

ஈகவளிமு

ISSN 1800-4970

Health Guide

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சுஞ்சிகை

May 2017

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

மிர்ஷாகளுக்கு
காயிச்சலா...?

கவனம்

Dr. பத்மகாந்தி விஜேகுரிய
“பூச்சி
உருண்டைகள்”

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

அனுசரித்துப்
போனால்

ஆதாயம் ஆயிரம்

Dr. நி.தர்ஷணோதயன்



ஏவ கதமுடன்
திடியர் திடியர்
ஒவ்வொரு திடியர்
ஒவ்வொரு திடியர்

முறை
ஈகவளிமு
ஒவ்வொரு திடியர்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org



தேந் வேளக்குச் சிறந்து!

Fadna

GinCo

இஞ்சி
கொத்தமல்லி



தாயின் பராமரிப்புப் போன்றே...

பீனிசம், காய்ச்சல், தடிமல் போன்றவற்றைத் தடுக்கவும்...

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கும்...

உடலின் வெப்பத்தை அதிகரித்து களைப்பைப் போக்கி புத்துணர்ச்சியைப் பெற்றுத்தரும்...



08

பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சலா...?

Dr. பந்துகாங்கி விஜேஷுரிய



12

Re-Check செய்வது மனநோயா?

Dr. சுசில் நுழீலக

16

சிறுநீரக கற்களை அகற்றும் யோகா

செஸ்வலையா துறையினா



20

அனுசரித்து போனால்...

Dr. நி. துர்வணாதுயன்



34

மருத்துவ கேள்வி பதில்கள்

42

குலகப் புற்றுநோய்

Dr. ச. முருகாணந்துன்



46

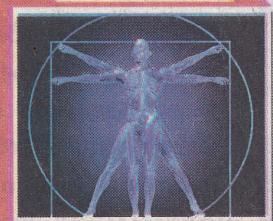
மாதவிலக்கின் போது...

Dr. எம்.குரு.எம். ரியூட்

50

'பூச்சி உருண்டைகள்'

Dr. எம்.கீ. முருகாணந்துன்



58

தலைவலி பெரிய பிரச்சினையா?

Dr. வசந்தி தேவராசா MD

62

மனமும் ஜீவனும்

Dr. ஆர்.எம். வூஜூஹான்

ஆசிரியர்

இரா. சட்கோபன்

உதவி ஆசிரியர்

எம். பரியதர்வினி



யக்க வழவுமையு

வி. ஒசோகஸ், க. விஜயத்ரவினி,
எஸ். தேவிகாதுமாரி, செ. சரங்மா,
ஐ. வருஷி, ம. துஷ்யந்தி, எஸ். அனுஷா

வாசகர் குழுதம்

கலாழ்வு குழுவினருக்கு இனிய வணக்கங்கள்...

மாசம் ஒருமுறை வெளிவரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தனது பத்தவது அக வையில் காஸ்பதிப்பதில் பெருமதியே. பத்தாண்டுகளில் பல்வேறு விழுமான மாற்றங்களை தன்னகத்தே கொண்டு பயணக்குக்கு பொருத்தமான தகவல் களை தேடியறிந்து தருவதற்கும், தேடி பதிக்கும் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்திய ஒரு சஞ்சிகையாகவும் சுகவாழ்வு மினிர்கிறது என்பதில் ஜயமில்லை. மாற்றம் ஒன்றே மாற்றது ஆனால் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட மாற்றங்கள் எப்போதும் தனித்துவமானது தான். மருத்துவ சஞ்சிகையாக இருந்த பேர்தலும் நகைச் சுவைகளால் அலங்கரிக்கப்படும் சில பக்கங்கள் சிரிப்பால் அடிரவைக்கின்றன. வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டு போகும் என்பது உண்மை தான், நுகைச்சுவைகள் ஒவ்வொன்றும் அருமை. பொழுதுபோக்கு என்பதை விட ஆத்மங்க்குமான பல விடயங்களை தன்னகத்தே சமர்த்த வரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகை ஆண்டுகள் பலவற்றை கடந்து சுதானைகளை புரியவேண்டும் என மனதார வாழ்த்துகிறேன்.

— ச.சிவசங்கரி,
வத்தவள்.

கலாழ்விற்கு என் இனிய வணக்கம்.

“நோயற்ற ணாற்றிவ ருறைவற்றச் செல்வால்”
என்பதனை எடுத்தியம்பும் வழிகாலையிய..
மாதம் ஒருமுறை மறநூற்
மங்கா ஒளி விளக்கிர...

மங்கையர் நாம் எம் குடும்ப அங்கத்தவர்களை கக்கேகியாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் வரப்பிரசாதமே உன்பணியை மனதார வாழ்த்துகின்றேன். பத்தவது ஆண்டில் காஸ்பதிக்கின்றாய் என்பதில் எல்லையில்லை ஆனந்தம். பிறக்கும் புதிய ஆண்டில் உன்பணி மென்மேலும் வளரவும். எம்மக்கள் இவ் சஞ்சிகையின் மூலம் பல பலனைப் பெற்றிடவும் மேலும் பல புதிய விடயங்களை தொகுத்துவிக்கும் உன் சேவை தொடரவும் என் மனமார்த்த வாழ்த்துக்கள்.. இதனை தொகுத்துவிக்கும் ஆசிரியர், உதவி ஆசிரியர் இருவருக்கும் மனமார்த்த வாழ்த்துக்கள்..

— அனுஷா மதுகுதனன்
செக்கடிப்புலவு.

வாழ்வை நுனுக்கத்துடன் வழவமைத்தல்

வாசகர்களுக்கு எமது
அன்பான வணக்கங்கள்!

இன்று சுகவாழ்வு தன் பயணத்தின் மற்றுமொரு மகிழ்ச்சியான மைல் கல்லில் காலெடுத்து வைக்கின்றது. இவ்வருடத் துடன் அதற்கு பத்து வயதாகின்றது. இந்த மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளும் பொருட்டு இம்மாத சுகவாழ்வு இதழுடன் ஒவ்வொருவரும் எதற்காக தத்தம் இதயத் துடிப்புக்கு செவி கொடுக்க வேண்டும் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி துடிக்கும் 'இதயம்' என்ற இலவசக் கைநூல் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது.

இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோ லின் அதிகரிப்பு எந்த அளவுக்கு இதயத்துடிப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதனை இந்நூல் வாயிலாக தெரிந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகின்றது. இதனால் நீங்கள் பெரிதும் பயனுறுவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

இந்த ஒரு தசாப்த காலத்தில் சுகவாழ்வு உங்களுடன் எந்த வகையில் உறவாடி வந்துள்ளது என்பதனை இத்தருணத்தில் சுற்றே அசை போட்டு பார்க்க நினைக்கின்றேன். உலகளாவிய வெப்பம் அதிகரித்தல், பச்சை வீட்டு வாயுக்களின் தாக்கம், ஓசோன் படலத்தில்

கவாழ்வு - மே 2017

சிகிவாழ்வு

Health Guide

உரோக்ஸிய சுற்றிமை

மலர் - 10

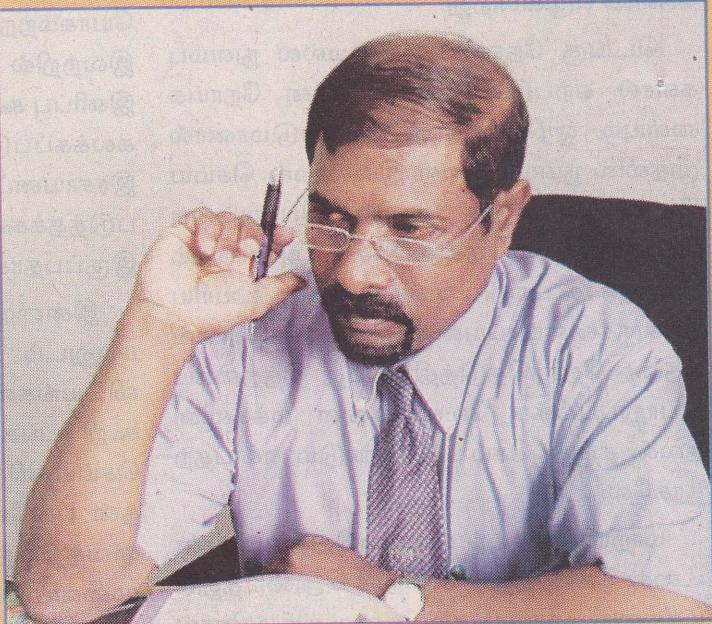
இதழ் - 01

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

விழுந்துள்ள ஓட்டடையின் பரிமாணம் விரிவடைந்து செல்வது என்பன நாம் ஆரம்ப ஆண்டுகளில் அதிகம் பேசிய தலைப்புகள். என்னதான் நாம் அவை பற்றி அதிகமாக பேசியிருந்தாலும் அவற்றைத்



தடுப்பதற்கு நாம் ஒரு துரும்பைத்தானும் நகர்த்தவில்லை என்பதுதான் யதார்த்தமாகிப் போய் விட்டது.

அதனால்தான் நாம் இன்று இந்த அளவுக்கு வெப்பத்தால் கொதிப்படைய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

தொடர்ந்து காடு, மரஞ்செடி, கொடி களை அழிப்பதாலும் அதிக அளவு பிளாஸ்டிக், பொலித்தீன் பாவணை, எரிவாயுக்களின் எரிப்பு, பெட்ரோல், ஷசல், புகை இயந்திரங்களின் கதிரியக்க வெப்ப நிலை வெளியேற்றங்கள் போன்றன நாம் வாழும் சூழலை நச்ச சூழலாக மாற்றியுள்ளன. புற றுநோய், டெங்கு, எச்1, என்1, பல்வேறு வைரசுகள், பக்ஸரியாக்கள் இந்த வெப்ப சூழலால் இதம் பெற்று பல்கிப் பெருகி இனம் காண முடியாத நோய்களை பரப்புகின்றன. டெங்கு நோயால் மிக அதிக மான மரணங்கள் அண்மைக்காலங்களில் நிகழ்ந்துள்ளன. இத்தகைய சூழலில்தான் நாம் தொடர்ந்து வாழ வேண்டுமா? என் டெங்கு நோயையும் அதனுடன் சேர்த்து நுளம்புகளால் பரவும் 16 வகையான நோய் களையும் இல்லாதொழிக்கக்கூடாது என்ற கேள்வி எழுகின்றது.

டெங்கு நோயை மட்டுமல்ல நுளம்புகளால் ஏற்படும் சகலவிதமான நோய்களையும் ஒழித்துக்கட்ட வேண்டுமானால் முதலில் நுளம்புகளை இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். இந்த பாரிய பொறுப்பை பொதுமக்கள் தலையில் அரசாங்கம் சுமத்தக் கூடாது. மக்கள் தமது உயரிய வாக்குகளைப் பயன்படுத்தி ஓர் அரசாங்கத்தை தேர்ந்தெடுத்திருப்பது இத்தகைய பொறுப்புமிக்க வேலைகளை மக்களின் நலன் கருதி செய்ய வேண்டும் என்பதற்காகவே.

மாறாக தண்டப் பணம் விதித்தும் தண்டனை கொடுத்தும் சிறையில் அடைத்தும் மக்களை அரசாங்கம் தண்டிக்குமானால் அடுத்த முறை தேர்தலில் அவர்களை மக்கள் நிராகரிக்க வேண்டும்.

நாம் இதுவரை காலத்தில் உரத்துப் பேசிய மற்றொரு விடயம்தான் மக்கள் வாழ்க்கை மற்றிலும் வர்த்தக மயமாக்கப் பட்டுள்ளமையாகும். மனிதன் எதை

உண்பது, எதைக் குடிப்பது, என்ன வகையான உடையை அணிவது, எந்த விளையாட்டை விளையாடுவது போன்ற தனி மனித உரிமைகளையெல்லாம் இன்று உலகின் பல்தேசியக் கம்பனிகளே தீர்மானிக்கின்றன.

எல்லா உணவுகளுக்கும் இரசாயனக்கல்வைகள் பூசி பக்கற்றுக்களில் அடைத்து விட்டார்கள். அதில் என்னென்ன நச்ச இரசாயனங்கள் இருக்கின்றன என்பது தெரியாமல் மக்கள் அவற்றை உணகிறார்கள்.

உலகின் சனத்தொகையில் மிக அதிக மானோர் எதுவித போஷாக்கும் இல்லாத முற்றிலும் இரசாயனக் கல்வையில் உருவான கொக்கோ கோலா என்ற பானத்தையே அருந்துகிறார்கள். இது போன்ற ஏனைய நூற்றுக்கணக்கான பானங்கள் சந்தையில் உள்ளன. இவை வெறுமனே உபயோகமற்ற பானங்களாக இருப்பதுடன் இவற்றில் சீனியை விட 300 மடங்கு இனிப்பு கூடிய சக்கரின் என்ற இரசாயனம் கலக்கப்படுகின்றது. இந்த சக்கரின் என்ற இரசாயனப்பொருளில் புற்று நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு ஓர் இரசாயனமும் இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இன்றைய மகிழ்ச்சியான தருணத்தில் மானுடம் எதிர்நோக்கும் துன்பகரமான விடயங்களை ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்றாகக் கூறி உங்களை மேலும் அதிர்ச்சியடையச் செய்ய விரும்பவில்லை. இன்றைய மனி தன் பல்வேறு தகவல்களையும் தெரிந்து வைத்திருந்து தன் புத்திக்கூர்மையை முனைப்பாக்கி தன் வாழ்வை மிக நுணுக்கத்துடன் வடிவமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மட்டும் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டி விடை பெறுகின்றேன்.

உன்றி, வணக்கம்.

கூடுமை

மே 2017 - கவார்வி

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் பானங்கள்

நமக்கு எளிதில்,
அருகில் கிடைக்க கூடிய
மூலிகைகள், ஒல்லத்தில்
உள்ள உணவுப் பொருட்
களை கொண்டு பாது
காப்பான பக்கவிளை
வில்லாத மருத்துவத்தை
பார்த்து வருகிறோம்.
அந்தவகையில், தற்போது
கோடை வெயிலின் தாக்
கத்தில் இருந்து நம்மை
காத்துக்கொள்ளும்
வகையில் கொத்துமல்லி,
ரோஜா போன்றவற்றை
கொண்டு தயாரிக்கும்
பானங்கள் குறித்து பார்க்
கலாம்.

ரோஜா பூ மானம்

சேவையான பெருட்கள்:

- * ரோஜா பூ, எழுமிச்சை,
கற்கண்டு பொடி.

செய்முறை:

* ரோஜாப்பூ, எழுமிச்சை சாறு,
கற்கண்டுபொடி சேர்த்து பாகுப
தத்தில் காய்ச்சி எடுக்கவும். இதிலிருந்து
சிறிது எடுத்து நீர்விட்டு கலந்து குடித்துவர
உடல் சூடு தணியும். சிறுநீர் எரிச்சல், உடலுக்கு
வலிமை, தலைச்சுற்றல், மயக்கம், உற்சாகம் தரும் பானமாக
விளங்கும். ரோஜா பூ அற்புதமான மருத்துவ குணங்களை
கொண்டது. பலவேறு நன்மைகளை கொண்ட ரோஜாவில், விற்
றமின் சி, இரும்புசுத்து, மினால் உள்ளது. இது, துவர்ப்பு சுவை
யுடையதால் உள் உறுப்புகளில் ஏற்படும் இரத்த கசிவை குண
மாக்கும். புண்களை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது.

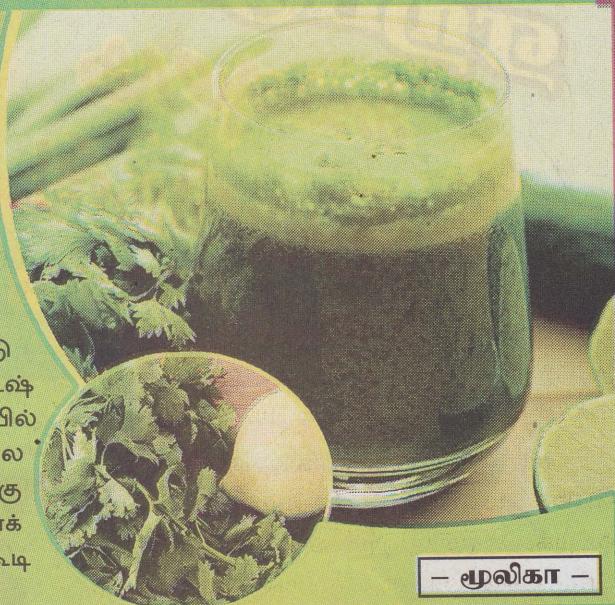
கொத்தமல்லி மானம்

சேவையான பெருட்கள்:

கொத்தமல்லி, சந்தனத்தாள்,
பனங்கற்கண்டு.

செய்முறை:

* கொத்தமல்லி இலையைச் சாறு
எடுக்கவும். இதனுடன், சிறிது சந்தன
தூள், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பாகுப்ப
தத்தில் கொதிக்க வைக்கவும். தேவை
யான போது சிறிது எடுத்து நீர்விட்டு
கலந்து அருந்திவர உடல் எரிச்சல், உஷ்
ணத்தை தணிக்கிறது. சிறுநீர்தாரையில்
ஏற்படும் எரிச்சல், ஆசனவாய் எரிச்சலை
அகற்றும் அற்புத பானமாகிறது. உடலுக்கு
பலம் தருகிறது, இரத்த ஒட்டத்தை சீராக
குகிறது, கொத்தமல்லி குளிர்ச்சி தரக்கூடியது.



- மூலிகா -

Dr. பத்மகாந்தி விஜேசுரிய
சிறுவர் நோய் விசேஷத்துவம்
மருத்துவ நிபுணர்

நாட்டில் நிலங்களிற் வெப்பமான கால நிலை காரணமாக பல்வேறு நோய்கள் விழுவதில் மாற்றுகிற நிலைமை காலாய்வுக்கிறது. தூய்பாக சில வகை கார்ப்பரேஷன்கள் மாலி பொய்வாக்களை மாற்றுகின்ற சிறுவர்களுடையும் குழந்தைகளுடையும் வாய்ப் பல வகைகளில் நோய்களில் காலாய்வு மாலியை நிலவர்களின் புள்ளிவிழுவுக்களும் அதி காலாய்வுக்கின்றன. அவ்வளவுக்காலாய்வு வைப்பு, பக்காயாக்கல் தாவரங்களு வேறு கார்ப்பரேஷன் கார்ப்பரல் ஏற்படுகின்றன.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்படுகின்ற காலாய்வுகள் தொடர்பில் சற்று ஆராய்ந்து பார்ப்பது மிக அவசியமாகின்றது.

சாதாரணமாக ஒருவரின் உடல் வெப்பமான 98.4F (பாறன் ஹீட்) என்ற அளவுக்கு மேல்

வெப்பம் அதிகரிக்கும் போது அதனை காய்ச்சல் நிலை என மருத்துவ உலகம் இனம் காணுகின்றது. வீடுகளில் இவ்விதம் பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளது என அறிந்தவுடன் பெற்றோர் கலவரமடைகின்றனர். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் கலவரமடையாமல் 12 மணித்தியாலங்கள் வரை பெரசிட்டமோல் மாத்திரைகள் கொடுத்து காய்ச்சல் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகின்றதா என அவதானித்தல் முதற்கட்ட தேவைப்பாடாகும்.

பெரசிட்டமோல் எந்த அளவுக்குக் கொடுக்க வேண்டுமென்பது குழந்தையின் வயது, பாரம் என்பவற்றுக்கமைய தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

பெரசிட்டமோல் வில்லை, சிரப் எனப்படும் பாணி என்பன இப்போது பாவனையில் உள்ளன. சாதாரணமாக இந்த பெரசிட்டமோல் பாவனையின் போது அரை

விள்ளோகங்கீரு ஏற்படும் காரிச்சல்... கிடைக்க திடூங்கவீ!

- எஸ். வெர்மினி.



கிடைக்க திடூங்கவீ!





மணித்தியாலத்தில் காய்ச்சல் கட்டுப்பாடுக்குள் வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

அப்படி கட்டுப்பாட்டுக்குள் வராத பட்சத்தில் சிகிச்சையளிக்க வேண்டிய நிலை ஒன்று ஏற்பட்டுள்ளது என்று தீர்மானிக்கலாம்.

அன்னமைக்காலமாக நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள நிலைமைகளைக் கருத்திருக்கொண்டு ஏற்பட்டிருக்கும் காய்ச்சல், பெங்கு, வைரஸ் மற்றும் பக்ஷியாவாக இருக்கலாம் என சந்தேகங்கள் உடனேயே ஏற்படுகின்றன.

தற்போது டயரியல் பக்ஷியா என்ற விஷக் கிருமி பற்றி அதிகம் பேசப்படுகின்றது. சிறுபிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டவிடத்து அவர்களின் உடலில் வெப்பம் கூடிக்குறைதல் தொடர்பில் விசேட கவனமெடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். அத்துடன் பிள்ளைகள் அவர்களின் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றனரா என்றும் அவதானிக்கப்படுதல் வேண்டும். இவ்விதம் அவதானத்தின் பிரகாரம் பெரசிட்டமோல் வழங்கப்பட்டு காய்ச்சல் கட்டுப்பாட்டில் வராத போதும் பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் வழமையான வேலைகளை செய்ய முடியாமல் வுள்ளதென்ற நிலை வருமாயின் உடனேயே

கூவாஞ்சல் - மே 2017

மருத்துவ உதவியை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

மறுபுறத்தில் பெரசிட்டமோல் கொடுக்கப்பட்டு அரை மணித்தியாலத்தில் காய்ச்சல் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரலாம் என்ற போதும் காய்ச்சலுக் கான காரணி முற்றிலும் நீங்கி விட்டது என்று கருதி விடக் கூடாது. எனவேளை அது தற்காலிக நிகழ்வாக இருக்கலாம். வேறு சிலர் பெரசிட்டமோல் வில் லைகஞ்சுக்கு மேல் திகமாக வேறும் மாத்திரைகளை கொடுக்கின்றார்கள். பெற்றோர் இதனை கட்டாய மாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும். காரணம் அப்படிச் செய்தவிடத்துடன் குழந்தை நோய் போன்ற வற்றை இனங்காண முடியாமல் போய்விடும்.

காம்பரூ ஸ் ரோந்து ரம்பாம் மற்றும் சிக்கலான பிரச்சினை வல்லிபு ரம்பாவு தாகும் அநேகமான இத்தகைய நிலை 6 மாதங்களுக்கானதில் இருந்து 6 வயது வரையான பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்றது ஒதுக்காக்க ஒதுக்கை வல்லிபு ரம்பாவாயின் அதுமன்றும் ஏற்படும் வாய்மீடு அநேகமானது இவ்விதம் வல்லிபு ரம்பாவுது மருப்புரையில் (DNA) காரணமாகவும் இத்தகைய அந்தமான இத்தகைய வல்லிபு காம்பரூ ஸ் ரம்பாம் 24 மணித்தியாலத்துக்குள் ஏற்படுவதற்கான பானங்கள் வல்லிபு ரம்பாவுதற்கான ராத்திரிக்கூறுகள் இல்லை என்றும்

உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்க மேற்கொள்ளும் மற்றுமொரு வழிமுறைதான் காய்ச்சல் ஏற்பட்ட பிள்ளைக்கு கூடுமானவரை திரவ உணவுகள் பானங்கள் அருந்தக் கொடுத்தலாகும்.

காய்ச்சல் ஏற்பட்ட பிள்ளைகளின் உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும் மற்றுமொரு



வித்தியாசமான நித்திரை மயக்கம், தொடர்ச்சியான வாந்தி என்பன ஏற்படும். அத்துடன் பெரசிட்டமோல் கொடுத்தாலும் காய்ச்சல் குறையாது.

இத்தகைய அறிகுறிகளின் போது மிகக்கவன்மாக செயற்படல் வேண்டும். பெரசிட்டமோலைத்தவிர வேறு மருந்து களைக் கொடுக்கக்கூடாது. அத்துடன் காய்ச்சல் வந்து 24 மணி நேரத்துக்குப் பின்பே வைத்தியசாலைக்குச் சென்று இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சல் குறைந்து



வழிமுறைதான் இளஞ்சுடான தன் ணீரில் பிள்ளையை நனைத்தலாகும். ஆனால் சிலர் குளிர்ந்த நீர்கொண்டு உடலை நனையச் செய்கின்றனர். இது தவறான முறையாகும்.

ஈராக்காக மனம்படிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக் காய்ச்சல் தடுத்துமாக வாய்க்கால் அறிகுறிகளைப் போது சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். மனம்படிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக்கும், சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். மனம்படிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக்கும், சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். மனம்படிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக்குத் தடுக்கும் அறிகுறிக்கும், சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அண்மைக்காலத்தில் இருந்து நமது நாட்டில் டெங்குக் காய்ச்சல் பரவலான ஒரு நோயாக மாறிவிட்டது. டெங்கு நோய் நிலையை இரண்டு கட்டங்களாக பிரித்துப் பார்க்கலாம். சாதாரண டெங்கு, தீவிரமான டெங்கு என அவற்றைக் குறிப்பிடலாம். தீவிர டெங்கு நிலைமை மிக அபாயகரமானது. ஆனால் இவை இரண்டின் போதும் ஒரே விதமான காய்ச்சல் அறிகுறிகளே காணப்படும். கண்கள் சிவப்பால், உடம்பு வலி (குறிப்பாக வலது புற உடம்பு)

காணப்பட்டாலும் தூக்க மயக்கம் காணப்படுமாயினும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு முதலில் டெங்கு ஏற்பட்டுள்ளதா? இல்லையா? என்பதனை உறுதி செய்து கொண்டதன் பின்னரே ஏனைய சிகிச்சைகள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.



"மகனே! என்னடா செல்லம் பண்டு?"

"படிச்சிட்டு இருக்கேன்மா!"

"என்ன கண்ணா படிக்கிறு?"

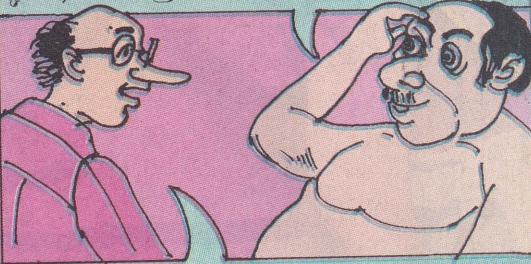
"உன் மருமக அனுப்புன SMSஐ தன்"

1/2 டாக்டர் ஜியாசாஷ

உவியா
என். டி. சாமி கருத்து
நாசிம்பன்

பொக்டி, எனக்கு ஊசிபோட்டு மயக்கமடைய வச்சுதான் ஒப்பரேசன் பண்ணுவின்களா?

ஏன் ஒப்பரேசன் உயிருக்க நதும் ஆயத்து ஏற்படுமேன்று பயன்படுவிங்களா?



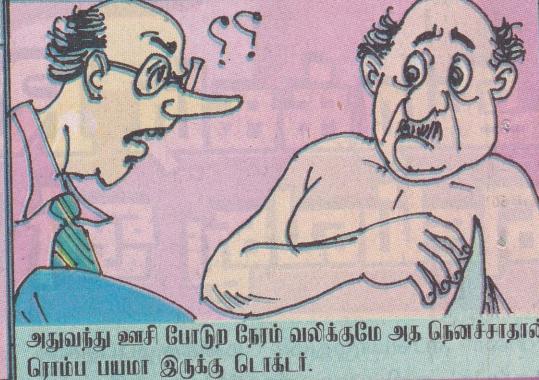
ஆமா, ஏன் கேட்கிறீர்கள்?



சேச்சே அப்படியேல்லாம் பயம் இல்ல பொக்டி.



அப்ப என்ன பயம்?



அதுவந்து ஊசி போடு நேரம் வலிக்குமே அத நோச்சாதான் ரோம்ப பயமா இந்து பொக்டி.

இறைவிதி

TIPS

- * நூடதாடை கிளையை பொழ செய்து தேவில் கலந்து சாப்பிட இரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.
- * அரைக் கீரை சாற்றில் சீரகத்தை ஊற கவுத்து, உலர்த்திப் பொழியாக்கி தினமும் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் 5 கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டால் ரெத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- * ஒரு பிழ நெல்லியிலைகளை நன்கு கொதிக்க கவுத்து ஓனம் சூட்டில் வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் குணமாகும்.
- * கீஞ்சிச் சாற்றில் தேன் கலந்து இரண்டு வேளையும் குழத்தால் ரெத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.
- * பூசனி கொழியின் கொழுந்து கிளைகளை கசக்கிய சாறு தலையில் தடவிவர சொட்டை தலையில் முழ வளரும்.
- * முதுகு வலியால் அவதிப்படுவெர்கள் இரவில் பானுடன் வெள்ளளப்புண்டு போட்டுக் காய்ச்சிக் குழத்தால், முதுகு வலி குணமாகும்.



இடுக்கடி Recheck செய்வது சீர் மனநோயா?

சீலர் எப்பொழுதும் மனக்குழப்பத்தில் இருப்பர். குறிப்பாக ஏதாவதொரு வேலையைச் செய்த பின் அதனை மீண்டும் மீண்டும் பரீட்சித்து பார்ப்பது அதாவது அதனை செய்தோமா அல்லது செய்து முடித்து விட்டோமா என மீள் பரிசீலனையை பல தடவை செய்வார்.

உதாரணமாக காற்சட்டை பொக்கட்டில் இருந்து (பேர்ஸை) பணப்பையை எடுத்து பணம் கொடுத்து விட்டு அல்லது அதில் உள்ள ATM கார்ட்டை பயன்படுத்தி விட்டு மீண்டும் பணப்பையை காற்சட்டை பொக்கட்டில் வைத்தோமா? ATM கார்ட்டை வைத்தோமா? என சந்தேகம் ஏற்பட்டு மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதிப்பதை குறிப்பிடலாம்.

அதேபோல் ஒரு கதவை திறந்து விட்டு மீண்டும் அதனை மூடினோமா இரவில் படுக்கப்போகுமுன் வீட்டுக் கதவுகளை மூடினோமா போன்ற சந்தேகங்களும் மேசை லாச்சு ஒன்றை திறந்து மீண்டும் அதனை மூடினோமா என்ற சந்தேகமும் பல விடயங்களை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

Dr. சுசில் குவதீகை
மனநோய் வைத்திய நிபுணர்

இத்தகைய நிலை அவர்களுக்கு மன ரீதியாக பெருந்தொல்லையாக அமைகின்றது.

இத்தகைய மனநிலையில் உள்ளவர்களை எடுத்த மாத்திரத்தில் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வர முடியாது. அவர்களை நன்கு பரிசோதித்த பின்பே ஒர் தீர்க்கமான முடிவிற்கு வரலாம்.

ஆனால் மேற்குறித்த நிலை கடுமையாக இருக்கும் பட்சத்தில் OCD என சுருக்கமாக அழைக்கப்படும் Obsessive Compulsive Disorder எனும் மனோத்துவவியலில் இனங்காணப்பட்டதோர் நோய் இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கலாம்.

இத்தகைய நோயின் பொழுது நாம் பொதுவாக காணும் வேறு சில அறிகுறிகளாக சில வற்றை குறிப்பிடலாம். தேவையற்ற என்னாங்கள் எப்பொழுதும் தோன்றுவது, சில உருவங்கள் மனதில் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றி அதனை மனதில் இருந்து அகற்ற முடியால் அவதிப்படுவது போன்ற சில விடயங்களையும் குறிப்பிடலாம்.

மே 2017 - சுகவார்

கதவுகள், யன்னல்கள் போன்றவற்றை மூடினோமா என்ற உறுதியற்ற சந் தேகங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வருவது இதற்கு சிறந்த உதாரணமாகும். இத்தகைய சந்தேகங்கள் ஒருவருக்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை ஏற்படலாம். பொதுவாக எம்மில் எவருக்கும் ஒரு முறை அல்லது இரு முறை இத்தகைய சந்தேகங்கள் ஏற்படுவது சகஜமே. இது நோயல்ல.

ஆனால் இதே சந்தேகங்கள் எம்கு தொல்லை கொடுக்கும் விதத்தில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்பட்டால் அது நோய்தான் என்பதை அனுமானிக்கலாம்.

இத்தகைய மனதிலையில் இருக்கும் ஒருவர் தமது கைகளில் நோய்க்கிருமிகள் நிறைந்திருப்பதாக எண்ணுவது, தனது வாகனத் தின் மீது யாரோ ஒருவர் மோதிவிட்டார் என சந்தேகிப்பது, தனது நன்பருக்கோ, உறவினருக்கோ ஆயுதத்தால் தாக்கிவிட்டனர் என எண்ணுவது, தனது குடும்பத்தில் ஒருவர் இறந்து விட்டார் என எண்ணுவது போன்ற தோற்றங்கள் பரவலாக ஏற்படலாம்.

சில மாணவர்கள் தமது பாடப்புத்தகத்தில் ஒரு பாடத்தை வாசித்துக்கொண்டு போகும் போது ஒரே வரியை மூன்று முறை அல்லது ஆறு, ஏழு முறை என தாமே ஒரு தொகையை வரையறுத்துக்கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் வாசிப்பர் அல்லது வாசிக்க



கவுனாவு - ஜீ 2017



வேண்டும் என எண்ணுவர். இதுவும் இத்தகைய நோய்க்குரிய அறிகுறிகளாகும்.

இத்தகைய மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் பெரும்பாலும் இளம் வயதினருக்கு ஏற்படுவதை காணலாம்.

இத்தகைய நோய்களுக்கு வெற்றிகரமான தீர்வுகள் இருக்கின்றன.

அதற்கான சிகிச்சையை பெற்று உரிய முறையில் பின்பற்றினோம் என்றால் அதி விருந்து முற்றாக எம்மை விடுவித்துக்கொள்ளலாம்.

பூரணமான சுகத்தையும் பெறலாம். எனவே இத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்கள் மனநோய் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து தனது பிரச்சினைகளை மிகத்தெளிவாகவும் விளக்கமாகவும் வழங்கி தீர்வை பெற்றுக்கொள்வது மிக முக்கியமானதாகும்.

இராஞ்சித் ஜெயகர்



ரேகா சிவம்பிரகாசம்
(S.L.T.S)
B.A.Sp.Tri.in
Pri.Dip.in. English
உடபுசல்லாவா.



Dனித வாழ்வின் இருப்பிற்கும் உடல், உளம் தொடர்பான ஆரோக்கியத்திற்கும் மிக வும் அவசியமான ஒன்றாக தூக்கம் அமை கின்றது. எந்த மனிதன் நன்றாக தூங்கி எழு கிறானோ அவன் தான் பாக்கியசாலி என்ற நிலைமையில் போகிறது சமூகம். தூக்கம் நிம்மதியையும் ஆரோக்கியத்தையும் ஒரு விடுதலையையும் மனிதனுக்கு தருகிறது. இந்த தூக்க அளவு பெரியோர்களுக்கு சராசரியாக எட்டு மனிதத்தியாலமாகவும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பதினான்கு தொடக்கம் பதி னேழு மனிதத்தியாலமாகவும் உள்ளது.

பிள்ளைகளை பொறுத்தமட்டில் 11 - 14 வரையும் முன் பிள்ளை பருவத்தில் 10 - 13

மணித்தியாலமும் தூக்க அளவு அவசியமாகின்றது. குழந்தை பிறந்த உடன் பாலை குடித்து விட்டு தூங்க ஆரம்பித்து விடும். பசி வந்தால் அழும். இந்த தூக்கமானது சிக்கக் கிண்வன்சியையும் விருத்தியையும் அதிகரிக்கின்றது. அதே போலத்தான் பிள்ளைகளுக்கும் பாடசாலை செல்லும் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கும் போதியளவு தூக்கம் அவசியம். நாம் எப்போதும் பிள்ளையை தூங்க வைத்து விட்டு எமது வேலைகளை செய்து கொள்ளத்தானே பார்ப்போம். முன் பள்ளிக்கு சென்று விட்டு வந்த உடனேயே சாப்பாட்டையோ பாலையோ குடித்து விட்டு தூங்க வைத்து விடுவோம். அல்லவா? இப்படியாக எந்நேரமும் தூங்க வைத்து பழகும் பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் சோம்பேறிகளாக அல்லது மனக்சோர்வுகளுக்கு ஆளாக நேரிடு கின்றது.

பிள்ளைகள் சுறு சுறுப்புடன் ஒடித்திரிந்து கடைத்து சிரித்து பேசி அதிக களைப்பு ஏற்பட்டதும் தானாகவே தூங்கி விடும். அது குறிப் பிட்ட நேரம் என்றில்லை.

தூக்கமும் பிள்ளைகளும்



ஒரு சில பிள்ளைகள் பயணம் சென்றாலே வாகனத்தில் ஏறியதும் தூங்க தொடங்கி விடுவர். என் எம்மில் பெரியவர்கள் கூட பேருந்துகளில் தூங்கி விட்டு இறங்க வந்த இடத்தில் இறங்காமல் தவிப்பவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள். இவற்றுக்கு எல்லாம் மூலகாரணம் எமது பழக்க வழக் கங்கள்தான். நேரத்திற்கு உறங்க செல் வதும் அதிகாலையில் எழுவதும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றது.

போலவே மிதமிஞ்சிய தூக்கம் எமது உடல் ஆரோக்கி யத்தை பாதிக்கின்றது.

இப்படியாக அதிக நேரம் தூங்கும் சிறார்களே உடற் பருமனுக்கு ஆளாகியுள்ளார்கள்.

சாப்பிட்ட உடன் பிள்ளைகளை படுக்கைக்கு அனுப்பாது கொஞ்சம் நடந்து விளையாட விட்டு

உறங்க செல்ல அனுமதிக்க வேண்டும். சில பிள்ளைகள் பாடசாலை விட்டு வந்த வுடன் சாப்பிட்டதும் தூங்கி மறுநாள் விடியற்காலையில்தான் எழுகிறார்கள். இரவு சாப்பாட்டை கூட அவர்கள் உண்பதில்லை. இந்த பழக்கம் உடலுக்கு மிகவும் கெடுதியானது. நேரத்திற்கு ஏற்ப உணவு உண்ணுதல், விளையாடுதல், கற்றல், தூக்கம் என பழக்க வழக்கங்களை பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் இரவில் பிள்ளைகள் அதிகளவு தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை நிறுத்துதல் வேண்டும். தூங்காமல் விழித்திருந்து படிக்க கூடாது என்று கூறவில்லை. வளர்ந்த பிள்ளைகள் தமது வசதிக்கேற்ப இரவில் விழித்திருந்து படிக்கலாம் அல்லது அதிகாலையில் எழுந்தும் படிக்கலாம்.

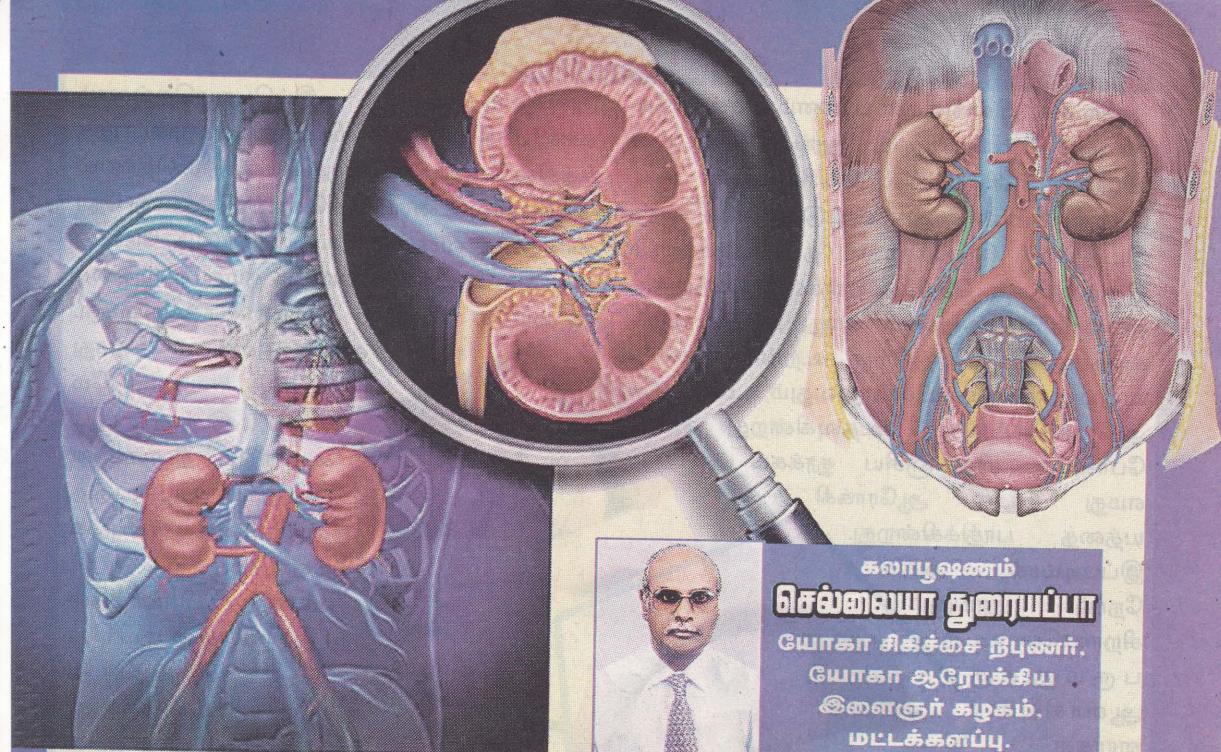
வளர்ந்த பிள்ளைகள் தமது பரிசைக்காரக கட்டாயம் படித்தே ஆக வேண்டும். இது கட்டாய தேவை ஆகும்.

