

Health Guide

ISSN 1800-4970

சுகவாழ்வு

Rs. 50/-

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

September 2018

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/111/News/2018

புற்றுநோயிலிருந்து தப்ப

Dr. பி.வி. குருபிரசாத் ரெட்டி
நோய்களை
எளிய முறையில்
குணப்படுத்த
செல்லையா துரையப்பா

மனதைப் பகிருங்கள்

Dr. ச. முருகானந்தன்

மனதின் விஞ்ஞானம்

Dr. எம்.ஆர்.சாஜகான் BDS

பாரிசுவாதத்தை தடுக்க

Dr. பத்மா எஸ்.குணரட்ன

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்

யோகா

Dr. பிமல் சாஜர்

Vitagen

Maliban

நல்ல காரணத்திற்காக ஆரோக்கியமா இருங்க

உற்சாகமான வாழ்க்கை முறைக்கு
ஊட்டச்சத்து மிக்க மேலதிக போசாக்குணவு

- உற்சாகமயிருப்பதற்கு தேவையான புரதங்கள் மற்றும் போசணைப் பொருட்கள் நிரம்பிய சத்தான பானம்.
- நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கையில் சுகப்படுத்த தேவையான காயங்களை சுகப்படுத்தும் அமினோஅமிலமான "ஆஜனைனை" கொண்டது.
- களைசமிக் மற்றும் சீனி குறைவாக காணப்படுவதானால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் உகந்தது.
- பிரதான உணவு வேளைகளில் ஒன்று தவறினால் விடாஜென்னிலுள்ள போசணைப்பதார்த்தங்கள் மற்றும் விற்றமின்கள் மூலமாக தினசரி தேவையான சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுக்களால் விரயமாக்கப்படும் சக்தியை மீளப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



Product from Australia

௬.1450/- மட்டுமே

06

பற்றுநோயிலிருந்து தப்ப...

Dr. பி.வி.குருபிரசாத் ரெட்டி



16

நோய்களை குணப்படுத்தும் வழிகள்

செல்லைபா துரையப்பா

21

மனதைப் பகிருங்கள்...

Dr ச.முருகானந்தன்



27

சிக்கலான துன்பங்கள்

கா.வைத்தீஸ்வரன்

42

மனதின் விஞ்ஞானம்

Dr. எம். ஆர்.சாஜஹான் B.D.S



46

பாரிசுவாதம் ஏற்படாதிருக்க...

Dr. பத்மா குணரட்ன

52

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு

Dr. பிமல் சாஜர் MD

58

தன் அபிமானமும் பிள்ளைகளும்



62

உணவில் அக்கறை உள்ளதா?

Dr. பூ. ரோகினி

65

மருத்துவ தகவல்கள்



**ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்**

**உதவி
ஜெ.லலிதா**

பக்க வடிவமைப்பு

**வீ. அசோகன், எஸ். பஸ்மன்,
எஸ். காயத்திரி, ஜெ.முரோஷினி,
தி.சோபனா**



வாசகர் கடிதம்...

என் இனிய
சுகவாழ்வே!

ஆகஸ்ட் மாத இதழ் புதுபொலிவோடு மிளிர் கிறது. கா.வைத்தீஸ்வரன் எழுதிய 'விளையாட்டினால் வாழ்வை கற்றல்' அருமையிலும் அருமை. சுகவாழ்வு ஆசிரியர் இரா. சடகோபன் எழுதிய 'உலகை சுவா ரஸ்யம் ஆக்குபவர்கள்' பயன் மிக்கதாக அமைந்தது. மொத்தத்தில் அத்தனை பகுதிகளும் இனிமை, அருமை, புதுமை; ஜோக்குகளுக்கு ஒரு சபாஷ் போடத்தான் வேண்டும்.

டி.கேசவன்
கொழும்பு 05.

சுகவாழ்வு

பெயருக்கு

ஏற்றாற்போல் எம்மை சுகமாக வாழ செய்யும் சுக வாழ்வுக்கு வாழ்த்துக்கள். பயங்கரமான பாரிசுவாதம் பற்றி புதுவரவாக வெளிவரும் பகுதிக்கு கோடி நன்றிகள். இதனால் பலரும் நன்மையடைவர். மேலும் பல புதுமையான தகவல்க ளுடன் வெளிவர பிரார்த்திக் கின்றோம்.

ஜெ.சாரதா
வட்டவளை.

ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

தமிழ்நாட்டில் வெளிவரும் மகளிர் சஞ்சிகைக ளுக்கு நிகராக இலங்கை மக்களின் கரங்களில் மாதந் தோறும் வானவில்போல் வண்ணநிறங்களில் தவழ்ந்திடும் 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகையே! நீ ஏந்திவரும் அனைத்து விடயங்களும் பிரமாதம்; பாராட்டுக்குரியவை. பிள்ளைகள் வளர்ப்புமுறை, புற்றிய நல்ல பல அறிவுரைகள், நோய்களுக்குரிய சிசிச்சை குறிப்புகள், சிந்திக்க வைக்கும் 'ஜோக்' மற்றும் சிறுகதை இவை அனைத்தும் எங்கள் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் அம்சங்கள்.

என்றும் உங்கள் வாசகி,
ஜெயகலா லோரன்ஸ்,
வத்தளை.

ஒவ்வொரு மாதமும் முதலாம் திகதி 'சுகவாழ்வு' சஞ்சிகை வெளிவருகிறது.

விஞ்ஞானபூர்வ அணுகுமுறை

Health Guide
சுகவாழ்வு
ஆரோக்கிய சேவிதை

மலர் - 11

இதழ் - 05

No. 185, Grandpass Road, Colombo-14.

Tel: 011 7322778 Fax: 011 7322740

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

“கண்ணால் காண்பதும் பொய், காதால் கேட்பதும் பொய். தீர விசாரித்தறிதலே மெய்” என்று தமிழில் ஒரு சான்றோர்மொழி பாரம்பரியமாகக் கூறப்பட்டு வருகின்றது. அதேபோல் கண்கள் பொய் சொல்வதில்லை என்றும் கூறுவார்கள். காதால் கேட்பதை எவ்வாறு நம்பாமல் இருப்பது என்றும் பலர் ஆச்சரியப்படக்கூடும். கண்கள் ஏதோ ஒரு மாயத்தோற்றத்தைப் பார்த்து அது உண்மையானதாக இருக்கக்கூடும் என்று மயங்கிப் போய்விடலாம். பிறர் நம் காதுகளில் வீணான வார்த்தைகளைக் கூறி நம் முயற்சிகளை விழலுக்கிறதை நிராக்கலாம். ஆதலால் எதைப்பற்றியும் ஒரு தீர்மானத்துக்கு வருவதற்கு முன்னர் அதனை எல்லாக் கோணங்களில் இருந்தும் அலசி ஆராய்ந்து பார்த்தல் புத்திசாலித் தனமானதாகும்.

தனது இருபத்திநான்கு வயதுடைய மகனை அவன் தந்தை புகையிரதத்தில் அழைத்துப் போய்க்கொண்டிருந்தார். அவன் தோற்றத்தில் மட்டும்தான் இருபத்தி நான்கு வயதடைந்தவன்போல் காணப்பட்டாலும் அவனது செயல்கள் ஒரு புத்துவயதுடைய சிறுவனைப் போல் சிறுபிள்ளைத்தனம் கொண்டதாகக் காணப்பட்டன. அவன் வெளியுலகத்தை இப்போதுதான் பார்ப்பவன் போல காட்சிகளைப் பார்த்து, பரவசப்பட்டு, குதூகலித்து ரசித்துக்கொண்டிருந்தான். ரயில் வேகமாகச் செல்லும்போது பாதை ஓரத்து மரங்கள் வேகமாக பின்னோக்கிச் செல்லும் மாயத்தோற்றத்தைக் கண்டு, “அப்பா பார்த்தீர்களா மரங்கள் எல்லாம் பின்னோக்கி ஓடுகின்றன” என்று கத்திக் கூறி கைகொட்டிச் சிரித்தான். அவனது தந்தை அவனது சந்தோசத்தைக் கண்டு தானும் குதூகலித்தார். அவன் தோளில் தட்டிக்கொடுத்து அவனை உற்சாகப் படுத்தினார். அங்கே அவர்களுடன் பிரயாணம் செய்த ஏனையோர் இதனை வியப்பாகப் பார்த்தபோதும் அவர்கள் பார்வையில் பரிகாசமே தெரிந்தது.

ஆனால் அந்த இருபத்து நான்கு வயது இளைஞனோ எதைப்பற்றியும் கவலைப்படவில்லை. அவன் அவனுக்கேயுரிய உலகத்தில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருந்தான். அவனது செயல்கள் தொடர்ந்தும் நகைப்புக்கிடமானதாகவே

இருந்தன. அவன் வெளியில் எதனையோ புதுமையாகக் கண்டுவிட்டதுபோல் கெக்கவி கொட்டிச் சிரித்தான். பின் தன் தந்தையைப் பார்த்து “அப்பா அங்கே பாருங்கள், அந்தக் கரு மேகங்கள் நம்முடன் சேர்ந்து ஓடி வருகின்றன” என்று கூறி துள்ளிக்குதித்தான். அதற்குப் பின்னரும் அருகில் இருந்த அவர்களால் அவன் செயல்களை சகித்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அருகில் அமர்ந்திருந்த ஒரு நடுத்தர வயதுப்பெண் அந்த இளைஞனின் தந்தையைப் பார்த்து “ஏன் இவனை ஒரு கைதேர்ந்த மனோ சிகிச்சை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று காட்டக்கூடாது. இவன் ஆள் வளர்ந்திருக்கிறானே தவிர, இவன் மனது வளரவில்லையே” என்று கேட்டார். அதைக் கேட்டு அந்தத் தந்தை புன்னகை செய்தார். பின் எல்லோருக்கும் கேட்கும்படியாக “உண்மைதான், நீங்கள் சொல்கிறபடி நான் அவனை மருத்துவரிடம்தான் அழைத்துப் போனேன். ஆனால் மனோ சிகிச்சை மருத்துவரிடம் அல்ல. கண் சத்திர சிகிச்சை மருத்துவரிடம். அவனுக்கு பிறந்ததில் இருந்து கண் தெரியாது. இன்றுதான் சத்திர சிகிச்சை நிகழ்ந்து அவனுக்குப் பார்வை கிடைத்தது. அவன் அந்த மகிழ்ச்சியைத்தான் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறான்” என்றார். அந்தப் புன்னகை மாறாமலேயே. இதைக் கேட்டதும் அந்த நடுத்தர வயதுப் பெண்ணுக்கு வெட்கமாகப் போய் விட்டது. ஆதலால் எந்த ஒரு விடயத்தையும் கண்ணால் பார்த்தது, காதால் கேட்டது மற்றும் ஊகித்தது, அனுமானித்தது போன்றவற்றினை அளவு கோல்களாகக்கொண்டு மனக் கணக்குப் போட்டு ஒரு தீர்மானத்துக்கு வருவது நம்மை தவறான பாதைகளிலேயே இட்டுச் செல்லும். எதனையும் பிரத்தியட்சமாக ஆராய்ந்து அறிந்து ஆதாரங்களுடனும் சாட்சிகளுடனும் காரியகாரணங்களுடன் விஞ்ஞானபூர்வமாக அணுகுவது பிரச்சினையையும் சங்கடங்களையும் தீர்ப்பதாக அமையும்.

Dr. S. S. S. S.

புற்றுநோயில் இருந்து தப்பவேண்டுமானால்...

எல்லோருக்கும்
ஒரு பொதுவான
ஆலோசனை



நீ கழகாலத்தின் மிகப் பெரிய ஆட் கொல்லி நோயாக புற்றுநோய் உருவாகி யுள்ளது. உணவு மற்றும் பான் உற்பத்தி முற்றிலும் வர்த்தக மற்றும் தொழில்நுட்ப மயப்படுத்தப்பட்டுள்ளதால் மனிதனால் நிமிர்ந்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு அவன் கட்டுப்பாட்டில் இருந்து அது விடுபட்டுப் போய்விட்டது. புற்றுநோய் என்ன உருவில் அவன் உடலில் நுழைகின்றது என்பதனை

Dr.மி.வி.குருபிரசாத் ரெட்டி, (OSB)
மொஸ்கோ அரசு மருத்துவ
பல்கலைக்கழகம்
ரஷ்யா.

தாலும் அதனை எதிர்த்துப் போராடி அதனை வெற்றிகொள்வதென்றே அதிலிருந்து விடுபட அவனுக்கு இருக்கும் ஒரே மார்க்கமாகும்.

அதன் பொருட்டு அவன் தனது உடலை புற்றுநோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகுந்ததாக (Immune to cancer) ஆக்கிக்கொள்வதற்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

புற்றுநோயை வெல்வது தொடர்பில் ரஷ்ய அரசு மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் டாக்டர் குரு பிரசாத் ரெட்டி பின்வரும் மிக எளிமையான வழிமுறைகள் அடங்கிய அறிக்கையை யொன்றை விடுத்துள்ளார்.

உரிய உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றுவது மூலமே புற்றுநோயை அழித்துவிட முடியும் என்பது அவர் தன் ஆய்வில் கண்டுபிடித்த பேருண்மையாகும் என்று அவர் தெரிவிக்கின்றார்.

அவரது கருத்துப்படி நமது உடலில் புற்றுநோய் பரவக் காரணமாக இருக்கும் புற்றுக் கலங்களை போசிப்பது நாம்

செப்டெம்பர் 2018 - சகவாழ்வு



மருத்துவ உலகால் கண்டுபிடித்துக் கூற முடியாத அளவுக்கு அது சிக்கலாக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நிலையில் புற்றுநோய் எந்த வடிவில் அவனது உடலுக்குள் நுழைந்த

உட்கொள்கின்ற சீனியாகும். ஆதலால் நாம் சீனியை உட்கொள்ளாதபோது புற்றுக்கலங்களுக்கு போஷணை கிடைக்காமையால் தானாகவே படிப்படியாக அவை அழிந்து போய்விடும்.

அதேபோல் எலுமிச்சைப் பழச்சாறு இயற்கையாகவே நச்சு நீக்கும் தன்மையும் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்ட தென்பது பலரும் அறிந்ததே. ஒரு முழுமையான எலுமிச்சைப் பழத்தை ஒரு கோப்பை சூடான நீரில் கலந்து, சாப்பிடுவதற்கு முன் தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களுக்கு குடித்து வந்தால் புற்றுநோய் குணமாகும்.

இந்த உண்மையினை மேரி லேண்ட் மருத்துவக் கல்லூரி ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளதுடன் இது கேமோ தெரபி (Chemotherapy) சிகிச்சையை விட 1000 மடங்கு பயன் தருவதாகும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இதனைத் தவிர பின்வரும் மருத்துவத் தகவல் குறிப்புக்களையும் தனது அறிக் கையில் அவர் வெளியிட்டுள்ளார்.

* உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பீட் றூட் என் பவற்றில் புற்றுநோய் எதிர்ப்புப் பதார்த்



சுகவாழ்வு - செப்டெம்பர் 2018



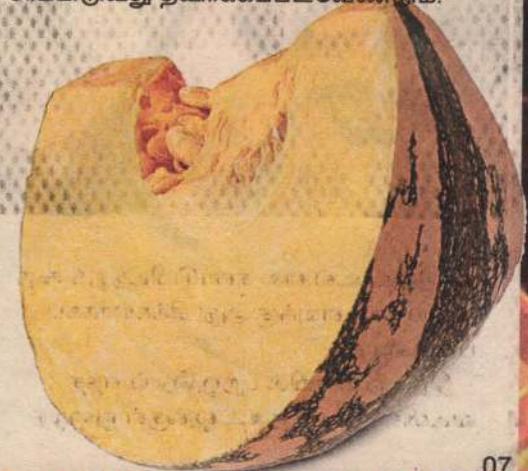
தங்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன.

* இரவு அதிக நேரங்கழித்து உணவு உண்ணுவதால் வயிற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

* ஒரு வாரத்தில் நான்கு முட்டைகளுக்கு மேல் சாப்பிடுவது எதிர்மறையான விளைவுகளை (Negative Impact) ஏற்படுத்தும்.

* கோழியின் பின்புறத்து சதையை சாப்பிடுவதால் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு.

* பழங்களை சாப்பாட்டுக்குப் பின்னர் சாப்பிடுவது தவிர்க்கப்படவேண்டும்.



பழங்களை சாப்பாட்டுக்கு முன்னரே சாப்பிடுவது உகந்தது.

* மாதவிலக்கு ஏற்பட்டுள்ள நேரங்களில் பெண்கள் தேநீர் அருந்துதல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

* எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் வெறும் வயிற்றில் தக்காளியை பச்சையாக சாப்பிடக்கூடாது.

* அதிகாலையில் எழுந்ததும் ஒரு பெரிய கிளாஸ் நிறைய சுத்தமான நீரைக்குடிப்பதால் சிறுநீரகக்கல் உண்டாவதைத் தடுக்கலாம்.

* இரவில் படுக்கைக்குப் போகும்முன் மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு முன்னர் உணவு அருந்துதல் உகந்ததாகும்.

* டோஸ்டரில் இருந்தோ அல்லது மைக்ரோவேவ் அவனில் இருந்தோ பானையோ உணவுப் பொருட்களையோ டோஸ்ட் பண்ணியோ சமைத்தோ எடுத்த உடனேயே சூடாக ஆவி பறக்க உண்ணுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

* உங்கள் கைபேசியையோ அல்லது வேறு இலத்திரனியல் பொருட்களையோ சார்ஜ் செய்யும்போது உங்கள் படுக்கைக்கருகிலோ அல்லது நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் இடத்துக்கு அருகிலோ வைத்து சார்ஜ் செய்யக்கூடாது. அதன் கதிரியக்கம் தாக்காத வகையில் சற்று தூரத்தில் வைத்து சார்ஜ் செய்யவும்.

* ஒரு



நாளாக்கு பத்து கிளாஸ் நீர் குடிப்பதன் மூலம் பித்தப்பையிலோ, சிறு நீர்ப்பையிலோ, புற்றுநோய் உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

* பகல்பொழுதில் அதிகம் நீர் அருந்துவதுடன் இரவில் நீர் அருந்துவதை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

* எண்ணெய் குறைந்த உணவுகளை விரைவில் சமிபாடடைகின்றன. எண்ணெய் சேர்த்த உணவுகள் சமிபாடடைய 5 – 7 மணித்தியாலங்கள் பிடிக்கின்றன. அது உங்களை களைப்படையச் செய்துவிடும்.

* மாலை 5 மணிக்குப் பின் உண்ணும் உணவுகளை குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

* வாழைப்பழம், திராட்சை, பசளி, பறங்கிக்காய், பீச் ஆகிய பழங்களும் மரக்கறிகளும் உண்ணுவதால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

* ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரங்களுக்கு குறைவான உறக்கம் கொள்வது உங்கள் மூளையைப் பாதிக்கும். மாலையில் சுமார் ½ மணி நேரம் உறங்குவது உங்கள் இளமையை பாதுகாக்கும்.

எஸ். ஷர்மினி



தாய்ப்பாலு



Dr. ந. தர்ஷனாதயன்
BSMS (Hons) (SI)
MD (Siddha) (Reading)
Ad.Dip.In Counselling Psychology
(UK)

தாய்ப்பாலுக்கு எந்தப் பாலும் மாற்றாகாது. தாய்ப்பாலிலிருக்கும் சத்துக்கள் அனைத்தும் எங்கள் நிறுவனப் பால் மாவில் இருக்கின்றன என்று கதை கதையாய் அளந்துவிட்டாலும் தாய்ப்பாலுக்கு இணையாக எதையும் குறிப்பிட முடியாது.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தைப் பற்றி பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே பல இலக்கியங்கள் பேசியுள்ளன. தாய்ப்பால் கொடுப்பது மரபு சார்ந்த விடயமாகவே பார்க்கப்பட்டு வந்தது. ஆனால், பால் சார்ந்த அரசியலும், வணிகமும் அதிகரித்த பின்பு தான் தாய்ப்பால் சுரந்துகொண்டிருக்கும் போதே தாய்ப்பாலுக்கான மாற்றீடு குடும்பங்களைத் தேடி வரத்தொடங்கின.

தாய்ப்பால் மாற்றுக்கான பிரச்சாரங்களும் அதிகரிக்கத் தொடங்கின. இவற்றைப் பால் அரசியல் அல்லது தாய்ப்பாலுக்கெதிரான அரசியல் என்றும் சொல்லலாம்.

சீம்பால்

தாய்க்கு முதலில் சுரக்கும் சீம்பாலில் இருக்கும் சத்துக்கள் வேறு எந்த உணவிலும் கிடைக்காது. குழந்தைகளுக்கு சீம்பாலை கட்டாயமாகக் கொடுப்பது அவசியம். குழந்தை பிறந்த சில மணி நேரத்தில் தாய்ப்பால் அரிதாகவே சுரக்கின்றது. குழந்தைக்குப் போதவில்லை;

குழந்தை அழுகின்றது; வேறு ஏதாவது கொடுக்கவா என அறிவுரைகளைக் கேட்கின்றார்கள். முதல் மூன்று நாளைக்குச் சிறிதளவு சீம்பாலே குழந்தைக்குப் போதுமானது. குழந்தை அழுவதற்குப் பசி மட்டுமே காரணம் கிடையாது. புதிய சூழ்நிலைக்கு தன்னை மாற்றிக்கொள்ள சிறிது சிரமமும் இருக்கலாம். இதனைப் புரிந்துகொள்ளாமல் செயற்கை பால் மாவை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

தாயும் சேயும்

தவிர்க்க முடியாத சில காரணங்களால் மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல் அன்றி தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்துவது தவறு. முதல் சில நாட்கள் மட்டுமன்றி அதன் பிறகும் குழந்தை அழுதுகொண்டே இருந்தால் வேறு ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கின்றதா என்று அறிந்து நிவர்த்தி செய்யலாம். எதற்கும் அவகாசம் கொடுக்காமல் தடாலடியாக பால்மாக்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்க வேண்டாம்.

ஹோமோன்கள் மனம்

பால் சுரப்பிற்கு ஹோமோன் செயற்பாடுகளோடு சேர்த்து மனதும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. பிரசவித்த அடுத்த நொடியே அருவிபோல பால்

சுரந்துவிடாது. முதலில் சீம்பால் சுரந்து பின் குழந்தை வாய் வைத்துப் பருகத் தொடங்கியவுடன் பால் சுரப்பு படிப்படியாக அதிகரிக்கும். பால் சுரக்கவில்லை எனப் பரிதவித்து தாய்க்கு மன அழுத்தம் உண்டாக்கி இயற்கையான பால் சுரப்புச் செயற்பாடுகளைக் கெடுக்கவேண்டாம். தனக்கு ஏன் பால் சுரக்கவில்லை என்று தாய்க்கு உண்டாகும் மன அழுத்தமே பால் சுரப்பினைக் குறைக்கும் காரணியாகிவிடும். உறவுகளும், முக்கியமாகக் கணவரும் இதுபோன்ற சமயங்களில் ஊக்கமளிப்பது அவசியம்.

முதல் ஆறு மாதம்

தாய்ப்பால் தவிர வேறு எந்த உணவுமே தேவையில்லை. ஏன் தண்ணீர் கூட அவசியமில்லை. குழந்தைக்குத் தேவையான நீர்ச்சத்து முதல் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் தாய்ப்பாலில் உள்ளன. வெகு சமீபத்தில் நடைபெற்ற தாய்ப்பால் குறித்த ஆய்வு, தாய்ப்பால் மற்றும் மார்ப்புப் பகுதியில் உள்ள சில பக்ரீரியாக்கள் குழந்தையின் குடலுக்கு நன்மை செய்யக்கூடிய ஆரோக்கியமான நுண்ணுயிர்க் கூட்டத்தை அதிகரிப்பதாக தெரிவிக்கின்றது. தாய்ப்பால் சிறிதும் குடிக்காமல் வளரும் குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலேயே உடற் பருமனும் நீரிழிவு நோயும் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம் என்று ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. பிறந்த குழந்தையின் செரிமானத்திற்கு ஏற்ற உணவு அன்னையின் பால்தான். செயற்கைப்பாலோ அல்லது வேறு விலங்கினங்களின் பாலோ செரிப்பது சிறிது கடினம். பால் மா குடித்து வளரும் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வயிறு கழிதல், வாந்தி போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

பலன்கள்

குழந்தைக்குத் தேவையான புரதங்கள், கொழுப்புச்சத்து, விற்றியின்கள் என அனைத்தும் தாய்ப்பாலில் உள்ளன. நுண்ணுயிர்களை எதிர்த்துப் போராடும் திறனைத் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும். நுரையீரல் சார்ந்த தொந்தரவுகளும், ஒவ்வாமை சார்ந்த பிரச்சினைகளும் பிற்காலத்தில் ஏற்படாது என்கின்றன ஆய்வுகள். தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது தாயின் உடலில் சுரக்கும் ஒக்சிற்றோசின்

ஓமோன் கருப்பையை விரைவாக பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர உதவும். தாய்ப்பாலில் இருக்கும் நோயெதிர்ப்புக் கூறுகள் எதிலும் கிடைக்காது. நீண்டநாட்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு மார்ப்புப் புற்றுநோயும், சினைப் புற்றுநோயும் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மிகவும் குறைவு.

குறைப்பிரசவம்

தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத சூழ்நிலைகளில் செயற்கை உணவுகளுக்குத் தாவுவதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை. இயற்கையாக பால் சுரக்கவாய்ப்பு இருக்கும் போது அதைத் தடுக்க வேண்டாம் என்பதே வாதம். குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த பிள்ளைகளுக்கு பாலை உறிஞ்ச முடியாது. அப்போது தாய்ப்பாலை எடுத்து கிண்ணத்தில் வழங்கலாம். குழந்தையின் செயற்பாடுகள் தேவையான வளர்ச்சி பெற்றவுடன் நேரடியாக மார்ப்பில் தய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாதவர்கள்

- * புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவம் பெறுபவர்கள்.
- * எயிட்ஸ் நோய், காச நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள்
- * போதைப்பொருளுக்கு அடிமையான தாய்மார்கள்.

இதுபோன்ற நோய் நிலைகளைத் தவிர்த்து மற்ற அனைவரும் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். சில தவிர்க்கமுடியாத நேரங்களில் தாய்ப்பால் சுரப்பு குறையும் போது உணவின் மூலம் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கமுடியும். உணவில் பூண்டு, வெந்தயம், கீரைகள், பசுப்பால் தேவையான அளவில் சேர்க்கலாம். பணிக்குச் செல்பவர்களாக இருந்தாலும் முதல் ஆறு மாதங்கள் குழந்தையோடு செலவிடுங்கள். குழந்தையின் மன வளர்ச்சி மற்றும் நலமான அடித்தளத்துக்கு அன்னையின் அரவணைப்பு தாய்ப்பாலின் உணவுக் கடத்தலும் தேவை. அன்னையின் அரவணைப்புத்தான் மனிதனுக்குக் கிடைக்கும் முதல் கட்டிப்பிடி வைத்தியம். தாய்ப்பாலுக்கு ஈடான உணவினைக் கண்டு பிடித்துவிட்டால் அதுவே உலக அதிசயம்



½ டாக்டர் ஜயாசாம்

இவியம்
எஸ். டி. சாமி
கருத்து
நரசிம்மன்

க்சே இந்த மனுசன் நல்வள குடிச்சிட்டு
வந்திருக்கிறாரே



ஆமா... உங்க உடம்புக்குக் என்ன?



