



# முதியோர்

4

மாதாந்த சஞ்சிகை

February - 2016

Geriatrics

வெளியீடு

ISSN - 2536-9008

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍යීය සුභසාධක සංගමය  
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள்-



# வலிப்பு

உலக வலிப்பு நோய் தினம்

February

பெப்ரவரி

8th



முதியோர் கழகங்கள், யாழ் மாவட்ட சென் ஜோன் அம்புலன்ஸ், நலன்வீரும்பிகள் ஒன்றிணைந்து

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு ஜூலை-2016

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடைபெறவோம்!.  
**Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!**

தொகுப்பாசிரியர்

“கமலம்”

முதியோர் சுகாதாரம்

திரு..க.கணேசமூர்த்தி

முதுமை ஒரு பிரச்சனை அல்ல அது ஒரு வரம் திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

## வலியு நோய்

வைத்திய கலாநிதி திருமதி. அஜந்தா கேசவராஜ்  
(விசேட நரம்பியல் நிபுணர், யாழ் போதனா வைத்தியசாலை)

## சீனுவர் துஸ்மீரபோகமும் சீனுவர் உர்மைமும்

திரு.எஸ்.ஜெயக்குமார்.M.Sc(Health Management)

தாதியர் சிரேஸ்ட போதனாசிரியர்,

தாதியர் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

பொன்விழா மலர், தாதியற் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

## மருத்துவ குறிப்புக்கள்

தொகுப்பு- திரு.எஸ்.நடராசா.

- வைத்தியரிடம் போக வேண்டியதில்லை
- வாயுத் தொல்லை!
- பயன்மிக்க மூலிகைப் பொடிகள்

வடிவமைப்பு : செல்வி. கபில்ஜா. கமலசேகரம்

அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay. Email: [pcsmanipv@gmail.com](mailto:pcsmanipv@gmail.com)

முதல் வெளியீடு : பெப்ரவரி.27, 2016

இரண்டாவது பதிப்பு : நவம்பர் 25, 2017

மூன்றாவது பதிப்பு : டிசம்பர் 01, 2018

வெளியீடு : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

அன்பளிப்பு : ரூ.100.00

ISSN No : ISSN-2536-9008



## முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

யாழ்ப்பாணத்தில் கடந்த வருடம் ஏப்ரல் மாதத்திலிருந்து இயங்கத் தொடங்கிய இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் வடமாகாண அமையம் ஒக்டோபர் 2015 தொடக்கம் பயனுள்ள மருத்துவ விடயங்கள் அடங்கிய “முதியோர்” என்ற பத்திரிகைகழகத்தால் வெளியிடப்பட்டு வருகின்றது. இது கழகத்தின் 4வது வெளியீடாகும்.

மலருக்கான ஆக்கங்கள் ஆலோசனைகள் மருத்துவ விடயங்களை பிரபல மருத்துவர்களிடமிருந்தும் உளவியல், ஆத்மீக வல்லுனர்களிடமிருந்தும், இணைய தளங்கள் மருத்துவ நூல்கள் வெளியீடுகளிடம் இருந்தும் மருத்துவக் குறிப்புகளிலும் பெற்று பிரசுரிக்கிறோம்.

கடந்த வெளியீட்டில் உளநல ஆலோசகர், முன்னாள் கல்வி அதிகாரி, பிரபல எழுத்தாளர், சமூக சேவையாளர் திருமதி. கோகிலா. மகேந்திரன் அவர்களின் “மனக்குறை மாற வழி” எனும் சிறந்த விடயம் தங்களுக்கு தரப்பட்டது.

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வடமாகாண அமையம் மாநாத்தம் முதியோர் களுக்கான ஒன்றுகூடலில் முதியோர் களுக்கான நோய்கள் பற்றிய விழிப்பு உணர்வை வளர்த்து வரும் திட்டத்தில் இம்முறை சர்வதேச வலிப்பு நோய் தின நாள் வரும் மாதத்தில் விசேட நரம்பியல் நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி திருமதி. அஜந்தா கேசவராஜ் அவர்களின் “வலிப்பு நோய் தொடர்பில் விழிப்புடன் இருப்போம்” எனும் கட்டுரை மலரை அலங்கரிக்கின்றது. “முதியோர்” மலருக்கான ஆக்கங்கள் ஆலோசனைகள் தங்களிடம் இருந்தும் எதிர்பார்க்கிறோம்



**க.கமலசேகரம்**  
பத்திராபதிபர்

**The Geriatrics Society of Sri Lanka**

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
📞 031 4211111 ஊவாவை 001010

வருடாந்தம்/Annual ரூ.500/-,  
ஆயுள் & ஆதரவாளர்/Life & Sponsor ரூ.2500/-  
Donor/நன்கொடையாளர் ரூ.5000/-,  
Non-Profiteable/இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் ரூ.7,500/-  
Commercial Institution/வாணிகநிறுவனம் ரூ.12,500/-

**BOC Jaffna 005 -- A/C No. 79017997.**  
**HNB Bambalapity Br -A/C No.039 010 178431**

# முதியோர் சுகாதாரம்



இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

க.கணேசமூர்த்தி

தலைவர் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

உலகத்தின் சனத்தொகை பெரும் அதிகரிப்பினை காட்டுகின்றது. கடந்த ஆண்டு உலக சனத்தொகை ஆறு பில்லியனைத் தாண்டியது. இது 2020ம் ஆண்டளவில் 7.6 பில்லியனை எட்டும் என கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய சனத்தொகை அதிகரிப்பில் முதியோரின் அதிகரிப்பு வேகமானதாக உள்ளது என்பதை புள்ளி விபரங்கள் எடுத்தியம்புகின்றன.

2021ம் ஆண்டளவில் உலக சனத்தொகையில் ஏறத்தாள கால் பங்கினர் (23%) 60வயதிற்கு மேற்பட்டோராய் இருப்பர் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் ஒருவரது வாழ்நாட்காலம் சராசரியாக 72 வயதை அண்மித்து காணப்படுகின்றது. இதிலும் முக்கியமாக ஒருவர் 65 வயதைக் கடப்பாராயின் அவர் 70வயதிற்கு மேல் வாழக்கூடிய தழ் நிலையே தற்போது உள்ளது.

## முதியோர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்

நீண்ட ஆயுள் ஒரு வகையில் வரப்பிரசாதமாக அமைந்தாலும் அவ்வாழ்க்கையானது அவர் சுகதேகியாக அநாவசிய அழுத்தங்கள் மற்றும் சமூக பொருளாதார தாக்கங்கள் அற்று வாழும் போது நீண்ட ஆயுள் ஓர் ஆசீர்வாதமாக அமைகின்றது. இவ்வாறான நிலைமை எல்லோருக்கும் கைகூடுவதில்லை.

ஏனெனில் 65வயதிற்குள் இறப்போரை நோக்கும் போது அவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பு போன்ற நோய்களினால் தாக்குண்டு இறப்பவர்களே அதிகமாயுள்ளனர்.



இத்தகைய கட்டத்தினை தாண்டி 65வயதிற்கு மேல் வாழ்பவர்கள்

இத்தகைய நோய்களின் வேறு தாக்கங்களை எதிர் நோக்குகின்றனர். பாரிசுவாதம் இதற்கு நல்ல உதாரணமாகும். மேலும் புற்று நோய் போன்றவையும் ஏனைய நீண்ட நாள் நோய்களான நீரிழிவு, தொய்வு போன்றவற்றாலும் தாக்கமுறுகின்றனர்.

வைத்தியசாலைகளில் விசேட கிளினிக்குகளில் சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளரில் காணப்படும் வயதானோரின் எண்ணிக்கைகளை கொண்டே இதனை மதிப்பிடலாம். அத்துடன் உடலின் மூளை நரம்புமண்டலத் தேய்மானங்களால் ஏற்படும் நோய் நிலைகள் (உதாரணம் PARKINSON'S, DEMENTIA) மற்றும் என்பு, முட்டு, தேய்மானங்களால் உடல் இயக்கம் குறைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் வயதானோரை தாக்குகின்றன.



இவற்றினை உற்று நோக்குமிடத்து வயதானோரில் சிலர் திடகாத்திட மானவர்களாக இருப்பினும் பெரும்பாலானோர் பாரிசுவாதம், புற்றுநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, உடல் இயக்கக் குறைவினாலும், உடல் தொகுதிகளின் தேய்மானங்களினாலும் ஏற்படும் தாக்கங்களின் பாதிப்பு போன்றவற்றால் அவதியறுகின்றனர். மேலும் மலம் மற்றும் சிறுநீர் தங்களை அறியாமலே கழிக்கும் நிலை, பெண்களில் கருப்பை கீழிறக்கம் போன்றன, உணவு உட்கொள்ளலில் மந்த நிலை ஆகியவற்றாலும் பாதிப்படைகின்றனர்.

## முதியோர் புனர்வாழ்வு

இத்தகையோருக்கு சிகிச்சைகள் மட்டுமல்லாது, தகுந்த கவனிப்பும் புனர்வாழ்வும் அவசியமாகின்றது. அதாவது புனர்வாழ்வு மற்றும் தகுந்த கவனிப்பினை வழங்க இள வயதினர் தேவைப்படுகின்றனர்.

இவற்றினை வழங்கத்தக்கதாக தகுந்த வசதிகளுடன் கூடிய இடங்கள் அவசியம். இவற்றினை மேற்கொள்ளுவதற்கு வேண்டியதாக பொருளாதாரம் அவசியமாகின்றது. இத்தகையதொரு பொருளாதார நிலையில் எமது முதியோர்கள் உள்ளனரா என்றால் இல்லை என்றே பதில் கிடைக்கும்.

முதியோர்க்கு தேவையான சிகிச்சைகள் வழங்கத்தக்கதான அமைப்புகள் எமது வைத்தியசாலைகளில் உள்ளனவா என்றால் இல்லை என்ற பதிலே விடையாகும். எமது முதியோர் இல்லங்கள் இத்தகைய வசதிகளைக் கொண்டுள்ளனவா என்றால் ஒரு சில இல்லங்களைத் தவிர ஏனையவை இத்தகைய நிலையில் இல்லை என்பதே பதிலாகும்.

முதியோராகிய தங்கள் பெற்றோரை கவனிக்க வேண்டியது பிள்ளைகளின் கடமை என்பது உண்மையே. ஆனால் பிள்ளைகளுக்கு அவ்வாறாகக் கவனிப்பதற்கு எந்தளவிற்கு வசதி வாய்ப்பு இன்றைய சூழ்நிலையில் உள்ளது என்பது விவாதத்திற்கு உரியது.

பிள்ளைகள் எனும் போது அவர்களும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவே உள்ளனர். அவர்களது தொழிற்துறைகள், அவர்களது பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் ஏனைய பொறுப்புக்களை நிறைவேற்ற வேண்டிய தேவை போன்றவற்றுடன் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உள்ள வாழ்க்கை முறைமையினால் தாங்களே உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு மற்றும் ஏனைய நோய்களினால் தாக்கமுற்று வைத்தியம் செய்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

இத்தகையோர் எந்த அளவிற்கு தங்கள் பெற்றோரை பராமரிக்க, புனர்வாழ்வு அளிக்க முடியும் என்பது ஏற்கனவே கூறியபடி விவாதற்குரியது. மேலும் தற்போது 40-50 வயதிற்கு உட்பட்டோர் இன்னும் 15 வருடங்களில் முதியோராய் விடுவர். தங்கள் பெற்றோரை எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க விருப்போரின் எண்ணிக்கை மொத்த சனத்தொகையில் ¼ பங்கினரை எட்டிவிடும்.

