

ISSN 1800-4970

சிகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சுதாசிதக

Rs. 50/-

May 2011

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



கிருதய அடைப்பு பற்றி

Dr. முரளி வல்லிபுரநாதன்

காம்பக்ட்ய உடல்ஸ்...

Dr. எம்.ஏ.ஹென்றுஸ்

மாதவிடாய் காலங்களில்

பெண்கள்

Dr. ச. முருகானந்தன்

மீல்
தியோட்டர்
கோச்சர்

விஞ்ஞாவி

குடல் புண்

இருமலுக்கு சுண்டைக்காய்

குழந்தையின் மனவளர்ச்சி

Dr. நி.துர்ஷணாதுயன்

உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்படும்
அதிகமான இறப்புகளுக்கு
முதற் காரணி

இருதய நோய்

வருடாந்தம்

17.2

மில்லியன் இறப்புகள்.
மூலம் : "World Heart Federation"

குறுதி கொலஸ்திரோலின் அளவு
கட்டுப்படுத்தப்படவிடின் இருதய
நோய்களுக்கு காரணமாகிவிடும்.

வெள்ளைப்புண்டு
குருதியிலுள்ள
கொலஸ்திரோலின் அளவை
சமநிலைப்படுத்தும்.

வெள்ளைப்புண்டு குறுதி குருஞ்சீரகம் இயற்கையாக
அடர்த்தியடைவதை உடல் ஆரோக்கியத்தை
தடுக்கிறது. பாதுகாக்கும்.

Ref:WHO

ஆரோக்கியமான
நோயங்களுக்கு
கட்டுப்படுத்தும்.

Bio Extracts SL

HOT LINE: 0773 688 685

Manufactured by: BIO EXTRACTS (PVT) LTD, Marketed by: EXPOLANKA PHARMACEUTICALS (PVT) LTD.
11A, Milepost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka. E-mail: bioext@slt.lk www.baraka.lk

Available at Supermarkets, Pharmacies, Ayurvedic Shops &
Baraka Nature Shoppe's





தொடர்பு



08



உள்ளே...

34

நாகம் குஞ்சியியல் மற்றும்
புளருத்தாபன-ஷவத்தியசாலை

12



குடல்புனி



பத்மாசனம்

16

தூசிரியர்
இரா. சட்கோபன்

சீராபிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு
வீ. ஆசோகன்,
கே. விஜயதர்வினி, ஜெ. ஆஷா,
செ. சரண்யா,
பி. தேவிகாகுமாரி



28

தாம்பத்திய
இறவன் போது...

53



30



52



Dr. முரலி வாணிப்புராதன்
MBBS (Jaffna), PGD (Population Studies), MSc (Colombo), MD (Community Medicine)
Consultant Community Physician

உணவு
நஞ்சாதுவ்

குழந்தையின்
மனவார்த்தை



64

தழிமளுக்கு
சிர்புக்



60 எயிடெஸ்



44

கருப்பி



58

ஒரு டிரைவரின்
பயிற்சியிலிருந்து...

உலங்கு முதல் முறையாக ஒரு வயது நூற்றெட்டு முழு தாடை முறையைப்பு அறவை சீகிச்சை

**பாலாஜி பல் மற்றும் முகச்சீரமைப்பு
மருத்துவமனையில் நடைபெற்றது**



ஒரு வயதுக் குழந்தையின் வாயில் ஏற்பட்ட எலும்புக் கட்டியினால் (Bone Tumour) மேல் தாடை மற்றும் கீழ்த்தாடை மிக அதிகவள்ளச்சி பெற்று விகாரத் தோற்றுத்துடன் காணப்பட்டது. இக்குறைபாடியினால் குழந் தையின் முக வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்ட துடன் உணவு உட்கொள்ளவும், பேசுக்கத்திறன் மற்றும் மனதிலை பாதிக்கப்படும் என்று மருத்துவர்கள் கூறினர்.

இதனால் மாலைதீவு நாட்டைச் சேர்ந்த இச்சிரியவனை பல மருத்துவமனைகளுக்கு அவனது பெற்றோர்கள் அழைத்துச் சென்றனர். சிங்கப்பூர், மலேசியா ஆகிய அயல் நாடுகளில் உள்ள உலகப் பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவ மனைகளையும் நாடினர். ஆனால் இக்குழந்தையின் நிலை கண்டோர் தாடையை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் நீக்க இயலுமே தவிர இச்சிரி வயதில் அதை மறுக்கட்டமைப்பு செய்ய இயலாது என்று கூறினர். இந்நிலையில், பாலாஜி முகச் சீரமைப்பு மருத்துவமனையை பற்றிக் கேள்விப்பட்டு சென்னை வந்தனர்.

அவர்கள் மருத்துவர் எஸ்.எம். பாலாஜியை சந்தித்து தங்கள் மகனுக்கு ஏற்பட்ட நிலையை விபரித்தனர்.

அச்சிரியவனை பரிசோதித்த மருத்துவர் எஸ். எம்.பாலாஜி அவர்கள், இது ஒரு அரிய வகை முகக் குறைபாடு என்றும் இதற்கு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப

படிப்படியான அறு வை சிகிச்சை கள் தேவப்படும் என்றும் அறிவுரை கூறினார்.

ஆறுமணி நேரம் நடந்த அறுவை சிகிச்சை

இந்த அரிய வகை அறுவை சிகிச்சை வாயினுள்ளேயே மேற்கொள்ளப்பட்டது. வாயின் மேல் பகுதியில் உள்ள கட்டி முதலில் வெட்டி எடுக்கப்பட்டது. அதன் பின் கீழ்த்தாடையை நீக்கி பின் இக்குழந்தையின் தாடை அளவிற்கு ஏற்ப பிரத்தியேகமாக அமெரிக்காவில் இருந்து வரவழைக்கப்பட்ட டெட்டானியம் பிளேட்டுக்கள் கட்டமைப்பின் மேல் குழந்தையின் விலா எலும்பு பதியமும் பொருத்தப்பட்டது. மேலும் தாடை எலும்பை வளரச் செய்யும் பி.எம்.பி (BMP) என்றும் ஸ்டெம்செல் புரத்தைக் கொண்டு செயற்கை முறையில் நாளைடவில் தாடையை வளரும் என்றும் மருத்துவர் நம் பிக்கை தெரிவித்தார். அதன் பின் அச்சிரியவன் உணவு உட்கொள்ளவும் வாயை அனைவரைப் போல திறந்து மூடும் நிலைக்கு செயற்படுத்தி னார். நாளைடவில் எலும்புகள் வளர்ந்த பின் இம்பளாண்ட் மூலம் பற்கள் பொருத்திக் கொள்ளலாம் என்றும் கூறினார்.

இவ்வாறு வாயின் உள்ளேயே அறுவை சிகிச்சை செய்வதால் வெளிப்புறம் தழும்புகள் எதுவும் தெரியாது என்று கூறினார். உலகத்தி லேயே இது போன்ற சிகிச்சை இந்தியாவில் தான் முதல் முதலில் நடைபெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது. சிகிச்சை வெற்றிகரமாக முடிந்த சந்தோஷத்தில் அச்சிரியவனின் பெற்றோர்கள் தாயகம் புறப்பட்டுக் கொண்டனர்.



நான்காவது ஆண்டில் நாம....

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை மூன்று ஆண்டுகளை வெற்றிரகர்மாகப் பூர்த்தி செய்து நான்காம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கின்றது. இந்த மகிழ்ச்சியினை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

இந்த மூன்று ஆண்டு காலத்தில் முப்பத் தாறு சஞ்சிகைகளை நாம் உங்கள் கரங்களில் தவழிட்டிருக்கிறோம். இவை எந்த அளவுக்கு உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருந்தன என்பதை வாசகர் கடிதங்கள் வாயிலாக அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. இப்போதும் கூட வேறு என்ன புதிய அம்சங்களை உங்களுக்கு வழங்கலாம் என்பதுதான் எமது சிந்தனை யெல்லாம்.

நாம் இந்த மூன்று ஆண்டுகளில் என்னென்ன விடயங்களைக் கோடிட்டுக் காட்டி உங்களை ஆற்றுப்படுத்த முற்பட்டிருக்கி றோம் என்பதனை சற்றே மீட்டுப் பார்த்தல் இன்றைய காலகட்டத்தில் சாலச் சிறந்தது என்று கருதுகிறேன்....

பொதுவாகவே எமது எழுத்தின் தாரக மந்தி ரமாக இருந்து வந்திருப்பது “மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள். அப்போது தான் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்” என்பதாகும். இது மருத்துவ நீதியான கருத்து மட்டுமல்ல ஆண்மீக நீதியானதும்தான் என்பதனை ஊன்றிக் கவனித்தால் புரியும்.

மன ஆரோக்கியம் என்பது ஒருவளின் உயர் சிந்தனையிலும் தங்கியுள்ளது. உயர் வாக சிந்திப்பவன் கெட்டவைகளை புறந்தள்ளி உயர் இலக்குகள் நோக்கி நகர்கின்றான். மற்றவரே குறுக்கு வழிகளில் சிந்

சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 01

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

தித்து பல்வேறு இன்னல்களையும் இடர்களையும் தேடிக் கொள்கிறான். மனம் இடர்படும்போது உடலையும் நோய் வந்து தாக்குகின்றது. .

என்னதான் மனதை கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டாலும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம் நம்மைச் சீண்டி எப்போதும் அமைதியான குட்டையில் கல்லெலான்றை வீசினால் அலை எழும்புவது போல் மனக் குழப்பங்களை உண்டு பண்ணிக் கொண்டே இருக்கும்.



ஆதலால் முழு உலகத்தினதும் நிகழ்வு களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய இகட்டான சூழலில் மனிதன் தள்ளப்படுகின்றான்.

இதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம்தான் அன்னையில் ஜப்பான் நாட்டில் ஏற்பட்ட சனாமி மற்றும் பூகம்ப அனர்த்தத்தால் பாரிய அனுக்கதிர்வீசுக் கசிவு ஏற்பட்டு உலகமே இதனால் நாம் எந்தவிதத்தில் பாதிக்கப்படப் போகி நோம் என்று பயந்து போன்றையாகும். நம் நாட்டில் கூட பலரும் சுவாசக் கவசம் அனிந்தும் மழைத் தூறவில் நனையாமலும் பார்த்துக் கொண்டார்கள். இக்காலத்தில் இவர்களின் மனம் என்ன பாடுபட்டிருக்கும் என்பது சொல்லித் தெரிவதில்லை. எவ்வாறு இத்தகைய மன அதிர்ச்சிகளில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுவது? என்பது பாரிய கேள்வியாகும்.

ஆதலால்... நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம், சுற்றுப்புறச் சூழல், அரசியல் அமுத்தங்கள், சமூக ரீதியிலான மன உளைச்சல்கள், தொழில் வாயிலாக எதிர்நோக்கும் நெருக்கு வாரங்கள் என இப்படி இன்னோரன்ன காரணிகளால் நம் மனமானது ஈர்க்கப்பட்டு சூறகாற்றில் அகப்பட்ட பஞ்ச போல் அல்லாடிப் போய்விடுகின்றது. இப்படியெல்லாம் நடக்கின்றது என்பதைக் கூட ஒருவனால் உய்த்து ணர முடியாதுள்ளது. எனவேதான் இத்தகைய காரணிகளை முடிந்த அளவுக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டி இன்றைய வர்த்தகமயமாக்கப்பட்டுவிட்ட வாழ்வை எமது வாசகர்களுக்கு 'புட்டுக்காட்டும்' முயற்சியில் சுக வாழ்வு தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளது.

தரைக்குள் புதைந்து கிடக்கும் ஒரு விதையை நோக்கும்போது அதனை முளைக்க விடாமல் என் இந்த மன அழுத் திக் கொண்டிருக்கிறது என்று யாராலும் கூற முடியுமா? ஒருவனை ஒரு பாரம் அழுத்திக் கொண்டிருந்தால் அவனால் எழ முடியாது என்பது உண்மைதான். ஆனால் விதைக்கு மன் பாரமாகாது. மன்னின் உதவியுடன் தான் விதை முளைத்து வேர்விட்டு தளிர்க்கி றது.

மறுபறுத்தில் விதை வளராமல் விட்டால், வளர்ந்து பூக்காதுவிட்டால், காய்க்காமல் போனால் மன்னைக் குறை கூறுகிறார்களேயன்றி விதையை குறை கூறுவதில்லை. இதற்கு எதிர்மாறாக ஒரு மனிதனால் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியாமல் போனால் அவனைக் குறை கூறுகிறார்களேயன்றி சமூகத்தைக் குறை கூற மாட்டார்கள்.

ஆக மொத்தத்தில் ஒவ்வொன்றையும் புரிந்து கொள்ளவில்தான் வாழ்வின் பூரணத்துவம் தங்கியிருக்கின்றது. இத்தகைய விடயங்களை புரிந்து கொள்ள வழிகாட்டும் சஞ்சிகையே 'சுகவாழ்வு'. வாழ்க்கையில் கற்றுக் கொள்ள எவ்வளவோ இருக்கின்றன. இதில் சிலதையாவது கற்றுக் கொள்ள முடிந்தால்....

வாழ்க்கையில் இன்னும் நிறைய தூரம் போக வேண்டியுள்ளது. இணைந்து கொள்ளுங்கள் எம்முடன்.

வாழ்த்துக்கள்

Dr. டி. பு. சுப்ரமணி

நிதியாமி
Health Guide
நூற்றாம்மீ சுதாநிதி

சுவிவாரு மாதமும் 1 மீட்டர் நிதி வெளிவருகிறது

வரசகர் 4 கழதம்...

HAPPY
BIRTHDAY

அன்பின் ஜயா!

சுக்வாழ்வு சஞ்சிகையின் மூலம் பயன்பெறும் பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்களுள் நானும் ஒரு வன். காத்திரமான பல விடயங்களை நேர்த்தி யான முறையில் வடிவமைத்து சீரமயில்லாது மக்களுக்கு கிடைக்கும் வகையில் அமையப் பெற்ற தங்களின் பணி மக்தானது பாராட்டத்தக்கது. காரணம் ஆரோக்கியம் தொடர்பிலான ஒருசில சஞ்சிகைகள் மக்கள் கரம் கிட்டுவது அரிதாகி யுள்ளது. இச்சஞ்சிகையின் மூலம் பயன்பெறும்

சுக்வாழ்வினருக்கு!

உன் பணியில் இலங்கையிலுள்ள சில வைத் தியசாலைகளைக் கோட்டுக் கூட்டுவது ரொம் பவே பயனுள்ளதாகவுள்ளது. எமது நாட்டில் ஆங்காங்கே காணப்படும் வைத்தியசாலைகளை கொழும்பில் மட்டுமல்லாது கிளிநெங்ஸி, மன்னார், வவுனியா, யாழ்ப்பாணம் போன்றவற்றி

சஞ்சிகைக்கு!

பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள். நீ பிறந்து 4வருட டங்கள் ஆகின்றனவா? நம்ப முடியவில்லை எம்மால். இருப்பினும் வாசகர்களாகிய எங்களுக்கு நீ செய்த சேவையோ அளப்பரியது. உன் சேவை என்றும் எப்போதும் இன்மையாக வும், இனிமையாகவும் தொடர் எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிராத்திக்கிள்ளோம். வீரகேசரி வத்தளைக் கிளைப்பிரிவினருக்கும், சுக்வாழ்வு தயாரிப்புக்குமுனினருக்கும் மக்தான உங்கள் பணிக்கு... வாழ்த்துக்கள் பல்கோடி.

திருமதி.சார்தா தங்கராசா
சென்றால் விதி.கோழும்பு.

நான், நண்பர்களுக்கும் கூறி இன்று அவர்களும் வாங்கிப் பயன்பெறுவதால் உள்ள பூரிப்படை விறது. அலோபதி, ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி, யூனானி, சித்த மருத்துவம், மோகாசனம் என்ப பலவகை சிகிச்சை முறைகளையும் தழுவியதான் தகவல்களால் பலதாப்பட்ட மக்களுக்கும் முக்கிய கையேடாக அமைவதுடன் தங்களின் ஆசிரியர் தலையங்களும் பல உண்மைகளை சொல்லி நிற்கிறது.

எம்.இஸ்தார், புத்தாம்.

லுள்ளதையும் நீ காட்ட வேண்டும். அதனுடன் அங்கு பணியாற்றும் வைத்தியர்களையும் அறியத்தா வேண்டும். என்றால் என்றும் உன் பணி சிறக்க வாழ்த்துகின்றோம். அத்துடன் பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்களை உரித்தாகு.

துரைசிங்கம் பிரதீபா
நீர்வேலி வடக்கு,

சுக்வாழ்வுக் குழுவுக்கு!

அமுத விழாவைக் கொண்டாடும் வீரகேசரியின் மக்தான ஆரோக்கியப் படைப்பு கைவாழ்வு என்றால் மிகையாகாது. தாயைப் போல சேயும் தன் கொரவத்தை நிலைநாட்டி யுள்ளமை பாராட்டத்தக்கதொன்றே. சுக்வாழ்வுக்கு எமது இதயம் கனிந்த பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள். இனி வரும் காலங்களில் இன்னும் சிறப்புடன் மினிர வாழ்த்துக்கள்.

நா.குமாரவேல், வாழ்யா.





ஏர்த்துவ

மீட்டின்
ஏர்த்துவ

Dr. ச. முருகானந்தன்

தினசாலை

டால் அது உடலை விட்டு யோனி வழியாக வெளியேறும். கங்பப் பையின் உட்சவரை Endometrium என அழைக்கிறோம். மாதவிலக்கு வந்து முடிந்ததும் மாதா மாதம் ஒமோன் களின் செயற்பாட்டினால் இந்த சுவர்க் கரு பதி வதற்கு ஏற்றவாறு வளர்ச்சியறும். எனினும் கரு முட்டை கருக்கட்டாத படசத்தில் வளர்ச்சி யற்ற இச்சுவர் சிதைவடைந்து உதிரமாக வெளியேறும். ஒரு ஒழுங்கான முறையில் மாதா மாதம் நடைபெறும் இச்சுற்றை

மாதவிடாய் காலைகளில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுவலி

பெண்பால் ஒமோன் கள் (Female Sex Hormones) செயற்புத்துகின்றன. ஈஸ் ரஜன் (Estrogen) புற ஜெஸ்ட்ரோன் (Progesterone)

என்ற இருவகை ஒமோன்கள் கூடிக்குறைவதன் மூலம் இவ்வளர்ச்சியும் சிதைவும் ஏற்படுகிறது. இம்மாத விலக்கானது சாதாரண மாக 10 - 15 வயது முதல் 45 - 50 வயது வரை தொடரும். இக்கால கட்டமே ஒரு பெண் கருத்திக்கக்கூடிய பருவமாகும்.

மாதவிலக்கு ஏற்படும் காலத்தில் சில பெண்களுக்கு வயிற்றுக் குத்து ஏற்படுவதுண்டு. இது சாதாரண அளவில் இருந்தால் பயமில்லை. எனினும் இந்த குத்தானது கடுமையாக இருப்பின் அது Endometriosis என்ற நோயின் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

பெண்கள் குழந்தைகளைச் சுமந்து பிரசிவிப்பதற்காக அவர்களின் வயிற்றுள் கீழ்ப் பகுதியில் கருப்பை எனும் உறுப்பு இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். பெண்களின் மாதவிலக்கு கருப்பையிலிருந்தே வெளியேறுகிறது. பெண்களில் கருமுட்டை வெளியேற ஆரம்பிக்கும் காலத்தை அவர்கள் பருவமடைவதாக குறிப்பிடுகிறோம். பருவமடைந்த ஒரு பெண்ணில் மாதா மாதம் முட்டை வெளிப்படும். இந்த முட்டை கர்ப்பப் பையினுள் வந்து அது ஆணின் விந்துடன் சேர்ந்து கருக்கட்டாது விட

என்டோமெற்றியாசிஸ் எனும் நோயானது கருப்பையுள்ளிருக்கும் உட்கவரான என்டோ மெற்றியம் கருப்பைக்கு வெளியே வந்து வளர்வதால் ஏற்படும் நோயாகும். மாதவிலக் கின் போது வெளிப்படும் சிறைவுற்ற எண் டோமெற்றியம் யோனியின் ஊடாக கருப்பையை விட்டு வெளியேறும். ஆனால் இதில் ஒரு பகுதி கீழே இறங்காமல் கருப்பையின் மேல் நோக்கிச் சென்று பலோப்பியன் குழாய் ஊடாக (Fallopian Tube) வயிற்றின் உட்புறம் சென்று விடுவதுமுண்டு. இவ்வாறு சென்ற எண்டோமெற்றியம் அடுத்த மாதவிலக்கு வரை வளர்ந்து பின்னர் சிறைவுற ஆரம்பிக்கும். இதனால் தாங்க முடியாத வயிற்று வலி ஏற்படலாம். இவ்வாறான வயிற்று வலி மாதவிலக்கின்போது மாத்திரமன்றி உடலுறவின்போதும் உடலுறவுக்குப் பின்னரும் கூட ஏற்படலாம். சாதாரண வலிகள் வலி நிவாரணிகளுடன் குறைவடையும். மாதா மாதம் தொடர்ந்து இவ்வலி ஏற்படின் இது பற்றி மேற்கொண்டு பரிசோதித்தல் அவசியம். இது எண்டோமெற்றியோசிஸ் ஆக இருக்கலாம். உங்கள் குடும்பமருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதிக்கலாம். அவசியமெனின் அவர் மகப்பேற்று வைத்தியரிடம் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவார். U/S Scan (ஸ்கான்) பரிசோதனை மூலம் எண்டமெற்றியோசிஸ் இனம் காண்பது சிரமம். அவ்வாறு ஸ்கான் மூலம் இனம் காண முடியாது விட

“ஏங்க, உங்க சாப்பாட்டை பிச்சைக் காரனுக்கு கொடுக்கிறீங்க...?”



“நான் படும் அவஸ்தை, அவனுக் குப் புரியணும்னு தான்”

டால் லப்பிறஸ்கோப்பி (Laparoscopy) முறையில் பரிசோதிக்கலாம். வயிற்றில் தொட்புஞ்கு அருகே துளை ஏற்படுத்தி சிறிய கமராவை உட்செலுத்தி அதன் மூலம் திரையில் ஒளிபரப்பி பரிசோதிக்கும்போது எண்டோமெற்றியோசிஸ் தெளிவாகத் தெரியும்.

எண்டோமெற்றியோசிஸ் இருப்பின் ஒமோன் மருந்துகள் மூலமும் வலி நிவாரணி கள் மூலமும் சிகிச்சை எடுக்கலாம். அவசியம் ஏற்படின் சத்திர சிகிச்சை மூலம் கருப்பைக்கு வெளியேயுள்ள எண்டோமெற்றியத்தை அகற்ற முடியும். குழந்தைப் பேற்றை எதிர்பார்க்காத வயது கூடிய பெண்களின் கருப்பையை முழுமையாக அகற்ற முடியும். சிகிச்சை மூலம் பூரண குணமடைய முடியும் என்பதால் உங்கள் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும். காலம் தாழ்த்த வேண்டிய அவசியமில்லை.

குறு கிழியாட்டு...

குரலை வள மாக்க இதமான வெந்தீரில் ஒரு துளி நெய் விட்டு நாள் ஒன்றுக்கு பத்து முறை சாப் பிட்டால் குரல் மென்மையாக வும், இனிமையாக கவும் இருக்கும்.

இன்றைய நவீன உலகில் பற்பல புதிய ஆராய்ச்சிகளும், கண்டு பிடிப்புகளும் நானுக்கு நான் புதிதாக வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அந்த வகை

புண்டன் விவரவில் திற வேண்டுமோ?

நன்றாக சிரிப்புகள்



யில் உங்கள் கால்களில் உள்ள புண்கள் அல்லது காயங்கள் குணமாக வேண்டுமாயின் உடல் குலுங்க, துள்ளிப் பாய்ந்து நன்றாக சிரிக்க வேண்டும் என நவீன ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

சிரிப்பு ஒரு மனிதனை சுகதேகியாக மாற்றுகின்றது என்பதனைப் பற்றி நவீன ஆய்வுகள் அடிக்கடி சுபமான செய்திகளை வெளியிட்டுக் கொண்டு வருகின்றன. அந்த வகையில் உடல்

எடையைக் குறைக்க வும், உடல் நோயை சம நிலைப் படுத்த வும் சிரிப்பு ஒரு சிறந்த மருந்தென் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

இன்றைய நவீன ஆய்வு ஒன்று கால்களில் அல்லது பாதங்களில் ஏற்படும் காயங்களை மிக விரைவில் சுகமாகக் கூடுத்து விடுவது மிக விரைவில் சுகமாக செய்யப்படும் பாதத்திலிருந்து இதயத்திற்கு இரத்தம் எந்த தடையுமின்றி பாயும், இதன் காரணமாக காயம் மிக விரைவில் சுகமாகுவதற்கு தேவையான சிகிச்சையை இந்த சிரிப்பு வழங்குகின்றது. அத்துடன் உங்கள் முக அழகும் அதிகரிக்கும் என இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட பேராசிரியர் அன்றியா நெல்சன் குறிப்பிட்டார்.

எஸ். சர்மினி

கூட்டுரை
Health Guide
நாட்டுத் தலையாலை

உலர்ந்த பழங்களில் அனை
வருக்கும் தெரிந்தவை
திராட்சை, பேரிசும்பழம்,
அத்திப்பழம் முதலியன்.
ஆனால் தறபோது
பேரிக்காய், வாழைப்ப
ழம், அன்னாசிப்பழம்,
ஆப்பிள் பழம் போன்
றவையும் உலர்ந்த
பழங்களாகக் கிடைக்கின்
றன்.

உலர்ந்த பழங்களை பதப்
படுத்தி, பூச்சிகள் இல்லா
மல் தயார் செய்து கடைக
ளில் சீற்கின்றனர்.

உலர்ந்த பழங்களை வாங்கி வந்து
நாம் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு பத்து நிமிடம்
தண்ணீரில் ஊற வைத்து கழுவிய பிறகு தான்
சாப்பிட வேண்டும். கழுவுவதால் பழங்

களைப் பதப்படுத்தும் போது
கலக்கும் இரசாயனம்
பொருட்களை வெளி
யேற்றி விட முடியும்.
பழங்களை உலர்
வைப்பதற்குக் கார
ணம் ஒவ்வொரு பழம்
ஒவ்வொரு காலத்தில்
தான் கிடைக்கும். பழங்
களை அப்படியே வைத்
தால் அழுகிவிடும்.

எனவே பழங்களை பதப்ப
டுத்தி வைக்கிறார்கள்.
பதப்படுத்தி வைப்பத
னால் வருடம் முழுவதும்
பழங்களைச் சாப்பிடலாம். அதே
போல எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும் பழங்
களைக் காலம் தாழ்த்தியும் சாப்பிடலாம்.

