

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

August 2014

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/136/News/2014

'ஆப்புத்தில்' உள்ள ஆபத்து

Dr. ல்லாணி கருணாரத்ன

குறுதிச் சிறுதட்குகள்

Dr. அர்ஜுன டி சில்வா

காமிதோலி கர்ப்பபாணி நோய்

சிரிப்பு மருத்தாத்தல்...

போசணையின் முக்கியத்துவம்

Dr. கே.ஆர்.கிர்ஷாண்

டெங்குவை குணப்படுத்த மாற்று வழிகள்

சிசல்வையா துரையப்பா

அதிக உடற்பருமனா ? Slim ஆக வேண்டுமா ?

IRAHANDA



Veda Gedara
Ayurveda

சித்தி

எவ ஜீவனய

புத்தாச அரசாட்சியின் போதான பழையவாய்ந்த
தயாரிப்புகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டது

இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு கோப்பை கடுநீரில் இம்மூலிகையின் ஒரு பக்கட்டை இட்டு நன்கு கரைத்து அருந்தவும். எண்ணெய், கொழுப்பு, சீனி, கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற உடலுக்கு தேவையற்றவற்றை அகற்றி நீங்கள் கனவு காணும் அழகிய உடலமைப்பை பெற உதவிடும். ஒவ்வொரு காலையும் இதன் மூலம் கிடைக்கும் வித்தியாசத்தை உங்களால் உணர முடியும். பக்கவிளைவுகள் எதுவுமற்ற எமது பாரம்பரிய மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

அழகிய, மெல்லிய மேனிக்கு.....



ISO 9001 : 2008

WHO GMP Certified

நாடுபுராகவுமுள்ள ஆயுர்வேத மருந்தகங்கள்
மற்றும் பாமசிகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



Manufactured and Marketed by
NATIVE HERBS (PVT) LTD
229/3, New Kandy Road, Pittugala, Malambe, Sri Lanka
Tel: +94-11-5618267/8, +94-11-4373634, +94-(0)-777586155
Fax: +94-11-2807268 e-mail: info@irahanda.lk

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

06 **காதில் சீழ் வடிதல்**

Dr. ச. முருகானந்தன்

12 **உடல் முதுமை**

ஜெயா

14 **சிரிப்பு மருந்தாதல்**

ரேகா சிவப்பிரகாசம்

16 **“டெங்கு” - பாரம்பரிய சிகிச்சை**

செல்ஸையா துரையப்பா

20 **அப்பத்தில் பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ்**

எஸ். ஷர்மினி

34 **மருத்துவ கேள்வி பதில்கள்**

எஸ். கிரேஸ்

42 **உணவும் போசணையும்**

Dr. கே.ஆர். கீர்ஷான்

50 **குருதி சிறுதட்டுக்கள்**

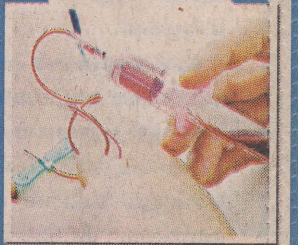
Dr. அர்ஜுன டி சில்வா

60 **அழகு என்பது...**

Dr. டி.தர்ஷினோதயன்

**ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்**

**பக்க வடிவமைப்பு
வீ. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,
எஸ். தேவிகாதமாரி, செ. சரண்யா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி**



வணக்கம்.

“சுகவாழ்வு” என்ற தலைப்புக்கு ஏற்ற வகையிலேயே இச் சஞ்சிகை எமக்கு சுகமான வாழ்க்கைக்கான வழிகளை காட்டியுள்ளது. அந்த வகையில் மருத்துவ குறிப்புகள், அழகுக்குறிப்புகள், நோய்கள் பற்றிய முன் எச்சரிக்கை போன்ற இன்னும் பல விடயங்களை எமக்கு அள்ளித் தந்து பயனடைய வைக்கும் சுகவாழ்வுக் குழுவினருக்கு எனது அன்பார்ந்த வாழ்த்துக்களோடு, இச் சஞ்சிகையை எமக்கு வழங்கும் ஆசிரியருக்கும், அதனோடு இணைந்து செயற்படும் அனைத்து அன்பான நெஞ்சங்களுக்கும் எனது இனிய நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்வதில் பெருமையடைகின்றேன்.

இப்படிக்கு,
ஆர். மனோஹரன்,
யாழ்ப்பாணம்.

சுகவாழ்வு குழுவினருக்கு அன்பு வணக்கங்கள்.

“உயிர் காப்பான் தோழன்” என்ற கூற்றுக்கு பொருத்தமாக சுகவாழ்வு சஞ்சிகை எமக்கு தோள் கொடுக்கும் தோழனாக இருந்து பெரிதும் உதவுகிறது. இப் பயணம் என்றும் இவ்வாறே தங்குதடையின்றி பயணித்து உச்சியை தொட எனது வாழ்த்துக்கள். எங்களின் சிநேகிதம் வானம் போல் எல்லையற்றதாய் தொடர்ந்து செல்லவும் மீண்டும் எனது வாழ்த்துக்கள். இப்படிக்கு,
வ.காயத்திரி,
மன்னார்.

வாழ்வுக் குழு

வணக்கங்கள்.

இச்சஞ்சிகையை எங்கள் கைகளில் தவறாமல் தவற வைக்கும் சுகவாழ்வு குழுவுக்கு எனது இனிய பாராட்டு மழைகள்.

மனிதனானவன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான வழிகளை மிக அழகாக இதழ் வடிவில் ஒழுங்கமைப்பதன் தந்து, எமக்கு புரியவைத்து, நன்மையடையச் செய்யும் உங்கள் இலட்சியம் மிகவும் பயனுடையது. ஒவ்வொரு முறையும் தவறாமல் வந்து எங்கள் மனங்களை தீர்த்து, மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கிச் செல்லும் உங்கள் பணி நீண்ட தூரம் பயணித்துக் கொண்டே இருக்கட்டும். மனிதனாக வாழ்வது மட்டும் முக்கியமல்ல, ஆரோக்கியமான மனிதனாக வாழ்வதும் முக்கியமே என்பதை அறியச் செய்து வாசகர்களுக்கு பிரசுரிக்கும் உங்கள் நற்செயல் சிறந்தது.

இப்பயணம் எல்லைகளற்றதாய் எப்பொழுதும் நன்மை பயப்பதாய் தரத்துடன் நிலைத்து நிற்கவும் எந்த சவால்களிலும் எளிதாக வெற்றி பெறவும் சுகவாழ்வு பயணத்தின் பயணியில் ஒருவரான எனது நல்வாழ்த்துக்கள்... உங்கள் நற்பணி என்றும் வளர்க.

இப்படிக்கு,
எம்.கலா, கொட்டாஞ்சேனை.

பிரச்சினைகளை அளத்தல்

இன்று நம்மில் பலபேர் ஏன் இந்த வாழ்க்கை இவ்வளவு சிக்கலாகிப் போய்விட்டது என்று கடுமையாக சிந்தித்து பெருமூச்சு விடுகின்ற நிலைமைக்கு தள்ளப்பட்டு விட்டோம். மனித வாழ்வில் 'பணம்' என்ற ஒரு சடப்பொருள் வந்து சேர்ந்ததில் இருந்து மனிதனின் அநேக பிரச்சினைகள் பணத்தை சுற்றியே ஏற்படுகின்றன. 'பணம்' மட்டும் இருந்தால் எல்லா பிரச்சினைகளும் தீர்ந்து விடும் என்று ஒரு சாரார் கருதுகின்றனர். இந்த நிலையில் மனிதனின் பிரச்சினைகளை பட்டியல் போட்டு சிந்தித்து ஆராய்ந்து அவற்றை எவ்வாறெல்லாம் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற விஞ்ஞான பூர்வமான கலையும் இன்று நன்கு வளர்ச்சியடைந்துள்ளது என்பதையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

மனிதர்களுக்கேற்படும் பிரச்சினைகளை தத்துவார்த்த ரீதியில் ஆராய்ந்து அவற்றை பகுப்பாய்வு செய்து திட்டமிட்டு தீர்த்துக்கொள்ள முடியுமா என்பது தொடர்பில் பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு இன்று அது ஒரு பிரதான பேசு பொருளாகவும் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. நான் இன்று உங்களுக்குச் சொல்லப்போவது அத்தகைய விஞ்ஞானபூர்வமான கருத்தொன்றின் வெளிப்பாட்டைப்பற்றித்தான். இதனைக் கூறியவர் அமெரிக்க மனோவியல் விஞ்ஞான சங்கத்தின் தலைவராகக் கடமையாற்றிய மார்ட்டின் செலிக்மான் என்பவராவார். 1998ஆம் ஆண்டு ஒரு ஒன்று கூடலின் போது அவர் ஆற்றிய உரையில் இருந்து பின்வரும் கருத்துக்கள் மேற்கோள் காட்டப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது அனுபவத்தின் வாயிலாக தன்னுள் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கின்ற ஆளுமையின் அளவுக்கேற்ப தான் தனது சூழல் தன்னைச்சுற்றி எழுகின்ற பிரச்சினைகள் தொடர்பில் தன்னயே அளந்து பார்க்கும் ஒரு அடிக்கோளை பயன்படுத்துகின்றான். இந்த அடிக்கோளில் அவன் பிரதான அம்சங்களாக பின்வரும் ஆறு காரணிகளைப் பயன்படுத்துகின்றான். அவற்றுள் அவன் பெற்றிருக்கின்ற ஞானம் (Wisdom), துணிச்சல் (Courage), மனிதத்துவம் (Humanity), நீதி நியாயம் (Justice), தன்னடக்கம் (Temperance) முதலியன அமைந்திருக்கும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு மனிதனும்

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சூழலை

மலர் - 07

இதழ் - 04

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890/93 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

செயற்படுகின்ற தன்மை அவனவனுக்கேற்ப வேறுபடும். இதனைத் தவிர மேலும் பின்வரும் ஆறு அம்சங்களில் தம்மைத்தாமே பயிற்சிக்குட்படுத்திக் கொள்வது வாயிலாக ஒவ்வொரு மனிதனும் தத்தமக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை தாமே அலசி ஆராய்ந்து தீர்த்துக் கொள்ள முடியும். முதலாவதாக தனக்கு என்ன விதமான பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ளதென்று சிந்திக்கும் மனோநிலையை ஒவ்வொருவரும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதன் அடிப்படையில் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினை தொடர்பில் பின்வரும் ஆறு அம்சங்களை சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும்.

அவை என்னவிதமான பிரச்சினை ஏற்பட்டுள்ளது. (Recognising Problem) ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினையை புரிந்து கொண்டு பெயரிடுதல் (Problem Labeling) பிரச்சினைக்கான காரணத்தை பகுப்பாய்வு செய்தல் (Problem Cause Analysis) மாற்று தீர்வுகளை முன்வைத்தல் (Optional Solutions) தீர்மானம் செய்தல் (Decision Making) அமுல்செய்தல் (Action) என்பனவாகும்.

பொதுவாக மானிடர்களாகிய நாம் பிரச்சினை என்று வந்துவிட்டால் உடனே மனதுடைந்து போய் விடுகின்றோம். அதனை எதிர்கொண்டு வெற்றியடைய வேண்டும் என்ற யோசனை உடனடியாக எந்த மனிதருக்கும் தோன்றுவதில்லை. மிகப்பலவீனமானவர்கள் அழுது புலம்புவார்கள். வேறு பலர் மனம் உடைந்து போய் கல்லாக சமைந்து விடுவார்கள். ஆதலால் பிரச்சினைகள் வந்தால் என்னென்ன வழிகளைக் கையாளலாம் என்பதை நம் மனம் முன்கூட்டியே பழக்கப்படுத்தி வைத்திருக்குமாயின் அது பிரச்சினைகள் வந்தபோது தன்னிச்சையாகவே அத்திசையில் சிந்திக்கத் தொடங்கி விடும். நமக்கு பாதி பிரச்சினைகள் தீர்ந்து போய்விடும்.

Dr. Sugavanam

சுகவாழ்வு

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது



மருத்துவ
 விசேடத்துவ
 ஜில்லாகாணன்
 Dr. ச. முருகானந்தன்



காதில் சீழ் வழுகிறதா?

உடன் கவனம் எடுங்கள்



தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் உக்கிரமாகவும் இருக்கலாம். வலி நிவாரணிகள் உயிரி எதிரி மருந்துகளை வைத்தியர் சிபாரிசு செய்யும் போது ஒழுங்காக பாவிக்க வேண்டும். மாறாத பட்சத்தில் சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படலாம்.

சிலரின் தாடை பகுதியில் காயம் ஏற்படும் போது அதன் மூலம் உட்காதில் பாதிப்போ தொற்றோ ஏற்படலாம். அதற்கு சரியான சிகிச்சை உரிய நேரத்தில் மேற்கொள்ளாது விட்டால் காதிலிருந்து சீழ் வடிய ஆரம்பிக்கும். இந்த திரவம் கெட்ட வாடை உடையதாக இருந்தால் உள்ளே உள்ள எலும்புகள் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதை அனுமானிக்கலாம். இது

காது காதின் வெளிப்புறமாக உள்ள செவி உட்புறமாக உள்ள முன்காது நடுக்காது பின்காது என பிரிவுகளை கொண்டுள்ளது. காதில் சீழ் வடிவதற்கான காரணம் கிருமித்தொற்றின் தாக்கமாகும். வெளிக்காதில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் அதிக சீழை ஏற்படுத்துவதில்லை. சில வேளைகளில் சிலருக்கு இத்தொற்றின் போது மெலிதான திரவம் வெளிப்படுவதுண்டு. மற்றும்படி அரிப்பும் காது கேட்பதில் சற்று மந்தமும் முற்காதுத் தொற்றால் ஏற்படலாம்.

செவிப்பறையில் (EAR DRUM) துளை ஏற்பட்டாலும் நடுக்காதில் தொற்று உட்பட பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டாலும் காதில் சீழ் வடிய ஆரம்பிக்கிறது. நடுக்காதில் தொற்று ஏற்படும் போது காதுக் குத்து, காதில் திரவம் நிறைந்திருக்கும் உணர்வு, காது கேளாமை, வாந்தி, பிரட்டு என்பவை ஆரம்பத்தில் ஏற்படுகிறது. இது நீடிக்கும் போது நடுக்காதிலுள்ள நுண்ணெலும்புகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றன. இதனால் தொடர்ச்சியாக காதில் சீழ் வடியும் நிலை ஏற்படுகிறது. சிலசமயங்களில் காதுக் குத்து

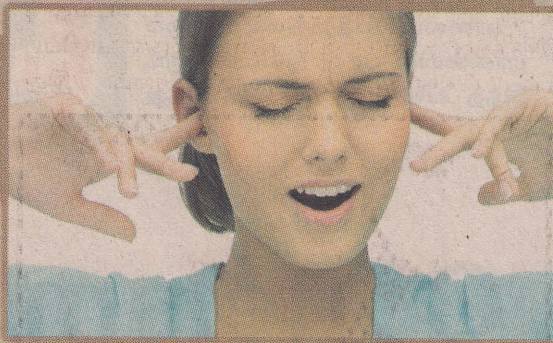


நீடிக்கும் போது காது பாதிப்புக்கு உள்ளாகி நிரந்தர செவிட்டு தன்மை ஏற்படலாம். இத்தகையோர் உடனடியாக காது, மூக்கு, தொண்டை வைத்திய பிரிவில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். தாமதமின்றி சத்திர சிகிச்சை மேற்கொள்வதன் மூலம் குணமாவதுடன்

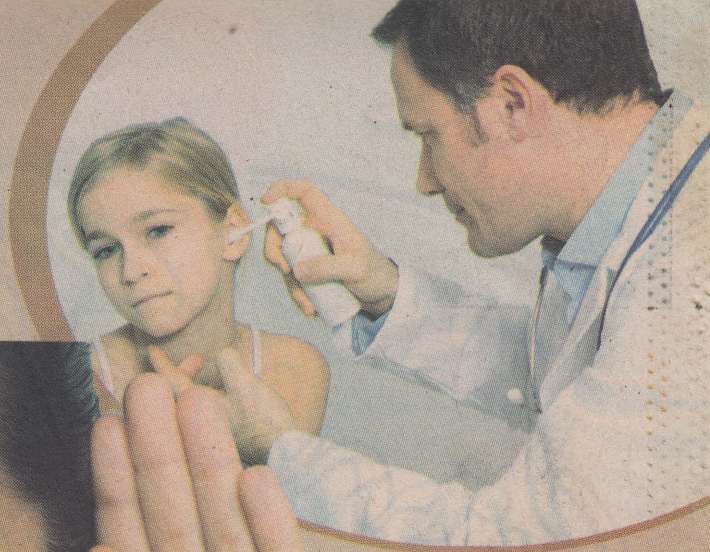
செவிட்டு தன்மை ஏற்படுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். எதையும் பின்போடாமல் சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது.

நடுக்காது மற்றும் உட்காதிற் தொற்று ஏற்படும் போது கிருமி கள் நிறைந்து சீழ் வடிவதை அறி வீர். இது முன் காது ஊடாக வெளியே வடிந்து வெளியேறு வது மாத்திரமன்றி உள்ளூறுப் புக்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற் படுத்தலாம். முக்கியமாக காதின் உள்ளே உள்ள முக நரம்பு மற்றும் கேட்கும் நரம்பு என்பன பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றன. இதனால் வாய் கோணலாவது கேட்கும் திறனை இழத்தல் என்பன ஏற்படலாம். இதை விட ஆபத்தான நோய் நிலை மூளையில் ஏற்பட்டு தொற் றாகும்.

காதுக்கும் மூக்குக்கும் இடையே சில இணைப்பு பாதைகள் இருக் கின்றன. அவற்றினூடாக காது சீழ் மூளையை



சென்றடைய வாய்ப்பு இருக்கிறது. காது வழியாக பயணித்து மூளை சென்றடையும் இரத்த நாளங்களும் நரம்புகளும் இத் தொற்றை காவக்கூடியன. அத்துடன் காதி னருகே உள்ள எலும்புகளின் இணைப்புக் களினூடே துளைகள் காணப்படுகின்றன. மேலும் சில வேளைகளில் காதில் ஏற்படும் சீழ் எலும்பில் அரிப்பை ஏற்படுத்தி துளை களை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான துளைகளினூ



டாகவும் மூளையை தொற்று சென் றடையலாம். மூளையில் ஏற்படும் காது சீழ் கிருமித்தொற்றினால் மிகவும் ஆபத்தான மூளைக்கவசத்தொற்று (MENINGITIS) என்ற

மூளைக்கவசக்காய்ச்சல் ஏற்படலாம். விரைந்து உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய் இது.

காது சீழ் வடிவதற்கு காதுள் ஏற்படும் கட்டி களும் காரணமாகின்றன. வெளித் தோலில் ஏற்படுகின்ற தோற்கட்டுகள் போன்று காதுக்குள்ளும் ஏற்படுவதுண்டு. காதுக்குள் வளரும் இக்கட்டுக்களை CHOLESTOMA என அழைக்கின்றோம். இது மிகுந்த வலியை தரக்கூடியது. உடையும். போது சீழ்வெளிவரலாம். இவ்வாறான கட்டுக்கள் பிறவியிலிருந்தோ இடையிட்டோ ஏற்பு டலாம். இவற்றை சத்திர சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க முடியும்.

வாந்தி மையம் (VOMITTING CENTER) மற்றும் எங்களை நிலையாக நிற்க நடக்க உதவுகின்ற BALANCE CENTER என்பன காதிற்கு அருகாக உள்ள மூளையின் பகுதியில் உள்ளன. காது நோய்கள் ஏற்படும் போது மயக்கம் தள்ளாட்டம் (IMBALANCE) வாந்தி என்பன ஏற்படுவதற்கு இம்மையங்களில் காது நோய் களினால் தாக்கம் ஏற்படுவதே காரணம். சீழ் வடிதலை விரைந்து சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்துங்கள்.

ஆன்மீகமும்

உண்மையில் மிக முக்கியமானது ஒரு மந்திர வாக்கியம். ஆச்சரியமாய் இருந்தாலும் அது தான் உண்மை.

வைத்திய கலா நிதி எமிலி கூ. (1857-1926) என்பவர் மனிதனின் மனதின் சக்தியைப்பற்றி ஆழமான ஆய்வுகளை நடாத்தி ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான அரிய பல கண்டுபிடிப்புக்களை வெளியிட்டவர். ஏறக்குறைய 130 வருடங்களுக்கு முன்னால் 1884ஆம் ஆண்டு அவர் கண்டுபிடித்து அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட

அது என்ன வாக்கியம் தெரியுமா? ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வழியிலும் நான் மேலும் மேலும் குணமாகி வருகிறேன் என்பதே அந்த வாக்கியமாகும். Every day in every way I am getting better and better என்பதே அந்த ஆங்கில வாக்கியமாகும். நமது இதயத்தில் முழுமையாக நிரப்பி இந்த வாக்கியத்தை தடுமாறாமல் உளறாமல் நாக்கும் உதடுகளும் நன்கு பொருந்தி வரும் விதத்தில் அழுத்தம் திருத்தமாகவும் வேகமாகவும் கூற வேண்டும்.

காலையில் பத்து நிமிடங்களும் மாலையில் பத்து நிமிடங்களும் இந்த வாக்கியத்தை தொடர்ந்து

மந்திர வாக்கியம்

Coueism

இந்த வாக்கியத்தை தொடர்ந்து



முழுக்க

ஒரே வாக்கியத்தை மீண்

டும் மீண்டும் கூறுவதன் மூலம் நோய்கள் முழுவதும் குணமாகி விடுகின்றன. பக்கவாதம், போலியோ போன்ற நோய்கள் மட்டுமல்ல நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் கூட 90% சுகமாகி விடுகின்றன. இந்த மந்திர வாக்கியம் குறிப்பிட்ட நோய்க்கு மட்டுமே உரிய வாக்கியமல்ல. மாறாக வைத்தியர்கள் கைவிட்ட நோயாளிகளும் கூட இதே வாக்கியம்தான் வேத வாக்கியமாக இருக்கிறது. பூரணமான உடல் நலத்திற்கு மட்டுமல்ல மனிதனின் சுய முன்னேற்றத்திற்கும் குணநல பண்புகள் நிறைந்த வாழ்விற்கும் கூட இந்த மந்திர வாக்கியம் நல்ல பலனைத் தருகின்றது.

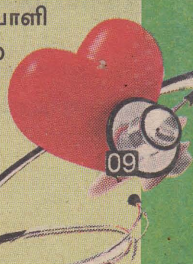
தவிர்க்க வேண்டியவை

இதில் சில வாக்கியங்களை அல்லது சொற்களை கட்டாயமாக தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக நெஞ்சு வலி, வயிற்று வலி, முதுகு வலி போன்ற வலி என்ற சொல்லை தவிர்க்க வேண்டும். இன்று உலகில் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் இந்த வாக்கியத்தை வேண்டுதல் போல் சொல்லி குணமடைகின்றனர். வாழ்க்கையில் முன்னேறுகின்றனர்.

எமலி கூவின் கருத்து

இந்த வாக்கியம் குறித்து இதனை கண்டு பிடித்த எமலி கூ சில கருத்துக்களை முன் வைத்துள்ளார்.

இந்த வாக்கியத்தை நோயாளி திரும்பத் திரும்ப சொல்வதால் உள்ளார்ந்த எண்ண அலை



கூறி வர வேண்டும்.

அப்படி உச்சரிக்கும் போது உங்கள் நோய்கள் எல்லாம் குணமாகி வருவதாக கற்பனை செய்து கொள்வதோடு அவ்வாறு குணமாகி வருவதாக முழு நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

கூயிசம் (Cueism)

இந்த சிகிச்சை முறைக்கு கூயிசம் எனப் பெயர் வைத்துள்ளனர். டொக்டர் எமலி கூ என்பவர் இதனை கண்டுபிடித்தமையால் இந்தப் பெயர் வரக்காரணமாக அமைந்தது.

இது பயனளிக்குமா? கற்பனை செய்வதால் வெற்றி அளிக்குமா? போன்ற கேள்விக்கணைகள் நம் மனதில் தோன்றலாம்.

உதாரணமாக உமிழ் நீர் வேண்டும் என்ற தும் சுரப்பதற்காக நாம் என்ன செய்கிறோம்? வாயினுள் உமிழ் நீர் இருப்பது போல் உடனடியாக கற்பனை செய்து கொண்டு தேவையான உமிழ்நீரை அடுத்த சில விநாடிகளில் சுரக்க செய்து வாயில் கொண்டு வந்து விடச் செய்கிறோம்.

அதேபோல தான் எந்த நோய்க்கும் மருந்து குடித்து வந்தாலும் அந்நோய் குணமாவதை கற்பனை செய்து கொண்டே மந்திர வாக்கியத்தை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி வர நோய் விரைவில் குணமாகி விடும்.

கைவிட்ட நோயாளிகள்

இந்த மருத்துவ முறைப்படி பார்த்தால் வேறு மருந்துகள் எதுவும் கிடையாது. முழுக்க



படுத்தும் முறையை அடிக்கடி அவதானித்
துள்ளார். அது எப்படி சாத்தியமாகின்றதோ
அதேபோல் மனதை பயன்படுத்தியும் குணப்
படுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கை அவ
ருக்கு ஏற்பட்டது.

அத்தோடு இந்தியர்களின்
யோகாசனமும் இந்து மக்களின்
மந்திர முறையும் இவர் இந்த
மந்திர வாக்கியம் எனும் மருத்
துவ முறையை உருவாக்க
பெரும் துண்டுகோலாக
அமைந்தது. இவற்றை
யெல்லாம் வைத்து மனி
தன் முழு ஆர்வத்துடன்
மந்திர வாக்கியத்தை
உச்சரித்தாலே போதும்
நோய் தீரும் என கண்டு
பிடித்தார்.

இந்த ஒரே ஒரு மந்திர
வாக்கியத்தை உருவாக்கி
யதன் மூலம் உலகப்
புகழ் பெற்ற மருத்
துவராக எமிலி கூ.
வளர்ந்துவிட்டார்.

ஏற்படுகின்றது. நிச்சயம் குணமாகுவோம்
என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை
ஏற்படுவதால் நரம்புகளிலும் மற்ற
உறுப்புக்களிலும் தேவையான
மூலக்கூறுகள் உருவாகி நோயை
முற்றிலும் குணப்படுத்தி விடு
கின்றது என்கிறார் டொக்டர்
எமிலி கூ..

சார்ள்ஸ் பெளடின்

வைத்திய கலா
நிதி சார்ள்ஸ்
பெளடின் இதனை
நிரூபிக்க பல ஆய்வு
களை நடத்தினார்.
அந்த ஆய்வுகளின்
முடிவு அவருக்கு
பெரும் வியப்பை
ஏற்படுத்தியது.
நரம்பு சம்பந்தமான சகல
நோய்களையும் இந்த மந்திர வாக்கியம்
குணப்படுத்தியதை அவர் நிரூபித்தமையால்
மக்களின் கவனத்தை ஈர்த்தது. அதன் பிறகு
சித்த மந்திர வாக்கியம் பிரபல்யம் அடைந்
தது. ஏனைய மருத்துவ துறையினரும் முழு
வதுமாக இதனை நம்புகின்றனர்.