## பிரச்சினைக்கு தீர்வுகள்



இம் முக்கிய பிரச்சினைக்கு தீர்வு என்ன? மேலைநாடுகளில் முதியோர் மருத்துவம் (GERIATRICS) தனியானதொரு துறையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு அதற்கான நடைமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வைத்திய சாலைகளில் வேறாக உள்ளக வார்ட்டுக்கள், வெளி நோயாளர் சாய்சாலை பிரிவுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. முதியோர் இல்லங்களில் தகுந்த வசதிகள் உள்ளன.

எமது நாட்டிலும் முதியோரின் அதிகரிக்கும் வீதத்தினை கருத்தில் கொண்டு முதியோர் கவனிப்பு திட்டமிடப்படல் வேண்டும். தற்போது உயர் பதவிகளை வகித்து திட்டங்கள் இட்டு அமுல் நடாத்தக்கூடிய அதிகாரங்கொண்டோரும் இன்னும் ஓரிரு

சகாப்தங்களில் முதியோராகி விடுவர்.

ஆகையால் தற்போதே திட்டமிடப்படுவது சிறந்தது. வைத்திய சாலைகளில் முதியோர்க்காக கவனிப்பிற்கு தனியாக கட்டமைப்புகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டியது அவசியமானதாகும். அத்தோடு முதியோராகும் போது தங்கள் பிள்ளைகள் உட்பட ஏனையோர்க்கு பாரமாக இல்லாமல் இருக்கத்தக்கதாக பொருளாதார பலம் கொண்டிருத்தலும் அவசியமானது.

அத்தோடு நடுத்தர வயதிலிருந்தே தகுந்த வாழ்க்கை முறைமையைக் கடைப்பிடித்து உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் கவனம், தேகாப்பியாசம், யோகாசனம், நற்சிந்தனைகளுடன் கூடிய வாழ்க்கை, சமூக சேவைகள் போன்றவற்றில் கவனத்தை செலுத்தி நோய் தவிர்த்து வாழத்தலும் உகந்த விளைவைத் தரும்.

மேலும் முதியோர் இல்லங்கள் முதியோரைப் பராமரிக்கும் வசதிகளைக் கொண்டதாக அமைக்கப்படவும் திட்டமிடப்படல் அவசியமானது.

நாட்டிற்காகவும், குடும்பத்திற்காகவும் உழைத்து உடல் தளர்ந்து முதியோரானோர் தங்கள் வாழ்க்கையின் முதுமைப் பருவத்தில் உடல், உள, சமூக நலனுடன் தங்கள் வாழ்நாளின் இறுதிக்காலத்தைக் கழிக்கத்தக்கதான தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள இன்றைய நாளில் எமது தலையாய தேவையாகும். எமது வருங்காலத்தை பொறுத்தவரை இவ்விடயம் மிகவும் முக்கியமானது.





# (முதுமை ஒரு பிரச்சனை அல்ல அது ஒரு வரம்!

**திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.**

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
தலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம், தலைவர் அறவழி.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் பால்யம், இளமை, முதுமை என்று மூன்று நிலைகள் உண்டு. பிள்ளைப் பிராயத்தில் பசி எடுத்தால், அல்லது உடம்புக்கு ஏதாவது உபாதை ஏற்பட்டால் அழுவதும், விளையாட்டு காட்டினால் சிரிப்பதுமாக இருக்கும். கவலையற்ற நிலை. இளம் வயதில் ஆடி, ஓடி, சம்பாதிக்கும் காலத்தில், சுறுசுறுப்பும், துடித்துப்புமாகக் காலம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

முதுமைக் காலத்தில் உடலும், உள்ளமும் தளர்ந்துபோய், பிரச்சனைகள் தலைதூக்கும். எடுத்ததெற்கெல்லாம் கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தான் ஒன்றுக்குமே லாயக்கில்லையோ என்ற மனச்சோர்வு, பயம் என்று இப்படிப் பல்வேறு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் தவிக்க நேரிடுகிறது.

முதுமைக்கு மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையின் கடைசிப் பயணத்திற்கும் தம்மைத் தயார் செய்து கொள்ளாததே இதற்குக் காரணம். உண்மையில் முதுமை ஒரு பிரச்சனை அல்ல அது. இறைவன் தந்த வரமே என்பது எத்தனைப் பேருக்குத் தெரிந்திருக்கிறது.

ஆகவே, முதுமையை ஒரு சாபம் என்றோ, சுமையானது என்றோ, வெறுக்கத் தக்கதாகவோ கருத வேண்டாம். நேற்றைய நல்ல நினைவுகளிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ நல்ல அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். அந்த மகிழ்ச்சிகரமான நினைவுகளில் ஆழ்ந்திருக்கலாம். இன்று நடப்பதை மன நிறைவுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நாளை தினத்தைப் பற்றிய கவலையோ, பயமோ இன்றி நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளப் பழகுவீர்கள்.

சிரிப்பு அருமருந்தாகும். வயதானால் சிரிக்கக் கூடாது. நம்மைப் பிறர் தவறாகப் பார்ப்பார்கள் என்று ஏன் எண்ணுகிறீர்கள். வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள். உங்கள் சலிப்பை மட்டுமின்றி, மற்றவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சலிப்பையும் விரட்டலாமே.

சோம்பலைத் தூரத் தள்ளுங்கள். வயதானாலும் மனதளவில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியுமே. தனிமையைக் கண்டு அஞ்சாமல், அதனை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஏன் உங்கள் பேர்ப் பிள்ளைகளுடன் உள்ளன்புடன் விளையாடலாமே. அவர்களுக்கு நல்ல நல்ல கதைகளைச் சொல்லுவீர்கள். குழந்தைகளும் கேட்டு ரசிப்பார்கள். உங்களுக்கும் பொழுது குதூகலமாகப் போகும்.

இளைஞர்களுக்குத் தக்க முறையில் வழிகாட்டுங்கள். உங்கள் கடந்தகால அனுபவங்களைக் கூறி அவர்களை வழிநடத்திச் செல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனது வாழ்க்கையும் ஒரு இனிய சகாப்தம்தான். எத்தனையோ பேர் வயதான காலத்திலும் சாதிக்கவில்லையா? உங்களது உயரிய விழுமங்களை உங்களது வாரிசுகளும் பெற்றுப் பயன் பெற உதவுங்கள்.

விபரிதமான கற்பனையில் ஏன் மிதக்கின்றீர்கள். எதிர்மறையான சிந்தனைகளுக்கு ஆளாகித் தவிப்பானேன். நல்ல விதமாகவே எண்ணுங்கள். எல்லாம் நல்லபடியே நடக்கும். நம்பிக்கைதான் ஆணிவேர். வீட்டிற்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்காமல் அதனால் சோர்வும், தளர்ச்சியும் அடையந்து தவிப்பதைவிட சற்றுக் காற்றாட வாக்கிங் போய் வரலாம். கோவில்களுக்குப் போகலாம். ஆன்மீகச் சொற்பொழிவுகளைக்

கேட்கலாம். பஜனையில் கலந்து கொள்ளலாம். இப்படி நேரத்தைப் பயனுள்ளதாக ஆக்கிக் கொண்டு விட்டீர்கள் என்றால், மனச்சோர்வு எப்படி வரும்?

உங்களால் முடிந்த சிறு, சிறு விட்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் சொல்லித் தரலாம். உங்களது வயது ஒத்தவர்களிடம் சற்று நேரம் பேசிப் பொழுதைக் கழிக்கலாம். 58, 60 வயதானதும் ஓய்வு பெறுவது உங்கள் பணிக்கு மட்டும்தான். அதற்கு மேல் உங்கள் உடல்நிலை திடமாக இருந்தால் வேலைக்குச் செல்லுங்கள். அதற்காகச் சுமையான வேலைகளை ஏற்றுக் கொண்டு கஷ்டப்பட வேண்டாம்.

வயதாகி விட்டதே என்று ஒருபோதும் கவலைப்படாதீர்கள். அந்த எண்ணமே உங்கள் முதுமைக் காலத்தில் பெரிதும் உங்களைத் துன்புறுத்தும். உடம்புக்குத்தான் வயதாகி விட்டது. 80, 90 வயதானவர்கள் கூட பெருமளவில் சாதித்திருக்கிறார்கள். மனதில் திடம் இருந்தால் நீங்களும் எதையாவது சாதிக்கலாம். ரிடையரான பின்பு வேலைக்குப் போய்த்தான் ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. உங்கள் கடந்த கால அனுபவங்களைப் பிறருக்குப் பயன்படும்படி எடுத்துச் சொல்லலாமே. Counselling என்பதை ரிடையரான பின்பும் கூடச் செய்யமுடியும்.

உங்களை நீங்கள் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் வைத்துக்கொள்ளலாம். உங்களை விட வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு நம்பிக்கையை ஊட்டி உற்சாகப்படுத்தலாம். இளைஞர்களுக்கு உங்களது அனுபவத்தைப் பயன்படும்படி எடுத்துச் சொல்லலாம்.

வயதான காலத்தில்தான் பல்வேறு பிரச்சனைகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஆனால், அதற்காக நீங்கள் மனம் தளர வேண்டாம். நீங்களே பிரச்சனையாகிவிடாமல், பிரச்சனைகளை நுணுக்கமாக ஆராய்ந்து தீர்க்க உதவலாம். குடும்பத்தில் நீங்கள் ஒரு இணைப்புப் பாலமாக இருக்கலாம். சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பொறுமையாக இருங்கள். எதற்கும் கவலைப்படாமல் அமைதியாக இருங்கள்.

உங்களது இனிய சுவாஸ்த்யமும், கனிவான பேச்சாலும், பரிவாலும், அன்பாலும் இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியாக, உற்சாக மூட்டுபவர்களாக இருங்கள்.

உங்கள் மகள், மருமகனுக்கு ஏற்படக்கூடிய சிறு சிறு சலசலப்புகள், சங்கடங்கள், பிரச்சனைகளை லாவகமாகத் தீர்த்து, அவர்கள் உங்களிடம் மேலும் பிரியமாக நடந்து கொள்ளும்படி நடந்து கொள்ளுங்கள்.

அமைதியும் கம்பீரமும் உங்கள் முதுமைக்கு மேலும் மெருகூட்டும். ஒரு போதும் சுயப் பச்சாதாபத்துக்கு ஆளாகாதீர்கள் (INFRADIG) அதுதான் உங்கள் முதல் எதிரி என்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

முதுமையில் உங்களது பிரியமான வாழ்க்கைத் துணைவியை இழக்க நேரிடும்போது அதனால் உங்களது வாழ்க்கையே இழந்து விட்டதாக ஒருபோதும் நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அந்த இயற்கை நிகழ்வை, மாற்ற முடியாத அந்த இழப்பை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுவீர்கள். குடும்பத்தினருடைய குறைகளை, அவர்கள் மனம் புண்படாதபடி, நயமாக எடுத்துரைத்து, அதனைக் களைய முற்படுங்கள்.

குடும்பத்தாரின் செயல்கள் உங்களை எந்த விதத்தில் பாதித்தாலும், அதனை பெரிது படுத்தாமல் மறந்து விடுங்கள் “சிறியோர் செய்த சிறு பிழையெல்லாம் பெரியோரின் பொறுப்பது கடனே” என்ற முதுரையை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு சங்கடம் ஏற்படும் விதத்தில் குடும்பத்தார் நடந்து கொண்டாலும் இனி நயமாக எடுத்துரைத்து, அவர்கள் இனி அவ்வாறு நடந்து கொள்ளாமல் கவனமாக இருக்க உதவுங்கள். அதாவது உங்களது உணர்ச்சிகளை அப்படியே கொட்டிவிடாமல் நயமாக எடுத்துரைக்கப் பழகுவீர்கள்.

