

Health Guide

ISSN 1800-4970

# சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

February 2017

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

**பிள்ளைகளை  
மேதாவிகளாக்க  
முடியுமா?**

Dr. ரம்யா டி சில்வா

**தவறானவையாக  
தோன்றும்  
சரியானவை**

Dr. இ.பி.சந்திரசேகர்

**எலும்பு முறிவு  
ஏற்பட்டால்**

Dr. பார்த்தசாரதி

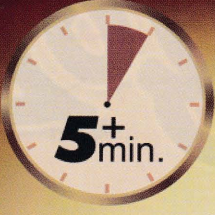
**தம்பதிகளுக்கான  
அனுகூலங்கள்**

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

**மனமற்ற நிலை**

Dr. ஆர்.எம். ஷாஜஹான்

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



5+ min.

தேநீர் வேளைக்குச் சிறந்தது!

Fadna

GinCo

இஞ்சி

கொத்தமல்லி

தாயின் பராமரிப்புப் போன்றே...

பீனிசம், காய்ச்சல், தடிமல் போன்றவற்றைத் தடுக்கவும்...

சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கும்...

உடலின் வெப்பத்தை அதிகரித்து களைப்பைப் போக்கி புத்துணர்ச்சியைப் பெற்றுத்தரும்...



06

பிள்ளைகளை மேதாவிக்களாக்க...

Dr. ரம்யா டி சில்வா



09

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால்...

Dr. எம். பார்த்தசாரதி



12

சுதந்திரமும் பிள்ளைகளும்

20

குழந்தைகளின் நோய்கள்

Dr. டி. தர்ஷனோதயன்

34

மருத்துவ கேள்வி பதில்கள்



42

மனமற்றநீலை

Dr. ஆர். எம். ஷாஜஹான்

46

தம்பதிகளுக்கான அணுகுமுறைகள்

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்



50

மறதி நோய் ஏற்படுவதை...

Dr. ச. முருகானந்தன்

58

தவறானவை போல் தோன்றும்...

Dr. இ. பி. சந்திரசேகர்



64

செவிப்புலன் மண்டலம்

Dr. வசந்திதேவராசா MD

ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்  
உதவி ஆசிரியர்  
எம். ப்ரியதர்ஷினி



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

# வாசகர் கடிதம்

ஆசிரியருக்கு வணக்கங்கள் பல...

சுகவாழ்வு இதழ் ஆரோக்கியமான சஞ்சிகையாக மாத்திரம் அல்லாது அனைத்து விடயங்களும் உள்ளடங்கியதாக வெளிவருவது மிகவும் சிறப்பானதாகும். உன் மூலம் பல முலிகைகளை பற்றியும் அதன் நன்மைகள் பற்றியும் அதிகமான தகவல்களை அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கின்றது. மருத்துவ ஆக்கங்களும் மிகவும் தரமானவையாக உள்ளன. தொடர்ந்து தரமான ஆக்கங்களுடன் வெளிவர வாழ்த்துக்கள்...

— எம்.ஆர்.எப். ருஸ்தா,  
வெளம்பொடை.

மதிப்புக்குரிய ஆசிரியர் அவர்களுக்கு...

முதற்கண் தங்களுக்குக் சுகவாழ்வு குழுவிற்கும் எனது இனிய புதுவருட நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சுகவாழ்வின் நீண்டநாள் வாசகர்களுள் நானும் ஒருவன். சுகவாழ்வு, சமகால நோய்கள் பற்றியும் அவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற வெளியாகும் கட்டுரைகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாகும். பிரபல யோகா சிகிச்சை நிபுணர் கலாபூஷணம் செல்லையா துரையப்பா அவர்களால் எழுதப்படும் யோகா பற்றிய கட்டுரைகள் பலர் குருவின்றி, பணச் செலவின்றி யோகாக் கலையைக் கற்கவும் சுகதேகியாக வாழவும் உதவுவதோடு பல்வேறு ஆட்கொல்லி நோய்களினால் பீடிக்கப்பட்டு மருந்தும் கையுமாக வாழ்ந்தவர்கள் அவற்றில் இருந்து விடுதலை பெறவும் பெரிதும் உதவுகின்றன. அவர்களுள் நானும் ஒருவன். வயோதிப காலத்தில் பல்வேறு நோய்களால் பீடிக்கப்பட்ட நான் தற்போது ஒரு இளைஞனைப் போன்று ஆரோக்கியத்துடன் செயலாற்ற இக்கட்டுரைகள் பேருதவியாக இருந்தன. இதற்கு சுகவாழ்வுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள்...

— கா. சிவலிங்கம்,  
மட்டக்களப்பு.

சுகவாழ்விற்கு அன்பான வணக்கங்கள்!

என்றும் எங்கள் மனம் கவர்ந்த சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே..!

நீ மாதா மாதம் சுமந்துவரும் பல ஆக்கப்பூர்வமான மருத்துவ தகவல்கள் அனைத்தும் சிறியோர் முதல் பெரியோர்கள் வரை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. டொக்டர் நீ. தர்ஷனோதயன் அவர்களின் கட்டுரைகள் மிகவும் சிறப்பாக உள்ளன. மட்டுமன்றி நுகைச்சுவைகள் மிகவும் நன்றாக இருக்கின்றன. முதலில் நுகைச்சுவைகளை வாசிப்பதில் தான் நான் பிரியமாக இருக்கின்றேன். சுகவாழ்வு கையில்கிடைத்த உடனே நுகைச்சுவைகளை வாசித்துவிடுவேன். சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு என் மனமாற்ற வாய்ந்துக்கள். தொடரட்டும் உங்கள் சேவை.

— தா. பாஸ்கரன்,  
கண்டி.

## உலகில் உயர் உயர் பறப்பவர்கள் யார்?

ஒரு மனிதனின் உண்மைத் தோற்றத்தை அவனது உடையைக் கொண்டே தீர்மானித்து விடலாம் என்பார்கள். அதே போல் மனிதர்களைப் பற்றி தீர்மானிக்க அவர்களின் "நடை, உடை, பாவனை"யைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் ஒரு கருதுகோள் உண்டு. மறுபுறத்தில் கூறுவதாயின் ஒரு மனிதனுக்குள் என்ன இருக்கின்றதோ அது தான் அவன் தோற்றத்தில் பிரதிபலிக்கும். மொத்தத்தில் மனிதனின் உருவாக்கம் அவனது மனப்பாங்கு (Attitude) என்பதாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

இதனை பின்வரும் உதாரணம் தெளிவுபடுத்தும். கடற்கரையில் ஒரு மனிதன் காற்றடைத்த பலூனை விற்றே தன் வாழ்க்கைக்கான வருமானத்தைப் பெற்று வந்தான். அவனிடம் பிள்ளைகளைக் கவரும் வகையில் வண்ண வண்ண பலூன்கள் இருந்தன. சிவப்பு, மஞ்சள், பச்சை, நீலம் இப்படி பலவண்ணங்களில் அவன் பலூன்கள் வைத்திருந்தான். அவன் தனது விற்பனையில் வீழ்ச்சி ஏற்படும் போது தன்னிடமிருக்கும் ஹீலியம் என்ற பாரமற்ற வாயு நிரப்பப்பட்ட பெரிய பலூனை ஆகாயம் நோக்கி விடுவான். அதனைப் பார்க்கும் பிள்ளைகள் அதனால் ஈர்க்கப்பட்டு அவனைச் சுற்றி குவிந்துவிடுவார்கள். அவனது விற்பனையும் அதிகரிக்கும்.

அவன் இத்தகைய விற்பனை உபாயத்தை தொடர்ந்து கடைப்பிடித்துவந்தான். ஒரு நாள் அவன் இவ்விதம் பலூன் விற்றுக் கொண்டிருந்த போது யாரோ அவனது சட்டையைப் பிடித்து இழுத்தார்கள். அவன் திரும்பிப் பார்த்தபோது அங்கே கண்களில் கேள்வியுடன் ஒரு சிறுவன் நின்றிருந்தான். அவனிடம் என்ன என்று கேட்டபோது, அவன் "மாமா, உங்களிடம் கறுப்புப் பலூன் இல்லையே ஏன் அதனை பறக்கவிட்டால் அது வானில் பறக்காதா? என்று கேட்டான்

அவனது கேள்விக்கு என்ன பதில் சொல்வதென்று யோசித்த பலூன் விற்பனையாளன் மகனே! வானத்தில் பலூன் பறக்குமா பறக்காதா என்பதனைத் தீர்மானிப்பது அதன் வண்ணம் அல்ல, அதனைத் தீர்மானிப்பது அந்த பலூனுக்குள் என்ன நிரப்பப்பட்டுள்ளது.

என்பதனை பொறுத்தது தான் என்றான். மனித வாழ்க்கைக்கும் அவனது பதில் மிகப் பொருத்தமானதுதான். மனிதர்கள் மேலே மேலே உயர்ந்து செல்வதற்கும் பல சமயங்களில் வீழ்ச்சியுறுவதற்கும் அவனுள் என்ன பொதிந்து காணப்படுகின்றது என்பதுதான் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது. ஆதலினால் மனிதனில் "உயர் மனப்பாங்கு" பொதிந்து காணப்பட வேண்டுமென எதிர் பார்க்கப்படுகின்றது.

மனிதர்களில் வளர்ச்சியின் உச்சாணிக் கொம்பை தொட்டவர்கள் இருக்கின்றார்கள். உலகின் விரல் விட்டு எண்ணிவிடக்கூடிய சில நிறுவனங்களே வானளாவ வளர்ந்து வெற்றிபெற்ற நிறுவனங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. உலகில் பொருளாதார அபிவிருத்தியை மையமாகக் கொண்டு வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள், வளர்ச்சி குன்றிய நாடுகள் என தரம் பிரித்துப் பார்க்கப்படுகின்றன. இங்கேயெல்லாம் இவ்விதம் வளர்ச்சிக்குப் பின்னணியில் இருப்பவர்கள் யார் என பார்போமானால் அங்கேயெல்லாம் "உயர் உள்பாங்கு" (High attitude) கொண்டவர்களே இருந்துள்ளார்கள் என்பதனை சமூக பொருளாதார ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஆதலால் நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உயர் உள்பாங்கு கொண்டவராக இருக்கின்றீர்கள் என்று சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் நேரம் இப்போது வந்துள்ளது. நீங்கள் அப்படிப்பட்டவராக இல்லாவிட்டால் இப்போதும் தாமதமாகிவிடவில்லை. உங்கள் குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டெறியுங்கள். நல்லதையே நினையுங்கள். நன்றே செய்யுங்கள் நேர்மறையான, தீய மனப்பாங்குகள் எப்போதும் ஒருவரை பின்னோக்கியே இட்டுச் செல்கின்றன.

Dr. J. J. Joseph

# பிள்ளைகளை அகிமேதூவிகளாக்க முடியுமா?

“அறிவுடைமையையும் நம்பிக்கைகளையும் உபாடி வளர்த்தல்”



**Dr. ரம்யா டி சில்வா**

சிறுமர் நோய் வீரகேதுறுவ வைத்திய நிபுணர்

பிள்ளைகள் தொடர்பான நடவடிக்கைகளின் போது அவர்கள் செய்த ஒரு நல்ல காரியம் தொடர்பில் “மிகச்சிறப்பான செயல்” என்று எடுத்த மாத்திரத்தில் அவர்களை பாராட்டி உயரத் தூக்கி வைத்தல் அவர்கள் வளர்ச்சியில் தடையாக அமையுமேயன்றி அவர்களை ஊக்குவிக்காது என்றும் சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது. அதற்கென சில மனோநீதியான விதிமுறைகளை பின்பற்றுவது அவசியமென வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

வெற்றியின் போது அவர்களை மிக உயரத்தில் தூக்கிவைத்தால் அவர்கள் தோல்வியின் போது மிகத்துவண்டு போய் விடுவதுடன் அதனைத் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியை இழந்து விடுவார்கள். ஆதலால் அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தின் போது தொடர்ந்து முயற்சித்தல் வேண்டும், கைவிட்டு விடக்கூடாது, இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும் போன்ற நீண்டதூர இலக்குகளை நோக்கி பிள்ளைகளை இட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

சவால்களை எதிர்நோக்கி வெற்றி கொள்வதிலும் அவற்றில் பிள்ளைடைவு ஏற்படும் போது இலக்கு நோக்கி நகர்வதற்கான தைரியமூட்

டல்களும் ஒரு முறையல்ல பலமுறைகள் முயற்சித்தால் தான் இலக்குகளை எட்டமுடியும் என்ற மனோபாவத்தை அவர்கள் பெற அவர்களுக்கு உதவி செய்தல் வேண்டும். நூல்களை வாசிக்கும் பழக்கம் கொண்ட சிறுவர்கள்

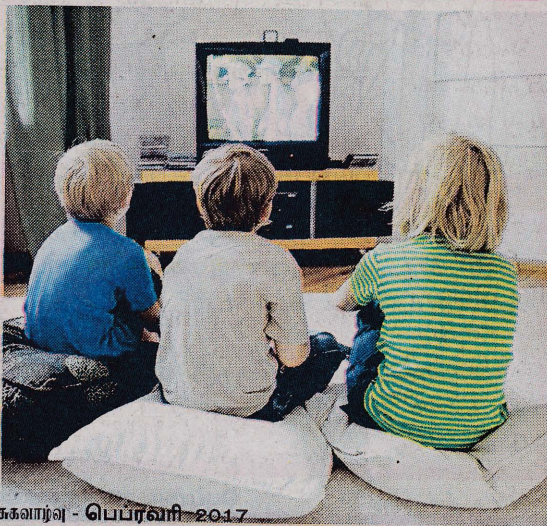
## கற்பனைத்திறன் மிக்கவர்களாக இருப்பார்கள்

பிள்ளைகள் தம் காரியங்களை ஆளுமை உள்ளவர்களாக செயற்படுத்த கற்பனா ஆற்றல் மிக முக்கியமானது. இத்தகைய கற்பனா ஆற்றலை பெற வேண்டுமாயின் பிள்ளைகளை நூல்களை வாசிக்கச் செய்வது மிகப் பிரதானமானதாகும். இதற்கு மேலதிகமாக பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தல், ஓவியக்கலை, பேச்சுக்களுக்கு செவிமடுத்தல் போன்றன பிள்ளைகளின் அறிவு வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதவைகளாகும்.

## எஸ். வர்பினி

சிறுவயது முதற்கொண்டே பிள்ளைகள் தாம் வாழ்கின்ற சுற்றுப்புறச்சூழல் தொடர்பான அறிவை நன்கு பெற்று வளர்தல் மிக அவசியமானதாகும். ஆதலால் இந்த

உண்மையில் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பது என்பது ஒரு அற்புதமான கலை. அது எல்லோருக்கும் இலகுவாக கைவருவதில்லை. என்றபோதும் இன்றைய நவீன சூழலில் அநேகமான பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகளை மேன்மக்களாக வளர்த்தெடுப்பதில் அதிகம் ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதனை ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. அதேசமயம் தத்தம் பிள்ளைகள் திறமையைக் காட்டுகிறார்கள் என்ற நோக்கில் அவர்கள் செய்வதையெல்லாம் தூக்கி வைத்து கொண்டாடுதல் அவர்களின் உரிய வளர்ச்சிக்கு பாதகமாக அமையும் என்றும் ஆய்வாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள்.



சுகவாழ்வு - பெப்ரவரி 2017

விடயம் தொடர்பில் பிள்ளைகள் பூரண அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகையில் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட அவர்களுக்கு உற்சாக மூட்டப்படல் வேண்டும்.

### பிள்ளைகள் பணியாளரின் கவனிப்பில் வளர்பவர்களாயின்

பிள்ளை வளர்ப்பில் காணப்படுகின்ற அதிமுக்கியமான சவால்களில் ஒன்றாக இது இன்று காணப்படுகின்றது. அநேகமான பெற்றோர்களுக்கு இன்றைய நவீன உலகில் பிள்ளைகளை நேரடிக் கண்காணிப்பில் வைத்துப்பார்த்துக்கொள்ள இன்று நேரம் கிடைப்பதில்லையாதலால் பணியாளர்களின் கவனிப்பிலேயே அவர்கள் வளர்கின்றார்கள்.

இத்தகைய பிள்ளைகளைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களை முற்றிலும் புறக்கணித்துவிடாமல் வார இறுதி நாட்களிலாவது அவர்களுடன் அதிக நேரத்தை செலவிட்டு பல்வேறு நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபட வேண்டும். பிள்ளைகளுடனான இத்தகைய நெருங்கிய செயற்பாடுகளால் அவர்கள் மனதில் எழுகின்ற சந்தேகங்களை போக்கி அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் ஆளுமை விருத்திக்கும் வழியமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

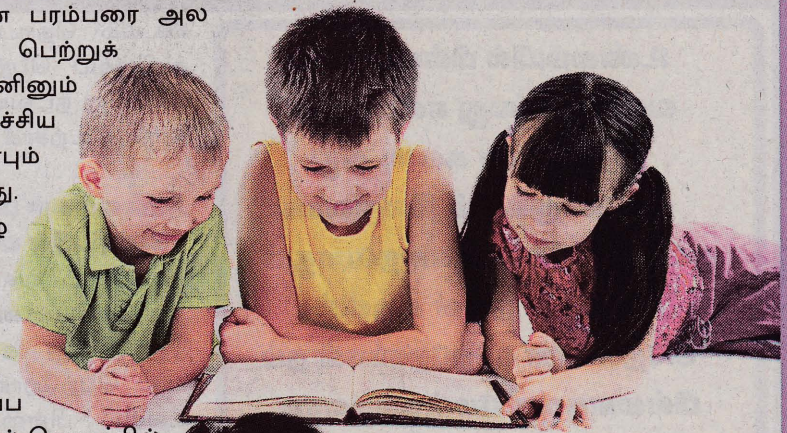
### தொலைக்காட்சிப்பெட்டியின் பாதகமான அம்சம்

பிள்ளைகளின் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் இருந்து தொலைக்காட்சிப்பெட்டியின் ஆக்கிரமிப்பை இல்லாதொழிக்க முடியுமாயின் அது அவர்களுக்கு பெரும் நன்மையை செய்ததாக அமையும் என மேற்படி ஆய்வுகள் மேலும் தெரிவிக்கின்றன. இவ்வாய்வுகளின் படி பிள்ளைகள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதாயின் ஒரு நாளுக்கு ஒரு மணித்தியாலம் என்ற கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டுமென அவ் ஆய்வு வலியுறுத்துகின்றது.

### பிள்ளைகளில் அர்ப்பணிப்புக் குணம் உருவாகின்றமை

எந்த ஒரு விடயத்திலும் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் பண்பும் குணமும்

பிள்ளைகளில் அவர்களின் பரம்பரை அலகுகளில் (DNA) இருந்தே பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனினும் பின்னர் பிள்ளை வளர்ச்சியடையும் போது இப்பண்பும் சேர்ந்தே வளருகின்றது. அதற்கு அவர்கள் வாழ்கின்ற சூழல் பெரிதும் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. பிள்ளைகள் மத்தியில் எடுத்துக் கொண்ட எந்த ஒரு காரியத்தையும் அர்ப்பணிப்புடன் நிறைவேற்றுதல் தொடர்பில் அவர்களுக்கு உணர்வுட்டும் விதத்தில் அவர்களின் செயற்பாடுகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படவேண்டும்.

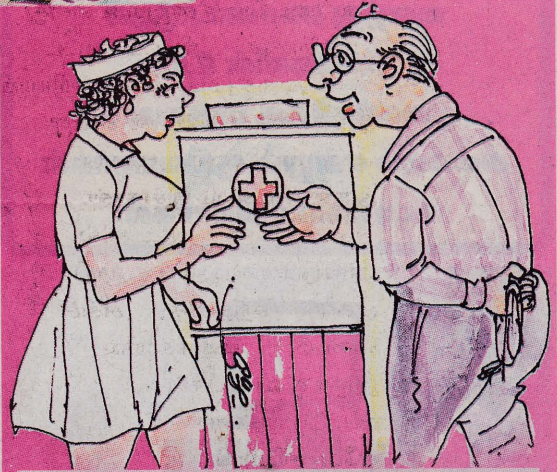


ஆதலால் குழந்தை தொடர்பான அம்மாவின் அணுகுமுறைகள் வார்த்தைகள் உற்சாக மூட்டல்கள் ஏனையவர்களின் பழக்கவழக்கங்கள் வாயிலாக குழந்தை வளர்ப்பை உன்னதமாக்க முடியும் என்பது நவீன ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும்.

### மூளைவளர்ச்சி ஏற்படும் பருவ காலங்கள்

பொதுவாக பிள்ளைகள் வளரும் சூழலில் இருந்தும் பெற்றோர் ஏனையவர்கள் அளிக்கும் ஊக்குவிப்புக்களின் வாயிலாகவும் மிக ஆரம்ப வயதில் இருந்தே மூளை வளர்ச்சி ஆரம்பித்துவிடுகின்றது. பிள்ளைகளுக்கான கற்பித்தல் முயற்சிகள் 2 ½ வயதில் ஆரம்பிக்கப்பட்டபோதும் அதற்கு முன்பே அவர்களின் மூளை வளர்ச்சி ஆரம்பித்து விடுகின்றது. இக்காலத்தில் பிள்ளைகளுக்கு அன்பும் அரவணைப்பும் அதிகம் தேவைப்படுகின்றது.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாயின் பாலூட்டலே அதன் வளர்ச்சிக்கான முதல் உந்துசக்தியாகும். தாய்ப் பாலுடன் சேர்த்து தனது அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு, மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், துள்ளல் சக்தி அனைத்தையும் பிள்ளைகளுக்கு ஊட்டுகிறாள். குழந்தைகளுக்கு பயவுணர்வு இயல்பாகவே இருக்கும். தாயின் மடியிலும், அரவணைப்பாலுமே அதன் பய உணர்வை இல்லாதொழிக்க முடியும். பய உணர்வுடன் சேர்ந்தே தயக்கங்கள் பின் வாங்குதல்கள், உற்சாகமின்மை, சோர்வு, சலிப்பு, களைப்பு, தாமதம் முதலான மனிதனின் ஆளுமைக்கு எதிரான பண்புகள் வளர்ச்சியடைகின்றன.

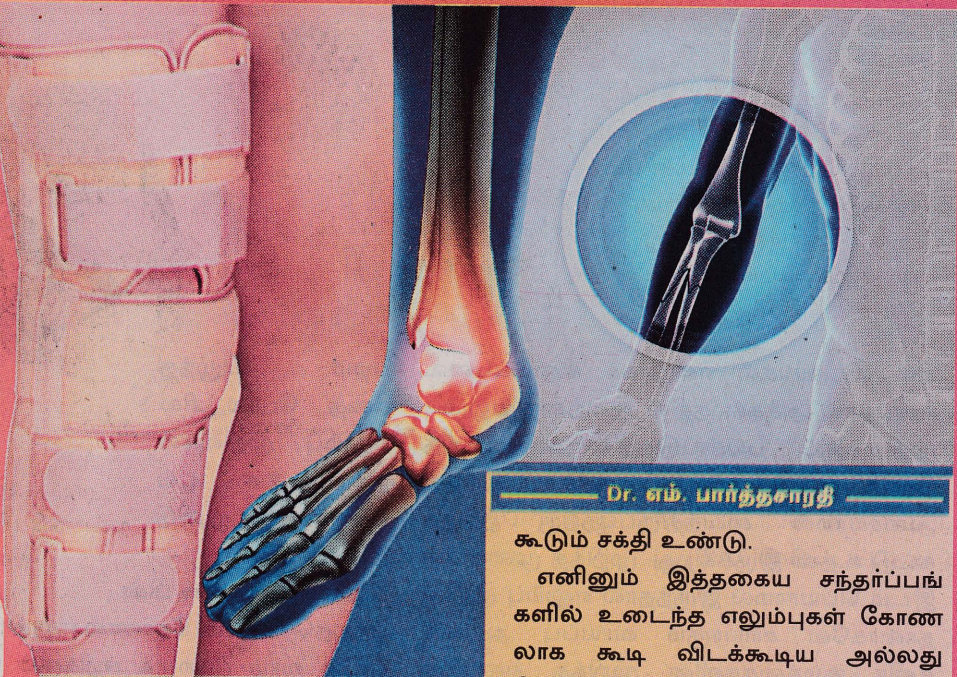


..''நம்மகிட்டே ஒரு யுனிட் இரத்தம் தான் இருக்கு. ஆனா இரண்டு யுனிட் தேவைப்படுது... டொக்டர்!''

''பரவாயில்லை.. கொஞ்சம் தண்ணி கலந்து இரண்டு யுனிட்டா மாத்திடுங்க..!''



# ...வாய்நாள் வாழும் ஒரு விபரம்



Dr. எம். பார்த்தசாரதி

கூடும் சக்தி உண்டு.

எனினும் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடைந்த எலும்புகள் கோணலாக கூடி விடக்கூடிய அல்லது பொருந்தக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அதிகம் ஏனென்றால் எலும்பு முறிவுக்குப் பின் உடைந்த எலும்பு முனைகள் அதே இடத்தில் இருப்பதில்லை. அந்தப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் அங்குமிங்கும் அவற்றை இழுப்பதால் வழக்கமாக இருக்க வேண்டிய கோணத்தில் இருந்து அவை சற்று விலகிவிடுகின்றன இந்த நிலையில்

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் உடனே நாட்டு வைத்தியம் பற்றியும் பச்சிலைக்கட்டு கட்டிக்கொண்டால் எத்தகைய எலும்பு முறிவும் கூடிவிடும் என்ற நம்பிக்கையும் நம்மில் பல்லிடையே இன்றும் உள்ளது.

சிலருக்கு அப்படிப்பட்ட சிகிச்சையில் எலும்பு முறிவு சரியாகி இருக்கலாம். இல்லை என்று சொல்லவில்லை ஆனால் அதன் சூட்சுமம் இதுதான்.

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகள் எந்தவித சிகிச்சையும் அளிக்காமல் இருந்துவிட்டால்

கூட தானாகவே சரியாகி விடுவது உண்டு. ஏனெனில் உடைந்த எலும்புகளுக்கு தானாகக்

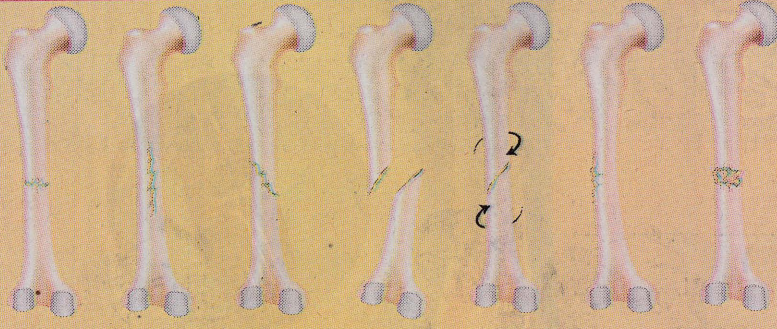


அந்தப் பகுதியின் மேல் பச்சிலை தடவி இறுக்கக்கட்டி விட்டால் எலும்பு கோணலாக கூடும் வாய்ப்பு அதிகம்.

பச்சிலைகளுக்கு எலும்பு முறிவைச் சரி செய்யும் சக்தி இருக்குமானால் இந்நேரம் அமெரிக்க வியாபாரிகள்

அதனை விட்டு வைத்திருப்பார்களா? வேப்பிலைப்போல இவற்றிற்கும் காப்புரிமை அல்லவா வாங்கி இருப்பார்கள்.

