

# சுகவாழ்வு

## Health Guide

ISSN 1800-4970

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

Rs. 50/-

July 2011

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

பேரக மருந்துகள்

பள்ளிகளின்

குழந்தைகள்

உலகம்

பாதுகாப்பு

Dr. எஸ்.தேவானந்தன் MD

பலவகை நீர்  
பல குணங்கள்

மாத விலக்கு

பிரச்சினைகள்

Dr. ச. முருகானந்தன்

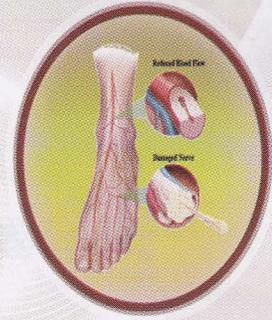
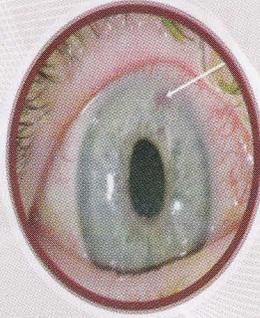
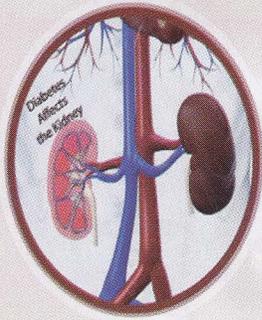
கட்டிளமைப் பருவ

கேள்வி-பதில்

நீல்ஸ் ரைஸ்பெர்க் பின்ஸன்

மருத்துவ விஞ்ஞானி

நீரிழிவு நோய் சிறந்த முறையில் கட்டுப்படுத்தப்படாவிடின் கண்பார்வை, சிறுநீரகம், இருதயம், பாதங்கள் மற்றும் ஏனைய முக்கிய உறுப்புகளில் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.



# நீரிழிவு!

கருஞ்சீரகம் குருதி குளுக்கோஸினளவை கட்டுப்படுத்துவதுடன், இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

Ref: J Sci Food Agric 1998,76,404-410

Bio Extracts Ads

Baraka®

## DIABsol®

டயப்பஸோல்

கருஞ்சீரக கெப்ஸ்யூல்ஸ்



Approval Number: 02/01/PB/06/102

**HOT LINE: 0773 688 685**

MRP: Rs. 440/=

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

சகல சுப்பர் மார்க்கட், பாமசி, ஆயுர்வேத மருத்துவ சாலை மற்றும் பரகா நேசர் சொப் முகவர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



பெண்களின் மாத விடீக்கத் தொடர்பான பிரச்சினை



மருத்துவ விசேஷத்துவ  
அதிபலகாரர்  
Dr. ச. முத்துசாமிநாதன்

06



34

இரத்தத்தில் கொழுப்பு

அதிகரிப்பதன் விளைவுகள்

நரல் விகிதம்  
நரல் கனரகம்  
நரல் புரிறு



குட்பெருவகை துணிகளுக்குத் தேவையான சூப்பர் டீட்டிங்

42

கட்டிளமைப் பருவ உள, சமூகப்



08

ஆசிரியர்  
இரா. சடகோபன்  
கிராமிக்ஸ், பக்க வடிவமைப்பு  
வீ. அசோகன்,  
கே. விஜயதர்ஷினி, ஜெ. ஆஷா,  
செ. சாண்யா,  
பி. தேவிகாகுமாரி



46

இழைப் பிள்ளைகளின் உலகநீரை அறிந்து கொள்ளுவோம்



யோக முத்ராசனம்

16



நிலிஸ் வரபெர்க் (F) பின்னன் (1860-1904)

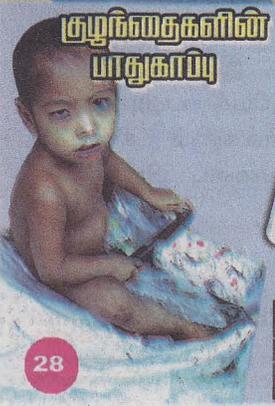
24

காசநோய்க்கு கதிரியக்க தீர்வு கண்டவர்...



60

வளர்முதுக நோய்களைத் தாக்கும் காசநோய்

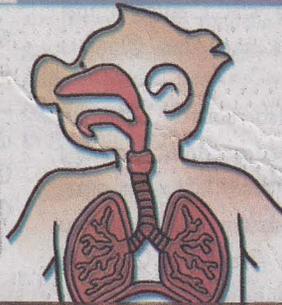


குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு

28



44



ஆரூகமையை வளர்த்துக் கொள்வதை எப்படி?

52



சுவாசத் தொகுதி

# வாசகர் கடிதம்

**அன்பின் ஆசிரியர் அவர்கட்கு,**

என் வேண்டுகோளை ஏற்று பெருங்காயத் தின் தன்மை மற்றும் மருத்துவக் குணங்கள் பற்றி விரிவாகத் தந்தமைக்கு நன்றி. அடுத்து மக்கள் தெரிந்தும், தெரியாமலும் பாவித்து வரும் MSG யின் தீய விளைவுகள் பற்றிய தான கட்டுரை ஒன்று தந்தீர்களானால் ஒரு சிலருக்காவது புரிய வைக்கலாம் எனத் தோன்றுகிறது. தங்களின் இம் மேலான சேவை தொடர எம் வாழ்த்துக்கள்.

ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான அறியாமைக் கருத்துக்கள் மற்றும் மூட நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றுக்கு தகுந்த முறையில் விளக்கம் தேவைப்படும் இக்காலகட்டத்தில் அவற்றுக்குத் தக்கபடி சுகாதாரக் கல்வி, மருத்துவர்களின் அனுபவங்கள், நோய் பற்றிய விளக்கம், அவற்றுக்கான தீர்வு முறைகள், கேள்வி - பதில் போன்றவற்றின் மூலம் சமுதாயத்தின் தேவையை இயன்றவரை நிவர்த்தி செய்து வருகிறீர்கள். அடுத்து, பிரதி புதன் 'தினமின்' பத்திரிகையில் இணைப்புப் பிரதியான 'ஆரோக்கிய' சஞ்சிகையில் காத்திரமான பல விடயங்கள் ஆராயப்படுகின்றன. அவற்றில் முக்கியமாக, ஆங்கில மருந்தொன்றைப் பற்றி பல கோணங்களிலும் ஆராயப்படுகிறது. எம் சஞ்சிகையிலும் இது இடம் பெற்றாலும் இன்னும் விரிவு தேவைப்படுகிறது. காரணம் மக்கள் தமக்கே தாம் வைத்தியம் பார்க்கத் தலைப்பட்டு விட்டதாலும் மக்கள் இதுபற்றி அறிய அதிக ஆவலாக இருப்பதாலும்.

அடுத்து 'ஆரோக்கிய'வில் வாரம் தோறும் இடம்பெறும் மரக்கறி அல்லது பழம் அல்லது தானியம் ஒன்றிலடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள், அதன் குண நலன்கள், உட்கொள்வதால் உண்டாகும் நன்மை தீமைகள் போன்ற விடயம். இவ்விடயம் இம்முறை சிறப்புற இடம்பெற்றுள்ளது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.

மேலும் 'MSG' ன் தீய விளைவுகள் பற்றிய விடயமறிந்த பலரும் கூட உணவுடனும் மற்றும் ஆகாரங்களுடனும் 'சுவை படத் தயாரிக்கிறோம்' என்று கூறியவாறு மெல்லக் கொல்லும் நஞ்சாகிய 'MSG' யை பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். எனவே நம் சஞ்சிகை இது விடயமாக யாவரும் புரிந்து, அதை விளக்கி வைக்கத் தக்கவாறு சிறந்த விளக்கக் கட்டுரை யொன்றை தர வேண்டியதும் காலத்தின் தேவையாகும். மேலும் MSG போன்ற பல இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் பல்வேறு ஆகாரங்களுடனும் மென்பானங்களுடனும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இது பற்றிய தீய விளைவுகளையும் இணைத்துத் தாருங்கள்.

இன்று மாதந்தோறும் தவறாது கிடைக்கப் பெறும் ஆரோக்கிய சஞ்சிகை எனும் தனித்துவத்தை எம் சஞ்சிகை பெற்றுள்ளதை நிதர்சனமாக அறிகிறோம். எனவே இன்னும் காத்திரமானவற்றை இணைத்து அதிக பக்கங்களுடன் வெளிவரும் போது பிரயோசனமாகவிருக்கும் வருங்காலத்தில் இன்னும் சிறப்புற மிளிர்வதுடன் இருவார சஞ்சிகையாகப் பரிணமிக்க வாழ்த்துவதோடு தாங்கள் சரீர சுகமும், மன அமைதியும் செளபாக்கியங்களும் பெற்று பல்லாண்டு காலம் நல் வாழ்வு வாழ்வதோடு இம்மகத்தான பணியை தொடர்ந்து புரியக் கூடிய வகையில் அனைத்து வளங்களும் கிடைக்க வேண்டுமென இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

**எம். இஸ்தார்**  
சதாமியாபுரம்,  
தில்லையடி, புத்தளம்.

## ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்....!

மனித மூளைக்குள் 'ஆசை' என்ற 'அனர்த்தம்' உருவாகி சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளே ஆகின்றன என்று மாபெரும் சமதர்ம தத்துவ ஞானி கார்ள் மார்க் சின் உற்ற நண்பரான பிரடரிச் ஏங்கல்ஸ் குறிப்பிடுகின்றார். "குடும்பம், தனிச் சொத்து, அரசு என்பவற்றின் தோற்றம்" என்ற நூலிலேயே அதனை அவர் தெரிவித்துள்ளார். சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் மனிதன் காட்டுமிராண்டிகளாகவும் மந்தைக் கூட்டங்களாகவுமே இருந்துள்ளான். அவன் நாகரிக மனிதனாகியதன் முதல் கட்டம் தான் குடும்பம் என்ற அமைப்பின் தோற்றம்.

மனிதனுக்குள் 'ஆசை' என்ற உணர்வின் வளர்ச்சியில் இருந்து தான் குடும்பம் என்ற சமூக 'அலகு' தோற்றம் பெறுகின்றது. மந்தைகளாக வாழ்ந்த மனிதக் கூட்டத்துக்கு தலைவனாக இருந்தவன் உடல் வலிமை மூலமே தலைமைத்துவத்தை தக்க வைத்துக் கொண்டான். அந்தக் கூட்டத்துக்கு வேறொருவன் தலைவனாக வர வேண்டுமாயின் தன் உடல் வலிமையைக் காட்டி சண்டையிட்டு ஏற்கனவே இருக்கும் தலைவனைத்தோற்கடிக்க வேண்டும் அல்லது சரணடையச் செய்ய வேண்டும்.

இப்படி இருந்த ஒரு மனித வரலாற்றுக் கால கட்டத்தில்தான் ஒரு மந்தைக் கூட்டத்தின் தலைவன் தனது மகனை வாரிசாக்கி அவனை தலைவன் ஸ்தானத்துக்கு கொண்டு வர வேண்டுமென ஆசைப்பட்டான். ஆனால் குடும்ப அமைப்பு காணப்பட்டிராத அக்காலத்தில் தன் மகன் யார் என்று கண்டு பிடிப்பது சாத்திமற்றதாக இருந்தது. எனவே அவனுக்கு ஒரு மனைவி இருக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. மனித வரலாற்றில் முதல் முறையாக ஆண், பெண் உள்ளடங்கிய 'குடும்பம்' என்ற அமைப்பும் அதன் பின் ஆண், பெண் குழந்தைகள் என்ற குடும்ப அபிவிருத்தியும் தோன்றியது.

குடும்பம் என்ற அமைப்பு தோன்றிய உடன் அவர்கள் வாழ்வதற்கு வீடு, வீட்டுக்குத் தேவையான பொருள், பண்டங்கள், வீடு கட்ட சொந்தமாகக் காணி போன்ற தேவைகள் உருவாகின. பல வீடுகளையும் காணிகளையும் கொண்ட பிரதேசம் கிராமம். பல கிராமங்களை கொண்டது நாடு என்றும் அதன் பின் நாட்டின் தலைவன், அரசன் என்று மனித வரலாறு வளர்ச்சி கண்டது. அரசனுக்கு வாரிசு உருவாக பட்டத்து ராணியும் இளவரசர்களும் உருவாகினர். காடுகளில் வேட்டையாடிய மனிதன் கிராமங்களில் விவசாயம் செய்து சமைத்து உண்பண்பு பழகினான்.

பண்டமாற்று பொருளாதாரம், பணப் பழக்கம்

# சுகவாழ்வு

Health Guide

ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 03

No. 12-1/1, St. Sebastian  
Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: sugavalvu@expressnewspapers.lk

பொருளாதாரமாக மாறியது. மனிதன் பணத்தைச் சேர்த்து குவித்து அதனைக் கொண்டு எதனையும் தமக்கு சொந்தமாக்கிக் கொள்ளலாம் என்ற பேராசைக்காரனாக மாறினான். ஜனநாயகம், முதலாளித்துவம் என்ற கோட்பாடுகளும் மனிதனின் சிந்தனையை பல் திசை நோக்கிய செல்நெறிகளுக்கு இட்டுச் சென்றன.

இன்று தனி மனித பொருளாதாரம், குடும்ப பொருளாதாரம், நாட்டின் பொருளாதாரம் என்று சமூகத்தின் சகல விவகாரங்களுக்கும் பணத்தின் மீது கட்டி எழுப்பப்பட்டு விட்டன. போதாக்குறைக்கு பணத்தை செலவழித்து அமைச்சர்கள், மந்திரிகள் என மக்களை ஆளும் அதிகாரத்தையும் அவன் பெற்று விடுகின்றான். ஒருவனிடம் குவிந்து கிடக்கும் பணம், சொத்து, அதிகாரம் என்பவற்றை அளவுகோளாக வைத்தே சமூகத்தில் மனிதனின் நிலை மதிப்பிடப்படுகின்றது. மனித விழுமியங்கள், கலை, கலாசாரம், மனித உறவுகள், திருமணம், நட்பு போன்றனவெல்லாம் கூட பணத்தின் பின்னால் சென்று வியாபாரப் பொருட்களாகிப் போய் விட்டன.

'பணம்' என்பது மனிதனை உண்மையான வாழ்வில் இருந்து திசை திருப்பி ஒரு போலியான வாழ்க்கைக்குள் மூழ்கடிக்கச் செய்துவிட்டது. சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் பணம் என்ற ஒரு பெளதீக அளவுகோள் மனித வாழ்வில் புகாதிருந்திருக்குமானால் மனித வாழ்வு எப்படியானதாக இருந்திருக்கும்?

டீ. பி. சுவாமிநாதன்

சுகவாழ்வு  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

இவ்வாறு மாதமும் 1ஆம் திகதி வெளிவருகிறது

**MDA** த விலக்கின் ஆரம்பம் அனேகமான பெண்களில் பதின்மப் பருவத்தின் ஆரம்பத்தில் ஏற்படுகிறது. இந்த ஆரம்பத்துடன் சிறுமியாக இருந்த பெண் பருவமடைகின்றாள். இதனை பூப்படைதல் என அழைக்கிறோம்.

மாத விலக்கு என்றால் என்ன? அதன்போது உதிரம் ஏன் வெளியாகிறது? என்ற கேள்விக்கு சரியான விளக்கம் தெரியாதமையினால் பல சிறுமிகள் முதலாவது மாத விலக்கின்போது யோனி வழியாக குருதி வெளிப்படுவதைக் கண்டு பதற்றமடைகிறார்கள். எமது சமூகத்தில் பாலியல் கல்வி போதாமையே இக் குழப்பத்திற்கான காரணமாகும்.

மனித வாழ்வில் குழந்தை முதல் முதுமை வரை பல பருவங்கள் வளர்ச்சிப் படி நிலையில் ஏற்படுகிறது. மனிதரில் எல்லாவிதமான தொழிற்பாட்டுக்கும் ஒரு தொகுதி இருக்கிறது. இவற்றில் அனேகமானவை பிறப்பிலிருந்தே முழுமையாகச் செயற்படத் தொடங்கி

ஆணின் விந்து யோனி வழியாக கருப்பைக்கு வந்து பிலோப்பியன் குழாயில் கருக்கட்டி கருப்பையுள் வந்து அதன் சுவரில் பதிந்து குழந்தையாக வளர்ந்து, யோனிக் குழாயூடாக பிரசவிக் கிறது.



மருத்துவ  
விசேடத்துவ  
மருத்துவ  
Dr. M. முருகானந்தன்

# பெண்களின் மாத விலக்கு தொடர்பான பிரச்சினை

விடுகின்றன. எனினும் இன விருத்தித் தொகுதி படிப்படியாக வளர்ச்சியடைந்து பதின்மப் பருவத்திலேயே முழுமையாக தொழிற்பட ஆரம்பிக்கிறது. ஆணின் இனவிருத்தித் தொகுதியை விட பெண்ணின் இனவிருத்தித் தொகுதி சற்று விரிவானது. Complex உடலின் உள்ளாக அமைந்திருப்பதையும் அறிவீர்கள்.

பதின்மப் பருவத்தை அடைந்த பெண் இன விருத்திச் செயற்பாட்டுக்கு உரித்தானவளாக மாற்றமடைவதன் ஆரம்ப அறிவுறுத்தலே பூப்படைதல் ஆகும். பெண்ணின் இனவிருத்தி உறுப்பு சூலகம், கருப்பை, யோனி என்பவற்றைக் கொண்டதாக அமைந்துள்ளது. கருப்பையின் இருபுறமும் உள்ள பிலோப்பியன் குழாய் ஊடாகவே சூலகம் வெளியிடும் கருமுட்டைகள் கருப்பைப்பையை அடைகின்றன.

ஈஸ்ட்ரஜன் (estrogen), புறஜெஸ்ரேரோன் (Proges terone) ஆகிய இருவகையான பால் ஓமோன்களின் சுரப்பின் அளவே மாதாந்த மாத விலக்கு சுற்றினை தொழிற்பட வைக்கிறது. சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு கரு முதிர்ச்சியடைந்து கருப்பைக்கு வருகின்றது. இக்கருவானது கருக்கட்டும் பட்சத்தில் கருப்பையில் பதிவதற்கு ஏதுவாக கருப்பையின் உட்கவரான Endometrium வளர்ச்சியடை

கிறது. கருவானது கருக்கட்டாத பட்சத்தில் இந்த சுவர் அழிவடைந்து வெளியேறும். இது வே இரத்தமாக மாத விலக்கின்போது வெளியேறுகிறது.

மாதா மாதம் ஒழுங்கான முறையில் வரும் இந்த மாத விலக்கு வருவதில் தாமதம் ஏற்படும்போது பலர் குழப்பமடைகிறார்கள். மாத விலக்கு பூப்படைதலின் பின்னர் ஆரம்பத்தில் பலரில் ஒழுங்கற்றதாக சில மாத இடைவெளிகளில் வருவது இயல்பானது. இதைக் கண்டு குழப்பமடையத் தேவையில்லை. சில வருடங்களில் இது சீராகிவிடும். எனினும் ஒரு பெண் பதினைந்து வயது கடந்து பூப்படையாது விடின் வைத்திய ஆலோசனையை நாடலாம்.

சில பெண்களில் கருத்தடை ஊசிகளையோ, குச்சிகளையோ பாவிக்கும்போது மாத விலக்கு வருவதில்லை. இதற்கும் அஞ்சத் தேவையில்லை. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறையைக் கைவிடும்போது மறுபடி மாத விலக்கு சில மாதங்களில் ஆரம்பித்து சுற்றாக ஒழுங்காகத் தொடரும். அஞ்சத் தேவையில்லை. பின்னர் தேவைப்படின் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். 'லூப்' என்று அழைக்கப்படும் IUCD வளையத்தை அல்லது சாதனத்தைப் பாவிக்கும் போது ஒரு சில பெண்களில் மாத விலக்கு அதிகம் போகலாம். இது படிப்படியாக சீரடையும். சீரடையாது விட்டால் லூப்பை வெளியே எடுத்து விட்டு மாற்று முறைகளைப் பாவிக்கலாம்.

பொதுவாக இளம் பெண்களில் ஏற்படும் இன்னொரு பிரச்சினை மாத விலக்கின்போது ஏற்படும் வலி ஆகும். இது சாதாரணமானது. வலி நிவாரண குளிசைகளைப் பாவித்தால் குணமடையும்.

பதினமப் பருவம் நிறைவடைந்த பின்னரும் இவ்வாறான வலி தொடரும் பட்சத்தில் அல்லது இந்த வலி அதிக நாள் நீடிப்பின் வலி நிவாரணிகளுக்குக் கட்டுப்பாடாத பட்சத்தில் இது பற்றி வைத்திய ஆலோசனையை நாடலாம். ஏனெனில் இவ்வலி Endometriosis

என்ற கருப்பைக்கு வெளியே கருப்பை உட்சுவரான Endometrium வந்து வளர்வதால் இந்த கரும் வலி ஏற்படுகிறது. இதை உறுதிப்படுத்த Laparoscopy முறையில் பரிசோதித்து தெரிந்து கொள்ளலாம். வைத்திய ஆலோசனையுடன் ஓமோன் மாத்திரைகளை பாவித்து குணமடையலாம். இயலாத பட்சத்தில் சத்திர சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சை பெறலாம்.

இன்னும் சில பதினமப் பருவப் பெண்களில் குறிப்பிட்ட வயது வந்ததும் மாதவிடாய் ஒழுங்காக வருவதில்லை. அநேகமாக உடற்பருமனுள்ள பெண்களில் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. இவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு, அப்பியாசம், மருந்து என மூன்று வழிகளையும் கடைப்பிடித்து நிவாரணம் பெற முடியும். சூலகத்தில் நீர்க்கட்டிகள் இருப்பின் அதை



பரிசோதனை மூலம் இனம் கண்டு சிகிச்சை பெறலாம். ஓமோன் குறைபாடுகளால் மாதவிடாய் ஒழுங்கற்ற தன்மை அபூர்வமாகவே ஏற்படுகிறது.

பதினமப் பருவத்தில் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும் மாத விலக்குச் சுற்று நாற்பத்திரண்டு முதல் ஐம்பது வயதுக்கிடையில் அற்றுப் போகும். இதை Menopause என்கிறோம். இந்த வேளையிலும் சில காலம் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் தாமதங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. பெரும்பாலான பெண்கள் கருத்தரித்து விட்டோமா என அச்சமடைவார்கள். சலத்தை சோதிப்பதன் மூலம் இதில் தெளிவு பெறலாம்.

Menopause காலத்திற்கு சற்று முன்னரும் பின்னரும் உடலில் ஏற்படும் ஓமோன்களின் சுரப்பு மாற்றமடைதலினால் பெண்கள் சில சிக்கல்களால் அவதிப்படுவதுண்டு. சிலரில் இரத்தப் போக்கும் ஏற்படலாம். இன்னும் சிலருக்கு உடல் வெப்பமடைதல், பதட்டம், உடல் எரிக்காயம் என்பவை ஏற்படலாம். ஓமோன் சிகிச்சையினால் அல்லது சத்திர சிகிச்சையினால் இதைக் குணப்படுத்த முடியும்.



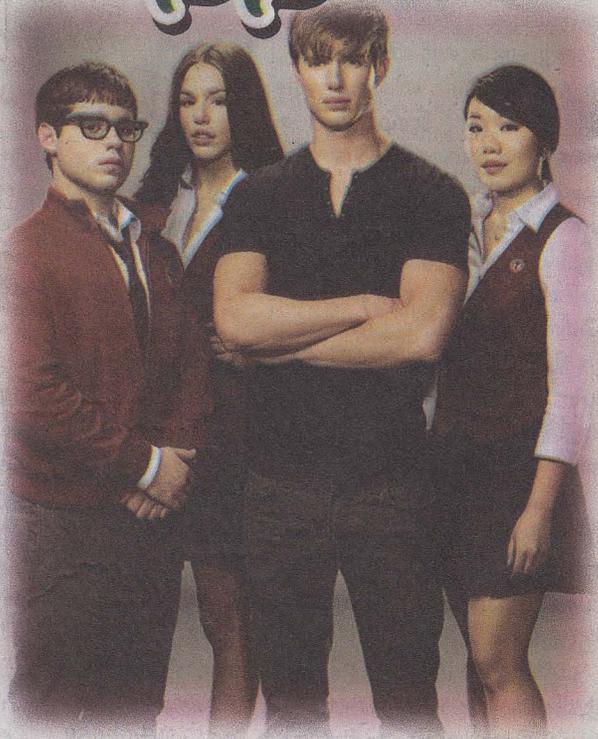
# கட்டிளமைப் பருவ

# உள, சமூகப்

# பிரச்சினை பற்றி...

**விடை :** சுயாதீனமாகச் செயற்படுவதற்கான தேவை, சுதந்திரமாக இருக்கும் விருப்பம் ஆகியன இப்பருவத்தின் பொதுவான இயல்புகளாகும். எனினும் சமூகத்தில் உள்ள ஆபத்து நிலமைகள் குறித்த அனுபவங்கள் குறைவாகையால், வெளியாட்களின் செல்வாக்கின் கீழ் தவறான செயல்களில் ஈடுபட முனையும் ஆபத்து உள்ளது. எனவே பெற்றோர் உங்களது செயல்கள் குறித்து கவனமாக இருப்பதோடு உங்களது சில வேண்டுகோள்களை மறுக்க வேண்டிய நிலையும் அவர்களுக்கும் ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள், தேவையில்லாத வகையில் கோபப்பட்டு உங்களுக்காக எப்போதும் நன்மைகளையே செய்யும் பெற்றோர் / மூத்தோருடன் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முனைவீர்கள். மற்ற எவரையும் விட உங்களது பெற்றோரே உங்களது நன்மைக்காகச் செயற்படுகின்றமையால் அவர்களுடன் இவ்வாறாக முரண்பட்டுக் கொள்வது தவறானது என்பதை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

**வினா :** இந்த வயதில் எதையும் கையாண்டு பார்த்தவைகளைச் செய்ய முனைவ



தேன்?

**விடை :** கட்டிளமைப் பருவப் பிள்ளைகளுக்கு எல்லையற்ற உடல் / உள ஆற்றல்கள்

உள்ளன. புதியவற்றைத் தேடிச் செல்லவும் அறியவும் முனைவது அவர்களது பொதுவான ஓர் இயல்பாகும். அவற்றை கையாண்டு பார்த்தல்களின் ஆபத்து நிலைமைகள் குறித்து விளக்கமோ அனுபவமோ அவர்களிடம் இல்லையாதலால் தவறான வழியில் சென்று ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படக் கூடுமாதலால் சிந்தித்துச் செயற்படுதல் அவசியமாகும். தர்க்க ரீதியில் சிந்தித்த பின்னரே முடிவெடுக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

**வினா :** கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக என்ன செய்ய வேண்டும்?

**விடை :**

- \* ஏனையோரைப் புரிந்து கொள்ளப் பழகுதல்.
- \* சம்பவம் நிகழ்ந்த இடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லல்.
- \* உடனடியாக 1 தொடக்கம் 10 வரை மெதுவாக எண்ணுதல்.
- \* தாம் தொடர்புறாத சம்பவங்கள் தொடர்பாக (தாம் செய்யாத ஒரு தவறுக்காகக் குறை கூறப்படும் சந்தர்ப்பங்களில்) பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- \* தியானம் போன்ற முறைகளைக் கையாண்டு கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை விருத்தி செய்து கொள்ளல்.

**வினா :** கட்டிளமைப் பருவத்தினரான உங்களுக்கு வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்வதற்கும் ஏனையோருடன் பழகுவதற்கும் பெற்றோர் இடமளிக்காதிருப்பதேன்?

**விடை :** அவர்கள் உங்களில் அளவற்ற அன்பு வைத்திருப்பதும் உங்களைப் பாதுகாப்பதுமே அதற்கான காரணமாகும். உங்களது தேவையை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். நீங்கள் பழகுபவர்களை உங்களது பெற்றோருக்கு அறிமுகம் செய்து பெற்றோருக்கும் அவர்களுக்கும் இடையே நட்பை ஏற்படுத்துங்கள்.

வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்வதற்கான தேவையையும் அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். எனினும் பாதுகாப்புக்காக அவர்கள் எடுக்கும்

நடவடிக்கைகள் குறித்து கோப்பபடலாகாது என்பதை உறுதியாக மனதில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களது நிலைப்பாட்டை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

**வினா :** உபதேச (ஆலோசனைச்) சேவையைப் பெற வேண்டியோர் யார்?

**விடை :** வாழ்க்கையில் வெற்றி பற்றிச் சிந்திக்கின்ற மகிழ்ச்சியாக வாழ விரும்புகின்ற உடல், உள ஆரோக்கியத்தை நாடுகின்ற, தமது குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியையும் ஒற்றுமையையும் வளர்க்க விரும்புகின்றனர். எனினும் அது தொடர்பான பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குகின்ற அனைவருக்கும் உபதேச (ஆலோசனை) சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**வினா :** ஆலோசனையை நாடும் ஒருவருக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

**விடை :** மனதைப் பாதித்துள்ள பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கும் எதிர்காலத்தில் உருவாகத்தக்க பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் தாமகவே தம்மிடத்து வளர்ச்சியை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் அவருக்கு ஆற்றல் கிடைக்கும். மேலும் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது சவால்களின் போதும் மனந்தளராது சரியாக முடிவெடுக்கும் ஆற்றலும் கிடைக்கும்.

**வினா :** பாடசாலை செல்லும் பருவத்தில் காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது நல்லதா?

**விடை :** பாடசாலை செல்லும் பருவத்தில் இருக்கும் நீங்கள் உங்களது கல்வி நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமானதாக்கிக் கொள்வதற்கே முதலிடம் வழங்க வேண்டும். உங்களது எதிர்காலத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக அத்திவாரத்தை இக்காலத்திலேயே அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எனவே, உங்களது நேரத்தின் பெரும்பகுதியை கல்வி நடவடிக்கைகளுக்காகச் செலவு செய்தல் மிகப்



பொருத்தமானது.

காதல் தொடர்புகள் எல்லை மீறிச் செல்வதால் கல்வி நடவடிக்கைகள் தடைப்பட இடமுண்டு. மேலும் சில பிரச்சினைகள் காரணமாக கல்வி சீர்குலைய இடமுண்டு. கல்வி நடவடிக்கைகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையிலும் கல்வி நடவடிக்கைகளும் தூண்டு கோளாக அமையும் வகையிலும் காதல் தொடர்புகளைப் பேண முடியுமாயின் தமது வயதுக்கும் பண்பாட்டுக்கும் சமூக விழுமியத் தொகுதிக்கும் பொருத்தமான வகையில் அவ்வாறான தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்வது தவறானது எனக் கூறுவதற்கில்லை.

**வினா :** பாலியல் கொடுமைகளிலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாப்புப் பெறலாம்?

**விடை :** உங்களுக்கு அறிமுகமில்லாதோர் மட்டும்தான் உங்களைப் பாலியல் கொடுமைகளுக்கு உள்ளாக்குவர் எனக்

கருதி விட முடியாது. உங்களுக்கு அறிமுகமான வளர்ந்தவர் ஒருவர், உங்களது உறவினர் ஒருவர், உங்களது குடும்பத்தினர் ஒருவர் போன்றோரும் உங்களைப் பாலியல் ரீதியில் கொடுமைப்படுத்த இடமுண்டு. அவ்வாறான ஒரு சந்தேகம் ஏற்பட்டதாயின் உடனடியாக அவரை விட்டு அப்பால் விலகிச் செல்ல நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும். அது குறித்து உங்களது பெற்றோரிடமோ பாதுகாவலரிடமோ கூறி உங்களது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் சனசந்தடியற்ற இடங்களிலும் தமக்கு அறிமுகமில்லாத இடங்களிலும் தனியே காலத்தைக் கழிக்கும் போதும் பயணஞ் செய்யும் போதும் மிகவும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறானவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதே சரியான தீர்மானமாகும் எனக் கருத வேண்டும்.

**வினா :** மனதில் உருவாகும் உணர்வுகளை அதாவது ஆசைகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்?

**விடை :** இவ்வாறான உணர்வுகள் அல்லது ஆசைகள் தோன்றுவது இயல்பானது. எனினும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்கு அடிமைப்படாது உங்களது அறிவுக்கு முதலிடம் வழங்குதல் வேண்டும். அவ்வாறான ஓர் உணர்வை அதாவது ஆசையைப் பின் தொடர்ந்து செல்வதால் ஏற்படத்தக்க தீங்கான நிலைமைகள் குறித்து ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள். அது உங்களுக்கும் உங்களது பெற்றோருக்கும் உங்களது எதிர்கால வாழ்க்கைக்கும் எந்த அளவுக்குத் தீங்காக அமையும் என ஒரு கணம் சிந்தித்தால் அவ்வாறான உணர்வுகள் அதாவது ஆசைகளில் இருந்து விலகிச் செல்லும்

ஆற்றல் கிடைக்கும். அப்போது தான் சமூகத்தின் கணிப்பும் கௌரவமும் உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

**வினா :** கட்டிளமைப்பருவத்தை அடையும் யௌவனர்களிடத்தே உள உணர்வுகளிலும் நடத்தைகளிலும் காணப்படும் மாற்றங்கள் யாவை?

**விடை :**

- ★ எதிர்ப்பாலாரின்பால் கவரப்படுதல்.
- ★ உடல் வளர்ச்சி, உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியன பற்றிய ஆவல்.
- ★ விரைவில் கோபப்படுதல்.
- ★ சுயாதீனமாகச் சிந்தித்தல், தாம் செய்பவை தான் சரியானவை என எண்ணுதல் போன்ற உள மாற்றங்கள்.
- ★ கையாண்டு பார்ப்பதில் அதிக முனைப்புக் காட்டுதல்.

-எஸ்.கிறேஸ்

# சிறுநீரக இதய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த...

உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பழங்களில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது மாதுளம் பழம். கர்ப்பினிகள், குழந்தைகள், முதியவர்கள் என அனைவருக்கும் ஏற்ற பழமாக விளங்கும் மாதுளம் பழச்சாறு சிறுநீரகத்துக்கு மிகவும் நல்லது என்று சமீபத்தில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இஸ்ரேல் நாட்டைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் நடத்திய ஆய்வில் மாதுளம் பழச்சாறு தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் சிறுநீரக நோய் பெருமளவில் கட்டுப்படும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். மேலும் இதய நோய்களுக்கு நல்லது என்றும் தெரிய வந்துள்ளது. அது மட்டுமன்றி சிறுநீரகப் பிரச்சனைக்கு மா



துளம் பழச்சாறு கொடுத்து ஆய்வு மேற்கொண்டதில் மாதுளம்பழச்சாறு குடித்த நோயாளிகள் சிறுநீரகத்தில் மட்டுமன்றி ஒட்டுமொத்த உடல் பாதுகாப்பும் கிடைத்ததாகவும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

த. பிரியா

## ஒவியம் எஸ்.டி. சார் 1/2 டாக்டர் சுவாஸ்த கருத்து நரசிம்மன்

டொக்டர், உங்கள் பார்க்க பக்கத்து தெரு பர்வம் தன் குழந்தையோட வந்திருக்காங்க.



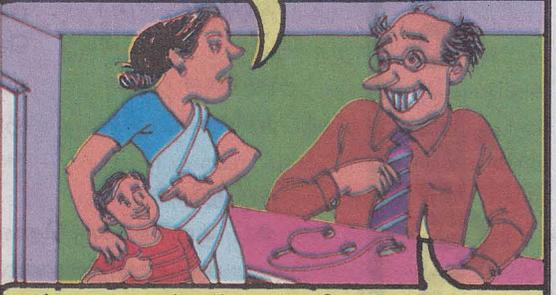
குழந்தைக்கு என்ன நோயோ தெரியல... சரி சரி சிக்கிரம் வரச் சொல்.

நோய் எதுவும் இல்ல டொக்டர்.



அப்ப என்ன சொல்லிங்க...

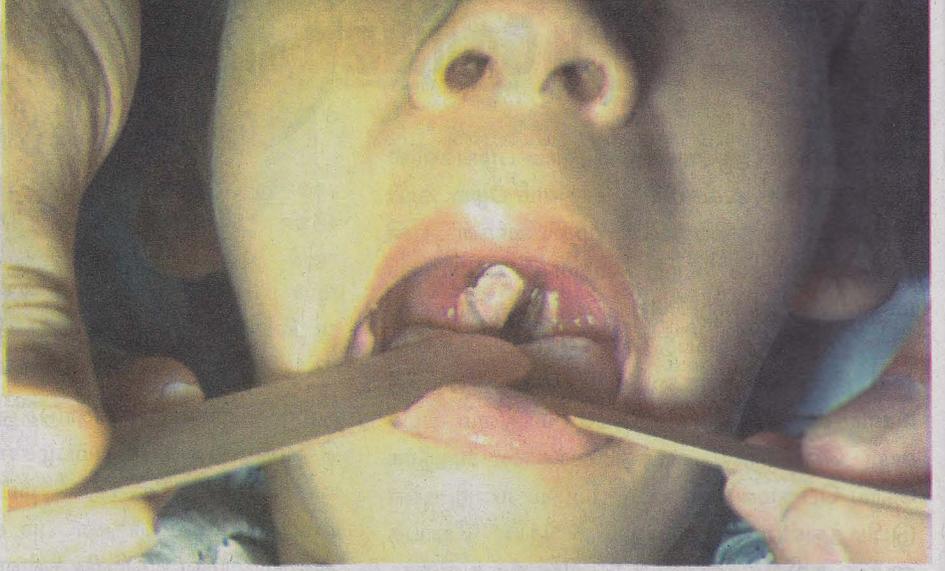
டொக்டர் இவன் என்னோட ஒரே ஒரு பிள்ளை. இவனோட எதிர்காலம் ஒங்க கையில தான் இருக்கு.



அப்படியா? குழந்தைக்கு என்ன நோய்.

வந்து டொக்டர் இவன் எதிர் காலத்தில் டொக்டராக வருவேன்னு அடம் பிடிக்கிறான். டொக்டர் தொழிலுக்கு வந்து நீங்களே என்ன மா சிரழியிறிங்க அப்படி ஒரு சிரழிஞ்ச பொழப்பு வேணுமா? இவனுக்கு புத்திமதி கொஞ்சம் சொல்லுங்க டொக்டர்...





## தொண்டை அழற்சி

பெயர் :	தொண்டை அழற்சி
தோற்றம் :	அழற்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய கிருமிகள் தோல், தொண்டையைப் பாதிக்கும் சமயங்களில் ஏற்படும்.
பக்கிரியா :	ஸ்டெப்டோகோகஸ், ஹிமோபிக்ஸ்.
தாக்கம் :	குழந்தைகளின் சிறுநீரகத்தையும் கூட பாதிக்கக் கூடும்.

### அறிகுறிகள் :

- ★ குழந்தைக்கு தொண்டை கட்டிக் கொண்டு 4 - 8 நாட்களுக்கு காய்ச்சல், தலைவலி, பலவீனம், மூச்சுவிட கஷ்டம், குமட்டுதல் போன்றன
- ★ 2 - 3 வாரங்களுக்குப் பின் சிறுநீர் இரத்தத்துடன் அல்லது தெளிவில்லாமல் கலங்கி இருக்கும். பின் முதுகின் அடிப்பாகத்தில் வலி, சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சலுடன் வலி.
- ★ முகம், காலில் வீக்கம், காலையில் முகம் வீக்கமாக இருக்கும், மதியத்திற்குள் சரியாகிவிடும் மாலையில் கால்வீங்கத் தொடங்கும்.
- ★ நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கும்
- ★ இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்
- ★ குழந்தைக்கு வலிப்பு வரலாம்.
- ★ குழந்தை மிகச் சிறிய அளவு சிறுநீர் கழிக்கும்

### சிகிச்சை :

- ★ சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படாமலிருக்க குழந்தைக்கு முதல்நோய்

அறிகுறிகளில் சிகிச்சை தரவேண்டும்.

- ★ மருத்துவ ஆலோசனை அல்லது மருத்துவமனை சிகிச்சை அவசியம்.
- ★ குழந்தைக்கு முழு ஓய்வு தேவை. முழுவதும் குணமடையும் வரை படுக்கையைவிட்டு நகரக் கூடாது.

#### பராமரிப்பு :

- ★ குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும் கழிக்கும் சிறுநீரை அளக்கவும். அதே அளவு தண்ணீர் மாத்திரம் அதற்குக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
- ★ மேலும் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் வேர்வை கழிவில் நீரிழப்பைத் தடுக்கலாம்.
- ★ குழந்தையின் உணவில் புரதத்தின் அளவைக் குறைக்கவும்.
- ★ பால், பருப்பு மற்றும் புரதம் அடங்கிய உணவு எதையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டாம். சோற்றில் சிறிதளவு நெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.
- ★ குழந்தையின் உணவில் உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.

#### அபாய அறிகுறிகள் :

- ★ நாடித் துடிப்பு அதிகரித்தல்
- ★ வீக்கம் கூடுதல்
- ★ சிறுநீர் கழிக்காதிருத்தல்
- ★ சுவாசிப்பதில் சிரமம்

#### தொற்று நோய்கள் :

- ★ விளக்ஸ் காசநோய் கிருமியுடன் முதன்

முதலில் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு

- ★ ஆரம்ப நோய் நிலை
- ★ பிசிஜி தடுப்பு தரப்படாத குழந்தைகளுக்கு பெரியவர்களிடமிருந்து காச நோய்க் கிருமி தொற்று ஏற்படும்.
- ★ கிருமி கொண்டவர் வாயை மூடாமல் இருமினாலோ தும்மினாலோ கிருமி மற்றவர்களுக்கு காற்று மூலம் பரவும்.

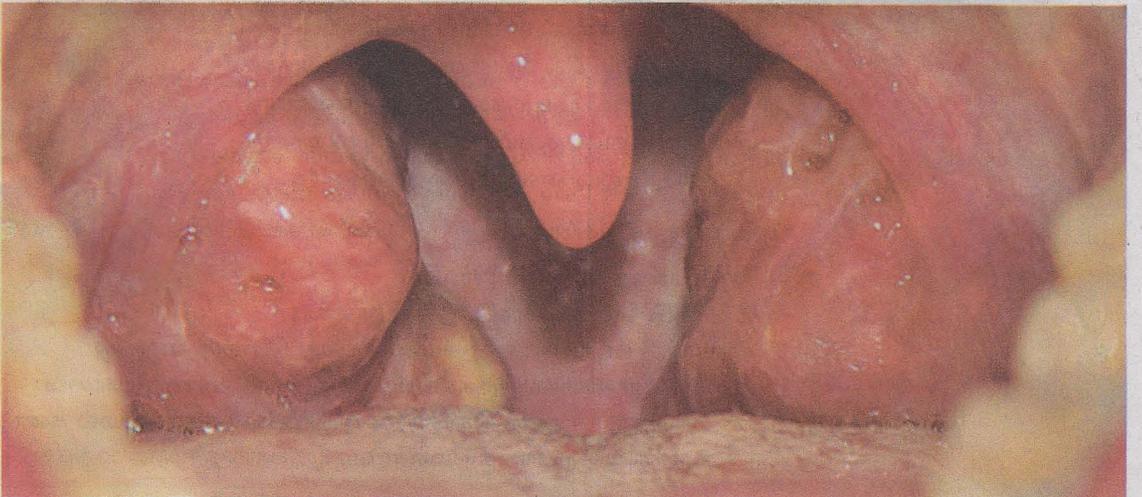
#### சிகிச்சை :

- ★ மருத்துவரிடம் குழந்தையைக் காட்டி தகுந்த மருந்துக் கலவைகள் தரத் தொடங்க வேண்டும்.
- ★ குழந்தை நலமாகும் வரை தொடர்ந்து மருந்து எடுப்பதை கண்காணிக்க வேண்டும்.

#### தடுப்பு :

- ★ குழந்தைக்கு பிசிஜி தடுப்பூசி தருவதால் குழந்தை காசநோய், மூளைக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.
- ★ வீட்டில் யாருக்காவது காச நோய் இருந்தால் குழந்தை பிறந்த உடன் பிசிஜி தடுப்பூசி தர வேண்டும்.
- ★ பள்ளிக்குக் குழந்தைகள் போகும் போது ஊக்க ஊசி தரப்பட வேண்டும்.
- ★ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்க குழந்தைக்கு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தர வேண்டும்.

தொகுப்பு : மு.தவப்பிரியா



# ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான சில ஆலோசனைகள்

## நீண்ட

நேரமாக தொலைபேசியில் பேசும் சிலருக்கு தொண்டை உபாதைகள் ஏற்படலாம். அல்லது புகை, தூசு போன்ற காற்றில் கலந்து வரும் அசுத்தங்களை சுவாசிப்பதாலும் அத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். தடிமனின் ஆரம்ப கட்டங்களிலும் தொண்டை வலி இருக்கும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் நீங்களே மருத்துவம் பார்த்து தொண்டை உபாதைகளை அதிகரிக்கச் செய்வதைவிட நல்ல மருத்துவரை நாடுவது பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்கும்.



வயிறு மற்றும் தலைப்பகுதிகளில் ஏதேனும் உபத்திரவம் தெரிந்தால் உங்கள் உணவு பழக்கத்தில் தீவிரமாக கவனம் செலுத்துங்கள்.

அஜீரணத்தால் வயிறும், அதைத் தொடர்ந்து தலையும் பாதிக்கப்படலாம். உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ளுங்கள். அத்தோடு அஜீரணத்திற்கான மருத்துவத்திலேயும் குணமடையாவிட்டால் கண்டிப்பாக மருத்துவரை நாடுங்கள்.



## வயிற்றுப் பகுதியின்

இடது பக்கத்தில் உபாதைகள் ஏதுமேற்பட்டால் உடனே கவனிக்க வேண்டும். குறிப்பாக கல்லீரல் பகுதி பாதிக்கப்படக்கூடும். சில வேளைகளில் அப்பகுதியில் அடிபட்டிருக்கலாம். எது எவ்வாறாயினும் அந்தப் பகுதியில் சின்ன வலி என்றாலும் வைத்தியரை நாடுவதே மேல்.



## கண்

உபாதை வரலாம். இரவு நெடு நேரம் கண்விழித்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, புத்தகம் வாசிப்பது போன்ற ஏதாவது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். மற்றபடி கண்புரை, பார்வை மங்குதல் போன்ற தொந்தரவு இருந்தால் யோசிக்காமல் கண் மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்.

**தொட்டதற்கெல்லாம் முரண்பட்டு பிரச்சி**  
 நனகளை தோற்றுவிப்போருக்கும், அதிகம்  
 காப்பப்படும் சிலருக்கும் இரத்தக் கொதிப்பு  
 ர்ப்பட வாய்ப்புண்டு. உணர்வுகளால் அழுந்  
 டப்பட்டு, குமையும் சிலருக்கு நீரிழிவு நோய்  
 பரலாம். இந்த இரு உபாதைகள் இதுவரை  
 ழில்லாதவர்கள் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி



அதனை முற்றாக வரா  
 மலே பாதுகாத்துக்  
 கொள்ளலாம். ஏற்க  
 னவே வந்தவர்கள்  
 அதனை அதிக  
 மாக்கிக்  
 கொள்ளாமல் கட்  
 டுப்படுத்திக்  
 கொள்ளலாம். இந்த  
 கையோருக்கு  
 தியானம்  
 பெரிதும்  
 உதவும்.



“ஏம்மா இன்னைக்கு குழம்பு  
 வைக்கட்டுமா? இரசம்  
 வைக்கட்டுமா?”  
 “முதலில எதையாவது வை  
 அப்புறமா குழம்பா, ரசமான்னு  
 பாக்கலாம்”

உடல் வலியானது பொதுவாக நம்மில்  
 ளருக்கு பெரும் அவஸ்தை தரும் ஒரு பிரச்  
 னைதான். உடம்பெல்லாம் அடித்து போட்  
 டு போல் இருக்கிறது எனப் பலர் அலுத்துக்  
 கொள்வதுண்டு. இந்த உடல் வலி உபா  
 தத்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். கால  
 டிசை மாற்றம், பகலில் அதிக நேரம் உடல்  
 டழைப்பு, இரவில் போதிய நேரம் நித்திரை  
 ின்மை போன்ற காரணங்கள் அவற்றில் சில  
 யாகும். சைக்கிளில் நீண்ட நேரம் பயணிப்  
 புது குறிப்பாக பாரமான பொருட்களை ஏற்றிச்

சென்று விற்பனையில் ஈடுபடுவது,  
 நீண்ட நேரம் நடக்க வேண்டிய சூழ்  
 நிலை போன்றவை கூட உடல்  
 வலி உபாதைக்கு காரணங்களா  
 கின்றன. இவ்வாறு நீண்ட நேரம்  
 சைக்கிளில் பயணம் செய்ப  
 வர்கள் அல்லது நடந்து  
 செல்பவர்கள்

இடையிடையே சிறிது நேரம் எங்கேயாவது  
 அமர்ந்து ஓய்வெடுப்பது நல்லது. உடல் வலி  
 அதிகமானால் பகலில் அதிக நேரம் உழைப்  
 பதை அளவாக கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.  
 இரவில் அதிக நேரம் கண் விழிப்பதை  
 தவிர்க்க வேண்டும். எட்டு  
 மணி நேர நித்திரைக் கோட்  
 பாட்டை கடைப்பிடிக்க  
 வேண்டும். உடல் வலி  
 மாத்திரையை எடுக்க  
 லாம். ஆனால்  
 அதைப் பழக்கமாக்  
 காதீர்கள்.





## செல்லையா துரையப்பா,

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,  
யோகா ஆரோக்கிய இளைஞர் கழகம், மட்டக்களப்பு.

யோகாவில் முத்ரா மிகவும் முக்கியமானவை. இவை பல வகைப்படும். ஒவ்வொரு முத்ராக்களும் பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அபார சக்தி வாய்ந்தவையாகும். இவற்றில் மிகவும் சலபமானது யோகமுத்ரா. தற்போது இவ்யோக முத்ரா ஒரு ஆசனமாகக் கையாளப்படுகிறது. இது ஒரு சில நிமிடப் பயிற்சியினால் அபரிமிதமான அற்புத பலன்களையும் கொடுக்கும் அபார வலிமையைக் கொண்டுள்ளது. பல்வேறு நோய்களை இலகுவில் குணப்படுத்தக் கூடிய மருந்துப் பெட்டி எமது உடலுக்குள்ளேயே இருக்கின்றது. ஆசனங்கள் மூலம் சுரப்பிகள் நன்கு தூண்டப்பட்டு நோய்கள் குணமடைகின்றன.

இந்த வகையில் வயிற்றினுள் ஏற்படும் சகல நோய்களுக்கும் அருமருந்தாக யோக முத்ரா திகழ்கின்றது.

யோகா முத்திரை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் அழுத்தத்தைச் சில வினாடிகள் ஏற்படுத்துதலாகும். முத்திரை என்றால் அழுத்தம் எனப் பொருள்படும்.

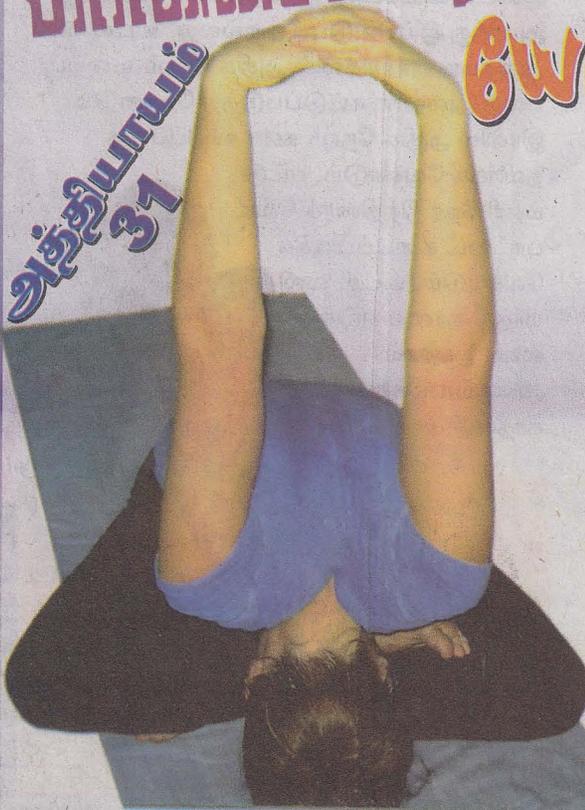
### செய்முறை

#### உடல் நிலை

கடந்த அத்தியாயத்தில் விபரித்தவாறு பத்மாசனம் செய்து முடித்த பின் கால்களை மாற்றிப் போட்டுப் பத்மாசனத்தில் இருக்கவும். கைகளை புட்டத்தின் இரு பக்கங்களிலும் வைத்து நன்கு

# பார்கின்சன் நோயை குணப்படுத்தும் யோக முத்ராசனம்

அத்தியாயம் 37



நிமிர்ந்து இருக்கவும்.

கைகளைப் பின்பக்கம் கொண்டு போய் வலது கை மணிக்கட்டை இடது கையால் பற்றிப்பிடிக்கவும். இடது கை விரல்கள் மடங்கியவாறு இருக்க வேண்டும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து சில வினாடிகள் இருந்து விட்டு மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட்டவாறும் வயிற்றை உள் எக்கியவாறும் மெதுவாக வலது பக்கம் குனிந்து வலது பக்க முழங்கால் மேல் நெற்றியை வைத்து முப்பது வினாடி முதல் ஒரு நிமிடம் வரை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். பின்பு மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்தவாறு உடலை நிமிர்த்தி பழைய நிலையில் சில வினாடிகள் இருக்கவும். தற்போது கைகளை மாற்றிப்பிடித்த (இடது கை மணிக்கட்டை வலது கையால் பிடித்து) வாறு மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டு இடது பக்கம் குனிந்து இடது பக்க முழங்கால் மேல் நெற்றியை வைத்து சாதாரண மூச்சில்

இருக்கவும்.

மூச்சை உள் இழுத்தவாறு உடலை நிமிர்த்தி நன்கு நிமிர்ந்து இருக்கவும். பின்பு முன் பக்கம் மெதுவாகக் குனிந்து நெற்றியை தரையில் வைத்து சாதாரண மூச்சில் சில நிமிடங்கள் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு மாத காலம் பழகிய பின் கைகளை பற்றிப் பிடித்தவாறு மேலே உயர்த்தி 90 பாகையில் வைத்திருக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு உடலை நிமிர்த்தி மீண்டும் இடம், வலம், முன் பக்கம் என மாற்றி மாற்றி மூன்று சுற்றுக்கள் செய்ய வேண்டும். ஆசனம் போடும் போது கண்கள் மூடியவாறு இருக்க வேண்டும் ஆசனம் செய்து முடித்த பின் கால்களை கைகளால் பிரித்து நீட்டியவாறு வைக்கவும்.

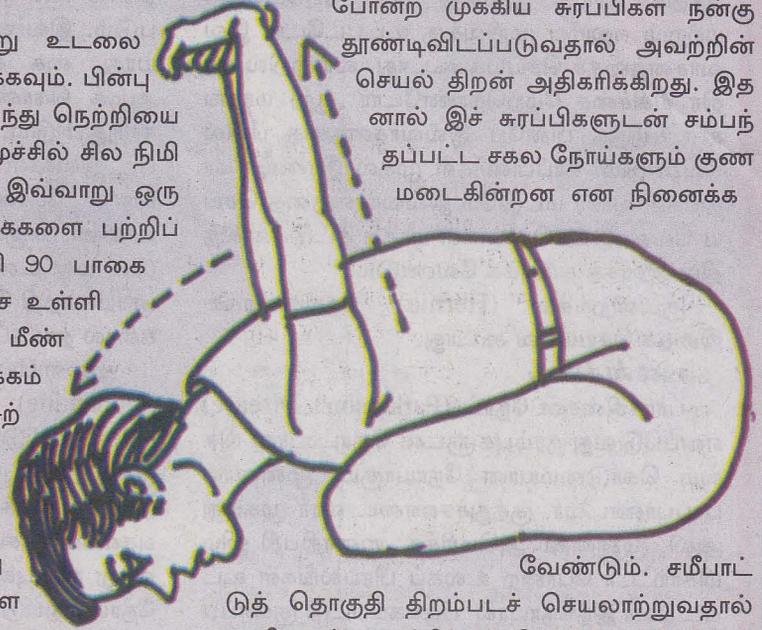
### மூச்சு நிலை

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து இருக்கும் போது மூச்சை ஆழமாக இழுத்து சில வினாடிகள் வைத்திருந்து குனியும் போது மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். ஆசனத்தில் இருக்கும் போது சாதாரண மூச்சில் இருக்க வேண்டும். உடலை நிமிர்த்தும் போது மூச்சை ஆழமாக உள் இழுக்க வேண்டும்.

