

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

March 2009

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

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

மரபணு மருத்துவ பரிசோதனை Rs. 50/-

நோய்களை கண்டுபிடிக்க ஒருவரின்
மருத்துவ வரலாறு மிக அவசியம்

விலங்கினங்கள் மூலம்
பரவும் நோய்கள்



யோகாஜம் உபவாசமும்

அர்த்தமுள்ள மகிழ்ச்சி என்பது.....

பல்கலை குடும்ப இதழ்

மித்ரன்

வாரமலர்

MITHIRAN VARAMALAR

மித்ரன் வாரமலர்

**Your Family
Magazine**
Every Wednesday



An Express Publication

உள்ளே....

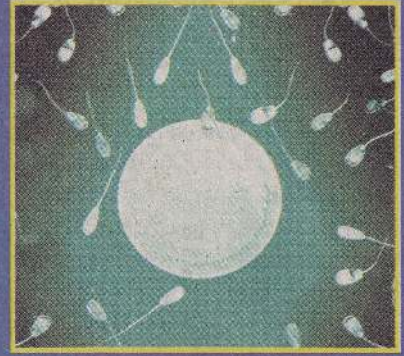
கால்களில்
ஃல் வலுதல்



62

மரபணு
மருத்துவ
ஆலோசனை

34



ஒரு ஆசிரியர் வித்தையைக் குறித்து



13

ஆசிரியர்:
இரா. சடகோபன்
கிராபிக்ஸ், பக்கவடிவமைப்பு
நா. கௌரி சங்கர்

மருத்துவ முன்னோடி



57

ஆண்டரியஸ் வெசாலியஸ்
1514 - 1564

மருத்துவ

வீசெட்துவ



06

மயகமலஜீ

Dr. ச. ஸுதாகாணந்தன்

விலங்கினங்கள் மூலம்
பயிற் றோய்கள்



41

25

யோகாவும்
உபவாசமும்



நீங்கள் உங்களுக்கு ஐஸி



ஆத்ம விசாரம்
6

29

Dr. ச. ஸுதாகாணந்தன் DMS

விஷப்பரிட்சை



16

விஞ்ஞானப் புனைகதை

சீனத்தில் இதயநோய் குறைவு!

ஏன்?

பாரம்பரிய சீனத்து

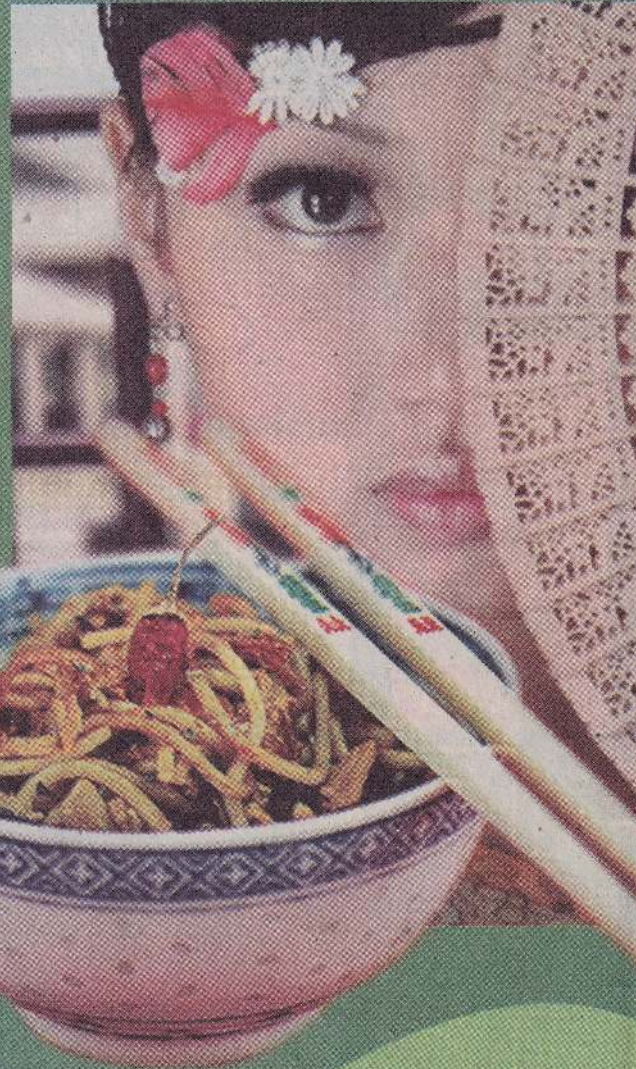
உணவுகள் நோய்களைத் தடுக்கும். ஆற்றலுடையன. சிட்டக்கிவகை காளான்களினால் செய்யப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் சிறந்தவை. கீசக்குமோரி (Kisaku mori) என்னும் ஜப்பானிய அறிஞர் சிட்டக்கி காளான்களினது நோய்தீர்க்கும் இயல்பை வெளிக்காட்டினார். சிட்டக்கி காளான்களிலுள்ள எரிடீன் (Eritadenina) என்னும் பதார்த்தம் குருதிக்கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை மிகவிரைவாகக் குறைக்கக்கூடியது. இதனைத் தவிர சிட்டக்கி காளான்களின் மருத்துவத் தன்மையான பல்வேறு பதார்த்தங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இவை பல்வேறு நோய்களைத் தடுப்பதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. லெனரினாள் (Lentinan) என்னும் பதார்த்தம் புற்றுநோயைத் தடுக்கக்கூடிய ஆற்றலுள்ளதா எனத் தீவிரமாக ஆராயப்படுகிறது. அதனைவிடக் கொடரின் (Cortinelin) என்னும் பதார்த்தம் நுண்ணுயிர் கொல்லியாகத் தொழிற்படக்கூடியது. எனவே சிட்டக்கி காளான உணவுகள் உடலுக்கு நன்மையளிக்கக்கூடியவை.

(Ming Durnasty)

எழுதப்பட்ட பென் கயோ கெங் மூ டென் சீ பூயு வை (Ben Cao Gang MU-Dan Shi Bu yi)என்னும் மருத்துவ நூலில் இவ் அரிசி குருதிச் சுற்றோட்டத்தை இலகுவடுத்துவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

Dr. ஏ.சந்திரசேகரம்

MBBS



அண்மைக்காலத்தில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுவொன்று சீன மக்களால் பாவிக்கப்படும் சிவப்பு மதுவும் தொற்றிய அரிசி (Red Yeast Rice) குருதிக்கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதைக் காட்டுகின்றது. இவ் அரிசி வழமையாக ஆசிய நாடுகளில் தினம் 14-55g வரை ஒருவரால் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. சிவப்பு மதுவத்தை (Monascus Purpuneus) அரிசியின் மேல் வளர்ப்பதன் மூலம் அவ் அரிசிக்கு சிவப்பு நிறம் ஊட்டப்படுகின்றது. இவ் அரிசியின் மருத்துவத் தன்மை பல வருடங்களாக சீன மக்களுக்குத் தெரிந்திருந்தது. சீன நாட்டில் கி.பி 138-44 வரையேயான காலப்பகுதியில் மிங்வங்சு ஆட்சி காலத்தில்

பணவீக்கம் ஒப்பட்டால் நம் தலைவீக்கமும் ஒப்பும்

சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 01

இதழ் - 11

12, Kensington Gardens
Colombo-04.

T.P:011-5555452

011-5623802

Fax: 011-5555451

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

மந்தமான வாழ்வு நிலை என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? விலை வாசிகள் அதிகரித்து, பணவீக்கம் ஏற்பட்டு, பொருளாதாரம் பின்னடைவு ஏற்படும் போது வாழ்வில் மந்தநிலை ஏற்படும். இது ஏன் இவ்வாறு ஏற்படுகின்றது. இதற்கு முதற்காரணம் உலகின் எரிபொருள் விலை அதிகரிப்பாகும். இதன் அர்த்தம் உலகில் எரிபொருளின் பாவனை அளவுக்கதிகமாக அதிகரித்துள்ளது. அதனால், உலக உணவு விலைகளிலும் அதிகரிப்பேற்பட்டுள்ளது. இதனை சமாளிக்க சம்பள உயர்வு வழங்கப்படுமாயின் மேலும் பணவீக்கம் மோசமடையும்.

இந்த நிலை ஐக்கிய அமெரிக்காவில் ஏற்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக நிதிச்சந்தையும், அடகு சேவைகளும் பாதிக்கப்பட்டு, குறுகியகால கடன் சேவைகள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. கடன்களுக்கான வட்டி வீதங்கள் அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளன. கட்டிட நிர்மாணப்பணிகள் ஸ்தம்பிதமடைந்துள்ளன. வீடு காணி விற்பனைகளும் வீழ்ச்சியடைந்துள்ளன. நுகர்வாளர்கள் நம்பிக்கையற்றிருக்கிறார்கள். ஐக்கிய அமெரிக்கா மற்றும் ஏனைய அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் ஆசிய நாடுகளின் பொருள்களையும் சேவைகளையும் இறக்குமதி செய்வதை நிறுத்தினால், இங்கே பெரும் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் ஏற்படும்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் நாடுகளின் அரசாங்கங்கள் தலையிட்டு உயர் வட்டி வீதத்தினை குறைக்க முன்வரவேண்டும். வாழ்க்கைச் செலவை சமாளிக்க முடியாதவர்கள் மேலும் மேலும் கடன் வாங்கி பிரச்சினைகளுக்குள் தள்ளப்படுவார்கள். மறுபுறத்தில் பணவீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பொருட்டு வட்டிவீதங்கள் மேலும் அதிகரிக்கப்படுமாயின் நாடு பொருளாதார மந்த நிலை நோக்கித் தள்ளப்படும்.

இதிலிருந்து உங்களை நீங்கள் காப்பாற்றிக் கொள்வதெப்படி? வட்டி வீதங்கள் அதிகரிக்கும் நிலையில் கட்டாயம் நாம் கடன் வாங்குவதை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மறுபுறத்தில் அதிகரித்த வட்டிவீதத்தைப் பயன்படுத்தி சேமிப்பில் ஈடுபடுவது நல்லது. அப்படிச் செய்வது நெருக்கடியின் போது நாம் மேலும் கடன் படாது பாதுகாக்க உதவும். இதில் ஒரேயொரு நன்மை என்ன வெனில் நீண்டகாலத்தில் நமது சம்பளமும், வேறு வருமானங்களும் அதிகரிக்கும் போது கடன் மீள்ச் செலுத்தும் தொகை மிகச் சிறிதாகிப் போய்விடும். சிந்தித்தால் நலம் வரும்.

கி.ம. சூ.சென்யா

சுகவாழ்வு

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

வ

யிற்றோட்ட நோயினால் குறிப்பாக குழந்தைகள் மரணத்தை தழுவுவதுண்டு. வயிற்றோட்ட நோயின் போது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நீரிழப்பின் மூலமே மரணம் ஏற்படுகின்றது. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்ட நோய் ஏற்படும் போது பெற்றோர்கள் மனங்கலங்கி சோர்வடைந்து விடுகின்றனர். அதிலும் வயிற்றுப் போக்குடன் வாந்தியும் ஏற்பட்டால் நீரிழப்பு இன்னமும் அதிகமாகி விடுகிறது. அத்துடன் நீரையோ மருந்தையோ வாய் மூலம் கொடுப்பதும் சிரமமாகிவிடுகிறது.

வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தொடர்ந்து நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். சில காலத்திற்கு முன்னர் வயிற்றோட்ட

நோயாளிகளுக்கு நீராகாரம் கொடுப்பதில்லை. இதனால் பல குழந்தைகள் நீர் வரட்சி ஏற்பட்டு மரணமாயினர். தற்போது சுகாதாரக் கல்வி அறிவின் மூலம் நீராகாரத்தின் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டுள்ளது. ஜீவனி என்று அழைக்கப்படும் ஓ.ஆர்.எஸ். (Oral Rehydration Solution) திரவத்தை அடிக்கடி கொடுப்பதன் மூலமும் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பதன் மூலமும் நீரிழப்பை தவிர்க்கலாம். OBS திண்ம வடிவத்தில் வருகிறது. சிறு குழந்தைகள் உப்பு சுவையின்றி விரும்பிக் குடிக்கத்தக்க வகையில் இப்போது சுவையூட்டப்படும் வருகிறது. ஒரு லீற்றர், இருநூறு மில்லி லீற்றர் என்று கொதித்தாறிய நீரில் கலந்து பருகக் கூடிய இரு அளவுகளில் இருக்கிறது. ஓ.ஆர்.எஸ். கலவையை நீரில் கரைத்த பின்னர் ஒரு நாளைக்குள்ளாக பாவிக்க வேண்டும். 24 மணித்தியாலங்கள் கடந்த பின்னர் மீதமிருப்பின் அதை வீசி விட வேண்டும்.

வயிற்றோட்டத்தின் போது

உயிர்காக்கும் நீராகாரம்

நீராகாரம் அருந்த முடியாமல் வாந்தியும் சேர்ந்து இருப்பின் அல்லது அதிகளவு உடலில் நீர் வரட்சி ஏற்பட்டிருப்பின் நாளத்தினூடாக சேலைன் ஏற்றலாம். வளர்ந்த நோயாளிகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

ஆலோசனை

மருத்துவ



Dr. ச. முருகானந்தன்

மருத்துவ

நீடித்த நாள் தொடரும் வயிற்றோட்டத்திற்கு நுண்ணுயிர்க் கொல்லி மருந்து வழங்க வேண்டும். அத்துடன் நீடித்த வயிற்றோட்டம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலையும் வழமையான பால்மா வகைகளையும் தவிர்த்தல் நன்று. இவர்களுக்கு லக்ரோஸ் அற்ற பால்மா வகைகளைப் பாவிக்கலாம். உணவு வகைகளையும் முழுமையாகப் புறந்தள்ள வேண்டியதில்லை.

வயிற்றோட்ட நோய் குதவாய் வழியே தொற்றுவதால் கொதித்தாறிய நீரை அருந்துதல் நன்று. உணவு வகைகளையும் சுடச் சுட உண்ண வேண்டும். எந்த உணவையும் கழுவாமல் அல்லது சமைக்காமல் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சாப்பிட முன்னர் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். பாலூட்ட முன்னர் தாய் தன் கைகளையும் முலைக்காம்புகளையும் கழுவுதல் நன்று. இவ்வாறான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் வயிற்றோட்ட நோய் பரவுதலைத் தவிர்க்க முடியும்.

இள வயதில்.....

இள வயதில் சுயமாக தூக்கத்தில் விந்து வெளியேறுதல் இயல்பானதே. தூக்கத்தில் அடிக்கடி விந்து வெளியேறுகிறது என்று சிகிச்சை பெற பல இளைஞர்கள்

வருவதுண்டு. அப்படி வரும் இளைஞர்கள் இது ஏதோ விபரீதமான வியாதி என்றும் இதனால் தமது உடல் மோசமாகப் பல வீணப்படுகிறது என்றும் கவலையோடு தெரிவிப்பர்.

தூக்கத்தில் எம்மையறியாமல் விந்து வெளியேறுதலை சொப்பன ஸ்கலிதம் (Nocturnal Emission) என அழைக்கிறோம். அநேகமாக இவ்வெளியேற்றம் பாலியல் உறவு தொடர்பான ஒரு கனவுடனேயே ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு ஸ்கலிதம் வெளியேறும் வேளைகளில் உச்ச இன்ப உணர்வு (Orgasm) ஏற்படுகிறது. இவ்வாறான வேளைகளில் தோன்றும் கனவுகளில் சம்பந்தம், சம்பந்தம் இல்லாத அல்லது தெளிவான முகமற்ற பெண்கள் தோன்றுவதுண்டு. உறவு முறையில் நினைத்துப் பார்க்க



முடியாதவர்கள் கூட தோன்றுவர். இதனாலேயே பலர் குற்ற உணர்வும் அச்சமும் கொள்கின்றனர்.

இந்த சொப்பன ஸ்கலித வெளியேற்றம் உண்மையிலே எதுவித ஆபத்துமற்ற செயற்பாடாகும். பருவ வயதில் இவ்வாறு அனைவருக்கும் ஏற்படும் எனினும் உச்ச சுபாவத்தினாலும் குற்ற உணர்வாலும் இது பற்றி இளைஞர்கள் கூட தம்மிடையே பேசுவதில்லை. உண்மையிலேயே விந்து வெளியேறுவது உடலைக் கெடுப்பதில்லை; பலயீனப்படுத்துவதுமில்லை. எமது வாழ்வு முறையில் கீழைத்தேய பாரம் பரியத்தில் பாலியல் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசப்படுவதில்லை. பாலியல் கல்வியும் போதிக்கப்படுவதில்லை. இதனாலேயே இத்தகைய குழப்பமான எண்ணமும் பயமும் இளைஞர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. ஆதாரம் இல்லாத சில கருத்துக்களை சில கொச்சையான பாலியல் நோய்களும் போலி வைத்தியர்களின் பத்திரிகை விளம்

பரங்களும் ஏற்படுத்தியுள்ளன. இதனாலேயே இந்த மனச்சிக்கல்.

விந்து என்பது எமது விதைப் பையினுள் சுரக்கப்படும் இயல்பான ஒரு பதார்த்தமே. திருமணத்தின் பின் உடலுறவின் போது வெளியேறி கருக்கட்டவைப்பதும் இதுவே. பருவ வயதை எட்டியவர்களுக்கு விந்து சுரப்பதும் வெளியேறுவதும், இயல்பான செயற்பாடே! இதனால் இரத்தம் கெடுவதோ உடல் இளைப்பதோ நோய் ஏற்படுவதோ இல்லை.

பாலுணர்வு என்பது இயல்பான விடயமே. பால் உணர்ச்சி மனதில் கிளர்ந்தெழும் போது உடலுறவின் உச்சக் கட்டத்தில் தோன்றுவது போன்ற ஒரு வித இன்ப உணர்வுடன் தூக்கத்தில் ஸ்கலிதம் வெளியேறுகிறது. இதனால் எதுவித ஆபத்தும் இல்லை. இது இயல்பான செயற்பாடு என்பதை உணர்ந்து தெளிவோடு இருங்கள். பயம் வேண்டாம்.



“ பஸ்ல போனா விரை
வா போகலாமா? ரயில்ல
போனா விரைவா
போகலாமா? ”

“ நடந்து போனா விரை
வா போகலாம் ”

உடலில் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு நோவு அல்லது வலி ஆண்டுகளை விட பெண்களிலேயே அதிகமாக உள்ளதென மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பெண்களில் இவ்வித உபாதை அதிகமாகக் காணப்படுவதற்கு அவர்கள் உடம்பில் சுரக்கின்ற ஓமோன்களும், வித்தியாசமான மூளையமைப்பும் காரணமாகும் என அண்மையில் கிளாஸ்கோ நகரில் இடம்பெற்ற இது தொடர்பான கருத்தரங்கில் கருத்து தெரிவிக்கப்பட்டது. இந்தக் கருத்தரங்கினை நோவு தொடர்பான காரணிகளை ஆய்வு செய்யும் சங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்தது. பெண்கள் அனுபவிக்கும் பல நோவுகள் அவர்களுக்கே உரியதாகும். மாதவிடாய் சுற்றோட்டம், கருப்பை நோய்கள் என்பன பல வலி தொடர்பான நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எனினும், பெண்கள் அவற்றுக்கு உடனே சிகிச்சை பெறாமல் காலங் கடத்துவதால் நாட்பட்ட நோவுகளை அவர்கள் அனுபவிக்கின்றனர் எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டது.

மேற்படி சங்கத்தினர் உலகளாவிய ரீதியில் மக்கள் அனுபவித்து வரும் பல்வேறு விதமான நோவுகள், அதற்கான காரணிகள் என்பவற்றை ஆராய்ந்து பரிசாரங்களைத் தேடிவருவதுடன் குறிப்பாக புற்றுநோயாளர்கள் அனுபவிக்கும்

நோவு தொடர்பில் ஆராய்ந்து அவர்களுக்கான நிவாரணங்கள் தொடர்பில் அறிவுடடல் ஏற்படுத்துவதில் 2009ஆம் ஆண்டில் முனைப்பாக ஈடுபடத் தீர்மானித்துள்ளனர்.

நோவு ஏற்பட்டால் அதனை குறைக்க வழிமுறைகள் என்ன?

★ மன உளைச்சல் அல்லது அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது உடல் நோவும் அதிகரிக்கின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஓய்வு மிக அவசியம். உடலை ஓய்வுக்குட்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்தலும் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளும் வலி நிவாரணிகளே. இதற்கு ஆழ்ந்த தியானம், யோகாசனம் என்பன நல்ல பயிற்சிகள். நமது உடலை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும் இவை உதவும்.

வண்கள் ஏன்
அத்கநோவை
அனுபவ்க்கறார்கள்?

★ நாட்பட்ட வலியை ஒரு வியாதியாக கொண்டிருப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய தயங்குகின்றனர். ஆனால், உடற்பயிற்சியால் தளர்ந்துள்ள தசைகளை விட உடற்பயிற்சி இல்லாத இறுகிய தசைகள் அதிக வலியை உணர்கின்றன. உடற்பயிற்சியால் தசைகள் சக்தி பெறுவதால் வலி குறைகின்றது. எனினும், நாட்பட்ட வலி உள்ளவர்கள் உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது உகந்தது.

உங்களது இயலாமை பற்றி யோசித்து கவலைப்படாமல் உங்களுக்கு இருக்கும் ஆற்றல்கள் பற்றி யோசியுங்கள். தொடர்ந்த வலி உங்கள் வாழ்வின் பிரதான கவலையாக இருக்கக் கூடாது. அதற்கு மேலாக வாழ்வொன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் வலியை ஓரந்தள்ளி வைத்து விடலாம். எல்லாவற்றுக்கும் முயற்சி மிக அவசியமானது.

எஸ். ஷாமினி

சர்க்கரை வைத்தியம்

சர்க்கரை என்றவுடன் பெரியவர்கள் சற்று முன்னெச்சரிக்கையாகவே கையாள்வார்கள். நீரிழிவுக்கான காரணங்களில் சர்க்கரை போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களும் ஒன்று என்பதே அத்தயக்கத்திற்கு காரணமாகும். ஆனால் சர்க்கரையை மருந்தாகவும் பலர் உபயோகித்து வருகிறார்கள். எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா?