ஆனால் சிறுவர்கள் விழித்திருந்து திரைப் படங்கள் பார்ப்பதும் கார்ட்டின் பார்ப்பதும்

அவசியமில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் வாலிப் பிள்ளைகள் விடிய விடிய முகப்புத்தகத்தில் செட்டிங் செய்து கொண்டும் தொலைபேசிகளில் உரையாடிக்கொண்டும் தமது நேரகாலத்தை வீணாடித்துக் கொண்டும் நோய்களையும் தேடிக் கொண்டும் தமது வாழ்க்கையையே சீழித்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சமூக வலைத்தளங்கள் எமது நன்மைக்கு மட்டுமே பயன் படுத்தப்பட வேண்டும். தீமையான செயலுக்கு பயன்படுத்தப்படுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வளர்ந்த பிள்ளைகள் இவ்வகையான சமூக வலைத்தளங்கள் என்க என்க என்பதன் படிக்கு தும் போது பெற்றோர்கள், இது தெர்டரிபில் எப்போதும் பிள்ளைகளை கண்காணித்து கொண்டும் இவ்வலைத்தளங்களை தமக்கு சாதகமான முறையில் மட்டும் பயன்படுத்த அனுமதிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் தூங்கும் அளவுகளில் குறைபாடு இருந்தால் பிள்ளை அடிக்கடி சோந்து விழும். இல்லாவிட்டால் களைப்படைந்து காணப்படும். சிறுவர்களுக்கு உடல் நோ ஏற்படும் வாய்ப்பும் காணப்படலாம். இவர்களின் அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் பாரிய பின்னடைவுகள் பாதிப்பை தருவதுபோல் தூக்கமின்மையும் பாதிப்பையே தருகிறது. எனவே நேர முகாமைக்கேற்ப செயற்பாடுகளை முன்னெண்டுக்க பிள்ளைகளுக்கு பயிற்சி கொடுத்தும் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க உதவிகள் வழங்குவோம். நேரத்துடன் தூங்கி நேரத்துடன் எழுவதற்கும் அளவுக்கு மிஞ்சியும் தூங்கும் பழக்கத்தை விட்டு ஏற்ற நேரத்தில் ஏற்ற வேலைகளை புரிய வழிநடத்துதல் வேண்டும்.



கலாபுவணம்
செல்லவுயா நுறையப்பா
யோகா சிகிச்சை நீடுனர்.
யோகா ஆரோக்ஷிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.



சிறுநீரகக் கற்களை அகற்றுவதற்கான யோகா

எமது உடலினுள் உள்ள முக்கிய உறுப்புக்களில் சிறுநீரகமும் ஒன்றாகும். அவனரவிதை வடிவில் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உருவத்தில் சிறிதானாலும் "கடுகு சிறிதானாலும் காரம் பெரிது" என்பது போன்று எமது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் அரும்பணியை ஆற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன.

இவற்றின் பணி கழிவு அகற்றும் தொழிற்சாலை போன்றது. இவை எமது உடலினுள் சேகரமாகும் கழிவுப் பொருட்கள் மற்றும் நச்சுப்பொருட்களை வடிகட்டி உடனுக்குடன் சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றும் அரிய பணியில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. அத்தோடு அளவுக்கு அதிகமாக இரத்தத்தில் உள்ள நீரையும் வடிகட்டி வெளியேற்றுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் தினமும் சமார் 160-175 லீற்றர் இரத்தத்தை வடிகட்டி 1-2½ . லீற்றர் சிறுநீரை உற்பத்தியாக்கி உடலிலிருந்து

வெளியேற்றுகின்றன. மேலும் சிறுநீரகங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் ஹோர்மோன்களைத் (Hormones) தயாரித்தல் மற்றும் புதிய இரத்தக்கலன் களை (Blood Cells) உற்பத்தியாக்கல் போன்ற செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. அத்தோடு நிற்காமல் எமது எலும்புகளையும் எப்போதும் உறுதியாக வைத்திருக்கின்றன.

இவ்வாறு அரிய பணியில் ஈடுபடும் சிறுநீரகங்களுக்கு நாமே கேடு விளைவித்து அவற்றை செயலிழக்கச் செய்து பலவேறு நோய்களால் தாக்கப்படுகின்றோம். அளவுக்கு அதிகமான வலி நிவாரணி மாத்தி ரைகள் பாவனை, போதிய அளவு நீர் பருகாமை, அதிகரித்த உடற்பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம், விற்றமின் A குறைபாடு, தொற்று நோய்கள், நீரிழிவு, சிறுநீரகக்கற்கள், சிறுநீரகங்களின் வடிகட்டும் பகுதியைப் பாதிக்கும்



Glomerulonephritis என்ற நோய் போன்றவை சிறுநீரகங்களின் செயற்பாட்டைப் பாதிக்கின்றன.

சிறுநீரகங்கள் ஒழுங்காகவும் மிகத்திறமையாகவும் சுத்திகரிப்புப் பணியை மேற்கொள்ள எத்தவறும் போதே முக்கியமாகச் சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாகின்றன. சிறுநீரில் அளவுக்கு அதிகமாகக் காணப்படும் கல்சியம், சிஸ்டைன் (Cysteine) ஷுரிக் அமிலம், ஒக்சலேட்டுக்கள் (Oxalates) பொஸ்பேட்டுக்கள் (Phostates) போன்ற கூறுகள் ஒன்றிணைந்து படிவங்களாக (crystals) உருமாறுவதே சிறுநீரகக் கற்களின் தோற்றமாகும்.

போதிய அளவு நீர் பருகாமை, சிறுநீரகக் குழாயில் (Ureter) உள்ள குறைபாடு மற்றும் தொற்று நோய்கள், அதிகரித்த உடற்பருமன், பரம்பரைக்காரணி, குடல் நோய்கள் போன்றவையே சிறுநீரகக் கற்களைத் தோற்றுவிக்கும் முக்கிய காரணிகளாகும். புரதம் அதிகமடங்கிய மாமிச உணவுகள் மற்றும்



நார்சத்துக்குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல், உடலுழைப்பின்மை, நீண்ட நேரம் தொடர்ச்சியாக ஓரே இடத்தில் உட்கார்ந்து இருத்தல், அஸ்பிரின் போன்ற மருந்துகளைத் தொடர்ந்து பாவித்தல், சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றாமல் தடுக்க அவசியமான என்சைம்கள் (Enzymes) குறைவாகக் காணப்படல், சிறுநீரகத்தில் உற்பத்தியாகும் சிறுநீரின் அளவு குறைதல், நீரிழப்பு (Dehydration) சிறுநீரை அடக்கல், குளிர்பா

னங்களை அருந்துதல் போன்றவை காரணமாகவும் சிறுநீரகக்கற்கள் உற்பத்தியாகும். சிறுநீரக கற்கள் மெதுவாக வளர்க்கியற்று சிறிய பந்து போன்று உருவெடுக்கும். மிகக்கிறிய கற்கள் எமக்குத் தெரியாமலேயே சிறுநீர்மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

எனினும் அவ்வாறு வெளியேறும் போது கடுமையான வலி ஏற்படும். வெளியேற்றப்படாமல் உடலினுள் தங்கி இருக்கும் பெரிய கற்கள் பல கோளாறுகளைத் தோற்றுவிக்கும். சிறுநீரகத்திலிருந்து சிறுநீர்ப்பைக்கு (Urinary Bladder) சிறுநீர் பயணிக்கும் பாதையையும் (Ureter) சிறுநீர் கழிக்கும் வழியையும் இவை அடைத்து விடுவதால் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். சிறுநீரகக் கற்களையுடையோர் பாரிய சிறுநீரக நோய்களுக்கு உள்ளாகும் அபாயத்தை அதிகம் கொண்டுள்ளனர்.

உலக சனத்தொகையின் 20 சதவீத மானோர் சிறுநீரகக்கற்கள் நோயினால்

பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் அதிக அளவிலான சிறுநீரக்கல் நோயாளர்கள் காணப்படுகின்றனர்.

இவர்களின் சமையலில் அளவுக்கு அதிகமாக மஞ்சள் சேர்ப்பதே இதற்குக் காரணம் என ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. மஞ்சளில் அதிக அளவு அடங்கியுள்ள ஒக்சலேட்

(Oxalates) சிறுநீரில் ஒக்சலேட்டுக்களின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. சிறுநீரில் அளவுக்கு அதிக ஒக்சலேட்டுக்கள் கலந்தி ருந்தால் சிறுநீரக்க் கற்கள் உற்பத்தியாகும் அபாயம் அதிகமுள்ளது.

இவ்வாறு சிறுநீரகத்தில் உருவான சிறுகற்கள் சிறுநீரகக் குழாய் (Ureter) வழியாக சிறுநீர்ப்பையைச் சென்றதை முயலும் போது இக்குழாயின் விட்டம் போதாமையால் அழுத்தத்தைச் செலுத்திச் செல்ல முயற்சிக்கும் போதே சிறுநீரகக்கற்களின் அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

வயிறும் தொடையும் சேருமிடமான அரை அடிவயிறு, அடி முதுகு பிட்டப்பகுதி, பாலு ரூப்புப்பகுதி போன்றவற்றில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படல், நடுக்கத்துடனான காய்ச்சல், குமட்டல், எப்போதும் சிறுநீரகமிக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு, சில வேளைகளில் சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து காணப்படல், குறைந்த அளவிலான சிறுநீரவெளியேறல், சிறுநீரக்கும் போது சிறுநீரகக்குழாய்களுள் ஏரிவு, சிறுநீரில் வெள்ளை இரத்தக்கலன்கள் மற்றும் சீழ் (Pus) கலந்து காணப்படல், அதிகப்படியான வியர்வை போன்றவையே சிறுநீரகக் கற்களின் அறிகுறிகளாகும்.

சிறுநீரகக்கற்கள் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டோரைச் சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தி கற்களை அகற்றும் முறையே தற்போது ஆங்கிலமுருத்துவத்தில் நடைமுறையில் உள்ளது.

சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கவும் உருவான கற்களை எவ்வித சத்திர சிகிச்சையும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியமின்றி எனிதில் வெளியேற்றவும் உதவும் ஒரே ஒரு வழி யோகா எனப் பல்வேறு ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கிய



மான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்து கிரமமாக யோகாவில் ஈடுபட்டால் சிறுநீரகக்கற்கள் உருவாதல் தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட கற்களும் உடைந்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்படும்.

உடலில் அமிலத்தனமை அதிகரித்துக் காணப்படல் சிறுநீரகக்கற்கள் உருவாவதற்கு உகந்த குழலாகும். உடலினுள் போதியளவு நீர் இல்லாவிடின் சிறுநீரில் கலந்துள்ள யூரிக் அமிலம் (Uric acid) கரைப்பாது அதன் செறிவாக்கு (Concentration) அதிகரித்துக்காணப்படும். தினமும் 08 எட்டு கிளாஸ் நீர்ப்பருக ஆரம்பித்து நாளடைவில் 03 லீற்றர் நீர் பருகல் சிறுநீரகக்கற்கள் உருவாவதைத்தடுக்க உதவும். தினமும் ஒரு கிளாஸ் அப்பிள்சாறு பருகிவர சிறுநீரில் என்றும் காரத்தனமை பேணப்பட்டு கற்கள் உருவாவது தடுக்கப்படும். இவ்வாறே மாதுளம்பழும், தர்ப்புஷணி தவிட்டரிசி போன்ற உணவுகள் காரத்தனமையை பேண உதவும். இளாநீர் சிறுநீரகத்தில் உருவான சிறிய கற்களை கரைத்துச் சிறுநீருடன் வெளியேற்றும் அபாரதிறன் கொண்டது. தினமும் சீனி சேர்க்காமல் வெறும் வயிற்றில் தேசிக்காய் சாற்றை ஒரு மணித்தியால் இடைவெளியில் பருகி வர சிறுநீரகக்கற்கள் உருவாதல் தடுக்கப்படுவதோடு உருவான கற்களும் கரைக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படும். தினமும் இஞ்சித் தேனீர் பருகல் சிறுநீரகக்கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்க உதவும்.

இஞ்சி தேனீர் தயாரிக்கும் முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் விட்டுக்கொதிக்கவைத்து நீர் குடானதும் இஞ்சி விழுது, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 7 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்கவைக்கவும். சிறிது நோத்தின்பின் தேங்காய்ப்பாலைச் சேர்க்கவும்.

வடிகட்டி தேனீரைப் பருகவும். சுவைக்குச்சிறிது சுத்தமான தேனைச்சேர்க்கவும்.

தினமும் வெண்டிக்காய் சேர்த்த உணவை உட்கொண்டால் சிறுநீரக்கற்கள் உருவாகாது தடுக்கப்படும். சிறுநீரக்தில் கழிவுகள் தேங்காமல் அகற்றிச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் வெண்டிக்காய் உதவும். இவ்வாறே லெமன், துளசி, ஒலிவ் என்னைய உதவும் வகைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி துளசி சாறு தேன் கலந்து தினமும் ஆறு மாதங்கள் பருகி வர. சிறுநீரகங்களில் உருவான கற்கள் சிறுநீர் மூலம் வெளி யேற்றத் தூண்டப்படும்.

மதுபானம், கோப்பி, தேனீ, மெங்பானங்கள், கல்சியம் மற்றும் பொஸ்பேற் அதிகம் அடங்கிய உணவுகள் கோவா, கோலிபிளவர் போன்றவை அதிகம் அடங்கிய உணவுகள் சிறுநீரக்கற்கள் உருவாக வழி வகுப்பதால் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேற்படி உணவுப்பழக்கத்தை கடைப்பி டித்து கிரமமாக யோகாவில் ஈடுபட சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவது தடுக்கப்படுவதோடு உருவான கற்களும் கரைக்கப்பட்டு எவ்வித உபாதைகளுமின்றி எளிதில் வெளியேற்றப்படும். உஸ்ராசனம், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பவனமுக்தாசனம், ஹலாசனம் போன்ற ஆசனங்களில் ஈடுபடும் போது சிறுநீரகங்கள் நன்கு அழுத்தப்பட்டு சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட கற்களும் கரைக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படும். புஜங்காசனம் சிறுநீரக்கற்களை எளிதில் வெளியேற்றும் இயற்கை வழிமுறையாகும். சலபாசனம் சிறுநீரகங்களிலுள்ள கற்களை அழுத்தி வெளியேற்றும் திறன் மிக்கது.

தினமும் நாடிசுத்திப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவது தடுக்கப்படும். உருவான கற்களின் அளவைக் குறைக்கவும் இது உதவும். மேலும் சிறுநீரகங்களுள் தேங்கியுள்ள கழிவுப்பொருட்களை



வெளியேற்றிச் சுத்தப்படுத் தவும் உதவும். சிறுநீரகக்கல் நோயாளர்களை வதைக்கும் வலியையும் அகற்றும் சுகப் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது அதிக பிராண வாயு இரத் தத்தில் கலப்பதால் உடலின் அதிகரித்த அமிலத்தன்மை குறைக்கப்படும்.

சிறுநீரகக்கற்கள் உட்பட சகல சிறுநீரக நோய்களையும் ஏற்படாது தடுக்கவும் ஏற்பட நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் எனிய சிறுநீரக முத்திரை (Kidney Mudra) உதவும். சிறுநீரகக்கல் நோயாளர்கள் மேலே விபரிக்கப்பட்ட யோகா பயிற்சிகளுடன் இம் முத்திரையையும் கிரமமாக பயிற்சி செய்தால் மிக விரைவில் சிறுநீரகங்கள் நன்கு அழுத்தப்பட்டு விமோசனம் கிடைக்கும்.

சிறுநீரக முத்திரை செய்முறை

* உடல் நோகா இருக்கும் வண்ணம் உட்கார்ந்து இருக்கவும்

* இரண்டு கைகளின் மோதிர விரல், சிறுவிரல் இரண்டையும் மடக்கி உள்ளங்கையைத் தொடுமாறு வைத்திருக்கவும்.

* பெருவிரலை மடக்கி மடக்கிய விரல்கள் மேல் வைத்து இலேசான அழுத்தத்தைக் கொடுக்கவும்

* சாதாரண மூச்சை விடச் சர்று ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விட்டு மூச்சைக்கவனித்த வாறு 15 நிமிடங்கள் இருக்கவும்.

இவ்வாறு நாளொன்றுக்கு 3 தடவைகள் செய்யவும். சுத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. எனிய யோகா வில் சிறுநீரகக்கற்களை குணப்படுத்தும் அபாரதிறன் இருப்பதாக ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டதால் சிறுநீரகக்கற்களை அகற்றும் மாற்று சிகிச்சை முறையாக யோகா மேலை நாடுகளில் மிகவும் பிரபல யமடைந்துள்ளது. இதனால் தேவையற்ற சுத்திர சிகிச்சை தவிர்க்கப்படுவதோடு இலட்சக்கணக்கான பணமும் மீதமாகிறது.



Dr. த. குமாரனாயகம்
BSMS (Hons) (SL)
Ad.Dip In Counselling
Psychology (uk)

அவைச்சர்த்துப் போன்ற ஒரு குழுமம்

தான், தன்சுகம், தானே அனைத்தும் என்று என்னுகின்ற மனோ பலவும் வளர்ந்து வரும் இந்நாளில் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் கூட ஒருவரை ஒருவர் விரும்பி ஏற்றுக்கொள்ளலாத நிலை இயல்புகள். இதற்கு கரணம் மிக அற்பமளவு. ஆனால் கடைப்பிடிப்பது கடனம். இவ் எளிமையான யுத்திகளை கடைப்பிடிப்போம்.



* இனிய சுபாவமுள்ள மனி தா என்று பெயரெடுப்பதற்கு ஒரே வழி அனுசரித்துப் போவதுதான்.

* சில்லறையான ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக்கூட ஒருத்தர் கருத்துச் சொன்னால் அநேகமாக எல்லோருமே அவர் மீது பாய்ந்து மறுப்பது ஒரு வழக்கமாகி விட்டது.

* மறுத்துப் பேசிக்கொண்டிருப்பதால் என்ன லாபம்? அப்பட்டமான வாக்குவாதத்தின் மூலம் நீங்கள் அடையப்போவது என்ன? எரிச்சல் மூடுகிறவர் என்ற கெட்டபெயர்தான் கிடைக்கும். புதிய நண்பாக்களைச் சம்பாதித்துக்

கொள்ளவோ பிறரை உங்கள் வழிக்கு இழுக்கவோ ஒருக்காலும் உதவாது.

* யார் எதைச் சொன்னாலும் வார்த்தை மூலம் நீங்கள் அதை ஆமோதிக்க வேண்டும் அல்லது மறுக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயம் அல்ல. ஏற்றுக்கொள்வதாய் இருந்தால் மட்டுமே வெளிப்படையாகக் கூற வேண்டும். அவசியம் கூற வேண்டும் இல்லா விட்டால் மௌனமாய் இருப்பதே நல்லது.

* மறுப்பு தெரிவிக்காமல் அனுசரித்துப் போவதே நல்லது. முகடு போல் முகம் சுழிக்காமல் வாழ்ந்துவிட உங்களால் முடியும்.



* பிறர் என்ன சொன்னாலும் அல்லது என்ன கோரிக்கை வைத்தாலும் உடனடியாக நீங்கள் சம்மதிக்க வேண்டும் என்று பொரு ஸல்ல. ஒருகாலும் அல்ல!

* உடனுக்குடன் நீங்கள் மறுத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது என்பது தான் முக்கியம். நல் வெர்என்று பெயரெடுப்பதற்காக யார் என்ன சொன்னாலும் தலையாட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஆட்சேபம் எழுப்பலாம். ஆனால் அதைக் கசப்பு ஏற்பட்டு விடாதபடி சாமர்த்தியமாக எழுப்ப வேண்டும்.

* யார் பேசினாலும் அக் கறையுடன் கவனி யுங்கள். மெளனமாகக் கவனியுங்கள். அலுப் படைந்தவராகவோ கவனியாதவராகவோ காட்டிக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. நீங் கள் சாமர்த்தியசாலி யாக இருக்கும் பட்சத்தில் மறுப்பைத் திட்டவட்டமாகத் தெரிவிக்காமல் விவா தத்தில் கலந்து கொள்ள முடியும்.

* உங்களது மாறு பட்ட கருத்தை அறி விக்க வேண்டிய அவசியம் நேரக்கூடும் என்பது உண்மை. அந்த மாதிரி சம யத்தில் உடனடியாகப் போராட்டத்தில் இறங் கிட வேண்டாம்

ககவார்வ - மே 2017

தாமதியுங்கள்.

மரியாதை இடம்

கொடுக்கும்வரை தாமதி யுங்கள். எவற்றை நீங்கள் ஏற் று கீ கா ள் ள வி ல் லையோ அவை குறித்து மெளனமாகச் சிந்தி யுங்கள். முடிவில் உங்கள் எண்ணத்தை வெளிப்ப டுத்துங்கள்.

* வெளிப்படுத்தும்

போது வாதப் பிரதிவாத

மாக வைத்து வெளிப்படுத்த வேண்டாம். வாதப்பிரதிவாதமாக

வைத்தும் பேச வேண்டாம். சும்மா சிந்த ணைக்கு ஒரு விஷயம் என்ற வகையில் பிற ருடைய காதில் போட்டு வைக்க வேண்டும் என்ற கடமையுணர்ச்சியோடு வெளியிடுங்கள்.

* இப்படிப் பேசுவது ஒரு கலை. இன்னும் கூடுதலாக சில முறைகள் உண்டு. உங்கள் கருத்தை "பேசிக்கொள்கிறார்கள்" என்று பெர்த்தாம் பொதுவாக சொல்லலாம்.

* கேள்வி முறையைப் பயன்படுத்துங்கள். மறுப்பை நேரடியாகத் தெரிவிக்க வேண்டாம். யாரும் ஆட்சேபங்கள் எழுப்பும் பட்சத்தில் அதற்கு ரிய பதிலை முன் கூடிடியே தயாரித்துக் கொள்வது நல்லது என்ற பாவ ணையில் கருத்து வேற்றுமையை ஒரு கேள்வி வடிவத்தில் வெளிப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக "எவனோ ஒருத்தன் இப்படிக் கேட்கி றான் என்று னை வத்துக் கொள்வோம்.

உங்களுடைய கருத்தை வேறு யாரோ ஒருவர்

எழுப்பக்கூடிய கற்ப ணையான கேள்வியைக் கூறுங்கள்". பிறர் எழுப்

பக்கூடிய கற்பனைக் கேள்விகள் மூல மாக உங்களது

கருத்து



வேற்றுமையை வெளிப்படுத்தும் போது தனிப்பட்ட முறையில் உங்களை ஓர் எதிரி யாக யாரும் கொள்ள முடியாது.

"ஸாண்டவிச்முறை"யையும் பயன்படுத்தலாம். பிறர் கூறுவதை முதலில் உற்சாகமாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். என்னென்ன விஷயம் சம்பந்தமாக உங்களுக்குக் கருத்து வேற்றுமை இல்லையோ அவை அத்தனையையும் பற்றித் தாராளமாக சரி... சரி.... என்று ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். இருவரும் ஏற்கத்தக்க புதிய குறிப்புக்கள் எதேனும் உங்களுக்குத் தோன்றினால் அவற்றையும் சேர்த்துச் சொல்லி வையுங்கள்.

* நல்லவன் என்று பெயர் சம்பாதிப்பதற்கு விட்டுக் கொடுக்கும் கலையில் தேர்ச்சி பெறுவது அவசியம். விட்டுக் கொடுக்க முடியாத பட்சத்தில் புத்திசாலித்தனமாக கசப்பு ஏற்படாதவாறு மிக மிக இனிமையான முறையில் அதைத்தெரிவியுங்கள்.

* நீங்கள் நினைத்தால் வேண்டுமென்றே பிறர் மனதில் வெறுப்பைத் தூண்டிவிட இயலும். வெளிப்படையான எரிச்சலையும் குரோதத்தையும் கிளறி விட முடியும். ஆனால் லாபம் ஒன்றுமில்லை. மனத்தாங்கலால் நன்மை விளைவதில்லை. மாறாக தீமைதான் விளையும்.

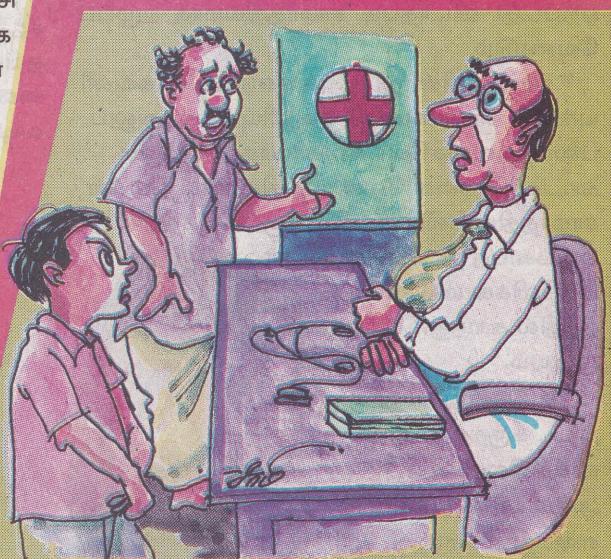
வெளிப்படையான எரிச்சல் நாளாவட்டத்தில் மறைந்து போனாலும் அவரது உள்மைதில் ஏற்பட்ட வெறுப்பு அழியாது. அகங்காரம் வாங்கிய அடி என்றைக்கும் இருக்கும். விபரீத விளைவை ஏற்படுத்

தக்கூடிய அத்தகைய மோதல் தேவைதானா?

* ஆக இணக்கத்தை உங்களது குணாதிசயங்களில் ஒன்றாகப் பயிலுங்கள். உங்கள் ஆமோதிப்பைப் பிறர் கோரும் வரை காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது தலையாம் உங்கள் பாராட்டையும்

உற்சாகமான ஆமோதிப்பையும் நீங்களாகவே தெரிவியுங்கள்.

இனிய மனிதர் என்று பெயர் பெற வேண்டுமானால் ஆமோதியுங்கள். இனிய மனிதர் என்று பெயர் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் சொந்த ஆக்க சக்தியைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கிக் கொள்ள உதவும், சாதனை மனிதராக தனித் தன்மையோடு பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க மனிதராக, நல்லவராக, அன்பானவராக திகழ்வீர்கள். உங்களுக்கு எதிரியே இருக்கமாட்டார்கள்.



"டெக்டர், என் பையன் அஞ்ச ரூபா காசை முழுக்கிட்டா"

"அப்படியா! அப்ப ஸ்கேன் எடுக்கலாம்"

"காசை மட்டும் எடுக்க டெக்டர்"

மே 2017 - கலாசாலை

புத்தியாசம்

மாதம் ஒருமுறை
 வெளிவரும் மருத்துவ
 மலரே...
 ஆரோக்கிய புதிரே...
 மனசின் ஓலியே...!
 மழையின்
 ஆர்ப்பாரிப்பே...
 வாழ்வின் பாடங்களை
 புகட்டிடும் ஆசானே...
 மனவளக்கலையை
 வளர்க்கும் மன்றமே
 மருத்துவ
 சஞ்சிகையின்
 வரப்பிரசாதமே
 அகவை பத்தில்
 கால்பதிப்பது
 உனக்கு கிடைத்த
 வரமே...

இதழ்களில் வித்தியாசம்
 நிறைந்த
 நிறைகுடம் நி
 அதாத்தில் சிரிப்பை
 கொட்டும்
 நகைச்சவை சித்திரமும்
 நி...
 நோயின்
 மூலக்கறூக்களை
 வெளிக்காட்டும்
 சுதந்திர தாகம் நி
 காற்றெல்லாம் நி
 ஏட்டெல்லாம் நி
 அகவைகளை தாண்டி
 சிறக்க வேண்டும் நி...

குழந்தையின்
 குதுகலம் நி
 குடும்ப இதழும் நி
 நேர்த்தியின்
 இருப்பிடமும் நி
 நெஞ்சமெல்லாம்
 நிறைந்தாய் நி...

யோகா கற்று தரும்
 சாகா வரம் படைத்த
 சஞ்சிகை நி...
 நலம் வாழ கற்று தரும்
 விளக்கொளி நி...
 உயிர்காக்க பின்பற்றும்
 மொழிகொண்ட
 இதழும் நி...

அறிஞர்கள்
 ஆராய்ந்தவற்றை
 ஆராய்ந்து படித்திட
 செய்ததும் நி
 தேடி படிக்கும்
 ஆர்வத்தை
 துண்டியதும் நி...
 கோபம் தணிக்கும்
 வித்தையை
 கொண்டது சில
 பக்கங்கள்
 தனித்துவமான
 தரத்தினை கொண்டது
 ஏனைய பக்கங்கள்...

அன்பும்
 அரவணைப்பும்
 நேர்த்தியும் உண்மை
 தன்மையும்
 புதுமையும் புத்துயிரும்
 ஆச்சரியமும்
 அநிசயமும்
 மருத்துவமும்
 மரகதமாய்
 மாமருந்தாய்
 இனித்திடும்
 வழி கொணர்ந்த
 சஞ்சிகையே
 அகவைகளை தாண்டி
 சாதித்திட
 வேண்டும் நியே....
 – ச.சீவாங்கரி
 வத்தவள்.

44

வோட்டுரைகள் - 1

சந்திரன் தன் மேற்படிப்பைத் தொடர்ந்து முன்னெடுக்க மிகுந்த சிரமப்பட்டான். அவன் எவ்வளவுதான் படிப்பில் ஆர்வமாக இருந்து வகுப்பில் முதல் தர மாணவனாக வந்த போதும் அவன் தாய் தந்தையரால் அவனை மேலும் படிக்க வைக்க முடியவில்லை. அப்போதுதான் அந்த அறிவித்தலை அவன் தற்செயலாகப் பார்த்தான். தங்கள் உற்பத்திகளை வீடு வீடாக சென்று பட்டுவாடா செய்ய இளவுய தினரின் சேவை தேவைப்படுகின்ற தென்ற சுவரொட்டி அறிவித்தல் தெரு வோர் சுவரில் ஒட்டப்பட்டிருந்தது.

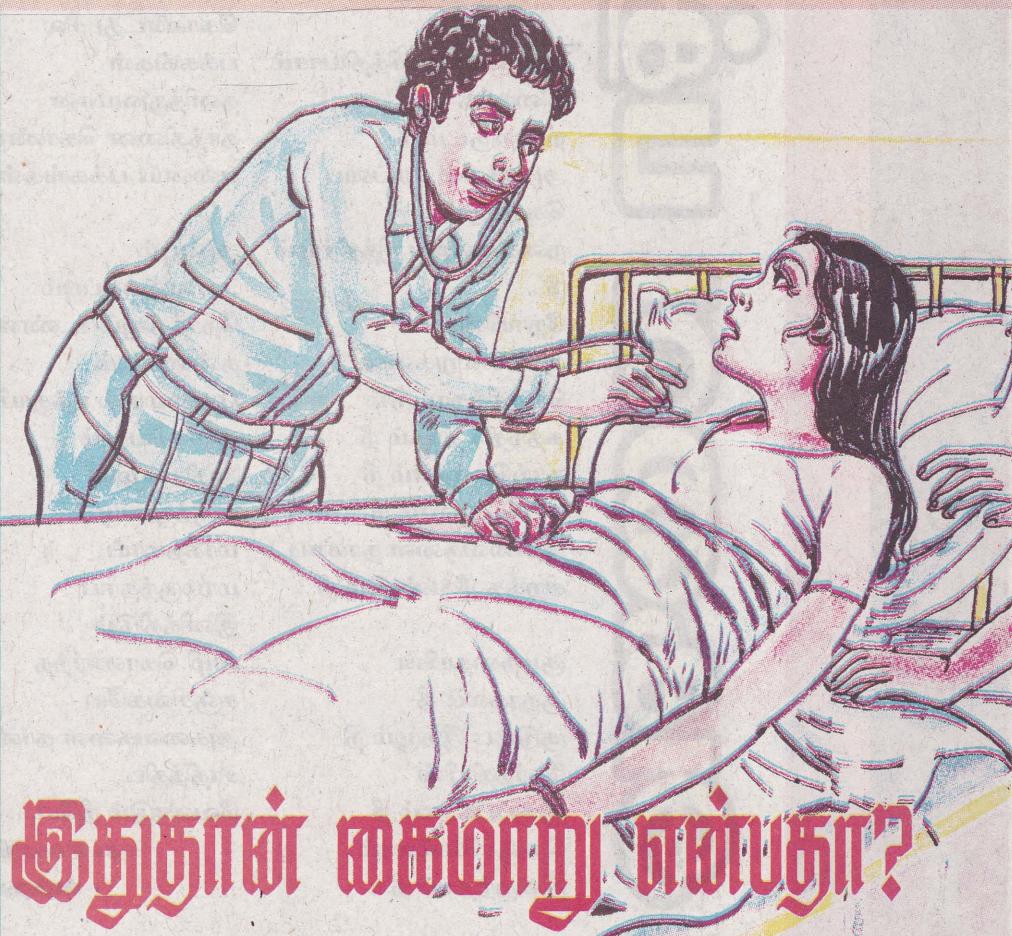
பகுதி நேரமாகவும் அதனை செய்யலாம் என்றிருந்ததால் பாடசாலை முடிந்த பின்னரும், வார இறுதி நாட்களிலும் விடுமுறை தினங்களிலும் அதனை செய்யலாம். இதனை தனக்

குக்கிடைத்த வாய்ப்பாகக் கருதிய சந்திரன் அதில் சேர்ந்தான். அது ஓரளவுக்கு அவன் நிதிப்பிரச்சினையைத் தீர்த்தது. ஆனால் முற்றாக அல்ல.

அன்று ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை. சந்திரன் வழிமைபோல் பண்டப்பொருட்களை உரிய முகவரிகளில் பட்டு வாடா செய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டிருந்தான்.

அன்று காலை அவன் ஒன்றும் சாப்பிட்டிருக்கவில்லை. சாப்பிட ஒன்றும் வீட்டில் இருக்கவில்லை என்பதுதான் உண்மை. பகல் பதினெணாரு மணியாகி யிருந்தது. பசி வயிற்றைக் கிள்ளியது.

அவன் காற்சட்டைப் பைக்குள் கைகளை விட்டுத்துழாவிப் பார்த்தான். கைகளில் காசு ஒன்றும் தட்டுப்படுவதாகத் தெரியவில்லை. என்ன செய்யலாம்? அடுத்த வீட்டுக்குப்



நீநுதான் கைமாறு என்பதா?

பொருளை ஒப்படைக்கச் செல்லும் போதும் சாப்பிட ஏனும் கிடைக்குமா என்று கேட்டுப் பார்த்தால் என்ன மனம் கணக்குப்போட்டது.

மனதை திடப்படுத்திக்கொண்டு கதவைத் தட்டினான். கதவு திறந்தது. உள்ளிருந்து ஒரு அழகிய தேவதை போன்ற பெண்பிள்ளை எட்டிப்பார்த்தாள். அவளுக்கு ஒரு பத்து வய திருக்கும். அவளது பார்வை 'என்ன' என்று வினவுவது போல இருந்தது. அவளிடம் எவ் வாறு சாப்பாடு கேட்பது என மனது தயங்கி யது. பின்னர் என்ன நினைத்தானோ தெரியவில்லை 'குடிக்க தண்ணீர் கிடைக்குமா?' என்று அவன் வாய் எதையோ நினைத்து எதையோ கூறியது.

அந்த பெண்பிள்ளை அங்கிருந்த கதிரையில் அவனை அமரும்படி கூறி விட்டு உள்ளே சென்றாள். அவளுக்கு அவனை பார்த்த உடனே அவன் மீது அனுதாபம் ஏற்பட்டு விட்டதுடன் அவன் கடுமையான பசியில் வாடியிருக்கிறான் என்பதையும் புரிந்து கொண்டாள்.

- எஸ். ஈஸ்மிஹி



ககவார்ஜ் - மே 2017

அவள் ஒரு பெரிய கிளாஸ் நிறைய பாலை ஊற்றி எடுத்துக்கொண்டு வந்து அவளிடம் நீட்டினாள். அதனைப்பார்த்த உடனேயே அவன் வாயில் எச்சில் ஊற அதனை மிக ஆர்வத்துடன் மடக் மடக் என குடித்துத் தீர்த்தான். பாலால் அவன் வயிறு நிறைய அவன் செயலால் அவன் மனமும் நிறைந்தது. அவன் ஒரு கணம் நிமிர்ந்து அவள் முகத்தை மிகுந்த நன்றி உணர்வுடன் பார்த்தான். அவளது அழகிய முகம் அவன் மனதில் அப்படியே சிக்கென்று பதிந்து போய்விட்டது.

அதன் பிறகு அவளை அவன் சந்திக்கவு மில்லை மறக்கவும் இல்லை. அடுத்த வருடமே அவன் க.பொ.த. உயர்தர உயிரியல் விஞ்ஞான பிரிவில் தேர்ச்சியடைந்து கொழும்புப் பல்கலைக்கழகத்துக்குத் தேர்வாகி மருத்துவத் துறையில் பட்டப்படிப்பை மேற்கொண்டாள். இது நடந்து இப்போது பல வருடங்களாகி விட்டன. அவளும் வளர்ந்து பருவப் பெண்ணாகி விட்டாள். ஒருநாள் பகற்பொழுதில் அவன் தன் அம்மாவுடன் வெளியே சென்று விட்டு விடுதி திரும்பிய போது மயக்கம் வருகின்றது என்று கூறி கட்டிலில் சென்று படுத்துக்கொண்டாள்.

பின் அந்த மயக்கம் அடிக்கடி வரத்தொடங்கி யது. வீட்டினர் உள்ளூர் மருத்துவமனையில் அவளை சேர்த்தனர். அவளுக்கு என்ன நோய் என்று உள்ளூர் மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

அவர்கள் தம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடிய வில்லை என்று கூறி கொழும்பிலுள்ள ஒரு பெரிய தனியார் மருத்துவமனையின் பெயரொன்றை விதந்துரைத்து அங்கு சென்று நாரம்பியல் மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பெறும்படி கூறி விட்டனர். இதற்கிடையில் அவளது நோய் மேலும் கடுமையாக முற்றியிருந்தது. அவளது நிலையைக்கண்டு மனக்கவலையடைந்த அவளது பெற்றோர்கடன் பெற்றாவது அவளுக்கு மருத்துவம் பார்ப்பதென தீர்மானித்து கொழும்புக்கு குறித்த மருத்துவமனையைத் தேடிச் சென்றனர்.

அந்த மருத்துவமனையில் பலவேறு மருத்துவ பரிசோதனைகளின் பின் அவளுக்கு மூன்றையில் கட்டி உண்டாகி இருக்கிறதென்றும் உடனடியாக சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்றும் அதற்கு விசேষத்துவம்

சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் டொக்டர் பூரணச் சந்திரனின் உதவி தேவைப்படுமென்றும் கூறினார். உடனேயே டொக்டர் பூரணச்சந்திர னுக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது.

டொக்டர் பூரணச் சந்திரன் நோயாளியின் விபரம் பற்றி விசாரித்து அவள் அவனது சொந்த ஊரில் இருந்து வந்திருக்கிறான் என்று அறிந்த போது அவனது மூளையில் எங்கோ ஒரு இடத்தில் ஒரு பொறி பளிச்சிட்டது. மனதின் ஒரு ஓரத்தில் சிறு வெளிச்சம் தெரிந்தது. அவர் ஆர்வத்துடன் உடனேயே அந்த நோயாளியை பார்ப்பதற்கு ஆஸ்பத்தி ரியில் அவள் தங்கியிருந்த அந்த அறைக்குச் சென்றார். அவள் மெலிந்து நோயாளியாகக் காணப்பட்டாலும் அந்த அழகிய முகத்தை அவர் உடனேயே அடையாளம் கண்டு கொண்டார். அந்த முகத்தை அவரால் ஒரு நாளும் மறக்க முடிந்ததில்லை.

அதன் பின் அங்கிருந்த அவரது மருத் துவ சத்திரசிகிச்சை குழுவினரை அழைத்து அவள் தொடர்பில் விசேட கவனமெடுத்துக் கொள்ளச் செய்தார். தானும் கடுமையாக உழைத்தார். சில நித்திரையற்ற இரவுகள் நீடித்தன. அவளைக் காப்பாற்ற கடுமையாக போராட வேண்டியிருந்தது.

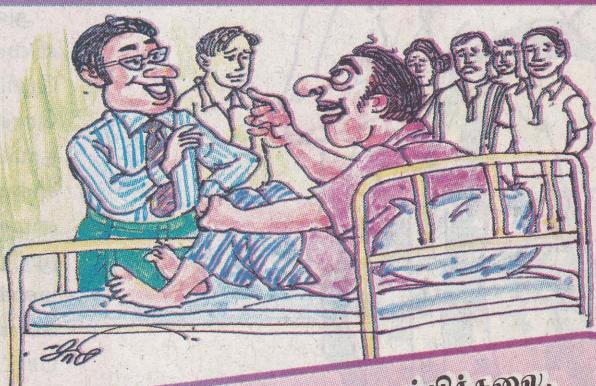
அவளுக்கு வெற்றிகரமாக சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. அவனது நோய் அகன்று விட்ட சில நாட்களிலேயே அவனது முகத்தில் புன்முறையில் தோன்றியது. எனினும் அவள் உடல் நிலை முற்றாகத் தேற மேலும் சில நாட்கள் சென்றன. அதன் பின்னரே அவளின் பெற்றோர் அவனது மருத் துவ செலவை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது தொடர்பில் கவலை கொண்டனர்.

