

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழை

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

January 2018

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

தொழில்

காரணமாக

புற்றுநோய்

ஏற்படுதல்

Dr. கனிஷ்க டி சில்வா

நீரிழிவு

மரிசோதனைகள்

Dr. பிமல் சாஜர் MD

ஏற்புவலி

தடெப்புசிகள்

Dr. நந்தன திக்மாதுகோ

ணமுடு

ண நோயுடு

Dr. ஆர்.எம்.ஷாஜஹான்

நடவடிகாரி

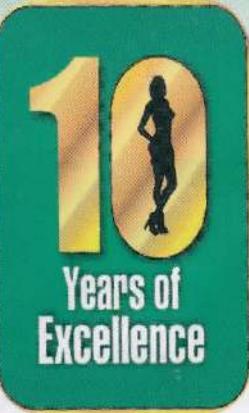
நிறுந்தி

Dr. ச.முருகானந்தன்

2018

ஒன்றிய புந்தாண்டு
வாழ்ந்துக்கள்





மேனியை பொலிவாக்கும்
மெல்லிடதையே உருவாக்கும்
**பெட்னா சேப் அப் ரெ
பல் எக்ஷிவ்**



Fadna

Shape-Up Tea

THE WAY TO A DREAM FIGURE

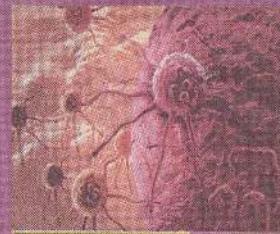
சூப்பர் மார்க்கட்டுகள், காகிள்ஸ் பாமரி உட்பட நாடளாவிய
நிதியில் அனைத்துள்ள பாமசிகள், ஆயுர்வேத விற்பனை
நிலையங்களில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்
கொடர்புகளங்கு (தமிழில்) : 076 78 45 454

480/-

06

தொழில் காரணமாக பற்றுநோய்

Dr. கணிஷ்க டி சிள்வா



09

மனதுக்கு தேவை...

என்னுடைய உத்திரசூலை கவனி

ஸாலினி ராஜகுருப்பி



16

குழந்தை பாக்கியத்திற்கான யோகா

செல்வையா துரையுப்பா

20

நீரிழிவு பரிசோதனைகள்

Dr. பிமல் சாஜர் MD



34

மருத்துவ கேள்வி + பதில்கள்

42

ஏற்புவளி தடுப்புச்சி

Dr. நந்தனா தீக்மாதுகிளாட



46

மனமும் மனநோயும்

Dr. ஆர். எம். சாஜவூன்

50

கழுத்து எவும்புத் தேய்வு

Dr. எம். கே. முருகாணந்தன்



58

குடல்வளரி அழற்சி

Dr. ச. முருகாணந்தன்

ஆசிரியர்
ரோ. சடகோபன்

தூவி ஆசிரியர்
எம். ப்ரியதர்ஜுனி

பக்க வழவுமைப்பு
வி. அசோகன், எஸ் தேவிகாகுமாரி,
ஐ. வருணி, ஆர். ஜயந்திமாலா,
எல்.கிள்பேட், எம்.வெங்கா



வாசகர் கடிதம்

சுகமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் சுகவாழ்வு குழுவினர்களுக்கு,

“உயிர்கூப்பன் தேவூஸ்” என்ற கற்றுக்கு இலக்கணமாய் தீர்த்த தேவூஸ் ‘கு வாழ்வு’ ஆரோக்கிய சுத்திகையே, நன் உன் ஆயிரக்கணக்களை வாசக்களில் நூன்கு வருட வாசகி, எனகள் விட்டில் நியிரா வைத்தியர், கூறப்போனால் ‘துடுப் வைத்தியர்’ என்றார். அவ்வளவு ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்களை வழி காட்டிக்கொள அள்ளித் தருகின்றாய். உள்ளில் வெளியாகின்ற Dr. எம்.கே.முருகனாற்தன், Dr. ச.முருகனாற்தன், Dr. ஆர்.எம்.சாஜங்கன், Dr. வசுதி தேவராச ஆயிய வைத்தியர்களின் விளக்கங்கள் மிகவும் சிறப்பாக உள்ளமையால் அவற்றை நன் தொகுத்து நூலாக்கியும் உள்ளேன்.

மேறும் ஏரோ சீப்பிரைகாஸ் என்.ஜே. யோக ராசா, Dr. த.தாஷ்வரனாதயன் பேரன்றுவாசகளின் அருமையான தகவல்களும் சிறப்பானவை. வேறுமிழோபதி வைத்தியம், சமையலை ஆரோக்கியம் பற்றியும் இனிவரும் இதாக்களில் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

பா. ஹாஜா றிஸ்மின்
தர்ஹாநகர்.

ஆரோக்கியம் தரும் சுகவாழ்வு...

மாணிடம் நினை கலம் வாழ கூம் தரும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு என மனமாற்ற நன் றிகள். வாழ்க்கைகளின் அறியாமையைப் போக்கும் அரும்பிப்பும் பொக்கீழும் சுக வாழ்வு. இயற்கை மருத்துவம் அற்றுப்போகும் இக்கல கட்டத்திலே பயன்தரும் சுக மூலங்கள் கங்கைகளை எடுத்துவரைக்கும் சுகவாழ்வு சஞ்சிகை என்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாரமாகும். உடல், உள், சுக தேவைகளை எனிய முறையில் நீஷாவு செய்ய வழிகாட்டும் சஞ்சிகை சுக வாழ்வு.

சஞ்சிகையை வரசிக்கும் வேளைகளில் இடையிலையே போடப்பட்டிருக்கும் ஒரைச் சுகவை துறைக்குகள் எனகள் மன மகிழ்ச்சிக்கு பிரமாணம். தீந்தனையை தரண்ட, தீந்திக்க வைக்கின்ற தறுக்கொழுத்துப்போட்டி, ஆரோக்கிய சமையல், விசே வைத்திய நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளும் தீவிக்காலம் வரவேற்கக் கூக்கது. சுகவாழ்வு சஞ்சிகை ஆண்டாண்டு கலம் நிட்டது பல பயன்தரும் தகவல்களை தோவேண்டும் என வாழ்த்துக்கள் கவரும் வசை நன்றி..

**திருமதி அ.அ. ஜயராஜா.
மட்டக்களபு**

வனக்கம்...

அன்று ஜனகளும் சேகரும் என்னை தேடி வந்தார்கள். அப்போது நன் வாசித்து கொண்டிருந்த புத்தகத்தை திருப்பிப் பார்த்து கொண்டே என்ன புத்தம் படிக்கிறார்கள்? அடதே ‘சுகவாழ்வு’ இதை பாத்சாக கை வாழ்வைப் பெற்று விடவாரா? என்றார்கள். பின் அதை எடுத்து ஜனகள் வரசிக்கவானான். பலோ ஜேர் எப்படிப்பட்ட விடயங்கள் என்னால் இதில் அடங்கி இருக்கும்படி? இதன் ஆசிரியர் யன் என்று வாழிக் கொண்டே முகப்பை திருப்பி பார்த்தார். அதை தொகுத்து சேகரும் வாசிக்கத் தொடர்பினான். பின் அவனும் கதைக்கத் தொடர்க்கிணங்கன். நன் இவ்வளவு நூலா சில திருச்சினைகளுக்கு தீவிக் களை முடிவடை திடையிலிருந்துகொண்டிருந்தேன். இதை வாசித்து பின் என்னால் புரித்துவிட்டது.

நூறும் ‘சுகவாழ்வு’ சஞ்சிகையை தொடர்த்து படிக்கவேண்டும் எனக்கு மாதா மாதம் சுகவாழ்வு பிரதி கிடைக்க நற்படு செய்யும்படி என்னைக் கேட்டுக் கொண்டார். ஜனகளும் அவ்வாறே கவுசி தொடர்பினான். இருவருக்கும் ஒரே மகிழ்ச்சி. இன்று இங்கே வந்தால் எனகள் இருவருக்கும் நல்ல பயன் கிட்டு விடுவது. நூல்களும் தொடர்த்து சுகவாழ்வினைபாத்கவுள்ளோம் என்றார்கள். இதுவரை ஏனோ தானோ என்று சுகவாழ்வை வாசித்துவந்த நன் ஆழ்மாக வாசிக்கத் தொடர்பினான். இதில் அடங்கியுள்ள சுகம் மற்றும் அது சம்பந்தப்பட்ட பல விடையங்களும் மக்களுக்கு அத்தியாவசியமானதாகக் கணப்படுகிறது. ஜனகளும் சேகரும் அன்றிலிருந்து மாதாமாதம் சுகவாழ்வு சஞ்சிகையை படித்து வருகிறார்கள். ஆசிரியருக்கு அன்பு கலந்த நன்றி உரித்தாக்கட்டும்.

ந. பி. பிளங்களியல்யம்
கவுத்தத்

கணவு மைய்ப்பட வெண்டும்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒரு கணவு காண்பவன் உறங்கிக்கொண்டே இருப்பான் என்பதை கடந்தகால வரலாறு நிருபித்துள்ளது. அப்படி கணவு காண்பவர்கள் இல்லாதிருந்தால் இந்த உலகம் இவ்வளவு சுவாரஸ்யமானதாக இருந்திருக்காது. நாம் இவ்வளவு நாகரிகமிக்கவர்களாக மாறியிருக்க மாட்டோம். விமானங்கள் பறந்திருக்காது. செய்மதிகள் பிறகோன்களுக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்காது மின்சாரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்காது. நம் கரங்களில் மின்சிக்கொண்டிருக்கும் தொலைபேசிகள் இருந்திருக்காது. இப்படிக் கடந்த காலத்தில் கணவு கண்டவர்களால்தான் இன்றைய உலகம் தொழிறுட்பத்தால் நிறைந்துள்ளது. நாமும் அவற்றை சுகமாக அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் அந்த அளவுக்குப் பெரியளவில் கணவு காணாவிட்டாலும் நாமும் நமக்கேயுறிய கணவு களைக் கண்டால்தான் வாழ்க்கையின் உயரங்களை அடைய முடியும் என்பதை இத்தகைய மனிதர்களின் வாழ்க்கைப் பாடங்களில் இருந்து புரிந்து கொள்ளலாம். கொலம்பஸ் என்ற உன்னத மனிதன் இந்த விரிந்து, பரந்த வானத்துக்கப்பாலும் கண்ணுக்கெட்டிய தாரம் வரையில் வெறும் நீலவர்ணமாகத் தெரியும் இந்த விசாலமான கடலுக்குக்கப்பாலும் அங்கே அமெரிக்கா என்ற ஒரு மாபெரும் கண்டம் இருக்கிறது. அதனைச் கண்டுபிடித்தறிய வேண்டும் என்று கணவு காணாதிருந்தால் இன்று அமெரிக்கா கண்டத்தினை நாம் பார்த்தி ருக்க முடியாது.

குதிரை வண்டியில் ஒடிக்கொண்டிருந்த ஜென்றி போர்ட் குதிரைகளே இல்லாமல் எவ்வாறு வண்டியை ஒட்டுவது என்று கற்பனை செய்து கணவு கண்டதினால்தான் குதிரைகளுக்குப் பதிலாக மோட்டார் வண்டியை அவரால் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. அவர் நான்கு சில்லுகளில் அந்த மோட்டாரைப் பூட்டி சம்பலத்தில் அதனைச் செலுத்த முற்பட்டபோது அவர் எத்தனை முறை அதில் இருந்து விழுந்து கைகாலதனை உடைத்துக் கொண்டிருப்பார். அதற்கெல்லாம் அவர் சளைத்துப் போயிருந்தால் இன்று இத்தனை சொகுசு வண்டிகளில் இவர்களால் பயணம் செய்யமுடியுமா? ஒரு மனிதனின் ஒவ்வொரு தோல்லியும் அதற்குச் சமமான வெற்றியை அவனுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கின்றதென இவர்கள் முன்னமேயே வரலாற்றில் எழுதி வைத்து விட்டார்கள்.

கம்பியின்றி, சமிறின்றி வெறும் வான் அலைகளில் சமிருக்கக்கூடியும், ஒலிகளையும் கடத்தலாம் என்று கண்டுபிடித்து அதனை ரேடியா அலைகள் என உலகத்துக்கு அறிவித்த மார்க்கோனியை அவரின் நண்பர்கள் அவருக்கு பைத்தியம் பிடித்து விட்டதென்று கூறி ஒரு அறையில் அடைத்து வைத்து மனோவியல் மருத்துவரை அழைத்து வந்து அவருக்கு வைத்தியம் பார்க்கச் சொன்னார்களாம். அப்படி அந்தப் பைத்தியத்தை உடைத்து ஓரங்களைவரி 2018 - கவாழ்வு

Health Guide

சிகுவாழ்வு

சீராக்கிய சுத்திகாலம்

மலர் - 10

தூங் - 09

No. 185, Grandpass road, Colombo-14.

Tel: 011 7322778 Fax: 011 7322740

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

கட்டி சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கிவைத்திருந்தால் அவர் கண்ட கணவு பொய்த்துப் போயிருந்தால் வெறுமனே ஹெப்போ கேட்டு ரசித்திருப்பதற்கு அப்பால் எத்தனை நன்மைகளை நாம் இழந்தி ருப்போம் உலகம் முழுதும் நமக்கு மிக அருகில் வந்து விட்டதற்கு அவரது இந்தக் கண்டுபிடிப்பும் ஒரு காரணம்.

எபிரகாம் விங்கனைப் போன்ற ஒரு அற்புதமனித நேயம் யிக்க மானுடன் வேறோருவரை இல்லுலகில் இனிமேல் காணமுடியாது. மனிதன் மற்றோரு மனிதனை அடிமையாக்கி தன் காவில் போட்டு மிதித்து துவம்சம் செய்து கச்க்கிப்பியின்து கொடுமைப்படுத்துவதை சுகித்துக்கொள்ள முடியாத அந்த மாமனிதன் அமெரிக்காவின் கறுப்பினா அடிமை மக்களுக்கு சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்துவிட வேண்டும் என்று கணவு கண்டு அதனை நன்வாக்கினார். அந்தக் கணவு பலித்துவிட்டதைக் காண கயவர்கள் அவரை உயிருடன் விட்டு வைக்க வில்லை என்றபோதும் அதனை அவர் நிறைவேற்றிக் காட்டினார். அதனால் லட்சக்கணக்கான அடிமைகள் சுதந்திரம் பெற்றனர். விங்கன் இன்று வரலாற்றில் யுகருஷராகி விட்டார்.

ரெட்சோதாரர்கள் இரும்பைப் பறக்க வைக்கக் கணவு கண்டார்கள் எந்த மடையாவது இரும்பைப் பறக்க வைக்க முயற்சிப்பானா? என்று அவர்கள் மீது காறி உமிழ்ந்தனர் பலர். அவர்கள் அந்த அழகாக அடுக்கிவைக்கப்பட்ட இரும்புப் பொதியை காற்றாட பொருத்திப்பறக்க வைத்தபோது அப்படி உமிழ்ந்தவர்கள் அண்ணாந்து பார்த்தார்கள். அவர்கள் காறி உமிழ்ந்த எச்சில் அவர்கள் முகத் திலே வந்து விழுந்தபோது வானமெங்கும் விமானங்கள் பறந்துகொண்டிருந்தன.

மல்லாந்து புடுத்துக்கொண்டு இடது கையை பிடரியில் வைத்துக்கொண்டு ஒற்றைக்காலை மற்றக்காவில் வைத்துக்கொண்டு காண்பது என்பது வெறும் கனவதான். அவற்றை வெற்றிக் கணவுகளாக்க கடும் முயற்சி வேண்டும். கனவு காணுங்கள் காணும் கனவுகளை நன்வாக்க கடும் முயற்சி செய்யுங்கள் கனவு மெய்ப்படும்.

கு. டி. பு. ஜூலை

செய்யும் நோயில் காரணமாக

புற்று நோய் ஏற்படுதல்

எஸ். வீர்மினி

"எல்லா மனிதர்களும் தாம் இவ்வகைல் வாழ்ந்தாக வேண்டுமே என்ற ஒரே நோக்கில் வருமானம் பற்று தம் குடும்பத்தையும் பிள்ளைகளையும் பாதுகாப்பதற்காக சிடைத்த வேலைகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள். வசதி வாய்ப்பற்றவர்கள் தாம் விரும்பிய தொழிலுக்கு சல்ல முடியாமல் மிகச் சிரமப்பட்டு சிடைத்த தொழில்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். சீலர் தமது சர்வத்துக்கும், சௌக்கியத்துக்கும் எந்தவிதமான பாதிப்பை அவர்கள் செய்யும் தொழில் கொண்டுவரும் என்பது தெரியாமலேயே பல தொழில்களிலும் ஈடுபடுகின்றார்கள். நீண்டகாலம் இவ்விதம் தமது கூகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் தொழில்களில் ஈடுபடுவர்கள் அவர்களை அறியாமலேயே பிற்காலத்தில் நோயாளியாகி விடுகிறார்கள்"

Dr.கணேஷ்கா டி சீலவா
புற்றுநோய் ஸ்ரீ கீழவு வைஞ்சலி நியாய
யூங்கம் புற்றுநோய் வைஞ்சியாலை

வதாக அமைகின்றது. பலவேறு தொழில்களிலும் ஈடுபடுபவர்கள் தெரிந்தோ.. தெரியாமலோ.. அபாயகரமான இரசாயன மருந்து வகைகளை பயன்படுத்தும் நிலை ஏற்படுகின்றபோது இத்தகைய இரசாயனங்கள் படிப்படியாக சிறிது சிறிதாக சர்வத்துக்குள் உட்புகுந்து பின்னர் அவர்களை நடமாட முடியாதவர்களாக முடக்கிப் போட்டுவிடுகின்றது.

சில குறித்த வகை தொழிலில் நீண்ட காலம் ஈடுபடுவதால் அல்லது நச்சுத்தன்மையுடன் கூடிய சூழலில் வசிப்பது காரணமாக ஒரு வருக்கு புற்றுநோய் உண்டாகின்றது என்பதனை முதலில் கண்டுபிடித்தவர் ஆங்கில இன்தத்வரான வைத்திய ஆய்வாளர் சோ பார் லிவல் போர்ட் என்பவராகும். இவர் இத்தனை 18 ஆம் நூற்றாண்டிலேயே ஆய்வு செய்து கண்டுபிடித்து உலகுக்கு அறிவித்தார்.

தாம் செய்யும் தொழில் காரணமாக பிற்காலத்தில் தாம் நோயாளியாகி போய்விடுவோமாயின் அத்தகைய தொழிலால் என்ன பயன் விளையப்போகின்றது. இன்றைய காலகட்டத்தில் இவ்விதம் ஆபத்தை உண்டு பண்ணும் பலவேறு தொழில்கள் காணப்படுகின்றன. இன்றைய இந்த கட்டுரை இவ்விதம் தமிழ்மயியாமல் ஈடுபடும் அபாயகரமான தொழில் காரணமாக எவ்விதம் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது என்பதை ஆராய்

அவர் அக்காலத்தில் எரிந்து கரி பிடித்து அழுக்கடைந்து போன அடுப்புக்களை சுத்தம் செய்வதற் காக ஈடுபடுத்தப்பட்ட சிறு பிள்ளைகளில் ஆய்வுகள் மேற்கொண்டார். இவர்கள் தொடர்ச்சியாக இரும்பு அடுப்புக்கள் மத்தியில் உண்ணத் தட்டன் கூடிய சூழலில் தொழிலில் ஈடுபட்டதால் புற்றுநோயால் பாதிக் கப்பட்டனர் என்பதை கண்டுபிடித்தார். சில வகை நச்சத் தன்மையுடன் கூடிய இரசாயன கலவைகளுடன் பழங்கி தொழில் பார்ப்பவர் களுக்கு புற்றுநோய் உண்டாக 30 – 40 ஆண் டுகள் வரை பிடிக்கின்றதென ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஸ்ரீபோஸ் கூரைத் தகு

நாம் அன்றாடம் வசிக்கும் வீடுகளில் பொருத்தப்பட்டுள்ள கூரைத் தகடுகளான அஸ்பெஸ்டோஸ் தகடுகளின் நார்ப் பொருட்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுத்தக்கூடிய விசப் பொருட்கள் கலந்துள்ளன. இதனால் இதன் உற்பத்தித் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் காணப்படுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது: அஸ்பெஸ்டோஸ் தகடு உற்பத்தித் துறையில் தொழில் பார்ப்பவர்கள் மேற்படி அஸ்பெஸ்டோஸ் உற்பத்திப் பொருட்களில் காணப்படும் நார்ப் பொருட்களில் உள்ள விசவாயுவை சுவாசிப்பதால் ஒருவகை இன்னதெரியாத நுரை பீரல் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகின்றமை அறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் இத்தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள தொழிலாளர்கள் சிகிரட் பிடிப்பதை

“
பல்வேறு உற்
பத்திப் பொருட்களில்
யன்படுத்தப்படும் விச
இரசாயனம் பொருட்களால்
அவற்றுடன் பழங்குவோ
குக்கு புற்று நோய்கள்
ஏற்படுகின்றன.



வழக்கமாகக் கொண்டிருப்பவர்களாயின் அவர்களுக்கு இவ்வகை புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியம் 60% அதிகமுள்ளதெனவும் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

பின்வரும் கைத்தொழில் உற்பத்தி நடவடிக்கைகளில் வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு விச இரசாயனங்கள் சரீரத்தில் புகுந்து புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமுள்ளன. இங்கு சில நோய்கள் பற்றி மட்டுமே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது.

விவசாயத் தொழில்

விவசாயத்தொழிலில் ஈடுபடுபவர்கள் தொடர்ச்சியாக கிருமி நாசினி, களை நாசினி களுடன் பழங்கு வேண்டிய நிலைக் காணப்படுகின்றது: அதேபோல் அறுவடைகளை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக இரசாயனஞர் வகைகளை கையாள வேண்டியுள்ளது: கிருமி நாசினி இரசாயனத் தீரவியங்களில் ஆசனிக் என்ற வகை விச இரசாயனமும் அடங்குகிறது. ஆசனிக் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் விச இரசாயனம் ஆகும். இந்த விச இரசாயனத்தை மிகக் கவனத்துடன் கையாள வேண்டும். மூக்குக் கவசம், கையுறை, சப்பாத்துக்கள், உரிய ஆடை என்பன அணிந்து பாதுகாப்புடன் இது கையாளப்பட வேண்டும் அல்லது நுரையீரல் புற்றுநோய், தோல் புற்றுநோய் என்பன ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமுள்ளன.



கதிரியக்கம்

அதேபோன்று கதிரியக்கம் காணப்படுகின்ற சுரங்கத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களும் இத்தகைய ஆபத்தை எதிர்நோக்குகின்றனர். குறிப்பாக யுரேனியம் அகழும் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களும் நெடோன் என்ற வகை விசக் கதிர்கள் தாக்குவதால் நூரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

வற்றோலியம்

மற்றும் பெற்றோலியம் பொருள் உற்பத்தி, பாவனைப் பொருட்களுடன் தொடர்புடைய தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு தோல் புற்றுநோய் மற்றும் கவாசத் தொகுதி புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. பெற்றோலியம் பொருட்களின் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ஏரோமோட்டிக்கா ஹெல்ட்ரோ காபன் (Aromatic Hydrocarbon) என்றவகை நச்சத் திரவியம் காணப்படுகின்றமையால் ஆகும்.



குரோமியம்

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் மற்றுமொரு உலோகத் தொழில் குரோமியம் பூச்சுதல் ஆகும். இந்தத் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் நூரையீரல் மற்றும் சுவாசப்பை புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. குரோமியம் என்பது ஒருவகை விச இரசாயனக்கலவையாகும்.

வெளையில் நோயாடு

தை உற்பத்திக் கைத்தொழில்களில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் பல்வேறு விச இரசாயனங்களுடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டியுள்ளது. குறிப்பாக வைனெனியில் குளோரைட் (vinyl Chloride) பென்சிடின்-2, நெப்தில் மின்-4, அமினோடைப்பின் போன்ற விச இரசாயன திரவியங்களை இதன்போது கையாள வேண்டியுள்ளது. இதன் காரணமாக ஈரல் பிரதேசம், சிறுநீர்க்குழாய் பிரதேசம் போன்ற பகுதிகளில் புற்றுநோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமுண்டு.

ஏனை சந்தர்ப்பங்கள்

* எளிவாயு உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனங்களில் தொழிலில் புரிவோருக்கும், நிலக்கரி உற்பத்தி சுரங்கங்களில் தொழிலில் புரிவோருக்கும் அதில் காணப்படுகின்ற பென்சின் என்ற விச திரவியங்கள் காரணமாக சுவாசப்பைகள் சிறுநீர் தொகுதி, இரத்த புற்றுநோய் என்பன ஏற்படலாம்.

* பாதனி உற்பத்தி துறையைச் சேர்ந்த வர்களுக்கு மூக்குக்குழாய் மற்றும் இரத்தப்புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

* வீட்டு மரத்தளப்பாடங்கள் உற்பத்தி செய்யும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களைப் பொறுத்து அவர்களுக்கு மரத்துள்ள காரணமாக விசமாக நாசி வழி, மூச்சுக் குழாய்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

எனினும் பல வேலைத்தளங்களில் முதலாளிகளால் இத்தகைய பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளுக்காக நிதி ஒதுக்கப்படுவதில்லை. இதனால் பணியாளரே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



மனதுக்கும் தேவை முதல் உதவி

‘இரு விபத்து, ஏதேனும் அசம்பாவிதம் என்றால் உடனடியாக முதல் உதவிகளைச் செய்கிறோம். உயிரைக் காப்பாற்ற உடலுக்குச் செய்யப்படும் இந்த முதல் உதவிகளைப் போலவே மனதுக்கும் முதல் உதவி தேவை என்கிறார்’ உளவியல் மருத்துவர் “நெருக்கமானவர்களின் பிரிவு, வன்முறைகள், விபத்து, இயற்கைப் பேரழிவுகள் போன்று மனிதர்களின் மனதை பாதிக்கக்கூடிய நிகழ்வுகள் அன்றாடம் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

இதனால் தனி மனிதர்கள் மட்டும் இல்லாமல் குடும்பங்கள், சில நேரங்களில் ஒட்டுமொத்த சமுதாயமேகூட பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. மீண்டு வருகிறார்கள் பெரும்பாலானவர்கள் அதிலிருந்து மீள முடியாமல் கடுமையான பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள்.

இதுபோன்ற தருணங்களில் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கு அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் முதலில் ஆதரவுக்கரம் தரவேண்டும். சுக மனிதர்கள் இதுபோல் மன்றியாக ஆதரவு அளிப்பதையே உளவியல் முதல் உதவி (Psychological First Aid) என்கிறோம்.

உதவி ஒருவருக்குத் தேவை என்பதை எப்படி உணர்ந்துகொள்வது. “காரணமில்லாமல் எல்லாவற்றுக்கும் பயப்படுவது, கலகலப்பாக இருக்கக்கூடியவர்திடீரன்று யாருடனும் பழகாமல் தனி மையில் இருப்பது, உடல் சோர்வு, ஆர்வமாக ஈடுபடும் செயல்களில் ஆர்வம்

குறைவது, வேலைத்திறன் குறைவது, அதிகப்படியான தூக்கம் அல்லது தூக்கமின்மை, தன்னம்பிக்கை இழுத்தல், வேலைக்கோ, கல்லூரிக்கோ செல்வதைத் தவிர்ப்பது, ஆவேசமாகக் கத்துவது போன்றவை ஒருவரிடம் தென்பட்டால்

அவர்களுக்கு உளவியல் தேவை என்பதை எல்லாம்.	முதல் உதவி உணர்ந்துகொள்
---	----------------------------

தற்கொலை எண்ணம் தூண்டப்படுபவர்களின் நடவடிக்கைகள் சற்று மாறுபட்டவை. எப்பொழுதுமே ஒரு பொருஞ்காக சண்டையிடுபவர்கள், திடீரென அதை தீயாகம் செய்யும் மனதிலைக்கு வந்திருப்பார்கள். ”அதை அவருக்கே கொடுத்துவிடுங்கள்... எனக்கு இனிமேல் தேவைப்படாது” என்பார்கள். இன்னும் சிலர், ”கொஞ்ச நாட்கள்தானே... எல்லாவற்றையும் அனுபவித்துவிடுகிறேன்” என்று விருக்தியாகப் பேசுவார்கள்.

