

ISSN 1800-4970

சிகலாட்டு Health Guide

ஆரோக்கிய சுர்சிகை

Rs. 50/-

August 2011

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

உருதலை உருத்துவது

வளித்தியானம்

கரிய கால
குநதி அழுத்தம்

Dr. ச. முருகானந்தன்

வெபில்
கண்ணாடிகள்

Dr. ஆனந்த சமரசிங்க

உடனம் உணவினால்
இடத்து

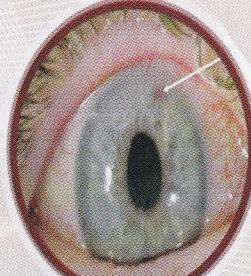
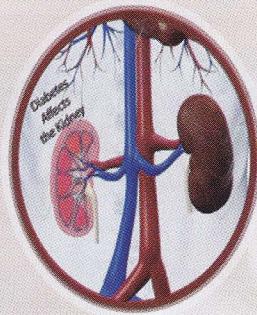
இருமலுக்கான பாஸி
மருந்து

Dr. மஹிந்த வேறம்பிரிய

தாமதமாக பேசும்
ஒழசம் குழந்தைகள்

Dr. எஸ். நேவானந்தன் MD

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



நீரிழிவு!

கருஞ்சீரகம் குருதி குறைக்கோலினாவை கட்டுப்பாருத்துவதுடன், இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

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

Bio Extracts Ads

Baraka
DIABsol®
டயப்பஸோல்
கருஞ்சீரக கெப்ஸூல்ஸ்



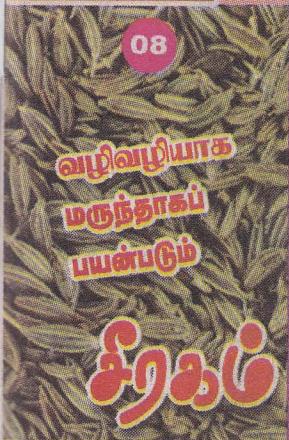
Approval Number: 02/01/PB/06/102

HOT LINE: 0773 688 685

MRP: Rs. 440/-

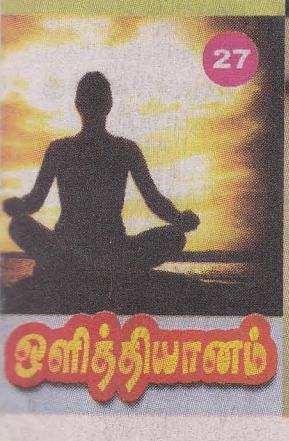
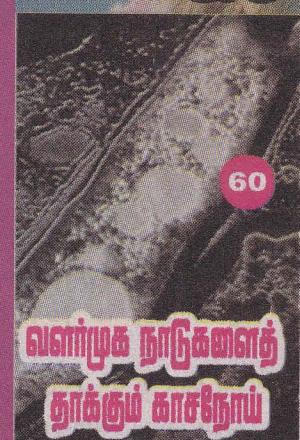
Manufactured by: BIO EXTRACTS (PVT) LTD, Marketed by: EXPOLANKA PHARMACEUTICALS (PVT) LTD.
11A, Milepost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka. E-mail: bioext@slt.lk www.baraka.lk

சகல குப்பர் மார்க்கட், பாமசி, ஆயர்வேத மருத்துவ சாலை மற்றும் பரகா நேசர் சொப் முகவர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



ஆசிரியர்
இரா. சட்கோபன்

கிராபிக்ஸ், பக்க வழவுமைப்பு
வீ. அசோகன்,
கே. விஜயதாஸ்வினி,
எஸ். நேசராஜா, ஜெ. ஆஷா,
செ. சரண்யா,
பி. தேவிகாகுமாரி,



வாசதீ கழுதல்

அன்பார்ந்த

சுகவாழ்வு சுஞ்சிகைக்கு,
நீ சுமந்து வரும் அனைத்து
ஆக்கங்களும் அருமையிலும்
அருமை. நீ மென்மேலும் மணம்
பரப்பி புகழ்பெற எனது
மனமார்ந்த ஆசிகள்.

மாணிக்கச் செல்வி
அட்டன்.

அன்பின்

சுகவாழ்விற்கு,
மாதத்தின் முதலாம் திகதி
வந்தால் உன்னை காண
வேண்டும் என்று ஆவல் புரண்
டோடும். நீ தொடர்ந்து நல்ல ஆக
கங்களைத் தருவாய் என்ற நம்பிக
கையுடன்.

அன்பன்,
பூபாலபிள்ளை
வனியா.

பெருமதிப்பிற்

குரிய சுகவாழ்வு மலரிற்கு,

நீ தரும் ஆக்கங்கள் எல்லாம் அ
ருமை. நான் விஷப் பரீட்சை தொ
டர் கதையை தொடர்ந்து படித்து
வருகிறேன். விஷப் பரீட்சை தொ
டர்கதை மிகவும் சுவாரசியமாக
உள்ளது.

ரி. கேசவன்

கோழும்பு 05.

என் இனிய

சுகவாழ்வு

மாத சுஞ்சிகைக்கு,
உன்னில் இடம்பெறும் யோகாசன
கட்டுரை மதிப்பு வாய்ந்தது. நான்
அதனை தவறாது படித்து வருகிறேன். உன் பணி சிறக்க எனது
உளம் கனிந்த ஆசிகள்.

சுகந்தன்
வேள்ளவத்தை.

மாதம் ஒரு முறை

மலரும் சுகவாழ்விற்கு,
எனது வாழ்த்துக்கள். நீ தரும்
கட்டுரைகள் மற்றும் ஜோக்கு
கள் சூப்பரிலும் சூப்பர்.

எஸ்.என். சிவபாலன்
யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்வின் ஒளிக்கீற்றைத் தேடுதல்...

ஒரு மனிதன் வாழ்க்கையை எந்த அளவுக்குப் புரிந்து கொள்கிறான் என்பதிலேயே அவனது வாழ்வின் மகிழ்ச்சியும் துக்கமும் தாங்கியுள்ளது என்பது ஒரு ஆங்கிலத் தத்துவம். அநேகம் பேர் வாழ்க்கை என்பது என்னவென்பது தெரியாமலேயே ஏதோ பிறந்தோம் வாழ்ந்தோம் என்று வாழ்ந்து விட்டுப் போய் விடுகின்றார்கள். அர்த்தமுள்ள வாழ்வு ஒன்றை வாழ்வதற்குக் கூட தேடல் என்ற உணர்வு இருக்க வேண்டும். அத்தகைய உணர்வு இல்லாத வர்கள் வாழ்வின் பயனைப் பெறாமலேயே மாண்டு போய் விடுகிறார்கள்.

ஒரு சமயம் ஒரு மீனவன் அதிகாலையில் எழுந்து சூரியன் வருவதற்கு முன்பே மீன்பிடிக்கச் சென்றான். அவன் ஆற்றங்கரையை அடைந்து அமர்ந்து விடியலுக்காக காத்திருந்த போது அவன் காலடியில் கற்கள் நிறைந்த சிறு சாக்குப் பையொன்று தட்டுப்பட்டது. அவன் தனது வலையை ஓரமாக வைத்துவிட்டு சாக்குப் பையை எடுத்தான். தன் வேலையைத் தொடங்க சூரியனுக்காக காத்திருந்த அவன் இருளில் ஒன்றும் செய்யத் தோன்றா தவணாய் சாக்குப் பையில் இருந்த கற்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து ஆற்றை நோக்கி வீசித் தொடங்கினான். அவன் சூரிய வெளிச்சம் வரும் வரை பொழுதைப் போக்க வேண்டியிருந்ததால் அவசரப் படாமல் மெது மெதுவாக ஒவ்வொரு கல்லாக ஆற அமர வீசிக் கொண்டிருந்தான்.

கொஞ்ச நேரத்தில் சூரியன் உதிக்கவே பூமி யெங்கும் வெளிச்சம் பாவ ஆரம்பித்தது. அச் சமயத் தில் அந்த மீனவன் எல்லாக் கற்களையும் வீசிவிட்டு ஒரே ஒரு கல்லை மாத்திரம் கையில் வைத்திருந்தான். அதனையும் வீசிவிட்டு தன் வேலையை ஆரம்பிக்க என்னிய அவன் அப்போது தான் அந்தக் கல்லைப் பார்த்தான். அந்த கல் சூரிய ஒளிபட்டு மின்னிப் பிரகாசித்து பல வள்ளாங்களைக் காட்டிப் பளிச்சிட்டது. அவனுக்கு அவனது இதயமே நின்று விடும் போல் ஒரு உணர்வு தோன்றியது. அது சாதாரண கல் அல்ல. அது ஒரு இரத்தினக்கல். அப்படியானால் தான் இவ்வளவு நேரம் சாக்குப்பையில் இருந்து ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வீசியதெல்லாம் இரத்தினக்கற்களா?

இருளில் அவை என்னவென்று தெரியாமல் வீசிய அனைத்தும் இரத்தினக் கற்கள். அதை நினைத்தும் அவன் மனதில் பெருந்துள்ளப் பூன்டது. அவன் அழுது புரண்டு அழற்றினான். சாக்கு நிறைய இரத்தினக்கற்கள் இருந்திருக்கின்றன. எவ்வளவு இனிமையாக அவன் வாழ்வை வாழ்ந்திருக்கலாம். எல்லாம் வீணாகிப் போய்விட்டது. அவன் தான் அறியாமல் செய்த தவறுக்காக கண்

சீகவாழ்வு

Health Guide
ஆரோக்கிய சுருளிகள்

மலர் - 04

இதழ் - 04

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalvu@expressnewspapers.lk

கலங்கினான். மேலும் மேலும் வருந்தினான். ஆனால் அவன் ஒரு விதத்தில் அதிர்ஷ்டசாலி. எஞ்சியிருந்த அந்த இறுதிக் கல்லையும் ஏறியிழுன் விடிந்து விட்டதே. நிறையப் பேருக்கு அந்த அதிர்ஷ்டம் கூடக் கிடைப்பதில்லை.

இப்படித்தான் அநேகம் பேர் இருளில் அமர்ந்து அறியாமையால் வாழ்வின் அரும் பொக்கிசங்களை வீணாடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களை சுற்றி இன்னும் வெளிச்சம் வரவில்லை. இன்னமும் விடிவதாயத் தெரியவில்லை. சூரிய ஒளியை காணவே முடியாது நாம் சூரிய ஒளியைக் காணும் போது வாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை அறியும் போது வாழ்வின் இறுதிக்கு வந்திருப்போம். வாழ்வின் மகிழ்ச்சியை நமது அறியாமை காரணமாக தவற விட்டு விட்டு இருள் என்னும் துன்பத்தில் உழூன்று கொண்டிருப்போம். இது தான் வாழ்க்கை என்று தேடி உணர முடியாதவர்களுக்கு அதனை புரிய வைக்க முடியாது.

அவர்கள் சாக்குப்பையில் இருந்த இரத்தினக் கற்களை மீனவன் வீசியதுபோல தம் வாழ்வின் பொக்கிளங்களை அவை பொக்கிளங்கள் என்பதை அறியாதவர்களாக வீசி வீசி வீணாடிப்பார்கள். வாழ்க்கை என்பது மிகக் குறுகியது. இப்போதும் கூட இழந்ததைப் பற்றி கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதில் அந்தம் இல்லை. இன்னும் ஒரு கல் வீசப் படாமல் மீதம் இருக்கிறதே அதனை வைத்துப் பிழைத்துக் கொள்ள முடியும். எம்மால் இப்போதும் கூட வாழ்வின் பாடங்களை கற்றுக் கொள்ள முடியும். காலம் இன்னும் முடிந்து போய் விடவில்லை. நம்பிக்கையுடன் வாழ்வின் ஒளிக்கீற்றைத் தேடு.

விடுவாரு மாதமும் 1ஆம் நீதீ வெளிவருகிறது

சீகவாழ்வு
Health Guide
ஆரோக்கிய சுருளிகள்

அக்டோ - 2011

காப்ப காலத்தில் ஏற்படும் குருதி

அழுத்தமும் நீரிழிவும் ஆபத்தானவை

சா தாரணமாக குருதி அழுத்தமோ, நீரிழிவு நோயோ இல்லாத சிலருக்கு இந்நோய் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படுவதை அறிந்திருப்பீர்கள். ஏற்கனவே இந்த நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களைப் போலவே கர்ப்ப காலத்தில் இந்நோய்களின் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகுபவர்கள் சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

இல் அல்புமின் எனும் புரதம் வெளியேறுவது முன்டு. இந்த மூன்று விடயங்களில் ஏதாவது இரண்டு விடயங்கள் இருப்பின் அது மிகவும் கவனம் எடுக்க வேண்டிய நிலையாகும். இவ்வாறானவர்களின் கருவிலுள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிப்படையும். அத்துடன் P. E. T. என்ற ஆபத்தான நிலை ஏற்படும். Pre



குருதி அழுத்தம் (HYPERTENSION)

கர்ப்பவதிகளில் சிலருக்கு குருதி அழுத்தம் அதிகரிப்பதுண்டு. அநேகமாக கர்ப்ப காலத்தின் நடுப் பகுதிக்கு பின்னரே இது ஏற்படுகிறது. அதிகரித்த குருதி அழுத்தத்துடன் இணைந்ததாக சிலரில் கால் பாதங்களில் வீக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. இன்னும் சிலரில் சிறுநீ

Eclampsic Toxaemia என்ற இந்த நிலை ஏற்படும் தாய்மார்களில் சிக கர்ப்பப்பையினுள் ணேயே இறந்து விடும் ஆபத்தும் உண்டு. அத்துடன் பிரசவத்தின் போதோ அதற்கு சற்று முன்னதாகவோ ஏற்றதாகவோ தாய்க்கு வலிப்பு நஞ்சாதல் நோய் படக்கூடும். இவ்வலிப்பு முன்னதாக ஏற்படின் பிரசவம் கடின

மாக இருக்கும். வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்திய பின்னரே பிரசவிக்க முடியும். நோயாளி மயக்க நிலைக்கோ, மனக்குழப்பமான நிலைக்கோ செல்லக் கூடும். பொதுவாக P.E.T. தாய்மார்களை முன் கூட்டியே வைத்தியசாலையில் நிறுத்தி குருதி அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி பிரசவம் முன்கூட்டியே நிகழ்த்தப்படும்.

கிளினிக் செல்லும் கர்ப்பவ திகளுக்கு குருதி அழுத்தத்தை யும் சலத்தில் அல்புமினையும் ஒவ்வொரு தடவையும் சோதித்து கண்காணிப்பில் வைத்தி ருக்க வேண்டும். அதிகரிப்பு இருப்பின் ஓய்வும், உரிய சிகிச்சையும் அவசியம். இதன் மூலம் P.E.T.யை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்தி ருக்க முடியும்.