அதேத் நாள் டொக்டர் சந்திரன் அவளைச் சந்திக்கச் சென்ற போது ஒரு தீர்மானத்துடனேயே சென்றார். அவர் அவளின் பெற்றோர்களையும் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டே தனது கடந்த கால கதையைக் கூறி னார். தான் தனது படிப்பை முடிக்கும்வரை பட்ட துண்பங்களைக் கூறினார். ஒரு நாள் தான் பட்டினியால் அவதிப்பட்ட போது ஒரு கிளாஸ் பால் கொடுத்துத் தன் பசியை

போக்கிய சம்பவத்தை அவளிடம் கூறி அது ஞாபகமிருக்கிறதா? என்று கேட்டார். அவனும் சற்றே யோசித்து விட்டு அந்தச் சம்பவம் ஞாபகமிருக்கின்றதென்றும் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அந்த இளைஞரின் கணகளில் அளவு கடந்த சோகத்தை தான் அவதானித்ததாகவும் அதனை தன்னால் மறக்க முடிய வில்லை என்றும் கூறினாள்.

அந்த இளைஞர்தான் இப்போது தன்னைக் காப்பாற்றிய புகழ் பெற்ற டொக்டர் பூரணச் சந்திரன் என்பதனை அவளால் நம்ப முடியவில்லை. அன்று அவள் கொடுத்த ஒரு கிளாஸ் பால் மிகப் பெறுமதியானதென்றும் அந்த முகத்தைத்தான் இன்றுவரை ஞாபகத் தில் வைத்திருப்பதாகவும் அதற்குப் பிரதியுபகாரமாக அவளின் மருத்துவ செலவு முழுவதையும் தானே பொறுப்பேற்பதாகவும் இதனை அவர்கள் மறுக்கக் கூடாதெனவும் விநியமாக கேட்டுக்கொண்டார்.

அவர்கள் இருந்த நிலையில் டொக்டரின் அந்தக் கோரிக்கையை அவர்களால் தட்டிக் கழிக்க முடியவில்லை. அதன் பின் அவள் சுகம் பெற்று வீடு சென்றாள். இந்த சம்பவத்துக்குப் பின் அவனுக்கும் டொக்டருக்கும் இடையில் மனதால் தொடர்பு ஏற்பட்டது. அது பின் காதலாக மலர்ந்து கல்யாணம் வரை சென்றது. அந்தக் கதையை மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தில் கூறுகிறேன்.



"உங்களுக்கு ஒப்பாக்கலே ஆரம்பிக்கலை, அதுக்குள்ள உங்களைப் பார்க்க இவ்வளவு கட்டம் வந்துட்டதே!"

"உயிரோட் ஒரு தடவை பார்த்துவோமுன்னு வந்திருப்பார்க"



து ரோக்கிய வாய்வெளிர்காக பல் குப்பவூருக்களே நூற்குமொவர்



எலன் ஸ்வாலோ ரிச்சர்ட்ஸ்
Ellen Henrietta
Swallow Richards

ரெஞ்சித் ஜயகர்

(1842 - 1911)

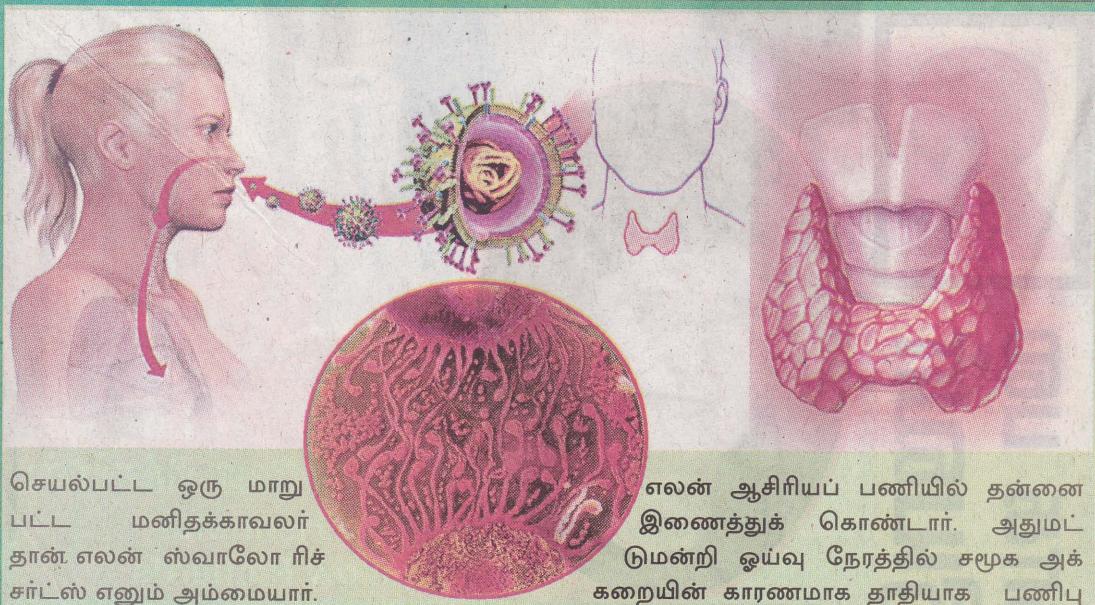


நற்றைக்கு சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வரை உலகில் மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் பல நோய்களுக்கான காரணிகளும் அதற்கான தீர்வுகளும் மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்படாமலேயே இருந்தன. அதனால் மனிதனின் இறப்பு வீதம் ஒப்பீட்டளவில் அதிகமாக இருந்ததோடு ஆயுட்காலம் குறைவாகவே இருந்தது. ஆனால் அண்மைய சில நூற்றாண்டுகளாக விஞ்ஞானத்தினதும் தொழில்நுட்பத்தினதும் அபரிமித மான வளர்ச்சியும் மருந்துவத்துறை ஆய்வுகளில் தமிழை அர்ப்பணித்து மேற்கொண்ட முயற்சிகளின்

விளைவாக பலவேறு உயிர்க்கொல்லி நோய் களுக்கான காரணங்களும் அவற்றை தீர்ப்பதற்கான வழி முறைகளும் மருந்து வகைகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

இதன் காரணமாக பல இலட்சக்கணக்கான உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டன. இத்தகைய மருந்துவ முன்னோடிகளின் தியாகங்களினாலும் அர்ப்பணிப்புக்களினாலும் இன்றும் உலகம் அவர்களை மனிதக்காவலர்களாக போற்றி புகழுகின்றது.

நோய்களுக்கான காரணங்களையும் அவற்றிற்கான மருந்துவ தீர்வுகளையும் கண்டுபிடித்த மனிதக் காவலர்களுக்கு அப்பால் சாதாரண மக்களின் வாழ்வில் நோய்கள் நெருங்குவதையே தடுக்கும் பலவேறு ஆரோக்கிய முன்னெச்சிக்கை நடவடிக்கைகளை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்து அமுல்படுத்துவதில் முனைப்புடன்



செயல்பட்ட ஒரு மாறுபட்ட மனிதக்காவலர் தான் எல்ல் ஸ்வாலோ ரிச்சார்ட்ஸ் எனும் அம்மையார்.

தோற்றம்

1842ஆம் ஆண்டு மார்க்஝ி மாதம் 03ஆம் திகதி ஐக்கிய அமெரிக்காவின் கிழக்குக் கரையோரம் அமைந்துள்ள மசாக்ஷெச்ட்ஸ் மாநிலத்தில் டன்ஸ்டேபில் எனும் இடத்தில் பிறந்தார். இவரது பெற்றோருக்கு இவர் ஒரே பிள்ளை.

தந்தை பீட்டர் ஸ்வாலோ தாயாரின் பெயரோ பன்னிகல்ட் டெய்லர் இருவருமே ஆசிரியராக பணி புரிந்ததோடு சிறந்த கல்வி கழகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். எனவே தமது ஒரே பிள்ளையான எலனை கல்வியில் உச்சத்தை தொடர்வைக்க வேண்டும் என என்னினர். அத்தோடு அதனை இலகுவாக செய்து முடித்து விடலாம் என என்னினர்.

மாற்றுச்சிந்தனை

ஆனால் எல்ல் அவர்கள் எதிர்பார்த்து இல்லும் புத்தி கூர்மையுள்ளவராக இருந்தார். அத்தோடு மாறுபட்ட சிந்தனையாளராகவும் இருந்தார். அதனால் அவர் பலவேறு கேள்விகளை கேட்டார். எலன் கேட்ட கேள்விகளை அவர்களால் எளிதில் சமரளிக்க முடியவில்லை. எனவே டன்ஸ்டேபினுக்கு அருகிலுள்ள நகரமான வெஸ்ட் போர்ட்டில் உள்ள பாடசாலையில் எலனைச் சேர்த்தனர். அங்கே கல்லூரிக் கல்வியை சிறப்பாக முடித்து

எலன் ஆசிரியப் பணியில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார். அதுமட்டுமன்றி ஓய்வு நேரத்தில் சமூக அக்கறையின் காரணமாக தாதியாக பணிபுரிந்தார். அத்தோடு அவரது மேற்படிப்பிற்காக பெருந்தொகைப்பணம் தேவைப்பட்டது. அதற்காக கடையில் பணி புரிந்ததோடு சமையல், வீட்டு வேலை என பலவேறு பணிகளில் ஈடுபட்டு தன்னுடைய மேற்படிப்பிற்காக பணம் சேர்த்தார்.

1868ஆம் ஆண்டு நியூயோர்க்கில் உள்ள பவுகீப்ஸைட் வஸார் மகளிர் கல்லூரியில் வானவியலும் இரசாயனவியலும் கற்றார். பின்னர் 1871ஆம் ஆண்டு எம்.ஜி.டி. என் அழைக்கப்படும் மசாக்ஷெச்ட்ஸ் தொழில் நுட்பகல்லூரியில் முதல் பெண் பொறியியலாளராகப் பதிவு செய்து கொண்டு கல்வி பயின்றார். இவரது கற்றலை "ஸ்வாலோ ஆய்வு" என்றே அழைத்தனர். ஏனெனில் அக்காலத்தில் ஒரு பெண் பொறியியலாளராக





ஆக முடியுமா என பல்களைக் கழகம் எல்லனை வைத்து ஆய்வு செய்ததே காரணமாகும்.

கள் ஆய்வு

1873 ஆம் ஆண்டு நேரடி கள் ஆய்வில் ஈடுபட்டு கட்டுரை சமர்ப்பித்து இரசாயனவியலில் பட்டம் பெற்ற அமெரிக்காவின் முதல் பெண்மணி எலன்தான். அதே ஆண்டு புதிய உலோ கமான் "வண்டியம்" எலனின் பெருமுயற்சியால் இருந்துதான் திலிருந்து தனித்தெடுக்கப்பட்டது. இருந்தும் மசாசிசெட்ஸ் தொழில் நுட்ப கல்வியகமான எம்.ஐ.டி. அவருக்கு பேராசிரியர் பட்டம் வழங்க மறுத்தது. காரணம் அப்பொழுது பெண்களுக்கு பட்டம் வழங்க அமெரிக்காவில் தடை இருந்தது.

கழிவு அகற்றும் வேதியியல்

1876ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 11 ஆம் திகதி அந்தத் தடை நீக்கப்பட்டது. அந்த வருடம் தான் எம்.ஐ.டி. யில் அரங்க பொறியியல் துறையின் தலைமை விரிவுரையாளராக கடமை புரிந்த ரொபர்ட் ஹாலோவெல் ரிச்சர்ட்ஸ் என்பவரை எலன் ஸ்வாலோ திருமணம் புரிந்தார்.

திருமணத்திற்குப் பிறகு எலனின் திறமைகள் மேலும் பளிக்கிட்டன. 1876ஆம் ஆண்டு பெண்களுக்கென எம்.ஐ.டி.யில் தனி ஆய்வுகம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதில் இரசாயனப் பகுப்பாய்வு, தொழில்துறை இரசாயனம், அரங்கவேதியியல் மற்றும் உயிரியல் இரசாயனம் என பல புதிய துறைகளை எலன் தோற்றுவித்தார். 1877 ஆம் ஆண்டு கழிவு அகற்று வேதியியல் என்ற வித்தியாசமான புதியதோர் துறையை உரு



வாக்கினார். தொழிற்புரட்சியின் உச்சக்கட்ட ஆண்டுகளில் அதன் நச்சப்புகையும் நீர்மக் கழிவுகளும் அகற்றப்படும் முறையை அவரது ஆய்வுகள் முன்மொழிந்தன. இது குழல் மாசடைதலால் உயிரிழப் புக்களை சந்திக்கும் தொழிலாளர்கள் உள்ளிட்ட வறிய மக்களின் உயிர்களை பாதுகாக்க பேருதவி புரிந்தன.

1889ஆம் ஆண்டு முதல் நூலை வெளியிட்டார். ஸ்வாலோ எலன் ஆசிரியையாக பணியாற்றிய போது ஓய்வு நேரத்தில் பார்த்த வேலைகளின் போது கிடைத்த அனுபவங்கள், தீர்வுகள் அந்த நூலில் சிறப்பாகக் கூறப்பட்டிருந்தன: அந்த புத்தகமே அந்த ஆண்டு புத்தக விற்பனையில் உலகளாவிய சாதனை படைத்தது. உணவில் கலந்துள்ள கலப்படப் பொருட்களை கண்டுபிடிப்பது எப்படி? என இப்போது நாம் பரவலாக கற்றுத் தருகிறோம் அல்லவா! இதை

1885 ஆம் ஆண்டே தன்னுடைய நூலின் வாயிலாக சொன்னவர் எலன்.

உலகின் முதல் குடிநீர் வடிகால் அமைப்பு

அமெரிக்காவின் மசாசிசெட்ஸ் மாகாணத்தின் 40000 இடங்களில் இருந்து குடிநீர் மாதிரிகளைச் சேகரித்து அதன் பல்வேறு கூறுகளைச் சோதித்து குடிநீர் ஆதாரங்கள் எப்படிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அவர் விளக்கிய போதுதான் உலகின் முதல் குடிநீர் வடிகால் அமைப்பு உருவாக்கப்பட்டது. சுற்றுச்சூழல் தொடர்பாக பல்வேறு ஆய்வுகளை நடத்தியதோடு அது குறித்து பல நூல்களையும் வெளியிட்டார்.

மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மனிதாபிமானத்தோடு பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு பல பயனுள்ள பணிகளைப் புரிந்த ஸ்வாலோ எலன் 1911ஆம் ஆண்டு மார்ச் 30ஆம் நாள் ஒரு சுற்றுச்சூழல் ஆய்வின் போது மாரடைப்பால் மறைந்தார்.

வே கமாக தொற்றுக்கூடிய காச் நோயால் காணாவில் ஆண்டுக்கு ஒன் பதாயிரத்துக்கும் அதிகமானோர் உயிரிழக்கிறார்கள். மேற்கு ஆப் பிரிக்காவில் எபோலாவால் கொல் லப்பட்டதாக பதிவானவர்களின் எண்ணிக்கையைவிட இது அதிகம். இப்போது வேகமாக காசநோயை கண்டு பிடித்து அதிக உயிர்களை காப்பாற்றும் நோக்கத்துடன் காணா நாட்டு அரசு, புது மையானதொரு திட்டத்தை நாடு முழு வதும் அறிமுகம் செய்துள்ளது. சூரிய சக்தியில் இயங்கும் ஏக்ஸ்ரே கருவிகளை அவர்கள் அறிமுகம் செய்துள்ளனர்.

இதன் மூலம் நாட்டின் அடிப்படை கட்டமைப்பு வசதிகளும் மின்சார வசதியும் இல்லாத தொலை தூர பிரதேசங்கள் உட்பட அனைத்து பகுதிகளிலும் காசநோய்த் தொற்றை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து குணப்படுத்துவும் மற்றவர்களுக்கு அந்நோய் பரவாமல் தடுக்கவும் முடியுமென காணா அரசாங்கம் கருதுகிறது.

தூரிய = சுக்கியில் மோங்கும் ஏக்ஸ்ரே கருவி

(DIFFICULT CHILDREN)

ஏவானா பிள்ளைர்கள்

பலவித அசௌகரியங்களின் மத்தியில் சிரமப்பட்டு வளரும் சில குழந்தைகள் எதிர்பாராத நிலையில் விரும்பத்தகாத பிறழ்வுநிலை அடைவதைக் காணலாம். நல்ல சமூகப் பின்னணி யையும் வளமான வாழ்க்கை வசதிகளையும் கொண்ட குடும்பங்களிலும் பலவித பாதகமான உளவிருத்தி கொண்ட பிள்ளைகள் உருவாவதையும் அவதானிக்க முடிகிறது. பிள்ளைகளின் சாதக பாதகமான உளவிருத்தி இவ்வளரினம் பருவத்திலேதான் அமைந்து விடுகிறது. பாடசாலை, தனியார் கல்வி நிலையங்களில் அவர்தம் வயதை ஒத்தவர்களுடனான சேர்க்கை இக்குழந்தைகளில் கணிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

குழந்தைகளின் வீட்டுச்சுழல் கலாசாரம், பண்பாடு, சமய சம்பந்தமான நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள் முதலான அம்சங்கள் யாவும் இப்பிள்ளைகளில் பிரதிபலிக்க முடியும். தாய், தந்தை, சுற்றுத்தாரின் குடும்ப வாழ்க்கை முறைகள் (Lifestyles உணவு, உடை, நடத்தைக்கோலம் முதலியன) யாவும் இப்பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். தாய், தந்தையர், அமைதி இழந்தவர்களாகக் காணப்படின் அல்லது ஆசிரியர் பொறுமை இழந்து சீறுபவாகில் இதன் தாக்கம் இப்பிள்ளைகளில் பாரிய பின்னடைவுகளை ஏற்படுத்த முடியும்.

சகோதரர் மத்தியில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

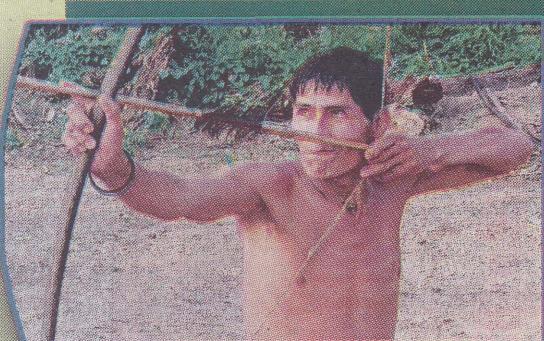
வாழ்க்கையில் சகோதரர் மத்தியில் எழும் பிரச்சினைகள், அவர்தம் விளையாட்டுப்பொருள்கள், அவர்களின் செலவுப்பிராணிகள், நாளாந்த வாழ்வியல் நடைமுறையில் பிள்ளைகள் மத்தியில் பாகுபாடு காட்டுதல் முதலியன கணிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். சகோதரர்களை ஒருவருடன் ஒருவர் ஒப்பிட்டுக்கைதைப்படையே

பிள்ளைகள் வெறுக்கிறார்கள். கடுகடுப்பான தொனியில் பெற்றோர் தமது மனக்குமுறல் களைக் கொட்டித்தீர்க்கின்றார்கள். இதனால் இப்பிள்ளைகளின் உள்ளம் சோர்வடைகிறது. தொடர்ந்து இக்குழந்தைகள் நிந்திக்கப்படும் போது அவர் தம் உணர்வுகள் மழுங்கடிக்கப் படுகின்றன. குடும்பத் தகராறுகள், கணவன் மனைவி பிரிந்திருத்தல் முதலான காரணிகளினால் தொடர்ந்து இப்பிள்ளைகள் வாழ்வு செழிப்பை இழக்கும் அவலம் உருவாகின்றது. இதனால் இக்குழந்தைகள் தமது மனக்கு முறல்களை யாரிடமும் வெளிப்படுத்த முடியாது. அடக்கும் நிலை உருவாகின்றது.

குழந்தைகளை அணைக்க வேண்டியோர் இப்பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்புணர்வு வழங்க வேண்டியோர் அவர்தம் செயற்பாடு களுக்குக் கடுகடுப்பாக நடந்து கொண்டால் இப்பிள்ளைகள் யாது செய்யலாம்? இப்பிள்ளைகளைக் குறை கூறுவதிற் கண்ணுங்கருத்துமாக இருக்கின்றார்கள். சிலசமயங்களில் அவர்களுக்குப் பிழையான முறையில் தண்டனையும் கிடைப்பதுண்டு. இதனால் இப்பிள்ளைகளின் முகம் சோர்வடைவதைக் காணலாம். இந்திலைமை தொடரின் அவர்கள் சிரிக்க முடியாது முகம் இறுக்கமடைவதைக் காணலாம். குதாகலிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் தன்னும் மன இறுக்கமான பலரைக் காணுகின்றோம்.

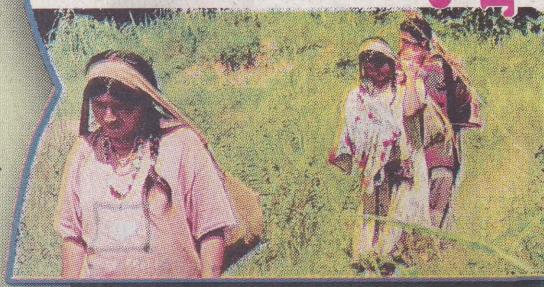
சமூக விரோதிகளாக உருவாகும் நிலை

பாதிப்படைந்த குழந்தைகள் சினமடைதல் தவிர்க்க முடியாது. கோபம், பயம், வெறுப்பு முதலியன மேலோங்கலாம். தமது பாதிப்பான உணர்வுகளை அடைக்க முற்படும் போது அவர்கள் மன இறுக்கமடைந்த நிலையில் அமைதியடைந்தனர் போன்று மாறுவர். ஆனால் இன்முகம் காட்ட முடியாதது மாத்திரமல்ல மன அமைதி குன்றியவர்களாகவும் அமைந்து விடுவெர் (Meek and mild type) பெற்றோர் தமது மனச்சுமைகளை இப்பிள்ளைகளில் கொட்டித்தீர்க்க முற்படின். காலக்கிரமத்தில் அவர்களின் பிள்ளைகள் மனதிறுக்கம் கொண்டவர்களாக அமைவதில் வியப்பில்லை. இப்பிள்ளைகள் சமூக விரோதசெயல்களில் முன்னிற்கத் தயங்க மாட்டார்கள்



உலகிலேயே ஆரோக்கி யமான இதயத்தை உடையவர்கள் பொலிவியா காடுகளில் வசிக்கும் சீமானே மக்கள் என்று அறி வியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். சீமானே மக்களில், வயதானவர்கள் உட்பட எவருக்குமே இதயத் தமனி களில் அடைப்புகள் இல்லை என லான்செட்டின் ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. மிகவும் அற்புதமானவர்கள் இந்த மக்கள் என்று கூறும் ஆய்வாளர்கள், இவர்களின் உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை, மற்றவர்களிடம் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டிருப்பதாக கூறுகின்றனர்.

அவர்களின் வேட்டையாடும் குணத்தையும், பண்டைய விவசாய முறைகளையும் யாராலும் மாற்றமுடியாது என்றும் ஆய்வாளர்களே கூறுகின்றார்கள்.



ஆரோக்கிய இதயாட்கள் யார்?

இரவில் சிறுநீர் கழிக்கை மூலம் தாங்கள் உணவில் எடுத்துக் கொள்ளுகின்றனர்?

இரவில் சிறுநீர் கழிக்க தூக்கத்திலிருந்து எழுபவர்கள் தங்கள் உணவில் எடுத்துக் கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைத்து கொள்ள வேண்டும் என மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக் கிண்றனர். சமச்சீர் உணவு இந்த பிரச்சினையை சரி செய்ய உதவும் என பிரிட்டன் மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இரவில் அதி கப்படியான சிறுநீர் கழிக்கும் நிலை குறிப்பாக 60 வயதை தாண்டியவர்களுக்கு ஏற்படு கின்றது. அதனால் இரவில் தூக்கம் தடைப்படுவதால் அது வாழ்க்கை நடைமுறையை பாதிக்கிறது. 300 தன்னார்வலர்களிடம் மேற்கொண்ட ஆய்வில், உப்பின் அளவை குறைவாக எடுத்துக் கொள்வதனால் குறைந்த அளவில் சிறுநீர் கழிக்க வழிவகுக்கிறது என ஆய்வாளர் கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.



பெற்றோதைப் பயமுறுத்தும் பிள்ளைகள்

தாம் கேட்பதைக் கொடுக்க முடியாத நிலைமை ஏற்படும் போது பெற்றோதை வற்புறுத்தும் வெருட்டும் பாங்கில் நடந்து கொள்ளும் குழந்தைகளும் உண்டு. இவ் விதம் அடம்பிடிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் கேட்கும் பொருட்களை வழங்கா விடின் அவ்விடத்திலேயே பலவிதமான ரக ணகளைப் புரிவார். இதனால் இப்பிள்ளைகளின் நாளாந்த வாழ்வில் குழப்பமான நிலை உருவாவதை தவிர்க்க முடியாது.

கூடிய ஏச்தியளிக்கின்ற துஷ்விரபோகம் மேலோங்கும்

கூடிய பணம் கைச்செலவுக்கு அளித்தல், தொலைபேசி வசதி, வாகன வசதிகள், பாடசாலைப் பருவத்தில் அளிப்பதன் மூலம் இவ்வசதிகள் பிழையான முறையில் அமை வதைக் காணுகின்றோம். பற்றாக்குறை ஏற்படும் போது வயது குறைவான பிள்ளைகளை வற்புறுத்திப் பணம் பெறும் பழக்கம் மேலோங்கும். பிள்ளைகள் பிழையான முறையில் பெற்றோரிடம் பணத்தை வசுவிக்க முற்படுவர், வீட்டில் களவு எடுக்க முற்படுவதும் உண்டு, இதனால் இப்பிள்ளைகள் தமது கற்றவில் மனதார ஈடுபடும் நிலைமை சீரிவதைக் காணுகின்றோம்.

வசப்பாடான பிள்ளைகளும் அவர்களை

வழிநடத்தும் வழிமுறைகளும்

* பிள்ளைகளுடன் அந்நியோன்யமாக நடப்போம் அவர்களைக் குறை கூறுவதைத் தவிர்த்தல் அதற்குப் பதிலாக அவர்கள் செய்யும் கருமங்களை மெசுக்கோம்.

* தமது பிள்ளைகளாக இருப்பினும் அவர்களை ஒப்பிட்டு உரையாடுவதைத் தவிர்த்து ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானவர் என்பதை மறவாது இருப்போம்.

* அவர்களின் நாளாந்த வாழ்க்கை தொடர்பாக மனம்விட்டுக் கலந்துரையாடல்; தாய், தந்தையர் தமது பிள்ளைகளுடன் சில மணி நேரத்தை ஒதுக்கி பிரயோசனமான முறையில் திட்டமிட்டு நேரத்தைச் செலவிடுவோம்.

* வாக்குறுதி அளிப்பதைத் தவிர்ப்போம். (இவை லஞ்சம் கொடுப்பதற்குச் சமனாகும்)

* அளவுக்கு அதிகமாக வசதிகளை வழங்குவோம்.

காது இருப்போம்.

(உதாரணமாக கூடியளவு கைச்செல வுக்கு அளித்தல், கையடக்கத்தொலைபேசி வழங்குதல் முதலியன்) கூடிய வசதிகள் அளிப்பதனால் அவை துஷ்பிரயோகமாகின்றன.

* ஒன்றாக இருந்து உணவருந்துவோம்

* குடும்பத்தினர் அனைவரும் கிழமையில் ஒரு தினமாவது (சில மணித்தியாலங்கள்)

தா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகநலக கல்வியாலை

வீட்டை விட்டு வெளியேறிச் சந்தோஷ மான் ஒரு குழலில் பொழுதைக் கழிப்போம். இறைவழிபாடு, சுற்றுலா (நண்பர் அல்லது சுற்றுத்தார் வீட்டுத்தரிசிப்பு) முதலியன்

* முடியுமானவரை அன்றாடம் அவர் களின் கல்வி முன்னேற்றம் தொடர்பாக ஆராய்வோம்.

* கிரமமாக வகுப்பாசிரியர்களைச் சந்தித்தல் (தாய் அல்லது தந்தை) பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் தொடர்பாக ஆராய்வோம்.

* இறை வழிபாடுகளில் பங்கு கொள்வோம். தாய், தந்தையர் இருவரும் வெவ்வேறு மதங்களைச் சார்ந்தவர்களாக இருப்பினும் இருவரும் மனம் ஒருமித்து விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் நடத்தல் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைகளின் நன்மை கருதி அவர்களை ஏதோ ஒரு மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிப்போம்.

* தேகாப்பியாசம் மிக அவசியம். நாளாந்த வாழ்க்கைக்கு பிரயோசனப்படக்கூடியதாக எமது குழந்தைகள் சுகல முயற்சிகளிலும் பங்கு கொள்ளக்கூடியதாக அவர்களை வளர்ப்போம்.

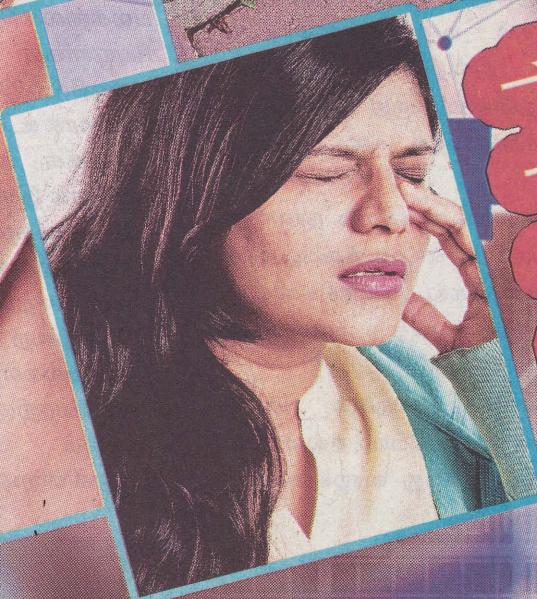
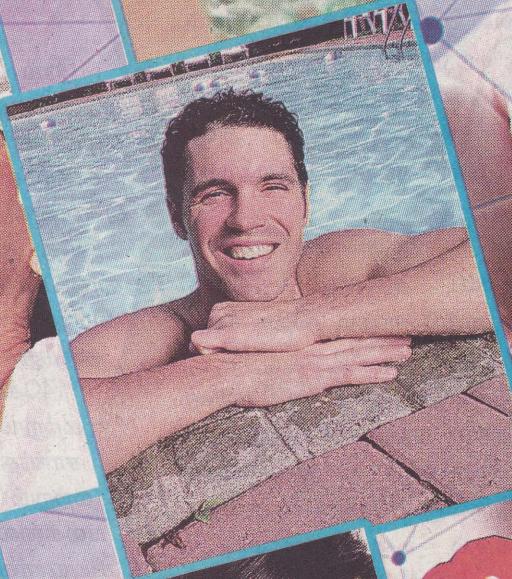
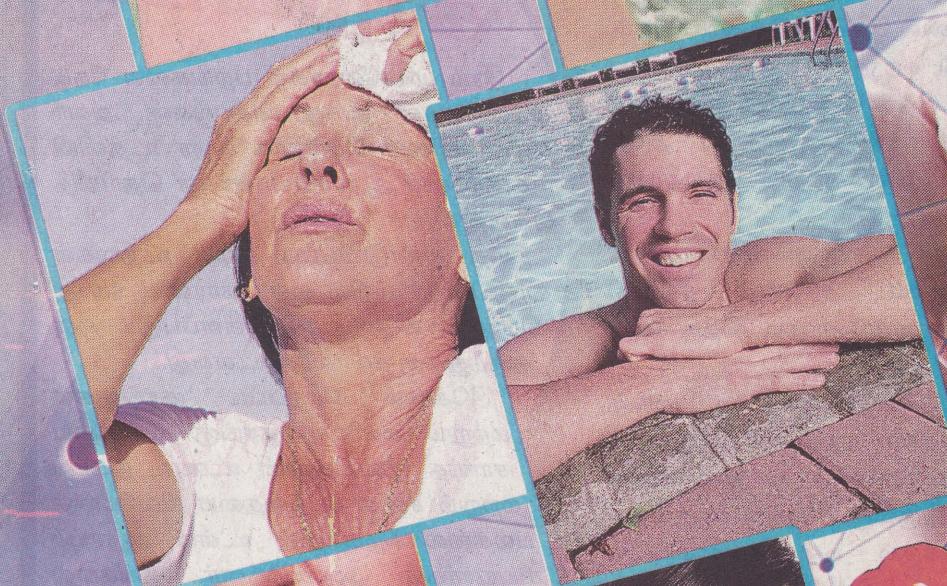
* மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனம் கொண்டவர்களாக வளர்ப்போம். நல்ல முன் உதாரணங்கள் மூலம் எமது வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வோம்.

முளை வளர பழங்கள் காரணமா?

நம் முன்னோர்கள் பழங்களை தேடி உண்டதால் அந்த செயல்கள் அவர் களின் மூளை பெரிதாக வளர உதவியிருக்கும் என் ஆராச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

இந்த கண்டுபிடிப்பு சமூக உறவுகள் தான் நமது அறிவு வளர காரணம் என்று பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் ஒரு கருத்துக்கு சவாலாக உள்ளது.

140க்கும் மேற்பட்ட குரங்குகள் மற்றும் மனிதக் குரங்கு வகையை சார்ந்த இனங்களின் உணவு நுகர்வு மற்றும் சமூக நடத்தையை நிவ்யோர்க் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள ஆராய்ச் சியாளர்கள் ஆராய்ந்தனர். தங்களது உணவில், இலைகளை விட பழங்களை அதிகமாக உண்ட விலங்குகளுக்கு குறிப் பிடத்தக்க அளவில் அவற்றில் மூளை பெரிதாக இருப்பதாக அவர்கள் கூறுகின்றனர். சமூகத்தில் இணைந்து இருப்பதற் கான தேவையை விட, எளிதாக அணு கழியாதபடி உள்ள பழங்களை தேடி அவற்றை உரித்து உண்பது போன்ற செயல்கள்தான் அவர்களின் மூளை வளர்வதற்கு முக்கியமாக இருந்திருக்க முடியும் என்று ஆராச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர்.



→ நகத்துக்கரு
→ மேலுதீப்
→ ஏஸ்ரஜெ
→ நிச்சல்
→ ஸ்ட்ரே
→ கஞ்ச



உருத்திலை



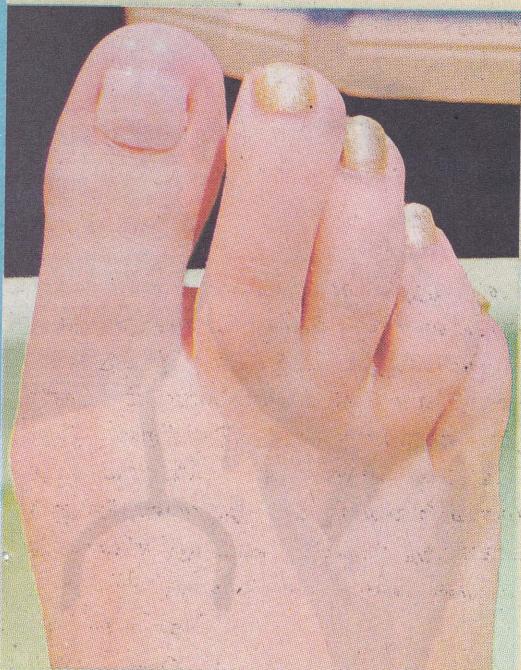
+ பாரிஸ்கன்

எஸ். கிழவே



குகிழி சீழி பிழக்கல்
பூதல் ஏற்பட்டுள்ள பள்ளம்
கண் ஹோமோன் குறைபாடு
உபாடுகினால் சுருமம் கருக்குமா?
இரா குழாய் பற்களைப் பாதிக்குமா?
ஊனிக்கன்மையை பரிசோதிக்கலாமா?

பெருவிரல் நகத்தில் சீழ் பிழக்கின்றது



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 22. இன்னும் உயர் கல்வியைப் பெற்றுவரும் மாணவி அன்றாடம் கல்விச் செயற்பாடுகளுக்காக வெளியே செல்ல வேண்டியுள்ளது. சில காலமாக எனது காலின் பெருவிரல் நகத்தில் அடிக்கடி சீழ் பிழக்கின்றது. இதற்காக சிகிச்சை பெற்றபோதும் பலனில்லை. சிகிச்சை பெறும் போது குணமாகியிருந்தாலும் திரும்பவும் அசெளகரியமான நிலைக்கு உட்படுகின்றேன். இதற்காக நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக்கறுவீர்களா?

— எம். டினுவிளா,
கொழும்பு – 15.

பதில்: உங்கள் பிரச்சினையை. நோக்கும் போது முதலில் நீங்கள் வைத்தியர் ஒருவரி டம் உங்கள் பிரச்சினையைக் காட்ட வேண்டும். இதனை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். நகக்கண்ணில் ஏதேனும் பிரச்சினை இருக்கலாம். இதனை வைத்திய அறிவுறுத் தலுக்கமைய சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது.

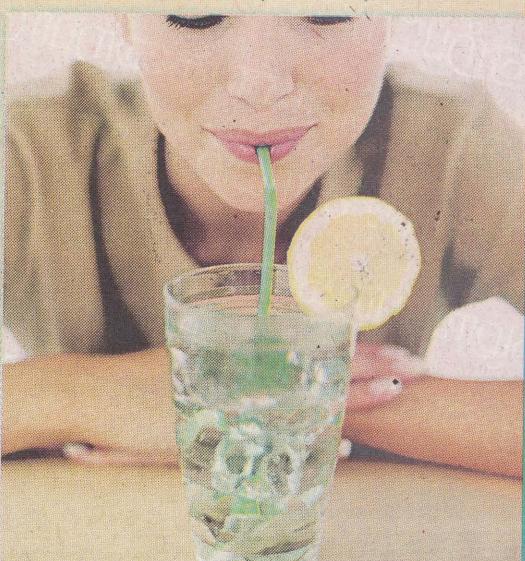
மேலும் காலின் பெருவிரலை பரிசோதிக் காது எதனையும் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியாது. இதனால் அண்மையிலுள்ள அரச வைத்தியசாலையின் சுரும் நோய்ப்பிரி விற்கு சென்று வைத்திய ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளலும்.

Dr. சீ.கே.பத்திரன
விசேடத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்

ஸ்ட்ரோ குழாய் மூலம் பானங்கள் குழுத்தால் பற்கள் முன்னோக்கி வளருமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகளின் வயது 22. அவளின் பற்கள் சுற்று முன்தள்ளி இருப்பதன் காரணமாக பற்களுக்கு உபகரணம் ஒன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது. தற்போது அவளுக்கு வயது 25. சுமார் ஒரு வருட காலமாக அவள் பால் மற்றும் பான வகைகளை அன்றாடம் அருந்தும் போது ஸ்ட்ரோ குழாய்களையே பயன்படுத்துகிறாள். இதனால் திரும்பவும் பற்கள் முன்தள்ளி வளருமா? என்பதை அறிய விரும்புகின்றேன்.

— கே. ராஜேஸ்வரி,
கண்டி.



பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளபடி அருந்தும் ஸ்ரோக் குழாயினால் பற்கள் முன்தள்ளி வளர்மாட்டாது. ஆனால் தொடர்ந்து குழாய்களைப் பயன்படுத்தி வந்தால் பற்களின் உட்புறமானது பாதிக்கப்படக்கூடும் இதனை Dental Erosion என்று குறிப்பிடுவார்.

இவ்விதம் தொடர்ந்து இருந்தால் சில காலங்களின் பின்பு பற்களில் கூசும் உணர்வு ஏற்படும். அருந்தும் ஸ்ரோ குழாய்களை அன்றாடம் பயன்படுத்துவது நல்ல பழக்கமல்ல. அதனை நிறுத்துவதே சிறந்தது. இதன் மூலம் பற்கள் மட்டுமல்ல அதிலுள்ள இரசாயன தன்மை காரணமாக முழு உடம்பும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக இடமுண்டு.

தொடர்ந்து இவ்விதம் நடந்து கொண்டால் சூடான மற்றும் குளிரான எந்த பானத்தையும் அருந்த முடியாதபடி பற்கள் கூசத்தொடங்கும்.

Dr. ஹேமன்த அமரசிறி புற்று நோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித்திட்ட சனசமூக விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்



ஸ்ட்ரெஜன் ஹோர்மோன் குறைபாடு



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 50. நான்கு மாதத்திற்கு முன்பு எனது கர்ப்பப்பை மற்றும் சூலகம் என்பன சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டன. கர்ப்பப்பையில் ஏற்பட்ட கட்டிகள் காரணமாகவே அவை அகற்றப்பட்டன.

அந்த சத்திர சிகிச்சை செய்த பின்பு எனது உடல் வெப்பமடைவதோடு உடலி விருந்து அதிக வியர்வை வெளியேறுகின்றது. ஒரு நாளில் ஆறு தடவைகள் வியர்வை வெளியேறுதல் ஏற்படுகின்றது. அத்தகைய நிலையில் நான் மிகவும் பாரிய அசௌகரிய நிலைக்கு உட்படுகின்றேன். அது மட்டுமன்றி எனது கால்கள் இரண்டும் உணர்வற்ற நிலைக்கு உட்படுகின்றன. இது விடயமாக சிகிச்சை பெற்றபோதும் எந்த பலனும் இல்லை. கையிலுள்ள விரல்களும் உணர்வற்ற நிலைக்கு உட்படுவதிலிருந்து மீள நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- அப்துல் ஸ்ரீனா, மாவனல்ல.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள நோய்க்கு ணங்குறிகளை நோக்கும் போது உங்களுக்கு மாதவிடாய் குறைபாடு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை ஊகிக்க முடிகின்றது.