மனம் பாரமாக இருந்தால், உங்கள் வயதினரான நண்பர்களுடன் சற்று நேரம் மனம் விட்டுப் பேசினீர்களானால் அந்த மன பாரம் குறைந்து விடும். காலத்திற்கேற்றவாறு நீங்களும் மாறிக்கொள்ளுங்கள். இன்றைய சூழ்நிலையில் உங்களது தேவைகளை உணர்ந்து, அனுசரித்துப் போகும் நிலைமை பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இல்லைதான். இந்த நிதர்சனமான உண்மையை புரிந்து கொண்டு, விட்டுக் கொடுத்து, அனுசரித்துப் போகப் பழகுவீர்கள்.



குடும்பத்தில் இளையவர்களைப் பொறுப்புடன் செயல்பட முழுமனதுடன் அனுமதியுங்கள். ஏதோ நீங்கள் இல்லையென்றால் குடும்பமே நடக்காது என்பது போன்ற தகாத எண்ணங்களை ஒரு போதும் உங்களது மனதில் வளர்த்துக் கொண்டு அவதிப்படாதீர்கள்.

உங்களது அறிவுரையையும், வாழ்க்கை முறையையும் முரண்பாடின்றி இருக்கும் விதமாக உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது உடல்நலம் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில், அதைப் பெரும் பிரச்சனையாக்கி விடாமல், தக்க சமயத்தில் எடுத்துரைத்து, தக்க சிகிச்சை பெற்று நிவாரணம் பெறுங்கள். உரிய மருந்துகளை நீங்களே சாப்பிடுங்கள்.

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் கவனம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரிடமிருந்து கிடைக்கவில்லை என்றால், அவர்கள் உங்களை ஒதுக்கிவிட்டதாக ஒருபோதும் நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இந்த ஒரு சிறு சலனமே உங்கள் மனதை மட்டுமல்ல, உங்கள் உடல் நலனையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

சிறு விஷயங்களிலும் நீங்கள் திருப்தி அடைவீர்களானால், மனதளவில் நீங்கள் இளமையாக இருப்பீர்கள். வயதானவர்கள் உண்மையில் வீட்டுக்குவீடு காவல் தெய்வம் போன்றவர்கள். மூத்தோர் சொல் முதலில் கசப்பாகத்தான் இருக்கும். பின்னர் புரியும்போது அது இனிக்கவே செய்யும். ஆகவே அதைரியப் படாமல் நல்லவற்றை நயமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

உங்களது வாழ்க்கையை நீங்கள் தவறவிட்டாலன்றி, பிறர் ஒரு போதும் உங்கள் வாழ்க்கையைத் தட்டிப்பறிக்க முடியாது. உங்களது நிம்மதியையும் குலைக்க முடியாது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

வீணாகும் பொருள்களைக் கொண்டு அரிய கலைப்படைப்புகளைத் தயாரிப்பது போல, நீங்களும், குடும்பத்தாருக்கு ஒரு பெரிய சொத்து என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதற்கேற்ப உங்கள் எண்ணப்போக்கையும், வாழ்க்கை முறையையும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். மகிழ்ச்சியற்றபோதெல்லாம், உங்களுக்குக் கிடைக்காததைவிட, கிடைத்தவற்றை எண்ணிப்பார்த்து சந்தோஷப்படுங்கள்.

மரணம் ஒருநாள் வந்தே தீரும் இன்றோ, நாளையோ என்பது தான் பரம ரகசியம். ஆனா, அதற்காக சாவைப்பற்றியோ நினைத்துக் கொண்டிருப்பானேன்.

நீங்கள் இதுகாறும் வாழ்ந்த வாழ்க்கை, செய்த செயல்கள், புரிந்த சாதனைகள் நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நேற்று கழிந்த காலம் நாளை நமது கையில் இல்லை. இன்றைய நாளை மட்டும் நிறைவாகச் செலவிடுங்கள்.

ஒருபோதும் உங்களுக்குப் பின் உங்கள் சந்ததியினரை, நீங்கள் இன்றிச் செயல்பட முடியாதவாறு முடக்கி வைத்து விடாமல், அவர்களே பொறுப்பை உணர்ந்து செயல்படும்படிச் செய்யுங்கள். அந்த விஷயத்தில் அவர்களுக்குப் பெரிதும் உதவி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் யாருக்கும் பாரமல்ல, பிரச்சனையல்ல. மாறாக உங்களது இழப்பு பெரும் பாரம் என்று எண்ணுங்கள். அதற்கேற்றாற்போல் உங்களது வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் தான் வேர்கள். உங்கள் சந்ததியினர் முளைத்து, அரும்புவிட்டு, துளிர்ந்து, பூத்து, காய்த்து, கனியாகும் மரமாக வளரவிடுங்கள்.

Please Don't Grow old. Only when they cease grow they become old. யாரும் முதியவர் ஆவதில்லை. அவர்கள் வளர்வதை நிறுத்திக்கொள்ளும்போது தான் வயதானவர்கள் ஆகிறார்கள் என்று எம்ர்சன் என்ற தத்துவ ஞானி கூறியதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களது முதுமை வாழ்க்கை உங்களுக்கு ஒருபோதும் சுமையாக இராமல், வரமாக, மகிழ்ச்சியாக அமைவதை நீங்கள் உணரலாம்.

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.



# வலிப்பு நோய் தொடர்பில் விழிப்புடன் இருப்போம்

**வைத்திய கலாநிதி திருமதி. அஜந்தா கேசவராஜ்**

(விசேட நரம்பியல் நிபுணர், யாழ் போதனா வைத்தியசாலை)

வலிப்பு நோயானது சிறுவயதிலோ, நடுத்தர வயதிலோ அல்லது வயோதிப வயதிலோ ஆரம்பிக்கலாம். சிறுவயதில் ஏற்படும் வலிப்பானது பெரும்பாலும் மகப்பேற்றுச் சிக்கல்கள் காரணமாக அல்லது நிறழூர்த்தக் குறைபாடு காரணமாக உண்டாகலாம். இதேவேளை நடுத்தர வயதினரில் ஏற்படும் வலிப்பானது பெரும்பாலும் விபத்தின் பின்னான மூளையில் ஏற்படக்கூடிய வடுக்கள் காரணமாகவோ சிலவேளைகளில் நிறழூர்த்தக் குறைபாடு காரணமாகவோ ஏற்படுகின்றது.

ஆனால் வயோதிப காலத்தில் ஏற்படும் வலிப்பிற்கு பெரும்பாலும் மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகள் பொதுவான காரணமாக அமைகின்றது. ஏந்த வயதினராக இருப்பினும் நோயாளியின் நிறைக்கேற்ப மருந்துகளை முறையாக உட்கொள்வதன் மூலம் வலிப்பு நோயினைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர அல்லது முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியும். வலிப்பு நோய்க்காக வழங்கப்படும் இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேற்பட்ட வகையான மருந்துகளை முறையாக உட்கொண்டும் வலிப்பானது மாதத்திற்கு இருதடவைகளுக்கு மேலாக ஏற்படுமாயின் நரம்பியல் சத்திர சிகிச்சையை மேற்கொள்வதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது முற்றாகக் குணப்படுத்தவோ முடியும்.

வலிப்பு நோயானது ஆண், பெண் இருபாலரினையும் தாக்கும் நரம்பியல் நோயாக இருந்தாலும் பெண்களில் இது சற்றே அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இதற்கு பெண்களில் சுரக்கும் ஈஸ்திரஜன் எனப்படும் ஓமோனின் தாக்கம் ஒரு காரணமாக அமையலாம்.

அதுமட்டுமல்லாமல் கடந்த காலங்களில் உபயோகிக்கப்பட்ட மருந்துகள் பூப்பெய்திய பெண்களில் சூலகத் தொழிற்பாட்டினைப் பாதிக்கின்றன. இதனால் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலை காணப்பட்டது. அது மட்டுமன்றி இது சமுதாய வடுவினையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

ஆனால், தற்போது யாழ்ப்பாணத்தில் உலகளாவிய ரீதியில் பின்பற்றப்படும் நவீன சிகிச்சை முறையே பின்பற்றப்படுகின்றது. இந்த நவீன மருந்துகள் மூலம் எந்தப் பாதிப்புக்களோ பக்கவிளைவுகளோ இல்லாமல் வலிப்பு நோயினை இலகுவாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். மேலும் இம்மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்தல் கர்ப்பகாலம் மற்றும் பாலூட்டும் நேரங்களிலும் எந்தவித பக்க விளைவுகளும் இன்றி பாதுகாப்பானது என உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

எனவே பெண்களுக்கு வலிப்பு நோய் காரணமாக பெரியளவில் பாதிப்பு ஏற்படுவது குறைந்துள்ளதுடன் அவர்களால் ஆரோக்கியமான சிசுக்களை பெற்றெடுக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது. ஆகவே வலிப்பு நோயாளிக்கு உரிய முறையில் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை பெற உதவுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு சாதாரண ஒரு வாழ்க்கை வாழ இடமளிக்க முடியும்.

## வலிப்பு நோய்க்கு வழங்கும் முதலுதவி

வலிப்பு ஏற்படுகின்ற பொழுது உடலிலுள்ள தசைகள் இறுக்கமடையும் அதேவேளை, குரல்வளையிலுள்ள தசைகளும் இறுக்கமடைகின்றன. இதன்பொழுது தற்காலிகமான மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனால், வலிப்பு அசாதாரணமாக நீண்ட நேரத்திற்கு நீடிக்குமாயின் உயிரிழப்பு ஏற்படலாம்.

ஆதலால் வலிப்பு ஏற்பட நோயாளிக்கு உபாதை ஏற்பட்டிருக்கும் நேரத்தில் உரிய முதலுதவிச் சிகிச்சையளிப்பது இன்றியமையாதது. இவ்வாறு முதலுதவிச் சிகிச்சையளிக்கும் பொழுது பின்வரும் விடயங்களை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

1. முதலுதவி வழங்குபவர் பதற்றமடையா இருத்தல் வேண்டும்.
2. வலிப்பு நோயாளியின் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள ஆபத்து விளைவிக்கும் பொருட்களை அகற்ற வேண்டும்.
3. நோயாளிக்கு வலிப்பு ஏற்பட்ட நேரத்தினைக் குறித்துக் கொள்ளவேண்டும்.
4. நோயாளிக்கு வலிப்பு நோய் முற்றுமுழுதாக நிற்கும் வரை நோயாளியுடன் இருத்தல் வேண்டும்.
5. வலிப்பின் பொழுது தலை அடிபடுதலைத் தலையணை ஒன்றைப் பயன்படுத்தித் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. ஏக்காரணம் கொண்டும் உடலில் அல்லது கை, கால்களில் ஏற்படும் வலிப்பின் போதான உதறல்களை நிறுத்த முற்படக்கூடாது.
7. வலிப்பின் பொழுது நோயாளியின் வாய்க்குள் திண்ம அல்லது திரவப் பதார்த்தங்களைச் செலுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
8. நோயாளிக்கு மீண்டும் ஒரு முறை வலிப்பு நீடிக்கும் நேரத்தை அவதானிக்க வேண்டும்.
9. வலிப்பு 5 நிமிடங்களை விடக்கூடிய நேரம் நீடிக்குமாயின் உடனடியாக வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு நோயாளியை அனுமதிப்பது அவசியம்.
10. கை, கால் உதறல்கள் குறையுமிடத்து நோயாளியை இடது அல்லது வலது புறமாக பாதி திரும்பிய நிலையில் வைத்துச் சீரான சுவாசம் ஏற்படுகின்றதா என்பதை உறுதிப்படுத்துவது அவசியம். இதன்பொழுது சுவாசக்குழாயினுடைய தொழிற்பாட்டை திண்ம உணவுப் பதார்த்தங்கள், கட்டுப் பற்கள் அல்லது அதுபோன்ற வேறு ஏதேனும் பொருட்கள் இடையூறு விளைவிக்கின்றதா என வாய்க்குள் சோதத்தல் வேண்டும்.
11. சுவாச வீதமானது ஏதாவது காரணத்தினால் குறைவடையும் போது உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடுதல் அவசியம்.

