

சிகவாழி

Health Guide

ஆரோக்கிய சுதாமலை

Rs. 50/-

June 2009

Registered at the Department of Post of Sri Lanka under No. QD/51/News/2009

Supplementary
motor area

Frontal
lobe

- ♥ மூளைக் கட்டிகள்
- ♥ முதுகெலும்பு காயம்
- ♥ திருமண பொருத்தக்கிற்கு ஹோமேன்
- ♥ பெண்களுக்கான Vaccines வெள்ளை படிதல்
- ♥ மரணத்தை வரவேற்றல்
- ♥ சோக்ரஸின் மனைவிக்கு வந்த கோபம்

பல்சுவை குடும்ப இதழ்

மிதிரன் வரமலர்

MITHIRAN VARAMALAR

மிதிரன் வாரமலர்

Your Family Magazine

Every Wednesday



An Express Publication

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

முறைகளுடைய புக்கள்

21

முத்திரிகளும் ஹெஸ்

31

ரொபட் கோக்
1843 - 1910

47



உன்னோ....

07

இவ்யத்தை மேல்....



ஆசிரியர்:
இரா. சட்கோபன்
கிராபிக்ஸ், பக்கவடிவமைப்பு
நா. கெளரி சங்கர்

34

மரணத்துவுள் ஆழ்தல்



அடியலைக்
குறைந்தும்
2 மைவுகளில்

63

ஆகங்களின் முகவியத்துவம்....

14



வேரர்மேள் யாருந்தாம்

12

எல்லேத்துவம்



19

பிள்ளை முறை நூல்களை

வாசகர் கடுதல்

ஆசிரியர்
கைவாழ்வு

ஜூயா, உங்கள் April இதழில் பற்றிய புதிய விடயங்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. வாழ்வினை வளர்முடிக்கூடிய சிறந்த முக்கிய விடயங்கள்.

'வாழ்வின் பொற்கதவுதலைத் திறக்கல்' பிக்மிக் நல்ல விடயம் "SMART" அமைப்பில் எவ்வாறு இலக்கு, இலட்சியம் அமைத்தி டல் வேண்டும் என்பது பலருக்குத் தெரியாது. இதனை இவ்வு வாக புரியுமிடி எடுத்துக்கொள்ளினால் பஸர் பஸன் அதைவா ஆசிரியர் தலையங்கத்தில் எல்லோரும் அறிந்தும் அறியாமல் விடும் தவறுகளை எடுத்துக்கூறியினம் வரவேற்கத்தக்கது எதிர்மறை எண்ணாக்களே எமது நோயகளுக்கு மூல காரணி என்பதனைப் பஸர் உண்ணவதில்லை. இவ் உண்ணம் இவ்வுவாக - எல்லோரும் புரியும் வண்ணம் எடுத்துக்கூறப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாழ்வான கருத்துக்களை நான் பல்முறை பல கருத்தாங்குகளில் கூறியுள்ளேன். பஸர் நம்புவதில்லை. ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. பழையமை என்று கூறுவார்கள். ஆனால் இப்படிப்பட்ட பல உண்ணம் விடயங்களைப் பஸர் - பல விதத்தில் கூறும் பொழுது உலகம் அதனை ஏற்றுக்

வாழ்க வளர்க் கேளவ ஒங்குக்
அனைவர்,
வி.குதாசன்

ஐயா,

கைவாழ்வு 2ஆம் ஆண்டில் அடியிடுத்து வைக்குள்ளதைக் கண்டு பெரு மதிழ்ச்சியடை விடுமேன்.

வீரகேரி நாளிதழில் இலவச வெளியிடாக கை வாழ்வு வெளிவந்த நாள் முதல் விரமாக மாதந்தோறும் செ வாழ்வை வாய்கி வாசித்து அதனை எப்பிரிக் கெளியிலுள்ள ஒரு வாசிக்காலைக்கு அன்பீபாக வழங்கி வழுகின்றேன். இதனை மிக நேர்த்தியாக, தாமரக் கொருத்து வெளியிடும் உடக்களுக்கு பார்டுக்கள்.

உங்கள் முயற்சி மென்மேலும் முன்னேற எனது வாழ்வத்துக்கள். நன்றி

அன்புடன்
எஸ்.ஐ. ராஜாட்ஜௌ

வாழ்க வளர்க் கேளவ ஒங்குக்
அனைவர்,
வி.குதாசன்

மாறு மனமே மாறு கூறு மனமே கூறு

கேள்வி: ஒருவராது மனதை மாற்ற எத்தனை மனோத்தத்துவ நிபுணர்கள் தேவைப்படுவார்கள்?

பதில்: ஒரே ஒருவர்தான். அது மனோத்தத்துவ நிபுணர் அல்ல. யார் ஒருவர் தனது மனது மாற வேண்டும் என்று நினைக்கிறாரோ அவரால் மட்டுமே தனது மனதை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

இயற்கை வசூலியின் புரிந்துகொள்ள முயற்சும் முன்று

இயற்கையை உற்றுப் பார்த்தால் ஒரு விடயத்தைப் புரிந்து கொள்ளலாம். நிறையப்பேர் புரிந்துகொள்ள மறுப்பதும் இந்த விடயத்தைத்தான்.கடல், ஆகாயம், அண்டசாரங்கள், பூமி, எனைய கிரகங்கள், குரியன், சந்திரன், நடசுத்திரங்கள் மற்றும் இயற்கையின் சகல அம்சங்களும் இம்மி பிசுகாமல் அப்படியே இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

பூமி குரியனைச் சுற்ற 365 1/4 நாட்கள் பிடிக்கிறது. பூமி தன்னைத்தானே சுற்ற 24 மணிநேரத்தில் ஒரு நிமிடமும் தவறுவதில்லை. சந்திரன் பூமியைச் சுற்ற 28 நாட்கள் எடுக்கிறது. ஒரு மாதத்தில் 31 நாட்களையும் சில மாதங்களில் 30 நாட்களையும் வைத்திருக்கிறோம். ஒரு வருத்தை 7 நாட்கள் என்கிறோம். ஒரு நாளை 24 மணிநேரமாகப் பிரித்திருக்கிறோம். ஒரு மணியில் 60 நிமிடங்களும் ஒரு நிமிடத்தில் 60 நெரடிகளும் உள்ளன என வகுத்திருக்கின்றோம். இவை ஏன் எப்போதும் ஒரே மாதிரி இயங்குகின்றன. இவற்றில் ஏன் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதில்லை. இவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும்? ஆம் இவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்பட முடியாது.இவை அனைத்தும் இயற்கையின் விதிகள். இவை அனுவுவும் பிசுகாமல் அப்படியே இயங்கினால்தான் உலகம் நிலைக்கும். இல்லாவிடில் உலகம் அழிந்து போய்விடும். அதனால்தான் இயற்கையின் சமநிலை பேணப்பட வேண்டும் என்கிறோம்.இந்த இயற்கையின் விதிகளைப் புரிந்துகொள்ள விஞ்ஞானிகள் உதவினார்கள். இந்த உலகம் உருண்டையானது என்பதும், நாமெல்லாம் ஒரு உருண்டையின் மேல் அந்தாத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதும் பூமிக்கு ஈர்ப்பு விசை இல்லையென்றால் பூமியின் மேலிருக்கும் எல்லாப் பொருட்களும் பொல பொலவென கொட்டி விடும் என்பதும் நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும். ஆனால் அன்மைக்காலமாக அதிமேதாவியான மனிதன் இந்த இயற்கை விதிகளை மாற்ற முயற்சிக்கின்றான்.

சீகவாழ்வு

இழப்பாங்கிய சந்தேகம்

மலை - 02 இதழ் - 02

No.12- 1/1, St.Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P:011-5375945

011-5516531

Fax: 011-5375944

E-mail: sugavajvu@expressnewspapers.lk

மனிதத் தலையீடு இயற்கை விதிகள்மீது பாரிய தூக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருகின்றது.குரியனின் வெப்பத்தில் இருந்து மனிதனைக்காத்து நிழல் தருவது மரங்கள்தான் என்பதை யாரும் சொல்லித் தான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் அடுத்த நூற்றாண்டில் நாம் காலடி எடுத்து வைக்கும்போது பூமியின் மேற்பாப்பில் எத்தனை மரங்கள் மீதமிருக்கப்போகின்றன.பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பிருந்த வெப்பத்தைவிட இன்று பன்மடங்கு வெப்பநிலை அதிகரித்து விட்டதனை நாம் அன்றாடம் உணராமல் இல்லை. இதற்கு முக்கிய காரணம் வளிமண்டலத்தில் காப்ஸிரோட்சைட்டின் அதிகரிப்பும் அதன் காரணமாக வளிமண்டலம் பலவீளமாட்டந்து அதிகமான குரிய வெப்பம் பூமிக்குள் நுழைவதாகும் என்று பாடசாலைகளில் பாடம் சொல்லித் தருகிறார்கள். ஆனால் நடைமுறையில் நாம் என்ன சொல்கிறோம்.

மரஞ்செடிகளாற்ற, பசுமை தில்லாத பெரும் பாலை வன பூமியை நோக்கி நாம் மெது மெதுவாக பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.வெப்பத்தால் பனி உருகி கடல் மட்டம் அதிகரிக்கின்றது. பூமிக்குள் களன்று கொண்டிருக்கும் ஏரிமலைகள் மேலும் எகாதித்து பூகம்பங்களையும், நிலநடுக்கங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன.கனாமி கள், சுழற்காற்றுக்கள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. மனிதன் எப்போது திருந்துவான்?

இ. ஜ. டூமூப்

கடன் கொடுத்த நீத்திரையை மீஸ்பெறல்

நிதினா கரு மலீனாகு எவ்வளவு பூச்சியாலைப்பினான் நிதினிரை விழித்த அடிக்கால தூண் தேரியிம் லிக் நெருவுக்கிய உருவினான் நென்பாகளின் வீட்டில் மரணம் ஏன் மரிக்குத்தான் நீதி நீதி தீவிரங்களுக்கு நீதியின்கு நிதினை விழிக்க வேண்டும் அதே நூலிலிருந்து இவ்வகையே கடன் கொடுத்த இரவுவன்.

இக்காலப் பிரபுவதைத் தொடர்ந்து அடிக்கால வரும் நூட்கள் கண்ணப்படவும் சேல் வாசியும் ஏதிலும் ஆரைப்பிள்ளையை இருக்கும் அதாகக் கடிக்கடுத்த இரவுவனில் நூம் அதிகம் நிதினை செய்த வேண்டியாலும் நூம் நிதினை இழப்பால் சம்பிளம் தீழுக்கிறோம் என்பது ஆறுத் தீவிரங்களிலிருந்து

ஒருக்கால பல்வேறு கண்ணக்களினை நியித்தார் அனுராம் நிதினை குறைவுற்றுப் போல்வாக்கா எடுத்தாலும் குத்துக்கு நீதினை மனதில் பிரபுவதைவிடக் கண்ணப்படவுடு அதனால் வேறு மேற்கொடுக்கலே கூடி நிதினை கொடுக்கத்தோடு பூமியை நூம் இழுத்த கெள்ளிய மீன்ப் போதாக விளைவள் முடியவில்லை நூலின் முறைத்துவம் கண்ணப்படவுடன் கூறுவினாற்றி அதேபோல எதிரில் நிதினை குறைந்து கொடுப்பதை வோடப்போகின்றன. என் முன்பே நூம் அதிகமான நீதினை நீதினை எடுத்து கொடுத்து வேய்த நிதினையை சேர்க்குத் தீவிரில் இழுக்கப் போகும் நிதினையை ஏடு வேய்து நூம் இழுக்கப் போகும் காத்தியை சம்பா வேறுபவாயும் என் அடிக்கால ஆய்வுகள் காருகின்றன.

நாக்கியை ஓருவருக்கு கீழ்க்கண்ட நீதினை நீதிக்கால நீதியை போக்குவரத்து கொடுத்து நூம் இழுக்கப் போகும் காத்தியை சம்பா வேறுபவாயும் என் அடிக்கால ஆய்வுகள் காருகின்றன.

- எஸ். கிரேஸ்



இன்பத்தை தேடி, நாடு, ஓடலாமா?

மனிதன் எவ்வளவு விலை

கொடுத்தும் எப்போதும் இன்பத்தையே தேடி அலைவான் என்பது இன்று நேற்று தெரிந்து கொண்டதல்ல. பக்கத்தில் பின்ம் ஒன்று இருந்தாலும் அதற்கருகிலும் தனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்க ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காதா என தேடுவதுதான் அவன் இயல்பு. அதனால்தான் நிறையப் பேர் மரண வீடுகளுக்குச் சென்று பதி ணைந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்க முடியாமல் திரும்பி விடுவார்கள்.

ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த நாம்பியல் விஞ்ஞானியான

மோட்டார் கிறங்கில்பாச் (Morten Kringelbach) மனிதன் என்ன வகைகளில் எல்லாம் அதிக மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்புகிறான் என்று ஆய்வொன்றை மேற்கொண்டார். அவ்வாய்வின் பின் 'த பிளாஸர் சென்டர்' (The Pleasure Centre) என்ற நூலையும் வெளியிட்டுள்ளார்.

அவரது கண்டுபிடிப்புக்களில் மிகச் சுவாரஸ்யமானவைகள்.

அன்றாட வாழ்வில் மனிதன் அதிகம் இன்பம் காணும் விடயங்கள்...

முதலாவது பிரிவில் இன்பம் இரண்டாவது நன்பர்களுடன் பொழுதைக் கழித்தல் இவற்றைத் தவிர எதனைச் செய்தால் தனக்கு மகிழ்ச்சி என்று நினைக்கின்றான் னோ அதிலெல்லாம் ஈடுபடுகிறான். சாப்பி டுவது, குடிப்பது இவற்றை யாருடனும் சேர்ந்து ஈடுபட்டு மகிழ்கிறான்.

மகிழ்ச்சியை மருந்தாக்கிக் கொள்ளலாமா...?

ஆம், மிகுந்தளவில் அவதிப்படும் ஒருவளினின் மூனையில் இலத்திரன்களைப் பொருத்தி உரிய புள்ளிகளில் அவற்றை



எதனையும் அளவுக்கதிகமாக அனுபவிக்கப் போய்பின் அதற்கு அடிமையாகி விடுகிறோம். பாலியல், மது, போதைப்பொருட்கள் இப்படி சில. ஆனால், நீண்டு நிலைக்கூடிய இன்பமான காரியங்களை தேர்ந்தெடுத்துச் செய்தால் இதிலிருந்து விடுபடலாம்.

நாம் காத்திரமான இன்பமுடன்வாழ என்ன செய்ய வேண்டும்?

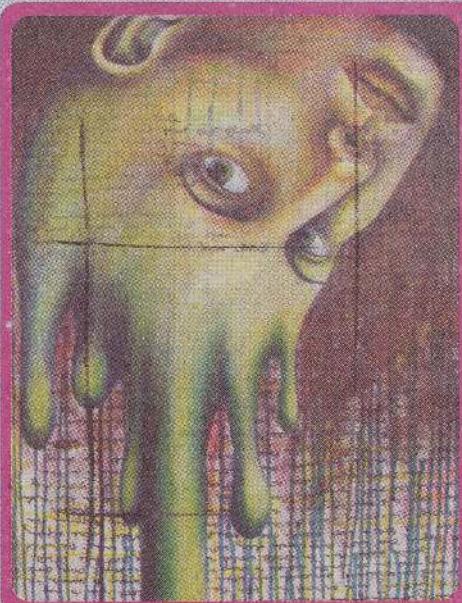
இதில் மாயாஜாலம் ஒன்றுமே இல்லை. உங்கள் குடும்பத்துடனும் நன்பாக்ஞானும் இணைந்து மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். கடுமையாக உழைக்காமல் ஆறுதலாக இருங்கள். காத்திரமான வழிகளில் அநுபவிக்கும் இன்ப உணர்வுகள் மாத்திரமே சிறந்த பலன்களைக் கொண்டுவரும்.

- எஸ்.ஷர்மினி

உற்பத்திச் செயற்படச் செய்வதன் மூலம் வலி மறைந்து அவன் ஆணந்த உணர்வை உணர்ச்செய்ய முடியும்.

**சில சமயம்
அதிக இன்ப உணர்வுகளை
அனுபவிக்க
நாம் செய்யும் செயல்களால்
குற்ற உணர்வு
ஏற்படுகின்றதே...!**

குற்ற மனப்பாண்மையும் நம்முள் பொதிந்திருக்கும் சரியப்படுத்தல் காரணிதான்.



ஞாபக மறதியா !

பரிசைக்கு தேவையானவற்றை மறு நினைவூட்டுவதற்கும் முக்கிய தினங்களை மறந்து விடுவதை போக்குவதற்கும் மாத்திரை ஒன்றை அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

அஸ்ஸிமெர் நோயாளிகளுக்காக கண்டறியப்பட்டுள்ள இந்த மாத்திரையானது அடுத்த சில ஆண்டுகளில் நினைவாற்றல் திறனுக்காகவும் விற்பனை செய்யப்படும் என தெரிய வருகிறது.

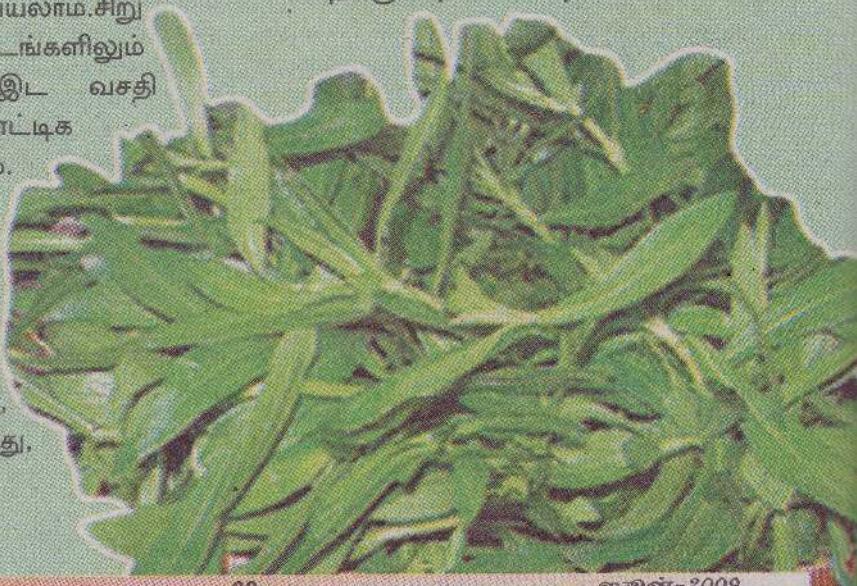
பொன் போன்ற தேகத்துக்கு பொன்னார்ஸ்கண்ணி கீரை

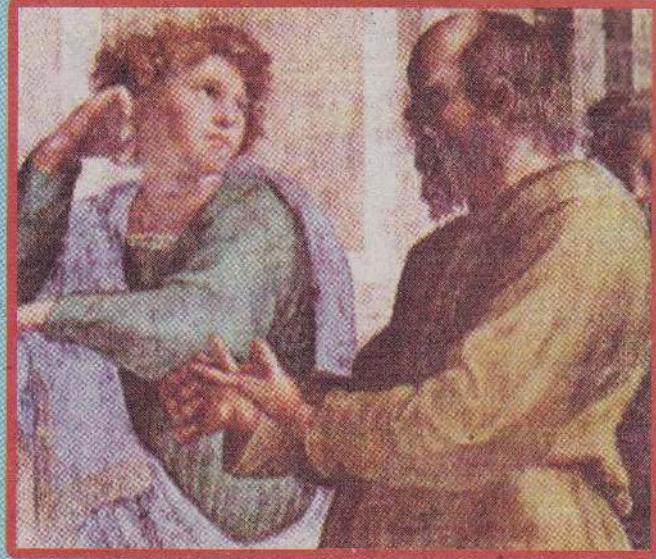
பொன்னாங்கண்ணி கீரை காயகல்ப மூலிகைகளில் ஒன்றாகும். கண்ணுக்கு நேரக்கூடிய பல நோய்களை மாற்றக் கூடியதுடன் கண் பார்வையை கூர்மையாகக் கூடிய மருத்துவ குணம் மிக்கது இக்கீரை.இக்கீரையை கொடுப்பை,சீதை போன்ற பல பெயர்கள் கொண்டு சித்தர்கள் அழைத்தார்கள். இக்கீரை கண் நோயை மாற்றி வாத தோஷத்தை நீக்கி உடற் குட்டைத் தனித்து தேகத்தைப் பொன்னாக்கும் தங்கச் சத்து நிறைந்தது. பொன்+அகம்+காண்றி இதன் பொருள் இதைப் பயன்படுத்தினால் பொன் போன்ற தேகத்தைப் பெற்று விடுவோம் என்பது தான்.இதில் இரண்டு வகையுண்டு. சீமைப் பொன்னாங்கண்ணி சிவப்பாகவும் நாட்டுப் பொன்னாங்கண்ணி பச்சையாகவும் காணப் படும.இதில் நாட்டுப் பொன்னாங்கண்ணி யே சிறந்தது.இக்கீரை எங்கும் வளர்க்கூடி யது.இதனை வர்த்தக ரீதியில் வயல்களில் பயிரிடுவதுடன் ஒரு சுயதொழிலாகவும் செய்யலாம்.சிறு அளவில் வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் உற்பத்தி செய்யலாம்.இட வசதி அற்றவர்கள் சிறு தொட்டிகளிலாவது பயிரி டலாம்.

இக்கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் கண் நோய் நீங்கி நன்கு பிரகாசமாகக் காணப்படும். இதில் உயிர்ச்சத்து ஏ, உயிர்ச்சத்து சி, உப்புச்சத்து, நீர்ச்சத்து ஆகியவை அதிக மாக

உள்ளதுடன் மாப்பொருள், புரதம், இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத் என்பனவும் பொருந்தி இருப்பதாகப் பல அறிஞர்கள் தெரி வித்துள்ளனர்.இக்கீரையுடன் துவரம் பருப்பும் சேர்த்து நெய் யில் கலந்து சமைத்து சாப்பிட தேகம் பெருக்கும்.இதேவேளை, பொன்னாங்கண்ணி கீரையை துவரம் பருப்புடன் சிறிது மினகு சேர்த்து சமைத்து உண்டால் உடல் சற்று இளைத்து கொடி போலாகும்.இக்கீரையை பச்சையாக சிறிது எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட வாய்ப்புண், தொண்ணைப்புண்,மண்ணீரல் நோய் என்பன தீரும்.பொன்னாங்கண்ணி யை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் வாய் நாற்றம், வாய்ப்புண், ஈரல் நோய், மூலநோய், கை கால் ஏரிச்சல், வெள்ளை படுதல், வயிறு ஏரிதல் போன்றவை தீரும். உடம்பிற்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கி நூர்ம்பைப் பலப்படு த்தும்.பல சம்பந்தமான வியாதி களையும் குணப்படுத்தும்.

தொகுப்பு: கி.லக்ஷ்மன் சிசில்





கிரோக்க தத்துவ ஞானி சோக்ரடஸ் எத்தகைய நெருக்கடியான சந்தர்ப்பத்தி லும் மனிதன் தனது பொறுமையை இழந்து விடக்கூடாது என்பதை ஒரு கொள்கையாகவே கொண்டிருந்தார். கோபம் கொள்ளும் மனிதன், மனிதன் என்ற நிலையில் இருந்து தாழ்ந்து மிருகம் என்ற நிலைக்குத் தாழ்ந்து போய்விடுவான் என்று அவர் உறுதியாக நம்பினார்.

ஆனால் இவருடைய மனைவி இதற்கு எதிரானவள். அவள் மிகச் சிறு விடயத்துக்கும் பொறுமை இழந்து கோபம் கொண்டு கத்தி அட்டகாசம் செய்வாள். என்ன விதத்திலாவது சோக்ரடஸின் அமைதியைக் குலைத்து அவருக்கு கோபமூட்டிப் பார்க்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவாள். ஆனால் அவள் என்ன அழிச்சாட்டியம் செய்தாலும் அதனை புன்னைக்கத்தவாறே சுகித்துக் கொள்வார் சோக்ரடஸ்.

இருநாள் அவள் சோக்ரடஸை சீண்டி எப்படியாவது அவரை கோபமூட்டி பார்த்துவிட வேண்டுமென்று இல்லாத காரணத்தை எல்லாம் சொல்லி ஏசிப் பேசலானாள். பல வாறு அவமானப்படுத்தினாள்.

அவனுடன் பேசவதோ அங்கிருப்பதோ பலனளிக்காது என்பதைப் புரிந்து கொண்ட சோக்ரடஸ் அவ்விடத்திலிருந்து

வெளியேறி முற்றத்துக்குச் சென்று வீதி யில் வருவோ போவோரை பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். தன்னையும் தனது பேசு சையும் கொஞ்சமும் கவனிக்காமல் வேண்டுமென்றே தன்னை அலட்சியம் செய்வதாக நினைத்த அவர் மனைவி மேலும் கோபமடைந்தாள். சமயலறையில் குடம் நிறைய இருந்த குளிர்ந்தே எடுத்து வந்து அவர் மீது கொட்டி தனது கோபத்தைத்தீர்த்துக் கொண்டாள்.

இதனை அவதானித்த வீதியில் சென்று கொண்டிருந்த சிலர் சோக்ரடஸைக்கு அவர்மனைவி நன்றாக நீராபிஷேகம் செய்கிறாள் என்று கூறி சிரித்தனர். சோக்ரடஸ் பதிலுக்கு அவர்களுடன் சேர்ந்து சிரித்தார். இதனால் ஆச்சரியப்பட்ட அவாகள் எப்படி உங்களால் இத்தகைய ஒரு நிலைமையிலும் சிரிக்க முடிகிறது என வினாவினார்கள்.

முதலில் மின்னலும் அதன் பின்னர் இடியும் வந்தால் அடுத்ததாக மழையும் வரும் என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்துவைத்தி ருந்தால் உங்களாலும் இப்படி இருக்க முடியும் என்று பதில் கூறினார் சோக்ரடஸ். பொறுமை கடலிலும் பெரியது!