பச்சிலை கட்டுதல் மூங்கில் பத்தை போடுதல் உள்ளிட்ட



சில விடயங்கள் எளிதாகக் கிடைப்பவை என்பதால் அக்காலத்தில் இவற்றை எலும்பு முறிவுக்குப் பயன்படுத்தியிருக்கலாம்.அத் தோடு எலும்பு முறிந்த பகுதியை ஓரளவு அசையாமல் வைத்திருப்பதற்கு இந்தக் கட்டு உதவி இருக்கிறது. முறிந்த முனைகள் இடம் பெயராமல் இருந்தால் எலும்பு முறிவு தானாகவே சரியாகும் வாய்ப்பு அதிகம். தவிர குழந்தைகளின் முறிந்த எலும்புக ளுக்குத் தானாகவே சரியாகக் கூடும் சக்தி மிக அதிகம்.இப்படிப்பட்ட காரணங்களை வைத்துக் கொண்டு "காக்காய் இருக்க பனப்

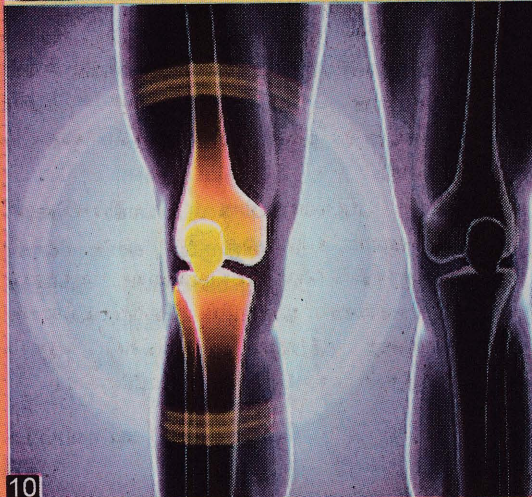
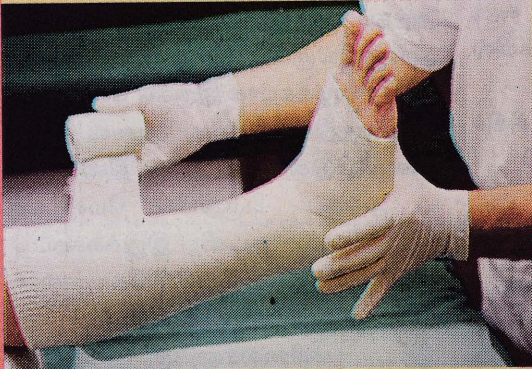
பழம் விழுந்த கதை" போல சில எலும்பு முறிவுகள் நாட்டுக்கட்டில் குணம் பெற்றுவிடு கின்றனர்.

அதைப் பலரும் பின் பற்றத்தொடங்கி கோணல் எலும் புடன் வாழ் நாளைக் கழிக்கும் சோகத்தை பலர் சந்தித்திருக்கிறார்கள்.

முறிவடைந்த எலும்புகளை சில காலத் திற்கு அசைவில்லாமல் செய்வதற்காக பிளேட்கள், ஸ்க்ரூக்கள் போன்றவற்றை ஆங்கில மருத்துவத்தில் பயன்படுத்துகி ரார்கள். இதனால் எலும்பு இணையும் வரை முறிந்த இடத்தில் அசைவுகளோ, வலியோ ஏற்படாமல் இவை பாதுகாக்கின்றன. எலும்பு இணைந்த பிறகு இவற்றிற்கு வேலை யில்லை. ஆனால் நாட்டு மருத்துவத்தில் இதற்கெல்லாம் இடமில்லை.

எலும்பு முறிவு கூடுவது மிக முக்கியம். அதைவிட முக்கியம் அந்த எலும்பைச் சார்ந் துள்ள தசைகள் வலி இன்றி இயங்கி எமது அன்றாட வேலைகளை இயல்பாகச் செய்ய வைக்க வேண்டும்.

குறிப்பாக எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் மூட்டுக்கள் சிதறிப்போய் அதற்கு நாட்டு மருந்துக்கட்டு போட்டுக்கொண்டால் அவஸ்தை மிக அதிகமாகும். சில எலும்பு முறிவுகளுக்குப் பின் மூட்டுக்களை இயக்கும் தசைகள் தாறுமாறாகப் பொருந்துகின்றன.நாட்டு மருந்து கட்டியதால் தொய்ந்து காலை இழந்தவர்கள் கூட உண்டு.

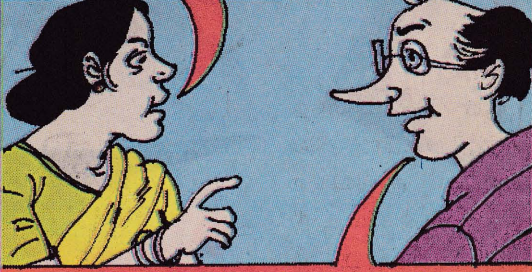




# 1/2 டாக்டர் ஜயாசாஸ்திரி

இனியம் எஸ். பி. சாமி கருத்து நரசிம்மன்

டாக்டர், என் கனவருக்கு சிறுயிள்ளைக்க ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதற்கு குடிக்கிற மருந்தை கற்றுக்கொடுக்க கொடுத்திடங்களாமே..?



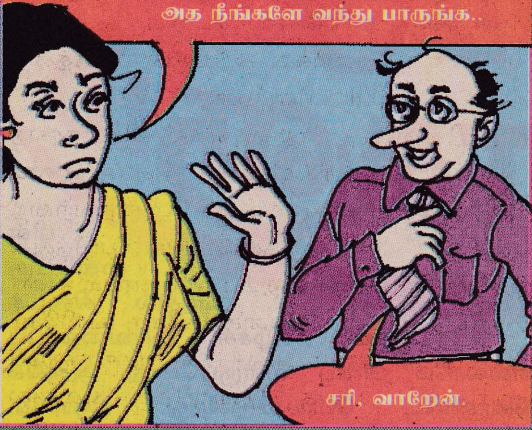
ஆமா அப்பறம் தான் அதை குடிக்க வேண்டாமனு வேற மருந்து கொடுத்தேனே.

ஆனா அவரு அதுதான் நசியா இருக்குன்னு அதையே குடிச்சிட்டாரு இப்ப அவரோட பெரும் கொந்தரவா இருக்கு



ஏன்? என்ன பன்னுமாயி?

அத நீங்களே வந்து பாருங்க.



சரி, வாறேன்.



ம்... ம்... ம்... ம்... ம்... ம்... ம்... ம்...

## வெறஸ்த் டிப்ஸ்...!

- ◉ வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து, மோரில் குடிக்க, வயிற்று வலி நீங்கும்.
- ◉ வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சிச் சாறு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து, இதனுடன் தேன் கலந்து காலை, மாலை உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டால், டொன்சில்ஸ் கரையும்.
- ◉ மஞ்சளை தனலில் இட்டு சாம்பல் ஆகும் வரை எரிக்க வேண்டும். மஞ்சள் கரி சாம்பலை, தேன் கலந்து சாப்பிட, குடற் புண் ஆறும்.
- ◉ செம்பருத்தி இலைகளை தூள் செய்து, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டுவர மலச்சிக்கல் தீரும்.

- ◉ வெந்தயத்தை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்தாலும், மலச்சிக்கல் தீரும்.
- ◉ சாப்பிட்டதும் நெஞ்செரிச்சலா..? சிறிது சீனிக் கரைசல் நீரை அருந்தினால் போதும் குணமடையும்.
- ◉ இடை பருமனாவதை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் பாதாம் பருப்புக்கு இருப்பதாக ஆய்வு ஒன்றின் முடிவில் தெரியவந்துள்ளது. அதாவது உடற் பருமனை தூண்டும் கொழுப்புக்களை உறுஞ்சுவதை தடுக்கும் கலவைகள் பாதாம் பருப்பில் இருப்பதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

எம். ப்ரியா

சனவரி - பெப்ரவரி 2016



டீ. சிவபிரகாசம் (SLTS)  
B.A.S.P, TRI in, PRI, Dip. in eng  
உ.பு.ஸல்வாவ.



# சுதந்திரமும் பிள்ளைகளும்

டி. ஆடி விளை யாடி மகிழ்ந்து திரியும் பருவம் என்றால் அது எப்போதும் பிள்ளைப்பருவம் தான். அநியாயம் நான் சின்னப் பிள்ளையாகவே இருந்திருக்கலாம். என்று பெரியோர்கள் அடிக்கடி கூறுவார்கள். வளர்ந்து பெரியவர்களாகும் போது பிரச்சினைகள், கடமைகள், பொறுப்புக்கள் என பெருகும் போது இவ் விதமாக நாம் கூற வேண்டிய நிலைக்கு உட்படுகின்றோம்.

பிள்ளைப்பருவத்தில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி, அரவணைப்புகளும் மகிழ்ச்சி, அரவணைப்பு எல்லாமே பின்பு வளரும்போது அருகிக் கொண்டே போய்விடுகிறது. சிறார்கள் இப்பருவத்தில் தாம் அனுபவிக்க வேண்டிய மகிழ்ச்சி, அன்பு, அரவணைப்பு, வழிநடத்தல் என்பனவற்றில் சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது அவர்களின் வளர்ச்சியிலும் நடத்தையிலும் பல்வேறு பிரச்சினைகளை தோற்றுவித்து வருகின்றது.

அவர்களின் உளநலம் பேணப்பட்டால் தான் உடல் நலமும் பெருகும் ஆரோக்கியம் உறுதிப்படும் இவர்களின் அடிப்படை தேவைகள் அன்பு, காப்பு, கவனிப்பு என்பனவும் பூர்த்தியாகும். இவற்றினை அனுபவிப்பதற்கான சுதந்திரம் இவர்களுக்கு வழங்கப்படுதல் வேண்டும். எவ்வித சுதந்திரமும் அன்பும் பெற்றுக்கொள்ளாத பிள்ளைகள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்காது. ஒருவித மன அழுத்தம்



அவர்களை உறுத்திக்  
கொண்டேயிருப்பதால்  
அவர்களின் செயற்  
பாடுகள் தொடக்கம்  
நடத்தைகள், பண்பு  
களில் மாற்றங்கள்

ஏற்படுகின்றன. பெற்  
றோர்கள் எப்போதும் தமது  
பிள்ளைகளை அடக்கி வைத்து  
தமக்கு ஏற்றபடி வைத்து கொள்ள நினைப்  
பது தவறாகும். அதற்காக பிள்ளைகளை  
கட்டுப்பாடில்லாமல் வளர்க்க வேண்டும்  
என்பது அல்ல. அவர்களின் சுதந்திரமும்  
மனமும் பாதிக்கப்படாதபட்சத்தில் தமது  
கட்டுப்பாடுகளையும் மெல்ல மெல்ல  
அவர்களுக்குள் செலுத்துதல் வேண்டும்.

இந்த கட்டுப்பாடு என்ற  
சொல் எவ்வளவு  
பெரிய அர்த்தங்களை  
கொண்டு காணப்  
படுகின்றது. என்றால்  
மிகையில்லை பிள்ளை  
வளர்ந்து பெரியவர்  
களாகிய போதும்  
கூட இந்த



பேச்சையே மதிக்காது. தன் இஷ்டம் போல  
வாழ நினைத்து செயற்படுவதால் பெற்  
றோர்களுக்கும் ஏன் முழு சமூகத்துக்குமே  
அப்பிள்ளை பெரும் தலைவலியாக வாழ  
நேரிடும். எனவே கட்டுப்பாடில்லாமல் பிள்  
ளைகளை வளர்ப்பது என்பது கடினமான  
ஒரு விடயமே கட்டுப்பாடுகள் எப்போதும்  
பிள்ளையின் சுதந்திரத்தையும்  
தேவையையும் நிராகரிக்காமல்  
அவர்களை பாதுகாப்பதாகவும்  
வழிநடத்துவதாகவும் அமைதல்  
வேண்டும். கட்டுப்பாடுகளும்  
ஒழுக்கமும் நிறைந்ததுதான்  
வாழ்க்கை அதை பின்பற்றுவ  
தற்கான பயிற்சிகள் எப்போதும்  
பிள்ளைக்கு அவசியமே.

பிள்ளைகள் பறந்து திரிந்து  
விளையாட சுதந்திரம் இருத்  
தல் வேண்டும். ஆனால்  
விளையாடிக் கொண்டே  
மட்டும் இருக்க முடியாது  
படிப்பதற்கு, உணவு உண்  
பதற்கு, சுவாமி தரிசனம்  
செய்வதற்கு என நேரப்பகிர்  
வுக்கேற்ப பழக்கங்களை



கட்டுப்பாடு முக்கிய இடத்தை பெறுகின்றது.  
சுய கட்டுப்பாடு, சுய ஆளுமை, சுய ஒழுக்  
கம், சமூக சிந்தனை போன்ற நல்ல பல  
நடத்தைப் பண்புகளில் பாரிய செல்வாக்கை  
கட்டுப்பாடு நிர்ணயிக்கிறது என்று தான்  
கூறவேண்டும்.

பிள்ளைகள் வளர்ந்து பெரிய  
வர்களாகி பெற்றோர், மூத்தோர்





எனவே பிள்ளை வளர்ப்பில் கட்டுப்பாடுகள் அவசியமான ஒன்றாகும். கட்டுப்பாடுகள் இன்றி பிள்ளைகள் வளர்ப்பது கடினமானது தான். பாடசாலை பல்கலைக் கழகங்கள் என்பனவற்றில் கட்டுப்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. இக் கட்டுப்பாடுகள் பிள்ளைகளின்

மேற்கொள்ள வேண்டும். அதுபோலவே நல்ல நண்பர் கூட்டம் அமைதல் வேண்டும். பெரிய பிள்ளைகளில் இது தொடர்பில் முக்கிய கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். மதுபானம் தொடங்கி போதைப்பொருள் வரைக்கும் கெட்ட பழக்கங்கள் முடிவடைந்து போவதில்லை. பாலியல் நோய்கள், இளவயது திருமணம், பாடசாலை இடைவிலகல், தற்கொலை, மனநோய்கள் என பிரச்சினைகள் பட்டியல் பட்டியலாய் வாழ்க்கையை கொண்டு தீர்த்து விடுகின்றன.

இவை சமூக சீரழிவை தோற்றுவித்துவிடுவதால் பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்து சமூகத்தையே பாதித்துவிடுகின்றது.

நலனை கருத்தில் கொண்டேயாகும். பாடசாலையை பொறுத்தமட்டில் நிறையவே கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன.

காலையில் இறைவணக்கம், இடைவேளை, பாடசாலை நிறைவு தொடக்கம் சீருடை நேரமுுகாமை எல்லாமே பிள்ளையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் பழக்குவதை நோக்கமாக கொண்டே காணப்படுகிறது. எனவே பிள்ளைகளுக்கு கட்டுப்பாடு அவசியம் அதிலும் அவர்கள் தேவை, சுதந்திரம் என்பனவற்றை பாதிக்காத விதத்திலேயே அமைய வேண்டும். நல்ல கட்டுப்பாடுகள் ஊடாக சிறந்த சுதந்திரத்தை பேணி ஒழுக்கமுள்ள பிள்ளைகளை உருவாக்குவோம்.

"கணக்குப் பரீட்சை எல்லாக் கேள்விக்கும் ஏணிப்படியை வரைஞ்சு வச்சிருக்கியே, ஏண்டா?"

"கணக்குவ ஸ்டெப்புக்குத்தான் மார்க்குன்னு நீங்கதானே சேர் சொன்னீங்க!"



“குழந்தை எப்படி வளர்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளும் ஆர்வத்தால் சிலர் அடிக்கடி ஸ்கேன் எடுக்கிறார்கள். கர்ப்ப காலத்தில் இதுபோல் CT ஸ்கேன் மற்றும் X-ray எடுப்பதால் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும். கர்ப்ப காலத்தில் 5 நிலைகளில் மட்டும் ஸ்கேன் எடுத்தால் போதுமானது” என்கின்றது ஆய்வுகள். CT ஸ்கேன் எடுக்கையில் அயோடின் மூலக்கூறுகள் Contrast Agent ஆகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அதேபோல் எக்ஸ் கதிர்களின் கதிர்வீச்சும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உகந்ததல்ல.

தேவைப்படும் பட்சத்தில் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி X-ray Shield என்கிற கவசத்தை அணிந்து எக்ஸ்ரே எடுக்கலாம். மற்றபடி, கருத்தரித்த பின்பு 5 நிலையில் மட்டும் ஸ்கேன் எடுத்தால் போதுமானது. கருத்தரித்த முதல் நாளில் இருந்து 9 வாரத்துக்குள் Early Pregnancy Scan எடுக்க வேண்டும். உருவான கரு கர்ப்பப்பையில்ல்தான் உள்ளதா என்பதை அறியவும், கருத்தரித்த 7 வாரத்தில் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு சரியாக உள்ளதா என்பதை அறியவும் இந்த முதல் ஸ்கேன் உதவும். 11 வாரத்திலிருந்து 13 வாரத்துக்குள் NT ஸ்கேன் எடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு மூக்கின் எலும்பு சரியாக உருவாகி உள்ளதா என்பதை அறிவதற்கும், Down syndrome போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ளதா என்பதை அறிவதற்கும் இந்த ஸ்கேன் உதவுகிறது.

குழந்தையின் எல்லா உடலுறுப்பு

களும் முழுமையாக உருவாகியிருக்கிறதா என்பதை அறிவதற்கு 20 - 22 வாரத்துக்குள் Anomaly Scan எடுக்க வேண்டும். இந்த ஸ்கேன் முக்கியமானது என்பதால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி முழுமையான பரிசோதனை வசதிகளுடைய பரிசோதனை மையங்களில் எடுக்க வேண்டும். 28வது வாரத்தில் Second Trimester Scan எடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் வயிற்றுக்குமிழி (Stomach Bubble) சரியாக உருவாகியுள்ளதா என்பதை அறிவதற்கு இந்த ஸ்கேன் உதவுகிறது. 36லிருந்து 37 வாரத்துக்குள் Third Trimester Scan எடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் எடை, கர்ப்பப்பையில் குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள நீரின் அளவு (Amniotic fluid index) போன்றவை சரியாக உள்ளதா என்பதை அறிவதற்கு இந்த ஸ்கேன் உதவுகிறது. குழந்தையின் எடை குறைவது, குழந்தையின் எடை சரியான அளவில் அதிகரிக்காதது, கர்ப்பப்பையிலுள்ள நீரின் அளவு குறைவது, தாய்க்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவது, கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவது மற்றும் பிற மருத்துவ பிரச்சினைகளை கண்டறிவதற்கு தேவைப்படும் பட்சத்தில் Doppler Scan எடுக்கலாம் என்கிறது இந்த ஆய்வு.

எம். ப்ரியா

# ஆர்வத்தால் வரும் ஆபத்து!



# மார்பகப் புற்று நோய்க்கான

# போகா!



கலாபுஷணம்  
செல்லையா துரையப்பா  
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.  
யோகா ஆரோக்கிய  
இளைஞர் கழகம்,  
மட்டக்களப்பு.

## சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

மார்பகப் புற்று நோயாளிகளின் மனோவலிமையை யோகா அதிகரித்து அவர்களின் மனதில் நம்பிக்கைக் கீற்றை ஏற்படுத்தும். இதனால் பயம் அகன்று

நோயோடு போராடி வெல்வேன் என்ற துணிவு அவர்களிடம் ஏற்படும். மனம் போன போக்கில் ஆரோக்கியமற்ற துரித உணவுகள், மாமிச உணவுகளைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான தாவர உணவுகளின் மேல் நாட்டம் கொள்ளத் தூண்டும்.

யோகா இரத்தத்தை சுத்திகரித்து அதன் சுற்றோட்டத்தையும் துரிதப்படுத்தும். இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படுகிறது.

உடலின் நெஞ்சுப் பகுதிக்குள் தைமஸ் சுரப்பி (Thymus Gland) உள்ளது. இது சரியாகச் செயற்படாது. போதிய சுரப்பைச் சுரக்கத் தவறும் போது புற்றுநோய் உட்படப் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஐம்பது வயதிற்குப் பின் இச்சுரப்பி படிப்படியாகச் செயலிழந்து ஒரேயடியாகச் செயலற்றுப் போய்விடுகிறது. இதனால் தான் வயோதிப மாதர்களை மார்பகப் புற்று நோய் அதிகமாகத் தாக்குகிறது. யோகா இச்சுரப்பி நன்கு செயற்படத் தூண்டும்.

மார்பகப்புற்று நோயாளிகள் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்வதற்கு முன் பதினைந்து நிமிடங்கள் சவாசனம் (சாந்தியாசனம்) செய்தால் சத்திர சிகிச்சைக்கு எடுக்கும் நேரம் குறையுமென்றும் இரத்த இழப்பு குறையுமென்றும் புண் விரைவில் குணமடையுமென்றும் சமீபத்திய ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.



யோகா பெண்களின் மாதத் தீட்டு நிற்பதைப் (Menopause) பின் போட உதவுவதால் மாதத் தீட்டு நின்ற பின் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்கை ஸ்ரோஜன் எடுத்தல் ( Hormone Replacement Therapy HRT) தவிர்க்கப்படுகிறது. இதனால் இச்சிகிச்சை மூலம் மார்க்பகப்புற்று நோய் ஏற்படுதல் தடுக்கப்படுகிறது.

சூரிய ஒளியில் நிற்பது மார்க்பகப்புற்று நோய் ஏற்படாது தடுக்கும் சிறந்த நடைமுறையாகும். சூரிய ஒளி சருமத்தில் படும் போது விற்றமின் D உருவாக்கப்படுகிறது. இது மார்க்பகத்தில் புற்று நோய்க்கலன்கள் உருவாகாமல் தடுக்கும் வல்லமை கொண்டது. மார்க்பகக் கலன்கள் விற்றமின் Dயைப் புற்று நோயை எதிர்க்கும் ஹோர்மோனாக (Hormone) மாற்றி விடுவதே இதற்குக் காரணமாகும் என ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. விற்றமின் D முட்டை, பால், மரக்கறி வகைகளிலிருந்து பெறப்பட்டாலும் 90 சதவீதமான Dயை சூரிய ஒளியிலிருந்தே உடல் பெறுகிறது. தினமும் காலை 7 மணி முதல் மாலை 7 மணிவரையும் பின்னேரம் 4 மணி முதல் 5 மணி வரையுமான காலப்பகுதியில் நடைப் பயிற்சியில் ஈடுபட அல்லது 30 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளி முகம் மற்றும் பாதங்கள் படும்படி நிற்கப் போதிய அளவு விற்றமின் D கிடைக்கிறது.

சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் மார்க்பகப்புற்று நோய்க்கலன்கள், கீமோதெரபி மருந்துகளுக்கு மடியாமல் எதிர்ப்பது (Resistance) தெரிய வந்துள்ளது. இதனால்தான் இம்மருந்தினால் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைப்பதில்லை. மேலும் இம்மருந்தினாலேயே நோயாளிகள் மரணமடைகின்றனர் எனவும் தெரிய வருகிறது. இதனால் மேலை நாட்டுப் புற்றுநோய் மருத்துவர்களின் கவனம் மாற்று சிகிச்சை முறைகள் பக்கம் திரும்பியுள்ளது. பல்வேறு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு மார்க்பகப்புற்று நோய் உட்படச் சகல புற்று நோய்களையும் மிகத்துல்லியமாகக் குணப்படுத்தும் மருந்துகளைக் கொண்டுள்ள சிறந்த மருந்தகம் எமது சமையலறையே என்கின்றனர்.

அன்றாடம் கறி சமைக்கும் போது சேர்க்கப்படும் மஞ்சள், வெள்ளைப்பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய் போன்றவை



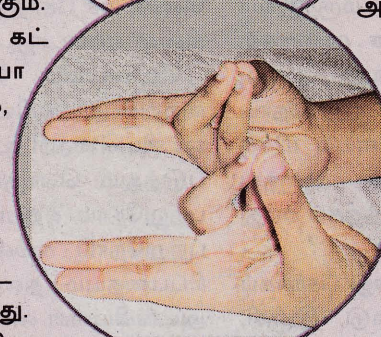
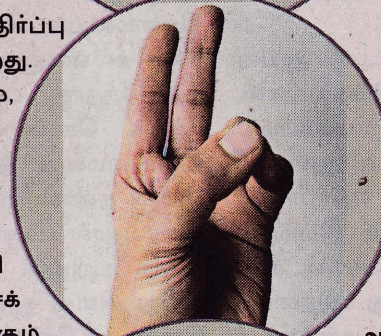
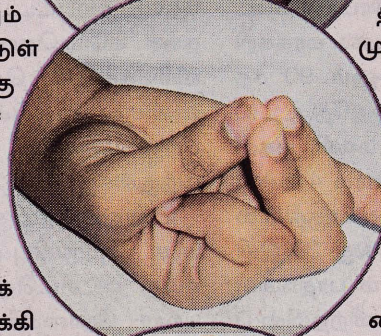
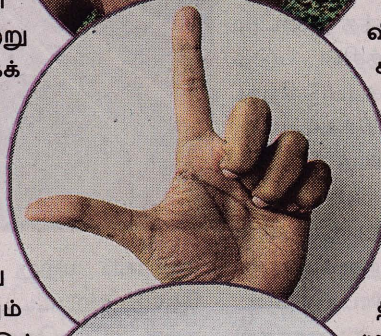
மார்க்பகப்புற்று நோய் ஏற்படாது தடுப்பதோடு ஏற்பட்ட நோயையும் ஆங்கில மருந்தான கீமோதெரபியை விடப் பல மடங்கு வீரியத்துடன் செயற்பட்டு எவ்விதப் பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது மார்க்பகப்புற்று நோயைக் குணப்படுத்துவது தெரிய வந்துள்ளது.

உதாரணத்திற்கு மஞ்சளில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள குர்குமின் (Curcumin) என்ற ஓட்சிடனெதிரி (Antioxidant) மார்க்பகப்புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் அபாரத்திறமையைக் கொண்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான கலன்களுக்கு எவ்விதப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. புற்று நோய்க் கலன்களைத் தேடிக் கொன்றழிக்கும் தனித்துவமான வல்லமையை இது கொண்டுள்ளது. குர்குமின் தண்ணீரில் கரையாமல் கொழுப்பில் கரைவதால் உணவு ஜீரணமான பின் உடல் இதை உறிஞ்சி எடுப்பது தடைப்படுகிறது. சிறிது மிளகு தூள் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயைச் சேர்த்து உட்கொண்டால் இப்பிரச்சினை ஏற்படாது.

வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய வற்றில் அடங்கியுள்ள அலிசின் (Allicin) என்ற ஓட்சிடனெதிரி உடலில் புற்று நோயை ஏற்படுத்தும் பொருட்களை அழித்து மார்க்பகப்புற்றுநோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். மேலும் புற்றுநோய் கலன்கள் பிரிவடைந்து அதிகரிப்பதையும் தடை செய்யும். தக்காளியில் அடங்கியுள்ள லைகோபின் (Lycopene) என்ற பொருள் ஆரோக்கியமான கலன்களைப்

புற்று நோய் தாக்காது பாதுகாக்கும். பெண்கள் தினமும் தக்காளி, தர்பூசணி, திராட்சைப்பழம் ஆகிய பழ வகைகளே அதிகம் உணவில் சேர்த்தால் மார்பகப் புற்று நோய் தாக்கும் அபாயம் குறையும். இதன் காரணமாகவே கிராமப் புறப் பெண்களிடையே மார்பகப்புற்று நோய் மிகவும் அரிதாகக் காணப்படுகிறது.