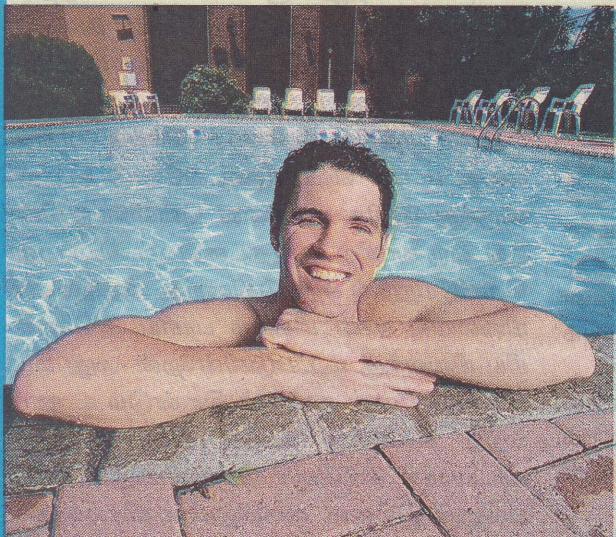
இது ஸ்ட்ரெஜன் ஹோர்மோன் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் உணரும் நிலையானது இந்நோயுடன் தொடர்புள்ளதாக உள்ளது.

இதனால் நீங்கள் பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும். அதன் பின்பு தேவையான ஹோர்மோன் பெற்றுக்கொடுத்து இதற்கு தேவையான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள முடியும்.

Dr. ஹேமந்த தொடம்பஹல பிரசவ மற்றும் பெண்நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்



நீச்சலில் ஈடுப்பால் சருமம் கருந்றமாக மாறுமா?



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனக்கு வயது 26. எனது உயரம் 5 அடி 6 அங்குலம். நீச்சலில் ஈடுப்புவதால் சருமம் கருமை நிறமாக மாற்றமடையுமா என்பதை அறிய விரும்புகின்றேன். அதுமட்டுமன்றி நீச்சலின் மூலம் உயரமும் அதிகரிக்குமா? மேற்கூறப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பாக விளக்கமான விபரத்தை அறிய விரும்புகின்றேன்.

— எஸ். செந்தூரன்,
யாழ்ப்பாணம்.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் நீச்சல் மூலம் சருமம் கருமை நிறமடையாமாட்டாது. ஆனால் சூரிய ஒளியில் நீண்ட நேரம் நீச்சலில் ஈடுபட்டால் சருமம் கருமை நிறமடைக்கூடும். அதுபோல் பின்னைகளின் உயர அதிகரிப்பானது 17 வயதுடன் நின்று விடும். ஆனால் நீச்சலின் மூலம் உயரம் அதிகரிக்கும் எனக்கூற முடியாது.

Dr.லால் ஏக்கநாயக்க விளையாட்டு வைத்தியப் பிரிவின் விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்

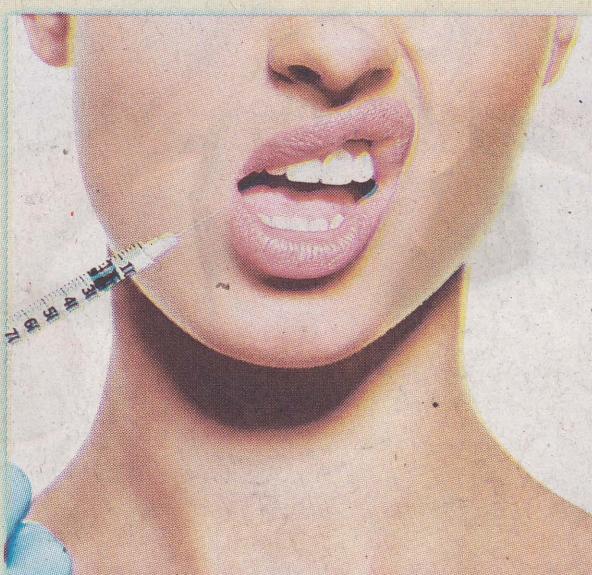


மகளின் மேலுத்தடில் பள்ளமான ஒரு கோடு உள்ளது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே எனது மகளின் வயது 26. அவளின் மேலுத்தடில் பள்ளம் போன்ற ஒரு கோடு காணப்படுகிறது. இதனை மூட அல்லது நிரப்ப ஏதேனும் சிகிச்சை செய்ய முடியுமா? அது மட்டுமன்றி அடிக்கடி அருந்தும் ஸ்ட்ரோ குழாய்களைப் பயன்படுத்துகிறான். அதனாலும் பற்கள் முன் ணோக்கி வளருமா என்பதையும் அறிய வேண்டும்.

— எஸ். பூர்ணிமா,
நுவரெலியா.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் பார்க்கும்போது மகளின் தோற்றத்திற்கு பெருமளவிலான பாதிப்பு குறைவு எனத் தெரிகின்றது. அந்த பள்ளம் தொடர்பாக கவலைப்படத்தேவையில்லை. ஆனால் கோடு போன்ற பள்ளம் பெரிதாக காணப்படுவதாயின் தோற்றத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படும் விதத்தில் இருந்தால் மட்டும் முக அழிகயல் தொடர்பான விசேதத்துவ சத்திர சிகிச்சை நிபுணரிடம் காட்டவும்.



உங்கள் அடுத்த பிரச்சினை தீய பழக்கம் தொடர்பான அந்த தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும். அருந்தும் குழாய்களைப் பயன்படுத்துவதால் பற்கள் பாதிக்கப்படக்கூடும் பற்கள் முன்னோக்கி வளர்மாட்டாது என்ற போதும் உடலின் மற்ற தொகுதிகளுக்கு இத்தகைய பழக்கத்தால் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

Dr. ஹேமந்த அமரசிறி
புற்றுநோய் தடுப்புப் பிரிவின்
பற்கள் தொடர்பான விசேஷத்துவ
வைத்திய நிபுணர்



கன்னித்தன்மையை பரிசோதனை செய்யலாமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 33. இவ்வருடம் திருமணம் செய்ய வள்ளேன். ஆனால் எனது கன்னித்தன்மை தொடர்பாக மிகப்பெரிய பயம் உள்ளது. இதனால் எனது மனநிலைக்கு மிகப்பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

நான் உள்ளீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள தால் எனது கன்னித்தன்மையை பரிசோதனை செய்யலாமா? அதனை எவ்விதம்

செய்வது? இது விடயமாக அதிகளவான பணம் செலவு செய்ய வேண்டுமா? மேற்கூறப்பட்ட விடயம் தொடர்பாக விளக்கமர்ண பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

— சுகவாழ்வு வாசகி,

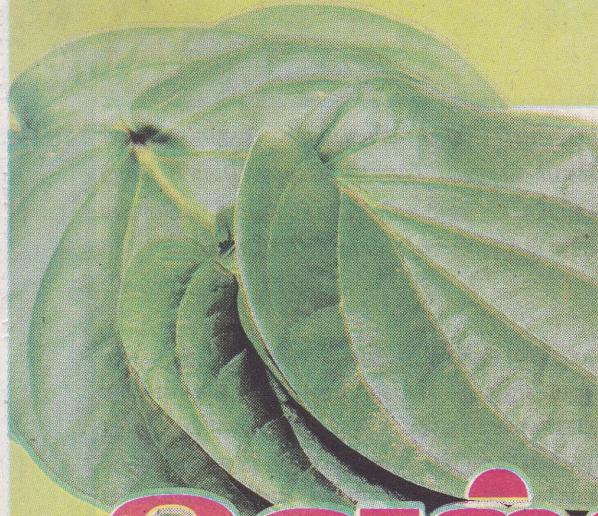
தீவில்: கன்னித்தன்மை என்று எந்த ஆணுதனும் எந்த பாலியல் தொடர்பும் கொள்ளாத பெண்ணைத்தான் குறிப்பிடுவோம். அது திருமணத்திற்கு முன் உள்ள நிலையாகும். ஆனால் இன்றைய சமூக எண்ணங்களின் அடிப்படையில் பெண்களின் கன்னிப்படலமானது காணப்பட்டால் மட்டுமே கன்னி என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.

ஆனால் சில பெண்கள் அக்கண்ணிப்படல மின்றி பிறக்கக்கூடும். அதுமட்டுமன்றி இயற்கையாகவே கன்னித்தன்மை இல்லாமல் இருக்கவும் கூடும்.

இக்காரணங்களின் அடிப்படையில் கன்னித்தன்மை தொடர்பாக தேவையற்ற விதத்தில் பயப்படத்தேவையில்லை. ஆனாலும் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை சந்தித்து அதனை பரிசோதித்துக்கொள்ள முடியும்.

Dr. ஆரியசேன யூ.கமகே
சமூக வைத்திய விஞ்ஞானம்
தொடர்பான விசேஷத்துவ
வைத்திய நிபுணர்





- * முலிகையின் பேயர் : வெற்றிலை.
- * தாவரப்பேயர் : PIPER BETEL
- * தாவரக்குடும்பம் : PIPER ACEAE.
- * வேறு பேயர் : தாம்புலம், நாகவள்ளி, வேந்தன், திரையல் என்பன.
- * வகைகள் : கம்மாறு வெற்றிலை, கற்பூர வெற்றிலை மற்றும் சாதாரண வெற்றிலை என்பன.
- * யாங்கநூம் பாகங்கள் : கொடி, ஒலை மற்றும் வேர்.

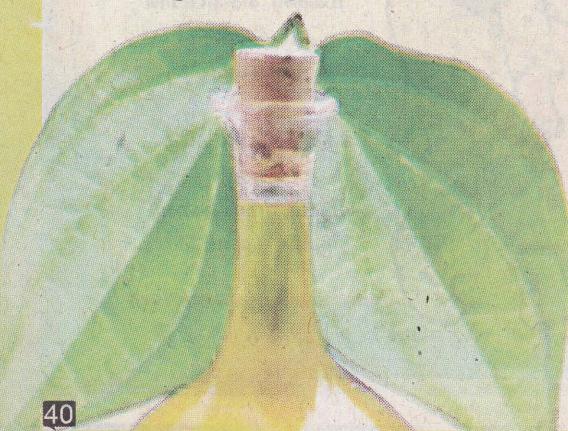
வெற்றிலை

வானியாஸ்டர்

- * இது ஒரு கொடி வகையைச் சேர்ந்தது.
- * இதன் இலைகள் இதயவடிவில் பெரிதாக இருப்பதோடு நுனி கூர்மையாகவும் இருக்கும்.
- * கருப்பு நிறத்துடன் நல்ல காரமாக இருப்பது கம்மாறு வெற்றிலை. கற்பூர மணத் துடன் சிறிது காரமாக இருப்பது கற்பூர வெற்றிலையாகும்.
- * வெற்றிலைக்கு நல்ல மணமும், காரமும் உண்டு.
- * இது கொடி பதியம் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

முழந்தவரியானிகள்

- * வெற்றிலைச் சாறு சிறுநீரைப் பெருக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது. வெற்றிலைச் சாற்றுடன் நீர் கலந்த பாலையும் பருகி வர சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.



- * வெற்றிலையை கடுகு எண்ணெணில் போட்டு லேசாக சூடு செய்து மார்பில் வைத்துக் கட்டிவர மூச்சத் திணைறல் மற்றும் இருமலுக்கு சுகம் தரும்.



- * குழந்தைகளுக்கு வரும் காய்ச்சல், தடுமனுக்கு வெற்றிலைச் சாற்றை தேனைடன் கலந்து கொடுக்க குணமாகும். .
- * வெற்றிலையை அனலில் வாட்டி அதனுள் ஐந்து துளசி இலையை வைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 10 மாத குழந்தைக்கு 10 துளிகள் காலை, மாலை கொடுக்க சளி, இருமல் குணமாகும். அனலில் வாட்டிய வெற்றிலையை மார்பிலும் பற்றாகப் போட சளி குறையும்.
- * குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் வெற்றிலைச் சாம்பை ஆமணக்கு எண்ணெணில் தோய்த்து ஆசன வாயில் செலுத்த உடனடியாக மலம் கழியும்.
- * வெற்றிலையை அரைத்து கீல்வாத வலி, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்ட நல்ல பலன் தரும்.

* வெற்றிலையின் வேரை சிறிதளவு எடுத்து வாயிலிட்டு மென்று வர குரல் வளம் உண்டாகும். எனவே இசைக் கலைஞர்கள் இதனை அதிகம் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

* நூரையீரல் சம்பந்தமான நோய் களிற்கு வெற்றிலைச்சாறும், இஞ்சிச் சாறும் சம அளவு கலந்து அருந்திவர நன்மை ஏற்படும்.

- * வெற்றிலைச்சாறு 15 மி.லீ. அளவு வெந்தீரில் கலந்து கொடுக்க வயிற்று உப்புசம், மந்தம், ஜன்னி, சீதளாரோகம், தலைவலி, நீர் ஏற்றம், வயிற்று வளி குணமாகும்.
- * வெற்றிலையில் சிறிது ஆமணக்கு என்ன வென்றை தடவி லேசாத் வாட்டி கட்டி களின் மேல் வைத்துக்கட்டிவர கட்டிகள் உடைந்து சீழ் வெளிப்படும். சிறப்பாக இதை இரவில் கட்டுவது நல்லது.
- * சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவு கலந்து வெற்றிலைச் சாறு, தேன் கலந்து அருந்த ஆஸ்துமா குணமாகும்.
- * குழந்தை பெற்ற பின்னர் தாய்க்கு அதிகமாக பால் சுரக்க வெற்றி லையை சிறிது ஆமணக்கு என்ன வென்றை விட்டு வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டி வர தாய்பால் அதிக மாகச் சுரக்கும்.
- * வெற்றிலைச் சாறு நான்கு துளி காதில் விட எழுச்சியினால் வரும் வளி குணமாகும்.
- * விடாது மூக்கில் ஒழுகும் சளிக்கும் வெற்றிலைச்சாற்றை மூக்கில் விட குணமாகும்.



* சிறுவர்களுக்கு அஜீரணாத்தைப் போக்கி பசியைத் தூண்ட வெற்றிலையோடு மிளகு சேர்த்து கஷாயம் செய்து கொடுத்து வரலாம்.

- எம். பாரதர்வினி.



"எதுக்கு பையனுக்கு 1000 ரூபாய் கொடுத்தீங்க?"

"ஏதோ பேஸ்புக் வாஸ்கனும்னு சொன்னான். படக்கிறதுக்குத் தானேன்னு கொடுத்துட்டேன்"

நோய்க்கான ஒரு மின்சாரம்

பெண்களின் இனவிருத்தித் தொகுதியில் கர்ப்பப்பைக்கு அருகில் இருபுறமும் பலோப்பியின் குழாய்க்கு அருகாக சூலகம் (Ovary) அமைந்துள்ளது. இதை சினைப்பை என்றும் அழைப்பார்கள். பருவமடைந்த பெண்களில் மெனோபோஸ் காலம் வரை மூன்று நான்கு, தசாப்தங்கள் இச்சூலகங்களில் ஒன்று மாறி மாறி கருமுட்டையை வெளியிடும். இம்முட்டைப்பலோப்பியோன் குழாய் ஊடாக கருப்பையின் மத்தியை நோக்கி பயணிக்கும் போது விந்துவால் கருக்கட்டப்படும். கருக்கட்டல் நிகழாது விட்டால் அடுத்த

மாதவிலிக்கு ஏற்பட்டு அதனுடன் சிதைவடைந்து வெளியேறும் பால் ஹோர்மோன்களை சூலகமே சுரக்கின்றது.

சூலகத்தில் ஏற்படும் நோய்களில் பொலிசிஸ்டிக் ஓவரி (நீர்க்கட்டிகள்) சாக்லெட் சிஸ்ற், சினைப்பை கட்டிகள் மற்றும் சூலக புற்றுநோய் (Ovarian Cancer) என்பன குறிப்பிடத் தக்கவை. இவற்றில் மிகவும் ஆபத்தான நோய் சூலக புற்று நோயாகும்.

சூலக புற்றுநோய்

சூலகப் புற்றுநோய் பரவலாக காணப்படாவிட்டாலும் இது மிகவும் ஆபத்தான நோயாகும். இது மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய தீவிர நோயாகும். அதிர்ஷ்டவசமாக இது அதிகமாக ஏற்படாவிட்டாலும்



உதவுதல்
நாலாக்காலை
Dr. ச. முனாநாதன்

துரதிர்ஷ்ட
வசமாக
நோய் ஏற்பட்ட
வர்களிலும் இது
வெளித்தெரிவ
தில்லை.

பெரும்பாலும் சூலகப்புற்றுநோய் அறி குறிகள் எதுவுமின்றி மெதுவாக பரவுவதால் நோயின் ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்கப் படும் சந்தர்ப்பங்கள் மிக அரிதாகும். இதனால் இதை அமைதியான கொலைகார புற்றுநோய் என்பார்கள். எந்தப் புற்றுநோயையும் ஆரம் பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் புற்றுநோயின் தாக்கம் குறைந்தனவில் இருக்கும். தாமதமாகும் போது அது தீவிரமாக பரவி அயலுறுப்புக்களையும் தாக்குவதுடன் இரத்தத் துடன் கலந்து சென்று இரண்டாம் நிலைப்புற்றுநோயான மெட்ராஸ்டேசிஸ் (Metastasis) நிலையையும் ஏற்படுத்தும் அபாயமுண்டு. புற்றுநோய் தாமதமாக கண்டுபிடிக்கப்படும் போது அறுவைச்சிகிச்சையுடன் கதிரியக்கசிகிச்சை, மருத்துவ சிகிச்சை என்பன மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இதனால் நோயாளிக்கு பலவித பக்கவிளைவுகளும் அசௌகியங்களும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மேலும் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் போகவும் இடமுண்டு. பிறிதொரு உறுப்பில் தோன்றும் இரண்டாம் நிலைப்புற்று நோயான மெட்ராஸ்டேசிஸ் நிலைக்கு சென்றுவிட்டால் குணமாக்க முடியாத ஆபத்தான நிலையும் ஏற்படும்.

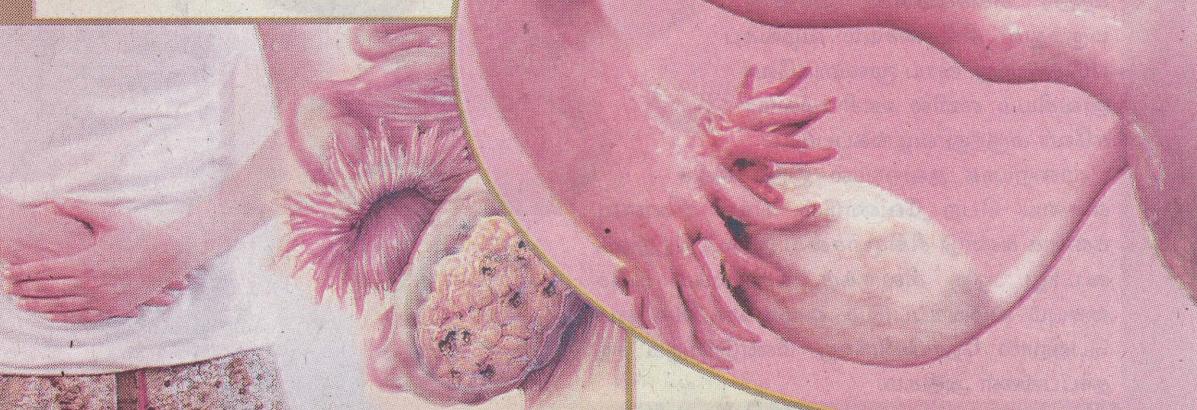
சூலக புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

சூலகப் புற்றுநோயின் ஆரம் பத்தில் அறிகுறிகள் எதுவும்



வெளித்தெரிவதில்லை. கட்டி சிறிய தாக இருக்கும் போது வயிறும் பெருப்பமாவதில்லை. வலி, வேதனை உட்பட குறிப்பிடத்தக்க எதுவும் தெரிவதில்லை. சிறிது காலத்தில் பசியின்மை, வயிற்றுப்பிரட்டு என்பன இருப்பினும் இது பற்றி பெரிதாக யாரும் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. கட்டி மெதுமெதுவாக பரவி பெருக்கும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் வயிற்றில் அசௌகியத்தை உணர்தல், வயிற்றில் ஏதோ இருப்பது போன்ற உணர்வு, வயிறு வீங்குதல், உடல் மெலிதல் முதலான அறிகுறிகள் சிலரில் தோன்றும். மிகவும் பரவிய நிலையில் கட்டி ஒரு காலபந்தாவில் பெருக்கும் போதுதான் பலருக்கு அறிகுறிகள் தோன்றும். மிக உக்கிரமான நிலையில் நெஞ்சில் நீர் சேர்ந்து மூச்செடுப்பதில் சிரமமும் ஏற்படும்.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது தான் பலரும் வைத்தியசாலைக்கு வருகின்றார்கள். இந்த நிலையில் சிகிச்சையளித்து குணமாக்குவது சிரமமாகின்றது.



குலகப் புற்றுநோய் ஏற்ப வேதற்கான காரணங்கள்

சில பரம்பரை அலகுகள் குலகப் புற்று நோயுடன் தொடர்பு பட்டிருப்பினும் பரம்பரை தொடர்பு இல்லாமலும் ஏற்படலாம். ஜம்பது வயதுக்குப் பின்னர் குலகப் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்ற சாத்தியம் அதிகம். எனினும் நடுவயதிலும் கூட ஏற்படலாம். மேலும் குழந்தை பெற தாது வர்களிலும் ஏனையோரை விட கூடுதலான சந்தர்ப்பம் உண்டு. மெல்லியவர்களிலும் பார்க்க உடற்பருமனானவர்களில் குலகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

மாதவிடாய் நின்ற பின்னர் ஏற்படும் சில அசொகரியங்களை போக்கும் ஹோமோன் மாத்திரைகளால் (HRT) குலகப்புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியமுண்டு. எனினும் குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளால் நோய் ஏற்படுவதில்லை.

எக்ஸ் கதிர்கள், ஸ்கேன் பரிசோதனைகள் மூலம் நோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு நோயின் நிலையும் கண்டறி யப்படுகின்றது.

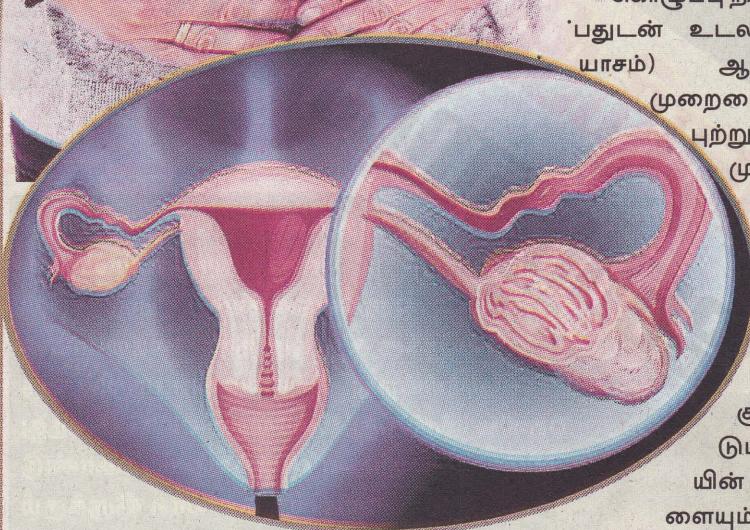
சிகிச்சை முறைகள்

நோயின் நிலையை பரவலைப் பொறுத்தே குலகப் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. அறுவைச் சிகிச்சையே முக்கியமான சிகிச்சை முறையாகும். குலகப் புற்றுநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அறுவைச்சிகிச்சையால் முற்றாக குணப்படுத்த முடியும். துரதிர்ஷஷ் டவசமாக பலரில் ஆரம்ப

நிலையில் கண்டுபிடிக்கப்படாமையால் சிகிச்சை சிரமாகின்றது. அதிகம் ஊடறுத்து பரவாதவர்களுக்கு சத்திர சிகிச்சையை அடுத்து மருத்துவ சிகிச்சையும் வழங்கப்படுகின்றது. வாய் மூலமாகவோ அவசியம் எனில் ஊசி மூலமாகவோ மருந்து வழங்கப்படும்.

முறையாக தவறாமல் இந்த சிகிச்சையை பெற வேண்டும். பக்க விளைவுகளைக் கண்டு சிகிச்சையை இடை நிறுத்தக் கூடாது. ஒரு சிலருக்கு கதிரியக்க சிகிச்சையும் வழங்கப்படும். ஒழுங்காக சிகிச்சை பெற்றால் நோயிலிருந்து மீண்டுவரும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம்.





அத்துடன் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு மாத திரைகள் நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை குறைக்கின்றது.

சூலகப் புற்றுநோயை தடுக்கும் வழிகள்

◆ பெண் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மார்பு அல்லது சூலக புற்று நோயால் பீடிக்கப்பட்ட டிருந்தால் அவர்களின் நெருங்கிய இரத்த உறவினர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியம் உண்டு.

◆ சில பரம்பரை அலகுகள் (ஜீன்ஸ்) இப் புற்றுநோயுடன் தொடர்பு உள்ளன.

◆ இவ்வாறு குடும்ப உறவில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருந்தால் புற்று நோயைப்பற்றி விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

◆ நாற்பது வயதை எட்டியவர்கள் வருடா வருடம் மருத்துவ பரிசோதனையை மேற் கொள்வதன் மூலம் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்க முடியும்.

◆ U.S. SCAN ABDOMEN என்ற சாதாரண பரிசோதனையை வயிற்றின் மேற்புறமாக மேற்கொள்ளும் போது சூலகப் புற்றுநோய் கட்டிகளை இலகுவாக இனம்காண முடியும்.

◆ இதன் மூலம் சூலகப் புற்று நோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடித்து அறுவைச்சிகிச்சை மூலம் பூரணமாக குணமாக்க முடியும்.

◆ உடற்பருமனின்றி உடலின் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத் திருப்பதன் மூலம் சூலகப்புற்றுநோய் ஏற்படுகின்ற சாத்தியத்தைக் குறைக்க முடியும்.

◆ கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பதுடன் உடலியக்கத்துடனான (தேகாப்பியாசம்) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மறையை பேணுவதன் மூலம் இப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதை குறைக்க முடியும்.

அறுவைச்சிகிச்சை

சூலகப் புற்றுநோய்க்கான அறுவைச் சிகிச்சையின் போது தனியே கட்டியை மாத்திரம் அகற்றாமல் முழு மையாக பாதிக்கப்பட்ட சூலகத்தை அகற்ற வேண்டும். மாதவிலக்கு நின்றவர்களாயின் கர்ப்பப்பையையும் சூலகங்களையும் முற்றாக அகற்றலாம்.



“ பேஸ்க் பணத்தைக் கொள்ளையடிச்ச சரி... மெனேஜர் மண்டையில் குட்டனியாமே! ”

“ பணம் மட்டுமே ஒரு மனுசனுக்கு சந்தோசத்தைக் கொடுக்காது எஜமான்!!



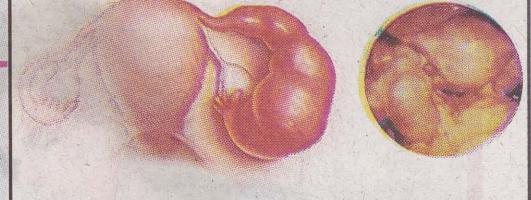
Dr. எம். எம். ராகவா
MBBS,MD (Obs & Gyn), MRCOG (UK)
மக்கபேற்று வைத்திய நிபுணர்,
சிரேஷ்ட விரியுறையாளர்
முசொல்சா வைத்தியசாலை.

மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வலி பழங்கு சாதாரண ஒரு வேதனையாக கிருந்தாலும் காலீ மேற்கொண்டு வரும் வேதனையாக கிருந்தாலும் கிருக்கின்றது. இவ்வேதனை பற்றிய ஒரு தெளிவு கிருப்பது இவ்வேதனையில் கிருந்து விடுபட்டு சாதாரண வாழ்க்கையை கொண்டு செல்ல பெரிதும் உதவியாக கிருக்கும் நலம் என்று அறியப்படுகிறது.

தசைப்பிடிப்புடன் கூடிய மாதவிலக்கு (Period Cramps) அல்லது வலியுடன் கொண்ட மாதவிலக்கு (Dysmenorrhea) என்றழைக் கப்படும் மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வயிற்று வலியானது இரண்டு வகைப்படும்.

* ஆரம்ப நிலை டிஸ்மெனோரியா (Primary Dysmenorrhea) என்றழைக்கப்படும் முதல் வகையான வயிற்று வலி கருப்பப்பையின் அகப்படலத்தில் உற்பத்தியாகும் புரோஸ்டாகிளாண்டின் (Prostaglandin) என்றழைக் கப்படும் இரசாயனத்தின் அளவு கூடுவதால் ஏற்படுகிறது. இதன்போது ஏற்படும் வயிற்று வலி பெண்களில் ழுப்பெய்திய காலம் தொட்டு ஏற்பட்டு அவர்களின் குழந்தைப் பேரின் பின்பு குறைந்து விடுகிறது. இவர்களிற்கு வலி மாதவிலக்கு தொடங்கும் நாளில் ஆரம்பித்து முதல் ஓரிரு நாட்களில் அதிக ரித்து மாதவிலக்கு நின்றவுடன் குறைந்து விடும்.

இவ்வாறு ஆரம்ப வயிற்று வலி (Primary Dysmenorrhea) ஏற்படுவர்களில்



லது இடுப்புக்குழியில் உள்ள ஒரு பிரச்சினையின் காரணமாக ஏற்படுகிறது. இந்நிலையானது கருப்பப்பையின் உட்படலமானது (Endometriosis) பலோப்பியன் குழாய்களினுடோக வெளியேறி இடுப்புக் குழியில் உள்ள உறுப்புக்களில் பதிவடைவதனால் ஏற்படுகிறது.

இந்நிலையினால் பாதிப்படைந்த பெண்களின் வயிற்றுவலி அல்லது இடுப்புவலி அவர்களின் மாதவிலக்கு ஏற்படுவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்னரே ஆரம்பித்து விடும். இந்த வேதனை இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டு முதல் ஓரிரு நாட்களில் அதிகமாகி பின்னர் படிப்படியாக குறையும். பலருக்கும் இவ்வேதனை இரத்தப்போக்கு நின்ற பின்னரும் காணப்படலாம்.

இப்பெண்கள் மாதவிலக்கு ஏற்படும் போது மட்டுமன்றி தாம்பத்திய உறவின் போதும் அதிக வேதனையை அனுபவிப்பார். சில சமயம் இப்பெண்கள் குழந்தைப் பேறின் மையால் பாதிப்படைந்தவர்களாகவும் இருக்கக்கூடும். மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் ஸ்கேன் பரிசோதனையின் மூலம் இந்நோய் நிலையை கண்டியலாம். ஆனாலும் லேப்ரஸ் கோப்பி (Laparoscopy) என்ற மைக்கப்படும் ஊடறுவை

கர்ப்பப்பையிலோ அல்லது அதனை குழுவுள்ள அங்கங்களிலோ எந்த ஒரு பிரச்சினையும் காணப்படாது. எனவே அவர்கள் ஸ்கேன் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டாலும் கூட அது சாதாரண அறிக்கையாகவே இருக்கும்.

இவ்வேதனையை பல முறைகளில் கட்டுப்படுத்தலாம்

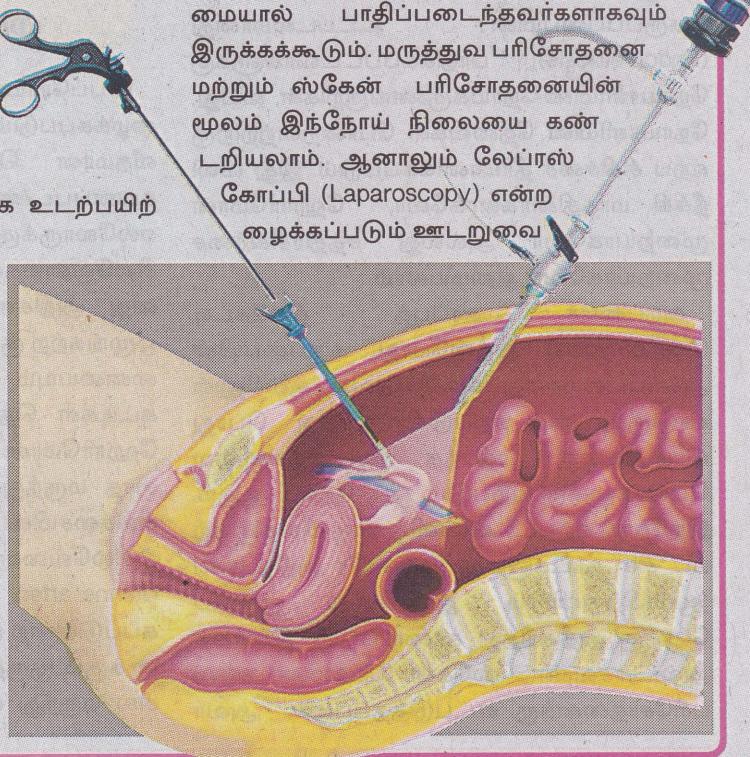
- வலி நீக்கி மாத்திரைகளான பெரசிட்டோமால் (Paracetamol) அல்லது இபுபுரூபன் (Ibuprofen) போன்ற மருந்துகளை ஒவ்வொரு மாதமும் எடுப்பதால் வலியை வெகுவாக குறைக்கலாம். சிலருக்கு ஹோர்மோன் வில்லைகளை மருத்துவர் சிபாரிசு செய்வார்.

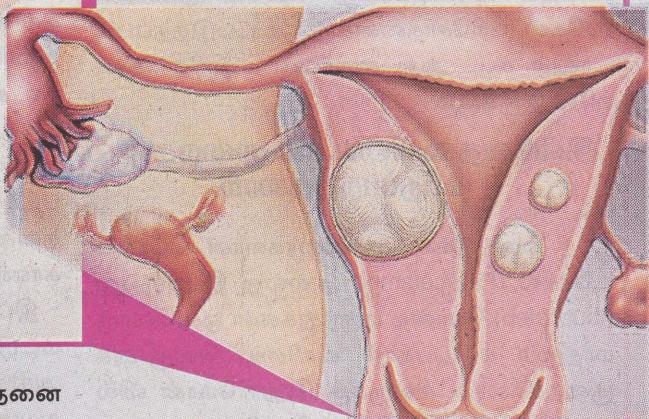
- வலி ஏற்படும் போது சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது வயிற்றுவலிக்கு நல்ல பயன் ஸிக்கும்.

- பெண்கள் தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவர் எனில் இவ்வேதனை குறைவடையும்

- சிறுபிள்ளைகளுக்கு இந்நிலை ஏற்படின் வயது முதிர்ச்சியுடன் இவ்வேதனை குறைவடையும்.

- இரண்டாம் நிலை டிஸ்மெனோரியா (Secondary Dysmenorrhea) என்றழைக்கும் வயிற்று வலியானது பெண்களுக்கு பூப்பெய்தி பல வருடங்களின் பின்னர் ஏற்படுவதுடன் அது பொதுவாக ஏதோவொரு கருப்பை அல்ல





சிகிச்சை முறையினால் மட்டுமே இதனை மிக துல்லியமாக கண்டறியலாம்.

கருப்பையின் உட்படலமானது (Endometriosis) பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நோயாளியின் நோய்க்குணங்குறிகள், வயது, நோயாளியின் தேவைகள் போன்றவற்றிற்கு ஏற்ப சிகிச்சை தீர்மானிக்கப்படும். இது வலி நீக்கி மாத்திரைகளாகவோ, ஹோர்மோன் முறையாகவோ அல்லது சத்திரசிகிச்சை முறையாகவோ அமையலாம்.

கருப்பைச் சுரப்புத் திசுக்கட்டி (Adenomyosis) இதன்போது கருப்பையின் அகப்படலமானது கருப்பைப்பைச் சுவரினுள் ஊடுருவுவதால் ஏற்படுகிறது. இது பொது வாக வயது முதிர்ந்த குழந்தைகளுள்ள பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஒரு நோய் ஆகும். இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களில் மாதவிலக்கு ஏற்பட சில நாட்களுக்கு முன்னரே அதிக வலி ஆரம்பித்துவிடும். இவர்களில் குருதிப் போக்கு அதிகரித்து காணப்படும். இவர்கள் அல்ட்ராசுவன்ட் ஸ்கேன் (Ultrasound scan) பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டின் அவர்

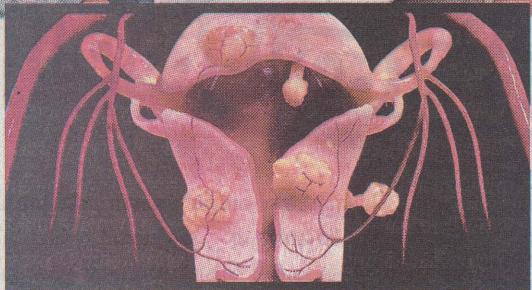
களின் கருப்பை வீங்கிக் காணப்படும்.

கருப்பைச் சுரப்புத் திசுக்கட்டி (Adenomyosis) இருப்பவர்களுக்கும் வலி நீக்கி மருந்துகளை ஒவ்வொரு மாதமும் வழங்குவதன் மூலமோ அல்லது ஹோர்மோன் முறைகளாலோ கட்டுப்ப டுத்தலாம். சிலருக்கு வலியும் குருதிப் போக்கும் அதிகரித்தாலோ அல்லது மருந்து முறைகள் சரிப்படாவிட்டாலோ வைத்தியர் (Uterine surgery) கருப்பை அகற்றும் சத்திரசிகிச்சையை சிபாரிசு செய்வார்.

பைப்ரோய்ட் கட்டிகள்

பைப்ரோய்ட் கட்டிகள் (Fibroid) என்ற மைக்கப்படும் கருப்பைக் கட்டிகள் 30 – 50 வீத்தான் பெண்களுக்கு கருப்பைகளில் காணப்படக்கூடிய ஒரு கட்டியாகும். இது எல்லோருக்கும் தொல்லை தருவதில்லை. சிலவேளைகளில் பைப்ரோய்ட் கட்டிகளானது அதிகளவு குருதிப்பெருக்கு மற்றும் ஒழுங்கற்ற குருதிப்பெருக்குடன் அதிக வேதனையையும் தரும். இவ்வாறு பைப்ரோய்ட் கட்டிகள் தொல்லை தருமிடத்தில் அவை ஹோர்மோன் அல்லது ஹோர்மோன் அல்லாத மருந்துகள் மூலமோ அல்லது சத்திரசிகிச்சையின் மூலமோ கட்டுப்படுத்தலாம்.

சிலவேளைகளில் புதிய நவீன முறையான Uterine artery embolisation (UAE) என்றமைக்கப்படுகின்ற முறையில் பைப்ரோய்ட் கட்டிகளுக்கும் குருதியை வழங்கும் நாடிகளுக்கும் சில மருந்து வகையை செலுத்தி அவற்றை



அடைப்பதன் மூலம் பைப்ரோய்ட் கட்டிகளினால் ஏற்படும் நோய்க்குணங்குறிகளை வெகுவாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இடுப்பு அழற்சி நோய் (Pelvic inflammatory disease) கருப்பப்பையை சூழவுள்ள உறுப்புக்களான பலோப்பியன் குழாய், சூலகம் மற்றும் அவை காணப்படும் இடுப்புகுழி யினுள் கிருமித்தொற்று ஏற்படுவதால் அழற்சி ஏற்படலாம். இந்திலை, இடுப்பு அழற்சி நோய் என்றழைக்கப்படும்.

இவ்வாறு இடுப்பு அழற்சி நோயினால் பாதிப்பறவர்களிற்கு மாதவிலக்கின் போது கடுமையான வேதனை ஏற்படு வதுடன் அடிக்கடி அடிவயிற்றில் வலி, காய்ச்சல், வெள்ளைப்படுதல் போன்றன நோய் குணங்குறிகளாக காணப்படும். இடுப்பு அழற்சி நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களிற்கு அதற்கான தகுந்த சிகிச்சையை வழங்குவதன் மூலமே இந்நோயினைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் சாதாரண வலியானது பல்வேறு நோய் நிலைகளினால் பெரும் தொல்லையாக மாறி

பெண்களின் வாழ்வில் பெரிய பாதிப்பை உருவாக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் தகுந்த முறையில் மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இவ்வேதனையில் இருந்து விடுபட்டு சாதாரண வாழ்க்கையை வாழலாம்.



"என் மனைவி தன் திருடனை பிடிக்க கொடுத்தா?"

"எப்படி?"

"அவனோட செல்ல எடுத்து அதை பொலிக்கு கொடுத்துட்டான்"



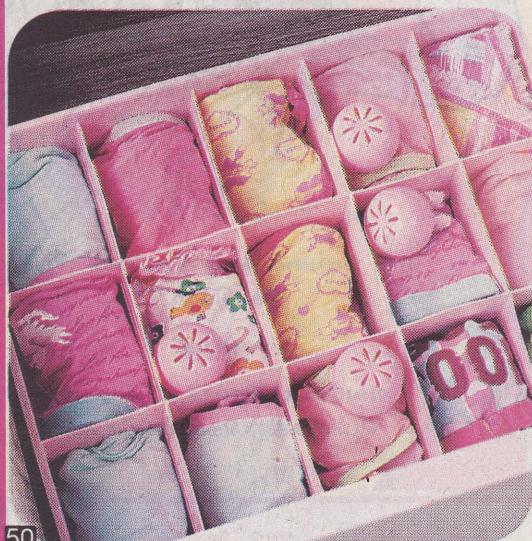
Dr. எம். கே. முந்கானந்தன்
MBBS (Cey.), DFM (Col.), FCGP (Col.)
தடும்பு மருத்துவர்



“பூச்சி உருண்டைகள்”

பூச்சி உருண்டை எனச் சொல் வலப்படும் இவை பளிச்சிடும் வெள்ளை நிற உருண்டைகளாகும். Naphthalene Balls, Moth Balls என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் இவை பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். இனிப்பு வகைகள் போன்ற தோற்றம் கொண்டதால் வாயில் போட்டுவிடலாமா? என எண்ணத் தோன்றும். மசகு எண்ணெய் மற்றும் நிலக்கரித் தாரிலிருந்து இவற்றைத் தயாரிப்பார்கள். 6.2 (smoking) சிகரட் புகையிலும் இது இருக்கிறது. வாகனங்கள் உமிழ்ந் தெறியும் புகையிலும் இருக்கவே செய்கிறது. பொருட்களையும் உடைகளையும் சேமித்து வைக்கும் அலுமாரி, பெட்டி போன்றவற்றில் பூச்சி கொல்லியான இதைப் போட்டு வைப்பார்கள்.