என்ன டொக்டர் இப்படிக் கேட்கிறீங்க. அதை
நீங்க தானே கண்டு பிடிக்கணும். அதுக்குத்தானே
உங்ககிட்ட வந்தேன்



சரி... சரி... குடிக்காம போதை இல்லாத நேரமா
வாங்க பார்ப்போம்.



சரி டொக்டர் நீங்க எப்ப குடிக்காம இருப்பீங்கனு
சொல்லுங்க. அந்த நேரம் பார்த்து வாறேன்.



பாட்டி வைத்தியம்

உணவுக்கு பின் தண்ணீரில் சிறிது
கருப்பட்டியை கரைத்து குடிக்கவும். இதனால்
வயிற்றில் அமிலம் சுரப்பது குறையும்!

துளசி இலைகள் போடப்பட்ட நீரை
தினமும் குடித்துவந்தால் தொண்டைப்புண்
ஏற்படாது.

1/4 தேக்கரண்டி கரு மிளகுத் தூள்,
3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு, ஒரு
கோப்பை நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன், இந்த
கலவையை 3-4 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து
எடுத்துக் கொண்டுவந்தால் உடல் எடை
குறையும்.

காலை உணவிற்கு முன் தினமும் ஒரு
தக்காளி சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை
குறையும்.

தினமும் காலையில் முழுதாக வளர்ந்த
10-12 கருவேப்பிலைகளை சாப்பிட்டு
வரவும், 3-4 மாதங்களில் உடல் பருமனில்
மிகுந்த மாற்றத்தைக் காணலாம்.

கடுமையான இருமல் இருந்தால் 3 கப்
தண்ணீருடன் வெற்றிலையையும், யிளகையும்
போட்டு கொதிக்கவைத்து குடித்துவரவும்.

14

**எமளைச்
சுவர்களுக்கு
அப்பரவ்...**

போன்றவற்றைக் கேட்க இயலும். ஆனால் சாதாரண பேச்சைக் கேட்க இயலாது. இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மிகநீண்டகாலம் பேச்சுப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இந்தக் குழந்தைகள் நல்ல காதுக்கருவியைப் பொருத்திக்கொள்வதன் மூலம் பயனடைய முடியும். மேலும் மிகக் குறைந்த வயதிலேயே உதட்டசைவுப் பயிற்சியைத் தொடங்கி தொடர்ந்து

னாலினி ராஜசூரியா

குழந்தையின் கேட்கும் திறனை அதிகரித்தல்



செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தைகளை மூன்று விதமாக வகைப்படுத்தலாம்.

* முழுமையாகச் செவித்திறனை இழந்தவர்கள்

* செவித்திறன் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்

* ஓரளவுக்குச் செவித்திறனை இழந்தவர்கள்

* முழுமையாகச் செவித்திறனை இழந்த குழந்தை அழுத்தமான உரத்த ஒலிகளான, காரிலிருந்து எழும் உரத்த 'ஹார்ன்' சத்தம், மேளச் சத்தம், ஓர் ஆண் அடித்தொண்டையிலிருந்து எழும்பும் சத்தம், நாயின் குரைப்பு, இடியோசை

உதட்டசைவைப் படித்தல் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் இக்குழந்தைகள் ஓரளவுக்குத் தெளிவாக உச்சரிக்க இயலும்.

* கடுமையான பாதிப்புக்கு உள்ளான குழந்தைகளுக்கு முழுமையாக செவித்திறனை இழந்தவர்களை விடக் கேட்புத்திறன் வீச்சு அதிகமாக உள்ளதைக் கீழே தரப்பட்டுள்ள வரைபடம் மூலம் அறிந்துகொள்ளலாம். எனவே, செவித்திறன் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை, தன்னைச் சுற்றி நிகழும் செயல்பாடுகளிலும், தன்னைச் சுற்றிக் கேட்கும் ஒலிகளிலும் அதிக கவனம் செலுத்த இயலும். உதாரணமாக தொலைபேசி மணி



ஒலிக்கும் சத்தம், அழைப்பு மணிச்சத்தம், பெண்ணின் குரல், உரத்த இடியோசை மற்றும் அருகில் கேட்கும் பலத்த சத்தம் ஆகியவற்றை இந்தத் குழந்தை கேட்க இயலும். இக்குழந்தை தொடர்ந்து காதுக்கருவியைப் பொருத்திக்கொண்டு நீண்ட காலம் பேச்சுப்பயிற்சி பெறுவதன் மூலம் தன்பேச்சையும், மொழியையும் வளர்த்துக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

செவித்திறன் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு 'கேட்கவும்', 'ஒலியை உணரவும்' கற்றுத்தர வேண்டும்.

மேலும் உதட்டசைவைக் கவனித்தல் உதட்டசைவைப் படித்தல் தொடர்ந்தும் நீண்ட காலத்திற்கும் கேட்பதில் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் இந்தக்குழந்தை பேச்சுத் திறனையும் ஓரளவுக்கு அடையலாம்.

தங்களுக்கு இருக்கும் கேட்புத்திறன் எச்சத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்த இந்தக் குழந்தைக்குக் கற்றுத்தர வேண்டும். இது மொழித்திறனை ஓரளவுக்கு வளர்த்துக்கொள்ள உதவும். இளம் வயதிலேயே ஒலியைக் கேட்கக் கற்றுத்தந்தால் முழுமையாகச் செவித்திறனை இழந்த குழந்தைகூடக் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் காணும்.

கேட்புத்திறன் எச்சத்தைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள அனுகூலங்களை நாம் புறக்கணிக்கக் கூடாது.

* ஓரளவுக்குக் கேட்புத் திறனை இழந்த

குழந்தை பேச்சு ஒலியை சுமாராகக் கேட்கும் திறன் பெற்றிருக்கும். முழுமையாகச் செவித்திறன் இழந்த மற்றும் கடுமையாகச் செவித்திறன் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையை விட இந்தக்குழந்தை பேச்சுப்பயிற்சி, மொழிப்பயிற்சி ஆகியவற்றின் மூலம் சிறப்பான பயனை அடையும். கேட்பதில் பயிற்சியை இளம் வயதிலேயே தொடங்கி தொடர்ந்தும் நீண்ட நாட்களுக்கு அளிப்பதன் மூலமும், ஒலியை அதிகரித்துத் தரும் நல்ல காதுக்கருவியை பயன்படுத்துவதன் மூலமும், இந்தக் குழந்தை கடுமையாக உழைப்பதன் மூலமும் நிச்சயம் தன் திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்ளும்.

செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தைகளை இந்த மூன்று பிரிவினராகவும் மேலும்,

* முழுமையாகச் செவிட்டுத்தன்மை உள்ள குழந்தைகள்.

* செவிட்டுத்தன்மையோடு பார்வையற்ற அல்லது ஓரளவுக்குப் பார்வைக்குறை உள்ள குழந்தைகள்.

* செவிட்டுத்தன்மையோடு மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் என்றும் வகைப்படுத்தலாம்.

* முழுமையாகச் செவித்திறன் அற்ற குழந்தை பிறக்கும்போதே இக்குறையோடு பிந்திருக்கலாம் அல்லது பிறந்த பின்னர் செவித்திறனை இழந்திருக்கலாம். பிறப்பிலேயே முழுமையாகச் செவித்திறன் அற்ற குழந்தைக்கு உதட்டசைவைக் கவனிக்கவும், உதட்டசைவைப் படிக்கவும் கற்றுத்தர வேண்டும்.

ஆனால், பிறந்து கொஞ்சம் நாள் பேசும்பழகிய பின்னர் செவித்திறன் இழந்த குழந்தைக்கு வேறு விதமான பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அதாவது, கடந்த காலத்தில் இந்தக்குழந்தை காதல் கேட்டு



நினைத்து, பேசி, செயற்பட்டு சராசரியாக இயங்கி வந்ததால் குழந்தையின் பெற்றோர் அக்குழந்தையை பழைய நிலைமைக்குக் கொண்டுவரத் தங்களால் இயன்றதைச் செய்யத்தயாராக இருக்க வேண்டும். மேலும் சிறப்புக் கல்வியை இக் குழந்தைக்கு அளிக்க வேண்டும். இக்கல்வி பிறப்பிலிருந்தே பேசத்தெரியாத குழந்தைக்குத் தரப்படும் கல்வியிலிருந்து மாறுபட்டது.

* பார்வைக் குறையோடு செவித்திறன் குறையும் உடைய குழந்தைகளுக்கு இருக்கும் பிரச்சினைகள் அதிகம். அவர்கள் கேட்பதில் தரப்படும் பயிற்சியின்போது கேட்புத் திறனையோ அல்லது பார்வைத் திறனையோ பயன்படுத்த இவர்களால் இயலாது. எனவே, பயிற்சியின்போது பெரும்பாலும் தங்கள் 'உணர்வு' திறனையும், 'தொட்டு உணரும்' திறனையும் மட்டுமே நம்பியிருக்க வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. இது கற்றலை மேலும் கடினமானதாக ஆக்குகிறது.

* பெற்றோர்கள் செவித்திறன் குறையுடைய தங்கள் குழந்தைக்கான பயிற்சித் திட்டத்தைக் காலங்கடந்து மிகுந்த தாமதமாகத் தொடங்கியிருக்கலாம். இந்தக் குழந்தையின் மனவளர்ச்சியும் சமூக வயப்படுதலும் (Social development) இயல்பிலேயே பின்தங்கியிருக்கும்.

பெற்றோர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சியளிக்க முயன்றபோதிலும் பிறவிலேயே மிகுந்த மந்தமாக இருக்கும் குழந்தைக்கு தொடர்ந்தும் சீராகவும் உறுதியோடும் பயிற்சி அளித்தால் மட்டுமே தன் குறைந்தபட்சத் தேவைகளையாவது பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் நிலையை இக் குழந்தை அடையும். கடைசியாக எந்தவித செவித்திறன் குறையும் இல்லாத போதிலும் ஒலியை இயல்பாக உணராத குழந்தைகளை ஒன்றாக வகைப்படுத்தலாம்.

இதற்கான காரணத்தைத் தனியாக ஆராய்ச்சி செய்தும் உடற்கூற்றை ஆராய்ந்துமே கண்டுபிடிக்க இயலும். இதற்கு மூளை பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் மூளை இசிவுமே பொதுவான காரணங்களாகக் கூறப்படுகின்றன. உடற்பயிற்சி, காதுக்கருவியின் உதவியோடு உதட்டசைவைப் படிக்கக் கற்றுத்தருதல் ஆகிய இரண்டையும் கலந்து தரும் சிகிச்சையே இக்குழந்தைகளுக்கு ஒரு தீர்வு ஆகும்.

காதுக் கருவி

காதுக்கருவி என்பது ஒலியைப் பல மடங்குகளாகப் பெருக்கி கேட்பவரின் காதுக்கு நேராக எடுத்துச்செல்கிறது. "கேட்புத்திறனை மாற்றக்கூடிய சக்தி அதற்குக்கிடையாது என்பதை நீங்கள் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்" என்று வல்லுநர்கள் எங்களிடம் சொன்னார்கள். காது கேட்காத நபருக்கு உள்ள கேட்புத்திறன் எச்சத்தைப் பயன்படுத்தி ஒலியைப் பன்மடங்காகப் பெருக்கவும், கேட்கும் சத்தத்தைத் தெளிவாக உணரவைக்கவும் சரியாகப் பொருத்தப்பட்ட காதுக்கருவி உதவுகிறது. காதுக்கருவிகளில் பலவகை உண்டு. செவித்திறன் குறையுடைய குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கும் ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மேசையில் வைத்துப்பயன்படுத்தக்கூடிய வானொலிப்



பெட்டி போன்ற காதுக்கருவி ஒருவகை. இதிலிருந்து வரும் ஒலிவாங்கியைக் குழந்தைகள் இருகாதுகளிலும் பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

இதைத்தவிர ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்தனியாக முடிந்தளவு உடம்போடு ஒட்டி அணிந்துகொள்ளும் காதுக்கருவியும் உள்ளது. இது நான்கு பகுதிகளால் ஆனது.

(தொடரும்)

அவுஸ்திரேலியாவில் உற்பத்தி செய்யப்படும் Vitagen கிப்போது மெலிபன் இவ்வத்தில்

கூல்வி சுற்கும், தொழில்களில் ஈடுபட்டு வரும் இலங்கையர்கள் தினந்தோறும் உடலுக்கு அவசியமான உணட்ச்சத்துக்கள், போஷணைகள் போன்ற வற்றினை பெற்றுக்கொள்வதில்லை என்பது ஆய்வு ஒன்றின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதற்கான பிரதானமான காரணமாக அமைவது தினந்தோறும் காலை உணவினை ஒதுக்குவது, சமநிலை உணவினை பெற்றுக்கொள்ளாமை, உணவு உண்ண வேண்டிய வேளைகளை தவிர்த்தல் போன்றனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

பல தசாப்தகாலங்களாக இலங்கையில் உயர்தரமான, போஷாக்கு நிறைந்த உற்பத்திகளை தயார் செய்யும் மெலிபன் குடும்பத்தில் போஷாக்கானதொரு மேலதிக உணவாக vitagen களை இவ்வாறான தொரு பின்னணியிலேயே இலங்கையின் சந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைக்க நேர்ந்துள்ளது. அத்தியாவசியமான அமினோஅமிலம் நிறைந்தது, புரோட்டீன், கல்சியம், விட்டமின்கள் மற்றும் கனியுப்புகள் போன்றன Vitagen னில் அடங்குகின்றது.

"வேலைப்பளு மிக்க இக்காலகட்டத்தில் பெரும்பாலானோர் சமநிலை உணவுகளைத் தவிர்த்து சிறுநண்டுகளை உண்ண பழக்கப்பட்டுள்ளனர். இதன் காரணமாக புரோட்டீன், விட்டமின், கனியுப்புகள் போன்ற அத்தியாவசியமான போஷணைக் கூறுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதில் தடை ஏற்படுகின்றது. அதேபோன்று சீனி மற்றும் உப்பு போன்றன அதிகமாக சேர்க்கப்பட்டுள்ள சிறுநண்டுகளை அதிகமாக உட்கொள்வது உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். வேலைப்பளு காரணமாக சமநிலை உணவு தவிர்ப்பினால் ஏற்படும் அத்தியாவசிய போஷணைத் தேவைக்கும், அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு மேலதிக உற்சாகத்தை பெற்றுக்கொள்ளவும், உற்சக்தி தேவைமிக்கோருக்கும் Vitagen மிகச் சரியான தேர்வாகும்" என Vitagen உற்பத்திகளை சந்தைக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்கும் நிகழ்வில் மெலிபன் பால் உற்பத்தி பொருட்களின் சந்தைப்படுத்தல் முகாமையாளர் துவிர்திர கோரேய் தெரிவித்துள்ளார்.

Vitagen இல் பசைத்தன்மை மிக்க பொருள் எதுவும் இல்லை. களைசீமிக் மதிப்பு (GL) (22+11) என்ற மட்டத்தை விட குறைவாக உள்ள உயர் தயாரிப்பான Vitagen முற்றாக சீனி (சுக்ரோஸ்) தவிரக்கப்பட்டது. இதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரை செய்யக்கூடிய பொருட்தமானது Vitagen. (க்ளைசீமிக் அளவு 55 இற்கும் குறைவாகவுள்ள உணவானது க்ளைசீமிக் குறைவான உணவுகளுக்குள் அடங்கும்)

சந்தையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய Vitagen, தயார்செய்துகொள்வதற்கு மிகஇலகுவான மாவும் மட்டுமல்லாது உயர் சுவையினைத்தரக்கூடிய வெணிலா

சுவை கொண்டதோடு, 97 சதவீதம் கொழுப்பு அகற்றப்பட்டதாகும்.

கல்சியம், அயடீன், இரும்பு, மெக்னீசியம், மெக்னீஸ், பொஸ்பரஸ் (விட்டமின்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் உட்பட கனியுப்புகள்) என உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து போஷணைக் கூறுகளும் கொண்ட தயாரிப்பாக Vitagen காணப்படுகின்றது. நீரிழிவு வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தேவையான கணக்கற்ற போஷணைகளுள் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கைமுறை காரணமாக சமநிலை உணவுகளை முறையாக பெற்றுக்கொள்ள முடியாத போது ஏற்படும் புரோட்டீன், விட்டமின் உட்பட உணட்ச்சத்துகளை பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் செல்லும் நிலையானது Vitagen பாணத்தைத் தொடர்ந்து பருகிவருவதனால் தவிர்க்கப்படும்.

வளரும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அமினோஅமிலம் தேவையான அளவு பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக Vitagen தயாரிப்பு காணப்படுகின்றது. அதேபோன்று தடகள வீரர்கள் மட்டுமல்லாது உடலமைப்பு, உற்பயிற்சி போன்ற வற்றில் ஆர்வமுள்ளோருக்கும் உடல் தசைகளை வலிமைப்படுத்தக்கூடிய உணட்ச்சத்துகள் நிறைந்த Vitagen தயாரிப்பு பொருட்தமான தேர்வாகும். நோய்த்தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும், அறுவைச்சிகிச்சை செய்து கொண்ட அனைவருக்கும் Vitagen பொருட்தமானதாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

உற்பயிற்சி செய்து கொள்வதற்கு முன்னரும் பின்னரும் Vitagen பாணத்தை பருகும் போதும், தினந்தோறும் காலை, மாலை வேளைகளில் இதனை பருகும் போதும் பல தரப்பட்ட நன்மைகள் உடலுக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. அதே போன்று அனைத்து வயதினருக்கும் அன்றாட வேலைத்திட்டங்களில் அவசியமான உடலுக்குத் தேவையான சக்தியினைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உயர்மட்ட தயாரிப்பாக Vitagen காணப்படுகின்றது.

Vitagen 100 சதவீதம் அவுஸ்திரேலியாவின் Saputo Dairy (கடந்த காலத்தில் Murray Goulburn) நிறுவனத்தின் தயாரிப்பாகும். மேலும் ISO 9001, ISO 14001, ISO 22000, HACCP, GMP என்ற அனைத்து வகையான உணவுப் பொருள் பாதுகாப்பு உத்தரவாதங்கள் அனைத்தினையும் Vitagen பெற்றுள்ளது என்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.



நோய்களை அற்புதமாக குணப்படுத்தும் வழிமுறைகள்



கலாபூஷணம்

செல்லையா துரையப்பா
யோகா சிகிச்சை நிபுணர்
யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம்
மட்டக்களப்பு



LDனிதன் உணவு, தண்ணீர், உடை, உறைவிடம் போன்ற அத்தியாவசிய தேவைகள் இல்லாமல் சில, பல நாட்கள் உயிர் வாழ்வான். ஆனால், காற்றைச் சுவாசிக்காது சில நிமிடங்கள் கூட மனிதனால் உயிர்வாழ முடியாது. காற்று கண்ணுக்குத் தெரியாததால் மனிதர் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை சுவாசிக்க வேண்டும் என்பது இயற்கை அன்னையின் கட்டளை. சித்தர்கள் கையாண்டு நமக்கு அருளியுள்ள உயர்வான கலைதான் சுகம் தரும் சுவாசக்கலை (பிராணாயாமம்). இக்கலையைக் கையாண்டு திருமூலர் 5900 ஆண்டுகள் நரை, திரை, மூப்பு இன்றி எவ்வித நோய் நொடிகளுக்கும் உள்ளாகாமல் இளமையுடன் வாழ்ந்தார்.

சரியான முழு மூச்சு வாங்கிவிடுதல் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளம் போன்றது. மனிதிற்கும் மூச்சுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

பொதுவாக மனிதர்கள் சராசரியாக ஒரு (01) நிமிடத்துக்கு 15 சுவாசம் மூலம் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு 900 தடவைகள் சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒரு நாளைக்கு 21600 சுவாசம் நடைபெறுகிறது.

இந்த சுவாச ஓட்டத்தைக் குறைக்கும்போது அதை அனுசரித்து எமது நாடித்துடிப்பு குறைகிறது. இரத்தோட்ட விகிதமும் குறைகிறது. இதனால் இருதயத்தின் வேலைப்பளுவும் குறைகிறது. உடலின் ஏனைய அவயவங்களும் அதை அனுசரித்து செயல்படுவதால் ஆயுள் நீடிக்கிறது; ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

காற்றோடு கலந்த பிராண சக்தியை (Vital Energy) நாம் எப்போதும் உறிஞ்சிக் கொண்டிருக்கின்றோம். பிராண சக்தி குறையும்போதுதான் நோய்கள் எம்மைத் தாக்க ஆரம்பிக்கின்றன. மேலும் சுவாசத்தின் மூலம் அண்டத்திலுள்ள பஞ்சபூதங்களும் உடலுக்குள் நுழைகின்றன.

உடலின் பல இயக்கங்களுக்குப் பிராண சக்தியே அடிப்படை. மனிதன்

மாறுபாடுகளான பல நிலைகளுக்கும், புத்தி உறுதியாக இருப்பதற்குக்கூடப் பிராண சக்தி காரணம். பிராணாயாமம் மூலம் அதிகபட்ச பிராண சக்தியைப் பெறமுடியும்.

சுவாச ஓட்டத்தின் தன்மைகளைத் தெரிந்துகொண்டு செயல்படுபவர்கள் நீடுழி காலம் நோய் இல்லாமல் வாழ்வார் என்கிறார் திருமூலர்.

நாம் சுவாசிக்கும்போது ஒரே நேரத்தில் எமது இரண்டு நாசித் துவாரங்களாலும் சுவாசிப்பதில்லை. சுவாசமானது நம்மை அறியாமலேயே ஒரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாக ஒரு (01) மணித்தியால நேரமும் இன்னொரு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக ஒரு மணித்தியால நேரமும் இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. இந்த சுவாச ஓட்ட மாற்றமும் தன்னிச்சையாகவே நடைபெறுகிறது. இதைச் "சர ஓட்டம்" என்பர். மிகவும் அரிதாகச் சில சமயங்களில் இரண்டு நாசித் துவாரங்களில் சுவாச ஓட்டம் நடைபெறும்.

இந்த சுவாசங்கள் சாதாரணமாக ஓடிக்கொண்டிருப்பது போலத் தோன்றினாலும் இதனுள் பல இரகசியங்கள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. வாழ்வில் எமக்கு ஏற்படும் சுக, துயரங்கள், வெற்றி, தோல்விகள், வேதனைகள், சந்தோசம், நோய்கள் எல்லாமே இந்த மூச்சுக்காற்றின் ஓட்டத்தை அனுசரித்துத்தான் நடைபெறுகின்றன என்பது உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கலாம். ஆனால், உண்மை இதுவே!

ஆகவே, எமது சுவாச ஓட்டத்தின் தன்மையால் அவ்வப்போது என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்துகொண்டால் நாம் தோல்வியை வெற்றியாக மாற்றலாம்; நோய்களைக் குணப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

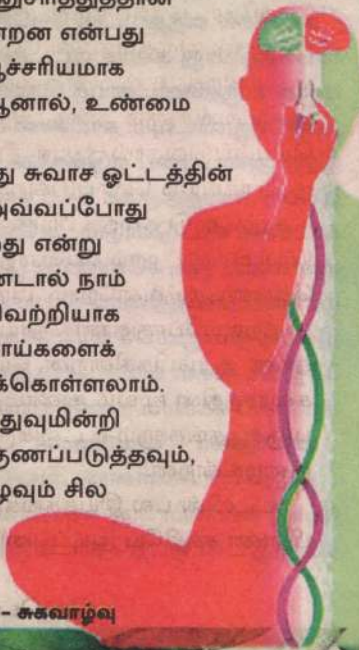
மருந்துகள் எதுவுமின்றி நோய்களைக் குணப்படுத்தவும், நோயின்றி வாழவும் சில உபாயங்களை இறைவன்



எமது உடலிலேயே வைத்து எம்மைப் படைத்திருக்கிறான். சில யோகா நூல்களில் இந்த விபரங்கள் இரகசியமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகவே, இவற்றை எல்லோரும் தெரிந்துகொண்டால் பயனடைந்து ஆரோக்கியத்துடன் வளமாக வாழலாம். மனிதரின் ஒழுக்கம் இல்லாத நடத்தைகளால் எவ்வாறு பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகிறதோ அதுபோலவே மருந்துகள் எதுவும் இல்லாமல் சரீரத்தின் உள்ளே நடைபெறும் சில கிரியைகளிலேயே நோய்களைக் குணமாக்கவும், நோய் இன்றி வாழவும் சில உபாயங்கள் உடலுக்குள்ளேயே உள்ளன. இயற்கையாகவே இறைவன் நம்மிடமே நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்திகளையும் படைத்து வைத்திருக்கின்றான்.

மருத்துவச்செலவு எதுவுமின்றி மருத்துவரிடம் போகாமல் வீட்டிலிருந்தவாறே எமது சுவாச ஓட்டத்தைக் கவனித்து சுவாச ஓட்ட மாற்றம் செய்தல் மூலம் அனேக நோய்களைக் குணப்படுத்திக்

கொள்ளலாம். வியாதிகள் முற்றிய நிலை வந்துவிட்டால் கூட அந்த சமயத்தில் எந்த நாசித்துவாரத்தால் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறதோ அதை அடைத்துவிட்டால் வியாதி முற்றாக இரண்டு வாரங்களுள் குணமாகும். ஆகவே, வியாதி ஏற்படும்போது அந்த சமயம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நாசித்துவாரத்தை ஒரு பஞ்சு உருண்டையை



வைத்து அடைத்துவிட்டால் சில நாட்களுள் நோய் குணமாகிவிடும்.

மிக இரகசியமாக வைக்கப்பட்டுள்ள விபரங்களை எல்லோரும் தெரிந்துகொண்டு பயனடைந்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் என்ற நல்தோக்கத்துடன் சில விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகளை நன்கு படித்து தெரிந்து உபயோகப்படுத்திப் பயனடையுங்கள்.

சுவாச ஓட்டத்தை மாற்றிப் பிராண சக்தியை நோயாளியின் உடலில் பாய்ச்சும்போது அச்சக்தி நோயாளியின் ஜீவ அணுக்களால் (Live Cells) கிரகிக்கப்பட்டு செயல்பட ஆரம்பித்து நோயைக் குணப்படுத்துகிறது.