த.பிரியா

உலர்ந்த பழங்கள்

ஓவியம் எஸ்.டி. ராம் **½ மாதிரி ஜில்லா** **கருத்து நாசிம்மன்**

பொக்டர், உங்களைப் பார்க்க மொடல் அழுகி மோகனாங்கி
வந்திருக்கிறாங்க.

பொக்டர், உலக ஆழங்க உமலதா குக்மில்லாம் இருக்க
காங்க. அவங்களுக்கு நீங்கதான் வைத்தியம் பண்ண
லும்.



அடடே, அழுகிகள் எல்லாம் கூட என்கிட்ட வைத்தியத்
துக்கு வா ஆரம்பிச்சிட்டாங்களா? சரி சரி வரச் சொல்.

அதாவது நான் வைத்தியம் செய்தா அவங்க நிச்சயம்
பிழைச்சிடுவாங்கள்னு நம்புறீங்க? அப்படித்தானே?



Bio-Data ஹோஸ்பிட் சுப்ளைபர்க்ஷேகாலை

இரு

ஸ்ரீமத்து
Health Guide
நாட்டுப்புறங்களில்

குடல் புண்



பொரு : குடல் புண்

வேறு பயங்கரி : குன்ம நோய்

படிகள் :

- * உணவுக் குழாயின் கீழ்ப்பகுதி
- * இரைப்பை
- * முன் சிறுகுடல்

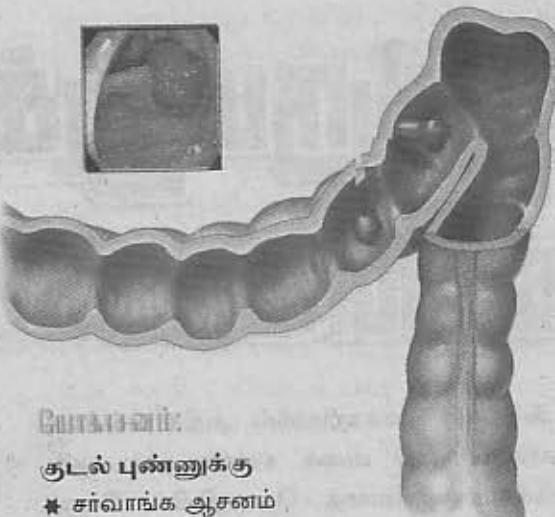
2. வாவு முறைகள்:

- * தினமும் காலையில் இளாநீர் பருகுதல் அதனுடன் உள்ளிருக்கும் வழுக்கையை சாப்பிடல்.
- * உப்பு குறைவாகப் போட்ட அரிசிக்கஞ்சி, நவைக் கஞ்சி, சவ்வரிசிக் கஞ்சி பருகுதல்.

- * காலையில் நீர் சோறு, தேங்காய்ப்பால் வெங்காயம் போட்டு பருகுதல்.
- * பால்கறி சமைத்து மிளகு, மிளகாய் நீக்கி உண்ணல்.

பொறுப்பு:

- * இரைப்பை முன் சிறு குடல் பகுதிகளின் திசுத்தோலில் காயம் தோன்றுதல்.



விருத்தம்:

- * முன் குடல் புண்
- * இரைப்பைப் புண்

வழி விருத்தம்:

- * வெண் பூசனிக்காய் சாறு தினசரி ஒரு கோப்பை குடித்தல்.
- * வெள்ளரிக்காய் சாற்றைக் குடித்து வருதல்.
- * கரட்டைப் பச்சையாகச் சாப்பிடல்.
- * திராட்சைப் பழச்சாறு குடித்தல்.

நிலத்துவம்:

- * அப்பிள்பழம், கொய்யாப் பழம், எலுமிச்சம் பழம், திராட்சைப் பழம், பப்பாளிப்பழம்.

வீட்டு விருத்தம்:

- * வெந்தயக் கீரை, பசளிக்கீரை, அகத்தி இலை.

நாள்காலை விருத்தம்:

- * தேநீர், கோப்பி
- * கடினமான இறைச்சி வகை
- * பொரித்த மிளகாய்
- * தக்காளி, எலுமிச்சை, தோட்டம்பழம்

நாள்தேவை:

- * அடிக்கடி கோவப்படுதல், மனம் கவலைப் படுதலைத் தவிர்த்தல்.
- * பட்டினி, விரதம், நோன்பு என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- * தியான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- * குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடுதல்.

விருத்தம்:

- * குடல் புண்ணுக்கு
- * சர்வாங்க ஆசனம்

வயிற்று வலி நிங்க

- * தனுராசனம், ஹலாசனம், புஜங்காசனம்

தொகுப்பு: மு. தவப்பிரியா



“எதுக்கு குப்பைத் தொட்டிய என முன்னாடி வைக்கிறே...!”

“நங்க தானே மனசில உள்ளத கொட்டப் போறேன்னு... சொன்னீங்க...”

கிருமலுக்கு சன்னடக்காய்

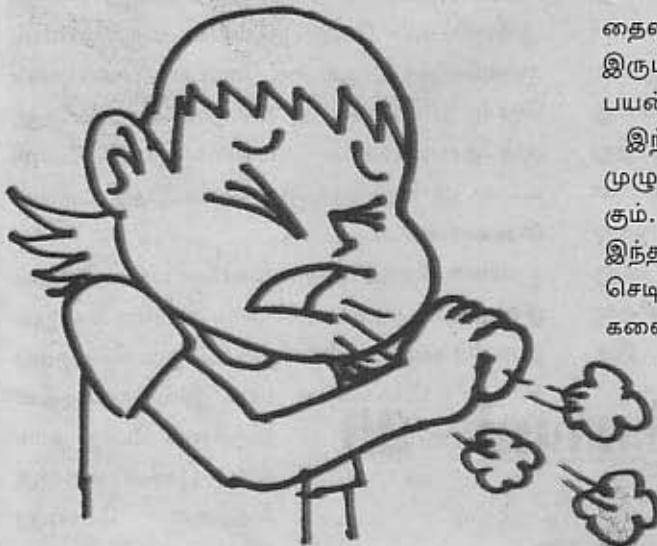
காய்கள், மரக்கறிகளில் அதிக கல்சியம் கொண்ட காய் வகை சன்னடக்காயாகும். முக்கியமாக சுவாசத் தொகுதியில் சேரும் சளியை முழுமையாக அகற்றும் தன்மை

கொண்டது சுண்ணடக்காய். அத்துடன் மருத்துவக் குணங்கள் பலவற்றைக் கொண்டது. இதனால் சளித் தொல்லையால் வேதனைப் படும்போது சளியை கட்டுப்படுத்த சுண்ணடக்காயின் இலைகளை இடித்து கஞ்சி செய்து கொடுப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

சாதாரணமாக சுதேச வைத்திய முறையிலும் அனுபவ வாயிலாகவும் சுண்ணடக்காய் ஒரு கை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. எந்தக் கிராமப் பகுதிகளில் வாழ்வர்களும் சுண்ணடக்க காயின் இலைக் கஞ்சியை சளியால் அவதியுறும்போது அருந்துவதை நாம் காணலாம். கஞ்சி வகைகளுக்குள் சுண்ணடக்காய் இலைக் கஞ்சி மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் இந்த சுண்ணடக்காய் என்பது மேற்புறம் பச்சை நிறமும் கீழ்ப்புறம் வெள்ளை நிறத்தையும் கொண்டு பச்சை நிற கோடுகள் காணப்படும் காயைக் குறிப்பிடுகின்றது. உலர் வலயத்திற்குரிய இந்த சுண்ணடக்காய் செடிகூடுதலாக பாதையின் இரு மருங்கிலும் மற்றும் கைவிடப்பட்ட தோட்டப் பகுதிகளிலும் தானே வளரும் செடியாகும். இந்தச் செடியின் காய், வேர், இலை என்

பன மருந்திற்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேலும் காய்கள் கறி சமைக்க பயன்படுத்த



தப்படுகின்றன. இருமல், தடிமன், காய்ச்சல் என்ற மூன்றையும் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. சிறுநீரை வெளியேற்றும் சக்தியை அதிகரிக்கும். மூல வியாதியை கூப்படுத்தும். விஷத்தை முறிக்கக் கூடியது. இதன் விதை கள் மற்றும் வேர்கள் கவாச நோய்களை குணப்படுத்தக் கூடியன. சுண்டைக் காய் செடியின் இளங் தளிக்களை எடுத்து தேங் காய்ப் பால் சேர்க்காமல் இடித்து கஞ்சி செய்து அருந்தினால் நீண்ட காலமாக இருக்கும் இருமல் குணமாகும்.

சொட்டைத் தலையில் புழு அரிப்பால் முடி கொட்டி சொட்டை விழுந்தவர்கள் பழுத்த சுண்டைக்காயை எடுத்து அதன் தண்டினாடாக சரியாக அரைப் பாதியாக வெட்டி பழு அரித்த இடத்தில் நன்றாகத் தேய்த்தால் மிக விரைவில் அவ்விடத்தில் முடி வளரும்.

நன்றாக காய்ந்த சுண்டைக்காய் விதைகளைச் சுட்டு அதனிலிருந்து வரும் புகையை வாயில் பிடித்தால் பல்வளி குறைந்து விடும். அதுபோல் காய்ந்த சுண்டைக்காய் அல்லது விதைகளை சுட்டு அதிலிருந்து எழும் புகை

யை மூலப் புற்று உள்ள இடத்திற்கு படும்படி செய்வதன் மூலமும் நோயை குணமாக்கலாம். கசாயம் செய்வதற்கு சுண்டைக்காய்ச் செடி யின் வேர்களுக்கு சந்தையில் அதிக கிராக்கி உள்ளது. சந்தையில் சுண்டைக்காய் தைலமும் விற்பனைக்கு உள்ளது. ஆஸ்மா, இருமல் போன்ற நோய்களுக்கு இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த சுண்டைக்காய் செடியானது வருடம் முழுவதும் விளைவை கொடுக்கும் செடியாகும். 40cm, 60cm உயரம் வரை வளரும். இந்தச் செடி கிளைகளைப் பரப்பி வளரும் செடியாகும். நீலம் மற்றும் நாவல் நிறப் பூக்களைக் கொண்டிருக்கும் இந்தச் செடியில் வருடம் முழுவதும் பூக்களைக் காணலாம். இந்த செடியானது apocynaceae வகையைச் சேர்ந்தது. இதன் தாவரவியற் பெயர் Rauwolfia Serpentina (L).

எஸ். கிரேஸ்



“ஓரு மணி தேரம் முன்னாடி கொண்டு வந்திருந்தா.... காப்பாத்தியிருக்கலாம்”.

★ ★

“ஆக்ஸிடன் ஆகியே அரை மணி நேரந்தான் ஆச்ச..”



செல்லையா துரையப்பா,

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம், மட்டக்களம்பு.

'அ ண்டத் தி லு ஸ் எ து பிண்டத்திலுள்ளது' என்பார் சித்தர்கள். பிரபஞ்சத்திலுள்ள பஞ்ச பூதங்கள் மனித உடலினுள் உள்ளது என்பதாகும். கடவுள் மனிதனைப் படைத்து அவன் நல்ல ஆரோக்கியமாக வாழ சுத்தமான காற்று, நீர், நெருப்பு, நிலம், ஆகாயமடங்கிய பஞ்ச பூதங்களைக் கொடுத்துள்ளான். விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக மனிதன் பஞ்ச பூதங்களை மாசுபடுத்தியுள்ளான். இதனால் நாம் மாசு அடைந்த காற்றைச் சுவாசிக்கின்றோம். மாசு அடைந்த நீரைப் பருகு கின்றோம். இதன் காரணமாகப் பல்வேறு நோய்கள் எம்மைத் தாக்குகின்றன. பஞ்ச பூதங்கள் மனித உடலினுள்ளும் இருந்து கொண்டு ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றன.

ஆகாயம் மற்றும் காற்று வாதமாகவும், நெருப்பு பித்தமாகவும், நீர் மற்றும் நிலம் கமமாகவும், மனித உடலினுள் முத்தோஷங்களாகச் செயல்பட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றன. இவற்றின் சமநிலை தழும்பும் போதுதான் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது சித்தர்களின் கோட்பாடு. உதாரணத்திற்கு கண்களில் கப்தோஷம் அதிகரிக்கும்போதுதான் ஆங்கிலம் மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியாத குளுக்கோமா எனப்படும் கண் பார்வை இழப்பு

நோய் ஏற்படுகிறது. இதே போன்று பித்தம் அதிகரிக்கும் போது ஆங்கிலம் மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியாத நோயான பார்கிள்சன் நோய் (Parkinsons Disease) ஏற்படுகிறது. முத்தோஷங்களின் சமநிலையைப் பேணி உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த பதமாசனம் உதவும்.

மிகச் சிறந்த ஆசனங்களில் பதமாசனமும் ஒன்றாகும். பதம் என்றால் தாமரை என்றும் ஆசனமென்றால் இருக்கை என்றும் பொருள்ப

டும். இவ்வாசனத்தில் இருக்கும் போது தாமரைப் பூவின் மலர்ந்த திழ்கள் போன்று உள்ளங்கள் கால் கள் இரண்டும் மேல் நோக்கி இருப்பதால் இப்பெயர் வந்தது. இதே ஆசனத்திலிருந்துதான் புத்த பிரான் ஞானம் பெற்றபடியால் புத்தர் ஆசனமென்றும் தாமரை ஆசனமென்றும் இதை அழைப்பார். தண்ணீர் மட்டம் உயர் உயர் தாமரை மலரும் உயர்ந்து கொண்டு செல்லுமே தவிர ஒருபோதும்

தண்ணீருக்குள் மூழ்கிவிடாது. அது போன்றே பதமாசனம் செய்துவர எந்த நோயும் மூழ்கடிக்காது கம்பீரமாக உயர்ந்து நிற்பார். மேலும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏற்ற தாழ்வுகளை சமாக எண்ணி நடுநிலையோடு என்றும் செயல்படும் மன நிலை ஏற்படும். உடலாகிய குளத்தில் உள்ளமாகிய தாமரை மலர்ந்து வாச

எந்தீயாய் - 29



பஞ்சாசலம்

எனையாகிய நல்லெண்ணங்களை உலக மக்களுக்குப் பரப்பும். தாமரையானது தண்ணீரில் பிறந்து தண்ணீரிலே வாழும்போது அதன் மீது தண்ணீர் எப்படி ஒட்டு வதில்லையோ அது போன்று வாழ்வில் ஏற்படும் இனபழும், துணபழும் சமமாக கருதும் மனோதி டத்தை இவ்வாசனம் கொடுக்கும். தியானத் திற்குரிய ஆசனங்களில் மிகவும் சிறந்த ஆசனம் இதுவாகும். இந்த ஆசனத்தை செய்வதால் உடல் வாகு அழுகு பெற்று முகம் தெளி வாகி லட்சமி கடாசத்துடன் விளங்கும். குழப்பங்கள், கவலைகளை நீக்கி மனதைத் தெளிவாக்கிச் சந்தோசத்தைக் கொடுக்கும்.

செய்முறை

உடல் நிலை

இரண்டு கால்களையும் நேராக நீட்டிய வாறு கிழக்கு நோக்கி உட்கார்ந்து இருக்கவும். வலது கெண்டைக்காலை (Ankle) இருக்காலாலும் தூக்கி இடது தொடை மீது உள்ளங்கால் மேலே நோக்கியவாறு வைக்கவும். அதே போன்று இடதுகாலை எடுத்து வலது தொடை மீது மேல்

வைக்கவும். இரண்டு குதிகால்களும் அடிவயிற்றை ஓட்டினாற்போல் இருக்க வேண்டும். முள்ளந்தண்டு வளையாது நேராக இருக்க வேண்டும். முதுகு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும். மார்பு விரிந்த வண்ணம் கண்களை மூடியவாறு இருக்க

வேண்டும். குனியக் கூடாது. மடக்கிய முழங்கால்கள் தரையில் நன்கு படிந்திருக்க வேண்டும். சின் முத்திரையில் கைகள் மேலே நோக்கிய வாறு முழங்கால்களின் மேல் வைக்க வேண்டும். சின் முத்திரையானது கையில் கண்டு விரல், மோதிர விரல், நடுவிரல் மூன்றும் தனியே நீண்டிருக்க ஆள்க்காட்டி விரலை மடக்கி பெருவிரலின் நுளிப் பகுதியைத் தொடரவேண்டும். மூன்று விரல்களை நீட்டியிருப்பதாவது ஆணவும், கர்மம், மாயை அல்லது மன், பொன், பெண் ஆகிய பற்றுதலை நீக்கி ஆணம் பயிற்சியாலும், முயற்சியாலும் இறை-நிலையை வணங்கி மேன்மையடைய வேண்டுமென்பது தத்துவம். ஆசனங்களை முத்திரைகளுடன் செய்வதால் மன அமைதியும் மிகுந்த பலனும் கிடைக்க வழியுண்டு. ஆசனத்தைக் கலைக்கும் போது அவசரப்படாது எப்படி ஆசனத்தைப் போட்டோமோ அதைப் போன்று கைகளால் கால்களை விலக்கி நீட்டி உட்கார வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இருபது வினாடிகள் ஆசனத்தில் இருந்து படிப்படியாக இருபது நிமிடங்கள் வரை அதிகரிக்கவும். கண்களை மூடி

வாசம், பித்தம், கபஸாகிய முத்தோழிங்களும் பத்மாசனமும்

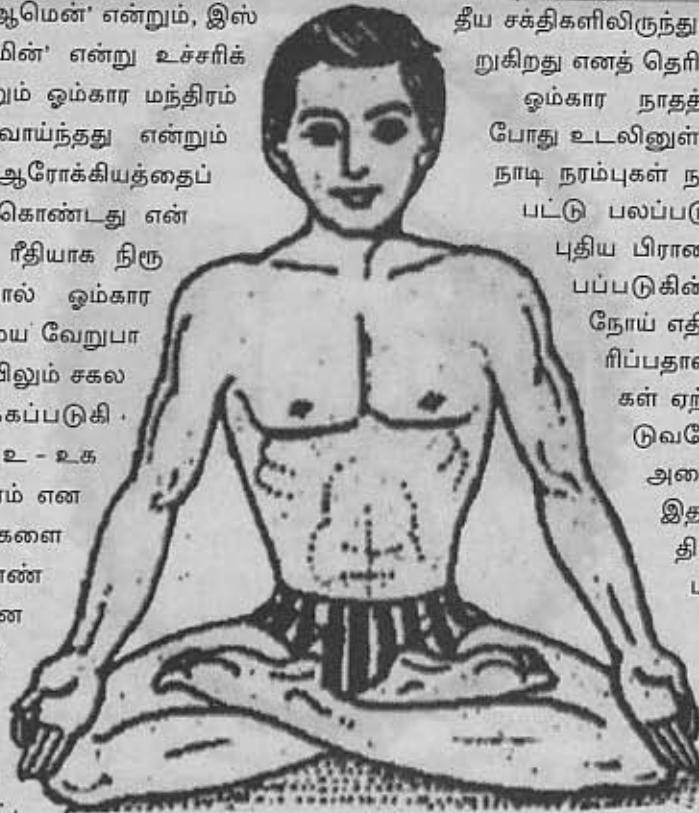
50 எண்ணிலிருந்து 49, 48, 47, 46 என்று மெதுவாக எண்ணி 0வில் முடிக்கவும்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு ‘ஓம்’கார நாதத்தை உச்சரிக்க அபரிமிதமான பலன்கள் கிடைக்கும். ஓம்காரம் போன்ற நாதம் ஏனைய மதத்தவர்களாலும் உச்சரிக்கப்படுகிறது.

விறிஸ்தவர்கள் 'ஆமென்' என்றும், இஸ்வாமியர்கள் 'ஆமின்' என்று உச்சரிக்கின்றனர். எனினும் ஓம்கார மந்திரம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது என்றும் உடல், உள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் திறன் கொண்டது என்றும் விஞ்ஞான ரீதியாக நிறுபிக்கப்பட்டபடியால் ஓம்காரமந்திரம் சாதி, சமய வேறுபாடின்றி யோகா பயிலும் சகலராலும் உச்சரிக்கப்படுகிறது. அ - அகரம், உ - உகரம், ம(ம்) - மகரம் என்மூன்று எழுத்துக்களை 'ஓம்' கொண்டுள்ளது. இதனை உச்சரிப்பதால் உடல், உள், ஆன்மீக ஆரோக்கியம் மேம்படுவதால் மேலை நாட்டவர்கள் ஓம்கார நாதத்தை மிகவும் பக்தியுடன் உச்சரிப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதனால் இதுதற்போது உலக மந்திரமாகக் (Universal Mantra) கருதப்படுகிறது.

ஓம்காரத்தை ஒத்தி நார்வினுள் ஓவியறுவாய் தாங்காட்டான் கலையை நள்ளில்நந்து விவரிதிடுவாய் தாங்காந் நினைவுகளை தூரத்தியுள்ளாசிபோல் கலைவாய் ஆங்காராய் ஆவிட்டால் அளாதை போல் நொலைவாய் - கலியுகச் சித்தர் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கும்போது புதிய பிராண சக்தி (Cosmic Energy) உடல் முழுவதும் நிரம்பி வழியும், மனச் சமைகள் எல்லாம் வெளியே தள்ளப்பட்டு மனம் இலோசாகும் என்பது இதன் பொருள்.

இந்தக் கூற்று தற்போது விஞ்ஞான ரீதியாக நிறுபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓம்காரம் பற்றிய சமீபத்திய ஆய்வில் ஓம்காரத்தை எழுப்பும் போது மின்னணுத் துகள்களைப் போல் ஒரு வித துகள்கள் உள்ளும் புறமும் உண்டாகி



தீய சக்திகளிலிருந்து எம்மைக் காப்பாற்றுகிறது எனத் தெரிய வந்துள்ளது.

ஓம்கார நாதத்தை உச்சரிக்கும் போது உடலினுள் உள்ள 72 ஆயிரம் நாடி நாம்புகள் நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்டு பலப்படுத்தப்படுகின்றன.

புதிய பிராண சக்தியால் நிரப்பப்படுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிப்பதால் பலவேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படுவதோடு உடல், உள்அமைதியும் ஏற்படும்.

இதனால் இலகுவில் தியானத்தில் ஈடுபட முடியும். இரத்தக் குழாய்கள் ஏற்படும் அடைப்புகள் அகற்றப்படுவதால் இருதய நோய் ஏற்படாது. இதயத் துடிப்பு சீராக இருக்கும். அறிவுத் திறன் (Intelligence) கூர்மையாகும். ஞாபக சக்தி கற்றும் கிரகிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும். எப்போதும் மன நிறைவுடனும் சந்தோசத்துடனும் வாழ உதவும். உடல், ஆன்மீக, ஆரோக்கியம் மேம்படும். தன்னல உணர்வு (Ego) அகலும். மன அழுத்தம், பதடம், மன உள்ளச்சல், மன அமைதியின்மை போன்றவை அகலும். நித்திரையின்மை (Insomnia) நோய் குணமடையும். ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும். உணசர்ச்சிவசப்படுதல் அகலும். மூளையில் அல்பா அலைகள் அதிகரிப்பதே இதற்குக் காரணமாகும். Electroencephalogram (EEG) எனும் கருவி மூலம் இவை அளவீடு செய்யப்படுகின்றன. சுருக்கமாகக் கூறுவதென்றால் ஓம்கார மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது பரராசிம்பதெட்டிக் நரம்பு தொகுதி (Parasympathetic Nervous System) நன்கு தூண்டப்படுவதால் மனம் அமைதியும் சாந்தமும் அடைகிறது. (தொடரும்...)

மூர்க்கை இன்றி

இந்திய வகையில் இதற்குச் சமமான மருத்துவப் பண்பு காணப்படுகின்றது.

அகோனைட் ரேஷ்ட்ரோபில்ஸ் :

இமயமலையில் 2000 - 4000 மீ. வரை உயர்ந்த வடமேற்கு மலைச் சரிவுகளில் காணப்படுகிறது. இதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து குறைந்த நச்சத் தன்மையுடையது. காய்ச்சல், காய்ச்சலுக்குப் பின் ஏற்படும் உடல் பலவீனம், வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு முதலியவைகளைப் போக்க இது பயன்பெறுகிறது. இதைச் சத்து மருந்தாக (tonic) உட்கொள்ளப்பட்டிருப்பினும் காய்ச்சலுக்கு இது மிகவும் உபயோகமானதாகக் கருதப்படுவதில்லை.

அகோனைட் (Aconite)

வகை : அகோனிட்டம்
குடும்பம் : ராண்குலேஸி

இந்தியப் பெயர்கள் :

அகோனிட்டம் சாஸ்மாந்தம் ஸ்டாப்: எக்ஸ்லோராமஸ். காஷ்மீரி: துதியாபிஷ்ட, சங்பேத் பிஷ்ட மோஹ்ரா (Aconitum Chasmanthum staph ex Holmes)
விளக்கம்:

அகோனைட் என்னும் வணிக அல்லது பொதுப்பெயர், இத் தாவரத்தின் அறிவியல் பெயரைக் குறிப்பதாகும்.

இத் தாவரத்தின் வேர் முண்டுகளிலிருந்து அகோனைட் மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் நச்சத் தன்மைக்காக இது மருத்துவத் துறையில் மிகவும் புகழ் பெற்றதாகும். அகோனைட் நபேல்லஸ் (A. nappellus) என்னும் தாவர வகையிலிருந்து அகோனைட் மருந்து கிடைப்பதாக ஆங்கில மருத்துவக் குணபாடப் புத்தகம் குறிப்பிடுகிறது. இந்த வகைத் தாவரம் இந்தியாவில் இல்லை. ஆனால்



அகோனைட் தாவரத்தின் காரத் தன்மையானது மிகுந்த நச்சத் தன்மையுடையதாதலால் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் உட்கொண்டால் ஆபத்தான துணை விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மலைப்பிரதேசங்களில் காணப்படும் தாவரங்களில் அகோனிடைன் மிகுந்து உள்ளது. அகோனிடைன் தவிர மற்ற கூட்டுப் பொருட்களே இதன் நச்சத் தன்மைக்குக் காரணம்.

இதன் நச்சத் தன்மை காரணமாக இது மிகுந்த கவனத்துடன் கையாளப்படுகிறது. இது தற்போது உடலின் வெளியே பூச்ச மருந்தாக ஒற்றைத் தலைவலி போன்ற நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- தவப்பிரியா



விழு பழுப்பை

எழுபவர்
- ராம்ஜி -

எ மகாதகன் என்கிற நாரேஷ்பாபு நாஸாவில் சேர்ந்த பின் அவன் முதல் பணி இன்று ஆரம்பமாகிறது. அவன் இந்த சில வாரங்களில் 'நாஸா' என்றால் என்ன என்பதனை நன்கு புரிந்து கொண்டிருந்தான். அவன் வடதுருவம் நோக்கிப் போக வேண்டி இருக்குமென்றும் அதற்கான தயாரிப்புக்களை செய்து கொள்ளுமாறும் அவனது பணிப்பாளர் மைக்கல் ரொபர்ட்சன் பணிப்புரைகள் வழங்கியிருந்தார். அவனுக்கு வடதுருவமாவது. தென் துருவமாவது எல்லாமே ஒரு பொருட்டேயல் லவென்பது பணிப்பாளருக்கு தெரிந்திருக்க நியாயில்லை. அவன் சாராவில் வருங்கக் காக்க காத்திருந்தான்.