இந்த நடத்தை மாற்றங்களை கூர்ந்து கவனித்து அவருக்கு முதலில் ஆதரவுதர வேண்டும். அவர்களை தனிமையில் விடாமல் தங்களுடனேயே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அவருடைய உறவினர் மட்டுமல்லாது உடன் பயில்பவர்கள், வேலை செய்யபவர்கள் யாராக இருந்தாலும் அக்கறையோடு இந்த முதல் உதவியைச் செய்யலாம்.



உள்ளியல் முதல் உதவியை எப்படி செய்வது?

"உள்ளியல் படித்தவர்கள்தான் முதல் உதவி செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. அது தொழில் முறை ஆலோசனையும் இல்லை. அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் யாராக இருந்தாலும் இந்த முதல் உதவியைச் செய்யலாம்".

யாரை பாதுகாப்பாகவும், சௌகர்யமாகவும் உணர்கிறார்களோ அவர்கள் முதலில் பேச்சு கொடுக்கலாம். பாதிப்பு நடந்த நேரம், இடம், காரணம் என விளக்கமாகப் பேசக் கூடாது.

அது அவசியமும் இல்லை. எதனால் ஏற்பட்டது? என் ஏற்பட்டது? என்ற மூல காரணத்தை ஆராய முற்பட வேண்டியதும் இல்லை. பேசுவதற்கேற்ற அமைதியான சூழலைப் பார்த்துப் பேச வேண்டும். கச்ப்பான அனுபவத்தை கூற வற்புறுத்தாமல், அவர்களாகவே பேச முற்படும் வரை பொறுமையுடன் கேட்பது அவசியம்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வார்த்தைகளை கிண்டலைடிக்காமல், காயப்படுத்தாமல் அவர்களின் தேவைகள், பிரச்சினைகளுக்குத் தகுந்தவாறு பதில் அளிப்பதும் முக்கியம். "நீ கத்துகிறாய், மற்றவர்களை துன்புறுத்துகிறாய், இப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்கிறாய்" என்று குத்திக்காட்டுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். பெரும்பாலும் மனநிலை



பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதை ஒப்புக் கொள்வதில்லை. அதனால், அவர்களைப் பலவந்தப்படுத்தாமல், சாதாரண மருத்துவ சோதனை என்று எடுத்துக்கூறி பொது மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

பொதுநல மருத்துவருடன் இணைந்து அதன்பிறகு மனநல சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வைப்பது ஒரு நல்ல உத்தி.

பெண்ணின், மன அழுத்தம் என்று மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் அதிகரித்துள்ள இக்காலகட்டத்தில் ஒவ்வொருவருக்குமே அந்தப் பொறுப்பு இருக்கிறது.

பொதுநல மருத்துவர்களே ஆரம்பகட்ட உள்ளியல் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் வகையில் அரசு கட்டமைப்பை உருவாக்க வேண்டும். மேலும், பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களைக் கொண்டு நடத்தப்படும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட மனநல மையங்களை அரசு அதிக அளவில் நிறுவுவதும் அவசியம் என்கிறார்.

ஆய்வாளன்



½ டோச்டர் ஜியாசார்

இவியம்
எஸ். டி. காலி கருத்து
நரசிம்மன்

பொக்டர் உங்களிட்ட ஒரு முக்கியமான விஷயம் சொல்லனும்.

அப்படியா?
என்ன விஷயம் சொல்லுங்க.

பொக்டர், எனக்கு ரஜினிகாந்த் படங்கள்ளா ரொம்ப ஆசை. அவர் படம் ஒடுற தியேட்டர் எதுவா இருந்தாலும் நான் அங்க போயிருவேன்.

சரி. அதை என் எங்கிட்ட சொல்லிங்க?

வந்து... நாளைக்கு எனக்கு ஒப்பரேஷன்னு சொன்னீங்களோ பொக்டர்?

ஆமா. அதுக்கும் இதுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

நாளைக்கு என்னைய ஒப்பரேஷன் தியேட்டருக்கு அனுப்புதா பேசிக்கிட்டு இருந்தீங்களே. அந்த தியேட்டர்ல்லயம் ரஜினி படம் போடுவாங்களா பொக்டர்?

பாரம்பரிய மருத்துவம்

- * வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக்கி வெந்திரில் கலந்து அருந்தினால் வாயுதொல்லை நீங்கும், ஆராத வயிற்றுப்புண் ஆறும்.
- * காயம்பட்டு, இரத்தம் வெளிப்பட்ட இடத்தில் காட்டாமணக்கு பாலைப் பூச குருதி நிற்கும், காயமும் ஆறும்.
- * கிராம்பு, கற்புரம், ஒமம் எடுத்து நன்றாகத் தட்டி வீக்கம் உள்ள பல் சுறுகளில் வைத்து சிறிது நேரம் சென்றபின் வாய் கொப்பளிக்க பல் சுறு, வீக்கம் தீரும்.

* தாதுவளையை மைபோல அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலை மாலை பசும் பாலில் 15 நாள் கலந்து அருந்த கைநடுக்கம் குணமடையும்.

* நெருப்பு சுட்ட புண்ணிற்கு வெந்தயத்தை நீர்விட்டு அரைத்து மேற்பூச்சாக பூச எரிச்சல் தணிந்து ஆறும்.

* சிவப்பு முள்ளங்கி இலையை உலர்த்தி சரு குபோலாக்கி அதனை எரித்து சாம்பலாக்கி, சாம்பலில் கொஞ்சம் எடுத்து ஆழன்க்கு எண் ஜெய்விட்டு குழப்பி ஒரு வெள்ளைத் துணி மீது தடவி பாலுண்ணி மீது சில தினங்கள் போட குணமாகும்.

எம்மென் சுப்பிரகாந்த ஆப்பாவு...

வாலினி ராஜநாயகி

இந்த நேரத்தில் எங்களுடைய இரண்டாவது மகன் பிறந்தான் இரண்டு வயது நிறைந்த குறும்புக்கார மஹிந்தா, வராந்தாவில் இந்தக் கோடியில் இருந்து அந்தக் கோடிக்குக் குழந்தையின் தள்ளு வண்டியைப் பரபரவென்று தள்ளிக் கொண்டே செல்வான். பச்சிளம் குழந்தை சந்தோஷ தொட்டிலில் போர் வைக்குள் இதயமாகப் படுத்திருக்கும் குழந்தையை ஒரு பொம்மைப் போல் எண்ணிக்கொண்டு போர்வைக்கு வெளியே தெரியும் அதன் பிஞ்சு விரல் களை மஹிந்தா தொட்டு மகிழ்வான். மேலும் அழகான கறுப்பு நிற ரோலஸ் ராய்ஸ் காரை ஒட்டுவுதாக எண்ணிக் கொண்டு தன் தந்தையின் விலைமதிப் பில்லாத இசைத்தட்டு ஒன்றின் மேல் கைகளை அழுத்திக் கொண்டு கரகர வென்று இந்தக் கடைசியிருந்து அந்த கடைசிவரை மரப்பலகைகளால் ஆன தரையின் மீது ஊர்ந்து செல்வது அவனுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியை அளிக்கும் விளையாட்டாக இருந்தது. அவ்வாறு அவன் எழுப்பிய கரகரப்பான ஒலி அவனை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்க வில்லை. ஆனால் அடுக்கு குடியிருப்பில் எங்கள் வீட்டுக்கு நேர் கீழே குடியிருந்த வயதான பெண்ணினையே இந்த சத்தம் மிகவும் பாதித்தது.

அவர் தன்னுடைய கைத்தடியால் கூரையை (அதாவது எங்கள் வீட்டின் தரையை) பலமாகத் தட்டுவார். இதுவும் மஹிந்தாவைப் பாதிக்க வில்லை.

மஹிந்தா எங்கி ருந்தாலும் அவன் செய்யும் மற்றொரு விநோதமான செயல் நினைவுக்கு வருகிறது. அது வீடாக இருக்கட்டும், பூங்காவாக இருக்கட்டும், எங்கள் தெருவின் நடைபாதையாகட்டும் கிடைக்கும் மிகச் சிறிய இடத்தில் நின்ற நிலையில் பம்பரம்போல் மிக வேகமாகச் சுற்றுவான். ஆனால் அவனுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் நோது. கையில் பொம்மைக் காரோ விமானமோ இருக்கும். இவ்வாறு அவன் வேகமாக சுற்றும்போது, கடைசியில் தலைச்சுற்றி கிழே விழப் போகின்றான் என்று எதிர்பார்த்து ஆச்சரியத்தோடு நிற்கும் மற்ற குழந்தைகளின் தாயோ, தந்தையோ அல்லது வழிப்போகக்கேள்வோ எமாந்துதான் போவார்கள். ஒருநாள் மதியம் இப்படி சுத்தும்போது ஹோலில் இருந்ததேநீர் மேசையின் கூரிய விளிம்பில் மஹிந்தா இடித்துக் கொண்டான். இடது கண்ணுக்கு மேல் காயம் ஏற்பட்டது. அதற்குத் தையல் போடுவதற்காக அடுத்த வீட்டில் இருந்த மருத்துவர் அழைக்கப்பட்டார். அப்போது அவர் மஹிந்தா இவ்வளவு வேகமாகச் சுற்றியும் ஒன்றும் ஆகாமல் இருப்பதற்கான காரணத்தை விளக்கினார்.

பிறவிச் செவிட்டுத் தன்மை, உடலில் ஒரு சமநிலையற்ற தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இச்சமநிலையற்ற தன்மையால் மிக வேகமாக சுழன்றாலோ அல்லது திரும்பத்திரும்ப வட்டமிட்டு ஓடினாலோ அவனுக்கு எந்த வித பாதிப்பும் ஏற்படாது என்றால் மருத்துவர் கீழே விழுந்து கண்ணுக்கு மேல் காயம் ஏற்பட்ட போது கொட்டிய இரத்தத்தைப் பார்த்த தாலோ என்னவோ மஹிந்தா அதற்குப் பிறகு அவ்வாறு சுற்றுவதை நிறுத்திவிட்டான்.

மஹிந்தா செய்த குறும்புகள் என் நினைவில் அலைகளாக வருகின்றன அவன் செய்த விஷமங்களை என்னால் ஏராளமாகக் கூற முடியும். இதையெல்லாம் எதற்காக சொல்கின்றேன் என்றால் மஹிந்தாவுக்கு காது கேட்காது என்ற குறையைத் தவிர்த்து மற்ற படி அவன் ஒரு இரண்டு வயது குழந்தைக்கு உரிய முழு வளர்ச்சியைப் பெற்றிருந்தான். செவித்திறன் குறை எந்தளவுக்கு இருக்கின்றது என்பதைக் கண்டறிய அடிக்கடி செவித் திறனாரிச் சோதனைகளைச் செய்தேனே தவிர, அவனுக்கு வெறு எந்த விதத்திலும் என்னால் எதையும் கற்பிக்க இயலவில்லை. எனென்றால் அவனுக்கு எவ்வாறு உதவுது என்றே எனக்குப் புரியவில்லை. அவன் மகிழ்ச்சியினாலோ வோதனையாலோ அழும்போதோ அல்லது மழலையாக ஏதாவது உள்ளும்போதோ நான் அவனைப் பார்த்துப் புனரைக்கப்பேன். தடவிக் கொடுப்பேன் ஏதாவது முனுமுனுப்பேன். அவனிடமிருந்து பதில் கிடைக்கும் அற்புதம் நிகழாதா? என்று எங்கியே இவையனைத்தையும் செய்தேன். ஆனால் என் முயற்சிகள் எல்லாம் தோல் வியில் முடிந்தன எனென்றால் அவனுக்குத் தான் நான் சொல்வது எதுவுமே காதில் விழாதே. இப்படிப்பட்ட தருணங்களில் அவனுடைய பிரகாசமான முகத்தில் இருந்து எழும் வெற்றுப் பார்வை என்னுடைய இயலாமையையும், பயத்தையும், எரிக்கலையும் அதிகரிக்கச் செய்தது “நான் இந்த நிலை கையில் என்ன செய்ய வேண்டும்?” என பதே என் மனதில் இடைவிடாமல் எழுந்த கேள்வியாக இருந்தது.

அதிர்ச்சிடவசமான

என்னுடை

பயங்கர வேதனைக்கு வழிகாட்டும் நெறி முறைகள் ஒரு தீர்வாக அமைந்து, வேதனையும் வெறுப்புமாக இருந்த மன்னிலை அப்படியே தலைகீழாகமாறி சந்தோஷமும் நம்பிக்கையும் நிறைந்ததாக மாறியது. மஹிந்தாவுக்கு நானே வீட்டிலேயே கற்பிக்க முடியும் என்பது எனக்குத் தெரியவந்தது. இதற்காக தனிக் கல்வி நிலையத்தையோ சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியரையோ தேட வேண்டியதில்லை. தேவையான பாடங்களும் வழிகாட்டுதலும் இருக்கும் போது வாய்ப்புகள் கணக்கற்று இருந்தன. மஹிந்தாவின் பாடங்களைத் துவக்குவதற்க மிகுந்த ஆர்வத்தோடு இருந்தேன். அப்படியே துவக்கினேன் ஆனால் அதற்கு முன்பு உட்டடசைவைக் கவனித்தலுக்குரிய முக்கிய விதிகளைத் திரும்பவும் படித்தேன்.

உத்தட்டசைவை

- * உத்தட்டசைவைக் கவனித்தல்’ என்பது ‘உத்தட்டசைவைப் படித்தல்’ என்பது தொடர்ச்சியான செயல்பாடுகள். அவற்றைச் சார்ந்தே சொற்கோவை, பேச்சு மற்றும் மொழியில் குழந்தையின் திறமை வளர்ச்சியடைகிறது.
- * நாம் பேசுவது எதுவுமே காதில் விழாது என்ற நிலையிலுள்ள செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தையிடம் பேச வேண்டும், பேசுகிறொன்றேயிருக்க வேண்டும் என்பது மிக முக்கியம். நீங்கள் அவனிடம் பேசுங்கள். பிறகு மற்றவர்களையும் அவனிடம் பேசுவையுங்கள்.
- * இவை அனைத்துமே எனக்குக் கடினமாகத் தேவையினாலும் எதிர்மறை உணர்வுகள் என்குறிக்கோளைக் கெடுத்துவிடாத வகையில் கடுமையாக முயற்சி செய்தேன். அவ்வாறு தொடர்ச்சியேன். அதுவும் படிப்படியாக கவனமாகத் திட்டமிட்டுத் தயாரிக்கப்பட்டிருந்த பறிகாட்டும் நெறிமுறைகள் கூடியிருந்தபடி ஒவ்வொரு விதியையும் பயிற்சியையும் பிடிப்பற்றினேன்.

உத்திரவுக்காலம் கவனிக்கும் அமர்வினா பி யெரிச்சீலூள்

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் குளியலும் காலைச் சிற்றுண்டியும் முடிந்த பிறகு சாப் பாட்டு மேசையில் மஹிந்தாவை உட்கார வைப்பேன். நான் பேசும்போது என் உத்தட்டைவை அவன் தெளிவாகக் கவனிக்கக் கூடியவிதத்தில் அவனுக்கு நேர் எதிராக நான் நாற்காலியில் அமர்ந்துக் கொள்வேன். அவனாறு அமர்ந்திருப்பது நான் ஏதாவது சொல்ல விரும்பும் சமயத்தில் அவன் என் உத்தட்டைவைக் கவனித்தல் பயிற்சிக்கான முதல் சொல்லைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது முக்கியமான ஒன்றை நான் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அதாவது ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒரு பெயர் உண்டு என்பதே மஹிந்தாவுக்குத் தெரியாது. ஏனென்றால் ஒலியால் ஆள சொல் அவனிடம் எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. காது நன்றாக கேட்கக்கூடிய ஒரு குழந்தைக்கு இரண்டு வயதாகும்போது “உன் கண்ணைக் காட்டு” என்று அதன் தாய் சொன்னால் உடனே தன் ஞுடைய கண்களைக் கூட்டிக்காட்டும். அதே போல், பல்லைக் காட்டச் சொன்னால் தன் நான்கு சிறிய அரிசிப் பற்களைக் காட்டும். ஆளால் காதில் எதுவுமே விழாத் குழந்தை மற்ற குழந்தைகளைப் போல இயல்பாக இயங்காது. அதாவது ஒவ்வொரு பொருளையும் ஒவ்வொரு பெயரோடு தொடர்புப் பெற்றுவாய் என்ற உண்மையைக் குழந்தை கவனிக்கும் அளவுக்கு அதற்குக் கற்பிக்கும் வரா.

பார்சி

எங்கள் முதல் பயிற்சிக்காக பொருளாக பிரதாசமான நிறத்திலிருந்த ஒரு பெரிய பந்தை நான் தேர்ந்தெடுத்தேன். அவனாறு தேர்ந்தெடுத்ததற்கு மூன்று காரணங்கள் உண்டு:

* “Ball” என்ற சொல் ஆங்கிலத்தில் ஓர்கைச் சொல்லாகவும் உச்சரிக்க எளிதாகவும் இருக்கும்.

* சொல்லை உச்சரிக்கும் போது உதட்டைவை எளிதாகக் கண்களால் பார்க்கலாம்.

* பந்து ஒரு விளையாட்டுப் பொருள்

என்பதால் குழந்தையின் கவனத்தை நீண்ட நோத்திற்குத் தக்கவைப்பது எனக்கு எளிதாக இருக்கும்.

நாங்கள் இருவரும் பயிற்சிக்குத் தயாரானதும், நான் பந்தை என் கையில் எடுத்துக் கொண்டேன் மஹிந்தா பந்தை வாங்க கையை நீட்டினான். நான் அவனிடம் பந்தைக் கொடுத்ததால் அவன் என்னைப் பார்த்தான். அவனுடை பார்வை என் முகத்தை நோக்கியதும் நான் “Ball” என்ற சொல்லை உச்சரித்தேன். அவன் என்னைப் பார்க்குமாறு தூண்டுவது அவவளு எளிதாக இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் அவன் என்னைப் பார்க்கும்போதும் “Ball” என்ற சொல்லையே உச்சரித்தேன். ஆரம்பத்தில் நான் என் பொறுமையை இழந்தேன். போகப்போக பொறுமையாகவும், பதட்டமில்லாமலும் இருக்க என்னை நானே பழக்கிக் கொண்டேன். மஹிந்தாவுக்கு “Ball” என்ற சொல் பரிசீலனையாக வேண்டுமென்பதே ஒவ்வொரு அமர்வின் போதும் என் கவலையாக இருந்தது.

ஒரு மாறுதலுக்காக மேசையின் மேல் பந்தைச் சூழ்நிலையேன் மேசையின் ஒரு மூலையில் இருந்தது மறு மூலைக்குப் பந்தை உருட்டுவேன் அல்லது பந்தைத் தூக்கிப் போட்டுப் பிடிப்பேன். இவையெல்லாம் பயிற்சியின் கவாஷியத்தைக் கூட்ட உதவின் இப்படி மாற்றி மாற்றி செய்யும்போது இடையே கிடைத்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் “Ball” என்ற சொல்லை மஹிந்தாவிடம் உச்சரிக்கப் பயன்படுத்தினேன். என்னுடைய உதட்டைவுக்கு அவன் பழகிவிட்டான் என்று உணர்ந்தபோது...

“மஹிந்தா பார் “Ball” மேலே இருக்கிறது”

அல்லது

“மஹிந்தா பார் “Ball” கற்றுகிறது”

போன்ற சிறிய தொடர்களைப் பயன்படுத்தினேன் ஆளால் முக்கியச் சொல் “Ball” எப்பதாக இருந்தது அச்சொல்லை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கொண்டேன்.

தொடரின் மற்ற சொற்கள் எல்லாம், ஒப்புதலு உடன்

வரும் சொற்களே. பயிற்சிக்கு இடையில் மஹிந்தாவுக்கு ஒய்வுக்கொடுத்தேன். அவன் அச்சந்தர்ப்பத்தை மிகவும் விரும்பினான். எனின்றால் அந்த நோத்தில் பந்தை வைத்து விளையாட அனுமதித்தேன். விளையாட்டி விருந்த மீண்டும் அவனைப் பயிற்சிக்குக் கொண்டுவருவது அவ்வளவு எளிதாக இல்லை. பெரும்பாலும் அவனைத் தொந்தரவு செய்ய வேண்டியிருந்தது.

“மஹிந்தா தயவுசிக்குது பந்தை என்னிடம் கொடு”

என்று கையை நீட்டியவுடன் அவன் பந்தைக் கொடுத்துவிடுவான்.

“நஷ்ட பிள்ளை, மஹிந்தா”

என்று சொல்லிட்டு பயிற்சி முடிந்ததும் அவனைப் புன்னகையுடன் கட்டி அணைத்துக் கொள்வது பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தி யது. தினமும் மஹிந்தாவிடம் சிறிய தொடர்களைப் பயன்படுத்துவதைப் பழக்கமாகக் கொண்டேன் காலப்போக்கில் அவனைப் பாராட்டப் பயன்படுத்திய “மஹிந்தா நஷ்ட பையன்” ... “நன்றி மஹிந்தா” போன்ற சிறிய தொடர்களைக் கொண்டு பயிற்சி முடிந்துவிட்டது என்பதை அடையாளம் கண்கொண்டான்.

கிட்டத்தட்ட பதினெண்து நாட்களுக்குப் பக்கமாக ஒரு பந்தை மட்டுமே பயிற்சியின் போது பயன்படுத்தினேன் பிறகு மஹிந்தாவுக்கு பாடத்தில் ஆர்வம் தொடரவும் “Ball” என்று சொல்லை ஒரே மாதிரியான பொருட்களுக்குப் பயன்படுத்தாலும் என்பதை மஹிந்தா புரிந்துக் கொள்ள உதவும் அதே அளவிலும் நிறத்திலும் இருந்த தீரண்டாவது பந்தை உபயோகப்படுத்தத் தொடங்கினேன். பின்னர் விதவிதமான நிறங்களிலும் அளவுகளிலும் தன்மையிலும் பொருளாலும் அமைந்த பந்துகளைப் பயிற்சியில் பயன்படுத்தினேன். இதனால்,

“மஹிந்தா இது ஒரு Ball”

என்று சொன்னாவுடன், என்னுடைய உதட்டசைவைக் கொண்டே “Ball” என்பதை உருண்டையான பொருட்களுடன் தொடர்புபடுத்தக் கற்றுக் கொண்டான். பயிற்சியின் இந்தக் கடத்தில் “Ball” என்று சொன்ன

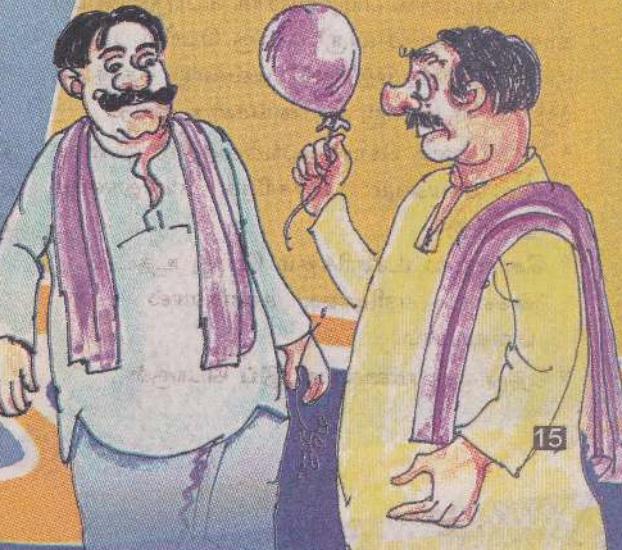
வுடன், அவன் உருண்டையாக இருக்கும் ஒரு ஆர்சுப் பழத்தைப் பார்த்திருந்தாலும் தவறில்லை. இது பயிற்சியின் ஒரு மைல் கல்லாக என்குத் தேன்றியது எனின்றால் பந்து என்பது உருண்டையான பொருள் என்ற கருத்து மஹிந்தாவுக்கு விளங்கிவிட்டதற்கான சாஸ்ரு அது.

“Ball” என்ற சொல்லை உச்சரிக்கும்போது என் உதட்டசைவை அவன் தொடர்ந்து கவனித்துவந்தாலும், அவன் அவ்வாறு உச்சரிக்க நீண்டகாலம் ஆயிற்று. அவன் உதடுகளிலிருந்து ஒலிகள் வந்தாலும் அவை அடையாளம் காணக்கூடியதாக இல்லை அவனிடமிருந்த “ஆர்” ஒலிகளும் “ஆவர்” ஒலிகளும் “மா” ஒலிகளும் மற்றும் “ஓங்கு” ஒலிகளும் வந்தன. அவை எளிதாகவும் சில வேளைகளில் கஷ்டப்பட்டும் உச்சரிக்கப்பட்ட ஒலிகள். ஆனால் அந்த ஒலிகள் எல்லாம் அவன் பேசப்போகும் சொற்களின் ஒரு தொடக்கம்தான் என்று நான் நம்ப விரும்பினேன். மேலும் “உதட்டசைவைக் கவனித்தல்” என்பது “உதட்டசைவைப் படித்தல்” என்பதற்கான ஒரு தொடக்கம்தான் என்பதை விரைவில் உணர்ந்துகொண்டேன். இந்தச் சூழலில் நான் எதிர்பார்க்கக்கூடியதெல்லாம் அவன் கணகளில் புரிந்து கொண்டதற்கான பிரகாசத்தைத்தான்.

(தொடரும்)

“தலைவரே கட்சி உடையும்து தேஷ்வ் கமிஷன்றுக்குத் திரும்பும் பேசு...”
“ஏன்”

“பழான் சின்னம் அந்தாருக்கால்களே...”





காந்தி வினாம்
செல்லவுமா நுழையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்.
யோகா ஆரோக்கிய
கொள்கூர் கழகம்.
மட்டக்களப்பு.

குறிந்தைத் உல்லாதவர்களுக்கான - யோகா -

முதலில் மனிதன் திருமணம் செய்துகொள்ள எங்குகிறான். அதன்பின் ஒரு பிள்ளை பிறக்கவேண்டும் என எங்குகிறான். பிறக்கும் சாத்தியக்கறைகள் தென்பட்டதுமே ஒர் ஆண்பிள்ளை வேண்டும் என்று எங்குகிறான். பிள்ளை பிறக்கும் வாய்ப்பேயின்றி மலடாகப்போய் விடுமோ என்ற பயம் கிளம்பியதும் ஆணோ, பெண்ணோ எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஒரு பெண்ணாவது பிறக்கட்டுமே என ஏங்கத் தொடங்கிவிடுகிறான்.



தான் பெற்ற பேறு எதுவானாலும், சேர்த்த செலவும் எவ்வளவானாலும் அதற்கெல்லாம் அடுத்த வாரிச் ஒன்று அனுபவிக்க இல்லை யெனில் வாழ்க்கை பூரணமாவதில்லை இதனால்தான் மழலைச்

செலவுமின்மை என்ற ஏக்கம் பெரும்கொடுமையாகத் தவிக்கச்செய்கிறது.

முன்பு எமது முன்னோர் பதினாறு பிள்ளைகளும் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். இன்றோ திருமணமான தம்பதிகளிடம் குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைக்கும் வளம் குன்றிக் காணப்படுகிறது. இதனால் உலகம் முதி யோரால் நிரம்பி வழியும் அபாயமுள்ளது. மாசடைந்த குழல், பரபாப் பான் வாழ்க்கைமுறை, ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுகளைக் கைவிட்டு ஆரோக்கியமற்ற துரித உணவு, குப்பை உணவுகளை விரும்பி உட்கொள்ளல், நீண்டநேரத் தொலைக் காட்சி கணினி பாவனை, உடலுழைப் பின்மை, உடற்பயிற்சியின்மை, ஓய்வின்மை, உறக்கமின்மை மன உளைச்சல், இறுக்கமாக





உடை அணிதல் போன்றவை காரணமாகப் புதுமணத் தம்பதிகளிடையே குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைக்கும் வளம் குன்றிக் காணப்படுகிறது.

