

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

September 201

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



வீரல் கிருமிகளின்

விளைவுகள்

Dr. ச.முருகானந்தன்

விழிவுண்டல
அழிச்சி

பொய்

சொல்வதை

நிறுத்த

M.N. லுக்மானுல் ஹக்கீம்

பிவசர கால

கருத்தடை

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

ஆஸ்துமாவுக்கு

பிராணாயாமம்

குழந்தையாகும்

முதுமை

Dr. நி.தர்ஷனோதயன்

'ஆர்த்தரைட்டிஸ்'

- இனங்காணலி

Dr. ஹரிந்து விஜயசிங்க

ஷேப் அப் உடன் ஷேப் ஆன உடலை பெற்றிடுங்கள்

அழகான உடலமைப்பிற்கான
உங்கள் கனவினை விரைவில்
நனவாக்கிக் கொள்ள கிரீன்
டீயினை விட அதிக
செயற்பாட்டுத் திறனைக் கொண்ட
பெட்னா ஷேப் அப் டீயினை
தினமும் தேநீருக்கு பதிலாக
பாவியுங்கள்.

சில நாட்களிலேயே
வித்தியாசத்தினை உணருங்கள்.

“பெட்னா ஷேப் அப் டீயில்
அடங்கியுள்ள காசீனியா மற்றும்
கிரீன் டீ உள்ளடக்கங்கள் மிகவும்
சிறந்த பலன்களை
பெற்றுக்கொடுக்கும்”



வெனிலா சுவையுடன்
மேலும் சுவையாக

இப்போது **DOUBLE ACTIVE**



Shape-Up Tea

THE WAY TO A DREAM FIGURE

Certified by the Department of Ayurveda

435/=

சுப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகில்ஸ் பாமிசிகள் உட்பட நாடளாவிய ரீதியில் அமைந்துள்ள அனைத்து பாமிசிகளிலும்
ஷேப் அப் டீயினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். மேலதிக விபரங்களுக்கு 0714888300, 0777 362436

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

08

ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயை அறிதல்

Dr. ஹரிந்து விஜேசிங்க



12

விழிவெண்படல அழற்சி

19

நோய் தீர்க்கும் இசை



21

மாதவிடாயும் மகப்பேறும்

Dr. எம். சதானந்தன்



34

மருத்துவ கேள்வி - பதில்கள்

40

சந்தனம் - மூலிகை



42

குழந்தையாகும் முதுமை

Dr. நி. தர்ஷினோதயன்

46

பொய் சொல்வதை நிறுத்த...

எம். என். லுக்மானுல் ஹக்கீம்



58

கிரத்தக் கட்டு

60

மனமே அழகின் சிகரம்



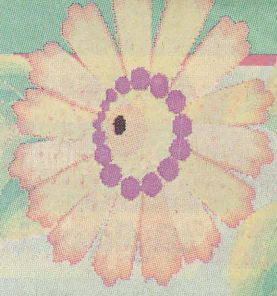
ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்

பக்க வடிவமைப்பு
வி. அசோகன், க. விஜயதர்ஷினி,
எஸ். தேவிகாகுமாரி, செ. சரண்யா,
ஐ. வருணி, ம. துஷ்யந்தி



சுகவாழ்வுக் குழுவினருக்கு வணக்கங்கள்! வாசகர் என்ற ரீதியில் முதலில் எனது நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். உங்கள் பணி மிகவும் பயனுடையது. காரணம் அதில் வரும் மருத்துவ தகவல்கள் மிகவும் வரவேற்கத்தக்கது. மற்றும் சீரான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது. எனவே மனிதனை சீர்ப்படுத்தும் இச்சஞ்சிகையை பாராட்டுவதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. மேலும் நீங்கள் வெற்றியடைய எனது மனமாந்த வாழ்த்துக்கள்.

இப்படிக்கு,
எஸ்.டி.சுவைல்,
கிண்ணியா.



சுகவாழ்வில் பிரசுரமாகும் அனைத்து தகவல்களுமே இந்நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு பொருத்தமானது. எனவே இன்றைய வாழ்க்கையோடு ஒன்றிணைந்து அதற்கேற்ற மருத்துவ தகவல்களை தந்து பயனடையச் செய்யும் உங்கள் சேவை போற்றத்தக்கது. மாதமொரு முறை வெளிவந்து எம்மை கவர்ந்திழுக்கும் "சுகவாழ்வு" சஞ்சிகைக்கு எனது அளவில்லாத நன்றிகளை தெரிவிப்பதில் பெருமிதம் கொள்கின்றேன்.

- சி. அமுதா
பண்டாரவனை.



மாதமொரு முறை வெளிவரும் என் அன்பார்ந்த சுகவாழ்வு சஞ்சிகையே! உன் வரவுக்காக காத்திருக்கும் உன் வாசகி எழுதும் மடல், நீ பகிர்ந்து கொள்ளும் அனைத்து ஆக்கங்களும் எனக்கு மிகவும் விருப்பம். விருப்பம் என்று கூறுவதை விட பயனுடையது என்பதே

உண்மை! பல தகவல்களை, ஆலோசனைகளை வெளியுலகத்திற்கு காட்டும் உன் சேவை வாழ்க! வளாக!

- என்.எல். சந்தியா,
களுத்துறை.



வணக்கம்! வாசகி என்ற உரிமையில் எனது நன்றிகள். உங்கள் சேவை வெற்றியின் உச்சத்தை நோக்கி சென்று கொண்டிருக்கிறது. அந்த வெற்றிப்பாதையில் எவ்வித இடையூறுகளும் வராமல் உச்சத்தை அடைய வாழ்த்துக்கள். இப்பாதையில் பயணம் செய்யும் விதத்தில் மிகுந்த பெருமையடைகின்றேன். எப்பொழுதும் இச்சஞ்சிகை சிறப்பாக மலர்மீண்டும் எனது வாழ்த்துக்கள்.

- ஜெ.எலிஷா
திருகோணமலை.

வாசகி கடிதம்

இரண்டு வகை மனிதர்கள்

உண்மையில் உலகில் இரண்டு வகையான மனிதர்கள் இருக்கின்றார்கள் என்றும் ஒரு வகை மனிதர்கள் தமது வாழ்வில் கடந்து வந்த பாதையை சீர்தூக்கிப் பார்த்து தமது தவறுகளை திருத்திக்கொண்டு தம்மை மேலும் மேலும் உயர்த்திக்கொண்டு வாழ்வின் உச்சிக்குச் செல்ல விரும்பும் வகையினர் என்றும் இன்னொரு வகையினர் தம் வாழ்வை எண்ணி நொந்து போய் எப்போதும் துன்ப துயரத்தில் அமிழ்ந்து அல்லலுறும் துர்ப்பாக்கியசாலிகள் என்றும் அண்மைக்கால ஆய்வுகளில் இருந்து அறிய வந்திருப்பதாக மனோவியல் விஞ்ஞான ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றார்கள்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்று நமது முன்னோர்கள் காலம் காலமாக கூறி வந்திருக்கின்ற போதும் அண்மைக்கால மனோவியல் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் மேற்படி கூற்றுக்கு பல்வேறு புதிய அர்த்தங்களை ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஒரு மனிதனின் உயர்ச்சிக்கான முதலாவது காரணி அவன் எந்த அளவுக்கு உயர் சிந்தனைகளை கொண்டிருக்கின்றான் என்பதாகும். அவன் தன்னைப் பற்றி மாத்திரம் சிந்திக்காமல் ஒட்டுமொத்தமான மனித சமுதாயத்தின் உயர்வு நோக்கி சிந்திப்பானாயின் அவன் தன்னை மாத்திரமல்ல சமூகத்தையும் சேர்த்தே உயர்த்துபவனாகத் திகழ்வான்.

உயர் சிந்தனைகளை ஒருவன் தன் மனதுக்குள் வளர்த்துக்கொள்வானாயின் அவனது மனதுக்குள் மனத்தளர்ச்சி, மன அழுத்தம், விரக்தி, பேராசை, பொறாமை, ஆணவம், செருக்கு முதலானவை வந்து சேராமல் உயர் பெருமைகள் அவனை வந்து சேரும் என மேற்படி ஆய்வாளர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கே ஆன சுய அங்கீகாரம் (Self Recognition), வாழ்வை அர்த்தப்படுத்திக்கொள்ளல் (Purpose in life), தனது சுற்றுப்புறச்சூழலை நன்கு புரிந்து கொள்ளும் திறன் (mastery of environment), தனிப்பட்ட ஆளுமை அபிவிருத்தி (Personality development) சுற்றஞ்சூழ உள்ளோர் மத்தியில் உயர் தொடர்பை பேணல் (Positive relationship with others),

Health Guide சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சூட்சுமை

மலர் - 07

தொழில் - 05

No. 12, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

Tel: 011 7866890/93 Fax: 011 7866892

E-mail: sugavalvu@encl.lk

சுயசெயற்பாடு (Autonomy) ஆகிய குணங்களை தன்னகத்தே கொண்டிருப்பானாயின் அவன் தனது உச்சாணிக்கொம்பை நோக்கிய வளர்ச்சியை அடைந்தே தீருவான் என்பதை மேற்படி ஆய்வாளர்கள் திடமாகக் கூறுகிறார்கள். அதற்கு ஆதாரமாக வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்கள் என்று கருதப்பட்டவர்களின் வாழ்க்கையை அவர்கள் நுணுகி ஆராய்ந்து காட்டுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்க்கை எவ்வாறு அமையப்போகின்றது? நிகழ்கால வாழ்க்கை எவ்வாறு காணப்படுகின்றது? இதுவரை காலமும் நாம் நடந்து வந்த பாதையில் எதனை சாதித்திருக்கின்றோம் என்பது தொடர்பில் ஒரு தெளிவான சிந்தனையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அத்தகைய சிந்தனையில்லாதவன் தன் வாழ்வின் எந்த ஓர் இலக்கையும் அடையப்போவதில்லை. தமது வாழ்க்கை தொடர்பில் உண்மையான உயர் சிந்தனையுள்ள ஒருவன் தனக்கேற்பட்ட நல்லதும் கெட்டதுமான நிகழ்வுகளை சீர்தூக்கிப் பார்த்து பல்வேறு கோணங்களையும் புரிந்து கொண்டு தமக்கேற்படும் சவால்களை எதிர்கொள்ளுகின்ற மனப்பக்குவத்தைப் பெற்றுக்கொள்கிறான்.

இதற்கு எதிர்மாறானவர்கள் தம் வாழ்வில் ஏற்பட்ட கெட்ட நிகழ்வுகள், பின்னடைவுகள் வீழ்ச்சிகள், துன்பங்கள், துயரங்கள் போன்ற வற்றை மாத்திரமே மீட்டுப்பார்த்து தொடர்ந்தும் தொடர்ந்தும் தம் வாழ்வை நொந்து துன்பப்படுகின்றார்கள். தமக்கு மட்டும் ஏன் இத்தகைய துன்பம் வந்து சேர்கின்றது? ஏனையோர் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்களே என ஆதங்கப்படுவார்கள். இந்த இருவகை மனிதர்களில் நாம் யாராக இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிக்க வேண்டிய பொறுப்பும் எம்மையே சார்ந்ததுதான்.

Dr. Sugavalvu

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

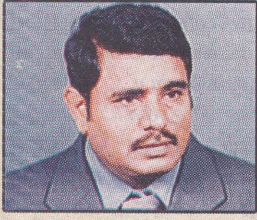
சுகவாழ்வு - செப்டெம்பர் 2014

05



கைவிரல் சூப்பும் குழந்தைகளைக் பற்கட்டமைப்பு பாதிக்கப்படலாம்

பற்கட்டமைப்பு பாதிக்கப்படலாம்

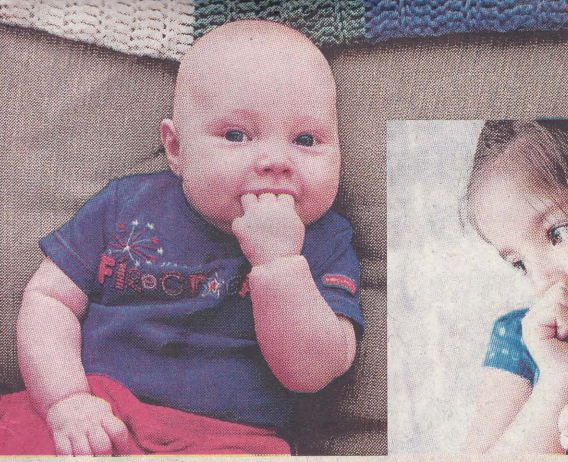


சருத்துவ

 விசேடநீதிவ
 மருத்துவ
Dr. ச. முருகானந்தன்

குழந்தைகள் கைவிரல் சூப்புவது என்பது பொதுவான ஒரு விடயம். ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் கை சூப்புவது இயல்பானது. இதனால் பாரதூரமான பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில்லை. குழந்தைக்கு ஒரு வயது ஆகும் வரை அது கை விரல்களைச் சூப்புவதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உளவியல் ரீதியில் நோக்கும் போது கை விரல்களை சூப்புவதன் மூலம் தனக்குப் பிடித்தமான சூழலை குழந்தை உணர்கிறது. இதனால் பாதிப்புக்களும் ஏற்படுவதில்லை. எனினும் இது ஒரு வயதுக்கு மேலும் தொடரும் போது தாடை பற்கள் ஈறு என்பவற்றிற்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம். நான்கு

வயது வரை இந்தப் பழக்கம் தொடருமானால் தாடை ஈறு பற்கள் முகத்தின் அமைப்பு என்பவற்றில் பாரிய பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம். முகத்தின் தோற்றம் மாறுபட்டு பற்கள் மிதப்புற்று அழகும் பாதிக்கப்படும். பாடசாலை செல்லும் போது சக மாணவர்கள் இதுபற்றி விமர்சிக்கும் போது குழந்தையின் பிஞ்சுமனம் பாதிப்புக்குள்ளாகி உள ஆரோக்கியம் குன்றலாம். இதனால் அவர்களுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு பிறருடனான நட்பான சூழலும் கற்றலும் பாதிக்கப்படலாம். தாயின் கருப்பையுள் இருக்கும் போதே குழந்தைகள் விரல் சூப்ப ஆரம்பிக்கின்றன. தாயின் கருப்பையுள் ஏற்பட்ட பழக்கம் வெளியுலகுக்கு வந்த பின்னர் தனிமையை உணரும் போதெல்லாம் தொடர்கிறது. பிறந்த குழந்தைகள் சில மணி நேரத்துள் கைவிரல் சூப்புவதை அவதானித்திருப்பீர்கள். இது பசியினால் என எண்ணுகிறோம். ஆனால் இது தாயின் வயிற்றுள் பழகிய பழக்கத்தின்



தொடர்ச்சியே. பசிக்கும் குழந்தைகள் பொதுவாக அழும். கைசூப்பும் வழக்கம் ஒவ்வொரு குழந்தையிலும் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும். சில பெருவிரலையும் இன்னும் சில குழந்தைகள் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட ஏனைய விரல்களையும் சூப்புகின்றன.

குழந்தைகள் தூக்கம் வரும் போதும் தனிமையை உணரும் போதும் விரல்கள் சூப்பும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றன. தாயின் அன்பும் அரவணைப்பும் தாலாட்டும் இல்லாத வேளைகளில் இப்பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து இதற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். வளரும் பருவத்தில் குறிப்பாக ஒரு வயதுக்குட்பட்ட பருவத்தில் தாய் தந்தையரின் பாசமும் கவனிப்பும் குழந்தைக்கு அவசியமாகும். எழுந்து நடமாட ஆரம்பிக்காத இப் பருவத்தில் அருகில் இருப்பவர்களின் அக்கறையை குழந்தை எதிர்பார்க்கின்றமை இயல்பே. நடமாட ஆரம்பித்ததும் விளையாட்டுப் பொருட்களுடனான பரிச்சயமும் மற்றக் குழந்தைகளுடன் விளையாடும் வாய்ப்பும் உரையாடலும் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகிறது. இவ்வாறான எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறாத போது தனிமையை உணர்வதால் விரல்களைச் சூப்பும் பழக்கம் ஏற்படுகின்றது. தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் தன்னைக் கவனிக்காத போது குழந்தைகள் கைவிரல்களைச் சூப்புவதன் மூலம் அக்குறையிலிருந்து விடுபடுகிறது.

கைவிரல் சூப்புவதை நிறுத்துவதற்கு பெற்றோர் பல்வேறு முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதையும் அவை பலனளிக்காது போவதையும் கண்டிருப்பீர்கள். குழந்தைகளைப் புரிந்து

கொண்டு அவர்களின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதுடன் அவர்களின் ஏக்கத்தைப் போக்குவதற்கு மகிழ்ச்சியான சூழலை உருவாக்கிக் கொடுப்பதன் மூலம்தான் இப் பழக்கத்தை முடிவுக்கு கொண்டு வர முடியும். சூப்பும் விரல்களை வலுக்கட்டாயமாக இழுத்தல் கண்டித்தல் முதலானவற்றால் இப் பழக்கத்தை மாற்ற முடியாது. இதனால் குழந்தைக்கு வெறுப்பும் மூர்க்கமுமே ஏற்படும். விரல் சூப்பும் பழக்கத்தை மெது மெதுவாக அன்பான அணுகு முறையால்தான் மாற்ற வேண்டும். ஒரு வயதுக்கு மேலும் கைவிரல்களைச் சூப்பும் பழக்கம் இருந்தால் அதனை மாற்ற குழந்தைகளுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதுடன் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். கைகள் எப்போதும் வேறு விடயங்களில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் போது விரல்களைச் சூப்புவது மறந்து விடும். தூங்கப் போகும் நேரத்தில் குழந்தை கைசூப்ப ஆரம்பித்தால் அதை அரவணைத்து அதன் கைகளை உங்கள் உடல் மீது படர விட்டு குழந்தையின் கவனத்தை கைசூப்புவதிலிருந்து விலக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்லுதல் அவர்களுடன் உரையாடல் என்பன பலனளிக்கும். முடியாத பட்சத்தில் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவதன் மூலம் குழந்தை உள்ளத்தைப் புரிந்து செயற்பட முடியும்.



ஆர்த்தரைட்டிஸ்

நோயை அறிந்து கொள்ளல்

இன்றைய அவசர உலகில் பல விடயங்களையும் திட்டமிட்டுச் செய்வதற்கு பலருக்கும் அவகாசம் கிடைப்பதில்லை. அவற்றுக்கு மத்தியில் மனதிலும் உடலிலும் ஏற்படும் சிறு சிறு வலிகளை யாரும் பொருட்படுத்துவதில்லை. கையில் கிடைத்த தைலங்களை தடவி சமாளிக்கின்றனர். ஆனால் அதுவே காலம் கடந்து நோயாக மாறும் போது பரிதவிக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இவ்விதத்தில் இன்று பலரையும் அவதிப்பட வைக்கும் ஒரு நோய்தான் ஆர்த்தரைட்டிஸ் என்கிற மூட்டுவலி. அதனை அறிந்து கொள்கின்ற மருத்துவ பரிசோதனை வகைகள் அவற்றின் தன்மை என்பன பற்றி இந்நோய் தொடர்பான மருத்துவ நிபுணர் Dr. ஹரிந்து விஜேசிங்க என்ன கூறுகின்றார் என்று பார்ப்போம்.

ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயை இனங்காண்பதற்கான வழிமுறைகள்

இந்நோயை இனங்காண்பதற்காக மூன்று வழிமுறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

08

Dr. ஹரிந்து விஜேசிங்க
மூட்டு மற்றும் மூட்டுக்கள்
தொடர்பான விசேடத்துவ
மருத்துவ நிபுணர்

- நோயாளியிடம் அவருக்கு காணப்படும் குணங்குறிகளை கேட்டறிந்து அதனை வைத்து விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர் எத்தகைய தீர்மானத்துக்கு வருகின்றார் என்பது.
- எக்ஸ்ரே மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ (X ray and MRI) பரிசோதனைகள் மூலமாக மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதை அறிதல்.
- இரத்தப்பரிசோதனைகள் செய்து பார்த்தல். ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயாளி ஒருவர் மருத்துவரை சந்திக்க வந்தவிடத்து மருத்துவ நிபுணர் முதலில் அவரிடம் அவருக்குக் காணப்படும் பிரச்சினைகள் எவ்வளவு காலம் அது காணப்படுகின்றது போன்ற விபரங்களை கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வார். அதன் பிறகு எலும்பு மூட்டுக்களில் ஏதும் மாற்றங்கள் காணப்பட

செப்டெம்பர் 2014 - சுவாஸ்



டுகின்றனவா என்பது பரிசோதிக்கப்படும். அதன் போது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் இடை வெளிகள் வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பன பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்படும். இவற்றினா லெல்லாம் நோயை இனங்கண்டு கொள்ள முடியாமல் இருக்கும் போது எக்ஸ்ரே பரீட்சை அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் MRI பரீட்சை என்பன மேற்கொள்ளப்படும். இத்தகைய பரீட்சைகளாலும் சந்தேகங்கள் காணப்படுமிடத்து மேலதிகமாக இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு நோய் உறுதி செய்யப்படுகின்றது.

இரத்தப் பரிசோதனையின் நோக்கம்

இரத்தப் பரிசோதனை ஏன் நிகழ்த்தப்பட வேண்டும் என்பதற்கு மூன்று பிரதான காரணிகள் உள்ளன. சூமடொய்ட் SLE (RHEUMATOID SLE) என்று சொல்லப்படுகின்ற ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயில் பல்வேறு பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. ஆதலால் குறித்த வகை நோய் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தது என்று தெரிந்து கொள்ள இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பது பிரதானமானதாகும். இரண்டாவது காரணி ஒருவரின் உடலில் எந்த அளவுக்கு மேற்படி நோய் பரவியிருக்கின்றது என்பதை அறிந்து கொள்வதாகும்.

இதன் பொருட்டு ESR (Erythrocyte sedimentation rate) மற்றும் crp (c reactive protein) ஆகிய இரத்தப் பரிசோதனைகள் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. மேலும் மேற்படி ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோய் காரணமாக உடலின் பல்வேறு சூரப்பிகளில் எத்தகைய விளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதனை அறிந்து அவை தொடர்பில் பயன்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் அதனால் ஏற்படக் கூடிய உப விளைவுகள் முதலானவற்றை அறிந்து கொள்வதாகும். இதன் பொருட்டும் இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. செங்குருதி, வெண்குருதி சிறு துணிக்கைகளின் அளவு சிறுநீரகம் ஈரல் கல்லீரல் போன்றன பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதும் விசக்கிருமித் தொற்றுக்கள்



(infection) ஏற்பட்டுள்ளனவா என்பதும் பரிசோதித்துப் பார்க்கப்படுகின்றன.

ஆர்த்தரைட்டிஸ் என்பதென்ன?

ஆர்த்தரைட்டிஸ் என்பது எந்தவித காரணமும் இல்லாமல் உடலில் வெண்கலங்களின் செயற்பாடு அதிகரிப்பதாகும். மேற்படி வெண்கலங்களின் செயற்பாடு அதிகரிப்பது காரணமாக உடலின் பல மூட்டுக்களில் காட்லேஜ் எனப்படும் பாகம் பாதிப்படைகின்றது.

இவ்வித காட்லேஜ் பாதிப்பு காரணமாக மூட்டுக்கள் செயற்படுவதில் சிரமங்களும் நோவும் ஏற்பட்டு பின்னர் மூட்டுக்கள் விலகும் நிலை ஏற்படுகின்றது. ஆதலால் ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயாளர் தொடர்ச்சியான சிகிச்சை முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்படுவதில் இருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இவை எல்லாவற்றுக்கும் தீர்மானம் மேற்கொள்வதற்கு இரத்தப் பரிசோதனை முறையே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

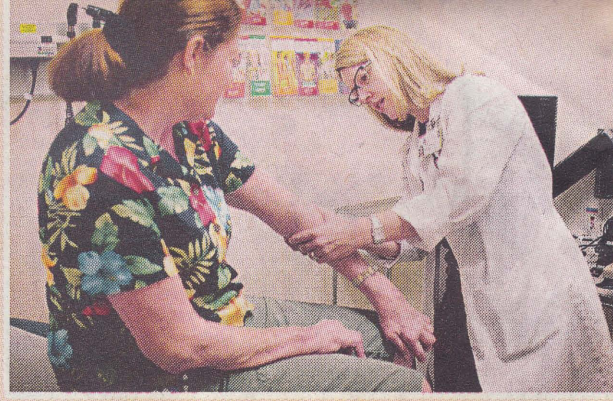
இத்தகைய இரத்தப் பரிசோதனைகளில்

Rheumatoid Factor (RF)

Anti Cyclic Citrullinated Peptide (Anti CCP)

Anti Nuclear Anti body

முதலான இரத்தப் பரிசோதனைகள் உள்ளடக்கப்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர HLA B27 என்ற பரிசோதனை வாயிலாக HLA B27 என குறியிட்டு அழைக்கப்படுகின்ற மரப



ணுக்கள் உடலில் காணப்படுகின்றனவா என்பதனை அறிந்து கொள்வதற்காகும். இதன் மூலம் நோயாளிக்கு முள்ளந்தண்டு மற்றும் கழுத்து என்பன ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோயால் பாதிக்கப்படுமா என்பதனை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இத்தகைய நிலைமைகளின் கீழ் தான் Erythrocyte sedimentation rate (ESR) மற்றும் C Reactive protein (CRP) நிலை அதிகரித்து உடல் மிகப்பாதிக்கப்படுகின்றது. மேற்படி பரிட்சை பெறுபேறுகளின் விளைவு அதிகமாகக் காணப்படுவதற்கு ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோய் காணப்படுகின்றமையுடன் ஒருவரது உடலில் காணப்படுகின்ற வேறும் கிருமித் தொற்றுக்கள் புற்றுநோய் என்பன காரணப்படுதலும் காரணிகளாக இருக்கலாம்.

எனினும் இத்தகைய நோயாளர்களில் பரிசீலனைகளின் போது மேற்படி பரிட்சை பெறுபேறுகள் எதிர்பார்த்ததை விட அதிகமிருக்கும் போதும் அல்லது ஆர்த்தரைட்டிஸ் நோய் குணங்குறிகள் வெளிப்படையாக யாக காணப்படாத போதும் நோய்க்கான பரிசோதனைகளில் அவை இருப்ப

தாகத் தெரியவரும் போதும் நோயாளர்கள் பயப்படத் தேவையில்லை என்பதை மனதில் இருத்திக் கொள்ள வேண்டும். காரணம் இவற்றை உரிய மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்ற அளவுக்கு மருத்துவ உலகம் முன்னேறியுள்ளது.

- எஸ். ஷர்மினி

செப்டெம்பர் 2014 - க்களாற்வு

அமைதியின் சொற்கள்

ஒரு உன்னதமான காரணத்திற்காக ஒவ்வொரு மானுடனுக்கும் 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 அவர்கள் தனிமனித அமைதி பற்றி சிறுவயதில் இருந்தே உரையாற்றியுள்ளார். சிக்கலானதாகத் தோன்றும் வாழ்க்கை விடயங்களுக்கு (விவகாரங்களுக்கு) எளிமையையும் தெளிவையும் கொண்டு வருவதன் மூலம் பார்வையாளர்களுக்கு ஆர்வமூட்டுகின்றார். (உற்சாகமளிக்கின்றார்) எவ்விதமான கையெழுத்துப் பிரதியையோ அல்லது முன் ஆயத்தங்களோ இன்றி அவர் உள்ளத்தில் இருந்து உரையாற்றுகின்றார்.