யோகா முத்திரைகள் என்பது ஒரு வகை சிகிச்சை முறையாகும். விரல்களை மடக்கிச் செயற்படும் முத்திரைகள் மார்பகப் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் அபார திறனைக் கொண்டுள்ளன. மார்பகப்புற்று நோய்க்கு கீமோதெரபி சிகிச்சை அளிக்கப்படும் போது நோயாளிகளின் உடலின் சக்தி எரிக்கப்படுகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசிய உணவு குறைக்கப்படுகிறது. உடலாரோக்கியத்தைப் பேணும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றிவிடப்படுகிறது. அஜீரணம், பசியின்மை, உறக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. மேற்படி உபாதைகள் அனைத்தையும் அகற்றும் திறனை முத்திரைகள் கொண்டுள்ளன. முத்திரைகள் உடலின் பிராண சக்தியை (Prana) அதிகரிக்கும். இதனால் நடமாட முடியாது கட்டிலில் முடங்கி விட்ட நோயாளிகளுக்குப் புதிய பலம், சக்தி, தென்பு ஆகியவை அளிக்கப்படும். பிராண சக்தி குன்றிக் காணப்படுவதே புற்று நோய் உட்படச் சகல நோய்களும் ஏற்பட முக்கிய காரணியாகவுள்ளது. முத்திரைகள் பிராண சக்தியை



அதிகரிக்கச் செய்து மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படாது தடுப்பதோடு ஏற்பட்ட நோயையும் குணப்படுத்தும். ஆங்கில மருந்துகள் எடுக்கும் போது முத்திரைகளில் ஈடுபட்டால் மருந்தின் வீரியம் பல மடங்கு அதிகரித்து நோய் விரைவில் குணமடையும். எவ்வித பாரதூரமான பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். நீண்ட கால மருந்து பாவனை காரணமாக இழக்கப்பட்ட உடலின் சக்தியை மீண்டும் அதிகரிக்கும். படுக்கைப்புண் ஏற்படாது தடுக்கும். பிராண முத்திரை, சின்முத்திரை, அபாண முத்திரை, பூசன் முத்திரை, சமண முத்திரை, கருடா முத்திரை போன்றவற்றில் தினமும் ஈடுபட மார்பகப்புற்று நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட நோயும் பூரணமாகக் குணமடையும். உட்காந்து இருந்தோ, நின்றோ, படுத்திருந்தோ முத்திரைகளைப் போட முடியும்.

## பிராண முத்திரை

பலன்கள் :

- \* உடலின் சக்தி, வலிமை, உற்சாகம் அதிகரிக்கும்
- \* நோயாளிகளை பீடித்த மன உளைச்சல், மன அழுத்தம் அகலும்.
- \* இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு அதன் காற்றோட்டம் மேம்படும்.
- \* விற்றறின் குறைபாடு மீள் சீர் செய்யப்படும்.
- \* அதிகரித்த குருதியழுத்தம் குறைவடையும்.
- \* நோயாளிகளை தாக்கிய அல்சர் குணமடையும்
- \* நோயாளிகளுக்கு தன்னம்பிக்கை பிறக்கும்
- \* நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்

ரிக்கும்

## செய்முறை:

\* பத்மாசனத்தில் கண்களை மூடியவாறு உட்கார்ந்து இருக்கவும். முடியாதோர் கதிரையில் நிமிர்ந்து இருக்கவும். நிலத்தில் கால் பட வேண்டும்.

\* இரு கைகளையும் உள்ளங்கை மேல் நோக்கிய முழங்கால்கள் மேல் வைக்கவும்.

\* நடு விரலையும் மோதிர விரலையும் மடக்கி நுனிகளால் பெருவிரலின் நுனியைத்தொடவும்.

\* மற்ற விரல்களை நீட்டியவாறு வைத்திருக்கவும்.

\* ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விட்டு மூச்சின் மேல் கவனத்தை செலுத்தவும். காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளைகள் 20 முதல் 30 நிமிடம் வரை இருக்க வேண்டும்.

\* ஆங்கில மருந்துகள் எடுக்கும் போதோ அல்லது எடுத்த பின்போ இதில் ஈடுபடவும். நோயாளிகள் சில நிமிடங்களுள் களைப்பு அகன்று உடம்பில் புது சக்தியும் உற்சாகமும் பிறந்ததை உணர்வர். சின் முத்திரையையும் இணைத்துத் தினமும் இம்முத்திரையில் ஈடுபட நோய் விரைவில் குணமடையும்.

## கருடா முத்திரை

\* மார்க்பகப் புற்று நோயாளிகளின் பயம், பதற்றம், மன் உளைச்சல், மன அழுத்தம், கவலை, பரபரப்பு அகலும்.

\* மார்க்பகங்களுள் நினை நீரோட்டம் நன்கு இடம்பெற வைப்பதால் மார்க்பகப் புற்று நோய் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். ஏற்பட்ட நோயும் குணமடையும்.

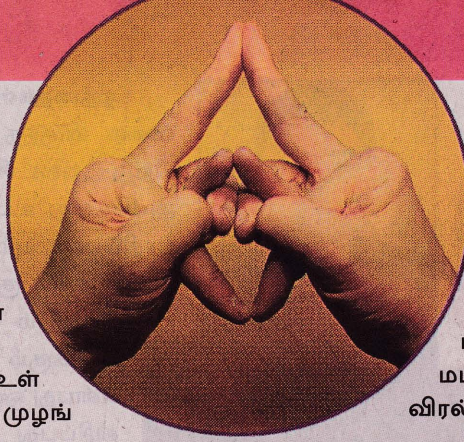
## செய்முறை :

\* இரு கைகளின் விரல்களை நீட்டியவாறு வைத்திருக்கவும்.

\* இடது கை மேல் வலது கையை வைத்து வலது பெரு விரலால் இடது பெருவிரலை கொழுவி பிடிக்கவும்.

\* ஏனைய விரல்களை நீட்டியவாறு வைத்திருக்கவும்.

வெறும் வயிற்றில் எப்போதும் செய்யலாம். உயர் குருதியழுத்தம் உடையோர் இதைத் தவிர்க்கவும்.



## சமண முத்திரை

கொடுக்கப்படும் மருந்தை உடல் நன்கு ஏற்க உதவும். மருந்து எடுப்பதற்கு முன்போ அல்லது எடுக்கும் போதோ இதில் ஈடுபடலாம். நான்கு விரல்களை மடக்கி நுனிகளால் பெருவிரல் நுனியை தொடவும்.

## பூசன் முத்திரை

நோயாளர்களின் உடலினுள் தேங்கியுள்ள நச்சுப்பொருட்களையும் அளவுக்கு அதிகமான திரவத்தையும் வெளியேற்ற உதவும். ஹீமோதெரபி மருந்துகள் வழங்கப்படும் போது ஏற்படும் குமட்டல் வாந்தியைத் தடுக்கும். பல்வேறு ஆய்வுகள் மூலம் மேற்படி முத்திரைகளால் மார்க்பகப் புற்றுநோய் குணமடைவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இம்முத்திரைகளை போட்டவுடனேயே 20 செக்கன்கள் உடலினுள் பல மாற்றங்கள் தென்படும். உடலினுள் மின்காந்த சுற்றை (Electromagnetic crunit) இவை ஏற்படுத்துவதே இதற்கு காரணமாகும். 45 நிமிடங்கள் இம்முத்திரைகளை போட்டிருந்தால் அபார பலன்கள் கிடைக்கும். இம்முத்திரைகளுடன் பிராணாயாமத்திலும் ஈடுபட அபரிமிதமான பலன்கள் கிடைக்கும். உடலும் உள்ளமும் அமைதியடையும். தினமும் நான்கு வேளைகள் பிராணாயாமத்திலும் மூன்று வேளைகள் முத்திரைகளிலும் இருக்க வேண்டும்.

மேலை நாட்டு பெண்மணிகள் மேற்படியோகா சிகிச்சை முறைகள் மூலம் மார்க்பக்புற்று நோயிலிருந்து விடுதலை பெறும் போது எமது மாதர்கள் இலட்சக்கணக்கில் பணத்தை விரயம் செய்து சிகிச்சை பெற்றும் நோய் குணமடையாது மார்க்பகங்களை இழந்து தாங்க முடியாத வேதனையுடன் நடைப்பிணமாக உயிர் வாழ்ந்து கடைசியில் உயிரை விடுதல் மிகுந்த கவலையளிக்கின்றது.

யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடலை புதுவருடத்தீர்மானமாகக் கொண்டு வயது வித்தியாசமின்றி பெண்கள் கிரமமாக யோகாவில் ஈடுபட்டால் மார்க்பக்புற்று நோய் மாத்திரமின்றி எவ்வித நோய்களும் பீடிக்காமல் ஆரோக்கியத்துடனும் என்றும் இளமையுடனும் வளமாக வாழலாம்.



Dr. நி. தர்ஷனாதயன்  
BSMS (Hons) (SL)  
Ad.Dip.In Counselling  
Psychology (uk)

குழந்தைகள் பெரியோர்கள் ஆகும் வரை மிகுந்த கவனிப்பு தேவைப்படுகிறது. அலட்சியமாக இருந்து விட்டால் அவர்களது உடல் வளர்ச்சியும் கல்வியும் பாதிப்படையும். 5 முதல் 10 வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் நோய்களுள் வயிற்றுப் போக்கும் ஒன்று. வயிற்றுப் போக்கு என்பது ஒரு நாளில் பல முறை மலம் கழிப்பது மலம் தண்ணீர் போல் வெளியேறும். வயிற்றில் வலி இருக்கும். சில சமயங்களில் வலி இல்லாமலும் வெளியேறும். இதற்கான சில முக்கியமான காரணங்கள்.

- \* அஜீர்ணம்
- \* பூச்சித்தொல்லை
- \* உணவு விஷமாகுதல்

# குழந்தைகளின் நோய்கள்



## அஜீரணம் Indigestion

அஜீரணத்தால் வரும் வயிற்றுப்போக்குகிற்கு குழந்தையின் பெற்றோரை கேட்டாலே பதில் கிடைக்கும். சலபமாய் ஜீரணமாகாத உணவு ஏதாவது ஒன்றை குழந்தை சாப்பிட்டு இருக்கும். உதாரணமாக எண்ணெய்யில் பொரித்த ஏதேனும் ஒரு வகை உணவு அல்லது அதிக கொழுப்பு சத்துள்ள ஏதேனும் ஒரு உணவுச் சாப்பிட்ட உணவை ஜீரணிக்க முடியாமல் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு வருவதுண்டு.

## பூச்சித் தொல்லை Worms

வயிற்றில் காணப்படும் பூச்சிகளின் காரணமாக குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கு வரும். இனிப்பு வகைகள் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு இத்தொல்லை அதிக அளவில் ஏற்படும். மேலும் பூச்சிகளால் மலச்சிக்கலும் வயிற்றுப்போக்கும் மாறி மாறி வரும் வாய்ப்புண்டு. பூச்சித்தொல்லைகளால் குழந்தை இரவில் பற்களை கடித்துக்கொள்ளும். மற்றும் ஆசன வாயிலை சொறிந்து கொள்ளும் மலப்பரிசோதனை செய்தால் என்ன வகைப் பூச்



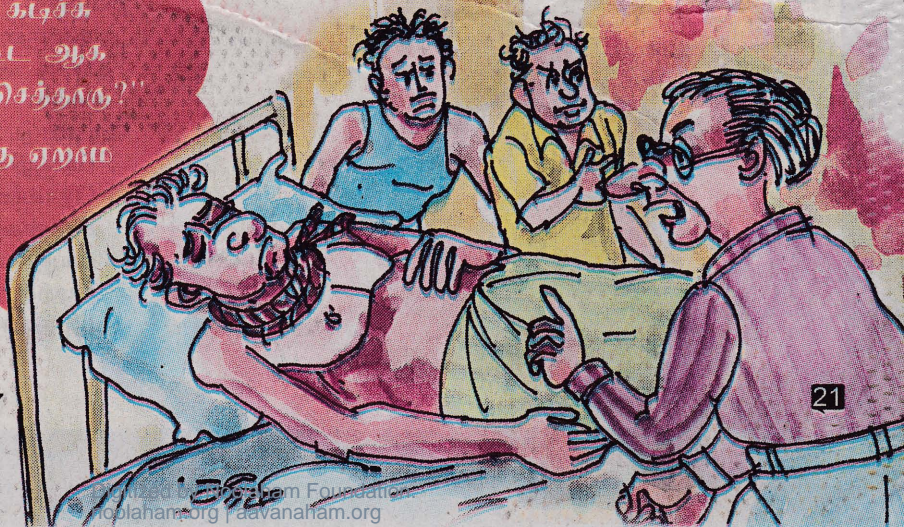
சிகள் என்று தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

## உணவு விஷமாதல் Food Poisoning

வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு அல்லது கெட்டுப்போன உணவு போன்றவற்றை சாப்பிடுவதால் Food poisoning ஏற்படலாம். சாப்பிட்ட உணவு விஷமாக மாறிவிட்டால் அந்நிலையை Food poisoning என்று சொல்லப்படும். இதில் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்குடன் வாந்தியும் வரலாம். மற்றும் கடுமையான வயிற்று வலி இருக்கும். அநேக தடவைகள் வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும். உடம்பில் உள்ள நீர்ச்சத்து குறைந்து Dehydration தசைகள் இழுத்துக்கொள்ளும். cramps நிலை கூட வரும் நோயின் ஆரம்ப நிலையிலோ அல்லது தீவிரம் அடைந்த நிலையிலோ தகுதி பெற்ற மருத்துவரை அணுகுவதால் விரைவில் குழந்தை நலம் பெறும்.

"காலவே பாம்பு கடிக்க அங்க நிமிசம் கூட ஆகவையே எப்படி செத்தாரு?"

"விஷம் தலைக்கு ஏறாம இருக்க கழுத்தில் இறுக்கமட கட்டிடோம் டெஸ்க்டர்"



**பார்ப்பதற்கு கன்... கேட்பதற்குக் காது...  
கவைய்பதற்கு நாக்கு... வொதேவை உணர்  
சருமம் என்ற வரிசையில் சுவாசிப்பதற்கு முக்கு  
என்று ஐம்புலன்களின் பணிகளை சியற்கை  
தீர்மானித்திருக்கிறது. இதில் முக்கின் வழியே  
சுவாசம் என்ற சியல்புக்கு மாறாக. சிலர் வாய்  
வழியாக சுவாசிப்பதைப் பார்க்கிறோம். சீது  
சரிதானா?**

“வினையாடும்போதோ, உடற்பயிற்சி  
யின்போதோ வாய் வழியாக சுவாசிப்பது  
இயல்புதான். இதைப்பற்றி கவலைப்படத்  
தேவை இல்லை. சிலர் சாதாரண நேரங்  
களிலும் வாய் வழியாக சுவாசிப்பார்கள்.  
அதுதான் கவனிக்க வேண்டிய  
விஷயம். இந்தப் பழக்கம் வயது  
வந்தவர்களைவிட குழந்தைக்  
ளிடம்தான் அதிகம் இருக்கி  
றது.

“இப்படி இயல்புக்கு  
மாறான விஷயம் இருக்கிறது  
என்பதை குழந்தைகளுக்குச்  
சொல்லத் தெரியாது.  
பெற்றோர்தான் கவனித்துத்  
தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாய் வழியாக சுவாசிப்பது  
உறுதியானால் மருத்துவரிடம்  
அழைத்துச் சென்று காரணத்தைக்  
கண்டுபிடிக்க வேண்டும். மூக்க்  
டைப்பு, மன அழுத்தம், களைப்பு,

தூக்கமின்மை, தவறான கற்றலினால் ஏற்  
படும் பழக்கத்தால் வாய் வழி சுவாசம் சில  
குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்டு இருக்கலாம்.  
இந்த சாதாரண பிரச்சினையை தகுந்த  
ஆலோசனைகள் வழங்குவதன் மூலம் சரி  
செய்துவிடலாம்.

கவனிக்க வேண்டிய பாதிப்புகளான  
தொண்டை மற்றும் மூக்கில் சதை வளர்தல்,  
வாய்த் தூர்நாற்றம், பல் சொத்தை, மூச்  
சுக்குழாய் பாதிப்பு போன்ற காரணங்கள்  
தெரிந்தால் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள  
வேண்டும். காது, மூக்கு, தொண்டை,  
வாய் மற்றும் பல் ஆகிய உறுப்புகளைப்  
பரிசோதனை செய்வதன் மூலமாக இதை  
மருத்துவர்கள் கண்டுபிடிப்பார்கள்.  
பிரச்சினையின் தன்மைக்கேற்ப  
நுரையீரல் சிறப்பு மருத்துவரி  
டமோ, பல் மருத்துவரிடமோ  
அல்லது காது, மூக்கு  
தொண்டை சிறப்பு



**வாய் வழி சுவாசித்தேயும்!**

மருத்துவரிடமோ  
சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு  
சரி செய்துவிடலாம்.

வாய் வழி சுவாசத்தால் பெரிய  
ஆபத்துகள் ஏற்பட வாய்ப்பு  
இல்லை என்றாலும், குழந்  
தைகளுடைய முகம் மற்றும்  
தாடை அமைப்பு சீராக இல்  
லாமல் மாறும் வாய்ப்பு  
உண்டு. பல் ஈறு வீங்குவது,  
பற்குழி ஏற்படுவது, சளித்  
தொல்லை ஆகிய பிரச்  
சினைகளும் ஏற்படும்.  
வயது வந்தவர்களுக்கு நாசி  
அழற்சி காரணமாக வாய்  
வழி சுவாசம் ஏற்படலாம்.

- நவீனி

55

# வாழ்வின் பாடல்கள் -

நீரோசன் மிகத்துடித்துடிப்பான சின்னக் குட்டிப்பயல். இருந்த போதும் அவன் அம்மா அவன் சிறுவனாக இருக்கும் போதே இறந்து போய்விட்டபடியால் அவனது சுறுசுறுப்பு பாதி அடங்கிப் போய்விட்டது. அவன் அம்மா இல்லாத பிள்ளையாக இருந்ததால் அவனது அப்பா அவனை இரட்டிப்புக் கவனமெடுத்து கண்ணும் கருத்துமாக பார்த்துக் கொண்டார்.

எல்லாச் சிறுவர்களும் இயல்பாகவே கிரிக்கட் விளையாட வேண்டுமென்று ஆர்வம் காட்டிய போதும் நிரோசன் இதற்கு எதிர்மாறாக உதை பந்தாட்டம் மீது அக்கறை கொண்டிருந்தான். ஊரில் எங்காவது உதைப்

மளித்து மிக ஆர்வத்துடன் கலந்து கொள்வான் எனினும் பந்தயங்கள் இடம் பெற்ற போதெல்லாம் அவனது பயிற்சியாளர் அவனை அணியில் விளையாட அனுமதித்ததேயில்லை.

ஆனாலும் இதனாலெல்லாம் அவன் ஒரு போதும் மனத்தளர்ச்சியடைந்ததே கிடையாது. எப்போதும் போல அவர்களின் அணி பந்தயத்தில் கலந்து கொண்டு விளையாடும் போது அவன் முதல் வரிசையில் அமர்ந்திருந்து கைதட்டியும் கோஷமிட்டும் அவர்களின் அணியினரை உற்சாகப்படுத்துவான். அதே போல் அவனது அப்பாவும் அவனுக்கருகில் இருந்து கொண்டு அவனை உற்சாகப்படுத்துவார்.

## வெற்றியை பெற்றுத் தருவது வேறொன்றுமில்லை...!

பந்தாட்ட நிகழ்ச்சி நடக்குமாயின் அங்கே போய் முன்வரிசையில் அமர்ந்திருப்பான். அவனது அப்பாவும் அவனை உற்சாகப்படுத்துவதற்காக அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு அழைத்துக்கொண்டு போவார்.

நிரோசன் பள்ளியை நிறைவு செய்து உயர் நிலை பாடசாலைக்குச் செல்லத் தொடங்கிய போது அவன் அவர்கள் வகுப்பு மாணவர்களிலேயே மிகச்சிறிய உருவம் உள்ளவனாக இருந்தான். அவனது இந்தத் தோற்றக்குறைபாடு அவனை ஏனைய மாணவர்களுடன் போட்டிப் போட்டு உதைப்பந்தாட்ட அணியில் சேர்வதற்குத் தடையாக இருந்தது. எனினும் அவன் உதை பந்தாட்ட பயிற்சிக்கு அழைக்கப்பட்ட போதெல்லாம் தவறாமல் சமூக

நிரோசன் அவர்கள் பாடசாலை உதைப்பந்தாட்ட அணியின் ஒரு அங்கத்தவனாக இருந்தபோதும் அவன் இதுவரை எந்த ஒரு பந்தயத்திலும் விளையாட அனுமதிக்கப்படவில்லையே என்பது அவனைவிட அவன் தந்தையையே பெரிதும் பாதித்தது. ஒவ்வொரு முறையும் பயிற்சிகள் முடிவடைந்து அணி தெரிவு செய்யப்பட்ட போது அவனது பெயர் பட்டியலின் இறுதிப் பெயராகவே இடம் பெற்றது. அவன் அவ்விதம் அந்த பட்டியலில் இறுதிப் பெயராக இடம்பெற்றதற்குக் காரணம் அவனே. அந்த அணியினர் சேர்ந்து போன போதெல்லாம் அதனை உற்சாகத்துடனும் உயிர்துடிப்புடனும் செயற்படுவதற்கு காரணமாக அவனே அமைந்தான். எனவே அவனது பெயரின்றி அந்த

அணி முழுமை பெறாது என அவனது பயிற்றுவிப்பாளர் கருதினார்.

அவனது உயர் நிலைப்பள்ளி வாழ்க்கை முற்றுப்பெற்று அவன் பட்டப்படிப்பு படிப்பதற்காக பல்கலைக்கழகத்துக்கு தெரிவானான். அங்கும் கூட அவன் பல்கலைக்கழக உதை பந்தாட்ட குழுவில் இடம்பெறத்தவறவில்லை. இருந்தும் அங்கும் கூட அவனுக்கு பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் அங்கும் அவன் உற்சாகத்தைத் தளரவிடாமல் மூன்று ஆண்டுகள் கழித்து விட்டான். அவனது பல்கலைக்கழக வாழ்க்கை முற்றுப்பெற இன்னும் ஒரு வருடமே மீத மிருந்தது. அந்த ஆண்டிலாவது தனது கனவு நனவாகுமா? என்று அவன் தீவிரமாக தனது முயற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

அப்படி இருக்கும் போது தான் அவனது குழு பயிற்சியாளர் அந்த செய்தியை அவர்களிடம் தெரிவித்தார். இன்னும் மூன்று மாதத்தில் அனைத்துப் பல்கலைக்கழகங்களுக்கிடையிலான உதைப்பந்தாட்டப்போட்டி நிகழவிருக்கின்றதென்றும் அதற்காக கடுமையாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்றும் அவர் தெரிவித்தார். அவர்களது அணியினரும் இந்தச் செய்தியை கேட்டு மிகுந்த உற்சாகத்துடன் பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டனர். நிரோசனும் தனது அணியினர் வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற அவாவில் தன்னாலான சகல ஒத்துழைப்பையும் நல்கினான். இருந்தாலும் பந்தயத்தில் அவனை விளையாட அனுமதிப்பது தொடர்பில் பயிற்றுவிப்பாளர் தயக்கம் காட்டிக் கொண்டதான் இருந்தார்.

அவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி அனைத்துப்பல்கலைக்கழக உதைப்பந்தாட்டத் தொடர் ஆரம்பமானது. அவர்கள் அணி கால் இறுதி, அரையிறுதி என முன்னேறியது.

நிரோசன் முன்வரிசை நாற்காலியில் அமர்ந்து கத்திக் கூச்சலிட்டு உற்சாகப்படுத்தலில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்தான். இறுதியில் வெற்றிபெற்ற இரண்டு அணிகளுக்கான சாம்பியன் கிண்ணத்துக்கான போட்டி அடுத்த சனிக்கிழமை நிகழ்வதாக

அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் தான் அந்த எதிர்பாராத சோக நிகழ்வு அவன் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டது அன்று அவன் மைதானத்தில் பயிற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அவர்களது பயிற்றுவிப்பாளர் ஒரு தந்தியைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். அவன் ஆச்சரியமேலீட்டால் அது என்னவென்ப பிரித்துப் பார்த்தான்.

அதில் காணப்பட்ட செய்தியைப் பார்த்து அவனுக்கு இந்த உலகமே இரண்டாகப் பிளந்து விட்டதைப் போலிருந்தது. அந்தத்தந்தி அவனது அன்பு அப்பா அவனைவிட்டு பிரிந்து போன துன்பச் செய்தியை கொண்டுவந்திருந்தது. இறுதிவரை அவனது அப்பா அவன் உதைப் பந்தாட்ட பந்தயம் ஒன்றில் விளையாடுவதைப் பார்க்காமலேயே போய்ச் சேர்ந்து விட்டார். என்பதே அவனது பெரிய சோகமாக இருந்தது. அவனது சோகத்தைக் கண்டு

எஸ். வர்மினி





அவனைத் தேற்றிய பயிற்றுவிப்பாளர் லீவெ  
டுத்துக்கொண்டு சென்று வரும்படியும்  
சனிக்கிழமை நடக்கப் போகும் இறுதிச்சுற்  
றுப்போட்டிக்கு அவன் வராவிட்டால் பரவா  
யில்லை என்றும் கூறினார்.

அவனை இப்போது இரண்டு சோகங்கள்  
ஆக்கிரமித்துக் கொண்டன. ஒன்று அவன்  
அப்பா இறந்தது. மற்றது அவனால் இறுதிச்  
சுற்றுப்போட்டிக்கு நிற்க முடியாமல்

போனமை இந்த இரண்டு சோகங்  
களையும் தாங்கிக்  
கொண்டு அவன்  
வீட்டுக்குப் புறப்  
பட்டுச் சென்றான். அவன்  
போன பின்னர்தான்  
அவனது அணியினர்  
அவன் தமது அணியின்

உற்சாகத்துக்கு எவ்வளவு முக்கியமானவன்  
என்பதை உணர்ந்தனர். சனிக்கிழமையன்று  
இறுதிச்சுற்றுப் போட்டி ஆரம்பித்த போது  
நிரோசனின் அணியினர் உற்சாகமின்றியே  
போட்டி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டனர்.  
அவர்களின் பயிற்றுவிப்பாளர் சனிக்கிழமை  
யன்று நிரோசனை வரவேண்டாமென்று  
சொன்னது தவறோ என்று நினைத்தார்.

சனிக்கிழமையன்று நிரோசனின்  
அணியைப் பொறுத்தவரையில்  
எல்லாமே மந்த கதியிலேயே  
ஆரம்பமாயின. அவர்கள் எதிர  
ணியினரைவிட பத்துபுள்ளிகள்  
பின் தங்கியே விளையாடிக்  
கொண்டிருந்தனர். விளை  
யாட்டு இடைவேளையைத்  
தாண்டி முன்னேறிக்கொண்டி  
ருந்தது.

அப்போது ஒரு  
உருவம் உதைப்பந்  
தாட்டப்போட்  
டிகள் நடந்து  
கொண்டிருந்த



மைதானத்தின் விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கி ஓய்வெடுத்து தயாராகும். அறை நோக்கி விரைந்தது. அது அவசர அவசரமான தன் அணியின் மேற்சட்டை, காற்சட்டை, காலுறை, காலணி என்பவற்றை அணிந்து கொண்டு மைதானத்தை நோக்கி விரைந்தது. அது வேறுயாரும்ல்ல. நிரோசன் தான் அவனது பிரசன்னமே அவனது அணியினர் மத்தியில் கடல் அலையென ஒரு கோசத்தை எழுப்பியது. கரகோசம் வாளைப் பிளந்தது. அவன் நேரே தமது பயிற்றுவிப்பாளரிடம் சென்று தன்னை பந்தயத்தில் விளையாட அனுமதிக்குமாறு மிகத்தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொண்டான்.

பயிற்றுவிப்பாளர் ஒருமுறை அவனை ஏற இறங்கப்பார்த்தார். அவர்கள் அணியினது நிலையையும் யோசித்தார். பின்னர் மற்றொருவனுக்கு பதிலாக அவனை அனுப்பினார். அவன் மைதானத்தில் மின்னலென பாய்ந்து தன் நிலையை அடைந்தான்.