கர்ப்ப கால நீரிழிவு (DIABETES)

முன்னர் ஒருபோதும் நீரிழிவு இல்லாத ஒரு வருக்கு கர்ப்ப காலத்தில் தற்காலிகமாக நீரிழிவு ஏற்படலாம். இதுவும் நீரிழிவு நோயைப் போலவே கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டியதே. இல்லாவிட்டால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை இதுவும் ஏற்படுத்தும். உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலம்

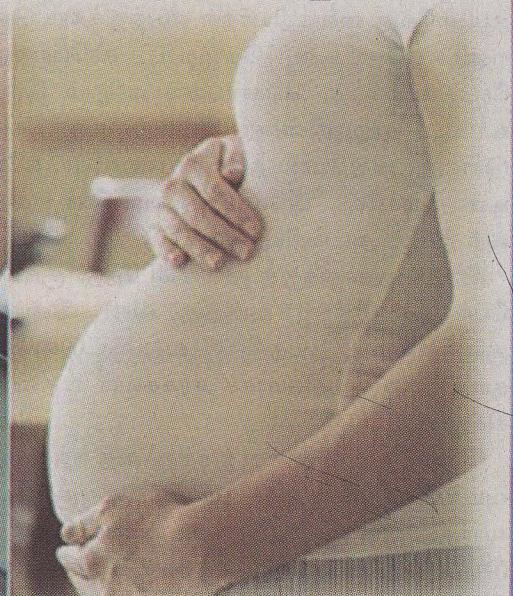
இதை சீர்செய்ய முடியாத பட்சத்தில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். மாச் சத்து மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைத்து, புரத உணவையும் மரக்கறி, இலை கறி வகைகளையும் கூடுதலாக உட்கொள்ள வேண்டும். நேரடியான இனிப்புப் பதார்த



தங்களை உட்கொள்ளக் கூடாது. கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய்க்கு மாத்திராகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை மதிப்பிட்டு அதற்கு ஏற்ப இன்களின் ஊசி மருந்தையே பாவிக்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தத்தி லுள்ள குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்காவிட்டால் (F B S 80 - 120 mg / dl) பல சிக்கல்கள் சிகவுக்கும், தாய்க்கும் ஏற்படலாம். குறைப் பிரசவம், குறைபாடு உள்ள குழந்தை, பெரிய குழந்தை என்பன சில சிக்கல்களாகும். பெரிய குழந்தையாயின் பிரசவம் கடினமாக இருக்கும். சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சை மூலம் பிரசவத்தை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படலாம். ஏற்கனவே நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்பாடில் வைத்தபடி கருத்திற்கு தல் நன்று.

கர்ப்பகால நீரிழிவு தற்காலிகமானது. பிரசவத்தின் பின்னர் சீராகிவிடும். எனினும் சில காலம் கண்காணித்தல் நன்று. ■





வழிவழியாக மருந்தாகப் பயன்படும் சிறுபி

நாம் அன்றாடம் சமையலுக்காகப் பயன் படுத்தும் பலசாரக்குகளில் சீரகம் மிக முக்கியமானது. பண்டைக்காலம் முதல் சீரகம் உணவுடன் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. சமையலின் போது பலவகைப்பட்ட சீரக வகைகள் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம் என்று பலவகையான சீரக வகைகள் உள்ளன. இவற்றில் மணம் மற்றும் சுவை என்பன குறிப்பிடக்கூடியவை. இவை சமைய வின்போது உணவில் மணத்தைக் கொடுப்ப தோடு மருத்துவ குணங்கள் பலவற்றைக் கொண்டுள்ள சிறந்த மருந்து என இதனை ஆயுள்வேத வைத்தியர்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றனர். புரோட்டின், கொழுப்பு, காபோஹைத ரேட், கல்சியம், பொஸ்பரஸ் மற்றும் இரும்பு உட்பட விற்றமின்கள் பலவற்றைக் கொண்டுள்ளது. அதுபோல் தயமின் மைக்ரோ, கரோட்டின் மைக்கோ, பிளேவின் மைக்கோ என்பன வும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

சீரகத்தை வறுத்துத் தூளாக்கி தேநீர் குடிப்பது போல் குடித்தால் வயிற்று வளி விரைவில் குணமாகும். இதயத்திற்கு வலுவூட்டுவதோடு தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கவும் உதவி புரிகின்றது.

மேலும் உடலிலுள்ள இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க வும் சீரகம் பேருதவி புரிகின்றது. குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு என்பவற்றை கட்டுப்படுத்தக்கூடியது, உடலுக்கு உற்சாகத்தைப் பெற்றுக் கொடுப்பதோடு களைப்பை போகக்

கூடியது.

பண்டைய ஆயுள்வேத நூல்களில் மனிதனின் மரணம் வரை சுகல நோய் நொடிகளின் போதும் ஒரு நோய் நிவாரணியாக சீரகம் செயற் படக்கூடியது என தெரிவிக்கப்படுகிறது. வயிற்றுப் போக்கு காணப்படும் நேரம் சீரகத்தை நெருப்பில் வாட்டி பின்பு அதனை அவித்து அந்த நீருடன் தேன் சேர்த்து குடிப்பதன் மூலம் வயிற்றுப் போக்கினை நிறுத்தலாம்.

உணவு காரணமாக ஏற்படும் அஜீரணம், உணவில் வெறுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு, உணவு சமிபாட்டையாகம் போன்ற பிரச்சினைகளின் போது அதனை நிறுத்துவதற்கும், பசியை ஏற்படுத்தவும் சீரகத்தை அரைத்து கறிகளில் அல்லது மீன் கறிகளுக்கு சேர்ப்பதன் மூலம் நிறைந்த பலனைப் பெறலாம்.

ரசம் வகைகளுக்கு சீரகத்தை சேர்ப்பதன் மூலம் சிறந்த சுவையைப் பெறலாம். சீரகத்தை சேர்ப்பதன் மூலம் உணவின் ருசி அதிகரிக்கும்.

சீரகம் சேர்த்த கறியுடன் சோற்றை உண்பதன் மூலம் தாய்ப் பால் அதிகரிப்பதோடு வயிற்றி லுள்ள அமிலம் குறைந்து செல்லும். பெருஞ்சீரக மரத்தின் இலையை வல்லாரை இலை சம்பல் போல் நன்றாக அரிந்து சம்பல் செய்து உண்ணலாம். அஜீரணம் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் பெருஞ்சீரக இலை சம்பல் மிகவும் சிறந்தது.

கருஞ்சீரகத்தினைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலம் உடலில் ஏற்படும் பல நோய்

களை சுகப்படுத்தக் கூடியது.

புற்றுநோய், நீரிழிவு மற்றும் குஷ்டம் மற்றும் தோல் நோய்களுக்கு கருஞ்சீரகத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தைலம் மூலம் செய்யப்படும் மருந்து நோயைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது. ஆயுள் வேதத்தில் அரிஸ்டம் மற்றும் லேகியம் என்பவற்றை தயாரிக்க சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம் என்பன பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தடிமன், ஆஸ்ததுமா, பீனிசம் என்பவற்றுக்கு இது மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலையின் போது கருஞ்சீரகத்தை வறுத்து நன்றாகத் தூளாக்கி மூக்கில் உறிஞ்சுவதன் மூலம் சுகதைப் பெறலாம். அநேகமாக சளியால் பாதிக்கப்படும் நோயாளிகளுக்கு இது சிறந்த நிவாரணியாக உள்ளது.



கோபத்தை கட்டுப்படுத்த

இனிப்புப் பானங்களைக் குடிப்பதால் கோபம் கட்டுப்படும் என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இனிப்புப் பதார்த்தங்களை விட இனிப்புச் சுவையுள்ள பழசாறுகள் பானங்கள் அருந்துபவர்களுக்கு கோபத்தை வெளிக்காட்டும் சம்பவங்கள் ஏற்பட்டால் அவர்களுடைய கோபத்தை மனத்தளவில் கட்டுப்படுத்தி சாந்தப்படுத்துவதாக இந்த ஆய்வு கூறுகிறது. குளுக்கோஸ் பானங்கள் தொடர்ந்து குடிப்பவர்களுக்கு இயல்பாகவே மனதை அடக்கி ஆளும் சக்தி அதிகரிப்பதாக நியூ சவுத் வேல்ஸ் பல்கலைகழகத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.



“நான் ஒரு கேள்வி கேப்பேன். அதுக்கு நீங்க தெரியும் அல்லது தெரியாதுனு மட்டும் தான் பதில் சொல்லனும்”

“சரி கேளு”

“நீங்க ஒரு லுக்னு உங்க வீட்டுக்கு தெரியுமா?”



-எஸ்.சார்மினி

சாதாரணமாக ஓடி, கீழேயும் மேலேயும் ஏறி இறங்கி சுறுசுறுப்புடன் வேலை செய்யும் மனிதன் திடீரென எதனையும் செய்ய முடியாமல் கால், கைகளைத் தூக்க முடியாமல் மரத்துப் போய் தூர்திஷ்டமான நிலைக்கு தள்ளப்படும் போது ஏற்படும் துன்பத்தை அளவிட முடியாது. இத்தகைய தூர்திஷ்டமான நிலைக்கு உட்படாமல் இருக்கவும் அதனை தடுக்கக்கூடிய ஆற்றலும் சிறிய வகை மீனினத்திற்கு இருப்பதாக கவீடன் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் குழுவினர் பத்து வருடமாக செய்த ஆய்வின் மூலம் கண்டு பிடித்துள்ளார்.

ஆகக்குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது உணவில் மீனை சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் பாரிசவாதத்தின் பயங்கர பிடியிலிருந்து தப்பலாம் எனவும், மீனின் அளவு சாப்பாட்டில் எந்த அளவு கூடுகின்றதோ

கால், கை மற்றுப் போகிறதா?

அந்தளவிற்கு பாரிச வாதத்தின் தாக்கம் குறைந்து செல்லும் என குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இந்த ரகசியத்திற்கு காரணம் யாதென்றால் ஒமேகா 3 என்ற கொழுப்பைக் குறைக்கும் அமிலம் மீனில் காணப்படுவதாகும். ரொய்ட்டர் ஊடக நிறுவனத்தின் அண்மைய செய்தி ஒன்றினபடி குருதியுடன் தொடர்புடைய பாதிப்புக்கள் மற்றும் தேவையற்ற கொழுப்பு என்பவற்றை குறைக்கும் சக்தி கொண்டது. இந்த அமிலம் சாதாரணமாக பாரிச வாதத்திற்கு அதிகளவான கொழுப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பன காரணங்களாக அமைகின்றன.

விசேடமாக பெண்கள் மீனை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வதால் அதிகளவிலான பயன்கள் ஏற்படும். குழந்தை பெறும் வயதை விட மாதவிடாய் நின்ற பின்பு பெண்களுக்கு பாரிசவாதம் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். ஒமேகா 3 ஜ் விட மீனினுள்ள விற்றமின் எ என்பனவும் பாரிசவாதத்தை கட்டுப்படுத்

தக் கூடியன.

மா வித்து, சண்

டைக்காய், வெந்தயம்,

ஓமம் போன்றவற்றைச்

சம அளவு எடுத்து இலேசாக வறுத்து பொடிசெய்து காலை யிலும் மாலையிலும் புளிப்பில் லாத தயிரில் இரண்டு தேக்க ரண்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, பசியின்மை, போன்ற உபாதைகள் நீங்கும்.

வயிற்று

உ பாதைகளுக்கு!



உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்க அதிமதுரம்

ஒரு மூலிகையில் ஓராயிரம் நோய்களைத் தீர்க்கலாம். அதற்குரிய மருத்துவ குணங்களை ஒவ்வொரு மூலி-கை-க-ஞம் பெற்றுள்ளன. அந்த வகையில் அதிமதுரம் சர்வதேச மருத்துவ மூலிகையாகும்.

அதிமதுரத்தின் மருத்துவ குணங்கள் அனைத்தும், உலகத்தின் எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதை மிக எனிய முறையில் பயன்படுத்தினாலே அநேக நோய்களை நீக்கி விட முடியும். ஊட்டச் சத்தாகவும் இரத்தப் போக்கை நிறுத்

வதிலும், சிறுநீர்ப்பை புணக்களை ஆற்றவும் கல்லடைப்பை நீக்கவும் அதிமதுரம் அரிய நிவாரணமளிக்கிறது.

பொதுப்பிரயோகமாக அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து இலே சாக வறுத்து சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 கிராம் அளவில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால், அதிக சூட்டினால் ஏற்படும் இருமல் தீரும்.

அது தவிர அதிமதுரத்தை நன்றாக அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், இளநரை ஏற்படாமல் தடுக்கும். தலை மயிர் உதிர்தல் இருக்காது.

- சுபா

ஓமியம்
எஸ்.டி. சாமி

$\frac{1}{2}$ டிரெட்டர் ஸ்பாஸ்

குந்து
நாசம்மன்

டெக்டர், டெக்டர் என்ன காரியம்
பண்ணுவீங்க டெக்டர்?

என் என்னாச்சு?

என் கணவருக்கு கால் வலின்னு
கூட்டிக்கூட்டு வந்தேனே.

அதுக்கு என்னா
இப்ப?

உங்க மருந்தை குடிச்சுதை இருந்து நின்ற நிலையி
வேயே நிற்கிறாரு கால் வலியும் தோவ்வ.

ஓ... அது
வந்து நங்க
கால் வலி
நிற்கன்னு
தானே
மருந்து
கேடூங்க.
அதுதான்
கால் வலி
யோட நிற்கிற
துக்கும்
மருந்து
கொடுத்
தேன்.

Bio-Data
நோயின் சுயவியற்க்கொண்டு

இரு

ஒற்றைக்குறைவு

- பெயர் :** ஒற்றைத் தலைவலி
- காரணம் :** அதிகமான மன அழுத்தம், குறைவான சர்க்கரை அளவு, ஓவ்வாமை, மருந்துகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வது, சத்துக் குறைபாடு, அதிகப்படியான வேலை, சரியான தூக்கம், ஒய்வு இல்லாமை. அதிகப்படியான குடிப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம்.
- தீவுகள் :**
- ★ எலுமிச்சை தோலை நன்கு காய வைத்து அரைத்து நெற்றியில் பற்று போடுதல்.
 - ★ நன்கு கணிந்த திராட்சைகளை நன்கு அரைத்து தண்ணீர் சேர்க்காமல் அருந்தல்.



* குளிர்ந்த நீரை துண்டில் நனைத்துத் தலையிலும் கழுத்திலும் கட்டவும். பின் கைகளையும் கால்களையும் சுடு நீரில் விடவும்.

* அரைத்தேக்கரண்டி கடுகுப் பொடியை முன்று தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கலந்து இந்த கரைசலை மூக்கில் விட ஓற்றை தலைவலி தீரும்.

* 10 அல்லது 12 பாதாம் பருப்புகளை தலைவலியின் போது சாப்பிடலாம்.

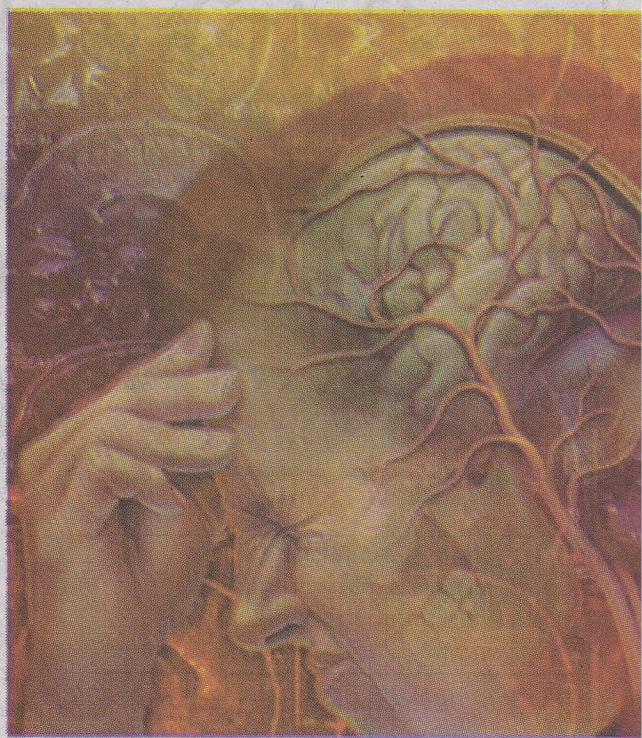
* வாசனை எண்ணென்றால் தலைக்கு ஒத்தடம் தரலாம்.

செய்ய வேண்டியவை:

* விட்டமின் நியாசின் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளான முழுகோதுமை, ஈஸ்ட், பச்சை இலையுடன் கூடிய காய்கறிகள், குரியகாந்தி விதைகள், தக்காளி, ஈரல், மீன் போன்றவற்றை உண்ண வேண்டும்.

