலன் தோலிலே உள்ளது. உயிர் நிலைத்து நிற்கவும் வளரவும், முதிர்ச்சியடையவும், அன்பு செய்தல், அன்பு செய்யப்படுதல் இரண்டும் முக்கியமானது.

குழந்தை, இளமைப் பருவத்தை அடையும்போது தொடு உணர்வு அகன்று அன்புணர்வு மேலெழுகின்றது. தாய் தந்தையரின் அன்புக்காகத் தாகம் கொள்கிறது. தொடு உணர்வு ஆட்சிபுரிந்த இடத்தைப் பலவேறு அன்புச்செயல்கள் ஆட்சி புரியத் தொடங்குகின்றன. பின்னர் உடலும்

எஸ். ஜி. யோகுராசா

உள்ளமும் முதிர்ச்சியடைந்து வாலிப பருவத்தை எய்தும் பொழுது அன்புணர்வு மதிப்புணர்வாக மலர்கிறது. தொட்டில் பருவத்தில் இருந்த தொடு உணர்வு நாட்டம் மங்கி இப்பொழுது உள்ளத்தில் ஒரு புதிய உணர்வு ஏற்படுகிறது.

மற்றவர்கள் என்னை ஏற்க வேண்டும், மதிக்க வேண்டும், பாராட்ட வேண்டும் என்று இ எ எ ஞன் வி ரு ம் பு கிறான். பிற ரது அன் கை படிம்





மதிப்பையும் பெற எத்தியாகத்தையும் செய்யத் தயங்குவதில்லை.

தொடு உணர்வில் ஐம்புலன்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. பார்வை, வார்த்தை, சைகைகள் அனைத்தும் தொடு உணர்வின் பல உருவங்களாக வெளிப்படுகின்றன. குழந்தையிலே தொடு உணர்வு முக்கியமாவ துபோல் இன்மைப்பருவத்தில் அன்னையின் முத்தத்தைவிட அன்பு ததும்பும் சொற்களே தேவை. பெற்றோரின் பாராட்டுதலே தேவை. மதிப்பும் பாராட்டுதலும் குறைவில்லாமல் கிடைக்கும் போது நிறைவு பெறுகின்றான்.

வாழ்க்கையை விண்ணனகமாக மாற்றுவதும் நரகமாக மாற்றுவதும் நமது கையிலேயே உள்ளது. மனித உறவு வளர்ந்து, கணிந்து நிறைவு பெறும்போது விண்ணனகம் ஆகின்றது. உறவு வரண்டு புறக்கணிக்கப்பட்டுத் தள்ளப்படும்போது நரகம் ஆகின்றது. என்னை ஒருவரும் கவனிக்கவில்லை. ஏற்கவில்லை, அன்பு செய்ய வில்லை என்று வேதனைப் படும்போது சிறகொடிந்த பறவை போல வேதனைப் படுகின்றோம். தனிமையில் வாடுகின்றோம்.

வாழ்க்கையில்
உண்மையான

அன்பும், பாசமும் பட்டறியாத குழந்தைகள் மழைக்கு ஏங்கும் வெடித்த நிலம் போல் தவிக்கின்றனர். வயது வளர வளர எவ்வகையிலாவது பிறர் கவனத்தை எடுக்க வழி தேடுகின்றனர். இந்த நிலையில் நன்மை செய்து பெற முடியாததைத் தீமை செய்தாவது அடையத்துணிகின்றனர். பிற காலத்தில் குற்றவாளிகளாகவும் சமூக எதிரிகளாகவும் மாறுகின்றனர்.

"நான் உலகில் புறக்கணி கூட பட்ட வன்னூர் அனாதை, என்னை எவருக்கும் வேண்டாம்.

என்னை மனிதன் என்று கூட நினைக்க ஆளில்லை" என்ற என்ன எண்ணங்கள் ஒரு வனது மனதை வாட்டி வதைக்கும்போது அவனது வாழ்வில் இருள் சூழ்கிறது. வாழ்க்கை அர்த்தமற்றுப்போய் விடுகிறது. மன நோய் பிடிக்கிறது. அல்லது சிறைச்சாலையில் அது வுமின்றேல் தற்கொலையில் முடிகின்றது.

சேற்றிலிருந்து அழகான தாமரை மலர்வது போன்று சேறான நரகத் துன்ப வாழ்க்கையிலிருந்தும் ஒரு மோட்சத்தை விண்ணரசைக் கட்டி எழுப்ப நாம் தீவிரமாக முயல வேண்டும். மனிதன் முயன்று முடியாதது ஒன்றுமில்லை.





குறிக்க வேண்டியுள்ளது. சட்டதிட்டங்களுக்கு உட்பட்டு அன்பு செலுத்தும் சிறந்த பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளை நல் வாழ்க்கைக்கு ஆயத்தம் செய்கின்றனர்.

குழந்தைகளிடம் நல்ல மனநோக்குகளை உருவாக்க தாம் தந்தையர் கொள்ள வேண்டிய பங்கு மிகப்பெரியது. இளமையில் எந்த மனநிலையைப் பாராட்டிப் புகழ்கின்றனரோ அந்த மனநிலையே

குழந்தையிடம் கூடுதலாக வளர்ச்சி பெறுகின்றது. மனநிலைக்கு ஏற்பாலே மனிதப்பண்பும் அமையும்.

மற்றவர்கள் தம்மை

அன்பு செய்ய வேண்டும், பாராட்ட வேண்டும், மதிக்க வேண்டும், மரியாதை செய்ய வேண்டும் என்பது உலகில் வாழும் மனிதர் எல்லோரினதும் ஆவல். இத்தாகம் தணிந்திட இயல்பாக ஊறிவரும் அன்பை வெளிக்கொணர வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் அன்பு செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் எப்பாடியாவது பிறர் கவனத்தை ஈர்த்து சமூகத்தில் தங்கள் மதிப்பை நிலைநாட்ட முயல்வர். இம்முயற்சி தீயவழியில் செல்லும்போது பிறர் எரிச்சலுக்கும் வெறுப்புக்கும் ஆளாக நேரிடும்.

குடும்பங்களில் வழக்கமாக அன்புக்கு நிபந்தனை இடும் பெற்றோரைப் பார்க்கிறோம். குழந்தையைப் பார்த்து "நீ நல்ல வனாய் நடந்தால் உன்னை அன்பு செய்வேன் அதைத்தருவேன்" என்று கூறுவர். குழந்தையின் தவறை அன்புடன் கண்டித்துத் திருத்தி அணைத்துச் செல்வதற்கு பதில் தேவையற்ற நிபந்தனையெல்லாம் இடுவர். நிபந்தனையுள்ள அன்பு ஒருபோதும் நன்னலம் பயக்காது.

ஆனால் நன்கு கற்ற விவேகமுள்ள பெற்றோர் விதிக்கும் தடைகளும் அவர்களுடைய சிந்திக்கத் தூண்டும் நிபந்தனை களும் சுதந்திரத்தை நேரிய வழியில் திருப்பிவிட உதவுகின்றன. வெளி உலகின் கவர்ச்சியால் பிள்ளைகளின் மனம் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும். அவர்களின் விருப்பங்கள் எல்லாம் சமூதாயத்திற்கு ஏற்றதாக அமைவதில்லை.