அடுத்த சில நிமிடங்களில் யாராலும் அவனைத் தடுக்க முடியவில்லை. அவன் எதிரணியினரால் தனக்குப் போடப்பட்ட தடைகளையெல்லாம் தன்புத்தி சாதுரியத்தாலும் விளையாட்டுத்திறத்தாலும் முறியடித்து முன்னேறி தம் அணியினருக்குப் பற்றாக்குறையாக இருந்த பத்துப்புள்ளிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்து சரிசமமாக்கினான். நிமிடத்துக்கு நிமிடம் அவனது விளையாட்டுத் திறமையைப் பாராட்டி வானமெங்கும் ஒலியலைகள் எழுந்தன.

நிரோசன் ஓடினான், பாய்ந்தான். குறுக்கும் நெடுக்குமாக பந்தை கொண்டு சென்றான். பந்தயம் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்கும் தறுவாயில் அந்த மேலதிக கோலைப் போட்டு தன் அணிக்கு வெற்றியைப் பெற்றுக் கொடுத்தான். அவன் முதல் முதலாக பந்தயத்தில் ஆடுகிறான் என யாராலும் சொல்ல முடியாது. அவன்

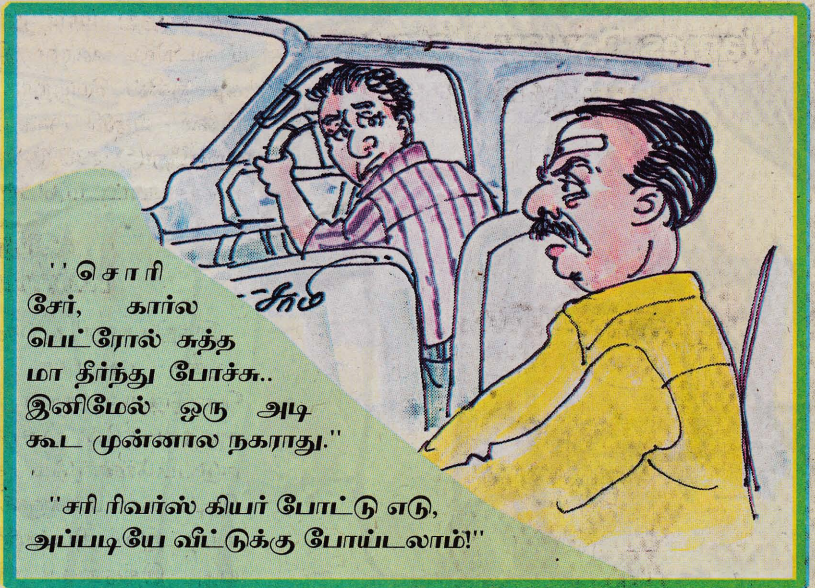
வானத்து நட்சத்திரம் போல் ஜொலித்தான். ஆட்டம் முற்றுப் பெற்றது. அவனது அணியினர் அவனை தோள் மேல்தூக்கி வைத்து கொண்டாடினர். பாராட்டி மகிழ்ந்தனர்.

எல்லாம் முடிந்துபோய் மைதானம் வெறிச் சோடியது. நிரோசன் மட்டும் இன்னமும் தனிமையில் அமர்ந்து எதனையோ யோசித்துக் கொண்டிருந்தான். அப்போது அவனது பயிற்றுவிப்பாளர் அவனிடம் சென்றார். அவன் தோளைத்தொட்டு திருப்பி "நிரோசன் என்னால் நம்ப முடியவில்லை. உன்னுள் இத்தனை திறமையா? எப்படி முடிந்தது" என்று கேட்டார்.

நிரோசனின் கண்களில் நீர் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருந்தது. "என் தந்தை என் மீது அளவுகடந்த அன்பு வைத்திருந்தார். அவர் நான் பந்தயத்தில் விளையாடுவதை பார்த்து சந்தோசப்பட நினைத்தார். ஆனால் அவர் பார்வையில்லாதவர் என்பது பலருக்கும் தெரியாது. அவர் இறந்துபோய் விட்டார்.

இன்று நான் விளையாடியதை அவர் வானத்தில் இருந்து பார்த்திருப்பார். அவருக்கு நான் பந்தயத்தில் விளையாடுவதை காட்ட வேண்டுமென்று நினைத்தேன் அதுதான்" அதற்கு மேல் அவனால் பேச முடியவில்லை.

அவன் தன் பயிற்றுவிப்பாளரின் தோள்மீது சாய்ந்து கொண்டான். அவன் விசும்மல் அடங்க நீண்ட நேரம் பிடித்தது.



"சொரி சேர், காஸ் பெட்ரோல் சுத்த மா தீர்ந்து போச்சு.. இனிமேல் ஒரு அடி கூட முன்னால நகராது."

"சரி ரிவர்ஸ் கியர் போட்டு எடு, அப்படியே வீட்டுக்கு போய்டலாம்!"

# வைரஸ்கள் பற்றிய பல தகவல்களை கண்டுபிடித்தவர்கள்

உலகில் இன்று வைரஸ் எனும் நுண் கிருமிகளால் எத்தனையோ வகையான நோய்கள் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்றன. இவற்றில் பல தொற்றுநோய்களாக இருப்பதோடு பல இலட்சக்கணக்கான உயிர்களைக் கொல்லும் உயிர்க்கொல்லி நோய்களாகவும் இருக்கின்றன. இவ் வைரஸ்கிருமிகள் குறித்து காலத்திற்கு காலம் பல கண்டுபிடிப்புகள் நிகழ்ந்தாலும் 1962ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசினை பெற்றவர்களான ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சன், பிரான்சிஸ் ஹரி, கொம்ப்டன் கிரிக் மற்றும் மொரிஸ் ஹியூக் ஃப்ரெட்ரிக் வில்கின்ஸ் ஆகியோரின் வைரஸ்கள் குறித்த ஆய்வுகள் உச்சத்தைத் தொட்டன. அதனால் பின் நாட்களில் வைரஸ்க்கெதிரான மனித உயிர்களை பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கு இவர்களது ஆய்வுகள் பாரிய பங்களிப்புச் செய்தமையால் இம்மூவரும் மனிதகுல காவலர்கள் பட்டியலில் இணைக்கின்றனர்.

**ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சன்**  
**James Dewey Watson**  
**06.04.1928**



சுக்லாந்தி - பெப்ரவரி 2017

1928ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 06ஆம் திகதி ஐக்கிய அமெரிக்காவின் இலினாய் மாநிலத்தில் சிக்காக்கோ நகரில் பிறந்தார். இவரது தந்தையாரான ஜேம்ஸ் டி.வொட்சன் ஒரு பெரிய தொழில் அதிபர். தாயாரின் பெயர் ஜீன் மிச்செல். ஜேம்ஸ் வொட்சன் தம்பதிகளுக்கு ட்யூவே ஏகப்புதல்வர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மிகவும் செல்வந்தக் குடும்பத்தில் பிறந்தமையால் சிறந்த கல்வி கூடங்களில் சிறுவயதில் இருந்தே கற்கும் வாய்ப்பு இவருக்கு கிடைத்தது.

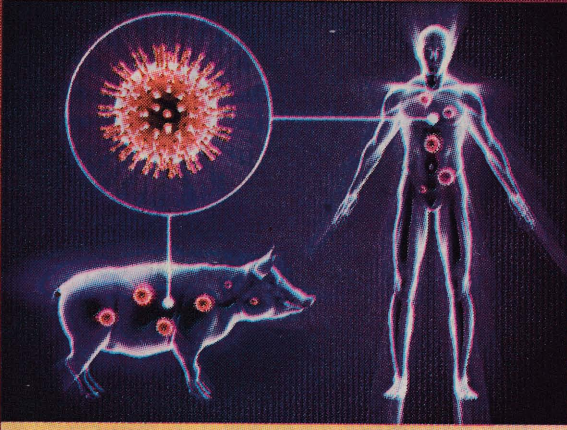
அவர் தன் குழந்தைப் பருவம், மாணவப் பருவத்தை சிக்காக்கோ நகரிலேயே கழித்தார். சவுத்ஷோர் உயர் நிலைக் கல்லூரியில் கற்ற அவர் 1943இல் சிக்காக்கோ பல்கலைக்கழகத்தில் இணைந்து 1947இல் விலங்கியல் துறையில் பட்டம் பெற்று பட்டதாரியாக வெளியேறினார். அதனைத் தொடர்ந்து மரபு நூலில் திறமையை ப்ரூமில்டரில் உள்ள இந்தியானா பல்கலைக் கழகத்தில் பெற்றார். பின் பல்கலைக்கழகத்திலே பதவி ஒன்றை பெற்றபடி கல்வி கற்றதோடு 1950இல் விலங்கியல் துறையில் பி.எச்.டி.பட்டம் பெற்றார்.

**இந்தியானா பல்கலைக்கழகம்**

இந்தியானா பல்கலைக்கழகம் அவருக்கு மறக்க முடியாத பல அனுபவங்களைக் கொடுத்தது. தான் கற்ற கல்வியை மனித சமுதாயத்தின் நலன் கருதி ஆய்வுகளில் ஈடுபடவேண்டும் என்றும் அதன் கண்டுபிடிப்புகள் மக்களுக்கு பலன் தரவேண்டும் என்ற இலட்சியத்தை அவருக்கு ஏற்படுத்தியது. இத்தகைய நோக்கம் ஏற்படுவதற்கு



இருசித் செயல்கள்



இந்தியான பல்கலைக்கழகத்தில் கற்பித்த புகழ்பெற்ற பேராசிரியர்களான முல்லர், ஸோன்பர்ன், லூரியா ஆகியோர்களிடம் ஏற்பட்ட நெருக்கமான தொடர்புகளே காரணமாகும். இவர்கள் எல்லோரும் சிறந்த மரபியலறிஞர்கள். அவர்கள் ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சனின் மனதில் எளிதில் அழிக்க முடியாத நினைவை விட்டுச் சென்றனர். லூரியானாவின் மதிப்பு மிக்க வழிகாட்டு தலில் பி.எச்.டி பட்டம் பெற்ற ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சன் அது ஜீவ அணு பெருக்கத்தின் மீது கடினமான எக்ஸ்ரேயின் விளைவை பற்றிய படிப்பை நிர்வகித்தது.

### பற்றீரியா வைரஸ்

1950-1951 காலகட்டத்தில் கோபன்ஹே கனில் உள்ள தேசிய ஆய்வு ஆலோசனை சபையின் உறுப்பினரானார். அத்தோடு பேராசிரியராகவும் உயிரியல் விஞ்ஞானியாகவும் திகழ்ந்தார். அங்கே புகழ்பெற்ற உயிர் இரசாயன விஞ்ஞானியான ஹார்மன் கலாகர், நுண்ணிய பிராணி மற்றும் தாவர ஆய்வாளர் ஒல்மால் ஆகியோருடன் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டது. அவர்களது பணி பற்றீரியா, வைரஸ் சம்பந்தப்பட்டதாக இருந்தது. அதிலிருந்துதான் விஞ்ஞானியாக அவரின் வாழ்க்கையில் திருப்பு முனை ஏற்பட்டது.

### ஊடு கதிர் விளிம்பு விளைவு

1953 இல் ஜேம்ஸ் ட்யூவே வொட்சன் அமெரிக்கா திரும்பி கலிபோர்னியா தொழில் நுட்பக்கழகத்தில் தாவரவியலில் மூத்த ஆராய்ச்சி அங்கத்தினராக பணிபுரிந்தார். RNA கல்வியில் பணிபுரிந்த பின் மீண்டும்

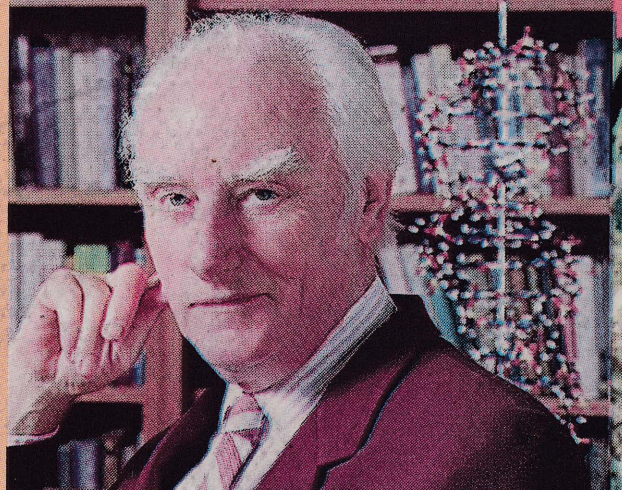
கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள கேவண்டிஷ் ஆய்வகத்தில் பிரான்சிஸ் ஹரி கொம்ப்டன் க்ரிக் என்பவருடன் இணைந்து ஓட்சிசன் அற்ற ரைபோ கடு அமிலத்தின் மூலக்கூறு அமைப்பை ஆராயும் பணியில் ஈடுபட்டனர்.

அத்தோடு மொரிஸ் ஹியூக் ஃப்ரட்ரிக் வில்கின்ஸ் என்பவரின் ஊடு கதிர் விளிம்பு விளைவு ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு செய்யப்பட்ட இந்த ஆய்வின் முடிவுகளும் இம்மூவரினதும் வைரஸ் பற்றிய பொதுவான கொள்கைகள் பற்றிய நிறைய கட்டுரைகளும் வெளியிடப்பட்டன. இக்கட்டுரைகள் பெரும்பாலும் 1953இல் வெளியிடப்பட்டன.

### நோபல் பரிசு

இதனைத் தொடர்ந்து 1962ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசினை க்ரிக் வில்கின்ஸ் ஆகியோருடன் இணைந்து வொட்சன் பெற்றுக்கொண்டார். 1989 முதல் 1992 வரை அமெரிக்க தேசிய மனித மரபணு ரேகை ஆராய்ச்சி மையத்தில் தலைவராக வொட்சன் பொறுப்பு வகித்தார். மரபியல் பற்றீரியா திண்ணி மற்றும் புற்றுநோய் தொடர்பான ஆராய்ச்சித் துறைகளில் வொட்சன் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்புச் செய்துள்ளார்.

**பிரான்சிஸ் ஹரி கொம்ப்டன் க்ரிக்**  
**Francis Harry Compton Crick**  
**1928 - 2004**



பெப்ரவரி 2017 - சுகவாழ்வு

வத்துறைக்கு அளப்பரிய சேவை புரிந்த பிரான்சிஸ் ஹரி கொம்ப்டன் க்ரிக் அமெரிக்காவின் சந்தியாகோவில் காலமானார்.

## மொரிஸ் ஹியூக் ஃபிரெடரிக் வில்கின்ஸ்

Maurice Hugh Frederick Wilkins

(1916 - 2004)



ஐக்கிய இராச்சியத்தின் நோர்த்தம் டனில் பிறந்த பிரான்சிஸ் ஹரி க்ரிக் ஒட்சிணற்ற ரைபோக்டு அமிலத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பற்றிய பணிக்காக 1962ஆம் ஆண்டின் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசினை வில்கின்ஸ், வொட்சன் என்பவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அமெரிக்காவின் புகழ்பெற்ற கல்வி நிலையங்களான ஹார்வார்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் 1959ஆம் ஆண்டு முதல் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரிந்ததோடு ராச்செஸ்டர் பல்கலைக்கழகம், ஜோன் ஹொப்கின்ஸ் மருத்துவக் கல்லூரி ஆகியவற்றில் 1960 முதல் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரிந்தார். ஏற்கனவே 1953 - 1954 காலகட்டத்தில் ப்ரூக்ளின் பலதொழில் பயிலகத்திலும் விரிவுரையாளராகப் பணிபுரிந்தார். 2004 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 28ஆம் நாள் மருத்து

1916 டிசெம்பர் 15ஆம் திகதி நியூசிலாந்து நாட்டின் பொன்காரோ எனும் இடத்தில் பிறந்த வில்கின்ஸ் வைரஸ் பற்றீரியா உள்ளிட்ட மருத்துவத்துறைசார் பல்வேறு ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு ஊடுகதிர் விளிம்பு விளைவு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். அவரின் இந்த ஆய்வுகளை 1962ஆம் ஆண்டின் நோபல் பரிசுக்கான கண்டுபிடிப்பு களுக்கு அடிப்படையாக அமைந்தன. 1962இல் க்ரிக், வொட்சன் ஆகியோருடன் நோபல் பரிசினை இணைந்து பெற்றுக்கொண்ட வில்கின்ஸ் இலண்டன் பல்கலைக்கழகத்தின் பாராட்டு பரிசிணையும் பெற்றார். இறுதியில் 2004ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் 10ஆம் நாள் இம் மருத்துவ மேதை மண்ணுலகில் இருந்து மறைந்தார்.

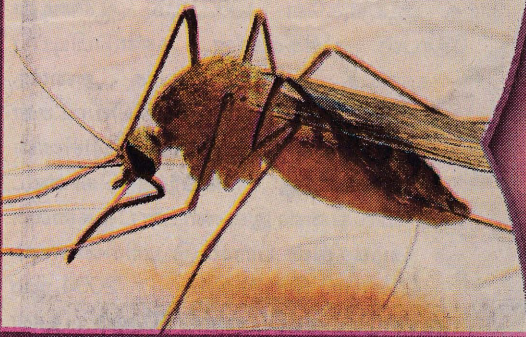


சுகவாழ்வு - பெப்ரவரி 2004



## மலேரியாவானிற்கு புதிய மருந்து கண்டுபிடிப்பு

உலகின் அதிக மரணங்களை ஏற்படுத்தும் நோயாக பார்க்கப்படும் மலேரியாவைக் கான தடுப்பு மருந்தை கண்டுபிடிப்பதில், முக்கிய மைல்கல்லை கடந்திருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் அறிவித்துள்ளனர். ஆண்டுக்கு இருபது கோடி பேரை பாதிக்கும் மலேரியா, ஐந்து லட்சத்துக்கும் அதிகமான உயிர்களை பலிவாங்குகிறது. இவர்களில் பெரும்பான்மையானவர்கள் ஆபிரிக்கர்கள். இந்த புதிய தடுப்பு மருந்து மலேரியா மரணங்களை குறைக்க முடியும் என்கிற நம்பிக்கையை அதிகரித்துள்ளது.



## உடற்பருமன் உருவாவது வாயா? உடற்பருமன் உருவாவது வாயா?

உணவு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று நாளாந்தம் நாம் செய்யும் கருமங்களுக்குரிய சக்தியைக் கொடுப்பதற்கும் சேதமாகிய உடற்கலங்களைப் புனரமைப்பதற்கும் இதற்கு மேலாக இளம்பராயத்தில் எமது உடலை வளர்ப்பதற்கும் நோய் நொடியில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கும் உணவு அவசியம் தேவை. போதியளவு உணவுக் கூறுகள் மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புகள், நார்பொருள்கள் யாவும் சரிவிகிதத்தில் அடங்கிய உணவே நிறை உணவு எனப்படும். உடற்தேவைக்குக் கூடுதலாக மாப்பொருள், கொழுப்பு, இனிப்பு சேர் உணவுகள் உடலில் தேக்கப்படுவதனால் எழும் நிலைமையை உடற்பருமன் எனக் குறிப்பிடுவர்.

உடற்பருமன் உடலில் ஒரு அசாதாரண நிலைமை என்றே குறிப்பிடுவர். அவ்வசாதாரண நிலை சிறுபராயத்தில் இருந்து முதியோர் வரை சம்பவிக்கலாம். பாதகமான உணவுப்பழக்கத்தின் விளைவே உடற்பருமன் எனக் கூறினால் அது மிகையல்ல. உடற்பருமன் ஒருவரில் சம்பவிக்கின்ற ஒன்றோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல நோய்களுக்குத் தோற்றுவாயாக அமையலாம். (உ+ம் அதிரித்த அமுக்கம், பாரிசுவாதம், நீரிழிவு, இருதயவியாதி, கால்மூட்டு உளைவு, மூட்டுவாதம் முதலியன) இந்நோய்கள் அனைத்தும் ஒரே வேளையில் பீடிக்கப்பட்ட பலரை இன்று நாங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

### உடற்பருமன்

\* நாம் உண்ணும் உணவு சக்தியாக மாற்றப்பட்டு உடலினால் உறிஞ்சப்படல் வேண்டும். எமது உடலினால் உறிஞ்சப்படாத

மாப்பொருள் இனிப்பு வகை கொழுப்பு முதலியன முடியுருநாடிகளில் படிமங்களாகின்றன. இப்படிமங்கள் இரத்தக் குழாயின் மத்தியை நோக்கி வளர்ச்சியடைகின்றன. காலக்கிரமத்தில் இக்குழாய்கள் அடைபட முடியும். இரத்த ஓட்டம் முழுமையாகத்தடைப்படி மரணங்கள் சம்பவிக்க முடியும்.

\* தேகாப்பியாசம் இருக்குமாகில் அவை எம்மைப் பாதுகாப்பதற்குரிய கொழுப்பாக (HDL) மாற்றமடையும்.

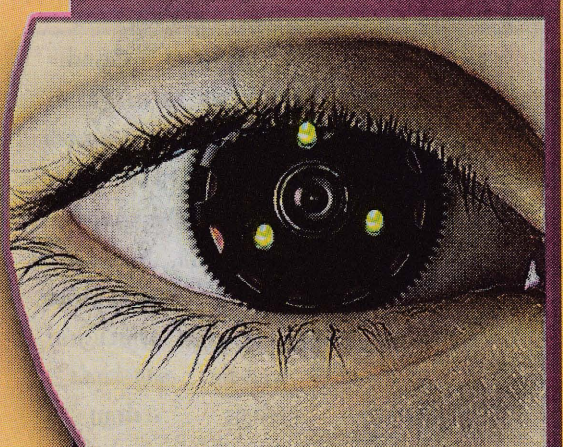
\* உடல் உழைப்பு அற்று வீட்டில் இருக்கும்போது படிப்படியாக தமது நிறை கூடிக் கொண்டே போகின்றது. தாம் ஒன்றும் விசேடமாக உண்பதில்லை என்றே அநேக மானவர்கள் குறிப்பிடுவர். ஆனால் உண்பதற்கு அடிமையாகி இருக்கின்றோம் என்பதை மறந்து விடுகின்றோம்.

\* பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களில் இப்பாரிய பிரச்சினையை அவதானிக்கலாம். நடப்பதற்கே நல்லாகச் சிரமப்படுகின்றனர். ஓடி விளையாடு பாப்பா நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா மாலை முழுவதும் விளையாட்டு என்று பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா. இது பாரதியார் பாட்டு மாடி வீடுகளில் பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்கு வசதியில்லை. பாதுகாப்பு கெடுபிடிகளினால் ஓடி விளையாட விடுவதேயில்லை படித்தல், ரியூசன் முதலியன சற்று நேரம் ஒதுக்கினாலும் தொலைக்காட்சி பெட்டி முன் இருப்பர். இடையிடையே கொறிக்கும் தீன் சொக்கலேட், கேக், இனிப்பு வகைகளையும் குளிர் பானங்களையும் விரும்பி உண்பர். இதன் விளைவு தமது வயதிற்கு ஏற்ற நிறைக்கு அப்பால் செல்கின்றனர் இக்குழந்தைகள் 50 வயதை எட்டும்போது இவர்களது உடல்நிலை எப்படியாக அமையும் என யாரும் சிந்திப்பது இல்லை. இதன் பலாபலனாகவே தொற்றாத தன்மை நோய்கள் எங்களுடன் இணைபிரியா நண்பர்களாகி விடுகின்றன.

#### அதன் தாக்கம்

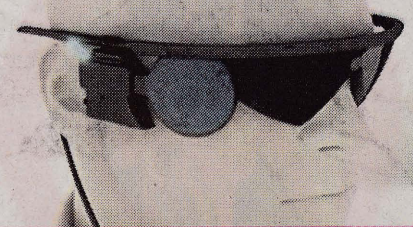
\* மேலதிகமான நிறையை நாம் சுமக்கின்றோம். இச்சுமையை நாம் நீண்ட காலம் சுமப்பதால் முழங்கால் மூட்டு எலும்புகள் தேய்வடைகின்றன. முழங்கால் வீக்கம் அடைகின்றது. நடக்கும் போது வலி, காலை மடித்தால் வலி முதலியன.

\* கால்கள் பிடிப்பு ஏற்படுகின்றன. தசை பெப்ரவரி 2017 - 3கனாநா



மரபணுக்களால் உருவாகும் அழர்வ பார்வை இழப்பு நோய்க்கு இதுவரை உரிய சிகிச்சை இருக்கவில்லை. தற்போது (Bionic Eye) எனப்படும் இயந்திரக்கண் மூலம் குறைந்தபட்ச பார்வையை மீட முடியுமென பிரிட்டன் மருத்துவர்கள் செய்துகாட்டியுள்ளனர். இதற்கான மேலதிக ஆய்வுக்கு நிதியளிக்கப்போவதாக பிரிட்டன் தேசிய சுகாதாரத்துறை அறிவித்துள்ளது.

இயந்திரக்கண்  
இழந்த பார்வையை மீட்கிறது



மனிதர்கள், இடுப்பு, தோள் பட்டை மற்றும் முட்டி வலியில் அதிகம் அவதிப்படுவதற்கான முக்கிய காரணத்தை ஒக்ஸ்போட் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மனிதர்கள் பரிணமித்த விதம் தான் நவீன கால வாழ்க்கையில் ஏற்படும் வலிகளின் முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். மில்லியன் கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நமக்கு இருந்த எலும்புகளின் முப்பரிமாண வடிவங்களை உருவாக்கி அவர்கள் ஆராய்ச்சி செய்தனர்.



நார்களுக்குப் போதியளவு இரத்தம் போய்ச் சேராததால் கால்கள் பிடிக்கின்றன.

\* நாடி நாளங்களுக்கூடாக போதியளவு இரத்தம் போய்ச்சேராமையினால் அதி இரத்த அழுக்கம் ஏற்பட ஏதுவாகின்றது. குறிப்பிட்ட பகுதி அவயவங்களுக்குப் போதியளவு இரத்தம் போய்ச் சேராவிடின் பாரிசுவாதம் சம்பவிக்க முடியும். மூளைக்கு இரத்தம் கிடைக்காவிடின் மயக்கம் அடையலாம். தொடர்ந்து மயக்க நிலையில் இருந்து மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

\* இருதயத்திற்குப் போதியளவு இரத்தம் போய்ச் சேராவிடின் இருதய வியாதி சம்பவிக்க முடியும். ஒரு சிலர் வேலை செய்யும் போதே மூச்செடுப்பதற்கும் கஷ்டப்படுவர்.

**காரணிகள்**

- \* பிழையான உணவுப்பழக்க வழக்கம்.
- \* உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை.
- \* உடற்பருமன் அதன் தாக்கம் போஷணை நிறைவான உணவு தொடர்பான அடிப்படை உண்மைகளை அறிந்திருக்காமை.

**பிழையான உணவுப் பழக்க வழக்கம்**

\* சுவைக்கு முதலிடம் கொடுக்கும் உணவுத்தெரிவு.

\* உணவை மருந்தாக உண்ண வேண்டும் என்பதை அறிந்திராமை.

\* உணவுக்கு அடிமையாகிய மனப்பாங்கு நாவுக்கு சுவையான உணவு எனில் எல்லை கடந்து உண்ணும் மனோபாவம்.

\* பொரியல்வகை, இனிப்பு வகை, (Fast Food) பக்கற்றில் அடைத்த உணவுகளை வசதி கிடைக்கும் நேரமெல்லாம் உண்ணுதல் பால்வகை கோடியல் முதலியன கட்டுப்பாடற்ற பாவனை.

\* வசதி கூடக் கூட சுவையான உணவுகளின் பாவனையும் கூடிக்கொண்டே போகின்றது. இதன் விளைவு உடல் பாவிக்காத கலோரிகள் உடலில் தாக்கம் அடைகின்றன.

\* வெளிநாடுகளில் இருந்து அன்பளிப்பாக கிடைக்கும் சொக்கலேட் இனிப்பு வகைகளை வயது கூடியவர்கள். உண்பதால் அவர்களை அறியாமலே நிறை கூடுகின்றன.

\* பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களுக்குப் பெற்றோர் கூடியளவு பணத்தை அவர்கள் கைச்செலவிற்காக கொடுத்து விடுகின்றனர். இதனால் சிற்றுண்டி பாவனை



(Fast food) எண்ணெய் சேர் உணவு பக்கற்றில் அடைத்த பால் பாவனை தகரத்தில் அடைத்த கோடியல் பாவனை கூடிக்கொண்டே போகின்றது. கூடிய இனிப்புணவின் பாவனையின் பயனாக இன்று மாணவர்கள் மத்தியில் பல்முரசு வியாதி முதன்மை பெறுகின்றது என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.

### கா. வைத்தீஸ்வரன், சுகநலக் கல்வியாளர்

\* நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவின் கூடிய பாவனை பாண், பணில், கேக், பிஸ்கட், இடியப்பம், புடிங் முதலியன வெண்ணெய், சீஸ், ஐஸ்கிரிம், ஜேம் தகரத்தில் அடைத்த உணவு பக்கற்றில் அடைத்த உணவுகள் கூடிய பாவனை காய்கறி, இலை வகை, தவிடு கூடிய அரிசி, குரக்கன், வரகு பாவனை குறைவு.

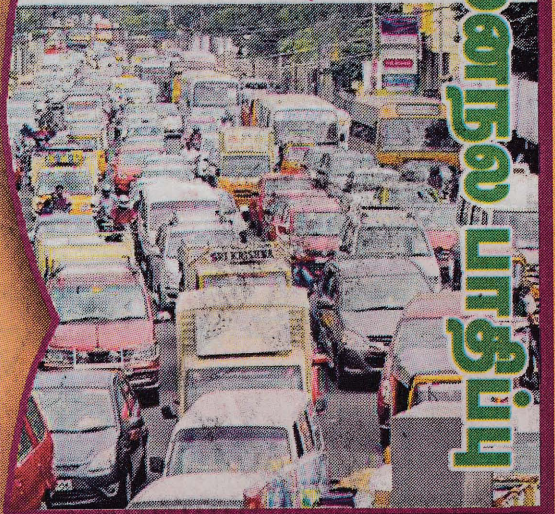
#### உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை

\* “இரும்பும் உடம்பும் இருக்கக் கெடும்.” தேகாப்பியாசம் இல்லாவிடின் உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயு கிடைக்காது கலங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டிய போஷணைக் கூறுகள் போய்ச்சேராது போதியளவு இரத்தம் அவயவங்களுக்குப் போய் சேராவிடின் அவ் அவயவம் தமது செயற்திறனை இழக்கக் கூடும்.

(உம்) நீரிழிவு நோயாளி தேகாப்பியாசம் இன்றி தனது அறையிலேயே இருப்பாராகில் அவரது கை கால் விரல்களுக்கு இரத்தம் போய்ச் சேரமாட்டாது. தோல்பரப்பு தனது உணரும் தன்மையையே இழந்து விடும். காயங்கள் மாறமாட்டாது. காலக்கிரமத்தில் அவ் அவயவம் துண்டிக்கப்படும் நிலைமையைக் காணுகின்றோம். குறிப்பாக வயது கூடியவர் தம்மால் முடியுமாள் அளவு வேக நடை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

\* அதியூட்டம் / நிறை உணவு தொடர் பான கல்வியின்மை ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொடர்பான கல்வி மிக அவசியம். குறிப்பாக தாய்மார்களுக்கு இக்கல்வியூட்டுவதன் மூலம் அக்குடும்பமே செழிப்படையும் அச்சமுகமே சிறப்புறும்.

போக்குவரத்து மிகுந்த சாலை யோரத்தில் வாழ்பவர்கள் “டிமன்ஷியா” எனப்படும் மன நல பாதிப்பு உருவாவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிப்பதாக கனடா வில் உள்ள விஞ்ஞானிகள் முடிவுக்கு வந்துள்ளனர். முக்கிய போக்குவரத்து மையத்திலிருந்து 50 மீற்றர்களுக்கும் குறைவான தூரத்தில் வாழ்பவர்களுடன் அங்கிருந்து தள்ளி வாழ்பவர்களை ஒப்பிடும் போது, அல்சைமர்ஸ் எனப்படும் மூளைச்சிதைவு மற்றும் மன நல பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு 12% வாய்ப்பு இருப்பதை இந்த ஆய்வு கண்டறிந்துள்ளது. கனித் துண்டுகளின் நுண்ணிய துகள்கள் மற்றும் ரைட்ரோஜன் ஒக்சைட் அடங்கிய புகையை நீண்ட காலமாக சுவாசித்து வருவது மற்றும் போக்குவரத்து சத்தம் ஆகியன மூளை சுருங்குவதற்கும், மனநல பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கும் வழிவகுக்கும்.

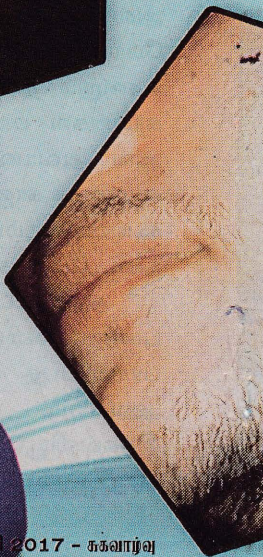
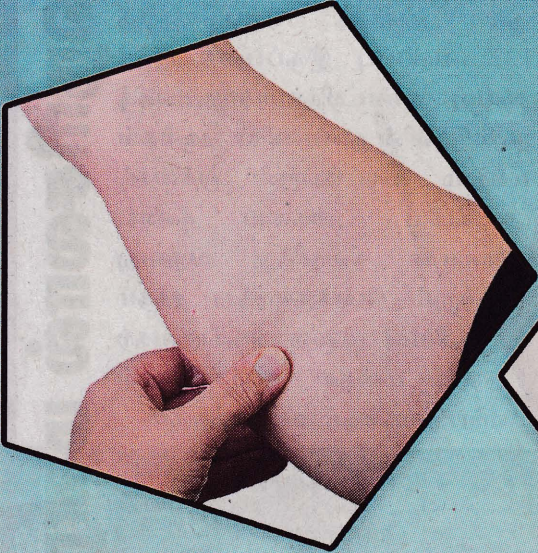


போக்குவரத்து நெரிசலால் மனநல பாதிப்பு

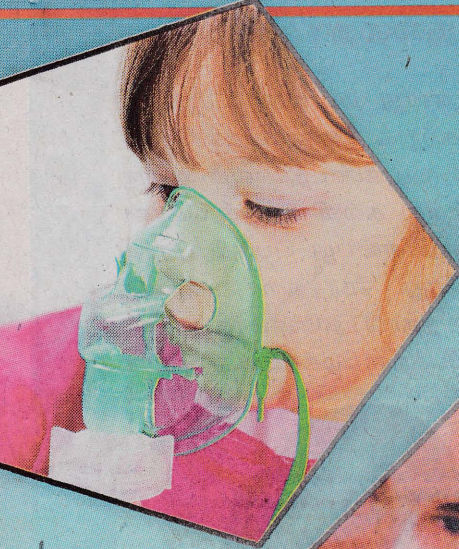
# மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

எஸ். கிறேஸ்

- ◆ அடர்ந்த
- ◆ உணவு
- ◆ உடல்
- ◆ மார்பு,
- ◆ ஆஸ்தி



நீத கூந்தல் கொண்டவர்கள் இரவில் குளிக்கலாமா?  
வாய் உண்டவுடனேயே பல் விலக்கலாமா?  
மெலிந்தாலும் கைகள் பருகித்துள்ளன  
பல், கன்னங்களில் உரோம வளர்ச்சி.  
கூதிமாவும் பூனை முடியும்.



**டயட் செய்து உடல் மெலிந்த போதும் இரண்டு கைகளும் இன்னும் கொழுத்து உள்ளன.**



**கேள்வி:** எனக்கு வயது 28 எனது உடல் அதிகமான பருத்த தோற்றத்தைக் கொண்டதாக இருந்தது. எனது இரண்டு கைகளும் உடல் தோற்றத்திற்கு அமைவாக கொழுத்து விசேடமாக பார்த்த மாதிரத்தில் மிகவும் விசாலமாக உள்ளன. இந்நாட்களில் நான் உணவை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையை குறைக்க முயற்சித்து வயிற்றுப் பகுதி சற்று குறைந்துள்ள நிலையில் கைகளின் தோற்றத்தில் எந்த குறைவையும் காண முடியவில்லை. ஆனால் அவற்றின் சதைப்பகுதிகள் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் நிலைக்கு உட்பட்டுள்ளன. இது எனக்கு பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. இத்தகைய நிலையை உடற்பயிற்சி செய்து குறைக்க முடியாதா? இதற்கான பொருத்தமான உடற்பயிற்சி எது எனக் குறிப்பிடமுடியுமா?

– எம்.வைசாலி,  
கண்டி.

**பதில்:** சிலருக்கு மரபணுவின் செயற்பாடு காரணமாக கைகள் கொழுத்து காணப்படும். உங்கள் உடல் கொழுத்து இருப்பதன் காரணமாக உடலில் தேங்கியுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க கட்டாயம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இங்கு நடத்தல் போன்ற உடற்பயிற்சி மிகச் சிறந்தது. மேலும் கைக

ளுக்கு மட்டும் உரித்தான (Toning Exercises) இதற்கு செய்ய வேண்டும். இவ் உடற்பயிற்சி தொடர்பாக போதிய அறிவின்றி செய்ய முடியாது. இதனால் காலம் தாழ்த்தாமல் அருகிலுள்ள பொருத்தமான விசேடத்துவ மருத்துவ உடற்பயிற்சி நிபுணர்களை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

**Dr. லால் ஏக்கநாயக்க**  
விளையாட்டு வைத்தியப் பிரிவின்  
விளையாட்டு வைத்திய அதிகாரி

•••••

**நீண்ட தலைமுடியைக் கொண்டவர்கள் இரவில் குளிப்பது நல்லதா?**

**கேள்வி:** எனது மகளின் வயது 16. அவள் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். அவளின் தலை முடி நீண்டதாகவும் அடர்த்தியாகவும் உள்ளது. கல்வி கற்றுக் கொண்டிருப்பதால் நேரம் என்பது பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. நேரத்திற்கு குளிக்க முடியாத காரணத்தால் அநேகமாக மாலை நேரத்தில் குளிப்பதற்கு பழக்கப்பட்டுள்ளார்.



இதனால் போதியளவில் தலை முடி காய் வதில்லை மேலும் தலை முடியை காயவிட மின் சூடேற்றியை (Hair Dryer) பயன்படுத்துகின்றாள். இவ்விதமாக அவள் செயற்படுவதால் மிகவும் பாரதூரமான பிரச்சினை அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு ஏற்படும் நோய் நிலைக்கு தள்ளப்படுவாளோ? என்பதே எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். இதற்கான ஆலோசனையைக் கூறவும்.

– கே.துஸ்யந்தினி,  
பேராதனை.

**பதில்:** உங்கள் மகளுக்கு மிகவும் அடர்த்தியான கூந்தல் இருப்பதால் அன்றாடம் குளிப்பதே சிறந்தது. ஆனால் குளித்தால் அதனை சிறந்த முறையில் ஈரமின்றி காயவிடுவதாதென்பது மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும். தலை முடியை காயவிட (Hair Dryer) பயன்படுத்துவதாக குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள் ஆனால் அதனைப்பயன்படுத்த அவசியமில்லை. குளித்த பின்பு இரண்டு அல்லது மூன்று மணித்தியாலம் வீட்டிலிருப்பதால் நன்கு உலர்ந்த துவாயால் தலை முடியை நன்றாக துவட்டி காயவைத்துக் கொள்ளவும்.

அவசரமாக வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்ல வேண்டுமானால் மட்டும் தூவாயால் நன்றாக தலையை துவட்டியபின்பு (Hair Dryer) பயன்படுத்தி காயவைத்துக் கொள்வதால் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. ஆனால் அன்றாடம் ஹெயர் டிரையர் பயன்படுத்தி தலை முடியை காய விடுவதால் கூந்தல் பாதிக்கப்படலாம். மாலை நேரத்தில் குளிப்பதன் காரணமாக உங்கள் மகனுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால் மாலை நேரத்தில் நீர் மிகக்குளிராக இருந்தால் வெந்நீரைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

படுத்தி தலை முடியை காய விடுவதால் கூந்தல் பாதிக்கப்படலாம். மாலை நேரத்தில் குளிப்பதன் காரணமாக உங்கள் மகனுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால் மாலை நேரத்தில் நீர் மிகக்குளிராக இருந்தால் வெந்நீரைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

Dr.சாந்தினி உடகெதர  
சும நோய் தொடர்பான  
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்  
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை.

.....

**ஆஸ்த்துமா நோயாளிகளுக்கு பூனையின் முடி பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?**

**கேள்வி:** எனது மகளின் வயது 10. அவள் ஆஸ்த்துமா நோயால் அவதிப்படுபவள் அவள் பூனைகளோடு மிகவும் நெருக்கமாக இருப்பாள் அவள் ஆஸ்த்துமா நோயாளி என்பதால் இத்தகைய நிலை அவளுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்துமா என்பது தான் எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். பூனை முடிகாரணமாக ஆஸ்த்துமா நோய் அதிகரிக்குமா? இதனால் பூனையை தடவிக் கொடுப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய்து வருகின்றேன் அத்துடன் பூனைகளுடன் விளையாட விட முடியுமா? என்பதை விளக்கமாக அறியத்தரவும்.

– எம்.சுகந்தினி,  
மட்டக்களப்பு.



**ஹதில்:** தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள புதிய விஞ்ஞான தகவலின் அடிப்படையில் குழந்தைகள் சிறு வயது முதல் நாய், பூனை போன்ற மிருகங்களுடன் வளர்ந்தால் அவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி கிடைக்கும் என ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இங்கு மரம், செடி, கொடிகள், மண் மணல், மிருகங்கள் போன்ற இயற்கைச் சூழலுக்கு சிறுவயது முதல் குழந்தைகள் பழக்கப்பட்டு விட்டால் ஆஸ்துமா போன்ற ஒவ்வாமை நோய்கள் ஏற்படாது என வைத்திய ஆராய்ச்சிகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் மிருகங்களின் முடி, மலர்களின் மகரந்த சேர்க்கை என்பவற்றால் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். ஆனால் அதற்காக பயப்படத்தேவையில்லை. உங்கள் வீட்டில் பூனை இருந்தால் அதனை தூக்கிக் கொள்ளுங்கள் குழந்தைக்கு அதனுடன் விளையாட இடம் கொடுங்கள். பூனையால் ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படும் என்று நினைத்தால் பொருத்தமான வகையில் செயற்படுங்கள்.

**Dr.தீபா பெரோ**  
குழந்தை நோய் தொடர்பான  
விசேத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

**உணவு உட்கொண்டவுடனேயே பற்களை சுத்தம் செய்தால் பற்களின் எனாமல் பாதிக்கப்படுமா?**

**கேள்வி:** வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 41 எந்த வேளையில் உணவு உட்கொண்டாலும் உடனே பற்களை துலக்கும் பழக்கத்தை கொண்டுள்ளேன்.

அதுவும் உணவு உட்கொண்டு முடிந்த அடுத்த நிமிடமே பல் துலக்கி விடுவேன். உணவு உட்கொண்ட மறுநிமிடமே பல் துலக்கினால் பற்களின் எனாமலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் என என் நண்பர் ஒருவர்

குறிப்பிட்டார். அவர் குறிப்பிட்ட விடயம் உண்மையா? அவர் குறிப்பிட்ட விடயம் உண்மையானால் உணவு உட்கொண்ட பின்பு எத்தனை மணித்தியாலத்தின் பின்பல் துலக்கலாம் எனக்குறிப்பிட்டு விளங்கப்படுத்தவும்

— வி.விவேகானந்தன்,  
யாழ்ப்பாணம்.



**ஹதில்:** பற்களில் படிந்துள்ள பக்ரீரியா படையை நீக்குவதற்காகவே நாம் பற்களை துலக்குகின்றோம். இதற்காக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை அதாவது காலை மற்றும் இரவு நேரத்தில் பல் துலக்கினால் போதுமானது அதைவிட உணவு உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும் பல் துலக்க தேவையில்லை. உணவு உட்கொண்ட பின்பு வாயை கழுவினால் மட்டும் போதுமானது. ஆனால் நீங்கள் உணவு உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு வேளையும். பல் துலக்காமல் ஆகக் குறைந்தது. உணவு உட்கொண்டு சில மணித்தியாலங்கள் கழித்து பல்லை துலக்குங்கள் அதை விடுத்து உணவு உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறைக்குப்பின்பும் பல் துலக்குதல் அவ்வளவு பொருத்தமானதல்ல.

**Dr.பிரசன்ன ஜயசேகர**  
தேசிய புற்றுநோய் பிரிவு  
நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் பற்சத்திர  
சிகிச்சை விசேத்துவ  
வைத்திய நிபுணர்

## மார்பு மற்றும் கன்னங்களில் உரோமம் அதிகமாக வளர்கின்றது

**கேள்வி:** எனக்கு வயது 30. நான் திருமணம் செய்ய எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன் ஆனால் 10 வருடங்களாக (PCOD) நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதோடு மனதிற்கு கவலை தரும் பிரச்சினை ஒன்றுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளேன் ஆனால் முறையான வைத்திய சிகிச்சைக்கு உட்பட்டமையால் அவற்றின் மருத்துவ வழிகாட்டலின் கீழ் என் உடற்பருமனை அதிகளவு குறைக்கக்கூடியதாக இருந்தது ஆனால் எனது மார்புப் பகுதி மற்றும் கன்னங்களை அண்மித்த பகுதிகளில் முடி வளர்ச்சி அதிகமாக இருப்பதை குறைக்க என்னால் முடியவில்லை. என்றைக் காவது ஒருநாள் திருமணம் செய்தால் என் கணவரால் வெறுக்கப்படுவேனோ என்ற பயம் எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் திருமணம் செய்யாமல் தனியாக வாழ்வது சிறந்தது என நான் நினைக்கின்றேன். இது விடயமான சரியான வழிகாட்டல் எனக்கு அவசியமாக உள்ளது. அத்துடன் முன்பிருந்த மாதவிடாய் ஏற்பட பிரச்சினைகள் யாவும் தற்போது மிகவும் குறைந்துள்ளன.

— எஸ். செளந்தரியா,  
கொழும்பு - 13.

**பதில்:** மேற்கூறப்பட்ட உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினையைப் பார்க்கும் போது உங்கள் கர்ப்பப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் தோன்றத் தொடங்கியுள்ளன எனக்கூறக் கூடியதாக உள்ளது. இதனை "பொலிசிஸ்டிக் ஓவரியன்டிசிஸ்" என்று கூறலாம். இத்தகையவர்களுக்கு குழந்தைப்பாக்கியம் குறைவாகவே இருக்கும். உடலில் உரோமங்களின் வளர்ச்சி அதிகமாக இருந்தல் உடலில் ஹோர்மோன்

களின் மாற்றம் மற்றும் ஆண் ஹோர்மோன் களின் அளவு அதிகரித்தலைக் காட்டுகின்றது. மேலும் தேவையற்ற உரோமங்களை நீக்குவதற்காக தற்போது அதிகளவான வெற்றிகரமான வழிமுறைகள் உள்ளன. அத்துடன் அதனை நிறுத்துவதற்கான மருந்து வகைகள் பயன்படுத்துவதனுடாக அதனை தடுத்து நிறுத்தலாம். நீங்கள் திருமணம் செய்ய முடிவு செய்துள்ளீர்கள் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். தற்போது திருமணம் செய்ய தாமதமாகி விட்டீர்கள் இதனால் விரைவில் திருமணம் செய்து கொள்வது நல்லது. கணவரால் வெறுக்கப்படுவேன் என்ற மனப்பயத்தை விட்டொழியுங்கள். தற்போது உங்கள் உடல் நிறையை குறைத்துக் கொண்டுள்ளதால் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினை தொடர்பாக உங்கள் குடும்ப வைத்தியருக்கூடாக பொருத்தமான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து தாமதிக்காமல் ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை பெறவும்

**Dr. ஆரியசேன யூ கமகே**  
சமூக வைத்திய விஞ்ஞானம்  
தொடர்பான வினோடத்துவ  
வைத்திய நிபுணர்

"சேர் கள்ள நோட்டை எப்படி அடையாளம் கண்டுபிடிக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?"



"தெரியாதே!"

"ரொம்ப நல்லதா போச்சு இந்த நூறு ரூபாய்க்கு சில்வறைக் கொடுங்க!"



- \* மூலிகையின் பெயர் : சித்தரத்தை.
- \* தாவரப்பெயர் : ALPINIA GALANGA.
- \* தாவரக்குடும்பம் : GINGER FAMILY, ZINGIBERDCEAE.
- \* பயன் தரும் பாகங்கள் : வேர், கிழங்கு.

# சித்தரத்தை

## வளர்ப்பல் :

- \* சித்தரத்தை எல்லாவகை நிலங்களிலும் வளரக் கூடியது.
- \* இது ஒரு செடி வகையைச் சேர்ந்தது.
- \* இது இஞ்சி வகையைச் சேர்ந்த குறுஞ்செடி
- \* சுமார் 5 அடி உயரம் வளரக்கூடியது.
- \* இதன் இலைகள் நீண்டு பச்சையாக மஞ்சள் இலைபோன்று இருக்கும்.
- \* இதன் வேர் பாகத்தில் கிழங்குகள் பரவிக்கொண்டே இருக்கும்.
- \* இதன் பழம் சிவப்பாகவும் பூக்கள் அழகாக இருக்கும்.

## மருத்துவ குணங்கள்:

- \* சித்தரத்தைக்கிழங்கை பச்சையாக எடுத்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டி காயவைத்துப் பக்குவப்படுத்தி வைப்பார்கள். இது ஒரு வலி நிவாரணி.
- \* சித்தரத்தையை எடுத்து சுத்தப்படுத்தி விட்டு பிறகு ஒரு லீற்றர் தண்ணீர் விட்டு அரை லீற்றராக காய்ச்சி வடிகட்டி கசாயமாக காலை மாலை 50 மில்லி லீற்றர் வீதம் குடித்து வந்தால் நாள் பட்ட இருமல் ஒரு வாரத்தில் குணமடைந்துவிடும்.
- \* இஞ்சிச் சாறு விட்டு சித்தரத்தையை நன்றாக அரைத்து

அதிலிருந்து வரும் விழுதை சிறிய கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். கீழ் முதுகு தண்டுவடப் பகுதியில் வலிக்குமிடத்தில் சித்தரத்தை விழுதினை மேலும் இஞ்சிச் சாறுவிட்டுத் தளர்த்தி அடுப்பில் வெது வெதுப்பாக சூடாக்கி பற்றிட்டால் வலி குணமாகும்.

\* சித்தரத்தை, ஓமம், கடுக்காய் தோல், மிளகு, திப்பிலி இவற்றை சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து தேனில் கலந்து தினமும் காலை மாலை சிறிதளவு சாப்பிட்டால் தடிமன், சளி குணமடையும்.







\* சித்தரத்தையை எடுத்து இடித்து தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தூளை ஒரு தேக்கரண்டியில் போட்டு அதில் தேவையான அளவு தேன் விட்டு காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டைப்புண் குணமடையும்.

\* வெளிநாட்டிற்கு ஏற்றுமதியாகும் மூலிகைகளில் சித்தரத்தையும் ஒன்று. இதனை அலோபதி மருந்துகளாக மாற்றி நமது நாட்டிற்கு திருப்பி அனுப்புகின்றனர். நாளப்பட்டவறட்டு இருமலுக்கு இது கை கண்ட மருந்தாகும். இருமலுக்கு சித்தரத்தையை மிகவும் எளிய முறையில் பயன்படுத்தலாம்.

\* ஒரு சிறு துண்டு சித்தரத்தையை வாயிலிட்டு மெதுவாக சுவைத்தோமானால் ஒருவித காரம் தந்து விறுவிறுப்பும் தோன்றும். இச்சாற்றை அருந்தினால் வறட்சியுடன் கூடிய இருமல் உடனே நின்று விடும். மேலும் வாந்தி, குமட்டல் ஆகியவையும் குணமடையும்.

\* நூறு கிராம் சித்தரத்தையும் நூறு கிராம் கற்கண்டையும் தனியாக தூளாக்கி கொள்ள வேண்டும்.



இந்த கலவையை ஒரு சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு சிறிதளவு பசும்பாலுடன் அருந்த வேண்டும். இவ்வாறு அருந்தி வர ஐந்தாறு வயதுக் குழந்தைகளுக்குத் தோன்றும் சளிக் காய்ச்சல், சாதாரணக் காய்ச்சல், வாதம், பித்த நோய் மற்றும் நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள் குணமடையும்.

\* சித்தரத்தை ஒரு சிறு துண்டளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனை நன்கு சிதைத்து 200 மில்லி நீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து நீர் கொதித்த பிறகு இறக்கி சில மணி நேரங்களுக்கு அப்படியே வைத்துவிட்டு பின்னர் அந்த நீரை வடிகட்டி அதனுடன் ஐம்பது கிராம் கற்கண்டை தூளாக்கி இட்டு அரை டம்ளர் அளவு மூன்று வேளை குடித்து வர பெரியவர்களுக்கு தோன்றக்கூடிய வாயுக் கோளாறுகள், இருமல், தலைவலி, சளிக் காய்ச்சல், வாந்தி, பித்தம் மற்றும் சுவாசக்கோளாறுகள், நிமோனியா போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.



# வாழ்வதற்கும் மனமற்று வாழ்வதற்கும் இடமல்லா



**ம**னமற்ற நிலை என்பது தாயின் கருவறைக்குள் பாதுகாப்பாக இருந்து கொண்டு நமக்குத் தேவையானதை தாயே செய்யட்டும் என்று, எவ்வித முயற்சியுமற்று இருப்பது போல, நமக்குத் தேவையானதை பிரபஞ்சமே அன்றையாக இருந்து நமக்கு வேண்டியவற்றை செய்யட்டும், என்று நம்மை முழுமையாக பிரபஞ்சத்திடம் ஒப்படைப்பது.

மனதுடன் வாழ்வதற்கும் மனமற்று வாழ்வதற்கும் இடையில் உள்ள வித்தியாசத்தை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனதுடன் வாழ்வது என்பது தாயின் கருவறையை விட்டு வெளியில் வந்து நமக்குத்



**Dr. ஆர். எம். சாஜனாராயன் B.D.S.,  
விசேட மல் மருத்துவர்**

தேவையானதை நம் சொந்த முயற்சியில் தேடுவது. இன்னும் சற்று உள்ளே போனால் தன் முனைப்புடன் வாழ்வதுதான் வாழ்க்கையாகும். “தன் முனைப்பில்” வாழும் அதாவது மனதுடன் வாழும் மக்களே உலகில் அதிகமாக உள்ளனர். தன் மனதில் ஏற்படும் ஆசைகளுக்காக வாழ்பவர்களின் மத்தியில் நாம் வாழும் பொழுது, இவர்கள் மத்தியில் நமக்கு தேவையானதை தேர்ந்தெடுக்க, நாம் பெருங்கூட்டத்தோடு போட்டி போட வேண்டியுள்ளது. போட்டி என்று வரும் பொழுது வெற்றி, தோல்வி இன்பம், துன்பம் ஏமாற்றுபவர்கள் என அனைத்தும் வந்து சேரும். எல்லா தடைக்கற்களையும் மனக்கஷ்டங்களையும் தாண்டி நம்குறிக்கோளை அடையும் போது நம் ஜீவன் நம்மில் பாதியோ அல்லது முழுவதுமாகவோ கரைந்து போயிருக்கும்.