குழந்தைப் பாக்கியமின்மை விதி என்று விடுபவரைவிட இது இழிவு என வேதனைப்படுகிறவர்களே அதிகம் பின்னை வரம் கேட்டு காசிக்கு யாத்திரை போகின்றனர். பணம் படைத்தோர் இலட்சக்கணக்கில் பணம் செலவு செய்து பரிசோதனைக்குழாய் குழந்தையைப் பெற்று எடுக்கின்றனர். தம் பதிகளிடையே குழந்தைப் பாக்கியமின்றிப் பெண் மீதே பலி சுமத்தப்படுகிறது. மலடி என அழைக்கப்படுகிறான். உண்மையில் ஆண்களிடையே உள்ள குறைபாடுகள் காரணமாகவே பெரும்பாலும் குழந்தை கிடைக்கும் சாத்தியம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

மேல் விபரிக்கப்பட்ட உணவுகள் காரணமாக ஆண்களிடம் ஆண்மையின்மை ஏற்படும். இவை நீரிழிவு நோயையும் ஏற்படுத்தும். இரத்தம் பாதிக்கப்படும். இருதயத்தைப் பலவினைப்படுத்தும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். நேரடியாக ஆண்மைக் குறைவை உண்டு பண்ணும். நாம்புகள் தளர்வடைவதால் தாம்பத்திய தாகம் குறையும். உடலில் பலம்

குறைவதாலும் உள்ளஞப்புக்களில் அழற்சி ஏற்படுவதாலும் உடலுறவில் தொடர்ந்து ஈடுபட முடியாத நிலை ஏற்படும். உடல் அழற்சி பாலுறவில் ஈடுபடவிடாது. இவையெல்லாம் குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைக்கும் சாத்தியத்தைக் குறைக்கும்.

சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றில் நாம் தினமும்



பருகும் போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட மென்பானம், மற்றும் தண்ணீர், உட்கொள்ளும் தகாத்தில் பொதி செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளுள் A(BPA) என்ற நச்சுத்தன்மை கொண்ட இரசாயனம் கலந்திருப்பது தெரியவந்துள்ளது. மேலும் விவசாயத்திற்கு உபயோகிக்கப்படும் பூச்சுக் கொல்லி மருந்துகளிலும் இது கலந்திருப்பதால் உணவுகள் மூலம் உடலுக்குள் சென்றடைகிறது. நாம் விருப்பத்துடன் உபயோகிக்கும் வாசனைத் திரவியங்களிலும் இப்பொருள் கலந்துள்ளது. இது உடலினுள் உள்ள ஆண், பெண் பால் சுரப்பிகளைப் பாதிப்பதால் ஆண்களுக்குப் போதிய அளவு Testosterone என்ற பால் சுரப்பும், பெண்களுக்கு Estrogen என்ற பால் சுரப்பும் சுரப்பதில் தடங்கல் ஏற்படுகிறது. இதனால் ஆண்மை, பெண்மைக் குறைபாடு,

சுரப்பும், பெண்களுக்கு Estrogen என்ற பால் சுரப்பும் சுரப்பதில் தடங்கல் ஏற்படுகிறது. இதனால் ஆண்மை, பெண்மைக் குறைபாடு,



உடலுறவில் நாட்டமின்மை, விந்து விரைதல், தரம் குறைந்த விந்து, பெண்களின் முட்டை (யெய்) உற்பத்தியின்மை போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் கர்ப்பந்த ரிக்கும் சாத்தியம் பாதிக்கப்படுகிறது. அதிக ரித்த உடற்பருமனைக் கொண்டோரினதும் பால் சுரப்புக்களின் அளவு குறைதல் காரணமாகக் குழந்தைப்பெறும் சாத்தியம் குறைவாக உள்ளது. இலட்சக்கணக்கில் பணம் செலுத்திப் பரிசோதனைக்குழாய் (Test Tube) கருத்திற்கலை மேற்கொள்ள முயற்சிப் போரில் பத்துப்பேரில் இரண்டு பேரே வெற்றி யடைகின்றனர்.

ஜியாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே எமது யோகா சித்தர்கள் ஆண் மலடு, பெண் மலடு கோளா ருகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்து மிகத்துல்லியமாகக் குணப்படுத்தி யுள்ளனர். “உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்பது அவர்களின் தாரகை மந்திரமாகும். குறிப்பிட்ட சில உணவுகள் ஆண், பெண் பால் சுரப்பும் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் வலிமை கொண்டவை. ஆண்களின் விந்து விரைதல், விறைப்புத் தன்மையின்மை போன்ற

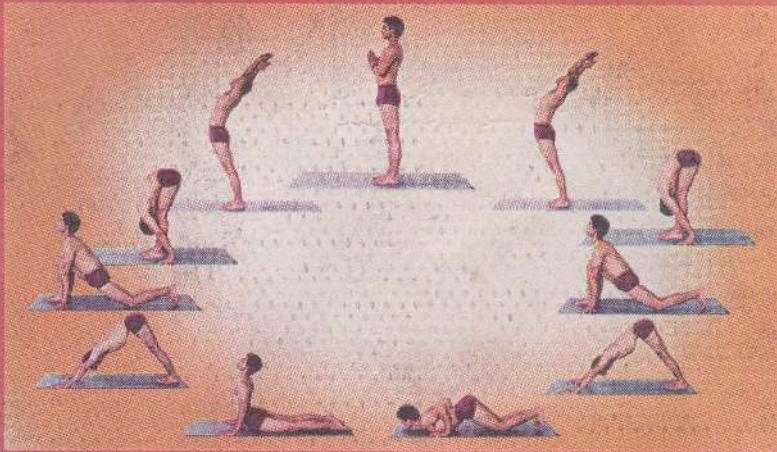
கோளாறுகளை நீக்கும் திறன் கொண்டவை இவ்வாறான உணவுகளை உட்கொண்டு கிரமமாக யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டால் மனக்கட்டு பாடு, பாலியல் உணர்ச்சி, தன்மை பிக்கை ஆகியவை மேலோங்கி அதித இல்லற இன்பம் துய்க்க உதவும். வாழ்க்கை வசந்தமாகும். குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைக்கும்.

ஆங்கில மாத்திரைகளை விழுங்கியதும் தலைவலி பறந்து விடுவது போல யோகா பயிற்சி மூலம் உடனடிப்பலன் தெரியாது. பொறுமையுடன் ஈடுபடப் படிப்படியாக முன் ணோற்றம் தெண்படும்.

சமையலில் சேர்க்கப்படும் இஞ்சி, வெங்காயம், வெந்தயம், தக்காளி, பெருங்காயம், மிளகு, வெள்ளௌப்புண்டு, மிளகாய், ஏலம், கறுவா போன்றவை ஆண்மை இன்மை குறைப்பாட்டை நீக்கும் அபாரசக்தி வாய்ந் தவை. கரட், வற்றாளை, நிலக்கடலை போன்றவை மற்றும் தோடம்பழம், யானைக் கொய்யா(Avacoda), அத்திப்பழம், தாங்கூசனி, வெள்ளரி, செவ்வாழைப்பழம், மாதுளை போன்ற பழவகைகள் ஆண், பெண் பாலியல் கோளாறுகளை அகற்றி கருத்தரிக்க பெரிதும் உதவும். இவ்வாறே பாதாம் பருப்பு, கொக்கோ, கோப்பி, தயிர், யோகட், தேன் போன்றவையும் கருத்தரிக்க உதவும்.



மேற்படி உணவு வகைகளுள் அபரிமிதமாக அடங்கியுள்ள விற்றமின்கள் மற்றும் கணிமப் பொருட்கள் (Minerals) ஆண், பெண் பால் சுரப்பிகளை நன்கு செயற்படத் தூண்டிக் கருத்த ரிக்கப் போதுமான அளவு பால் சுரப்புக்கள் சரக்க உதவும். ஆண், பெண் இருவரும் தினமும் ஒரு செவ்வாழைப்பழம், அரைத் தேக்காண்டி தேனைத் தொடர்ந்து நாற்பது (40) நாட்கள் உட்கொண்டால் நிச்சயம் கருத்தரிக்கும். தேனின் இவ்வாறான வலிமையால் தான் “தேனிலவு” என்ற பதம் பிறந்தது. வற்றாளைக்கிழங்கு பால் சுரப்பு நன்கு சுரக்க



உதவும். கொக்கோ மற்றும் கோப்பி பாலு ணர்வை அதிகரிக்கும் சக்தி கொண்டவை.

ஒரு கிளாஸ் வென் பாலுணர்வை அதி கரிக்கும். அளவுக்கு மீறினால் ஆண்மையின்மையை (Erectile dysfunction) ஏற்படுத்தி நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கும். ஆண்கள் தினமும் இரண்டு அத்திப்பழங்களை தொடர்ந்து 41 நாட்கள் உட்கொண்டால் ஆண்மை பெருகும், கருவளம் அதிகரிக்கும்.

யோகாவின் குழந்தைப்பாக்கியம் கிடைக்க உதவும் அபார திறன் பற்றி அதிகமான தம்பதிகள் அறியாது இருக்கின்றனர். நீண்டகால குழந்தைப்பெறும் முயற்சியால் தம்பதிகள் உடல், உள் உளைச்சலால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். வேலைக்குச் செல்லும் தம்பதிகள் மன உளைச்சலால் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் தாம்பத்திய உறவில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. யோகா மன உளைச்சலை அகற்றி மனதில் தெளிவையும், அமைதியையும் ஏற்படுத்தும்.

யோகாவில் ஈடுபடும் போது பால் சுரப்பிகள் நன்கு கச்கி விடப்படுவதாலும் (Massaged) அதிக அளவு தீர்த்த ஒட்டம் பெறப்படுவதாலும் அவற்றின் செயற்றிறன் அதிகரித்து தேவையான அளவு பால் சுரப்புக்கள் சுரக்கப்படும். ஆனாலும் அதிகப்பட்ச தீர்த்தோட்டம் கிடைக்கப்படுவதால் அதன் வீரிய மின்மை, விறைப்பின்மை அகற்றப்பட்டு பாலுறவில் அதிக திருப்தியை ஏற்படுத்தும். மலட்டுத்தன்மை அகன்று கர்ப்பம் தரிக்க வழிவகுக்கும். ஆண்களின் பால் சுரப்பி நன்கு தீயங்கினால் நூறு வயதிலும் குழந்தைப்பெறமுடியும்.

யோகாவில் ஈடுபடும் போது மூளைக்கு அதிகப்பட்ச தீர்த்தோட்டம் கிடைப்பதால் மூளை மற்றும் நாம்புகள் பலமடையும். உயிர்க்

கலன்கள் (Cells) தீசுக்கல், உடல் உறுப்புக்கள் ஆகியவை புத்தின மைப்படுத்தப்படுவதால் மார்க்கண்டேயர் போன்று என்றும் இளமையுடன் இருக்கமுடியும்.

யோகா தம்பதிகளின் உடலுறவுச் சிக்கல்களை அகற்றி உயர் சிற்றினபத்தை நுகர உதவும். மேலும், யோகா பெண்களின் கர்ப்பகால் சிக்கல்கள் ஏற்படாது தடுப்பதால் கருச்சி தைவு, குறைமாதப்பிரசவம், சத்திரசிகிச்சை பிரசவம் போன்ற

வற்றுக்கு இடமிருக்காது. பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமானதும், அழகானதும், ஞானம் கொண்டதாகவும் இருக்கும். தாய்ப்பால் நன்கு சுரப்பதால் புட்டிப்பால் வாங்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. பிரசவத்தின் பின் பெண்களுக்கு தொப்பைப் போடுதல் தடுக்கப்பட்டு, உடற்கட்டு களையாது என்றும் இளமையுடன் இலட்சமிகரமாகத் தோற்றுமளிப்பர்.

குழந்தைப்பாக்கியம் இல்லாத தம்பதிகள் மேற்படி ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொண்டு சிரமமாக நம்பிக்கையுடன் யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபட அவர்களின் குறை மிக விரைவில் அகலும். குறிப்பிட்ட சில ஆசங்கள் பிராணாயாமப் பயிற்சி, தியானம் போன்றவை கர்ப்பம் தரிக்க உதவும்.

பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை அகல பஸ்லிமோத்தாசனம் ஹலாசனம், தனுராசனம், சிரசாசனம், ஓட்டியானபந்தம், நவுளி, சவாசனம் போன்ற ஆசங்ககள் உதவும். பிரசவம் நடைபெற்று ஆறு மாதங்கள் கழிந்தப் பின் தொடர்ந்து முலைப்பால் சுரக்க விபரித்தரணி சவாசனம், நாடிகத்தி பிராணாயாமப் போன்றவை உதவும்.

ஆண்கள் மேற்படி ஆசங்ககளுடன் குரிய நமஸ்காரம், மக்ஶாசனம், கூர்மாசனம், விபரித்தரணி, சர்வாங்காசனம், வீரபத்திராசனம், 1, 2 பிராணாயாம, தியானம் போன்ற வற்றில் ஈடுபட அவர்களின் குறைபாடுகள் அகன்று கருத்தரிக்கும் சாத்தியம் அதிகரிக்கும்.

மேற்படி யோகா சிகிச்சை மூலம் கருத்தரிக்க முயற்சிப்போர் ஆசங்ககளைப் பிழையாக செய்தால் பலவேறு உபாதைகள் ஏற்படும். எனவே, அனுபவமிக்க ஒரு யோகா சிகிச்சை நிபுணரின் கணகாணிப்பில் ஈடுபட வேண்டும்.



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான பரிசோதனைகள்

**ஸப்லின்ஸத்துறை
ஞஷ்பு (Fasting) செய்து கீழ்த்த சீவி பரிசோதனை என்றால் என்ன?**

இருவர் 10 – 12 மணிநேரம் எதுவும் சாப்பி டாமல் இருக்கும்பொழுது செய்துகொள்வது தான் இந்த இரத்த சீனி பரிசோதனையாகும். இதில் சீனியின் அளவு 100mg/dl க்கு அதிகரிக்காமல் இருத்தல் வேண்டும். இயல்பான சீனியின் அளவு 70 – 100mg/dl ஆகும். இரவு சாப்பிட்டுவிட்டு மறுநாள் காலையில் செய்து கொள்ளவேண்டிய பரிசோதனை இதுவாகும்.

ஸப்லிட் திருத (Postprandial) செய்துகொள்ளுத் தீர்த்த சீவி பரிசோதனை என்றால் என்ன?

இப்பரிசோதனை சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து செய்யப்படுவதாகும். ஒரு வரை சாப்பிட வைத்து 2 மணி நேரம்

கழித்து அவரிடமிருந்து

இரத்தம் எடுத்து அதில் குளுகோஸ் அளவு என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்கப்படுகிறது. பெரும்பாலானோர் ஒருவருக்கு 75 கிராம் குளுகோஸை சாப்பிடக் கொடுத்து 2 மணிநேரம் கழித்து இரத்தப் பரிசோதனை செய்வது நல்லது என்கின்றனர். சிலர் காலை சிற்றுண்டி சாப்பிட்டப் பிறகும், சிலர் மதிய உணவு உண்ட பிறகும் 2 மணி நேரம் கழித்து உணவு இரத்தத்தில் குளுகோஸாக மாறிய பிறகு இப்பரிசோதனையைச் செய்கின்றனர். அப்போது சீனியில் இயல்பாக இருக்க வேண்டிய குளுகோஸ் அளவு 100–140mg/dl ஆகும்.



எப்போது வெண்டுமென்றாலும் கநிப்பின்தி எங்குமாகவிடக்கூடிய (Random) பீட்டு வீரி மின்சோதனை என்றால் என்ன?

இது ஒருவர் சாப்பிட்டாலும், சாப்பிடாவிட்டாலும் சீசய்துகொள்ளப்படும் பரிசோதனையாகும். இப்பரிசோதனையில் கர்க்கரையின் அளவு 140mg/dl குறைத்திருப்பதைக் காணப்படுகிறது.

நிலங்கள் (Normal) சீனியின் எவ்வளவு என்றால் என்ன?

நமக்கு இராதத்தில் இயல்பாக இருக்க வேண்டிய சீனியின் அளவு 70 – 100mg/dl ஆகும். இந்த அளவிற்குள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சீனியின் அளவை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உண்ணமயில், ஒருவர் சாப்பிட்டு 12 மணி நோம் தழித்து பரிசோதனை செய்வது ஏவ்வளவுமால் 12 மணி நோத்தில் கூடுதல் குளுகோஸ் இராதத்தில் கவுப்பதில்லை, அத் சமயம் நமது உடலில் சீனியின் அளவு இயல்பான அளவில், இருக்கும். கானல் நாலை, இரவு என்று சாப்பிட்டாலும், சாப்பிடாவிட்டாலும் சீசய்து கொள்ளப்படும் இரத்த பரிசோதனையே எப்போது வேண்டுமென்றாலும் சீசய்துகொள்ளப்படும் 'ராண்டம்' பரிசோதனையாகும். சாப்பிட்ட 2 மணி நோம் கழித்து சீசய்யப்படும் பரிசோதனையே 'போஸ்ட் பிராண்டியல்' பரிசோதனையாகும். இதில் சீனியின் அளவு 140mg/dl கு அதிகரிக்காமல் இருத்தல் வேண்டும்.

குடும்பம் மீப்புத்தங்கை மின்சோதனை (Tolerance Test) என்றால் என்ன?

இது நீரழிவு நோயைக் கண்டறிவதற்காக விரிவாகக் கிடையப்படும். ஒரு பரிசோதனையாகும். இதில் இன்ஸ்லின் எந்த அவவசர்க்கிறது என்று தெரியவரும் பொதுவாக இப்பரிசோதனை காலையிலேயே செய்யப்படுகிறது. முதலில் வெறும் வயிற்றில் இரத்தம் எடுத்து சீனியின் அளவு எவ்வளவு இருக்கிறது என்று கண்டறியப்படும். அடுத்து 75 கிராம் குளுக்கோஸை தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கக் கொடுத்து, 2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை என்று வீதத்தில் போன்று நோம் இரத்தம் எடுத்து சீனியின் அளவு ஒவ்வொரு முறையும் எவ்வளவு இருக்கிறது என்று கண்டறியப்படும். இப்பரிசோதனையின் முடிவில் குடும்புறிப்பான வரையடம் வெளிப்படும். சீவிவரையடம் குளுகோஸ் எப்படி இன்ஸ்லின் உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது என்று காட்டும். நீரழிவு நோம் தனக்கு இருக்கிறதோ என்று ஒஜயப்படும் ஒருவர் ஆரம்ப காலத்தில் இப்பரிசோதனையைச் செய்து கொள்வது அவசியமாகும். இப்போதெல்லாம் இவ்வாறு ஜந்தாறு முறை இரத்தம் எடுத்து பரிசோதிக்கப்படுவதில்லை, மாறாக இதற்கு இணையான நம்பிக்கைக்குரிய பரிசோதனைகளே செய்யப்படுவதின்றன.

ஏஸ் கிளைக்கோவைஸ்ட்ட் வீரோ ஹெமாக்லோபின் (Serum glycosylated haemoglobin) என்றால் என்ன?

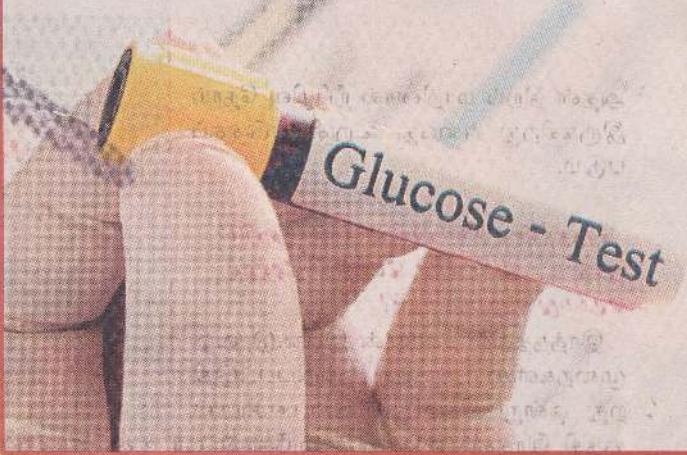
நமது உடலில் ஹீமோகுளோபின் ஒவ்வொரு நாளும் உற்பத்தியாகி ரது அப்படிச் சேர்வது அடுத்து 90 நாட்களுக்கு நம் உடலில் இருக்கும். எதோ ஒரு நாள் நமது இரத்தத்தில் குளுகோஸ் அளவு அதிகம் இருந்த தென்றால் அன்றைய தினம் உற்பத்தி யான ஹீமோகுளோபினில் சிறிதளவு குளுகோஸ் படிந்திருக்கும். சாப்பி

வெதரஙு முன்பு இரத்தம் எடுத்துப்பரிசோ தித்துப் பார்த்தால் குளுகோஸ் படிந்திருக்கும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு இரத்தம் எடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், குளுகோஸ் படிந்த ஹீமோகுளோபினை நம்மால் அளவிட முடியும் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு கட்டுப் படுத்த முடியாத அளவிற்கு அதிகமாக இருந்த தென்றால் களைகோஸலேட்ட்ட் ஹீமோகு ளோபின் அளவும் உயரும். நமது இரத்தத்தில் இயல்பான நிலையில் 6.0% HbA1 மட்டுமே காணப்படும். நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தா விட்டால் ஹீமோகுளோபின் அளவு மேலும் மேலும் உயரும். இரத்தத்தில் குளுகோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தாத ஒவ்வொரு நாளும் குளுகோஸ் அளவு 0.1% அதிகரிக்கும். கடந்த 3 மாத காலத்தில் நமது இரத்தத்தில் குளுகோஸ் அளவு எவ்வாறு இருந்தது என் பதைக் கண்டறிய இப்பரிசோதனை பயன் படும்.

இயல்பு நிலை 4 – 6%

பரவாயில்லை 6 – 7%

நல்லதில்லை 7 – 8%



மோசம் 8 – 10%

மிகவும் மோசம் 10%

உஞ்சலின் ஸ்ரூவீடைப் பரிசோதித்துப் பவகுக்கு நோய் நோய் கூருக்கிறது என்று எவ்வளவு கண் டியப்படுகிறது?

நமது உடலில் ஒரு தனித்தன்மை வாய்ந்த உள்ளறுப்பு இருக்கிறது. அதற்குச் சிறுநீர்கம் என்று பெயர். நமது இரத்தத்தில் எப்போ தெல்லாம் சீனியின் அளவு அதிகரிக்கிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் சிறுநீர்கம் அதனை சிறு நீரின் மூலம் வெளியேற்றும் சிறுநீர்கம் நமது உடலில் ஒரு 'பக்க தடுப்பாக' (Safety Valve) செயல்படுகிறது. நமது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு 180mg அல்லது அதற்கு மேல் உயரும் பொழுதுதான் சிறுநீரில் சீனி காணப்படும். காரணம் 180mgக்கு மேல் மிகும் சீனியை சிறு நீர்கம் தாங்காது. அப்போது சீனியை சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற்றும். அப்போது சிறுநீரை பரிசோதித்துப் பார்த்தால் முடிவு உறுதிப்படுத் துவதாக இருக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளே தங்கள் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தாலும் இரத்தத்தில் சீனி அளவு 180mgக்கு மேல் இருந்தால் தான் சிறுநீரில் சீனி காணப்படும். அதனால் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ள இப்பரிசோதனை உதவாது. எனினும் ஒருவர் தனக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ளவதற்காக அடிக்கடி சிறுநீரைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள விரும்பினார் என்றால் மருந்தகங்களில் அதற்கான பேப்பர் குச்சிகள் கிடைக்கின்றன. இக்குச்சியை சிறுநீரில் தோய்த்து



அதன் நிறம் மாறினால் நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது என்பது உறுதியைத்தப் படும்.

ஏர்த்தவரையின் அளவை எடுப்பதற்காகவும் ஏடுப்பதற்காகவும்?

இரத்தத்தில் சீனியின் இரண்டு வழி முறைகளில் அளந்து அறியப்படுகிறது. ஒன்று விரல் நுனியில் ஊசியால் குத்தி இரத்தம் எடுத்து குண்கோயிட்டார் உதவியால் அறியப்படுகிறது. மற்றொன்று நமது தீர்த்த நாளத்திலிருந்து இரத்தம் எடுத்து ஓர் ஆய்வு கூடத்தில் பரிசோதித்து அறியப்படுகிறது. முதல் முறையில் குண்கோஸ் அளவை அறிந்துகொள்ள ஒரு துளி இரத்தம் போதும். பெரும்பாலான ஆய்வுக் கூடங்களில் நமது முழங்கை மூடுகுகு, கீழேயுள்ள இரத்த நாளத்திலிருந்து இரத்தம் எடுத்து பரிசோதிக்கப்பட்டு, சீனியின் அளவு கண்டறியப்படுகிறது. இந்த இரண்டு வழிமுறைகளுக்கு இடையில் 10% விதத்தியாசம் காணப்படும் (காரணம், விரல் நுனியில் எடுக்கப்படும் இரத்தத்துடன் திசுக்களின் நிணைந்து கலந்து விடுவதால் அது சீனியின் அளவை சிறிது குறைத்தே காட்டும்).



"மந்திரியாரே! என்ன இது? எதிரியா! சீமன்ன் எனி மூலம் ஓவை அனுப்பி இருக்கிறான்."

"உங்களை எவ்விஷேஷன் செய்யப்போகி நானும் மன்னா!"



ஏர்த்தவரையின் தீர்த்து நேரிழிவு அறிந்து விடவில் ஆய்வு?

ஆம். நீரிழிவுநோய் ஆரம்ப காலத்தில் தனது இருப்பை எந்தவிடாரு பிரச்சினைகள் அல்லது அறிகுறிகளின் மூலம் வெளிப்படுத்தாது அதனால் தொடாந்து பரிசோதனை செய்துகொண்டு வந்தால் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நீரிழிவு நோய் இருப்பது தெரியவரும் கிலர் தனக்கு அடிக்கடி தாகம் எடுக்கிறது. தனது காயங்கள் சீக்கிரத்தில் ஆறுவதில்லை என்று கூறுவார்கள். இதுவும் கூட நீரிழிவு நோய் இருப்பதற்கான அடையாளங்களே ஆகும்.

எடுத்த விரல் நுனியில் கீர்த்து எடுத்தால் எங்கே சூருவதற்கு எதிர் ஒட்டுள்ள ஒரு விரலில் ஏதாற்று நோய் பற்றுமா?

உங்கள் விரல் நுனியிலிருந்து இரத்தம் எடுக்கும் பொழுது உங்கள் விரல் நுனி ஸ்பிரிட் கொண்டு முதலில் சுத்தம் செய்யப்படும். இரத்தம் எடுப்பதற்காக சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஊசிகளே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும், இன்றைய காலகட்டத்தில் ஒரு வருக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசி மற்றொருவருக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. அதனால் விரலில் தொற்று நோய் பற்றுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவாகும். மேலும் இரத்தம் எடுத்தவுடன் விரல் நுனி நன்கு அழுத்தி மூடப்படுவதாலும் தொற்று நோய் பற்றுவதில்லை. காயம் ஒரு நாளில் ஆறிவிடும். இவ்வாறுநீங்கள் தகுந்த முனினெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் உங்களைத் தொற்று நோய் பற்றாது.