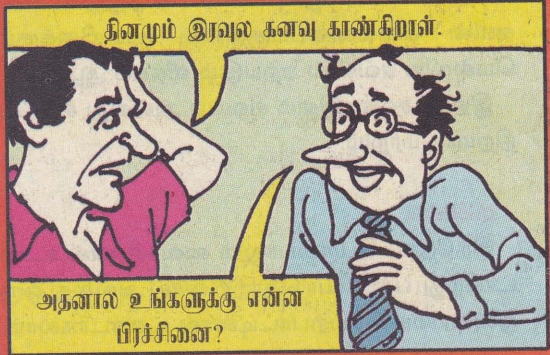
அவர் மிக முக்கியமான இடங்களிலும் கருத்தரங்குகளிலும் உரையாற்றியுள்ளார். ஐரோப்பியப் பாராளுமன்றத்தில் இரு தடவைகள் ஐக்கிய நாடுகள் சபை (நியூயோர்க், பாங்கொக்) இத்தாலியின் செனற், அவுஸ்ரேலியா, ஆஜன்ரீனா, நியூஸ்லாந்து, பாராளுமன்றங்களும் கில்ட் ஹோல், லண்டன் இளைய தலைவர்களின் தாபனமும் உலகில் உள்ள பல பல்கலைக்கழகங்களும் இதில் அடங்கும். அவர் பல நகரங்களுக்கான கௌரவ விருந்தினர் உரிமையையும் பரிசீலகளையும் பெற்றுள்ளார். அமைதியின் தூதுவர் என மூன்று தடவைகள் பெயரிடப்பட்டுள்ளார். அமைதியின் பல்கலைக்கழகத்தாலும் மேலும் இரு அரசுஸ்தாபனங்களினாலும் இவ்விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது.

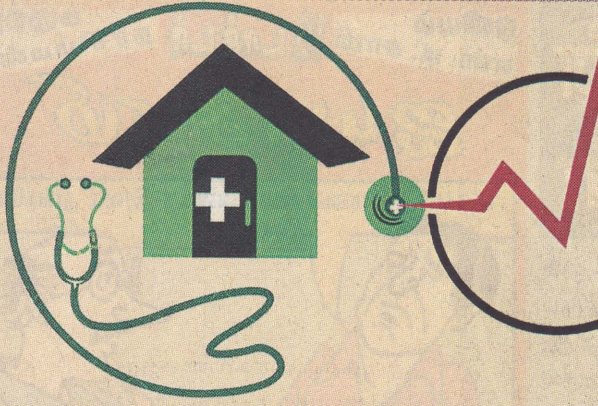
இணையத்தளம் - www.wopg.org

கனாற்வு - செப்டெம்பர் 2014

ஒவியம் கருத்து
எஸ். டி. சாமி 1/2 டாக்டர் நரசிம்மன்

ஐயாசாஹ்





ஒரு நோயின் சுயநிபரக் கோவை

நோய் : விழிவெண்படல அழற்சி
(இளஞ்சிவப்பு கண்கள்)

ஆரம்பம் : விழிவெண்படல அழற்சி, கண்
ணின் வெள்ளைப்பகுதியை மூடியிருக்கும்
மெல்லிய சவ்வில் ஏற்படும் வீக்கம் ஆகும்.

இந்தச் சவ்வு இளம் சிவப்பு அல்லது சிவப்பு
நிறமாக மாறும்.

தன்மை :

இந்நோய் பெரும்பாலும் வைரசினால் உண்
டாகிறது. பக்கிரியா தொற்றினால் அல்லது ஒரு
ஒவ்வாமை செயற்பாட்டினால் உண்டாகலாம்.



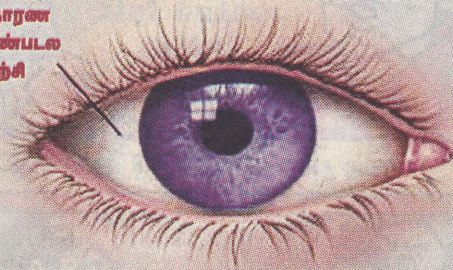
இது 'கண்ஜங்டிவிறிற்சி' என்றும் அழைக்
கப்படுகின்றது.

விழிப்பாவை அழற்சி (Keratitis) என்பது
கண்களின் முன் பக்கம், விழிவெண்படலம்
(cornea) அழற்சிக்கு உட்படுவதைக் குறிக்கும்.
இது, ஒவ்வொரு முறை கண் சிமிட்டும்
போதும் கண் அரிப்பைத் தோற்றுவிக்கக்
கூடியது.

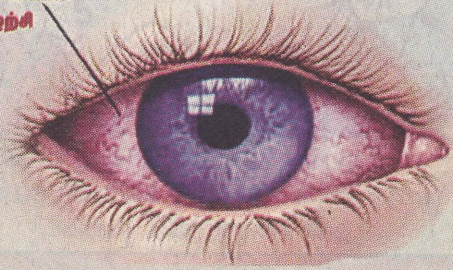


விழி வெண்படல அழற்சி

சாதாரண
வெண்படல
அழற்சி



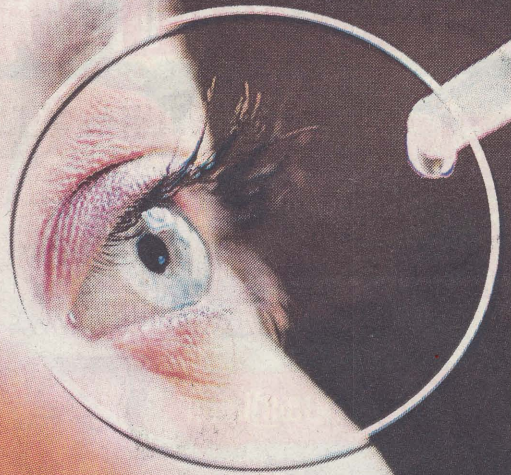
அதிகரித்த
வெண்படல
அழற்சி



Conjunctivitis

வகைகள் :

- * வைரல் விழிவெண்படல அழற்சி.
- * பக்கிரியா விழிவெண்படல அழற்சி.
- * ஒவ்வாமை விழிவெண்படல அழற்சி.
- * கண் சொட்டு விழிவெண்படல அழற்சி.
- * ஹோர்பெஸ் சிம்பள்கஸ் விழிவெண்படல அழற்சி.
- * இராட்சத (papillary) விழிவெண்படல அழற்சி.
- * இளவேனிற் விழிவெண்படல அழற்சி.



தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் :

- * அடிக்கடி கைகளை சுத்தம் செய்தல்.
- * நேரடியாக கண்களை தொடுவதை தவிர்த்தல்.
- * அலங்காரப் பொருட்கள், மூக்கு கண்ணாடி, கருப்பு கண்ணாடிகள், கைக்குட்டை, தலையணைகள் போன்றவற்றை பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்த்தல்.

அறிகுறிகள் :

- * கண்கள் இளஞ்சிவப்பு, சிவப்பு நிறமாக மாறும்.
- * கண்களில் காயங்கள் ஏற்படலாம், அரிக்கும் தன்மை ஏற்படலாம்.
- * அதிகளவில் கண்ணீர் வெளியேறுதல்
- * அதிகாலை விழிப்பதற்கு முடியாமல் இமைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக் காணப்படல்.

காரணங்கள் :

- வைரல், பக்டீரியாக்களின் தாக்கம் .
- ஒவ்வாமை, புற ஊதா கதிர், இரசாயனம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் தாக்கம்.
- ஒவ்வாமை (இளவேனில், கோடை மற்றும் இலையுதிர் கால ஆரம்பத்தில் ஏற்படுகிறது. இது பொதுவாக தாவர மகரந்தம் மற்றும் புற்கள் வெளிப்பாடு தூண்டப்படுவதால் ஏற்படுகின்றது.

தூசி ஒவ்வாமை.

நச்சு இரசாயன ரீதியிலான தாக்கங்கள்.

நீச்சல் தடாகத்தின் நீர் மூலம் (குளோரின்) .
கொன்டெக்ட் லென்ஸ்.

அழகு சாதனப் பொருட்கள்.

கண்ணில் காயம்.

அதிகமான ஒளி.

நச்சு புகை, துகள்கள்.

- * நீச்சலின் போது கண்ணாடி அணிதல்.
- * புகை நிரப்பப்பட்ட அறைகளில் இருப்பதை தவிர்த்தல்.
- * தொற்று அழற்சியாக இருப்பின், தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபரையோ, அவர்கையாளும் பொருட்களையோ தொடுவதை தவிர்த்தல்.
- * குளிர்ந்த, சூடான நீரால் ஒரு நாளைக்கு 3 முதல் 4 முறை ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

எம். பிரியதர்ஷினி

“டாக்டர்.. உங்க சர்ட்பிகேட் கொடுங்க.”

“ஏன்?”

“நான் ஒரு வாரம் ஆபீஸ் ஸீவு... அவங்க டாக்டர் சர்ட்பிகேட் கேட்குறாங்க...!”



அறிய வேண்டிய சில

மருத்துவ குறிப்புகள்

நுரையீரல் புற்றுநோயை தடுக்கும் காய்கறிகள்

காய்கறிகள் என்பது இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள கொடை எனலாம். காய்கறிகளில் நார்ச்சத்து, விற்ற மின்கள், கனிமச் சத்துக்கள் உள்ளிட்ட உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான எண்ணற்ற சத்துக்கள் உள்ளன. காய்கறிகளை அதிகம் உண்பதனால் உடல் எடை அதிகரிக்காது கலோரி அளவும் குறைவாகவே இருக்கும். பச்சை மற்றும் ஆரஞ்சு நிறத்திலான காய்கறிகளை நாம் அதிகம் உண்பதனால்

தொண்டைப் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் என்பன எமக்கு ஏற்படுவதிலிருந்து தப்பிக்கலாம். மஞ்சள் நிற காய்கறிகளில் பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் விற்றமின் ஏ சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. பீட்டா கரோட்டினானது புற்று நோயை தடுக்கக் கூடியது. அத்தோடு இது நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்க செய்யும். கரட் பூசணி முள்ளங்கி போன்ற காய்கறிகளை இதற்கு உதாரணமாக கூற முடியும்.

நெல்லிக்காய் எலுமிச்சை ஆகியவற்றில் அதிகளவு விற்றமின் சீ காணப்படுவதால் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம். கீரை வகைகள் முக்கியமாக முருங்கைக் கீரை பாசிப் பயறு கௌபி போன்ற உணவு வகைகளில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. இவ்வாறான உணவுகளை அதிகம் உண்பதனால் எமது உடலில் இரும்புச் சத்து அதிகரித்து உடலின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கும். இதனால் எமக்கு தொற்று நோய்கள் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் குறையும். முக்கியமாக எமது உடலில் இரும்புச்சத்தை அதிகரிப்பதனால் இரத்தச்சோகை

நோயில் இருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

பட்டாணி பயறு மற்றும் கரும்பச்சை நிறத்தில் உள்ள காய்கறிகளில் அதிகளவு கல்சியம் உள்ளது. கல்சியம் ஆரோக்கியமான எலும்பு மற்றும் உறுதியான பற்களுக்கு அவசியமாகின்றது.

எனவே நாம் எமது நாளாந்த உணவுப்பழக்கவழக்கங்களில் அதிகளவு காய்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்ளும் இடத்து புற்றுநோய் போன்ற

கொடுமான நோய்களில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாப்பதோடு சிறப்பான உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும்

வழி அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

செப்டெம்பர் 2014 - கனாவு

பகல் தூக்கம் எடையை அதிகப்படுத்தும்



இன்றைய ரீதியில் மனதிலும் எழும் ஒரு கேள்வி பகலில் தூங்கினால் நமது எடை அதிகரிக்குமா? என்பது அதற்கு பதில் ஆமாம் என்பது தான். காரணம் நாம் இரவில் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை விட

பகலில் அதிகமாக உட்கொள்கின்றோம். மேலும் தேநீர், குளிர் பானம் போன்ற நீர் ஆகாரங்களையும் பகலில் அடிக்கடி பருகிக் கொள்கின்றோம். அவ்வகையில் நாம் உண்ட உணவுகள் உடலில் செரிமாணம் ஆகுவதற்கு குறைந்தது 2 மணி நேரம் எடுக்கும். இந்த வேளைகளில் நாம் ஏதேனும் வேலைகளில் கவனம் செலுத்தும் போது சாப்பிட்ட உணவு செரிமாணம் ஆகிவிடும். அவ்வாறு இல்லாமல் நாம் தூங்கினால் உடல் வளர்ச்சியில் மாற்றம் ஏற்பட்டு உண்ட உணவுகள் அனைத்தும் சக்திகளாக இழக்கப்படாமல் உடலில் கலோரிகளாக மாற்றப்பட்டு உடற் பருமனை ஏற்படுத்தும். இதனால் பகலில் முக்கியமாக உணவு உண்ட பின் தூங்குவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



நடைபயிற்சி முடித்தும் சாப்பிட்டால் எடை அதிகரிக்கும்

நாம் தினமும் எமது உடற் பருமனை குறைப்பதற்காக நடைபயிற்சி செய்கின்றோம். நடைபயிற்சி முடிந்து வந்ததுமே எமக்கு ஏற்படுகின்ற கடுமையான பசியினால் நாம் உணவை அதிகளவில் உட்கொள்கின்றோம். இவ்வாறு உண்பதால் எமது உடல் எடை அதிகரிக்குமா? என்ற கேள்வி அனைவருக்கும் ஏற்படும். உண்மையில் எமது எடை கூடுமா? ஆம் நாம் நடைப் பயிற்சி செய்யும் போது உடலில் உள்ள கலோரிகள் கரையும் இதனாலே எமக்கு பசியெடுக்கின்றது. இந்த நேரத்தில் நாம் அதிகளவு கலோரி உள்ள உணவுகளை முக்கியமாக இனிப்புக் கலந்த உணவுகளை அதிகம் உண்ணும் போது மீண்டும் எமது உடலில் உள்ள கலோரிகளின் அளவு அதிகரித்து உடல் எடை அதிகரிக்கும்.



சுனார்வு - செப்டெம்பர் 2014

சராசரி உயரம், நிறை உள்ள ஒருவருக்கு தினமும் 2400 கலோரிகள் போதுமானது. இதை மனதில் கொண்டு உங்களது உணவு முறையை மேற்கொள்ளுங்கள். தினமும் நடைபயிற்சி முடிந்து வரும் போது அதிகம் நீர் ஆகாரங்களை பருகுங்கள் முக்கியமாக தண்ணீர் குடிப்பதே மிகச் சிறந்தது. சீனி அதிகம் உள்ள பழரசங்கள் குளிர் பானங்கள் போன்றவற்றை அருந்துவதை முடியுமான வரை குறைத்து கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு அதிக சகக்கரை இல்லாத நீர் ஆகாரங்களை நடைப் பயிற்சி முடிந்த பின் அருந்துவதனால் உங்களது உடல் நிறையை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

- கா. தினைசுமார்
கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்,
மட்டக்களப்பு.



செல்வையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
இளைஞர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

ஒரு இயந்திரம் இயங்க போதிய சக்தி எரிபொருள் மூலம் பெறப்படுகிறது. எமது மனித இயந்திரம் இயங்க தேவையான சக்தியை உணவு, நீர், காற்று மூலம் பெறுகின்றோம். இச் சக்தியை பிராணன் என்பர். பிராணன் விண்வெளிக் காற்றில் அதிகம் இருக்கிறது. ஏனைய இடங்களிலும் வியாபித்திருக்கிறது. சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து பிராணனை எடுத்துப் பயன்படுத்துகின்றோம். காற்று சுத்தமாக இருக்கும் போது பிராணன் அதிக அளவில் இருக்கும். சாதாரணமாக மூச்சு இழுத்தலிலும் வெளியில் விடுதலிலும் சகஜமான அளவு பிராணனைக் கிரகித்துக் கொள்கின்றோம். ஆனால் பிராணாயாமம் மூலம் பிராணன் அதிக அளவில் கிரகிக்கப்பட்டு மூளையிலும் 72000 நாடிகளிலும் சேமிக்கப்பட்டு தேவைப்படும் போது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது உடலின் ஆற்றல் அதிக ரிக்கிறது. சகல உறுப்புக்களுக்கும் இரத்தோட்டம் நன்கு சென்றடைகிறது. சுவாச உறுப்புகளில் ஏதாவது அடைப்பு இருந்தால் அவை அகற்றப்பட்டு சுவாசம் இயல்பாக இடம் பெறுகிறது.

இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பதால் உடலின் உறுப்புக்களின் மிகவும் மெல்லிய இரத்தக் குழாய்களுக்குள்ளும் இரத்தம் சென்றடைகிறது. கவலை மன உளைச்சல் என்பன அகல்கின்றன. சோர்வு அகன்று உற்சாகம் பிறக்கிறது.

சாதாரணமாக சுவாசிக்கும் போது மார்புக் கூடு உயர்ந்து கீழ் நோக்கிச் செல்கிறது. ஆனால் பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடுவோர் மூன்று விதமான சுவாசத்தை எடுக்கின்றனர். அடிவயிற்றுச் சுவாசம், மார்புச் சுவாசம், தோள் பட்டைச் சுவாசம் என்பன வாகும்.

பிராணாயாமத்தில் ஈடுபடும் போது ஒரு சுவாசத்தில் இவை ஒவ்வொன்றும் மூன்றில் ஒரு பங்காக இருக்கச் சுவாசிக்க வேண்டும். இதை யோகிகள் சுவாசம் (yogic breathing) என்றும் அழைப்பர். இவ்வாறு சுவாசிக்கும் போது முதலில் அடிவயிறு உயர் வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து மார்புக் கூடு உயர் வேண்டும். பின் தோள்பட்டை உயர் வேண்டும்.

ஆஸ்திரேலிய
நோயை
விரட்டும்
மூலாயாமம்

அடிவயிறு உயரும் போது வயிற்றையும் மார்பையும் பிரிக்கும் உதரவிதானம் (diaphragm) எனும் தசை கீழ் நோக்கிச் செல்லும். இப்போது மார்புக் கூட்டின் கொள்ளளவு அதிகரிக்கிறது. இதனால் சுவாசப் பைகளின் கொள்ளளவும் அதிகரிக்கிறது. மார்புச் சுவாசம் தோள்பட்டைச் சுவாசம் மூலம் மேலும் மார்புக் கூடு விரிவடைவதால் சுவாசப் பைகளின் கொள்ளளவு மேலும் அதிகரிக்கிறது. இதனால் அதிகபட்ச பிராண வாயுவும் பிராணனும் சுவாசப்பைகளை சென்றடைகின்றன. முழு சுவாசப்பைகளும் செயல்படுகின்றன. இதனால் அதிகபட்ச இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. அதே நேரம் அதிகபட்ச கரியமில வாயு உட்பட பல்வேறு கழிவுப் பொருட்கள் மூச்சை வெளியே விடும்

போது வெளியேற்றப் படுகின்றன. உடலில் கழிவுப்

பொருட்கள் அதிகரிப்பதாலேயே பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. எனவே பிராணாயாமம் என்பது ஒரு வெறும் மூச்சுப் பயிற்சி மட்டுமே என்று நினைப்பது தவறாகும். இயல்பான சுவாசத்திலிருந்து பிராணாயாமம் வேறுபடுகிறது என்பதோடு வேறுபடுத்தப்படுகிறது. ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது.

இயல்பான மூச்சை பிராணாயாமம் மூலம் வகைப் படுத்தும் போது மனிதனின் உடல் ஆற்றல் மற்றும் உள ஆற்றல் பல மடங்கு பெருகுகிறது. எனவே பிராணாயாமம் என்பது ஆற்றலைப் பெருக்கும் ஒரு வித்தையுமாகும்.

மூச்சினால் பிராணன் இயக்கப்படுகிறது. பிராணனை அடக்கும் போது மனம் அடங்குகிறது. இதனால் வாழ்வு சிறக்கிறது. புலன்களை கட்டுப்படுத்த முடியாமை காரணமாகவே பல்வேறு குற்றச் செயல்களும் நோய்களும் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. புலன்களைக் கட்டுப்படுத்த பிராணாயாமம் துணை செய்யும். பசி தாகம் மூச்சு உடல் இயக்கம் போன்றவை பிராணாவால் நடத்தப்படுபவையே. பிராணன் குறையும் போது உடல் உள்ளம் சோர்வடையும்.

பிராணாயாமத்தின் போது பூரகம் எனும் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது நமது விலாப்பகுதிகளிலுள்ள சுவாசத் தசைகள் (respiratory muscles) விரிவடைந்து உதரவிதானம் கீழ்நோக்கி நகர்ந்து சுவாசப் பைகள் விரிவடைவதற்கு மாறாக நேர்மாறான நிகழ்வுகள் மூச்சை வெளிவிடும் போது நடைபெறுகின்றன.

சுவாசத் தசைகள் விரிவடைவதனால் மார்புக் கூடு



யும் தாக்கக் கூடிய சக்தி பிராணாயாமத்திற்கு உண்டு. இதனால் சுவாசப் பைகளுடன் தொடர்புடைய சகல நோய்களும் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும். ஏற்பட்டவைகளும் குணமடையும். ஆஸ்த்துமா நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு சீவிய காலம் முழுவதும் துன்பப்படுவோருக்கு பிராணாயாமம் ஒரு பெரும் வரப் பிரசாதமாகும். ஆஸ்த்துமாவினால் தாக்கப்பட்ட போது ஆங்கில மருத்துவத்தில் மூக்கின் வழியாக ஒரு கருவி மூலம் INHALER மருந்து சுவாசப் பைக்குள் இழுக்கப்படுகிறது. இது தற்காலிக தீர்வாகும். நோய் மீண்டும் தலைகாட்டும். கிரமமாக பிராணாயாமத்தில் ஈடுபட ஆஸ்த்துமா நோய் எம்மை நெருங்கப் பயப்படும்.

சுருங்குகிறது. உதரவிதானம் மேல் நோக்கி நகர்கிறது. இதனால் மார்புக் கூட்டின் உள்ளே அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் சுவாசப்பைகள் சுருங்குகின்றன. இதன் காரணமாக அவற்றின் உள்ளே நிறைந்திருக்கும் காற்று வெளியே தள்ளப்படுகிறது.

ஆக சுவாசத்தின் (respiration) சுவாசக் குழாய்கள் (தொண்டை) மார்புக் கூடு உதரவிதானம் சுவாசப் பைகள் ஆகியவை சுருங்கி விரிகின்றன. இதுவே நவீன விஞ்ஞானம் கூறும் உண்மை. சுவாசக் காற்று மார்புக் கூட்டைத் தாண்டி நேரடியாக அடிவயிற்றுப் பகுதிக்குள் செல்வதோ அல்லது மேலே தொண்டையைத் தாண்டி உச்சந்தலைக்குச் செல்வதோ நவீன உடற்கூறியல் (anatomy) உடல் இயங்கியல் (physiology) தத்துவங்களின் படி நிகழ முடியாத செயலாகும்.

சமீபத்தில் கடந்த இருபத்தைந்து வருடங்களாக ஆஸ்த்துமா நோயால் பீடிக்கப்பட்டு ஆங்கில மருந்து எடுத்த வயோதிபர் ஒருவர் பிராணாயாமம் அடங்கிய குறுகிய ஒரு மாதகால யோகா சிகிச்சை மூலம் பூரண சுகமடைந்த செய்தியை சுகவாழ்வு வாசகருடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

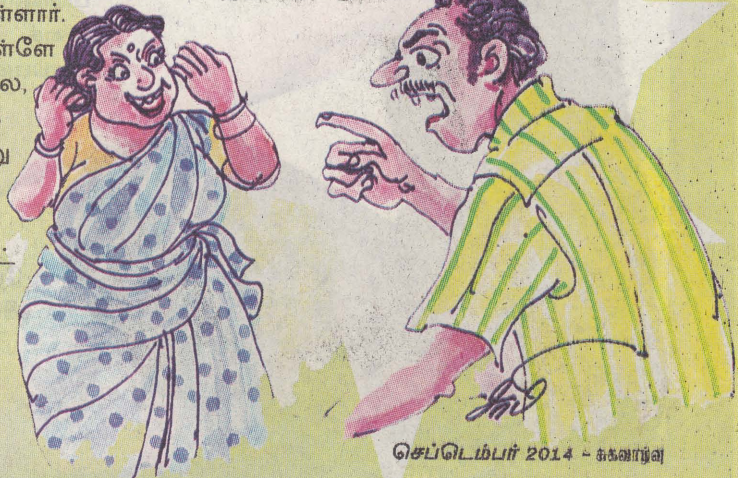
ஆனால்,

மேல் கீழ் நடுப்பக்கம் மிக்கு உறப் பூரித்து
பாலாம் இரேகத்தில் உட்பதிவித்து
மாலகி உந்தியுள் கும்பித்து வரங்கவே
ஆலாலம் உண்டான அருள் பெறலாமே
எனத் திருமூலநாயனார் பாடியுள்ளார்.

(திருமந்திரம் 565) காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போது மேல் உச்சந்தலை, நடுப்பக்கம் நெஞ்சுப் பகுதி, கீழ் அடிவயிற்றுப் பகுதி ஆகிய மூன்று பகுதிகளும் அந்தக் காற்றினால் நிரம்பி பூரிக்க வேண்டும் என்கிறார். இதுவே பிராணாயாமத்தின் சூட்சுமமாகும்.

பிராணாயாமம் மூலம் சுவாசப் பைகள் பலப்படுத்தப்படுவதால் சகல சுவாசப் பிரச்சினைகளை

“ஏண்டி... எப்போ பர்த்தாஹம் கோவமா எரிஞ்சு விழுற?”
“நீங்க தானே சொன்னீங்க கோவப்படுறப்ப நான் ரொம்ப அழகா இருக்கேன்னு...!”



இசைக்கும் மனித

மனிதின் உணர்வுக
ளுக்கும் இடையில்
நெருக்கமான
தொடர்பு தான்
இசை. மருத்
துவத்தின்
அடிப்படை.

இசை நம்மை
அழவைக்கிறது.
ஆவேசம் கொள்ளச்
செய்கிறது. போர்
முனையிலே இசைக்கும்
இசையானது வீரம் கொள்
ளச் செய்கிறது. இந்திய சுதந்திரத்
திற்கு முன் மக்களை தட்டி எழுப்பிய
எத்தனையோ இசைகளைப் பற்றி அறிந்
திருக்கிறோம். இசை நம்மை அமைதிப்
படுத்துகிறது. மெல்லிய உணர்வுகளை
ஏற்படுத்துகிறது. மனமகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்
துகிறது. காதலை சொல்லிக் கொடுக்கின்
றது. பக்திப் பரவசத்தை ஏற்படுத்தும் பாடல்
களும் தமிழில் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

இதற்கு மேலும் பல உதாரணங்களைக்
கூட சொல்லலாம். 2004 டிசம்பர் 26ஆம்
திக்கதி ஏற்பட்ட சுனாமி அனர்த்தம் பல்லா
யிரக்கணக்கான மக்களை காவு கொண்ட
தல்லவா? அப்பொழுது துயரத்தில் இருந்த
எம்மை வானொலி நிகழ்ச்சிகள் சோகத்தின்
உச்சத்திற்கே கொண்டு சென்றன. நடந்த
வைகளை அறிந்து கொள்ள வானொலியை
கேட்டபடியே இருந்தோம். வழமையான
நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் ரத்துச் செய்து
தொடர்ந்து சோக கீதத்தையே இசைத்தார்கள்.

குறிப்பாக ஷெனாய்
என்ற இசைக் கரு
வியின் வழியே
வழியும் அந்த
உருக்க
மான



நோய் தீர்ப்பதில்
இசையின் பங்களிப்பு



இசையை கேட்கும் பொழுது சோக உணர்வுக்கு அளவே இல்லை.