ஆனால் மனமற்ற நிலை அப்படியில்லை. இங்கு இன்பம், துன்பம் வாழ்வியல் கஷ்டங்கள் என்று எதுவும் இருப்பதில்லை இதுவோர் சரணாகதி. தன்முனைப்பற்று எதுவொன்று நம்மை இயக்குகிறதோ அதனிடமே முழுமையாக



அர்ப்பணித்து விடுவது. நாம் சாலையில் வேகமாக செல்லும் வாகனத்திற்குள் இருந்து பயணிக்கும் ஒரு பயணி வாகனத்தை ஓட்டுபவரே எல்லா பொறுப்பும் உடையவர். வாகன ஓட்டுநரிடம் சென்று வண்டியை ஒழுங்காக செலுத்துங்கள் என்று அடிக்கடி சொன்னால் அவர் என்ன செய்வார்? அவர் எரிச்சல் பட்டால் என்னவாகும்? வாகன ஓட்டுனர் திறமையானவர் என்று நம்பி தூங்கிக் கொண்டோ அல்லது இயற்கையை இரசித்துக்கொண்டோ பயணம் செய்வது போல வாழ்க்கை பயணத்தையும் படைத்தவனிடமே ஒப்படைத்து விட்டு பயணத்தை மேற்கொண்டால் அதுவே மனமற்ற நிலையாகும். பிரபஞ்சத்தில் மனம் தோன்றிய பொழுது உடலும் இணைந்தே தோன்றுகிறது. மனம் மறையும் பொழுது உடலும் சேர்ந்தே மறைகிறது. மனமற்றநிலை உருவாகும் போது நான் என்ற அகங்கார நிலையும் மறைகிறது.

மனம் என்ற ஒன்று இயங்கும் வரை ஒலிகள், ஒளிகள் எண்ணங்கள் எல்லாம் தோன்றுகின்றன. இத்தோற்றங்களில் இருந்து பஞ்சபூதங்களும் பஞ்சபூத தோற்றங்களில் இருந்து எல்லா வகையான உணர்வுகளும் உணர்வுகளில் இருந்து அறியும் திறனும், அறியும் திறனில் இருந்து இன்பமும், துன்பமும் உண்டாகி உள்ளம் படும்பாடு சொல்லி முடிவதற்கில்லை.

உள்ளம் என்பது ஆலயம் அவ்வாலயத்தில் வாழ்வது இறைவன் என்பார்கள். ஆகையால் நாம் நம் உள்ளத்தில் எண்ணங்களற்ற, மனமற்றநிலையை உருவாக்கினால் அங்கு நாமே இறைநிலையோடு ஒன்றுவதை உணரலாம்.

ஆனால் நாம் மனிதனாக உருவெடுத்ததே உலகியல் வாழ்க்கையில் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கத்தான். இருப்பினும் வாழ்க்கை முழுவதும் (எல்லா நேரங்களிலும்)

இன்ப துன்பங்களை அனுபவித்துக்கொண்டு இருந்தால் நமது உண்மை நிலை உண்மை பிராவகம் மறைந்துவிடும். ஆகையால் உலகியல் வாழ்வின் இடையே தியானம் என்ற ஒன்றை கடைப்பிடிப்பதின் மூலம் வாழும் பொழுதே மனமற்ற நிலையையும் அடைந்து நமது உள்ளத்தை இறை இல்லம் ஆக்கலாம்.

### மனமற்ற நிலையை அடைய சில வழிமுறைகள்

மனமற்ற நிலையை அடைய சில ஸ்தூல வழி பயிற்சி முறைகள் மனம் எப்பொழுதும் நம்மை வேலை வாங்கிக் கொண்டோ அலைக்கழித்துக் கொண்டோ உள்ளது நாம் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவது வெளிமனதால் தான். இம்மனம் இருக்கும் இடம் புருவமத்தியம் என்பதால் கண்களை மூடி புருவமத்தியை கவனித்தால் ஒரு சுழற்சிவட்ட உணர்வுகள் புருவ மத்தியத்தில் ஏற்படுவதைக் கவனிக்கலாம்.

### புருவ மத்தியை கவனிக்கும் முறை

சிறிது நேரம் கண்களை மூடி கண் இமைகளை கவனியுங்கள்.

கண் இமைகளில் இருந்து கண்களினுள் கண்மணிகளை உணருங்கள் (முட்டை வடிவமான உருண்டையை) உணருங்கள். அவ்வுணர்வோடு கண்களில் உள்ள கண்மணிகளின் கனத்தை சிறிது நேரம் கவனிக்கவும். கண்மணிகள் இடவலமாகவோ, வல இடமாகவோ கண்களுக்குள் நகர்வதை உணர்வால் உணருங்கள்.

உங்களின் சுவாசம் மிக மெல்லியதாக நிகழ்வதையும் கவனியுங்கள் கண் இமை, கண் உருண்டை, சுவாசம் மூன்றையும் புருவ மத்தியில் வைத்து உணருங்கள்.

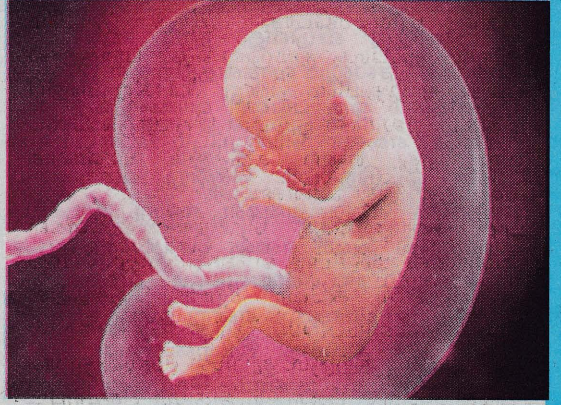
புருவ மத்தியில் நாம் நாமாக இருக்கும்போது மனம்



நம்முடன் பேச வந்தால் மனதிடம் என்ன வேண்டுமென்று கேளுங்கள். மனம் உங்களை விட்டு ஓடி மனமற்றநிலை உருவாகும். தொடர்ந்து நீங்கள் நீங்களாக உள்ளுணர்வை விடாமல் அதன் இருப்புடன் உங்கள் இருப்பையும் புருவமத்தியிலேயே வையுங்கள். ஒளி எல்லாம் கடந்து உங்களைப் பாருங்கள். வேறு போதை வஸ்துக்கள் வேண்டாம், குளிர் பிரதேசம் வேண்டாம், மரைய விளையாட்டு வேண்டாம். எல்லாவற்றையும் கடந்த (மனமற்றநிலை) உங்களை ஆனந்தமய நிலைக்கும் இறை உணர்வு இயங்கும் அந்த எல்லையில்லா பிரபஞ்ச பிரதேசத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்.

புருவ மத்தியில் ஏற்பட்ட சந்திரன் போன்ற வெண்மை நிற வெளிச்சத்துடன் கூடிய அந்த உள்ளுணர்வை மெதுவாக புருவ மத்தியிலிருந்து கழுத்து குழிக்கு கொண்டு வாருங்கள். கழுத்துகுழியில் இருந்து வலதுபக்க தோள் பட்டை வழியாக உள்ளுணர்வை வலதுகை முழுவதும் செலுத்துங்கள். ஒவ்வொரு அங்குலமாக கையின் வழியே உள்ளுணர்வை ஒவ்வொரு கை விரல்கள் வரை நகர்த்துங்கள் உள்ளங்கையின் நடுப்பாகத்தில் உணர்வை நிறுத்துங்கள். பின்னர் அங்கிருந்து உணர்வு விலகாமல் கழுத்து குழி வரை திரும்ப வரும்.

மீண்டும் கழுத்துகுழியில் இருந்து இடது பக்க தோள்பட்டை வழியாக உள்ளுணர்வை இடதுகை முழுவதும் செலுத்துங்கள். ஒவ்வொரு அங்குலமாக கையின் வழியே உள்ளுணர்வை ஒவ்வொரு கை விரல்கள் வரை நகர்த்துங்கள். உள்ளங்கையின் நடுப்பாகத்தில் உணர்வை நிறுத்துங்கள். பின்னர்



அங்கியிருந்து உணர்வு விலகாமல் கழுத்து குழி வரை திரும்ப வாருங்கள். நெஞ்சுக்குழி, தொப்புள் குழி, அடி வயிறு, மர்மஸ்தானம், முதுகு தண்டுவடம், மூல ஆதாரம் என உணர்வுகளை செலுத்தி முடித்தவுடன்.

கைகளைப்போல் முதல் வலது காலும் பின்னர் இடது காலும் உணர்வு பயணம் செய்து மீண்டும் சென்ற இடங்கள் வழியாக திரும்பி நெற்றிப்பொட்டை அடைய வேண்டும். மனம் இருக்காது. ஒருவேளை மீண்டும் குழப்பம் வந்தால் மீண்டும் இதே போல பயணம் செய்து நெற்றிப் பொட்டை அடைந்தவுடன் அங்கிருந்து தலை உச்சியை அடையுங்கள்.

தலை உச்சியையும் முதுகு தண்டு வடத்தையும் உன்னிப்பாக கவனியுங்கள் சிறிது நேரத்திற்குப்பிறகு ஆழந்த சுவாசம் எடுத்து வெளியில் விட்டு இடதுபுறமாக திரும்பிப்படுத்து பின்னர் எழவும். முடிவு மன அமைதியும் உள்மன ஆழமன பயணம் முடிந்து உடம்பில் சோர்வு நீங்கி மனதில் குழப்பம் நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெற்றவராக மீண்டும் வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடரலாம்.



44

"டாக்டர் எனக்கு தற்கொலை பண்ணிக்கணும் போல இருக்கு."  
"அதெல்லாம் கூடாது.  
ரொம்ப தப்பு. அப்புறம் ரூங்க எல்லாம் எதுக்கு இருக்கோம்?"

பெப்ரவரி 2017 - சுவாஸ்

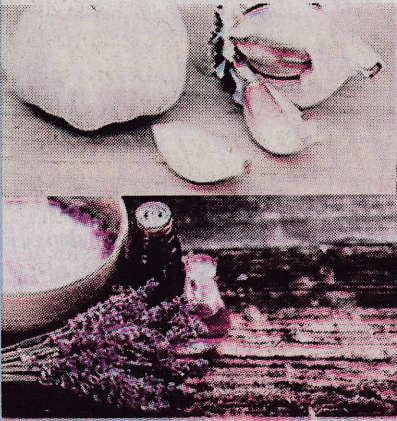
சீலர் தும்மும்போது அந்த இடமே அதிரும். அப்படித் தும்முதைப் பார்த்தால் அவர்களது இதயமே நின்று போகிற மாதிரி இருக்கும். பலமான தும்மல் இதயத்துடிப்பை நிறுத்துகிறது என்ற கருத்தும் பரவலாக நிலவுகிறது. இது உண்மையா?

தூசி கண்ணுக்குத் தெரியாத துகள்கள் போன்றவை மூக்கின் உள்ளே செல்லும்போது மணிக்கு 160 கிலோ மீற்றர் வேகத்தில் தும்மல் வெளிப்படும். அந்த நேரங்களில் இதயத்துடிப்பு நிற்கும். தும்மல் முழுவதுமாக அடங்கிய பிறகு மீண்டும் இதயம் செயற்பட ஆரம்பிக்கும் என்பதற்கு மருத்துவ ரீதியாக எந்தவிதமான ஆதாரங்களும் கிடையாது. ஆனால் மூக்கில் தூசி, கண்ணுக்குத் தெரியாத துகள்கள், புகை மற்றும் இயல்புக்கு மாறான வாசனை (Foreign Bodies) நுழைகிற

தனியாக ஒரு நாடித்துடிப்பு செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

தும்மல் வெளிப்படுவதற்கும் இதயம் செயல் இழப்பதற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் கிடையாது. ஒரு சிலருக்கு தும்மல் காரணமாக மயக்கம் ஏற்படலாம். ஆனால் அதற்கான வாய்ப்புக்கள் மிகமிகக் குறைவு. வேறு சிலருக்கு இருமல் காரணமாகவும் மயக்கம் வரும். (cough syncope) குறிப்பாக பிறவிடிலேயே இதயத்தில் குறைபாடு உள்ளவர்கள் முதியவர்கள் ஆகியோருக்கு தும்மல் மற்றும் இருமல் காரணமாக மயக்கம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

சுவாசித்தல் மற்றும் காற்று காரணமாக நமது உடலின் உள்ளே வேண்டாத தூசி துகள்கள் செல்வதைத் தும்மல் தடுப்பதால் அது பாதுகாப்புக்குரிய செயலாகவே



## பலமான தும்மல் பாதிப்பா?

போதும் மூக்கில் எரிச்சல் ஏற்படும்போதும் மூளையில் உள்ள மெடுல்லா என்ற பகுதியின் தூண்டுதலால் தும்மல் வெளிப்படும்.

அதன் காரணமாக மூக்கில் நுழைந்த தூசி முதலானவை வெளியேற்றப்படும். அந்த நேரங்களில் இதய சுவர்களில் (Chest Wall) அழுத்தம் அதிகமாகும். நுரையீரலில் இறுக்கம் ஏற்படும். நாடித்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் சீராக இல்லாமல் மிகவும் சிறிய அளவில் மாறுபட்டு இருக்கும். ஆனால் எந்த காரணத்துக்காகவும் இதயத்துடிப்பு நிற்காது. ஏனென்றால் இதயத்திற்கு என்று

கருதப்படுகிறது. அதே நேரத்தில் தும்மல் காரணமாக உண்டாகும் மயக்கம் வராமல் தடுப்பதற்கு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக கை, கைக்குட்டை ஆகியவற்றால் வாய், மூக்கு போன்றவற்றை நன்றாக மூடியவாறு தும்ம வேண்டும். தும்மும்போது அருகில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு கிருமிகள் பரவாமல் பார்த்துக்கொள்வதும் அவசியமாகும். தும்மல் மற்றும் இருமல் காரணமாக ஒருவருக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக பொதுநல மருத்துவரை அணுகி தேவையான சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஆய்வாளன்



# தம்பதியினரின் அணுகுமுறையால்



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

## நாட்பட்ட வலிகள் பாதிப்புறலாம்

வலிகள் என்றாலே வேதனையும் துன்பமும் தான். அதை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்குத்தான் அதன் தீவிரம் புரியும். அதிலும் முக்கியமாக நீண்டகாலமாகத் தொடரும் நாட்பட்ட வலிகள் (Chronic Pain) வேதனை அளிப்பது மிக மிக அதிகம். உடல் ரீதியாக மட்டுமின்றி, உளரீதியாகவும் கூட.

### வலிகளின் தீவிரத்தைப் பற்றி சிந்திப்போமா?

உங்களை ஒரு பெண் என வைத்துக் கொள்வோம். உங்களுக்கு சில காலமாகவே இடுப்பு வலி தொடர்ந்து வருகிறது. அதனோடு கூட்டவும், துப்பரவு செய்யவும், சமைக்கவும் சிரமப்படுகிறீர்கள். சிரமப்பட்டேனும் உங்கள் நாளாந்த வேலைகளைச் செய்து வருவதைத் தவிர்க்கவில்லை. இருந்தபோதும் நீங்கள் உங்கள் வலியைப் பற்றி எப்பொழுது பிரஸ்தாபித்தாலும் கணவர் அதை அக்கறையோடு செவிமடுப்பதில்லை என வைத்துக் கொள்வோம். அவர் அலட்சி

யமாக "பெனடோலைப் போட வேண்டிய துதானே" என்று சொல்லிவிட்டுப் போய்விடுகிறார். அக்கணத்தில் உங்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கும். கோபம் வரலாம், எரிச்சல் ஏற்படலாம், கவலையும் அழுகையும் கைகோர்த்து வரலாம்.

இவை எதுவும் இல்லையேல் 'இந்த மனுசனுக்குச் சொல்லிப் பிரயோசனம் இல்லை' என்ற வெறும்பில் அவரோடு மனம்விட்டுப் பேசும் எண்ணமே விட்டுப் போய்விடலாம். இது அனுபவத்தில் நாம் நிதம் காண்பது தானே! ஆனால் அண்மையில் இதனை ஒரு ஆய்வாகச் செய்திருக்கிறார்கள்.

நாட்பட்ட வலியானது தம்பதிகளிடையே தொடர்பாடலை குறைக்கிறது. கலந்துரையாடுவது விட்டுப் போகிறது. இதனால் அவர்களிடையே புரிந்துணர்வு குறைந்து போகிறது. இவற்றின் பலனாக பாதிக்கப்பட்டவரின் வலியைச் சமாளிக்கும் திறன் குறைந்து போகிறது என்பது இந்த ஆய்வில் தெரிந்தது.

### முன்வைப்பு ஆய்வுகள்

குடும்ப உறவில் ஒருவர் மற்றவரது உணர்வுகளைப் புரிந்து, அதற்கு மதிப்பளித்து,

பெப்ரவரி 2017 - சுகவாழ்வு

ஆறு தலளிப்பதானது நன்மை பயக்கும் என முன்னைய ஆய்வுகள் உறுதி செய்திருந்தன. இதனால் அவர்களிடையே நெருக்கம் அதிகரிக்கிறது. நம்பிக்கை இறுக்கமாகிறது. உணர்வுகள் தம்மை அலைக்களிக்கவிடாது அவற்றை அடக்கியாளும் வல்லமையைக் கொடுக்கிறது.

மாறாக துணைவர் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்ளாமல் அலட்சியப்படுத்தி, உதாசீனப்படுத்தினால் அல்லது சினங்கொண்டு விரோதமாக நோக்கினால் அவர்களின் குடும்ப உணர்வில் விரிசலை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. விட்டுக் கொடுப்புகள் குறைந்து குடும்ப உறவைப் பாதிக்கும். மனவிரக்தியும் ஏற்படலாம் என்பதும் முன்னைய ஆய்வுகளில் தெளிவாகியிருந்தது.

#### இந்த ஆய்வு

நாரி உழைவு, இடுப்பு வலி, தசைப்பிடிப்புகள் பல்வேறு வலிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடையே செய்யப்பட்ட இந்த ஆய்வில்



வெளிவந்த விடயம் ஆய்வாளர்களை மட்டுமல்ல உங்களுக்கும் ஆச்சரியமாக இருக்கும். சிறிய ஆய்வுதான் 58 பெண்களையும் 20 ஆண்களையும் கொண்டது.

உணர்வு ரீதியாக அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்கள்தான் என்பது பொதுவான நம்பிக்கையாகும்.

இந்த ஆய்வின் பிரகாரம் வலியால் துன்பப்படும் ஆண்கள் தங்கள் மனைவிமாரின் எதிர்மாறான உணர்வுப் பிரதிபலிப்பால் அதிகமான பாதிப்பிற்கு உள்ளானதாக தெரிந்தது. வலி இருந்தால் மட்டுமின்றி ஏனைய பொழுதுகளிலும் மனைவியின் பாராமுகம் கணவர்களின் மனதை அதிகமாகச் சஞ்சலப்படுத்தியிருந்தது.

பெண்கள் மென்மையானவர்கள். அவர்கள் மனது சூப்போன்றது. அவர்கள் வலி, வேதனை, இடர் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவது அதிகம். எனவே வலிகளை மோசமாக உணர்வர், பாராமுகத்தால் வாடுவர் என்பன நம்பிக்கை. மாறாக, வலிமையுள்ளவர்கள் என நம்பப்படும் ஆண்கள் தாம் இவ் ஆய்வில் வலிகளால் பாதிப்புற்றது ஏன்?

'பாரம்பரிய எண்ணங்களின் அடிப்படையில் ஆண்கள் தங்கள் குடும்பத்திற்காக உழைப்பவர்கள் என்ற பாத்திரத்தை வகிக்கிறார்கள். ஆனால் வலியானது அதனைச் சரியான முறையில் ஆற்ற முடியாத நிலையைத் தோற்றுவிக்கிறது என ஆண்கள் கருதுவதால் இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம்' என இந்த





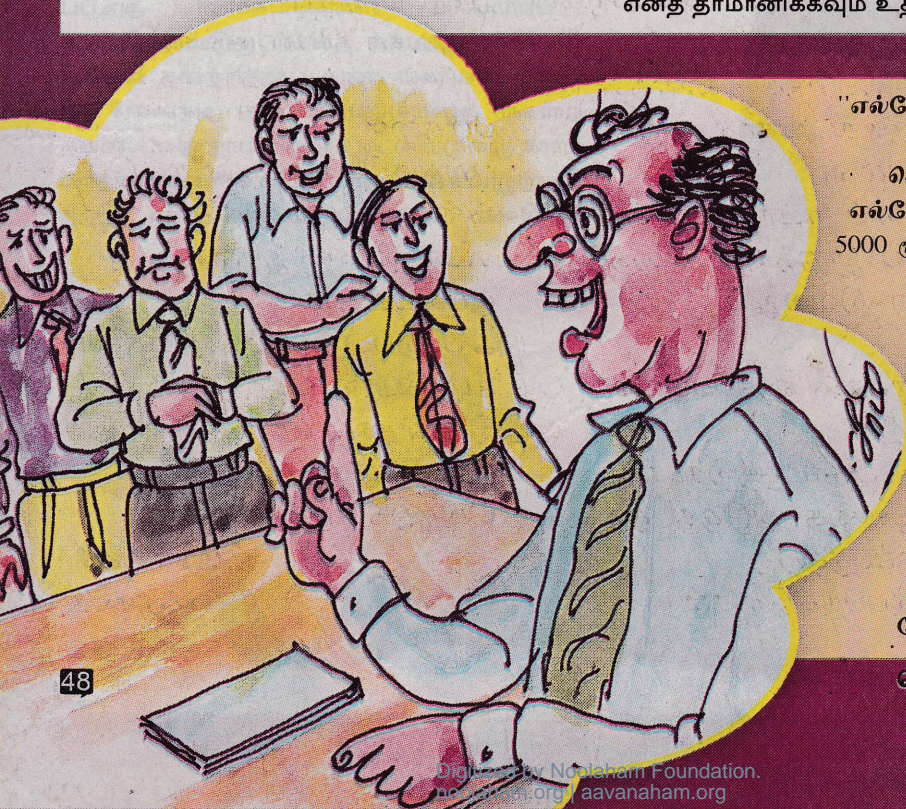
ஆய்வைச் செய்த Wayne State University in Detroit and the Norwegian Center for Addiction Research குழுவினர் சார்பில் Laura Leong கருத்து கூறியுள்ளார்.

#### உங்களுக்கான செய்தி என்ன

இந்த ஆய்வு முடிவுகள் உங்களுக்கு எப் படிப் பயன்படும். நீங்களா உங்கள் துணை

வரா அதிக அக்கறை காட்டுபவர் எனக் கண்டு பிடித்து மகிழ்வா, அல்லது யார் உதா சீனப்படுத்துகிறார் எனக் கண்டு பிடித்து குற்றம் சாட்டி வாழ்க்கையை மேலும் நரக மாக்கவா? நிச்சயமாக இல்லை. மற்றவரின் வலியை மதித்து அதனால் அவருக்கு ஏற்பட்ட துன்பத்தை அனுதாபத்துடன் நோக்க வேண்டும். பரிவுகாட்ட வேண்டும். ஆறுதல் சொல்ல வேண்டும். ஒத்தாசை செய்ய வேண்டும். அது மட்டுமல்ல! தொடர்ச்சியாக வலிப் பிரச்சினைக்காக மருத்துவரிடம் போகும் போது கணவன் மனைவியாக இருவரும் சேர்ந்து செல்லுங்கள்.

இது நோயைக் கணிக்க மட்டுமல்ல வேறு விதத்திலும் மருத்துவருக்கு உதவும். மருந்துகளும் ஆலோசனைகளும் ஒரு வருக்கு மட்டும் போதுமானதா அல்லது மற்றவருக்கும் ஏதாவது தேவைப்படுமா எனத் தீர்மானிக்கவும் உதவும்.



"எல்லோரும் இந்த வருடம் கடுமையான வேலை செஞ்சிருக்கீங்க. உங்க எல்லோருக்கும் நான் தலா 5000 ரூபாய்க்கு காசோலை தர்றேன்."

"ரொம்ப நன்றி சேர்..."

"இதே போல அடுத்த வருஷமும் வேலை செஞ்சா இந்த காசோலையில நான் கையெழுத்துப் போட்டுத் தர்றேன்!!"

பெப்ரவரி 2017 - காவாநா



# வாழ்க்கையும் ஒரு வட்டமே!

ஒருமுறை மட்டும்  
வாழ்கின்ற வாழ்க்கை இது  
அழகாய் கிடைத்ததை  
சிலருக்கு வாழ  
தெரிவதில்லை...  
வாழ வழிகள் அறிந்தும்  
சிலருக்கு வாழ்க்கை  
பொருத்தமாய்  
அமைவதில்லை...  
கிடைக்கும் போது  
தவறவிடுகின்ற  
வாழ்க்கை பிறகு  
தலைகீழாக நின்று  
புலம்பினாலும்  
திரும்புவதில்லை.....

குரங்கு தான் மனித மனமும்  
மரம் விட்டு மரத்தை  
தேடியலையும்  
கூட்டங்களாய்....  
மனிதக் கூட்டமும் மனித  
கூட்டங்களை  
தேடி படையெடுத்தப்படியே  
அலைகின்றன...  
கட்டுப்படுத்த நினைத்தாலும்  
கட்டுக்கடங்காத ஒரு  
தேடலின்  
வெளிப்படாய் தவிக்கும்  
மனம் இறுதியில் எதைத்  
தான் வெல்லும்.....

வாழ்க்கை ஒரு வட்டம்  
பிறரின்  
அபிப்பிராயத்திற்காய்  
வாழ்வதை விடுத்து தன்  
விருப்பத்திற்கு  
வாழப்பழகிடுங்கள்

விமர்சனங்களுக்கு  
செவிசாய்த்திருந்தால்  
வீதியில் கூட துணிந்து  
நடக்க  
துணிவில்லாமல் போகும்....

நன்றி ஓர் ஆத்மார்த்தமான  
உறவின் அடையாளம்  
ஐந்தறிவு ஜீவன்களிடத்தில்  
பொதிந்துக் கிடப்பதை  
ஆறறிவு ஜீவன்களிடத்தில்  
எதிர்பார்ப்பதை  
தவிர்த்திருங்கள்...  
விகவாசம் என்பது  
தகுதியானவரிடத்தில்  
எதிர்பார்த்தலும்  
திரும்பிக் கொடுத்தலும்  
ஆகும்,  
விட்டுக்கொடுத்திடுங்கள்  
விடிவு பிறக்கும்  
தட்டிக்கொடுத்திடுங்கள்  
தட்டிப்பறிப்பதில்  
இன்பம் ஏதும்  
கிடைக்கப்போவதில்லை....

பழிகளை  
ஏற்றுக்கொள்வதில் மட்டும்  
பின்னால் நில்லுங்கள்  
கடல் போல் இருங்கள்  
குப்பைகளை  
அப்புறப்படுத்திவிட்டு ஓடும்  
ஆறுபோல் வீறு  
கொள்ளுங்கள்  
வாழ்வை  
வெற்றிகொள்ளுங்கள்....

சு.சிவசங்கரி,  
வத்தளை.