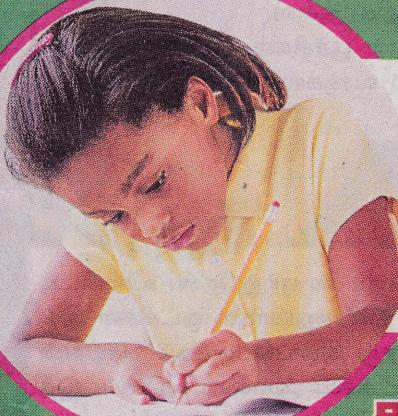
அவனது இயல்
பான சில தீய
சுதந்திர நாட
டங்க ஞக்கு
லூர் எல்லை



முருந்துவு துகவல்கள்



இடது கைப்பழக்கம்



நம்மில் சிலர் இடது கைப்பழக்கம் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள் அல்லவா? இடது கையினை பயன்படுத்திச் செயல்படுவதால் அவர்களின் செயல்படும் வேகம் குறை வடைய வாய்ப்பில்லை. வலது கைத்திறன் கொண்ட குழந்தைகள் எவ்வளவு திறமையடன் எல்லா செயல்களையும் செய்கிறார்களோ அதே திறனுடனும் வேகத்துடனும் இடது கைத்திறன் குழந்தைகள் செயல்படுவார்.

கால்குடைச்சல்

அதிக நேரம் நின்று வேலை செய்பவர்களுக்கும் நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கும் அதிக நிறை உள்ளவர்களுக்கும் ஏனை யோர்களை விட அதிகம் கால் குடைச்சல் ஏற்படுகிறது. அதிகம் வெயிலில் அலைந்து திரிந்து வியர்க்கும் போது உடலில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்து குறைந்தாலும் கால் குடையும்.



துளசி

துளசி இலைகள் காய்ந்தாலும் அது பலன் கொடுக்கும். காய்ந்த துளசி இலைகளைப் பொட்டலமாக கட்டி தலையணைக்குள் போட்டு இந்தக் துளசி தலையணையில் நித்திரை செய்தால் ஓர் புதுணர்ச்சி ஏற்படும். தலைவலி, தலையில் நீர் கோர்த்தல் போன்ற தொந்தரவுகளும் பறந்து போகும். துளசிக்கு அந்தளவுக்கு சக்தி உள்ளது.



தண்ணீர்

ஒரு நாளில் 24 மணி நேரத்தில் எப்பொழுது வேண்டுமா னாலும் தண்ணீர் அருந்தலாம். ஆனால் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் நான்கு டம்ஸர் தண்ணீருக்கு மேல் அருந்த வேண்டாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.



பற்தூரிகை

நாம் பயன்படுத்தும் பற்தூரிகையின் தலைப்பகுதியில் உள்ள நெலோன் கொத்துக்கள் ஒரே அளவில் ஒரே சீரான மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். பல தூரிகையின் தலைப்பகுதியானது வாயின் உட்பறத்தில் உள்ள எல்லா பற்களையும் எட்டும் வகையில் சிறிய தாக இருக்க வேண்டும்.

வறண்ட குருமல்

பல வருடங்களாக தொடர்ந்து இருக்கும் சைனஸ் தொந்தரவு நாள் பட்ட தொண்டை வறட்சி, தொண்டைப்புன், வயிற்றில் அதிக அளவு அமிலம் சுரப்பது மற்றும் இரைப்பை ஏற்றும். வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் போன்ற பல காரணிகளில் ஒன்றாகக் கூட வறண்ட இருமல் வரக்காரன மாக இருக்கலாம்.

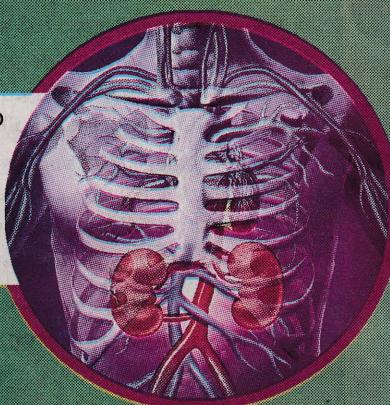


சிட்சீன்

வெராஸ் கிருமிகளும் தடிமன் எய்ட்ஸ் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பல நோய்களுக்கு காரணமான நுண்ணுயிர்கள் ஒட்சிசன் இல்லாத சூழலில்தான் நன்கு வளர்ந்து இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. அவற்றைச் சுற்றியுள்ள ஒட்சிசன் அளவை அதிகப்படுத்தினால் தானாக அந்தக் கிருமிகள் இறந்துவிடும்.

சிறுநீரகம்

சிறுநீரகம் ஒரு கழிவு மண்டல உறுப்பாகும். வாழ்க்கைக்கு சூழல் களுக்கு ஏற்படும். நீர்த்தேவைகளுக்கேற்ப வெவ்வேறு விலங்குகளில் சிறுநீரக அமைப்பு மாறுபடுகிறது. பாலுட்டிகளின் சிறுநீரகங்கள் சிறுசிறு வெறுபாடுகளைத் தவிர பெரும்பாலும் ஒரே அடிப்படைத் தத்துவத்திலேயே அமைந்துள்ளன.

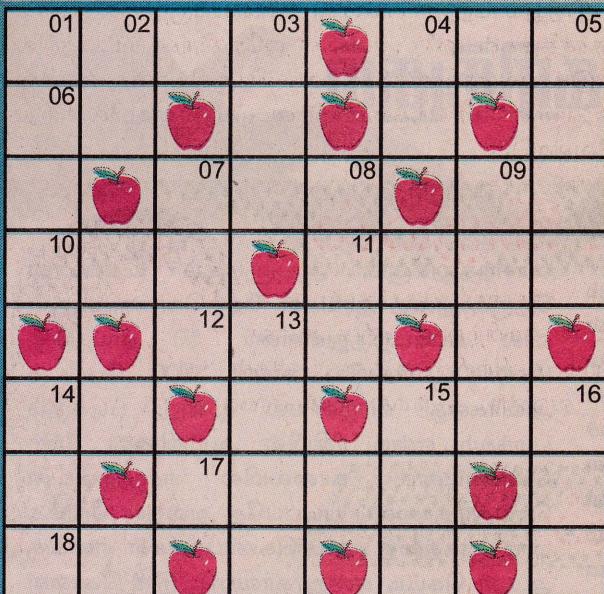


கீல்வாதம்

நாம் அமரும்போது நமது உடலின் 40 சதவீதமான நிறையைப் பின் கழுத்துப் பகுதி எலும்புகளும் இடுப்புப்பகுதி எலும்புகளுமே தாங்குகின்றன. எனவே கதிரை ஒன்றில் அமரும்போது சரியாக நேராக நன்றாக நிமிர்ந்து இடுப்புப்பகுதி நன்கு கதிரையில் பதியுமாறு உட்கார வேண்டும். தேவை ஏற்படின் இதற்கென முதுகுக்குப்பின் குஷ்ணைப் பயன்படுத்தலாம்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 108



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 107 விடைகள்

01	ம	கோ	ற	02	ச	வ	ம்	04	ப
	ச				ஞ		த	ஞொ	வ
க		நி	சீ		ந		ந	ந	ா
கை	தி		வி		அ		ர	ம்	
	கி	னி		பொ	பொ		கீ		
ப	ல		நெ	ய	த	ல்			
ந			ல		ந			16	ஏ
தி	ப்	பி		தை	ய	ல			

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/-

வி. கோவிகா,
கொக்குவில்.