ஷார்மினி



ஒரு குழந்தை பறவத்தில் ஒரு தாய் குழந்தை வளர்ப்பில் சின்னச் சின்ன விடயங்களில் எல்லாம் மிகுந்த அவதானம் தேவை.

* அதிகப்பட்சம் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் ஒரு முறை பாலுட்டாதீர்கள். அதற்கு மேல் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் புரைக்கேறும் வாய்ப்பு அதிகம். வயிற்றுவலியும் ஏற்படலாம்.

* குழந்தைக்கு ஒரு மாதம் ஆணால் நன்கு கொதித்து ஆறிய நீரில் துளி இலையைப் போட்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு குடிக்கக்கொடுக்கலாம். இருமலுக்கும் நல்லது.

* கைக்குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத சூழ்நிலையில் அதற்கு பதிலாக சிறிது இளநீர் கொடுக்கலாம், முதலில் ஒரு தேக்கரண்டியும் பின்னர் இரண்டு மூன்று நான்கு எனப்படிப்படியாகப் பழக்கப்படுத்தலாம்.

* குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த உணவுப் பொருட்கள் எதுவானாலும் குழந்தைக்கு மறந்தும் கொடுக்கக்கூடாது.

* உணவு ஊட்டும் பொழுது பிள்ளை போதும் அல்லது வேண்டாம் எனத் தலையை ஆட்டினால் குழந்தைக்கு வற்புறுத்தி கொடுப்பதை நிறுத்திவிடுங்கள். விருப்பத்துடன் உணவு உண்ணட்டும். அதுதான் மிகவும் நல்லது.

ஜெயா.



பொக்கர் ஜெயாவாயி

கிளாவிகள்: நா. இகௌரி வங்கி

படம்: சாலை. டி. சாமி வருத்தி: நா. இகௌரி வங்கி

1/2



நமக்குச் சில பேரை பார்த்த மாத்திராக தில் பிடித்துப் போய்விடுகிறது. சில பேரை கொலைகாரனை வெறுப்பது போல் வெறுக்கி ரோம். ஆனால் நமக்குப் பிடித்த வர்கள் நல்லவர்களாகவோ, அல்லது நமக்குப் பிடிக்காதவர்கள்

திருமண ஹோர்மோன்

செட்டவெங்களைக்கோ இருக்க மாட்டார்கள் ஆனால், பேஸன் இருபாலாருமே விடத்திருந்தால் மட்டுமே காதலர்களைத் தோந்தெடுக்கிறார்கள். திருமணத்தைத் தீர்மானிக்கிறார்கள், வெறுத்துக் கூட்டுகின்றில் கூட பங்காளானார்.

முதலில் நம் மனதுக்குப் பிடிக்க வேண்டும், நட்பும் கூட இப்படித்தான் எல்லோரும் எல்லோருக்கும் நன்ஸ்பர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். இத்தகைய மனித இயற்கை அல்லது மனித நடத்தைப் பற்றி 30 வருடங்களாக ஆயவில் ஈடுபட்ட நூலாசிரியர் பிஷர் பின்வரும் கருத்துக்களை முன் வைத் துள்ளார். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஹோர்மோன்களாலும் (Hormones) கூப்பிகளாலும் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறான். அதனால் அவனுக்குள் விதத்தியாசமான இரசாயன சேர்க்கைகள் இடம்பெறுகின்றன. இந்த இரசாயன சேர்க்கைகள் சில மனிதர்களுடன் ஈர்க்கப்பட அல்லது எதிர்மறையாக செயற்பட உயிரியல் தீர்மான மைக்ரூள் உந்துதலை ஏற்படுத்துகின்றன என இவர் கூறுகிறார். இவ் இரசாயன சேர்க்கைகளின் உருவாக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவர் மனிதர்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கின்றார்.

தேடல் மனப்பாங்கு உள்ளவர்கள்

(Explorers) இவர்கள் உடலில் செடாப்பாயைன் (Dopamine) இவர்கள் ஏதைன் யும் தேடிக் கண்டு பிடிக்க வேண்டுமென்ற துழுப்புடையவர்களாகவும் சிருஷ்டித் திறன் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பர். நவீனத்துவத்தை நேசிப்ப வர்கள். அத்துடன் வாழ்வில் முன்னேற எந்த சவால்களையும் ஏற்று எதிர்கொள்வதுடன் குழுநிலைக்கேற்ப நெகிழிச்சியுடையவர்களாகவும் இருப்பர். விரைங்கு தீர்மானங்களை மேற்கொள்வார்கள்.

கட்டி எழுப்புவர்கள் (Builders)

இவர்கள் உடலில் செரோடோனின் (Serotonin) என்ற ஹோர்மோன் அதிகமிருக்கும், சமூகப் பிராணிகளாக



செரோடோனின் (Serotonin)



டெஸ்டாஃபோட்டோன் (Testosterone)

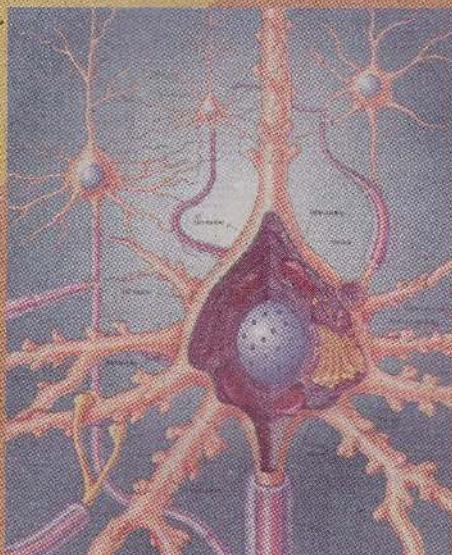
இருப்பார். உண்மைகளையும் சட்ட திட்டங்களையும் மதித்து நடப்பார். மிகக் கவனமுடன் இருப்பார்கள். ஆனால் பயந்தவர்கள் அல்ல. மக்கள் மத்தியில் நல்லுறவுவைப் பேணுவார்கள். சமூகத்தைச் கட்டி அமைப்பதில் அக்கறையுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

*இயக்குனர்கள் (Directors)

இவர்கள் டெஸ்டோஸ்டோரோன் (Testosterone) என்ற ஹோர்மோனை தமிழகத்தே அதிகம் கொண்ட இருப்பார்கள். விடா முயற்சி, பகுப்பாய்வுத் திறன், கண்டிப்பு மனப்பான்னம் கொண்ட வர்களாகவும்

போட்டித் திறன் விதிமுறைகளில் கொண்ட அமைப்பு முறைகளை விரைவில் புரிந்து கொள்வார்களாகவுமிருப்பார்கள். இயந்திரப் பொறிமுறைகளை இளசையை விரும்புவார்களாகவுமிருப்பார்.

பொருத்தமா ?



ஒஸ்ட்ரோஜன் (Oestrogen)



டெஸ்பாரமைன் (Dopamine)

*போதும் பேசுவார்கள் (Negotiations)

ஒஸ்ட்ரோஜன் (Oestrogen) ஹோர்மோனை அதிகம் கொண்டவர்கள் இவர்கள். அதிக கற்பனை வளம் மிகக் கொண்ட உணர்வழூவுமாக செயற்படுவார்கள். பிறர் நல வில் அத்தனை உள்ளவர்கள். மெதுவாகப் பேசி பிறநோக்கவைவார்கள்.

எனினும் இந்த ஹோர்மோன்களை மட்டும் கொண்டவர்களை தனியாக இளங்காண முடியாது. இந்த ஹோர்மோன்கள் எல்லோரிலும் காணப்படுமாயினும் ஒரு வகையினால் இதில் ஏதாவது ஒன்றையோ அல்லது இரண்டையோ அதிகமாகக் கொண்டவர்கள் இருப்பார்கள். இதன் டிப்பட்டியில் பார்க்கும் போது தேடல் மனப்பாக்கு உள்ளவர்கள் அதே வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் மீது ஈர்ப்பு கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அதேபோல் கட்டிடமுப்பு வாகள் வகையைச் சேர்ந்தவர்களும் அதே வகையைச் சேர்ந்தவர்களால் கவரப்படுவார்களாக இருப்பார்.

ஆனால் மறுபுறுத்தில் இயக்குனர் வகையைச் சேர்ந்தவர்களும் பேர்ம் பேசும் வகையை சோந்தவர்களும் பரஸ்பரம் கவரப்படுவார்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் இணைந்தால் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவார்கள் ஆதலால் இன்னைய நல்லை யுக்ததில் தொழில்நுட்ப விஞ்ஞான உத்திகள் வளர்ந்து போய் விட்ட கால கட்டத்தில் நாம் பழைய பாணியில் திருமணப் பொருத்தங்களைப் பார்க்காமல் அவற்றை ஓரங்கட்டி விட்டு ஹோர்மோன் பொருத்தமுள்ள தானாலே ஆராய்வோமானால் வாழ்வில் பல பிரச்சினைகளிலிருந்து

விடுபடலாம்.

எஸ். ஷர்மினி

ஆரோக்கியம் பீடனும்
இங்ஙனங்கள்

அத்தியாயம் - 9

செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

யோகா ஆரோக்கிய

இவளார் தழகம்

மட்டக்களப்பு

இங்சனார்ஸ்களின் முக்கியந்துவம்.....

“அரிது அசிது மானிடாய்ப் பிறத்தல் அரிது” என்றார் ஒன்னவைப் பிராட்டியார். பிறந்த பின் உடலைப் பாதுகாப்பது மிக மிக அவசியம். உயிரைப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்த திருமூலர் திருமந்தி ரத்தில் “உடம்பார் அழியின உயிரார் அழிவர் திடம்பட மெய்ஞாலோம் சேவும் மாட்டார்” எனப் பாடியுள்ளார்.

டலைப் பாதுகாக்கப் பல வழிகள் உள்ளன. அட்டாங்க, யோகத்தில் மூன்றா வது படியான ஆசனம் உடல், உள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் அற்புத சக்தி வாய்ந்ததிடான்றாகும். ஆசனம் என்றால் இருக்கை (Pose) எனப் பொருள்படும். பெரிய பிரச்சினைகளுக்குத் தீவு காண உட்கார்ந்து பேசவோமென்பர். அப்படி உட்கார்ந்தால்தான் மன அமைதி பெற்று நல்ல முடிவுகள் எடுக்க முளை ஒத்துழைக்கும், நம்மைத் தேடி வரும் நுபரை முதலில் ஆசனத்தில் அமரச் செய்கிறோம். அது தமது பண்பையும் அவருக்குக் கொடுக்கப்படும் மரியாதையையும் காட்டுகிறது. அதுபோல் உடல் உள், வெளி உறுப்புகள் பலம் பெறச் செய்து நோயற்ற உடல் பெறவும் தெளிந்த மனதிலை பெறவும் உதவும் ஆசனங்களுக்கு யோகாசனம் என்பர்.

எனும் முள்ளந்தண்டு மற்றும் நாளமில்லா
ச் சூப்பிகளைத் தூண்டி செம்மையாகச்
செல்பட வைக்கிறது. இதனால் உடலில்
நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகி நோய்கள்
என்பது நெருங்குவதில்லை.

உடலில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சாக்கும் சுரப்புகள் (Hormones) நேரடியாக இரத்தத்தில் கலந்து உடல், உள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும். மனிதனின் அறி வையும் ஆளுமையையும் (Personality) பெரிதும் பாதிக்கும் சுரப்புக்களைச் சுரக்கும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஏழும் கூட்டுப் பொறுப்புள்ள அமைச்சர் குழாம் போல் செயலாற்றுவது குறிப்பிடத்தக்கது. இச்சாப்பிகள் உகந்த அளவு சுரப்பைச் சாக்கத் தவறும் போதுதான் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை அதிகம் சுரந்தாலும் பிரச்சினை, குறைவாக சுரந்தாலும் பிரச்சினை ஏற்படும்.

அங்கள் அனைத்தும்
மனிதனின் முள்ளந்தன்
டைச் (Vertebral
Colu mn)

சார்ந்துள்ளன. மனி

தன் தன் எடை முழுவதையும் தன் இரண்டு கால்களிலும் தாங்கி வண்டியின் அச்சுப் போன்ற முள்ளந்தன்னடுக்கு அனுப்புகிறான். இதனால், முள்ளந்தன்னடு சீக்கி ரம் பழுதடைந்து விடுகிறது. இதனால் தான் வயோதிப் காலத்தில் மூன்றாவது காலான ஊன்று கோலின் அவசியம் ஏற்படுகிறது. இப்படி முக்கியமான முள்ளந்தன்டே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையாக அமைகிறது. மனிதனின் உடல், உள் ஆரோக்கியம் முள்ளந்தன்னடு மற்றும் நாள் மில்லாச் சுரப்பிகளின் செயல் திறனைப் பொறுத்தே அமைகிறது என்று கூறுகிறது இன்றைய விஞ்ஞானம். ஒவ்வொரு ஆச



ஆசனங்கள் இசு
சூப்பிகளை தித
மாக உசுப்பிச்
செம் மை யா கச்
கரக்க வைப்பதால்
நோய்கள் ஏற்படு
தல் தடுக்கப்படு
கி றது. உதாரண
மாக, தொண்டை
யின் அடிப்பாகத்தில்

முச்சுக் குழாயின் இரு பக்கங்களிலும் அமைந்திருக்கும் தைரோயிட் சுரப்பி (Thyroidgland) அதிகமாகச் சுரக்கும் போது உடலின் எடை குறையும். உணர்ச்சி வசப்படுதல், அமைதியின்மை ஆகியவை ஏற்படும். இாத்தத்தில் சீனியின் அளவும் (Blood Sugar) அயோடி னின் அளவும் அதிகரிக்கும் கல்லீலின் (Liver) வேலைத்திறன் குன்றும், பசி குறையும்.

இச்சுரப்பி குறைவாக சுரக்கும் போது முகம் ஒளியற்ற மந்தமான தோற்றுத்துடன் இருக்கும். பானை வயிறு ஏற்படும். சிந்தனைத் திறன், புரிந்து கொள்ளும் தன்மை குறையும். பசி உணர்ச்சி குன்றும், மலச் சிக்கல் இருக்கும். உடலின நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குன்றும். இதனால் அடிக்கடி தொற்று நோய்கள் ஏற்படும். உடல் எடை அதிகரிக்கும். சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம் போன்ற ஆசனங்கள் இச்சுரப்பியை நோடியாகக் கட்டுப்படுத்தி மேற்படி பிரச்சினைகள் ஏற்படாதவாறு தடுக்கும் வல்லமை பொருந்தியவைகளாகும். போதிய இன்சிலின் உடலில் சுரக்கப்படாததாலும், சுரக்கப்பட்ட இன்சிலினைத் திசுக்கள் ஒழுங்காகப் பாவிக்காததாலுமே நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. தனுராசனம்,

தடுக்கப்படுகிறது. நாளமில்லாக் சுரப்பிகள் பற்றி ஆங்கில வைத்தியர்கள் சுமார் இருந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் தெரிந்திருந்தனர். ஆனால், யோகா சித்தர்கள் இவற்றைப் பற்றி ஜயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அறிந்திருந்தனர். இவற்றுக்கு அவர்கள் குட்டிய பெயர் ஆதார சக்கரங்கள் என்பதாகும். அவர்கள் இசக்ககரங்களை ஆசனங்கள் மூலம் நன்கு உசப்பிச் செம்மையாகச் செயல்படத் தூண்டி பல நோய்களைத் துல்லியமாக்க குணப்படுத்தியுள்ளனர் என்றால் மிகையாகாது.

ஆசனப் பயிற்சியால் இரத்த ஒட்டத்தின் வேகம் அதிகரிக்கும். அதனால், உடலின் அசெனாகரியமும், உடல் வலியும் மறையும். விபரீத கரணி, சவாசனம், சர்வாங்காசனம், சிரசாகனம் போன்றவைகளால் மூளை மற்றும் உறுப்புக்கள் சுத்தமான இரத்தத்தால் வேகமாக நிரப்பப்படுவதால் மனம் எப்போதும் தயாராகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும், சந்தோஷமாகவும் இருக்கும். கிரமமான ஆசனப் பயிற்சியால் உடல் உள் உறுப்புக்கள் நன்கு பலம் பெற்று தங்கள் வேலைகளைத் திறமையுடனும், வேகமாகவும் செய்ய முடியும். கல்லீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம்,

இருதயம்

போன்று

பஜங்காசனம், பாதகாங்காசனம், ஹலாசனம், யோக முத்திராசனம் போன்ற ஆசனங்கள் இன்சிலினைச் சாக்கும் இணையச் சுரப்பியைச் செம்மையாகச் செயல்பட வைத்து போதிய இன்சிலினைச் சாக்கப் பண்ணுவதாலும், அதிக இாத்தத்தை திசுக்களுக்குச் செலுத்துவதாலும் இன்சிலின் குறைபாடும் இன்சிலினை திசுக்கள் ஏற்காமையும் அகன்று நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவது

பயிற்சியின் போது அதிகமாக வேலை செய்வதால் அவற்றின் செயல்திறன் மேம்படும். உடலில் கழிவுப் பொருட்கள் அகற்றப்படாவிட்டால் நோய்கள் ஏற்படும். ஆசனப் பயிற்சிகள் நோய்களை ஏற்படுத்தும் லாக்டிக் அமிலத்தை வெளியேற்ற உதவுவதால் உடலில் உண்டாகும் அசதி, சோர்வு முதலியன் அகன்று புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.

ஆசனப் பயிற்சி மன விருப்பப்படி செய்வாற்ற அனைத்து உறுப்புகளையும் தயார் நிலையில் வைக்க உதவுவதால் ஆபத்து ஏற்படும் போது அதிவேகமாகவும், புதுதிசா லித்தனமாகவும் செயல்பட்டு விபத்து களைத் தடுக்க உதவும். உடல் ஊனமுற் றோர் அவர்களின் குறைபாடுகள் அகண்று மற்றவர்களுடன் சகஜமாக வாழ யோகா பயிற்சி துணை செய்யும். ஆசனங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், தித்காத்திர மான உடற்கட்டையும், உள் நலத்தையும் பெற உதவுவதோடு தோல், நரம்பு, பாலு றுப்பு மற்றும் உறுப்புகளுக்கு உரமுட்டும்.

ஆசனங்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கும் துணை செய்யும். சிலர் மத அடிப்படையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை எதிர்ப்பதால் அவர்கட்டு ஆசனங்கள்

பேருத வி

செய்யும். ஆசனங்கள் மூலம் விரும்பிய நேரம் கருத்தரிக்க வாம். வேண்டாமென்றால் தடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு எடுக்கப்படும் மருந்துகளின் பாதகமான பக்கவிளைவுகளிலிருந்து தப்பிக் கொள்ளலாம்.

சில பினிகளும், சிகிச்சைக்குரிய ஆசனப் பயிற்சிகளும் பின்வருமாறு: மலச்சிகக் குக்குப் பத்மாசனம், தனுராசனம், ஹலாசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், உட்டியானா பந்தம், நெளவி, ஊளைச்சுதையைப் போகக பத்மாசனம், தனுராசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், நீரிழிவு குணமண்ட்டய சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்தியாசனம், ஹலாசனம், உட்டியானா பந்தம், யானைக் கால் நோய்க்கு விபரீதரணி, சர்வாங்காசனம், மத்யாசனம், ஹலாசனம், திரிகோணாசனம், மூல நோய்க்குச் சர்வாங்காசனம், குணப்படிகளையும் தயார்ந்து உடல் விருப்புப்படி செய்வதால் ஆபத்து ஏற்படும் போது அதிவேகமாகவும், புதுதிசா லித்தனமாகவும் செயல்பட்டு விபத்து களைத் தடுக்க உதவும். உடல் ஊனமுற் றோர் அவர்களின் குறைபாடுகள் அகண்று மற்றவர்களுடன் சகஜமாக வாழ யோகா பயிற்சி துணை செய்யும். ஆசனங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், தித்காத்திர மான உடற்கட்டையும், உள் நலத்தையும் பெற உதவுவதோடு தோல், நரம்பு, பாலு றுப்பு மற்றும் உறுப்புகளுக்கு உரமுட்டும்.

காசனம், கோமுகாசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், சிரசாசனம், பத்மாசனம், ஆஸ்துமா நோயை விபரீதரணி, சர்வாங்காசனம், உஸ்டாங்காசனம், ஹலாசனம், புஜங்காசனம், அர்த்தமத்சேந்திராசனம் போன்றவை குணப்படுத்தும். கீல்வாதம் அகல புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், சர்வாங்காசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், சிரசாசனம் போன்ற துணை செய்யும். சித்தாசனம், சிரசாசனம், பஸ்சிமோத்தா

சனம்,

ஹலா

சனம்,

தனுராசனம்,

பத்மாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்யாசனம், உட்டியானா பந்தம், நெளவி போன்ற ஆசனங்கள் ஆண்மைக் குறைவு மற்றும் விந்து நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தவை.

நரம்புத்தளர்ச்சி அகல சர்வாங்காசனம், மத்யாசனம், ஹலாசனம், பஸ்சிமோத்தாசனம், சிரசாசனம் துணை செய்யும். வயிற்று வலி, வயிற்றுப் போக்குக்குச் சலபாசனம், தனுராசனம்,

சர்வாங்கா சனம், மத்யாசனம், பஸ்சி மோத் தாசனம், ஹலாசனம், விபாரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், மத்யாசனம் போன்றவை. குடலீ றக்க நோயைக் குணப்படுத்தும், முகப்பறு, தோல் வியாதி அகல பத்மாசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம் துணை செய்யும். காக்காய் வலிப்புக்குப் பஸ்சி மோத்தா சனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சிரசாசனம், தனுராசனம், சலபாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், ஹலாசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம் போன்றவை குஷ்ட நோயைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை பொருந்தியவை. பெண்களின் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் நீங்க சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சி மோத்தாசனம், ஹலாசனம், விபாரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், அர்த்தமத் சேந்திராசனம், சிரசாசனம் போன்றவை துணை செய்யும்.

கோபம், பயம், கவலை, மன உள்ளச்சல் போன்ற மனதோடு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை அகற்ற மருந்துகளால் முடிவு தில்லை. ஆனால், இப்பிரச்சினைகளை பூரணமாகக் குணப்படுத்தும் சிறந்த சஞ்சீவியாக நமக்கு ஆசனப் பயிற்சிகள் கிடைத்திருக்கின்றன. அசனம் (உணவு) பாதி, ஆசனம் பாதி, 'சத்துணவுடன் கூடிய ஆசனங்களே நோய்களை முழுமையாகக் குணப்படுத்தும். ஆங்கில மருந்துகள் நோய்களைப் பூரணமாகத் தீர்ப்பு தில்லை. பாதகமான பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும் அபாயம் உண்டு. எழுபத்தி ரண்டாயிரம் ஆசனங்கள் உள்ளன. இவற்றில் முக்கியமானவை நாற்று எட்டாகும். மிக முக்கியமானவை எழுபத்திரண்டு. உடல், உள் நலத்திற்கு

உகந்தவை முப்பத்தொன்றாகும். தினமும் அரை மணித்தியாலம் ஆசனப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் நோய் நொடியின்றி முதுமையிலும் இளமையுடன் வளமாக வழங்கலாம்.



ஶருத்துவ

வாஷேஸ்ட்ரியல்



Dr. ச. முனுகாளாந்துளி

இலாஷ்கண

நோய் ஆற்காரிக்ருப் பூர்வீ

கடந்த நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதி வரை மிகவும் அச்சுறுத்தலாக இருந்த காச நோய், நூற்றாண்டின் பிற பகுதியில் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது. அதிகமரங்களையும், நீடித்த நோய் உபாநதகளையும், சமூக மட்டத்தில் பரவும் தனிமையையும் கொண்டதான் இந்நோயினால் பீடித்தவர்களை அக்காலத்தில் ஒதுக்கிவைத்திருந்த நிலைமை இருந்தது. புதிய மருந்துகளின் வருகையும்,

நோய்த் தடுப்பு ஊசியான பி.சி.ஜி. (B.C.G.) பாவனையும் காசநோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்தன. உரியசிகிச்சையின்றி இருந்த நிலை மாறி, பூரணசிகிச்சை மூலம் முழுமையாக குணமடையும் நிலை ஏற்பட்டமையினால் காசநோய்பற்றிய அச்சம் சமுதாய மட்டத்தில் குறைவடைந்தது. இதோ உலகிலிருந்து இந்தநோய் முற்றாக அழிந்து விடும் என எதிர்பார்த்திருந்த வேளை கடந்த நூற்றாண்டின் இறுதி தசாப்தத்தில் மீண்டும் இந்த காச நோய் தலைதூக்கியது. வருடாவருடம் காச நோயாளர்கள் அதிகரித்தவண்ணம் புதிய மிலேனியத்தில் இந்தநோய் மறுபடியும் அச்சுறுத்தும் அளவுக்கு அதிகரித்து வருகிறது.

காச நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையின் அதிகரிப்பு பற்றிய காரணங்களைத் தேடி ஆராய்ந்த போது பின்வரும் விடயங்கள் அவதானிக்கப்பட்டன.

1. நோயாளர்களின் அதிகரிப்புக்கான முக்கியமான காரணம் சமூக மட்டத்தில் மக்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைந்தமை.

2. நோய்க் கிருமி மருந்து காலங்களைப் பழக்கப்பட்டமை.

3. காச் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறை வடைந்தமை. மக்களின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இரத்தத்தில் உள்ளமையை அறிவீர் கள். வெண்குருதிக் கலன்களும் இரத்தத் திலுள்ள நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பொருட்களும்(White Blood Cells and Antibodies) குறைவடையும் போது நோய் கிருமிகள் வலுப்பெறுகின்றன. இக் கிருமிகள் வேகமாகப் பரவி நோயை உண்டாக்குகின்றன. அண்மைக் காலமாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைந்து வருகின்ற மைக்ராஸ்ட்ரைட்டுக்களை அடியப்பட்டுள்ளன.

