

ISSN 1800-4970

சிகவாட்டு Health Guide

ஆரோக்கிய சுந்திகை

Rs. 50/-

June 2011

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

'ஷிசம்'

ஒரு புதிய பார்வை

Dr. எஸ்.தேவானந்தன் MD

இதையும் மறந்தே

Dr. நி.துர்ஜெனாதுயன்

காருத்தொற்று+முளைக்காய்ச்சல்

Dr. ச. முருகானந்தன்

கல்பியுடமேல் வில்லைகள்

நூற்பிள்ளையாட்டு
-வின்நூணி

அம்பிரல்லா
அருங்குறைம்

ஒழுக்கம் சிறுநீர் வெளியீற்றுமா?

உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்படும்
அதிகமான இறப்புகளுக்கு
முதற் காரணி

இருதய நோய்

வருடாந்தம்

17.2

மில்லியன் இறப்புகள்.
மூலம் : "World Heart Federation"

குறுதி கொலஸ்தீரோலின் அளவு
கட்டும்படுத்தப்படாவிடின் இருதய
நோய்களுக்கு காரணமாகவிடும்.

வெள்ளைப்புண்டு
குறுதிமிலுள்ள
கொலஸ்தீரோலின் அளவை
சமநிலைப்படுத்தும்.

வெள்ளைப்புண்டு குறுதி கருஞ்சீரகம் இயற்கையாக
அடர்த்தியடைவதை உடல் ஆரோக்கியத்தை
தழுக்கிறது.

பாதுகாக்கும்.

Ref: WHO

வூரீக்கியமான
கொலஸ்தீரோலை
கட்டும்படுத்தும்.

Bio Extracts Ads

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





காதுந்தொற்று
முளைக்காய்ச்சலை
ஏற்படுத்தக்கூடும்

06



உள்ளே...

34

**ஞஞ்சப் சௌக்கிய
செயற்றிடபி யிரிவு**



46

“இடிகம்”



14

அடிக்கடி சிறுநீர்
வெளியேறும்போது?

ஆசிரியர்
இரா. சடகோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வழவுமைப்பு
வி. அசோகன்,
கே. விஜயதார்ஷினி, ஜெ. ஆஷா,
செ. சரண்யா,
பி. தேவிகாகுமாரி



42

**இசையும்
செலவுல்லா
மருந்தாடும்...!**



24

விழுந்தூணி
ஆம்ப்ரநஸ் பாரே



12

நோயெத்திப்பு சக்தி

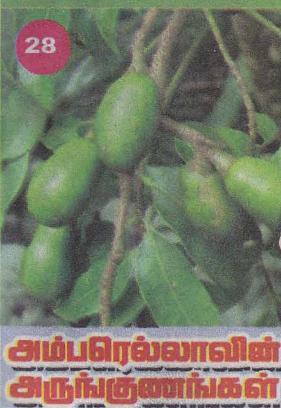


50

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



40



அம்பராவுலாவின்
அநாங்குறைங்கள்



44

வாசதர் திடுதம்

வளர்ச்சிப் பாதையில்
செல்வதற்கு எமது வாழ்த்துக்கள்!

ஒரு சஞ்சிகை மூன்று வருடங்களைக் கடப்பது என்பது எளிதான் விடயமல்ல. ஏனெனில் பொருளாதார வசதி மற்றும் வாசகர்களின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது. கடந்த மூன்று வருடங்களாக சிறந்த

சுகவாழ்வுக்கு! ஆரோக்கியமாக வாழ வழி வகுக்கும் சுகவாழ்வுக்கு எனது இனிமையான நன்றிகள். நீ மாணவர்களுக்கு மட்டும் பயன் அளிப்பதில்லை.

எனைய நோயாளிகளுக்கும் பயன் அளிப்பாய் அதில் வரும் அனைத்து நிகழ்ச்சிகளும்

சுகவாழ்வே!....

ஓவ்வொரு மாதமும்
முதல் முதலாய் மலரும்
மாதமலர் நீ!

உன் சுகத்துடன் என்
சுகமான வாழ்வுக்கு
சுவையான தகவலை நீ
சுகவாழ்வாய் தருகிறாய்!

உன் அத்தனை ஆக்கங்களும்
மக்களின் உள்ளத்தில்
உள்ள பள்ளத்துக்கும்
நிவாரணியாய் அமைகிறது!
உன் வாழ்வு மினிர வேண்டும்!
அதனால் என் வாழ்வு “சுகவாழ்வு”
ஆகட்டும்...

ஏ.எவ்.ரிஷானா
எம்பிசினஸ் ரோட், ஓட்டமாவடி

ஆசிரியர் குழுவினால் முன்னெடுக்கப்பட்டு சிறந்த தலையங்கங்களின் கீழ் மற்றும் நடைமுறைக்கு ஏற்ற அமைப்பில் வாசகர்களின் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளமை என்சொன்னால் மிகையாகாது.

இச் சஞ்சிகையை பெறுவது என்பது அவர்களின் வீடுகளில் ஒரு வைத்தியர் இருப்பதற்கு சமனாகும். ஐந்தாம் வருடம் இன்னும் சிறப்பாக அமைய வாழ்த்துக்கள்.

எம்.முர்சிட், திறையிழ.

எண்ணிலடங்காத தரமானவையாகும். சுகவாழ்வை சுகமாக வாழ்த்த ஏனி வைத்தாலும் அடங்காது. என் மனதைக் கவர்ந்த சுகவாழ்வே! நீடுழி வாழ்க.

எம்.கே.ஆஸ்மியா
பாத்திமா ஷாஹிரா பெண்கள் அரசிக் கல்லூரி,

அன்பின் ஜ்யா! என் வேண்டுகோளை ஏற்று ‘அமொக்ஸிலின்’ என்றால் என்ன? என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வூடு டும் படியான தகவல்களுக்கு நன்றி. மாதம் ஒரு மருந்தின் சேவை தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டுமென ஆசைப்படுகிறேன். மேலும் எனக்கு ஒரு முறை பெருங்காயத்தின் குணம் பற்றியும், அது எவ்வாறான நோய்களுக்கு நிவாரணமளிக்கிறது என்பது பற்றியும் அறியத் தருமாறு வேண்டி நிற்கிறேன். சுகவாழ்வின் மகத்தான பணி தொடர நல்வாழ்த்துக்கள். நன்றி

எம்.இஸ்தார்.

சுகம் தரும் சுகவாழ்வே

நீ வருவது ஓவ்வொரு மாதமடா
சுதந்திரமாய் சுற்றும் சுகவாழ்வே

நீ என் கைக்கு வருவது எப்போதடா
சுற்றி சுற்றி வந்தாலும்

உன் குணம் மாறாமல் வருவது எப்படியடா
சுமை நீங்கி சுத்தமாய் வாழ

உன் வருகைக்காக விழித்திருக்கின்றேன்டா
எம்.நாலிர் இப்றாஹீம், வெலிகம்.

மகிழ்ச்சி எல்லையற்றதாக பரிணமிக்க....

“முதலில் உன்மீது அன்பு செலுத்து. அதன் பின் அயலவர் அடுத்தவர் மீது அன்பு செலுத்து. உன் பகைவர் மீது அன்பு செலுத்துவதே கடினமான காரியம். அதனையும் உண்ணால் செய்யக் கூடுமாயின் உன் மகிழ்ச்சி எல்லையற்றதாக பரிணமிக்கும்” என்பது கொளதம் புத்தரின் உயர் தத்துவங்களில் ஒன்று.

அன்மையில் உலகெங்கும் வாழ்கின்ற புத்த மதத்தினர் கெளதம் புத்தரின் 2600 வது பிறந்த தினத்தை பெருமையுடன் கொண்டாடினார்கள். இந்த 2600 வருட காலமாக நினைவு கூறப்படும் புத்தரின் தத்துவங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப்படாமல் வெறுமனே புத்தகங்களில் மாந்திரம் தான் வாழ்கின்றன என்ற சந்தேகமும் ஒரு முறை புத்த தோன்று கின்றது.

புரிந்து கொள்ள முடியாத புத்தரின் உயர் தத்துவங்களை உலகத்தாருக்கு புரிய வைப்பதற்கென வெளிப்பட்டு சிறிது காலம் உலகத்தை அதிரவைத்தவர் தான் பகவான் ரஜங்கி என்ற பெயரிலும் பின் ஞானி ஒஞ்சோ என்ற பெயரிலும் தத்துவங்களை போதித்த யோகிகளில் ஒருவர் அவர் ஒரு முறை புத்தபகவானின் தத்துவங்கள் குறித்து பின்வருமாறு தெரிவித்தார்.

“புத்தரூடைய விரோதிகள் மட்டுமன்றி அவருடைய அபிமானிகள் தான் அவரை அதிகமாகத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். பார்க்கப் போனால் அவரைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்ட அபிமானிகள் தான் மிக அதிகமாக உள்ளார்கள். அதற்குக் காரணம் அவர் மிக ஆழமான ஞானிகளில் ஒருவராக இருப்பதும் அவரது தத்துவங்கள் புரிந்து கொள்ள கடினமான தத்துவங்களை இருப்பதும்தான்”.

அன்பு தொடர்பாக கெளதம் புத்தர் கூறிய பின்வரும் கூற்றைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதா என்று பார்ப்போம்.

“அன்பும் உலகும் சேர்ந்து மீண்ட சொர்க்கமாகிப் போகின்றன. அழகின் பிரமாதமான அழகே அது எதனையும் சேராதிருப்பது தான். எந்தக் காரணமும் இன்றி பொங்கி வருவது தான் அன்பு. அது ஆண்தத்தின் பொவிவு. இதயத்தின் பங்கீடு. ஜீவிதத்தின் கானத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்வது. விடியலின்போது பாடும் பறவைகள், தூரத்தே கேட்கும் குயிலின் குழவிசை இதற்கெல்லாம் காரணம் இருக்கிறதா? உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி நிறையும் போது தானாகவே காணம் பிறக்கிறது”.

ஒவ்வொருவனும் தனது அனுபவங்கள் ஆற்றல்கள் வாயிலாகவே தத்துவங்களை புரிந்து கொள்ள

சீகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 02

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

முயல்கிறான். அநேகமானவர்கள் தத்துவங்களை விட்டு விட்டு அவற்றை விளங்கப்படுத்த கூறப்பட்ட வார்த்தைகளை மட்டுமே புரிந்து கொள்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம் எடுத்த தத்துவத்தை விளங்கப்படுத்தும் ஆற்றல் வார்த்தைகளுக்கு இல்லாதிருப்பது தான். ஆதலால் படிப்பவர்கள் தாம் விரும்பிய வித்தில் அர்த்தங்களை கற்பித்துக் கொள்கிறார்கள்.

இதற்கு மற்றுமொரு நல்ல உதாரணம் தான் கடந்த 3000 வருடங்களுக்குப் பின்னரும் இப் போதும் திருவள்ளுவரின் திருக்குறல் கூறும் வாழ்க்கை தத்துவங்களுக்கு நாம் புதுப்புது அர்த்தங்களைக் கண்டு பிடித்துக் கொண்டிருப்பதாகும். இன்னமும் திருவள்ளுவர் திருக்குறல் மூலமாக என்ன கூறியுள்ளார் என்பதை சரியாக இது தான் என்று உறுதியாகக் கூற முடியாதுள்ளது. ஆதலால் வார்த்தைகள் தெரிவிக்கும் அர்த்தங்களுக்கு அப்பால் நடுவில் காணப்படும் மௌனத்தையும் சேந்த்தே ஒருவன் அர்த்தங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஞானிகள் என்போர் வாழ்வின் உயர் நோக்கங்களை புரிந்து கொள்வதற்காக சில தத்துவங்களையும் ஆங்காங்கே தெரிவித்து விட்டுச் சென்றுள்ளார்கள். நாம் அவற்றின் தாரப்பரியங்களை புரிந்து கொள்ளாமல் எழுதிப் படித்து ஒப்புவிப்பதில் மாத்திரமே காலத்தைக் கழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். பிற ஜீவராசிகளிடம் சிறிது அன்பு காட்டு என்ற போதனையை கோவிலிலோ, விகாரையிலோ, பள்ளியிலோ, திருச்சபையிலோ இருந்து வரும் போது அங்கேயே விட்டு விட்டு வந்து விடுகிறோம்.

வினாக்கள்

சீகவாழ்வு

Health Guide

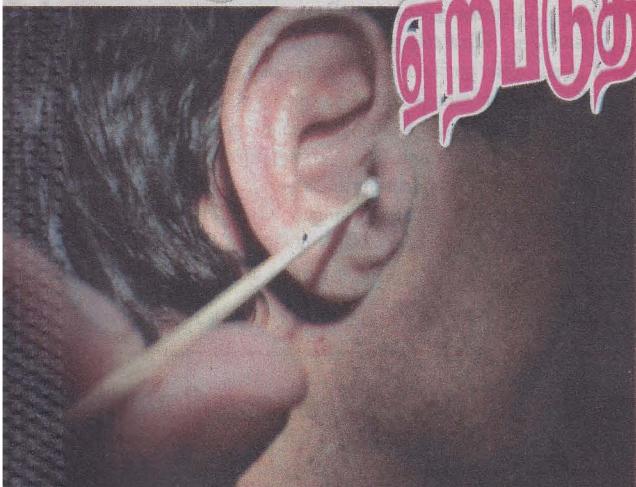
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை



ஏற்றுவ

சிலைஞன்
 Dr. ச. முருகாணந்தன்

காதுந்தொற்று முளைக்காய்ச்சலை ஏற்யடேதக்கூடும்



சிறுவர்களில் பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சி னைகளில் காதுக் குத்தும் ஒன்று. வெளிக்காதி லோ அன்றி நடுக்காதிலோ தொற்று ஏற்படும் போது காதில் வலி ஏற்படலாம். சிறுகுழந்தைகளில் இவ்வாறு ஏற்படும் போது வலி தாங்க முடியாமல் அழுது கொண்டு இருப்பார்கள். சொல்லத் தெரியாத இக்குழந்தைகள் இராவில் தூக்கமின்றி வீறிட்டு அழுகின்ற வேளைகளில் எதற்காக குழந்தை அழுகிறது என்று தெரியாமல் பெற்றோர் குழம்பிப் போவார்கள். சில குழந்தைகள் காதின் பக்கம் கை காட்டும்.

குழந்தைகள் பொதுவாக அழுவது பசியினால்தான். இவ்வாறான அழுகை பால் கொடுத்தால் நின்று விடும். எனினும் குழந்தை பாலையும் குடிக்காமல் தொடர்ந்து அழுகிறது என்றால் எதாவது நோயின் காரணமாகவே இருக்கும். குழந்தைகளில் பொதுவாக அழுகையை ஏற்படுத்துவது அஜீரணம், வயிற்று வலி, தலைவலி, காதுவலி என்பனவாகும். இராவில் பாலையும் குடிக்காமல் அழும் குழந்தைக்கு கிறைப்பிக்சர், பரசிடமோல், சிறப் பன்

பவற்றைக் கொடுத்து பார்க்கலாம். சாதாரண வலிகளும் அஜீரண மும் இதனால் குணம் டைந்து குழந்தை அழுகையை நிறுத்தக்கூடும். இதன் பின்னரும் குழந்தை அழுதால் வைத்தியரை நாட வேண்டும். ஏனெனில் காதில் ஏற்படும் அழற்சி ஆபத்தானது. இவ் அழற்சியிலிருந்து கிருமி மூளைக் கவசத்தை சென்றடைந்து மூளைக் காய்ச்சலை உருவாக்கக்கூடும் என்பதால் வைத்திய ஆலோசனையை நாடுவது சிறந்தது.

காதின் முன்பகுதியில் ஏற்படும் வலி ஆபத்து குறைந்தது. otitis externa என்று அழைக்கும் இப்பகுதியில் ஏற்படும் வலி சாதாரண வலி நிவாரணியைப் பாவிக்கும் போது



குறைந்து விடும். தேவைப்படின் மென்மையான நுண்ணுயிர்க்கொல்லி (Antibiotics) மருந்து களை வைத்தியர் தருவார். அழற்சி சற்று ஆழமாக இருப்பின் காதுள் விடும் துளிகளை வைத்தியர் தருவார். இவற்றை குறிப்பிட்ட குறுகிய காலத்திற்கே பாவிக்க வேண்டும். வைத்திய ஆலோசனையின்றி காதினுள் துளி மருந்துகளை விடுவது ஆபத்தானது.

அடுத்து காதிலிருந்து சீழ் வடிதல் ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவேண்டும். இந்த சீழை Cotton Bud பஞ்சினால் துடைக்கலாம். எனினும் இவை சுத்தமானவையாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் துடைக்கும்போது மென்மையாகத் துடைக்க வேண்டும். இப்படியானவர்களில் காதுத் துளி மருந்தும் உட்கொள்ளும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்தும் பாவிக்கவேண்டியிருக்கும். பஞ்ச காதில் கழன்று விடும் அபாயமும் உண்டு.

நடுக் காதில் அழற்சி அல்லது தொற்று ஏற்படும் போது இதை otitis Media என்று அழைக்கின்றோம். பொதுவாக தடிமன், தொண்டை அழற்சி என்பவற்றிலிருந்து இந்தத் தொற்று ஏற்படலாம். காது, மூக்கு, தொண்டை என்பன வற்றிற்கு இடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதனால் ஒன்றிலிருந்து மற்றதற்கு தொற்று ஏற்படலாம். தடிமல், சளியுடன் காதுக்குத்து ஏற்படும் போது வைத்தியர் காதை வெளிச்சமூட்டிப் பரிசோதிப்பார். அப்போது காதில் அழற்சி இன்ம் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியர் சிகிச்சையளிப்பார். காதில் அடைப்பு ஏற்பட்டு கேட்காத நிலை அல்லது

இரைச்சல் இவர்களுக்கு ஏற்படலாம். இவ்வாறு காதில் அடைப்பும் அழற்சியும் ஏற்படும்போது வைத்தியர் மூக்கினுள் விடும் துளி மருந்துகளையும் தரக்கூடும். குழப்பமடைய வேண்டாம்.

காதினுள் ஏற்படும் அழற்சியும் தொற்றும் அங்கிருந்து கிருமிகள் மூளைக்குச் சென்று தாக்கும். இதனால் ஏற்படும் மூளைக்காய்ச்சல் மிகவும் ஆபத்தானது. மூளைக்காய்ச்சல் மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. பின்விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது. மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்து சிகிச்சையளிக்கப்படும். குழந்தைகளில் இந்நோய் ஏற்படும்போது ஆபத்து அதிகம். எனவே வெறும் காதுக்குத்து தானே என அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். உடன் சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்படாதவண்ணம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். ■



“நம்ம புரோக்கரோட் மரண அறிவித்தல் வந்திருக்கு...”

“யாரு....”

“நம்மஞ்சுக்கு திருமணம் செய்து வைத்த புரோக்கருங்க”

“செஞ்சு பாவம் சம்மா விடுமா?”



பால்வினை நோய்கள் சில...

★சிறுநீர் கழிக்கும்
போது வலி அல்
லது எரிவு ஏற்
படல்.

சரி யா கச்
சிகிச்சை செய்யப்
பட்டால் கோணோறி
யா நோயை பூரணமாகக்
குணப்படுத்தலாம். பாலுறவு

கொண்ட துணைவருக்கும் சிகிச்சை மழங்கப்பட வேண்டும். காப்பிணித் தாய் மாருக்குக் கோணோறியா நோய் ஏற்பட்டால் அது குழந்தைக்கும் கடத்தப்படலாம். அதன் விளைவாக குழந்தையின் கண்கள் குருடாக இடமுண்டு.

பாலுறுப்பு ஹோபிஸ்

பாலுறுப்பு ஹோபிஸ் நோய் ஹோபிஸ் எனும் வைரச்வினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. நெருக்கமான தொடர்புகள் மூலம் வைரசு கடத்தப்படலாம்.

★எங்கனவே தொற்றடைந்துள்ள ஒருவருடன் பாலுறுப்பு வழி. வாய்வழி மற்றும் குதவழி பாலியல் தொடர்புகள் கொள்வதால் வைரசு கடத்தப்படலாம்.

★வாயினுடாக பாலுறுப்புப் பிரதேசத் திற்கு வைரசு கடத்தப்படலாம்.

நோய்க் குணங்குறிகள்

★பாலுறுப்பில் சண்டியிழுப்பது போன்ற உணர்வும் / அரிப்பும் ஏற்பட்டு அதைத் தொடர்ந்து சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றும்.

★கொப்புளங்கள் வெடித்து சிறிய வேதனை மிக்க புண்கள் தோன்றும்.

வைரசு உடலினுள் புகுந்த பின் அது உடலில் நிரந்தரமாகத் தங்கியிருக்கும். அவ்வப்போது மீண்டும் மீண்டும் உயிர்ப் படைந்து நோயை ஏற்படுத்தும்.

உங்களுக்கு ஹோபிஸ் வைரசு தொற்றி யுள்ளது எனச் சந்தேகமிருந்தால் உடனடியாக ஒரு வைத்தியரை நாடுங்கள். பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும்

கோவோறியா

இது ஒரு பற்றீரியாவினால் ஏற்படுகிறது. நோய் தொற்றியுள்ள ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்ளும்போது பற்றீரியா கடத்தப்படுகிறது.

நோய்க் குணங்குறிகள்

ஆண்களில்

★ஆண் குறியிலிருந்து மஞ்சள்நிற அல் லது வெள்ளை நிறத் திரவம் வெளியேறுதல்

★சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிவு ஏற்படல்

★குத்ததைச் சூழ அரிப்பு ஏற்படல்

★குத்தத்தினுடாக ஒருவித திரவம் வெளியேறல் (குதவழி பாலுறவு கொண்டோரில்)

★விதைகளில் வலி

பெண்களில்

★தெளிவான குணங்குறிகள் காட்டப்படுவதில்லையாதலால் 70% மாண பெண்கள் தமக்கு நோய் ஏற்பட்டுள்ளமையை அறிய மாட்டார்கள். இதன் விளைவாகச் சிக்கல் நிலைமைகள் உருவாகலாம்.

★யோனி மடவினுடாக மஞ்சள் நிற திரவம் வெளியேறல்.

வினாடாக பலோப்பியன் குழாய்களையும் சென்றடையும். இதனால் பாரதூரமான சிக்கல்கள் உருவாக்கலாம். பலோப்பியன் குழாய்கள் தடைப்படுவதால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்பட இடமிருப்பது. பலோப்பியன் குழாயில் கரு உருவாகவும் கூடும்.

கார்ப்பினித் தாய்க்கு கிளிமிடியா நோய்த் தொற்று ஏற்படல் அது குழந்தைக்கு கடத்தப்பட்டு குழந்தையின் கண்ணோய் அல்லது நுரையீரலழற்சி நோய் ஏற்படக்கூடும்.

பாறுறுப்பு உண்ணிகள்

சிறிய சதைப்பற்றான் இவ்வளர்ச்சிகள் ஆணின் அல்லது பெண்ணின் பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களில் எந்த இடத்திலும் தோன்றலாம். இவை ஒரு வைரசுவினால் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. வைரஸ் தொற்றியுள்ள ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்வதால் அல்லது அவருடைய பாலுறுப்புடன் தொடுகை அடைந்தால் இவ் வைரசுத் தொற்றிய பெரும்பாலோனோரில் வெளித் தெரியக்கூடிய வகையில்



நோய்கள்
தொடர்பான பிணியாய் நிலைய வைத்தி யர் ஒருவரைச் சந்திப்பது மிக நல்லது.

ஹேர்பீஸ் தொற்றானது பெண்களில் கருத்திரிக்கும் தன்மையைப் பாதிக்கமாட்டாது. பிரசவத்தின் போது பாலுறுப்பில் புண்கள் காணப்பட்டால் சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்ளும்படி தாய்க்கு அறிவுரை வழங்கப்படலாம். குழந்தைக்கு நோய் தோற்றுவதைத் தடுக்க இது உதவும். HSV இற்கும் கருப்பைக் கழுத்துப் பற்று நோய்க்கும் தொடர்பு உண்டு என்பதற்கு இதுவரையிலும் எதுவித சான்றும் கிடைக்கப் பெறவில்லை.

கிளமிடியா

இந்த நோய் ஒரு பற்றீரியாவினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. பாவியல் தொடர்புகளின் போது கடத்தப்படும்.

நோயன் குணங்குறிகள்

ஆண்களில்

- * சிறுநீர் வழியினாடாக நீர் போன்ற அல்லது சீழ் போன்ற திராவம் வெளியேறல்
- * சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு
- * விதைப்பையில் வலி

பெண்களில்

- * 70-80% மான பெண்கள் எந்தவித நோய்க்குணங்குறிகளையும் காட்டுவதில்லை.

கிளமிடியா தொற்று கருப்பைக் கழுத்தி வேயே ஆரம்பிக்கும். சரியாகச் சிகிச்சை செய்தால் நோயைக் குணமாக்கலாம். சரியாகவும் கூடிய விரைவிலும் சிகிச்சை செய்யப்படாவிட்டால் தொற்று கருப்பை



உண்ணிகள் காணப்பட மாட்டாது. எனி னும் அவர்களுடன் உடலுறவு கொள்வோ ருக்கு வைரசு கடத்தப்படத்தக்க சாத்தி யக்கூறு உண்டு. தொற்றடைந்துள்ள ஒரு கர்ப்பினியில் இருந்து பிரசவத்தின்போது குழந்தைக்கு வைரசு கடத்தப்படலாம்.

இந்த நோய்க்கு நிரந்தரமான சிகிச்சை கிடையாது. இரசாயனப் பொருள்களைப் பூசுவதாலோ வாயு மூலமோ சத்திரசி கிச்சை மூலமோ உண்ணிகள் அகற்ற வாம். எனினும் சிகிச்சையின் பின்னர் அவை மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும்.

பாலுறுப்பு உண்ணிகள் கலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையவை எனவே இது கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயை விளைவிக்கக்கூடும். பாலுறுப்பு உண்ணிகளைக் பொண்ட

முகப்பருவைப் போக்க



சீர்கத்தைப்
பால்விட்டு
அரைத்து
முகப்பரு
வின் மீது
தடவ, முகப்
பரு
மறையும்.

பெண்கள் வருடாந்தம் PAP SMEAR சோதனையைச் செய்து கொள்வது பொருத்தமானது எனச் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளது.

கருப்பைக் கழுத்து ஆரோக்கியமாக உள்ளதா இல்லையா என்பதைச் சோதிப்பதற்காகவே PAP SMEAR சோதனை செய்யப்படுகின்றது. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களில் இருந்து எவ்வாறு காத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்களைப் பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களில் இருந்து எவ்வாறு காத்துக் கொள்ளலாம்?

உடலுறவு கொள்ளாதிருப்பது நிச்சயமான ஓரேயொரு வழியாகும்.

உடலுறவு கொள்வதானால் ஆபத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளத்தக்க வழிகள் உள்ளன.

பாலியல் தொடர்புகளைப் பொறுத்தமட்டில்

*ஒரு துணைவருக்கு நம்பிக்கையாக இருங்கள்.

*நம்பிக்கையான ஒரு துணைவரை வைத்திருங்கள்.

*நீங்கள் உடலுறவு கொள்வோரின் தொகையை குறைத்துக் கொள்ளாங்கள். உடலுறவு கொள்வோரின் தொகை அதிகரிக்கும் அளவுக்கு பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியமும் அதிகரிக்கும்.

*ஆணுறை பயன்படுத்துங்கள்.