உற்சாகமும் உத்வேகமும்

சிலவேளைகளில் நாம் மேற்கொண்ட எத்தனையோ முயற்சிகள் கைகூடாமல் அல்லது நமது திட்டம் பலனளிக்காமல் போய்விடும். அப்பொழுது துயரமும் அதனால் சோர்வான மனநிலையும் ஏற்படும். அப்பொழுது நமக்கு பிடித்த உற்சாகம் தரும் ஒரு பாடல் ஒலித்தால் உடனே மனதில் நல்ல உற்சாகமும் எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்கிற உத்வேகமும் ஏற்படுவதை நாம் அனுபவித்திருக்கிறோம்.

இசையும் மனதும்

இசைக்கும் நமது மன உணர்வுகளுக்கும் இடையில் ஆழமான பந்தம் இருக்கிறது. மனித மனதுக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி நாம் அறிந்திருக்கிறோம். உடல் பாதிக்கப்பட்டால் அதன் விளைவாக மனம் பாதிக்கப்படுவதும் மனதில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை உடல் பிரதிபலிப்பதுமாக இவை இரண்டுமே ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கின்றன.

எனவே மனதிற்கும் உடலுக்கும் தொடர்பு இருக்கின்றது. இசைக்கும் மனதிற்கும் தொடர்பு இருக்கின்றது. இசைக்கும் மனதிற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பை பயன்படுத்தி மனதில் தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உடலிலும் அதன் விளைவுகளைப் பிரதிபலிக்க வைக்க முடியும் என்பது தான் இசை மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம்.

விஞ்ஞான ரீதியாக இதனை நுணுக்கமாகப் பார்த்தால், மூளையின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் நமது நரம்புத் தொகுதிக்குள் மிக நுட்பமான மின் அலைகள் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த மின் அலைகள் மூலமாகவே மூளைக்கு செய்திகள் பரிமாறப்படுகின்றன. மூளையில் இருந்து உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் கட்டளைகள் போகின்றன.

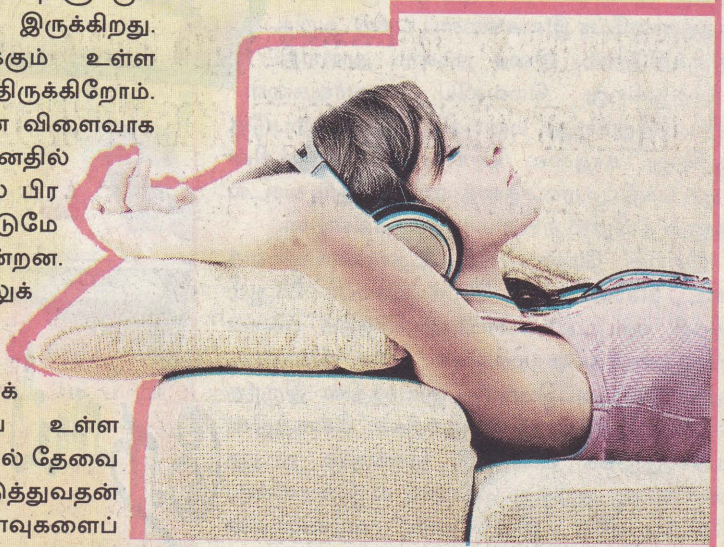
இசை என்பது ஒலி அலைகளால் ஆனது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். எனவே மூளையின் அலைவரிசைக்கு ஏற்றவாறு இசையின் அலை வரிசை அமையும்

போது நமது எண்ணங்களிலும் மனோநிலைகளிலும் பல்வேறு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகிறது. ஒலியின் அலைவரிசையை மாற்றி அமைப்பதன் ஊடாக மூளையின் அலை வரிசையில் வேண்டிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி தேவையான மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்த முடியும் என்பதே இசை மருத்துவத்தின் நம்பிக்கை ஆகும்.

மியூசிக் தெரபி

மியூசிக் தெரபி என்ற புதிய மருத்துவம் வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.

இசை என்பது ஒரு கலை வடிவம். மருத்துவம் என்பது விஞ்ஞானத்தின் ஒரு பிரிவு. பொதுவாக கலையும் விஞ்ஞானமும் நெருங்கிய தொடர்பில் தான் இருக்கின்றன.



ஒலிப் பதிவிலும் ஒலியின் வெளியீட்டிலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள நவீன தொழில் நுட்பங்கள் இசை என்கிற கலையைச் செழுமையாகவும் செறிவாகவும் மேம்படுத்தி இருக்கின்றன. வடிவமைப்பில் வந்திருக்கும் புதிய தொழில்நுட்பங்கள் ஒவியக் கலையை நவீன தளத்துக்கு கொண்டு போயிருக்கின்றன.

இதற்கு பிரதிபலனாக விஞ்ஞானத்தின் மேம்பாட்டுக்கு கலை கை 'கொடுத்து உதவியுள்ளதா? என்றால் நிச்சயமாக உதவி இருக்கிறது என்பதே அழுத்தமான பதிலாகும். இதனை உறுதிப்படுத்துவதே இசை மருத்துவமாகும்.

- ஜெயகார்

மாதவிடாயும் மகப்பேறும்

பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரதான பிரச்சினைகளை
நவீன சிகிச்சைகள் மூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம்

இன்றைய காலத்தை பொறுத்
தமட்டில் பெண்களின் தலை
யாய பிரச்சினைகளில் முக்கிய இடத்தை வகிப்
பது ஒன்று மாதவிடாய் பிரச்சினை. மற்றையது
குழந்தையின்மை பிரச்சினை. இந்த இரண்டு பிரச்
சினைகளால் தான் பெண்களின் உடல், மனம்
இரண்டுமே நொந்து போகின்றன என்று கூட
கூறலாம். இப்பிரச்சினைகளுக்கான காரணம்
என்ன, எதன்மூலம் இப்பிரச்சினைகளை நிவர்த்தி
செய்யலாம் என்று சுகவாழ்வு வாசகர்களுடன்
பகிர்ந்து கொள்கிறார் பிரபல மருத்துவர் Dr. எம்.
சதானந்தன்.

பிரபல மருத்துவர் Dr. எம்.சதானந்தன்

பெண்களின் மாதவிடாய்
பிரச்சினைகள் பற்றி சற்று
விளக்குங்களேன்?

பெண்களின் உடலைத் தூய்
மைப்படுத்த இயற்கையின் வரப்
பிரசாதம் தான் மாதவிடாய். அது
பெண்ணின் உடலிலே ஆற்றும்
பணிகள் ஏராளமானவை. மாத
விடாய் என்பது கருப்பையினுள்
இருந்து இரத்தம் வெளியேறு
வதை குறிக்கிறது. மாதவிடாய்
ஒழுங்காக வருவதற்கும் அதன்
பணிகளை ஒழுங்காகச் செய்வ
தற்கும் கருவகங்களே முக்கிய
காரணமாக விளங்குகின்றன. மாத
விடாய் 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை
ஏற்படுகின்றது. இது பொதுவாக
நான்கு நாட்கள் நீடிக்கிறது என்
றாலும் பெண்ணிற்கு, பெண் இந்த
மாதவிடாய் காலம் வேறு
படலாம். மாதவிடாயின்
போது வெளிப்படும் உதி

Dr. எம்.சதானந்தன் அவர்கள் 35
வருடங்கள் லண்டன், அமெரிக்கா,
அவுஸ்திரேலியா போன்ற நாடு
களில், மருத்துவ துறையில் பல பங்
களிப்புகளை புரிந்து, இப்பொழுது
மீண்டும் இலங்கை வந்துள்ளார்.
இவர் குழந்தைப்பேறு இல்லாத பல
தம்பதியினருக்கு நவீன சிகிச்சைமு
றைகளை அறிமுகம் செய்து
வருகின்றார். அவருடனான
நேர்காணல் வருமாறு.



Dr. எம்.சதானந்தன்
M.Phil, FFFP, F.R.C.S,
F.R.C.O.G, FSLCOG

ரமானது கருப்பையிலிருந்து வெளியேறும் அமிலப் புளிப்பு நீரினால் உறைந்து போகாமல் காக்கப்படுகிறது. அவ்வாறான அமிலத் தன்மையுள்ள கசிவுடன் சேராதிருந்தால் அது சாதாரண இரத்தம் போன்றே இருக்கும்.

முதல் பிரச்சினையாக பூப்படைந்தது முதலான மாதவிடாய் பிரச்சினை.

அதாவது 15 - 25 வயதான இளம்பெண்களுக்கான மாதவிடாய் பிரச்சினை. மற்றையது 25 - 45. அதற்கடுத்ததாக 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கான மாதவிடாய் பிரச்சினை.

15 - 25 வயதான பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் பற்றி சுருக்கமாக கூறலாம்?

இப் பெண்களை எடுத்துக்கொண்டால், அவர்களின் பிரச்சினை மாதாமாதம் சரியாக மாதவிடாய் வெளியாகாமல்தான். இது சர்வ சாதாரணமானதாகும். பூப்படைந்தது முதல் இரண்டு வருடங்கள் இவர்களுக்கு இப்பிரச்சினை ஏற்படலாம். ஆனால் அது பின்னர் சரியாகிவிடும். ஆனால் சிலருக்கு அது மாறாமல் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கலாம். அதற்கான முக்கிய காரணம் ஒரு ஓமோன் பிரச்சினையே ஆகும். இதனை 'பொலிஸிடிக் ஓவரி சின்ரோம்' என்பார்கள். ஆசிய நாடுகளை பொறுத்தமட்டில் 40வீத பெண்கள் இப்பிரச்சினையால் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். இதற்கு மூல காரணம் என்னவெனில் அவர்களின் அதீத எடை. இதனால்தான் அதிக பெண்கள் இப்பிரச்சினைக்கு உள்ளாகின்றனர். இதனால்

அவர்கள் தமது உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் இப் பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணலாம். நமது உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள உணவு பழக்கவழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சியினாலேயே முடியும்.

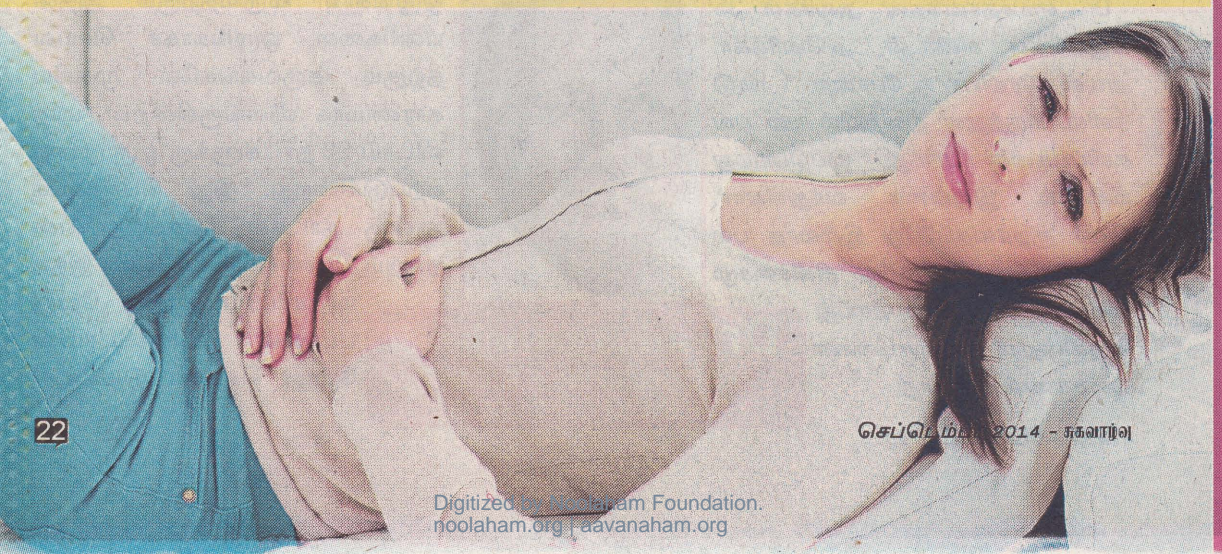
இத்தகையவர்களுக்கு மகப்பேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுமா?

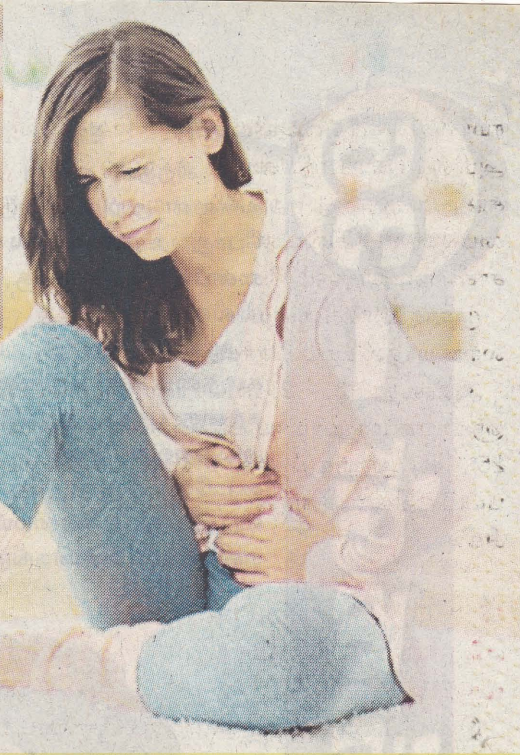
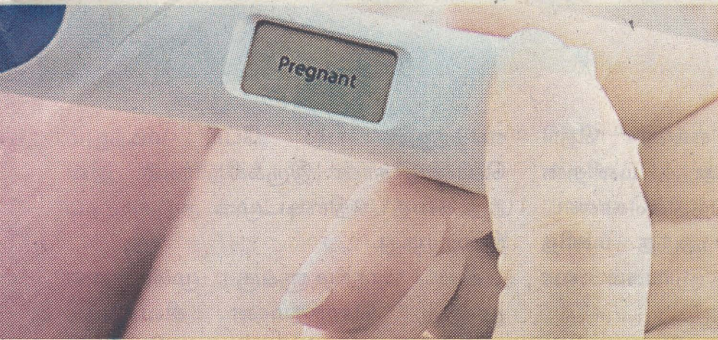
ஆமாம். இத்தகைய சிலர் எதிர்காலத்தில் மகப்பேறு தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கும் முகங்கொடுக்கலாம். காரணம் அவர்களுக்கு சூழகத்தில் முட்டைகள் இருந்தாலும் அவை வளர்வது குறைவு. வளர்ந்து ஒவ்வொருமாதமும் வெளியில் வருவது குறைவு. ஆகையால் தான் அவர்கள் கருத்தரிப்பதில் சில பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. அத்தகையவர்களுக்கு நாம் மருந்துகளின் மூலம் அவர்களின் முட்டைகளை பெருக்கச்செய்து, அல்ட்ராசவுண்ட் மூலம் முட்டைகள் பெருகிவிட்டன என்பதை உறுதிசெய்ததன் பின்னர், சிகிச்சைகளின் மூலம் அந்த முட்டைகள் வெளிவரசெய்வோம். அதன் பின் அத்தம்பதியினர் உறவில் ஈடுபட்டால் சீக்கிரத்தில் அவர்கள் கருத்தரிப்பார்கள்.

இப்படிப்பட்ட தம்பதியினருக்கு இதனை விளக்கி, அவர்கள் சீக்கிரமே கருத்தரிக்க நாம் உதவிசெய்கின்றோம்.

25 - 45 வயதுக்கிடையப்பட்ட பெண்கள் எத்தகைய பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கின்றனர்?

இவ் வயதுக்கிடையப்பட்ட பெண்களுக்கான





பிரச்சினைகளை ஆராயும் போது, அவர்கள் அதிகம் முகம்கொடுப்பது, மாதவிடாயின் போது அதிகளவு உதிரப்போக்கு ஏற்படுவதுடன், அதிக வலி ஏற்படுவதாகும்.

அவர்களின் கருப்பையில் கட்டிகள் தோன்றினால் இது போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். இது 15 - 20 சத வீதமான பெண்களுக்கு மாத்திரமே தோன்றக் கூடும். அதிலும் பிள்ளைகள் இல்லாத பெண்களுக்கு இது தோன்றுவது அதிகம். அதுபோல, பரம்பரை ரீதியாக கூட இந்த கட்டிகள் தோன்றக்கூடும். அதாவது தாய்க்கு இருந்தால், மகளுக்கும் கருப்பையில் கட்டிகள் தோன்றலாம். அதற்கு சத்திரசிகிச்சையின் மூலமும் தீர்வு காணலாம்.

நேர்காணல்: ராஜலிங்கம் சுபாஷினி

இரண்டாவது காரணம் என்றோமெட்ரியோசிஸ் என்று கூறுவார்கள். அதாவது மாதாமாதம் வெளிவரும் இரத்தப்போக்கு வயிற்றில் தேங்கி, சிறுகுழாயிலும் சூழகத்திலும் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கலாம். அத்தகையவர்களுக்கு அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதுடன், அதிகமான வலியும் ஏற்படலாம். அதற்கும் சத்திரசிகிச்சையின் மூலம் தீர்வு காணலாம்.

மூன்றாவது, கிருமித் தொற்றுக்கள் கூட அதிக இரத்தப்போக்கையும், அதிகவலியுடனான மாதவிடாயையும் உண்டுபண்ணலாம். இதனையும் கூட இன்றைய நவீன சிகிச்சைகள் மூலம் இலகுவில் சுகமாக்கி விடலாம்.

இத்தகைய காரணங்களால் பெண்கள் கருத்தரிப்பதில் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குகின்றனர். ஆனால் இத்தகையவர்கள் எம்முடன் தொடர்பு கொள்வதன்மூலம் நாம் அவர்களின் குறைகளை நிவர்த்தி செய்து அவர்கள் இலகுவில் கருத்தரிக்க வழிசெய்கின்றோம்.

45 - 65 வயதான பெண்கள் என்னமாதிரியான சிக்கல்களை எதிர்நோக்குகின்றனர்?

இப்பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது அதிகமான இரத்தப்போக்கு காணப்பட்டாலோ, அடிக்கடி இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டாலோ அவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி அதற்கான காரணத்தை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். காரணம் அது புற்றுநோய்க்கு கூட வழிவகுக்கக்கூடும். அதனால் அவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரை நாடுவது சிறந்தது. ஆரம்பத்திலே மருத்துவரை நாடுவதன் மூலம் புற்றுநோய் பாதிப்பை இலகுவில் தடுக்கலாம்.

அதுபோல் இவ்வயதுக்கிடைப்பட்ட பெண்களுக்கு சூழக புற்றுநோய் கூட உருவாக வாய்ப்புள்ளது. இது பரம்பரையினாலும் கூட ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளபடியால், பரம்பரையில் யாருக்காவது அத்தகைய பாதிப்பு இருந்தால் கண்டிப்பாக அவர்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவரிடம் சென்றும் பரிசோதித்துக்கொள்வது சிறந்தது. அதனால் ஆரம்ப அறிகுறிகள் தோன்றும் போதே சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு சுகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக 45 65 வயதான பெண்கள் மிகவும் அவதானமாக இருப்பது சிறந்தது.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

மில் என்ன தெரிகிறதா? என்று அந்த மனிதன் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்ட போது உண்மையில் அந்த மனிதனைப்பற்றி எனக்கு ஞாபகம் வரவில்லை.

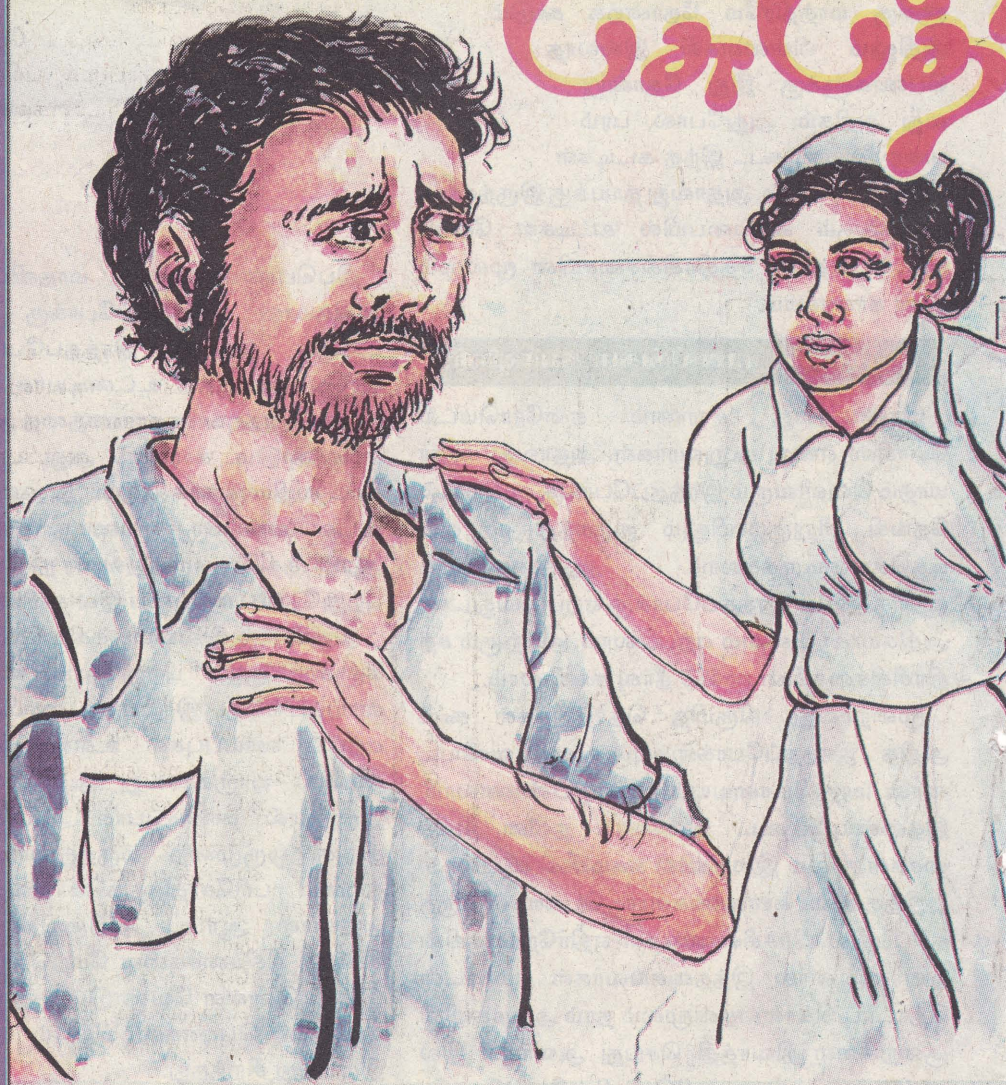
ஆனால் அந்த மனிதன் தன் கதையை கூறி தன்னைப்பற்றிய ஞாபகத்தை புதுப்பித்துக்கொண்ட போது அட அவரா இவர்? என்ற வியப்பும் கூடவே ஒரு சந்தோஷ உணர்வும் ஏற்பட்டது. உண்மையில் இத்தகைய மனிதர்கள் உலகெங்கும் அன்றாடம்

வாழ்ந்தும் பல பேர் மடிந்தும் கொண்டொன் இருக்கிறார்கள். இவரது கதை அதிர்ஷ்டமும் அபூர்வமும் நிறைந்தது.

சில மாதங்களுக்கு முன் என் தூரத்து சொந்தமான சிவசங்கரி அத்தையிடமிருந்து ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. அப்போது நான் மகரகம் புற்றுநோய் வைத்தியசாலையில் தலைமைத் தாதியாக கடமையாற்றிக்கொண்டிருந்தேன்.

நந்தினி எங்க வீட்டுல வேலை

செப்டி

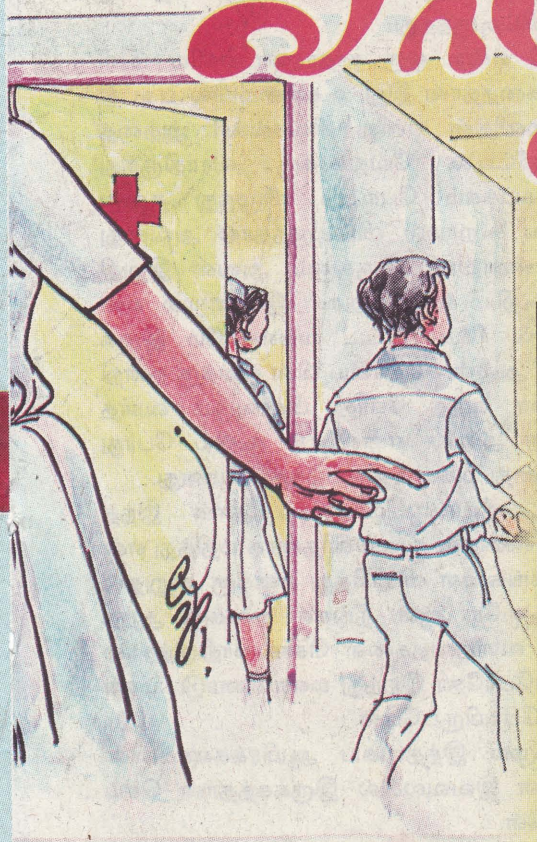


செய்து கொண்டிருந்தானே பசுபதி அவன் திடீர்னு மயக்கம் போட்டு விழுந்திட்டான். அவன் மூஞ்சில தண்ணியடிச்ச எழுப்பாட்டிய போது அவன் ஒரு பரிதாபமான கதையை சொல்லுறான். அவனுக்கு நுரையீரல் புற்று நோயாம். பிரைவேட் டொக்டர் கிட்ட போய் மருந்தெடுத்தானாம். அவர் கூறியிருக்கிறார் மருந்தாலெல்லாம் புற்றுநோய் குணமாகா தென்றும் புற்றுநோயை குணப்படுத்த நெறைய செலவாகுமென்றும் இறுதியில் மரணம் வருவது நிச்சயம் என்றும் கூறியிருக்கிறார். இவன் மிகவும் நொந்து

போயிருக்கிறான். உன்னிடம் அனுப்புகின் றேன். கொஞ்சம் பார்க்கிறாயா? என்றார் அத்தை. எனக்கிருந்த வேலை பளுவுக்கு மத்தியில் அது இன்னொரு தொந்தரவாகத்தான் தோன்றியது. என்றாலும் சரி சரி அனுப்புங்கள் பார்க்கிறேன் என்று பதிலுக்கு சொல்லி வைத்தேன். ஒரு நாள் பஞ்சடைந்த கண்களுடன் சோகம் கப்பிய முகத்துடன் மரணம் இப்போது வரும் நாளை வரும் என்ற துயரத்தை சூமந்து கொண்டு தாடி வளர்த்த ஒரு மனிதன் என் காரியாலயத்துக்கு வந்தான். அவன் சிவசங்கரி அத்தையின் பெயரை கூறி தன் பெயர் பசுபதியென்றும் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டான்.

அவன் கதையை கேட்ட போது அவன் மீது மிகுந்த அனுதாபமும் பரிதாபமும் ஏற்பட்டது. ஏழை எளியவர்களுக்கு நோய்

கூறின் வாடிக்கை



எஸ். ஷர்மினி.