₹. 500/-

ஞர். ரிச்னா,
புதுவளம்.

₹. 250/-

கே. யுவதர்சனன்,
கொழும்பு - 06.

பாரப்பட போதுவோர்

- நீருந்தி, நிர்மலா பாலகிரிவணி, மட்டுநகர்.
- ஏ.வி.எப். எஸ்ளா, வெளிக்கை.
- ங. அக்ஷய, கல்வியே.
- எம். எப் யந்தீமா சாமின், கிள்ளியா 01.
- ஏ.எம். ஜோசப், அம்ரித் திய.
- ஏ.எம்.எம்.ஏ.சே. ரம்பா, மாவளைல்.
- நீருந்தி, ஜே. சௌகந், அட்டன்.
- ஏ.சி.எம். ஸாரி, அக்ருவன.
- இ. வியாகரன், வாவியா.

இடமிருந்து வலம்

- இதற்கு நிச்சயம் பலனுண்டு.
- அருசிவரும் கலைவடிவம் ஒன்று.
- புனித தலம் ஒன்று. (திரும்பி)
- நிசப்தத்தையும் குறிக்கும்.
- நிலவையும் குறிக்கும் (திரும்பி)
- பிழிந்த பின் மிஞ்சவது (திரும்பி)
- ஜங்கொழில்களில் ஒன்று.
- மாலைப்பொழுது (குழம்பி)
- குதிரையையும் குறிக்கும்.
- திருமண வீட்டிலும் காணப்படும்.
- கடல் பயணத்திற்கு பயன்படுவது.
- விளக்கு எரிய இதுவும் தேவை.

மேலிருந்து கீழ்

- இதை இழந்தவன் கை போல் விரைந்து செயற்படுவதே நட்பாம்.
- வறட்சியை ஒழிக்க தேவையானது (தலைகீற்று)
- அறிவைக் குறிக்கும்.
- இதில் ஒழுக்கு ஏற்படுவதும் உண்டு.
- சளி பிடித்தால் அடிக்கடி வரும்.
- களைப்பு என்றும் சொல்லலாம்.
- இவரை உலக உத்தமர் என்பர் (குழம்பி)
- உறுதியற்ற தகவல் குழம்பி விடுவதுண்டு.
- சட்டியில் இருந்தால்தான் இதில் வருமென்பர்.
- கதிரிவனையும் குறிக்கும்.
- இதன் சொல் பலன் உண்டாம்.
- செருக்கு என்றும் பொருள்படும்.

முடிவுத் திதை 18.04.2017

சுப்பிரகார விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிஸ்தாநசலைகளின் பெயர்கள் அடுக்க இதுவில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விவரங்களை துபால் அட்டையில் ஆஸ்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)
செப்பனை வெட்டி ஒட்ட விடும்பாதவர்கள் போட்டோ பிரதி எடுக்கு அனுப்பலாம்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 108, சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

வாசியுங்கள் வாழ்நாள் அசிக்ரிக்டம்

"உடலுக்கு எப்படி உடற்பயிற் சியோ அதுபோல மனதுக்குப் பயிற்சி புத்தக வாசிப்பு!" கிட்டத் தட்ட எல்லாருக்குமே தங்கள் வாழ்க்கை, தங்கள் வேலை, தங்கள் குடும்பம் என்ற கவலைகள், அக்கறைகள், ஆர்வங்கள் என எல்லாம் தங்களைச் சுற்றியே அமைகின்றன. யாருமே இதை ஆழமாக உணர்வதில்லை. இதனாலேயே பல நடைமுறைச் சிக்கல்கள். இப்படித் தோன்றும் சிக்கல்களை யும் பிரச்சினைகளையும் சரிவரக் கையாள வேண்டும் என்றால், ஒவ்வொருவரும் தங்களை மீறி, தங்களுடைய குறுகிய உலகத்தைத் தாண்டிப் பார்க்க வேண்டும். அதற்கான மாற்று வழிதான் வாசிப்புப் பழக்கம். புத்தகம் வாசித்தால் உங்கள் அறிவு வளர்கிறதோ? இல்லையோ? ஆயுள் வளர்வது நிச்சயம் என்கிறது ஆராய்ச்சி.

ஆமாம்... சமீபத்தில் அமெரிக்க
"யேல் பல்கலைக்கழக" ஆய்வாளர்கள்



வாசித்தலுக்கும், ஆயுளுக்கும் உண்டான நெருக்கத்தை தாங்கள் மேற்கொண்ட ஆய் வில் கண்டறிந்துள்ளனர். 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் சுமார் 3700 பேரிடம் அவர்களது வாழ்வியல் முறை, படிக்கும் பழக்கம் என்ற ரீதியில் ஆய்வினை மேற்கொண்டனர். "காலையில் எழுந்தவுடன் செய்தித்தானைப் படிப்பதே அவதார நோக்கமாக முகத்தை மூடிக்கொள்பவர்கள் எனக்கு ஆயுள் கெட்டி என்று கர்வப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டாம். செய்தித்தான் அல்லது பலவேறு புத்தகங்களை படிப்பவர்களுக்குத்தான் நீண்ட ஆயுள்" என சமூக அறிவியல் மற்றும் மருத்துவப் பத்திரிகையில் ஆய்வறிக்கை வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

- நவீனி

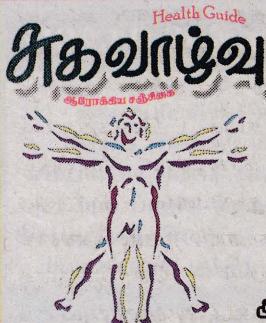
ஞாக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை
வெல்லுங்கள்



சுகவாழ்வு சுந்திகை நோடர்பான் உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்மொங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஒக்கங்கள்

◆ செய்திகள்

◆ படங்கள்

◆ தனுக்குகள்

◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எங்கு எழியலுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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

கறுப்பு கொண்டைக்கடலை

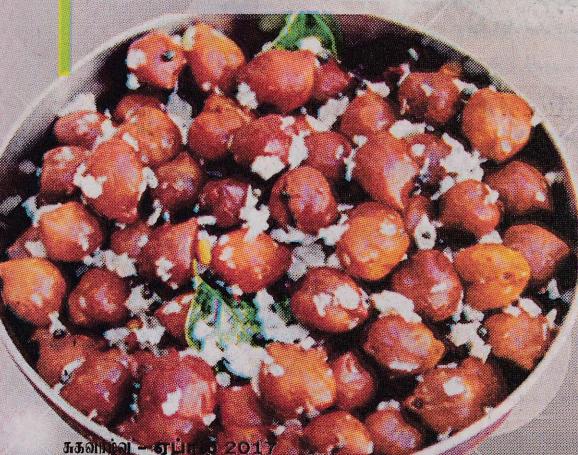
கிண்டல்



**நூரோக்கிய
சுவையலி**

தேவையானவை:

கறுப்பு கொண்டைக்கடலை - 500g
துருவிய தேங்காய் - 2 மேசைக் கரண்டி
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப



**வறுந்து காரர்ப்பாக
அரைக்க...**

கொத்தமல்லி - 1 தேக்கரண்டி
கடலைப்பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி
காய்ந்தமிளகாய் - 4
உளுத்தம்பருப்பு - 1/4
தேக்கரண்டி.