26

வாழ்வின் கூடுதலாக வாழ்வு

சிம்மாசனங்களில் அமர்ந்திருப்பவர்கள்

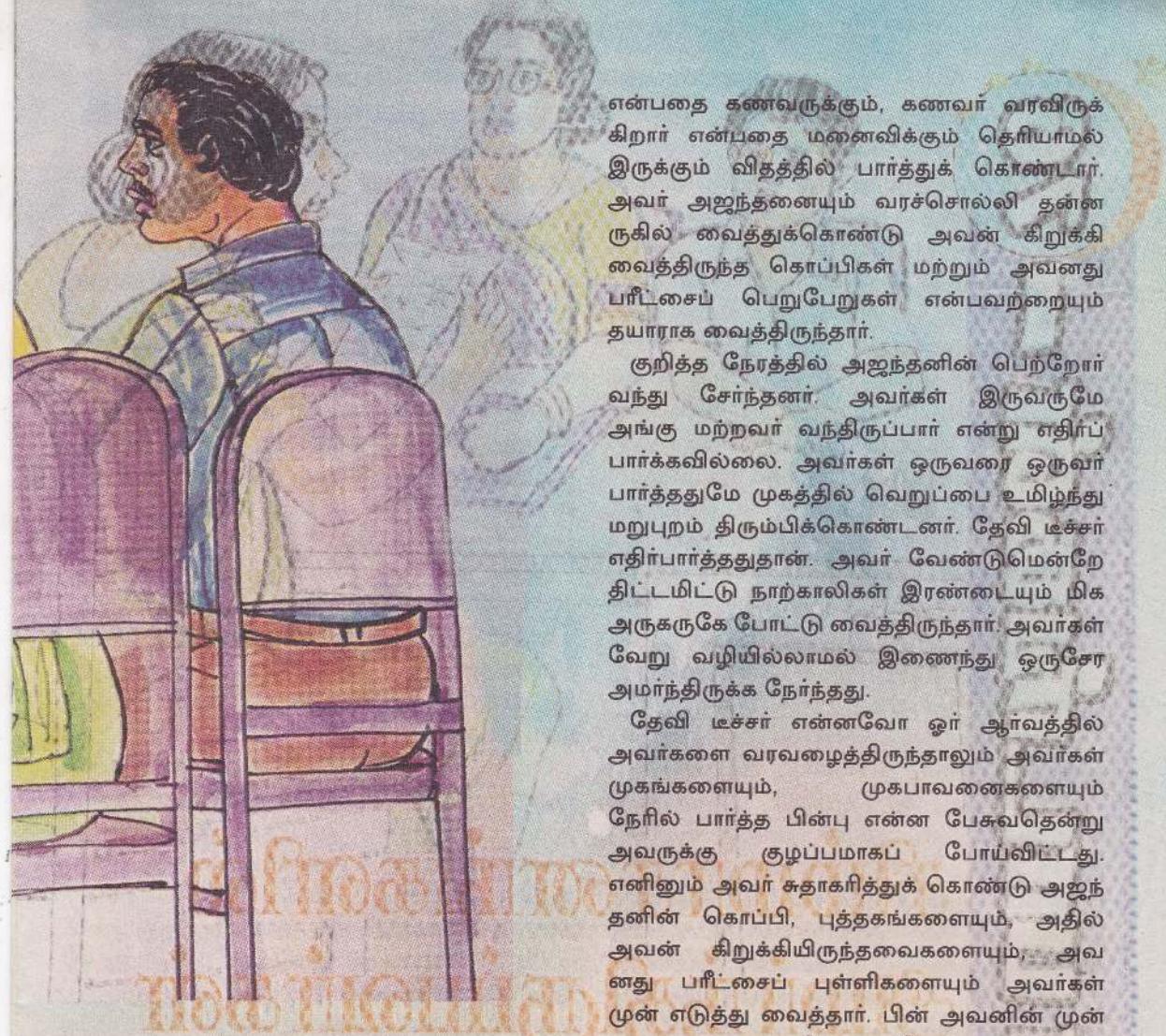
அஜந்தனின் முகம் மிகவும் மாண்புள்ளிகள் வாங்கியிருந்தான். வாடிப்போயிருந்தது முன்பு பிரபு அப்போதுதான் தேவி ஶீச்சா காசமாக ஒளிரும் அவன் கண்கள் அவன் தொடர்பான அந்த விடமங்கிப்போய் கணள் இழந்திருந்தது. அவனுடுதாயும் தந்தையும் வீட்டில் வெறித்துப் பார்த்துக்கொண்டேயிருந்தான்.

அன்றைக்காலமாக அவனில் தெரிந்த இந்த மாற்றத்தை அவனுது ஜந்தாம் வகுப்பி ஈச்சர் தேவி நெருங்கிக் கவனித்து வந்ததற்கு ஒரு காரணம் இருந்தது. இதுவரை காலம் நன்றாக பாடங்களைப் படித்து பரீட்சைகளில் முதலாவதாக வந்த அவன் இந்த வருடம் சுறுசுறுப்பிழந்தவனாக மிக மோச

மாண்புள்ளிகள் வாங்கியிருந்தான். அவன் தொடர்பான அந்த விடமங்கிப்போய் கணன்டையிட்டுக் கொள்வார்கள் என்றும், இப்போது விவாகரத்துக்கு விண்ணப்பித்து விட்டு பிரிந்து வாழ்கிறார்கள் என பதும் தெரியவந்தது. இதனால் அவனுக்குத் தாய்தந்தையின் அன்புகிடைக்காமல் ஏங்கித் தவித்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் முகத்தில் சதா ஒரு சோகம் அப்பிக்கொண்டிருந்ததை, வெளிப்படையாகவே காணக்கூடியதாக இருந்தது.

ஜெனவரி 2018 - சுக்கால்





இது விடயத்தில் தான் என்ன செய்யலாம் என தேவி டெசர் சிந்தனையில் ஆழந்தார். அந்த முறை தவணைப்பாட்டைகள் எல்லாம் முடிந்து பெறுபேறுகள் வெளியாகி இருந்தன. அஜந்தனின் பெறுபேறுகள் மிக மோசமாக இருந்தன. அவன் எல்லா விடைத்தாள்களிலும் சரியாக விடையெழுதாமல் கண்ணாபின்னா வென்று கிறுக்கி வைத்திருந்தான். அவனை, தொடர்ந்து அந்த நிலையில் இருக்க அனுமதிப்பது அவனது எதிர்காலத்தை இருளாக்கி விடும் என்பது அவருக்குத் தெளிவாகவே தெரிந்தது.

அவர் ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்து அஜந்தனின் பெற்றோரை அழைத்து பேசுவதென முடிவெடுத்தார். அவர் அதற்காக ஒரு நாளையும், திகதியையும் ஒதுக்கியிருந்தார். அன்றைய தினம் மனைவி வரவிருக்கிறான் ஜனவரி 2018 - க்கவாழ்வு

என்பதை கணவருக்கும், கணவர் வரவிருக்கிறார் என்பதை மனைவிக்கும் தெரியாமல் இருக்கும் விதத்தில் பார்த்துக் கொண்டார். அவர் அஜந்தனையும் வரச்சொல்லி தன்னருகில் வைத்துக்கொண்டு அவன் கிறுக்கி வைத்திருந்த கொப்பிகள் மற்றும் அவனது பரிசைப் பெறுபேறுகள் என்பவற்றையும் தயாராக வைத்திருந்தார்.

குறித்த நேரத்தில் அஜந்தனின் பெற்றோர் வந்து சேர்ந்தனர். அவர்கள் இருவருமே அங்கு மற்றவர் வந்திருப்பார் என்று எதிராப்பார்க்கவில்லை. அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்ததுமே முகத்தில் வெறுப்பை உழிழ்ந்து மறுபுறம் திரும்பிக்கொண்டனர். தேவி டெசர் எதிர்பார்த்ததுதான். அவர் வேண்டுமென்றே திட்டமிட்டு நாற்காலிகள் இரண்டையும் மிக அருகருகே போட்டு வைத்திருந்தார். அவாதன் வேறு வழியில்லாமல் இணைந்து ஒருசேர அமர்ந்திருக்க நேர்ந்தது.

தேவி டெசர் என்னவோ ஓர் ஆர்வத்தில் அவர்களை வரவழைத்திருந்தாலும் அவர்கள் முகங்களையும், முகபாவனைகளையும் நேரில் பார்த்த பின்பு என்ன பேசுவதென்று அவருக்கு குழப்பமாகப் போய்விட்டது. எனினும் அவர் சுதாகரித்துக் கொண்டு அஜந்தனின் கொப்பி, புத்தகங்களையும், அதில் அவன் கிறுக்கியிருந்தவைகளையும், அவனுது பரிசைப் புள்ளிகளையும் அவர்கள் முன் எடுத்து வைத்தார். பின் அவனின் முன் ணைய வருடங்களின் முன்னேற்ற அறிக்கைகளையும் எடுத்து வைத்து அவனது இன்றைய நிலையை விளங்கப்படுத்தினார்.

அவர் அஜந்தன் எவ்வாறு முன்னைய-வருடங்களில் சுறுசுறுப்பாகவும், மகிழ்ச்சியிடன்றும் பாடசாலை வேலைகளைச் செய்தான் என்பதையும் இன்று அவன் சோந்துபோய் மிகப் பலவீனமானவனாக இருப்பதையும் விளங்கப்படுத்தினார். அவர்கள் இருவரும் இவையைனத்தையும் அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டு பிடித்துவைத்த பிள்ளையாரைப் போல் அமர்ந்திருந்தார்களேயன்றி முகத்தில் எந்த ஒரு இணக்கப்பாட்டுக்கான அறிகுறியையும் காட்டவில்லை. அவர்களை மசிய வைப்பதென்பது குதிரைக் கொம்பாகவே இருக்கப்போகிறதென்று தேவி டெசருக்குப் புரிந்த போதும் என்ன வார்த்தைகளைக் கூறினால் அவர்கள் தாம் தாம் அமர்ந்தி

குக்கும் சிம்மாசனிங்களில் இருந்து இறங்கி வருவார்கள் என்று போசித்தார். அதைப் பொறுத்து சமயம் அஜந்தனின் வகுப்பறையில் அவன் அமர்ந்திருக்கும் மேசை லாக்சியை அவர் பரிசோதித்துப்பார்த்திருந்தார். அங்கே தொட்டியில் புத்தகங்களுக்கு மத்தியில் சில கடதாசித் தாள்கள் காங்கிப் போய்க் கிடந்ததைப் பார்த்தார் அவை என்னவாக இருக்கும் என்று கையில் எடுத்துப் பிரித்து ஆராய்ந்து பார்த்தபோது அதிலும் கிறுக்கப்பட்டு சிலவரிகள் ஏடாக்டமாக எழுதப்பட்டிருந்தன. அவற்றில் கண்ணர் வடித்திருந்ததால் சில இடங்களில் எழுத்துக்கள் கரைந்து மங்கலாகிப் போயிருந்தன. உண்மையில் அந்தக் கடதாசித்தாள்கள் லேயே அஜந்தனின் மனநிலை என்ன என்பது பதியப்பட்டிருந்தது. அதனைப்பார்த்த பின் புதான் தேவி செக்கருக்கு அஜந்தனின் பெற்றோரை அழைத்துப் பேச வேண்டுமென்ற எண்ணமே ஏற்பட்டது.

அவர் பத்திரமாக மடித்து வைக்கப்பட்டிருந்த அந்தக் ககங்கிய கடதாசித்தாள்களை பிரித்து அஜந்தனின் அம்மாவிடம் கொடுத்தார். அமைதியாக அதனை வாங்கிப் படித்த அஜந்தனின் தாய்ளளம் உருகிப்போயிருக்க வேண்டும். அங்கே சில நிமிடங்களுக்கு இறுக்கமான மௌனம் நிலவியது. அதை வாசித்த அஜந்தனின் அம்மாவின் கணகளில் சில நீர்த்துளிகள் உருண்டோடின் அவர் அக்கடதாசித்தாள்களை மௌனமாகவே தன் கணவளின் கரங்களில் வைத்தார்.

இதுவரை தனது மனைவியின் முகத்தில் தெரிந்த உணர்க்கி வெளிப்பாடுகளை அமைதியாக அவதானித்துக் கொண்டிருந்த அஜந்தனின் தந்தை அதில் அப்படி என்ன எழுதப்பட்டுள்ளது என்று வியப்படைந்து தானும் அதனைப் பிரித்து வாசித்தார். அவருடைய முகத்திலும், அதே வகையான உணர்வுகளையே காணமுடிந்தது. புருவங்கள் மேலும் கீழும் நெளிந்தன. அவா தன் விரல்களை அந்த எழுத்துக்களின் மீது அலையவிட்டார். அவா கணகளில் இருந்து கண்ணர் கொட்டாவிட்டாலும் அவர் முகத்தில் சோகம் ததுமியது. அவர் மீதுவாக அந்த காகித்தாள்களை மடித்து தன் மனைவியிடமே கொடுத்தார்.

அந்த கணங்கள் அஜந்தனின் வாழ்வில் பெரும் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. தாம்

குத்துக்காக

இருவருமே தமது கோ புதல்வன் அஜந்தனுக்கு இழைக்க இருந்த அந்த மாபெரும் தவறினைப் புரிந்துகொண்டனர். தமது சுயநலத்துக்காக அந்தப் பிஞச மனதில் ஏற்படுத்திவிட்ட மிக ஆழமான ரணத்தை என்னிப்சாதாப்பட்டனர். முதல்முறையாக அஜந்தனின் அம்மா தன் கணவனை நோக்கி புனமுறவல் செய்தாள். அவள் ஆர்வத்துடன் தன் கணவனின் கரங்களில் இருந்து அந்தக்குதாசித்தாளைப் பெற்றுக்கொண்டாள். அவர்கள் இருவரும் சேர்ந்து தமது அந்பு மகனை ஆரத்தமுவிக்கொண்டனர். அஜந்தன் தன் அம்மா வினதும் அப்பாவினதும் இணைந்த கரங்களுக்குள் சுருண்டு கொண்டான.

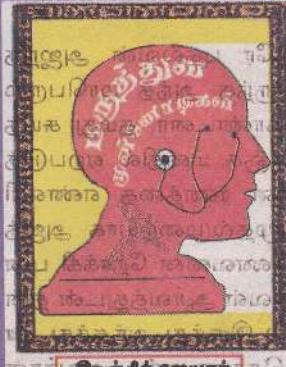
இந்தக் காட்சியைப் பார்த்து தேவி செக்கரும் மிக நெகிழ்ந்தார்கள். அவர்களது கணகளிலும் சிலதுனி நீர்கள் திரண்டு வந்ததையும், அவர்தன் விரல் நுனியால் அவற்றைத் துடைத்து விட்டதையும் கவனிக்க அங்கு யாரும் இருக்கவில்லை.

தேவி செக்கா தான் எண்ணியதை நிறைவேற்றிவிட்டதை நினைத்து மகிழ்ச்சியடைந்தார். அவர் கணகளில் துளிர்த்த நீர்த்துளிகள் சோகத்தினால் ஏற்பட்டவை அல்ல. தன்னால் அந்த குலைந்து போன குடும்பத்தை மீண்டும் இணைக்க முடிந்தமை குறித்து அவருக்கு பெருமையாக இருந்தது. அவர் இந்த முழு நிகழ்வையும் மீண்டும் ஒரு முறை கோரவேயாக நினைத்துப்பார்த்தார்.

அஜந்தன் சம்பந்தமாக இடம்பெற்ற எல்லா நினைவுகளும் ஒரு நாடகம் போல் அவர் மனத்திரையில் தோன்றின. உண்மையில் அவர்கள் மூவரும் இறுதியில் ஒன்றினைவதற்கு காரணமாக இருந்தது. அவன் தனது கொட்டி புத்தகத்தின் தாள்களைக் கிழித்து அதில் எந்த நோக்கமும் இன்றி தனது உணர்க்கிய பிரவாகத்தை கொட்டுவதற்காக கிறுக்கி வைத்திருந்த அந்த வார்த்தைகள்தான்.

அவன் அந்த கசங்கிய கபில நிறமான தாள்களில் என்ன கிறுக்கியிருந்தான்.....

“அன்புள்ள அம்மா... அன்புள்ள அப்பா... எனக்கு நீங்கள் வேண்டும். நீங்கள் இருவரும் சண்டை போட வேண்டாம், உங்கள் அன்பு எனக்கு வேண்டும்.”



ரீக்டின் ஜெயக்

கலைஞர் பாரதாந்தி

மருத்துவத்துறை அரும் பணியாற்றியவர்

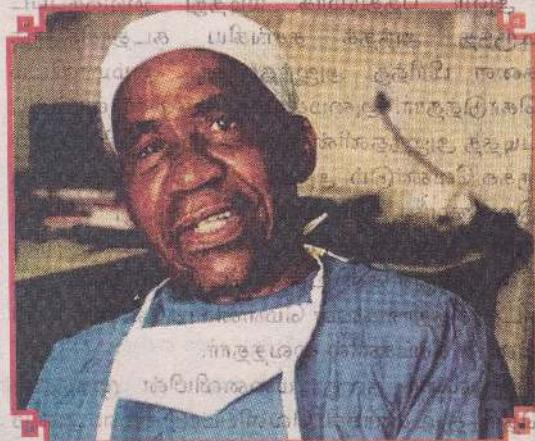
ணிகளையும் கண்டுபிடித்தவர்களையுமே மருத்துவதுறையினரை என்னுடையும் கூறுகிறோம். இதைத் தவிர நோய்க்கான மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள், மருந்துகள், மருத்துவ கருவிகள் என்பனவற்றைக் கண்டு பிடித்தவர்களையும் பட்டியலிடுவது வழமை. ஆனால் மருத்துவத் துறை முற்றிலும் மாறு படிடி ஒரு விதத்தியாசமான விதத்தில் மருத்துவத்துறைக்கு மாபெரும் பணியாற்றி இலைமறை கார்யாக வாழ்ந்து சேவை புரிந்து மறைந்த ஒருவரையே நாம் இம்முறை இப்பகுதியில் பாக்கப் போகின்றோம்.

மருத்துவத்துறைக்கு மாபெரும் பணியாற்றிய இம் மாமனிதன் நோபல் பரிசு போன்ற உயர் விருதுகள் எதனையும் பெறாதபோதும் இறப்பதற்கு இரு வருடங்களுக்கு முன் இரு உயரிய விருதுகளைத் தென் ஆபிரிக்க அரசு வழங்கி சிறப்பித்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

பிறப்பும் கொமை மாநாமும்

1926ஆம் ஆண்டு ஜௌன் மாதம் 26 ஆம் திகதி தென் ஆபிரிக்காவின் காங்கேம் என்ற பகுதியில் மிக ஏழ்மை நிறைந்த குடும்பத்தில் ஹமில்டன் பிறந்தார். மிக சிரமத் திற்கு மத்தியில் ஆரம்பக் கல்வியை முடித்த கல்வாந்து - ஜூன் 2018

அவர் தனது 14வது வயதில் எதாவது தொழில் கிடைக்குமா? என்று எதிர்பார்ப்பில் கேட்டாங் நகர் வந்து சேர்ந்தார் குடும்பத்தின் வறுமை அவரை உயர்க்கல்லி படித்த விடாமல் வேலைத்தேடு நிர்ப்பதித்தது கேட்டாங் பல்கலைக்கழகம் ஆவிரை தோட்டத்தை பராமரிக்கும் பணியாளராக சேர்த்துக் கொண்டது. அதனைத் தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகள் பில்லிவளிகளையும், கெனிஸ் மைதானங்களையும் துப்புரவு செய்து வந்த



ஹமில்டன் நாக்கி
(1926-2005) (HAMILTON NAKI)

ஹமில்டன் எப்பொழுதும் கத்தமாகவே இருப்பார். 1954ஆம் ஆண்டு, அப்பொழுது ஹமில்டனுக்கு வயது 28. ஏற்கனவே தோட்ட வேலையைச் செய்துக்கொண்டிருந்த ஹமில்டனுக்கு மேலும் ஒரு மேலதிக வேலை வந்தது. அப்போது அங்கு மருத்துவத்தலைவராக இருந்த ரொயர்ட் கோர்ட்ஸ் அவர்கள் ஹமில்டனை மருத்துவ ஆய்வு கூடத்திலும் உதவுமாறு கேட்டுக்கொண்டார். அதன்படி

மருத்துவ வரலாற்றில்

ஒரு முக்கிய நிகழ்ச்சி

இன்றைக்கு சரியாக 50 ஆண்டுகளுக்கு முன். 1967 டிசம்பர் திங்கள் மூன்றாம் நாள், வாகன நெரிசல் மிகக் தென்னாபிரிக்காவின் கிங்டவுன் அன்றும் வழைமைப்போல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. திடீரென் ஒரு வாகன விபத்தால் அப்பிரதேசம் அல்லோல் கல்லோலப்பட்டது. ஓர் இளம்பெண் ஒருத்தி ஒரு காரால் மோதித்துள்ளப்பட்டு உயிருக்கு ஊசலாடிய நிலையில் வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டார். உடலில் இதயம் மட்டுமே துடித்த அந்த இக்கட்டான் நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் அப்பெண்ணின் இதயத்தை அகற்ற வேண்டிய பொறுப்பு ஹமில்டனுக்கு வழங்கப்பட்டது.

ஆனால், அந்நாட்டின் சட்டப்படி அவர் அப்பெண்ணைத் தொடவே முடியாது. காரணம் ஹமில்டன் ஒரு கறுப்பின் மனிதன். ஆனால், அப்பெண்ணே டெனிஸ்டவாக் எனும் வெள்ளைக்காரர் பெண். தென்னாபிரிக்காவில் இன் ஒதுக்கல் உச்சத்தில் இருந்த அந்த துயரான கால கட்டத்தில் வெள்ளையர்களின் அறுவைச் சிகிச்சை அறைக்குள் நுழையவோ, அவர்களின் சதைகளை அறுக்கவோ, இரத்தத்தை கூட தொடவோ கறுப்பர்களுக்கு அனுமதி வழங்கப்படவில்லை.

அவர் அங்கு ஆய்வுக்காக வைக்கப்பட்டிருந்த விலங்குகளைப் பராமரித்து வந்தார்.

யாரத்திறமை

ரோபட் கோர்ட்ஸ் அவர்களுக்கு ஒட்டகச் சிவிங்கி ஒன்றை அறுத்துப் பரிசோதிக்கும் தேவை ஏற்பட்டது. எனவே அதனைச் செய் வதற்கு ஹமில்டனின் உதவியை நாடினார் கோர்ட்ஸ். அப்பொழுது ஹமில்டனின் செயற் பாடுகளை அவதானித்து ஆச்சரியமடைந்த கோர்ட்ஸ் அவரைத் தனது உதவியாளராகச் சேர்த்துக்கொண்டார். அந்த ஆய்வுக்கூடத்தில் பன்றிகள், நாய்கள் என எல்லா வகையான விலங்குகளும் அறுத்து மருத்துவர்களுக்குப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

ஆரம்பக் கல்வியோடு தனது கல்வியை முடித்துக்கொண்ட ஹமில்டனோ அந்தப் பரிசோதனை கூடத்தில் கண்களால் பார்த்தே பலவற்றைக் கற்றுக்கொண்டார். விலங்குகளின் உறுப்புக்களை மிக லாவ கமாக அறுத்து எடுப்பதில் கை தேர்ந்தவராகத் திறமையை வெளிப்படுத்தினார். அதன்பின் குறுகிய காலத்திலேயே மருத்துவத்துறை மாணவர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் அளவிற்கு சிறந்து விளங்கினார்.



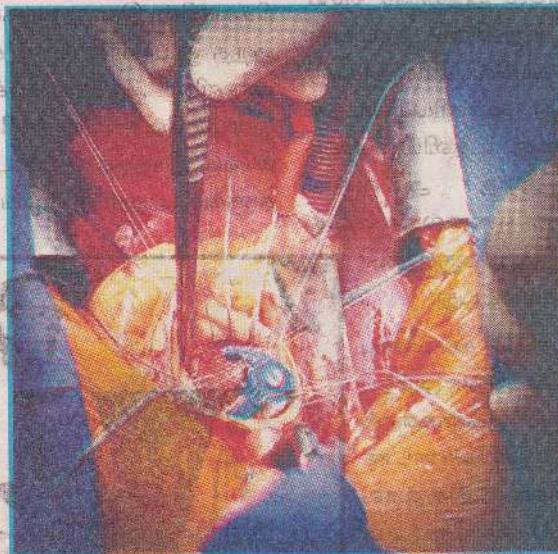
ஆனால் ஹமில்டனுக்கு மட்டும் இரகசியமான முறையில் அந்த பிழையான சட்டங்களை மீற மருத்துவமன்ன் அனுமதி வழங்கி யது. உடல் உறுப்புகளை மிகக் கவனமாக அறுத்தெடுப்பதில் அவருக்கிருந்த அசாத்திய திறமையே அந்த இரகசிய விதிவிலக்கிற்கு காரணமாகும்.

அதுமாத்திரமல்ல, மருத்துவ உலகின் வரலாற்று சிறப்பு மிகக் ஒரு தனமாகவும் அன்றைய நாள் அமைந்தது. அன்று தான் உலகின் முதலாவது இருதய மாற்று சத்திரசிகிச்சை புழைப்பற்ற மருத்துவரான கிறிஸ்தியான் பானா ஜி தலைமையில் நடைபெற்றது. டெனிசின் இருதயத்தை ஹமில்டன் மிகலாவகமாக அறுத்து எடுக்க, அதனை ஹமில்டன்ஸ்கி என்பவருக்கு பொருத்தினார்கிறிஸ்தியன் பானா ஜி. உலகின் முதலாவது இருதய மாற்று சத்திரசிகிச்சை வெற்றிகரமாக நடந்து முடிந்தது. பேரும் புகழும் கிறிஸ்தியன் பானா ஜி க்குப் போக அதில் ஹமில்டனின் பங்களிப்பு மறைக்கவும் மறுக்கவும் பட்டது. ஒரு வெள்ளை இன்ததவரின் உடலை அறுக்கிறாய் என்று எவரிடமும் வாய்திறக்கக்கூடாது என்று ஹமில்டனிடம் உறுதிமொழி வாங்கியப் பின்பு தான் அந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்யவே அனுமதி கொடுத்ததாம் அந்த மருத்துவமன்னை.

உலகத்தையே திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது அக்காலத்தில் அச்சம்பவம். உலகின் சகல சுகாஷப் - ஜூன்வரி 2018



நாடுகளிலும் இருந்து வெளிவரும் பததிரிகைகள் எல்லாம் கொட்டை எழுத்தில் இந்த இருதயமாற்று சத்திரசிகிச்சையைப் பிரசரித்ததோடு இந்த இருதயமாற்று சத்திரசிகிச்சை சம்பந்தப்பட்ட படங்களையெல்லாம் பெரிதாக பிரசரித்தன. அப்படந்கள் சிலவற்றில் டாக்டர் பானார்ஜி யின் பின்புறம் புன்னையோடு நின்றிருந்தார் ஹமில்டன் நாக்கி. முக்கியமானதொரு சத்திரசிகிச்சை என்பதால் அவர்யா? என்ற கேள்வி பல முனைகளில் இருந்தும் எழுப்பப்படவே அவர்களுப்புறவு உழையர்கள் என்றும் பூங்காகிகள் காவலர் என்றும் பதில் கூறி மருத்துவமனை சமாளித்தது.



இச்சம்பவம் நிகழ்ந்து பல ஆண்டுகள் கழிந்தன. கிறிஸ்தியன் பானா ஜி இறக்கும் தருவாயை அடைந்தார். அப்பொழுது தான் ஹமில்டன் பற்றிய உண்மைகள் வெளிக்கத் திற்குவரத்தொடங்கின. தனது மரணத் தருவாயில் ஹமில்டன் ஒரு சிறந்த தொழில்நுட்ப வல்லுனர் என கிறிஸ்தியன் பானா ஜி மனந்திறந்து ஹமில்டனைப் பாராட்டினார்.

(தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்)

நீண்டதுவ உலகம் என்ன சொல்கிறது?

ஏற்காறு ரூபர் ராமசுநாத்

ஞம் நினைத்துதைவிட அதிக நோய்களை ஈக்கன் உண்டாக துவதாக விழுஞானிகள் கண் பேரிடுத்துவதனான். விட்டில் பெரும்பலும் காணப்படும் ஈக்கன் மற்றும் நிலைத் தொகை, 600 விதமான பக்களியிங்களை பரப்புவதாக மறபணு ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. இந்த பக்களியாக்கன், பெரும்பலும், வயிற்றுவலி, இந்தச்சத்தில் விஷதம் ஏற்றுவ, நிமோனியா (நூற்றுப்படி அழற்சி) பேண்ட மனிதர்களுக்கு, தொய்ப்படைய நோய்களை பரப்புகின்றன. விட்டில் பெருவதாக பரிசுக்க்கூடிய ஈக்கன் 351 வகையான பக்களியாக்கனை பரப்புகின்றன. கூடான காலங்களில் வரும், நிலைத் தொகை 316 வகை பக்களியிங்களை பரப்புகின்றன. இந்த இருவகை ஈக்கனங்களும், அதிகப்படியான பக்களியாக்கன் பரப்பப்படுகின்றன. பொதுக்காலாக அதிகாரிகளை, நோய்களை தீமிரின பரப்பும் காரணிகளை ஈக்கன் பரிசுப்பட்டிருக்கலாம் என்று ஜனங்கள் கைண்டிபிக் ஸிப்போட் என்ற சுந்திகையில் வெளியிட்ட ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.