* 2 - 3 நாட்களுக்கு வெறும் பழச்சாறு மற்றும் காய்கறி சாறை (ஆரஞ்சு, கேரட், வெள்ளிக்காய்) மட்டும் உண்ணலாம். நீர் அதிகமாக பருக வேண்டும்.

* தலையில் இறுக்கமான துண்டையோ அல்லது பட்டையையோ கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.



தவிர்க்க வேண்டியவை:

- * புகை மற்றும் மது
- * வெய்யிலில் அலைவது
- * காரமான உணவு வகைகள்
- * வயிறு முட்ட சாப்பிடுதல்
- * தேவையில்லாத மன அழுத்தம் மற்றும் கவலை

தொகுப்பு : ஆர்.சுபாஷினி



“எதுக்கு டோக்டர் பேஷன்ட் முன்னாடி நமீதா படத்த மாடி வச்சிருக்கின்க?”

“ஆ” என்று வாய் திறக்கச் சொல்லி அலுந்துப்போகச் சுதான்”

விழிவில் கண்ணாடுகள் கண்களைப் பாறுகாத்தல்ல



Dr. ஆனந்த சமரசிங்க

கண் மற்றும் கண்ணாடி பரிசோதனை
நிபுணர் (Optometrist) உடனான
நேர்காணல்

சூரிய கிரகணங்களின் வாயிலாக புவி மேற்பரப்பை வந்ததையும் புற ஊதாக் கதிர் கள் எந்த அளவுக்கு நமது கண்களையும், சரு மத்தையும் பாதிக்கின்றன என்பதை மிகச் சிலரே அறிந்திருக்கின்றனர். இந்த கதிர்த்தாக் கத்தில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக அணியும் கிரகணத்தடுப்புக் கண்ணாடிகள் அல்லது வெய்யிற் கண்ணாடிகளை (Sun Glass) பலரும் அவை வெறுமனே நவீன மோஸ்தர் விரும்பிகள் அணியும் கண்ணாடிகள் என்று மட்டுமே கருதுகிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறானதாகும்.

இது தொடர்பில் கண் பரிசோதனை மற்றும் கண்ணாடி நிபுணர் ஒருவரின் கருத்துக் களைப்பார்ப்போம்.

கேள்வி :- எமது நாடு மிகுந்த சூரிய வெப்பத்தினை பெறும் நாடு என்ற வகையில் அதில் இருந்து பாதுகாப்பு பெற உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

பதில் :- நிறையப்பேரூக்கு சூரிய வெப்பத்தையும் அதன் கிரகணங்களின் தாக்கத்தையும் தாங்கிக்கொள்ளும் அளவுக்கு கண்கள் சக்தி வாய்ந்தனவாக உள்ளன. ஆனால் பலருக்கு சிறு பிரகாசமான வெளிச்சத்தைகூட பார்க்கும் சக்தி

கிடையாது. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு கூச்சத் தைத் தாங்கிக்கொள்கின்றார்கள். இப்படி இவர்கள் தொடர்ந்து செய்து வருவார்களாயின் விரைவில் கண்களில் கண்ணீர்வற்றிப் போய் விடும் நிலை ஏற்படும். இதன் பயனாக தலைவலி உண்டாகும். இந்த நிலைமையில் இருந்து தப்புவதற்கான ஒரு மார்க்கமாக மேற்படி சூரிய கதிர்த்தடை கண்ணாடிகளை அணியலாம்.

கேள்வி :- இத்தகைய வெய்யிற் கண்ணாடி களுக்கு உரிய வகையான தர நிர்ணயம் இருக்கவேண்டுமல்லவா?



பதில் :- இத்தகைய கண்ணாடி கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட காலத் தில் பல நாடுகளில் தர நிர்ணயம் என்பது ஒரு தேவைப்பாடாக இருக்கவில்லை. கண்களைப் பாதுகாக்க இவற்றை அணியலாம் என்ற நோக்கமும் இருக்கவில்லை. இவற்றை அணிந்தால் கண்கள் பழுதாகிவிடுமோ என்ற பயமும் இருந்தது. ஆனால் விரைவிலேயே பல நாடுகளும் தரநிர்ணயம் இல்லாத இத்தகைய கண்ணாடிகளைத் தயாரிப்பதைத் தடை செய்தன. இலங்கையில் இத்தகைய நிலை கிடையாது.

கேள்வி :- இத்தகைய கண்ணாடி

களை அவை தர நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?

பதில் :- அதற்காகத்தான் என் போன்ற கண்மற்றும் கண்ணாடி பரிசோதனை விசேஷ நிபுணர்கள் (Optometrist) இருக்கின்றனர். அவர்களிடம் சென்று கண்ணாடிகளின் தரத்தை எத்தகையது என்று பரிசீலனை செய்து கொள்ள முடியும். அதற்குத்தேவையான தொழில் நுட்பமும் கருவிகளும் அவர்களிடம் தான் காணப்படுகின்றன.

கேள்வி :- தர நிர்ணயத்துக்கமைய தயாரிக்கப்படாத வெய்யில் கண்ணாடி ஒன்றை அணியும்போது உடனடியாக என்னவிதமான உணர்வு ஏற்படும்?

பதில் :- கண்களுக்கு ஒத்துவராத கண்ணாடியை அணிந்த சில நிமிடங்களிலேயே அசெளகரிய உணர்வு ஏற்படும். அல்லது தலை வலிக்கத் தொடங்கும். கண்ணாடி மூலமாக பார்க்கும் போது பொருட்கள் தெளிவில்லாமல் இருப்பது போல் தோன்றும். பலர் இத்தகைய பிரச்சினைகளுக்கு செவிமடுக்காமல் தம்மை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள முனைகின்றனர். ஆனால் அப்படிச் செய்வதால் அது கண்களுக்கும் அல்லது வேறு உடல் உறுப்புக்களுக்கும் ஊறு விளைவிப்பதாக அமையலாம்.

கேள்வி :- சூரிய கிரகணங்களில் இருந்து கண்களைப் பாதுகாப்பதற்காக பகலில் இத்தகைய கண்ணாடிகளை அணிவது போல் இரவில் அணிவதற்கான கண்ணாடிகள் உள்ளன



வா?

பதில் :- ஆம் உள்ளன. பல சமயங்களில் இருளில் இருந்து வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பவர்களுக்கு கண்கள் கூசுகின்ற தன்மை காணப்படும். குறிப்பாக இரவில் வாகனம் ஓட்டுபவர்களுக்கு எதிரில் வரும் வாகனங்களின் பிரகாசமான வெளிச்சம் பெரிய பிரச்சினையாக இருக்கும். இவர்களுக்கு இரவில் வாகனம் ஓட்டுபவர்களுக்கென தயாரிக்கப்பட்ட கண்ணாடிகள் (Night Driving Glass) உள்ளன. பிரகாசமான கண்ணைக் கூசும் ஒளியைப் பார்க்க முடியாத வர்களுக்கு இத்தகைய கண்ணாடிகள் பொருத்தமானவையாகும்.

கேள்வி :- இத்தகைய கண்ணாடிகளை தெரிவி செய்ய வருவோருக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் யாவை?

பதில் :- பலரும் பல்வேறு தேவைகளை வைத்துக் கொண்டே இத்தகைய கண்ணாடிகளை வாங்கி வருகின்றார்கள். ஆதலால் அவர்கள் கண்ணாடி ஒன்றை அணியத் தீர்மானித்ததன் காரணியைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் என்ன தொழில் செய்கிறார்கள்? அன்றாடம் அவர்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எத்தகையன? போன்ற தகவல்களை தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியமானதாகும்.

வெறுமனே ஏதாவது ஒரு கண்ணாடியை வாங்கிப் பயன்படுத்துவது வேறு விளைவு



களை ஏற்படுத்தலாம். ஆதலால் முதலில் அவர்களை கண்பரிசீலனை ஒன்றுக்கு உட்படுத்தல் மிகப் பொருத்தமானதாகும். அதன் பின்னர் அவர்களின் நோக்கத்துக்கமைய கண்ணாடி ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அது வெறுமனே மோஸ்தருக்கு அணிவதாகவும் அமையலாம்.

கேள்வி :- வெய்யில் கண்ணாடிகளுக்கு பல்வேறு வண்ணக்கண்ணாடிகளை பயன்படுத்துகிறார்களே. அதனால் ஏதும் பாதிப்புக் கள் ஏற்படுவதில்லையா?

பதில் :- பாதிப்புக்கள் இருக்கின்றன. கபில நிறம், பச்சை, நீலம் கறுப்பு எனப் பல வர்ணங்களில் கண்ணாடிகள் உள்ளன. அதன் பாதிப்புக்கள் பொதுவானதாக இருந்தபோது அவை ஒவ்வொருவரை பொறுத்து வெறுப்படலாம். சிலருக்கு கறுப்பு வர்ணமும், சிலருக்கு கபில வர்ணமும் கண்களுக்கு சுகமளிப்பதாக இருக்கலாம்.

இங்கு அணிபவரின் கண்களுக்கு சௌகரியமான வகையில் கண்ணாடிகள் தெரிவு செய்யப்படவேண்டும் என்பதே முக்கியமானதாகும்.

கண்ணாடிகளுக்கூடாக பார்க்கும் போது காட்சிகள் இயல்பானவையாகவே இருக்க

வேண்டுமென்பது அடிப்படை நிபந்தனையாகும்.

-எஸ். ஷர்மினி



“எங்கம்மாவுக்கு சீனி நோய் இருக்கிறது இன்னும் என் மனைவிக்குத் தெரியாது”

“தெரிஞ்சா கவலைப்படுவாங்களா?”

“இல்ல. தீவழம் ஒவ்வொரு வகை ஸ்வீட்ஸ் செய்வா”



செல்லவையா துறையப்பா,

யோகா சிகிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய கிளைஞர் கழகம், மட்டக்களப்பு.

(சென்றவார தோட்ச்சி)

தீர்மானம் இத்தகைய நோயாளர்களுக்கு பெரும் வரப்பிரசாதமாகும். இந்நோயைக் குணப்படுத்தும் ஆசனங்களில் முதன்மை வகிப்பது யோக முத்திராவாகும். இவ்வாசனத்துடன் உஸ்பாரா

தெரியப்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சியடைகின் ரேன். இவ்வாசனம் மூலம் பத்மாசனத்தின் பலன்கள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.

- ★ மனதை ஒரு நிலையில் வைப்பதற்குத் தேவையான சக்தியை கொடுக்கும்.
- ★ உடலும் மனமும் மிகவும் இலகுவாகி

முத்திராசனத்தின் ஏனைய பலன்கள்

சனம், புஜங்காசனம், கோமுகாசனம், தனுராசனம், நவுக்காசனம் போன்ற ஆசனங்களை யும் இணைத்துக் கிரமமாகச் செய்துவர நோயாளி மெதுவாகக் குணமடைந்து இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவார். இந்நோயைக் குணப்படுத்த பெரிதும் உதவும் தியானம் நோயாளியின் மனஉளைச்சல், மன இறுக்கம், பத்தடம், பயம், சோர்வு, ஞாபக மற்றி போன்றவற்றை நீக்கும். மூளைக்குப் புத்து யிருந்தி நோயாளியை சுறுசுறுப்புடன் செயற்பட வைக்கும்.

இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டு சுமார் பத்து வருட காலம் கொழும்பிலும் இந்தியாவிலும் பிரபல நரம்பியல் நிபுணர்களிடமும் சிகிச்சை பெற்றும் பூரணமாகக் குண

அமைதி பெறும். மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் அகலும்.

- ★ உடலை நெகிழ்வாக வைத்திருக்க உதவும்.
- ★ முதுகெலும்பு வளைவு நோய் (Seoliosis) உட்பட முதுகெலும்பில் ஏற்படும் சகல கோளாறுகளும் அகலும். முதுகெலும்பு நிமிரும்.
- ★ இடுப்பு, வயிற்றுப் பாகங்கள் அழகான அமைப்பைப் பெறும். உடல்பருமன் அகலும்.
- ★ என்றும் சுறுசுறுப்புடன் வாழ உதவும்.
- ★ மூளைக்கு அதிக இரத்தோட்டத்தை ஏற்ப

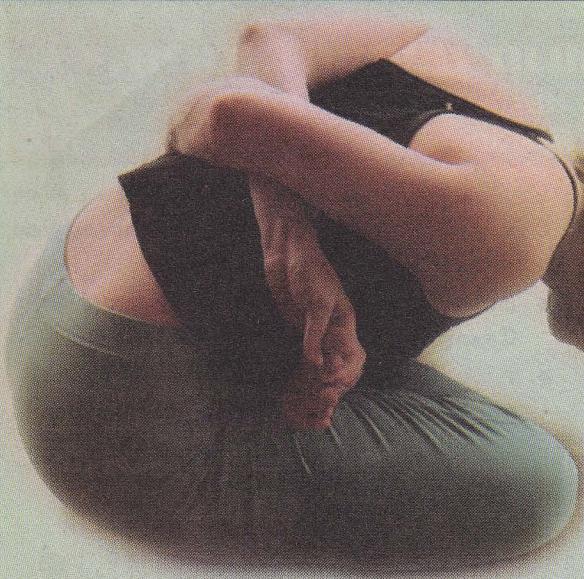
அத்தியாயம் **32**

மடையாது இது தான் தலை விதி என முடங்கிக் கிடந்து திருமணமான 37 வயது நோயாளியைருவர் சுகவாழ்வு மூலம் என்னைத் தெரியவந்து பிறமாவட்டமொன்றிலி ருந்து மட்டக்களப்புக்கு வந்து என்னிடம் யோகா சிகிச்சை பெற்றார். சிகிச்சை அளித்த மிகக் குறுகிய பத்தே நாட்களுள் அவரின் நோய் குறிப்பிட்ட அளவு குணமடைந்து ஊர் திரும்பினார் என்பதை சுகவாழ்வு வாசகர்களுக்குத்



டெத்தும், நரம்பு தளர்ச்சி அகலும்.

- ★ ஆழ் மனதைத் (Subconscious Mind) தூண்டி விடும்.
- ★ உடலிலுள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை



உடனுக்குடன் அகற்ற உதவும்.

கழிவுகள் தேங்குவதால்தான் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி நோய்கள் ஏற்படு கின்றன.

- * பசியின்மையைப் போக்கிப் பசியைத் தூண்டும்.
- * மனதை மூலாதார சக்கரத்தில் வைத்து இவ் வாசனத்தைச் செய்ய பிராண சக்தி (Vital Energy) வளர்வதுடன் உடல் வளப்பும், உடலுறுதியும் பெருகும். முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும்.
- * இவ்வாசனம் குண்டலினி சக்தியை எழுப்ப உதவுவதால் கிரமமாகப் பயின்றால் நமது ஆன்மாவும் கடவுளும் ஒன்றி ணைவதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. இதனால் தான் சித்தர்கள் இவ்வாசனத்தை யோக முத்ரா எனச் சிறப்பாக அழைத்தனர். இவ்வாசனத்தினால் ஒருவர் தியான நிலையையும் உணர்வு நிலையையும், பரவசத்தையும் கவனம் குவிப்பதையும் கலபமாகப் பெற முடியும்.