குறிப்பு : தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் டொக்டரின் கேள்வி பதில்பகுதி இம்முறை இடம்பெறவில்லை.

(ஆர்)

மூட்டுவெளியை முறியடிப்போம்

ஃ ம பது வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு பொதுவாக இயல்பான மூட்டு வலி வரவாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு. மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி மிதமான உணவு, மிதமான உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டார்கள் என்றால் அதுவே இத்தகைய சிறு பிரச்சினைகளுக்கு

நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதற்கு நடப்பதும் நல்லது. ஆனால் வேகமாக நடக்கக் கூடாது. அதனையும் மிதமான வேகத்திலேயே நடந்து போக வேண்டும். அப்படி மிதமாக நடக்கும் பொழுது அதிக நேரம் எடுக்கலாம். ஆனால் மனதில் பதற்றம் அவசரம் (டென்ஷன்) இருக்காது. மூட்டு வலியும் பறந்து விடும்.

ஜெயா

ஓவியம்
ரஸ்.டி. சாமி

1/2 டாக்டர் சிஸ்ராஜ

கருக்கு
நரசிம்மன்

ஒப்பரேசனுக்குப் பிறகு வயிற்றுவலி எப்படி இருக்கு?



அவ்வளவோ பாரம் குறைஞ்சு மாதிரி இருக்கு டொக்டர் உங்கள் ஒன்று கேட்கலாம்.

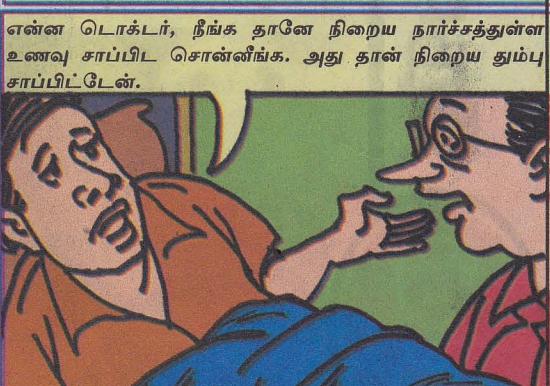
என்ன கேட்கப் போற்றிங்க?



ஒப்பரேசன் பண்ணி என வயித்துக்குள்ளிருந்து அப்படி என்னத்தை எடுத்திங்க?



துவா? ஒரே தும்பு தும்பா இருந்துக்கூ. அவ்வளவு தும்பும் ஏக் வயித்துக்குள்ள எப்படிப் போக்கு?



Bio-Data

நோயின் சுயவிப்புக்கோவை

நோய்

நோயாற்று
தொழில் மற்றும் வாழ்வு

பெயர் : தொண்டை வலி

காரணம் :

- ★ தடிமன் அல்லது புளு போன்ற நோய்கள்.
- ★ வாயை திறந்தபடி நித்திரை செய்தல்.
- ★ சில வகை வைரஸ்கள்.

அறிகுறிகள் :

- ★ பெரியவர்களுக்கு தொண்டை வலி அல்லது கழுத்து வலி உணவு உண்ணும்போது பானம் பருகும் போது வலி ஏற்படல்.

பிள்ளைகளுக்கு :

- ★ குழந்தைகள் வழமைக்கு

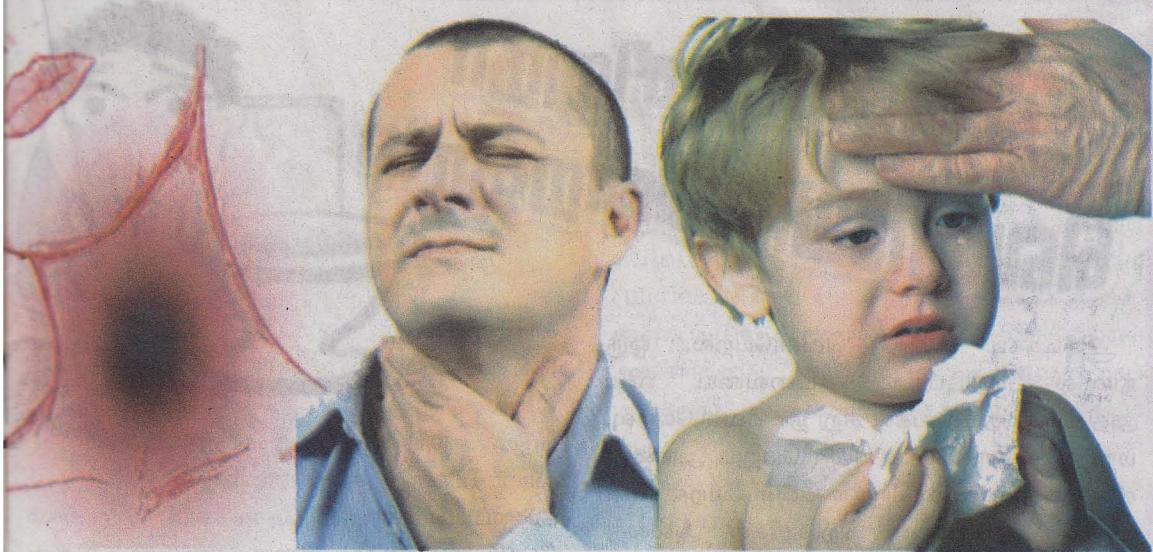
குறைவாக உண்ணல்,
அருந்துதல்

- ★ காய்ச்சல், இருமல், மூக்கு ஒழுகுதல் மற்றும் தொண்டைக் கரகப்பு
- ★ குமட்டல் மற்றும் வயிற்றுவலி
- ★ தொண்டை சிவந்திருத்தல்

மருந்துவ உதவி :

- ★ 24 மணித்தியாலத்திற்கு மேலாக தொண்டை எளிச்சல், காய்ச்சல் இருந்தால் மருத்துவமனைக்கு





எடுத்து செல்லவும்.

பராமரிப்பு :

- ★ நீராகாரங்களை அருந்தக் கொடுக்கவும்
- ★ இருமல் குறைய தேனைக் கொடுத்தல்
- ★ உங்கள் கைகள், பிள்ளைகளின் கைகளைக் கழுவதுல்
- ★ வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு சூடான உப்பு நீரால் வாயைக் கொப்பளித்தல்.

தவிர்க்க வேண்டியவை :

- ★ மருந்துக் குறிப்பு இல்லாத தொண்டைத் தெளிப்பான்.
- ★ இதமாக இருக்கும் மிட்டாய்கள் அல்லது கடினமான இனிப்புகள்.

- ★ மற்றவர்கள் பயன்படுத்திய மிகுதியான மாத்திரைகள்.

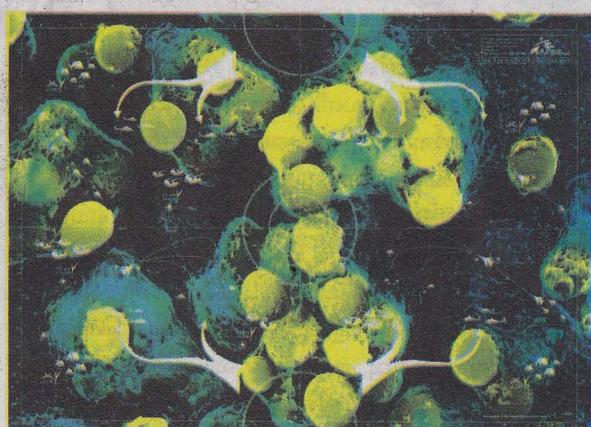
சிக்கல்கள் :

- ★ சிகிச்சையளிக்கப்படாத தொண்டை நோய்கள்
- ★ நரம்புத்தொகுதி
- ★ இருதயம்
- ★ சிறுநீரகம்

மருத்துவ உதவி :

- ★ சுவாசிப்பதில் சிக்கல்
- ★ உமிழ் நீர் வடித்தல்
- ★ விழுங்குவதில் அதிக சிரமம்
- ★ சுகவீஸமானது போல் நடத்தல்

தோகுப்பு :
மு.தவப்பிரியா



அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுகின்றதா?



அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறல், ஒரு நாளில் குறிப்பிட்ட தடவையை விட அதிகமான தடவைகள் சிறு நீர் வெளியேறல், மற்றும் சாதாரணமாக வெளியேறும் அளவை விட அதிகளாவில் சிறுநீர் வெளியேறல் என்பதை நோயிற்கான அறிகுறிகள் அல்லது ஏதேனும் வேறு அசாதாரணமான நோய்க் காரணிகளாக இருக்கக் கூடும்.

அடிக்கடி சிறு நீர் கழித்தல் (Frequent Urination) என்பது

சிலநேரம் சாதாரணமாக வழுமையான செயற் பாடாக சில காரணங்களின் அடிப்படையில் காணப்படலாம்.

எமது உடலில் உள்ள நீர் வெளியேற ஒரு சில மார்க்கங்கள் உள்ளன. இதில் முதலாவதாக முக்கியத்துவம் பெறுவது சிறுநீர் கழித்தலாகும். இதனை தவிர வியர்வை மூலமும், சுவாசம், ஆவியாதல், மற்றும் எச்சில், மற்றும் மலத்துடன் உடலிலுள்ள நீர் வெளியேறுகின்றது. சாதாரணமாக குளிர் காலங்களில் அதி

களாவில் சிறு நீர் வெளியேறுவது இயல்பானது தான். இதனையிட்டு கலவரமடையத் தேவையில்லை. மேலும் மழைக் காலங்களில் ஆவியாக்கம் அதிகமாக காணப்படுவதால் எமது உடலில் வியர்வை வெளியேறல் குறைவடையும், குளிருட்டப்பட்ட அறைகளில் வேலை செய்வோருக்கு வியர்வை வெளியேறுவது குறைவு. அதனால் வியர்வை மூலம் வெளியேறும் நீரினாலும் சிறுநீர் மூலம் வெளியேறும். இதனால் அடிக்கடி சிறு நீரை

கழிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும் உதாரணமாக நுவரே லியா போன்ற குளிர் காலநிலை காணப்படுகின்ற பிரதேசங்களில் இருக்கும் போது இத்தகைய நிலை ஏற்படும். இவை முழுமையாக இயற்கை நிகழ்வே தவிர பிரச்சனைக்குரிய நிலை அல்ல.

ஆனால் மேற்கூறப்பட்ட

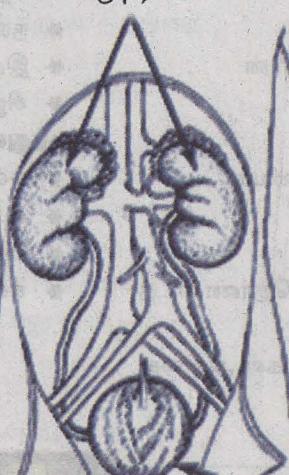
அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய அவசிய நிலை அடிக்கடி சாதாரணமாக இருக்கும் போது ஏற்படின் அல்லது அதிகளவான

அளவு சிறுநீர் வெளியேறல் காணப்பட்டால் கட்டாயம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய நிலை ஆபத்தான ஒரு நோயின் குணங்குறியாக கருதலாம்.

முக்கியமாக சிறுநீர் செல்லும் வழியில் ஏற்படும் தொற்று காரணமாக (urinary tract infection - U.T.I) அடிக்கடி சிறு நீர் கழிக்க வேண்டும் போல் உணர்வு ஏற்பட்டு சிறு நீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படும். சிறு நீர் செல்லும் வழியில் ஏற்படும் பக்நியியாக்களின் அதிகரிப்பு காரணமாக சிறுநீரகத்தில் சிறு நீரை சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும்.

நீரிழிவு (diabetes) ஏற்பட்டாலும் அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேற்ற வேண்டி ஏற்படும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போல் இருங்குள்ளன-2011

சிறுநீரகம்





விஞ்ஞான விளக்கங்கள்

எமுதலை விரைவாகச் சூடாதல்

நாம் வெய்யிலில் செல்லும் போது நமது ஏணைய உடற் பாகங்களை விட தலை விரைவாக சூடேறுகிறது. கறுப்பு நிறம் விரைவாக வெப்பத்தை உறிஞ்சும். தலைமயிர் கறுப்பாக இருக்கிறது. எனவே ஏணைய உடற் பாகங்களை விட தலை விரைவாகச் சூடாகும்.

இரவில் மலரும் பூக்கள் பெரும்பாலானவை வெள்ளையாகும்

இரவில் மலரும் பூக்கள் மகரந்தச் சேர்க்கை அடைய வேண்டுமானால் பூச்சிகளைக் கவர வேண்டும். வெள்ளை நிறம் இருட்டில் நன்கு தென்படக்கூடியது. எனவே பூச்சிகள் பூக்களை அடைய வெள்ளை நிறம் துணை புரிகின்றது.

தொகுப்பு சிசில்

தால் அனேகமாக நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என ஊகிக்கலாம். அதுவும் நடுத்தர வயதை அடைந்திருந்தால் நீரிழிவு ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு.

கர்ப்பினிக் காலத்தில் குழந்தை வளர வளர சிறுநீர் கழித்தல் அதிகரிக்கும் மேலும் காப்பப்பையில் கட்டிகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் (uterine fibroid tumors) இத்தகைய நிலை காணப்படும். இதனால் சிறுநீர் வெளியேற்றம் அதிகரிக்கும். இவற்றுடன் அதிகளை நீரைப் பருகுதல், மதுபானம் அருந்துதல் என்பனவும் அதிகளை சிறு நீர் உருவாகி, கூடுதலான அளவு சிறு நீர் வெளியேற காரணிகளாக உள்ளன.

எஸ்.சர்மினி.

நிறம் பெண்... திக்

காயம் ஏற்பட்டால் சுத்தமான தேனைத் தடவி வந்தால் புண்ணும் ஆறும். தோலின் நிறமும் மாறாமல் இருக்கும்.



“தம்பி என்ன படிச்சிருக்கா?”

“பி.ஏ”

“அடப்பாவி! படிச்சதே ரெண்டு எழுத்து! அதையும் தலைக்கீழா படிச்சிருக்கா!”



செல்லையா துரையப்பா,

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,

யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம், மட்டக்களப்பு.

வாழ், பிச்தம், கஸ்யாகிய முத்தோவுங்களும் பத்மாசனமும்...

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

சுறார்களின் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கவும், விவேக மட்டம் (I.Q.) மேலோங்கவும், உள்ளுணர்வு விருத்தியடையவும் ஒம்கார மந்திரம் உதவும்.

ஓம்கார மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது உடல் முழுவதும் அதிர்வடையும். இதனால் நரம்புத் தொகுதி நன்கு தூண்டப்படுவதால் உடல், உள் ஆரோக்கியம் பேணப்படுகிறது. இதனால் தற்போது ஓம்கார மந்திரம் ஓர் மருத்துவ முறையாகக் கையாளப்படுகிறது.

ஓம்கார மந்திரத்தை குறைந்தது பத்து தடவைகளாவது உச்சரித்துவிட்டு சில நிமிடங்கள் அமைதியாக இருந்து தியானம் செய்ய அபரிமிதமான பலன்கள் கிடைக்கும். இறைவணக்கம் செய்ய நினைத்த காரியம் கைகூடும்.

முசு நிலை

மிகச் சாதாரணமாகவும் நிதானமாகவும் மெதுவாக வும் மூச்சை இழுத்து மெதுவாக வெளிவிட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மூச்சை அடக்கக் கூடாது. மூச்சில் கவனம் செலுத்தவும்.

மனநிலை

முள்ளந்தண்டு நேராக நிமிர்ந்து பயிற்சி பெறுகிறது. மார்பு நன்றாக விரிந்து பயிற்சி பெறுகிறது என நினைக்க வேண்டும்.

பத்மாசனத்தைப் போடும்போது ஆண்கள் முதலில் வலது கால் பாதத்தையும், பெண்கள் முதலில் இடது கால் பாதத்தையும் தொடையின் மேல் போட்டுப் பழக வேண்டும். அதிக உடற்பருமனைக் கொண்டோருக்கு இவ்வாசனம் போடுவது சிரமமாகவிருக்கும். ஒரு கால் பாதத்தை மட்டும் தொடைமேலும் மற்றக் கால் பாதத்தை தொடையின் கீழே வைத்து

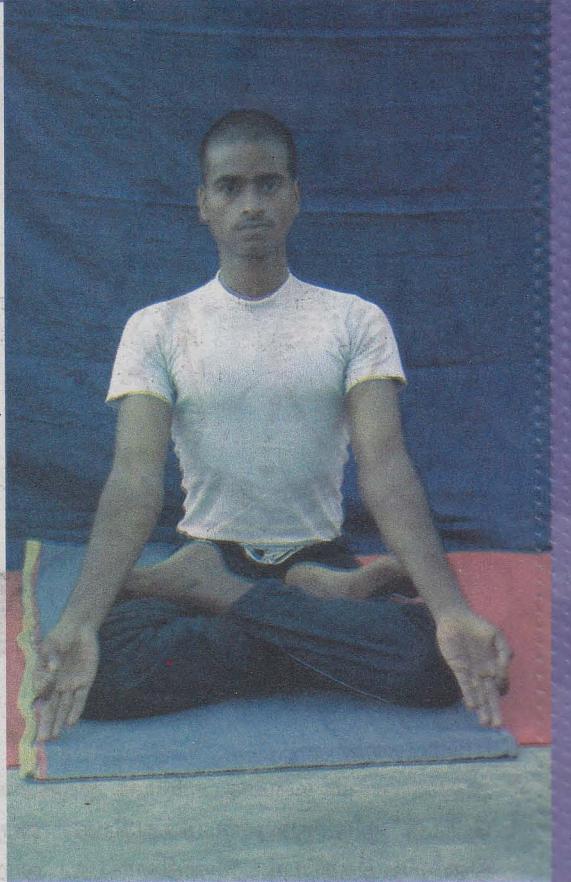
பத்மாசனம்

அந்த (அரை) பத்மாசனம் போட்டுப் பழக வேண்டும். மாதத் தீட்டுக் காலம் இவ்வாசனத்தை பெண்கள் செய்யக் கூடாது. கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள் எட்டு மாதங்கள் வரை செய்யலாம். முழங்காலில் மற்றும் கெண்டைக்காலில் காயமுடையோர், தாழ் இரத்த அழுத்த (Low Blood Pressure) நோயாளர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

அந்தியாயம் - 30

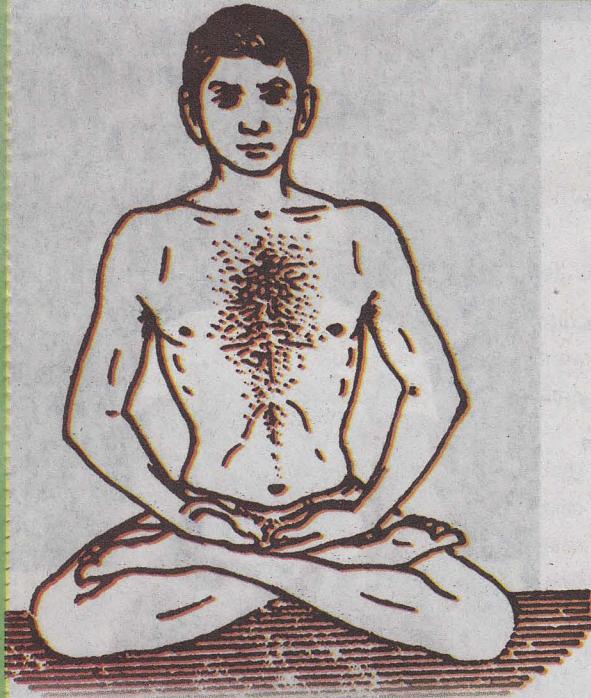
பலன்கள்

- ☛ இடுப்பு, தொடை, முழங்கால், கெண்டைக் கால் பகுதிகள் பலம் பெறும்.
- ☛ நரம்பு மண்டலம் அமைதியடையும்.
- ☛ தொடை, கெண்டைக் கால்களிலுள்ள கொழுப்புக் குறையும்.
- ☛ கூண் முதுகு நிழிரும்.
- ☛ இளம் பிள்ளைவாத நோயாளர்களுக்கு மிக வும் சிறந்த ஆசனம்.
- ☛ கால்கள் மரத்துப் போதல், குதிகாலில் வலி, கால்வலி போன்ற வாத நோய்கள் குணமாகும்.
- ☛ ஆஸ்துமா நோய் குணமடையும்.
- ☛ மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி ஏற்படாது.
- ☛ சிறுநீரக கோளாறுகள் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- ☛ மூல நோய் (Piles) ஏற்படாது.
- ☛ கோபம் குறையும், கொள்கை வளரும்.
- ☛ எதையும் எளிதில் எடுத்துக் கொள்ளும் இனிய சுபாவும் வளரும்.
- ☛ முழு மனதையும் உசாராக (Alert) வைக்கும். இதனால் மனம் ஒருங்கிணையும் தன்மை, செய்யும் தொழிலில் ஆர்வம், ஈடுபாடு உண்டாகும்.
- ☛ நினைத்த காரியம் கைகூடும்.
- ☛ முகத்திலும் உடலிலும் புதுப் பொலிவு ஏற்படும்.
- ☛ பத்டடம், மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் அகலும்.
- ☛ ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.
- ☛ மனம் ஒரு நிலைப்பட்டும்.
- ☛ நல்ல பசி எடுக்கும்.
- ☛ கிரகிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.
- ☛ மனக்குழப்பங்களிலிருந்து நம்மை விடுவித்து புத்தியைத் தெளிவாக்கும். அறிவை விசாலமாக்கி ஆன்மாவை பலப்படுத்தும்.
- ☛ இதயம் மிகுந்த தென்புடன் தன் வேலைகளைச் செய்ய உதவும்.
- ☛ சோம்பல் அகன்று சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும்.
- ☛ வயிற்று உள் உறுப்புக்களான ஈரல், பித்தப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.



றவை நன்கு செயல்படும்.

- ☛ இழந்த சக்தியை மீளக் கொடுக்கும்.
- ☛ கால்களை மடக்கியிருப்பதால் கால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தம் குறைந்து அதிக இரத்தம் மூனையைச் சென்றடையும்.
- ☛ தொடைவாதம் (Sciatica) அகலும்.
- ☛ உடலுக்கும், மனதிற்கும் ஆண்மாவுக்குமிடையே சமநிலையை ஏற்படுத்தும். இதனால் உடல், உள் தளர்வு (Relaxation) ஏற்படும்.
- ☛ நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை நன்கு தூண்டி விடுவதால் பலவேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படுகின்றன.
- ☛ ஏழு ஆதார் சக்கரங்களும் முக்கியமாக குண்டலினி நன்கு தூண்டப்படுகின்றன.
- ☛ இடுப்புப் பகுதிக்கு அதிக இரத்தம் சென்றடைந்து பாலுறுப்புக்கள் பலமடைவதால் களைப்பின்றி உடலுறவில் நீண்ட நேரம் கொண்டிருக்கிறது.



ஈடுபடலாம்.

- ❖ அலை பாயும் மனதை சரியான இலக்கை நோக்கி ஒரு நிலைப்படுத்துகிறது. ஒரு நிலைப்படுத்தப்பட்ட மனதினால் உடலுற வில் முழுமையாக ஈடுபட முடிகிறது. அடி வயிற்றில் ஏற்படும் அதிகரித்த இரத்தோட் டம் ஆணுறுப்பின் விறைப்புத் தன்மையை நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்கச் செய்கிறது. மனம் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதால் விந்து விரைதலையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ❖ குடலிறக்க நோய் (Hernia) ஏற்படாது.
- ❖ இவ்வாசனத்தில் ஆழந்த சுவாசம் எடுப்ப தால் ஆயுள் நீடிக்கும்.
- ❖ பெண்களுக்கு மிகவும் சிறந்த ஆசனம். கர்ப்பினிகள் தொடர்ந்து இவ்வாசனத்தை செய்து வர சுகப் பிரசவம் நடைபெறும். பிரசவ வேதனை குறையும். இவ்வாசனத் தில் இடுப்பு எலும்பு நன்கு விரிந்து இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும்.
- ❖ பெண்களின் மாதத் தீட்டுப் பிரச்சினைகள் அகலும். பெண்ணுறுப்பில் ஏற்படும்

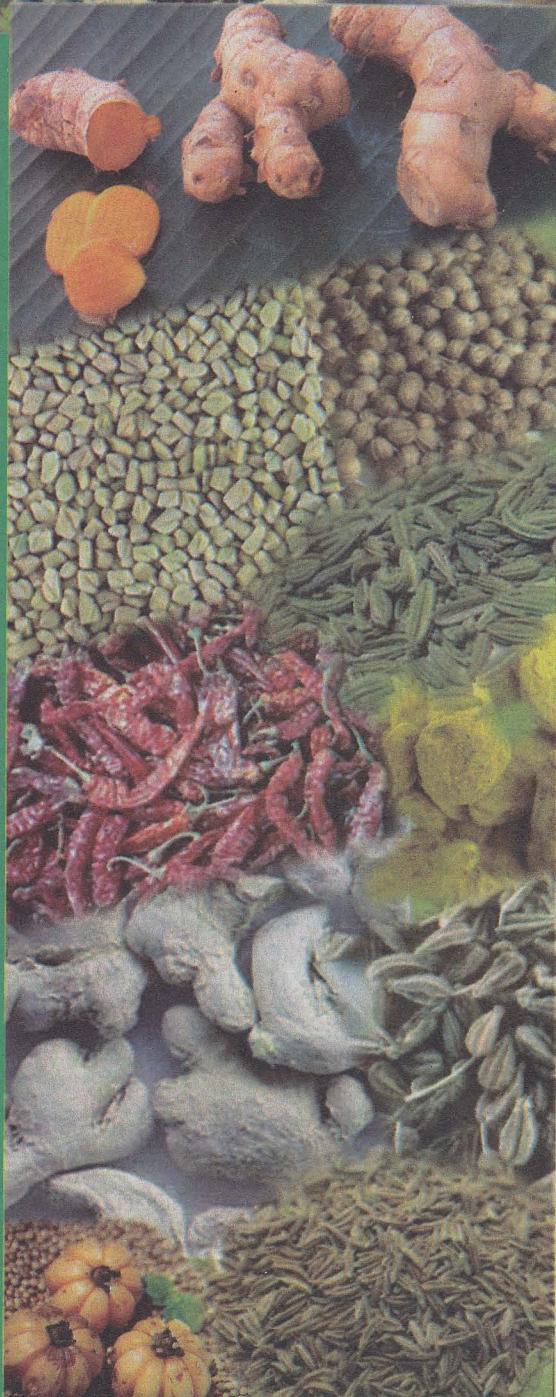
தொற்று (Vaginitis) குணமடையும்.

- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் தசைப் பிடிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற உபாதைகள் அகலும்.
- ❖ பெண்களின் வயிறு, புட்டம், தொடைகளி லுள்ள அளவுக்கு மீறிய தசைகளைக் குறைக்கும்.
- ❖ பிரசவத்தின் பின் மார்பழகைப் பாதுகாக்கும்.
- ❖ பெண்களுக்கு தன்னம் பிக்கையையும், உற்சாகத்தையும், உலகத்தைத் தெரியமாகப் பார்க்கும் மனப் பக்குவத்தையும் கொடுக்கும்.
- ❖ அவர்கள் இழந்த சக்தியை மீளப் பெறுவர்.
- ❖ பெண்கள் எல்லா வயதினரும் இவ்வாசனத்தை செய்ய முடியும். கர்ப்பம் தரித்தோர் எட்டு மாதங்கள் வரையே செய்ய வேண்டும்.