வியாதி நம்மைத் தீண்டிவிட்டால் சுவாசம் தாறுமாறான முறையில் நடைபெறும். அந்தச் சமயம் எந்த நாசியில் சுவாசம் நடைபெறுகிறதோ அந்த நாசியை அடைத்து மற்ற நாசியால்



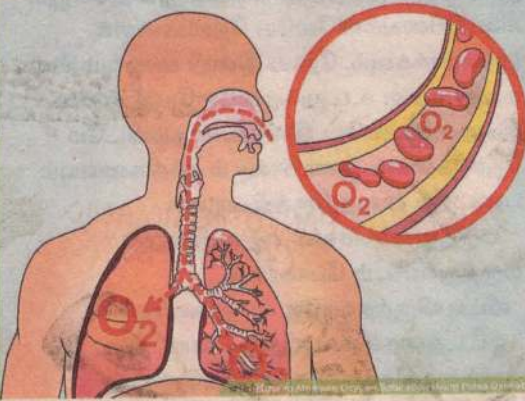
வலது நாசியை விரல் நுனியால் அடைத்துக்கொண்டு, புறங்கையை மூக்குக்கு முன் வைத்துப் பலமாக இடது நாசியில் சுவாசத்தை வெளியேற்றவும். அடுத்து இடது நாசியை அடைத்து வலது நாசியால் வெளியேற்றவும். எந்தப்பக்க நாசியால் வெளியேறிய சுவாசம் பலமாகப் புறங்கையில் உதைத்ததோ அந்தப்பக்க நாசியால்தான் சுவாசம் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது என்று அறிந்துகொள்ளலாம்.

சுவாச மாற்றம் மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்தல் சில உதாரணங்கள்:

காய்ச்சல்

காய்ச்சல் வந்தவுடன் மேலே விபரித்தவாறு சுவாச ஓட்டத்தை அறிந்து பஞ்சு உருண்டையைக் கொண்டு அடைத்துவிடவும். காய்ச்சல் விடும்வரை இந்த அடைப்பை எடுக்கக்கூடாது. இப்படி வைத்திருக்க 5-6 நாட்களில் காய்ச்சல் விட்டுவிடும். அதேசமயம் கண்களை மூடிக்கொண்டு பூரண சந்திர ஒளியை மனத்திரையில் பார்த்து வரவும். இப்படி தினமும் 15 நிமிடங்கள் முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை பார்த்து வந்தால் காய்ச்சல் சீக்கிரம் தணிந்துவிடும்.

ஆஸ்துமா - ஷயரோகம் - காசநோய்கள் இந்த நோய்களினால் அவஸ்தைப்படும் போது சுவாசமானது கரகரவென்ற சப்தத்துடன் ஓடத்தொடங்கும்போது



சுவாசிக்க வேண்டும். படிப்படியாக வியாதி குணமடையும். நோய் குணமடைந்த பின் நியதிப்படியான சுவாச ஓட்டத்திற்கு முயற்சி மேற்கொண்டு வெற்றியடைய தீண்டிய வியாதி பறந்தோடி விடுவதோடு மட்டுமில்லாமல் எந்த வியாதியும் ஒருபோதும் நம்மை அண்டவே அண்டாது என்பதுதான் இதில் உள்ள மற்றொரு கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விடயம்.

சுவாச ஓட்டம் அறியும் முறை

சுவாசம் எந்த நாசியால் நடைபெறுகிறது என்பதை அறிந்துகொள்ள முதலில்

சுவாசம் எந்தப் பக்க நாசியால் ஓடுகிறது என அறிந்து அதைப் பஞ்சால் அடைத்துவிடவும். இப்படிச் செய்ய 15 நிமிடங்களில் மூச்சுத்திணறலின் அவஸ்தை குறைந்துவிடும். இவ்வாறு நாசித்துவாரத்தை அடைத்தபடி ஒரு மாதம் வைத்திருக்க நோய் பரிபூரணமாகக் குணமடையும்.

காசநோய் முற்றிய கட்டத்தில்கூட இப்படிச் சுவாச ஓட்டத்தை மாற்றிவிட்டால் இந்த நோய் இரண்டு மாதங்களில் குணமடையும்.

* தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி சுவாசத்தை மாற்றி விடுவதன் மூலம் 2, 3 நாட்களில் இவை அகன்றுவிடும்.

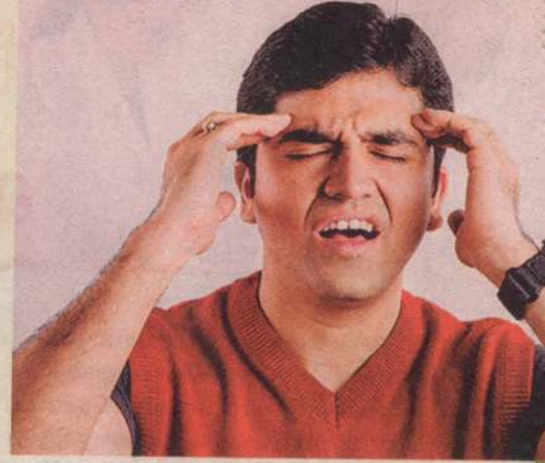
* நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட வலிகள், கோளாறுகள்

திடீரென மார்பிலோ, வயிற்றிலோ, முதுகிலோ அல்லது விலா நரம்புகளிலோ வலி ஏற்பட்டால் சுவாச ஓட்டத்தை அறிந்து உடனே அடைத்துவிட 5 நிமிடங்களில் வலி நின்றுவிடும்.

இடது பக்கம் படுத்து கணவனுக்கு வலது நாசியிலும் மனைவிக்கு இடது நாசியிலும் சுவாச ஓட்டம் இருக்க செய்து உடலுறவில் ஈடுபட கர்ப்பம் நிச்சயம் ஏற்படும்.

சுவாச ஓட்டத்தை மாற்றுதல் மூலம் ஆணோ, பெண்ணோ விரும்பும் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கலாம். வேண்டாதபோது கர்ப்பத் தடை செய்யலாம். மீண்டும் தேவைப்படும்போது கருத்தரிக்கலாம்.

மாதவிலக்கான ஐந்தாம் நாள் சேர்க்கையில் பிறக்கும் பெண் குழந்தைகள் சாதாரண வசதிகள் உள்ளவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். 7- 11 ஆம் நாள் சேர்க்கையில் பிறக்கும் பெண் குழந்தைகள் பலவீனமானவர்களாகவும் சுமாரான வசதிகள் உள்ளவர்களாகத்தான் வாழ்வார். 9- 15 ஆம் நாள் சேர்க்கையில் பிறக்கும் பெண் குழந்தைகள் நல்ல அழகானவர்களாகவும் பெரும் வசதியுடனும் சுகபோக வாழ்வு வாழ்வார்கள். 13 ஆம் நாள் சேர்க்கையில் பிறக்கும் குழந்தைகளால்



குடும்பத்திற்கு கெடுதல்தான் நடக்கும். 8,10, 12, 14, 16 ஆவது நாட்களின் சம்போக காலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள் நல்ல வசதியுடையவர்களாகவும் பணக்காரர்களாகவும் ஆவார்கள். ஆகவே, இந்த சுலபமான வழிமுறை களைக் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழவும் இளமையுடன் வாழவும் நீங்கள்தான் மன உறுதியுடன் செயல்பட வேண்டும். எத்தகைய நோய்கள் இருந்தாலும் 3- 4 மாதங்களில் போய்விடும். முயற்சி செய்துபாருங்கள். இதற்குச் செலவு எதுவும் இல்லை. மிக எளிமையானது.



"பையனோட கண்கள் ரொண்டும் நல்லாத்தானே இருக்கு. பிறகு எதுக்கு சேக்கப் பண்ண கூட்டிட்டு வந்தீங்க...?"

"பக்கத்து வீட்டுப் பொண்ணுதான் சொன்னிச்சி டொக்டர்... என் பையனோட பார்வையே சரியில்லைனு..!"

நீரிழிவு நோய்க்கு விருதலை



புற்றுநோய், மாரடைப்பு பாரிசுவாதம் முதலான உயிர்கொல்லும் நோய்களுக்கு ஈடாக மற்றுமொரு உயிர்கொல்லி நோயாக தலைநிமிர்ந்து காணப்படுவதுதான் நீரிழிவு நோய். தொற்றும் நோய்களைத் தடுப்பூசி போட்டு தடுத்து விடுகின்றபோதும் தொற்றா நோய்களை இல்லாதொழிப்பதற்கு மருத்துவ உலகம் ஒரு வழி கண்டுபிடிக்க இன்னமும் தட்டுத் தடுமாறிக் கொண்டதான் இருக்கின்றது.

அண்மையில் ஐக்கிய அமெரிக்க மருத்துவ ஆய்வாளர்களிடமிருந்து நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி கிடைத்துள்ளது. அதன் பிரகாரம் ஒரு கடன் அட்டை வடிவிலான ஓர் அட்டையை மனித சரீரத்தின் ஓர் உகந்த இடத்தில் உட்செலுத்தி தைத்து விடுவார்கள். தோலுக்கு அடியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த அட்டையில் இருந்து ஹோர்மான் வடிவில் இன்சலின் கலங்கள் உடலுக்குள் செலுத்தப்படும். பின் இந்த அட்டையைச் சுற்றி உருவாகும் இரத்த நாளங்கள் இன்சலினைச் சுரக்கும் கணையத்துக்கு இணையான உடற்பாகமொன்றை வளர்ச்சியடையச் செய்து உடலுக்குத் தேவையான இன்சலினைச் சுரந்து உடலில் அதிகரிக்கும் சீனியைக் கட்டுப்படுத்தும் தொழிற்பாட்டில் ஈடுபடும். இது ஒரு மாற்றுக் கணையமாகவே தொடர்ந்துசெயற்படும். அதன் பிறகு படிப்படியாக நீரிழிவு நோய் உடலிலிருந்து மறைந்து போய்விடுமென மேற்படி ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்கனவே ஐக்கிய அமெரிக்க மருத்துவசாலைகளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளதென அவர்கள் விடுத்துள்ள அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

முதலாவது வகை (Type- i) நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு பிரதான

காரணி நமது சரீரத்தின் நோய் எதிர்ப்பு முறைமையில் இருந்து இன்சலினை உற்பத்தி செய்யும் கணையத்தின் மீது பாதிப்பு ஏற்படுத்தி இன்சலின் உற்பத்திக்கு காரணமாக இருக்கும் உயிர்க் கலங்களை அழித்துவிடுவதாகும்.

கிரண்டாவது வகை (Type- ii)

அதேபோல் இரண்டாவது வகை நீரிழிவின்போது மேற்படி கணையத்தின் இன்சலின் சுரப்புக்குக் காரணமாக இருக்கும் உயிர்க்கலங்கள் போதுமான அளவு இன்சலினை சுரக்க முடியாமல் தடுக்கப்படும்போது இரத்தத்தில் சீனி அதிகரிக்கின்றது. அதனால் உடலின் முக்கிய அவையவங்களுக்கு இரத்தம் சென்றடைவது குறைவடைவதால் அவை செயலிழக்கின்றன எனவும் மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஜெயகர்



"எந்த மனிதனும் நான்கு விடயங்கள் தொடர்பில் திருப்தியடைய மாட்டான். கைபேசி, கார், டி.வி., மனைவி" ஏன்...?

"அதுதான் புது மொடல் வந்திருதே"

சகவாழ்வு - செப்டெம்பர் 2018

மனப்பகிர்வு மூலம் மனஅழுத்தத்தில் கிடுந்து விடுபடலாம்



மனித மனம் விசித்திரமானது. இன்பத்தில் துள்ளி குதூகலிக்கும் மனம், துன்பத்தில் துவண்டு போகின்றது. மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கு துன்பம், ஏமாற்றம் என்பன காரணமாகின்றன. ஒருவருக்கு துன்பம் பல வழிகளில் ஏற்படலாம். தோல்வி, வறுமை, இழப்பு, சந்தேகம் என பலவும் மனித வாழ்வில் துன்பத்தை ஏற்படுத்துவன.

துள்ளித்திரியும் பிள்ளைப்பருவம் மகிழ்ச்சியான பருவம் என்பார்கள். மனதில் அதிக சுமையின்றி கழிகிற காலம். இப்போது அந்தப் பருவத்தில் கூட பல வழிகளில் மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. பெற்றோரின் முறையற்ற வளர்ப்பு முறை இதற்கு முக்கிய காரணம். தான்தோன்றித்தனமாக உளவியல் நோக்கின்றி, பாரபட்சமாக நடக்கும் ஆசிரியர்களும் இன்னொரு காரணம். சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரை ஐந்தாம்

Dr.ச.முருகானந்தன்

ஆண்டு புலமைப்பரிசில் பரீட்சையும் மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாகின்றது.

அண்மைய காலமாக பாலியல் வன்முறைகளும் சிறுவர்களைப் பாதிக்கின்றது. இதர சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களும் கூட மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன; அவமானமும் காரணமாகின்றது.

பதின்மப் பருவத்தை மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் காலமாக கொள்ளலாம். ஓமோன்களின் சுரப்பு அதிகரிப்பும், பருவ மாற்றத்தினால் ஏற்படுகின்ற உடலியல் மற்றும் சிந்தனை மாற்றங்களும் சிலருக்கு உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

புதுவிதமான உணர்வுகளும், உடல் மாற்றங்களும் சிலரை குழப்பமடைய வைக்கின்றது.

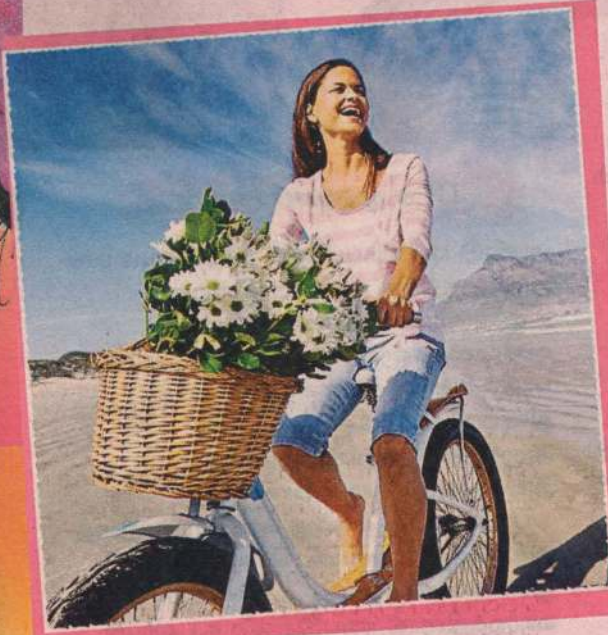
இதனால் சிலர் குற்ற உணர்வால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். இவை பற்றி பெற்றோர்களோ, சகோதரர்களோ, நண்பர்களோ எடுத்துச் சொல்லும் போது தெளிவு ஏற்படுகின்றது. பதின்மப்பருவ பெண்களைப் பொறுத்தவரை அன்னையே சிறந்த நண்பி. பருவமாற்றங்கள், அதனால் ஏற்படும் உணர்வுகள், மாதவிலக்கு சக்கரம் என்பன பற்றி தெளிவாக எடுத்துக்கூறும்போது



மனக்குழப்பமும் மன அழுத்தமும் தவிர்க்கப்படுகின்றது.

சாதாரணதர உயர்வகுப்பு மாணவர்களுக்கு உயிரியல் பாடவிதானத்தில் ஆண், பெண் உடற்கூற்றியல், உடற்தொழிலியல் என்பனவற்றை உரிய முறையில் கற்பிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் இவர்களுக்கு பல விடயங்களில் தெளிவு கிட்டும்.

பதின்மப்பருவத்தில் எதிர்ப்பாலர் மீதான ஈர்ப்பும் காதல் உணர்வுகளும்



ஊற்றெடுப்பது இயல்பே. இது தப்பில்லை. இதனால் மனம் குழம்பக்கூடாது என்பதை நண்பர்கள் தெளிவுபடுத்தலாம். படிக்கும் வயதில் தோன்றும் காதல் உணர்வுகளையும் உடல் உபாதைகளையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். காதல் சார்ந்த பிரச்சினைகளை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்காது விட்டால் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம்கொடுக்க வேண்டிவரும்.

இதனால் கணிசமான இளவயதினர் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகி மன அழுத்தத்தால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். காதல்தோல்வி, பரீட்சையில் தோல்வி என்பவற்றால் ஏற்படும் மன அழுத்தம்

சிலரை தற்கொலை வரை அழைத்துச் செல்கின்றது. இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு மனப்பகிர்வே சிறந்த வழியாகும். பெற்றோருடனோ, சிநேகிதர்களுடனோ தமது பிரச்சினைகள் பற்றி கலந்துரையாடுவதன் மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்த முடியும்.

எதையும் மனதுக்குள் அடக்கி வைக்கும் போது அது மன அழுத்தத்தையே ஏற்படுத்தும். எதையும் தாங்கும் இதயமும், எல்லாவற்றையும் இலகுவாக

எடுத்துக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் எல்லோருக்கும் இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. சிலர் சிறு சிறு பிரச்சினைகளைக்கூட பெரிதாக எடுத்துக்கொண்டு குழம்பிப் போவார்கள்.

இதனால் தனக்கு இழிவு, அவமானம் என்பன ஏற்படுமென எண்ணிப்பயந்து எவருடனும் பகிராமல் மன இறுக்கத்துடன் அடக்கி வைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இது ஆபத்தானது.

மனப்பகிர்வு என்பதை மிகவும் பொருத்தமானவர்களுடனேயே மேற்கொள்ள வேண்டும். அன்னை, மூத்த சகோதரி, ஆத்மார்த்தமான நண்பர்கள் போன்றோர் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து உரையாடப் பொருத்தமானவர்கள். பொருத்தமற்றவர்களோடு மனப்பகிர்வை மேற்கொள்ளும்

போது அது மேலும் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கலாம்.

பொருத்தமான மனப்பகிர்வு மனதில் தெளிவை ஏற்படுத்தி மனதை இலேசாக்கி அமைதிக்கொள்ள வைக்கும்.

திருமணத்தின் பின்னர் குடும்ப சுகமை, உறவுகளுடனான பிரச்சினைகள், மனப்பிறழ்வுக்கு இட்டுச்செல்லும் மாமியார் மருமகள் உறவு, மைத்துனிமார்களுடனான உறவு என்பன சிறப்பாக இல்லாதுவிட்டால் அது மனப்பிறழ்வை ஏற்படுத்தும். மிகவும் அந்நியோன்னியமான உறவு கணவன், மனைவி உறவு, புரிந்துணர்வு விட்டுக்கொடுப்புமே தம்பதியினர் வாழ்வில் வசந்தத்தை வீச வைக்கும்.

செப்டெம்பர் 2018 - சுகவாழ்வு

குடும்பம் சார்ந்த பிரச்சினைகளில் பிறரின் தலையீடு பல சந்தர்ப்பங்களில் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதுண்டு. மனைவியின் சந்தேகம், பாலியல் உறவில் திருப்தியின்மை என்பனவும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். எமது நாட்டில் குடும்ப பொருளாதார பிரச்சினைகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. மது, புகைத்தல், மேலதிக பாலுறவு என்பனவும் கணிசமான குடும்பங்களில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தி மனப்பிறழ்வுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

இல்லறம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை கணவன், மனைவி இருவரும் ஆறுதலாக அமர்ந்திருந்து பேசித்தீர்த்துக்கொள்வதே சிறந்த தீர்வாகும்.

இவ்வாறான உரையாடல்களின்போது எதிர்ப்பாலரை அனுசரித்து செவிமடுத்து, வாதாட்டமின்றி உரையாடுதல் அவசியம். மனப்பகிர்வு சுமுகமாக நடக்க இது அவசியம். தன்முனைப்பு இல்லாது தெளிவான புரிதலை நோக்கியதாக உரையாடல் அமைய வேண்டும்.

பல குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் பேசித்தீர்க்கப்படாமையினாலேயே மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

இதனால் தற்கொலை, கொலை, விவாகரத்து என்பன குடும்பங்களைச் சிதைத்துவிடுகின்றன.

போர் காரணமாக முப்பது ஆண்டுகள் மோதல்களின் மத்தியில் வாழ்ந்த மக்கள் வயது வேறுபாடின்றி மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கின்றார்கள்.

உறவுகளின் உயிரிழப்பு, கைது, காணாமல் போதல், போரினால் அங்கவீனமாகியமை, சொத்துக்களின் இழப்பு என பல காரணிகள் போர்ப்பிரதேச மக்களின் வாழ்வை புரட்டிப்போட்டுள்ளது. இதனால் மன அழுத்தம், மன நெருக்கீடு மாத்திரமின்றி சில மனநோயாளிகளாகிய சோகமும் ஏற்பட்டுள்ளது.

போர் முடிந்த பின்னர் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் வாழ்வில் விடிவு கிட்டவில்லை. போர்க்கால இழப்புக்களுக்கான நிவாரணங்கள் கிட்டவில்லை. மீள் குடியேற்றம் என்பது பெயரளவிலேயே



இருக்கின்றது. அதுவும் கணிசமானோர் தமது சொந்த நிலங்களில் குடியமர்த்தப்படவில்லை. வேலைவாய்ப்பு, வருவாய்க்கான வழிவகைகள் இன்னும் மூடிய புத்தகமாகவே உள்ளன.

குடும்பத் தலைவனை இழந்ததால் பல பெண்கள் குடும்பத்தில் தலையேற்றுள்ள நிலையில் வறுமையும் பஞ்சமும் பரவலாக உள்ளன. பிள்ளைகளின் பயப்பிராந்து போக்கப்படாது இன்னமும் ஆக்கிரமிப்புக்கு உள்ளாகவே வாழ்கின்ற நிலை.

வன்முறைகளும் கொலை, கொள்ளை, வன்புணர்வுகளும் அதிகரித்துள்ளன. இந்த நிலையில் இன்னும் பலர் மனப்பிராந்தியுடன் வாழ்வதால் மன அழுத்தம் இவர்களைப் பீடித்துள்ளது. இவர்களுக்கான உளவளத் துணையும் போதுமானதாக இல்லை.

மன அழுத்தம் பிரதானமாக மனப்பகிர்வு மூலமே தீர்க்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் போர்ப்பிரதேச மக்களின் வாழ்வாதாரம் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டும். இதன் மூலமும் தீர்வைக்கான முடியும்.

இந்த உலகத்தில் எல்லாரையும் விட எனக்கு ரொம்ப பிடித்தது அம்மாவைத்தான். அம்மா என்றால் எனக்கு அப்படியொரு கொள்ளைப் பிரியம். நான் தூங்கும்போது அம்மாவுடன் ஒட்டிக்கொண்டுதான் தூங்குவேன். அவளது முதுகுப்புறம் ஒட்டிக்கொண்டு, வலது கையால் அவள் வயிற்றை இறுகக் கட்டிக்கொள்வேன். சிலவேளை அவள் வயிற்றைத் தடவிப் பார்க்க வேண்டும் போல் தோன்றும். அம்மாவின் வயிறு வாழைத்தண்டு போல் மிருதுவாக இருக்கும். அது எவ்வளவு சுகமானது என்பது எனக்கு மட்டும்தான் தெரியும்.

அந்த வயிற்றுக்குள் இருந்துதான் நான் வந்தேனா என்று நினைக்க எனக்கு மிக ஆச்சரியமாக இருக்கும். நான் எப்படி என் கால்களையும், கைகளையும் மடக்கிக்கொண்டு கூனிக்குறுகி அந்த வயிற்றுக்குள் இருந்திருப்பேன் என்று நினைத்துப் பார்த்தேன். இப்போது அம்மாவை கட்டியணைத்துக் கொண்டு படுத்திருப்பதை விட வயிற்றுக்குள் சுருண்டு படுத்திருந்தது இன்னும் சுகமானது போல் தோன்றுகின்றது. இருந்தாலும் இப்போதும் அவளை இறுக அணைத்துக்கொண்டு அவள் வயிற்றின் சூட்டை உணர்வதிலும் அவள் உடுத்தியிருக்கும் ஆடையின் ஈர வாசனையை நுகர்வதிலும்தான் எத்தனை ஆனந்தம்.

நான் இப்படி

ஆனந்தத்தில் திளைத்துக் கொண்டிருந்தபோதுதான் எனக்கு ஒரு தம்பிப் பாப்பா வந்து சேர்ந்தான். ஆரம்பத்தில் அவன் 'குவா குவா' என்று கத்தியபோது, அது வீடெல்லாம் எதிரொலித்தபோது வீட்டில் எல்லோரும் குதூகலித்து கொஞ்சியபோது நானும் கூட

- எஸ். ஷாமினி

மிகவும் சந்தோஷப்பட்டேன். ஆனால், விரைவிலேயே அவனுக்கென ஒரு தொட்டில் கட்டி அதில் அவனைப் போட்டுவிட்டு அதற்கு அருகிலேயே பாய் விரித்து அம்மா படுக்கத் தொடங்கிவிட்டாள். இரவில் அவன் கண் விழித்து அழும் போதெல்லாம் அம்மா படுத்தவாறே தொட்டிலில் இருந்து தொங்கும் கயிற்றைப்பிடித்து தொட்டிலை ஆட்டிவிடுவாள்.



சில வேளைகளில் அவன் ஒண்ணுக்குப் போய் தரையையும் நனைத்திருப்பான். அது அம்மா மேலிலும் பட்டிருக்கும். நான் அம்மாவின் அன்புக்கு ஏங்கி, அவள் துணையைத் தேடி அவளது அருகில் சென்று படுத்தால் அம்மா மேலில் இருந்தும் ஒரே மூத்திர வாடைதான் வரும். அந்த வாடை மூக்கில் நுழைந்ததும்

குமட்டிக்கொண்டு வரும். அதனாலேயே நான் தம்பியை வெறுக்க ஆரம்பித்தேன்.

படிப்படியாக என் அம்மாவுக்கும் எனக்குமுள்ள நெருக்கத்தினை என் தம்பி பறித்துக்கொண்டான். எல்லா விதங்களிலும் என்னைவிட என் தம்பி மீதே அம்மா அன்பு காட்டுவதாக எனக்குப்பட்டது. அவனை குளிப்பாட்டுதல், ஓடிக்கலோன், பவுடர் போடுவது, உடுப்பாட்டி வேடிக்கை பார்ப்பது, 'உம்மு உம்மு' என்று கொஞ்சுவது என்பவற்றைப் பார்க்க எனக்கு கோபம் கோபமாக வரும். இதனால்



எல்லாம் என் அம்மாவுக்கும் எனக்குமுள்ள இடைவெளி அதிகரித்துக்கொண்டே போனது.