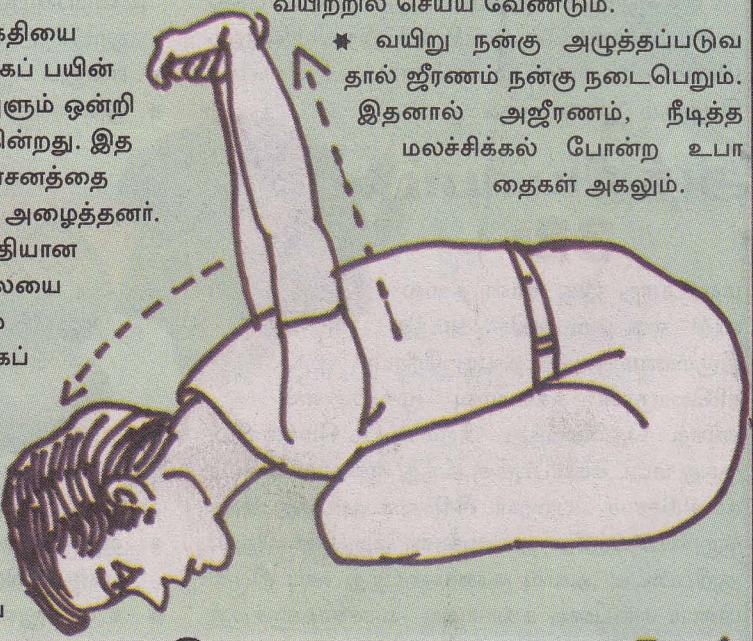
- * தூக்கமின்மை (Insomnia) நோய் குணமடையும்.
- * கல்வீரல், மண்ணீரல் சம்பந்தமான சகல நோய்களும் குணமடையும். ஏனைய உடலுறுப்புக்கள் பாதிக்கப்

பட்டால் மாற்று இருதயம், சிறுநீரகம் என்பது போன்று மாற்று கல்வீரல் என்று மாற்ற முடியாத ஓர் அழுர்வு உறுப்பு இது. உடலிலுள்ள சுரப்பிகளால் மிகப் பெரியதான் இச்சரப்பி பித்தநீரைச் சுரக்கிறது. மேலும் உடலின் இரசாயன மாற்றம் கிரியையில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது. கல்வீரலீல் ஹெபாடைஸ் H (Hepatitis) மற்றும் பி எனும் கிருமிகளால் ஏற்படும் தொற்று நோய் மஞ்சள் காமாலையாகும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் இந்நோய்க்கு இற்றறைவரை மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இந்நோய்க்குச் சிறந்த மருந்து யோக முத்திராவாகும் என்றால் மிகையாகாது.

* கணையச் சுரப்பியை (Pancreas) நன்கு அழுத்தி விடுவதால் அது செம்மையாகச் செயலாற்றி போதிய அளவு இன்கலினைச் சுரக்கும். இதனால் நீரிழிவு நோய் குணமடையும்.

மெட்போமின் போன்று பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் நீரிழிவு மருந்துகள் போல் செயலாற்றி நோயைக் குணப்படுத்தும். நீரிழிவு நோயாளர்கள் இவ்வாசனத்தை தினமும் ஆறு சுற்றுக்கள் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும்.

* வயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் ஜீரணம் நன்கு நடைபெறும். இதனால் அஜீரணம், நீடித்தமலச்சிக்கல் போன்ற உபாதைகள் அகலும்.



தொப்பை அகலும். வாயுத் தொல்லை மறையும். வயிற்றுப் புண் குணமடையும். வயிற்றுப்போக்கு (Amoebiasis) அகலும்.

- * சிறுநீரகம் புது உத்வேகம் பெற்று செம் மையாகச் செயலாற்றும். சிறுநீரகக்கற்கள் ஏற்படாது தடுக்கும், ஏற்பட்ட கற்களைக் கரைத்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றும். சிறுநீரக கோளாறுகள் ஏற்படாது.
- * நீரிழிவு நோயாளர்கள் நம்பிக்கையுடன் தினமும் இவ் ஆசனத்தில் ஆறு சுற்றுக்கள் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் செய்து வரப் படிப் படியாக நோய் குணமடையும்.
- * முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, கழுத்துவலி ஏற்படாது தடுக்கும் தெரோயிட்டு சுரப் பியை (Thyroid Gland) நன்கு தூண்டிவிடும்.

நோய்கள் அகலும். நுரையீரல் நோய்க் கிருமி கள் அழியும். ஆஸ்துமா, காச நோய் குணமடையும். மூக்கடைப்பு உபாதை அகலும்.

- * கண் சம்பந்தமான தூரப் பார்வை, கிட்டப் பார்வை, மாலைக்கண் நோய்கள் குணமடையும். கண் பார்வை தெளிவடையும்.
- * இவ்வாசனம் மூலம் பெண்கள் அபரிமித மான நன்மைகளைப் பெறுவர். பெண்களின் ஒழுங்கற்ற மாதத் தீட்டுப்பி ரச்சினை அகலும்.



அளவுக்கு அதிகமான உதிரப் போக்கு நிற்கும். வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி அகலும். மன உளைச்சலை அகற்றும். காப்பப்பை இறக்கம். அடிவயிற்றுக் கனம், தொடைக்கனம் அகலும்.

பிரசவத்தின் பின் வயிற்றில் தொப்பை போடாது. முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும். இடை சிறுத்து வயிறு ஒடுங்கி அழகாகவும் இளமைத் தோற்றத்துடன் காட்சியளிப்பர்.

மலடு பட்டம் அகலும். பருவ வயது வந்தும் பருவமடையாத பெண்கள் பருவமடைய தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்ட பலன்களை முழுமையாகப் பெற இவ்வாசனத்தைக் கிரமமாகச் செய்ய வேண்டும்.

விழுப்பி பரீட்சை

விஞ்ஞானப்
புனைக்கதை

எழுபவர்
-ராமல்லி-



வாவிங்டன் நகரத் தில் இருந்து மூவாயிரம் மைல்களுக்கப்பால் வடதுருவத்தின் விசாலமான பனிப் பாறையின் மீது அமைக்கப்பட்டிருந்த நாஸாவின் ஆய்வு கூட வாழ்வு முற்றிலும் வித்தியாசமான அனுபவமாக இருக்கும் என்பதில் நரேஷ் பாபு



அந்தியாய் 61

வுக்கும் சாராவுக்கும் எந்தவிதமான சந்தேகமும் இல்லை. அவர்களது சம்பாஷணை முடிவு பெற்றதும் விள்ளன்ட் தோமஸ் நரேசையும் சாராவையும் அவ்விடத்தில் இருந்து அழைத்துக் கொண்டு வேறொரு அறைக்குச் சென்றார்.

அந்த அறையும் ஒரு பெரிய அறையாகவே இருந்தது. இரண்டு மூன்று வரிசைகளில் சீராக மேசை நாற்காலிகள் போடப்பட்டு அவற்றின் மீது விதவிதமான கணனிகள் மற்றும் பல

வேறு நவீன ஆய்வு கூடக் கருவிகள் பரப்பி வைக்கப்பட்டிருந்தன. அத்தனை மேசை, கதி ரைகள் போடப்பட்டிருந்தபோதும் அங்கே ஒரே ஒரு மனிதர் மட்டும் ஒரு கணனி முன்னமர்ந்து சூழ்நிலையை மறந்து ஏதோ ஆய்வில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார். விண்சன்ட் தோமஸ் நேரே அவரிடம் சென்று காதுக்குள் ஏதோ மனுமுனுத்தார். அந்த மனிதர் தலை நிமிர்ந்து பார்க்காமலேயே விண்சன்ட் சொல்வதை செவி மடுத்தார். பின்னர் கணனியையும் மற்றக் கரு விக்களையும் அணைத்தார்.

சில விநாடிகளில் தன் மேசையை ஒழுங்குப படுத்தி விட்டு எழுந்து வந்தார். சுமார் நாற்பது வயது மதிக்கத்தக்க அவர் உயர்மான வாட்ட சாட்டமான மனிதராக இருந்தார். அவரை அழைத்து வந்து சாராவுக்கும் நரேசுக்கும் முன் நிறுத்திய விண்சன்ட் தோமஸ் அவர்களை அறி முகப்படுத்தினார்.

இவர் விஞ்ஞானி விஸ்வநாதன் உங்களைப் போல் இவரையும் ஜனாதிபதியே தெரிவ செய்து இங்கு அனுப்பி வைத்துள்ளார். இந்த இடத்தில் இருந்து விஸ்வநாதன் உங்களைப் பொறுப்பேற்பார். நான் பிறகு சந்திக்கி ரேன்...” என்று கூறிய விண்சன்ட் அவர்களி டம் இருந்து விடை பெற்றுச் சென்றார்.

அவர் செல்வதை சற்றே அவதானித்துக் கொண்டிருந்த விஸ்வநாதன் தன் வலது காத்தை நீட்டி “நான் ராஜகுரு தேவ சேனாதி பதி விஸ்வநாதன்” என்று தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு இருவருடனும் சிரித்த முகத் துடன் கை குலுக்கிக் கொண்டார்.

அந்தப் பெயரை உச்சரித்ததுமே அவர்கள் இருவருக்கும் ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை. அவர் இந்தியாவின் தமிழ் நாட்டில் இருந்து அமெரிக்கா சென்று படித்துப் பட்டம் பெற்று விஞ்ஞானியானவர். பல விஞ்ஞான கண்டு பிடிப்புக்களை செய்து எல்லா ஊடகங்களாலும் பாராட்டப் பெற்றவர். இவை எல்லாவற்றுக் கும் மேலாக அவர் நாற்றுக்கணக்கான விஞ்ஞான கண்டு பிடிப்புக்களை விவரண குறுந் தி ரைப்படங்களாக எடுத்து எக்ஸ்பிளோரர் டி.வி. அலைவரிசை வாயிலாக புகழ் பெறவர். அவரை இந்தியாவின் அப்துல் கலாமுக்கு ஒப்பிட லாம்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதி வில்கின்சன் சா ராவை அழைத்து அவளின் வட துருவ பிரயா னம் பற்றி பேசிய போது அவர் ஏற்கனவே

ஒரு விஞ்ஞானிகளின் குழுவை இங்கே அனுப்பி வைத்திருப்பதாகத் தெரிவித்திருந்தமை சாராவுக்கு ஞாபகம் வந்தது. அவர்களில் ஒருவர்தான் விஸ்வநாதன். விஸ்வநாதன் போன்றவர்களின் வாயிலாக எந்தப் பொய்யைச் சொன்னாலும் மக்கள் அதனை உண்மை என்று நம்புவார்கள் என்பது ஜனாதிபதிக்கு தெரியாததல்ல. அண்மையில் “அண்டத்தின் அற்புதங்கள்” என்ற பெயரில் அமெரிக்காவின் தேசிய தொலைக்காட்சிச் சேவையில் ஒளிபரப்பப்பட்ட புகழ் பெற்ற தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி அமெரிக்காவின் பட்டி தொட்டிகளில் எல்லாம் பேசப்பட்டதுடன் விஸ்வநாதனை உலக மக்கள் அனைவரும் அறிந்து கொள்ளச் செய்தது.

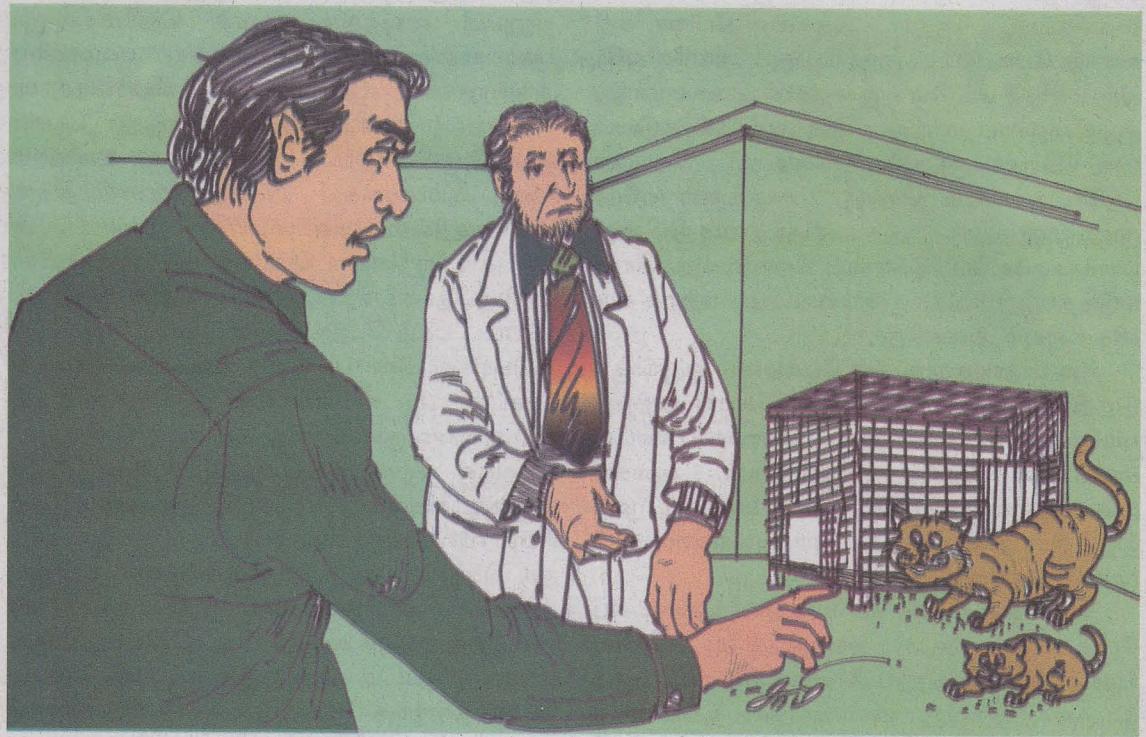
அதன் பிறகு அவர்கள் சுமுகமாகப் பேசிக் கொண்டார்கள். உண்மையில் இத்தகைய அரசியல் விவகாரங்களில் தன் பெயரை இணைத்துக் கொள்ள தான் விரும்பவில்லை என்றும் ஆனால் அமெரிக்க ஜனாதிபதியே தன்னை அழைத்து இந்தக் கண்டு பிடிப்பைப் பற்றி ஒரு விவரணப் படம் தயாரித்துத் தரும்படி கேட்ட போது தன்னால் ‘முடியாது’ என்று மறுக்க முடியாமல் போய்விட்டதென்றும் விஸ்வநாதன் தெரிவித்தார்.

“என்னை இந்தப் பணிக்கு ஜனாதிபதி தெரிந்தெடுத்து அனுப்பியிருக்கிறார் என்றால் அதற்கான காரணம் என் விஞ்ஞானப் புலமை என்பதை விட எனக்கு ஊடகத்துறையில் காணப்படுகின்ற மதிப்பும் மரியாதையும் தான்”, என்று மேலும் கூறி தனது பேச்சை முடித்தார் விஸ்வநாதன்.

“அப்படியானால் இந்தக் கண்டுபிடிப்புப் பற்றி ஊடகங்கள் வாயிலாக உலகுக்கு அறி விக்கும்போது உங்கள் விவரணப் படத்தை தொலைக்காட்சிகளில் போட்டுக் காட்டுவார்கள். எவ்வளவு நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தது...?” இப்படிக் கூறி சாரா வியந்தாள். இவ்வளவுக்கும் பின்னரும் தன்னை இங்கு அனுப்பி இந்த கண்டுபிடிப்பின் நம்பகத்தன்மை தொடர்பில் சரிபார்த்துச் சொல்லும்படி என் ஜனாதிபதி கோரியிருக்கிறார் என்று சாராவுக்கு இன்னமும் விளங்கவில்லை.

“உங்களைப் போல் வேறு யாரெல்லாம் இந்த விஞ்ஞானிகள் குழுவில் இருக்கிறார்கள்...?” சாரா வியப்பாலும் ஆர்வ மிகுதியாலும் கேட்டாள்.

“வாருங்கள் மற்றுமொரு வியப்பானவரை



உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன்” என்று கூறி அடுத்த அறைக்கு அவர்களை அழைத்துச் சென்றார் விஸ்வநாதன்.