“கல்யாணத்துக்கு போயிட்டு வந்தியே ஜோடிப் பொருத்தம் எப்படி?”

“ஓரு செருப்பு கூட காலுக்குப் பொருந்தல்..”

நமது பாரம்பரிய உணவுத் தயாரிப்பின் மகிழு



பொதுவாக நமது பாரம்பரிய சைவ உணவில் ரசம் என்ற ஒன்று கண்டிப்பாக இருக்கும். இலோசான புளித் தண்ணீரில் தயாரிக்கப்படுவதுதான் ரசம்.

ஆனால் இந்த ரசம் மன அழுத்தத்தை குறைக்க பெரிதும் உதவுகின்றது. சாம்பார் செய்வதற்கு சாம்பார் பொடியை பயன்படுத்துகின்றோம். அதில் மிளகாய், கொத்தமல்லி, வெந்தயம், சீரகம், சுக்கு, மிளகு, பெருஞ்சீரகம், மஞ்சள், பெருங்காயம் என்று அதில் பல பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. இந்தப் பொருட்கள் அனைத்துமே மிகச் சிறந்த மருத்துவப் பண்புகள் நிறைந்தவை.

முக்கியமாக கொத்தமல்லிக்கு சனி சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுக்கும் ஆற்றல் அதிகம் உண்டு.

புளியைத் தண்ணீரில் அடர்த்தி குறைவாகக் கரைத்து அத்துடன் வெல்லம் கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு பருகி வந்தால் மதுப்பழக்கம் ஒழியும். போதைக்கு அடிமையாதல் என்கிற நிலை அகலும். பதற்றம் குறைந்து கோபம் தணிய உதவும். வெல்லம் ஒரு பங்கு எனில் புளித் தண்ணீர் ஒன்பது பங்கு என்ற அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மற்றொரு பாரம்பரிய உணவு தான் நெல் விக்காய் வற்றல். இதை சிறு சிறு துண்டுகளாக வாயில் போட்டு மெல்லப் பழகினால் புகைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம்.

- ஜூயகர்



வெற்றி பரிசீலனை

சாராவையும், நாரேஷ்பாடுவையும் கண் காணிக்க அனுப்பப்பட்ட டெல்டா படையணி யினர் அவர்கள் போய்ச் சேருவதற்முன்பே வடதுருவத்தை சென்றடைந்து நடப்பதை வசதியாக அவதானிக்கும் விதத்தில் கூடா ரமிட்டுக் கொண்டனர்.

அவர்கள் அவ்விதம் காத்திருந்த போது அவர்கள் வைத்திருந்த அதி நவீன தொடர்பு சாதன கருவி, அழைப்பு ஒன்று வருவதனை அறிவிக்கும் விதத்தில் சிவப்பு மின் குமிழியை ஒளிரவிட்டு மினுக் மினுக் கென்றது. அவர்கள் நான்கு பேர் இருந்த போதும் அவர்களின் தலைவன் என்று கருதப்பட்ட “டெல்டா 1” என் பவன் தொடர்பு கருவியின் கேட்கும் முனையை காதில் செருகி “டெல்டாவன்” என்றான்.

அதற்குப் பதிலாக “கட்டுப்பாட்டாளர் பேசு கிறேன். அங்கே நிலைமை எப்படி?”

“எல்லாம் உரிய விதத்தில் நடக்கின்றது.



ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை....”

“நல்லது... எதற்கும் தயாராக இருங்கள். எனக்கு புதிய கட்டளை ஒன்று வந்துள்ளது....”

“சொல்லுங்கள் சேர்...”

“விரைவில் அந்தப் புதியவர்கள் இருவரும் வந்து சேர்வார்கள். மிகக் கவனமுடன் அவதானிக்க வேண்டும். ஏதும் பிரச்சினை என்றால்....”

“பிரச்சினை என்றால்...”

“வழங்கப்பட்டிருக்கும் கட்டளையை அனுகு பிசகாமல் நிறைவேற்றி விட வேண்டியதுதான்.”

“அப்படியே சேர்...”

அத்துடன் சம்பாசனை முற்றுப் பெற்றது. இதில் விசேடம் என்னவென்றால் தம்முடைய கட்டுப்பாட்டாளர்யார்? என்பது கூட அவர்களுக்குத் தெரியாதது என்பது தான்.

சுப்பர் சோனிக் விமானம் ‘F 14’ அம்பென

விரைந்து சென்றது தூரஞ் செல்லச் செல்ல வெளிச்சம் குறைவடைய வாரம்பித்ததுடன் ஓர் இருட் குகைக்குள் செல்வது போன்ற பிரமையைத் தோற்றுவித்தது. சூரியனே தோன்றாத ஒரு பிரதேசத்துக்கு நாம் பிரயாணம் செய்வதனை சாரா முதற்தடவையாக உணர்ந்தான். இந்த நினைப்பு, அவன் மனதில் திக் கென்ற ஒரு பயத்தைத் தோற்றுவித்தது.

வட்டமான தொடுவானம் தூரத்தை நோக்கி மெல்ல நகர்ந்து செல்ல மறு அந்தத்தில் பெரிய சந்திரனின் கால்வாசிப் பாகம் தெரிய வாரம்பித்தது. தூரத்தில் பூமியின் மேற்பரப்பில் பனிப்பாறைகள் மீது கடல்லைகள் மோதிச் சென்றன. பாரிய பனிப் பாறைகள் கருந்துணியொன்றில் பொருத்தப்பட்டு அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும் முத்துக்கள் போல் ஒளிர்ந்து பிரகாசித்தன.

இந்த அழகையெல்லாம் ரசிக்கும் மனநிலையில் சாரா இல்லை. நரேஷ்பாபுவோ நடப்ப தெல்லாம் நன்மைக்குத்தான் என்று கல்லுக் சிலையென அமர்ந்திருந்தான். விமானம் இப்போது கீழ் நோக்கி இறங்க ஆரம்பித்தது. சாரா தான் பாரமற்று வானத்தில் மிதப்பது போல் உணர்ந்தான். விமானத்தின் ‘வேகமானிகள்’ 10,000’...5,000’...3000’ என தாம் தரை நோக்கி நகர்வதை அறிவித்தன. விமானி விமானத்தைத் தரை இறக்குவதில் கவனம் செலுத்தினான்.

‘இங்கே தரையே இல்லையே நாம் பனிப் பாறை மீதா தரை இறங்கப்போகிறோம்....’

விமான மோட்டி அவனது கேள்விக்கு எந்த வித முக்கியத்துவமும் கொடுக்கவில்லை. அவன் விமானத்தைத் தரை இறக்குவதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தினான். விமானத்தின் முன்னே நீளமான பனித்தரை மேற்பரப்பு தெரிந்தது. விமானம் இப்போது அதிகமாக குலுங்கியது. விமானத்தின் சில்லுகள் தரையைத் தட்டியபோது ஏற்பட்ட அதிர்வில் சாராவின் மூச்சே நின்றுவிடும் போலிருந்தது. நரேஷ்பாபுவுக்கு இதுவெல்லாம் வெறும் விளையாட்டாகத் தெரிந்தது. அவன் சாரா படும் அவஸ்த்தையை ரசித்தவாறு பேசாமல் இருந்தான்.

ஒருவாறு விமானம் அசைந்து அசைந்து சென்று ஓரிடத்தில் குத்திட்டு நின்றது. அவர்கள் ஜன்னனூடாகப் பார்த்த போது சற்று தூரத்தில் தடித்த அகலமான நான்கு சில் லுக்களைக் கொண்ட பனித் தரை வாகனம் ஒன்று வருவது தெரிந்தது. அந்த வாகனம் அவர்களை அழைத்துச் செல்வதற்காகத்தான் இருக்க வேண்டுமென சாராவும், நரேஷ்பாவும் நினைத்தனர். உண்மைதான். அந்த வாகனம் அவர்களின் விமானத்தின் அருகே வந்ததும் நின்றது. அதில் இருந்து ஒரு விண்வெளி வீரன்போல் உடையும், தலைக்கவசமும் அணிந்திருந்த உருவம் கீழிறங்கியது.

அப்போது ‘F 14’ விமானமோட்டி விமானத்தின் கதவுகளைத் திறந்து விட்டான். இது வரை வெது வெதுப்பாக இதமாக இருந்த சூழ்நிலை திடீரென மாற்றமடைந்தது. குளிர் காற்று சில்லை உச்சந்தலையில் இருந்து குதிக்கால் வரை ஊடறுத்துச் சென்றது. பறக்கஞம், கைக்கஞம், கால்க்கஞம் வெட வெடக்க வாரம்பித்தன. ஒரு நிமிடமும் தாமதிக்காமல் மற்ற வாகனத்தில் சென்று ஏறுமாறு கூறினான். விமானமோட்டி.

பனித்தரை வாகனத்துக்குள் போதுமான அளவு வெப்பம் காணப்பட்டது. மற்றும் கைக்கஞ்கு வெப்பக் காப்பு உறைகள், தலைக்கவசம், காலுறைக்கஞம், இருந்தன.

சாரா அவற்றை அணிந்து தன்னை இதப்படுத்திக் கொண்டாள். ஆனால் நரேஷ்பாபு அந்தக் குளிரை பொருட்படுத்த வேலில்லை. அவனை அந்தக் குளிர் ஒன்றுமே செய்யவில்லை. சாரா அவனை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தாள். அவனது ஆச்சரியம் சந்தேகம் ஏற்படும் அளவுக்கு வளரக்கூடாது என்பதற்காக அவன் கையுறைகளை மாத்திரம் அணிந்துகொண்டான். தனக்கும் குளிராக உள்ளது என்பது போல் பாவனை செய்தான்.

வாகனம் பனித் தரைமேல் ஊர்ந்து சென்



அந்தியாய் 58

றது. அந்த வாகனத்தை செலுத்திய நாஸா இலக்ஷ்மினை பொருந்திய சாரதி தன்னையும் ஒரு விஞ்ஞானி என்றே அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டான். வடதுருவத்தின் பனிப்பாறைகளையும், அதன் இயல்புகளையும் விவரித்தான். அது முற்றிலும் பனிப்பாறைகள் அடங்கிய தீவு என்றும் பல நூறு கிலோ மீற்றர் விஸ்தீரணமுள்ளதென்றும் முற்றிலும் கடலால் சூழப்பட்டு பிரதான நிலப் பரப்பில் இருந்தும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளதென்றும், அங்கி ருந்து திரும்பிப் போவதாயின் வெளியில் இருந்து விமானம் தருவிக்கப்பட்டதே போக வேண்டும் என்றும் கூறினான். தப்பிப்பதென்பது முடியாத காரியம். அங்கே அவர்கள் சிறை வைக்கப்பட்டிருப்பதை அவன் மறைமுகமாக சொல்வது போல் சாராவுக்குப்பட்டது.

“நாம் கூடாரத்துக்குச் செல்ல எவ்வளவு தூரம் போக வேண்டும் சாரா கேட்டாள்.”

“இரண்டு மைல்கள்”

அந்த இரண்டு மைல்கள் சாராவுக்கு மிக நீண்ட தூரம் போல் தோன்றியது. வெளியில் காற்று மிகப் பலமாக வீசியது. வாகனத்தின் கூரை கூட காற்று நிரப்பிய பலுள்ள போல்

மெத்தை போன்றே, இருந்தது. இன்னும் பல மாகக் காற்றித்தால் வாகனத்துடன் அவர்கள் பறந்து சென்று கடலுக்குள் விழுந்துவிடக்கூடும் என சாராவின் மனம் கற்பனை செய்தது. ஏன் தன்னை இந்த விசெப் பரீட்சைக்குள் இழுத்துவிட்டார்கள் என்பது சாராவுக்கு இன்னமும் புரியாத புதிராகவே இருந்தது. அத்துடன் புதியவனான நாரேஷ்பாபுவையும் தன்னுடன் இணைந்திருக்கிறார்கள். அவனால் இதுவிடயத்தில் என்ன செய்ய முடியும் என்பதும் விளங்கவில்லை. யாரையாவது அவர்கள் உடுத்தியிருந்த உடையை உருவிவிட்டு வெளியே தள்ளி விட்டால் சுமார் அரை மணி நேரத்தில் அவர்கள் உயிர் போவதுடன் உறைந்து கல்லாகிப் போவார்கள். இந்த நினைப்பே சாராவின் வயிற்றுக்குள் புளியைக் கரைத்தது.

குரியன் உதிக்காத அந்த இருண்ட பிரதேசத்தில் சந்திரன் மாத்திரம் சற்றுப்பெரிதாக, இரவு முழுவதும் பிரகாசமாக காணப்பட்டான். சந்திர ஒளி பிரகாசமாக வெண்மையான பனித்தரை மீது பட்டுத் தெரித்து ஒரு வித்தியாசமான அழகிய தோற்றுத்தைத் தந்



தாலும் அதனை ரசிக்கும் மன நிலையில் யாரும் இருக்கவில்லை.

இப்போது ஒரு தாழ்ந்த பிரதேசம் நோக்கி வாகனம் இறங்கி ஊர்ந்தது. இப்படியே விரைந்து பனியில் வழுக்கிச் சென்றால் ஒரு செங்குத்தான் கடலில் வினிம்பக்குச் செல்ல லாம் என்றும் அவ்விடத்திலும் யாரும் தடுக்காது விட்டால் ஆயிரம் அடி பள்ளத்தில் கடலுக்குள் விழவேண்டிவரும் என்றும் கூறி விட்டு சாரதி ஏதோ நகைச் சுவையை கூறி விட்டது போல் சிரித்தான்.

சாராவுக்கு அவனை எட்டி உதைத்து வெளியே தள்ளிவிட வேண்டும் போல் தோன் றினாலும் அவள் தன் உணர்ச்சிகளை வெளிக் காட்டவில்லை. அவர்கள் தொடர்ந்து மொன மாகவே சென்றார்கள்.

சில நிமிட பிரயாணத்தின் பின் சாராவுக்கு அந்தக் காட்சியைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. தூரத்தே தொடுவானத்தின் மடியில் சந்திரனுக்கு சற்றுத்தள்ளி இன்னொரு வெளிக் சம் தெரிந்தது. அதனை அண்மிக்க அண்மிக்க வெளிச்சம் பெரிதாகவும் பிரகாசமாகவும் இருந்தது. அவர்கள் இன்னும் நெருங்க அந்த பிரகாசத்துக்கு மத்தியில் ஒரு அரை வட்ட வடிவில் பாரிய ஒரு கூடாரம் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. அவர்களது வேலை அங்குதான்

ஆரம்பிக்கப் போகின்றது.

அவர்களது வாகனம் அந்த பெரிய கூடாரத் தின் வாயிலில் சென்று நின்ற போது கூடாரத் தின் சிறிய கதவு திறந்து கொண்டது. அதனுள் எலிலிருந்து விண்வெளி வீரன்போல் உடை உடுத்திய ஒரு உயரமான மனிதன் அவர்களை நோக்கி வந்தான். சாராவும் நரேஷ்பாபும் வாகனத்தில் இருந்து இறங்கி ஓட்டமும் நடையுமாக கூடாரத்தை நோக்கிச் சென்றனர்.

அந்த உயர்ந்த மனிதன் அவர்களை இடையிலேயே சந்தித்து தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டான். அது நாசாவின் நிர்வாக அதிபர் விண்சன்ட் தோமஸ். அவர் அவர்களை கூடாரத்தை நோக்கி அழைத்துச் சென்றார். அதே சமயம் அங்கே இடம் பெற்ற ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் சுமார் ஆயிரம் மீட்டர்க்கப்பால் இருந்து அவர்களை கணக்காணிக்க வென அனுப்பப்பட்ட டேல்டா படையினர் இமை மூடாமல் அவதானித்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் பயன்படுத்திய தொலை நோக்கி யில் அகச் சிவப்புக் கதிர் பொருத்தப்பட்டிருந்தால் இருளிலும் எதனையும் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்.

(தோடரும்)

உருந்துக் கஞ்சி

Tips

நீரிழிவைக் கட்டுப்ப உத்த அரிசிக் கஞ்சிக் குப் பதிலாக உளந்துக் கஞ்சி, பாசிப்ப யிறு கஞ்சி கொள்ளுக்கஞ்சி சாப்பிடலாம். கோவைக்காய், நாவற்பழம் மிக நன்று.

அதிக சூடு, குளிர் வேண்டாம்...

வயிற்றுப்புண்(அல்சர்) உள்ளவர்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலுள்ள தண்ணீர், ஜஸ் கிரீம், சுடச் சுட... தேநீர், கோப்பி சாப்பிடவே கூடாது. எதையும், அதிக சூடு அதிக குளிர்ச்சி இல்லாமல் சாப்பிடுவதே நல்லது.

காதில் சீழ் வடதலுக்கு

கற்றாழையை நெருப்பில் வாட்டி வரும் சாற்றைமூன்று சொட்டுக்கள் காதில் விட்டால் சீழ் வடிவது நின்று விடும்.

குடல் வலிமைக்கு

வில்வப் பூக்களைப் புளி சேர்க்காது ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வர குடல் வலிமை பெறும்.

வயிற்றுப்பூச்சிகளுக்கு

அன்னாசிப் பழத் தை நாள்தோறும் சாப் பிட்டுவர வயிற்றுப் பூச்சிகள் அழியும்.





அறுவை சிகிச்சையின் முன்றியாடு

அறுவை சுட்டுக் கோலை உபயோகித் தல், உடலிலுள்ள அதிகப்படியான இரத் தத்தை அட்டைகளை விட்டு உறிஞ்சியெடுத் தல், காயங்களுக்குக் கட்டுப்போடுவது இவையளைத்தும் அறுவையியலில் அனுபவம் பெற்ற நாவிதர்களின் வேலைகள். இந்த வேலைகளைச் செய்வதைக் கொரவக் குறைவாகக் கருதினர் பட்டம் பெற்ற மருத் துவர்கள். இதுவே பதி னாறாம் நூற்றாண்டி விருந்த நிலை.

ஆழம்

இது ஆழப்ரஸைக் குத் திருப்தியளிக்க வில்லை. எனவே கல் லூரிக்குச் சென்று மருத்துவக் கல்வி பயின்று தொழில் துறையில் முன்னேற விரும்பினான். ஆழப் ரூஸ் பண வசதியுள்ள மற்ற மாணவர்களைப் போல் பகல் நேரத்தில் வகுப்புகளுக்குச் செல்ல முடியாததால் அவரைப் போன்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்கென அதிகாலையில் நடைபெறும் வகுப்புகளுக்குச் சென்று படித்து வந்தான்.

வேலை

அதிக்டவசமாக ஆழப்ரஸைக்கு பாரிஸ் ஆஸ்பத்திரி ஒன்றில் வேலை கிடைத்தது. மூன்றாண்டுகள் அங்கு தொடர்ந்து பணியாற-

றியதன் பயனாகப் பலவித நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்து நல்ல அனுபவம் பெற்றார். ஆழப்ரஸ் அவ்வப்போது இளம் மாணவர் களுக்கு அறுவையியல் சோதனைகள் நிகழ்த்

திக் காட்டும் வாய்ப் பும் ஆழப்ரஸைக்குக் கிட்டியது. கி.பி.1536 ஆம் ஆண்டு அவர் அந்த ஆஸ்பத்திரியை விட்டு விலகிக் கொள்ள முடிவு செய்த போது மாணவர்களும் நோயாளி களும் அடைந்த வருத்தம் அளவிடற்பாலது. அவ்வளவு நல்ல பெயர் ஆழப்ரஸைக்கு.

சேவை

பிரெஞ்சு மன்னர் முதல் பிரான்ஸைவா வக்கும் ஜந்தாம் சார்லஸ் சக்கரவர்த்திக் கும் இடையே நில விய உறவு அறுந்த தன் விளைவாக

பிரான்ஸ் போருக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதையறிந்த ஆழப்ரஸ் தானும் போர்க்களத்தில் பணியாற்ற விரும்பினார். அறுவையியலில் அனுபவம் பெறும் வாய்ப்பு போர்க்களத்தைவிட வேறு எங்கு கிட்டும்? காலை ஜெனால் ரெனேடி மாண்டேகுவின் தலைமையில் பிரெஞ்சுக் காலாட்படை இத்தாலிக்குள் நுழைந்தது. அந்தப் படையுடன் சென்றவர்களுள் ஆழப்ரஸ் பாரேயும் ஒருவர்.

ஆழப்ரஸ் பாரே



1510-1590

ஆம்ப்ரூஸ் போர்க்களத்துக்குச் சென்றது அதுவே முதல் தடவையாகும். குண்டுக் காயம் பட்டவர்களுக்கு முதன் முறையாகச் சிகிச்சையளிக்கத் தொடங்கிய ஆம்ப்ரூஸ்கு அது கசப்பான அனுபவமாகத் தோன்றியது. அவர் பயின்றிருந்த எட்டுக் கல்வியை நடைமுறையில் பயன்படுத்த நேர்ந்தபோது அவர் உள்ளாம் கூசியது. குண்டுக் காயம் பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் முறையை ஜான் டி விகோவின் நூல் மிகத் தெளிவாகவே எடுத்துரைத்தது. எனினும் அந்தமுறை எவ்வளவு கொடுமானது என்பதை அனுபவத்தில் கண்டார் ஆம்ப்ரூஸ். ஒருவனுக்குக் குண்டுக் காயம் பட்டதென்றால் முதலில் உடலிலிருந்து ரவையை வெளியே எடுத்துவிட்டு குண்டு பாய்ந்த இடத்தில் கொதித்துக் காய்ச்சிய என்னெண்ணை ஊற்றி விஷத்தைப் போக்க வேண்டும். ஒருவருடைய காலையோ, கையையோ வெட்டி எடுக்க நேரிட்டால் அறுவை முடிந்த பின் இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்த பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பைக் கொண்டு சூடு போட வேண்டும். இதுதான் டி கோவின் சிகிச்சை முறை. தொன்று தொட்டு பழக்கத்திலிருந்து வரும் சிகிச்சை முறை! டியூரின் நகருக்கு வெளியே நிகழ்ந்த போரில் காயமடைந்த வீரர்களுக்கு டிகோவின் முறைப்படி தான் சிகிச்



சையளித்தார் ஆம்ப்ரூஸ். அந்தக் கொடுமான முறையைக் கையாளும்போது அவர் அடைந்த மனவேதனை கூறத்தரமன்று. வெந்த புண்ணிலே வேலைப் பாய்ச்சுவதற் கொப்பான கொடுமையல்லவா இது? இதற்குப் பெயர் சிகிச்சையா? இதைவிட ஷவரக் கடையில் மீசையையும் தாடியையும் வெட்டிக்கொண்டிருப்பதே மேல் என்று எண்ணியது அவர் உள்ளாம்.

நிகழ்ந்தவறு

தற்செயலாக நிகழ்ந்த ஒரு தவறு அவருக்கு ஒருவிதத்தில் வெற்றியாகவே அமையக் காரணமாயிற்று. கைவசமுள்ள எண்ணெண்டிய தீர்ந்து விட்டது. போதியளவு எண்ணெண்டிய கொண்டு வராதது அவருடைய பிசகு தான். எண்ணெண்டிய இல்லாமல் எவ்விதம் காயமடைந்தவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வது என்ற பிரச்சினை எழுந்தது. இரத்தப் பெருக்கைத் தடுப்பதற்காக சூட்டுக் கோலை உபயோகித்ததன் விளைவாகத் தோன்றிய புண்களுக்குத் தடவ அவரிடம் ஒரு தைலமிருந்தது. டர்பெண்டைன், கோழிமுட்டை எண்ணெண்டிய முதலிய பொருள்களைக் கொண்டு அவரே தயாரித்த தைலம் அது. சூட்டுக் கோவினால் ஏற்பட்ட புண்களை ஆற்ற அத்தைலம் பயன்பட்டிருப்பது நினைவுக்கு வரவே அன்று அவர் அந்தத் தைலத்தை உபயோகிக்க முடிவு செய்தார். குண்டு பாய்ந்த இடத்திலிருந்து ரவையை எடுத்துவிட்டு தமது சொந்தத் தயாரிப்பான தைலத்தைப் புண்ணில் ஊற்றினார். கொதிக்கக்காய்ச்சிய எண்ணெண்க்குப் பதில் அது பலனளிக்குமா என்ற நிலையிலேயே அன்றிரவு முழுவதும் தூக்கமின்



நித தவித்தார் ஆம்ப்ருஸ். மறுநாட் காலை அவர் நோயாளிகளைப் பார்வையிட்டபோது அவருக்குத் தம் கண்ணணயே நம்ப முடிய வில்லை. புண்கள் வெகுவாக ஆறியிருந்த துடன் நோயாளிகள் இரவில் நன்றாகத் தூங் கியதையும் அறிந்தார் ஆம்ப்ருஸ். அதுமட்டுமன்று காய்ச்சிய எண்ணெயை ரவை பாய்ந்த இடத்தில் ஊற்றினால் புதிய கொப் புளங்கள் தோன்றுவதுண்டு. அத்தகைய பாது கமான விளைவுகள் ஏதும் தமது தைலத்தை உபயோகித்தால் ஏற்படவில்லை என்பதைய றிந்து மகிழ்ந்தார். இனி ஒருபோதும் காய்ச்சிய எண்ணெயைக் கொண்டு சிகிச்சையிலிப்ப தில்லை என்ற முடிவுக்கு வந்தார் ஆம்ப்ருஸ்.

விவாதங்கள்

ரோஹன் ஆம்ப்ருஸின் உதவியாளர்களை நோக்கி மாஸ்டர் ஆம்ப்ருஸின் கருத்துக்கள் பலவும் மற்ற அறுவையியல் நிபுணர்களுக்கு -குறிப்பாக அனுபவமில்லாத இளைஞர்களுக்கு சிரிப்புட்டத்தான் செய்யும் என்றார். ரோஹனின் இந்தப் பதிலைக் கேட்டதும் இரு இளைஞர்களும் துணுக்குற்றனர்.

ஒருவர் கூறினார், “இருக்கலாம் தளபதி! ஆனால் மாஸ்டர் ஆம்ப்ருஸின் கருத்து அவ் வளவு விசித்திரமாயிருக்கிறதே? சூட்டுக்

கோலை உபயோகிப்பதை அறவே கைவிடச் சொல்லுகிறாரே, இவர், அதற்குப் பதில் இவர் கண்டுபிடித்துள்ள வேடிக்கையான ஒரு முறையைக் கையாளச் சொல்கிறார்.”

அப்படியா? இருக்காதே? நம்ப முடியாத வர் போலக் கேட்டார் ரோஹன். வியப்புற்றவர் போல அவர் கேட்டபோதிலும் ஆம்ப்ருஸின் கருத்துக்களில் மதிப்பும் நம்பிக்கையும் உண்டு அவருக்கு. ஆம்ப்ருஸே ரோஹனிடம் பன்முறை இது பற்றிப் பேசியிருக்கிறார்.

மற்றொரு இளைஞர் கூறினார், “சூட்டுக் கோலை உபயோகிப்பது தொன்று தொட்டு பழக்கத்திலுள்ள சிகிச்சை முறை. அதைக் கைவிட வேண்டுமென்று கூறினால் ரண் சிகிச்சையையே கைவிடு என்றுதானே அந்த தம்? ஆபரேஷன் செய்தபிறகு இரத்தம் பெருகி வெளிப்படுவதைத் தடுக்க வேறு என்ன வழி? இரத்தம் வெளிப்படுவதைத் தடுக்காவிட்டால் ஆபரேஷன் செய்யப்பட்ட நோயாளியின் குதி என்னவாகும்?”

