

சுகவாழ்வு

Health Guide

ISSN 1800-4970

Rs. 50/-

April 2011

Registered at the Department of Posts of Sri Lanka under No. QD/41/News/2011

பிள்ளைகளின் கல்விப்
பிரச்சினைகள்

Dr. எஸ்.தேவானந்தன் MD

ஒரு டாக்டரின் டவர்

Dr. எம்.கே. முருகானந்தன்

தெள்ள, உண்ணி

காய்ச்சல்

Dr. ரஞ்சன் பிரேமரத்ன



கோழுகாசும்

செங்கண்மாரி நோய்

Dr. சி.அன்ரன் அனஸ்ரீன்

குழந்தைகளின் வயிற்றுப் போக்கு

Dr. எம்.ஏ.ஹனஸ்

உங்களது சகல விளம்பர தேவைகளுக்கும் எமது சீனேக பூர்வமான சேவையை நாடுங்கள்

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) (பிரை) லிமிட்டட்

185, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, கொழும்பு 14. தொலைபேசி: 5322700
விளம்பரப்பிரிவு : 5322730-8, விநியோகப்பிரிவு : 5322781,3,9.
இணையம்: www.virakesari.lk

நாடுமுழுவதுமுள்ள எமது கிளைக்காரியாலயங்கள்

வத்தளை

12-1/1, புனி. செபஸ்தியான் வீதி,
வத்தளை.
தொ பே: 5375945, 5336609
தொ பே/பக்ஸ்: 4350518, 4812565

கொட்டாஞ்சேனை

கீல்ஸ் சுப்பர்மார்க்கட்,
01, பொஞ்சயன் ரோட்,
கொட்டாஞ்சேனை, கொழும்பு 13.
தொ பே: 5345701, பக்ஸ்: 5345700

வெள்ளவத்தை

73, மன்னிங் பிளேஸ்,
கொழும்பு 06.
தொ பே: 5528071
தொ பே/பக்ஸ்: 4513515

கண்டி

129/2, டி.எஸ். சேனநாயக்க வீதி,
கண்டி.
தொ பே: 081 5740661
தொ பே/பக்ஸ்: 081 2222607

ஹட்டன்

39-1/1, மெயின் வீதி, ஹட்டன்.
தொ பே: 051 5700800
தொ பே/பக்ஸ்: 051 5677800

மட்டக்களப்பு

11, 2ஆம் குறுக்குத்தெரு,
மட்டக்களப்பு,
தொ பே: 065 5679579
தொ பே/பக்ஸ்: 065 2222109

திருகோணமலை

167/49, மெயின் வீதி,
திருகோணமலை.
தொ பே: 026 5678969
தொ பே/பக்ஸ்: 026 2227138

வவுனியா

86E, 1ஆம் குறுக்குத்தெரு,
வவுனியா.
தொ பே: 024 5679559
தொ பே/பக்ஸ்: 024 2221146

யாழ்ப்பாணம்

117, புகையிரத நிலைய வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ பே: 021 5670100
தொ பே/பக்ஸ்: 021 2222730

கிளிநொச்சி

56/2, A9 வீதி, ஆனந்தபுரம்,
கிளிநொச்சி.
தொ பே/பக்ஸ்: 021 5673333

நீர்கொழும்பு

180, மெயின் வீதி,
நீர்கொழும்பு.
தொ பே: 031 5210021
தொ பே/பக்ஸ்: 031 5210020

VIRAKESARI
விரகேசரி
THE PREMIER FAMILY ONLY IN SRI LANKA

விரகேசரி

Daily
மெட்ரோ
News
webel 888 00 1 200

தேநாள்

தேரீய் **காந்தி**

விடிவெள்ளி

YARU SAI
யாழ்ப்பாணம்

சுகவழி
Health Guide
சுகப்பாதுகாப்பு

கலைக்கேசரி

ஜீனியஸ்
The gateway to the future

சோதிடகேசரி

புதுயுகம்
A Guide to Education

HOME BUILDER

Virakesari online
www.virakesari.lk



குழந்தைகளுக்கும்
கிறு பிள்ளைகளுக்கும்
ஏற்படும் மலச்சிக்கல்



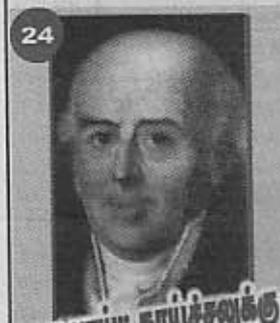
06

கொழகாசனமும் மூட்டுவாத



16

நோய்களும்



24

டபாய்டு காய்ச்சலுக்கு
முற்றுப்புள்ளி வைத்தவர்...



குழந்தைகளில் ஏற்படும்
வயிற்றுப்போக்கு

28

மிகச் சிக்கலான நோய்களை தீர்த்து வைக்கும் மூல நூல்தான்
'வைத்திய ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனம்'
MEDICAL RESEARCH INSTITUTE



உள்ளே...

34



46

உங்கின் பிள்ளைகின்
கில்வி கிற்பதில்
பிரச்சினைகின்
உள்ளவர்களா?

ஆசிரியர்
கிரா. சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வழுவமைப்பு
வீ. அசோகன்,
கே. விஜயதர்ஷினி, ஜெ. ஆஷா,
செ. சரண்யா,
பி. தேவிகாசுமாரி

ஒரு பாக்கியின்
பயிர்ப்பிலிருந்து...



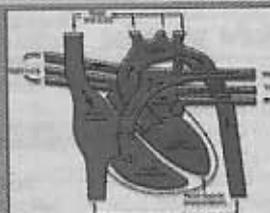
52

வாழ்வாயு சேஷாசிரியர்

DR. மரான் வல்னிபுரநாதன்
MBBS (Jaffna), PCU (Population Studies), MSc (Colombo), MD (Community Medicine)
Consultant Community Physician



42



தெள்ளை
மற்றும்
உண்ணிகளால்
ஏற்படும் காய்ச்சல்

54



ககாநாதி
கவ்வி
Health

44



58

செங்கண்மார்
நோய்

கணையம்

உலகில் மாருக்குமே எங்குமே பாதுகாப்பில்லை

ஜப்பான் நாட்டில் ஏற்பட்ட பூகம்பமும், சுனாமி யும் அதனைத் தொடர்ந்து அணு உலைகளின் வெ டிப்புக்களும் ஆயிரக்கணக்கான உயிரிழப்புக்களும் இயற்கை மீதான மனிதனின் அளவற்ற தலையீடு தொடர்பில் மீண்டும் ஒருமுறை சிந்திக்க வைத் துள்ளது. இதில் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு அம்சம் என்னவென்றால் அணுசக்திக் களஞ்சியங்கள் வெடித்ததால் அணுக் கசிவு ஏற்பட்டு எத்தகைய விளைவுகளை ஜப்பானும் ஏனைய நாடுகளும் எதிர் நோக்கப் போகின்றன என்பதுதான்.

அணுக் கசிவு அனர்த்தங்கள் ஏற்கனவே பல தட வைகள் ஏற்பட்டு அதன் விளைவுகள் என்னவென் பது நாம் அறிந்ததுதான். இந்தியாவின் போபாலி லும், ரஷ்யாவின் செர்னோபில் அணு அனர்த்தங்க ளின் விளைவுகளில் இருந்து இத்தனை ஆண்டுக ளுக்குப் பின்னரும் உடல் உறுப்புக்களை விகாரமா கக் கொண்டு குழந்தைகள் பிறந்த வண்ணமே உள்ளன. இதில் மிக ஆபத்தானது என்னவென்றால் இந்த கதிரவீச்சினை குறித்த பிரதேசத்துக்கென மட் டப்படுத்த முடியாமல் இருப்பதுதான்.

அணுக்கதிர் வீச்சு வானவெளியில் காற்றால் பரவி வெகுதூரம் காவிச் செல்லப்பட்டு மழை நீர் வாயி லாக புவியின் எந்தப் பாகத்தையும் சென்றடைய லாம் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். இதற்கு நாள், நேரம், திகதி குறிப்பிட முடியாது. இது மனித னின் வாழ்நாள் முழுவதும் அடுத்தடுத்த பரம்பரை களையும் பரம்பரை அலகு வாயிலாக பாதித்துக் கொண்டே இருக்கும். இத்தகைய ஒரு தவறுக்கு யாரை நாம் குற்றவாளிக் கூண்டில் ஏற்றுவது?

ஜப்பான் நாடு ஏற்கனவே இரண்டாம் உலக யுத் தத்தின் போது இரண்டு பாரிய அணுகுண்டுகளால் பாதிக்கப்பட்டு உயிர்த்தெழுந்து முன்னேறி வரும் ஒரு நாடு. அப்படி இருக்கும் போது இத்தகைய மற் றுமொரு விபத்து தொடர்பில் எப்படி முன்னறியா மல் இருக்க முடியும். வெறுமனே குறித்த பிரதேசத் தில் இருந்து மக்களை வெளியேற்றிக் காப்பாற்றி விடலாம் என்பது உடனடியான நிவாரணமாகவும் எல்லாம் சரியாகி விட்டது என்று நியாயப்படுத்துத லாகவும் மட்டும்தான் இருக்கும். உலகெங்கும் யார் யார், எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பது ஒருவ ருக்கும் தெரியாத புதிராக இருக்கப் போகின்றது என்பதுதான் யதார்த்தம்.

உதாரணத்துக்கு ஒரு விடயத்தைக் குறிப்பிட லாம். இன்று புற்றுநோய் பலரினும் பரவலாக அதிக ரித்துள்ளது. என்ன காரணத்துக்காக புற்று நோய் ஒரு

சுகவாழ்வு Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 03

இதழ் 12

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalvu@expressnewspapers.lk

வரில் ஏற்பட்டுள்ளதென திட்டவட்டமாகக் கூற முடியாதுள்ளது. முன்பெல்லாம் சிகரெட் குடித்ததால் மாப்புப் புற்றுநோய் வந்தது. வெற்றிலையுடன் புகை மிலையும் சாப்பிட்டதால் தொண்டையில் புற்று நோய் ஏற்பட்டது என்று கூறினார்கள். அதற்குப் பயந்து இன்று அநேகம் பேர் புகைப் பிடிப்பதையும், வெற்றிலை போடுவதையும் கூட விட்டு விட்டார் கள். ஆனால் இன்று புற்றுநோயில் இருந்து தப்ப வேண்டுமாயின் எதனை விட்டுவிடப் போகிறார் கள்.

உலக மயமாக்கல் என்ற ஒரு மாயக் கோட்பாட் டால் உலகமே ஒரு கிராமமாகிப் போய் விட்ட நிலை யில் இன்று உலகின் எந்த மூலை முடுக்கிற்குப் போ னாலும் இத்தகைய அனர்த்தங்களில் இருந்து தப்ப முடியாது என்ற நிலைமை ஏற்பட்டு விட்டது. இன்று எந்த நாட்டின் உற்பத்தியும் தங்குதடையின்றி உல கின் எந்த நாட்டுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படலாம். அவற்றிலெல்லாம் எந்த விதமான அணுக்கதிர் வீச்சு உள்ளன என அறிய அந்தந்த நாட்டு விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப முறைகளில் மாத்திரமே நாம் தங்கியி ருக்கின்றோம்.

இன்று ஜப்பானை சுற்றியுள்ள எல்லா நாடுகளும் தமக்கு எத்தகைய விளைவுகள் ஏற்படும் என ஆராய்ந்து பார்க்கின்றன. நாம் பாதுகாப்பான தூரத் தில் இருக்கின்றோம் என்று தம்மைத் தாமே ஏமாற் றிக் கொள்கின்றனர். மொத்தத்தில் இவ்வுலகில் யா ருக்குமே பாதுகாப்பில்லை. அதனை யார் யாரோ எப் போதோ தம் கையில் எடுத்துக் கொண்டு விட்டார் கள்.

Dr. S. S. S. S.

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

இவ்வொரு மாதமும் 1ஆம் தீகதி வெளிவருகிறது



மருத்துவ

மருத்துவ



மருத்துவ

Dr. S. Srinivasan



குழந்தைகளுக்கும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்படும் மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் என்று சொல்லும் போது அது சிறு பிரச்சினை போல் தோன்றினாலும் அது ஏற்படுத்தும் உளத்தாக்கமும் இடைஞ்சலும் மிகப் பெரியதாகும். குழந்தைகளிலும் சிறு வர்களிலும் இது ஏற்படும் போது பெற்றோர் குழப்பத்திற்கு உள்ளாவதும் குழந்தைகள் சிரமப்படுவதும் (Un Comfortable) இயல்பாகும். தொடர்ச்சியான மலச்சிக்கல் (Chronic Constipation) 2-4 வயதுக்கு இடைப்பட்ட சிறார்களில் பொதுவாக அதிகம் ஏற்படுவதுண்டு. போதியளவு மலம் கழிக்காமை, கடுமையான மலம் (Hard Stools) கழித்தல், மலம் கழிக்காமல் இருத்தல், மலம் கழிக்கும்போது சிரமமும் வேதனையும் ஏற்படல் என்பன மலச்சிக்கலின் அறிகுறிகளாகும். பொதுவாக ஒருவருக்கு தினமும் 1-2 தடவைகள் மலம் கழித்தல் சாதாரணமானதாகும். ஒரு வாரத்தில் மூன்று தடவைகளுக்குக் குறைவாக மலம்

கழித்தால் அதை நாம் மலச்சிக்கல் நோய் என கொள்ளலாம்.

இப்படியான மலச்சிக்கல் உள்ள சிறுவர்களில் இடையிடையே மலம் கழிப்பதான உணர்வும் அவரது கட்டுப்பாடின்றி சிறிது மலம் ஒழுகுதலும் ஆடை நனைத்தலும் ஏற்படலாம். இது குதத்தில் தேங்கியிருக்கும் மலச்சுமையின் அழுத்தத்தினால் ஏற்படுகிறது. இது வயிற்றோட்ட அறிகுறியல்ல. மலச்சிக்கல் ஏற்படும் குழந்தைகள் சீராக உண்பதைக் குறைத்துக் கொள்வர். இதனால் மலச்சிக்கல் மேலும் வலுவடைவதுடன் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் பாதிப்படையலாம். எமது பாரம்பரிய சமூக கட்டமைப்பிலும் மலச்சிக்கல் என்றதும் பெற்றோர் குழப்பமடைவதும் ஒழுக்கு ஏற்பட்டு உள்ளாடை நனையும் போது சிறார்கள் அந்தரப்படுவதும் தூர்நாற்றம் வீசுவதும் மலச்சிக்கல் பற்றி நம்மை கவனமெடுக்க வைக்கின்றன.

மலச்சிக்கல் பெரும்பாலும் எதுவித நோய்காரணமும் இன்றி ஏற்படலாம். அபூர்வமாக

சில வேளைகளில் நோய் இதற்கான காரணமாக அமைவதுமுண்டு. அப்படியான காலங்களில் நோயை இனம் கண்டு சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

எதுவித நோயின் பின்னணியுமின்றி ஏற்படும் மலச்சிக்கலை Functional Constipation என அழைக்கிறோம். இவ்வாறு ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கு எமது உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்களும் காரணமாக அமைகின்றன, உணவில் நார் பொருட்களைக் குறைவாக எடுப்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். எமது உணவில் போதியளவு மரக்கறிகள், பழ வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கலுக்கான இன்னொரு காரணம் போதிய நீர் அருந்தாமை. உலர் வலயங்களில் வாழும் நாம் போதியளவு நீரையோ, நீராகாரத்தையோ அருந்துவது அவசியம்.

அடுத்து மலச்சிக்கலுக்கு முக்கியமான காரணம் சில பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும். மலம் வரும் உணர்வு ஏற்படும்போது அடக்கி வைத்தல், மலசல கூடங்களைப் பாவிப்பதிலுள்ள பயிற்சியின்மை அல்லது போதாமை அல்லது வீட்டிற்கு வெளியே பாடசாலை நேரங்களில் அடக்கி வைத்திருத்தல் என்பனவும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும் காரணியாக அமையலாம்.

மலம் கழிப்பதில் நோவு, வேதனை ஏற்படுமெனில் சிறுவர்கள் மலத்தை அடக்கி வைத்திருப்பர். இது காலப் போக்கில் மலச்சிக்கலுக்கு காரணமாகிவிடும். சிலவேளைகளில் சில மருந்து வகைகளும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

பொதுவாக சமிபாட்டின் பின் எச்சமாகும் எம் உணவுக் கழிவுகள், சமிபாட்டுத் தொகுதியில் கீழ்ப்பகுதியில் ஒன்று சேரும். இவற்றின் பிரமாணம் அதிகரிக்கும் போது இது குத மேற்பகுதியை (Rectum) தூண்டும். இதனால் மலம் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படும். இவ்வாறான வேளைகளில் மலம் கழிக்காது விட்டால் இவை கீழிறங்கி நீர்த்தன்மையை இழந்து கடினமாகும். இது மலவாசல் ஊடாக மலம் வெளியேறுவதற்கு தடையாக இருப்பதுடன் வெ

ளியேற்ற நினைக்கும்போது வேதனையையும் ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு மலச் சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ள குழந்தைகளின் வயிற்றுப் பகுதியைச் சோதித்துப் பார்த்தால் மலம் தேங்கி இருப்பதை உணர முடியும். இவ்வாறு தேங்கிப் போயிருக்கும் மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். எமது வீடுகளில் சிறிய சவர்க்காரத் துண்டை வைத்து மலத்தை வெளியேற்ற வைப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளதை அறிவீர்கள். எனினும் சவர்க்காரத்திலுள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் அரிக்கும் தன்மையுடையவை.

சிறு குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் முதலில் தேங்கிப் போயிருக்கும் கட்டிப்பதமான மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். குடிக்கும் மருந்தாக லக்ருலோஸ் (Lactulose) பாணி மருந்தை வைத்திய ஆலோசனைப்படி உரிய அளவில் கொடுக்கலாம். இதற்கு சரிவ



ராத பட்சத்தில் மலவாசல் ஊடாக உட்செலுத்தும் Suppository வகை மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு Glycerol (கிளிசரோல்) மற்றும் சிறுவர்களுக்கு Bisacodyl மருந்துகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் மலவாசலூடாக உட்செலுத்தி மலத்தை வெளியேற்றலாம். இதற்கு சரிவராத பட்சத்தில் வாயால் கொடுக்கும் மருந்தையும் மலவாசலூடாக செலுத்தும் மருந்தையும் ஒன்றாகக் கொடுக்கலாம்.

மேற்கூறிய முறைகளிலும் மலம் வெளியேறாவிட்டால் Enema (எனிமா) வகை திரவ

மருந்தை மலவாசலூடாக உட்செலுத்தி மலத்தை வெளியேற்ற முடியும். மிக அபூர்வமாக நோவு தெரியாமல் விறைக்க வைத்து சிறு உபகரணத்தால் மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டி ஏற்படுவதுமுண்டு. வயோதிபர்களுக்கும் மலச்சிக்கல் அதிகம் ஏற்படுவதுண்டு.

மலத்தை வெளியேற்றிய பின்னர் தொடர்ந்தும் இவ்வாறு மலச்சிக்கல் ஏற்படாதிருப்பதற்கான மருந்துகளை சில காலம் தொடர்வதோடு நார்ப்பொருள் செறிந்த உணவு, பழவகை, நீராகாரம் என்பவை பற்றிய ஆலோசனையை பின்பற்ற வேண்டும். சிறுவர்களை மலம் கழிக்கும் பழக்கத்திற்கு கொண்டு வருதல் அவசியம். காலையில் மலசல கூடத்தில் இருத்திப் பழக்குதல் வேண்டும்.

பிற நோய்களால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதாக அனுமானித்தால் அந்த நோயை இனம் கண்டு அதற்கான பரிசீலனை காண வேண்டும். உதாரணமாக மூல வியாதி எனின் அதற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். மலவாசலில் ஏற்படும் வெடிப்பு, வெளிப்புறம் ஏற்படும் கட்டு மற்றும் தொற்று, குடற்பகுதியில் உள்ள நோய்கள் இருப்பின் அவற்றிற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கலிலிருந்து விடுபடலாம்.

ஆண்மைக் குறைவுக்கு...

வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு வெந்தயம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருக வேண்டும்.

ஆண்மைக் குறைவுக்கு வெந்தயத்தை அரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

வெந்தய இலையை குழம்புகளில் சேர்த்தால் மருத்துவச் சத்துக்கள் ஓரளவு கிடைக்கும். வெந்தயத்தில் புரதம்,



கார்போஹைட்ரேட், கல்சியம், பொஸ்பரஸ், பீட்டா கரோட்டின், போலிக் அமிலம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. இவை அனைத்தும் உடல் சக்திக்கு அவசியமானதாகும்.

வெந்தயத்திற்கு நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியும், கொழுப்பு வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியும் இருக்கிறது. தினமும் 20 கிராம் வெந்தயம் சாப்பிட்டு வந்தால் இவை கட்டுப்படும்.



"எங்க.. எனக்கு உதவியா எங்கும்மாலை வரவழைச்சிட்டீர்மா?"

"வயதான காலத்தில அவங்களுக்கு கஷ்டமேன்...தங்கச்சிய வரவழைச்சிடு...."



டுக் கொண்டு பரபரப்படையாதீர்கள். இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்தாதீர்கள். நாள் தோறும் தியானம் செய்வது சிறப்பான மருத்துவமாகும். அதையும் குறிப்பாக அதிகாலை 4.00 மணி முதல் 6 மணிக்குள் செய்து முடித்தால் மிக மிக நன்மை பயக்கும். இந்த நேரத்தையே பிரம்ம முகூர்த்த வேளை எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். இத்தகைய செயற்பாடுகள் நீங்கள் பெரிதும் முயற்சிக்காமலே பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும் நல்ல வாய்ப்பை அள்ளி வழங்கும்.

-ஜெயா

உங்கள் பிரச்சினைகளை உடல் பிரச்சினை ஆக்காதீர்கள்

உங்கள் பிரச்சினைகளை உடல் பிரச்சினை ஆக்காதீர்கள். உலகில் வாழும் அனைத்து மக்களுக்கும் வாழ்வில் பல்வேறு பிரச்சினைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. சுருங்கக் கூறின் பிரச்சினைகள் இல்லாத மனிதர்களே உலகில் இல்லை எனலாம். சில வேளைகளில் பிரச்சினைகள் குறைவாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில் ஒரே நாளில் அல்லது ஒரு சில நாட்களில் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கலாம். அப்படி நிறைய பிரச்சினைகள் வரும்போது எந்தப் பிரச்சினைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் எனத் தெரியாமல் மனதைப் போட்டு குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். பிரச்சினைகளை ஒவ்வொன்றாக அதாவது ஒன்றன்பின் ஒன்றாக தீர்க்க முயலுங்கள். அத்தோடு பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயலும்போது உங்கள் அணுகுமுறையும் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது இலகுவாக பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கலாம். உங்கள் முயற்சியும் வெற்றி அளிக்கும்.

தலைபோகிற பிரச்சினைகள் என எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை. சிறிய பிரச்சினைகளை தலைபோகிற பிரச்சினையாக சிலர் நினைத்து பதற்றமடைந்து மென்மேலும் பதற்றத்தை அதிகரிப்பர். பிரச்சினைகளையும் கூட்டிக் கொள்வர். அதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லா பிரச்சினைகளையும் இழுத்துப் போட்



“பணத்தை தண்ணியா செலவழிச்சு என்னத்தை கண்டன் சேர்?”

“உங்க பையன் நல்லாப் படிக்கிறானே...”

“அப்புறம் ஏங்க BA ல 4 வருஷம் படிக்கிறான்”

வாசகர் கடிதம்...

அன்பார்ந்த
சுகவாழ்விற்கு!
மாதந்தோறும் முதலாம் திகதி
நீ சுமந்து வரும் அனைத்தும்
அருமையிலும் அருமை.
ஜோக்குகளும் சூப்பர். ஐம்பது
ரூபாவிற்கு ஆரோக்கிய சஞ்சிகையான
சுகவாழ்வு லாபம் என்று தான்
குறிப்பிட வேண்டும்.
என்றும் உன் வாசகி
செல்வி காயத்திரி
கிருஷ்ண மூர்த்தி
செங்கலடி.

அன்பார்ந்த
ஆசிரியருக்கு,
மாதம் ஒருமுறை மலரும்
சுகவாழ்விற்கு நல்வாழ்த்துக்கள்.
உன்னில் இடம்பெறும் ஒவ்வொரு
விடயங்களும் அருமை. வைத்திய
ஆலோசனைகள், மருத்துவ நோக்கானல்கள்,
டொக்டரைக் கேளுங்கள், கட்டுரைகள்,
சிந்தனைக்கு தீனி போடும் குறுக்கெழுத்துப்
போட்டி, ஆசிரியர் தலையங்கம் எல்லாமே
சூப்பர்! 1ஆம் திகதி உன்
வருகைக்காகப் பார்த்து இருப்பேன்.
கே.இராஜ கோபால்
வட்டுக்கோட்டை.

இனிய
சுகவாழ்வு!
நோயற்ற வாழ்வே
குறைவற்ற செல்வம்.
எமது சமூகத்தில் நீ ஆற்றி வரும்
சுகாதாரப் பணி மென்மேலும்
சிறக்க எனது உளமார்ந்த
வாழ்த்துக்கள். வாழ்க சுகவாழ்வு
வளாக உன் பணி.

திருமதி
ஜெயபதி நடராஜர்
கரைநகர்.

அன்பின் ஐயா!
சுகவாழ்வு சுமந்து
வரும் ஒவ்வொரு விட
யங்களும் காத்திரமானவை.
முடியுமாயின் ஒரு முறை
பெருங்காயத்தின் மருத்துவக் கு
ணம் பற்றியும், அது எவ்வாறான நோய்
களுக்கு நிவாரணமளிக்கும் என்பதை
தெரிவிக்கவும். தங்களின் இம்மே
லான சேவை தொடர எம்
நல்லாசிகள். நன்றி.
எம்.இஸ்தார்

வாசகர்
நெஞ்சங்களைக்
கவர்ந்த
சுகவாழ்விற்கு!
நான் ஒவ்வொரு மாதமும்
முதலாம் திகதி சுகவாழ்வு
சஞ்சிகையை வாங்கி வாசித்து
பயன் பெற்று வருகின்றேன்.
உனது ஆக்கங்கள்
அனைத்தும் பயன் உடையன,
உனக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

கி.குஞ்சிதபாதம்
இருயலை.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் மிளகாய், மிளகு

மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, அதிக வேலைப் பளு, போதிய ஓய்வின்மை போன்ற பல காரணங்களால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. முறையான உடற்பயிற்சி, உணவுப் பழக்கவழக்கம் இருந்தால் இத்தகைய பாதிப்புக்களை கட்டுப்படுத்தலாம். இது தவிர இரத்த அழுத்தம் கூடாமல் பார்த்துக் கொள்வதில் மிளகாய், மிளகு முக்கிய பங்கு வகிப்பது சமீபத்திய ஆய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சீனாவின் சாங்கிங் நகரைச் சேர்ந்த இராணுவ மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில் இது தொடர்பாக மேற்கொண்ட ஆய்வினாலேயே இது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. சாதாரண எலியைப் பிடித்து மருந்து மூலம் அதன் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்தனர். சிறிது காலம் காரம் அதிகமாகவும், காரம் குறைவாகவும் கொடுத்ததன் மூலம் எலியின் இரத்த அழுத்தம் படிப்படியாகக் குறைந்ததைக் கொண்டே இம் முடிவுக்கு வந்தனர்.