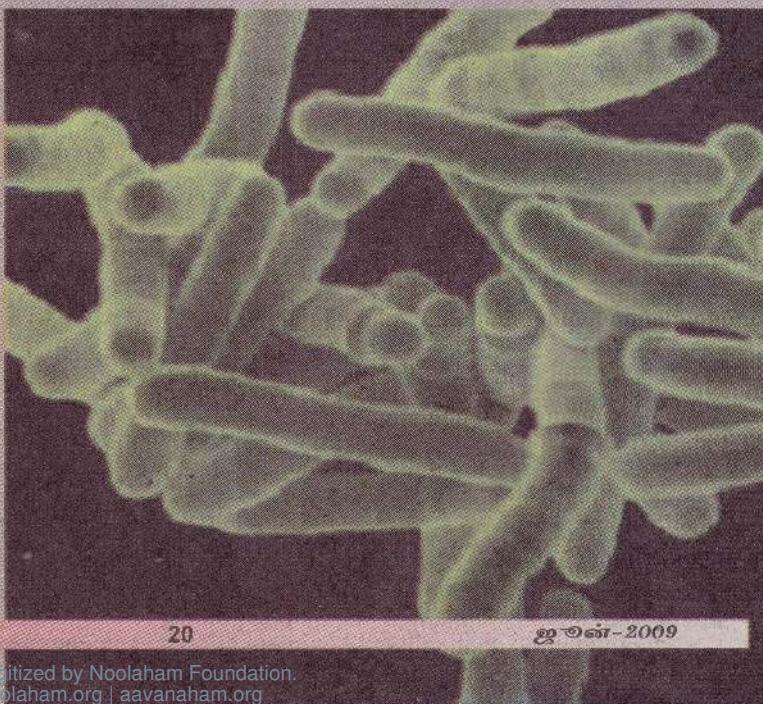
அ. எயிட்ஸ் நோயின் தாக்கம் (AIDS) **ஆ. நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் (Diabetis)** **இ. போஷாக்வின்னம் (Malnutrition)** **ஈ. அதிகரித்து வரும் மருந்துப் பாவனை**

உலகை அச்சுறுத்தி வரும் எயிட்ஸ் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையும் நீரிழிவு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையும் கடந்த சில வருடங்களாக அதிகரித்து வருவதை அறிவீர்கள். HIVதொற்றுக்கு உள்ளான (AIDS) நோயாளர்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைவதனால் இவர்களை தொற்று நோய்கள் பெரிதும் தாக்குகின்றன. இதில் காச் நோயும் கணிசமாக உள்ளமை கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அடுத்து நீரிழிவு நோயாளர்களின் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாமல் அதிகரித்திருப்பின், நோய்க் கிருமிகள் விரைவாக இனப் பெறுக்கம் செய்வதனால் பல தொற்று நோய்களும் இவர்களுக்கு எற்படுகின்றன.

நெடுஞ்செழிய ஒன்று காச் நோய். இன்று எமது நாட்டில் காச் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கையும் அதனால் ஏற்படும் மரணங்களும் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. அண்ணளவாக கடந்த வருடத்தில் ஆயிரம் பேர் வரை காச் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதோடு சமார் 250 பேர் மரணத்தை தழுவியுள்ளனர் என்னும் செய்தி அச்சுறுத்துவதாக உள்ளது.

காச்நோய்க்கான சிகிச்சை நீண்டகால சிகிச்சை என்பதால் சிலர் உடலில் நோய்க்கான அறிகுறிகள் குறைவடைந்ததும் சிகிச்சையை கைவிட்டு விடுகிறார்கள். இது தவறு. இவர்கள் தொடர் சிகிச்சை பெறும் வண்ணம் சுகாதார திணைக்களம் சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டுள்ளது. முழுமையான சிகிச்சையை நோய் முற்ற முன்னர் பெற்றால் மரணங்களைக் குறைக்க முடியும். மேலும் இந் நோயை ஏற்படுத்தும் Mycobacteries Tuberculosis என்ற Bacillus வகைக் கிருமி சுவாசத்தினாலும் வாய்டாகவும் தொற்றுக் கூடியது என்பதனால் நோய் பரவும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தாமல் வருமுன் காத்தல் உகந்ததாகும்.

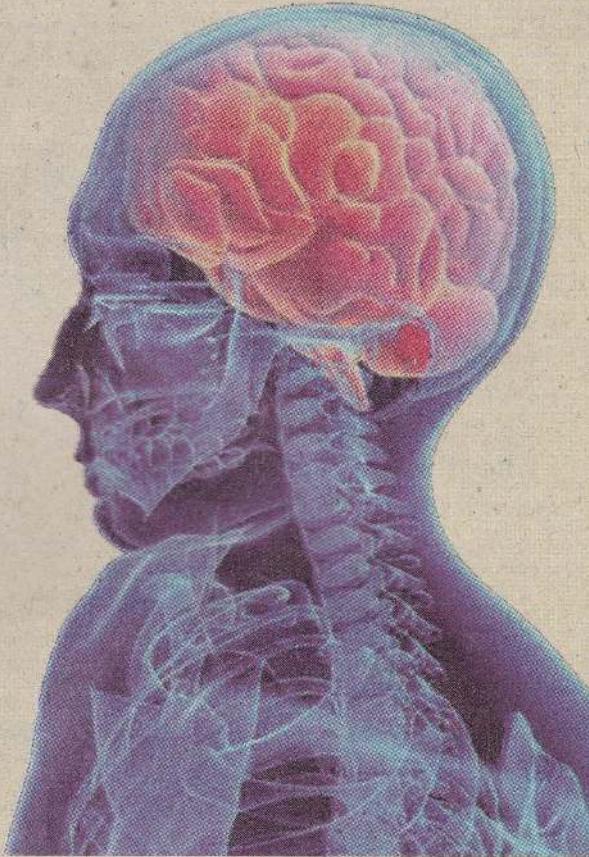


முறைக்குடிகளை

ஒனங்காலைகளும்

சிகிச்சைகளும்

போதிரியர் Dr. அமரசிரி விஜேநாயக



மனித

இனம் எதிர்நோக்கும் மிக ஆபத்தான மருத்துவ ரீதியிலான சவால்களில் மிக முக்கியமானதுதான் மூளையில் ஏற்படுகின்ற கட்டி. இது சில சந்தர்ப்பங்களில் புற்றுநோயாக மாறிவிடும் போது மரணத்தில் இருந்து மனிதனைக் காப்பாற்றுவது பெரும் போராட்டமாகிப் போய் விடுகின்றது. எனினும் இன்று நன்கு வளர்ந்துவிட்ட மருத்துவ உலகம் அதி நவீன உத்திகளைப் பயன்படுத்தி ஏந்த சந்தர்ப்பத்திலும் இத்தகைய சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தயாராகவே உள்ளது.

இத்தகைய ஒரு மூளைக்கட்டியின் வளர்ச்சியை ஆரம்பத்திலேயே அறிதலும் அதனை மூளையிலேயே சுத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவதும் மிக முக்கியமானவை. அதற்கு நோயாளர்களின் குணங்குறிகள்,

அவர்கள் சிந்தனையில் பேச்சில் பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை மிக அவதானிக்க வேண்டியது அவசியம். அவயவங்கள் செயலிழக்கும் போது நாம் மூளையின் இயக்கம் பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டும். இலேசான தலைவலியை கூட நாம் புறந் தள்ளிவிடக் கூடாது.

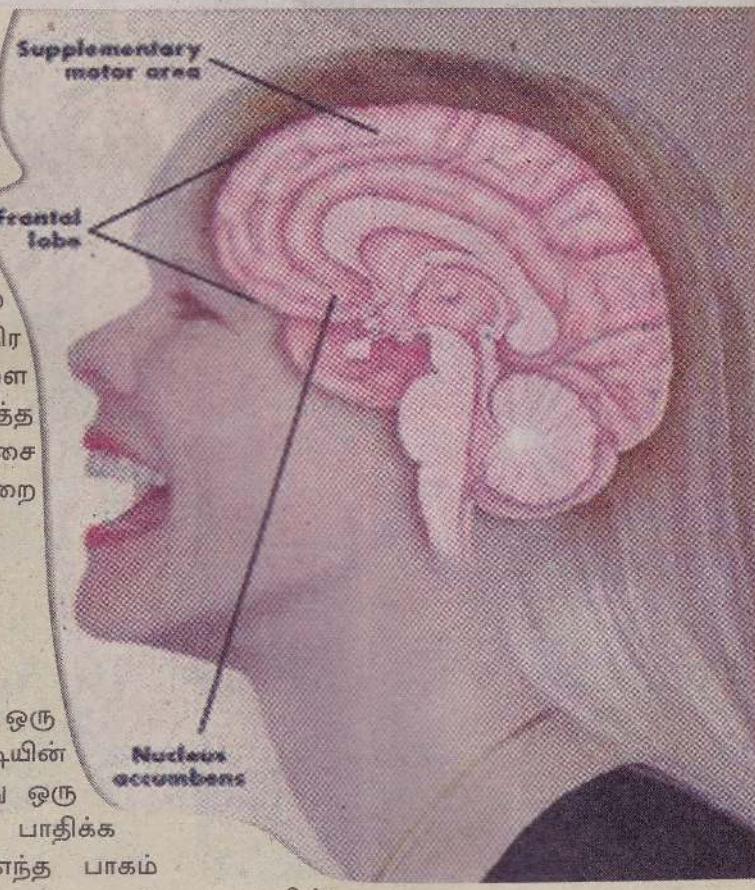
மூளையின் கலங்கள் திசுக்களுக்கூடாக ஊடுருவி வளரும் இத்தகைய கட்டிகளை அகற்றுவது மிகச் சிரமமானது. சாதாரண மூளைக்கட்டிகளை கண்டுபிடிக்க சி.டி.ஸ்கேனர் போன்ற உபகரணங்கள் போதுமானதாக இருந்தாலும் உடற்கூற்றியலுக்கு மாறாக ஏற்படும் கட்டிகளை கண்டுபிடிப்பதற்கும் மூளையின் இயக்கத்துக்கு சேதம் ஏற்படாமல் அகற்றுவதற்கும் காமா

(Gamma) சத்திரசிகிச்சை முறைகள் போன்றன பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இப்போதெல்லாம் மூளையின் ஒரு சிறு பகுதியும் பாதித்து விடாமல் இருக்கும் பொருட்டு சத்திரசிகிச்சைக்கு கத்திகளை பயன்படுத்தாமல் இரத்தகதிரியக்க சத்திரசிகிச்சை (Blood Radio Surgery) முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அறிகுறிகளின் முக்கியத்துவம்

மூளையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் கட்டியின் தாக்கத்தால் உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியின் செயல் பாதிக்கப்படுகின்றது. உடம்பில் எந்த பாகம் செயலிலிருக்கிறது என்பதைக் கொண்டு கட்டி மூளையின் எப்பகுதியை பாதித்துள்ளது என்பதனை கண்டறியலாம்.

உடம்பின் மேற்பகுதி அல்லது உடம்பின் கீழ்ப்பகுதி, வலதுபகுதி, இடதுபகுதி, உடம்பின் வலது புறத்தின் மேல் பகுதியும், வலது புறத்தின் கீழ்ப்பகுதியும், இதே போல் இடது பகுதி முழுவதும் என மூளை உடம்பெங்கும் நரம்புகள் வாயிலாக இயக்கங்களை செயற்படுத்துகின்றது. மூளையில் ஏற்படும் கட்டி காரணமாக உடம்பின் ஒரு பகுதியின்தோ பல பகுதிகளின்தோ இயக்கங்களை கட்டுப்படுத்தவும் அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியாமலும் போகலாம். உம் - சிறுநீர் கால்வாய் செயற்பாட்டை கட்டுப்படுத்தாதுவிட்டால் சிறுநீர் கழிவது தடைப்படும் அல்லது கட்டுப்பாடின்றி வெளியேறும்.

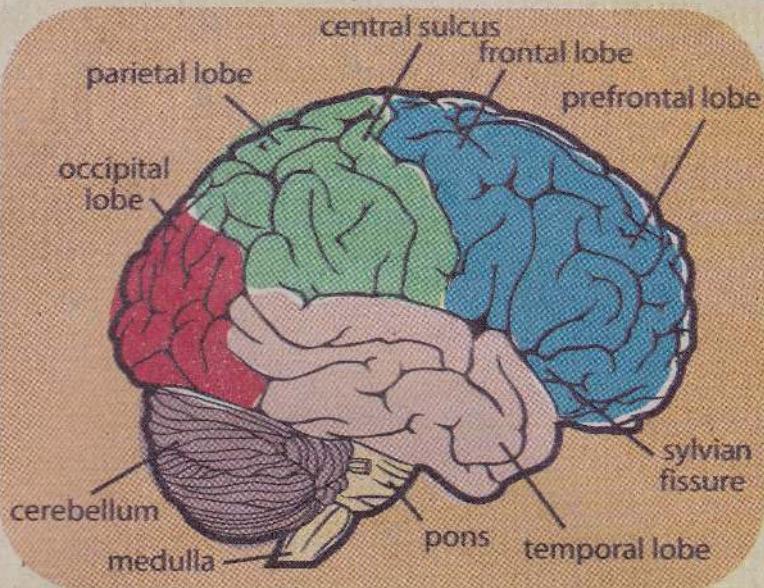


மூளையின் தொடர்பு செயற்பாடு (Brain Tact) அல்லது Pyramidal Tact) பாதிக்கப்பட்டால் உடற்பாகத்தின் ஒருபகுதி பலவீஸ்மைடைந்து பல மற்றதாகி விடும். சிலவேளை உடம்பின் மேற்பகுதி முழுவதும் அல்லது கீழ்ப்பகுதி முழுவதற்கும் இந்நிலை ஏற்படலாம்.

சில சமயங்களில் இரண்டு கைகளும் கால்களும் பலமிழந்தால் வேறு அறிகுறிகள் தொடர்பிலும் ஆராயப்பட வேண்டும். சுய பிரக்ஞங்களை இழுத்தல், கட்டுலன்பாதிக்கப்படுதல், பேசுத்திறன் குறைதல் முதலான அறி குறிகளும் ஏற்படலாம்.

மிகச் சிறு கட்டி கூட மூளையின் உள்ளுரைப் பகுதியிலோ வெளியெறப் பகுதியிலோ (Inner or Outer Cortea)

பாதிப்பை உண்டுப
 ஸ்னிவிடுதல் சாத்தி
 ய மே. இதனால்
 முள்ளந்தன்டு செயற்
 பாடு பாதிக்கும்.
 மூளையின் சமிக்ஞை
 கணையும் கட்டளைக
 ணையும் எடுத்துச்
 செல்லும் பிரதான
 வழி ப்பாடையாக
 செயற்படுவது
 முள்ளந்தன்டாகும்
 என்பது மிகப் பிரதானமா
 னதாகும். எனவே மூளை
 யின் அடிப்பகுதியில்
 முள்ளந்தன்டின்
 இயக்கங்களை பாதிக்கக் கூடிய வகையில்
 ஏற்படக் கூடிய கட்டி அல்லது புண்
 தலைமுதல் பாதம் வரை உடலின்
 இயக்கங்களை பாதிக்கும். சிறு மூளையில்
 (Cerebellum) ஏற்படக் கூடிய காயம்
 அல்லது கட்டி கழுத்து முள்ளந்தன்டு
 வடத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தலாம்.
 இதனால் சுவாசம் தொடர்பான
 பிரச்சினைகள் ஏற்படும். அப்போது
 செயற்கை சுவாச சிகிச்சை
 அவசியப்படலாம்.

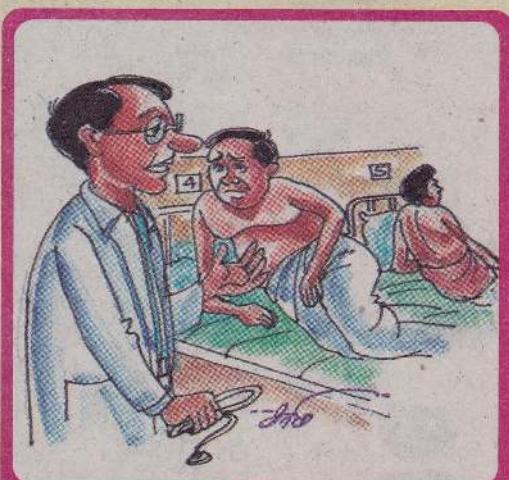


பொதுவாக ஒரு கையின் இயக்கம்
 பாதிக்கப்பட்டு அதன் எதிர்புறத்தி
 லிருக்கும் கால் பலவீனம் அடைதல்
 அல்லது அண்ணம், நாக்கு என்பன
 செயலிழுத்தலின்போது மூளையில் காயம்
 ஏற்பட்டிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கலாம்.
 இரண்டு கால்களும் பலவீனமடைந்தால்
 கழுத்து வடம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்
 என சந்தேகிக்கலாம்.

பொதுவாக மூளை இரண்டு பிரிவுகளாகப்
 பிரிக்கப்படுகின்றது. ஒன்று விசாலமான
 மூளை மற்றது சிறு மூளைப் பிரிவு.

இவற்றில் எந்தப் பகுதியிலாவது ஏற்படும்
 கட்டி, சிறு காயம், நைவு என்பன உடல்
 இயக்கும் சிந்தனை செயல் என்பவற்றைப்
 பாதிக்கும்.

தொகுப்பு - எஸ்.விரேஸ்.



“ பிறருக்கு மரணம் ஏற்பட்டால் ஒரு
 சதவீதம் என்று கணக்கு வைப்பார்கள்.”

“ அப்புறம் டாக்டர்”

“ அதுவே உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் 100
 சதவீதம் என்பார்கள்.”

பன்றிக்காய்ச்சலும்

இந்நோய்

பன்றிகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்கு பாவுகிறது.இது பெரும்பாலும் பண்றிப் பண்ணைகளில் வேலை செய்பவர்களைத் தாக்குகிறது. ஒரு மனிதனைத் தாக்கிய பின் மனிதரின் உடலுக்குள் இவ் வைரசானது மரபணு ரதியில் சடுதி மாற்றும் பெற்று பின் மனிதனிடம்

இருந்து வேறு ஒரு மனிதனைத்தாக்குகிறது. மெக் சி கோ,அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளில் பன்றிக்காய்ச்சலுக்கு இதுவரை 160 பேர் பலியாகி யுள்ளனர்.மேலும் 5798 பேர் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ள எர்.தற்போது அமெரிக்காவில் இருந்து இந்நோய் ஐரோப்பாவிற்கும் ஆசியாவிற்கும் பரவி யுள்ளது.கடந்த மாதம் (மே) சீனாவில் ஒருவர் உயிரிழந்தது உறுதிப்படுத் தத்தப்பட்டுள்ளது.

இன்று உலகில் படிரப்பாகப் பேசப்படும் நோய் பன்றிக்காய்ச்சலாகும்.இது மெக்ஸிக்கோவில் ஆரம்பித்து வட அமெரிக்காவைத் தாக்கி ஐரோப்பாவையும் கலக்கிவிட்டு ஆசியாவைத் தொட்டிருக்கிறது.இந்நோயின் தாக்கம் கருதி இக்கட்டுரை பிரசரமாகிறது.

வட அமெரிக்கா முழுவதும் பன்றிக்காய்ச்சல் வேகமாகப் பரவி வருகிறது.மெக்ஸிக்கோ நாட்டில் முதலில் பன்றிக்காய்ச்சல் பரவியிருந்தது.அது கடந்த ஏப்ரல் மாதம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

பன்றிக்காய்ச்சல் என்பது Orthomyxo viridae (ஓர்தோமிக்கோவிரிடே) எனும் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த H1N1 எனும் வைரஸால் வரும் ஓர் உயிர்க் கொல்லி நோயாகும்.Orthomyxo viridae எனும் பெயர் கிரேக்க மூன்று மொழிக் கொற்களால் ஆண்டு. Orthos-சீரான், சரியான (Standard, Correct), Myxo-சளி (Mucus), Viridae-வைரஸ் எனும் பொருள்பட அமைந்துள்ளது. இந்நோய் இன்புள்ளவென்ஸா A (Influenza- A) இன் புனுவென்ஸா பி (Influenza- B) மற்றும் இன்புள்ளவென்ஸா C எனும் மூன்று வகையான வைரஸாக்களால் ஏற்படுகிறது. இதில் இன்புள்ளவென்ஸா A இனால் மிக அதிகமான அளவிலும் இன்புள்ளவென்ஸா இந்நோயி னால் மிக அரிதாகவும் தொற்றுதல்

Swine Flu Beware, Be Safe

அநன் நாக்கமுர்

எற்படுகிறது.இந் நோயை பாப்பும் வைரஸ் மிகவும் அரிதான் மாபணு தொகுதியை (DNA) பெற்று இருப்பதால் இதனைக் கண்ட ஆராய்ச்சியாளர்கள் வியப்படைந்துள்ளார்கள்.பன்றிக் காய்ச்சலின் அறிகுறிகளாவன- காய்ச்சல், உடல் பலவீனம், வலி, தொண்டைப் புண், இருமல், பசியின்மை, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி போன்றவை. சரியான முறையில் சமீக்கப்பட்ட பன்றி இறைச்சியினையோ அல்லது அதன் உற்பத்திப் பொருட்களையோ சாப்பிடு வதை கொண்டு இந் நோய் பரவுவதற்கான எந்த ஆதாரமும் இதுவரை கிடைக்கப் பெறவில்லை.

H1 N1 வைரஸானது 160 பாகை F/ 70 பாகை C

வெப்ப நிலையில் அழிக்கப்படுவதனாலாகும். எனினும் இல்லாத்தில் தடை செய்யப்பட்ட பன்றியின் இறைச்சி உட்பட அதன் உற்பத்திப் பொருட்களை சாப்பிடுவதிலிருந்தும் தவிர்த்து கொள்வதன் மூலம் இந்நோயின் பரவலை க்குறைக்கலாம்.



இக்காய்ச்சலிலிருந்து மக்களைக் காப்பதற்கான தடுப்புச் சிதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இதற்கான முயற்சியில் பல நாட்டு மருத்துவ நிறுவனங்களும் இறங்கியுள்ளன. இதற்காக அவை பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இரத்தங்களைக் கேட்டுள்ளன. அதிலிருந்து வைரஸை ஆராய்ந்து அதற்கேற்ப மருந்து தயாரிக்க முடியும் என அந் நிறுவனங்கள் தெரிவித்துள்ளன.

இந்நோய் தாக்கப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து விலகி யிருப்பது அல்லது தவிர்க்க முடியாத காரணத்திற்காக அருகில் செல்லும்போது முகமூடி அணிந்து கொள்வது

மற்றும் வாழும் இடத்தை மிகத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல், தும்மும் போதும் இருமும் போதும் கைக் குட்டையைப் பாவித்தல், தும்மிய, இருமிய பின்னர் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளை நன்றாகக் கழுவதல், நீங்கள் இந்நோய் தொற்றியவராயின் மற்ற வர்களுடன் தொடரபு கொள்வதைத் தவிர்த்து வீட்டிலேயே இருந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கண்கள். மூக்கு மற்றும் வாயை உங்கள் கைகளால் தொடாமல் இருப்ப தன் மூலம் இந் நோயின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

இந்நோய் சிறுவர்களில் தொற்றிதயற கான முன் அறிகுறிகளாக பிள்ளைருவன காணப்படுகின்றன.

* மூச்ச வாங்குதல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம்.

* தோலின் நிறம் நீல நிறத்திற்கு மாறுதல்.

* போதுமான திரவ உணவு எடுப்பதற்கு (குடிப்பதற்கு) விருப்பமின்மை.

* நித்திரையிலிருந்து எழாமல் அல்லது மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல்.

* தான் விரும்பாத ஒன்று நடக்கும் போது மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படுதல்.

* சிறிய காய்ச்சல் ஆரம்பித்து இருமலுடன் கூடிய பாரிய காய்ச்சலாக மாறுதல்.

* இடைவிடாத காய்ச்சல்.
வளர்ந்தோரில்:

* சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்ச வாங்குதல்.

* நெஞ்சு மற்றும் அடி வயிற்றில் வளியும் அழுத்தமும் காணப்படுதல்.

* திடீர் மயக்கம், குழப்பமான மன்றிலையுடன் காணப்படுதல்.

* அடிக்கடி வாந்தியெடுத்தல் என்பனவாகும்.