★ கையிலோ காலிலோ காயம் ஏற்பட்டால் சிறிது சர்க்கரையை எடுத்துத் தூள் செய்து காயம் பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் இரத்தம் ஒழுகுவது சட்டென்று நின்று விடும். விரைவில் காயம் ஆறி விடவும் வாய்ப்புண்டு.

★ இரும்பு இடைவிடாது தொடர்ந்து இருந்து உங்களை துன்புறுத்துகிறதா? இருக்கவே இருக்கிறது. சர்க்கரை, சுக்கு, சீரகம். முதலில் சுக்கு, சீரகம் ஆகிய இரண்டையும் நன்கு தூள் செய்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடனடியாக சிறந்த நிவாரணம் கிடைக்கும்.

★ அஜீரணத்திற்கும் சர்க்கரை நல்ல கைகண்ட மருந்தாகும். அஜீரணத்தை தொடர்ந்து வயிற்று வலி ஏற்படுகின்ற

தென்றால் ஒரு துண்டு இஞ்சியை நன்கு நசுக்கி சாறு எடுத்து எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து சர்க்கரையையும் நன்கு அவற்றுடன் சேர்த்து உண்டால் வயிற்று வலி பறந்து விடும்.

★ அதிக தூரம் நடந்தாலோ கடினமாக உழைத்தாலோ உங்களுக்கு களைப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. கூடவே கடுமையான தாகமும் ஏற்பட்டு விட்டால் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சர்க்கரையை சிறிது போட்டு குடித்தால் தாகமும் தீரும். உற்சாகமும் பிறக்கும். இதைத்தவிர வெந்நீரில் சர்க்கரையைப் போட்டு அருந்தினாலும் தாகமும் களைப்பும் - **இரஞ்சித் ஜெயகர்** நீங்கும்.





இளவயதினரின் கவனத்திற்கு....

✓ இக்குறையுள்ளவர்கள் அதிகபழங்க ளையும் காய்கறிகளையும் பழச்சாறுக ளையும் சாப்பிட வேண்டும். உண வில் கறிவேப்பிலை, புதினாவை அதிகமாக சேர்த்து சாப்பிட வேண் டும். வாரத்தில் 2 நாட்களுக்கு தலைக்கு குளிக்க வேண்டும். சீப்பால் தலை வாறும் போது அழுத்தி வாரக்கூ டாது. மேலும் இறுக்கமாக தலை முடி யை பின்னக் கூடாது. தலைப்பகு திக்கு நல்ல காற்று கிடைக்கும் வண் ணம் முடிகளை அடிக்கடி கோதிவிட வேண்டும்.

✓ செம்பருத்தி இலை, மருதாணி இலை, சீயக்காய், தோடம் பழத்தோல், பொன்னாங்கண்ணி கீரை, வெந்தயம் ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து காய வைத்து இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைத் தலைக் குத் தேய்த்து குளித்து வந்தால் இள நரை நீங்கும். முடி உதிராமல் நன்கு வளரும். மேற்படி பொருட்களை பயன்படுத்தி கலவை தயாரித்து பாதிக்குப் பாதியாக தேங்காய் எண் ணையுடன் கலந்து தலைக்குத் தடவி வந்தால் முடி கருமையாகவும் நீளமாக வும் வளரும். முடி உதிராமல் இருக்கும்.

1/2 டொக்டர் ஐயாசாமி

கிராபிள்ஸ், நா.கொளி சங்கர் படம்: எஸ். டி. சாமி கருத்து நரகிமன்

டொக்டர் உங்கள் சந்திக்க பாட்டி ஒருத்தர் வந்திருக்கிறாங்க. உங்களோட ரகசியமா ஏதோ பேசணுமாம்



அப்ப ஏதும் ரகசிய நோயா இருக்கும். சரி வரச்சொல்லிவிட்டு நீ வெளியில் நில்லு

டொக்டர் தம்பி உன்னை ரகசியமா சந்திக்க பேசணும்னு தான் வந்தேன்.

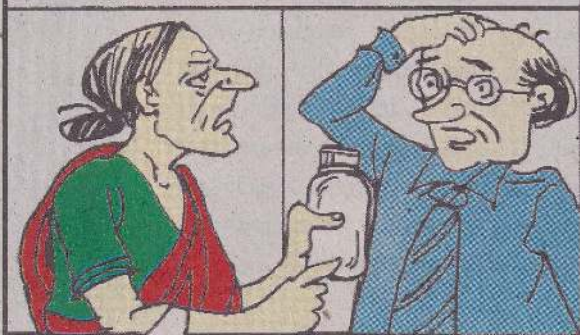


ஏன் பாட்டி உங்களுக்கு என்ன பிரச்சினை?

எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லையப்பா.

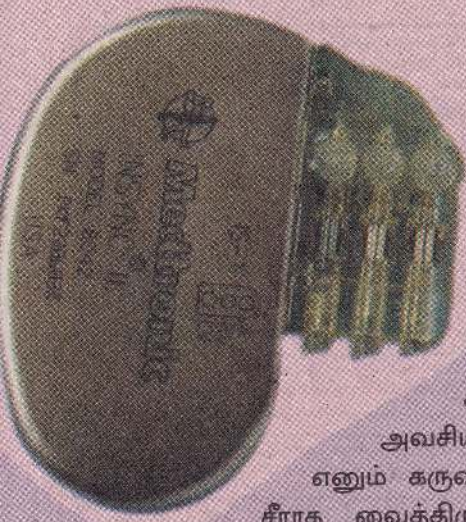


அப்ப ஏன் என்னை ரகசியமா சந்திக்க வந்தீங்க..



அது வந்தப்பா, அன்னைக்கு நீ இருமுறைப் பார்த்தேன். எனக்கு ரொம்ப கவலையா இருந்திச்சு. அது தான் இந்த கசாயத்தை தயாரிச்சு எடுத்து வந்தேன். இந்தா இதை தினமும் மூன்று வேளை குடி. இருமல் குணமாயிடும்.

மருத்துவ கண்டுபிடிப்பு



இதயத் துடிப்பு

சீராக இருப்பது

அவசியம். 'பேஸ் மேக்கர்'

எனும் கருவி இதயத் துடிப்பை

சீராக வைத்திருக்க உதவுகின்றது.

இந்தக் கருவியை கண்டுபிடித்தவர் வில் சன் கிரேட் பொப் எனலாம். அவர் இந்தச் சாதனையுடன் இப்பொழுது இன்னுமொரு கண்டுபிடிப்பிலும் வெற்றி கண்டுள்ளார். அதுதான் பை(F)பர் ஒட்டிக் கேபிள். இதன்மூலம் (M. R. I) எம். ஆர். ஐ. ஸ்கேனிலிருந்து வெளிப்படும் காந்த அலைகள் அது னுள் ஊடுருவாமல் தடுக்க முடியும்.

ஜெயக்ஷுடிப்பு

+

பேஸ் மேக்கர்

+

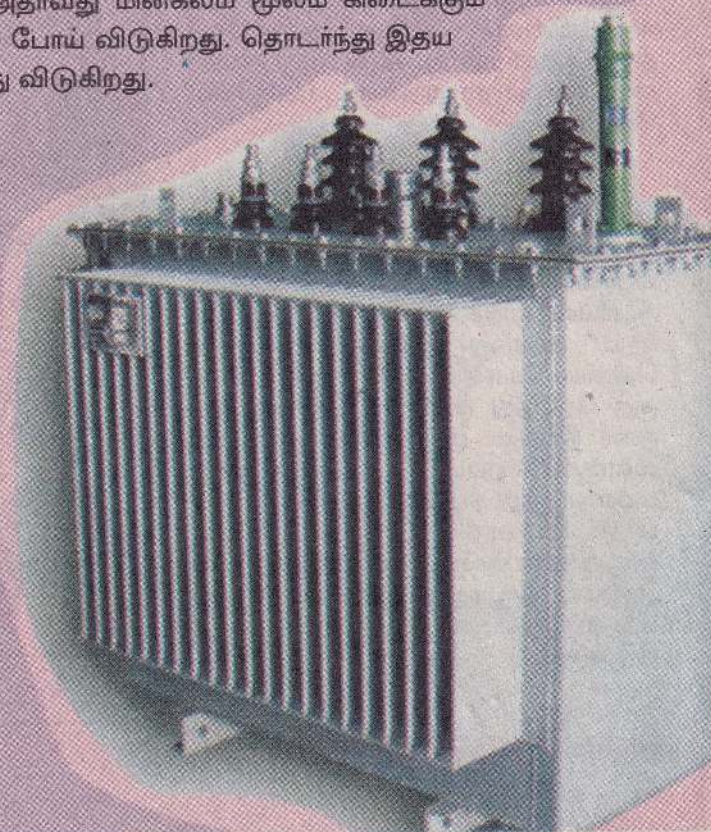
டிரான்ஸ்போமர்

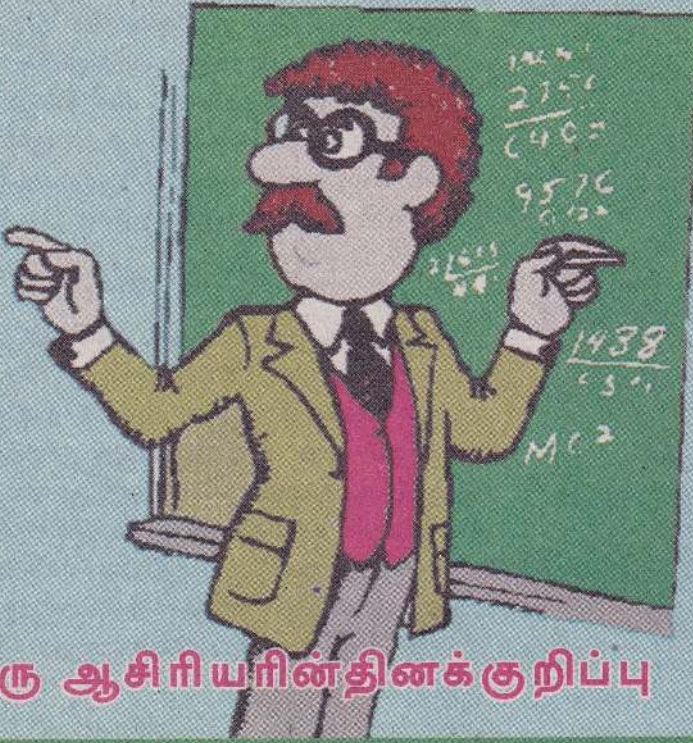
இதில் லேசர் கதிர்களையும் பயன்படுத்த முடியும் என்பது மற்றொரு விசேட அம்சம். லேசர் சக்தியானது எலக்ட்ரோடுகளின் வழியாகச் செல்லும் போது மின் சக்தியாக மாற்றப்படுகின்றது. இதனால் பற்றரி அதாவது மின்கலம் மூலம் கிடைக்கும் நோடி மின்சாரம் தேவையில்லாமல் போய் விடுகிறது. தொடர்ந்து இதய இயக்கமும் சரியான நிலைக்கு வந்து விடுகிறது.

டிரான்ஸ்போமரினால் ஆபத்து

இது இவ்வாறிருக்க பேஸ் மேக்கர் பொருத்திக் கொண்டவர்கள் டிரான்ஸ்போமர் அருகில் போகக் கூடாது என்றும் கூறப்படுகின்றது. டிரான்ஸ்போமரில் இருந்து வெளிப்படும் மின் அதிர்வுகள் கூட பேஸ்மேக்கரைச் செயலிழக்கச் செய்ய வைக்கும் அபாயம் அதிகம் உண்டு என்பதுதான் அதற்குரிய காரணமாகும்.

ஜெயகர்





ஒரு ஆசிரியரின்குறிப்பு

முற்றதைகள் தொடர்ந்த தொடர்ந்த

ஷ. அமனஷ் வீலி, மனோதத்துவவியலாளர்,

ஜோர்ஜிய ஆசிரியர் விஞ்ஞான ஆய்வுக் கல்லூரியின் இயக்குனர்

1. மனிதாபிமான உணர்வு மிக்க சமுதாயத்தில் மனிதாபிமான அடிப்படையில்தான் வளர்ப்புப் பணியும் நடக்க முடியும். இதன் முக்கியக் கோட்பாடு - குழந்தையை இந்த நிகழ்ச்சிப் போக்கில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். இந்த வளர்ப்பில் குழந்தையே தானாக நம் உதவியாளனாகும்படி செய்ய வேண்டும்.

2. கலந்து பழகுவது என்பது மனித வாழ்க்கையின் சாரம். மனிதாபிமான வளர்ப்பின் முக்கிய முறை, அக்குழந்தையுடன் கலந்து பழகும் மகிழ்ச்சியை, கூட்டாக விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல், கூட்டு உழைப்பு, விளையாட்டு ஓய்வு ஆகியவற்றின் மகிழ்ச்சியை குழந்தைக்கு தருவதாகும்.

3. அன்றாட வாழ்க்கை, பெரியவர்களின் உறவுகளின் தன்மை, இச்சூழலில் தான் எதிர்கால மனிதனின் மனநிலை உருவாகிறது. எனவே, நமது அன்றாட வாழ்க்கை, நமது பரஸ்பர உறவுகள், எந்த ஒரு லட்சியத்தை குழந்தையின் மனதில் புகுத்த முயலுகின்றோமோ அதற்கு இயன்ற அளவு ஏற்றதாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும். 80ஆம் ஆண்டுகளின் ஆசிரியர்கள் 21ஆம் நூற்றாண்டு மனிதர்களை நினைவிலிருத்த வேண்டும்.

4. மனிதர்களின் மீதான நம்பிக்கையும், சொந்த கருத்துக்களின் மீதான நம்பிக்கையும் மனிதர்கள் ஒருவருடன் ஒருவர் முழுமையாகக் கலந்து பழகுவதற்கும், தனிநபரை மேன்மையாக்கவும் அடிப்படையாகும். எனவே, நம் மீதான தன் ஆசிரியர்களின் மீதான நம்பிக்கையை, தன் சக நன்



அக்கறை காட்டும் மனிதர்களின் சமுதாய முமாகும்.நாம் வளர்க்கும் முறையில் ஒவ்வொரு குழந்தையின் மனநிலையின் மீதான மதிப்பு ஊடுருவி நிற்க வேண்டும். நண்பர்கள், உறவினர்கள், பொதுவாக மனிதர்களைப் பற்றிய அக்கறையை அவர்களிடம் ஊட்ட வேண்டும்.

6. எந்த ஒரு சமுதாயத்தில் மனிதன் தான் சக சமுதாய உறுப்பினர்களுக்குத் தேவை என்று உணருகிறானோ, எங்கே இவனை செயற்கையாக உயர்த்தாமலும்,தாழ்த்தாமலும் இருக்கின்றார்களோ அங்குதான் தனித்திறமைகள், சக்திகள் முழுவதையும் அவனால் வெளிப்படுத்தி வளர்க்க முடியும். தான் வாழும் சமுதாயத்தில் குழந்தை இப்படிப்பட்ட உணர்வுகளைத் தான் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

7. குழந்தை உணர்ச்சிகரமான ஒரு ஜீவன், நம்மைப் புரிந்து கொள்வதே அவனுக்குக் கடினம். ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களுமாகிய நாம்தான் குழந்தையை புரிந்து கொண்டு அக்குழந்தையின் மனநிலைக்கேற்ப நம் திட்டங்களைத் தீட்ட வேண்டும்.

8. வளர்ப்புப் பணி என்பது ஒரு மறைவான, நீண்டநிகழ்ச்சிப் போக்கு, எனவே, எல்லாத் திட்டவட்டமான வளர்ப்புக் கடமைகளின் நிறைவேற்றத்திலும் நாம் அறிவுக் கூர்மை, தொடர்ச்சி, பொறுமை ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

9. கூருணர்வுத் திறம், இரக்கம், அன்பு, பாசம்,

பர்கள், மனிதர்கள் மீதான நம்பிக்கையை, தன் மீதான சுய நம்பிக்கையை குழந்தைகளிடம் ஊட்டி வளர்க்க வேண்டும்.

5. சோஷலிச சமுதாயம் என்பது சமமான, பரஸ்பரம் ஒருவர் மீது ஒருவர்



மென்மை, திறந்த மனது, எப்போதும் உதவத் தயாராக இருப்பது, உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் ஆகிய குணநலன்களை நாம் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவற்றோடு கூட நம்பாலும் குழந்தைகளின் பாலும் கண்டிப்போடு நடந்து கொள்ள வேண்டும். வளரும் தலைமுறையின் முன் பொறுப்பணாவோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும். தாயகத்தின் எதிர்காலத்தின் மீது அக்கறை காட்ட வேண்டும்.

10. தான்தோன்றித்தனம், அதிகாரம் செய்வது, கத்துவது, திட்டிடுவது, தன்மானத்தைப் புண்படுத்துவது, கிண்டல் செய்வது, முரட்டுத்தனமாக நடப்பது, அச்சுறுத்துவது, நிர்ப்பந்திப்பது போன்றவற்றைக் கண்டிப்பாக நாம் கைவிட வேண்டும்.

இவை மனி

தாமிமான வளர்ப்பிற்கு முரணானவை இந்த "முதுமொழிகளை" நடைமுறையில் நிறைவேற்றத் தயாரான முறை எதுவும் நம்மிடமில்லை.

எனவே, நாம் ஆக்கபூர்வமாக இவற்றை அணுகி மனிதாபிமான அடிப்படையில் குழந்தைகளை

வளர்க்கும் வழிகளை இடையறாது தேட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் மீதுமான நம்ப உயர்வான அக்கறை இதில்தான் வெளிப்பட வேண்டும். நாம் கூட்டாக செயல்பட்டு சிறிது அனுபவம் கிடைத்த பின் ஒரே மாதம் கழித்து மீண்டும் சந்தித்து நம் குழந்தைகளின் வளர்ப்பைப் பற்றிப்பேசலாம்....



விஞ்ஞானப் புனைகதை

எழுதுபவர்

ராமஜ்

ஷப்டிசை

அத்தியாயம் 3



ந்த ஆய்வு கூடத்தில் விதவிதமான இரசாயனத் திரவங்கள் பல நிறங்களில் குடுவைகளில் நிரப்பப்பட்டு அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தன. ஒரு புறம் நவீன

கணினிகள் நான்கைந்து மேசைகளுக்கு மேல் கண் சிமிட்டிக் கொண்டிருந்தன. ஒழுங்கற்ற விதத்தில் நுண்ணிய வயர்கள் பச்சை, சிவப்பு, ஊதா என பல நிறங்களில் சிலந்தி வலை போல அங்கும் இங்கும்

பின்னப்பட்டுக் கிடந்தன.டொக்டர் ரஞ்சித் சிங் அந்த ராட்சத உருவத்தையே சற்றுநேரம் உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அதன் உடம்பின் பல பாகங்களிலும் பல நிறத்திலான நுண்ணிய வயர்கள் பொருத்தப்பட்டிருந்தன. அவை சற்று தூரத்தில் இருந்த மற்றுமொரு விஞ்ஞான ஆய்வுக் கருவியுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தன. அதில் பல மின்குமிழ்களும் துருத்திக் கொண்டிருந்தன.ரஞ்சித் சிங் அந்த ஆய்வுக்கருவி பொருத்தப்பட்டிருந்த இயந்திரத்தின் பொத்தானை அழுத்தி அதனை இயங்கச் செய்தார்.

ம்ம்... என்ற மெல்லிய சத்தத்துடன் மின்குமிழ்கள் அனைத்தும் பல வண்ணங்களில் கண் சிமிட்டத் தொடங்கின.ரஞ்சித் சிங் மீண்டும் அந்த உருவத்தின் அருகே சென்று அதனை மிகக் கவனமாக உற்று அவதானித்தார். அவ்வுருவத்தில் அசைவுகள் ஏற்படுகின்றதா என்று கவனமுடன் நோக்கினார்.சில கணங்களுக்கு ஒன்றும் நடப்பதாகத் தெரியவில்லை. பின்னர் நரம் புகளில் மெல்லிய துடிப்பு தென்பட்டது. கை, கால் விரல்களில் இலேசான அசைவுகள் தெரிந்தன. அவ்வுடலின் இயக்கத்தினை அறிய வேறு ஒரு கணினி மொனிட்டர் பொருத்தப்பட்டிருந்தது. அந்தக் கணினித் திரையில் இப்போது வளை கோடுகள் அசைந்து துள்ளிக் குதித்து நடன மாடத் தொடங்கியிருந்தன.

அவ்வுருவத்தின் நெஞ்சாங் கூட்டின் மேற்புரத்தில் இருந்து ஒரு தொகை வயர்கள் இன்னொரு இயந்திரத்துடனும் கணினியுடனும் பொருத்தப்பட்டிருந்தன. அவ்வியந்திரம் மார்பின் அசைவை தனியாக மேற்பார்வை செய்தது. அதனை மேற்பார்வை செய்த கணினித் திரையிலும் வளைந்த கோடுகள் நெளிய ஆரம்பித்தன.இதனைப் போலவே தலையின் மூளைப் பகுதி வயர்

தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டு மேற்பார்வை செய்யப்பட்டது. அந்த ஜந்துவின் இதயமும், மூளையும் செயற்கையாகவே இயங்கிக் கொண்டிருந்தன.

அவற்றை இயற்கையானதாக மாற்றும் முயற்சியிலேயே ரஞ்சித் சிங் ஈடுபட்டிருந்தார். அதற்கு உண்மையான மனித இதயமும், மூளையும் தேவைப்பட்டன. அவை இப்போது கிடைத்துவிட்டன. எனினும், இறந்து புதைக்கப்பட்ட மனிதனின் மூளையினதும், இதயத்தினதும் கலங்கள் எந்த அளவுக்கு சேதமடையாமல் இருக்கின்றன என்பதைப் பொறுத்தே அவரது கண்டுபிடிப்பின் வெற்றி தங்கியுள்ளது. அவர் அப்படி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே அந்த இராட்சத உருவத்தின் கையும்,கால்களும் பலமாகத் துடிக்கவாரம்பித்தன.அதன் கண்கள் திறந்து மஞ்சள் ஒளி ஒன்று பளிச்சிட்டது.