மிளகில் உள்ள காப்ரைசில் என்ற பொருள் இரத்தத்தில் கலந்து நைட்ரிக் ஒக்ஸைடை வெளிப்படுத்தியது. இந்த இரசாயனவியல் மாற்றம் உடலில் அதிக வெப்பத்தை தொடர்ச்செய்கிறது.

இதனால் இரத்த நாளங்களில் உள்ள அடைப்புகள் சரியாகி, இரத்த ஓட்டம் சீராவதால் இரத்த அழுத்தம் குறைவதாக மேலும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்தனர்.

த.பிரியா



ஓவியம் எஸ்.டி. சாமி 1/2 டாக்டர் ஜோசப் கருத்து நரசிம்மன்

நீண்ட நாட்களா எனக்கு இருக்கும் ஒரு பிரச்சினைக் காகத்தான் உங்களைப் பார்க்க வந்தன்.



அப்படியா
என்ன பிரச்சினை?

வந்து டொக்டர், காலையில் எழுந்ததும் ஒரு அரை மணித்தியாலத்திற்கு ஒரே மயக்கமா இருக்கு



அப்படியா?

இதுக்கு நீங்கள் என்னைப் பார்க்க வந்திருக்கவே தேவையில்லை. சாதாரணமாகவே குணப்படுத்திடலாம்.



அப்படியா, எப்படி டொக்டர்?

நாளையில் இருந்து ஒரு அரைமணித்தியாலம் லேட்டா எழும்புங்களேன்.



ஏப்ரல்-2011

இரைப்பைப் புண்



பெயர்: இரைப்பைப் புண்

தோற்றம்: இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலமும் பெப்சின் நொதியமும் அளவுக்கதிகமாக சுரக்கும் போது.

காரணம்: • பழக்கவழக்கம்

• மது அருந்துதல்

• புகைப் பிடித்தல்

• காரம் நிறைந்த உணவுகள்

• புளிப்பு மிகுந்த உணவு

• மசாலா கலந்த உணவு

• எண்ணெயில் வறுத்த உணவு

• கோலா, கோப்பி மற்றும் தேநீர் பானம்

• ஆஸ்துமா மற்றும் மூட்டு வலிகளுக்குப் பாவிக்கப்படும் ஸ்டிராய்ட் மருந்து

• அஸ்பிரின் மருந்து

• வலி நிவாரணி மருந்துகள்

உணவு முறை

• நேரம் தவறி சாப்பிடல்

• சூடாகச் சாப்பிடல்

- * அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடல்
- * தவறான உணவுப் பழக்கம்
- கிருமிகள்: * ஹெலிக் கோபாக்டர் பைலோரி (Helicopacter Pylori)
- * ஜோலிங்கர் எலிசன் நோய்த் தொகுப்பு (Zolinger Ellison Syndrome)

முதல் கட்டம்

அறிகுறிகள்: * நெஞ்சுப்

பகுதியில் எரிச்சல், வலி

* அடிக்கடி புளித்த ஏப்பம்

* பசி இல்லாமல் இருக்கும்

* குறைந்த அளவு உணவுடனே வயிறு நிரம்பி விடும்.

* நெஞ்சில் ஏதோ பந்து திரண்டு வந்து அடைப்பது போல் இருக்கும்.

இரண்டாவது கட்டம்

* வயிற்றில் வலி

* மேற்புற வயிற்றில் அடிக்கடி வலி

* வாந்தி வரும்

மோசமான விளைவு:

* இரத்த ஒழுக்கு

* மலம் கறுப்பு அல்லது கருஞ்சிவப்பு

* இரத்த வாந்தி

அறியும் முறை:

* அமிலச் சுரப்பு பரிசோதனை

* பேரியம் கதிர் வீச்சுப் படங்கள் (Barium Meal series)

* அக நோக்கல் பரிசோதனை (Gastro Endoscopy)

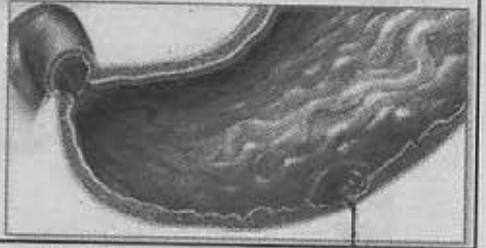
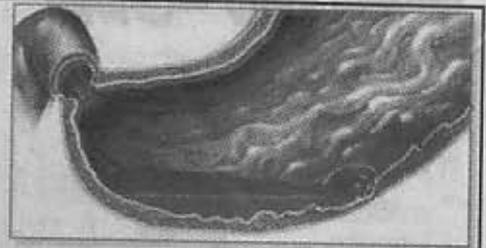
* திசுப் பரிசோதனை (Biopsy)

சிகிச்சை:

* நான்கு வகை மருந்துகள்

1) இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலத்தை

இரைப்பையில் புண்கள் அவற்றிலிருந்து குருதி கசிதல் ஓட்டை விழுதல் ஏற்படலாம்



சம்ப்படுத்தல்.

2) அமிலம் சுரப்பதை தடைப்படுத்தல்

3) புண்ணின் மேல் அமிலம் சுரப்பதை தடைப்படுத்தல்.

4) ஹெலிக் கோபாக்டர் பைலோரி கிருமிக்குத் தரப்படும் கூட்டு மருந்து

* முறையான உணவுப் பழக்கம்

* சரிவராத பட்சத்தில் அறுவைச் சிகிச்சை தடுப்பது:

* சரியான உணவு முறை

* நேரத்தோடு சாப்பிடல்

* அளவோடு, நிதானமாகச் சாப்பிடல்.

* காரம், மசாலா, புளிப்பு உணவுகளை நிறுத்தல்

* புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்துவதை தவிர்ப்பது

* தியானம், யோகாசனம் போன்றனவற்றைக் கடைப்பிடித்தல்.

தொகுப்பு: மு. தவப்பிரியா



மாதம் ஒரு மருந்து

(Amoxicillin)



அமொக்ஸ்ஸிலின் என்றால் என்ன?

எமக்கு நோயை ஏற்படுத்தும் கிருமி வகைகள் பல உண்டு. அவற்றுள் வைரஸ், பக்ரீரியா என்பன முக்கியமானவை. இதில் பக்ரீரியா என்ற கிருமியை அழித்தொழிக்கும் என்ற அர்த்தத்தைக் கொண்ட Antibiotic என்ற பிரிவிற் குள் அடங்கும் மருந்தே அமொக்ஸ்ஸிலின் ஆகும். இது பென்சிலின் வகைக்குள் அடங்கும் மருந்தாகும்.

இதனை எதற்காக கொடுப்பார்கள்?

இதனை நிமோனியா, நெஞ்சில் சளி மஞ்சள் நிறமாக மாறியிருத்தல், கொனோரியா போன்ற பாலியல் நோய்கள், காது, மூக்கு, தொண்டையில் அல்லது அதன் அண்மித்த பகுதிகளில் சளி கட்டியாக இருத்தல், தோலில் சொறிச்சல் மற்றும் சிறுநீருடன் மஞ்சள் நிற திரவம் வெளியேறல் போன்ற நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படுகின்றது. இம் மருந்தினூடாக வைரஸ் அழிவடைவதில்லை.

இதனால் தடிமன் போன்ற வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு இதனை எடுப்பதனால் எந்தப் பயனுமில்லை. ஆனால் காய்ச்சல், இருமல், இருமலின் பின் ஏற்படும் பக்ரீரியா தாக்கத்தினை தடுப்பதற்கு வைத்தியர் அமொக்ஸ்ஸிலினை பாவிப்பது உகந்தது என தீர்மானித்தால் மட்டுமே இதனை நாம் பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும்.

இந்த மருந்தை நாம் எவ்விதம் உட்கொள்ளலாம்?

இந்த மருந்தை குளிகை வில்லை, பாணி மற்றும் கடித்து உண்ணும் குளிகை என்ற வடிவங்களில் அமொக்ஸ்ஸிலினை வாங்கலாம். வைத்தியர் குறிப்பிடும் 8 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை கட்டாயம் வில்லைகளை எடுக்க வேண்டும். கைக் குழந்தைகளுக்கு 62.5 mg முதல் 125 mg வரையும் பிள்ளைகளுக்கு 125 mg முதல் 250 mg வரையும் வயது வந்தோருக்கு 250 mg முதல் 500 mg வரையும் கொடுக்க

கலாம். மேலும் இந்த மருந்தை உணவுடன் அல்லது வெறும் வயிற்றுடனும் குடிக்கலாம். பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கும் போது சரியான அளவை தெரிந்து கொண்டு அளந்து கொடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்தை குழந்தைகள் விரும்பும் பால், பழங்கள், குப் மற்றும் விரும்பும் பானத்துடன் கலந்து கரைத்துக் கொடுக்கலாம். வைத்தியர் குறிப்பிடும் காலம் வரை இந்த மருந்தைக் கொடுக்கலாம். ஏதேனும் காரணத்தால் இடை நடுவில் நிறுத்தப்பட்டால் அந்தக் கிருமிகள் திரும்பவும் பலமுள்ளதாக மாறி விடும். இதனால் திரும்பவும் அமொக்ஸ்ஸிலின் மருந்திற்குப் பதிலாக அதிக சக்தி வாய்ந்த அன்டிபயடிக் வகையைச் சேர்ந்த மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டி வரும்.

இந்த மருந்தை எடுக்க முன்பு என்ன செய்ய வேண்டும்?

அமொக்ஸ்ஸிலின் பென்சிலின் வர்க்கத்தை சேர்ந்த மருந்துகளுக்கு 'அலர்ஜி' தன்மை காணப்படும் என்பதால் அப்படிப்பட்ட ஒவ்வாமை நீங்கள் மருத்துவருக்கு முன்கூட்டியே கூற வேண்டும். அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் எடுக்கும் மற்றைய மருந்து வகைகளையும் வைத்தியரிடம் கூற வேண்டும்.

உங்களுக்கு சிறுநீரக நோய் அல்லது வேறேதேனும் நித்திரையை ஏற்படுத்தும் நோய்கள் காணப்பட்டால் அதனையும் வைத்தியரிடம் கூற வேண்டும். மற்றும் நீங்கள் கர்ப்பினியா அல்லது இல்லையா என்பதையும் தாய்ப்பால் கொடுப்பவரா அல்லது இல்லையா என்பதையும் கூற வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமானதாகும். இக் காலங்களில் அமொக்ஸ்ஸிலின் பயன்படுத்த முடிந்த போதும், அது வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பொறுத்ததாகும். இவ்வில்லைகளைப் பயன்படுத்தும் போது வழக்கமாக எடுக்கும் உணவினை உண்ணலாம்.

அமொக்ஸ்ஸிலின் பயன்படுத்தும் போது வாந்தி, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல் என்பன ஏற்படலாம். கீழ்வரும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமிடத்து அமொக்ஸ்ஸிலின் பாவனையை நிறுத்தவும்.

- * தோல் வியாதிகள் (அரிப்பு)
- * கொப்பளங்கள் ஏற்படல், வலிப்பு

- * கண் / தோல் என்பன மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல்
- * அதிக சுளைப்பு, மூச்சிரைப்பு
- * உடலில் உயிர் இல்லாதது போன்ற உணர்வு
- * இயல்பிற்கு மாறான இரத்த ஓட்டம்

- எஸ். ஷாமினி



“ஏண்டா... வீட்ல தான் மனைவிய பார்க்கிற.... இங்கயும் படத்தில தேவையா?”

★★

“வீட்டுக்கு போற எண்ணமே வராம வேல செய்ய....”



கோமுகாசனமும் மூட்டுவாத

நோய்களும்

அத்தியாயம்-28

செல்லையா துரையப்பா, யோகா சிசிச்சு நியூனர், யோகா ஆரோக்கிய கிளைஞர் கழகம், மட்டக்களப்பு

உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களில் மிகவும் சிறந்தது கோமுகாசனம். இது செய்வதற்கு மிகவும் இலகுவானதும் அரிய பல நன்மைகளைக் கொடுக்கக்கூடியதொன்றாகும். ஒரு பசு மாடு முக்கோண வடிவத்தில் கால்களை மடக்கித் தலையை நிலத்தில் வைத்து உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் போது அதன் தோற்றம் எவ்வாறு தென்படுகிறதோ அவ்வாறே இருப்பதால்தான் இப் பெயர் வந்தது. சமஸ்கிருத மொழியில் 'கோ' என்றால் பசு, முகா என்றால் முகம் எனப் பொருள்படும். இது ஒரு தியான ஆசனமென்றபடியால் கிராமமாக இவ்வாசனத்தைச் செய்து வர தியானம் இலகுவில் கைகூடும்.



தரையில் உட்கார்ந்து இருந்து பழக்கமில்லாதோர் மற்றும் அதிகரித்த உடற்பருமனைக் கொண்டோர் இவ்வாசனத்தை செய்வதில் முதலில் சற்று சிரமமாகவிருக்கும். மனம் தளராது பழக நாளடைவில் மிகவும் இலகுவாகிவிடும்.

உலகளாவிய ரீதியில் மூட்டுவாத நோய் மிகவும் விரைவாக அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது. எதிர்வரும் இருபது வருடங்களில் மூட்டுவாத நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை இரு மடங்காக உயரும் என உலக சுகாதார அமைப்பு எச்சரித்துள்ளது. தவறான உணவுப் பழக்கம், போதிய உடலுழைப்பின்மை, விளையாட்டுக்க

ளில் ஈடுபடாமை காரணமாக இளம் வயதில் ஏற்படும் அதிகரித்த உடற்பருமனே இதற்குக் காரணமாகும்.



சாதாரணமாக நாற்பது முதல் அறுபது வயதுடைய வயோதிபரைத் தாக்கும் இந்நோய் தற்போது பத்து வயது பாலகர்களைக்கூடத் தாக்குகிறது. அதிகரித்த உடற்பருமன் முகமூடி அணிந்த கள்வன் போன்று பல கெடுதிகளை உடலில் விளைவிக்கின்றது.

பெண்களே இதன் பாதிப்புக்கு அதிகளவில் உள்ளாகியுள்ளனர். சில குடும்பங்களில் பரம்பரை நோய் போன்று குடும்ப உறுப்பினர்களை இந்நோய் மிகவும் கடுமையாகத் தாக்குகிறது. சிலர் நடமாட முடியாது கட்டிலில் முடங்கிவிடும் போது பலர் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதில் மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர்.

மூட்டுவாதம் ஒஸ்டியோ ஆதரடிஸ் (Osteo Arthritis) மற்றும் ரூமோடொயிட் ஆதரடிஸ் (Rheumatoid Arthritis) என இரு வகைப்படும். இரண்டும் முதுமையில் ஏற்படும் அழற்சியாகும். இவை கை, கால் போன்றவற்றின் மூட்டுக்களில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். கடுமையான வலியைத் தருபவை என்பதில் ஐயமும் இல்லை.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் மூட்டு வலிக்கு வழமையாகக் கொடுக்கப்படும் வலி நிவாரணிகள், வீக்கத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள், ஊக்க மருந்துகள் மிகவும் வீரியமானதால் தொடர்ந்து



உபயோகிக்கும்போது நோயாளர்களுக்கு இரத்தக் கசிவுடன் வயிற்றுப்புண் (Peptic Ulcer) உயர் இரத்த அழுத்தம், எலும்பு முறிவு (Fracture) போன்றவை ஏற்படும் அபாயமுண்டு. பணம் படைத்தோர் இலட்சக் கணக்கில் செலவு செய்து சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டும் பூரண குணம் கிடையாமல் அல்லலறுகின்றனர். பலர் கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களுக்கு அடிமையாகி கெடுதியை விளைவிக்கும் மருந்துகளை வாங்கப் பெரும் பணம் விரயம் செய்கின்றனர். இவையெல்லாம் மடியில் தீப்பெட்டியை வைத்துக் கொண்டு நெருப்பைத் தேடி அலைவது போன்றிருக்கிறது.

கோமுகாசனம் மூட்டு எலும்பு தேய்மானத்தைத் தடுத்து களு, களுக் என்ற சத்தம் வராது தடுத்து இந்நோய் ஏற்படாது தடுப்பதுமல்லாது ஏற்பட்ட பின்பும் மருந்து போல் செயல்பட்டு இலகுவில் குணப்படுத்தும் அபார சக்தி வாய்ந்தது என்றால் மிகையாகாது. மேலும் இவ்வாசனம் பசுவைப் போன்று பெருமையையும் அமைதியையும் நோயாளர்களுக்கு ஏற்படுத்தும். கோபம் குறைந்து மன அமைதி ஏற்பட உதவும். கோமுகாசனம் மூட்டு வலியால் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்களை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரும் திறன் மிக்க ஆசனமாகும். (Restorative Pose) இவ்வாசனம் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்களில் நெகிழ்வுத் தன்மையை (Flexibility) ஏற்படுத்தி எளிதாக நடமாட உதவும். கை, கால் எலும்புகளுக்கு பலத்தையும் நல்ல சக்தியையும் கொடுப்பது மல்லாது நரம்புகளையும் வலுவூட்டும். இதனால் வலி அகன்று விடுவதோடு நோயாளியின் மன உளைச்சலும் அகன்றுவிடும்.

இவ்வாசனத்தில் கை விரல்களைக் கோர்த்துக் கொண்டு தலை, முதுகு, இடுப்பு முதலியன நேராக இருப்பதால் முதுகெலும்பு நன்கு இழுத்து விடப்படும். (Stretched) இதனால் கூன் முதுகு அகலும். சிலரின் முதுகெலும்பில் 'இ' அல்லது 'கு' போன்ற வளைவு காணப்பட்டு அவர்களின் தோற்றத்தையே அவலட்சணப்படுத்திவிடும். இதனால் இளம் பெண்களின் மண வாழ்க்கையே பாதிக்கப்படும். இந்நோயை ஸ்கோலியோசிஸ் (Scoliosis) என அழைப்பர். முதுகெலும்பில் ஏற்பட்ட வளைவுகள் நரம்புகளை அழுத்துவதால் அவர்கள் வாழ்நாள் பூராகவும் தாங்க முடியாத வலியுடன் நடைப்பிணமாக வாழும் நிலை ஏற்படுகிறது. இவர்கள் மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகுவதால் பல்வேறு மனநலக் கோளாறுகளால் தாக்கப்படுவர். ஆங்கில மருத்துவத்தில் இதற்கு மருந்து இல்லை. தற்போது சத்திர சிகிச்சை மூலம் வளைவை நிமிர்த்தும் முறை நடைமுறையிலுள்ளது. இது நூறு வீத வெற்றியைக் கொடுக்காது. இலட்சக்கணக்கில் பணம் வீண் விரயமாகும். இதற்கு ஒரேயொரு மருந்து கோமுகாசனமாகும் என்றால் வியப்பாக விருக்கும். பிறப்பு முதல் இவ்வாறான நோயுடன் துயருற்ற முப்பது வயது இளம்பெண் உள்நாட்டிலும் இந்தியாவிலும் சிகிச்சை பெற்று பூரண குணம் கிடைக்காது என்னிடம் வந்தார். ஒரு மாத குறுகிய கால யோகா சிகிச்சை மூலம் நோய் பூரணமாக குணமடைந்ததை சுகவாழ்வு வாசகர்கட்குத் தெரியப்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.



கோடான கோடி இரசிகர்களின் இதயத்தைக் கொள்ளை கொண்ட சர்வதேச உலகக் கிண்ணத் தொடர் தற்போது நடைபெறுகிறது. அவுஸ்திரேலியா மற்றும் இந்தியா அணி வீரர்கள் மிகவும் திறமையாக விளையாடும் இரகசியம் அவர்கள் கோமுகாசனம் உட்பட்ட யோகாப் பயிற்சியில் கிரமமாக ஈடுபடுவதேயாகும். கோமுகாசனம் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உடலுறுதியையும் உள உறுதியையும் அதிக சக்தியையும் கொடுக்கும். முதுகெலும்பும், மூட்டுக்களும் நெகிழ்வாக இருக்க உதவுவதால் நன்கு குளிந்து, நிமிர்ந்து, பாய்ந்து,

ஏப்ரல்-2011

பின்னால் ஓடி மிகவும் திறமையாக விளையாட ஏதுவாகவிருக்கும். எலும்புகளின் இணைப்பில் கிழிசல், தசைப் பிடிப்பு, முதுகுப் பிடிப்பு, சுளுக்கு, காயம் முதலியன ஏற்படாது தடுக்கும். மன உளைச்சலை அகற்றும் என்றும் இளமையைப் பேணுவதால் கிரிக்கெட் வீரர்கள் வயது காரணமாக ஓய்வு பெறும் அவசியம் ஏற்படாது.

* கோமுகாசனம் வயிற்றினுள் உள்ள உறுப்புக்களை நன்கு வருடி (Massage) விடுவதால் அவை திறம்படச் செயல்படும். கல்லீரலுக்கு நல்ல அழுத்தம் கிடைப்பதால் அதன் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். நன்கு இரத்தோட்டம் பெறப்படுவதால் கல்லீரலில் ஏற்படும் அழற்சி (Cirrhosis) உட்பட பல்வேறு நோய்கள் குணமடையும். கல்லீரல் உடலின் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் தொழிற்சாலை போன்று செயல்பட்டு உடலிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றி ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்.

* கணையச் சுரப்பியில் போதிய இன்சலின் சுரக்கப்படாமை காரணமாகவே நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது. கோமுகாசனம் கணையச் சுரப்பியை நன்கு அழுத்திப் போதிய அளவு இன்சலினைச் சுரக்கத் தூண்டும். இதனால் நீரிழிவு எளிதில் குணமடையும்.

* சிறுநீரகத்தைத் தூண்டி திறம்படச் செயலாற்ற உதவும். சிறுநீரகத்தில் கல் ஏற்படாது தடுக்கும்.

* அடி வயிற்றுக்கு அதிக பலத்தையும், நெகிழ்வுத் தன்மையையும் கொடுக்கும்.

* அடி வயிற்றிலுள்ள பால் சுரப்பிகளும், உறுப்புக்களும் நன்கு தூண்டப்படுவதால் பாலியல் குறைபாடுகள் அகலும். ஜனனேந்திர உறுப்புக்களின் திறன் அதிகரிக்கும். துரிதஸ்கலிதம், விந்து இழப்பு, வெள்ளைப்படுத்தல் போன்ற குறைபாடுகள் அகலும். மேகக் கிரந்தி (Syphilis) போன்ற பால்வினை தொற்று நோய்கள் குணமடையும். பாலுணர்வு சார்ந்த நரம்புகளைப் பலப்படுத்துவதால் ஆண்மை மற்றும் பெண்மைக் குறைபாடுகள் அகலும்.



* நரம்பு மண்டலம் முக்கியமாக பாலுணர்வு சம்பந்தமான நரம்புகள் நன்கு தூண்டப்படும்.

* இடுப்பு வலி அகலும்.

* ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும். மலச்சிக்கல் அகலும். மூலம் (Piles) குணமடையும்.

* நெஞ்சு நன்கு விரிவடைவதால் நுரையீரலின் (Lungs) கொள்ளளவு அதிகரிக்கும். நுரையீரல் பலம் பெறும். இதனால் ஆஸ்துமா, நியுமோனியா போன்ற நுரையீரலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படாது. ஆழமாக மூச்சுவிட உதவுவதால் அதிக அளவு பிராண சக்தி (Vital Energy) சென்றடைந்து உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

* மூத்திரக் கோளாறுகளை (Urine Infections) குணப்படுத்தும்.

* குடல் இறக்கம் (Hernia) குணமடையும்.

* விதை வீக்கம் அகலும்.

* வாதம் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

* முதுகெலும்பிலுள்ள ஆதார சக்கரங்களை முக்கியமாக மணிபூரகத்தைத் தூண்டி ஆன்மீக உணர்வை மேம்படுத்தும்.

* ஐம்புலன்கள் அடங்க உதவும்.

* இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும்.

* மன உளைச்சல் அகலும்.

* தூக்கமின்மை (Insomnia) நோய் குணமடையும்.

* இரத்தோட்டத்தை சீர்படுத்தும்

* உடல், உள நோய்கள் அகலும்.

* தோள்பட்டை ஏற்ற இறக்கத்தை சீர செய்யும்.

* உடலிலிருந்து பிராண சக்தி வெளியேறுவதைத் தடுக்கும்.

* உடற் பருமனைக் குறைக்கும்.

* முழு உடலையும் பிடித்துவிட்ட (Massaged) பலனைக் கொடுக்கும்.

* தோலின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.

* தலைவலி அகலும்.

* கூன் முதுகு நிமிரும்.

* காலில் ஏதாவது முறிவு ஏற்பட்டால் விரைவில் ஓட்டிவிட உதவும்.

* மூளைக்கு அதிக இரத்தம் சென்றடைவதால்

மன அமைதி அதிகரிக்கும்.

- * மூட்டுவலிக்கு (Arthritis) சிறந்த ஆசனம்.
 - * இடுப்பு மற்றும் தொடைகளில் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான தசையைக் குறைக்கும். பிரசவத்தின் பின் பெண்களின் வயிற்றில் தொப்பை போடுதல் தவிர்க்கப்படும். ஏற்பட்டால் குறையும்.
 - * மணிக்கட்டு மற்றும் கைவிரல்களின் மூட்டுக்களைப் பலப்படுத்தும்.
 - * கை, கால், தொடை, புட்டம், கெண்டைக் கால், தோள்பட்டை, முதுகு போன்றவற்றின் தசைகள் நன்கு வலுவடையும்.
 - * நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் (Endocrine Glands) நன்கு தூண்டிவிடப்படும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் சீர்கேடு காரணமாகவே பல வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
 - * மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலிகள் அகலும்.
 - * பெண்களின் மார்பழகை அதிகரித்து இலட்சுமிகரமான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.
 - * மாணவர்களின் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.
 - * முதுமையில் ஏற்படும் கூன் விழுதல், முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படுதல் போன்ற பிரச்சினைகளைத் தடுத்து முதுமையிலும் இளமையுடன் வளமாக வாழ உதவும்.
- செய்முறை**

உடல் நிலை

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடித்து இடது தொடையின் கீழ் வைக்கவும். இடது காலை மடித்து வலது தொடை மீது வைத்து வலது பாதத்தை இடது தொடையின் பக்கத்தில் தரை மீது படையும்படி வைக்கவும். நன்கு நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இடது கையை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி முழங்கையை மடித்து கையை முதுகுக்குப் பின்புறம் கொண்டு வந்து முதுகைத் தொடவும். வலது கையை சாதாரணமாகப் பின்புறம் கொண்டு வந்து இடது கை விரல்கள் நான்கையும் பிடிக்க முயற்சிக்கவும். இரண்டு கைகளின் விரல்களை இணைத்துக் கொழுவிப் பிடித்தவாறு இழுக்கவும். சாதாரண மூச்சில் இந்த நிலையில் கண்களை மூடி 30 எண்ணும் வரை இருக்கவும். நன்கு பழகிய பின் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை இருக்கலாம். இது போன்று கால்களையும் கைகளையும் மாற்றி மாற்றி செய்யவும். இரண்டு தடவைகள் செய்ய முடியும். புஜம் காதோடு படும்

படி தலை நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். எந்தக் கால் முழங்கால் மேல் இருக்கிறதோ அந்த பக்க கையையே தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மடித்து செய்ய வேண்டும்.