“அதுசரி சூட்டுக் கோலுக்குப் பதில் மாஸ்டர் ஆம்ப்ருஸ் வேறு ஏதோ ஒரு விசித்திர மான முறையைச் சிபாரிசு செய்வதாகக் கூறி ஸ்ரீகளே - அது என்ன?” - ரோஹன் ஒன்று மறியாதவர் போலக் கேட்டார்.

நம் முன்னோர்கள் கையாண்டு வெற்றி பெற்ற அதே முறையைத்தான் நானும் பின் பற்றி வருகின்றேன். அந்த அளவுக்கு வேண்டுமானால் நான் வெற்றியடைந்ததாகக் கூற லாம் என்று கூறிவிட்டுத் தமது உதவியாளர்கள் இருவரையும் நோக்கி, “புரிகிறதா இளைஞர்களே? பழக்கக் காய்ச்சிய இரும்புச் சூட்டுக் கோலுக்குப் பதில் ஊசியும் நாலும் ரண் சிகிச்சை செய்வோர் கையாண்டு வரும் கொடுமைக்கு மாற்று அவ்வளவே” என்றார்.

அந்த ஆபரேஷன் வெற்றிகரமாக முடிந்தது குறித்து பாரே மகிழ்ச்சியடைந்தாரெனி னும் அவருக்குப் பூரண திருப்தி அப்போது ஏற்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஒரு ஆபரேஷனை வெற்றிகரமாகச் செய்து விட்டதன் மூலம் இந்தப் புதிய முறை, தையல் போடுவது சிறந்த முறை என ஸ்தா பித்துவிட முடியாதல்லவா? எனவே தமது புதிய முறை பழுதற்றது என்பதைச் சந்தேகத்

திற்கு இடமின்றி நிரூபிக்க மேலும் பல சோதனைகள் நிகழ்த்தி வெற்றி காண விரும் பினார் பாரே. அதற்குரிய சந்தர்ப்பமும் விரைவிலேயே கிட்டியது அவருக்கு.

சந்தர்ப்பம்

ஸ்பானியப் படை முற்றுகையிட்ட சமயம் யாரும் பயப்படத் தேவையில்லை நன்பார்கள்! கொதிக்கக் காய்ச்சிய எண்ணையையோ பழக்கக் காய்ச்சிய கூட்டுக் கோலையோ உபயோகித்து நான் சிகிச்சை செய்யப் போவ தில்லை. இதோ என் சிகிச்சைக் கருவி! இது உங்கள் புண்களையெல்லாம் வலியின்றிக் குணமாக்கி விடும்” என்று ஊசியையும் நாலையும் எடுத்துக்காட்டிப் போரில் காய முற்ற வீரர்களுக்கு நம்பிக்கையையும் மகிழ்ச் சியும் ஊட்டினார் பாரே. ஊசியும் நாலும் கொண்டு தையல் போட்டு எண்ணிறைந்த வீரர்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தார். அந்தச் சிகிச்சை முறையில் ஒரு தடவைகூட அவர் தோல்வி காணவில்லை! டான் வில்லியர்ஸ் போர்க்களத்தில் தாம் முன்பு கையாண்ட சிகிச்சை முறை பழுதற்றுது என்பதை உணர்ந்தார்.

இரண்டு மாத முற்றுகைக்குப் பிறகு மெட்ஸ் நகரைக் கைப்பற்றுவது முடியாத செயல் என்பதையுணர்ந்த ஸ்பானியப் படை, முற்றுகையை விடுத்துப் பின்வாங்க நேரிட்டது. பிரெஞ்சுப் படைத் தலைவருக்கும் ஸ்பானியத் தளபதிக்கும் இந்த முற்றுகையினால் கிடைத்த அனுபவத்தை விட ஆம்ப்ரூஸ் பாரே பெற்ற அனுபவமே சிறந்ததாகும். தம்முடைய கண்டுபிடிப்பின் சிறப்பினை நூற்றுக்கணக்கான சோதனைகளின் மூலம் கண்டுணரும் அரிய வாய்ப்பு அங்குதானே அவருக்குக் கிட்டியது?

இறநிக் காலம்

அதன் பின்னர் ஏழாண்டுகள் அவர் ராணுவ சேவையில் ஈடுபட்டிருந்தார். ராணுவ சேவையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின்னர் தான் அவர் உண்மையாகவே போர் தொடுக்கும்படியா யிற்று. ஆம் இருபத்தாறு ஆண்டுகள் அவர் எழுத்து மூலம் கடுமையான போராட்டம் நிகழ்த்தினார். பாரேயின் வெற்றியையும் புக

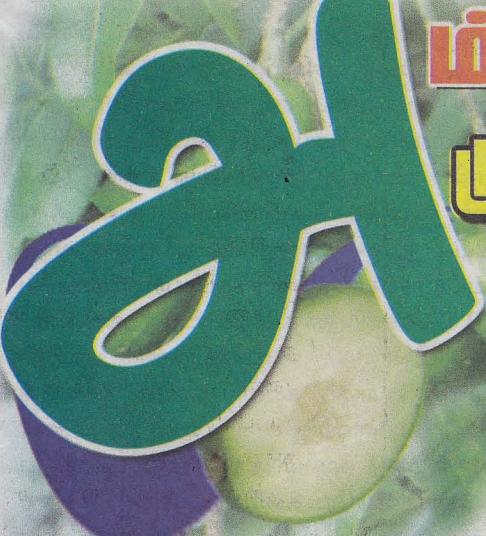
ழையும் கண்டு அழுக்காறு கொண்ட பிரபல பிரெஞ்சு மருத்துவர்கள் அனைவரும் அவரது சிகிச்சை முறையை ஏற்றுக் கொள்வதற்குப் பதில் என்னமே செய்தனர். குட்டுக் கோலுக்குப் பதில் ஊசியும் நாலுமாவது என்று நகையாடினார். லத்தீன் மொழியிலேயே அவர் அறுவையியல் நூல்கள் எழுதியது பிரெஞ்சு மருத்துவ வட்டாரத்தில் ஒரு விதப் பரபரப்பையே உண்டு பண்ணியது. தம்முடைய நூல்களைப் பிரபல பிரெஞ்சு மருத்துவர்கள் பலரும் கண்மூடித்தனமாகக் கண்டிப்பதைச் சுகித்துக் கொண்டு வாளாவிருக்க முடியுமா அவரால்? எனவே எழுத்து மூலம் அவர்களை எதிர்த்துப் போராடினார் பாரே கடைசி மூச்சள்ளவரை. அவர் எண்பது வயது வரை வாழ்ந்தார். அவர் கண்டுபிடித்த அரிய சிகிச்சை முறையோ இன்றும் சிறப்பாக உலகமெங்கும் கையாளப் பட்டு வருகிறது.

எலும்புருக்கி நோய் நீங்க...

ஓரேஞ் சாற்றுடன் ஓலிவ் ஓயில் கலந்து சாப்பிட்டால் நூரை மீரல் நோய் நீங்கும். பழச்சவைகளை மென்று தின்றால் குழந்தைகளின் எலும்புருக்கி நோய் நீங்கும். தாக உணர்ச்சி நீங்கும். ஜீரண சக்தி உண்டாகும். தினமும் ஓரேஞ் ஜீலிஸ் அருந்தினால் வயிற்றுப் போக்கும், சொறி சிரங்கும் குணமாகும்.

இரவில் சரியான தூக்கமில் கையா! ஒரு கிளாஸ் ஓரேஞ் ஜீலிஸ் அருந்தினால் ஆழந்த உறக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஆரங்கத் தோலை வாயில் போட்டு மென்றால் பயோரியா நோய் நீங்கும்.

அம்பரெல்லாவின் ருங்குணங்களை றிவீர்களா?

 முந்தைகள் முதல் வயோதிபர் வரை விரும்பி உண்ணும் பழவகை அம்பரெல்லா வாகும். இதன் தாவரவியல் பெயர் Spondias dulcis இலங்கையின் சகல பகுதிகளிலும் வளரக்கூடியது. இதனைக் கறியாக சமைத்து உண்ணும் போது புதுமையான ரூசியொன்று ஏற்படும். இப் பழவகை புளிப்புத் தன்மை கொண்டமையால் கறி சமைக்கும் போது சிறிது சீனி சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இதனால் புளிப்புச் சுவை குறைந்து விடும். நன்கு முத்திய அல்லது பழுத்த அம்பெரல்லாவை கறி சமைக்க எடுக்க முடியாது. முற்றும் தறுவாயில் உள்ள அம்பரெல்லாவே கறிசமைக்கச் சிறந்தது.

அனேகமானோர் அம்பரெல்லாவில் சட்டிமற்றும் அச்சாறு என்பவற்றைச் செய்வார்கள். அம்பரெல்லா மாத்தின் பிஞ்சு இலைகள் சம்பல் செய்வதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு இது சிறந்த மருந்தாகும். மேலும் மூல வியாதியுள்ளவர்களுக்கு சிறந்த மருந்தாக உள்ளது. நன்கு பழுத்த அம்பரெல்லா பழுத்தின் தோலை அகற்றி முட்கரண்டி மூலம் அதன் பழுத்த சதைப் பகுதியை சுரண்டி ஒரு சாடியில் போட்டு அதில் தேனை ஊற்றி வைக்க வேண்டும். சில நாட்களின் பின் உணவாகக் கொள்ளலாம். இதனை உண்பதன் மூலம் சுகப்படுத்த முடியாத இருமல் சுகமாகும். விற்றமின் சி, கல்சியம், பொஸ்பரசு, இரும்பு என்பன அம்பரெல்லா பழுத்தில் செறிந்து

காணப்படுகின்றன.

அம்பரெல்லா காயில் நீர்த்தன்மை காணப்படுவதால் இதனை உண்ணும் போது எமது உடலில் நீர்த்தன்மை சேர்கின்றது. அம்பரெல்லா எமக்கு சிறந்த பயனைத் தருவது போல எமக்கு உடலுக்கு ஒத்து வராத சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. ஆயுர்வேத மருத்துவப்படி அம்பரெல்லா அதிக மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட பழமாகும்.

அம்பரெல்லாவானது புளிப்பு, இனிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்று ரூசிகளையும் கொண்டது. அம்பரெல்லா உஷ்ணத்தன்மை கொண்டது. தாகம் கொண்ட வேளைகளில் புளிப்பு மற்றும் இனிப்பு ரூசி அதிகம் கொண்டதாக இருக்கும். அம்பரெல்லா பித்தத்தை அதிகரிக்கும். சளியை சமநிலைப்படுத்தும். பழுத்த அம்பரெல்லா பழம் வாதத்தை மற்றும் பித்தத்தை சமநிலைப்படுத்துவதோடு சளியை அதிகரிக்கும். அதனால்

தொடர்ச்சியாக நன்கு பழுத்த அம்பரெல்லா பழுத்தை உண விற்கு



**அம்பரெல்லாவில் அடங்கியுள்ள
போசனைச் சத்துக்களும் கூறுகளும்:-**

பிரதான போசனை வகைகள்	போசனை கூறுகள்
நீர்	86.9 g
கலோரி	46 g
புரோட்டன்	12.4 g
கல்சியம்	56 Mg
பொஸ்பரசு	67 Mg
இரும்பு	0.3 Mg
விற்றமின் சி	36 Mg
தயமின்	50 Mg
கரட்டன் (மைக்ரோரி கிராம்)	205

எடுக்கக் கூடாது. காய் அம்பரெல்லாவை அதிகளில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

அம்பரெல்லாவின் மருத்துவக் குணங்கள்:-

- உடல் வீக்கம், வாதம், முழங்கால் வீக்கம் என்பவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.
- பெண்களின் பல்வேறு உபாதைகளின் போது நிவாரணமளிக்கின்றது.
- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.
- உடலின் நரம்புகளைச் சுக்திமிக்கதாக மாற்றும்.
- சளிக்கட்டிகளுக்கு சிறந்த நிவாரணி. வாந்தி, குமட்டல் போன்ற நோயாளர்களுக்கு அதிக பயனைக் கொடுக்கும்.
- அம்பரெல்லாவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உடலின் சக்தி அதிகரிக்கும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- அமில், பித்த நோயாளிகளுக்கு சிறந்தது.
- இதயத்திற்கு சிறந்தது.
- அம்பரெல்லா காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ருசி அதிகரிக்கும்.
- வயிற்றுப் பொருமலை மற்றும் வயிறு ஊதுதலைக் குறைக்கும்.
- தசை வேதனையைக் குறைக்கும்.
- உடலிலுள்ள கொலஸ்ரோவில்

குறைப்பதில் முக்கிய பங்க ஸிப்பைச் செய்கின்றது.
அம்பரெல்லாவிலுள்ள தீய பண்டுகள்:-

- அளவுக்கு மீறி உணவில் சேர்ப்பதால் உடலுக்கு தீமையை உண்டு பண்ணும்.
- ஆஸ்துமா பீனிசம், தொண்டை, வாய் என்பன அவிந்து போதல், நாக்கு புண்ணாதல், என்பன அம்பரெல்லாக்காயை அதிகளில் உண்ணுவதால் ஏற்படும்.
- வயிற்று எரிவு உள்ளவர்களுக்கு நல்ல தல்ல. அம்பரெல்லா கறியில் சீனி சேர்ப்பதன் மூலம் அதிலுள்ள அமிலத்தன்மை குறைவடைதல்.
- தோலில் தடிப்பான தழும்புகள் தோன்றலாம்.

எஸ்.கி.நேஸ்



தூராய்ச்சிகள்
என்ன சொல்கின்றன?

நுண் எக்ஷெமர் லேசர் சீக்ஷை

குழாய் அடைப்பை உடனடியாக தீர்க்கும் முகமாக புதிய லேசர் சிகிச்சையை பிரிட்டன் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இாத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ள பகுதிக்குள் கதீட்டர் என்ற நுண்ணிய குழாயை செலுத்தி அதன் வழியாக சக்தி நிறைந்த லேசர் கற்றைகள் பாய்ச்சப்படும். வெப்பம் காரணமாக அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ள பகுதிக்குள் படிந்திருக்கும் தேவையில் லாத படிமங்கள் இதனால் தூள் தூளாக சிதறி விடும்.

பழைய சிகிச்சைகள் போல் அல்லாமல் இந்தச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட மறுநாளே நோயாளி வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார். இந்தச் சிகிச்சைக்கான இறுதிக்கட்டப் பரிசோதனைகள் நடந்து வருகின்றன. இந்த அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை வெற்றியளித்தால் இரத்தக் குழாய் அடைப்பால் பாதிக்கப்படும் எத்தனையோ இலட்சம் பேர் யயன்பெற வழிவகுக்கும்.



“நீரிழிவு நோயாளினுடைக்கு பாக்ன இப்பற்றாளர்”

நீரிழிவு நோய் உலக மக்களை ஆட்டிப் படைக்கும் நோயாகும். முன்னர் பணக்காரர்களுக்கே உரிய நோயாகக் கருதப்பட்ட இந்நோய் தற்போது சுகல மக்களையும் வாட்டி வதைக்கிறது.

நீரிழிவு நோயுள்ள ஒருவர் அத்தியாவசியமான இன்சுலின் ஹோர்மோன் சரப்பதை நிறுத்தி விடுகிறார் அல்லது அந்த நபரில் இன்சுலின் தகுந்த முறையில் வேலை செய்வதில்லை.

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சர்க்கரையை சக்தியாக மாற்றுவதற்கு நமது உடல் இன்சுலினை உபயோகிக்கிறது. அங்கு இன்சுலின் இல்லாவிட்டால் உயிரணுக்களால் சர்க்கரையை சக்தியாக மாற்ற முடியாது. பயன்படுத்தப்படாத சர்க்கரை இரத்தத்தில் ஒன்று சேர்ந்து சிறுநீர் மூலமாக வெளியேறும்.

சுகாதார அமைச்ச அண்மையில் மேற்கொண்ட புதிய ஆய்வொன்றின்படி இலங்கை மக்களில் நான்கில் ஒருவர் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக

தெரிய வந்துள்ளது. அதாவது எமது மொத்த சனத்தொகையில் 50 இலட்சம் மக்கள் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. அதேபோன்று பாசாலை செல்லும் மாணவர்களில் 12 சதவீதத்தினர் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் தெரிய வந்துள்ளது.

இதற்கான பிரதான காரணங்களில் ஒன்று எமது மக்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களாகும்.

எமது மக்களின் கணிசமான எண்ணிக்கையானோர் பாண் சாப்பிடக் கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள். காலை உணவாக அநேகமானோர் பாணையே உட்கொள்கிறார்கள்.

நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் காலை உணவாக பாண் சாப்பிடுவது அவர்களின் நீரிழிவு அளவினை மேலும் அதிகரிக்கும். ஏனைய உணவு வேளைகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

நாம் உண்ணும் உணவு எந்தளவு விரைவில் வெல்லமாக



உடலில் உறிஞ்

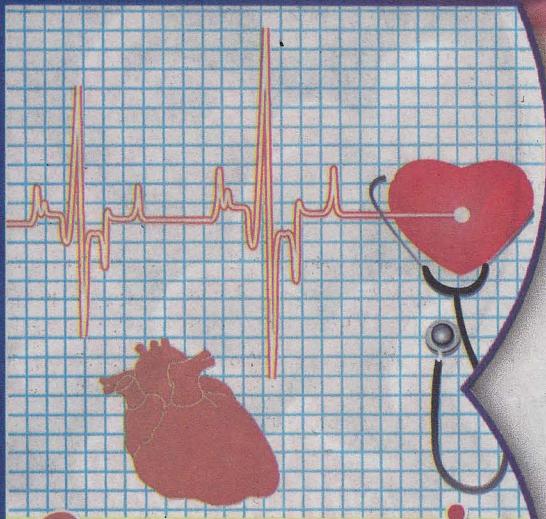
சப்படக்கூடியது என்பது முக்கியமாகும். நீரிழிவு நோயாளர்கள் பாணை தவிர்த்து சோறு மற்றும் தானிய வகைகளை உட்கொள்வதே நல்லது.

பாண் சாப்பிடும் போது பட்டர், ஜாம், சீனி மற்றும் சொதி வகைகளைச் சேர்த்தே சாப்பிடுவோம். இதன்போது நீரிழிவு அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

செயற்கை குருதி

செங்குருதிக் கலங்களில் இயல்பை ஒத்த தன்மையான சில துகள்களை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இதன் அடிப்படையில் பிற்காலத்தில் செயற்கையான குருதியை உருவாக்கும் வழி பிறக்கும் என விஞ்ஞானிகள் நம்பிக்கை தெரிவிக்கின்றனர்.

இக்கண்டுபிடிப்பு உயிராபத்துள்ள புற்றுநோய் போன்ற கொடிய நோய் களைத் தீர்ப்பதற்கும் பெரும் பங்களிப்புச் செய்யலாம். இது மிக முக்கிய மானது ஏனெனில் குருதிச் செங்கலங்கள் நுண்துளைகளுடாகப் பாடும் போது அல்லது ஓடுங்கிய குருதிக் குழாய் வழியாக பாடும் வேளை இயல்பாகவே உருமாற்றம் அடைகிற

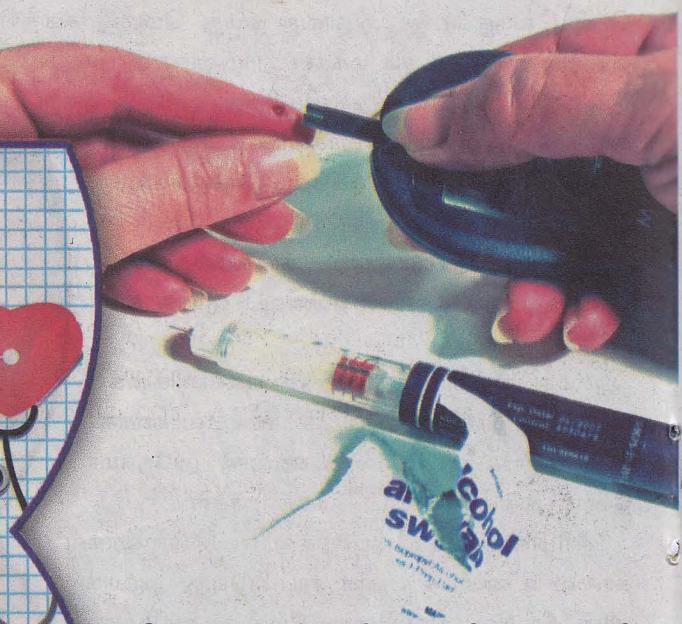


இருதய ரேவ் ஏணுகுதிருக்க

அமெரிக்க இருதய சங்கம் தினமும் வேர்க்கடலை சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு இதயநோய் அபர்யம் 21 சதவீதம் குறைவதைக் கண்டுபிடித்துள்ளது.

இதற்கேற்ப நல்லது செய்யும் கொலஸ்ரோல் அதிகரிக்கும் என்கிறது. இதேபோல இல்ஸ்ரேவில் உள்ள ராம்பம் மருத்துவ மையம் தினமும் வைன் அருந்துவார்கள் அரைக் கப் மாதுளம் பழச்சாறு அருந்துவது நல்லது என்று சிபாரிசு செய்துள்ளது.

எனவே இனி தினமும் ஆறு அவுள்ஸ் மாதுளம் பழச்சாறும், 50 கிராம் வேர்க்கடலையும் சாப்பிட்டுவர இதய நோய் இல்லாமல் போகும் என்பது ஆய்வு முடிவு.



சோறு சாப்பிடும்போது மீன், மரக்கறி வகைகள் சேத்து சாப்பிடுவோம். ஆகவே பாணை விட சோறு சாப்பிடுவது சிறந்த தென்று வைத்தியர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

நீரிழிவை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் வராமல் தடுக்கவும், கட்டுப்

புகைத்தல்

இதயக் கோளாறுக்கு நடத்தி செல்லும் இன்னொரு பழக்கம் புகைத்தல். உடற்பயிற்சி செய்யும் வர்கள், புகைக்கும் ஆர்வத்தை இழக்கி றார்கள். ஏனெனில் புகைத்தல் உடற்பயிற்சி செய்யும் தகுதியை பெருமளவு குறைத்துவிடுகிறது என்பதை அவர்கள் விரைவிலேயே உணர்ந்துகொள்கின்றனர். உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்களிடையே புகைக்கும் பழக்கம் பெருமளவு குறைந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளவும் முடியும். முறையான உணவு, போதியாவு உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், மன அழுத்தத்திலிருந்து விடு படல், நன்றாகப் பணிகளை திட்ட மிட்டு மேற்கொள்ளல், பரபரப்பு வாழ்க்கையிலிருந்து விடுபடல், தியானத்தில் ஈடுபடல் என்பன போன்ற பல்வேறு வழிமுறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலமாக இந்நோயின் பாதிப்பிலிருந்து எம்மை தற்காத்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

அன்றாடம் அத்தியாவசிய உணவுப் பொருட்களின் விலைகள் அதிக ரித்தபடி உள்ளன. பாணின் விலையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. கோதுமை மாவின் விலை அதிகரித்திருப்பதன் காரணமாக பாண் உட்பட 20 உணவு வகைகளின் விலைகள் அதிகரித்துள்ளன. இவ்வகையான உணவு பொருட்களை உட்கொள்வதன் காரணமாக நீரிழிவு நோயும் அதிகரிக்கிறது என்பதையும் எல்லோரும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜஹான் B. Ed.

நீர்கொழும்புதான்



“நான் செத்து பேற மாதிரி அடிக்கடி கனவு வருது...”

“கவலைப்படாதிங்க இனிமே அது கனவு வராது”

உங்களுக்கு 50 வயதா?

நீங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமாயின் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை தவிர்க்கும்படி அமெரிக்கன் கெமிக்கல் சொசைட்டியின் சார்பில் நடந்த ஆய்வுகளில் தெரிய வந்துள்ளது.

இதன்படி நினைவுகள் மற்றும் சிந்தனைத் திறனை படிப்படியாக அழிக்கும். அல்ஜூமியர்ஸ் நோய் ஏற்படும். மேலும் வயதானால் வரக்கூடிய நோய்கள் எல்லாம் வரிசையில் வந்து விடும். அதனுடன் புது நோய்களும் வந்துவிடும்.

நீங்கள் குழாய்களில் வரும் தண்ணீரைக் குடிக்கக் கூடாது. குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் இரத்தானம் செய்வதால் இரும்புச்சத்து உடலில் குறைந்து சமனிலை ஏற்படும். துத்தநாகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களால் உப்புகளின் அளவு குறைந்து விடும் எனகட்டுரை ஆசிரியர் ஜார்ஜ் ஜே புருவர் கூறியுள்ளார்.



ஞடும்ப மருத்துவப் பிரச்சி

ஞடும்ப சௌக்கிய



**Dr. தீப்தி
சந்திரிகா பேரோ
பணிப்பாளர் குடும்ப
சௌக்கிய செயற்
திட்ட பிரிவு
சமுதாய மருத்துவ
நிபுணர்**

**Dr. சித்ரமாலி டி
சில்வா
உதவிப் பணிப்பாளர்
குடும்ப
சௌக்கிய செயற்
திட்ட பிரிவு
சமுதாய மருத்துவ
நிபுணர்**

இச்செயற் திட்டத்தின் நோக்கம், பணி கள், கடமைகள், செயற்றிறங் போன்ற வற்றை பொது மக்கள் தெரிந்து வைத்திருத் தல் மிக அவசியம் என்பதால் இக்கட்டுரை அது தொடர்பில் ஆராய்கின்றது.

தாய், சேய் நலனிலும் குழந்தை மருத்து வத்திலும் அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளும் இச் செயற் திட்டம் அது தொடர்பான தேசிய கொள்கை, விதி முறைகள் தயாரிப்பு, நிபுணத்துவ வைத்தியர்களுக்கு பயிற்சி வழங்குதல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடுகின்றது. மாகாண சௌக்கிய அமைச்சக் களின் ஊடாக செயற்படும் சௌக்கிய வைத்திய அதிகாரிகள் வாயிலாக அடிப்படை சேவைகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. இவர்கள் மூலம்தான் குடும்ப சௌக்கிய சேவைகள் கிராமங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. இவர்களே இச் செயற்றிட்டத்தின் மூலவேர்களாக இருந்து செயற்படுபவர்கள். இவர்கள் கிராமத்தின் சுகல குடும்பங்களுடனும் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அதனால் கிராமத்தின் சுகலரதும் ஒத்துழைப்பு இவர்களுக்குத் தேவைப்படுகின்றது.

இச்செயற்றிட்டத்தின் நோக்கம், பணிகள், கடமைகள், செயற்திறன் போன்றவற்றை பொது மக்கள் தெரிந்து வைத்திருத்தல் மிக அவசியம் என்பதால் இக்கட்டுரை அது தொடர்பில் ஆராய்கின்றது.

தொகுப்பு: எஸ்.கி.ரேஸ்

தாய், சேய் நலனிலும் குழந்தை மருத்துவத்திலும் அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளும் இச் செயற்திட்டம் அது தொடர்பான தேசிய கொள்கை, விதி முறைகள் தயாரிப்பு, நிபுணத்துவ வைத்தியர்களுக்கு பயிற்சி வழங்குதல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடுகின்றது. மாகாண சௌக்கிய அமைச்சக்களின் ஊடாக செயற்படும் சௌக்கிய வைத்திய அதிகாரிகள் வாயிலாக அடிப்படை சேவைகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. இவர்கள் மூலம்தான் குடும்ப சௌக்கிய சேவைகள் கிராமங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்

படுகின்றன. இவர்களே இச் செயற்திட்டத்தின் மூலவேர்களாக இருந்து செயற்படுபவர்கள். இவர்கள் கிராமத்தின் சுகல குடும்பங்களுடனும் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அதனால் கிராமத்தின் சுகலரதும் ஒத்துழைப்பு இவர்களுக்குத் தேவைப்படுகின்றது.