அத்தியாயம் 4

டாக்டர் ரஞ்சித் சிங் உண்மையில் தான் ஓர் அதி பயங்கரமான கண்டுபிடிப்பில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பதை அவரே உணர்ந்திருக்கவில்லை. உலகில் எந்த ஒரு விஞ்ஞானியும் கண்டுபிடித்திராத ஓர் அரிய படைப்பை தான் சிருஷ்டித்துவிட வேண்டும் என்ற பேராசையே அவரது பிடறியைப் பிடித்து உந்தித் தள்ளிக் கொண்டிருந்தது.

அவர் ஓர் அதி மானுடனை உருவாக்கி விட வேண்டுமென மிகப்பெரும் கனவில் மிதந்து கொண்டிருந்தார். அப்போதுதான் தன் அறிவுக் கூர்மையை இவ்வுலகம் புரிந்து கொள்ளும் என்று கற்பனை செய்தார். ஆனால், அவரது சிருஷ்டி மனிதனும் மிருகமும் கலந்த ஒரு கலவையின் வடிவமாக உருமாறிக் கொண்டிருக்கிறது என்



பகலாக ஆராய்ந்தார். மனித மரபணுக்களை பிரதி செய்து ஒரே மாதிரியான பல மனிதர்களை உருவாக்கும் குளோனிங் முறையினை அக்குவேறு ஆணி வேறாகப் பிரித்துப் பார்த்தார். ஒரு மரபணு வினை எடுத்து அதன் குற்றங்குறைகள், நோய் நொடி ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் என்பவற்றை நீக்கி சுத்திகரிப்பு செய்து நோய் நொடிகள் தாக்காத ஓர் அதிமானிட பரம்பரையை உருவாக்கி விட வேண்டும் என்பதே டாக்டர் ரஞ்சித் சிங்கின் பெரு முயற்சியாக இருந்தது. இது சாத்தியமா என்பதை அவர் ஒரு போதும் கேள்விக்குட்படுத்தியது கிடையாது. ஆய்வு கூட மேசையில் படுக்க வைக்கப் பட்டிருந்த,

பதை அவர் சிந்திக்கவில்லை. மனிதனது புத்திக் கூர்மையும், மிருகத்தினது வலிமையும் தனது படைப்புக்கு இருக்க வேண்டுமென அவர் ஆசைப்பட்டார்.

அதற்காக அண்மைக் காலத்தில் மரபணு ஆய்வில் ஏற்பட்டிருக்கும் வளர்ச்சி தொடர்பான ஆய்வுக் கண்டு பிடிப்புகளை இரவு

டாக்டர் ரஞ்சித் சிங்கால் அதிமானுடன் என்று அழைக்கப்பட்ட அந்த ராட்சத மிருக மனிதன் இப்போது வலிப்பு வந்தவன் போல் கைகளையும் கால்களையும் அடித்தும், இழுத்தும் பெரிதாகத் துடிக்க ஆரம்பித்தான். சிந்தனையில் இருந்து விடுபட்ட ரஞ்சித் சிங், அவனது மூளை,

இதயம் மற்றும் உடம்பின் ஏனைய பாகங்களின் இயக்கத்தை மேற்பார்வை செய்யும் கணினித்திரைகளை ஒரு கணம் நோட்டம் விட்டார். அவரது முகம் சற்று அதிருப்தியைக் காட்டியது. அவர் விரைந்து சென்று அந்த அதிமானுடனுக்கு உயிர் வழங்கும் கருவியின் பொத்தானை அழுத்தி அதன் இயக்கத்தை நிறுத்தினார். அவன் செத்த மனிதன் ஆனான்.

அவரது கண்டுபிடிப்பை பூர்த்தி செய்ய இன்னும் சில காரியங்களே எஞ்சியிருந்தன. இப்போது அவனுக்குப் பொருத்தப்பட்டிருந்த செயற்கை இதயத்தையும், செயற்கை மூளையையும் கழற்றி விட்டு மரபணு சுத்திகரிக்கப்பட்ட இதயத்தையும், மூளையையும் பொருத்த வேண்டும். அவை பொருத்தப்பட்டு, கலங்கள்

உயிர் பெற்று செயற்படத் தொடங்க இன்னும் ஆறு மாதங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

உயிர் பெறும் அதிமானுடன் தனக்கு மட்டும் நன்றியுடையவனாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக நாயின் மரபணுவையும், அடி என்று சொன்னால் அடித்து நொறுக்குவதற்காக வேங்கைப் புலியின் மரபணுவையும் வடிவமைத்துப் பயன்படுத்தியிருந்தார். நாக பாம்பு போல் ஊர்ந்து செல்லவும், சுவரில் சிலந்தி போல் ஒட்டிக் கொள்ளவும் கூட அவனுக்கு ஆற்றல் இருக்க வேண்டுமென அதற்கேற்றார் போல் அவனை வடிவமைத்திருந்தார். அந்த ஆறுமாதங்கள் முடிவுக்கு வந்தன.

(தொடரும்)

செ. சிவலிங்கம்
கொழும்பு 15

ஆசிரியர் அவர்களுக்கு.

சுகாதாரம், சுற்றுச்சூழல், சமூகப் பிரச்சினைகளை அலசி ஆராய்ந்து அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு வாழ விழிப்பூட்டும் ஆணித்தரமான கருத்துக்களைக் கூறும் ஆசிரியர் தலைவர்கள், நோய்கள் பற்றிய விளக்கங்கள், மருத்துவ ஆலோசனைகள், யோகா, மனோதத்துவம், இயற்கை மருத்துவம், வாஸ்து, விஞ்ஞானம், திருமணம், பெண் உரிமை பற்றிய கட்டுரைகள், நகைச்சுவை துணுக்குகள், குறுக்கெழுத்துப்போட்டி தொடர்கதை என்று எல்லா ஆக்கங்களும் சிறப்பாக இருக்கின்றன.

சமூகத்தில் பெண்களுக்கெதிரான பாரபட்சம் சமூக முரண்பாடுகளில் ஒன்றே பெண் விடுதலைப் போராட்டமும் சமூக விடுதலைப் போராட்டமும் சமச்சீராக நடைபெறவேண்டும். பெண்களுக்கு நீதி வழங்குகின்ற நோய் என்று ஆணை எதிரியாக்கக் கூடாது என்ற ஆசிரியரின் கருத்து என்னைக் கவர்ந்தது. விஜய் பத்திரிகையின் வாயிலாக நல்ல கருத்துக்களைப் பரப்பி வந்த ஆசிரியர் சுகவாழ்வு வாயிலாக சீரிய பணி ஆற்றுகின்றார். விஞ்ஞானப் புனைகதை ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். ராமஜீயின் கதை ஆரம்பமே விறுவிறுப்பாக இருக்கின்றது. கேள்வி பதில் பகுதியை ஆரம்பித்து நோய்கள் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்து வாசகர்களுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கினால் நல்லது.

செ. சிவலிங்கம்

வாசகர் கடிதம்



ஓறப்பீன் சோகத்தை ஓழப்பீடு செய்தல்.....



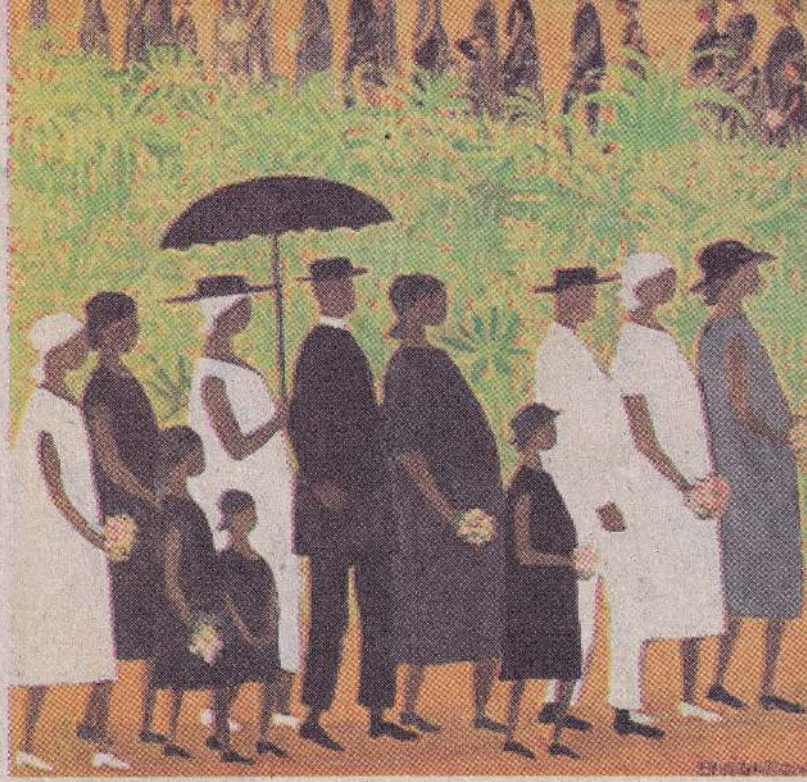
ஓரு வீட்டில் மரணம் ஒன்று ஏற்படுதலே அவ்வீட்டின் மிகப் பெரிய சோக நிகழ்ச்சியாகும். இத்தகைய தருணத்தில் அவ்விதம் சோகத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருப்பதைத் தவிர வேறெந்த செயலும் அவர்களுக்கு செய்யும் மிகப் பெரிய உதவியாக இருக்காது. நாம் நமக்குத் தெரிந்த யாராவது ஒருவர்

வீட்டில் மரணம் நிகழ்ந்துவிட்டால் அங்கு சென்று எம்மாலான உதவியைச் செய்வதுடன் ஒத்தாசையாக இருப்பது அவர்களுக்கு பெரிய ஆறுதலைத் தரும். மரணவீட்டில் தான் நாம் அதிகம் பேரைச் சந்திக்கின்றோம். அங்கு பலரும் பல கதைகளைச் சொல்வார்கள். நாமும் அவர்களிடம் பல கதைகளைச் சொல்லுகிறோம். அவர்களுக்கு நமது பிரசன்னமே பெரிய

ஆறுதலாக இருக்கும். வீட்டில் யாருடையதும் மரணம் இதயத்தில் பெரும் ஓட்டையை ஏற்படுத்தி விடும். மரண வீட்டுக்கு வருபவர்களால் மாத்திரமே இந்த ஓட்டையை அடைக்க முடியும். உங்களது உறவினர் வீட்டிலோ நண்பர்கள் வீட்டிலோ மரணம் ஒன்று நிகழ்ந்தால் அவர்களை நெருங்கிப் பேசுதல் தொலைபேசியில் அழைத்தல், கடிதம் எழுதுதல் என்பன அவர்களை ஆறுதல்படுத்தும்.

நிறையப் பேர் தாமே யாரையும் அணுகிப் பேசாமல் தமது சோகத்தை தமக்குள் வைத்துப் புளுங்கிக் கொண்டிருப்பர். சில பேருக்கு என்ன பேசுவதென்று தெரியாது. தாம் தனிமையில் விடப்பட்டு சோகத்தில் ஆழ்ந்திருக்க அவர்கள் மனம் விரும்பும். அவர்களை அணுகி நாம் பேச நினைத்தாலும் மறுப்பார்கள். ஆனால் அதற்காக அவர்களை அப்படியே விட்டு விடலாகாது. கட்டாயம் அவர்களுக்கு ஆறுதல் தேவைப்படும்.

சில வேளை சிலர் தொலைபேசியில் பதில் கூறக் கூட மறுப்பார்கள். கடிதத்துக்கு பதில் போடமாட்டார்கள். அதற்காக நாம் அவர்களைக் கைவிட்டுவிடக் கூடாது. மிக நெருங்கிய அன்பானவர்களின் இழப்பு இதயத்தைப் பிழந்துவிடும். நெஞ்சில் ஆழத் தைத்துவிடும். மனதைப் போட்டு உடைத்து விடும். நாம் அவர்களுக்கு நெருங்கியவர்களானால் அவர்களைத் தொட்டுத் தழுவி கட்டிப் பிடித்து ஆசுவாசப்படுத்த வேண்டும். நாம் சிறு



வர்களாக இருந்தபோது கை, கால்களில் காயம் பட்டு வலி பிடிங்கித் தின்றபோது அம்மாவின் அரவணைப்பு எவ்வளவு இது மாக இருக்கும். மருந்து போடாமலே காயம் ஆறிவிடும். அதற்குக் காரணம் அவர் நம் மேல் வைத்திருக்கும் அன்புதான்.

எந்த ஒரு உறவும் எந்த ஒரு நட்பும் அன்பினால் நெகிழ்ந்து விடக் கூடியதுதான். நாம் அவர்களுக்கு வழங்குகின்ற பரிசுப் பொருட்கள், வாழ்த்து மடல்கள், பிஸ்கட்டுக்கள், கேக் என்பன நாம் சென்று பார்ப்பவர்களில் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும். அதனை விடவும் மேலாக நமது பிரசன்னம், நமது நீட்டிய கரங்கள், தோளில் தட்டி ஆசுவாசப்படுத்துவது, அரவணைப்பு, கட்டியணைத்துக் கொள்வது, உகந்ததாயின் உச்சி மோந்து முத்தமிடுவது என்பன மருந்தல்ல அமிர்தம்.

எஸ். ஷர்மினி

பீராணிகளும், அருகம்புல்லும்

பாம்பைக் கடித்ததும் உடனே அருகம்புல் உள்ள இடத்தைத் தேடிச் சென்று அருகம்புல்லைக் கடித்துச் சாப்பிடும். அருகம்புல்லில் படுத்து உறையும்.

இதிலிருந்து பிராணிகள் கூட அருகம்புல்லை பயன்படுத்தி தம் உடலை சுத்தப்படுத்தி கொள்கின்றன என்பதையும் அறியலாம் என்பே இதினிருந்து விஷதனையும் முறிக்கும் அளவுக்கு அருகம்புல்லில் அருமைப்பான சக்தி உள்ளது என்பதை நாம் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.



வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனைகளைப் பார்ப்போம். வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனைகள் கூட சில நாட்களுக்கு ஒரு முறை அருகம்புல்லைக் கடித்து நன்றாக மென்று தின்று பிறகு வாந்தி எடுக்கும். அன்று முழுவதும் சரியாக எதையும் சாப்பிடாது.

நாய், பூனைகள் கூட அருகம்புல்லை மென்று சாப்பிட்டு தமக்குத் தேவையில்லாததை வாந்தியாக வெளி எடுக்கிறது. மேலும் அன்று சில மணி நேரத்திற்கு உபவாசமும் இருக்கிறது. ஒரு பாம்பைப் பிடித்த கீரிப்பிள்ளையைப் பார்ப்போமானால்,



“ எனக்கு பத்து ஆமைகளைத் தெரியும் ”

“ சொல்லு பார்க்கலாம் ”

“ சொல்லாமை, சொதப்பாமை, தின்னாமை, தீண்டாமை, தள்ளாமை, கல்லாமை, இல்லாமை, இயலாமை, வெள்ளாமை, அறியாமை ”



அர்த்தமுள்ள மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன?

மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்களின் ஆயுள் கெட்டியானது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆனால் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் நோய்கள் குணமாகும் என்று கூறுவதற்கில்லை என அதே ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்களின் ஆயுள் 7 1/2 ஆண்டு முதல் 10 ஆண்டுகள்வரை அதிகமாகும். மறுபுறத்தில் இதனை புகை பிடிப்பவர்களுக்கும் புகை பிடிக்காதவர்களுக்குமுள்ள ஆயுள் வித்தியாசத்துக்கு ஒப்பிடலாம். புகை பிடிப்பவர்களின் ஆயுள் இதே வீதத்தில் குறைகிறது. இக்கண்டுபிடிப்பினை ரொட்டர் டாமிலுள்ள எராமுஸ் பல்கலைக்கழகம் (Eramus University Rotterdam) பேராசிரியர் ரவுட் வீன் ஹோவன் (Routveen hoven) வெளியிட்டுள்ளார். மகிழ்ச்சியாக இருப்பது காரணமாக

எவ்வாறு சுகதேகியாக இருக்க முடியும் என்பதற்கான காரணம் இன்னமும் தெளிவுபடுத்தப்படவில்லை. ஆனால் மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் ஒரு தாராளமான கொள்கை கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் தமது உடலின் நிறை, ஏதும் நோய் அறிகுறி தோன்றினால் கவனமுடன் இருக்கிறார்கள் என்று தெரியவந்துள்ளது. எனினும் தவறான வழிகளில் மகிழ்ச்சியாக

மகிழ்ச்சி ஆயுளைக்கூட்டும்

இருப்பது இதற்குப் பொருந்தாது. ஆனால் உண்மையாக எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்பதை அவரவர்கள்தான் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உண்மையான மகிழ்ச்சி என்பதென்ன? உண்மையான மகிழ்ச்சி என்பதென்ன

என்பது தொடர்பில் அவுஸ்திரேலிய மனோவியலாளர் திருமோத்தி சார்ப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார். எல்லோருக்கும் கவலைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். அதற்காக முழு நேரமும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. அடிக்கடி கவலை வருமாயின் அதுபற்றி கவலைப்பட ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

கவலை வந்தால் அந்நேரத்தில் மாத்திரம் கவலைப்பட மனதைப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும். மகிழ்ச்சியாக இருக்க பின்வரும் நல்ல வழிகளைப் பின்பற்றலாம்.

★ பிறரிடம் அன்பு, கருணை காட்டுதல், பொது நன்மை கருதி செயற்படுதலால் மகிழ்ச்சியடைதல் மிகச்சக்தியைக் கொடுக்கும்.

★ உங்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி என்பதன் அர்த்தத்தை மீள்வடி

வமைத்துக் கொள்ளுங்கள். களியாட்டத்தில் ஈடுபடுதல் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல் என்று அர்த்தமாகாது. அது அர்த்தமுள்ள மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டும். மன நிறைவடைகின்ற செயல்களை செய்தல், மகிழ்ச்சியாக உணர்ச்சி வசப்படுதல் என்பன இதில் அடங்கும். இதன் பொருட்டு உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்வது நல்லது.

★ உற்சாகமாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும்

தவறான வழிகளில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது இதற்குப்பொருந்தாது

இருக்கத்தக்க செயலொன்றைச் செய்தல். ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். மனதுக்குப் பிடித்த

ஒரு இடத்தைத் தெரிவு செய்து அங்கு சென்று வரலாம்.

எஸ். கிரேஸ்



யோகாவும்

உபவாசமும்

அத்தியாயம் - 6



செல்லையா துரையப்பா

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

யோகா ஆரோக்கிய

இளைஞர் கழகம்

மட்டக்களப்பு

பட்டினியும் உபவாசமும் ஒன்றல்ல. தன்னையே அடக்கி ஒடுக்கி உயர்த்திக் கொள்ளும் உன்னத நிலையே உபவாசமாகும். அதனால் தான் 'உபவாசமே சிறந்த மருந்து' என்பதை வடமொழியில் "லங்கணம் பரம ஒளஷதம்" எனச் சிறப்பாகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சைகளில் தலைசிறந்தது உபவாசமாகும். இது நோய்களை வென்று உயிர் காக்கும் உன்னத சாதனமாகும். உடல், உள்ளம், உயிர் மூன்றுக்கும் உதவும் மகிமையைக் கொண்டது. ஊசி மருந்து, மாத்திரைகளால் சாதிக்க முடியாததை, அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியமின்றி எளிமையாக உபவாசத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் சாதிக்கலாம் என்றால் மிகையாகாது.

“உற்ற சுரத்திற்கும் ஓயாத வாய்வுக்கும் அற்ற மட்டும் அன்னத்தைக் காட்டாதே” என்பது பழம் பாடலாகும்.

“உபவாசம் இருத்தல்” என்பதற்கு “கடவுளுக்கு அருகில் வசிப்பது” என்று அர்த்தம், சாதி, சமய பேதமின்றி எல்லா சமயத்தினரும் உபவாசம் இருந்தால் ஆரோக்கியமான பேராற்றல், பொருள் போன்றவை குறைவின்றிக் கிடைக்கும். சூரிய கிரகணம், சந்திர கிரகணம் போன்ற நேரங்களில் சிறார்கள் உபவாசமிருந்தால் மிக மோசமான மாணவன்கூடப் படிப்பில் சிறந்து விளங்குவான்.

அவசரத் தேவைக்கு உதவ ஒவ்வொருவர் உடலிலும் ‘சேமிப்பு நிதி’ (Reserve) ஏராளமாக உள்ளது. அதை பயன்படுத்திக் கொண்டு உடலிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றும் அறிவியல் முறைதான் உபவாசம் என்பதாகும்.

தண்ணீரை மட்டும் இடைக்கிடையே பருகியபடி தொடர்ந்து ஓரிரு நாட்கள் அதிக பட்சம் மூன்று

நாட்கள் உபவாசம் இருக்கலாம். மனஅமைதியுடன் உபவாசமிருந்தால் பசி ஏற்படாது.

இதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில் அடைப்பு, சிறுநீர் குழாய்களில் அடைப்பு, சினைப்பை குழாய்களில் அடைப்பு, மூளைக்கு இரத்தம் செல்லும் குழாய்களில் அடைப்பு, மூச்சுக் குழாய்களில் அடைப்பு என உடல் முழுவதும் உள்ள அடைப்புகளை அகற்றி வெளியேற்றப்படாமல் தேங்கிக் கிடக்கும் கழிவுகள் உபவாசம் இருப்பதால் வெளியேற்றப்படும். மேற்படி அடைப்புக்கள் வெளியேற்றப்பட்டதும் நோய்கள் குணமாகும்.

தொடர் உபவாசம் இருப்பவர்கள் நீருக்குப் பதிலாக பழச்சாறுகளைப் பருகலாம். இப்படி ஒரு வாரம் கூட உபவாசம் இருக்கலாம். ரஷ்யாவில் புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிட சிறந்த வழியாக ஏழு நாட்கள் உபவாசத்தை சிபார்சு செய்கிறார்கள். அன்றாட அலுவல்களைக் கவனித்துக் கொண்டே இப்படி



உபவாசம் இருக்க முடியும்.