## **வலிப்பு நோயாளியின் உணவு வகைகள்**

வலிப்பு நோயாளிகளுக்கென பிரத்தியேகமான உணவு முறைகள் எதுவுமில்லை. இருப்பினும் வயதிற்கேற்ற வகையில் நேரம் தவறாது உணவு உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

### **01. வலிப்பு வியாதி என்றால்?**

வலிப்பானது முளையின் நரம்புக்கலங்களில் சடுதியாக ஒரே நேரத்தில் ஏற்படும் அதிகரித்த இயக்கத்தின் வெளிப்பாடு ஆகும். வலிப்பு வியாதியினால் அவதியுறுபவருக்கு இலகுவில் ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட வலிப்புகள் வருவது மட்டுமல்லாது இதன் தாக்கத்தினால் ஞாபகசக்தியின்மை, நுண்ணறிவு குன்றுதல், உளவியல் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவற்றினாலும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

### **02. வலிப்பு வருவதற்குரிய காரணிகள் எவை?**

1. நிறமூர்த்தத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் (அரிதானது)
2. முளையில் ஏற்படும் காயம் அல்லது வடு
3. காரணிகள் அறியப்படாமை (பொதுவானது)

### **03. முதன்முதலாக ஒருவருக்கு வலிப்பு வந்திருந்தால் அவரை எவ்வாறு அணுகி ஆராய வேண்டும்?**

1. அந்த வலிப்பு வர ஏதுவாக இருக்கக்கூடிய காரணிகள் பற்றி ஆராய வேண்டும்.

- ◆ காய்ச்சல் ( குறிப்பாக சிறு பிள்ளைகளிற்கு 1 – 6 வயது வரை)
- ◆ நித்திரையின்மை
- ◆ உரிய நேரத்தில் உணவு உண்ணாமை

2. வலிப்பு எவ்வாறு தொடங்கி எவ்வாறு முடிகின்றது என்பது பற்றி ஆராய வேண்டும்.

#### **A. ஆரம்ப வலிப்பின் அறிகுறிகள் (Aura)**

- ◆ கைகள், கால்கள் இறுக்கடைதல்
- ◆ தலை, கண்கள் ஒரு திசையை நோக்கித் திரும்பிச் செல்லுதல்
- ◆ கைகள், கால்கள் உதறுதல் வெறுமனே ஓர் இடத்தை பார்த்தல்
- ◆ வேறுபட்டு கதைத்தல் செய்யும் செயல்களில் தடை ஏற்படுதல்
- ◆ வாயைச் சப்புதல் (Automatism)
- ◆ கைகளால் ஆடைகளைப் பிசைதல்
- ◆ மூக்கைத் துடைத்தல் (Nose Wiping)
- ◆ காரணமின்றி நடந்து திரிதல்

## B வலிப்பின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவைகள்

- ◆ அறிவிழத்தல் (Loss of Consciousness)
- ◆ கைகள், கால்கள் இரண்டும் உதறல் எடுத்தல்

## C. வலிப்பின் பின்னால் இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் பற்றி அறிதல்

- ◆ மயக்கமடைந்த நிலையில் இருத்தல்
- ◆ வாந்தி எடுத்தல்
- ◆ தலையிடி
- ◆ கதைப்பதில் தடுமாற்றம் (Confusion), பேச்சு அற்று இருத்தல் (Aphasia)
- ◆ உடலின் ஒரு பகுதி செயலற்று இருத்தல்

### 04. சிறுவயதில் குறிப்பாக 1-6 வயதினருக்கு வரும் காய்ச்சலுடனான வலிப்பு பாரதூரமானதா?

இல்லை. இதைக் காய்ச்சல் வலிப்பு என்றே கூறுவோம். இது அநேகமாக ஆறு வயதிற்கு பின் ஏற்படமாட்டாது. உடலின் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இதனை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

### 05. வலிப்பு நோயினால் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்களது உடல் அமைப்பில் காணப்படும் நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

1. தலையின் சுற்றளவு சிறிதாக இருக்கலாம்
2. தோலின் கீழ் கட்டிகள் தொன்படலாம் அல்லது தோல் வெளிறிக் காணப்படும்
3. கண்கள், காதுகளில் குறைபாடுகள் இருக்கலாம்
4. முகத்தின் அமைப்பில் மாற்றம் இருக்கலாம் (Dysmorphism)

### 06. வைத்தியருக்கு நோய் பற்றி அறிவிக்க நோயாளரின் பாதுகாவலரான நீங்கள் எவ்வாறு உதவி புரிய வேண்டும்?

1. கேள்வி இல 03 இன் விடயங்களை உற்றுநோக்கி வைத்தியரிடம் தெரிவிக்கலாம்
2. வலிப்பை அதன் ஆரம்ப நிகழ்வில் இருந்து முடியும் வரை தொலைபேசிக் காணொளியில் (Video Recording) பதிந்து வைத்தியரிடம் காட்டலாம்
3. வலிப்பு நோய் அடிக்கடி வருமாயின் உடனடியாக மருத்துவ உதவிக்காக அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்

### 07. சிறு பிள்ளைகளுக்கு வலிப்பு ஏற்படின் எவ்வகையான முக்கிய தகவல்களை வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்?

1. கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு ஏற்பட்ட நோய்கள்
2. தலையில் அடிபடுதலும் அதன் தொடர்ச்சியான விடயங்கள்  
- மயக்கமடைதல், வாந்தி எடுத்தல், வலிப்பு, ஞாபகசக்தியின்மை
3. குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களின் வலிப்பு நோய் பற்றிய தகவல்கள்
4. குழந்தையின் வளர்ச்சிப்படிக்களில் காணப்படும் ஏதாவது பின்னடைவுகள்
5. தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்  
( தோலில் கட்டிகள் ஏற்படுதல், தோலின் நிறம் குன்றுதல்)

### 08. வலிப்பு நோயாளிக்கு அடிக்கடி வலிப்பு வருமாயின் என்ன காரணங்களை இனங்காணுதல் முக்கியமானது?

1. முன்னர் இனங்காணப்பட்ட வலிப்பு நோயின் வகை தவறானதாக இருக்கலாம்
2. இது ஒரு போலியான வலிப்பாக இருக்கலாம்
3. உடல் அனுசேபத்துடன் தொடர்பான நோயாகவும் இருக்கலாம் (Metabolic Disease)
4. வலிப்பு மாத்திரைகள் செயலிழந்திருக்கலாம்
5. வலிப்புக்குக் காரணமான நரம்பியல் சம்பந்தமான நோயின் வீரியம் அதிகரித்து வரலாம்
6. தகாத மருந்து வழங்கப்பட்டிருக்கலாம்

**09. எனது பிள்ளைக்கு காக்கை வலிப்பு இருந்தால் என்ன செய்வது?**

காக்கை வலிப்பிற்கான முன்னர் குறிப்பிடப்பட்ட குணங்குறிகள் இருக்குமாயின் உடனடியாக தகுந்த வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் இன்றியமையாதது.

**10. ஒருவருக்கு வலிப்பு ஏற்பட்டுவிட்டால் எவ்வாறு அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்?**

1. வலிப்பு வந்தமைக்கான காரணிகளை ஆராய வேண்டும்
2. வலிப்பானது 30 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்குமாயின் வலிப்பிற்கான மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டி ஏற்படலாம்.
3. தலைப்படம் (CT Scan /MRI) தலைப்பட்டி (ECG) என்பன தேவைப்படின் எடுக்க வேண்டி ஏற்படும்

**11. “ஒரு முறை ஏற்றப்பட்ட வலிப்பு மீண்டும் ஏற்படுமா” என்பதை எவ்வாறு இனங்காணலாம்?**

இதன்போது சோதிக்கப்படும் தலைப்பட்டி அல்லது தலைப்படம் என்பவை சாதாரணமானவையாயின் அந்நோயாளிக்கு மீண்டும் வலிப்பு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் ஏறத்தாழ 70 வீதம் ஆக இருக்கலாம்.

**12. காக்கை வலிப்பை முற்றாக குணப்படுத்த முடியுமா?**

வேறுபட்ட மருந்து மாத்திரைகளால் 75 வீதமான வலிப்பு நோயாளிகளுக்கும் சத்திர சிகிச்சை மற்றும் விசேட தூண்டல் முறைகள் மூலம் (Vagal Stimulation) மேலும் 10 வீதமான நோயாளிகளுக்கு வலிப்பினைக் குணப்படுத்த முடியும். இதன்படி பார்க்கையில் ஒட்டுமொத்தமாக 85 – 90 வீதமான நோயைக் குணப்படுத்த வாய்ப்புகள் உள்ளன.

**13. எல்லா வலிப்புகளுக்கும் மருத்துவ சிகிச்சை அவசியமானதா?**

இல்லை பின்வரும் வலிப்பு வகைகளுக்குப் பொதுவாக மருந்து மாத்திரைகள் தேவையில்லை.

1. காய்ச்சலுடனான வலிப்பு
2. நீண்டகாலத்திற்கு ஒருமுறை ஏற்படும் வலிப்பு

**14. காக்கை வலிப்புள்ள பிள்ளைகள் சாதாரண பிள்ளைகளைப் போன்று கல்வி கற்கலாமா?**

ஆம். இவர்கள் சாதாரண பிள்ளைகளைப் போன்று விளையாடவும் கல்வி கற்கவும் முடியும். இவர்களை சாதாரண பிள்ளைகளைப் போன்று எவ்வித கட்டுப்பாடுகளும் இன்றி விளையாட்டிலும் கல்வியிலும் ஊக்கப்படுத்துதல் வேண்டும்.

**15. வலிப்பு வியாதியினால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் அதிக கவனத்துடன் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியது அவசியமானதா?**

இல்லை. அளவுக்கு அதிகமாக இப்பிள்ளைகள் பாதுகாக்கப்பட்டால் இவர்களின் மனவளர்ச்சி குன்றி விடும். இவர்களினால் சாதாரண வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொள்ள இயலாமல் போய் விடும். இந்நிலைக்கு காக்கை வலிப்பு நேரடிக்காரணமாகாது.

**16. இந்நோயை பேய், பிசாசு விரட்டுதல், மாந்தீரிகம் பார்த்தல் போன்ற முறைகள் மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா?**

இவை விஞ்ஞான ரீதியான சிகிச்சை முறைகள் அல்ல.

**17. வகுப்பறையில் மாணவன் ஒருவனுக்கு வலிப்பு வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

1. காயம் ஏற்படாதவாறு அருகிலிருக்கும் கதிரை, மேசைகளை விலக்கி விட வேண்டும்.
2. நோயாளியை ஒரு பக்கமாகப் படுக்க வைக்க வேண்டும்
3. ஏனைய மாணவர்கள் வலிப்புடையவரை சுற்றி நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
4. வலிப்பு நீண்ட நேரத்திற்கு நீடிக்குமாயின் உடனடியாக அவரை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.