குடும்ப மருத்துவம்

ஓரு புதிய இளம் தம்பதியினர் குடும்ப வாழ்க்கைக்குள் நுழைந்த நிமிடத்தில்

வினாக்களுக்கு தீர்க்கவினா...

செயற்திட்டப் பிரிவு

இருந்து அவர்களுக்கு குடும்பத்தை எவ்வாறு திட்டமிட்டு நடத்தலாம் என்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள் தேவைப்படுகின்றன. இவர்களுக்கான இத்தகைய ஆலோசனைகளையும் மேற்படி சௌக்கிய அதிகாரிகள் வழங்குகின்றனர். இத்தகைய சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமானால் புதிதாகத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள் பிரதேசத்தின் சௌக்கிய அதிகாரியை அணுகி திருமணம் மற்றும் குடும்ப விபரங்களை அவர்களிடம் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

புதிதாகத் திருமணம் முடித்து குடும்ப வாழ்வை ஆரம்பிப்பவர்கள் வாழ்க்கை தொடர்பான பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங் கொ

டுக்கிறார்கள். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சரியான வழிகாட்டல்கள் இல்லாவிட்டால் குடும்பங்கள் உடைந்து விடுதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. பாலியல் கல்வி மற்றும் குழந்தை பெறல், மகப்பேறு தொடர்பான அறி வின்மையும் கூட பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய சிக்கல்களில் இருந்து மீள மேற்படி சௌக்கிய வழிகாட்டல் பிரிவு உதவுகின்றது. இத்தகைய எந்தப் பிரச்சினைகள் சிக்கல்களின் போதும்

பிரதேசத்தின் சௌக்கிய அதிகாரி மற்றும் குடும்ப வைத்திய ஆலோசகர் ஆகியோர் அடங்கிய குழுவினரிடமிருந்து ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இதனைத் தவிர குழந்தைப் பிறப்புக் மகப்பேறு
தொடர்பாக....!



கட்டுப்பாடு தொடர்பான ஆலோசனைகள், இது தொடர்பான உட்கட்டமைப்பு வசதிகள், சிகிச்சைகள், சத்திரிசிக்சைகள் முதலானவற்றை இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். புதியதாக திருமணம் செய்து கொண்டபெண்ணொருவர் ஏற்கனவே ரூபெல்லா தடுப்புசி பெற்றிருக்காவிடின் தான் தாய்மையடைவதற்கு முன் அதனைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமென்பதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதேபோல் தாய்மைப்பேறு அடைவதற்கு முன் தாயானவள் தனது உடலின் போன்றைத் தன்மையை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டமென்பதும் மிக அவசி

செயற்றிடங்களும் சேவைகளும்

- ★ புதிதாக மணமுடித்தவர்களுக்கான மருத்துவ ஆலோசனைகள்.
- ★ குழந்தைப்பேறு, குடும்பக்கட்டுப்பாடு ஆலோசனைகள்.
- ★ பாலியல் பிரச்சினைகள்.
- ★ தாய், சேய், குழந்தைகள், சிறுவர் மருத்துவம், தடுப்புசிகள்.
- ★ விசேட மருத்துவ நிபுணத்துவ ஆலோசனை.
- ★ பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னரான மருத்துவ பராமரிப்பு.
- ★ குடும்ப வன்முறை ஒழிப்பு, மனோவியல் ஆலோசனை.
- ★ கர்ப்பப்பை கர்ப்ப வாயில் புற்று நோய்த் தடுப்பு.

போன்ற அனைத்து சேவைகளையும் இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

விபரங்களை பின்வரும் தொலைபேசி இலக்கங்களுடாகப் பெறலாம்.

011 2690483, 011 3060541.

முகவரி: இல. 231, டி சேரம் பிளேஸ்,
கொழும்பு 10.

யமானதாகும். இவற்றைத் தவிர வேறு எதும் நோய்கள் உள்ளனவா என பரிசீலித்துக் கொள் வதுடன் நற்சுகமடைந்த பின்பே கருத்திற்கல் வேண்டும்.

புதிதாக திருமணம் செய்தவர்கள் எவ்வாறு தம்மை செளக்கிய வைத்திய அதிகாரிகளிடம் பதிவு செய்து கொண்டனரோ அதேவிதத்தில் கர்ப்பம் தரித்த பெண்களும் தம்மை பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்து 8 வாரங்களுக்குள் இவ்விதம் பதிவு செய்து கொண்டால் கர்ப்ப காலத்திலும் பின்னர் பிள்ளைப்பேற்றின் போதும் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளுக்கான பரிகாரங்களும் மற்றும் சிகிச்சைகளை இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக சகலவிதமான வைத்திய பரிசோதனைகளும் இலவசமாக நடைபெறுவதுடன் சில தாய்மார்களின் நிலைமை மோசமான கட்டத்தை அடையும்போது அவர்களுக்கு விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணர்களின் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது. ஒரு பிரதேசத்தின் குடும்ப மருத்துவ அதிகாரி மாத்துக்கு ஒரு தடவையாவது அப்பிரதேசத்தில் இருக்கும் தாய்மார் ஒவ்வொருவரையும் வீட்டுக்குச் சென்று பரிசீலிக்க வேண்டும்.

குழந்தை பெற்றபின் பராமரிப்பு

குழந்தைப் பிறப்பின் பின் வழங்கப்பட வேண்டிய மருத்துவ உதவிகளும் தாய் சேயநலனில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையே. அதன் காரணமாக குழந்தை பிறந்து வீட்டுக்கு வந்தபின்னர் 10 நாட்களுக்குள் இரண்டு தடவையாவது மேற்படி மருத்துவ அதிகாரிகள் வீட்டுக்குச் சென்று குழந்தையையும் தாயையும் பார்வையிட வேண்டும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் தாயையும் குழந்தையையும் எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது குறித்து தாய்மாருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் ஆலோசனைகளும் அறிவுறுத்தல்களும் வழங்கப்படுகின்றன. எவ்வாறு தாய்ப்பால் வழங்கப்பட வேண்டுமென்பதும் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றது. 6 மாதம் வரை கட்டாயம் தாய்ப்பால் வழங்கப்பட வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகின்றது. அதன் பிறகு என்ன வகையான உணவு வழங்கப்பட வேண்டுமென்பதும் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

தேசிய ரீதியில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொடுக்கும் திட்டத்தின் கீழ் சகலவித



மான எதிர்ப்பு ஊசிகளும் உரிய காலத்தில் வழங்கப்படுகின்றன.

* பிறப்பின்போது BCG எதிர்ப்புசி.



(தடுக்கின்றது)

*வாய் மூல போலியோ மருந்து

*9 மாதத்தில் அம்மைத் தடுப்புசி

*1 1/2 வருடத்தில் முக்கூட்டு தடுப்புசி

*3 வயதான போது MR தடுப்புசி என்பன இலவசமாகப் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இதனைத் தவிர, பாடசாலை மற்றும் இளைஞர் சௌக்கிய வேலைத் திட்டத்தின் கீழ் பொது மக்கள் சௌக்கிய மருத்துவப் பணியாளர்கள் இயங்குகின்றனர். இத்திட்டத்தின் கீழ் நாடெங்கும் 315 மருத்துவ வட்டாரங்கள் செயற்படுகின்றன. அதன் கீழ் வருடத்துக்கு ஒரு முறையாவது சகல பாடசாலைகளும் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. பரிசீலனையின்போது நோயாளிகள் இனங்காணப்பட்டால் அவர்களுக்கு வைத்திய சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுவதுடன் தேவைப்படுமாயின் விசேடத்துவ மருத்துவ நிபுணரின் சேவையும் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது. பாடசாலை மாணவர்களுக்கான தடுப்புசி திட்டத்தின் கீழ் 7 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு A.T.D. தடுப்பு



குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்

சியும் 8 ஆம் வகுப்பினருக்கு ருபைல்லா தடுப்புசியும் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

குடும்ப சௌக்கிய செயற்திட்டத்தின் கீழ் செயற்படுத்தப்படும் மற்றுமொரு முக்கிய வேலைத் திட்டமாக குடும்பக் கட்டுப்பாடு செயற்றிட்டம் அமைகின்றது. இதன் பிரதான

சேவைகளும் சேவை நேரங்களும்

★ LRT சுத்திர சிகிச்சை (வாசக்டமி)

திங்கள் காலை 8.30

வியாழன் காலை 8.30

வெள்ளி காலை 8.30

★ இம்ப்லாண்ட் (வில்லை) பொருத்துதல் புதன். பி.ப. 1.30

★ டிபோ இன்ஜெக்ஸன் லூப் பொருத்துதல். கிழமை நாட்களில் பி.ப .1.30

★ கருத்தடை மாத்திரைகள், உறைகள், பெற்றுக் கொடுத்தல். கிழமை நாட்களில் காலை 8.30 முதல் பி.ப .4.00 வரை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

★ குடும்ப ஆலோசனைகள் செவ்வாய் பி.ப. 1.30



நோக்கமாக தேவையற்ற கருத்தரிப்புக்களை தவிர்ப்பதும் குழந்தைப் பிறப்புக்களிடையே ஆரோக்கியமான இடைவெளியை ஏற்படுத்துவதுமாகும். அத்துடன் ஆண், பெண் இருபாலாகுக்கும் உரிய பாதுகாப்பான கருத்தடை வழி முறைகளும் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன. குடும்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கருத்தடை செய்து கொள்ள விரும்புவர்களுக்கு மருந்து, மாத்திரைகள், தடுப்புறை பாவனை, மேலும் மருத்துவ முறைகள் தொடர்பில் ஆலோசனைகளும் மருந்துகளுமிலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

வேறு மருத்துவ சேவைகள்

இத்திட்டத்தின் கீழ் பின்வரும் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு வழிமுறைகள் செய்து கொடுக்கப்படுகின்றன.

*குடும்ப மருத்துவ செயற்திட்ட அறுவை சிகிச்சை கூடத்தின் மூலம் LRT எனப்படும்

'வாசக்டமி' அறுவை சிகிச்சை.

★டிபோ இன்ஜெக்ஸன் லூப் பொருத்துதல்.

★இவை தொடர்பான சகல மருத்துவ ஆலோசனைகளும்

பொதுவாக குடும்பம் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கான அறிவுறுத்தல்கள். மனோவியல் ஆலோசனைகள், குடும்ப வன்முறையை ஒழித்தல், மாதவிலக்கு பிரச்சினைகள், கர்ப்பப்பை மற்றும் காப்ப வாயில் புற்றுநோய்த் தடுப்பு, உபாதைகள் மற்றும் இனம் காண முடியாத நோய்கள், பனிக்குடம் மற்றும் நச்சுக் கொடி சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் போன்ற வற்றுக்கும் தீர்வுகள் பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இன்று தெற்காசியாவிலேயே ஒரு உயர் மட்ட நிலையில் இலங்கையின் தாய் சேய் செளக்கிய சேவை காணப்படுகின்றது. எனவே பொது மக்களும் அதில் இருந்து உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள முன்வர வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகின்றனர்.

யுனானி மருத்துவம்



இன்றைய உலகில் பல்வேறு வைத்திய முறைகள் நடைமுறையில் இருக்கின்றன. அவற்றில் ஆங்கில மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், சித்த மருத்துவம், ஹோமியோபதி, அக்குபஞ்சர், யுனானி என்பன மிக முக்கிய மருத்துவ முறைகளாகும். இவை தவிர ஆபிரிக்க ஆசிய மற்றும் தென் அமெரிக்க கண்டங்களில் பழம் பெருமைபெற்ற எத்தனையோ வைத்திய

முறைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

இந்த வகையில் அரேபியாவில் இருந்த வந்த யுனானி வைத்தி முறையும் பல அரிய நோய்களை தீர்க்கும் ஒரு அற்புத மருத்துவ முறையாகும். யுனானி மருந்துகள் மூன்று வகையாக தயாரிக்கப்படுகின்றன.

தாவர வகை: இதில் மூலிகைகள், பழச்சாறுகள் போன்றவை அடங்குகின்றன.

உலோக - தாதுப்பொருட்கள் வகை: உப்பு வகைகள், சுண்ணாம்பு, இரும்பு, கனிப் பொருட்கள் போன்றவை அடங்கும்.

விலங்கினப் பொருட்கள்: சில வகை கொழுப்பு வகை இதிலாடங்கும்.

மற்ற சில மருத்துவ முறைகளை காட்டிலும் யுனானியின் விலங்குப் பொருட்கள் மிகவும் குறைவாகவே சேர்க்கப்படுகின்றன. அதுவும் வெகு அரிதாகவே சேர்க்கப்படுகிறது. 99 சத வீதம் தாவர உலோக வகைகளே சேர்க்கப்படுவது தான் யுனானியின் விசேட அம்சம்.

இருங்கித்

உண்மையில் முக்கியமானது எது?

கொஞ்ச காலத்துக்கு முன்பு அமெரிக்காவின் முக்கிய நகரங்களில் ஓன்றான சீட்டல் நகரத்தில் ஊனமுற் றோருக்கான விசேட ஓலிம்பிக் போட்டி நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன. 100 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிக்காக ஓன்பது போட்டியாளர்கள் ஆரம்பப் புள்ளியில் நின்று ஓட்ட தயாரானார்கள்.

இவர்கள் அனைவருமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் உடல் மற்றும் மன ஊன முற்றவர்கள். ஓட்டம் ஆரம்பிப்பதற்காக துப்பாக்கி ரவை தீர்க்கப்பட்ட போது எல்லோரும் ஓட்ட தயாரானார்கள்.

ஆனால் ஒரு ஓட்ட வீரன் மாத்திரம் ஓடாமல் நிலத்தில் உருண்டு பிரண்டு அழத் தொடங்கினான். ஓட்ட தொடங்கிய ஏனைய எட்டுப் பேரூம் இவனின் அழுகை ஓலி கேட்டு தமது ஓட்டத்தை நிறுத்தி திரும்பிப் பார்த்தனர்.

பின் தாம் புறப்பட்ட இடத்துக்கே திரும்பி வந்தனர். அவர்கள் அனைவருக்குமே என்ன செய்வதென்று முதலில் புரியவில்லை.

அதில் ஒருவர் மனம் மற்றும் உடற்கூற்று குறைபாடுள்ள பெண். அவள் குனிந்து அவன் கன்னத்தில் முத்தமிட்டு அவனை தட்டிக் கொடுத்து தூக்கி நிமிர்த்தினாள். அழுதவன் முகத்தில் ஒரு புன்னைகை தோன்றியது. அவர்கள் அதன் பின் ஒருவரை ஒருவர் வெல்வதற்காக ஓடவில்லை. எல்லோரும் ஓன்றாக கை கோர்த்து ஓட்ட இறுதிப் புள்ளி வரை நடந்து சென்றார்கள்.

அந்த ஆச்சரிய்கரமான நிகழ்வைப் பார்க்க அங்கு வந்திருந்த ஓவ்வொருவரும் எழுந்து நின்றார்கள். கரகோசம் சுமார் பத்து நிமிடத்துக்கு நீடித்தது.

-எஸ். சர்மினி

பெருங்காய் (Asafoetida)



விந்துஶப் பேயர் : ஃபெருலா நார்த்தெக்ஸ்
குடும்பம் : அம்பேல் ஃபேரி

இந்தியப் பேயர்கள் :

- | | |
|-------------|--------------------|
| இந்தி | - ஹீங்க் |
| கன்னடம் | - ஹீங்க |
| வங்காளி | - ஹீங்க |
| காஷ்மீரி | - யங்க, ஸப் |
| மலையாளம் | - பெருங்காயம் |
| மராத்தி | - ஹீங்க |
| சமஸ்கிருதம் | - பல்லஹா, அகூடகந்த |
| ஓரியா | - ஹேங்கு |
| தெலுங்கு | - ஜிங்குமோ |

வணிகப் பெயர் அறிவியல் பெயரான
ஃபெருலா அஸாஃபோடோ என்பதை அடிக்காலம் வழங்குகிறது. மருந்தும் இதே பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது.

யொற்றி வழங்குகிறது. மருந்தும் இதே பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது.

விளக்கம் :

மிகப் பெரிய கரட் வடிவிலான வேர்களைக் கொண்ட உயரமான எப்போதும் விளையும் ஒரு மூலிகை ; இலைகள் இரு வகையானவை. கீழ்ப்பகுதி இலைகள் ஒற்றையாக, 30 -60 செ.மீ அளவில் நீள்வட்ட வடிவில் காணப்படும். மேற்பகுதியில் அதிகப் பிரிவுகளுடன் காணப்படும். இளம் இலைகள் அடர்த்தியான மயிரிழைகளுடனும் பூக்கள் சிறியவையாக வும் மஞ்சள் நிறத்திலும் முடிவில் பெரிய கொத்தாகவும் காணப்படும். பழங்கள் 8 மி.மீ. நீளத்திலும் 4 மி.மீ குறுக்களிலும் காணப்படும்.



விளையும் இடம் :

இத் தாவரம் காஷ்மீரில் காணப்படுகிறது.

மருத்துவம் பன்னகள் :

பெருங்காயத்தின் வேர்களையோ வேர் முண்டுகளையோ நறுக்கினால் அதிலிருந்து நீரில் கரையக்கூடிய வாசனையுள்ள மருந்துப் பொருள் கிடைக்கிறது.

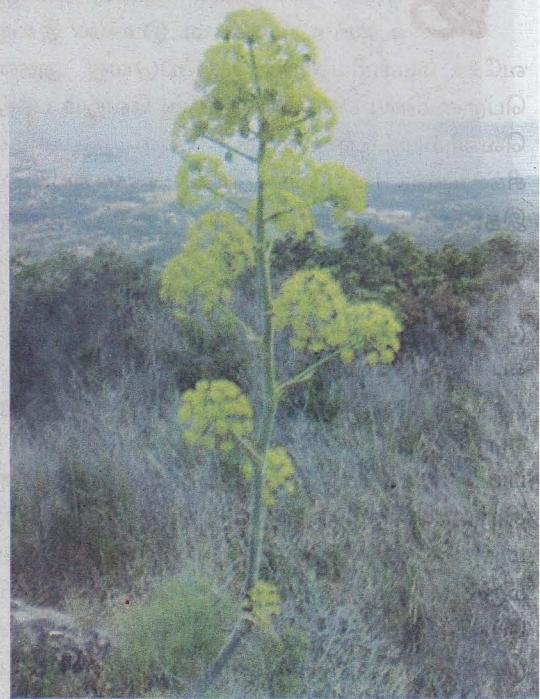
இது அஜீரணத்தையும், திடீர் வலியையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உணவுக் குழாயில் ஏற்படும் கடுமெவலி, கொலரா மற்றும் கக்குவானை நீக்குகிறது.

இது சுவாசம், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றைத் தூண்டவும் நிமோனியா குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூச்சுக்குழல் அழற்சி ஆகிய வைகளை நீக்கவும் பயன்படுகிறது. குடலைத் தூண்ட வயிற்றின் மீது தடவப்படுகிறது. குடலைச் சுத்தப்படுத்த இதனை நீரேற்றி மூலம் பயன்படுத்தலாம்.

இதற்கு உணர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடிய சக்தி உள்ளது என்பதும் இதய பரிசோதனை மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

மற்றப் பயன்கள் :

இது அதிகமாக மசாலாப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. காய்கறி, பருப்பு வகை உணவு தயாரிக்கவும் ஊறுகாய் தயாரிக்கவும் ஒரு முக்கிய கலவைப் பொருளாகப் பயன்படுகிறது.



மற்ற வகைகள் :

மத்திய ஆசியாவில் கிடைக்கும் சில வகைகளான ஃபெருலா போய்டிடா, ஃபெருலா அஸாஃபிடா இரண்டும் தமது குணங்களில் ஃபெருலா நார்த்தெக்ஸ் போன்றே காணப்படுகின்றன.

Dr.எஸ்.கே. ஜெயப்பன்
தொகுப்பு : தவப்பிரியா

தினமும் 5 வேளை பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிடுங்கள். மாரடைப்பு அல்லது மூளைத் தாக்குதல் வரா மல் தடுக்கக்கூடிய சுத்துக்கள் பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் உள்ளன. அவை இரத்தக்குழாய்களையும் இதயத்தையும் மூளைத் திசுக்களையும் பாதுகாக்கின்றன. தினம் 5 வேளை (400 - 500 கிராம்) பழங்களையும், காய்கறிகளையும் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நல்லது.



இன்னிசையாய் செந்தமிழாய் இருப் பவன் இறைவன். இசை கேட்டு உலக உயிர்கள் மட்டுமல்ல இறை வனே மயங்கியதாகக் கூறப்படுவது அதன் பெருமையை விளக்குவதாகும். வெறும் பக்தி வெளிப்பாட்டிற்காகவும் மன மகிழ்ச் சிக்காகவும் மட்டுமே இசை என்பதில்லை. இதன் மூலம் நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும் என்பதே அதன் சிறப்பான முக்கியத்து வமாகும். தற்போது மாற்று மருத்துவ சிகிச்சை முறை என்பது எல்லா இடங்களிலும் பரவலா கப் பேசப்பட்டு வருகிறது.

உண்மையில் மாற்று சிகிச்சை முறை என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் என்ன? பயன்கள் என்ன? என்பது பற்றிப் பலர் அறிந் திருக்கவில்லை. தற்போது உள்ள ஆங்கில மருத்துவ முறைக்கு மாற்றாக உள்ள இயற்கை மருத்துவம் அக்குபஞ்சர், யோகா தெரபி போன்றவையே மாற்று மருத்துவ சிகிச்சை முறை என அழைக்கப்படுகிறது. இதில் மியூ

சிக் தெரபி Music Therapy எனப்படும் இசை வழிச் சிகிச்சை முறையும் ஒன்றாகும். இதன் முக்கிய பயன்கள் என்னவென்றால் பின் விளைவுகள் ஏற்படாது என்பது தான்.

பல்வேறு விதமான நோயுற்ற மனிதர்களுக்கு அவர்கள் தம் நோயின் தன்மைக்கேற்ற வாறு குறிப்பிட்ட வகை இசைக் கோர்வை களைப் பயன்படுத்தி நோயினைத் தீர்க்க முனைவதே மியூசிக் தெரபி எனப்படும் இசை வழிச் சிகிச்சை முறையாகும். குறிப்பிட்ட வகை இசையின் மூலம் பிறழ்வான நடத்தையுடையோர் மாறுபட்ட குணாதிசயங்களை உடைய மனிதர்கள் சிலவகை மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டோர் உடல் நலக் குறைபாடு உடையவர்கள் எனப் பலருக்கும் குறிப்பிடத் தக்கவிதத்தில் முன்னேற்றம் அடைவதாக

Dr. நி. தர்ஷானாதயன்

BSMS (Hons) (SL)

Ad.Dip.In Counselling Psychology(UK)

இசையும் செலாவல்லை மருந்துகிடும்...!





அறி வி
யல் ஆய்வுகள்

தெரிவிக்கின்றன.

தந்சமயம் மூணையின்
EEG மின் அலைகளைப்

போலவே இசை அமைத்து
அவரவர் தன்மைக்கு ஏற்ப சிகிச்சை
அளிக்கும் ஆய்வுகள் நடைபெற்று
வருகின்றன.

புகழ் பெற்ற பல மருத்துவமனைகளிலும்
மாற்று சிகிச்சை முறையாக இசை பயன்படுத்
தப்படுகிறது. பல்வேறு ராகங்கள் பல்வேறு
நோய்களின் கடுமையைக் குறைப்பதுடன்
அவை குணமாவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்
கின்றன என்பது விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்
கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் பெண்களுக்கு சுகப் பிரச்சினைகளை
மாண்வர்கள் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தி
நன்கு படிக்க பல்வேறு பிரச்சினையான
பணிகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு மன அழுத்
தம் (Stress) குறைய கோபம் போன்ற குணங்கள்
மறைய என இசை பலவிதங்களில்
துணை புரிகிறது.

பல்வேறு பிரச்சினைகளும் போராட்டங்
களும் கொண்ட நெருக்கடியான காலகட்ட

த்தில் மனிதன் வாழ்ந்து
கொண்டிருக்கிறான். அவனுக்கு
தன்னுடைய மன அழுத்தத்தைக்
குறைக்க கோபில் போன்றவற்றிற்
குச் சென்று ஆன்மீக மார்க்கத்தில்
ஈடுபடவோ வீட்டிலே அமர்ந்து
தியானம் செய்யவோ முடிவ
தில்லை.

மனம் அடங்கினால் தானே
தியானம் செய்ய முடியும்?
மனதை அடக்க என்ன செய்
வது? அதற்குத் தான் இசை
பயன்படுகிறது.

இசை மூலம் ஒருவன் மன
அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன்
அமைதியையும் மனநிம்தி
யையும் பெறலாம். அதற்கான
இசைக் கோர்வைகளை நாம்
கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ள
லாம்.

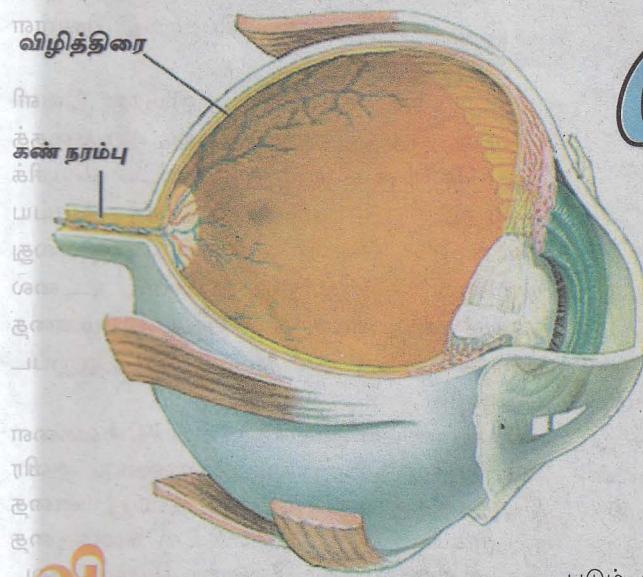
இல்லத்திலேயே தனியான வெளி
நபர் தொந்தரவில்லாத ஒரு இடத்தைத்
தேர்ந்தெடுக்கும் நபர் தன்னுடைய மியூசிக்
சிஸ்ரத்தில் இசையை ஒலிக்கச் செய்ய
வேண்டும். பின்னர் தரையிலோ அல்லது
நாற்காலியிலோ அமர்ந்து கொண்டு உடலை
தளர்ச்சியாக வைத்துக் கொண்டு மனதை
ஒருமுகப்படுத்தி இசையைக் கேட்க முற்பட
வேண்டும்.

தன்னுடைய அனைத்துப் பிரச்சினைகளை
யும் மறந்து தன்னையும் இசையையும் தவிர
வேறு எநத நினைப்பும் இல்லாதவாறு மனதை
ஒருமுகப்படுத்தி இசையில் கவனத்தை
செலுத்தினால் மனம் அளவற்ற நிம்தி அடை
வதுடன் புதியதொரு உற்சாகமும் அடை
கிறது. இது சிறப்புடன் செயலாற்ற
ஊக்கப்படுத்துவதுடன் தன்னம்பிக்கையோடு
எதையும் எதிர்கொள்வதற்கும் உதவுகிறது.