சாரா வட துருவத்துக்குப் போவதற்கான தயாரிப்புக்களுடனேயே வந்தாள். வட துருவம் ஒன்றும் அருகில் இல்லை. சமார் 3000 மைல்கள் வானத்தில் பறக்க வேண்டும்.



ஆர்ஜியார் 55

அதற்கென விளாந்து காற்றையும் கடுகிப் பாயும் சுப்பர் சோனிக் F14 விமானம் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது. இந்த விமானம் ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு 1500 மைல்களைக் கடக்கக்கூடியது. அவர்கள் குளிர் தாங்கக்கூடிய உடைகளை உடுத்திக் கொண்டார்கள். விமானத்தில் உள்ளே மிக குறுகிய இடமே காணப்பட்டது. அவர்கள் தம்மை ஆசனத்துக்குள் திணித்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

"தடிப்பாளவர்கள் எவ்வாறு இந்த விமானத்தில் போவது... நாசாவில் தடித்த விமானமோட்டிகள் இருக்க மாட்டார்களா...?" சாரா சங்கடத்துக்கு மத்தியிலும் ஜோக்கியித்தாள்.

நாங்கள் வானத்தில் மிக உயரத்தில் பறக்க வேண்டியிருப்பதால் ஒட்டலிஜன் தேவைப்படும். மூக்கில் ஒட்டலிஜன் குழாயைப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள் என்றான் பைலட்.

அவர்கள் சீட் பெல்ட்டையும் ஒக்லிஜன்

குழாயையும் பொருத்திக் கொண்டார்கள்.

சில நொடிகளிலேயே பைலட் விமானத்தை கிளப்பினான். விமானம் அதிக நேரம் ஓடு பாதையில் ஓடாமலேயே விர்வென மேற்கிளம்பி யது. பூமியே அதிர்வது போன்றதொரு உணர்வு. அவர்கள் செங்குத்தாக வானத்தில் விரைந்தார்கள். சாரா கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டாள். நிலம் விர்வென்று பின்னோக்கி நகர்ந்து ஒடி மறைந்தது. சுமார் 45 ஆயிரம் அடி கள் வரை விமானம் செங்குத்தாக வானத்தின் உச்சி நோக்கி விரைந்து அதன் பின்னரே சமாகப் பறக்க ஆரம்பித்தது.

நரேஷ்பாபுவுக்கு இவையெல்லாம் ஒரு பொருட்டேயல்ல. அவன் நினைத்தால் சில நொடி களில் வடதுருவத்தை சென்றடைய முடியும். ஆனால் அவன் இப்போது மாணிட வேடம் தரித்திருக்கும் சாமாளியன். மனிதர்களுக்கே உரிய உணர்ச்சிகளை மட்டுமே வெளிப்படுத்த வேண்டும். அவனும் தன் முகத்தை ஒக்லிஜுன் கவசத்துக்குள் திணித்துக் கொண்டு மூச்சத் திணறுமாப்போல் பாவனை செய்து கொண்டிருந்தான்.

சாராவுக்கு இன்னமும் தன்னை நம்ப முடியாமல் இருந்தது. 'நாஸா' அலுவலகத்தில் கணவித் திரைக்கு முன்னால் அமர்ந்து புள்ளி விபரங்களை அலசி ஆராய்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டிய அவள் வானத்தில் 45 ஆயிரம் அடி உயர்த்தில் பறந்து கொண் டிருக்கிறான். உண்மையில் ஒரே நாளில் இத்தனை மாற்றங்கள் நிகழ்வது நம்ப முடியாததுதான்.





ANSWER 56

கமார் ஒரு மணி நேரத் துக்கு மேல் அவர்கள் பயணித்திருப்பார்கள். கீழே கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை தண்ணீரும் பனிமலையும்தான் தெரிகிறது. இவ்வளவு தூரத்துக்கு நிலமே இல்லாதிருந்ததை அவள் இப்போதுதான் பார்க்கி றாள். பூமியின் ஒரு பங்குதான் நிலம் என்பதை அறியாய் 56

தும் மற்ற இரண்டு பங்குகள் நீர் என்றும் உயர் கல்வி கற்கும் போது அவளது புவியியல் ஆசிரியர் கற்றுத் தந்தது அவளுக்கு அப்போது ஞாபகம் வந்தது. நிலமே இல்லாத ஒரு பனி உறைந்த உலகத்துக்கு அவள் போய்க் கொண்டிருக்கிறாள். மூவாயிரம் மைல்களுக்கப் பால்....

நரேஷ் பாடுவுக்கு எந்த உணர்வுகளும் தோன்றவில்லை. இந்த மனிதர்கள் ஏன் இத் தனை பாடுபடுகிறார்கள் என்பதனை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருந்தது. ஏன் இவ்வளவு துன்பங்களை தாமே வரவ மூழ்த்துக் கொள்கிறார்கள் என்று விளங்க வில்லை. ஒரு கூட்டத்தினர் இன்னெனாரு கூட்டத்தினருக்கு எதிராக திட்டமிட்டு பல செயல்களை செய்கிறார்கள். அதிகாரத்தைக் கைப்பற ருவதற்காக. எதற்காக இந்த அதிகார வெறி என்று அவன் சிந்தித்துப் பார்த்தான். கிழக்கு லக மக்களுக்கும் மேற்குலக மக்களுக்கும் பாரிய வேறுபாடுகள் தெரிந்தன. இங்கே எல்லாமே மிகப் பெரிதாக நடந்தேறுகின்றன. மனிதர்களில்கூட இவ்வளவு வித்தியாசமா என்று அவனுக்கு வியப்பேற்பட்டது.

இந்தப் பிரயாணத்தின் நோக்கம் என்ன வென்று அவனுக்குத் தெரியாது. வெறுமனே சாராவின் பணிகளில் உதவ வேண்டும் என்பது மட்டும்தான் அவனுக்குக் கிடைத்த பணிப்புரை. எதனையும் பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும் என அவன் நினைத்தான். சாரா பெரும் ஆபத்தை எதிர்நோக்குகிறாள் என்பதை அவன் உள்ளுணர்வுகள் சுட்டிக் காட்டின. என்ன ஏற்பட்டாலும் சாராவுக்கு பக்கபலமாக இருப்பதென்று தீர்மானித்துக் கொண்டான்.

* * *

இரண்டாம் உலகப் போர் முடிவடைந்த கையுடனேயே மீண்டும் நாடுகளிடையே வல்லாசுப் போட்டி ஆரம்பமாயின. ஜப்பான் அதன் அனு குண்டுச் சாம்பல் மேட்டில்

இருந்து மீண்டும் புத்துயிர் பெற வேண்டியிருந்தது. அமெரிக்காவும் ரஷ்யாவும் இரண்டு பெரிய எதிரி நாடுகளாயின. ரஷ்யா அமெரிக்காவுக்கு நேர்த்திரான சமதாம் பொருளாதாரத்தைக் கொண்டிருந்ததால் அதனை எவ்விதத்திலும் கபசீரம் செய்துவிட வேண்டுமென அமெரிக்கா கருதியது. பிரித்தானியா, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி மற்றும் அநேக ஐரோப்பிய நாடுகள் அமெரிக்காவின் முதலாளித்துவ அணியில் இருந்தன.

அதற்கு எதிரனியாக செக்கோசிலாவாக்கியா, கிழுபா, இந்தியா, ஆப்கானிஸ்தான், தென் னாபிரிக்க நாடுகள், இலங்கை போன்ற வேறு பொருளாதாரங்களில் தங்கியிருக்கும் நாடுகள் என்பன அனி திரண்டிருந்தன. ஏனைய நாடுகளின் பொருளாதாரத்தை ஆழிக்கத்துக்கு உட்படுத்த வேண்டுமானால் சோவியத் ரஷ்யாவை பலவினப்படுத்த வேண்டுமென அமெரிக்கா நினைத்தது. பணிப்போர் ஆரம்பமானது.

விளைவு சோவியத் ரஷ்யா சின்னாபின்னமானது. செக்கோசிலாவாக்கியா என்ற நாடு இருந்த இடம் தெரியவில்லை. வியட்நாம், கம்போடியா உருக்குலைந்தன. ஈராக் அடிமையானது. ஆப்கானிஸ்தான் அழிந்து கொண்டிருக்கின்றது. இவற்றையெல்லாம் நடத்தி முடிக்க இரகசிய படைப் பிரிவுகள் அமெரிக்காவுக்குத் தேவைப்பட்டன. சி.ஐ.ஏ. என்ற பிரபலமான உளவுப் பிரிவுக்கு மேலதிகமாக குறித்த காரியத்தை நிறைவேற்றுவதற்காகவும் இலக்கை இளங்கண்டு இல்லாமல் செய்வதற்காகவும் சிறப்புப் படையணிகள் உருவாக்கப்பட்டன.

அத்தகைய படையணிகளில் ஒன்றுதான் 'பெல்டா போஸ்' எப்போதும் உத்தாவுக்காகக் காத்திருக்கும் இப்படையினர் கேள்வி எதுவும் கேட்காமல் சொன்னதை சொன்னபடி வெற்றி கரமாக நிறைவேற்றுவார்கள். அதற்காக நிறைய பொருட் செலவில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் நவீன உயர் தொழில் நுட்பம் கொண்ட கருவிகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். அவர்கள்

கொலை செய்வதற்கு சட்டபூர்வ அனுமதி யைப் பெற்றவர்கள். அவர்கள் செய்யும் எல்லா செயலுக்கும் அமெரிக்க ஐராதிபதி யின் அதிகாரத்தின் கீழ் விடுபாட்டுக் காப்புரிமை வழங்கப்பட்டிருந்தது. அதற்கான சட்ட ஏற்பாடுகள் உருவாக்கப்பட்டிருந்தன. இத்தகைய குழு ஒன்றுக்கு ஒரு 'கன்ட்ரோலர்' இருப்பார். இவருக்கு வரும் உத்தாவுகளை அவரின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளவர்கள் நிறைவேற்ற வேண்டும். அதைப் பற்றி யாரிடமும் முச்சு விடக் கூடாது என்பது விதி.

சாராவும், நாரேஷ்பாபுவும் விமான இல். F14 இல் வட துருவம் நோக்கி அனுப்பப்பட்ட போது இத்தகைய ஒரு படைப் பிரிவினரும் அவர்களை தொடர்புதற்காக அனுப்பப்பட்டனர் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. அவர்களுக்கு மட்டுமென்ன யாருக்குமே தெரியாது. அவர்களுக்கு இன்னமும் எந்த உத்தாவும் வழங்கப்படவில்லை. அவர்களுக்கு குறித்த இடத்துக்குச் சௌகர்யம் நடவடிக்கை அவதானிக்கும்படியும் உத்தாவு வரும் வரை காத்திருக்கும்படியும் பணிப்புரை வழங்கப்பட்டிருந்தது.

அவர்களைப் பொறுத்தவரையிலும்கூட இது விளங்கிக் கொள்ள முடியாத பணிப்புரையாகவே இருந்தது. ஏனெனில் வழக்கமாக அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் பணிப்புரை ஆணை முடித்துவிடுதல், பண்யக் கைத்திகளை விடுவித்தல், பயங்கரவாதிகளை இனங்கண்டு ஒழித்தல், போதைப் பொருள் கடத்தல் காரர்கள் மீது தாக்குதல் மேற்கொள்ளுதல் முதலாவைகள் ஆகும்.

இவர்களின் பணி எப்படிப்பட்டதென அறிய ஒரு உதாரணத்தைக் குறிப்பிடலாம். அண்மையில் தென்னாபிரிக்க நாடொன்றின் போதைப் பொருள் கடத்தல் மன்னன் ஒரு வனை முடித்துவிடும்படி உத்தாவு வந்தது. ஆனால் இது அமெரிக்காவால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பணி என்று யாருக்கும் தெரியக் கூடாது.



அதற்காக 'பெல்டா படையினர்' ஒரு உத்தி யைக் கையாண்டனர். ஒரு மிக நுண்ணிய பறக்கும் ரோபோவைத் தயாரித்து குறித்த வீட்டின் ஜனனலுடாக அனுப்பினர். அந்த பறக்கும் ரோபோ குத்திய மாத்திரத்தில் மார்ட்டைப்பை ஏற்படுத்தும் ஊசி மருந்தைக் கொண்டிருக்கும். ஆளை இனங்கண்டு ஊசி யை ஏற்றும் விதத்தில் அதன் பொறிமுறை அமைக்கப்பட்டிருந்தது. அவன் உறங்கும் போது அவன் கழுத்துக்கருகில் அவன் உணராத விதத்தில் அவ்வூசி மருந்தை ஏற்றிவிட்டு வந்துவிட்டது.

06-2011

சிறிது நேரத்தில் அவனுக்கு நெஞ்சவலி ஏற்பட்டது. அவனது மனைவி உடனே அம்புலன் ஸைக் கூப்பிட்டாள். அவனை ஆஸ்பத்திரி யில் அனுமதிக்கு முன்பே அவன் உயிரிபிரிந்து போய்விட்டது.

அவன் மார்ட்டைப்பால் இறந்துள்ளான் என பொடக்டர்கள் மரணச் சான்றிதழ் கொடுத்தார்கள். விசயம் அத்துடன் முடிந்து போய்விட்டது. இப்படி பல்வேறு விதமான விசித்திராக்டனைகளை அவர்கள் நிறைவேற்றியுள்ளார்கள்.

(தோடரும்)

விசயம்
THE VICTORY
விசயம் விதமான விசித்திராக்டனை



தைரோயிட் பிரச்சினைக்கு தீர்வு வழங்கியவர்...



தைரோயிட் ஒரு சுரப்பி. இதன் அளவில் ஏற்படும் தடுமாற்றங்களே, கழுத்து வீங்குதல், திடீரென்று உடல் வீங்கி யானை போல உடல் பெருத்து விடுதல் அல்லது திடீரென உடல் இளைத்து, ஓமக் குச்சிப் போல உடல் மெலிந்து விடுதல் போன்ற விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

எனவே கண்டமாலை எனும் கழுத்து வீங்கும் நோய் உட்பட பல்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் தைரோயிடின் அளவு உடலில் மாறும்போது, அந்த மாற்றத்தை நீக்கி மறுபடியும் அதன் அளவை சாரசியாக இருக்க வேண்டிய அளவுக்கே கொண்டு வந்து விட்டால், எல்லாம் சரியாகி விடும் என்ற கருத்தை மருத்துவ உலகிற்கு முதன் முதல் முன் வைத்து தைரோயிட் பிரச்சினைக்குரிய தீர்வைப் பற்றி உணர்ச்சி பூர்வமாக எமில் தியோடர் கோச்சர் பல வைத்திய மேதைகள் முன் உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

ஆனால் அங்கிருந்த மருத்துவ மேதைகளே கோச்சரின் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ள வில்லை. எம்மில் பல நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். உங்களால் இதனை நிரூபிக்க முடியும் என அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என சில வைத்திய நிபுணர்கள் கூறினர்.

வைத்தியிபுணர்கள் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் அனைவரும் பிழையாகக் கூட சொல்லலாம் இல்லையா?

எமில் தியோடர் கோச்சர்

1841 - 1917

இதோ கவனியுங்கள். நானும் அனுபவமுள்ள ஒரு மருத்துவர்தான். இப்பொழுது தைரோயிட் பிரச்சினையால் கழுத்து வீங்கிப் போயிருக்கும் ஒருத்தரைப் பரிசோதனைப் பொருளாக எடுக்கப் போகின்றேன். அந்நோயாளிக்குள் மாறுபட்டுப் போயிருக்கும் தைரோயிட் அளவை படிப்படியாக சீர் செய்து எனது இலக்கு சரியென நிருபிக்கப் போகிறேன் என கூறி அனைவர் முன்னாலும் அவர் குறிப்பிட்டது போலவே வீங்கிய கழுத்தை சீர் செய்து முடித்தார். தீர்வே கிடையாது என தீர்மானமாக நம்பப்பட்டு வந்த தைரோயிட் பிரச்சினைக்கு நிரந்தரத் தீர்வை ஏற்படுத்தியவர்தான் கோச்சர்.

கோற்றம்

1841 ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் 25 ஆம் நாள் ஜோப்பாவின் சவிட்சர்லாந்து நாட்டில் கோச் சர் பிறந்தார். தெரோயிட் சுரப்பிகள் பற்றிய அமைப்பு, இவை உண்டாக்கும் நோய்கள், அவற்றுக்கான தீர்வு மற்றும் இவற்றின் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை குறித்து முழு பதிவு களைத் தந்ததற்காக 1909 ஆம் ஆண்டுக் கான மருத்துவ விஞ்ஞான சாதனையாளருக்கு ரீதிய நோபல் பரிசு எமில் தியோட் கோச்சர் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

பல நோய்களுக்கு தீர்வு கண்டவர்

தெரோயிட் குறித்த ஆய்வும் தீர்வும் வழங்கியதால் கோச்சருக்கு நோபல் பரிசு கிடைத்தாலும் அவர் மேலும் பல நோய்களுக்குரிய காரணிகளையும் அதற்கான தீர்வுகளையும் கண்டு பிடித்து மனித சமுதாயத்திற்கு பெரும் பணி யாற்றியுள்ளார்.

கோச்சின் கால்தடங்கள் மருத்துவத் துறையின் பல பிரிவுகளில் பதிந்து சாதனை புரிந்துள்ளதை இங்கு நினைவுகூரலாம். தெரோயிட் சுரப்பிகளின் மீதான கோச்சின் ஆழமான ஆய்வுகள், இவருக்கு நோபல் பரிசினை வென்று தந்திருக்கக் கூடும். ஆனால் இது இவர் புரிந்துள்ள வேறு பல சாதனங்களை

நிழலாகப் படர்ந்து மறைந்து விடக் கூடாது.

கோச்சின் ஆய்வு வாழ்க்கை ஏதோ ஒர் ஆய்வு செய்தோம், பேராசிரியர் அல்லது வேறு பட்டங்களை (PhD) பெற்றோம், அதோடு போதும் என்று எழும் பரவலான சோம்பேறிதனத்திற்கு விழும் கசையடியாகக் கூட கொள்ளலாம்.

பலத்த காயம் ஏற்படும் போது நாம்பு மண்டலங்களுக்குள் இடம்பெறும் இரத்தத் தடையை முதன் முதலாக ஆழந்து ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டது, கோச்சர் அவர்கள் தான். வெட்டுக் காயம் போன்ற ஆழமான காயங்களால் நாம்பு மண்டல இரத்த ஒட்டங்கள் தடைப்படுகின்றன. இத்தகைய இரத்த நிறுத்தத்தால் உண்டாகும், மரணங்களுக்கு நிரந்தர மற்றுப்புள்ளி வைத்தது இவருடைய ஆய்வுத் தீர்வுகளாகும்.

கிருமிநாசினி கொண்டு மருத்துவம்

கிருமிநாசினி கொண்டு மருத்துவத்தை மேற்கொள்வது குறித்து மிக அதிக விளக்கமும் அறிவுரைகளும் வழங்கியவர் கோச்சர் அவர்களே. தவிர அறுவை சிகிச்சை உபகரணங்களால் உண்டாகும், தொற்று நோய்களுக்கு தீவிர சிகிச்சை தரும் வழிமுறைகள்,

THEODOR
KOCHE
1841-1917

PRO PATRIA 1967

HELVETIA 5+5

இடுப்பு சார்ந்த பகுதிகளில் அறுவை சிகிச்சை, பற்றிரியாக்களால் எலும்பிலும் எலும்பு மச்சைகளிலும் உண்டாகும் தொற்று நோய்களுக்கு தேவையான சிகிச்சைகள் என்று அறுவை சிகிச்சை சார்ந்து கோச்சர் தந்துள்ள மைல் கற்கள் அறிவுரைகள் ஏராளம்.

உடலுக்குள் ஓர் உறுப்பை மூடிக் கொண்டிருக்கும் தசைப் பகுதியை முட்டிக் கொண்டு ஏற்படும் திலர் வீக்கங்கள், வெளியே தெரிய வாய்ப்பில்லை. இவை உடலுக்குள்ளுயே இடம்பெறும். இது ஓர் அசெனகரிய நோய். இதனால் இவற்றை கவனிக்காமல் விட்டு விடும்போது விபரதங்கள் உள்ளேயே ஏற்படும்.

ஹேர்னியா வகை வீக்கங்கள்

ஹேர்னியா (Hernia) என வகைப்படுத்தப் பட்டுள்ள வீக்கங்கள் உடலுக்குள் எங்கு வேண்டுமானாலும் உண்டாகலாம். இதனைக் கையாள கோச்சர் தந்துள்ள மருத்துவ முறை இன்றுவரை பாராட்டப்படும் ஒன்றாகும். தை ரோயிட் சம்பந்தப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் உடல் நோய்களைத் தீர்ப்பதிலேயே தன்னை அதிகமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டார் கோச்சர்.

கண்டமாலை

கழுத்துக்குக் கீழே பெரிய பை போன்று

தொங்கும் திலர் வீக்கங்கள் சிலருக்கு காணப் படுவதை நாம் அவதானித்திருப்போம். இதனையே கண்ட மாலை என அழைக்கின்றனர். தைரோயிட் கரப்பியின் திலர் வளர்ச்சியே இதற்கு காரணமாகும். Goitre எனப்படும் இந்த நோயின் வீரியத்தை படிப்படியாகக் குறைத்து இறுதியில் அதனை இல்லாமல் செய்தார் கோச்சர். தைரோயிட் பிரச்சினையால் வீங்கிய கழுத்து மேற்சொன்ன விதத் தில் தரப்பட்ட சிகிச்சையால் நேர்த்தியானது. இந்த சாதனையே நோபல் பரிசை கோச்சருக்கு பெற்றுத் தந்தது.

மருத்துவத் துறையில் இடையொது இவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளால் பல நோய்களுக்கு இவர் தந்துள்ள சிகிச்சைகள் தீர்வாக இருந்து வருகின்றன. இதனாலேயே மருத்துவ உபகரணங்கள் பல இவர் பெயர் தாங்கி நிற்கின்றன.

மனித சமுதாயத்திற்கு அரும்பணியாற்றிய எமில் தியோடர் கோச்சர் 1917 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 27 ஆம் நாள் சுவிட்சர்லாந்தில் காலமானார்.



“அதிர்ஷ்டத்திற்கும், துரதிஸ்டத் திற்கும் என்ன வேறுபாடு கூறு...?”

★ ★

“நீங்க ஸ்கலுக்கு வராட்டா
அதிர்ஷ்டம்
அன்னைக்கு நாங்களும் லீவு போட்டா துரதிஷ்டம் சேர்...”

வானம் மப்பும் மந்தாரமாகவும் இருந்தது. இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் பொதுத்துக் கொண்டு ஊத்தப் போகிறது. இப்போதே சின்னதாக கொஞ்சம் தூறல். இப்போ தெல்லாம் மறை மழையாகவே இல்லை. அது கூட மனிதன் மீது இயற்கை தொடுக்கும் போர்.

கண்டியில் இருந்து கொழும் புக்குச் செல்லும் இன்டீட்டி பஸ்ஸில் விரைந்து ஏறுகிறேன்.

ஒரு கருத்தாங்கில் என்னை பேச்சாளனாகப் போட்டிருந்தார்கள். இனித்தான் பேச்சைச் தயாரிக்க வேண்டும். மூன்று மணி நேர பஸ் பிரயாணம், போதும், பேச்சைச் தயாரித்து விடலாம். நான் சற்றே ஐன்னல்களுக்காக வெளியில் நோட்டம் விட்டேன்.

ஒரு நடுத்தர வயதுத் தாய் தன் மூன்று பிள்ளைகளுடன் பஸ்சை நோக்கி விரைந்து கொண்டிருந்தாள். இரண்டு வயது மகன் இடுப்பில். பதினொரு வயது மகளும், அவளை முந்தி நினைக்கும் அவளுது ஒன்பது வயது தமிழியும். அடக் கடவுளே, இவர்கள் என் பக்கத்தில் மாத்தி ரம் வந்து இருந்து விடக் கூடாது.

"பிசாக்கள், எனக்கு முக்கிய வேலையிருக்கிறது"

"நான் சொற்பொழிவுக்கு தயாராக வேண்டும்" ஆனால் கடவுள் என் பிரார்த்தனைக்கு செவிசாய்க்கவில்லை. அந்த இரண்டு குடிடிப் பிசாக்களும் என்னருகில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டு எனக்கு மற்ற சிட்டைத் தா என்று சண்டை பிடித்தார்கள்.

அம்மாக்காரி எனக்கு நேர் பின்னால் இருந்த சீட்டில் அமர்ந்து கொண்டாள். குழந்தை அம்மாவின் மடியில் இருந்து கொண்டே நான் இருந்த சீட்டின் பின் புறத்தை உதைத்து பலப் பரிசை செய்தது.

"ஆண்டவனே ஏன் இந்த சோதனை?" பஸ் புறப்பட்டு கொஞ்ச தூரம் சென்றது.

"அம்மா! நாம் இப்போ எங்கே இருக்கிறோம்" ஒரு பிள்ளை பொறுமை இன்றி கேள்வி எழுப்பியது.

நான் அந்த மூவரையும் அம்மாவையும் ஒரு முறை நோட்டம் விட்டேன். அந்த அம்மா மேல் முதன் முறையாக அனுதாபம் வந்தது. அவனுக்

குத்தான் எவ்வளவு பொறுமை இருக்க வேண்டும். இந்த குடிடிப் பிசாக்களை சமாளிக்க.

முழந்தைகளைக் குறை கூறியும் பிரயோசன மில்லை. அவர்களுக்கு நல்லது, கெட்டது, பெரியோர்களின் கலைகள் ஒன்றும் விளங்கப் போவதில்லை. அவர்களை கோபித்தும் பிரயோசனமில்லை. அவர்கள் அவர்களின் உலகத்தை விட்டு வரவே மாட்டார்கள். அவர்களைப் புரிந்து கொள்ள அவர்களின் உலகுக்கு நாம் தான் செல்ல வேண்டும்.

என் பதற்றத்தை நான் சுற்று ஒதுக்கி வைத்தேன். அவர்களிடம் பேச்சுக் கொடுத்தேன்.

"எங்கே போறீங்க?"

"கொழும் புக்கு.. இரண்டு பேரும் ஒரோ சமயத் தில் பதில் சொன்னார்கள்.

"எதற்காகப் போறீங்க... சுத்திப் பாக்கவா?"