தாளிக்கூ:

கடுகு - 1 தேக்கரண்டி
உளுத்தம்பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி
பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை -
தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

கறுப்புக் கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து; மறுநாள் உப்புப் போட்டு வேகவைத்து வடிக்கவும். வறுக்கக் கொடுத்ததை வெறும் கடாயில் வறுத்து கரகரப்பாக பொடிக்கவும். கொண்டைக்கடலையில் வறுத்த பொடியை சேர்த்துக் குலுக்கி, தேங்காய்த்துருவலை சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து தாளிக்கக் கொடுத்ததை தாளித்து சுண்டவில் கொட்டி கலந்து சூடாகப் படைத்து பரிமாறவும். புரதம் நிறைந்த சுவையான கறுப்பு கொண்டைக்கடலை சுண்டல் தயார்.

சுவாச் மன்ற வத்தின் நொழுற்பாடு



சுவாச் மன்றம் விள்வநும் அவையுக்களைக் கொண்டுள்ளது.

“மூக்குக்குழிகள், வாய், தொண்டை, குரல் வளை, நடு முச்சுக்குழாய், முச்சுக்குழாய்கள், முச்சு நுண் குழாய்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு வளிச்சிசுவுக்குதைக் குழிகள்.

சுவாசப் பைகள், முச்சுச் சிற்றறைக் குழாய்கள் மற்றும் முச்சுச் சிற்றறைகள்

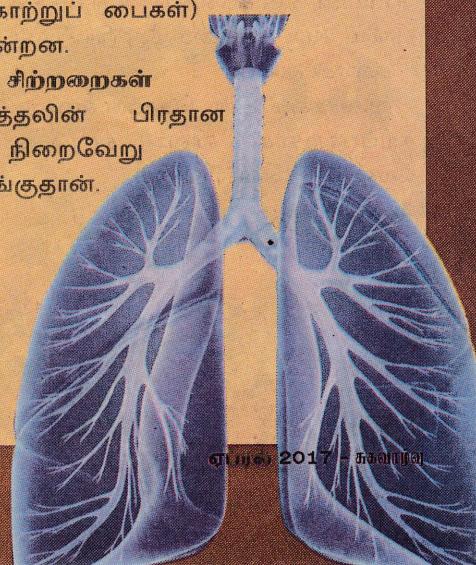
Dr. வசந்தி தேவராசா MD

முதன்மை நிலையில் மூக்குக் குழிகளுடாகவே வளியானது உடலில் நுழைகிறது. அங்கு அது வெதுவெதுப்பாக்கப்பட்டு ஈராமாக்கப்பட்டு மூக்கில் உள்ள சளிச்சல்வுகளினால் வடிகட்டப்பட்டு உள் நுழைகிறது. வாயினாலும் அது உள் நுழையலாம். எந்தவொரு வழியிலும் உள்நுழையும் வளியானது (சுவாசப் பைக்கான பாதையில் உள்ள) குரல்வளை மற்றும் (இரைப்பைக்கான பாதையில் உள்ள) உணவுக்குழாய் ஆகிய இரண்டிற்கும் இட்டுச் செல்கின்ற குழாயான தொண்டைக்குள் நுழைகிறது. தொண்டைக்கூடாகச் செல்லும் வளியானது குரல் வளைக்குள் (அல்லது குரல் நாண்களை அது உள்ளடக்குவதால் குரற் பெட்டிக்குள்) நுழைகிறது.

குரல்வளையிலிருந்து கழுத்தினாடாக மார்புக் குழியினுள் நீண்டு செல்வது நடு மூச்சுக்குழாய் ஆகும். மார்புப் பிரதேசத்தினுள் நுழைந்ததும் நடுமூச்சுக்குழாய் இடது வலது மூச்சுக் குழாய்களாகப் பிரிந்து நுரையீரல்களுக்குள் செல்கின்றன. இம் மூச்சுக் குழாய்கள் சுமார் ஒரு மில்லி மீற்றர் விட்டங் கொண்டதும் மீன்திறன் கொண்டதும் நுண் மூச்சுக் குழாய்கள் என அழைக்கப்படுவது மான மிகச்சிறிய குழாய்கள் ஆகும் வரை சிறிய சிறிய கிளைகளாகப் பிரிந்து வியாபிக்கின்றன. அவை மேலும் சிறிதாகி நுண் சிற்றறைக் காலவாய்களாகி விரல் போன்ற அமைப்புடைய அநேக மூச்சுச் சிற்றறைகளை (காற்றுப் பைகள்) அடைகின்றன.

மூச்சுச் சிற்றறைகள்

சுவாசித்தவின் பிரதான பணி நிறைவேறு வது இங்குதான்.



மிக நுண்ணிய இச்சிற்றறைகள் நுரையீரல் களில் உள்ள எண்ணற்ற மயிர்த்துளைக் குருதிக் குழாய்களுடன் இணைய நுண் சிற்றறைக்கும் குருதிக்குமிடையோன கலந்தூடு பரவல் நிகழ்கிறது. இங்கு தான் கழிவுப்பொருளான காபனீ ரொட்டைச்ட் (கரியமில வாயு) குருதி யிலிருந்து நீக்கப்பட்டு ஒட்டிசனின் (உயிர்வாயு) புதியதொரு விநியோகம் அதற்குள் புகுத்தப்பட்டு மாசு நீக்கப் படுகிறது. மாசு நீக்கப்பட்ட இப்புதுக்குருதி உடனடிப் பயன்பாட்டிற்காக உடல் கலங்களுக்கு விநியோகிக்கப்படுகிறது. பொழிப் பாக கூறுவதொயின் "மூச்சுக்குழாய் மரமானது" மயிர்த்துளைக் குருதிக் குழாய்களுடன் தொடர்புறும் நுண்ணமுச்சுச்சிற்றறை வலைய மைப்பைச் சேரும்வரை படிப்படியாகச் சிறிதாகிச் செல்லும் குழாய்களின் ஒரு தொடரினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது எனலாம். உயிர்பேணும் கரியமிலவாயு உயிர்வாயுப் பரிமாற்றம் நிகழ்வது இங்குதான்.