பல உணவுகங்களிலும் கழிப்பறைகளிலும் போட்டு வைத்திருப்பதையும் காணலாம். இதிலிருந்து எழும் மணமானது கரப்பொத்தான்பூச்சி மற்றும் சிறுபூச்சிகளை வெருட்டி அடிக்கும் மணத்தை எழுப்பும். இவை படிப் படியாகக் காற்றிலேயே கரைந்து அற்றுப் போகும். ஏனைய பூச்சி கொல்லிகளைப் போலவே இது மனிதர்களுக்கும் பாதிப் புகளை ஏற்படுத்தும். பலவேறு விதமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.



உட்கொள்ளும் போது

ஆயினும் இதனை தற்செயலாகவோ, வேண்டுமென்றோ உட்கொண்டால் பாதிப்பு அதிகமாகும். பாதிப்பின் தீவிரம் உட்கொள்ளப்பட்ட நப்தலீனின் அளவைப் பொறுத்தது ஆகும். இரைப்பையை உறுத்துவதால் வயிற்று வலி, ஓங்களாம், வாந்தி, வயிற் ரோட்டம் போன்ற அறிகுறிகள் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும். இவை தானே மாறிவிடக் கூடும்.

ஆயினும் அதிகளவில் உட்கொண்டால் கடுமையான பாதிப்பு ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் நப்தலீன் ஆனது குருதியில் உள்ள செங்குருதிக் கலங்களைப் பாதித்து அவற்றைச் சிதைவடைய வைப்பதே ஆகும்.

மே 2017 - கல்வார்வி

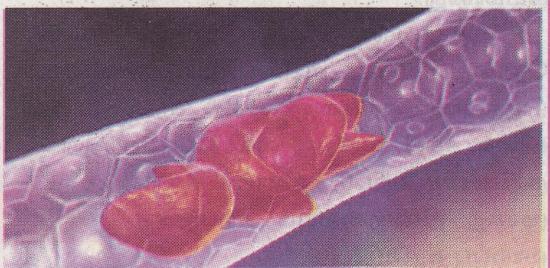


அதிக இரத்தக கலங்கள் அழியும்

போது ஒரு வகை இரத்தசோகை ஏற்படும். இதை Hemolytic anemia என்பார்கள். சிதைந்த இரத்தத்தின் ஹீமோகுளோபினானது சிறுநீர் ரூடன் வெளியேறும். சிறுநீர் செந்நிற்றத்தில் வெளியேறும்.

அதிகமாக உட்கொண்டிருந்தால் சிறுநீரகம் ஈரல் போன்ற உள்ளநிறப்புகள் பாதிப்புறும். நப்தலீனால் குருதியில் உள்ள இரும்புக் கூறானது ferrous என்பதற்கு பதிலாக ferric ஆக மாறும். இரத்தத்தினால் உடலுக்குத் தேவையான ஓட்சிசனைக் குருதியால் காவிச் செல்ல முடியாது போய்விடும். உடல் நீல மாக மாறும். Methemoglobinemia என்ற இது மற்றொரு கடுமையான விளைவாகும். இந்திலை தொடரும்போது உடலுக்கு வேண்டிய ஓட்சிசன் இல்லாமையால் வலிப்பும் மரணமும் தொடரலாம்.

நப்தலீன் நச்சு பெரியவர்களை விட குழந்தைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது அதிகம். உட்கொள்வதால் மாத்திரம் மட்டுமின்றி, அதன் மணத்தைச் சுவாசிப்பதாலும் குழந்தையினை வெளியேறும்.



தைகளில் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படலாம். நப்தலீனால் மாசடைந்த உடைகள் படுக்கை விரிப்புகள் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து அணியும்போது அதன் நச்சுத்தன்மை சுவாசத்தின் ஊடாக உடலை அடைந்து, இத்தகைய பாதிப்புகளை பாலகர்களில் ஏற்படுத்தி இருப்பதாக சில அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

ஏனைய பாதிப்புகள்

* இதன் மணம் சிலருக்கு கண்களில் எரிவை உண்டாக்கும். கண்ணில் நேராடியாகப் பட்டால் கண்கள் சிவந்து நோய் (Conjunctivitis) ஏற்படலாம்.

நீண்டகாலமாக தொடர்பு ஏற்படும்போது வெண்புரை எனப்படும் கற்றரக்ட் ஏற்படவும் கூடும். கண்ணில் பட்டால் உடனடியாக கண்களை நீரினால் நன்கு கழுவுங்கள்.



* சருமத்தில் படும்போது சருமத்தை சற்று உறுத்தலாம். உடனடியாகக் கழுவிவிடுதல் போதுமானது. தொடர்ச்சியான தொடர்பு கொண்டிருந்தால் ஒவ்வாமை அழற்சியை ஏற்படுத்துவது, உண்டு. இதைக் கையாள வேண்டியிருந்தால் வேலை முடிந்ததும் உடனடியாகவே கைகளை நன்கு கழுவுவது முக்கியமானது.

* இதன் மணமானது பலரிலும் சுவாசத் தொகுதியில் உடனடிப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். அதிகளுக்கு எச்சில் சுரப்பது, ஒங்காளம், சத்தி, வயிற்று வளி போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம். சிலரில் மூச்சத் திணறலையும் ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உண்டு.

* நப்தலீனானது மிருகங்களில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகளில் ஒன்று என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆயினும் மனிதர்களில் இது பற்றிய தெளிவான ஆய்வு அறிக்கைகளைக் காண முடியவில்லை.

* குழந்தைகள் தவறுதலாக உட்கொள்வதை அறிவோம். அதேபோல விளையாட்டாக அவற்றை முக்கினுள் அல்லது காதினுள் செலுத்தி விடுவதும் உண்டு. அவ்வாறு நடந்தால் நீங்களாக அதை எடுக்க முயலவேண்டாம். மூக்கினுள் கிடப்பதை எடுக்க முயலும்போது அது பிற்புறமாக விழுந்தால் சுவாசக் குழாயினுள் வீழ்ந்து மூச்சத் திணறலை ஏற்படுத்தும் பாரிய ஆப்தது உள்ளது.

* மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரையில் அதை உட்கொண்டிருந்தால் அதன் பாதிப்பை குறைப்பதற்கு Activated charcoal உபயோகிப்பது உண்டு. குருதி சேதமடைந்திருந்தால் குருதி மாற்றீடு செய்ய நேரலாம். நாளம் ஊடாக தீரவங்களை ஏற்றவும் தேவை ஏற்படலாம்.

* பாதிப்பு உங்கள் வீட்டில் உள்ள மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல வளர்ப்பு மிருகங்களிலும் ஏற்படலாம். எனவேதான் பூச்சி உருண்டைகளைப் பாவிப்பதில் அவதானம் தேவை என்றோம்.



"என்ன இது? சிக்கை கேக்க ஆபிசுக்கே வந்துட்டோ?"

"விட்டுசே போய்க் கேட்டேன். ஜயா ஆபிசுக்கு போயிட்டுக்கண்ணு அம்மாதூன் சொல்லுகின்க!"

மருத்துவ தகவல்கள்



வறண்ட இருமலி

வறண்ட இருமலி பல வருடங்களாகத் தொடர்ந்து இருப்பது செனல் தொந்தாவு, நூள்பட்ட தொண்டை வாட்சி மற்றும் தொண்டைப்புள், வயிற்றில் அதை மன அமிலம் காப்பது மற்றும் இரைப்பை ஏற்றும், வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் உள்ளிட்ட பல காரணங்களில் ஒன்றினால் கூட இருக்கலாம். அவதானம் தேவை.

வாசனையை அறிநுமி

முக்குப்பொடி போடுதல், சீல வகை மருந்துகளை உபயோகித்தல், ஓவ்வாரம், ஜில்தோஷம், செனல், முக்கில் சதை வளர்ச்சி உள்ளிட்ட மேலும் பல காரணங்களாலும் வாசனை அறிவுதில் சிக்கல் ஏற்படலாம்.



வாசனைக்கங்கள்



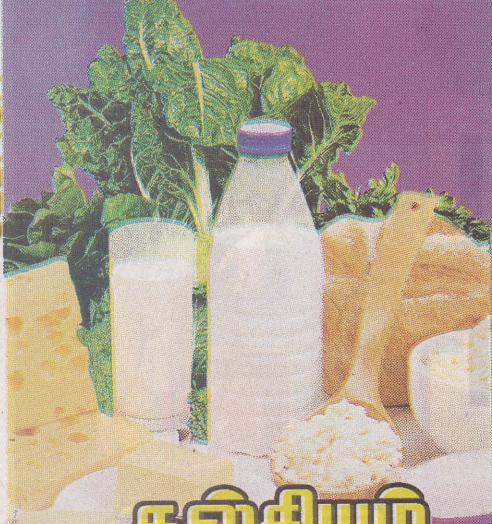
உலர்த்த பழவகைகள், பேஸ்சம்பழம், உலர்த்த தீரைசை ஆகியவற்றிலும் முந்தீரி, பாதும் ஆகியவற்றிலும் இரும்பச்சத்துடன் பொஸ்பாஸ், கல்சியம் போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அதை அடைகியுள்ளன.

பொட்டாசியம் இதயத்தின் இயக்கக்கூட்டுக்குத் தேவையான

ஒரு சத்து. வாழைப்பழம், ஒரேஞ்சு, தீரைசை, அப்பிள் போன்ற பழங்களில் இது அதை மாகக் காணப்படுகின்றது. இவற்றில் ஏதேனும் இரண்டு பழங்களை தீண்டும் உட்கொள்வது நல்லது.

பொட்டாசியம்





கல்சியம்

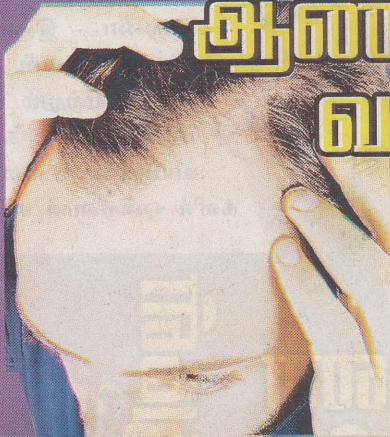
நாம் உண்ணும் உணவு, படுகும் தீவங்களில் இருந்தே நமது உறவுக்குத் தேவையான கல்சியம் சுத்து கிடைத்து வருகிறது. அப்படி நமது உணவில் போதியவை கல்சியம் இல்லாத போது தான் எவும்புகளில் இருந்து கல்சியம் சுத்து எடுக்கப்படுகிறது.

முதுகெலும்பு

முதுகெலும்பில் பல நரம்புகள் உடலின் எல்லா பகுதி கணையும் இணைப்பதால் இங்கு எந்த எவும்பில் பகுதிப்பு அல்லது பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டாலும் அப் பகுதியில் நரம்புகள் இழுக்கப்படுகின்றன. அதனால் அழுத்தம் குறைவதால் எவும்புகள் ஒன்றேரூடைன்று உரையுஞ்சு தேய்மாணம் ஏற்படுகிறது.



ஆர்மிகளின் வழகுகளை



பெரும்பாலும் ஆண் களுக்கே ஏற்படுவதுண்டு. அன்டிரோஸ்டோரோனிக் அலைரோபேசியா என்று இதற்குப் பெயர். முப்பதில் இருந்து ஜம்பது சத விகித ஆண்களுக்கு இது ஏற்படும். முப்பது முதல் ஜம்பது வயது வரை உள்ளவர்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

முடி உதிர்ச்சி

முடி உதிர்வதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. சில பண்ணக்குக்கு தைரோஸ்ட் சம்பந்தமான பிரச்சினை உருவாகும் போதும் முடி உதிரவாம். ஊட்டச்சுத்துக்குறைவாக இருக்கும்போது முடி உதிரவாம். உதரணமாக நம் இந்துத்தில் இரும்புச்சுத்துக்குறைந்தால் கடை முடி அதிகாணில் உதிரும்.

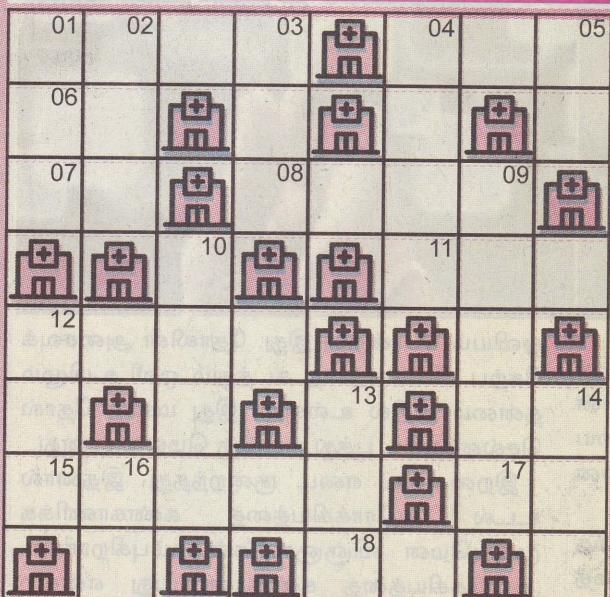


இரங்கசுத் தொய்க்கார்

கொஃபினி

கோப்பியில் அதிகமாகவும் தேநிலில் ஓரளவும் கொஃபின் என்ற ஒரு வகை நுச்சப்பொருள் இருக்கிறது. இது வயிற்றுப் பகுதியில் இயக்கத்தைக் குறைக்கக்கூடியும். எனவே கோப்பி, தேநிர் அருந்து வதை அளவோடு வைத்துக்கொள்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்று.

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி லை - 109



இடமிருந்து வலம்

- இதமான காற்று.
- சேவைகள், சாதனைகளுக்காக வழங்கப்படுவது.
- யானையையும் குறிக்கும். (திரும்பி)
- பொம்மையையும் குறிக்கும். (திரும்பி)
- ஆணவம் என்றும் சொல்லலாம்.
- இது பிடி சண்டையும் ஏற்படுவதுண்டு.
- இது ஊதும் பெண்களுக்கு படிப்பு எதற்கு என்னும் காலமும் இருந்ததாம்.
- மகிழ்ச்சியைக் குறிக்கும்.
- திரைகட்லோடியும் இதனை தேடுகையில் குழப்பங்களும் ஏற்படுவதுண்டு.
- மதுவகை ஒன்று (திரும்பி)
- உளவு பார்க்கையில் நிலைமை திரும்பி விடுவதுண்டு.

மேலிருந்து கீழ்

- பெண்ணின் ஒரு பருவம்.
- யானையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பவர் (தலைகீழ்)
- மீனின் உடலில் காணப்படுவது (தலைகீழ்)
- வெளிக்கம் தருவது.
- சிறிய இதுவே பெரு வெள்ளமாகிறது.
- உறவுகள் இணைந்துள்ள இதில் மகிழ்ச்சிக்கு. அளவே இல்லை.
- ஆச்சரியமும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துவதுண்டு.
- மயக்கும் பொழுது என்பர் இதனை.
- நாளின் ஒரு பகுதி.
- நிழலும் தருவது (தலைகீழ்)
- இதனை மதியால் வெல்லலாமென்பார்.

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி லை - 108 விளைகள்

| 01 | 02 | ப் | 03 | கை | த் | 05 |
|----|-----|-----|----|----|----|----|
| உ | ஷழ் | ப் | பு | கை | த் | து |
| 06 | டு | ம | ல | ரை | போ | ம |
| க | அ | மை | தி | தீ | ம | |
| கை | க் | ச | கா | த் | த | ல் |
| | தி | அந் | போ | வ | | |
| ப | ரி | க | ப | ந் | தி | |
| ரி | க | ப | ப | ல | மி | |
| தி | ரி | பை | வி | ரி | | |

வெற்றி அடைந்தோர்

- ₹. 1000/- ந. ஹிருசாந், மட்டக்களம்பு.
- ₹. 500/- எம்.வி. ஸ்வாமி, இரத்தினபுரி
- ₹. 250/- கனகா கந்தசாமி, புஸ்சல்லாவ.

பார்ட்டி பொறுவோர்

- ஜ.எல்.சுநிதா உம்மா, அக்கரைப்பற்றி-13.
- பி. செதுமியா, யாழ்யானம்.
- ஷப்ரா ஹனியா, அம்யாதென்ன.
- காவியா சத்திமூர்தி, அட்டன்.
- எம்.எஸ்.எம். சுமீர், கண்டி.
- சிவகுமார் நியாகராஜா, கோட்டாஞ்சேன.
- ஏ.எம்.முஸ்துயா, ஏராவு-01.
- டி. சுதாந்தரன், சிலாயம்.
- ஏ.எம். நியாஸ், வெல்போடா.
- எஸ். நிஷாந்திரி பிரதீபன், குருணாகல்.

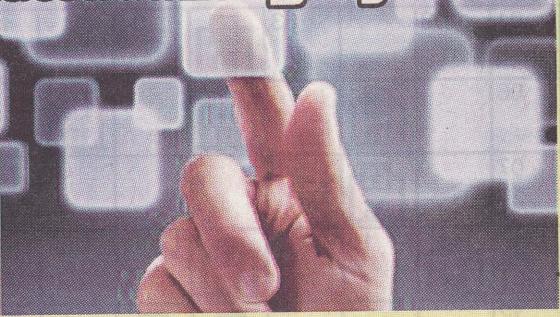
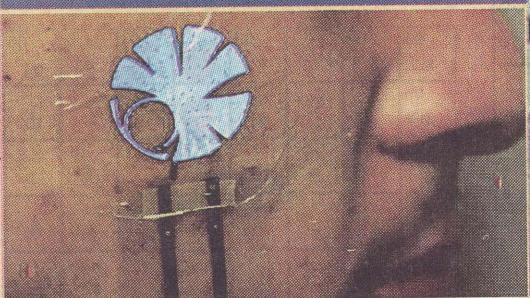
புதுவுத் தீகுதி 18.05.2017

சுற்றியுள்ள விடைகளை எழுதியவர்கள் ஆதிஸ்தாகவீகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விவரங்களை தபால் அட்டையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)
கூப்பனை வெட்டி ஒட்ட விடும்பாதவர்கள் போட்டோ பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி

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

உங்கள் தோலே தொலைக்காட்சி தீரையாக...



மின்னணுத்தோல் உடலில் ஓட்டிக் கொண்டு டிவி பார்க்கலாம். உங்கள் உடலின் தோல் மீது நீங்கள் தொலைக்காட்சியை பார்க்க முடிகிற உலகை கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள்...

இது ஏதோ அறிவியல் கற்பனைக்கதையல்ல. ஐப்பான் விஞ்ஞானிகள் வடிவமைத் திருக்கும் மின்னணு தோல் அதை சாத்திய மாக்கும் திறன் வாய்ந்தது. மின்னணு தோல் உலகின் மிக மெல்லிய, நெகிழ்வான மின்கடத்தியாக கருதப்படுகிறது.

இதை இரண்டாவது தொலைப்போல அணியலாம். அலங்காரத்துக்காக தோலில் ஓட்டிக்கொள்ளும் செயற்கை பச்சைக்குத்தல்

ஒவியம் போன்றது இது. தோலின் அசைவுக் கேற்ப மின்சாரத்தை கடத்தும் ஒளி உமிழும் தன்மை இதில் உள்ளன. இது மனித தோல் செல்லவிட பத்து மடங்கு மெல்லிசானது.

இறகைவிட எடை குறைந்தது. இதனால் உடல் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்க முடியுமென விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள். ஆரோக்கியத்தை கண்காணிப்பது என்கிற அத்தியாவசியத்தேவை முதல் தொலைக்காட்சி உள்ளிட்ட பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் வரை இந்த மின்னணுத்தோல் பலவற்றை சாத்தியமாக்கவல்லது என இதை உருவாக்கிய விஞ்ஞானிகள் நம்புகிறார்கள்.

- எம்.ப்ரியா

குறுக்கெடுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பாசுக்களை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250

தீக்வாட்டு Health Guide

ஈக்வாட்டு சுந்சிகை நோடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எவ்வளாங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் தீவிதிமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஆக்கங்கள் ◆ செய்திகள் ◆ படங்கள் ◆ துறுக்குகள் ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எம்கு எழுதியவுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

The Editor, No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.
T.P : 011 7866890 Fax : 011 7866892. E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk

ஆரோங்கிய சமையல்

பாக்டாய் சூப்

தேவையானவை:

| | |
|--|---------------------------------|
| சிறிய பாகற்காய் | - (பொடியாக நறுக்கியது) 1 கோப்பை |
| இஞ்சி விழுது | - சிறிது |
| சீரகதூள் | - 1/2 தேக்கரண்டி |
| மிளகுத்தூள் | - 1/2 தேக்கரண்டி |
| பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 1 தேக்கரண்டி உப்பு | - தேவைக்கேற்ப |
| மஞ்சள்தூள் | - 1/4 தேக்கரண்டி |
| எண்ணெய் | - 3 தேக்கரண்டி |
| வேகவைத்த துவரம்பறுப்பு | - 1 மேசைக்கரண்டி |

செய்துறை:

* கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும்.

* பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.

* பாகற்காயை கடாயில் இட்டு பொன்னிரமாக வதக்கி மஞ்சள்தூள், உப்பு, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேகவைக்கவும்.

* அதனுடன் வெந்த துவரம்பறுப் புக்கலவையை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும், கொத்தமல்லி இவையை தூவி இறக்கி பரிமாறவும்.

சுவையான பாகற்காய் சூப் தயார்.

கறிப்பு:

* நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழ இயற்கை அளித்த அருமருந்து பாகற்காய்...

* மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை பாகற்காய் சூப் அருந்தி வந்தால், இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கலாம்.

எம். ப்ரியா

நாம் சிறு பராயத்தினராயிருந்தபோது தலைவலியால் அவதிப்பட்டிருந்தால் பிறகாலத்தில் அது பெரிய பிரச்சினையாக இராது. இதன் காரணம் யாருக்கும் தெரியாது. முதிர் வயதுடையோர் மத்தியில் தலைவலி சம்பந்தமான முறைப்பாடுகள் குறைவு என்று முதியோருக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். இருப்பினும் மீதமிருக்கும் வாழ்நாள் பூராவும் தமக்கு அடிக்கடி கடுந்தலைவலி இருப்பதாகச் சிலர் தொடர்ந்து முறையீடு செய்து கொண்டே இருக்கின்றனர்.

அடிப்படையில் தலைவலியில் நான்கு வகைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன,

தலைவலை பொய்ப்ரச்சினையா?

***பதற்றத் தலைவலி:** பொதுவாகப் பலருக்கு ஏற்படும் தலைவலி அழுத்தம் அல்லது சோர்வு, களைப்பு என்பவற்றுக்குப் பதிற் செயற்பாடாகத் தலையை மூடியுள்ள தோல், முகம், தாடை, கழுத்து மற்றும் தோள் என்பவற்றின் தசைச் சுருக்கங்களால் இது ஏற்படுகிறது.

***ஓற்றைத் தலைவலி:** மூளையில் குருதியோட்டத்தைப் பாதிக்கின்ற இரசாயனமற்றும் ஏனைய மாற்றங்கள் தொடர்பானது இத்தலைவலியாகும். பதற்றத்தலைவலி, ஒர் ஏற்றத்தலைவலி ஆகிய இரண்டுமே ஆண்களை விடப் பெண்கள் மத்தியில் பொதுவாக ஏற்படுகிறது.

***கூட்டுக்கலைவலி (Cluster headache):** அபூர்வ வகையான இத்தலைவலி குறித்து நன்கு அறியப்படவில்லை. 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு இது பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது.

***உட்புழுத் தலைவலி (Sinus):** பொதுவாக



Dr. வாந்தி தேவராஜா MD

உட்புழையில் தொற்று ஏற்படும்போது அல்லது ஏற்பட்ட பின்னர் இது நிகழ்கிறது.

பதற்றத்தலைவலி அறிகுறிகள்

தலைவலியானது இலோசானது முதல் மிதமான நிலைவரை படிப்படியாக விருத் தியடைகிறது. பொதுவாக தலையின் இருபக்கங்களிலும் நிகழ்கிறது. நாளின் தொடக்கத்திலிருந்ததை விட நாளின் பிற்பகுதியில் மோசமடைகிறது. சில மணித்தியாலங்களும் இருக்கலாம். அல்லது சில நாட்களும் நீடிக்கலாம்.

ஓற்றைத்தலைவலி அறிகுறிகள்

* மிதமான நிலையிலிருந்து மோசமான நிலைக்கு வளி அதிகரிக்கின்றது. சாதாரண மாகத் தலையின் ஒரு பக்கத்தில் ஏற்படுகிறது.

* அழுத்தம், களைப்பு சிலவகை உணவுகள், மதுபானங்கள், காலநிலையில் மாற்றங்கள்,

பிரகாசமான வெளிச்சங்கள், தூர் மணம் போன்றவற்றால் திடீரென ஏற்படுகிறது.

* சில மணித்தியாலங்களுக்கு வலி இருக்கும். ஆனால் சில நாட்களுக்கு மேல் நீடிப்பது அழுர்வம்.

* குருட்டுப்புள்ளிகளின் காட்சிக்கீல்கள் முகத்தின் அல்லது உடலின் ஒரு பக்கத்தில் உட்கிளர்ச்சி அல்லது மரத்துப்போதல் வலி ஏற்படுமுன் வழமைக்கு மாறான மனதிலை அல்லது ஆசைகள்.

உட்புழுத் தலைவலி அறிகுறிகள்

நெற்றிக்குக் குறுக்காக ஏற்படுவதும் கண்கள், மூக்கு மற்றும் கண்ணங்களைச் சுற்றி உணர்ப்படுவதுமான ஒரு மந்தமான வலியே இதுவாகும். அப்போது பெரும்பாலும் தலைக்குள் எதையோ முழுமையாகத் திணித்தது அல்லது பாரமானது போன்ற உணர்வும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை முறை

* தலைவலி ஏற்படக் காரணமாயிருந்தது எதுவெனக் கண்டறிந்து கூடுமாயின் அதனை இல்லாமற் செய்வதே தலைவலியைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த வழி.

* சில மருந்து வகைகளாலும் தலைவலி உண்டாகலாம்.

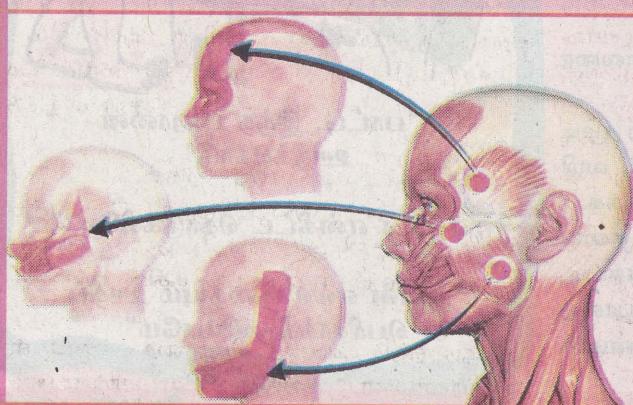
(உ+ம) நெஞ்சு வலிக்கு நெந்ட்ரோ கிளி சரின் எனும் சளி இளக்கி மருந்தைப்பயன்படுத்துதல்

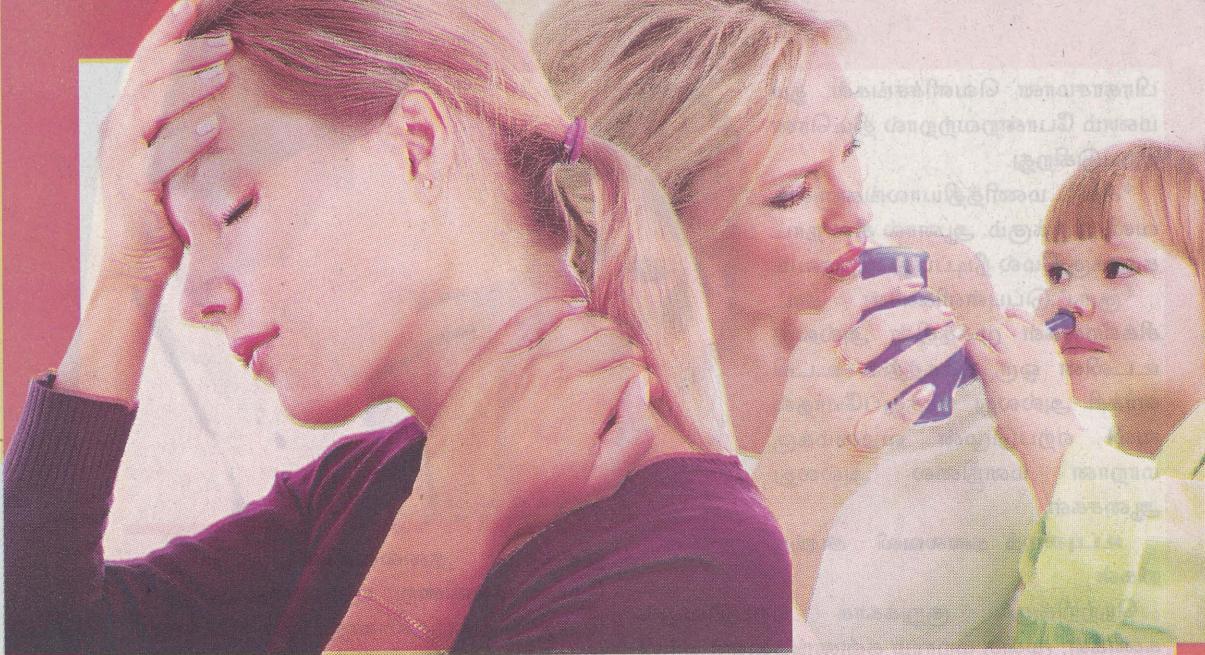
* ஒற்றைத் தலைவலியோ அல்லது கூட்டுத்தலைவலியோ இருக்கும் ஒருவர் வலியை உண்டாக்குகின்ற அல்லது

இருக்கும் தலைவலியை மேலும் மோசமாக்குகின்ற மதுபானத்தை ஒரு போதும் அருந்தலாகாது. ஒரு நபருக்கு இருப்பது எவ்வகைத் தலைவலியா யிருப்பினும் அதன் விசை எங்குள்ள தென்று அவருக்குத்தெரியும். எனவே அதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். ஆனால் தலைவலி உடையவர் வயது முதிர்ந்த ஒரு பெண்ணாயிருந்தால் ஹோர்மோன் பதிலீட்டுச்சிகிச்சையா னது (HRT) ஒற்றைத் தலைவலியை விளைவிக்கும் என்பது அவருக்குத் தெரியாதிருக்கலாம். ஈஸ்ட்ரோஜென் பதிலீடு செய்தலோடு தொடர்புடைய எத்தலைவலி குறித்தும் வைத்தியருக்கு அறிவிக்கப்படல் வேண்டும்.

தவறான விதத்தில் அமர்வத நாலேயே பதற்றத் தலைவலி சாதாரணமாக உண்டாகிறது. இதன்போது முதுகினதும் கழுத்தினதும் தசைகள் மீது

மிகையமுத்தம் பிரயோகிக்கப்படுவதே காரணம். அமரும் நாற்காலியில் முதுகிற்குத் துணையாதாரமொன்றை வழங்குவது உதவிகரமாக இருக்கும். பதற்றத் தலைவலியான தசைப் பதற்றத்தினால் ஏற்படுகிறது.





எனவே ஓரே இடத்தில் அல்லது ஒரே நிலையில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்க. தோள்களை உலுப்பிக் கொண்டு மணித்தியாலத்திற்கொரு தடவை கழுத்தை மெதுவாக விடுத்துச் சுருட்டிச் சில அப்பியாசங்களைச் செய்க. ஆழ்ந்து இழுத்து மூச்சு விடுதலும் தசைப் பதற்றத்தை நீக்க உதவும்.

பதற்றத் தலைவலியில் கிருந்து விடுபவேதற்கு.....

*தலையைச் சுழற்றி உருட்டுதல் அல்லது ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்கு தனித் துரித தியக்கத்தில் திருப்புதல்.

* நாடி மார்பிற்கருகே வருமாறு தலையை மெதுவாகக் குனிக. சற்றுத் தாமதித்துப் பின் மீண்டும் பின்னோக்கித் தலையை உயர்த்துக.

* ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்திற்குத் தலையை மெதுவாகத் திருப்புக.

* இடது பறக்காதை முடியுமானவரை இடது தோனை நோக்கி விழ விடுக.

* வலதுபறக் காதையும் அவ்வாறே முடியுமானவரை வலது தோனை நோக்கி வழி விடுக. தசைத் தளர்த்திகளை உபயோகிக்க.

அதிர்ஷ்டவசமாக 10 வீதமான தலை வலிகளே சுருதிநாள் அழற்கி, மூளைக்கட்டி, தொற்று அல்லது உணர்விழப்பு போன்ற மோசமான உடல் நிலைகளின் காரணமாக

ஏற்படுகின்றன. உடற்சமநிலை இழத்தல், கணநேரப் பக்கவாதம், வாய்பேசாமை அல்லது இரட்டைப் பார்வை என்பனவற்றைத் தொடர்ந்து எந்த வகைத் தலைவலி ஏற்பட்டாலும் அது தொடர்பாக உடனடியாக கவனஞ் செலுத்துக. அது உணர்விழப்பாக இருக்கலாம்.



"பாட்டி, இந்த பலுவனை ஊதிக்கொடு"

"ரண்டா என்கிட்ட கொடுக்கிறே?"

"நீதான் எல்லாத்தையும் ஊதிப் பெரிசோக்கிறுவியாமே"



தினமும் ஊறுகாய் சாப்பிடுகின்றீர்களா?

ஈவ உணவு பிரியர்கள் உணவு உண்ணும் போது முக்கியமாக உணவுடன் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளப்படும் பிரபலமான உணவுப் பொருள் ஊறுகாய். பல வகையான ஊறுகாய் நிறைய எண்ணென்று, மசாலா பொருட்கள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து செய்வதால், மிகவும் சுவையாகவும், காரசாரமாகவும் இருக்கும். அதனால் எல்லோரும் விரும்பி சாப்பிடுகின்றனர். ஊறுகாய் சுவை மிகுந்ததாக இருந்தாலும் அன்றாடம் இதை உட்கொள்ளும் போது பல உடல்நல பிரச்சினைகளை சந்திக்க நேரிடும். அன்றாடம் சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பதோடு, வீட்டிலேயே தேவைப்பட்டால் ஆரோக்கியமான முறையில் ஊறுகாயை செய்து சாப்பிடுங்கள்.

சௌமான பிரச்சினைகள்

ஊறுகாயை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வரும் போது, ஊறுகாயில் உள்ள சாரானது வயிற்றில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். அதில் அடிவயிற்றில் வலி, பிடிப்புக்கள் மற்றும் சில சமயங்களில் வயிற்றுப் போக்கை கூட உண்டாக்கும்.

அல்சர்

ஊறுகாயில் மசாலா பொருட்கள் அதிக அளவில் சேர்ப்பதால், அவற்றை தொடர்ந்து எடுத்து வர, அல்சர் பிரச்சினையை சந்திக்கக் கூடும். எனவே சாதாரணமாக அதிக அளவில் காரம் உட்கொள்வதை தவிர்ப்பதோடு, ஊறுகாயை அதிகம் எடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

உய்யிரத்த அழுத்தம்

ஊறுகாயில் அதிக அளவில் உப்பு இருப்பதால், இரத்த அழுத்தமும் அதிகரிக்கும். ஆகவே இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் ஊறுகாயை தவிர்ப்பதோடு, இரத்த அழுத்தம் இல்லாதவர்கள் அன்றாடம் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

நீரிழிவு

ஊறுகாயில் பதப்படுத்தும் பொருளான சீனி சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால், நீரிழிவு இருப்பவர்கள், ஊறுகாயை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மோசமான நிலைமையை அவர்கள் சந்திக்கக்கூடும்.

இதய நோய்

ஊறுகாயில் எண்ணென்று அதிகம் சேர்ப்பதால், அவை இரத்தத்தில் உள்ள ட்ரைகிளி சரராடுகளின் அளவை அதிகரித்து இதய நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

வயிற்றில் உப்புசுணர்வு

ஊறுகாயில் பதப்படுத்தும் பொருட்கள் மற்றும் அதிக அளவிலான உப்பு சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால், அவற்றை அன்றாடம் எடுத்து வரும் போது, அவை உடலில் நீர்த்தேக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் வயிறு எப்போதும் உப்புசமாக இருப்பது போன்ற உணர்வை உணரக்கூடும்.

— தொகுப்பு
வ.ம. பாரியா

ஈனாம்

ஜீவனம்

போகிற பாதையில் கஷ்டப்படும் மனி தணை-பார்க்கும் பொழுது நம் ஜீவன் என் கஷ்டப்பட வேண்டும். அந்த ஜீவனுக்கும் நமக்கும் என்ன தொடர்பு? மற்றொரு ஜீவன் அழும் பொழுது எப்படி நமக்கும் அழுகையோ கஷ்டமோ வருகிறது.

உடம்பினாலோ, மனதினாலோ, வாழ்க்கை சூழலாலோ ஏற்படும் பல பிரச்சினைகளையும் விளைவுகளையும் தாங்கும் கள மாகவும் பரம்பரை குணத்தை சமக்கும் பெருமையும் ஜீவனுக்கே உண்டு. ஜீவனின் முன்னோர்களையே நாம் கடவுள் ஸ்தானத்தில் வைத்து பார்க்கிறோம். ஜீவனுடன் வாழ்பவர்களை நம் குணங்களாகவும் பின் வருபவர்களை மனித ஸ்தானத்திலும் ஜீவனுக்கு கட்டுப்படாதவர்களை மிருக ஸ்தானத்திலும் வைத்து பார்க்கிறோம்.

ஜீவனைப்பற்றி (CORPUS CALLOSUM) என அறிய வேண்டும்? நிறைய இடங்களில் பிரச்சினைக்கு உள்ளாவது ஜீவனா? மனமா? என குழப்பம் உள்ளது. மனதில் ஏற்படும் குழப்பம் தீர்ந்துவிடும். ஆனால் ஜீவனில் ஏற்படும் குழப்பம் தீராது. ஆகையால் ஜீவனைப் பற்றி சில வரிகளில்...

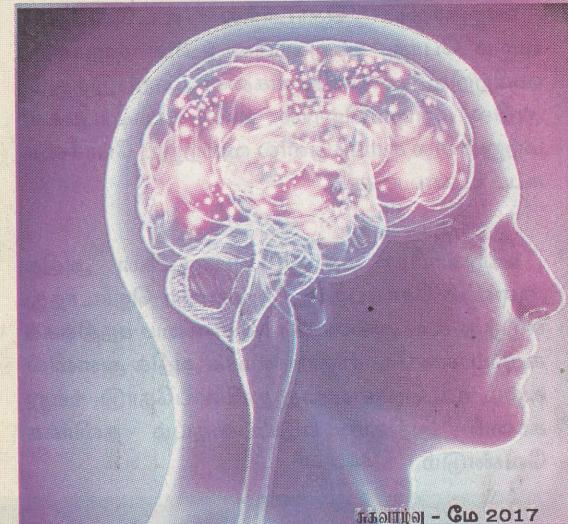
ஜீவனின் நீண்ட கால வாழ்க்கை ஜீவன் உலகில் நடக்கும் எல்லா விசயங்களையும் மனதின் மூலம் அறிந்து கொள்கிறது. நிகழ்வுகளை ஜீவனிடம் சொல்ல மனம் மறைகிறது.

ஆனால் ஜீவனில் கலந்த மனம் சொன்ன நிகழ்வுகளின் பதிவுகள் மாறுவதில்லை.

ஜீவனின் பொறுப்பு ஜீவன் மூளையில் இருப்பதை ஆங்கில மருத்துவத்துறையில் கொர்ப்பஸ் கல்லோஸம் என்பார்கள். அதாவது மூளையின் இரு பகுதிகளையும் ஒன்றாக இணைப்பது மட்டுமின்றி உடம்பின் வலது, இடது பாகங்களையும் ஒன்றாக இணைக்கி றது.

ஜீவனின் பிறப்பு

ஆங்கில மருத்துவதுறை இன்னும் சொல் லாத விசயம் இது கங்கை நீருக்கும் (cerebrospinal fluid) மூளை, முதுகு, தண்டுவெட, நீர், சந்திரனுக்கும் (lentiform Nuclius) பிறந்த குழந்தை என்பது நமது மூளையினுள்ளேயே பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்து பகுதிகளின் பிம்பங்கள் அதாவது நட்சத்திரங்கள், ராசிகள்,



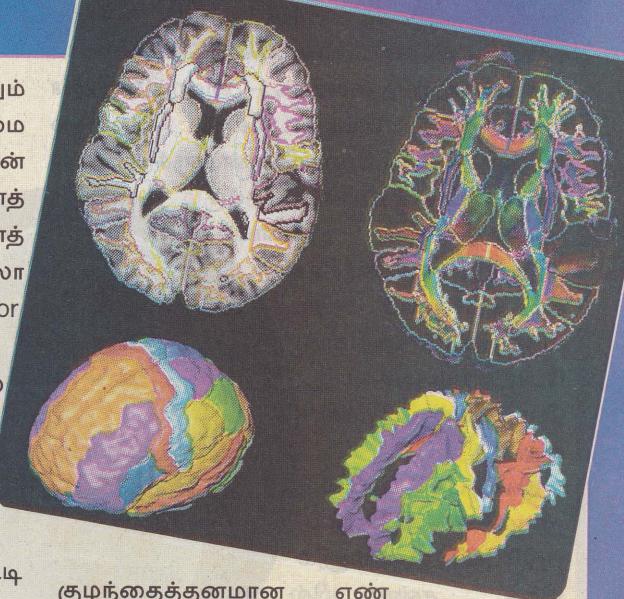
சூரிய குடும்பம், சந்திரன்கள் அனைத்தும் உள்ளேயே உள்ளது. சந்திரன்கள் வெண்ணமை நிறமாகவும் (White matter) நட்சத்திரங்களின் தொகுப்பு (Grey matter) சாம்பல் வண்ணத் திலும் நட்சத்திரங்கள் மஞ்சள் வண்ணத் திலும் (Ganglions) ராசிகள் வைபொதலா மஸின் உறவுகளாகவும் சூரிய குடும்பம் solor plexus மூளையில் உள்ளது.