அறுந்தாம் 62

அவர்கள் சில அறை களைக் கடந்து ‘வேலைத் தளம்’ என்று பெயர்ப் பலகை மாட்டப்பட்டிருந்த பகுதிக்கு வந்தார்கள். அங்கேயும் ஒரு விசாலமான அறை காணப் பட்டது. ஆனால் அந்த அறையில் ஒரே ஒரு மேசையும் நாற்காலியுமே காணப்பட்டது. மற்றபடி தரையெங்கும் தட்டு முட்டுச் சாமான்கள் ஒழுங்கற்றுப் பரப்பப்பட்டிருந்தன. எதையெல் லாமோ பொதி செய்து அங்கு வைத்திருந்தார்கள். அங்கேயிருந்த ஒரே ஒரு மேசை மீது ஒரு கோப்பையில் புதிதாக ஊற்றப்பட்ட கோப்பியில் ஆவி பரந்து கொண்டிருந்தபோதும் அதனை அருந்துவதற்கு யாரையும் காணவில்லை. அதனருகில் சென்ற விஸ்வநாதன் சுற்று முற்றும் பார்த்துவிட்டு ககாரின் என்று சத்தம் போட்டு அழைத்தார். ஆனால் சில நிமிடங்கள் கழிந்த போதும் ‘ககாரின்’ என்பவர் வரவில்லை.

பின் விஸ்வநாதன் சாராவையும் நரேசையும்

பார்த்து பின்வருமாறு கூறினார். புகழ் பெற்ற ரஷ்ய விண்வெளி வீரர் யூரி ககாரினை மறந்தி ருக்கமாட்டார்கள் என்று கருதுகிறேன். முதன் முதல் விண்வெளியில் பறந்து சாதனை படைத் தவர் அவரது பேரன் தான். இமானோல் யூரி ககாரின் விண்வெளி ஆய்வுக்கென பல்வேறு தேசிய விருதுகளைப் பெற்றவர். அவர் ரஷ்ய ராக இருந்த போதும் ஒரு அமெரிக்க பிரஜைை”

விஸ்வநாதன் இப்படிக் கூறியதும் சாராவுக்கு வியப்புக்கு மேல் வியப்பாக இருந்தது. அவனுக்கும் இந்த இமானோல் யூரி ககாரி னைத் தெரியும். விண்வெளிக் காந்தப் புலங்கள் தொடர்பில் பல்வேறு விரிவான ஆய்வுகள் மேற்கொண்டு பல நூல்களை எழுதியவர். விண்வெளி காந்தப் புலங்கள் தொடர்பில் இவரது கொள்கைகளே இப்போது விதிகளாகப் பின்பற்றப்படுகின்றன. நாஸா விஞ்ஞானிகள் அனைவருமே அவரது விண்வெளிக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுபவர்கள்தான்.

அன்மையில் ஒரு பாரிய விண்கல் பூமியை நோக்கி வந்து கொண்டிருப்பதாகவும் அது பூமியில் வந்து மோதினால் பூமியில் பேரழிவு ஏற்படும் என்றும் பல விண்வெளி ஆய்வாளர்கள் எதிர்வு கூறியிருந்தனர். இது தொடர்பில் ஊடகங்கள் விரிவான செய்திகளை வெளியிட-

டிருந்தன.

எனினும் இது தொடர்பில் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை என்றும் பூமியின் காந்தப் புல அமைப்பும் வருகின்ற விண்கல்லின் காந்தப் புல அமைப்பும் அதே சமயம் குறித்த விண்கல் பூமியின் எந்த இடத்தை வந்து தாக்கும் என்ற கணிப்பீடும் ஒரு விஷயத்தைக் தெளிவுபடுத் துகின்றன. அதன்படி ஒத்த காந்த முனையைக் கொண்டிருக்கின்ற காந்தப் புலங்கள் ஒன்றை ஒன்று ஈர்ப்பதற்குப் பதில் எதிர்மாறாக செயற் பட்டு அருகில் வருகின்ற பொருளை நிராகரித்து நெருங்காமல் உந்தித் தள்ளிவிடும். அதனால் மேற்படி விண்கல் ஒரு போதும் பூமியில் மோதுவதற்கு சாத்தியமில்லை என்று விஞ்ஞானி ககாரின் தெரிவித்த கருத்தை விஞ்ஞான உலகம் ஏற்றுக் கொண்டது.

அதலால் ககாரின் இமானோவ் போன்றவர் களும் இதில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளார்கள் என்ற போது ஐனாதிபதியின் இத்தகைய நடவடிக்கையை சாராவால் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. இவர்களுடென்ல்லாம் தன்னால் ஈடுகொடுக்க முடியுமா என்பதும் புரிய வில்லை.

“என்னதான் இருந்தாலும் விஞ்ஞானி என்று அழைக்கப்படும் ஜந்துக்கள் ஒரு வகையில் நட்டு லூசானவர்கள்தான். நீ நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாயே இந்த யூரிககாரின் இமானோவ் என்னுடைய நல்ல நன்பர். அவர் அன்றோ மேடா நட்சத்திரத்துக்கும் ஸ்கோப்பியன் நட்சத்திரக் கூட்டத்துக்கும் எவ்வளவு தூரம் என்பதை இம்மி பிசகாமல் கணக்குப் பார்த்துக் கூறுவார். ஆனால் அவர் விஞ்ஞானிகளின் கூட்டத்துக்கு செல்லும் போது யாராவது தான் அவர் கழுத்தில் டை கட்டி விட வேண்டும்”

“அப்படியானால் நான் கேள்விப்பட்டது உண்மைதான் போவிருக்கிறது”

“என்ன?” விஸ்வநாதன் சுவராஸ்யமாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு கேட்டார். நரேஷ் ஆர்வமற்றவனாக எல்லாவற்றையும் அவதானித்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் என்னதான் மனிதர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டிருந்தாலும் நகைச் சுவை உணர்வை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவன் வாய்விட்டு சிரித்து இதுவரை யாரும் பார்த்தது கிடையாது.

சாரா சிரித்துக் கொண்டே விஸ்வநாதனின் கேள்விக்குப் பதில் சொன்னாள்” புகழ் பெற்ற விஞ்ஞானி ஜன்ஸ்மெனைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. அவர் வீட்டில் ஒரு பூனை வளாக்கார். அந்தப் பூனை குட்டி ஒன்று போட்டு விட்டது. ஜன்ஸ்மென் அவற்றுக்கு கூடு ஒன்று செய்தார். அந்தக் கூட்டுக்கு ஒரு பெரிய நுழைவாயிலும் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய நுழைவாயிலும் வைத்தார். சக விஞ்ஞானி ஒரு வர் அந்த சின்ன நுழைவாயில் எதற்கு என்று கேட்டார். அதற்கு ஜன்ஸ்மென் குட்டிப் பூனை நுழைவதற்கு என்று பதில் சொன்னார். “இப்படி சாரா சொன்னதும் விஸ்வநாதனும் சாராவும் வாய் விட்டுச் சிரித்தனர். நரேஷ் பாபு இரும்பு மனிதன் போல முகத்தை இறுக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருந்தான். சாராவும் விஸ்வநாதனும் சிரிப்பை நிறுத்திவிட்டு அவனைப் பார்த்தனர். அவன் நிலைமையை உணர்ந்து செயற்கையாக “இஹி....இஹி.....” என்றான்.

அப்போது அங்கே விஞ்ஞானி ககாரின் இமானோவ் வந்து சேர்ந்தார். அங்கே சிரித்தபடி நின் நிருந்த அந்த மூன்று பேரையும் மாறி மாறி பார்த்த அவர் கேட்ட முதல் கேள்வி “யார் இங்கே நடிகைகளை எல்லாம் கூட்டி வந்தது” என்பதாகும்.

(தோட்டும்)



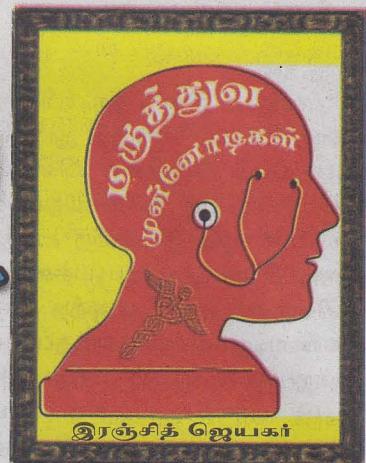
“உங்களுக்கு அல்சாமே?”

“அந்த வயிற்றெறிச்சல என் கேக்குறிங்க?”

மலேரியாவுக்கான காரணம் கண்பேரிடப்பு

அதற்கான நோல் முறை ~
1907

செப்்பக்ன உண்டாக்குவதில் புரோட் டோஸோவா எனும் நுண்ணுயிரின் பங்கினை முதன் முதலாக கண்டறிந்து அதனை விரி வான் விளக்கமளித்து மருத்துவ முன்னோடியாக திகழ்பவர்தான் சார்ஸ் லூயிஸ் அல் (f) போன்ஸ் லவரன் அவர்கள்.



பிரான் சி யரான் அல்போன்ஸ் லவரன் 1845 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 18 ஆம் திகதி பிறந்தார்.

கல்வியில் பெரும் சிரத்தை எடுத்துக் கற்ற அவர் தனது கல்வியை முடித்த பின் மருத்துவ ராணார். அல்போன்ஸ் லவரன் வாழ்ந்த 19 ஆம் நூற்றாண்டில் மலேரியா ஓர் ஆட்கொல்லி நோயாக இருந்தது. மலேரியா நோயால் பீடிக்கப்பட்ட பலர் இறந்து கொண்டிருந்தனர். மலேரியா மட்டுமல்ல இன்று சிகிச்சையளித்து இலகுவாக குணமாக்கக் கூடிய வேறு பல நோய்கள் அந்நாளில் உரிய மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படாமல் இருந்த மையால் ஆட்கொல்லி நோயாகவே இருந்தது.

இதனால் ஆதங்கப்பட்ட லவரன் இதிலிருந்து மனித சமுதாயத்தைக் காப்பாற்ற தீவிர ஆய்வுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார்.

இதன் விளைவாக புரோட் டோஸோ எனும் ஓரளு நுண்ணுயிர் பற்றி விரிவான விளக்கமளித்தார். ‘ட்ரைபானோ ஸோம்’ எனும் ஒரு மருத்துவப் பத்தை பிரபலப்படுத்தினார். அதாவது இரண்டு வெவ்வேறு உயிரியல் ஜீவராசிகள் ஒன்றாக சேர்வதுண்டு. இதில் ஒரு தனித்தன்மை உண்டு. ஓர் உயிரியை Parasite என அழைக்கின்றோம். இது எந்த உயிரியுடன் போய் இணைகின்றதோ அந்த இரண்டாவது உயிரியுடன் அப்படியே நீண்ட நாட்கள் இருந்து விடுவதுண்டு. அதாவது ஓர் உயிரி இன் னொன்றுடன் போய் ஒட்டிக் கொண்டு அப்

படியே அதனுடன் ஒட்டுண்ணியாக இருந்து விடும்.

இந்த வகை ஒட்டுண்ணிகள்தான் 'ட்ரை பானோ ஸோம்' என்பவை. இவை பூச்சி வகைகளில் மிக அதிகமாக காணப்படும். ட்ரைபானோஸோம் என்பவையும் புரோட் டோஸோவாதான் என்பதையும் உறுதிப்ப டுத்தினார் அல்போன்ஸ் வெவரன்.

மேலும் இந்த ஒட்டுண்ணி உள்ளே நுழைந்தால் இரத்தத்தை உறிஞ்சி விடும். ஏறக்குறைய அட்டைப் பூச்சியின் குணம் தான் இதற்கும் இருக்கும். இவை ஓரளு உயிரி னம் பெரிதாக ஒரு தலையும் அதிலிருந்து நீளமான வாலும் கொண்ட பிரபலமான அமைப்பில் தான் இது காணப்படும். இவை ஆபத்தானவை.

பூச்சியினங்களில் மட்டுமல்லாது விலங்குகள் மற்றும் மனிதர்களில் கூட ட்ரைபானோஸோம் ஒட்டுண்ணிகள் நுழைந்து விடுவதுண்டு. இதனால் இவை ஏற்படுத்தும் நோய்கள் மிக ஆபத்தானவையாக இருக்கும் என்பது தான் சார்ஸ்ஸ் லூயிஸ் அல் போன்ஸ் வெவரன் அவர்களின் நீண்ட ஆய்வின் தீர்வாக இருந்தது.



நது என்றும் தென் அமெரிக்காவில் இதுபோல் ஒரு நோய் குருதி மூலமாக துரிதமாக பரவிக் கொண்டிருப்பதையும் குறிப்பிட்டார். அத் தோடு மலேரியா போன்ற ஆட்கொல்லி நோய்க்கும் இதுவே காரணம் என அறிவித்தார். பற்றீரியா வகையான ட்ரைபானோஸோம் ஒட்டுண்ணுகளே நுண்கிருமியியலில் பெரும் சவால் என்பதை உறுதிப்படுத்தினார்.

மலேரியா நோய்

புரோட்டோஸோவா எனும் ஓரளு உயிரி அமீபா போன்றதொரு வகையைச் சேர்ந்தது. இதுதான் மலேரியா உருவாக்க காரணம் என முதன் முதல் உறுதிப்பட அறிவித்தவர் அல் போன்ஸ் வெவரன் அவர்களே. இவரின் இந்த அறிவிப்புதான் ஆட்கொல்லி நோய் களை உண்டாக்கும் வல்லமை புரோட்டோஸோவாவுக்கு இருப்பது தெரிய வந்தது.

மலேரியா நோய்க்குத் தரப்பட்ட சிகிச்சையின் பலனின்றி அப்பொழுதுதான் மரணமடைந்த ஒரு நோயாளியின் உடலில் இருந்து இரத்தத்தை எடுத்தார் அல்போன்ஸ் வெவரன். அதனை நுனுக்குக் காட்டியில் வைத்து ஆராய வசதியாக விரல் நீளக் கண்ணாடித் தகட்டில் அந்த ரத்தத்தின் சில துளிகளைப் பரிசோதனைக்காக எடுத்துக் கொண்டார். அதில் என்ன நுண்ணுயிர் இருக்கிறது என்பதையும் மலேரியா இதில் எந்த வகையான நுண்கிருமியை அவன் உடலில் நிலைக்கச் செய்திருக்கிறது என்பதனையும் ஆராய்வதுதான் இவருடைய இலக்காக இருந்தது. இந்த பகுப்பாய்வின் முடிவே நோயாளியைக் கொன்ற கிருமி புரோட்டோஸோவா



உண்டாகும் நோய்கள்

இதனால் பல நோய்கள் உண்டாகும் என்பதை என்னிடும் கண்டு பிடித்தார். இதற்கு உதாரணமாக ஆபிரிக்காவில் தூக்கமே வராத ஒரு நோய் மிக வேகமாக பரவிக் கொண்டிருக்கின்

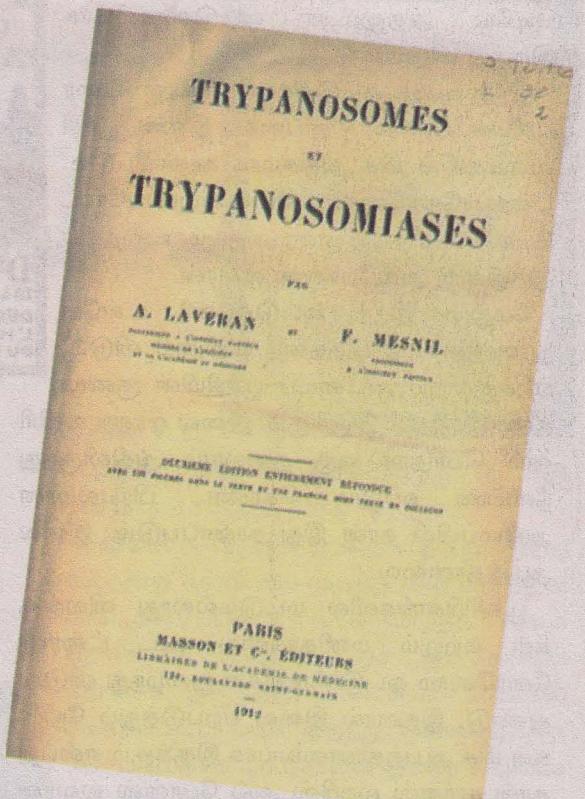
தான் என்ற முடிவினை முன் வைத்தது. மலே ரியாவால் பலர் இறந்து கொண்டிருந்த 19 ஆம் நூற்றாண்டில் அல்போன்ஸ் லவரனின் இந்த ஆராய்ச்சி முடிவு ஒரு வரப்பிரசாதமாகவும் ஆய்வு முயற்சியில் ஒரு மைல் கல்லாகவும் அமைந்தது.