"இல்ல...இல்ல... எங்கப்பா ஆஸ்பத்திரியில்... அவர் பாக்கப் போறோம்"

அதன் பின் அவர்களை என்னால் வெறுக்க முடியவில்லை. அவர்களுடன் பேசிக் கொண்டு வந்தேன். அவர் தாம் படிக்கும் பாடசாலை செச்சர், பாடங்களில் விட்டின் கொல்லைப் புறம், விளையாடும் பூங்கா பற்றியெல்லாம் ஆர்வமாக சொன்னார்கள். நேரம் கழிந்துவிட்டது.

பஸ் கொழும்பை வந்ததைத்தது. எல்லோரும் இறங்கினோம். பிள்ளைகள் என்னிடம் பழகிவிட்டதால் டாட்டா சொன்னார்கள். நான் அந்த அம்மாவிடமும் விடைபெற விரும்பினேன்.

"எப்படிங்க... உங்க கணவர் ஆஸ்பத்திரியில்... இப்ப நல்லமா?"

அவளிடம் இருந்து உடனடியாக பதில்வரவில்லை. அவள் கண்களைப் பார்த்தேன். என் அதில் அத்தனை சோகம் அவள் பதிலளித்த போது எனக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

"அவர் இறந்து போய் விட்டார், பொடியை எடுக்கத்தான் நாங்கள் போகறோம்" நான் பிள்ளைகளைப் பார்த்தேன். அவர்கள் கல கலப்பாக பேசி ஒருவருடன் ஒருவர் சண்டை பிடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். நான் கருத்தாங்கு நடக்கும் மண்டபத்தை நோக்கி விரைந்தேன். இன்று கருத்தாங்கில் பேச நிறை விடயங்கள் இருந்தன. உரையின் தலைப்பு 'பிள்ளைகளின் உலகம்'.

இரா. சு. ஜோபன்.





இன்றைய கல்வியறிவு விகிதம் 90% ஆக இருப்பினும், அநேகிரிடையே தாம்பத்தியம், உடலுறவு சம்பந்த மான அறிவு பூச்சிய மாகவே காணப்படு கிறது. ஏனெனில் இன்றைய இளை ஞர்கள் உடலுற

வில் பூரண திருப்தியடையாமைக்கு பல வேறுபட்ட தவறான எண்ணக்கருக்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

உண்மையில் தாம்பத்திய உடலுறவில் ஏற்படுகின்ற திருப்தியானது இரு மனங்கள் சம்மந்தப்பட்டது. எனவே உடலுறவில் ஈடுபடுகின்ற இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளாமை, மற்றவரை திருப்திப்படுத்துபவராக இல்லாமல் இருப்பதே அதிகமான இல்லற வாழ்வின் முறிவுகளுக்கு காரணமாக அமைகின்றது.

இன்றைய ஆண்களைப் பொறுத்தவரை தன் துணையைத் திருப்திப்படுத்த முடியாமல் அவர்களை மனச்சங்கடத்திற்குள்ளாக்கும் ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக Premature Ejaculation காணப்படுகிறது. அதாவது தமிழில் சொல்ல தானால் பெண்கள் தன் உண்மையான திருப்தி நிலையை அடைய முன்பே ஆண் உச்ச நிலையைடைந்து சுக்கிலப் பாய்த்தை (விந்து / SPERM) வெளியேற்றி விடல்.

இவ்வாறு பெண் உச்ச நிலையை அடைய

தாம்பத்திய உறவின் போது ...

முன்பே ஆண் உச்ச நிலையடைவது பெண் னுக்குப் போதிய திருப்தியை அளிக்காமல் சங்கடப்படுத்துவது உடனடியில் ஆணின் மனதிலும் தன்னால் தன் துணையை திருப்திப் படுத்த முடியவில்லையே என்கின்ற ஒரு தாழ்வு மனப்பான் மையை உருவாக்கி விடுகிறது.

இதுவே அவர்களின் இல்லற வாழ்வின் முறிவுக்கு முதல் படி நிலையாக அமைந்து விடுகிறது.

இவ்வாறு உச்ச நிலைக்கு முன் விந்து வெளிப்படுதல் ஆண்மைக்குறைபாட்டின் அறிகுறியா அல்லது உண்மையில் இது ஒரு பிரச்சினையா என்பது பற்றி ஆராயின்...

நிச்சயமாக இல்லை. இவ்வாறு விந்தானது முந்தி வெளிப்படுதல் ஆண்களிடையே மிகப் பொதுவாகக் காணப்படும் பிரச்சினையாகும். இன்றைய ஆய்வுகளின் படி 30 வீத மான ஆண்கள் இந்தப் பிரச்சினையுடைய வர்களாகவே காணப்படுகின்றார்கள்.



Dr. மு. வெந்தை
B.U.M.S. PGDHRM (UK)

எவ்வகையான காரணங்களால் இது ஏற்படுகிறது?

உடல்நீதியாக உள்ள எந்தப் பிரச்சினையாலும் இது ஏற்படுவதில்லை, 100 வீதம் மனம் சம்மந்தப்பட்டதாகும். ஓவ்வொரு தனிநபரிலும் ஏற்படுகின்ற

* அச்ச நிலை

* ஆரம்ப காலத்தில் ஏற்படும் பதட்டம்.

* தன்னால் ஒரு பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்த முடியுமா என்ற சந்தேகம் போன்றவையே இந்த நிலையைத் தோற்றுவிக்கிறது.

இதனாலேயே உடலுறவில் ஈடுபடத் தொடங்கிய காலத்தில் அநேகமான ஆண்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருப்பினும் நாள்தைவில் அநேகமானோர் இந்தப் பிரச்சினையில் இருந்து விடுபட சற்று தாழ்வு மனப்பான்மையுடைய ஆண்கள் தொடர்ந்தும் இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவே இருந்து விடுகிறார்கள்.

சுய இன்பத்தில் (Masturbation) ஈடுபடுவ தால் இந்த நிலை உருவாக வாய்ப்பு இருக்கிறதா? நிச்சயமாக இல்லை. சுய இன்பத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இந்த நிலை உருவாக வாம் என்ற தப்பான கருத்தை வலிமையாக நம்பும் ஆண்கள் தாங்கள் சிறு வயதில் சுய இன்பத்தில் ஈடுபட்டதை எண்ணி அதனால் தங்களால் தன் துணையைத் திருப்திப்படுத்த முடியாமல் போய்விடும் என்ற மனப் பயமே இந்த நிலையை அவர்களில் தோற்றுவிக்கிறது.

இதற்கான தீவு முறைகள் பற்றி வீள்க்க முடியுமா?

இது ஒரு மன ரீதியான பிரச்சினை, இரு மனங்கள் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சினை என்பதால் இதிலிருந்து மீன் பெண்ணின் துணையும் நிச்சயமாகத் தேவை. முதலில் ஆண் மனதளவில் தன்னை திடப்படுத்திக் கொண்டு (தன்னால் நிச்சயம் ஒரு பெண்ணை திருப்திப்படுத்த முடியும்) மனதை இலகுவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்த எடுப்பிலேயே புணர்ச்சியை (உடலுறவில்) நோக்கிச் செல்லாமல் இதற்கு முந்திய (FOREPLAY) எனப்படும் தொடுகை செய்கைகள் மூலம் உணர்வுகளைப் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் போது ஆனாறுப்பிலே தொடுகை ஏற்படுவதை

இறுதி வரை தவிர்க்க வேண்டும்.

அடுத்தாக உடலுறவில் ஈடுபடும் போது உச்ச நிலை நெருங்கும் வேளையில் ஆண் புணர்ச்சியை நிறுத்தி சற்று மனதை இலகுவாக்கி (Relax) மீண்டும் புணர்ச்சியை ஆரம்பித்து மீண்டும் உச்ச நிலை வரும்போது புணர்ச்சியைத் தவிர்த்தி சற்று ஒய்வெடுத்து மீண்டும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். இது சற்று கடினமாக தோன்றினும் பெண்கள் உச்ச நிலைக்கு வர இது முக்கியமாகும். ஏனெனில் ஆண்களைவிட பெண்கள் உச்ச நிலையை டைய அதிக நேரமெடுக்கும்.

புணர்ச்சியில் ஈடுபடும் போது உச்ச நிலை நெருங்கி வருகையில் இந்த ஆணோ



அல்லது அவனது துணையோ ஆண்குறியின் முனைப்பகுதியை சிறிது நோம் அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். பின் மீண்டும் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டு உச்ச நிலை நெருங்கி வரும் போது மீண்டும் முனைப்பகுதியை அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். இதற்கு பெண்ணின் ஒத்துழைப்பும் நிச்சயம் தேவை.

இவ்வாறு செய்வதால் நாள்தைவில் இந்தப் பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடலாம். இவ்வாறான செயல்கள் மூலமும் தீவுக்கிடைக்காவிட்டால் தம்பதிகள் இருவரும் பாலியல் நோய் நிபுணர் ஒருவரை நாடி பாலியல் நோய் சம்மந்தமான (Sex therapy) ஆலோசனையைப் பெறுதல் உதவியாக இருக்கும்.

தொடர்ச்சியாக இந்தப் பிரச்சினை காணப் படுமாயின் தகுந்த வைத்தியரினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சில மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம்.

வரலாறுகள் என்ன சொல்கின்றன?

பெண்சிலினைக் கண்டு பிடித்தவர் ஸ்கோட்லாந்தினரான சர் அலெக்சாண்டரி ஸெமிங் என்பவராவார். இக் கண்டுபிடிப்பு 1928இல் இடம்பெற்றது. எனினும் இதை முதன் முதலில் ஒரு மருந்தாகப் பயன்பட தேவீன் நோபல் பரிசு பெற்றவரும், ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்தவருமான ஹோவார்ட் வால்டர் புளோரே (Howard Walter Florey) என்பவராவார்.

எனினும் பெண்சிலியத்தின் நுண்ணுயிர்ப் பெருக்கத் தடுப்பு இயல்பு பற்றிப் பலரும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இது குறித்த முதல் குறிப்பு 1875 ஆம் ஆண்டுக்குரியது. அப்போது ஜான் டிண்டால் (John Tyndall) என்பவர் இது பற்றி இலண்டனில் உள்ள அரசு சங்கத்துக்கு (Royal Society) அறிவித்துள்ளார். ஏர்னெஸ்ட் குச்செஸ்ட்னே என்பவர் 1897 ஆம் ஆண்டில் தனது ஆய்வுக் கட்டுரையில் இது பற்றி குறிப்பிட்டார். ஆனால் அவர் இளவுயறினி ராக இருந்ததால் பாஸ்டர் நிறுவனம் அதை என ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

பெண்சிலின் கண்டுபிடிப்பு

உணவு நஞ்சாதல்



உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டிய ஓவ்வொருவரும் உணவு நஞ்சாதல் விடயத்தில் அவதானமாக இருக்க வேண்டியதுடன் அது பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

உணவு நஞ்சாதல் (Food Poisoning) ஆனது பொதுவாக உணவுகளில் பற்றியியா தொற்றுக்குட்படுவதன் காரணமாக ஏற்படும் உணவுக் கால்வாய் அழற்சியாகும். இது பொதுவாகவே தன்னிச்சையாக குணமடையும் நோய் நிலையாகும். சிலவேளை தீவிரமானதாகவோ அல்லது உயிராபத்து மிக்கதாகவோ அமையலாம்.

உணவு நஞ்சாதல் என்பது உணவில் நஞ்சுகலந்துபிடுவதில்லை. நோய்களை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளால் உணவானது மாசடைதலை உணவு நஞ்சாதல் எனக் கூறுவார். இந்த உணவானது திண்ம உணவாக அல்லது திரவ உணவாக இருக்கலாம். வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, வயிற்றுக் கடுப்பு, வாந்திபேதி போன்றவைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் உணவு நஞ்சடைதலாகும்.

நாம் மாசடைந்த உணவை உண்டபின் அதி லுள்ள கிருமிகள் உணவுக் குழாயினுள் உள்ள இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் ஆகியவற் றின் சுவர்களில் ஓட்டி பின்னர் அங்கு பல்கிப் பெருகுகின்றன. இதற்கு சில மணித்தியாலும் களோ சில நாட்களோ எடுக்கலாம்.

எந்தளவு எண்ணிக்கையான கிருமிகள் உட்பு குந்துள்ளன என்பதைப் பொறுத்து நோயின் தன்மை காணப்படும். இதன் காரணமாக காய்ச் சல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம், வயிற்று முறுக்கு என்பன ஏற்படலாம். அதிகளவு நீரிழப்பு ஏற்பட்டால் அது மிக பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்தலாம்.

உணவு நஞ்சாதவினால் குழந்தைகள், சிறுவர் கள், மாணவர்கள், தொழில் புரிவோர் அதிகள் வில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் பல்வேறு சிரமங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

உணவு நஞ்சடைதலுக்கான காரணங்கள் மாலை?

1. அண்மையில் பெய்த கடும் மழை மற்றும் வெள்ளப் பெருக்கு காரணமாக காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் கெட்டலாம். கிருமிகள் தொற்றலாம்.
2. உணவு வகைகளின் விற்பனையின் போது சுகாதார வழிமுறைகள் கையாளப்படாமை.
3. மரக்கறி வகைகளையும் பழ வகைகளையும் புதிதாக (பச்சையாக) வைத்திருப்பதற்கு உற்பத்தியாளர்கள் பயன்படுத்தும் இரசாயனப் பொருட்கள்.
4. சமைத்தலின்போது சுகாதார வழிமுறை களை பின்பற்றாமை.
5. சமைத்த உணவை பாதுகாப்பாக பேணாமை (திறந்து வைத்தல் - காப்பான பூச்சி, ஈ மொய்த்தல்)
6. கடைகளிலும் உணவு விடுதிகளிலும் உணவு வகைகளை வாங்கி உண்ணல். (இங்கு தயாரிக்கப்படும் உணவுகளுக்கு சுகாதாரம், சுத்தம், தரம் என்பவற்றை உறுதிப்படுத்த முடியாமை)
7. காலாவதியான உணவை உட்கொள்ளல்.

டி.என். ஏ. கடமைப்பு

ஓர் ஏணியை முறுக்கியது போன்று இதன் வடிவம் விளங்குகிறது. இரு செங்குத்தான் நீண்ட புரியிழைகள், அமினோ அமில இணைகளான தொடர் படிகளால் இணைக்கப்படுகின்றன. இவை குறிப்பிட்ட சில வழி களால் மட்டுமே இணைக்கப்பட முடியும். இந்த அமினோ அமில இணைகளின் அமைப்பு டி. என். ஏ. மூலக் கூறின் குறியீடாக விளங்குகிறது. இவ்விணைப்புக்களின் குழுக்கள் மரபணுக்கூறுகளாக (genes) விளங்குகின்றன. ஒவ்வொரு டி. என். ஏ. மூலக் கூறும் ஒரு இலட்சம் முதல் 10 இலட்சம் அணுக்களால் கட்ட மைக்கப்படுகிறது. ஒரு முழு மனிதத் தொகுதியில் 46 நிறப்புரிகள் உள்ளன. இதில் 23 தாயின் முட்டை உயிரணுவிலிருந்தும் மற்றவை 23 தந்தையின் விந்தணுவிலிருந்தும் வந்தவை. ஒரு உயிரணு பிரியும் ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு நிறப்புரிகளில் உள்ள டி. என். ஏ.வின் ஒவ்வொரு துண்டும் நகல் எடுக்கப்படுகிறது.

டி. என். ஏ. மூலக்கூறு மிக நீண்டது, மென்மையானது; ஸ்பேகெக்ட்டி (Spaghetti) எனும் இத்தாலியத் தின் பண்ட நூலிழையின் 5 மைல் நீள அளவுக்கு இது அமையும்.

இன்று கதிர் அவைகள்



(X-rays, X கதிர்கள், எக்ஸ் கதிர்கள்) மிக சக்தி வாய்ந்த கதிர்கள் ஆகும். இரும்பு போன்ற உலோகங்களிலும் ஊடுருவிச் செல்ல வல்லவை. இவற்றின் அலை நீளம் 10 நாணோமீட்டர் முதல் மீட்டரில் 10 டிரில் வியனில் ஒரு பங்கு வரை.

இதனைக் கண்டு பிடித்த வில்லேஹும் ராண்ட்ஜூன் என்பவரின் பெயரால் ராண்ட்ஜூன் கதிரியக்கம் என்றும் சில மொழிகளில் அழைக்கப்படுகிறது. காந்தப் புலத்தால் இக்கதிர்கள் பாதிப்பு அடையாது. எக்ஸ் கதிர்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இரு மாதங்களில் பயன்பாட்டுக்கு வந்தன. ஹெம்ஸ்பியர் மருத்துவமனையில் எலும்புமுறிவு ஒன்றைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதில் அக்கதிர்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இக் கண்டுபிடிப்புக்காக ராண்ட்ஜூன் அவர்களுக்கு 1901 ஆம் ஆண்டு இயற்பியலுக் கான் நோபல் பரிசு அளிக்கப்பட்டது.

மனித உடலை ஊடுருவிப் பார்க்க உதவுது மட்டுமல்லாமல், வானுரதி தளங்களில் பெட்டிகளைத் திறக்காமலேயே சோதனையிட உதவுகிறது.

8. சுய சுகாதாரத்தை பேணாமை.

9. உணவின் சுவையை தூண்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு வகையான பொருட்கள்.

10. உணவு நிறமுடிகள்.
11. வெட்டப்பட்ட உணவு வகைகள் காற்றில் நீண்ட நேரம் திறந்து வைக்கப்படுவதால் அவை தாக்கமடைந்து கெடுகின்றன.
12. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகள்.
13. அலுமினிய பாத்திரங்களில் அமில உணவுகளை இடல். இது போன்ற மேலும் பல காரணங்களினால் உணவுகள் நஞ்சாகின்றன.

உணவு நஞ்சடைதலை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

1. அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைத்தலை தவிர்த்தல்.
2. அலுமினியப் பாத்திரங்களில் அமில உணவுகளை போடாதிருத்தல்.
3. சுய சுத்தம் பேணல்
4. உணவுப் பொருட்களை கொள்வனவு-செய்யும்போது சுத்தமான, பழுதடையாதவைகளை வாங்குதல். நம்பிக்கையான இடங்களில் பொருட்களை கொள்வனவு செய்தல்.
5. உணவுப் பொருட்கள் காலாவதியாகும் திகதியை பார்த்து கொள்வனவு செய்தல்.

(உதாரணம் :- டின் மீன்கள், பிஸ்கட், குளிர்பானங்கள், இனிப்பு வகைகள்)

6. சமைத்தலின்போது சுகாதார வழிமுறைகளைப் பேணல்.
 7. சமைத்தலின்போது உரிய முறைகளை பின்பற்றல்.
- உதாரணம் :-**
- * மரவள்ளிக் கிழங்குகளை திறந்தபடி அவித்தல்.
 - * பழுதடையாத கிழங்கு வகைகளை தெரிந்து சமைத்தல்.
 - * உணவு வகைகளை நீர் மூடி நிற்கத்

- தக்க முறையில் அவித்தல்.
- * அவித்த பின் வடித்தல்.
8. வீட்டுச் சுத்தம் மற்றும் சமையலறைச் சுத்தம் பேணல்.
 9. கடைகள் மற்றும் உணவு விடுதிகள், ஹோட்டல்களில் வாங்கும் உணவுப் பொருட்கள் தொடர்பில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல், முடியுமானவரை அவைகளை தவிர்த்தல்.
 10. சமைத்த உணவையும் ஏனைய உணவு வகைகளையும் பாதுகாப்பான முறையில் வைத்திருத்தல்.
 11. உண்ணும் முன்பதாக கைகளை நன்கு கழுவதல்.
 12. இறைச்சி, பால் என்பவற்றை 10 செல்சிய ஸில் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தல்.
(இல்லையேல் சல்மொனெல்லா எனும் பற்றியியா இப் பொருட்களை பழுதடையச் செய்யும்)

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed.
நீச்கொழும்பு

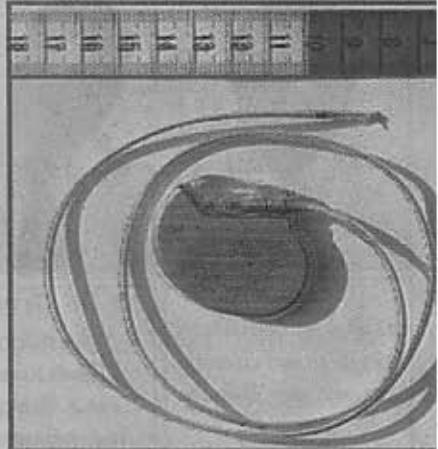


“தினமும் தூங்கி எழுந்ததும் யார் முகத் திலே முழிப்பீங்க?”

★★★

“ ஓபிஸ்ஸிலியா, விட்டிலியா?
கேட்டங்க... ”

எசயர்வைக் குதய முடுக்கி



இது மின் துடிப்புக்களைப் பயன்படுத்தி இதயத்துடிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு மருத்துவக் கருவியாகும். இதய முடுக்கியின் முக்கிய நோக்கம் ஒரு போதுமான இதய விகிதத்தை பராமரிப்பதாகும்.

இதயத்தினுடைய இயற்கை முடுக்கியானது போதுமான வேகத்திற்கு செயல்படாததால் அல்லது இதயத்தினுடைய மின் கடத்தும் அமைப்பில் தடுப்பு இருப்பதால் இது அவசியமாகின்றது.

நவீன இதயமுடுக்கிகள் வெளியிலிருந்தே நிரல் ஏற்கக் கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன. மேலும் இதயவியல் மருத்துவர் தனித்தனி சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்கு தேவையான தகுந்த வேக முறைமைகளை நியமிக்க முடிகிறது.

அங்கவீனமுற்றவர்களுக்கு சு குருதியியல் மற்றும் புனரு



Dr. ஆ.பி.
பாலிதா கருணாபேம
பிரதிப் பணிப்பாளர்
ராகமை குருதியியல்
மற்றும்
புனருத்தாபன
வைத்தியசாலை



Dr. ரோய்
பேரேரா
பணிப்பாளர்
ராகமை போதனை
வைத்தியசாலை



வழங்கம்பட்டும் விசேட சேவைகள்

- * அங்கவீனமுற்றவர்களுக்கென வேறொன்றுமில்லாத விசேட சிகிஸ்சை முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.
- * அங்கவீனம் காரணமாக தொழிலை இழந்திருந்தால் அவர்களுக்கு மீளவும் தொழில் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது. அல்லது வேறு கூய்தொழில் செய்ய ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகின்றன.
- * அங்கவீனமுற்றவர்களின் உடல் உறுப்புக்கள் செயற்படாதவிடத்து அவற்றை இயங்க வைக்க விசேட பயிற்சிப் பிரிவு செயற்படுகின்றது.
- * வருமானம் குறைந்தோருக்கு சுகராற்காலிகள் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.
- * செயற்கைக் கால்கள், ஊன்று கோல்கள் மற்றும் அங்கவீனர்களுக்கான வேறு உபகரணங்கள் இங்கே தயாரிக்கப்படுகின்றன.

ஞந்த சந்தர்ப்பத்திலும் சிறு கவனமீன குறை விளால் நினைக்காத மாத்திரத்தில் உங்களுக்கு எலும்பு முறிவுகள் ஏற்பட வாம். விபத்தினாலோ, வேறு ஏதேனும் நோய் காரணமாக வோ அல்லது பிறக்கும் போது ஏற்பட டிருந்த எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட ஏதேனும் பிரச்சினை காரணமாகவோ நீங்கள் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். இந்த நோய் நிலை மையானது வாழ்க்கையில் பிறரின் உதவியில் தங்கியிருக்க வேண்டிய ஒரு இக்கட்டான சந்தர்ப்பம் என்று கூறலாம்.

ராகமை குருதியியல் மற்றும் புனருத்தாபன



நத்தைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் ந்தாபன வைத்தியசாலை

தொருப்பு: எஸ்.கிருஷ்ண

வைத்தியசாலையானது பல்வேறு விதங்களில் அங்கவீனமுற்றவர்களுக்கு பெரும் சேவையை செய்து வருகின்றது. இவ் வைத்தியசாலை செய்யும் சேவையைப் பற்றி இவ் வைத்தியசாலையில் பிரதிப் பணிப்பாளரும் விசேடத்துவ வைத்தியருமான Dr. ஆர்.பி. பாலித கருணாபேம பல தகவல்களை தெரிவித்தார். இவ் வைத்தியசாலைக்கு வேறு வைத்தியசாலையிலிருந்து அனுப்பப்படும் நோயாளிகள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

வெளிநோயாளர் பிரிவு மற்றும் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும் நோயாளர் பிரிவு என இரண்டு பிரிவுகள் இங்கு உள்ளன.

அங்கவீனமுற்றவர்கள்

பல வகையான விதத்தில் அங்கவீனமுற்றவர்கள் இலங்கையில் மொத்த சனத்தொகையில் 7% முதல் 8% வீதம் வரை உள்ளனர். இவர்களில் மிகக் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் அங்கவீனமுற்றவர்களும் இவ் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறுகின்றனர்.

மரத்திலிருந்து விழுந்து மற்றும் வாகன விபத்து போன்ற விபத்துக்கள் காரணமாக நிரந்தர அங்கவீனமுற்று இருப்பவர்களும் இவ் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். விபத்து நடைபெற்ற உடனேயே வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படல் வேண்டும். அதன் பின் பெற்றுக்

விசேட தாதிமார்



ஜயந்தினி சில்வா



அருங்காலா விதானாசரி



சினுகால் பெரோ



பிரதியுஷா பெலல்கம்



காவிதா பிரமுதநா

கொடுக்கப்படும் முதல் உதவி சிகிச்சையின் பின்பும் நோயாளி தனியாக செயற்பட முடியாமல் இருந்தால் நோயாளி திரும்பவும் அனுமதிக்கப்பட்டு பழைய நிலைக்கு திரும்பும் வரை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. இவ் வைத்தியசாலைக்கு நோயாளி வந்தபின்பு நோயாளி முழுமையான பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுவார். முதலில் விசேடத்துவ வைத்தியரின் மேற்பார்வைக்கு உட்படுத்தப்படுவார்.

தொழிலை மீளப் பெறுதல்

நோயாளருக்கு மருத்துவ சிகிச்சையை விட உடற்பயிற்சியை பெற்றுக் கொடுப்பது மிக முக்கியமானதாகும். யாரோனும் நோயாளர் ஒரு வர் வைத்தியசாலைக்கு வருமுன்பு தொழில் ஒன்றை செய்து கொண்டிருந்தால் அவருக்கு அத்தொழிலை மீண்டும் செய்ய ஏற்ற சூழலை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக பேச்சுப் பயிற்சி பிரிவு ஒன்றும் உள்ளது. நோய் முற்றிய நிலையில் பல நோயாளிகளில் பேசு

முடியாத நிலை காணப்படும். இத்தகைய நோயாளர்களுக்கு பேசும் திறனை அதிகரிக்க வேண விசேட பிரிவொன்று இங்கு உள்ளமையானது இவ் வைத்தியசாலையின் சிறப்பாகும்.