இந்தியர்களின் யோகாசனம்

உண்மையில் எமிலிகூ. ஒரு மருத்துவ தாதி.
ஹிப்னாடிஸ முறையில் நோய்களை குணப்



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி

இதய நோயாளிகள் உள்ளிட்ட வேறு பல
நோயாளிகளும் இம் மந்திரத்தை மீண்டும்
மீண்டும் கூறி முழுமையாக குணமடைந்
துள்ளனர். இதனை உறுதியாக அழுத்தம்
திருத்தமாக சொல்லி வரும் பொழுது உட
லில் உள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகள் தமக்கு
தேவையான ஹோர்மோன்களை சுரக்கின்
றன. இதனால் இன்டர்லூசின் என்ற பொருள்
நன்கு சுரந்து நமது சரீரத்தில் நோய் எதிர்ப்பு
சக்தியை உருவாக்குகின்றன. இதனால்
எல்லா நோய்களும் குணமாகி விடுகின்றன.
இது தான் இந்த மந்திர இரகசியம்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்

அமைதியின் சொற்கள்

உள்ளத்தில் ஒளிந்திருக்கும் ஆனந்தம்
“சகல மனிதர்களின் உள்ளத்தில் தான்
அமைதி ஆரம்பிக்கின்றது”

ஒரு உன்னதமான காரணத்திற்காக ஒவ்வொரு மானிடனுக்கும் அமைதியில் இருப்பதற்கான உரிமை உள்ளது. மனித அனுபவங்களிலே மிகவும் நிறைவைத்தரும் அனுபவத்தை அனுபவிப்பதற்கு எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள உரிமைதான் தனிநபர் அமைதியின் அனுபவம். நாம் எம்முடன் அமைதியில் இருக்கும் பொழுது, ஏனையோருடன் அமைதியாக வாழ்வது சாத்தியமாகும். பிரேம் ராவத் தனிமனித அமைதி பற்றி சிறுவயதில் இருந்தே உரையாற்றி வருகின்றார். அவர் மிக முக்கியமான இடங்களிலும், கருத்தரங்குகளிலும் உரையாற்றியுள்ளார். ஐரோப்பிய, நியூஸ்லாந்து பாராளுமன்றங்கள், ஐக்கிய நாடுகள் சபை, இத்தாலியின் செனட் சபை, அவுஸ்திரேலியா, ஆஜ்னானா, கிட், கோல் லண்டன் இளைய தலைவர்களின் தாபனமும், உலகில் உள்ள பல பல்கலைக்கழகங்களும் அதில் அடங்கும்.

பிரேம் ராவத் ஆற்றிய உரையில் ஒரு பகுதி.

◆ இந்த வாழ்க்கையில் உணர்வதைத் தவிர மேலான ஒன்றில்லை.

◆ நிம்மதி உங்கள் உள்ளே உள்ள ஒரு விளக்கு. புரிந்துணர்வின் விளக்கு. தெளிவின் விளக்கு. அறிவின் விளக்கு. இருளை நீக்கும் சக்தியுடைய விளக்கு. அறிவு அது தான். அறிவது. ஊகிப்பது அல்ல. விவாதிப்பதல்ல.

◆ உங்கள் புரிந்துணர்வின் நிலத்தைத் தயார் செய்யுங்கள். பிறகு உங்களுடைய இந்த வாழ்க்கையை எடுத்து அதில் விதையுங்கள். அதில் அறிவது என்ற நீரைப் பாய்ச்சுங்கள். நம்புவது அல்ல. அறிவது. அதற்கு தெளிவின் வெளிச்சத்தைக் கொடுங்கள். அந்த விதை மலர்வதைப் பாருங்கள். அந்த மலர்வது தான் “அமைதி” என்று அழைக்கப்படுகின்றது. அது தான் அமைதி.

பிரேம் ராவத்

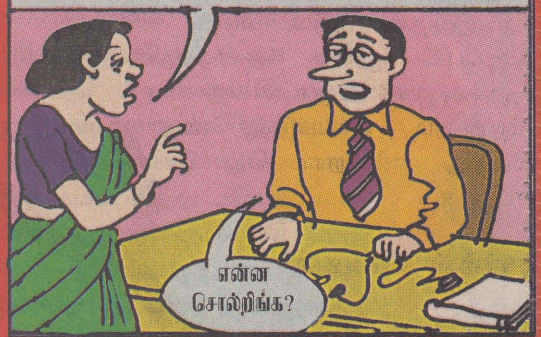
இணையத்தளம்: WWW.Wopg.org

ஒனியம் கருத்து
எஸ். டி. சாமி 1/2 பக்லர் நரசிம்மன்

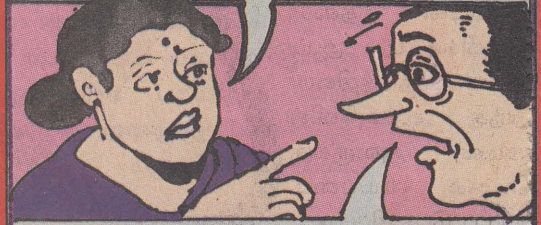
ஐயரசாள்



ஆமா, உங்க பேச்சை கேட்டால் வந்த வினை.



சார் பேசுபான அவரு உங்க பேச்சைக் கேட்டு நிறைய இனிப்பு சாமிட்டாரு.



ஆங். அதுதான், இனிப்பு கண்ணாலதான் பார்க்கக் கூடாதுன்னு டெக்டர் சொல்லி இருக்காணு சொல்லி கண்ணை மறைச்சி கட்டிக்கிட்டு நிறைய இனிப்பு சாமிட்ட ஆரம்பிச்சிட்டாரு



ஆங். அதுதான், இனிப்பு கண்ணாலதான் பார்க்கக் கூடாதுன்னு டெக்டர் சொல்லி இருக்காணு சொல்லி கண்ணை மறைச்சி கட்டிக்கிட்டு நிறைய இனிப்பு சாமிட்ட ஆரம்பிச்சிட்டாரு

உடல் முதுமையும்

ள
மு
தி
ர்
ச்
சி
ய
ம்

உடல் முதுமை நிலை அடைந்தாலும் மனம் இளமையோடும் துடிப்போடும் செயற்படுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. வயது செல்லச் செல்ல உடல் தளர்ச்சியடைவது இயற்கையே. இந்நிலையில் வயதை மீறிய மன நிலையை வளர்த்துக்கொள்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். தெளிவாக சொல்லப் போனால் எமக்கு ஓரளவு வயது சென்றாலும் தமது வயதை விட அதிக வயது சென்றவர் போல் நினைப்பது, எனது காலம் முடிந்துவிட்டது என்று எண்ணுவது, அடிக்கடி கூறுவது, தன்னால் செய்யக்கூடிய காரியத்தை கூட செய்ய முடியாது வயது சென்று விட்டது என எண்ணுவது எல்லாம் உடல் உளரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆரோக்கிய வாழ்வை இழக்கும் வேகம் அதிகரிக்கும்.

நிதானம் தேவை
ஆனாலும் சில விடயங்களில் நிதானம் தேவை. மனம் இளமையாக இருந்தாலும் உடல் இளமையில்லை என்பதை உணந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக அசரப்பட்டு ஓடும் பஸ்சில் ஏறுவது பஸ் நிறுத்துவதற்கு முன் குதிப்பது அதேபோல் புகையிரத வண்டியில் அவசரப்பட்டு ஏறி இறங்குவதை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும். பஸ் நடத்துனர் அவ

சரப்பட்டாலும் நாம் அவசரப்படத் தேவையில்லை. இதில் நிதானத்தை கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒரு பஸ் போனால் இன்னொரு பஸ் வரும் தானே.

நிதானம் தவறினால் நாம் தவறி விழுந்து காயங்கள் ஏற்படலாம். சிலவேளைகளில் எலும்பு முறிவும் ஏற்படலாம். உயிருக்கே ஆபத்தும் ஏற்படலாம். அது தவிர கீழே விழாமல் முதுகு, இடுப்பு, கை, கால் போன்றவற்றிலும் தாக்கங்கள், பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். எனவே இந்த விபரீத விளையாட்டுக்கள் வேண்டாம்.

வீதியில் செல்லும் போது

வீட்டை விட்டோ அலுவலகத்தை விட்டோ வெளியேறியவுடன் வீட்டுப்பிரச்சினைகளையும் அலுவலக பணிகளையும் மனதிலிருந்து முற்றாக மூட்டை கட்டியாக வேண்டும். வீதிக்கு இறங்கியவுடன்





நிதானமாகவும் அதேவேளை வீதி வாகனம் சுற்றுப்புற சூழல் நடமாடும் மக்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து விடயங்களிலும் அவதானத்தை செலுத்த வேண்டும். வீதியைக் கடக்கும் பொழுது பதற்றமோ அவசரமோ இருக்கக் கூடாது. வேறு சிந்தனைகளும் இருக்கக் கூடாது. கண்ட கண்ட இடங்களில் கடப்பதை தவிர்த்து கடப்பதற்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள மஞ்சள் கோடுகள் வழியாக கடக்க வேண்டும். அத்தோடு வீதியோரத்தில் நடக்கும் பொழுதும் நிதானத்தோடும் அவதானத்தோடும் நடக்க வேண்டும். கூடிய வரையில் பாதையில் நன்கு ஓரமாகவும் நடைபாதையிலும் நடப்பது நல்லது.

பொழுது போக்கு

ஓய்வு நேரங்களில் நல்ல இதமான இசை கேட்பதன் மூலம் நன்மைகள் நாடி வரும். பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், நூல்கள் வாசிப்பது மனதிற்கு நல்லது. மீன் மற்றும் செல்ல பிராணிகளை வளர்ப்பதும் அவற்றின் மீது அக்கறை கொள்வதும் நல்லது. தியானம் மற்றும் ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளும் மனதை பக்குவப்படுத்தும். வீட்டுத் தோட்டத்தில் மரக்கறி வகைகள் பழங்கள் பூஞ்செடிகள் வளர்ப்பதில் நாட்டம் கொள்வதும் பங்களிப்பு செலுத்துவதும் வளமான வயோதிபத்திற்கு வரப்பிரசாதம் தரும்.

மருத்துவ பரிசோதனை

மேற்கூறியவற்றோடு ஏனைய உடல் நலத்திலும் அதிக அக்கறை கொள்ள வேண்டும். முறை தவறாத மருத்துவ பரிசோதனைகளை

மேற்கொள்ள வேண்டும். காலத்திற்கு காலம் உடல் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருப்பின் வைத்தியரின் ஆலோசனைகளை நாட வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு உதவுவதோடு தனக்கிருக்கும் பிரச்சினைகளை ஒன்று விடாது மருத்துவரிடம் கூற வேண்டும். கூடியவரையில் நோய் சம்பந்தப்பட்ட வரலாற்றை மருத்துவரிடம் கூறுவது நல்லது. மேலும் மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சின்னச் சின்ன வேலைகள்

காலையில் நடைப்பயிற்சி (walking) செய்வது சின்னச் சின்ன வீட்டு வேலைகள் செய்வது அக்கம்பக்கத்து கடைகளுக்கு போய் வருவது என சிறிது ப்ரிஸ்கா இருக்க பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஓய்வு பெற்றவர்கள் ஏன் விருப்ப ஓய்வு பெற்றவர்கள் கூட சோம்பலாக வீட்டிலேயே முடங்கி கிடக்க வேண்டாம். அது உள்ளத்திற்கு சுகமாக இருக்காது. உடலுக்கும் சுகமாக இருக்காது. அது மட்டுமா? வீட்டில் இருக்கும் ஏனையோரின் நேரடி ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் அல்லது மறைமுக ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். வயோதிப வயதில் இது தேவை தானா என நாமே சிந்தித்து செயல்படுவது நல்லது.

- ஜெயா.

மருந்து

சிரிப்பு என்ற

மனிதப் பிறவி உன்னதமானது. அரிதாக கிடைக்கப் பெறுவது என்று கூறுவார்கள். ஆற்றிவு கொண்டிருத்தல், கதைத்தல், சிரித்தல் போன்ற விசேட பண்புகளைக் கொண்டு ஏனைய விலங்குகளிடமிருந்து மனிதன் தம்மை வேறுபடுத்தி கொள்கின்றான். இதில் கதைத்தல் அல்லது பேசுதல் என்பதன் மூலம் தமது எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துகின்றான். இதில் சிரித்தல் என்பது விசேட இயல்பாகக் கருதப்படுகின்றது.

நகைச்சுவை உணர்வுடன் இருத்தல், சிரித்து கதைத்துப் பேசுதல், புன்சிரிப்புடன் இருத்தல் போன்ற பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் எமது உளநலம் பேணப்படுகின்றது. தரமான எண்ணங்கள் ஆக்கபூர்வமான கருத்துகள் என்பவற்றின் ஊடாகவே எமது வாழ்க்கை ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது. மனிதனை "சிரிக்கும் விலங்கு"

ரேகா சிவப்பிரகாசம் SLTS
sp.Tri.in.pri.B.A.(Read) Dip.Eng
உடப்புசல்லாவை.

என்று கூறுவார்கள். சிரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு சிரிப்பின் வகைகளும் வேறுபடத்தான் செய்கின்றன. அதிகார சிரிப்பு, ஆணவச் சிரிப்பு, நமட்டுச் சிரிப்பு, புன்சிரிப்பு என நீண்டு கொண்டே செல்கின்றது.

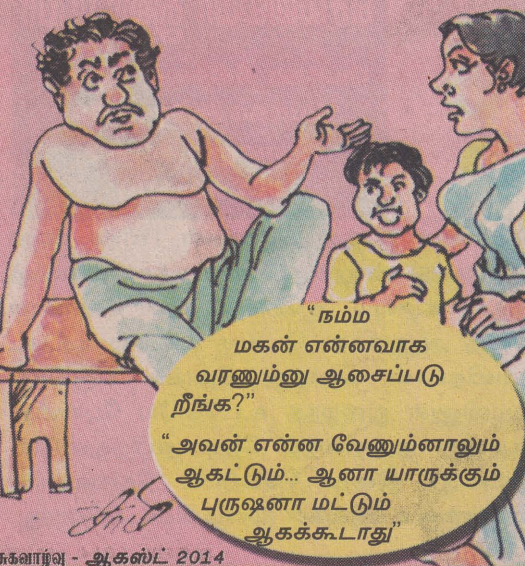
மொத்தத்தில் வாழ்க்கையுடன் புரையோடிப் போய் விட்டது சிரிப்பு என்றே கூறலாம். ஆனால், ஒரு சிலருக்கு சிரிப்பு என்ற ஒன்றே இலகுவில் வந்து விடாது. எந்நேரமும் முகத்தை கிடுகிடுப்பாக வைத்துக்கொண்டு ஏனையவர்களையும் தர்மசங்கட நிலைக்கு ஆளாக்கி விடுபவர்களும் உண்டு. இப்படியானவர்கள் சமூகத்துடன் ஒத்திசைந்து வாழ்வதில் தயக்கம் காட்டுபவர்களாக இருப்பார். சமூகத்தில் ஒதுக்கப்பட்டு எப்போதும் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன்

போராடியே வாழ வேண்டிய நிலைமைகளில் தவிக்க நேரிடும்.

சிரித்து பேசுமகிழ்ச்சியுடன் இருப்பது எமது நல்வாழ்வுக்கு உதவும். மனித குலத்திற்கே உரிய மருந்தாக அல்லது கொடையாக கடவுள் சிரிப்பை தந்திருக்கின்றார் என்பதை இத்தகையவர்கள் முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சிரித்துப் பேசுவதற்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும் என்பார்கள். ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது சிரிப்பை நாம் "மருந்து" என்றுதான் கூற வேண்டும். நகைச்சுவை போல அதிகபட்ச மனத்தளர்வு (Mental relax) தருவது வேறு எதுவுமே இல்லை. இந்த மனத்தளர்வுதான் உடல் அளவிலான ஓய்வினையும் தருகின்றது. நகைச்சுவையை உணர்ச்சிபூர்வமாக ரசித்து மனம் உவந்து சிரித்து உடலும் அதனை ஏற்கும் போது (stress) எனும் மன அழுத்தம் நீங்குகின்றது.

இனி மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறபோது உடல் ரீதியாக நாம் எவ்விதமான மாற்றங்களை பெறுகின்றோம் என்பது பற்றி அறிவோம். மனம் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கின்றபோது உடலில் சில ஹோர்மோன்கள் சுரக்கின்றன. எப்படி கோபமாக இருக்கும் போது உடல் நலனுக்கு எதிரான சில சுரப்பிகள் செயல்படுகின்றனவோ அது போலவே மனம் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கும் போது உடல் நலனுக்கு ஏற்ற ஹோர்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இவை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் உடலுக்கு வலுவையும் கொடுக்கக்கூடியன.



ககவாழ்வு - ஆகஸ்ட் 2014



சிரிப்பைப் போலவே நம்பிக்கையும் வாழ்க்கைக்கு உகந்த மருந்தாகவே கருதப்படுகின்றது. ஆட்கொல்லி நோய்களிலிருந்தும் மருத்துவம் வெற்றியளிக்காத நோய்களிலிருந்தும் மனிதர்கள், பிரார்த்தனை, கடவுள் நம்பிக்கை, தொழுகை என்பவற்றினூடாக நோய்கள் நீங்கியதாக சமகாலங்களில் அறிகிறோம். எனவே, ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளேயும் அவர்கள் உணராமலே மருந்து இருக்கிறது. அவை சிரிப்பு, பேச்சு, நம்பிக்கை என பல தோற்றங்களில் வாழ்கின்றது எனக் கூறலாம்.

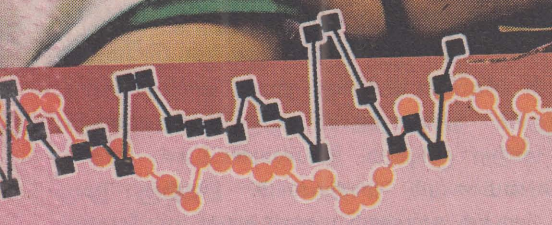
நாம் பிறப்பதும் இறப்பதும் மட்டுமே கடவுள் கையில் உள்ளது. எமது வாழ்க்கையை நாம் நினைத்தால் ஒரு நந்தவனமாக மாற்ற முடியும். இல்லாவிட்டால் பாலைவனமாகவும் மாற்றலாம். இதற்கு முழுமுதற் காரணம் மனது தான். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும் சிரித்து பேசியும் வாழப் பழகுவோம்.

இதற்காக எதற்கெடுத்தாலும் சிரித்து பேச வேண்டும் என்று கூற வரவில்லை. ஏனையவர்களுடன் இதமாக பழகுவதிலும் கூட புன்சிரிப்பானது இயல்பாகவே வந்து விடுகின்றது. எனவே சமயோசிதத்திற்கேற்ப சிரித்து எமது ஆளுமைகளினூடாக ஆரோக்கியத்தை கட்டியெழுப்பி சமூகத்தில் நல்ல நிலைகளில் உச்சத்தை தொடுவோம்.

■ருவ மழையைத் தொடர்ந்து நாட்டில் டெங்கு நுளம்புகள் பெருகி டெங்கு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து காணப்படும் போது சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் டெங்கு ஒழிப்பு வாரம் மாதம் அனுஷ்டித்து நோயின் தாக்கம் சற்று குறைந்ததும் உறங்கி விட்டு மீண்டும் அடுத்த வருடம் மழை ஆரம்பித்ததும் நோய் பரவும் போது விழித் தெழுந்து மீண்டும் உஷார் அடையும் நிலையே காணப்படுகிறது. இதன் காரணமாகவே இந்நோய் நாட்டில் நன்கு வேரூன்றி விட்டது. போராளிகளுக்கு எதிரான யுத்தத்தை

நோய் அதிகமாகத் தாக்குகிறது. தற்கால பரப்பான வாழ்க்கை முறை, துரித உணவுக் கலாசாரம், உடற்பயிற்சியின்மை, போதிய ஓய்வின்மை, உறக்கமின்மை, போசாக்கின்மை சன நெருக்கடியான சூழலில் வசித்தல், மன உளைச்சல் போன்றவை காரணமாகவே உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றி விடுகிறது. கடையில் வாங்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்து ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கிய வீட்டில் சமைத்த உணவுகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் திறன் கொண்டவையாகும். அதிகரித்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உடலின்

டெங்கு நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும் பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகள்



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

வென்று வெற்றி வாகை சூடிய அரசு சிறிய டெங்கு நுளம்புகளுக்கு எதிரான யுத்தத்தில் படுதோல்வியடைந்து விட்டது.

டெங்கு நோய் ஏற்படாது தடுக்கும் தடுப்பு ஊசிகளோ நோய் ஏற்பட்ட பின்பு குணப்படுத்தும் மருந்துகளோ ஆங்கில மருத்துவத்தில் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குன்றியவர்களான சிறார்கள், வயோதிபர்கள், கர்ப்பிணித்தாய்மார், நோயாளர்கள் போன்றோரையே இந்

வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் (White Blood corpuscles) என்றும் ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்க உதவும். ஆரோக்கியமான வெள்ளை இரத்த அணுக்கள், டெங்கு வைரஸ் உட்பட எவ்விதமான தொற்று நோய்க் கிருமிகள் உடலினுள் நுழைந்த உடனேயே போர்வீரர் போன்று அவற்றைத் தேடி அழித்துவிடும். இவ்வாறு இவை செயற்பட தேவையான போசாக்கு உணவுகள் மூலம் கிடைக்கின்றது.



யோகட், புதிய பழவகைகள், மரக்கறி வகைகள், வெள்ளைப்பூண்டு, பசளி, கரட், சிப்பி (Oyster) போன்ற உணவுகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் அபார திறன் கொண்டவையாகும். யோகட்டில் உள்ள நல்ல பக்றீரியாக்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பேணக்கூடியவை. இவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் டெங்கு வைரஸ் கிருமிகளின் பெருக்கத்தை தடுத்து நோய் ஏற்படாது பாதுகாக்கும். மலிவாக கிடைக்கும் பழவகைகள் மற்றும் மரக்கறி வகைகள் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை அதிகரிக்கும் வலிமை கொண்டவை. மிளகாய் முட்டைக்கோவா (Broccoli) போன்றவற்றில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள ஊட்டச் சத்துகள் (phytonutrients) டெங்கு வைரஸ் கிருமிகளால் சிதைக்கப்பட்ட கலன்களை (cells) மீளமைத்து உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பலப்படுத்தும். மேலும், பழங்கள் மூலம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும். பழங்கள் உடலில் தேங்கியுள்ள நச்சுப் பொருட்களை உடனுக்குடன் வெளியேற்றுவதால், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றல் தடுக்கப்படும். இவற்றில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள ஓட்சிட நெதிரிகள் (Antioxidants) வெள்ளை இரத்த அணுக்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது பாதுகாக்கும் கவசம் போன்று செயற்படும்.

பசளி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் அபார திறன் கொண்டது. இவற்றில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள B வகை விற்றமின் (Folate) இரத்தக் குழாய்களில் சிதைவு ஏற்படாது பாதுகாக்கும். வெள்ளைப்பூண்டு டெங்கு தொற்றாது பாதுகாக்கும். இதில் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள அலசின் (Allicin) மற்றும் அஜோன் (Ajoene) போன்ற

ஓட்சிட நெதிரிகள் டெங்கு வைரஸ்களை கொன்றொழிக்கும் திறன் கொண்டவை. வேக வைக்கும்போது இவை அழிவுறுவதால் பச்சையாகவே உட்கொள்ளல் உசிதமானது.

கரட்டில் அடங்கியுள்ள பீட்டா கரோட்டின் (Betacarotene) எனும் ஊட்டச்சத்து வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும் அபார திறன் கொண்டது. சிப்பியில் அதிக அளவு காணப்படும் துத்தநாதம் (Zinc) வெள்ளை இரத்த அணுக்களை உடனடியாக அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பலப்படுத்தும் திறன் மிக்கது.

எனவே, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்தல் என்பது கஷ்டமானதொரு காரியமல்ல. இவ்வாறான உணவுகளை தினமும் உட்கொண்டால் என்றும் எமது உடல் அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் காணப்படும். இதனால் டெங்கு வைரஸ்கள் உடலினுள் புகுந்து பரவி நோயை தொற்றுவித்தல் தவிர்க்கப்படும்.

சில எளிய மூலிகைகள் டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்படாது தடுக்கும் அபார திறன் கொண்டவையாகும். நிலவேம்பு கஷாயத்தை தினமும் காலை, மாலை பருகலானது டெங்கு நோய் தொற்றாது பாதுகாக்க உதவும். முப்பது மில்லி லீற்றர் கஷாயத்தை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து மூன்று வாரங்கள் எடுத்துக் கொண்டால் டெங்கு முதலான வைரலினால் பரவக்கூடிய காய்ச்சலை தடுத்து விட முடியும். டெங்குக் காய்ச்சல் தொற்றும் அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளோர், டெங்கு பரவும் சுற்றாடலில் வசிப்போர், குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இக் கஷாயத்தைப் பருக நல்ல பலன் கிடைக்கும். இது மிகவும் கசப்பானதால் கசப்பை தாங்காதவர்கள் பனங்கற்கண்டு அல்லது தேனுடன்

உட்கொள்ளலாம்.

பல்வேறு மூலிகைகள் டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்படாது தடுப்பதுமட்டுமல்லாது ஏற்பட்ட காய்ச்சலையும் மிகவும் துல்லியமாக குணப்படுத்தும் அபாரசக்தி வாய்ந்தவை. காய்ச்சல் ஏற்பட்ட பின் பயப்படாது முதலில் பட்டினி கிடப்பது நல்லது. சித்தமருத்துவத்தில் லங்கனம் பரம ஓளசதம் என்பார்கள். அதாவது சத்தான எளிதில் செரிமானம் அடையக்கூடிய கஞ்சி வகைகளே மிகவும் உகந்தவை. காய்ச்சல் குறைந்த பின்பும் திட உணவை தவிர்ப்பது நல்லது.

டெங்கு நோயாளிகளின் இரத்த சிறு தட்டுகளை குறையவிடாமல் பாதுகாக்கவும் குறைந்த பின்பும் மருத்துவர்கள் கொடுக்கும் இரத்த பிளாஸ்மா (Blood Plasma) போன்று செயற்பட்டு அவற்றை துரிதமாக அதிகரிக்கும் வலிமை கொண்ட அற்புத ஓளசதம் ஆடாதோடையாகும். ஆரம்பக்கட்டத்தில் இரத்தச் சிறுதட்டுகள் குறைவுற்ற நிலையிலுள்ள நோயாளிகள் (100,000 – 200,000) ஆடாதோடை இலையை சாறு எடுத்து அதனை சற்று சூடாக்கி 5 முதல் 10 மில்லி லீற்றர் அளவு ஒரு வாரம் தொடர்ந்து உட்கொண்டுவர நல்ல பலன் தெரியும். ஒரே நாளில் இரத்தச் சிறுதட்டுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்திருப்பதை கண்கூடாக பார்க்கலாம்.

முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனைகளில் தீவிர கண்காணிப்புப் பிரிவில் (Intensive care unit) சிகிச்சை அளிக்கப்படும் போது இரத்தப் பிளாஸ்மா இரத்தம் மூலம் ஏற்றப்படும். இவ்வாறு ஏற்றியும் சிலருக்கு இரத்தச் சிறு தட்டுகள்



20,000 க்கும் கீழ் குறைந்து விடும் போது மருத்துவர்கள் அவர்களின் உயிர் பிரிவதை தடுக்க முடியாது என அவர்களை கைவிட்டு விடுவார்கள். இயற்கை அன்னை எங்களுக்கு வாரி வழங்கிய மற்றுமொரு மூலிகை மூலம் இந்நிலையிலுள்ள நோயாளிகளின் உயிர் பிரிவதை தடுத்து நூண சுகத்தை ஏற்படுத்த முடியும். 2009ம் ஆண்டு நாட்டில் டெங்குகாய்ச்சல் பரவி உயிர்கள் வகை தொகையின்றி பறித்த போது பத்திரிகைகள் வாயிலாக என்னால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பப்பாசி இலைச்சாறு சிகிச்சை முறை நூற்றுக்கணக்கான மரண வாசலை நெருங்கிய நோயாளிகளின் உயிர்களை மீட்டெடுக்க உதவியது. இச்சிகிச்சை முறை தற்போது உலகளாவிய டெங்கு பரவும் 125 நாடுகளில் மிகவும் பிரபல்யமடைந்துள்ளது. முன்பு இச்சிகிச்சை



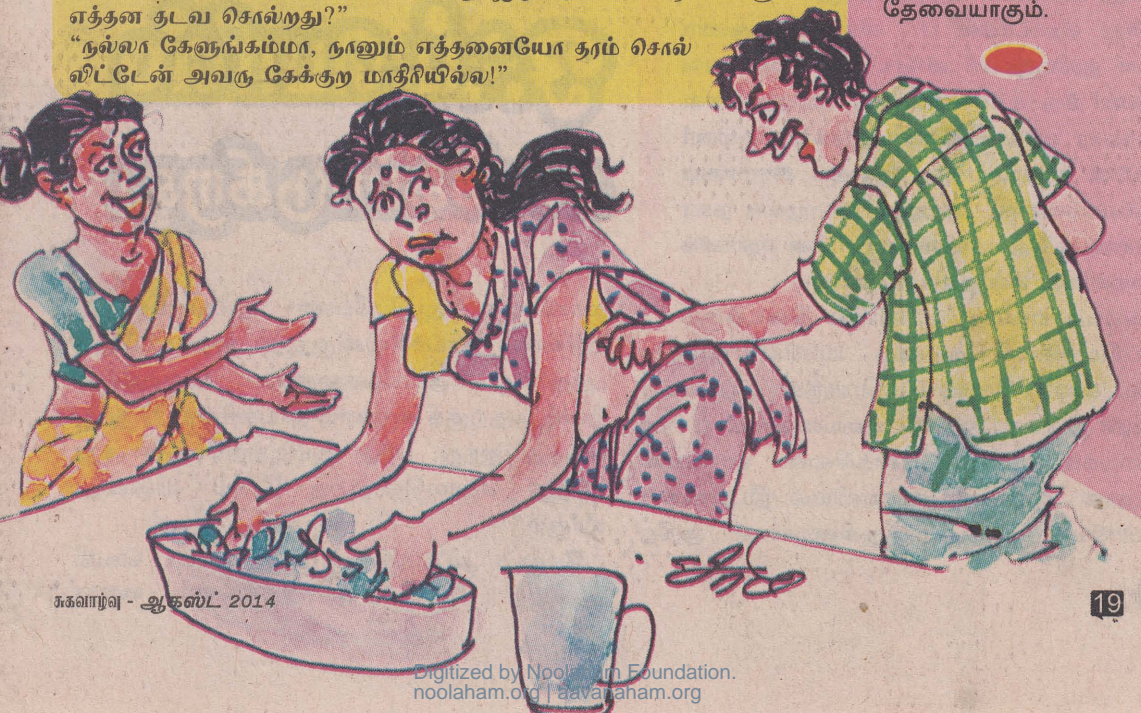


சீலையில் வடிகட்டி எடுக்க இரண்டு மேசைக்கரண்டி சாறு வரும். இதை நோயாளர்களுக்கு கொடுக்க உடனடியாக இரத்தச் சிறுதட்டுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும். தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் கொடுக்க டெங்கு நோயாளர்கள் விரைவில் குணமடைவர். ஆரம்பக்கட்ட நோயாளர்களுக்கு இதைக் கொடுக்க நோய் முற்றுவது தடுக்கப்படும். டெங்கு பரவும் சுற்றாடலில் வசிப்போர் மற்றும் டெங்கு தொற்றும் அபாயத்தை கொண்டோருக்கும் இச்சாற்றை பருகக் கொடுக்க நோய் தொற்றுதல் தடுக்கப்படும்.

உலகளாவிய ரீதியில் அமெரிக்கா உட்பட 125 நாடுகளில் ஆண்டு தோறும் டெங்கு தொற்றுக்கு உள்ளாகும் ஐம்பது மில்லியன் பேரும் இந்நோய் தொற்று அபாயத்தைக் கொண்டுள்ள இரண்டரை பில்லியன் பேரும் இவ்வெளிய சிகிச்சை முறை மூலம் நன்மையடைந்துள்ளமை மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது. எனினும், எமது மருத்துவர்கள் இச்சிகிச்சை முறைபற்றிய ஆய்வுகளை இன்னும் மேற்கொள்ளாமை கவலையளிக்கின்றது.

டெங்கு நோய்தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்காக வருடந்தோறும் கோடிக்கணக்கான ரூபாவை விரயம் செய்யும் எமது நாட்டு அரசும் இப்பாரம்பரிய சிகிச்சை முறையை உத்தியோக பூர்வமாக மருத்துவமனைகளில் அறிமுகப்படுத்துதல் அவசர தேவையாகும்.

“என்னங்க... வேலை செய்யும் போது இடுப்புல கிள்ளாதிங்கன்னு எத்தனை தடவ சொல்றது?”
 “நல்லா கேளுங்கம்மா, நானும் எத்தனையோ தரம் சொல்லிட்டேன் அவரு கேக்குற மாதிரியில்ல!”



இது என்ன வகையான
கொடுமை?



கடையில் அப்பம்
சாப்பிடுகிறீர்களா?

தாய்ச்சியில் இருந்து கட்ச்கட அப்பம் சாப்பிட யாருக்குத்தான் விருப்பம் வராது? முட்டை அப்பம், பாலப்பம், முறுகிய அப்பம் என்பவை நாம் விரும்பிக் கேட்டு வாங்கி சாப்பிடும் அப்பங்கள். ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் இருந்து கிராமத்து ஒத்த கடை வரை ஒரே விதத்தில்தான் அப்பம் கடுகின்றார்கள். ஆனால் அவற்றிலும் கூட இன்று கலப்படம் வந்துவிட்டது.

இது தொடர்பில் Dr. லீலாணி கருணா ரத்ன நுண்ணுயிர் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் திரு. உப்புல் பெரேரா, பொதுமக்கள் சுகாதார பரிசோதகர்கள் சங்கத் தலைவர் காமினி ராஜநாயக்க, மேலதிக இரசாயன பகுப்பாய்வாளர் மற்றும் கொழும்பு நகர இரசாயன பகுப்பாய்வாளர் என்ன தெரிவிக்கின்றார்கள் என்று பார்ப்போம்.

அப்பம் என்பது அரிசியில் கிடைக்கும் மாப்பொருள், தேங்காய் பாலில் இருந்து கிடைக்கும் கொழுப்புப்பொருள் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து காபோவைஹைதரேற் என அழைக்கப்படும் போசாக்கினை வழங்கும் பிரதான ஆகாரமாக உணவியல் நிபுணர்கள் (Dietrisian) வகைப்படுத்துகின்றார்கள். அநே

அப்பத்தல்
பீளாஸ்டர்
ஓஃப் பெர்ஸ்
கலக்கப்படுகிறது

கமானோர் ஆறிப்போன அப்பங்களுக்கு பதிலாக தாய்ச்சியிலிருந்து இறக்கப்படும் புத்தம்புது அப்பங்களையே விரும்புகின்றனர். அதற்குக் காரணம் தாய்ச்சியில் இருந்து எடுத்து ஐந்து, பத்து நிமிடத்திலேயே அது பதத்து தொல்தொலத்து போய் விடுவதாலாகும்.

மேலும், அப்பத்தினை மாசி போட்ட வெங்

ஆகஸ்ட் 2014 - சுகவாழ்வு

காய கட்டச்சம்பல், எம்புள் தியள் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஜாடி போடப்பட்ட புளி மீனுடன் அப்பம் சாப்பிடுவதற்கு சிங்கள மக்கள் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். இதன் மூலம் புரதச்சத்தும் விறற்றியின்களும் கிடைக்கின்றன. எனினும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அப்பங்களை சுடச்சுட சாப்பிடும் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைப்பதில்லை. அதனை பதத்து தொலதொலத்துப் போகாமல் பாதுகாக்கவும் வழிகள் இல்லை. அப்பம் தாய்ச்சியில் இருந்து இறக்கி 15 - 20 நிமிடத்தில் கட்டாயம் பதத்துப் போய்விடும். இது இன்று நேற்றல்ல. பாட்டன் பூட்டன் காலத்தில் இருந்து குடும்பத் தலைவிகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையாகும்.

ஆனால், இந்தப் பிரச்சினைக்கு தீர்வாகவே இன்று உணவகங்களின் உரிமையாளர்கள் பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ் Plaster of paris பயன்படுத்துவதை கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். அதன்படி பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ் கலக்கப்படும் அப்பங்களை உணவகங்கள், ரெஸ்டூரண்டுகள், இரவுக்கடைகள், ஹோட்டல்கள் என்பவற்றில் இவர்கள் பகல் பொழுது வரையில் பதத்துப் போகாமல் பார்த்துக்கொள்கின்றார்கள். இந்த விடயம் பொதுமக்கள் சுகாதார பரிசோதகர்கள் நடத்திய தேடுதல் நடவடிக்கைகளின் போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு ஆபத்தான விஷ இரசாயன கலவையாகும்.

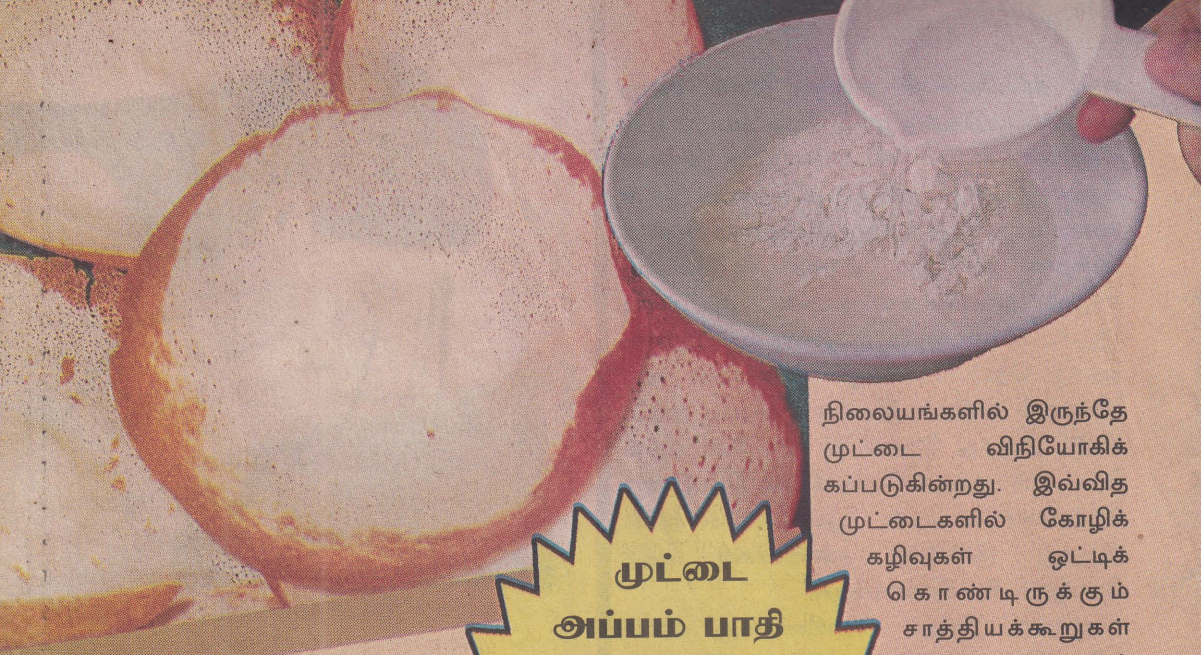
பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ் என்பது கல்சியம்



சல்பேட் (Calcium sulphate) எனும் இரசாயன வகையாகும். அநேகமாக இந்த மூலப் பொருள் கட்டிட நிர்மாணத்தின் போது சுவரை அழகுபடுத்துவதற்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மற்றும் கால், கை முறிவின்போது கல்பென்டேஜ் போடுவதற்கும் சிலைகள் வடிவமைப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கோதுமை மா போன்று இதனைக் குழைத்து ஏதும் பொருட்கள் செய்தால் மிகச் சொற்ப நேரத்திலேயே அது கல்போன்ற திண்மப் பொருளாக மாறிவிடும். அதனால்தான் கை, கால் முறிந்த சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றை அசையாமல் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கும் பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

விஞ்ஞான ரீதியாக இதன் பயன்பாடு இவ்விதம் இருக்கும் போது இதனை அப்ப மாவில் கலப்பது மூலம் அப்பப் பிரியர்களான நம் அனைவரையும் வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பும் திட்டம் இந்த அப்ப உற்பத்





**முட்டை
அப்பம் பாதி
வேக வைத்து
உண்பதால் உட
லுக்குள் சல்ம
னெல்லா பக்றீரியா
உட்புகுந்து வாந்தி
பேதியை ஏற்படுத்
தலாம்.**

தியாளர்களால் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன் இனிமேல் அப்பம் உண்பதையும் நிறுத்த வேண்டி ஏற்பட்டுள்ளது. இவ்விதம் பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ் கலந்த உணவை உட்கொண்டால் சமிபாட்டுத் தொகுதி மற்றும் சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அப்பம் தயாரிப்பதற்கான மாக்கலவை தயாரிக்கும் போது அதில் 2 - 3 தேக்கரண்டி பிளாஸ்டர் ஒஃப் பெரிஸ் கலந்து அதனை நன்கு நொதிய வைத்து அப்பம் சுடும்போது அவ்விதம் தயாரிக்கப்படும் அப்பம் சுற்றி வர தங்க நிறத்தில் வெந்து கண்ணைக் கவரும் விதத்தில் காணப்படுவதுடன் பல மணி நேரத்துக்கு பதத்துப் போகாமலும் இருக்கும். அத்துடன் தாய்ச்சியில் ஓட்டிக்கொள்ளாமலும் இலகுவில் கழற்றி எடுக்கவும் முடியும்.

மறுபுறத்தில் இத்தகைய கலப்பட அப்பங்களை உண்ணும் பிள்ளைகளுக்கு எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். பிள்ளைகள் அநேகமாக முட்டை அப்பம் சாப்பிடவே விரும்புகின்றார்கள். பெரியவர்களும் கூட முட்டை அப்பத்தை பிரியத்துடன் உண்கின்றார்கள். எனினும், சிலவித நோய்கள் முட்டை அப்பத்தில் இருந்தும் உருவாகின்றன. இத்தகைய உணவகங்களுக்கு மொத்த விற்பனை

நிலையங்களில் இருந்தே முட்டை விநியோகிக்கப்படுகின்றது. இவ்வித முட்டைகளில் கோழிக் கழிவுகள் ஓட்டிக் கொண்டு இருக்கும் சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. அத்துடன் குறைந்த விலைக்கு உடைந்த முட்டைகளும் விநியோகிக்கப்படுகின்றன. இவ்விதம் அழுக்கடைந்த, உடைந்த முட்டைகளில் எண்ணற்ற விஷக்கிருமிகளும் பக்றீரியாகளும் ஜீவிக்கின்றன.

மேற்படி அழுக்கடைந்த முட்டைகளில் சல்மானல்ல (Salmonella) என்ற வகையிலான பக்றீரியாக்கள் உள்ளன. இந்த பக்றீரியாக்கள் முட்டை அப்பம் வாயிலாக நமது சமிபாட்டுத் தொகுதியை அடைகின்றன. அதற்குக் காரணம் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் உணவகங்களில் முட்டை சுத்தம் செய்யப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. மறுபுறத்தில் முட்டைகளின் மஞ்சட்கருவிலும் சல்மானல்லா பக்றீரியா காணப்படும் வாய்ப்புள்ளது. முட்டை அப்பம் தயாரிக்கும்போது அப்பத்தின் ருசி கருதி முட்டை முழுமையாக வேக வைக்கப்படுவதில்லை. இதன் காரணமாக பக்றீரியாக்கள் அழியாமல் குடலை சென்றடைவதால் அவை உடலுக்குள் நுழைந்து வயிற்றோட்டம், வாந்தி,

உணவு தொடர்பான நுகர்வோர் சட்டத்தின் விதி முறைகள்

தயாரிக்கப்பட்ட எந்த உணவும் அச்சடிக்கப்பட்ட தாளில் சுற்றப்பட்டிருத்தல் ஆகாது. காரணம் பத்திரிகை அச்சுப்பதிவுத்தாளில் இரசாயன வர்ணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆதலால் அப்பம், ரொட்டி போன்ற ஆகாரங்கள் தயாரிக்கப்பட்ட பின்பு சூடாக பேப்பரில் சுற்றப்படும்போது மேற்படி இரசாயனங்கள் உணவுப்பண்டத்தில் சேர்கின்றன. இவற்றை உண்பதால் உடலில் இவை கேடான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆதலால் அச்சுப்பதித்த தாள்களில், உணவுகளை பொதி செய்வது சட்டத்தால் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

நுகர்வோர் உணவு சட்டக் கோவை

உணவுப் பாணங்கள் விற்பனை மற்றும் உணவு தயாரித்தல் முதலான வியாபார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் வர்த்தக நிறுவனங்கள் ரெஸ்டோரண்டுகள், ஹோட்டல்கள், உணவு விடுதிகள், ஸ்னேக் பார் ஆகியவற்றின் உரிமையாளர்கள் அந்த பிரதேசத்துக்கு பொறுப்பான சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட்டு அவை சுகாதார முறைப்படி உள்ளன என சான்றுப்பத்திரம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

அதற்கு மேலதிகமாக 1980ஆம் ஆண்டின் 26ஆம் இலக்க உணவுச்சட்டத்தின் பிரகாரம் மேற்படி உணவு விற்பனை நிலையங்களில் உணவு தயாரிப்பில் ஈடுபடும் நபர் எவரும் தமக்கு பின்வரும் நோய்களால் தாம் பீடிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என சான்றுப்பத்திரம் வைத்திருக்க வேண்டும். அதன்படி சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட ஏதும் நோய்கள், வயிறு மற்றும் குடல் தொடர்பான நோய்கள், தொண்டைச்சளி மற்றும் ஏதும் தொற்று நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வைத்தியபரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு சான்றுப்பத்திரம் பெற்று வைத்திருத்தல் அவசியமானதாகும்.

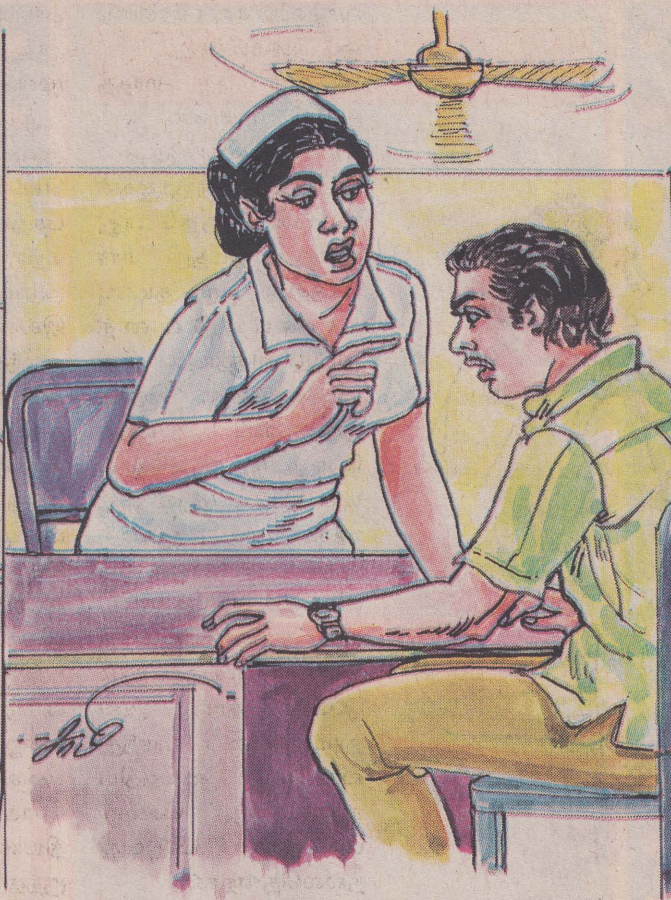
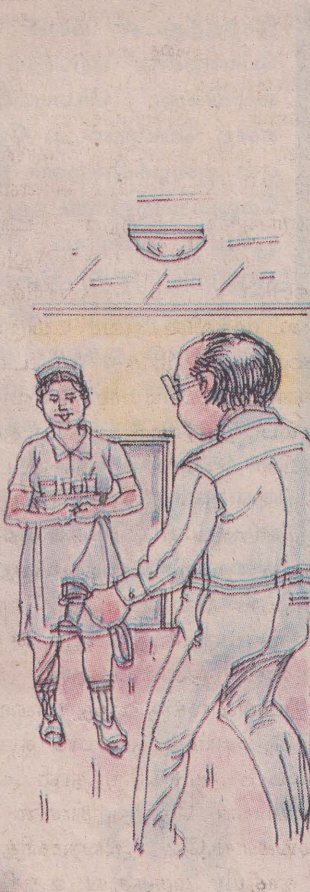
இரத்தத்துடன் மலம் வெளியேறுதல் போன்றவை ஏற்படும். இந்த நிலைமையினை கெம்பயலோ பெக்டர் என்ற பெயருடைய நோய் நிலைமை என அழைக்கின்றனர். இந்த நிலைமை மேலும் மாற்றமடைந்து ஹியுமோலிடிக் யூரினிக் சின்ட்ரம் (Humolitic urinic syndrome HUS) நிலைமை ஏற்பட்டு சிறுநீரகம் வரை பாதிக்கும் நிலைமை ஏற்படலாம். ஆதலால் முட்டை அப்பத்துக்கு பயன்படுத்தப்படும் முட்டைகள் முற்றிலும் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டுமென்பதுடன் நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட பின்பே உண்ண பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என சுகாதாரத்துறை வலியுறுத்துகின்றது.

- எஸ்.ஷர்மினி



“என்னடா, “நன்றி” ன்னு எழுதினதுக்காகவா உன்ன பெயரில் ஆக்கிட்டாங்க..?”

“பரீட்சை பேப்பரில் கடைசியிலே ‘என்பக்கத்தில் இருந்த பையனுக்கு நன்றி’ ன்னு எழுதினேன் அப்பா!”



சுவரஞ்சனியின்

சுகந்தினி அந்த வைத்தியசாலை வரவேற்பறை நாற்காலியில் மிகச் சோகமாக அமர்ந்திருந்தாள். அவளது தலையில் ஒரு மிகப்பெரிய பாறாங்கல்லைப் போட்டு யாரோ நசித்து விட்டார்களோ என்று எண்ணும் அளவுக்கு வேதனை. தன் வாழ்வில் இப்படி ஒரு கொடுமை யான திருப்பம் ஏற்படும் என அவள் எதிர்பார்த்திருந்ததில்லை. அவளிருந்த இந்த இக்கட்டான நிலையில் அவளுக்கு உதவுவதற்கோ, ஆலோசனை தெரிவிப்பதற்கோ இவ்வளவு பெரிய உலகில் யாருமே இல்லை

போல் உணர்ந்தாள்.

சுகந்தினியும் எல்லாப் பெண்களையும் போலவேதான் வாழ்க்கையில் சகல வண்ணக் கனவுகளுடனும் வாழ்க்கையில் பிரவேசித்தாள். அவளுக்கேற்றாற்போல் ஒரு பொறியியலாளர் தொழில் செய்யும் படித்த கணவர்கிடைத்தார். அவர்களுக்கு இப்போது ஆறு வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை இருக்கிறது. அண்மைக்காலம் வரை அவர்களின் வாழ்வில் எந்தவிதமான பிரச்சினைகளும் இல்லாமல்தான் இருந்து வந்தது. ஆனால் அன்றைய மருத்துவப் பரிசோதனையின் பின்னர்தான் அந்த பெரும் பிரளயம் அவள்



வாழ்வில் கரை புரண்டு
ஓட ஆரம்பித்தது.

அவள் ஒரு மாதத்
துக்கு முன்னர் ஒரு
காலைப் பொழுதில்
உடல் குளித்து முழுகிக்
கொண்டிருந்தபோது
தனது இடது மார்
பகத்தில் ஒரு தடிப்பு
காணப்படுவதை
அவதானித்தாள். பின்
னர் அதனை தொட்
டுத்தவிடப் பார்த்த
போது சிறு கட்டிபோல்
காணப்படுவதை
உணர்ந்தாள். ஆனால்
வலி காணப்பட
வில்லை. இந்த விட
யத்தை கணவன் வந்த
தும் அவனுடனும்
ஆலோசித்தாள். அவ
னும் தடவிப் பார்த்து
விட்டு வைத்திய
சாலைக்குச் சென்று
பரிசீலித்து விடுவது
நல்லதென்றாள்.

பார்ப்பது போல் பார்த்தான். அவளுக்கு ஒரு
ஆறுதல் வார்த்தையைக்கூட கூற அவன்
முன்வரவில்லை.

அவளது வெறுப்பான பார்வையே
அவளை கொல்லாமல் கொன்றது. இந்தச்
செய்தி விரைவிலேயே கணவனது குடும்
பத்தினருக்கும் உற்றார் உறவினருக்கும்
மற்றும் நண்பர்கள் மத்தியிலும் பரவியது.
அவர்களில் யாரும் சுகந்தினிக்கு ஆதரவாக
இல்லை. முதலில் அவளிடமிருந்து அவளது
குழந்தையைப் பிரித்து விட்டனர். பின்னர்
அவளை படிப்படியாக வெறுத்தொதுக்கி
தனிமைப்படுத்தினர். அவள் தனியான ஒரு
அறையில் ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்டிருந்தாள்.
இந்த நிலையில் இருந்து எவ்வாறு மீள்வது
என்பதற்கான வழி தெரியவில்லை. தன்னை
இவ்விதம் சித்திரவதைக்குட்படுத்தாமல்
ஒரேயடியாக மரணம் வந்து கொண்டு போய்
விட்டால் எவ்வளவு நல்லது என நினைத்தாள்.