**18. காக்கை வலிப்புடைய பிள்ளையை பாடசாலையில் வைத்திருப்பது ஆபத்தானதா?**

வீட்டிலும் சரி, பாடசாலையிலும் சரி, வலிப்பு பெரும்பாலும் எதிர்பாராத சந்தர்ப்பங்களிலேயே ஏற்படுகின்றது.

பாடசாலை செல்லும் வயதுடைய மாணவர்கள் வீட்டில் இருப்பதால் அவர்களின் கல்வி பாதிப்படைகின்றது.

ஆசிரியர்கள் பிள்ளையை பூரணமாக குணமாக்கிய பின்தான் பாடசாலை அனுப்பும்படி பெற்றோரிடம் வலியுறுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

**19. காக்கை வலிப்புள்ள மாணவனை பாடசாலைக்கு அனுப்ப முன் பெற்றோர் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ன?**

1. வலிப்பு நோய்க்குரிய மருந்தினை வைத்திய ஆலோசனைப்படி நேரத்திற்கு பிள்ளைகளிற்கு வழங்க வேண்டும்.
2. நேரம் தவறாது நிறை உணவு வகைகளைப் பிள்ளைகளிற்கு வழங்குதல் வேண்டும்.
3. பாடசாலைக்கு பிள்ளைகளை தனியே அனுப்புவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
4. வகுப்பாசிரியருக்கும் சக மாணவர்களுக்கும் இது பற்றி தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
5. நீச்சல் அடித்தல் மற்றும் மரம் ஏறுதல் தவிர்ந்த ஏனைய விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை அனுமதிக்க வேண்டும்.
6. பிள்ளைகளை குறைந்தது ஆறு மணித்தியாலங்களாவது உறங்கவிட வேண்டும்.

**20. காக்கை வலிப்பு உடைய திருமண வயதினருக்கு எவ்வாறான ஆலோசனைகளை வழங்க விரும்புகிறீர்கள்?**

அவர்கள் சந்தோசமான திருப்திகரமான திருமண வாழ்க்கையை வாழலாம். இதற்கு வலிப்பு ஒரு தடையல்ல. அத்துடன் சாதாரண தம்பதிகள் போல் பிள்ளைகளையும் பெறலாம்.

ஆனால் குறிப்பாக பெண் பிள்ளைகள் திருமணத்திற்கு முன் இது சம்பந்தமாக வைத்திய ஆலோசனை ஒன்றைப் பெற்றிருத்தல் இன்றியமையாதது.

**21. வலிப்பு நோயுடையவர்கள் கர்ப்பம் தரித்தல் பற்றிய உங்கள் ஆலோசனைகள் எவை?**

1. இவர்கள் கர்ப்பம் தரிக்க எந்தவித தடையுமில்லை. ஆனால் கருத்தரிக்க முன் வைத்தியரின் ஆலோசனை ஒன்றைப் பெற்றிருத்தல் இன்றியமையாதது.
2. எதிர்பாராத விதமாக கருத்தரித்திருந்தால் மருந்தை நிறுத்தாமல் கூடிய விரைவில் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
3. நீங்கள் மகப்பேற்று மருத்துவரை முதலில் சந்திக்கும் போது உங்களிற்கு வலிப்பு வியாதி இருப்பதைப் பற்றித் தெரிவியுங்கள்.
4. கர்ப்பம் தரிக்க முன்பிருந்தே போலிக் அசிட்(Folic Acid) எனப்படும் விற்றமின்களை எடுத்தல் அவசியம்.
5. ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கங்களும் ஓரளவு உறக்கமும் இக்காலத்தில் கடைப்பிடிக்கப்படுவது அவசியமாகும்.

**22. வலிப்பு நோயுடையவர்கள் தொழில் பார்ப்பதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?**

சாதாரண தொழிலாளர் போல் இவர்கள் வேலை பார்க்கலாம். ஆனால் நீங்கள் வேலையைத் தெரியும் முன் பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

1. வலிப்பு ஓரளவேனும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
2. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
  - ◆ ஆபத்தான இயந்திரங்களுடனான வேலை
  - ◆ நெருப்புடனான வேலை
  - ◆ உயரமான இடத்திலிருந்து செய்யும் வேலை
  - ◆ இரவு நேர வேலைகள்

**“காக்கை வலிப்பு உங்கள் வாழ்க்கையை இருள்மயமாக்காது!  
தேரீயத்துடனும் விவேகத்துடனும் அதற்கு முகங்கொடுங்கள்.**

நன்றி.....யாழ்.தினக்குரல்-08.பெப்ரவரி.2016.

# சிறுவர் துஸ்பீரயோகமும் சிறுவர் உரிமையும்

## சிறுவர் துஸ்பீரயோகம்

பிள்ளையின் ஆரோக்கியம், விருத்தி வளர்ச்சியில் பாதிப்பேற்படுத்தக் கூடிய வகையில் கலாச்சார ரீதியாக அக்கால கட்டத்திலச் சடைமுறையளவில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத செயலில் ஈடுபடுத்தல் மற்றும் குழந்தைகளின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யாமை சிறுவர் துஸ்பீரயோகமாகும்.

## சிறுவர் துஸ்பீரயோகத்தின் வகைகள்

எமது சமூகத்தில் மூன்று வகையான வன்முறைகள் உண்டு.

உடலியல் ரீதியான துஸ்பீரயோகம்

உளவியல்ரீதியான துஸ்பீரயோகம்

பாலியல் ரீதியான துஸ்பீரயோகம்.

### 1. உடலியல் ரீதியான துஸ்பீரயோகம்



இது சிறுவர்களின் பெற்றோர் மட்டுமல்ல அவரின் வழிநடத்தலில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள். முற்றும் சிறுவர்களாலும் ஏற்படும். இவற்றில் பலவகை உண்டு. அவையாவன.

சிறுவர் உரிமையை உதாசீனம் செய்தல். அதாவது கல்வி, சுகாதாரத் தேவை மருத்துவத் தேவை என்பன திட்டமிட்டு அல்லது தவறுதலாக கிடைக்காது விடல்.

உடலியல் ரீதியான தண்டனை, திட்டூதல், பேசுதல், குட்டுதல், அடித்தல், துள்ளுதல் என்பன சிலவகை உதாரணங்களாகும். இந்தவகையான தண்டனை வீடு பாடசாலை, விடுதி, வேலையிடம் சிறைச் சாலை என்பவற்றில் நிகழலாம்.

இவை சில சமயம் மூளையில் நேரடியான தாக்கத்தை அல்லது மன முரண்பாட்டை உண்டாக்கலாம். மருந்து துஸ்பீரயோகம்

கர்ப்ப காலத்தில் தாயாரால் பாவிக்கப்படும் வீரியமுள்ள, பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பக்க விளைவுகளுடைய மருந்துகளால் குழந்தைகளும் பாதிப்படையலாம்.

## சிறுவர் தொழிலாளி

சிறுவர்கள் தொழில்செய்யும் வாய்ப்பு பெறுவதற்குரிய ஆகக் குறைந்த வயது பதினைந்து ஆகும். எனினும் பெற்றோர், பாது காவலர்களால் விவசாய வேலைகள் செய்விப்பதற்கு சட்டம் இடம் கொடுக்கின்றது. அத்துடன் பயிற்சி அளிக்கும் நோக்குடன் பாடசாலை, பயிற்சி நிலையங்களிலும் சிறுவர் தொழில் செய்ய சட்டம் இடமளிக்கின்றது.



இலங்கையில் வீட்டில் தொழில் செய்யும் சிறுவர் அதிகமாகும். மலை நாட்டில் தேயிலைத்தோட்ட தொழிலாளர்கள் மத்தியிலேயே இது பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. இவற்றுள் சில வகையாவன:

எமது சிறுவர்களைக் கொண்டு துணி கழுவுதல், சமைத்தல், குழந்தைப் பராமரிப்பு போன்றன செய்வித்தல்.

வேறு சிறுவர்களைக் கொண்டு வேலை செய்வித்தல்

சிறுவர்களை வியாபாரத்தில் ஈடுபடுத்தல் அதாவது மருந்து, விளையாட்டு ஆடம்பரப் பொருட்கள் விற்கல்.

### 2 உளவியல்ரீதியான துஸ்பீரயோகம்

திட்டுதல் தூற்றுதல் பயமுறுத்தல், தனிமைப்படுத்தல், பழி சுமத்தல் குறை கூறல் போன்றன இவற்றுள் அடங்கும். இதனால் சிறுவனின் விருத்தி பாதிப்படையும். இவற்றுள் அடங்கும் மேலும் சில வகை துன்புறுத்தல்களாவன:

உளம் பாதிக்கும்படி சிறுவரைத் திட்டூதல்

பெற்றோர் பாதுகாவலர் அவர்களிடம் அன்பு காட்டாமை

சிறுவர் பொய் சொல்லும்படி தூண்டுதல் அல்லது கூறுதல்

பேச்சால் துன்புறுத்துதல்

தன்னம்பிக்கையை தளர்த்தல்



சிறுவர்களுக்கு ஏற்றபடி உபசரிக்காது விடல்  
 உதாரணம்: சுத்தமின்மை தூய்மையான உடையின்மை  
 சிறுவரை எவரினதும் பாதுகாப்பு அல்லது அரவணைப்பின்றி தனியே விட்டுச் செல்லல்.

### 3.பாலியல் ரீதியான துஸ்பிரயோகம்.



இது பரவலாக அநேகமான காலப்பகுதியில் நிகழ்கின்றது. இதற்கு அறிவு குறைவு, சிறந்த மனப்பான்மையற்ற தொளிலாளர்கள். உதாரணமாக காவல் துறையினர் மருத்துவ பகுதியுடன் சம்பந்தப்பட்டோர் அடங்குவர். இளம் ஆண் மாணவர்கள் ஆசிரியர்களால் விளையாட்டு பயிற்றுவிப்பாளர் பழைய மாணவர்களாலும் துன்புறுத்தப்படலாம். கீழ் வருவன மேலும் பல சிறுவர் துஸ்பிரயோகங்களுக்கு உதாரணமாக அமைகின்றது.

தேவையற்ற வகையில் சிறுவர்களை வெறுப்பூட்டுதல்  
 சிறுவர் மீது அவர்கள் விருப்பமின்றித் தொடுதல்  
 சிறுவரை தொட்டுணர்வு கொள்வதற்கு கட்டாயப்படுத்தல்.

### தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையினால் வெளியிடப்பட்ட சிறுவர் இம்சைகள்

1. அவசியமின்றி பிள்ளைகளை அதட்டுதல்
2. அவசியமின்றி கோபமூட்டுதல்
3. பாலியல் நடவடிக்கைகளுக்குத் தூண்டுதல்
4. கெட்ட எண்ணத்துடன் பிள்ளைகளை வருடுதல்
5. தங்களை தடவும்படி பிள்ளைகளை வருடுதல்
6. பிள்ளைகளை நம்பிக்கை இழக்கச் செய்தல்
7. தங்கள் ஆத்திரத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ள பிள்ளைகளை வதைத்தல்
8. குற்றம் செய்ய அல்லது விபத்தில் சிக்க வழி செய்தல்
9. பிள்ளையின் உடை, உணவு, சுத்தம் ஆகியவற்றில் அக்கறை காட்டாமை
10. பிள்ளையை வீட்டு வேலைக்கு அமர்த்துதல்
11. பிள்ளைகளின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்காமை
12. பிள்ளை எதிர்பார்க்கும் அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்காமை
13. பிள்ளையை சொந்த வீட்டிலேயே வேலைக்காரர் போல நடத்துதல்
14. மன அதிர்ச்சி அல்லது உள்பாதிப்ப ஏற்படும் வகையில் தண்டித்தல்
15. பிள்ளையின் நோய் நொடிகள் பற்றி அக்கறை கொள்ளாமை
16. பிள்ளையை பாடசாலைக்கு அனுப்பாமை
17. பிள்ளையை பாதுகாப்பாக வளர்க்காமை

### அதிகளவு சிறுவர் துஸ்பிரயோகத்திற்குட்படும் ஆபத்துள்ளவர்கள்

எல்லா சிறுவர்களின் பாதுகாப்பையும் சிறுவர் உரிமைத் திட்டம் பிரதிநிதித்துவப்படுகின்றது. இத் திட்டத்தில் பின்வரும் சிறுவர்கள் எமது நாட்டில் அதிகளவு துஸ்பிரயோகத்திற்குட்படுவதாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர்.