ஏ.எம். சுவந்தி B.Sc (Hon.)
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்

“ நீங்கள் பொலிஸா ”

“ ஆம் ”

“ காணாமல் போன சாமான்களை கண்டு பிடித்து கொடுப்பீர்களா? ”

“ ஆம் ”

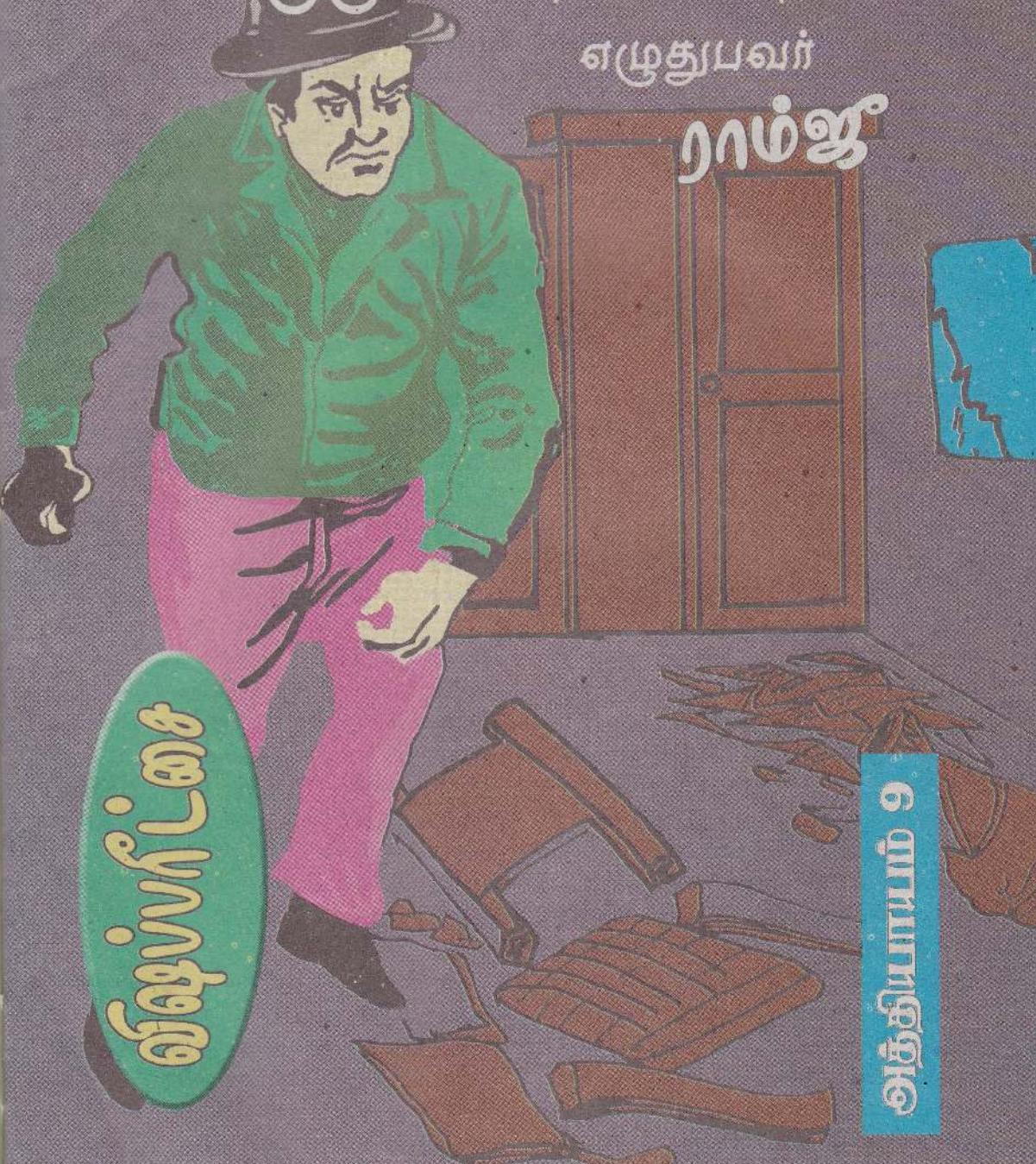
“ எனது புத்தகப் பையும் அதில் இருந்த புத்தகம் மற்றும் சாமான்கள் தொலைந்து விட்டன. கண்டு பிடித்துத் தாருங்கள். ”



விஞ்ஞானப் புள்ளக்கை

எழுதுபவர்

ஏம்ஜி



நாள்தியாயம் 9



நா
ந்த விலங்கு மனிதனுக்குப்
பயந்து பொட்டர் ரஞ்சித் சிங்
தனது பாதுகாப்பு அறையில்
வந்து ஒளிந்து கொண்டபோது அடுத்து

என்ன செய்வதென்று அவருக்குத் தெரியா
திருந்தது. தன்னையே அவன் கொன்று
விடக் கூடுமா என்று சந்தேகமாக இருந்தது.
அந்த ராட்ஷா மனிதனை எப்படி அழைப்

பது என்று யோசித்தார். அவன் எமனின் சேவகர்களான எமகிங்கரர்களை ஒத்திருந்தான்.அதனால் அவனுக்கு எமகாதகன் என்று பெயர் வைக்கலாம்.ரஞ்சித்சிங் நேரத்தைப் பார்த்தார்.காலை ஏழு மணியைத் தாண்டியிருந்தது. வெளியில் விடந்து வெளிச்சம் பரவியிருக்கும். பயத்தை மறைத்துக் கொண்டு அவர் அறையில் இருந்து வெளியில் வந்தார். வெளியில் யாரும் இருக்கவில்லை.அப்பாடா என்று பெருமுச்செறிந்தார். ஒரு வாரம் விலகியது போல் இருந்தது. அடுத்து என்ன செய்வது? தனது படுக்கையறைக்குச் சென்று பார்க்க வேண்டும். ஒரு வேளை அவன் அங்கு ஒளிந்திருந்தால்? அவரை மீண்டும் பயம் வந்து கவ்விக் கொண்டது. தன்னை யாரோ எங்கோ இருந்து கூற்று அவதானிப்பது போல் பய உணர்வு ஏற்பட்டது.

ராத்திரி முழுதும் பெய்த பெருமழையால் வெளியில் நீர் நிரம்பி சேரும் சகதிய மாக இருந்தது. இருந்தாலும் ஒருவாறு ஓராமாக நடந்து அவர் தனது அறையை அடைந்தார். அறைக் கதவு இரவு திறந்தது. அப்படியேதான் திறந்தபடி கிடந்தது. உள்ளே நுழைந்து பார்க்கலாமா? உள்ளே மறைந்திருக்கும் அந்த எம காதகன் தன்னை லபக்கெண்று பிடித்துக் கொண்டால்... அவரின் உடலெங்கும் சில்லிட்டது. மயிர்க் கூச்சலெடுத்தது. எப்படித் தெரிந்து கொள்வது. நான் அவனைப் படைத்தவன் அல்லவா? என் மீது அவன் நன்றியுடையவனாக இருக்க மாட்டானா? அவனுக்கு உயிர் கொடுத்த கடவுள் நான். நாய்க்கு இருக்கும் நன்றியுணர்வு கட்டாயம் இருக்கத்தானே வேண்டும். ஆனால் ஏதும் பிழைத்திருந்தால்... அவர் மனது பல சந்தேகங்களில் அலை மோதியது.இருந்தாலும் அதனை தெரிந்தேயாக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர் தலை வெடித்துவிடும். அவர் ஒருவாறு துணிந்து அறைக்குள் பிரவேசித்தார்.

அங்கே பொருட்கள் அலங்கோலமாக வீசப்பட்டுக் கிடந்தன. நாற்காலி தண்யில் மோதப்பட்டு சுக்கு நூறாக உடைந்து கிடந்தது.ஆனால் எமகாதகனைக் காண வில்லை.அவருக்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.சிறு பிள்ளை போல் கைகொட்டி துள்ளிக் குதித்தார். மறுகணம் அவர் மகிழ்ச்சி ஒடிப் போய் மறைந்து கொண்டு விட்டது. இனிமேல் அந்த எம காதகனை எப்படிகள்டு பிடிப்பது? அவன் என்னவெல்லாம் அக்கிரமம் செய்யப் போகிறானோ? அவர் அறையை ஒரு முறை சுற்று முற்றும் பார்த்தார். அலங்கோலமாகக் கிடந்த சாமான்களை ஒவ்வொன்றாக உற்று நோக்கினார். அதில் முக்கியமாக அவருக்குத் தோன்றியது சுவரில் மாட்டப்பட்டிருந்த ஆளுயர நிலைக் கண்ணாடியாகும். அது இருந்த இடத்தில் அதனைக் காண வில்லை.அந்தக் கண்ணாடிக்கு என்ன நடந்தது. அது கழற்றப்பட்டு உடைத்து குவியலாக ஒரு மூலையில் கிடந்தது.இப்போது ரஞ்சித் சிங்கிக்கு எம காதகனை கோபத்தைப்புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. அவன் உயிர் பெற்றெற்றுந்ததும் தன்னைப் பற்றித்தான் தெரிந்து கொள்ள முயன்றிருக்கிறான். தன்னைப் படைத்தது யார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளத்தான் முனைந்திருக்கிறான். முதலில் அவனுக்கு ஒன்றுமே புரியாமல் இருந்திருக்கும் கண்ணைக் கட்டி காட்டில் விட்டது போல் இருந்திருக்கும்.

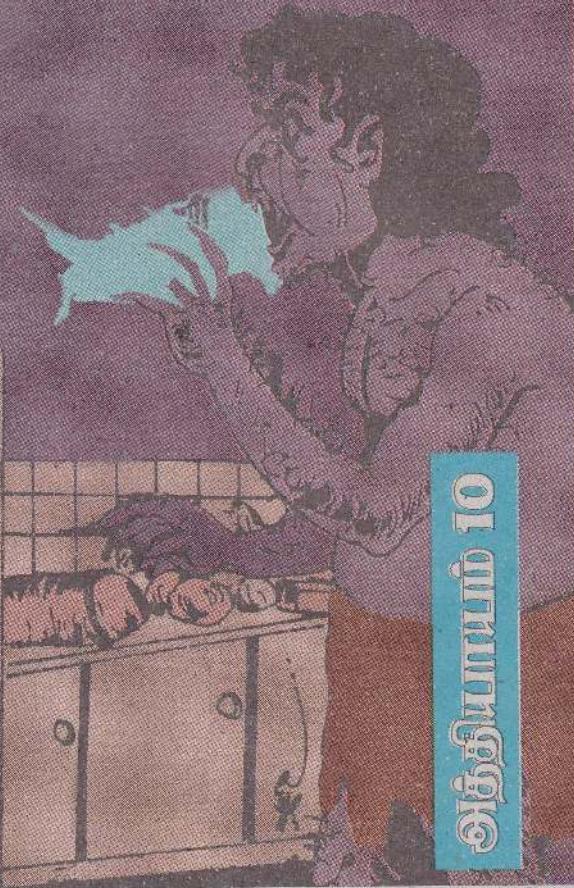
அவன் உடனே தன்னைத் தேடித் தான் வந்திருப்பான்.அவன் கண்ணாடியில் பார்த்துத்தான் கோர உருவத்தை தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.அத்தகைய ஒரு கோர உருவமாகத் தன்னைப் படைத்தமைக்காகவே அவன் கோபம் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று கணக்குப் போட்டார் ரஞ்சித் சிங். அவரது கணக்கு ஆரம்பத்திலேயே பிழைத்து போய்விட்டதென்பது அவருக்குத் தெரியாது.



டாக்டர்
ரஞ்சித்
சிங் கொ

முழுப்பு பல்க
லைக்கழகத்தின்
மருத்துவ பீடத்
தின் விரிவுரை
யாள ராக வும்
இருந்ததால் அவர்
தனது காலை மற்றும்
பகலுணவு களை அங்கிருந்து
விடுதி யிலேயே
சாப்பிடுவது, வழக்கம். அன்றை காலை மிகச் சோவாகவும் களைப் பாகவும் இருந்த அவர் வழக்கம் போல் கென்மனுக்குச் சென்று தேநீர் அருந்த நினைத்தார்.

அவர் கென்மனுக்குச் சென்ற போது அவரது நன்பரும் சக விரிவுரையாளருமான டொக்டர் அந்தோனிப்பிள்ளைக்கு ரஞ்சித் சிங் அன்றைத்தார் வழக்கு மாறாக இருப்பதுபோல் தோன்றியது. அதனை அவரிடம் கேட்பதா வேண்டாமா என்று சில நிமிடங்கள் யோசித்தார். பிறகு ஆர்வம் தாங்க முடியாதவராக அதனைக் கேட்டார். “என்ன ரஞ்சித் ஒரு மாதிரியாக இருக்கிறீர்கள். ஏதும் கூலீன்மா?” இந்தக் கேள்வி ரஞ்சித் சிங்கை தூக்கி வாரிப் போட்டது. அவர் எதை மறக்க வேண்டுமென்று நினைக்கிறாரோ அதுவே



அறிவியறம் 10

மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகத்துக்கு வருகின்றது. அவர் கண் முன்னால் அந்த எமகாதகன் தோன்றினான். அவன் அவரது அறையில் இருந்து அவரைத் தேடி வருவது போல் ஒரு பிரமை ஏற்பட்டது. அவர் “என்னை என்றும் கேட்காதீர்கள்... என்னை ஒன்றும்கேட்காதீர்கள்” என்று கத்தியவாறு தனது இரு காங்களாலும் தனது கண்களை மூடிக் கொண்டு எழுந்து அங்கிருந்து போக முயற்சித்தார்.

திடீரென்று ரஞ்சித் சிங் இப்படி நடந்து கொண்டதால் டொக்டர் அந்தோனிப்பிள் ளைக்கு என்ன செய்வதென்று தெரிய

வில்லை. எனினும் எழுந்து போக முயற் சித்த ரஞ்சித் சிங் கால் அப்படிச் செய்ய முடியவில்லை. அவர் ஏற்கனவே பயத்துடனும் மனப் பிரமையாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்த தால் அந்தோனிப் பிள்ளையின் அந்தக் கேள்வி அவர் மனதில் பெரும் அதிர்ச்சி யைத் தோற்றுவித்து சித்தப் பிரமை பிடித்த வர் போலானார். அவரது இடது கையும் இடது காலும் வலிப்பு வந்தது போல் இழுக்க வாரம்பித்து விட்டன. டொக்டர் அந்தோனிப் பிள்ளையும் அங்கிருந்த சிலரும் சேர்ந்து அவரது இருதயம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதி முதலுதவி செய்யப் பார்த்தனர். பின் அவரது நிலைமை தொடர்ந்து அவ்வாறே நீடித்ததால் அவரை அருகிலிருந்த கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் சென்று இருதய நோய்ப் பிரிவில் சேர்த்து விட்டனர். அவரை அவர்கள் வைத்தியசாலையில் சேர்த்த போது அவர்கள் சுய நினைவின்றியே இருந்தார். ஒரு காலும் கையும் இன்னமும் சிறிய அளவில் துடித்துக் கொண்டுதான் இருந்தன. அவர் எவ்வளவு நாள் வைத்தியசாலையில் இருக்க வேண்டி வரும் என்பது அப்போதைக்கு யாருக்கும் தெரியாது.

டொக்டர் ரஞ்சித் சிங்கால் படைக்கப்பட்ட அந்த மனிதன் எப்படிப்பட்டவன் என்று யாராலும் அனுமானிக்க முடியாதிருந்தது. அவன் நல்லவனா கெட்டவனா? அவனுக்கு என்ன வகையான உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன? அன்பு சந்தோஷம் துக்கம், கோபம் முதலான மனித உணர்வுகள் அவனுக்கும் இருக்குமா என்பதெல்லாம் புரியாத புதிராகவே இருந்தது. இந்தக் குழப்பம் நமக்கு மட்டுமல்ல, எம் காதகளாலும் தன்னை யாரென்று புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. அவன் அன்றிரவு தனக்கு உயிர் வந்ததும் முதலில் சுற்றுப் புறத்தை நோட்டம் விட்டான். தனது உடலில் பொருத்தப்பட்டிருந்த வயர்களை எல்லாம் பியத்தெறிந்தான். தான் யார் என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவன் மூளையில் எந்த ஞாபகங்களும் பதிவாகி இருக்க வில்லை. ஏதோ தெளிவற்ற சலனச் சித்தி ரங்கள் போல் ஞாபகங்கள் வந்து போன்று டன் அவை என்ன வென்று புரியவில்லை. அவனுக்கு மிகுந்த பசியாக இருந்தது. அடுத்த அறையில் இருந்த பாண், பட்டர், ஜேம், பழங்கள், மரக்கறிகள், குளிர் சாதனப் பெட்டியில் இருந்த இறைச்சி, மீன் எல்லா வற்றையும் தின்று தீர்த்தான். அவனுக்கு அவற்றை சமைத்திருந்ததோ சமைக்காதி ருந்ததோ ஒரு பிரச்சினையாக இருக்க வில்லை. நினைத்ததை சாப்பிட வேண்டும் போல் இருந்தது. அவன் சத்தம் போட்டு கத்திப் பார்த்தான். உடைந்த தகர டப்பாவை பாறாங்கல்லில் உருட்டி விட்டது போல் தடிப்பும் கரகரப்பும் கலந்த குரல் கேட்டது. அவனுக்கு இருட்டு ஒரு பொருட்டாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் வெளிச்சம் கண்ணைக் கூசியது. அது அவனது கண்கள் பாம்பு, கழுகு ஆந்தை போன்றவற்றின் மரபணுவால் உருவாக்கப்பட்டிருந்த படியால் இருக்கலாம். அவனுக்கு பகலில் நடமாடுவது பிரச்சினையாக இருக்கலாம் என்றும் தோன்றியது.

அவனுக்கு நாய், ஒநாய், கரடி, புலி, சிங்கம் ஆகியவற்றின் ஒன்று கலந்த மோப்பச் சக்தி இருந்தது. அவன் தனது மோப்ப சக்தியால் அக் கட்டிடத்தில் தன்னைத் தவிர வேறு ஒரு நபரும் இருக்கிறார் என்பதை புரிந்து கொண்டான். அந்த நபர்தான் தனக்கு உயிர் கொடுத்தவன் என்பதும் அவனுக்கு விளங்கியது. அவன் டொக்டர் ரஞ்சித் சிங் இருந்த அறையை நோக்கி விரைந்தான். அன்றிரவு ரஞ்சித் சிங்கின் அறையில் என்ன நடந்தது என்பதை ஏற்கனவே சொல்லி விட்டேன். ஆனால் உண்மையில் ரஞ்சித் சிங் பயந்து அதிர்ச்சியடைந்தமைக்கான தேவை அப்போது இருந்திருக்கவில்லை.

(தோடரும்)

முதுகெலும்பு நோயாளர்களுக்கு சேவை செய்யவிலை

இரு வைந்தியநலையார்

சங்கம்

அமைத்து

இவ்விதம் பாதிக்கப்

இலங்கையில் அண்ணமக்காலமாக முது கெலும்பு காயம் அல்லது அதுதொடர்பான நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. யுத்தப் பிரதேசத்தில் இருந்தே இவர்கள் அதிகமாக வருகின்றனர். அதனைத் தவிர வீதி விபத் துகள், நோய்த் தொற்று, கட்டிகள் ஏற்படுதல் என்பனவும் முதுகெலும்பு தொடர்பான நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்று கூறுகிறார் முதுகெலும்பு காயப்பட்டோர் புனர்வாழ்வு சங்க பணிப்பாளரான Dr. அரங்கன் சன கருணாநாயகக்.

இத்தகைய நோயாளர்கள் நாட்டில் வருடாந்தம் சமார் 10,000க்கும் மேல் அதிகரித்து வரலாமென முறைசாரர் ஆய்வுகள் தெரிவிப்பதாக கூறும் இவர் இலங்கையில் முதன் முறையாக களனி பலகளைக்கழக மருத்துவ பீடத்துடன் இணைந்து ராக்ஷையில் முதுகெலும்பு காயப்பட்டோர்கள்

பட்டோருக்கு உதவி வழங்கி வருவதாக தெரிவித்தார். இவ்விதம் ஓரளவு பாதிக்கப் பட்டவர்களை மருத்துவ ரீதியாக குணமாக கிணாலும், பெரும்பாலானோர் ளக்களை

முதுகெலும்பு நோய் மத்திய நிலையம்
ராக்ஷையில் அமைந்துள்ள மேற்படி முதுகெலும்பு நோயாளர்களுக்கான மத்திய நிலையம் காலை 8 மணி முதல் ஹாலை 5 மணி வரை திறந்திருக்கும் நோயாளர்களும் அவர்கள் குடும்பத்தினரும் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். தொ.பே. 0112968251 வெப்பதாம் www.arsci.lk

யோ காலகளையோ பயன்படுத்தாமலேயே வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டியுள்ளதென அவர் தெரிவித்தார்.





எதற்கெடுத்தாலும் பிறரின் தயவு தேவைப் படும். மனம் நொந்து போய் இலகுவில் வாழ்க்கையில் விரக்தியடைந்து விடுவார்கள். இவர்களை இந்த நிலைமையில் இருந்து மீட்பதங்கு குடும்ப அங்கத்த வர்களின் ஒத்துழைப்பு மிக அத்தியா வசியமானதாகும். எனவேதான் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு ஆற் றுப்படுத்தல் வழிகாட்டி ஆலோசனைகள் மிக அவசியமாகிறது. இந்த சேவையை மேற்படி சங்கத்தின் மத்திய நிலையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாமென Dr. கருணாநாயக்க தெரிவித்தார்.

முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்டோர் வாழ்க்கையில் மிகப்பெரிய கஷ்டங்களை அறுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. இவர்களுக்கு அடிக்கடி உடல் ரீதியிலும் மனோதீயிலும் சிகிச்சையளிக்க வேண்டியிருப்பதுடன் குடும்பத்தினருக்கும் ஆற்றுப்படுத்தல் ஆலோசனை வழங்க வேண்டியுள்ளதென களனிப் பல்லைக்கழக மருத்துவ பீட பீடா திபதி பேராசிரியர் ராஜ்த விக்ரமசிங்க தெரிவித்தார்.

முதுகெலும்பு காயப்பட்டவர்களுக்கு மூன்றாயின் கட்டளைகளை உடல் உறுப்புக்களால் செயற்படுத்த முடியாதிருக்கும். நகர்தல் உணர்வுகளை அடைதல் கூட முடியாததாக இருக்கும். பல நோயாளர்களில் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சிறு நீர்ப்பை என்பன கூட செயற்படுவதில்லை. மறுபுறத்தில் மிக இலகுவாக நோய்த் தொற்றுக்கும் இலக்காகி விடுவார்கள்.

இவ்வித குறைபாடுகள் காரணமாக இவர்களால் நடமாட முடியாமல் போய்விடும்.

இவ்வரும் பெப்பாவரி மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட மேற்படி நிலையத்தின் வாயிலாக இத்தகைய நோயாளர்களுக்கு பல சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக உடற்தசைகளின் இயக்கங்களுக்கு பிசியோதெராபி (உடல் பிழித்து விடும்) சிகிச்சை வழங்கப்படுகின்றது. மற்றும் அவர்களின் மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க ஆற்றுப்படுத்தல் ஆலோசனை வழங்கப்படுகின்றது. இத்தகைய சிகிச்சைகளை அம்புலன்ஸ் வண்டிகளைக் கொண்டு நடமாடும் சேவையாக விஸ்தரிக்கத் தீர்மானித்துள்ளதாகவும் Dr. கருணாநாயக்க தெரிவித்தார்.



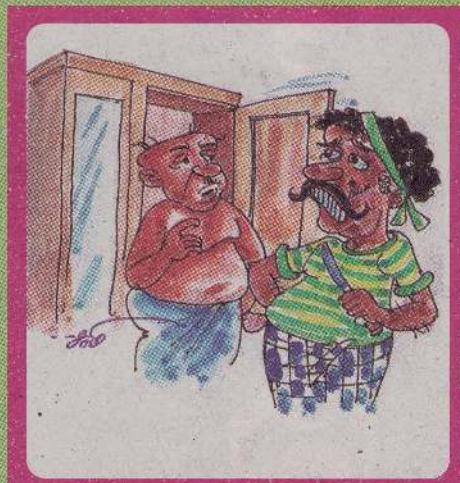
இத்தகைய நோயாளர்கள் தமது அதிகமான பொழுதை சக்கர நாற்காலிகளிலேயே கழிக்க வேண்டியுள்ளது. எனினும் ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கேறப பொருத்தமான சக்கர நாற்காலிகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியாதுள்ளது. அதற்கு நிதிச் செலவுகள் பெரிதும் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக அழுத் தத்தை போக்கும் தலையணையுடனான சக்கர நாற்காலிகள் மிக அவசியம். அவை காற்றோட்டம் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். இல்லாது விட்டால் தோற்புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய தோற்புண்கள் மாற்றமடையாது விட்டால் மரணம் வரை கொண்டு போய்விட்டுவிடக்கூடும்.

சக்கர நாற்காலிகளில் இருந்தபடி தமது உடலின் மேல் அரை வாசியினை எப்படி செயற்படுத்தி வேலைகளை செய்து கொள்வதென பயிற்சியளிக்கபல உதவியாளர்கள் இருக்கின்றனர். காங்களை அசைத்துச் செயற்படுத்துதல், முழங்கைகளையும் கால்களையும், மடக்கிவிரித்தல் முதலான பயிற்சிகள் கொடுப்பதன் வாயிலாக அவர்கள் நடமாடுவதற்குத் தூண்டப்படுகின்றார்கள்.



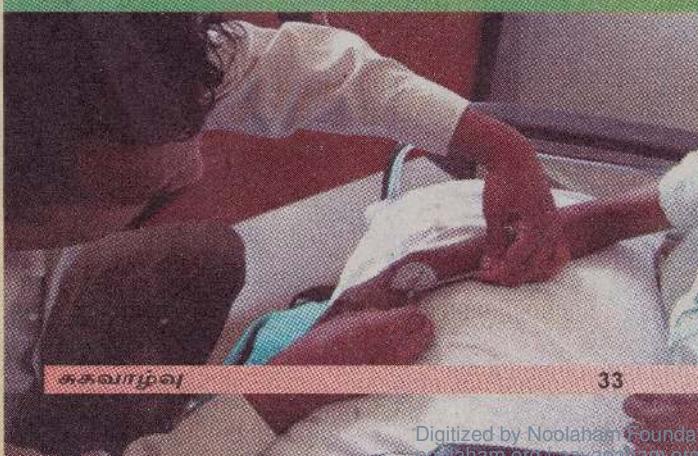
எனினும் நிதிப்பற்றாக்குறை காரணமாக நோயாளர்களுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகள் மட்டும்பட்டுத்தப்பட்டனவாகவே உள்ளன. குறிப்பாக சக்கர நாற்காலிகள் வாங்க நிதிப்பற்றாக்குறை நிலவுதாக Dr.கருணாநாயகக் கெதரிவித்தார்.

எஸ்.ஷ்ரமினி



“இதுக்குள் ஏன் ஒளிந்திருக்கிறாய். எடு நகைகளையெல்லாம்?”

“உங்களுக்கு திருடிக் கிட்டுப் போக என்னிடம் நகையில் வையே என்று வெடக்கப்பட்டுத் தான் நான் இதில் ஒளிந்திருந்தேன்.”