ஒரு புறத்திற்கும் மறு புறத்திற்கும் கைவிரல்களைப் பிடிப்பதில் வித்தியாசம் யாவருக்கும் ஆரம்பத்தில் இருக்கும். தொடர்ந்து பழகிவரசமமாகும்.

மூச்சு நிலை

கைகளை மேலே உயர்த்தும் போது மூச்சை ஆழமாக இழுக்க வேண்டும். ஆசனத்தில் இருக்கும்போது ஆழமாக இழுத்து வெளிவிட வேண்டும். கைகளை மீண்டும் கீழே கொண்டுவரும் போது மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.

மனநிலை

முதுகெலும்பு நன்கு நிமிர்ந்து இருக்கிறது. நுரையீரல் நன்கு விரிந்திருப்பதால் அதிக பட்ச பிராணவாயுவும் பிராண சக்தியும் அதனுள் செல்கின்றன என நினைக்க வேண்டும். கை, கால் சகல மூட்டுக்களும் பயிற்சி பெறுகின்றன. உடலினுள் உள்ள 72 ஆயிரம் நரம்புகளும் நன்கு இழுப்பட்டு பயிற்சி பெறுகின்றன. உடல் முழுவதும் பிடித்துவிடப்படுகிறது (Massaged) என நினைக்க வேண்டும்.

கை, தோள்பட்டை இணைப்பு நழுவி கழன்று விடும் தொந்தரவுள்ளவர்கள் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். கெண்டைக்காலில் முறிவு ஏற்பட்டோரும் முழங்கால் மற்றும் புஜத்தில் காயம் ஏற்பட்டோரும், கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை உபாதையுடையோரும் இவ்வாசனத்தை செய்யக்கூடாது. இரத்த மூலமுடையோர், கர்ப்பினிகள், இருதய நோயாளிகள், அதியுயர் இரத்த அழுத்தமுடையோர் இவ்வாசனத்தை தவிர்க்க வேண்டும். ஆரம்பகட்ட இருதய நோயாளிகள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகள் நீண்ட நேரம் மூச்சை அடக்காமல் செய்யலாம்.

சுகவாழ்வு வாசகர்களின் பல வேண்டுகோளுக்கிணங்க மட்டக்களப்பில் புதிய யோகா பயிற்சி நெறி ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இலவசமாக நடாத்தப்படும் இப்பயிற்சி நெறியில் பங்குபற்றும் ஆர்வமுடையோர் 065 2222547 இலக்க தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

விஷப் பரீட்சை

விஞ்ஞானப் புனைகதை



எழுதுபவர்
- ராம்ஜி -

தனக்கு மிக அருகில் திடீரென ஒரு அந்நியனின் பிரசன்னமும் அந்தக் கரகரத்த கட்டைக் குரலும் சாராவை அதிர்ச்சிக் குள்ளாக்கி அவளை ஒரு நிமிடம் நிலை தடுமாற வைத்தது. அவள் சுதாகரித்துக் கொண்டு தன் கையிலிருந்து நழுவ விட்ட முட்கரணடியை எடுப்பதற்குள் ஜனாதிபதி வில்கின்சனே தன் காலடியில் கிடந்த அதனை எடுத்து மேசைமீது வைத்தார்.

சில கணங்கள் அங்கே மெளனம் நிலவியது. அவளது அதிர்ச்சியடைந்த முகத்தை பார்த்து புன்னகைத்தார் ஜனாதிபதி.

“உன்னை மிகுந்த துணிச்சல் மிக்கவள் என்று உன் பணிப்பாளர் விதந்துரை செய்தி

ருந்தார். இந்த சின்ன அதிர்ச்சிக்கே மருண்டு போய் விட்டாயே...”



அந்நியன் 53

உண்மையில் இந்த சின்ன விடயத்துக்கே தான் அதிர்ச்சியடைந்தது கண்டு சாராவுக்கு வெட்கமாகத்தான் இருந்தது. அதற்கான பிரதான காரணம் ஜனாதிபதியின் திடீர் பிரசன்னம் அல்ல. அன்று காலை நிகழ்ந்த ஒட்டுமொத்தமான நிகழ்வுகளுமே அவருக்கு பிரமிப்பூட்டுவதாகத்தான் இருந்தது. ஜனாதிபதி தன்னைச் சந்திக்க அழைப்பு விடுத்திருக்கிறார் என்ற விடயமே முதலில் அதிர்ச்சியைத் தந்தது. அதன் பிறகு அவள் வெள்ளை மாளிகையில் தான் அந்த சந்திப்பு நிகழும் என்று நினைத்தாள். அது அப்படி இல்லை என்றதும் இரண்டாவது அதிர்ச்சி ஏற்

பட்டது. இப்போது ஜனாதிபதியின் இந்த சடுதியான பிரசன்னம் மற்றுமொரு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியதில் எந்தவித ஆச்சரியமும் இல்லை.

இப்படி எதிர்பார்க்காத சம்பவங்களையும் திருப்பு முனைகளையும் ஏற்படுத்தி ஒருவரை அதிர்ச்சியடையச் செய்வது ஒரு வகையில் மூளைச் சலவை செய்வதாகும். அமெரிக்க இரகசிய உளவுப் படையினர் இத்தகைய தந்திரங்களை செய்து எதிரிகளை தம்வசம் வளைப்பது வழமையானதுதான். ஆனால் தன் மீது ஏன் இத்தகைய உத்திகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும், தன்னால் இவர்களுக்கு என்ன ஆக வேண்டியுள்ளது. சாராவுக்கு இன்னமும் புரியவில்லை. ஆனால் அவளால் பின்வாங்க முடியாது என்பது மாத்திரம் நிச்சயமாக அவளுக்குப் புரிந்தது. இது நன்கு திட்டமிடப்பட்ட ஒரு சந்திப்பு என்பதும் அவளுக்கு புரிந்தது.

அவர்களுக்கிடையில் நிலவிய மௌனத்தை ஜனாதிபதியே முதலில் கலைத்தார்.

“என்ன சாரா... உன்னைப் போல் ஒரு விண்வெளி விஞ்ஞானியை அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஏன் அழைத்துப் பேச வேண்டும் என்று நினைக்கிறாய்... அப்படித்தானே?”

சாராவிடம் இருந்து எந்த பதிலும் வரவில்லை. ஜனாதிபதியே தொடர்ந்து பேசினார். “நீ உன்னை குறைத்து மதிப்பீடு செய்திருக்கிறாய் சாரா. உன்னைப் போன்ற விஞ்ஞானிகள் இந்த நாட்டின் மூல வளங்கள் என்பதை நாங்கள் சரியாகத்தான் எடை போட்டு வைத்திருக்கின்றோம். அதனால்தான் இன்று அமெரிக்கா ஒரு பெரும் வல்லரசாக உருவாகி முழு உலகத்தையுமே ஆட்டிப் படைக்கிறது. நாசா நிறுவனம் உலகெங்கும் இருந்து உன் போன்ற இணையற்ற விஞ்ஞானிகளை தன்வசம் ஈர்த்து தனது செயற்பாட்டுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றது. மறுபுறத்தில் நோக்கினால் உங்கள் நாட்டில் நீங்கள் இருந்திருந்தால் உங்களுக்கும் பிரயோசனமில்லை. உங்கள் நாட்டுக்கும் பிரயோசனமில்லை”

ஜனாதிபதி பேசப் பேச சாராவுக்கு சில உண்மைகள் புரிவது போல் மனசுக்குப் பட்

டது. உலகெங்கும் இருந்து தத்தமது நாடுகளை விட்டு அமெரிக்கா வரும் பல்துறை சார்ந்த மூளைசாலிகள்தான் அமெரிக்க நாட்டை வளங்கொழிக்க செய்வதுடன் முன்னேற்றத்துக்கான தூண்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

ஜனாதிபதி சாராவை அழைத்துச் சென்று பேசுவதற்கு வசதியாக எதிரும் புதிருமாக இரண்டு விசாலமான குஷன் ஷோபாக்களைக் காட்டி சாராவை அமரச் செய்து தானும் அமர்ந்து கொண்டார்.

“சாரா... என்னதான் நீ ஒரு விஞ்ஞானியாக ஒரு வட்டத்துக்குள் தொழில் புரிபவளாக இருந்த போதும் நாட்டு நடப்புக்களை அறியாதவள் அல்ல. நாசா நிறுவனமும் சி.ஐ.ஏ. போன்ற அமைப்புக்களும் நாட்டின் வருமானத்தை பெருமளவில் விழுங்கி வருவதாகவும் அவற்றால் பிரயோசனம் இல்லை என்றும் நாட்டின் நலன்புரி விடயங்களுக்கு வரவு - செலவுத் திட்ட ஒதுக்கீடு போதவில்லை என்றும் எதிர்க்கட்சிகளும் பத்திரிகைகளும் விமர்சித்து வருகின்றன. ஆதலால் அடுத்து வரும் தேர்தலை சந்திப்பது சிரமமானதாகத்தான் இருக்கும். இத்தகைய நிலையில் நாசா போன்ற நிறுவனத்தின் மீது மக்கள் நம்பிக்கை கொள்ளும் வகையில் அது பாரிய ஒரு கண்டுபிடிப்பில் வெற்றி கண்டுள்ளது என்று அறிவிப்புச் செய்ய வேண்டும்” ஜனாதிபதி ஒரு வியப்புக்குறியுடன் தன் பேச்சை நிறுத்தி சாராவின் முகத்தையே அவதானித்துக் கொண்டிருந்தார்.

நாசா நிறுவனம் ஒன்றையுமே கண்டுபிடிக்காமல் எப்படி எதையோ கண்டுபிடித்துள்ளது என அறிவிப்ப



அ.நா.மா. 54

தென சாராவுக்குப் புரியவில்லை. எனினும் அவள் ஜனாதிபதியின் பேச்சைக் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள். சாரா தன்னையறியாமலே ஏதோ ஒரு சதி முயற்சிக்குள் தள்ளப்படுகிறாள் போல் உணர்ந்தாள்.

ஜனாதிபதியால் அவள் மனதில் என்னவிதமான எண்ணங்கள் ஓடுகின்றன என்பதை புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

“இது என்ன ஒரு நாடகம் நடப்பது போல் தெரிகிறதே என நினைக்கிறாயா சாரா... ஆம் ஒரு வகையில் அப்படித்தான். ஆனால் இது தவறான நாடகம் அல்ல. எல்லாம் நம் எதிர்கால அரசியல் இருப்புக்கான ஏற்பாடுகள் தான். நாஸா ஏதோ விஞ்ஞான முக்கியத்துவம் மிக்க விடயமொன்றை கண்டுபிடித்துள்ளது என்பது உண்மைதான். நான்தான் அதனை உடனே அறிவிக்க வேண்டாமென்று கூறியுள்ளேன். அதனை உரிய நேரத்தில்தான் அறி

‘நாஸா’ நிறுவனம் வரலாற்றில் பல சாதனை மிக்க கண்டுபிடிப்புக்களை செய்துள்ளது என்பது உண்மைதான். ஆனால் அதைவிட பெரிய விடயங்கள்தான் அதன் தோல்விகளும் வருடாந்த செலவுகளும். அண்மைக் காலத்தில் நாஸா நிறுவனம் “புவி அவதானிப்பு வலைப்பின்னல்” திட்டமொன்றை செயற்படுத்தியிருந்தது. நாஸா நிறுவனம் மிகப் பெருஞ் செலவில் (4 பில்லியன் டொலர்கள்) ஈடுபட்டிருக்கும் இறு



விக்க வேண்டும். அதற்கு முன் அவர்கள் கண்டுபிடித்திருப்பது எந்த அளவுக்கு நம்பகத் தன்மையானது என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். இதற்குத்தான் உன் உதவி தேவைப்படுகின்றது சாரா....” என்று நிறுத்தினார் ஜனாதிபதி.

தித் திட்டம் இது வாகும். இத்திட்டத்தின்படி ஐந்து பாரிய செய் மதிகள் ஒன்றில் ஒன்று இணைந்தபடி விண்ணில் வலம் வந்தபடி புவிக்கோளத்தை இடைவிடாமல் அவதானித்துக் கொண்டிருக்கும். குறிப்பாக புவியின் காலநிலை மாற்றங்கள், ஓசோன் படையில் ஓட்டை மேலும் விரிவடைந்து செல்கின்றதா? துருவத்தின் பனிப்

பாறைகள் கரைகின்றமை, உலகளாவிய வெப்பம் அதிகரித்தல், பச்சை வீட்டு வாயுத் தாக்கம், மழைக் காடுகளின் அழிவால் ஏற்படும் தாக்கம் போன்றன தொடர்பான தகவல்கள், தரவுகள், புள்ளிவிபரங்களைத் திரட்டுதலும் அவற்றை பகுப்பாய்வு செய்து சூழலியல் விஞ்ஞானிகளுக்கு உதவுவதுமாகும். எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியமான புவிக்கிரக மொன்றை திட்டமிட்டு உருவாக்குவதே மேற்படி புவி அவதானிப்புத் திட்டத்தின் உயரிய நோக்கமென முன்பு இத்திட்டத்தை ஒரு பத்திரிகையாளர் சந்திப்பின்போது பிரகடனப்படுத்தி நூலா நிறுவனம் பீற்றிக் கொண்டது.

ஆனால் நூலாவின் துரதிர்ஷ்டங்கள் தொடர்ந்தன. இத்திட்டமும் ஒரு வெற்றிகரமான திட்டம் என்று கூறிவிட முடியாது. பல கணினிகள் தவறிழைத்தன. செய்திகள் விண்ணில் முட்டிச் சிதறின. ஆயிரக்கணக்கான, மில்லியன், பில்லியன் டொலர்கள் எரிந்து தீய்ந்து விண்ணிலேயே சாம்பலாயின. நூலாவின் பல உள்விவகாரங்கள் மூடி மறைக்கப்பட்டாலும் ஊடகங்கள் அவற்றைக் கிண்டி அம்பலப்படுத்தத்தான் செய்தன. இன்னமும் ஜனாதிபதியின் இந்த நடவடிக்கை சாராவுக்கு புதிராகத்தான் இருந்தது. மகா பெரிய நூலா நிறுவனத்தின் கண்டுபிடிப்பொன்றை சரியா பிழையா என்று தன்னால் எப்படி உறுதி செய்ய முடியும் என்று அவளால் நம்ப முடியவில்லை. அவள் என்ன சொல்வதென்று தெரியாமல் ஜனாதிபதியையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

“உன் குழப்பம் எனக்குப் புரிகின்றது சாரா. ஏற்கனவே நான் நூலா சாராத ஒரு விஞ்ஞானிகள் குழுவை அனுப்பி சகல தரவுகள், புள்ளி விபரங்களையும் ஆராயப் பணித்திருக்கிறேன். நீ செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அந்த தரவுகளையும், புள்ளிவிபரங்களையும் மீள் உறுதி செய்ய வேண்டியது மட்டும்தான்”

அதன் பிறகு ஜனாதிபதி வில்கின்சன் சாராவுடன் எதைப் பற்றியும் விவாதிக்க விரும்பவில்லை. இது ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்டு முடிந்து போய்விட்ட விடயம் என்பதை சாரா உணர்ந்தாள்.

இதில் அவளது சம்மதம், சம்மதமின்மை என்பது ஒரு பொருட்டல்ல என்பதும் விளங்கியது. அவளுக்கு முதன் முறையாகத் தன்

தொழிலின் மீது விரக்தி ஏற்பட்டது. நூலா என்ன வகையான கண்டுபிடிப்பைச் செய்திருக்கின்றது என்பது தொடர்பில் ஜனாதிபதி கோடிட்டுக் காட்டக்கூட இல்லையாதலால் இதில் ஏதோ மர்மம் சூழ்ந்திருப்பதாகப் பட்டது.

ஜனாதிபதி இறுதியாக ஒரு விடயத்தைக் கூறினார். “இது தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை உனது பணிப்பாளர் மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் வழங்குவதுடன் நீ வட துருவம் போவதற்கான ஏற்பாடுகளையும் செய்து கொடுப்பார். விசயம் பரம ரகசியமாக இருக்க வேண்டும். இது வெளியில் தெரிந்தால் அதன் முழுப் பொறுப்பையும் நீயே ஏற்க வேண்டும். குட் லக்...”

என்று விடை பெற்றுக் கொண்ட ஜனாதிபதி அவளை கதவு நோக்கி அழைத்துச் சென்று கதவைத் திறந்து விட்டார். அங்கே அவளை முன்பு அழைத்து வந்த சேவகன் அவளை வரவேற்றான்.

(தொடரும்)



“ஏன் ஸ்பூனை ரெண்டா உடைச்சிங்க...?”

“அரை ஸ்பூன்ல மருந்து சாப்பிடச் சொன்னீங்களே...”



டைபாய்ட் காய்ச்சலுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தவர்...

ஹோமியோபதி மருத்துவ முறை, அலோபதியில் மிகவும் புகழ்பெற்ற மருத்துவர் சாமுவேல் ஹானிமன் அவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது என்பது உலகறிந்த உண்மை.

ஆரம்பம்

இவர் ஜேர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்.

1755ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 10ஆம் திகதி ஓர் எளிய குடும்பத்தில் பிறந்தவர். அதிக புத்திக்கூர்மையுள்ளவர்.

இவர் தந்தை பீங்கான் பொருட்களுக்கு ஓவியம் தீட்டும் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தார். கடுமையான பொருளாதார நெருக்கடியில் குடும்பம் சிக்கியிருந்தது. ஹானிமனை பள்ளியில் கூட படிக்க வைக்க முடியாமல் இன்னல்பட்டார்.

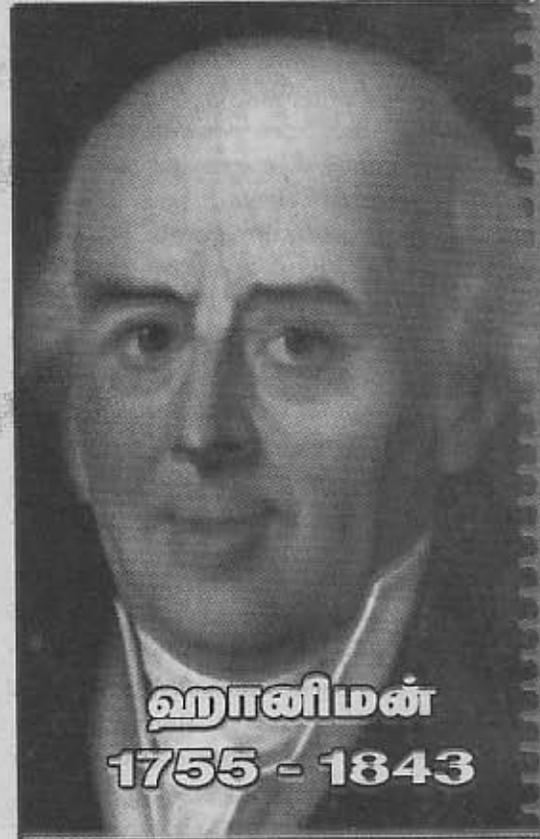
ஹானிமன் தனது 12ஆவது வயதிலேயே கிரேக்க மொழியைக் கற்பிக்கும் திறன் பெற்றிருந்தார், அதன் மூலம் பெற்ற வருமானத்தில் தனது பள்ளிப் படிப்பை முடித்தார்.

மருத்துவக் கல்வி

படிப்பின் மீது தீராத தாகம் கொண்டிருந்த ஹானிமனைப் புரிந்து கொண்ட அவரது பள்ளித் தலைமை ஆசிரியர், ஹானிமன் மேற்படிப்பைத் தொடர, போதிய பொருளாதார உதவிக்கு வழி செய்தார்.

1774 இல் ஹானிமன் மருத்துவப் படிப்பு படிக்க லீப்சிக் நகருக்குச் சென்றார்.

ஹானிமன் மருத்துவ மாணவராக இருக்கும்போதே டிரான்ஸிஸ்வேனியா மாநில



ஹானிமன்
1755 - 1843

ஆளுநரின் குடும்ப மருத்துவராகப் பணி புரிந்தார்.

1779இல் தனது 24ஆவது வயதில், ஹானிமன் எம்.டி பட்டம் பெற்று, மருத்துவத் தொழிலில் முழு மூச்சுடன் ஈடுபட்டு

பலரின் பாராட்டுக்களைப் பெற்றார்.

திருமணம்

1782இல் ஒரு மருத்துத் தயாரிப்பாளரின் மகளைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். ஹானிமனுக்கு 9 பெண் குழந்தைகளும், 2 ஆண் பிள்ளைகளும் பிறந்தனர்.

சேவை நலன்

'கைராசிக்கார மருத்துவர்' என்று பெயர் பெற்ற போதிலும், தனது திறமையைப் பயன்படுத்தி பணம் பண்ண ஒரு போதும் அவர் விரும்பியதில்லை.

இதனால் சரியான பொருளாதார வசதியின்றி, அவரது குடும்ப வாழ்க்கை இன்னல்கள் நிரம்பியதாக இருந்தது.

ஹானிமன் ஒரு மனசாட்சி மி கு ந த

மருத்துவர்.

அவர் செய்து வந்த அலோபதி மருத்துவத் தொழிலில் மகிழ்ச்சி கிடைக்கவில்லை.

அலோபதி மருத்துவம் நோயாளருக்குப் பெரிதும் தீங்கு விளைவிப்பதை அவர் தனது 10 வருட மருத்துவ அனுபவத்தின் மூலமும், தனது கூர்ந்த அறிவின் மூலமும் கண்டறிந்தார்.

சிகிச்சை

அவர் கையாள வேண்டியிருந்த சிகிச்சை முறைகளின் கொடூரமும், நோய்குணமாவதில் ஏற்பட்ட கால தாமதமும், மருந்துகளின் பின்விளைவுகளும் அவர் செய்து வந்த அலோபதி மருத்துவத் தொழிலின் மீது அவருக்கு வெறுப்பை

ஏற்படுத்தி விட்டன.

அதேநேரத்தில் அவரது சொந்த மகன் நோயுற்று, அலோபதி மருத்துவத்தால் குணப்படுத்த முடியாமல் இறந்து போனான்.

இதனால் இனி, அலோபதி மருத்துவத் தொழிலே செய்ய வேண்டாம் என்று முடிவு செய்து, 1790இல் அவர் தனது மருத்துவத் தொழிலையை கைவிட்டு விட்டார்.

மொழிபெயர்ப்பு

ஹானிமன் தனது தாய்மொழி ஜேர்மன் தவிர, ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு, இத்தாலி, கிரேக்கம், ஹீப்ரு, இலத்தீன் மற்றும் அரபு எனப் பல்வேறு மொழிகளில் புலமை



பெற்றிருந்தார்.

இதனால் பல்வேறு மொழிகளில் வெளிவந்த மருத்துவ நூல்களை மொழி பெயர்த்து; அதன் மூலம் குடும்ப வாழ்க்கையைத் தொடர முடிவு செய்தார். மொழிபெயர்ப்பு மூலம் கிடைத்த சொற்ப வருமானமே தனது குடும்ப வாழ்க்கைக்குப் போதும் என திருப்தி கொண்டார்.

தனது மொழிபெயர்ப்புப் பணியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்த ஹானிமன் 1791 இல் ஒரு நாளில் ஸ்கொட்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த புகழ்பெற்ற மருத்துவர் வில்லியம் கல்லன் எழுதிய 'மருந்துகளின் பண்புக் களஞ்சியம்' என்ற நூலை மொழி பெயர்த்தார். அப்போது அதில் சின்கோனா

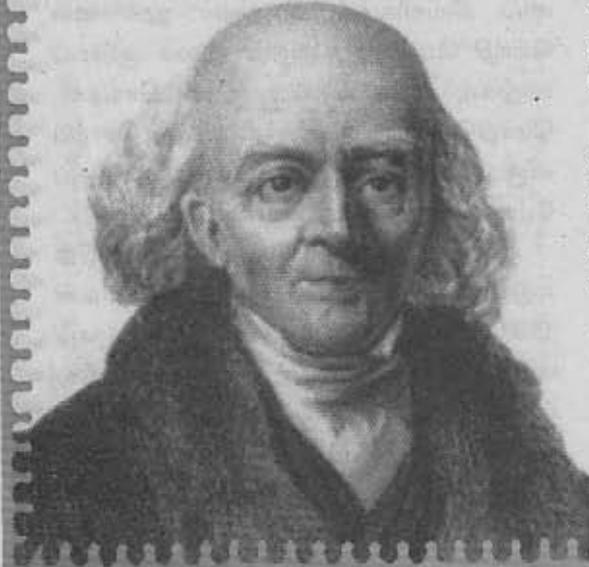
மரப்பட்டையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தானது, மலேரியாக் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தியதையும், அதற்குக் காரணம் அதன் கசப்புச் சுவை எனவும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

பரிசோதனை

இக்கருத்தில் ஹானி மணுக்கு சற்றும் உடன் பாடு இல்லை. எனவே அவர் மறுநாள் காலை, முதல் வேலையாக சின் கோனா மரப்பட்டையை கசாயம் போட்டுத் தானே அருந்தினார். சற்று நேரத்தில் அவருக்கு மலேரியா போன்ற ஒருவித குளிர் காய்ச்சல் அறிகுறிகள் தோன்றின.

பின் கசாயத்தின் ஒரு சிறு துளியை அருந்தினார். உடனே அறிகுறிகள் மறையத் துவங்கின.

இப்பரிசோதனையை மீண்டும் மீண்டும் தன் மீதும் தன் குடும்பத்தினர் மீதும் பலமுறை நடத்திப் பார்த்தார்.



ஒவ்வொரு முறையும் கசாயத்தை அதிகளவில் அருந்தும் போது குளிர் காய்ச்சல் அறிகுறிகள் தோன்றுவதையும் பின் மிகச் சிறு அளவில் அருந்தும் போது அந்த அறிகுறிகள் மறைவதையும் அனுபவ பூர்வமாக அறிந்து கொண்டார்.

இதிலிருந்து தான் ஓர் உண்மை அவருக்குப் புலப்பட்டது.

எந்த மருந்து அதிகளவில் உட்கொள்ளும் போது ஒரு நோயை உண்டு பண்ணுகிறதோ, அந்நோய் வந்தால் அம்மருந்தை குறைந்தளவில் கொடுக்கும் போது அந்நோயை அது குணப்படுத்துகிறது.

இந்த ஒத்த விதியை அடிப்படையாகக் கொண்டு 1796 இல் அறிவியல் ரீதியான ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையை ஹானிமன் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தினார்.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தை அவர் மக்களிடையே பரப்பும் போது பல்வேறு இன்னல்களையும் தடைகளையும் சந்திக்க நேர்ந்தது. எனினும் சற்றும் மனந்தளராமல் தனது நல்ல முயற்சியைத் தொடர்ந்தார்.

ஆர்களான்

பின்பு 1810இல் ஹோமியோபதி மருத்துவ முறை பற்றிய தனது முதல் தத்துவ வழிகாட்டி நூலான 'ஆர்கனானை' (Organon) மருத்துவ உலகிற்கு அளித்தார். இத்தத்துவ வழிகாட்டி நூலை மருத்துவத்துறையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப அவர் ஆறு முறை மாற்றியமைத்தார். முதல் 5 பதிப்புகள் அவர் வாழ்நாளிலேயே பதிப்பிக்கப்பட்டன. அதன் ஆறாவது இறுதிப்பதிப்பு அவர் இறந்த பிறகு வெகுநாட்கள் கழித்துத்தான் பதிப்பிக்கப்பட்டது.