வந்தால் அவர்கள் எத்தகைய அவலத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை அவன் மூலமாகத்தான் என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. காசு பணம் கையில் இல்லாமல் வைத்தியசாலைக்கோ மருத்துவரிடமோ சென்றால் அவர்கள் எவ்வாறு துரத்தி தூக்கி வீதியில் வீசப்படுகிறார்கள் என்பதை அவனது பரிதாபக்கதை எனக்கு உணர்த்தியது. குழி விழுந்த அவனது கன்னங்கள் அவன் பல நாட்களாக ஒழுங்காக சாப்பிடவுமில்லை என்பதை எனக்கு கூறாமல் கூறியது.

பசுபதி என்னை தேடி வந்த நேரம் மாலை யாகியிருந்தது. வைத்தியசாலையில் மருத்துவர்கள் அநேகமாக எல்லோரும் வேலை முடிந்து போய்விட்டிருந்தனர். எனினும் அந்த வைத்தியசாலையில் தன்னார்வ தொண்டர் நிறுவனத்தின் உதவியால் செயற்படுத்தப்படும் இலவச மருத்துவ பிரிவுக்கு அழைத்துச்சென்று எனக்கு பரிட்சயமான அந்த பிரிவுக்கு பொறுப்பாக இருக்கும் தலைமை தாதியிடம் விசயத்தை கூறி பசுபதி தனக்கு

வேண்டியவர் என்றும் அவரை நன்கு கவனிக்கும் படியும் அறிவுறுத்தி அந்த வார்ட்டில் தங்கியிருக்க அவரை அனுமதித்து விட்டு அன்றைய தினம் நான் வேலை முடித்து வீட்டுக்கு சென்றேன்.

பசுபதி வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப் பட்ட அடுத்த நாளில் இருந்தே அவருக்கு சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அவர் பல் வேறு மருத்துவ பரிசீலனைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டார். அத்துடன் அவரது தனிப்பட்ட தேவைகள் தொடர்பிலும் கவனம் செலுத்தப்பட்டது. அவர் குளித்து முழுகி சுத்தமாக இருக்க வசதி செய்து கொடுக்கப்பட்டதுடன் அவருக்கு மிகுந்த போஷாக்குடனான உணவுகள் வழங்கப்பட்டன. குறிப்பாக புற்று நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் போது அவர்கள் உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் வகையில் போஷாக்கு செறிவான உணவுகள் வழங்கப்படுவது மிக அவசியத் தேவைப்பாடாகும். அதன்பின்னர் அவரை சில நாட்களே நான் சந்திக்கக்கூடியதாக இருந்தது. அந்த நாட்களில் அவர் மனதில் காணப்பட்ட தவறான எண்ணக்கருது கோள்களை மாற்றக்கூடியதாக இருந்தது. குறிப்பாக புற்றுநோய் வந்தவர்கள் உயிர் பிழைக்கமாட்டார்கள் என்று அவர் கருதிக் கொண்டிருந்ததால் மிகுந்த மனத்தளர்ச்சியும் விரக்தியும் வாழ்வின் மீது பிடிமானமற்றவராகவும் அவர் காணப்பட்டார்.

அதனைத்தவிர அவர் மருத்துவர்கள் மீது நம்பிக்கையற்றவராகவும் மருத்துவ செலவுகளை தன்னால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது என்றும் கவலை கொண்டிருந்தார். இந்த கவலைகளை எல்லாம் அவர் மனதில் இருந்து மாற்ற மிகுந்த பிரயத்தனம் மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அந்த மருத்துவமனையின் சூழல் ஏனைய நோயாளிகளின் அனுபவங்கள் என்பன வாயிலாகவே படிப்படியாக அவருக்கு வாழ்வின் மீது நம்பிக்கையூட்டக்கூடியதாக இருந்தது.

அடுத்து வந்த கிழமைகளில் அவருக்கு உரிய

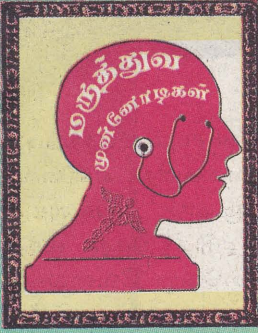
முறையில் மருத்துவ சிகிச்சையும் உபசரிப்பும் கவனிப்பும் வழங்கும் வகையில் என்னால் முடிந்த உதவிகளை முடிந்த அளவுக்கு செய்து கொடுத்தேன். அடுத்தடுத்து வந்த கிழமைகளில் எனக்கு பல்வேறு வேலைகள் வந்து குவிந்ததால் எனது கவனம் பசுபதியில் இருந்து முற்றாக திருப்பப்பட்டு விட்டது. அதன் பின்னர் பசுபதிக்கு என்ன நடந்தது என்பதனை நான் முற்றாக மறந்து போய் விட்டேன்.

எனினும் பசுபதியை யாரும் கவனிக்காமல் விட்டு விடவில்லை. அவர் தொடர்ந்தும் அவ்வைத்தியசாலையில் தங்கி சிகிச்சை பெற்று வந்தார். அவரது புற்று நோய்க்கு வழங்கப்பட்ட தொடர்ந்த சிகிச்சை போஷாக்குணவுகள் உரிய கவனிப்பு என்பன காலத்துடன் இணைந்து அவரை ஒரு திட காத்திரமான ஆரோக்கியமான மனிதனாக மாற்றி விட்டிருந்தது.

பசுபதி என்ற ஒரு சாதாரண எளிய மனிதனின் கதைதான் இது. உண்மையில் பசுபதி என்ற மனிதன் எனது சிவசங்கரி அத்தையின் வீட்டில் வேலைக்கு வராதிருந்து அவர் மயக்கம் போட்டு விழுந்து தனது கதையை கூறாமல் விட்டிருந்தால் அவனது கதை என்னவாகி இருக்கும். அவன் இறுதியாக கூறிய வார்த்தைகள் இன்னமும் என் காதுகளில் ரீங்காரமிட்ட வண்ணமே இருக்கின்றன. அவன் சுகமாகிய பின் எனக்கு நன்றி தெரிவிக்க வந்த போது பின்வரும் வார்த்தைகளை அவன் என்னிடம் கூறிய போது எனது மனது மிகவும் நெகிழ்ந்து போனது.

“மிஸ்.... நீங்கள் மாத்திரம் தான் இந்த உலகில் என்னை ஒரு மனிதனாக மதித்து என் சுக துக்கங்களை விசாரித்து எனக்கு ஆறுதல் அளித்த ஒரே ஆள். நீங்கள் எனக்கு அந்த ஆறுதல் வார்த்தைகளை சொல்லாதிருந்தால் நான் எப்போதோ இறந்து மண்ணோடு மண்ணாகிப் போயிருப்பேன்”

இன்னமும் இத்தகைய ஆயிரக்கணக்கான பசுபதிகள் இவ்வுலகில் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள்.



விட்டமின் பி 12ஐ கண்டறிந்து நோபல் பரிசு பெற்றவர்

டொரத்தி க்ரோபுட் ஹொட்ஜ்கின்ஸ்

கணிப்பொறியியல் துறை வளர்ச்சி அடைவதற்கு முன்பே 1948 ஆம் ஆண்டிலேயே விட்டமின் பி 12 ஐ கண்டறிந்து சாதனை புரிந்தமையால் 1964 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு பெற்றவர் தான் டொரத்தி க்ரோபுட் ஹொட்ஜ்கின்ஸ் அவர்கள்.

அது மட்டுமல்ல பென்சிலின், இன்சலின் அமைப்பைக் கண்டறிந்தவரும் டொரத்தி க்ரோபுட் அவர்களே.

தோற்றமும் இளமைக்காலமும்

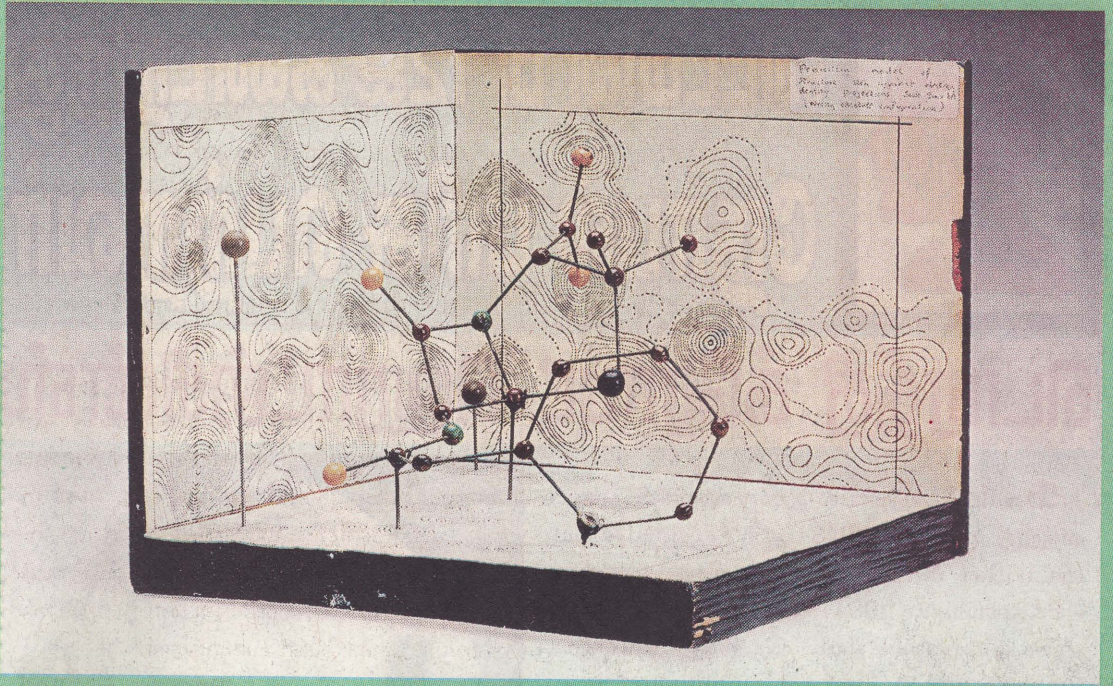
1910ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 12ஆம் திகதி எகிப்து நாட்டின் தலை நகராகிய கெய்ரோவில் டொரத்தி க்ரோபுட் பிறந்தார். இவரின் தந்தையாரின் பெயர் ஜோன் விண்டன் க்ரோபுட். தாயார் கிரேஸ் மேரி ஹூட் அவர்கள். தந்தை புவியியல் துறையில் பெரும் நிபுணர். புவியியல் சம்பந்தமான பல விடயங்களை ஆய்வு செய்வதிலும் பெரும் பங்களிப்பைச் செய்தவர். அவரின் திறமைகளையும் தேவைகளையும் உணர்ந்த ஆங்கில அரசு அவரை இங்கிலாந்து அரசாங்கத்தில் கல்வி மேலாளராக நியமித்தது. அதன் வாயிலாக அங்கு அவர் சிறந்த சேவையை புரிந்தார். தாயார் கிரேஸ் மேரி ஹூட் அவர்கள் ப்ளோரா "ஃபோர் த குடான்" என்ற தாவரவியல் இதழின் ஆசிரியை. அத்தோடு ஓர் சிறந்த ஓவியராகவும் இருந்தார்.

டொரத்தியின் தந்தையாருக்கோ தொழில் நிமித்தம் பல இடங்களுக்கு இடமாற்றமாக செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.



1910 - 1994

அதனால் அவருக்கு பாட்டனாராகிய பெளல் ஸிலின் வீட்டில் வளர வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டது. அங்கே அவர் தனியார் கல்லூரி ஒன்றில் சேர்க்கப்பட்டார். கல்லூரியில் விடுமுறை வழங்கப்படும் ஓய்வு நாட்களில் அவரது பொழுது பெரிதும் பாட்டியோடு கழிந்தது. பாட்டியோடு சேர்ந்து அவர் செய்யும் வேலைகளை எல்லாம் மிக ஆர்வத்தோடு செய்து வந்தார். பாட்டி மீன் தொட்டியில் கிரிஸ்டல்



களை வளர்த்தார். அதில் டொரொத்திக்கு பேரார்வம் வந்தது. அதுவே அவர் வாழ்வில் பெரும் திருப்பு முனையாக அமைந்தது.

கிரிஸ்டல் வளர்ப்பில் டொரத்திக்கு ஏற்பட்ட ஆர்வத்தால் கிரிஸ்டல் சம்பந்தமான நிறைய நூல்களை வாசிப்பதற்கு தூண்டியது. அவற்றில் அவரின் ஆர்வத்தை மிகவும் தூண்டிய புத்தகம் வில்லியம் ஹென்றி பிராக் எழுதிய "concerning the nature of things" என்ற நூலாகும்.

தான் கற்ற சர்ஜான் லெமன் கல்லூரியில், தான் பெற்ற கல்விக்காக முதல் பட்டத்தை பெற்றார். 1928ஆம் ஆண்டு ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் இரசாயனவியல் பட்டப்படிப்பை முடித்தார். அதன்பின் 1932இல் இரசாயனவியலாளர் ஆனார். அதனைத் தொடர்ந்து கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆராய்ச்சிக்கல்வியைத் தொடர்ந்தார். 1937இல் எக்ஸ்கதிர் கிரிஸ்டோலோகிராபியில் கலாநிதிப் பட்டம் பெற்றார்.

ஆய்வுகளும் பணிகளும்

எக்ஸ்கதிர் கிரிஸ்டல் இயல் மூலம் பாலியல் உயிரணுக்களின் வடிவத்தைத் தான் முதலில் படம் பிடித்து மருத்துவ உலகிற்கு உதவினார்.

பின்னர் அவர் சோமர் வைல் மகளிர் கல்லூரி ஆய்வகத்தில் தனது ஆய்வை நடத்தினார். ஆனால் அங்கு அவருக்குத் தேவையான உபகரணங்கள் எதுவும் இருக்கவில்லை. அதனால் சிரமங்களைப் பாராமல் நீண்ட நேரமாக பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் ஆய்வைத் தொடர்ந்தார். இதனைக் கண்டு ஆபிரிக்க வரலாற்று ஆய்வாளர் இவரின் முயற்சிக்கு ஊக்கமளிக்கும் நோக்குடன் அவருக்கு தேவையான பல உதவிகளைச் செய்தார். அவர் தான் "தோமஸ் எல். ஹொட்ஜ்கின்ஸ்". பின்னர் 1937இல் இருவருக்கும் திருமணம் நடைபெற்றது.

பின்னர் டொரத்தி க்ரோபுட் ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியராக நியமிக்கப்பட்டார். அதன் பின் அதே பல்கலைக்கழகத்தில் அவருக்கு ஆய்வுகளைத் தொடர போதுமான பல உதவிகள் கிடைத்தன.

கண்டுபிடிப்புகள்

மனித உடலில் கொழுப்புச்சத்து எத்தகைய ஆபத்துக்களை இரத்தக் குழாயில் ஏற்படுத்துகிறது என்பதை டொரத்தி அவர்கள் 1943இல் கண்டறிந்தார். சேர்.ரொபின்சன் என்பவர் டொரத்தியின் ஆய்வு முடிவுகள் துல்லியமாக



னையை மனதில் வைத்து நோபல் பரிசுக்குழு அவருக்கு 1964ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசினை வழங்கியது.

தொடர்ந்து 1969இல் இன்சலினின் 777 அணுக்களையும் முப்பரிமாண கிரிஸ்டலிய ஒளிப்படத்திற்கு உட்படுத்தி 70 ஆயிரம் எக்ஸ் ஒளிப் படங்கள் எடுத்து சாதனை படைத்தார். இதனால் 'பிரிட்டிஷ் ஓடர் ஒப்ஃ மெரிட்' (british order of merit) என்ற விருதைப் பெற்றார்.

பென்சிலினின் விளைவுகளை தடுக்க செபலோஸேப்பிரின்னை பென்சிலினோடு இணைத்து பயன்படுத்தினால் ஒவ்வாமை யைக் குறைக்க முடியும் என்பதை கண்டு பிடித்து பல மனித உயிர்களை காப்பாற்றிய மனிதக் காவலரான டொரத்தி க்ரோபுட் ஹொட்ஜ்கின்ஸ் 1994ஆம் ஆண்டு ஜூலை திங்கள் முப்பதாம் நாள் மறைந்தார்.

- இரஞ்சித் ஜெயகர்

இருந்ததைக் கண்டார். அதைத் தொடர்ந்து அவர் காரிய இன்சலின் மாதிரியை அனுப்பி அதன் இன்சலின் வடிவத்தை படம் பிடித்துத் தருமாறு கேட்டுக்கொண்டார். 1945இல் இன்சலின் வடிவ மாதிரியைக் கண்டறிந்தார்.

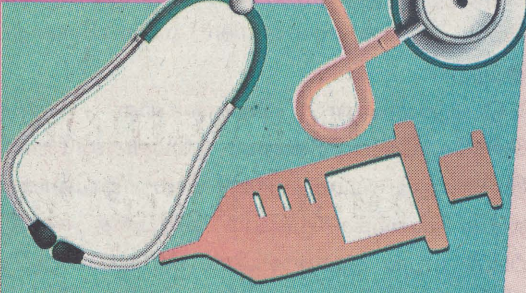
இரண்டாம் உலகப் போரில் காயமடைந்த வீரர்களுக்கு காயங்கள் விரைவில் ஆற வைக்க பென்சிலின் ஊசி போடப்பட்டது. அப்போது தனது மாணவர் பார்பரா லோ ரோஜர்லின் உதவியுடன் பென்சிலின் ஹைட்ரோகுளோரைடன் அமைப்பை படம் பிடித்தார். பென்சிலினின் விளைவுகளை தடுக்க செபலோஸேப்பிரின்னை பென்சிலினோடு இணைத்து பயன்படுத்தினால் ஒவ்வாமைகளைக் குறைக்க முடியும் என்பதைக் கண்டறிந்தார். அதன் மூலம் உலகம் முழுவதும் பல்லாயிரக்கணக்கான வீரர்களின் உயிரைக் காப்பாற்றினார்.

1948 ஆம் ஆண்டில் விட்டமின் பி 12 ஐ கண்டறிந்தார். 1957ஆம் ஆண்டு அளவில்தான் கணிப்பொறியியல் துறை வளர்ச்சி அடைந்தது. ஆனால் அதற்கு 9 வருடங்களுக்கு முன்பே டொரொத்தி விட்டமின் B12 ஐ கண்டறிந்து சாதனை புரிந்தார். அச்சாத



“காலையிலேர்ந்து
செங்கல்லால் சுவர் கட்டிட்டு,
இப்ப ஏன் கடப்பாறையால்
இடிச்சுக்கிட்டிருக்கே..?”
“நாபக மறதியா என் சாரத்தை
கீழே வச்சி மேலே சுவர்
கட்டிப்புட்டேங்க.... !”

மருத்துவ
உலகு
என்ன
சொல்கிறது?



இசைப்பயிற்சி இளம் பிள்ளைகளிடம் கல்வி கற்கும் திறனை மேம்படுத்தும் என்று அமெரிக்க ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. குறிப்பாக சிறுவயது குழந்தைகளின் மொழித்திறன் மற்றும் படிக்கும் ஆற்றலை



இசைப்பயிற்சி மேம்படுத்துவதாக இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் கூறுகின்றன.

“இசைப் பயிற்சி கற்கும் திறனை மேம்படுத்தும்”



ஆஸ்துமா தொடர்பான அடிப்படை விளக்கம்

★ முதல் நிலை சிகிச்சையாக

உட்சுவாசத்தின் மூலம் எடுப்பது மிகப் பாதுகாப்பாக குழந்தைகள் கர்ப்பவதிகள் பாவனையில் கையாளப்படும் மருந்தாகி விட்டது. இப்பாவனை ஒரு சுவாசித்தல் 100 250 மைகிரோ கிராம் மருந்தே போதுமானதாகவும் திருப்தியானதாகவும் அமைகின்றது. ஆனால் வாயினால் விழுங்கும் மாத்திரையினூடாக ஏறத்தாழ 5000மைக்ரோ கிராம் மருந்து உட்செல்வதாகலாம். எனவே உட்சுவாசத்தினூடாக மருந்துகள் பாவித்தல் உகந்ததே. அத்துடன் நீண்ட காலம் பாதுகாப்பளிக்கும் சுவாசக் குழாயைப் பருமனா தலைத் தடுக்கும் மருந்துப் பாவனையும் உண்டு. LABD இம் மருந்துகள் இணைந்த பாவனை தற்போது பாதுகாப்பாகக் கையாளப்பட்டு வருவது கண்கூடு. நோய் ஏற்படாத வகையில் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் முதற்படியாக அமைய வேண்டும்.

அவையாவன

- ❑ நோயாளர்கட்கான கல்வி நோயை கட்டுப்படுத்துவதில் வைத்திய ஆலோசனையை ஈடுபாட்டுடன் கடைப்பிடித்தல்: (சிகிச்சை அடங்கலாக)
- ❑ நோய் தொடர்பான பாதிப்பின் தரத்தையும் சுவாசப்பையின் செயற்திறனையும் சரிவர அறிந்திருத்தல். (வைத்திய அறிக்கைகள் ஆலோசனை அடிப்படையில்)
- ❑ ஆஸ்துமாவைத் தூண்டும் காரணிகளை நன்கு அறிந்து அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருத்தல்.
- ❑ இந்நோய் நீண்ட காலப் பராமரிப்புடனானதாகும். எனவே அதற்கான சிகிச்சையை சரிவர கடைப்பிடித்தல்.
- ❑ நோயாளி தனது நோய் நீண்ட காலத் தொடரில் பல நிலையில் நோய்ப்பாதிப்புக் கொண்டது. அதற்கு முகம் கொடுப்பதற்கான வழிமுறைகளை நன்கு

தெரிந்து கையாளல்.

- பாதிப்புக்குள்ளானவர் தொடர் கண்காணிப்பில் தீவிர கவனம் கொண்டவராக இருத்தல் அவசியம்.

சுருக்கம்

நோயின் பாதிப்பு அதனால் ஏற்படும் உடல் உபாதை நோயின் தாக்கத்திற்கு இலக்காகக் கூடியவர் கையாள வேண்டிய முயற்சிகள், தொடர் சிகிச்சையில் அவசியம் முதலானவைகள் தொடர்பாகச் சமூக விழிப்புணர்ச்சி அவசியம். போதிய விளக்கம் எமக்கு இருக்குமாகில் நோய்க்கு முகம் கொடுக்கும் வல்லமை கொண்டவர்களாக நாம் வாழலாம். நிச்சயமாகத் தற்போதைய விஞ்ஞானத் தொழில்நுட்பம் ஊடாக நாம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

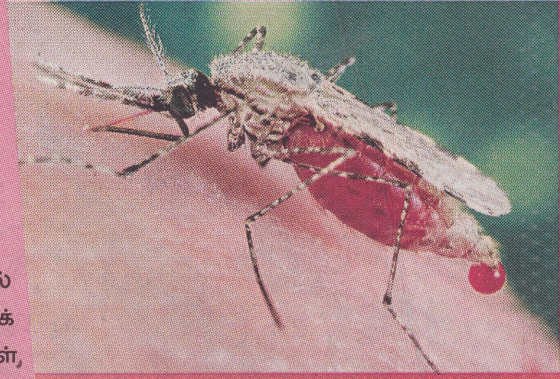
தொய்வு நோய் தொடர்பான எளிமையான சுருத்துக்கள் (Bronchial Asthma)

நோய்க் கிருமிகளின் தொற்றுக் காரணமாக சுவாசப்பை பாதிப்பு அடையலாம். இழுப்பு, இருமலுடன் சேர்ந்து சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் ஏற்படுத்தும் நோயை தொய்வு என அழைப்பர். கீச்சிடும் ஓசையுடன் வெளியாகும் சத்தம் ஏற்படுவதையும் அவதானிக்கலாம். மூச்சுக்குழாய்களில் ஏற்படும் உணர்வுத் தாக்கம் அதிகரிப்பின் (Hypersensitivity) காரணமாக இச்சிறு சுவாசக்குழாய்கள் தற்காலிகமாகச் சுருக்கம் அடைகின்றன. இந்நோய் ஏன் ஒரு சிலரில் மாத்திரம் தோற்றம் பெறுகின்றது என்பது கேள்விக்குரிய விடயமாகவே அமைகின்றது. இது குடும்ப வரலாறுடன் தொடர்பு கொண்டதாகவே ஏற்பட முடியும். தொய்வு நோய் வயது கட்டுப்பாடின்றி முக்கியமாக இளம் வயதினரிலும் உண்டாகலாம். தொய்வுப் பின்னணி இல்லாக் குடும்பங்களிலும் இந்நோய் தோற்றம் பெறுவதாகவும் அமையலாம். இது ஒரு தொற்றும் நோயல்ல.

அறிகுறிகள்

கீழ் காணும் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு அதிகமான காரணிகளினால் சுவாசக் குழாய்கள் (Bronchi) சுருங்குவதை அவதானிக்கலாம்.

- ✦ சுவாசக்குழாய்களில் உள்ள

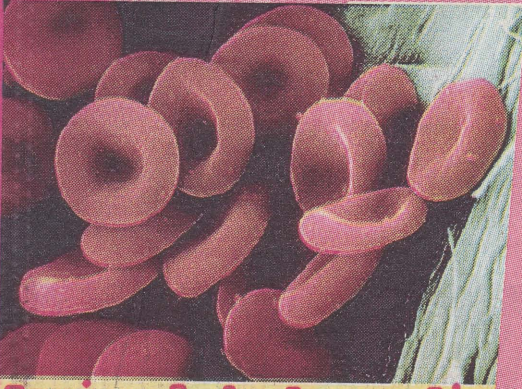


மலேரியா ஒட்டுண்ணிகள் மருந்துகளுக்கு கட்டுப்பாடு நினை

மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்பாடு மலேரியா ஒட்டுண்ணிகள் தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளின் எல்லைகளுக்குப் பரவி, இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்கப்பட்டு வரும் முயற்சிகளுக்கு அச்சுறுத்தலைத் தோற்றுவித்திருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரித்திருக்கின்றனர்.

இந்த ஒட்டுண்ணிகள் மருந்துகளுக்கு எதிராக பலம்பெறுவது, ஆசியா மற்றும் ஆப்ரிக்கா ஊடாகப் பரவுவதைத் தடுக்க, நோய் தோன்றிய ஆரம்ப கட்டத்தில் மலேரியா எதிர்ப்பு சிகிச்சை காலத்தை இரட்டிப்பாக்குவது ஒரு வழியாக இருக்கலாம், ஆனால் இதற்கு உள்ள கால அவகாசம் மிகவும் குறுகியது என்று நியூ இங்கிலாந்து மருத்துவ சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்ட இந்த ஆய்வு கூறுகிறது.

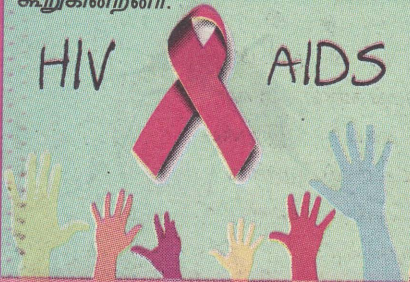




ஹெச்.ஐ.வி. கிருமியை அழிக்க புதிய வழி...!

எய்ட்ஸ் நோயை ஒழிப்பது சம்பந்தமான மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் நம்பிக்கையூட்டும் ஒரு புதிய முன்னேற்றம் கிடைத்துள்ளதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இந்தக் கண்டுபிடிப்பு ஊக்கமளிக்கும் ஒரு ஆரம்பம் என்றாலும், இதனைப் பயன்படுத்தி ஹெச்.ஐ.வி கிருமியை அழிக்க வழிதேட வேண்டும் என நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தற்போது புற்றுநோயாளர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் கீமோதெரபி சிகிச்சை மருந்தான ரோமிடெப்ஸினை சில எய்ட்ஸ் நோயாளர்களிடம் கொடுத்தபோது, பதுங்கியிருந்த (ஹெச்.ஐ.வி) கிருமிகள் மீண்டும் அவர்களின் இரத்தத்தில் தென்பட்டன.