எனவே வாழ்க்கையில் பல்வேறு பிரச்சினைகளில் சிக்கி மன நிம்தியற்று தவிப்போர்
வீட்டில் இருந்தவாறே இசைக்கிச்சை முறையை
பின்பற்றலாம். இது அதிக செலவில்லாததும்
பக்கவினைவுகள் எதுவும் இல்லாததுமான
முறைதானே.....!



விழித்திரை (Retina)



விழித்திரை என்பது நமது கண்ணில் உட்கடைசி உறையாகும். விழி வெளிப்படலம் தீரவும் வெள்ளும், கூழ்மத் தீரவும் வழியாக வரும் ஒளியானது இதில் படுகிறது. இந்த ஒளி சில மின்னிரசாயன மாற்றங்கள் உண்டு பண்ணுவதன் மூலம் மூளைக்கு தகவல்களை அனுப்புகிறது. மூளை இந்தத் தகவல்களை உருவங்களாக மாற்றுகிறது.

ஏன்லாப் பொருட்களின் விம்பலமும் விழித்திரை

யில் தலை கீழாக தான் விழும். மூளை தான் இவற்றை நேராக்குகிறது.

விழித்திரையில் பத்து அடுக்குகள் உள்ளன. வெளியிலிருந்து உள்ளாக அவை பின்வருமாறு

1. நிறமிகள் கொண்ட எபிதீவியம் உள்ள அடுக்கு
2. ஒளி உணர்விகளான கூம்புகளும் குச்சி கஞம் உள்ள அடுக்கு
3. வெளிப்புற எல்கை அடுக்கு
4. வெளிப்புற உட்கரு அடுக்கு

5. வெளிப்புற மடிப்பு அடுக்கு
6. உட்புற உட்கரு அடுக்கு
7. உட்புற மடிப்பு அடுக்கு
8. நரம்பணுத் தீரள் அடுக்கு
9. நரம்பு இழை அடுக்கு
10. உட்புற எல்கை அடுக்கு

விழித்திரை நோய் ரெட்டினோபதி (Retinopathy)

விழித்திரை நோய் விழித்திரையில் ஏற்படும் பாதிப்பு ரெட்டினோபதி எனப்படும். இதற்குக் காரணம் நீரிழிவு நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகலாம். இரண்டு வகையான ரெட்டினோபதி கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒன்று நீரிழிவு சார்ந்த ரெட்டினோபதி மற்றொன்று உயர் இரத்த அழுத்தம் சார்ந்த ரெட்டினோபதி.

நவீன லேசர் சிகிச்சை

மனிதனுக்கு கண் இன்றியமையாத பாகம். பார்வை கோளாறை சரி செய்வதற்கும் கற்றக்ட

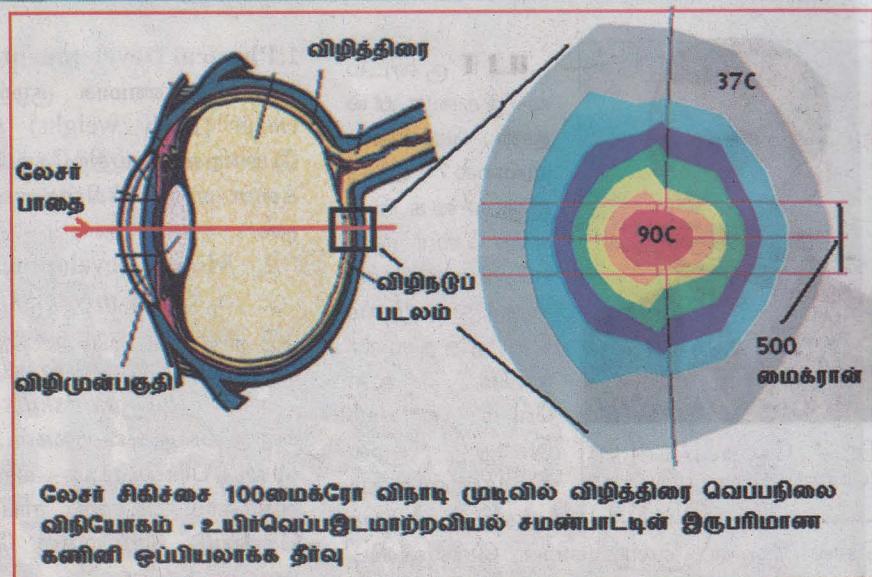
போன்ற நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கும் லேசர் சிகிச்சை முறைகள் தற்போது பிரபலமாகி வருகிறது.

விழித்திரை என்கோளாறுகளை சரிசெய்வதற்கும் லேசர் வெப்பக் கதிரைப் பாய்ச்சி திரையின் சில பகுதிகளை சூடாக்கி தேவையற்ற சில உயிரணுக்களை அழிக்கும்

சிகிச்சை முறைக்கு ஏரட்டினொபதி அல்லது விழித்திரை முறையாகக் கம் என்று பெயர். இச் சிகிச்சையில் லேசர் கதிர்கள் சுமார் இரண்டு நிமிடம் வரை பல பகுதிகளில் விழித்திரையை சூடேற்றும். இதனால் சாதாரண மனித உடம்புச்சூடான 37 டிகிரி செண்டிகிரேட் உங்ணத்தில் இவ்விடங்களில் இருக்கும் உயிரணுக்கள் சூடாகப்படும். உங்ணம் சுமார் 60 டிகிரி செண்டிகிரேட் ஆகுக்கையில் ஒளிவழித்திரள் ஏற்படுவது மூலம் உயிரணுக்கள் தங்களின் புரத சேர்க்கைகள் இழந்து செயலற்று எரிந்துவிடும்.

இந்த சிகிச்சையில் சில கடினங்கள் உள்ளன. லேசர் சூடேற்றம் விழித்திரை பகுதிகளை சரியாக 60 டிகிரி செண்டிகிரேட் உங்ணத்திற்கு மட்டும் கொண்டு செல்கிறதா என்பதை துல்லியமாக நிர்ணயிக்க சரியான கருவியும் முறையும் இல்லை.

மேலும் விழித்திரை பகுதிகளை சூடாக்குகையில் வெப்பம் அப்பகுதிகளில் மட்டும் தங்காமல் அருகில் உள்ள விழியில் உள்ள மற்றப் பகுதிகளுக்கும் இயற்கையாக கடத்தப்படும். இதனால் அருகிலுள்ள பகுதிகளும் தேவையில்லாமல் அதிக சூடாக்கலாம். அடுத்ததாக இவ்வகை சிகிச்சைகள் உயிருடன் உள்ள மனிதர்களிடம் செய்யப்படுவதால் விழித்திரை சூடாக்குகையில் மனித மூளை தனிச்சையாக வைப்பாதாலமல்ல வழியாக இதை உணர்ந்து விழித்திரையின்



பின்னால் இருக்கும் விழி நடுப்படலம் எனப்படும் மைக்ரோ மற்றும் நேணோ ரத்தத் தந்துகிகளின் வழியாக அதிக ரத்தக் குளிர்ச்சி நிஜத்தில் விழித்திரையை குளிரவைக்க முயலும், இவ்வகை இரத்தக் குளிர்ச்சி நிஜத்தில் விழித்திரை உங்ணத்தை குறைக்கிறதா என்பது சரிவர்நிர்ணயிக்கப்படவில்லை.

- மு. தவா



“நான் சமையல் வேலைக்குச் சேர்வதானால் ஒரு கண்டிசன்.....
“என்ன சொல்லு”
“நான் சமைத்ததை நானே சாப்பிட மாட்டேன்”



Dr. S. Kovaiyanandhan MD
(Chairman, OSILMO Autism Center)

சொல் கேளார்” என்று சம்மா சொல்லிவிட வில்லை. ஒவ்வொரு தாய் தந்தையரும் தாம் பெற்ற பிள்ளை எப்பொழுது சிரிப்பான் எப்பொழுது அழுவான் எப்பொழுது கிணுங்கு வான் எப்பொழுது பசிக்குது என்று அடம்பி டிப்பான், எப்பொழுது தவழுவான், எப்பொழுது நடப்பான் என்று எத்தனையோ ஆசைக ஞடன் தமது குழந்தைகளை வளர்ப்பார்கள். ஆனால் அந்த ஆசைகள் எல்லாம் நாள் செல்லச் செல்ல வெறும் கனவாக மாறிவிடும் போது அவர்களது மனம் என்ன பாடுபடும் இந்த உணர்ச்சியை வர்ணிக்க வார்த்தைகளே இல்லை.

முதலில் குழந்தைகளின் சா தாரண வளர்ச்சியில் ஏற்படும் படிமுறைகள் என்ன என பார்ப்போமாயின் அடிப்படையில் ஐந்து விடயங்களை கவனிக்கலாம்.

பா ருடைய வாழ்க்கை யில் தான் பிரச்சினையில்லை? ஏதோ ஒரு வகை யில் எல் லேரா ரும் ஏதோ ஒரு பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுத்த வண்ணமே உள் னோம். “யாழ் இனிது குழல் இனிது என்பர் தம் மக்கள் மழலைச்

1. Physical Development

உதாரணமாக குழந்தைகளின் உயரம், பாரம் (Body weight) தலையின் சுற்றளவு போன்றன வயதிற்கேற்ப சரியான வளர்ச்சி களை காண்பிக்கின்றனவா என அவதானித்தல்.

2. Motor Development

a. Gross motor skills உடல் அசைவுகள் அதாவது குழந்தைகள் தன்னிச்சையாக இயங்குதல், இருத்தல், நடத்தல் போன்றன.

b. Fine motor skills நுட்பமான அசைவுகள் அல்லது வேலைகள் அதாவது குழந்தைகளின் பார்வையும் சிறிய பொருட்களைக்களால் பிடித்தல், சாப்பாட்டை வாய்க்குள் கொண்டு செல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகள்.

3. Social Development & Play

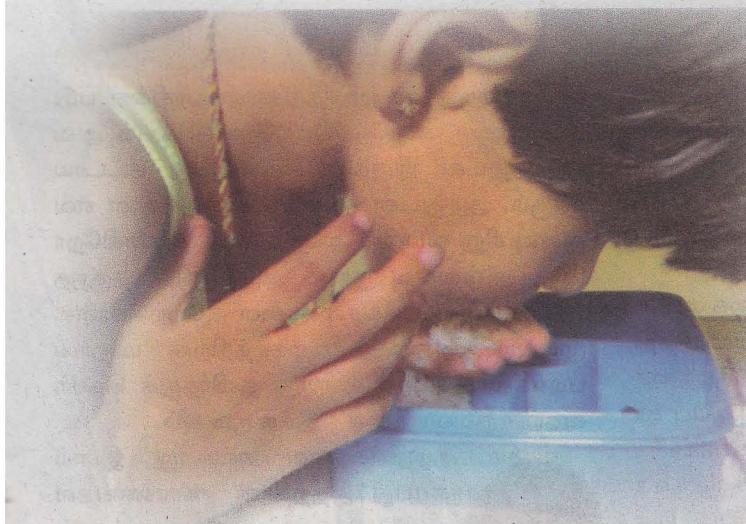
சமுதாயத்தைப் புரிந்து கொள்ளல் அதாவது குடும்பத்தவர்களை அறிந்து கொள்ளல், மற்ற வர்களுடன் சேர்ந்து பழகுதல் விளையாடுதல் etc....

4. Speech & Language Development

பேச்சு மொழித் திறன் வளர்ச்சி.



பசிடை நிறைந்த குழந்தைகளின் உலகத்தை பாடுராக்குத் “இடிச்சி”



பார்த்தல் அல்லது அருகிலோ
தூரத்திலோ உள்ள ஒன்றை
காண்பிக்கும் போது
அதனைப் பார்த்தல். இவ்
வாறு எல்லாவிதமான செயற்
பாடுகளும் சாதாரணமாக சமூகத்
துடன் சேர்ந்து அதற்கேற்றவாறு
வாழப் பழகிக்கொள்வார்கள்.

அப்படியாயின் 'ஒடிசம்'
(Autism) என்றால் என்ன? என்
பதை முதலில் பார்ப்போமாயின்,
ஒடிசம் என்பது குழந்தைகளின்

உள் மற்றும் மூளையின் அசாதாரண
வளர்ச்சி காரணமாக அவர்களது அறிவு மற்றும்
நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றமாகும்.
இதன் காரணமாக இவ்வாறான குழந்தைகள்
வழக்கத்திற்கு மாறாக நடந்து கொள்ளும்
தன்மை காணப்படும். அதாவது இவ்வாறான
குழந்தைகள் ஏனையவர்களுடன் ஒன்றி
ணைந்து செயற்படுவதற்கும், பேசுவதற்கும்
விரும்பமாட்டார்கள். ஏனைய குழந்தைளுடன்
சேர மாட்டார்கள். கூடுதலாக தனிமையையே
விரும்புவார்கள். தமது சூய விருப்பத்திற்கு
ஏற்ப செயற்பட முற்படுவார்கள். அவ்வாறு
முடியாது போகும் போது சுடுதியாகக் கோபப்ப

5. Cognitive Development

ஞாபகசக்தி, மூளை வளர்ச்சி உதாரணமாக குழந்தைகளிடம் Building Box போன்ற விளையாட்டுப் பொருட்களை கொடுத்தால் அவற்றில் புதுப் புது விடயங்களை உருவாக்கி விளையாடுதல். etc....

மேற்குறிப்பிட்ட அடிப்படை விடயங்களில் சரியான வளர்ச்சிகளை காண்பிக்கின்ற குழந்தைகள் பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும். அதாவது குழந்தை விரும்புகின்ற ஒரு வேலையைச் செய்வதற்கு ஏனையவர்களையும் அதற்காக இணைத்துக் கொள்ளும், ஏனையவர்களுடன் கலந்து பகிர்ந்து கொள்ளும், மற்ற பின்னைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளும், அதற்காக குழந்தை சொற்களை உபயோகிக்கும் அல்லது எதையாவது உயர்த்திக்காட்டும், அதாவது வேறொரு சமி க்ஞரும் மூலம் அதைச் செய்யும்.

இதற்கு அதிகளவில் இணைத் துக்க கொள் வது தாயை அல்லது தனது நெருங்கிய வயதுடைய குழந்தைகளையாகும். அதே போன்று ஏனையவர்களையும் குழந்தைகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின் அதற்கான வெளிப்பாட்டை உடனே காண்பிப்பார்கள். அந்த வெளிப்பாடானது பெயரைச் சொல்லி அழைக்கும் போது

டுவார்கள். தேவையில்லாது அழுவார்கள். அல்லது சிரிப்பார்கள். ஆனால் தோற்றத்தில் சாதாரண குழந்தைகளை போன்று இருப்பார்கள். யாராலும் இக்குழந்தைகளை பார்த்த எடுப்பில் இவ்வாறான பிரச்சினைக்குரிய குழந்தைகள் என்று கூறிவிட முடியாது.

இடிசம் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிக நித்த வண்ணமே உள்ளது. உலகளாவிய ரீதியில் 100 குழந்தைகளிற்கு ஒரு குழந்தை என்ற விகிதாசாரத்தில் இடிசத்தின் பாதிப்பு காணப்படுகின்றது. தற்போதைய கணிப்பீட்டின்படி ஒவ்வொரு 20 நிமிடத்திற்கு ஒருவர் இடிசம் என அடையாளம் காணப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது பெண் குழந்தைகளை விட ஆண் குழந்தைகளையே கூடுதலாகத் தாக்குகின்றது. அதாவது நான்கு ஆண் குழந்தைகளிற்கு ஒரு பெண்பின்னை என்று



விகிதாசாரத்தில் ஒடிசத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். எனவே பெற்றோர் மிகவும் அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டியது கட்டாயமாகும். அத்துடன் ஒடிசம் பின்னைகளை எவ்வளவு சிறு வயதில் அடையாளம் காண்கிறோமோ அவ்வளவு தூரம் அதற்குரிய தகுந்தபயிற்சிகளை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள முடியும். அதாவது பழக்கத்திற்கு மாறான பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்.

இடிசம் குழந்தைகளை எவ்வாறு இனம்காண்பது? இதற்கான காரணங்கள் யாவை? இடிசம் குழந்தைகள் எவ்வாறான பிரச்சினைகளிற்கு முகம் கொடுக்கிறார்கள்? இப்பின்னைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோர் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறார்கள்? சமூகம் எவ்வாறு இப்பின்னைகளை உற்றுநோக்குகின்றது? இதற்கான வழி முறைகள் யாவை? போன்ற பல விடயங்களை கூமந்துவருகிறது அடுத்த அடுத்த இதழ்களில்.

தொடரும்...

பசியைத் தாண்டல்...

ஆப்பிள் சாப்பிடுவதால் ரத்த அழுத்தம் அதிகம் இருந்தால் குறைந்துவிடும். பசியைத் தாண்டுவதன் மூலம் ரத்தத்தையும் சுத்தமாக்கும் தன்மை கொண்டது.

வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுப் பொருமல், சீதேபேதி போன்ற நோய்களை விரட்டி குடலை சுத்தம் செய்யும்.

தாகத்தையும் தணிக்கும். ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கும். மூட்டுவலிக்கு ஆப்பிளை அரைத்து வலி உள்ள இடத்தில் பற்றாகப் போடலாம்.

ஆப்பிளை அப்படியே கடித்து உண்பதால் பல்லிலுள்ள காரைகளை ஆப்பிளை லுள்ள அமிலம் அழித்துவிடும்.



“அம்மா சின்ன வயசில குரங்கு வேசம் போட்டதற்கு இரண்டாவது பரிசாம்....”

“உங்கம்மா வேசம் போடாமை போயிருந்தா முதல் பரிச திடைச்சிருக்கும்”

கவலையில்லாடல்

நித்திரை

கொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு நித்திரை மிக அவசியம். இயற்கையாகவே கிடைக்கும் இந்த அரிய வாய்ப்பை நாம் தவற விடலாமா? அத்தோடு அளவோடு நித்திரை மேற்கொள்ள வேண்டும். அளவிற்கு அதிகமான நித்திரை நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேட்டு விளைவிப்பது போல் குறைவாக நித்திரை கொள்வதும் நித்திரை கொள்ளாமல் விழித்திருந்து அதிக வேலையைச் செய்வதை வழுமையாக கொள்வதும் உடல் ஆரோக்கியத்தை பெரிதும் பாதிக்கும்.

இவை தவிர சிலர் மறுநாள் செய்ய வேண்டிய வேலை நிறைய இருக்கிறதே! மறந்து விட டால் என்ன செய்வது? என்ற கவலையுடனும் பதட்டத்துடனும் நித்திரைக்குச் செல்கின்றனர். இவ்வாறு நித்திரைக்குச் சென்றால் நிச்சயம் நித்திரை பாதிக்கப்படும் என்று ஆய்வுகள் மூலம் இன்றைய மருத்துவ உலகம் நிறுபித்திருக்கிறது. எனவே இத்தகைய மனநிலையில் நித்திரைக்குச் செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்கு என்ன தீர்வு? என்றொரு கேள்வி எழும்புகிறதா? ஆம். மறுநாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அனைத்தையும் பட்டியல் போட்டு உங்கள் டைரியிலோ அல்லது ஒரு கடதாசியிலோ எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் நித்திரைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் நித்திரை கலையாமல் ஆழ்ந்த உறக் கத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஆரோக்கியத்திற்கும் குறைவிருக்காது.

- ஜேயகன் -



Dr. எம்.ரி. ஹுலுஸ்
B.U.M.S. PGDHRM (UK)

நோயெதிர்ப்பு சக்தி

(Immunity System)



இன்றைய இயந்திர உலகில் நாம் எங்கு பார்ப்பினும் நம் கண்ணுக்குத் தெரி யாத பல்வேறுபட்ட நுண்ணுயிரிகள், பக்ஷரியாக்கள், வெரங்கள் போன்றவை படர்ந்து காணப்படுகிறது.

இவை நாம் உள்வாங்கும் மூச்சுக்காற்று, உண்ணும் உணவு, பருகும் தண்ணீர், உடலில் உள்ள காயங்கள் மூலமாக உடலைச் சென்ற டைந்து உடலின் ஒருச்சுத்திட நிலையில் மாற்றத்தை உண்டு பண்ணி, உடலை நலிவடையச் செய்ய காத்திருக்கிறது.

இருப்பினும் இவற்றை நம் உடலுக்குள் நுழையவிடாமல் தடுத்து நம் உடலை நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றுகின்ற, இயற்கையாக நம் உடலில் காணப்படுகின்ற சக்தியே நோயெதிர்ப்புச் சக்தி என அழைக்கப்படுகிறது.

இவை பொதுவாக 03 வகைப்படுகிறது.

01. இயற்கையான எதிர்ப்புச் சக்தி (Innate Immunity)
02. தகவமைக்கப்படும் எதிர்ப்புச் சக்தி (Adaptive Immunity)
03. உடன்பாட்டு எதிர்ப்புச் சக்தி (Passive Immunity)

இயற்கையான நோயெதிர்ப்புச் சக்தி (Innate Immunity)

இவ்வகையான எதிர்ப்புச் சக்தியானது ஒரு வர் பிறக்கும் போதே அவரின் உடலில் இயற்கையாக அமைந்து காணப்படும்.

உதாரணமாக மனித உடலின் தோலானது உடலின் மிகப்பெரிய நோய்த்தடுப்புக் கவசம்

போல் தொழிற்படுகின்றது. இதைப்போலவே மூக்கு, தொண்டை மற்றும் உணவுக் குழாய்களிலுள்ள சவ்வுகளும் தடுப்புக்கவசம் போல் செயற்படுகிறது. இந்த கவசங்களும் நம்மை நோய்க்கிருமிகளிடமிருந்து காப்பாற்றுகின்றன.

மேலும் நம் உடலுக்குள் நோய்க்கிருமிகள் நுழையும் போது உடலில் காணப்படும் வெள்ளைஅணுக்கள் (White Blood Cells) Neutrophils, Basophils, Eosinophils ஒரு தூங்காத படைவீரனைப் போல உடலுக்குள் செயல் பட்டுக் கொண்டு உடலுக்குள் நுழையும் நோய்கிருமிகளை எதிர்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

தகவமைக்கப்படும் எதிர்ப்புச் சக்தி (Adaptive Immunity)

நம்முடைய உடலானது தன்னைத் தாக்கும் நோய்க்கிருமிகளை அடையாளம் கண்டு உடலை நோயில் இருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக, தாக்கும் நோய்களுக்குக் காரணமான ஒவ்வொரு பக்ஷரியாக்களுக்குத் தகுந்தவாறு வேறுபட்ட நோயெதிர்ப்புத் தண்மையை உருவாக்கும் அவ்வாறு உருவாக்கப்படும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியே தகவமைக்கப்படும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி என அழைக்கப்படுகிறது.

இவ்வெதிர்ப்புச் சக்தியில் Lymphocytes என்ற வெள்ளை அணுவே முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.

உடன்பாட்டு எதிர்ப்புச் சக்தி (Passive Immunity)

உடன்பாட்டு எதிர்ப்புச் சக்தி எனப்படுவது தேவையேற்படும் போது இன்னொரு இடத்திலிருந்து நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை தற்காலிகமா

கப் பெற்றுக் கொள்வதாகும்.

உதாரணமாக...

1. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலில் இத்தகைய நோயெதிர்ப்புச் சக்தி தற்காலிகமாகக் கிடைக்கிறது.

2. மஞ்சல்காமாலை நோயெதிர்ப்பு மருந்து மற்றும் டெட்டானஸ் நோயெதிர்ப்பு மருந்து கள் இந்த நோய்கள் வராமல் தடுத்து வைக்கும்.

இவ்வகையான நோயெதிர்ப்பு சக்திகள் நமது உடலில் எவ்வாறு செயற்படுகிறது என ஆராயின்...

நோய்க்கிருமிகள் நம் உடலில் நுழைகின்ற போது நம் உடலில் காணப்படுகின்ற திசுக்கள், நுண்ணுயிரிகள், உயிரணுக்கள் போன்றவை அவற்றை எதிர்த்து போரிடுகிறது. இதன் போது ஹோர்மோன்கள், மண்ணீரல், என்புமச்சை போன்றவையும் இந்த செயற்பாட்டில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது.

மேலும் இரத்தத்தில் காணப்படும் White Blood Cells பாதுகாப்பு அரணாகக் செயற்பட ஹோர்மோன்கள், நொதியங்கள் போன்றவையும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதில் உறுதுணையாக அமைகிறது. இவை இரத்தம், மற்றும் நினைவு வழியாகப் பயணித்து நோய்க்குக் காரணமான கிருமிகளை அழிக்கிறது.

நம் உடலில் காணப்படும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியானது 24 மணிநேரமும் செயற்படுகிறது. அதன் பெரும்பாலான செயற்பாடுகள் நம்மை அறியாமலேயே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்க முடியாமல் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி பலவீனமடையும்போது தான் அதன் அறிகுறிகள் நமக்குத் தெரியத் தொடங்குகின்றது.

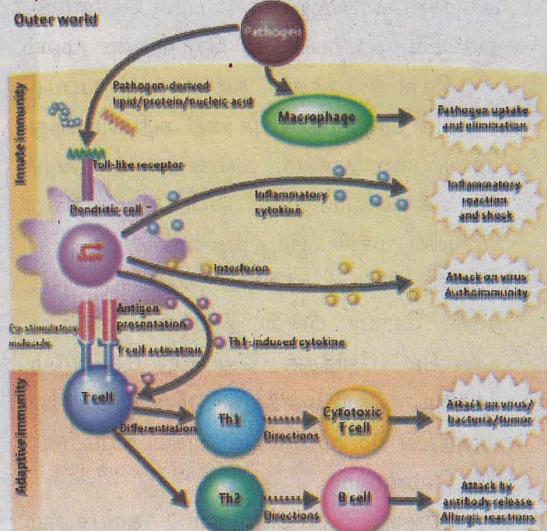
காய்ச்சல், சளி, மூக்கில் நீர் வடிதல் இவையெல்லாம் நம் உடல் நோயை எதிர்த்து போராடுகிறது என்பதற்கான அடையாளங்கள் ஆகும். இந்தப் போராட்டத்தின் போது ஏற்படும் அதிக பட்ச வெப்பநிலைதான் காய்ச்சலாக உணரப்படுகிறது. சளியின் வழியாகக் கிருமிகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

எமதுடலில் ஏப்போது நோய் ஏற்படுகிறது?

உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடையும் போது நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் தொற்றிக் கொள்கின்றது. ஊட்டச்சத்துக் குறைவினாலும் நோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளது.

உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதற்கான காரணங்கள் பற்றி ஆராயின்...

1. பலவீனமான உடலமைப்பு
2. மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் வேலைகள்
3. ஒவ்வாமையை தோற்றுவிக்கும் சூழல்
4. மது, புகைத்தல், போதைப் பொருள் பழக்கம்.
5. தூக்கிமின்மை
6. சக்கரை நோய் (சீனி வியாதி) போன்றவை நோயெதிர்ப்பு சக்தியைப் பலவீனப்படுத்தி உடலின் நோயெதிர்ப்பாற்றலை இல்லாமல் செய்கிறன.