இத்தகைய நிலையில்தான் அன்று அந்த
வைத்தியசாலைக்கு வந்து யாரை அணுகுவது
என்று தெரியாமல் தனியாக கண்ணீரும் கம்
பலையுமாக அமர்ந்திருந்தாள். அவளது இந்த
சோகமயமான தோற்றத்தினை சில மணித்
தியாலங்களாகவே அவதானித்துக்கொண்டிரு
ந்த தாதியர் மருத்துவ உத்தியோகத்தராக
அந்த மருத்துவமனையில் கடமையாற்றிய
சிவரஞ்சினி அவளது விபரமறிய சுகந்தினி
அமர்ந்திருக்குமிடத்துக்கு வந்தாள். அவளது
தோளைத் தொட்டு விசாரித்த

அக்கரை

அதன்பின்பு சில நாட்கள் கழித்து அவள்
தன் கணவனுடன் சேர்ந்து வைத்திய
சாலைக்குச் சென்று நிலைமையை விளக்கி
தன்னை மருத்துவ பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தி
க்கொண்டாள். மருத்துவர்கள் வழங்கிய
அந்த மருத்துவ அறிக்கையே அவள்
வாழ்வை இருளச் செய்தது. அந்த மருத்துவ
அறிக்கையின்படி அவளது இடது மார்பகத்தில்
புற்றுநோய் கட்டி ஏற்பட்டிருப்பது கண்டுபிடிக்க
ப்பட்டிருந்தது. அதனைக் கேட்டதில் இருந்து
சுகந்தினி தன்னை மரணம் சூழ்ந்து விட்டது
போல் மிக மருண்டு போய்விட்டாள். இந்தச்
செய்தியை விட அவள் தலையில் மற்றொரு
பேரிடியும் விழுந்தது. இந்தச் செய்தியை
தெரிந்து கொண்டதில் இருந்து அவளது
கணவன் அவளை எயிட்ஸ் நோயாளியைப்
கூவாறு - ஆகஸ்ட் 2014

எஸ். ஷர்மினி.

சிவரஞ்சினி அவள் கையில் இருந்த மருத்
துவ அறிக்கையை பரிசோதித்தாள். அத
னைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே அவளது
சோகம் என்னவென்பதனை அவள் புரிந்து
கொண்டு அவளை தேற்றினாள். ஆனால்
அவளது கோபம் புற்றுநோய் மாத்திரமல்ல
அவளது கணவர் குடும்பத்தினர், உறவினர்,
நண்பர்கள் எனத்தெரிந்து கொண்ட போது
சமூகத்தில் இப்படியும் மனிதர்கள் உள்ளனரா
என்று தோன்றியது. அதுமட்டுமன்றி
அவளது கணவர் அவளை விவாகரத்து
செய்து விடவும் ஆலோசித்து வருவதாக
சுகந்தினி, சிவரஞ்சினியிடம் தெரிவித்த

போது அவள் இதயத்தில் அடக்கி வைத்திருந்த எல்லா துயரங்களும் ஒன்று சேர்ந்து பெரும் குமுறலாக வெடித்தது. அவளை ஆறுதல்படுத்த சிவரஞ்சினி கடும் முயற்சியெடுக்க வேண்டியிருந்தது.

இறுதியில் இது விடயத்தில் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை என்றும் புற்று நோய்க் கட்டி ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளதால் அதனை சத்திர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தி குணப்படுத்தி விட முடியும் என்றும் சிவரஞ்சினி நம்பிக்கை தெரிவித்தாள். அதன் பின்னர்தான் சுகந்தினியின் மனதில் சற்றே நம்பிக்கை வரத்தொடங்கியது. சுகந்தினியின் நிலைமை கருதி அவளை தனது கண்காணிப்பில் இருக்கும் 14ஆம் இலக்க வாட்டில் அனுமதித்து தனது நெருங்கிய தோழியிடம் விடயத்தை எடுத்துரைத்து அவளை நன்கு கவனித்துக்கொள்ளும்படி பணித்தாள்.

அதன்பின்னர்தான் இந்தப் பிரச்சினையை எப்படித் தீர்ப்பது என்பது தொடர்பில் சிவரஞ்சினி யோசித்தாள். சுகந்தினியிடம் இருந்து அவளது கணவனதும் மாமியாரதும் தொலைபேசி எண்களை பெற்றுக்கொண்டாள். அவர்கள் இருவருக்கும் மாறி மாறி தொலைபேசி எடுத்து சுகந்தினியின் நிலைமையினை விளங்கப்படுத்தினாள். இது தொற்று நோய் அல்லவென்றும் குணப்படுத்தி விட முடியும் என்றும் நம்பிக்கையூட்டினாள். இறுதியில் அவர்கள் இருவரும் வைத்தியசாலைக்கு வந்து அவளையும் உரிய மருத்துவ நிபுணர்களையும் சந்திக்க இணக்கம் தெரிவித்தனர்.

சுகந்தினியின் கணவன் வைத்தியசாலைக்கு வந்து சிவரஞ்சினியை சந்தித்தபோது மிகுந்த கூச்சத்துடன் காணப்பட்டான். அவனுடைய அந்தத் தீர்மானத்துக்குக் காரணம் அவன் அல்லவென்றும், அவன் தாயார் சொல்கேட்கும் பிள்ளையாகவே வளர்ந்துள்ளான் என்பதையும் சிவரஞ்சினி புரிந்து கொண்டாள். அவன் அவளை விவாகரத்து செய்து வேறு ஒருத்தியை திருமணம் செய்துகொண்டால் கூட அவளுக்கும் இத்தகைய நோய் இருந்தால் என்ன செய்வதென்று எடுத்துரைத்ததுடன் உரிய மருத்துவர்களை சந்திக்கச் செய்து அவர்கள் மூலமாக அவன் சிந்தனையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினாள்.

இதே விதத்தில் அவளது தாயாரையும் அணுகி ஆற்றுப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளில்

ஈடுபட்டாள். சுகந்தினி அவரின் மகள் ஸ்தானத்தில் இருந்தால் நிலைமை என்னவாக இருக்கும் என்று அவரிடம் வினவினாள். அதன்பிறகு இடம்பெற்ற நிகழ்வுகள் சிவரஞ்சினியின் நடவடிக்கைகளுக்கு சாதகமாகவே அமைந்தன. சிவரஞ்சினியின் இந்த விடாமுயற்சியால் சுகந்தினியின் கணவனும் அவன் குடும்பத்தினரும் வைத்தியர்களுடன் இணங்கி ஒத்துழைத்தனர். அவர்களில் சுகந்தினிக்கு உரிய சிகிச்சையளித்து அவளை சத்திரசிகிச்சைக்கு உட்படுத்தினர். அவளது மார்பகத்தில் இருந்த கட்டி அகற்றப்பட்டு அதன்பின் கதிரியக்க சிகிச்சையளிக்கப்பட்டது.

இது விடயத்தில் சிவரஞ்சினி தன் கடமைக்கப்பால் சென்று மிகுந்த சமூகப் பொறுப்புடனும் அக்கறையுடனும் செயற்பட்டாள். அவள் மாத்திரம் சுகந்தினி மீது பரிவு காட்டாமல் விட்டிருந்தால் சுகந்தினியின் கதி என்னவாகியிருக்கும் என்று யாராலும் கூற முடியாது. சிவரஞ்சினி போன்றவர்கள் இவ்வுலகில் நம்முடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்வரை சுகந்தினி போன்றவர்களும் நிர்க்கதிக்குள்ளாகாமல் பாதுகாக்கப்படுவார்கள்.

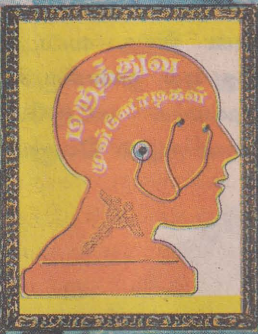


“அவர் போலி டாக்டருன்னு”

“எப்படி சொல்ற..?”

“அத ஏன் கேட்குற? முதுகு அரிக்குதுன்னு போனேன்... கொஞ்ச நேரம் சொறிஞ்சிவிட்டுட்டு பாணி மனுஷன் 200 ரூபாய் ஃபீஸ் வாங்கிட்டாரு..! அதுமட்டுமில்ல திரும்பவும் வாங்க... ஸ்பெசலா சீப்பு வச்சி சொரிஞ்சா 500 ரூபா பீசுங்கிறாரே?”

ஆகஸ்ட் 2014 - ககவாழ்வு



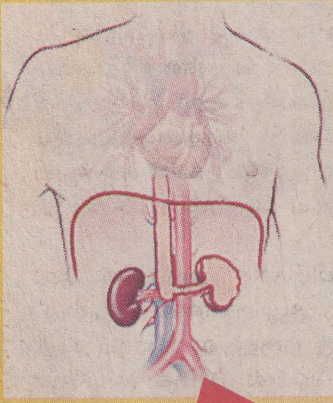
'புற்றுநோய் கட்டி' என்ற புது சிவ்வழி உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்



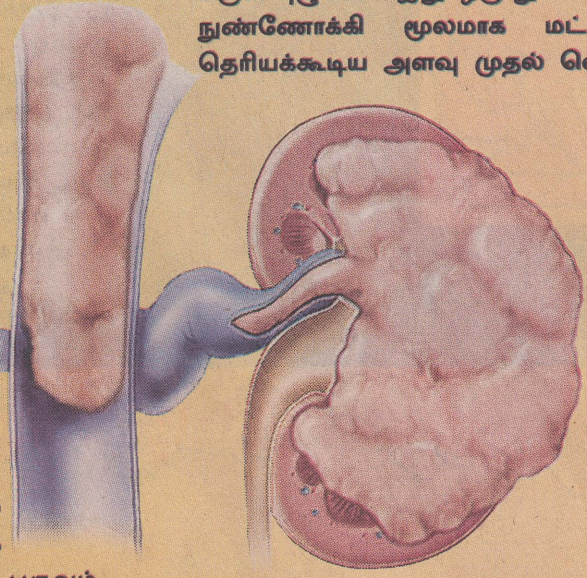
1867 - 1928
ஜொஹன்னஸ் அன்ட்ரியாஸ் க்ரிப் : பிபிகர்

மிக உயரிய விருதுகள் வழங்க முடிவெடுக்கும் பொழுது கூடவே சர்ச்சைகளும் வெடித்து மனக்கசப்புகள் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் வரலாற்றில் ஏராளம். அந்த வகையில் சாதனைகளுக்கெல்லாம் சிகரமாக விளங்கும் பரிசான நோபலும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அந்த வகையில் ஜொஹன்னஸ் அன்ட்ரியாஸ் க்ரிப் பிபிகர் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசைப் பெறும்போது பல்வேறு சர்ச்சைகள் விஸ்வரூபம் எடுத்தன.

எனினும் நோபல் குழு தீவிரமாக கலந்தாலோசித்து, உடலின் உறுப்பு கிருமிகளால் செயலிழந்து போகும்போது, அங்கு கொடிய நோயான புற்றுநோய் கட்டி உதிக்கிறது என கண்டுபிடித்து உலகிற்கு முதன்முதலாக வெளிப்படுத்தி 'புற்றுநோய் கட்டி' என்ற புது ஆய்வுப் பாதையை இந்தக் கொடிய நோய்க்கு வகுத்தவர் என காரணமாகாட்டி 1926ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசை அன்ட்ரியாஸ் க்ரிப் பிபிகர் கருக்கு வழங்கியது நோபல் குழு.



வாழக்கூடியவைதான் இந்த வட்டச் சுருள் புழுக்கள். இது ஒரு நுண்கிருமி. நுண்ணோக்கி மூலமாக மட்டுமே தெரியக்கூடிய அளவு முதல் வெறும்



தோற்றமும் இளமைக்காலமும்

1867ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 23ஆம் திகதி ஃபிபிகர் டென்மார்க் நாட்டில் பிறந்தார். தனது மாணவப் பருவம் முதல் கல்வியில் மிகவும் அக்கறை காட்டினார். பின்னர் மருத்துவத்துறையில் உயர் கல்வியை மேற்கொண்டு மருத்துவரானார். சிறு வயது முதலே இவர், தான் வளர்ந்து பெரியவனாகியதும் மருத்துவத்துறையில் அரிய பல கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொண்டு மனித சமூகத்திற்கு நற்பணிகள் புரிய வேண்டும் என இலட்சியம் கொண்டிருந்தார். அந்நோக்கத்தை செவ்வனே நிறைவேற்றும் பொருட்டு இளமையிலேயே மருத்துவ ஆய்வுகளில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். அக்காலத்தில் மட்டுமல்ல இன்றுவரை கொடிய நோயாக இருக்கும் புற்றுநோய்க்கான காரணிகளை கண்டுபிடிப்பதே அவரது முக்கிய நோக்கமாக இருந்தது.

வட்டச்சுருள் புழுக்கள்

வட்டச்சுருள் புழுக்கள் என ஒரு வகை புழுக்கள் உண்டு. இது உலகின் எத்தகைய மாறுபாடான காலநிலையிலும் வாழக்கூடியது. கடல் மட்டத்திற்கு சமமான பகுதிகள் முதல் மிக உயரமான மலைப்பிரதேச குளிர்காலநிலை பிரதேசங்கள் வரை, கடல் நீரிலிருந்து சுத்தமான குடிநீர் வரை, பனி உறையும் துருவப் பிரதேசம் முதல் அதிகூடிய வெப்ப பிரதேசம் வரை எங்கும் எத்தகைய சூழ்நிலையிலும்

கண்களால் பார்க்கக்கூடிய அளவுவரை விதவிதமான உருவ அமைப்புக்களைக் கொண்டவைதான் இந்தப் புழுக்கள்.

தனது ஆய்வுகூடத்தில் எலிகளால் ஏற்படும் காசநோய் பற்றிய ஆய்வுகளில் மிகத் தீவிரமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார் ஃபிபிகர். அப்போது சில எலிகளில் புற்றுநோய்க்கட்டிகள் இருப்பதைக் கண்டார். உடனே அவ்விடத்தில் கவனம் செலுத்தி வட்டச்சுருள் புழுக்கள்தான் எலிகளின் புற்றுநோய்க் கட்டிகளுக்கு காரணம் என தீர்மானித்தார்.

இந்தப் புழுக்கள்தான் எலிகளின் உடலில் உருவான கட்டிகளின் அனைத்து திசுக்களையும் செயலிழக்க வைத்து, புற்றாக மாற்றுகின்றன என தனது ஆய்வறிக்கையைத் தந்தார். புழுக்கள்தான் புற்றுநோய்க்கான காரணம் என்பது ஃபிபிகரின் எண்ணமாக இருந்தது. எனினும் வட்டச்சுருள் புழுக்கள் தான் எலிகளில் புற்றுநோயை உண்டாக்கின என்ற இவருடைய வாதம் சில நாட்களிலேயே மறுக்கப்பட்டுவிட்டது.

எனினும், திசுக்களின் காயமும் அதனால் திசுக்கள் மரணிப்பதும் புற்றுநோய்க்குக் காரணம் என ஆணித்தரமாக முன்வைத்தார். இதனை நிரூபித்து பல ஆய்வுக் கட்டுரைகளையும் எழுதினார். திசு மரணமே புற்று

ஆகஸ்ட் 2014 - சுவாஸ்வ

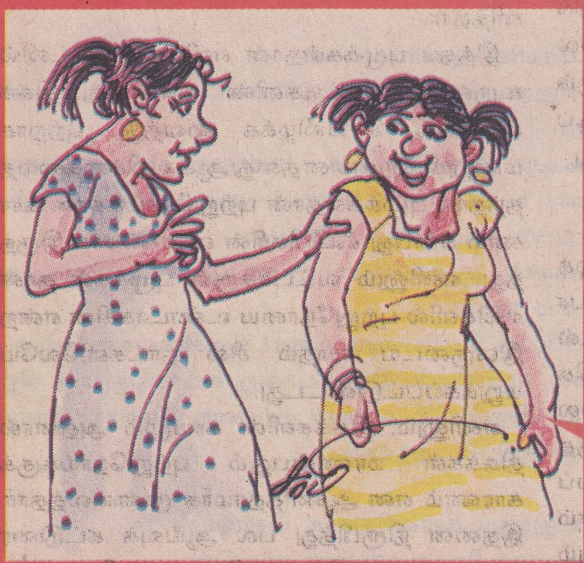
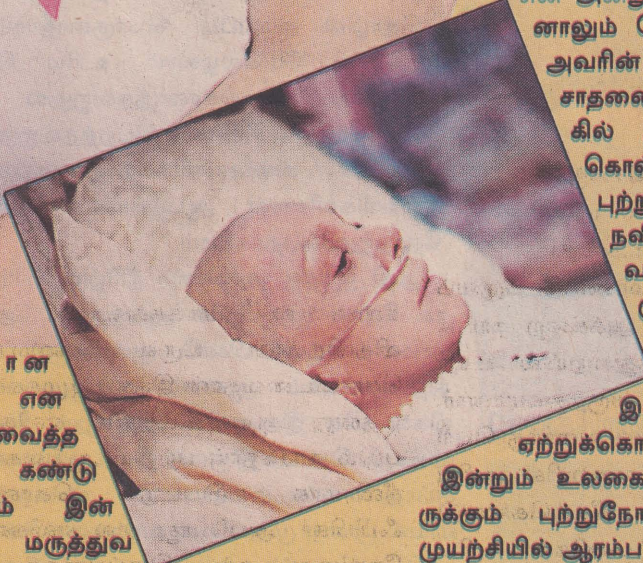
கப்பட்டும் உள்ளன. எனவே திசு மரணமே புற்றுநோய் என காரணம் சொன்னதற்காகவும் வட்டச் சுருள் புழுக்கள் எனும் நுண்கிருமி வகையைக் கண்டுபிடித்தமைக்காகவும் இவருக்கு 1926ஆம் ஆண்டிற்கான மருத்துவ சாதனையாளருக்குரிய நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

எனினும் "ஃபிபிகரின் ஆய்வுகள் அப்படியொன்றும் ஆழமானவை அல்ல" என அன்று மருத்துவ உலகம் கூறினாலும் நோபல் பரிசுக் குழுவோ அவரின் ஆய்வை ஒரு மாபெரும் சாதனையாகவே கருதியது. உலகில் இன்றும் கொடிய ஆட்கொல்லி நோயாக விளங்கும் புற்றுநோய் குறித்த முதல் நவீன யுக ஆய்வைச் செய்தவர் என்ற ரீதியில் நோபல் குழு விருதை அளித்து கௌரவித்தது இன்றளவும் சரியானதே என இன்று மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக்கொள்கின்றது.

இன்றும் உலகை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் புற்றுநோய் சம்பந்தமான தீர்வு முயற்சியில் ஆரம்ப அத்தியாயத்தை தொட்ட ஜொஹென்னஸ் அன்ட்ரியாஸ் கரீப் ஃபிபிகர் 1928ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 30ஆம் நாள் மறைந்தார்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்.

நோய்க்கான காரணி என அவர் முன்வைத்த கருத்தும் கண்டு பிடிப்புகளும் இன்றுவரை மருத்துவ உலகில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு நிரூபிக்க



"பிரிட்ஜ் வாங்கப் போன இடத்திலே உன் புருஷன் மானத்தை வாங்கிட்டாரா, என்ன கேட்டார்?"
 "ஃபிரிட்ஜ் கதவை எப்ப திறந்தாலும் லைட் எரிஞ்சுகிட்டே இருக்கு, அணையவே அணையாதான்று கேட்கிறாரே!"

மருத்துவ உலக
என்ன சொல்கிறது?



ஆஸ்துமா தொடர்பான அடிப்படை விளக்கம்

சிறுவர் முதல் மூத்தோர் வரை பாதிப்படைகிறார்கள். கூடுதலாக குழந்தைகள் பாதிப்படைகிறார்கள். இதனால் ஆரோக்கிய நிலைமை பாதிப்படைவதோடல்லாமல் கல்வி தொழில் வாய்ப்பு, பொருளாதாரம் பாதிப்படைதல் மேலெழலாம். உரிய வேளையில் நோயை இனங்காணத்தவறுதல் பொருத்தமான போதிய சிகிச்சை பெறத்தவறுதல் தொடர் சிகிச்சை / கண்காணிக்கத் தவறுதல் முதலான காரணிகளினால் ஆபத்தான நிலைமையைத் தோற்றுவிப்பதாகலாம்.

அதி இரத்த அழுக்கம் நீரிழிவு (kidney) சிறுநீரக நோய் முதலியன ஆபத்தான நோய் நிலைமையை எட்டிய பின்பே குணங்குறிகளை காட்டி நிற்பதாகலாம். ஆனால் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகள் மிக இலகுவில் யாராலும் இனம் காண முடியும். தொடர் இருமல் இழுப்பு (wheezing) சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் (abysmal) அசமந்தமான வாழ்வியல் முறை முதலியன வாழ்க்கையின் தரத்தைப் பாதிப்பதாகலாம். பாதிப்புக் கூடும் நிலையில் சுய கௌரவம் பாதிப்பு தொடர்ந்து தொழில் செய்தல் பாதிப்பு கல்வியில் பின்னடைவு முதலானவைகள் மேலெழுதல் சாத்தியமாகலாம்.

பிரதான குணாம்சங்கள்

சிறுசுவாசக் குழாய்கள் inflammation எரியூட்டலுடன் நோ.

கூடிய இரத்தோட்டம் redness: சிறிய சுவாசக் குழாய் உட்சுவர் inner linings & swelling வீக்கமடைதல். spasm (சுருக்கம்) முதலியன.

சுவாசக் குழாய்க்குள் நீர்சுரப்பு பிசுபிசுப்பான தன்மை mucin

ஒப்பீடாக பெரிய மரம் கிளை சிறுகிளைகள் கொப்பு இலை முதலியன. இதேபோன்று சுவாசக்குழாய் சிறு குழாய் இறுதியில் சுவாசச் சிற்றறை அமைந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உறுத்தும் காரணிகளாக நேரடியாக

- சுவாசச் சிறுகுழாயினுள் ஏற்படும்

நட்புக்கு காரணம் மரபணுக்களா?

நல்ல நண்பர்களாக இருப்பவர்களின் மரபணுக்கள், அவர்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாத வேற்று ஆட்களின் மரபணுக்களைவிட, கூடுதலாக ஒரே மாதிரி இருப்பதாக அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த இரண்டு விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவின் கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜேம்ஸ் பவுலர் மற்றும் யேல் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் நிக்கோலஸ் கிறிஸ்டாகிஸ் ஆகிய இருவரும் சேர்ந்து செய்த ஆய்வின் முடிவுகளை அவர்கள் தற்போது வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். நல்ல நண்பர்களாக இருப்பவர்களுக்கு இடையில், மற்றவர்களைவிட குறைந்தபட்சம் 0.1 சதவீத மரபணுக்கள் அதிகமாக ஒரே மாதிரி இருப்பதை தாங்கள் கண்டறிந்திருப்பதாக இவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

எரிவுடனான உறுத்தும் காரணி.

- மூக்கின் உட்புறத்தில் ஏற்படும் அழற்சி தூண்டுவதாகலாம்.

மறைமுகமான காரணிகளாக

- வயிறு பெருங்குடல் முதலியவற்றில் உண்டாகும் அசாதாரணம் வயிறு பொருமல் முதலியன.
- ஆண், பெண் குறி உறுப்புகளில் ஏற்படும் உறுத்தும் காரணிகள் ஆஸ்த்துமாவை தூண்டுவதாக அமைகின்றன.

இதன் குணங்குறிகளாக

- இருமல்
- ஈளை, இழுப்பு
- சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் சம்பவிப்பதாக அமையும்.

இதனால் சுவாசித்தல் கஷ்டம் 4 வகைகளாகின்றன.

- வலிப்பு (spasm) திடீரென ஏற்படும் சுவாசக் குழாய் தசைச் சுருக்கம்.
- சுவாசக் குழாய் விட்டம் நெடுக்கீடு சுருங்குதல்.
- கூடியளவு சளி உற்பத்தி (அதிக ஓட்டும் தன்மையான சளிச்சுரப்பு)
- சளி இறுக்கமடைதல், சளி கட்டல்.

குறிப்பு: பிரச்சினையின் அடிநாதமாக அமைவது சுவாச சிறுகுழாய் உள்விட்டம் வீக்கமடைவதாகலாம். சுவாசச் சிற்றறைகளுக்கு வேண்டிய பிராண வாயு பலூன் போன்று இருக்கும். இவ்விடங்களைச் சென்றடைதல் தடைப்படுவதோடு அவற்றுள் இருக்கும் கரியமிலவாயு வெளியேறல் பின்னடைவாகி விடுகிறது. கரியமிலவாயு நீண்ட நேரம் வெளியேற்றப்படாவிடின் உயிராபத்தாக அமைவதாகலாம்.

சுவாசக் குழாய் அடைபடல்

சிறுகுவாசக் குழாய் பருமனாதல் 50% வரையில் ஏற்படுமாகில் மூச்சு உட்செலுத்துதல் 16 மடங்கு கஷ்டமாக முடியும் என ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஆதாரம் : Dr. P.N.B. Wijekoon (Consultant, Respiratory Physician)



பார்வை குறைபாடுடையவர்களுக்கான முப்பரிமாணக் கண்ணாடி

குறைந்தளவு பார்வைதிறன் உள்ளவர்களுக்கான புதிய முப்பரிமாண மூக்குக் கண்ணாடிகளை ஒக்ஸ்.போர்ட் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தயாரித்துள்ளனர். இந்த கண்ணாடிகளில் பொருத்தப்பட்டுள்ள சிறப்பு முப்பரிமாண கெமராவானது, கணினியுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த முப்பரிமாண கெமரா படம் பிடிக்கும் காட்சிகள் உடனுக்குடன் கணினிக்கு சென்று, அந்த கணினியில் இருந்து இந்த காட்சிகள் மீண்டும் இந்த கண்ணாடியில் முப்பரிமாணத் தோற்றத்தில் காட்டப்படுகிறது.

இப்படி முப்பரிமாண கெமராவால் படம் பிடிக்கப்பட்ட காட்சிகள் கணினியால் மேம்படுத்தப்பட்டு மீண்டும் கண்ணாடியில் தெரியும் போது அவை அதிக பிரகாசமாகவும் கூடுதல் தெளிவாகவும் இருக்கும். இது குறைந்த பார்வைத்திறன் உள்ளவர்களுக்கு மிகுந்த பயனளிக்கும் என்கின்றனர் அதன் தயாரிப்பாளர்கள்.





பாம்புக் கடிக்கு மூக்கு மருந்து

விரைவாகவும் சலபமாகவும் மூக்கில் அடிக்கக்கூடிய ஸ்பிரேயாக பயன்படுத்தவல்ல பாம்புக்கடி மருந்து ஒன்றை கண்டறிவதில் முன்னேற்றம் கண்டுள்ளதாக கலிஃபோர்னியா அறிவியல் கழக 'செண்டர் ஃபோர் எக்ஸ்ப்ளொரேஷன் அண்ட் டிராவல் ஹெல்த்' மையத்தின் இயக்குநர் டொக்டர் மேத்யூ லூவின் தெரிவித்துள்ளார். மேலும் அவர் கூறுகையில், "இந்த மருந்து எலிகளிடம் பரிசோதிக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்கொண்டு மனிதர்களிடம் ஆய்வுகளை நடத்தி மருந்து கட்டுப்பாடு அமைப்புகளின் ஒப்புதல் கிடைக்கும் பட்சத்தில், ஏராளமானோருக்கு பலன் தரும் மருந்தாக இந்தக் கண்டுபிடிப்பு உருவெடுக்கலாம்" என்றும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆய்வுக்கட்டுரை

இதனால் நோயாளி களைப்படைந்து மயக்கமடையும் நிலைமை ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். இத்தீவிர நிலைமையினால் நோயாளி குழப்பமான மனநிலையில் காணப்படுவார் (confusion). எனவே இந்நோயாளர் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படல் அவசியம். பிராணவாயு காலதாமதமின்றிச் செலுத்துவதன் மூலம் அவரின் சுவாசத்தை இலகுவாக்கல் சாத்தியமாகும். தவறும் நிலைமையேற்படின் (coma) மயக்கம் தொடர்ந்து மரணிக்கும் நிலைமை சம்பவிக்கும். இரத்தத்தில் மிகவும் குறைந்தளவு பிராணவாயு ஏற்படும் நிலைமையே 'மரணத்திற்குரிய காரணமாக அமையும். ஆஸ்த்துமா தாக்கத்திற்கு மரபு ரீதியாக பாதிக்கப்படாதவர்களுக்கு சுவாசச் சிறுகுழாய்கள் அழற்சித்தன்மை ஏற்படுத்தா நிலைமையினால் இப்பாதிப்புக்கு இலக்காவதில்லை. ஆஸ்த்துமா பின்னணி கொண்டவர்களின் சுவாசச் சிறுகுழாய்கள் இலகுவில் வீக்கமடையும். குறிப்பாக உள் விட்டத்தில் உறுத்துதல் காரணமாகச் சுருங்கும். மேலும் இறுக்கமடைவதனால் சளி வெளியேறாத நிலைமை உருவாகும். இதன் தொடர்ச்சியாக வரண்ட இருமல் குறுகியதான தொடர் இருமல்; இப்பாதிப்புக்கள் அன்ரிபயரிக்ஸ் இருமல் பாணி மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்பாட்டா. இதன் தொடர்ச்சியாக இழுப்புத் தொடர்வதாகலாம்.