### மனநிலை

எமது, வயிறு முக்கியமாக அடிவயிறு. நன்கு அழுத்தப்படுகிறது. வயிற்றினுள் உள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையச் சுரப்பி, பால் சுரப்பிகள், சிறு நீரகம்

போன்ற முக்கிய சுரப்பிகள் நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் அவற்றின் செயல் திறன் அதிகரிக்கிறது. இதனால் இச் சுரப்பிகளுடன் சம்பந்தப்பட்ட சகல நோய்களும் குணமடைகின்றன என நினைக்க



வேண்டும். சமீபாட்

டுத் தொகுதி திறம்படச் செயலாற்றுவதால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்ற ஆதி நோய்கள் நீங்குகின்றன. ஐம்புலன்கள் அடங்குகின்றன. குண்டலினி சக்தி எழுப்பி விடப்படுகிறது என நினைக்க வேண்டும். முள்ளந்தண்டு முன் பக்கம் நன்கு வளைவதால் நெகிழ்வுத் தன்மை அடைகின்றது என்று நினைக்க வேண்டும். முள்ளந்தண்டு நெகிழ்வுத் தன்மையின்றி விறைப்பாக இருப்பதால்தான் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது மருத்துவர்களின் கருத்தாகும். (Flexibility of Spine is health rigidity is Sickness) அடி முதுகுவலி, கழுத்துவலி, தோள்பட்டை வலி போன்ற உபாதைகளுடையோர் முடிந்த அளவு ஆசனத்தை செய்யவும். வலி அதிகம் ஏற்பட்டால் மச்சாசனத்தில் (அடுத்த ஆசனம்) சில வாரங்கள் செய்துவிட்டுச் செய்யவும். பத்மாசனம் போட முடியாத உடற் பருமன் உடையோர் அரைப் பத்தமாசனம் அல்லது சுகாசனத்திலிருந்து செய்யலாம். உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், இடுப்பு வாதம் போன்ற நோய்களையுடையோர் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். தோள்பட்டை, கழுத்து, பஜம், முழங்கால் போன்ற உறுப்புக்களில் சமீ



பத்தில் காயம் அல்லது புண் ஏற்பட்டோர் மற்றும் எலும்பு முறிவுக்கு உட்பட்டோர் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. வயிற்றில் சத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோர் ஆறு மாதங்கள் கழிந்த பின்பே இவ்வாசனத்தை பயில வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் முதல் இரண்டு மாதங்கள் வரை மட்டுமே இவ்வாசனத்தை செய்ய வேண்டும். பெண்கள் மாதத் தீட்டுக்காலத்தில் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குடலிறக்கம் (Hernia) நோயாளிகள் இதைச் செய்யவே கூடாது.

### பலன்கள்

பார்க்கின்சன் நோய் (Parkinson's Disease) எனப்படுவது நரம்புகளுடன் தொடர்பான மிகவும் கொடுமையான நோயாகும். முன்னாள் பாப்பாண்டவர், குத்துச்சண்டை வீரர் முகமது அலி, முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஜிம் மிகார்ட்டர் போன்ற உலகப் பிரபலங்கள் உட்பட பலர் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டு குணப்படுத்த முடியாமல் அழுந்துகின்றனர். ஆங்கில மருத்துவத்தால் குணப்படுத்த முடியாது எனக் கைவிடப்பட்ட நோய்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். இயல்பு வாழ்க்கை வாழ முடியாது முடங்கிவிடும் பயங்கரமான நோயாகும். இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டோர் நடக்க முடியாது, உணவை விழுங்க முடியாது, கைகளால் எழுத முடியாது அல்லலுறுவர். இதனால்



இவர்களின் நாளாந்த செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படும். இவர்களால் நீண்ட தூரம் நடக்க முடியாது. கை கால்கள் நிற்காமல் எப்போதும் ஆடிக் கொண்டிருக்கும். தலை ஒரு பக்கம் சரிந்துவிடும். இவர்கள் பேச முடியாது தவிப்பர். இவர்கள் சினங்கொண்டு வெறி பிடித்தவர்கள் போன்று காணப்படுவர். இவர்களின் வினைப்பாகுபாடு (Mood) திடீரென மாறுபடும். மன உளைச்சல், மனஅழுத்தம், பதற்றம், ஞாபகமறதி நோய் (Dementia) போன்ற நோய்களால் தாக்கப்படுவர்.

மூளையில் சுரக்கப்படும் டொபோமைன் (Dopamine) மூளை நரம்புகள் செயற்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதன் அளவு குறையும் போது மூளையின் உயிர்க் கலன்கள் (Cells) பாதிக்கப்படும். இதனால் மூளை, நரம்புகளின் செயல்பாடு பாதிக்கப்படும். இவ்வாறு நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதாலேயே இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

எனினும் சமீபத்தில் ஆய்வுகள் மூலம் யோகா ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் போன்றவை அடங்கிய யோகா சிகிச்சை மூலம் இந்நோய் ஓரளவு குணப்படுத்தி நோயாளி போன்று தென்படாமல் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ வழிவகுக்கும் எனத் தெரிய வந்துள்ளது.

(மிகுதி அடுத்த இதழில்)



“நான் இறந்ததை மனைவிக்கு தெரிவிக்கணும். இங்க கோல் எடுக்க எவ்வளவாகும்?”

“நரகத்துக்கு நரகம் இலவசம்”

இன்றைய உலகில் பல்வேறு மருத்துவ முறைகளில் மக்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. ஆங்கில மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், சித்த வைத்தியம், யுனானி, ஹோமியோபதி, அக்குபஞ்சர் என்பன மாத்திரமல்ல இன்னும் பல பெயர்களில் வந்திருக்கும் மாற்று மருத்துவ முறைகளும் காணப்படுகின்றன. இதில் ஒன்று சிறந்தது, ஏனையவை கூடாது என்ற தரம் பிரித்து பார்க்க முடியாது.

எல்லாமருத்துவமும் மனித குலத்தை நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ வைக்க வேண்டும் என்ற



ஒரு நாட்டின் அல்லது பிரதேசத்தின் காலநிலை, மண்ணின் தன்மை, மக்களின் வாழ்க்கை முறை இவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொரு மருத்துவமும் பொருந்தி வரும். அந்த வகையில் எல்லா மருத்துவத்தையும் மக்கள் தெரிந்துகொள்வது நன்மையே பயக்கும் அன்றி தீமை விளைவிக்காது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற முதுமொழிக்கிணங்க ஆரோக்கியமான சமுதாய மொன்றை உருவாக்க வேண்டும் என்ற முனைப்புடன் செயல்படும் அனைவரும் இதை மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய வேண்டும்.

# எல்லா மருத்துவமும் மனித நலனுக்கே

உயர்ந்த நோக்கத்துடனேயே உருவானவை தான். எல்லாவற்றிலும் நிறைகளும் உண்டு. அதேபோல் குறைகளும் உண்டு.



வொரு மருத்துவமும் பொருந்தி வரும். அந்த வகையில் எல்லா மருத்துவத்தையும் மக்கள் தெரிந்துகொள்வது நன்மையே பயக்கும் அன்றி தீமை விளைவிக்காது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்ற முதுமொழிக்கிணங்க ஆரோக்கியமான சமுதாய மொன்றை உருவாக்க வேண்டும் என்ற முனைப்புடன் செயல்படும் அனைவரும் இதை மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய வேண்டும்.

மருத்துவத் துறைகளின் பெருக்கம், நோய்களின் வீரியத்தை தடுக்கவும், விரைவான மருத்துவ உதவிகளைத் தந்து உயிர்களை உரிய நேரத்தில் காக்கவும் உதவும் என்பதில் ஐயமில்லை. அதனால் எல்லா மருத்துவமும் மனித நலம் ஒன்றையே நோக்கமாகக் கொண்டு இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன என்பது மட்டும் உறுதி.

# வீஷம் பரீட்சை

விஞ்ஞானப்  
புனைகதை

எழுதுபவர்  
-ராம்ஜி-



‘நாஸா’

விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையம் இதுவரை உலகம் கண்டறிந்திராத மிகப் பெரிய விண் கல் லொன்றை கண்டுபிடித்திருந்தது. பல லட்சம் தொன் எடையுள்ள இந்த விண்கல்



அந்நியமர் 59

லில் பல அரிய பெரிய விலை மதிக்க முடியாத தங்கம், வைரம், பிளாட்டினம், நவரத்தினங்கள் மற்றும் பல இனங் காணாத உலோகங்கள் அள்ள அள்ள குறையாத விதத்தில் பொதிந்துள்ளதாகவும், இது மட்டும் உண்மையானால் அமெரிக்கா இன்னும் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு பணக்கார நாடாகவும், சக்தியுள்ள நாடாகவும் இருக்குமென்றும் கூறப்பட்டது. இந்தச் செய்தி எந்த அளவுக்கு உண்மையானது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதிலேயே விஞ்ஞானிகள் குழு தீவிரமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தது.

இந்த விண் கல் மிக அண்மையிலேயே மேற்படி துருவப் பகுதியில் வந்து விழுந்திருக்கின்றது என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது. அப்படியானால் அது பூமியை அண்மித்து வந்தபோது ஏன் நாஸாவுக்கு முன்கூட்டியே அது தொடர்

பில் தெரியாமல் போனது? சிலவேளை அது தெரிந்திருந்தும் இது தனது கண்டுபிடிப்பு என்று பறை சாற்றிக் கொள்வதற்காக அதனை உலகத்தாரின் கண்களில் இருந்து மறைத்திருக்கக்கூடுமோ? என்ற ஒரு சந்தேகமும் சாராவுக்கு ஏற்பட்டது.

மேற்படி விண்கல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருப்பது உண்மை என்றும், அதில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் விலை மதிப்பற்ற கனிப் பொருட்கள் என்பவையும் சத்தியமானதுதான் என்றும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அதனை உலகுக்கு அறிவிக்க அங்கே செய்மதி கெமராக்களுடனான செய்தியாளர் மாநாடு ஒன்று நடத்தவும் ஏற்பாடாகி இருந்தது. அதற்கென சிறிய மண்டபம் அமைக்கப்பட்டு எல்லாக் கருவிகளும் பொருத்தப்பட்டிருந்தன. ஆனால் இந்த விபரமெல்லாம் சாராவுக்கும் நரேஷ் பாபுவுக்கும் தெரியாது.

நாஸா அதிபர் வின்சன்ட் தோமஸ் சாராவையும், நரேஷ் பாபுவையும் அங்கிருந்த ஒவ்வொரு அறையாக அழைத்துச் சென்றார். அங்கே அந்தப் பாரிய கூடாரத்துக்குள் ஒரு சிறு நகரமே இருந்தது. உள்ளே வெது வெதுப்பான இதமான காற்றுடன் கூடிய சுகமான காலநிலை

காணப்பட்டது. தரையில் கீழேயிருந்து குளிர் ஊடுருவாதபடி பிளாஸ்டிக் மற்றும் றப்பர் விரிப்புக்கள் போடப்பட்டிருந்தன. எங்கோ தூரத்தில் மின் உற்பத்தி செய்யும் ஜெனரேட்டர் ஒன்று ஓடும் சத்தம் மெல்லிதாகக் கேட்டது. பாத்ரூம், டொய்லட் எல்லாமே பிளாஸ்டிக், றப்பர் பதித்த அறைகளாகவே இருந்தன. எனினும் எங்கெல்லாம் அவர்கள் சென்றார்களோ அங்கெல்லாம் நாசியைத் தொந்தரவுபடுத்தாத விதத்தில் மிக மெல்லிய நறுமணம் ஒன்று கமழ்ந்து கொண்டிருந்தது.

கூடாரத்துக்குள் நுழைந்த பின் முதன் முறையாக வின்சன்ட் தோமசே மௌனத்தைக் கலைத்தார்.

“உங்கள் பிரயாணம் முற்றிலும் அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் தீர்மானமாகும். நீங்கள் இங்கு வந்ததும் உங்களுக்கு எல்லா வசதிகளும் செய்து கொடுக்க உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டுள்ளது”

சாராவும், நரேஷ் பாபுவும் அவர் பேசுவதை மௌனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

“ஜனாதிபதி ஜெக் வில்கின்சன் எனது நல்ல நண்பர்தான். அவர் நாலா நிறுவனத்தின் மீது மிகுந்த நம்பிக்கை வைத்துள்ளார். எனக்கும் அவர் மீது மதிப்பும் மரியாதையும் உண்டு. அவர் இந்தக் காரியத்துக்கு உங்களைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார் என்றால் உங்கள் மீதும் அவர் எவ்வளவு நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்”

சாராவும், நரேசும் அவர் சொல்வதை தலையாட்டி ஆமோதித்தனர்.

“நாலா ஏற்கனவே தான் எதைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றது என்பதை உறுதி செய்து ஜனாதிபதிக்கு அறிவித்திருந்த போதும் உங்களையும், மேலும் சில விஞ்ஞானிகளையும் ஏன் இங்கே அனுப்பி வைத்திருக்கிறார் என்பதை என்னால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை”

“நீங்களும் உங்கள் ‘நாலா’ நிறுவனமும் உலகே வியக்கத்தக்க வகையில் எதனையோ கண்டுபிடித்துள்ளீர்கள் என்று மட்டுமே எனக்குத் தெரியப்படுத்தப்பட்டுள்ளது” சாரா முதன் முறையாக பேசினாள்.



## அவர்கள் பேசிக்

கொண்டே ஒரு சிறு மண்டபத்தை வந்தடைந்தனர். அது ஒரு விஞ்ஞான ஆய்வுகூடம் போல் காணப்பட்டது. நடுவில் ஒரு மேசையும் சுற்றி சில நாற்காலிகளும் போடப்பட்டிருந்தன. அவற்றில் அவர்களை உட்காரச் சொன்ன வின்சன்ட் தோமஸ் தானும் ஒரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு அமர்ந்தார்.

மீண்டும் அவரே மௌனத்தைக் கலைத்தார். இம்முறை அவர் கேள்வி ஒன்றைக் கேட்டார்.

“உலகை அவதானிக்கும் செய்மதித் திட்டம் என்பது பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?”

“வானின் உச்சிக்கு புவிவெளி வட்டத்துக்கு அப்பால் செய்மதிகள் அனுப்பப்பட்டு புவியின் அசைவுகளை பலவிதங்களில் கூர்ந்து அவதானித்தால்.... கடலுக்கடியில்... புவியோட்டின் நகர்வுகள்... நில நடுக்கம், பூகம்பம் ஏற்படுவதற்கான நிலைமைகளை அறிதல், துருவப் பனிக்கட்டி கரைதல் போன்றவற்றைக் கணிப்பிடுதல்...”

வின்சன்ட் சாராவின் கருத்தை ஆமோதித்தார். “அப்படியானால் உங்களுக்கு அது விடயம் தொடர்பில் தெரிந்திருக்கின்றது” நமது புதிய விஞ்ஞானி நரேஷ் பாபு இது தொடர்பில் என்ன சொல்கிறார் என்று தெரிந்து கொள்ளலாமா?”

வின்சன்ட் தோமஸின் பார்வை இப்போது நரேஷ் பாபு மீது விழுந்தது.

நரேஷ் பாபு இந்த திடீர்க் கேள்வியால் சற்றே திடுக்குற்றாலும் அதிர்ச்சியை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் சில கணங்கள் மௌனமாக இருந்தான். பின் அவன் வாயிலிருந்து நிதானமாக வார்த்தைகள் வெளி வந்தன.

“சாரா சொன்னதற்கு மேலதிகமாக மேற்படி செய்மதிகளுடன் புவிக்கோள புற எல்லைக்கப்பால் இருந்து அவதானித்து தரவுகளை உறிஞ்சித் தெரிவிக்கும் வகையில் பாரிய ஸ்கேனர் (Scanner) ஒன்றும் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த ஸ்கேனர் வாயிலாக துருவப் பிரதேசத்தில்

உறைந்திருக்கும் பனிப்பாறைகளுக்குள் எவையெல்லாம் படந்திருக்கின்றன என்று ஊடுருவிப் பார்த்து ஆராய முடியும்...' நரேஷ் பாபு இவ்வாறு தெரிவித்துவிட்டு வின்ஸன்ட் தோமஸைப் பார்த்தான். வின்ஸன்ட் தோமசும் அவன் அப்படி ஒரு பதிலைச் சொல்வான் என்று எதிர் பார்க்கவில்லை. சாராவுக்கும் நரேஷ் இவ்வளவு விசயம் தெரிந்தவனாக இருப்பான் என்று நினைத்திருக்கவில்லை.

நரேஷ் பாபு சொன்ன தொழில் நுட்ப செயற்பாடு தொடர்பில் சாராவுக்கும் தெரியும். முன்பு

நரேஷின் பதிலைத் தொடர்ந்து அங்கே நிலவிய மௌனத்தை மீண்டும் வின்ஸன்ட் தோமஸே கலைத்தார்.

“இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னர் மேற்படி 'PODS' செய்மதிகள் இந்தப் பிரதேசத்து மேலாக மிதந்து சென்றபோது அவற்றின் ஸ்கேனர் கெமராக்களில் ஒரு வித்தியாசமான உருவம் பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தது. அந்தப் பதிவுகளின் புள்ளி விபரத் தரவுகளை பின்னர் ஆராய்ந்தபோது உலகின் எந்தப் பொருளிலும் இல்லாத திணிவு இந்தப் பொருளில் காணப்படும்



ஒரு சமயம் கிழக்கு ஐரோப்பாவில் செக்கோ சிலாவாக்கியாவில் இருந்து பொஸ்னியா, சேர்பியா முதலானவை பிரிந்து சென்றபோது பாரிய அளவில் இனப் படுகொலைகள் இடம்பெற்றதாக பொஸ்னிய பிரதமராக இருந்த மிலாஸ்னோவிச் மீது குற்றம் சாட்டப்பட்டிருந்தது. அந்தக் குற்றச்சாட்டுக்களை நிரூபிக்க மேற்படி தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி (Polar orbiting Density Scanner PODS) விசாலமான ஆயிரக்கணக்கானவர்களை புதைத்திருந்த சமுதாய சவக்குழிகளை ஸ்கேன் செய்து புள்ளி விபரத் தரவுகளாக மாற்றி பகுப்பாய்வு செய்த போது அந்தக் குழுவில் கடமையாற்றிய அனுபவம் சாராவுக்கு இருந்தது.

டுகின்றமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. அது பனித்தரை மேற்பரப்பில் இருந்து சுமார் 100 அடி ஆழத்தில் காணப்படுகின்றமையும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது”

“அது என்ன பொருள்?” சாரா ஆர்வத்துடன் கேட்டபோதும் அதற்கான பதில் வின்ஸன்ட்டும் இருந்து வரவில்லை. அவர் பேச்சை வேறு திசையில் தொடர்ந்தார்.

“உலகில் எங்குமே காணப்படாத ஒரு புதிய பொருளை 'PODS' கண்டுபிடித்துள்ளதால் அது என்னவென்று அறிய ஆர்வமேற்பட்டது. உடனே இங்கு ஒரு விஞ்ஞானிகளின் குழு ஒன்று அனுப்பப்பட்டது”

“அப்படியென்றால்...” சாரா இடைமறித்து

பேச முற்பட்டபோதும் தோமஸ் அவளை தொடர அனுமதிக்கவில்லை.

“அது ஒரு பெரும் பாறை. இதுவரை உலகம் அறிந்திராத பாறை”

“ஒரு பாறையைக் கண்டுபிடித்ததற்காகவா இத்தனை நாடகமும்...” சாரா ஏமாற்றத்துடன் கேட்டாள்.

“அது சும்மா வெறும் பாறையல்ல. அது ஒரு விண்கல். சமார் முன்னூறு வருடங்களுக்கு முன்னர் இவ்விடத்தில் வந்து விழுந்திருக்க வேண்டும்”

“என்றாலும் விண்கற்கள் பூமியில் வந்து விழுவதும் அவை கண்டுபிடிக்கப்படுவதும் வரலாற்றில் புதுமையல்லவே. நாஸா இத்தகைய பல சம்பவங்களை ஏற்கனவே எதிர்கொண்டுள்ளதுதானே...”

சாராவின் மனதில் இப்போது ஏற்கனவே ஏற்பட்ட சந்தேகம் வலுவடையத் தொடங்கியது. எதிர்க்கட்சிகள் நாஸா நிறுவனத்தை பலமாக

விமர்சிக்கின்ற நிலையிலும் தேர்தல் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற நிலையிலும் மக்களின் மனதை திசை திருப்பும் பொருட்டு ஜனாதிபதியும், நாஸா நிறுவனத்தின் தலைவரும் இணைந்து ஏதோ திட்டம் போடுகிறார்கள் என்பது போல்தான் தோன்றியது.

“இது வெறுமனே ஒரு சாதாரண விண்கல் அல்ல சாரா. இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டதை விட பல மடங்கு விசாலமானது. இதன் ஒவ்வொரு அங்குலத்திலும் கோடிக்கணக்கான டொலர் மதிப்புள்ள தங்கம், வைரம், இரத்தினம், பிளாட்டினம் இப்படி இன்னும் எத்தனையோ விதமான கனிமங்கள் புதைந்து கிடக்கின்றன...” இதைக் கேட்டு சாரா ஆச்சரியப்பட்ட போதும் நரேஷ் பாபு எதுவித உணர்ச்சியையும் காட்டவில்லை. அவன் நடக்கப் போவதை முன்கூட்டியே அறிந்து வைத்திருப்பவன் போல் அமைதியாக இருந்தான்.

(தொடரும்...)

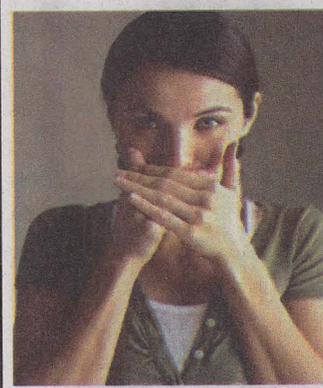
## வாய் துர்நாற்றம்

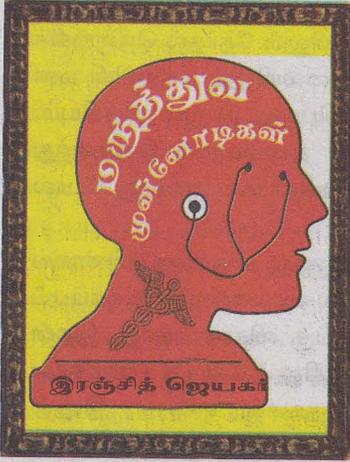
**சிலருக்கு**  
வாயில் துர்நாற்றம் வீசுவதுண்டு. இதனால் அத்தகையோருக்கு அண்மையில் நின்று பேசுவோர் பெரிதும் சங்கடப்படுவர். வாய் துர்நாற்றத்தை உடைய நபரும் இதனை அறிந்து சிரமங்களை எதிர்கொள்வதுண்டு.

வாய் துர்நாற்றத்திற்கு முக்கிய காரணம் பல் மற்றும் முரசு சம்பந்தப்பட்ட நோயாகத்தான் இருக்க முடியும். சில சமயங்களில் தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், வயிற்றுக் கோளாறுகளால் கூட வாய் துர்நாற்றம் வீசுவதுண்டு. முதலில் அப்படிப்பட்டவர்கள் ஒரு பல் மருத்துவரை அணுகி பல் மற்றும் முரசுகளில் பிரச்சினைகள் ஏதும் உள்ளதா என்று அறிந்து கொள்ளவும். பிரச்சினைகள் இல்லாதபட்சத்தில் காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணரையோ வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நிபுணரையோ சந்திக்கவும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர் -







# காசநோய்க்கு கதிரியக்க

## தீர்வு கண்டவர்...

இதனால் இவரும் இவரது தந்தையும் பெரிதும் கவலை அடைந்தனர்.

ஒருநாள் மகன் பின்ஸன் தன் தந்தையை நோக்கி, “நான் உங்கள் கூடவே இருக்கிறேன் அப்பா. இனி பாடசாலைக்கு நான் செல்ல விரும்பவில்லை. நீங்களே எனக்கு பாடங்களை சொல்லிக் கொடுங்கள். நன்றாக படித்துக் காட்டுகிறேன். என்னை ஆசிரியர்கள் மடையன், மடையன் என சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தால் எனக்கு எப்படியப்பா படிப்பு வரும்? என்றான் கண்ணீர் மல்க.

விழித்துக் கொண்டார் தந்தை. மகன் கூறி

**LUPUS VULGARIS** லூபஸ் வல்கரிஸ் எனப்படும் தோலின் மீது குண்டு குண்டாக முளைத்தபடி ஒரு வகை தோலில் ஏற்படும் காச நோய் வகைகளுக்கு சிகிச்சை வழங்கி மனித சமுதாயத்திற்கும் மருத்துவ உலகிற்கும் அரும்பணியாற்றிய மாமனிதர்தான் நீல்ஸ் ரைபெர்க் (F) பின்ஸன். LUPUS VULGARIS எனும் நோயானது முகமெங்கும் கட்டிகளாக உருவாகி சொல்லொணா வலியைத் தரும் ஒரு வித காசநோயாகும். இந் நோய்க்கு கதிரியக்கமே தீர்வு எனக் கண்டவர்தான் (F) பின்ஸன். கதிரியக்க முறையினை மருத்துவத்துறைக்கு அறிமுகம் செய்து, ஒரு புதுப் பாதையை வகுத்துத் தந்த முன்னோடி தான் (F) பின்ஸன். இதற்காக 1903ஆம் ஆண்டிற்கான நோபல் பரிசினை நீல்ஸ் ரைபெர்க் (F) பின்ஸன் பெற்றார்.

### தோற்றமும் இளமைக் காலமும்

1860 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 15 ஆம் திகதி பிறந்தார். பள்ளிப் பருவத்தில் ஆசிரியர்களால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டவர்தான் (F) பின்ஸன். ஏனெனில் ஆரம்ப காலத்தில் அவர் கல்வியில் அதிகம் ஆர்வம் காட்டவில்லை. அதனால் கல்வியில் பிரகாசிக்கவில்லை. இதனால் ஆசிரியர்களிடம் இவருக்கு நல்ல பெயர் கிடைக்கவில்லை. ஆசிரியர்கள் இவரை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு பதிலாக இவருக்கு வசைமொழிகளே பாடினர். இதனால் பாடசாலைகளை மாற்றிய பொழுதும் இந்நிலையே தொடர்ந்தது.



யது போலவே செய்தார். மருத்துவக் கல்லூரி செல்லும் அளவிற்கு மளமளவென அவர் கல்வி விருத்தி அடைந்தது. ஈற்றில் நோபல் பரிசினை பெறும் அளவிற்கு அவரின் அறிவு உச்சிக்கே சென்றது.

### லூப்பஸ் வல்கரிஸ் LUPUS VULGARIS

எத்தனையோ மருத்துவ முறைகளையும் மீறி 19 ஆம் நூற்றாண்டில் தீராத நோயாக உலகை அச்சுறுத்தியது தான் இந்த LUPUS VULGARIS. இந்த நோய் ஏற்பட்டால் மூக்கு, கண்ணிமைகள், உதடுகள் அடங்கிய முகப் பிரதேசம் பிதுங்கி விகாரமாய் இருக்கும். முகம் முழுக்க மேலெழுந்த வாரியாக காயங்களை உருவாக்கும். மேலும் தாங்க முடியாத வலியைத் தரும்.

பல வருடங்களாக குணமாகாமல் நீடித்து நிலைக்கக் கூடிய இந்த வகைக் கட்டிகள், பாவத்தின் விளைவாகக் கருதப்பட்டது. இதற்கு எவ்வித நிவாரணமும் இல்லாமல் இருந்தது.

### ஒளி மருத்துவம்

பின்ஸின் 1890ஆம் ஆண்டு கலாநிதி பட்டம் பெற்ற பிறகு, ப்ரோஸெக்டர் எனும் பதவியில் பணியாற்றத் தொடங்கினார். மருத்துவக் கல்லூரிகளில், தேவையான விலங்குகளை அறுத்து ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர்கள் வகுப்பு நடத்தத் தயார் நிலையில் வைக்கும் ஆய்வகப் பணிக்குத்தான் ப்ரோஸெக்டர் என்று பெயர்.