வெத்தர்ஜி அல்லது நெளசியா நோய்

இது மாத்திரமல்லாமல் ட்ரைபனோ ஸோமஸ் (Trypanosomes) எனும் புரோட்டோ ஸோவாவின் ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தின் மீது இவர் தொடர்ந்து ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார். இதன் விளைவாகவே சுறுசுறுப்பற்ற சோம்பல் மிகுந்த நோய் ஒன்று மனிதனை பிடிக்கின்றது என்பதை அல்போன்ஸ் லவரன் கண்டுபிடித்தார்.

அரை மயக்க நோய் ஒரு கடுமையான நோயாகும். எதையும் செய்ய விடாமல் விழித் தபாடியே நம்மைத் தூக்கத்தில் தள்ளியே வைக்கும் அற்ப நோய். இதனால் அநேகர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். (Lethargy) வெத்தர்ஜி அல்லது (Nausea) நெளசியா எனப்படும் இந்நோய் பிடித்தால் அரை மயக்க நிலையிலேயே வாழ்ந்து எந்த வேலையும் செய்ய முடியாமல் போய் விடும்.

Sleeping Sickness என மருத்துவ உலகம் கூறும் நோய்க்குரிய காரணமாக புரோட்டோஸோவாவை முன் வைத்ததோடு மலேரியாவுக்கான காரணத்தையும் கண்டுபிடித்த



மையால் 1907 ஆம் ஆண்டுக்கான மருத்துவ நோபல் பரிசு சார்ஸ் லூயிஸ் அல்போன்ஸ் லவரன் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

மருத்துவ உலகிற்கு அரும்பணி புரிந்த அவர் 1922 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 18 ஆம் நாள் தனது 77 ஆவது வயதில் மறைந்தார்.

வாயுக் கோளாறுகளுக்கு உதவுத் தின்னாற்றாப் பழங்

மேற்கு இந்தியாவை பூர்வீகமாக்கிக் கொண்ட அன்னமுன்னாப்பழம் இப்பொழுது உலகம் முழுவதும் பயிராகிறது.

விற்றமின் சி நிறைந்துள்ள இப்பழத்தில் புரோட்டென், மாச்சத்து, இரும்பு, பொஸ்பரஸ், கல்சியம் சத்துக்களும் உள்ளன. 100 கிராம் பழம் 104 கலோரி சக்தியும் அளிக்கவல்லது.

இது எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் என்பதுடன் வாயுக் கோளாறுகளுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

எனவே இதை பல்வேறு மருந்துகளிலும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.





ஒனித்தியாரோ

1. ஆடாத அசையாத நிலையில் ஓளி ஏற்ற வும். கண்மட்டத்தில் இத்தீபம் அல்லது மெழு குவர்த்தி இருத்தல் வேண்டும். முள்ளாந் தண்டு, கழுத்து, பிடரி நேராக இருத்தல் அவசியம். மரப்பலகை, கம்பளி அல்லது துணியினால் ஆக்கப்பட்ட ஆசனத்தில் அமைதியான இத்தீல் அமரவும். நிலத்தில் இருந்து சற்று உயர்வாக இருத்தல் வேண்டும். உடலை நேராக வைத்துச் சரியாகத் தியானிப்பதன் மூலம் ஒருவரில் இருக்கும் தெய்வீகத் தன்மையைப் பெற முடியும்.

இறை நாமம் உச்சாரித்தல்

அவன் நாமத்தைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கவும். (ஜெபம், மந்திர உச்சாடனம் முதலியன)

பலமுறை ஆழமாக அமைதியாகச் சுவாசிக்கவும் - தோள், முதுகு, மார்பு உயர்ந்து தாழாது இருத்தல் வேண்டும். சுவாசிக்கும் போது அடிவயிற்றைப் பாவித்தல் வேண்டும். வயிறு நன்றாக உட்செல்வதை அவதானிக்கலாம். சுவாசம், உடல் அசைவு, சிந்தனை இவற்றுக்கிடையில் கூடிய தொடர்புண்டு. ஆழமாகச் சுவாசிப்பதனால் இருதயம் அமைதியாகச் செயற்படு

வதை எம்மால் அவதானிக்க முடியும். இதனால் உடலும் உள்ளமும் அமைதி பெறுவதை நாம் உணரலாம்.

இயல்பாகச் சுவாசித்தல்

சுவாசத்தில் எமது செல்வாக்குச் செலுத்துதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். அதே வேளை அவதானித்து மூச்செடுக்கும் போது 'சோ' (So) எனவும், வெளிவிடும் போது 'கம்' (Ham) எனும் உச்சரிப்புடன் சுவாசிக்கவும், இதே போன்று 'Ge' (ஜி) எனும் ஒசையுடன் உள்ளெடுத்து 'Sas' (சஸ்) எனும் ஒசையுடன் வெளி விட்டுச் சுவாசிக்கலாம். நம் இஷ்ட தெய்வங்களின் இறை நாமங்களை எமது விருப்பத்திற்கேற்ப உச்சரிக்க முடியும். இம்மந்திர உச்சாடனத்தை 5 - 10 நிமிடங்கள் வரை நடைமுறைப்படுத்துக. எமது சுவாசம் தான் எம் உயிராகும். சுவாசம் தான் கடவுள்.

சுவாசிக்கும் ஒவ்வொரு பொழுதும் இறைநாமம் உச்சரிப்பதனால் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு படியும் பிரகாசம் அடைகிறது.

ஓங்காரம்

'ஓம்' எனும் பிரணவ மந்திரத்தை 21 முறைகள் அமைதியாக உச்சரிக்கவும். இம்மந்திரம் புலன், நாக்கு, இதயத்தில் இருந்து உச்சரிக்கப்படல் வேண்டும்.

தொடர்ந்து சுவாசம் எவ்விதமாக அமைகி றது என்பதை அவதானிக்கவும்.

வெளிச்சம்

கண்களைத் திறந்து ஆறுதலாகவும், அமைதியாகவும் ஒளியை உற்று நோக்கவும். தீபம் அல்லது மெழுகுவர்த்தியின் ஒளி, கண்மட்டத்தில் அமையக் கூடியதாக வடிவமைத்தல் இன்றியமையாததாகும். சில விநாடிகள் வெளிச்சத்தை உற்று நோக்கிய பின் கண்களை மீண்டும் மூடிக் கொள்ளவும். அவ்வொளியின் பிரதிபிம்பத்தைக் காண முடியும். அவ்விதம் தென்படாவிடின் கண்களைத் திறந்து மீண்டும் அவ்வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவும்.

தலையில் அக உணர்வால், இவ்வொளியை உள்வியாபிக்கச் செய்யவும். மூளையின் ஒவ்வொரு கலத்திலும் இவ்வொளி சென்றடைவதாக நிச்சயப்படுத்தவும். மனதாரச் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். “எனது புத்திக் கூர்மை பிரகாசம் அடைகிறது.”

ஓரியையும் - அன்பையும்

உணர்தல்

ஆறுதலாகவும் எளிதாகவும் இவ்வெளிச்சத்தை இதயத்திற்கு எடுக்கவும். இதயத்தின் சகல பகுதிகளுக்கும் இவ்வெளிச்சம் அடைவதாகச் செய்யவும். இருதயத்தில் தங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை அமர்த்தவும். இதன் மூலம் ஒருவரின் சிந்தனை, உணர்ச்சி, மன எழுச்சி முதலியன வற்றின் நிழல்களை இவ்வெளிச்சத்தில் கரைக்கவும். இருட்டை ஓர் இடத்திலும் ஒளிக்க முடியாமற் செய்யவும். ஒளி தீவிரமாகப் பரவும் போது கூடாத எண்ணங்கள் எதுவும் நிலை பெற மாட்டாது.

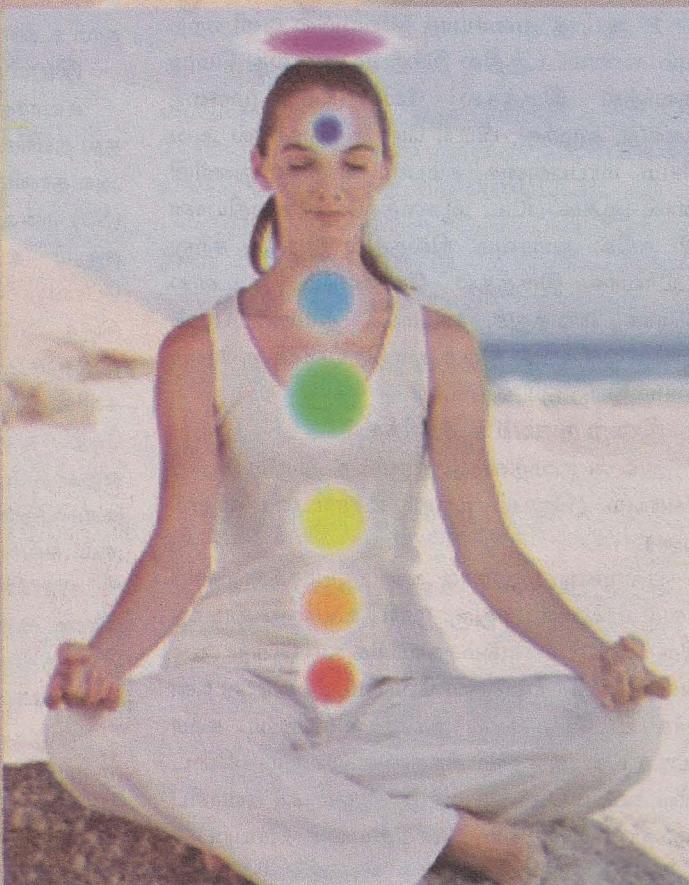
தற்போது சிந்திக்கவும் “அன்பு எல்லாவற்றிலும் செறிந்துள்ளது என உணர்கிறேன்” நான் முற்றிலும் உண்மை, நான் புனிதமான வன்; நான் அமைதியாக உள்ளேன். நான் அன்பானவனாக உள்ளேன். நான் சாத்வீகமானவன், நான் காருண்யமானவன். நான் சகிப்புத்தன்

மையானவன். மன்னிக்கும் சுபாவம் உள்ள வன். விவேகமானவன். நடுநிலையாளன். அழகானவன். இவ்விதமாக உணருங்கள். ஒவ்வொரு குண இயல்புச் சிந்தனையின் பின்சில விநாடிகள் தாமதித்துச் சிந்தியுங்கள்.

ஓரியை சகல பாகங்களுக்கும்

பரவச் செய்தல்

மேற்படியான உணர்தலின் பின் இவ்வொளியை உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் பரவச் செய்யவும். வெளிச்சம் தொப்பினை அடைந்து அங்கிருந்து இடது தொடை, கால், பாதம், விரல் நூனியை அடையச் செய்யவும். இதை அடுத்து உடல், உறுப்புக்கள் யாவும் வெளிச்சத்தினதும், அன்பினதும் பிரதி விம பங்களாக மினிரும். தலை முழுவதையும் இவ்வெளிச்சம் அடைவதனால் எவ்விதமான குறைவான சிந்தனையும் இருக்கவே முடியாது. தற்போது இவ்வொளி உடலின் நாலாப் புறமும் வியாபித்துச் செல்வதை உணர முடியும்.



யும்.

உடலில் உள்ள வெளிச்சமும், வெளியில் உள்ள வெளிச்சமும் ஒன்றாகவே உணர முடியும். உடல் முழுதும் பிரகாசமாக இருக்கும்.

இஷ்ட தெய்வத்தை மனக்கண் முன் கொண்டு பிரார்த்தனை செய்க.

தற்போது தங்கள் இஷ்டதெய்வத்தை மனக்கண் கொண்டு பார்க்கவும். எம்மைச் சூழ்ந்தலை யாவும் பிரகாசமாக இருக்கும். யானும் இறைவனும் ஒன்று, யானே இறைவன் எனப் பிரார்த்தனை செய்க.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் இறைவனை நன்றியத லுடன் வழிபாடு செய்க. “இறைவா எனது பல மும் நீயே; எனக்குப் பாதுகாப்பும் நீயே; எனக்குப் புகலிடமும் நீயே; நன்கு பராமரிக்கின்றாய். உனது கருவியாக யான் உலாவி வருகின்றேன். எனக்கு விமோசனம் அளிப்பவரே; எனக்குக் கவசமாக இருந்து என்னை இரட்சிப்பதை உணருகின்றேன்.

என்றும் எப்போதும் தங்கள் நாமம் என்னை ஆசீர்வதிப்பதாக எங்கும் எவ்விடத்திலும்

L ஞங்களை நாம் அழகு சாதனப் பொருளாகவும் கிருமி நாசினியாகவும் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். மஞ்சளுக்கு புண்களை விரைந்து ஆற்றும் தன்மை உண்டு.

ஸ்ரெப் டோகாக்கஸ், ஸ்டெலோகாக்கஸ் போன்ற பற்றீரியாக்களையும், பூஞ்சைகளால் தோலில் ஏற்படும் நோய்களையும் அழிக்கிறது. அதற்கு முக்கிய காரணம் கர்குமின் என்ற இரசாயனப் பொருளாகும்.

இந்த இரசாயனப் பொருளும் மஞ்சளில் உள்ள ஆவியாகக்கூடிய எண்ணெயும் தான் மஞ்சளின் மருத்துவக் குணத்துக்குக் காரணமாகும். மஞ்சள் உடலில் உண்டாகும் கட்டி களைப் போக்கும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கிறது. பற்று நோயாளிகளுக்கு தினமும் 300

எப்போதும் இறை நாமம் பெருமைக்குரியதாகட்டும்.”

குறிப்பு : “சோகம்”, அல்லது இஷ்டதெய்வத்தின் நாமத்தைத் தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் உச்சரிக்கவும். இதையடுத்துக் கண்களை மெதுவாக திறக்கவும். கிரமமாக இத்தியானத்தைச் செயற்படுத்துவதனால் மனதிற்கு மனநிறைவைக் கொடுக்கும். ஐம்புலன்களை அடக்கவும், ஆக்கரீதியான முயற்சிகளுக்குச் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தவும் இத்தியானம் பேருதவியாக அமைய முடியும். புலனை ஒருமுகப்படுத்துவதனால் கற்றல் இலகுவாக அமையும். ஞாபக சக்தி கூர்மையாவதுடன் புலக்காட்சியை ஆழமாக்குவதற்கும் உறுதுணையாக முடியும். நான் எனும் மமதை அருகி மறையும். யாவரையும் நேசிக்கும் மனப்பான்மை மேலோங்கும். நற்பன்புகளும் விசேட குணாம்சங்களும் மேலோங்க முடியும்.

கா.வைதீஸ்வரன்

உளநல் ஆலோசகர்

மில்லிகிராம் மஞ்சள் கொடுத்தால் கட்டி கரைவது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

ஈரல் புற்று நோயையும் இது கட்டுப்படுத்துகிறது. மஞ்சள் பூசிக் குளிப்பதால் அதில் உள்ள மெழுகு போன்ற மருந்துப் பொருள் சருமப் பிரச்சினைகளை சரி செய்து முகத்தை பளபளப்படையச் செய்கிறது. ஆனால் மஞ்சள் பூசிக் குளிப்பது முடிகளை நீக்குகிறது என்பது விண்ணான பூர்வமாக நிருபிக்கப்படவில்லை.