நோயாளர்கள் கூடுதலான காலம் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும் வைத்தியசாலையாக இவ் வைத்தியசாலையைக் குறிப்பிடலாம். சில நோயாளர் ஆறு மாதங்களோ அதற்கு அதிகமான காலங்களோ தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுகின்றனர்.

அங்களீனமுற்று தாமே சுயமாக செயற்பட முடியாமல் வரும் நோயாளிகளை தனித்து சுயமாக செயற்பட வைப்பதே இவ் வைத்தியசாலையின் பிரதான நோக்கமாகும். இவ் வைத்தியசாலையிலிருந்து வெளியேறும் அனேகமான நோயாளர்கள் எவருடைய உதவியுமின்றி தாமே செயற்படக்கூடிய நபராக மாற்றியமைப்பதே இவ் வைத்தியசாலையின் பிரதான குறிக்கோள் என Dr. பாலித கருணாபேம மேலும் குறிப்பிட்டார்.

நோயாளிகள் அங்களீனமுறுவதற்கு முன்பு தொழிலை மேற்கொண்டிருந்தால் அத்தொழிலை திரும்பவும் செய்யக்கூடிய சூழலை உருவாக்கி கொடுப்பதும் அல்லது நோயாளி வேறொரு சுய தொழிலை செய்யக்கூடிய அளவிற்கு நோயாளிக்கு ஆக்ம சக்தியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு இங்குள்ள வைத்தியசாலை உத்தியோகத்தாக் காடுபடுகின்றனர். இந்த செயற்பாட்டின்போது சமூக சேவை திணைக்களம் எமக்கு உதவி புரிகின்றது. அங்களீர்கள் அங்கு வைத்தியசாலைக்குள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கென குறிப்பிட்ட நாட்கள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. மூட்டு நோய்க்கெள தனியான வாட்டு ஒன்று உள்ளது. அங்களீனமுற்றவர்க்கென வைத்தியசிகிச்சை செய்வதற்கென தனியான பிரிவு ஒன்றும் உள்ளது. இடுப்பிள் கீழ்ப்பகுதியில் உணர்வ இழந்தவர்களுக்கென தனியான வாட்டு ஒன்றும் உள்ளது.

உடற் பயிற்சி

வாட்டுக்களுக்கு அனுமதி பெறும் வதிவிட நோயாளிகளுக்கும் உடற்பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது. ஒரு சில மாதங்கள் உடற் பயிற்சி செய்த பின்பு நோயாளிகள் படிப்படியாக குண

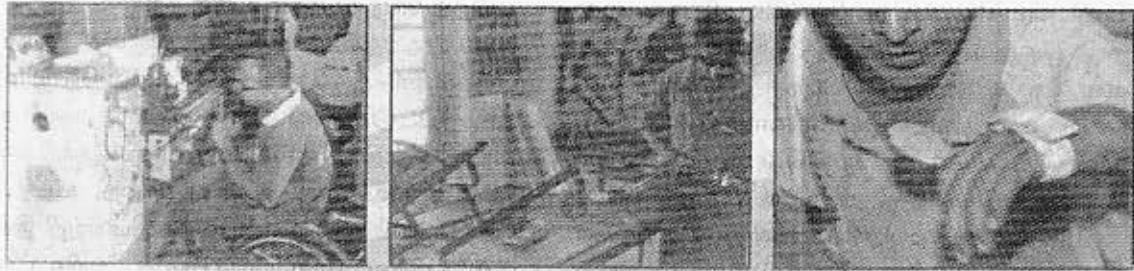
மாகியுள்ளனர். உடற்பயிற்சியின் போது கை, கால் மற்றும் விரல்களுக்கு நரம்பு, உடலுக்கு என பல விதங்களில் பயிற்சி வழங்க வெவ்வேறு உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள் உள்ளன. இவற்றிற்கமைய பிசியோ தொபி சிகிச்சையும் வழங்கப்படுகின்றது. பிசியோ தொபி பிரிவு மற்றும் பேச்சுப் பயிற்சிப் பிரிவின் கீழ் நோயாளிகளுக்கு பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது. இவற்றைவிட சுகாதார கல்வியையும் பெற்றுக் கொடுக்க சுகாதார கல்வியூட்டல் திணைக்களமும் செயற்பட்டு வருகின்றது. இவற்றுக்கென விசே

ட பயிற்சி பெற்றவர்கள் உள்ளனர்.

இவ் வைத்தியசாலைக்கு வருகை தரும் நோயாளிகளில் அநேகம் பேர் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந் நோயாளர்களுக்கு தனியாக சுகாதாரக் கல்வியை வழங்க தாதிமார் குழு ஒன்று உள்ளது. உணவு முறை, உடற்பயிற்சி செய்யும் முறை என்பவற்றைப் பற்றி இக் கல்விப் பிரிவு நோயாளர்களுக்கு அறிவுட்டி நோய் விரைவில் குணமாக உதவுகின்றனர்.

கடும் வேதனைப்படும் நோயாளர்களானால் அவர்களுக்கு தனியாக கல்வி வழங்கப்படுகின்





நது. வாட்டுகளுக்கு சென்று தேவையான அறி வூட்டல் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. அதுமட்டுமன்றி வத்திலிட நோயாளிகள் வைத்தியசாலையிலிருந்து வெளியேறிச் செல்ல முன்பு நோயாளியின் குடும்ப உறவினர்களை வைத்தியசாலைக்கு அழைப்பித்து நோயாளியை எவ்விதம் பராமரித்துக் கொள்வது மற்றும் மருந்து மாத்திராகள், உணவு என்பன எவ்விதம் வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல்கள் அவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன.

இலவச சக்கர வண்டிகள்

இவ்வைத்தியசாலையில் இலவசமாக சக்கர வண்டிகள் வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டமொன்றும் செயற்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த திட்டத்தின் கீழ் இன்று 30 இலட்சம் ரூபா ஒதுக்கப்பட்டு அத்துடன் பல்வேறு நிதி உதவிகள் மூலம் இத் திட்டத்திற்கு பணம் சேர்க்கப்படுகின்றது. குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்களுக்கு இலவசமாக சக்கர வண்டிகள் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது. பணம் கொடுத்து பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியவர்களுக்கு குறைந்த விலையில் சக்கர வண்டிகள் பெற்றுக்கொள்ள நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

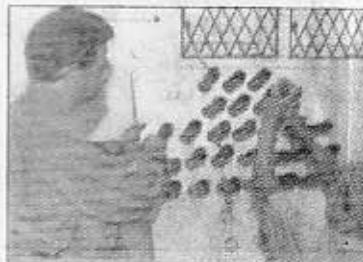
இலவசமாக சக்கர வண்டிகளைப் பெற நோயாளி குறைந்த வருமானம் பெறுபவர் என்பதை அத்தாட்சிகளுடன் காட்ட வேண்டும் என்பது நிபந்தனையாகும். இக் கதிரைகளின் உற்பத்தி செலவு இருபத்தெந்து ஆயிரம் ரூபா

யாகும். ஆனால் நாம் பதினெண்தாயிரம் ரூபா வக்கே வழங்குகின்றோம். இவ் வைத்தியசாலையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் சக்கர நாற்காலிகள் நோயாளிகள் தாமே சுயமாக, இலகுவாக இயக்கக்கூடிய வகையில் செய்யப்படுகின்றன. இதனால் நோயாளி இலகுவாக இயங்க முடிகின்றது. இவ்விதம் இந்த வகையான சக்கர நாற்காலி வண்டிகளை செய்வது இவ் வைத்தியசாலை மட்டுமே. சக்கர நாற்காலிகளைத் தவிர செயற்கை கால்கள், கைகளுக்கான ஊன்று கோல்கள் மற்றும் அங்கவீளர்களுக்கென தேவைப்படும் பிற உபகரணங்கள் அனைத்தும் இங்கு உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

ஏணைய சேவைகள்

பிறப்பிலேயே எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் இவ் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். அதற்கென தனியான அலகு ஒன்று உள்ளது.

மேலும் அங்கவீளர்களுக்கு தேவைப்படும் உபகரணங்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு மேல் திகமாக கருவிகளை பயன்படுத்த அவர்களுக்கு பயிற்சி செய்யவும் என இரண்டு பிரிவுகள் வைத்தியசாலையில் உள்ளன. சுகாதார திணைக்களத்தின் கீழ் செயற்பட்டு வரும் பிரிவு ஒரு பயிற்சி பாடசாலையாக இயங்கி வருகின்றது. மற்றைய பிரிவுகள் யாவும் வைத்தியசாலையினுடையது. இலங்கையில் அங்கவீளர்களுக்கென முழுமையான வசதிகளைக்



கொண்ட ஓரே ஒரு வைத்தியசாலை இதுவாகும். அங்கவீனர்களை கவனித்து சேவை செய்யும் முறை இங்கு வித்தியாசமானது.

இதன் காரணமாக வைத்தியசாலைக்கு புதி தாக நியமனம் பெற்றுவரும் வைத்தியசாலை ஊழியர்களுக்கு விசேட பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது.

அங்கவீனர் ஒருவரை கவனித்து பராமரிப்பதற்கு உறவினர் ஒருவர் இங்குதங்கி நிற்கலாம். இவர்களுக்கு இயற்ற அளவிற்கு வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அங்கவீனமான வர்களின் உள்ளத்தை சுகப்படுத்த சமய ரீதியான அனுஷ்டானங்களை மேற்கொள்ளவும்

அவர்களுக்கு தேவையான குழல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

வாகன விபத்து மாத்திலிருந்து விழுதல், காச நோய், புற்று நோய், முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் கட்டிகள் பாரிசுவாதம், கை மற்றும் கால்களில் உள்ள நரம்புகள் செயலிழுத்தல் என்பவற்றின் காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட நோயாளர்கள் இங்கு சிகிச்சை பெறுகின்றனர்.

இவ் வைத்தியசாலை ராகம போதனா வைத்தியசாலையின் கீழ் செயற்பட்டு வருகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அந்தோஸ்டிரு வரையில்



மணியோசை என்பது
மணியோசையாக இருக்காது
அது கேட்கப்படும் வரை
ஒரு பாடல், பாடலாக முடியாது
அது பாடப்படும் வரை
சங்கிதம், சங்கிதமாக இருக்காது
அது ரசிக்கப்படும் வரை
உன் இதயத்தில் இருக்கும் அன்பு
அன்பாக இருக்க முடியாது
யார் மீதாவது காட்டப்படும்
வரை

ஆங்கிலம்:-

ஓஸ்கார் விரம்மாஸ்டெய்ன்
தமிழில்:- எஸ். வர்மனி.

விவாக வாழ்வில் அன்றாடம் முகம் கொடுக்கும் விடயங்களிலேயே பெரும்பாலும் பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. வீட்டைச் சுத்தம் செய்யாமை, உடையைத் துவைக்காலை, மாமா-மாமி வருடை, பணத்தட்டுப்பாடு, பிள்ளைகளின் துடியாட்டம் போன்ற அன்றாட நிகழ்ச்சிகளில் பிரச்சினைகள் எழுலாம். விவாகம் முடித்து ஆரம்ப காலத்தில் வரும் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பது இலகுவானது. இருப்பினும் எப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகள் வந்தாலும் அவற் றிற்கு முகம்கொடுக்கும் முறையே முக்கியமான தாகும்.

வரவு செலவும் பணமும்

- * உங்களது முழு வருமானத்தையும் எனது பணம் உங்களது பணம் என்று எண்ணுவது முறையற்றது. இது எமது பணம் என்ற எண் ணம் இருவருக்கும் இருக்க வேண்டும்.
- * இருவாது கலந்துரையாடிலின் பின்பு வரவு செலவுக்கான பணத்தை ஒதுக்குவதற்காக மேலோட்டமாக வரவு செலவு எழுதுவது சிறந்தது. இவ்வாறு எழுதுவதால் சேமிக்கவும் எமக்கு உற்சாகம் பிறக்கும். இதனால் வங்கிக் கணக்கை ஆரம்பித்து முடித்த விதத்தில் சேமிக்க முடியும்.

நிர்வாகத்தை தீர்ப்பது...



- * மிகவும் முக்கியமான தேவைக்காக மட்டுமே தேவையான நேரம் கடன்படுதல் நன்று. பெரும்பாலும் கடன்பட்டு வாழ்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- * அன்றாட வீட்டுச் செலவுக்காக மனைவிக்குச் சுதந்திரம் கொடுப்பது நன்று. பெற்றோருக்கு உதவுவது, வீட்டின் முக்கியமான பெரிய சாமான்களை வாங்குவது போன்றவற்றில் இருவரும் கலந்துரையாடிச் செலவழிப்பது நல்லது.
- * பணத்திற்கு முதலிடம் கொடுக்காது இருக்க வேண்டும்.
- * சீதனம் தொடர்பாக விவாகத்துக்கு முன்பே தெளிவாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மாமா மாமி மூலம் வநூம் பிரச்சினைகள்

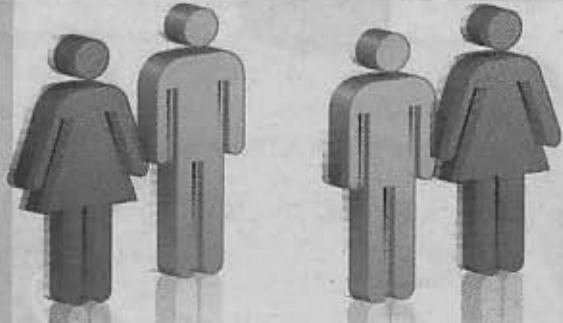
மாமா மாமியுடன் நல்ல தொடர்பை வைத் திருப்பது முக்கியமானதாகும். இது மிகவும் இலகுவானதொன்றல்ல.

- * நீங்கள் இருவரும் வேறு ஒருவீட்டில் தனிக்குடித்தனம் நடத்துவதே மிகவும் சிறந்தது. அப்போது மாமா, மாமியின் தலையிட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

* பெற்றோர், சகோதரர்கள் கவனிக்காமல் அவர்களது பாதுகாப்பைக் கவனிக்காமல் விடுவது நல்லதல்ல.

- * பெரும்பாலும் திருமணத் தின் பின் ஆண் வீட்டு நிர்வாகத்தைத் தானே செய்ய வேண்டும் வல்லமை தளக்கே இருக்க வேண்டும் என விரும்புவான். ஆணால் மாமா அல்லது மாமி தலையிட்டுக் குழப்பும்போது வீண் பிரச்சினைகள் கணவன் மனைவிக்கிடையில் எழுலாம். மற்றவரது பெற்றோரைத் தனது பெற்றோராக்க கவனிப்பதும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய ஒன்றாகும்.

* திருமணம் முடித்தவுடன் பெற்றோரின் உறவிலிருந்து முழுமையாகப் பிரிதல் வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பது தவறு. படிப்படியாகவே இது நிகழ்தல் வேண்டும்.



விமர்சனம்

எந்த விவாதத்திலும் கோபம், விமர்சனம், கருத்து வேறுபாடு, திடீர் நிகழ்ச்சி போன்றவை ஏற்படாமல் இருப்பதில்லை. இவைகளைப்பற்றி இருவரும் சுதந்திரமாகப் பேசி உணர்வை வெளிப்படுத்துவது முக்கியமானதாகும். அதாவது கோபம் வரும்போது அதை அடக்குவது நல்லதல்ல. அந்தக் கோபத்தை உரிய முறையில் வெளிப்படுத்துவது நன்று.

அதேபோன்று கவலை உணர்வையும் அடக்கி வைக்காது வெளிப்படுத்திக் கலந்து ரொயாடுவது நன்று. இருவரும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும் நேரத்திலும் தனிமையில் இருக்கும் போதும் பிழைகளைச் சுட்டிக்காட்டுவது நன்று. தனது தவறை ஒத்துக் கொண்டு மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள் என்று மற்றவர்க்குச் சொல்லவர்மன முதிர்ச்சி பெற்றவாவார்.

இருவரும் சண்டை பிடிக்க நேரிட்டால் இருவரும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகள் வருமாறு.

- * நீங்கள் கதைக்கத் தொடங்கிய தலைப்பில் மட்டும் சண்டை பிடியுங்கள்.
- * நடந்து முடிந்தவைகளை இழுத்துப் பேசிச் சண்டை பிடிக்காதீர்கள்.
- * ஒருவர் மற்றவரின் குடும்பத்தை இழுத்துப் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- * சண்டை உங்கள் இருவருடன் நின்றுவிடுவதாக இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களை யும் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- * ஒருவர் சாதாரணமாக மற்றவரைக் கூப்பி டும் பெயரைக் கூறியே பேச வேண்டும்.
- * வார்த்தையிலும் கூட ஒருவர் மற்றவருக்கு அநீதி ஏற்படாதிருக்கப் பார்த்துக் கொள்ள வும்.
- * இன்று ஏற்படும் கோபத்தை மறுநாள் வரை

வைத்திருக்காதீர்கள்.

- * இருவரும் ஆழமாக அன்பு செலுத்தும் இருவர் என்பதை மறக்காதீர்கள்.

சந்தேகமும் பொருளையும்

அந்தியோன்னிய விகாசம் இல்லாமல் எவ்விதமான தொடர்பையும் வளர்க்க முடியாது. அன்பு செய்யும் ஒருவர் மற்றவரில் ஓரளவு பொருளை கொள்ளக்கூடியும், ஆனால் அது வளர்கிடம் கொடுக்கக்கூடாது. ஒருவருக்கு மற்றவரது நடமட்டத்தில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் மாமா, மாமி அல்லது அயலவர் மூலம் வெளிப்படுத்தாது நேரடியாகவே கூறுவது நன்று.

இருவரும் பிரச்சினை வருமுன் தடுத்துக் கொள்வது நன்று. கடந்த காலத்தில் நடந்த கசப்பான சம்பவங்கள், உடலுறவு, பணம், சந்தேகம், கல்வி, அந்தஸ்து, பிள்ளைகள், பெற்றோர், சகோதரர் நல்ல உறவை ஏற்படுத்தத் தெரியாமை, நேரமின்மை, ஆடம்பர வாழ்வு, தனித்தீர்மானம், குடிவெறி, ஒருவரை ஒருவர் மதிக்காமை, இரகசியத்தைப் பாதுகாக்காமை, ஒருவர் விரும்பாத்தை மற்றவர் செய்தல், பொய் சொல்லித் திருமணம் முடித்தல், வேறு அன்புத் தொடர்பு, மூட நம்பிக்கை போன்ற பல காரணங்களால் இருவருக்கும் இடையில் பிரச்சினைகள் எழலாம். இவற்றைக் கலந்துரொயாடல் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருவரும் ஒன்றாக ஓய்வு நோத்தைக் கழிக்க முயல வேண்டும். வீட்டில் வேலை செய்யும் போதும், பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடும் போதும், ஜெபம் போன்றவை செய்யும் போதும் இருவருக்குமிடையிலும் தொடர்பு வளரும். ஒருவர் மற்றவரைப் பாராட்டுவது முக்கியம். மதிப்பது முக்கியம். தன்னை விட மற்றவரை உயர்வாக மதிக்கும் போது அன்பு செய்ய முடிகிறது. அதேபோன்று ஒருவர் மற்றவருடன் மனந்திரந்து கலந்துரொயாடுங்கள். மனம் விட்டுக் கதையுங்கள். அது மட்டுமல்ல மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

அன்றாடம் 15 அல்லது 20 நிமிடங்களாவது இருவரும் கலந்துரொயாடுவதும், உங்கள் இருவருக்கும் பொருத்தமான தலைப்பில் கலந்துரொயாடுவதும்.

எஸ்.ஓஸ்.யோகராசா
சிரேஷ்ட விவரயரார், உளவள்
ஆலோசகர், களனி பஸ்கலைக்கழகம்.



உடல் எலை யற்றி

அறியலாமா?

உடல் பருமனுக்கான காரண மாக அமைவது யாதெனில் மாறிவரும் நடைமுறை உண்

வுப் பழக்கவழக்கங்களான் தற்போதைய நிலைக்கு முக்கியமான காரணமாகும். மேலும் உடல் பருமன் பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்னை. பொதுவாக பெண்கள் பேறுகாலத்தில் வழக்கத் திற்கு மாறாக கூடுதல் எடை போடுகிறார்கள். பிரசவத்திற்குப் பின் எடையை குறைப்ப தில்லை. நாற்பது வயதுகளில் முட்டுவளி வரும் போது உடல் பருமனைப் பற்றியே யோசிக்கிறார்கள்.

உடற் பருமனானது Body Mass index 25 to 30 இருந்தால் Over Weight என்றும், BMI - 35 இருந்தால் Morbidly obese (உயருக்கு எந்த நேரத்திலும் ஆபத்து) என்றும் பிரிவு படுத்தப் பட்டுள்ளது. மேலும் உடல் எடை சாதாரண மாக இருப்பினும் தொப்பை சுற்றாவு பெண்களுக்கு 32 inches ஆண்களுக்கு - 37 inches அதிகமில்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றிப் பார்ப்போமானால் குழந்தையின்மை (PCOD) முட்டிவளி (Artheitis), நீரிழிவு (Diabetes Type II), உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension), மாரடைப்பு, பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones), புற்றுநோய் வர உடல் பருமனும் முக்கியமான காரணமாகும்.

மேலும் மனுடளைச்சல், நன்பர், உறவினர்க்

என் கேவிப் பார்வை, திருமணம் தன்னிப் போதல், Quality of life எப்போதும் குறைவாகவே இருக்கும்.

இது சரி, இதைக் குறைக்க மாத்திரைகள் இருக்கின்றதா என நீங்கள் கேட்பது புரிகின்றது. ஆமாம் தற்போது அலோபதியில் Sibutramine, Orlistat மாத்திரைகள் வந்துள்ளன. மாத்திரைகளால் பக்கவிளைவுகள் அதிகம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். எனவே நீங்கள் அன்றாடம் எடுக்கும் உணவின் மூலமே சரிப்படுத் திக் கொள்ளலாம் என்மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

எவ்வாறென நீங்கள் கேட்பீர்களானால் இதோ ஒரு ஆராய்ச்சி முடிவைத் தருகிறேன். 1971 இலிருந்து உணவு மூலம் எடை குறைப்ப தற்கான ஆய்வு செய்யப்பட்டு, வெற்றிகரமாக பக்க விளைவுகள் சிறிதும் இல்லாமல் உடல் எடை குறைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் கடந்த பல வருடங்களாக பலரும் தொடர்ந்த ஆய்வு முடிவுகள் உணவால் எடை குறைக்க முடியும் என்ற கருத்தை வலுப் பெறச் செய்துள்ளன. சந்தேகமே இல்லாமல் கண்டிப்பாக வாரத்திற்கு ஒரு கிலோ எடை உணவால் மட்டும் மாத்திரைகள் இல்லாமல் குறைக்க முடியும்.

சரி இவ்வாறெற்றில் உடல் நலத்திற்கு ஏதா

வது பாதிப்பு இருக்க முடியுமா என நினைப்பீர் களாயின் இல்லவே இல்லை Body Mass Index Range 18.5-25 வரை இருப்பதாகும். இதில் சாதாரணமான உடல் எடையின் தொக்கப்

புள்ளி தான் Zero size. உடல் எடையால் உடல் நலத்திற்கு எந்தக் கேடும் வராது என்பது உறுதி யானது.

- மு.தவப்பிரியா

மனசு

“உங்கள் மனதிற்கு பிடித்தமான மனத்தை நினைவுபடுத்தி அந்த மனம் வீச வதாக உணர்ந்தால் புதிய வேலை, புதிய முயற்சி, புதிய உடற்பயிற்சி என எல்லாவற் றையும் கிரகித்துக் கொண்டு வெற்றிகரமாக செய்து முடிபீர்கள்” என்கிறது. ஓக்கிய அமெரிக் காவின் சிக்காகோ ஸ்மெல் மற்றும் டேஸ்ட் ட்ரீமென்ட் ஆராய்ச்சிக் கழகம்.

இதனை மேலும் உறுதிப்படுத்துகிறார்கள். மியாமி நகர் ஆராய்ச்சியாளர்கள். அவர்கள் 16 வயதிற்கு மேற்பட்ட பலரை மல்லிகை மலரின் மனத்தை நூகாச் செய்த பிறகு கணிதத்தை செய்யச் சொன்னார்கள். என்ன ஆக்சரியம். அவர்கள் படுவேகமாக கணிதங்களைச் செய்தார்கள். முடிவுகளைக் கூறினார்கள். அலுவலகத்தில் கடினமாகத் தெரிந்த கணிதச் சமஸ்பாடுகளை மிக எளிதில் தீர்த்தார்கள். மிகச்சிறு தவறுகளே கடினமான கணிதங்களைச் செய்த போது மட்டும் ஏற்பட்டன.

நித்திரையின்றி அவதிப்பட்ட முதியவர்களை மல்லிகை மலரின் மனத்தை நூகாந்து பார்த்துவிட்டு படுக்கச் சொன்னபோது அவர்கள் அவ்வாறு செய்ததால் உடனே நித்திரை கொண்டதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. மல்லிகை மனம் நூற்புகளை உடனே சாந்தப்படுத்துகிறது. அமைதியாக்குகின்றன. அத



னால்

தான்

மூளையும்

மனதும் நமது விருப்பத்திற்கேற்ப இயங்குகின்றன.

இது பிரித்தானிய வைத்தியர்களின் கண்டுபிடிப்புகள்.

மல்லிகை கலந்த முகப்பவுடரை காலையிலும் இரவு நித்திரைக்கு போகும் போதும் முகத் தில் பூசிக்கொண்டால் காலையில் பெற்ற சுறுசுறுப்பைப் போலவே இரவில் நன்கு ஓய்வான மனதிலையைப் பெறலாம். மல்லிகை மனமுள்ள சவர்க்காரங்களையும் சென்ட்டுகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மல்லிகை மனம் பெரிய அளவில் தன்னம்பிக்கையைத் தருகிறதாம்.

மூளையை விழிப்படையச் செய்ய வேண்டுமாயின் காலை நேரத்தில் வீட்டுத் தோட்டத்தில் உலாவுவது நல்லது.

இதேவேளை ஏலம், கராம்பு சேர்த்த உணவுகள் மூளைக்கு புத்துணர்வைத் தருகின்றன.