சுவாசச் சிறுகுழாய் வீக்கமடைதலைக் கட்டுப்படுத்தல்

மரபு ரீதியாகப் பாதிப்படைபவர்கள் முக்கியமாகக் கவனம் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்களாவன

- house dust mite வீட்டுக்குள் தூசியுடன் தொடர்பான நுண்ணங்கி மிருகங்களில் இருந்து வெளிவரும் தூசி மயிர் முதலானவை (dander) கரப்பொத்தான் தொடர்பான ஒவ்வாமை முதலானவைகள்.
- வீட்டுக்கு வெளியில்

மகரந்தம், நுண்ணங்கிகள் சில மருந்துகள் அஸ்பிரின் அன்ரிபயரிக்ஸ் நித்திரை ஊக்குவிப்பு மருந்து NSAID பிரிவு.

சில உணவுகள் கச்சான் கடல் கோது உணவுகள் பால் உணவுகள் முதலியன.

உணவு தயாரிப்பில் சேர்க்கப்படும் நிறமூட்டிகள் முதலியன.

டீசல் மண்ணெண்ணெய்ப் புகை விறகு எரிப்பு புகை.

வானிஸ் பெயின்ற் வகைகள் குளியல் அறை கழுவும் மருந்து நிலவிரிப்பில் அடங்கும் தூசிகள்.

குறிப்பு : சுவாசச் சிறுகுழாய் வீக்கம் அடையாத நிலைமை பேணப்படல் வேண்டும். பாதிப்புக்குள்ளாவோர் தம்மைப் பாதுகாப்பதற்கான முயற்சி முதற்கட்டமாகும்.

கா.வைத்தீஸ்வரன்,
(சுகநலக் கல்வியியலாளர்)

சிகிச்சை கையாள்கை

- சுவாசக் குழாய் வீக்கம் அடைதலைக் கட்டுப்படுத்தல்

தொடர் கண்காணிப்பு அவசியம். இதன் மூலம் நித்திரை வேலைகள் சுமுகமாக நிறைவேற்றல் பாடசாலை மாணவர் கல்வி மேம்பாடு சாத்தியமாகும். நோயாளர்க்கான சிகிச்சையில் STEROID பாவனை. நீண்ட காலப் பாவனையில் பூரணமான பாதுகாப்பளிப்பதாக அமைகிறது. குறிப்பாக CORTICOSTEROIDS இவற்றை உட்வாசித்தல் பல மடங்கு நன்மை கொண்டதாகவே உள்ளது. அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு எதுவும் இல்லையென்றே கூறலாம். சிறிதளவு உட்சுவாசத்துடன் சேர்வதனால் சுவாசத் தொகுதி சிறுகுழாயில் ஏற்படும் வீக்கம் உடனடியாகவும் பூரணமாகவும் கட்டுப்படுத்தப்படும். ஆபத்து நிலைமையாதெனில் தொடர் சிகிச்சை பேணுதலை தெரிந்தோ தெரியாமலோ விலக்கிக் கொள்கிறார்கள். நிச்சயமாக தொடர் கண்காணிப்பு சிகிச்சை அவசியமே ஆகும். தொடர் சிகிச்சை பெறாத நிலை ஆபத்தானதாகும். தொடர்ந்து வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் தினம் பாவிக்கப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் மூச்சுச் சிறு குழாய் வீக்கமடைதலை முழுமையாகத் தவிர்ந்தல் மூலம் இயல்பு வாழ்க்கை சாத்தியமேயாகும்.

- விழுங்கும் மாத்திரை பாவனை இம் மருந்து

இரத்தத்துள் கலப்பட்டு சுவாசக் குழாய்களைச் சென்று அடைந்து கட்டுப்படுத்தும் நிலைமையாகும். உடம்பு பூராகவும் இம் மருந்தின் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் இவை நீண்ட தொடர் பாவனைக்கு சிறந்ததாக அமையமாட்டாது.

(தொடரும்)



இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அல்சைமர்ஸ் நோயைக் கண்டறியலாம்

அல்சைமர்ஸ் எனப்படும் மறதி நோய் ஒருவருக்கு வரவிருப்பதை அதன் ஆரம்பகட்டத்திலேயே கண்டறியக்கூடிய வழிமுறை ஒன்றை தாங்கள் நெருங்கிவிட்டதாக பிரிட்டன் விஞ்ஞானிகள் அறிவித்திருக்கிறார்கள். ஒருவரின் இரத்தத்தில் இருக்கும் குறிப்பிட்ட பத்து புரதங்களை கொண்டு அவருக்கு அடுத்ததாக அல்சைமர்ஸ் நோய் தோன்றக்கூடுமா என்று கணிக்க முடியும் என்றும் சுவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

இந்த அல்சைமர்ஸ் ஒருவரை தாக்குமா என்பதை அதன் ஆரம்பகட்டத்திலேயே கண்டறிய முடிந்தால் அதன் அடுத்தகட்டமாக அல்சைமர்ஸ் நோய்க்கான மருந்தை கண்டறிவது சாத்தியப்படும் என்பது மருத்துவ விஞ்ஞானிகளின் கருத்தாக இருந்து வந்திருக்கிறது.





மருத்துவ

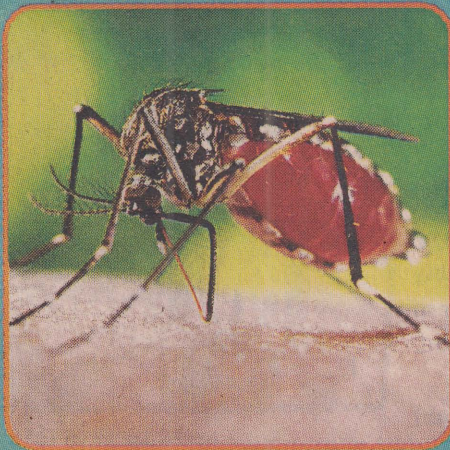


கேள்வி + பதில்கள்



--- எஸ். கிறேஸ் ---

- எடங்கு நோய்க்காவி
- தலையிடியுடன் உடல் எமலிசுல்
- கால் மூட்டன் கீழ்ப்பகுதியில் டீவசுனை
- மாதவிலக்கின்போது சூரக்குக் கட்டிகள்
- வாய்க்குநாற்றத்துக்கான காரணிகள்
- மார்பகம் வளர்ச்சி பெற





டெங்கு நோயின் நோய்க்காவி

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! கடந்த ஒரு தசாப்த காலமாக எமது நாட்டை அச்சுறுத்தும் டெங்கு நோய் கிருமிகளைப் பற்றியும் டெங்கு நோயைத் தொற்ற வைக்கும் நோய்க்காவிப் பற்றியும் அறியத் தருவீர்களா?
- T. மஞ்சளா, மட்டக்குளி.

பதில்: டெங்கு வைரஸ் கிருமிகளை பரப்பும் காவி (VECTOR) நுளம்பு என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஏடிஸ் குடும்ப நுளம்பில் எஜிப்ரிஸ் அல்போபிக்ரஸ் ஆகிய இரண்டு வகை நுளம்புகள் இந்நோயை சுகவீனமுற்ற வரிடம் இருந்து சுகதேகிக்கு பரப்பும். கடந்த ஒரு தசாப்தத்திற்கு மேலாக எமது நாட்டை அச்சுறுத்தும் டெங்கு நோய் வைரஸ் கிருமியை ஏடிஸ் எஜிப்ரிஸ் (EDES AEGIPTS) என்ற வகை நுளம்பு பரப்புகின்றது. இந்த நுளம்பு அளவில் சிறிய கறுத்த நிறமானதாகவும் உடலெல்கும் வெள்ளை கோடுகள் கொண்டதாகவும் காணப்படும். இந்நுளம்பு இருளில் நடமாடமாட்டாது. கடும் வெயில் நேரங்களிலும் நடமாடுவதில்லை. அநேகமாக ஒளியும் இருளும் கலந்த மம்மல் பொழுதுகளிலும் காலை 10 மணி வரையிலும் மாலை நான்கு மணிக்கு பின்னரும் நடமாடும். இது நோயை பரப்பும் நேரம் படுக்கும் நேரமாக இல்லாதிருப்பதனால் நோய் பரம்பலை கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமமாக உள்ளது.



இந்த நுளம்பு அதிக மக்கள் நெருக்கமாக வாழும் நகரப்பகுதிகளிலேயே கூடுதலாக வாழ்கிறது. வாழும் காலம் குறுகியதெனினும் இனவிருத்தியை வேகமாக செய்து பெருகிறது. சிறிதளவு தேங்கி நிற்கும் நீர் இதன் பெருக்கத்திற்கு போதுமானது. எமது வீட்டுச்சூழலில் உள்ள சிரட்டை, இளநீர் பாதி, யோகட் கப், பூந்தொட்டி, வீட்டு முகடு, பீலி என்பவற்றில் தேங்கி நிற்கும் சொற்ப நீர் அதன் பெருக்கத்திற்கு போதுமானது. நீரை சேகரிக்கும் நீர் தொட்டிகள் பாத்திரங்கள் என்பவற்றிலும் பெருகலாம். இவற்றை மூடி வைப்பதுடன் சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் அவசியம். தேவையற்ற பொருட்களை கண்டபடி வீசாமல் முறையாக அகற்ற வேண்டும். சூழல் பாதுகாப்பில் அதிக கவனம் எடுப்பது நம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும். தேசிய ரீதியில் இரசாயன தெளிப்பு பெரிய நீர்தேக்கங்களான குளங்களில் நுளம்புகளை அழிக்கும் நுண்ணுயிர் கிருமிகளை பெருக்கல் என்பவற்றின் மூலம் இந்நுளம்புப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

DR. ச.முருகானந்தன்

தலையிடயுடன் உடல் மெலிந்து செல்கின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 18. நான் இன்னும் கல்வி பயின்று வருகின்றேன். நான் அன்றாடம் எவ்வளவு உணவினை உட்கொண்ட போதும் அதனால் எந்த பயனும் இல்லை. எனது உடல் அதிகமாக மெலிந்து காணப்படுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி அடிக்கடி தலையிடயும் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய

குணக்குறிகள் ஏதேனும் நோயின் அடையாளங்களா? அல்லாவிடில் சாதாரணமான நிலையா? என்பதை தெளிவாகக் கூறவும்.

- கே. ஜெயரூபினி, கொழும்பு 15.

பதில்: உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினை தொடர்பாக உடனடியாக ஏதேனும் குறிப்பிட முடியாமல் உள்ளது. கேள்வியில் போதுமான விபரம் இல்லை. ஆனால் வைத்திய பரிசோதனை ஒன்றினை மேற்கொண்ட பின்பே தெளிவான ஒரு முடிவிற்கு வர முடியும். இதனால் நீங்கள் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுவதே நல்லது. இதனடிப்படையில் வைத்தியர் நிபுணர்கள் தேவையான இரத்தப்பரிசோதனை செய்த பின்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயைக் கண்டறிந்து அதனடிப்படையில் சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பார்.

Dr. ரேணுகா ஜயதிஸ்ஸ
போசணையாவர் மற்றும்
விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

கால் மூட்டின் கீழ்ப்பகுதி அதிக வேதனையாக உள்ளது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது தந்தை சுமார் 1½ வருடங்களாக இதய நோயால் அவதிப்படுகிறார். இந்நோய்க்கு அவர் தேசிய வைத்திய சாலையில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார். வைத்தியர் குறிப்பிடுவது போல கொழும்பு அடைத்திருந்த நாளங்கள்



மாகக் குறிப்பிட்டு சிகிச்சை பெறவும்.

Dr. பிரதீப் குமாரசிங்க
 பொது நோய் தொடர்பான
 விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
 கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை.

மாதவிடாயின் போது இரத்தம் கட்டிகளாக வெளியேறுகின்றன

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 31. உயரத்திற்கேற்ற உடற் பருமனையும் கொண்டுள்ளேன். நோய் எதுவும் இல்லை. திருமணமாகவில்லை. தற்போது தொழில் புரிகின்றேன். மாதா மாதம் மாதவிடாயின் போது இரத்தம் கட்டி கட்டியாக வெளியேறுகின்றது. ஆனால் இந்நிலைமையானது இரண்டு நாட்களுக்கே நீடிக்கிற போதும் முழுமையாக மாதவிடாயிற்கான காலம் 3 நாட்களாகும். இதன் கடைசி நாள் சாதாரணமாக நடைபெறுகின்றது.

- எம். புண்ணியகாந்தி, கண்டி.

பதில்: முறையாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதாயின் பிரச்சினை எதுவுமில்லை. ஆனால்

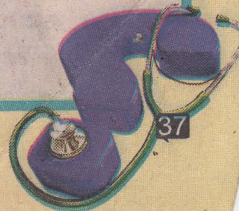


தற்போது குணமாகி உள்ளன. தந்தையின் வயது 47. 70 கிலோ கிராம் நிறையைக் கொண்டவர். அவரின் FBS, HB, Serum, Creatinine, Lipid Profile அனைத்தும் சாதாரண நிலையிலேயே உள்ளதாக வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். ஆனால் தந்தையின் கால் மூட்டின் கீழ்ப்பகுதி அதிக வேதனையாக உள்ளதாகக் குறிப்பிடுகிறார். எனது தந்தை சுறுசுறுப்பாக அன்றாடம் வேலை செய்பவர். இத்தகைய நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன என்பதைக் குறிப்பிட முடியுமா?

- எஸ். ராஜசிங்கம், மட்டக்களப்பு.

பதில்: இது நரம்புத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய பிரச்சினையாக உள்ளது என நினைக்கிறேன். நடக்கும் வேளையில் அதிகளவில் இதனைக் காண்பதாக இருந்தால் குருதிச் சுற்றோட்ட குறைபாடு காரணமாக ஏற்பட முடியும். ஆனாலும் இவ்வித நிலையானது நரம்புடன் தொடர்புடைய பிரச்சினையாக இருப்பதால் நரம்பு நோய் தொடர்பான வைத்திய நிபுணரைக் காண வேண்டும்.

இந்நோய் நிலைமையானது சிகிச்சைக் கூடாக வெற்றிகரமாக குணமாக்க முடியும். இதனால் சிகிச்சைக்கு போகும்போது வைத்தியரிடம் நோய்க்குணங்குறிகளை விளக்க



வாய்த்துர்நாற்றத்திற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன

அதிகளவில் இரத்தம் வெளியேறினால் வைத்திய பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். இங்கு வைத்திய பரிசோதனையின் பின்பு மாதவிடாயின் முதல் இரண்டாம் மூன்றாம் நாட்களில் மருந்து வகைகளை உட்கொள்ள சிபாரிசு செய்வார். அம் மருந்து வகைகளை உபயோகித்த பின்பு நிலைமையை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியும். ஆனால் இங்கு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பது நோயல்ல. தொடர்ந்து மருந்து வகைகளை உட்கொண்டு வர வேண்டும். அதன் பின்பு நோய் குணமாகியதும் மருந்து வகைகளை உபயோகிப்பதை தவிர்க்கலாம். மருந்து வகைகளை பயன்படுத்துவதாயின் நன்கு பரிசோதித்து பார்த்த பின்பு தேவையான மருந்து வகைகளைப் பெறவும் இதற்கு அண்மையிலுள்ள பிரசவம் மற்றும் பெண்ணோய் தொடர்பான வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. அசங்க ஜயவர்தன
பிரசவ மற்றும் பெண் நோய்
தொடர்பான விசேத்துவ
வைத்தியர் நிபுணர்.

கேள்வி: எனக்கு வயது 31. பற் சுகாதாரத்தை நன்றாக பேணி வருகின்றேன். நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பல வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவதோடு பற்களையும் சுத்தப்படுத்துவேன். சிகிச்சை ஏதேனும் தேவையாயின் அதற்கேற்ற வகையில் சிகிச்சை பெறுவேன். ஆனால் எனது வாயில் சிறு வயது முதல் துர்நாற்றம் வெளியேறல் காணப்படுகின்றது. சில சுரப்பிகள் அதிகளவில் காணப்படும் போது இவ்விதமான துர்நாற்றம் ஏற்படுவதாக வைத்தியர் குறிப்பிடுகின்றார். இந்த துர்நாற்றத்தை இல்லாதொழிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

- கே. எம். எம். காமிலா, மாத்தளை.

பதில்: சாதாரணமாக வாயில் துர்நாற்றம் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. நீங்கள் குறிப்பிடும் வகையில் நீங்கள் பற் சுகாதாரத்தை சிறப்பாக பேணி வரும் ஒருவராக தென்படுகிறது. ஆனால் பற்களில் சூத்தை காணப்பட்டாலும் பல்மிளிரி நோய் காணப்பட்டாலும் வாயில் துர்நாற்றம் வெளியேறலாம். ஆனால் நீங்கள் பற் சுகாதார சிகிச்சைக்கு உட்பட்டுள்ளமையால் அவ்விதமான நோய்கள் உள்ளன என அனுமானிக்க முடியாது. அதுமட்டுமன்றி பல் மற்றும் நாக்கு என்பவற்றை முறையாக சுத்தப்படுத்தாவிடினும் வாயில் துர்நாற்றம் ஏற்பட இடமுண்டு.

இதற்கு மேலாக ஏன் இவ்விதம் துர்நாற்றம் ஏற்படுகின்றது என்பதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். சில வேளைகளில் பீனிசம் சைனஸ் மற்றும் தொண்டையில் ஏதேனும் நோய் காணப்பட்டாலும் இதில் செல்வாக்கு செலுத்தும். இதைவிட பல் ஈறு தொடர்பான நோய்கள் இவ்விதயத்தில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளனவா என அறிய வேண்டும். இதில் சிறுநீரக நோய்கள் சிறுநீர் தொற்றுக்கள் என்பனவும் உள்ளடங்கும். ஆனால் இதில் 10% வீதம் மட்டுமே துர்நாற்றம் ஏற்பட காரணமாகும்.



சில உணவு வகைகள் ஜீரணிக்காத சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. அத்தகைய சந்தர்ப்பத்திலும் துர்நாற்றம் ஏற்படலாம். இதனால் அதிகளவில் தண்ணீர் குடியுங்கள். புரோட்டின் அதிகளவுள்ள மாமிச உணவு வகைகளை சற்று குறையுங்கள். இது விடயமாக பல் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து மீண்டும் ஆலோசனை பெறவும். அவரின் ஆலோசனைப்படி வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ளவும்.

Dr. ஹேமந்த அமரசிங்க
புற்றுநோய் நிகழ்ச்சித்திட்ட
விசேடத்துவ சமூக
பல் வைத்திய நிபுணர்.

**சிலரின் மார்க்கங்கள்
பெரிதாகவும் சிலரின்
சிறிதாகவும் இருக்கும்.**

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகளின் வயது 23. அவள் 10 வயதில் பருவம் அடைந்தாள். அவளின் மார்க்கங்கள் சமவயது நண்பிகளின் மார்க்கங்களை விட அளவில் சிறிதாக உள்ளது. இதனால்

சில நண்பிகள் அவளை கேலி செய்வதாக குறிப்பிடுவாள். இதனால் அவள் உள் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுகின்றாள். இது விடயமாக எண்ணெய் மஜாஜ் செய்த போதும் அதனால் எந்த பயனும் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் வைத்தியர் ஒருவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறவும் விரும்பவில்லை. மார்க்கங்கள் வளர்ச்சி பெறுவதற்கான மருந்து வகைகள் உள்ளதா? அப்படி இல்லாவிடில் இப்பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கான வழியை விபரமாகக் கூறுவீர்களா?

- திருமதி. எஸ். மதியாபரணம்,
யாழ்ப்பாணம்.

பதில்: உங்கள் மகளுக்கு பிரச்சினை உள்ளதா இல்லையா என்பதை வைத்தியரின் பரிசோதனையின் பின்பே கூறலாம். சிலரின் மார்க்கங்கள் பிறப்பிலேயே சிறியதாகவும் சிலருக்கு பெரிதாகவும் இருக்கும் என இரு விதத்தில் ஏற்பட முடியும். ஆனால் நீண்ட காலமாக பால்ரீதியான குணங்குறிகள் வெளிப்படையாக காணப்படாவிடில் இது விடயமாக நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மகளின் மாதவிலக்கு முறையான விதத்தில் ஏற்படுகின்றதா? ஹோர்மோன் தொடர்பான பிரச்சினை உள்ளதா? என்பது போன்ற விடயங்களை வைத்தியரால் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். அவ்விதமான பிரச்சினைகள் ஏதேனும் இல்லையென்றால் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. இதனால் வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து உங்கள் மகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினையை கூறி இதனை தீர்த்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யவும்.

Dr. யூ. ஜீ. காரியவசம்
பிசுவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்
ஹோமாகம் ஆதார வைத்தியசாலை.



முலிகையின் வயார் : அதிமதுரம்

தாவரம் வயார் : GLYCYRRHIZA GLABRA

தாவரக்குடும்பம் : FABACEAE

பயன் தரும் பாகங்கள் :

இலை மற்றும் உரித்த வேர்கள்

வளர்ப்பு :

அதிமதுரம் ஒரு வகை செடியைச் சேர்ந்தது. காடுகளில் புதர் செடியாக வளரும். அதற்கு மித சீதோஷணமான கால நிலை வேண்டும். வளமான மண்ணில் நன்கு வளரும்.

இது சுமார் 1.5 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இலைகள் கூட்டிலையைக் கொண்டது. ஊதா நிறமான சிறு பூக்கள் தண்டின் கணைக்களில் காணப்படும். வேர்கள் சிறிது, பெரிதுமாக இருக்கும். உட்புறம் மஞ்சள் நிறமாகவும் வெளிப்புறம் பழுப்பு நிறமாகவும் காணப்படும். இதில் அதிகம் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுவது வேர்களே.

மருத்துவப் பயன்கள்

★ இது பித்தம், வாதம், வீக்கம், வாந்தி, நாவறட்சி போன்றவற்றுக்கு அருமருந்தாகும். அதிமதுரத்தின் வேர், புண்கள், தாகம், அசதி, கண் நோய்கள், விக்கல், எலும்பு நோய்கள், மஞ்சட் காமாலை, இருமல், தலை நோய்கள் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். காக்கை வலிப்பு, மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், படர்தாமரை ஆகியவற்றை கட்



டுப்படுத்தும். முடியை வளர்க்கும் பண்பும், ஆண்மையை பெருக்கும் குணமும் கூட அதிமதுரத்திற்கு உண்டு.

★ அதிமதுரத்தில் உள்ள பசைப் பொருளும் பிசின் பொருளும் உணவு மண்டலத்தில் செயல்பட்டு உணவு செரிப்பதற்கு உதவுகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குவதில் நிகரற்ற முறையில் செயல்படுகிறது.

★ ஊட்டச் சத்தாகவும் இரத்தப் போக்கை நிறுத்துவதிலும், சிறுநீர் கடுப்பை நிவர்த்திக்கவும், சிறுநீர்ப்பை புண்களை ஆற்றவும், கல்லடைப்பை நீக்கவும் பயன்படுகிறது.

★ அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து இளவறுப்பாய் வறுத்து, சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 கிராம் அளவில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், அதிகச் சூட்டினால் ஏற்படும் இருமல் தீரும்.

★ அதிமதுரம், சீரகம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து, 20 கிராம் தூளை 200 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து 100 மில்லியாகச் சுண்டியதும் வடிகட்டி காலை வேளையில் மூன்று தினங்கள் சாப்பிட்டால் கருவுற்ற பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு முன்னதாக உள்ள காலங்களில் ஏற்படும் உதிர்ப் போக்கை நிவர்த்தி செய்து விடலாம்.



அதிமதுரம்



தினங்கள் மட்டும் சாப்பிட்டால் மஞ்சள் காமாலை தீரும். மூன்று தினங்களுக்கும் உணவில் உப்பு, புளி சேர்க்காமல் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

★ அதிமதுரத்தை நன்றாகப் பொடி செய்து, அம்மியில் வைத்து எருமைப்பால் விட்டு நன்றாக விழுதாகும் வரை அரைத்து, தேவையான அளவு எருமைப்பாலில் கலக்கித் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், இளவயதில் ஏற்பட்ட தலை வழுக்கை நீங்கி மீண்டும் மயிர் முளைக்கும்.

★ அதிமதுரத் துண்டு ஒன்றை வாயில் அடக்கிக் கொண்டிருந்தால் வாயில் உமிழ்நீர் சுரக்கும். இந்த உமிழ்நீரை விழுங்கிக் கொண்டிருந்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும். குரல் கம்மல் நீங்கி விடும். தொண்டையில் உள்ள சளிக் கட்டு கரையும்.

★ அதிமதுரச் சூரணத்தை தினசரி ஒரு தேக்கரண்டியளவு சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்துமா நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். சளி, இருமல் இருக்காது. தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகளும் நீங்கிவிடும்.

- சூபா

★ அதிமதுரச் சூரணத்தைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு சிறிதளவு தேனில் குழைத்து, தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் தொண்டைக் கட்டு, இருமல், சளி குணமாகும். இதைச் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு ஆண்மைத் தன்மை பலவீனம் நீங்கும். உடல் பலமும், ஆரோக்கியமும் விருத்தியாகும்.

★ சோம்புச்சூரணம், அதிமதுரச் சூரணம் தலா 5 கிராம் அளவில் இரவு படுக்கும்போது சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தினால், மலச்சிக்கல் தீரும். உள் உறுப்புக்கள் சூடுதணிந்து, சுறுசுறுப்பாக உடல் இயங்கச் செய்யும்.

★ போதுமான அளவு தாய்ப்பால் இல்லாதவர்கள் ஒரு கிராம் அதிமதுரச் சூரணத்தைப் பாலில் கலந்து சிறிதளவு இனிப்புச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும். இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு கூடுதலாக ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

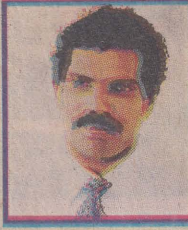
★ அதிமதுரத்தை நன்றாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், இளநரை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தலைமுடி உதிர்ந்தல் இருக்காது.