நுறையீரல்கள்

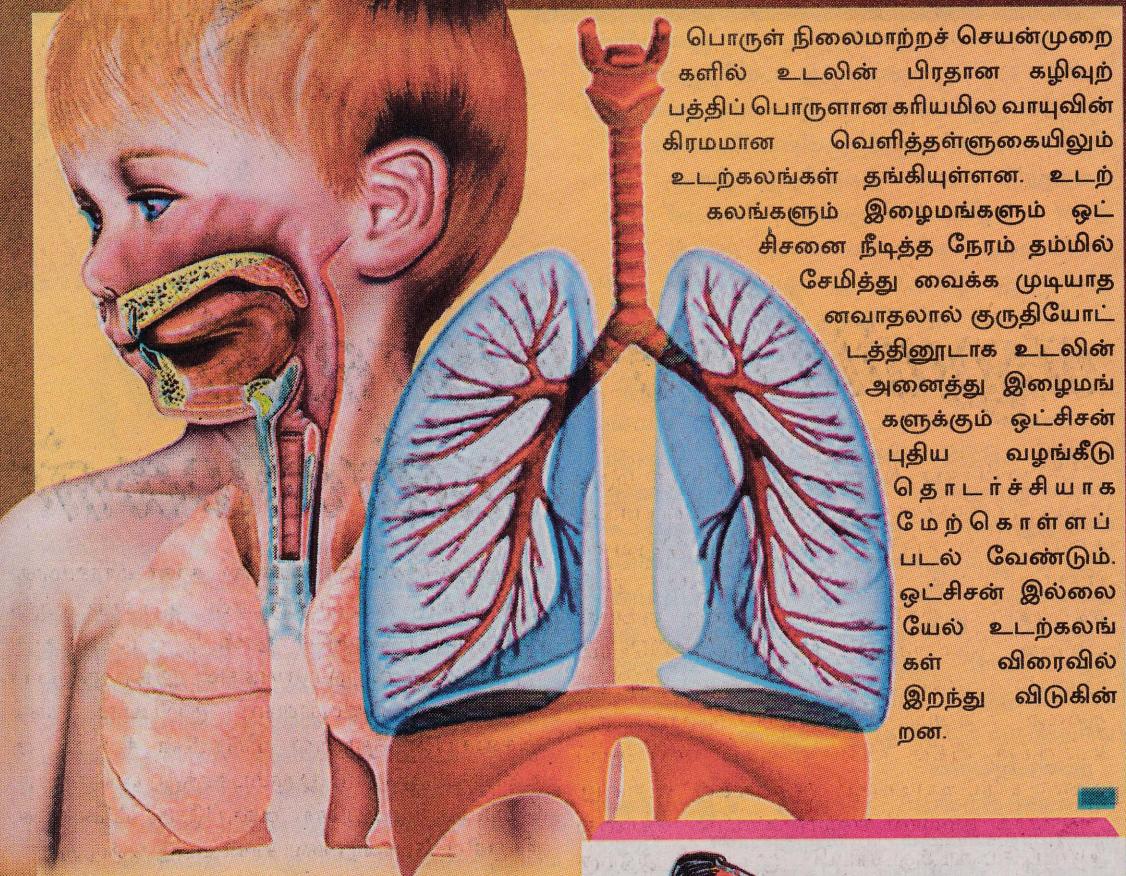
சுவாசத்திற்கான பிரதான உறுப்புக்கள் நூரையீரல்களாகும். மிருதுவான பஞ்ச போன்ற மீள்திறன் கொண்ட இவ்விரு நூரையீரல்களும் சுவாச அசைவுகளின்போது வடிவம் மாறக் கூடியவையாகும். மார்பில் அல்லது மார்புக் குழியில் அமைந்திருக்கும் இவை ஒரளாவு கூம்பு போன்ற வடிவத்தைக் கொண்டுள்ளன. அவற்றின் மேற்புறம் அல்லது உச்சியானது கழுத்தில் அடிப்பகுதிவரை செல்கின்றது. நூரையீரல் களின் கீழ்ப் பகுதியானது மார்புக் குழிக்கும் வயிற்றுக்குழிக்குமிடையோன் பிரிசு வரை உருவாக்கும் பாரிய பிரிப்புத்தனை மீது நிற்கிறது.

குவாசித்தல்

விலாக்கூட்டின் கொள்ளலை அதி
கரிப்பதற்காக விலா எலும்புகளை
மேலும் வெளியிலும்
அ ஸ க்கு ம்
து சு கள்



வளி உள்ளிமுத்தலின்போது செயற்படுகின்றன. வளி வெளிவிடுகையில் வில்லா எலும் புகள் ஓய்வு நிலைக்குத் திரும்புவதாலும் வெளியேற்றுத் தசைகள் சுருங்குவதாலும் வளியின் பலவந்தமான ஒரு வெளியேற்றம் நிகழ்கிறது. ஒருவர் பலவந்தமாகப் பரிமாற்றம் செய்து உள்ளிமுத்தலைத் தளர்த்தும்போது வளிப் பரிமாற்ற அளவு அதிகமாகும். சுவா சித்தல் வீதமானது இச்சையுடனான கட்டுப் பாட்டிற்குட்பட்டதாயினும் அவசியம் பின் மூளையில் அமைந்துள்ள மூளை மையத்தின் இச்சையில் கட்டுப்பாட்டின் கீழாணதாகும். உணவோ அல்லது திரவப்பதார்த்தங்களோ உணவுக் கால்வாய் வழியாக இரைப்பைக்குச் செல்வதற்குப்பதிலாக மூச்சுக்குழாய் வழியாக நூரையீரலுக்குச் செல்வதைத் தடுக்கின்ற சக்திமிக்க இச்சையில் செயலானநின் காரணமாக விழுங் கும்போது எம்மால் சுயமாக மூச்சு விட முடியாது. ஏதோ ஒரு வழியில் இவ்விச்சை செயலில் தலையீடு செய்யும்போது எமக்கு மூச்சத் திணறுகிறது. குருதியிலுள்ள காபன் மட்டங்களினால் கட்டுப் படுத்தப்படுவதும் சுவாசத்தைச்சீர் செய்வதுமான மற்றோ சக்தி வாய்ந்த



பொருள் நிலைமாற்றச் செயன்முறைகளில் உடலின் பிரதான கழிவுறப்ததிப் பொருளான கரியமிலவாயுவின் கிரமமான வெளித்தள்ளுகையிலும் உடற்கலங்கள் தங்கியுள்ளன. உடற்கலங்களும் இழைமங்களும் ஒட்சிசனை நீடித்த நோம் தமில் சேமித்து வைக்க முடியாத னவாதலால் குருதியோட்டத்தினாடாக உடலின் அனைத்து இழைமங்களுக்கும் ஒட்சிசன் புதிய வழங்கீடு தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். ஒட்சிசன் இல்லையேல் உடற்கலங்கள் விரைவில் இறந்து விடுகின்றன.

இச்சையின் செயலும் உண்டு. கரியமிலவாயுவின் அளவு ஒரு குறிப்பிட்ட மட்டத்தைவிடகூடும்போது நாம் மூச்சவிட நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறோம். உயிர்வாயு மட்டத்தைவிடக்குருதியிலுள்ள கரியமிலவாயுவின் மட்டம்சுவாசித்தலைக் கூடுதலாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

வெளிச்சுவாசமும் உட்சுவாசமும்

காற்றிலிருந்து வரும் ஒட்சிசன் மற்றும் குருதியிலுள்ள காபனீராட்சைட் என்பன வற்றினிடையே நுரையீரலில் நிகழும் பரிமாற்றமே வெளிச்சுவாசம் என அழைக்கப்படுகிறது. குருதியிலுள்ள ஓட்சிசன் மற்றும் திசுக்களிலுள்ள காபனீராட்சைட் என்பவற்றிடையே உடற்கலங்களில் நிகழும் பரிமாற்றமே வெளிச்சுவாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. உயிர்வாழ்வதற்கு இரண்டு செயன்முறைகளுமே அவசியம். உயிர்பொருள் நிலைமாற்றத்திற்காக உடற்கலங்கள் உயர்ந்த அளவில் தொடர்ச்சியான ஒட்சிசன் வழங்கவில்லை தங்கியுள்ளன. அத்துடன் உயிர்



"உங்களுக்குப் பிடிச்ச கற்றுவாத்தலம் எது?"