- இரங்கித்

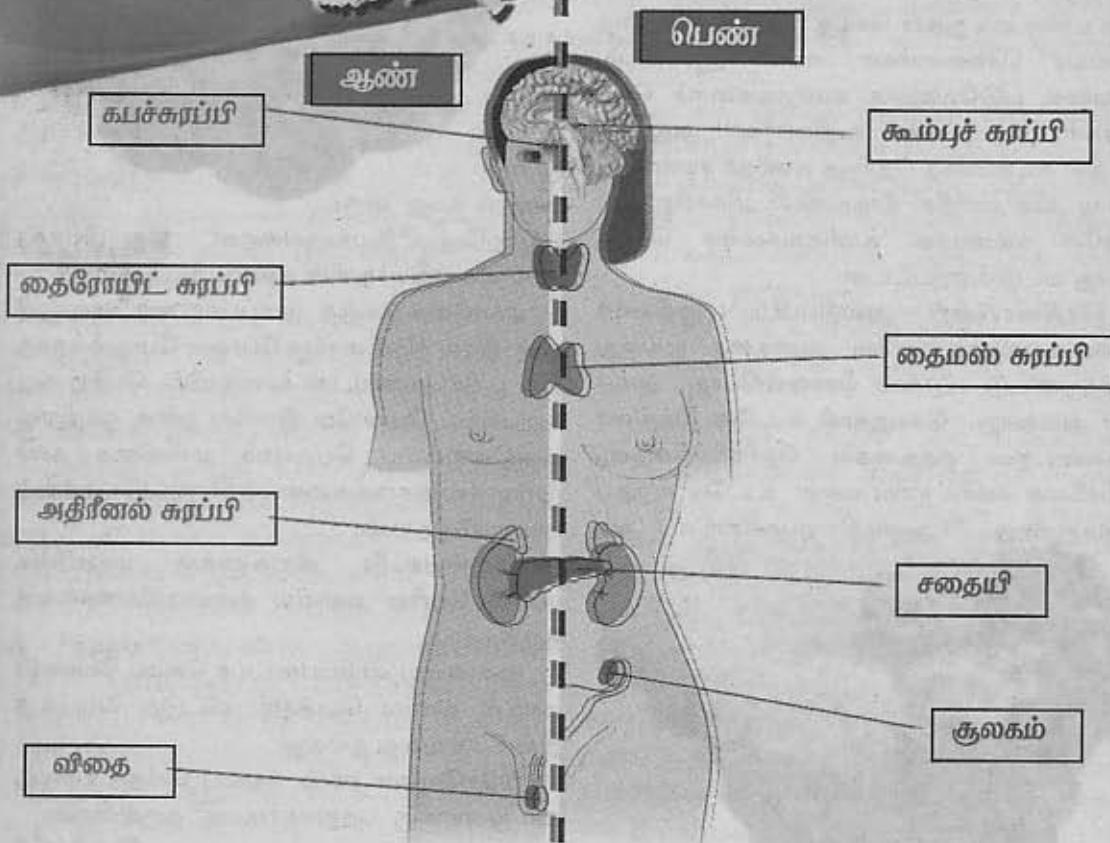
இந்த உடலில் பல்வேறு வேலைகளுக்குப் பயன்பட சுரப்பிகள் பல வகை உண்டு. சுரப்பி என் பது உடம்பில் வளருகின்ற முலைப்பால் போன்ற வற்றை உண்டாக்கி வெளிவிடும் ஒரு உறுப்பு ஆகும். இவ்வாறு சுரக்கும் நீர்மம் இரத்த ஒட்டத்துடன் கலக்கிறது. அல்லது உடலுக்குள் உள்ள இடைவெளிக்குள் அல்லது உடல் மேற்பரப்பில் விடப்படுகிறது. இரத்த ஒட்டத்தில் நீர்மங்களைச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் அகச்சுரப்பிகள் என்றும் மற்ற வகை புறச் சுரப்பிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

அதில் கபச் சுரப்பி, கூம்புச் சுரப்பி, தெராய்டு சுரப்பி, தெமஸ் சுரப்பி, கணையச் சுரப்பி, அடிரினல் சுரப்பி என ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வேலைகளைச் செய்கின்றன.



Health

சுரப்பி



இந்த சுரப்பிகள் மனித உடலில் எங்கெங்கு உள்ளன என்பதைப் பார்ப்போம்.

கபச் சுரப்பி மூளையின் அடிப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

கம்புச் சுரப்பிகள் மூளைப் பகுதியில்



அமைந்துள்ளது.

தைராய்டு சுரப்பி கழுத்தில் உள்ளது.

கழுத்தின் கீற்பபகுதியில் இருக்கும் சுரப்பியின் பெயர் தைமஸ்.

கணையச் சுரப்பி வயிற்றின் அருகில் அமைந்துள்ளது. அதினைச் சிறுநீரகத்தின் உச்சியில் அமைந்திருக்கும்.

விரிவுகள்

சுரப்பிகள் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவை:

*அகச்சுரப்பிகள்: இவை தமது சுரப்பு நீரை நேரடியாக ஒரு மேற்பாப்பில் சுரக்கின்றன.

*பூர்ச் சுரப்பிகள்: இவை தமது சுரப்பி நீரை குழாய்கள் மூலம் சுரக்கின்றன. இப்பிரிவில் உள்ள சுரப்பிகள் மேலும் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

ஆப்போக்கிறன் சுரப்பிகள்:

இதில் சுரத்தலின் போது சுரக்கும் கல உடலின் ஒரு பகுதி இழக்கப்படுகின்றது. அப்போகிறன் சுரப்பிகள் எனும்போது பொதுவாக அப்போகிறன் வியர்வைச் சுரப்பிகள் என குறிப்பிடப்படுகின்றது. எனினும் சுரத்தலுக்கு அப்போகிறன் முறை பயன்படுத்தப்படாததால் இவ் வியர்வைச் சுரப்பிகள் உண்மையான அப்போகிறன் சுரப்பி அல்ல என்றும் கருதப்படுகிறது.

* விஹாவோக்கிறன் சுரப்பிகள்: சுரத்தலின் போது சுரக்கும் கலம் முழுவதுமே அழிந்து போகிறது.

விரோகிகள் சுரப்பிகள்:

புறங் சுரப்பிகளின் சுரப்புப் பொருள் அடிப்படையிலும் சுரப்பிகள் மூன்று பிரிவுகளாக உள்ளன.

*நீர் சுரப்பிகள்: நீரத்தன்மையான புரதம் நிறைந்த பொருளைச் சுரப்பவை.

*சுவிச் சுரப்பிகள்: சுவி போன்ற அதிக மாப்பொருளைக் கொண்ட பொருளைச் சுரப்பவை.

*கொழுப்புச் சுரப்பிகள்: கொழுப்புத் தன்மையான பொருள்களைச் சுரப்பவை.

தொகுப்பு : முதலா



இயர் நவ் நுண் எழுச்சித் தீற்றன மேம்படுத்த முடியுமா?

எவ்வாறு எமது முளைக்குப் பல்வேறு பயிற்சிகள் கொடுத்து எமது நுண் அறிவுத் தீற்றன மேம்படுத்த முடியுமோ அவ்வாறே எமது மனத்திற்கும் பல்வேறு மனவளப் பயிற்சி கள் கொடுத்து எமது உயர் நல் நுண் எழுச்சித் தீற்றனையும் மேம்படுத்தலாம்.

உங்களுடைய உயர் நல் நுண் எழுச்சித் தீற்றன மேம்படுத்தாவிடின் உங்களது மனம் எதிர்மறை நுண் எழுச்சிகளுக்கு அடிமையாகி விடும். அவ் எதிர் மறை நுண் எழுச்சியினுடாக மனவெறுப்பு, மனவிரக்தி, வெட்க உணர்வு, மனப்பயம், மனாரிச்சல், தோல்வி மனப் பான்மை ஆகியவைகளுக்கு நீங்கள் அடிமையாகி விடுவீர்கள்.

உங்கள் நல் உயர்நுண் எழுச்சித் தீற்றன மேம்படுத்தப் பலவித மனவளப் பயிற்சிகள் உண்டு. அவற்றில் நான்கு மிக முக்கிய பயிற்சி களை இங்கு காண்போம்.

பறவைகள் அதிகாலையில் துயில் எழுந்த

- * அதிகாலையில் துயில் எழுந்த முதல் பத்து நிமிடங்களுக்குள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சக்தி சபத மனவளப் பயிற்சி
- * அலுவலகத்தில் அலுவலகக் கடமை களை மேற்கொள்ள முன்னர் ஏற்படும் முதல் பத்து நிமிடங்களில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கடமைச் சபத மனவளப் பயிற்சி.
- * அலுவலகத்திலிருந்து வீடு செல்ல முன்னர் ஏற்படும் அலுவலக இறுதிப் பத்து நிமிடங்களில் கடைப்பிடிக்கப் பட வேண்டிய சுய ஆய்வு மனவளப் பயிற்சி.
- * இரவில் துயில் செல்லுமுன்னர் ஏற்படும் இறுதிப் பத்து நிமிடங்களில் பேண வேண்டிய சுய ஊக்க மனவளப் பயிற்சி

கலாந்தி க.குக்தாஸன்



உங்கு ரதா மனவளப் பயிற்சி

தும் சிறைக அகல விரித்து என்னால் இன்று நன்றாகப் பறக்க முடியும். நான் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றேன், எனக்குத் தேவையான உணவினை நான் இன்று பெற்று விடுவேன் என்று பலதாம் கூறிக் கூவிக் கூச்ச விட்டு ஆனந்த மேலிட்டினால் பரவசமடைந்து பாடுகின்றன. ஆடுகின்றன. இதனால் பறவைகள் நான் முழுவதும் உறுதியுடன் உற்சாகத்துடன் ஊக்கத்துடன் காணப்படுகின்றன. அப் பறவைகள் நாள் முழுவதும் இன்பமாக இனிமையாக ஆடிப்பாடி வாழ்வதற்கு அவை அதிகாலையில் மேற்கொள்ளும் இப்பயிற்சியே மூலகாரணமாகும்.

இதுபோன்று நீங்களும் அதிகாலையில் விழித்தெழும்பொழுது இனிய நல் எண்ணங்களுடன் இன்று இனிய நன்நாள் நாள் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன். இன்று நான் திறமையாக கடமையாற்றுவேன். தினம் தினம் நான் எல்லாவிதத்திலும் முன்னேறி வருகின்றேன். எனக்கு நல்ல ஓளிமயமான எதிர்காலம் உண்டு. இன்று நன்றே நடக்கும்

நலமே பெருகும் என்று ஐந்து ஆறு தரம் திரும்பத் திரும்பக் கூறுங்கள். அன்றைய நாள் முழுவதும் நீங்கள் உறுதியுடன் ஊக்கத்துடன் தன்னம்பிக்கையுடன் மனத்தெம்படன் இனிடாக இனிமையாக வெற்றிகரமாகச் செயலாற்ற முடியும். எடுத்த காரியம் யாவிலும் வெற்றி அடைய முடியும். சித்தியும் சிறப்பும் பீபருக்கெடுத்து ஒடும். சோர்வும் சோம்பலும் அனுகாது. வெற்றியும் வீரமும் நிலைத்திடும். அன்பும் ஆளந்தமும் நாள் முழுவதும் பொங்கிடும்.

இரண்டாவதாக எனது தொலைநோக்கு என்ன? இலட்சியம் என்ன? இலக்கு என்ன?

தொலைநோக்கு

குறி இலக்கு என்ன? என்று நினைவு கூர்ந்து அவற்றை அடைவதற்கு நான் இன்று எவ்வாறு செயல்படல் வேண்டும் என்று எண்ணி எண்ணி அவற்றை மனப்பட்டியல் இடவேண்டும். எண்ணியவற்றை எண்ணியவாறு எத்திட இம்மனப் பயிற்சி மிக உதவியாக இருக்கும்.

மூன்றாவதாக இன்று காரியாலயத்தில்

மற்பாடம் ஏற்றுங்கள்

என்ன நடைபெறவிருக்கின்றன? எவ்விதமான கருமங்களை நான் ஆற்ற வேண்டி வரும்? எனது உயர் அதிகாரி எத்தகைய கடமைகளை எண்ணிடம் ஓப்படைப்பார். அவற்றை எவ்வாறு திறம்பட ஆற்ற முடியும்? என்று எண்ணி அவற்றை நீங்கள் இனிதே நிறைவேற்றுவது போன்று கற்பனைக் கணவினை உங்கள் மனத்திரையில் ஓட விடுங்கள். அதிகாலையில் காணும் வெற்றி அடையக் கூடிய கற்பனைக் கள்வுகள் நிஜமாக நிறைவேறுவதை நாளடைவில் நீங்கள் நன்கு உணர முடியும். இதை ஆங்கிலத்தில் (Visualization Techniques) என்று கூறுவார்கள். இவ்வாறு மனத்தை அந்தக் காட்சிகளைக் கண்டு அனுபவிக்கப் பழக வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கைக் குத் தேவையான இலட்சியத்தின் தொடர்பான பொருள்கள், செயல்கள், மக்கள் கருத்துக்கள், எண்ணங்கள், திட்டங்கள் போன்ற சம்பந்தப் பட்ட எல்லாவற்றையும் மனம் காணப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். காரியத்தில் உறுதி



பெறலாம். கனவு மெய்ப்படும். நெஞ்சத்து நினைவெல்லாம் நிறைவேறும்.

அலுவலகம் சென்றதும் இன்முகம் காட்டிப்

காரியாலயம் சென்றதும் முனாக்கு எழுச்சி

புன்முறையில் பூத்து அன்புடன், ஆதாவுடன், பண்புடன் எல்லோருக்கும் நல்வாழ்த்துக் கூறுங்கள். சோர்வுடன் காணப்படுபவர்களைச் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும் வண்ணம் நடிம்பட நடந்திடுங்கள். உங்கள் அலுவலகத்தைத் துப்பரவாக வைத்திருங்கள். கடமையாற்றும் மேசையை நன்றாக அழகாக வடிவாக ஒழுங்குபடுத்துங்கள். இதனால் மனம் மகிழ்வறும். எல்லோரும் இனிதே கடமை ஆற்றுவதற்கு அவசியமான உட்குழலும், புறச்குழலும் ஏற்பட்டு எல்லோரும் மனமகிழ்வுடனும் மனத்தென்புடனும் கடமை ஆற்றுவார்கள்.

சிறந்த சேவையே சிறப்பான செல்வம்

இரண்டாவதாக எல்லோரும் ஒன்றாக எழுந்து நின்று கடமைச் சபதம் எடுத்திடுங்கள். (ஒருவர் கூறிட ஏனையோர் திரும்பக் கூறுதல் நன்று)

இன்று நாங்கள் எல்லோரும் நல் ஊக்கத்துடனும் நல் ஆர்வத்துடனும் திறமையாகப் பணிபுரிவோம். இன்று எங்கள் மத்தியில் உறுதியும் ஊக்கமும் உற்சாகமும் மனத்தென்பும் மனமகிழ்வும் ஊற்றெடுத்து எங்கள் சேவைத் திறனை மென்மேலும் மேம்படுத்தும். இன்று நாங்கள் எல்லோரும் மனமகிழ்வுடனும் மனதிறைவுடனும் திறமையாகக் கடமையாற்றிப் பெயர், புகழ், பெருவாழ்வு பெற்றிடுவோம். இன்று நாங்கள்

எல்லோரும் முழு மன ஆரோக்கியத்துடன் கடமை ஆற்றி உடல் நலமும் உள் நலமும் பெற்றிடுவோம்.

இவ்வாறான ஏழு, எட்டு சபதங்கள் தயாரித்து அவற்றை ஒருவர் கூற ஏனையோர் அவற்றை மூன்று முறையாவது திரும்பத் திரும்பக் கூறுதல் வேண்டும்.

இப்படியான சபதம் எடுப்பதன் மூலம் எல்லோரும் அன்று முழுவதும் உறுதியுடன் ஊக்கத்துடன் உற்சாகத்துடன் மனத்தென்பட்டன் கருமங்கள் யாவற்றையும் திறமையாக ஆற்ற முடியும். சோர்வும் சோம்பலும் உங்களை விட்டு அகன்று விடும். திறமையும் திருப்தியும் அடைந்து விடுவீர்கள். சேவைத் திருப்தியும் மேம்படும். அன்று முழுவதும்

புன்றாவதாக

நன்றே நடக்கும். நலமே பெருகும்.

மூன்றாவதாகக் கடமை நேரத்தினை நான்கு கூறுகளாகப் பிரித்து முதலாவது கூற்றில் (காலை 8.30-10.30) அவசரமும் அவசியமுமான என்ன என்ன கருமங்களை ஆற்றப் போகின்றீர்கள் என்று பட்டியல் இடுங்கள். அவ்வாறே கருமங்கள் சீருடன் ஆற்றிச்

- * அடுத்தாகக் (காலை 10.45-12.30) வரையிலான காலத்தில் அவசரம் அற்ற ஆணால் அவசியமான கருமங்கள் எவை? எனப் பட்டியல் இடுங்கள். அவ்வாறே கடமை ஆற்றிட முனையுங்கள்.
- * மதிய போசனத்திற்குப் பின்பு பி.ப.3.30 வரை தினம் தினம் ஆற்றும் நாளாந்தக் கடமைகளில் எவற்றை இன்று ஆற்றப் போகின்றீர்கள் என்று பட்டியல் இடுங்கள். நாளாந்தக் கடமைகளை ஆற்றுவதற்கு மிக உகந்த நேரம் இதுவே.
- * பி.ப 3.45 தொடக்கம் அலுவலகம் முடிவடையும் காலத்தில் சேவை ஆற்றி முற்றுப் பெறாத கருமங்களை முற்றுப் பெறும்வண்ணம் சேவையாற்றுவதற்கு ஒதுக்கி விடுங்கள். முற்றுப் பெறாத கருமங்களை முற்றுப் பெறுவண்ணம் சேவையாற்றுங்கள்.

சிறப்புடன் ஒழுகிடுவீர்.

இவ்வாறாகப் பட்டியலிட்டுச் செயலாற்றும் பொழுது கடமைகளை ஒழுங்காகவும் விரைவாகவும் திறமையாகவும் ஆற்றக் கூடிய அறி வும் ஆர்வமும் ஆற்றலும் வளர்த்து நீங்கள் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றி அதனால் ஏற்படும் மன உறுதியையும் மன உற்சாகத்தையும் அடைந்து விடுவீர்கள். நேர முகாமைத்துவ உத்திகள் பலவற்றை மனபலத்துடன் நிறை

குமைகள் முழுந்ததும் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி

வேற்றவல்ல சக்தியை அடைந்து விடுவீர்கள்.

கடமை முடிந்து வீடு செல்ல முன்னர் முதலாவதாக என்ன என்ன கருமங்களை இன்று ஆற்றினேன்? எவற்றைத் தவறவிட்டேன்? என்று எண்ணிச் சுய ஆய்வினை மேற்கொள்ளுங்கள். ஆற்றமுடியாத கருமங்களைப் பட்டியலிட்டு அவற்றை நாளை பூர்த்தி செய்து விடவேண்டும் என்று உறுதிபூணுங்கள். அலுவலகக் களைப்பையும் கவலைகளையும் விட்டுக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம்.

இரண்டாவதாக எடுத்த கோவைகளை, பொருட்களை, கருவிகளை எடுத்த இடத்தில் வைத்து விடுங்கள். காரியாலய உபகரணங்களை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளை ஏற்படுத்துங்கள்.

மூன்றாவதாக வீடு செல்லும் போது அலுவலகக் கவலைகளை அலுவலகத்திலேயே விட்டு விட்டு இன்று நன்றாகக் கடமை ஆற்றினேன். எல்லாக் கருமங்களும் இனிதே நிறைவேறினா என்று சேவைத் திருப்தியுடன் வீடு செல்லுங்கள். அலுவலகச் சுமைகளை சமந்து கொண்டு வீடு செல்ல வேண்டாம்.

இரவினில் தூக்கத்துக்கு தயாராகும் போது முதலில் நேர ஆய்வு (Time Audit) ஒன்றினை

இரவினில் தூக்கும் பொது மாலையீர்ப்பிற்கி

மேற்கொள்ளுங்கள். இன்று அதிகாலை நான் போட்ட திட்டங்கள் எவை? தீர்மானங்கள் எவை? அவற்றை நான் இன்று இனிதே நிறைவேற்றினேனா? எங்கு தவறு விட்டேன்? என்தவறு விட்டேன்? எப்படித் தவறு விட்டேன்?

என்று நாளாந்த நேரதூய்வு செய்து வந்தால் எதிர்வரும் ஒவ்வொரு நாளையும் மிக உச்ச பலன் உள்ள நாளாக மாற்றிட முடியும். தவறுகள் குறையும். சிறப்புகள் பெருகும். தினம் தினம் உயர்வு அடைவீர்கள்.

இரண்டாவது நாளை நான் என்ன கருமங்

2 யார்தா வாழ்வோ 2 யார்வான செல்லவோ

களை எப்பொழுது ஆற்றிடல் வேண்டும்? எவ்வாறு ஆற்றிடல் வேண்டும்? என்ன ஒழுங்கில் ஆற்றிடல் வேண்டும் என்ற நாளைய நாளாந்தத் திட்டத்தினை மனத்தில் வடித்திடுங்கள். இரவு முழுவதும் உங்கள் மனம் நீங்கள் தீட்டிய திட்டங்களை திடமாக ஆற்றுவதற்கு ஏற்ற வழிவகைகளை ஆராய்ந்து அறிந்து அவற்றை மிக இலகு வாகவும் எளிதாகவும் கலப்பமாகவும் ஆற்றக் கூடிய மனோபலத்தை வழி வகைகளை உங்களுக்கு நல்கிடும்.

இறுதியாக இாவினில் தூங்கும் பொழுது

2 யார்தலை பெறுவேன்! 2 உள்ளத்தாழ்வு அடைவேன்!

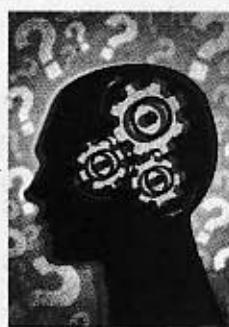
உங்களுக்கு நீங்களே சுய ஊக்கம், சுய உற்சாகம் உட்டுங்கள். உங்கள் சுய முன்னேற்றம் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். நான் நல்லவன், வல்லவன், சிறந்தவன், உயர்ந்தவன் என்று கூறி மனவலிமையைப் பெறுங்கள். எனது தனித்துவ முத்திரையை தனிச் சிறப்பை இன்றோ நாளையோ அன்றேல் என்றோ நிலைநாட்டுவேன். ஊரும் உலகமும் போற்றும் வண்ணம் நாடும் ஏடும் பாராட்டு வண்ணம் உயர் நிலைஅடைவேன். உன்னத வாழ்வு பெறுவேன். சீரும் சிறப்பும் பெற்றிடுவேன் என்று இன்மகிழ் எதிர்கால உயர்வாழ்க்கைத் திட்டங்களுடன் உறங்குங்கள். உயர்வும் உயர்ச்சியும் உன்னத உயர் வாழ்வும் உங்களுடையதே. மன வளம் பொங்கிடும், உயர்ந்தல் நுண் எழுச்சி பொங்கிடும். வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வையகம் போற்றும் வண்ணம் உயர்ந்திடுவீர்கள். சோதனைகளை வென்றிடுவீர்கள். சாதனைகள் பல படைப்பிர்கள்.



2 யார்ந்த நுள்ள எழுச்சித்திறன் 2 கா யோர்

உறுதி, ஊக்கம்,
உற்சாகம்,
தன்னம்பிக்கை,
தளராழுயாற்சி
உடையவர்கள்

மனமகிழ்வடறும்
மனத்தென்படறும்
இன்முகத்தாறும்
இனிமையாகக்
கணப்படுவார்கள்



அன்மும்
பண்மும்
ஆக்கமும்
ஆற்றலும்
ஆர்வமும்
மிக்கவர்களாகக்
கணப்படுவார்கள்.

வெற்றி,
விரம்,
சித்தி,
சிறப்பு,
உயர்வு,
ஊக்கம்,
ஆக்கம்
நிறைந்தவர்களாகக்
கணப்படுவார்கள்.



பாக்டரை கேன்ஸ்கால்

ஜெஃபி

Dr.முரளி வெங்கடையாதன்
MBBS(Jaffna), PGD(Population Studies), MSc (Colombo), MD(Community Medicine)
Consultant Community Physician

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

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

- v. இருதயம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கொழுப் பற்ற அல்லது குறைக்கப்பட்ட பால் வகையை எடுக்க வேண்டும்.
- vi. நிரம்பிய கொழுப்புக் குறைந்த Canola, குரிய காந்தி, ஒலிவ் போன்ற எண்ணையை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- vii. கலோரி அதிகமான ஆணால் போசணைச் சத்துக் குறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

உதாரணம் : குளிர்பானங்கள்

- viii. நிரம்பிய கொழுப்பு கொலஸ்ரோல், டி ரான்ஸ் கொழுப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாஜிரின் வகைகளில் அபாயகரமான டிரான்ஸ் கொழுப்பு காணப்படுகிறது.
- ix. உப்பு பயன்படுத்துவதை 6 கிராமுக்கு மேற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- a. ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி - இதய நல

னைப் பேணுவதற்கு தினந்தோறும் 30 நிமிடம் வரையாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

- b. புகை பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்
- c. அதிக நிறை, அதிக குருதிக் கொலஸ் ரோல், நீழிவு, உயர்குருதி அமுக்கம் போன்ற நிலைகள் காணப்பட்டால் வைத் தியரின் ஆலோசனையுடன் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

2. மருந்து வகைகள்

இதயத் துடிப்பைச் சீராக்கும் மருந்து வகைகள் மற்றும் இதயத் துடிப்பைப் பாதிக்கக்கூடிய நோய்களான உயர்குருதி அமுக்கம், முடியுரு நாடி நோய், மாரடைப்பு, இதயத்தின் குருதியைப் பாய்ச்ச முடியாத நிலை, Heart Failure போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள், இரத்தம் கட்டி பட்டு குருதியோட்டத்தை தடைப்படுத்தும் நிலையைத் தவிர்க்கும் மருந்துகள் ஆகும்.

3. இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் பிரதானமாக இரண்டு வகையான உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- a). உட்பதிக்கப்பட்ட இதயத்துடிப்பைச் சீராக்கும் உபகரணங்கள் (Implanted Cardioverter Defibrillators)

இந்த உபகரணங்கள் சிலவேளைகளில் மாத்திரம் சீரற்ற இதயத் துடிப்பைக் காட்டுப் பார்களில் பயன்படுத்தப்படும். இவை தொ

டார்ச்சியாக இதயத் துடிப்பைக் கண்காணித்து சீர்றற நிலை ஏற்படும் தருணத்தில் மாத்திரம் மின்.தூண்டலை ஏற்படுத்தும்.