இதனை எவ்வாறு தடுப்பது? அதாவது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

* முதலில் நோயை உருவாக்கும் நோய்க்கிருமிகளை அழிக்க வேண்டும். இதற்கு நோய்க்கிருமிகள் உருவாகாதவாறு சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

* கை குலுக்குதல், தொலைபேசி உபயோகித் தல், கதவின் கைப்பிடியைத் தொடல், வாய், மூக்கை கையால் தொடுதல்

போன்ற செயற் பாடுகளின் போது நோய்க்கிருமிகள் தொற்ற வாய்ப்புள்ளது. எனவே இந்த ஓவ்வொரு செயற்பாட்டின் பின்னரும் கைகளை சோப்பு அல்லது வெந்நீர் கொண்டு சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

* புகைபிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப் பொருள் பாவனை போன்ற பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதனை தவிர்க்க வேண்டும்.

* கையுறைகள் போன்றவற்றை அணியும் முன் அவை நன்கு சுத்தப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

* மன-அழுத்தத்தைத் தவிர்த்து நெகிழிவாகவும் மகிழ்ச்சியோடும் இருக்கப் பழக வேண்டும்.

* தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடலிலுள்ள நச்சுத் தன்மையகற்றப்பட்டு உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

* முறையான தூக்கம், உணவுப்பழக்க வழக்கம் என்பனவும் எமதுடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.

- * நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்க பால், தயிர், சோயா பீள்ஸ் இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டை வெள்ளைக்கரு, மீன் இவற்றை வாரத்தில் 03 முறையாவது கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும்.

- * அனைத்துப் பழங்களும் காய்களும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடியவை இவற்றில் Anti Oxidants அதிகமாக உள்ளது.

- * வேதிப்பொருட்கள் (Chemicals); பூச்சி மருந்துகள் (Pesticides) போன்றவை படிந்த பொருட்கள், மற்றும் வண்ணம் பூசப்பட்ட பொருட்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட டின் பொருட்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- * எண்ணையில் வறுத்த உணவுப்பண்டங்களை முடிந்தளவு தவிர்க்க வேண்டும்.

ஏனெனில் இவை உடலில் நச்சுத் தன்மையை (Free radicals) உண்டாக்குகிறது.

- * உடலில் கீனியின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கீனியின் அளவு அதிகரிக்குமாயின் உடலின் நோயெதிர்ப்புத் திறன் 15 மணிநேரத்திற்கு குறைந்து விடுகிறது.

அடிக்கடி காய்ச்சல், சளி போன்ற நோய்கள் ஏற்படத் தொடங்கினால் உங்கள் குடும்பமருத்துவரை அனுகி உடலை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் உடலின் ஒரு சீத்திட நிலையைப் பேணி நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோயற்ற வாழ்வை வாழ்வோம்.



“டிக்கட் கொடுங்க...?”

“இந்தாங்க”

“இது பழைய டிக்கெட்”

“பஸ் மட்டும் புதுசா”



சுவாச மண்டலத்தைப் பாதிக்கும் ஓவ்வாமை

இன்றைய காலத்தில் 'ஓவ்வாமை' எனப் படும் 'அலர்ஜி'யால் பாதிக்கப்படாதவர்கள் இல்லை என்றே சொல்லலாம். அலர்ஜி ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு.

பரம்பரைத் தன்மை காரணமாக ஒருவருக்கு ஓவ்வாமை பிரச்சினை ஏற்படலாம். எனினும் பொதுவாக சுகாதாரமற்ற சுற்றுச் சூழல் தூண்டுதல் காரணமாகவே பெரும்பாலா ணோருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக சிகிரெட் புகை, இரசாயனப் பொருட்கள், குளிர்காற்று உட்பட தட்பவெப்ப நிலையில் திசை மாற்றம், கடுமையான துர்நாற்றம், மன அழுத்தம் உட்பட பல்வேறு காரணங்களால் 'ரெனிட்டிஸ்' எனப்படும் மூக்குப் பாதை தீரவப் படலத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டு ஓவ்வாமை ஏற்படும்.

வீட்டைப் பொறுத்தவரை தூகு நுண்புச்சி, பூணை உட்பட சில வளர்ப்புப் பிராணிகளின் முடியில் குடியிருக்கும் நுண்ணிய கிருமிகள், தலையணை, மெத்தை, விரிப்பு போன்ற வற்றில் ஒளிந்திருக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஓவ்வாத தூகுப் பொருட்கள் ஓவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் ஆற்றல் படைத்தவை. கரப்பான் பூச்சி, எலிகள் காரணமாகவும் சிலருக்கு ஓவ்வாமை ஏற்படும். உணவுப் பொருட்கள் காரணமாகவும் ஓவ்வாமை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மீன் உட்பட கடல் சார்ந்த உண-

வுப் பொருட்கள், கடலை உள்ளிட்ட பருப்பு வகைகள், பால் பொருட்கள், சோயா உள்ளிட்டவை காரணமாகவும் ஓவ்வாமை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

தொழில் சார்ந்த அலர்ஜியைப் பொறுத்தவரை இரசாயனப் பொருட்கள், மரம் உள்ளிட்ட சாமான்களில் உள்ள தூசு, வேளாண்மை சார்ந்த

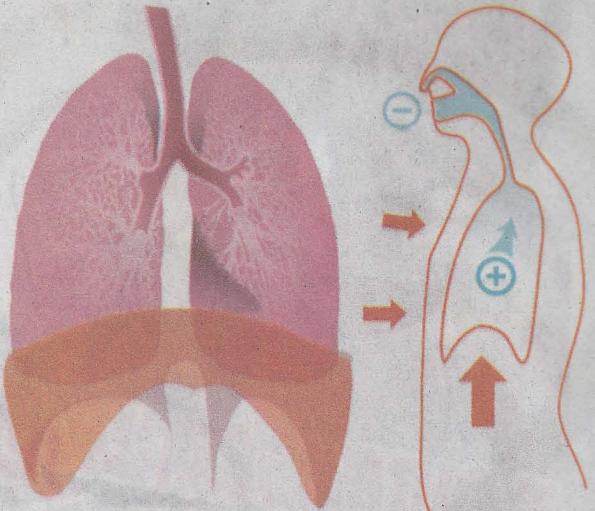
தானியங்கள் காரணமாகவும் சிலருக்கு அலர்ஜி ஏற்படலாம்.

கிராமங்களிலிருந்து நாள்தோறும் இரு சக்கரவாகனங்கள் உட்பட பிற வாகனங்களின் பெருக்கம் லட்சக்கணக்காக உயர்ந்துள்ளது. விளைவு அந்த வாகனங்கள் விடும் புகைகாரணமாக காற்று மண்டலம் மாச்செட்டது அதன் மூலம் ஓவ்வாமை ஏற்பட்டு பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

ஓவ்வாமையின் அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். நாம் 24 மணிநோமும் சுவாசித்துக் கொண்டிருப்பதால் ஓவ்வாமைகாரணமாக பொதுவாக பாதிக்கப்படுவது சுவாச மண்டலம்தான். அலர்ஜி காரணமாக நமச்சல் ஏற்பட்டு மூக்குப்பாதை தீரவப் படலத்தில் வீக்கம் ஏற்படும். தொடர் ஓவ்வாமை காரணமாக ஆஸ்துமா நோய் பாதிப்பும் ஏற்படக்கூடும். மூச்ச விடுவதில் கஷ்டம், கண்கள், உதடு, முகம் ஆகியவற்றில் வீக்கம், தொண்டை அடைப்பு உள்ளிட்டவை உயிருக்கு ஆபத்தான தீவிர ஓவ்வாமை அறிகுறிகளாகும். இத்தகைய அறிகுறிகள் வெளிப்படும் நிலையில் உடனடி சிகிச்சை அவசியம். அதிர்ஷ்டவசமாக ஓவ்வாமை என்பது பொது

வூாக ஒருநாள்பட்ட நோயாகத்தான் உள்ளது. காது, மூக்கு, தொண்டை தொடர்புடைய ஒவ்வாமை காரணமாக ஒருவர் பாதிக்கப்படும் நிலையில் தொடர் ஜலதோஷம், தொடர் தும்மல், மூக்கின் சுவாசப் பாதையில் அடைப்பு, வறட்டு இருமல், முகப் பகுதியில் வலி, வாசனையை அறிய முடியாத தன்மை, குரவில் மாற்றம் உள்ளிட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

ஒவ்வாமை காரணமாக மூக்கு, கன்னப் பகுதிக்குள் உள்ள சைனஸ் அறைகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு ‘சைனுசைட்டீஸ்’ நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. ஒவ்வாமை காரணமாக ஒற்றை தலைவலி பிரச்சினையும் ஏற்படலாம். இது தவிர ஒருவருக்கு அலர்ஜி பிரச்சினை இருந்தால் வயிறும் பாதிக்கக் கூடும். சில பொருட்களை சுவாசித்தல், சிலவற்றை சாப்பிடுதல், தொடுதல் ஆகிய காரணங்கள் மூலமாக ஏற்படும் ஒவ்வாமை இன்றைய கால கட்டத்தில் தவிர்க்க



முடியாதது. இதற்கு மனிதர்களுக்கு பொதுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாததும், மனநலம் சீராக இல்லாததுமே காரணம் என்கிறது நவீன ஆராய்ச்சிகள்.



ஜூன்-2011

கல் அடைப்பு நீங்க...

உலர் திராட்சையை நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிட பசி அடங்கும். பன்னீரில் ஊற வைத்துப் பிழிந்து, வடிகட்டிச் சாப்பிட, பலவீணத்தால் ஏற்படும் இதயப்படப்படப்படு நீங்கும். தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பிழிந்தெடுத்த திரவத்துடன், பசும்பால் சேர்த்துச் சாப்பிட நீரி ழிவு சிறுநீரகத்தில் உள்ள கல் அடைப்பு, வீக்கம் நீங்கும்.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 38

இடமிருந்து வலம்

1. இது சுகம் தரும் என்பார்.
3. மருத்துவ குணமிக்க தாவரம்.
5. ஒசை இப்படி ஒலிக்கும். (குழம்பியுள்ளது)
6. மழை வரும் போது தான் இதன் நினைவு வருகிறது. (திரும்பியுள்ளது)
7. தீயினாலும் உடலில் ஏற்படுவதுண்டு.
9. வெடி கொருத்துவதற்காகவே இந்நாளை விரும்பும் சிறுவர்களும் உண்டு.
10. இது செய்தால் நரகமாகும்.
11. நிழலும் தரும்.
12. விளக்கு ஒனி தர இதுவும் தேவை.
13. விருந்தினரைக் குறிக்கும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 37 விடைகள்

1	த	ந	தி	2	ர	ம்		3	சே	கவ	4
ம்				ப்							ர
5	பி	ணி		6	ப	த்	தி	7	ய		ம்
					ப்			ர்			
8	ந	மீ	தா					9	வி	த்	தை
ண்				10	வ	ல்	ய				
டி						11		ம்	ர்		12
	13	ர்	ஞ்		சி	தா					வை

வெற்றி அடைந்தோர்

- ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி**
சி.குகராஜா, மன்னார்.
- ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி**
என்.சந்தரவிங்கம், யாழ்ப்பாணம்.
- ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி**
வினித்தா சங்கர், மட்டக்களப்பு.

யராட்கீர்யோர்

- 1) மொஹமட் அஷட் ஷகி, சாய்தமருது.
- 2) திருமதி. ரி.செல்லத்துரை, வெள்ளவத்தை.
- 3) எஸ்.சின்னராஜா, பெரியபோத்தீவு.
- 4) வை.கமீலா, நிந்தவூர் - 05.
- 5) கே.ராஜகோபால், வட்டுக்கோட்டை.
- 6) ஐ.நிலமூகி, வவுனியா.
- 7) திருமதி.ச.ரோஜினிதேவி பாலசுந்தரம், யாழ்ப்பாணம்.
- 8) பவுதினின் ஜீலீலா, புத்தளம்.
- 9) எஸ்.ஷிபானா, சம்மாந்துறை.
- 10) திருமதி. சலைகா, கலகெத்தர்.

ஜூன்-2011

மேலிருந்து கீழ்

1. இது இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையலாம்.
2. தாகம் தீர்க்க உதவுவது.
3. வாசனையை அறிய உதவும் அவயம்.
4. விதைவை என்றும் சொல்லலாம்.
6. மாடிவீட்டு யன்னல்கூட இது போட்டிருப்ப தாக ஒரு சினிமாப்பாடல் கூறுகிறது. (தலைகீழ்)
7. பெண்களின் இதனை கவிஞர் வில்லுக்கு ஒப்பிடுவதும் உண்டு.
8. நிலம் என்றும் சொல்லலாம்.
9. இதற்கு முந்த வேண்டும் என்பார்.
10. பாட்டுக்கொரு புலவன் இவன் என்பார்.
11. நிலவையும் குறிக்கும்.

முடிவுத் திதி 18. 06. 2011

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 38

1			2				3			4
5							6			
8										
மி										
9										
12										
13										
ர்										
ஞ்										
ஷி										
தா										
வை										

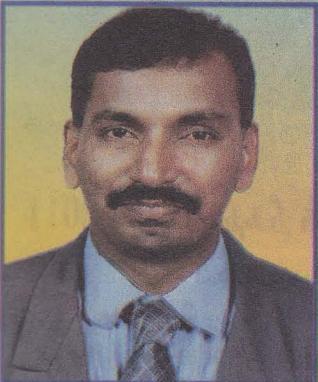
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 38,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

உங்களின் சுகவாழ்வுக்கைக்கு
தேவையான கேள்விகளுக்கு இப்
பகுதியில் விடையளிக்கப்படும்.
கேள்விகளை ஓவ்வொரு மாதமும்
10 ஆம் திதிக்கு முன்னராக
எமக்கு கிடைக்கும் விதத்தில் கீழ்
காணப்படும் கூப்பனுடன்
அனுப்பிவையுங்கள்.



வாக்தா
கேளங்கள்

Dr. முரலி வல்லிபுரநாதன்

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

உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்

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

**குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு
பாரிசுகளை வெல்லுங்கள்.**

ரூ. 1000/-

ரூ. 500/-

ரூ. 250/-

சுகவாழ்வு
Health Guide
ஆரூப்பிய சுற்றிகள்

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்**

கருத்துக்கள்

வியாகங்கள்

அப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வாரவேற்கைப்படிகள்

அதிர்த்தி கிளிதழக்குப் பொருத்தங்கள் உங்கள்

● ஹைகங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● தனுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



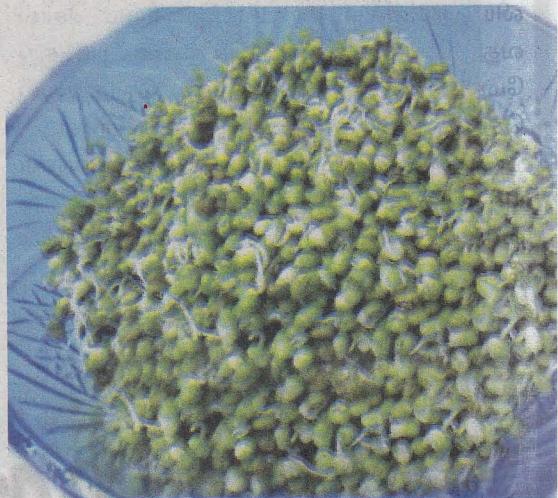
பாசி பயறு துவையல்

தேவையான பொருட்கள்

பாசிப் பயறு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 100 கிராம் (துருவியது)
கறிவேப்பிலை	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 25 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
புளி	- தேவையான அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
மரக்கறி எண்ணெய்	- 2 தேக்கரண்டி
தண்ணீர்	- தேவையான அளவு

செய்முறை

- ★ பாசிப் பயறை, நன்கு கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ★ கறிவேப்பிலை , பூண்டு, புளி ஆகியவற் றையும் சுத்தம் செய்துக் கொள்ளவும்.
- ★ பின் பாத்திரம் ஒன்றை அடுப்பில் வைத்து, சூடேறிய பின் பாசிப் பயறை அதனிலிட்டு பொன்னிறம் ஆகும் வரை வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ★ பின் அதே பாத்திரத்தினுள் எண்ணெயை ஊற்றி கறிவேப்பிலை , பூண்டு ஆகிய வற்றை சிறிது வதக்கிக் கொள்ளவும் (2 அல்லது 3 நிமிடம்)
- ★ வதக்கியதும் அதனுடன் தேங்காத் துருவ வையும் போட்டுக் கிளரிக்கொள்ளவும்.



- ★ பின் அக்கலவையை பாசிப் பயறுடன் கலந்து , சுத்தம் செய்த சிறிதளவு புளியை யும் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- ★ அக்கலவையில் தண்ணீரும் , தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்த்து அம்மியிலோ அல்லது மிக்ஷியிலோ மைபோல (அதா வது ரொம்ப கட்டியாக அரைக்க கூடாது) அரைத்துக் கொள்ளவும்
- ★ சுவையான பாசிப் பயறு துவையல் ரெடி, அத்துடன் இத்துவையல் சோறு, ரொட்டி வகைகளுடன் சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

ரேணுகா தாஸ்

ஓரு Dr...னின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

மறதி 2

“சரியான வருத்தம் மேனென.... வெளி யிலை சொல்லச் சங்கயீனப்பட்டு இவ் வளவு நாளும் இருந்திட்டன். இனித் தாங் கேலாது” என்று சொல்லிய அவள் மெல்லிய அடங்கிய குரலில் இரகசியம் சொல்வது போல் “சரியா வெள்ளை படுகுது மேனை. ஒரே வெடுக்கு, சில நேரத்திலை செங்கல் மங்கலாயும் படுகுது” என்றாள்.

“ஆச்சிக்கு வயசு எத்தினை? பிள்ளையள் எத்தனை? மாசச் சுகயீனம் நின்று எவ்வளவு காலம்?” கேள்விகளை அடுக்கினேன்.

“வயது அறுபது வரும், நாலு பொடியள்.

இளைய வ



அ வ ள து
மிகுந்த வெட்கத்
திற்கும், வெட்கத்
துடன் கூடிய
எதிர்ப்பிற்கும்
மத் தி
யில் தாதியின்
உதவியுடன் அவளது உள்ளஞாப்புக்களைச்
சோதித்துப் பார்த்த போது கான்ஸர் நோயிற்
கான அறிகுறி தென்படாதது நிம்மதியளித்
தது.

என்னவாயிருக்கும்? என யோசித்த
போது அந்த நால் தட்டுப்பட்டது.

‘ஓ’ லூப் போட்டிருக்கி

முறை! முறை!

ஞுக்கே வயசு 25 வரும். மனுசனும் போயிட்டார். மாசச் சுகயீனம் நின்று 15 - 20 வருஷம் வரும்”

“மாசச் சுகயீனம் நின்ட பிறகு செங்கல் மங்கலாகப் படுகிறதோ, ரத்தம் படுகிறதோ அவ்வளவு நல்லதில்லை. கும்மா சின்னச் சுகயீனத்துக்குப் படலாம். ஆனால் கான்சர் போலை கடும் வருத்தங்களுக்கும் படலாம். எண்டபடியால் நான் ஒருக்கால் கர்ப்பப் பையை சோதிச்சுப் பார்க்க வேணும்” என்று விளக்கினேன்.

நாள்.

லூப் என்பது கர்ப்பம் தங்காமல் இருப்ப தற்காகப் போடப்படும் பழக்கப்பட்ட, பாதுகாப்பான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறை.

ஆனால் ஆச்சிக்கு ஏன் லூப்?

நீண்ட காலமாகக் கிடந்ததால் இறுகிப் போயிருந்த அதை மிகுந்த பிரயாசையின் பின் எடுத்து அவனுக்குக் காட்டினேன்.

“ஓம் மேனை, கடைசி மேன் பிறக்கை யுக்கை பெரியாஸ்பத்திரி டாக்குத்தர்

வைச்சு விட்டவர். மறந்து போனன்”

அடுத்த வாரம் மகிழ்ச்சியுடன் வந்த ஆச்சி “இப்ப எல்லாம் நல்ல கூகம், ஜயாட்டைச் சொல்லிப் போட்டு போக வந்தனான்” என்றாள்.

மற்றி 3

கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் உள்ளே வந்த அந்த நடுத்தர வயது மாது அருகில் அமர்ந்தபடி சொன்னாள்.

“இந்தக் காது கொஞ்சம் கொஞ்சமா அடைச்சு இப்ப ஒண்டுமே கேக்குதில்லை. கொஞ்ச நாளைக்கு முந்தி ஒரு நாள் காதுக் குத்து வந்திரு. கை வைத்தியத்திலை மாறிப் போச்சு. அதுக்குப் பிறகுதான் இந்த அடைப்பு.

காதினுள் கட்டுக்கட்டி செவிப்பறையை உடைத்ததால்தான் காது கேட்காமல் விட்டு விட்டதோ என யோசித்தேன்.

“காதாலை சீழ் வடியிறதே அம்மா”

“இல்லை ஜயா, வெறும் அடைப்புத் தான்”

நீர் வடியவில்லை என்பதால் செவிப் பறை தப்பிவிட்டது என எண்ணினேன். காதுக்குடுமி இறுகி அடைத்திருக்க வேண்டும்.

காது சோதிக்கும் கருவியின் ஓளியில் காதைப் பார்த்தபோது எண்ணெய் வடிந்த காதினுள் கறுப்பாக ஏதோ தெரிந்தது.

“காதுக்கை என்ன விட்டனியள்”

“பாரியாரியார் தந்த எண்ணெய் விட்டும் கூகமில்லை”

காதுக்குள்ளை இருக்கும் அப்பொருளை எடுக்க முயற்சித்தேன்.

காதுக்குள் இருக்கும் அந்நியப் பொருளை நோயாளிகளோ, அல்லது உறவினர்களோ எடுக்க முயல்வது ஆபத்தானது. தற்செயலாக செவிப்பறையை புண்படுத்திவிட்டால் நிரந்த

ரமாகச் செவிப்புலனை இழந்துவிடலாம். எனவே பயிற்சி பெற்ற டாக்டரே இதைச் செய்வது உசிதமானது. பல சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியை மயங்க வைத்தே இதை எடுக்க நேரிடலாம்.

அந்தப் பொருள் காதினுள் அவ்வளவு ஆழத்தில் இல்லாததாலும் அந்தப் பெண் மனி ஒத்தாசையாக இருந்ததாலும் சுலபமாக எடுக்க முடிந்தது.

எடுத்துப் பார்த்தபோது அது காதுக் குடுமி அல்ல உள்ளி! எண்ணெய்க்குள் விழுந்த எலிபோல் ஊறி உப்பிக் கிடந்தது.

“என்னம்மா, காதுக்குள்ளை உள்ளி”

“ஜயையோ, காதுக்குத்துக்கு எண்டு உள்ளி சுட்டு வச்சனான் எடுக்க மறந்து போனேன்” என்றார்.

“நல்ல காலம் இப்பெண்டாலும் எடுத்தது. இல்லையென்டால் காது அவிஞ்சு அழுகியிருக்கும்” என்று வெருட்டி விட்டேன்.

(மிகுதி அடுத்த திதழில்...)





அல்ஹாஜ் - ஏ.ஆர்.அப்துல்
ஸலாம் (B.A., HEO, S.L.)

(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)
மாங்கு நோய் சிகிச்சை நிலையம் கஞ்சி

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி ...

எனவே எயிட்ஸ் நோயாளியுடன் வாழும் போது கவனிக்க வேண்டியவை என்ன வென்றால்:-

1. மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களை கவனத் திற் கொண்டு வாழ்ந்தால் தொற்று ஏற்படாது. பயப்படத் தேவையில்லை.
2. மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களில் நம்பிக் கையிருத்தல் வேண்டும்.
3. சாதாரண வாழ்க்கைக்குரிய வசதிகளை செய்து கொள்ளல்.
4. உணர்வுகளை மதித்தல்.

அறிவுரை - ஆலோசனைகளைப் பெற ருக் கொள்ளல்.

5. அன்பு-ஆதரவு-பணிவிடை புரிதல்.
6. வைத்திய சேவை வழங்குதல்.
7. பொருளாதார உதவிகள் செய்து கொடுத்தல்.
8. ஊட்டமுள்ள உணவு வழங்குதல்.
9. உளவிருத்தி.
10. உடற்பயிற்சி.
11. புகைத்தல்-மதுபானம் பாவிக்காமை.
12. வேறு நோய் வராது பேணிக் கொள்ளல்.
13. மற்றவர்களுக்குத் தொற்றும் சந்தர்ப் பத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

போன்ற விடயங்களை செய்து கொடுத்தல் அவசியமாகும்.

இலங்கையில் HIV தொற்றின் நிலைமை (எயிட்ஸ் நோயின் நிலைமை 2000 ஆம் ஆண்டு முடிவின் போது)

- * தொயிடமிருந்து குழந்தைக்கு - 2%
- * ஆண் - பெண் பாலியல் தொடர்பு மூலம் - 83%
- * தன்னினச் சேர்க்கை மூலம் - 14%
தொற்றியுள்ளதாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள



எது.

2004 ஆம் ஆண்டின் நிலைமை:-

(வட கிழக்கில்)

யாழ்ப்பாணம்	20 பேர்
கிளிநொச்சி	02 பேர்
முல்லைத்தீவு	02 பேர் - 46 பேர்
வவுனியா	01 பேர்
மட்டக்களப்பு	08 பேர்
அம்பரை	07 பேர்
திருகோணமலை	06 பேர்

இறுதி 3 மாதங்களில் 39 - 85 பேர் இலங்கையில் 2004 செப்டெம்பர் இறுதி வரைக்குள் தொற்றுடன் வாழ்ந்து கொண் டிருப்போர் தொகை - 3500 - 7000 எயிட்ஸ் நோயாளர்கள்

	ஆண்கள்	பெண்கள்	மொத்தம்
2002 செப்டெம்பர்	275	175	450
2003 செப்டெம்பர்	300	307	60
2004 செப்டெம்பர்	350	241	591

(அறிக்கை மூலம்) - 591
எயிட்ஸ் நோயாளர்கள் - 174
Deaths இறப்பு - 129
Paediatric cases - 12

2006 ஆம் ஆண்டு இலங்கையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள நோயாளர்களின் தொகை 785 ஆகும்.

"WHO'வின் கணிப்பின்படி 5000 நோயாளர்கள் இருக்கலாம் என்பதாக கருதப்படுகின்றது.

தற்பொழுது நம் நாட்டில் இந்நோய்க்குள்ளான பிள்ளைகள் தொகை 24 ஆக இருந்து

கொண்டிருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

உலக ரீதியில் நோக்கும் போது:-

48 மில்லியன் பேர் HIV வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

முதலாம் இடம் இந்தியா - 5 மில்லியன் நோயாளிகள் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நோயினால் அதிகளவு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது ஆபிரிக்காவாகும்.

ஒரு வருடத்திற்கு - 5 மில்லியன் பேர் இருப்பதாக கூறப்படுகின்றது. அதில் (4.2 வளர்ந்தோர், சிறுவர்கள் 7000 000 பேர்களாகும்.)

வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் 95 வீதத்தை விட அதிகம்.

2003 ஆம் ஆண்டில் புதிய தொற்றுக்குள்ளான பெண்கள் தொகை 50 வீதம் ஆகும்.