சிக்கவான பிரச்சினாகள் நூற்றாண்தியம் தொடர்பானவை

ஒத்துவழி உக்கிள்டி மலையில் நிலைமையில் முதுகீழையில் கூக்கதை பூநிச்சக்கூடியில் பவலித் தீவிரிகள் கூடும்பு அங்கத்துவர்களைப் பிரிதல், இழத்தல், இயல்பு வாழ்க்கையை முன் வெடுக்க முடியாமை (பாரிசுவாதம், பாரிசுவையை இழத்தல், அங்கவீனராகுதல் முதலானவை) சம்பவிப்பதாகவாம்.

கணவன் மனவில் இவ்விருவரில், யாரோ ஒருவர் முதலில் மரணிக்கும் நிலைமை இயல்பானதேயாகும். ஆனால், தற்போது ஒருவர் மட்டும் சிவிக்கும் நிலை மையைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் முதுமையில் தனிமைக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியதாக எம்மை வடிவமைத்தல் மிக அவசியமே. அல்லாவிடின் சிக்கவான நிலைமை பின்தொடர்வதாகவாம்.

ஒருவரை ஒருவர் நேசித்து நீண்டகாலம் வாழ்ந்தவர், சுக துக்கங்களை ஒன்றாக அனுபவித்தவர், ஒருவர் பெறும் சிறப்பு, களரவும், பெருமை முதலான அனைத்தையும், இருவரும் ஒன்றாக பெருமைப்பட்டவர் தமது உணர்வுகளை முழுமன்றாக ஒருவருடன் ஒருவர் பகிர்ந்து கொண்டவர் ஒருவரை அவர் நிழல் எப்படித் தொடர்கின்றதோ, அகேபோன்று வாழ்க்கை பூராகவும் பின்தொடர்ந்தவர் (சிலவேளை 60-75 வருடங்களாகவும் இருக்கலாம்) இவ்விதமரண ஒன்றினைந்த வாழ்க்கையை சுடுதியாக இழுத்தல் இயல்பான காரியமல்ல. அவற்றை விபரிக்க வார்த்தைகளேயில்லை.

இழுந்த ஒருவருக்கருத்தான், இன்னொருவரின் இழப்பின் பரிமாணத்தை முழுமையாக உணரும்படியும், இவ்விதமான பெற்றோக்களை அவர்களின் இறுதி வாழ்க்கைக்

காலத்தில் கரிசனையுடன் பராமரிக்க வேண்டும். அப்பொறுப்பு அவர்தம் குடும்பம், ஏன் சமூகப் பொறுப்பெனக் காறுதல் சாலப் பொருந்தும்.

ஒருவரின் உடல் தளர்ச்சி ஏற்படின், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும். இவர்கள் எளிதில் நோய்க்கு இலக்காக முடியும். மன உளைச்சல் அதிகரிப்ப தாகில் இலக்குவில் தொற்றாத்தன்மை நோய்களாகிய நீரிழிவு, அதிகிரத்த அழுக்கம், மூட்டுவாதம், சருமரோகம், ஆஸ்த்துமா போன்றவற்றிற்கு இலக்காக முடியும்.

இதற்கு முன்பு இந்நோய்களுக்கு ஆளாகியிருப்பவர்கள், பராமரிப்பு குறைவடையின் எளிதில் சிக்கல்களுக்கு ஆளாக முடியும் (Complication) பாரிச வாதம், இருதயவியாதி முதலியன்.

நடமாட்டம் குறைவடைதல், படுக்கையில் இருக்கும் நிலை மேலோங்கில் உடற்பருமன் மாத்திரமல்ல, உள்சோர் வடைதலை தவிர்க்க முடியாது.

முப்படந்தவர்கள், மின்வாநுவாவற்றில் (முக்கியமாக) கவனம் கொள்ளுதல் அத்தியாவசியா-எதாகக் கருதப்படுகிறது

சுறுக்கறப்பாக எமது அன்றாட வாழ்க்கை அமைதல் வேண்டும். (Keep fit) தினசரி 45 - 50 நிமிடம் நடத்தல் உளத்திற்கும் உடலுக்கும் போதியளவு உற்சாக்கத்தைக் கொடுக்கும். தவறுவோ மாகில் உடற்பருமன், மூட்டுவாதத் திற்கு ஆளாவோம். தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் இலக்குவில் சம்பவிப்பதாகலாம்.

எளிமையான உணவுப் பழக்கவழக் கத்தைக் கடைப்பிடிப்போம். (Simple Diet) இனிப்பு, உப்பு, கொழுப்பு, உறைப்பு முதலானவைகளில் தன்னடக்கமாக நடந்து கொள்வோம்.

மன உளைச்சல் அற்ற வாழ்க்கைக் குரியதாக எம்மைத் தயார்படுத்திக்



நீரிழிவை ஸ்மார்ட்போன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்

வில்குகளுக்குள் இருக்கும் உயிருள்ள செல்களின் செயல்பாட்டை கட்டுப்படுத்த ஸ்மார்ட்போன் ஒன்றை விடுஞ்சீரிகள் பயன்படுத்தியுள்ளார்.

உயிரியல் மற்றும் தொழில்நுட்பம் ஆகியவற்றின் இணைப்பு நீரிழிவு நோய்கொண்ட எலியின் இந்த சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்த பயன்பட்டுள்ளது. சைன்ஸ் டிரங்கல்ஸ்லேஷனீஸ் மெடிசனிஸ் விவரிக்கப்பட்டுள்ள இந்த யோசனை பலதரப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் மஞ்சு சிகிச்சைகளுக்கும் பயன்படுத்த முடியும்.

மஞ்சுவு உலகில் புதிய கூலப்தம் படைப்பதற்கான புதிய பரதையாக இந்த முயற்சி இருக்கும் என்று சீன ஆராய்ச்சியாளர்கள் நுழைக்கை தெளிவித்துள்ளார். அந்த செல்கள் மரபணு மற்றுப்பட்டவை என்பதால் இன்களின் பேண்று இருக்கச் சீர்த்தும் உள்ள சீனியின் அளவை கட்டுப்படுத்தும் மஞ்சுகளை உற்பத்தி செய்யும்.

ஷாங்காயில் உள்ள கிழக்கு சீன நூர்மல் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள், இந்த கருவியை எலியின் உடம்பிற்குள் பொருத்தி பின் ஸ்மார்ட்போன் தொடுத்தை ஒற்றை தொடுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த முயறுகின்றார்கள்

மாண்பும் கொட்டுவதைப் பார்த்து
கொட்டவேயும் (Stressfree life) ஆன்மீக
வாழ்க்கை இறை ஆராதனை நமரம் १-
சாடனம், (நமம் சுதாக்ரத்துவம்) கூட்டுப்பெ
ருவாக்களை இயங்கி சோவைகளை இய
லாதவர்களுக்கு அளித்தல் தியானம்,
யோகாஸம் பிரண்டாயாம் முதலவர்களைவ
களில் கட்டுப்போம்.

இங்கி சௌகர்யம் இயலதன்- குத்து அளப்போம்

அயலவர் இந்தகாருடன் இணங்கி
வாழக் கற்றுக் கொள்வேயம் துடிம்பத்தார்.
அயலாந்தன் நல்லுறவுகளை மேம்படுத்
துவேயம்.

நல்லோர் இனக்கம், பெறுவோம். சர்
சங்கம் முதலாணவற்றில் சடபடுவோம்.
எம்குதி இருக்கும் வாழ்வியல் அனுப-
வங்களை (அத்துறைசாந்தவை) மற்
நவர்கள் பிரயோசனப்படும் வகையில்
உதவுவோம். (முந்துவம், விஞ்ஞானம்,
கல்வி, வீவசாயம், ஏதாழிஸ்கா நிபுணத்
துவம் (முதலியன்))

நேரத்தை முறையாக முகாமை
செய்வோம். மற்றவர் எம்மைத் தேடி
வரலில்லையே. என் எழிலில் பலர்
எங்குதிரோம். இந்திலை மாறி நாம்
தேடிசேன்று மற்றவர்களுக்கு அறுதல்
அளிப்போம்.

நீண்டகால சிகிச்சை பெறும் நோயாளர்
இழப்புக்கள், நெருக்கடுகள் சம்பவித்தால்
இந்தோயிக்கான சிகிச்சை சிர்துவைதல்
சாத்தியமாகவரம், நீரிழிவு, அதிகிறத்த
அழக்கம், மூட்டுவாகம், அஸ்ததுமா
போன்ற நோய்களுக்கான சிகிச்சை
தொடர்ந்து கண ப்பிடித்தல் அவசியம்.
தவறுவோயாகிவிசீகக்ஸ்ரா ஏற்படுவதோ
டல்லாமல், உயிரிழப்பு ஏற்படக் காரண
மரகவும் அமைவதுண்டு. எனவே தொடர்
சிகிச்சையை வைக்கிய ஆலோசனையின்
பிரகாரம் பெறுகல் அவசியம்.

இங்குக் கொட்டின நிச்சயமற்ற நிலை

கடத்தப்படுதல், காணாமற்போதல்,
ஒருவர் இறந்திருப்பின், நிச்சயமாக உறு

திப்பட வேண்டும். பின்தை நாம் இனம் கண்டு கொள்ளவிடின், துன் பியல் நிலை துக்கம் கொண்டதாக அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இதனால் குடும்பத்தினர், அயலார் சமூகத் தினர் முதலானோர் உள் நெருக்கீடுகளில் இருந்து விடுபடக் கஷ்டப்படுவதையும் அவதானிக்கலாம். எனவே மற்றவர்களை இம்சிக்காது வாழக் கற்றுக்கொள்வோம். "நன்றும் தீதும் பிற்றர வாரா" என இதனாற்தான் குறிப்பிடுகின்றனர்.

கூடிய ஆபத்துக்கு இலக்காகக் கூடிய வர்களில் அதிக கவனம் செலுத்துவோம். இவர்களின் வாழ்க்கை தினம் கூடிய சிக்கல்கள் கொண்டதாக இருப்பதையும் அதற்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியதாக எம்மைத் தயார்ப்படுத்தலும் மிகவும் அவசியமே.

கா. வைத்திஸ்வரன், சுகநலக் கல்வியாளர்

- இளம் விதவைகள்
- பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளுக்கு உரிய ஆதரவு, வழிகாட்டல் கிடைக்காமே.
- குழந்தையை இழந்த பெற்றோர் பிள்ளைகள் அனைவரையும் வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின், முதுமையில் தனிமையை அனுபவிக்கும் பெற்றோர்.
- பொருள் பண்டங்கள் அனைத்தையும் (சுனாமி, போர், இடப்பெயர்வு) இழந்தபின் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்போர்.
- ஏனையோரில் தங்கி வாழ்வோர், நலிவறும் நிலை, தனிநபர் சுகாதாரம் பேணாமை முதலான காரணிகளினால் தனிமையில் இருப்போர்.

முளையை பாதி க்கும் சாட நாவ் வழிகாட்டி

Sat Nav எனப்படும் செயற்கைக்கோள் வழிகாட்டியை பயன்படுத்தும்போது மனித முளையின் குறிப்பிட்ட செயற்பாடு நிற்று போவதாக வண்டன் ஆய்வாளர்கள் கண்டிருத்துள்ளனர்.

அது மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கக்கூடும் என்றும் அவர்கள் எச் சர்த்துள்ளனர். கணிசமான வகை ஒட்டுஏக்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும் கூட நூல் எனப்படும் செயற்கைக்கோள் திடைகாட்டியின் உதவியில்லாமல் வீட்டைவிட்டு விவரியில் செல்ல முடியாது.

இப்படி கூட நூல் வழிகாட்டலை கேட்டு வகையில் ஒட்டும் பழக்கம் முளையில் மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக University College London நாம்பியல் நிபுணர்களின் ஆய்வு தெரிவித்திருக்கிறது. நாம்பியஸ்துறை மருத்துவர் வாழ்கோள் ஸ்பெயிள்ஸ். "ஆய்வின் பல்கேற்பாளர்கள் சுலைகளின் வழியைத்தேடும் போது அல்லது நினைவுபடுத்திக்கொள்ளும் போது அவர்கள் முளையின் எந்த பகுதி தன்னிச்சையாக செயற்படுகிறது என்பதை கூற்று கவனித்தோம்", என்றார் அவர்.





- குளிர் நீர் ஒவ்வாமை
- நடக்கும்போது கிருமிபு வலி
- யோனி மார்க்கத்தில் ஏரிசிசல்
- தென்னை மரத்தில் ஏற ஆசை
- கொட்டாவி விழும்போது தாடையில் கிருந்து சு
- கேஸ்ட்ரெட்டிள் தலைவலியை ஏற்படுத்துமா?





சுத்தம்

?
?

குளிர் நீர் ஒவ்வாமை



கேள்வி: எனக்கு வயது 19. கடந்த 5 - 6 வருடங்களாக குளிர்ந்த நீரில் குளிந்த பின்பு உடல் முழுதும் சிவப்பு நிறமாக மாறுகின்றது. அத்துடன் தழும்புகளுடன் சிறு சிறு கொப்பளங்களும் உருவாகின்றன. அத்துடன் அவை அதிகமாக சொசிச்சலை ஏற்படுத்து கின்றன. வெந்திரில் கழுவிய பின்பு சிறிது நோத்தில் குணம் தெரிகின்றது. ஜஸ்ஹிரிம் போன்ற உணவு வகைகளை உண்டு வடன் உடு விங்குகின்றது. ஆற்றில் குளிக்கும்போது இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. எனது தாய்க்கும் இப்படியான நோய் காணப்படுகின்றது. எனக்கு ஏற்படுவது போலல்லாது சிறியல்லவிலே தாய்க்கு ஏற்படுகிறது. இதனை நிறுத்த நான் என்ன செய்யலாம் என குறிப்பி இவர்களா?

-வன்.ச.சுகிலா
மட்டக்களப்பு.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டதைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டுள்ளது என கண்டுகொள்ளலாம். நீரிலுள்ள பக்கரியா போன்றவற்றால் ஒவ்வாமை ஏற்படுகின்றது. இதனால் முடிந்தளவு அதிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்க வேண்டும். இதனால் நீண்ட காலத்திற்கு மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். அப்போது அதனை கட்டுப்படுத்தலாம்.

அது மட்டுமன்றி ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ள இரத்தப் பரிசோதனை ஒன்றை செய்துகொண்டால் நல்லது. இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமென்பதால் மருத்துவ சிகிச்சையை பெற பொது உடல் நோய் தொடர்பான விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்திக்கவும்.

Dr. நந்தன திக்மாதுவகாட் பொது உடல் நோய் தொடர்பான விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

நடக்கும்போது நேர்ப்ப வனி

கேள்வி: எனக்கு வயது 78. நீண்ட நாட்களாக உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன். மாதுத்திற்கு ஒருமுறை வைத்தியசாலையிலுள்ள கிளினிக் சிகிச்சையில் பங்குபற்றி வருகின்றேன். தற்போது 120 - 80 ஆகவான்றாது.

ஆனால் முன்று மாதங்களாக இடுப்பு வளர்ப்படுகின்றது. இதற்காக சிகிச்சை செய்த போதும் குணமாகவில்லை.



இவ் உற்குறைபாடு காரணமாக நடக்கவும் கஷ்டமாகவுள்ளது. இதனால் உள்ளிடியாக நான் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். இதற்கு தேவையான வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுத் தரும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

-எம். கதீர்காமநாதன்
கனம். மூலம் சுலபமாக நினைவு செய்து கண்டு விடில் சுலபமாக நினைவு செய்து கண்டு விடில் சுலபமாக நினைவு செய்து கண்டு விடில்

தீர்ம: உங்கள் பிரச்சினையைப் பார்க்கும் போது நீங்கள் மருத்துவ பளிசேந்தன் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதற்காக கண்டி போதனா வைத்தியசாலையின் நரம்பு நோய் தொடர்பான சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும். அங்கு சுத்திர சிகிச்சை வைத்து யரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சைப் பெறவும். இச் சிகிச்சை செயற்பாடானது வியாழக்கிழமை நடைபெறும். நோய் தொடர்பான சகல விபரங்களையும் பரிசீலிக்காது தீர்வு கற முடியாது. இதனால் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று சிகிச்சைக்கு உட்படவும்.

Dr. பிள்ளை, சீறிவர்தன
கனம். போதனா வைத்தியசாலையின் நரம்பியல் நோய்தொடர்பான விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

கொட்டாவி விடும்போது தாடையின் ஞாநது ரத்தம்

கேள்வி: எங்கு வயது 32. நான் கொட்டாவி விடும்போது தாடையின் இருபுறம் ருந்தும் டக்க விட்டு விடும் தேவைடைந்ததால் இந்திலை ஏற்படுகின்றது என்று கருதவாயா? இதற்காக வைத்திய சிகிச்சை பெற வேண்டுமா? அப்படியில்லையிடுவிட இது சாதாரண ஒரு நிலையா? விளக்காக தெளிவுபடுத்தவும்

-சி. கருணாகரன்,
கொக்குவில்.

தீர்ம: சாதாரணமாக தாடை மூட்டில் இரண்டு ஓணைப்பு உள்ளது. அந்த இணைப்புகள் வாயை மூடிக்கொண்டு இருக்கும்போது இணைக்குங்கவும், திறக்கும்போது பிரிந்திருக்கவும் ஏற்பாடு செய்கின்றது. இச் செயற்பாட்டின் போது ரத்தம் ஏற்பட பல காரணங்கள் உள்ளன. இதற்கையை உங்கள் வாயில் பற்கள் குறை வாளால் அல்லது பற்கள் முன்னால் தள்ளப்பட்டிருந்தால் அல்லது பற்களை கழற்றியிருந்தால் இத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படும். இடமுள்ளு. இதற்காக பல்வைத்தியர் ஒருவரை சந்திக்கவும், அது மட்டு மன்றி மூட்டு பயிற்சியிலும் ஈடுபடு வேண்டும். இதற்காக ஆலோசனைகள் அவசியம். இதனை விட மென்மையான உணவு வகைகளை உட்கொள்ள முதலிடம் கொடுக்கவும். கடினமான உணவு வகைகளை நுகராமல் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சைக்கு உட்படவும். முக்கியமாக வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கமைய முறைப்படி படிப்படியாக இதனைக் குறைக்க செய்யவும். மிகவும் வலியாக இருந்தால் வகையைன்றை ஏற்றுவதன் மூலம் அதனை நின்றது செய்யலாம். உணவு உட்கொள்ளும் போது உணவை வாயில் இருப்பும் சமமாக வைத்து மென்று உண்ண வேண்டும். ஆனாலும் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி செயற்படவும்.

Dr. சந்திரா ஜயகுமார்
முக்கு, தொண்டை மற்றும் காது வகையை நிறுவு சமாளிக்கும் தொடர்பான விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

ஓயாணி மார்க்கத்தில் எரிச்சல்



கேள்வி: வைத்தியார் அவர்களே, எனக்கு வயது 73. மூன்று பிள்ளைகளின் தாய். கடந்த 20 வருடங்களாக எனது யோனி மார்க்கெத்தில் அழிக எரிச்சலாகவும் வலியாகவும் உள்ளது. வலியானது இடைக்கிடை விட்டு விட்டு ஏற்படுகின்றது.

இவ்விடம் தொடர்பாக பல வைத்தியசாலைகளுக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற்றப் போதும் எந்த பலனும் இல்லை. கொழும்பு நேசிய வைத்தியசாலையில் இண்டு முறை வயிறு கழுவப்பட்டது. அண்மைக் காலம் முதல் என் உடல் மிகவும் மெலிந்து வலுவி முந்து செல்கின்றது. இதன் காரணமாக நான் உடல் உள் நியாகப் பாதிக்கப் பட்டுள்ளேன். இதற்காக நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் கூறுவீர் கவா?

-எஸ். சௌதாமணி,
காம்பு - 15.

பதில்: ஸ்கென் (Scan) பரிசோதனை மற்றும் சகல பரிசோதனைகளையும் செய்ததைவிட யோனி வழியின் வெளிப் புறமுள்ள தோலில் காரணம் எதுவு மின்றி நரம்பில் ஏற்படும் நோவாக இது இருக்கலாம். இதனை Vulvodynia என்று குறிப்பிடலாம்.

இதற்கு சிகிச்சை பெற இந்நோய் தொடர்பான் அறிவுள்ள, அனுபவமுள்ள வைத்திய நியுணரிடம் செல்லவேண்டும். மேலும் ஹெஸ்மோன் சிகிச்சையும் உங்களுக்கு அவசியமாக இருக்கக்கூடும். இதனால் பிரசவ மற்றும் பெண் நோய் தொடர்பான விசேஷத்துவ வைத்திய நியுணரை கந்தித்து அலோசனை பெறவும்.

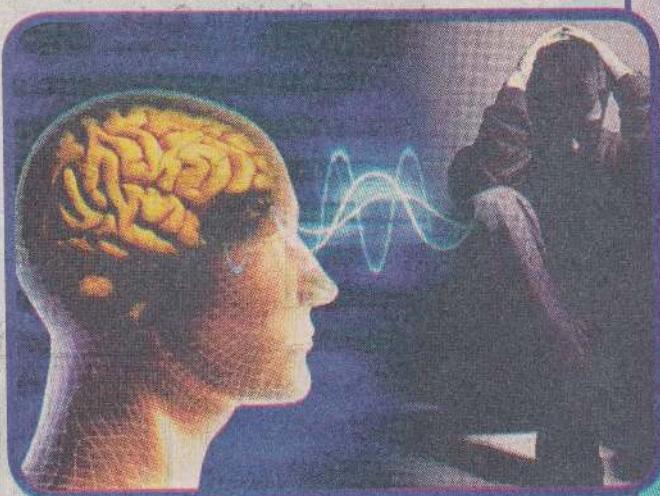
Dr. சுந்தர் உடலை
பிரச்சு மற்றும் வென் நோய் தொடர்
பான் விசேஷத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

தென்னை மாத்திரம் எற ஆகர

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனக்கு வயது 20. அத்துடன் திருமணம் முடித்துள்ளேன். எங்கோயா பயணம் செய்யும்போது கண்ணில் டும் தென்னெ மரங்களின் மது ஏற்றும் என்ற ஆசை ஏற்படுவதே எனக் பிரச்சினையாகும். அத்துடன் அம்மீன் மிதேறி சுத்தமிட்டு சிரிக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகின்றது.

இந் நிலையானது எனது உள்ளத்தை மகவும் பாதித்துள்ளது. இதனை இல்லாதோ யிக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும் எனக் குறிப்பிடுவீர்களா?

கே. ராமாராம்,
பகுதிக்குறை.



பதில்: தேவையற்ற ஒன்றுக்கும் உதவாத எண்ணங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதை அமை இதற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாகும். இவ்வித நிலையானது சிறியாவிலான உள ரீதியான நோய் நிலைமை எனக் குறிப்பிடலாம்.

தேவையற்ற விதத்தில் மனதினை குழப்பிக் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை கருத்திற்கொள்ளாமல் இருப்பதே சிறந்தது. திரும்பவும் திரும்பவும் அத்தகை தேவையற்ற எண்ணங்களை மனதிற்குள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் அவற்றை வெளியேற்ற மனதை பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அவ்விதமாக உங்கள் மனதை பழக்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அவ்விதம் செய்ய முடியாவிடல் உள நோய்த் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரைச் சந்திக்கு ஆலோசனை பெறவும்.

Dr. கவில் ரஹ்மான்
கேரிய உள்நாடு சுகாதாரம் தொடர்பான
நிறுவகத்தின் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

கேஸ்ட்ரைடிழஸ் தலைவியை ஏற்படுத்துமா?



கேள்வி: நான் தற்போது கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நோய் கழுன்மக வேதனைப்படுகின்றேன். கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நோயிக்கு கூகம் கொடுக்கும் அவசியமான மருந்து வகை களை எடுத்த பின்பு நோய் குணமாகின்றது. ஆனால், கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நோய் அதிகமாக இருக்கும் போது தலையிடி ஏற்குகின்றது. தலைவலி மற்றும் கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நோயிற்கும் ஏதேனும் தொடர்பு உள்ளதா?

-எஸ்.மகௌந்தீரன்,

தினா.

"உங்கு என்ன வயது..?"

"ஜம்பதுங்க"

"முப்பத்தைத்தூண்ணு போட்டுக்கே"

"அது வழக்கு அரம்பிக்கப்பே இருங்க வயதுங்க..."



பதில்: தலைவலி மற்றும் கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நோயிற்கும் இடையில் நேரடி தொடர்பு இல்லாவிட்டாலும் இரைப்பைக்கு பித்தம் செல்லும் போது ஏற்படும் கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நிலையின் போதும், பக்ஷரியா தொற்று காரணமாக ஏற்படும் கேஸ்ட்ரைடிழஸ் நிலையின் போதும் தலைவலி ஏற்பட இடமுண்டு. பக்ஷரியா தொற்றின் போது உடல்வலி போன்ற நிலையும் ஏற்படவாம். இத்த அழுத்தம், சைனஸ், (பீனிசம்) போன்ற நோய் காரணமாகவும் தலையிடி ஏற்பட இடமுண்டு.

Dr. ரஹ்மான்
சமிபாட்டுத்தொகுதி நோய்
தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

பிரண்டை



* வகைகள்

: முப்பிரண்டை, சதுரப்பிரண்டை, மூங்கில்பிரண்டை
அல்லது கோப்பிரண்டை, உருண்டைப்பிரண்டை, கனிப்பிரண்டை, புளிப்பிரண்டை, தீப்பிரண்டை

* பயன்தரும் பாகங்கள்: வேர், தண்டு

* தாவரம்பயம் : *VITIS QUADRANGULARIS*.

* தாவரக்குடும்பம் : *VITACEAE*.

* வெறுப்பயர்கள் : வச்சிரவஸ்லி.

வளரும் தன்மை

* பெருவாக இது வெப்பமான இடங்களில் வளர்கிறது. கொடிவகையைச் சேர்ந்தது. இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும் அதிக மாகக் காணப்படுகிறது.

* சதைப்பற்றான நாற்கோண வடிவத்தன்னுடைய ஏறு கொடி, பற்றுக்கம்பி களும் மடலான இலைகளும் கொண்டி ருக்கும் சாறு உடலில் பட்டால் சொரிச்சல் ஏற்படும்.

* சிவப்பு நிற உருண்டையான சிறியசதைக் கனியுடையது விதை. கொடி மூலம் இனப்பெருக்கடைகின்றது. இதில் ஆண் பிரண்டை, பெண் பிரண்டை என இரு வகைப்படும்.

* இலைகள் முக்கோண வடிவில் முள் இல

லாமல் பெரிதாக இருக்கும் கரித்தன் மையும் எரிப்புக் குணமுடையது.

மருத்துவ பயன்கள்

* பிரண்டையை உலர்த்தி எடுத்துச் சொங்ப வாக்க வேண்டும். ஒரு கிலோ சாம்பலை 3 லீற்றர் நீரில் கரைத்து வழிட்டி அரை நாள் தெளிய வைக்க வேண்டும் தெளிந்த நீரை பாத்திரத்தில் ஊற்றி 8-10 நாள் வெய்யிலில் காயவைக்கவும் நீர் முழுதும் கண்டி உலர்ந்தபின் படிந்திருக்கும் நுட்பினை சேர்த்து வைக்கவும்"

* மூலம், வயிற்றுப்புணி, வீட்டு அகற்றல், பசி மிகுதல், நுண்புமுதிகற்றுதலுக்கு இதின் உப்பு சிறந்த குணமுடையது.

- * குழந்தைகளுக்கு வரும் வாந்திபேதிக்கு ஒரு கிராம் அளவு பாலில் பிரண்டை உப்பைக் கரைத்து மூன்று வேளை கொடுக்க குழந்தை வாந்தி பேதி குணமாகும்.