"கவிட்சாலாந்து"

"ஸ்பெல்லிஸ் சொல்லுவுக்க பார்க்கலாம்"

"அப்போ அது எனக்கு பிடிக்காது"



எலுமிச்சை தோலின் நன்மைகள்

எலுமிச்சை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மருத் துவக் குணங்களைத் தன்னுள் கொண்டது என்பது அனைவருக்குமே தெரியும். இதுவரை எலுமிச்சையின் சாற்றில் மட்டும் தான் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது என்று நம்மில் பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அதன் தோலிலும் ஏராளமான சத்துக்கள் உள்ளது. சொல்லப்போனால், நம் உயிருக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பல நோய் களை விரட்டியடிக்கும் குணங்கள் உள்ளது. அதற்காக நம்மால் எலுமிச்சையின் தோலை அப்படியே கடித்து சாப்பிட முடியாது. இதற்கு காரணம் அதன் தோலில் உள்ள கசப்புத் தன்மை தான். வேறு எப்படி எலுமிச்சையின் தோலை சாப்பிடலாம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

எலுமிச்சையின் தோலை சாப்பிட சிறந்த வழி, அதை நீரில் கழுவி, நன்கு துடைத்து, (பர்சினினுள்) குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து உறைய வைத்து, அதனை துருவிக் கொண்டு பின் அதனை பிடித்த உணவுகளின் மீது சிறிது தூவி சாப்பிட, உடலில் ஏற்படும் பல நோய்கள் தடுக்கப்படும்.

எலுமிச்சையின் தோலில் தான் ஏராளமான ஆர்கானிக் உட்பொருட்கள் உள்ளன. எலுமிச்சையின் தோலில் தான் 5 - 10 மடங்கு அதிகமான விற்றமின்களும், இதர நன்மைகளும் அடங்கியுள்ளன. குறிப்பாக எலுமிச்சையின் தோலில் விற்றமின் சி, பி, எ, உள்ளன. அதோடு இரும்புச்சத்து, மக்னீசியம், பொட்டாசியம், புரோட்டென், ரிபோஃப்ளோவின், நியாசின் போன்றவை காணப்படுகின்றது.

நன்மைகள்

உறைய வைக்கப்பட்ட எலுமிச்சைத் தோல் பலவேறு வகையான புற்றுநோய்க் கட்டிகள், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக மான அமிலச் சுரப்பு, அடிக்கடி காய்ச்சல் வருவது போன்றவற்றை தடுப்பதோடு, உடல் எடையையும் குறைக்கும். மேலும் எலுமிச்சையின் தோலில் உள்ள சிட்டிக் அமிலம், கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடி, உடலையும் சருமத்தையும் ஆரோக்கியமாகவும், பொலி வோடும் வைத்துக் கொள்ளும்.

- எம். ப்ரியா



போலிக் அமிலம்

போலிக் அமிலம் எனும் 'பி' குருப் விற்றமின் ஆனது மாரடைப்பு, ஸ்ட்ரோக் ஆகிய பிரச்சினைகளை தடுப்பதற்கு பெரிதும் உதவுகின்றது என்பதோடு உடல்பருமனையும் நிறையையும் குறைக்கவும், கர்ப் பினித் தாய்மார்கள் குறையில்லாத ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை பெற நெடுப்பார்கள் என்றும் ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஜக்கிய அமெரிக்காவின் முன்னணிப் பலகலைக்கழகங்களில் ஒன்றாகிய வொதிந்டன் பலகலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் குழுவே தமது நீண்ட கால ஆய்வுகளின் மூலம் இதனை கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

அத்தோடு போலிக் அமிலம் உள்ள உணவுகளை உணவாகவும், மாத்திரைகளாகவும் உண்பதால் பலர் இறப்பிலிருந்து தப்பி நலமாக வாழ்வதாகவும் இவ் ஆய்வுகள் மேலும் தெரிவிக்கின்றன.

தெய்த்தை பாதுகாத்தல்

இதயத்தைப் பாதுகாக்க விற்றமின் 'ஈ' கட்டாயம் தேவை. 'பீராடிக்கல்' திரவம் அதிகம் சுரந்து செல்களைச் சீழிக்காமல் பாதுகாப்பதில் விற்றமின் 'ஈ' சிறந்த அன்றி ஒக்ஸி டென்ட்டாக தொழிற்படுவதால் இதயம் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

தினமும் பத்து பாதாம் பருப்புக்களை இரவில் உனர் வைத்து காலையில் தோலு டன் உண்ணவும். அரைத்து உண்டால்

சிறிதளவு வெண்ணெயும் சேர்த்துக் கொள்வது அதிகளவு நன்மை பயக்கும். இதனால் இதயமும் மூளையும் பலம் பெறும். சம்பா, கோதுமை, நிலக்கடலை முதலியவற்றில் விற்றமின் 'ஈ' அதிகம் உள்ளது. மாத்திரையாக உண்ண 200 சர்வதேச அலகு அளவுள்ள விற்றமின் 'ஈ' தேவை.

நிறையை குறைப்பதற்கு

ஃபோலிக் அமிலமும், கல்சியமும் உள்ள உணவுகள் நிறையை குறைக்க பெரிதும் உதவுகின்றன.

பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் முதலியவற்றில் மிகச்சிறந்த 'பி' குருப் விற்றமின் ஆன போலிக் அமிலம் உள்ளது. போதுமான அளவு இந்த விற்றமின் உடலில் இல்லை யென்றால் மாரடைப்பு, புற்றுநோய், ஸ்ட்ரோக் முதலிய பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். கர்ப்பம்



தரித்த ஆரம்ப காலத்தில் இந்த விற்ற மினை மாத்திரையாகவும், உணவாகவும் உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்கும்.

கோர்ன்பிளாக்ஸ், முளைவிட்ட

மொச்சை, உருளைக்கிழங்கு

முதலியவற்றில்

போலிக் அமி

லம் தாராள

மாக உள்ளது.

பிரசவம் ஏற்

படும் வரை போலிக்

அமில உணவு வகை

களைத் தவறாமல்

சேர்த்து வரவும். பால், தயிர்,

வெங்காயம், கேழ்வரகு முதலியவற்றையும்

சேர்த்து உண்டால் நிறை அதிகரிக்காமல் இருக்கும். அதற்கு ஏற்ற விதத்தில் கல்சியம், உப்பு இந்த நான்கு உணவுகள் மூலம் கிடைக்கும்.

600 மில்லி கிராம் கல்சியம், மல்டி விற்ற மின் மாத்திரை, 400 மைக்ரோ கிராம் போலிக் அமிலம் என மூன்றையும் நாள் தோறும் உண்ணலாம். ஆனால் மருத்துவரின் ஆலோசனை கட்டாயம் பெற வேண்டும். இதன் மூலம் நிறை எளிதாக குறைவடையும்.

கர்ப்பினித் தாய்மார்களோ குறைவில்லாத

ஆரோக்கியம் நிறைந்த குழந்தைகளை

பெற்றெற்றுப்பார்கள். பெரும்பாலும் நடுத்

தர வயதுடையோர் மாரடைப்பு அபாயம்

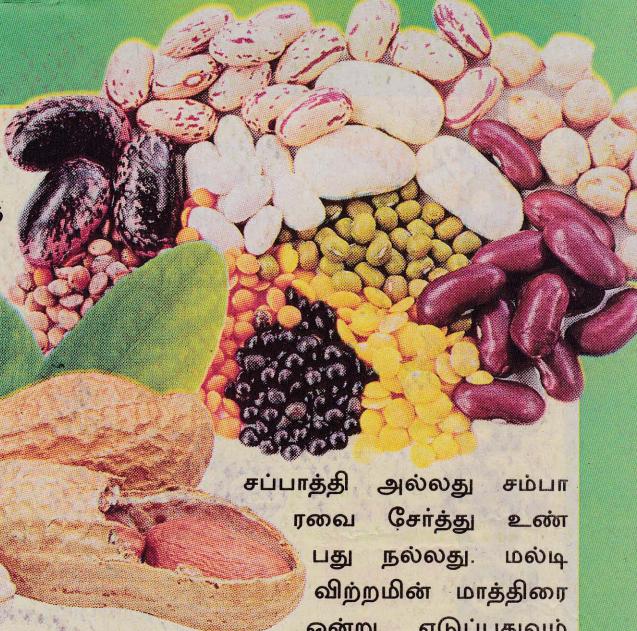
இன்றி வாழ்வார்கள்.