இந்த மருந்து கொடுப்பதால் பதுங்கியுள்ள ஹெச்.ஐ.வி மொத்தமும் வெளிவந்துவிடுமா, அப்படி வெளியான கிருமியை அடியோடு அழிப்பது எப்படி என்பதையெல்லாம் தொடர்ந்து ஆராய வேண்டுமென விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.



சளித்தன்மையான சவ்வினது சுருக்கம் (Contraction)

- ✦ சுவாசக் குழாயின் உட்சுவர் (mucus membrane) மென்சவ்வு வீக்கமடைதல்.
- ✦ சுவாசக் குழாயினுள் (Breathing tubes) கூடிய சளியின் (phlegm) உற்பத்தி

குறித்த கால இடைவெளியில் அடிக்கடி மிகக்குறுகிய சுவாசம் சம்பவித்தல் இழுப்பு சில வேளைகளில் நெஞ்சை இறுக்குதல் இருமல் முதலான குணம் குறிகள் கொண்டதாகலாம். குழந்தைகளில் இருமல் மாத்திரம் அறிகுறியாகத் தென்படும். இந்நிலைமை சிறுவர்களில் இரவில் சம்பவிப்பதாகலாம். தீவிரத் தாக்கம் சில நிமிடங்கள் காணப்படும். ஆனால் குணங்குறிகள் பல மணித்தியாலங்கள் ஏன் நீண்ட நேரம் தொடர்வதாகலாம். தாக்கங்களுக்கு இடையே சுவாசம் இயல்பாகக் காணப்படும். நோய்க்கான உடனடிச் சிகிச்சை அவசியம். காலம் கடந்தால் மீண்டும் சம்பவிப்பதாகலாம்.

ஆதாரம் : Hand book on "Bronchial Asthma"
DR.J.H.L. Cooray Consultant Physician, C.H. Wellisara.

சில அசாதாரண நிலைமைகள் ஆஸ்துமாவாகத் தோன்றலாம்

அவையாவன

- ✦ இருதயம் செயலிழப்பது (Cardiac asthma)
- ✦ யானைக்கால் நோய் நுளம்பினால் பரவுவது
- ✦ புகைப்பவர்கள் மத்தியில் சம்பவிக்கும் தீவிரத்தன்மையான சுவாசிக்க இயலாமை (Bronchitis Chronic) இவை ஆஸ்மா போன்று தோற்றம் பெறலாம். இவர்களில் இருமல், சளி, இழுப்பு முதலிய இரு சாராரிலும் காணப்படும்.

ஆபத்து நிலை

சிறு அளவில்தான் தாக்கமாக இருப்பினும் சிகிச்சை பெறாவிடின் ஆபத்தான கட்டத்தை அடைவதாகலாம். குறிப்பாக இரவு வேளையில் நோய் நிலைமை ஏற்படின் கட்டாயம் சிகிச்சை உடன் பெற வேண்டும். இந்நோய்க்கு முன்பே இலக்காகி இருப்பவர் நோய் நிலை ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை முதற்கண் அவசியம். தவறின் ஆபத்தான நிலைமை தோற்றம் பெற வாய்ப்பாகலாம்.

நோயின் தீவிரத்தன்மை குணம்

குறிகள்

- ✦ சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் இயலாமை.
- ✦ சில சொற்களைத் தொடர்ந்து பேச முடியாமை இடையில் மூச்செடுத்தே தொடருதல்
- ✦ தீவிரத் தன்மையுடனான நாடித்துடிப்பு (110/ Mt க்கு மேல்)
- ✦ முகம் வெளிநல் (pallor), வியர்வை கொட்டுதல். இறுதிக்கட்டத்தில் சொண்டும் நாவும் நீல நிறமாக மாறுதல் முதலியன.

குறிப்பு: மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்பட முன் சிகிச்சைக்காக வைத்தியசாலையை நாடுதல் அவசியம்.

கா.வைத்தீஸ்வரன்,

(சுகநலக் கல்வியியலாளர்)

வைத்திய வசதிகளை எதிர்கொண்டு இருக்கும் வேளை கையாள வேண்டியவை

- ✦ நோயாளி ஆசனத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும் சுவாசித்தல் இலகுவாகலாம்.
- ✦ நம்பிக்கையூட்டும் நிலையில் அமைதி பேணி ஆறுதல் / அமைதியாகச் சுவாசித்தல்.
- ✦ வலியம் அல்லது பெனகன் போன்ற மாத்திரைகள் முதலானவைகளைக் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும். அவை நிலைமையை மோசமாக்கவல்லன.

ஆஸ்துமாவினால் ஏற்படும் இழப்பு

தொய்வுத் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் மரணங்கள் மிகவும் குறைவாகும். ஆனால் சம்பவித்த சம்பவங்களும் உண்டு. பிரித்தானிய மார்பு வைத்திய சங்கம் தொய்வு நோய் இழப்புக்கள் தொடர்பாகக் குறிப்பிடுகையில் அனேகமான மரணங்கள் போதுமான சிகிச்சை கிடைக்காமையினால் நிகழ்கின்றன. நோயாளர் அவர் உறவினர் ஏன் வைத்தியர்களும் நோயின் தாக்கத்தைக் குறைத்து மதிப்பீடு செய்துள்ளனர். தீவிரமான தாக்கத்திற்கு உள்ளான நோயாளர்களுக்குப் போதியளவு Corticosteroids மருந்தைக் கொடுப்பதற்கு சிபாரிசு செய்ய தயக்கம் காட்டுகின்றனர். நோயின் தீவிரத் தன்மை தொடங்கி அரை மணித்தியாலங்களுக்கிடையில் கால் வாசி மரணங்கள் சம்பவித்துள்ளன என்கிறார்கள்.

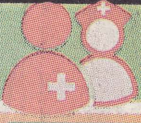
(தொடரும்)

பெண்களைத் தூக்கும் இடுப்புப் புற்றுநோய்!

புற்றுநோய் பெண்களை தான் அதிகம் தாக்குவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதிகரித்து வரும் மார்பக புற்றுநோய்க்கு இணையாக இடுப்பு புற்றுநோய் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. இதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் கூறப்பட்டாலும் முக்கிய காரணமாக கூறப்படுவது இடுப்பில் பாவாடை நாடாவை இறுக்கமாக கட்டுவதால் ஏற்படுவதாகும். தினசரி நாள்முழுவதும் பாவாடை நாடாவை இறுக்கி முடிச்சு போடுவதால் இடையில் கயிறு இறுகி புற்றுநோய் வருகிறது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

கயிறு கட்டிய இடத்தில் நிறமாற்றம் இருந்தாலோ, எரிச்சல், அரிப்பு போன்றவை இருந்தாலோ மருத்துவரை அணுகவும். பாவாடை நாடாவைக் கயிறு போல் கட்டாமல் பெல்ட் போன்று அகலமாக அமைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். அலுவலகம் செல்லும் நேரம்தவிர்ந்து, வீட்டில் இருக்கும் நேரங்களில் பாவாடையை இறுக்க கட்டாமல் லூசாக கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவ



கேள்வி + பதில்கள்



--- எஸ். கிறேஸ் ---

முடியுதிர்தல் பிரச்சினை

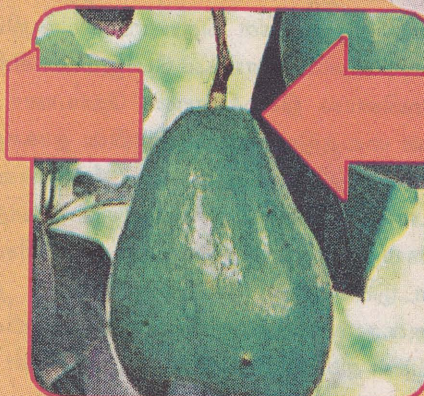
ஆனைக்கொய்யா இசுய நோயை ஏற்படுத்துமா?

நுகப் புச்சுக்களால் நோய் வருமா?

உணர்வின்றி சிறுநீர் வெளியேறுதல்

இரட்டைக் குழந்தைகளின் புத்திக்கூர்மை

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்





அதிகமாக தலைமுடி உதிர்கின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்கள் எனக்கு வயது 24. அண்மைக்காலமாக அதிகளவாக என்

தலையிலிருந்து முடி உதிர்கின்றது. தற்போது மிக அதிகமாக உதிர்ந்து விட்டது.

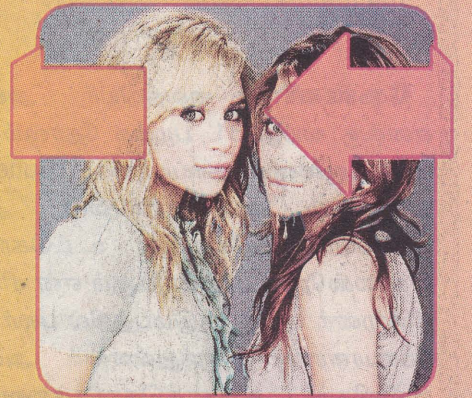
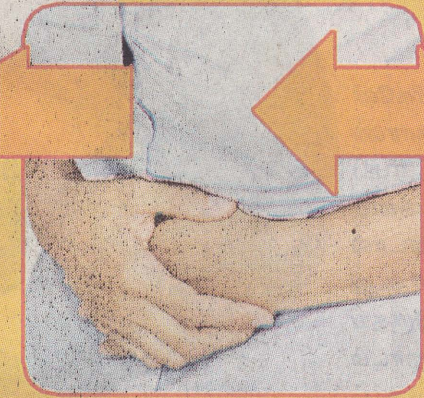
இதன் காரணமாக நான் மனவுளைச்சலுக்கு உட்பட்டுள்ளேன். அழகு நிலையங்களுக்கு சென்று என் முடி உதிர்வை தடுக்க எந்த வழி முறைகளையும் மேற்

கொள்ளவில்லை. இதனால் இதனை தடுக்க நான் என்ன செய்யலாம்? நான் எத்தகைய வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறலாம் என்பதையும் குறிப்பிடுங்கள்.

- கே.நிரேஷிகா, வரக்காப்பொல.

பதில்: அதிகளவில் தலைமுடி உதிர்வதாக இருந்தால் உண்மையில் அது ஒரு பிரச்சினைதான். ஆனால் சாதாரணமாக ஒவ்வொரு நாளும் சிறியளவில் உதிர்தல் என்பது இயற்கையான நிகழ்வாகும். அதற்கு மேலாக முடி உதிர்வதாயின் நீங்கள் குறிப்பிடுவது போல அதற்கான காரணத்தை இனங்கண்டு அறிந்து கொள்ள முடியும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் அதிகளவில் முடி உதிர்வதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இதனடிப்படையில் ஏதேனும் சுகவீன நிலை காரணமாக தைரொயிட் சுரப்பிகளின் செயலிழப்பும் இதற்கு ஒரு காரணமாக அமையலாம். அதுமட்டுமன்றி உடலில் குருதி குறைவதன் காரணமாகவும் இத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில்





கொள்வதால் ஏதேனும் விஞ்ஞான பூர்வமான அனுசூலம் பிரதிகூலங்கள் உள்ளதா என விளக்கமாக கூறுங்கள்.
- கே.எம்.என்.பாய்க்கா, கண்டி .



நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் முடி உதிர்தல் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்நிலையை கண்டறிய நீங்கள் சரும நோய் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுதலே சிறந்த வழியாகும்.

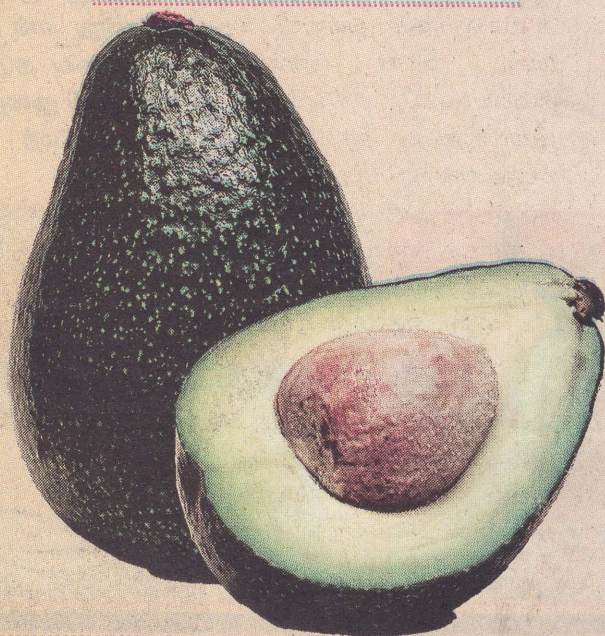
Dr. ஜனுகா கலஹிட்டியாவ,
வறக்காபொல ஆதார வைத்தியசாலை
சரும நோய் தொடர்பான
விசேட வைத்திய நிபுணர்.

ஆனைக்கொய்யா காரணமாக இருதயநோய் ஏற்படாது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 31. பழக்க தோஷம் காரணமாக ஆனைக்கொய்யாவை (Butter fruit) அன்றாடம் உட்கொள்வேன். ஆனைக்கொய்யா அதிகளவில் உட்கொண்டால் கொலஸ்ரோல் அதிகரிக்கும் என சிலர் கூறுகின்றனர். எனது குடும்பத்தில் பலர் இருதய நோயாளராக இருந்துள்ளனர். அன்றாடம் இவ்விதம் ஆனைக்கொய்யாவை உட்கொள்வதால் ஏதேனும் விஞ்ஞான பூர்வமான அனுசூலம் பிரதிகூலங்கள் உள்ளதா என விளக்கமாக கூறுங்கள்.

பதில்: ஆனைக்கொய்யாவை உட்கொள்வதன் காரணமாக அதிலுள்ள எண்ணை கொலஸ்ரோலை குறைப்பதாக கண்டு பிடித்துள்ளனர். இருதய நோய் இதன் காரணமாக ஏற்படுவதில்லை என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் ஆனைக்கொய்யாவில் கலோரி அளவு அதிகமாக இருப்பதன் காரணமாக அதனை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் உடற்பருமன் அதிகரிப்பிற்கு உட்பட முடியும். இதன் காரணமாக இருதய நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் ஏற்படலாம். ஆனாலும் ஆனைக்கொய்யா உடலுக்கு பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. மேற்குறிப்பிட்ட வகையில் அன்றாடம் உட்கொள்வதன் காரணமாக உடற்பருமன் மிக அதிகரிப்புக்கு உட்பட்டு நோயாளராக மாறக்கூடிய நிலை ஏற்படலாம்.

Dr. உபுல் திஸாநாயக்க
பாணந்துறை ஆதார வைத்தியசாலை,
பொது நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.





நகப்பூச்சுக்கள் நகங்களைப் பாதிக்குமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 23. தொழிலுக்கு செல்வதன் காரணமாக நான் அடிக்கடி நகப்பூச்சுகளை பூசுவேன். ஆனால் இன்று வரைக்கும் எனக்கு எந்தவிதமான நோயோ அல்லது நோய்க்குணங்குறிகளோ ஏற்படவில்லை. ஆனாலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் இவை ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் என கேள் விப்பட்டுள்ளேன். இவ்விதம் அடிக்கடி நகப்பூச்சுக்களை பயன்படுத்தல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் ஒன்றா? அப்படியானால் என்ன காரணத்தால் தீமையாகும்? அவ்விதம் இல்லாவிடின் நகத்திற்கு பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தாத பூச்சு வகைகள் உள்ளதா என்பதையும் அறியத்தரவும்.

- எஸ். ஷர்மிளா,
கண்டி.

பதில்: சாதாரண நகப்பூச்சுகள் இரசாயனப் பொருட்களின் சேர்வை கொண்டே தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் அடங்கியுள்ள இரசாயன பொருட்களின் அளவின்

அடிப்படையிலேயே நகத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா இல்லையா என்பதை தீர்மானிக்க முடியும். ஆனாலும் சில நபர்களின் உடலின் இயற்கைத் தன்மைக்கேற்ப பாதகமான விளைவுகள் அல்லது பாதகமற்ற விளைவுகள் ஏற்பட முடியுமா என ஆராய்தல் வேண்டும். சாதாரணமாக இயற்கையான நகப்பூச்சுக்கள் அற்ற இரசாயன நகப்பூச்சுக்களால் சில நேரங்களில் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். ஆனாலும் அவை தொடர்பாக பரிசோதனை செய்யாமல் விளக்கமாக குறிப்பிட முடியாது. எப்படியோ இத்தகைய நகப்பூச்சுக்கள் பாதகமானது பயன்படுத்தக்கூடாதவை என்று குறிப்பிடல் தொடர்பாக சரியான தீர்மானத்திற்கு வர முடியாது. ஆனால் அவற்றில் அடங்கியுள்ள இரசாயன கலவைகளின் சேர்க்கை ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடுபவை என்பதால் அந்தந்த உற்பத்திப் பொருட்களின் இரசாயனங்களை வைத்தே இதற்கான பதில் அமையும்.

Dr. வருண குணதிலக
தேசிய வைத்தியசாலை
நஞ்சியல் பிரிவின் தலைவர்
பொது நோய் தொடர்பான
விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

கர்ப்பப்பை சத்திர சிகிச்சையின் பின் சிறுநீர் வெளியே றுகின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 44. இரு பிள்ளைகளின் தாய். எனது வயிற்றின் கீழ்பகுதியில் அதிகமான வேதனை ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையானது மாதவிடாய் காலங்களில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.





படும். அதுமட்டுமன்றி வயிற்றின் உட்பகுதியில் குறடு ஒன்றால் இறுக்கிப் பிடிப்பது போல வலி ஏற்படுகின்றது. இது தொடர்பாக சிகிச்சை பெறுவதற்காக சென்றேன். அதன் பின்பு இரண்டு சத்திர சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. ஆனாலும் இன்றும் வேதனை குறையவில்லை. சிறுநீர் கழிப்பதற்கும் சிரமமாக உள்ளது. ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டு இருக்கவும் கஷ்டமாக உள்ளது.

இதனைவிட அதிகளவில் இடுப்பு நோகின்றது. அதுமட்டுமன்றி என்னை அறியாமலேயே சிறுநீர் வெளியாகின்றது. இதன் காரணமாக நான் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். சில நாட்களில் இரவு நேரங்களில் என்னை அறியாமலேயே சிறுநீர் வெளியேறி விடுகின்றது. பிரச்சினைக்குரிய இந்நிலையை நான் கட்டுப்படுத்த என்ன செய்யலாம்?

- எம்.எம். நிபாயா, அலவத்துகொட.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் விதத்தில் இந்நோய் நிலைமையானது கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சிறுநீர் வெளியேறல் என்பது இயற்கையாக நிகழ்கின்றது என்பதாகும். இது இரண்டு காரணங்களால் ஏற்படலாம். இதனடிப்படையில் கர்ப்பப்பை கீழிறங்கி காணப்பட்டால் இத்தகைய நிலை உருவாகலாம். மற்றும் சத்திர சிகிச்சை காரணமாக ஏதேனும் குழப்ப நிலை ஏற்படலாம். நீங்கள் குறிப்பிடும் வயிற்று வலியானது எது என்பதனை பரிசோதனை மூலமே சரியாகக் கண்டுபிடிக்க முடியும். இதனால் நீங்கள் பரிசோதனை செய்வதாயின் பிரசவ மற்றும் பெண் நோயியல் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. டிரான் டயஸ்
சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர்
களனி பல்கலைக்கழக வைத்திய பீடம்
ராகம போதனா வைத்தியசாலை
பிரசவ மற்றும் பெண் நோய்
தொடர்பான விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.

இரட்டை குழந்தைகளில் ஒருவர் உயர்தரம் சித்தி பெற்ற போதும் மற்றவர் சித்தியடையவில்லை



கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகளின் வயது 18. சிறு வயது முதல் குருநாகல் உயர் மகளிர் கல்லூரியில் கல்வி கற்பதற்காக சென்றார். ஆனால் அவள் க.பொ.த. சாதாரண தரப் பரீட்சையில் இரண்டு முறையும் சித்தி பெற தவறி விட்டாள். அவள் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்காக மிகவும் கஷ்டப்பட்டு முயற்சி செய்து படித்த போதும் பரீட்சையில் சித்தி பெற முடியாமல் போய் விட்டது என மிகவும் வேதனையுடன் கூறுகின்றாள்.

அவளின் இரட்டைப்பிறவி சகோதரி உயர்தரக் கல்லூரிக்கு செல்லாவிடினும் மிகவும் சிறந்த பெறுபெறுகளைப் பெற்று பரீட்சையில் சித்தி பெற்றாள். அதுமட்டுமன்றி அன்றாடம் தனது கடமைகளை சரியாக செய்து முடிப்பாள். எனது முதலாவது மகளின் விடயமாக நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? என் இரு மகள்மார்களிடம் காணப்படும் வேறுபாட்டிற்கு என்ன காரணம் எனக்கற முடியுமா?

- எம்.ஷாந்தினி, குருநாகல்.

பதில்: உங்கள் மகள்மார் இரட்டையர்களாக இருந்த போதும் மகள் பிறந்தது முதலாவதாக அல்லது இரண்டாவதாகவா என்பதே இங்குள்ள பிரச்சினையாகும். இது உங்கள் கேள்வியில் தெளிவின்றி உள்ளது.



எப்படியிருந்த போதும் இரட்டைப் பிள்ளைகளிடையே ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுவதை சாதாரணமாக காணலாம்.

அதுமட்டுமன்றி பொது நுண்ணறிவு வளர்ச்சியில் வேறுபாடுகள் ஏற்பட முடியும். இரண்டாவது மகன் துரதிஷ்டமாக நினைக்கும் உள்ளீதியாக பாதிக்கப்பட்ட உளரீதியில் ஒரு முடிவுக்கு வர முடியாதவராக இருந்தால் பல பிரச்சினைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. இத்தகைய நிலை காணப்பட்டால் மனோவியல் வைத்திய நிபுணரிடம் மகளைக் காட்டி பரிசோதனை பெறுவது அவசியம். அவ்விதம் இல்லாவிடின் தெளிவாக எதனையும் கூற முடியாது. இதனால் மகளைக் கூட்டிக்கொண்டு மனோவியல் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து மகளுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் உள்ளதா என்பதை தேடிக் கண்டுபிடித்து அதன்பின் சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது.

Dr. கபில் ரணசிங்க,
தேசிய உளநோய் சுகாதாரம்
தொடர்பான விசேடத்துவ
வைத்திய நிபுணர்.



ஐந்து வயதிலும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது மகனுக்கு ஐந்து வயதாகின்றது. இன்னமும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கின்றான். இதனை தடுக்க நான் பல வழிகளையும் கையாண்டுவிட்டேன். ஆனால் எதுவும் பலனளிக்கவில்லை. இதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

- எம்.துளசி, வத்தளை.

பதில்: பிறந்த குழந்தைகள் எழுந்து நடமாட முன்னர் படுக்கையில் சலம் கழிப்பது இயல்பே. எனினும் மூன்று வயது கடந்த பின்னரும் கழிப்பது பிரச்சினைதான். இப்பழக்கத்திற்கு பரம்பரை தொடர்பு இருப்பது

தெரிகிறது. சில ஹோமோன்களின் குறைபாட்டாலும் இது ஏற்படலாம்.

பெற்றோர் இருவரிடையே பிரச்சினையும் குழந்தை மீதான அக்கறை குறைவும் கூட இதற்கு காரணமாகலாம். சில குழந்தைகளின் சிறுநீர்ப்பாதையின் கட்டமைப்பு மற்றும் சிறுநீர்த் தொகுதி தொற்று முதலானவற்றாலும் குழந்தைகள் படுக்கையில் சலம் கழிக்கலாம். சரியான காரணத்தை மருத்துவ ஆலோசனை மூலம் இனங்கண்டு சிகிச்சை பெற முடியும்.

பல குழந்தைகளில் பழக்கதோசமே காரணமாகின்றது. இதை பெற்றோர் கவனமெடுப்பதன் மூலம் குணமாக்க முடியும். இரவில் நீராகாரம் வழங்குவதை இவ்வாறான குழந்தைகளுக்கு தவிர்க்கலாம். பகலில் போதிய தண்ணீர் வழங்கும். அதேவேளை இரவில் மட்டுப்படுத்திக் கொடுக்கலாம். இரவு படுக்கைக்கு போக முன்னர் கழிப்பறைக்குக் கூட்டிச் சென்று சலம் கழிக்கும்படி கூறலாம். இரவில் இடையிலும் ஒரு தடவை எழுப்பி சலம் கழிக்க வைக்கலாம். A/C, FAN முதலானவற்றை தவிர்க்கலாம். அறை வெப்பநிலையை அதிகம் குறைய விடாமல் பார்த்துக்கொள்வதன் மூலம் படுக்கையில் சலம் போவதைக் குறைக்க முடியும். குழந்தைகள் வளர்ந்து வரும் போது அதிக திண்ம உணவுகளை வழங்கி நீராகாரங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

Dr. ச. முருகானந்தன்
(குடும்ப வைத்தியர்)



சந்தனம்

மூலிகையின் பெயர் :
சந்தனம்

தாவர பெயர் :
Santalum Album

தாவரக்குடும்பம் :
Santalaceae

வகைகள் : வெள்ளை சந்தனம், மஞ்சள் சந்தனம், சிவப்பு சந்தனம்

பயன் தரும் பாகங்கள் : சந்தன கட்டை, சந்தன வேர்

வளரியல்பு

- * இலையுதிர் காடுகளில் அதிகம் காணப்படும் சிறு மரம்.
- * காடுகளில் வளரக்கூடிய மரம், துவர்ப்பு மணமும் உடையது.
- * இலைகளின் மேற்பகுதி கரும்பச்சை நிறமாகவும் அடிப்பகுதி வெளிறியும் காணப்படும்.
- * மலர்கள் கூட்டு மஞ்சரியாக காணப்படும்.
- * உலர்ந்த நடுக்கட்டை நறுமணமும் மருத்துவப் பயனுமுடையது.
- * விலை மிகவும் அதிகம். நன்கு வளர்வதற்கு ஒரு மரம் துணையாக இருக்க வேண்டும்.
- * விதை மூலம் இனப்பெருக்கமடையக் கூடியது.
- * 20 ஆண்டுகளுக்குப் பின் பலன் கிடைக்கும்.



மருத்துவப்பயன்கள் :

* சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், உடல் பலம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.

* வியர்வையை மிகுவிக்கும், வெண்குஷ்டம், மேக நீர், சொறி, சிரங்கைக் குணப்படுத்தும்.

* சிறுநீர்தாரை, எரிச்சல், சூட்டைத் தணிக்கவும், விந்து நீர்த்துப் போதலைப் பலப்படுத்தும்.

* உடல் வெப்பத்தைக் குறைத்து குளிர்ச்சி தரும்.

* தோல் நோய்களை குணப்படுத்தவும், நறுமணத்திற்காகவும் இதன் எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

* கிருமி நாசினியாகவும் முகப்பூச்சு, நறுமணத்தைலம், சோப்புக்கள், ஊதுவத்திகள் என மருத்துவம் சாராத பகுதிகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

* சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் உரைத்துத் தடவினால் முகப்பரு, சொறி, வெண்குஷ்டம், வெப்பக்கட்டிகள் குணமடையும்.

* சந்தனத்தை பசும் பாலில் உரைத்து சிறிதளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வரசிறுநீர்ப் பாதையில் ஏற்படும் ரணம், அழற்சி குணமாகும்.