வேள் வீவாதம்

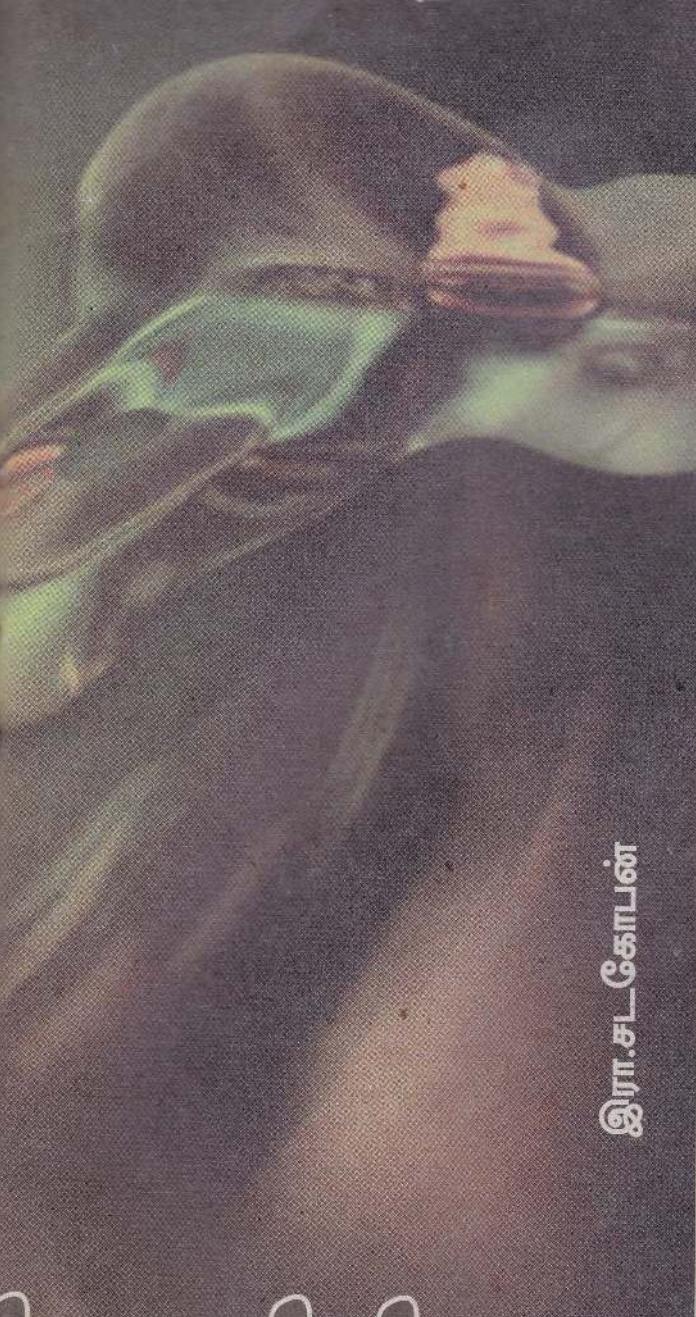
முரண்திருந்துள்



இந்திரனு பொநல்

இரா.சட்டோபங்

முனைத்தைத் திரிது இகவள் வத்தெ
மூலம் அதனைத்துறியமல்லி
வர்வேற்கலாம்



ஏற்படும்போது அதிலிருந்து எதை எவ்வாறு எதிர்பார்ப்பது மற்றும் என் அது நிகழ்கிறது என்றும் நாம் அறிந்தி ரூப்போமானால் அதை மேலும் திறந்த மனதோடும் அச்சமின்றியும் எதிர்கொள்ளலாம்.

நாம் நேசித்தவர்கள் எம்மை விட்டுப் பிரிவதையடுத்து அவர்களை மீண்டும் காண முடியாத நிலையில், அவர்களின்றி விடயங்களை முன்பிருந்தவாறு ஆக்கிக் கொள்ள முடியாத நிலையில் நாம் கட்டுப்பாட்டினையிழுந்தவர்களாகவும் நாதியற்றவர்களாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறோம். அறிவுழர்வமாக இவர்கள் இனி வரப்போவதில்லையென எமக்கு தெரியும். இருந்தும் இந்நிலையை அப்படியே தொடர விடுவது எம்மால் இயலாத ஒன்றாகத் தோன்றுகின்றது. அந்நினைவுகளிலிருந்து இறுதியாக விடுபடும்வரை, உணர்ச்சி ரீதியான குழப்பத்திலேயே நாம் இருக்கிறோம். துன்பம் நம்மை ஏன் இவ்வாறு நோகடிக்கிறது? துன்பம் உள்ளியான ஒரு வியாதியாகவும் உடல் ரீதியான ஒரு வியாதியாகவும் ஒப்பிடப்படுகிறது. அதுவொரு உளவியல் தாக்குதல் என்றும் அழைக்கப்பட்டு வருகிறது. இத் துன்பம் நோயையும் ஆழந்த உணர்ச்சிபூர்வ வருத்தத்தையும் உண்டாக்குமென நாம் அறிவோம்.

பிறப்பும் இறப்பும் ஒன்றையொன்று பிரதிபலிக்கின்றன. வாழ்வின் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் நாம் அனைவருமே மரணத்தைச் சந்தித்தாக வேண்டும். நம்மால் அன்பு செய்யப்படும் ஒருவரின் மரணம் நமக்கு மிகவும் துயரத்தைத் தருகிறது. துன்பத்தைப் பற்றியும் அது எவ்வாறு நம்மைப் பாதிக்கின்றது என்பதைப் பற்றியும் மேலும் நம்மால் அறிய முடியுமாயின், துன்பத்தின் துயர்தரு உணர்வுகளுடன் தொடர்படைய அச்சத்தை நம்மால் குறைக்க முடியும்.

என் நாம் துன்பப்படுகின்றோம்? எனெனில் எமது இழப்பு எம்மை அவ்வளவு ஆழமாகப் புண்படுத்துகிறது. கைவிடப்பட்டு விடுவோமோ என்ற எமது சிறுபாராயத்து அச்சங்கள் அனைத்தையும் அது எழுப்பி விடுவதுடன் அச்சத்திற்கு ஆட்பட்டவர்களாகவும் இடர்களால் குழப்பட்டவர்களாகவும் இருக்கின்றோம் என்ற உணர்வில் எம்மை ஆழ்த்துகின்றது. துன்பம் பற்றிய புரிதலுடன் அது

டாக்டர் கத்தரின் எம் சான்டர்ஸ் மேற்கொண்ட ஆய்வில் பாரிய இழப்பொன்றையடுத்து மனிதர் பெரு ம்பாலும் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர் எனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. விவாகாத்து, வேலையிலிருந்து இளைப்பாறுதல் அல்லது உடலின் அங்கமொன்றை இழத்தல் போன்ற வேறு வகையான இழப்புக்களையடுத்தும் வருத்தம்

சம்பவிக்கின்றது என்று வேறு ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. நாம் நேசிக்கின்ற ஒன்றால் அல்லது ஒருவரால் நாம் காயப்படும்போது ஆழந்த துன்பத்தை அனுபவிக்கின்றோம். அந்த நேசத்தை பாசத்தை இழப்பதால் நாம் பகுதியளவில் இறந்தும் போகின்றோம்.

எமது குடும்பத்தினரின், நண்பர்களின் ஆதரவை இழக்கும் போது அல்லது எமது சமூகத்தால் எம்மைப் பற்றி இழிவாகக் களங்கம் கற்பிக்கப்படுகின்ற போது எமது துன்பம் தாங்க முடியாததாகி விடுகின்றது. எமது அன்புக்குரியவர்களிட மிருந்த இறுதிப் பிரிவானது நரம்பைச் சண்டியிழுப்பது போன்ற வேதனையைத் தருகிறது. ஒரு வகையில் கால் ஒன்றை வெட்டி அகற்றி விடுவது போன்ற ஒர் அனுபவம் இதுவாகும்.

இழப்பின்போது விரக்தியடை வதற்கான மூலகாரணமொன்றை நாம் அனுபவிக்கின்றோம். எந்த இரு நபர்களும் ஒரே விதமாகத் துயருறுவதில்லை. எம்மில் ஒவ்வொருவரும் துன்பத்தை வெவ்வேறு விதத்தில் சந்தித்தி குக்கின்றோம். மரணம் எவ்வாறு எப்போது யாருக்கு நிகழ்கிறது என்பது நூற்று செயன்முறை ப்பட்டு தத்துவதில் வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தும்.

இழப்புக்களின் வகைகள்:-
இழப்புக்களை இரண்டு

வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது பெளதீகீ ரீதியானது. அதாவது புலன்களால் அறியக் கூடியது. தொட்டுணர்க் கூடியது. உம் :மரணத்தின் மூலம் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை இழுத்தல். களவாடப்பட்டதால் உங்கள் காரை இழுத்தல் அல்லது வீடு தீக்கிரையாதல் உள்ளிட்ட பெளதீகீ இழப்புக்கள். இழப்புக்கள் அடையாளமும் வமானதாகவும் இருக்கலாம். அவை ஒரு நபரின்



**மரணம் பற்றிய
நம்பிக்கைகள் சில....**

■ மரணம் என்பது எமது இருப்புக்கு ஒரு முடிவு மரணம் என்பது எமது பெளதீகீ இருப்புக்கான முடிவு மட்டுமே.

■ மரணம் என்பது வாழ்வை முடிவுக்குக் கொண்டும் இயற்கையான உயிரியல் ரீதியான ஒரு நிகழ்வு.

- வாழ்க்கை, எதிர்காலம், அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் உடைமைகள் ஆகிய அனைத்தினதும் இழப்பே மரணம்.
- அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து பிரிந்திருத்தலே மரணம்
- ஏற்கெனவே இறந்துபோன அன்புக்குரியவர்களுடன் மீள இணைவதே மரணத்தின் பொருள்
- மரணத்தையடுத்து நிகழ்வது என்னவென்று தெரியாது எனவே அதுவொரு பயங்கரமான நிகழ்வு.
- எமது இருப்பின் ஒரு நிலையிலிருந்து மற்றொரு நிலைக்கு மாறுவதே மரணம்.
- புதிய வாழ்வொன்றின் தொடக்கமே மரணமாகும். மண்ணில் ஒருவரது செயல்களுக்கான இறைவனின் தீஸ்பைப் ப்பொறுத்து விண்ணிலோ அல்லது நாகத்திலோ நித்தியத்திற்கு இருப்பதாகும்.

சமூக ஊடாட்டங்களின் உளவியல் அம்சங்களுடன் தொடர்புடைய இயல்பைக் கொண்டிருக்கலாம். அவை கருத்தியலான வை என்பதுடன் அவற்றைப் பார்க்கவோ, தொடவோ முடியாது. விவாகாரத்துப் பெறல், பதவியிறக்கத்தால் அந்தஸ்தை இழுத்தல் தர்க்கித்தலென்றையடுத்து நண்பன் ஒருவனின் நட்பை இழுத்தல் என்பன அடையாள பூர்வ இழப்புக்களுக்குள் அடங்குகின்றன. பெளதீக இழப்பொன்றை

இலகுவில் அறிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அடையாள பூர்வ இழப்பொன்று பெரும்பாலும் ஓரிழிப்பாகத் தெரிவதில்லை.

இறப்பறிவியல் (Thanatology)

மரணம் மற்றும் மரணித்தல் பற்றிய அறிவை இந்த இறப்பறிவியல் தருகிறது. உடல் நலப் பராமரிப்பு வழங்குவோருக்கும் பொதுமக்களுக்கும் மரணம் பற்றிக் கல்வியறிவு அவசியமானது. இப்புதிய

கற்கைத் துறையானது சமூக வியல், இறையியல், உளவளத்துணைபுரிதல், சமூகப்பணி, நோயாளர் பராமரிப்பு மற்றும் மருத்துவம் போன்ற பல்வேறு துறைகளை சார்ந்தவர்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்துள்ளது. அவர்களது

பணியானது மரணிப்போளின் தேவைகள், துயர்படு செயன்முறை மற்றும் மரண இழப்பைச் சமாளிக்க நோயாளிகளுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் உதவுவதற்கான உத்திகள் என்பவற்றின் முக்கியத்துவம் மற்றும் மரணம் பற்றிய கல்வியின் முக்கியத்துவம் என்பனவற்றையிட்டு அதிகரித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மரணம் பற்றிய கல்வியின் முக்கியமான அம்சம் யாதெனில் ஒருவர் தனது மரணத்தை எதிர்பார்க்கக் கற்றுக் கொள்வதாகும்.

மரணமும் மரணித்தலும்

மரணத்தை அநேகர் இறுதி இழப்பாக வாழக்கையின் தீர்க்கமான முடிவாகப் பார்க்கின்றனர். ஆனால் டாக்டர் எலிசபெத் குப்ளர் ஹெஷல் என்பவர் மரணத்தை முற்றிலும் வேறு விதமாகப் பார்க்கின்றார். பல ஆண்டுகளாக அநேகரின் மரண நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்டதன் விளைவாக வளர்க்கியின் இறுதிக் கட்டமான மரணத்தைப் பற்றித் தனது நூல்களில் அவர் எழுதியுள்ளார். 1950 ஆம் ஆண்டுளில் முக்கியமாக எலிசபெத் குப்ளர் ஹெஷல் என்பவரின் படைப்புக்கள் காரணமாகச் சமூகவியலாளர்கள், சமூகப் பணியாளர்கள், மேய்ப்புப்பணி அறிவுரையாளர்கள் ஆகியோர் மத்தியில் மரணம் குறித்த புதிய ஆர்வமும் அக்கறையும் எழுந்தன. மரணிக்கும் நோயாளிகளுடன் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த பல தொழிற் தகைமையாளர்கள் தாம் கடந்த கலவி நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இவ் வகிபாகத்தை ஆற்றுவதற்கேற்றவாறு தம்மைத் தக்கவாறு தயார்ப்படுத்தி யிருக்கவில்லையென்று உணர்ந்தனர்.



கடந்த காலங்களில் வாழ்வின் ஆரம்ப கட்டங்களில் வழமையாக வீடுகளிலேயே உயிரின் ஊசலாடல், மரணத்திற்கேதுவான மோசமான நிலை போன்ற நேரடி அனுபவங்களுடாகவே இம்முக்கியமான பாடநெறி கற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. மேலை நாடுகளில் தற்போதுள்ள நடைமுறையாதெனில் தனித்தனியாக மரணித் துக்கொண்டிருக்கும் நோயாளிகள் பிறரின் இந்த நேரடி ஈடுபாட்டைத் தடுப்பதாகும். ஆனால் மரணம் பற்றிய கல்வியறிவானது மரணத்தின் அர்த்தத்தினாடாக மரணம் பற்றிய அச்சத்தைத் தீர்த்தல், தமது சொந்த மரணம் குறித்த ஓரளவு அறிவு மட்டத்தை எட்டுதல் என்பவை பற்றிச் சிந்திக்க மக்களுக்கு உதவ முடியும். குறிப்பாக மரணிக்கும் நோயாளிகளுக்கு, உடல் நலப் பராமரிப்பு வழங்குவோர் மரணித்தல் பற்றிய தமது அச்சத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் மரணிக்கும் ஒரு நபருடன் அவர்கள் எவ்வாறு ஊசாடுகின்றனர் என்பதில் மரணங் குறித்த அவர்களது அடிமனதில் இருக்கும் அச்சங்கள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு நபருக்கும் மரணங் குறித்து இருக்கும் விளக்கத்தில் அவரது கலாசாரப் பின்புலம் சமய நம்பிக்கைகள் மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

மரணம் பற்றிய கல்வியானது மரணங் குறித்த அச்சத்தைக் கையாளவும் அது பற்றிய தமது சொந்த நம்பிக்கைகளைத் தெளிவுபடுத்தவும் மக்களுக்கு உதவ முடியும். மரணமடைவதற்கு ஒருவரைத் தயார் செய்வதானது, குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நன்பர்களுடனான உறவு, இலட்சியங்கள், குறிக்கோள்கள், நோக்கங்கள், எதிர்காலத்திற்கான கணவுகள், பொருளுடைமைகள் இறுதியாகத் தான் சொந்த உடல் ஆகிய ஒருவர் விட்டுச் செல்லும் அனைத்திற்காகவும்

வருந்துவதை உள்ளடக்குகிறது. புகழ்பூத்த உயர் தத்துவமெனக் கருதப்படும் கீதையானது பழைய அல்லது கந்தலான ஆடையை ஒருவன் களைந்து விட்டுப் புதியதோர் ஆடையை அணிந்து கொள்வது போல் ஆத்மாவும் தனது பழைய இயல்பைக் களைந்து விட்டு புதிய இயல்பை அணிந்து கொள்கிறது என்றும் ஆத்மாவும் காலத்துக்கு காலம் மீண்டும் மீண்டும் புதிய உடலை எடுக்கிறது என்றும் கூறுகிறது. ஆத்மாவுக்கு அழிவென்பதே இல்லை. தனது ஆடையாகிய உடலை அது களைகிறது. ஆன்மா ஒருபோதும் பிறப்பதில்லை ஒரு

நாம் யார்?



இந்தியத் தத்துவவியலின் பிராகாரம் எமது உண்மையான சூதநை நாம் அறிகிறோமா? எமது உண்மையான தனித்துவத்தை நாம் அறிந்துள்ளோமா? என்னிடம் நானே எப்போதும் கேட்கும் கேள்வி, நாம் யார்? நாம் எவ்விருந்து வந்தோம்? என் இங்கு இருக்கிறோம். தம் மரணத்தின் பின் யாது நிகழும்? தாம் பிறப்பதற்கு முன் என்ன இருந்தது? அப்போது தாம் எங்கே இருந்தோம்? தமது வகிபாகம் என்ன? தமது குறிக்கோள் என்ன என்பது பற்றி மனிதர் அறிய விரும்புகின்றனர்.

புதிய ஆடையை ஒருவர் அணிவதுபோல் அது ஓர் உடலை எடுக்கிறது. எனவே கீதையின் தத்துவப்படி மரணம் என்பது வெறுமனே ஒருவரின் ஆடையையும் முகவரியையும் மாற்றுவதே ஆகும். இங்கு சுயம் என்பது ஒரு பயணியாகும். ஏனெனில் அது ஒரி டத்தில் ஓர் உடலில் எப்போதும் தங்குவதில்லை. ஓர் இலட்சியத்தை நோக்கி ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ளும் அது இடையில் தனது பயணத்தில் சிலர் இழக்கப்பட்டாலும் சிலர் குறிக்கோளை மறந்தாலும் பயணம் தொடர்கிறது.

Bio-Data

நோயின் சுயவிப்ரசாரம் கோரை

நோயின் கோரை

சிக்குஞ்சுன்யா (CHIKUNGUNYA)

பெயர்
ஆண்டு
தோற்றும்

வயதெல்லை

- சிக்குஞ்சுன்யா
- 1952-1953 காலப் பகுதி
- தன்சாவரியாவில் காய்ச்சலுடன் சேர்ந்த ஒருவகை ஆதரைட்ஸ் தொற்று நோயிலிருந்து பரவியது.
- காவி-எடிஸ் (AEDES)
- வகை நுளம்புகள்
- எவ் வயதினருக்கும்



அறிகுறிகள்

-
- ★ உச்

சளவு காய்ச்சல்

★ பாரதூரமான அளவு மூட்டு நோயுகளுடன் ஏற்படும் வளி அதிகமாக சிறுமூட்டுக்களான கைகள், மனிக்கட்டுக்கள், கால், கணுக்கால் மூட்டுக்களை பாதிப்பதுடன் பெரிய மூட்டுக்களை சிறிய அளவில் பாதிக்கும்.

- ★ அதிக தூக்கம்
- ★ மயக்கம்
- ★ கிளர்ச்சியின்மை
- ★ பசியின்மை
- ★ தசை நோ
- ★ தோல் கடித்தல்.

காலம்

- உடல் கட்டமைப்பில் அறிகுறிகள் 1-7 நாட்கள் நீடித்திருக்கும்.
நுளம்பு கடித்ததிலிருந்து நோய்க்குறிகள் தோன்ற 2,3 நாட்கள் கூவீன்த்தைத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் ஓரிரு நாட்களுக்கு குறைந்து மீண்டும் மோசமடையும்.

தாக்கம்

- ★ நோயாளிகளில் 10 சதவீதத்தினருக்கு மூட்டுகளில் நோய்க்குறி குணமாகிய பின்னும் ஒரு வருடத்திற்கு நீடித்திருக்கும்.
★ வயதானவர்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் மூட்டுக்களில் நோய்க்குறி இருக்கும்.

சிறுவர்களுக்கு

- ★ குமட்டல்
- ★ வாந்தி
- ★ தொண்டை அரிப்பு

* முகத்தில் திடீர் குருதியோட்டத்தினால் சிவத்திருக்கும்.

சிகிச்சை

- காய்ச்சல்

* நோய் கடுமையாகும் போது காய்ச்சலும் மூட்டு நோயும் இருப்பதால் போதியளவு நீரோ பானமோ உட்கொள்வதுடன் பரசிற்றமோலும் ஓய்வும் எடுத்தல்.

* மூட்டு நோயின் கடுமை தணிந்த பின்னும் மூட்டு நோ வீக்கமும் குறையாதி ருப்பின் வாத நோய் மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும் மூட்டுக்களில் வலி, விறைப்பு, வீக்கம் என்பன தொடர்ந்து காணப்பட்டால் NSAIDS வகை மருந்துகள் குணப்படும்.

ஆலோசனை- நுளம்புகள் உற்பத்தியாகும் இடங்களை அழிப்பதே சிறப்பானதாகும்.

தொகுப்பு: மு. தவப்பிரியா

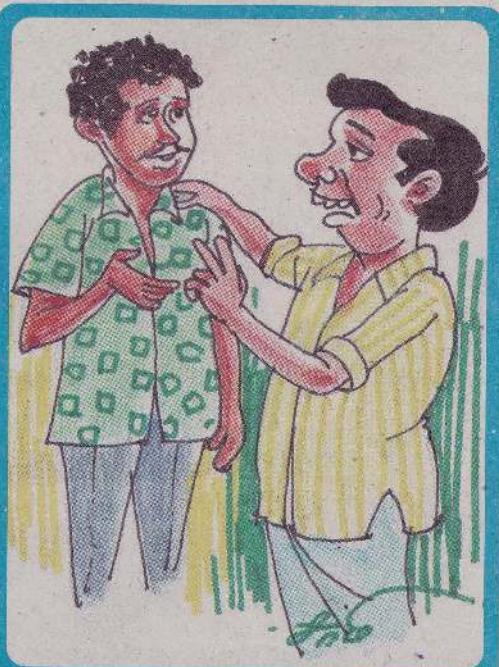
பார்வையிழப்பை தடுக்க !

தீவிரமாக உடற்பயிற்சி செய்வார்கள் கண் பார்வையிழப்பில் இருந்து தப்பி விடுவார்கள் என்று ஆய்வு மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.



மேற்படி ஆய்வானது
சுமார் 7 ஆண்டுக்கு

ஞக்கும் மேலாக ஒட்டப் பயிற்சி மேற்கொண்டுள்ள 41 ஆயிரம் பேரிடம் நடத்திய ஆய்வின்படி அவர்களுக்கு கண்புரை நோய் மற்றும் வயோதிகத்தினால் ஏற்படும் தசை தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் தீவிரமாக உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கு கண் பார்வை இழப்பு, கண் நோய்கள் ஏற்படாது.

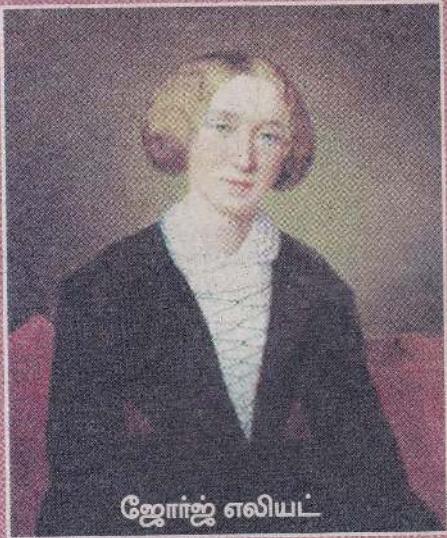


“ பரந்தாமன் மிக நல்லவர். பரோபகாரி, யாருக்கும் உதவி செய்வார். மிகுந்த கெட்டிக்காரா. எந்த வேலையையும் தலை மேற்கொண்டு செய்வார். வாக்குறுதியை மீறினதே கிடையாது. ”

“ அது சரி யார் இந்த பரந்தாமன் ”

“ எனது இரண்டாவது மனைவியின் முன்னாள் கணவர் ”

என்ன சொன்னார்கள்?



ஜோர்ஜ் எலியட்

* பிரூகங்கள் என் மனிதர்களின் நல்ல நண்பர்களாக இருக்கின்றன? எனின் மால் அவை நம்மிடம் கேள்வி கேட்பதில்லை. நம்மை விமர்சனம் செய்வதில் ஒலை.

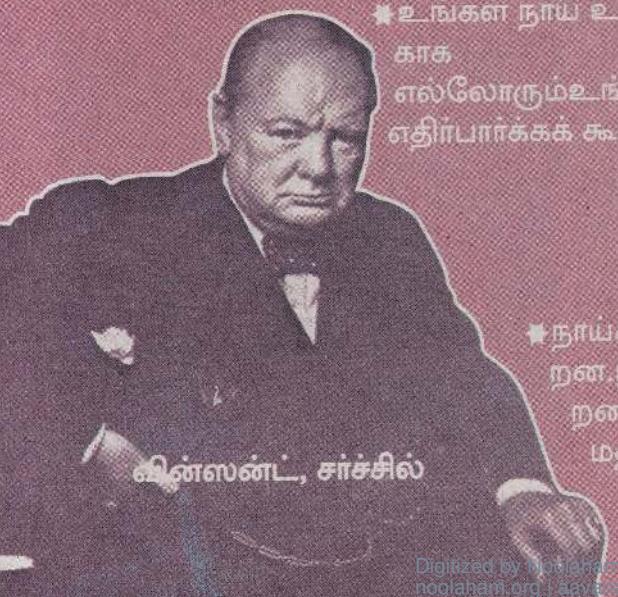
ஜோர்ஜ் எலியட்

* எல்லாப் படைப்புகளும் ஏதோ நோக்கத்துக்காகவே சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை பூண்ணேயப்பார்த்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

காரிசன் கெய்லர்

* நாம் வளர்க்கும் நாய்க்காக நமது நேரத்தைக் கொடுக்கலாம். இடத்தைக் கொடுக்கலாம். அன்றைக் கொடுக்கலாம். உணவைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் நாய் நமக்காக எல்லாவற்றையும் கொடுத்து விடும்.

மார்க்கி பெய்லாம்



வின்ஸன்ட், சர்ச்சில்

* உங்கள் நாய் உங்களை ஏற்றுக் கொண்டது என்பதற்காக எல்லோரும் உங்களை ஏற்றுக் கொள்வார்கள் என்று எதிர்பாக்கக் கூடாது.