அம்மா அருகில் இல்லாத சமயங்களில் எல்லாம் நான் அவனை மிரட்டுவேன். அவன் தூங்குகிற தொட்டிலில் எட்டிப்பார்த்து அவனை முறைத்து பயங்காட்டி அவன் கண்ணங்களில் கிள்ளி, "பிசாசு, பேய், ராட்சகன்" என்பேன். அவன் என் தொல்லை தாங்க முடியாமல் வீரிட்டுக் கத்துவான். என்னைச் சந்தேகிக்காத என்

அப்பாவி அம்மா, தம்பி எதற்காகவோ அழுகிறான் என்று நினைத்து என்னை வீட்டுக்குள் இருந்தவாறே சத்தமிட்டுக் கூப்பிட்டு "தம்பி அழுகிறாண்டா, தொட்டிலை ஆட்டிவிடு" என்பாள். இருந்தாலும் அவனை அழவிட்டு வேடிக்கைப் பார்ப்பது எனக்கு சந்தோசத்தைத் தரும்.

அம்மா தம்பிக்கு பாலூட்டுவதைக்கூட என்னால் பொறுத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. அவள் தம்பிக்குப் பாலூட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது இந்த மார்பில் இருந்துதானே முன்பு நானும் பால் குடித்தேன் என்ற நினைப்பு வரும். இப்போது தம்பி அதில் பால் குடித்து மகிழ்கிறானே என நினைக்க எனக்கு அழுகை அழுகையாக வரும்.

அப்பாவை அம்மா கல்யாணம் கட்டினபோது அம்மா ரொம்ப அழகாக இருந்ததாக பாட்டி சொல்லுவாங்க. ஏன், இப்ப கூட அவுங்க அழகாதான் இருக்காங்க. ஆனால், முன்னமாதிரி இப்பவெல்லாம் அவுங்க தன்னை அலங்கரிச்சுக்க மாட்டாங்க. ஏன்னு தெரியல. எனக்கு முன்னாடி எனக்கு ஒரு அக்காவும், அண்ணனும் கூட இருக்காங்க. ஆனா அவுங்க கூட எல்லாம் எனக்கு கோபமே கெடையாது. ஆனால், அவுங்கெல்லாம் பொறக்காம நான் மட்டும் எங்கம்மாவுக்கு பிள்ளையாயிருந்திருந்தா நல்லாருக்கும்னு நெனப்பேன்.

இப்பவெல்லாம் தம்பியும் எங்ககூடதான் ஸ்கூலுக்குப் போறான். அவன் பத்தரமா கூட்டிக்கிட்டு போறது எல்லாம் எங்க அக்காவோட வேல. எப்பவாவது என்னையை கூட்டிக்கிட்டு போகச் சொன்னா அவன் காத திருகித்திருகியே புண்ணாக்கிடுவேன். அவன் கண்ணீர் வடிச்சிக்கிட்டுத்தான் ஸ்கூலுக்குப் போவான். ஆனா அவன் ஒருபோதும் அம்மாக்கிட்ட என்னைப் பத்தி புகார் சொல்லமாட்டான். அப்படி சொன்னா அவன் கண்ண நோண்டி பேத்திருவேன்னு அவன் பயமுறுத்தி வைச்சிருக்கேன்.

ஆனால், அவன் ஏதாவது தவறு செஞ்சி மாட்டிக்கிட்டா அத அம்மாக்கிட்ட போட்டுக்கொடுத்து நாளு சாத்து

வாங்கிக்கொடுப்பேன். அம்மா அவன் முதுகுலயும் கன்னத்திலயும் மாறி, மாறி அடிக்கிறதையும், ஐயோ, ஐயோ, அடிக்காதிங்களன்னு அவன் கத்துறதையும் பார்க்க, எனக்கு சிரிப்பு சிரிப்பா வரும்.

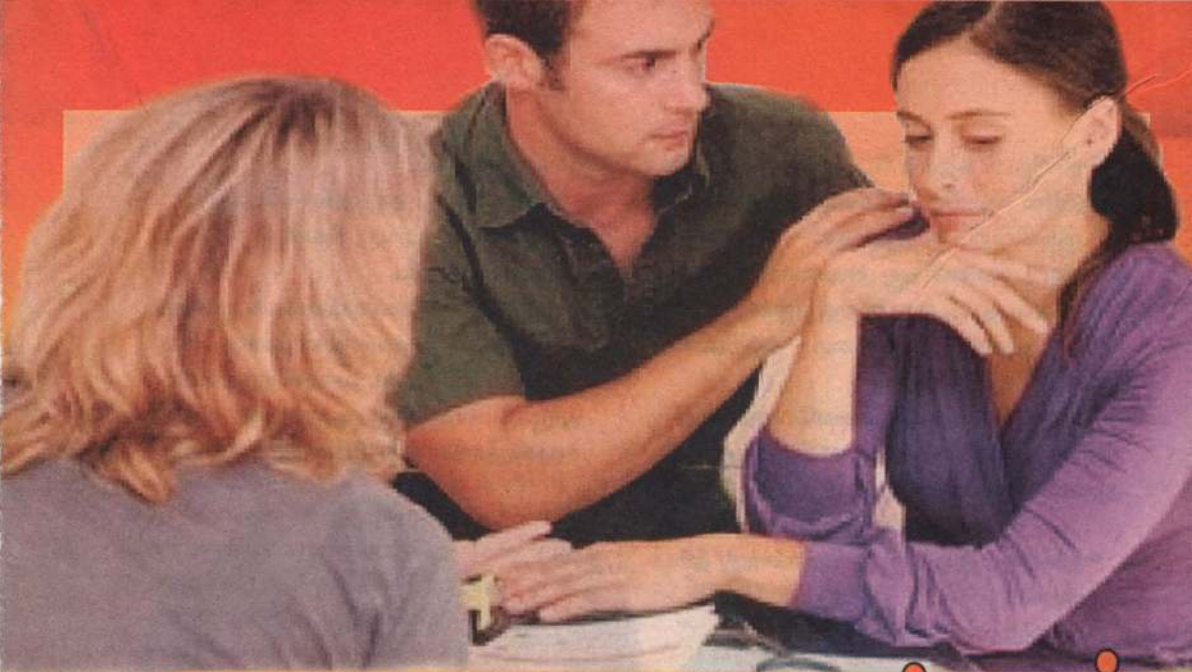
அண்ணைக்கும் அப்படித்தான். அது ஒரு சனிக்கெழும். அம்மா வீட்டுக்குச் சாமானம் வாங்க கடைத்தெருவுக்குப் போய்ட்டாங்க. அண்ணனும் அக்காவும் அவுங்கவங்க வேலையில் மூழ்கிப் போயிருந்தாங்க. தம்பி அவனுக்கு அம்மா புதிதாக வாங்கிக் கொடுத்திருந்த கலர் சோக் பெட்டியில் இருந்து சோக்க எடுத்து பரப்பி வைத்துக்கொண்டு ஏதோ படம் வரைஞ்சிகிட்டு இருந்தான். நான் வெளியே சென்று மாமரத்தில் இரண்டு மாங்காயாவது வீழ்த்த முடியுமா என்று கற்களை குவித்துக்கொண்டு முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

சிறிது நேரத்திலேயே நான் இரண்டு மாங்காய்களை வீழ்த்திவிட்டு அவற்றைப் பொறுக்கிக்கொண்டு வீட்டினுள் சென்றேன். அங்கே என் தம்பி செய்திருந்த காரியத்தைக் கண்டு திடுக்கிட்டேன். அவன் அண்மையில் தான் பெயின்ற் பூசப்பட்ட சுத்தமான வெள்ளைச் சுவரெல்லாம் கறுப்பு, சிவப்பு வர்ணங்களால் கிறுக்கி வைத்திருந்தான். இம்முறையும் அவன் அம்மாவிடம் நன்றாக வாங்கிக் கட்டப்போறான் என்று மனதில் கறுவிக் கொண்ட நான், "இரு, இரு நீ செய்திருக்கும் வேலைக்கு அம்மா வந்ததும் நல்ல உதை வாங்கப்போகிறாய்" என்று கூறி அவனை மிரட்டினேன். நான் வெறுட்டிய தோரணையில் இருந்து, தான் ஒரு பெரிய தவறு செய்து விட்டோமோ என்று நினைத்து அவன் முகம் மருண்டு போனது. அடுத்த நிமிடம் அவன் விரிரென்று ஓடிப்போய் அலுமாரிக்கு பின்னால் இருந்த இருளான சந்துக்குள் ஒளிந்துகொண்டான்.

நான் வெளியே சென்று அம்மா வரும் வரையிலும் காத்திருந்தேன். சில நிமிடங்களிலேயே அம்மாவின் தலை தெரு மூலையில் தெரிந்தது. அவர் எரிக்கும் வெயிலில் வேர்க்க விறுவிறுக்க களைத்து

மூச்சிரைத்துக் கொண்டு வந்தார். நான் அவர் என்ன மனநிலையில் இருக்கிறார் என்று கூட யோசிக்காமல், "அம்மா, தம்பி என்ன செஞ்சிருக்கான் தெரியுமா? புதுசா பெயின்ட் அடிச்ச சுவரெல்லாம் கறுப்பு, கறுப்பா கிறுக்கி வச்சிட்டான்" அதைக் கேட்டதும் அம்மாவுக்கு கோபத்தால் ஜிவ்வென்று உச்சந்தலைக்கு ரத்தம் ஏறியது. வெயிலில் கறுத்திருந்த அவர் முகம் மேலும் சிவந்து கறுப்பானது. "எங்கடா அவன்" என்று சத்தமாகக் கூறிய அவர் கையில் கனத்துக் கொண்டிருந்த நான்கைந்து பைகளையும் முன்னறையில் வைத்துவிட்டு தம்பி எங்கிருக்கிறான் என்று அனுமானித்து ஹோலுக்குள் பிரவேசித்தார். சின்னவனிடம் காலையில் படம் வரைவதற்காக கலர் சோக்குகளை கொடுத்தது தவறு என்று அவர் மனம் வருத்தப்பட்டது. அவர் நேராக சென்று சின்னவன் ஒளிந்திருப்பதாகக் கருதிய அலுமாரிக் கருகில் நின்றுகொண்டு அவன் பெயரைச் சொல்லி வெளியே வாவென சத்தமாக அழைத்தார். அங்கே சில கணங்கள் இறுக்கமான அமைதி நிலவியது. ஆனால் சின்னவன் வெளியே வருவதாக இல்லை. அவர் அதன் பின்னரே அவன் அப்படி சுவரில் என்ன கிறுக்கியிருக்கிறான் என்று கவனித்துப் பார்த்தார். அடுத்த கணமே அவர் கண்கள் கசிந்து கண்ணீர் உருண்டோடத் தொடங்கிவிட்டது. அங்கே சுவரில் "அன்புள்ள அம்மா, எனக்கு அம்மாதான் உயிர்" என்று தடிப்பாக எழுதப்பட்டிருந்தது. அதனை சுற்றி இதயம் ஒன்றும் வரையப்பட்டிருந்தது.

அம்மா அழுவதைப் பார்த்து எனக்கும் அழுகை வந்துவிட்டது. அன்று எனக்கு ஒரு விடயம் தெட்டத்தெளிவாகப் புரிந்து போய்விட்டது. நான் எந்த அளவுக்கு என் அம்மா மீது அன்பு வைத்திருந்தேனோ அதற்கு கொஞ்சமும் குறையாத விதத்தில் என் தம்பியும் அம்மா மீது அன்பு வைத்திருக்கிறான் என்பதுதான் அது. அதன் பின் என் தம்பி மீதான எல்லாப் பகைமைகளும் என் மனதில் இருந்து அகன்று போய்விட்டன. நாங்கள் மிக விவிரைவாக நல்ல நண்பர்களாகிவிட்டோம்.



சிக்கலான துண்பாங்களும் முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகளும்

நாம் அனைவரும் இன்புற்று இருக்கவே விருப்புடையோராயுள்ளோம். அதற்கேற்ப எமது முயற்சிகளை முன்னெடுக்கிறோம். பல துன்ப துயரங்களுக்கு ஆளாகும் நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் ஆற்றல் எமக்கு உண்டு. நாட்கள் செல்லச் செல்ல பாதிக்கப்பட்டவர் துயரநிலைமையுடன் இணக்க நிலைமையை ஏற்படுத்திக்கொள்வர்.

அனேகமானவர் சிலகாலம் செல்ல, முன்பு இருந்தது போன்ற நிலைமையில் செயற்படும் தன்மையைக் காணுகின்றோம். சில சமயங்களில் முன்பு இருந்த நிலைமையிலும் பார்க்க மேலும் ஒருபடி சென்று முன்னேற்றகரமாகச் செயற்படுவாரும் உண்டு.

காலம் செல்லச் செல்ல அவர்கள் மத்தியில் ஏற்பட்ட மனவேதனைகள் குறைவு அடையலாம். ஆனால், அவர்கள் துக்கத்தை பூரணமாகத் துறந்தார்கள் எனக் கூறமுடியாது.

ஆழ் மனப்பதிவுகள் பூரணமாக

கா.வைதீஸ்வரன்

உள நல ஆலோசகர்

அகலமாட்டாது. பல வருடங்கள் சென்ற பின்பும் அவர்கள் தொடர்பாக ஈடுபாட்டுடன் உரையாட நேரிடின் தமது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவாரும் உண்டு.

மேலும் விசேட வைபவங்கள், முக்கிய நிகழ்வுகளின்போது (பிறந்த தினம், விவாகம், விசேட பண்டிகைகள், விரத நாட்கள், இணைந்த தரிசிப்புக்கள் முதலியன) அவர்களின் முன்பு உணர்வுகள் மேலோங்க முடியும். ஆனால், ஒரு சிலருக்கு இத்துன்ப நிலை களைவதற்கு சில காரணிகள் குறுக்கீடாக அமைவதாகலாம்.

சிக்கல் நிறைந்த நிகழ்வுகளில் அடங்கும் சில அறிகுறிகள்.

* சீராக நித்திரை செய்ய முடியாமை, தொடர்ந்து நித்திரைக் குழப்பம்.

* எடை குறைவடைதல் - உண்ண விரும்பமின்மை

* தனிநபர் சுத்தம் பேணாமை – உடல் நலத்தில் எவ்வித அக்கறையுமில்லை.

* குடிவெறிக்கு ஆளாதல் – போதை வஸ்துப்பாவனைக்கு அடிமையாதல்.

* மனப்பதட்டம் – மனத் தளர்ச்சி.

* கருத்துள்ள முடியாமை – கற்றலில் இடர்பாடு.

* நெஞ்சு படபடப்பு, சலரோகம், அதி இரத்த அழுக்கம் முதலானவற்றிற்கு ஆளாகலாம்.

மன எழுச்சி சார்ந்தவை

* நிகழ்ந்த இறப்பைத் தொடர்ந்து நம்ப மறுத்தல்.

* இறந்தவர் தொடர்பாகச் சதா சிந்தித்தல்.

* உடல் விறைப்பு, உணர்ச்சியற்ற நிலைப்பாடு, விபரிக்க முடியாத உடல் அசதி.

* ஆராய்தலும் எதிர்பார்த்திருத்தலும் நீண்டகால மனச்சஞ்சலம்.

* வீடு, அலுவலகத்தில் நடத்தைப் பிறழ்வுகள்.

* வலிந்து தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம்.

* நேசிப்பவர், அயலாரைக்

கோபித்தல்; தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல்.

யாவற்றிலும் யாவரினதும்

* தொடர்ச்சியாகப் பற்றுக்கொள்ள முடியாமை.

* பொருள், பண்டம், முதலீடுகள், உடைமைகள் எவற்றிலும் பற்றுக் கொள்ள முடியாமை.

* வெறுமை மேலோங்கியதான உணர்வு.

* தற்கொலைச் சிந்தனை, தற்கொலை முயற்சி மேலெழுதல் முதலியன.

செயலாற்றல் யின்னடைவு

தொடர்ந்து தன்னில் எவ்வித அக்கறையும் கொள்ளமுடியாமை.

தனது குடும்பத்தாரின் பராமரிப்பில் அக்கறையின்மை.

சமூக நிகழ்வுகள் அக்கறைகொள்ள

முடிவதில்லை.

தனிமையை நாடுதல் – போது நிகழ்வுகளில் பங்கு கொள்ள விரும்பின்மை.

குடும்ப நிகழ்வுகள் விவாகம் முக்கிய நிகழ்வுகளில் முகம் கொடுக்கத் தயக்கம் (விதவை, வாழ்விழந்தவன், முழுவியளத்திற்கு ஆகாதவன் முதலான சமூகத்தாரின் கொடூரமான கண்ணோடம்



முதலியன)

துக்கம் தீவிரமடைவதற்கான காரணங்கள். மரணித்தவர் உடலை இதுவரையில் பார்க்கவில்லை.

மரணச்சடங்கில் பங்குகொள்ள வாய்ப்பின்மை.

உயிர்தப்பி இருப்பவர்களுடன் கூடிய கரிசனைகொள்ள வேண்டிய நிலை.

துக்கத்தை அனுஷ்டிப்பவர் – ஆரோக்கிய நிலைமை பாதிப்பு

தன்னைப் பற்றி சுயபெறுமானம் குறைவடைதல்.

இறந்தவருடனான எமது உறவுகளின் பரிமாணம் 45-50 வருடங்களுக்கு மேலாக ஒன்றிணைந்து வாழ்ந்தவர்.

அமைவதாகலாம்.

மரணம் சம்பவித்த சூழ்நிலை
தொடர்பாக அயலார், இனத்தவர்
பலவித அவநம்பிக்கை
கொண்டவராக

அமைவதுண்டு. அவர்கள்
தமது மனம்போன போக்கில்
பலவித புலக்காட்சிகளைக்
கொண்டிருப்பர். சிலர் தமது
எண்ணங்களை

மேலாக ஒன்றிணைந்து வாழ்ந்தவர்.
சுகதுக்கங்களை ஒன்றாக அனுபவித்தவர்
ஒருவரின் நிழல்போல் தொடர்ந்தவர்
முதலானவைகள்.

இறப்பு தொடர்பான சூழ்நிலை.

எமது சமூகத்தில் ஏற்படும் பல
மரணங்கள் சிக்கல்கள் நிறைந்த
வைகளாகத் தற்போது காணப்படுகின்றன.

எயிட்ஸ் (AIDS), தற்கொலை,
போதைவஸ்துப் பாவனை, கூடியளவு
மருந்துகளை உட்கொள்ளல்,
பயங்கரவாதம் தொடர்பான
மரணங்கள் முதலானவைகளைச்
சமூகம் இழிநிலையாகக் கருதும்
மனப்பான்மை. இயற்கை
அனர்த்தங்கள், வெள்ளப்பெருக்கு,
சுனாமி முதலானவைகள் எதிர்பாராத
நிலையில் சம்பவிப்பதாகலாம்.

இறுதிநிலை நோய்களில் சிகிச்சை
சரிவர அளிப்பதன் மூலம் அவர் தம்
வாழ்க்கை நீடிப்பதாகலாம். இதன் மூலம்
அனுஷ்டிக்கப்படும் துக்கம் சிக்கல்கள்
நிறைந்ததாக அமைவது ஆகலாம்.

இறப்பு நிகழவுள்ளதை முன்பே
அறிந்திருப்பதனால் அவை தொடர்பான
துக்கத்தை முன்பே படிப்படியாக
உணர்ந்து குறைத்துக்கொள்ள ஏதுவாக

வெளிப்படையாகவும் சொல்ல
முற்படுவர். இதனால் இம்மரணம்
தொடர்பாக நேரடியாகப் பாதிக்கப்
பட்டவர், தமது ஆழ்மனத்துன்பத்தைப்
பகிரமுடியாது. இருப்பர். ஏனையவரின்
ஆதரவற்ற நிலைமையினால் பேதமை
அடைபவராக அமைந்துவிடுவர்.



"எதுக்காக கலியாணம் நடக்க ஒரு
கிழமைக்கு முன்பே வராத்சினை
காசு கேக்குறிங்க...?"

"அப்பதானே மாப்பிள்ளையை
ஜாமீனில் எடுக்கலாம்!"

அமுதசுரபி - 7

இம்மருந்து உடலின் சப்ததாதுக்களிலும் செயல்படுவதனால் அமுதசுரபி - 7 என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

உடல் நோயற்ற நிலையில் இம்மருந்தினை உள் எடுக்கும்போது உடலினை போசிப்பதாகவும், ஆங்காங்கே தங்கி இருக்கும் கழிவுகளையும் பழுதுறுகின்ற கலன்களை வெளியேற்றுவதாகவும் அமைகின்றது. நமது உணவு பழக்கவழக்கங்கள், சுற்றுப்புறச்சூழல் போன்றவற்றின் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் நச்சு நிலைகளையும் அகற்ற வல்லதாக இருக்கிறது. செங்கிரந்தி, கருங்கிரந்தி போன்றவற்றின் தாக்கத்திலிருந்தும் விடுவிக்கின்றது. உடல் நிலையில் ஒரு பொலிவு காணப்படும்; உடற்கலன்களை பேணும்.

தற்போது உலகம் தேடும் நீடித்த வாழ்விற்கான ஆதாரம் இம்மருந்தில் அடங்கியிருக்கின்றது.

நோய்நிலையினைக் கூறின்,

- * சகலவிதமான புற்று நோய்கள் (அமுதசுரபி - 7, அமுத சஞ்சீவி)
- * ஈரல் கட்டிகள், நீர்க்கோவைகள்
- * சுவாசப்பையினை ஆதாரமாகக் கொண்ட ராஜஸ்மா (T.B)
- * 21 வகையான நீரிழிவு நோய்கள்

அனுபவபூர்வமான மருந்துகள்

Dr. நடராஜலிங்கம்,
சீத்தவைத்திய நிபுணர்

- * ஊழைத்தசை வளர்ச்சிகள்
- * அனைத்து மூல ரோகங்கள் (உள்மூலம், வெளிமூலம், இரத்த மூலம்)
- * சிறுநீரக செயலிழப்புகள், சோர்வுகள் (அமுதசுரபி-7, சலோதாரிமணி)
- * கர்ப்பப்பை சார்ந்த உறுப்புகளில் தோன்றும் பிரத்தியேகமான தசை வளர்ச்சிகள், மாதவிடாய் தொடர்பான கோளாறுகள்
- * மார்பகக்கட்டிகள், துர்நீர் வெளியேற்றங்கள்
- * முதுகில் ஏற்படும் பிளவு எனக் கூறப்படும் கட்டிப்புண்கள்

சுருங்கக்கூறின் இம்மருந்தானது உடலினைச் சிதைக்கும் அனைத்துவித வியாதிகளிலிருந்து பாதுகாத்து உடலினை புதுப்பொலிவுறச் செய்கிறது.

அமுதசஞ்சீவி

இம்மருந்தானது அமுதசுரபி - 7 உடன் சேர்த்து உள் எடுக்கும்போது உடலின் அனைத்து பகுதிகளிலுமுள்ள நுண்கிருமிகளை அழிக்கிறது. புற்றுநோயின் தாக்கத்தினால் தோன்றும் அனைத்துவிதமான துன்பங்களும் தீரும்.

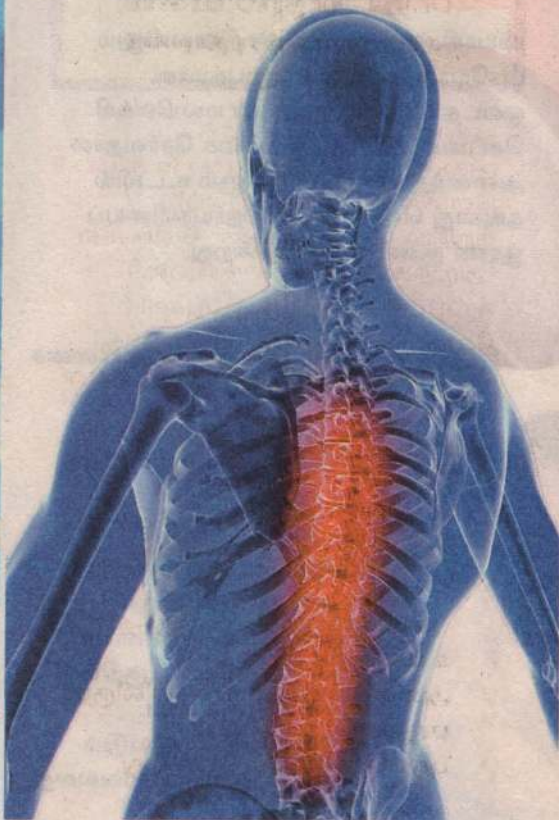
மேலும் (எக்ஸிமா போன்ற) தோல் வியாதிகளிலும் நீரிழிவில் தோன்றும் புண்களையும் ஆற்றி நீரிழிவு நோய்த்தாக்கத்தினால் ஏற்படும் அனைத்து விதமான பக்கவிளைவுகளையும் நீக்குகிறது.

விலங்கு விசர் நோய் விசர்நாயக்கடி அமுதசுரபி - 7, அமுதசஞ்சீவி, மகா பிரசண்டமாருதம் ஈர்ப்பு வலி

பாவித்து குணங்காணப்பட்ட அமிர்தம் போன்ற ஔடதமாகும்.

வாதமாருத மெழுகு

வாதநோய்கள் அனைத்திலும்



பிரயோகமாகும் மருந்தாகும். வாதத்தின் சீதவீரியத்தினால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு ஏற்பட்ட விறைப்பினையும் நரம்பு குளிர்வதனால் ஏற்படும் உழைவு போன்ற உபத்திரவ நிலையினையும் மேலும் ஜடராங்கினியினைத் தூண்டி சமிபாட்டினை உறுதிசெய்தும் குடலிறக்கம் போன்ற வியாதிகளிலும், நீடித்து பாவிக்க வாதநோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும்.

சட்சர மெழுகு

இது இதயத்தில் ஏற்படும் வாதநோய்த் தொந்தரவுகளிலிருந்து முழுமையாக விடுதலை செய்யும் அற்புத மருந்து.

- * இருதய அடைப்பு (Coronary thrombosis)
- * வால்வுகள், சுருக்கங்கள் (Value stenasis)
- * இதய மேலறை, கீழறை சுருக்கங்கள் (Atrial ventricle, Stonosis)
- * பிரதான இதய இரத்த நாடி, நாளங்களில் ஏற்படும் விறைப்பு (அசையாத்தன்மை) போன்றவற்றில் அபரிமிதமாக வேலைசெய்து அனைத்து இதய வியாதிகளையும் குணமாக்குகிறது.
- * இதயத்திலிருந்து கழுத்தினூடாக செல்லும் நாடி, நாளங்களின் செயல் தடுமாற்றத்தினால் ஏற்படும் மயக்கம், வலிப்பு, மனநோய் போன்ற நிலைகளிலும் தொழிற்பட்டு செயல் நிலையை சமனிலையில் பேணுகின்றது.