இழக்கு மட்டுமா மஞ்சள்?

மஞ்சத்துவ உலக் என்ன சொல்கிறது?

செயற்கை சிறுநீர்க்கக் குழாய் கண்முகங்கள்

இயற்கை உறுப்புகளைப் போல் பல செயற்கை உறுப்புகளை கண்டு பிடித்த வண்ணமே உள்ளனர். அந்த வகையில் சிறுநீரக நோயாளர்கள் நலன் கருதி யுரித்ரா சிறுநீரகக் குழாய் பாதிக் கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு செயற்கை சிறுநீரகக்குழாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

கடந்த 6 ஆண்டுகளாக மேற்கொள்ளப் பட்ட ஆய்வில் வெற்றிகிட்டியுள்ளதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்தனர்.

விண்ஸ்டன் செலம் வேக் போரேஸ்ட் மறுசீரமைப்பு மருத்துவ நிறுவனத்தின் மருத்துவ தொழில்நுட்ப ஆராய்ச்சியாளர்கள் டொக்டர் ஆன்டா அடலா தலைமையில் ஆய்வு நடத்தி செயற்கை சிறுநீர் குழாயை உருவாக்கி சாதனை படைத்துள்ளனர். ஆய்வுக்காக விபத்தால் பாதிக்கப்பட்டு யுரித்ரா பாதிப் பில் இருந்த சிறுவர்கள் சிலரிடமிருந்து சிறுநீர்ப்பை செல்கள் எடுக்கப்பட்டு செயற்கை யுரித்ரா உருவாக்கப்பட்டது. ஆய்வுகூடத்தில் கண்காணிக்கப்பட்டு முழு வளர்ச்சிக்கும் பிறகு அறுவை சிகிச்சை மூலம் நோயாளிகளின் உடலில் அவை பொருத்தப்பட்டன. அவர்கள் உடல்நிலை திருப்திகரமானதாக இருந்ததால் சிறுநீர்க்குழாய் பாதிப்புள்ள அனைவருக்கும் இதைப் பொருத்துவது தொடர்பாக ஆய்வை நடத்தி வருகின்றனர்.

நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்களினால் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டு வரும் அரசு தனியார் ஊழியர்கள் உள்ளனர்.

எமது நாட்டில் பணிபுரியும் பெரும்பாலான அரசாங்க ஊழியர்களின்

“நீரிழிவு, நீராய்களினால் பாநிக்கப்படும் அரசு தனியார் ஊழியர்கள்”

இரத்தத்தில் சீனியும்

கொழுப்பும் அதிகரித்து

காணப்படுவதாக வைத்திய ஆய்வொன் றின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

இதன் காரணமாக அரசாங்க ஊழியர்களில் நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து காணப்படுவதாக தெரிய வந்துள்ளது.

அத்துடன் தனியார் துறையில் பணியாற்றும் ஊழியர்களும் நீரிழிவு மற்றும் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களினால் பாதிக்கப்படுவது அதிகரித்து வருவதாக அந்த ஆய்விலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

கடுமையான உடல் உழைப்பாளிகளான கலை வேலை செய்பவர்கள் விவசாயிகள் தொழிலாளர்கள் மேசன் தச்சன் தொழில் ரீதியான விளையாட்டு வீரர்கள் இன்னும் இது போன்ற தொழிற்துறையில் ஈடுபட்டுள்ளோரை விட அரசு மற்றும் தனியார் துறை களில் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள உத்தியோகத் தர்களும் ஊழியர்களும் இலகுவில் நோய் களுக்கு ஆளாவது பொதுவான ஒரு உண்மையாகும். இதற்கான பிரதான காரணம் என்ன?

அரசு மற்றும் தனியார் துறை ஊழியர்களின் உடல் உழைப்பும் அன்றாட-

வாழ்க்கை
காரணங்களாகும்.

முறையுமே

பிரதான

அரசு மற்றும் தனியார் துறையில் பணி புரிவோர் நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்களால் அதிகளில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதன் காணம் என்ன?

- 01 நீண்ட நேரம் ஓரே இடத்தில் அமர்ந்து பணியாற்றுவது.
- 02 உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடாதது.
- 03 எண்ணெய், சீனி, மா அடங்கிய உணவு வகைகளை அதிகளில் பயன்படுத்துதல்.
- 04 உடல் நிறை அதிகரித்து காணப்படல்.
- 05 தொழில் ரீதியில் ஏற்படும் வேலைப்பளு மற்றும் பிரச்சினைகள் காரணமாக தோன்றும் அமுத்தம்.

இதேவேளை எமது நாட்டில் நீரிழிவு மற்றும் இதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதன் காரணமாக இவைகளிலிருந்து பாதுகாப்பை பெறுவதற்கு உரிய ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள சுகாதார அமைச்சர் கவனம் செலுத்தி வருகிறது.

இலங்கை மக்களில் நான்கில் ஒருவர் நீரிழி



இரசாயன மற்றும்



இரவில் தூங்கும் போது படுக்கை அறைகளில் குறைந்த ஒளியை உமிழும் இரவு நேர விளக்குகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். இத்தகைய விளக்குகளால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படும் என அமெரிக்காவில் உள்ள ஒளியோ நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இரவு நேரத்தில் மங்கலான அளவில் ஒளி இருந்தால்கூட மூளைக்குள் இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுத்துவதுடன் மூளையின் கட்டமைப்புக்களையும் மாற்றிவிடும் எனக் கூறியுள்ளார். குழந்தைகளின் படுக்கையறைகளில் இத்தகைய விளக்குகள் தேவையில்லை என்று அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.

நோய்க்காலம்



நோய்க்காலம் பல பரிசு பெற்ற விஞங்கானியான லைஸ்ஸபாவிங் என்பவர் விற்றமின் சி யைத் தொடர்ந்து உண்ப வரின் ஆயுள் மொத்தத்தில் நான்கிலிருந்து ஆறு ஆண்டுகள் வரை கூடும் என்று கூறுகிறார்.

மேற்கண்ட கருத்தை அமெரிக்கா வில் உள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிறை பித்துள்ளனர். அவ் விற்றமின் சி பிரதா னமாக உள்ள நெல்லிக்கனியில் புரதம், கொழுப்பு, சுண்ணாம்புச்சத்து, பொஸ்பரஸ், மாச்சத்து, நார்ச்சத்து, விற்றமின் ஏ போன்ற சத்துக்களும் அடங்குகின்றன.

வினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக ஆய்விவான்று தெரிவிக்கிறது. அதே போன்று பாடசாலை மாண வர்கள் உட்பட 22 வயது வரையானோரில் 18.4 சதவீதமானோருக்கு நீரிழிவு நோய் காணப்படுவதாக அந்த ஆய்வு கூறுகிறது.

எமது நாட்டில் வசிக்கும் பெண்களில் 24 சதவீதத்தினரும் ஆண்களில் 19 சதவீதத் தினரும் எந்த வித உடற்பயிற்சிகளிலும் எடுபடுவதில்லை எனவும் கிராம மக்களில் 10 சதவீதமானோரும் நகர மக்களில் 20 வீத மானோரும் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தாகவும் அந்த ஆய்விலிருந்து தெரிய வந்துள்ளது.

இந்நிலையிலேயே அரசாங்க ஊழியர்களில் குறிப்பிடத்தக்க அளவினர் நீரிழிவு மற்றும் இதயம் தொடர்பான நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிய வந்துள்ளது.

அரசாங்கம் மற்றும் தனியார் ஊழியர்கள் எமது நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு அளப்பரிய பங்களிப்பை வழங்குபவர்கள் பெரும்பாலும் நடுத்தர வருமானமுடைய இந்தப் பிரிவினர் நோய்களினால் அதிகள் வில் பாதிக்கப்படுவது கவனத்திற்குரிய விடயமாகும்.

தமது தொழில் தொடர்பாகவும் குடும்பம் தொடர்பாகவும் அதிகம் கவனம் செலுத்தும் குழுப் பிரிவினர் தமது உடல் ஆரோக்கியம்



தொடர்பிலும் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம்.

01. தினசரி உடற்பயிற்சி செய்தல்.
02. ஓய்வு வேளைகளில் விளையாட்டுக் களில் ஈடுபடல் தியானம் சமய வழிபாடு யோகாசனம் போன்றவை களில் ஈடுபடல்.
03. வருடத்திற்கு ஒரு தடவையாவது வைத்திய பரிசோதனை மேற்கொள்ளல்.
04. பரபரப்பான வாழ்க்கை முறைகளி லிருந்து விடுபடல் (உதாரணம் ஓய்வு பொழுது போக்கு விடயங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குதல்)
05. உணவு தொடர்பில் அதிக அக்கறை செலுத்துதல் (இனிப்பு மற்றும் கொழுப்பு, மா அடங்கிய உணவு வகைகளை முடியுமான அளவு தவிர்த்தல்)
06. தேசிய உணவு வகைகளை மேற்கொள்ளல்.
07. உயர்த்திற்கு ஏற்ப நிறையைப் பேணல்.
08. மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடல்.
09. நேர முகாமைத்துவம் பேணல்
10. திட்டமிட்ட வாழ்க்கை முறை.
11. ஓய்வு நேரங்களை உடல் உள் ஆரோக்கியம் மேம்படும் விதத்தில் செலவிடல்.
12. மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்க்கையை பேணல்.
13. வைத்திய ஆலோசனை பெறல்.

இன்னும் இது போன்ற பல விடயங்களை குறிப்பிடலாம்.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் தீட்டலாம். அரச தனியார் ஊழியர்களே உடல் உள் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் அதிகளவில் கவனம் செலுத்துங்கள். வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் பங்களிப்பு வழங்குங்கள்.

கலாநெஞ்சன் ஜாஜஹான் B.Ed
ஸ்ரீகோழும்பு

ஞாறி



ஞாடைக் காலத்தில் வெளி நாட்டு வர்த்தகர்கள் இந்தியா வந்து மிளகுகளை வாங்கிச் சென்றார்கள். அதை பெரும் செல்வமாக கருதி னார்கள் என்றெல்லாம் படித்திருக்கிறோம். இதற்கெல்லாம் அடிப்படையான விடயம் மிளகாய் போல் மிளகு காரமாக இருப்பினும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத ஒன்றாகும். புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹெல்ட்ரேட், நார்ச்சத்து, விற்றமின்கள், சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பொஸ்பரஸ் என்று பல்வேறு சத்துக்கள் மிளகில் நிறைந்துள்ளன. இரத்தக் குழாய்களில் படியும் கொழுப்பைக் குறைக்கும் தன்மை மிளகுக்கு உண்டு.



துவலச்சுற்று
கிறக்கம்
மயக்கம்
ஸூர்ச்சனா

தலைச்சுற்று இரு ஆபத்தான நோயா?



Dr. அஸோகா ஜயசேன்
காது மூக்கு தொண்டை
விசேட மருத்துவர்
ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலை
கோட்டே.

தலைச்சுற்றுகிறது மயக்கம் மயக்கமா வருது என்னைச் சுற்றி முழு உலகமே சுற்றுகிறது போல் தோன்றுகிறது. நான் செத்துப் போய் விடுவேணோ என்று தோன்றுகிறது. இத்தகைய புலம்பல்களையோ பிதற் றல்களையோ நாம் அன்றாடம் வீடுகளில் 40 வயதைத் தாண்டிய பெரியவர்களிடம் இருந்து கேட்கின்றோம். இந்த தலைச்சுற்று கிறக்கம் மயக்கமான மாயத்தோற்றம் ஏற்படுவது எல்லா வீடுகளிலும் சாதாரணமாக காணப்படுவதால் அதன் அடியையும் முடியையும் பற்றி ஆராய்ந்து பார்ப்பது நல்லதென்று நினைத்தோம். இது தொடர்பில் கோட்டே ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலையைச் சேர்ந்த காது, மூக்கு, தொண்டை சம்பந்தமான சுத்திரசிகிச்சை நிபுணர் அஸோக ஜயசேன் என்ன சொல்கிறார் என்று பார்ப்போம்.

தலைச்சுற்று ஏற்படக் காரணம்

இதற்கான அடிப்படைக் காரணி உடலின் சமநிலை பாதிக்கப்படுதல் என்று கூறலாம். உடலின் சமநிலை பேணப்படுதலுக்கு மூன்று காரணிகள் துணை நிற்கின்றன. அவை கண், காது மற்றும் மூட்டுக்கள் என்பன. இவற்றின் சமநிலையைப் பேணுதல் மூலமே உடலின் சமநிலையைப் பேண முடியும்.

இந்த மூன்று அம்சங்களில் இருந்தும் கிடைக்க பெறும் சமிக்ஞைகள் மூளையின் செரிபெலம் (Cerebellum) என்ற சிறு உறுப்புக்கு அனுப்பப்பட்டு அதன் செயற்பாடு வாயிலாகவே உடலின் சமநிலை பேணப்படுகின்றது. இதற்கு மூல காரணியாக காது செயல்படுகிறது. குறிப்பாக உட்காது பல சிக்கலான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றது என்றாம். ஏதும் காரணத்தின் நிமித்தம் உட்காதில் உபாதை ஏற்படுமாயின் அது முழு உடம்பையும் பாதிக்கும். காது மூன்று அங்கங்களானது. அவை வெளிக்காது செவிப்பறை உட்காது என்பனவாகும். இவற்றில் உடலின் சம நிலை பேணுவதற்கு உட்காதின் செயற் பாடுகள் பிரதானமானவைகளாகும்.

தலைச்சுற்று ஒரு நோய் என்று கூறலாமா?

தலைச்சுற்றின் அடிப்படை குணாம்சம் ஒருவர் தாம் செயலிழப்பது போல் உணர்வதாகும். அத் துடன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுப்புறம் சூழல் வது போல் பிரமை ஏற்படுவதாகும். உதாரணமாக அதிகாலையில் படுக்கையில் இருந்து எழுந்தவுடன் நேராக நிற்க முடியாமல் நாற்புறமும் சுற்றுவது போல் உணர்ந்து விழப்போகும் நிலை ஏற்படுமாயின் தலைச்சுற்று ஏற்பட்டுள்ளது என்று கூறலாம். இந்த நிலை சுடுதியாக ஏற்பட்டு சுற்றுப் புறச் சூழல் சூழல் வது போல் தோன்றும். யாராவது நம்மைத் தள்ளிவிட்டால் தட்டுத்தடுமாறுவது போல் தோன்றுமே அதற்குச் சமனானது. சிலர் கட்டிலில் இருந்தும் விழுந்து விடுவதுண்டு.

தலைச்சுற்றின் வரைவிலக்கணம்

தலைச்சுற்று என்பது சமூகத்தின் பல்வேறு தாப்பினரும் எதிர்நோக்கும் ஒருவித நோய் நிலை எனலாம். இதனை பொதுவாக தலைச்சுற்று மயக்கம், கிறக்கம் என்று கூறினாலும் இதன் மருத்துவப்பெயர் Giddiness அல்லது Vertigo என்பதாகும்.

இத்தகைய தலைச்சுற்று ஏற்படுவதற்குக் காரணம் உட்காதின் சமநிலை பாதிக்கப் படுவதாகும். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் காது, மூக்கு, தொண்டை சம்பந்தமான வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

தலைச்சுற்று அதிகமாக ஏற்படும் வயதுப் பிரிவினா் குறிப்பாக மத்திய வயதையடைந்த வர்களுக்கு தலைச்சுற்று அதிகம் ஏற்படுகின்றது. 45-50 வயதடைந்தவுடன் அது பொதுவான நோய் நிலைமை எனலாம். இளம் வயதில் பொதுவாக தலைச்சுற்று ஏற்படுவதில்லை. அவ்விதம் ஏற்பட்டால் அதற்கு வேறு விசேட காரணங்கள் இருக்கும். இலங்கையின் சனத் தொகையில் 50 வயதடைந்தோருக்கு மத்தியில் சமார் 60 வீதத்தினருக்கு இந்நோய் காணப் படுகின்றது. 70 - 80 வயதையடைந்தவுடன் இந்நிலை மேலும் அதிகரிக்கின்றது.