எங்களைச் சுற்றியுள்ள பிராணிகள் குறிப்பாக நாய், பூனை, பசு போன்ற வீட்டு விலங்குகள் நோய் வாய்ப்படும் தருணத்தில் உணவை அறவே புறக்கணித்து உபவாசம் இருந்து நோய் நீங்கிக் கொள்வதைக் காண்கின்றோம். எவ்வளவுதான் வற்புறுத்தினாலும் அடித்தாலும் அவை தங்கள் நோய் நீங்கும் வரை ஒரு துளி நீர் கூடக் குடிக்காமல் இருப்பதன் மூலம் உபவாசத்தின் பெருமையை அறியலாம்.

பெரும்பாலான நோய்களுக்குக் காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கமாகும். உபவாசம் இருக்கும் போது சுயசுத்தி (Self Cleansing) செய்து கொள்ளும் திறன் நமது உடலுக்குண்டு. இதனால்தான் உபவாசம் இருக்கும்போது உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன. இந்நேரம் நாக்கில் அதிகமாக மாவு படையும். சிறுநீர் சிவப்பு மஞ்சள் நிறமாக வெளியேறும். நீண்ட நாட்கள் மார்பில் அடைபட்டிருந்த சளி வேகமாக வெளியேறும். இப்போது சிறுநீர் பரிசோதனையை மேற்கொண்டால் வேண்டாத கழிவுகள் அச்சுறுத்தும் வகையில் இருப்பதைக் காணலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் உபவாசம் இருக்கக்கூடாது. உபவாசம் இருப்பதால் நினைத்துக் கூடப்பார்க்க முடியாத

அதிசய பலன்கள் அனைத்தும் கிடைக்கும். பல வருட கால மூட்டுவலி இரண்டு நாள் உபவாசத்திலே நீங்கும். படிப்பில் ஆர்வமில்லாத சிறார்களை ஓரிரு நாட்கள் பழங்கள் மட்டும் உண்ணச் செய்தால் (Fruit Fasting) படிப்பில் ஆர்வமேற்படும் புத்திசாலியாவார்கள். சில புற்றுநோய்கள் கூட உபவாசத்தில் மறையும்.



அறுவை சிகிச்சையைவிட விரைவாக நோய்களைக் குணமாக்க வல்லது உபவாசம் மட்டுமே.

உடலில் தங்கியுள்ள கழிவுகள் மட்டுமல்லாது பல வருடங்களாக நோய்களுக்குப் பயன்படுத்திய ஊசி, மருந்து, மாத்திரை ஆகியவற்றின் “நஞ்சுகளும்” கூட உபவாசத்தின்போது வெளியேறும், எந்த வைத்தியம் பார்த்தும் தீர்வு கிடைக்காத போது கடைசிப் புகலிடமாக நோய்களைக் குணப்படுத்தும் உன்னத மருந்து உபவாசம் மட்டுமே.

சிறுநீர் செயலிழப்பை உபவாசம் சீர் செய்யும். சளித் தொல்லை, சைனஸ், ஆஸ்மா போன்ற நோய்கள் குணமடைய உபவாசம் சிறந்த மருந்தாகும். எயிட்ஸ் (Aids) நோயாளிகள் உபவாசம் மேற்கொண்டால் எந்த மருந்துமின்றிக் குணமடைவார்கள். இவர்களின் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள ‘நஞ்சுகள்’ அனைத்தையும் வெளியேற்ற உபவாசம் உதவும்.

உபவாசம் இருக்கையில் பட்டரி சார்ஜ் (Battery Charge) செய்து கொள்வதுபோல் உடலின் ஒவ்வொரு உயிர் அணுக்களும் (Cells) சக்தி பெற்று நன்கு செயல்படும். உபவாசம் ஒருநாள் இருந்த பிறகு உங்கள் முகத்தைக் கண்ணாடியில் பாருங்கள் “விளக்கிய பாத்திரம்” போல் கழிவுகள் நீங்கி மிகவும் பிரகாசமாகத் திகழும். முகம் காந்தம் போல் அனைவரையும் ஈர்க்கும். விருந்தொன்றில் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட நேரிட்டால் உடனே விருந்துக்கு மருந்தாக ஒரு வேளை உபவாசம் இருக்கலாம். யோகப் பயிற்சி செய்வோர் உபவாசம் இருந்தால் அபரிமிதமான பலனைப் பெறுவர்.

தொடரும்



“எல்லா டாக்டர்களும் 100 ரூபா தானே பீஸ் வாங்கிராங்க நீங்க ஏன் 200 ரூபா வாங்கிறீங்க”

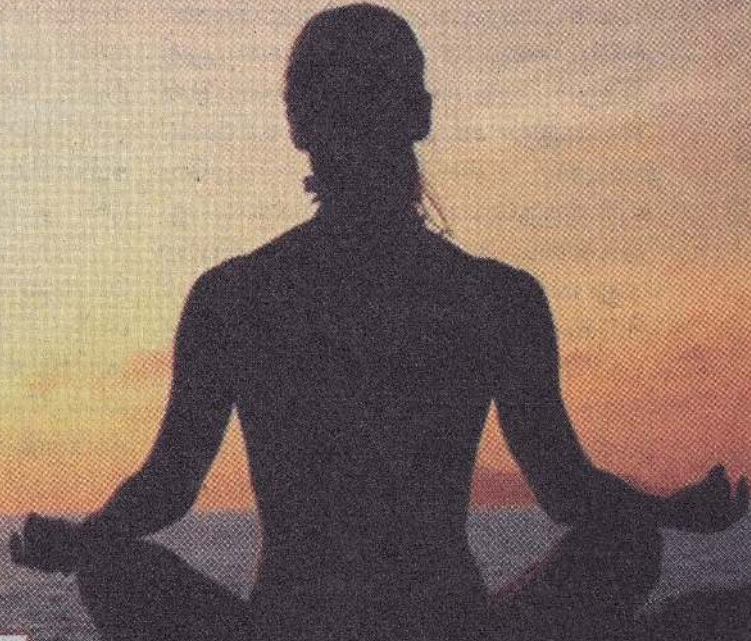
“மருத்துவம் பார்த்ததுக்கு 100 ரூபா கைராசிக்கு 100 ரூபா”

ஆயுள் அதிகரிக்க வேண்டுமா?



நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானியான லைன்ஸ் பாலிங் என்பவர் விற்றமின் சியைத் தொடர்ந்து உண்பவரின் ஆயுள் மொத்தத்தில் நான்கிலிருந்து ஆறு ஆண்டுகள் வரை கூடும் என்று கூறினார். மேற்கண்ட கருத்தை அமெரிக்காவில் உள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

நீங்களே உங்களுக்கு ஒளி



ஆத்ம வீசாரம்
6

வேதாந்த் Dr. இரா. உதயகுமார் DIMS



சரியான சமாதி நிலை

மனதின் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையே சமாதி நிலை எனப்படுகிறது. இது பற்றி ஏற்கனவே கூறியுள்ளேன். இதன் போது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த ஏதாவதொரு இலக்கை Target நாம் தெரிவு செய்ய வேண்டும். (இது பற்றி நான் பின்னர் கூறுகிறேன்). பின்னர் மனதை அலையவிடாது அந்த இலக்கை நோக்கி, தன் உணர்வுடன் மனத்தை குவிக்க வேண்டும்.

அது மனதை அதிலேயே வைத்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். அலை பாயும் மனத்தை இவ்வாறு ஒரு நிலைக்கு கொண்டு வருவதில்தான் எமது வெற்றி தங்கியுள்ளது. அவரவர்களின் மன நிலையைப் பொறுத்து இந்த வெற்றி தங்கியிருப்பதால், மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் பொறுமையுடன் மீண்டும், மீண்டும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். இதற்கு உதவுவதற்கு யாருமே இல்லை. அவரவர் முயற்சி தான் முக்கியமானது.

இவ்வாறு தொடர்ந்தும் முயற்சிக்கும் போது மனது ஒரு நிலைப்பட ஆரம்பிக்கும். உண்மையில் இதன் போது சாதாரண

மாக எம்முன் உள்ள பேராசை, அறியாமை, கெட்ட சிந்தனைகள் மேலே வராமல் அடக்கப்படுகின்றமை (தற்காலிகமாக) ஏற்படுகிறது. அதனால் எமது மனம் பரிசுத்தம் அடைகிறது. பின்னர் பரிநிர்வாணத்தை அடையும் முன் அந்த மூன்றும் பூரணமாக நீக்கப்படுகின்றன. இந்த சமாதி என்பதில் எட்டுபடி நிலைகள் உள்ளதாக நான் ஏற்கனவே கூறி இருந்தேன். இதனால் நான்காவது நிலையை நாம் அடையும் போது எமது மனம் 100% ஒரு நிலைப்பட்டு விடும். அங்கு ஐம்புலன்களால் எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்த முடியாது.

இந்நிலையில்தான் எமக்கு இயற்கையின் உண்மைகள், உண்மையாக தெரியத் தொடங்கும். நாம் இதுவரை காலமும் மனம் என்ற பயத்தால் பிழையாக வழிநடத்தப்பட்டிருப்பதை புரிந்து கொள்வோம். நிரந்தரம் என்றும் தற்காலிகமானது என்றும் நாம் இன்பம் எனநினைத்து கொண்டிருந்த அந்த ஆன்மா பொய்யானது என்றும் கண்முன்னால் வெளிச்சத்திற்கு மத்தியில் பிரத்தியட்சமாகத் தோன்றத் தொடங்குகிறது.

அதனால் ஏற்பட்ட ஞானத்தால் பேராசை அடியோடு அழிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் நாம் இதுவரை சேமித்து வைத்திருக்கும் காம்பசக்திகளும் செயல் இழக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

ஆசை என்ற கூரையின் கீழ் நாம் கட்டி வைத்திருந்த மாய மாளிகை கக்கு சுக்காக உடைந்து போய்

விடுகிறது. மீண்டும் கட்டுவதற்கு இனி பேராசை வரப்போவதுமில்லை.

நாம் பரிநிர்வாணத்தை அடைந்து விட்டோம். காம்பசக்தி இனி உண்டாக வாய்ப்பில்லாததால், அடுத்த பிறப்பிற்கும் முற்றுப்புள்ளி வைத்து விட்டோம். பிறப்பு இறப்பு சக்கரம் சுழல்வது நிறுத்தப்படுகிறது. ஆம்! அமைதியான ஆனந்தமான துக்கமின்றிய, அழிவற்ற பரிநிர்வாணத்தை நாம் அடைந்து விட்டோம்.

கௌதம புத்தரைத் தவிர இந்த பரிநிர்வாணத்தைப்பற்றி இவ்வுலகில் வேறு யாரும் அறிந்திருக்கவில்லை. அதனால் அற்புதங்களை செய்தல், அதன் மூலம் தெய்வ உலகங்களுக்கு செல்லுதல் (இறந்த பின்) போன்றவை பற்றியே கூறப்பட்டுள்ளனவே யொழிய பரிநிர்வாணத்தை அடையும் விதத்தைப்பற்றி குறிப்பிடப்படவில்லை. நிர்வாணம் ஒரு புறம். இருக்க இந்து தர்மத்தின்



படி நாம் வாழ முயற்சித்தால், யாவரும் எதிர்பார்க்கின்ற, தேடிக்கொண்டிருக்கின்ற சந்தோஷத்தை இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்துதர்மத் தத்துவத்தின்படி நாம் முன்பு செய்த கர்மங்களைத் தான் தற்போது அனுபவிக்கிறோம். தற்போது செய்யும் கர்மங்கள்தான் எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கின்றன. இந்தப் பழைய கர்மங்களைத்தான் எமது சாஸ்திரங்கள் மூலம் பார்க்கிறோம். கைச்சாத்திரம், (Horoscope) (ஜோதிடம்) கிரக சாத்திரம், கைச்சாத்திரம் மற்றும் பல என வே முடிந்து போன அவற்றைப் பார்த்து மனவேதனைப் படுதல் எமது மனச்சக்தி குறையுமேயொழிய வேறொன்றும் ஏற்படப் போவதில்லை. எதிர்காலம் நன்கு அமைய வேண்டுமானால், தற்போதிலிருந்து திட்டமிட்டு, மூளையைப் பாவித்து மன உறுதியுடன் விடா முயற்சியுடன், முன்னேற முயற்சிக்க வேண்டும்.

எனவே இந்த கணம் முதல் நாம் நற்சிந்தனையுடன், மனதிற்கு துன்பத்தை கொடுக்காமல், அநாவசிய ஆசைகளுக்கு இடம்கொடுக்காமல், மனதிற்கு நாம் எஜமானாகி, தோல்விகளை வெற்றிக் கான பாதையாக மாற்றிக் கொண்டு, வீண் விரயம், கெட்ட பழக்கங்கள் மற்றவர்கள் மீது குறைபார்த்தல்

போன்றவற்றை விலக்கி நமக்கும் நாட்டுக்கும், நல்லவற்றை செய்து, எல்லோருடனும் அன்பாக பழகி, பணமில்லாவிடினும் மனத்தால் தானங்கள் செய்து பலனை எதிர்பாராது நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை சரியாக செய்து, எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க வேண்டும் என மனப்பூர்வமாக நினைத்து வாழ்ந்தால், எமது வாழ்க்கையும் மலரைப் போல் மலரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நீங்கள் உங்களுக்கே ஒளியாக மாறிக் கொள்ளுங்கள். வெளியிலிருந்து எவ்வித உதவியும் எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

கொள்தம புத்தா.

மாரடைப்பு (Myocardial Infarction)

பெயர்: மாரடைப்பு

தோற்றம்: இதயத் தொழிற்பாடு பாதிப்படைதல்

காரணம் : பிராணவாயு, குளுக்கோஸ் என்பன இதயத்தசையை அடைய விடாது பாதிப்படைவதால்

காரணிகள்:

- * பரம்பரையில் இந்நோய் உடையவர்களை தாக்கும்.
- * பால் அடிப்படையில் பெண்களை விட ஆண்களுக்கு அதிகம்
- * வயது கூடக்கூட நாடிச்சுவர் விறைப்பு சுவர்களின் உட்புற கொழுப்பின் அளவு கூடுவதால்
- * கீழைத்தேயத்தவர்கள் உணவில் கொழுப்பு அதிகம் சேர்ப்பதால்
- * நீரிழிவு வியாதி உடையவர்களுக்கு



குறைக்கும் காரணிகள்:

- * உடற்பருமன் உள்ளவர்கள் உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி மூலம்
- * புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தல்
- * மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
- * கொழுப்பு, காபோஹைதரேற்ற அற்ற உணவு வகைகளை உண்ணல்
- * சொகுசான வாழ்க்கையைத் தவிர்த்தல்

அறிகுறிகள்:

- * நெஞ்சை இறுக்குவது போன்ற வலி
- * மூச்சுக் கஷ்டம்
- * மயக்கம்
- * வாந்தி
- * களைப்பு
- * உடல் வெளிறல்
- * குருதி அழுக்கம் குறைதல்
- * வியர்த்தல்
- * இதயத்துடிப்பு கூடல்
- * நாடித்துடிப்பு கனவளவு குறைதல்

- * சிறுநீர் குறைதல்
- * 20% தினருக்கு இவற்றில் எந்தக் குறி குணமும் ஏற்படாது

உபத்திரவங்கள் :

- * இதயத்துடிப்பு ஒழுங்கு விலகல்
- * இதயம் சார் அதிர்ச்சி
- * குருதி கட்டிபடுதல் தொடர்பான பிரச்சினைகள்
- * இதயம் கிழிதல்
- * தீவிர இதயப் புறவணி அழற்சி
- * நாட்பட்ட இதயப்பாதிப்பு
- * இதயம் பெருத்தல்
- * மீளவும் இதயத்தசை இறத்தல்

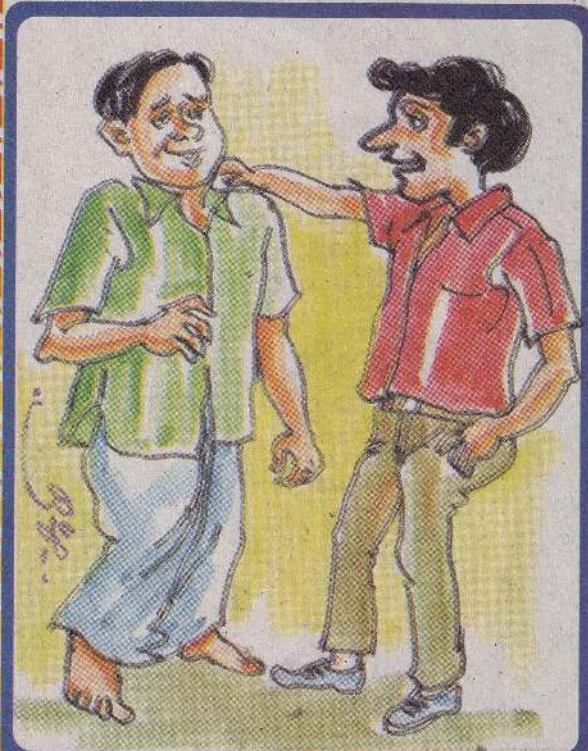
சோதனைகள்: குருதிப் பரிசோதனை மூலம் இதய மின் அலை வரைபுப் பரிசோதனை எக்ஸ்கதிர் பரிசோதனை

தொகுப்பு:- மு. தவப்பிரியா

பற்களைப் பாதுகாக்க...



கடுக்காய், கரிசலாங்கண்ணி இரண்டையும் உலர்த்திப் பொடி செய்து சம அளவு கலந்து பல் தேய்க்க வேண்டும். இதனால் ஈறுவலி, ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வடிதல் ஆகியவை நிற்கும். ரணம் ஆறும், பற்கள் உறுதியாகும். மேலும் நந்தியாவட்டைச் செடியின் வேரை வாயிலிட்டு மென்றால் பல்வலி நீங்கும்.



“ ஜோதிடர் சொன்னார் எனக்கு புத்திக் கூர்மை ரொம்ப அதிகமனு ”

“ இப்பவாவது நம்புறியா ஜோதிடங்கிற தெல்லாம் பொய்யினனு ”

மரபணு மருத்துவ ஆலோசனை

இரா.சடகோபன்

நோய்களை கண்டுபிடிக்க ஒருவரின்
மருத்துவ வரலாறு மிக அவசியம்



எவ்வாறு சகதேகியாக வாழ்வது என்பது தொடர்பில் மருத்துவ உலகம் பல்வேறு மார்க்கங்களை ஆராய்ந்து அன்றாடம் அவற்றை உலகுக்கு அறிவிக்கத்தான் செய்கின்றது. இப்போதெல்லாம் சகலரையும் நோய் வருமுன்பே பல்வேறு பரிசோதனையும் செய்து கொள்ளும்படி மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துகின்றார்கள். மற்றும் குடும்பத்தினரதும் முன்னோரினதும் உறவினர்களினதும் நோயிருந்ததற்கான வரலாறு முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படுகின்றது.

தாய், தந்தை, பாட்டா, பாட்டி, அத்தை, மாமா மேலும் இத்தகைய உறவினர்கள் மத்தியில் ஏதேனும் நோய்கள் இருந்து அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவ்வித நோய் ஏற்பட்டு மரணமடைந்திருந்தால் நமக்கும் அத்தகைய நோய்கள் வரும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமுள்ளன என அவர்கள் கூறுகின்றனர். இதற்கு காரணம் நாம் பரம்பரை பரம்பரையாக நமக்குள் முன்னெடுத்துவரும் மரபணுக்கள் ஆகும். ஏற்கனவே நோய் இருந்தவர்களின் மரபணுக்களை நாமும் கொண்டிருந்தால் பின்னர் அந்நோய் எமக்கும் வரலாம் என்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமுள்ளன. “குடும்பத்தினரின் நோய் இருந்ததற்கான வரலாற்றை தேடிக்கண்டு பிடித்து வைத்திருந்தல் நோய்த் தடுப்பிற்கான மிக முக்கிய நிபந்தனையாக மாறியுள்ளது.”

நோயின் வரலாற்றுத் தொடர்பு

உங்களது முன்னோருக்கு, குடும்ப அங்கத்தினருக்கு, இரத்த உறவு உள்ள ஒருவருக்கு ஏதேனும் நோய் ஏற்பட்டு (உதாரணம் புற்றுநோய்) அதனால் அவர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உங்களுக்கும் அந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளதால் அது தொடர்பில் ஆரம்பத்தில் இருந்தே தடுப்பு ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளவேண்டுமென சிங்கப்பூரைச் சேர்ந்த மருத்துவ நிபுணர் Dr.லீ கருத்து வெளியிட்டுள்ளார். இவ்விதம் ஒரு நோய் இருந்தது கண்டறியப்பட்டால் அந்நோய் உங்களுக்கு

ஏற்படுமுன்பே மருத்துவ ஆலோசனை களைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இரத்த வழியாக மரபணுக்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக முன்னெடுத்து வரப்படுவ தால் பல்வேறு பொதுவான நோய்களையும் தமக்குள் வைத்துக்கொண்டே அடுத்த டுத்த பரம்பரையினர் பிறக்கின்றனர். இவர் கள் வளர வளர குறித்த நோய்களும் சிறிது சிறிதாக அபிவிருத்தியடைய ஆரம்பிக்கும். இதன் காரணமாக இத்தகைய ஆபத்து உள்ளவர்கள் மரபணு மருத்துவ ஆலோச னையைப் பெற வேண்டுமென தாய்வான் தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனை யைச் சேர்ந்த மருத்துவ பேராசிரியர் Dr.போல் வூ லியாங் ஹாவு தெரிவித் துள்ளார்.