இதில் கைதேர்ந்து பிரகாசிப்பதோ மிகக் கடினம். இருப்பினும் பின்ஸின் மிகச் சிறந்த ஆய்வகத் தயாரிப்பாளராக பிரகாசித்தார். தனியாக ஆய்வுகள் நடத்தி சாதிக்க வேண்டும் என்ற உந்துதலின் காரணமாக மூன்றாம் ஆண்டின் முடிவில் அந்த கல்லூரியில் இருந்து வெளியேறினார்.

அதன்பின் ஒளியியலை மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்தும்படி ஆக்கபூர்வமான ஆய்வுகளை

மேற்கொண்டார். ஒளி மருத்துவம் (PHOTOTHERAPY) என்ற ஒரு தனித் துறையை மருத்துவத் துறைக்கு அமைத்துத் தந்தது இவரது மாபெரும் சாதனையாகும்.

அலைவரிசைகள், ஓர் இயக்கத்தை விஞ்ஞான ரீதியில் எடுத்துக்கூறி விளக்க உதவும் முறையாகும். Sinusoidal அலைவரிசை என்பது மின்னியலில் மிகப் பிரசித்தி பெற்றதாகும். Sinusoidal முறையில் தான் நம் இலங்கள் உட்பட அனைத்து AC கரண்டனும் மின்சாரம் வந்து கொண்டிருக்கின்றது. இதே போல எல்லா இயக்கங்களையும் அலைவரிசைகள் கொண்டு இயக்க முடியும்.

### WAVE LENGTH எனப்படும் அலைவரிசைகள் இடையிலான தூரம்

அலைவரிசைகள் கடல் அலைபோல எழும், பின் விழும். இப்படியாக நேரத்திற்கு ஏற்ப மாறிக்கொண்டே இருக்கும். இதில் அடுத்தடுத்து வரும் இரண்டு வெவ்வேறு அலைவரிசைகள் இடையிலான தூரம்

### Wavelength என

அறியப்பட்டுள்ளது.

ஒளி அலைகளில் உள்ள Wavelength மருத்துவத்துறையில் ஆக்கபூர்வமான சாதனைகளை புரியும் என பின்ஸன் கருதினார். இதையே இலக்காகக் கொண்டு, ஒளிக் கற்றைகள், அவற்றின் கதிர்வீச்சு, விதவிதமான வண்ண விளக்குகளின் ஒளி என உடலின் தோலில் உருவாக்கவல்ல வினைகளை ஆராய்ந்தார்.

மருத்துவத்தில் சிகிச்சை தருவதற்கு இரசாயனவியல் சேர்ந்த ஒளிக்கற்றைகளின் பங்களிப்பு குறித்து ஆழமாக படித்தார். ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். இவை ஏற்படுத்தித்தந்த தீர்வுகளை இரு கட்டுரைகளாக விளக்கமாக விஞ்ஞான உலகிற்கு





வழங்கினார். இதன் முதற்கட்டுரை 1893 ஆம் ஆண்டும் இரண்டாம் கட்டுரை 1896 ஆம் ஆண்டும் வெளியாயின.

### தோல் நோய்களுக்கு நிவாரணி

தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு ஒளி சிறந்த சிகிச்சையாக அமையும் என பின்ஸனின் கட்டுரைகள் விளக்கமளித்தன. On the effects of light on the skin மற்றும் The Use of Concentrated Chemical light rays in medicine என்ற இக்கட்டுரை தான் ஒளி சிகிச்சை சம்பந்தமான பின்ஸனின் புகழ்வாய்ந்த இரு கட்டுரைகள். இவை பின்னர் ஜெர்மன், பிரெஞ்சு போன்ற மொழிகளில் பின்னர் மொழி பெயர்க்கப்பட்டன.

தோல் சம்பந்தப்பட்ட பல நோய்களுக்கு நிவாரணியாக இயற்கை ஒளியே அமைகிறது என்ற பின்ஸனின் கட்டுரை மருத்துவ துறைக்குக் கிடைத்த கொடையாகும். “முற்பிறப்பில் செய்த பாவத்தின் விளைவே இந்நோய் என ஏளனமாக பார்க்கப்பட்ட LUPUS VULGARIS நோய்க்கு பின்ஸனின் ஒளி மருத்துவம் நிரந்தரத் தீர்வு தந்தது.

ஒளி மருத்துவ ஆய்வில் உச்ச சாதனைகள் புரிந்த பின்பும் பின்ஸன் நாம் உண்ணும் உப்பு மீதான தனது ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்தார். அப்போது பின்ஸனின் உடல் நலம் வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. இதயம் சம்பந்தமான தீவிர நோயும் அசதி அதிகம் வாட்டும் வலுவற்ற தன்மையும் அவரை வாட்டி வதக்கியது. நோயினால் இவருடைய

உடல் குன்றியதே தவிர, மனம் குன்றவில்லை.

எந்த ஓர் ஆய்வாளரும் வரலாற்றில் நிலைபெற இதுபோன்ற மனோதிடம் தான் மிகவும் அவசியம். உணவில் சேர்க்கப்படும் உப்பில், சோடியத்தின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைப் பட்டியலிட்டார். இதுவே இவருடைய கடைசி ஆகும். உப்பில் சோடியத்தின் அவசியத்தை முதன் முதல் உலகிற்கு உணர்த்திய மாபெரும் மருத்துவ விஞ்ஞானியான நீல்ஸ் ரைபெர்க் (F) பின்ஸன் 1904 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் 24 ஆந் திகதி தனது 44 ஆவது எனும் குறைந்த வயதிலேயே இவ்வுலகைவிட்டுப் பிரிந்தார்.

## வெங்காயத்தின் மருத்துவம்

★அடிக்கடி புகை பிடிப்பவர்கள் வெங்காயச் சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் சுத்தமாகும்.

★வெங்காயச் சாற்றையும் வெந்நீரையும் கலந்து வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து பல் ஈறுகளில் தடவிவர பல்வலி, ஈறுவலி குறையும்.

★வெங்காயச் சாறு சில வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். இதை மோரில் கலந்து குடிக்க இருமல் குறையும்.

★வெங்காயத்தை வதக்கி சாப்பிட உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக்கடுப்பு நீங்கும்.

★நாலைந்து வெங்காயத்தின் தோலை உரித்து

அதோடு உப்புகுதி வெங்காயத்தைச் சேர்த்து சாப்பிட பித்தம் குறையும். பித்த ஏப்பம் குறையும்.



# உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவோம்

நீரிழிவுக்கான அறிகுறி தெரிந்தவுடனேயே மருத்துவரை நாட வேண்டும். எந்த வீட்டிற்குப் போனாலும் வீட்டில் உள்ளவர்கள் சிலவேளை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை தயார் செய்திருப்பார்கள். உங்களுக்கு நீரிழிவு இருப்பதை அறிந்திருக்கவும் வாய்ப்பில்லாமல் இருக்கலாம். எனவே தாம் தயாரித்ததை உண்ணச் சொல்லி வற்புறுத்தலாம். எக்காரணம் கொண்டும் அந்த வற்புறுத்தலுக்கு இணங்கி விடாதீர்கள்.

அவர்கள் தருகின்ற இனிப்புப் பண்டங்கள் எதனையும் தொடாதீர்கள். உங்களுக்கு நீரிழிவின் ஆரம்ப அறிகுறி இருப்பதை வெட்கப்படாமலும் தயங்காமலும் சொல்வதே மேல். இனிப்புப் பண்டங்களை மறந்து விடுங்கள். இந்தக் காலத்தில் பலர் இதுபற்றி நன்கு அறிந்திருப்பதால் அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். வருத்தப்படமாட்டார்கள்.

நாள்தோறும் தவறாமல் காலை உடற்பயிற்சி மற்றும் நீண்ட தூர நடை என்

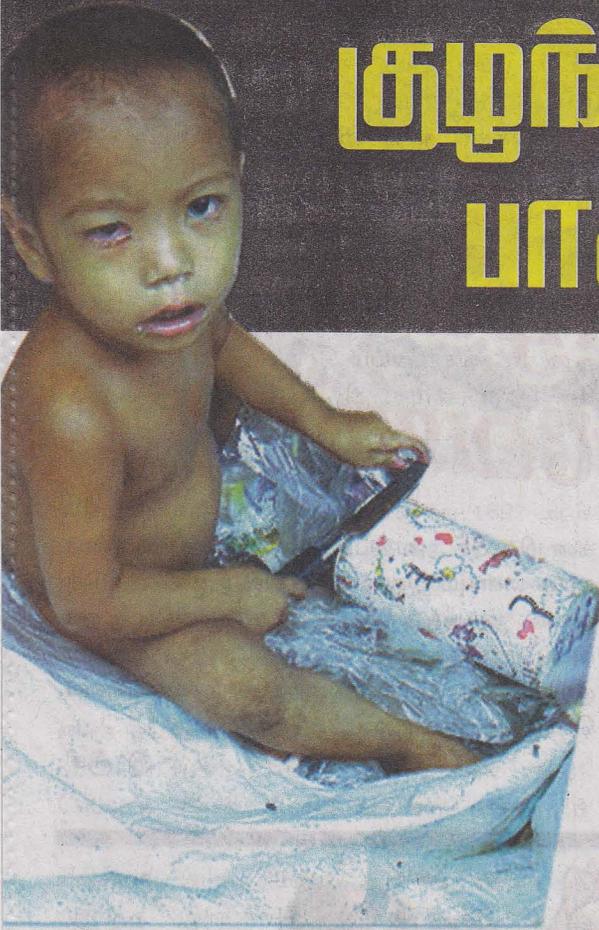
பன மிக மிக அவசியம். எனினும் எல்லா தீர்மானங்களையும் இது விடயத்தில் நீங்களே எடுக்காமல் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதோடு நீரிழிவு குறித்த பல மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன்படி நடப்பதே மேல்.

- இராச்சி



“உங்களுக்கு ரெண்டு ஆபரேசன் பண்ணலாம்...”  
 “இருக்கிறது ஒரு உயிர் தானே.. எப்படி டொக்டர் ரெண்டு தடவை பண்ணு...”

# குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு



குழந்தை வாயிலோ மூக்கிலோ போட்டுக் கொண்டால் அதன் விளைவுகளையும் அவல் தைகளையும் குழந்தையும் அதன் பெற்றோர் உள்ளிட்ட பெரியோர்களுமே அனுபவிக்க வேண்டி வரும்.

ஸிப் (ZIP) வைத்த உடைகளை கூடியளவுக்கு தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் மறக்காமல் உள்ளாடை அணிவித்த பிறகே அது போன்ற உடைகளை அணிவிக்க வேண்டும். ஸிப் பை இழுக்கும்போது அது தோலோடு சிக்கிக் கொண்டால் பேராபத்தாகிவிடும். சமையலறைக்குள் முடிந்தவரை குழந்தை செல்லாமல் தடுக்கப் பாருங்கள். இடுப்பில் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டே அடுப்பில் கொதிக்கும் இரசத்தையோ, குழம்பையோ இறக்கும் போது குழந்தை சற்றே திமிர் குழந்தையின் காலில் பட்டு தோல் கழன்று அவஸ்தைப்பட்ட சம்பவங்கள் ஏராளம்.

சுமார் ஒரு வயது வரை தரை மட்டத்தில் உள்ள பொருட்களைக்

**கு**ழந்தைகள் ஆபத்தை உணராத மழலைச் செல்வங்கள். தங்களின் பாதுகாப்பை தாங்களே தேடிக் கொள்ளாத அன்புச் செல்வங்கள். அவர்களுக்கான பாதுகாப்பை பெரியோர்களாகிய நாம்தான் தேடிக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் தரையில் சின்னச் சின்ன பொருட்கள் இருந்தால் கூட அவற்றை பாய்ந்து சென்று எடுத்து விடுவார்கள்.





கையாளும் குழந்தை அதன் பிறகு எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும், நடக்க வேண்டும் என முயற்சிக்கின்றது. ஸ்டூலைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது மேசை விரிப்பை இழுப்பது போன்ற முயற்சிகளையெல்லாம் செய்யும் காலகட்டம் இது என்பதால் அதிக விழிப்புணர்வோடு இருக்க வேண்டும். மேசையில் கொதித்த நீரோ, கண்ணாடிப் பொருட்களோ அல்லது ஆபத்தான பொருட்களோ இருக்கலாம். குழந்தை தெரியாமல் மேசை விரிப்பை இழுக்க அது ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.

குழந்தை இரண்டு வயதில் ஸ்டூலின் மீது ஏறுவது மட்டுமல்ல வேறு பல சாகசங்களையும் செய்ய முயற்சிக்கின்றது. மேசை லாச்சியை இழுக்க முயற்சிக்கிறது. பெரியவர்களைப் போல கேஸ் (Gas) லைட்டரை அழுத்திப் பார்க்க ஆசைப்படுகிறது. சிகரெட் லைட்டர், கேஸ் லைட்டரையெல்லாம் குழந்தைக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

சென்ட், ஷேவிங் லோஷன் போன்றவற்றை தகப்பன் ஸ்ப்ரே செய்வதை பார்க்கும் குழந்தை தானும் அதேபோல் செய்ய முயற்சித்துப் பார்க்கும் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. எனவே இவை உள்ளிட்ட ஷேவிங் பிளேடுகள், ரேஸர்களைக்கூட மறந்தும் குழந்தைக்கு எட்டும் இடத்தில் வைக்க வேண்டாம். சூடான எந்தப் பொருளையும் உணவு மேசை முனைக்கருகே வைக்காதீர்கள். அந்த மேசைக்கு விரிக்கும் விரிப்புத் துணி மேசையின் எல்லையைத் தாண்டிக் கீழே தொங்கக்கூடாது. யன்னல்கள், பெல்கனிகள், படிகள் போன்றவற்றின் வழியாகக் குழந்தை கீழே விழும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. அத்தகைய வாய்ப்புகளுக்கு இடம் தராமல் போதிய தடுப்பு கம்பிகளை உடனடியாக பொருத்த வேண்டும். கதவை மூடும்போது குழந்தை கையை நசுக்கிக் கொள்வது மிகவும் சகஜம். இதில் கவனம் தேவை.

நச்சுத் திரவங்கள், பெரியவர்களுக்கான மருந்துகள் என்பனவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத வகையில் பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும்.

அதே போல் மண்ணெண்ணெய், பினாயில் போன்றவற்றையும் எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். குறிப்பாக ஒரு வயதில் இருந்து இரண்டரை வயது வரையிலான குழந்தை உள்ள வீட்டில் இவ்விடயத்தில் மிகவும் முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.



- ஜெயகர்

மருத்துவ உரலானு  
என்ன சொல்கிறது?

# ஃபோலிக் அமிலம் (Folic acid)



**இரத்தச்**

சோகையால் பாதிக்கப்

பட்ட நோயாளிகளுக்கு கல்லீரலைக் கொண்டு தயாரித்த உணவு பெரும் பயனளிப்பதை அமெரிக்க நகரான பாஸ்டனைச் சேர்ந்த அறிவியல் நிபுணர் ஜார்ஜ் மினோட் கண்டறிந்தார். மற்ற சிகிச்சை முறைகளைப் பின்பற்றும் டொக்டர்களை விட ஜார்ஜ் மினோட்டிடம் இரத்தச் சோகைக் காகச் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகள் பெரிதும் பயனடைந்துள்ளனர்.

இதேவேளை டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் 1940 ஆம் ஆண்டு பசளைக் கீரையிலிருந்து ஓர் இரசாயனப் பொருளை நுணுகி ஆராய்ந்தபோது அதற்கும் கல்லீரல் சத்தின் குணங்கள் இருப்பது தெரிய வந்தது. கீரைச் சாற்றைப் பயன்படுத்தி பல மிருகங்களைக் கொண்டு இரசாயன ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றன. கீரை இலையிலிருந்து கிடைத்த அந்த இரசாயனப் பொருளுக்கு ஃபோலிக் அமிலம் என டொக்டர் ரோஜர் வில்லியம்ஸ் என்பவர் பெயரிட்டார்.

இன்றைய அவசர யுகத்தில் ஞாபக மறதி என்பது பெரும் பிரச்சினையாகவே உள்ளது. சிலருக்கு ஞாபக மறதி அதிகமாக இருக்கும். இன்னும் சிலருக்கு ஓரளவு ஞாபக மறதி இருக்கும்.

ஞாபக மறதியை நோய் என்றும் சிலர் கூறுவர். அது போல் நினைவாற்றலை ஒரு கலை என்றும் கூறுவர்.

ஞாபக மறதி காரணமாக இழப்புக்களும் பின்னடைவுகளும், அசெளகரியங்களும், எதிர் மறையான விடயங்களும் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. இருந்த போதிலும் ஞாபக மறதி காரணமாகவே மனிதன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான் கவலை பின்தொடர்ந்து இம்சைப்படுத்துவதில்லை.

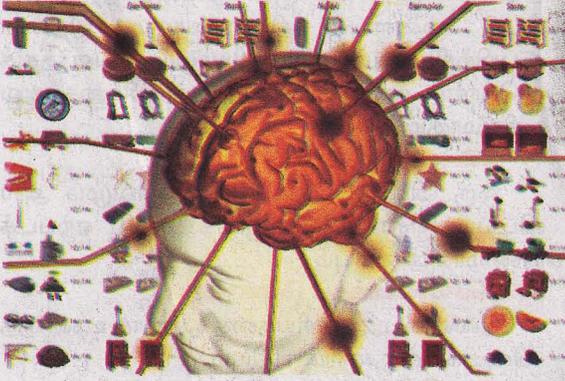
ஞாபக மறதி இல்  
லையேல் ஒவ்  
வொரு மனித  
னும் தனது  
சொந்த பந்  
தங்க

**‘ஞாபக மறதியும்  
நினைவாற்றலும்’**

எனின் மரணம், வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட தோல்விகள், இழப்புகள், சோகைகள், உளவியல் ரீதியான தாக்கங்கள் தொடர்பில் கவலையடைந்த படியே இருப்பான். உலகமே சோகமயமாக காட்சி தரும் எனலாம். நினைவாற்றல் என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவானதே. எல்லோருடைய மூளைக்குள்ளும் ஒரு வாசிகசாலை போன்ற நினைவு அடுக்குகள் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அதில் தகவல்களை நீங்கள் சேமிக்கும் முறையை வைத்து உங்கள் நினைவாற்றல் அமைகின்றது என்று விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

நூலகங்களில் புத்தகங்களை அகர வரிசைப்படி தொகுக்காவிட்டால் தனியொரு புத்தகத்தை தேடிக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். அது போன்றுதான் நினைவு அடுக்களில் நாம் படிக்கும் தகவல்களை முறைப்படி தொகுக்காவிட்டால் தேவையானபோது வெளியே எடுப்பதும் கடினம்.

மனிதர்களுக்கு நினைவாற்றல் குறைந்து வருவதற்கு மிக முக்கிய காரணம் கவலைகளே. இரத்த ஓட்டம் குறையும் நோயால் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ மூளைக்குச் சரியானபடி இரத்தம் கிடைக்காததும் ஏனைய முக்கிய காரணங்களாகும். மூளை சோர்ந்து விடாமல் கவனித்துக் கொண்டால் நினைவாற்றல் நன்றாக இருக்கும்.



எமது மனதை எந்தளவுக்கு ஒருமுகப்படுத்த முடியுமோ அந்தளவுக்கு எமது ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்க முடியும்.

### நினைவாற்றலின் வகைகள்

#### 01. குறுகிய கால நினைவாற்றல்

எமது மூளையில் அத்தனை தகவல்களும் தொடர்ந்து சேமித்து வைக்கப்படுவதில்லை. அவசியமான காலத்திற்கு மட்டுமே அந்த தகவல்கள் மூளையில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. பணி முடிந்ததும் அந்த தகவல்கள் மறக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. இது குறுகிய கால நினைவாற்றல் எனப்படும்.

#### 02. நீண்ட கால நினைவாற்றல்

எம்முடைய மனதை மிகவும் கவர்ந்தவை, அல்லது பாதித்தவை, மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிப் பார்த்தவை, நாம் செய்யும் தொழிலுக்கு தேவையானவை எமது மூளையில் நீண்டகால நினைவுகளாக பதிந்து விடுகின்றன.

எமது மூளை பல செய்திகளையும் தகவல்களையும் சேமித்து வைத்துள்ளது. அவற்றுடன் புதிய தகவல்களையும் சேர்த்து பாதுகாக்கிறது. பல ஆண்டுகளாக அந்த தகவல்கள் வெளிக் கொணரப்படாமல் போனால் சேமிக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களுக்கிடையில் அவை புதைந்து போகின்றன.

நீண்ட கால நினைவுகளில் இருந்து தகவல்களை மீட்டெடுப்பதற்கு மூளை சிலவேளை சிரமப்படுவது அதனாலேயாகும். நீண்ட காலத்தின் பின்னர் நாம் சந்திக்கும் நபரின் அல்லது சிறுவயது



## (Nicotinic acid)

பற்றாக்குறை நோய்களை பொறுத்தமட்டில் பி குரூப் நோய்களில் ஒன்றாகிய நிக்கோட்டிக் அமிலம் B1 விற்றமினுக்கு அடுத்தபடியாக முக்கியமானதாக உள்ளது. நிக்கோட்டிக் அமிலம் பற்றாக்குறையினால் 'பெல்லக்கரா' என்ற வியாதி ஏற்படுகிறது. - பி1 விற்றமின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலத்திலேயே (1912) நிக்கோட்டிக் அமிலம் இருப்பதை ஊகித்தனர். 'பெல்லக்கரா' என்ற வியாதியைத் தடுக்கும் அந்த மர்மப் பொருளுக்கு 'பெல்லக்கரா தடுப்பான்' என்று பெயரிடப்பட்டது. நிக்கோட்டிக் அமிலமானது பி1 விற்றமினின் ஒரு பகுதியாகவே ஆரம்பத்தில் கருதப்பட்டது.

1912 ஆம் ஆண்டில் ஈஸ்ட்டிலிருந்தும் அரிசியிலிருந்தும் நிக்கோட்டிக் அமிலத்தைப் பிரித்தெடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்ட விஞ்ஞானி ஃபங்க் அதில் வெற்றி பெற்றார். இதயத் தசைகளிலிருந்து நிக்கோட்டிக் அமிலத்தைப் பிரித்தெடுப்பதில் 1935 ஆம் ஆண்டில் வார்பாக், ஹூன் என்னும் இரு விஞ்ஞானிகளும் வெற்றி பெற்றனர். 1937 ஆம் ஆண்டில் எல்வெல்ஹ் ஜம் எனும் விஞ்ஞானியினால் ஈரலிருந்து நிக்கோட்டிக் அமிலம் பிரித்தெடுக்கும் முறை உருவாக்கப்பட்டது.





**1913 - 14** ஆம் ஆண்டில் மெக்கல்லூர் என்பவரும் டேவிஸ் என்பவரும் வெண்ணையிலிருந்தும், முட்டையின் மஞ்சள் கருவிலிருந்தும் 'ஏ' விற்றமினை பிரித்தெடுத்தனர்.

இயற்கையில் காய்கறிகள் மூலம் பீட்டா கரோட்டின் (விற்றமின் ஏ யின் பழைய பெயர்) என்ற பொருள் வடிவத்தில் விற்றமின் ஏ நமக்குக் கிடைக்கிறது. இந்த பீட்டா கரோட்டின்கள் நமது உடலில் விற்றமின் ஏ யாக மாற்றமடைகின்றன. யூலர் என்ற விஞ்ஞானி 1928 ஆம் ஆண்டு கரோட்டின்களைப் பிரித்தெடுப்பதில் வெற்றி பெற்றார். பீட்டா கரோட்டின்கள் விற்றமின் ஏ யாக மாற்றப்படுகின்றன என்பதை யூலர், மூர் என்னும் இரண்டு விஞ்ஞானிகளும் கண்டறிந்தனர். ஆனால் கரோட்டின்களின் வடிவமைப்பைக் கண்டறிந்த பெருமை கரேர், ஹூன் ஆகிய இரு விஞ்ஞானிகளையுமே சேரும்.

விற்றமின் ஏ யின் வடிவமைப்பைக் கண்டறியும் சோதனையைக் கரேர் மேற்கொண்டார். இந்தச் சோதனையில் கரேரும், சோதனையில் அவருடன் ஈடுபட்ட ஹெயில்பிரான் என்னும் விஞ்ஞானியும் வெற்றி பெற்றனர்.

நண்பரின் பெயர் ஞாபகத்துக்கு வராமல் இருப்பதை (ஆனால் அவரின் பெயர் நுணி நாக்கில் இருப்பது) இதற்கு உதாரணமாக குறிப்பிடலாம்.

## நினைவாற்றல் நன்றாக இருப்பதற்கான கோட்பாடுகள்

### 01. தன்னம்பிக்கை (Self Confidence)

நினைவாற்றல் தொடர்பில் எமக்கு தன்னம்பிக்கை அவசியமாகும். நினைவாற்றல் என்பது மூளையின் திறமையாகும். இதனை பயிற்சியாலும் முயற்சியாலும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை அவசியமாகும்.

### 02. ஆர்வம் (Interest)

ஒரு விடயம் தொடர்பான ஆர்வமும் அல் விடயம் தொடர்பில் ஞாபக சக்தி ஏற்படக் காரணமாக அமையும்.

### 03. செயல் ஊக்கம் (Motivation)

தேவையை, அவசியத்தை நன்றாக உணர்ந்த விஷயங்கள் நன்றாக பதியும்.

### 04. விழிப்புணர்வு (Awareness)

மனம் விழிப்பு நிலையில் இருந்தால் எமது கவனமும், ஒருமைப்பாடும் மிகச் சிறந்ததாக இருக்கும். இதற்கு யோகாசனம், தியானம், சமய வழிபாடுகள் துணை புரியும்.

### 05. புரிந்து கொள்ளல் (Understanding)

புரிந்து கொண்ட விடயங்கள் மனதில் பதியும்.

### 06. உடலாரோக்கியம் (Health)

## மாணவர்கள் நினைவாற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ள செய்ய வேண்டியவை

01. பொருள் உணர்ந்து படிக்க வேண்டும்.

02. படிக்கும் சூழல்

அமைதியான சூழலில் படித்து பரீட்சையில் சித்தியடையாத மாணவர்களும் உண்டு. இரைச்சலான சூழலில் படித்து அதிகூடிய புள்ளிகளைப் பெற்றவர்களும் இருக்கிறார்கள். படிக்கும் இடத்தை விட மனம் தெளிவாக இருப்பதே முக்கியமாகும்.

03. நினைவுக்குக் கொண்டு வருதல் படிக்கும் பாடத்தை அடிக்கடி நினைவுக்கு கொண்டு வரல் வேண்டும். மீட்டுப் பார்த்தல், மூலம் பாடவிடயத்தை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

04. மனப்பாடம் வேண்டாம்

மனப்பாடம் செய்வதால் பலனில்லை. பயந்தொடர்பாக நன்றாக விளங்கிக் கற்றாக வேண்டும். குறிப்பிட்ட விடயத்தை நன்றாக புரிந்து உள்

வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். செயல்முறை கற்றல் - கற்பித்தல் நடவடிக்கை மூலமாக மாணவர்கள் விடயத்தை நன்றாக புரிந்து கொள்வர்.

05. அன்றே படித்தல் வேண்டும்.

அன்று கற்பதை அன்றே படித்தல் வேண்டும்.

### நினைவாற்றலை அதிகரிக்க செய்ய வேண்டியவை

01. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதல்.

யோகாசனம், தியானம், சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல் போன்றவை மூலமாக ஆரோக்கியமான மூளைகளில் தகவல்களை குடியேற்றம் செய்வதன் மூலம் சிறந்த நினைவாற்றலை பெற முடியும்.

02. உடற்பயிற்சி

03. மூளைக்கு பயிற்சி வழங்குதல்.

குறுக்கெழுத்துல் போட்டி, எண்புதிர், அயல் மொழிகளை கற்றல் போன்றன சில உதாரணங்களாகும்.

04. போசாக்கான உணவு (குறிப்பாக காய்கறிகள், பழவகைகள்)

05. போதியளவு உறக்கமும் ஓய்வு

06. முதிய வயதிலும் ஏதாவது பணிகளை செய்தல் .