* 20 கிராம் சந்தனத்தூளை 300 மி.லீ. நீரில் கலந்து, அதனை 150 மி.லீ. வரை காய்ச்சி 3 நேரமும் 50 மி.லீ அளவு அருந்தி வர காய்ச்சல், மார்புத் துடிப்பு, மந்தம், இதயப் படபடப்பு குறையும்.

* நெல்லிக்காய்ச்சாறு 50 மி.லீ. உடன் அரைத்த சந்தனம் 5 - 10 கிராம் கலந்து 48 நாட்கள் காலை, மாலை குடிக்க நீரிழிவு குணமாகும். சதை நரம்புகளைச் சுருங்கச் செய்து இரத்தக் கசிவு, சீழ் வடிவதை தடுக்கும்.

* வீக்கம் குறைய சிவப்பு சந்தனத்தூளை எழுமிச்சைசாற்றுடன் கலந்து பூசினால் குணமாகும்.

* இளநியில் சந்தனத்தூள் சிறிதளவும், வெந்தயம் சிறிதளவும் சேர்த்து இரவில் ஊரவைத்து ஒருவாரம் காலையில் அருந்திவர வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

* சருமம் எண்ணெய் தன்மையாக உள்ளவர்கள் வெண்சந்தனத்தூளை பன்னீரில் கலந்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து கழுவினால் நாளடைவில் குணமாகும்.

எம். பிரியா

“என்ன சாமி நீங்க... என்னைப்போய் உங்க கட்சிக்கு கூப்பிடுறீங்க?”
“தினமும் நீ போற தெருவு உனக்கு நாலுபேர் பழக்கமாக இருப்பாங்களே... உன்னால இரண்டு ஓட்டாவது நம்ம கட்சிக்கு கிடைக்கட்டுமே!”



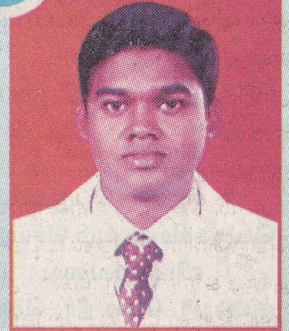
முதுமை என்பது ஒரு

குழந்தைப் பருவம்

என் பெற்றோர் என்னைச் சந்திக்க வந்து விட்டு ஒரு திங்கட்கிழமை அன்று ஊருக்கு திரும்பிச் செல்ல ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களை விடைகொடுத்து அனுப்புவதற்காக நாங்கள் விமான நிலையத்திற்குச் செல்ல ஆயத்தமானோம். உண்மையில் அவர்கள் ஊருக்கு விமானத்தில் திரும்பிச் செல்ல இருக்கிறார்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. என் பெற்றோர் அதுவரையில் விமானப்பயணம் செய்த தில்லை. எனவே இம்முறை விமானப்பயணத்தின் சுக அனுபவத்தில் அவர்கள் திழைக்கட்டும் என்று முடிவெடுத்து அவர்களுக்கான இருக்கையை உறுதிப்படுத்தி விட்டுத்தான் என் தந்தையாரிடம் விமானப் பயணச்சீட்டை நீட்டினேன்.

என் தந்தையின் முகத்தில் பளிச்சிட்ட வியப்பையும் ஆனந்தத்தையும் கண்டு

மகிழ்ந்த நான் விமானம் பறக்கும் உயரமென்ன. அதை விடப் பன்மடங்கு உயரப் பறந்தேன். பள்ளிச் சிறுவன் ஒருவனைப் போல் அவர் தான் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருள்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்ததும்



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

தனது பொருட்களை ஏற்றிக் கொண்டு உருட்டிச் செல்லும் ரொலியை நகர்த்திப் பார்த்ததும் நாங்கள் விமான நிலையத்தை அடைந்த பின்னர் பயணிகளின் பரிசோதனைக் காக காத்திருந்ததும் தனக்கு யன்னலோர இருக்கை

(window seat) கேட்டுப்பெற்றதும் அவருடைய ஓவ்வோர் அசைவும் என்னைக் குதூகலிக்கச் செய்தது.

இறுதியாக எங்களுக்கு விடை கொடுத்து விட்டு விமானத்தில் ஏறும் நேரத்தை அடைந்தபோது என்னை நோக்கி வந்த அவருடைய முகத்தைப் பார்த்தேன். அவர்கள் கலங்கின. Thanks my dear son என்று அவர் கூறிய போது அவருடைய உதடுகள் துடித்தன. அவருடைய நன்றிக்கு ஆயிரம் பொருள்கள் கூறலாம். நான் செய்ததோ ஒரே யொரு உதவிதான். அதன் பயனை உணர்ந்த அந்தத் தந்தையின் உள்ளமோ அதற்காக ஆயிரமாயிரம் நன்றிகளை அள்ளித் தந்து கொண்டிருந்தது.

அவர் எனக்கு நன்றி கூறிய போது எனது அந்தச் சாதாரண உதவிக்காக தந்தையிடமிருந்து இத்தனை உணர்வுகளின் வெளிப்பாடா என்று வியந்து நின்றேன். எனக்கு ஏன்பா இவ்வளவு நன்றிப்பெருக்கு? எனக் கூறி எனது தாழ்மையை வெளிப்படுத்தினேன். அடுத்த வினாடியில் எனது கடந்த கால வாழ்க்கையின் எல்லா விதமான நிகழ்வுகளும் என் இதயத்தில் படங்களாக விரிந்தன.

நாம் குழந்தைகளாக இருந்த போது பெற்றோர் நம்முடைய எத்தனை கனவுகளை நனவுகளாக்கினார்கள். அவர்களின் பொருளாதார நிலை பற்றி அறியாமல் நாங்கள் கிரிக்கட் மட்டை வாங்கக்கேட்டோம். வாங்கித் தந்தார்கள். விதவிதமான ஆடைகள், விளையாட்டுச் சாதனங்கள் எல்லாம் வாங்கித் தந்தார்கள். புதுப்புது இடங்களைக் கண்டு களிக்கச் செய்தார்கள். அவர்களின் பொருளாதார வசதியை பற்றி எங்களுக்கேது கவலை எங்களுக்கு எங்கள் ஆசைகள் நிறைவேற

வேண்டும். அவ்வளவு தான்.

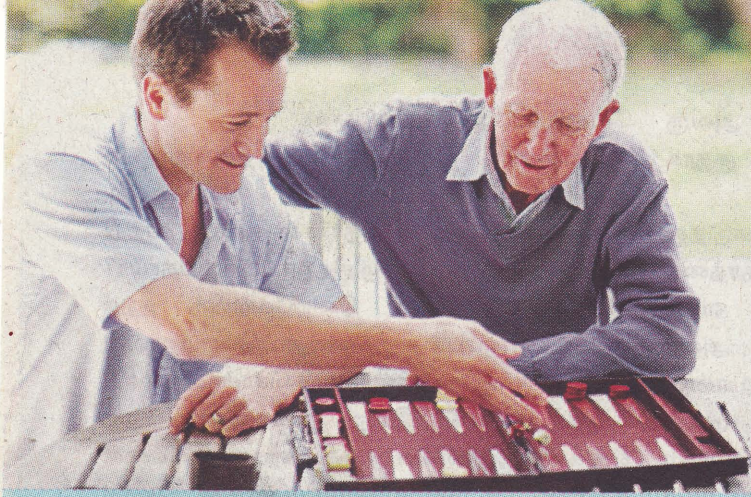
அவற்றை நிறைவேற்றித் தருவதற்காக அவர்கள் என்னவெல்லாம் தியாகங்கள், அர்ப்பணிப்புகள் செய்தார்கள் என்பது பற்றியெல்லாம் நாங்கள் சிந்தித்துப் பார்த்தோமா? அல்லது அவர்கள் நிறைவேற்றித் தந்த எங்கள் விருப்பங்களுக்காக எப்பொழுதாவது அவர்களுக்கு நாங்கள் நன்றி சொன்னோமா?

இது போன்றே இன்று நாங்கள் எம் குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்காக அவர்களை தரமான பாடசாலைகளில் சேர்த்து படிக்க வைக்கிறோம். அதற்கான செலவுகளைக் கணக்குப்பார்ப்பதில்லை. அவர்களுக்கு எல்லா வசதிகளையும் செய்து கொடுத்து நம்மைப் பற்றி பெரிதாக எண்ணிக்கொள்ளும் அதேவேளை நம்மை உயர் நிலையில் ஆக்க நம்முடைய பெற்றோர்கள் என்னவெல்லாம் தியாகங்கள் செய்திருப்பார்கள் என்பதை நினைத்துப் பார்க்கத் தவறி விடுகின்றோம்.

என் சிறு வயதில் என் பெற்றோர் என்னிடம் கேட்ட பல கேள்விகளுக்கு பொறுமையில்லாமல் பதில் சொல்லியிருக்கிறேன். அப்போதெல்லாம் அவர்கள் என்னைப் பற்றி என்ன நினைத்திருப்பார்கள் என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் இப்போது என் மகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நான் மிகவும் அடக்கமாகவும் அமைதியாகவும் பதில் கூறுகின்றேன்.

“இப்போது தான் நமக்கு உணர்வு வருகின்





நாட்கள் காத்திருக்க வைத்து விட்டேனே என்ற குற்ற உணர்வால் கூனிக் குறுகி நின்றேன். எனக்கு நன்றாகத் தெரியும் அவர்கள் என்னை உயர்த்தி வைத்துப் பார்ப்பதற்காக என்னவெல்லாம் தியாகங்கள் செய்திருப்பார்கள் என்று. எஞ்சியிருக்கும் நாட்களில் அவர்களின் எல்லாத் தேவைகளையும் நிறைவேற்றிக் கொடுப்பேன் என்று இவ்வேளை நான் எடுக்கும் உறுதிப்பாடு நிலைத்திருக்க

றது முதுமை என்பது மற்றொரு குழந்தைப் பருவமாகும் என்று”

எனவே நாம் நம் குழந்தைகளை பாசத்துடன் பராமரிக்கும் விதத்திலேயே நம் பெற்றோரையும், முதியோரையும் நோக்க வேண்டும்.

நம் குழந்தைகள் வந்து நம்மிடம் கேள்விகள் கேட்கும் போது செய்தித்தாளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். அப்போது அவர்களின் முகத்தை நோக்கி கனிவாக பதில் கூறாமல் ஒரே வார்த்தையில பதில் கூறி அவர்களை விரட்டி விடக் கூடாது.

'Thanks' என்ற சொல்லைக் கூறி என்னை இவ்வளவு தூரம் சிந்திக்க செய்து விட்ட என் தந்தைக்கு இன்பத்தை தரும் இந்தப் பயணக் கனவை நனவாக்கிக் கொடுக்க இவ்வளவு

வேண்டும். அவர்களின் மரணத்தின் பின்னரும். அவர்கள் முதுமையை அடைந்து விட்டதால் அவர்களின் இதய வேட்கைகளை தியாகம் செய்துவிட வேண்டும். அவர்களின் பேரப் பிள்ளைகளின் பராமரிப்பில் தங்கள் எஞ்சிய காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும் என்பது கருத்தன்று. அவர்களுக்கும் ஆசைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். எனவே உங்கள் பெற்றோரின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுங்கள். அவர்கள் விலை மதிப்பற்ற சொத்தாவர்.

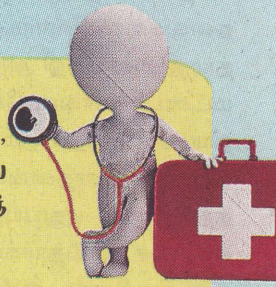
(Human relations பற்றிய கருத்தாய்வு நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பேராசிரியர் ஒருவர் நிகழ்த்திய சொற்பொழிவிலிருந்து...)



❖ கை,கால் வீக்கம்: ஆ வ ர ம பட்டை, சுக்கு, ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து 400 மீ. தண்ணீரில் காய்ச்சி ஆற வைத்து தினமும் 3

வேளை பருகி வந்தால் கை, கால் வீக்கம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும். வெந்தயம், சீரகம், வெங்காயம், வில்வப்பழத்து உள்தோல் ஆகியவற்றை எடுத்து ஒன்றாக சேர்த்து இளம் வறுப்பாக வறுத்து அரை வீட்டர் தண்ணீரில் போட்டு 1/4 வீட்டராகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை என அருந்தி வந்தால் கை, கால் வீக்கம், உடல் எரிச்சல் ஆகிய நோய்கள் குறையும்.

❖ குப்பைமேனி: குப்பை மேனி இலையையும், உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்குகளுக்குத் தேய்த்து வர குணமாகும்.



❖ தலைப்பாரம் நீக்கும் கிராம்பு: கிராம்பை நீர்விட்டு மை போல் அரைத்து நெற்றியிலும் முக்கின் மீதும் தடவினால் தலைபாரம், நீரேற்றம் குணமாகும்.

❖ காயத்துக்கு காட்டாமணக்கு: காயம் ஏற்பட்டு, இரத்தம் வெளிப்பட்ட இடத்தில் காட்டாமணக்கு பசுவைப் பூச குருதி நிற்கும். காயமும் ஆறும்.

பழங்களை கழுவி உண்பது சிறந்ததா?

பழங்களை உண்பதற்கு முன் தண்ணீரில் நன்கு சுத்தம் செய்யுங்கள்.

ஏனெனில் பழங்களைப் பழுக்க வைக்க கல்சியம் கார்பைட்டு கொப்பர் சல்பேட் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிலசமயம் திராட்சைப் பழங்களின் மீது வெள்ளைப் புள்ளிகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள் இது காய்ந்து போன பூச்சி மருந்தின் எச்சங்கள் ஆகும்.

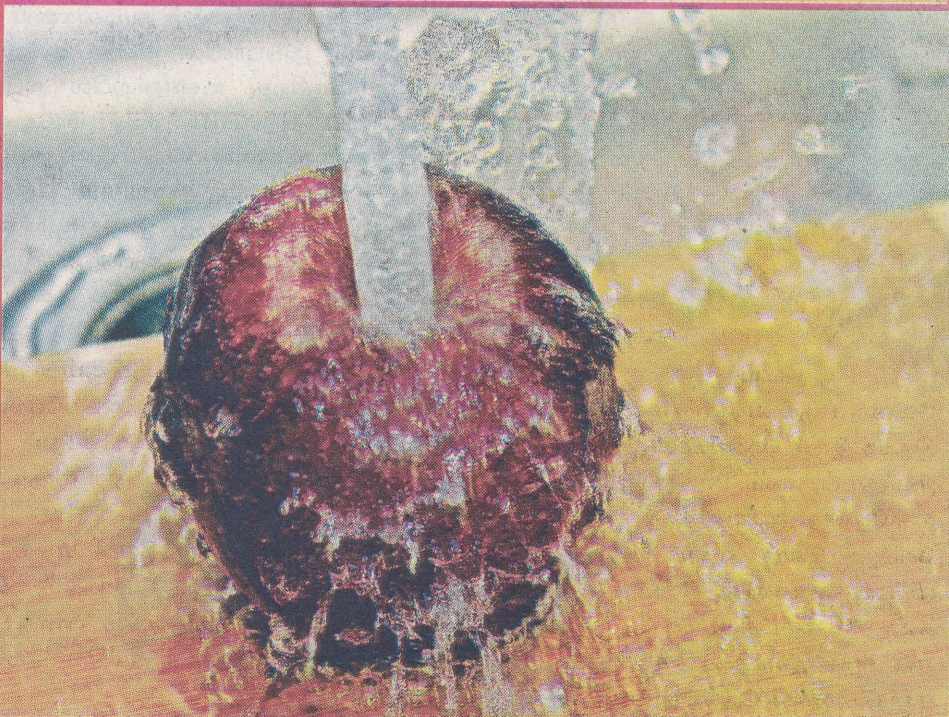
அவற்றை அப்படியே சாப்பிட்டால் உடலில் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

எனவே வெதுவெதுப்பான நீர் ஊற்றி கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டு கலக்குங்கள். அதில் கொய்யா, மாம்பழம், உதிர்த்துப் போட்ட திராட்சைப் பழங்களைச் சில நிமிடங்களுக்கு ஊறவிட்டு எடுத்து தண்ணீரில் நன்கு கழுவி பின் துணியால் துடைத்து விட்டுச் சாப்பிடுங்கள்.

தோல் நீக்கிச் சாப்பிட வேண்டிய பழங்களைத் தண்ணீரில் கழுவி துணியால் துடைத்துவிட்டுப் பின் தோலை உரித்துச் சாப்பிடுங்கள்.

ஆப்பிளின் மெழுகுப் பூச்சு போக வெந்நீரில் சில வினாடிகள் ஆப்பிளைப் போட்டு வைத்து பின் கடினமான துணியால் அழுத்தித் துடைத்துவிட்டு மெழுகு போன பின்பு தோலுடன் சாப்பிடுங்கள்.

- தனுஷிகா





**எம்.என். ஸூர்யாநாத்
ஹக்கீம்**

**Mswc Medical and
Psychiatry Diploma
in Counselling (NISD)
Diploma in Counselling
and Guidance (India)**

பொய் சொல்வது
ஒரு சாதாரண விடயம்
தானே என எண்ணிக்
கொள்ளக் கூடாது. அது
மட்டுமின்றி குழந்தை
தானே என்ற உதாசீனப்
பேச்சுக்கும் இடம்
கொடுக்கக் கூடாது.
ஏனெனில் பொய் சொல்
வது ஓர் எதிர் சமூக
நடத்தை (Antisocial
behavior) ஆகும். அதை
வீட்டுச் சூழலிலேயே
தவிர்க்காவிட்டால்
பள்ளி, சமூகம் என

விரிந்து குழந்தை எது சொன்னாலும் அதை
நம்பத் தயாராக

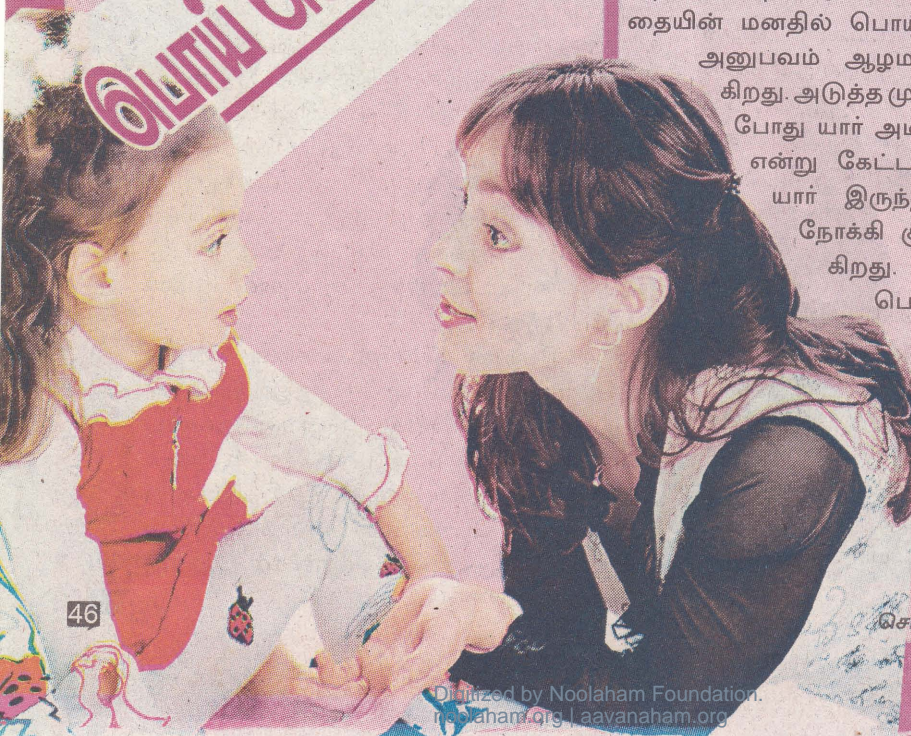
யாரும் இருக்கமாட்டார்கள்.

நாம் தான் குழந்தைகளுக்கு பொய்
சொல்ல கற்பிக்கின்றோம் உதாரணமாக
குழந்தை அழுது கொண்டிருந்தால்
குழந்தையிடம் ஏன் அழுகிறாய்
என்று கேட்பதனை
விடுத்து யார் உன்னை
அடித்தது அப்
பாவா அல்லது
அம்மாவா
என்று



பொய் சொல்வதை நிறுத்துவது எப்படி?

கேட்டு அப்பாவை இரண்டு
தட்டு தட்ட அப்பாவும் பதிலுக்கு
கைகளால் முகத்தை மூடிக்கொண்டு
அழ குழந்தை அழுகையை நிறுத்தி
விட்டு அப்பாவின் நிலை கண்டு சிரிக்க
ஆரம்பிக்கிறது. உண்மையில் அப்பா குழந்
தையை தொட்டுக் கூட மாட்டார். குழந்
தையின் மனதில் பொய்யின் மகிழ்ச்சியான
அனுபவம் ஆழமாகப் பதிந்து விடு
கிறது. அடுத்த முறை குழந்தை அழும்
போது யார் அடித்தது குழந்தையை
என்று கேட்டால் தனக்கு முன்பு
யார் இருந்தாலும் அவர்களை
நோக்கி குழந்தை கை நீட்டு
கிறது. குழந்தையை
பொறுத்த வரையில்
பொய் சொல்வது
ஒரு மகிழ்ச்சியான
செயலாக மாறி
விடுகிறது.
குழந்தைக்கு
கதை சொல்லும்
போது கூட
பொய் கதைகளை



சொல்லி மகிழ்விக்கின்றோம்.

“ஒரு பொய் சொல்றதால ஒண்ணும் கெட்டுப் போறது கிடையாது. “பொய் சொல்றதால நல்லது நடக்கும்னா பொய் சொல்லலாம்னு திருவள்ளுவரே சொல்லி இருக்கிறார் “ஆயிரம் பொய் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணத்தை பண்ணி வைக்கலாம்” இவை யாவும் குழந்தைகளை நாமே பொய் சொல்வதன் பால் தூண்டுகின்ற வகையில் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கும் விடயங்களாகும்.

பொய்யின் வகைகள்

- Development lies (வளர்ச்சி நிலைப் பொய்கள்)
- Imitative lies (பாவனைப் பொய்கள்)
- Lies of exaggeration (மிகைப்படுத்தும் பொய்கள்)
- Defensive lies (பாதுகாப்புப் பொய்கள்)
- Antagonistic lies (பகைமைப் பொய்கள்)
- Pathological lies (நோய் நிலைப் பொய்கள்)

வளர்ச்சி நிலைப் பொய்கள்

ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் கூறும் பொய்கள் வளர்ச்சி நிலைப் பொய்கள் என அழைக்கப்படும். குழந்தைகளிடம் பல்வேறு விடயங்கள் குறித்த கருத்துரு முழுமையாக வளர்ச்சி அடைந்து இருக்காது. இதுவே வளர்ச்சி நிலைப் பொய்களுக்கு அடிப்படையாகும். அவர்களைப் பொறுத்த வரை குறிப்பிட்ட விடயம் பொய்யாக கருதப்பட மாட்டாது. உதாரணமாக அம்மா பத்து பூனைகள் என்றதும் குழந்தை கையில் மூன்று விரல்களைக் காட்டும். குழந்தையின் இந்த பொய்களுக்கான அடிப்படை எண்கள், எண்ணிக்கை போன்றவற்றின் கருத்துரு (Concept) குழந்தையிடம் இன்னும் வளர்ச்சி அடையவில்லை.

Intervention (தலையீடு)

கருத்துருவை ஏற்படுத்த பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். 3 விரல்களைக் காண்பித்து 3 பூனைகள் என கூற வேண்டும். பூனைகளை 1 2 3 என எண்ணிக் காண்பிக்க வேண்டும். குழந்தையும் அதே போன்று எண்ணும்படி பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் கூறும் பொய்களை பாராட்ட



கூடாது.

உதாரணமாக, “இந்த வயசுல என்னமா பொய் சொல்றான் பாரு?” (verygood)

கவன ஈர்ப்பு நடத்தையை புரிந்துகொள்ளுதல்.

குழந்தைகள் பெற்றோரின் கவனம் தங்கள் மேல் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக பொய் சொல்லுவார்கள்.

“அம்மா தலை வலிக்கிறது” இது போன்ற பொய்களை பெற்றோர் ஊக்குவிக்கக் கூடாது. “தலைவலித்தால் தைலம் தடவிக் கொள்” என்று கூறலாம். அல்லது பொய் என்று தெரிந்தால் Ignore செய்து விடலாம். “அதெல்லாம் சரியாகிடும்”

பாவனைப் பொய்கள்

நாம் கூறும் பொய்களை அப்படியே திருப்பிக் கூற குழந்தைகள் எளிதாக கற்றுக் கொள்கிறார்கள். நம்மை மாதிரியாகக் (Model) கொண்டு நம்மைப் போன்றே பொய்களைப் பேசுகிறார்கள்.

உதாரணம் மனைவியை அடித்து விடுகிறீர்கள் குழந்தையும் அதைப் பார்த்து விட்டான். மனைவி அழுது கொண்டிருக்கிறார். உங்கள் அம்மா வந்து அதை பார்த்து விட்டு “ஏண்டா அவளை அடிச்சியா?” என்று கேட்க, “சும்மா கையை நீட்டினேன். அவ்வளவுதான்” என்கிறீர்கள். பக்கத்து வீட்டுக்காரர் விசாரிக்க வருகிறார். “அடிக்கல சார். ரெண்டு திட்டி திட்டினேன். உட்கார்ந்து அழுறான்” எனச் சமாளிக்கிறீர்கள்.

இந்த நிகழ்ச்சி மீண்டும் உங்கள் வீட்டில் இப்பொழுது அரங்கேறுகிறுகிறது. அடித்தது பையன். அடி வாங்கி அழுவது தங்கை. “ஏண்டா தங்கச்சிய அடிச்சா?” “நான் அடிக் கலப்பா. அவ சும்மா அழுறான்”. இதுபோன்ற பாவனைப் பொய்களை நம்மிடமிருந்து நிறைய கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதை



சரிப்படுத்த

என்ன செய்யலாம்?

வீட்டிலுள்ள பெற்றோர்கள் குழந்தைக்கு ஒரு நல்ல மாதிரியாக (Model) நடந்து கொள்ளுங்கள். நல்ல நண்பர்களுடன் பழக அனுமதியுங்கள், பாவனைப் பொய்களை, பொய் பேசாத பெரியவர்களின் மாதிரி (Adult Model) நண்பர்களின் மாதிரியை (Peer model) பின்பற்றப் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் தவிர்ந்து விட முடியும்.

நிலைமை படுத்தும் பொய்கள்

எதைப் பற்றி கூறினாலும் அதன் உண்மை நிலையை மிகவும் விரிவாக மிகைப் படுத்திக் கூறுவது இந்த வகையாகும். இவ்வகைப் பொய்களில் அடிப்படை உண்மை புதைந்திருக்கும். ஓர் உண்மையை கண், மூக்கு, கால் வைத்து உண்மைக்கு புறம்பானதாக மாற்றி கூறுவதே இதுவாகும்.

உண்மைக்கு புறம்பான கதைகளை குழந்தைகளுக்கு கூறாமல் இருப்பதன் மூலம் இது போன்ற பொய்களை தவிர்க்கலாம்.

பாதுகாப்பு பொய்கள்

பெற்றோர் ஆசிரியரின் தண்டனைக்கு பயந்து குழந்தைகள் இவ்வகையான பொய்களைக் கூறுகிறார்கள். இவ்வகையான பொய்களுக்கு பெற்றோர், ஆசிரியர்களே காரணமாக அமைந்து விடுகின்றனர். எனவே பெற்றோர்கள் அன்புடையவர்களாக நடந்து கொள்கின்ற போது அச்சுறுத்தல் இல்லாது குழந்தைகளைக் கையாளுகின்ற போது இத்தகைய பொய்கள் தவிர்க்கப்படும்.