மரபணு மருத்துவ ஆலோசனை ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு குடும்ப பரம்பரை மருத்துவ பட்டியல் (Medical Tree) ஒன்றை தயாரித்துக்கொள்வது பேருதவி யாக இருக்கும். இந்த பட்டியலின்படி யா ர்யாருக்கு என்னென்ன நோய்கள் இருந் தன. அவர்கள் குறித்த நோயால் இறந்து போயினரா? போன்ற விபரங்கள் அவசியம். இத்தகைய தகவல்களைக் கொண்டு ஒரு வர் எந்த அளவுக்கு நோய் ஏற்படும் அபா யத்தை எதிர்நோக்குகிறார் என்பதனை பொ ருள் கோடல் செய்து மருத்துவ நிபுணர் வா யிலாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இத்தகைய அபாயம் இருக்கின்றதென அறிந்தால் வாழ்க்கை முறையையும், உணவு பழக்கங்களையும் மாற்றியமைத் துக்கொள்வது வாயிலாகவும் மற்றும்

நோய்த்தடுப்பு நடவடிக் கைகளிலும் ஈடுபடலாம். முதலில் என்ன வகை யான நோய் என்பதனை அறிந்து கொள்வது பிர தான தேவைப்பாடாகும். இதனைத் தவிர குடும்பத் தில் எத்தனை பேருக்கு குறித்த நோய் இருந் துள்ளது? மிக நெருங்கிய உறவினரா என்பதெல் லாம் கூட ஆராயப்பட வேண்டும் என்று தெரி விக்கின்றார் சிங்கப்பூர் தேசிய வைத்தியசாலை யைச் சேர்ந்த புற்று நோய் தொடர்பான மரபணு பரி சோதனை வைத்திய நிபு ணர் Dr.லீ சோ சின். நெருங்கிய உறவினரான தாய், தந்தை, சகோதர, சகோதரிகளுக்கு இந் நோய் இருந்து, அவர்க ளுக்கிருக்கும் அதே பொ



உதாரணம் 01

முப்பது வயதான கார்த்தியாயினி பல் கலைக்கழகமொன்றில் மாணவர் ஆலோசகராக கடமை புரிகின்றார். இப்போது ஒவ்வொரு மாதமும் தனக்கு மார்பக புற்று நோய் இருக்கிற தா எனப்பரிசோதித்துக் கொள்கின் றார். இதற்கு காரணம் இவருக்கு 19 வயதாக இருந்த போது இவரது அதனை ஒருவருக்கு மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்பட்டு சத்திரசிகிச்சை மூலம் மார்பை அகற்ற வேண்டி வந்துவிட்ட து. அதன் பின் இவர் மனதில் தனக்கும் இந்நோய் வரலாம் என்ற பயம். கிரமமாகப் பரிசோதனை செய்து கொண்டார். இவரது 20 ஆவது வயதில் இவரது மார்பகங்களில் கட்டிகள் இரண்டு பிடிக்கப்பட்டு அகற்றப்பட்டன. இவர் தன து வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் செய்தார். காய்கறிகள், இலை வகைகள், பழங்கள் என்பவற்றை தனது உணவில் அதிகம் சேர்த்தார். சில காலத்தின் பின்னர் அவரின் பாட்டிக் கும் தந்தைக்கும் நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. இவரது 29 ஆவது வயதில் மற்றுமொரு அத்தைக் கும் மார்பகப்புற்றுநோய் வந்திருப்பது தெரிய வந்தது. இத னைத்தொடர்ந்து கார்த்தியாயினி முற்றிலும் தனது வாழ்க் கை முறையை மாற்றிக் கொண்டார். உணவுப்பழக்க வழக் கங்கள் கிரமமான உடற்பயிற்சி புகைபிடிப்பவர்கள் மத்தியி லிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல் முதலான தடுப்பு முறைகளைக் கையாள்வதால் அவர் இப்போது சுகதேகியாக இருக்கிறார்.

துவான ஜீன்களை (மரபணு) நாமும் கொண்டிருந்தால் நோய் வருவதற்கான மிக அதிகமான சாத்தியக்கூறு காணப்படும்.

அதேபோல தாத்தா, பாட்டி, அத்தை, மாமன், மைத்துனர்கள் போன்றோர் இத்தகைய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் ஓரளவு சாத்திய கூறுகள் இருக்கும். அவர்களது ஜீன்களில் சிலவற்றையாவது நாம் காவிக் கொண்டிருக்கக்கூடும். குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஏதாவது நோய் இருந்திருக்குமாயின் கட்டாயம் நமக்கும் அந்நோய் வரும் என்று கூற முடியாவிட்டாலும் வரலாம் என்ற எடுகோளின் பிரகாரம் முன்கூட்டியே நம்மால் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க முடியும்.

மரபணு மருத்துவ ஆய்வின்படி 5% மான புற்று நோய்கள் மரபணு காரணமாக வழி வழி வருவன. இரண்டாம் வகை நீரிழிவை கொண்டிருப்போரின் 33% சதவீதத்தினர் பரம்பரை மரபணுவால் பாதிக்கப்

பட்டுள்ளனர். தாய், தந்தையருக்கு நீரிழிவு இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கு இந்நோய் வர 40% சாத்தியக்கூறு உள்ளது.

வாழ்க்கை முறையை மாற்றுதல்

இந்நோய்கள் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருப்பதாக அறிந்தால் வாழ்க்கை

உதாரணம் 02

மரபணு பரம்பரை பரம்பரையாக தொடர்ந்து வருதல் காரணமாக ஏற்படும் முக்கிய நோய்கள்

- ❖ இதயம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களும்
- ❖ இரண்டாவது வகை நீரிழிவு
- ❖ புற்று நோய்
- ❖ ஒஸ்டியோ பொரோசிஸ் (கல்சியம் குறைபாட்டால் எலும்புகள் பலமிழத்தல்)
- ❖ ஆஸ்துமா
- ❖ உடற்பருமன் (Obesity)
- ❖ பல் முரசு தொடர்பான பக்கீரியா நோய் (Periodontal) இவற்றில் முதல் மூன்று நோய்களும் பரவலாக உலகெங்கும் உயிர் கொல்லும் நோய்களாக உள்ளன.

இருதயநோய்

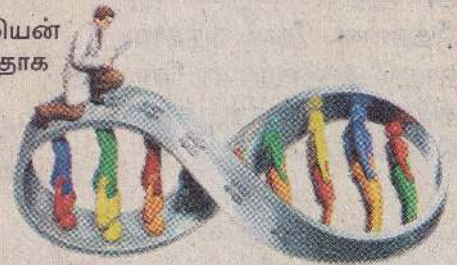
உலகெங்கும் இருதய நோயால் பீடிக்கப்பட்டு இறப்பவர்கள் மற்றும் பாரிச வாதத்துக்குட்படுபவர்களின் தொகை வருடாந்தம் 17 மில்லியன் எனக் கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது மொத்தமாக இருப்பவர்களில் 1/3 தொகையினராகும்.

2 ஆம் வகை நீரிழிவு நோய்

இது ஆசியாக் கண்டத்திலேயே மிக அதிகமாக உள்ளது. ஆசிய பசுபிக் பிரதேசத்தில் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் தொகை 83 மில்லியன் ஆகும். இந்நோய் இருக்கின்றது என அறியப்படாமலேயே வாழ்பவர்களின் தொகை மிக அதிகமாகும்.

புற்றுநோய்

ஒவ்வொரு வருடமும் 10 மில்லியன் மக்களுக்கு இந்நோய் வந்துள்ளதாக இனங்காணப்படுகின்றது. இத்தொகை ஆசியாவில் 2020 ஆம் ஆண்டில் மேலும் ஒரு 7.1 மில்லியனால் அதிகரிக்குமென எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது.



முறையை மாற்றியமைப்பது மூலம் தடுக்கலாம். மருத்துவ நிலைமைகளுக்கமைய பல்வேறு வித்தியாசமான தடுப்பு முறைகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டபோதும் பின்வரும் நான்கு நடைமுறைகளைக் கையாண்டால் பொதுவான சகல நோய்களையும் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கலாம். அவை.

1. சுகாதாரத்தைக் கருத்திற் கொண்ட உணவு முறை
2. உடற்பயிற்சி
3. புகை பிடிக்காமை
4. ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ளல்

மேற்படி இலகு நடைமுறைகளை முறையாக கடைப்பிடித்தால் நோய்கள் எதனையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கலாம். அவுஸ்திரேலியா, ஹோவார்ட், மரபணு ஆய்வுக் கல்வி நிறுவனத்தின் உபதலைவர் **Dr. ஜோடிக்கீன்சனின்** கருத்துப்படி பொதுவாக மக்கள் மத்தியில் ஒரு கருத்து நிலவுகின்றது. தமக்கு இந்த வியாதியெல்லாம் வராது என்று இதனை மிக இலகுவாக எண்ணி சும்மா இருந்து விடுகின்றார்கள்.

பின்னர் நோய் கடுமையானதும் அல்லல்படுகின்றனர். ஆனால் நமது குடும்ப அங்கத்தினர் யாருக்காவது இத்தகைய நோய் வந்தால் நாமும் கவனமுடன் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பரம்பரை மரபணு காரணமாக நோய்த்

தொற்று ஏற்படாது என்று கருதினாலும் கூட நோய் இருக்கிறதா என்ற நேரத்துடனான எந்த பரீட்சையும் ஆரம்பத்திலேயே எந்த நோயையும் அறிந்து கொள்ள உதவும்.

அத்தகைய பரீட்சைகள் அவசியமற்றன என்று கருதிவிட முடியாது. பல சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவர்கள் நாட்பட்டுவிட்டது என்று நோயாளிகளைக் கைவிட்டு விடுவார்கள். இந்நிலை ஏற்பட்டு விட அனுமதிக்கக்கூடாது.



தாமரைக் கிழங்கு ஒரு அருமருந்து

மருத்துவக் குணங்கள் பல நிறைந்த தாமரை நீரில் வாழும் ஒரு நீர்த்தாவரமாகும். இத் தாவரமானது கமல மலர் வகுப்பிற்குரியது. இலங்கையின் பல பிரதேசங்களிலுள்ள நீர் நிலைகளில் காணப்பட்ட போதும் உலர் பிரதேசங்களில் உள்ள ஏரி, குளங்களை அண்மித்த சேற்று நிலப்பகுதிகளில் அதிகளவில் காணலாம். இந்த தாமரைக் கொடி சிறு தண்டைக் கொண்டுள்ள கொடி வகையாகும். இதன் தண்டின் அடிப்பகுதியில் முடிச்சு போன்ற பகுதியொன்று காணப்படும்.

அதிலிருந்து வேர்கள் வளர்ந்திருக்கும். தாமரையின் இலைகள் வட்டவடிவமானதாகவும் மற்றும் தட்டையானதாகவும் காணப்படும். இலைகளின் தண்டுகளில் மெல்லிய சிறு முட்கள் காணப்படும். இதன் பூ பல இதழ்களைக் கொண்டிருக்கும். மேலும் இப்பூவானது சிவப்பு, வெள்ளை என இரு நிறங்களைக் கொண்டது.

தாமரையின் கிழங்கு, விதைகள் என்பன மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுவதோடு சிறந்த போஷாக்குள்ள உணவாகவும் உள்ளன என்பது பலருக்கும் தெரியாத செய்தி. சளி, பித்தம் இரண்டையும் மிக விரைவில் குணப்படுத்தும் சக்தியைக் கொண்டது. உடலை சக்தியுள்ளதாக மாற்றக் கூடியது. காய்ச்சல், இருதயநோய், மலச்சிக்கல், சிறுநீரக வியாதிகள், நீரிழிவு, வயிற்றுளைவு, மாதவிடாய் காரணமாக அதிக உதிரப்போக்கு, சரும நோய்கள், அமிலம் மற்றும் பித்த நோய்கள் என்பவற்றுக்கு சிறந்த நிவாரணியாக உள்ளது.

தாமரைச் செடியிலிருந்து பெறும் கிழங்கு, விதைகள் என்பவற்றைக் கொண்டு நாம் வீட்டிலிருந்தவாறே மருந்துப் பொருட்களைப் பெறக்கூடியதாகும்.



★காய்ச்சல் ஏற்படும்போது உருவாகும் அதிக தாகம் மற்றும் வயிறு எரிவதற்கு தாமரை விதைகளை அவித்து அதன் நீரை பருகக் கொடுத்தால் விரைவில் தாகம் மற்றும் எரிவு குறையும்.

★சிறுநீர் அடைப்பு மற்றும் சிறுநீர் எரிவிற்கு தாமரைக் கிழங்கு, அல்லி மலர்க் கிழங்கு என்பவற்றை அவித்த நீரை பருகக் கொடுக்கலாம்.

★சகல குஷ்ட நோய்களுக்கும் தாமரைப் பூ, விதை என்பவற்றை நெய்யுடன் சேர்த்து அரைத்து குஷ்டத்தின் மேல் பூசி வர குஷ்டம் குணமாகும்.

★ பல் மற்றும் முரசிலிருந்து இரத்தம் வெளிவந்தால் தாமரை மகரந்தத்தை சீனியுடன் அரைத்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

★வேதனையுடன் கூடிய கண் நோயாக இருந்தால் தாமரை மலரை ஆட்டுப்பாலில் அவித்து அதனை பின் அருந்தக் கொடுக்கலாம்.

★பல் வலிக்கு தாமரைக் கிழங்கை அவித்து அந்த நீரை நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து அதன் பின் வாயை அந்நீரால் நன்றாகக் கழுவவும்.

★ உடல் மெலிவினைத் தடுக்க தாமரைக் கிழங்கு கஞ்சி தயாரித்து அருந்தக் கொடுக்கலாம்.

★அமிலம், பித்த நோய்களுக்கு தாமரையின் இளம் இலைகளை சமைத்து உணவாகக் கொள்ளலாம்.

★ முகத்திலுள்ள தழும்புகளுக்கு தாமரை மகரந்தம், வெள்ளை சந்தனம், மஞ்சள் கட்டைத் தூள் (வெனிவெல்), மஞ்சள் தூள் என்பவற்றை நன்றாக அரைத்து முகத்திலுள்ள தழும்பின் மேல் பூசிவர விரைவில் குணமாகும்.

எஸ்.கிறேஸ்

விலங்கினங்கள் மூலம் பரவும் நோய்கள்

நமது சுற்றுச்சூழலானது பல்வேறு வகைக்காரணிகளால் மாசுறும் அதே வேளை தொற்றுநோய்கள் விலங்கினங்களை மட்டும் பாதிக்காமல், பாதிக்கப்பட்ட விலங்கினங்களிலிருந்து மனிதனுக்கும் பரவுகிறது.

விசர் நாய்க்கடி (Rabies)

1882 ஆம் ஆண்டில் லூயிஸ்பாஸ்டர் என்ற பிரஞ்சு விஞ்ஞானி நோய்க்காரணியான வைரஸைக் கண்டுபிடித்தார்.

தோற்றம்:

நோய் பரவ, விலங்கினம் கடிப்பது மட்டுமல்ல வைரஸ் கொண்ட உமிழ்நீர், புண்பட்ட சருமத்தின் மீது பட்டாலும் ஏற்படும்.

பாதிப்பு:

மூளையின் பல பகுதிகளை வைரஸ்கள் பாதிப்பதால் வலிப்புகள், தொண்டை, மூச்சுமண்டலத் தசைகளின் சுருக்கம், மிகையான உமிழ் நீர் சுரப்பு ஏற்படும்.

அறிகுறி:

- ★ கடிபட்ட இடத்தில் வலி, எரிச்சல்
- ★ தாகம் இருந்தாலும், தண்ணீர் குடிக்க முடியாது.
- வெறிபிடித்த நிலையில் நாயைப்போல நடப்பார்கள்.

சிகிச்சை :

டிப்ளாய்டு தடுப்பு ஊசி (Diploid Vaccine)

★ நோயுள்ள மனிதனுக்கு தடுப்பு ஊசியுடன் காமாகுளோபுலின் மருந்தும் கொடுக்க வேண்டும்.

★ கடித்த நாயை கண்காணித்தே முடிவுகள் எடுக்க முடியும்.

ப்ரூஸெல்லோசிஸ் (Brucellosis)

டேவிட் புரூஸ் என்பவர் இந்நோய்க்காரணிகளை மூன்று வகையாக பிரித்து விபரித்தமை

யால் ப்ரூஸெல்லா நோய் எனப்படுகிறது.



விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல், மத்திய தரைக்காய்ச்சல் எனவும் அழைப்பர்.

தோற்றம்:

பாதிக்கப்பட்ட மிருகங்கள் (ஆடு,மாடு) பாலைப் பருகுவதால்.

பாதிப்பு:

இக்கிருமிகள் மண்ணீரல், கல்லீரல், நிண நீர் முடிச்சுக்களில் வீக்கம் காணப்படும்.

அறிகுறி:

அசதி, தலைவலி, உடல்வலி, பசியின்மை ஏற்பட்டு விட்டு விட்டு காய்ச்சல் ஏற்படும். மூச்சுக்கிளைக்குழல் சுழற்சி, மூட்டு அழற்சி, சோகை, நரம்புத் தளர்ச்சி.

சிகிச்சை:

★ நாட்பட்ட வியாதியாதலால் வைட்டமின்களும், போதிய ஓய்வும் கொடுக்க வேண்டும்.

★ டெட்ரா சைக்கிள் சல்பா, ஸ்ட்ரெப்டோமைசின் போன்ற மருந்துகள்.

தடுப்பு முறை:

★பால், இறைச்சி முதலியவை களை

நன்றாக கொதிக்க வைத்து பருகுதல்.

★ ஆடுமாடுகளின் குட்டிகளுக்கு தகுந்த காலத்தில் தடுப்பு ஊசி போடுதல்

ஆன்த்ராக்ஸ் (Anthrax)

1876ஆம் ஆண்டில் ஆன்த்ராக்ஸ் நோய்க் காரணியை காக் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். 1885 ஆம் ஆண்டில் லூயி பாஸ்டர் இதற்கான தடுப்பு ஊசியைக் கண்டுபிடித்தார்.

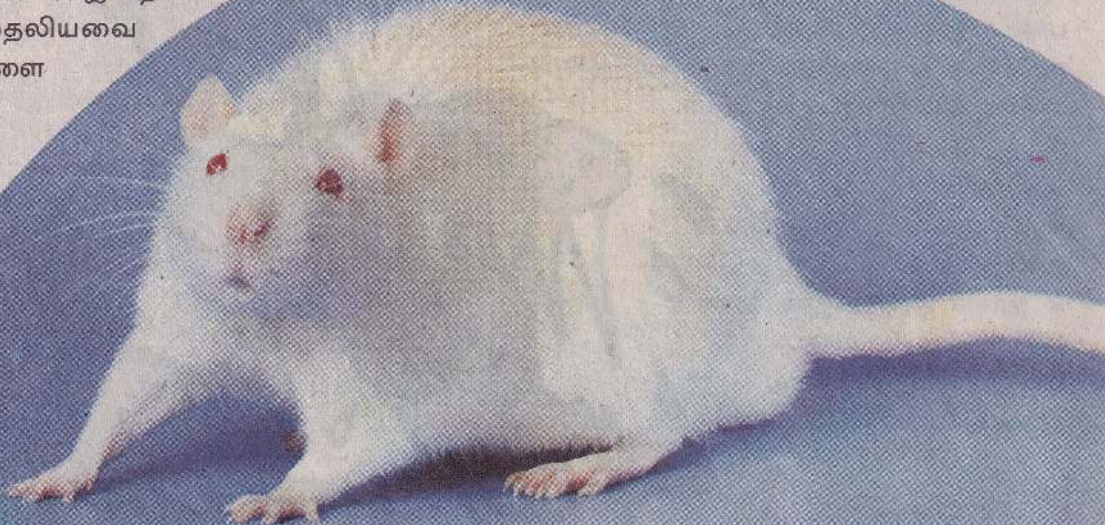
தோற்றம்:

புல்பூண்டு திண்ணும் பாதிக்கப்பட்ட விலங்கினங்களிலிருந்து மனிதனின் சருமத்திலோ மயிரிழையிலோ உள்ள சிறு துவார வழியாக பரவும்.

பாதிப்பு:

உடலில் பாதிக்கப்பட்ட திசுவோ, உறுப்போ வீக்கத்துடனும், குருதிப் பெருக்குடனும் காணப்படும்.

நோய்க்காவி மனிதனிடமிருந்து மனிதனுக்கு பரவும்.



அறிகுறி:

- ★ கண்ணின் எப்பகுதியையும் பாதிக்கும்.
- ★ காய்ச்சல் காணப்படும்.
- ★ மூச்சுக்கிளைக்குழல் சுழற்சி
- ★ மூச்சுத் திணறல் ★ இருமலில் இரத்தம்
- ★ குமட்டல், வாந்திபேதி, வயிற்றுவலி.

சிகிச்சை :

பெனிஸின் போன்ற எதிர் உயிர் மருந்துகள்.

தடுப்பு முறை:

- ★ ஆடு, மாடுகளுக்கு சிறப்பான தடுப்பு ஊசி போடுதல்.
- ★ கிருமிகளை சூரிய வெப்பத்தாலும், கிருமிநாசினிகளாலும் அழிக்கலாம்.

4. பிளேக் நோய் (Plague)

1894 ஆம் ஆண்டு யெர்ஸின் கிடசாடோ என்பவர்களால் இந்நோய்க் காரணி கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. முதலில் இந்நோய் எலிகளை பாதிக்கின்றது. எலிகளின் மீதுள்ள பூச்சிகள் இந்நோய் கிருமிகளை, எலியிடமிருந்து மனிதனுக்கு எடுத்துச் சென்று இந்நோயை உருவாக்கின.

தோற்றம்:

பாதிக்கப்பட்ட எலிப்பூச்சி கடித்த சருமத்தின் மூலம் உட்சென்ற பெஸ்ட்றால்லா பெஸ்டிஸ் (Pesturellapestis) எனும் பிளேக் கிருமி மனித உடலில் வளர்ச்சியடைந்து இனப்பெருக்கமடைகிறது.

பாதிப்பு:

கல்லீரல் உள்ளிட்ட பல அங்கங்கள் பாதிக்கின்றன. குருதிப் பெருக்கால் சிதையுண்டு சருமமும் கருப்புநிறமாகவுள்ளது. இதனால்தான் இதன் மரணத்தை கருப்பு மரணம் என்பர்.