ஒரு மனிதனின் இடது பாக மூளையில் உள்ள சந்திரவடிவமான வெண்டிபார்ம் நியூக்ஸியஸ் தனது அருகே உருவாகி ஓடும் கங்கையை அதாவது மூளைத் தண்டுவெட நீரை தன் ஆகர்ஷண சக்தியால் இழுக்கும் பொழுது பனிக்கட்டி போன்ற இந்திரிய துளி உருவாகிறது.

துளி, மூளை, முதுகு தண்டுவெட நீரின் வழியாக இறங்கி அடி வயிற்றில் உள்ள செமினிபெரசு என்ற குழாயில் தங்கி அங்கேயே வளர்ந்து பின்னர் மூளை, முதுகு, தண்டுவெட நீரின் வழியாகவே மூளைக்கு சந்திர வடிவமான வெண்டிபார்ம் நியூக்ஸியஸ் அருகிலும் அதன் கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளும் வந்து இருக்கிறது.

ஆண் ஒரு பெண்ணை காதலிக்கும் பொழுது அந்த காமதாகத்தில் சந்திர வடிவமான வெண்டிபார்ம் நியூக்ஸியஸ் தண்ணில் தேய்ந்து கண்டப்படுகிறது. இடது மூளையிலிருந்து காதல் கவிதைகள் சோகக்க விதைகள் பிறக்கிறது.

ஜீவன் தனக்கு உரிய உடலை (பெண்ணின் மற்றொரு தாய்) கருமுட்டையிலிருந்தே எடுத்து வளர்வதால் புதிய தாயின் உலக ஆசைகளுக்கு ஏற்பவும் அவளின் பூமி அதி கார ஆசைக்கும் அவளிடமிருந்து உருவாகும்.



குழந்தைத்தனமான எண் ணங்களுக்கும் ஜீவன் கட்டுப்படுகிறது.

ஜீவனுக்கு இருவகையான உடல் சொந்த மாகிறது. முதலில் தான் பிறந்த தகப்பனின் உடலும் இரண்டாவதாக தான் வளர்ந்த தாயின் உடலும் இரண்டு உடலுக்கும் பொறுப்புதாரியாக அமைகிறது.

இதனாலேயே ஜீவனாகப்பட்ட நமக்கு இடது, வலது என இருவகையான உடல் அமைகிறது.

மூளையில் ஜீவனின் தொடர்புகள்

முதல் நிலையாக ஜீவன் வலம் இடம் என உள்ள மூளைகளை சிந்தனைக்கும் செயலாக்கத்திற்கும் ஏற்ப ஒன்றுக்குள் ஒன்று இணைந்து இயங்க பல தொடர்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.

இரண்டாம் நிலையாக - சந்திரன், தலாம், வைபொதலாமல் போன்றவர்களுக்கு முறையே கார்டேட் நியூக்கிளியஸ், பீனியல் சுரப்பி, பிட்யூட்டரியை ஜோடியாக அதாவது கணவன் மனைவியாக சேர்த்து வைக்கிறது.

நடு மூளையோடு இணக்கமாக செல்கிறது.

மூன்றாம் நிலையாக - நரம்பு மண்டலங்களையும் அதன் அதி பதியான சப்தலாமல் ஹோர் மோன்ஸ் சுரப்புகளையும் மற்றும் மூளையில் உள்ள அனைத்து இயக்க துகள்களையும் இதுவே தாத்தாவாக இருந்து கவனிக்கிறது.

நான்காவது நிலையாக – வைப்போதலா மஸ்ஸாக்கும் பிடியுட்டரிக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகளான ஹோர்மோன்களுக்கும் தலா மஸ் பீனியல் சரப்பிக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளான மூளையி லுள்ள உணர்ச்சிகளை சுமக்கும் நரம்பு மண்ட லத்திற்கும் அதிகார போட்டியும் அகந்தை போட்டியும் நடக்கி றது.

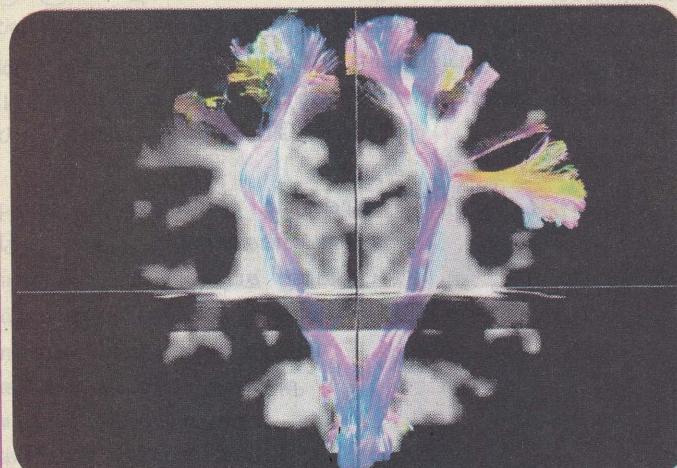
இப்போட்டியில் ஜீவனின் அதிகாரம் பறிபோகிறது. ஜீவனும் இந்த சண்டையில் மாட்டி ஜீவனின் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்ட மூளைப் பகுதியும் தண்டுவடமும் பதித்து உடம்பில் நரம்பு மண்டலமும் சதைமண்டலமும் தண்டுவடமும் நொறுங்கி சிதறிய பிறகு ஜீவன் உடம்பை விட்டு செல்கிறது.

ஜீயோ பாவம் ஜீவனுக்கு வாழ்க்கையில் என்ன கிடைத்ததோ!

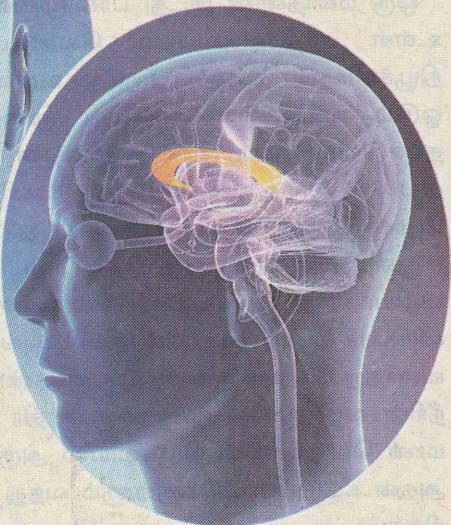
ஜீவன் சென்றவுடன் ஹார்மோன்களுக்கும் உணர்ச்சிகளை சுமக்கும் நரம்பு மண்டலத் திற்கும் இடையில் இருந்து கொண்டு சன்னடையை நன்கு தூண்டிய எமனின் மகனான உயிரும் உடம்பை விட்டு பிரிகிறது.

ஜீவன் எட்டு நிலைகளில் உள்ளது

1. சுயம்பு ஜீவன் (தன்னுணர்வுடைய)



2. காமஜீவன்
3. பொருட்ஜீவன்
4. கடமை ஜீவன் (தன்னுணர்வு அற்ற)
5. வாயு ஜீவன்
6. அறிவுஜீவன்
7. உயிர் உற்பத்தி காரண ஜீவன்
8. தன்னிலை மாறும் எட்டாவது நிலையில்



உள்ள ஜீவனே! எல்லாவற்றையும் அனுபவமுடிவாக எடுத்துக் கொள்கிறது.

மீதி நிலைகளில் உள்ள ஜீவன்கள் உணர்வுகளை தூண்டும் பொருள்களின் தன்மைகளுக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் ஏற்ப அப்பொருளாகவே பிரம்மத்துக்களுடன் இணைந்து வாழ்கிறது. ஜீவனால் தனித்து வாழ முடியாது.

விஞ்ஞான கூற்றுப்படி நிலையான, நிலையற்ற தன்மையுடைய எப்பொருளை எடுத்தாலும் எல்லாவற்றிலும் உட்பொருளாக அணு என்று ஒன்றாக இருப்பது வைத்தாலும். இந்த வைத்தாலும் ஜீவன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வைத்தாலும் அனுவின் தன்மை ஆறு விதமாக உள்ளது.

எதை செய்தால் பித்தம் தணியும் என்பது போலத்தான். முகம் அழகாக இருக்கவும், முகப்பருச்களை நீக்க, கரும்புள்ளி போக்க என ஆளாருக்கு பாட்டி வைத்தியம் என்று பரிந்து ரைக்க, அதையெல்லாம் போட்டு பரி சோதனை எலியாக மாறி கடைசியில் முகத்தில் தேவையில்லாத தழும்பும், வேதனையும் மிஞ்சம்படி பலருக்கும் அனுபவம் உண்டாகியிருக்கும்.

அப்படி உங்களுக்கும் அனுபவம் ஆயிருக்கா? இல்லையென்றால் மகிழ்ச்சிதான். இப்போதாவது சுதாக ரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

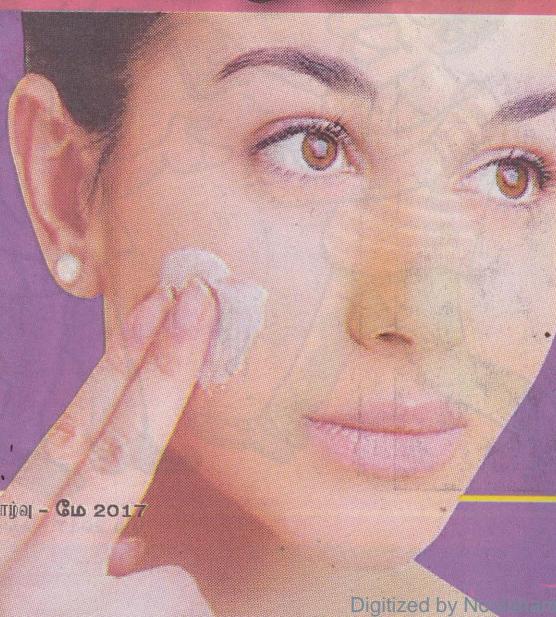
சில பொருட்களை நமது சருமத்தின் தன்மை தெரியாமல் போடக் கூடாது. அவ்வாறான பொருட்கள் எவையென தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முகம் சுத்தப்படுத்தும் தூரிகை (Facial Cleansing Brush)

முகத்தை சுத்தம் செய்யும் “கிளன்சிங்க் பிரஷ்” பல அழகுகளை நிபுணர்கள் உபயோகிப்பதுண்டு. சிலர் வீட்டிலும் வாங்கி உபயோகிப்பார்கள். எப்போதாவது உபயோகிக்கலாம். ஆனால் அடிக்கடி உபயோகித்தால் இவை சருமத்தில் ஏரிச்சலை உண்டாக்கும். வீக்கத்தை உண்டாக்கும். சருமம் பாதிக்கப்படும்.



முகத்தில் உபயோகிக்கக்கூடாத சில அழுகுசார் பொருட்கள்



டோனர்

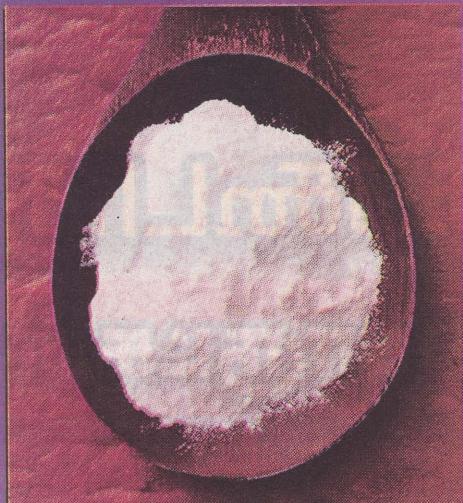
கடைகளில் வாங்கும் டோனரை அதன் போத்தலை பரிசோதித்துப் பாருங்கள் அதில் “ஜோ ப்ரோஸை அல்கஹோல்” என இருந்தால் கண்டிப்பாக அதனை வாங்காதீர்கள். இந்த அல்கஹோல் சருமத்தில் கொடுப்பாங்களையும் வறட்சி யையும் உண்டாக்கக் கூடியது. அல்லது ஜீயை தோற்றுவிக்கும். சிலருக்கு டோனர் ஒத்துக் கொள்ளாததற்கு இந்த வேதிப் பொருளே காரணம்.

எலுமிச்சை அல்லது வினிகர்

எலுமிச்சையில் சிட்ரிக் அமிலம் உள்ளது. வினிகரில் அசிடிக் அமிலம் உள்ளது. நமது சருமம் நடு நிலையை பெற்றது. இந்த இரண்டுமே அமில நிலையில் இருப்பதால் அவை சருமத்தை வறட்சி அடையச் செய்து விடும். சருக்கங்களை அதிகமாக்கி விடும்.

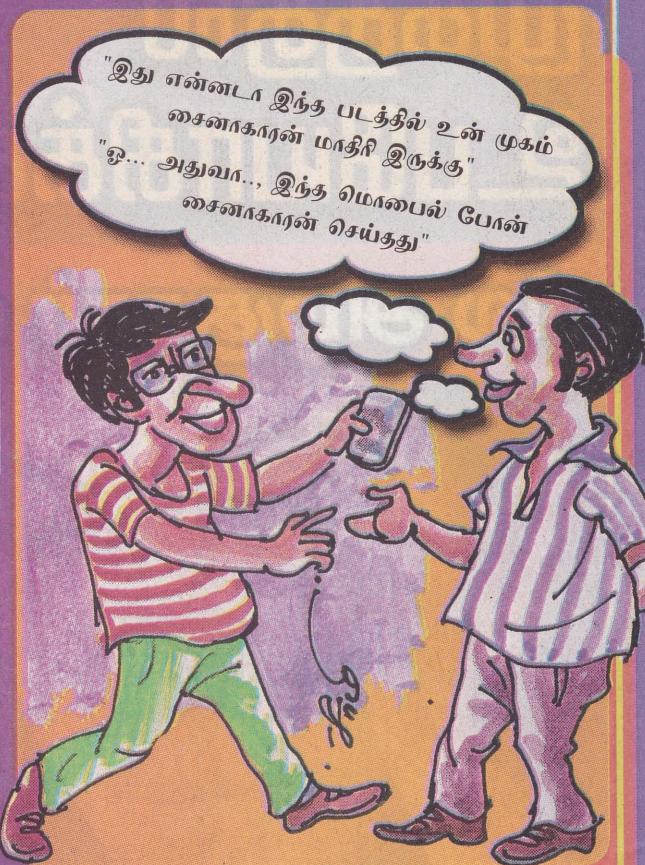
பற்பசை

நிறைய இடங்களில் படித் திருப்பீர்கள் பற்பசை முகப்பருக்களை குணமாக்கும் என்று. ஆனால் அவை ஏரிச் சலை உண்டாக்கும். முகப்பருக்களை இன்னும் அதிகப்படுத்திவிடும். சரும செல்களை சருங்கச் செய்யும். ஆகவே பற்பசையை முகத்தில் முகப்பருக்களுக்கு பூசுவதற்கு உகந்ததல்ல.

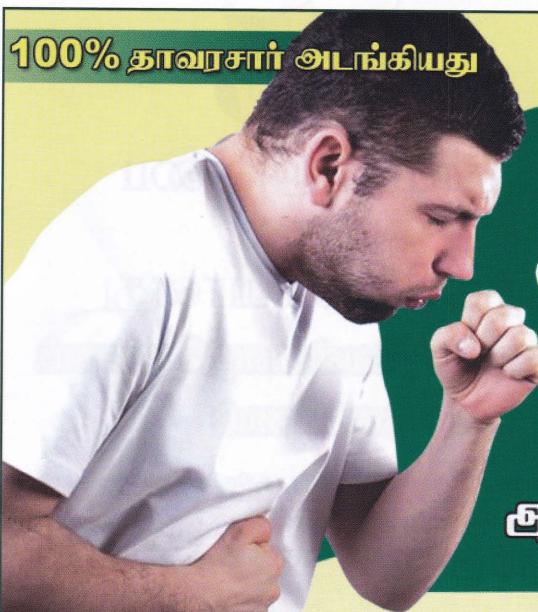


சமையல் சோடா

எலுமிச்சையில் அமிலத்தன்மை இருப்பது போல் சமையல் சோடா வில் காரத்தன்மை இருக்கின்றது. இதுவும் சருமத்தில் அதிகப்படியான வறட்சியை, அரிப்பை, அலர்ஜியை தோற்றுவிக்கும். ஆகவே இதையும் முகத்தில் பூசக்கூடாது. குறிப்பாக இதனை ஸ்கரப் செய்ய பயன்படுத்தவே கூடாது.



100% தாவரசார் அடங்கியது

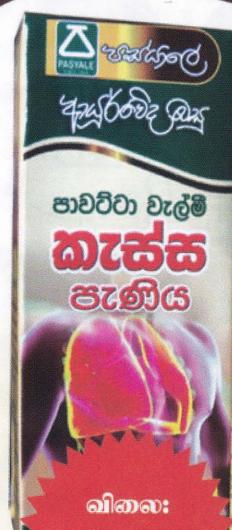


மறைக்க முடியாத ஷுருமலை ஸ்ரீக்கு

ஆடாதோடை அதிமதுரம்
நூமல் பானி

பஸ்யால்

ஆயுர்வேத ஒசு



விலை:

130/-

Sole Agent

தமிழில் நொடர்புக்கு:- ரீதரன் 076 824 0023

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, அணைத்து ஆயுர்வேத பார்மசிகளிலும் 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 கொழுப்பிலிங்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான லேரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான சுத்தமான தூங்காய் எண்ணெயில் அதற்கு நிகரான அளவில் தூங்காய்ப்புள்ளது என உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

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



தாயின் அன்றை போல நம்பிக்கையானது

சுத்தமான வெள்ளைத்தேங்காய் எண்ணெய்

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



ரூபா 125/- முதல்

இந்த திதம் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறகு வேட விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2017 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் அக்டோபர் வெளிமிடப்பட்டது.

ஈகாவாட்டு துழுக்கும் தீயும்

நீர்ச்ச அழுகிக்கமும்

கொலஸ்டோலூம்

1st May 2017

தீயம் ஒரு
அற்புத யெந்திரம்

நல்ல }
கெட்ட } கொலஸ்டோல்

தீயத்துடிப்பின்
வேகங்கள்

அவயவங்களின்
செயல்திப்பு

மே மாத
ஈகாவாட்டுன்
நிலை
நிறைப்பு...

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், சுவைக்கும் ஏற்ற
சுகாதாரத் தெரிவு...!



- 100% இயற்கையானது.
- கொலஸ்ட்ரோல் அற்றது.
- ஓலைஞ்சுத் தூப்புக்கும் ஏற்றது.



VEMAAL CO. (PVT) LTD.
No.01, Dam Street, Colombo12.

Phone: 2458430, 2458431 Fax: 2336267 E-Mail: vimaloil@slt.net.lk

“சக்கரைக்கு NO சொல்லுங்கள்”

மிக குறைவான கலோரி கொண்ட
சிரிக்கு பதிலான சகாதாரமான தயாரிப்பு
(அல்பாட்டீம் அல்லது சக்கரின் உபயோகங்கள் மற்றும்)

Solo™

குறைவான கலோரி தயாரிப்பு வெளியே விடுவதற்கு மிகவும் விரும்பும்.



ரூப. 310/- முதல்

“கீதை கிணறு இனிப்பு கலையைப் போன்றது”

முத்து
போது
வேறு
ண்டு
படுத்
படும்.
வகை,
ருதிக
உரு
எனும்

காள்வ
ணவு,
கூடிய
றைச்சி,
பால்,
ஞபன

அதிக
ந்தலை
தேகப்
கயில்
ம் அவ

எச்.
ரோல்
யாமல்
மகத்
வகை
களில்
க்கின்
நாளா
ணவில்
ரார்கள்
னமும்
அதே

ஆலோசனை மற்றும் மேற்பார்க்கவ

Dr. ச.முருகானந்தன்
விழேட
மருத்துவ
ஆலோசகர்

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

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

Dr. கிளிபோர்ட் ஆர். அன்டர்சன் MD

Dr. கனில் பத்மசிறி
பொலிஸ் வைத்தியசாலை

“ மருடைப்பு ஏற்பட்டவுடனேயே
உயிர் பிரிந்து விடுவதிலும் பக்க
அடன் பக்க விளைவுகள் மேலும் ஒரு
மனிதனை சித்திரவதைக்கு உட்படுத்து
வதுகூ அமையலாம். ”

ஆசிரியர்
இரா.சடகோபன்

உதவி ஆசிரியர்
எம்.ப்ரியதார்ஷினி

பக்க வடிவமைப்பு
எஸ்.சரண்யா

ஆக்கங்கள்
எஸ்.கிரேஸ்
எஸ்.ஷர்மினி

தீக்வாஷுவ

துழக்குஞ் திடியங்

நேர்க்கு அமுந்குழுமி கொலெஸ்ட்ரோவூமி

அச்சும் பதிம்பு:



Express News Papers (Cey - Pvt) Ltd.

No. 185, Grandpass Road, Colombo 14, Sri Lanka.

T.P: 7322700, Fax: 2439987

Web: www.encl.lk

e-mail: Info@expressnewspapers.lk

ன

பதிலாக
இத்துதல்.
மற்றும்
ள்ளாமலி

தவிர்த்து

நிமிடம்
நாட்கள்
ந்தது.

ஞா குறைத்

ங்கும்.

அமுத்தம்

மருந்து

செய்தல்

பயன்ப

torvastatin

யன்படுத்

டாக உற்

கொலஸ்ட

ரண்டாவ

கின்றது.

rate இவ்

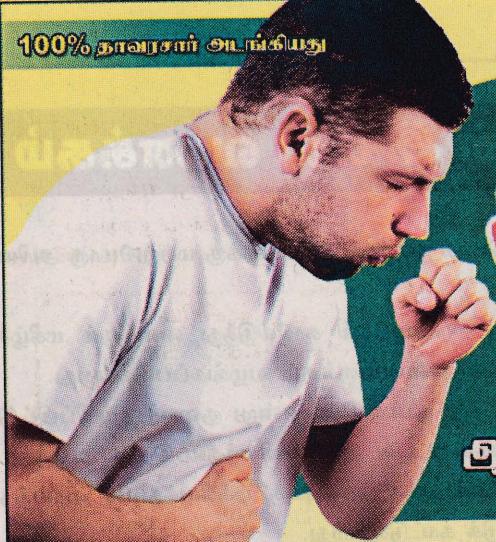
glycerides

Capsules
glycerides

ஏவத்தி
ர பிரச்சி
மூலம்
முடியும்.

© 2017

100% தாவரங்கள் அடங்கியது



மஹாக்க முடியாத நீருமலை ஷூழிக்க

ஆடாதோன்ட அங்கிமதுரம்
இருமல் பாலி

அடங்குபவை: ஆடாதோன்டை.

பணங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி,
அநிமதுரம், திப்பவி, இஞ்சி, கற்புரவள்ளி,
முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஒளதங்கள்
அடங்கிய 400 வருட பழமை வாய்ந்த
பாரம்பரிய பாணியாகும்.

- சகல விதமான இருமல், தமிழல், பீசிசிம், தொன்னை
கற்கறப்பி, மற்றும் சுவாச்சப்பை நோய்களுக்கு
நிவாரணமளிக்கும்.
- ஸிறகுமுந்தைகள் வளர்ந்தோர் மற்றும் வயது வந்தோரும்
பாலிக்க வேண்டும் ஆயுர்வேத பாணி
- ரத்துக்கொடு ஆயுர்வேத ஹவத்தியரின் பாரம்பரிய,
புராதன தயாரிப்பு முறைக்கமைய உற்பத்தி
செய்யப்பட்டுள்ளது
- 100% இயற்கை மூலிகைகள் மட்டுமே அடங்கியது
- பக்க விளைவுகள் இல்லை
- மதுசாரம் சேர்க்கப்படவில்லை.
- மலித் உடலுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் எவ்வித
ஒளதமும் சேர்க்கப்படவில்லை

தமிழில் தொடர்புக்கு: - ரீதூஞ் 076 824 0023

பஸ்யாலை

ஆயுர்வேத ஒசு



Sole Agent

Kamees Ayurveda
Jumma Mosque Land, Jaffna
077 9558077

Arpico Super Market, அமைத்து கூடிய பாரிசிலியூட் கிரா.க்கும்.

Rasaiha Ayurveda Medical
No.329 Bazar Street, Vavuniya
024-222 4819



Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.

Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.

Tel: 011 4818196 / 011 5630470

Email: pasyaleayurveda_product@yahoo.com

வாசகர்களுக்கு என் இனிய வணக்கம்

இன்றைய தினம் 'க்கவாழ்வு' என்ற மஸ்கை நல்லன் உங்களுக்கு மற்றுமாறு அரிய பொக்கிஷத்தை பரிசோகத் தந்துள்ளார்.

அவன் இன்றைய தினத்துடன் பத்தவது அகவையில் காலைடுத்து வைக்கும் மகிழ்ச் சியை பகிர்ந்து கொள்ளவே இந்த பரிசு உங்கள் அனைவருக்கும் வழங்கப்படுகின்றது.

இதனை நீங்கள் 'இதென்ன ஒரு சாதாரண சிறு நூல்தானே' என்று குறைக்கு மதிப்பிட்டு விடக் கூடாது. ஏனென்றால் இந்த நூல் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் இருத்த அருத்தம் மற்றும் கொலஸ்ரேல் என்ற இரண்டு காரணிகள் எந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த வைகளாக உள்ளன என்பதை அடிக்கோடுட்டுக் காட்டுகின்றது.

இவை இரண்டுமே இதயத்தின் ஆரோக்கியத்துடன் நேரடியாக சம்பந்தப்பட்டனவ. ஒரு வரின் உடலில் இவை இரண்டும் மிகக்கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டியவையாகும். இவை தேவைக்கு அதிகமாக இருந்தால் அதன் இறுதி விளைவு மரணம் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் தேவையில்லை. மருத்துவ விந்துங்களும் மிக நல்லினத்துவம் அடைந்து உயர்ந்து என்னதான் உள்ளது நிலையில் இருந்தாலும் இன்றும் கூட மருடைப்பு என்பதே உலகின் முதல்தர உயிர்கிளாலி நேரடியாக இருக்கின்றது.

மருடைப்பு ஏற்பட்டவுடனேயே உயிர் பிரிந்து விடுவதீலும் பர்க்க அதன் பக்க விளை வுகள் மேலும் ஒரு மனிதனை சீத்திரவதைக்கு உட்படுத்துவதாக அமையலாம். மேற்படி இரண்டு காரணிகளின் அதிகரிப்பின் விளைவாக பரிசோதம் என்ற அவயவங்களை முடக்கிப் போட்டு விடும் நிலை ஏற்படலாம். மூன்றாவது விளைவாக போதுமான ஏற்பட்டு மூன்று செய் விழுக்கவும் 'கோமா' நிலைக்கு கொண்டு போதுமான ஏற்படலாம். இதயம், சிறுநீரகம், ஈரல், நூற்றாயிரல் போன்ற முக்கிய அவயவங்களுக்கும் இதனால் பாதிப்புக்கள் வரலாம்.

மேற்கொள்ளவை சிலவற்றை பற்றியும் இந்நாலை முழுதாக வாசிக்கும் போது இவற்றின் விளைவுகளைப் பற்றியும் உங்களால் முழுதாய் புரிந்து கொள்ள முடியும். உங்கள் அன்பும் ஆதாரமும் எமக்கு என்றும் உண்டு என்பது எமது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

- இரா. சட்கோபன்

ஆசிரியர், க்கவாழ்வு

01.05.2017

Morison's
Gripe
Mixture
with
Ginger

மொறிசன்ஸ்
குஞ்சி கலக்கப்பட்ட
கிழறுப் பிள்ளைர்

- வயிறு மற்றும் தடச் சூரியன் நிலையின்தோற் வழங்குவதின்று.
- அமிலத்தன்மை வாய்வுக்கோராறுகள், தவறான உணவு உட்கொண்டு ஏற்படும் அனைத்து வகையான வயிற்றுக்கோராறுகளையும் தடுக்கின்றது.

4 வயதிற்கு மேற்பட்ட
முழுந்தகளுக்கு மற்றும்
பெரியோர்களுக்கு



மதுரை கிழறு | விலை ரூ.140/- முதல்

சுதாதாரமான சுகத்திற்கு தரும்.

24 மினித்தியாவத்திலும் இருவகுக்கு மேல் பகுவதை தடிப்பகுப் பகுவதையும் படிநிலை வகுத்திய ஆஸோசியால்களைப் பற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இரத்த அழுத்தம்



அற்றில் தண்ணீர் ஒடுவது போல இரத்தமானது இரத்தக்குழாய்களில் ஒடுகிறது. இது, இதயத்துக்கு வரும்போது ஒரு குறிப் பிட்ட வேகத்திலும், இதயத்திலிருந்து வெளி யேறும் போது வேறு ஒரு வேகத்திலும் செல் கிறது.

இந்த வேகத்துக்குப் பெயர்தான் இரத்த அழுத்தம் (Blood pressure). பொதுவாக, ஒரு வருக்கு இரத்த அழுத்தம் 120/80 மி.மீ. என்று இருந்தால், அது சாதாரணமானது தான். இதில் 120 என்பது சிஸ்டோலிக் அழுத்தம் (Systolic pressure). அதாவது, இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை உடலுக்குத் தள்ளும்போது ஏற்படுகின்ற அழுத்தம். இதைத் தமிழில் 'சுருங்க முத்தம்' என்று சொல்கிறார்கள். 80 என்பது டயஸ்டோலிக் அழுத்தம் (Diastolic pressure).

அதாவது, இதயம் தன்னிடம் இருந்த இரத்தத்தை வெளியேற்றிய பிறகு, தன் அளவில் விரிந்து உடலில் இருந்து வருகின்ற இரத்தத்தைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. அப்போது ஏற்ப

டுகின்ற இரத்த அழுத்தம் முன்னதைவிடக் குறைவாக இருக்கும். இந்த அழுத்தத்தை 'விரி வழுத்தம்' என்று அழைப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். 30 வயதுள்ள ஒரு நபருக்கு 120/80 மி.மீ. பாதரச அளவு என்பது மிகவும் சரியான இரத்த அழுத்தம். இதில் 120 என்பது சுருங்க முத்தம்... 80 என்பது விரிவழுத்தம். இது எல் லோருக்குமேசொல்லிவைத்தாற்போல 120/80 என்று இருக்காது. ஒரே வயதுதான் என்றாலும் ஆளுக்கு ஆள், உடல், எடை, உயரம் போன்றவை வித்தியாசப்படுவது போல, சுருங்கமுத்தமும் விரிவழுத்தமும் சற்று வித்தியாசப்படலாம்.

ஆகவேதான், உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) ஒரு நபருக்கு 100/70 மி.மீ. முதல் 140/90 மி.மீ. வரை உள்ள இரத்த அழுத்தத்தை சாதாரணம் என்று வரையறை செய்துள்ளது. இது 140/90 மி.மீ.க்கு மேல் அதிகரித்தால் அதை உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று சொல்கிறது.

ற்றுவதன்
அளவை

ன எடை

நார்ச்சத்
ல் சேர்ப்

ன், மீன்

பிரைஸ்,
விர்ப்பது

மஞ்சள்
வாலஸ்ட்

என்தான்.

நிகமாக
பா அல்.
ம்.

ட்டின்ஸ்

புரோட்

வாலஸ்ட்

நிகமாக

தேங்கி

விடும்.

ம்.

ம் எச்.

க இருங்

இரத்தத்

றைவாக

மே 2017

இரத்த அழுத்தம் அந்தகிரிப்பதற்கான காரணம்

இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்குபடுத்தி நிர்வகிப்பதில் சிறுநீரகங்கள், அடினல் சுரப்பிகள், மூளை, நரம்புமண்டலம் ஆகியவை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இவற்றின் பயனாக, உடலில் இயல்பாகவே

இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கிறது. இந்தச் சங்கிலி அமைப்பில் எதேனும் ஒரு சிக்கல் ஏற்பட்டு விட்டால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து விடும். சிலருக்கு இது தற்காலிகமாகவும், பலருக்கு நிரந்தரமாகவும் அதிகரிக்கும். இவர்கள்தான் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்,

தற்காலிக

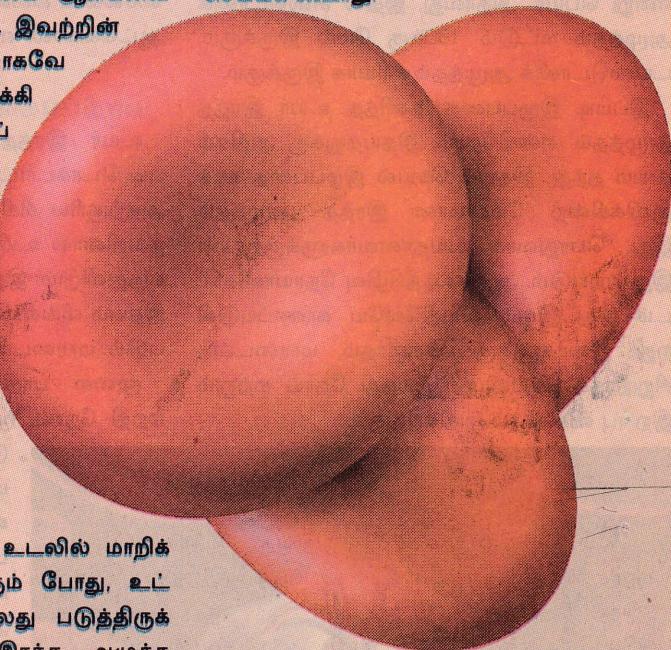
உயர் இரத்த அழுத்தம்

இரத்த அழுத்தம் என்பது உடலில் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். நிற்கும் போது, உட்கார்ந்திருக்கும் போது அல்லது படுத்திருக்கும்போது எடுக்கப்படும் இரத்த அழுத்த அளவுகளில் சற்று வித்தியாசம் இருக்கும். இதுபோன்று மகிழ்ச்சி, கவலை, கோபம், பயம், அதிர்ச்சி, உறக்கம், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றுக்குத் தகுந்தவாறு இரத்த அழுத்தம் சிறிது அதிகமாகவோ, குறைந்தோ காணப்படும்.

உதாரணமாக, இரத்த அழுத்தமானது உறங்கும்போது சற்றுக் குறைந்தும், உணர்ச்சிவசப்படும்போது மிக உயர்ந்தும், காலை நேரத்தில் இயல்பாகவும், மாலை நேரத்தில் சிறிது உயர்ந்தும் காணப்படும்.

இது தற்காலிக மாற்றமே. உடல் ஒய்வு கொள்ளும்போது இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பி விடும். காப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்குத் தற்காலிகமாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். குழந்தை பிறந்தவடன் இது இயல்பு நிலையை அடைந்துவிடும்.

ஆகவே, ஒருவருக்கு முதல் முறையாக இரத்த அழுத்தத்தை அளக்கும் போது, ஒரே ஒரு முறை மட்டும் அளந்துவிட்டு, அவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது என்று முடிவு செய்யக் கூடாது.



நீர்த்தர உயர் இரத்த அழுத்தம்

பொதுவாக, வயது கூடும் போது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். பருமன், நீரிழிவி, சிறுநீரக நோய், பிறவியில் இரத்தக்குழாய் பாதிப்பு, அதிக இரத்தக்கொழுப்பு, புகை, மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள், மன அழுத்தம், உறக்கமின்மை போன்ற பாதிப்பு உள்ளவர்கள், ஒய்வில்லாமல் பணிபுரிகிறவர்கள் ஆகியோருக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

மருத்துவர்கள், ஒருவருக்கு உள்ளமையான இரத்த அழுத்தத்தை அறிய, தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு 5 அல்லது 6 முறை இரத்த அழுத்தத்தை அளக்கிறார்கள். அவற்றில் 3 அல்லது 4 அளவுகள் 140 / 90க்கு மேல் இருந்தால், அவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளதாகக் கணிக்கிறார்கள்.

கொழு
மேலும்
கூட ந
றும் ச
லால்
மேற்ப
அதிக
வர
அடர்த்
கொல
35mgm
மட்டும்
வாய்ப்
அளவு
அதிகம்
பைத்
யில் ட
அப்பற
அடை

கெ
உர
பூரி
(Sat
எந்த
உறைந
அதிக
உதார
எண்ண
ஜஸ்ட
இனிப்ப
டையில்
இறைச்
மற்றும்
வற்றில்
இந்த
கொள்ள
லீரில்
மாறி,
எண்ப

தனித்த உயர் இரத்த அழுத்தம்
உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் ஒரு சிறப்பு வகை இருக்கிறது. அதற்கு 'தனித்த உயர் இரத்த அழுத்தம்' (Isolated Systolic Hypertension) என்று பெயர். அதாவது, இதில் சிஸ்டோலிக் அழுத்தம் மட்டும் 180க்கு மேல் இருக்கும். டயஸ்டோலிக் அழுத்தம் சரியாக இருக்கும்.

இப்படி இருப்பதை 'தனித்த உயர் இரத்த அழுத்தம்' என்கிறோம். இதயத்துக்கு அதிகம் சுமை தந்து, இதயம் செயல் இழப்பதை ஊக்குவிக்கின்ற மோசமான இரத்த அழுத்தம் இது. பொதுவாக வயதானவர்களுக்குத்தான் இது ஏற்படும். ஆனால், நீரிழிவு நோயாளிகளிடம் இது இளம் வயதிலேயே காணப்படுகிறது. இவர்களுக்கு பக்கவாதம், மாரடைப்பு, சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, மறதி நோய் மற்றும் இறப்பு விகிதமும் அதிகரிக்கும்.



அறிகுறிகள்

தலைவலி, தலைசுற்றல், மயக்கம், வாந்தி, மூக்கில் இரத்தக்கசிவு, நடக்கும்போது மூச்சு வாங்குதல், நெஞ்சுவலி, கால்வீக்கம், களைப்பு, படபடப்பு ஆகியவை உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள். பெரும்பாலானோருக்கு இந்த அறிகுறிகள் எதுவும் வெளியில் தெரியாது.

திடீரன்று மயக்கம், பக்கவாதம், மாரடைப்பு என்று ஏதாவது ஒன்று வந்து உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். உடலில் அமைதியாக இருந்து ஆளைக் கொல்வதால் இதற்கு 'சைலன்ட் சில்லர்' (Silent Killer) 'அமைதியான ஆட்கொல்லி' என்று ஒருபெயர் இருக்கிறது.

பாதிப்புகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை காலமுறைப்படி டொக்டரிடம் சென்று அளந்து கொண்டு, அதற்குரிய சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ள தவறினால் உயிருக்கே ஆபத்தைக் கொண்டு வந்துவிடும். இது இதயத்தை பாதிக்கும்போது இதயம் வீங்கிவிடும். அது துடிப்பதற்கு சிரமப்படும். மாரடைப்பு ஏற்படும்.

மூளை பாதிக்கப்படும்போது பக்கவாதம், மறதி நோய், மூளையில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படுமானால், மயக்கம் மற்றும் மரணம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. இது கண்ணேப்பாதித்தால், திடீரென பார்வை பறிபோய்விடும். உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு சிறிது சிறிதாக சிறுநீரகங்கள் பாதிப்படையும். ஒரு கட்டத் தில் சிறுநீரகம் முழுவதுமாக செயல் இழந்துவிடும்.

தவிர்க்கவும்

தப்பிக்கவும்...

30 வயது ஆணவர்களும் குடும்பப் பின்னணியில் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் வருடம் தவறாமல் 'மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்' செய்து கொள்வது அவசியம். காலம் கடந்து கண்டு பிடிக்கிற போது, உடலில் வேறு சில பாதிப்பு களும் சேர்ந்து கொள்கின்றன. உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதை ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்து கொண்டால் மருந்துகள் இல்லாமலும் சமாளிக்கலாம்.