புதிய தொற்றுக்குள்ளானோரில் 50 வீதமானோர் 15 - 24 வயதிற்குட்பட்டோர் ஆகும் என அறிக்கைகள் மூலம் காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

எனவே இந்த பயங்கரமான நோயிலிருந்து மனித சமூகம் பாதுகாப்பாக வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். கூறப்படும் அறிவுரையை கவனத்திற் கொண்டு தாழும் மற்றவர்களையும் காப்பாற வேண்டும். ஒன்றும் அறியாத குழந்தைகளையும் மற்றோர்களையும் பாதுகாத்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இதன் அடிப்படையில்தான் எயிட்ஸ்

தினக்கை பிரகடனப்

படுத்தி அதன் மூலம்

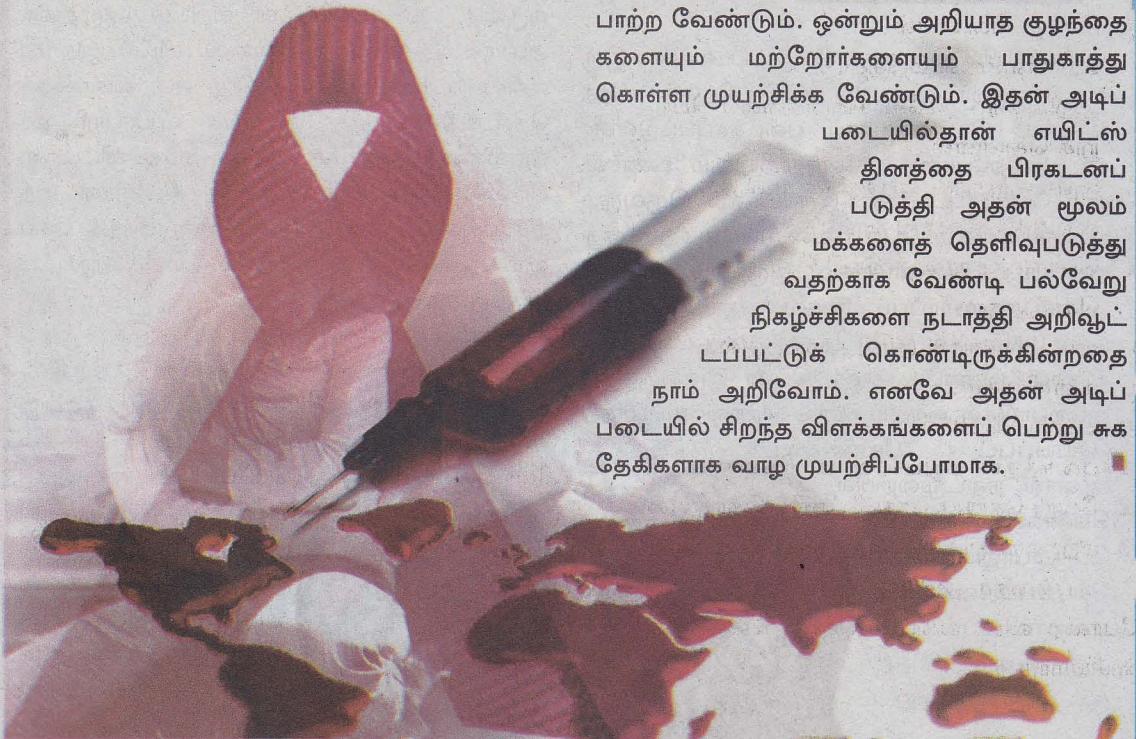
மக்களைத் தெளிவுபடுத்து

வதற்காக வேண்டி பல்வேறு

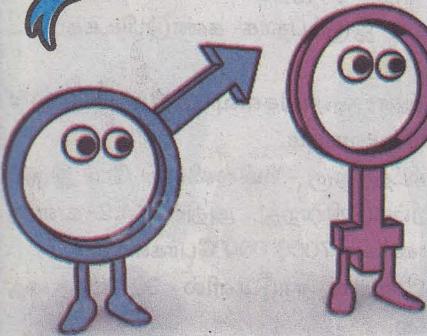
நிகழ்ச்சிகளை நடாத்தி அறிவுட்ப

ப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றதை

நம் அறிவோம். எனவே அதன் அடிப்படையில் சிறந்த விளக்கங்களைப் பெற்று சுக்கேகிளாக வாழ முயற்சிப்போமாக.



தின்கள் இருவரும் வேறுபட்டவர்கள் என்பதை ஏற்க வேண்டும்



திருமண வாழ்வில் நீங்கள் இருவரும் வேறுபட்டவர்கள் என்பதை ஏற்க வேண்டும்.

1. ஆண் பெண் என்ற வகையில் வேறுபட்டவர்கள்
2. ஏனைய ஆண்களுக்கிடையில் ஆண் வேறுபட்டவர். பெண்ணும் ஏனைய பெண்களை விட வேறுபட்டவள் என்பதை ஏற்கவேண்டும்.

உண் - சூடு வேறுபடி

சர்ர் ரீதியில் இருவரும் வேறுபட்டவர்கள். இருவரும் ஒருவரில் சார்ந்து நிற்கும் விதத் திலேயே இயற்கையாகப் படைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள். அதேபோன்று மனோ ரீதியிலும் உணர்விலும் வேறுபட்டவர்கள். இருப்பினும் இருவரும் சமமாக உரிமை பெற வேண்டுமென்பது எனது தனிப்பட்ட எண்ணமாகும். இருந்தும் தமிழ் - சிங்கள கலாசாரப்படி இருவருக்கும் பொருத்தமான வேலைகள் குடும்பத்தில் இன்று உரிமையாகின்றன. இதன்படி ஆண், பெண் இருவருக்கும் குறைபாடுகள் ஒருவர் மூலம் மற்றவரால் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.

ஆனால் நடைமுறையில் பெண்களுது தேவைகள் பெரும்பாலும் பூர்த்தி செய்யப்படுவதில்லை எனலாம்.

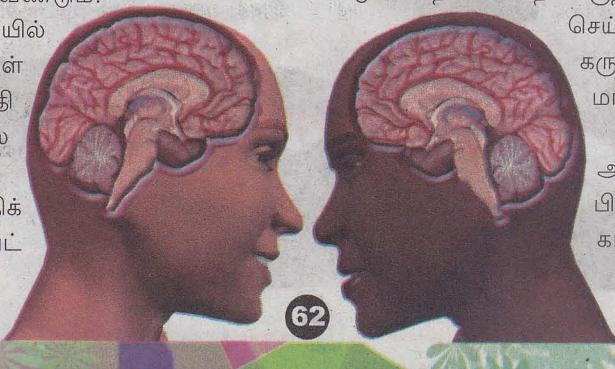
இருவரும் சிந்திக்கும் விதமும் வேறுபட-

தது. பொதுவாக ஆண்கள் காரணம் தேடி ஆராய்வதிலும் அதேபோன்று தர்க்க ரீதியில் ஆராய்வதிலும் பழக்கப்பட்டவர்கள் என்பது பொதுவான அபிப்பிராயமாகும். ஆனால் பெண்களில் மனோவேகமும் உணர்வும் ஆழமாகச் செயற்படும். காரணம் அவளால் தனது உணர்வு மனோவேகத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியா திருப்பதேயாகும். பெண்ணைவிட ஆண் தனது உணர்வுகளை மறைக்கத் தெரிந்தவன். உதாரணமாக நான் ஒரு நாள் பஸ்ஸில் போய்க் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென பஸ் நின்றது. அதில் இருந்த பெண்கள் எல்லோரும் ஐயோ என ஒருவித பய உணர்வுடன் வீறிட்டு அழுதன். ஆனால் ஆண்களோ பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி என்ன நடந்தது? ஏன் நடந்தது என விசாரிக்கத் தொடங்கினார். அது ஓர் மீன் வியாபாரி ஓர் சிறுவனைத் தனது கத்தியால் வெட்டி விட்டான். சிறுவன் வீதியோத்தில் இறந்து கிடந்தான். இந் நிகழ்ச்சியைக் கண்ட பெண்களின் பிரதிச் செயலும் ஆண்களின் பிரதிச் செயலும் வேறுபட்டதாக அமைந்திருந்தது.

எதாவது ஒன்றைப் பற்றிப் பொதுவாகச் செய்யப்படும் விமர்சனத்தில் அல்லது எதிர்ப்பில் ஆண் அதைச் சாதாரணமான ஒன்று என்று எடுப்பதை பெண் தனிப்பட்ட விதத்தில்

செய்யும் விமர்சனமாகக் கருதுவாள். அல்லது அவமானமாகக் கருதுவாள்.

மேலும் பெண் தனது அன்பரிடமிருந்து அன்பின் அடையாளங்களுக்காகக் காத்திருப்பாள்.



ஆண் காதலில் உடலுக்கு முக்கிய இடம் கொடுப்பான். பெண் உணர்ச்சிக்கு முதலிடம் கொடுப்பாள்.

அதேபோன்று பெண் தனது வீட்டிலுள்ள சிறுசிறு நிகழ்ச்சிகளிலும் விடயங்களிலும் அவதானத்தைச் செலுத்துவாள். ஆண் சிறுசிறு விடயத்தில் கவனம் செலுத்தாமல் காரணம் தேடிச் செயற்படுவான். உதாரணமாக ஒரு திருமண வீட்டிற்குச் சென்று அங்கு ஆண்கள் ஒன்று கூடியிருக்கும் போது அரசியல் அல்லது கிரிக்கட் மச் அல்லது ஏதாவது நாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிப் பேசுவர். பெண்கள் ஒன்றாகக்கூடி இருக்கும் போது தாங்கள் உடுத்தியிருக்கும் சேலையைப் பற்றியும் அதிலுள்ள டிசைன் போன்றவற்றின் அழகு விலை பற்றியும் பேசுவார்கள்.

பெண்ணின் வாழ்வில் எல்லாப் பகுதிகளும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்பு பட்டதாக இருக்கும். ஆனால் ஆண் அவற்றை வேறுபடுத்திப் பார்ப்பான். உதாரணமாக ஆண் அன்பையும் உடலுறவையும் வேறுபடுத்திப் பார்ப்பான். ஆனால் பெண் அன்பும் உடலுறவும் ஒன்றாகவே காண்பாள். காரியாலயத்தில் உள்ளதை மறந்து வீட்டில் உள்ளவற்றைக் கவனித்தல், வீட்டில் உள்ளதை மறந்து காரியாலய வேலையில் ஈடுபடுதல் போன்றவை பெண்களைவிட ஆணினால் இலகுவாக இருக்கும்.

பிறப்பால் உண்டான வேறுபாடுகள் கலாசாரத்தால் உண்டான வேறுபாடுகள் ஆனுக்கும் பெண் னுக்கும் இருக்கும். இங்கே கூறப்படும் குணங்கள் இருவருக்கும் மாறி இருக்கலாம். இது விசேசமான சந்தர்ப்பமாகும்.

ஆண் தன் குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க சொத்தும் பொருளும் வேண்டுமே என்று உலக காரியங்களை மூதலில் கருதுவான். அவனது பேச்சில் பணமும் தொழிலும் அரசியலும் அடிக்கடி அடிபடும். ஆனால் பெண் ஆட்களின் சொந்த விஷயங்களைப் பற்றி அதிகம் பேசுவாள். வாழ்க்கையில் உயர்ந்த நிலையை அடைய இருவருமே விரும்புவர். ஆனால் ஆண் அந்திலையை அதிகாரத்தின் மூலம் அடைய விரும்புகிறான். பெண் அனுதாபம், அன்பு ஆசியவற்றின் மூலம் அடைய விரும்புகிறாள். பெண் பிறர்வழி செல்லவிளைகிறாள்.

ஆண்கள் ஓரே வகையான தொழிலையோ அல்லது செயலையோ ஒவ்வொரு நாளும் அதேமுறையில் அதே இடத்தில் அதே ஆட்க

ளோடு செய்து கொண்டிருப்பதில் சலிப்படைவதில்லை. பணம்

கிடைத்தால் போது

மென மனதில்

தி ரு ப் தி

அடைவான்.

ஆனால் பெண்

னின் மனநிலை

அடிக்கடி இங்கும்

அங்கும் ஊசலாடும்.

அவள் தனது

வாழ்க்கையில்

வேலையில்

வீட்டில்

அடிக்கடி

மாற்றத்தை

விரும்புவாள்.

சமூக நாட்டத்தைப் பொறுத்தவரையில் ஆண் உலகத்தோடு ஒட்டி வாழ வேண்டுமென விரும்புவான். தான் அணியும் ஆடைகள் எப்போதும் தனது தோழர்கள் அணியும் குறிப்பிட்ட ஆடைகளாக இருப்பதை விரும்புவான். ஆனால் பெண் எதிலும் தான் தனித்து நிற்க வேண்டுமென நினைத்து ஆடை, ஆபரணம் மற்றவர்களைவிடச் சிறிதாவது வேறுபட்டதாக இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புவாள். ஆணைவிட பெண்ணுக்கு உள்ளுணர்வு நுட்பம் அதிகமாக இருக்கும். தனது உள்ளுணர்வின் உதவியோடு சில விடயங்களில் சரியான தீர்வு ஒன்றுக்கு வந்துவிடுவாள்.

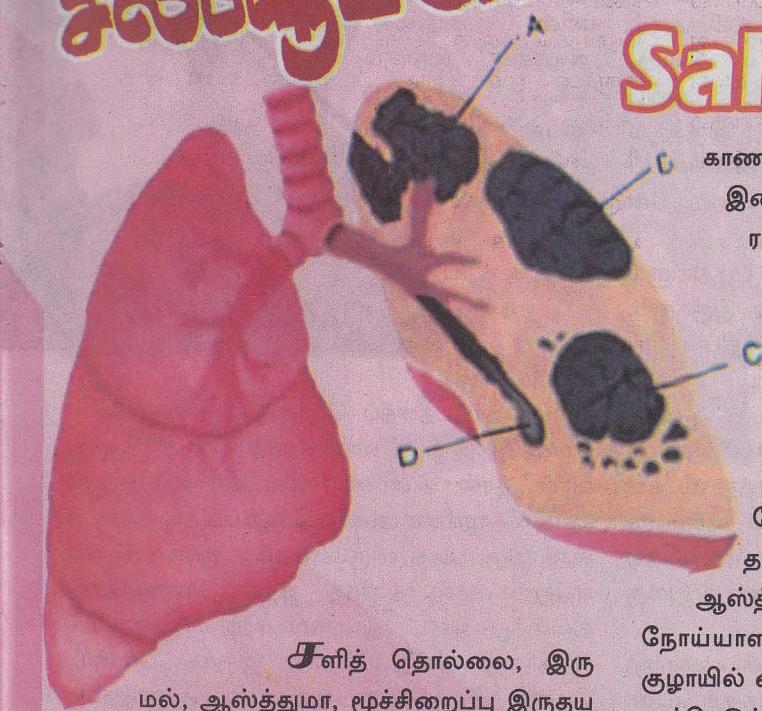
இந்த வேறுபட்ட தன்மைகளைக் கருத்தில் கொண்டு கணவனும் மனைவியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் போது ஒருவரை ஒருவரைப் பரிந்து கொண்டால் வீண் பிரச்சினைகள் எழாது தடுக்க முடியும். இல்லையேல் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு வீண் பிரச்சினைகள் குடும்ப வாழ்வில் உருவாகலாம்.

(மிகுதி அடுத்த இதழிலில்)

எஸ். ஜே. போகராசா
சிரேஷ்ட விரிவுறையாளர்
உவான் ஆலோசகர்
களரிப் பல்கலைக்கழகம்.

சல்பியூட் மோல் வில்லைகள்

Salbutamol



சனித் தொல்லை, இருமல், ஆஸ்ததுமா, மூச்சிறைப்பு இருதய அழற்சி போன்ற - நோய்களுக்கு வைத்தியர்களால் இன்று வழங்கப்படுகிறது சல்பியூட் மோல் Salbutamol வில்லைகளாகும். பலரால் இவ் வில்லைகள் ரோஸ்நிற வில்லை என்றே பலர் கேட்டு வாங்குகின்றனர். இடைக்கிடைவெள்ளை நிற வில்லைகளாக வந்தபோதும் சாதாரணமாக ரோஸ் நிறவில்லைகள் என்றே நோயாளிகள் இனங்கண்டு வைத்துள்ளனர்.

இவ் வில்லைகளை ஏதற்காக பயன்படுத்துவது

இவ் வில்லை நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட சளியை சுகப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதாவது (Wheezing) மூச்சிறைப்பு, மூச்சு எடுக்க கஷ்டப்படல் மற்றும் அதனால் நெஞ்சில் ஒரு இறுக்கமான தன்மையுடன் ஏற்படும் இருமல் போன்ற இலட்சணங்கள்

காணப்படும் போது அவற்றிலிருந்து இவை எடுக்கப்படுகின்றன. நிவாரணம் பெற இவ் வில்லைகள் மேற்கூறப்பட்ட நோய்களைக் குணமாக்கக் கூடியவைகள் அல்ல. மேற்கூறப்பட்ட நோய் குணங்குறிகளிலிருந்து எம்மை சிறிது விடுபட வைப்பதற்கு உதவும் ஒன்றாகவே இவை உள்ளன. மேலும் சுவாசக் குழாயில் ஏற்படும் தடைகளை ஏற்படுத்தும் இருமல், ஆஸ்ததுமா, களைப்பு, மற்றும் சில நோய்யாளர்கள் நீண்ட காலம் சுவாசக் குழாயில் ஏற்படும் இடையூறுகள் காரணமாக மூச்செடுக்க கஷ்டப்படல் (Chronic obstructive pulmonary disease) போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இவ் வில்லைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

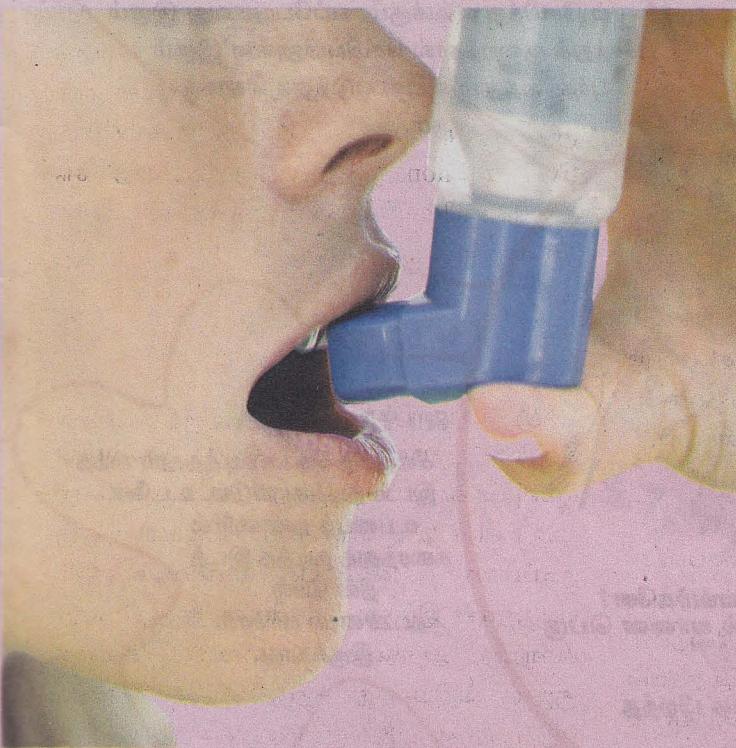
இவ் வில்லைகள் எவ்விதம் உடலிலுள்ள நோய்களுக்கு ஒரு தீவாக அமைகின்றன?

இது சாதாரண ஒரு விடயமாகும். எமது சுவாசக் குழாயினைச் சுற்றி மெல்லிய சவ்வுகள் காணப்படுகின்றன. எமக்கு சளி ஏற்பட்ட பின் இவ் மெல்லிய சவ்வுகளில் ஒரு தடிப்பான தன்மையைக் காணலாம். இம்மருந்துகள் இந்தச் சவ்வினை இழக்கி விடுகின்றன. அத்தகைய நிலையில் சுவாசக் குழாய் வழியானது சிறிது பெரிதாகி மூச்சு எடுப்பதற்கு இலகுபடுத்துகின்றது. இது

நூடாக நாம் முன்பு கூறியது போல் நோய் குணங்குறிகளுக்கு ஒரு இடைக்கால நிவாரணத்தினை வழங்குகின்றது.

இவ் வில்லைகளை உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்த வேண்டும். இம் மருந்தானது வில்லைகள், சிரப் (பாணி) மற்றும் உறிஞ்சும் மருந்தென கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. வில்லைகள் அல்லது பாணி. ஒரு நாளைக்கு 3 தடவைகள் அல்லது 4 தடவைகள் ஒவ்வொரு நாளும் தவறாது குறிக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு எடுக்க வேண்டும்.

மருந்தினை அதிகரித்தல் அல்லது குறைத்தல் என்பது வைத்திய ஆலோசனைப்படி எடுக்கப்படல் வேண்டும். மி.கிராம் 2 மற்றும் மி.ஐ.4 என்ற அடிப்படையில் வில்லைகள் விற்கப்படுகின்றன. இந்த மருந்து நோய் குணங்குறிகளுக்கு மட்டுமே என்பதை கவனத்திற் கொள்ளலாம். நோய்க்குணங்குறிகள் தொடர்ந்தும் நீடிக்குமானால் வைத்தியரைக் கண்டு ஆலோசனை பெற்று தேவையான



சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும்.

இந்த மருந்தை எடுப்பதற்கு முன்பு முதலில் கீழ்வரும் காரணங்களை வைத்தியருக்கு எடுத்துக் கூற வேண்டும். மற்ற மருந்துகள் போல் இம் மருந்து (Allergic) ஒவ்வாமை கொண்டதா என்பதையும் கூற வேண்டும். நீங்கள் வேறு நோய்களுக்கு எடுக்கும் மற்ற மருந்து வகை களுடன் இம் மருந்து இடைத்தாக்கம் புரியக் கூடும் என்பதால் அதனையும் கூற வேண்டும். இவற்றுடன் சில நோய்கள் இவ் மருந்துக்கு எதிர் செல்வாக்கு செலுத்தலாம். உதாரணமாக நெஞ்சு படபடப்படு. தெரோயிட் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், உயர் குருதி அழுத்தம், என்பவை மேலும் கர்ப்பினி மற்றும் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் இம் மருந்தை உட்கொள்ளும்போது அதனை மிக அவசியம் ஏற்பட்டால் மாத்திரம் எடுக்கவும். திடீரென ஒரு சில நேரங்களில் இம் மருந்து காரணமாக ஆஸ்துமா அதிகரிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பமும் இருப்பதால் முன்கூட்டியே வைத்தியரிடம் கூறுவது நல்லது.

மருந்தின் பக்கவிளைவுகள் என்ன?

உடல் நடுக்கம் கை மற்றும் விரல்கள் நடுங்குதல், தலைச் சுற்று, தலையிடி, சுதைப்பிடிப்பு, உள்ளீதியில் நினைவு குறைவடைல், பசி அதிகரித்தல் அல்லது குறைதல், மூக்கி விருந்து இரத்தம் வருதல். நித்திரைமயக்கம், என்பன ஏற்படலாம். ஆனாலும் இவற்றை நினைத்து கலவர்மடையத் தேவை யில்லை. கை மற்றும் உடல் நடுக்கம் படிப்படியாக பழக, பழக குறைந்து செல்லும்

ஆனால் மற்ற பக்க விளைவுகளைப் பற்றி சற்று கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

- ★ நெஞ்சு படப்படப்பு அதி கரித்தல்
- ★ நெஞ்சு நோ
- ★ தோலில் உண்டாகும் RASH அரிப்பு அல்லது சொறிவு
- ★ முகத்தில், தொண்டை, நாக்கு, உதடு, கண், கால், கைகள் வீங்குதல்
- ★ மூச்சு எடுக்க கஷ்டப் படலும், அதிகரித்த லும்.
- ★ விழுங்க கஷ்டப்பட்டால் அல்லது குரல் கரகரத்தல்

மேற்கூறிய இலட்சணங்கள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை சந்திக்கவும்.

- எஸ்.சர்மினி ரவு சேமித்து வைக்கும். எப்போதாவது இரும் புச்சத்துக் குறைந்தால் சேமிப்பிலுள்ள இரும் புச்சத்தை நம் உடல் எடுத்துக் கொள்ளும்.



“மாணவர்களே! விலங்குகளில் யானை பெருசா? பூனை பெருசா?”

“கொல்ல முடியாதே.. அவங்க பிறந்த ஆண்டு வேணும்.”



காய்கறிகள்...

காய்கறிகளில் தான் கல்சியமும் அயன் சத்தும் அதிகம். அதில் ரத்த உற்பத்திக்குப் பயன்பட்டது

போக மீதியை எலும்பு, மண்ணீரல், கல்லீரல் சேமித்து வைக்கும். எப்போதாவது இரும் புச்சத்துக் குறைந்தால் சேமிப்பிலுள்ள இரும் புச்சத்தை நம் உடல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எரிச்சல் நீண்டக்..

சிலருக்கு கொக கடித்ததும் அந்த இடம் தடித்து விடும். உடனே உர்பைத் தண்ணீரில் கரைத்துத் தடித்து இடத் தின் மேல் தடவினால் எரிச்சல் இருக்காது.

உங்களது சகல விளம்பர தேவைகளுக்கும் எமது சினேக பூர்வமான சேவையை நாடுங்கள்

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் (சிலோன்)பிரை லிமிடெட்

185, கிராண்ட்பால் வீதி, கொழும்பு 14. தொலைபேசி: 5322700

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

இணையம்: www.virakesari.lk

நாடுமூலவதுமுள்ள எமது கிளைக்காரியாலயங்கள்

வத்தளை

12-1/1, புனி. செபல்தியான் வீதி,
வத்தளை.

தொ பே: 5375945, 5336609
தொ பே/பக்ஸ: 4350518, 4812565

கொட்டாஞ்சேனை

கீல்ஸ் கூப்புமார்க்கட்,
01, பொஞ்சியன் ரோட்,
கொட்டாஞ்சேனை, கொழும்பு 13.
தொ பே: 5345701, பக்ஸ: 5345700

வெள்ளவத்தை

73, மன்னிங் பிளோஸ்,
கொழும்பு 06.
தொ பே: 5528071
தொ பே/பக்ஸ: 4513515

கண்டி

129/2, டி.எஸ். சேனநாயக்க வீதி,
கண்டி.
தொ பே: 0815740661
தொ பே/பக்ஸ: 0812222607

ஏட்டன்

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

மட்டக்களப்பு

11, 2ஆம் குறுக்குத்தெரு,
மட்டக்களப்பு.
தொ பே: 065 5679579
தொபே/பக்ஸ: 065 2222109

திருகோணமலை

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

வவுனியா

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

யாழ்ப்பாணம்

117, புகையிரத் நிலைய வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ பே: 0215670100
தொ பே/பக்ஸ: 021 2222730

கிளிநொச்சி

56/2, A9 வீதி, ஆணந்தபுரம்,
கிளிநொச்சி.
தொ பே/பக்ஸ: 0215673333

நீர்கொழும்பு

180, மெயின் வீதி,
நீர்கொழும்பு.
தொ பே: 0315210021
தொ பே/பக்ஸ: 0315210020

VIRAKESARI
THE PREMIER TAMIL DAILY IN SRI LANKA

வீரகேசரி
THE VIRAKESARI ILLUSTRATED WEEKLY

Daily
முடிரூ News
METRO
வீரகேசரி வீட்டு மீது It's Hot

நீண்ட வாழ்வு
நீண்ட வாழ்வு

குறியீடு
காந்தி

விழிவெள்ளரி

YAROSAI
மாழை ஒதை

சீகவாழ்வு
தீவிரமாக வாழ்வதோ

KALAIKESARI
CULTURE CELEBRATION TRADITION EVENTS FAIRYTALES INTERVIEWS ENTERTAINMENT

ஜினியஸ்
The gateway to the future

சோதிட்கேசரி

புதுயுகம்
A Guide to Education

HOME BUILDER
A Home Improvement Company

Virakesari online
www.virakesari.lk



நென் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்

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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நென் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நாராஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) லிமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.