ஆன் லேண்டர்ஸ்

* நாய்கள் உங்களை உயர்வாக மதிக்கின்றன. பூண்ணக்கோ தாழ்வாகவே பார்க்கின்றன. ஆனால் பள்ளிகள் மட்டும் சமமாக மதிக்கின்றன.

வின்ஸன்ட், சர்ச்சில்

நோயற்ற வாழ்வு என்ற வரம் தரவேண்டும்

வாழ்க்கை

யில் வெற்றிகரமாக வும், சந்தோஷமாக வும் வாழ எவ்வாறு நாம் முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதை இதுவரை பார்த்தோம். இனி, வாழ்வின் அமைதிக்கு பெரும் இடராக இருக்கும் நோய் என்ற, துக்கத்தை தருகின்ற நிகழ்வைப் பற்றியும், அதன் பிடியினின்று எவ்வாறு எம்மை ஓரளவாவது பாதுகாத்து கொள்வது என்பது பற்றியும் பார்ப்போம்.

விஞ்ஞான நீதியான நோக்கப்படி, எமது உடம்பு 'கலங்கள்' (Cells) என்ற அடிப்படை அலகாலும், அவற்றின் சேர்க்கையால், தசை, நாம்பு, இரத்தம் எலும்பு போன்றவையும், இவற்றின் சேர்க்கையால் அவயவங்களும் உருவாக்கப்பட்டு, அவையை அவற்றிற்கு உரித்த வேலைகளை செய்து கொண்டிருக்கின்றன என்பதை யாரும் அறிந்திருப்பீர்கள் என நினைக்கிறேன். இவற்றின் இயக்கங்களை கட்டுப்படுத்த நாம்பு மண்டலமும், கானில் சுரப்பிகளும் இனைந்து இயங்குகின்றன. சாதாரண மனிதனில் இந்த நிகழ்வுகள், கலங்களின் இயக்கங்கள், சம நிலையில் இருந்தால் நாம் நோயின்றி இருக்கிறோம்.



இவற்றி ன
சமநிலை எக்
காரணத்தி னாலா

வது பாதிக்கப்பட்டால் அதன் விளைவாக, உண்டாக்கப்படுகின்ற, உடம்புக்கு பாதிப்பை விளைவிக்கக்கூடிய இரசாயன பதார்த்தங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இவையே நோய் என்ற நிலைக்கு எம்மை ஆளாக்குகின்றது.

புதிய கண்டுபிடிப்புகளின்படி 80 வீத மான நோய்களுக்கு மனமே காரணமாக வள்ளது என அறியப்பட்டுள்ளது. இதனால் மேற்கூட்டுத்திய வைத்தியத்தில் புதிதாக மன உடல் மருத்துவம் (psycho -Physiological Medicine) என்ற மருத்துவப் பகுதி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, அது தொடர்பாக பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

கண்களினால் பார்க்கக்கூடிய உடம்பை மாத்திரமே, கூறு போட்டு, ஆராய்ந்த மேற்கூட்டுத்திய மருத்துவம், தற்போது கண்களால் பார்க்க முடியாது மனதைப்பற்றி ஆராய முற்பட்டுள்ளமை வரவேற்கத்தக்க ஒரு விடயமாகும். எவ்வாறெனிலும், மனம் என்பது உபகரணங்களால் கண்டு பிடிக்கக்கூடிய தொன்றல்ல என்பதை எமது வாசகர்கள் மனதில் கொண்டு, விஞ்ஞானம் அதனை கண்டு பிடிக்கும் வரை காத்திராமல், எமது கீழைத்தேய ஞானிகள், யோகிகள் மனக்கண்ணால் கண்டு எமக்களித்த உண்மைகளை நம்பி, எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் அவற்றைப் பயன்படுத்தி, நோயற்ற வாழ்வு வாழ முயற்சிப்போமாக. இனி இந்த மனம் அல்லது மனச்சக்தியினால் எவ்வாறு உடம்பின் சமநிலை

வேந்து Dr. ஜூ. உடயகுமார் DIMS

பாதுகாக்கப்படுகிறது என்பது பற்றி பார்ப் போம் ‘நான்’ எனக்கூறப்படுகின்ற இந்த உடம்பினுள் உடற் சக்தி என்ற சக்தியும் மனச்சக்தி என்ற சக்தியும் காணப்படுகின்றன. இந்த மனச்சக்தி நம்மால் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத வேகத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. சிந்தனைகள் உருவாகி அதே கணத்தில் அழிந்து கொண்டிருக்கின்றன. இது தொடர்ந்தும் நமக்கு தெரிந்தும், தெரியாலும் நடந்துகொண்டேயிருக்கிறது. முழு உடம்பிலும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு கலங்களிலும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அது மனம், உடம்புடன் இரண்டறக் கலந்துள்ளது. தற்பொழுது சற்று சிந்தித்துப்பாருங்கள். அன்பு நற்சிந்தனையும், கோபம் என்ற தீய சிந்தனையும் எவ்வாறு உடம்பை பாதிக்கின்றன என்பதை நீங்களே உணர்ந்து கொள்வீர்கள். எனது மனம்தான் உடம்பை ஆழ்கிறது. ஆட்டுவிக்கிறது மனம் இல்லாவிட்டால் உடம்பு மரக்கட்டைக்கு சமமாகும்.

எற்கனவே கூறியபடி எமது எல்லா இயக்கங்களையும் கட்டுப்படுத்துகின்ற நாம்பு மண்டலம் கானில் ஈர்ப்பிகள் போன்றவற்றின் பின்னாலும் இந்த மனம்தான் தொழிற்பட்டு அவற்றையும் கட்டுப்படுத்தி ஆழந்து கொண்டிருக்கிறது. எமது உடம்பும், மனமும் சரியாகப் பேணப்படும்போது, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி எனப்படுகின்ற இயற்கையான, நோய்களுக்கு எதிரான ஒரு சக்தி அல்லது நிலை நோய்க்காரணிகள் எமது உடம்பைப் பாதிக்கும்போது உடன் செயல்படுகிறது. இது குருதி அது தொடர்பான திரவப் பதார்த்த தங்களில் உருவாக கப்படுகிறது. இவற்றின் செயற்பாட்டால் நோய்க்காரணிகள்

அழிக்கப்படும் அல்லது சமநிலைப்படுத்தப்படும். இதனால் நாம் நோயினின்றும் பாதுகாக்கப்படுகிறோம். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவினால் நோய்க்காரணிகளின் பலம் கூடி அவை எம்மை நோய் வாய்ப்புடெத்துகிறது.

அப்படியாயின் இந்த உடம்பையும், மனதையும் சாதாரண வாழ்க்கையில் எவ்வாறு பேணிப்பாதுகாப்பது என்பது பற்றி சற்று பார்ப்போம். உடம்பை பாதுகாத்து உறுதியடன் வாழுங்கள்

- * இயற்கையாக வாழ முயற்சியுங்கள்.
- * எல்லா நேரங்களிலும் சுத்தத்தை பேணுங்கள்.
- * உடம்பை மாத்திரமன்று, உடம்பு வாழ்கின்ற சூழலையும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- * காலையில், சூரியோதயத்துடன் எழும்பி, உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- * இயற்கையான, போஷாக்கு நிறைந்த உணவை, சரியான நேரத்தில், அளவோடு உண்ணுங்கள்.
- * கீரை வகைகள், பழங்கள் தினமும் சாப்பிடுங்கள்.
- * முடிந்தளவு தண்ணீரை பருதுங்கள்.
- * அதிக கொழுப்பு, சீனி, உறைப்பு, உப்பு போன்றவற்றை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * தன் உணர்வுடன் வாழ்வதாலும் சிந்தித்து செயலாற்றுவதாலும், வரப்போகின்ற விபத்துக்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * இதன் மூலம் இயற்கையால் ஏற்படுகின்ற அனாதாங்களையும் முடிந்தளவு தவிர்க்கலாம்.

தொடரும்



வாழ்விள்

பிரச்சினைகளை

தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள

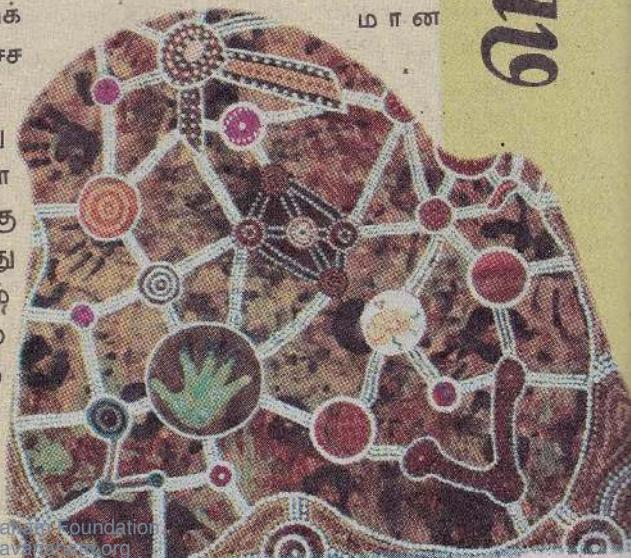
பெண்மை

என்பது மென்மையா எனது. பெண் என்றால் பேயும் இரங்கும் என்பார்கள். இன்று சமுதாயத்தில் பெண்கள் பல பல இன்னல்களுக்கு ஆளாகி வருவதைக் காண்கிறோம். இவ்வாறான இன்னல்களிலிருந்து விடுபட்டு மேன்மை பெற்று தம் வாழ்வை இன்பகரமான, உள்ளதுமான நிறைவாக வளப்படுத்திக் கொள்ள உதவும் ஒரு சாதனமே யோகாவாகும்; இதற்கு காசு, பணம் தேவையில்லை. இக்கலையைப்பயில் ஆர்வம், விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, குரு பக்தி, கிரமமான பயிற்சி இவை இருந்தால் போதுமானது. பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி ஆணாக இருந்தாலும் சரி வாழ்வில் எவ்வளவு பணமோ, வசதியோ இருந்தாலும் அவர் ஆரோக்கியத்துடன் மன அமைதியுடன் வாழவேண்டும். ஆரோக்கியம், மன அமைதி யோகா மூலம் பெறலாம். நம்பிக்கையுடன் யோகா பழகுங்கள் வெற்றி நிச்சயம் உண்டு.

பெண்ணானவள் பிறந்ததிலிருந்து முதுமை வரை பல பிரச்சினைகளை சமாளிக்க இயலாது போராடுகிறாள். இதற்கு எந்த வகையில் யோகா உதவுகின்றது என்று பார்த்தால் பாடசாலை செல்லும் பெண் பிள்ளையை எடுத்தோமானால் அவள் வீட்டில் இருக்கவே நேரம் இல்லாது பாடசாலை முடிந்ததும் பிரத்தியேக வகுப்புகளில் ஈடுபடுவது,

பின் வீட்டில் ஓப்படை என்று சரியாகக் கஷ்டப்பட்டு தன்னைத் தானே வெறுத்து மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. இந்த வேளையில் யோகா பயின்றால் அவள் மன நிம்மதியுடனும் சந்தோஷத்துடனும் தன்னை செயற்படுத்திக் கொள்வாள்.

மற்றும் வயது வந்தும் பூப்பெய்தாத பெண்கள் பூப்பெய்வார்கள். பெண்கள் யோகாவின் மூலம் வளமான



பொற்கலைக்கலை

வாழ்வைத் தேடிக்கொள்வார்கள். கூன முது
குள்ள பெண்கள் நன்றாக நிமிர்ந்து நடப்
பார்கள். அலுவலகத்திலோ, பேரூந்துகளிலோ
பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
ளிலிருந்து விடுபட்டு தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ பழகிக் கொள்வார்கள்.

யோகா செய்வதன் மூலம் பெண்கள் அழகாகவும், அறிவுள்ளவர்களாகவும் வருவார்கள். இள வயதில் பெண்களுக்கு முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் தோன்றாது. திருமணம் ஆகாத பெண்கள் யோகா செய்வதன் மூலம் திருமணத்திற்குப் பின் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும். நன்கு தாய்ப்பால் சரக்கும். குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான புத்திசாலி களாக வளர்வார்கள். மற்றும் பெண்களுக்கு இள வயதில் ஏற்படும் நரைகள் தோன்றாது. யோகா பயின்ற பெண்களைத் தான் ஆண்கள் திருமணம் செய்ய விரும்பும் நிலை இன்று ஏற்பட்டுள்ளது.

ஒரு பெண் திருமணமானவள் என்றால் அவள் கணவன் எவ்வளவு மோசமாக செயற்பட்டாலும் போதைவஸ்துப் பாவனைக்கு அடிமையாகி இருந்தாலும் அவனை பேச்சாலும், செயலாலும் திருத்தி அவனையும் யோகா பயில ஊக்குவிப்பான். வாழ்க்கையில் எவ்வளவு பிரச்சினைகள் வந்தாலும் அதை தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொண்டு வென்று விடலாம். மேலும் பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அனைத்தும் தீரும். குள்ளமான 21 வயதிற்கு உட்பட்ட பெண்கள் உயரமாக வளர்வார்கள். சில பெண்களுக்கு பெண்மைக் குறைபாடுகள் இருக்கும். அப்படியான குறைபாடுகள் எல்லாமே தீர்ந்து கணவருடன் சந்தோஷமாக இல்லறம் நடத்துவார்கள். தங்கள் வேலைகள் அனைத்தையும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்வார்கள். ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.

ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். எப்போதும் சுகதேகியாகவும், இளமையாகவும் வாழலாம். பெண்களுக்கு தலைமுடி என்பதே ஒர் அழகுதான். அந்த அழகைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அதாவது யோகா பயிலவதன் மூலம் தலைமுடி கொட்டாது. மீண்டும் நன்றாக வளரும். பெண்கள் நன்றாக இடுப்பழகைப் பெறுவார்கள். சலிப்புத் தன்மை இல்லாது எந்த விடயத்திலும் பங்குகொள்வார்கள். மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் தன்மை உருவாகும். இறைபக்தி கூடும். மேன்மைக் குணங்கள் கொண்ட வர்களாக வாழவார்கள். இன்ப துன்பங்கள், வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் சமமாக எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

மேலும் மாதத்தீட்டு மற்றுப் பெறும் பெண்கள் நிறையப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். அதாவது கோபம், எரிந்து விழுதல், பசியின்மை, தூக்கமின்மை, கை கால் முறிவு போன்ற அனைத்துப் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் பெண்கள் விடுபட்டுக் கொள்வார்கள். யோகா செய்வதன் மூலம் எத்தனையோநீண்ட கால தூக்கமின்மையால் தவிப்பவர்கள் கூட நன்றாகத் தூங்குவார்கள்.

இவ்வாறாக இன்னும் எவ்வளவோ பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டு தன்னிறைவான வாழ்க்கையை வாழப் பழகிக்கொள்ளலாம். இதற்கு யோகா தான் சிறந்த வழி. எனவே இக்கலையை பெண்ணானவள் மட்டும் இல்லை ஆண்களும் வயது வித்தியாசமின்றி பயின்றால் வாழ்வில் இன்புற்றிருக்கலாம்.

திருமதி ஜியித்திரா தேவாஜா

ரொப்ட் கோக்

எனும் அறிஞரா உலகம் நுண்ணுயிரியிலின் தந்தை எனப் போற்றுகின்றது. நுண்ணுயிரிகள் பற்றிய தெளிவான் ஆராய்ச்சிகளதான் நவீன மருத்துவத் துறை மாப்ரும் வளர்ச்சியை எட்டுவதற்குக் காரணமாக விளங்குகின்றன. நுண்ணுயிரிகள் பற்றிய ஆராய்ச்சி வீவன்ஹோக் காலத்தில் தொடங்கி பலால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. ரொப்ட் கோக்

வைப்பட்டம் பெற்றார். பின் மருத்துவர் பயிற்சிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். பயிற்சி முடிந்து சில காலம் இராணுவத்தில் மருத்துவராகப் பணிப்பிந்தார். பிறகு உலஸ் டெயின் நகரில் தனியாக மருத்துவத் தொழிலில் நடத்தி வந்தபோது எம்மி ரோட் எனப் வரை மணந்து கொண்டார்.

எளிமையும் ஆய்வுகளும்

அக்காலத்தில் உலகெங்கிலும் தொண்டை அடைப்பான் எனும் நோயால் ஆடு. மாடுகள் பெருந்தொகையாக பலியாகினாலிலங்குளின் மேய்ச்சல் நிலங்களில் இருந்தே

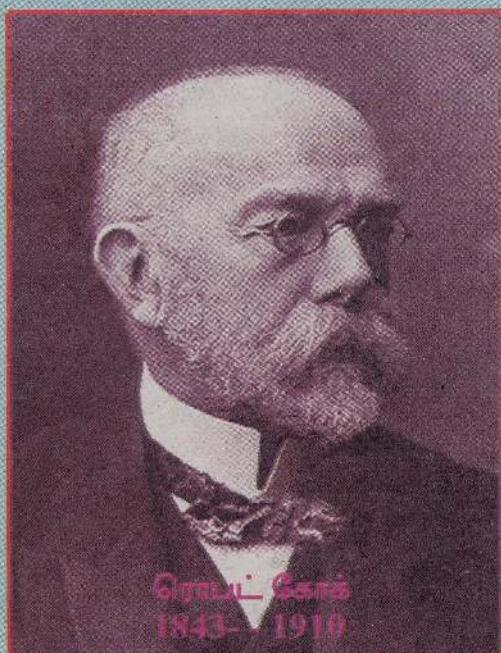
நுண்ணுயிரியிலின் தந்தை

என்ற அறிஞரும் நுண்ணுயிரிகள் பற்றிய ஆய்வில் தீவிரமாக இயங்கினார். ரொப்ட் கோக் மிக எளிய முறையில் நவீன ஆய்வுக்கருவிகள் எதுவுமே இன்றி அந்தராக்ஸ் என்னும் தொண்டை அடைப்பான் நோய் கிருமிகளைப் பற்றியே முதலில் ஆராயலானார். இவரது ஆராய்ச்சிகளோ சாதாரணமானவையல்ல. அவரின் ஆய்வுகள் அனைத்தும் மிக நுட்பமானவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நுண்ணுயிரி இயல் (Micro Biology) எனும் ஒரு தனிப் பிரிவு உருவாவதற்கே ரொப்ட் கோக் தான் காரணமாக இருந்தார். எனவே இத்துறைக்கு மகத்தான பணிகள் புரிந்த ரொப்ட் கோக் அவர்களை ‘நுண்ணுயிரியிலின் தந்தை’ என உலகம் போற்றுவது மிக மிகப் பொருத்தமானதே.

தேற்றம்

1843 ஆம் ஆண்டு மார்க்஝ி மாதம் 11 ஆம் திகதி ஜெர்மனியில் ஹனோவர் நகரின் அருகே உள்ள கிளாவுஸ்தால் என்ற ஊரில் பிறந்தார். ஜெர்மன் நாட்டின் கோட்டி ஜென் பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவம் படித்து 1866 இல் மருத்துவத்தில் முதுக

தொண்டை அடைப்பான் நோய் பாவியதால் அக்கால மக்கள் இது தெய்வ குற்றத் தின் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது எனதீவிரமாக நம்பினார். இத்தகையதொரு குழுநிலையில் தான் பிரான்சில் பாஸடியரும் ஜெர்மனியில் ரொப்ட் கோக்கும் தங்கள் ஆய்வுகளை மூழ்மூரமாக செய்து வந்தனர். இது ஒரு போட்டி மனப்பானமை எனக்



ரொப்ட் கோக்
1843 - 1910

கூடச் சொல்லலாம்.1881

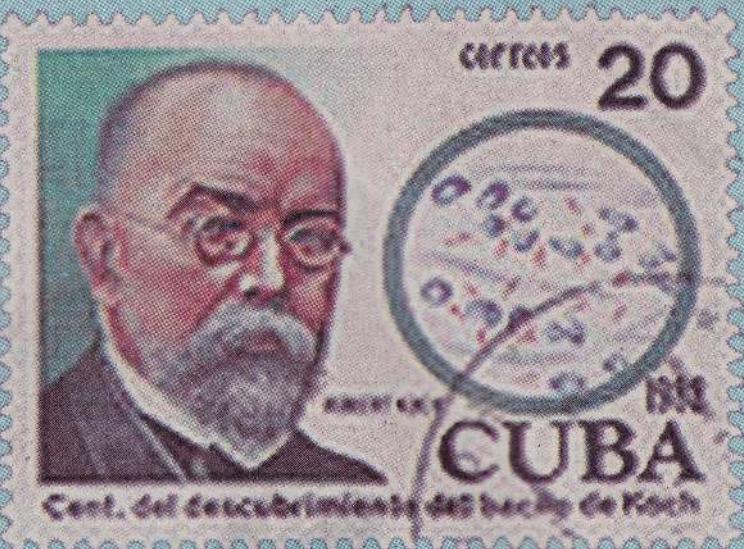
இல் இலண்டனில் ஒரும் றை பாஸ்டியரே ரொபர்ட் கோக்கைச் சந்தித்து அவரின் ஆய்வுகளை மனதாரப் பாராட்டி இருக்கிறார்.அந்த அளவுக்கு கோக்கின் ஆயவுகள் எனிமையாகவும் திறமையானதாகவும் இருந்திருக்கின்றன.

நுண்ணுயிரிகள் கண்டுபிடிப்பு

அந்தராக்ஸ் நோய்க் கிருமிகளைப் பற்றி பல காலமாக ஆராய்ந்து வந்த ரொபர்ட் கோக், தனி ஒரு இடையீட்டுப் பொருளில் அந்த நுண்ணுயிரிகளை வளர்த்து அந்த நுண்ணுயிரிகள் எப்படி பல்கிப் பெருகுகின்றன என்பதை ஆய்வு கூடத்தில் வைத்தே திருப்பித்தார். 'தொங்கும் துளி' என இதற்கு பெயர் வைக்கப்பட்டது.இதே முறையைப் பயன்படுத்தி காச் நோய்க் கிருமிகளையும் ஆராய்ந்தார். இப்படி ஆராய்ந்ததால் தான், 'அந்த நோய்க் கிருமிகளை அழிக்க பின்பு மருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.நோய்க் கிருமிகள் தொற்றிய சில மணி நேரத்திற்குள் உடலினுள் சென்று பல்கிப் பெருகி, உடனே உயிர்களைக் கொல்கின்றன என்பதை கோக் தெளிவுபடுத்தினார். பற்றியியாக்கன் இரண்டு நாட்களிலேயே மடிந்து போகின்றன. மடிந்த பின்னார் முட்டைகளில் இருந்து மீண்டும் பற்றியியாக்கன் தோண்றுகின்றன என்பதை கண்டு பிடித்தார். முட்டைகள் காற்றில் பாவி கிருமிகள் உருவாகி உயிரினங்களுக்கு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. உயிரினங்களில் சில இதனால் கொல்லப்படுகின்றன.

கோக் முறை

நோய்க் கிருமிகளை ஒரு தனி இடையீட்டுப் பொருளில் வளர்த்து ஆராயும் முறை



இன்றும் பெரிய ஆய்வுகூடங்களில் செயல்படுகின்றது. இதை கோக் முறை என்றே இன்றும் அழைக்கின்றனர்.

பக்லரியாக்களை இளங்காணல்

1870 இல் அனிலின்டை என்ற இரசாயனப் பொருளைப் பயன்படுத்தி பற்றியாக்க ஞக்கு நிறமேற்றி ஆராயும் முறையையும் அறிமுகம் செய்தார். அப்படி நிறமேற்றி ஆராயும்போது கலபமாக பற்றியியாக்களை இனம் கண்டு கொள்ள முடிந்தது. மைக்ரோஸ் கோப்பில் தெளிவாக அந்தந்த பற்றியாக்களைப் பார்க்க முடியும். அதை அப்படியே புகைப்படமும் எடுத்துக் கொண்டார். நுண்ணுயிரின் உருவ அமைப்பை முதன் முதலில் புகைப்படம் எடுத்தவரும் ரொபர்ட் கோக்தான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

1880 ஆம் ஆண்டு பெர்லின் ஆச (ஜூர்மனிய ஆச) இவருக்கு அனைத்து வசதிகளையும் கொண்ட ஆய்வு கூடத்தை அமைத்துக் கொடுத்தது. எலும்புருக்கி நோய்க்குக் காரணமான நுண்ணுயிரிகளைக் கண்டு பிடித்ததற்காக 1905 ஆம் ஆண்டு நேபல் பரிசைப் பெற்றார். மருத்துவத் துறைக்கு அரும்பணியாற்றிய ரொபர்ட் கோக் 1910 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 28 ஆம் திகதி இவ்வுலக வாழ்வை நீத்தார்.

அடுத்த இதழில் இருந்து

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்பகுதியில் விடையளிக்கப்படும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் திங்கத்திக்கு முன்னராக எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ் காணப்படும் கூப்பு நூடன் அனுப்பிவையுங்கள்.

வொக்டஸ் கேள்வாங்கலை
உங்களுக்கு
உங்களுக்கு

உங்கள் கேள்விகளுக்கு



Dr. முரரி வெல்லப்ரநாதன்

MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies)
MSc (Colombo), MD(Community Medicine)
Consultant Community Physician

வொக்டஸ் கேள்வாங்கல்.
சுகவாழ்வு: Virakesari Branch office,
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha,
Wattala.

பதிலளிப்பார்.

*உடல், உள்ளம், மனோவியல் மற்றும் சுகல மருத்துவம் சார்ந்த உங்கள் கேள்விகள் கேட்கப்படலாம்.

தெரிந்தெடுத்த கேள்விகளுக்கு மட்டுமே பதிலளிக்கப்படும் என்பதை மனம் கொள்க.