★ அதிமதுரம், வால்மிளகு, சித்தரத்தை, திப்பிலி ஆகியவை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து பொடித்து 250 மில்லி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி 30 நிமிடங்கள் சென்றபின் வடிகட்டி காலை, மாலை இருவேளை 30 மில்லி வீதம் சாப்பிட்டால் இருமல் தீரும்.

★ அதிமதுரம் 15 கிராம், சீரகம் 15 கிராம், வெங்காயம் 20 கிராம், சங்கம் வேர்ப்பட்டை 15 கிராம் இவற்றை பசும்பால் தெளித்து நன்றாக அரைத்து காலை வேளையில் மூன்று



"ராத்திரி தூக்கத்தில் ஏன் சிரிச்சிங்க?"
 "கனவுல அனுஷ்கா வந்தா..!"
 "அப்பறம் ஏன் கத்துனீங்க?"
 "நடுவுல நீ வந்துட்ட..."



Dr. கே.ஆர். சீர்ஷான்

MBBS, MACF, MFH, DO (Gey)

கண் மற்றும் நாடபட
நோய்கள் வைத்திய நிபுணர்
(சுகாதார அமைச்சின் சமூக
ஆலோசகர்)



உணவும் போசணையும்



ஓர் உயிரியின் அத்தியாவசிய தேவை எனக் கருதப்படுவது உணவாகும். எந்த ஒரு உயிரியும் தன்னை ஆரோக்கியமான அங்கியாக வெளிக்காட்டிக்கொள்ள பலதரப்பட்ட உணவுகளை உண்ணுகின்றன. இவற்றுள் மனிதர்களாகிய நாம் உணவு விடயத்தில் சுவை என்பதை மட்டும் நினைவில் கொண்டு ஆரோக்கியமான உடலுக்கு போசணையை வழங்கக்கூடிய உணவுகளை தவிர்த்து விடுகின்றோம். இதனால் பல நோய்களை நாமே தேடிக்கொள்கின்றோம். இன்றைய காலத்தில் மனித இனத்தை ஆட்கொண்டு வதைக்கும் நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம், குருதிச்சோகை உடற் பருமன் அதிகரித்தல் போன்ற நோய்கள் சரியான உணவுப் பாவனையின்மையாலேயே ஏற்படுகின்றது. பொதுவாக உடலின் தேவையின் அடிப்படையில் ஊட்டச்சத்து இரண்டு வகைப்படும். அதாவது பெரிய போசணைக்கூறு (Macro nutrients), கார்போஹைதரேற்று Carbohydrate, புரதம் Protien, கொழுப்பு fat, நுண் போசணைக்கூறு (Micro nutrients), விற்றமின்களும் தாதுப்புக்களும் Vitamins and minerals என்பனவாகும்.

பெரிய போசணைக்கூறு (Macro nutrients)

உணவு வேளையில் பாரிய பாதிப்பை செலுத்தும் உணவுகள் அனைத்தும் இதில் அடங்கும். அதாவது சோறு, பாண்,



பால், முட்டை, கிழங்கு வகை, தானியவகை என்பனவாகும்.

நுண் போசணக்கூறு (Micro nutrients)

பழவகை, காய்கறிகளில் காணப்படும் விற்ற மின்கள் (Na) சோடியம், (K) பொற்றாசியம், (Cl) குளோரின், (Ca) கல்சியம், (Mg) மக்னீசியம் போன்ற தாதுக்களும் இதில் அடங்கும்.

உணவு வேளை

தினமும் மூன்று வேளை உணவு உண்ண வேண்டும். காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு என வகைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். காலை உணவானது துயில் எழுந்து இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு முன் உட்கொள்ள வேண்டும். காலை உணவு உண்ட பின் தேநீர் பருகக்கூடாது. குறைந்தது மூன்று மணித்தியாலங்களின் பின் தேநீர் பருகலாம். மதிய உணவை நன்பகல் 12 மணிக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் உட்கொள்ளலாம். மதிய உணவின் பின் சிறு தூக்கம் (Nap) தூங்கலாம். இரவு நித்திரைக்கு செல்வதற்கு 3 மணித்தியாலங்களுக்கு முன் இரவு உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் சிறு சிறு உணவுகளை உண்ணுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

குறிப்பு

- ❖ உணவு உண்ணுவதற்கு முன் ஒரு கோப்பை நீர் பருக வேண்டும்.
- ❖ உணவு வேளையை 3 ஆக அல்லது 5 சிறிய உணவு வேளையாக மாற்றிக்கொள்ளவும்.
- ❖ உணவினை நன்றாக கடித்து மெதுவாக விழுங்கவும்.
- ❖ உப்பு அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டாம்.
- ❖ குறைந்தது மூன்று வகையான காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டியவை:

- ❖ தானியங்கள் : தினமும் ஒரு கைப்பிடியளவு கொண்டைக்கடலை, பயறு, வேர்க்கடலை போன்ற தானியங்களை உட்கொண்டால் இதய நோய் ஏற்படாது. அரிசியை நன்கு பொங்க வைத்து உண்ணுவதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

காய்கறி சூப் அருந்துவது நல்லது.

மதிய உணவில் குறைந்தது மூன்று நிறங்களிலான காய்கறிகளை அதாவது (சிவப்பு பீட்ரூட், பச்சை போஞ்சி, மஞ்சள் வட்டக்காய்) பல வகை காய்கறிகளை உணவாக்கிக்கொள்க.

- ❖ பழங்கள் : எல்லா வகையான பழங்களும் ஒவ்வொரு



விற்ற மின்களையேனும் கொண்டிருக்கும். எனவே, முடிந்தளவு இயற்கையில் கனிந்த பழங்களை தினமும் ஒரு பழம் எனும் விகிதத்திலேனும் உண்ண வேண்டும்.

பொதுவாக சர்க்கரை நோயாளிகள் பழங்கள் உண்ணுவதை தவிர்க்கின்றனர். காரணம் அவற்றின் இனிப்புச் சுவை இரத்த சர்க்கரை அளவை கூட்டி விடும் எனும் தவறான எண்ணத்தில் பழங்கள், காய்கறிகள், கிழங்கு வகை என்பவற்றில் காணப்படும் இனிப்புச் சுவை இயற்கையானது. எனவே அவற்றால் பாரிய பாதிப்பு ஏதும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. அத்துடன் செயற்கை முறையில் சுவையூட்டப்படும் இனிப்பு வகை மற்றும் உணவுகளை குருதியில் சர்க்கரை அளவைக்கூட்டும்.

உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள தயங்கும் சில உணவுகளும் அவற்றின் பயன்களும்

“ஆனாலும் அந்த நபிகளுக்கு ஆசை ரொம்ப அதிகம்..!”
 “எப்படிச் சொல்றே?”
 “ரசிகர் மன்றம் வேண்டாம், சட்டமன்றம் அல்லது நாடாளுமன்றம் அமையுங்கன்னு சொல்றாரே..!”



பேரிச்சம்பழம்

கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும். பித்தத்தை கட்டுப்படுத்தும். குருதிச்சோகையை தடுக்கும், இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்.

கொய்யாப்பழம்

குருதிச்சோகையை தடுக்கும். உடற் பருமனை குறைக்கும். மலச்சிக்கலை கட்டுப்படுத்தும். இதய நோய் ஏற்படுவதை குறைக்கும்.

பாகற்காய்

குருதிச் சோகையை குறைக்கும். குருதியில் சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்தும்.

புளி :

கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும். வெந்தயம்: வயிற்றை சுத்தமாக்கும் கொழுப்பின் அளவைக்கட்டுப்படுத்தும்

கறிவேப்பிலை

குருதியில் சீனி, கொழுப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்தும். இவ்வாறான பல உணவுப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள தவிர்ப்பதனாலும் சரியான போசணையை கடைப்பிடிக்காமை காரணமாகவும் நம் உடல் உளரீதியில் ஆரோக்கியம் குன்றும் நிலைக்குள்ளாகப்படுகின்றது. எனவே சரியான உணவு முறையை கடைப்பிடித்து நிரோகியாக வாழ்வோம்.

ஆரோக்கியத்துக்கு துணையாகும்

பீட்ரூட்

பீட்ரூட்டில் உள்ள இரும்புச்சத்து, உடலில் புதிய இரத்த அணுக்கள் உருவாகத் துணை புரிகிறது. அந்தக் காலத்தில் ரோமானியர்கள் காய்ச்சல், மலச்சிக்கல், புண், தோல் பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றைச் சரிப்படுத்த, பீட்ரூட்டைப் பயன்படுத்தினார்களாம். இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பது, வீக்கங்களைக் குறைப்பது உள்ளிட்ட பல்வேறு மருத்துவப் பலன்கள் கொண்டது பீட்ரூட்.

பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், போர்ச்சம்பழம், அத்திப்பழம் போன்றவற்றை அதிக அளவு சாப்பிட்டும், இரத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்காமல் இருக்கும் பட்சத்தில், பீட்ரூட்டை வாரத்துக்கு நான்கு நாட்கள் சாப்பிட்டாலே போதும். நல்ல பலன் கிடைக்கும். விட்டமின் ஏ, பி1, பி2, பி6, நியாசின் ஆகியவற்றுடன் இரும்பு, சோடியம், பொட்டாசியம், அயோடின், தாமிரம் போன்ற சத்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன. சமையல் செய்து சாப்பிடுவதுடன் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதும் நல்ல பலனைத் தரும்.

- ▶ பீட்ரூட்டை நறுக்கிப் பச்சையாக எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் தோய்த்து சாப்பிட்டு வர, இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தியாகும்.
- ▶ பீட்ரூட் சாறுடன் வெள்ளரிச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டு வர, சிறுநீரகங்களும் பித்தப் பையும் சுத்திகரிக்கப்படும்.
- ▶ கல்லீரல் கோளாறுகளுக்கும், பித்தம் அதிகமாகி அடிக்கடி பித்த வாந்தி எடுப்பவர்களுக்கும் பீட்ரூட் மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். பீட்ரூட் கீரையையும் மற்ற கீரைகள் போல்

சமையல் செய்து சாப்பிட்டால், அல்சர், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

- ▶ பீட்ரூட்டை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர, அல்சர் குணமாகும்.
- ▶ பல மாதங்களாக மலச்சிக்கல், மூலம் போன்ற பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுபவர்கள் இரவு உறங்க செல்வதற்கு முன், பீட்ரூட் சாறை நீரூடன் கலந்து அரை டம்ளர் அருந்தலாம்.

▶ தோலில் அரிப்பு, எரிச்சல் போன்றவற்றுக்கு இரண்டு பங்கு பீட்ரூட் சாறுடன் ஒரு பங்கு தண்ணீரைக் கலந்து தடவினால், பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடலாம்.

▶ தீ சுட்ட இடத்தில் பீட்ரூட் சாற்றைத் தடவினால், கொப்புளங்கள் விரைவில் ஆறும்.

பீட்ரூட்டை வேக வைத்த நீரில் வினிகரைக் கலந்து சொரி, பொடுகு, ஆறாத புண்கள் மேல் தடவி வர, அனைத்தும் குணமாகும்.

- ▶ புற்றுநோயினால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் நோயாளிகள், பீட்ரூட் ஜூஸ் தினமும் ஒரு டம்ளர் பருகிவந்தால் புற்றுநோய் பரவுவது தடுக்கப்படும். ஆரம்ப நிலையிலுள்ள புற்றுநோயைக் குணமாக்கும் வல்லமையும் பீட்ரூட்டுக்கு உண்டு.

- மூலிகா



குழந்தைகளும் விரல் சூப்பதலும் (Thumb Sucking)



எம்.என். இக்மாதுல் ஹக்ம்
Mswc Medical and Psychiatry Diploma in Counselling (NISD) Diploma in Counselling and Guidance (India)

கிறது. அதன் பிறகு குழந்தை அழுகின்ற போதெல்லாம் தாயின் அரவணைப்பும் தாயின் முலைக் காம்புகளும் குழந்தையின் பசியைத் தீர்க்கின்றன.

உளவியலின் தந்தை பிராய்டின் உள்ப்பகுப் பாய்வு அணுகு முறையின்படி அவர் சொல்கின்ற oral stage வாய்வழி இன்பப்பருவம் என்பது இதுதான். அதாவது குழந்தையின் முதல் இன்ப உறுப்பு வாய்தான். எனவேதான் அடுத்து வருகின்ற ஓரிரு ஆண்டுகள் வரை இந்தப் பழக்கம் தொடர்ந்து கையில் கிடைப்பதையெல்லாம் குழந்தைகள் வாயில் இட்டு மெல்ல ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

ஒரு மாதம் வரை தாயின் முலைக்காம்பு பசி தீர்க்கும் அமுத சுரபியாக மாத்திரமல்லாது குழந்தையுடைய பாதுகாப்பு அரணும்

அதுதான். இரண்டு மூன்று மாதங்கள் கழிகின்ற போது குழந்தைக்கு விளையாட பொழுது போக்கு ஏதாவது தேவைப்படுகிறது. இப்போதும்

பசி எடுக்காவிட்டாலும் அழுது தாயின் அரவணைப்புக்குள் புகுந்து தாயின் முலைக் காம்பை வெறுமனே சூப்புவதும் கடிப்பதுவாக குழந்தையின் பொழுது கழிகிறது.

நான்கு ஐந்து மாதங்கள் கழிகின்ற போது குழந்தை அழுதால் அது பாலுக்காக பசியால் அழவில்லை என்று தாய் உணர்ந்து கொள்கின்றாள். ஒரு இறப்பர் சூப்பியை வாயில் வைக்க குழந்தை அழுகையை நிறுத்தி விடுகிறது அல்லது தன் கைவிரல்களையே வாய்க்குள் நுழைத்துக்கொள்கிறது. சிலபோது கால் விரல்களைக் கூட வாய்க்குள் நுழைக்க எத்தனிக்கிறது.

இப்படித்தான் பெருவிரல் சூப்பும் பழக்கம் ஆரம்பிக்கிறது. இது 2 3 வயது வரை நீடிக்கலாம். என்றாலும் 3 வயதுக்குப் பிறகும் கூட குழந்தைகள் விரல் சூப்புவதற்கு சில காரணங்கள் இருப்பதாக psychologist கூறுகின்றனர்.



- ◆ பழக்கமாக மாறுதல்.
- ◆ பாதுகாப்பின்மை உணர்வு தொடர்தல்.
- ◆ பொழுதுபோக்க வேறுவழிகள் இல்லாத போது குறிப்பிட்ட பழக்கம் பொழுது போக்காக மாறுதல்.
- ◆ பல் முனைக்கும்போது ஏற்படும் ஒருவித அரிப்பைப் போக்க பெருவிரல் சூப்புதல் ஒரு வழியாக இருத்தல்.
- ◆ களைப்பின்போது இளைப்பாற விரும்பினால் இது ஒரு வழியாகக் காணப்படுதல். மேற்குறிப்பிட்ட ஏதோவொரு காரணத்தால்தான் பெருவிரல் சூப்புதல், விரல் சூப்புதல் பழக்கம் குழந்தைகளிடம் தொடர்ந்து காணப்படுகிறது. எனவே, மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு காரணங்களையும் நீக்குகின்றபோது குறிப்பிட்ட பழக்கத்திலிருந்து குழந்தையை மாற்றலாம். இனி மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு காரணங்களையும் நீக்குவது எவ்வாறு என்று பார்க்கலாம்.

பழக்கமாக மாறுதல்

தொடர்ந்து நினைவு தெரிந்த நாள் முதல் பெருவிரல் சூப்பும் பழக்கம் இருந்து வருவதால் சடுதியாக குறிப்பிட்ட பழக்கத்திலிருந்து விடுபட குழந்தை சிரமப்படுகிறது.

பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு பாவிக்கும் உத்திகள்

அடித்தல், திட்டடுதல், விரலில் oil தடவுதல் (விளக்கெண்ணெய் / வேப்பம் எண்ணெய்),

விரலை துணியால் சுற்றி கட்டுதல்

இவை அனைத்து முயற்சிகளும் தோல்வி அடைகின்ற அணுகு முறைகளேயாகும். இதனை ஆரம்ப நாட்களிலேயே ஏற்பட்டு விடாமல் தடுப்பதுதான் சிறந்த வழி. குழந்தை விரலை வாய்க்குள் கொண்டு செல்லும் நேரங்களில் குழந்தையின் கையில் கிள்கி ளுப்பை பொம்மை விளையாட்டுப் பொருட்களை கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் இறப்பர் சூப்பியை விளையாட்டுப் பொருளாக உபயோகிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பின்மையாக உணர்தல் (insecurity feelings)

சமூகவியலாளர் abraham maslowவின் கோட்பாட்டின்படி அடிப்படைத்தேவை (basic needs) களாக உணவு, உடை, உறையுள். அடுத்த கட்டமாக ஒரு மனிதனைப் பொறுத்தவரை அவனது அன்புத்தேவை பாதுகாப்புத் தேவைகள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இவை அடையப்பெறும் போதுதான் அவனால் நேரான சுய கணிப்பை (positive self esteem) நோக்கிச் செல்ல முடியும். இங்கு கூட பாதுகாப்பு உணர்வின்மை என்பது குழந்தையிடத்தில் இப்பழக்கம் தொடர்வதற்கு காரணமாக அமைகிறது. எனவே, பெற்றோர்கள்

* குழந்தையை தனியாக விட்டுவிட்டு வேறு இடம் செல்வதைத் தவிர்த்தல்

* செல்ல வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இருப்பின் குழந்தையை வேறொருவர் பராமரிப்பில் விடல்.



* யாருமே இல்லை என்ற நிலையில் உங்கள் குரலையாவது குழந்தை கேட்கும்படி ஏதேனும் ஏற்பாடுகள் செய்தல். (tape)

உளவியலாளர்களின் அபிப்பிராயப்படி இரவு நேரங்களில் விரல் சூப்பியவாறு தூங்குகின்ற குழந்தைகள் மனதில் பாதுகாப்பின்மை உணர்வால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். எனவே, குழந்தை தூங்குகின்றபோது குழந்தையின் அருகில் இருப்பது அவசியமானதாகும். குழந்தை ஆழ்ந்து தூங்கியதும் அதைவிட்டு அகலுவது பிரச்சினைக்குரியதல்ல. அப்போதும் குழந்தை விரல் சூப்ப முனைந்தால் குழந்தையின் கையோடு உங்கள் கையையும் பிணைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள். இப்பழக்கம் நீங்கும்வரை இம்முறையை கடைப்பிடிப்பது அவசியமாகும்.

பொழுது போக்கு விடயங்களை ஏற்படுத்தல்

சும்மா இருப்பது எந்தக் குழந்தைக்கும் பிடிக்காத விடயமாகும். சும்மா இருக்கின்ற போது குழந்தைகள் விரல் சூப்ப ஆரம்பிக்கின்றனர். எனவே, குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப விருப்பத்துக்கேற்ப விளையாடும் சாதனங்களை வழங்கலாம் அல்லது ஏதேனும் திறன்களை அல்லது சொற்களை அருகிலிருந்து காண்பிக்கலாம். கை கால்களைப் பயன்படுத்தி பொழுது போக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு செய்தல் மிக உகந்தது.

குழந்தை எந்தக் கையின் விரல்களை சூப்புகிறதோ அந்தக் கையில் ஏதாவது ஒரு பயனுள்ள செயலில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அக் குறிப்பிட்ட செயல் அதற்கு விருப்பத்திற்குரியதாக இருத்தல் இன்றியமையாதது. இதனை counter conditioning என்று அழைப்பர்.



பல் முளைக்கும்போது ஏற்படும் அசௌகரியத்தை தடுத்தல்

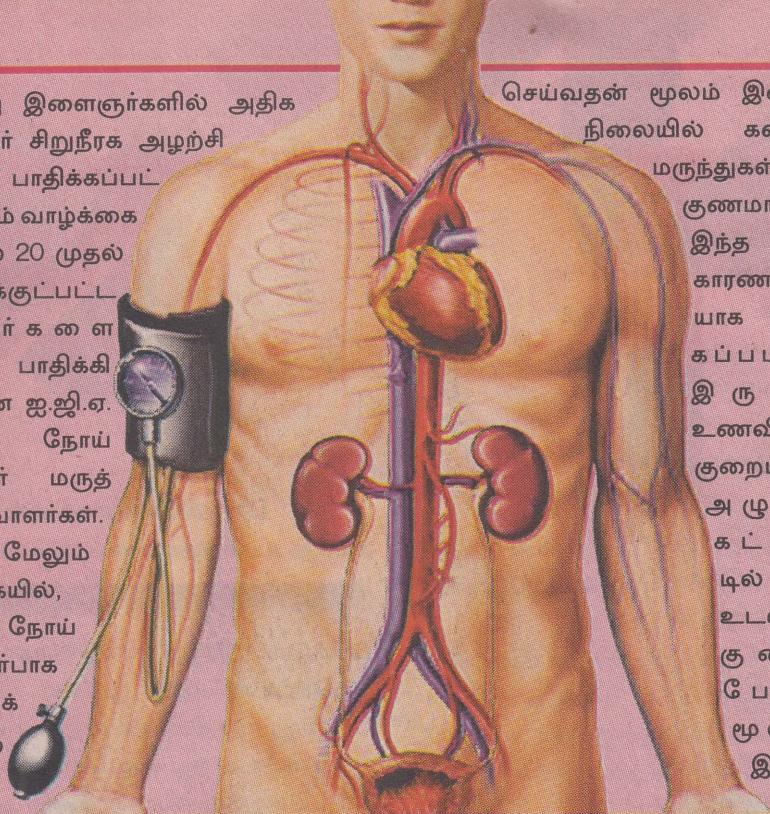
குழந்தைக்கு பல் முளைக்கும்போது ஏற்படும் ஒரு வித அரிப்பைத் தவிர்க்க குழந்தை விரல் சூப்புதலை பயன்படுத்தும். இது தொடருமேயானால் வளர்ந்து

வரும் பற்கள் தெற்றுப்பற்களாக (meloculation) மாறிவிடும். எனவே, இதற்கு பகரமாக பற்கடி (teether) என்ற பிளாஸ்டிக் அல்லது கடின இறப்பரால் ஆன பொருளை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். இதன் மூலம் குழந்தையின் விரலில் பல்முளைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படும் அரிப்பும் விரல் சூப்பும் பழக்கமும் இல்லாது போகும்.

இளைப்பாறுவதற்கான வேற்று முறைகளை அறிமுகப்படுத்தல்.

அதிகமாக ஓடியாடும் குழந்தைகள் தன்னுடைய களைப்பை நீக்குவதற்காக விரல் சூப்புகிறார்கள். எனவே, இதற்கு பகரமாக களைப்பைப்போக்க கார்ப்றோட்டமான இடத்தில் கை, கால்களை பரத்தி சிறிது படுத்திருந்தாலே போதுமானது என்ற விடயத்தை அவர்களுக்கு கற்றுத்தருதல் வேண்டும். அல்லது இளைப்பாறுவதற்குரிய ஏதேனும் இளைப்பாறல் பயிற்சிகளை (relaxation exercises) அவர்களுக்கு பயிற்சியாக அளிக்கலாம். பொதுவாக விரல் சூப்பும் பழக்கம் பள்ளிக்குச் செல்லும் பருவத்தில் மறைந்துவிடும். அவ்வாறு மறையாத போது மேற்குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி அவர்களை பயிற்றுவிக்கலாம்.

தற்போது இளைஞர்களில் அதிக சதவீதத்தினர் சிறுநீரக அழற்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். நம் வாழ்க்கை முறைகளால் 20 முதல் 40 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்களை வெகுவாக பாதிக்கிறது. இதனை ஐ.ஜி.ஏ. நெப்ரோபதி நோய் என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள். அவர்கள் மேலும் தெரிவிக்கையில், "சிறுநீரக நோய்கள் தொடர்பாக பொதுமக்களுக்கு விழிப்பு



செய்வதன் மூலம் இதை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால் மருந்துகள் மூலம் குணமாக்க முடியும். இந்த நோய்க்கான காரணம் முழுமையாக கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும் உணவில் உப்பை குறைப்பது, இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பது, உடல் பருமனை குறைப்பது போன்றவை மூலமாகவும் இந்நோயை

இளைஞர்களை தாக்கிவரும் சிறுநீரக நோய்கள்...!

ணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. எனினும், புதுப்புது மருத்துவ ஆய்வுகள் காரணமாக நோய்கள் பற்றி நிறைய விடயங்கள் தெரியவருகின்றன. நம் வாழ்க்கை முறை, இரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு நோய், உணவுப் பழக்கம், பரம்பரை காரணமாக சிறுநீரக நோய்கள் நம்மை தாக்குகின்றன. இளைஞர்களில் அதிக சதவீதத்தினர் சிறுநீரக அழற்சி நோயால் (ஐ.ஜி.ஏ. நெப்ரோபதி) பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம்

இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இரத்தத்தில் ஒவ்வாமை உருவாகி சிறுநீரில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படும். இந்த நோய் தாக்கிய பத்து ஆண்டுகளில் சிறுநீரகம் முழுமையாக பாதிக்கப்படும். சிறுநீரைச் சோதனை

கட்டுப்படுத்தலாம். இளைஞர்கள் அசைவ உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடும் போது, யூரிக் அமிலம் உருவாகி சிறுநீரக கல் ஏற்படும். சிறுநீரக கல் பெரிதானால் அது இரண்டு சிறுநீரகத்தையும் அடைத்துவிடும்.

இதன் காரணமாக வயிற்றில் வலி, இரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம். அதனால் நாம் இரத்தத்தில் யூரியா 'கிரியோட்டின்' அளவை ஆண்டிற்கு ஒரு முறை தரமான ஆய்வகத்தில் சோதிக்க வேண்டும். ஆண்டிற்கு ஒரு முறை சிறுநீர் பரிசோதனை செய்வது அவசியம். முப்பது வயதிற்குள் இரத்த அழுத்த நோய் இருந்தால் சிறுநீரக பாதிப்பு ஏதும் உள்ளதா என பரிசோதிப்பது அவசியம் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

- ஆய்வாளன்



Dr. அர்ஜூன டி சில்வா
பொது உடல் நோய் வைத்திய நிபுணர்

ஆரோக்கியமான ஒரு மனிதனின் இரத்த platelet ஆனது 150000 முதல் 400000 அளவு வரையில் இருக்க வேண்டும்.

டெங்கு நோயாளி ஒருவரின் platelet அளவானது நோய் ஆரம்பமாகி 3 நாட்கள் முதல் 5, 6, 7 தினங்கள் வரை குறைவடைய ஆரம்பிப்பது ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகும்.

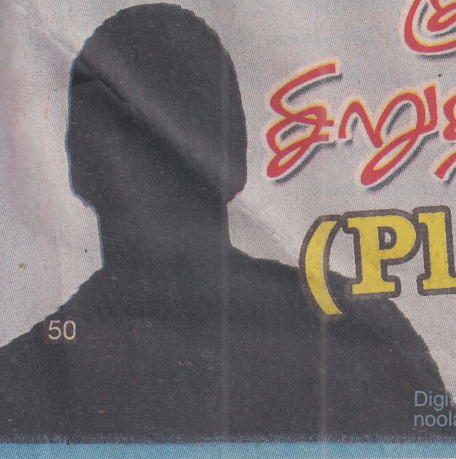
ஒருவரை பீடித்திருக்கும் நோய் டெங்கு தானா என்பதை கண்டுபிடிப்பதற்கு அடிப்படையாக முதன் முறையாக மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைதான் WBC பரிசோதனையாகும். இதன்படி டெங்கு தானா என சந்தேகிக்க பல தரவுகள் இருக்கின்றன.