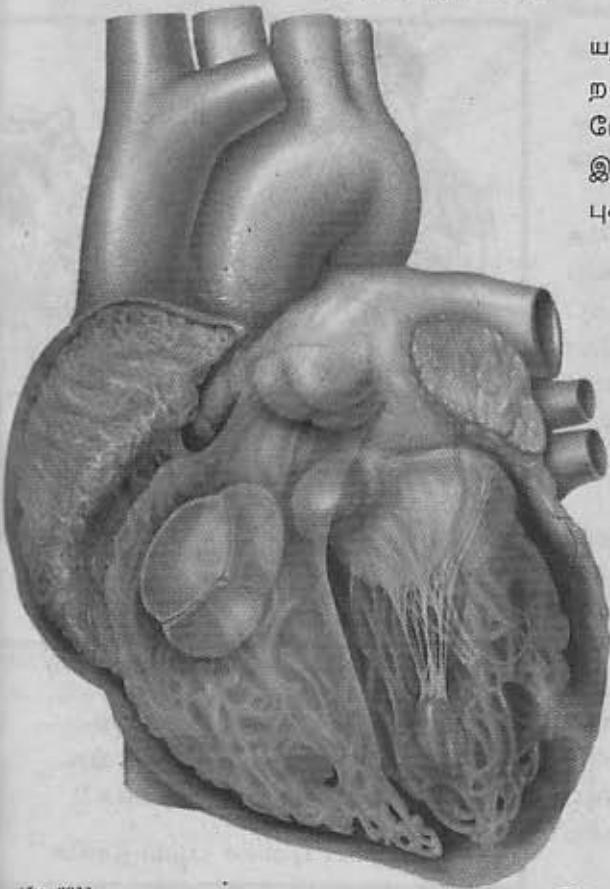
b).இதயத் துடிப்பு ஆக்கிகள் (pacemakers)

இவை பொதுவாக SA கணுவுக்குப் பதிலாக மின்தூண்டலை ஏற்படுத்தி இதயம் பம்பியாகத் தொழிற்படுவதைப் பேணுகின்றன.

4. இவற்றைவிட சிலவேணாகளில் இரு தயத்துக்கு நெஞ்சப் பகுதியிலுடைக் கிளிக்ஷனியை வழங்குவது இதய சத்திர சிகிச்சையும் பயன்படக்கூடும்.

கேள்வி : *Heart Block*இற்கு *Pace Maker* எனும் கருவியினை மிக அவசரமாகப் பொருத்த வேண்டுமென வைத்தியர்கள் கூறினர். *Pace Maker* கருவியின் தொழிற்பாடு என்ன? இதன் நன்மை, தீமைகள் என்ன?

ஏ.எம்.நிகான்



இதயத் துடிப்பு ஆக்கி என்பது தோலுக்குக் கீழாக இதயத்துக்கு அண்மையில் இயங்கும் சிறிய மணிக்கூடு போன்ற உபகரணம் ஆகும். இதயத் துடிப்பில் சீர்றற நிலை அல்லது மிகவும் மெதுவாக துடிக்கும் நிலையில் இந்த உபகரணம் சிறிய சத்திர சிகிச்சை மூலம் மார்புப் பகுதியில் பொருத்தப்படும் பட்டி மூலம் இயங்கும் இந்த உபகரணங்கள் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றப்பட வேண்டும்.

எவ்வாறு இது இயங்குகிறது?

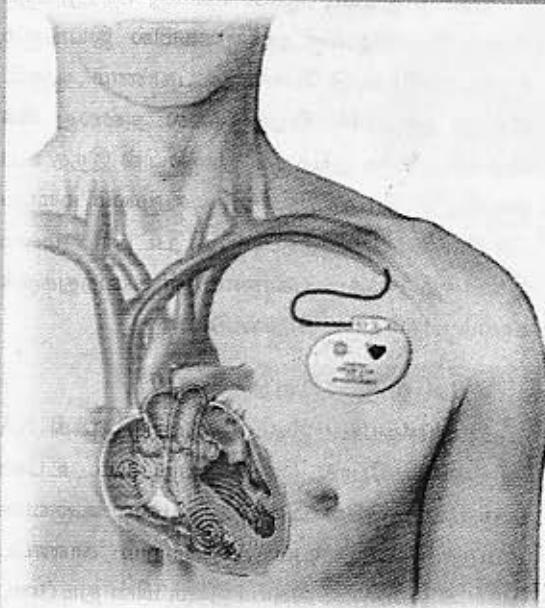
இயற்கையான இதயத் துடிப்பு ஆக்கி SA கணுவைப் போல இது செயற்படும். உபகரணத்தின் உள்ளே மின் தூண்டலை உருவாக்குவதற்கு பட்டியும் மின்சுற்றும் காணப்படும். அதிலிருந்து இதயத்துக்கு மின் துடிப்பை வழங்குவதற்கு காவலியிடப்பட்ட கம்பிமுனைகள் (Leads) காணப்படும்.

நவீன இதயத்துடிப்பு ஆக்கிகளில் இதயத்துடிப்பு, உடலியக்கம், சுவாச வீதம் போன்றவற்றைக் கண்காணித்து உடற்பயிற்சி போன்ற தேவை அதிகரிக்கும் வேண்டியில் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கும் கண்காணிப்புக் கருவிகள் (Sensors) பொருத்தப்பட்டுள்ளன. சில இதயத்துடிப்பு ஆக்கிகளில் இதயத்தின் இரு இதயவற்றைகளுக்கும் நேரடி இணைப்பு வழங்கப்பட்டு இருதயத்தின் பம்பும் திறமை அதிகரிக்கப்பட்டு இருக்கும்.

அபாயங்கள்

அரிதாக இதயத் துடிப்பு ஆக்கி பொருத்தப்படும் போது சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

- * இதயத் துடிப்பு ஆக்கி பொருத்திய இடத்தில் நோய்க் கிருமித் தாக்கம்.
- * ஒவ்வாமைத் தாக்கம்.
- * அருகாமையில் உள்ள குருதிக் குழாய், நரம்பு, சுவாசப்பையில் சேதம்.
- * இருதயத் தசையில் துவாரம் ஏற்பட்டு குருதி வெளியேறல்.



விபேட காவந்துக்ருய விடயங்கள்

இதயத் துடிப்பு ஆக்கியின் செயற்பாடு ஏனைய இலத்திரனியல் உபகரணங்களினால் பாதிக்கப்படலாம் என்பதால் சில விடயங்களில் விசேட கவனம் தேவை.

- * செல்போன்களை இதயத் துடிப்பு ஆக்கிக்கு மிகவும் நெருக்கத்தில் வைத்திருக்கக் கூடாது.
- * பாதுகாப்புத் தொகுதிகளுடன் இதயத் துடிப்பு ஆக்கி இடைத்தாக்கம் புரியக்கூடுமென்பதால் விசேட அடையாள அட்டையை வைத்திருக்க வேண்டும். உலோகத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் கருவி (Metal Detector)யினால் சோதிக்கும் போது இதயத் துடிப்பு ஆக்கியின் இயக்கம் பாதிக்கப்படக்கூடும்.
- * மருத்துவ உபகரணங்களுடன் இடைத்தாக்கம் புரியக்கூடுமென்பதால் வைத்தியருக்கும் ஆய்வுகூட உதவியாளருக்கும் முன் கூட்டியே இதைப் பற்றி அறிவிக்க வேண்டும். குறிப்பாக MRI பரிசோதனை, புற்று நோய்க்கான கதிரியக்கச் சிகிச்சை, கற்களை உடைக்கும் அதிர்வலைச் சிகிச்சை (சிறு நீரக / பித்தப்பை) என்பன இதயத் துடிப்பாக்கியின் செயற்பாட்டுக்கு குந்தகம் விளைவிக்கலாம்.

* சக்தி பிறப்பிக்கும் உபகரணங்கள், உருக்கி ஒட்டும் உபகரணங்கள் (Welding Equipment) அதிக மின்னழுத்த மின்மாற்றி போன்றவையும் இதயத் துடிப்பாக்கியுடன் இடைத்தாக்கம் புரியலாம்.

பேறுபேறுகள்

நலீன இதயத் துடிப்பு ஆக்கிகளின் மின்கலங்கள் நீண்ட காலத்துக்கு (5-10 வருடங்கள்) செயற்படக்கூடியவை. காலம் முடியும் போது அவை மாற்றப்பட வேண்டும்.

மின்கலங்கள் மாற்றப்படும் சத்திர சிகிச்சையானது ஆரம்பத்தில் இதயத் துடிப்பாக்கியைப் பொருத்துவதற்கு செய்யப்பட்ட சத்திர சிகிச்சையை விட இலகுவானது. ஏனெனில் மின்கலம் மாற்றப்படும் போது வழமையாக இதயத்துடன் இணைக்கப்படும் மின் முணைகள் மாற்றப்படுவதில்லை. தற்போது இந்த உபகரணம் பொருத்தப்பட்ட பலர் எம் மத்தி மில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.



“ஓரு பய்பாப்பழம் எவ்வளவு? ”

**“ நாற்பது ரூபாதான்,
இனிச்சா காச கொடுங்க,
புளிச்சா வேணாம்ங்க ”**

“அப்ப புளிச்ச மழும் தாங்க ”

“துழமனுக்கு சிர்ஸ்க்” (zinc)

தூம்மல் தொடர்ச்சியாக ஏற்படுகின்றதா? மூக்கிலிருந்து நீர் வடிகின்றதா? விற்றமின் சீவில்லை ஓன்றை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டால் இதற்கு தீர்வு கிடைத்துவிடும். இதற்கு மேலாக எமது அயல் நாடான இந்திய விஞ்ஞானிகள் 'விற்றமின் சீ என்ற நிவாரணிக்குப் பதிலாக சிங்க் தடிமன் நிவாரணி வில்லை ஓன்றை அறி முக்கப்படுத்தி யுள்ளனர்.



சிங்க் சிரப், வில்லை, இனிப்பு வகைகள் என்ற பல வடிவங்களில் உருவாக்கி உள்ளனர். தடிமன் காணப்படும் காலங்களில் இவற்றில் ஓன்றை வாயில் போட்டுக் கொண்டால் கூடுதலாக தடிமனிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். தடிமன் ஏற்பட்ட வுடனேயே வில்லைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் தொடர்ந்து சிங்க் வில்லைகளை தமது விருப்பப்படி உட்கொண்டால் சிங்க் அதிகளில் உடலில் சேர்வதன் காரணமாக வாந்தி, குமட்டல், வயிற்று வருத் தம் மற்றும் வயிற்றோட்டம் என்பன ஏற்படும். இதனால் அதிகளில் சிங்க் வில்லைகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக வளர்ந்தோருக்கு வருடத்தில் 2 முதல் 4 தடவைகள் தடிமன் ஏற்படலாம். சிறு குழந்தைகள் சாதாரணமாக 10 தடவைகள் தடிமன் காரணமாக அவதிப்படுவார்கள்.



இருமல், குக்கல் என்பவற்றின் காரணமாக நோயாளி ஒருவரிடமிருந்து தொற்றுக் கிருமிகள் சூழலில் கலந்து சுவாசம் மூலம் மற்றவர்களுக்கு நோய் ஏற்படலாம். இன்னும் தடிமனுக்கான சிறந்த நிவாரண வில்லைகள் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் சிங்க் வில்லைகள் மூலம் சிறந்த நிவாரணத்தைப் பெறலாம்.

எஸ். வூர்மினி



“உங்க வீட்டு ஃபேன் ஏன் நின்னு நின்னு ஒடுதூ”

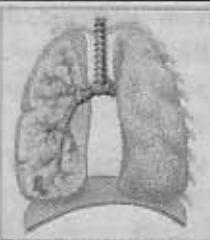
“தவணை முறையிலே வாங்கினது. தொடர்ச்சியா கட்ட முடியாம் போயிருக்கி”



நூல்மட்டுக் கிருத்தவராஜஸ் சித்யத்தகப் பாதிக்ஞம்

ஞக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என சவீடன் நாட்டு வைத்தியர்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றனர்.

அவர்கள் குறிப்பிடுவதாவது, ருமெட்டிக், ஆத்தரைட்டிஸ் என்பன ஏற்பட்டு ஒரு வருடத்தின் பின் ஒருவர் இதய நோயாளியாக மாற 60% இடமுண்டு எனக் கூறுகின்றனர். இதன் காரணமாக ருமெட்டிக், ஆத்தரைட்டிஸ் எனும் நோய்களால் அவதிப்படுபவர் களானால் உங்கள் இதயம் தொடர்பாகவும் மிகவும் கவனமாக இருக்கவும்.



**கவாசப்பை சிற்றறைக்
கவர்கள் ஈரவிய்பு
உடையதூக்க
காணப்படுகின்றன**

ஓவாசப்பை சிற்றறைச் சுவர்கள் ஈரவிப்பு உடையதூக்கக் காணப்படுகின்றன.

சுவாசப்பைச் சிற்றறைகளில் வாயுப் பரிமாற்றம் நீரில் கரைந்த நிலையிலேயே மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இங்கு சுவாசப்பைச் சிற்றறைக்குள் செல்லும் வளி கரைவதற்காக சிற்றறைச் சுவர்கள் ஈரவிப்புடையதாகக் காணப்படுகின்றன.



உடல் வெப்பமானியை
வெந்திரால் கழுவக்கூடாது
உடல் வெப்பமானியை
வெந்திரால் கழுவும் போது
இரசம் விரிவடைவதற்குப்
போதிய இடம் இல்லா
மையால் வெப்பமானி
வெடுக்கலாம்.

உடல் வெப்பமானியை
வெந்நீரால் கழுவக்கூடாது



“ என்ன ஏழத்திட்டமிருந்திரு...?”

“தமிழ்ப் பாப்பாக்கு கடிகம் எழுதுன்....”

"உனக்குத் தான் எழுதுத் தெரியாதே?"

“அவனுக்கு மட்டும் பழக்கத் தெரியுமா?”

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 37

இடமிருந்து வலம்

1. நரிப்புத்தி என்றும் கூறுவர்.
3. பணி செய்வதையும் குறிக்கும்.
5. நோய் என்றும் சொல்லலாம்.
6. மருந்துக்காக உணவில் ஏற்படுத்தும் கட்டுப்பாடு.
8. ரசிகர்களை மச்சான் என்று அழைக்கும் நடிகை.
9. குருவில்லா இது பாழ் என்பது.
10. நெல் விளையும் பூதி. குழம்பியுள்ளது.
11. நிழலும் தரும். திரும்பியுள்ளது.
13. சாமியார் விவகாரத்தில் சிக்கிக் கொண்ட நடிகை.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 36 விளைவு

1	ந	ஏ	ஏ	ஏ	2	ஏ	ஏ	ஏ
ந					3			
4	ஏ	ஏ	5		4			6
ஏ	ஏ	ஏ			5			ஏ
7				7	8	9	10	ஏ
ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ
12				12	13	14	15	ஏ
ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ	ஏ
15	ஏ	ஏ	ஏ		16			

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம்.பி. சபானா, இரத்தினபுரி.
- ரூ. 500/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எஸ். வசீகரன், வவுனியா.
- ரூ. 250/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஜி. விஜயகுமாரன், கொழும்பு - 13.

பாராட் கெட்குமியோர்

- 1) கீரு. ஜே. அருளப்பா, அம்பரை.
- 2) கிருமதி. ரம்யா பிரான்க் ஸ்ரூப்ரியல், கொழும்பு-13.
- 3) ர. உ.மைமா, திருக்கொண்ணலை.
- 4) பாத்திமா ரம்பியா, மட்வள பசார்.
- 5) கஜனியா மணிராஜ், மாத்தனை.
- 6) பிளம்.வம். சுத்திக், சுத்தான்துடி - 06.
- 7) எம்.எப்.எம். சபானா பால்வீன், கலேஜிவெ.
- 8) வீஷ்ணுதா சங்கர், மட்டக்கலைப்பு.
- 9) எஸ்.எம். ராஷி, காத்தாம்புது - 06.
- 10) வி. வீஜயபிரசாரி, மாஞ்சௌயம்.

மேலிருந்து கீழ்

1. இவன் உடையான் படைக்கு அஞ்சா னாம்.
2. அறுவைப் பேர்வழிகளையும் இப்படிக் கூறுவர்.
4. நவமணிகளில் ஒன்று.
7. திரைகடல் ஒடியும் இதனைத் தேட வேண்டும்.
8. நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் உயிரினம்.
10. பெண்ணையும் குறிக்கும்.
12. வீடு என்றும் சொல்லலாம்.

முடிவுத் திதி 18.05.2011

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 37

1			2			3	4
5			6		7		ஏ
8						9	
							தை
			10				
						11	12
13						ஏ	

* குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 37,
க.கவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,
12-1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

உங்களின் சுகவாழ்க்கைக்கு
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்
பகுதியில் விடையளிக்கப்படும்.
கேள்விகளை ஒவ்வொரு மாதமும்
10 ஆம் திதிக்கு முன்னராக
எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ்
காணப்படும் கூப்பதுடன்
அனுப்பிவையுங்கள்.



Dr. முரரி வல்லபுரநாதன்

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

உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

ஸ்டாஷனரி கேனுங்கள்.
கோவாரஸ்: Virakesari Branch office,
12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala.

குறுக்கிகழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
யாரிக்கலா வெல்லும்கள்.

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-



ஆசிரமிக்க வகுக்கை

குறுத்துக்கள்

விழிச்சல்கள்

பிப்ரவரியக்கள்

எண்ணங்கள்

சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

வாரவேற்கப்படுகிறது

அதிகமான கிளிவெடில் டிராக்டிலால் உங்கள்

- கூக்கங்கள் ● செய்திகள் ● மாங்கள் ● நுழைக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
- முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியபெறக்கான அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்ஷிய சுட்டையல்

தேவையான பொருட்கள் :

- ❖ குரக்கன் மா - 250 கிராம்
- ❖ சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்
- ❖ பச்சை மிளகாய் - 2
- ❖ கரட் - 1
- ❖ தேங்காய் - 1
- ❖ கொத்தமல்லித் தழை, கருவேப் பிலை - 1 கைப்பிடியளவு
- ❖ மரக்கறி எண்ணெய் - 2 தேக் கரண்டி
- ❖ உப்பு - தேவையான அளவு
- ❖ தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

- ❖ முதலில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, ஆகிய வற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வும்.
- ❖ தேங்காய் மற்றும் கரட்டை பொடியாக துருவிக் கொள்ளவும்.
- ❖ குரக்கன் மாவுடன் உப்பு கலந்து நறுக்கிய மற்றும் துருவிய பொருட்களைக் கலந்து கொள்ளவும்.
- ❖ இந்தக் கலவையில் தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து, பத்திற்கு பிசைந்து 15 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும்.
- ❖ பின்பு சிறு சிறு ரொட்டிகளாக தட்டி தோசைக் கல்வில் எண்ணெய் சேர்த்து சுட்டெடுக்கவும்.
- ❖ இது காலை உணவிற்கு உகந்ததாகும்.

குரக்கன் ஸ்ரீபு

குறிப்பு :

குரக்கன் ஒரு சிறந்த,
ஆரோக்ஷிய உணவாகும்.

இதய நோய்யுள்ளவர்கள், நீரிழிவு
நோய்யுள்ளவர்கள், உடல்
குறைப்பு முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள்
மற்றும் குழந்தைகளுக்கு
இது மிகவும் சிறந்ததாகும்.



ஏற்றுக்கா தாஸ் -

ஒரு Dr...னின் யெரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகாவாந்தன்

பச்சிளம் பாலகள் முதல், பல் விழுந்த பாடாக்கள் வரை எவருமே மறதிக்கு ஆளாகாமல் தப்ப முடிவதில்லை.

தாலியைச் செய்ய மறந்து விட்டு, தாலி கட்ட மணவறை ஏறிய மணவாளன் பற்றியும், புது மணவையை விட்டு விட்டுத் தன்னந் தனி யே இன்பக் கணவுகளுடன் தேன்றிலவைக் கொண்டாச் சென்ற புதுமாப்பிள்ளை பற்றியும், சவரக்கத்தியை மறந்துவிட்டு 'ஷேஃப்' எடுக்கச் சென்ற சவரத் தொழிலாளி பற்றியும், பூவையும் கற்பூர்த்தையும் மறந்து விட்டுப் பூசை செய்யக் கோயிலுக்குப் போன ஜயர் பற்றியும், பாஸ் போட்டையும் விஸாவையும் விட்டில் பத்திரமாகப் பூட்டி வைத்துவிட்டு வெளிநாடு பறப்பதற்

மனிதர்களுடன் கூடவே பிறப்பது மறதி டை! டை!

காக விமான நிலையம் சென்ற நவயுக மறதி நாயகர்கள் பற்றியும் பல நகைச்சலவைக் கதைகளையும் சிரிப்புத் துணுக்குகளையும் அடிக்கடி படித்து ரசிக்கிறோம்.

இவை எல்லாமே கற்பனைச் சம்பவங்கள் என்று லேசாக ஒதுக்கிவிட முடியாது. நாளாந்த வாழ்க்கையில் இப்படியான பல சுவையான மறதி சம்பவங்களையும் 'மறதி மகாலிங்கங்களையும்', 'அறங்கை மறதிக்காரர்களையும்' அடிக்கடி சந்திக்கவே செய்கிறோம்.

விஞ்ஞானிகளும் மறதிக்குப் பெயர் போன வர்கள். அவர்கள் பலாது நடவடிக்கைகளும், செயல்களும் பல சந்தர்ப்பங்களில் கிறுக்குத்தனமாக ஆமைவதுண்டு.

பிரபல விஞ்ஞானி ஒருவர் ராமிலில் பிர

யாணம் செய்து கொண்டிருந்த போது ரிக்கற் பரி சோதகர் வந்து, அவரிடம் ரிக்கற் றைக் கேட்டார். சேட் பொக் கற், கழுசான் பொக்கற், பர்ஸ், கைப்பை எல்லாம் தேடினார். காணவில்லை. இதற்கிடையில் அந்த விஞ்ஞானியை அடையாளம் கண்டுவிட்ட ரிக்கட் பரி சோதகர், "பரவாயில்லை ஜயா, தேடி மினக் கெட வேண்டாம், எங்கே போக வேண்டும் என்று சொல்லுங்கோ. வேறு ரிக்கற் தருவதற்கு ஒழுங்கு செய்கிறேன்" என்றார்.

"எங்கு போக வேண்டுமா? மறந்து விட்டேன். ரிக்கற் றைப் பார்த்துத் தானே



அதை நான் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்” என்று சொல்லிக் கொண்டு முழுமாகத் தொடர்ந்தும் தேடிக் கொண்டிருந்தார்.

பரிசுகள் பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்

சிறு குழந்தைகளுக்கும் சில பெரியவர்களுக்கும் கவலையினத்தினாலோ. அச்ட்டையினாலோ அல்லது விஷயங்களை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளாமையினாலோ மற்றி ஏற்படுகிறது.

சிலர் விஷயங்களைக் கவனத்திற்கு எடுத்தாலும் வேலைப்பற்றாவால் சிலவற்றை மறந்துவிடுவார்கள். சுயநல் காரணங்களுக்காகச் சில விஷயங்களை மறப்பவர்கள் சிலர். மறந்து விட்டதாகப் பாவனை பண்ணுபவர்கள் இவர்களிற் பலர்.

கடன் வாங்கிய பணத்தைச் ‘கலபமாக’ மறந்துவிட்டு கடன் கொடுத்தவர் விசாரித்தால், ‘நான் சரியான மறதிக்காரன்’ என்று அச்ட்டுச் சிரிப்பு டன் தலையைச் சொறிவார்கள்.

வேறு சிலர் காரியக்காரரான மறதிக்காரர்கள். அரிய புதகங்களை இராவல் வாங்கிவிட்டு அவற்றைத் திருப்பிக் கொடுப்பதை ‘வசதியாக’ மறந்துவிட்டு சொந்த நூலுக்குத்தையே உண்டாக்கி விடுவார்கள்.

வயநாவாக்கிலிருந்து விழுமியாசமாவது

காலையில் அவர்களுடன் சாப்பிட்ட சாப்பாடு பற்றியோ அல்லது அவர்களுடு போப்பின்னையின் பெயர் என்ன என்றோ விசாரித்தால் திருதிருவென முழிப்பார்கள்.

ஆனால் ஜம்பது வருடங்களுக்கு முன் நடந்த சிறு விஷயங்களைப் பற்றிக்கூட திகதி, கிழமை, நேரம் போன்ற விபரங்களுடன் விஸ்தாரமாக உற்சாக்குத்துடன் விளக்குவார்கள்.

தலையில் அடிப்பட்டவர்களுக்குச் சில வேளைகளில் ஒரு புதுமையான மறதி ஏற்படுவதுண்டு. அடிப்பட்ட அந்தச் சம்பவம் பற்றியும் அதற்கு முன் நடந்த சம்பவம் பற்றியும் மாத்திரம் எதுவும் நினைவில்லாமல் ‘பேய் அடித்தவன்’ போல விழிப்பார்கள்.

‘டாக்டரின் டயரி’ பகுதிக்கு இம் முறை எழுதுவதற்கான குறிப்புக்கள் எழுதி வைத்திருந்த டயரியை மற்றியில் எவ்கோ தவற விட்டுவிட்டால் மறதியைப் பற்றித் ‘திமர் ஞானோதயம்’ வந்தது. எனவே வைத்தியத் தொழி லுடன் சம்பந்தப்பட்ட சில மறதிச் சம்பவங்கள் பற்றி அதுவும் மறக்காமல் இருப்ப வற்றை எழுதி உங்களைக் கொஞ்சம் அறுக்கலாம் என்றிருக்கின்றேன்.

மறதி 1

ஆறு வயது மதிக்கத்தக்க சிறுவனைக் கூட்டிக் கொண்டு அந்த இளம் தம்பதிகள் எனது அறைக்குள் நுழைந்ததும் குப்பென ஓர் துர்நாற்றும் அதையெங்கும் நிலவியது. மெதுவாகச் சுற்றிக் கொண்டிருந்த மின்சார விசிறியை, விசையாகச் சூல விட்டுவிட்டு அவர்களை விசாரித்தேன்.

சென்ற மூன்று மாத காலமாக அவர்களின் பிள்ளையின் மூக்கிலிருந்து சகிக்க முடியாத தூர்நாற்றத்துடன் சளி வழிந்து கொண்டிருக்கிறது. அவர்கள் வேலை செய்யும் அந்த வெளி மாகாணப் பிரதான நகரின் பிரபல டாக்டரிடம் காட்டித் தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். பக்ரிம், அம்பிசிலின், ஏரிடிரோமைசீஸ், கெப்போரெக்ஸ் என்று எல்லாக் காலமான நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளையும் பாவித்துவிட்டார்கள். ஆனால் ஒருவித பிரயோசனமுமில்லை. மணம் ஆடங்கவில்லை.

மருந்து கொடுத்துப் பெற்றோர்களும், மருந்துகுடித்து பிள்ளையும் அலுத்துக் களைத்து விட்டார்கள். தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்த டாக்டரும் களைத்துப் போய் “பிள்ளையைக் கொழும்புக்குக் கொண்டு போய் ENT Specialistிடம் காட்ட வேணும்” என்று சொல்லி கடிதமும் கொடுத்து விட்டார்.

கொழும்புக்கு போய் நின்று வைத்தியம் செய்விப்பதற்கான ஆயத்தங்கள் செய்வதற்காக ஊர்வந்திருந்த அவர்கள் கடைசி முயற்சியாக என்னிடம் வந்திருந்தார்கள்.