அறிகுறி:

தலைவலி, முதுகுவலி, காய்ச்சல்,

சிகிச்சை:

அறுவைச் சிகிச்சை ஸ்ட்ரெப்டோமைசீன், சல்ஃபா மருந்துகள் பலனளிக்கும்.

தடுப்பு முறை:

தடுப்பு ஊசி மருந்தான ஹாஃப்கின்ஸ் ஊசி மருந்து அல்லது ஸோக தடுப்பு மருந்து பாதிக்கப்பட்ட எல்லாப்பகுதி மக்களுக்கும் கொடுத்தல்.

தொகுப்பு: தவப்பிரியா

பிரசவத்திற்கு முன்னரான உடற்பயிற்சி



எல்லா வயதினருக்கும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியமானது. ஆனால், காப்பிணிப் பெண்கள் மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சி, பிரசவத்திற்கு பின் ஏற்படும் முதுகுவலி மற்றும் அடிவயிற்றுவலி பாதிப்பிற்கு எந்தப் பலனையும் அளிக்காது. மேற்படி ஆய்வு அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் 464 காப்பிணிப் பெண்களிடம் நடத்திய ஆய்வுகளின்போது தெரியவந்துள்ளது.

நுரையை கருமையாக்க

உருக்குது DNA

தலையில் மயிர் நரைத்ததும் யாருக்குத் தான் கவலை இல்லை. எனவே நரைத்த தலை முடியை கருமையாக்க என்ன செய்யலாம் எனப் பலர் சிந்திப்பது இயற்கையே.

நரை முடியை கருமையாக்க அமெரிக்காவின் பிலடெல்பியாவிலுள்ள ஜெபர்ஸன் மருத்துவக் கல்லூரி விஞ்ஞானிகள் ஒரு புதிய கண்டு பிடிப்பை கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

நரைத்து போன முடியை கருமையாக்க நரையை உண்டு பண்ணும் மயிர்களை? மாற்றிவிட்டு அதே இடத்தில் வேறு மரபணுக்களை பொருத்தும் தொழில்நுட்பம் மூலம் முடியைக் கருமையாக்கலாம் என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள் இவர்கள்

அதாவது செயற்கை நியூக்ளிக் அமிலத்தை (இது தான் மரபணுவின் மூலம்) வெள்ளை எலியின் சருமத்தின் மேல் தடவியதோடு ஊசி மூலம் உடலின் உள்ளே செலுத்தினார்கள். என்ன அற்புதம் எலியின் ரோமம் அனைத்தும் கருமை நிறமாகியது. இந்த முறை மூலம் சரும கல்லீரல் நோய்களைக் குணமாக்க முடியுமா? என்ற ஆய்வில் நிபுணர்கள் இறங்கியுள்ளனர்.

ஜெயகர்

கணினி விடயத்தில்

கவனம் தேவை



கின்றது. இதை நாம் சொல்லவில்லை. ஐரோப்பாவின் சவீடன் நாட்டு ஸ்டொக்ஹோம் பல்கலைக்கழகம்தான் ஆய்வு மூலம் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

ஜெயகார்.

இன்றைய நவீன உலகில் மனித வாழ்க்கையில் கணினி என்பது இரண்டறக் கலந்து விட்ட ஒரு சாதனமாகும். எம்மில் பலர் இரவெல்லாம் கண் விழித்து கணினி முன் அமர்ந்து பணி புரிகிறார்கள். நீங்களும் அவ்வாறு இரவெல்லாம் கணினியில் வேலை செய்பவரா?

அப்படி என்றால் உங்களுக்கு தலைவலியும் பார்வைக் கோளாறும் ஏற்பட இடமுண்டு. ஆனால், இந்த விடயம் பலருக்குத் தெரியும். தெரியாத விடயம் ஒன்று உண்டு. அதுதான் அலர்ஜி எனப்படும் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம்.

கணினி திரைகளில் பயன்படுத்தப்படும் ஒருவித Flame Retardant களே இந்த ஒவ்வாமை காரணிகளைத் தூண்டுகின்றன. இதனால் தோலில் ஒருவித நமச்சலும் மூச்சு விடுவதில் சிரமமும் ஏற்படு



“ அவனை அடிக்கடி ஏறும்பு கடிக்கிறதாமே ”

“ அவன் பேரு சீனிவாசன். அதுதான் ”

நாளொன்றுக்கு 3 கப்

அல்லது அதற்கு மேல் தேநீர் அருந்தினால், அது நீர் அருந்துவதை விட மேலதிக சரீர சுகத்தை தருகின்றது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. வேறு எந்தப் பானத்தையும் விட நீரே சிறந்தது என இதுவரை காலமும் உலகெங்கும் ஒரு கருத்து நிலவியது.

தேநீர் அருந்துவதால் உடலில் நீர்த்தன்மை dehydration ஏற்படும் என்று இதுவரை காலமும் பொதுவானதொரு அபிப்பிராயம் நிலவிவந்தது. மருத்துவ குணநல போஷாக்குணவு குறித்த ஐரோப்பிய சஞ்சிகை மூலம் இந்தக் கருத்து தவறானது என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

தேநீர் உடலுக்கு நீராகாரமாகவும் நீரைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு பானமாகவும் இருப்பதோடு மாத்திரமல்ல, இதய நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பு வழங்குகின்றது. சில வகை புற்றுநோய்களில்

இருந்தும் தேநீர் பாதுகாப்பதாக பிரித்தானிய உணவியல் நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். தேநீரில் அடங்கியுள்ள பிரதான போஷாக்கான ப்(1)லெ வொய்ட்ஸ் ஆனது சரீர சுக வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுவதாக நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இத்தகைய மீள் ஓட்சியேற்றல் தேயிலை உள்ளிட்ட பல உணவு வகைகளிலும் தாவர இலைகளிலும் அடங்கியுள்ளதாகவும், இதன் மூலம் கலங்கள் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவதற்கு உதவுவதாகவும் அவர்கள் மேலும் தெரிவிக்கின்றனர். மக்கள் சுகாதார உணவு நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி கொர் ரகஸ்டன் மற்றும் இலண்டனின் கிங்ஸ் கல்லூரியின் உதவியாளர்களால் தேநீர் அருந்துவதால் கிடைக்கும் மருத்துவ நன்மைகளை வெளியிட முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

நாளொன்றுக்கு 3 முதல் 4 கப் தேநீர் அருந்துவதன் மூலம் இதய நோய்கள் வரும் சந்தர்ப்பங்களை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்ற உறுதிசாட்சியங்களை அவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

நீர் Vs தேநீர்



சில ஆய்வுகளின் மூலம் தேநீர் பானம் புற்றுநோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்கவும், புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகளை பெருமளவு குறைக்கவும் காரணமாக இருக்கின்றது என்ற உண்மையும் வெளியாகி உள்ளது. தேநீர் அருந்துவதால் கிடைக்கும் ஏனைய நன்மைகளாக பற்களில் படியும்

பசை போன்ற காவியையும் பற்சிதைவையும் தடுப்பதோடு மூட்டுக்களின் வலிமையையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

தேநீர் அருந்துவது உண்மையில் நீர் அருந்து வதை விட எவ்வளவோ மேல். உடலுக்கு தேவையான திரவத்தை பெற்றுக் கொடுப்பதே நீர் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கும் பிரதான நன்மையாகும். ஆனால், தேநீர் மூலம் திரவம் மாத்திரமல்லாது மீள் ஒட்சியேற்றம் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றது.

இதனால் தேநீர் அருந்துவது மிகப் பயனுறுதி மிக்கது என வைத்திய கலாநிதி ரக்ஸ்டன் கூறுகின்றார்.



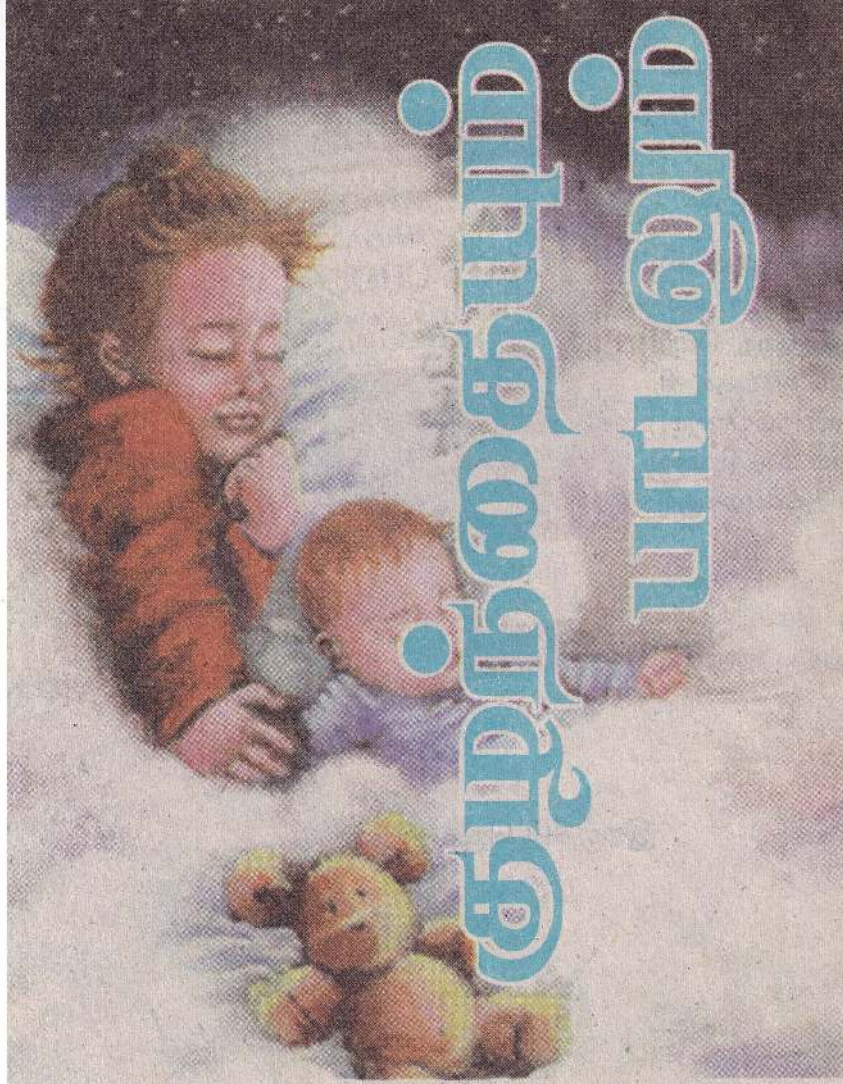
இரஞ்சித் ஜெயகர்



“ உங்க கிட்ட நிறைய கொம்பலக்ஸ் இருக்கு. அதை விட்டினும் ”

“ எனக்கிட்ட ஒரு கொம்பலக்ஸ் தான் இருக்கு. அதையும் வாடகைக்கு விட்டுட்டேனே டொக்டர் ”

குழந்தைகளுக்கு பாடலும்



குழந்தைக்கு சமார் இரண்டு வயதாகும் பொழுதே பலவித பாடல்களை பாடிக்காட்டுங்கள். அவை இலக்கியச் சுவை நிறைந்த இன்பத் தமிழ் கீதங்களாக இருக்க வேண்டாம். அது வளர்ந்தவர்களுக்குத்தான் பொருந்தும். குழந்தைகளுக்கோ எளிமையான வார்த்தைகளே அவசியம். அதைவிட முக்கியமாக இனிமையான ஒலியை உண்டாக்கும் அடுக்கு மொழிகள் கொண்டதாக அந்த பாட்டுக்கள் அமைவது நல்லது.

பிரபலமான முன்பள்ளி பாடல்கள் அதாவது நேசரி ரைம்ஸ் இதற்கு ஏற்றவை. குழந்தைகளுக்கான பல எளிய

தமிழ்ப்பாடல்கள் இருக்கின்றன. பாடல் என்பது குழந்தைகளுக்கு உற்சாக அலைகளை கிளப்பும் என்பதை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவர்களை நினைத்து வெட்கப்பட்டு, முகபாவத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். இயல்பாக, ஆனந்தமாகப் பாடல்களைப் பாட வேண்டும். அத்துடன் குறிப்பிட்ட இடங்களில் தலையை ஆட்டுவது கைகளை தட்டுவது ஆகியவற்றை செய்யுங்கள்.

மீண்டும் மீண்டும் அந்த பாடல்களை பாடும் போது குழந்தையே அதை மனதில் கிரகித்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட இடங்களில் தானும் தலையை ஆட்டும். கைகளை

யும் தட்டும், ஆரம்பத்தில் மெல்ல மெல்ல பாடல்களை தப்பும் தவறுமாக முணுமுணுக்கும். இதை விடவா பிரபல இசையமைப்பாளர்களின் இசை இனி புல்லாங்குழல், யாழிசை, வீணை இசை எல்லாம் இந்த மழலை மொழிக்கும் பாடலுக்கும் முன் தூசு.

ஜெயா





வியர்வை உணர்வு போக்க....

ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து அதனை உடலில் பூசி குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால் துர்நாற்றம் நீங்கிவிடும்.

கோடைக்காலம் ஆரம்பித்துவிட்டது. பல இடங்களில் வெயிலின் அகோரம் தெரிகிறது. இந்த வெயில் காலத்தில் வியர்ப்பதுவே ஒரு இயல்பான விடயம்தான். சிலருக்கு வியர்க்கும் பொழுது நாற்றம் அதிகமாக இருக்கும். சிறிது முயற்சித்தால் போதும் வியர்வை நாற்றத்தை முற்றாக போக்கி டலாம்.

★ உணவில் காய்கறியை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக கீரை வகைகள், வெள்ளரிக்காய் மிகவும் நல்லது.

★ வியர்வை நாற்றம் உள்ளவர்கள் மீன், வெங்காயம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

★ மஞ்சள், வேப்பிலை, துளசி இலை

★ பருத்தி உடைகள் கோடைக்காலத்திற்கு மிகவும் உகந்தது. மென்மையான பருத்தி உடைகள் வியர்வையை உறிஞ்சும் தன்மை உடையவை. பருத்தி உடைகள் வியர்வையை உறிஞ்சும் தன்மை உடையவை. முழுக்க முழுக்க பருத்தி உடைகளுக்கு மாற முடியாதவர்கள் உள்ளாடைகளை யாவது குறைந்தபட்சம் பருத்தி உடைகளாக பார்த்து அணியலாம்.

இத்தகைய எளிய முறைகளைக் கையாண்டு உங்களைச் சூழ உள்ளோர் வியர்வை நாற்றத்தால் உங்களைப் பார்த்து மனம் சுழிக்காமல் இருக்க வழிதேடிக்கொள்ளலாம்.

ஜெயா

சுகவாழ்வு

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்**

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் இவ்விதமுக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

○ ஆக்கங்கள் ○ செய்திகள் ○ படங்கள் ○ துணுக்குகள் ○ நகைச்சுவை

முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

Sugavalvu, Virakesari Bambalapitiya Branch,

12, Kensington Gardens, Colombo-04. E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

நீர்நீர் இவற்றில்
வாழ்க்கையில்

வாழ்க்கையில்
வாழ்க்கையில்

பழக்க வழக்கம்

01. அம்மா, அப்பா, அண்ணா முதலானோர் செயற்படுவதைப்பார்த்தே. நாம் பலவற்றைச் செய்கிறோம். சரி பிழை எது என்பது சிறுவயதில் தெரியாது. மற்றவர் செய்வதைப் பார்த்துச் செயற்படும்போது (Imitation) எம்மை அறியாது அவை எமது பழக்கவழக்கமாக மாறிவிடுகின்றன.

02. பள்ளிக் கூடத்தில் ஆசிரியர் சொல்வதைக் கேட்டு நடப்பேன். அவற்றை அம்மாவுக்கும் போய்ச் சொல்லுவேன். எல்லா உணவுகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும் என ஆசிரியர் சொல்வார். அதன்படி (இப்போ) காய்கறி, இலைக்கீரை, பருப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவேன். இதனால் எனக்கு இவ்வுணவு உண்பது வழக்கமாகிவிட்டது.

03. தினமும் எனக்குக் கிடைக்கும் அனுபவங்களை எனது அம்மா அப்பாவுக்குக் கூறத் தயங்க மாட்டேன். நான் தயங்கினால் என்னிடம் கேட்டு நிச்சயமாக அறிய வேண்டும்.

04. கூட்டுக்கலவை உணவு தினமும், உண்பதனால், அதிகாலை நித்திரை விட்டு எழுந்ததும் மலசலம் கழிப்பது ஒரு வழக்கமாகி விட்டது. என்னையறியாது இச்சாதகமான பழக்க வழக்கம் நடைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கிறது.

05. பக்கற்றில் விற்கப்படும் உணவு, கண்ட இடங்களில் விற்பனைக்குரிய உணவுகளை நான் எக்கட்டத்திலும் உண்ண மாட்டேன்.

06. பல்தீட்டுதல் இரவு நித்திரைக்குப்போகுமுன் பல்தீட்ட வேண்டும்.

✱ நித்திரை விட்டு எழுந்ததும் மலசலம் கழிப்பது முதலானவற்றை ஆசிரியர் அடிக்கடி சொல்வார். அம்மாவிடம் சொல்வேன். இப்போ கிரமமாக இரவு நித்திரைக்குப்போகுமுன் பல்தீட்டுவேன். இவை எனக்கு பழக்க வழக்கமாகி விட்டன.

07. அம்மாவுக்கு வீட்டில் முடியுமான உதவிகளைச் செய்வேன். அதேபோல எனது பாட்டன், பாட்டிக்கும் வேண்டிய உதவிகள் செய்யத்தயங்க மாட்டேன்.

08. பிழையான பழக்க வழக்கம் சரி எது என்பதை உணராத நிலையில் பிழையான பழக்க வழக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

எனவே சரியான வழிமுறைகளைக் கேட்டறிதல் வேண்டும்.



Children Learn from
What they Live

குழந்தைகள் சீவக்கும் நலயல்
கற்றுக்கொள்கிறார்கள்

கண்டனத்தில் வாழும்பிள்ளை
நிந்திக்கவே கற்றுக் கொள்ளும்
பகைமையுணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை
சண்டையிடக் கற்றுக் கொள்ளும்

அவமதிப்பிடையே வாழும்பிள்ளை
✱ அச்சமடையக் கற்றுக்கொள்ளும்
✱ சகிப்புத்தன்மையுடன் ஷாழும்பிள்ளை
பொறுமையுடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ளும்
✱ உற்சாக மூட்டி லிடையே ஷாழும் பிள்ளை
தந்துணிவுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்
✱ பாராட்டலிடையே ஷாழும் பிள்ளை
✱ மதிக்கக்கற்றுக் கொள்ளும்
நேர்மையாக வாழும்பிள்ளை
✱ பக்ஷபாதமின்றி வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்
பாதுகாப்பு உணர்வுடன் ஷாழும் பிள்ளை
நம்பிக்கையோடு வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்

மெச்சதலிடையே வாழும் பிள்ளை
தன்னை நேசிக்க கற்றுக்கொள்ளும்
✱ உவந்தேற்கையுடனும், சினேக
பூர்வமாகவும் வாழும் பிள்ளை
✱ உலகை, அன்பு செய்யக் கற்றுக் கொள்ளும்

அவற்றுள் சில,பின்வருவன:-

01. திறந்த நிலையில் விற்பனையாகும் உணவுப் பொருள்களை வாங்கி உண்பது.
02. நிலத்தில் விழுந்ததை எடுத்து உண்பது.
03. அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது.
04. கண்டநேரம் எல்லாம் உண்பது.
05. இனிப்புப் பொருட்களை நீண்டநேரம் வாய்க்குள் வைத்திருப்பது.
06. இவ்வணவைத் தொடர்ந்து உண்பது இதனால் பல் முரசு வியாதி ஏற்படவாய்ப்புண்டு.
07. கைகழுவாது உண்பது.
08. மற்றவர் பாத்திருக்க (கொடுக்காது) உண்பது.
09. பாதுகாப்பில்லா நீர் (கொதித்து ஆறவைக்காத) அருந்துவது.
10. காய், பழங்களைக் கழுவாது உண்பது.
11. கள்வெடுத்து உண்பது.
12. நகம் வளர்ப்பது.
13. நகம் கடிப்பது.
14. விரல் சூப்புவது
15. பிறர் பொருளைக் கள்வெடுப்பது.
16. கழிவுகள், கடதாசி முதலானவற்றைக் கண்டபடி வீசுவது.
17. உடை, பாதுகாப்பு, புத்தகம், தொப்பி, முதலியனவற்றைக் கண்ட இடங்களில் போடுவது.
18. பறவைகள், பிராணிகளை அடித்தல், துன்புறுத்தல்.
19. அழுக்கான உடையணிதல்.
20. காலைக் கடனை உரிய வேளையில் நிறைவேற்றாது இருத்தல்.
21. அதிகாலை நித்திரை விட்டு எழாது தூங்குவது.
22. மூத்தோர் சொல்வதை அலட்சியப்படுத்துவது.
23. மற்றவர் மனம் நோகத் தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம் செய்தல்.
24. பொய்பேசுதல்.
25. கூடாத பழக்கம் உள்ளவர்களுடன் உறவாடுதல் முதலியன.
26. அறியாதவர்களிடம் 'உணவு, பரிசுப் பொருட்களை வாங்குதல்.

கா. வைதீஸ்வரன்

மனவள ஆலோசகர்



அதிக ரத்தப்போக்கு

✱வறுகடலை 50 கிராம் அளவு தினமும் சாப்பிட வேண்டும். இந்நோயாளிகள் துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பழங்களையும் காய்களையும் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் பழங்களிலும் காய்களிலும் உள்ள விட்டமின் உயிர்ச் சத்துகள் ரத்தத்தில் கலந்து உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை கொடுக்கும். ரத்தப் போக்கு நீங்கும். உடல் ஆரோக்கியத்துடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

✱கர்ப்பப்பை பலவீனமாக இருந்தாலும் அதிக ரத்தப் போக்கு ஏற்படும். இதற்கு முதலில் தேவை ஓய்வு. அதிக ரத்தப் போக்குடையவர்கள் வேகமாக நடக்கக்கூடாது. மாடிப்படி ஓடி ஏறக்கூடாது. அதிக எடையுள்ள பொருள்களைத் தூக்கக் கூடாது.