வயதாக நினைவாற்றல் குறைவடையும், பணியில் ஈடுபட்டிருப்பவர் ஓய்வுபெற்ற பின் விரைவில் நோய்களுக்கு ஆளாவது இயற்கை. தொடர்ந்து ஏதாவதொரு பணியில் ஈடுபட்டிருந்தால் மூளைக்கு வேலை கிடைக்கும். நினைவாற்றலோடு ஆரோக்கியமும் மேன்மை அடையும்.

07. உடலுக்கு, தேவையான அளவு நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

### மருத்துவ ரீதியில்

08. துளசி இலையை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரை குடிப்பது ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்

09. அதிகாலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் பதினைந்து கருஞ்சீரக விதைகளைமென்று தின்று வருதல் வேண்டும்.

10. தூதுவளை கீரையை குழம்பு மற்றும் பொரியல் செய்து வாரத்துக்கு ஒரு தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் மூளைக்கு வலிமை கிடைக்கும்.

11. பசுமையான வில்வ இலையை அரைத்து சாறு எடுத்து குடித்துவந்தால் ஞாபக மறதி நீங்கி நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

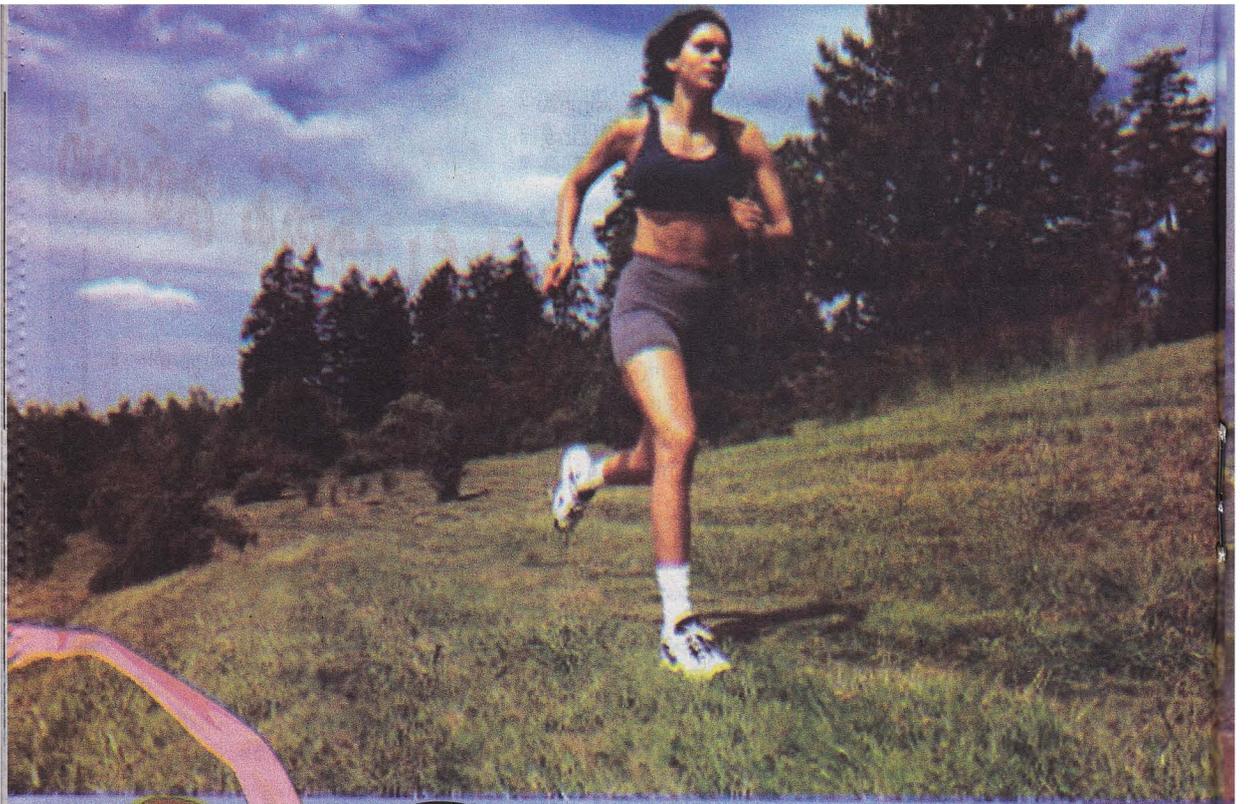
கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed

## பாண்டோதிக் அமிலம்

பி குரூப் விற்றமின்களில் பாண்டோதிக் அமிலமும் ஒன்று. மற்ற முக்கிய பி குரூப் விற்றமின்களைப் போலவே இதுவும் தோல் ஆரோக்கியம், வளர்சிதை மாற்றத்துடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது.

நியாசின் பற்றாக்குறையினால் ஏற்படும் பெல்லக்ரா போன்ற தோல் வியாதிகள் கோழிக்குஞ்சுகளைப் பாதிப்பதை 1931 ஆம் ஆண்டு ரிங்ரோஸ் என்னும் அறிவியல் நிபுணர் கண்டுபிடித்தார். ஆனால் அதற்குக் காரணம் பாண்டோதிக் அமிலம் தான் என்பதை அவரால் அன்று கண்டறிய முடியவில்லை. ஈஸ்ட் வளரக் காரணமாக ஓர் இரசாயனப் பொருள் இருப்பதையும், பிற சத்துக்கள் இருந்த போதிலும் குறிப்பிட்ட அந்த சத்துப்பொருள் இல்லாவிடில் ஈஸ்ட் வளர்வதில்லை என்பதையும் ஆர்.ஜே. வில்லியம்ஸ் என்பவர் 1933 ஆம் ஆண்டில் கண்டறிந்தார். அந்தச் சத்துப் பொருளுக்குப் பாண்டோதிக் அமிலம் என்று பெயர் சூட்டியவரும் வில்லியம்ஸ் தான்.



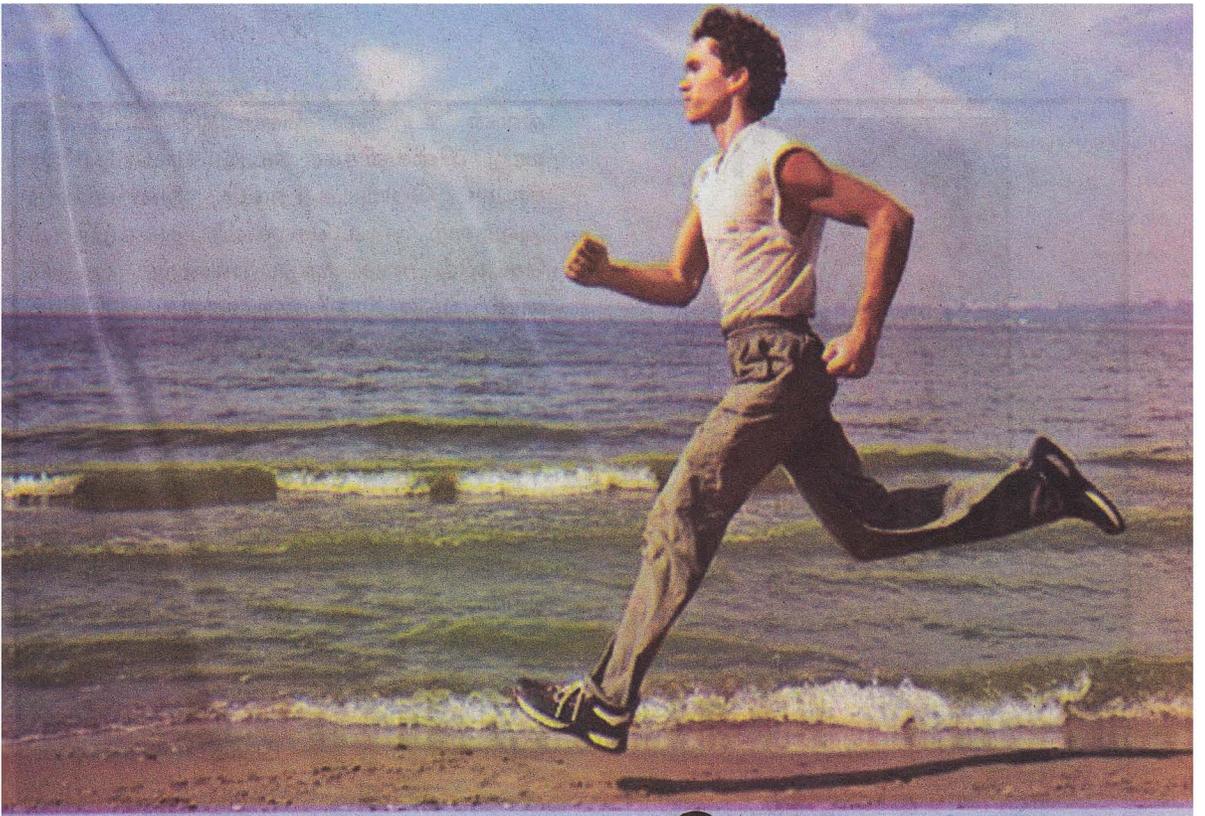


**இரத்தத்தில்**

**அதிகரி**

**விளை**





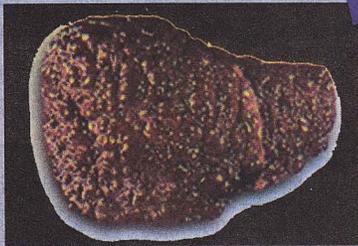
**கொழுப்பு**

**ப்பதன்  
வுகள்**

**ஈரல் வீக்கம்**

**ஈரல் கரைதல்**

**ஈரல் புற்று**



**தொகுப்பு: எஸ்.கிறேஸ்**



**பேராசிரியர்**  
**Dr. அர்ஜூன டி சில்வா**  
வைத்திய அதிகாரி

**இறாகமை போதனா வைத்தியாலை**

எங்கள் உடலில் உள்ள முக்கிய பல உறுப்புக்களில் மிகப் பிரதானமான ஒன்றாகக் கருதப்படுவதுதான் ஈரல் என்ற உறுப்பு. உடலுக்குத் தேவையான புரதத்

தினை உற்பத்தி செய்வதும் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கக் கூடிய பல்வேறு இரசாயன பொருட்களையும் இனங்கண்டு அவற்றை உட்செல்லவிடாது தடுக்கும் செயலில் ஈரல் ஈடுபடுகின்றது. ஆதலினால் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் செயற்பாட்டையும் அதனை எவ்வாறு நோயிலிருந்து தடுக்கலாம் என்பதையும் ஆராய வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

அண்மைக்காலத்தில் ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் படிப்படியாக அதிகரித்து வருகின்றமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு பல் வேறு காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்துள்ளன. இது தொடர்பில் இறாகமை போதனா வைத்தியசாலையைச் சேர்ந்த விசேடத்துவ வைத்திய அதிகாரி பேராசிரியர் Dr. அர்ஜூன டி சில்வா என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கேட்போம்.

## ஈரலிலும் அது தொடர்பாகவும் ஏற்படும் நோய்கள்:-

மிக அதிகமானவர்களை நேரடியாகத் தாக்கும் நோய் தான் ஈரல் கரைதல் என்ற ஈரோஷிஸ் (Sirosis) நோயாகும். இந்த நோய் மிக அதிகமாக மதுபானம் அருந்துபவர்களை இலகுவாகத் தாக்குகின்றது. இதனைவிட ஹெபடைடிஸ் "A" "B" "C" எனப்படுகின்ற மஞ்சற் காமாலை வகையைச் சார்ந்த நோய்கள் ஈரலைத் தாக்குகின்றன. மற்றும் எலிக் காய்ச்சல், டெங்கு, ஆகிய காய்ச்சல் நோய்களின் போதும் ஈரலுக்கும் சேதம் ஏற்படுகின்றது.

இதனைத் தவிர தொற்று நோய் வகையைச் சேர்ந்த ஈரலில் கொழுப்புப் படிதலால் ஈரல் வீக்கம் ஏற்படுவதனையும் (Fatty Liver) ஈரலைப் பாதிக்கும் பிரதான நோயாகக் குறிப்பிடலாம்.

## Fatty Liver எனப்படுகின்ற ஈரல் வீக்க நோய்

ஈரல் வீக்க நோய்க்கு பிரதான காரணம் அதிகமாக கொழுப்புச் சத்து சார்ந்த உணவை சாப்பிடுதலாகும். அதிகமாக கொழுப்பு சாப்பிடுவதனால் அது ஈரலில் சேர்ந்து படிந்து

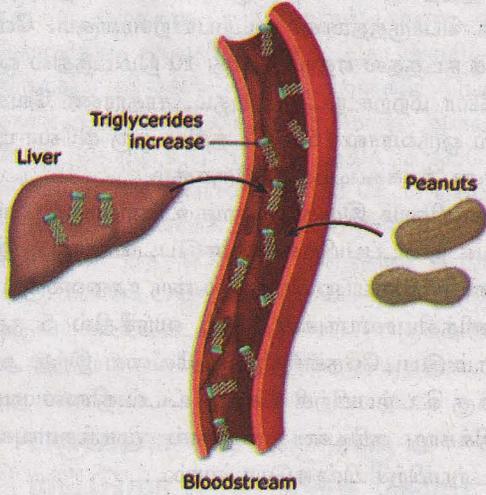
ஈரல் வீக்கத்தை உண்டு பண்ணுகின்றது. இதனையே Fatty Liver என அழைக்கின்றனர். இதன் போது நோய் அறிகுறிகள் என்று சொல்லப்படுகின்ற எதுவும் காணக்கிடைப்பதில்லை. எனினும் அதிக எடை மற்றும் உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்படலாம் என சந்தேகிக்க முடியும்.

அனேகமாக பல்வேறு நோய்கள் சம்பந்தமாக வைத்தியரைச் சந்திக்க செல்பவர்களை வைத்தியப் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது பலருக்கும் இந்நோய் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக ஈரல் வீக்கம் காணப்படுகின்றது என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் அது பல நோய்களுக்கான மூலகாரணமாகக் கருதப்படும். ஆதலினால் எந்த நோய்த் தொடர்பான பரிசீலனையின் போதும் முதற்கட்டத்திலேயே ஈரல் வீக்கம் காணப்படுகின்றதா என்பதனை பரிசீலித்தல் அவசியமானதாகும். மறுபுறத்தில் இத்தகைய பரிசீலனையின்போது மெற்றபோலிசிஸ் (Metabolic Syndrom) என்ற நோய் நிலைமை காணப்படுமாயின் அச் சந்தர்ப்பத்திலும் ஈரல் வீக்க நோய் ஏற்பட்டிருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

## மெற்றோபோலிக் சினர்ம் என்பதென்ன?

உடலில் அதிகளவிலான இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகின்றவிடத்து மேற்படி மெற்றோபோலிக் சினர்ம் நோய் நிலை காணப்படலாம். உடற்பருமன் நீரிழிவு இரத்தத்தில் காணப்படுகின்ற கொழுப்புச் சக்தின் அதிகரிப்பு, Triglyceride போன்ற பிரச்சினைகள் ஒருவரில் காணப்படுமாயின் ஈரல் வீக்க நோய் இருக்கலாம் என சந்தேகத்திற்குட்படுத்தி அதனைக் கண்டு பிடிக்கும் வைத்தியப் பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளவேண்டும். இதற்குக் காரணம் இந்த எல்லா நோய்களுக்கிடையிலும் பரஸ்பர தொடர்பு காணப்படுவதாகும். உடற்

### Sources of Triglycerides



பருமன் மற்றும் மேற்படி ஏதும் நோய் நிலைமை ஒருவருக்கு காணப்படுமாயின் இவற்றுடன் சேர்ந்து ஈரல் வீக்க நோயையும் பரிசீலனை செய்து கொள்வது சாலச் சிறந்ததாகும்.

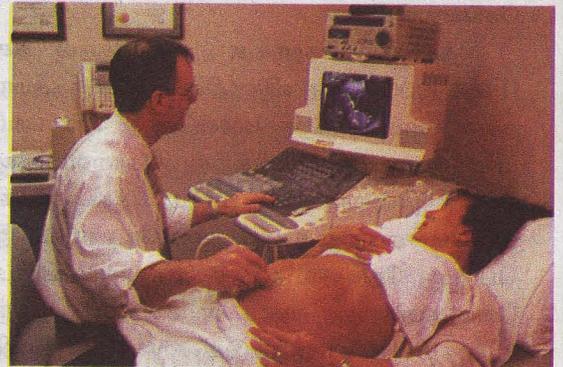
இதனை ஈரல் செயற்பாட்டு திறன் பரீட்சை (Liver Function Test) என்ற அடிப்படையில் செய்யப்படும் பரீட்சை மூலம் தீர்மானிக்கலாம். இது ஒரு இரத்தப் பரிசோதனையாகும். இதன் பிரகாரம் இப் பரிசீலனையின்போது ஈரலில் காணப்படுகின்ற என்ஸம் (Enzym) எனப்படுவது அதிகளவில் காணப்படுமாயின் அத்தகையவர்களுக்கு ஈரல் வீக்க நோய்

உள்ளது என்ற முடிவுக்கு வரமுடியும்.

மறுபுறத்தில் இரத்தத்தில் காணப்படுகின்ற என்ஸம் அதிகரித்த நிலைமை வேறு பல நோய்களுக்கும் ஒரு மூலகாரணியென்பதனை நாம் கருத்திற் கொள்ளவேண்டும். ஆதலால் இத்தகைய இரத்தத்தில் என்ஸம் அதிகரித்த காரணியைக் கொண்டு ஈரல் வீக்கம் உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

### வேறு பரிசோதனைகள்

ஈரல் வீக்க நோய் இருப்பதைக் கண்டு பிடிக்க செய்யப்படும் மற்றுமொரு பரிசோதனையாக அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் (Ultra Sound Scan) பரிசீலனை காணப்படுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஈரலின் சிறுபகுதி ஒன்றை எடுத்து பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தும் முறைமை தவிர்க்கப்படுகின்றது. இதன் போது ஒரு மனிதனில் எந்தளவுக்கு இரத்தக் கொழுப்பு காணப்படவேண்டும் என்பது கேள்விக்குட்படுத்தப்பட்டு பரிசோதனை மூலம் உறுதி செய்யப்படுகின்றது. அதன் பிரகாரம் ஈரலில் காணப்படுகின்ற கொழுப்பு சத்தானது 30 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக காணப்படுமாயின் அத்தகையவர்களுக்கு ஈரல் வீக்க நோய் உள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஈரலில் காணப்படுகின்ற கொழுப்புச் சத்து 30 சதவீதம் அல்லது அதற்கு குறைவான



தாக இருக்கவேண்டும். எனவே கொழுப்பு வீதம் 30 சதவீதத்திற்கு அதிகமாக காணப்படுமாயின் அவர்கள் இது தொடர்பில் விசேட கவனம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

## ஈரலில் படியும் மேலதிக கொழுப்பினை அகற்றுதல்

இதற்கென்று விசேடமாகக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடிய மருந்து மாத்திரைகள் கிடையா தென்றபோதும் வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சி என்பவற்றின்



மூலமே இதனைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும்... முதல் நடவடிக்கையாக உணவைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். அதிக கலோரிப் பெறுமான முள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். குறிப்பாக கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்த ஆகாரங்கள் உடனடியாக இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யவல்லன.

இத்தகையவர்களுக்கு பொரித்தல் தீணி (Fast food) எந்த விதத்திலும் பொருத்தமான தல்ல. சிவப்பு நிறத்திலான எந்த மச்ச மாமிசமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாகாது. கோழி இறைச்சியைக் கூட தோல் நீக்கிய பின்பே சமைத்து உண்ணுதல் வேண்டும். இப்பொழுது தேங்காய் எண்ணையைத் தவிர பல்வேறு எண்ணை வகைகள் உணவுப் பொருட் சந்தையில் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் கொழுப்பு இல்லை என விளம்பரம் செய்யப்பட்டாலும் எந்த வகையான எண்ணையிலும் கொழுப்பு இல்லாமல் இல்லை. இந்த எண்ணெய் வகைகளில் உணவுப்பொருட்களை ஆழமாகப் பொரித்து (Deep Frying) உண்ணும்

போது அதன் கொழுப்புத் தன்மை மேலும் மேலும் அதிகரிக்கின்றது. அதற்கும் மேலதிகமாக இவ்வகை எண்ணை வகைகளிலிருந்து புதுப்புது இரசாயன திரவியங்கள் உடலுக்குள் உட்புகும் ஆபத்துக்களும் காணப்படுகின்றன. ஆதலினால் இத்தகைய நோயாளர்கள் பொரித்த உணவையும் தாளித்த உணவையும் உட்கொள்ளலாகாது.

இரண்டாவது காரணி உடற்பயிற்சி மூலம் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பைக் கரைத்து வெளியேறச் செய்தல். அநேகமாக இந்த நோய்த் தன்மை ஒருவர் 45 வயதைத்தாண்டிய சமயத்திலே ஏற்படுகின்றது. எனவே இவ்வயத்தினருக்கு பொருத்தமான உடற் பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுத்து மேற்கொள்ளவேண்டும்.

இத்தகையவர்களுக்கு வேகமாக நடத்தல் மிக பொருத்தமான உடற்பயிற்சியாகும். வேகமாக நடத்தல் ஏனும் போது 10 நிமிடத்தில் ஒரு கிலோ மீற்றர் நடத்தலாகும். சாதாரண வேகத்தில் ஒருவரால் 15 நிமிடத்தில் ஒரு கிலோ மீட்டர் நடக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

எனினும் இருதய நோய் உள்ளவர்கள் இந்த வேக நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாகாது) இத்தகைய நடைப்பயிற்சியில் ஒரு நாளைக்கு 1/2 மணித்தியாலயங்கள் வீதம் வாரத்தில் 5 நாட்கள் ஈடுபடவேண்டும். சில வேளை இந்த அளவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய உடல் நிலை அனுமதிக்காது விடின் தங்களால் முடிந்தளவுக்கு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம்.

## வெறும் உடற்பயிற்சிகளால் மாத்திரம் இதனைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

இதில் காணப்படுகின்ற விசேட தன்மை என்னவென்றால் இரத்தத்தில் காணப்படுகின்ற மேலதிக கொழுப்பினை குறைத்த மாத்திரத்தில் உடல் நிலை சாதாரண நிலைக்குத்திரும்பி விடுகின்றது என்பதுதான். உடற்பயிற்சியை சரியாகக் கடைப்பிடித்தால் நூற்றுக்கு நூறு வீதம் இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று உறுதியாகக் கூறலாம்.

இந்த நோயைக் குணப்படுத்தும் பொருட்டு மருந்து கண்டு பிடிக்க பல மருத்துவ ஆய்வுகள்

மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. எனினும் இதுவரை பொருத்தமான மருந்து எதுவும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் விற்ற மின் ஈ பயன்படுத்துவதன் மூலம் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கலாம் என கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் உடனடிப் பரிசீலனை விற்றமின் ஈ பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஆனால் உணவுக்கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிக்காமல் வெறுமனே விற்றமின் ஈ குளிசையை மாத்திரம் உட்கொண்டு இதில் இருந்து குணமடைய முடியாது.

மேற்படி நோய்த் தன்மையில் இருந்து விடுபட எவ்வளவு காலம் பிடிக்கும் என்பதும் ஒருவர் உடல் பருமனைக் குறைத்துக்கொள்ள எவ்வளவு காலம் எடுக்கிறார் என்பதிலேயே தங்கியுள்ளது. பெண்களைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் குழந்தை பெற்றுக்கொண்டதைத் தொடர்ந்து சகலவிதமான உடற்பயிற்சிகளில் இருந்தும் விலகிக் கொள்கின்றார்கள். பெண்களுக்கும் கூட ஈரலில் 20% மான அளவுக்கு மேல் கொழுப்புப் படிவு அதிகரிக்கும்போது சிரோசிஸ் என்ற ஈரல் கரையும் நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக காணப்படுகின்றது. பல பெண்கள் இத்தகைய காரணத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆதலால் ஆரம்பத்தில் இருந்தே ஒருவரின் எடையையும் உடற்பருமனையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது புத்திசாலித்தனமானதாகும்.

## பருமனானவர்களுக்கு மட்டுமா ஈரல் வீக்க நோய் ஏற்படுகின்றது ?

இந்த நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணமே அதிக எடையும் உடற்பருமனும் தான். எனவே மெல்லிய உடல் கொண்டவர்களுக்கு இது வருவதில்லை. காரணம் உடலில் கொழுப்பு அதிக முள்ளவர்களே உடற்பருமன் உடையவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். சிலபெண்கள் நினைக்கின்றார்கள் தாம் வீட்டு வேலைகள் பலவற்றையும் செய்வதால் தனியாக உடற்பயிற்சி செய்யத்தேவையில்லை என்று. ஆனால் அது தவறான அணுகு முறையாகும். வீட்டுவேலை செய்வதென்பது தேவையான உடற்பயிற்சிக்கு சமனாகாது. ஆதலால் வேகமான நடைப்பயிற்சி 45 வயதை அடைந்தவர்கள் அனைவருக்கும் கட்

டாயமானதாகும். மறுபுறத்தில் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களை இந்நோய் இலகுவாகத் தாக்குகின்றது. குறிப்பாக உடலில் இன்சலின் என்ற பதார்த்தத்தாலேயே சீனியும், கொழுப்பும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே உடலில் இன்சலின் சுரப்பது குறைவடையும்போது சீனி அதிகரிப்பதுபோல கொழுப்புத் தன்மையின் அதிகரிப்பும் ஏற்படும்.

எனவே ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் நீரிழிவு நோய் இருக்குமாயின் உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரித்து இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

அண்மைக்காலமாக நகரமயமாக்கலின் விளைவாக மனித வாழ்வு மிகவும் இயந்திர மயமாக்கப்பட்டுள்ளது. நொறுக்குத்தீனி, பக்கற்றில் அடைக்கப்பட்ட உணவு, ஆடு, மாடு, கோழி இறைச்சியை மையமாகக் கொண்ட பக்கற்றில் அடைக்கப்பட்ட உடனடியான தீனிகள் (உ+ம் சொசேஜஸ்) அதிகரித்துள்ளன. இதனால் 12,13, 15 வயதுகளை அடைந்துள்ள சிறுவரிலும் இந்நோய் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் இவர்கள் 30 வயதை அடையும்போது இந்த நோய் முற்றியவர்களாக நோயாளிகளாக ஆகிவிடுகின்றனர்.

அதே சமயம் நீண்டகாலமாக இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு ஈரலில் ஹிபடோமா (Hipatoma) என்ற வகையைச் சேர்ந்த புற்று நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளதென்று அண்மைக்கால ஆய்வுகளில் இருந்து தெரியவந்துள்ளன.

மொத்தத்தில் எல்லா விதங்களிலும் நாம் உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடற்பயிற்சியையும் கடைப்பிடிப்போமாயின் உடலின் பல்வேறு நோய்களையும் புறந்தள்ளிவிடலாம் என்பது மிகப்பெரிய உண்மையாகும். 45 வயதையடைந்தவர்கள் இது விடயத்தில் மிகக் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டுமென்பது அனுபவம் கற்றுத்தரும் பாடமாகும்.



# குப்பைமேலி

விஞ்ஞானப் பெயர்: அகலிபா இண்டிகா  
(Acalypha Indica L)

குடும்பம் : ஈஃபார்பியேசி  
இந்தியப் பெயர்கள்

இந்தி	-	கோகலி, குப்பி
வங்காளி	-	முத்தஜ்ஹூரி, முக் தபர்சி
குஜராத்தி	-	வேஞ்சி கான்டோ
மலையாளம்	-	குப்பமணி
மராத்தி	-	கோகலி
ஒரியா	-	இந்திரமரிஸ்
சமஸ்கிருதம்	-	ஹரித்தமஞ்சரி
தெலுங்கு	-	குப்பமணி

இதன் வணிகப் பெயரான அகலிபா என்பது இந்தச் செடியின் அறிவியல் பெயரை அடியொற்றி அமைந்துள்ளது.