- * வாய் புண், வாய் நாற்றம், உடடு, நா வெடிப்பு ஆகியவற்றிக்கு 2 கிராம வெண்ணெணில் பிரண்டை உப்பை கலந்து இரு வேளை மூன்று நாள் கொடுக்க குணமாகும்.
- * மூலம், சீழ் இரத்தம் வருதல், அரிப்பு, கடுப்பு, ஆசனவாயில் எரிச்சல் இருந்தாலும் இந்த உப்பை 3 கிராம அளவு வெண்ணெணில் 24 - 48 நாள் இரு வேளை கொடுக்க குணமாகும்.
- * பிரண்டை உப்பை 2 - 3 கிராம பாலில் கொடுத்துவர சில நாட்களில் உடல் பருமன் குறைந்து விடும். ஊனைச் சதைகளையும் குறைக்கும்.
- * நெய்விட்டு பிரண்டைத்தண்டை வறுத்து துவையலாக அரைத்து உண்டு வர வயிற்றுப் பொருமல் சிறுகுடல், பெருகுடல் புண் நீக்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.
- * பிரண்டைத் தண்டை நெய்விட்டு வறுத்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு வீதம் தினம் இரு வேளையாக எட்டு நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் மூல நோயில் உண்டாகும் சொரிச்சல், குருதி வடிதலும் குணமடையும்.
- * காதுவலிக்கும், காதில் சீழ்வடிதலுக்கும் பிரண்டையை தீயில் வதக்கி சாறு பிழிந்து இரண்டு துளி காதில் விட்டுவர குணம் தெரியும். மூக்கில் வடியும் இரத்தம் நிற்க

இந்தச் சாற்றை இரண்டு அல்லது மூன்று துளி மூக்கில் விடலாம், இந்தச் சாற் றையே தகுந்த அளவில் அருந்தினால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிலக்கு கோளாறுகள் நீங்கும்.

- * பிரண்டை, பேரிலந்தை, வேப்பம் ஈர்க்கு, முருங்கள் விதை, ஓமம் இவைகளை சம எவு எடுத்து கஷாயமிட்டு அருந்தி வர, வயிற்றில் உள்ள வாயு நீக்கி வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேறி நல்ல பேதி ஏற்படும்.
- * முறிந்த எலும்பு விரைவில் சேர்வதற்கு இதன் வேரை உலர்த்திப் பொடித்து 2 கிராம வீதம் உண்டு வரலாம் இதனை வெந்தீரில் குழைத்து பற்றிட்டும் வரலாம்.
- * பிரண்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாற் றுடன் புளியையும் உப்பையும் கூட டிக்காச்சி, குழம்பு பதத்தில் இறக்கி பற்றிட்டு வந்தால் சுனக்கு, கீழே விழுந்து அடிபடுதல், சதை பிரளூதல், வீக்கங்கள் குணமடைந்து நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

எம்.ப்ரியத்ரஷ்ணி



கு ந்தனை படிப்பு வெள்ளுத் நிலை



Dr.நந்தன திங்மாநுவேகாட்

ஸாலு ரோயில் விரிவு வைத்திய நிலை



ங்களோப்புமிகு ஸ்தால் சுதூதிலு கிடைக்க தூணமலிழுப்பது கூறின் வீரமு பயணம் தூறுப்பினால் மாக கொண்டும்

தோலில் ஏற்படும் காயிங்களின் ஊடாக ஏற்புவியை ஏற்படுத்தும் பக்ஞரியாக்கள் உடலுக்குள் சென்றால் மரணம் கூட சம்பவிக்கும் அந்தளவிற்கு ஆபத்தான் ஒரு நோய்தான் ஏற்புவலி. இந்த ஏற்புவியில் இருந்து நம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டுமாயின் உடலில் காய்ய ஏற்பட்டவுடன் அதனை மிகச் சுத்தமாக பேணுவதேசூடு முறையான மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் காயத்தை அசுத்தமான சூழலில் வைத்திருக்க இடமனிக்கக் கூடாது அசுத்த நீரில் குப்பைக்கழங்களிலும் அதனைச் சூழ்ந்த இடங்களிலும் ஏற்புவியை ஏற்படுத்தும் பக்ஞரியாக்கள் வாழ வாய்ப்புகள் அதிகம். ஜூ ஃப்பெப்பாபி ஏற்புவியில் இருந்து மனித உபிஸ்களைக் காப்பாற்ற தடுப்புசிபோடுமீற அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதன் நோக்கம் ஏற்புவியால் இறப்போ தொகையை குறைப்பதற்கே இலங்கையின் சுகாதாரத் துறையில் நிலவும் பாதுகாப்பு வழிமுறை ஏற்பாட்டின் காரணமாக இந்த தடுப்புசியானது எமது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி தடுப்புசிப் பட்டியலில் உள்ளடக்கப்படுள்ளது. ஏற்புவிக்காகப் போடப்படும்



தடுப்புசி குறித்தும் அதன் செயற்பாடுகள் குறித்தும் அந்தத் தடுப்புசியானது எவ்வளவு காலம் நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கும் அல்லது தடுப்புசியின் செல்லுபடி காலம் என்பது குறித்து ஹோமாகம் வைத்தியசாலையின் வைத்திய நிபுணர் நீத்தன திக்மாதுகொடி பின்வருமாறு விளக்கமளிக்கிறார்.

இலிங்கையின் காதேசிய நோய்த்தடுப்பு படிம் இந்த புரதத்தின் நச்சத்தன்மையைக் கேலைத்திட்டத்தின் கீழ் ஏற்புவலியைத் தடுக்கும் தடுப்புசி வழங்கப்படுகிறது. குழந்தையென்று பிறந்து 02 மாதங்கள் தடுப்புசி உடலினுள் உள்வாங்கப்படும் 04 மாதங்கள் மற்றும் 06 மாதங்களில் பெர்முது நோயாளி பக்ஷியாவின் நச்சக்கு போடப்படும் ஜங்கூடு தடுப்புசி மூலம் எற்பத்தியாக்கப்படுகிறது. பெறலாம் மீண்டும் அக்குழந்தைக்கு 12வது வயதில் ஏற்புவலித் தடுப்புசி வழங்கப்படும்.

கார்பினீக்ஸெக்ரு

கார்பினீத் தாய்மார்களுக்கு முதலாவது கர்ப்பத்தின் போது கர்ப்பம் அடைந்து 12 வாரங்கள் பூர்த்தியானதும் முதலாவது தடுப்புசியும் அதன் பின் 6 முதல் 8 வாரங்களுள் இரண்டாவது தடுப்புசியும் போடப்படும். இரண்டாவது, கர்ப்பத்தின் போது கர்ப்பமாகி 12 வாரங்களின் பின் மூன்றாவது முறையும், மூன்றாவது - 3 வாரங்களின் போது கர்ப்பத்திற்கு பின் 12 வாரம் கழித்து நான்காவது தடுப்புசியும், நான்காவது, கர்ப்பத்தின் போது கர்ப்பமாகி 12 வாரங்கள் கழித்து ஐந்தாவது முறை என்ற ஒழுங்குப்படி ஏற்புவலித் தடுப்புசி வழங்கப்படும். அதன் பின் கர்ப்பி ணிக்கு சந்தர்ப்பத்தின் போது ஏற்புவலி தடுப்புசி முழுமையாக வழங்கப்படும். அதன் பின் கர்ப்பத்தின் போது ஏற்புவலித் தடுப்புசி தேவைப்படாத கர்ப்பினீத் தாய்மார்களும் இருக்கின்றனர்.

ஏற்புவலித் தடுப்புசி மூலம் நிகழ்வது என்னவெனில் நோய்க்கெதிரான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஏற்படுத்துவதே. ஏற்புவலியை ஏற்படுத்தும் பக்ஷியாவில் இருக்கும் தொகையின் போது கர்ப்பத்தின் போது ஏற்புவலித் தடுப்புசி தேவைப்படாத கர்ப்பினீத் தாய்மார்களும் இருக்கின்றனர்.

TOXOID தடுப்புசி வழங்கப்படும். தடுப்புசி உடலினுள் உள்வாங்கப்படும் எந்திரான் ஓர் பொருள் நமது உடலால் உற்பத்தியாக்கப்படுகிறது.





ஒரு நோயாளிக்கு முதலாவது தடுப்புச் சொடுத்த பின் பக்ஷியாவின் நக்கக்கு எதிரான அப்பொருளின் உற்பத்தி ஆரம்பமாகிறது. இக்காலக்கட்டத்தில் பக்ஷியா உடலினுள் சென்றால் அதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். எனினும் அத்தடுப்புச் செறியியின் சிறிதுகாலம் சென்றபின் அவ்வற்பத்தி குறைந்துவிடும். இக்காலக்கட்டத்தில் ஏற்பட வலியை ஏற்படுத்தும் பற்றீரியா உடலினுள் சென்றால் நக்கக்கெதிரான அப்பொருளின் அளவு குறைவடைந்து காணப்படுவதால் பக்ஷியாக்கள் செயற்படத் தொடங்கி நோய் ஏற்படும். பொதுவாக முதலாவது தடுப்புச் செற்றப்பட்டு 6 வார் காலம் சென்ற பின் உற்பத்தி குறைவடையும் இதன் காரணமாக முதலாவது தடுப்புச் செற்றப்பட்டு 6 வாரம் கழித்தவுடன் இரண்டாவது தடுப்புச் செற்றப்படல் அவசியமாகும். அதன் மூலம் மேலும் 06 மாதத்திற்கு ஏற்புவலி ஏற்படாமல் உடல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. 06 மாதங்கள் கழித்தபின் மீண்டும் உற்பத்தி குறைவடையும். இதனால் மீண்டும் மூன்றாவது தடுப்புச் செற்றப்படல் வேண்டும்.

மூன்றாவது தடுப்புச் செறியியின் உடலில் நக்கக்கெதிரான பொருளின் உற்பத்தி தொடர்ந்து 5 வருடங்கள் வரை இந்நோயை ஏற்படுத்தும் பக்ஷியாக்களை கட்டுப்படுத்தி நமது உடலைப் பாது

காக்கும். இதனால் முறையாக ஏற்புவலி தடுப்புச் செற்றப்பட்ட ஒருவருக்கு 5 வருடங்கள் வரை முறையான பாதுகாப்புகிடைக்கிறது. ஏற்புவலித் தடுப்புசியை முறையாக ஏற்றப்பட்டு 5 வருடங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்து கொண்ட ஒருவருக்கு அக்காலக்கட்டத்திற்குள் மீண்டும் காயம் ஏற்படின் அவர் தடுப்புச் செற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் ஏற்புவலித் தடுப்புச் செற்றப்பட்டு 5 வருடங்கள் கழித்தவுடன் காயம் ஏற்பட்டால் அவர் மீண்டும் கண்டிப்பாக ஏற்புவலித் தடுப்புசியை ஏற்றவேண்டும். குறிப்பாக காயம் ஏற்பட்டால் அச்தமான குழலுக்குள் செல்வதைத் தவிர்ப்பதோடு முறையான தடுப்புசியை பெறுவதும் முக்கிய விடயங்களாகும்.

உங்க உர்ஸ யாருக்கும் டெங்கு வந்திருக்கல்?

"இது பின்துங்கிய கீரமம்க்க இப்பதான் சிக்கன் குணியவே வந்திருக்கு..."



காலையில் சுறுசுறுப்பை

இந்காக்க

கீ ளீய வீட்டு ரூப்ஷ

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

வாழ்வதே நல்லதாக இல்லை என்றால் ஒவ்வொருவருக்கும் காலையில் எழுந்ததும் சுறுசுறுப்பாக செய்யப்பட வேண்டுமென்ற எண்ணம் நிச்சயம் இருக்கும் அதற்காக பல்ரும் காலையில் தங்களின் சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்க கோப்பினுல்லது தேநீர் குடிப்போம் ஆனால் அவற்றைக் குடிப்பதை தவிர்த்து காலையில் ஒரு கோப்பை கடுநீரில் எலுமிக்கைச்சாரு மற்றும் தேன் சேர்த்து கலந்து குடித்து வந்து பாருங்கள். காலையில் சுடுநீரில் எலுமிக்கைச்சாரு சேர்த்து கலந்துக் குடிப்பதன் மூலம் செரிமான பாதைகளில் தேங்கியுள்ள கொழுப்புக்கள் கரைவதோடு, செரிமான அமிலத்தின் உற்பத்தியும் சீராக இருக்கும். மேலும் இந்த பானமானது கல்லீரலில் உள்ள நொதிகளின் ஆற்றலை அதிகரித்து, கல்லீரலை வளிமையோடு வைத்துக்கொள்ளும். குறிப்பாக கடுநீரில் எலுமிக்கைச்சாரு கலந்து குடித்தால், அது குடல் இயக்கத்தை அதிகரித்து மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

எட்டையக் குறைக்கும்

எலுமிக்கையில் பெக்டன் (Pectin) என்னும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து உள்ளது. இது உடல் எட்டையைக் குறைக்க உதவும். மேலும் பெக்டன் குடலி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். அதுமட்டுமின்றி சுடுநீரில் எலுமிக்கைச்சாரு கலந்து குடிப்பதால், அது கலோரி களின் அளவைக் குறைத்து உடல் எட்டையைக் குறைக்க உதவும்.

வயிற்றுப் பிரச்சினைகள்

நீங்கள் அடிக்கடி வயிற்றுப் பிரச்சினைகளை அவஸ்தைபடுவரானால் சுடுநீரில் எலுமிக்கை சாரு சேர்த்து கலந்து குடிப்பதன் மூலம் அது வயிற்றில் ஏற்படும் பல பிரச்சினைகளை தடுக்கும்.

நோய் ஏதிர்ப்புசுக்கி

ஆம், உண்மையிலேயே சுடுநீரில் எலுமிக்கை சார்ந்த சேர்த்து கலந்து குடிப்பதன் மூலம் அது உடலில் நோய்யெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் வளிமையை அதிகரித்து நோய்களின் தாக்கத்தில் இருந்து சிறந்த பாதுகாப்பு தரும் மேலும் இதனை தொடர்ந்து 1 மாத காலம் பின்பற்றி வந்தால் அடிக்கடி சளி பிடிப்பதில் இருந்து விடுபடலாம்.

சுநம்த்திற்கு சிறந்து

கோப்பி, டைபோன்றவற்றில் காபன் (Carban) உள்ளது. பொதுவாக காபன் உடல் வறட்சியை ஏற்படுத்தும் எனவே காலையில் எழுந்ததும் அவற்றை குடிப்பதை தவிர்த்து இயற்கை பானமான சுடுநீரில் எலுமிக்கைச்சாரு மற்றும் தேன் சேர்த்துக் கலந்து குடிப்பதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி சருமத்தின் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

சோடியம் (Sodium) குறைப்பாட்டைத் தடுக்கும் காலையில் உடற் பயிற்சி செய்து, அப்போது வெளிவரும் வியர்வையின் மூலம் சோடியம் உடலில் இருந்து வெளியேறும் அப்படி வெளியேறும் சோடியத்தை பூர்த்தி செய்யும் வகையில் இந்த வெதுவெதுப்பான எலுமிக்கைச்சாரு இருக்கும்.

உடல் சுத்தமாகும்

எலுமிக்கையில் உள்ள அசிலிட்டி உடலின் PH அளவை சீராக பராமரிக்க உதவும். மேலும் மருத்துவ நிபுணர்களும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுடுநீரில் எலுமிக்கைச்சாரு மற்றும் தேன் சேர்த்து கலந்து குடிப்பதன் மூலம் கல்லீரல் மற்றும் உடலின் இதர பாகங்களில் தேங்கியிருந்த Toxins முற்றிலும் வெளியேறிவிடும் என்று கூறுகின்றனர்.

கீழ்க்கண்டது கண்ணுக்கு தெரியக்கூடியது, மனநோய் என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாமலேயே வியாதியாக இருந்து கொண்டு மனதையும், ஜீவவளையும், உடலையும் கஷ்டமும் கொடுமையும் படுத்தக்கூடியது. உடைக்கள் குழித்துப்போட்டுக்கொண்டு ரோட்டில் அலைந்தாலோ, அல்லது ஆ... ஆ... என கத்தினாலோ, பொருட்களை உடைத்தாலோ ஒரு வளர்ந்தக்கும் மறுவார்த்தைக்கும் தொடரபு இல்லாமல் பேசி வாலோ எபத்தியம் அல்லது மனவியாதிக்கான் என்று நாம் நினைக்கிறோம் ஆவால் உரையை அதுவல்ல...

உறவுகளுக்குள் ஒருவரை ஒருவர் வஞ்சிப்பதும், சினன் சினன் மனஸ்தாபங்களை நெடு நாள் பகையாக வளர்ப் பதும், மரமியார் மருமகன், மருமகன், மாமியார் மாமியார் ஆகிய அவைகளை விடுவதும் அதுவல்ல...

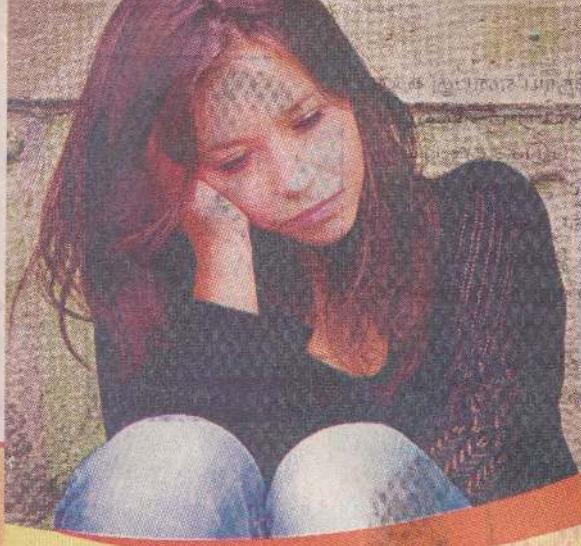
Dr. கூரை. ஸ்ரீ. காஜங்கான் B.D.S.,



மனமும் மன நேந்யும்

கொடுமைகள் செய்வதும், தனி குடும்ப மாக வாழ நினைப்பதும்; மதம், ஜாதி, இனம் கோட்பாடுகளில் மனிதர்கள் வகுத்த குடும்ப கட்டுப்பாடு குக்குள் தீவிரமாக இருப்பதும், அதிகாரம் கையில் இருக்கும் பொழுதும், எனிய மக்களை கீண்டு வதும், கொடுமைப்படுத்துவதும் மற்றும் ஒருவருக் கொருவர் வெறித்தனமாக வைத்துக் கொள்ளும் அன்பும் மனவியாதியே...





மன வடிவில் இருப்பதை நாம் அறிய முடிவது இல்லை. எனினில் நாம் நம்மை மறந்து மனம் போன போக்கில் மட்டுமே வாழ்கிறோம்....

மன, பெண், பொன், புகழ், இவைகளுக்காக கடும்பத்தை விட்டு தூரப்போவதும், உற்றார் உறவினருடன் வாழுத்தெரியாமல் சந்தியாசி ஆவதும், தன்னை பெரியவர் எனவும், தான் அதி புத்தகாலி என கர்வம் கொள்வதும், அதிக உணர்ச்சிவயப்படுதலும், அதிக சிந்தனையும், ஞாபக மறதியும், அதிக உணவு உட்கொள்ளுதலும் ஆஸ்தமா, இரத்த கொதிப்பு, வயிற்றெரிச்சல், அடிவயிற்றுவலி, முட்டுக்கால் வளி, கழுத்துவளி, நீரிழிவு நோய், கல அடைப்பு, மாதவிடாய், புணர்தலில் குறைபாடு இதுபோல் எத்தனையோ வியாதிகள் நம் மன திலிருந்தே மன வியாதியாக தோன்றியது.

ஆஸ்தமா, இரத்த கொதிப்பு, வயிற்றெரிச்சல் இவைகள் எல்லாம் எப்படி மனவியாதியாகலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். இந்த வியாதிகள் ஸ்தால் உடம்பிற்கு வந்த பிறகு நாம் அறிகிறோம். சூட்சம் உடம்பில்

அதிக ஆசையும் அதிக ஏக்கமும் ஆஸ்தமா வியாதி.

அதிக எதிர்பார்ப்பும் அதிக ஏமாற்றமும் நெஞ்சில் சளி.

தன் கெளரவம், கர்வம் பாதிக்கப்படும் பொழுது இதயத்தில் வலி.

பணம், புகழில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பொழுது வயிற்றை சுற்றி வலி.

மறைமுக உறவுகளில் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பொழுது அடிவயிற்றில் வலி.

இல்லாததை இருப்பதாக நினைக்கும் பொழுது முட்டுகாலில் வலி.

உடம்பை பற்றித் தெரியாத, கவனிக்காத பொழுது அடிக்கடி தலைவலி.

உடம்பை உலகை பற்றி, தெரியாத அறியாத பொழுது உடம்பெங்கும் வலி.

மனதை பற்றி, தெரியாத அறியாத பொழுது உடம்பே வலி.

* பார்மபரியம், பரம்பரை, உடல் வாகு

* கரு வளர்ச்சியையும், பிறப்பையும் பொறுத்து

* குடும்ப சூழ்நிலை

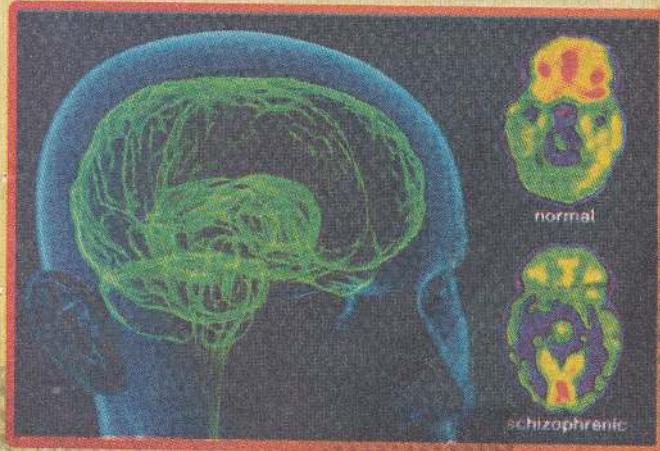
* சமூக கலாச்சார பொருளாதார சூழ்நிலை

* உலியக்கத்தில் உள்ள பிரச்சினைகள்

* மூளையும் அதன் உறுப்புகளும்

* நாம்போட்டமும் அதில் உள்ள உணர்வு மின் கடத்திகளும்

* நாம் அன்னமைய கோசம் (உணவு, உடல்)



- * பிரான்னமய்கோசம் (வூரை அல்லது பிரீன் சக்தி அல்லது உயிர்சக்தி)
- * மூளைமய்கோசம் (எண்ணெங்களின் இதாகுப்பு) குத்தாலை ராக்ஷஸ்ரூப
- * விஞ்ஞானமய்கோசம் (அறிவு, புத்தி, பிரபஞ்ச அறிவு)
- * ஆனந்தமய கோசம் (ஆண்டீஸ், ஞானம் ஒன்றுப்பட்டினலைகளை வேண்டும்)

என ஜவகை உடம்பை பார்த்தோம். மனவியானதை இதில் எந்த உட்டமிழையை வேண்டுமானாலும் பார்த்திக்கலாம் என்றுப்படியிலை.

மனவியானதை சிறப்பாலும்; பரமப்பரை மரபணுவாலும்; கொண்டு வந்த காமரவாலும், கணவன் மனவியை இணையும் குழநிலையாலும், பலவிதமான வியாதிகள் உருவாகலாம்.

மனசிதைவு நோய் (Schizophrenia) இந்த வியாதி அது இருக்கும் தன்மையையும் வீரியத்தையும், வயதையும் குருவக்காலத்தையும் மற்றும் உடலமைப்பு பராமப்பி யத்தை பொருத்தும் பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது.

சாதாரண மனசிதைவு நோய் (Simple Schizophrenia)

குமாரப்பருவ மனசிதைவு நோய் (Hebephrenic)

விறைப்பு சாந்த மனசிதைவு நோய் (Catatonic Schizophrenia)

உணர்ச்சிகளுடன் விறைப்பு சாந்த மனசிதைவு நோய் (Catatonic Excitement)

ஏந்தேகம் சாந்த மனசிதைவு நோய் (Paranoid Schizophrenia)

என பலவகையாக உள்ளது. நாம் பொதுவாக பேசப்போகிறோம்.

இந்நோயில் சில நோங்களிலோ அல்லது பல நேரங்களிலோ தன்னை மறந்து அல்லது தான் மட்டும் தான் இவ்வுலகம், இவ்வுலகம் தனக்காகவே படைக்கப்பட்டதாக, உணரவார்கள், செயறபடுவார்கள். இவர்களின் எண்ணெங்கள் நிறைவேறும். வரை இந்நோய் இருப்பது மற்றவர்களுக்கும் இவர்களுக்கும் தான் மனித சமுதாயத்தில் இருந்து வேறுபடு

கிறோம் என்பது தெரியாது.

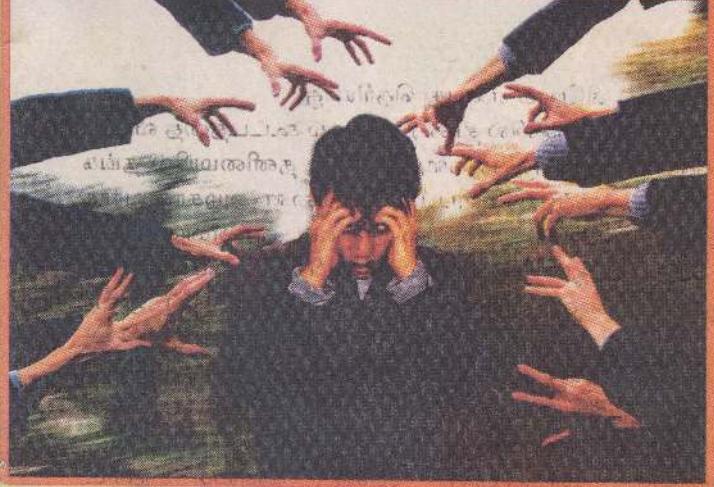
முதலில் தான் இருக்கும் கூட்டத்தை விட்டு ஒதுங்குவார்கள், இவர்கள் தனிமையில் தங்க நக்குள் சிரிப்பதும் தங்க அழகானவராக பாபப்பதும், மற்றவர்களை என்னமாக பாபப்பதும், சில சமயம் அறிவு மலுங்கியவராக காணப்படுவர். ஆனாலும், அவருக்குள் அவர் அறிவாகவே இருப்பதாக கருதுவார்.

நோய் வியதாலும் குழநிலையாலும் நாம் மேலேக்குறிப்பிட்டது. போல பலவகையாக மாறுகிறது.

அர்த்தமற்ற பேசு, கவிதை - நடை, பொருந்தா காதல், சிறந்த பக்திமான் என



ஒருவகையும், வாழ்க்கையில் ஏற்படக்கூடிய பல விடயங்களை சந்தேக கண்கொண்டு பார்ப்பதும், வேலை கிடைத்தாலும், பெண்கிடைத்தாலும் இவை தனக்கு பொருந்தாது. என உதாரணப்படுத்துவதும் தான் உயர்ந்த இனம், என் பரம்பரை இது, என் மதமே சிறந்தது - என தனக்குள் ஒரு வட்டத்தைப் போட்டுக் கொண்டு, தான் வட்டம் போட்ட கொள்கையில் உள்ளவர்கள் உடன் மட்டும் பேசுவதும், மற்றவர்கள் தன்னை துன்புறுத்துவதாக உணர்வதும், கோபப்படுவதும், வீணாக ஊர் சுற்றுவதும் மற்றவர்களை பழி வாங்க துடிப்பது என ஒரு வகையாகவும், தன்



இன்னதையும், மத்தையும் தானே காப்பாற்றுவதாக பிரம்மை, குடும்பத்தை கூட காப்பாற்ற முடியாத சிலருக்கு உலகை காப்பாற்றுவதாக நினைப்பு...

ஓரின, பாவின சேர்க்கை, ஆசைப்பட்டது கிடைக்காத பொழுது, ஆக்கிரோஷமானவராவும், கைகலப்பு உருவாக்குவாகவும் உருவாகி சமுதயப்பாவையில் மன நோயாளியாக உருவாகி விடுகிறார்.

வெவ்வேலாம் என? எங்கெந்து வந்திருது.