பகைமைப் பொய்கள்

தங்களுக்கு பிடிக்காதவர்களை பொய் சொல்லி பிரச்சினையில் ஆழ்த்தி இன்புறுவது குழந்தைகளின் பகைமையின் வெளிப்பாடாகும். பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு இடையில்

சுமுகமான உறவு பேணப்படா விடின், கடுமையான கண்டிப்பு, கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சிகள் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமை, நிராகரிப்பு போன்றவை இப்பொய்களுக்கு காரணங்களாக இருக்கலாம். உதாரணமாக கண்டிப்புடன் நடந்து கொள்ளும் பெற்றோரை பழிவாங்குவதற்காக பரிசேசியில் தோல்வி அடைதல். இங்கு குழந்தைகளோடு அன்பாக நடந்து கொள்ளுதல், அவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலமாக இத்தகைய பொய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

நோய் நிலைமை பொய்கள்

மன நோயின் அறிகுறியாக இத்தகைய பொய்கள் வெளிப்படலாம் Hallucinations, Delusion இதற்கு காரணமாக அமையலாம். உதாரணமாக "அம்மா எனக்கு சாப்பாட்டுல விசம் வைச்சுட்டா" மன நல மருத்துவரின் உதவியை நாடுவதன் மூலம் இத்தகைய நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.



"ஏன் இந்த மரகம் மட்டும் போன் பிள் அதிகமா வந்திருக்கு?"

உங்க அம்மா வெளியூர் போயிட்டா நான் சும்மா இருக்க முடியுமா? தினமும் வெளியூருக்கு கோல் போட்டு சண்டை போட வேண்டியதா போச்சு..."



செப்டெம்பர் 2014 - ககவாள்



கருஞ்சிவப்புத் திராட்சை பழங்கள் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்தது. இதனை நாம் உண்பதால் பல நோய்களின் தாக்கத்திலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கலாம் என்கிறது பில்லெரிகாவில் உள்ள வெல்ஸ் டெக்னோலஜி மையம். இம்மையம் மேற்கொண்ட பல்வேறு ஆய்வுகளின்படி பல அரிய கண்டுபிடிப்புக்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

அவற்றில் ஒன்றுதான் சிறுநீர் பிரியும் பாதையில் தொற்று நோய்க்கிருமிகள் தாக்காமல் இருக்க கருஞ்சிவப்புத் திராட்சை பழங்களை உண்டு வந்தால் அவை நன்றாக பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இதை சாறாக அருந்துவது நல்லது. தொற்று நோய்களை எதிர்க்கும் கூட்டுப்பொருட்கள் ஊதா நிற திராட்சையில் இருப்பதாக வெல்ஸ் தொழில்நுட்ப மையம் கண்டுபிடித்து உறுதிப்படுத்தியுள்ளது. இதற்கு அடுத்து செந்நிற வைனிலும் இந்த நோயெதிர்ப்பு சக்தி இருப்பதாக இந்த மையம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளது.

ஐப்பானின் ஹொக்ஹைடோ பல்கலைக்கழகம் பிரஸ்டேட் சுரப்பியில் புற்றுநோய் செல்கள் வளராமல் தடுக்கும் விட்டமின் எது என்ற ஆய்வில் தீவிரமாக இறங்கியது. இதற்காக 15 வகையான பரிசோதனைச்சாலைகளில் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டது. லைக்கோபென்னும் பீட்டாகரோட்டினும் இந்தப் பரிசோதனையில் இடம்பெற்றன. இறுதியில் ஹொக்ஹைடோ பல்கலைக்கழகம் மூன்று விதமான பிரஸ்டேட் சுரப்பியில் புற்றுநோய் செல்கள் வளரவிடாமல் தடுத்து அழிப்பது நியோக்சு ஆந்தின் என்ற கூட்டுப்பொருளே என்று கண்டுபிடித்தது.

இந்த கூட்டுப்பொருள் பசளிக்கீரையில் தாராளமாக இருக்கிறது. எனவே பசளிக்கீரைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உண்ணுங்கள். அதுமட்டுமல்ல பிரஸ்டேட் சுரப்பியை பாதுகாக்கும் ஸ்பினாஷ் என்ற பசளிக்கீரையை எல்லா வயது ஆண்களும் அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். தக்காளி பிரஸ்டேட் சுரப்பியை பாதுகாக்கும் என்று ஹொக்ஹைடோ பல்கலைக்கழகம் தெரிவிக்கின்றது.

- ஜெயா.

நியோக்சு ஆந்தின்

அவசரகாலக் கருத்தடை

காலங்கடந்தாலும் ஞானம்

“

இலங்கை ஆண்களில்
பத்தில் ஒருவர் தமது வாழ்வில்
ஒரு தடவையாவது
பெண்களை வல்லுறவுக்கு
ஆளாக்கி இருக்கிறார்கள்

”

இதுதான் இன்றைய மிகவும் சுவார்ஸமான செய்தி எனலாம்.

எமது ஆண்களின் வக்கிரத் தன்மையையும் பெண்களின் உணர்வை மதிக்காத மேலாதிக்க உணர்வையும் காட்டுகிறது என்று சொல்லி விட்டு மறக்கக்கூடிய விடயம் அல்ல. இதன் பின்னாலுள்ள ஆபத்துக்கள் எண்ணிலடங்காதவை. சமூகத்தால் ஏனாப்படுத்தல், ஒதுக்கி வைக்கப்படுதல், பாலியல் தொற்று நோய், மன விரக்தி எனப் பல. வேண்டாத கர்ப்பம் மிக முக்கிய விடயமாகும்.

வேண்டாத கர்ப்பம் தங்குவதைத் தடுப்பதற்கு

Dr. எம். கே. முருகானந்தன்
MBBS(Cey.), DFM (Col.), FCGP (Col.)
கும்பமருத்துவர்



பதற்கு அவசரகால
கருத்தடை (Emergency
Contraception) முறை

கைகொடுக்கலாம். ஆனால் இது வல்லுறவின் பின்னரான கருத்தடையை மட்டும் இலக்காகக் கொண்டது அல்ல.

அவசர கருத்தடை என்றால் என்ன?

இதை உடலுறவுக்கு பின்னாலான கருத்தடை (Post coital Contraception) எனவும் கூறுவர். Morning after pill எனவும் சொல்லப்படுவதுண்டு.

உடலுறவு கொண்ட ஓரிரு நாட்களுக்குள் கருத் தங்காமல் இருப்பதற்காகச் செய்யப்படும் கருத்தடை முறை இதுவாகும். கரு தங்குவதைத் தடுப்பதற்கான எத்தகைய கருத்தடை முறையையும் உபயோகித்து வராதபெண் ஒருத்தி எதிர்பாராத விதமாக உடலுறவு

செப்டெம்பர் 2014 - 5வாடி

றவு கொள்ள நேர்ந்தால் கரு தங்காமல் தடுப் பதற்கானது.

இது கருக்கலைப்பு அல்ல என்பது குறிப்பி டத்தக்கது.

பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவு, கருத்தடை முறை தவறிவிட்டமை (மாத்திரை போடாமை, ஆணுறை அணியாமை போன்றவை), அல் லது ஒழுங்கான முறையில் உபயோகிக்காமை, விரும்பாத உறவு அதாவது வல்லுறவு போன் றவை முக்கிய காரணங்களாகும்.

எத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் இது உதவும்?

எதிர்பாராத உடல் உறவு கொண்டால் என ஏற்கனவே சொன்னோம். அத்தகைய தரு ணங்கள் எவை?

- வேறு எந்தவிதமான கருத்தடை முறைக ளையும் பயன்படுத்தாத தருணங்களில் வழமையான உடலுறவின் போது

ஆணுறை (Condom) உடைந்திருந்தால், வழக்கியிருந்தால் அல்லது சரியான முறையில் அணியாதிருந்தால்.

- வழமையாக உட்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகளை மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் தொடர்ச்சியாக உட்கொள்ளாதிருந்தால்.
- பின்வாங்கல் முறையின் (Withdrawal method) போது ஆணுறுப்பை சரியான தருணத்தில் வெளியே எடுக்கத் தவறி, அதனால் விந்து யோனியினுள் அல்லது பெண் உறுப்பின் வாயிலில் சிறிதேனும் சிந்தியிருக்கக் கூடிய நிலையில்.
- பாதுகாப்பான நாட்களில் மட்டும் உறவு வைக்கும் முறையில் (Abstinence Method) தினங்களைக் கணிப்பதில் தவறுகள் ஏதா வது ஏற்பட்டிருந்தால்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் வேறு எந்தக் கருத் தடை முறையாயினும் (Diaphragm or Cervical cap, Spermicide tablet etc) அது தவ றியிருக்கும் என எண்ணினால்.
- லூப் எனப்படும் கருத்தடை வளையம் (Intrauterine Contraceptive Device (IUD) வைத்திருந்த போது அது வழுகியிருந்தால்.
- ஒருவர் உடலுறவு வைப் பதற்கு நிர்பந்திக்கப்பட்டிருந்தால். வன் முறைகள்



நிறைந்த எமது நாட்டில் ஆயுதந் தரித் தோரால் மட்டுமன்றி, பாடசாலையில் பிள்ளையைச் சேர்ப்பதற்கும், பல்கலைக் கழகங்களில் ஆய்வுக் கட்டுரையை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும், அலுவலகங்களில் தவறான முறைகளிலும் நடைபெறுவதாக ஊடகங்கள் அடிக்கடி சொல்கின்றன. அவசர கருத்தடை மாத்திரை பற்றிய அறிவு இல்லாததாலும், கருக்கலைப்பு சட்ட விரோதமாக இருப்பதாலும் பல பெண்கள் சோகக் கண்ணீர் வடிப்பது மட்டுமன்றி சட்ட விரோத கருக்கலைப்புகளால் பல உயிர்கள் பலி கொள்ளப்படுவதும் இரகசியம் அல்ல.

அவசர காலக் கருத்தடை முறைகள்

இதில் இரண்டு வகைகள் உண்டு.

01. அவசர கருத்தடை மாத்திரைகள்
02. கருப்பையினுள் வைக்கும் லூப் என சொல்லப்படுவது. உண்மையில் இது கருப்பையினுள் வைக்கும் ஒரு வளையம் ஆகும்.

அவசர கருத்தடை மாத்திரைகள்

மிகவும் பிரபலமானதும் சுலபமானதும் இதுதான். இதில் பெண்களின் உடலில் இயற்கையாகச் சுரக்கும் ஹோர்மோன் ஆன levonorgestrel இருக்கிறது. இது பல பெயர்களில் கிடைக்கிறது. இலங்கையில் பிரபலமானது POSTINOR2 என்ற பெயரில் மருந்துக் கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். மருந்து வரின் பிரிஸ்கிரிப்சன் இன்றியே வாங்கக் கூடியதாகும். ஒரு பைக்கற்றில் இரண்டு மாத்திரைகள் இருக்கும். இரண்டும் ஒரு தடவைக்கு தேவையானதாகும்.

மூன்று வழிகளில் இது செயற்படுகிறது என்கிறார்கள். சூலகத்திலிருந்து முட்டை வெளியேறுவதைத் தடுக்கலாம். அல்லது ஆணின் விந்திலுள்ள உயிரணுக்களும், பெண்ணின் முட்டையும் இணைந்து கருக்கட்டுவதைத் தடுக்கக் கூடும். அல்லது கருவானது கருப்பையில் தங்குவதைத் தடுக்கலாம்.

எவ்வாறு உபயோகிப்பது

எதிர்பாராத பாலுறவு கொண்ட பின் எவ்வளவு விரைவாக எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் எடுக்க வேண்டும். ஆயினும் 72 மணி நேரத்தின் பின்னர் எடுத்தால் அது நிச்சயமாகச் செயற்படும் என்று சொல்ல முடியாது.

ஒரு பைக்கற்றில் இரண்டு மாத்திரைகள் இருக்கும் என்றோம். இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும். அல்லது ஒரு மாத்திரையை உடனடியாகவும் இரண்டாவது மாத்திரையை 12 மணி நேரத்திற்குள்ளும்





எடுக்க வேண்டும். ஆயினும் 16 மணித்தியாலத்திற்கு மேல் தாமதிப்பது கூடாது.

ஒரு வேளை நீங்கள் மாத்திரையை உட்கொண்ட பின் மூன்று மணி நேரத்திற்குள் வாந்தி எடுத்தால், மருந்து வாந்தியுடன் வெளியே போய்விட்டது என்றே கருத வேண்டும். அவ்வாறெனில் மீண்டும் மாத்திரையை எடுப்பது அவசியம்.

கருத்தடை வளையம்

கொப்பராலான கருத்தடை வளையமானது (Copper Bearing IUD) வழமையான கருத்தடை முறைகளில் ஒன்று. ஆனால் இதனை அவசரகாலக் கருத்தடையாகவும் பயன்படுத்தலாம். உடலுறவு கொண்ட 5 நாட்களுக்குள் இதை கருப்பையினுள் வைத்தால் கருத்தங்காது.

Mirena Intra Uterine System

இதை நீங்களாக வைக்க முடியாது. மருத்துவரே வைக்க வேண்டும்.

இறுதியாக,

ஒரு பெண் தனக்கு அடிக்கடி குருதிப் போக்கு ஏற்படுவதாக மருத்துவரிடம் கூறினாள். அதற்கான காரணத்தை அறிய பல கேள்விகள் கேட்டும் பரிசோதித்துப் பார்த்தும் தெரியவில்லை.

“கருத்தடை முறைகள் ஏதேனும் கடைப்பிடிக்கிறீர்களா? என்று வினவிய போது அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகள் உபயோகிப்பதாகக் கூறினாள்.

“எப்படி உபயோகிப்பீர்கள் எனக் கேட்டார்.

கனாஜ்ஷ - செப்டெம்பர் 2014

“வாரத்திற்கு இரண்டு மூன்று தடவைகள் பாவிப்பேன் என்றாள். அவசர காலத்திற்கு மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டியதை நாளாந்தம் பாவித்தால் வேறு என்ன நடக்கும்?”

அவசர கருத்தடை மாத்திரை என்பது எதிர்பாராத தருணத்திற்கு மாத்திரமே ஆனது. வழமையான கருத்தடை முறை அல்ல. இதனையே தொடர்ந்தும் உபயோகிக்கலாம் என எண்ணுவது தவறாகும்.

வழமையான முறைகளாக கருத்தடை மாத்திரைகள், கருத்தடை ஊசி, இமபிளாண்ட், ஆணுறை, பெண்ணுறை, இயற்கை முறை எனப் பலவும் உண்டு.

தவறாக உபயோகித்ததால் அத்தகைய பக்க விளைவு ஏற்பட்டது.

அவசர காலத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய அவசர காலச்சட்டம் தேசத்தலைவர்களால் ஆட்சிக் காலம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படுவது ஞாபகத்திற்கு வருகிறதா? முந்தியது காப்பாற்றும். பிந்தியது கொல்லும்.



“மயிலே மயிலே, இறகு போடுன்னா அது போடாது!”

“ஏன் அப்படி சொல்றே?”

“மயிலுக்கு தமிழ் தெரியாதே..!”

புற்றுநோய் தீர்வுக்கு வழிவகுக்கும்

புற்றுநோய்க் கொல்லியாக 'காட்டு ஆத்தாப்பழம்' கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பழம், புற்றுநோய்க்கு கொடுக்கப்படும் இரசாயன வகை மருந்துகளைவிட பல மடங்கு எதிர்ப்புத் திறனைக் கொண்ட ஒரு சிறந்த, பழமாக உள்ளதாக ஆராய்ச்சி முடிவுகள் கூறுகின்றன.

இது பலாப்பழம் போல முட்கள் கொண்டுள்ளதால் 'பலா ஆத்தா' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இப் பழமானது அமெரிக்காவின் அமேசன் மழைக்காடுகளிலும், காரீபியன் மற்றும் மத்திய அமெரிக்காவிலும், தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் பரவலாகவும் விளைகிறது.

இக் காட்டு 'ஆத்தா பழம்' எல்லாவிதமான புற்றுநோய்களையும் குணப்படுத்தக் கூடியதாக அமைந்துள்ளது. இந் நோய்க்கான சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும்போது கடுமையான பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும். அதாவது முடி கொட்டும், உடல் எடை குறையும்.

ஆனால் இயற்கையாக விளையும் "ஆத்தா" பழத்தை உட்கொள்வதனால் குமட்டல், வாந்தி, எடை இழப்பு மற்றும் மொத்த முடியும் கொட்டிப் போவது போன்றவை ஏற்படாது.


























இது இயற்கையான உணவாக இருப்பதால் இரசாயனச் சிகிச்சையான 'கீமோதெரபி' போல் அல்லாமல், பக்க விளைவுகள் இல்லாத வகையில் பாதுகாப்பான மருந்தாகவும், புற்றுநோய் கலங்களை திறம்படத் தாக்கி, அவற்றை அழிப்பதாகவும் உள்ளது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.



“ஆத்தாப்பழம்...!”



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 77

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

இடமிருந்து வலம்























01. மகிழ்ச்சியைக் குறிக்கும்.
03. மூல்லைக்கு தேர் ஈந்த மன்னன்.
04. இது தலை காக்குமென்பர்.
06. வீடு. முதல் எழுத்து இடம் மாறி.
09. மலர்களில் ஒன்று.
10. தென்னையிலிருந்து கிடைக்கும்.
12. மண்ணுக்குள்ளும் காணப்படும் உயிரினம்.
14. நிழல் தரும் மரம் ஒன்று.
15. வெட்டிப் பேச்சுக்கு பெயர் பெற்ற இடம்.

மேலிருந்து கீழ்

01. திறமை. இதனைக் குறிக்கும்.
02. யானையிடம் பெறப்படும் பெறுமதிமிக்க பொருள்.
03. இணைப்புக்கு பயன்படுவது.
05. புரியாமல் இருப்பது.
07. உலோகங்களில் ஒன்று.
08. மருந்து சேவையாளரையும் குறிக்கும்.
11. சுத்த காற்றையும் அசுத்தமாக்கி விடும்.
13. உத்தரவு என்றும் சொல்லலாம்.
14. வழக்காடுபவரைக் குறிக்கும்.

சுகவாழ்வு - செப்டெம்பர் 2014

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 76 விடைகள்

01			02		03
ஏ	க	லை	வ	ன்	ன்
க்			ல		04 ப சை 
05 க	ம்	ப	ம்		06 யி 
ம்			07 பு	தி	ர் 
	08 மு	கா	ரி		ப் 
	09 க்				09 பு
11 ப	தி	12 வி	13 ர	தை 	10 தி து 
ணி 		14 ஆ	தி 	15 க	ம் மி 

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/= ச. பரமேஸ்வரி மட்டக்களப்பு.

₹. 500/= எம். பி. மொஹிதீன் பெரிய நீலாவணை.

₹. 250/= இ. வியாகரன் வவுனியா.

பாராட்டு பெறுவோர்

01. எம். எச். எச். பாசிம் - மடவா பலா.
02. ரமேஷ்குமார் ஹர்சித் - கரவெட்டி.
03. வி. கார்த்திகேசு - வாழைச்சேனை.
04. டி. சேல்வதுறை - கொழும்பு 06.
05. மு. நனிவி - மன்னார்.
06. ஜி. டிசான் - யாழ்ப்பாணம்.
07. சி. லக்ஷ்மணன் - இரஜுவலை.
08. எம். யூ. எம். ஹசன் - மல்வான.
09. ஜி. நிரோசினி - கொட்டகலை.
10. வி. ஏ. ஆநிசுயசிங்கம் - வல்வெட்டித்துறை.

முடிவுத்திகதி 18.09.2014

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



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 77, சுகவாழ்வு,
Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

கருத்தடைக்கு புதிய முறையான



இவற்றை அளவுக்கு அதிகமாக பெண்ணின் உடலில் செலுத்தும்போது, அது மாதவிடாய் சுழற்சியைத் தூண்டி, கர்ப்பத்தைத் தடுக்கிறது. இந்த ஹோர்மோன்களைத்தான் பெரும்பாலான கருத்தடை மாத்திரைகள் தருகின்றன. அதே ஹோர்மோன்களை சருமத்தின் வழியே மெல்ல மெல்லச் செலுத்துவதுதான் இந்த பேட்ஜ்

கருத்தடை முறைகளில் நாளுக்கு நாள் புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஒன்றை விட ஒன்று எளிமையாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதே பொதுவான நோக்கம். அந்த வகையில் புதிய கருத்தடை முறையொன்றை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது மருத்துவ உலகம்.

'ஹோர்மோன் பேட்ஜ்' என அழைக்கப்படுகின்ற இவற்றை சமீபமாக அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் இந்த பேட்ஜ்களை குறிப்பிட்ட நாட்களில் பெண்ணின் தோள் பட்டையிலோ அல்லது உள்ளங்கை, காலிலோ அழுத்திப் பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக ஈஸ்ட்ரோஜன், ப்ரொஜஸ்டிரன் ஆகியவை பெண்மைக்கான ஹோர்மோன்கள்.

ஹோர்மோன் பேட்ஜ்

களின் வேலை. இது தற்போதுதான் இங்கே அறிமுகம் ஆகியுள்ளது. இது எந்த அளவுக்கு பாதுகாப்பானது, எந்த அளவுக்கு உறுதியாக கர்ப்பத்தைத் தடுக்கும் என்பதெல்லாம் தெரியாததால் இன்னும் மருத்துவர்கள் பெருமளவில் பரிந்துரைக்கத் தொடங்கவில்லை.

80 கிலோவுக்கு மேல் உடல் எடை கொண்ட பெண்களுக்கு இந்த பேட்ஜ்கள் வேலை செய்யாது என்று ஒரு பொதுக் கருத்தும் உண்டு.

குறுக்கெடுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000 ரூ.500 ரூ.250 பாசுகளை வெல்லுங்கள்

Health Guide
சுகவாழ்வு சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- காந்தத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்

- ஆக்கங்கள்
- செய்திகள்
- படங்கள்
- துணுக்குகள்
- நகைச்சுவைகள்

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப இவண்ணடிய முகவரி

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



சீரகக் கஞ்சி

ஆரோக்கிய
சுவையல்

தேவையான
பொருட்கள்

பச்சரிசி - 500 கிராம்
நற்சீரகம் - 2 மே.க
மிளகு - 1 தே. க
மஞ்சள் - 1 தே.க
தேங்காய்பால்
உப்பு - தேவையான அளவு

எம். பிரியா

செய்முறை:

சீரகம், மிளகு, மஞ்சள் மூன்றையும் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதனை, தேங்காய்ப்பாலிலிட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான அளவு தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து, அரிசியைக் கழுவி அவிய விடவும். அரிசி குறிப்பிட்ட அளவு பதமாக அவிந்த பின்பு கரைத்து வைத்துள்ள கூட்டைச் சேர்த்து தேங்காய்ப்பாலில் தேவையான அளவிற்கு உப்பு சேர்த்து அதனையும் அரிசியுடன் கலந்து மூடி அவியவிடவும்.

கஞ்சி பொங்கிக் கொதித்து வாசனை வரத் தொடங்கியதும் நன்றாக கிளறி இறக்கி சுடச் சுட பரிமாறினால் சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு: இது குடற்புண், வயிறு எரிவு, உடல் உஷ்ணத்துக்கு மிகவும் சிறந்த ஆகாரமாகும். தினமும் காலையில் ஒரு கோப்பை அருந்திவர வயிற்றுப்புண் போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.



அலட்சியம் செய்யப்படும்



“இரத்தக்கட்டு” (Hematoma)

பாரிய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம்

வீட்டிலோ வெளியிலோ சில நேரங்களில் எதிர்பாராத விபத்துக்கள் காரணமாக காயங்கள் ஏற்படலாம். அது சில வேளை சிறு காயமாகவும் இருக்கலாம். சாதாரண காயம் தானே என நாம் கவனிக்காமல் விட்டுவிட சிறு காயம் கூட பெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். அந்த வகையில் இந்த இரத்தக்கட்டும் ஒன்று.

தவறி விழுந்தால் அல்லது எங்கேயாவது இடித்துக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது விளையாடும் போது ஏற்படும் காயங்களின்போது வெளிப்புறமாக இரத்தக்கட்டு ஏற்படலாம்.

பகுதிகளை அறுவை சிகிச்சை செய்து தான் அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம்.

முடிவு இரத்த நாளங்கள்

தோலுக்கு கீழ் உள்ள மெல்லிய நாளங்களின் முடிவு இரத்த நாளங்களாகும். உடல் உறுப்புகளில் அடி ஏற்படும் போது இந்த இரத்த நாளத்தில் சிதைவு ஏற்படலாம். அது மட்டுமல்ல தசைக்கலங்களிலும் சிதைவு ஏற்படும்.

அலட்சியப்படுத்தாதீர்

இரத்தக்கட்டுக்களை ஒருபோதும் அலட்சியப்

படுத்தக் கூடாது. அவ்வாறு இரத்தக்கட்டுக் காயங்களை அலட்சியப்படுத்தினால் நாளடைவில் அந்த இடத்தில் இரத்த அழற்சி ஏற்படலாம். பின்னர் அவை கட்டிகளாக மாறிவிடும். அக்கட்டிகளால் பாதிக்கப்பட்ட



படும். இதனால் தோல் பகுதியை கிழித்துக் கொண்டு இரத்தம் வெளியேற முடியாமல் தோலுக்குள்ளே தேங்கி நின்று விடும். இதை தான் இரத்தக்கட்டு என்பர். ஆங்கிலத்தில் HEMATOMA என்பர்.

அனேகமாக காயங்கள் ஏற்பட்டவுடன் அதைக்குணப்படுத்தும் விதமாக பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் நிணநீர் (LYMPH) வந்து சேர்ந்து விடும். காயம் சிறிதாக இருந்தால் நிணநீர் மூலம் தானாகவே குணமாகிவிடும். ஆனால் காயம் பெரிதாக இருந்தால் இது சாத்தியமில்லை. அத்தோடு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருந்தாலும் இவ்வாறு குணமாக வாய்ப்பில்லை. இதுபோன்ற சூழலில் இரத்தக்கட்டை கரைக்க வேண்டும். அதற்கு பல வழிகள் உண்டு.



இரத்தக்கட்டு கரைந்து விடும். இவை தவிர அமுக்கிராங்கிக் கிழங்குச் சூரணம் மாத்திரைகளும் இப்பிரச்சினைக்கு நல்ல நிவாரணி. கருங்சீரகத்தை பொடி செய்து அதில் கால் கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கட்டி பொடி அரிசிக் கஞ்சியில் போட்டு வேகவைத்துக் குடிக்கலாம். ஆனால்



இரத்தக்கட்டுக்கு இயற்கை மருத்துவம்

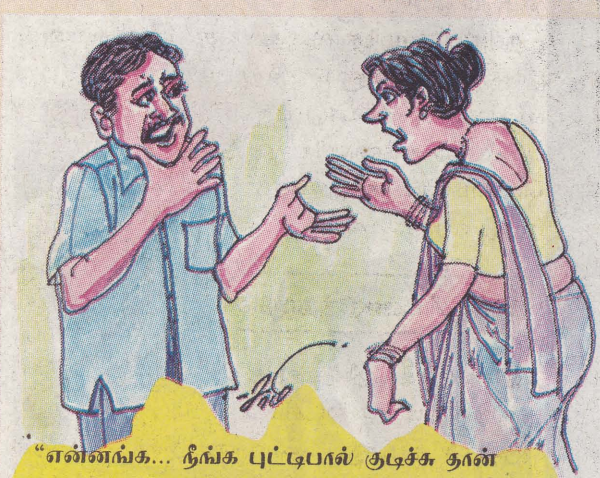
முதலில் அடிப்பட்ட இடத்துக்கு ஐஸ் ஒத்ததம் கொடுக்க வேண்டும். நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை இரண்டையும் ஒரே அளவு எடுக்க வேண்டும். பின்னர் அவற்றை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி வெந்நிறத் துணியில் வைத்துக்கட்டி ஒத்ததம் கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு வீக்கத்தை உருவாக்கி இரத்தக்கட்டை போக்கும் தன்மை அதிகமாகும்.