**விளக்கம்** - ஆண்டு முழுவதும் காணப்படும் மூலிகையான இது சுமார் 75 செ.மீ. உயரமுள்ளது. 3 முதல் 8

## Indian Acalypha

செ.மீ.நீளமுடைய இதன் இலைகள் மூன்று நரம்புகளுடன் மெலிதாக முட்டை வடிவத்தில் அமைந்திருக்கும். இலைகள் ஓரத்தில் பற்களுடன் காணப்படும். இலைத் தண்டு இலையை விட நீளமாக இருக்கும். கவடுகளில் செங்குத்தாக காம்பிளம் பூக்கள், பெண்பூக்கள், தெளிவாகத் தெரிகின்ற ஆப்பு வடிவப் பூச்சி இதழ்களை உடையதாக இருக்கும்.

ஆண் பூக்கள் நுண்ணியதாகவும் காப்பினியின் மேற்பகுதியை நோக்கியதாகவும் அமைந்திருக்கும். பழங்கள் சிறியதாகவும், மயிரிழைகளை உடையதாகவும் பூவிதழால் மூடப்பட்டுமிருக்கும்.

விளையும் இடம் - இந்தியா முழுவதும்

## மூலிகை ஒன்று முலகை உவந்து

சமவெளிப்பகுதிகளில் பரவலாகக் காணப்படும். தோட்டங்களிலும், வயல்வெளிகளிலும் களைச்செடியாக அல்லது சாலை ஓரங்களிலும் புறம்போக்குப் பகுதிகளிலும் சாதாரணச் செடியாகக் காணப்படும்.

### மருத்துவ பண்புகள்

இது பூக்கும் பருவத்திலேயே முழுவதுமாகச் சேகரித்து உலர்த்தப்பட்டு அகல்டா என்ற மருந்து தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இது மருத்துவ பண்புகளில் இபிகாக்கை ஒத்திருக்கும். இது மார்புச்சளி, சுவாச காசம், கபவாதம், கீல்வாதம் முதலியவற்றைப் போக்கப் பயன்படுகிறது. இதன் இலைகளும் வேர்களும் பேதி மருந்தாக பயன்படுகின்றன. இதன் சாறு வாந்தியை உண்டாக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. இதன் இலைத் தளிர்களை புதவாடையாக வைத்து கட்டினால் குடற்புண்களை நீக்கும்.





# ஜீரண சக்தியைக் இளநீர்



செயற்கை குளிர்பானங்கள் இருக்கும் நிலையில் அருமையாகக் கிடைக்கும் இளநீரை ஒருவருக்கும் தெரிவதில்லை. இளநீருக்கு ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் இருக்கிறது. பிறந்த குழந்தை முதல் முதியவர் வரை இதனைப் பருகலாம். தாய்ப்பால் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் பசும்பாலுடன் சமஅளவு எடுத்துப் புகட்டலாம்.

வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்போது உடலில் தண்ணீர் தன்மையும், தாது சத்தும் குறையும். அதனை ஈடுகட்ட இளநீர் பருக வேண்டும். இளநீரில் ஒரேஞ்சுப் பழச்சாறை கலந்து நோயாளிகளுக்கு பருகக் கொடுக்கலாம். இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பவர்கள் உடல் சோர்வைப் போக்க தினமும் இளநீர் பருகலாம். சிறுநீர்பை தொடர்புடைய நோய்களில் அவதிப்படுபவர்கள் இளநீர் பருகினால் சிறுநீர்

கப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். சிறுநீரின் அளவும் அதிகரிக்கவும் செய்யும். நீரிழிவு நோயாளிகள் நினைவு இழக்கும் நிலை ஏற்படும் போது அவர்களுக்கு இளநீர் கொடுக்கலாம்.

அஜீரணம், அல்சர், இரைப்பை நோய்கள், பெருங்குடல் வீக்கம், மஞ்சள் காமாலை, மூல நோய் போன்றவைகள் இருப்பவர்களுக்கும் இளநீர் நல்லது. தினமும் இளநீரால் முகம் கழுவினால் முகத்திலிருக்கும் புள்ளிகள் நீங்கும். இளநீரில் தேன் கலந்து பருகினால் நரம்புத் தளர்ச்சி, மலச்சிக்கல், அல்சர் போன்றவை நீங்கும். குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்காக அவர்களுக்கு இளநீர் பருகக் கொடுக்கலாம். ஒரு கப் இளநீரில் அரை கப் பாலுக்குரிய சக்தி இருக்கிறது. இதில் குளுகோஸ், மாமிசம், கொழுப்பு, விற்றமின் பி, சி, கல்சியம், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து போன்றவை உள்ளன. குண்டாக இருப்பவர்கள் கூடத் தாராளமாக இளநீர் பருகலாம்.

த.பிரியா



“என் எதிர்காலக் கணவர் எப்படி இருப்பார்ன்னு சொல்லுது...”  
“நிகழ்காலக் கணவரை விட நல்லவரா இருப்பார்ன்னுது ....”

தெரிந்த விடயம்.

அதே சமயம் ஒவ்வொரு வகை நீரும் எப்படி மனிதனுக்கு இயற்கையான முறையில் மருத்துவ தன்மையை தருகிறது என்பதனை சற்று பார்ப்போம்.

1. மழை நீர் - குளிர்ச்சி பொருந்

# ஒவ்வொரு வகை தண்ணீருக்கும் தனித்தனி குணம் உண்டு

இரா. இராஜகோபால்

தாவர வளர்ச்சிக்கு நீரின் பங்கு இன்றியமையாதது. அதே சமயம் ஒவ்வொரு வகை தண்ணீருக்கும் தனித் தனி குணமும், மருத்துவ குணமும் உண்டு. திரவ, கன, வாயுவெனும் மூன்று பொருட்களுள் நீர் நமக்குக் கிடைக்கின்றது. திரவம் சூரிய வெப்பத்தால் வாயுவாக உருமாறி மேகமாகிறது. அம்மேகம் மழையாகப் பெய்து நீராக நமக்குக் கிடைக்கின்றது. இந்த நீர்ச் சுழற்சி படைப்பின் விநோதம். ஒவ்வொரு உயிரினிடத்தும் நீரின் பங்கு வெவ்வேறு அளவாக இருக்கும்.

நீரின் குணங்களெல்லாம் மண்ணின் குணமேயன்றி வேறில்லை. ஆறு, குளம், ஏரி, மடு, கிணறு, சுனை என்னும் ஆறு வகை இடங்களில் தங்கி அதனதன் குணங்களைப் பெற்ற நீரைப் பருகுமிடத்தில் அந்த இடத்தைப் பற்றிய பெயரைப் பெற்று விடுகிறது. நீரை தாவரங்கள் வேர்கள் மூலம் பெற்றுக் கொள்கிற தென்ற உண்மை எல்லோருக்கும்

திய இந்தநீர் நல்லறிவு, ஆண் விந்தணு, பெண் கருமுட்டை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

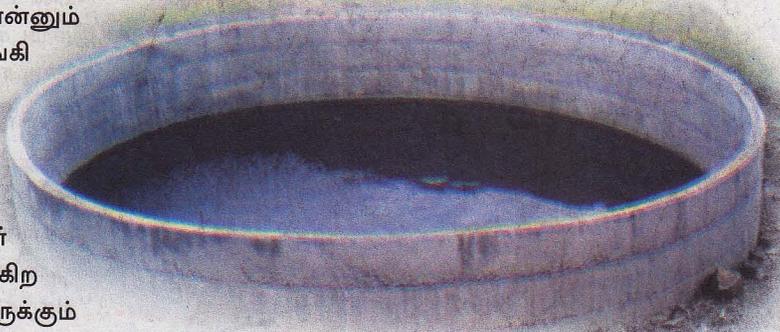
2. ஆலங்கட்டி நீர் - பெண்கள் வெள்ளைப்படுதல், கை கால் எரிச்சல், விக்கல், மயக்கம் இவைகளை நீக்கும்.

3. பனிநீர் - சூரியோதய காலத்தில் அருந்த சொறி, சிரங்கு, குஷ்டம், தேக வறட்சி, நீரிழிவு அடியோடு மாறும்.

4. ஆற்று நீர் - சரீரத்தில் பித்த சம்பந்தமான நோய்களைப் போக்கும், சுக்கில விருத்தி உண்டாக்கும்.

5. குளத்து நீர் - வாத ரோகத்தை குறைக்கும். சீதளத்தையும் குறைக்கும்.

6. ஏரி நீர் - துவர்ப்பு சுவையுடைய இந்நீரா





னது வாயுவை இல்லாமல் செய்யும்.

**7. ஓடை நீர்** - துவர்ப்பும், மதுரமும் உள்ள இந்நீர் அருந்த மிகுதாகமும், உடல் பலமும் உண்டாகும்.

**8. சிணற்று நீர்** - மிகுதாகம், தேக அழற்சியுடன் வலி, கடுப்பு, இடுப்பு குடைச்சல், மயக்கம் இல்லாமல் பண்ணும் .

**9. சுனை நீர்** - குடித்தாலும், குளித்தாலும் சளியுடன் கூடிய ஜாரம், கபவாத ரோகம் இல்லாமல் பண்ணும்.

**10. ஊற்று நீர்** - மதுரம் பொருந்திய இந்நீர் மிகுந்த பித்தத்தையும், அதிக தாகத்தையும் உடனே குணப்படுத்தும்.

**11. பாறை நீர்** - உவர்ப்பு சுவை கொண்ட

இந்நீரால் தேகம் சில்லிடுதலும், தீராத ஜாரமும் ஏற்படாமல் பண்ணும்.

**12. அருவி நீர்** - மலையருவி ஜல பிரமேகத்தையும், இரத்த பித்தம் நோயையும் விலக்கும். தேக பலத்தை உண்டாக்கும்.

**13. வயல் நீர்** - சிறுநீர் (மூத்திரம்) குற்றம், இரத்தகாச நோய், ஜார வேகம் விலகும். உடலிலுள்ள ஏழு தாதுக்களும் தத்தம் நிலையில் இருந்து தேக பலம் கொடுக்கும்.

**14. நண்டுக் குழிநீர்** - வயல்களிலுள்ள நண்டுக் குழிகளுக்குள் தேங்கும் நீரினால் வயிற்று தொல்லை, தொடர் விக்கல், தேக வெப்பம், எரிச்சல் தொல்லை ஆகியவை நீங்கும்.

**15. உப்பு நீர்** - வாயு அதிகரிக்கும், வாயில் துவர்ப்பாக எச்சில் ஊறும். ஆனால் குடல் வாதத்தைப் போக்கும் தனித் தன்மையுண்டு.

தாவர வளர்ச்சிக்கு சூரிய வெளிச்சமும், நீரும் எவ்வாறு தேவையோ, அதுபோலவே வளமான தரமான நல்ல நிலமும் நிலத்தின் தன்மைகளைக் கொண்டு வகைப்படுத்தியுள்ளதை அறியலாம்.



“எப்படி ஆக்ஸிடன் நடந்திச்சு..”

“அதான் சேர் எனக்கும் தெரியல. அப்போ நான் தூங்கிட்டு இருந்தன்”

## அறிமுகம்

உலகத்திலுள்ள அனைத்து உயிரினங்களும் தமது செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு சுவாசம் இன்றியமையாததாகும். அதாவது ஒட்சிசன் வாயு உள்ளெடுக்கப்பட்டு காபனீரொட்சைட்டு வெளியிடப்படும் செயன்முறை சுவாசத் தொழிற்பாடு ஆகும்.

## மனித உடல்

மனிதனின் கலச் சுவாசத்திற்கு ஒட்சிசனை வழங்கவும், கழிவு வாயுக்களை வெளியேற்றவும் சுவாசத் தொகுதி விருத்தியடைந்துள்ளது.



# சுவாசத் தொகுதி

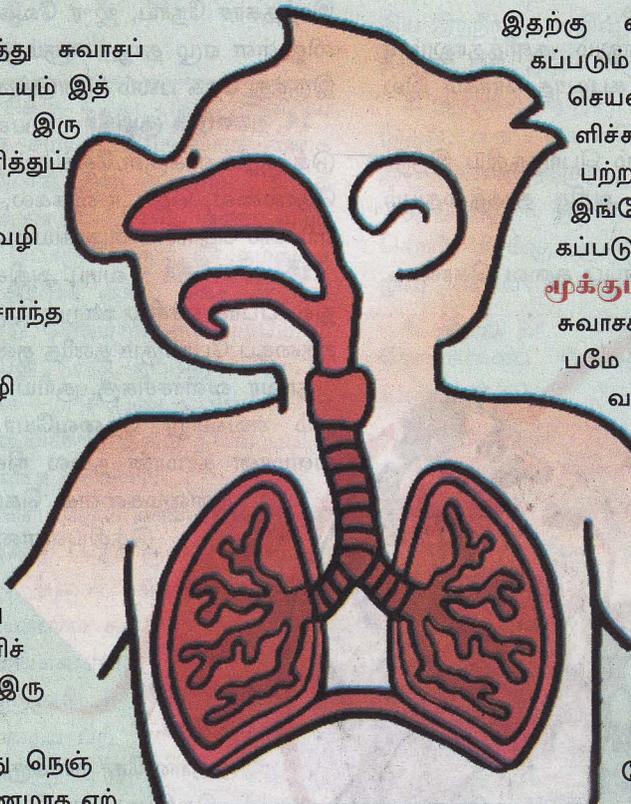
மூக்கில் ஆரம்பித்து சுவாசப் பையில் முடிவடையும் இத் தொழிற்பாட்டை இரு பகுதிகளாகப் பிரித்துப் பார்க்கப்படுகிறது.

1. சுவாச மேல் வழி
  - ★ மூக்குக் குழி
  - ★ மூக்குக் குழி சார்ந்த குடையங்கள்
2. சுவாச கீழ் வழி
  - ★ குரற்பெட்டி
  - வாதனாளி
  - ★ சுவாசச் சிற்றறைகள்

## சுவாசம்

சுவாசமானது உட்சுவாசம் வெளிச் சுவாசம் என இரு வகைப்படும்.

உட்சுவாசமானது நெஞ்சறை விரிவு காரணமாக ஏற்படும் எதிர் அழுக்கத்தினால் வளியானது உள் எடுக்கப்படுதலாகும். இதனால் பளுவிடைத்தசைகளும் பிரிமென் தகடும் சுருங்குகின்றன.



இதற்கு ஏரிபி சக்தி பாவிக்கப்படும். எனவே உயிர்ப்பான செயல்முறை எனலாம். வெளிச்சுவாசமானது உயிர்ப்பற்ற செயல்முறையாகும். இங்கே ஏரிபி சக்தி பாவிக்கப்படுவதில்லை.

## மூக்கும் மூக்குக் குழியும்

சுவாசச் செயற்பாட்டின் ஆரம்பமே மூக்கிலிருந்து சுவாசவளியைக் கடத்தும். இவை தவிர உள்ளெடுக்கும் வளியில் தூசு துணிக்கைகளை அகற்றல் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு உடலைச் சமப்படுத்தல், நீரேற்றம் செய்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்.

இவ் விசேட தன்மையின் பொருட்டு மூக்கானது உரோமங்களையும் சீதப்படை

யையும் கொண்டுள்ளது. இதனுடன் மணத்தை உணர மண நுகரிகளையும் குடையங்கள் மற்றும் தலையோட்டின் பாரம் குறைப்பதற்காக ஒலிப்பரிவுச் செயற்பாட்டையும் மேற்கொள்ளும்.

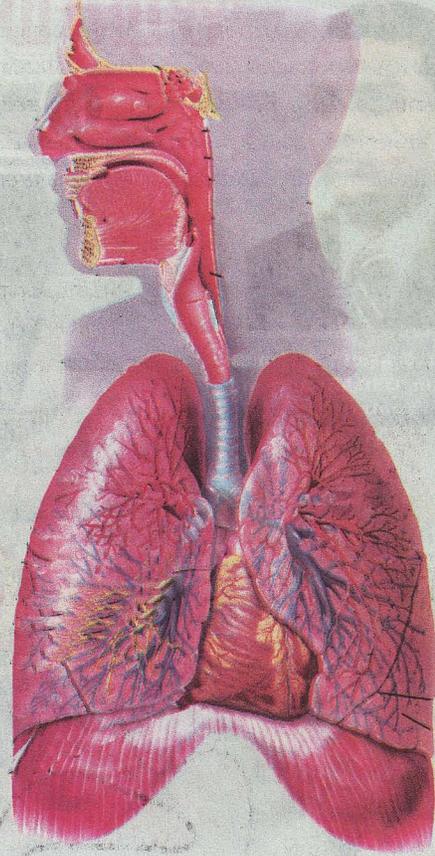
### நெஞ்சறை

மனிதனின் நெஞ்சறைக் கூட்டில் வலது சுவாசச் சோணை இடது சுவாசச் சோணை என இரு பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. இவை சுவாசச் சுற்றுவிரியால் சூழப்பட்டிருக்கும். வலது சோணை மூன்று சிறு சோணைகளாகவும் இடது சோணை இரண்டு சிறு சோணைகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

இவ்வாறு சோணைகள் பிரிக்கப்பட்டிருப்பதால் சத்திரசிகிச்சையின் போது பாதிக்கப்பட்ட சோணையை அகற்றுதல் இலகுவானதாகும்.

சுவாசச் சிற்றறையில் இருவகையான நுரையீரல் கலங்கள் காணப்படும். அவையாவன :-

1. சிற்றறைச் சுவர் உருவாக்கும்
2. சுவாச மேற்பரப்பு சுரப்பைக் குறைக்கும்



தொகுப்பு - மு.தவா

'அவங்களுக்குள்ள எப்பப்பார்த்தாலும் ஆயிரம் சண்டை இருக்கும்'

'அப்ப ஆளுக்கு ஐநூறா பிரிச்சுக்க வேண்டியது தானே ....'





**Dr. எஸ்.தேவாநந்தன்**  
(Chairman, OSILMO Autism Center)

# 'ஓடிசம்' பிள்ளைகளின் உலகத்தை



## அறிந்து கொள்வோம்

ஓடிசம் பிள்ளைகள் என்பவர்கள் யார்? இவர்கள் எவ்வாறு இருப்பார்கள்? இப்பிள்ளைகளை எவ்வாறு கண்டறிவது போன்ற பல தரப்பட்ட குழப்ப நிலைமைகள் நம்முள் பலபேருக்கு உண்டு.

மேலும் கூறுவதாயின் ஓடிசம் குழந்தைகள் உள்ள குடும்பத்தவர்கள், பெற்றோர்கள் கூட எமது பிள்ளைக்கு இவ்வாறு ஒரு பிரச்சினை இருக்கிறது என்று கூட தெரியாது உள்ளனர்.

இதன் காரணமாக என்ன நடக்கிறது என்றால் நாட் செல்லச் செல்ல இக்குழந்தைகள் இளைஞர்களாகி பெரியவர்கள் ஆகின்றனர்.

இவர்களைப் பைத்தியம் என்ற போர்வையில் எத்தனை குடும்பங்களில் இவர்கள் தங்களை தாங்களே அறியாதவர்களாக வெளி உலகமே தெரியாது வீட்டிற்குள் அடங்கி ஓடிசம் உலகத்திற்குள் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது மிகவும் மனவருத்தத்திற்கும் வேதனைக்கும் உரிய விடயமாகும்.

ஓடிசம் என்ற சிறைக்குள் அகப்பட்டிருக்கும் எமது குழந்தைகளை சிறு வயதாக இருக்கும் போதே அதாவது மூன்று வயதிற்குள்ளேயே இவர்களை இனம் காண்பதன் மூலம் இச்சிறைவாழ்க்கையில் இருந்து அதாவது ஓடிசம் உலகத்தில் இருந்து இக்குழந்தைகளையும் நாளடைவில் சாதாரண வாழ்க்கைக்கு எங்களில் ஒருவராக கொண்டு வர முடியும்.

எனவே முதலில் நாம் ஓடிசம் குழந்தைகளை சிறுவயதிலேயே எவ்வாறு இனம் கண்டு கொள்வது என்பதைப் பார்ப்போம். பொதுவாக ஓடிசம் குழந்தைகளின் முக்கிய குணாதிசயங்களை பின்வருமாறு குறிப்பிடலாம்.

1. Social interactions and relationships.

2. Verbal and nonverbal communications.

3. Limited interests in activities or play.

இப்போது நாம் இவற்றை விரிவாக விளக்கத்துடன் பார்ப்போம்.

Social interactions and relationships.

◆ ஓடிசம் குழந்தைகள் மற்றவர்களுடன் சேர்வதிலோ பழகுவதிலோ விருப்பம் காட்டமாட்டார்கள். கூடுதலாக தனிமையையே விரும்புவார்கள் தமது வயதை ஓட்டிய பிள்ளைகளைக் கண்டால் கூட சேர்ந்து விளையாடுவது அவர்களைப் பார்த்துக் கதைப்பது அல்லது முகபாவனை செய்வது (Facial expression) எதுவும் காணப்பட மாட்டாது. இவர்கள் எதையும் பொருட்படுத்தாது காணப்படுவர்.

◆ கண்களைக் கண்களால் பார்த்தல் (Eye contact) மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும். இல்லை என்றே சொல்லலாம். உதாரணமாக சாதாரண குழந்தை ஒன்றை எடுத்தால் அவர்களது பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட்டால் திரும்பிப் பார்ப்பார்கள் ஆனால் ஓடிசம் குழந்தைகள் எவ்வளவு கூப்பிட்டாலும் அதை அலட்சியம் செய்வது போல் இருப்பார்கள். கடைசியில் கூப்பிடுபவர்களுக்கு கோபம் வரக்கூடிய அளவிற்கு இவர்களது செயற்பாடு இருக்கும். இங்கு முக்கியமாக குறிப்பிட வேண்டியது இப்பிள்ளைகளிற்கு காது மிகவும் நன்றாகக் கேட்கும். கண் பார்வை நன்றாக இருக்கும் ஆனால் கேட்காதவர்கள் போல் இருப்பார்கள்.

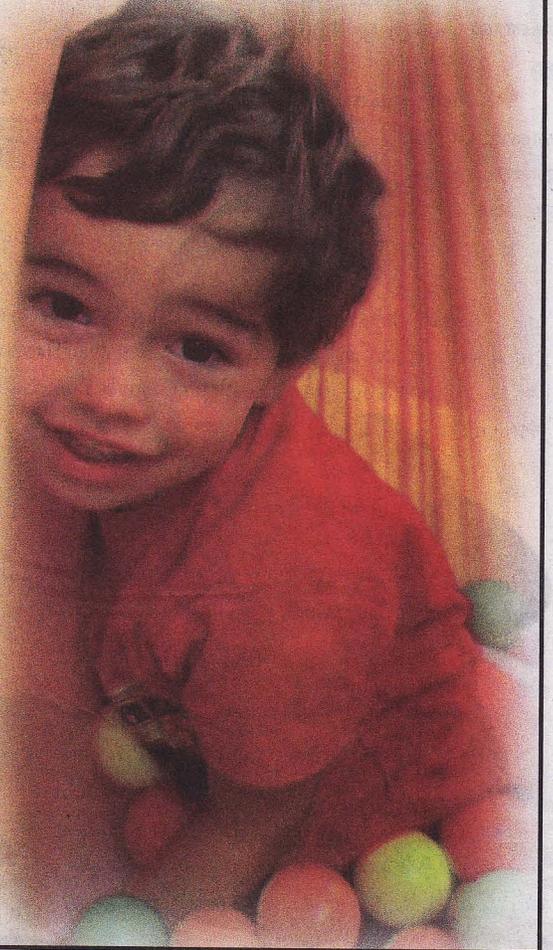
◆ பக்கத்தில் இருப்பவற்றையோ தூரத்தில் இருப்பவற்றையோ காண்பிக்கும் போது அவற்றைப் பார்க்க மாட்டார்கள். உதாரணமாக வானத்தில் விமானம் செல்லும் போது காண்பித்தால் அதைப் பார்க்க மாட்டார்கள் அட்சியமாக ஒன்றும் கேட்காதவர்கள் போல் இருப்பார்கள்.

◆ கூடுதலான ஓடிசம் குழந்தைகள் புதிதாக யாரையாவது கண்டால் பயப்படுவார்கள் சேரமாட்டார்கள். பலர் ஒன்றாக இருக்கும் இடங்களிற்கு செல்ல மாட்டார்கள். அவ்வாறு மற்றவர்கள் இருக்கும் இடங்களிற்கு சென்றாலும் யாரும் அங்கு இல்லாதது போல் இக்குழந்தைகள் தாங்கள் தனிமையாக ஏதாவது தங்

களைத் தாங்கள் தூண்டும் செயலில் ஈடுபட்டு சந்தோசப்படுவார்கள். உதாரணமாக கால்களை ஆட்டுதல், கைகளை விசிறுதல் (Hand Flapping), உடலை முன்னும் பின்னுமாக அசைத்தல் (Body rocking), கதிரைகளில் காணப்படும் சிறு துளைகளையோ அல்லது ஏதாவது பொருட்களை நிலைக்குத் தாக வைத்து அங்கும் இங்குமாக தலையை அசைத்து கண்களால் அவற்றைப் பார்த்து சந்தோசப்படுவார்கள். இவ்வாறு பலவிதமான செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடலாம்.

◆ இக்குழந்தைகள் பொது இடங்களிற்கு செல்வதில் பின் நிற்பார்கள். உதாரணமாக பொதுச் சந்தை, திருமணவீடு போன்ற இடங்களிற்கு செல்லமாட்டார்கள்.

ஒரு நாள் ஒரு ஓடிசம் குழந்தையின் பெற்றோர் அக்குழந்தையை நன்றாக வெளிக்கிடுத்தி திருமண வீட்டிற்கு அழைத்துச்



சென்றார்கள். அங்கு திருமண மண்டபத்திற்குள் இக்குழந்தை செல்லவில்லை ஆனால் வெளியே நின்று விளையாடிக் கொண்டு இருந்திருக்கின்றார். கடைசியில் தாய் மாறி தந்தை மாறி இக்குழந்தையுடன் வெளியே இருந்துவிட்டு வந்துள்ளார்கள்.

◆ இக்குழந்தைகள் பெரிய சத்தங்களை கேட்க விரும்பமாட்டார்கள். அவ்வாறு ஏதாவது சத்தம் கேட்கும் போது இரு காதுகளுக்கும் கைகளால் பொத்திக் கொள்வார்கள். உதாரணமாக வாகனங்களின் கோன் சத்தம், சில விசிறிகள் (Fan) வேலை செய்யும் போது எழுப்பும் சத்தம், கதவுகள் சாத்தப்படும் சத்தங்கள் எனப் பல.

◆ இவர்கள் சில வேளைகளில் அர்த்தமில்லாது சிரிப்பார்கள் அர்த்தம் இல்லாது அழுவார்கள். சில சமயம் பெற்றோர் பயப்படும் அளவிற்கு இவர்கள் அழுவார்கள். ஆனால் அங்கு ஒன்றுமே நடந்திருக்கமாட்டாது.

◆ சில ஓடிசம் குழந்தைகள் சோர்வாக காணப்படுவர். எதற்கும் பயப்படும் சபாவம் காணப்படும். உதாரணமாக படிகளில் ஏறுவதற்கோ சிறிய உயரங்களில் ஏறுவதற்கோ

பயப்படுவார்கள் பொது இடங்களிற்கு செல்லப் பயப்படுவர். புதிதாக யாரையாவது கண்டால் பயப்படுவர். பெரிய சத்தங்கள் எனப் பல.

◆ ஆனால் சில குழந்தைகள் இதற்கு எதிர்மாறாக மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் எதற்கும் பயப்படாத தன்மையும் காணப்படும். எந்த உயரமானாலும் பயப்படாது படபடவென ஏறும் தன்மை காணப்படும். ஓர் இடத்தில் இருக்காது ஓடித்திரிதல், துள்ளுதல், கைகளை விசிறுதல், பக்கத்தில் காணும் பொருட்களை தட்டி விடுதல், அதை எடுத்தல், இதை எடுத்தல், பெற்றோரிற்கு அடித்தல் போன்ற தேவை இல்லாத செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுபடுவார்கள். (Stereotyped behaviors)

◆ கூடுதலான ஓடிசம் பிள்ளைகள் கைகளிற்கு அகப்படும் எதுவானாலும் வாய்க்குள் வைப்பார்கள். உதாரணமாக விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்தால் அவற்றை வைத்து விளையாடுவதை விட்டு வாய்க்குள் வைப்பார்கள். அதேபோல் இப்பிள்ளைகள் கூடுதலாக மெழுகுதிரி, தீக்குச்சி இரேசர் போன்ற பொருட்களை வாய்க்குள் வைத்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

இவ்வாறான பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோரும் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்களும் கடைசியில் ஒரு முடிவுக்கு வருவார்கள். இப்பிள்ளையை முன்னிலைப்பள்ளி (Pre School) யில் சேர்ப்பதன் மூலம் சாதாரண நிலைமைக்கு கொண்டு வரமுடியும் என்று இங்கு தான் முக்கியமாக குழந்தையின் நடவடிக்கைகளும் பழக்கவழக்கங்களும் சரியாகக் கண்டறியக்கூடிய இடமாகும்.