கிறிஸ்தவ மதத்தினருக்கு எவ்வாறு பைபிள் வாழ்க்கை வழிகாட்டி நூலாக விளங்குகிறதோ அதைப்போல உலகெங்கு முள்ள ஹோமியோபதியர்களுக்கு 'ஆர்களான்' ஓர் அடிப்படை மருத்துவ வழிகாட்டி நூலாக விளங்குகிறது.

டைபாயிட் காய்ச்சலுக்கு முடிவு

1810இல் ஐரோப்பாவில் கொள்ளை நோயாக பரவிய டைபாயிட் காய்ச்சலை ஹோமியோபதி சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்திய பின்னரே ஹோமியோபதியின் புகழ் ஐரோப்பா முழுவதும் பரவத் தொடங்கியது. 1821இல் 66 வெவ்வேறு மருந்துகளை சின்கோனா மரப்பட்டையைப் போல நிரூபணம் செய்து முதல் ஹோமியோபதி மருந்துகளின் பண்புகளஞ்சியத்தை (Materia Medica Pura) ஹானிமன் வெளியிட்டார்.

1831இல் ஐரோப்பாவை கதிகலங்க வைத்த ஆசிய கொலரா கொள்ளை நோயை ஹோமியோபதி மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தினார்.

காம்பர், குப்ரம், மெட்டாலிகம் மற்றும் வெராட்ரம் ஆல்பம் ஆகிய 3 ஹோமியோபதி மருந்துகளைக் கொண்டு கட்டுப்படுத்தி 96 சதவீத வெற்றியை அளித்தார்.

ஆனால் அன்று இருந்த அலோபதி மருத்துவ சிகிச்சையால் வெறும் 41 சதவீதம் மட்டுமே குணமடைய வைக்க முடிந்தது. இதனால் ஹோமியோபதியின் புகழ் உலகமெங்கும் பரவியது.

இறுதிக் காலம்

இவ்வளவு சிறப்புமிக்க ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையை உலகிற்கு அளித்த மருத்துவர் ஹானிமன் 1843ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 2 ஆம் நாள் தனது 88ஆவது வயதில் இந்த உலகை விட்டுப் பிரிந்தார்.

அவரது கல்லறையில் 'நான் வீணே வாழவில்லை' அதாவது,

'I am not lived in vain'

என்று வரலாற்றுக் காவிய பொன்மொழி பொறிக்கப்பட்டிருந்தது.



“நீ தங்கத்தைக் கடத்தியது உண்மையா?”

“ஆமாங்க...”

“எத்தனை கிலோ தங்கத்தைக் கடத்தினாய்?”

“அவள் எடை எனக்குத் தெரியாதுங்க.”

குழந்தைகளில் ஏற்படும்

வயிற்றுப்போக்கு

Diarrohoea in Children



சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் முக்கியமான நோய்களில் ஒன்று வயிற்றுப்போக்கு ஆகும். இதனால் குழந்தை ஓயாமல் அழுது கொண்டே இருக்கும். இவ்வாறு குழந்தை தொடர்ந்து அழுது கொண்டிருப்பின் தாய்மார்கள் உரம் விழுந்துவிட்டது என்று கூறி சேலையின் நடுவே போட்டு இரண்டு முனைகளையும் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு அப்படியும், இப்படியும் ஆட்டுவார்கள்.

இன்னும் சில பேர் வயிற்றில் குடல் விழுந்திருக்கிறது. அதனால்தான் குழந்தை அழுகிறது என்று கூறி வயிற்றில் குடல் தட்டுவார்கள். இன்னும் சிலரோ அப்போதைக்கு திடீர் மருத்துவராக மாறி ஒரு வழி பண்ணி விடுவர். இது போன்ற காரணங்களால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு நிற்காதது மாத்திரமன்றி தேவையற்ற பிரச்சினைகள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டு மேலும் பல உபாதைகளில் கொண்டுபோய் விடும்.

ஒரு குழந்தை வயிற்றுப்போக்கால் அழுகிறது என்றால் அதற்கான காரணம் யாது? அதை எவ்வாறு நிவர்த்திக்கலாம்? மீண்டும் வராமல் எவ்வாறு தடுப்பது? போன்றவற்றை மருத்துவர் ஒருவரால் மாத்திரமே

அறிந்து கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு என்றால் என்ன?

ஒரு குழந்தை நாளொன்றில் மூன்று தடவைக்கு மேல் தண்ணி, தண்ணியாக மலங்கழிப்பின் அது வயிற்றுப்போக்கு எனப்படுகிறது.

சீதபேதி என்பது என்ன?

அதே திரவத் தன்மையுடன் இரத்தம் மற்றும் சளி போன்ற தன்மைகளோடு மலம் கழிப்பதே சீத பேதி எனப்படுகிறது.

இதனால் எவ்வகையான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்?

அடிக்கடி திரவமாக மலம் கழிப்பதால் உடலில் நீரினளவு குறைவதோடு சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற உடலுக்குத் தேவையான தாதுப் பொருட்களும் குறைந்து போகும். இதனால் குழந்தை சோர்வடைவது மாத்திரமன்றி உரிய நேரத்தில் கவனிக்கப்படாதுவிடின் மரணம் கூட சம்பவிக்கலாம்.



Dr. எம். ஏ. ஹாநஸ்
B.U.M.S. PGDHRM (UK)



அதிகமான வயிற்றுப்போக்கின் அறிகுறிகள் எவை?

1. தோல் சுருங்குதல்
2. கண்களில் குழி விழல்
3. உமிழ்நீர் குறைந்து நாக்கு வரண்டு போதல்
4. குழந்தை சோர்வடைதல்
5. சுய நினைவில் மாற்றம் எவ்வகையான காரணங்களால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது?

இவை முக்கியமாக பல்வேறு பட்ட கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன.

உதாரணமாக :

1. ரோட்டோ வைரஸ்
2. அடினோ வைரஸ்
3. இ.கோலை
4. சிக்கல்லோ
5. கொலொரா
6. டைபொய்ட் பக்ரீரியா
7. அமீபியாஸிஸ்
8. வயிற்றுப் புழுக்கள்

இதனை அறிந்து கொள்வதற்கான வழி முறைகள் எவை?

மலத்தைப் பரிசோதிப்பது, தாதுப் பொருட்களின் அளவை அறிவது, சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மூலம் இதனை அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதற்கான மருத்துவத் தீர்வு என்ன?

ஜீவனி (ORS) எனப்படும்... சோடியம் 3.5 g/L, சிட்ரேட் 2.9 g/L, பொட்டாசியம் 1.5 g/L, குளுக்கோஸ் 20 g/L, நீர் 1 லிட்டர் கொண்ட உப்புக் கரைசலைக் கொடுக்க வேண்டும்.

அரிசி வறுத்து அதன் கஞ்சியைக் கொடுக்கலாம்.

ORS எவ்வாறு கொடுக்கப்பட வேண்டும்?

முதல் நான்கு மணி நேரத்திற்கு 75ml/Kg எடை உப்பு சர்க்கரைக் கரைசலைக் கொடுக்க வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு முறையும் கொடுக்க வேண்டும்.

இந்தக் கரைசலை வீட்டில் தயாரிக்கலாமா?

நிச்சயமாக. சீனி 40g, உப்பு 4g, தண்ணீர் 1லிட்டர் கலந்த கரைசலாக இதைத் தயாரிக்கலாம்.

இவர்களுக்கான உணவு முறைகள் பற்றி...?

பச்சிளங் குழந்தையாக இருப்பின் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.

குறிப்பிட்ட வயது வந்த குழந்தை எனில் மேற்சொன்னது போன்று சத்து நிறைந்த உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்.

இதனைத் தடுக்கும் முறைகள் யாவை?

1. தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுத்தல்
2. பாத்திரங்களை சுத்தமாக உபயோகித்தல்
3. சுகாதாரமான உணவு, குடிநீர் பருகுதல்
4. சாப்பிட முன் கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்
5. கழுவி சுத்திகரிக்கப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்ணுதல்
6. சுகாதாரமான முறையில் கழிவுகளை வெளியேற்றல்

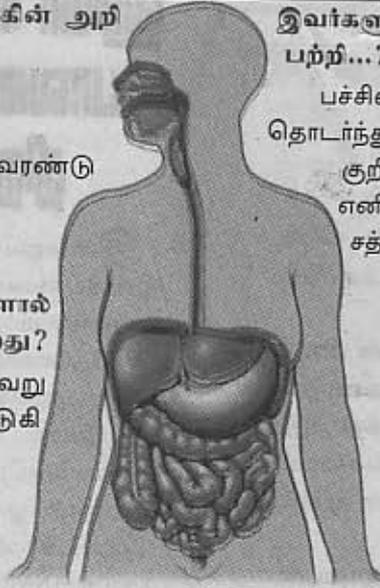
போன்ற பழக்க வழக்கங்களின் மூலம் வயிற்றுப் போக்கைத் தடுக்கலாம்.

எனவே தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு என்று கண்டறிந்தால் அதற்கான முறையான மருத்துவத்தை உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி தொடர்வதே சிறந்ததாகும்.

மாறாக குடல் தட்டுதல், தொக்கம் தட்டுதல் ஓயாமல் குழந்தை அமுதால்

அது வயிற்று வலியால் கூட இருக்கலாம் என்பதையறியாமல் உரம் விழுந்துள்ளதாக எண்ணி சேலையில் உருட்டுதல் போன்றவைகளை இனிமேலும் தொடராதீர்கள்.

அதனால் குழந்தைக்கு பல்வேறு உடல், மன ரீதியான பாதிப்புகள் நிகழலாம். எனவே முறையான மருத்துவத்தால் உங்கள் குழந்தையைக் காப்பாற்றுங்கள்.



ஆராய்ச்சிகள் என்ன சொல்கின்றன?

பொதுவாக கோப்பியுடன் சீனி சேர்த்தால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்கூடும் எனக் கூறுவதுண்டு.

ஆனால், தற்போதைய ஆய்வின் பிரகாரம் கோப்பியுடன் சீனி சேர்க்க வேண்டும் ஏனெனில் இதன்மூலம் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும் என பார்சிலோனா பல்கலைக் கழக விஞ்ஞானிகள் ஓர் ஆய்வின் மூலம் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர்.

இதில் கோப்பியில் உள்ள காபைன் என்ற பொருளுடன் சீனி சேர்க்கப்படும் போது மூளையின் செயற்பாடு அதிகரிக்கிறது. இதன்மூலம் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கிறது என 40 பேரை வைத்து ஆராயப்பட்ட போதே இவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கின்றனர்.



“ஹியர் போன் (Ear Phone) பாவனையும் கேட்கும் திறன் பாதிப்பும்

இன்றைய நவீன உலகில் மனிதனின் இன்றியமையாத பாவனைப் பொருட்களில் ஒன்றாகவும் உற்ற நண்பனாகவும் செல்லிடத் தொலைபேசி விளங்குகிறது.

தொடர்புகொள்ளல், தகவல் பரிமாற்றம், செய்திகள், வர்த்தக நடவடிக்கைகள், இணையம், தொலைக்காட்சி, வானொலி, இசை, ஒலி, ஒளிப்பதிவு, வீடியோ காட்சிகள், நிழற்படம் மற்றும் வீடியோ எடுத்தல், குறுந்தகவல் (SMS, MMS), டயரி, குறிப்பெழுதுதல், ஞாபகமூட்டல்கள், கலண்டர், கல்குலேட்டர், நிறுத்தற் கடிக்காரம் (Stop Watch), விளையாட்டுக்கள், டோர்ச் உட்பட மேலும் பல வசதிகள் நவீன செல்லிடத் தொலைபேசிகளில் உள்ளன.

செல்லிடத் தொலைபேசிகள் உலகத்தை சுருக்கி உள்ளங்கையில் தந்துள்ளன எனலாம். ஒவ்வொரு செல்லிடத் தொலைபேசியும் ஒரு கணினியாகும். அவை கொண்டுள்ள வசதிகளுக்கேற்ப விலைகளும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

இந்த கையடக்கத் தொலைபேசிகள் மனிதனுக்கு பல்வேறு வகைகளிலும் உதவுவது போன்று நவீன அலங்காரப் (Fashion) பொருளாகவும் ஒருவரின் தகைமையை அல்லது அந்தஸ்தை வெளிக்காட்டும் கருவியாகவும் உள்ளது என்றால் மிகையில்லை.

ஆயினும் செல்லிடத் தொலைபேசிகள் அல்லது மொபைல் போன்கள் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மொபைல் போன் பாவனையின் காரணமாக விபத்துக்கள் அதிகரித்துள்ளதாகவும் மாணவர்களின் கல்வியிலும் ஆக்கத் திறனிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதாகவும் செல்லிடத் தொலைபேசியினூடாக ஆபாச

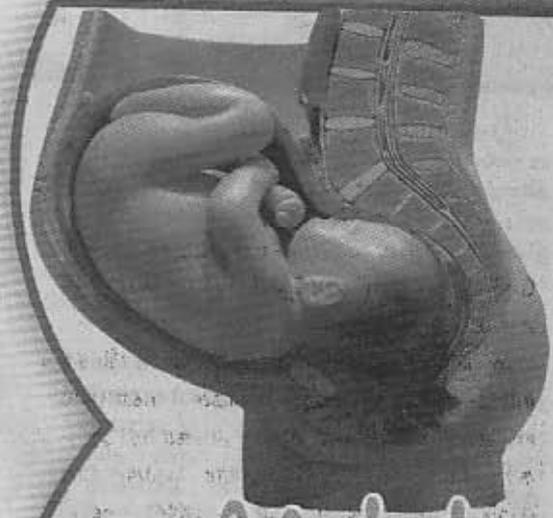
வீடியோ காட்சிகளையும், நிழற்படங்களையும் ஆபாச இணையத்தளங்களையும் சிறுவர்களும், மாணவர்களும், இளைஞர்களும் பார்ப்பதன் காரணமாக இளைய தலைமுறையினர் பாரிய அபாயத்தில் வீழ்ந்துள்ளதாகவும், கலாசாரச் சீரழிவு ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் பல்வேறு தரப்பினராலும் சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது.

இந்நிலையில் கையடக்கத் தொலைபேசியில் 'ஹியர் போன்' மூலமாக இசையை செவிமடுப்பதனால் கேட்கும் திறன் பாதிக்கப்படுவதாக ஆய்வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

ஹியர் போன் (Earphone) மூலமாக அதிக ஒலியில் கேட்கும்போது கேட்கும் திறனில் பாதிப்பு ஏற்படுவதாக தொழில்நுட்ப அமைச்சு மேற்கொண்ட ஆய்விலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

செல்லிடத் தொலைபேசிகள், MP3, ஐபோர்ட் (IPOD) ஆகியவற்றை ஹியர் போனை அல்லது Hand Free ஐ பயன்படுத்தி அதிக ஒலியில் இசைகளைக் கேட்கும் போதே கேட்கும் திறனில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இது தொடர்பாக தொழில்நுட்ப மற்றும் ஆய்வு அமைச்சர் பவித்ரா வன்னியாராச்சியின் தலை



கருவிலிருக்கும் பிள்ளைக்கு பாதிப்பு

உணவின் மூலம் கருவில் உள்ள ஆண் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள் தாய் பயன்படுத்தும் அமுகுசாதனப் பொருட்களில் கலந்துள்ள இரசாயனங்கள், சுத்தம் செய்யப் பயன்படும் இரசாயனங்கள் என்பன பிறக்கும் ஆண் குழந்தையின் இனவிருத்தி உறுப்புக்களில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குப் பிறக்கும் ஆண் குழந்தைகள் வயதுக்கு வந்தவுடன் அவர்களின் விந்தணுக்களை உற்பத்தி செய்யும் திறன் பாதிப்பதாக எடின்பரோ பல்கலைக்கழக ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பேராசிரியர் ரிச்சர்ட் தலைமையில் உலகம் முழுவதிலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கருவுற்ற தாய்மார்கள், குழந்தைகளிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வு அறிக்கையில் கூறி இருக்கிறார்.

குறட்டை விடும்போது கனவுகள் வருவதில்லை என சில ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. நித்திரைக்கு முன் சீஸ் சாப்பிட்டால் கெட்ட கனவுகள் வருவதில்லை எனவும் கூறப்படுகிறது. எது எவ்வாறாயினும், சாப்பிட்டால் நல்ல நித்திரை வரும் எனவும் அந்தத் தகவல் மேலும் தெரிவிக்கிறது.

கனவில் வரும் உருவங்கள், சிந்தனைகள் எமக்கு எப்போதாவது பழக்கமானதாகவே அமைந்திருக்கும். கனவில் புது விடயங்கள் பற்றி வருவதில்லை என சில ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. கனவின் போது நிகழ்காலத்தில் நிகழும் சிலவற்றை உணரமுடிகிறது. உதாரணத்திற்கு நீங்கள் தூங்கும் போது உங்கள் அருகிலிருக்கும் ஒருவர் ஏதாவது ஓர் இசைக்கருவியை வாசித்து கொண்டிருக்கிறார் என்று வையுங்கள், உங்களது கனவில் நீங்கள் ஓர் இசை நிகழ்ச்சியில் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம்.

ஆண்கள் காணும் கனவுகளுக்கும் பெண்களது கனவுகளுக்கும் ஒரு முக்கிய வித்தியாசம் இருப்பதாக ஆராய்ச்சி முடிவு ஒன்று கூறுகின்றது. அதாவது, ஆண்கள் காணும் கனவில் சுமார் எழுபது சதவீதம் மற்றைய ஆண்களைப் பற்றியதாகவே இருக்குமாம், ஆனால், பெண்களது கனவுகள் அரைவாசிக்கு அரைவாசியாக இரு பாலினரையும் சார்ந்தாகவே இருக்குமாம்.

குறட்டை + கனவு

மையில் நடைபெற்ற ஊடகவியலாளர் மாநாட்டின்போது தொழில்நுட்ப அமைச்சின் சிரேஷ்ட பிரதி பணிப்பாளர் ஆனந்த பன்னில விளக்கமளித்துள்ளார்.

விஞ்ஞான மற்றும் வைத்திய ஆலோசனைகளின்படி உயர்ந்தபட்சமாக 85 டெசிபல் அளவே பாதிப்பின்றி ஒலியை கேட்கக்கூடிய அளவாக கொள்ளப்படுகிறது.

ஆயினும், இலங்கையில் பாவனையில் உள்ள செல்லிடத் தொலைபேசிகள், MP3, ஐபோர்ட் உபகரணங்களில் உயர்ந்தபட்ச ஒலியின் அளவு 85, 90, 100, 102 டெசிபல் அளவாக உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த உபகரணங்களினூடாக Hands Free 'ஹேன்ட் பிரி'யைப் பயன்படுத்தி இசையை ரசிப்பவர்கள் தம்மை அறியாமலேயே செவிப்புலன் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி மெதுமெதுவாக கேட்கும் திறனை இழந்து வருகின்றனர்.

பஸ் வண்டிகள், ரயில்கள் மற்றும் வீதிகளில் பயணிக்கும்போது சுற்றுச் சூழலில் இரைச்சல் மற்றும் சத்தம் 80 முதல் 90 டெசிபல் அளவில் இருப்பதாகவும் இதன்போது ஹியர்போனை பாவிப்பவர்கள் இசையைக் கேட்பதற்காக ஒலியின் அளவை அதிகரிப்பதனாலேயே அதிக டெசிபல் அளவு ஒலியினால் கேட்கும் திறன் நாளடைவில் குறைந்து வரும் அபாயத்தை எதிர்நோக்குவதாகவும் பிரதிப் பணிப்பாளர் ஆனந்த பன்னில கூறியுள்ளார்.

செவிப்புலன் பாதிப்பின்றி ஹியர்போனை பயன்படுத்தி எவ்வாறு இசையை ரசிப்பது?

1). மேற்படி உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் போது உபகரணங்களில் உள்ள ஒலியின் அளவை (Volume) 50 - 60 வரை வைத்துக் கொள்ளல்.

2). சுற்றுச் சூழலில் குறைந்தளவு ஒலி உள்ள இடத்தில் இசைக்கருவி அல்லது தொலைபேசியில் உள்ள ஒலியின் அளவைக் குறைத்தல்.

3). சுற்றுச் சூழலில் அதிக அளவு ஒலி உள்ள இடங்களில் (ரயில், பஸ், பெருந்தெருக்கள்) ஒலியின் அளவை அதிகரிக்காதிருத்தல்.

4). அதிக ஒலியில் இசையை ரசிக்க வேண்டும் என்று ஒருவர் விரும்புவாராயின் மேற்படி உபகரணங்களில் ஒலியின் (Volume) அளவை 90 வீதத்திற்கு அல்லது அதற்கு மேலாக அதிகரித்தால் தினமொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக 10 நிமிடங்களுக்கு உட்பட்டதாக இசையை செவிமடுக்க முடியும்.

இலங்கையில் 14 மில்லியன் மக்கள் செல்லிடத் தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இதன் பாதிப்பு பற்றித் தெரியாது.

இப்பிரச்சினை அமெரிக்கா உட்பட ஐரோப்பிய நாடுகளில் ஆரோக்கியப் பிரச்சினையாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது.

ஹியர்போனை பயன்படுத்தி உள்வரும் அல்லது வெளிச்செல்லும் அழைப்புக்களை மேற்கொள்ள முடியும். இதற்கு ஒலியின் கட்டுப்பாடு கிடையாது. இருந்த போதிலும் கேட்கக்கூடிய அளவில் ஒலியினை வைப்பதே நல்லது. தரமான ஹியர் போனை பயன்படுத்துவதும் மிக அவசியமாகும்.

மொபைல் போன், MP3, ஐபோர்ட் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி இசையைக் கேட்கும்போது ஒலியின் அளவை 50 சதவீதத்திற்கு மேற்படாமல் வைத்திருப்பதே மிக நல்லது.

கேட்கும் திறன் இருந்தால்தானே எந்நாளும் இசையை ரசிக்க முடியும். கண்ணை விற்று விட்டு சித்திரத்தை ரசிக்க முடியுமா?



புற்றுநோய்க்கு

தேனீக்களின் உதவி..

என்ன வியப்பாகவுள்ளதா? தேனீக்கள் எம்மைத் தாக்கும் போது விஷத்தை எமது செல்களுள் செலுத்துகின்றன. இந்த விஷத்தையே புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கப் பயன்படுத்தி வெற்றிகண்டுள்ளனர் வொஷிங்டன் மருத்துவப்பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

அதாவது தேனீக்களின் விஷத்தில் உள்ள மெலிட்டின் எனும் புரதம் தான் விஷத்திற்குக் காரணம். அதனையும் மற்றைய இரசாயனப் பொருட்களையும் இணைத்து இரத்தத்துடன் செலுத்தப்படுகையில் இவை புற்றுநோய் செல்களின் மேற்புறத்தில் பல ஓட்டைகளை ஏற்படுத்தி பின் அந்தச் செல்களை செயலிழக்கச் செய்து விடுவதாக கூறியுள்ளனர்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் B.Ed.

நீர்கொழும்பு

ஏப்ரல்-2011

மிகச் சிக்கலான நோய்களை தீர்த்த 'வைத்திய ஆராய்ச்சி' MEDICAL RESEARCH



மருத்துவ வரலாற்றை ஊன்றிப் பார்த்தால் மருத்துவ விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி என்பது எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது புலப்படும். இன்று நாம் இத்தனை சுகதேகிகளாக இருப்பதற்கும் பல தொற்று நோய்களில் இருந்து விடுபட்டுள்ளமைக்கும் இத்தகைய ஆய்வுகளில் இருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளே காரணம்.

எல்லா வைத்தியசாலைகளும் இன்று மருத்துவ ஆய்வுகளை செய்து வந்த போதும் இலங்கையில் அதிதீவிர மருத்துவ ஆய்வுக்கென அமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நிறுவனம் தான் கொழும்பு,

பொரணையில் "வைத்திய ஆராய்ச்சி" Medical Institute என்பதால் இந்த நிறுவனம் அதன் பணிகள், சித்திட்டம் என்பன நிறுவனத்தின் மருத்துவ நிபுணரான Dr. அனில் சமகின்றார்.

எமது நாட்டின் மருத்துவத் துறை வளர்ச்சிக்காக இந்நிறுவனம் மிக அமைதியாக இருந்து கொண்டு பல அளப்பரிய சேவைகளை ஆற்றி வருகின்றது. இனந்தெரியாத பல்வேறு நோய்கள் பற்றிய வினா எழுப்பப்படும் போது அவற்றுக்கான பதில்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பது இந்நிறுவனமாகும். வைரஸ் கிருமி தொடர்பான ஆய்வுக்கென விசேட ஆய்வு கூடம் இங்கு மட்டுமே காணப்படுகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வைரஸ் காய்ச்சல்கள் முதன் முதலாக இலங்கையில் பரவியதை இனங்கண்டு அதற்கான சிகிச்சை முறையை அறிமுகம் செய்த பெருமை இந்நிறுவனத்திற்கு உண்டு. அச்சந்தர்ப்பத்தில் இலங்கையிலிருந்த இருபது பிரதான வை

இணைந்து களிலிருந்து பெற தனை செய் பட்டிருக்கி டுகின்றது. யோ போல்

ள தீர்த்து வைக்கும் ஒரே நிறுவனம் ராய்ச்சி ஸ்தாபனம்' RESEARCH INSTITUTE

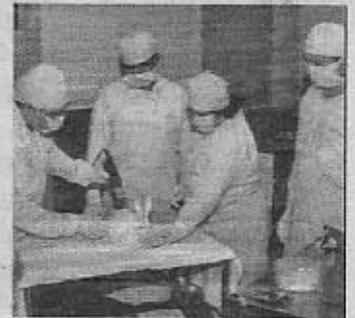
பொரளையில் காணப்படும்
“வைத்திய ஆராய்ச்சி ஸ்தாப
னம்” Medical Research
Institute என்பதாகும்.

இந்த நிறுவனம் தொடர்பிலும்
அதன் பணிகள், இயக்கம், நிகழ்ச்
சித் திட்டம் என்பன பற்றியும் இந்
நிறுவனத்தின் பணிப்பாளரும்

மருத்துவ நிபுணருமான
Dr. அனில் சமரநாயக்க பின்வருமாறு தெரிவிக்கின்றார்.



Dr. அனில்
சமரநாயக்க



தொகுப்பு: எஸ்.கிறேஸ்

தான வைத்தியசாலைகள் இவ்வாய்வுடன்
இணைந்து கொண்டன, பல வைத்தியசாலை
களிலிருந்தும் வெளிநிலை நோயாளிகளிடமி
ருந்து பெறப்படும் இரத்த மாதிரிகளை பரிசோ
தனை செய்து அவர்களுக்கு என்ன நோய் ஏற்
பட்டிருக்கின்றது என்பது நிர்ணயம் செய்யப்ப
டுகின்றது. விசர் நாயக்கடி, டெங்கு, போலி
யோ போன்ற நோய்களுக்கான விசேட ஆய்வு



கூடங்கள் இந்நிறுவனத்தில் மட்டுமே காணப்படுகின்றது.