இரசகாப்பூரமெழுகு

இம்மருந்தானது நரம்பு தொகுதியின் சீதளத் தன்மையினை அகற்றி உஷ்ணப்படுத்தி உடலை இயக்க நிலைக்குக் கொண்டுவரும் மகா

ஒளடதமாகும். தலை, கை, கால்களில் ஏற்படும் விறைப்பு நிலை படிப்படியாக குணமாகும்.

மேலும் இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதிகள் போன்ற நிலையில் வேறு இதய வியாதிகளுக்கூரிய மருந்துகளுடன் சேர்த்து உள் எடுக்க வியத்தகு பலனை நோயாளி அடைவர்.

மகா பிரசண்டமாருதம்

இவ் ஒளடதமானது செந்தூர வகையினைச் சேர்ந்தது. அதனை உள் எடுக்கும்போது மின்னெனப் பாய்ந்து இதய சுவாச நரம்புத் தொகுதிகளை ஆக்கிரமிப்பு செய்து சோர்ந்துபோன அல்லது செயலிழந்து கொண்டிருக்கும் இயக்கங்களை சீர்செய்ய வல்லது. (உயிர் போகும் தறுவாயில் நோயாளியைப் பாதுகாக்க கொடுக்கப்படும் ஒளடதம்)

மகா விஷ்ணுசக்கர மாத்திரை

இவ் ஒளடதமானது சுவாச இருதய நரம்பு தொகுதியிலும், கபம் பிரபோகித்த நிலையிலும் அனைத்துவித சுரதோஷ நிலையிலும் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. இதுவும் மரணாவஸ்தையில் நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாட்டினைத் தூண்ட பாவிக்கப்படும் ஒளடதமாகும்.

காந்த பரமேஸ்வரம்

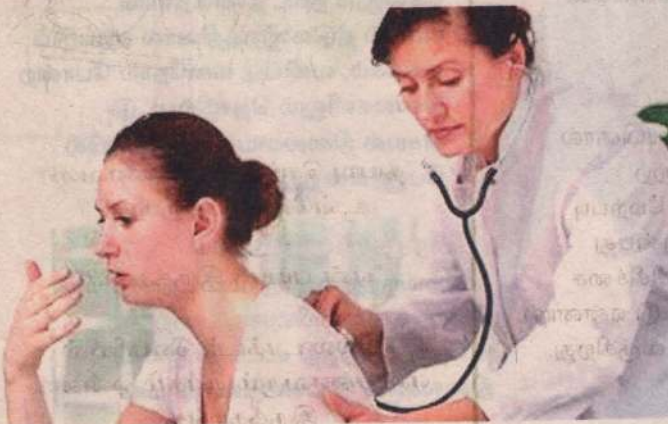
இவ் ஒளடதமானது அனைத்து ரோகங்களிலும் பொதுவாக பிரயோகிக்கக் கூடியதாகும். பிரதானமாக யானைக்கால்



வியாதி, தைபோயிட் சுர நிலையிலும் பிரயோகிக்கப்படும் அற்புதமான ஒளடதமாகும். இதனுடன் மலமிளக்கி செய்கை கொண்ட மூலிகை சேர்வதால் அனைத்துவித ரோகங்களும் உடலில் தங்காது வெளியேற்றி நோயாளியைப் பூரண குணப்படுத்துகின்றது.

குன்மக்குடோரி

இவ் ஒளடதமானது குரண வகையினைச் சேர்ந்ததாகும். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் பிரதானமாக வாயிலிருந்து குடல் முடிவுறும் இடம்வரை ஏற்படும் புண்களை ஆற்ற வல்லது. உள்ளூறுப்புக்களிலும் தோன்றும் புண்களையும் நரம்புகளின் உட்பகுதியில் (சலத்தொகுதியின் உட்பகுதியில்) ஏற்படும் புண்களையும் ஆற்றவல்லது.



ஆனந்த மயனம்

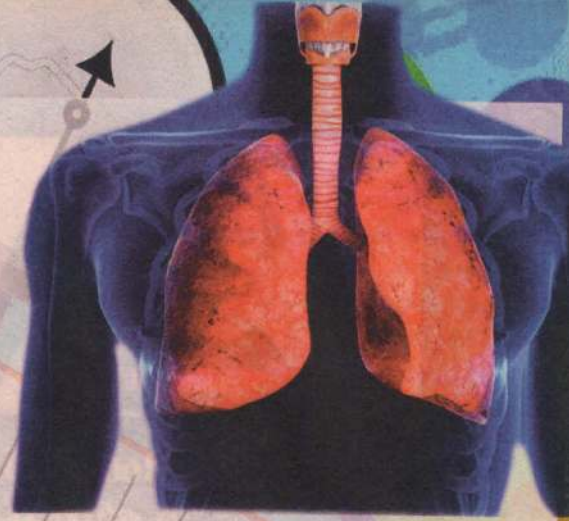
என்புகளைப் போஷிக்கவென சித்தர் மருத்துவத்தில் கூறப்பட்ட மிக உன்னதமான மருந்து. என்புகள், விலகிப்போன சந்துகள் சீர் செய்யப்படுவதுடன் புத்திவிருத்தி, மனோவிருத்தி, ஆற்றல், விவேக சிந்தை மேலோங்கும். (அனுபவபூர்வமானது)

அமிர்தநந்திசிந்தாமணி

குரண வகையினைச் சார்ந்த இம்மருந்தானது வாந்திபேதி நிலையிலும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு நிலையிலும் சலக்கழிச்சல் நிலையிலும் பாவிக்கப்படும் ஓளடதமாகும். இத்துடன் மன அமைதியின்மை, குடற் பெலயீனம் போன்றவற்றிற்கு பிரதானமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது.

மேலே கூறப்பட்ட மருந்துகள் அனைத்தும் எமது பாவனையில் உள்ளன. மேற்படி மருந்துகள் எமது சித்தர் மருத்துவ பாரம்பரியத்தில் தொடர்ந்து எம்மால் பிரயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றது. மேற்குறிப்பிட்ட மருந்துகளில் குணமாகும் நோயாளர்கள் இன்று பொருத்தமற்ற சிகிச்சை மூலம் நோயினை வளர்த்துக்கொண்டு குணமாக்க முடியாமல் வாழ்வின் இறுதி நிலையினை அடைகின்றனர். ஆகவே, இலங்கையிலுள்ள பல்கலைக்கழகங்கள் இவற்றினில் அக்கறை செலுத்தி ஆய்வுக்குட்படுத்தி நோயாளர்களைச் சென்றடைய ஆவன செய்வார்கள் என எதிர்பார்க்கலாம்.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனின் வாழ்வும் இன்று பல்வகைப்பட்ட குணமாக்க முடியாது என்ற நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நோயற்ற மனிதகுலத்தினை உருவாக்க மேற்படி மருந்துகளும் உதவ முடியும் என்பது எனது பணிவான கருத்து. இச்சிகிச்சை முறையானது வெகு சிரமப்பட்டு என்னால் பாதுகாக்கப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. மனிதகுல ஆரோக்கியத்தில்



வாஞ்சையுள்ள பல்கலைக்கழகங்கள், மருந்து உற்பத்தி நிறுவனங்கள் எவராவது சேர்ந்து பகிர்ந்து நோயாளர்களை சென்றடைய ஆவன செய்ய முன்வந்தால் உதவலாம் என்றுள்ளேன்.

பல்கலையும் பரந்துபட்ட உலகில் தனிமனித முயற்சி அங்கீகாரம் பெறுவதில் ஆரோக்கிய நிலை காணப்படுவதில்லை. தளர்ந்த நிலை உண்டு.

இம்முயற்சியானது ஒரு நிறுவனத்தாலோ, பல்கலைக்கழகம் மூலமாகவோ முயற்சி செய்யின் நோயாளர்களைச் சென்றடைவது திண்ணம்.

எனவே, யாவரும் பயன்பெற ஒன்றுபடுவோம்.



"தயவு செய்து என் கணவரை உள்ளே கூப்பிடுங்க!"

"ஏன் பயமா இருக்கா...?"

"இல்ல டாக்டர், வெளியில் என் கணவரும், நர்சும் ஒன்னா இருக்காங்க."



மூக்கினுள் எரிவு



கட்டுநீரிய கோபத்தைத் தடுப்பதெப்படி

* தினமும் குளித்தால் சரும பக்நீரியா அழியுமா?





**தலைவலி மருந்தாக
பக்க விளைவு ஏற்படுமா?**



**சொரிச்சலும்
காயமும்**

*** சிறுநீர் நுரையாக
வெளியேறுவது
பிரச்சினையா?**



கத்துவ
+ பதில்கள்
— எஸ். சிகரஸ் —



சூழலில் ஏற்பட்ட மாற்றம் காரணமாக வெளிகாட்டும் பிரதிபலனாக இருக்கலாம். இதை விட மூக்கிலிருந்து நீர் வெளியேறல், மூக்கு அடைப்படுதல் அல்லது இரத்தம் மூக்கிலிருந்து வெளியேறல் எனும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மூக்கில் மட்டும் எரிச்சல் ஏற்படல் நீண்டகாலமாக தொடர்ந்தால் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள ஈ.என்.டி. விசேடத்துவ

வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து பரிசோதனை செய்வது சிறந்தது.

மூக்கினுள் அதிக எரிச்சலாக உள்ளது?

கேள்வி: எனக்கு வயது 26. நான் தனியார் நிறுவனமொன்றில் தொழில் செய்கிறேன். நான் தொழில் செய்யும்போது அதிகமான நேரம் குளிசூட்டப்பட்ட அறையில் இருக்கின்றேன். பீனிசம் போன்ற நோய் இதுவரை இருக்கவில்லை. ஆனால் அண்மைக்காலம் முதற்கொண்டு மூக்கினுள் ஏதோ அசௌகரியமாக இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. எனது மூக்கினுள் அதிகமாக எரிச்சல் காணப்படுவதோடு அது மிகவும் விரைவில் ஏற்பட்டு சில நிமிடங்கள் மட்டுமே காணப்படும். பின்பு இல்லாமல் போய்விடும். இவ்விதம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன என்பதை அறிய விரும்புகிறேன்.

எஸ்.நிலுஷா,
கம்போல

பதில்: நீண்டகால

மாக பீனிசம் காணப்படாமல் பின்பு சில சந்தர்ப்பங்களில் பீனிசம் ஏற்படலாம். இதற்கு சூழல் மற்றும் மரபணுக்கள் காரணமாகலாம். இப்போது உங்களுக்கு மூக்கினுள் எரிச்சல் மட்டும் காணப்படுவது அநேகமாக

Dr.சீதா அரம்பேபொல
தொண்டை, காது, மூக்கு தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

எனது தந்தைக்கு அதிக கோபம் ஏற்படுகிறது

கேள்வி: எனக்கு வயது 16. என் தந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சினை தொடர்பாக எழுதுகின்றேன். எனது தந்தை எப்போதும் அதிக கோப



செப்டெம்பர் 2018 - சுகவாழ்வு

மாக இருப்பார். இதற்கான காரணம் என்ன என்பது எனக்கு தெரியவில்லை. அவர் என் தாயையும் சந்தேகிப்பதோடு, அடிக்கடி அவளையும் தொந்தரவு செய்வார். என்னையும் மிகவும் மட்டந்தட்டி தாழ்த்திதான் கதைப்பார். எனது மூத்த சகோதரனையும் சிறுவயதில் மிருகத்தனமாக கொடுமைப்படுத்தினார். அவர் தற்போது அடிக்கடி தூஷணத்தால் பேசுவார். வீட்டில் துணியொன்று கீழே விழுந்திருந்தாலும் பெரிய சண்டை போடுவார். அந்தளவுக்கு கோபம் ஏற்படும். எனது தாயின் உறவினர்கள், அயல் வீட்டார், நண்பர்கள் அனைவரையும் எந்த காரணமுமின்றி தள்ளி வைத்துவிடுவார். எனது தாய்தன் சகோதரியுடன் கதைத்தாலும் அல்லது கதைப்பதை கண்டாலும் அந்த நாள் முழுவதும் ஒரே சண்டை போடுவார். எனது தாயை கொலை செய்யவும் பல முறை முயற்சி செய்தார். நாம் எதிர்நோக்கும் இப்பிரச்சினைக்கு நான் என்ன செய்யலாம் என குறிப்பிடுவீர்களா?

எம்.துஸ்யந்த், மட்டக்களப்பு.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடுவதை வைத்து பார்க்கும்போது உங்கள் தந்தைக்கு உங்கள் தாய் மீது அதிக சந்தேகம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பது தெளிவாகத் தெரிகின்றது. அநேகமாக இத்தகைய சந்தேகம் உங்கள் தாய் வேறொரு நபருடன் அல்லது ஏதேனும் தொடர்புகளை வைத்துக் கொண்டுள்ளார் என்று நினைக்கின்றார். இதனை Morbid Jealousy என்று குறிப்பிடலாம். தந்தையே தாயை கொலை செய்யுமளவிற்கு செல்கின்றார் என நீங்கள் குறிப்பிடுவதை பார்க்கும்போது இந்நிலை இன்னும் பயங்கரமானதாக மாற இடமுண்டு. இதனால் மிக விரைவாக உங்கள் தந்தையை உளநோய் வைத்தியர் ஒருவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள். உங்களுக்கு தனியாக அதனை செய்ய முடியாதவிடத்து உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது வயது வந்தோரின் உதவியைப் பெற்று மிகவும் விரைவில் அழைத்து செல்வதே சிறந்தது.

Dr.புபுது பண்டிதசேகர்
உளநோய் விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



தினமும் குளித்தால்
சருமத்திலுள்ள நல்ல பக்நீரியாக்கள்
அழியுமா?

கேள்வி: எனக்கு வயது 35. வழக்கமாக நான் தினமும் குளித்துவிட்டே வேலைக்குச் செல்லுவேன். தொடர்ந்து தினமும் ஸ்நானம் செய்தால் சருமத்தின் மேற்புறமுள்ள நல்ல பக்நீரியாக்கள் அழிவடைந்துவிடும் என சிலர் குறிப்பிடுகின்றனர். இவ்விதம் குறிப்பிடுவதில் உண்மை உள்ளதா? அப்படியானால் வாரத்திற்கு எத்தனை முறை குளிக்க வேண்டும். இது பற்றி எனக்கு அறியத்தரவும்.

என்.நர்மதா, கண்டி.

பதில்: எந்நாளும் குளிப்பது எந்த விதத்திலும் பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தாது. அதுவும் தினமும் ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் சிறந்த நல்ல செயற்பாடாகும். சாதாரணமாக ஸ்நானம் செய்வதால் சருமத்தின் மேற்புறத்திலுள்ள பக்நீரியா அழிவடையாது, ஆனால், சருமத்திற்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் இரசாயன பதார்த்தங்கள் அடங்கிய சவர்க்காரங்களை பயன்படுத்தி ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. மொத்தத்தில்

தினமும் ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் சிறந்த பழக்கமாகும். தேவையற்ற விதத்தில் பயப் பட வேண்டாம்.

Dr.சாந்தனி உட்கெதர,
கண்டி போதனா வைத்தியசாலை
சரும நோய்த் தொடர்பான
விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்

சிறுநீர் நுரையாக வெளியேறுகின்றது

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே! எனது தந்தைக்கு ஏற்படும் பிரச்சினை தொடர்பாக எழுதுகிறேன். எனது தந்தை தனியாகத்தான் வாழ்கின்றார். சில வருடங்களாக நீரிழிவு நோயாளும் அவதியுறுகின்றார். அவருக்கு உணவு, பானங்களை குறிப்பிட்ட விதத்தில் வழங்கினாலும் சில நேரங்களில் வேண்டுமென்றே அவற்றை நிராகரித்துவிடுவார். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் குருதியில் சீனியின் அளவு அதிகரித்து செல்கின்றது. அவர் சிறுநீர் கழித்த பின்பு நுரையாக காணப்படுகின்றது. தற்போது அவருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டு 12 வருடங்களாகின்றன. சிறுநீரகங்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பின் காரணமாக இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டுள்ளதா என அறிய விரும்புகின்றேன்.

கே.எம்.ஏ.ஹெருஞ்சனிசா,
ஏறாவூர்.

பதில்: சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்திருந்தால் அதற்கான அறிகுறியாக சிறுநீருடன் மைக்ரோ அல்பியுமின் என்றழைக்கப்படும் புரோட்டின் வெளியேறும். இதற்கு முதற்கட்டமாக சிறுநீருடன் நுரை வெளியேறுதல் இடம்பெறுகின்றது. சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டினை இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் மைக்ரோ அல்பியுமின் பரிசோதனை போன்ற இரண்டு பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும். அது மட்டுமன்றி இரத்தப் பரிசோதனை, கொலஸ்ரோல் போன்ற பரிசோதனைகளுடன் குருதியில் சீனியின் அளவைப் பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை செய்வதே சிறந்தது. அதுமட்டுமன்றி சிறுநீரகத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் சிறுநீரகம் தொடர்பான வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்பட்டு விசே

டத்துவ வைத்திய நிபுணருடன் ஆலோசனை செய்து சிகிச்சை செய்யவும்.

Dr.சமிந்த கருசிங்க
தேசிய வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு
மற்றும் ஹோர்மோன் தொடர்பான விசே
டத்துவ வைத்திய நிபுணர்

சிறு வயது முதல் எனது உடலில் சொறிந்து காயம் ஏற்படுகின்றது

கேள்வி: என் உடலில் ஏற்படுகின்ற சொரிச்சல் எனக்குள்ள பிரச்சினையாகும். சிறு வயது முதல் சொரிச்சல் காரணமாக பல பிரச்சினைக்கு முகம்கொடுத்து வருகின்றேன். சிறு வயதில் வியர்த்ததும் எனது உடலில் சொரிச்சல் ஆரம்பித்துவிடும். இதனால் இலகுவாக உடலில் காயம் ஏற்பட்டுவிடும். மேலும் நுளம்பு கடித்தாலும் அவ்விடத்தில் சொரிச்சல் ஏற்பட்டு பின்பு கொப்பளம் ஏற்பட்டு சிறிது நேரம் அவ்விடத்தில் சொரிச்சல் ஏற்பட்டு காயம் ஏற்பட்ட பின்பு சுகமாகிவிடும். இந்நிலையை எப்படியாவது கட்டுப்படுத்த முயன்றாலும் இரவு வேளையில் நித்திரையில் என்னையறியாமலேயே சொரிந்து பின்பு காலையில் காயம் ஏற்பட்டிருக்கும். இதற்கு நிரந்தர சிகிச்சை உள்ளதா?

எஸ்.காந்த்ரூபன்,
கரவெட்டி.

பதில்: மேற்கூறப்பட்ட நோய் நிலையை பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் முதலில் நீங்கள் சரும நோய்த்



தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து இப்பிரச்சினைக்கு காரணம் என்னவென இனங்கண்டு மற்றும் தேவையான சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதனை மருந்து வகைகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிரந்தரமாக குணப்படுத்த முடியாது. இப்பிரச்சினைக்கு சிகிச்சையாக மேற்குறிப்பிட்ட சரும நோய்த் தொடர்பான வைத்திய பரிசோதனைக்கூடாக உங்களுக்கு சிறந்த மற்றும் தெளிவான விளக்கத்தைப் பெறமுடியும்.

Dr.சாமிந்த கந்தஉட

பேராதனை வைத்தியபீட சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் மற்றும் பேராதனை போதனா வைத்தியசாலையில் பிரசவ மற்றும் பெண் நோய்த் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு எடுக்கும் மருந்து காரணமாக பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா?

கேள்வி: வைத்தியர் அவர்களே, நான் ஒற்றைத் தலைவலி காரணமாக சிகிச்சைப் பெற்று வருகின்றேன். வைத்தியர் குறிப்பிட்ட விதத்தில் ஒற்றைத் தலைவலிக்காக இரண்டு மாதங்க



ளாக மருந்து எடுத்து வருகின்றேன். திரும்பவும் ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட்டால் இன்னும் இரண்டு மாதங்கள் தொடர்ந்து மருந்து எடுக்க வேண்டுமென வைத்தியர் குறிப்பிட்டார். இவ்விதமாக வருடத்திற்கு 6 மாதங்கள் (இடைக்கிடை 2 மாதங்கள் வீதம்) மருந்து எடுத்து வருகின்றேன்.

தொடர்ந்து இவ்விதமாக ஒற்றைத் தலைவலி மருந்து வகைகளை உட்கொண்டு வந்தால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுமா என்பதையே நான் அறிய விரும்புகிறேன்.

கே.கண்ணதாசன், பதுளை

பதில்: சகல உடல் உபாதைகளுக்கும் எடுக்கும் மருந்து வகைகள் அனைத்தும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும் எனக் கூறமுடியாது. ஏதாயினும் ஒரு நோயிற்கு சிகிச்சை செய்யும்போது அதன் பக்க விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்காமல் நோயாளிக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயிலிருந்து எவ்விதம் சிகிச்சை செய்து குணமாக்கலாம் என்பதையே முக்கியமாக நோக்க வேண்டும். ஆனால் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலையை மற்றும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சரீர அசௌகரியமின்மை தொடர்பாக இங்கு நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளதால் சிகிச்சைக்கு சென்ற வைத்தியரிடம் சென்று இது விடயமாக முழுத் தெளிவைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அப்படியும் முடியாவிடில் வேறு தகைமை கொண்ட வைத்திய நிபுணரை சந்தித்து உங்கள் பிரச்சினைக்குத் தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

Dr.உபுல் திஸாநாயக்க

பொதுஉடல் நோய்த் தொடர்பான விசேடத்துவ வைத்திய நிபுணர்.



"ஏன் டொக்டர் கவலையா இருக்கங்க?"
 "நான் ஒப்பரேசன் செய்த ஆள் செத்துட்டான்."
 "நங்க செஞ்சது ஒப்பரேசன் இல்ல டொக்டர். அது பிரேத பரிசோதனை"

'கொத்தமல்லி விதைகளும் இலைகளும் இன்றி அன்றாடச் சமையலில் அணுவும் அசையாது' என்று சொல்லும் அளவுக்கு, சமையல் ராஜாங்கத்தில் அவை முக்கிய இடம்வகிக்கின்றன. உலகின் பழையமையான நறுமண மூட்டிகளாகக் கொத்த

கொத்தமல்லி கீரை

மல்லி விதைகளும்

ஒன்று கிட்டத்தட்ட ஒன்பதாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய புதைப்படிவ ஆதாரங்களின் மூலம் கொத்தமல்லியின் பயன்பாடு பற்றி அறியமுடிகிறது. பண்டைய கிரேக்கம் மற்றும் அரேபிய சமையல் அறைகளை, தனது நறுமணத்தால் கொத்தமல்லி அலங்கரித்துள்ளது.

கொத்தமல்லியின் பயன்பாடு உலகம் முழுவதும் பிரபலம். இந்தியா, லத்தீன் அமெரிக்கா, மத்தியத் தரைக்கடல் நாடுகள், ஆபிரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் கொத்தமல்லி பரவலாகக் காணப்படுகிறது.

புகழ்பெற்ற 'கொரிஜோ' என்கிற உணவில் கொத்தமல்லி முக்கியமான உட்பொருள். பாலடைக்கட்டியில் கொத்தமல்லி விதைகளைத் தூவிச் சாப்பிடுவதில் பிரான்ஸ் மக்களுக்கு அலாதி விருப்பம்.

தனியா, உருள் அரிசி ஆகியவை கொத்தமல்லியின் வேறு பெயர்கள். காரச் சுவையுடன்கூடிய இதன் விதைகள் பசியைத் தூண்டுவது, சிறுநீரைப் பெருக்கிக் கழிவுகளை வெளியேற்றுவது போன்ற செயல்களைச் சிறப்பாகச் செய்யும். 'கொத்தமல்லி குளிர்சாய்ச்சல் பித்தமந்தம்... விக்கல் தாகமோடு தாதுநட்டம்...' எனும் சித்த மருத்துவப் பாடல், 'பித்தத்தைக் குறைக்கவும் விக்கல், வாந்தியை நிறுத்தவும் விந்து சார்ந்த நோய்களைச் சரிசெய்யவும் முக்கியமான மருந்து இது' என்பதை உணர்த்துகிறது.

சமைத்த உணவில் கிராம் பு அல்லது

பட்டையின்

தாக்கம் அதிகளவில் இருப்பதாக உணர்ந்தால், சிறிது கொத்தமல்லி விதைப் பொடியைத் தூவ, உணவின் சுவை முழுமையடையும். சாம்பார் பொடி, ரசப் பொடி, மசாலா பொடி என இயற்கை வகையறாக்களில் மல்லிக்கு என்றுமே சிறப்பிடம் உண்டு. சமையலில் சேர்க்கப்படும் மிளகாயின் காரத்தை மட்டுப்படுத்தி, வயிற்றுத் தசைகளுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் இதமான பொருள் இது.

கொத்தமல்லியிலுள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் பெருங்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கொத்தமல்லியில் உள்ள லினாலூல், ஜெராணைல் அசிடேட் போன்ற பொருள்களே அதன் மருத்துவக் குணங்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

சாப்பிட்டவுடன் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றுவது, வயிறு கழிதல் அல்லது சில நேரங்களில் மலக்கட்டு, வயிற்றுவலி போன்ற குறிகுணங்களைக் கொண்ட 'இரிட்டபிள் பவல் சின்ட்ரோம்' எனும் செரிமானம் சார்ந்த நோயைக் குணப்படுத்த கொத்தமல்லி விதைகள்

உதவும் என்கிறது ஓர் ஆய்வு. மத்தியக் கிழக்கு நாடுகளில் உள்ள பாரம்பரிய மருத்துவத்தில், தூக்க மின்மையைப் போக்க கொத்தமல்லி பயன்படுத்தப்படுவதாகக் கள ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கொத்தமல்லி சேர்ந்த உணவுகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, கல்லீரல் செல்கள் புத்துயிர் பெறுகின்றனவாம்.

மல்லி வைத்தியம்

▶ தலைசுற்றல் ஏற்படும்போது கொத்த மல்லி, சந்தன சிராய்கள் மற்றும் நெல்லி வற்றலை சம அளவு எடுத்துத் தண்ணீரில் ஊறவைத்துப் பருகலாம்.

▶ சந்தனத்துடன் கொத்தமல்லி விதை களைச் சேர்த்து அரைத்துத் தலையில் பற்றுப்போட்டால் தலைவலி உடனடியாகக் குறையும்.

▶ பனைவெல்லம் சேர்த்துத் தயாரிக் கப்படும் கொத்தமல்லிக் குடிநீர், மாத விடாயின்போது உண்டாகும் அதிக ரத்தப் 'போக்கைக் குறைக்க உதவும். மல்லி விதை 50 கிராம், கசகசா விதை 25 கிராம் எடுத்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை மோரில் கலந்து குடித்தால் செரிமானப் பாதை பலப்படும்.

▶ அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தங்கள் உணவுப் பட்டியலில் பித்தத்தைத் தணிக்கும் கொத்தமல்லி விதைகளைக் கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டும்.