- பாதையோர சிறுவர்கள்
- சிறுவர் வேலையாளர் அல்லது தொழிலாளர் (வீட்டில், தொழிற்சாலையில், பண்ணையில்).
- பாலியல் சுரண்டல்களுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள்.
- வெளியிடங்கள் அல்லது வெளிநாட்டிற்கு சென்றுள்ள சிறுவர் தொழிலாளர்
- கடலோரம் வாழும் சிறுவர்கள் ( Beach Boys )
- அநாதைச் சிறுவர் அல்லது தாய் தந்தையரை இழந்த சிறுவர்கள்.
- அகதிகளாக்கப்பட்ட சிறுவர்கள்.
- வறுமைக் கோட்டுக்குக் கீழ் வாழும் சிறுவர்கள்
- பாடசாலைச் சிறுவர்கள்.
- பெற்றோரை இழந்து தனிமையில் வாழும் சிறுவர்கள்.

தற்போது இலங்கையில் பல்வேறுபட்ட சிறுவர் துஸ்பிரயோகங்கள் இடம் பெறுவதைக் காணலாம். ஆதில் உடலியல் ரீதியான துஸ்பிரயோகம் அதிகமாக நிகழ்கின்றது. மேலும்பாலியல் துஸ்பிரயோகம் பாலியல் வன்முறை , கவனிப்பற்று விடுதல், மற்றும் யசிறுவர்உழைப்பு பாவனையையும் காணலாம்.

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையில் 2011ஆம் ஆண்டு 21,507 முறைப்பாடுகள் சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் சம்பந்தமாக கிடைத்துள்ளது. இதில் கொழுப்பு, கம்பஹா, கழுத்துறை ஆகிய மாவட்டங்களிலேயே மிக அதிக மாக துஸ்பிரயோகங்கள் இடம் பெறுவதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.



பொதுவாக கவனம் கொண்டு பார்க்கையில் துஸ்பிரயோகங்கள் நடைபெறுவது அதிக மன இறுக்கத்திலும், கோபத்திலும் இன்னலிலும் வாழ்க்கை வாழும் பெற்றோர்கள் அல்லது வளந்தோர்களினால் ஆகும். ஆநேகமாக குழந்தை செய்யும் குழப்படியைக் கண்டதும் திடீரென ஏற்படும் கோபத்தின் நிமித்தம் வழங்கப்படும் தண்டனை உடலியல் ரீதியான துஸ்பிரயோகத்திற்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

### சிறுவர் துஸ்பிரயோகங்கள் இவ்வளவு தூரம் கூடுவதற்குரிய காரணங்களாவன

1. சிறுவர்கள் இவ்வாறான கீழ்நிலையான செயல்களின் போது முறைப்பாடு செய்வது குறைவு.
2. பெற்றோரே குற்றவாளிகள் என்பதனாலும் அபகீர்த்தி ஏற்படும் என்பதனாலும் வாளாவிருத்தல்.
3. சிறுவர்களை ஓரின செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதை சமூகம் பிழையாக நோக்காமை
4. 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் 12, 13 வயதுடைய ஆண்பிள்ளைகளை பாலியல் துஸ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்துகையில் சமூகம் பெண்களை குற்றவாளியாக நோக்காமை.
5. மிகச் சிறிய வயதில் ஏற்பட்ட பாலியல்துஸ்பிரயோகம் குழந்தைக்கு அச் செயல் நினைவில் இல்லாமை.



### துஸ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும் சிறுவர்களின் மனநிலையில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்.

1. அதிக பயத்துடன் வாழ்தல்
2. மனப்பயம் மற்றும் அவலத்தின் நிமித்தம் பலவித உடல் நோய்களின் அறிகுறிகள் தென்படும்.
3. குடும்பத்தவர்கள் மற்றும் தாம்பழகுபவர்களிடம் இருந்து விலகி தனிமைப்படுதல்.
4. அன்றாட வேலைகளைப் புற்கணித்தல் பாடசாலை செல்ல விருப்பமின்மை பிடிவாதமாக நடந்து கொள்ளல்.
5. பிள்ளையின் கல்வி நிலை மிகத் துரிதமாக வீழ்ச்சியுறல்
6. துரிதமாக கோபம் கொள்ளல் , ஒருவரையம் பிடிக்காமை.

### பாலியல் துஸ்பிரயோகத்துடன் தொடர்பான பிள்ளை காட்டும் அறிகுறிகள்: முன்பள்ளி (04 வயது)

1. ஏக்கத்திற்கு உள்ளான பிள்ளை.
2. தெளிவு படுத்த முடியாத குற்ற உணர்வு காணப்படும்.
3. சமூகத்தை விட்டு விலகும் சுபாசம் காணப்படும்.
4. மனவெழுச்சி நடத்தையைப் பின்பற்றல்
5. அதிக செயற்பாடு
6. பொய் கூறல்



## பள்ளிப் பருவம் (6-11 வயது)

1. ஏக்கத்திற்கு உள்ளான பிள்ளை
2. விளக்கமான காரணமின்றி பாடசாலை செல்ல அவதியுறல்
3. விளங்கப்படுத்த முடியாத கவலை
4. பெரியவர்கள் என தன்னை கற்பனை செய்தல்
5. பாலர் பருவ குற்றவியல் செயல்களில் ஈடுபடுதல்.



## இளமைப் பருவம் (12-18 வயது)

1. பிள்ளை ஏக்கத்திற்குள்ளாகுதல்
2. உணவு உண்ண முடியாத நிலை காணப்படுதல்
3. அதிக மன உளைச்சல் காணப்படும்.

## சிறுவர் துஸ்பிரயோகத்திற்குள்ளான பிள்ளைக்கு உதவுதல்



உடலியல், பாலியல், உளரீதியாக துஸ்பிரயோகத்திற்குள்ளான பிள்ளை மிகுந்த மனப் பயத்துடன் மற்றவர்களிலிருந்து விலகியிருக்க முயலும். இவர்களை ஆசுவாசப்படுத்தி உண்மையைக் கண்டறிந்து பாதுகாப்பளிப்பது தாதிய உத்தியோகத்தர்களாகிய எங்களின் கடமைகளில் மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் உரிமை மீறல் புரிந்தவர்கள் பெற்றோர்களாகவோ பாதுகாவலர்களாகவோ கூட இருக்கலாம். எனவே தேரிச்சியான தாதியானவர் பிள்ளையிடமிருந்து துல்லயமான முறையில் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பெறப்பட்ட சாட்சியங்கள், ஆதாரங்கள், ஆவணங்களை மிகவும் இரகசியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பேண வேண்டும்.

1. தேவையான தரவுகளை உத்தியோக ரீதியான முறையிலும் தீர்மானமற்ற மனப்பான்மையுடனும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சார்பாக சேகரித்து ஆவணப்படுத்த வேண்டும்.
2. பெற்றோர்களிடம் கேள்விகளைக் கேட்கும் போது அவர்களை சீண்டக் கூடிய வகையிலோ, அவர்களை இழிவு படுத்தக் கூடிய வகையிலோ கேட்க கூடாது.
3. பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையிடம் திறந்த வினாக்களையே கேட்கவும்.
4. ஏதாவது ஒருதகவலை பிள்ளை வெள-0ப்படுத்த தயாரில்லையெனில் அல்லது அது சம்பந்தமாக கதைக்க விரும்பாவிடின் அழுத்தம் கொடுக்க கூடாது.
5. பிள்ளையிடமிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களை இரகசியமாகவும் உத்தியோக ரீதியான முறையிலும் கையாள வேண்டும். பெறப்பட்ட தகவல்களை பெற்றோரிடம் பரிமாறக் கூடாது.
6. உடல் பரிசோதனை செய்ய முன்பாக விளக்கம் கொடுத்து நம்பிக்கையை கட்டி எழுப்பி அனுமதி பெற்ற பின்னரே செய்ய வேண்டும். எட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின் அனுமதி மிக மிக முக்கியம்.
7. குழந்தையை பரிசோதிக்கும் போது பிள்ளை விரும்பின் பெற்றோரை அருகில் வைத்திருக்கவும். எனினும் கட்டிளமைப் பருவமெனின் தனித்துவத்தை விரும்புவர். எனவே தனியாக பரிமூசோதித்தல் விரும்பத்தக்கது.
8. பெறப்பட்டதரவுகளை,பெறுபேறுகளை அறிக்கைகளை பிள்ளையின் அதே மொழி நடையில் மாற்றமில்லாமல் எழுதுதல் வேண்டும்.

## சிறுவர் துஸ்பிரயோகத்திற்குட்பட்ட நிலையிலுள்ளவர்களின் பராமரிப்பில் மருத்துவ குழுவின் வகிபாகம்:

துஸ்பிரயோகத்தை தடுப்பதில் அனைவருக்கும் பொறுப்பிருப்பினும் மருத்துவக் குழுவினருக்கு இரட்டிப்பு பொறுப்புள்ளது. இவர்களின்பொறுப்புக்களாவன:

- சிறுவரைப் பார்ப்பதற்கு பெற்றோரை ஊக்குவித்து தங்களால் இயலுமான உதவி செய்தல்.
- வன்முறையிலிருந்து சிறுவரைப் பாது காத்தல்



- சிறுவர் துஸ்பிரயோகத்தை தடுக்கும் முகமாக சமூக சேவையாளர்களுடன் மருத்துவக் குழு நல்லுறவைப் பேணுதல்
- பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கிடைக்கும் பராமரிப்பில் பங்கு பெறுவோரிடையே நல் ஆளிடைத் தொடர்பை பேணுவதன் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய அதி கூடியளவு பராமரிப்பை வழங்கல்.
- சிறுவர் தமது பெற்றோரிடமிருந்து நட்புறவுடன் தகவல்களை சேகரிக்க உதவுதல்.
- துகவல்கள் அனைத்தையும் இரகசியம் பேணி தேவைப்படும் போது பராமரிக்க அல்லது சிகிச்சைக்காக தேயைவப்படுமிடத்து அத்தகவல்களை வழங்க வேண்டும்.