இன்புளுவன்சா என்ற நோய் தொடர்பான பரிசோதனைகள் இங்கு மட்டுமே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இந்நோய் இலங்கையில் முதன் முதல் பரவியமையை கண்டுபிடித்ததும் இந் நிறுவனமாகும். எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் ஏதோ ஒரு வித நோய் ஏற்படலாமென முன்னறிந்து அதனை தடுப்பதற்கான சகல நடவடிக்கைகளிலும் இந்நிறுவனம் ஈடுபடுகின்றது. அதன் பொருட்டு குறித்த நோயை பரப்பும் தொற்றுக் காவிகள் இந்நிறுவனத்தாலேயே இனங்காணப்படுகின்றன. டெங்கு நோய் சம்பந்தமான அதனைப் பரப்பும் நுளம்பு இனங்கள் சம்பந்தமாகவும் தொடர்ந்தும் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

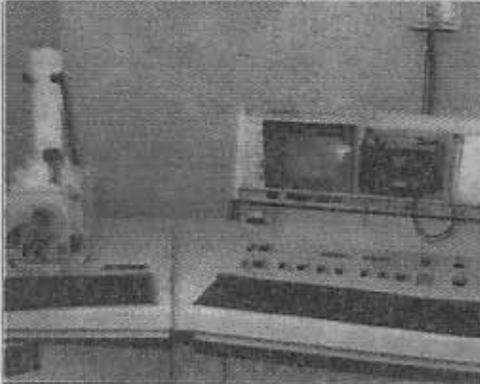
மரபியல் ரீதியான குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் தொடர்பான பல்வேறு நோய்களும் இங்கு ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. நோய் நிர்ணயம், அவற்றுக்கான காரணி, சிகிச்சை முறைகள் போன்றவற்றிற்கு மேலதிகமாக தனியார் வைத்தியசாலைகளின் இரசாயனக் கூடங்களை பரிபாலனம் செய்யும் பணியும் இந்நிறுவனத்தாலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அதன் நிமித்தம் குறித்த இரசாயனக் கூடங்களை இந்நிறுவனத்தால் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் தரநிர்ணய சான்றிதழ் வழங்கப்படுகின்றது.

உயிரியல் ஆய்வுப் பிரிவின் பிரதான பணியாக ஆய்வுப் பணிகளை ஆற்றப்படுத்துவதும் அவற்றின் தரத்தினை உயர்த்துவதற்கான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதும் இந்நிறுவனமாகும். குறிப்பாக ஆய்வு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போது தொழில்நுட்ப பொறிமுறை இயந்

திரங்களின் பாவனை மூலமாக தரவுகள், புள்ளி விபரங்களை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. நீண்ட காலத்தில் இயந்திரங்கள் வழங்கும் புள்ளி விபரத் தரவுகளின் நம்பகத்தன்மையை மீள் நிர்ணயம் செய்ய வேண்டியுள்ளது.

விசர்நாய்க் கடி தொடர்பில் தொடர்ச்சியான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. நாட்டின் எந்தப் பாகத்திலும் விசர் நாய்க் கடி தொடர்பான சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது அதனை தீர்க்கும் முழுப் பொறுப்பையும் இந்நிறுவனமே ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. ஆதலால் இது தொடர்பான ஆய்வு கூடம் 24 மணி நேரமும் தொடர்ச்சியாக செயற்பட்டு வருகின்றது.

பல்வேறு ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படும் நோய்கள் தொடர்பில் பலரும் இப்போதும் அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். உதாரணத்திற்கு பூனைகளில் காணப்படும் டொக்ஸோ பிளாஸ்மோசிஸ் (Toxo Plasmosis) ஒட்டுண்ணி மூலமாக ஏற்படும் நோய் நிலைமை தொடர்பில் சமூகத்தில் அறிவூட்டல் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. இந்த நோய் காரணமாக பெண்கள் மத்தியில் குலகத்தில் நோய் நிலைமை ஏற்படுவது ஆபத்தானதாகும். இது சம்பந்தமாக பல ஆய்வுகளை இந் நிறுவனம் நடத்தி உள்ளது. அதன் பிரகாரம் இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ள பெண்கள் வழக்கமான பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்ட போதும் பிறப்பு உறுப்புக்களில் தொற்று காரணமாக பிள்ளை பேறு இல்லாமல் போகின்றது. பூனைகளின் மலங்கள் வாயிலாகவே இந்நோய் பெண்களுக்கு பரவுகின்றது என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மட்டுமன்றி நீண்ட காலத்தில் இத்தகைய நுண்ணிய ஒட்டுண்ணிகள் மூளை



வரை பரவி நரம்பு மண்டலத்தை பாதிப்பதுடன் பல்வேறு நோய்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

குடிநீர் தர நிர்ணயம்

இந்த நிறுவனம் மேற்கொண்டு வரும் மற்றுமொரு பாரிய பணிதான் குடிநீர் மற்றும் உணவுப் பண்டங்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பானதாக பேணுவது தொடர்பில் தர நிர்ணயம் செய்து குறித்த நிறுவனங்களுக்கு சான்றுப் பத்திரம் வழங்குவதாகும். இதன் பொருட்டு குறித்த நிறுவனங்களின் நீர் மற்றும் உணவுப் பொருட்களின் மாதிரிகள் பெறப்பட்டு பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்படுகின்றன. இது ஒரு தொடர்ச்சியான செயற்பாடாகும்.

மேலும் வேறு நிறுவனங்கள் தமது உற்பத்திகளை பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள விரும்பினால் அவர்களும் கூட இந்நிறுவனத்தின் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அது மட்டுமன்றி தனியாரின் வீடுகளில் உள்ள கிணறுகளில் சுத்தமான நீர் கிடைக்கின்றதா என்பதையும் இந்நிறுவனத்தை நாடி பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம். இத்தகைய சேவை தொடர்பில் இந்நிறுவனத்துக்கு எழுத்து மூலம் கோரிக்கை கொடுக்கப்பட்டால் அதன் மீது நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

நோய்களை இனங்காணல்

பல்வேறு இனங்காண முடியாத நோய்கள் தொடர்பில் பல்வேறு வைத்தியசாலைகளில் இருந்து நோயாளிகளின் சிறுநீர், இரத்த மாதிரிகள் பெறப்பட்டு பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட்டு நோயாளிகளிற்கு என்னவகையான நோயென்பதும், என்ன வகையான சிகிச்சை வழங்க வேண்டுமெனவும் இந்நிறுவனத்தால் விதந்துரை செய்யப்படுகின்றது. இத்தகைய சேவை

அரசு வைத்தியசாலைகளுக்கூடாக மாத்திரமே வழங்கப்படுகின்றது. அதேபோல் நீண்ட காலம் குணமாகாமல் இருக்கும் நோயாளிகளும் இங்கு வரவழைக்கப்பட்டு விசேட கவனமெடுக்கப்பட்டு சிகிச்சை வழங்கப்படுகின்றது.

சிறுநீரக ஆய்வுகள்

சிறுநீரக நோய் சம்பந்தமான ஆய்வுகள் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அது தொடர்பான கண்டுபிடிப்புக்கள் ஏனைய வைத்தியசாலைகளுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. அதற்கென தனியான இரசாயனக் கூடங்கள் இயங்குகின்றன. ஏனைய இரசாயன கூடங்களில் செய்ய முடியாத பல பரிசோதனைகளை இங்கு மட்டுமே செய்யும் வசதிகள் காணப்படுகின்றன. அதற்குத் தேவையான நவீன தொழில்நுட்பம், உபகரணங்கள் போன்றன இங்கு மாத்திரமே காணப்படுகின்றன. இத்தகைய சுமார் ஆயிரம் பரிசோதனைகள் ஒருநாளில் மாத்திரம் இடம்பெறுகின்றன.

எனினும் இந்நிறுவனம் நேரடியாக மக்களுடன் தொடர்பு கொள்வது குறைவாகும். ஆனால் மக்களின் சகலவிதமான மருத்துவ தேவைகளுக்கும் பொறுப்பாக செயற்படுகின்றது. விசர்நாய்க் கடி, ஒட்டுண்ணிகள் தொடர்பான பாதிப்புக்களின் போது மக்கள் நேரடியாகவே இந்நிறுவனத்துக்கு வந்து ஆலோசனைகள் பெற முடியும்.

மக்கள் போஷாக்கு

மக்களின் போஷாக்கு தொடர்பான ஆய்வுகளும் இங்கு மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. தற்போது வடக்கு - கிழக்கின் மோதல்களின் போது சரணடைந்தவர்கள் தொடர்பான போஷாக்குப் பிரச்சினை ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வடக்கு - கிழக்கு மக்களைப்



வைத்திய ஆய்வு நிறுவனம் மேற்கொள்ளும் உப பணிகள்

நாட்டின் பொதுவான மருத்துவத் துறை மேம்பாட்டுக்கென பல்வேறு பணிகளை இந்நிறுவனம் செய்து வருகின்றது. அவற்றில் பின்வருவன குறிப்பிடத்தக்கன.

1. இந்நாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வகைகள் தொடர்பில் ஆய்வில் ஈடுபடுதல்.
2. பரம்பரை அலகியல் தொடர்பான ஆய்வுகளை முன்னெடுத்தல்.
3. வைத்தியத் தொழில் தொடர்பான தொழில்நுட்பத் துறையை அபிவிருத்தி செய்தல்.
4. மருத்துவ ஆய்வு கூட தொழில்நுட்பவியல் (MLT) கல்வி நெறியை நடத்தி சான்றிதழ் வழங்குதல்.
5. நுண் உயிரியல் துறையில் பட்டப்பின் படிப்பு கல்வி நெறியை வழங்குதல்.
6. மருத்துவ மாணவர்களுக்கான சேவைப் பயிற்சி.
7. ஆயுர்வேத வைத்தியத்துறை தொடர்பான ஆய்வுகள்.
8. மருத்துவ ஆய்வுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் விலங்குகள் பிரிவு.

பொறுத்தவரையில் புரதச் சத்து குறைபாடு, தைரோய்டு சுரப்பிக் குறைபாடு அதிகமாகக் காணப்படுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

கார்பிணிப் பெண்களும், குழந்தைகளும் போஷாக்குக் குறைபாட்டை நிர்ணயம் செய்து அதனை நிவர்த்திக்கும் பொருட்டு 'சம போஷா' மாவை அறிமுகப்படுத்திய பெருமையும் இந்நிறுவனத்தையே சேரும். அதேபோல் இந்நிறுவனம் செய்து வரும் மற்றுமொரு சுக நல மேம்பாட்டுத் திட்டம்தான் நுளம்புப் பெருக்கமும், அதனுடன் தொடர்புடைய தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றமை தொடர்பான இடைவிடாத ஆய்வுகளாகும். குறிப்பாக குறித்த பிரதேசங்களில் என்ன வகையான நுளம்புப் பெருக்கம் ஏற்படுகின்றது? எந்தக் காலப் பகுதியில் ஏற்படுகின்றது, ஏன் ஏற்படுகின்றது, தடுப்பதற்கான மாற்று வழிகள் யாவை என்பவைகளை ஆராய்ந்து தக்க தருணங்களில் மருத்துவர்களுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகின்றன. இதற்கான தனியான பிரிவொன்றும் இந்நிறுவனத்தில் காணப்படுகின்றது. அநேகமான சமயங்களில் ஒரு இடத்தில் விழாக்கள், கலை நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெற்றால் மக்கள் அதிகமாகக் கூடுகின்ற இடங்களுக்கு அதிகாரிகள் முன்கூட்டியே சென்று நுளம்புக் கடியால் நோய் பரவும் அபாயம் உள்ளதா என பரிசீலிக்கின்றனர்.

நோயாளர்கள் நாடெங்குமிருக்கும் வைத்தியசாலைகளில் மிக அபாயகரமான கட்டத்தை

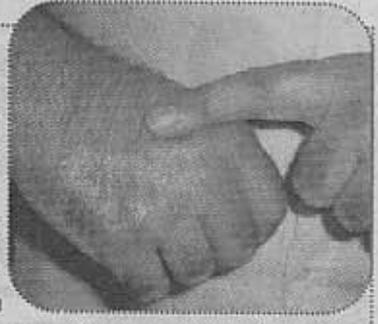
அடையும் போதும் அத்தகைய தருணங்களில் என்ன செய்வதென்று மருத்துவர்கள் தடுமாறும் போதும் அவர்களுக்கு கைகொடுத்து உதவி, உயிர் காக்கும் நிறுவனமாக வைத்திய ஆராய்ச்சி நிறுவனம் இயங்கி வருகின்றது.



“தலைவரே! செருப்பு வீசுகிறாங்க வாங்க ஓடிடலாம்.”
“இருடா... ஒரு புது செருப்பு கிடைச்சிருக்கு, அதுக்கு ஜோடி வர்றவரைக்கும் பேசுவம்....”

உரோமங்கள் சிலிர்த்தல்

சூழல் அதிகளவு குளிர்ச்சியடையும் போது எமது தோலில் காணப்படும் உரோமங்கள் சிலிர்த்தின்றன. இதற்குக் காரணமாக அமைவது சூழல் அதிகளவு குளிர்ச்சியடையும் போது வெப்பநிலை குறைகின்றது. அப்போது எமது உடலிலிருந்து வெப்பம் இழக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு இழக்கப்படுவதால் வெப்பநிலை குறையக்கூடும். அவ்வேளை உடல் வெப்பநிலை மாறாமல் பேணப்படுவதற்காக உரோமங்கள் சிலிர்ப்பதால் நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. இவ் உரோமங்களுக்கிடையே வளி தேங்கி நிற்கும். இவ்வளி வெப்ப அரிதிற் கடத்தி ஆகையால் உடலிலிருந்து வெப்பம் இழக்கப்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது.

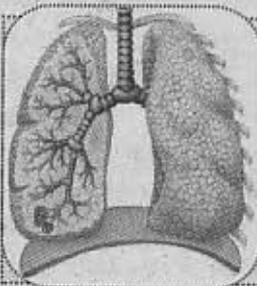


பன்சன் சுடரடுப்பில் மஞ்சள் நிறச் சுவாலை

பன்சன் சுடரடுப்பில் வளி செல் துளையை மூடும் போது சுவாலை மஞ்சள் நிறமானதாக மாறுவதானது வளி செல் துளையை மூடும் போது தகனத் துணை குறைவாகக் கிடைப்பதால் குறை தகனம் நடைபெறுகிறது. இதனால் சுவாலை மஞ்சள் நிறமாக மாறுகின்றது.

வியர்வையுடன் நைதரசன் கழிவு அதிகமாக காணப்படுதல்

வியர்வையுடன் நைதரசன் கழிவுகள் அதிகமாகக் காணப்படக் காரணம் யாதெனில், சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவரின் குருதியில் நைதரசன் கழிவுகள் அதிகரிக்கும். இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக வியர்வைச் சுரப்பிகள் ஓரளவு நைதரசன் கழிவை வியர்வையுடன் வெளியேற்றுகின்றன.



சுவாசப்பை சிற்றறைகளின் சுரலிப்பு

சுவாசப்பை சிற்றறைச் சுவர்கள் ஈரலிப்பு உடையதாகக் காணப்பட சுவாசப்பைச் சிற்றறைகளில் வாயுப் பரிமாற்றம் நீரில் கரைந்த நிலையிலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதனாலேயே சுவாசப்பைச் சிற்றறைச் சுவர்கள் இவ்வாறு காணப்படுகின்றன.

தொகுப்பு கி.ஆஷ்யாந்தி



**ஏ.ஆர்.அரவ்
லலாம் (B.A., HEO, S/L)**
(மாண்பு மகாநகர் அலுவலர்)
மாண்புமிகு பொது நல அமைச்சர் அலுவலகம்

(சேன்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

போதுவாக புற்று நோய்க் தீய அபாய அறிதூர்கள் பற்றி துறிப்பீடும் பொழுது :-

1. நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கின்ற இருமல் அல்லது குரல் வித்தியாசம்
2. குணமடையாத

புண்

3. கட்டு தழும்பு அல்லது உன்னி போன்றவற்றில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம் அல்லது விரைவான வளர்ச்சி

4. மார்க்கங்களில் அல்லது வேறு இடங்

உணவுப் புற்று நோயும்:-

பரிசோதனைகள்

மூலம் புற்று நோய், பல வகையான உணவு வகைகளினாலும் சில உணவு வகைகளைப் பாதுகாக்கும் பொருட்களின் பற்றாக்குறைவினாலும் உண்டாகித்தென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. விசேஷமாக இரண்டு வகையான உணவு வகைகளினால் புற்று நோய் ஏற்படலாம்.

அதிக கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள உணவு மிருக கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள உணவு பாவிப்பதனால் மாப்பு புற்று நோய் ஏற்படலாம்.

மேற்குறிப்பிடப்பட்டவை பற்றிய சில எதிர்வாதங்களும் உண்டு. புற்று நோயை உண்டாக்கும் உணவுகள் இருந்தால் புற்றுநோயை எதிர்க்

“புற்று நோயை ஆரம்பத்திலேயே இனம் கண்டு வைத்தியம் செய்தால் பூரணமாக சுகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்”

களில் ஏற்படும் கட்டுக்கள் அல்லது தடிப்புக்கள், யோனி வழியிலிருந்து அசாதாரண முறையில் இரத்தம் அல்லது சீழ் வெளிவருதல்.

5. மூலம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவருதல்.

6. அதிக காலத்திற்கு நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடினமை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள சிரமம் (கஷ்டம்).

இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட ஏதேனும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் ஒரு வைத்தியரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சை செய்து கொள்வது சிறந்தது.

கும் தன்மையுள்ள உணவுகளும் இருக்க வேண்டும். இதை நிரூபிப்பதற்கு அமெரிக்காவில் உள்ள ‘ஜோன் கொக்ஸ்கின் நிறுவனம்’ நிறைய ஆராய்ச்சிகளைச் செய்தது. உணவு உடலினால் உறிஞ்சப்படுவதற்கு உணவுப்பொருட்கள் சிறுதுணிக்கைகளாக உடைக்கப்படல் வேண்டும். இது ‘உணவு அனுசேபத்தினாலும்’ ‘ஓட்சியேற்றத்தினாலும்’ நடைபெறுகின்றது.

மேற்கூறிய முறையின்படி ‘விலங்குப் புரதம் சமிபாடடையும் போது பெருங்குடலில் மாற்றம் ஏற்படும். இதிலிருந்து விட்டமின் ஏ, விட்டமின் டி, பீற்றா கரோட்டின் போன்றவை உடலைப் பாதுகாக்கின்றன. எனவே மேற்கூறப்பட்டவை அடங்கிய உணவுப்பொருட்களை

உண்ணுவது நல்லது. கடும் பச்சை நிற கீரை வகை, தோடம்பழம், எலுமிச்சம் பழம் போன்ற பழ வகைகளில் முக்கியமான விட்டமின் சீ, பீற்றா கரோட்டின் அடங்கியுள்ளன.

கரோட்டின் அளவு அளவில் கொண்டுள்ள உணவு வகைகள்:-

உணவு வகைகள்	கரோட்டின் அளவு
1. அகத்திக் கீரை	5400
2. வெள்ளை முள் தம்பலா கீரை	5502
3. முள்தம்பலா கீரை	3564
4. பால் கபரல சிவப்புக் கீரை	3564
5. பால் கபரல பச்சைக் கீரை	10278
6. கறிவேப்பிலை	7560
7. முருங்கை இலை	6280
8. லீக்ஸ் (வேர்ப்பகுதி)	2435

9. பொன்னாங்கண் ணிக் கீரை, கரட், கிரி அல போன்றவற்றிற்கு சமமான போஷணைச் சத்து கொலகேசிய இலையில் உண்டு. இதில் கரட்டைப் போன்று இரண்டு மடங்காக கரட்டின் உண்டு. இந்தக் கீரை பச்சையாக (சலாது) உண்ணக் கூடியது. முருங்கைக்கீரை, கறி வேப்பிலை, அகத்திக் கீரை போன்ற கீரை வகைகளிலும் பீட்டா கரோட்டின் அதிகள வில் உண்டு.

உணவுப் பாதுகாப்பு:-

இதற்காக பலவிதமான முறைகள் பாவிக்கப் படுகின்றன. உப்பு சேர்த்தல், புகைபோடல், நைட்ரைற், உப்புச் சேர்த்தல் போன்ற முறைகள் ஆகும். இவ்வகையான உணவுப்பொருட்கள் புற்றுநோயைக் கொடுக்கக் கூடியவை என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவு அலங்காரத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் சாயம்:-

உணவுப் பொருட்களை அலங்கரிக்கப் பல

வகையான சாயங்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. இச்சாயங்கள் புற்றுநோயைக் கொடுக்கக்கூடியவை என பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. உணவுப்பொருட்களை சுத்தமாக்கும் போது விஷேடமாகத் தானிய வகைகளைச் சுத்தமாக்கும்போது முளைப் பகுதி, தவிட்டுப் பகுதி அகற்றப்படுகின்றது. தவிடு போன்றவை நன்றாக நீக்கப்பட்டு சுத் தப்படுத்திய உணவு புற்று நோயைக் கொடுக் கும் என்று இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள் ளது.

வாழ்க்கைப் போக்கும் புற்று நோயும்:-

வாழும் விதம் புற்றுநோய் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணியாகக் கருதப்படுகின்றது. சுற்றா டல், உடற்தொழிற்பாடு, இரசாயன உயிரியல் போன்றவை எமது வாழ்க்கைச்சக்கரத்தில் தாக் கத்தைக் கொடுக்கும். அத் துடன் புகைத்தல், மது பானம் பாவித்தல், உணவு, இனப்பெருக்கம், சுற்றாடல் பாதிப்பு, வைத்தியம் போன்றவை வாழ்க்கைப் போக்கில் பாதிப்பைக் கொடுக்கின்றன.

கனிப்பொருட்கள்:-

செலனியம் மிகவும் முக் கியமான கனிப்பொருள் ஆகும். இது உடம்பால் ஏற் றுக்கொள்ளப்பட்டதுடன் புற்றுநோயிலிருந்தும் பாது காக்கின்றது. இது ஒட்சி யேற்றத்தின் மூலமாக உணவு சமிபாடடைவதைத் தடுக்கின்றது. இது உடலி லிருந்து புற்றுநோயைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருட்களையும் உடலுக்கு நச்சுத் தன்மை யான பொருட்களையும் அகற்றுக்கின்றது. இது பொதுவாக தானிய வகைகள் (தவிட்டுடன் கூடிய), விலங்குப் புரதம், விஷேடமாக ஈரல், சிறுநீரகம் போன்ற உடலுறுப்புக்களிலும் கடல் மீன்களிலும் காணப்படும். நாகம் (Zinc) உட லுக்கு நல்லது. இது உடல் நீர்ப்பீடனத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது.



Dr. முரளி வல்ல்புரநாதன்

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

கேள்வி : அண்மையில் அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியின் அவசரப் பிரிவினாள் மயக்க நிலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தேன். வைத்தியர்கள் எனக்கு Heart Block ஏற்பட்டு விட்டது என்று கூறினர். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு விழிப்பு ஏற்பட்டது. எனது வயது 29, எடை 44Kg ஆகும். Heart Block என்றால் என்ன?

ஏ.எம்.நிகான், கல்முனை.

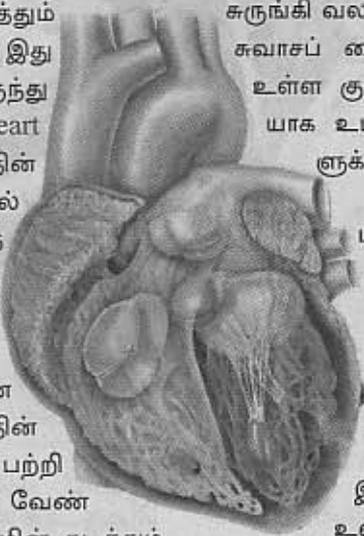
Heart Block (இதய அடைப்பு) நிலையில் இருதயத்தில் உள்ள மின்கடத்தும் தொகுதி பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மாரடைப்பு நிலையில் இருந்து வேறுபட்டது. மாரடைப்பு (Heart Attack) நிலையில் இருதயத்தின் குருதி வழங்கும் நாடிகளில் கொழுப்பு படிவு ஏற்பட்டு இதயத் தசைகள் சரிவர இயங்க இரத்த ஓட்டம் போதாமல் இருக்கிறது.

Heart Block நிலையினை அறிந்து கொள்வதற்கு இதயத்தின் மின்கடத்தும் தொகுதியைப் பற்றி நாம் முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எமது இதயத்தில் உள்ள மின் கடத்தும் தொகுதியானது எமது இதயத் துடிப்பு வீதத்தையும் இதயம் குருதியை பாய்ச்சும் (Pump) திறனையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. வலது சோணையறையிலுள்ள SA கணு (Sino atrial node)லிருந்து மின் தூண்டலானது ஆரம்பித்த இதயப்பிரி சுவரில் சோணையறைகளுக்கும்

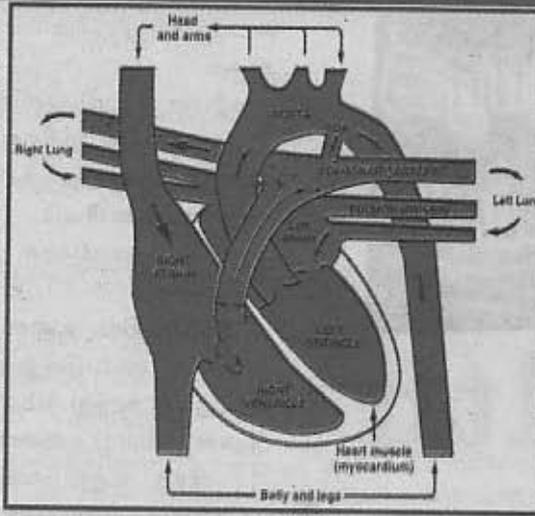
இதயவறைகளுக்கும் நடுவில் காணப்படும் AV கணுவை (Atrioventricular node)ஐ அடையும். இந்த AV கணுவில் இருந்து மின் தூண்டல் திசு கட்டு வழியாக (Bundle of His) இதயத் தசைகளை அடையும்.

SA கணுவின் தூண்டலுடன் சோணையறைகள் சுருங்கி இரத்தம் இதயவறைகளுக்குள் பாய்ச்சப்படும். அதனையடுத்து AV கணுவில் இருந்து மின் தூண்டல் இதயவறைத் தசைகளை அடைந்ததும் இதயவறைகள் சுருங்கி வலது இதயவறையில் உள்ள குருதி சுவாசப் பைக்கும் இடது இதயவறையில் உள்ள குருதி தொகுதிப் பெருநாடி வழியாக உடலின் ஏனைய சகல உறுப்புகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படும்.

இதயத்தின் SA கணுவானது பரிவு பரப்பரிவு நரம்புத் தொகுதியின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. இதன் காரணமாக நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது அல்லது மன எழுச்சிக்கு உள்ளாகும் போது இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கவும் ஓய்வாக இருக்கும் போது இதயத் துடிப்பு குறைவாகவும் உள்ளது. SA கணு பழுதடைந்தால் இதயத் துடிப்பு வீதம் குறையும். அதேவேளையில் நிலைமைகளின் தேவைகளுக்கேற்ப இதயத் துடிப்பு வீதம் அதிகரிக்காது. ஆனால் AV கணு பழுதடைந்தால் சோணையறைகளின் இயக்கம் சீராக இருந்தாலும் இதயவறையின் துடிப்பு வீதம் குறைவாக இருக்கும். இதன் கார



ணமாக உடலின் உறுப்புகளுக்கு போதிய குருதி பாய்ச்சப்படாமல் பாதிப்பு ஏற்படும். AV கணுவின் பாதிப்பை நாம் Heart block என்று அழைப்போம். பாதிப்பின் அளவைப் பொறுத்து முதல்நிலை இதய அடைப்பு (First Degree Heart Block), இரண்டாம் நிலை இதய அடைப்புகள் (வகை 1, வகை 2), மூன்றாம் நிலை இதய அடைப்பு அல்லது பூரண இதய அடைப்பு என்று அழைக்கப்படும்.