முன்பள்ளி ஆசிரியர்களே இரண்டாவது பெற்றோர்கள் என்பர். எனவே ஆசிரியராகிய நீங்களே இப்பிள்ளைகளை நன்றாக அவதானித்து இப்பிள்ளைகளில் காணப்படுகின்ற பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்தாது பெற்றோரை வரவழைத்து அவர்களது மனம் நோகாதவாறு அவர்களுடன் கலந்துரையாடி கூடிய சீக்கிரம் இவ்வாறான பிள்ளைகளை தகுந்த வைத்தியரிடம் காண்பித்து அதற்குரிய வழிமுறைகளை தேடிக் கொள்வது மிக





**ச**மிபாட்டு உறுப்புகளில் கோளாறு தெரிந்தால் உடனே உசார் ஆகி விட வேண்டும். அதற்கு தான் தமிழில் ஒரு வார்த்தை உண்டு. “குடலைக் கழுவி உடலை வளர்” என்பதே அது. காலையில் நான்கு அல்லது ஐந்து டம்ளர் சுத்தமான குடிநீரை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து வழக்கமான உணவு வகைகளையோ பானங்களையோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் மலச்சிக்கல் பிரச்சினை கூட தீரும். அதனையும் மீறி அஜீரணமா? இருக்கவே இருக்கிறார் மருத்துவர். அவரை நாட வேண்டியதுதான்.

மேலும் சமிபாட்டுக் கோளாறுகள் எற்பட்டால் உணவுக் கட்டுப்பாடு மிக மிக அவசியம். உங்களுக்கு என்னென்ன உணவுகள் ஜீரணிக்காது என்பதை அறிந்து கொண்டு அதை உண்ணாமல் தவிர்த்து உங்கள் சமிபாட்டுத் தொகுதியை பாதுகாப்பது மிக மிக அவசியம். வயிற்றுக் கோளாறுகளின் வேதனையை நாக்கு ஒரு போதும் அறியாது. அது ருசி ருசி



# குடலைக் கழுவி உடலை வளர்

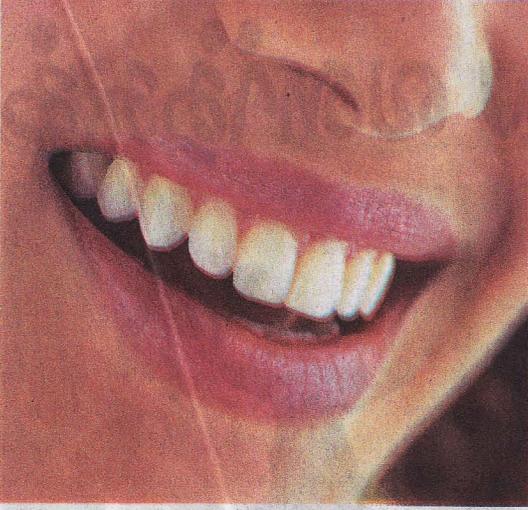
என்று அலைந்து கொண்டு தான் இருக்கும். நாம் தான் நம் மனதை அலைய விடாமல் அதை அடக்கி வைத்து உணவை கட்டுப்படுத்தினால் வீணாக மருத்துவரை பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

- இரஞ்சி -



“ஏங்க இப்படியே சமைச்சுப் போட்டானக்கு என்ன கிடைக்கும்?”  
“என்னோட சுபிஎவ் பணம் சீக்கிரம் கிடைக்கும்..”





பெரும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றன.

★ பழச்சாறுகளை காலை உணவை உண்பதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ குடிக்கக்கூடாது.

★ பானங்களில் உள்ள அமிலங்களால் ஏற்படும் பல் அரிப்புத் தன்மையை உப்புகளே தடுப்பதால் உப்புத் தன்மை உள்ள பற்பசைகளை பயன்படுத்துவது நல்லது.

★ பழச்சாறுகளை ஸ்ட்ரோ என அழைக்கப்படும் சிறு குழாயின் உதவியுடன் குடிக்க வேண்

# பற்களைப் பாதுகாப்போல்

**ம**னிதனின் வசீகரத்திற்கு முத்துப் போன்ற பற்கள் இருப்பது பேருதவி புரியும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்தில்லை. அதேபோல் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரம்ப அங்கங்களில் ஒன்றாகிய நம் பற்கள் நம் ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பங்களிப்பைச் செலுத்துகின்றன. எனவே பற்களை பாதுகாப்பதில் நாம் முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம்.

அமெரிக்க பல் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் அண்மையில் பற்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்து சில முடிவுகளை வெளியிட்டுள்ளனர். அதில் குறிப்பிடத்தக்க அம்சங்கள் சில பின்வருமாறு,

இயற்கை பழ இரசங்கள் உடலுக்கு நல்லது தான். எனினும் அவற்றில் உள்ள இரசாயனங்களால் பல் 'எனாமல்' வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது. குறிப்பாக தோடம்பழச் சாற்றில் (Orange) உள்ள ஹைட்ரஜன் பெராக்சைட் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

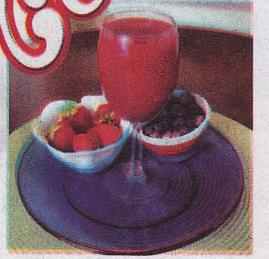
★ கேஸ் அடங்கிய சோடா உள்ளிட்ட குளிர்பானங்கள் மற்றும் வேறு செயற்கை பானங்களால் பற்களுக்கு

டும். மேலும் குழந்தைகள் உட்பட யாராய் இருந்

தாலும் நீண்ட நேரம் வரை உறிஞ்சி, உறிஞ்சி குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

★ சில பழச்சாறுகள் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை மற்றும் மருந்துகள் செயல்படும் திறனை பாதிக்கும். எனவே மருந்தை உட்கொள்ளும் பொழுது தண்ணீருக்குப் பதிலாக பழச்சாறுகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



# ஆளுமையை வளர்த்துக்

## கொள்வது எப்படி?



Dr. நி. தர்ஷனோதயன்

MSMS (Hons) (SL)

Ad. Dip. In Counselling Psychology (UK)

‘ஆளுமை’ என்பது ஒருவரின் குறிப்பிட்ட குணாதிசயம் மட்டும் அல்ல. அது அவருடைய அநேக சிறப்பியல்புகளின் சேர்க்கையாகும்.

சிலர் தான் எதிர்பார்க்கிற விதத்தில் காரியங்கள் நடந்து முடிகிற வரையில் பணியாளர்களிடம் கத்தித் தீர்ப்பார்கள். வேறு சிலரோ ஒருபார்வை, உதட்டசைவிலேயே தான் நினைத்ததை நடத்தி முடிப்பார்கள். அவர்கள் தங்கள் பணியாளர்களின் மரியாதையையும், விசுவாசத்தையும் கொஞ்சமும் அலட்டிக் கொள்ளாமலேயே அடைந்து விடுவார்கள். இது அவர்களுக்கு மட்டும் எப்படி சாத்தியமாயிற்று? அது தான் அவர்களுடைய ஆளுமை ஆற்றல்!

ஆளுமை என்றால் திடகாத்திரமாக, இலட்சணமாக, பளபளப்பான உடையில் இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. கறுப்பாய் குட்டையாய் தலை வழுக்கையாய் கூட இருக்கலாம்.

எது உங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறதோ எது எல்லோரையும் உங்கள் பக்கம் திரும்ப வைக்கிறதோ, அதுவே உங்கள் ஆளுமையாகும். யார் தனித்துவம் பெற்றிருக்கிறாரோ அவர் இணையற்றவர் ஆகி விடுகிறார். அவருடைய பேச்சும் செயலும் மற்றவர்களை விரும்பச் செய்து விடும். பிரசித்தமானவர்கள் இருவகைப்படுவர். முதல் வகையினர் இறுக்கமானவர்கள். அடுத்தவர் இளக்கமானவர்கள்.

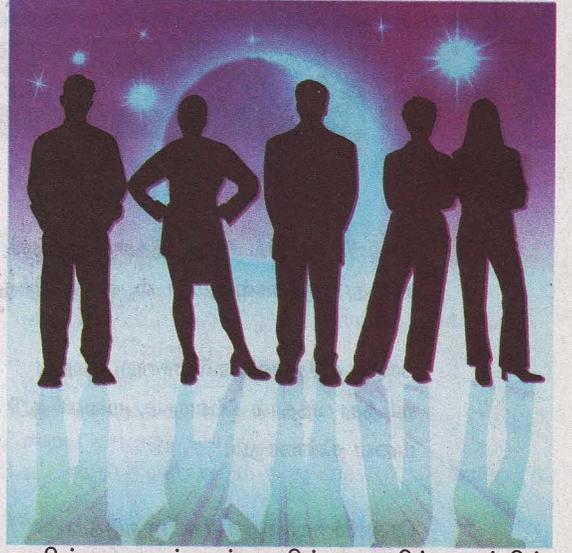
இறுக்கமான குணம் படைத்தவர்கள் தங்களுடைய சுபாவத்திலும் போக்கிலும் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக, எக் காரணத்தைக் கொண்டும் யாருக்காகவும் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள மாட்டார்கள். இளக்கமானவர்கள் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் தங்களை பொருத்திக் கொள்ளக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்கள் சராசரிகள் நடுவே ரொம்ப சாதாரணமானவர்களாகவும், மேதைகள் நடுவே மேதைகளாகவும் மாறி விடுவார்கள். சிறந்த கல்வி மாண்களும், எழுத்தாளர்களும் விஞ்ஞானிகளும் இப்படி வளைந்து கொடுக்கிற, மாற்றிக் கொள்கிற ஆளுமையை பெற்றிருப்பார்கள்.

ஒருவர் எப்படி தன் ஆளுமையை மேம்படுத்திக் கொள்வது?

நேற்றைக்கு இன்று, இன்றைக்கு நாளை தனது நிலையை மேம்படுத்திக் கொள்பவர்களே வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும். மாற்றங்களுக்கு தயாராய் இல்லாதவர்கள் விலாசமற்றுப் போவார்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை பற்றி திட்டமிடும் போது நீங்கள் சில இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். அவை உங்கள் ஆளுமையை வடிவமைக்க உதவுவதாய் இருக்கட்டும்.

முன்னேற்றம் என்பது எந்த வடிவில் வந்தாலும் மகிழ்ச்சி அளிப்பதே. ஆனால் முன்னேற்றம் என்பது கார், பங்களா, வங்கி இருப்பு என்று மட்டும் நினைத்து விடாதீர்கள். ஒழுக்கமும் நற்குணமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. ஒழுக்க மற்றவளின் ஆளுமை வெறும் வேஷமாக முடிகிறது. அவன் தேடிய செல்வமும் அப்படித்தான் நிலைக்காமல் அழிந்து விடுகிறது.

ஒருவனது குணமும், ஆளுமையும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள். இரண்டையும் மேம்படுத்திக் கொள்பவர்கள்தான் புகழின் உச்சத்தை அடைய முடியும். படிப்பறிவு இல்லாத குடும்பத்தில் பிறந்து மேதையானவர்களும் உண்டு. குடிசையில் பிறந்து கோடஸ்வரர் ஆனவரும் உண்டு. தங்கள் இளமையில் அடைந்த கசப்பான அனுபவங்கள்தான் அவர்களை முன்னேறு முன்னேறு என்று உந்தித் தள்ளுகிறது. குடிகாரத் தந்தையிடம் கொடுமைப்படும்



தாயின் அவலம் கண்ட பிள்ளை, பிற்காலத்தில் தனக்கு மனைவியாக வரும் பெண்ணை பரிவோடு நடத்த முற்படுகிறான்.

வாழ்க்கை நமக்கு அநேக பாடங்களைக் கற்றுத் தருகிறது.

ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. “உன் நண்பன் யார் என்று சொல், நீ யார் என்று நான் சொல்கிறேன்” என்பதாக அது முற்றிலும் சரியானதே!

சிறு வயதில் அமைகிற நட்பால் ஒருவரின் எதிர்காலமே இருண்டு போகும் அபாயம் உண்டு. அது போல நல்லவரின் கூட்டுறவால் வாழ்க்கையில் சிறப்பான இடத்தைப் பெறுகிற நிலையும் உண்டு. தங்கள் பிள்ளைகளின் நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் பெற்றோர்கள் உதவி புரிவது நல்லது.

குழந்தையைப் பொறுத்துத் தான் பழக்க வழக்கங்களும், குணாதிசயங்களும் வடிவமைக்கப்படுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் மனதில் படியும் காட்சிகள்தான் வாழ்க்கை முழுவதும் மாறாத, மறையாத சித்திரங்களாகி விடுகின்றன.

தங்கள் பிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சியைப் போலவே மன வளர்ச்சியும் முக்கியம் என்பதைப் பெற்றோர்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.





## நெல்லிக்கனியின் மருத்துவப் பயன்கள்

- \* நெல்லிச் சாற்றில் சிறிது சந்தனத் தூளைக் கலந்து பருகினால் குமட்டல், வாந்தி நிற்கும்.
- \* பாலில் சிறிதளவு நெல்லிச்சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் கீல்வாதம், மூளைக்குடு ஆகியவை குணமாகும்.
- \* நெல்லிச் சாற்றை சிறிதளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து குடித்துவர நரையீரல் பிரச்சினை தீரும். இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறையும்.
- \* இளநரை தோன்ற ஆரம்பித்தவுடன் நெல்லிக்கனியையும், எலுமிச்ச இலையையும் பால்விட்டு அரைத்து முடிகள் மேல் ஒரு மணி நேரம் ஊறியின் இளஞ்சூடான நீரில் குளித்துவர குணமாகும்.
- \* தினமும் 4 நெல்லிக்கனிகளை உண்டு வந்தால் பிரசவம் எளிதாகும். அதோடு மகப்பேறு அடைந்த பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் தடையின்றி சுரக்கும்.



## பிஸ்தா பருப்பு



பிஸ்தா நமக்கு பலத்தையும், சக்தியையும் தருகிறது. இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கக்கூடியதாகும். இதில் விற்றறமின் ஈ இருப்பதால் உடல் களைப்படையாமல் இருக்க உதவுகிறது. பிஸ்தா பருப்பில் மக்னீசியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு, துத்தநாகம் போன்றன காணப்படுகின்றன.



“உங்க ஜோக்ஸ் படிச்சா சிரிப்பு வருவதில்லைன்னு சொல்றாங்களே...”

“பிறர் சிரிக்கும் படியான காரியம் செய்யாதன்னு எடிட்டர் சொன்னாரு அதனால தான்...”

# குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 39

## இடமிருந்து வலம்

- ஒளி தருவது.
- தீய வழிகாட்டலுக்கு ராமாயணத்தில் கூனி போல மகாபாரதத்தில் இவர்.
- இதுவரும் பின்னே, மணியோசை வரும் முன்னே என்பர்.
- மருத்துவ குணமிக்க ஒரு கீரைவகை.
- தயிரைக் கடைந்தால் இது வரும்.
- மேடு. (திரும்பியுள்ளது)
- இளந்தளிரையும் குறிக்கும்.
- கதாநாயகிபோன்று இவருக்கும் முக்கியத் துவம் உண்டு.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 38 விடைகள்

1	சு	த்	த	ம்	டி	லி	கை
2	வ	ண்	க்	ம்			
3	ர்	க	னி	டை	கு	பெ	
4		ர்	ட்		பு	ண்	
5		8	ம	ச	ரு		
6	9	ப	ண்	டி	கை	பா	வ
7							
8	ந்						
9	12	தி	ரி				
10				13	அ	தி	
11							

## வெற்றி அடைந்தோர்

₹. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
டி. ஷாலினி, கண்டி.

₹. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
ஏ.பாதிமா முனவ்வாரா, பலாங்கொடை.

₹. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி  
ஏ. வாசவி, யாழ்ப்பாணம்.

## பாராட்டுக்குரியோர்

- செல்வி. கலைச்செல்வி, கொழும்பு - 15
- எப்.எம்.எப்.ரஹ்மான், நாவலப்பிட்டி
- எஸ்.சிவலிங்கம், மட்டக்களப்பு.
- எஸ்.லக்ஷ்மணன், ராஜுவேல.
- எஸ்.எம்.ஷியாம் முஹம்மது, அகுரண.
- திருமதி, ரீட்டா கிறிஸ்டி, ரம்பொட.
- எம்.பி.எப்.சவ்னா, மல்வாணை.
- ஏ. பரீனா மேரி, தலவாக்கலை.
- திருமதி. விக்னேஸ்வரி வத்தளை.
- எம்.அஷ்ரப், கொழும்பு - 02

## மேலிருந்து கீழ்

- உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இதுவும் தேவை.
- குறி சொல்வதில் பெயர் பெற்ற இனம்.
- ஓட்டப்பந்தயத்துக்கும் பயன்படும் மிருகம்.
- சந்திரனை இப்படி அழைத்து குழந்தைகளுக்கு தாய்மார் உணவூட்டுவதும் உண்டு. (தலைகீழ்)
- குட்டுப் பட்டாலும் இது அணிந்த கையால் படவேண்டும்.
- முன்னாள் நடிகை. இந்நாள் முதல்வர்.
- புனித தலம் ஒன்று.
- சபை என்றும் சொல்லலாம்.
- உடலில் தீயினாலும் இது ஏற்படுவதுண்டு.

## முடிவுத் திகதி 18. 07. 2011

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

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 39

1		க்		3	4
5			6	7	
		8			9
10					
				11	
12			13	14	
வை					

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 39,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

# மனதில் உருவாகும் ஆசைகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

இவ்வாறான உணர்வுகள் அல்லது ஆசைகள் தோன்றுவது இயல்பானது. எனினும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்கு அடிமைப்படாது உங்களது அறிவுக்கு முதலிடம் வழங்குதல் வேண்டும். அவ்வாறான ஓர் உணர்வை அதாவது ஆசையைப் பின்தொடர்ந்து செல்வதால் ஏற்படத்தக்க தீங்கான நிலைமைகள் குறித்து ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள். அது உங்களுக்கும் உங்களது பெற்றோருக்கும் உங்களது எதிர்கால வாழ்க்கைக்கும் எந்த அளவுக்குத் தீங்காக அமையும் என ஒரு கணம் சிந்தித்தால் அவ்வாறான உணர்வுகள் அதாவது ஆசைகளில் இருந்து விலகிச் செல்லும் ஆற்றல் கிடைக்கும். அப்போது தான் சமூகத்தின்



கணிப்பும் கௌரவமும் உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

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

**ரூ. 1000/=**

**ரூ. 500/=**

**ரூ. 250/=**



**சுகவாழ்வு**  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சஞ்சிகை

**சுகவாழ்வு சஞ்சிகை தொடர்பான உங்கள்**

**கருத்துக்கள்**

**விமர்சனங்கள்**

**அபிப்பிராயங்கள்**

**எண்ணங்கள்**

**வரவேற்கப்படுகின்றன**

அத்துடன் இவ்வழக்குப் பொருத்தமான உங்கள்

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

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



# ஆரோக்கிய சமையல்

- ❖ கோதுமை மாவு - 300 கிராம்
- ❖ முள்ளங்கி - 200 கிராம்
- ❖ வெங்காயம் - 50 கிராம்
- ❖ பச்சை மிளகாய் - 25 கிராம்
- ❖ கொத்தமல்லித் தழை - 25 கிராம்

## தேவையான பொருட்கள் :

- ❖ கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- ❖ மிளகாய்த் தூள் - 2 தே. கரண்டி
- ❖ உப்பு - தேவையான அளவு
- ❖ மரக்கறி எண்ணை - சிறிதளவு

## செய்முறை :

- ❖ முதலில் கோதுமை மாலை உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து ரொட்டி மாவு பத்திற்கு பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும். (ரொட்டி மிருதுவாக இருக்க வெந்நீர் உபயோகியுங்கள்)
- ❖ வெங்காயத்தையும் பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ முள்ளங்கியை தோல் நீக்கி துருவிக் கொள்ளவும்.
- ❖ பின் அத்துருவலைப் பிழிந்து அதிலுள்ள நீரை நீக்கவும். (உங்களுக்கு விருப்பமானால் இந்த நீரை உபயோகித்தும் ரொட்டி மாவுடன் கலக்கலாம்.
- ❖ பிசைந்த மாலை 1 மணி நேரம் மூடி வைத்தால் ரொட்டி மிருதுவாயிருக்கும்)
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு எண்ணையை ஊற்றி, வெங்காயம், முள்ளங்கித் துருவல், பச்சை மிளகாய், ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பின்பு மிளகாய் தூள் உப்பு கொத்துமல்லி சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கி

இறக்கி வைக்கவும்.

- ❖ ரொட்டி மாலை பெரிய உருண்டைகளாக உருட்டவும்.
- ❖ வட்டமாக மாலை எடுத்து அதில் இரண்டு தே.கரண்டி முள்ளங்கி கலவையை வைத்து உருட்டி,
- ❖ சிறிது எண்ணை விட்டு ரொட்டியை சுட்டெடுக்கவும்.
- ❖ தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் சேர்த்து சுட்டெடுக்கவும்.



## முள்ளங்கி ரொட்டி

**முள்ளங்கி** சாப்பிடும் பழக்கம் உண்டா? இல்லையெனில் உடனே வாங்கி சாப்பிட பழகுங்கள். இதில் இல்லாத சத்துக்களே இல்லை. ஜீரணம் ஆவது முதல் பித்த நீர்ப்பை கல் வரை நீக்குகிறது. முள்ளங்கியில் பல நிறங்கள் உள்ளன. வெள்ளை முள்ளங்கியாகட்டும், சிவப்பு முள்ளங்கியாகட்டும் நார்ச்சத்தில் குறை

வில்லை. இதை இப்படி உணவாக சமைத்து சாப்பிடலாம் அப்படியே கேரட் போல சாப்பிடலாம் ஜூஸ் செய்து குடிக்கலாம். எதிலும் சத்துக்கள் உள்ளன. முள்ளங்கியில், கல்சியம், வீற்றமின் சி, சோடியம், பொஸ்பரஸ், சல்பர், பொட்டாசியம் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன.)

- ரேணுகாதாஸ்

# ஒரு Dr...ரின் டயரி யிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

மறதி - 04

**கா**யம்பட்ட நோயாளிக்குத் தையல் போட்டு மருந்து கட்டிவிட்டு அடுத்த நோயாளியைப் பார்க்கத் தயாரானபோது, எனது ஸ்ரெதஸ்கோப்பைக் காணவில்லை.

மேசை மேலும் காணவில்லை. மேசை லாச்சிக்குள் எழுந்து போய்ப் பார்த்தால் அங்கும் காணவில்லை.

எங்கே போயிருக்கும்?

‘என்ன டொக்டர் தேடுறியள்?’ அரு

கில் நின்ற நோயாளி விசாரித்தார்.

## மறதி!

## மறதி! மறதி!

‘என்றை ஸ்ரெதஸ்கோப்பைக் காணவில்லை’

அவர் முகத்திலை ஓர் ஏனாமும் பரிதாபமும் கலந்த சிரிப்புடன் விநோதமாக என்னைப் பார்த்தார்.

‘என்ன டொக்டர்... கழுத்திலை தொங்குது.. நீங்கள் உலகமெல்லாம் தேடுறியள்’ அசடு வழியச் சிரித்தேன்.

எனது ஸ்ரெதஸ்கோப் கொஞ்சம் நீளம் கூட. நானும் உயரம் குறைவு என்றபடியால் அது நீளமாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இது ஊசி போடுதல், தையல் போடுதல் போன்ற நின்று வேலை செய்யும் வேலைகளின் போது இடைஞ்சலாக இருப்பதால் அதன் தொங்கும் முனையை களிசான் பொக்கற்றுக்குள் வைப்பது வழக்கம்.

இன்றும் அப்பிடித்தான் தையல் போடும் போது ஸ்ரெதஸ்கோப்பை கழுத்தில் மாட்டியபடி அதன் தொங்கும் முனையைப் பொக்கற்றுக்குள் வைத்திருந்தேன். மறந்து விட்டேன்.



என்றபடியால் களவு போயிருக்காது என்பது நிச்சயம். யாராவது வம்புக்கு எடுத்து ஒழித்திருப்பார்களோ?

‘நீ குடிக்கப் போனபோது பக்கத்து அறையில் வைத்து விட்டேனோ எனப் போய்ப் பார்த்தேன். அங்கும் இல்லை.

- ☺ என்னைப் பலசாலியாக படைக்கும்படி இறைவனிடம் கேட்டேன். சாதனை செய்ய வேண்டுமென்பதற்காக
- ☺ என்னை அவன்பலவீனாகப் படைத்தான் நான் பணிவுடன் இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக
- ☺ என்னை நோயற்றவனாகப் படைக்கும்படி

- ☺ நான் கேட்டது எதனையும் அவன் எனக்குத் தரவில்லை

# படைத்தவனிடம் கேட்டேன்

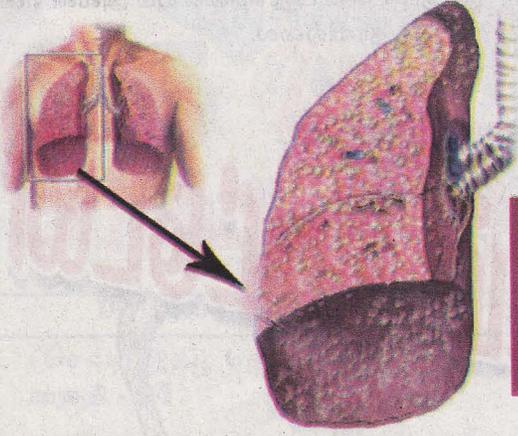
இறைவனிடம் கேட்டேன். நீண்ட காலம் வாழவேண்டுமென்பதற்காக

- ☺ என்னை அவன் கண்ணற்றவனாகப் படைத்தான். இந்தக் கயமை உலகைக் காணவேண்டாம் என்பதற்காக
- ☺ என்னை பணம் படைத்தவனாகப் படைக்கும்படி இறைவனிடம் கேட்டேன் சந்தோஷமாக வாழ வேண்டுமென்பதற்காக
- ☺ என்னை அவன் பஞ்சப் பரதேசியாகப் படைத்தான் நான் பேராசைக்காரனாக வரக்கூடாது என்பதற்காக
- ☺ என்னை அதிகாரம் உள்ளவனாகப் படைக்கும்படி இறைவனிடம் கேட்டேன் பலரும் புகழ்வார்கள் என்பதற்காக
- ☺ என்னை அவன் கடை மாந்தனாகப் படைத்தான். நான் கற்றுத் தேற வேண்டும் என்பதற்காக.
- ☺ என்னை எல்லாம் உள்ளவனாகப் படைக்கும்படி இறைவனிடம் கேட்டேன். அனுபவித்து சந்தோசப்படவேண்டும் என்பதற்காக.
- ☺ என்னை ஒன்றும் இல்லாதவனாகப் படைத்தான். எனக்கு புத்திவர வேண்டுமென்பதற்காக
- ☺ என்னை நல்லவனாகப் படை என்று நான் அவனைக் கேட்கவில்லை. அவன் என்னைக் கெட்டவனாகப் படைக்கவில்லை.



- ☺ என் சந்தோஷத்தை மட்டும் அவன் எனக்குத் தந்திருக்கிறான்

- எஸ். வார்மினி.



# வளர்முக நாடுகளைத் தாக்கும் காசநோய்



**ஏ.ஆர். அப்துல் ஸலாம்**  
(H.E.O, B.A, S/L)  
(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)  
மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலையம்  
கண்டி

**ம**னிதன் எப்பொழுதும் சுகமாகவும் சந்தோஷமாகவும் வாழவே விரும்புகின்றான். என்றாலும் அவன் அறிந்தோ அறியாமலோ தனக்குத்தானே தீங்கை ஏற்படுத்திக் கொண்டு (சூழல்) சுற்றாடலை மாசுபடுத்திக் கொண்டு டெங்கு, தைபொயிட்டிக் காய்ச்சல், மஞ்சட் காமாலை, வயிற்றோட்டம், எலிக்காய்ச்சல், சிக்குன்குன்யா, காச நோய் போன்ற பல வேறு நோய்க்குள்ளாகி தவிக்கின்றான்.