புத

குறை
ரோஸ்

காலஸ்ட்

200
ரட்டைப்பு
நாண்டே
திக மார
புப் வந்த
கு குறை

காலஸ்ட்
நாால் 5
வாய்ப்
நாய் வர

ண்ணும்

Fat Burner®

Premium Slimming Green Tea



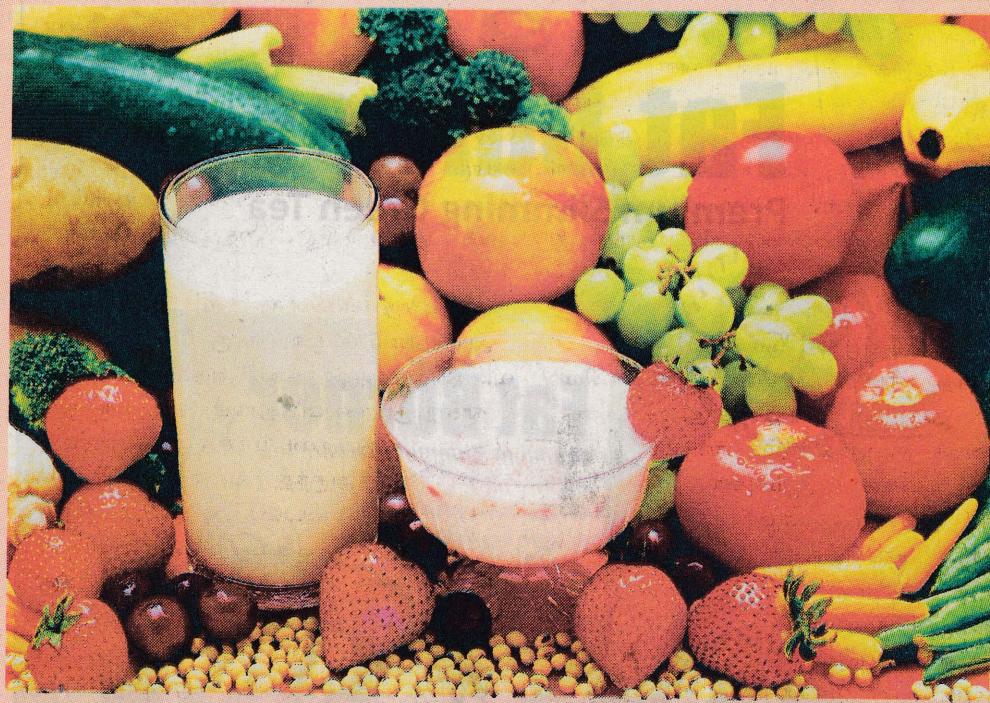
800/-

கொடுமுபுக்கு - 077 5488194

தினமும் பருகி இருதய அழுத்தத்தை
குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்களது உடலின் மேலதிக கொழுப்பு மற்றும் இரத்தக்
கொழுப்பை சுட்டெரித்து இதயத்தை தூய்மையாக்குகிறது...

அனங்கு பாம்ஸிகளிலும், தூர்மிகோ கம்பர் மார்க்கட், கார்மிக் புட் ரிட்டு
மற்றும் அனங்கு வந்தக நிலையங்களிலும் வற்றுக்கொள்ளலாம்.



உப்பைக் குறைக்கவும்...

உயர் இரத்த அழுத்த நோய்க்கு முதல் எதிரி சமையல் உப்பு (சோடியம் குளோரெடு). நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக 5 கிராம் உப்பு போதுமானது. உப்பு நிறைந்த ஊறுகாய், கரு வாடு, அப்பளம், சீப்ஸ், பொப்கோரன், முந் திரிப் பருப்பு, புளித்த மோர், சீவல் போன்ற நொறுக்குத்தீனிகள், பதப்படுத்தப்பட்ட பக்கெட் உணவுகள், விரைவு உணவுகள், உடனடி உணவுகள், செயற்கை வண்ண உணவு என்பவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவில் கவனம்...

கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளான இறைக்கி வகைகள், முட்டை மஞ்சள்கரு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், ஜஸ்கரீம், சோஸ், சீஸ், கரீம் மிகுந்த கேக் வகைகள், இனிப்பு வகைகள், சொக்கலெட் ஆகியவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. சோடா உப்பில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை ஒதுக்குங்கள். எண்ணெயில்

பொரித்த, வறுத்த, ஊறிய உணவுகள் வேண்டவே வேண்டாம். தேங்காய் எண்ணெயும் பாம் எண்ணெயும் ஆகவே ஆகாது.

நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், சூரி யகாந்தி எண்ணெய், தவிட்டு எண்ணெய் ஆகியவற்றை குறைந்த அளவிலும் சுழற்கி முறையிலும் பயன்படுத்தினால் நல்லது. ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள் உகந்தவை. அசைவப் பிரியர்கள் வாரம் ஒருநாள் தோலு ரித்த கோழிக்கறி அல்லது மீன் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். கோப்பி, தேநீருக்குப் பதிலாக பழச்சாறு, லெமன் டீ, கிரீன் டீ குடிக்கலாம். இவற்றில் என்றி ஒக்ஸிடன்ட் உள்ளது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

நூர்ச்சத்து உணவுகள் உதவும்

நார்ச்சத்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு, இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும். நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும். எடையைக் குறைக்கும். இதனால் உயர் இரத்த

எல்

வேதிக் நமது உsteroid = நம்முமை உற்பத்தி உண்ணு cholesterol களில் மகிறது. எஇல்லை துக்கள் கொலாஸ் கல்லீரல் லீரல்தாஸ் ரோலை செய்யும் எதா கொலாஸ் எல்லா மே 2017

பேண
மதியை
அமுத
ருத்துவ
எதுவும்
குறித்த
பின்னர்
ந்தாலும்
க்க பல
ன என்

கிள்கின்
விற்தா?
கள் ஏற்
ஞக்கு
ன்றால்
ட்ரோல்
என்று
மருத்
ாரிசின்
ாதனை
வைவப்

அமுத்தமும், மாரடைப்பு வருவதும் தடுக்கப் படும். கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம் போன்ற முழுத் தானியங்கள், தக்காளி, பிரோக்கோலி, ஸ்ட்ரோபெர்ரி, கொய்யா, தர்பூசணி, மாதுளை போன்ற பழங்கள், தானியங்கள், பட்டாணி போன்ற பயறுகள், புதினா, கொத்தமல்லி போன்ற பச்சை இலைகளில் நார்ச்சத்து அதிகம்.

பழங்களை சாப்பிடுவங்கள்

பொற்றாசியம், கல்சியம், மெக்னீசியம் ஆகிய தாதுக்கள் உயர் இரத்த அமுத தத்தைக் குறைக்கின்றன என்று அண்மைக்கால ஆய்வுகள் நிருபித்துள்ளன. தினமும் பால் சாப்பிடுவங்கள். இதில் கல்சியம் உள்ளது, அப்பிள், ஓரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை, வாழைப்பழம், சோயா பிளஸ், உளுந்து, கிழங்குகள், முட்டைக் கோஸ், கோவிள்பிளவர், பருப்புக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, ஒட்டஸ், இளைநார் மற்றும் மீன் உணவுகளில் பொற்றாசியம், மெக்னீசியம் சத்துகள் உள்ளதால் இவற் றையும் தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவங்கள்.

நுட்க நுட்க நுண்மை!

உயர் இரத்த அமுத்தம் வராமல் தடுக்க வேண்டுமானால் தினமும் 40 நிமிடங்கள் வேகமாக நடக்க வேண்டும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் பரிந்துரைப்படி வாரத்துக்கு 150 நிமிட நடைப்பயிற்சி தேவை.

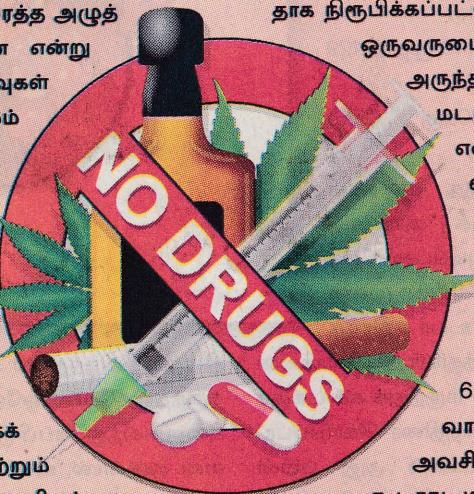
புகை உடலுக்குப் பகை

புகைக்கும் பழக்கத்தால் உயர் இரத்த அமுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு 600 மடங்கு

அதிகரிக்கிறது. புகைப்பதால் உடலுக்குள் நுழையும் “நிகோட்டின்” இரத்தக்குழாய்களை சுருக்கி, இரத்த அமுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்துவிடும். சுருங்கிய இரத்தக்குழாயில் கொழுப்புப் படிந்து மாரடைப்புக்கு வழி செய்து விடும். புகைப்பதையும் புகைப்பிடிப் பவரின் அருகில் இருப்பதையும் தவிருங்கள்.

மதுவுக்கு மயங்காதீர்கள்!

அருந்தப்படும் ஒவ்வொரு கோப்பை மதுவும் இரத்த அமுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்வதாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. மது அருந்தும் ஒருவருடைய ரத்த அமுத்தம், மது அருந்தாதவரை விட இரு மடங்கு அதிகரிக்கிறது என்பதும் உறுதியாகி உள்ளது. எனவே, மதுவுக்கு ‘நோ’ சொல்லுங்கள்.



தூக்கமும் ஓய்வும் முக்கீயம் தினமும் குறைந்தது 6 மணி நேரம் தூக்கமும் வாரம் ஒருநாள் ஓய்வும் அவசியம். மன அமுத்தம் கூடாது. மனதுக்குப் பிடித்த விஷயங்களை செய்தால் மனம் லேசாகி மன அமுத்தம் குறையும். பரபரப்பையும் கோபத்தையும் குறைத்து, மனதை லேசாக்கிக் கொள்ளாப் பழகிக் கொள்ளுவங்கள்.

மாத்திரைகள் எப்போது அவசியம்?

இன்றைய நவீன் மருத்துவத்தில் உயர் இரத்த அமுத நோயைக் கட்டுப்படுத்த நிறைய மருந்துகள் உள்ளன. தேவைக்குத் தகுந்தாற் போல் ஒரே நேரத்தில் பல மருந்துகளை கலந்து சாப்பிடும் வழிமுறைகளும் உள்ளன. அதனால், உயர் இரத்த அமுத்தம் உள்ளவர்கள், தங்களின் நோயைப் பற்றி அதிகம் அச்சப்படத் தேவையில்லை.

உயர் ரைத்த அழுத்த வகைகள்

இதயம் சுருங்கும்போது (சிஸ்டொவிக் அழுத்தம்), இதயம் விரியும் போது (டயஸ்டொவிக் அழுத்தம்)இரத்த அழுத்த நிலை...

100 முதல் 140 வரை 70 முதல் 90 வரை சரியான நிலை (Normal)

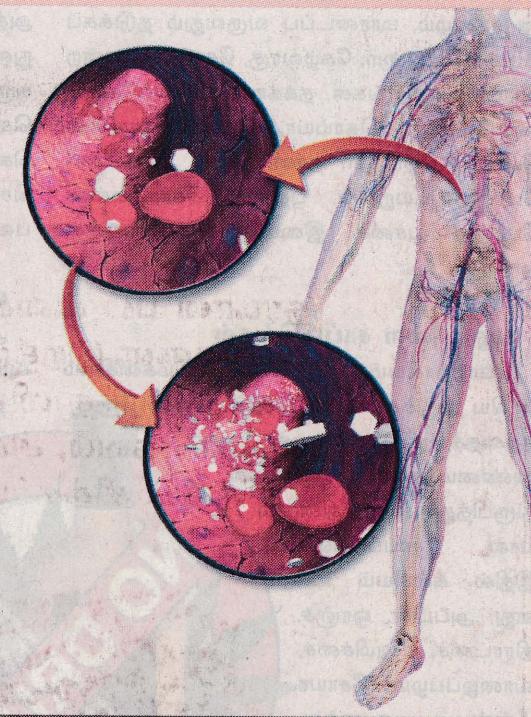
141 முதல் 159 வரை 91 முதல் 99 வரை இளநிலை (Mild)

160 முதல் 179 வரை 100 முதல் 109 வரை மிதிநிலை (Moderate)

180 முதல் 199 வரை 110 முதல் 129 வரை மிகுநிலை (Severe)

200க்கு மேல் 130க்கு மேல் கொடியிலை (Malignant)

இங்கு இரத்த அழுத்த வகைகள் குறித்துப் பேசுவதற்குக் காரணம், இந்த வகைகளை அடிப்படையாக வைத்துத்தான் இதற்கு சிகிச்சை முறை அமைகிறது. எனவே, உயர் இரத்த அழுத்த நோய்க்கு மருந்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல், நீங்களாகவே மருந்துக் கடைக்குச் சென்று “பிபிக்கு ஒரு மாத்திரை கொடுப்பா” என்று வாங்கிச் சாப்பிட்டால் அது பலன் தராது. இன்றைய நவீன மருந்துவத்தில் உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்த



நிறைய மருந்துகள் உள்ளன. தேவைக்குத் தகுந்தாற் போல ஒரே நேரத்தில் பல மருந்து களை கலந்து சாப்பிடும் வழிமுறைகளும் உள்ளன. அதனால், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள வர்கள், நீங்களின் நோயைப் பற்றி அதிகம் அச்சப்படத் தேவையில்லை.

குறிப்பிட்ட கிடைவெளியில் ரைத்த அழுத்தத்தை பரிசோதித்தல்

இரத்த அழுத்த பரிசோதனையை எப்போது வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று இருக்கக்கூடாது.

ஒரு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் இந்த சோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் இரத்த அழுத்த வேறு பாட்டை எளிதில் கண்டறியலாம். தேவை ஏற்படின் உடனடி சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கொள்ளலாம். இது போலவே குறிப்பிட்ட இடைவெளியிலான பரிசோதனையின் மூலம், இயற்கையான வீட்டு வைத்தியத் தின் மேன்மையையும் புரிந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறாக, மேற்கண்ட வழிமுறைகளின் மூலம் இயற்கை முறையிலேயே இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து, மன அழுத்தம் இன்றி மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

அதிகரியாக செடுகின்யத்தில் கடினமும் மருந்துவாயில்

இந்த கும் யுரு நா அடையும் இது வாதம் எற்பட மருந்து குறித்த பரிசோதனை நிலை பெற வே

அமுத்தத்

வற்றைக்

நந்துகள்

அபாயக

போதும்

எனைய

அபாயகர்

மனிதர்

கின்றன.

த இரத்த

இதயம்,

ரகங்கள்,

வயவங்

பாதிக

தத்தின்

போது

தொடர்

கின்றது.

புக்கள்

து கொள்

பத்துப்

கின்றன.

டந்ததும்

சோதனை

நோய்

ன பெற்

வின்றும்

புத்தான்

மரணம்

படிப்

அமுத்த

நோய்க்கு

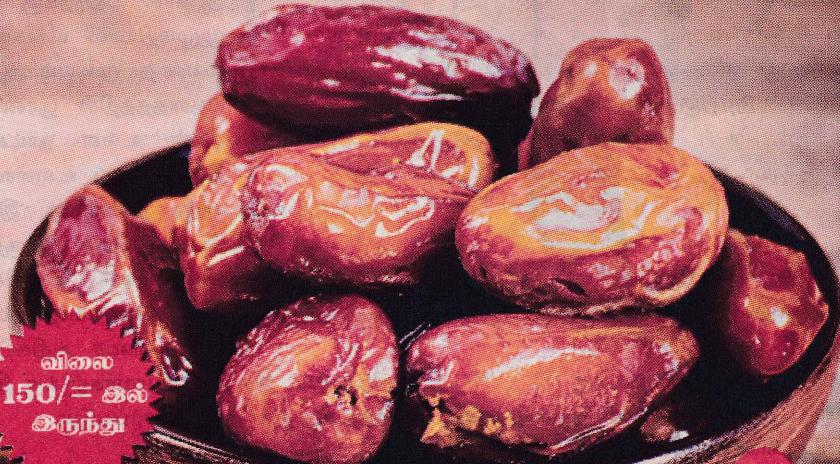
அமுத்தம்

மே 2017

DATE CROWN
Premium Dates

சுச்சம் பழத்தை தினமும் உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி உங்கள் வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியத்தை அனுபவிப்பகள்.

**தரமான பல வகையான சுச்சம்
பழங்களை இறக்குமதி செய்து
மிகக்குறைந்த விலைக்கழிவில்
மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும்
விநியோகிக்கப்படுகின்றது.**



விலை
**150/- கில
கிரங்கு**

Hotline
0777 977 467

• Safawi Dates • Ajwa Premium • Ajwa No.1 • Mabrooh Dates • Sagai Dates • Medjool Dates
• Kimiya Dates • Maryam Dates • Sukkari Dates • Algerian Dates • Date Syrup • Sukkari Dates

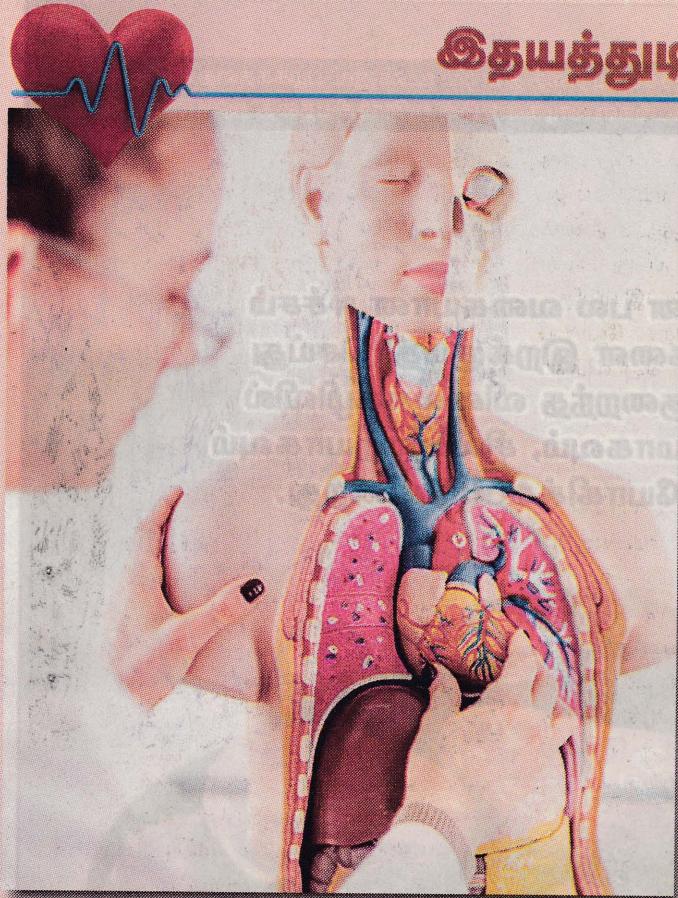
AUTHORIZED DISTRIBUTER FOR AL - FOAH DATES (DATE CROWN)

Best Food Marketing(Pvt)Ltd.

No.17, Old Moor Street, Colombo - 12.

Email:- bestfoodmarketing@yahoo.com

இதயத்துடிப்பு



இதயத்துடிப்பு நிமிடத்துக்கு 60 – 100 தடவைகள் இருக்க வேண்டுமென்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இதயப்படப்பு

இதயத்துடிப்பு பலவேறு சந்தர்ப்பங்களில் திடிரென அதிகரிக்கின்றது. அதனை நாம் சாதாரண வார்த்தைகளில் "இதயம் பட படக் கின்றது" என்று சொல்கிறோம். அன்பு, காதல், கோபம், ஆவேசம், ஆத்திரம், பரபரப்பு, அமைதியின்மை, எதிர்பார்ப்பு இத்தகைய உணர்வு எழுச்சியின் போது இதயம் துடிக்கும் வேகம் அதிகரிக்கின்றது. இதயம் இதமாகத் துடிக்கும்

காணப்படும். இதய நோயாளர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துக்காணப்படும்.

அதிகம் உழைப்பது

அதிகம் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்பதற்காக பலர் அதிகம் உழைக்கிறார்கள். ஆனால் அதிக நேரம் உழைக்கும் போது இதயமும் சேர்ந்தே உழைக்கிறது என்பது பலருக்கும் தெரியாது. ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு அதிக பட்ச நேரமாக பதினொரு மணிநேரம் உழைக்கலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். அதற்கும் அதிகமாக உழைப்பவர்களை இதயநோய் அரவணைக்கக் காத்துக்கொண்டிருக்கும்.

— எஸ். வூர்மினி —

போதுதான் காதல் கூட இனப்மானதாக இருக்கும். காதலின் போது கூட இதயம் வேகமாகத் துடிக்கு மாயின் அங்கே காதல் இல்லாமல் போய்விடும்.

முழுமதியும் தொயத்துடிப்பும்

*பெளர்ணமியன்று முழு மதியை நீங்கள் எந்த அளவுக்கு நேசித்திருப்பீர்கள். ஆனால் பதிலுக்கு அந்த முழுமதியால் உங்களுக்கு என்ன தர முடியும். ஆனால் யதார்த்தத்தில் பூரண சந்திரன் உள்ள நாட்களில் இதய நோய் உள்ளவர்கள் சற்று கவனமாக இருக்க வேண்டுமென மருத்துவ விஞ்ஞானம் எச்சரிக்கின்றது. அன்றைய தினம் புவியீரப்பு விசை அதிகரித்துக்

கூட நோயாள் காப்பற பரிட்டை அந்நே கள்.

தலையீடு பெரு நோயாள் வலிக்கீழ் விழுங்க வார்கள் இந்த தலையீடு எனினும் பனவற் காலையீடு போதும் வரையினர் உள்ள எனினுப்பு (Hyperpertension) கூட சுற்பதாக ஆனால் இரத்த அறிகுறிப் பலரும் இருப்பது காலையீடு ணமின்றதல், சுறு முடியாது திருக்க மே 2017

கைய
இருத்
ஒய்வு
இரத்த
ாயின்
புக்கு
நனை

அழுத்
என்று
ஆண்
னகள்
தவுவ
இரத்த
த்தை
நிலும்
இம்.

நத்தல்
ல்

மூலம்
போது
உக்குத்
பரம்
இரத்த
ாக்குச்
அநேக
களில்
தியில்
நருக்க
இரத்த
அதிக
ரம்புத்
ஓயுப்பு
சன்
ன்பன
க்ளை

வாகன சத்தங்கள்

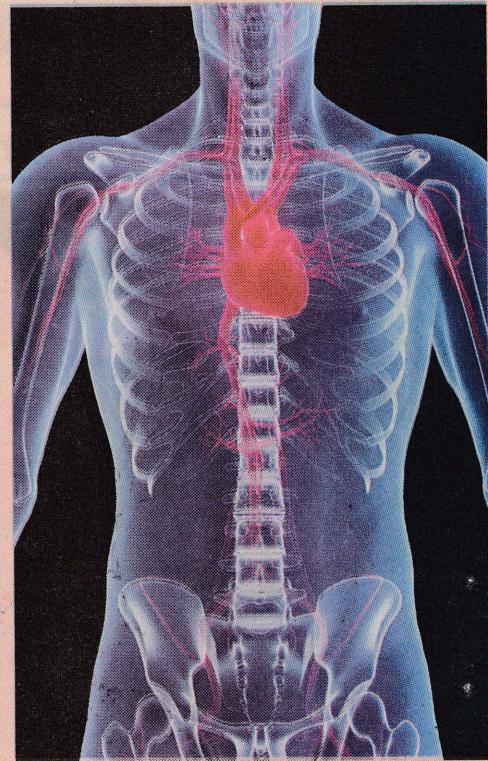
இப்போதெல்லாம் கொழும்பில் எங்கு சென் ராலும் வாகன நெரிசலும் போக்குவரத்து தாம தமும் மிக அதிகமாக இருக்கின்றன. இதனால் காலம் மாத்திரம் விரயமாவதில்லை. அது சுகாதாரக் கேடு விளைவிப்பதாகவும் உள்ளது. ஒரு ஆய்வின் பிரகாரம் வாகனத்தில் நீண்ட நேரம் அடைப்பட்டுக்கொண்டிருப்பது மன உள்ளக்கலையும் வாகனங்களின் இயந்திரம் மற்றும் ஹோர்ஸ் சத்தங்கள் இதய நோயை உண்டு பண்ணுகின்றன என்றும் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

பாலியலில் நேர்மை

சம்சார பந்தத்தில் ஈடுபடும் கணவன் – மனைவி இருவருமே பாலியல் விடயத்தில் மிக நேர்மையானவர்களாக இருக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. கணவனோ – மனைவியோ அப்படியில்லாமல் துரோகமி மூத்திருப்பார்களாயின் அவர்கள் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடும் போது குற்ற உணர்வுக்கு உட்படுவதால் அவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து இதய நோய் வருவதற்கான சாதி தியக்கூறுகளும் அதிகரிப்பதாக அன்மைய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மறதி வந்தால் தையநோய்

நீண்ட காலமாக மறதி, நினைவு, குளியம், இரட்டை மனநிலை என்பன ஒருவர் வய தாவதுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் என-



பரவலாகப் பேசப்பட்டு வந்தன. ஆனால் அன்மைக்கால ஆய்வுகளின் பிரகாரம் மற்றி என்பது இதய நோயுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ள தென்றும் இருதய நோய் இருப்பதற்கான ஒரு அறிகுறியாக மறதியைக் கொள்ளலாம் என்றும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

ஸ்ரீவீரா முத்துவு விஞ்ஞான ஆய்வாளர்கள்

குறைந்த மாவடு உப்பை எடுத்துக் கொள்ளுதல்

உப்பில் சோடியம் அடங்கி உள்ளது. சோடியம் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக அளவிலான சோடியம், நம் உடலுக்கு உப்பின் மூலமே கிடைக்கிறது. எனவே இரத்த

அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு உப்பை தவிர்ப்பதே சிறந்தது. ஒரு நாளைக்கு 5 கிராம் உப்பை எடுத்துக்கொள்வதே நல் லது. சோடியம் அடங்கியுள்ள மற்ற உணவு பொருட்களையும் தவிர்ப்பதே சிறந்தது.

விரத்த அழுத்தம் தொடர்பான உண்மைகள்

(Facts on Blood Pressure)



மது உடலின் எந்த இடத்தில் ஓர் ஊசி குத்தினாலும் அந்த இடத்தில் இருந்து ஒரு துளி இரத்தம் கொட்டப்படுகிறது வருகிறதே அது எப்படி? நம் உடம்பு முழுவதும் ஒரு அங்குலம் விடாமல் இரத்தம், நரம்பு, நாளாங்கள் வாயிலாக கொண்டு செல்லப்படுகின்றதே. அது எப்படி? அதனை ஒரு மகா அற்புதமான பொறியியல் முறை (Engineering) என்று குறிப்பிடலாம்.

நம் உடம்பு முழுவதும் இலட்சக்கணக்கான செங்குருதித் துணிக்கைகள் காணப்படுகின்றன. பெரு நாளாங்கள், நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள், இழையறு நாடிகள் நம் உடம்பு பூராவும் பரவியுள்ளன. இவற்றுக்கூடாக நம் உடம்பு பூராவும் செல்லும் இரத்தம் செங்குருதி

சிறு துணிக்கைகளை அடைந்து நம்மை நாள் முழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்கின்றது. இந்த நடவடிக்கை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்கப்படலாகாது.

இதயத்தில் இருந்து பாய்ச்சப்படும் இரத்தம் இடம் வலமாகச் சென்று சுழற்சி முறையில் மீண்டும் இதயத்தையடைந்து மீண்டும் பாய்ச்சப்படுகின்றது.

இந்த நடவடிக்கையையே குருதிச்சுற் றோட்டம் என்கிறோம். இது ஆயுள் பூராவும் திணந்தோறும் இடைவிடாமல் இடம்பெறும் செயற்பாடாகும். இந்த செயற்பாட்டில் ஏற்படும் எந்த ஒரு இடையூறும் இரத்த அழுத்தத் தினை கொண்டு வரும்.

புரோட்டி.னெக்ஸ்®

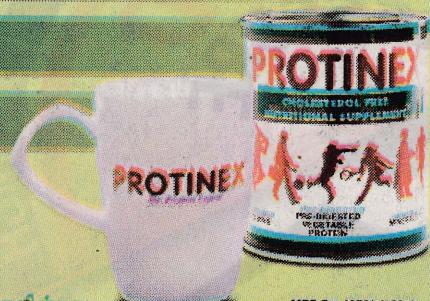
புது வல்லுனர்

“எனது குடும்பம் ஒரு புரோட்டினெக்ஸ் குடும்பம்,,

நான் மார்ட் மூத்தீஸ்வரம்

50 ரூப்புகளைக்கு மேலாக புன்னாக்கிய பரப்பிவரும்...

- 1 50% முன் சமிபாக வந்த புதும்
- 2 அத்தியாவசிய விடு மின்களும் கலிப்புகளும்
- 3 கொலையிலே அல்லது
- 4 குறைந்தனவு கொழுப்பு
- 5 தானிப் புதும் அங்கியது



MRP Rs. 1070/- (180g)

புரோட்டி.னெக்ஸ்®

தீவிரமான சுதானம் புதுத்தைம் வழங்குகிறது

நான் முன் விளை விறப்புகளுடைய முதலாகவீரியம் கூடகளிலும் கிடைக்கும்

மூலிகை விறப்புகளை :  அநூல் விப்பட், பெ. எல். வீ. இருப்பான் இணைவில் : 8122183799

NUTRITION

www.dreams.com

எமது உடம்பு பூராவிலும் ஆங்காங்கே பல வேறு சூப்புகள் கழுத்தில் சிறுநீரகத்தில் அக்குளில் என காணப்படுகின்றன. இவை தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது இரசாயனங்களை சார்ந்து இரத்த அழுத்தத்தினை முறைப் படுத்துகின்றன. இருந்தும் அடிப்படையான இரத்த அழுத்தம் இதயத்துடிப்பு வாயிலாகவே வழங்கப்படுகின்றது.

விரத அழுத்தத்தின் வகைப்பு

நந்த ஒரு உணர்வுபூர்வமான மனிதச்செயற் பாடும் (கோபம், ஆவேசம், பயம், அதிர்ச்சி, மகிழ்ச்சி) இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது இயற்கை. ஒரு மனிதன் ஓய்வில் இருக்கும் போது அவனது இரத்த அழுத்தம் 120/80 என இருக்கும் போது அது இயல்பானதாகக் கருதப்படுகின்றது. இந்த இயல்பான இரத்த அழுத்தம் 140 / 90 வரை அதிகரித்தாலும் ஆபத்தானதாகக் கருதப்படுவதில்லை. ஆனால் இதற்கு மேலும் அதிகரித்தால் அது பலவேறு பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

எனினும் பல மனிதர்களிலும் இத்தகைய இரத்த அழுத்தம் சற்று அதிகமாகவே இருந்த தலை அவதானிக்கலாம். ஆனால் ஓய்வு நிலையில் இருக்கும் போது இவ்விதம் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துக் காணப்படுமாயின் இரத்தச்சற்றோட்டத்தில் எங்கோ இயல்புக்கு மாறாக பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டுள்ளதனை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெண்களை விட ஆண்களே இரத்த அழுத்தத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று நம்பப்படுகின்றது. அதற்குக் காரணம் ஆண்களை விட பெண்களின் ஹோமோன்கள் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுவதாகும். ஒருபோதும் இன்னொருவரின் இரத்த அழுத்தத்துடன் நமது இரத்த அழுத்தத்தை ஒப்பிடக்கூடாது. ஒவ்வொரு மனிதனிலும் வேறு வேறான நிலைமைகள் காணப்படும்.

வேறு காரணிகள்

- * மூளையில் ஏதேனும் நோய் ஏற்பட்டிருத்தல்
- * முள்ளந்தன்றில் நோய் ஏற்பட்டிருத்தல்
- * சிறுநீரகத்தில் வைரஸ் தொற்று இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சிகிச்சை மூலம் நோய்கள் குணப்படுத்தப்படும்போது இரத்த அழுத்தம் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடும். ஒருவரின் பரம் பரை அலகும் (DNA) இரத்த அழுத்தத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற நெருக்கடிகளே இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. நரம்புத் தொகுதியில் கொழுப்பு மற்றும் உப்பு, சன்னொம்பு படிதல் என்பன இரத்தக் குழாய்களை சுருக்குகின்றன.

இரத்த அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகள்

அநேகமானவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் காணப்பட்ட போதும் அநேகமாக அவர்கள் அதுபற்றி அறிந்திருக்கமாட்டார்கள். சிலர் காப்புறுதி எடுக்கப்போய் தம்மை மருத்துவ பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தும் போதுதான் தமக்கு அந்நோய் இருப்பதைத் தெரிந்துகொள்வார்கள்.

தலைவலி

பெரும்பாலானோர் தலைவலியை ஒரு நோயாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. தலைவலிக்கிறதே என இரண்டு பெண்டோலை விழுங்கி விட்டு பேசாமல் இருந்து விடுவார்கள். இரத்த அழுத்தத்துக்கான தலைவலி இந்த இடத்தில்தான் ஏற்படும் என்பதில்லை. தலையின் எந்த இடத்திலும் வலி ஏற்படலாம். எனினும் தலையின் உச்சப்பகுதி பிடரி என்பனவற்றில் வலி ஏற்படலாம். இந்த வலி காலையில் படுக்கையில் இருந்து எழும் போதும் பின்னர் காலை உணவு உண்ணும் வரையிலும் அதிகரிக்கலாம். அதன் பின் னர் படிப்படியாக குறைவடையும். எனினும் அதி உச்ச இரத்த அழுத்தம் (Hypertension) உள்ளவர்களுக்குக் கூட சிலவேளை தலைவலி ஏற்படாமலும் இருக்கலாம். ஆனால் தலைவலியை ஒரு இரத்த அழுத்தத்துக்கான அறிகுறியாகக் கொள்ளலாம்.

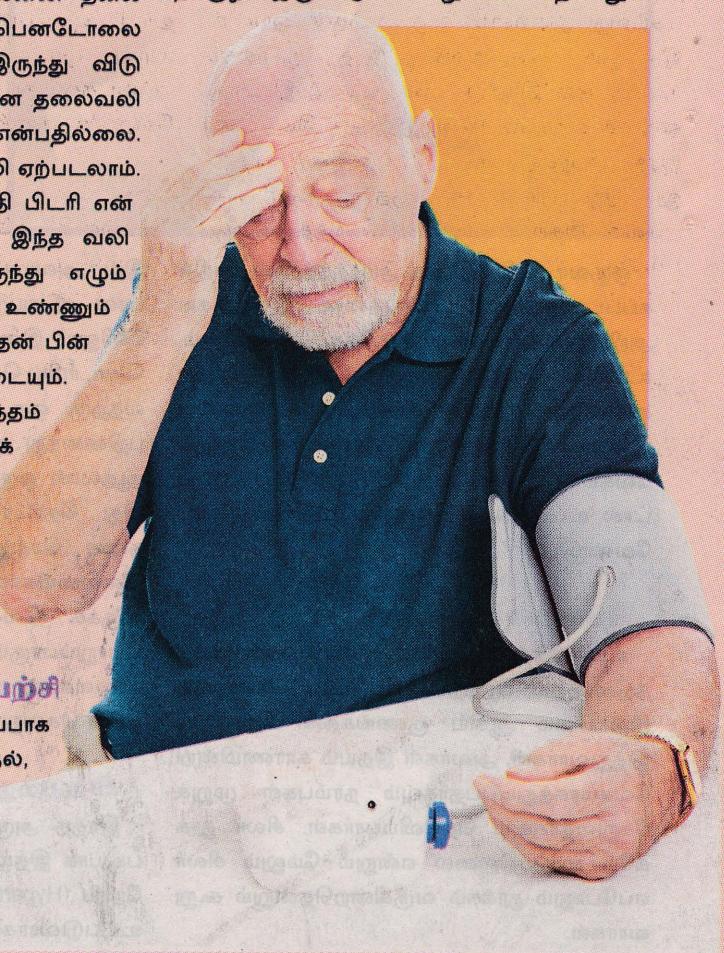
கணப்பு அவ்வது அயற்சி

பலருக்கு எப்போதும் கணாப்பாக இருப்பது போல் தோன்றுதல், காலையில் எழும்போதே காரணமின்றி கணாப்பாக இருத்தல், சுறுசுறுப்பாக செயற்பட முடியாது, எப்போதும் படுத்திருக்க வேண்டும் போல்

சோம்பேறித்தனமாக இருக்கும், எந்த செயலிலும் அக்கறையில்லாமல் இருக்கும், எதைச் செய்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து செய்யமாட்டார்கள் இவர்கள் தமக்கு இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளது என உணர மாட்டார்கள்.

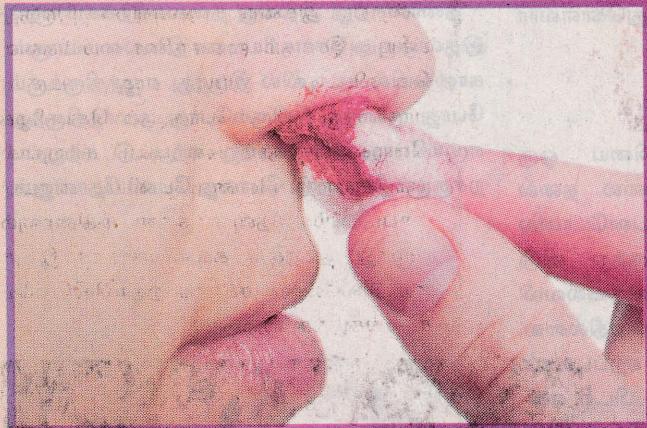
தலைச்சுற்று

தலைச்சுற்று அல்லது தலைக்கிறக்கம் ஏற்படுதல் ஒரு அசௌகரியமான நிலைமையாகும். காலையில் கட்டிலில் இருந்து எழுந்திருக்கும் போது, குளிந்து நிமிரும்போது, அமர்ந்திருந்து எழும்போது தலைச்சுற்று ஏற்பட்டு சுற்றுப்புரக்குமல் இருண்டு போவது போல் தோன்றும்.



சிலருக்கு கால்கள் நிலத்தில் படாதது போல் உணர்வு ஏற்படும். இவற்றுடன் சுற்றுப்புறங்கள் குழல் தமிழைச் சுற்றி சுழல்வது போலவும் தோன்றும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

முக்கில் ரெந்து ரீத்தம் வழநல்



ஒருவர் அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்பதனை இத்தகைய அறிகுறி வாயிலாகவும் தெரிந்து கொள்ளலாம். உடலில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்ததன் காரணமாக மூக்கின் சவ்விலுள்ள மெல்லிய இழையம் வெடித்தன் காரணமாக இரத்தம் வேகமாக வெளியேறும். இவ்விதம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

பொறுமையின்கை

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மனத் தடுமொற்றம், பதற்றம், படபடப்பு, பொறுமை இல்லாமை ஆகிய குணங்களை வெளிப்ப தீர்த்துவார்கள். அவர்கள் இதயம் காரணமின்றி வேகமாகத்துடிப்பதாகவும் நரம்புகள் முறுக்கேறுவதாகவும் தெரிவிப்பார்கள். சிலர் தூக்கமே வருவதில்லை என்றும் மேலும் சிலர் எப்போதும் தூக்கம் வருகின்றதென்றும் கூறுவார்கள்.

இவையெல்லாம் அதிக இரத்த அழுத்தத் தின் அறிகுறிகள் என்றபோதும் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த இப்போது நவீன மருந்துகள் உள்ளன.

பாதிப்புக்கள்

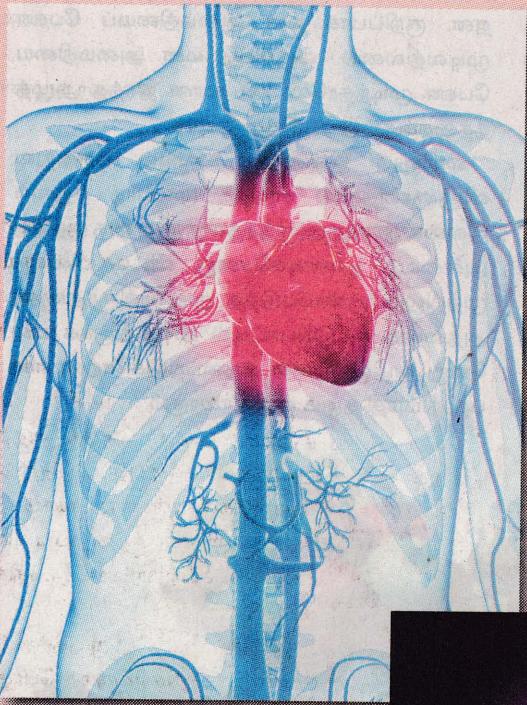
இரத்த அழுத்தம் என்ற நோய் ஒரு அபாயகரமான நோயாக இருந்தபோதும் அது ஏற்படுத்தும் எனைய நோய்கள் மேலும் அபாயகரமான கட்டத்துக்கே மனிதர்களை இட்டுச் செல்கின்றன. அதற்குக் காரணம் இந்த இரத்த அழுத்தம் என்பது இதயம், மூளை, கண்கள், சிறுநீரகங்கள், ஈரல் முதலான அவயவங்களின் செயற்பாட்டை பாதிக்கப்படும்.

இரத்த அழுத்தத்தின் தன்மை அதிகரிக்கும் போது

இவ் அவயவங்களின் செயற்பாடு தொடர்பான அபாயமும் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. எனினும் இவைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் தொடர்பில் வெளிப்படையாக தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு சராசரி மனிதனுக்குப் பத்துப் பதினைந்து வருடங்கள் வரை எடுக்கின்றன. ஆதலால் ஒரு குறித்த வயதை அடைந்ததும் இது தொடர்பான மருத்துவ பரிசோதனைகளை செய்து தத்தமது உடம்பில் நோய் நிலைமைகள் தொடர்பான தெளிவினை பெற்றிருக்க வேண்டியது ஓவ்வொருவரினதும் பொறுப்பாகும். ஏனென்றால் ஆபத்தான விளைவுகள் மிகச்சுடுதியாக வந்து மரணம் வரை சென்று விடுகின்றன.