சீகவாழ்வு

இடைாக்கம் சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விவரங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

○ ஆக்கங்கள் ○ செய்திகள் ○ படங்கள் ○ துறுக்குகள் ○ நகைச்சுவை முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

Sugavalu, Virakesari Bambalapitiya Branch,
12, Kensington Gardens, Colombo-04. E-mail: sugavalu@expressnewspapers.lk

உடல் நலத்தில் நறுமணம்

நறுமணத்திற்கும் உடல் நலத்திற்கும் பெரும் தொடர்புள்ளதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. நமது வீட்டையும் அறுவூலத்தையும் சுத்த மாக வைத்துக் கொள்ளவதோடு ரோஜா, மலவி கை, பெய்பாலிமண, ஸவன்டா போன்ற நறு மணங்கள் கம்முமாறு பார்த்துக் கொண்டால் மகிழ்ச்சியான மணங்கள் நீடிக்கும். நேரப் பழுப்பு சுத்தியும் அதிகரிக்கும் மனதில் பெரும் வெறுப்பை விளைவிக்கும் குப்பை கறிவு போன்றவற்றின் வழிருக்க பிரட்டீம் நாற்றும் இம்யுணோகுணோபின் A(imipramog lobin-a) என்ற பெருமளவு குறைவாகச் சாக கும்படி செய்து விடுகிறது. இந்த இம்யுணோகு ணோபின் A என்றால் என்ன? ஆம். அதுதான் நம் உடலில் நோய் வாரமல் தடுக்கும் ஒரு பொருள் இந்தப் பொருளை கறுக்கமாக குடிமுக அ

என்றும் குறிப்பிடுவாரன். இந்தப் பொருளைச் சாக்கும் காப்பி பலவேள்மாணங்கள் நோய் தீவிப்புச் சக்தி குறையும் நலவு ஆக்கட்டாவமான மன நிலையில் இருந்துவேமே குறிப்பிட தறும ணத்தை சுவாசிப்பது போல் குறுப்பை செய்து கொண்டால் கூட Sig-A பொருள் நன்கு காக்கும் என்பதை 2001 ஆம் ஆண்டு பிரித்தானிய வினாக்களின் கண்டுபிடித்து உறுதி செய்துள்ளன. இச் சிக்கி 04.06.2001 உலகின் பல நாடுகளின் நாள்திட்டிலும் வெளியங்கிறது. தீஞ் மூலம் மகிழ்ச்சியான மணங்களை நோட்டியாக பாதுகாப்பு செய்து நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஸவன்டா மற்றும் மலவிகை கலந்த முகப்புவுடாக்களை, சென்ட்டூக்களை உபயோகிப்பது நன்றாம் பயக்கும் வீட்டில் இறைவன் படங்களுக்குகும். நமது முன்னோகளின் படங்களுக்கும் மலவிகை, ரோஜா பேரன்ற மலரிகளை சமாப்பிப்பதால் அல்லது மாஸையாக கோத்து போடுவதால் இந்தப் பூக்களின் நறுமணம் வீட்டில் உள்ள அனைவரையும் நல்ல மகிழ்ச்சி கருமான மணங்களையிலோயே வைத்திருக்கும் நேர்வகனங்களும் பிரச்சினைகளையும் கட்டுப்ப உத்தி நலமுடறும் வளமுடறும் வாழ வழி செய்யும்.

ஜெயா



“ என் கழுதை காண்மாமல் போய்விட்டது. எனது முதல் மணங்கி இறந்தபோது கூட நான் இவ்வளவு வேதனப்படவில்லை. ”

“ கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் முதல் மணங்கி இறந்தபோது உங்களைத் தேற்றி நாங்கள் இரண்டாம் மணங்கியை திரும்பன் செய்து வைக்கவில்லையா? ”

“ அதனால் தானே வேதனையே இப்போ முதலாவது கழுதை தொலைந்து விட்டது. ஏன் இரண்டாம் மணங்கியைக் கொண்டு பெருக்கிறீர்கள் இல்லை. ”



பெடங்கிளிருந்து எம்கை பாதுகாப்போல்

எமது சுக நலத்தைக் கருத்திற் கொண்டு தேசிய வைத்தியசாள லயில் பொது வைத்திய Senior Register in General Medicine இல் பணி புரியும்



Dr.K.Sivaraman
MBBS(Colombo),
MD(Colombo)

டொக்டர் கி.சிவராமன் அவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பொன்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டோம். மக்களுக்கு விழிப்பு ணர்வை ஏற்படுத்தும் முகமாக அவர் வழங்கிய தகவல்களை தொகுத்து அளிக்கின் றோம்.

*தேசிய வைத்தியசாலையில் எவ்வாறான நோயாளர்கள் பொதுவாக வருகிறார்கள்?

எங்கள் வைத்தியப் பிரிவுகளில் 8 பிரிவுகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. அதில் ஒன்று தான் General Medicine ஆகும். இதில் எல்லாவிதமான நோயாளரும் வருவார்கள். வைரஸ் காய்ச்சலோடு வரும் மக்கள் எண்ணிக்கை தான் அதிகமாகும்.

தற்போதைய நுளம்புத் தாக்கத்தால் பெடங்குத் தாக்கம் தான் அதிகம். சிக்குன் குன்யா நோயாளரும் வருகிறார்கள். மேலும் எலிக் காய்ச்சல் (Leptospirosis) நோயாளரும், நெருப்புக் காய்ச்சல், மலேரியாவால் பிடிக் கப்பட்ட நோயாள் குறைவாகவும் இது தவிர நிமோனியா, மார்டைப்பு நோயாளரும் வருகிறார்கள். கொழும்பு பிரதேசத்தில் மட்டுமல்ல, அநுராதபுரம், வவுனியா, வன்னிப் பிரதேசங்களிலிருந்தும் கடைசி நிலையில் எங்களிடம் தான் வருகிறார்கள்.

*நெருப்புக் காய்ச்சல், எலிக் காய்ச்சல் நோயாள் குறைவாகக் கணப்படுவதாக குறிப்பிட்டார்கள். இந் நோய்கள் பற்றி குறிப்பி டூங்கள்?

பெடங்குடன் ஒப்பிடும்போது குறைவான எண்ணிக்கையினால் தான் உள்ளனர். நெருப்புக் காய்ச்சலானது சாப்பாட்டின் மூலமே பரவுகின்றது. அதாவது மலத்திலுள்ள கிருமியானது கை கழுவாத நிலையில் அவர்கள் செய்யும் உணவுப் பதார்த்தங்கள் வாயிலாக மற்றவர்களைச் சென்றடைகிறது. இதை நற்சகாதாரத்தைப் பேணுவதன் ஊடாக தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். எலிக் காய்ச்சல் (Laptospirosis) நோயாளது எலியின் சிறுநீர், நீர்நிலைகளில் கலப்பதால் பரவுகிறது.

அதாவது வயல் நிலங்களிலுள்ள தண்ணீர் தேக்கம், சாக்கடைகளில் உள்ள நீருடன் கலப்பதால் நோய்க் கிருமிகள் தோலின் மூலம் துளைத்து வரும். மேலும் வயல் வேலை செய்வர்கள், சாக்கடைகளில் வேலை செய்வர்கள் ஆற்றில் குளங்களில் குளிப்பதாலும் வருகின்றது.

*எமது நாட்டில் பறவைக் காய்ச்சல், பன்றிக் காய்ச்சல் நோயாளர்கள் இனங் காணப்பட்டுள்ளனரா?

இதுவரை இல்லை. பறவைக் காய்ச்சல் இப்போது பெரும்பாலும் இல்லை. இப்போது பன்றிக் காய்ச்சல் தான் அமெரிக்கா, கனடா, அவஸ்திரேலியா, போன்ற நாடுகளில் பரவியுள்ளது. மெக்சிக்கோவில் தொடங்கியது பன்றி மூலம் மனிதருக்குப் பரவி பின் மனி தார் மூலம் மனிதருக்கு வைரஸ் மூலம் பரவக் கூடும். இதனால் மரண எண் ஸிக்கை அதிகரிக்கும். மேலை நாடுகளிலிருந்து வரும் பயணிகள் எமது விமான நிலையத்தில் தடுப்பு பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டதே அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். கவலைப்படத் தேவையில்லை.

*உலகளாவிய நிதியில் மாரடைப்பு நோயாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளதாக அண்மைய புள்ளி விபரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இது பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

உண்மைதான். இதயத்திற்கு இரத்தம் கொடுக்கின்ற குருதி நாடிகளில் ஏற்படும் அடைப்புத்தான் மாரடைப்பு என்கிறோம். பொதுவாக கிழமைக்கு 2, 3 பேராவது வரு

வார்கள். ஆரம்பத்தில் 50, 60 வயதுகளில் தான் வந்தது. ஆனால், தற்போது 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வருகிறது. இதற்கு நிறைய சாப்பிடுதல், உடற்பயிற்சி கள் செய்யாமை, பரம்பரை அலகுகள், உடல் பருமனானவருக்கு, சிகரட் பாவித் தல், கடுமையாக வேலை செய்யாமல் சொகுசாக இருப்பவர்கள், மதுபானம் அருந்துப் பவர்கள் என பல்வேறு தரப்பினருக்கு வாக்கூடியதொன்றாகும். இதன் பிற்பாடு சல்ரோகம், இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் மாரடைப்பு ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம்.

*உயர் வெப்ப நிலை நிலவுவதால் எவ்வாறன தாக்கங்கள் காணப்படும்? அவற்றை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம்?

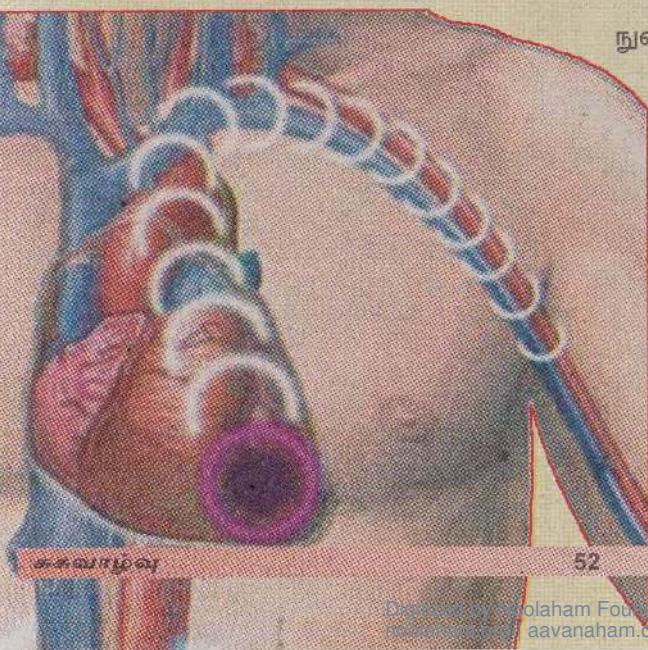
உடம்பு உலர்ந்து போகும். சிறுநீர் அளவு குறையும். வியர்வை அதிகரிக்கும். தண்ணீர் அதிகளுடும் குடிக்க வேண்டும். சிறுநீர்கம் சம்பந்தமான நோய்கள் வர சாத்தியம் அதிகமாகும். கீற் ஸ்ரோக் (Heat Stroke) ஏற்பட்டு உடம்பின் வெப்ப நிலை அதிகரித்து மரணம் ஏற்படும். நுளம்புகள் பெருக வசதியாகும்.

வெப்ப நிலை கூடிய இடங்களைத் தவிர்த்தும் பாதுகாப்பு உடுப்பு (Protecting Clothing), சூரிய களிம்புகள் (Sun Cream) பாவிப்பதனுடாக வேர்க்குரு (Sweat Rash), சொறிவுகள் ஏற்படுதலை தவிர்க்கலாம்.

* நுளம்புகள் பெருக்கத்தை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

நுளம்பால் டெங்கு, சிக்குன்குன்யா, மலேரியா, யானைக்கால் நோய்கள் பரவுகின்றன. தடுப்பதற்கான வழிமுறையாக,

- 1) நுளம்பு முட்டையிடும் இடங்களான ரயர், வெற்றுச் சிரட்டை, வெற்றுப் போத்தல் என்பவற்றில் நீர் தேங்காத வண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- 2) பூச்சாடிகளில் நீர் தேங்காத வண்ணம் 2,3 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை மாற்ற வேண்டும்.
- 3) மீன் தொட்டிகளில் நுளம்பை சாப்பிடக்கூடிய மீன்களை வளர்க்கலாம்.
- 4) இரசாயனப் புகை மூலம் நுளம்பை பெருமளவு கட்டுப்படுத்தலாம்.



DENGUE

*இலவங்கையில் 2009 ஆம் ஆண்டு பெங்குமரணம் அதிகரிக்கும் என குறிப்பிடுகிறார்கள். இது பற்றி உங்கள் கருத்து?

சரிதான்...

இவ்வருட ஆரம்பம் முதல் ஏப்ரல் 28 ஆம் திங்கள் வரையுள்ள 4 மாதங்களில் 3591 நோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்டனர். 45 உயிர்களையும் பலி கொண்டுள்ளது. தங்காலைப் பகுதியில் 2 மாணவர்கள் உயிரிழந்ததையடுத்து அப்பிராதேச 8 பாடசாலைகள் மூடப்பட்டுள்ளன. இதே நிலை தொடர்ந்தால் 12,000 பேர் பாதிக்கப்படுவார் என நோயகள் தடுப்புப் பிரிவின் விசேட சமூகவைத்தியா ஹஸித்த திலேரா குறிப்பிடுகிறார்.

உலக நாடுகளில் கூட பரவும் சாதகமான காரணிகள் காணப்படுகின்றன. பெங்குவைரஸ், ஈட்ஸ் ஈஜிப்ட் (Ades Aegypti), ஈட்ஸ் அல்போடிக்டஸ் (Ades Albopictus) என்ற இருவகை நூளம்புகள் தாக்குகின்றன. இவை அநேகமாக காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் தாக்குகின்றன. நூளம்புகள் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். பெங்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டது டன் 2-3 நாட்களில் சம்பூர்ண குருதிப் பரிசோதனை செய்து வைத்தியரின் ஆலோசனையை உடனடியாகப் பெறுகின்றன.

*பொதுவாக இத்தகைய நோயாளருக்கு உங்களின் அறிவுரை என்ன?

- 1) காய்ச்சல் தொடருமாயின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு வந்து எமது ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்.
- 2) நூளம்பை கட்டுப்படுத்த, பரவாமல் தடுக்க முயலுங்கள்.
- 3) சுகாதாரச் சீகேடான் கடைகளில் உணவுப் பதார்த்தங்கள் எடுப்பதைத் தவிருங்கள்.
- 4) தரும் மாத்திரைகளை தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்தி கிரமமான முறையில் வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். ஏனெனில் பெரும்பாலான வருத்தங்களை உங்களின் ஒத்துழைப்பு இருந்தால் குணப்படுத்த முடியும்.

நேர்காணல்: மு. தவப்பிரியா



“ விலைவாசி என் மேலேயே போய்க்கிடிடிருக்குது? ”

“ நிவ்டன் அதுக்கு ஈர்ப்பு விசையை கண்டு பிடிக்காமல் விட்டுட்டாரு ”

ஸ்ரீயம் பேசும்

வெற்றி அடைந்தோர் சரித்திரம் என்ன? இலக்கியைப் பூண்டு இலட்சியம் ஏற்றி திலம் தினம் இலக்கியை என்னி என்னி முயன்று முயன்று தினமும் முயன்று எளிதில் இலக்கியை வென்றனர் அடைந்தனர் சாதனை புரிந்தனர் சரித்திரம் படைத்தனர்!

“என்னும் என்னைங்கள் யாவிலும் வெற்றி”
“எங்கும் வெற்றி எதனிலும் வெற்றி”
என்னிய எல்லாம் எளிதில் பெறுவோம்
எதிர்வரும் காலம் ஒளிமிகு காலம்
நன்றே நடக்கும் நலமே பெருகும்
என்றே என்னிரை முச்சி அடைவோம்!

உயர்ந்த இலக்கும் சிறந்த இலட்சியமும்
ஆக்கழும் ஊக்கழும் அளவிலா ஆப்வழும்
விழுமிய என்னைங்களும் வீரமிகு சிந்தனைகளும்
என்னிய என்னைங்களுடன் ஏற்றமுடன்
வாழ்ந்தால்
முனைந்து முனைந்து முனைப்புடன் முயன்றால்
என்னிய வண்ணமே எல்லாம் போங்கிடும்!

சிறந்த சேவையே சிறப்பான செல்வம்
உயர்ந்த வாழ்வே உயர்வான செல்வம்
உயர்ந்த கொள்கையும் உயரிய கோட்பாடும்
உயர்வேன் வளர்வேன் ஊக்கழுடன் உயர்வேன்
என்றும் உயர்வேன் எதனிலும் உயர்வேன்
இனியவன் இனியவன் எல்லோர்க்கும் இனியவன்!

இனியவை கூறி இன்முகம் காட்டி
வெற்றி பெறுவேன் வீரம் அடைவேன்
சித்தியும் சிறப்பும் சீரிய வாழ்வும்
நற்ககம் உடையேன் நல்வாழ்வு பெறுவேன்
வாழ்வேன் உயர்வேன் வளமேல்லாம் பெறுவேன்
வாழ்வும் வளமும் என்றும் போங்கும்!

நல்லவன் வல்லவன் உயர்ந்தவன் சிறந்தவன்
முதல்வன் முதல்வன் என்றும் முதல்வன்
திண்மையும் திறந்தும் என்னிடம் உண்டு
சேவையில் சிறப்பேன் பணிதனில் உயர்வேன்
பணிபல ஆற்றிப் புகழ்ப்பல பெறுவேன்
ஏற்றம் பெறுவேன் என்றென்றும் மகிழ்வேன்

வின்னனே எழந்திரு...!

பண்பினை பேணி பணிதனைப் போற்றி
சிலமிகு சேவையும் சிறப்பான பணிகளும்
வாழ்க்கையில் ஏற்றமும் சேவையில் ஏழுச்சியும்
வளமிகு வாழ்க்கை விழுமிய சேவை
மகிழ்வினைப் பரப்பி மகிழ்ச்சி அடைவேன்
மகிழ்வும் மகிழ்ச்சியும் என்றுமே நிலைக்கும்!

வலிமை அடைந்து வல்லமை பெற்று
நற்பணி ஆற்றி நலம்பல பெற்று
சேவையில் சிறந்து வாழ்வினில் உயர்ந்து
கடமையில் உயர்ந்து கண்ணியம் பேணி
அங்கும் பண்பும் போற்றிப் பேணி
நல்நிலை எய்தி நல்வாழ்வு பெறுவேன்!

எற்றம் பெற்றேன் எழுச்சி அடைந்தேன்
நல்வாழ்வு பெற்றேன் நல்நிலை அடைந்தேன்
நற்காகம் அடைந்தேன் நலமெல்லாம் அடைந்தேன்
வாழ்வில் வசந்தம் சேவையில் சிறப்பு
வெற்றியும் வீரமும் சித்தியும் அடைந்தேன்
சிரும் சிறப்பும் செலவழும் அடைந்தேன்!

உடல்நலம் பேணி உடற்காகம் பெற்றேன்
மனவளம் பெற்று மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்
சித்தம் மகிழ்ந்து சிறப்பும் பெற்றேன்
நலமும் வளமும் நன்மையும் பெற்றேன்
நலமிகு வாழ்க்கை புகழ்மிகு சேவை
ஊக்கழும் உறுதியும் உடையோன் ஆனேன்!

களிப்பினைப் பெற்று மகிழ்வினை அடைந்து
முழுநிலை வாழ்க்கை பயன்மிகு சேவை
எண்ணிய எல்லாம் எளிதினில் எய்தேன்
பெயரும் புகழும் பெறுவது தின்னாம்!
ஆக்கழும் ஊக்கழும் அடைவது தின்னாம்!
சித்தியும் சிறப்பும் அடைவது தின்னாம்!

- கலாநிதி க. குகதாசன்

வீதன் நோயற்று காலத்தில் அன்றாடம் குளிக்கும் பழக்கத்தை கொண்டிருக்கின்றான். ஆளால் அந்த குளிப்பு மூலம் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் சக்தியைப் பெற முடியும். எனவே தண்ணீர் வைத்தியம் என்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒன்றாகும். ஆகவே உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் சக்தி தேவை என்றால் குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிப்பது நல்லது. நாம் வாழும் இப்புளியில் 71% நீராகும். மிகுதி 29% தான் நிலப் பகுதியாகும். அதேபோல் மனித உடலில் 75 வீதமும் தண்ணீரால்தான் உருவாக்கப்பட இருக்கிறது. எனவே நீரின் ஆதிக்கம் எந்தளவு என்பது இப்பொழுது நமக்கு புரியும் அல்லவா?

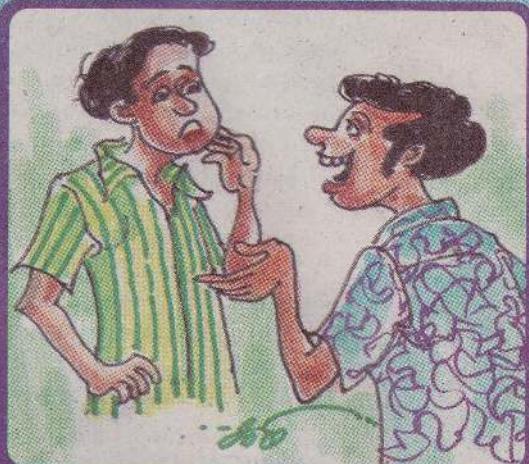
உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் சக்தியை தரும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதென்றால் பத்து அங்குல ஆழமுள்ள தொட்டியில் 16 செல்சியஸ் மட்டுமே வெப்பமுள்ள அதாவது குளிர்ந்த தண்ணீரில் நிரப்பப்பட்ட தொட்டிக்குள் அமர்ந்து ஒரு நிமிடம் தண்ணீருக்குள் முழு உடலும் இருக்கும் விதத்தில் மூழ்கிக் கொண்டு உடலை அங்கங்கே தேய்த்து விடவும். ஒரு நிமிடம் முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை இவ்வாறு குளிர்ந்த நீரில் சவர்க்காரியின்றி தேய்த்துக் குளிக்கும்போது நினைந்த மண்டலம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி உள்ளே உள்ள உறுப்புகளை குத்தம் செய்து விடுகிறது. இதனால் இதயமும் சுறுசுறுப்பட்டதின்றது. குளித்ததும் உடலை நன்கு துடைத்து விடுவார்கள். இதன் மூலம் அடுத்த பல மணி நோம் சுறுசுறுப்பாக செயல்படலாம்.

உடலும் உள்ளமும் சீதை

பெற குளிக்கல்

வெளியில் சௌன்ஹோ அல்லது வெளியூரில் இருந்து திரும்பியதும் உடனே அலுவலகம் அல்லது தான் பணி புரியும் இடத்திற்கு செல்ல வேண்டுமாயின் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் உள்ள ஜஸ் கட்டிகளை தொட்டியில் போட்டு குளிர்ந்த நீராக மாற்றி இந்த சக்திக் குளியலை எடுக்கலாம்.

ஜெயா



“பெரிய யானையும் குட்டியானையும் கரும்புத் தோட்டத்துக்குச் சென்றன. ”

“அப்புறம்! ”

“குட்டியானை பாய்ந்து கரும்பையில்லாம் தீணை ஆரம்பித்தது. பெரிய யானை ஒரு கரும்பைக் கூட தொடவில்லை. ”

“ஏன்? ”

“அதற்கு டயபாஸ் ”



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 14

இடமிருந்து வலம்

மேவிருந்து கீழ்

- அதிகாரத்தால் அல்ல.இதனால் எதையும் சாதிக்கலாமென்பார்கள்.
- இதனை மதியால் வெல்லவாம் என்பர்.
- முகம் சளிக்கவைக்கும் சுவை.
- சிறுவர்களுக்கு இது கேட்க அதிகம் பிடிக்கும். திரும்பி இருக்கிறது.
- காடு என்றும் சொல்லலாம். குழம்பி இருக்கிறது.
- தர்மம் என்றும் சொல்லலாம்.
- சிரிக் வைக்கும் இந் நடிகருக்கு வைகைப்புயல் என்றும் சிறப்புப் பெயர் உண்டு.
- ஆர்யா பட நாயி
- மருத்துவ குணமுள்ள ஒரு காய்
- இந்தப் பறவையை பேசுவதற்கும் பழக்குவார்கள்.

- பாம்பையும் குறிக்கும்.
- அநேகமாக எல்லோரும் விரும்புவது.
- இதில் குண்டுமணியும் கிடக்குமென்பர்.
- பிறருக்காக தன் நலனை விட்டுக் கொடுக்கும் உயர் பண்டு.
- துன்புறுத்தலை குறிக்கும் தலைகீழாக இருக்கிறது.
- தாகம் தோக உதவுவது குழம்பியுள்ளது.
- காலில் தோல்வியற்ற இளைஞர்களின் சின்னம் என்று இதனைக் கூறலாமா?
- துன்பத்தைக் குறிக்கும்.
- முதலுக்கு மேலதிகமாகக் கிடைப்பது.
- பணத்தை இங்கும் சேமிக்கலாம்.

முடிவு தித்தி 18.06.2009

சிரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிச்சிட்சாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த தித்தில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர்,விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தபால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 13

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ.1000/-

வெல்லும் அதிச்சிட்சாலி

சி.சிவலிங்கம்
இல. 07, பொற்றொழி
லாளர் வீதி, கோட்டை
முனை, மட்டக்களப்பு.

ரூ.500/-

வெல்லும் அதிச்சிட்சாலி

திருமதி. எனி. சார்ஸ்ஸ்
இம்புள்பிட்டிய தோட்டம், நாவலப்பிட்டிய.

ரூ.250/-

எம்.எச். ஜவ்பர்
145, கல்பொக்கை வீதி,
வெவிகாமம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 12 விடைகள்

இடமிருந்து வலம்

- இரக்கம்
- வாழை
- விழா
- மிளகாய்
- வெரி
- கட்டண்
- பண்டிகை
- பழம்
- தண்டனை
- சுளை
- மதி

- இம்மி
- வாழாவெட்டி
- கானகம்
- படை
- கண்
- தோகை
- பஞ்ச
- தடி
- மனை

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 13,
சுகவாழி, Virakesari Branch office.

12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha,

Wattala.

மேவிருந்து கீழ்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் ஏராளமானவர்கள் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000/-

ரூ.500/-

ரூ.250/-

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.