▶ 'மது, டீ, கோப்பி போன்ற பானங்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு அஞ்சறைப் பெட்டி யில் ஏதேனும் விசேஷப் பொருள் உள்ளதா?' என்று விடை தேடுபவர்களுக்கு, 'மனம் மாற்றும் மணமான கொத்தமல்லி' என்பதே பதில். மல்லித்தூள் 100 கிராம், மருதம்பட்டை பொடி 50 கிராம், செம்பருத்திப் பொடி 50 கிராம் சேர்த்து அதில் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து மிதமான வெந்நீரில் கலந்து குடிக்க, குடிவெறி நீங்கும் என்கிறது பாரம்பரிய வைத்தியம். தனி கொத்தமல்லி விதைக்கும் இந்தச் செயல்பாடு உண்டு.

மதுவின் மீது உள்ள ஆசையைக் குறைக்கும் கொத்தமல்லியின் செயல்பாடுகள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டிய ஒன்று.

▶ டீ மற்றும் கோப்பிக்குப் பதிலாக, தினமும் கொத்தமல்லி பானத்தைப் பருகலாம். சீரகம், சுக்கு, உலர்ந்த துளசி இலைகள், கொத்தமல்லி விதைகள் ஆகியவற்றைப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து, சுவைக்குச் சிறிது தேன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

▶ வாய் நாற்றம் நீங்க, கொத்தமல்லி விதைகளைப் புதினா இலைகளோடு சேர்த்து மென்று சாப்பிடலாம். 'கொத்தமல்லி விதை களுக்குள் இருக்கும் சிறிய முனைகளைத் தனியாகப் பிரித்து, உப்பு நீர் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் மவுத்பிரெஷனர், குஜராத் மாநிலத்தில் பிரபலம்.

▶ கொத்தமல்லி விதைகளைக்கொண்டு வடித்தெடுக்கப்படும் எண்ணெயை இரண்டு முதல் நான்கு துளி அளவில் கொடுக்க செரியாமை, வயிற்றுப் பொருமல் குணமாகும்.

எப்படி வாங்குவது?

கொத்தமல்லி விதைகளில் இந்திய ரகம் தவிர ஐரோப்பா, மொராக்கோ, ரோமானியா ஆகிய பகுதிகளில் இருந்துவரும் வகை களும் உண்டு. பொடித்த கொத்தமல்லி விதைகளை வாங்குவதைவிட, முழு விதைக ளாக வாங்குவதே சிறந்தது.

பொடித்த விதைகளின் வீரியம் விரைவில் குறைந்துவிடும். முழு விதைகளின் வீரி யமோ ஆண்டுக்கணக்கில் நிலைத்திருக்கும். வறுத்த பிறகு விதைகளைப் பொடியாக்கி, சமையலில் பயன்படுத்தினால் நறுமணம் வீசும். ஈரப்பதத்தை உறிஞ்சும் தன்மை இருப் பதால், குழம்பு மற்றும் சூப் வகைகளைக் கெட்டியாக்க கொத்தமல்லி துணைபுரியும்.

வறுக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்தும், அதை அரைக்கும் நேரத்தைப் பொறுத் தும் கொத்தமல்லி வாசனையை மாற்றிக் 'கொண்டே இருக்கும்.

செ.லலிதா

மனமும் மெய்யும் மற்றும் விஞ்ஞானமும்



Dr. எம்.ஆர்.சண்முகன் B.D.S

உலகில் காணுகின்ற அனைத்தும் ஒரே ஆத்மாவின் பரிணாமங்களே. இப் பரிணாமம் மனம் என்ற உள்ளூணர்வால் எங்கும் எதிலும் வியாபிக்கிறது.

ஆன்மிக ரீதியாகவும் விஞ்ஞான ரீதியாகவும் சற்று அணுகும்பொழுது இறைவணக்கம் என்பது சரியை, கிரியை, யோகம், முக்தி என நான்கு வகையாக பிரித்துள்ளனர்.

இறைவனை எந்த வகையில் வணங்கினாலும் அவரவர்கள் அறிவு நிலைக்கு ஏற்பவோ, சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்பவோ பயன் அடைகிறார்கள். கடவுள் இல்லையென்று சொல்கிறவர்களும் பயனடைகிறார்கள். இவையெல்லாம் ஏன் என்று சற்று சிந்தித்தால் காரணம் புரியும். ஏனெனில், எல்லாம் ஒரே ஆத்மாவின் பரிணாமங்களே!

ஆத்மாவும் ஆன்மாவும்

ஆத்மா என்பது தன்முனைப்பாகிறது. “தன்முனைப்பு” தொடரும்பொழுது பின்னர் தன்முனைப்பே தன்முனைப்பு ஆற்றலாக (ஆன்மாவாக) எங்கும் ஏகமுமாக பரவி விரிந்துள்ளது.

தன்முனைப்பு ஆற்றல் (ஆன்மா) எண்ணங்களற்று எங்கும் ஏகமுமாக பரவி விரியும்பொழுது பிரபஞ்ச சக்தியாகவும் தன்னுள் சுருங்கும்பொழுது பிராணன் ஆகிறது.

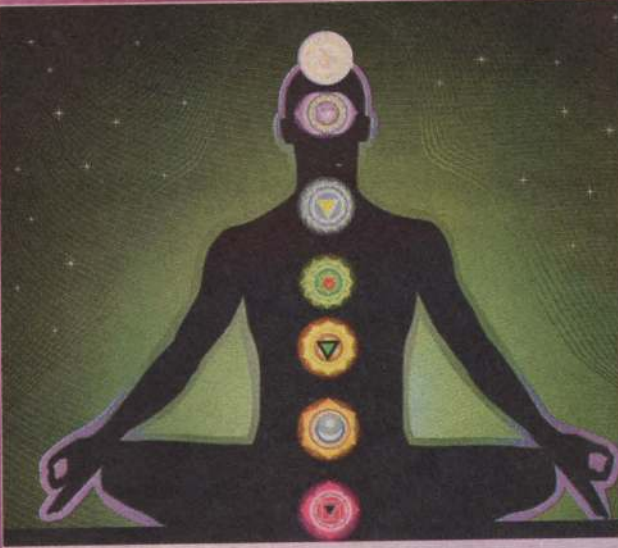
தன்முனைப்பு

தன்முனைப்பே அகிலத்தின் அனைத்து இயக்கத்திற்கும் மூலமும், மூலகாரணமாகவும் எல்லா உலகிற்கும் தலைமையாகவும் உள்ளது.

தன்முனைப்பு ஆற்றல்

தன்முனைப்பு ஆற்றலே “மஹா சூரியனாகவும்” சூரியன்களாகவும் உள்ளது. இது ஓர் படைக்கும் பகுதி. தன் எல்லா நிலைகளையும் ஒன்றுசேர தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துள்ளது. அண்டசராசரத்தில் மறைந்திருக்கும் எல்லாவற்றையும் அறியவைக்கும் ஊடகமாக உள்ளது.

தன்முனைப்பு ஆற்றல்தான், சிறிய அணுதுகள் முதல் அண்டசாராசரத்தில் அடங்கியுள்ள பெருங்கோள்கள் வரை அடிப்படை ஆற்றலாக இருந்து விரிவடைந்துகொண்டேயுள்ளது. (அறிவியலாளர்கள் கருத்துப்



படி நியூட்ரான் இயக்கத்தை ஒத்துள்ளது) "தன்முனைப்பு" என்பது இயங்கும்போது ஆதியாகவும், அதுவே அந்தமாகவும் விளங்கினாலும் ஆதி (தோற்றத்திற்கும்) அந்தம் (மறைவிற்கும்) என்ற இரு இயக்கத்திற்கு இடையில் நடைபெறும் எல்லா காட்சிகளும் மற்றும் இவ்வுலகில் தோற்றமறைவுகளும் தன்முனைப்பு ஆற்றல் இயக்கத்தைப் பொறுத்து அமையும். "ஹரியும் சிவனும் ஒண்ணு, அறியாதவர்

வாயிலே மண்ணு" என்று சொல்கிற ஓர் உண்மை வாக்கியத்தைப் போல.

ஆத்மா என்பதும் தன் முனைப்பு என்பதும் சிவத்தன்மையையும் "சிவத்தன்மை" எல்லாவற்றையும் உணரும் மெய்ப்பொருளாகவும் விளங்குகிறது. ஆன்மா என்பதும் "தன்முனைப்பு ஆற்றல்" என்பதும் விஷ்ணுத் தன்மையும் இதுவே ஏகமாக வியாபிக்கும் தன்மையாகவும் மாறுகிறது.

இதையே விஞ்ஞானப்படி நோக்கும்பொழுது கார்பன் (கரி) இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மூல பொருள்களில் 85% உள்ளதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

கார்பனில் இருந்தே எல்லாம் தோன்றுகின்றன. நெருப்பு (சக்தி), ஆக்ஸிஜன் (2) எல்லாப் பொருளையும் மீண்டும் கார்பனுடன் (பரப்பிரம்மத்துடன்) இணைக்கிறது.

எல்லா கனிமங்களிலும் அடிப்படை மூலமாகவும் வெண்மை நிறமாகவும் ஹைட்ரஜன் உள்ளது. ஹைட்ரஜனின் தன்மையும் சிவத்தன்மையும் ஒரே மாதிரியாக உள்ளது.

எல்லா வானங்களும் நைட்ரஜன் என்ற வாயுப்பொருளால் மூடப்பட்டுள்ளது. இதன்



தன்மை எல்லாவற்றையும் தூக்கிச் செல்லக்கூடியதாகவும் விரியும் தன்மையுள்ளதாகவும் ஊதா வண்ணமாகவும் உள்ளது.

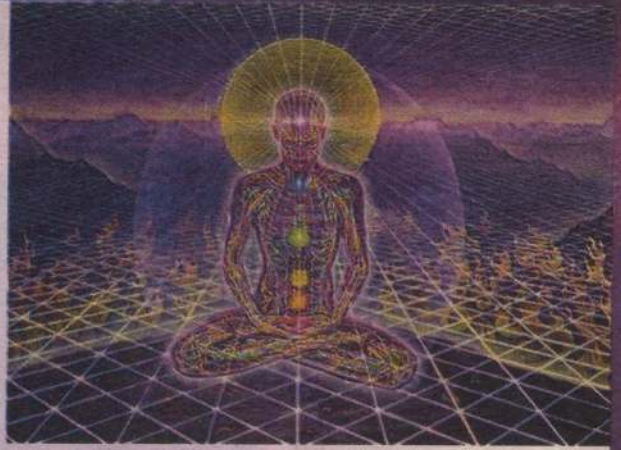
விஞ்ஞானப்படி கார்பன், ஒக்சிசன், நைட்ரஜன், ஹைட்ரஜன் இல்லாத உயிர்கள் இல்லை. உயிர்களில் இல்லாத மூலப்பொருளும் இல்லை.

இதையே ஆன்மிகம் பரப்பிரம்மம், பிரம்மம், விஷ்ணு, சிவம் என்கிறது.

நீ ஆத்திகவாதியாக அல்லது நாத்திகவாதியாக எப்படி வேண்டுமானாலும் இரு. உன்னைப்பற்றி உன் உண்மைகளை பற்றி அறிய வேண்டுமானால், உன் மூலத்தை பரப்பிரம்மத்தை சிந்திக்காதவனாக இருந்துவிடாதே.

விஷ்ணுவின் தன்மை தன்னுள் உள்மடிந்து "ஆகாயமாகி"

ஆகாயத்தில் விஷ்ணுவின் தன்மையும்



சிவசக்தியும் (வடகிழக்கு) இரு துருவங்களாகி உலகின் மாயப்பொருட்களுக்கும் உலகின் எல்லா தத்துவ விளையாட்டுகளுக்கும் அடிப்படையாகிறது.

உலகம் என்பது அறுபடை வீடு (பென்சீன் ரிங், ஒவ்வொரு திடப்பொருளுக்கும் அடிப்படையான வடிவம்) என்றும் அறுபடை வீட்டுக்கு (உடல்) சொந்தக்கார முருகன் (ஜீவன்) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஓங்காரத்தை (சக்தியின் பிராவகம் விநாயகர் என்றும் ஓங்காரத்தின் உட்பொருளாக பிராணன் (விஷ்ணு, உயிர், காற்று) உள்ளது.

"ஓங்காரம்" (அ,உ,ம்) இரு மேல் கீழ் நிலைகளுக்கு இடையில் பிரம்மத்தில் தொடங்கி பிராணனை தன்னுள் ஈர்த்து பிரணவநாதனாகவும் (உயிராக மலர்ந்து) பிரம்மத்துகளுடன் இணைந்து பிரணவப்பொருளாகவும் உலகை வலம் வருகிறது. ஓங்காரம் ஆகாயம்வரை செல்லும் பொழுது பஞ்ச பூதங்கள் இணைக்கப்படுகிறது.

காலம் (ஆகாயம்) என்பது வெற்றுத்தான். அதில் பிரம்மம் என்பது நிறைபொருள். அக்னி என்பது நிறையை மாற்றும் பொருள்.

பிராணனால் பிரம்மம் பிரம்ம துகளாகி பிரம்மத்துகள் அக்னியுடன் இணையும் பொழுது நெருப்பாகிறது.

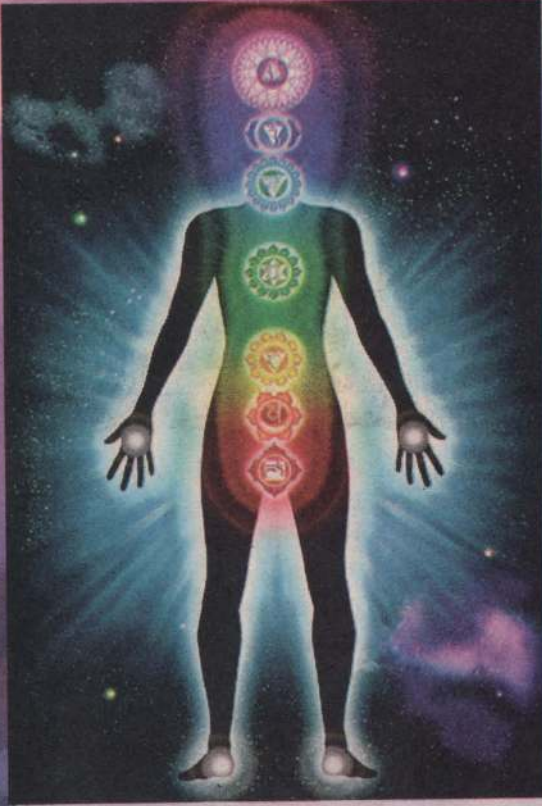
நெருப்பு எல்லா ஆற்றல்களுக்கும் மாறுதல்களுக்கும் காரணமாகிறது.

பிரம்மம் அமைதியாகவிருந்தாலும்



சிவத்தன்மையும் ஒன்றிணைந்து சிவத்தன்மை சிவமாகவும் (எதிர்மறை ஹைட்ரஜன்) விஷ்ணுவின் தன்மையும், சிவத்தன்மையும் ஒன்றிணைந்து சிவசக்தியாகவும் ஹைட்ரஜன் பாஸிட்டிவாக மாறுகிறது.

இந்த ஆகாயம் பல அடுக்குகளாக உள்ளது. உலகில் காணுகின்ற யாவும் ஆகாயத்திற்குள்ளும் எல்லா பஞ்சபூதங்களுக்குள்ளும் இந்த ஆகாயமுமாக மாறி மாறி இணைந்துள்ளது. சிவமும் (தென் கிழக்கு)



சிவப்பு வட்டச் சந்திரன் (சிவசக்தி)
உணர்வுக்கு அதிபதியாய் இருப்பது
சந்திரன் (சிவன்)

உணர்வின் தொகுப்பாய் இருப்பது
பெளர்ணமி சந்திரன் (சதாசிவம்).

உணர்வின் விளையாட்டாய், சுழற்சியாய்
இருப்பவர் சூரியன் (ஆதிபராசக்தி)

உணர்வை சுமப்பவர், எங்கும் கொண்டு
செல்பவர் வாயு பகவான் (விஷ்ணு)

உணர்வின் அறிவாய், உயிராய்
இருப்பவர் பிராணன் (மஹா விஷ்ணு).
உணர்வற்று காந்தமாக இருப்பவர்
பிரம்மா.

உணர்வை உடலுக்குள் ஊடுருவச்
செய்பவர் பிரம்மம்,

உணர்வற்று அதிர்வாக அகிலமாக
இருப்பவர் பரப்பிரம்மம்.

மனம் என்ற ஒன்று இல்லையெனில்,
உணர்வு என்ற நிகழ்வை, உணர்வு என்ற
ஊறுதலை நிர்வாகம் செய்ய முடியாது.

எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் வினைக
ளுக்கும் மூலப்பொருளாகவும் மூலமாகவும்
உள்ளது.

பிரம்மம் விஷ்ணுவுடன் இணைந்து ரஜோ
குணமாக வியாபிக்கிறது; விஸ்வரூபம்
எடுக்கிறது.

பிரம்மம் சிவனுடன் இணைந்த சாத்வீகக்
குணமாகிறது.

பிரம்மம் சக்தியுடன் இணைந்து தமோ
குணமாகவும் முரட்டுத்தனமாகவும் மாறுகி
றது.

மனம் என்ற ஒன்று இயங்குவதற்கு உரிய
தெய்வ நிலைகள்:

உணர்வினுருவாய் நிலமும்
உணர்வினுருவாய் மயக்கமாய் நீரும்
உணர்வினுருவாய் ஸ்பரிசமாய் காற்றும்
உணர்வினுருவின் தூண்டுதலாய்
நெருப்பும்

உணர்வினுருவில் சுழலும் சக்கரத்திற்கு
காரணமாய் ஆகாயமும் என பஞ்ச பூதங்
களும்

உணர்வாய் இருப்பது ஜீவன்.
உணர்வின் தாயாய், தாகமாய் இருப்பது



"ஓங்க மனைவி கரண்டி
வாங்கினதுக்காக இப்படி
பயப்படுறீங்க"

"சின்ன கரண்டியா இருந்தா
பரவாயில்ல, அது எவ்ளோ பெரிச"

பாரிசுவாதம் ஏற்படாது குருத்தல்



பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதனைத் தடுக்க முடியுமா?

பாரிசுவாதம் தவிர்க்கப்பட முடியாத தொன்றல்ல. 80% மான பாரிசுவாதம் வருமுன் தடுக்கப்படக்கூடியது. எமது வாழ்க்கை முறையை ஆரோக்கியமாக மாற்றியமைத்தல் பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தைத் குறிப்பிடக்கூடியளவிற்குக் குறைக்கும்.

ஆபத்துக் காரணிகளையும் குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலைகளையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் மேலும் பாரிசுவாதம் உருவாகும் சந்தர்ப்பத்தைக் குறைப்பதில் உதவும்.

வயது, தந்தை வழிப் பரம்பரை இயல்பு, குடும்பத்தில் யாருக்காயினும் பாரிசுவாதம் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருத்தல்

என்பன மாற்றப்பட முடியாத ஆபத்துக்காரணிகளாகும். ஆயினும், ஏனைய ஆபத்துக் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான மொத்தமான அபாயத்தைக் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்குக் குறைக்கமுடியும்.

ஏறக்குறைய 80% மான பாரிசுவாதம் வருமுன் தடுக்கப்படக்கூடியது.

உங்களுடைய பாரிசுவாதத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் அபாயத்தை 10% க்கும் கீழே வைத்திருப்பதற்கு உங்களாலான முயற்சியைச் செய்யுங்கள்.

பாரிசுவாதக்கினை ஏற்படுத்தும்

ஆபத்துக்காரணிகள்:

- * உயர் குருதி அழுத்தம்
- * புகைத்தல்
- * சலரோகம்

- * அதி கொலஸ்ரோல்
- * உடற்பருமன் அதிகரிப்பு
- * உடற்பயிற்சி செய்யாதிருத்தல்
- * சமாளமற்ற உணவு
- * மது
- * மன அழுத்தம்
- * கருத்தடை மாத்திரைகள்

பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான மொத்தமான அபாயம் என்றால் என்ன?

எதிர்வரும் 10 வருட காலத்தில் ஒருவருக்கு பாரிசுவாதம் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான மொத்தமான அபாயத்தைக் கணிப்பிடக்கூடிய முறைகள் உள்ளன. அதிகளவு ஆபத்துக்காரணிகளைக் கொண்டவர்களுக்கு அதிகளவு அபாயம் உண்டு.

உங்களது உயர் குருதியழுத்தத்தினளவு, குருதிச் சீனியினளவு, மொத்த கொலஸ்ரோலினளவு என்பன தெரிந்திருந்தால் உலக சுகாதார நிறுவனம்/சர்வதேச குருதியழுக்க சமூகத்தின் அபாயத்தை எதிர்வுகூறும் மூலம் உங்களுடைய பாரிசுவாதத் தாக்கத்

திற்கு உள்ளாகும் தன்மையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் குறைக்க நாம் என்ன செய்தல் வேண்டும்?

உங்களுக்கு உயர்குருதி அழுத்தம் சலரோகம் அல்லது அதிகொலஸ்ரோல் இருக்கின்றதா என அறிந்து அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.

* புகைத்தல் வேண்டாம்.

* மதுப்பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

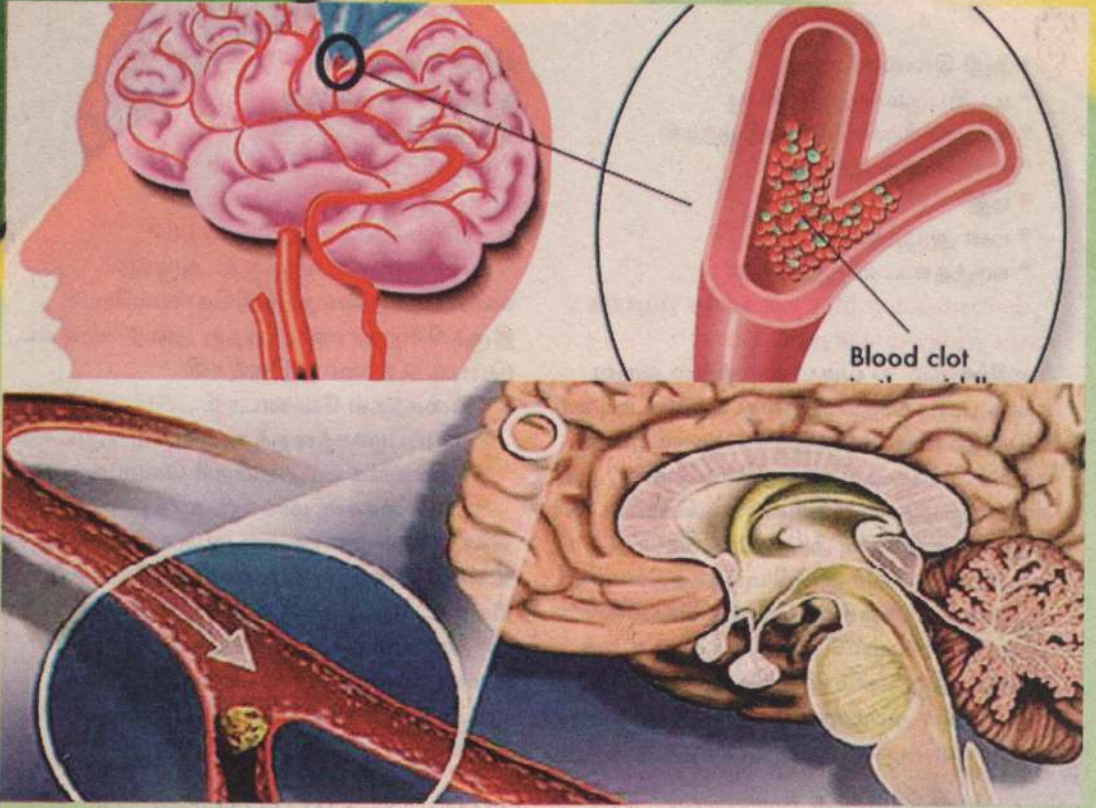
* ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

* பழுவகைகள், மரக்கறி, உப்பு –

கொழுப்புக் குறைவான ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உண்டு ஆரோக்கியமான உடற்பருமனைப் பேணுங்கள்.

* பாரிசுவாதத்திற்குரிய குணங்குறிகளைத் தெரிந்திருப்பதன் மூலம் நோய் ஏற்படின் உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பை நாடுங்கள்.





பாரிசுவாத நோய்க்கு அதிகம் ஆளாகக் கூடியவர்கள் யார்? கிளையவர்களா? முதியவர்களா?

பாரிசுவாதமானது முதியவர்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படும் நோய் என நம்பப்பட்டு வந்தது. பாரிசுவாதம் 60 வயதிற்கு மேலானவர்களில் இறப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் இரண்டாம் இடத்தையும் 15-59 வயதிற்கு இடைப்பட்டவர்களில் ஐந்தாம் இடத்தையும் வகிக்கின்றது.

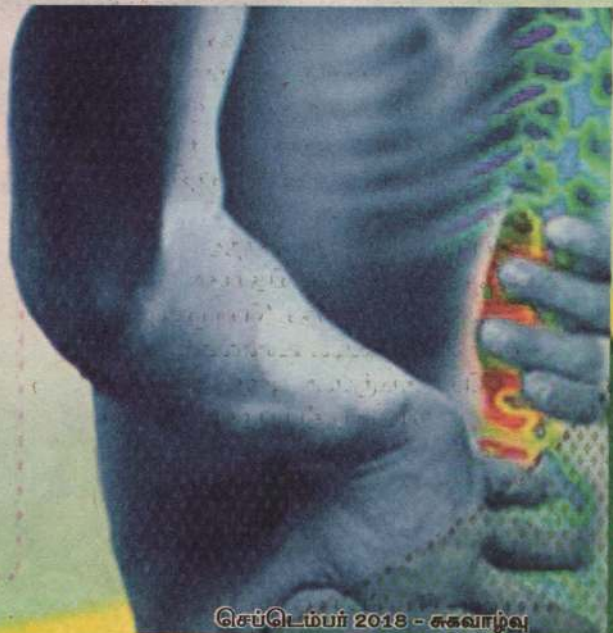
எனினும், பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயமானது வயதுடன் அதிகரித்துச் செல்லும். 55 வயதுகளுக்குப் பின்னர் ஒவ்வொரு 10 வருடங்களிலும் இருமடங்காக அதிகரிக்கும். பாரிசுவாத நோயாளிகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்கினர் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களாவர்.

நான் மாரடைப்பு ஏற்பட்டுப் பிழைத்துள்ளேன். எனக்குப் பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் உள்ளதா?

மாரடைப்பு அல்லது பாரிசுவாதமானது குருதிக்குழாய் அடைபடும் அல்லது தடைப்படும்போது ஏற்படுகின்றது. எனவே, இரண்டும் ஒரே விதமான ஆபத்துக்காரணி

களைக் கொண்டன.