நோய் ஏற்படுவதற்கு முன் ஆங்காங்கு காலத்திற்கு காலம் பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி, சஞ்சிகைகள் மூலமாகவும் நேரடியான கருத்தரங்குகள் மூலமாகவும் நிறைய அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகின்றது. எவ்வளவு அறிவுரை வழங்கினாலும் அது பற்றி மனித சமூகம் சற்றும் சிந்தித்து செயற்படுவதற்கு முயற்சிப்பதில்லை.

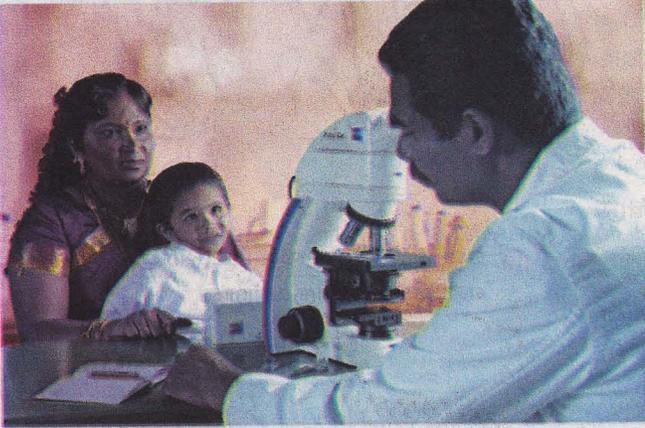
பெரும்பாலும் ஒருநோய் ஏற்படுவது வைரஸ் அல்லது பக்டீரியா கிருமியினாலாகும். இக் கிருமிகளின் உற்பத்தி அதன்

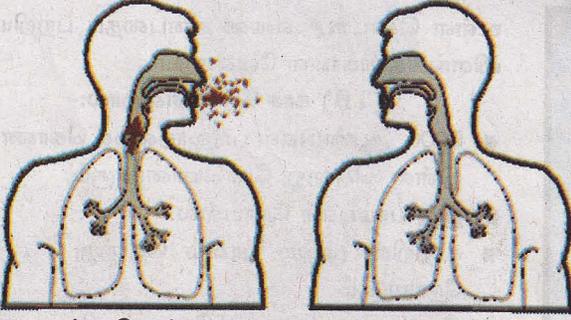
தன்மை அதன் செயற்பாடு அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் அதிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறல் போன்ற விடயங்களைத் தெரிந்த கொள்வது எம் அனைவரதும் கட்டாயக் கடமையாகும். இதன் அடிப்படையில் எம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சிறந்த அறிவுரைகளை கேட்டும் பிரயோசனமான நூல்களைக் கற்றும் நல்ல விடயங்களைப் பார்த்தும் சிறந்த பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

மேலும் மனிதனைத் தாக்கும் நோய்கள் பல இருக்கின்றன. அவற்றுள் சில நீடித்தவையாகவும் சில குறுகிய கால நோயாகவும் காணப்படுகின்றன. இதன் அடிப்படையில் காசநோய் நீடிய கால நோய்களுள் ஒன்றாகும். பல நூற்றாண்டுகளாக இந் நோய் மனிதனைத் தாக்கி வந்துள்ளது. இது பற்றி விரிவான விளக்கத்தினை இந்த கட்டுரையின் மூலம் விளங்கிக் கொண்டு அதன் மூலம் சிறந்த பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதன் அடிப்படையில் ஆரம்பத்தில் இலங்கையில் காச நோய்த் தடுப்புப் பற்றி வரலாற்றிலிருந்து சில குறிப்புக்களை விளங்கிக் கொள்வது சிறந்தது.

- ★ 1916 இல் கொழும்பு கோட்டையில் ஒரு காசநோய் தடுப்பு நிலையம் உருவானது.
- ★ 1917 இல் அது மார்பு நோய் மருத்துவமனையாகராகமைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டது.
- ★ 1919 இல் அங்கிருந்து மார்பு நோய் மருத்துவமனையாக கந்தானைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டது.
- ★ 1937 இல் வெலி





சறை மார்பு நோய் மருத்துவமனை நிறுவப்பட்டது. (இதுவே காசநோய் மருத்துவமனையாகும்)

- ★ 1945 இல் காச நோய் “தடுப்பு இயக்கம்” நிறுவப்பட்டது.
  - ★ 1972 இல் இது ஒரு மக்கள் சுகாதார வேலைத் திட்டமாக இலங்கை எங்கும் வியாபித்தது.
  - ★ 1988 இல் காச நோய் தடுப்பு இயக்கமானது சுவாச நோய்கள் தடுப்பு செயற்றிட்டம் என பெயரிடப்பட்டது.
  - ★ 2001 இல் சுவாச நோய்கள் தடுப்பு செயற்றிட்டமானது “காச நோய் தடுப்பு மற்றும் மார்பு நோய்களுக்கான தேசிய திட்டம்” என பெயர் மாற்றம் பெற்று இன்று வரையும் அதன் அடிப்படையில் செயற்பட்டு வருகின்றது.
- தற்பொழுது காச நோயின் நிலைமை பற்றி உலக, இலங்கை ரீதியில் நோக்கும் போது :-

#### உலக ரீதியில்

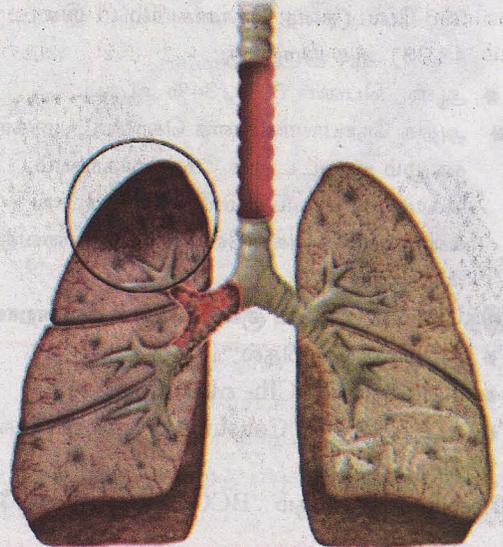
- ★ உலக சனத் தொகையில் 1/3 பகுதியினர் காச நோய் பக்டீரியாக்களின் தொற்றுக்கு உள்ளாகிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.
- ★ வளர்முக நாடுகளில் காச நோயினால் இறப்பவர்களில் 75% மாணோர் 15- 55 வயது வரையிலான உழைக்கும் பருவத்தினராகும்.
- ★ ஒவ்வொரு செக்கனுக்கும் ஒருவர் காச நோய் கிருமியின் தொற்றுக்குள்ளாகின்றார்.
- ★ ஒவ்வொரு 4 செக்கனுக்கும் உலகில் எங்காவது ஒருவர் காச நோயாளியாகின்றார்.
- ★ ஒவ்வொரு 15 செக்கனுக்கும் உலகில் எங்காவது ஒருவர் காச நோயினால் இறக்கின்றார்.
- ★ உலகில் வருடந்தோறும் நிகழும்

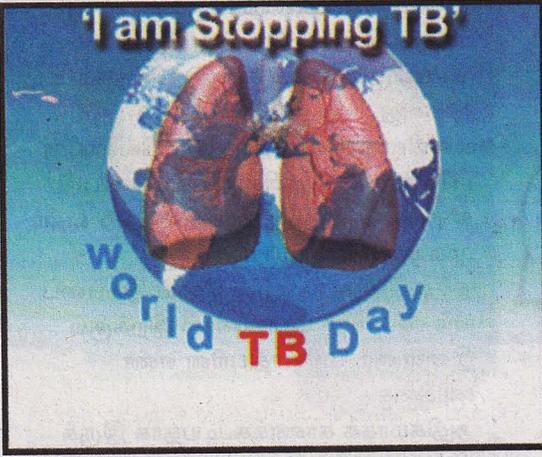
பெண்களின் மரணங்களுக்கு காரணமாகும் பிரதான தொற்று நோய் காச நோயாகும் எனக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

- ★ உலகில் வருடந்தோறும் 8 மில்லியன் மக்கள் காச நோயினால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். இத்தொகையில் 95% வளர்முக நாட்டவராவார்கள்.
- ★ வேறெந்த தொற்று நோய் இறப்பையும் விட காச நோயினால் இறக்கும் இளைஞர், வயோதிபரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.
- ★ H.I.V. தொற்றுக்குள்ளானவர்களை காசநோய் பாதிக்கும் வாய்ப்பு ஏனையவர்களை விட 30 மடங்கு அதிகமானதாகும்.
- ★ வளர்முக நாடுகளில் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய நோய்களால் இறக்கும் நோயாளர்களில் 25% மாணோரின் இறப்புக்கு காச நோயே காரணமாகும்.
- ★ கர்ப்பம் தரிக்கும் வயதில் பெண்களின் இறப்புக்கு முக்கிய காரணம் காச நோயாகும் என்பது போன்ற விபரங்கள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் கண்டுபிடிப்பாகும்.

#### இலங்கை ரீதியில் நோக்கும்போது:-

- ★ ஒரு வருடத்தில் கண்டுபிடிக்கப்படும்





நோயாளிகளின் தொகை 9000- 10,000 க்கும் அதிகமாகும் எனலாம்.

- ★ இவர்களில் 2/3 பங்கினர் 15- 54 வயதுக்கு இடைப்பட்டோர் (இவர்கள் நாட்டிற்கு சேவையாற்றக் கூடியவர்கள்) என்றும், 2003 ஆம் வருடம் இலங்கையில் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வின்போது....
- ★ இனங்காணப்பட்ட புதிய காச நோயாளிகளின் தொகை- 9312 (1 இலட்: 48.03).
- ★ இதில் சுவாசப் பைகளைத் தாக்கிய காச நோயாளிகள் 81%.
- ★ இதில் காச நோய் கிருமியுடன் நோயைப் பரவச் செய்யும் நோயாளிகளின் தொகை- 4739 (1 இலட்: 24.06) பேர்.
- ★ இந்நோயினால் இறந்துள்ளோர் தொகை- 396 பேர். (சனத் தொகையில் (1 இலட்: 48.03) ஆக இருந்தது.
- ★ ஆண், பெண்- 66%, 34% ஆகும்.
- ★ அதிக நோயாளர்களைக் கொண்ட மாகாணமும் மாவட்டமும் மேல் மாகாணம், கொழும்பு மாவட்டம் போன்ற விபரங்களை நாம் ஏற்கனவே அறிந்தும் வைத்திருக்கலாம்.

**இந்நோயின் விசேட குணம் என்னவென்றால்**

- ★ தமிழில் “மெலிதல்”
- ★ சிங்களத்தில் (CIh- ஷய) தேய்தல்.
- ★ ஆங்கிலத்தில் ‘Consumson’ என விளக்கம் கொடுக்கலாம்.

மேலும் ‘TB’ க்கும் ‘BCG’ க்கும் இடையே

உள்ள தொடர்பு என்ன என்பதைப் பற்றியும் விளக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

**(TB) காச நோய் என்றால்:-**

- ★ 5000 ஆண்டுகள் வரலாற்றைக் கொண்டுள்ள தொற்று நோயொன்றாகும்.
- ★ இது பரம்பரை நோயல்ல.
- ★ காற்றின் மூலம் பரவும் தொற்று நோயாகும்.
- ★ நோய் காரணி “மைக்கோ பக்டீரியம் டியுபிகியுலோசிஸ்” எனும் பக்டீரியாவாகும்.
- ★ உரிய சிகிச்சைகளின் மூலம் பூரணமாகக் குணப்படுத்தக் கூடிய நோயாகும்.
- ★ காச நோய்க்கு மருந்து குடிக்காவிட்டால் இது ஒரு பயங்கரமான ஆட்கொல்லி நோயாக மாறி விடும் என்பதை ஞாபகத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

**B.C.G. என்றால்:-**

- |   |   |          |   |                                |
|---|---|----------|---|--------------------------------|
| B | - | Bacille  | - | கிருமியின் பெயர்               |
| C | - | Calmetto | - | (“கெல்மட் குவரி”)              |
| G | - | Gurin    | - | பிரான்ஸ் நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் |

இவர் 1921 இல் பீசீ.ஜீ. தடை மருந்து கண்டுபிடித்தார். இம்மருந்து உயிருள்ளது. எனினும் நோயை உண்டு பண்ணும் சக்தியை தடை செய்யக் கூடியது.





1882- 03- 24 ஆம் திகதி “ரொபட் கொக்” எனும் விஞ்ஞானி காச நோயை உண்டு பண்ணும் கிருமியை (Tuber Culosis) ஐக் கண்டு பிடித்தார். எனவேதான் அன்றைய தினத்தை உலக காச நோய்த் தடுப்புத் தினமாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

**இனி காச நோய், உடம்பின் எந்த உறுப்புக் களைத் தாக்கும்? என்றால்**

- ★ அதிகமாக (பெரும்பாலும்) சுவாசப் பையை அல்லது நுரையீரலைத் தாக்கும்.
  - ★ மேலும் உடம்பின் எந்த ஒரு உறுப்பையும் தாக்கலாம்.
- (மூளை, முள்ளந்தண்டு, சதைக் கட்டிகள், கண், இதயம், சிறுநீரகம் போன்ற எவ்வுறுப்புக்களையும்)

**காச நோய் ஒருவரை எவ்வாறு தொற்றுகிறது? என்றால்**

- ★ நுரையீரலில் காச நோய்க் கிருமிகள் உள்ள நோயாளி இருமும் போதும் தும் மும் போதும் கண்ட கண்ட இடங்களில் துப்பும்போதும் கிருமிகள் வெளியே வந்து காற்றுடன் கலக்கின்றன. பின்னர் சுகதேகிகள் சுவாசிக்கும்போது 10% மானோர் காச நோயாளிகளாக உருவாகின்றனர்.
- ★ ஆரம்பத்தில் 10% வீதமானோருக்கு சிறிய அளவிலேயே நோய் வெளிப்படும்.

- ★ காரணம் எமது உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி இருப்பதனால் ஆகும்.
- ★ என்றாவது ஒரு நாள் எமது உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும்போது நோய் உண்டாகும்.

**நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும் சந்தர்ப்பங்கள் அல்லது நோய் இலகுவாகப் பீடிக்கக் கூடியவர்கள் யார் என்றால் ?**

- ★ புகைத்தல் (புகை பிடிப்போர்)
  - ★ மதுபானம்/ போதைப் பொருட்கள் பாவிப்பவர்கள்
  - ★ நீண்ட நாட்கள் பயன்படுத்தும் பிரட்னிசிலோன் (Prednisolone) ஸ்டிரொயிட் (Steroid) போன்ற சில மருந்து வகைகளை பாவிப்பவர்கள்.
  - ★ நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை குறைக்கக் கூடிய HIV- AIDS போன்ற வேறு நோய் உள்ளவர்கள்.
  - ★ கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயாளிகள்.
  - ★ போஷாக்கின்மையானவர்கள்.
- (அடுத்த இதழில் தொடரும்...)

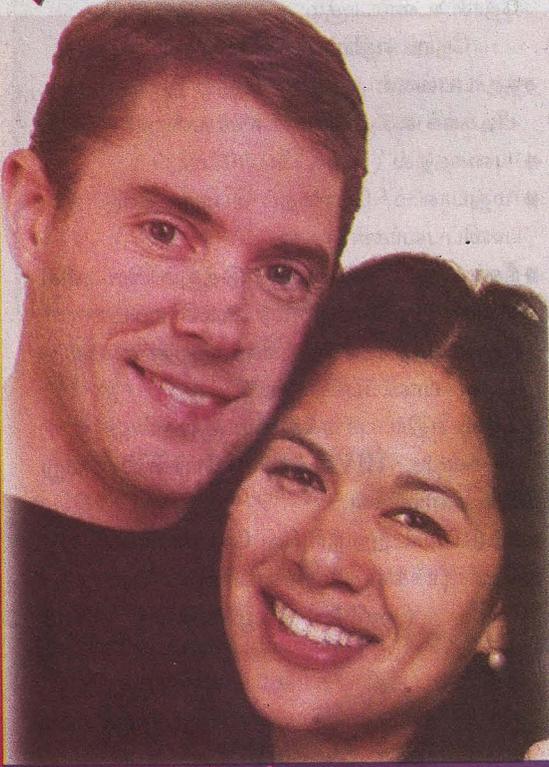


“டேய் நாளைக்கு நான் சினிமா போறன் வாறியாடா..”

“முடிஞ்சா வாறன்டா..”

“முடிஞ்ச பிறகு ஏன்டா வாற?”

# நீங்கள் இருவரும்



**எஸ்.ஜே.யோகராசா**  
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்  
உளவள ஆலோசகர்  
களனிப் பல்கலைக்கழகம்

இருவரும் வேறுபட்டவர்களாக இருக்கலாம். வாழ்ந்த சூழல், கலாசாரம், பொருளாதாரம், சமுதாய நிலை, கல்வி நிலை, தனிப்பட்ட அனுபவம் வேறுபட்டதாக இருக்கலாம். நிச்சயமாக இருவருக்கும் வேறுபாடு உண்டு. இவை மட்டுமல்ல எண்ணம், பெறுமதி, பழக்க வழக்கம், ரசனை, திறமைகள் வேறுபட்டவைகளாக இருக்கலாம். ஒருவர் வினோதமாக இருக்க விரும்பலாம். மற்றவர் அமைதியாக இருக்க விரும்பலாம். ஒருவர் வேகமாகச் செயற்படுபவராக இருக்கலாம். மற்றவர் மிகவும் அமைதியாகச் செயற்படுபவராக இருக்கலாம். ஒருவர் சமுதாயத்தோடு பழக விரும்பலாம். மற்றவர் வெட்கப்பட்ட சபாவம் உள்ளவராக இருக்கலாம். ஒருவர் நேரத்துக்கு வேலை செய்பவராக இருக்கலாம். மற்றவர் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணாமல் எப்படியாவது வேலை முடிந்தால் சரியென எண்ணுபவராக இருக்கலாம். ஒருவர் வாசிப்புப் பழக்கம் உள்ளவராக இருக்கலாம். மற்றவர் வாசிப்புப் பழக்கம் இல்லாதவராக இருக்கலாம். ஒருவர் அதிகமாக செலவழிப்பவராக இருக்கலாம்.

## வேறுபட்ட இருவர்

**சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி**

நீங்கள் ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடுகளை மட்டும் கொண்டவர்களல்ல. இரு வேறுபட்ட நபர்களாகும். இவ்வுலகில் நூற்றுக்கு நூறு வீதம் இரு மனிதர் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. ஒவ்வொரு மனிதரும் தனித்தன்மை கொண்டவர்கள். நீங்கள் இருவரும் பொதுவாக சமமானவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் இருவரும் வேறுபட்ட வர்கள் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் குடும்பப் பின்னணியில்

மற்றவர் அதிகமாகச் செலவு செய்யாதவராக இருக்கலாம்.

ஒருவர் ஒரு சில உணவு வகைகளை விரும்பி உண்பவராக இருக்கலாம். மற்றவர் அதை விரும்பாதவராக இருக்கலாம். இப்படி பல வேறுபாடுகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

அது மட்டுமல்ல மொழி, சமயம், கலா



ச்சாரம் இருவருக்கும் வேறுபட்டதாக இருந்தால் இன்னும் பல சிக்கலான பிரச்சினைகள் உருவாகலாம். உதாரணமாக தமிழ், சிங்களமாக இருவரும் இருந்தால் அல்லது ஒருவர் இந்து ஒருவர் கிறிஸ்தவமாக இருந்தால் அல்லது ஒருவர் ஆங்கில கலாசாரத்தில் பழக்கப்பட்டவர் மற்றவர் கிராம சூழலில் பழக்கப்பட்டவராக இருந்தால் இவ்வாறாக நடக்கும் கலப்புத் திருமணத்தில் பல சிக்கல்கள் உருவாக இடமுண்டு. இருவரது தொடர்புக்கும் பல தடைகள் உருவாக இடமுண்டு. இவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு நீங்கள் இருவரும் இதற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும். சில நேரத்தில் குடும்ப ஆலோசகரிடம் ஆலோசனை எடுக்க வேண்டி ஏற்படலாம். அந்த ஆலோசனை உங்கள் இருவருக்கிடையிலும் உள்ள இடைவெளியை நீக்கி உறவை ஏற்படுத்த உதவும் ஆலோசனை யாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் இருவரும் இரு மதத்தவர்களானால் சில சமயக் கட்டளைகளை நிறைவேற்ற வேண்டி ஏற்படலாம். இவை உங்கள் இருவருக்கும் விசேடமான பிரச்சினை யாக இருந்தாலும் இக்கட்டளைகளுக்கு முகம் கொடுத்து உண்மையாக அவற்றின் படி செயற்பட வேண்டும். அவற்றை விவாகத்தின் பின்பு காலந்தள்ளிப் போடுவது பிரச்சினைக்குத் தீர்வாக அமையாது.

உங்கள் இருவருக்கிடையிலுள்ள தொடர்பைச் சுருக்கமாகக் கூறுவதானால் நீங்கள் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் தம்மைக் கொடுப்பது பரித்தியாகம் செய்வதாகும். இருந்தும் நீங்கள் கொடுப்பது எதை என்பதை இருவரும் அறிந்துள்ளீர்களா? நீங்கள் யார் என்பதை அறிந்துள்ளீர்களா? நீங்களே அறியாதிருந்தால் நீங்கள் கொடுக்க இருப்பதையும் அறியமாட்டீர்கள். தன்குத் தெரியாததைக் கொடுப்பது அர்த்தமற்ற செயலாகி விடும். இதிலிருந்து தெரிய வேண்டியது என்னவென்றால், உங்கள் இருவரது தொடர்பும் உண்மையிலேயே மன ரீதியிலான அதேபோன்று அர்த்தமுள்ளதாக இருக்க வேண்டுமானால் நீங்கள் இருவரும் தங்க

ளைத் தாங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

பாடசாலையில் நாம் பல பாடங்களைப் படித்திருக்கலாம்.

ஆனால் நீங்கள் உங்களைப் பற்றிப் படித்திருப்பது எவ்வளவு? நான் எப்படிப்பட்ட ஒருவர் என்பதைப் படித்துள்ளேனா? எனது வாழ்வு தொடர்பில் எனது எண்ணம் எப்படிப்பட்டது? உதாரணமாக தொழில் பற்றியது, விமர்சனம் செய்யும் முறை, திரைப்படம், தொலைக்காட்சி, மதுபான பாவிப்பு, பெண்கள் தொழில் பார்ப்பது, வீட்டு வேலை, சமுதாய சேவை, மதசேவை, பிள்ளைகள் போன்ற குறிப்புகளில் எப்படிப்பட்ட எண்ணத்தைக் கொண்டுள்ளேன்.

நான் பாராட்டும் பெறுமதி என்ன? மிகவும் விரும்பும் விளையாட்டு விளையாடும் என்ன? எனது திறமைகள் எவை? எனது பலவீனங்கள் எவை என்பதை அறிந்துள்ளேனா? ஆழமான தொடர்பை ஏற்படுத்த வேண்டுமானால் இவற்றைக் கட்டாயம் அறிந்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்களை அறியும் அளவுக்கே உங்களால் மற்றவரைப் பற்றிய அறிவையும் பெற முடியும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையுமாகும்.



“உங்களுக்கு என்ன வகையான லோன் வேண்டும்”  
“திருப்பிச் செலுத்த முடியாத லோன் வேண்டும்”

# உடல் **SLIM** ஆக இருக்க வேண்டாமா?

அதிக எடை போட்ட

பிறகு அதைக் குறைப்பதற்கு மிகுந்த மன உறுதியும் வைராக்கியமும் வேண்டும். எனவே வருமுன் காப்பதே சிறந்தது.

**அதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:-**

- ★ தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும்.
- ★ கொழுப்பு, மாச்சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ இரவு உணவை முடிந்த அளவு 8 மணிக்கு சாப்பிட வேண்டும்.

அவ்வாறு சாப்பிட முடியாதவர்கள் இரவு உணவை பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் என மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

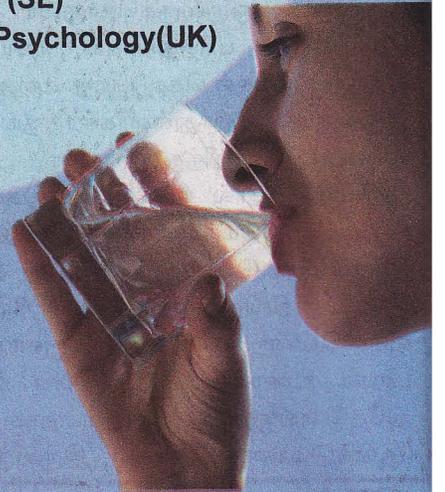
சாதாரணமாக உணவில் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- ★ இனிப்பு, புளிப்பு உள்ள உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ கோப்பி, டீ அதிகம் பருகக் கூடாது.
- ★ படுக்கைக்கு செல்வதற்குச் 2 மணி நேரத்திற்கு முன்பே இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ 30 நிமிடம் தினமும் உடற்பயிற்சி அவசியம்.
- ★ பகல் தூக்கம் கூடவே கூடாது.
- ★ ஐஸ்கிரீம், சொக்லேட் போன்ற நொறுக்குத் தீனி அதிகம் கூடாது.

**Dr. தர்ஷனோதயன்**

**BSMS Hons (SL)**

**Ad.Dip.In.Counselling Psychology(UK)**



# உங்களது சகல விளம்பர தேவைகளுக்கும் எமது சீனேக பூர்வமான சேவையை நாடுங்கள்

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) பிரை) லிமிடட்

185, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, கொழும்பு 14. தொலைபேசி: 5322700  
விளம்பரப்பிரிவு : 5322730-8, விநியோகப்பிரிவு : 5322781,3,9.  
இணையம்: [www.virakesari.lk](http://www.virakesari.lk)

நாடுமுழுவதுமுள்ள எமது கிளைக்காரியாலயங்கள்

### வத்தளை

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

### கொட்டாஞ்சேனை

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

### வெள்ளவத்தை

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

### கண்டி

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

### ஹட்டன்

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

### மட்டக்களப்பு

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

### திருகோணமலை

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

### வவுனியா

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

### யாழ்ப்பாணம்

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

### கிளிநொச்சி

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

### நீர்கொழும்பு

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

**VIRAKESARI**  
**வீரகேசரி**  
THE PREMIER TAMIL DAILY IN SRI LANKA

**வீரகேசரி**  
THE VIRAKESARI ILLUSTRATED WEEKLY

**Daily**  
**மெட்ரோ News**  
METRO  
எல்லா கிடைக்கிறது

**நீத்திரன்**

**சூரிய காந்தி**

**விடிவெள்ளி**

**YARU OSAL**  
**யாழ் ஓசை**

**சுகவாழ்வு**  
Health Guide  
ஆரோக்கிய சூழல்

**கலைக கேசரி**  
KALAIKESARI

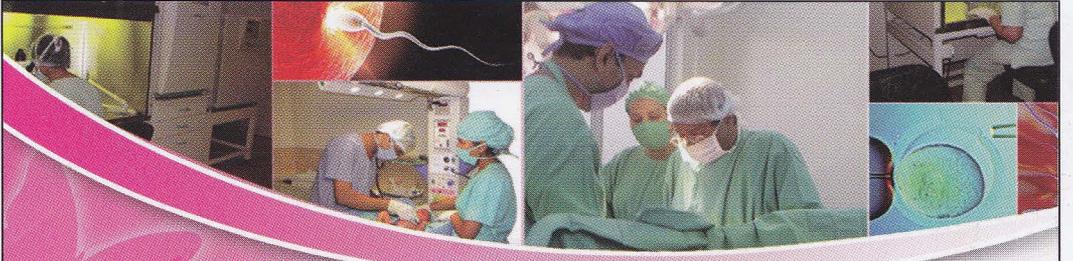
**ஜீனியஸ்**  
The gateway to the future

**சோதிட கேசரி**

**புதுயுகம்**  
A Guide to Education

**HOME BUILDER**  
A Home Improvement Magazine

**Virakesari online**  
[www.virakesari.lk](http://www.virakesari.lk)



## நைன் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளநிலையம்

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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி  
4 520 999

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

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