இதயத்துக்குப் பாதிப்பு

இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் படிப்படியாக இதயத்துக்கான அதி இரத்த அழுத்த நோய் (Hypertension Heart Disease) நோய்க்கு உட்படுவார்கள். இதயத்தில் இரத்த அழுத்தம்

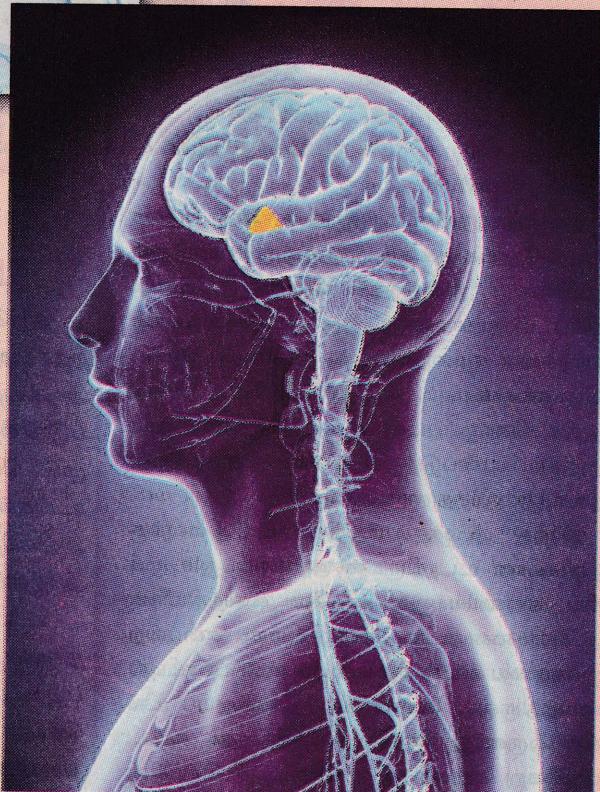


அதிகரிக்கும் போது இதயம் கடுமையாக செயற்பட கட்டாயப்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக இதயத்தில் உள்ள தசை நார்கள் தடிப்பும் கடினமும் ஆகின்றன. இதனை மருத்துவ பரிட்சைகள் ஸ்கேன்கள் வாயிலாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

இந்த நிலைமை தொடர்ந்து நீடிக்கும் போது நரம்பு நாளம், இழையுரு நாடிகளில் இருத்தக்கட்டிகளும் அடைப்பும் ஏற்பட்டு நெஞ்சு வளியும் இறுதியில் மாரடைப்பு, பாரிச வாதம் என்பன (Heart Attack & Stroke) ஏற்படலாம். இத்தகையவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி குறித்த கால இடைவெளியில் ECG பரிட்சை செய்து ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையை அவதானித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

முளையில் ஏற்படும் பாதிப்பு

இதயத்தைப் போலவே மூளையும் அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றது. மூளைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் சிறு நரம்புகள் காலகதியில் பலவீனமும் பாதிப்பும் அடைந்து வெடிக்கின்றன. இதனால் அவற்றில் இருந்து கசியும் இரத்தம் மூளையின் பாகங்களை செயலிழக்கச் செய்யும்போது உடலின் பாகங்களும் அவயவங்களும் செயலிழக்கின்றன. சில நரம்புகள் அடைப்படுவதால் ஞாபக மறதி, நினைவு குனியம் என்பன ஏற்படலாம். இதனை குணமாக்கினாலும் எழுந்து நடத்தல் கடினமானதாக இருக்கும். சிலவேளை சக்கர நாற்காலியிலேயே காலங்கழிக்க நேரிடும்.



மேற்சொன்ன விதங்களிலேயே கணக்கும் சிறுநீரகங்களும் பாதிக்கப்பட்டு செயலிழக் கும் நிலையை அடைகின்றன.



சிகிச்சைகள்

இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகில் எல்லா உடல் நோய்களுக்கும் மருத்துவமும் மருந்தும் உள்ளன. இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாக மிகப் பிரதானமானது ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையையும் உணவுப் பழக்க வழிக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதாகும். அதிக கொழுப்புடன் கூடியதும் என்னென்ற அதிகம் பயன்படுத்தும் உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல் பிரதானமானதாகும்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்க, அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன் அதிகரிப்பதும் முக்கிய காரணியாகும். எனவே வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் வயது, உயரம் என்பவற் றுக்கமைய உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடில் வைத்திருக்க வேண்டும். இன்றைய உலகில் ஒருவரது இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டப் பலவேறு காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்

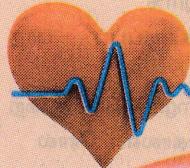
ரன். குறிப்பாக மன அமைதியைப் பேண முடிவதில்லை. ஒருவரது மன அமைதியைப் பேண முடிந்தாலே 50% மான இரத்த அழுத் தத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

எனினும் இன்றைய உலகில் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தால் சாதிக்க முடியாத எதுவும் இல்லை. இரத்த அழுத்தத்தை அது ஒரு குறித்த அளவைத் தாண்டிச்சென்று விட்ட பின்னர் முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாதிருந்தாலும் அதனைக் கட்டுப்பாடில் வைத்திருக்க பல வேறு வழிமுறைகள் காணப்படுகின்றன என்பது நிம்மதி தரும் ஒரு தீர்வாகும்.

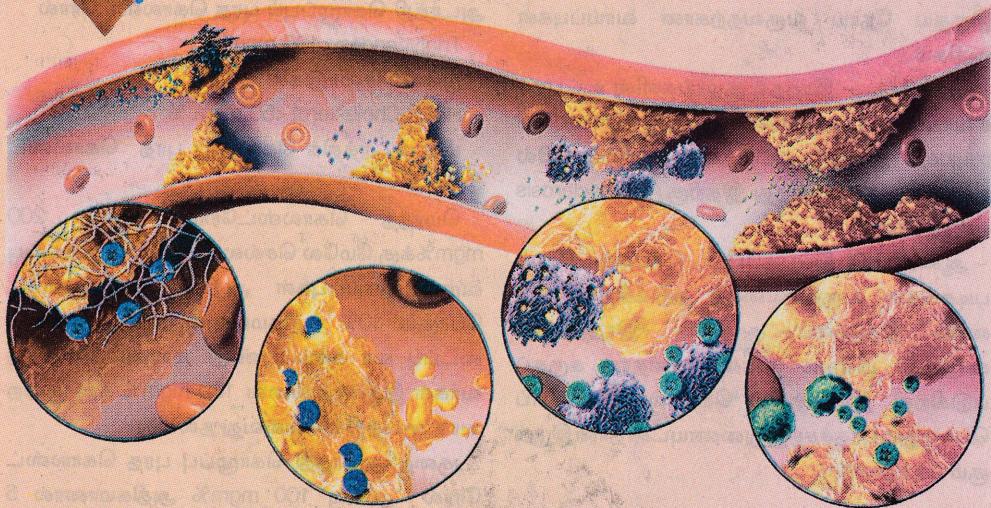
இரத்த பரிசோதனை

திடீரென உங்கள் நிறை அதிகரிக்கின்றதா? அடிக்கடி களைப்பாக இருக்கிறதா? அடிக்கடி தடமன், சளித் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றதா? குறிப்பாக பெண்களுக்கு முடி கொட்டுகிறதா? அப்படி என்றால் உங்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்து வரும் வாய்ப்பு அதிகம் என்று அர்த்தம் கொள்ளலாம்.

உடனடியாக தகுதி வாய்ந்த மருத்துவரை நாடுங்கள். அவரின் சிபாரிசின் படி உடனடியாக இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைப் பாருங்கள்.



கொலஸ்ட்ரோல் என்றால் என்ன?



கொலஸ்ட்ரோல் என்பது ஒரு

வேதிக் கூட்டுப்பொருள். அது இயற்கையாக நமது உடலில் உருவாக்கப்படுகிறது. Lipid + steroid = Cholesterol 80% கொலஸ்ட்ரோலை நம்முடைய கல்லீரல் (Endogenous cholesterol)

உற்பத்திசெய்கிறது. மீதமுள்ளவை நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் (Endogenous cholesterol) கிடைக்கிறது. அசைவு உணவு களில் மட்டுமே கொலஸ்ட்ரோல் பெறப்படுகிறது. சைவு உணவுகளில் கொலஸ்ட்ரோல் இல்லை. சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகி சத்துக்கள் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. அப்போது கொலஸ்ட்ரோல் குடலினால் உறிஞ்சப்பட்டு கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. கல்லீரலதான் தேவைப்படும் போது கொலஸ்ட்ரோலை வெளிவிடவும், அல்லது உற்பத்தி செய்யும் உறுப்பாகவும் செயல்படுகிறது.

கொலஸ்ட்ரோலின் தன்மைகள்

கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படும் கொழுப்பு, எல்லா செலகளுக்கும் வடிவம் கொடுத்து,

அவைகளுக்குச் சுவராக இருந்து, இயங்கச் செய்கிறது. முக்கியமாக மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், செலகளின் செயற்பாட்டிற்கும் இந்த கொலஸ்ட்ரோல் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

கல்லீரலில் (Liver) இருந்து பித்த நீர் சரக்க கொலஸ்ட்ரோல் என்ற கொழுப்பு தேவைப்படுகிறது.

இந்த பித்த நீர்தான் (bile) உணவிலுள்ள கொழுப்பையும் மற்றும் கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்களான A,D,E,K முதலியவற்றையும் குடலில் ஜீரணமாக்கி, இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது.

கொலஸ்ட்ரோல் நம் உடம்பிற்குத் தேவையான முக்கியமான ஹோர்மோன்களான உடல் வளர்ச்சி ஹோர்மோன் (Growth hormone), எஸ்ட்ராஜன் (Estrogen) டெஸ்டோரோஸ்டிரான் (Testosterone) சரப்பதற்கு தேவைப்படுகிறது. நம் உடம்பிலேயே தயாராகும் விற்றமின் 'ஈ'க்கு கொலஸ்ட்ரோல் மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

எது நல்ல கொலஸ்ட்ரோல்?

LDL என்பது கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் HDL என்பது நல்ல கொலஸ்ட்ரோல். ஏனென்றால் LDL இரத்தத்தில் அதிகமாக அளவு இருந்தால் இருதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இந்த LDL - இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறச் சுவர்களில் படிகங்களாக படிந்து (Cholesterol plaque) இரத்த ஒட்டத்தை நாளடைவில் தடைப்படச் செய்கிறது. இதற்கு Atherosclerosis என்று பெயர்.

ஆனால் HDL இப்படிப்பட்ட கொலஸ்ட்ரோல் படிகங்கள் உருவாவதைத் தடுகிறது. இதனால் இதனுடைய அளவு இரத்தத்தில் கூடுவது மிகவும் நன்மையானதாக கருதப்படுகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் எப்பொழுதும் புதைச்சத்துதுணையுடன்தான் இருக்கும் (Lipoprotein)

கொழுப்புகளின் வகைகளும், அவற்றின் அளவுகளும்.

Total Cholesterol \rightarrow 200 mgm%

மொத்த கொலஸ்ட்ரோல்

LDL Cholesterol \rightarrow 100 mgm%

குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புத கொலஸ்ட்ரோல்

VLDL Cholesterol \rightarrow 30 mgm% மிக குறை அடர்த்தி கொழுப்புப் புத கொலஸ்ட்ரோல்

Triglycerides <130 mgm%

முக்கிளிசரைடுகள்

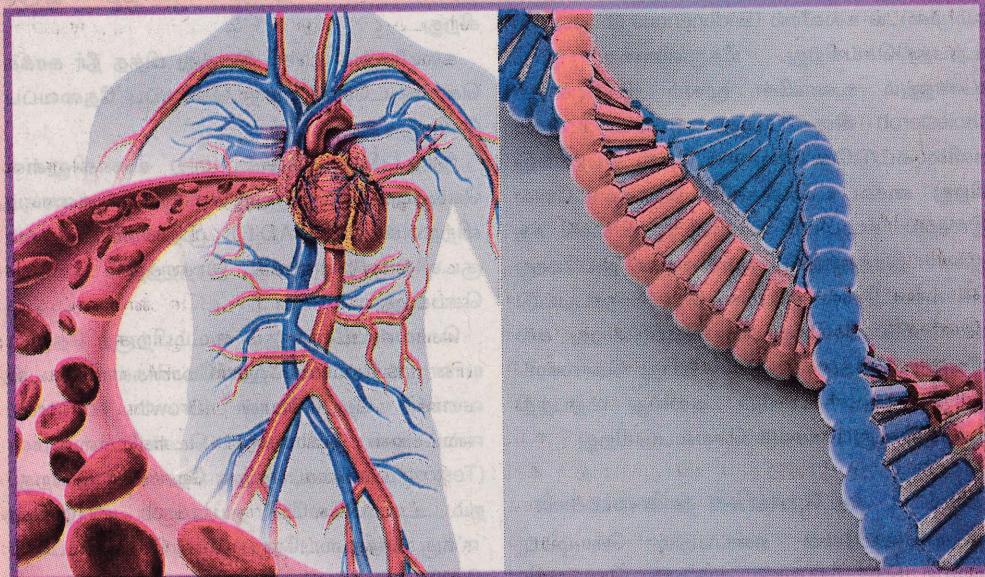
HDL Cholesterol <50 mgm %

மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புத கொலஸ்ட்ரோல்

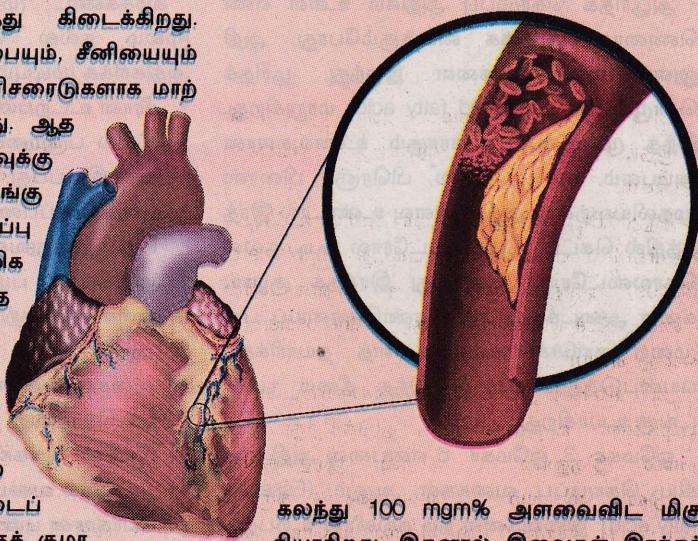
மொத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவு 200 mgm%க்கு மேலே செல்லக் கூடிய மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்புகள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். 10% அதிகமானால் 30% அதிக மாரடைப்பு வர வாய்ப்புண்டு. மாரடைப்பு வந்த வர்கள் இதன் அளவை 180 mgm% க்கு குறை வாக வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

குறை அடர்த்தி கொழுப்புப் புத கொலஸ்ட்ரோல் அளவு 100 mgm% அதிகமானால் 5 மடங்கு அதிகமாக மாரடைப்பு வர வாய்ப்புண்டு. இவர்களுக்கு பாரிச வாயு நோய் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

முக்கிளிசரைடுகள் (TGL) நாம் உண்ணும்



கொழுப்பு உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது. மேலும், எந்தக் கொழுப்பையும், சீனியையும் கூட நம் கல்லீரல் முக்கிளிசரைடுகளாக மாற்றும் சக்தி கொண்டுள்ளது. ஆதலால் 150 mgm% அளவுக்கு மேற்பட்டால் பன்மடங்கு அதிக அளவில் மாரடைப்பு வர வாய்ப்புண்டு. மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்ரோல் அளவு 35mgm% கீழே இருந்தால் மட்டுமே மாரடைப்பு வர வாய்ப்புள்ளது. இதன் அளவு 50 mgm%க்கு மேலே அதிகமாக இருந்தால் மாரடைப்பைத் தடுக்கின்றது. இரத்தக் குழாயில் படிந்துள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரோலை, அப்புறப்படுத்தி இரத்தக் குழாயில் ஏற்பட்ட அடைப்பை நீக்கவும் செய்கிறது.



கலந்து 100 mgm% அளவைவிட மிகு தியாகிறது. இதனால் இவைகள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து (Atherosclerosis) மாரடைப்பு, மூளை பாதிப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்பட காரணமாகிறது.

கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகள் பூரிதக் கொழுப்பு (Saturated fatty acid)

எந்த எண்ணெய் குளிர வைக்கும் பொழுது உறைந்து விடுகிறதோ, அவைகளில் மிக அதிக அளவு பூரிதக் கொழுப்பு உள்ளது. உதாரணம், நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்.

ஜில்கிரீம், கேக், குக்கீஸ், சொக்லேட், இனிப்பு வகைகள் ஆகியவற்றிலும், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி, ஆட்டு இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி மற்றும் கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை போன்ற வற்றில் பூரிதக் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது.

இந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்வதால், இதிலுள்ள கொழுப்பு நம் கல்லீரலில் அதிவேகமாக கொலஸ்ட்ரோலாக மாறி, முக்கியமாக கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படும் LDL cholesterol BP ஆக இரத்தத்தில்

கொலஸ்ட்ரோல் அசைவு உணவுகளில் மட்டும் தான் உள்ளதே தவிர எந்த தாவர உணவிலும் கிடையாது. அப்படியிருக்க அவை ருக்கும் எழும் சந்தேகம், பாலும், பாலிலிருந்து கிடைக்கும் நெய், வெண்ணெய், பாலாடை போன்ற உணவுப் பதார்த்தங்கள் எந்த பிரிவில் சேர்க்கப்படுகிறது என்பதே. பாலில் பூரிதக் கொழுப்பு இருப்பதால், உடலில் ஜிரண்மாகி நேரடியாக இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது. ஒற்றை அழுரிதக் கொழுப்பானது (Monounsaturated fatty acid MUFA) கடலை எண்ணெய், ஒலிவ எண்ணெய், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது. பன்ம பூரிதக் கொழுப்பு (Polyunsaturated fatty acid PUFA) குரிய காந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சோமா எண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

இந்த உணவுகளை அளவோடு சாப்பிட்டால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் (LDL cholesterol) அதிகரிப்பதைத் தவிர்த்து நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் (HDL Cholesterol) அளவை அதிகரிக்கும்.

அபூரிதக் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள என்ன என்னையே கொடிக்க வைக்கும்போது, அதி லுள்ள நற்கண்களை இழந்து, பூரிதக் கொழுப்பாக (Saturated fatty acid) மாறுகிறது. இந்த முறையில் தயாராகும் உணவுகளான அப்பளம், வடை, சிப்ஸ், பிரெஞ்சு பிரைஸ் முதலியவற்றை அதிக அளவு உண்டால் இரத் தத்தில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் கூடி, நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் குறைந்து இரத்தக் குழாய் களை அடைக்கும். ஒரே என்னையைப் பல முறை காய்ச்சி உணவுகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தும்பொழுது இந்த தீமை பலம் டங்கு உயர்கிறது.

ஒமேகா 3, ஒமேகா 6 என்பவை அதி முக்கிய கொழுப்பு வகைகள் ஆகும் (Essential fatty acid). இவைகளை நம் கல்லீரல் உற்பத்தி செய்ய முடியாது. உணவின் மூலமே இவை நமக்கு கிடைக்கிறது. இவைகள் இரத்தத்தில் உள்ள முக்கிணிச்சரைடுகளைக் குறைத்தும், நல்ல கொழுப்பை கூட்டியும், இரத்தம் உறையாமல் தடுத்தும், மாரதைப்பு வரும் வாய்ப் பையும் குறைக்கிறது. இரத்தத்தில் ஒமேகா 3 ஒருபங்கு என்றால், ஒமேகா 6 இரு மடங்காக இருக்கும்.

ஒமேகா - 3 உள்ள உணவுகள்

மீன், சாலமன் (Essential fatty acid), சுறா, வாலநட்ட, சோயா, அரிசி தவிட்டு என்னைய ஒமேகா - 6 உள்ள உணவுகள்

சோளம், குரியகாந்தி என்னைய், பருத்தி, வேர்க்கடலை, சோயாபீன்ஸ் மற்றும் விதைக ஸிலும், பருப்புகளிலும் கிடைக்கிறது.

நல்ல கொலஸ்ட்ரோலை எவ்வளவு அதிகரிப்பது?

நல்ல கொலஸ்ட்ரோலை ருவாவதற்கு மூல காரணம் கல்லீரல்தான். அதனால் கல்லீரலை தூண்டக்கூடிய மருந்துகள், உணவு முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவற்றை பின்பற்றுவதன் மூலம் நம் உடலில் நல்ல கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்க முடியும்.

கீழ்க்கண்ட முறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிக்க முடியும்:

- ♦ சீரான உடற்பயிற்சி
- ♦ உடல் பருமனைக் குறைத்து சீரான எடையில் இருப்பது.
- ♦ புகை பிடிப்பைத்த தவிர்ப்பது.
- ♦ மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது
- ♦ அதிகமான பழ வகைகளையும், நார்ச்சத் துள்ள காய்கறிகளையும் உணவில் சேர்ப்பது.
- ♦ அசைவு உணவு உண்பவர்கள், மீன் உட்கொள்வது நல்லது.
- ♦ பிட்ஸா, பர்கர், சிப்ஸ், பிராஞ்சு பிரைஸ், அப்பளம், வடைபோன்றவற்றை தவிர்ப்பது
- ♦ மோகாசன பயிற்சி செய்வது.
- ♦ தியானப் பயிற்சி செய்வது.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு

இதய நோய்களின் முதல் எதிரி மஞ்சள் நிறத்தில் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் என்ற கொழுப்பு பொருள்தான். இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக இருந்தால் அவருக்கு மாரதைப்போ அல்லது திமிர் முடக்குவாதமோ வரலாம்.

லோ டென்சிட்டி லிப்போ புரோட்டின்ஸ் (LDL), ஷை டென்சிட்டி லிப்போ புரோட்டின்ஸ் (HDL) என இரு வகை கொலஸ்ட்ரோல்கள் உள்ளன. எல்.டி.எல். அதிகமாக இருந்தால் இரத்தக்குழாய்களில் தேங்கி அடைப்பைக் கொண்டு வந்து விடும். இதனால் பல நோய்கள் ஏற்படலாம்.

இரத்தத்திற்கு நன்மை செய்யும் எச்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக இருந்தால் இதய நோய் வரமாட்டாது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவும் குறைவாக இருக்கும்.



நாங்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்கு வழகாட்டுக்கிறோம்.

நீங்கள் மேலும் பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி சுகாதாரம் பிரச்சினையாள் வேதனைப்பட தேவையில்லை.

வைத்திய ஆலோசனைகள் மற்றும் உள் வள ஆலோசனை சேவை கிளவசமாக

தொடர்புகொள்ளங்கள் எங்களை

HAPPY LIFE

ஆலோசனை சேவை



0112588488



071 828 0690



happy@happylife.lk



happylifedoctor



happylifedoctor



happylifedoctor@gmail.com





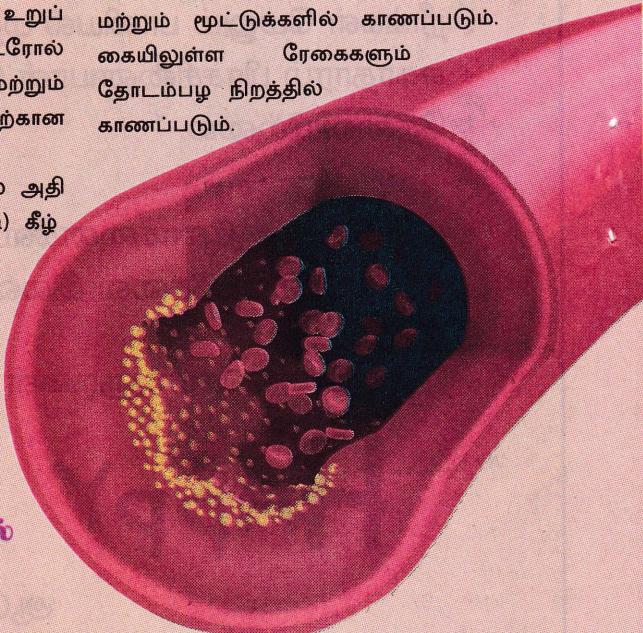
ஆரம்ப இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் (Primary Hyperlipidaemia)

LDLந்படி நோய்

நிலைமையின் போது இதய நோய் ஏற்படுவ தற்கான சாத்தியக்கறூகள் மிகவும் அதிகம். இங்கு அதிகமாக குடும்பத்தில் மற்ற உறுப்பினர்களுக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகளை இருப்பதோடு இதயநோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய் ஏற்பட்டதற்கான வரலாறு குடும்பத்தில் இருக்கும்.

இடைநிலை இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அதி கரிப்பானது (Secondary Hyperlipidaemia) கீழ் வரும் காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது

- * நீரிழிவு
- * மதுபான பாவனை
- * தைரொக்ஸின் சுரப்பிகளின் செயற்பாடு குறைதல்
- * சிறுநீரகம் செயலிழப்பு (Renal Failure Nephrosis)



இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பு மரணத்தை ஏற்படுத்தும்

இதய நோய்க்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் (LDL) மற்றும் டிரைக்ளீசரியிடிஸ் (Triglyceride) அளவு அதிகமாக இருப்பதாகும். ஆனால் சிகிச்சை செய்யும் போது பிற காரணங்கள் பல இதற்கு காரணமாக அமைகின்றன. உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, புகைப்பிடித்தல் மற்றும் குடும்பத்தில் மற்ற உறுப்பினர்களுக்கு கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக இருத்தல் என்பன இதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பினை இரு வகையாக பிரிக்கலாம்.

* ஆரம்ப இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் (Primary Hyper Lipidaemia)

* இரண்டாந்தர இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் (Secondary Hyperlipidaemia)

* 'Xanthomata' என்றழைக்கப்படும் மஞ்சள் நிற கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாக முழங்கை மற்றும் மூட்டுக்களில் காணப்படும். கையிலுள்ள ரேகைகளும் தோட்டம்பழ நிறத்தில் காணப்படும்.

* 'Xanthomata' என்ற கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும்போது கண்களின் வெள்ளைப்படலத் திணை சுற்றி வளையம் ஒன்றில் கொலஸ்ட்ரோல் தேங்கியிருக்கும் (Corneal Arcus)

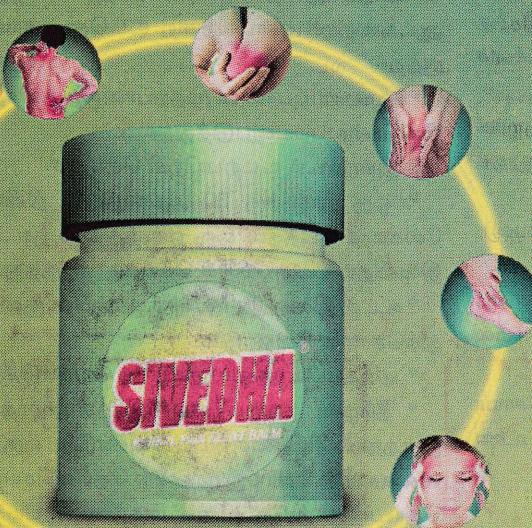
* 50 வயதிற்கு குறைவானவர்களில் கண் களில் வெள்ளைப்படலத்தைச் சுற்றி வளையம் ஒன்று காணப்படுகின்றமை

* நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான சிகிச்சை

* முதலில் ஆரம்ப கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் இடைநிலை கொலஸ்ட்ரோல் ஏற்பட்டுள்ளதா என இனங்கண்டு அதன் அடிப்படையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

சகல வேதயைக்கும் நிவாரணம்

VEDA GEDARA
Ayurveda



நரம்பு யற்றும் சகல வடிவங்கள் சம்பந்தமான வேதயைகளுக்கும் ஓர் முறை வெது கெது விலீஸ் உற்பத்தியை இல் ஒன்று குச்சாறும், கழுத்து, தீகாற்மை, முதுரு வெளி மற்றும் கை காலங்கள் மற்று போதும், அபைட், காய்யட்ட இடங்களில் ஏற்படும் வேதயைகளுக்கு சிறந்த நிவாரனத்தை பெற்றுக்கொடுக்கும்.

மஹா நாராயண, ராஜாதி, சுலஹர போன்ற ஒளைத் தன்னைகள் பாவீக்கப்பட்டிருள்ளதுடன் சகல விதமான நரம்பு சம்பந்தமான தீங்களுக்கும் திர்வை யெற்றுக்கொடுக்கும்.

லையன்சிராஸ் வாசதையால் மனதிற்கு புத்துவைச் சீ, நிவாரணத்தை பெற்றுக்கொடுக்கும்.

நாடுபூராகவும் உள்ள ஆயர்வேத மருந்துகளங்கள், பாமசிகள், ஆர்பிக்கோ, கீல்ள சுப்பர், அழகு சாதன விற்பனை நிலையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



Manufactured and Marketed by

NATIVE HERBALS (PVT) LTD

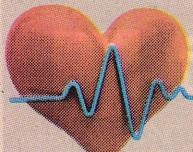
229/3, New Kandy Road, Pittugala, Malambe, Sri Lanka

Tel: +94-11-5618267, +94-11-4373634, +94-(0)-777586155, +94-(0)-770580132

Fax: +94-11-4373641 e-mail: info@nativeherbals.lk

Web: www.nativeherbals.lk

கொலஸ்டரோல் குறைவதற்கான சிகிச்சை முறைகள்



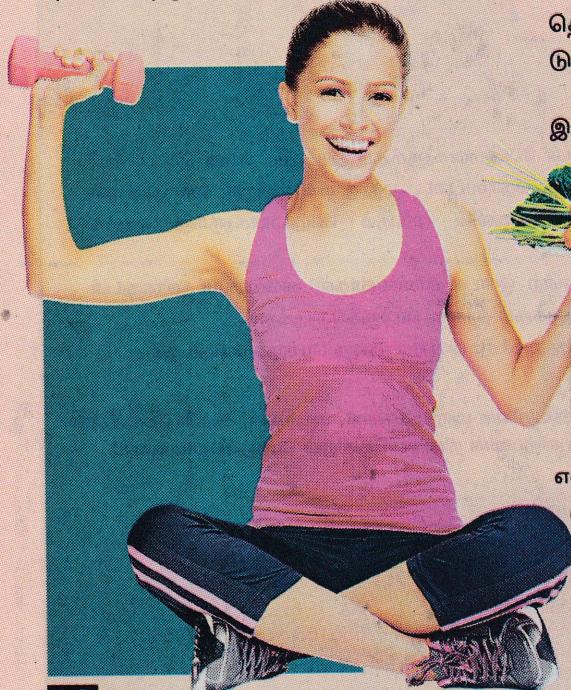
கொலஸ்டரோல் அதிகமிருப்பது அறியப்பட்டவிட்து ஆரம்ப அல்லது இடை நிலை இரத்த கொலஸ்டரோல் என இனங்கண்டு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

* வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும் (Lifestyle Advice)

* கொழுப்பு குறைவாக உள்ள உணவு வகை களை பயன்படுத்துதல்.

* இறால், நன்டு மற்றும் கணவாய் என்ப வற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் இருத்தல்.

* தேங்காய் என்னெண்மக்கு பதிலாக சோயா எண்ணென்ய, Corn oil போன்றவற்றை உண வுடன் சேர்த்துக் கொள்ளல்.



* முழுமையான ஆடைப்பாலிற்குப் பதிலாக கொழுப்பு இல்லாத பாலைப் பயன்படுத்துதல்.

* பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி மற்றும் ஆட்டிறைச்சி என்பவற்றை உட்கொள்ளாமல் ருத்தல்.

* தேங்காய்ப்பாலின் முதற்பாலைத் தவிர்த்து நீர்ப்பாலைப்பயன்படுத்துதல்

* அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்தல்

* ஒரு நாளுக்கு 30 அல்லது 45 நிமிடம் வேகமாக நடத்தல் ஒரு வாத்தில் 5 நாட்கள் இவ்விதம் உடற்பயிற்சி செய்வது சிறந்தது.

* உடல் நிறை அதிகமிருக்குமாயின் குறைத் துக்கொள்ள வேண்டும்.

* புகைப்பிடித்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

* நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் சிகிச்சை பெற வேண்டும். மருந்து வகைகளில் Statins ஜை முதலில் தெரிவுசெய்தல் தொடர்ந்து அதே வகை மருந்தைப் பயன்படுத்துதல்.

* Lovastatin simvastatin மற்றும் Atorvastatin இவ்வகை மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஈரல் ஊடாக உற்பத்திசெய்யப்படும்கொலஸ்டரோல் குறையும்.

* Fibrates ஜை இரண்டாவதாக தெரிவு செய்து வழங்கப்படுகின்றது. உதாரணம் GEM Fibrozil fenofibrate இவ்வகை மருந்து இரத்தத்தில் Triglycerides அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும்.

* Nicotinic Acid மற்றும் Fish oil Capsules என்பவற்றினுடாக இரத்தத்தில் Triglycerides குறைக்கலாம்.

இதற்கமைவாக பொருத்தமான வைத்தி யரை சந்தித்து உங்கள் சுகாதார பிரச்சி னையை தீர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்கொள்ள முடியும்.

உயர் நிரத்த அழுத்தமும், அதிக கொலஸ்ட்ரோலும்



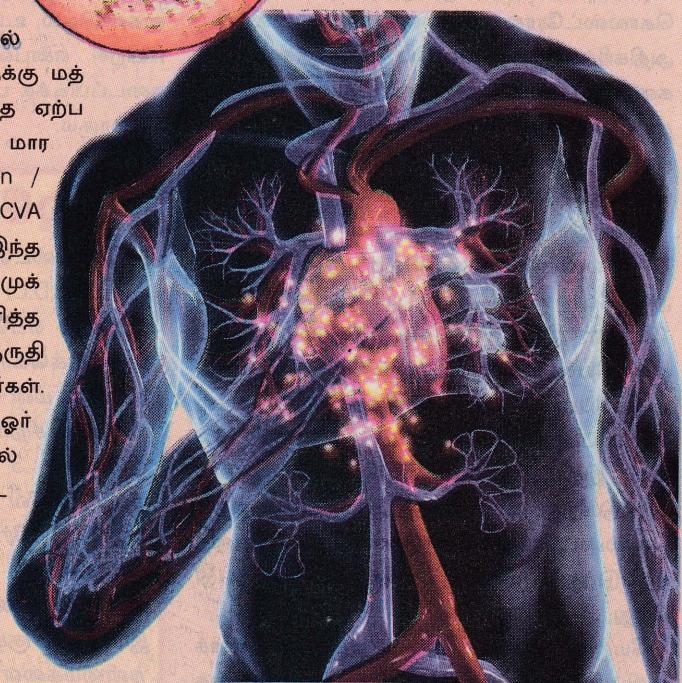
உயரைய நவீன உலகில்

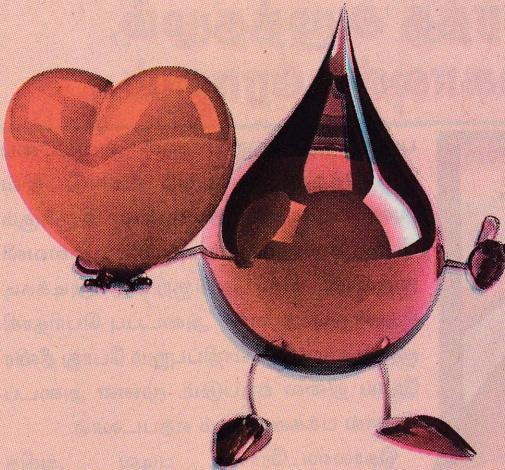
போதிய மருத்துவ வசதிகளுக்கு மத்தியிலும் அதிகம் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் பரவா நோய்களாக மார்டைப்பும் Myocardial Infarction / மூளையடைப்பும் Stroke / CVA முன்னிலை வகிக்கின்றன. இந்த நோய்களை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணங்களாக அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல், உயர்குருதி அழுத்தம் என்பதை அறிவீர்கள். எமது கொழுப்பு உணவின் ஓர் அங்கமே கொலஸ்ட்ரோல் ஆகும். இவை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் இருப்பது எமது உடலுக்கு அவசியம்.

கொலஸ்ட்ரோல் படிவுகள் குருதிக் குழாய்களில் அதிகமாக படிவதால் குருதி

படியும் சிறு குழாய்களுள் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் அபாயமும் உண்டு. இவ் அடைப்புக்கள் சிறியளவில் இருக்கும் போது களைப்பு, மார்பு வலி, தலைவலி முதலான சில அறிகுறிகள் அடிக்கடி தோன்றும். ஆனால் அடைப்பு பெரிதாகி குருதி வழங்கல் பாதிப்புறும் போது தீவிர நோய் நிலை ஏற்படும். மூளை அடைப்பினால் பக்கவாதமும் ஏற்படலாம்.

கொலஸ்ட்ரோல் படிவு அதிக கொழுப்பு உணவு வகைகளை உண்டப் பர்களிலும், எடை அதிகமாக உள்ள வர்களிலும் சிறு வயதிலிருந்தே சிறிது சிறிதாக மெதுவாக படிய ஆரம் பிக்கும். ஆண்களில் 25 வயதுக்குப் பின்னரும் பெண்களில் மாதவிலக்கு





நின்ற பின்னரும் கொலஸ்ட்ரோல் வேக மாக அதிகரிக்கும். பெண்களில் மாதவிலக்கு தொடரும் காலங்களில் பால் ஹோர்மோன்கள் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. எஸ்ரஜன் குறையும்போது கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும். ஒருவரில் கொலஸ்ட்ரோல் தேவையான அளவை விட அதிகரித்தாலும் வெளியே எதுவித அறிகுறி களை உடனும் தோற்றுவிப்பதில்லை. நடுத்தர வயதை அண்மிக்கும் போது இதன் படிவு குருதிக் குழாய்களில் அதிகரித்து அறிகுறிகள் வெளித்தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் வருடத்திற்கு 7 மிலியன் மரணங்கள் நிகழ்கின்றன. அதேவேளை அதனால் பாரிசுவாத நிலமை 1% மும் இதய நோய்கள் 49% மும் ஏற்பட காரணியாக உள்ளது. மேலும் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பால் 4.4 மிலியன் மரணங்கள் சம்பவிப்பதுடன், பாரிசுவாத நிலமை 18% மும், இதய நோய்கள் 56% மாணோருக்கும் ஏற்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தமும் அதிக கொலஸ்ட்ரோலும் சோந்து பாரிய விபரத்தை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணியாக செயற்படுகிறது.

மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் எனக் குறிப்பிடுவது இரத்த ஒட்டம் நாடி இரத்தக்

குழாய்களின் கவரில் ஏற்படுத்தும் அழுத்த மாகும். இவ்வழுத்தம் உச்சமடையும் போது மூளை, இதயம், சிறுநீரகம் போலவே வேறு அவயவங்களுக்கும் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குழாய்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் கொலஸ்ட்ரோல் என குறிப்பிடப்படும். குருதியில் காணப்படும் கொழுப்பு வகை, இருதயம், மூளை என்பனவற்றின் குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்பாக படியப்பெற்று உருவாகும் ‘அதிரொஸ் குளோரோலிஸ்’ எனும் நிலைக்கு காரணமாகின்றது.

இவ் அபாய நிலையை வெற்றிகொள்வதெனின், அதிக உப்பு சேர்ந்த உணவு, சமைத்து வைக்கப்பட்ட கொழுப்பு கூடிய உணவு (மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, பட்டர், சீஸ், ஆடையூடன் கூடிய பால், முட்டை, என்னென்ய கூடிய உணவு என்பன வற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

மரக்கறி, மற்றும் பழ வகைகளை அதிக மாக உண்ணல் வேண்டும். புகைத்தலை கைவிடுதல், உடல் உழைப்பு அல்லது தேகப பயிற்சி என்பவற்றை தமது வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க பழகிக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

ஐமேகா – 3

கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைத்து எச். டி.எல். (H.D.L) என்ற நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் உடலில் எப்போதும் அளவு குறையாமல் பார்த்துக்கொள்வதில் மீணின் பங்கு மகத் தான்து. மீன் எனும் பொழுது சிறிய வகை மீன்களை சிறந்தது. இந்த மீன் வகைகளில் ஒமேகா – 3 என்ற அமிலம் கிடைக்கின்றது. எனவே ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளாவது 100 கிராம் மீனையாவது உணவில் சேருங்கள். சைவ உணவுக்காரர்கள் மீன் என்னென்ய வில்லைகளை தினமும் இரண்டு குடித்தால் குறிப்பிட்ட அதே நன்மைகளை பெறலாம்.



மனம் கேட்கும் தேநீர் சுவையுடன்
இயற்கையின் ஓய்யற் குணங்கள்
யென்னாடயும் கிளசிக் டீ,

நாவுக்கிணியதாய்

சினிமிரச்சினைக்கு இனிம்யான
தீவு தந்து உங்களை
ஆரோக்கியமாக்கும்



Diabe Tea

Classic

Enjoy The Sweetness of a Healthy life Style

435/-



குப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாயசி உப்பட நாடளாவிய ரீதியில்
அமைந்துள்ள பாயசிகள், மூடியர்வேத விற்பனை நிலையங்களில்
பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தொடர்புகளுக்கு (தமிழில்) : 076 78 45 454

Royal Hospital

Care... When & Where you need it most



பூரண நூரோக்கியம் அளிக்கும் மருத்துவ நிலையம்

- + 24 மணி நேர துரிதசேவை
- + உயர் தகமை உள்ள ஊழியர் குழு
- + 24 மணி நேர துரித ஆய்வு கூட சேவை
- + நன்கு பயிற்றப்பட்ட உயர் தகமையுடைய அனுபவமிக்க மருத்துவ ஆய்வுகூட பரிசோதகர்கள் மற்றும் நவீன ஆய்வுகூட வசதிகள்
- + குளிருட்டப்பட்ட மற்றும் குளிருட்டப்படாத வசதியான நோயாளர் அறைகள்
- + 24 மணி நேர வெவளிநோயாளர் பிரிவு
- + 24 மணி சுத்தீர சிகிச்சை பிரிவு
- + அதிக நவீன அவசர சிகிச்சை (Modern ICU)
- + Channelling சேவை



Royal Hospital (Pvt) Ltd,

#62, W.A.Silva Mawatha, Wellawatta, Colombo - 06, Sri Lanka.

Hot Line: 0094 11 2559268 | General : 0094 11 2586581/2584212/259756

[f www.facebook.com/royalospita/2](https://www.facebook.com/royalospita/2)

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் தினாங் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிரை வேட் விமிட்டெட்டாஷல் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2017 மூலம் ஆண்டு மே மதும் ஆக்டீஸ் வெளியிடப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.

noolaham.org | aavanaham.org