எனவே, மாரடைப்பு ஏற்பட்டவருக்கு மறு தடவை மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் மட்டுமல்லாது பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயமும் அதிகமாகும். இதேபோல் ஒரு முறை பாரிச



செப்டெம்பர் 2018 - சுகவாழ்வு



வாதத்திற்கு உள்ளானவருக்கு மறுதடவை பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயமும் மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயமும் அதிகமாகும்.

பாரிசுவாதம் சந்ததி சந்ததியாகக் கடத்தப் படுகின்றதா?

பாரிசுவாதமும் மாரடைப்பும் சில குடும்பங்களில் சந்ததியாக ஏற்படுகின்றது. உங்களின் நேரடியான குடும்ப அங்கத்தவருக்கு (அம்மா, அப்பா, சகோதரர்கள்) குறிப்பாக, இளம் வயதில் பாரிசுவாதம் அல்லது மாரடைப்பு இருந்திருப்பின் உங்களுக்கு பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயம் இரு மடங்காக அதிகரிக்கும்.

ஒரு குடும்பத்திலேயே ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பாரிசுவாதத்தினால் பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் அசாதாரணமான தொன்றல்ல.

பாரிசுவாதத்திற்கு ஆளாகும் தன்மை சில குடும்பத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில், அவர்களில் உயர் கொலஸ்ரோல், உயர் குருதியழுக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடிய பாரம்பரிய காரணிகள் ஏற்கனவே சந்ததி சந்ததியாகக் கடத்தப்பட்டுள்ளன.

ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அங்கத்தவர்கள் ஒரே விதமான உணவுப் பழக்கத்தைக் (கொழுப்பு, எண்ணெய் கூடிய உணவுகள்)

கொண்டிருப்பார். புகைத்தல்

போன்ற தீய பழக்கங்களைக் கொண்டிருப்பார்.

பெண்களுக்கு மட்டுமான பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக் காரணிகள் உண்டா?

கர்ப்பமடைதல், பிரசவம், மாதவிடாய் நின்றுவிடுதல் முதலிய ஒமோன்களினளவில் மாற்றமடைதலுடன் தொடர்புடைய தொழிற்பாடுகள் பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கின்றன. கர்ப்பத்தை மாத்திரைகள், மாதவிடாய் நின்ற பிற்பாடு பாவிக்கப்படும் ஒமோன் சிகிச்சை என்பனவும் பாரிசுவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கின்றன.



"ஏன் அவள தூக்கிட்டு ஓடின...?"

"நிங்கதானே சார் சொன்னிங்க வினையாப்டு விழா ஆரம்பிக்கும் போது 'ஜோதியை' தூக்கிட்டு ஓடும்னு"

தாரியம் ஊட்டும் உணவுகள்



நமது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு நாம் சரியாக தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும் உணவு வகைகள் முக்கிய பங்களிப்பை வழங்குகின்றன. மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்தபின் குணமளிக்கவும் இந்த உணவுவகைகள் தாராளமாக உதவுகின்றன. அந்த வகையில் சில உணவுவகைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

முட்டை

முட்டையில் இல்லாத சத்துக்களே கிடையாது என்று கூட சொல்லலாம். அந்தளவிற்கு முட்டையில் பல சத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன. முட்டையில் தேவையான அளவு புரதம் இருக்கிறது. முக்கிய விற்றமின் விற்றமின் ஏ, விற்றமின் டீ, விற்றமின் ஈ, ரிபோஃபிலவின், பாந்தோனிக் அமிலம், நியாஸின், விற்றமின் பி6, விற்றமின் பி 12 போன்ற அனைத்தும் ஒரே ஒரு முட்டையில் இருக்கிறது என்றால் ஆச்சரியமான விடயமல்லவா? ஆனால், அதுதான் உண்மை.

முட்டையில் மஞ்சள் கருவில் தரமான இரும்புச்



சத்தும் பொஸ்பரசும் உள்ளன. அதுவும் போதுமான அளவு உள்ளன. முட்டையில் கல்சியம், சோடியம், குளோரின், பொட்டாசியம், சல்ஃபர், மெக்னீசியம், துத்தநாதம், செம்பு, அயோடின் ஆகிய தாது உப்புக்களும் உள்ளன. மிகச் சிறிய அளவில் உள்ள இந்த உப்புகள் உடல்நலத்தைப் பேணுகின்றன.

குறிப்பாக விலங்குணவுகளில் 'லைனோலெயிக்' அசிட் (Linoleic Acid) என்ற அமிலம் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. ஆனால், முட்டையில் மட்டும் குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் இந்த லைனோலெயிக் அசிட் எனும் அமிலம் போதுமான அளவு இருக்கின்றது.

எனவே, வளரும் குழந்தைகளும் இளம் பெண்களும் வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் தலா ஒரு முட்டை வீதம் உண்பது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உதவும். முட்டையை உண்ணும்போது அவித்த முட்டையை உண்ணவேண்டும். பச்சையாக உண்ண வேண்டாம்.

இருதயத்திற்குச் செல்லும் இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளும் ஆற்றல் வெங்காயத்திற்கு இருப்பதால் பொறித்த முட்டையை உண்பது நல்லது. அத்தோடு வெங்காயத்தில் கல்சியம் இருக்கிறது. எனவே, பயமில்லாமல் அளவுடன் உண்டுவந்தால் முட்டை ஒரு சிறந்த உணவே. எனினும், கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினை உள்ளவர்களும் முதியோரும் முட்டையின் மஞ்சள் கருவை தவிர்ப்பது நல்லது.

செரொட்டனின்

மனதைப் புதுப்பிக்கவும், நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தவும், நல்ல சிந்தனைகள் உருவாகவும் மூளையில் செரொட்டன் நன்கு சுரக்க வேண்டும். இதற்கு வாழைப்பழம், கேழ்வரகு, தயிர், தட்டைப்பயறு முதலியவற்றை நன்கு உணவில் சேர்த்து வாருங்கள்.

குடும்பக் கவலையும், பணப்பிரச்சினையும், வேறு பல மன உளைச்சலும் ஏற்பட்டால் நரம்புகள் பலவீனமடையும். நோய்கள் தாக்கும். மூளையில் செரொட்டனின் சுரந்து கொண்டே இருந்தால் அவை நரம்புமண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி நம்மை ஆழ்ந்து சிந்திக்க வைக்கும். மூளையில் டிரைப்டோபன் இருந்தால் செரொட்டனின் உற்பத்தியாகி சுரக்கும்.



மேற்குறிப்பிட்ட நான்கு உணவுப் பொருட்களில் எவையேனும் இரண்டு மாத்திரம் நாள்தோறும் இருவேளை உணவுகளில் இடம்பெற்றால் போதுமானதாகும். நாள்தோறும் இரண்டு கப் தயிரும், சூரியகாந்தி எண்ணெயில் சமைத்த உணவை உண்ண செரொட்டனின் தொடர்ந்து சுரக்கும்.

ஓமேகா - 3

அசைவ உணவு மாத்திரம் உண்போர் தமது ஊக்கமின்மையைத் தவிர்க்க ஓமேகா-03 என்ற அமிலம் உள்ள மீன் எண்ணெயை தலா ஒரு தேக்கரண்டி நாள்தோறும் குடிக்க வேண்டும். அல்லது 90 கிராம் அவித்த சிறுவகை மீனை உண்டு வரவேண்டும். மீன் உணவு வாழ்வை மகிழ்ச்சியுடன்



எதிர்பார்க்க வைப்பதோடு உழைப்பில் நம்பிக்கையுடன் ஈடுபட வைக்கும்.

பாந்தோனிக் அமிலம்

பாந்தோனிக் அமிலம் உடலில் விஷப்பொருட்கள் அதிகரிக்காமல் பாதுகாப்பு தருவதால் எல்லா நோய்களையும் குணமாக்க உதவுகின்றது. அத்தோடு பாந்தோனிக் அமிலம் உடலில் குறையாமல் இருந்தால் மனம் அமைதியாக இருக்கும். தினமும் முட்டைக்கோஸ் சூப் ஒருவேளை அருந்துவதன் மூலமும் சோயாமொச்சை, நிலக்கடலை, பட்டாணி இவற்றில் ஏதேனும்



PANTOTHENIC ACID (VITAMIN B5)

இரண்டை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டாலே போதுமான அளவு பாந்தோனிக் அமிலம் கிடைக்கும். எனவே, பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களும், நோய்களுக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்பவர்களும் தைரியமாக வாழ மேற்குறிப்பிட்டுள்ள உணவு வகைகளை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி நல்ல பயன்களைப் பெறலாம்.

நீரிழிவைக் குணப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்



Dr. பிமலசாஜர் MD

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

**ஹலாசனத்தை எவ்வாறு
செய்யவேண்டும்?**

ஹலாசனம் செய்வதற்கு தரையில் நேராக நிமிர்ந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கைகளை உங்கள் உடலில் இருபுறமும் அருகருகே இடுப்பைத் தொட்டபடி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உள்ளங்கைகள் தரையை தொட்டபடி இருக்கட்டும். கைகளை நன்கு தரையில் அழுத்தியபடி உங்கள் கால்கள் இரண்டையும் மெதுவாகத் தூக்கி உங்கள் இடுப்பிற்கு மேலே 900 கோணத்தில் நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தலையை உயர்த்தக்கூடாது. கால்களின் முட்டி படக்கூடாது. கால்கள் இரண்டும் ஒன்றிணைத்து உங்கள் தலையைப் பார்க்க

வளையுங்கள். உங்கள் தலைக்கு மேலே தெுவாகக் கொண்டு வந்து உங்கள் தலையைத் தாண்டி இரண்டு பாதங்களினாலும் தரையைத்

தொடுங்கள். இதிலும் கால்களின் முட்டி மடங்கக்கூடாது. கால்கள் இரண்டும் இணைந்திருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் தரையில் நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். சுவாசம் சீராக இருத்தல்வேண்டும். கால்கள் இரண்டையும் இவ்வாறு உயர்த்தும் பொழுது உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு மெதுவாக உயர்த்துங்கள். பலவந்தமாக எதையும் செய்யாதீர்கள். இப்போது உங்கள் கைகள் இரண்டையும் மெதுவாக உங்கள் தலைக்குப் பின்புறம் கொண்டு வாருங்கள்.

அப்போதுதான் உங்கள் கைகளினால் உங்கள் கால் விரல்களைத் தொடமுடியும். பிறகு மெதுவாக



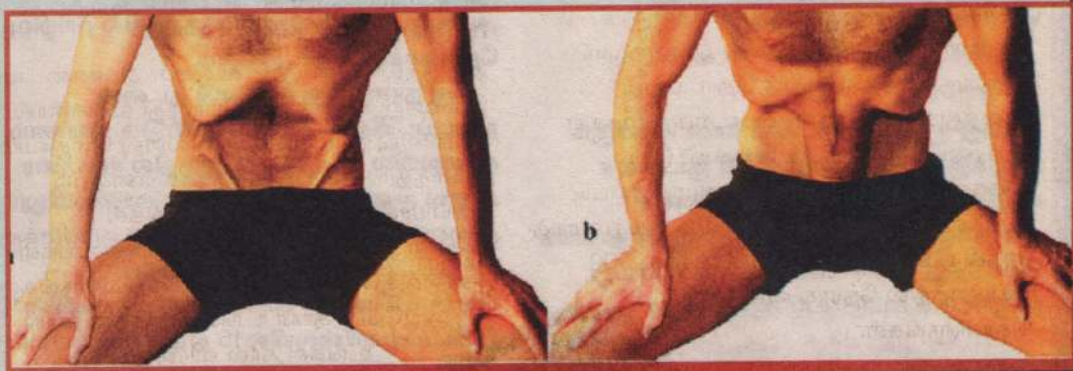
உங்கள் கால்கள் இரண்டையும் தரையிலிருந்து உயர்த்தி மீண்டும் 900 கோணத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள். அப்படியே சில விநாடிகள் வைத்திருங்கள். பிறகு கால்களைத் தரைக்குக்கொண்டு வாருங்கள். முன்புபோல் நேராக நிமிர்ந்து படுத்திருங்கள். இவ்வாறு சுவாசத்தில் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுங்கள்.

இந்த ஆசனத்தை புதிதாகச் செய்பவர்கள் கால்களை 900 உயர்த்தி பழையபடி தரைக்குக்கொண்டு வந்து விடுங்கள். தலைக்குப் பின்னால் கொண்டு செல்ல வேண்டாம். இந்த ஆசனத்தின் எண்ணிக்கையை மெதுவாக உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 தடவை செய்யுங்கள்.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த ஹலாசனம் எந்தவகையில் உதவி செய்கிறது?

நமது மனோசக்தியையும் உடல் சக்தியையும் அதிகரித்துக்கொள்ள ஹலாசனம் பெரிதும் துணைசெய்கிறது. இது நமது தண்டுவடத்திற்கும் அதைப் பிணைத்துள்ள தசைநார்களுக்கும்

ஒருநிலைப்படுத்தி ஒரு உருவ நிலைக்கு கொண்டுவந்து பிறகு அந்த நிலையில் வயிற்றுப் பகுதியில் சில அசைவுகள் உண்டாக்குவதாகும். அதை செய்யும் முறை: கால்கள் இரண்டிற்கும் ஓர் அடி இடைவெளிவிட்டு நேராக நிலிலுங்கள். உங்கள் கைகள் இரண்டையும் இரு தொடைகளின் மீது வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சிறிதளவு முன்பக்கம் குனிந்து மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து வயிறை மேலே உயர்த்துங்கள். இப்போது உங்கள் வயிறு உட்குழியும், மூச்சுக் காற்றை ஒருசில விநாடிகள் உள்ளே நிறுத்தி 'கும்பகம்' பயிலுங்கள். இவ்வாறு நிற்கும் நிலைக்கு 'உட்டியான பந்தம்' என்று பெயர். ஒருசில நாட்கள் இப்பயிற்சியை மட்டும் செய்யுங்கள். இதனை செய்த பிறகு அதேநிலையில் நின்றுகொண்டு உங்கள் வயிறை இன்னும் சற்று மாப்பருகே உயர்த்தி, மெதுவாக தளர்த்தி உங்கள் வயிற்றின் நடுப்பகுதியை முன்புறம் தள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்வதால் உங்கள் வயிற்றின் இருபுறமும் உட்குழித்து நடுப்பகுதி மட்டும் முன்னே துருத்திக்



புதிய இரத்தம் பாய்ச்சுகிறது. வயிறு நன்கு உட்குழிவதால் புதிய இரத்தம் அப்பகுதிக்குச் செல்கிறது. இது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். கணையத்திற்கு வலுவூட்டுகிறது.

நெளளியைச் சரியாக எப்படி செய்வது?

நெளளி என்பது வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள தசைகளை சில உடல் அசைவுகளின் மூலம்

கொண்டிருக்கும். பார்ப்பதற்கு அது ஒரு குழாய் போல் இருக்கும். எளிமையான ஆகாரம் உண்டு. உங்கள் வயிறை சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு இப்பயிற்சியை ஒரு சில நாட்கள் செய்துவந்தால் பிறகு இதனை நீங்கள் இலகுவாகச் செய்யலாம்.

இவ்வாறு நெளளி உங்கள் வயிற்றில் நடுப்பகுதியில் உண்டான பிறகு உங்கள் வலது கையை நன்கு அழுத்துங்கள்.



இப்போது நௌளி உங்கள் வயிற்றின் இடது பக்கம் செல்லும். அதுபோல் இடது கையை அழுத்துங்கள். நௌளி உங்கள் வயிற்றின் வலது பக்கம் செல்லும். இவ்வாறு நௌளியை உங்கள் வயிற்றின் இடது பக்கமும், வலது பக்கமும் கொண்டு செல்லமுடியும். நன்கு பழக்கப்பட்டு விட்டீர்கள் என்றால், உங்களால் நௌளியை இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் வேகமாகக் கொண்டு செல்லமுடியும்.

நீரிழிவை கட்டுப்படுத்துவதில் நௌளியின் பங்கு என்ன?

நமது குடலில் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும் அழுக்குகளை நௌளி நீக்கி குடலைச் சுத்தம் செய்யும். உடல் பருமனைக் குறைக்கும். கணையத்தை அழுத்தி தடவிக் கொடுத்து இன்சலினை சுரக்கச் செய்து. நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

நீரிழிவு நோய்க்கு நடைப்பயிற்சி எவ்வகையில் உதவுகிறது?

உடல் பருமனுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யாததே முக்கிய காரணமாகும். இதுவே நீரிழிவு நோய்க்கும். காரணமாகும். ஒரு நாளைக்கு ½ மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டால் அது நமது உடல் எடையைக் குறைப்பதோடு நமது இரத்தத்திலிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை 10-15 புள்ளிகள் குறைக்கும். நடப்பதற்கு இரத்தத்திலிலுள்ள குளுகோஸ் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேலும் நடைப்பயிற்சி நமது அணுக்களில் இருக்கும் கலோரிகளை எரிக்கும். எரிசக்தி நிலையங்களான மிட்டோகாண்ட்ரியாவின் (Mitochondria) எண்ணிக்கையை படிப்படியாக அதிகரிக்கச் செய்து, தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை உயர்த்துகிறது. இதனால் நீரிழிவு நோயாளியின் உடல்நிலை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இவை அனைத்தும் சேர்ந்து மொத்தத்தில் நீரிழிவு நோயைக்கட்டுப்படுத்தும்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை நடைப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். காரணம், காலையில் மட்டும் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்தால் போதாது. மாலையிலும் குறையவேண்டும். எனவே, ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமென்று சொன்னால் காலையில் 15 நிமிடமும் மாலையில் 15 நிமிடமும் செய்ய வேண்டும் என்று பொருளாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் எவ்வளவு நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

நீரிழிவு நோயாளிகள் ஒருநாளைக்கு ½ மணிமுதல் 1 மணிநேரம் வரை நடைப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். நடைப்பயிற்சி உடல் எடையைக் குறைப்பதோடு இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கவும் உதவி செய்கிறது.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 125

01 வெ	02 ற்	03 றி	04 ப
ண்	கு	05 ள	06 ள
னெ	ச	07 க்	08 கை
ய்	09 ப்	10 பம்	11 ம்
02	12 கி	13 னு	14 யை
03	15 ம்	16 அ	17 னி
04	18 வ்	19 தி	20 தி

இடமிருந்து வலம்

01. எந்தவொரு நற்செயலையும் அடைய விரும்புவது.
03. குளிர்ச்சியையும் குறிக்கும்.
05. இளம்பெண்ணை இப்படிடும் கூறுவர்.
06. பிழிந்த பின் மிஞ்சுவது.
09. எளியவர்களை வலியவர்கள் அச்சுறுத்தியும் பெறுவது.
10. இறை அருளை குறிக்கும்.
11. சத்திரத்தையும் குறிக்கும்.
13. முதுகில் மூன்று கோடுகளுள்ள பிராணி.
14. சமாதான சின்னமாகவும் காணப்படுவது.
15. பழைமையை குறிக்கும்.

மேலிருந்து கீழ்

01. இது திரண்டு வரும்போது தாழியை உடைக்கலாமா?.
02. அடையாளம் என்றும் சொல்லலாம். (தலைகீழ்)
03. இறைவன், மகான்களின் தோற்றத்தையும் குறிக்கும்.
04. மரத்திலிருந்து அறுத்து எடுக்கப்படுவது.
07. உப்பில்லா பண்டம் இதில் என்பர்.
08. இறைவனால் கொல்லப்படுவதை இப்படிச் கூறுவர்.
09. இது திண்ண கூலி கேட்கலாமா?.
11. பாடசாலையிலும் ஒலிக்கும்.
12. இதுவும் ஒரு கலை (குழம்பி)
13. நீரின்மேல் தோன்றும் இது எண்ணிலடங்கா.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல - 124 விடைகள்

01 ய	02 ரி	03 கா	04 ர	05 ம்	06 தொ	07 ளை
08 ஂ	09 ரி	10 ரி	11 டி	12 யா	13 ச	14 க்
15 கை	16 ச	17 ட்	18 டி	19 ம்	20 வி	21 ம்
22 க	23 க	24 வி	25 க	26 ல்	27 வி	28 டி
29 க	30 டி	31 கு	32 ரி	33 டி	34 க	35 க
36 ம்	37 கை	38 பு	39 வி	40 த்	41 தை	42 நா
43 ய	44 ரி	45 ளி	46 டி	47 ம்	48 க	49 க

வெற்றி அடைந்தோர்

- ₹. 1000/= வி.கௌரி பண்டாரவளை
- ₹. 500/= ஜே.ஜே.ஜோகராஜா யாழ்ப்பாணம்
- ₹. 250/= சி.சத்யபாரதி வத்துகாமம்.

யாராட்கு பெறுவோர்

01. ச.இந்திரணி, கிளிநொச்சி.
02. சிவதேவி தியாகராஜா, கொட்டஞ்சேனை.
03. டி.புதீனி, கொழும்பு.
04. டி.செல்வதுரை, கொழும்பு.
05. எம்.ஆர்.ஷாஜித், அட்டளைச்சேனை.
06. கே.எஸ்.ஷரீக்கா, அக்கரைப்பற்று.
07. எஸ்.சின்னராஜா, பெரியபோரைத்தீவு.
08. வி.கோகிலபிரியா, உறும்பிராய்.
09. வி.புஷ்பாலேட்சுமி, மட்டக்களப்பு.
10. எம்.எப்.எம்.நிம்ஷாத், கிணியா.

முடிவுத் திகதி 18.09.2018

சரியான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும். (பெயர், விலாசத்தை தபால் அட்டையில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.) கூப்பனை வெட்டி ஒட்ட விரும்பாதவர்கள் போட்டி பரிசு எடுத்து அனுப்பலாம்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி

இல. 125 சுகவாழ்வு,
No.185, Grandpass Road,
Colombo-14.



மணத்தக்காளி

வயிற்றுநோய், வயிறு உப்பசம், வாய்வு தொல்லை உடையவர்கள் மணத்தக்காளிக் கீரையை சமைத்து உண்டால் நோய்க் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். கீரையுடன் தேங்காய் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் புண், மற்றும் சிறுநீர்ப்பை எரிச்சல் போன்ற பிரச்சினைகள் நீங்கும்.

மணத்தக்காளி கீரை கல்லீரல் நோயை குணப்படுத்தி இரத்தத்திற்கு தேவையான சிவப்பணுக்களை உருவாக்குகிறது. உடல் சூடு அதிகம் கொண்டவர்கள் மணத்தக்காளியை சமைத்து சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தணிந்து குளிர்ச்சியாக்கும். இந்த கீரையில் பாஸ்பரஸ், அயர்ன், கால்சியம் ஏ, சி மற்றும் பி விற்றமின் தாதுக்கள் போன்றவை அதிக அளவில் உள்ளன. கருப்பையில் கருவலிமை பெறவும், பிரசவத்தை எளிமைப்படுத்தவும் இக்கீரை உதவுகிறது. மணத்தக்காளியின் வேர் மலச்சிக்கலை நீக்கும் மருந்து களில் சேர்க்கப்படுகிறது

என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இக்கீரையை சாறாக மாற்றி பிடித்த பழ இரசப் பானம் ஒன்றுடன் இந்தக் கீரைச் சாற்றையும் சேர்த்து அருந்தினால் வயிற்றுப் பொருமல், பெருங்குடல் வீக்கம், வயிற்றுப் புண், வயிற்று வலி, குடல் புண், நாக்குப் புண், மூலவியாதி முதலியவற்றை விரைந்து குணமாக்கும்.

இக்கீரையை பச்சையாக மென்றும் சாப்பிடலாம். மேற்கண்ட வயிறு சம்பந்தமான அனைத்துக் கோளாறுகளும் குணமாக இக்கீரையுடன் பாசிப் பருப்பு, வெங்காயம் முதலிய சேர்த்து கூட்டாகச் செய்தும் சாப்பிடலாம். எல்லா வகையான காய்ச்சல்களையும் இக்கீரை தணிக்கும். உலர்ந்த மணத்தக்காளிக் கீரையை தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து உடனே வடிகட்டி, சூட்டுடன் அருந்த வேண்டும். இது உடனே செயல்பட்டு நோயாளியை நன்கு வியர்க்கச் செய்துவிடும். வியர்வை வெளியேறுவதால் காய்ச்சலின் தீவிரம் குறையும். காய்ச்சல் குணமாகும்வரை இக்கீரையைச் சமையல் செய்து உண்ண வேண்டும். மணத்தக்காளிப் பழமும் விரைந்து இதுபோல் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

ரூ.1000

ரூ.500

ரூ.250

பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

சுகவாழ்வு

Health Guide



சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

- கருத்துக்கள்
- விமர்சனங்கள்
- அபிப்பிராயங்கள்
- எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் சுவீகரிக்கப்படுகின்றன உங்கள்

- ◆ ஆக்கங்கள்
- ◆ செய்திகள்
- ◆ படங்கள்
- ◆ துணுக்குகள்
- ◆ நகைச்சுவைகள்

முதலாவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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

T.P : 011 7322778 Fax : 011 7322740. E-mail : sugavalvu@expressnewspaper.lk



ஆரோக்கிய சமையல்

சர்க்கரை 4 ஸ்பூன்,
உப்பு தேவையானளவு.
புழுங்கல் அரிசியை
வெறும் வாணலியில்
வறுத்து மிக்ஸியில்
பொடியாக்கவும்.



முளைகட்டிய வெந்தய களி

உடல் சூட்டை தணிக்க முளைகட்டிய வெந்தய களியை சாப்பிடலாம். இதனை ஆங்கிலத்தில் (முளைகட்டிய வெந்தய களி Sprouted Fenugreek Clay) என்று கூறுவர்.

மருத்துவ குணங்கள் :

உடலை வனப்புடன் வைக்க உதவும் வெந்தயத்தை பொடியாக்கி தண்ணீர்/மோரில் கலந்து குடித்துவர வயிற்றுக் கோளாறுகள், அஜீரணம் போன்றவை ஏற்படாது. சர்க்கரை நோயாளிகளின் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும், இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யவும் வெந்தயம் பயன்படுகிறது. பிரசவமான பெண்களுக்கு கஞ்சியில் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து காய்ச்சிக் கொடுக்க பால் சுரக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்

புழுங்கல் அரிசி 50 கிராம்,
முளைகட்டிய வெந்தயம் 2 ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் ஒரு ஸ்பூன்,



செய்முறை

முளைகட்டிய வெந்தயத்தை ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் பொடித்த அரிசியுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். அடிகனமான வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, அரிசி, வெந்தய விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து களி போல கிளறி சாப்பிடவும்.