டெங்கு தானா என்பதை அனுமானிக்க மிக முக்கியமான தடயமாக இரத்த platelet கணக்கில் எடுப்பர். நோயுற்ற ஆரோக்கியமான ஒருவரின் இரத்த platelet இன் அளவு 150000 (குருதிச்சிறுதட்டுகள்) முதல் 400000 வரை காணப்பட

வேண்டும். இரத்த plateletக்கள் மூலமாக மேற்கொள்ளப்படும் முக்கிய செயற்பாடாக அமைவது குருதியை உறைய வைத்தலாகும். குருதியை உறைய வைப்பதன் மூலம் குருதி பெருக்கெடுத்து விரயமாவதை தவிர்க்க முடியும். அதேவேளை குருதி சிறுதட்டுகளின் அளவு குறைவடைந்தால் குருதி பெருக்கெடுப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கும்.

பொதுவாக காய்ச்சல் ஏற்பட்டு 3 தினங்களுக்கு பின் எடுக்கப்படும் WBC எனும் இரத்த பரிசோதனையில் platelet குறைவான ஆரம்பித்து இருந்தால் அது டெங்கு நோய்தான் என அனுமானிப்பதற்கான

ஆரோக்கியமான ஒருவரின் குருதிச் சிறுதட்டுகள் (Platelet)



அடிப்படை சான்றாக அமையும். டெங்கு நோயாளி ஒருவரின் platelet அளவானது மூன்றாவது நாளில் இருந்து 5ஆம், 6ஆம், 7ஆம், 8 ஆம் நாள் வரை குறைவடைய ஆரம்பிப்பது பொதுவான நிலையாகும். டெங்கு நோயின் பாரதூரத்தை முன்கூட்டியே காட்டும் அறிகுறியாக plateletஐ குறிப்பிட முடியும். platelet குறைவடைவதை கொண்டு மாத்திரம் டெங்கு நோய் குறித்து உறுதிப்பாட்டிற்கு வர முடியாத ஒரு நிலையும் தற்காலத்தில் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் தற்போது டெங்கு நோயாளியின் plateletஐ விட மிகுந்த அவதானம் pcv அளவு மீது செலுத்தப்படுகிறது. எனினும் நோய் பயணிக்கும் திசையை தீர்மானிப்பதற்கு platelet மிகவும் முக்கியமானதோர் அளவு கோளாகும். platelet குறைவடைவதானது குருதிப்பெருக்கெடுப்பதற்கு முக்கியமானதோர் தூண்டுகோளாக அமைவதோடு குருதிச் சிறுதட்டுகள் குறைவடைவது சம்பந்தமாக மருத்துவர்கள் தொடர்ச்சியாக அவதானம் செலுத்துவர்.

WBC பரிசோதனை

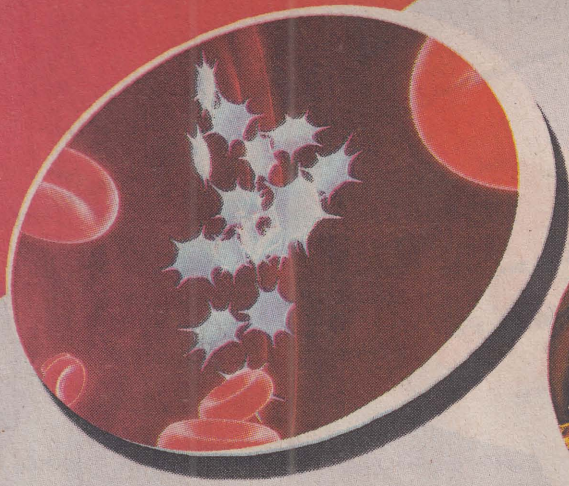
டெங்கு நோயாளி ஒருவரை நாளொன்றுக்கு இருமுறை WBC பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி platelet மற்றும் pcv அளவு குறித்து மிகுந்த அவதானத்தை செலுத்த வேண்டும்.



அச்சந்தர்ப்பத்தில் platelet இன் அளவு குறைந்தால் platelet பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டாலும் தற்போது அப்படியானதொரு முறை நடைமுறையில் இல்லை. நோயின் பாரதூரத்திற்கு காரணமாக அமைந்திருப்பது plateletஐ பொறுத்தல். டெங்கு நோய்க்கான platelet wbc ஆனது அறிக்கையின் ஒரு தரவு மாத்திரமே. plateletகூடி குறைவதோடு ஏனைய தரவுகளிலும் மருத்துவர் கவனத்தை செலுத்துவார். அவை அனைத்தும் ஒன்றோடு ஒன்று பொருந்தினால் நோய் மிக மோசமான நிலையை அடைந்துள்ளது என மருத்துவர் ஒரு முடிவுக்கு வர முடியும். சில நோயாளிகளின் ப்ளெட்லெட்டில் இருக்க வேண்டிய குறைந்த பட்ச அளவை விட மிகக்குறைந்த அளவு அதாவது 50000 அளவு குறையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

எனினும் ஏழு நாட்களுக்கு பிறகு மீண்டும் ப்ளெட்லெட்டின் அளவு அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும். அது டெங்கு நோய் சுகமடையும் அறிகுறியாகும். wbc குருதிப்பரிசோதனை மூலம் டெங்கு நோயின் பாரதூரத்தை துல்லியமாக தெரியப்படுத்தும் மேலும் பல தரவுகளும் உண்டு. அவற்றில் ஒரு தரவு தான்





viral lymphocytes எனும் தரவு அதன் மூலம் அறியலாம். அதன் அளவும் அதிகரித்தால் அதுவும் டெங்கு நோயை உறுதிப்படுத்தும் மற்றுமொரு ஆதாரமாகும்.

ஹிமோக்லொபின்

WBC பரிசோதனையில் செங்குருதி சிறு துணிக்கைகளில் உள்ள கலங்களில் ஹிமோக்லொபின் அளவு அதிகமாக குறைந்திருந்தால் உள்ளக (குருதிக்கசிவு) இரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டிருப்பதாக சந்தேகிக்கலாம். இது டெங்கு நோய்க்கான மற்றொரு அறிகுறியாகும். இவை அனைத்திற்கும் மேலதிகமாக மற்றொரு தரவொன்றும் wbc பரிசோதனையில் அடங்கியுள்ளது. எனினும்

டெங்கு நோயாளர்களின் அதிக அவதானம் இப்பரிசோதனைகளுக்கு மேலதிகமாக pcv பரிசோதனையிலேயே அதிகமாக உள்ளது. அத்தோடு வெண்குருதி சிறுதுணிக்கைகள் மீதும் அதிக கவனம்



செலுத்தப்படுகிறது.

டெங்கு காய்ச்சல் மற்றும் வைரஸ் காய்ச்சல் இவை இரண்டிற்குமே ப்ளெட்லெட் அளவு குறைவடைவதை காணலாம். எனினும் ஒரு இலட்சத்தை விட குறைவடையும் நிலை வைரஸ் காய்ச்சலில் ஏற்படாது. எனினும் டெங்கு காய்ச்சலின் போது ப்ளெட்லெட்டின் அளவு ஒரு இலட்சத்தை விட குறைவடையலாம்.

- ஜெயகர்



“எனக்கு பேரழகிகளை பிடிக்காது....”
 “ஏன்....? என்னை உனக்கு பிடிக்காது?”
 “சேச்சே.... உன்னை பிடிக்காதுனு சொன்னேனா?”



கட்டுக் கோப்பான உடலுக்கு



உடல் ஆரோக்கியங்கள்



கட்டுக் கோப்பான உடலை வைத்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ நம்மில் யாருக்குதான் ஆசையில்லை. சிலருடைய வயதை விட அவர்களது தோற்றம் பத்து பதினைந்து வருடங்கள் குறைத்துக் காட்டும்.

எனவே உடல் அழகும் ஆரோக்கியமும் அவரவர் வயதை பொறுத்தது அல்ல. மாறாக அவரவர் மனதை பொறுத்ததாகும்.

உடல் கட்டுக்கோப்புக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் மருத்துவ நிபுணர்கள் மூன்று வழி முறைகள் இருப்பதாக குறிப்பிடுகின்றனர்.

- ◆ மனம்
- ◆ உடற்பயிற்சி
- ◆ உணவு

இந்த மூன்று விடயங்களில் கவனம் செலுத்தினால் அது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும்.

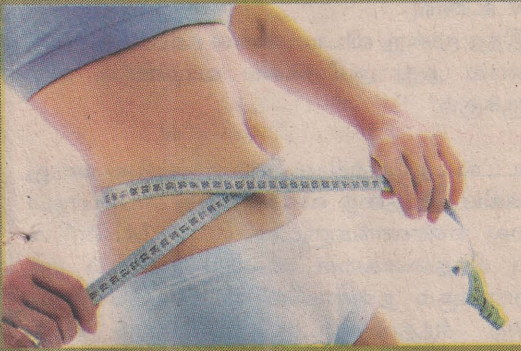
மனம்

உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஒருவரின் மனது முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. எப்போதும் நல்ல எண்ணங்களுடன் வாழ வேண்டும். தீய சிந்தனைகளை விலக்கி நமக்கும் மற்றோருக்கும் நன்மையே நடக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனையுடன் எப்போதும் வாழ வேண்டும். அத்தோடு எந்நேரமும் நாம் நன்றாக இருக்கிறோம் என்ற சிந்தனையை மனதில் நன்கு வேரூன்றச் செய்ய வேண்டும். அத்தோடு எதற்கும் பதற்றம் அடையாமல் நிதானமாக வாழ வேண்டும். மன அமைதி காக்க வேண்டும். மனம் இது போன்ற விடயத்தில் உறுதியாக இருந்தால் ஏனையவை சரியாக அமைந்து விடும்.



உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சியும் துரித நடைப் பயிற்சியும் உடல் நிறை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளும். ஆண்கள் உடற்பயிற்சிக்கு அரை மணி நேரம் ஒதுக்குவது நல்லது. நடைப்பயிற்சி எனும் போது அது துரிதமாக மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் அதன் பலனை முழுமையாக பெறலாம். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் நாள் தோறும் தொடர்ச்சியாக இருபது நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளவர்களுக்கு இருபது நிமிட நடைப்பயிற்சி போதாது. தொடர்ந்து நாற்பது நிமிடங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.



உணவு

பொதுவாக அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. எப்பொழுதும் உண்ணும் உணவில் பாதி உணவை மட்டும் உண்டாலே போதும். ஆனால் அந்த உணவு போஷாக்குள்ள நிறை உணவாக இருத்தல் வேண்டும். மற்றப்படி

எந்த உணவையும் ஒதுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. உடல் பருமன் அதிகமாக உள்ளவர்கள் பகல் உணவாக அப்பிள் துண்டுகள் சில, தோடம்பழ சுகளைகள், மரக்கறி குப்ப, துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு என உணவுத் திட்டத்தை பின்பற்றுவது நல்லது. அத்தோடு போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

மாச்சத்தை போலவே புரதமும் மிக அவசியமாகும். தசை அதிகரிக்காது உறுதி அடைய புரதமே மிகச்சிறந்தது. புரதம் மிகச்சிறிய அளவே உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. உடற்பயிற்சியின் போது அதிகம் செலவாவதும் புரதமே. எனவே புதிய உறுதியான தசை தொடர்ந்து கட்டப்படுவதற்கு முளை விட்ட பயறு, மீன், பால், கோழி இறைச்சி என்பன தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்தால் புரதம் தாராளமாகவே கிடைக்கும்.

பழங்கள் மரக்கறிகளில் இரும்பு துத்தநாகம் விட்டமின் B என்பன தாராளமாகவே உள்ளன. இவை தோல் தளர்வுறாமல் இருப்பதற்கு உதவி புரிகின்றன.

பப்பாளி, வாழைப்பழம் முதலிய பழ வகைகளில் விட்டமின் B அதிகம் உள்ளது. இது கண்பார்வை மங்காமல் இருக்கவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் திகழவும் பேருதவி புரிகின்றது.

கீரைகள், போச்சம்பழம், மாம்பழம் என்பன தேவையான அளவு இரும்பு சக்தியை கொடுக்கின்றன.

வெந்தயகீரை, உருளைக்கிழங்கு, கொய்யாப்பழம், கரட், பீட்ரூட் முதலியவற்றில் துத்தநாக உப்பு அதிகம் கிடைக்கிறது.

மனதை இளமையாக வைத்துக்கொள்வதோடு நடைப்பயிற்சி உடற்பயிற்சி என இரண்டிற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து எந்த வயதினராயினும் இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து, விட்டமின் மிகுந்த உணவு வகைகளை சேர்த்து வருவதன் மூலம் ஒரு மனிதனால் எந்த வயதிலும் உடல் தளர்வதில்லை. அத்தோடு உடல் பருமன் அதிகரிப்பதில்லை. இதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும் உடற் கட்டுக்கோப்பையும் பாதுகாக்கலாம்.

- இராஞ்சித்.

ஆகஸ்ட் 2014 - கௌரவ

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 76

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

இடமிருந்து வலம்

- குருபக்தி மூலம் வல்லமை பெற்ற வீரன்.
- கண்ணை திறந்து கொண்டே உறங்கும் உயிரினம்.
- ஒட்டுவதற்கு பயன்படும்.
- தூண் இதனைக் குறிக்கும்.
- புரியாமல் இருப்பது.
- இராகங்களில் ஒன்று.
- பழையதற்கு எதிரானது.
- கொழுநன் தொழுபவள் இவள்.
- முற்காலத்தையும் குறிக்கும்.
- மிகச்சிறிய அளவு இதனைக்குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

- ஆசைப்பட்டது கிடைக்காத போது இது ஏற்படுவதுண்டு
- சங்குவகை ஒன்று.
- இதைப் பெரிதாக வைத்துக்கொண்டால் வீரம் வந்து விடுமா?
- நாற்குணங்களில் ஒன்று.
- அறுசுவையுடனும் இது பரிமாறப்படுவதுண்டு.
- பிறவிப்பயனை அடைதலைக் குறிக்கும்.
- உறுதி என்றும் பொருள்படும்.
- சேவையையும் குறிக்கும்.
- உயிர் (தலைகீழ்)
- அழகிய பெண்ணையும் இவளுக்கு ஒப்பிடுவர்.

சுக்வாழ்வு - ஆகஸ்ட் 2014

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 75 விடைகள்

01	02	03			04
சு	ற்	றா	ட	ல்	க
க		சு		05	ன்
05			06		
ந்		எ	லி		வ
07				08	
த	ம்	ப	தி		தா
			ரி	ம	
	09	10		11	
	வே	வு	நா	ரை	12
13					
க	ல்	ன		வ	
15		14	ட	ல்	15
னி		க	ட	ல்	வீ
					ணை

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/= ஐ. ஹரீனா மடத்தனை.
- ரூ. 500/= விக்டோரியா ஜெயராஜ் வத்தனை.
- ரூ. 250/= என். ரஞ்சனி இறத்தோட்டை.

பாராட்டு பெறுவோர்

- ஆனந்தி கிருஷ்ணா - பண்டாரவளை.
- எஸ். எம். ஜூனைசன் - நீர்கோழம்பு.
- எம். ஹிருசாலினி - ஹட்டன்.
- பாத்திமா ஜம்ரா ஹனிபா - கஹவத்த.
- எம். எம். எம். ரிம்ஸத் - கின்னியா 03.
- சந்திரா ரவிந்திரன் - தொண்டைமானாறு.
- எம். எம். உமர் லெபே - அக்கரைப்பற்று.
- மொஹமட் இஷாட் - நுவரேலியா.
- ஆர். ஹிஷாமா - புத்தளம்.
- வி. ஹம்சகுமினி - மஸ்கெலியா.

முடிவுத்திகதி 18.08.2014

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 76, சுக்வாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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



ஒரு பிரிவிலிருந்து கிடைத்திருக்கிறது என்று இப்போது வந்துள்ள ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. 'இந்த டெனிசொவன்கள்' என்ற மனிதகுலப் பிரிவு சுமார் 50,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்தது. மனிதர்கள் இந்தப் பிரிவுடன் கலந்து உறவாடியதன் விளைவாக

மலை உயரங்களில் வாழ திபெத்தியர்களுக்கு உதவும் மரபணு

'உலகின் கூரை' என்று வர்ணிக்கப்படும் திபெத் பீடபூமியில் திபெத்தியர்கள் வசிக்கும் இடங்கள் எல்லாமே பொதுவாக சுமார் 4 கிமீ உயரத்தில் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த அளவு உயரத்தில் மற்ற பகுதியில் வசிக்கும் மனிதர்கள் சென்று வாழமுடியாது. அங்கு பிராணவாயு குறைவாக இருப்பது, மூச்சுத் திணறல், உயர்ந்த இடங்களில் ஏற்படும் உடல்நலக்குறைவு, மற்றும் இரத்தக் குழாய் வெடிப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். ஆனால் இங்கு வசிக்கும் திபெத்தியர்களுக்கு இதெல்லாம் ஏற்படுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் திபெத்தியர்கள் பெற்றிருக்கின்ற ஒரு சிறப்பு மரபணுதான் என்று முந்தைய ஆய்வுகள் காட்டியிருந்தன.

ஆனால் இந்த சிறப்பு மரபணுவின் ஒரு மிகச்சிறப்பான நீட்சி அவர்களுக்கு உண்மையில், மானிட ஜீவராசிகளின் மிகப் பழைய

இந்த அசாதாரண உயரங்களில் வாழ உதவும் சிறப்பு மரபணுவைப் பெற்றனர். இந்த டெனிசொவன் மனிதப் பிரிவினர் பின்னாட்களில் அழிந்தொழிந்துவிட்டனர்.

ஆனால் இந்த டெனிசொவன்களைப் பற்றி பெரிய அளவு தகவல்கள் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. அவர்களது உடல் பாகங்களிலிருந்து ஒரு விரல் எலும்பின் புதைபடிவம் மட்டும் சைபீரியாவில் உள்ள ஒரு குகையில் கிடைத்தது. இந்த கலிபோர்னிய பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியில், இதே போன்ற டெனிசொவன் மரபணுக்கள், முன்பு கருதப்பட்டதற்கு மாறாக, சீனா மற்றும் பாயுவா நியூ கினி போன்ற நாடுகளில் உள்ள மக்களின் உடல்களிலும், காணப்படுகிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- ஆய்வாளன்.



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

எழுத்துக்கள்

அறிவுப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

◆ ஆக்கங்கள்

◆ செய்திகள்

◆ படங்கள்

◆ துணுக்கங்கள்

◆ நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

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



இஞ்சி

கற்றாளை ஜூஸ்

தே

வை

யா

ன

வா

ரு

ட

க

ள்

- சூபா

- ◆ கற்றாழை ஜெல் - 100 கிராம்.
- ◆ எலுமிச்சை - 1.
- ◆ தேன் - தேவையான அளவு.
- ◆ இஞ்சி - சிறிய துண்டு.
- ◆ உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

- ◆ முதலில் எலுமிச்சையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ◆ பின்னர் கிரைண்டரில் எலுமிச்சைச் சாறு, தேன், உப்பு மற்றும் இஞ்சி சேர்த்து அரைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ பின்பு அத்துடன் கற்றாழை சாற்றினை சேர்த்து மீண்டும் ஒரு முறை கிரைண்டரில் எடுத்தால், இஞ்சி கற்றாழை ஜூஸ் தயார்.



குறிப்பு :

உடல் எடையால் அவஸ்கைப்படுபவர்களுக்கு கற்றாழை ஜூஸ் மிகவும் சிறந்த பானம். அதிலும் இதனை காலை வேளையில் குடித்து வருவது மிகவும் நல்லது. காலை வேளையில் தினமும் ஒரு டம்ளர் குடித்து வந்தால், உடல் எடையில் நல்ல மாற்றம் தெரிவதுடன், உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.





மருந்தை பயன்படுத்துகின்றார்கள். இவ்வாறான மருந்துகள் உயிருக்கே ஆபத்தானவை என்கின்றார்கள் வைத்தியர்கள்.

பொதுவாக உடலில் சேரும் கொழும்பு உடலியக்கத்தின் மூலம் கரைந்து போகும். சில சமயங்களில் கரையாமல் உடலில் ஆங்காங்கே சேர்ந்து போகும். இப்படி சேரும் கொழுப்பை கரைத்து தசைகளாக வயிற்று பகுதியில் உருமாற்றுவது தான் சிக்ஸ் பேக். ஒரு முறை சிக்ஸ் பேக்கை கொண்டு வந்து விட்டாலும் அதை தொடர்ச்சியாக பராமரிப்பது கடினம். அதனால் தான் நீண்ட கால தொடர்ச்சியான உடல் பயிற்சி மூலம் இதனை பெற வேண்டும். விரைவாக சிக்ஸ் பேக்கை பெற வேண்டும் என நோக்கம் கருதி சிலர் ஸ்டிராய்ட் மருந்துகளை சுயமாக எடுத்து கொள்கின்றார்கள். அதனால் உடலில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு ஆபத்தை உண்டாக்கும்.

ஆண்மைக்கு காரணமாக இருக்கும் ஹார்மோன் டெஸ்டோடீரோன் இது தானாகவே இயல்பாக சுரக்க கூடியது. ஸ்டிராய்ட் அதிகம் பயன்படுத்தும் போது அது ஆண்மைக்கு காரணமான டெஸ்டோடீரோன் ஹார்மோனை

சிக்ஸ் பேக் உடலமைப்பு

உயிருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு தற்காப்பு கலையான சிலம்பு, குத்துச்சண்டை ஆகிய வற்றை வாலிபர்கள் கற்றுக்கொண்டு தமது உடலமைப்பை பராமரித்தனர். அதன் பின்பு கராத்தே, குங்பூ போன்ற வீர சாகச பயிற்சிகள் வந்தன. தற்போது ஜிம்மில் 5 முதல் 10 மணி வரை தொடர் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு சிக்ஸ் பேக் உடலமைப்பை உருவாக்குவதில் இளைஞர்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். அத்தோடு சமீப காலமாக திரைப்படங்களில் பிரபல நடிகர்கள் சிக்ஸ் பேக் உடலமைப்பை காட்டும் வகையில் நடித்தனர். இதனால் இந்த சிக்ஸ் பேக் ஆசை இன்றைய இளைஞர்களிடம் தீயாக பரவியுள்ளது. அழகின் முகவரி என்று கேட்டால் சிக்ஸ் பேக் என்பார்கள் அவர்கள்.

இவ்வாறான சிக்ஸ் பேக் உடலமைப்பை பெறுவதற்காக ஸ்டிராய்ட் என்கின்ற ஊக்க



ஆகஸ்ட் 2014 - கல்வியா

அதிகளவில் சுரக்கச் செய்யும். இந்த ஹார்மோன் அதிகளவில் சுரந்தால் உடல் எடை கூடும். தசைகள் பெரிதளவில் அதிக ரிக்கும். அவ்வகையில் ஆண்மைக்குரிய ஹார்மோன் மென் மேலும் அதிகரிக்கும்போது உடலில் பயங்கரமான பக்க விளைவுகள் ஏற்படும். முதலில் ஏற்படுவது ஆண்மைக்குறைவு தான். மேலும் மலட்டுத்தன்மை குரல் மாற்றம் கல்லீரலில் புற்று நோய் மார்பில் அத்தீத ரோம வளர்ச்சி நரம்பு தளர்ச்சி பார்வைக்குறைபாடு போன்றவையும் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. அழகான ஆரோக்கியமான உடலுக்கு அன்றாடம் எளிதான உணவு வகைகளையும் இயல்பான உடற்பயிற்சியுமே போதும் என்கின்றார்கள் மருத்துவர்கள்.

சிக்ஸ் பேக் குறித்து ஊட்டச்சத்து நிபுணர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்,

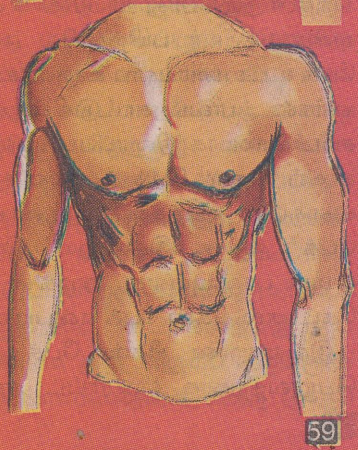
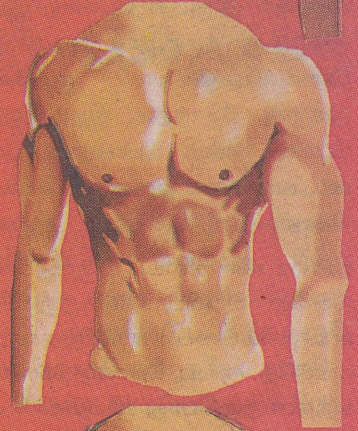
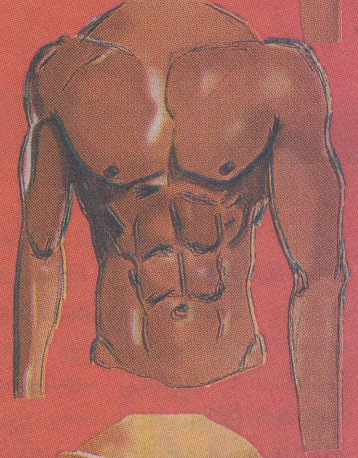
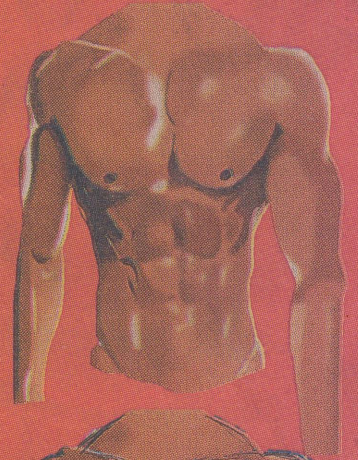
சிக்ஸ் பேக் உடலுக்கு தயாராகுபவர்கள் உடலில் உள்ள கொழுப்பை 10% ஆகவும் நீரின் அளவினை 40% ஆகவும் குறைக்க வேண்டும். மேலும் அவர்கள் புரதச்சத்தை மட்டும் அதிகம் எடுத்து கொள்வதனால் கல்லீரல், சிறுநீரகம் என்பவற்றில் அதிக பாதிப்புகள் உண்டாகும். சில வேளைகளில் சிறுநீரகம் முற்றாக செயலிழந்து விடக்கூடிய அபாயமும் காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான உடலியல் ரீதியான சிக்கல்கள் தோன்றுவதனால் சிக்ஸ் பேக் எடுப்பது மிகவும் பொருத்தமானதாக அமையாது.