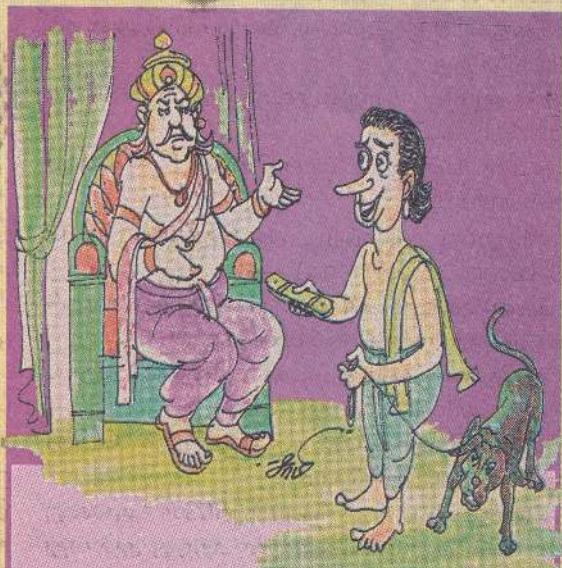
இவ்வகையான மன வியாதிகள் பாரம்பரியம் பேசிதிரியும், பரம்பரையிலிருந்தே வருகிறது, தாத்தா பணக்காரராக இருந்திருக்கலாம் குழந்தைகள் மாறியதால் போன் வசதியில் குறைந்திருக்கலாம். ஆனால் தாத்தா பரம்பரை கொத்தை கொடுத்தாரோ இல்லையோ. தன்னில் உருவான பாரம்பரிய குணத்தை நிச்சயமாக கொடுத்து விடுவார். தான் செய்த அகங்கார பாவங்கள் பேரனுக்கு மனவியாதியாக வந்து விடுகிறது.

"தொடங்கிய பிரபஞ்சம் ஒரு தொடர்க்கை" அதுபோல் உலகில் பிறந்து விட்ட ஜீவனும் ஒரு தொடர்க்கை, மறுபிறப்பை நீங்கள் நம பாவிட்டாலும், மரபணுவை நமபிததான் ஆக வேண்டும். மரபணுவில் நீங்கள் தொடராக பயணம் செய்கிறீர்கள். நீங்கள் எப்படி பயணம் செய்கிறீர்களோ அதுபோல் உங்களால், உங்கள் ஆளுமைக்கு கட்டுப்பட்டவர்களும், கொடுமைப்படுத்தப்பட்டவர்களும் அவர்களின் மரபணுவில் தொடராக பயணம் செய்கிறார்கள். வாழ்க்கை என்பது எதுகை மோனை விளையாட்டு, பழிக்குப்பழி என பாவப்பட்டவர்களின் மனங்களின் கூக்கு

ரலால் பாவத்திற்கு தண்டனை என நடந்தே தீரும்.

இன்றைய மன வியாதிக்காரனுக்கு மருந்துகள் கொடுத்து தூக்கத்தில் ஆழ்த்தலாம். அவன் தொடர்க்கையை ஒரு இருட்டறைக்குள் பூட்டி வைக்கலாம். அல்லது தொடர் மருந்துகளால் தூக்கத்தில் வாழ்க்கையை நடத்தலாம்.

அல்லது முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல் மன வியாதியை, மனப்பக்குவ வைத்தியத்தின் மூலமும் பெள்ளை தியானத்தின் மூலமும் இறை அனுக்கிரகத்தோடு சரி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் நாளைய மன வியாதிக்காரனுக்கு என்ன செய்யலாம்? இதற்குத்தான் நன்மக்கள் கூறுகிறார்கள் நினைப்பதையும், செய்வதையும் நல்லதாக செய். நிச்சயம் நல்லதே நடக்கும். அசைகின்ற புலவிலும், ஆடுகின்ற இலையிலும், இசைபாடுகின்ற புலவினங்களிலும், எழும்புகின்ற அலைகளிலும் இறைவனைப்பார் என்கிறார்கள். சயநலக்காரன் தன் சயநலத்தால் தன் பரம்பரையையும் பராம்பரியத்தையும் வீண்டிக்கி றான்.



"பாடவரும்போது என் கூடவே உமது நாயை கூட்டிக்கிட்டு வந்திருக்கிறீர் புலவரோ?"

"பாடலை கேட்டுவிட்டு கஜானா காலி என்று சொன்னால் கழிச்ச வெச்கும் மன்னா?"



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

கழுத்து எழும்பு தேய்வு

“

“தோள்முட்டு, புகம், கைகளில் ஏற்படும் வலி, உளைவு, எரிவகனுக்குக் காரணம் கழுத்து எழும்புத் தேய்வாக சிருக்கலாம்”

தாங்க முடியாத வலி, முதுகின் சீப்புப் பகுதியில் உளைவா? வலியா? என்று பிரி தறிய முடியாத வேதனை, அங்கிருந்த வலி மேலும் நகர்ந்து இடது கை முழுவதும் பரவி உளைந்து கொண்டிருந்தது. நான் துருவித் துருவிக் கேட்ட போது அக் கை நூணியில் சற்று விறைத்து மரத்திருப்பதும் தெரியவந்தது.

ஓரிரு மாதங்களாக வலி இருக்கிறதாம். உளைவா, எரிவா, வலியா என்று பிரித்துச்

சொல்ல முடியாத எதோவொரு கடினமையான வேதனை. ஆரம்பத்தில் ஓரளவாக இருந்தது, வர வர அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. கை வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம் எதுவும் கைம் கொடுக்கவில்லை. அருகிலிருந்த மருத் துவரிடம் காட்டியபோது தசைப்பிடிப்பாக இருக்கும் எனச் சொல்லி அவ்விடத்தில் ஊசி ஏற்றியிருக்கிறார். ஆயினும் அந்த ஊசியிலும் எந்தச் சுகமுமில்லை.

அனுபவப்பட்ட மருத்துவர்களுக்கு அத்த கைய வலிக்கான காரணம் வலிக்கும் அதே இடத்தில் இல்லை. வேறு இடத்திலுள்ள நோய்க்கான வலி இங்கு பிரதிபலிக்கிறது என்பது தெரிந்திருக்கும். பெரும்பாலும் கழுத்து எழும்புடன் சேர்ந்த Cervical spondylosis என ஊசிப்பதில் பிரச்சனை இருக்காது. நிச்சயப் படுத்த பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்.

நோய் ஓரிடத்தில் இருக்க வலி வேறு ஒரு இடத்தில் பிரதிபலிப் பதை தொலைவிட வலி (Referred Pain) என்பார்கள்.

இதனைக் கழுத்து எலும்புத் தேய்வு நோய் என்று சொல்லலாம். வயதாகும்போது ஏனைய எலும்புகளில் தேய்மானம் ஏற்படுவது போலவே கழுத்தின் முண்ணென லும்பிலும் ஏற்படுவதுண்டு. 40 வயதிற்கு மேல் இத்தகைய பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். பொதுவாக வலி தொடர்ச்சியாக இருப்பதில்லை. விட்டுவிட்டு வரும்.

அத்துடன் கழுத்துத் தசைகள் இறுக்கமாகவும் இருக்கும்.

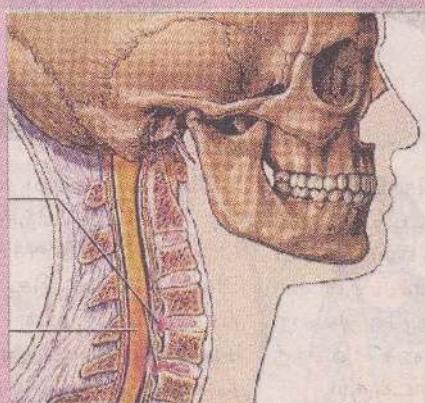
கழுத்து எலும்புகளின் அமைப்பும் பாதிப்பும்

கழுத்து எலும்புகள் ஏனைய முதுகெலும்புகள் போலவே ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை தமிழ்டெய்யான அசைவாட்டத்திற்காக வட்டுகள் எனப்படும் Intervertebral discயால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

மூளைலும்புகள் தேய்வதாலும், தேய்ந்த எலும்புகள் இடையேயுள்ள வட்டுகளை அழுத்துவதாலும், சிறு எலும்புத் துணிக்கைகள் வளர்வதாலும்,

கழுத்தெலும்புகளுக்கு கிடையே பிதுங்கிய வட்டுகள்

பிதுங்கிய வட்டுகளால் முன்னாள் அழுத்த படுகிறது



முன்னான், அதிலி

ருந்து வெளியேறும் நாம்புகள் அழுத்தப்படுதாலும்தான் வலி, வேதனை நாம்புப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.



நேர்ம்புகள் அமுந்துவதால்

ஆனால் இது மோசமாகி, அவற்றிடையே உள்ள இடைவெளி சுருங்கி அதனுடாக வெளிவரும் நரம்புகளை அழுத்துவதால் வலி அதிகமாகும். இதன் அறிகுறிகளாக பின்வருவனவற்றைக் கூறலாம். கழுத்தில் வலியும், அதன் தசைகளில் இறுக்கழும் பிடிப்பும். இவ் வலியானது தோள் மூட்டு, புஜம், நெஞ்சு போன்ற இடங்களுக்குப் பரவக் கூடும். புஜங்கள், கை, கால்கள், பாதம் போன்ற இடங்களில் ஊசியால் குத்துவது போன்ற வலி, உளைவு, எரிவு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். கைகள், விரல்கள், பாதம் போன்ற இடங்கள் மரத்தது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். சிலவேளை அங்குள்ள தசைகள் பலமிழப்பதுமுண்டு. விரல்களால் பற்றுவது சிரமமாக இருக்கலாம்.

நடப்பதில் சிரமம் ஏற்படக் கூடும். நிலைதளாக கூடும். மலம், சிறுநீர் கழிப்பதில் உள்ள கட்டுப்பாடு குறைந்து, தண்ணூணர்வின்றி அவை வெளியேறக் கூடும். இது சுற்றுத் தீவிரமான நிலையில் தோன்றும்.

நோயை ஏய்யுக் கண்டறிவது

* ஆரம்ப நிலையில் கழுத்தினது அசைவு, வலியுள்ள இடங்கள் ஆகியவற்றைப்

பரிசோதிப்பதுடன், நரம்புப் பாதிப்புகள் இருக்கிறதா? என மருத்துவர் உடற்பரி சோதனை செய்வதுடன் நோயைக் கண்ட நிவார்.

- * X - Ray பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் கழுத்து எலும்புகளின் நிலை பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- * தேவை ஏற்படின் CT scan, MRI போன்ற பரிசோதனைகள் செய்வார்.
- * நரம்புகள் எந்தளவு வேகமாகவும், திறமையாகவும் செயலாற்றுகின்றன என அறிய Nerve conduction study பரிசோதனையும் உதவலாம்.



சிகிச்சை

- * சாதாரண வலிகளுக்கு சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது, வலி நிவாரணிகளை பூச்தல், தசைகளைப் பிடித்துவிடுதல், மெதுமையான மசாஜ் போன்றவை உதவும்.
- * சுற்றுக் கடுமையான வலியெனில் வலிநிலை வாரணி மாத்திராகள் தேவைப்படும்.
- * கழுத்திற்கு கொலர் (Cervical Collar) அணி வது உதவும்.
- * கடுமையெனில் சத்திரசிகிச்சையும் தேவைப்படலாம்.

நீங்கள் செய்யுங் கூறுப் புணர்யாவு

- * தலையைக் குனிந்து செய்யும் வேலைகளைக் குறையுங்கள். புத்தகம் படிப்பது, சமையல் வேலை போன்றவற்றின்போது கவனம் எடுக்கவும்.

- * குறைந்த தடிப்பமுள்ள தலையணையை மாத்திரம் உபயோகியுங்கள்.
- * கழுத்தை ஓரே பக்கமாக நீண்ட நேரம் திருப்பி வைத்திருப்பதைத் தவிருங்கள்.
- * நடுவில் பள்ளுமுள்ள விசேட தலையணைகள் நல்லது.
- * முகம் குப்புறப்படுக்க வேண்டாம்.
- * தலையில் பாரங்கள் கூமக்க வேண்டாம்.



“கதை ஆசிரி யரை திருமணம் சென்றிகிட்ட தால என் மகனோட படிப்பே பாழைப் போக்கு..”

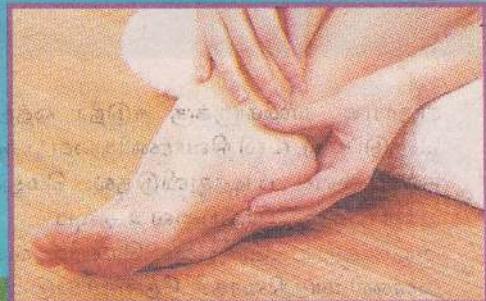
“என் என்னாச்சிடி..”

“பள்ளிக்கூட விண்ணப்பப் படிவத்தை முர்த்தி செஞ்சு கடைசில இதில் வரும் பெயர்கள் அனைத்தும் கற்பனையேன்னு எழுதிக் குடுத்திட்டாரு..”

மருத்துவ துகவல்கள்

பாதம்

நம்மில் பலர் பாதங்களுக்கு அவ்வளவாக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் பாதங்களுக்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். அழகிற்காக மட்டுமல்ல. ஆரோக்கியத்திற்காகவும் தான். நான்தோறும் சில நிமிடங்களாவது பாதப்பராமரிப்பிற்கு செலவிட வேண்டும்.



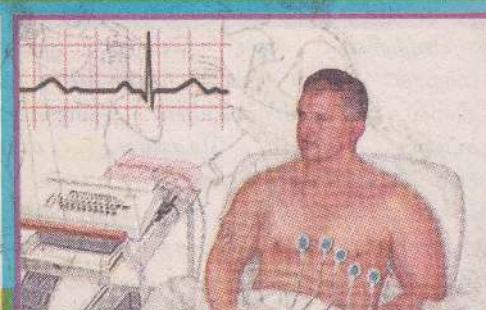
சௌனஸ்



சௌனஸ் மற்றும் ஓயாத தும்மல் ஆகியவற்றிற்கான பல காரணங்களில் ஒன்று பருவக்காலநிலை மாறுதலாகும். பொதுவாக கோடைநீங்கி மாரியோ, கர்று மாறி மழையோ, மழை மாறி பனியோ, பனி மாறி கோடையோ ஏற்படும்போது இவை ஏற்படலாம். நாம் குடிக்க, குளிக்க உபயோகிக்கும் தண்ணீர் மாறுதல் கூட இதற்கு காரணமாகிவிடுகிறது.

எ.ஸி.ஐ

பொதுவாக எ.ஸி.ஐ யைக் கொண்டு இருதயநோய் பாதிப்பை ஓரளவு கண்டுப்பிடிக்க முடியும். ஓரளவு தான் ஏனெனில் சிலருக்கு சாதாரண வேளைகளில் இதயம் வழக்கமான வேகத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் கடின வேலைகளைச் செய்யும் போது மட்டும்தான் இதயம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.



தைரோය்ட்



ஏதேனும் சில காரணங்களால் தைரோய்ட் சுரப்பிகளில் பாதிப்புத் தோன்றும்போது மூன்று விதமான குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. தைரோய்ட் சுரப்பி அதிகமாக தைரோக்ஸினை சுரப்பது, குறைவாக தைரோய்ட் சுரப்பி சுரப்பது, தைரோய்ட் பருத்து காணப்படுவதே அம் மூவகை குறைபாடுகளாகும்.

மஞ்சள் காமாலை

ஜோன்ஹஸ் எனப்படும் மஞ்சள் காமாலை பெரும்பாலும் வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன. இதில் ஏ.பி.சி என மூன்று வகைகள் உள்ளன. இதில் 'பி' வகை மிகவும் பாதிப்பானது. இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஏறக் குறைய 30% சதவீத மானோர் இறப்பதாக சில கணிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன.



பயணம்

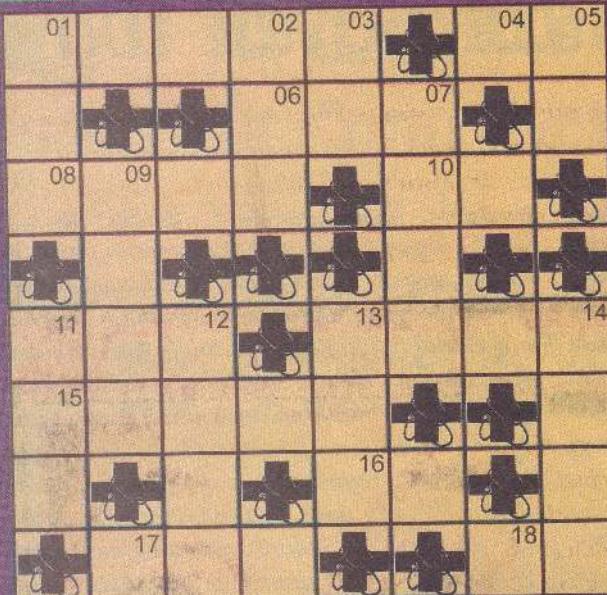


வாகனங்களில் பயணிக்கும்போது சில ருக்கு சில ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதுண்டு. வாந்தி, தலைசுற்றல் (Dizziness) வாயில் உமிழ்நீர் அதிகம் சுரத்தல், தலைவலி (Headache), அதிகம் வியர்த்தல் (Sweating) அதிக குளிரை உணருதல், வேகமாக சுவாசித்தல் (Rapid breathing), ஓங்கலித்தல் (Nausea), உடல் அசதி என்பன அவற்றில் முக்கியமானவை.

வெற்றிலை

வெற்றிலை ஒரு வெற்று இலை அல்ல. மாறாக அதில் பல பயன்கள் உண்டு. வெற்றிலை ஓர் இயற்கையான அனிடசெப்டிக் சுவாசப்பை மற்றும் தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட பல அசைகரியங்களைப் போக்க வெற்றிலை கைக்கொடுக்கின்றது. ஒரு தேக்கரண்டி வெற்றிலைச்சாறுடன் தேனைக் கலந்து அருந்தினால் இருமல், மார்ச்சளி, நரம்பு பலவீனம் என்பன குணமடையும்.





இடமிருந்து வலம்

- புராதானகாலத்தில் இதனைக் கொண்டே ஒலைகளில் எழுதினார்களாம்.
- ஒடம் இதனைக்குறிக்கும்.
- விவசாயம் என்றும் சொல்லலாம்.
- விளையாடவும் பயன்படும்.
- குதிரையையும் குறிக்கும்.
- திமிர் என்றும் பொருள்படும்.
- நிகழ்வு இதனைக் குறிக்கும்.
- கறிச்சரக்கு ஒன்று.
- இது பேசுவதாகக் கதைகள் உண்டு.
- இதனை இதனால்தான் எடுக்க வேண்டும்.

மேலிருந்து கீழ்

- ஆடம்பரமற்ற பண்டு.
- நீராலும் தனிக்க கூடியது.
- ஒசை தருவது.
- நோய் என்றும் சொல்லலாம்.
- கொடி ஏற்றவும் நாட்டப்படுவது (தலைகீழ்)
- விசாலமான என்றும் பொருளையும் தரும்.
- சதி செய்வதில் பெயர்பெற்ற மகாபாரத பாத்திரம் (குழம்பி)
- தற்செயலாக நடக்கும் இதனால் பாரதூர் விளைவுகளும் ஏற்படுவதுண்டு
- எய்தவனிருக்க இதனை நோவலாமா?
- பெண் என்றும் சொல்லலாம்.

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி லை - 116 விடைகள்

01	நா	ஷ	ஶ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ
ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ	ஷ

வெற்றி அடைந்தோர்

1. 1000/- கே.அன்னவச்சுமி, குஞ்சாகவை.
2. 500/- எம்.ஸ்ரீ.நார் ஜஹான், தங்கா நகர்.
3. 250/- திருமதி.ஜோதிஸ்கல்வி, கம்பவளை.

பார்டி பெறுவோர்

- ஸ்ரீ.பானா, சம்பாந்துரை.
- திருமதி.ச.வி.தோனி, அட்டன்.
- அப்புநி. ஹமீத் தாஸிம், கூபோவில்.
- திருமதி.உ.சௌலைதூர், வேள்ளவந்தை.
- ஸ்ரீ.வி.ரி. நிலாம், பாதூவை.
- சந்தினி கப்பாலனியம், பேஷ்மாநாயகம்.
- பால்வா சல்லி, தூஷா சேஷல்.
- வி.குபேந்தி, கல்பூணி.
- எம்.வி. ஜீபி, நிலைவீரி.
- நி.பாதுகாலி, ஆயங்கி-02.

நடநடி நாள் 18.01.2018

சரியான விடை கணை எழுதியவர்களில் அதிகான்த்தால்களின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விவரங்களை தபால் அட்டையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.)
வெளியிடப்படும் விடைகள் போட்டோ பிரதி எடுத்து அனுப்பவாம்.

 **கறுக்கெழுத்துப் போட்டி லை. 117, சுகவாழ்வு, No185, Grandpass Road, Colombo-14.**



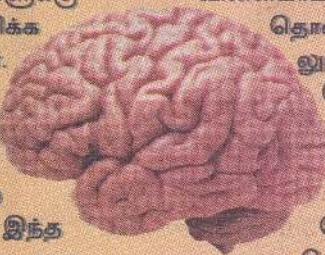
பதின்மூலம் வயதினருக்கு ஏன்? பணத்தீரி மீது அதிக நாட்டுமில்லை

அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயங்களுக்கு அதி கபட்சமாக மன அளவிலான முயற்சிகளை எடுப்பதில் வயதுவந்தோர் சிறந்தவர்களாக உள்ளனர். ஆனால், பதின்மூலம் வயதினரில் மூன்று நாம்புகள் இன்னும் வளர்முக நிலையில்தான் இருக்கின்றன. அதனால், அவர்களின் குறிக் கோர்களைக்கயாள்வதற்கு அது அவர்களுக்கு கடினமாக அமைகிறது என்று அமெரிக்க உள்வியலாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பணத்தை வைத்து மாணவர்களின் தாநிலைகளை மேம்படுத்தும் முயற்சிகள் கலவையான வெற்றியை வழங்கியுள்ளன. 'நேச்சர் கம்யூனிகேஷன்ஸ்' என்ற சுஞ்சிகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ள இந்த ஆய்வு, வளரிளம் பருவம் முழுவதும் மூன்று நாம்புகள் பல்வேறு பகுதிகளோடு இணைக்கப்படுவது தொடர்ந்து நடக்கிறது.

ஹார்வார்டு பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள்

நடத்திய இந்த ஆய்வில், இரத்த ஒட்டத் தோடு தொடர்புடைய மாற்றங்களை கண்டறி வதன் மூலம் மூன்றியின் செயல்பாடுகளை அளவிடுகின்ற "செயல்பாட்டு காந்த அதிர்வு உருவரை" நுட்பத்தை பயன்படுத்தியுள்ளனர். இருப்பினும், இளம் வளரிளம் பருவத்தினர் குறைவான ஊக்கத்தொகை கிடைக்கும் விளையாட்டுக்களை பேரவே, அதிக தொகை கிடைக்கும் நிலைகளிலும் குறைவான செயல்திற ணோடுதான் விளையாடினார். வளரிளம் பருவம் முழு வதும் மூன்றியின் நரம் புகள் இணைக்கப்படுவது தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டிருப்பதை இந்த முடிவுகள் காட்டுவதாக அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

- ஆய்வாளர்



குறுகிக்குறித்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000	ரூ.500	ரூ.250	பர்சுகளை வெல்லவுங்கள்
----------------	---------------	---------------	------------------------------

ஈதலூட்டு Health Guide

குவாழ்வு சுஞ்சிகை நொப்பான உங்கள்

- ◆ கழுத்துக்கள்
- ◆ விமர்சனங்கள்
- ◆ அபிப்பிராயங்கள்
- ◆ எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

- ◆ அத்துடன் கூவ்விதழுக்கு பொருத்தமான உங்கள்
- ◆ செய்திகள்
- ◆ படங்கள்
- ◆ தனுக்கள்
- ◆ நகைக்கவேண்டும்

முதலாவவற்றை எங்கு எழுதியதுப்புகள் **அனுப்ப வேண்டிய முகவரி**

The Editor, Sugavalu, No. 185, Grandpass Road, Colombo-14.

T.P : 011 7322778 Fax : 011 7322740, E-mail : sugavalu@expressnewspapaer.lk



நூராக்கிய சுவையைல்



- ☞ காய்ந்த மிளகாய் - 5
- ☞ பூண்டு - 6 பல்
- ☞ நறுக்கிய வெங்காயம் - 1
- ☞ எலுமிச்சை சாரு - 3 மேசைக் காண்டி
- ☞ கடுகு - 1 தேக்கரண்டி
- ☞ உப்பு - தேவையானவு
- ☞ நல்லெண்ணெண்டி - 5 மேசைக் காண்டி



மஞ்சதுவ துணங்கள்:

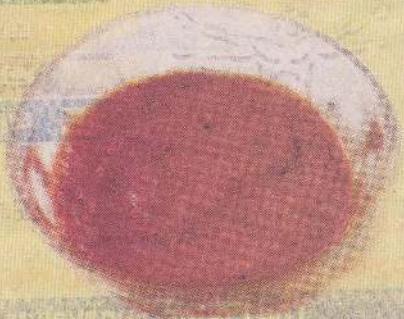
- ☞ பூண்டிற்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. அதனோடு இதய தசைகளையும் இரத்தக் குழாய் தசைகளையும் வலுப்படுத்தும் சக்தி பூண்டிற்கு உண்டு.
- ☞ பூண்டு ஒரு நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவு என்பதால் மலச்சிக்கலை அகற்றும் குணம் பூண்டிற்கு உண்டு.



பூண்டு மிளகாய் சுணி

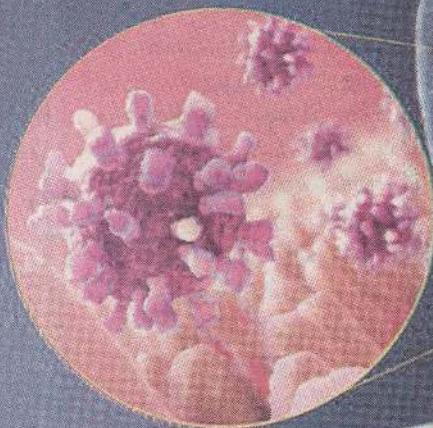


- ☞ கடாயில் எண்ணெண்டி விட்டு காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
- ☞ வதக்கியவை சிறிது ஆறியதும் மிகவிலை இட்டு சிறிது உப்பு, எலுமிச்சை சாரு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ☞ கடாயில் எண்ணெண்டி விட்டு கடுகு, வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கி அரைத்து வைத்துள்ள சட்னியில் ஊற்றி பரிமாறவும்.
- ☞ சுவையான மிளகாய் பூண்டு சுட்னி தயார்.



எம். பர்மீ

குடல் வளரி அழற்சியால் ஏற்படும் வயிற்றுவளி



வயிற்று
வலிகளைக்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. சிலவேளைகளில் தாங்கமுடியாத வயிற்று வலி ஏற்படுவதுண்டு. பிரசவ வலியைப் போல மிகவும் தாங்கமுடியாத வயிற்றுவலிகள் ஏற்படுவதுண்டு. வயிற்று வலி வயது, பால் பேதமின்றி எவருக்கும் ஏற்படலாம். சிகிமுதல் முதியவர்கள் வரை பல்வேறு காரணங்களால் வயிற்று வலியால் அவதிப்படுவார்கள். சில வயிற்று வலிகள் இராவு நோத்தில் தீவிரமான வலியாக ஏற்படும். கடுமையான வயிற்று வலியைத் தோற்றுவிக்கும் நோய்களில் அப்பெண்டிசைசற்றிசும் ஒன்றாகும். அப்பெண்டிசைசற்றில் பொதுவாக சிறுவர்களையும் பதுமப் பருவத்தினரையும் அதிகம் பீடிக்கின்றது. எனினும் எவ்வயதிலும் ஏற்படலாம்.