இதயவடைப்புக்கான காரணங்கள்

சில குழந்தைகளுக்கு பிறப்பிலிருந்தே இதயவடைப்பு குறைபாடு அரிதாகக் காணப்படலாம். வளர்ந்தவர்களில் மாரடைப்பைத் தொடர்ந்து AV கணு உட்பட்ட மின்கடத்தும் தொகுதிக்கான இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டால் இதயவடைப்பு ஏற்படும். சில வேளைகளில் மாரடைப்பு ஏற்படு

வதற்கு முன்னோடியாக முடியுரு நாடிகளில் கொழுப்புப் படிந்து அதனால் இதய மின்கடத்தும் தொகுதிக்கு போதுமான இரத்த ஓட்டம் வழங்காமல் இருந்தால் இதயவடைப்பு ஏற்படலாம். இதைவிட இதயத் தசைகளைப் பாதிக்கும் பல்வேறு நோய்களில் இதயவடைப்பு ஏற்படலாம்.

இதய அறுவை சிகிச்சை உயர் குருதியழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் போன்றவையும் இதயவடைப்பை சில வேளைகளில் ஏற்படுத்தலாம்.

முதல் நிலை இதயவடைப்பு

இந்த நிலையில் AV கணுவின் மின் தூண்டல் மெதுவாக செல்வதனால் அவர்களின் இதயத் துடிப்பு சற்றுக் குறைவாக இருக்கும். இந்த நிலையில் பிரச்சினையான அறிகுறிகள் வழமையாக ஏற்படுவதில்லை. இரண்டாம் நிலை இதயவடைப்பில் SA கணுவில் இருந்து வரும் மின் தூண்டல்களில் சில இதயவறையை அடைவதில்லை. மூன்றாம் நிலை இதயவடைப்பு நிலையில் சோணையறையில் இருந்து வரும் எந்த மின் தூண்டலும் இதயவறையை அடைவதில்லை. இரண்டாம் நிலை, மூன்றாம் நிலை இதயவடைப்பு நிலைகளில் சோணையறையின் துடிப்பு பாதிக்கப்பட்டு உடலுறுப்புகளுக்கு போதியளவு இரத்தம் பாய்ச்சப்படாத நிலையில் கீழ்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

- ☛ மயங்கி விழுதல்
- ☛ தலைச்சுற்றல்
- ☛ நெஞ்சுவலி
- ☛ முச்சு விடுவதில் கஷ்டம்

எந்த வகையான இதயவடைப்பு நிலை ஏற்பட்டு உள்ளது என்பதை வைத்தியர் நோயாளியின் இதய மின்னலை வரைபை (ECG)ஐப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்வார்.

இதய அடைப்புக்கான சிகிச்சை முறைகள்

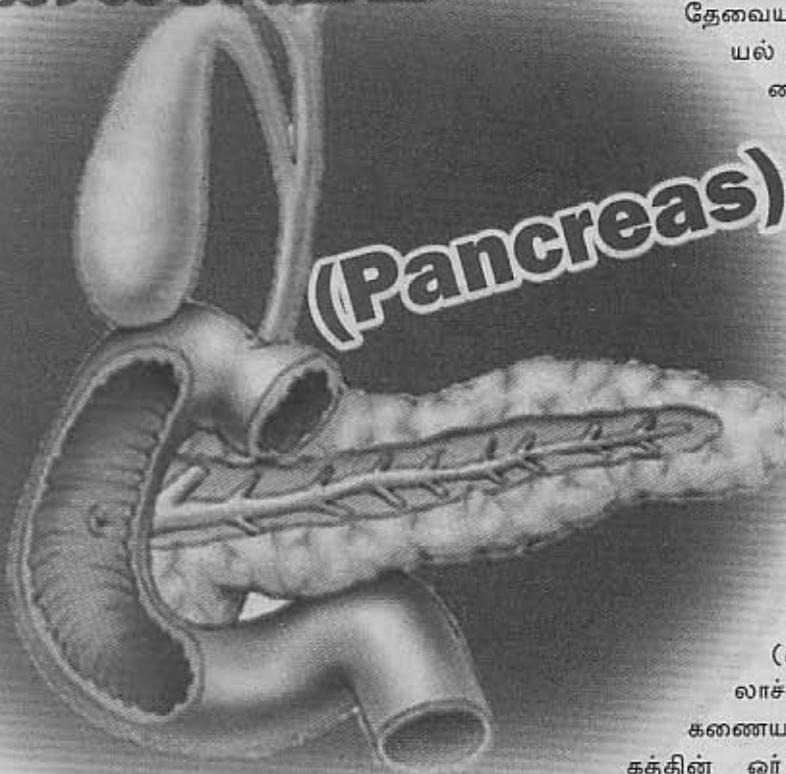
1. இதய நலனைப் பேணுவதற்கான வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

- a) ஆரோக்கியமான உணவு
 - i. தினந்தோறும் பழ வகைகளையும் மரக்கறிகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 - ii. முழுத் தானிய வகைகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும்
 - iii. கொழுப்புக் குறைந்த அல்லது கொழுப்பு பற்ற உணவு வகைகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
 - iv. மாமிச உணவுகளைப் பயன்படுத்துவோர் தோல் அகற்றப்பட்ட கோழி, இறைச்சி, மீன் வகைகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)

சுகாதாரக் கல்வி Health

கணையம்



யனித உடலின் செயல்பாடுகளுக்கு ஒவ்வொரு உறுப்பும் இன்றியமையாதது. கணையம் அல்லது சதையி அல்லது சதையம் என்பது உடலில் வயிற்றுப் பகுதியில் இரைப்

பைக்கு சற்றுப் பின்னே இருக்கும் ஓர் உறுப்பு ஆகும்.

ஜீரண உறுப்புகளில் கணையம் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. கணையம் என்பது கல்லீரல் போல ஒரு சுரப்பி ஆகும். கணையம் என்ஸைம்களையும், ஹார்மோன்களையும் ஒருங்கே தயாரிக்கக் கூடிய ஒரு சுரப்பி ஆகும்.

இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் என்னும் திரவத்தை சுரந்து நம்மைக் காக்கும் ஒரு சுரப்பிதான் (Gland) கணையம் ஆகும்.

இந்த உறுப்பானது உணவைச் செரிப்பதற்குப் பயன்படும் கணைய நீர் என்னும்

நொதியத்தை அளிக்கின்றது. கணையமானது உடலுக்கு மிகத்

தேவையான பல உயிரியல் குறிப்பீட்டிகளையும் (Hormones) ஆக்கித்

தருகின்றது. கணையமானது குழாய் வழி சுரப்பி நீரை செலுத்தும் ஓர் உறுப்பாகவும், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் (குழாய்) இல்லாச் சுரப்பிகள் கணையத்திலுள்ள இயக்கத்தின் ஓர் உறுப்பாகவும் இயங்குகின்றது.

• அமைவிடம்

கணையம் வயிற்றுப் பகுதியில் (Abdomen) கல்லீரலுக்கு சற்றுக் கீழே, முதுகுப் பக்கத்தோடு ஒட்டியது போல் இருக்கிறது. 12-15 செ.மீ. நீளத்துக்குக் குறுக்காக இருக்கிறது.

ஏப்ரல்-2011

இதனுடைய சராசரி எடை 85 கிராம் ஆகும்.

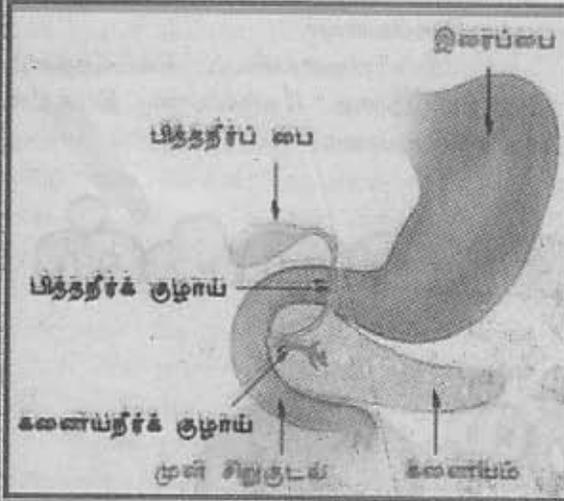
கணையத்திலுள்ள இரு வகை சுரப்பிகள் (சுரப்பிகள்) இவை என்ஸைம்களை சுரக்கக் கூடியவை

2. எண்டோக்ரைன் சுரப்பி (நாளமில்லா சுரப்பிகள்)

இவை ஹார்மோன்களை சுரக்கக் கூடியவை.

செயற்பாடு

கணையத்துக்குள் நிறைய சின்னச்சின்ன பகுதிகள் இருக்கின்றன. அவற்றுக்கு அல்



வியோலை (Alveoli) என்று பெயர். ஒவ்வொன்றும் நிறைய அணுக்களைக் கொண்டது. இவைகளை பான்கிரியாடிக் அணுக்கள். இவை ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் சுரக்கப்படும் திரவம் சிறு குழாய்கள் பலவற்றின் மூலம் பான்கிரியாடிக் நாளத்தை வந்தடைகிறது. இந்தப் பான்கிரியாடிக் நாளம் தான் சிறு குடலான டியோடினத்திற்குள் நுழைகிறது. அங்கு ஏற்கனவே வந்து சேர்ந்துள்ள பித்த நாளத்துடன் இணைந்து குடல் பகுதியில் அணுக்களில் இருந்து சுரக்கப்படும் திரவத்தை விடுகிறது. இந்தத் திரவத்திற்கு 'பான்கிரியாடிக் ஜூஸ்', என்று பெயர்.

இதில்

மால்டேஸ் (Maltase) - மாவுச்சத்தை

செரிக்கும் என்ஸைம்

ட்ரிப்சின் (Trypsin) - புரதச் சத்தை

ஏப்ரல்-2011

செரிக்கும் என்ஸைம்

லைப்பேஸ் (Lipase) - கொழுப்புச் சத்தை செரிக்கும் என்ஸைம்கள் உள்ளன.

கணையத்தின் சிறு பகுதிகள் தான் அல்வி யோலை. இவற்றுக்கு நடுவே சின்னச்சின்ன திட்டுகளாக சில அணுக்கள் உள்ளன. அல்வி யோலைகளுக்கு நடுவே சிறு சிறு தீவுகளைப் போல இந்த அணுக்கள் காட்சி அளிப்பதால் இதற்கு கணையத் தீவுகள் (Pancreatic islets) என்று பெயர்.

பாதிப்பு

* கணையம் மிகவும் மிருதுவான ஓர் உறுப்பு. தொடர்ந்து மது அருந்துபவர்களுக்கு கணையம் பாதிக்கக் கூடும். அக்கியூட் பான் கிரியாடைட்டிஸ் (Acute Pancreatitis) என்பது மது அருந்துபவர்களுக்கு வரக்கூடிய நோய். சில சமயங்களில் அழற்சியினாலும் இது வரலாம். ஆனால், இந்த நோயினால் உடனடி மரணம் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு. அதனால் உங்கள் கணையத்தைப் பாதுகாக்க மது அருந்துவதைத் தவிருங்கள்.

* அதிகளவு எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்கள் சாப்பிடுவதைத் தவிருங்கள்.

தொகுப்பு : மு.தவா



“ ஏன்மா அந்த எலியைப் பார்த்து பூனைகளெல்லாம் பயப்படுதே...”

“அது உங்க அப்பா போல வீட்டெலி, வெளியில புலி”



Dr. என்.தேவானந்தன்
M.D.(Col),P.GDip.H.D.
Consultant Pediatric Psychologist,
Director & CEO,
OSILMO Special Education and
Research Centre

எ) சில பிள்ளைகள் அவதான குறைவாக இருப்பார்கள்.

(Attention Disorder)

1. தொடர்ந்து ஒரு அவதானத்துடன் படிக்க முடியாமை.

2. இப்பிள்ளைகளால் அறிவுரைகளிற்கு இணங்க

வேலை செய்ய முடியாது.

3. ஒழுங்காக இருக்க முடியாமை. அதாவது

சென்ற இடம் தொடர்ச்சி...

eg: பென்சில், இரேசர் மேலும் பல...

7. சுற்றுச் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களிற்கு திடீர் திடீர் என அவதானங்கள் செல்லுதல்.

8. சில பிள்ளைகள் இன்று செய்யும் வேலைகளை இன்றே மறந்து போவார்கள்.

9. விளங்கப்படுத்துவதை கிரகித்து சுருக்கமாக இவர்களால் எழுத முடியாது.

10. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரி படிக்க மாட்டார்கள். ஒரு நாள் நன்றாக இருப்பார்கள், படிப்பார்கள். மறுநாள் மிகவும் மோசமாக நடந்து கொள்வார்கள்.

11. இப்பிள்ளைகளிடம் கெட்டித்தனம் இருந்தும் அதை தேவையான இடத்தில் பாவிக்க முடியாமை.

உங்கள் பிள்ளைகள்

கல்வி கற்பதில்

பிரச்சினைகள்

உள்ளவர்களா?

இவர்கள் படிக்கும் மேசையைக்கூட ஒழுங்காக வைத்திருக்க மாட்டார்கள்.

4. இப்பிள்ளைகளால் ஒன்றை ஆரம்பித்து அதை முடிக்கும் வரை இருக்க முடியாது.

5. இவர்களால் ஏதாவது ஒன்றை நினைத்து அதற்கு இணங்க வேலை செய்ய முடியாது.

6. பாடசாலைக்கு கொண்டு செல்லும் பொருட்களை தொலைத்து விடுவார்கள்.



மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களையும் சென்ற இதழில் குறிப்பிட்ட விடயங்களையும் முதலில் நன்றாக புரிந்து கொள்ளுங்கள். எமது பிள்ளைகளிற்கு எங்கு பிரச்சினைகள் உண்டு என்பதை அவசரப்படாது அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் மேற்குறிப்பிட்ட எந்த இடத்தில் இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். தற்செயலாக உங்கள் பிள்ளை இவ்வாறு ஒரு பிரச்சினைக்குரிய இடத்தில் இருப்பின் எடுத்த எடுப்பிலேயே எனது பிள்ளைக்கு ஏதோ ஒரு பிரச்சினை உள்ளது என்பதில்லை. பொறுமையாக உங்கள் பிள்ளைகளை அவதானியுங்கள். சிலவேளைகளில் ஏதாவது ஒரு சிறிய காரணம் இருக்கலாம். அவரால் சரியாக அவரது வேலைகளை மட்டுமன்றி பாடங்களை அவதானிக்க முடியாமலுக்கு தொடர்ந்து உங்கள் பிள்ளைகளுடன் நேரத்தை ஒதுக்கி அவதானியுங்கள். இவ்விடத்தில் நான் முக்கியமாக குறிப்பிட வேண்டியது 'பொறுமை' மிக முக்கியம். உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பொழுதை சாந்தமாக களியுங்கள். அவசரம், ஆத்திரப்பட்டு பிள்ளைகளை தாக்காதீர்கள், ஒதுக்காதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைக்குரிய காரணத்தை கண்டறிய முற்படுங்கள்.

Child is not a Problem Child has a Problem

பிள்ளை இவ்வாறு பிரச்சினை இல்லை
பிள்ளைக்கு பிரச்சினை இருக்கிறது

இந்த வாக்கியத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். சில வேளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளின் கண்களில் ஏதாவது ஒரு சிறிய பிரச்சினைகள் காணப்படலாம். இதன் காரணமாக பிள்ளையால் சரியாக பாடங்களை கவனிக்க முடியாது போகலாம். இதைப் பிள்ளையுடன் பொறுமையாக கதைத்து தகுந்த வைத்தியரை நாடி கண்டறிய முயலுங்கள். அதுமட்டுமன்றி சிலவேளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளின் காதுக்குள் அழுக்கு சென்று அடைபட்டிருக்கலாம். இவ்வாறு சிறிய சிறிய பிரச்சினைகள் கூட உங்கள் பிள்ளைகளின் படிப்பில் ஆதிக்கம் செலுத்த

லாம்:

சில

பிள்ளை

கள் சிறு

பிராயத்தில்

வெளியில்

உள்ள பொருட்களை

மூக்குள் வைப்பது உண்டு. இது மூக்கில் ஒட்டப்பட்டு பிள்ளை வளர்ந்து வரும் போது தூர்நாற்றம், சளி போன்றன மூக்கில் இருந்து வருவதன் காரணமாக பாடசாலையிலும் வீட்டிலும் இப்பிள்ளை ஒதுக்கி வைக்கப்படுகிறார்கள். இதன் காரணமாக இப்பிள்ளை நாளடைவில் பெரும் பிரச்சினைகளிற்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும். அது மட்டுமன்றி சில குடும்ப சூழ்நிலை கூட பிள்ளைகளின் படிப்பில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. உதாரணமாக சில வீடுகளில் தந்தை மது அருந்தும் பழக்கம் உடையவராயின் பிள்ளைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். சில குடும்பங்களில் தந்தை, தாய் இருவரும் வேலைக்கு செல்பவர்களாக இருப்பர். சிறிய பிள்ளைகளை பெரிய பிள்ளைகள் கவனிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு இப்பிள்ளைகள் தள்ளப்படுகிறார்கள். இங்கு பல பிரச்சினைகள் உருவாக இடமுண்டு. அத்துடன் இவ்வாறு இருக்கும் போது அப்பிள்ளைகளின் படிப்பு பாதிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு பல பல காரணங்கள் ஒரு பிள்ளையின் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் இடையூறாக இருக்கலாம். இங்கு பிள்ளைகளில் பிழைகள் மிகக் குறைவு. பெற்றோர் அவதானமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு பிள்ளையை பெற்றால் மட்டும் போதாது. அப்

பிள்ளை வளரும் போது அதன் மனம் பாதிக்காதவாறு பெற்றோர் நடந்து கொள்ள வேண்டும். பல குடும்பங்களில் அவர்களது சுற்றுச் சூழ்நிலை காரணமாக பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும்.

அது மட்டுமன்றி பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் நற்பழக்கங்களின் வளர்ச்சியில் ஆசிரியர்



கள் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள். சில வகுப்பறைகளில் ஆசிரியர்கள் சத்தமாக கதைப்பதில்லை. பிள்ளைகளிற்கு விளங்கக் கூடிய விதத்தில் உச்சரிப்புகளை மேற்கொள்வதில்லை. மற்றும் சில ஆசிரியர்கள் கரும்பலகையில் எழுதியவற்றை உடனடியாக அழிப்பது. இவை எல்லாம் சில பிள்ளைகளின் கற்றலை மிகவும் பாதிப்புறச் செய்யும் காரணிகளாகும். ஏன் இவற்றை குறிப்பிடுகின்றேன்

என்றால் ஒரு வகுப்பறையை எடுத்துக் கொண்டால் எல்லா பிள்ளைகளும் ஒரே வேகத்தில் படிக்கக் கூடியவர்கள் இல்லை. சில பிள்ளைகள் மிகவும் புத்திசாலிகள். ஆனால் சிறிது மெதுவாகவே வேலைகளை செய்வார்கள். இவ்வாறு இருக்கும் போது நன்றாக வேகமாக எழுதக் கூடிய பிள்ளைகள் உடனடியாக எல்லா வற்றையும் எழுதி விட்டு ஆசிரியர்கள் கேட்கும் போது சரி எழுதி முடிந்தது என்பார்கள். இங்கு ஆசிரியர்கள் மிகவும் அவதானமாக நடந்து கொள்ளல் வேண்டும். ஏனெனில் மெதுவாக எழுதும் பிள்ளைகள் வீட்டிற்கு சென்றவுடன் பெற்றோர் ஏன் கொப்பியில் எழுதவில்லை என்று பிள்ளைகளை கேட்டு உள, உடல் ரீதியாக தாக்கப்படுகின்றார்கள். இங்கு பெற்றோரும் ஒன்றை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான Slow Learners ஆன பிள்ளைகளிற்கு தனியாக இப்பிள்ளைகளை வைத்து அவர்களிற்கு பயிற்சிகளை கொடுத்து இப்பிள்ளைகளையும் நாளடைவில் சாதாரண பிள்ளைகளுடன் படிக்கக் கூடிய வகையில் மாற்ற முடியும்.

மேற்குறிப்பிட்டது போன்று பல காரணிகள் ஒரு பிள்ளையின் படிப்பில் மட்டுமன்றி அப்பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் படிநிலையிலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம். எனவே ஒவ்வொருவரும் நன்றாக உங்கள் பிள்ளைகளை புரிந்து கொள்ளுங்கள். பொறுமையாக உங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை கையாளுங்கள். சிலவேளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளிற்கு உண்மையிலேயே Dyslexia, Dyscalculia, Dysgraphia, A.D.H.D. & Autism போன்ற பலதரப்பட்ட குறைபாடுகள் காணப்படலாம். இதன் காரணமாக உங்கள் பிள்ளைகளால் சரியாக பாடங்களை மட்டுமன்றி பழக்க வழக்கங்களிலும் மாறுபட்ட செயற்பாடுகள் காணப்படலாம். எனவே, உங்களால் உங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை கண்டறிய முடியாதவிடத்து தகுந்த வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறுதல் நன்று.

(தொடரும்...)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 36

இடமிருந்து வலம்

1. மிகுந்த அறிவுடையவன்.
2. வீட்டு வைத்தியத்தில் பெயர் பெற்றவர்.
3. காயம் என்றும் சொல்லலாம்.
4. மெதுவாக ஊர்ந்து செல்லும் உயிரினம். (திரும்பியுள்ளது)
7. விஜய் நடப்பில் அண்மையில் வெளிவந்த படம் ஒன்று.
8. மறைந்த பிரபல கவர்ச்சி நடிகை ஒருவரை சுருக்கமாக இப்படிச் கூறுவர்.
10. தோலில் ஏற்படும் ஒன்று. (திரும்பியுள்ளது)
12. அாச்சுனனுக்கு கைவந்த கலை.
15. மிகுந்த ஆசையைக் குறிக்கும். (திரும்பியிருக்கிறது)

மேலிருந்து கீழ்

1. யாருமற்றவர்.
2. மகாபாரத சகோதரர் ஐவர்.
5. பாட்சா பட நாயகி. (குழம்பியுள்ளது)
6. தாயைக் குறிக்கும்.
8. நோய்க்குப் பெறவேண்டியது.
9. சின்னஞ்சிறு பறவை.
10. இது போனால் சொல் போச்சு என்பர்.
13. எல்லாம் இதன்படி நடக்கிறதாம்.
14. வழி என்றும் சொல்லலாம். (தலை கீழாக இருக்கிறது)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 35 வினா கள்

1	வி	வி	ள	க	கு		
		4	5	வை	ல		8
7	கு		ச				ஜெ
	மி		9	ஷ்	பு		ச
		11					
12		வி					ங்
	வ	டி	வே	ல்	லி		க
	ளி		க		14	வ	ல
				பா	வ	ல	ர்

வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

இ.குழந்தைவேல், மாத்தளை

₹. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

திருமதி என்.சந்திரலீலா, யாழ்ப்பாணம்

₹. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி

எஸ்.ஷிபானா, சம்மாந்துறை

பாராட்டுக்குரியோர்

- 1) எஸ்.வேல்முருகு, கோட்டைக்கல்லறாறு- 01.
- 2) எஸ்.எச்.எம்.ஜீவ்ஜி, அக்குரவை.
- 3) என்.கந்தரவிங்கம், சண்டிசெப்பாய்.
- 4) திருமதி.எம்.எம்.எஸ்.வசந்தி ஜெயந்தன், கழுவத்தை.
- 5) ஏ.உமைமா, திருகோணமலை.
- 6) கே.பாலசுப்பிரமணியம், கொழும்பு 13.
- 7) கனகா கந்தசாமி, பெரதேனியா.
- 8) வி.காந்திகேசு, வாணாச்சேணை.
- 9) எம்.பி.மொஹமன், பெரியநீலாவணை.
- 10) ஏஸ்.வரதராஜன், வந்தாறுமுலை.

முடிவுத் திகதி 18. 04. 2011

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 36

1					2		
				3			
4		5					6
					7		ன்
8				9			
				10	11		
				12		13	த்
15							

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 36,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்பகுதியில் விடையளிக்கப்படும். கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும் 10 ஆம் திகதிக்கு முன்னராக எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ்காணப்படும் கூப்பனூடன் அனுப்பிவைப்புகள்.



டொக்டரை
கேளுங்கள்

Dr. முரளி வல்புரநாதன்

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



உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

டொக்டரைக் கேளுங்கள்.
“ சுகவாழ்வு: Virakesari Branch office,
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

விமர்சனங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வரவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கிண்கழங்கும் பொருத்தமான உங்கள்

● ஆக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● துணுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St, Sebastiyam Mawatha, Wattala. T.P : 011 -5375945, 011-5516531,
Fax :- 011-5375944, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk

கண்களைப் பாதுகாப்போம்

வயதாக பொதுவாக கண் பார்வை குறைவடைய வாய்ப்பு அதிகம். எனினும் சிலருக்கு இளமையிலேயே கண் பார்வை மங்கிவிடுவதும் உண்டு. புத்தகங்களை அதிகளவு வாசிப்போருக்கும் விரைவில் கண் பார்வை குறைவடையலாம். கண் பார்வை குறைவடைந்தால் அதற்கு பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உண்டு.

எனினும் பார்வை மங்குவதற்கு முன்பே பார்வை குறைவடையும். ஆரம்ப நிலையிலோ எமது உணவிலும் வேறு சில முயற்சிகள் மூலமாகவும் இயற்கையிலேயே எமது கண்களைப் பாதுகாக்கலாம்.

- 1) பூசணிக்காயை உணவில் சேர்த்து அடிக் கடி உண்டு வரவும்.
- 2) வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளிப்பழம் என்பன கண் பார்வையை பாதுகாக்க உதவும் சிறந்த பழங்களாகும். இவற்றில் குறைந்த பட்சம் ஏதாவதொன்றை மாறி மாறி உண்டு வருவது நல்லது.
- 3) கரட் சாறு தொடர்ந்து பருகி வரவும்.
- 4) தூதுவளைக் கீரையை சமைத்தோ, துவையலாகவோ உண்ணவும்.
- 5) கரட் மூன்றும் முட்டைக் கோஸ் ஐம்பது

கிராமும் எடுத்து தண்ணீர் விட்டு அரைத்துச் சாறு எடுத்து எலுமிச்சம் பழச்சாறும், சிறிது உப்பும் சேர்த்துக் குடித்து வரவும்.

6) எலுமிச்சம் பழத்தைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வரவும்.

7) நன்கு வசதியாக இருந்து கொண்டு வலது கையால் வலது கண்ணையும் இடது கையால் இடது கண்ணையும் மென்மையாகப் பதித்து மறைக்க வேண்டும். அழுத்தக் கூடாது. தினமும் இரு தடவைகள் இவ்வாறு செய்து வர வேண்டும்.

8) சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் இரண்டு துளிகள் கண்களில் விட்டு படுத்திருக்கவும்.

அப்பொழுது தூசி, மணல் வெளியே வந்து விடும். கண்களை ஒருபோதும் கசக்கக் கூடாது.