செ.லலிதா



தன் இரிமானமும் பிள்ளைகளும்

உள்ளம் பற்றிய
நல்ல மாற்றத்தை
ஏற்படுத்துவதாக
அமைகின்றது.
தம்மை மதிப்பார்,
தமது சுய
கௌரவத்தைப்
பேணுவார்,

தன்னைப்போல பிறரையும்
நேசிக்க வேண்டும் என்பார்கள்
நேசம், அன்பு, காதல் என
பாசம் பல்வேறு நிலைகளில்
மனித உயிர்களிடையே
நிலைத்திருக்கின்றது. குடும்பத்தில்
ஒருவர் இறந்து
விட்டாலும் கூட அவர்
மீது கொண்ட அன்பின்
பேரிலே அவர்களை
தெய்வமாகக்கூட வணங்க
நேரிடுகிறது. அன்பிற்கு எல்லையில்லாத
சக்தி இருப்பதாக நாம் அறிகிறோம்.
உண்மையில் இந்த அன்பானது
பிள்ளைகளின் தேவைகளில் ஒன்றாகக்
கருதப்படுகின்றது. பிள்ளை அன்பை
பெற்றுக்கொள்ளவும் ஏனையோருக்கு
செலுத்தவும் வேண்டும். நவீன
கற்பித்தல் செயற்பாடுகள், தேர்ச்சிகளை
அடிப்படையாகக் கொண்டவையாகும்.
இத்தேர்ச்சிகள்கூட மனம் அல்லது



ரேகா சிவபிரகாசம்
(S.L.T.S) B.A.S.P.Tri.inDip.in English
உட்புசல்வாவ.

ஏனையோருடன்
உடன்பாடான நடத்தைகளை
வெளிக்காட்டுவார், சுய சத்தம்
பேணுவார் என அத்தேர்ச்சிகள்
கூறுகின்றன. இவற்றினைத்
தொகுத்து நோக்கு
மிடத்து பிள்ளை
முதலில் தன்னை
நேசிக்கவேண்டும்
என்பதே
பிரதானமானதாகும்.

தம்மீது உடன்பாடான நடத்தைகளை
பிள்ளைகள் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.
அதாவது, நான் நல்லபிள்ளையாக
வளரவேண்டும். அம்மாவுக்கும்
அப்பாவிிற்கும் பெரியவளாக வந்து
உதவி புரிய வேண்டும் போன்றவற்றைக்
கூறலாம். பிள்ளை மத்தியில் சிந்தனை
விருத்தி ஏற்பட வேண்டும்.
மனிதன் மனிதனாக வாழவில்லை
என்பதனால்தான், சமூகம் இத்தனை

கொடுமான தீர்க்க முடியாத பல பிரச்சினைகளை நாளுக்கு நாள் எதிர்நோக்குகின்றது. போதைப்பொருள் பாவனை, கற்பழிப்பு, கொள்ளை, களவு என பல்வேறு ரீதியில் பிரச்சினைகள் விஸ்வரூபம் எடுத்துக்கொண்டேதான் இருக்கின்றன.

தன்னை விரும்பாதவர்களே தம்மையும் நாசப்படுத்திக்கொண்டு ஏனையவர்களையும் நாசப்படுத்தி விடுகின்றனர்.

இந்த நிலையில்தான் சமூக சீர்கேடுகள் நடைபெறுகின்றன.

எப்பொழுதும் பிள்ளைகளுக்கு தன்னபிமானம் உண்டாகும் வரையில் அறிவூட்டலும் வழிநடத்துதல்களும் வழங்குவது பெரியோர்களின் கடமையாகும்.

வளர்ந்துவிட்ட பிள்ளைகள் இளவயதில் சரியாக வழி நடத்தப்படல் வேண்டும். இவர்கள் தமது பெற்றோர், குடும்பத்தினர் பற்றி கவலையேதும் இன்றி தைரியமாக தவறு செய்திட இடமிருக்கின்றது.

காதல் என்ற பெயரில் தமது பெற்றோர்களை பற்றி துளியேனும் கவலையின்றி ஓடிப்போய், சேற்றில் விழுந்து தமது வாழ்க்கை சீரழிந்து போனபிறகு அழுது, புலம்பி வேலையில்லை. ஆழம் அறிந்து செயற்படல் வேண்டும். தன்குடும்பம் மீது கொண்ட அன்பினால் சில பிள்ளைகள் தவறு செய்வது குறைவாகவுள்ளது.

தமது கடமைகளைச்

செய்ய பிள்ளைகளை உணரவைத்தல் வேண்டும்.

படிக்க வேண்டும்; நல்ல பிள்ளையாக வளர வேண்டும்; பெரியோருக்கு கீழ்ப்பணிய வேண்டும் என கடமை உணர்வினை வளர்க்கக்கூடிய செயற்பாடுகளில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும் தன்னபிமான கொள்கைகளில் சுயசித்தம் முதலிடம் பெறுகிறது. முடியை நேர்த்தியாக வெட்டுதல், நகங்களை வெட்டுதல், பாடசாலைச் சீருடையை நேர்த்தியாக உடுத்துதல், தினமும் குளித்தல் போன்ற சின்னச்சின்ன விடயங்களில் பிள்ளைக்கு ஆர்வத்தையும் அவசியத்தையும் அதிகரித்தல் வேண்டும். வளர்ந்துவிட்ட பின்பும் இப்பழக்கங்களை இவர்கள் கைக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

சில பெரியவர்கள்கூட சுயசுத்தம் இல்லாது பல்லைக்கூட துலக்காது ஒருவித துர்மணத்துடன் இருப்பதை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவ்விதம் இருப்பவர்களுடன் யாரும் பேசுவதற்குக் கூட விரும்பமாட்டார்கள்.

இவ்விதமானவர்களுக்கு பட்டப் பெயர் வைத்து விடுவார்கள்.

சுயபெயருக்குப் பதிலாக பட்டப்பெயரே வழக்கத்தில் இருக்கும். பட்டப் பெயரை கூறினால் தான் யார்? என்றே தெரியும் அளவிற்கு பிரபல்யமாகி





இருக்கும். இது சிறியவர்களுக்கும் பொருந்துகிறது. சுத்தமில்லாத பிள்ளையை மற்றப் பிள்ளைகள் ஏளனம் செய்து ஒதுக்கி வைத்து விடுவார்கள்.

இப்பிள்ளைக்கு மிகவும் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தி விடும். இறுதியில் அப்பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்லமாட்டேன் என அடம்பிடித்து, அழுது வீட்டை விட்டே ஓடிப்போய் இறுதியில் ஊதாரியாய், வேலைக்காரனாய் அலைந்து திரிய வேண்டிய நிலைதான் ஏற்படுகின்றது.

பொய் சொல்வதும், சண்டையிடுவதும் தன்னபிமான கொள்கை அல்ல. தூரத்தே வரும் போதே அதோ 'புளுகுணி' வருகிறான் என கூறி விடுவார்கள். சிறு பிள்ளைகள் கூட தமது பெருமைக்காக பொய்சொல்லித் திரிகிறார்கள் என்பது உண்மையே. பேச்சு மனித இனத்திற்கு கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். அப்பேச்சினை பண்புடனும் உண்மையுடனும் பேச பிள்ளைகள் வழிநடத்தப்படவேண்டும். தூர்வார்த்தைகள் பிரயோகிப்பதனாலும் மற்றவர்களைத் துன்பப்படுத்திப் பேசுவதனாலும் பிறரை கேலி, கிண்டல் செய்வதனாலும் பிறரின் குறைகளை கூறிக்கொண்டே திரிவதனாலும், தமக்கு எவ்வித நன்மைகளும் புகழும் கிடைத்துவிடாது என்பதை அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.

வாழ்க்கை ஒரு முறைதானே அவ்வாழ்க்கையை நல்ல வாழ்க்கையாகவும் தீயவாழ்க்கையாகவும் மாற்றுவது எமது

கைகளிலேதான் உள்ளது. பிள்ளை வளர்ந்து நல்ல பிரஜையாக வர வேண்டும். அதற்கான அடித்தளம் இடுவதற்கான முழு பொறுப்பையும் பெற்றோர், பெரியவர் ஆசிரியர் என அனைவரும் பொறுப்பெடுத்தல் வேண்டும்.

தன்னைத் தானே மதிப்பதன் ஊடாக பிறரையும் மதிக்க பிள்ளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தனது தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், உற்றார், உறவினர்கள் தொடங்கி சமூகம் வரை பரந்துசெல்லும் உலகத்தில் தன்னபிமானம் கொண்ட நல்ல சிறந்த பிள்ளைகள் உருவாக வேண்டும்.



"ஃ...! இந்த சாப்பாட எப்படி சாப்பிடுறது? கொண்டு போய் நாய்க்கு போடு."

"அதுதாங்க உங்களுக்கு போடுறேன்"

மண்ணில் மனிதம் புனிதமாகட்டும்..!

மண்ணில் மனிதம் மலர்ந்திட - நம்
கண்ணில் புனிதம் புலர்ந்திட வேண்டும்,
எண்ணும் எண்ணம் மேன்மையடைந்திட்டால்,
திண்ணம் மாந்தரிடத்தில் மகிழ்வுடன்,
விண்ணும் கூடப்பேருவகையடையுமன்றோ!

சின்னத்தனம் மலிந்துவிட்ட மாந்தரிடையே,
கள்ளத்தனம் அறவே இல்லாதொழிந்தாலே,
மெத்தனமதை மெருகேற்றி வாழாமலேயே,
சொத்தெல்லாம் தமக்கென்று வாழ்ந்திட்டாலே,
பத்தும் பஞ்சாய் பறந்து போய்விடுமன்றோ!

நடையுடை பாவனையெல்லாம் அவரவர்க்கேற்பவே,
கடைக்கண் கொண்டு பார்க்க வேண்டும் - அவரவர்
உடைக்கும், உடலுக்கும் சம்பந்தம் கொண்டே,
கடைப்பிடித்து வாழ்வை வளமோடு வாழ்வாராகில்,
இடைக்கிடையே எந்தப் பிரச்சினையும் வாராதன்றோ!

இத்தகைய மனிதர் இவ்வுலகில் வாழ்ந்தாலே,
எத்தகைய இடரும் எவருக்கும் ஏற்படாதென்பதுவும்,
அத்தகைய வலிமையை மனிதர் பதித்தே,
பெருந்தகையாய் மாந்தர் பலர் வாழ்வதினாற்றான்,
விருந்தும், மருந்தும் மூவேளையென்பது அர்த்தமுள்ளதாகிடுமே!



நிழல்தீர். கைப்பொன்கலன்,
மட்டக்களப்பு



தங்கள் உணவில் தங்களுக்கு அக்கறை உள்ளதா?

விற்பனை நிலையங்களில் விலை கொடுத்து கொள்வனவு செய்யும் உணவினை தெரிவுசெய்ய எவ்வளவு நேரத்தினை செலவு செய்கிறீர்கள்?

உணவு பொதிகளில் விலை மற்றும் காலாவதி திகதிகளை மட்டுமா அவதானிக்கிறீர்கள்?

தங்களது ஆரோக்கியத்திற்காக அவசியம் அவதானிக்கவேண்டிய விடயமும் உள்ளது தங்களுக்கு தெரியுமா?

E (Europe) அல்லது INS (International Numbering System for food Additives) குறியீட்டினை அவதானித்ததுண்டா? அவ்வாறு அவதானிக்காதுவிடின் அவற்றினை அறிந்துகொண்டு அவதானமாக இருங்கள் !!!

Dr.பூ.ரோகினி

BSMS(Hons)(SL)

MSc. Pharmaceutical Botany (Reading)

அத்துடன் E/ISN இலக்கங்கள் குறிப்பிடப்படாத உணவினை கொள்வனவு செய்வதனை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள் E/ INS இலக்கங்கள் E100 E 1599 வரை காணப்படுகின்றன.

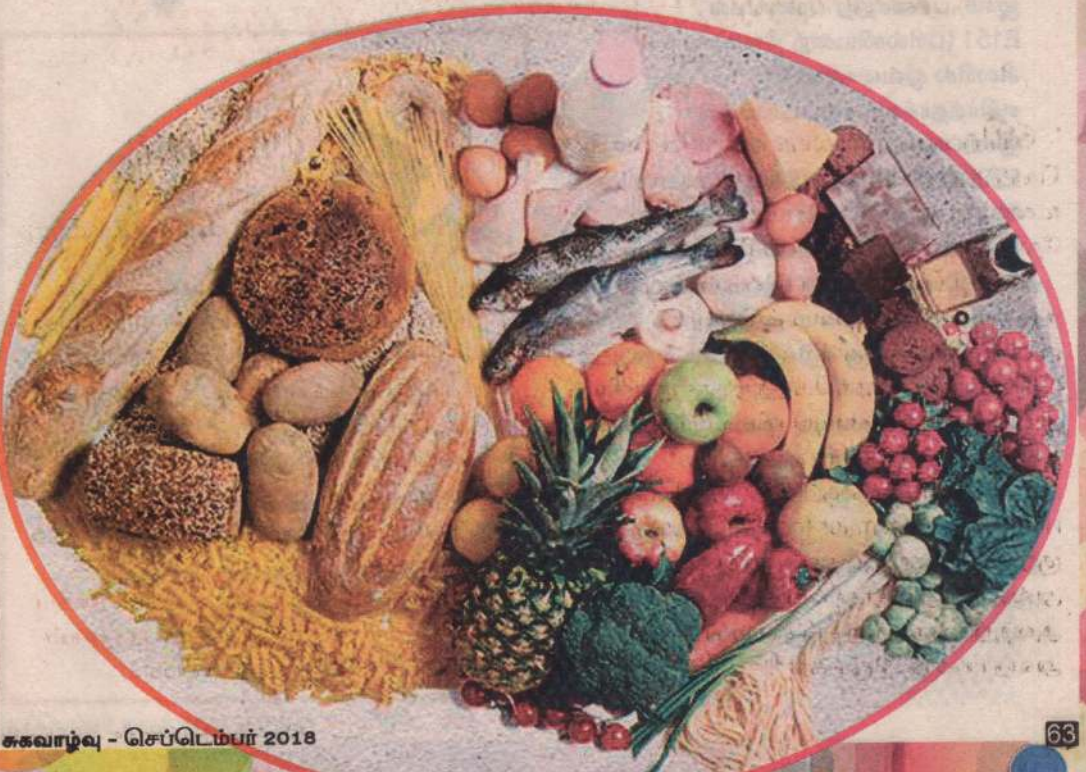
அனைத்து E/ INS இலக்கங்களும் தீங்கானவை அல்ல. தீங்கானவை பற்றி அறிந்துகொண்டு அவற்றினை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

E/ INS இலக்கங்களும் பதப்படுத்திய உணவில் சேர்ப்பதன் நோக்கங்களும்

* E100 E 199 நிறங்கள் (Colours)

- * E200 E 299 பாதுகாப்பிகள் (Preservatives)
 - * E300 E 399 ஒட்சிசனெதிர் அமிலநிலை சீராக்கி (Anti oxidants', Acidity regulators)
 - * E400 E 499 தடிப்பாக்கி, திடப்படுத்தி, குழம்பாக்கி (Thickeners, Stabilizers, Emulsifiers)
 - * E500 E 599 அமிலநிலை சீராக்கி, கட்டியாதல் எதிர்ப்பி (Acidity regulators, Anti caking agent)
 - * E600 E 699 சுவை கூட்டி (Flavor enhancers)
 - * E900 E 999 கிருமி கொல்லி (Antibiotics)
 - * E900 E 999 மெருகூட்டி, இனிப்பாக்கி (Glazing agents, Sweeteners)
 - * E1000 E 1599 மேலதிக இரசாயனங்கள் (Additional chemicals)
- E/ INS இலக்கங்களும் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்குவிளைவிக்கும் தன்மைகளும்**
- E/ INS இலக்கம் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்குவிளைவிக்கும் இலக்கங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கான விளைவுகள்**

- காணப்படும் பதப்படுத்திய உணவுப் பொருட்கள்
- E100 E 199 epwq;fs; (Colours)
- E102 (மஞ்சள்/ செவ்விளநீர் நிறம்) குழந்தைகளில் கவனக்குறைவான மிகை இயக்கம் அதிகரிக்கும்.
- ஜாம் இகாற்றேற்றப்பட்ட குளிர்்பானங்கள் 'ஜெலி' கஸ்ராட் தூள் இமேற்புற அலங்கரிப்புள்ள உணவுகள்.
- E104 (மஞ்சள் நிறம்) குழந்தைகளில் ஆரோக்கியம், கவனக்குறைவான மிகை இயக்கம் அதிகரிக்கும்.
- பிஸ்கட்டுகள், மஞ்சள் நிற பானங்கள், ஜாம்
- E110 (சூரிய அஸ்தமன மஞ்சள் நிறம்) குழந்தைகளில் கவனக்குறைவான மிகை இயக்கத்துடன் தொடர்புடையது. அத்துடன் ஒவ்வாமை அஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு எதிர்த்தாக்கம் ஏற்படக் காரணமாகும்.
- அனேக மஞ்சள் நிற பானங்கள், பிஸ்கட்டுகள், மாஜரின்
- E122 (சிவப்பு நிறம்) கவனக்குறைவான மிகை இயக்கம்





அதிகரிக்கும்.

இனிப்புகள், பொதியிடப்பட்ட சூப், ஜெலி, பிஸ்கட்டுகள், ஜாம்

E129 (சிவப்பு / செவ்விளநீர் நிறம்) குழந்தைகளில் கவனக்குறைவான மிகை இயக்கத்துடன் தொடர்புடையது. பெரியவர்களில் சருமம் சார் ஒவ்வாமை எதிர்த்தாக்கம் ஏற்படக் காரணமாகும்.

இனிப்புகள், பொதியிடப்பட்ட சூப், ஜெலி, பிஸ்கட்டுகள்

E133 (பிரில்லியன்நீர் நீலம்) சிலரில் ஒவ்வாமை எதிர்த்தாக்கம் ஏற்படலாம்.

ஜாம், பச்சைநிற பானங்கள்

E151 (பிரில்லியன்நீர் நீலம்)

சிலரில் ஒவ்வாமை

எதிர்த்தாக்கம் ஏற்படலாம்.

இனிப்புகள்

E200E299 பாதுகாப்பிகள் (Preservatives)

E211 (பதப்படுத்தி)

குழந்தைகளில் கவனக்குறைவான மிகை இயக்கத்துடன் தொடர்புடையது.

அத்துடன் ஒவ்வாமை ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு எதிர்த்தாக்கம் ஏற்படக் காரணமாகும்.

மாஜரின் இகலவை அலங்கரிப்பான் சோயா சோஸ், இனிப்புகள்,

மென்பானங்கள் இசோஸ்

E213 (உணவு மற்றும் பானங்களை நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதற்கான பதப்படுத்தி)

பெரியவர்களில் ஒவ்வாமை

ஏற்படக் காரணமாகும். சீனி குறைந்த தயாரிப்புகள் E600E699 சுவை கூட்டி (Flavor enhancers)

E621

E622

E623 (MSG Monosodium glutamate) (அஜினமோலர்)

தலைவலி, தாகம், வியர்த்தல், தலைச்சுற்று, குமட்டல், தசை நோவு, படபடப்பு மற்றும் வலி, மூளையில் தாக்கம் மற்றும் புற்றுநோய் பல்வேறு பதப்படுத்திய உணவு, பல்வேறு உப்பான உணவு, சூப், சிற்றுண்டி, பிஸ்கட், நூடில்ஸ், சிறிய வகை உணவுகள்

E900E999 மெருகூட்டி, இனிப்பாக்கி (Glazing agents, Sweeteners)

E951 (செயற்கையான இனிப்புட்டி) Phenylketonuria (PKU)

நிலமையினால் காணப்படுபவர்களின் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புபட்டது.

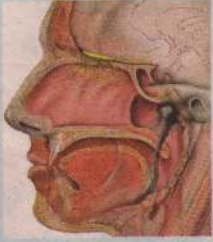
கொழுப்பு குறைந்த உணவு, சீனி குறைந்த மென்பானங்கள், சிற்றுண்டி மற்றும் இனிப்புகள்.



"உன் தலைவலி சரியாகிருச்சா?"

"அத அவங்க அம்மா வீட்டுக்கு அனுப்பி விட்டேன்"

மருத்துவ தகவல்கள்



ஈ.என்.டி (E.N.T)

எமது உடல் உறுப்புக்களில் காது, மூக்கு, தொண்டை அதாவது EAR, NOSE, THROAT ஆகிய மூன்றும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவை. இதில்

ஏதாவது ஒர் உறுப்பில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டாலும் ஏனைய இரு உறுப்புகளும் அந்தப் பாதிப்பை எதிர்கொள்கின்றன. எனவேதான் இந்த மூன்று உறுப்புகளும் ஒரே பிரிவின் கீழ் வைத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது.

அல்ஃமெர்ஸ்

முதுமையானவர்களுக்கு வரும் நோய்களில் அல்ஃமெர்ஸ் எனும் ஞாபக மறதி நோயும் ஒன்று. இதனைத் தவிர்க்க அசைவ உணவுக்காரர்கள் என்றால் மீன் நன்கு உண்ண வேண்டும். நிலக்கடலை, பாதாம்பருப்பு, தேங்காய், சூரியகாந்தி விதைகள், எள்ளுருண்டை, நாள்தோறும் பகல் உணவில் நல்லெண்ணெய் என எடுத்துக்கொண்டால் ஞாபகமறதியும் நீங்கும்; மிகவும் உற்சாகமாகவும் இருப்பார்கள்.



அவரைக்காய்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உதவும் மிகச்சிறந்த மரக்கறிகளில் அவரைக்காயும் ஒன்று.

புரதம், நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள இம் மரக்கறியை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படுவதோடு மலச்சிக்கலையும் போக்குகின்றது. இதயநோயை கட்டுப்படுத்தும் அவரைக்காய் கொழுப்பைக் கரைக்கின்றது.

லிம்பிக் சிஸ்டம்

லிம்பிக் சிஸ்டம் எல்லா வயதின் ருக்கும் நன்கு செயற்பட வேண்டும் இது உளுத்தம் பருப்பில் அதிகம் உள்ளது. காலைவேளை இரண்டு உளுந்து வடைகளை உண்ணலாம். சிறந்த பலனைத்தரும். உளுத்தம் பருப்பில் உள்ள பொஸ்பரஸ் உப்பு, மூளையை சுறுசுறுப்பாக்கி பள்ளிக்குழந்தைகளுக்கு உற்சாகம் அளித்து பாடத்திலும், பாடசாலை செயற்பாட்டில் அதிக ஊக்கத்தையும் வழங்குகின்றது. வயது வந்த ஆண்களில் ஆண்மையற்றவர்களுக்கு லிம்பிக் சிஸ்டத்தை செயற்பட வைக்கிறது.



ஸல்ஃபர் உப்பு

காலையும் பகலும் இளநீர் அருந்தி வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகி அதிக சக்தியுடன் செயலாற்றலாம். கல்லீரலை பாதுகாத்து நன்கு இயங்கவும் இதில் உள்ள ஸல்ஃபர் உப்பு தாராளமாக உதவுகின்றது. ஸல்ஃபர் போதுமானதாக இருப்பதன் மூலம் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன் தோலையும் சிவப்பாகவும் பளபளப்பாகவும் மாற்றிவிடுகின்றது.



தோலில் அழுத்தம்

பெல்ட் அல்லது

பாவாடை நாடா, மார்ப்புக் கச்சை, நைலான் காலுறைகள், இறுக்கமான காலணிகள் போன்றவற்றை அணிவதால் முதலில் அழுத்தப்படும் இடத்தில் உள்ள தோல் பகுதி பள்ளமாகும். பின்னர் சிவந்து கறுப்பாகும். பின் தோல் வலுவழிந்து வேர்க்குரு ஏற்படும். மிலியேரியா போன்ற கிருமித் தொற்றலுக்கும் ஆளாகலாம். எனவே, இறுக்கத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.



முதுகெலும்பு

முதுகெலும்பில் பல நரம்புகள் உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் இணைப்பதால் இங்கு எந்த எலும்பிற்கும் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் அந்தப் பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் இழுக்கப்படுகின்றன. அதனால் அதிகவலி ஏற்படுகின்றது. தசைகளில் அழுத்தம் குறைவதால் எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து தேய்மானம் ஏற்படுகின்றது.



ஃபைலோலா

யானைக்கால்

நோய் நுளம் புக்கடியால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். இந்த ஃபைலோரியா நோய் காரணமாக தொடையில் நெறி அழற்சி ஏற்படும். அடிக்கடி குளிர்ச்சியாக ஏற்படும். பலமுறை அழற்சி நிலை ஏற்படுதல் காரணமாக காலில் நிணநீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு கால் வீங்கத் தொடங்குகின்றது.



சோயா

உயர்தரப்

புரத்தை உயிர் சத்துக்களுடன் சேர்த்து வழங்கும் ஒருசில தாவரங்களில் சோயாவும் ஒன்று. உற்சாகமான உடல் நலத்துடன் வாழ சோயா பெரிதும் உதவுகின்றது. ஊட்டச்சத்து மட்டுமன்றி நார்ப்பொருள், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனிமங்கள் என்பனவும் இதில் அடங்கியுள்ளன. மனித உடல்நலத்திற்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்களும் சோயாவில் உள்ளன.



தைரோய்ட்

தைரோய்ட்

சுரப்பியானது கழுத்துப் பகுதியில் குரல்வளையின் இருபக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இதன் நிறை சுமார் 20 முதல் 30 கிராம் இருக்கும். இவை இரு பகுதிகளாக உள்ளன. தைரோய்ட் சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹோர்மோனின் பெயர் தைரோக்ஸின் ஆகும்.



இரஞ்சித்

செப்டெம்பர் 2018 - சுகவாழ்வு



100%
இயற்கையானது



உங்கள் கருமை நிறப்பகுதியை மிவிரச்செய்யும்



நிறமங்களாக இருக்கும் அக்குள் பகுதியை
இயற்கையாகவே பொலிவாக்கும்

வியர்வைவினால் ஏற்படும்
துர்நாற்றத்தையும் போக்கும்

Tynus®
100ml
டீனஸ் அண்டர் வமிடீனிங் க்ரீம்



450/-

தொடர்புகளுக்கு - 077 5488194

அனைத்து பாமளிகளிலும், ஆர்பிகோ சுப்பர் மார்க்கட், கார்கில்ஸ் புட் சிட்டி மற்றும் அனைத்து வர்த்தக நிலையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்



Shape-Up Tea

DOUBLE ACTIVE PLUS

THE WAY TO A DREAM FIGURE



அதிக ஆரோக்கியம்
ருசி அதிகம்

இடுப்பை குறைத்து
உடலை அழகாக்கும்

570/=



குப்பர் மார்க்கட்டுக்கள், காகில்ஸ் பாமி உட்பட நாடளாவிய ரீதியில் அமைந்துள்ள பாமிசிகள், ஆயர்வேத விற்பனை நிலையங்களில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
தொடர்புகளுக்கு (துஷாரா - 070 318 1000)