✱இந்நோயாளிகள்

உலர்ந்த நாவல் கொட்டைகளை வாங்கி வந்து இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் மோரில் கலக்கி 3 வேளையும் உணவிற்கு பின்பு சாப்பிட வேண்டும்.



✱பொதுவாக கர்ப்பப்பை கோளாறுகளுக்கு கீழா நெல்லி, வாழைப்பூ, நித்திய கல்யாணி இலை, அசோகா மரத்துப் பட்டை, வேப்பிலை, நாவல் மரப்பட்டை, மருதமரப்பட்டை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி வந்தால் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் வராமல் பாதுகாக்க முடியும். வந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியும்.



“இரத்த பரிசோதனை செய்யறும் டொக்டர்”

“ஏன்?”

“அறிவுங்கிறது இரத்தத்தில் ஊறி இருக்கறும்னு புத்தகத்தில் எழுதி இருக்கிறது. செக் பண்ணி பாக்கலும்”

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 11

இடமிருந்து வலம்

1. மணமுள்ள மலர் ஒன்று
3. தானியம் ஒன்று
5. முன்னேற்றத்துக்குத் தடையாக இந்த மணப்பான்மையும் இருக்கிறது.
7. அருகிவரும் பறவை இனம் ஒன்று
8. தென்னையிலிருந்தும் கிடைக்கும் திரும்பியுள்ளது.
11. நிகழ்வு என்றும் சொல்லலாம்
13. எவருக்கும் ஈயாதவன்

மேலிருந்து கீழ்

1. பண்டிகைக் காலங்களில் பெரும்பாலும் குழந்தைகள் கைகளில் பளிச்சிடும்
2. காவலில் உள்ளவர்
3. மூவேந்தர்களில் ஒருவர்
4. நீரிலும் தெரியும் தலைகீழ்
6. இல்லறத்திலிருந்து விடுபட்டு மேற்கொள்வது தலைகீழ்
7. உயர் பண்புகளில் ஒன்று
9. மருத்துவ குணம் மிக்க ஒரு மரம்
10. இவர் இல்லா வித்தை பாழ் என்பர்
12. தொண்டு என்றும் சொல்லலாம்.

முடிவு திகதி 18.03.2009

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். விடைகளைத் தபாலட்டையில் மட்டும் எழுதி அனுப்பவும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 10

வெற்றி அடைந்தோர்

ரூ.1000/=

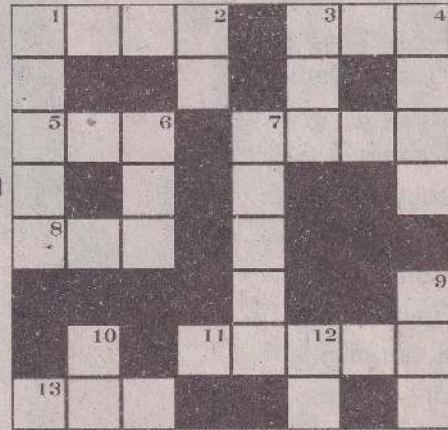
வெல்லும் அதிஷ்டசாலி
செல்வி. சஷணா சுந்து,
கிராம நீதிமன்ற வீதி,
ஆரையம்பதி கிழக்கு,
ஆரையம்பதி.

ரூ.500/=

வெல்லும் அதிஷ்டசாலி
ஏ.எச். ஷப்றா,
இல.78, தக்கியா ரோட்,
மாறாவ,
மாவனல்ல.

ரூ.250/=

இரா.சேகர்
இல.10, ஷொப்பிங் கொம்லெக்ஸ்,
பண்டாரவளை.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 11
சுகவாழ்வு, இல. 12,
கென்சிங்டன் காட் டன்ஸ்,
பம்பல்ட்டிடி, கோழம்பு 04.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 10 விடைகள்

இடமிருந்து வலம்

- 1) உடற்பயிற்சி 4) பொலிவு 6) பாய் 7) பாதுகை
- 9) ஊர்சி 11) வடு 12) ஆதி 14) காசி
- 15) லட்டு 17) அரும்பு

மேலிருந்து கீழ்

- 1) உழவு 2) படை 3) சிலப்பதிகாரம்
- 5) பொய்கை 7) பாவலன் 8) துட்டு
- 10) ஊசி 13) அதிதி 16) காடு

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் ஏராளமானவர்கள் கலந்து கொண்டு

ரூ.1000/=

ரூ.500/=

ரூ.250/=

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.



மனித சிகிச்சைக்கு விலங்குகள் உதவுகின்றன

விலங்குகள் மனித சிகிச்சைக்கு உதவுகின்றனவா? என நீங்கள் கேட்கலாம். ஆம் அதுதான் உண்மை. மனோதத்துவ முறையில் குணப்படுத்துவதில் ஒரு புதிய முறை சமீபத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் பிரபலமடைந்துவரும் இதனை “விலங்குகளின் மூலம் சிகிச்சை” என்று குறிப்பிடலாம்.

அண்மையில் ஒரு பத்து வயதுச் சிறுமியின் பெற்றோர் விவாகரத்து செய்து

கொண்டார்கள். அதன்பிறகோ அந்தச் சிறுமியின் மனநலம் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு விட்டது. சிறுமியை ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்து வந்தார்கள். ஆனால், சிறுமியோ மருத்துவரிடம் வாய்திறந்து எதையுமே பேசாமறுத்து விட்டார். உள்ளத்தில் உள்ளதை வெளிப்படுத்தினால்தான் மனப்பாரம் குறையும்? அப்பொழுது தானே நோய்க்கேற்ற சிகிச்சையை மருத்துவர் வழங்க முடியும்? மருத்துவருக்கோ வேறுவழியில்லை? அவர் “என் மேல்

எஸிட்டட் தெரபி” எனும் மேற்படி புதியதோர் சிகிச்சை முறையை கையாள தீர்மானித்தார். ஓர் அழகிய நாயை அந்தச் சிறுமி இருந்த அறைக்குள் கொண்டு விடு கிறார். “என்னிடம் நீங்கள் ஒன்றுமே சொல்ல வேண்டாம். நீங்கள் இந்த நாயிடம் பேசிக்கொண்டிருங்கள்” என அன் பாக செல்லமாக அந்தச் சிறுமியிடம் வைத்தியர் கூறினார். ஆரம்பத்தில் சிறிது நேரம் மௌனமாகக் கழிகிறது. பின் சிறிது சிறிதாக தன் மனக்கஷ்டத்தை, மனக் குறையை அந்த நாயிடம் வெ ளியிடுகிறாள் அந்தச் சிறுமி. அவளின் ஒவ்வொரு மன வெளிப்பாட்டையும் அவளுக்கு

குண இயல்புகளையும் அறியலாம்

மேலை நாடுகளில் விலங்குகளை வேறொரு முறையில் கூட பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர் மனநல நிபுணர்கள். “உங் கள் குடும்பத்தில் அல்லது உறவினரி டையே இருக்கும் ஒவ்வொருவரையும் ஏதாவதொரு விலங்கோடு ஒப்பிடுங்கள் பார்க்கலாம் என மருத்துவர் கூறுகிறார். ஒவ்வொரு உறவினரின் பெயரையும் கூறி நரி, சிங்கம், நாய், பூனை, புறா, காகம் என இப்படி ஏதாவதொரு விலங்கின் பெயரையும் குறிப்பிடுகிறார் நோயாளி. ஏன் அந்த நபரை நினைத்தவுடன் இந்த விலங்கின் பெயர் உங்களுக்கு நினைவிற்கு வருகி றது என மருத்துவர் கேட்க, அந்த விடையி லேயே நோயாளிக்கு அவரது பல்வேறு உறவினர்களைப் பற்றிய கணிப்பு குணநல இயல்புகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு விடயங்கள் தெரிந்து விடுகின்றன.

இரஞ்சித் ஜெயகர்

தெரியாமல் மறைந்தி ருந்து கேட்பதற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த மனநல மருத்துவருக்கோ பிரச்சினையின் வேர் ஆழமாக, தெளிவாக புரிபட சிகிச்சை அளிப்பதோ மிக மிக எளி தாகிவிட்டது. சிகிச்சையும் வெற்றி அளித்தது.

எந்த ஒரு மனிதரிடமும், ஏன் அது ஒரு மருத்துவராக இருந்தாலும் சரி பகிர்ந்து கொள்ள சங்கடப்படும் பல விட யங்களை மிருகங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள பலரும் தயாராக இருக்கிறார்கள். இந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள் ளும் மேற்படி சிகிச்சை முறை இன்று வெகு வேகமாக பிரபலமாகிவிடுகிறது.





ஆண்ட் ரியஸ் வெசாலியஸ்ஸை நவீன உடற்கூறியலின் தந்தை என்று அனைவரும் அழைக்கின்றனர். ஏனெனில் மனித உடலை அறுத்து அதன் அமைப்பைப்

பற்றி இவ்வுலகிற்கு முதன் முதலில் எடுத்துக் கூறியவர் இவரே. உடற்கூறியல் பற்றிய பல அடிப்படை உண்மைகளை முதன் முதலில் கண்டறிந்து அதை உலகிற்குத் தந்தவர் ஆண்ட்ரியஸ் வெசாலியஸ் அவர்களே. வெசாலியஸ் 1514 ஆம் ஆண்டு ஸ்பெயின் நாட்டில் அமைந்த ப்ரெசெல்ஸ் என்ற நகரில் பிறந்தார். இவரது குடும்பத்தினர் பரம்பரை பரம்பரையாக மருத்துவத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தவர்கள். எனவே இவருக்கும் இளமைப் பருவம் முதற் கொண்டு இயல்பாகவே மருத்துவத் துறையில் அதிக ஆர்வம் இருந்து வந்தது.

வெசாலியஸின் தந்தை இவரை லூவையின் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்த்தார்.

அப்போதே உயிரியல் ஆராய்ச்சிகளில் இவர் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு ஈடுபட்டார். படிக்கும்பொழுது தனது ஓய்வு நேரங்களை சிறு சிறு உயிரினங்களைப் பிடித்து அவற்றை அறுத்து உடற்கூறுகளைப் பற்றித் தாமாகவே ஆராய்ந்தார். பத்தொன்பதாவது வயதில் வெசாலியஸ் பரிஸ் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்தார். வகுப்பில் பேராசிரியர் சொல்வதையெல்லாம் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு கேட்டு மனதில் பதித்துக் கொள்வார். 16 ஆம் நூற்றாண்டுவரை மனித உடலைப் பற்றிய அரிய பல உண்மைகள் உலகில் யாருக்குமே தெரியாமல் இருந்தன. உடற் கூறுகள் பற்றிய பல விடயங்கள் புரியாத புதிராகவே இருந்தது. இதற்கு முக்கிய காரணம்.

அக்காலத்தில் மனித உடலை அறுத்து ஆராய்ச்சி செய்ய யாருக்கும் அதிகாரம் இருக்கவில்லை. மேலும் உடற்கூறியல் பற்றிய அரிஸ்டோட்டில், ஹிப்போகிரட்டஸ், காலென் போன்றவர்கள் கூறிய கருத்துக்களை அவை தவறாயினும் மக்கள் அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டனர். இம் மூவரும் மிகுந்த செல்வாக்குமிக்கவர்கள் என்ற காரணத்தினாலும் இவர்களுடைய கருத்துக்களை அதிகார வர்க்கம் காலம் காலமாக முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டமையால் எதிர்த்துக் கூற எவருக்கும் துணிவு பிறக்கவில்லை.

மாறுபட்ட கருத்துகள்

வெசாலியஸ், பாரிஸ் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில் பயிலும்போது பேராசிரியர் ஜோகோ பாஸ் சில்வியஸ் என்பவர் பணியாற்றி வந்தார். அவர் அந்நாட்களில் உடற்கூறு வல்லுனராகக் கருதப்பட்ட காலென் என்பவரால் எழுதப்பட்ட கலையை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். அவர் காலென் மீது அளப்பரிய நம்பிக்கையும் மரியாதையும் உடையவர். அவர் வகுப்பறையில் ஒருநாள் காலெனின் இந்த நூலில் உடலைப் பற்றி பல அரிய உண்மைகள் கூறப்



பட்டுள்ளன என்றும் இதற்கு மேல் நாம் தெரிந்து கொள்ள எதுவும் இல்லை என்றும் கூறினார். பேராசிரியர் மேற்கூறிய வசனம் வெசாலியஸை மிகவும் சிந்தனைக்கு உள்ளாக்கியது. அவர் அதை ஏற்றுக் கொள்ள வில்லை. பல நூறு வருடங்களுக்கு முன் எழுதப்பட்ட இந்த நூலில் கூறப்படாத, கண்டு பிடிக்கப்படாத பல உண்மைகள் இருக்கலாம் என்பதே அவரின் சிந்தனையைத் தூண்டக் காரணமாய் அமைந்தது. காலென் உரோம சாம்ராச்சியத்தில் அரண்மனை மருத்துவராய் மன்னரின் நண்பராய் செல்வாக்கு மிகுந்தவராய் இருந்ததால் காலென் என்ன சொன்னாலும் அது வேத வாக்காய் இருந்தது. காலென் இறந்து 1300 ஆண்டுகள் சென்ற பின்பும் அவரின் மருத்துவ கருத்துக்களை யாரும் எதிர்க்கவில்லை.

வெசாலியஸுக்கு விரிவுரை வழங்கிய பேராசிரியர் ஒருநாள் மாணவருக்கு ஒரு நாயின் உடலை அறுத்துக் காண்பிக்க விரும்பினார். அந்நாயின் உடலில் இருந்து இரத்தக் குழாயை தனியே எடுத்து மாணவர்களுக்கு காண்பிக்க வேண்டும் என்பதே அவருடைய நோக்கமாயிருந்தது. ஆனால் நீண்ட நேரம் தேடியும் அவரால் இரத்தக் குழாயை கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. உடனே பேராசிரியர் மாணவர்களைப் பார்த்து மாணவர்களே காலென் தனது நூலில் அந்த இரத்தக் குழாயைப் பற்றி கூறியுள்ளார். ஆனால் இந்த நாயின் உடலில் அந்த இரத்தக் குழாய் காணப்படவில்லை. எனவே இந்த நாய் குறைபாடோடு பிறந்திருக்கிறது என சமாளிக்க முயன்றார். ஆனால் வெசாலியஸ் உடனே நாயிடம் சென்று நொடிப் பொழுதில் அந்த இரத்தக் குழாயை அந்த நாயின் உடலுக்குள் இருந்து எடுத்துக் காட்டினார். இதனைத் தொடர்ந்து இது போன்ற வேறு பல சோதனைகளிலும் பேராசிரியர் தொடர்ந்து தோல்விகளையே தழுவினார். பேராசிரியரினதும் காலெனினதும் அரைகுறை அறிவை உணர்ந்து இனி இங்கு கல்வி கற்பதால் பலனில்லை என புரிந்து

கொண்டு அங்கிருந்து வெளியேறி உணர்ந்து மருத்துவமனையில் ஆசிரியராக பணியாற்றினார். பின் இத்தாலியின் பாதுவா பல்கலைக்கழகத்தில் உடற் கூறியல் பேராசிரியராய் வெசாலியஸ் நியமிக்கப்பட்டார்.

வெசாலியஸ் தனது ஓய்வு நேரங்களில் பல விதமான விலங்குகளைப் பிடித்து அவற்றை அறுத்து அவற்றின் உடற் கூறுகளை ஆராய்ந்து குறிப்புகளை எழுதி வைத்தார். உடற்கூறியலில் முழுமை பெற வேண்டுமானால் மனித உடலை அறுத்துச் சோதிக்க வேண்டும் என்ற முடிவிற்கு வந்தார். ஒரு நாள் இரவில் அவர் ஒரு ஒதுக்குப்புறமான இடத்தில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது பிணம் ஒன்று தூக்கு மரத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தார். அப்பிணத்தைக் கழுதுகொண்டு கொத்தித் தின்ன ஆரம்பித்தன. வெசாலியஸ் அப்பிணத்தை இறக்கி அதன் உடலில் இருந்து எலும்புகளைச் சேகரித்து முழுமையான மனித எலும்புக் கூட்டை வடிவமைத்தார். அந்த எலும்புக்கூட்டை தனது ஆய்விற்காக கொண்டு வந்து வைத்தார். அது தனது ஆய்விற்கு மிகவும் பயன்படும் என்று கருதி அதை பாதுகாத்தார். இதைத் தொடர்ந்து வெசாலியஸ் இரவு நேரங்களில் பிணங்களைத் தோண்டி எடுத்து அவற்றை அறுத்து உடலுக்குள் இருக்கும் பாகங்களை ஆராய்ந்து குறிப்புகளை எழுதத் தொடங்கினார்.

நூல் வெளியீடு

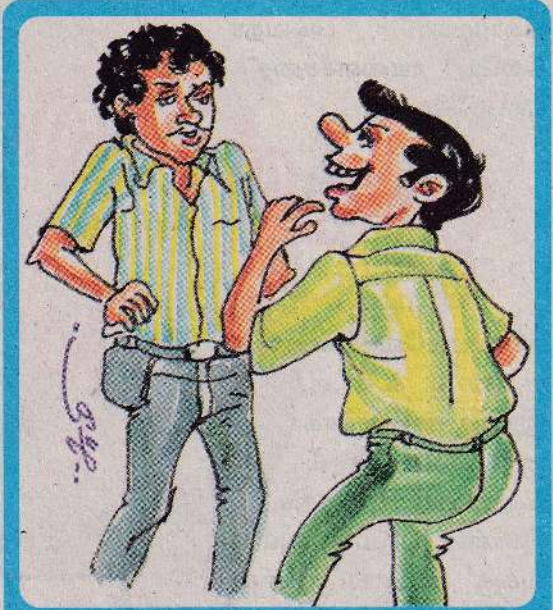
அவர் உடற்கூறு பற்றிய முழுமையான புத்தகத்தை எழுத விரும்பினார். தான் கண்டு பிடித்த உடற்கூறு பற்றிய உண்மைகளை அக்காலத்தில் புகழ்பெற்று விளங்கிய ஒரு ஓவியரைக் கொண்டு 277 உடற்கூற்று சம்பந்தமான ஓவியங்களை வரைந்து தனது கண்டுபிடிப்புகளை விரிவாக விளக்கி ஒரு முழுமையான புத்தகத்தை வெளியிட்டார்.

இப்புத்தகத்தில் காலெனின் கருத்துக்களை ஆதாரபூர்வமாய் மறுத்தார். உடற்கூறியல் பற்றி இவர் எழுதிய குறிப்புகள் சுவீற்சர் லாந்து நாட்டில் அச்சடிக்கப்பட்ட இவருடைய முப்பதாவது வயதில் வெளியானது. இந்த நூலானது இலத்தீன் மொழியில் **De Humans Corporis Fabrica** என்ற பெயரில் வெளியானது.

காலெனின் தவறான கருத்துக்கள் விலங்குகளின் உடலும் மனிதர்களின் உடலும் ஒரே மாதிரியான அமைப்பிலேயே இருக்கும் என்பது. காலெனின் தவறான நம்பிக்கை அக் காலத்தில் காலெனுக்கு மிகுந்த செல்வாக்கு இருந்த காணத்தினால் அவர் சொன்னவை அனைத்தும் ஆதாரபூர்வமான உண்மை என்று அனைவரும் கண்மூடித்தனமாய் நம்பிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

காலென் வாலில்லாத மனிதக் குரங்கின் உடலை அறுத்துப் பார்த்து அதைப் பற்றி பல தவறான கருத்துக்களை அவரின் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தார். அது தவறானது என வெசாலியஸ் தனது புத்தகத்தில் விவரித்திருந்தார். அதனால் அவருக்கு பெருந் தொல்லைகள் ஏற்பட்டன. ஆனால் அக்கால ஸ்பெயின் நாட்டுச் சக்கரவர்த்தியான ஐந்தாம் சார்ள்ஸ் அவர்கள் வெசாலியஸின் திறமையை உணர்ந்து தனது அரண்மனை மருத்துவராக அவரை நியமித்தார். 1559 ஆம் ஆண்டில் ஸ்பெயின் நீதிமன்றம் வெசாலியஸ் அவர்களுக்கு மரண தண்டனை விதித்தது. வெசாலியஸ் மனித உடல்களை அறுத்து பரிசோதனை செய்கிறார் என்பதே அவர் மீதான குற்றச்சாட்டாகும். அக்காலத்தில் மனித உடல்களை அறுப்பது பெருந் தண்டனைக்குரிய பாரிய குற்றமாகும். ஆனால் ஸ்பெயின் மன்னர் 5 ஆம் சார்ள்ஸ் வெசாலியஸை மன்னித்து தண்டனையில் இருந்து அவரை விடுவிக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டார். அதன்படி ஸ்பெயின்

நீதிமன்றம் ஏதாவது ஒரு புண்ணிய தலத்தில் பாவ மன்னிப்பு பெறும்படி தீர்ப்பு வழங்கியது. அதன்பின் பாதுவா மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தில் பணியாற்றிய பேராசிரியர் ஜோ கோ பாஸ் இல்வியஸ் மரணமடையவே அங்கு உடற் கூற்று விஞ்ஞானத்தின் தலைவர் பதவியை ஏற்க வருமாறு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது. அதனை ஏற்று பாதுவா நகர் நோக்கி கப்பலில் பயணம் செய்யும் பொழுது புயலில் சிக்கி வெசாலியஸ் இளம் வயதிலேயே மரணமானார். எனினும் உடற்கூறு பற்றி அதுவரை காலம் இருந்த தப்பிப்பிராயங்களை போக்கி உண்மையை உலகிற்களித்து மருத்துவத் துறைக்கும் மனித சமுதாயத்திற்கும் பெரும் பணியாற்றிய ஆண்ட்ரியஸ் வெசாலியஸை மருத்துவ உலகமும் மனித சமுதாயமும் என்றும் மறவாது.