மஞ்சள் இரத்தக்கட்டை போக்கும் சிறந்த நிவாரணி. எனவே வெறும் மஞ்சளைப் பொடி செய்து அதில் அரைக்கரண்டி பொடியினை ஒன்றரைக்கப் நீரில் கலந்து இளஞ்சூடாக்கி இரத்தக்கட்டுள்ள இடத்தின்மேல் பத்துப் போட இரத்தக்கட்டு கரையும்.

அமுக்கிராங்கிக் கிழங்குச் சூரணம் பொதுவாக ஆயுர் வேத மருந்தகங்களில் வாங்கலாம். அதில் அரைக்கரண்டி எடுத்து ஒரு கோப்பை பாலுடன் கலந்து காலை மாலை என இரு வேளை குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து ஐந்து நாட்கள் குடித்து வர

கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கோ கருத்தரிக்கும் நேரத்தில் உள்ள பெண்களுக்கோ கருஞ்சீரகம் ஆகாது. எனவே அவர்கள் கருஞ்சீரகத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

- இராஞ்சித்.



“என்னங்க... நீங்க புட்டிபால் குடிச்ச தான் வளர்ந்தீங்களா?”
 “எப்படி கண்டுபிடிச்ச?”
 “உங்கம்மா கிட்ட உள்ள வீரத்துவ நூறுவ ஒரு பங்கு கூட உங்க கிட்ட இல்லயே?”

மனமே அழகின் சிகரம்



உடல் அழகு, முக அழகு, சிரிப்பழகு என ஒவ்வொரு அழகையும் சிலர் சொல்லிக் கொண்டு போவது அவர்களின் மேலோட்டமான வெளி அழகினை மட்டுமே. ஆனால் இவை அனைத்தையும் விட மனிதனின் மன அழகே அழகிற்கெல்லாம் சிகரமானது. ஒருவரின் சாதனையை அல்லது அவரின் உன்னதச் செயல்களை, உயர்ந்த குண இயல்புகளை பாரட்டும் பொழுதும் நாம் ஓர் நன்மையான காரியத்தை செய்யும் பொழுதும், மற்றவருக்கு இக்கட்டான நிலையில் உதவி செய்யும் பொழுதும் நமது மனதிற்கு பெருமகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. மனம் இனம்புரியாத அமைதியைப் பெறுகின்றது. விருப்பம், விட்டுக் கொடுத்தல் போன்ற அகஅழகு ஏற்படுகின்றது.

பாராட்டும் பொழுது எப்படி நமக்கு மனமகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றதோ அதே போல் பாராட்டைப் பெறும் போதும் சந்தோஷம் கிடைக்கின்றது. நாம் சந்தோஷத்தை அடுத்தவருக்கு கொடுத்தால் அவர்கள் நமக்கு சந்தோஷத்தை கொடுப்பார்கள். மாறாக நாம் மற்றவர்களை மனநோகச் செய்தால் அல்லது துயரடையச் செய்தால் அவர்களும் மனநோகச் செய்து எம்மை துயரத்தில் ஆழ்த்துவார்கள். சந்தோஷம் கிடைத்தால் உடலும் மனமும் அழகாக இருக்கும். மற்றவர்கள் மனம் வேதனைப்படும்படி செய்தால் அடுத்தவர் அழகை கெடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நமது அழகும் கெடும். எம்மில் சிலர் "தான் கெட்டாலும் பரவாயில்லை அடுத்தவர்கள் முன்னேறக் கூடாது" என எண்ணுகின்றனர். இதனால் தானும் தன் புறஅழகும் மனஅழகும் கெடுவதை அவர்கள் புரிவதில்லை.



போலி அழகு

அன்பு, பாசம், பற்று, மகிழ்ச்சி, பாராட்டு, உதவி போன்றவை மனிதனின் அகஅழகை வளர்க்கும். மாறாகப் போட்டி, பொறாமை, தீமை செய்தல், ஏமாற்றுதல், திருடுதல் போன்றவை அகஅழகைக் கெடுக்கும். இன்றைய உலகில் ஏமாற்றுதல் திருடுதல் தீமையின் மூலம் பணத்தை தேடி போலியான வசதி வாய்ப்புக்களை பெறத்துடிக்கின்றனர். இத்தகையோரிடம் இருப்பது ஒரு போலியான அழகு. நீர்க்குமிழி போல் எந்த நேரமும் அழியும் தன்மை கொண்டது. தன்னையே அழிக்கும் தன்மையும் கொண்டது.

சூழ்நிலைக் காரணம்

ஒருவர் தன் நலம் கருதாது இயல்பான இரக்கத்தில் மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்தால் கூட அதனை தவறான கண்ணோட்டத்தோடு பார்க்கும் பழக்கம் நம்மில் பலரிடையே இன்றும் காணப்படுகின்றது. ஏதோ ஒரு பிரதிபலனை எதிர்பார்த்துத்தான் அந்த நன்மையைச் செய்கின்றான் என சிலர் எண்ணுவர். அல்லது ஒருவனை நன்மை செய்வது போல் ஏமாற்றுகிறான் என்றும் நினைப்பர். இவ்வாறு நினைப்பதற்கு அவர்கள் வளர்ந்து வரும் சூழ்நிலையே காரணமாகும். அவ்வாறான சூழ்நிலையில் வளர்ந்தவர்களுக்கு தொடர்ந்து பலமுறை பல நாட்கள் எதனையும்

எதிர்ப்பார்க்காமல் நன்மை செய்து கொண்டே போனால் நிச்சயமாகத் தவறான எண்ணங்கள் சிறிது சிறிதாக மறையும்.

நாம் தொடர்ந்து மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்து கொண்டே இருந்தால் அது பலதரப்பட்ட மக்களையும் உதவி செய்யும் மனப்பான்மை உள்ளவர்களாக நிச்சயம் ஆக்கும்.

நகரமும் கிராமமும்

நன்மைகள் உதவிகள் செய்யும் விடயத்தில் அது இடத்திற்கு இடம் வேறுபடுகின்றது.

நகரப் புறங்களில் இருப்பவர்களை விட கிராமங்களில் இருப்பவர்கள் அதிகமாக மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதுண்டு. ஒற்றுமையுடன் இருப்பது மற்றும் கூடி வாழும் மனப்பான்மை நகரத்தை விட கிராமங்களில் அதிகமாக உள்ளது.





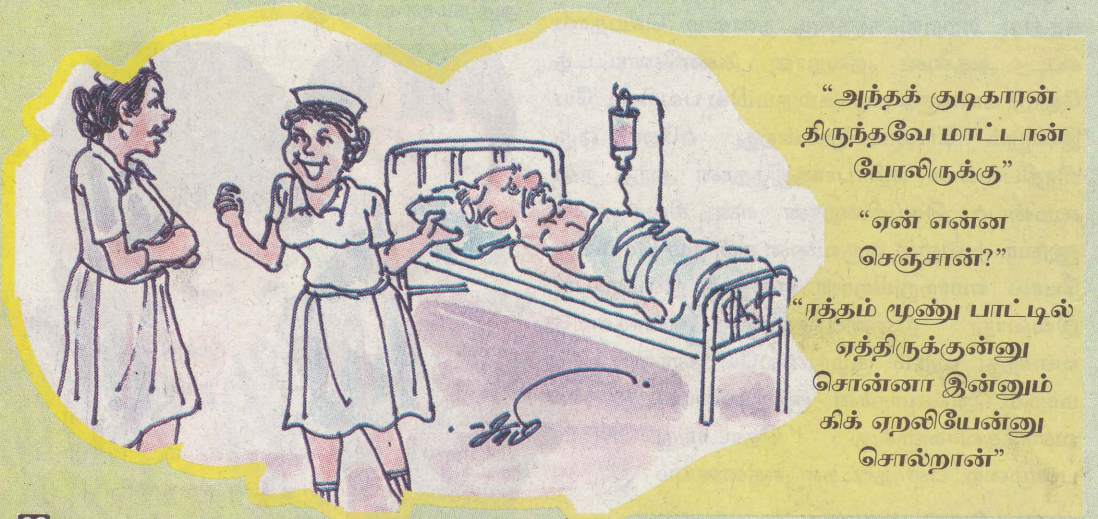
கினால் அவனால் தவறுகளை செய்ய மனம் வராதுச் செய்யவும் முடியாது.

வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல், நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், நேரம் தவறாமை, நேர்மை தவறாமை, பிறருக்கு உதவுதல், தன் வேலையை தானே நேர்த்தியாகவும் சுத்தமாகவும் சரியாகவும் செய்தல் போன்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை சிறுவயதிலிருந்தே பழகிக் கொண்டால் பெரியோரான பின்பும் அது நீடித்து நிலைத்து சமூகத்தில் நமக்கென தனியொரு முத்திரை பதிக்கும். அதுமட்டுமல்ல பிற்காலத்தில் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நற்குணங்கள் மாறா “அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்” என்பது போல மனதில் உருவாகும் அன்பு, பாசம், மகிழ்ச்சி இருந்தாலே புறத்திலும் தோன்றும். இப்பொழுது புரிகிறதல்லவா? அழகிற்கெல்லாம் அழகு மனதின் அழகே.

- இரஞ்சித்.

பழக்க வழக்கம்

மனிதனை பழக்க வழக்கத்தின் அடிமை என்று கூட கூறலாம். நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உடையவர்கள் மத்தியில் ஒருவன் வாழ்ந்தால் அவனுக்கும் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் ஏற்படுகின்றது. நன்மை செய்ய வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணம் பிறக்கின்றது. இவ்வாறு தொடர்ந்து அந்த சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து பழ



“அந்தக் குடிகாரன் திருந்தவே மாட்டான் போலிருக்கு”

“ஏன் என்ன செஞ்சான்?”

“ரத்தம் முணு பாட்டில் ஏத்திருக்குன்னு சொன்னா இன்னும் கிக் ஏறலியேன்னு சொல்றான்”

உதட்டின் வறட்சியைப் போக்க எளிய வழிகள்...!

உதடுகள் வறட்சியாவதற்கு காலநிலை ஒரு காரணமாக இருந்தாலும், நாம் குடிக்கும் பானங்களான சூடான தேநீர் மற்றும் கோப்பியும் மற்றொரு காரணமாக உள்ளன. இவை உதடுகளில் உள்ள ஈரப்பசையை போக்குவதுடன், உதடுகளை மென்மையிழக்கச் செய்து, கருமையாக மாற்றுகின்றன.

கோப்பி, டீ போன்றவற்றை மிகவும் சூடாகக் குடிக்காமல், சிறிது குளிர வைத்து குடித்தால் உதடுகளுக்கு மிகவும் நல்லது. உதடுகள் எப்போதும் அழகாகவும், மென்மையாகவும் இருக்க சில வழிகள் உள்ளன அவை உங்களுக்காக...!

• 'லிப் பாம்' உபயோகிப்பதற்கு புதிலாக தேனை பயன்படுத்தலாம். தேனில் சருமத்தில் ஈரப்பசையை தக்க வைக்கும் சக்தி இருப்பதால், அவை உதடுகளை

மென்மையாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். அதற்கு சிறிது தேனை எடுத்து, உதடுகளில் தடவி 5 நிமிடம் மசாஜ் செய்து, பின் 15 நிமிடம் ஊற வைத்து குளிர்ச்சியான நீரில் கழுவ வேண்டும். இதனை தொடர்ந்து தினமும் செய்து வந்தால் உதட்டின் ஈரப்பதம் குறையாமல் அப்படியே இருக்கும்.

• ஒலிவ் எண்ணெய் மற்றும் பாதாம் எண்ணெயை ஒன்றாக கலந்து, தினமும் இரவில் படுக்கும் போது உதடுகளுக்கு தடவி வந்தால், ஒரு வாரத்தில் உதடுகளில் நல்ல மாற்றத்தைக் காணலாம்.

• வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளை உதடுகளின் மேல் வைத்து 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வந்தால், அவை உதடுகளுக்கு ஈரப்பசையைத் தருவதுடன், உதடுகளில் உள்ள கருமையை மறையச் செய்யும்.

• மில்க் க்ரீம் உதடுகளை ஈரப்பதத்துடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்துக்

கொள்ளும். அதற்கு மில்க் க்ரீமை உதடுகளில் தடவி 15 நிமிடம் ஊற வைத்து பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். இதைத் தினமும் செய்து வந்தால் மட்டுமே பலன் கிடைக்கும்.



15வீன காலத்தில் எத்தனையோ தொழில் நுட்பசாதனங்கள், கணினி, மடிக்கணினி, பெக்கோ, கணிப்பான் என வந்து விட்ட போதிலும் மனிதர்களுக்கு 'வேளைப்பளு' மட்டும் தீர்ந்தபாடில்லை. ஆபிசில் தலைக்கு மேல் வேலை இருக்கிறது என்று அலுத்து கொள்பவர்கள் அதிகமாகிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்களே தவிர, குறைந்தபாடில்லை. நிலைமை இவ்வாறு இருக்கையில் களைப்புத்தான் இல்லாமல் இருக்குமா? களைப்பு நம் எல்லோருக்கும் அதிகமாக ஏற்படுகின்ற ஒன்றாகும். அதிக தூரம், பிரயாணம் சென்று வந்தால், பரீட்சைக்கு படித்தால், விளையாடினால், அதிக நேரம் வேலை செய்தால், களைப்பாக இருக்கிறது என்று கூறுவோம்.

இந்தக் களைப்பு சின்னஞ்சிறார்களையும் விட்டு வைப்பதில்லை, நீண்டநேரம் அழுதால் விளையாடினாலும், களைப்பை குழந்தைகள் உணரும். எம்மில் பலர் களைப்பையும் புதற்றம் எனப்படும் டென்ஷனையும் ஒரே அர்த்தமாக கொள்கின்றனர். உண்மையில்

ரேகா சிவப்பிரகாசம் (SLTS)

Sp.Tri.in.pri.BH (Read) Dip.in.English.

இவையிரண்டிற்கும் வேறு வேறு அர்த்தங்களும் காரணங்களும் இருக்கின்றன. அதிகம் களைத்துப்போனால் டென்ஷன் ஏற்படலாம் ஆனால் டென்ஷனுக்கு களைப்பு மட்டும் காரணம் எனக் கூற முடியாது.

மனித வலு என்ற ரீதியில் பார்க்கும் போது உடலுழைப்பாளிகள் மூளை சார்ந்த உழைப்பாளிகள் என்ற பிரிவினர் ஊடாக சக்தி பகிரப்படுகின்றது. இவ்விரு சாராருக்குமே களைப்பு ஏற்படுகின்றது.

விவசாயிகள், தொழிலாளிகள், மேசன், தச்சன் என்போர் உடலுழைப்பாளிகளின் பாற்பாடுவர். தொழில்நுட்பவியலாளர்கள், வைத்தியர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றோர் மூளை சார்ந்த உழைப்பாளிகள் பட்டியலில் சேர்வர். ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது உடலுழைப்பாளிகள் உடலுக்கும் மூளை சார்ந்த உழைப்பாளிகள் மூளைக்குமே வேலை

கொடுப்பதால் இவ்விரு சாராருக்குமே களைப்பு ஏற்படத்தான் செய்யும். ஆபிசில் வேலை செய்யும் ஒருவரை பார்த்து கட்டிட வேலை செய்பவர் இவ்வாறு கூறுகிறார். உங்களுக்கு என்ன? வெயிலா? மழையா என்ற கவலை இல்லை உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பீர்கள் நாங்கள் தான் கல், மண், தூக்கி கஷ்டப்படுகின்றோம்.

ஆனால் இந்த இரு பிரிவினருக்குமே சக்தி இழப்பு நேரிடுகின்றது என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

வேலை செய்தால் மட்டும் களைப்பு ஏற்பட்டு விடாது. சற்று ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் பேருந்துக் காய் காத்திருக்கும் போதே நாம் களைப்படைந்து

களைப்பு, பகுற்றம் ஏற்படுவதை தடுக்க வழியுண்டு





விடுவோம் அல்லவா? உடனே தண்ணீர் குடிப்போம். இவ்வளவு நேரம் நிற்கின்றேன் பேசுந்து எத்தனை மணிக்கு வரும் என அருகில் இருப்பவரிடம் விசாரிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம். அத்துடன் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்தாலும் அத்துடன் பயணச் சோர்வு (Monotony) ஏற்பட்டு விடும்.

ஆனால் ஒரு சிலர் எப்போது பார்த்தாலும் அடித்து போட்டதைப்போல் களைப்பாகவே இருப்பார்கள். உண்மையில் அவர்கள் வேலை, வேலை என்று எண்ணியே தம்மைக் களைப்பாக வைத்து கொள்வதனை தவிர்க்க வேண்டும். நம்மில் அதிகமானோர் 'டயட்' என்ற சொல்லையே அதிகம் பயன்படுத்துவார்கள். களைப்பு ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. கடுமையான வேலை செய்த பிறகு உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைவதால் களைப்பு ஏற்படுகின்றது. உடலில் உள்ள தசைகள் இயங்குவதற்கு சர்க்கரை ஒரு முக்கியமான ஒரு எரிபொருள் என்பதால் இக்களைப்பு ஏற்படுகின்றது. அதே போல சர்க்கரை கூடினாலும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். அதிக நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்தல், கூர்மையாக அவதானித்து வேலை செய்தல் (பொற்கொல்லர், கம்மாள்) தொழில் நுட்ப கருவிகள் பயன்பாடு போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் எம் மனதில் அல்லது உடலில் ஒருவித அழுத்தம் ஏற்படுவதனாலே களைப்பு ஏற்படுகிறது.

இதனையும் தவிர இதய நோய், நுரையீரல்நோய், தசை நோய் போன்ற நோய்கள் காரணமாகவும் வேலைகள் எதுவும் செய்யாமலேயே களைப்பு ஏற்படலாம்.

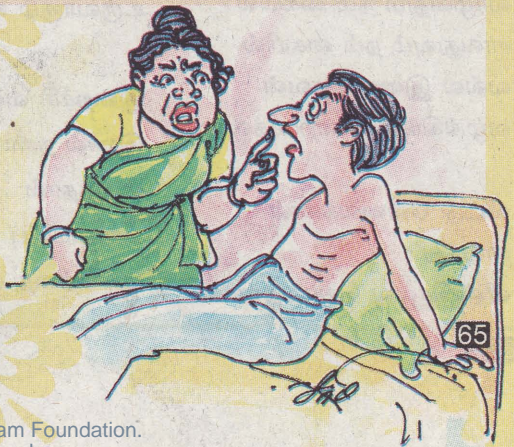
மொத்தத்தில் களைப்பு என்பது உணர்வு

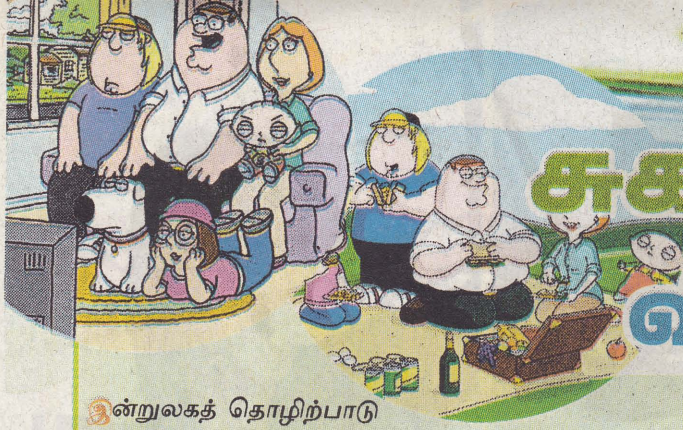
களாகவும், உடல்விளைவாகவும் வெளிப்படும். மனம் சோர்வாக இருத்தல் தூக்கமில்லாத பட்சத்தில் கண்கள் வீங்கி முகம் வாட்டமடைந்து காணப்படல் என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

எமது வேலைகளை அலட்டிக்கொள்ளாது திட்டமிட்டு செய்து கொள்ளுதல் வேண்டும். உரிய வேலைகள், கடமைகளை உரிய காலத்தில் நிறைவேற்றுதல், எதனையும் சுமையாக எண்ணாது மனதை இலகுவாக வைத்து கொள்ளப்பழகுதல் அவசியமாகும். அத்துடன் ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை எம் வாழ்விற்குள் உள்வாங்குதல் போன்ற விடயங்களை கைக்கொள்வதினூடாக அதிக களைப்பையும் டென்ஷனையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். ■

“ஏன் என்னை நேற்று தூக்கத்தில கன்னா, பின்னாவென்று திட்டனிங்க?”

“யார் சொன்னது நான் தூக்கத்தில தான் இருந்தேன்னு...”





சுகவாழ்வு வாழ்வோம்

இன்றுலகத் தொழிற்பாடு
இயந்திரமயமாகியதால்
உடலுழைப்பேதுமிலா
துண்ணுதலே
வேலையென

தொலைக்காட்சி
முன்னாலே
தொடர்ந்தமர்ந்திருந்து
தொகையான தீனியதால்
தொந்தி பெருத்து விடும்

ஒழுங்கற்ற உணவுகளால்
உழைப்பிலா
வாழ்க்கையினால்
கொழுப்பை நிறைக்கின்ற
கொள்கலனாய் நம் உடம்பு

ஆகாத பொருட்களையே
ஆசையுடன் தின்று
வந்தால்
ஆயுள் குறைந்து விடும்
ஆருயிரும் பறந்து விடும்

வாழ்வதும் நம் கையில்
சாவதுவும் நம் கையில்
வல்ல இறைவனவன்
வழங்கியுள்ளானறிவுதனை

வீட்டு வேலைக்காள்
வைத்து
வீண்செலவு செய்வதனால்

காட்டும் நம் உடம்பு
கனகற்றுப் பெருத்துவிடும்
பருத்த உடலிருந்தால்
பல நோயும் உருவாகும்
வருத்த முற்று நாம் கிடக்க
வாடியுயிர் நீங்கிடுமே.

நம் வேலை நாம் செய்தால்
நமக்கெதற்கு வீண் செலவு
நலமான உடலோடு
நம்பணமும் மீதமுறும்

உடற்பயிற்சியென்று
ஓடித்திரியாமல் நம்
வீட்டில் வேலை செய்தால்
விரைவாய் உடல்
இளைக்கும்

புகை போதை மது நீக்கிப்
புது வாழ்வு நாம் கண்டால்
உலகமதே சொர்க்கமென
உருவாகும் எங்களுக்கே

இறைச்சி வகை குறைத்து
இறால் நண்டு விலக்கி
வைத்தால்
மாரடைப்பு தேடி வந்து
மரணத்தை காட்டாது

புதிதான காய்கறிகள்
புசித்திடவும் வேண்டும்
நார்ப்பொருளும்
பழவகையும்
நாமுண்ண வேண்டும்

சின்ன மீன் வகைகள்
சிறப்பான கீரை வகைகள்
எண்ணையிலாச் சமையல்
எப்போதும் நன்மை தரும்

காரம் புளி குறைத்துக்
கார் உப்புத் தான்
குறைத்தால்
இரத்தக் கொதிப்பேது
இளவயதில் நோயேது

பருத்த உடல் குறைத்துப்
பத்திரமாய் பேணி வந்தால்
வருத்தப்படாமல் நாம்
வாழ்ந்திடலாம்
பல்லாண்டு

எமது சுகவாழ்வு நாளும்
எம்கையிலிருக்கையிலே
எதற்குக் கவலைகள்
ஏனிந்த வேதனைகள்

இலக்கிய மணி,
கவிஞர் ஏ.சீ. அப்துல்
ரகுமான்,
ஏறாவுர் 06.

இந்திய அக்கு பாங்சர் தொடு சிகிச்சை



உஷி ஏற்றுவதில்லை, குளிசை, இரசாயன கலவைகள் இல்லை

(தொட்டால் சுகம்)

நாடிப்பரிசோதனை , இயற்கை மருத்துவம்

இயற்கைக்கே திரும்புவோம்.

அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் - இயற்கை விதி மீறல் உள் உறுப்புக்களின் இயக்கக்குறைவு இரசாயனங்களால் கழிவுகள் உருமாறல் மனித உடற் பாகங்களின் கழிவின் தேக்கமே நோய். நாடிப்பரிசோதனையின் மூலம் உடலின் 12 உறுப்புக்களின் சக்தி ஓட்டப்பாதைகளின் தடைகளை அறிந்து ஒரு புள்ளியில் விரலால் தொடுவதன் மூலம் சக்தி ஓட்டப்பாதையை சீர் செய்தலும் மனித உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றும் முறையே இந்திய அக்குபாங்சர் தொடு சிகிச்சையாகும்.

சுகல விதமான நோய்களையும் முற்றாக குணப்படுத்த முடியும். அறுவை சிகிச்சை (Opereation) தேவையில்லை பக்கவிளைவுகளற்ற, மாத்திரைகள் அற்ற சிறந்த சிகிச்சை முறை நீரிழிவு, பெண்ணோயியள், கர்ப்பப்பை புண், கர்ப்பப்பை கட்டிகள், பித்தப்பைகல், சிறுநீரககல், வயிற்றுப்புண், மூட்டுவலி, மூட்டுவாதம், ஒற்றைத்தலைவலி, நாட்பட்ட தலைவலி, குழந்தையின்மை, கொலஸ்ட்ரோல், இரத்தஅழுத்தம், ஆஸ்த்மா, அல்சர், தோல் நோய்கள், மூலவியாதி, இடுப்பு வலி, மூட்டு வலி வாதம் உடற்பருமன் கூடுதல், குறைதல் ஆண்மையின்மை பீனிசம் போன்ற சுகல நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் மூலம் பரிபூரணமாக சுகமடையலாம்.

வடக்கு, கிழக்கு மாகாணங்களில் -
யாழ்ப்பாணம், வவுனியா,
மன்னார், திருமலை, மட்டக்களப்பு,
கல்முனை, அக்கரைப்பற்று
ஆகிய இடங்களில்
சிகிச்சைகள் நடைபெறும்.



தொடர்புகளுக்கு :

டாக்டர் N. சோதீஸ்வரன் அக்குபாங்சர் தொடு சிகிச்சை நிபுணர்
M.D (Hom), RHMO(SL), SL HMCP/REGD No: 1179

செல். S. ஷஹானா (அக்குபாங்சர் வைத்திய தொடு சிகிச்சை நிபுணர்)

தொடர்புகளுக்கு : 0716672773, 0776956602

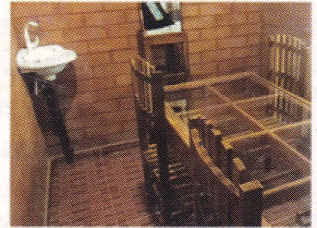
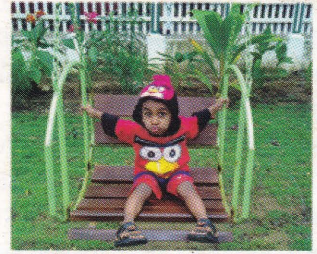


NIRO HOLIDAY RESORT

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

இந்த இதழ் எகஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிறைவேட் லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2014 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.

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