9) கரிசாலங் கண்ணிச் சாறு, நல்லெண்ணெய் சம அளவு எடுத்து காய்ச்சிய மையை கண் இமைகளில் புருவங்களிலும் தடவவும்.

அநாவசியமாக கண்களில் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளின்றி எத்தகைய மருந்தையும் இடக் கூடாது.

-ஜெயசுர்

ஒரு டாக்டரின் டயரிபிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

“டொக்டர் ஆபத்தான கேஸ், உடனை பாரக்கோணும்”

நம்பர் ஒழுங்கில் நின்றவர்களை விலக்கிக் கொண்டு விரைந்து முன்னுக்கு வந்த அவர் வாசலில் நின்று இரைந்து குரல் கொடுத்தார்.

நோயாளி ஒருவரைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்த நான் அவரது அவசரக் குரலால் கவனம் திரும்பினேன். “என்ன வருத்தம்? சரி சரி... கொண்டு வந்து கட்டில்லை கிடத்துங்கோ” என்றேன்.

சுறுசுறுப்பான காலை நேரம். நோயாளிகள் நிறையப் பேர் தங்களது நம்பர் எப்பொழுது கூப்பிடப்படும் என்ற ஆவலில் முண்டியடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதற்கிடையேதான் இந்த அவசரக் கோரிக்கை.

“உள்ளை கொண்டரட்டாம், டொக்டர் சொல்லுறார். இரண்டு பேர்கை குடுங்கோ, தூக்கிக் கொண்டுபோய் கிடத்து

வம்” கட்டிலில் கிடத்தப்பட்ட அவரை மேலோட்டமாகப் பார்த்தேன்.

வயது எழுபத்தைந்திற்கு மேல் இருக்கும். காய்ந்த வேப்ப மரப் பட்டை போல் வறண்டு, சுருங்கி விட்ட தோல், முனை வெட்டப்பட்ட முட்டைக் கோதுக்குள் அடங்கிவிட்டது போல் இடுங்கிய கண்கள், பொக்கை வாய். ஆனாலும் இளமைக்கால உடல் உழைப்பால் திரண்ட தசைநார்கள் இன்னமும் எடுப்பாகத் தெரிந்தன.

“அப்பு என்ன செய்யுது? சொல்லுங்கோ” என்றபடி நோயாளியின் முகத்தைத் தட்டிப் பார்த்தேன். மறுமொழியில்லை. கேட்ட கேள்வியை விளங்கிக் கொண்டதாகவும் தெரியவில்லை.

கண் புருவங்களிடையே விரலால் ஊன்றி அழுத்திப் பார்த்தேன். அசையவில்லை. மயக்கத்தில் கிடந்தார்.

“டொக்டர்!

கரிசனை

ஆளுக்கு என்ன வருத்தம்? கடுவலே?

இசகு பிசகா ஏதென் செய்து போடுமே?”

என்ற கவலையுடன் கேள்விகளை

அடுக்கினார், நோயாளியைக் கொண்டு வந்தவர்.

“அந்தர்ப்படாதையுங்கோ சோதிச்சுப் பார்த்துத்தானே சொல்ல வேணும்”

நோயாளியின் அருகில் நெருங்கி அவரது வாயைத் திறந்து பார்த்தேன். புளித்த கள்ளின் மணம் குப்பென வீச்சுடன் கிளம்பி வயிற்றைப் புரட்ட வைத்தது.

“நல்லாக் குடிக்கிறவரே”

“ஓம் டொக்டர். மனிசியும் இல்லை. பிள்ளைக்குட்டிகளும் இல்லை. சொத்துப் பத்தும் தாராளமாகக் கிடக்கு. பின்னை என்ன தாராளமாகப் பாவிப்பார். ஆளுக்கு நிலைமை எப்படியிருக்கு டொக்டர்?” கரிசனையுடன் கேட்டார்.

“இண்டைக்கு இவருக்கு என்ன நடந்தது?”

“நான் காலயிலைதான் பொழுது விடிஞ்சு எட்டு மணியாகியும் அங்கினை ஒரு சிலமனையும் காணவில்லை என்று எட்டிப் பார்த்தன். கட்டிலிலை கிடந்தார். கூப்பிட்டுப் பார்த்தன். எழும்பயில்லை. கிட்டப் போய் எழுப்பிப் பார்த்தும் எழும்பயில்லை. மூச்சு ருப்பது தெரிஞ்சிது...”

அவரின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டே நான் நோயாளியின் நாடித் துடிப்பு, பிரேஷர், கண் மற்றும் முக்கிய குணம் குறிகளைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

“.... இனசனமில்லாத தனியாள். தானே சமைத்துத் தானே சாப்பிடுவார். வருத்தம் துன்பமெண்டாலும் பாக்கிறதற்கு நாதியில்லாத மனுஷன். பரிதாபத்தைப் பார்த்துப் போட்டு நான்தான் தூக்கிக் கொண்டு வந்தனான்...”

“கிழவனுக்கு எப்படி? ஏதேன் ஆபத்தே? வடிவாய் பார்த்துச் சொல்லுங்கோ” மிகுந்த கரிசனையும் இனம் புரியாத ஆர்வமும் அவரது குரலில் வெளிப்பட்டது.

அயல் வீட்டுக்காரனுக்கு இன்னொருவன் உதவுவது ஒன்றும் புதினமில்லைத்தான். ஆனாலும் நோயாளியின் உடல் நிலை பற்றித் திரும்பத் திரும்ப இவ்வளவு கரிசனையுடனும் கவலையுடனும் ஒருவித பிடிபடாத

ஆர்வத்துடனும் விசாரிக்கும் இம்மனிதனின் இயல்பு என் மனத்தை நெருடியது.

“பயப்பிடாதையுங்கோ, கொஞ்சம் கூடுதலாகக் குடிச்சிட்டார். சரியாகச் சாப்பிடயில்லைப் போலை. அதால் அவற்றை உடம்பில் சீனிச் சத்து குறைஞ்சு, ஆளை மயக்கிப் போட்டுது. அல்கஹோலிக் ஹைப் போகிளை சீமியா என்று சொல்லிறது... ஒரு ஊசி அடிக்க எழும்பிடுவார்”

“50cc of 50 Dextrose” என நேர்சுக்கு ஊசி பற்றிக் கூறிவிட்டு கதிரையில் அமர்ந்தேன்.

“டொக்டர் மறைக்கிறார் போலை, உள்ளதைச் சொல்லுங்கோ, உயிருக்கும் ஏதும் ஆபத்தே?... நாங்கள் பயப்பட மாட்டம். மறைக்காமல் சொல்லுங்கோ”

இதென்ன எவ்வளவு சொல்லியும் கேளாமல் உயிருக்கு ஆபத்தோ என்று அரியண்டப்படுத்துகிறார் என எரிச்சல் வந்தது.

“அப்படி ஒன்றுமில்லை. இன்ஜெக்ஷன் போட எழும்பி விடுவார். ஆனால் இனி இப்பிடிக்குடிக்க விடக் கூடாது” என எரிச்சலை மறைத்துக் கொண்டு சொன்னேன்.

“இன்ஜெக்ஷன் ரெடி” நேர்ஸ்

நேர்ஸ் தந்த ஊசியை, நோயாளியின் இரத்த நாளத்தில் நேரடியாக ஏற்றி மருந்தை உட்செலுத்தத் தொடங்கினேன்.

திரும்பவும் அருகே வந்தார்.

“டொக்டர் கோவிக்கக் கூடாது. மனுசன் பெரிய சொத்துக்காரன். இன சனம் கிடையாது பேசாமல் செத்துப் போனாரெண்டால் சொத்தெல்லாம் பாழாகிப் போகும்...”

“.... அதுதான் உயிருக்கு ஆபத்தெண்டால் ஒரு பெருவிரல் அடையாளத்தை எண்டாலும் எடுத்துப் போட்டெண்டால் பயமில்லை. பிரச்சினையில்லாமல் சொத்துக்களை எல்லாம் என்றை பேருக்கு மாத்திப் போடலாம்”

நான் பதில் சொல்லவில்லை. அதற்கான அவசியமும் ஏற்படப் போவதில்லை.

ஊசி ஏற்றி முடிந்தது.

கட்டிலில் கிடந்த கிழவன், அசதியுடன் மெதுவாக கண்களைத் திறந்து பார்த்தார்.

தெள்ள
மற்றும்
உண்ணிகளால்
ஏற்படும் காய்ச்சல்

Dr. ரஞ்சன் பிரேமரத்ன

ராகம வைத்திய பீடம் மற்றும் ராகம போதனா
வைத்தியசாலைகள் உடல் நோய் வைத்திய நிபுணர்

Typhus காய்ச்சல் எவ்விதம் ஏற்படுகின்றது?

வீட்டில் வாழும் நாய், மாடு, ஆடுகள், எலிகள் மற்றும் காட்டுப் பிரதேசங்களில் வாழும் விலங்குகளின் உடலில் உள்ள தெள்ளுப் பூச்சிகள் மற்றும் கண்ணுக்குத் தெரியாத Ticks, Mites போன்ற சிறு பூச்சிகள் மனிதனைக் கடித்ததும் இந்த நோய் ஏற்படலாம். அதுபோல் தலையி

Typhus காய்ச்சல் (Rickettsial Fever)

‘தெள்ளு மற்றும் உண்ணிப் பூச்சிகளால் எமக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் ஏற்படாது எனப் பலர் நினைப்பதுண்டு. ஆனால் தெள்ளுப் பூச்சி, உண்ணி போன்ற சிறு பூச்சிகளால் ஏற்படும் காய்ச்சல் வைரஸ் காய்ச்சல் போன்று இரண்டொரு நாட்களில் சுகமாகி விடுவதில்லை. மாறாக இக்காய்ச்சலானது கடும் காய்ச்சல், தலையிடி, உடல் நோவு என்பவற்றுடன் அதிக வாரங்கள் நீடிக்கும் காய்ச்சலாகும்.

மிக இலகுவாக எந்தப் பிரச்சினையுமின்றி இக் காய்ச்சல் சுகமாகுவது இல்லை. இது Typhus நோய் அல்லது Rickettsial காய்ச்சல் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. சாதாரணமாக எலிக் காய்ச்சல், டெங்கு காய்ச்சல், வைரஸ் காய்ச்சல் என்பவற்றை மட்டுமே பலர் அறிந்திருப்பர். ஆனால் Typhus காய்ச்சல் என்பது இலங்கைக்கு புதிதானதொன்றல்ல. இரண்டாம் உலக யுத்தம் முதல் இந்நோய் பரவிச் சென்று இதனால் பலர் மரணத்தை தழுவிக்கொண்டதும் உண்டு.

சுகமாகாத காய்ச்சல் என்று கூறப்படும் இந்த Typhus காய்ச்சல் தொடர்பாக இன்று பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இது விடயமாக ராகம போதனா வைத்தியசாலை விசேடத்துவ வைத்தியர் பேராசிரியர் ரஞ்சன் பிரேமரத்ன அவர்கள் பல தகவல்களைத் தெரிவித்துள்ளார்.

லுள்ள பேன் மூலமும் இந்நோய் பரவலாம். காட்டுப் பகுதியை அண்டிய பகுதிகளில் தொழில் செய்பவர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும். இன்று இலங்கையில் ஏற்படும் காய்ச்சல் வகையில் ஐந்தாவது இடத்தில் Typhus காய்ச்சல் உள்ளது.



இந்நோய்க்கான குணங்குறிகள் எவை?
கடும் காய்ச்சல், ஒரு நாளில் இரண்டு முறை

நடுக்கத்துடனான காய்ச்சல் ஏற்படல், 103 முதல் 104 பரணைட் வரை காய்ச்சலின் உஷ்ணம் அதிகரித்தல். காய்ச்சலுடன் தலையிடி, அதிகமான உடல் நோ என்பவற்றுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று கிழமைக்கு அதிகமாக காய்ச்சல் நீடித்து இருக்கும். இந்நோய் சில வேளை மூளைக் காய்ச்சல் ஏற்படவும் வழி செய்யும். சிலருக்கு கரும் நிமோனியா காய்ச்சலாகவும் மாறி விடும். சிலரின் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் என்பன வீக்கமுறலாம். இந் நோய் தொடர்ந்து நீடிக்குமிடத்து இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மட்டுமன்றி உடலின் சகல உறுப்புக்களையும் பாதித்து மரணத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

வைரஸ் காய்ச்சல், டெங்கு காய்ச்சல், எலிக் காய்ச்சல் என பல காய்ச்சல் வகைகள் உண்டு. அப்படியிருக்கும் போது Typhus காய்ச்சல் என்று உறுதியாக எப்படிக் கூறலாம்?

மேற்கூறப்பட்ட குணங்குறிகள் காணப்படுமிடத்து இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ளது எனச் சந்தேகம் ஏற்படும். அத்தகைய சந்தேகம் ஏற்படாமல் சாதாரண காய்ச்சல் என்று நாம் வழமையாகக் கொடுக்கும் மருந்துகளைக் கொடுத்தால் நோயாளி மரணத்தைத் தழுவலாம். இதனால் குணங்குறிகளை வைத்து இந்நோய் ஏற்பட்டுள்ளது எனத் தீர்மானித்து Typhus காய்ச்சலுக்குரிய சிகிச்சை மேற்கொள்வோம். ஏனென்றால் நோயாளிக்கு Typhus நோய் ஏற்படுமிடத்து உடலில் தோன்றும் சில மாற்றங்களை வைத்து நாம் தீர்மானிக்கலாம். இந் நோயாளிகளுக்கு கரும் காய்ச்சலுடன் காது கேட்டல் குறையும். அல்லது காதில் வெவ்வேறு விதமான சத்தங்கள் ஏற்பட்டால் அது Typhus காய்ச்சல் என அறிந்து கொள்ளலாம். அத்துடன் தெள்ளுப் பூச்சி ஒருவரின் உடலில் கடித்த பின்பு அவ்விடத்தில் ஒரு தழும்பு ஏற்பட்டிருக்கும். அதை வைத்தும் நாம் Typhus காய்ச்சல் வந்துள்ளது என முடிவு செய்யலாம். மேலும் பூச்சி கடித்த இடத்தில் சிறிய வட்டம் ஒன்று காணப்படும். அப்போது அவ்விடத்தினூடாக விஷக் கிருமி உட்சென்றுள்ளதை வைத்தியர் கண்டுபிடித்து விடுவார். அதுமட்டுமல்ல நோய் ஏற்பட்டு 7 முதல் 8 நாட்களுக்கிடையில் தோலில் சிவப்பு

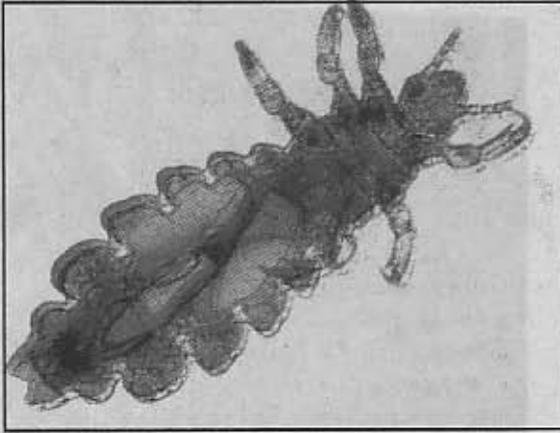


நிறத்தில் சிறு தழும்பு ஏற்பட்டிருக்கும். இதுவே நோயை உறுதிப்படுத்த சிறந்த சந்தர்ப்பமாகும். (Spotted Fever Group) காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் தழும்பு பிரிவிற்குள் இந்நோய் அடங்கும். டெங்கு நோயாளியின் உடலில் வரும் தழும்புகளை விட இது முற்றிலும் வித்தியாசமானது.

மேலும் Scrub Typhus என்பது காடுகளில் வாழும் எலிகளின் உடம்பில் காணப்படும் பூச்சி (Mites) என்பவற்றால் ஏற்படும் நோயாகும். இந்த Mites மனிதனைக் கடித்ததும் நோய் ஏற்படும். விஷக் கிருமிகள் கொண்ட பூச்சிகள் கடித்தால் மட்டுமே இந்நோய் ஏற்படலாம். எல்லா தெள்ளுப் பூச்சிகளாலும் ஏற்படுவதில்லை.

இந்நோய் தொடர்பாக செய்யும் ஆய்வுகள் எவை?

இரத்தப் பரிசோதனையின் பின் Typhus காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளதா என அறிந்து கொள்ளலாம். அண்மைக் காலம் வரை இந்நோய் தொடர்பான சந்தேகம் ஏற்பட்டு அதற்கான சிகிச்சை வழங்கப்பட்ட போதும், இந்த நோயை உறுதிப்படுத்தக் கூடிய இரத்த மாதிரி பரிசோதனை இலங்கையில் நடத்தப்படவில்லை. 2002 ஆம்



ஆண்டு இந்நோய் விடயமாக ஆய்வுகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. இதன் பின்பு சந்தேகத்திற்குரிய

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு....

கரட்டின் நடுப்பகுதியில் மஞ்சளாகக் காணப்படும் பொருளுக்கு கேரட்டின் என்று பெயர்.

விட்டமின் ஏ உற்பத்தியாவதற்குத் தேவையான முக்கிய பொருள் இது தான். கேரட்டின் அதிகமாக இருப்பதால் தான் கரட் என பெயர் வந்தது. தேச அலகு உள்ளது. சுண்ணாம்புச் சத்து (கல்சியம்) உருளைக்கிழங்கில் எவ்வளவு உள்ளதோ அதை விட 6 மடங்கு கரட்டில் இருக்கிறது. ஒரு கிலோ திரட்சையில் எவ்வளவு பொஸ்பரஸ் இருக்கிறதோ அதைப் போல 25 மடங்கு ஒரு கிலோ கரட்டில் இருக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளர்கள் கரட் ஜூஸ் சாப்பிட்டால் இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொண்ட பலன் கிடைக்கும்.



கொண்ட பலன் கிடைக்கும்.

நோயாளிகளின் இரத்தப் பரிசோதனை செய்த பின்பு இந்நோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது.

இந்நோய்க்குட்பட்ட நோயாளிகள் இரத்தப் பரிசோதனையை எந்த இராசயன பதும்பாய்வு நிலையத்தில் செய்யலாம்?

ராகம மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் பேரா தெனிய மிருக வைத்தியசாலையிலும் செய்யலாம். இரத்த மாதிரியை நோய் தொற்றி 7 நாட்களின் பின்பு ராகம மருத்துவக் கல்லூரிக்கு அனுப்பி பரிசோதிக்கலாம். அதன் பின்பு இரண்டு வாரங்களில் இன்னுமொரு இரத்த மாதிரியை பரிசோதித்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்நோய் தொற்றியுள்ளதா இல்லையா என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

முதலாவது பரிசோதனையின் போது நோய் உள்ளதா என்பதை முழுமையாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அத்தகைய நிலையில் சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் நோயை முழுமையாக சுகப்படுத்தலாம். அதன் பின் இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனை மாதிரியை பரிசோதித்த பின்பு முழுமையாக நோய் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தி சிகிச்சையளித்து குணப்படுத்தலாம்.

தொகுப்பு : எஸ். ஷம்மினி



“இவ்வளோ நேரமா கரடியா கத்துறேனே காதுல விழலியா உனக்கு...”

★ ★

“கரடிப் பாஷையெல்லாம் எனக்குத் தெரியாது சேர்...”

ஆரோக்கிய சமையல்

தேவையானவை :

- ❖ பச்சரிசி - 300 கிராம்
- ❖ துண்டுகளாக நறுக்கிய காளான் - 100 கிராம்
- ❖ சிறிய வெங்காயம் - 25 கிராம்
- ❖ மல்லித் தழை - 50 கிராம்
- ❖ பச்சை மிளகாய் - 3
- ❖ மிளகாய்த்தூள் - 1 தேக்கரண்டி

- ❖ கொத்தமல்லித் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ மசாலாத் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ மிளகுத் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ உளுத்தம் பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ மரக்கறி எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- ❖ கடுகு, கறுவாப்பட்டை, ஏலக்காய்த் தூள் - தேவையான அளவு
- ❖ உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை :

- ❖ கறுவாப்பட்டையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ வெங்காயம், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும்.
- ❖ தண்ணீர் கொதித்து வரும்போது அரிசியை நன்றாக கழுவிப் போட வேண்டும். அரிசி பாதி வெந்ததும் பொடி செய்த கறுவாப் பட்டை, ஏலக்காய்த் தூள், சிறிது உப்பு போட்டு மூடி வைக்கவும். அடுப்பை ஒரே சீராக எரியவிடவும். சோறு பதமாக வெந்ததும், இறக்கி ஒரு தட்டில் போடவும். சோறு உதிர் உதிராக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ ஒரு வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி

அடுப்பில் வைக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டு, அவை சிவந்து வெடித்ததும் அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.

❖ அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய காளான், மஞ்சள் தூள், கொத்தமல்லித் தூளையும் சேர்த்து அவற்றுடன் மசாலாத் தூள், உப்பு, மிளகுத் தூள் போட்டு நன்றாகக் கிளறி விடவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மூடிவைக்கவும். அடுப்பை ஒரே சீராக எரிய விட வேண்டும்.

❖ எல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து நன்றாக வெந்ததும் இறக்கி உதிர்த்து வைத்துள்ள சோற்றில் கலந்து கிளறி விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் மல்லித்தழையைக் தூவிக் கிளறி பரிமாறவும்.



காளான் புரியானி

இவ்வாறு காளான் உணவுகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்க புற்று நோய் 90 சதவீதம் தடுக்கப்படுகின்றது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

- ரேணுகா தாஸ் -

செங்கண்மாரி நோய்



செங்கண்மாரி என்னும் மஞ்சட் காமாலை நோயானது வயது, பால் வேறுபாடு இன்றி பலரையும் தாக்கும் நோயாகும். முத்தோஷங்களில் பித்த தோஷம் அளவு மீறி அதிகரித்து ஏனைய தோஷங்களையும் உறுப்புகளையும் பாதிக்கச் செய்யும். இந்நோயால் குருதி (Blood), கல்லீரல் (Liver) என்பன அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

எனவே இந்நோய்த் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட நோயாளி மிகவும் அவதானமாக இருப்பதுடன் வைத்தியரின் முழுமையான சிகிச்சையைப் பெற்று அறிவுரைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

இந்நோய்க்குட்பட்ட ஒருவரின் உணவு பத்தியாபத்தியங்கள்:

* செங்கண்மாரி நோயாளி காலை, மாலை நேரங்களில் கொத்தமல்லி, நற்சீரகம் என்பவற்றை சிறிதளவு வறுத்து தனித்தோ அல்லது சேர்த்தோ இடித்துக் கோப்பியாக சீனி சேர்த்து தயாரித்து ஆறவிட்டுப் பருகுதல் வேண்டும். சலரோக நோயுள்ளவர் சீனியைத் தவிர்க்கலாம். உடல் உஷ்ணம் குறைவதுடன் சிறுநீரும் நன்கு வெளியேறுவதால் இரத்தத்தில் கலந்த பித்த நிறப் பொருளும், கழிவுகளும் அகற்றப்படும்.



* காலை, இரவு உணவாக இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய தவிடு நீக்கிய அரிசிமா அல்லது அதனுடன் சிறிதளவு கோதுமை மாவுச் சேர்த்த இடியப்பம் சிறந்தது. சிறிய ஒன்று அல்லது இரண்டு துண்டு பாண் நன்கு வாட்டி சாப்பிடலாம். அதனுடன் மல்லியும் சிறிதளவு வறுத்த மிளகும் சேர்த்து சம்பலாக இடித்து உண்ணலாம்.

* இடைநேரங்களில் பசு, எருமைப் பாலில் வெண்ணெய் நீக்கி எடுத்த மோர், இளநீர், தோடம் பழச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு இவற்றிற்கு சீனி அல்லது கற்கண்டு கலந்து அருந்தலாம்.

* மதிய உணவாக நன்கு கரைத்த சோறு உண்ண வேண்டும். சோற்றரிசியாக நாட்டரிசி, குத்தரிசி போன்றன மிகச் சிறந்தவை. பசு

Dr அ. அன்ரன் அனஸ்ரீன்
மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை
மப்பக்களப்பு

ளிக் கீரை, முளைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கத்தரிக்காய், பயற்றங்காய், பூசணி, அவரைக்காய் என்பன தேங்காய்ப் பால், புளி, மிளகாய் நீக்கி கறியாய் உண்ணலாம்.

* ஈரலில் ஏற்பட்ட தாபிதம், வலி, வீக்கம் குறைந்த பின் சிறிய மீன் வகைகள் உண்ணலாம்.

* பழ வகைகளாக தோடம் பழம், வெள்ளரிப் பழம் ஏதாவது ஒன்று தினமும் உணவுக்குப் பின் உண்ணுவது சிறந்தது. இது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.

* நோயாளிக்கு நற்சீரகத்தை வறுத்து தூள் செய்து ½ தேக்கரண்டி வீதம் தேனுடன் 3 வேளை உண்ண வாந்தி, அதிசாரம், நீர்க்கடுப்பு என்பன குணமடையும்.

* நோயாளிகளுக்கு நெற் பொரித் தண்ணீர், அரிசிக் கஞ்சி சிறந்தவை.

இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்

தவிர்க்க வேண்டியவை:

* பொதுவாக உணவில் பித்தத்தை அதிக ரிக்கச் செய்யும் மிகையான உப்பு, உறைப்பு, புளிப்பு சேர்ந்த உணவுகள் அல்லது அது சேர்ந்த பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

* எண்ணெய் சேர்ந்த உணவு வகைகள், தேங்காய்ப் பால், பொரித்த உணவுகள் போன்றவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

* கொழுப்பு கூடிய மீன்கள், இறைச்சி வகை, முட்டை, கருவாடு, புரதச் சத்து கூடிய உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவை பாதிக்கப்பட்ட கல்லீரலின் தொழிற்பாட்டை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்வதால் நோய் நிலையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

* வாசனைத் திரவியங்கள் கரம்பு, கறுவா, ஏலம், இஞ்சி, வெள்ளைப்பூடு, வேர்க்கம்பு போன்ற காரமானவற்றை உணவில் விலக்க வேண்டும்.

* பழைய உணவுகள், ஆடை நீக்காத பால், தயிர், எருமைப் பால் போன்றவை நோயை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

* தேயிலை, கோப்பி என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

* புகைத்தல், மதுபானம் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

பொதுவான

ஆலோசனைகள்

* தினமும் சுத்தமான நீரை தேவையான அளவு பருகுவது வேண்டும். இதனால் உடல் வெப்பம் அதிகரிக்காது. சிறுநீர் தடைப்படாது வெளியேறுவதால் உடலில் இரத்தத்தில் கலந்த கழிவுகள் வெளியேற வழி செய்யும்.

* இந்நோயாளி அல்லது நோய்க்கான ஆரம்ப குணங்குறி கொண்ட ஒருவர் ஓய்வாக (Bed Rest) இருத்தல் அவசியமானது. அலைந்து திரிதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

* ஒரு நோயாளியின் வாந்தி, சலம், மலம் என்பவற்றை தொற்று நீக்கி அகற்றல் வேண்டும். இதற்கு தொற்று நீக்கி பதார்த்தங்கள் (உ+ம்) Dettol தெளித்து பின் கழிவுகளை வெட்டி மண்ணில் புதைக்க வேண்டும்.