ஒர் ஆசிரியரின்தீனக் குறிப்பு

ஷ. அம்மை சீலி, மணாதத்துவமியலார், ஜோர்ஜிய ஆசிரியர் விஞ்ஞான ஆய்வுக் கல்லூரி ரியின் இயக்குனர்

குழந்தைகளின் உலகம்.....

“ஏவர்கள் மன்றைகளே
பூர்வகங்களைப்படிடுத்

இரு ஆசிரியரைப் பொறுத்தமட்டில் திட்டவட்டமான கேள்விகளைக் குழந்தைகளிடம் கேட்டு அதற்கு சரியான, தெளிவான, முழு பதில்களைப் பெறுவது எனிது. குழந்தைகள் படித்தாக வேண்டும், அவர்களுக்கு வேறு வழியில்லை. எனவே கேள்வி கேள், அவர்கள் மன்றைகளைப் பியத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் தனிப்பட்ட முறையிலும் கூட்டாகவும் குறுகிய, நீண்ட நேரங்களுக்கு அவர்கள் எதைப் படித்துள்ளார்கள் என்று கேள்விகள் கேள். எவ்வித “தந்திரங்களும்” தேவையில்லை. சொல்லித் தருவது ஆசிரியர்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் பொருட்டு எல்லாவற்றையும் கலப்பாக முடித்துவிடலாம்.

விஞ்ஞான அறிவை கிரகிப்பது, பன்முகத் திறமைகளை வளர்ப்பதன் அவசியம் பற்றி ஏதாவது அவசரமாகக் கூற அஞ்சகிறேன்.

ஞானம், திறமைகள், பழக்கங்கள்! மனிதன் வாழ்விலும் வேலையிலும் ஆககப் பணியிலும் இவை எவ்வளவு முக்கியமானவை! பல பொருட்களையுடைய எண்களில் வெளிப்படும் இவை எல்லாம் மிகுந்திருந்த போதிலும் இவை மட்டுமே தனிநபரை உருவாக்கப் போதாதவை. குறிப்பிட்ட அளவு ஞானம் இல்லாவிடில் தனிநபர் நிலவு முடியாது. ஆனால் வளம் மிகு ஞானம் மட்டுமே தனிநபரை உருவாக்கி விடுவதில்லை.

எனினில் யதார்த்தத்தின் பால், மனிதர்களின்பால், சுற்றியுள்ளவர்களின் பால் ஞானத்தின் பால் மனிதனுக்கு உள்ள உறவுதான் இவனைத் தனிநபராக்குகிறது. தன் செயல்முறைப்பு மற்றும் உலகக் கண்ணோட்டத்தால் அவன் தனிநபராகிறான். தனிநபர் என்பது போராடும் மனிதனைக்

குறிக்குமே தவிர சற்று பிறழாது கண்மூடித் தனமாகத் தன் கடமைகளை நிறைவேற்றுப் பவனைக் குறிக்காது. போராளியாக விளங்க நல்லே, பன்முக ஞானமும், மாறி வரும் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் இவற்றைப் பயன்படுத்தும் திறமைகளும் பழக்கங்களும் தேவை.

பழைய பிரெஞ்சுப் பாடலுக்கேற்ப வகுப்ப றையில் நடனமாடும் இந்தச் சின்னஞ்சிறு பிஞ்சு உள்ளங்களில் ஞானத்தையும் உறவு முறைகளையும் எப்படி இரண்டறக்கலந்து ஊட்டுவது, இவர்களில் ஒவ்வொருவருட டைய மனதிலும் தனிச் செயல்முறைப்பை எப்படி ஊக்குவிப்பது? இந்தப் பாதை எவ்வளவு சிக்கலானது என்று என் ஆசிரியர் அனுபவம் காட்டுகிறது. நான் என் வகுப்புக் குழந்தைகளுடன் இப்பாதையின் ஆரம்பத் தில் நிற்கிறேன். நாங்கள் இப்பாதையில் முதலடிகளை எடுத்து வைக்கின்றோம். நான் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும்? அவர்கள் இப்பாதையில் மெதுவாக ஊர்ந்து செல்லும்படி கட்டாயப்படுத்தி, அவர்களின் புகார்களைக் கண்டும் காணாமல் இருப்பதா? வேறு பாதை கிடையாது. என்ன நேர்ந்தாலும் எல்லா தடைகளையும் கடக்க வேண்டும் என்பதைக் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளே உங்களுக்கு விளையாடப் பிடிக்குமா? விளையாட்டுத் தானே உங்கள் வாழ்க்கையின் அடிப்படை. மிக நன்று. உங்களுடன் விளையாடுவதில் எனக்கு ஆட்சேப ணையில்லை. நாம் என்ன விளையாட்டு விளையாடுவது? நீங்கள் குழந்தைகள், பள்ளி மாணவர்கள், நான் உங்கள் ஆசிரியர், பெரியவர், நான் சொல்லித் தருகிறேன். நீங்கள் கற்றுக் கொள்கிறீர்கள், நான் கணக்குகளை தர நீங்கள் அவற்றை போடுகிறீர்கள்.

நான் கேள்விகளைக் கேட்க, நீங்கள் பதில் சொல்கின்றீர்கள். ஏன் சோர்வடைகளின்றீர்கள்? இப்படி விளையாட மாட்டார்களா? இது விளையாட்டில்லையா? ஏன் இதிலென்ன தவறு? இந்த விளையாட்டில் எல்லாமே உண்மை என்பதாலா? அதாவது நான் உண்மையில் ஆசிரியர், நீங்கள் உண்மையில் மாணவர்கள் என்பதாலா? இங்கே கற்பணைக்கும், மாற்றங்களுக்கும் இடம் இல்லை. இங்கே கற்பணைப் பாத்திரங்கள் கிடையாது. அப்படித்தானே நான் உங்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டேனா? சரி அப்போது வேறு விதமாகச் செய்வோம். நாமனைவரும் நண்பர்கள்; நீங்கள் என் சகையீர்கள், கருத்தாழ்முள்ள, வயது வந்த மனிதர்கள், நான் கவனக்குறைவான ஞாபகமறதியுள்ள ஆசிரியனாக இருக்கிறேன். நீங்கள் என்னை விட்டு விடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். நான் விளையாட்டில் முன்னின்று விளையாடுபவன்.



இந்தக் கற்பனை நிலையை உங்களுக்கு உதவுகிறேன். நீங்கள் உண்மையிலேயே வயது வந்த, விளையாட்டுத்தனமற்ற நபர்கள் என்று நீங்கள் நம்ப உதவுகிறேன். இவ் வாறு ஒன்றாகச் சேர்ந்து நம் பாடங்களைப் “பட்டப்போம்” வாருங்கள். “தாய்நாடு” எனும் சொல்லில் எவ்வளவு எழுத்துக்கள் உள்ளன என்று எனக்குத் தெரியாது. ஐந்து எழுத்துக்களா? எழு எழுத்துக்களா? இதில் கடைசி எழுத்திற்கு முந்தைய எழுத்து எது? நா எனும் எழுத்தா, ய எனும் எழுத்தா?... பத்து மணி நேரமாக கார் நிறுத்தும் ஓரிடத் தில் ஓவ்வொரு மணி நேரமும் எட்டு கார்கள் வந்து, ஏழு கார்கள் வெளியேறின என்றால் அங்கு எவ்வளவு வாகனங்கள் எஞ்சி யுள்ளன? இதுவும் எனக்கு தெரியாது. நீங்கள் என் இவ்வளவு அவசரப்படுகின்றிர்கள் என்னால் உங்களுக்கு ஈடு கொடுக்க முடிய வில்லை! நீங்கள் பத்து கார்கள் என்கின்றிர்கள், எனக்கோ ஒன்பது கார் என்று படுகிறது.



நீங்கள் மகிழ்ச்சியை விரும்புகின்றிர்கள். உங்களுக்கு எது மகிழ்ச்சி தருகிறது. சாக லேட்டா? புதிய விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்வதா? நிச்சயமாக இரண்டும் மகிழ்ச்சி தருவதாகும். புதியவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளும் மகிழ்ச்சியை கல்வி கற்கும்போது தோன்றும் இடர்பாடுகளை அகற்றுவதன் மூலம் அளிப்பதை நான் என் கடமையாகக் கருதுகிறேன். நான் கல்வியை உங்கள் தலைகளில் புகுத்தும் வழிகளை தேடவில்லை. மாறாக நீங்கள் என்னிடமிருந்து இவற்றை “எடுத்துக் கொள்ள” முயலும்படி செய்ய, என்னுடன் அறிவுச் சண்டைபோட்டு இவற்றை கிரகிக்குமாறு செய்ய இடைவிடாது தேட்டங்களின் மூலம் அயராத வேட்கையின் மூலம் இவற்றைப் பெறுமாறு செய்ய நான் பாடுபடுகிறேன். இவற்றை செயல்படுத்தும் பொருட்டு நான் உங்கள் அறிதல் பாதையில் தடைகளை வைப்பேன், நீங்கள் உங்கள் மூளையைப் பயன்படுத்தி இவற்றைக் கடக்கவேண்டும்.

புதியவற்றைத் தெரிந்துகொள்வதில் ஏற்படும் சண்டைகளினால் உண்டாகும் குழந்தைகளின் சிரிப்பு

நம் பாடங்களுக்கு அழைட்டும் இப்படிப் பட்ட சிரிப்பு இவ்வாறு புதியவற்றைத் தெரிந்து கொள்வதை ஊக்குவிப்பதோடன்றி, புதிய விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும் வழிகளில் ஒன்றாகும் இந்தி கழச்சிப் போக்கின் விளைவுகளில் ஒன்றாகும் இருப்பது என் அனுபவத்திலிருந்து எனக்குத் தெரியும். சிரிப்பு மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் சிறந்த முறையாகும். தேவையற்று இச்சிரிப்பு பாடவேளைகளிலிருந்து அகற்றப்பட்டுள்ளதாக எனக்குத் தோன்றுகின்றது. பல ஆசிரியர்கள், புதிய வற்றைத் தெரிந்து கொள்வதில் சண்டைகளை மூட்டி விட்டு சிரிப்பை வரவழைப்பதற்கு பதில் இதை விரட்டியடிக்கின்றனர். என்னைப்பொறுத்தமட்டில் குழந்தைகளின் சிரிப்பு ஒரு ஆசிரியரின் முக்கியப் பிரச்சினையாகும்.

என் பாடவேளைகளில் இவர்கள் அடிக்கடி கருத்தாழ்த்தோடு சிரிப்பார்கள். நகைச்சவையான படக்க்கைத்தகளைச் சொன்னால் வகுப்பறையில் சிரிப்பு வெடிக்கும். என் நீங்கள் சிரிக்கின்றீர்கள்? இதில் சிரிப்பதற்கென்ன உள்ளது? என்று நான் கேட்டதும் குழந்தைகள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு விஷயத்தை விவரிப்பார்கள். அது என் சிரிப்பிற்கிடமானது. என்ற விளக்குவார்கள். நாங்கள் சேர்ந்து சிரிப்போம். இதே திருப்தி யை மகிழ்ச்சியை பெற்றோர்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் விளக்குமாறு விஷயத்தை வாத்தைகளால்

விவரிக்குமாறு நான் கேட்டுக்கொள்வேன். உங்களால் மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைக்க முடிந்தது என்றால் உங்களால் நன்றாக உள்ளது உள்ளபடி கதை சொல்ல முடிய மென்று பொருள் என்று நான் குழந்தைகளிடம் சொல்வேன்.

பிழைகளைக் கண்டுபிடிக்குமாறு அவர்களிடம் சொல்லி நான் வேண்டுமென்றே தப்பாகப் படித்துக் காட்டும் போது குழந்தைகள் சிரிப்பார்கள். அவர்கள் தாம் சொல்வது சரி என்று நிருபிக்கும் வரை நான் விடாப்பிடியாகத் தீவிரமாக நிற்பேன். பின் அவர்களை எனக்குக் கணக்கு தாச் சொல்லி வேண்டுமென்றே நான் அவற்றை தவறாகப் போடும் போதும் அவர்கள் சிரிப்பார்கள். என் தவறு என்ன என்று அவர்கள் சிரிப்புடன் நிருபிப்பார்கள்.



நூபக நூற்று நூல்கள்

எயிட்ஸ் (Aids) நோய்க்கு அடுத்தபடியாக உலகை ஆட்டிப் படைக்கும் நோய் எதுவென்றால் அது அல்லீர்ஸ் என்பதும் சூப்பமற்றி நோய் ஆகும்.

மூன்றையில் ஏற்படும் பாதிப்பு களால் இந்த சூப்பக மற்றி நோய் ஏற்படுவதாகப் பொதுவாக சொன்னாலும் சரியான காரணம் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட வில்லை. தொடர்ந்து ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. எனினும் ஆராய் சசி அளவிலேயே இன்னும் இருக்கின்றது.

இதே வேளையில் இரண்டு அவன்ஸ் பாதாம் பருப்புச் சாப்பிட்டு வந்தால் அல்லீர்ஸ் நோய் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பாதாம் பருப்பில் உள்ள விட்டமின் E அண்டி அக்ஸி டெண்டாகப் செயல்படுகின்றது. இதனால் வயதாகும் பொழுது மூன்றையில் உண்டாகும் பாதிப்பைக் குறைக்கலாம்.

பாதாம் பருப்புச் சாப்பிட்டு பருமனாகலாம் என்பது ஒருபுறமிருக்க முனை வளர்ச்சிக்கும் இது நல்லது என்பதால் பாதாமுக்கு இனி நாம் நல்ல வரவேற்பு கொடுக்கலாம்.

ஜெயகர்



“ஏது நல்லது?
எது சுக்கடது?”

“இந்த மாதுரி கேள்வியை
கேட்கவேண்டிய நல்லது,
கேட்டபொது சுக்கடது.”



எமக்கு

சக்தியை வழங்கும் என நாம் நினைக்கும் பல உணவுப் பொருட்கள் உடலுக்கு தீமையையே கொடுக்கின்றன. ஏனென்றால் அவை எமது உடலில் கொழுப்பு மற்றும் தேவையற்ற பதாரத்தங்கள் உருவாகக் காரணமாகின்றன.

உண்மையில் ருசியான உணவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் உடலுக்கு மிகவும் கெடுதி யானவையே. இக் கட்டுரையில் நாம் அடிக்கடி ருசியானவை என்று நினைத்து பயன்படுத்தும் பல பொருட்களைப் பற்றியும் அவை எவ்விதம் எமது உடலியக்கம் மற்றும் உடற்கலங்களைப் பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றியும் எடுத்துக் காட்ட வூன்னோம். கீழ் வரும் சில பொருட்களை உண்பதால் பலர் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆபுவைக்குறும் உணவுகள்

வாயில் மெல்லும் இனிப்பு (Chewing Sweets)

பழச்சவையுடன் கூடிய இனிப்பு கலந்த வாயில் மெல்லும் இனிப்பானது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் கெடுதியானது. இந்த இனிப்பில் அதிகளவாக சீனி சேர்க்கப்படுகின்றது. மேலும் நிறச் சேர்வைகள், இரசாயனப் பதாரத்தங்கள் மற்றும் நீண்ட நாள் பாதுகாப்பிற்குத் தேவையான இரசாயனங்கள், சாய வகைகள் என்பன இவற்றில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இவை நச்சத்தன்மை வாய்ந்தவை.



சீவல்கள், சேரளம் மற்றும் உருணைக் கிழங்கு

இவை மிகவும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துபவை. இந்த சீவல்கள் அதிகள் விலான காபோவைத்தேட்டினைக் கொண்டிருப்பதோடு அவை கொழுப்பு, சாயம் மற்றும் சுவையூட்டிகளால் மூடப்பட்டு கவை மெருகூட்டப்படுகின்றன. பொரித்த உருளைக் கிழங்கு சீவல்களை உண்பதன் மூலம் எந்த போஷாக்கான சக்தி யையும் பெற முடியாது.



இனிப்பூட்டப்பட்ட குளிர்பானங்கள்

சீனி மற்றும் வாடு என்பவற்றால் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள் எனது உடலுக்கு பாதகமானவை. உதாரணமாக கொக்கா கோலா, இவற்றில் அதிகளான சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய பானங்களுக்குப் பதிலாக ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடித்தல் சிறந்த பயனைத் தரும். இனிப்பூட்டப்பட்ட குளிர்பானம் நிரப்பப் பட்ட ஒரு போத்தல் கு ஸி ர பா னத்தை அருந்



தியவுடன் எமது தாகம் தீர்ந்து விட்டது போன்ற திருப்தி காணப்படும். அதன் பின் சில நிமிடங்களில் இனிப்பூட்டப்பட்ட இன் னுமொரு போத்தல் குளிர்பானமொன்றை குடிக்க வேண்டுமென்ற ஆர்வம் காணப்படும்.

சொக்கலட்டுண்டுகள்

அதிகளாவான கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட இவற்றில் இரசாயன சேர்வைகள், மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள், சாய வகைகள் மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள் என்பன அடங்கியுள்ளன. இவை எமது உடலின் ஒழுமோன்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தவல்லன.



சொக்கேஜ்

சொக்கேஜ் மற்றும் அரைத்த மிக ருசியான இறைச்சி வகைகள் என்பன இன்றைய நவீன சுவையூட்டி சிற்றுண்டி வகைகளாகும். இவற்றில் அதிகளாவு கொழுப்புள்ள இறைச்சி (பண்றித் தோல், கொழுப்பு, உடபுகுதியிலுள்ள கொழுப்பு) மற்றும் பிதி யீட்டுப் பொருட்களாக சுவையூட்டி கள் மற்றும் நறுமணமூட்டிகள் என்பன சேர்க்கப்படுகின்றன. பொதுவாக உணவில் நாம் தவிர்க்கும் பொருட்களே மீள் சுவையூட்டப்பட்டு தயாரித்து நமக்கே வழங்கப்படுகின்றன.



உதாரணம் பன்றி கோழி இவற்றின் தோலும் கொழுப்பும்.

கொழுப்புள்ளி



கொழுப்பு எம் துட்டவில் கொல்ஸ்ட் ரோவின்

அளவை அதிகரிப்பதோடு குருதிக்கலங்களில் தடிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சி வகைகள் வயது முதிர்ச்சியடைந்த தன்மையை ஏற்படுத்துவதோடு நாம்புடன் தொடர்புடைய நோய்கள் பலவற்றை ஏற்படுத்தும்.

மயோ நெண்சோஸ்

வீட்டில் தயாரிக்கும் இந்த சோஸ் வகையானது அதிகளவு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் என்று.



தெரிவ தில்லை. ஆனால், செயற்கையான பதார்த்தங்கள் பலவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கும் மயோநெண் வாழ்க்கைக்கு பயமுறுத்தலை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாக உள்ளது.

மயோநெண் என்பது அதிகாலிய கலோரி நிறைந்த உற்பத்தியாகும். இதில் கொழுப்பு மற்றும் காபோவைத்ரேட், சாயம், இனிப்பூட்டிகள், பிரதியீட்டுப் பொருட்கள் பல சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இதனால் உருளைக் கிழங்கு மயோநெண் சேர்க்கும் போது ஒரு நிமிடம் கொஞ்சம் சிந்தியுங்கள்.



இன்று கடைகளில் பல வகையான ருசியுள்ள சோஸ் வகைகள் விற்பனைக்கு உண்டு. இவற்றில் சாயம், சுவையூட்டிகள், நீண்ட நாள் கெடாமல் வைத்திருக்கக் கூடிய இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் மரபணு மாற்றப்பட்ட பொருட்கள் என்பன.

சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.



இப்பொருட்களில் மிகக் கூடுதலாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

உடனடி நூடிஸ்ஸ்

உடனடி நூடிஸ்ஸ் வகைகள், குப் வகைகள், பிஶைந்த உருளைக் கிழங்கு மற்றும் கடியாக்கப்பட்ட பழச் சாறு என்பவற்றை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது இரட்டிப்பான பாதகமான தாக்கங்களை உடலில் ஏற்படுத்துகின்றன.



பட்டி

பட்டி அதிகமானால் பல பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். மரணத்தைக் கொண்டு வரும் வெள்ளை நிறப் பதார்த்தமாக இதனைக் கருதலாம். உப்பைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கும் எந்தப் பொருளும் மனித உடம்பிலுள்ள சேதனை உறுப்புகளை பாதிக்கின்றன. இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களுக்கு உப்பு மூல காரணியாக உள்ளது.

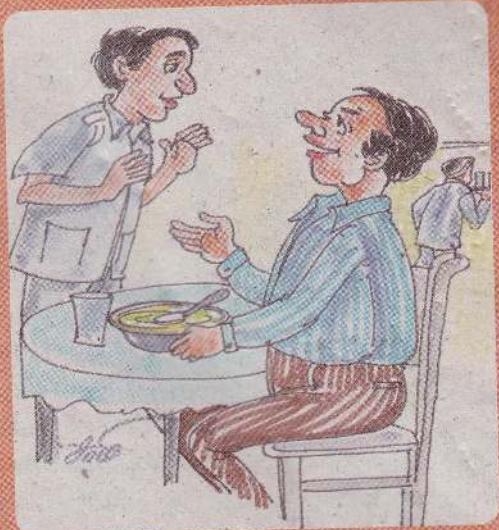
மதுபானம்

சிறிய அளவு மதுபானம் உடலிலுள்ள விற்ற



மின்கள் செமிக்
கச் செய்வதை
தடுத்து நிறுத்
துகின்றது. மறு
புறம் மதுபா
னத்தில் அதி
களவு கலோரி
உண்டு. இவை
சிறுநீரகம், ஈரல்
என்ப வற்றின்
செயற் பாட

ஏற்கு உதவி புரிகின்றன. ஆனால், ஒரு சில
வகையான மதுபானங்கள் நன்மை பயப்ப
தாக உள்ளன. அதிலும் எப்போதாவது ஒரு
முறை கொஞ்சம் பயன்படுத்தினால் எந்தப
பாதிப்பும் ஏற்படாது. ஆனால், மறுபுறம்
அடிக்கடி தினந்தோறும் மதுபானம் அருந்து
வதன் மூலம் இரத்த அழுத்தம், ஈரல் பாதிக்
கப்படல், சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படல்
போன்ற பல பாதகமான விளைவுகள் ஏற்ப
டும். இதனால் குறைந்தளவு பயன்படுத்தி
நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.



‘கோழி குப்பைனானா தண்ணீர் மாதுகிரி
இருந்து ஒரு கோழியில் எத்தனை
குப்போடுவில்க? ’

“பத்து குப்போடுவோமுங்கோ.”

“இது எத்தனையாவது குப்.”

“பத்தாவது குப்புங்கோ.”

மந்து சாப்பிடுவா?

உடல்நலக் குறைபாட்டுக்கு மருந்து உட்கொள்ளும் போது பழச்சாறு சாப்பிடக்கூடாது.
குறிப்பாக திராட்சை சாறு குடிக்கக் கூடாது என சமீபத்தில் இங்கிலாந்தில் நடத்தப்பட்ட
ஒரு ஆராய்ச்சி முடிவு எச்சரிக்கிறது. அதாவது நூரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட
பாதிப்புக்கள், உடலில் உள்ள கொழுப்பை

குறைப்பதற்காக மருந்து எடுத்துக்
கொள்பவர்கள் அந்த மருந்து

எடுத்துக்கொள்ளும் காலத்திலேயே

பழச்சாறு குடித்தால் அவர்களது

இரத்த அழுத்தம்

அதிகரிப்பதும்

தெரியவந்துள்ளது.

மருந்து

உட்கொள்பவர்கள்

கவனித்து நடந்து

கொள்ளுங்கள்.



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் ராசி பலன்களை அறிய....

ଶୋଭାଟିଳ କେଚାରି

ISSN 2012-5143

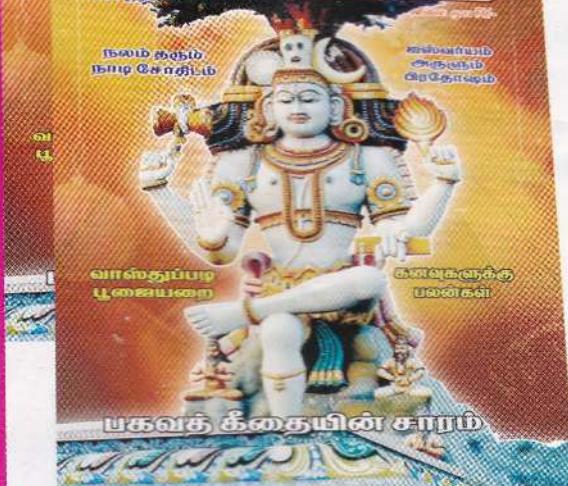
1136 ⑨ 45

ஐன் மாத இதழில்...

சோதிக்கேஸி



第15章



- சக்தி பீட நாயகி
 - நாடி சோதிடம்
 - ஆணி மாதத்தில் பிறந்தவர்களுக்குரிய பலன்கள்
 - பிரதோஷ வழிபாடு
 - கீதையின் சாரம்
 - ரெய்கி
 - இருக்கும் இடம் எது?
 - சித்தர்களின் மரணத்தை வெல்லும் வழி
 - சோதிட பரிகாரம்
 - கனவுகளுக்கான பலன்கள்
 - சத்சங்கம்
 - 12 ராசிகளுக்குமான இந்த மாத பலனும் பரிகாரங்களும்

**ரூபா
50/-
மட்டுமே**

50/-
ମୁଦ୍ରା

An Express Newspapers Publication

நெண் வெல்ஸ் கெயாரி

தாய் சேய் வ/ப (தனியார்) கவத்தியசாலை

கர்ப்பந்தாங்கிய காலம், பிள்ளைப்பேறு,
பிரசவத்துக்குப் பின்னர் மேலும் தாயின் போட்டனை
அத்துடன் IVF, Sub - FERTILITY மேலும்
Post REPRODUCTIVE காலங்களில்
தொடர்ச்சியாக எங்களுடு தொழில்நுட்ப திறன்களை
பெற்றுத்தந்து எல்லா வயதுடைய
பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெண் வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.



011 4 520 999

55/1, விரிமண்டலமாவத்தை,
நாராஜேந்பாட்டிய, கொழும்பு - 05.



A TRIBUTE TO WOMANHOOD...