ரேவுணவுக்கு முன் மது அருந்துவோர்

மது அருந்தும் பழக்கம் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பெருங்கேடு என்பது நாமனை வரும் அறிந்த உண்மையே.

மதுப்பழக்கத்தின் மூலம் பலவேறு நோய் கள் ஏற்படலாம். அவற்றில் பெருங்குடல் அல்லது மார்பகப் புற்றுநோய் மிக முக்கியமானது. இதைத்தடுக்க போலிக் அமிலம் முக்கியமாகத் தேவை. நாள்தோறும் தோட்டம்பழச்சாறும் நன்மை யைக்கும்.

முளைவிட்ட மொச்சையை சமைத்து இரண்டு கோப்பை வீதம் நாள்தோறும் உண்ணவும். அத்தோடு கைக்குத்தல் அரிசி அல்லது தவிடு நீக்காத கோதுமைச்



சப்பாத்தி அல்லது சம்பா ரவை சேர்த்து உண்பது நல்லது. மல்டி விற்றமின் மாத்திரை ஒன்று எடுப்பதுவும்

நல்லது.

இதில் தினசரி 400 மைக்ரோ கிராம் அளவு போலிக் அமிலம் கிடைக்கும். மேற்குறித்த உணவுகள் அளவுகள் மற்றும் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மேற்கொள்வது நல்லது.

வொழிங்கடன் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் குழுவினரின் இக்கண்டுபிடிப்புக்கள் மருத்துவ உலகிற்கு அதிக நன்மைகளை விளைவித்துள்ளன.

- இரங்கித் ஜெயகர்.

"ஆண்டவன் கிட்ட எனக்கு நல்ல புத்தியக் கொடுன்னு வேண்டுகடா"

"ஆண்டவா! எங்கப்பாவுக்கு நல்ல புத்தியக் கொடு"



ஒவ்வொக்கு தெர்த்து விடுதலை



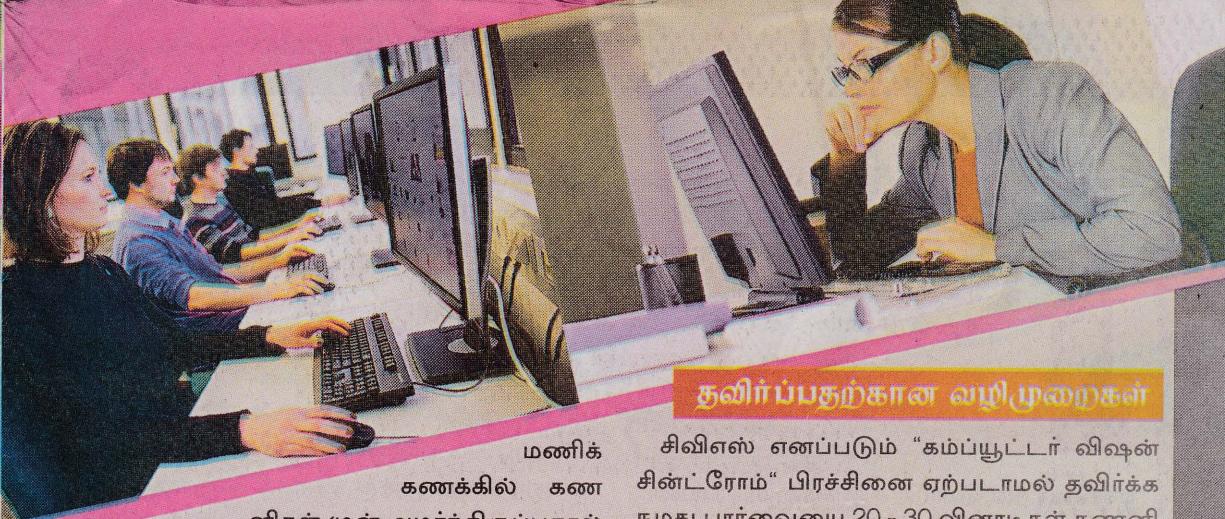
நவீன காலத்தில் மனிதனின் வாழ் வோடு ஒன்றிவிட்டவற்றுள் கைத்தொலைபேசி, கணனி ஆகியவை முக்கிய இடம்பெறும். சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை கைத்தொலைபேசி பயன்படுத்துவது என்பது சாதாரண விடயமாகிவிட்டது.

இரு குடும்பத்தில் எத்தனைபேர் இருக்கின்ற னரோ அத்தனை பேருக்கும் ஆளுக்கொரு கைத்தொலைபேசி என்பதும் கட்டாயமாகிவிட்டது. இதேபோல் தான் கணனியின் பயன்பாடும்.

வீட்டுக்கு ஒரு கணனி என்பதே தற்போதைய நிலை. கல்லூரிக்கு செல்லும் மாணவர்கள் வீட்டில் மட்டுமல்ல, பள்ளி செல்லும் மாணவர்களும் தற்போது கணனி அதிக அளவில் பயன்படுத்த தொடங்கி விட்டனர். மேலும் சில அலுவலக பணிகளை வீட்டில் முடிப்பதற்கு வசதியாகவும் பெரும்பாலான வீட்டுகளில் கணனி வாங்கிவைத்துள்ளனர். நம் வாழ்வோடு ஒன்றிவிட்ட பொருட்களுள் கணனி தற்போது இடம் பிடித்துவிட்டது.

பணிகளை விரைந்து முடிப்பது உட்பட பல்வேறு துறைகளிலும் கணனியின் பங்கு அளப்பரியது. அதே சமயம் அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பது போல கணனியால் எவ்வளவு நன்மைகள் கிடைக்கின்றனவோ அதே அளவு தீமைகளும் இருக்கத்தான் செய்கிறது.





தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

மணிக்

கணக்கில் கண

னிகள் முன் அமர்ந்திருப்பதால்

கண்குறைபாட்டு பிரச்சினை ஏற்படுவதாக கண்மருத்துவர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

தொடர்ந்து கண்ணியிலேயே முடங்கி இருப்பவர்களுக்கு மனஅழுத்த பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது. கண்ணியிலேயே இடைவெளியே இல்லாமல் 24 மணி நேரமும் கண்ணியிலேயே இடைவெளியே இல்லாமல் “கம்ப்யூட்டர் விஷங்கள் சின்ட்ரோம்” எனகிற பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கான கண் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

“கம்ப்யூட்டர் விஷங்கள் சின்ட்ரோம்” அறிகுறிகள்

- * கண்கள் வறண்டு போவது.
- * கண்ணீரே இல்லாமல் போய், அடிக்கடி தலைவெலி.
- * கண்கள் இழுக்கின்ற மாதிரியான உணர்வு.
- * கண்கள் துடிப்பது.
- * கண் ஏரிச்சல்.
- * பார்வை மங்கின மாதிரி உணர்வு.
- * தூக்கமின்மை.
- * கழுத்து மற்றும் தோற்பட்டை வலி ஏற்படுவது போன்றவை “கம்ப்யூட்டர் விஷங்கள் சின்ட்ரோமின்” அறிகுறிகளாகும்.