* நோயாளியை தனிமைப்படுத்தி தனியான பாத்திரங்கள், உடைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவற்றை வீட்டில் உள்ள ஏனையவர்கள் பாவிக்காமல் இருந்தால் சிறந்

தது. இதனால் ஏனையவர்களுக்கும் நோய் தொற்றாமல் தடுக்கலாம்.

* வைத்தியரின் அனுமதி இன்றி அளவுக்கு அதிகமாகவும் முறையற்ற விதத்திலும் மருந்து, மாத்திரைகளை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் போதைவஸ்துகள், புகைத்தல், மதுபானங்களையும் தவிர்த்தல் சிறந்தது. இவை கல்லீரலை அதிகம் பாதிக்கச் செய்வதால் இந்நிலையில் நோய் தாக்கத்துக்குட்பட்டால் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

* மல்லி அவித்த நீர், சீரக சாயம், அறுகம் புல் கசாயம், கீந்தில் தண்டு, மரமஞ்சள் சம அளவு சேர்த்து அவித்த கசாயம் பருகுவது உடலில் பித்த அதிகரிப்பைத்



தடுக்கும். அத்துடன் உடல் வெப்பம் எரிதலைத் தணிக்கும். மலம், சிறுநீர் நன்றாக வெளியேற உதவும்.

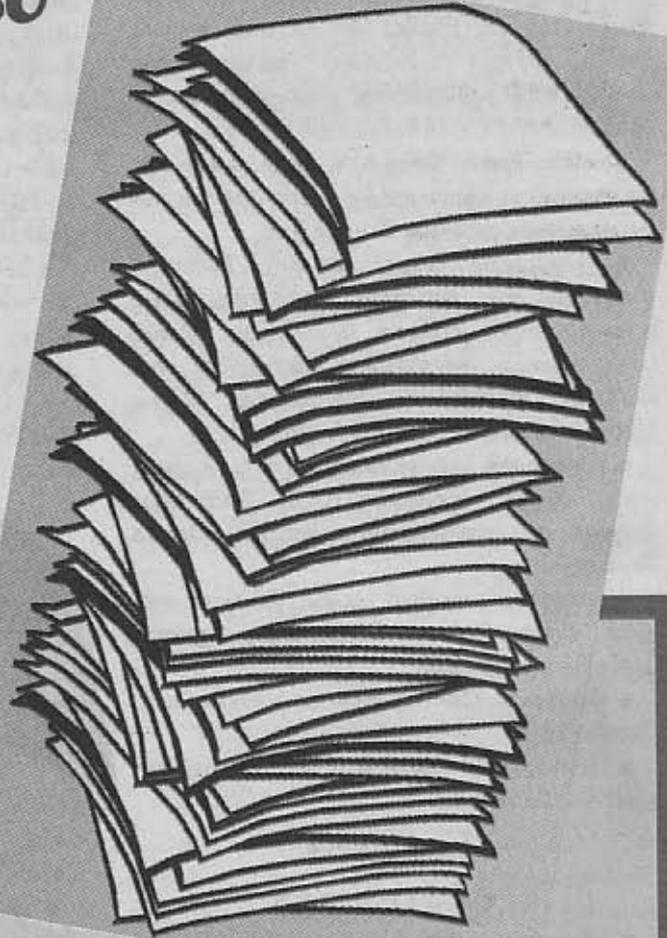
* குருதிச்சோகை நோயுள்ள ஒருவர் காரம், புளிப்பு அதிகமான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். காரணம் இவற்றால் அதிகரிக்கும் பித்தம் குருதிச்சோகை உள்ளவரின் கல்லீரலை இலகுவில் தாக்கி செங்கண்மாரியை தோற்றுவிக்கும்.

* இந்நோய்க்கான குணங்குறிகள் உடையவர்கள் தினமும் (15 நாட்கள் வரை) கீழ்காய் நெல்லி சம்மூலத்தை அரைத்து ஒரு பாகளவு எடுத்து நன்கு காய்ச்சி ஆடை நீக்கிய பாலில் கலந்து கற்கண்டும் சேர்த்துப் பருக வேண்டும்.

* கையாள்தகரை இலைச்சாறு 2 மேசைக்கரண்டி வீதம் சீனி அல்லது கற்கண்டு சேர்த்து 3 வேளை பருகவும்.

* பழங்கள் உண்ண வேண்டும். தோடம்பழம், மாதுளம் பழம், திராட்சைப் பழம், பப்பாளிப் பழம், வெள்ளரிப்பழம் என்பன சிறந்தவை.

உங்களால் பதில் அளிக்க முடியுமா?

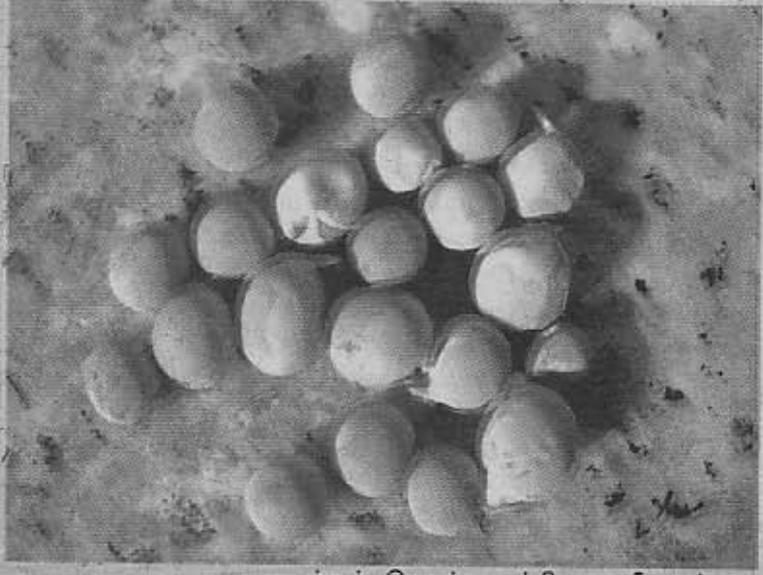


ஒரு சாதாரண காகிதத்தை 50 முறை மடிக்க முடியுமா என்று கோபாலுக்கு ராம் சவால் விட்டான். இதற்கு எவ்வளவு பெரிய காகிதத்தை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்றும் அவன் கூறினான். சவாலை ஏற்றுக் கொண்ட கோபால் இதில் வெற்றி பெறுவானா?

நிச்சயமாக முடியாது. காகிதத்தின் பருமன் 0.25 மி.மீ. என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலாவது மடிப்புக்குப் பின்னர் அதன் பருமன் 0.5 மி.மீ. மீற்றராகவும் இரண்டாவது மடிப்புக்குப் பின்னர் பருமன் 1 மி.மீ. மீற்றர் ஆகவும் ஆகிவிடும். மூன்றாவது மடிப்புக்குப் பின் பருமன் 2 மி.மீ. நான்காவது மடிப்புக்குப் பின் 4 மி.மீ. இவ்வாறு காகிதத்தின் பருமன் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். பத்தாவது மடிப்பின் போது காகிதத்தின் பருமன்

25.6 செ.மீ. 20 ஆவது மடிப்பின் அதன் பருமன் கிட்டத்தட்ட 262 மீற்றர்களாக இருக்கும். 30 ஆவது மடிப்பின் போது கிட்டத்தட்ட 268 மீற்றராக இருக்கும். 41 ஆவது மடிப்பின் போது காகிதத்தின் பருமன் 548864 மீற்றராக இருக்கும். அதாவது பூமிக்கும் சந்திரனுக்கும் இடையிலான தூரத்தை விடக் கிட்டத்தட்ட 166693 மீற்றர் அதிகமாக இருக்கும்! காகிதத்தைக் கோபால் 50 முறை மடிக்க வேண்டியதில்லை.

ஒரு பழத்தில் கொட்டை எவ்வளவு பருமனாக இருக்கிறதோ அதே அளவுக்கு அதைச் சுற்றிலும் உள்ள சதையும் பருமனாக இருக்கிறது. கொட்டையும் பழமும் வட்ட வடிவில் இருக்கின்றன என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது பழத்தில் கொட்டையின் அளவை விட சதை எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கும்?



கொட்டையை விட பழத்தின் குறுக்களவு மூன்று மடங்கு அதிகமாகும். ஆகவே பழத்தின் அளவு கொட்டையின் அளவை விட $(3 \times 3 \times 3)$ 27 மடங்கு பெரியது. அதாவது பழத்தின் மொத்த அளவில் $1/27$ பங்கைத் தான் கொட்டை

அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. மீதமுள்ள 26/27 பங்கு சதையேயாகும். வேறு விதமாகச் சொல்வதெனில் கொட்டையின் அளவைவிட சதையின் அளவு 26 மடங்கு கூடுதலாக இருக்கும்.

ஒரு வியாபாரி இரு தர்ப்பூசணிப் பழங்களை விற்றுக் கொண்டிருக்கிறார். ஒரு



பழத்தின் குறுக்களவு மற்றொன்றின் குறுக்களவைவிட கால் பங்கு அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதன் விலையோ ஒன்றரை மடங்கு அதிகம். நீங்கள் எந்தப் பழத்தை வாங்குவீர்கள்?

பெரிய தர்ப்பூசணிப் பழத்தின் அளவு சிறிய தர்ப்பூசணியின் அளவை விட $(1.25 \times 1.25 \times 1.25 = 1.95)$ கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்காக இருக்கிறது. ஆகவே பெரிய தர்ப்பூசணியை வாங்குவதுதான் நல்லது. சிறிய தர்ப்பூசணியின் விலையை விடப் பெரியதன் விலை ஒன்றரை மடங்குதான் அதிகம். ஆனால் இதில் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்கு அதிக சதை இருக்கிறது.

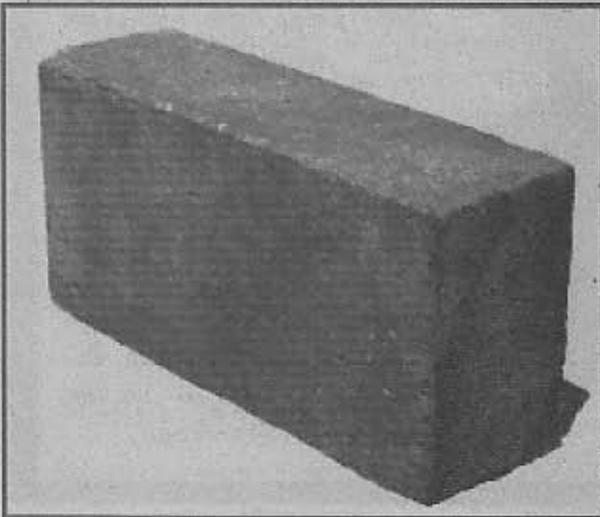
அகலமான வாயுள்ள ஐஸ்கிரீம் கப் ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் விளிம்புவரை கவனமாக நீரை நிரப்புங்கள். தண்ணீர் வெளியில் சிந்தக்கூடாது. கப்பில் உள்ள தண்ணீர் சிந்தாமல் மேலும் சில குண்டுசிகளைக் கப்பில் போட முடியுமா?

நூற்றுக்கணக்கான குண்டுசிகளைக் கப்பினுள் போட்டாலும் தண்ணீர் சிந்தாது. நம்ப முடியவில்லையா? இதோ பாருங்கள். குண்டுசியின் தொண்டையைப் பிடித்துக் கொண்டு கூராக உள்ள முனையைத் தண்ணீருக்குள் செலுத்துங்கள். பின்னர் கவனமாக தண்ணீர் தெறிக்காதவாறு குண்டுசியைத் தண்ணீருக்குள் விட்டு விடுங்கள். ஐஸ்கிரீம் கப்பில் கிரீஸ் போன்ற பிசுபிசுப்பு இருப்பதால் கப்பின் விளிம்பு ஈரமடையாது. குண்டுசிகள் தண்ணீருக்குள் போடப்படுவதால் அதிகரிக்கும் நீர் விளிம்புக்கு மேல் உப்பு. இவ்வாறு உப்பும் நீரின் அளவு என்ன? ஐஸ்கிரீம் கப்பின் வாயினுடைய குறுக்களவு 90.மி.மீ. என்றும், உப்பும் நீரின் உயரம் 1மி.மீ. என்றும் வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது உப்பியிருக்கும் நீரின் பரிமாணம் சுமார் 6400 கன மி.மீ. ஆகும். 25 மி.மீ நீளமும் 1/2 மி.மீ பருமனும் உள்ள குண்டுசியின்



பரிமாணம் தலை உட்பட கிட்டத்தட்ட 5.5 கன மி.மீ. ஆக இருக்கும். அதாவது நாம் கவனமாகச் செய்வோமேயானால் கப்பில் 1200 குண்டுசிகளைப் போட்ட பின்னரும் கூட நீர் வெளியில் சிந்தாது! நம்ப முடியவில்லை அல்லவா? செய்து பாருங்கள் தெளிவடைவீர்கள்!

வழக்கமான அளவுடைய ஒரு செங்கல்லின் எடை 4 கி.கிராம். அதே



போன்ற பொருளால் செய்யப்பட்ட ஆனால் எல்லாப் பரிமாணங்களிலும் 4 மடங்கு சிறியதாக இருக்கக்கூடிய ஒரு செங்கல்லின் எடை என்னவாக இருக்கும்?

சிறிய செங்கல் 1.கி.கி (அதாவது நான்கு மடங்கு குறைவான) எடை உடன் இருக்கும் என்று யாரேனும் கூறினால் அது முற்றிலும் தவறானதாகும். பெரிய செங்கல்லை விட சிறிய செங்கல் நான்கு மடங்கு தட்டையானது. ஆகவே பரிமாணத்திலும் எடையிலும் அது $4 \times 4 \times 4 = 64$ மடங்கு குறைந்தது. சிறிய செங்கல்லின் எடை 62.5 கிராம் ($4000/64 = 62.5$ கிராம்) என்பதே சரியான விடையாகும்.



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஆறு கட்டளைகள்

* மாறடைப்பு வந்தவர்கள் மக்னீசியம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்து வந்தால் போதும் மாறடைப்பை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* தண்ணீரை நன்கு அருந்துவதன் மூலம் சிறுநீரகக் கோளாறுகளை தடுக்கலாம்.

* தினமும் மூன்று அல்லது நான்கு தக்காளிப் பழங்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் புற்று நோய் வராமல் தடுத்து நிறுத்தலாம்.



* தனியாக வசிப்பவர்கள் தமக்கு உற்ற துணையாக இரண்டு பேரை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் கடவுள் மற்றவர் உங்களின் செல்லப் பிராணி.

* ஸ்ட்ரோக்கைத் தவிர்க்க (f)போலிக் அமிலம் உள்ள கீரை வகைகளைத் தினமும் சேர்த்து வர வேண்டும்.

* எப்பொழுதும் நாம் வாழும் வீட்டில் மெல்லியதான இசை ஒலித் துக் கொண்டே இருப்பது நல்லது. இது பரபரப்பைக் குறைக்க வல்லது.



“ஏன்டி உங்க மாமி
கத்துறாங்க...”

“அவவின் படத்தை திருஷ்டியில
மாட்டிட்டன்... கழட்ட
மறந்திட்டன்டி...”



மருந்துகளோடு வளையாடாதீர்கள்

பசிக்காகவும் ருசிக்காகவும் சில உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்டு பசியையும் ருசியையும் அடக்கி விட்ட பின் தலைவலி, எப்பம், வயிறு, உப்புசம், வாந்தி, மயக்கம் என நாம் எடுத்துக் கொண்ட நோக்கம் மீறி படுமோ சமான் விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். ஈற்றில் ஏன் உண்டோம் என ஆகிவிடலாம்.

நாக்கில் உமிழ் நீர் வழிய ஆசை ஆசையாக விரலால் கிளறி குடு பறக்க ஊதி ஊதி வாயில் போட்டு நாம் பொங்கல் உண்பது சுவைக்காக என்பது ஒரு பக்கம் எனினும் பசிக்காக என்பதே உண்மை.

அதற்காக “பொங்கல் வேண்டாம் தாயே” ஆளை விடு எனத் தூக்கி எறிந்து விடுவீர்களா? மீண்டும் பசித்தால் என்ன செய்வது? பொங்கல் மட்டும்தான் என்றில்லை. இட்லி, தோசை, வடை, இடியப்பம், சாம்பார், சட்டினி, தயிர், இரசம், ரவை உப்புமா,பிட்டு என சைவ

உணவாக இருந்தாலும்சரி இறைச்சி, மீன், முட்டை என அசைவ உணவாக இருந்தாலும் சரி பசியை அடக்கிவிட்டு சின்ன சின்னதாக தொந்தரவு செய்தால் வேறு வழியில்லை. நாம் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும். ஏனென்றால் எமது முதல் முக்கிய பிரச்சினை பசி. எனவே அந்தப் பசியை முதலில் அடக்கித்தான் ஆக வேண்டும். அதற்காக பின்னர் எமக்கு நிகழப் போகும் சின்ன விடயங்கள் குறித்து கவலைப்பட மாட்டோம்.

இதேபோலத்தான் நோயின் தீவிரத்தால் சிகித்த தவிக்கும் நாம் எப்படியாவது நோய் குறைந்தால் போதும் என நோய் தீர்க்க எடுக்கும் மருந்துகள் பின்னர் நமக்கு தரும் தொல்லைகளையும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. இந்தத் தொல்லைகளின் பெயர்தான் Adverse Drug Reaction.

நமது நோய்களை தடுக்கவோ குணப்படுத்த

தவோ நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் கண்டிப்பாக நம் நோயைத் தீர்த்துவிட்டு, சில அல்லது பல தொல்லைகளையும் நமக்குத் தந்து விட்டுப் போகின்றன. இதை தான் Adverse Reaction என்கிறோம்.

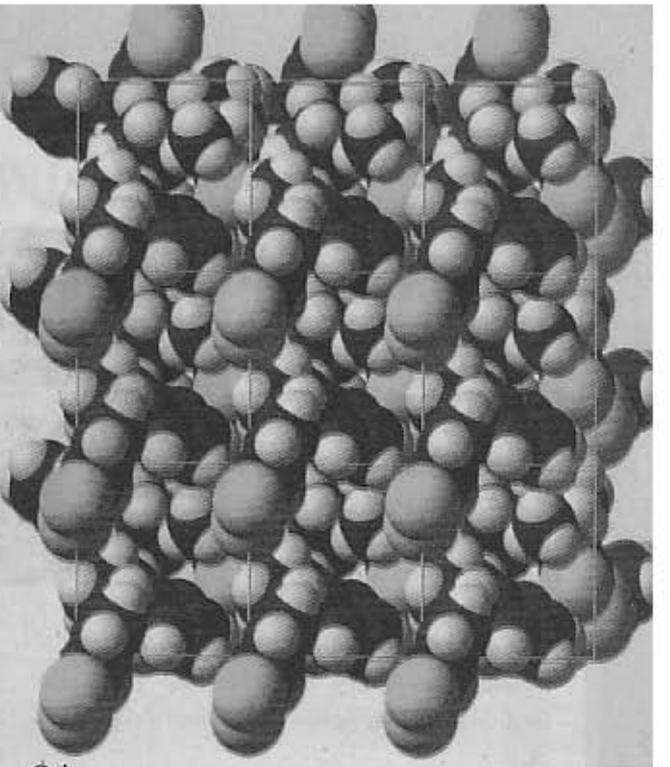
அதாவது, மருந்தின் அதிகப் பிரசங்கித்தனம். எமது உள்ளூர் மொழியில் இதனை பக்க விளைவுகள் அதாவது Side Affect என்போம்.

எந்த மருந்தாகிலும் சரி அதனைக் கண்டுபிடித்து பரிசோதனை எல்லாம் முடிந்து, சரி இதை இனி மக்கள் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கலாம் என கூறும்போது கூடவே அந்த மருந்தின் Adverse Reaction பற்றியும் சொல்கிறார்கள். இம் மருந்தை பயன்படுத்தினால் இன்னென்ன பிரச்சினைகள் வரும் என்பார்கள்.

இவ்வாறு பிரச்சினைகளை கூறிவிடாது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட அல்லது ஒத்துக் கொள்ளப்பட்ட பக்க விளைவுகள் அதாவது Accepted Adverse Drug Affect என்று பெயர்.

இந்த மருந்தை எடுத்தால் இன்னென்ன பிரச்சினைகள் வரும் என்று அதைக் குறித்த மருத்துவர், பாமஸிஸ்ட் எல்லோருக்கும் தெரியும்.

மருத்துவர் மூன்று அல்லது நான்கு வகையான மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுப்பார். அதில் ஒன்று விட்டமின்களாக இருக்கலாம் அல்லது பெர்சிட்டமோல் போன்ற நமக்கு நன்கு தெரிந்தவகை மருந்தாக இருக்கலாம். இவை எல்லாம் வழமையான மருந்துகள் தானே. நமக்கென்ன காய்ச்சலா? இல்லையே என நமக்கு நாமே சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு அவற்றை தவிர்த்து இரண்டு வகையான மாத்திரைகளை மாத்திரம் வாங்கி உட்கொள்ளும் பழக்கம் நம்மில் பலரிடையே உண்டு. இது மிகவும் தவறானதாகும். ஒரு மருந்து நோயை குணமாக்கினாலும் மற்றொரு தொல்லை தரும் என தெரிந்தே வைத்தியர் இரண்டு மூன்று அல்லது நான்கு வித மருந்துகளைத் தருவார். ஒரு மருந்தின் Side Affect ஐ மற்றைய மருந்து சரிபடுத்தும் (Neutralise) என்பது அவருக்கு தெரியும். எனவே மருத்துவர் எழுதிக் கொடுத்த அனைத்து மருந்துகளையும் வாங்கி உரிய முறையில் உட்கொள்ள வேண்



டும்.

அடுத்ததாக மருத்துவர் சில நோய்களுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்கு தேவையான அளவு மருந்தை எழுதி கொடுத்திருப்பார். நோயாளி பாமசிக்குச் சென்று மருந்தின் விலையைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்கு வாங்காது ஒரு வாரத்திற்கு மாத்திரம் வாங்கி உட்கொண்டு விட்டு அதன் பின் அந்த மருந்தை உட்கொள்வதை கைவிடுவர். இதுவும் மிகத் தவறான ஒரு பழக்கமாகும். மருத்துவர் நோயின் தன்மையை அல்லது வீரியத்தை முற்றாகத் தடுக்கவே அவ்வாறு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரத்திற்கு மருந்தினை கொடுத்திருப்பார். நோயாளி ஒருவாரம் மாத்திரம் உண்டால் நோய் முற்றாக சுகமாகாமல் மீண்டும் வரவாய்ப்புண்டு. நோயின் வீரியமும் அதிகரிக்கலாம்.

நமக்கு Adverse Reaction அதிகமாக வருவதற்குரிய காரணம் என்ன?

- * பிழை பிழையாக எதனைப் பற்றியும் சரியாக தெரிந்து கொள்ளாமல் நாம் மருந்து எடுப்பது (Administration Error) ஒரு காரணமாகும்.
- * நாமாகவே பாமசிக்குச் சென்று மருந்

தினை கேட்டு வாங்கிக் குடிப்பது (Self Medication)

* தும்மல் வந்தால் Tablet, தூறல் வந்தால் Capsule, வெயில் அடித்தால் Syrup என்று எதற்கெடுத்தாலும் மருந்து குடிப்பது (Over use Drug)

* ஒரு மருந்தோட Therapeutic End Point அதாவது குணப்படுத்தும் கால அளவு முடிவதற்கு முன் மருந்து குடிப்பதை நிறுத்துவது (Withdrawal of Drug)

சில Corticosteroids, Diuretics, Anti Biotics போன்றவற்றை சரியான கால அளவு எடுக்காவிட்டால் வேறு வழியில்லை. பின் பல பாதிப்புகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிவரும்.

* மருந்து எடுக்க மருத்துவரிடம் போகும் வழியில் ஒரே நோய்க்கு இரண்டு, மூன்று வைத்தியர்களிடம் காட்டி சீக்கிரமாக குணமாக வேண்டும் என இரு வைத்தியர்கள் எழுதிக்கொடுக்கும் மருந்தை உட்கொள்வது.

* ஒரே மருந்தை வேறு வேறு நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும் போது தயாரிக்கின்ற முறையில் குளறுபடி நடந்தாலும் Side Affect பக்க விளைவுகள் ஏற்படும்.

* சிறுநீரக பாதிப்படைந்த, ஈரல் பாதிக்கப்பட்ட வயதானவர்கள் அறியாமல் பவர் புல் (Power Full) மருந்தை எடுப்பது.

* சின்னக் குழந்தைகளுக்கு பெரியவங்க எடுக்கிற மருந்தை கொடுப்பது (சின்னக் குழந்தைகளுக்கு மருந்தை உடைத்து சமிபாடடைய வைக்கின்ற சில Enzym குறைவாக இருக்கும்.

* மருந்து தூர்நாற்றம் அடிக்கின்றதென குடிக்காமல் இருப்பது.

* மருத்துவர் கூறிய மருந்தை வாங்கி சீக்கிரம் நோய் குணமடைய வேண்டும் என்ற நினைப்பில் அளவுக்கு அதிகமாக மருந்தை குடிப்பது. இவை அனைத்தும் பெரிய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

* மேற்குறித்த அனைத்து விடயங்களிலும்

கவனத்தை செலுத்தி மருந்தை குடிப்பதற்கு முன் உரிய காலத்தில் முறையாக எடுத்து நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வேண்டும்.

இந்த Adverse Reaction ஐ நாம் முற்று முழுதாக குணப்படுத்த முடியாது. எனினும் குறைக்கலாம். அது எப்படி?

நாங்களே எமது இஷ்டப்படி மருந்து வாங்கி குடிக்காமல் வைத்தியர் எழுதித் தருகின்ற மருந்தை சரியான கால அளவு படி குடித்தால் போதும். எது

எப்படி இருந்த பொழுதிலும் நாம் எடுக்கும் மருந்துகள் நோயைத் தீர்த்துவிட்டு நமக்கு பக்க விளைவுகள் எனும் தொல்லைகளை கொடுத்து விட்டுத்தான் போகின்றன. இதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். இயற்கை வாழ்வை மதிக்காமல், விஞ்ஞான ஆடையை போட்டுக் கொண்டு அவசர வாழ்வில் சிக்கித் திரியும் நாம் பெற்ற வரத்தோடு கலந்த சாபங்கள் தான் அவை.

-ஜெயகர்



“அதல போற பொண்ணு என்னப் பார்த்துச் சிரிச்சாடா... அர்த்தம் தான் புரியல....”

★ ★

“அந்தப் பொண்ணுக்கு பைத்தியம் பிடிச்சிருச்சன்னு அர்த்தம்....டா”

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும்
இயற்கை தேனீர் பானம்

100% Natural



www.fadna.com



Fadna

DIABE TEA

இயற்கை பாகற்காயுடன் Green Tea

கலந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது

ஆண் பெண் இருபாலாருக்குமானது.

www.fedna.com Tel:+94 11 5666616

கீல்ஸ், ஆபிகோ, மற்றும் முன்னணி பார்மசிகளிலும்
பெற்றுக்கொள்ள முடியும்



நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு
பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை
பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான
சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility)
அகக்கருக்கட்டலுக்கான (IVF) சாத்தியக்
கூறுகளையும் வழங்குவதன் மூலமும்
தொடர்ச்சியாக இன்பபெருக்க காலத்தின்
பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பதிறன்களி-
னூடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மணி-
களையும் பராமரிக்க நைன் வெல்ஸ்
ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நைன் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாரஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பால் வீதி,
185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.