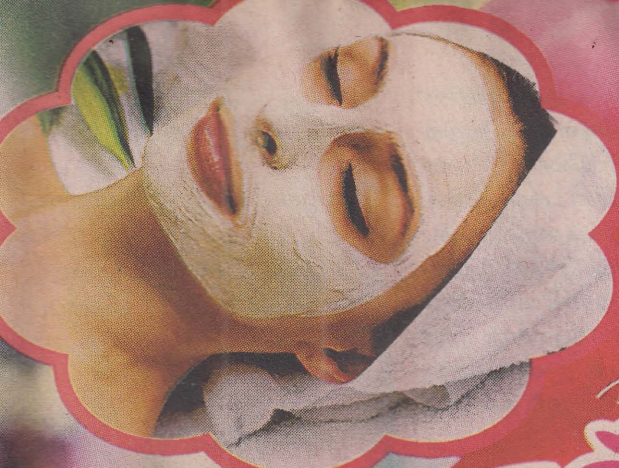
சிக்ஸ் பேக் குறித்து எலும்பு சிகிச்சை நிபுணர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்,

சிக்ஸ் பேக் உடலுக்கு தயாராகுபவர்கள் அதிகளவில் உப்பு சீனி, தண்ணீர் என்பவற்றை குறைக்க வேண்டும். இவ்வாறு இம் மூன்று உணவு வகைகளையும் குறைந்தளவில் உட்கொள்வதனால் எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளுக்கு தேவையான கல்சியம் குறைவாகவே உடலுக்கு சென்றடையும். இதனால் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்யும் போது மூட்டு விலகல் எலும்பு முறிவு என்பன ஏற்படக்கூடிய அபாயம் ஏற்படும். அத்தோடு தேவையற்ற முதுகுவலி தலைநோ என்பனவும் தோன்றக்கூடிய நிலைமை ஏற்படும். இதனால் சிக்ஸ் பேக் உடலமைப்பை தவிர்த்து சாதாரணமான உடல் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சிறந்த உடல் கட்டமைப்பை பெறலாம்.

எனவே இன்றைய இளைஞர்களே உங்களுக்கு ஏற்பட்ட சிக்ஸ் பேக் மோகம் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்களா? அதனை இலகுவாக பெறவும் முடியாது. அவ்வாறு பெற்றாலும் அதனை தொடர்ந்து பராமரிப்பதும் கடினம். மேலும் சிக்ஸ் பேக் உங்களுக்கு உடலில் எவ்வாறான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி எவ்வாறான நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் என்பதை மேற்படிவாசித்து விளங்கிக் கொண்டு இருப்பீர்கள் என நம்புகின்றேன். சிறப்பான உணவுப் பராமரிப்பு இயல்பான நாளாந்த உடல் பயிற்சி என்பவற்றை ஒழுங்காக கடைப்பிடிக்கும் இடத்து நீங்கள் சிறப்பான உடற்கட்டமைப்பை கட்டாயம் பெறுவீர்கள் என்பதில் எதுவித சந்தேகமும் இல்லை.

- கா.தினேஸ்குமார்
கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்.





அழகு என்பது...!



அழகு எனப்படுவது ஒருவரில், ஒரு இடத்தில், ஒரு பொருளில், ஒரு சிந்தையில் காணப்படும் அம்சங்கள். புலன் ஊடகங்கள் வழியாக அதாவது பார்வை, கேட்டல், தொடுகை மூலம், சந்தோஷம் அல்லது மகிழ்ச்சி, திருப்தி போன்றவற்றை மனதிற்கு தருவதாக (மூளையில் விளங்கப்படுவதாக) குறிக்கப்படுகிறது. தோற்றம், நிறம், ஓசை, பேச்சு, தாளம் போன்றன புலன் ஊடகங்களால் ஒருவரால் வாங்கிக் கொள்ளப்படுகின்றன. அழகைப் பற்றி அழகியல் பாடங்களிலும் சமூகவியலிலும் சமூக கலாசாரத்திலும் கற்கப்படுகின்றன.

இங்கு மனிதனின் தோற்ற அழகு பற்றி கருதுகின்றோம். ஒருவர் அழகுள்ளவர் எனும்பொழுது அவர் பலராலும் மனப்பூர்வமாக வியந்து பாராட்டப்படுகிறார். பலர் அழகுள்ளவர்களாக இருந்தபொழுதிலும் குறிப்பிடத்தக்க சிலரே அழகிற்கு வரைவிலக்கணமாக குறிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். (உ+ம்கினியோபட்ரா, மர்லின் மன்றோ, கெலன்) உணர்வுபூர்வமாக அறியப்படும் அழகு என்பது இயற்கையுடன் ஒன்றித்து சமநிலையிலிருக்கும். மேலும், இது கவர்ச்சியைத் தருவதோடு நல்ல மனநிலையையும் தருகின்றது.

அழகென்பது நோக்குபவரின் கண்களில் (மனதில்) தங்கியிருக்கின்றது எனவும் கூறப்படுகின்றது. உடலமைப்பில் கவர்ச்சியானவர்கள் அழகானவர்களாகவும் நல்லவர்களாகவும் நல்ல குணநலன்களை கொண்டவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என பொதுவாக மதிப்பிடப்படுகின்றது. ஒருவரின் அழகு, அவரின் ஆளுமை, விவேகம், கருணை, வசியப்படுத்தும் தன்மை, எழில், பண்புடைமை ஆகியன அக அழகுகளாகவும் உடல் ஆரோக்கியம், இளமை உடலின் சமச்சீர், தோல், நிறம் போன்றன புறத்தோற்ற அழகுகளையும் குறித்து நிற்கிறது. இவற்றின் சமச்சீர்தன்மை (இலட்சணம்) புற அழகை தீர்மானிப்பதில் முக்கிய காரணியாக உள்ளது.



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

ஒவ்வொருவரும் மற்றவர் கண்களில் தாம் அழகாகத் தோன்ற வேண்டுமென்பதற்காக பல வழிகளில் தம்மை அலங்காரம் செய்து கொள்கிறார்கள்.

அலங்காரம் (Style) என்பது தன்னை ஒருவர் மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தும் முறையாகும். ஆடைகளை அணிந்தும் அணிகலன்களையும்



வைத்திருக்க விரும்புகிறார்கள்.
 ஆண்களைவிட பெண்கள் நீளமான
 தலைமுடியை வைத்திருந்தாலும்
 ஆண்களுக்கு தலைமுடி
 உதிர்வும் தலையில்
 மொட்டை விழுதலும்
 அதிகமாக காணப்ப



சிகை
சாயங்களை
பயன்படுத்துவதற்கு 48

மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பதாக
தோலுணர்வு சோதனை செய்து
பாட்ப்பது முக்கியமானதாகும்.

சூடிக் கொள்வத
 னாலும் அலங்காரம் வெளிப்
 படுத்தப்படுகிறது. கவர்ச்சியான
 உடல் அமைப்பு பெறுதல், சமகால
 பயன்பாட்டில் இருக்கும் ஆடை அணிதல்,
 செயற்கை அழகு சாதனப் பொருட்கள்
 அணிதல், தலைமுடி அலங்காரம், தனிப்பட்ட
 சிறப்பலங்காரம் போன்ற பல வகையான
 முறைகளையும் அழகு சாதனப்பொருட்க
 ளையும் பயன்படுத்தி மக்கள் தம்மை அலங்
 காரப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

இயற்கை அழகு
சாதனப்பொருட்கள்

இயற்கையிலிருந்து தருவிக்கப்படும் மூலி
 கைகள், தாவர வேர்கள், தாவர வாசனை
 எண்ணெய்கள், பூக்கள், தாவரப் பகுதிகளில்
 இருந்து பெறப்படும் சாயங்கள் என்பன
 தொன்றுதொட்டு அலங்காரப் பொருட்களாக
 பயன்பட்டு வந்துள்ளன. கிறிஸ்துவுக்கு பல
 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே சீனாவிலும்
 மத்திய கிழக்கு நாடுகளிலும் தோலை நல்ல
 நிலையில் பேண பல இயற்கையான மூலப்
 பொருட்களைப் பயன்படுத்தினர். இவற்றுள்
 பல இன்றும் பாவனையில் உள்ளன. வேறு
 பட்ட தோலின் தன்மைக்கேற்ப (உலர்வான
 Dry Skin, உணர்திறன் மிகுந்த Sensitive Skin,
 எண்ணெய்த் தன்மையான Oily Skin தோல்
 வகைகள்) இவற்றை தேவையான அளவு
 களில் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

தலைமுடி ஒருவரின் அணிகலங்களில்
 ஒன்றாகவே கருதப்படுகிறது. சமூக, கலா
 சார காரியங்களுக்காகவும் சமய காரணங்
 களுக்காகவும் தலைமுடியை முற்றாக வழிப்
 பதைத்தவிர ஆண், பெண் இருபாலாரும்
 அடர்த்தியான கறுத்த தலைமுடியைத்தான்

டுகிறது. வயது முதிர்ச்சியடையும் பொழுது
 மயிரின் நிறத்திற்கு காரணமான நிறமணிகள்
 இழக்கப்படும் பொழுது மயிர் கருமை
 நிறத்தை இழக்கிறது. இது ஒரு இயற்கையான
 முதிர் வயதின் அடையாளம் ஆகும். தலை
 முடியின் நிறமாற்றம் ஏற்படும் வயது ஆளுக்கு
 ஆள் வேறுபட்டாலும் பெண்களைவிட ஆண்
 களுக்கே நரை முதலில் தோன்றுகிறது. வய
 தாகும்பொழுது இயற்கையாகவே இருபாலா
 ருக்கும் தலைமுடி உதிர்வு அல்லது அடர்த்தி
 குறைதல் நடைபெறுகிறது.

“ஐயையோ திடீர்னு நெஞ்சு
 வலிக்குதே...!”
 “என்னங்க நீங்க...! நம்ம வக்கீல்
 ஊர்ல இல்லாத நேரத்துல இப்படி
 சொல்றீங்க...!”



மாதம் 10



மருத்துவ தகவல்கள்



தொற்றாத வெண் குஷ்டம்

வெண் குஷ்டம் என்றதும் நம்மில் பலர் இது ஒரு தொற்று நோய் என நினைப்பர். அது தவறு. வெண்குஷ்டம் என்பது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு தொற்றிக்கொள்ளும் நோய் அல்ல. வெண் குஷ்டம் என்பதில் குஷ்டம் என்ற சொல் உள்ளதே தவிர குஷ்ட நோய்க்கும் இதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை. இது சாதாரண தோல் நிறம் இழக்கும் நோய்தான். தோலுக்கு கறுப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கும் செல்கள் பாழடைந்து விடுவதால் வெள்ளை நிறம் தோன்றுகிறது. இது தோலைத் தவிர மற்ற உறுப்புக்களைப் பாதிக்காது.

கண்ணைச் சுற்றி கறுப்பு

சிலருக்கு கண்ணைச் சுற்றி கறுப்பாக இருக்கும். இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. கண்ணைச் சுற்றி இருக்கும் தோலில் கொழுப்புச்சத்து குறைந்தால் தோல் சுருங்கி கறுப்பாகக் காணப்படும். நல்ல நித்திரை இல்லா விட்டாலும் கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம். சிலர் பலவிதமான கண்களை அழகுபடுத்தும் பொருட்களை உபயோகிப்பதாலும் இந்நிலை தோன்றலாம்.



ருமெடிக் காய்ச்சல்

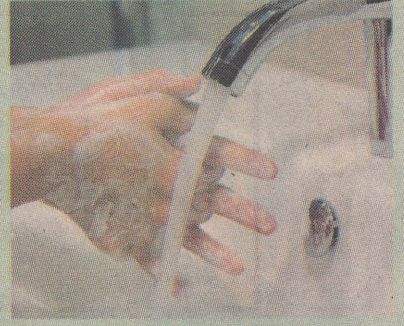
பல்சொத்தை, தொண்டைப்புண், அடிக்கடி சளி பிடித்தல் போன்ற பிரச்சினைகள்தான் ருமெடிக் காய்ச்சல் மற்றும் ருமெடிக் ஆர்த்தரைட்டிஸ் வருவதற்கு மிக முக்கிய காரணமாகும். இந்த நோயினால் மூட்டுகள், மூளை இதயத்தின் வால்வுகள் பெரிதும் பாதிப்படைகின்றன. மூட்டு நோயும் மூளைப்பாதிப்பும் முழுமையாக குணமடைந்து விடலாம். ஆனால் இதய வால்வுகள் தான் நிரந்தரமாக பாதிப்படைவதோடு அவைகளைச்



சுருங்க வைத்தோ அல்லது விரிவடையச் செய்தோ அவைகளின் செயற்றிறனைப் பாதித்து விடும். அதனால் இருதயம் மிகவும் பலவீனம் அடைந்து விடும். இறுதியில் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்.

மஞ்சட் காமாலை

கோடை காலத்தில் வரும் மஞ்சட் காமாலை பொதுவாக குடிக்கும் தண்ணீர் அசுத்தமாக இருப்பதாலேயே ஏற்படுகின்றது. எனவே, குடிக்கும் நீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பே குடிக்க வேண்டும். உண்பதற்கு முன் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரம் இட்டு கழுவ வேண்டும்.



இளம்பிள்ளை வாதம்

துள்ளித்திரியும் குழந்தைகளின் கால்களை முடமாக்கிப் போடும் ஒரு கொடிய நோய் தான் இளம்பிள்ளை வாதம். போலியோ எனும் வைரஸ் கிருமிகள்தான் இந்நோயை உண்டாக்குகின்றன. 6 மாதம் முதல் 2 வயது வரையுள்ள குழந்தைகளையே இது அதிகமாக தாக்குகின்றது. எனினும் அசுத்தமான குழலில் வசிக்கும் எந்தக் குழந்தையும் எந்த நேரத்திலும் இந்நோய்த் தாக்குதலுக்கு இலக்காகலாம். இந்நோய்க்கிருமிகள் நோயுடைய குழந்தையின் மலத்தின் மூலம் வெளியேறுகின்றன. அங்கிருந்து ஈக்கள் காவிச்சென்று குடிநீர், உணவுப் பொருட்கள் மூலம் அடுத்த குழந்தைகளுக்கு பரப்புகின்றன.

வெள்ளையடுதல்

பொதுவாகவே எல்லா பெண்களுக்கும் மாத விடாய்க்கு முன்புள்ள ஐந்து நாட்களில் வெள்ளையடுதல் ஏற்படும். இது இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு நீடிக்கும். இது இயல்பானது தான். எனினும் இரண்டு மூன்று நாட்களில் நிற்காமல் நீடித்தால் அல்லது துர்நாற்றத்துடன் தொடர்ந்தால் மஞ்சள் அல்லது வேறு நிறத்தில் இருந்தால் அதை நோயின் அறிகுறியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



கெட்ட கொழுப்பு

கெட்ட கொழுப்பிற்கு நல்லதோர் பழக்கத்தை அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள் இஸ்ரேல் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள். கெட்ட கொழுப்பின் மூலமாக நமது இதயச் சுவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளை பெரிதும் குறைக்குமாம் இந்தப் பழம். நாள் தோறும் 200 கிராம் உண்டால்கூட இரத்த அழுத்தம் 5 சதவீதம் குறையும். இத்தகைய பெருமைக்குரிய பழம் வேறொன்றுமில்லை மாதுளம்பழமே அது.



அஜீரணம்

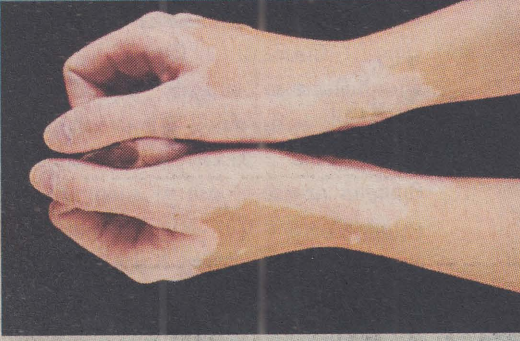


உணவு காரணமாகவும் அஜீரணக்கோளாறு ஏற்படலாம். எண்ணெய் பதார்த்தங்களை தவிர்ப்பது நல்லது. கூடுமானவரை வெளி உணவைத் தவிர்த்து பழ வகைகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும். தவிர முப்பத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அசைவத்திலிருந்து சைவத்திற்கு மாறுவதே சாலச் சிறந்தது.



லூகோடெர்மா (Leucoderma)

லூகோடெர்மா என்றதொரு நோய் இருக்கின்றது. இது தோல் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு பிரச்சினை. இது தொழுநோய் அல்ல. லூகோடெர்மா என்பது தீக்காயம் அல்லது நீண்ட நாட்கள் ஆறாத புண் போன்ற ஏதோ ஒரு தெரிந்த காரணத்தால்தான் வருகின்றது. மேலும், இது உடலின் வேறு பாகங்களுக்கும் பரவாது.

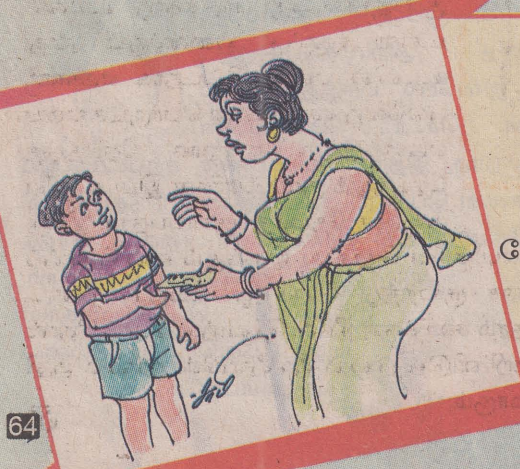


சோரியாஸிஸ் (psoriasis)

சோரியாஸிஸ் செதில் அரிப்பு நோய் என்றும் அழைப்பர். தோல் நோய் என்றாலே சொறி, படை, சிரங்கு போன்றவைகள் தான் நம் அனைவருக்கும் நினைவில் வரும். ஆனால், சோரியாஸிஸ் நோய்க்கும் சொறிக்கும் எந்த சம்பந்தமும் கிடையாது. மேலும் சொறிகின்ற நோய்கள் எல்லாம் சோரியாஸிஸ் அல்ல. தோலில் மீன் செதில்களைப்போல் வெள்ளை நிறச் செதில்கள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். அத்தோடு சிவப்பு புள்ளிகளாகவோ அல்லது பல்வேறு வடிவங்களில் சிவப்பு படைகளாகவோ வரக்கூடியது இந்த நோய்.



- இராஞ்சித் ஜெயகர்



“அம்மா.. நண்பர்களோடு சினிமாவுக்கு போகணும்.. ஒரு 300 ரூபாய் தாங்க”

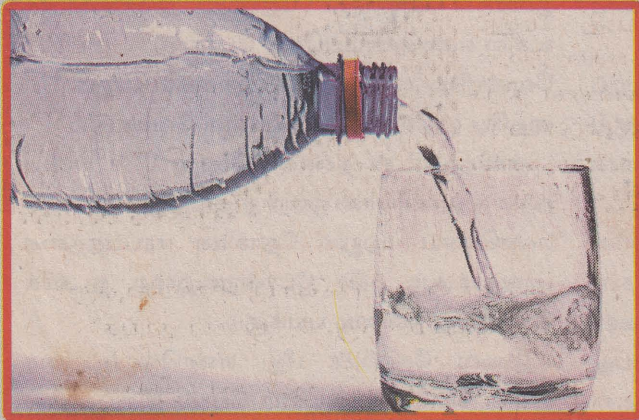
“என்கிட்டே ஒரு ரூபா கூட இல்லை”

“அப்படென்னா நேத்து நீங்க வெளியில போனப்ப வேலைக்காரிகிட்ட அப்பா என்ன சொன்னாருன்னு சொல்லமாட்டேன்”

“சரி.. சரி.. இந்தா 500 ரூபாயா வச்சுக்க...”



கரப்பான் நோய்களில் இது ஒரு வகையாகும். தோல் காய்ந்து விடுவதாலும் தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப்பசை குறைவதாலும் ஏற்படும் வெடிப்புக்கள் மற்றும் கீறல்களால் இது வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். வயதானவர்



களுக்கும் ஒவ்வாமையால் வரும் ஏடோபிக் டெர்மடைடிஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இது அதிகமாக வரும். காய்தோல் கரப்பான் நோயை ஏஸ்டியடொடிக் டெர்மடைடிஸ் என்றும் அழைப்பார்.

சுனாஜ் - ஆகஸ்ட் 2014

நோய்க்காரணிகள்

குளிர்காலங்களிலும் சுற்றுப்புறக் காற்றில் ஈரப்பதம் குறைவாக இருந்தாலும் இந்நோய் வரும். அத்தோடு சிலர் நாஸ்தோறும் இரண்டு, மூன்று முறை குளிப்பார்கள். சாதாரணமாகக் குளித்தால் அது பாதிக்காது. உலகில் உள்ள அழுக்கு அனைத்தும் தமது உடலில் படிந்துவிட்டதாக எண்ணி பல்வேறு வகையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தி நன்றாக தேய்த்துத் தேய்த்துக் குளிப்பார்கள். இப்படி ஒரே யடியாக தேய்த்து குளிப்பதால் இயற்கையாகவே தோலில் இருக்கும் எண்ணெய்ப்பசை குறைந்து போகிறது. மேலும், நீண்ட நேரம் சவர்க்கார நீரில் தோய்ந்து போய் தோல் ஊறி விடுவதாலும் இந்நோயின் தாக்கம் அதிகமாகும்.

நமது தோலில் எண்ணெய்ப் பசை இருக்கிறது. இது குறைந்து தோல் சருகு போல் காய்ந்து விடும். பின்னர் அதில் அரிப்பு ஏற்படும். உடலில் எங்கெல்லாம் அரிப்பு ஏற்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் இரவு, பகல் என பாராமல் சொறிந்து கொண்டே இருப்பார்கள். இதனால் தோலில் கீறல்கள் விழும். அந்தக் கீறல்களில் கிருமிகளும் தூசுகளும் சேர்ந்து இரண்டாம் கட்ட தொற்று ஏற்படும்.

எனப்படும் வறண்ட சருமம் உள்ளவர்களுக்கும் இத்தகைய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக அதிகம்.

வாழ்க்கை முறை

இதற்கு பல சிகிச்சை முறைகள் இருந்தாலும் வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களை செய்து கொண்டாலே



நோயின் தன்மை

முதலில் இந்த நோய்த்தொற்று கொப்புளங்களாக உருவாகி பின்னர் கரப்பான்களாக (எக்ஸிமா) மாறிவிடும். சிலவேளை தோல் சிவந்து அந்தந்த இடங்களில் வெடிப்புகளும் காணப்படும்.

முழங்காலுக்கு கீழ்ப்பகுதி, கைகள் குறிப்பாக ஆடைகளால் மறைக்கப்படாத பகுதி என்பன இந்த வெடிப்புகள் மிக அதிகமாக காணப்படும் பகுதிகளாகும்.

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வயது, அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள், தினமும் எத்தனை முறை குளிக்கின்றார்கள், பயன்படுத்தும் சவர்க்காரம் என்ன என்பது போன்ற தகவல்களை கேட்டுப் பெறுவதன் மூலம் இந்த நோய் பற்றி முழுமையாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அது மாத்திரமல்ல, ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் கரப்பான் நோய் உள்ளவர்களுக்கும் பிறவியிலேயே இக்கதையோஸிஸ் (ichthyosis)

இந்நோயை குணப்படுத்த முடியும். அத்தோடு அதுவே மிகச் சிறந்த முறையும் ஆகும்.

அதிக அளவில் சவர்க்காரத்தைத் தடவி நான்கைந்து முறை மட்டை நார் அல்லது பிரஷைக் கொண்டு தேய்த்துக் குளிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். தோலில் இயற்கையாக உள்ள எண்ணெய்ப்பசை போகாதபடி குளிக்க வேண்டும். எண்ணெய்ப்பசையை பாதுகாப்பதையே முதலில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குளித்தவுடன் தண்ணீர்போன பின் ஈரப்பத்தை துணியால் ஒற்றி துடைத்து தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் தோலின் ஈரப்பதத்தை பாதுகாக்கும் க்ரீம் போன்றவற்றை தடவிக் கொள்வது நன்மை பயக்கும்.

இவை தோலின் மீது எண்ணெய்ப்பசை உள்ள மெல்லிய படலம் போல் இருப்பதால் தோலால் உறிஞ்சப்பட்ட தண்ணீர் விரைவில் ஆவியாகாமல் தடுத்து விடுகின்றன. இது தோல் காய்ந்து போகாமல் பாதுகாக்கின்றது. அதனால் கரப்பான் வராமல் தடுக்கின்றது.

- ஜெயா

யுத்தம் முடிவற்ற பின் எதிர்காலத்தைக் குறித்த பல எதிர்பார்ப்புகளை இதயத்தில் ஏந்திக்கொண்டிருந்தார் பார்வதியம்மா. ஆனால் அவை யாவும் சுக்குநூறாகின.

பார்வதியம்மா இருதய சத்திர சிகிச்சை பெடுகொள்ள வேண்டியது அவசியம் என யாழ் வைத்தியசாலையின் மருத்துவர் கூறினார். ஆனால் அவ்வாறான இருதய சத்திர சிகிச்சைகளுக்கான வசதிகள் வடக்கில் இல்லை என்பதை தெரிப்படுத்திய மருத்துவர், தன்னால் முடியுமான சிகிச்சையை அவருக்கு வழங்கினார். பின்னர் அவர் இனிமேல் பயணிக்க வேண்டிய பாதையான ௭9 இ. அவருக்கு வடக்கே காட்டி, குணமடைய வாழ்த்திக்களையும் தெரிவித்தி. வழியனுப்பி வைத்தார். ஆனால் திரிவிடவரமாக தன்னுடைய வாழ்க்கையை பாணத்தில் தொடர்ந்தும் பயணிக்க பார்வதியம்மாவால் முடியவில்லை.

இவ்வகையின் வடக்கையும் கிழக்கையும் சேர்ந்த இருதய நோயாளிகள் சத்திர சிகிச்சைக்காக வேறு வழியின்றி சொழும்புகோ அல்லது கண்டம்கோ வு வேண்டிய நிலையை எதிர்கொண்டுள்ளனர். இதில் பலர் தமது பயணத்தின் இடைநிலை உயினர் இழக்க வேண்டியும் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு உதவும் முகமாக, ஓக்ஸ்ஹோரியன் ஒழாட் .டெனிடேலன், வடக்கில் இருதய சத்திர சிகிச்சை பிரிவு ஒன்றை நிறுமாணிக்க சீரமைத்தி உள்ளது. அதற்கு உங்கள் ஒத்துழைப்பு மிக இன்றியமையாதது. இது பற்றிய மேலதிக தீர்ப்புகளை அறிந்தகொள்ள அல்லது உங்கள் பங்களிப்புகளை வழங்க www.help4heart.com என்ற இணையத்தளத்திற்கு விழும் பெய்ப்புகள்.



வடக்கின் மக்களுக்கு உங்கள் இதயங்களை திறவுங்கள்

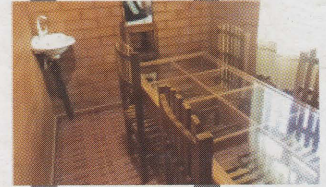
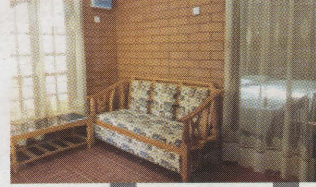


NIRO HOLIDAY RESORT

கதிர்காமத்தில்...

தமிழ் பேசும் மக்களுக்காக
வரவேற்பாளர்கள் முதல்
ஊழியர்கள் வரை தமிழில்

கதிர்காம யாத்ரீகர்களின் நலன்கருதி
சகல வசதிகளுடன் கூடிய அறைகள்
உங்கள் குடும்பத்தினருடன் தங்கி மகிழ



No.51, Sella Road, Kataragama. Tel: 047 2236901, 047 5701055, 0777 216263
E-mail: niroholidayresort@gmail.com www.niroholidayresort.com