## முதலாம் தர தடுப்பு முறை ( Primary Prevention)

- முன் கூட்டியே பாதிக்கப்படும் ஆபத்திலுள்ளவரை இனம் காணுதல்.  
உதாரணம்: குடிகார தந்தையுள்ள குடும்ப சிறுவர்
- விரும்பப்படாத பிள்ளை .பல பிள்ளைகள் உள்ள குடும்பம்.
- சமூகத்திலுள்ள பொருத்தமான அமைப்புக்களை பயன் படுத்துதல்.  
உதாரணம்: உளவள நிலையம்  
மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்புக் குழு
- பெற்றோருடன் நல்ல ஆளிடைத் தொடர்பை பேணல்.
- பெற்றோருக்கு குழந்தை வளர்ச்சி விருத்தி தொடர்பான கல்வி அறிவூட்டல்
- சிறுவர் சாய்சாலையில் சிறுவர்களுக்குரிய தேவைகளை பெற்றோர் வழங்குகின்றனரா எனக் கணிப்பிடல்.
- உடலியல் துன்புறுத்தலின்றி பிள்ளைகளை எப்படி ஒழுங்காக வளர்க்கலாம் என பெற்றோருக்கு கற்று கொடுத்தல்.
- குர்ப காலத்தில் பெற்றோரின் நடத்தையை கணிப்பிடல்.
- குடும்ப நிலையை மதிப்பிடல் - உதாரணம்: வறுமை, வேலையில்லாத நிலைமை, பதகளிப்பு, இறப்பு.
- சிறுவர் உரிமைகள்பற்றி சிறுவர்க்கு அறிவூட்டல்.நல்ல செயல்கள் , தீய செயல்கள் எது என அவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறல் வேண்டும்.

## இரண்டாம் தர தடுப்பு முறை ( Secondary Prevention)

- துஸ்பிரயோகத்திற்குட்பட்ட சிறுவரை அடையாளம் காணல்.
- பெற்றோருக்கு வழிகாட்டல். உதாரணம் - குழந்தையுடன் எப்படி நடத்தல்
- நிகழ்தகவு விபரங்களை பதிவேட்டில்பேணல்.
- தேவையான மாதிரிகளை சேர்த்தல்
- தேவைப்படின கலர் புகைப்படம் எடுத்தல்
- உரியவர்களுக்கு அறிவித்தல் வேண்டும் -உதாரணம் பொலிஸ், சட்ட வைத்திய அதிகாரி.
- அடிப்படை தேவைகளை வழங்க வேண்டும். உதாரணம்- உணவு, பாதுகாப்பு காயத்துக்குரிய பராமரிப்பு
- பாலியல் நோய்க்குரிய பரிசோதனைகளை செய்ய உதவுதல். (எயிட்ஸ்,சிபிலிஸ்,கொனோரியா)
- தேவைப்படும் பரிசோதனைக்காக சிறுவரை உடல் உளரீதியாக தயார் செய்தல்.
- சிறுவர் பெற்றோருடன் கொண்டுள்ள தொடர்பை கணிப்பிட வேண்டும்.
- உறவுகளில்நம்பிக்கை வரக் கூடியதாக இருத்தல்.
- பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவின் அங்கத்தவர் அனைவரையும் ஒன்றிணைத்து தொழற்பட வேண்டும்.
- 

## சிறுவர் துஸ்பிரயோக பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தடுக்கலாம்

1. சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் பற்றிய பிரச்சினை சமூகத்தின் முக்கிய பிரச்சினையாக அறியச் செய்தல்.
2. வீட்டு துன்புறுத்தல்கள் சாதாரணமானதல்ல என வெளிப்படுத்தும் சட்ட அமுலாக்கம்.
3. ஊடகங்கள் மூலம் சிறுவர்துஸ்பிரயோகம் பற்றிய பிரச்சினைகள் சமூகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றி வெளியிடுவதன் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்
4. சிறுவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இதுபோன்ற நிலைமையில் முறையிடவும் அறிக்கை விடவும் ஊக்குவித்தல்.
5. குடும்பத்திலுள்ள உளைச்சல் அழுத்தத்தை குறைத்தல் வேண்டும்.
6. குடும்பத்தை ஒன்று படுத்துதல், குழந்தைகளின் மனதைத் திடப்படுத்த வேண்டும்
7. குடும்ப சமூக பிணைப்பை மேம்படுத்துதல்.
8. புால் சார்ந்த சாதாரண விடயங்களை சமநிலைப்படுத்துதல்
9. பேரியவர்களை கனம் பண்ணும் அதே வேளை தாங்கள் செல்ல வேண்டிய பாதை, தங்களது உரிமைகளை பற்றிய அறிவை குழந்தைகளிடத்தே உருவாக்க வேண்டும்
10. சிறுவர் துஸ்பிரயோக நிலைகரைள அறிந்து கொள்ளக் கூடியதான திறமைகள், சுகாதார தேவை, வைத்தியர்களிடத்தில் வைத்திய சாலைகளில் காணப்பட வேண்டும்.
11. சிறுவர் துஸ்பிரயோக நிலையில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை பற்றி சரியான தீர்மானத்தை எடுக்க சுகாதார சேவை வைத்தியர்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

12. துஸ்பிரயோகத்திற்குள்ளான பிள்ளைகள் ஈடுபாடு கொள்ளக் கூடிய சீரானதும் நம்பிக்கையானதுமான செயற் திட்டம் இருத்தல்வேண்டும்.
13. சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் தொடர்பான தடுக்கும் வழிகள் பற்றி விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் சம்பந்தமான விடயங்களை 1929 எனும் தொலைபேசி இலக்கத்தினூடாக தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபைக்கும் ( னுளைவசைஉவ ஊடைன சீழவநஉவழை ஊழஅஅவைவநந ) நேரடியாகவும் சிறுவர் உரிமை மீறல் சம்பந்தப்பட்ட விபரங்களை தெரியப்படுத்த வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.

## சிறுவர் உரிமை

1959ம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது சிறுவர்களின் பிரத்தியேக தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் முகமாக சிறுவர் உரிமை பிரகடனத்தை 12-11-1959ல் பிரகடனப்படுத்தியது. இப் பிரகடனத்தில் சிறுவர்களின் உன்னத நிலையை பேறுவதற்கு

1. நல்லெண்ணம், அன்பு, புரிந்து கொள்ளலுக்கான உரிமை.
2. தேவையான போசனையையும் மருத்துவப் பராமரிப்பையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை.
3. இலவசக் கல்வி பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை
4. விளையாட்டிற்கும் பொழுது போக்கிற்கும் உச்ச சந்தர்ப்பத்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை.
5. தேசியத்திற்கும் தனித்துவமான பெயரைக் கொண்டிருப்பதற்குமான உரிமை.
6. அங்கவீனர்களுக்கும் இயலாதவர்களுக்கும் விசேட பராமரிப்பை பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை.
7. அனர்த்த நிலைகளின் போது அனைவரிலும் முதலாவதாக உதவியை பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை
8. அமைதியையும் சகோதரத்துவமான நற் குணங்களையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை.
9. சுமுகத்திற்குத் தேவையான அங்கத்துவராகவும் தன்னுள் உள்ள இயலுமையை வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதுமான கற்றலுக்கான உரிமை.
10. இன மத நிற பாலரியல் தேசிய சமூக வகுப்பு வேறுபாடின்றி சகலரும் எல்லா உரிமைகளையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை. உண்டு

திரு.எஸ்.ஜெயக்குமார்.M.Sc(Health Management)

தாதியர் சிரேஸ்ட் போதனாசிரியர்,

தாதியர் கல்லூரி,

யாழ்ப்பாணம்.

பொன்விழா மலர், தாதியர் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.





## உரிய நேரத்தில் உங்கள் பழக்க வழக்கங்களை கவனித்தால் வைதியரிடம் போக வேண்டியதில்லை

தொகுப்பு- திரு.எஸ்.நடராசா.

உங்கள் நாளாந்த பழக்க வழக்கங்களை கீழ்சொல்லப்படுவது போல கால அட்டவணைப்படி உரிய நேரங்களில் நீங்கள் செய்தால், கவனித்தால், முறையாகப் பின்பற்றினால் டாக்டரிடம் போக வேண்டிய அவசியமே வராது. நேரம் தவறி செயற்படுதலே எமது பெரும்பாலான நோய்த் தாக்கங்களுக்கான மூல காரணங்களாகும்.

### நுரையீரல் நேரம் - விடியற்காலை 3 முதல் 5 மணி வரை -

ஆயுள் நீடிக்கும் மூச்சுப் பயிற்சி.

இந்த நேரத்தில் தியானம்.., மூச்சுப் பயிற்சி செய்தால் ஆயுள் நீடிக்கும்.

### பெருங்குடல் நேரம். - காலை 5 முதல் 7 வரை

இந்த நேரத்தில் காலைக்கடன்களை முடிக்க வேண்டும்.

இதனால் மலச்சிக்கலே ஏற்படாது.

### வயிற்றின் நேரம் - காலை 7 முதல் 9 வரை

இந்த நேரத்தில் சாப்பிடுவது நன்கு ஜீரணமாகும்.

### சமிபாடடையும் நேரம் - காலை 9 முதல் 11 வரை

வயிற்றில் விழும உணவைச் செரிக்கச் செய்யும் நேரம்.

இந்த நேரத்தில் எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. தண்ணீர் கூடக் குடிக்கக் கூடாது.

### இதயத்தின் நேரம் - காலை 11 முதல் 1 வரை

இதய நோயாளிகள் கவனமாக இருக்க வேண்டிய நேரம்.

சத்தமாகப் பேசுதல், படபடத்தல், கோபப்படுதலை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

### சிறுகுடல் நேரம் - பிற்பகல் 1 முதல் 3 வரை

மிதமான சிற்றுண்டியுடன் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

### சிறுநீர்ப் பையின் நேரம் - பிற்பகல் 3 முதல் 5 வரை

நீர்க்கழிவுகளை வெளியேற்றச் சிறந்த நேரம்.

### சிறுநீரகங்களின் நேரம் . மாலை 5 முதல் 7 வரை

தியானம், இறைவழிபாடு செய்வதற்கு ஏற்றது.

### உணவுக்கேற்ற நேரம் - இரவு 7 முதல் 9 வரை

பெரிகார்டியத்தின் நேரம்.

பெரிகார்டியன் என்பது இதயத்தைச் சுற்றி இருக்கும் ஒரு ஜவ்வு.

### அமைதியாக உறங்க நேரம். - இரவு 9 முதல் 11 வரை

உச்சந்தலை முதல் அடிவயிறு வரை உள்ள மூன்று பாதைகள் இணையும் நேரம்.

அமைதியாக உறங்கலாம்.

### பித்தப்பை நேரம் - இரவு 11 முதல் 1 வரை

அவசியம் உறங்க வேண்டும்.

### கல்லீரல் நேரம். -- இரவு 1 முதல் 3 வரை

ரத்தத்தை கல்லீரல் சுத்தப்படுத்தும் நேரம். கட்டாயம் தூங்க வேண்டும்.







# வாயுத் தொல்லை

வாயுத் தொல்லை! இந்தப் பிரச்சினை இல்லாத மனுஷங்களே இருக்க முடியாது. எத்தனை பெரிய ஆளா இருந்தாலும், தர்மசங்கடத்துல தர்ற பிரச்சினை இது. ஒருத்தர் ஒரு நாளைக்கு

ஆசன வாய் வழியா 14 முறை வாயுவை வெளியேத்தறது சாதாரணமானதுன்னு சொல்றாங்க மருத்துவர்கள்.

## இந்த வாயுத் தொல்லை ஏன் வருது?

உணவு செரிமானமாகி, வயித்துலேர்ந்து சிறுகுடலுக்குப் போகும். மீதி உணவு பெருங்குடலுக்குத் தள்ளப்படும். அந்த மிச்ச உணவில் ஆபத்திலலாத பாக்டீரியா கிருமிகள் நிறைய இருக்கும். மிச்ச மீதி உணவோட, அந்த பாக்டீரியா சேர்ந்து, உணவு புளிச்சு, வாயுவா மாறுது. இந்த வாயுவில் நாற்றம் இல்லாதவரைக்கும் பிரச்சினை இல்லை. நாற்றமும் சத்தமும் அதிகமானா, அது ஏதோ உடல்நலக் கோளாறுக்கான அறிகுறினு எடுத்துக்கலாம். அதை சாப்பாடு மூலமா சரி செய்யலாம்.