கண்ணியில் உள்ள ஒளிக்கத்திற்கு கண்களில் உள்ள ஈரப்பதத்தை உலற்கசெய்து விடுகிறது. இதனால் சிறிது நேரத்தில் நேரடி யாக திரையின் ஒளிக்கத்திற்கு கண்களை பாதிப்பதன் மூலம் கண்களில் இருக்கும் சிறிய நரம்புகளும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் மேற்கூறிய பிரச்சினைகள் ஏற்படுகிறது.

சிவிளஸ் எனப்படும் “கம்ப்யூட்டர் விஷங்கள் சின்ட்ரோம்” பிரச்சினை ஏற்படாமல் தவிர்க்க நமது பார்வையை 20 - 30 வினாடிகள் கண்ணியில் இருந்து விலக்கி, வேறு ஒரு பொருளை பார்க்க வேண்டும். இந்த பயிற்சி மூலமாக சற்று இந்த பாதிப்பில் இருந்து தப்பிக்கலாம். உள்ளங்கைத்தளை கூடு பறக்க தேய்த்து மூடின கண்கள் மேல் வைத்து எடுக்கலாம், கண்கள் வறண்டு போனால் கண் மருத்துவரை பார்த்து கண்களுக்கான செயற்கை கண்ணீர் மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம். கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை கண்ணாடிகள் கண்ணிக்கு ஏற்றவையல்ல.

கண்ணியில் பணிகளுக்காக பிரத்யேக கண்ணாடிகளை வாங்கி பயன்படுத்த வேண்டும். இதுமட்டுமல்லாமல் நீண்ட நேரம் கண்ணியில் செலவிடுபவர்களுக்கு முதுகுவலி, கழுத்துவலி, தோற்பட்டை வலி, ஏரிச்சலான உணர்வு, சிறுநீர் அடக்குதல், பசியின்மை உள்ளிட்டவையும் தற்போது அதிகரித்து வருவதோடு மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகும் அபாயமும் நிலவுகிறது.





எனவே அளவோடு கண்ணியைப் பயன்படுத்தி கண்பார்வை பிரச்சினை, மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாவதில் இருந்து தவிர்க்கலாம்.

கண்ணியின் முன் தியானம்

மணிக்கணக்கில் கண்ணியின் முன் வேலை செய்வார்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்புள்ளது. இந்த மன அழுத்தத்தை போக்க தியானம் செய்வது சிறந்த தாகும். தியானத்தால் உற்சாகம், மகிழ்ச்சி, அமைதியான மன நிலை ஏற்படுகிறது. கண்ணியில் வேலை செய்யும்போதே கணக்களை மூடிக்கொண்டு சிறிது நேரம் தியானம் செய்யலாம். கண்ணி முன் அமர்ந்துகொண்டு ஆழமான, சுத்தமான சுவாசத்தை இழுத்து, மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். சிறிது நேரம் இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்வது நல்ல பலனை தரும். தியானம் செய்த பின்னர் புது துணர்ச்சியுடன் இருப்பதை உணர்வீர்கள். இந்த பயிற்சியை எங்கு வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

குழந்தைகளை பழக்காதீர்கள்

"கேமஸ்" என்ற பெயரில் குழந்தைகள் கண்ணிக்கு அடிமையாவதை ஊக்குவிக்காதீர்கள். விளையாட்டு மட்டுமின்றி பல தேவையற்ற விஷயங்களையும் குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ளக்கூடும்.

விளையாட்டிலேயே மனம் வயித்துவிடும்போது படிப்பில் கவனமின்மை ஏற்பட வாம்.

விளையாட்டில் இருக்கும் ஆர்வத்தால் பசியில்லை என கூறுவார்கள். இதனால் உடலளவில் சோர்ந்துவிடுவார்கள்.

அதிக நேரம் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்து நேரடியாக குழந்தைகளுக்கு விளக்கி கூறுவார்கள். குறிப்பிட்ட நேரம் மட்டுமே பயன்படுத்த அனுமதியுங்கள்.

கண்ணியை எவ்வாறு கலக்க வேண்டும்

கண்ணியின் திரை 10 முதல் 20 டிகிரி மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

கண்ணிக்கும் கணக்களுக்கும் இடையே 20 முதல் 26 டிகிரி இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

சரியான உயரத்தில் மேசை, சரியான உயரத்தில் தட்டச்சு (கீபோர்ட்) இருக்க வேண்டும். அதாவது கை 90 டிகிரி சாய்ந்து இருக்குமாறு அமைந்து இருக்க வேண்டும்.

20 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை 20 நொடிகள் கண்ணியில் இருந்து உங்கள் பார்வையை விலக்கி கொள்ள வேண்டும்.

— நவீனி



"நூக்கும்பாடு விடுவது என்றால் நூக்கும்பாடு?"

"நூக்கும்பாடு விடுவது அழுவது என்னும் நூக்கும்பாடு விடுவது..."

100% தாவரசார் அடங்கியது

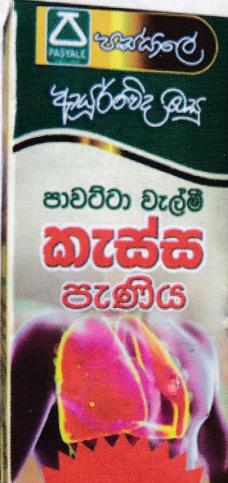
மறைக்க முடியாத நிரும்பல் ஸ்ரீக்க

ஆடாதோடை அதிமதுரம்
நூமல் பானி



பஸ்யால்

ஆயுர்வேத ஒசு



விலை:

130/-

அடங்குபவை: ஆடாதோடை, பணங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி, அதிமதுரம், திப்பலி, கிஞ்சி, கற்புரவள்ளி, முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஒளதாங்கள் அடங்கிய 400 வருட பழைய வாய்ந்த பாரம்பரிய பாணியாகும்.

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

தமிழில் தொடர்புக்கு: - ஸ்ரீதரன் 076 824 0023

Sole Agent

Sujeeva Dispensary Rasaiha Ayurveda Medical
No. 1094, Nachchimar Kovilady, No. 329 Bazar Street, Vavuniya

KKS Road, Jaffna - 077 5594147

024-222 4819

Arpico Super Market, அனைத்து ஆயுர்வேத பாமசிகளிலும் கிடைக்கும்.



Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.

Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.

Tel: 011 4818196 / 011 5638470

Email: pasyalaayurveda_product@yahoo.com



தாய்ப்பாலின் முக்கிய உள்ளடக்கமான நடுத்தர சங்கிலி கொழுப்பிலங்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான வோரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான தந்தமான தேங்காய் எண்ணையில் அதற்கு நிர்காரண அளவில் ஆற்காடுபிள்ளைகளுக்கு என உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

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

N-Joy

தாயின் அன்பை பூல

குத்தமான வெள்ளைத்தேங்காய் எண்ணெய்

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



ஞபா 125/- முதல்

இந்த திடம் எக்ஸ்பிரஸ் ரியல்ஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) அதை வேட்ட விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி.

Digitized by Nokkam Foundation

noolaham.org | aavanaham.org