எமது குடலில் ஓரிடத்தில் பக்கவாட்டாக

ஒரு சிறிய வளர்ச்சியாக இருப்பது தான்குடல் வளரி. இது ஒரு முக்கியமான உறுப்பல்ல. இதற்கான விசேட தொழிற்பாடுகள் எதுவுமில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில் நமது உணவின் கடுமையான பதார்த்தங்கள் இந்த வளர்க்குள் சென்று தங்கிவிடுவதுண்டு. இவ்வளர்ச்சிக்குள் தொற்று ஏற்பட்டு அழற்சியால் தான் திடீரென கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படுகின்றது.

அப்பெண்டிசைசற்றில் வயிற்றுவலி முதலில் நடு வயிற்றுப் பகுதியில் தொப்புளைச் சுற்றி ஆரம்பிக்கும் வலி தீவிரமடைந்து வயிற்றின் வலது புற கீழ்ப்பகுதிக்கு நகரும். இந்த வலி தாங்கமுடியாதளவு கடுமையாக மாறும். கடுமையான வலி என்னோயாளி சுட்டிக்காட்டும் வலப்புற



கீழ்வயிற்றை (Right iliac Fossa) அமத்தினால் கடுமையாக வலிக்கும். படுக்கவைத்து அமர்த்தும்போது வேதனையில் கால்களை மடித்து உயர்த்துவார்கள். அமத்திய கையை வயிற்றிலிருந்து எடுக்கும்போது வேதனையில் அழுது துடிதுடிப்பார்கள். இந்த அறிகுறி இருப்பின் பெரும்பாலும் வயிற்று வலிக்கான காரணம் அப்பெண்டிசைற்றில் ஆக இருக்கும். சில நோயாளர்கள் வரும் போதே கடுமையானவலி இருப்பின் நிமிர்ந்து நடக்க முடியாமல் சற்று குனிந்தபடியே வருவார்கள். இரவில் வலி ஏற்படும்போது அது தூக்கத்தைக் கெடுத்து தூங்க முடியா திருக்கும். வலிவேதனையில் சிலர் வாந்தி எடுப்பதுமுண்டு. சிலரில் காய்ச்சல் இருக்கலாம்.

வயிற்று வலியுடன் வரும் நோயாளர்களை அவர்களின் மாறுபட்ட அறிகுறிகளைக் கொண்டு ஓரளவு நோயை நிர்ணயம் செய்ய முடியும். பின்னர் நோயை உறுதிப்படுத்துவதற்கான சோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நோயை இனங்கண்டு உரிய சிகிச்சை களை மேற்கொள்ள முடியும்.

கடுமையான வளியை ஏற்படுத்தும் ரீத் நோய்கள்

பலவேறு நோய்கள் வயிற்றுவியை ஏற்படுத்துகின்ற போதிலும் சில நோய்கள் சில நேரங்களில் மிக கடுமையான வயிற்றுவியை ஏற்படுத்துவதுண்டு. நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்ட அப்பெண்டிசைற்றில் தவிர்ந்த ஏனைய நோய்களைப் பார்ப்போம்.

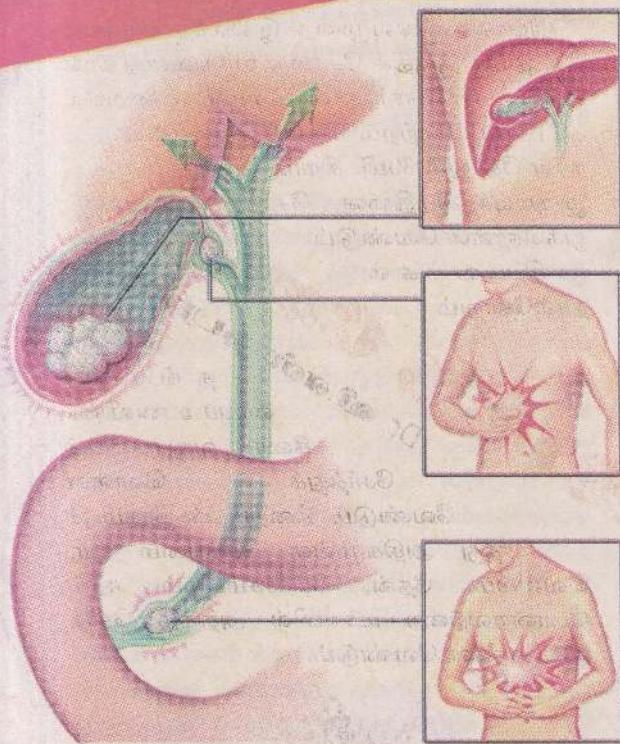
- 1) Ureteric Colic (சிறுநீர்ப்பாகத வலி)
- 2) Urinary Calculi (சிறுநீர்ப்பாகத கல்)
- 3) U.T.I. (சிறுநீர்த்தொகுதி தொற்று)
- 4) Dysmenorrhoea (மாதவிலக்கு வலி)

- 5) Gastritis (இரைத்தொகுதி வாய்வுவலி)
- 6) Gastroenteritis (இரைத்தொகுதி தொற்று)
- 7) Gastric ulcer (வயிற்றுப்புன்)
- 8) Gallstones (மித்தப்பை கற்கள்)

இவை தவிர இன்னும் சில கடுமையான வயிற்றுவலிகள் அடூர்வமாக ஏற்படுவதுண்டு. கருப்பைக்கு வெளியே கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்களுக்கு கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படலாம். குலக்கக்ட்டி களில் முறுக்கு ஏற்படும் போதும் பெண்களுக்கு கடுமையான வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். இது தவிர கர்ப்பப்பை, கருப்பை என்பவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோயும் சில வேளைகளில் வயிற்றுவியை ஏற்படுத்தலாம். சிலரில் சுவாசப்பை நோயான நியூ மோனியாவின் போதும் இதயத்தில் ஏற்படுகின்ற மாரடைப்பின் போதும் வயிற்றிலும் கடுமையான வலி சில வேளைகளில் உணரப்படுவதுண்டு. ஈரல், சதையம், சிறுநீரகம் முதலான உறுப்புகளில் ஏற்படும் சில நோய்களின் போதும் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம்.

சமீபாட்டுத் தொகுதியில் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் முதலானவற்றில் ஏற்படும் நோய்களின் போதும் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். சிகிக்கள் முதல் முதியோர் வரை அஜீரணம், உணவு நஞ்சாதல், வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு என்பவற்றின் போதும் வயிற்றுவலி





ஏற்படலாம். குடல் முறுக்கு, குடலுக்குள் குடல் இறங்குதல் (Volvulus) என்பதை மிக அழிர்வமாகவே ஏற்படுகின்றபோதும் கடு மையான வலியை ஏற்படுத்தக்கூடியன. நீரிழிவு நோயாளர்களில் Ketoacidosis என்ற கட்டுப்பாடற் றி லையால் ஏற்படும் பிரச்சி ணையின் போதும் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம்.

என்பதும் பயனுள்ள தகவல்கள். காய்ச்சல், வாந்தி, நீரிழிப்பு, படபடப்பு, வியர்வை அதி கரித்த நாடித்துடிப்பு, நெஞ்சு, வயிறு, சிறு நீர்பாதை எரிவு, நாசி உழைவு, வயிற்றுப் பொருமல், ஏப்பம், மாறி மாறி வெவ்வேறு இடங்களில் குத்துதல் விதைப்பகுதியில் வலி, மலத்துடன் அல்லது வாந்தியுடன் இரத்தம் வெளியேறல் பற்றியும் வைத்தியர் கேட்டு அறிவார்.

அப்பெண்டிசைற்றில் என உணர்ந்தால் வைத்தியர் உடனடியாக வயிற்றை ஸ்கேன் (US Scan) செய்து பார்ப்பார். இதனால் நோயை உறுதிப்படுத்தலாம். எக்ஸ் கதிர் பரிசோதனை, குருதிப்பரி சோதனை என்பனவும் பயனுள்ளனவ. அப்பெண்டிசைற்றில் மிகவும் சாதாரண நிலையில் இருந்தால் உயிரி எதிரி மருத்துகள் மூலம் வாட்டில் வைத்திருந்து சிகிச்சை அளிப்பர். கடுமையான தாங்க முடியாத வயிற்றுவலியுடன் வரும் Acute Appendicitis என்றால் உடனடியாக அவசர சந்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டு அப்பெண்டிசைற்றில் முழுமையாக நீக்கலாம். குடல்வளரி அழற்சி வெடித்து வயிற்றுக்குள் சிதறிவிட்டால் இது ஆபத்தானது என்பதால் அவசர அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அப்பெண்டிசைற்றில் வயிற்றுவலிக்கு உடனும் சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். தாமதமானால் உயிராபத்தும் ஏற்படலாம்.

அப்பெண்டிசைற்றில் நோயை நிர்ணயம் செய்தல்

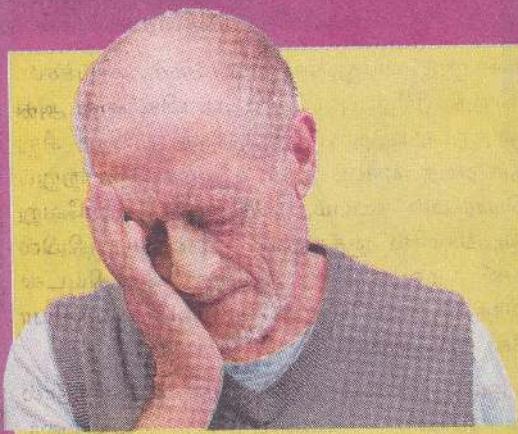
திடீரென ஏற்படுகின்ற கடுமையான வயிற்றுவலி எந்த நோயால் ஏற்படுகின்றது என்பதை இனம்காண்பதற்கு நோயாளி வழங்கும் தகவல்கள் பெரிதும் உதவும். நோவு எப்போது எவ்வாறு ஆரம்பித்தது, அது எப்போது தீவிரமானதானது வயிற்றின் எப்ப குதியில் ஆரம்பித்தது, எந்தப்பகுதியில் கடு மையாக வலிக்கிறது, போன்ற தகவல்கள் பிரயோசனமானவை, வலியின்தன்மை எத்த கையது? அது தொடர்ந்து வலிக்கிறதா? அல்லது விட்டு விட்டு வலிக்கிறதா? என்பன பற்றியும் மருத்துவர் கேட்டறிவார். மேலும் வயிற்றுவலியுடன் இணைந்ததாக வேறு ஏதாவது அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா?

"அடுக்க மிறவியில்லாவது கூப்பான் பூச்சியா மிக்கனும்"

"ஏன்"

"என் மனைவி அது ஒன்றுக்குத்தன் பயப்படுகா..?"





இரத்தத்தில் சிவப்பனுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவதுதான் இரத்த சோகை. இது நிச்சயம் ஒருவகை நோய்தான் என்பதில் ஐய மில்லை. பொதுவாக வயோதி பர்க ஞக்கு இரத் வருக்க கூடிய சாத தியக் கூறுகள் மிக அதிகம்.

சிலருக்கு நாட்பட்ட நோய் வருவதற்கான அறிகுறியாகக் கூட குருதிச் சோகை ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் உடலில் மறைந்திருந்து வெளிப்பாடாமல் இருக்கும் புற்றுநோய் போன்ற சில நோய்களின் வெளிப்பாடாகக் கூட குருதிச் சோகை இருப்பதுண்டு.

குநதிச்சோகை ஏற்படக் காரணம்

- குருதி இழப்பு - மூல நோய், இரத்த வாந்தி
- நோய்த் தொற்று - டி.பி. எனப்படும் எலும்புருக்கி நோய், மலேரியா.
- குடல் பகுதியில் கொக்கிப் புழுவால் ஏற்படும் தொற்று.
- ஊட்டச்சத்துக் குறைவின் காரணமா கவும் கல்லீரல் மற்றும் சிறு நீரங்கள் தீண்ட நாட்களாக பழுதடைந்திருந்தாலும் குருதிச் சோகை ஏற்படலாம்.
- புற்றுநோய் காரணமாகவும் வயோதிப வயதில் குருதிச் சோகை வரலாம்.

சிகிச்சைகள்

இரத்த இழப்பு எதனால் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைக் கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சையை முதலில் அளித்க வேண்டும்.

சரியான உணவுமுறை இல்லாத காரணத் தால்தான் குருதிச் சோகை வந்துள்ளது என்பதை கண்டுணர்ந்தால் உணவு முறையில் கட்டாயம் மாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

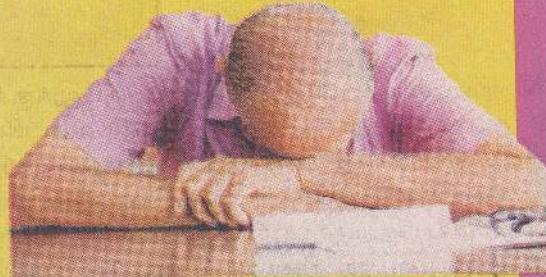
நாள் தோறும் 30மி. கிராம் அளவு இரும்புச் சத்தினை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முதிய வர்கள் நாள்தோறும்

உணவு மோதக
Dr. வி.எஸ். நடாஜன்

தங்களுடைய உணவில்
கிரை வகைகளைச்

சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கிரையுடன் இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள கோதுமை மா, வெல்லம், தேன், பேர்ச்சம்பழம், ஈரல் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



உணவு மூலம் இரும்புச்சத்தை உடலில் சேர்த்துக் கொள்வது பாதுகாப்பானது. மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் இரும்புச் சத்து அடங்கிய மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம். இது மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.

வாய் வழியே மாத்திரையாக உட்கொண்டும்பலன்கிடைக்கவில்லை என்றால் மருத்துவர் நரம்பு வழியே மருந்து செலுத்துவார். அப்பொழுதும் எதிர்பார்த்த பலன்கிடைக்காவியிடின் வேறு இரத்தம் செலுத்தப்படும்.

விற்றமின் சி எடுத்துக் கொள்ளும்போது உடலில் இரும்புச்சத்தும் நன்கு உறிஞ்சப்படுகிறது.

ஆகவே குருதிச் சோகை உள்ள வயோதிப நோயாளிகள் இரும்புச்சத்துடன் விற்றமின் 'சியும் சேர்த்து எடுக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.

ஜெயகார்.



உலகில் இப்பொழுது மேற்கொள் ளப்பட்டு வரும் ஆய்வுகள் நாம் முற்றிலும் எதிர்பாராத ஆச்சரிய மான முடிவுகளை தந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. அந்த வகையில் அன்னமையில் அமெரிக்காவின் டியூக் பல்கலைக்கழகம் ஆய்வொன்றினை மேற்கொண்டது. அதன்படி வீட்டிலோ அல்லது

நம் உடலின் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் மற்றும் ஹோமோன்களைப் பாதிக்கும் தன்மை கொண்டதாகும். இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி முதல் இனப்பெருக்கம், நரம் பியல் செயற்பாடுகள் என சகலமும் பாதித்து நம் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பெரும் கேடு விளைவிக் கிணறன். சிறுவயதிலேயே EDC வகை நச்சுத் தன்மை உடைய தூசிகள் நம் உடலில் புகுந்தால், அடுத்துவரும் ஆண்டுகளில் உடல் நிறை அதிகரித்துவிடும் என்றும் இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அகத்தம் உஸ்கள் நிறையைக் கட்டும்

நாம் தொழில்புரியும் இடங்களிலோ ஆங்காங்கே தூசுகள் காணப்பட்டால் நமது உடலின் நிறை அதிகரிக்கும் என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

EDC எனும் பொருள்

இவர்களின் தீவிர ஆராய்ச்சியின் விளை வாக மண்டிக் கிடக்கும் தூசியில் ஒரு மாசுப் பொருள் இருப்பதை கண்டு பிடித்துள்ளனர். அப்பொருளின் பெயர் எண்டோகிளரன் டிஸ் டப்டிங் கெமிகல்ஸ் ஆகும். அதனை ஆங்கிலத்தில் EDC என கருக்கமாக அழைப்பார். அம்மாசுப் பொருள்



ஜூக்கிய அமெரிக்காவின் வடக்ரோலினா மாநிலத்தில் 11 வீடுகளில் தூசுகள் சேகரிக்கப்பட்டு இந்த ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. இதில் 7 மாத கொழுப்பு செல்களில் வேகமாகச் செயற்பட்டு அவற்றை அசரவேகத்தில் வளர்ச் செய்கின்றன. இதன் காரணமாக ட்ரைகிளிகராட்கள் எனும் கொழுப்பு அமிலங்கள் உடலில் சேர்த் தொடங்கும். அதிர்ச்சியளிக்கும் வகையில் 9 மாதிரிகள் அந்தக் கொழுப்பு செல்களை அதிகப்படுத்தி, உடனடியாக இல்லாவிட்டனும் நாட்கள் செல்லச் செல்ல கொழுப்பு கூடுவதற்கு வழிவகுக்கின்றன என உறுதி செய்துள்ளனர் விஞ்ஞானிகள்.



44 வகை ரீசாயனங்கள்

இதுமட்டுமல்ல. அன்றாடம் நம் வீட்டில் அலுவலகங்களில் தேங்கும் தூசுகளில் 44 வகையான இரசாயனங்கள் இருப்பதாகவும் வேறு அதிர்ச்சியூட்டும் தகவல்களையும் இந்த ஆய்வுகள் மூலம் தந்துள்ளனர். அமெரிக்காவின் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு நிறுவனம் ஓர் அறிக்கையை வெளியிட்டுள்ளது. அந்நிறுவனத்தின் அறிக்கையின் படி ஒவ்வொரு குழந்தையும் சாசரியாகத் தினம் 50 மிலிலிகிராம் தூசியை உட்கொள்கின்றது. 3 மிலிலிகிராம் மாசு உள்ளே சென்றாலே விளைவுகள் மிக மோசமாக இருக்கும் என்கிறபோது 50 மிலிலிகிராம் என்பது அதைவிட மிக மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் அதிர்ச்சி தகவல்களாகும்.

எனவே வீட்டையும் நாம் தொழில் புரியும் இடத்தையும் நாம் அன்றாடம் பழங்கும் இடங்களை



எளும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதே இப்பிரச்சினைகளுக்கு ஒரே தீர்வு. அதே வேளை நமது கைகளையும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் தூசு இரசாயனப் பொருட்கள் உட்செல்வதை தடுக்க முடியும். கைகள் மூலம் உடலுக்குள் தூசுகள், அசுத்தங்கள் செல்வது மிக அதிகம் என்பதுவும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஏற்காக



**"என் கண்ணுக்குள்
சித்திரகுப்தன் தெரி
கிறான் பொக்டர்.. "**

**"கவலையே பா
திங்க இப்பதான்
வைத்தியம் ஆரம்
பிச்சிருகிக்கேன்..
இன்னும் கொஞ்ச
நேரத்தில் எமதர்மன்
தெரிவான்..."**



அண்மைக்
காலங்களில்
சிறுவர் உரிமைகள்
பற்றியும் சிறுவர்
துஷ்பிரயோகங்கள்
பற்றியும் அதிகமாக
பேசப்படுகின்றன.
பாடசாலைகளிலும்
கூட பிள்ளைகளை

துணப்புறுத்தல்,
திட்டுதல்
போன்ற

ஸ்ரீ சிவப்பிரகாஷம்
(S.L.T.S) B.A.S.P. Tri. in Dip. in English
படிமுகவால்



பிள்ளைகளும் தற்காலைகளும்

விடயங்கள் முற்றிலும் தடைவிதிக்
கப்பட்டன. முன்னெய காலத்தில்
பிள்ளைகளை அடித்தும் கண்டித்தும்

மணலில் மண்டியிடச் செய்தும் மிகவும்
கடுமையாக கல்விக் கற்பிக்கப்பட்டது.
சிறுவர் உரிமைகள் பற்றிய கருத்தரங்கு
கரும் சிந்தனைகளும் எழுச்சிப் பெறத்
தொடங்கிய போது சட்டங்கள் அமுலாக்கப்
பட்டன. மனித உரிமைகள் பேணப்
பட வேண்டும். மனித வளங்கள்
அபிவிருத்தியடைய வேண்டும்.
என்ற கொள்கைகள் பாவலாக்கப்
பட்டன. ஒருவர் உயிர் வாழ்வதற்கான
உரிமை தற்கொலையால் இழக்க நேரிடு
கிறது. சமகாலத்தைப் பொறுத்த வரையில்
வளர்ந்த பிள்ளைகளும் சிறுவர்களும்
தற்காலையில் அதிகம் ஈடுபடு
வதாக கூறப்படுகின்றது.



பெரியோர்கள் உட்பட சிறுவர்கள் கூட பாடசாலையிலும் வீட்டிலும் ஏற்படும் மனமுறிவுகளை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் தற்கொலைக்கு முயற் சித்து விடுகிறார்கள்.

எமது நாட்டை பொறுத்த வரையில் கல்விமுறையானது எப்பொழுதும் பரீட்சையை மையப்படுத்தி யே அமைந்துள்ளது. பரீட்சையில் உயர் புள ஸிகள் பெற்றுமுடியாத விடத்து விசமருந்தியும் தானாக தூக்கிட்டு கொள்வதும் பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்து கொண்டிருக்கின்றது. ஆரம்ப கல்வி பயிலும் சிறுவர்கள் கூட தமது சக பாடிகள் பேசவில்லை அல்லது தன்னை என்னமாக பேசிவிட்டார்கள் என சின்னச் சின்ன காரணங்களுக்காக கூட தற்கொலை செய் துணிந்து விடுகின்றார்கள் வகுப்ப நையில் தினமும் சிறிய விடங்களையும் பெரிதுபடுத்தி பாடசாலைக்குச் செல்ல மாட்டேன் எனவும் ஆற்றில் விழுந்துவிடுவேன், எங்கேயாவது போய்விடுவேன் என பெற்றோர்களை பயமுறுத்திவிடு கிறார்கள். இவற்றுக்கெல்லாம் முக்கிய காரணம் மனம்தான். மனத்துணிவு, சிறந்த சமுதாயமாக்கல், தனது வாழ்வை நோக்கும் மனோபாவம், தன்னம்பிக்கை போன்ற உயர்ந்த சிந்தனைகள் விதைக்கப்படல் வேண்டும். பிள்ளைகள் வாழும் சூழல் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல அனுபவத்தையும் படிப்பினையையும் வழங்குதல் வேண்டும். மாராக சண்டையிடல், எதிர்வாதம் புரியும் சூழலாக அமையும் பட்சத்தில் பிள்ளையின்



பிஞ்சு மனம் வக்கிறமாக மாற இடமுண்டு.

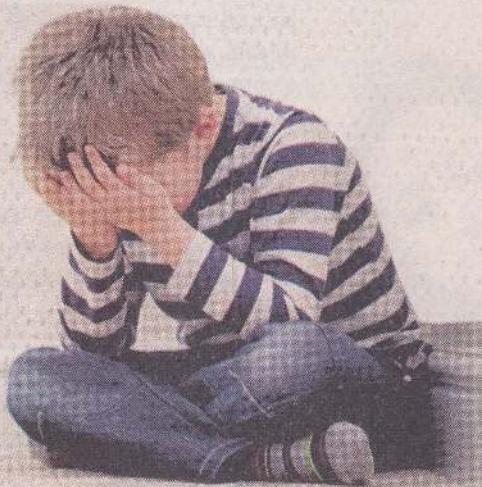
எனவே பொதுவாக பிள்ளைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் செயற்பாடு களில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு உள் நெருக்கடிகள் ஏற்படாமல் பாது காப்பது பெரியவர்களின் கடமையாகும். ஆரம்ப கல்விப் பயிலும் பிள்ளைகளுக்கு பரீட்சையானது பலவேறு உள்நெருக்க டிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது. என்றும் அதற்கு பதிலாக கணிப்பீட்டு முறை அறிமு கப்படுத்தப்பட்டது. சமகாலத்தில் புலமைப் பரிசில் பரீட்சை நடத்தப்பட வேண்டுமா? வேண்டாமா? எனப் பலவேறு வாதப் பிரதி வாதங்கள் தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளதை இங்கு குறிப்பிடலாம். வளர்ந்துவிட்ட பிள்ளைகள் சாதாரண தரம் எழு தியதும் பெறுபேறுகள் வெளியானதும் நமது சுயகெளரவத்தை இழந்துவிட்டதாக கருதி தற்கொலைக்கு துணிந்து விடுவதால் பலவேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. வெற்றியும் தோல்வியும் வாழ்வில் இருக்க டடங்களாகும். தோல்வி மூலம் நாம்விட பிழை களை திருத்திக் கொண்டு அடுத்த முறை முயன்று சித்திப்பெற்றுக் காட்டுதல் வேண்டும். மாராக இதனையே நினைத்து கொண்டு அழுதும், புலம்பியும் பயனில்லை என தெரிந்திருத்தல்





வேண்டும். சவால்களில் சாதனைப் படைப் பது தான் உண்மையான வெற்றியாகும்.

சமூக வலைத்தளங்களை பிள்ளைகள் எப்போதும் தமக்கு நன்மைப் பயக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பன்னவேல் போன்ற விளையாட்டுகள் மூலம் பிள்ளைகள் இறுதில் தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டனர். அளவுக்கு அதிகமாக திறைப்படங்களையும் காட்டுன் களையும் பார்ப்பதை தவிர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது. இதனைப் பொழுது போக்காக கொள்ளலாமே தவிர இதுவே வாழ்க்கையாகிவிடக் கூடாது. காட்டுஞ்செய்களில் வரும் சில கதாபாத்திரங்கள் போலவே தன்னை பாவனைக் கொண்டு இறந்தாலும் உயிரோடு வந்துவிடலாம் என்ற எண்ணத்தில் மாடியில் இருந்து



விழுவது, கத்தியால் குத்திக்கொள்வதும் போன்ற யதார்த்த உலகில் பிள்ளைகள் சாத்தியப்படாத விடயங்கள் மீது நாட்டம் கொள்வதை கண்காணித்து பெரிய வர்கள் அறிவுட்டம் வழங்கல் வேண்டும். வாளிப் பிள்ளைகள் தமது வாழ்கை தொடர்பாக மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டியது கட்

டாய் தேவையாக கருதப்படுகின்றது. காதல் தோல்வியும், பெற்றோர்களின் எதிர்ப்பும் அநேக வாளிப் பிள்ளைகளின் தற்கொலைகளுக்கு காரணமாக அமைந்துள்ளது எனலாம். வாழ்கையை போர்க்களமாக எண்ணுபவருக்கு போர்க்களமாக தெரியும்

பூங்காவாக எண்ணுபவர்களுக்கு பூஞ்சோலையாக தெரியும். பிள்ளைகள் தமது வாழ்வை பூஞ்சோலையாக எண்ணி சாதனைப்படைக்க கற்றுக்கொள்வோம்.



"பணம் சம்பாதிக்க ஆயிரம் வழிகள் என்ற புத்தகத்தை எழுதியது நூல் தான்..."

"பிறகு ஏன் சீக்கை எடுக்கிறீல்...?"

"அந்த ஆயிரம் வழிகளில் இதுநான் முதல் வழி..."



உ.நாவல் கூ. வியகர்த் துண் பிரதவம்



400/-

Sangsu Diabetic Tea

நீரிழிவைக்
கட்டுப்படுத்தும்
ஆவாரம் பு மற்றும்
வெந்தயத்துடனான
யாரம்பாரிய மூலிகைப் யானம்

தொடர்புகளுக்கு - 077 5488194

அனைத்து பாமளிகளிலும், ஆர்பிகோ சுப்பர் மார்க்கட், கார்கிள்ஸ் புட் சிட்டி மற்றும் அனைத்து வர்த்தக நிறையைங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்



நாய்பாலின் முக்கிய உள்ளடக்கமான நடுத்தர சுவைகள் கொழுப்புகளில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மையான வோரிக் அமிலம் (Lauric Acid) இயற்கையான சுத்தமான தெங்கைய சுவைகளையில் குறுக்கு நிகழ்வு அளவில் கொண்டிருக்கிறது என உறுதிபேசும்பாடுள்ளது.

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



தாயின் அன்பை போல நம்பிக்கையானது

சுத்தமான வெள்ளைத்தேங்காய் எண்ணெய்

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



ரூபா 125/- முதல்

இது தீது எஸ்பிரெஸ் தியூஸ் பேப்பாஸ் (சிலோகி) பின்றவேட் விவிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2018 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.