அதுக்கு முன்னாடி வாயுவை உற்பத்தி பண்ண உணவுகளைப் புத்திப் பார்க்கலாம். அளவுக்கதிகமாக வாயுவை உற்பத்தி செய்கிற உணவுகள், மிதமான வாயுவை உற்பத்தி பண்ண உணவுகள், குறைந்த வாயுவை வெளியேத்தற உணவுகள்னு மூணு வகை. முதல் வகைல பால் மற்றும் பால் பொருள்கள், பிராக்கோலி, காலி:ப்ளவர், குட்டி முட்டைகோஸ், பீன்ஸ், பட்டாணி, வெங்காயம், சோயா பீன்ஸ், டர்னிப், சோளம், உருளைக்கிழங்கு, ஓட்ஸ், கோதுமை. இரண்டாவது வகைல ஆப்பிள், வாழைப்பழம், கேரட், கத்தரிக்காய், செலரி மற்றும் பிரெட். கடைசி வகைல முட்டை, மீன், ஆட்டிறைச்சி, எண்ணெய், அரிசி.

## வாயுத் தொல்லையிலிருந்து தப்பிக்க என்ன வழி?



சமைச்ச உணவு சாப்பிடறப்ப கூடவே பச்சைக் காய்கறி, பழங்களை சாப்பிடக் கூடாது. பழம், பச்சைக் காய்கறி சாப்பிட்டு, கொஞ்ச இடைவெளி விட்டு, அப்புறம் சமைச்ச உணவை எடுத்துக்கிறது நல்லது. காய்கறி, பழங்களில் நார்ச்சத்து அதிகம். அது சமைச்ச உணவோட சேர்ந்து சீக்கிரம் செரிச்சு, புளிச்சு, வாயுவை உண்டாக்கும்.

சில பேர் அவசரம் அவசரமா சாப்பாட்டை விழுங்குவாங்க, அப்ப காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கறதும் வாயுவுக்கான காரணம். மலச்சிக்கல் இன்னொரு காரணம். தினம் காலை எழுந்ததும் மலம் கழிக்கிறதைப் பழக்கப்படுத்திக்கிறவங்களுக்கு வாயுத் தொல்லை குறைவு.

சாப்பிட்ட உடனேயே வாயு வெளியேறாது. 3 முதல் 5 மணி நேரத்துக்குப் பிறகுதான் வரும். வாயுவுக்கு எதிரா போராடுற குணம் கொண்ட உணவுகள் பூண்டு, இஞ்சி, சோம்பு, ஓமம். வாயு அதிகம்னு தெரிஞ்ச உணவுகள்ல இதையெல்லாம் சேர்த்து சமைக்கிறப்ப, பிரச்சினை குறையும்.

சுண்டல் சாப்பிட்டா வாயுப் பிரச்சினை வரும். சுண்டலுக்கான தானியத்தை ஊற வச்சிட்டு, அந்தத் தண்ணியை வடிச்சு, வேற தண்ணி மாத்தி, கொஞ்சம் இஞ்சி சேர்த்து பிரஷர் குக் செய்யலாம். இல்லைனா சுண்டலுக்கான கடலையை வெறும் கடாய்ல லேசா வறுத்துட்டு, இளம் தூடான தண்ணீர் விட்டு ஊற வச்சு, வடிச்சு வேக வச்சும் செய்யலாம். முக்கியமா அதோட மேல் தோல் உடையற அளவுக்கு வேக வைக்கணும்.

பழகாத எந்தப் புது உணவையும் ஒரே நாள்ல நிறைய சாப்பிடாம, கொஞ்சம் கொஞ்சமா முயற்சி பண்ணதும் நல்லது. பார்ட்டி, விசேஷம்னு முதல்நாள் நிறைய சாப்பிட்டவங்களுக்கு, அடுத்த நாள் வாயுப் பிரச்சினை அதிகமாக இருக்கும். பசியிருக்காது. அந்த நேரத்துல இஞ்சி முரபா, இஞ்சி சிரப், இஞ்சி சூரணம்னு எதையாவது எடுத்துக்கிறது உடனடி பலன் தரும்.

கிழங்கு சாப்பிட்டா முதுகு பிடிச்சிருச்சு, கடலை சாப்பிட்டா கை, கால் பிடிச்சிருச்சு, வாயுனு சொல்றவங்களை நிறைய பார்க்கலாம். உண்மைல வாயுங்கிறது வயித்துப்பகுதில மட்டும்தான் இருக்கும். முதுகுப் பிடிப்பு மாதிரி மத்த பிரச்சினைகளுக்கு காரணம் வேற ஏதாவது இருக்கலாம்.



## பயன்மிக்க மூலிகைப் பொடிகள்



- \*அருகம்புல் பவுடர் :-
- \*நெல்லிக்காய் பவுடர் :-
- \*கடுக்காய் பவுடர் :-
- \*வில்வம் பவுடர் :-
- \*சிறுகுறிஞ்சான் பவுடர் :-
- \*வல்லாரை பவுடர் :-
- \*தூதுவளை பவுடர் :-
- \*துளசி பவுடர் :-
- \*ஆவரம்பூ பவுடர் :-
- \*கண்டங்கத்திரி பவுடர் :-
- \*ரோஜாபூ பவுடர் :-
- \*ஜாதிக்காய் பவுடர் :-
- \*திப்பிலி பவுடர் :-
- \*வெந்தய பவுடர் :-
- \*நிலவாகை பவுடர் :-
- \*நாயுருவி பவுடர் :-
- \*கறிவேப்பிலை பவுடர் :-
- \*வேப்பிலை பவுடர் :-
- \*திரிபலா பவுடர் :-
- \*அதிமதுரம் பவுடர் :-
- \*துத்தி இலை பவுடர் :-
- \*செம்பருத்தியூ பவுடர் :-
- \*கரிசலாங்கண்ணி பவுடர் :-
- \*கீழாநெல்லி பவுடர் :-
- \*முடக்கத்தான் பவுடர் :-
- \*கோரைகிழங்கு பவுடர் :-
- \*குப்பைமேனி பவுடர் :-
- \*பொன்னாங்கண்ணி பவுடர் :-
- \*முருங்கைவிதை பவுடர் :-
- \*லவங்கபட்டை பவுடர் :-
- \*வாதநாராயணன் பவுடர் :-
- \*பாகற்காய் பவுடர் :-
- \*வாழைத்தண்டு பவுடர் :-
- \*மணத்தக்காளி பவுடர் :-
- \*சித்தரத்தை பவுடர் :-
- \*பொடுதலை பவுடர் :-
- \*சுக்கு பவுடர் :-
- \*ஆடாதொடை பவுடர் :-
- \*கருஞ்சீரகப்பவுடர் :-
- \*வெட்டி வேர் பவுடர் :-
- \*வெள்ளருக்கு பவுடர் :-
- \*நன்னாரி பவுடர் :-
- \*நெருஞ்சில் பவுடர் :-
- \*கஸ்தூரி மஞ்சள் பவுடர் :-
- \*பூலாங்கிழங்கு பவுடர் :-
- \*வசம்பு பவுடர் :-
- \*சோற்று கற்றாலை பவுடர் :-
- \*மருதாணி பவுடர் :-
- \*கருவேலம்பட்டை பவுடர் :-

அதிக உடல் எடை, கொழுப்பை குறைக்கும், சிறந்த ரத்தசத்த பற்கள் எலும்புகள் பலப்படும். வைட்டமின் "சி" உள்ளது குடல் புண் ஆற்றும், சிறந்த மலமிளக்கியாகும். அதிகமான கொழுப்பை குறைக்கும். இரத்த கொதிப்பிற்கு சிறந்த சர்க்கரை நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மூலிகையாகும். நினைவாற்றலுக்கும், நரம்பு தளர்ச்சிக்கும் சிறந்தது. நாட்பட்ட சளி, ஆஸ்துமா, வரட்டு இருமலுக்கு சிறந்தது. மூக்கடைப்பு, சுவாச கோளாருக்கு சிறந்தது. இதயம் பலப்படும், உடல் பொன்னிறமாகும். மார்பு சளி, இரைப்பு நோய்க்கு சிறந்தது. இரத்த கொதிப்புக்கு சிறந்தது, உடல் குளிர்ச்சியாகும். நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும், ஆண்மை சக்தி பெருகும். உடல் வலி, அலுப்பு, சளி, இருமலுக்கு சிறந்தது. வாய் புண், வயிற்றுபுண் ஆறும். சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது. மிகச் சிறந்த மலமிளக்கி, குடல்புண் நீக்கும். உள், வெளி, நவமூலத்திற்கும் சிறந்தது. கூந்தல் கருமையாகும். கண்பார்வைக்கும் சிறந்தது. குடல்வால் புழு, அரிப்பு, சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது. வயிற்றுபுண் ஆற்றும், அல்சரை கட்டுப்படுத்தும். தொண்டை வரட்டு இருமல் நீங்கும், குரல் இனிமையாகும். உடல் உஷ்ணம், உள், வெளி மூல நோய்க்கு சிறந்தது. அனைத்து இருதய நோய்க்கும் சிறந்தது. காமாலை, ஈரல் நோய், கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு சிறந்தது. மஞ்சள் காமாலை, சோகை நோய்க்கு சிறந்தது. மூட்டு வலி, முழங்கால்வலி, வாததுக்கு நல்லது. தாதுபுஷ்டி, உடல் பொலிவு, சரும பாதுகாப்பிற்கு சிறந்தது. சொறிசிரங்கு, தோல் வியாதிக்கு சிறந்தது. உடல் தூடு, கண்நோய்க்கும் சிறந்தது. ஆண்மை சக்தி கூடும். கொழுப்புசத்தை குறைக்கும். மூட்டுவலிக்கு சிறந்தது. பக்கவாதம், கை, கால் மூட்டு வலி நீங்கும். குடல்வால் புழுக்கள் அழிக்கும். சர்க்கரைநோய் கட்டுக்குள் சிருநீரக கோளாறு, கல் அடைப்புக்கு மிகச் சிறந்தது. குடல் புண், வாய்புண், தொண்டைபுண் நீங்கும். சளி, இருமல், வாயு கோளாறுகளுக்கு நல்லது. பேன் உதிரும், முடி உதிரிவதை தடுக்கும். ஜீரண கோளாறுகளுக்கு சிறந்தது. சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது. சக்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும். நீரில் கலந்து குடித்துவர தூடு குறையும், முகம் பொலிவு பெறும். இரத்த சுத்தி, வெள்ளைப்படுதல், அடிவயிறு வலி நீங்கும். உடல் குளிர்ச்சி தரும், சிறுநீர் பெறுக்கி, நா வறட்சிக்கு சிறந்தது. சிறுநீரக கோளாறு, காந்தல் ஆகியவற்றை நீக்கும். தினசரி பூசி வர முகம் பொலிவு பெறும். குளித்து வர நாள் முழுவதும் நறுமணம் கமழும். பால் வாடை நீங்கும், வாந்தி, குமட்டல் நீங்கும். உடல் குளிர்ச்சி, முகப்பொலிவிற்கு பயன்படும். கை, கால்களில் பூசி வர பித்தம், கபம் குணமாகும். பல்கறை, பல்சொத்தை, பூச்சிபல், பல்வலி குணமாகும்.