# B12

## உயிர்ச்சத்து

### மறதி நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கும்



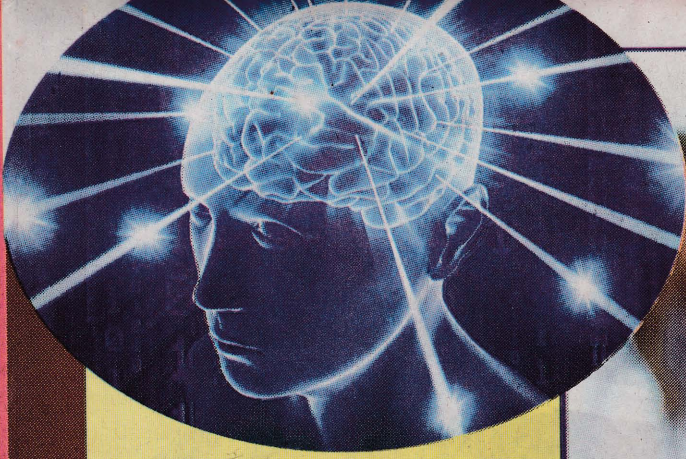
முதுமைக்கும் மறதிக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. காலப்போக்கில் இது ஒரு நோயாகவே மாறிவிடும். இதை DEMENTIA என்று அழைக்கிறோம். சமச்சீரான உணவை உட்கொள்வதுடன் விற்றமின் B12 சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பதன் மூலம் மறதிநோய் ஏற்படுவதையும் தீவிரமடைவதையும் தடுக்க முடியும். மூளை நரம்புக் கலன்களான NEURONS பாதிப்படைவதை விற்றமின் B12 தடுப்பதால் முதுமையில் இடையிடையே வைத்திய ஆலோசனையுடன் விற்றமின் B12 ஊசி மருந்துகளை ஏற்றிக் கொள்ளலாம். மறதி நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு இதை விட வேறு மருந்துகளை வைத்தியர் சிபார்சு செய்வார். மிகத் தீவிரமான ஆழ்ந்த மறதி நோயை அல்சைமர்ஸ் நோய் என்று அழைக்கிறோம்.

முதுமையில் மூளைக் கலன்கள் படிப்படியாக சேதமடைவதாலும் மூளையில் சில புரதங்கள் படியுதாலும்

மூளைக்கான இரத்தோட்டம் குறைவடைவதனால் மூளைக்கலன்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பினாலும் பொதுவாக மறதிநோய் ஏற்படுகின்றது அபூர்வமாக மூளைக்காயம், மூளை அழற்சி, மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகள் முதலானவற்றாலும் மறதி நோய் ஏற்படலாம். இவை தவிர கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோய், உப்பு வகைகள், சீனி, கல்சியம் என்பவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், போஷாக்கின்மை, குறிப்பாக விற்றமின் B12 குறைபாடு, சில மருந்துகளின் நீண்டகாலப் பாவனையால் ஏற்படுகின்ற பக்க விளைவு மூளையில் திரவத்தேக்கம் என்பனவும் மறதி நோயை ஏற்படுத்தலாம். முதியவர்கள் இயல்பாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பதும், பிறரோடு கலந்து உரையாடுவதும், வாசிப்பதும் இசையை ரசிப்பதும் மறதி நோய் ஏற்படுவதை பின்போடக் கூடியனவாகும்.



பெப்ரவரி 2017 - க்களாற்வு



நோயாளியின் உடல் நலன், குண நலன், பழக்க வழக்கங்கள், சுற்றுச் சூழலின் தாக்கம், உறவுகளினதும் சமுதாயத்தினதும் தாக்கம், வாழ்க்கை முறை என்பவற்றைப் பொறுத்து மறதி நோயின் பாதிப்பு வேறுபடும்.

### மறதி நோயின் அறிகுறிகள்

ஆரம்ப அறிகுறிகளாக கதைப்பதிலும் மொழித்திறனிலும் தடுமாற்றம், ஞாபகக் குறைவு, சமீபத்திய செயற்பாடுகளைக் கூட மறந்து போதல், அவற்றை நினைவுக்கு கொண்டு வருதலில் சிரமம், எதிலும் ஆர்வக் குறைபாடு, நேரம், காலம், இடம் என்பவற்றை மறத்தல், முடிவெடுப்பதில் சிரமம் என்பனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

இவர்களுக்கு கோபம், சோகம் என்பன அடிக்கடி வெளிப்படும். தினசரி நடவடிக்கைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய முடியாமல் சோகமாக இருப்பார்கள். பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளிலும் ஆர்வமில்லாது இருக்கும். தனிமையிலே இனிமை காண்பார். பசி எடுக்காது.

நோய்தீவிரமடையும் போது தமது நாளாந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதிலேயே சிரமப்படுவார்கள். எதற்கும் ஒரு துணை ஒத்தாசை தேவைப்படும். தற்சுகாதாரம், சூழலை சுத்தமாக

வைத்திருத்தல் என்பனவற்றில் கவனம் செலுத்த மாட்டார்கள். அடிக்கடி நினைவு நிலையில் மாற்றம் ஏற்படும். தன்னை மறந்தவர்களாக தாம் இருக்கும் இடம், உறவுகள் பற்றி உணராதவர்களாகவும் சிலவேளைகளில் இருப்பார்கள்.

DEMENTIA நோய் மிகத் தீவிரமாகும் போது ALZHEIMERS நோய் ஏற்படும். இந்த நிலையில் நோயாளர் முற்றிலுமாக குடும்பத் தவரை சார்ந்தவராக இருக்கும் நிலைமை ஏற்படும். துணையின் உதவியின்றி இவரால் உண்ணக்கூட முடியாது. தமது கை, கால் உடற்பாகங்களை தாமாகவே இயக்க முடியாத நிலையில் இருப்பார். உடல் நலம் குன்றியவராக இருப்பதுடன் மறதி நிலை மிக மிக அதிகமாகவும் இருப்பார்கள். தானாக





உணவு, பானம் என்பவற்றை அருந்த முடியா திருப்பர். ஒரு குழந்தைக்கு ஊட்டுவது போல உணவுட்ட வேண்டி இருக்கும். ஊட்டிய உணவை விழுங்காமல் வாயுள் வைத்திருந்து மிக நீண்ட நேரத்தின் பின்னரே உண்பார்கள். மிக நெருங்கிய உறவுகளையும் இனம் காண முடியாதிருப்பர். தெரிந்தவர்களை மாத்திர மன்றி தெரிந்த பொருட்களையும் அடையாளம் காண முடியாதிருப்பார்கள். தானாக உதவியின்றியோ சிந்தித்தோ செயற்பட முடியாதிருப்பார்கள். மலசலம் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடு இருக்காது.

மறதி நோய் ஏற்படுவதற்கு வயோதிபம் முக்கியமான காரணம். எனினும் வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றதா என்பதையும் பாதிப்பின் அளவையும் அறிய ஸ்கேன், குருதி பரிசோதனைகள் உதவக் கூடியன. பிற காரணங்களால் ஏற்படும் மறதி நோயை இனம்

கண்டால் அவற்றிற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சைக்கான மருந்துகளுடன் போஷாக்கான உணவுடன் இயன்றவரை மூளைக்கான செயற்பாடுகளை (வாசித்தல், கிரகித்தல், சிந்தித்தல்) செய்ய வேண்டும். விற்றமின் B12 நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் சிறிது கால இடைவெளிகளில் விற்றமின் B12 நியூரோபியோன் முதலான சத்து மருந்துகளையும் வைத்திய ஆலோசனையுடன் உட்கொள்ளலாம்.

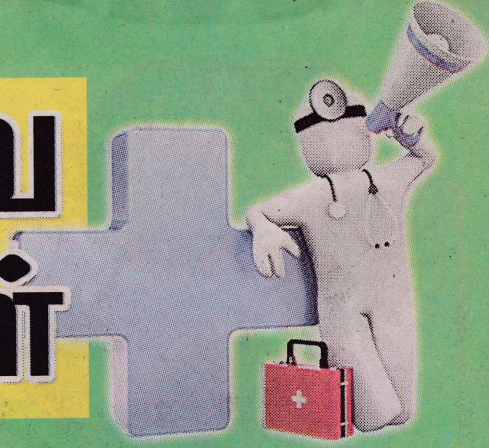
பொதுவாக வயதானவர்கள் பலருக்கு இந்த நோய் ஏற்படுவதால் மறதி நோயை பலரும் உதாசீனப்படுத்துகின்றார்கள். இதை உதாசீனப்படுத்தாமல் ஆரம்ப நிலையிலிருந்தே கவனம் செலுத்தினால் நோய் தீவிரமடைவதை தடுக்க முடியும்.



"எதுக்கு உங்க அப்பாவை கிளக்கக் கூட்டிக்கிட்டு வந்திருக்க?"

"அவர் தூக்கம் வராம அவஸ்தைப் பட்றாரே. அதுதான் அவருக்காக நீங்க கொஞ்ச நேரம் பாடம் நடத்தாங்க சேர்.."

# மருத்துவ தகவல்கள்



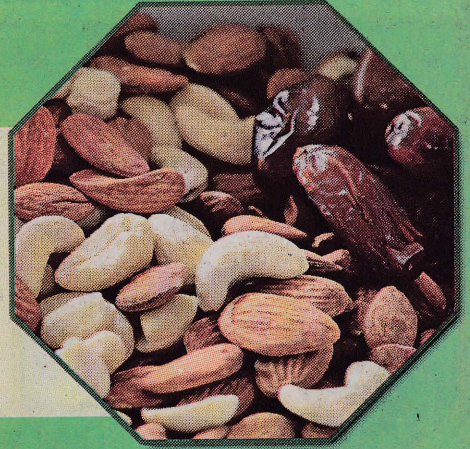
## நடைப் பயிற்சி



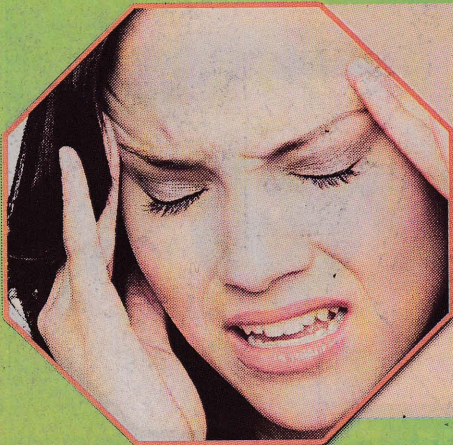
நடைப்பயிற்சி உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது எனினும் அதனை முறையாக செய்ய வேண்டும். நடக்கும் போது முன்பக்கம் கூன் போட்டு நடக்கக் கூடாது. நடந்து கொண்டே கைகளை உயரத் தூக்குவது கழற்றுவது போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது. நடக்கும்போது மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்து பிறகு மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும்.

## ஊட்டச்சத்துக்கள்

உலர்ந்த பழவகைகள் பேரிச்சப்பழம், முந்திரி, பாதாம் மற்றும் உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றில் இரும்புச்சத்துடன் பொஸ்பரஸ், துல்சியம் போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் அடங்கியுள்ளன.

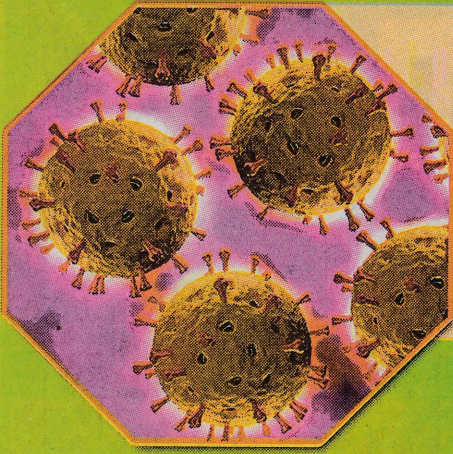


## மன ரீதியான தலைவலி



தலைவலி பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. அவற்றில் மனரீதியான தலைவலியும் ஒன்று. உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட வேலை பிடிக்கவில்லை என்றாலோ சூழ்நிலை பிடிக்கவில்லை என்றாலோ கூட இந்தத் தலைவலி ஏற்படலாம். பொதுவாக உச்சந்தலையில் இவ்வலி ஏற்படும். சூழ்நிலை மாறினால் தலைவலி போய்விடும்.

# உயிரணுக்கள்



கலங்கள் எனப்படும் உயிரணுக்கள் உருவத்திலும் அளவிலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. நூரம்புக்கலங்கள், தசைக்கலங்கள் போன்ற வித்தியாசமான கலங்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து திகக்களாக மாறுகிறது. மாறிய திகக்கள் இணைந்து கண்கள், இதயம், நுரையீரல்கள் ஆகிய உறுப்புக்களாக உருவாகி செயற்படுகிறது.

## முதுமை

ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் ஒரு முதியவருக்கு வயது அதிகரிக்கும் போது நிறை இழப்பு ஏற்படுவது இயல்பானதே. ஆனால், வருடமொன்றிற்கு அவரது நிறையின் நான்கு முதல் ஐந்து சதவீதம் வரை நிறை இழப்பு அவ்வது நிறை குறைந்தால் அது அசாதாரண நிலையாகும்.



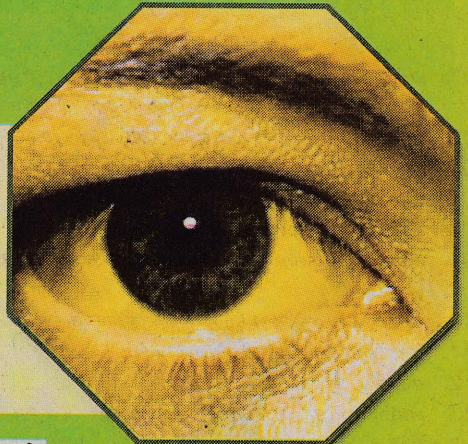
## ரோட்டா வைரஸ்

சிறு வயதில் வரக்கூடிய முக்கிய வைரசு நோய்களில் ரோட்டா வைரஸ் நோயும் ஒன்று. இதனை ஏற்படுத்தக் கூடிய வைரஸின் பெயர் ரோட்டா வைரஸ். இது ஆர்.என்.ஏ (RNA) வகையை சேர்ந்தது. பெரும்பாலும் ஆறு மாதம் முதல் 2 வயது வரையிலான குழந்தைகளையே பெரும்பாலும் இது தாக்குகின்றது.



## மஞ்சள் காமாலை

மஞ்சள் காமாலை அல்லது ஹெமடைடிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உணவுக்கட்டுப்பாட்டில் மிகமிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லையெனில் நோய் குணமடைந்தது போல் தோன்றினாலும் மறுபடியும் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.



# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 106

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

## இடமிருந்து வலம்

- என்றும் இருக்கும் நிலை.
- தூர்மணம் இதனை குறிக்கும்.
- அடையாளம் என்றும் சொல்லலாம்.
- குறைந்த ஒளியுள்ள சூழல்.
- உறுதியான என்ற பொருளைத் தரும்.
- வியப்பு என்றும் சொல்லலாம்.
- மாசு என்றும் பொருள்படும்.
- வெளியில் செல்லும் முன் இது பார்க்கும் பழக்கமும் உண்டு.
- தோல் நோய் ஒன்று.
- சண்டை என்றும் கூறலாம்.
- மிசூந்த பயத்தைக் குறிக்கும்.
- பயிர்களை பாதுகாக்க இது அமைத்தும் தங்குவார்கள்.

## மேலிருந்து கீழ்

- எத்தனை கோடி பணம் இருந்தாலும் இது வேண்டும் என்கிறது ஒரு பழைய சினிமாப் பாடல்.
- பிறருக்காக தன் நலனை விட்டுக்கொடுத்தல்.
- ஒழுக்கத்தையும் குறிக்கும்.
- கொட்டும் இயல்புள்ள உயிரினம்.
- கிரியை (குழம்பி)
- மண்ணுக்குள்ளிருந்து கிடைக்கும் பழங்கால செல்வம்.
- சிறை வாசத்தை இது எண்ணுவாதகவும் கூறுவர்.
- ஈரநிலத்தில் காணப்படுவது.
- சக்தியிகு மர வகை இது.
- பாம்பை ஆட்டிப்படைக்க பயன்படுத்துவது.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 105 விடைகள்

01	02				03	04
தி	யா	ன	ம்		பா	லு
05				06		
ரி	தி			ஒள	வை	
07		08				
கா	வி	ரி		ட		
				09		10
ல		வு		த	ம்	ப
11	12		13			
ம்	ச	ப	வ	ம்		து
					14	15
	மை		ட		தி	மை
16		17				
ம	ய	க்	க	ம்		
						க
	18				19	
	ல்	டி	கு		ப	ந்
						தி

## வெற்றி அடைந்தோர்

- 1000/- திருமதி. சிவசந்தரம், மஸ்கெலியா.
- 500/- திருமதி. எஸ். தவநாயகி, மட்டக்களப்பு.
- 250/- எம். எம். என். தாஹிரா, ரம்புக்களை.

## பாராட்டு பெறுவோர்

- டி. சதானந்தன், சிலாபம்.
- ஏ. எம். பசால், மாத்தளை.
- பி. பிரனுசா, மட்டக்களப்பு.
- எம். டி. எஃப். சஹரா, பலாங்கோடை.
- டி. ஜோதிலக்ஷ்மி, கம்பளை.
- ஏ. வி. எம். உமார், வெலிகாம.
- திருமதி ஆர். வியகன், வவுனியா.
- திருமதி எஸ். எம். நஸீகியா, நேகம.
- ஆர். ஜயந்திமாஸா, புல்லாவு.
- ஏ. கே. எம். மாஸ்ஹூர், மாவனெல்ல.

## ரடிவுத் திகதி 18.02.2017

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விவரத்தை தபால் அட்டையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.) கூடுதலான விடை, ஒட்ட விரும்பாதவர்கள் போட்டி பிரதி எடுத்து அனுப்பலாம்.



## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 106, சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

# காற்றில் கரையுமாம் கொழுப்பு..!

உணவுக் கட்டுப்பாடு, கொழுப்பு எரிப்பு பற்றி நிறைய நாம் பேசினாலும், எடை குறைப்பு விஷயத்தில் இன்னும் குழப்பம் தீர்ந்த பாடில்லை. சமீபத்தில், பிரிட்டிஷ் மருத்துவ இதழ் ஒன்றில் மூச்சை வெளிவிடும்போது கொழுப்பும் வெளியேறுகிறது என்ற ஆராய்ச்சி முடிவை வெளியிட்டுள்ளார்கள். “இரத்தத்தில்



வெளியிட்டுள்ளார்கள். அப்படியென்றால், 22 பவுண்ட் எடை உள்ள கொழுப்பை வெளியேற்ற 64 பவுண்ட் எடையுள்ள ஒக்சிஜனை ஒருவர் சுவாசிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் மட்டுமே கொழுப்பை குறைக்க முடியும் என்றே நம்பிக்கொண்டிருந்த நமக்கு, நுரையீரல் மூலமும் கொழுப்பு உடலை

சேமிக்கப்பட்டுள்ள ட்ரைகிளிசரைட் என்னும் கொழுப்பு கார்பன், ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஒக்சிஜனால் உருவானது. இவை ஒக்சிஜனேற்றம் அடையும்போது கொழுப்பு வெளியேறும்.

விட்டு வெளியேறுகிறது என்ற புதிய விஷயம் சற்று ஆச்சரியம் அளிக்கிறது. அதற்காக, சுவாசிப்பதன் மூலமே கொழுப்பை எரித்துவிட முடியும் என்று சொல்ல முடியாது. மூச்சுப்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் “யோகா பயிற்சியோடு உடற்பயிற்சிகளும், உணவுக்கட்டுப்பாடும் சேரும் போதுதான் எடைக் குறைப்பு நடவடிக்கை முழுமையடையும்” என்கின்றது இந்த ஆய்வு. - ஆவ்வாளன்.

அவுஸ்திரேலியாவின் நியூ செளத்வேல்ஸ் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் மேற்கொண்ட ஆய்வில், 22 பவுண்ட் கொழுப்பை ஒக்சிஜனேற்றம் செய்தபோது 18.5 பவுண்ட் கொழுப்பு நுரையீரல் மூலம் CO2 ஆகவும், 3.5 பவுண்ட் கொழுப்பு நீராகவும் வெளியேறியதாக தங்கள் ஆராய்ச்சி முடிவை

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

### Health Guide சுகவாழ்வு



### சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

### வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ◆ ஆக்கங்கள்
- ◆ செய்திகள்
- ◆ படங்கள்
- ◆ துணுக்குகள்
- ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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





# சோளச் செலட்



## தேவையான பொருள்கள்

- சோளம் - 2 கோப்பை
- தக்காளி - 1
- வெங்காயம் - 1
- மிளகுத்தூள் - 2 தேக்கரண்டி
- எலுமிச்சை பழச்சாறு - 1 தேக்கரண்டி
- கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

### செய்முறை:

\* தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்தை சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளவும். சோளத்தை சிறிதளவு வேக வைத்து கொள்ளவும்.

\* ஒரு பாத்திரத்தில் வெட்டிய தக்காளி, வெங்காயம் மற்றும் வேகவைத்த சோளம் ஆகியவற்றை இட்டு அதனுடன் மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்துக் கிளறிவிட்டு எலுமிச்சை பழச்சாறு மற்றும் கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும். உடலுக்கு ஆரோக்கியமான, சத்து நிறைந்த “சோளச் செலட்” தயார்.



எம். ப்ரியா

### மருத்துவ குணங்கள்:

\* சோளத்தில் குளோரைட், கல்சியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், சோடியம், குரோமியம், கொப்பர், புரூபின், இரும்பு, அயோடின், மாங்கனீசு, செலீனியம் மற்றும் துத்தநாகம் ஆகியவை காணப்படுகின்றன.

\* மேலும் விறற்றின் “ஏ”, “டி”, “சி”, “டி”, “கே” மற்றும் போலிக் அமிலமும் காணப்படுகின்றன.

\* சிறுநீரக பிரச்சினைகள் அனைத்தையும் குறைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. உடற்பருமன், மூலநோய் மற்றும் நீரிழிவை குறைக்கும்.

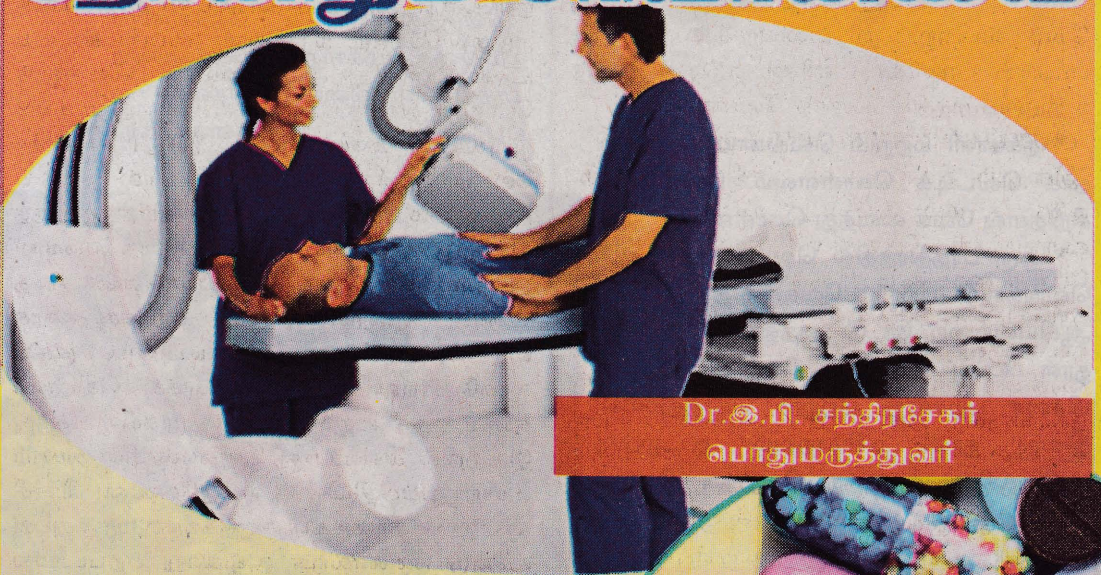
நமது நோய்கள் அல்லது உடல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு மருத்துவரிடம் சென்றால் மருத்துவர்கள் கூறும் சில விடயங்கள் எமக்கு வியப்பை அளிக்கும். அல்லது நமது மனம் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளத்தயங்கும். மருத்துவர் கூறுவது தவறானது போல் தோன்றும். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உடனே அவர் ஒரு ஈ.ஸி.ஜி. எடுக்க வேண்டி வரும் எனக்கூறியுள்ளார்.

நோயாளியின் முகத்தில் மருத்துவர் மீது ஒரு வெறுப்புணர்வு வெளிப்பட்டது.

வயிற்று வலி என்றால் எதற்கு ஈ.ஸி.ஜி. எடுக்க வேண்டும் எனக்கென்ன மாரடைப்பா? என அவர் எண்ணத் தொடங்கினார். ஆம் மாரடைப்போ வேறு சில இதயச்சிக்கல்களோ

# தவறானவை போல் தோன்றும் சரியானவை



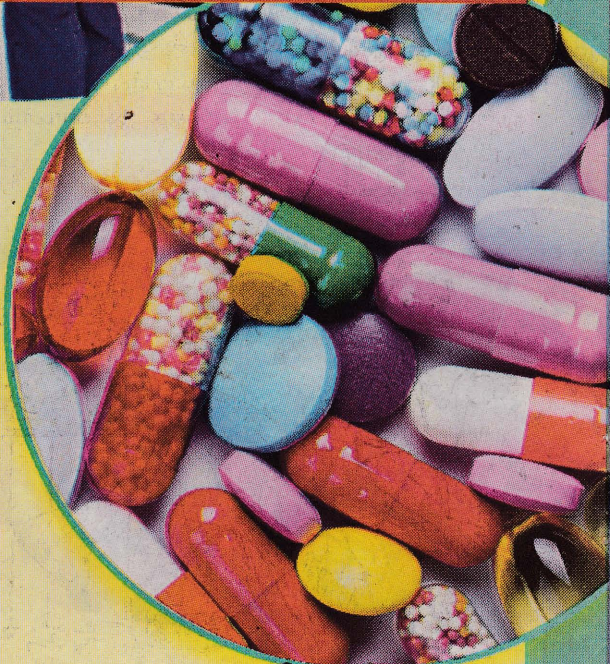
Dr. இ. மி. சந்திரசேகர்  
வாதாமருத்துவர்

## வயிற்று வலிக்கு ஈ.ஸி.ஜி.

ஒருவருக்கு மாரடைப்பு எப்படி வெளிப்படலாம்? இதயத்தில் வலி, முதுகுப்புறம் வலி, இடதுகைப்பக்கம் தோன்றிப்பரவும் வலி இதுபோன்ற அறிகுறிகள் குறித்து பலருக்கும் தெரியும். ஆனால் மாரடைப்பு என்பது வேறுவிதத்திலும் வெளிப்படலாம்.

ஒருவர் தனது மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் தொடர்ந்து வலி என்றார். பின்னர் இது கேஸ்ரைட்டிஸ் பிரச்சினையாகத்தான் இருக்கும் தனக்குத் தெரிந்த சில கைமருத்துவத் தையும் உணவு உட்கொள்ளும் ஒழுங்கமைப்பையும் கடைப்பிடித்துள்ளார். ஆனால் மேல் வயிற்றுவலி குணமாகவில்லை.

எனவே மருத்துவரிடம் சென்றுள்ளார்.





மேல் வயிற்றுப்புற வலியாகவும் வெளிப்படலாம். எனவே ஈ.ஸி.ஜி எடுத்து இதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

### அன்டிபயோடிக் மருந்து

இன்னும் சிலர் உடல் அசதி, சளிக்கட்டு, ஒரே தடிமல் போன்ற உபாதைகளுடன் வருவார்கள். தொண்டை வலி, காதுவலி போன்றவை கூட இருக்கக்கூடும். அவரை பரிசோதனை செய்துவிட்டு வைத்தியர் ஐந்து நாட்களுக்கு அன்டிபயோடிக் மருந்து மாத்திரைகளை வழங்குவார். நோயாளி இரண்டு நாட்களுக்கு அவற்றை உட்கொண்ட பிறகு உடலில் முன்னேற்றம் தெரியத் தொடங்கும். அவ்வளவுதான் எனக்குத்தான் உடல் சரியாகி விட்டதே. இதற்கு மேல் எதற்கு மருந்து மாத்திரை எல்லாம் என்று அத்தோடு மருந்தை நிறுத்தி விடுவார்கள். "அடுத்த இரண்டாம் நாளே மீண்டும் பழைய உடல்நோய்கள்

அனைத்தும் தலைகாட்டத் தொடங்கும். மருத்துவர் கொடுத்த மருந்தால் உடல் பூரணமாகக் குணமடையவில்லை எனக்கூறி கொண்டு மீண்டும் மருத்துவரிடம் செல்வார்கள். எப்படி குணமாகும்? கொடுத்த மருந்து மாத்திரைகளை ஒரு முழு கோர்ஸ் எடுத்தால்தான் தொல்லை கொடுக்கும் பற்றீரியா வைரஸ் போன்ற நுண்ணுயிர்கள் முழுமையாக அழிந்து நோய் முற்றாக குணமடையும்.