“ நான் ஒரு கோட்டா சிஸ்டம் வைச்சிருக்கிறேன் ”

“ என்னது? ”

“ ஒரு நாளைக்கு ஒரு பொய் தான் சொல்லறதுன்னு ”

“ அப்ப இன்னைக்கு கோட்டா முடிஞ்சிருக்குமே ”

சிலர்

உடல் பருத்து சதைகள் தொங்கி நடக்கக்கூட சிரமப்படுவதைப் பார்க்கிறோம். இதேபோல் உடல் எடை அள விற்கத்திகமாக அதிகரிப்பதை ஊளைச்சதை (Obesity) எனக்கூறப்படும்.

மேலை நாடுகளில் இது ஒரு சமூக நோ யாகக் காணப்படுகிறது. இந்நோயால் பெரும்பாலானவர்கள் பாதிக்கப்படுவதால் இது ஓர் சமூக நோயாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால், கீழை நாடுகளில் இது போன்ற பா திப்புகள் பெரும்பாலானவர்களிடம் காணப் படாததால் இதை ஒரு சமூக நோயாக கருது வதில்லை. எனினும் இந்நோய் அதிகரிக்கா மல் காக்க வேண்டும். எனவே மக்கள் இதைப்பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

உடலில் அளவுக்கதிகமாக கொழுப்பு படிவதா லேயே ஊளைச்சதை ஏற்படுகிறது.

பொது வா கவே பல்வேறு காரணங் களை இதற்கு காரணமாக குறிப்பிடலாம். உடல் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாத அள வுக்கு உணவு வகை களை உண்ணுதல் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இவ்வாறு அதிகமாக உண்ணப்படும் உண வால் ஏற்படும் கலோரி கள் கொழுப்புத் திகவாக

மாற்றப்பட்டு உடலில் சேமிக்கப்படுகின் றன. ஊளைச்சதையானது பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவத்திலேயே தீர்மானிக்கப் படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் ஊளைச்ச தையுடன் இருக்கும் குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்னரும் ஊளைச் சதையுடன் இருக்கும். குழந்தைப் பருவத்தில் அளவிற்கத்திகமாக உணவுட்டப்படும் ஒருவருடைய உடலில் வளர்ந்த பின்னரும் அதிகப்படியான கொ முப்பு செல்கள் உருவா

கும். இப்போது ஆண் களை கள் தான் ஊளைச் சதையால் அதிகம் பா திக்கப்படுகி றார்கள்.

ஊளைச்சதைக் கோளாறு
(Obesity)

இ. சசிகரன்

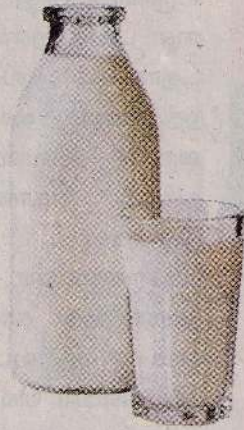
இயல்பாகவே ஆண்களை விட பெண்களின் உடலில்தான் அதிக கொழுப்புத் திசுக்கள் இருக்கும். ஊளைச் சதை ஏற்படுவதற்கு காரணம் அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கமும் வேறு சுற்றுப் புற காரணிகளும் தானே தவிர மரபுப் பண்பு அல்லது ஹார்மோன் கோளாறு அல்ல என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

ஊளைச் சதையால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடைய இதயத்தின் வேலைப் பாடு அதிகரிப்பதே ஊளைச்சதையினால் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கான முக்கிய காரணம். உடலில் அதிகப்படியாக சேரும் ஒவ்வொரு கிலோகிராம் (1kg) கொழுப்பு திசுவுக்கும் மூன்று மீற்றர் நீள இரத்தக் குழாய்கள் வளர்வதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஊளைச்சதை பொதுவாக ஒருவருடைய

உடல் அழகை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. பல்வேறு நோய்கள் உருவாகவும் காரணமாக இருக்கின்றது. இருதய மற்றும் இரத்தக் குழாய் பிரச்சினைகள், நீரிழிவு, பித்தப்பை நோய், கருப்பை புற்றுநோய் மற்றும் மன அழுத்தம் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தாங்கள் சமூகத்தினால் புறக்கணிக்கப்படுகின்றோம், அல்லது கேலிக்கு உள்ளாகின்றோம் என நினைத்து மனமுடைந்து தற்கொலை முயற்சிக்கும் போய்விடுகிறார்கள் என மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

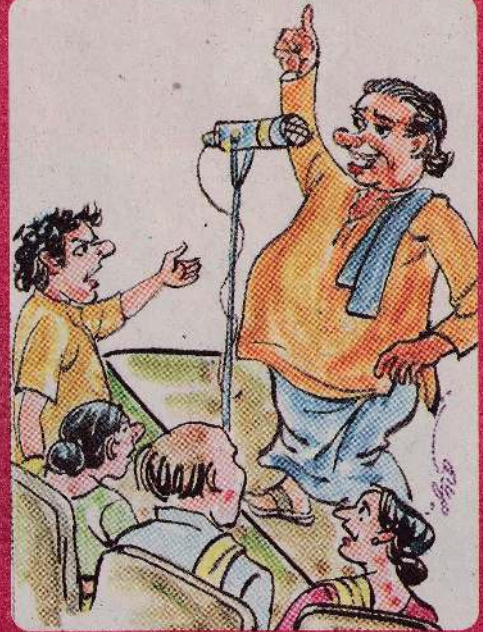
எனவே குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே உடற்பயிற்சி சரியான உணவுப்பழக்கம் போன்றவற்றில் கவனமாக இருந்து ஊளைச்சதை எனும் சமூகநோயை விரட்டி நீண்ட ஆயுளுடன் நலமாக வாழ்வோம்.

வைரஸ் + பால்



பால் உடல் நலத்திற்கு போதிய போஷாக்கானது பாலை காய்ச்சி குடிப்பவர்களுக்கு பாதிப்பு இல்லை. காய்ச்சாமல் குடித்தால் அப்பாலில் பக்டீரியா இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இஸ்ரேல் நாட்டின் ஹைஃபா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் மால்கா ஹலல் பொன்ன தலைமையிலான குழுவினர் ஆய்வு செய்து பச்சைப்பாலில் பக்டீரியா இருப்பதை கண்டறிந்துள்ளனர்.



“மாதமோ சித்திரை- நேரமோ பத்தரை - நீங்களோ நித்திரை”

(கூட்டத்தில் இருந்த ஒருவர்) “ஆங்கிலத்தில் அடுக்கு மொழியில் பேச முடியுமா சார்?”

“I Have no Lorry to carry your worry”

காதுகளில் சீல் வடிதல்

ஆரம்பத்திலேயே

கவனிக்க வேண்டும்



ஈரத்தன்மை கொண்ட செவி குழந்தைகள் அல்லது வயது வந்தோர் வேதனைப்படுவதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். அல்லது பார்த்திருக்கிறோம். செவி என்பது மிகவும் கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய ஒரு புலனுறுப்பாகும். அதனைப்பற்றி பலரும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

சாதாரணமான ஈரத்தன்மை

சிலவேளைகளில் செவிகளிலிருந்து ஈரத் தன்மை கொண்ட மெழுகு (குறும்பி) வெளியேறுவது சாதாரண நிகழ்வாகும். இந்த மெழுகு செவிக் கால்வாயிலிருந்து உருவாகின்றது. இது சிலவேளை பசைத்தன்மை கொண்டதாகவோ அல்லது கபில நிறத்தன்மை அல்லது சாதாரணமாக வெள்ளை நிறத்தன்மை கொண்டதாகவோ இருக்கலாம். அநேகமாக மென்மையான மெழுகு சாதாரணமாக காலை நேரம் நாம் எழுந்தவுடன் செவிக் கால்வாயில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். ஆனால், சிலநேரங்களில் செவிகளில் காணப்படும் ஈரத்தன்மையானது சொறிச்சலைக் கொடுப்பதாக இருக்கும். இதன் காரணமாக நோயாளி அடிக்கடி செவியை சொறிந்து கொண்டிருப்பார். செவிகளில் ஏற்படும் அரிப்பானது தோல் நோய்களுடன் தொடர்புடையது.

அதாவது எக்ஸிமா, பொடுகுத் தொல்லை சிரங்கு என்பன செவிக் கால்வாய் களில் ஏற்படுவதால் சொறிச்சல் உண்டா கின்றது. மேலும் இந்த வகையான அரிப்பு சில வேளை களில் அலர்ஜி காரணமாக வும் ஏற்படலாம். இவற்றுடன் தொண்டை அரிப்பு, கண் மற்றும் மூக்குக் களில் ஏற்படும் அரிப்பு டனும் தொடர்புடையது. சில நேரங்களில் சிலர் மன அழுத்தங்கள் காரணமாகவும் சிலர் பழக்க தோஷம் காரணமாகவும் செவி களை அடிக்கடி குடைந்து கொண்டு இருப்பார்கள்.

செவிகளில் ஏற்படும் சொறிச்சல் என்பது செவிக்கால்வாயின் தோலில் ஏற்படும் தொற்று அல்லது பாதிப்பு காரணமாக ஏற்ப டலாம். அரிப்பு ஏற்படும் செவியைக் குடைவதற்காக பலர் குறும்பிவாரி, காதுக ரண்டி, தீக்குச்சி போன்றவற்றை செவிக் குள் புகுத்துவதனால் செவிப்பறையும், புறச் செவியும் காயமடையக் கூடும். சில வேளை இதனால் செவிட்டுத் தன்மை ஏற் படக்கூடும்.

செவிகளில் ஏற்படும் ஈரமானது பக்நீரியா அல்லது பங்கசு காரணமாகவும் ஏற்பட லாம். இந்த தொற்றானது புறச் செவி மற் றும் செவிப்பறைகளில் ஏற்படலாம். பக்நீரி யாவால் ஏற்படும் பாதிப்பு காரணமாக அதிக வலி ஏற்படும். இத்தகைய வலியை சாதாரணமாக அனைவரும் பயன்படுத்தும் வலி நிவாரண மருந்து வில்லைகளான

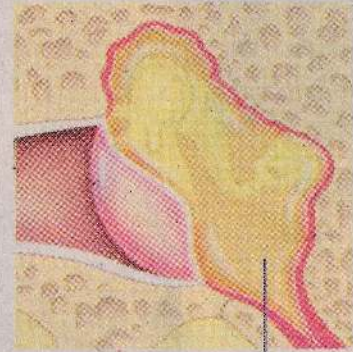
காதின் மத்தி



செவிப் பறை

ஓசைப்புலன்

எஸ்டாசியன் குழாய்



பாதிக்கப்பட்ட காதில் சீல்வடிதல்

அஸ்பிரின் மற்றும் பரசிட்ட மோலாலும் குறைக்க முடியாமலிருக்கும். இந்த நேரம் நோயாளி எவரையும் தன் செவிகளை தொட்டுப் பார்க்கவும் விடமாட்டார்.

அடுத்து புறச் செவிகளில் ஏற்படும் பங்கசு வானது அநேகமாக வலியை ஏற்படுத்துவ தில்லை. ஆனால், சொறிச்சல் அதிகமாகக் காணப்படும் இத்தகைய அரிப்பு அல்லது சொறித்தன்மையானது அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துவதோடு காதடைப்பது போன்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். சிலர் செவியை சுத்தப்படுத்த இத்தகைய அசௌகரியமான நேரத்தில் சிறிய பத்தி ரிகை துண்டுகளை கிழித்து செவிக்குள் போட்டு கிளறுவார்கள். அதன்பின் அந்த பத்திரிகைத்துண்டு ஈரமான நிலையி லேயே வெளிவரும்.

புறச் செவி பாதிக்கப்படல்

சாதாரணமாக செவிகளில் அரிப்பு ஏற்பட்ட தும் பலர் குறும்பிவாரி, காதுகரண்டி, காது பஞ்சு என்பவற்றை நுழைப்பார்கள். அது மட்டுமன்றி நோயெதிர்ப்பு சொட்டுத் துளி கள், எண்ணெய் வகைகள் என்பவற்றை



குறைவாக இருக்கும் இத்தகைய தொற்றுள்ளவர்கள் செவிக்குள் நீர் செல்லாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செவிகளில் துர்நாற்றம்

பாதுகாப்பற்ற வகையைச் சேர்ந்த தொற்று அபாயகரமானது மற்றும் சிக்கலான தன்மையைக் கொண்டது. இத்தகைய தொற்றிற்கு உட்பட்டவர்களின் செவிகளிலிருந்து சீல் வெளிவரும். இது சிலவேளை வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். துர்நாற்றமுடன் வெளியேறும் சீலானது அதிகளவில் செவி பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை எடுத்துக் காட்டும் அடையாளமாக இருக்கும். இத்தகைய குணங்குறிகள் செவிச்சிற்றென்புகள் மற்றும் மூளையைச் சுற்றி பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதை எடுத்துக்காட்டுபவை. இதன் காரணமாக முகம் பக்கவாதத்திற்கு உட்படக்கூடும். சிலநேரங்களில் நோயாளியின் மரணத்திற்கும் காரணமாகக் கூடும்.

யும் செவிக்குள் போடுவார்கள். இவற்றின் மூலமும் புறச் செவி பாதிக்கப்படலாம்.

மேலும் நீச்சலின் போது செவிக்குள் நீர் செல்லுதல் புறச் செவியில் தொற்று ஏற்பட ஒரு காரணமாகும். குளோரின் சேர்க்கப்பட்ட நீர் செவிக்கால்வாயின் தோலில் நோய்த் தொற்றினை ஏற்படுத்தும். செவிகளிலிருந்து வெளியேறும் குறும்பியானது நடுச் செவியிலிருந்தே வருகின்றது. பொதுவாக இந்த நடுச் செவியே அதிகளவில் தொற்றுக்கு உட்படும். இந்த நடுச் செவி தொற்றை இரண்டு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது பாதுகாப்பான வகை, மற்றது பாதுகாப்பற்ற வகையாகும்.

அதிஷ்டவசமாக பாதுகாப்பான வகை தொற்றானது பொதுவான ஒன்றாகும். இதனை சிறு குழந்தைகளின் செவிகளில் ஏற்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம். வலி

சிகிச்சை

மேற்கூறும் சகல விதமான பாதிப்புகளையும் காது மருந்துகள் மூலமாகவோ அல்லது சத்திரசிகிச்சை மூலமாகவோ குணமாக்க முடியும். ஆனால், நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தவுடனேயே வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறுவதே மிகச் சிறந்த வழியாகும். அதன் பின் நோய் தீவிரமடைய முன்பு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

தகவல்

Dr. W. ரத்நாயக்க

காது, மூக்குத் தொண்டை சிகிச்சை நிபுணர்

தொகுப்பு: எஸ். கிறேஸ்

ஆமணக்கு

மற்றொரு வகை குற்றுச் செடியாக இருக்கும். இதன் விதைகள் சிறியனவாய் மரவண்ணத்தில் புள்ளிகளுடன் காணப்படும். இதுவே சிற்றாமணக்கு எனப்படும். இதிலிருந்து பெறப்படும் எண்ணெய்தான் மருத்துவத்திற்கு பயன்படுகிறது.

இது

எல்லோருக்கும் அதிகளவில் தெரியாவிட்டாலும், கிராமப்புற மக்களுக்கு நன்கு தெரியும். இதனை பேராமணக்கு, சிற்றாமணக்கு, ஏரண்டம், தவரூபம் என வேறு பெயர்கள் கொண்டும் அழைப்பர்.

இது வளரக்கூடிய இடங்களில் தானாகவே வளரும். இந்தியாவில் எங்கும் இது பயிரிடப்படுகின்றது. இது உயரமான குற்றுச் செடி வகைகளைச் சேர்ந்தது. சில சமயம் சிறு மரம் போலும் வளரும். இதன் வேர், இலை மற்றும் விதை போன்றன பல்வேறு மருத்துவ தேவைகளுக்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆமணக்கில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒருவகை சிறிய மரம் போன்ற பெருத்த தண்டுகளை உடையது. இதன் விதைகள் சிவப்பு வண்ணத்தில் மிகப்பெரியதாய் இருக்கும். இவ்விதையில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணெய் விளக்கு எரிக்கவும் மருந்துப் பொருளாயும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இது மலக்கட்டு

மற்றும் வாத சம்பந்தமான நோய்களிலும், தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கச் செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் எண்ணெய் 1 முதல் 8 தேக்கரண்டி அளவில், வயதிற்குத் தக்கபடி உட்கொள்ள வலியில்லாமலும் ஒக்காளமில்லாமலும் பேதியாகும். இது சிறு குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், முதியவர்கள் போன்றவர்களுக்கு பேதிக்குரிய பொருளில் சிறப்பானது. ஆனால் கர்ப்பம் தரித்து முதல் மூன்று மாதங்களில் மிக அதிகளவு ஆமணக்கு எண்ணெயை உட்கொள்வதால் கருச்சிதைவு ஏற்படவாய்ப்புண்டு. குழந்தைகளை இது தாய்போல வளர்க்கிறது.

மருந்தின் வேகம், தூசி, இவைகளினால் கண்கள் குருகி சிவப்பதற்கு ஆமணக்கு

எண்ணெயுடன் தாய்ப்பாலைச் சேர்த்து கண்ணில் விட கண் சிவப்பு மாறும்.

விதையை ஓரிரெண்டாகப் பொடி செய்து அல்லது வதக்கி புற உறுப்புகளில் காணும் வீக்கத்திற்கு ஒத்தமிடலாம். இதன் வேர், வாத சம்பந்தமான நோய்களைத் தீர்க்கும் தைலங்களிலும் சேர்க்கப்படுகின்றது. சிற்றாமணக்கெண்ணையானது அதுவாயில் மருந்தின் வேகம், வலியினால் உண்டாகும் கலலைக்கட்டி ஆகியவைகளை நீக்கும், முலைக்காம்புப் புண் முலை வெடிப்பு இவைகளுக்கு சீலையில் நனைத்துப்போட்டுவர நல்ல குணம் தெரியும்.

உடம்பின் மேல் தோல் உராய்ந்து குருதிக்குழப்பங்கண்டால் சிற்றாமணக்கெண்ணையைத் தடவ எரிச்சல் நீங்கி அந்த இடம் முன்பிருந்த நிலையை அடையும்.



இ. சசிகரன்

பாதங்களில் வெடிப்பா!



கறிவேப்பிலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து அதை பாதங்களில் தென்படும் வெடிப்புகளுக்கு பூசினால் வெடிப்புகள் இலகுவில் மறைந்து விடும்.



“இனிமேல் பொய் சொல்ல மாட்டேன் என்று எனக்கு சத்தியம் செய்து கொடு”

“மாட்டேன்”

“ஏன்டா”

“ஏனென்றால் நான் பொய் சத்தியம் செய்ய மாட்டேன்”

இலவசம்!

இலவசம்!!



Virakesari online
www.kalakeesai.com

இலங்கையில் நடைபெறும் நடன அரங்கேற்றம், நூல் வெளியீடு, கலை கலாசார நிகழ்வுகள் மற்றும் கண்காட்சி போன்றவற்றை புகைப்படங்களுடன் எமது வீரகேசரி இணையத்தளத்தில் வெளியிட உத்தேசித்துள்ளோம்.

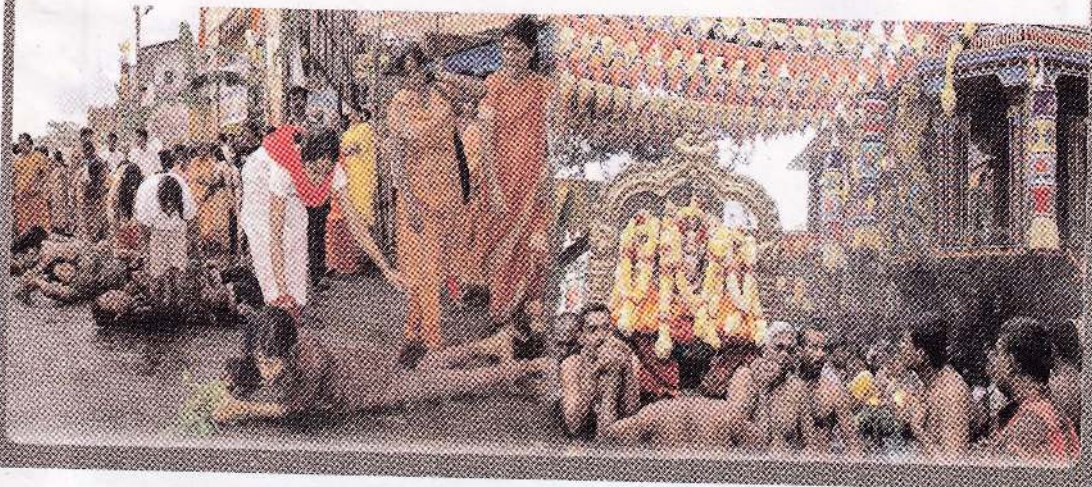
மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்புகொள்ளுங்கள்:

Virakesari Online

185, Grandpass Road, Colombo 14.

Phone No : 011-5322777, 0773657301

onlinenews@virakesari.lk



நைன் வெல்ஸ் கெயார்

தாய் சேய் வ/ப (தனியார்) வைத்தியசாலை

கர்ப்பந்தாங்கிய காலம், பிள்ளைப்பேறு,
பிரசவத்துக்குப் பின்னர் மேலும் தாயின் போஷனை
அத்துடன் IVF, Sub - FERTILITY மேலும்
Post REPRODUCTIVE காலங்களில்
தொடர்ச்சியாக எங்களது தொழில்நுட்ப திறன்களை
பெற்றுத்தந்து எல்லா வயதுடைய
பெண்மணிகளையும் பராமரிக்க நைன் வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.



011 4 520 999

55/1, கிரிமண்டல் மாவத்தை,
நாரஹேன்பிட்டிய, கொழும்பு - 05.



A TRIBUTE TO WOMANHOOD

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14 கிராண்ட்பாஸ் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2009ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.