இவ்வளவு மருந்து கொடுத்தும் மாறவில்லை என்பதால் ஏதோ ஒரு முக்கிய விசயம் கவனிக்கப்படாமல் தப்ப விடப்பட்டு விட்டது என மனதுக்குப்பட்டது. ஒடிக்கொண்டிருந்த துர்நாற்றச் சளி யைப் பஞ்சினால் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி விட்டு கூரிய ஒளியின் உதவியுடன் மூக்கை ஆராய்ந்தேன். இதை மூக்குத் துவாரத்தின் ஆழத் தில் எதோ இருப்பது போலத் தோன்றியது.

பிள்ளையைப் படுக்க வைத்துவிட்டு சிறுமருந்துவ டப்காரணங்களுடன் அதை எடுக்க முயன்றபோது துள்ளி வெளியே விழுந்து சளியால் மூப்பட்ட பொருளொன்று.

எடுத்துத் துடைத்துப் பார்த்தபொழுது அது ஒரு ரப்பர் துண்டு இரேசர்.

எப்பொழுதோ அந்தப் பிள்ளை மூக்கினுள் விளையாட்டாக வைத்து மறந்துவிட்ட அந்த ரப்பர் துண்டு எவ்வளவோ வீண் அலைச்சல்களுக்கும் சஞ்சலத்திற்கும் பணக் கெலவிற்கும் பிறகு அப்பாவி போல் அமைதியாகக் கிடந்தது.

(மிகுந்தி அடுத்த இதழில்...)



‘குடியூம் வரையறை பணிகள் முறையினாலேயே நீது

பழக்கமிக்கமான விதம் போது

விதமான விதமான விதம் போது



அல்லவாஜ் - எ.ஆர்.அப்பதுரை
ஸலாம் (B.A.,HED,S.L.)

(மாண்பும் கொசும்பு மாவட்ட மாநகர செயலாளர் பொது கொமெர்க்ஷன் மாநகரம் கலைஞர்)

‘ஒவ்வொரு எயிட்ஸ் தினம்’ ஐ.நா.சபையால் 1987 ஆம் ஆண்டு பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது. இவ்வருட எயிட்ஸ் தினம் ‘எயிட்ஸை நிறுத்தலும் சத்தியத்தைக் காப்பாற்றுதலும் ‘என்பதை தொனிப்பொருளாக கொண்டிருக்கின்றது. இந்நோய் மனிதனின் தவறான நடவடிக்கைகளினால் ஏற்படக்கூடிய ஒரு பாதிப்பான செயற்பாட்டினால் உருவாகும் பயங்கரமான

எயிட்ஸ் நோயின் வரலாற்றைப் பற்றி நோக்கும் போது :-

1981 - முதல் எயிட்ஸ் நோயாளி அமெரிக்காவில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டார்.

1983 - HIV வைரஸை கண்டு பிடித்தவர் ‘பேராசிரியர் லுக்மோன்டஞ்சு ப்ரங்கய’

(PROF;LOOKMONTANCHAPRONGSAYA)

முதலாவதாக (குழந்தை) நோயாளியைன்று வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டது.

1985 - HIV 2 ஆம் இலக்க வைரஸ் - ஆபிரிக்காவில் ‘செதகால்’ எனும் கிடத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

1986 - இந்தியாவில் முதல் நோயாளி தமிழ் நாட்டில் (விபசாரி ஒருவராக) அறியப்பட்டது.

1987 - இத்தைத் தொடர்ந்து இலங்கையில் முதல் நோயாளியாக (வெளிநாட்டுப் பெண் ஒருவர்) இரத்தினபுரியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டார்.

ஒர் ஆட்கொல்லி நோயாகும்.

எயிட்ஸ் நோய் அறிமுகமாவதற்கு முன்னர் இருந்த நோய் பற்றியும் தெரிந்திருப்பதும் நன்றே. அது பாலியல் நோய் எனப்படுகின்றன.

அதன் வகைகள் பற்றிக் கூறும்போது :-

1. கொணேரியா

2. சிபிலிஸ்

3. ஹர்பிஸ்

4. பாலியல் உறுப்புக்கள் அமைந்துள்ள

பிரதேசத்தில் உருவாகும் உண்ணிகள்

5. கொணேரியா அல்லாத வகையில் சிறுநீர் வழியில் ஏற்படும் எரிவு

6. மட்டைப் பேன்கள்

7. சொறி

8. படைகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

அதன் பின்புதான் எயிட்ஸ் எனும் நோய் (பெயர்)கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.





அவ்வாறாயின் எமிட்ஸ் என்றால் (what is the AIDS) என்ன? என்று நோக்கும் போது :-

A - acquired - (மரபு வழி கிடைக்கப் பெறாத ஒருவர் அல்லது ஒரு பொருள் மூலமாக பெற்றுக் கொண்ட)

I - immune - சில குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு ஏதிராக

D - deficiency - உடலைப் பாதுகாக்கும் சக்தி குறைபாட்டு நிலை

S - syndrome - தொற்றிய நோய்களின் பல்வேறு குண அம்சங்களைக் குறிக்கும்.

இதுவே எமிட்ஸ் எனப்படுகின்றது. இதற்கு சம்பந்தப்பட்ட வைரஸ்தான் HIV (எச். ஐ. வி) வைரஸ் ஆகும். அப்படியென்றால்

H - human - மானிட

I - immune deficiency - நோய் ஏதிர்புச் சக்திக் குறைபாட்டு

V - virus - வைரஸ்

எப்பிள் நோய் ஏப்படும் முறையைப் பற்றி நோக்கும் போது:-

HIV தொற்று

- 1 0 சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ்பவர்கள்.
- 1 0 அதேவேளை நோய்க்காவிகளாக இருப்பார்கள்.

HIV நோயாளி (இந்நோயாளிக்கு)

* CD வெண்குழியம் தாக்கப்படல்

* உடம்பினுள் எ. ஐ. வி. வைரஸ் வாழும்

* மென்மேலும் வைரஸ் பெருகும்

* உடம்பைச் சேதப்படுத்தும்

பிறபொருள் எதிரிகளால் இந்த வைரஸ்களை அழிக்க முடியாது போகும்.

80 வீதம் வெண்குழியங்கள் அழிந்த பின் நோய்க் குணங்குறிகள் தென்படும்.

நோய்க்கான அழிகுறிகள் :-

உடல் நிறை குறைதல். (ஒரு மாதத்திற்குள்)

நீண்ட கால காய்ச்சல். (ஒரு மாதத்திற்கு மேல்)

நீண்ட கால வயிற்றோட்டம்.

(ஒரு மாதத்திற்கு மேல்)

நீண்ட கால இருமல் - இளைப்பு கை, கால் வலி - அதிக வியர்வை

நீர் சுப்பிகள் வீக்கம்

நூரையீல் அழற்சி

காச் நோய்

தோல் நோய்

புற்று நோய்

மிகைப்படும் சாதாரண நோய்களும் இந்நோய்க்கான அறிகுறிகளாகும்.

இந்நோய் அறிகுறிகள் 5 - 15 வருடங்கள்

கனுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தினுள் தென் படும். அதன் பின் ஒரு சில வருடங்களில் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

இந்நோய் அறிகுறிகள் தென்படுபவர்களுக்கு HIV வைரஸ் உடம்பினுள் இருக்கின்றதா என இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் தெரிந்து கொள்வதற்கு:-

elisa எனும் முதலாவது பரிசோதனையும்

(இதன் மூலம் பிறபொருள் எதிரியை இனங்காண முடியும்)

அதன் பின்னர் western blot எனும்

(இதன் மூலம் நோயை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.) இரு பரிசோதனைகளையும் செய்து கொள்வதன் மூலம் HIV வைரஸ் உடம்பினுள் இருக்கின்றதா என அறிந்து கொள்ளலாம்.

அடுத்ததாக இந்த (HIV) வைரஸ் உயிர் வாயுக் கடிய இடங்கள் பற்றிக் கரும் போது :-

இரத்தம் - BLOOD

விந்து - SEMEN

யோனி வாயிலில் உள்ள திரவம் - CERVICAL SECRETIONS

1.கண்ணரி - TEARS

2.எச்சில்(உழிமுழீர்) -

SALI-

VA (PH பெறுமானம் இவ்வைரஸாக்கு பொருத்தமானதல்ல)

3. தாய்ப்பால் - BREAST MILK (உலகத் தில் இதுவரை தாய்ப்பால் மூலம் நோய் பரவி யதாக கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை) போன்ற வற்றில் உயிர் வாழ்வாம், என்றாலும் உலக ரீதியில் நோக்கும் போது பிரதானமாக இந்நோய் பரவுவது பொருத்தமற்ற பாலியல் உறவின் மூலமாகவே என அதிகமான பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

**அந்தோடு இந்த
HIV - AIDS தொற்றும்
முறைகள் பற்றிக் குறிப்பிடும்
போது :-**

விஷேடமாக நோய் தொற்றுவது:-

1. குருதி (இரத்தம்) - BLOOD

2. விந்து - SEMEN

3.யோனி வாயிலின் திரவம் - CERVICAL SECRETIONS மூலமே என உறுதியாக்கப்பட்டுள்ளது.
மேலும்,

1. தேவையற்ற பாலியல் உறவுகள் மூலம்

2. நம்பிக்கையான பாலியல் உறவை வைத்துக் கொள்ளாததன் காரணத்தினால்

3. பாதுகாப்பு உறைகளை பாவிக்காமை யினால்

4. எ.ஜ.வி. நோயாளியுடன் பாலியல்

மே-2011



உறவு கொள்வதனால்

5. எச்.ஐ.வி. நோயாளி பாவித்த ஊசியை பாவித்தலினால்
6. எச்.ஐ.வி. நோயாளித் தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு
7. எச்.ஐ.வி. நோயாளியின் உடலுறுப்புக் கணை மாற்றம் (தானம்) செய்யும் போது

(TISSUE / ORGAN TRANSPLANTATION)

8. எச்.ஐ.வி. நோயாளியின் குருதியைப் பாய்ச்சுதல் மூலம்
9. எச்.ஐ.வி. நோயாளி பாவித்த பிளேட் - சவரக்கத்தி - காதுக்குடும்பி - குத்தும் உபகரணம் - பச்சை குத்தும் ஊசி - போதை மருந்து ஏற்றும் ஊசி பாவித்தல் போன்ற காரணங்களினால் இந்நோய் தொற்றுவதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

எனவே இப்பயங்கர நோயிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு தொற்றாத முறைகள் பற்றியும் அறிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும் :

1. எச்.ஐ.வி. நோயாளியைத் தொடுதல்
2. எச்.ஐ.வி. நோயாளியுடன் ஒன்றாக வாழுதல்
3. எச்.ஐ.வி. நோயாளியுடன் ஒன்றாக விளையாடுதல்
4. எச்.ஐ.வி. நோயாளியுடன் நீர்த்தடாக குளிப்பு
5. எச்.ஐ.வி. நோயாளியை முத்தமிடுதல்
6. எச்.ஐ.வி. நோயாளியைக் கட்டிப் பிடித்தல்
7. எச்.ஐ.வி. நோயாளியின் பாவனைப் பொருட்களின் பயன்பாடு
8. எச்.ஐ.வி. நோயாளியுடன் படித்தல் - வேலை செய்தல்
9. எச்.ஐ.வி. நோயாளிக்குப் பளி விடை செய்தல்.
10. பூச்சி, நுளம்பு கடித்தல் போன்ற காரணங்களினால் நோய் தொற்றாது .

இதற்கான நோய் சிகிச்சை பற்றிக் குறிப்பிடுவதாயின்:-

இதற்காக பூரண சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் மட்டும் இருந்தாலும் அதனைப் பாவிப்பதில் சில பிரச்சினைகள் இருப்பதையும் இங்கு குறிப்பிடுவது அவசியமாகும். அவை வருமாறு:-

1. ஆயுட் கால கண்காணிப்புத் தேவை
2. மருந்து வகை உண்டு - இலங்கையில் பெற்றுக் கொள்வது சிரமம்
3. 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை கிளினிக் செல்லல் வேண்டும்.

(இதற்காக மாதம் ஒன்றிற்கான செலவு ரூபா 15000 க்கும் மேலாகும்.)

இந்நோய்க்கான ஆயுதங்களை குழுவினர் யாரென்றால் :

VULNERABLE POPULATION

- காயம் ஏற்படக்கூடிய மக்கள்

MIGRANT WORKERS

- தொழிலுக்காக இடம்

பெயர்ந்தோர்

YOUTHS - வாலிபர்கள்.

INTERNAL DISPLACED PERSONS

- இடம் பெயர்ந்து செல்வோர்

MILITARY - பாதுகாப்புப் படையினர்

COMMERCIAL SEX - விபசாரி போன்றோர்களாவர்

எனவே நோய் பரவுமலைத் தடுக்கும் முறைகள் என்வைவென்றால்:

1. விழிப்புணர்வு - அறிவு அவசியம்.
2. ஒழுக்கக்கேடான பாலியல் தொடர்பு கொள்ளாதிருத்தல்.
3. போதைப்பொருள் - மதுபானத்தின் பின் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
4. விரைவான மருத்துவப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளல்.
5. பாதுகாப்பான பாலியல் முறை (SAFER SEX) யைப் பேணல்.
6. நோயாளிகளுக்கு ஆதாரவு - உதவியளித்தல்

இதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் என்வைவென்றால்

- * பிந்திய குணங்குறிகள்
- * குறைந்த மருத்துவ வசதிகள்
- * விலை கூடிய மருந்துகள்
- * சமூகத்திற்குப் பயம்
- * சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைத்தல்
- * மாற்ற முடியாத பழக்கங்கள்
- * கூச்சம்
- * விளக்கம் இன்மை போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மிகுந்தி அடுத்த இதழில்...



குழந்தையின் மனவரசீர்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் அவனுடைய வயது வளர்ச்சி யடைகிறது. அவனுடைய உடலின் வளர்ச்சி யையும் நாம் கவனித்து வருகின்றோம். அவ் வாறே வயது உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப மனமும் வளர்ச்சியடைகிறது. மனம் வளர்ச்சியடைந்தே ஆகவேண்டும்.

இந்த இயல்பான வளர்ச்சி நிலை சிலரிடம் முரண்பட்டு அமைவதும் உண்டு. சிலரிடம் காலத்தையொட்டி வயது மட்டும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். ஆனால் அவர்களின் மனமோ அதற்கு ஏற்ப வளராமல் பின் தங்கிவிடக் கூடும். வேறு சிலருக்கோ வயதை மீறிய மனவளர்ச்சி இருக்கும். இந்த இரண்டு நிலை க்கும் இடைப்பட்ட குழப்ப நிலை சிலரிடம் அமைந்திருக்கக் கூடும்.

கால வயதுக் கேற்ப மன வயது அமைந்திருக்கிறதா என் பதைக் கண்டறிய தனி யான முறைகள் ஏதும் தேவை

Dr. நி.தர்ஷணாதயன்

BSMS (Hons) (SL)

Ad.Dip.in.Counselling Psychology (Uk)

யில்லை. குழந்தையின் அன்றாடச் செயல் முறைகளை வைத்தே கூடியவரை சரியாக விளங்கிக் கொள்ளலாம். தன்னுடைய அன்றாடப் பணிகளைச் செய்யும் விதம், இயல்பாக அமைந்துள்ள சுறுசுறுப்பு, சொல்லும் விஷயங்களைக் கிரகிக்கும் மனப்போக்கு, விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளும்

ஆற்றல் ஆகிய இவற்றையெல்லாம் கூறந்து கவனித்து வந்தால் போதும்.

பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தையாயின் கல்வி கற்பதில் அது காண்பிக்கும் ஆர்வம், பள்ளிப்பாடங்களைக் கவனித்து மனதிலிருத்துவதை காண்பிக்கும் அக்கறை, தன் வகுப்பு நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்ந்து பார்ப்பதன் மூலமும் குழந்தைகள்



வயதுக்கேற்ற மனவளர்ச்சி பெற்றிருக்கிறார் களா என்பதை விளங்கிக் கொள்ளலாம். சாதாரணமாக நமது குடும்பங்களில் குழந்தை வயதுக்கேற்ற மனப் பக்குவத்தைப் பெற வில்லை என்றால் அவற்றின் மீது எரிந்து விழுவது தான் வழக்கமாக இருக்கின்றது.

குழந்தைக்கு ஆசிரி மாதிரி வயதாகிறதே தவிர அதற்கு ஏற்ற புத்தியில்லை என்று பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைத் தூற்றுவதை யும் சிலர் அத்தகைய குழந்தைகளைக் கடுமையாகத் தன்டிப்பதையும் கூடப் பார்க்கின்றோம். இது சரியான முறை அல்ல. வயதுக்குத் தக்க மனவளர்ச்சி பெறாத குழந்தைகளைத் தன்டிப்பதன் மூலம் அவற்றின் மனநிலையை மேலும் மோசமாக்கி விடுகின்றோம். மன வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகளிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளும்போது அவர்களுடைய மன வயதும் மேலும் சீர் குறைகின்றது. தன்னம்பிக்கை குறைவும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் அவர்களிடம் எனிதாகக் குடிகொண்டு விடுகின்றது.

குழந்தைகளிடம் வயதுக்கேற்ற மனவளர்ச்சி குறைவாக இருப்பதாகத் தோன்றி னால் அதற்கான காரணம் என்ன என்று கண்டிய முயல் வேண்டும். அந்தக் காரணத்தை சரி செய்ய வேண்டும். சில சமயம் குழந்தைகளின் அந்த நிலைக்குப் பெற்றோரே கூடக் காரணமாக அமைந்து விடுவதுண்டு. குழந்தைகளின் மனவளர்ச்சி பெருகுவதற்கான குழந்தையைப் பெற்றோர் அமைத்துத்தராத காரணத்தாலும் குழந்தைகளின் மனவளர்ச்சி பாதிக்கப்படக்கூடும்.

குழந்தை விரும்பும் விளையாட்டுச் சாமான்களை வாங்கித் தராமலிருத்தல், விருப்பம் போல விளையாட அனுமதிக்காமலிருத்தல், உணவு விடயத்தில் அவர்களின் முழு விருப்பத்தையும் நிறைவேற்றாது விட்டுவிடல். அளவுக்கு மீறிய கட்டுப்பாடுகளை விதித்து அவற்றிற்கு உட்பட்டு நடக்குமாறு நிர்ப்பந்தித்தல், வயதுக்கு மீறிய வேலைகளைச் சுமத்தி அவற்றைச் செய்தாக வேண்டும் என்று பயமு

றுத்தி உத்தாவிடுதல், படிப்பதற்கு தேவைப் படும் நூல்கள், பேண, பென்சில் போன்ற வற்றை பெற்றோர் செய்வதாலும் குழந்தைகள் தங்கள் வயதுக்கேற்ற மனவளர்ச்சியை பெறாமல் பின்தங்கி விடக்கூடும்.

சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் சரியான தொடர்பும் உறவும் இருக்கும் வரை ஒரு மனிதனுடைய உணர்ச்சிகளின் சீரான தன்மை நிலவுவதைக் காணலாம். இந்த உறவும் தொடர்பும் சரியாக இல்லையெனில் அவனுடைய உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டில் பல குழப்ப நிலைகள் தோன்றுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. மற்ற மக்களுடன் கழுகமாகக் கலந்து பழகி வாழும் இயல்பு இல்லாமல் ஒதுங்கியிருந்து தனிமை வாழ்வு வாழ்பவர்களின் மனதில் கொந்தளிப்பு நிறைந்த அமைதியற்ற உணர்ச்சியே குடிகொண்டிருக்கும்.

சமூக உறவு என்பது மனவளத்துக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளிக்கும் ஒரு நிலையாகும். ஒரு மனிதனுடைய சமூக உறவு சீர்கெடும் போது அவன் பல வகையான மனநோய்க் குக்கு இலக்காகின்றான். சட்ட விரோதிகளும் சமூகக் குற்றவாளிகளும் தோன்றுவதற்கு இந்த நிலைதான் வழியமைத்துத் தந்து விடுகிறது. அச்சம், கோபம், அன்பு ஆசிய மூவகை உணர்ச்சிகளின் சீரான செயல்பாட்டு நிலைதான் ஒரு மனிதனுடைய சமூக உறவை செம்மையாக்குகிறது.

குழந்தை களின் வாழ்வில் பள்ளிக் கூடங்களும் மிகவும் சிறப்பான இடத்தை வகிக்கின்றன. ஒரு நாளில் பெரும் பகுதியை குழந்தைகள் பள்ளிகளில் தான் கழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளை நல்ல வகையில் சீரமைக்கும் பள்ளிகள் மிகக்





சிறந்த முறையில் பணியாற்ற முடியும். இந்தப் பணிக்கான பொறுப்பு முக்கியமாக ஆசிரியப் பெருமக்களையே சார்ந்து நிற்கிறது. ஆசிரியர்கள் தாங்கள் வாங்கும் ஊதி யத்துக்காக என்றில்லாமல் ஒரு சமூகத் தொண்டு - எதிர்கால சந்ததியை உருவாக்கும் தேசியத் தொண்டு என்ற கண்ணோட்டத்தில் செயல்பட வேண்டும்.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்குப் பாடங்களைப் போதிப்பதோடு ஆசிரியர்களின் கடமைப் பொறுப்பு தீர்ந்துவிட்டதாக கருதக் கூடாது. குழந்தைகளின் மன உணர்ச்சிகளை செம்மைப்படுத்துவதும் அவர்களின் கடமையாக இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள் வகுப்பில் கண்டிப்பாகச் செயல்படலாம். அது தியாயமே. ஆனால் மாணவர்களுடன் அன்புடனும் ஆதாவுடனும் பழக வேண்டியது அவசியம். மாணவர்கள் சிறு தவறுகள் செய்யும் போது அவர்களுக்கு கடுமையான தண்டனை விதிப்பதை விட அவர்கள் செய்த தவறினைச் சுட்டிக் காட்டி அன்பு வழியில் திருத்தலாம்.

மாணவர்கள் பள்ளி விதிமுறைகளைக் கடமை உணர்வுகளுடன் பின்பற்றி படிக்க வேண்டுமே தவிர. ஒருவித அடக்கு முறை, அச்சுறுத்தல் அடிப்படையில் அவர்களை கீழ்ப்படியக் கூடாது.

மாணவர்களின் மனதைச் சமநிலைப்படுத்த உதவுவதில் விளையாட்டுக்கள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. விளையாட்டு ஆர்வம் மிகுந்த மாணவர்களிடம் வன்முறை

வெறியுணர்ச்சி குறைவாகவே இருக்கும். ஆகவே பள்ளிகளில் விளையாட்டுப் பயிற்சி என்பது ஒரு கட்டாய பாடமாக்க வேண்டும்.

மாணவர்களின் மன உணர்ச்சிகளைச் சமநிலைப்படுத்தும் பயிற்சிகளின் மூலம் தான் இந்த வகை மனநோயை அகற்ற முடியும் என்பது தின்னனம்.



“ஹ லோ

மேனேஜர் சேரா?”

“ஆமாம்”

“ராமன்னு ஒருத்தர் வேலை பார்க்கிறாரா சேர்?”

“ஆமா, இருக்காரு ஆனா வேலை பார்க்கிறார்ன்னு சொல்ல முடியாது”

உங்களது சகல விளம்பர் தேவைகளுக்கும் எமது சினேக பூர்வமான சேவையை நாடுங்கள்

எக்ஸ்பிரஸ் நியஸ்பேய்ஸர்ஸ் (சிலோன்)பிரை லிமிடெ

185, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, கொழும்பு 14. தொலைபேசி: 5322700

விளம்பரப்பிரிவு : 5322730-8, விநியோகப்பிரிவு : 5322781,3,9.

இணையம்: www.virakesari.lk

நாடுமுழுவதுமுள்ள எமது கிளைக்காரியாலயங்கள்

வந்தனை

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

கொட்டாஞ்சேனை

கீல்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்ட்கூட்,
01, பொஞ்சுமயன் மூடு,
கொட்டாஞ்சேனை, கொழும்பு 13.
தொ பே: 5345701, பக்ஸ்: 5345700

வெள்ளவத்தை

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

கண்டி

129/2, டிஃஸ். சௌநாயக்க வீதி,
கண்டி.
தொ பே: 0815740661
தொ பே/பக்ஸ்: 0812222607

றைப்பன்

39-1/1, மெயின் வீதி, ஹட்டன்.
தொ பே: 0515700800
தொ பே/பக்ஸ்: 0515677800

மட்டக்களப்பு

11, 2ஆம் குறுக்குத்திட்டங்,
மட்டக்களப்பு.
தொ பே: 065 5679579
தொபே/பக்ஸ்: 065 2222109

திருகோணமலை

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

வவனியா

86E, 1ஆம் குறுக்குத்திட்டங்,
வவனியா.
தொ பே: 024 5679559
தொ பே/பக்ஸ்: 024 2221146

யாற்ப்பாணம்

117, புகைப்பூத் நிலைய வீதி,
யாற்ப்பாணம்.
தொ பே: 0215670100
தொ பே/பக்ஸ்: 0212222730

கிளிநெசரி

56/2, A9 வீதி, ஆண்ட்டபும்,
கிளிநெசரி.
தொ பே/பக்ஸ்: 0215673333

நிகொழும்பு

180, மெயின் வீதி,
நிகொழும்பு.
தொ பே: 0315210021
தொ பே/பக்ஸ்: 0315210020

VIRAKESARI
THE PREMIER TAMIL DAILY IN SRI LANKA

வீரகேசரி
THE VIRAKESARI ILLUSTRATED WEEKLY

Daily
மலைரா News
நாளையர் தெரிவு

நீதிஹானி

குரு காந்தி

விழவளரி

யாற்பாணம்

விகவாழ்வி
Health Guide

கலைக்கேசரி

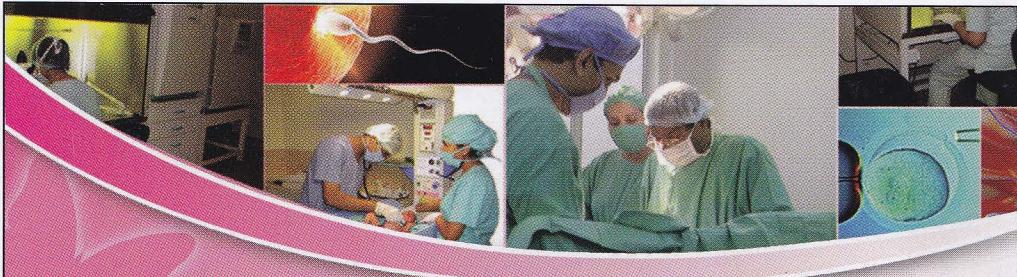
ஜீனியஸ்

சோதிட்கேசரி

புதுதியம்

HOME BUILDER

Virakesari online
www.virakesari.lk



நெண் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கருக்களையும் (Sub Fertility) அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கருக்களையும் வழங்குவதன் மூலமும் தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பத்திற்களினாடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மணிகளையும் பராமரிக்க நெண் வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெண் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவட்டதை, நாரேண்டிய,
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேபர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, சிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.