### தயிர் சாதம்

காய்ச்சல் என்று மருத்துவரிடம் வருபவர்கள் மறக்காமல் ஒரு விடயத்தை கேட்பார்கள். நாங்கள் என்னென்ன சாப்பிடலாம்? என்பதே அந்தக் கேள்வி. மருத்துவர் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளின் பட்டியலைச் சொல்லும் போது அதில் தயிர்சாதமும் இருந்தால் நம்ப முடியாமல் பார்ப்பார்கள். இந்தக் காய்ச்சலோடு தயிர் சாதம் சாப்பிட்டால் தடிமன் பிடிக்குமே என்பார்கள். தயிர்சாதம் எந்தவிதத்திலும் தடிமன் பிடிக்கக் காரணமாக அமைவதில்லை. தயிர்சாதம் ஒரு பிரச்சினை தராத உணவு. அதுமட்டுமல்ல காய்ச்சலுக்காக வழங்கப்படும் அன்டிபயோடிக் குகள் லாக்டோவை அடிப்படையாகக் கொள்ளாதவை. ஏதாவது பாலின் முக்கிய சத்து இவற்றில் கிடையாது. இதனால் சில சமயம் வயிற்றுப்பகுதியில் சில இலேசான பிரச்சினைகளை இந்தக்காய்ச்சலுக்கான மருந்துகள் உண்டுபண்ணலாம். அவ்வாறு ஏற்படாமல் தடுக்கவும் தயிர் பெரிதும் உதவுகின்றது.

இரஞ்சித்



"கடவுள்கிட்ட என்ன வேண்டுகிட்ட?"

"ஏழு பிறவியிலயும் நீங்கதான் என் கணவனா அமையணும்னு வேண்டுகிட்டேன்"

"நீங்க..?"

"இது என்னோட ஏழாவது பிறவியா இருக்கணும்னு வேண்டுகிட்டேன்."



# அவரை வகை உணவுகள்

அவரைக்காய், போஞ்சி, பட்டாணி, கொத்தவரை, சோயா உள்ளிட்ட பயிற்றங்காய் வகை உணவுகள் இதய நோய்களை குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக ஓர்ச்சிவஸ் ஒஃப் இன்டர்னல் மெடிசன் தனது நீண்ட ஆய்வுக்குப்பின் இந்த கண்டுபிடிப்பை வெளியிட்டுள்ளது. இதற்காக இவ் அமைப்பினர் ஒரு வருடம், இரண்டு வருடமல்ல 19 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆய்வுகளை மேற்கொண்டே இம்முடிவுகளை எட்டியுள்ளனர்.

சுப்பை சுவரின் தசைக்கு இரத்தம் வழங்கும் நாடிகளில் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் பெரிய அளவில் தடுக்கிறதாம். இதனால் இதய நோய்கள் 22% வரை குறைவதாக ஓர்ச்சிவஸ் ஒஃப் இன்டர்னல் மெடிசன் கூறுகின்றது.

வாரத்தில் நான்கு நாட்களாவது மேற்கண்ட நான்கில் ஏதாவது ஒன்றை ஒருவேளை வீதம் உணவில் சேர்த்து வந்தவர்களையே 19 வருடங்கள் தொடர்ந்து ஆய்வுக்குட்படுத்தியுள்ளனர். இவர்களே இதயநோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆனால் வாரம் இருவேளை மாத்திரம் அவரைக்காய், போஞ்சி, மொச்சை, பட்டாணி, சோயா, கொத்தவரை போன்ற பயிற்றங்காய் உணவு வகைகளைச் சேர்த்து வந்தவர்களிடம்

இந்த நன்மைகள் இல்லை என்றும் அவர்களுக்கு இதய நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டதாகவும் ஓர்ச்சிவஸ் ஒஃப் இன்டர்னல் மெடிசனின் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பயிற்றங்காய் வகை உணவுகள் நெஞ்





# பல்வேறு நோய் தீர்க்கும் நிவாரணி

பயிற்றங்காய் வகை உணவுகளை மிக ஆவலுடன் நாள்தோறும் உணவில் சேர்த்து உண்பவர்களிடம் இரத்தக்கொதிப்பு அபாயம் இல்லை என்றும் மொத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவும் குறைவாக இருந்ததாக அமெரிக்காவின் லூதியானா மாநில நீயு ஓர்லியன்ஸ் துலேன் பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட விரிவான ஆய்வுகள் மற்றும் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டுபிடித்துள்ளது. துலேன் பல்கலைக்கழக ஆய்வுக் குழு மேலும் இவர்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் நீரிழிவு நோயோ, உயர் இரத்த அழுத்தமோ அரிதாகக்கூட ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்றும் உறுதியாகக் கூறியுள்ளது.

இதற்கான காரணங்களை இவ் ஆய்வுக்குழுவினர் விரிவாக ஆராய்ந்ததில் பல உண்மைகள் வெளிவந்தன. பயிற்றங்காய் உணவு வகைகளில் எளிதில் கரையத்தக்க நார்ப்பொருட்கள் உள்ளன. இவை மனிதனின் குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்கிறது.

பயிற்றங்காய் வகை உணவில் குறிப்பாககொத்தவரங்காய், மொச்சை போன்றவற்றில் எலும்பு மெலிவைத் தடுக்கும் கல்சியம் உப்பு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. கோப்பி அதிகம் அருந்துபவர்களுக்கு பித்தம் அதிகம் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு இதனை இது தடுக்கின்றது. இரவில் நன்கு கண்பார்வை தெரியும் இரத்தத்தில் ஹோமோ சிஸ்டைன்

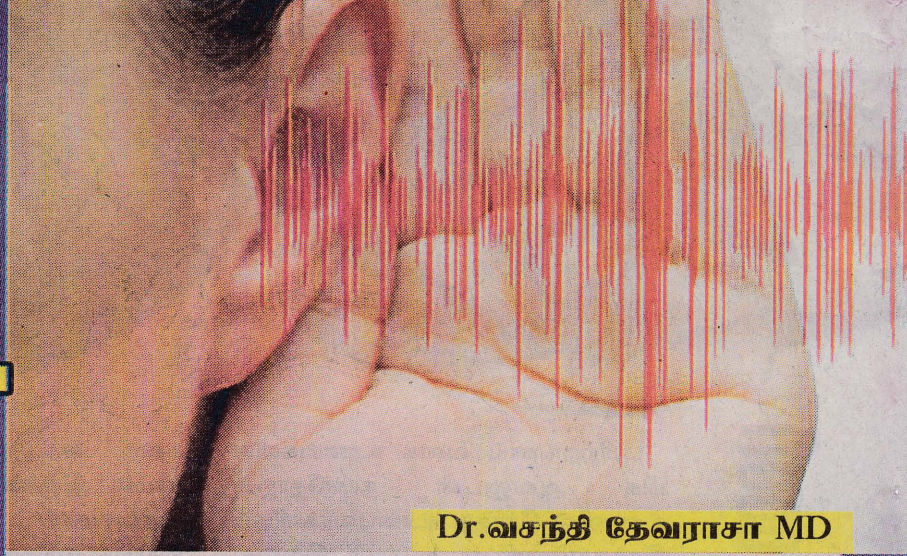
என்ற கூட்டுப்பொருள் அதிகரிக்காமல் இருக்க இதில் ஃபோலேட் உதவுவதால் இருதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன.

இதுதவிரகெட்டகொலஸ்ட்ரோலும் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளப்படுவதாக மேற்குறித்த ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன. அத்தோடு மொச்சை அவரைக்காய் பயிற்றங்காய் பட்டாணி போன்றவை இன்சலினை உற்பத்தி செய்து கொண்டே இருக்க உதவுவதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இது நன்மை செய்யும். பசியையும் எளிதில் கட்டுப்படுத்த புரதமும் மாச்சத்தும் இவற்றில் அதிகம். வளரும் குழந்தைகளுக்கும் இது நல்லது.

இந்த உணவுகளில் சோடியம் உப்பு குறைவாகவும் அதே நேரத்தில் பொட்டாசியம், கல்சியம், மக்னீசியம் உப்புகள் அதிகமாகவும் உள்ளன. இந்த 4 விதமான உப்புகளும் எவ்வித இதய நோயும் அண்டவிடாமல் தடுத்து வாழ்நாட்களை நீடிக்க உதவுகின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகளில் பலர் நீண்ட நாட்கள் வாழ இந்த உணவுகள் உதவி செய்கின்றன. மேலும் எல்லா வற்றையும் விட இதய நோய் இதய அடைப்பு முதலியவற்றை தடுப்பதோடு ஃபோலேட் என்ற தாது உப்பும் இந்த உணவுகளில் மிகவும் அபரிமிதமாக உள்ளன என்றும் நியுசேர்லியன்ஸ் துலேன் பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட தொடர் ஆய்வுகள் மூலம் இவ் உண்மைகள் வெளிச்சத்திற்கு வந்தன.

இராஞ்சித் ஜெயகர்

# செவிப்புலன் மண்டலத்தின் ஆடிப்படை அமைப்புகள்



Dr.வசந்தி தேவராசா MD

எமது நேரத்தின் பெரும் பகுதியை வார்த்தை மூலமான தொடர்பாடல் மூலமாக ஒருவர் ஒருவரோடு தொடர்பு படுத்துவதில் செலவிடுவதால் மனிதராகிய எமக்குக் கேள்வித் திறன் மிக முக்கியத்துவம் பெற்று விளங்குகிறது. கேட்கும் சக்தியின் இழப்பு என்பது எல்லா உடல் ஊனங்களையும் விட மோசமானதென்ப பலராலும் எண்ணப்படுகிறது. பிறழ்ச்சியுற்ற கருத்துக்களும் தனிமை சந்தேகம் மற்றும் யதார்த்த நிலையோடு தொடர்பின்மை

ஆகிய நடத்தைகளும் கேட்கும் திறனற்றவர்களில் அல்லது செவிடர்களில் பெரிதும் அவதானிக்கப்படும் நிகழ்வுகளாகும்.

\* வெளிச்சோணை (புறக்காது) இது தன்சார்பு நிலையிலிருந்து ஓசைகளைக் காதினுள் செலுத்தப் பயன்படுகிறது.

\* **நடுக்காது** : ஒலியின் பொறிமுறை மற்றும் நிகழுமிடம் இதுவென்பதால் பாரிய செயற்பாட்டு முக்கியத்துவத்தை இது உடையதாயிருக்கின்றது. செவிப்பறையானது வெளிக்காதினை நடுக்காதிலிருந்து பிரிக்கிறது.

இ யு ஸ் தே சி யன் குழாய்கள் தொண்டையிலிருந்து நடுக்காதிற்கு ஒரு திறப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன. அத்துடன் காதின வெளிப்புறத்திற்கும் உட்புறத்திற்கும் இடையேயான அழுத்த வேறுபாடுகளைச் சமநிலைப்படுத்தும் பணியையும் செய்கின்றன. உயரப் பிரதேசங்களில் நுழையும்போது அல்லது நீர்மட்டத்திற்குக் கீழ்ச்செல்லும் போது உடல் அழுத்தங்கள் சமநிலை கொண்டவை யாக





மாறுவதால் காதுகள் ஏற்ற பதிற் செயற் பாட்டைப் புரிகின்றன. காதின் வெளிப் புறத்திற்கும் நடுப்புறத்திற்குமிடையேயான அழுத்தத்தில் மிகை வேறுபாடு தோன்று கையில் வலி ஏற்படுவதுடன் அழுத்தம் சமநிலைப்படுத்தப்படா விட்டால் செவிப் பறை சேதமடையவும் கூடும்.

\* நடுக்காதின் முக்கியமான அமைப்புக் களாக விளங்குவவை மூன்று சிறு எலும்பு களாகும். இவை செவிப்பறையிலிருந்து ஒலி அதிர்வுகளை நடுக்காதினூடக முட்டை வடிவச் சாளரத்திற்கு அனுப்புகின்றன. சவ்வொன்றினால் மூடப்பட்டிருக்கும் இச்சாளரம் நடுக்காதை உட்காதினின்று பிரிக்கின்றது.

\* உட்காது இரு முக்கிய அமைப்புக்களைக் கொண்டுள்ளது. கேட்டலுக்கான விசேட வாங்கிகள் (ஏற்பிகள், மயிர்க்கலங்கள்) அமைந்துள்ள உட்காதுச்சுருள் மற்றும் நடு

நிலைக்கும் சமநிலைக்குமான வாங்கிகளான அரைவட்டக்கால்காய்கள் என்பவையே அவை. இக்காரணத்தினால்தான் உட்காதில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஒன்று கேட்டலை மட்டுமன்று சமநிலையையும் பெரும்பாலும் பாதிக்கின்றது.

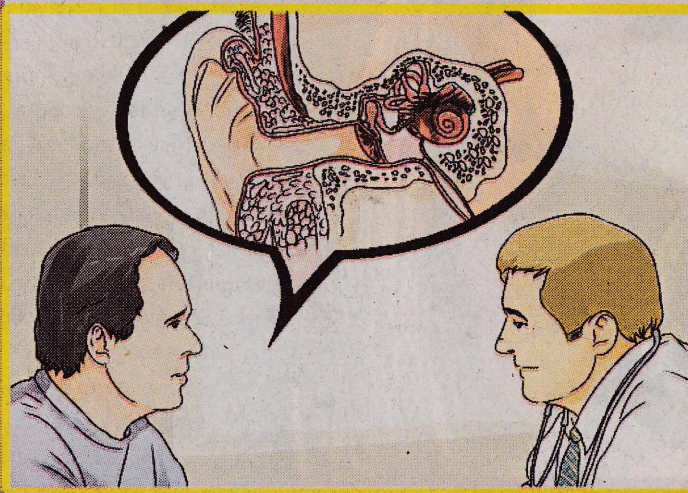
\* வெளிக்காதினால் நுழையும் ஒலி அலை கள் செவிப்பறையில் அதிர்வு ஒன்றினை ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்த அதிர்வுகள் நடுக்காதுள்ள சிறு எலும்புகளை அசையச் செய்கின்றன. முட்டை வடிவச் சாளரத்தினூடாகக் கடந்து செல்லும் இந்த அசைவு அல்லது அதிர்வு உட்காதில் உள்ள கேட்டல் உறுப்பில் (உட்காதுச் சுருள்) உள்ள திரவத்தில் (பாய் பொருள்) அதிர்வொன்றினை உண்டாக்குகின்றது. உட்காதுச்சுருளிலுள்ள அடி மென்சவ்வு தூண்டு தலுக்குட்படுகையில் கேட்டலுக்கான

விசேட வாங்கிகளான மயிர்க்கலங்கள் செயலுறச் செய்யப் படுகின்றன. அத்துடன் காதிலிருந்து நரம்புத் தூண்டல்கள் கேட்டல் நரம்பினூடாக மூளையின் கேட்டல் மையத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப் படுகின்றன.

### கேட்டலில் வயது

தொடர்பான மாற்றங்கள் சாதாரணமாக 40 களில் ஆரம்பமாகும் கேட்டல் தொடர்பான நுட்பமான மாற்றங்கள் வயது செல்லச்செல்லப்



படிப்படியாகக் கூடுகின்றன. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் கிட்டத்தட்ட 60% மானோரும் 80 வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் 90% வரையிலானோரும் கேள்வியுணர்வில் சில குறைபாடுகளைக் கொண்டுள்ளனர். முதியோரில் கேள்வியுணர்விழப்பு கண்டு பிடிக்கப்படாமலும் சிகிச்சையளிக்கப் படாமலும் போய்விடுகின்றன. எமது கலாசாரத்தில் பெண்களை விட முன்னதாக ஆண்கள் கேள்வியுணர்விழப்பைக் காண்பிக்கின்றனர். இதற்குப்

பகுதியளவில் காரணமாயிருப்பது பெண்களை விட ஆண்கள் பொதுவாகத் தொழில்சார் சத்தம் சந்தடிகளுக்கு நீடித்த நேரம் முகம் கொடுக்க வேண்டியிருத்தலாகும். அத்துடன் சற்றுப்புறச் சந்தடியானது கேள்வியுணர்வைப் பாதிக்கும் திட்டவாட்டமான ஒரு காரணியாகும்.

**முதிர்வு செயன்முறையோடு தொடர்புடைய கேட்டலில் ஏற்படும் தனி வேறான மாற்றங்கள்.**

புறக்காதில் வெளிச்சோணை தனது வளை திறனைச் சற்று இழந்து நீட்சியும் விரிவும் கொண்டதாக மாறுகிறது. புறக்காதுக்கால் வாயிலுள்ள மயிர்கள் விறைப்புத்தன்மை கொண்டதாக மாற முனைகின்றன. இவற்றுடன் புறக்காதுக் கால்வாயின் இழைமங்களின்



உலர்வும் மெலிவும் சேர்ந்து வயது போகப் போக காதுக் குரும்பியின் ஒன்று திரளலுக்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. பிற்பட்ட காலத்தில் உற்பத்தியாகும் காதுக்குரும்பி அதிகம் தடிப்பானதாகவும் இலகுவில் அகற்றப்பட முடியாததாகவும் விளங்குகிறது.

புறக்காதுக் கால்வாயில் ஒன்று திரளும் காதுக்குரும்பியானது கேட்டலுக்கான கால்வாயினை அடைத்துக்கொள்வதுடன் கேட்டற் குறைபாட்டிற்குக் கணிசமான அளவு பொறுப்புடையதாகவும் விளங்குகிறது. அதிக குரும்பி காதிற் சேராதவாறு





வைத்திருப்பதன் மூலம் இந்நிலை தவிர்க்கப்பட முடியும். காதுக் குரும்பி ஒன்று திரள்கையில் தொழில்சார் தகைமை கொண்ட ஒருவரால் மட்டுமே அது அகற்றப்படல் வேண்டும்.

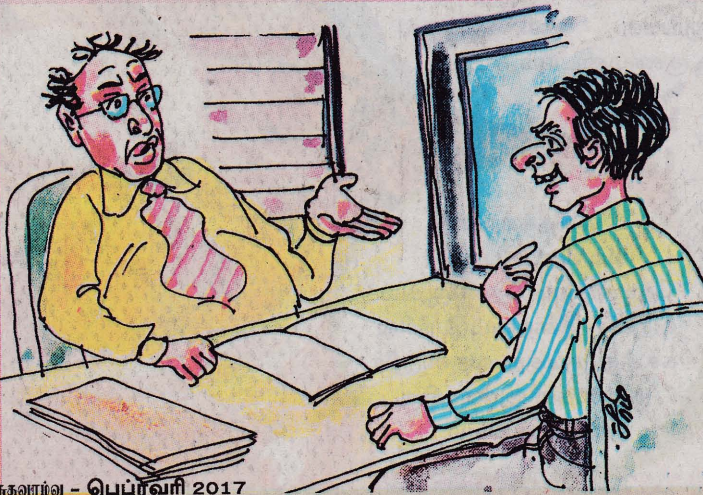
நடுக்காதிலேற்படும் வயது தொடர்பான மாற்றங்கள் செவிப்பறைச் சவ்வு முட்டை வடிவச்சாளரச் சவ்வு மற்றும் வட்ட வடிவச் சாளரச் சவ்வு என்பவற்றின் வளைதிறன் குறைவு சுண்ணச்சத்து அதிகரிப்பால் சிற்றெலும்புகள் அதிகரித்த விறைப்புத் தன்மை கொண்டதாக மாறும் சாத்தியம் மற்றும் ஓசைப் புலனின் இச்சையில் செயற்பாட்டுக் குறைவு என்பவற்றுடன் தொடர்புற்றிருக்கக்கூடும். நடுக்காதின் சவ்வுகளிலும் சிற்றெலும்புகளிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஒலி அதிர்வுகளின் அனுப்புக்கை ஓரளவு பாதிப்படைகின்றது. எனினும் சாதாரணமாக கேள்வித்திறனை கணிசமான அளவு பாதிப்பதில்லை.

### வயது முதிர்வால் உட்காதிலேற்படும் மாற்றங்கள்

முதியோர் கேள்விக் குறைபாடு இனங்காணப்படுகிறது. இதில் உணர்வு ரீதியான



கேள்விக்குறைபாடு மிகச்சாதாரணமானது. நடுக்காதுச் சுருளின் மேலுறை சிதைந்து போவதுடன் இது தொடர்புடையது. இதனைச் சார்ந்த ஏனைய குறைபாடுகள் நடுக்காதுச் சுருள் மற்றும் உயர்நுட்பக் கேட்டல் பாதையின் நரம்பணுக்கள், (நரம்பணுக்குறைபாடு) நடுக்காதுச் சுருள், நார்ப்பொருள் நாள இழைமங்களின் மெலிவு, (உயிர்பொருள் மாறுபாட்டுச்செயற்பாட்டில் குறைபாடு) மற்றும் நடுக்காதுச்சுருளின் அடிமென் சவ்வில் ஏற்படும் சிதைவு மாற்றங்கள் (பொறிமுறைக் கேள்விக் குறைபாடு) என்பனவாம். முதியோர் கேள்விக் குறைபாடானது நடத்தை மீது குறிப்பிடத்தக்க அளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. ஏனெனில் பேச்சினைப் புரிந்து கொள்ளும் இயலுமையை இது குறிப்பாகப் பாதிக்கின்றது.



"உங்களுக்கு ஏதாவது  
விற்பனை அனுபவம்  
இருக்கிறதா?"

"ஓ! நிறைய! என்  
வீடு, கார் மற்றும்  
மனைவியின் அனைத்து  
நுகைகளையுமே  
விற்ப்புருக்கிறேன்!"

# தேனும் லவங்கப் பட்டையும்

\* சிலருக்கு

சாப்பிட்ட உடன்

வயிறு பெருத்து, வயிறு அடைத்து சிரமப்படுவர்.

இவர்கள் உணவு உண்ண முன் 2 தேக்கரண்டி தேனில் சிறிது லவங்க பொடி தூவி சாப்பிட வேண்டும்.

\* தேனும்

லவங்கப் பொடி

யும் சேர்த்து உண்ண வாயுத்தொல்லை தீருமாம்!

\* தினமும்

காலையில் 1 தேக்க

ரண்டி லவங்கப்பட்டை

பொடி, 2 தேக்கரண்டி தேன்

சேர்த்து குழைத்து

சிற்றுண்டியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். இதயநோய் மீண்டும் அணுகாது. அமெரிக்கா, கனடா போன்ற நாடுகளில் மருத்துவமனைகளில் இதனை கொடுத்து வருகிறார்கள்.

\* 2 தேக்

கரண்டி தேன்,

1 தேக்கரண்டி

லவங்கப் பொடி கலந்து

சாப்பிட்டு வர வயிற்று

வலி, அல்சர் அடி

யோடு மறையும்.

\* மூட்டு வலி

உள்ளவர்கள் நடக்க

முடியாமல் கஷ்டப்படுகிற

வர்கள் தினமும் காலை, இரவு

நேரங்களில் 1 கோப்பை வெந்நீரில்

2 தேக்கரண்டி தேன், 1 தேக்கரண்டி

லவங்கப் பொடியை கலந்து அருந்தி

வர ஒரு வாரத்தில் வலி குறையும்.

எத்தகைய கடுமையான மூட்டுவலி

யாக இருந்தாலும் 1 மாதத்தில்

குணம் நிச்சயம்.

\* உலகில்

கெட்டுப்போகாத

ஒரே உணவு தேன் தான்!

இதில் உள்ள அதிகமான

மருத்துவ குணங்கள்

சொல்லி தீராது.

\* சூடான நீரில்

1 தேக்கரண்டி தேனை

வைத்து இளஞ்சூடாக்கி

அதனுடன் ¼ தேக்கரண்டி

லவங்கப் பொடியை குழைத்து

3 நாளைக்கு எடுத்து கொள்

ளுங்கள். சளி, இருமல்

குணமடையும்.

\* 2 மணி

நேரத்தில் உடலில்

உள்ள 10% கொழுப்பை

குறைக்கும் தன்மை கொண்டது

தேன். 2 தேக்கரண்டி தேன்,

3 தேக்கரண்டி லவங்கப் பட்டை

பொடியையும் 16 அவுன்ஸ்

நீருடன் கலந்து குடியுங்கள். 2

மணி நேரத்தில் கொழுப்பு

அளவு குறையும்.

\* 2 தேக்கரண்டி

லவங்கப்பொடி, 1

தேக்கரண்டி தேன் ஆகிய

வற்றை இளங்கூட்டு நீரில்

கலந்து குடித்து வர சிறுநீர்

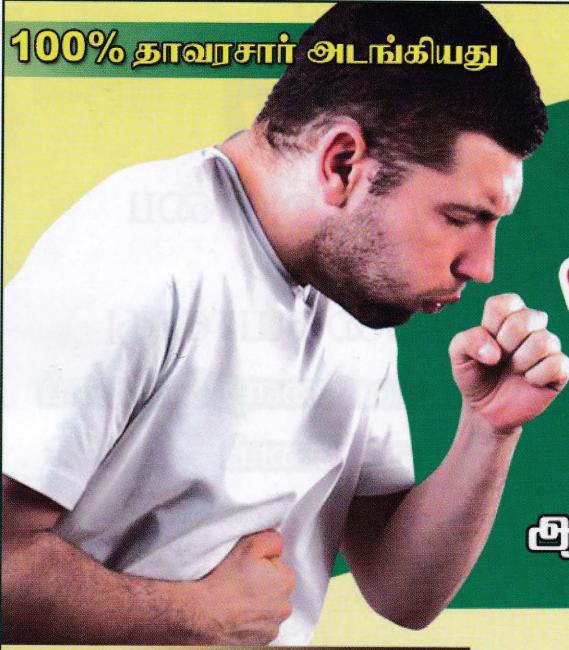
குழாய்களிலுள்ள கிரு

மிகள் அழியும்.

- அனுவா மதுகதவன், வவுனியா.

100% தாவரசார் அடங்கியது

மறைக்க முடியாத  
**இருமலை  
ஒழிக்க**



**ஆடாதோடை அதிமதுரம்**  
இருமல் பாணி

**பஸ்யால்**

**ஆயுர்வேத ஓசு**



அடங்குபவை: ஆடாதோடை, பணங்கற்கண்டு, கண்டங்கத்தரி, அதிமதுரம், திப்பலி, இஞ்சி, கற்பூரவள்ளி, முந்திரி ஆகிய ஆயுர்வேத ஓசுடாதங்கள் அடங்கிய 400 வருட பழமை வாய்ந்த பாரம்பரிய பாணியாகும்.

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

Sole Agent

தமிழில் தொடர்புக்கு:- ஸ்ரீதரன் 076 824 0023

**Sujeeva Dispensary Rasaiha Ayurveda Medical**

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

No.329 Bazar Street, Vavuniya 024-222 4819

Arpico Super Market, அனைத்து ஆயுர்வேத பாமசிகளிலும் கிடைக்கும்.



**Pasyale Ayurveda Osu (Pvt) Ltd.**

Dalupitiya, Kadawatha, Sri Lanka.

Tel: 011 4818196 / 011 5638470

Email: pasyalaayurveda\_product@yahoo.com

தாய்ப்பாலே  
இயல்பில்  
உருவான  
உண்பதான  
ஒரேயொரு  
இயற்கை  
உணவு.

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

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



தாயின் அன்பை  
போல  
நம்பிக்கையானது

**சுத்தமான வெள்ளைத்தேய்காய்  
எண்ணெய்**

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



ரூபா 125/- முதல்

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட விமீட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2017 ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் ஆரம்பிட்டு வெளியிடப்பட்டது.