இந்நிலைமைக்கான பிரதான காரணிகள்

தலைச்சுற்றல் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் பல காணப்படுகின்றன. அதில் ஒன்றுதான் தடிமன் ஏற்பட்டு சளி காரணமாக காதில் தொற்று ஏற்படுதல். இச்சந்தர்ப்பத்தில் விஷக் கிருமிகள் காதுக்குள் செல்லுகின்றன. சில சமயம் காது கேட்காத தன்மைகளும் ஏற்பட வாம்.

தலைச்சுற்று ஏற்படுவதற்கு மற்றுமொரு காரணம் தான் நரம்பு மண்டலம் பலவீன மடைதல் பல்வேறு காரணங்களினால் மத்திய நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும் போது உடம்பு தனது சமநிலையை இழக்கின்றது. முழு உடம்பின் இயக்கத்துக்கும் நரம்பு மண்டலமே பிரதான காரணி. மூளையில் இருந்து நரம்பு மண்டலம் கட்டுப்படுத் தப்படுகின்றது. அத்தகைய கட்டுப் பாட்டினை மூளை இழக்கும் போது நரம்பு மண்டலம் செயலிழந்து உடல் இயக்கம் தடைப்படும் போது தலைச்சுற்று ஏற்படும்.

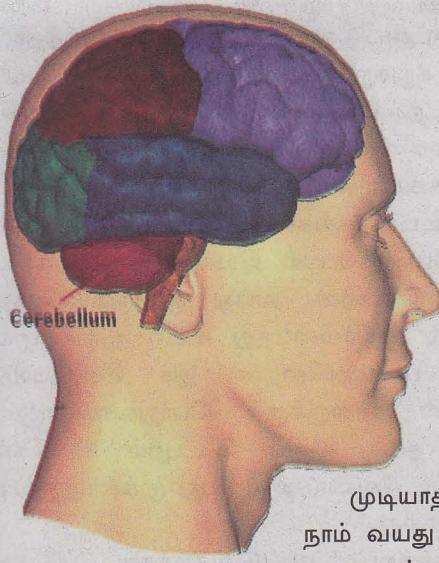
மனிதர்கள் முதுமையடையும் போது உடல் இயக்கமும் தளர்

வடைவது பொதுவான இயல்பு. இந்த செயற்பாட்டை சுற்று நுணுகிப் பார்த்தால் உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க வேண்டிய பல உடற் பாகங்கள் காதின் உட்புறத்தில் இருந்தே செயற்படுகின்றன. இத்தகைய உடற்பாகங்களில் Endolim மற்றும் Perilim ஆகிய உடற்பகுதிகள் மூளையின் கட்டளை யைப் பெற்று உடல் இயக்கத்துக்கு முக்கிய காரணிகளாகின்றன. வயது முதிரும் போது இவையும் முதிர்வடைந்து உடற் தளர்ச்சியை உண்டு பண்ணுகின்றன. இச் செயற்பாடு மனிதர்கள் சுகலருக்கும் பொதுவானதாகும். எனவே தான் காதின் உட்புறம் சரியாகப் பேணப்பட வேண்டும் என்பது முக்கியத்துவம் பெறுகின் றது.

தலைச்சுற்று ஏற்படுவதற்கான வேறு காரணிகளைக் பொறுத்த வரையில் கழுத்தில் முள்ளந்தன்னடுடன் சம்பந்தப்படும் நாளங்களில் ஏற்படக் கூடிய எதும் பாதிப்புக்களும் உடல் இயக்கத்தின் சமநிலையைப் பாதித்து தலைச்சுற்றினை ஏற்படுத்தும். அதன் போது கழுத்தை சுதந்திரமாக

இடம் வலமாக திருப்ப





முடியாதிருக்கும். நாம் வயது முதிர்ச்சி யடைவதுடன் அதிகமாக நமது நடமாட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்க நினைக்கின்றோம். இதன் காரணமாக குருதிச் சுற்றோட்டம் உடலெங்கும் சீராகச் செல்வது தடைப்படுகின்றது. குறிப்பாக தலைக்குச் செல்லும் குருதியின் அளவும் குறைவடை கின்றது. ஆதலால் தான் ஓரிடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந் திருந்து பின் எழுந்தவுடன் தலைச்சுற்று ஏற்படு கின்றது. வயதடை லுடன் குருதிச் சுற்றோட்டத்துக்கு பொறுப்பான இதயமும் பலவீனமடை வதால் உடலெங்கும் சீராக குருதி சென்றடைவதும் தளர்கின்றமை பொதுவான காரணியாகும்.

தலைச்சுற்று ஏற்படுவதற்கான மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தை மெனியர்ஸ் சின்ட்ரம் என்று அழைக்கின்றார்கள். மத்திய வயதடைந்த பெண்கள் மனோ ரீதியிலான அழுத்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் போது இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைமையின்போது காதுக்குள் இரைச்சல் சத்தம் கேட்கத் தொடங்கும். இரைச்சல் சத்தம் அதிகரிக்கும் போது காது கேட்கும் சக்தி இழக்கப்படுகின்றது. சிரசின் பிழைவு நாம்பு என்று அழைக்கப்படுகின்ற நாம்பில் ஏதும் கட்டி ஏற்பட்டாலும் இத்தகைய நிலைமை ஏற்படுகின்றது. அது எப்போதாவது ஒருவருக்கே ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய நிலை ஏற்பட்டால் குறித்த பகுதியை ஸ்கேன் செய்து

சுத்திர சிகிச்சை மூலம் கட்டியை அகற்றி கூப்படுத்த முடியும்.

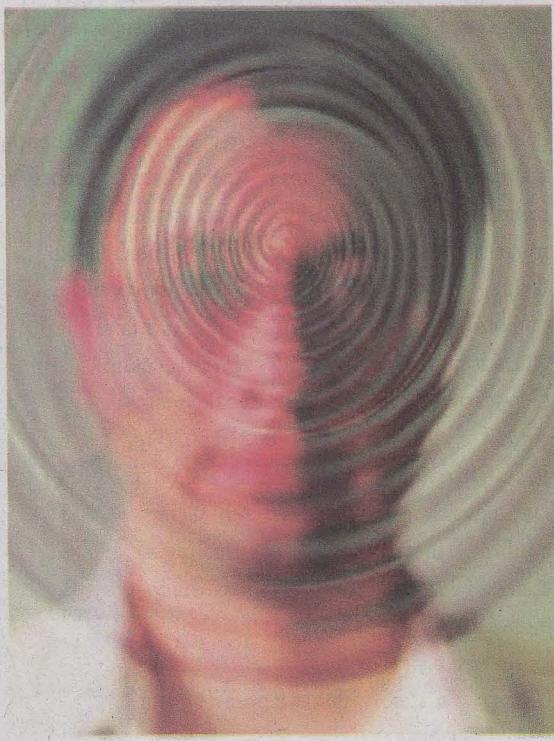
Positional Vertigo

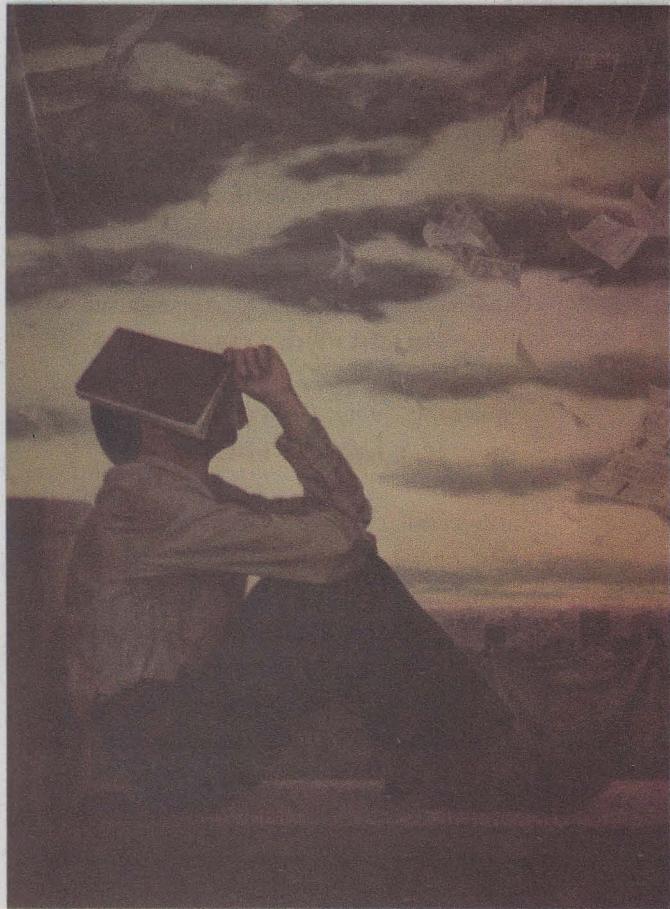
என்பது பற்றி

தலைச் சுற்று ஏற்படுவதற்கான மற்றுமொரு சந்தர்ப்பத்தை இவ்வாறு அழைக்கின்றார்கள். இது கழுத்தைச் சடுதியாக எதிர்பாராமல் இடமோ வலமோ திருப்புவதனால் ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக படுக்கையில் இருந்து சடுதியாக திடுக்கிட்டு எழுந்திருந்தால் ஏதாவது கீழே விழுந்தவிடத்து அதை எடுக்க திடீரென குனிதல் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களிலும் தலைச் சுற்று ஏற்படலாம்.

தொடர்ச்சியாக மன அழுத்தங்களுக்கும் நெருக்குவாரங்களுக்கும் உட்படுபவர்களுக்கும் தலைச்சுற்று ஏற்பட சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. குறிப்பாக நீண்ட நாட்களாக மனோவியல் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களுக்கு இது ஏற்படுகின்றது.

இவற்றைத் தவிர அதிகமாக வேலை செய்து களைப்படைந்த பின்னர் இரவிலோ அல்லது அதிகாலையிலோ குளிரான நீரில் குளிப்பதானாலும் இந்த நிலைமை ஏற்படலாம். இவ்விடம்





விதம் குளித்து விட்டு நித்திரை செய்து எழும் பும் போது அவர்களுக்கு தலைச்சற்று ஏற்படும். வயது முதிர்ந்தவர்களிலேயே இந்த நிலைமை ஏற்படுகின்றது.

சிலவரை ஆகாரம் உண்ட பின்னரும் தலைச்சுற்றல் ஏற்படலாம். அச்சாறு, பால்ச் சோறு, விலாம்பழச்சாறு உண்ட பின்னர் தயிர், இளைநீர் போன்றவற்றை அருந்திய பின்னர் சிலருக்கு தலைச்சற்று ஏற்படலாம். சில பொழுதுகளில் இத்தகைய தலைச்சற்று சில கணங்களில் நின்றுவிடும். ஆனால் சிலருக்கு நாட் கணக்கில் நீடிக்கக் கூடும். இத்தகைய தலைச்சற்று ஏற்படும் போது சிலர் தடுமாறி கீழே விழுந்து விடுவதுமுண்டு. சிலர் மயக்க மடைந்து விடுவார்கள்.

தலைச்சுற்று, மயக்கம் என்பவற்றுக்கான வேறுபாடு

தலைச்சுற்று என்பது உத்வேகமடைந்து அது பின் மயக்கமுறுதலுக்கு இட்டுச் செல்லு

கின்றது. எனவே தலைச்சுற்றவின் அடுத்த கட்டம் மயக்கம் எனலாம். தலைச்சுற்றவின் போது தன்னைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுப்புறச் சூழல் சுற்றிச் சூழல்வது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். மயக்கம் என்பது மூர்ச்சையடைவது டன் மூச்சப் பேச்சுற்ற நிலையை அடைவாகும்.

தலைச்சுற்றுவுக்கான பரிகாரங்கள்

அநேகமானவர்களுக்கு இவ்வாறு தலைச் சுற்றவும் மயக்கமும் ஏற்படுவ தைத் தொடர்ந்து தாம் இறந்துபோய் விடுவோமோ என்ற அச்சம் தோன்றி விடும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் முதல் நடவடிக்கையாக கண்களை இறுக மூடிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் சுற்றுப்புறச் சூழல் சுற்றுவது நமக்குத் தெரியாது. அத்துடன் பய உணர்வும் அற்றுப் போய்விடும். அடுத்த நடவடிக்கை எழுந்து எங்கும் போகாமல் அவ்விடத் திலோயே அமர்ந்திருப்பதாகும். கட்டி லிலோ அல்லது ஏதாவதுதொரு இடத் தில் அசையாமல் அப்படியே அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும். அதே சமயம் அத்தகையவர்களுக்கு நீர் அருந்தக் கொடுக்கக் கூடாது.

தலைச்சுற்று ஏற்பட்டால் மேலும் தலையை சிறிது கூட அசைக்கக்கூடாது. இத்தகையவர்கள் கடவில் குளித்தல், நீச்சல் தடாகங்களில் நீந்துதல் முதலானவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். வாகனங்கள் ஓட்டக்கூடாது. தலைச்சுற்று நிற்கும் வரை ஓரிடத்தில் அசையாதிருத்தல் வேண்டும். தொடர்ச்சியாக இத்தகைய நோய் நிலைமை நீடிப்பின் காது, மூக்கு, தொண்டை சம்பந்தமான விசேட மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். இந்த நோய் மிக ஆபத்தானதாக இல்லாவிட்டாலும் கவனயீ னமாக செயற்படுதலால் ஆபத்தில் சென்று முடிவடையலாம். குறிப்பாக எழுந்து நடமாடப் போய் கீழே விழுந்தால் பல பிரச்சினைகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

-எஸ்.கிழேஸ்

இலைகளை 5 நாட்கள் நிழலில்
உலர்த்திப் பயன்படுத்துவார்கள்.

முக்கிய வேதியப் பொருட்கள்

இலைகளில் க்ஞகொஸ்,
லாசோம், சாந்தோம்களும் இதன்
விதைகளில் பீட்டா ஜநோனோன்
போன்ற வேதியப் பொருட்களும் உள்ளன.

பயன்படும் பாகங்கள்

இலை, பூ, காய், வேர் மற்றும் விதை.

மருத்துவப் பயன்கள்

மருதாணி இலை சிறந்ததொரு கிருமி
நாசினியாகும். கண்ணுக்குப் புலப்படாத
கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. நகசுத்தி
வராமல் தடுக்கும். புண்ணை ஆற்றும் சிறப்பு
மருந்து.

மேகநோய்

பால்வினை நோயான மேக நோய்க்கு இது
சிறந்த மருந்து. இதன் இலை 10 கிராம் அளவு,
6 மிளகு, ஒரு பூண்டுதிரி, 5 கிராம் மஞ்சள்
ஆகியவற்றை அரைத்து ஓவ்வொரு நாளும்
வெறும் வயிற்றில் குடித்துப் பால் அருந்தவும்.
புளி, புகை, காரம் கூடாது, இதனால் மேக
நோயும் அதனால் ஏற்படும் கிரந்திப் புண்,
அரிப்பு ஆகியனவும் குணமாகும். தொடர்ந்து
10 - 20 நாள் அருந்த வேண்டும்.

தோல் நோய்

மேக நோயால் ஏற்பட்ட தோல் பற்றிய
அரிப்பு, படை ஆகிய நோய்களுக்கு, இந்த
இலையை சோற்றுடன் இரவு ஊறுப் போட்டு
காலை வெறும் வயிற்றில் நீராகாரமாகச்
சாப்பிட வேண்டும். உப்பில்லாத பத்தியம்
இருத்தல் வேண்டும். 10 - 15 நாள் சாப்பிட
வேண்டும்.

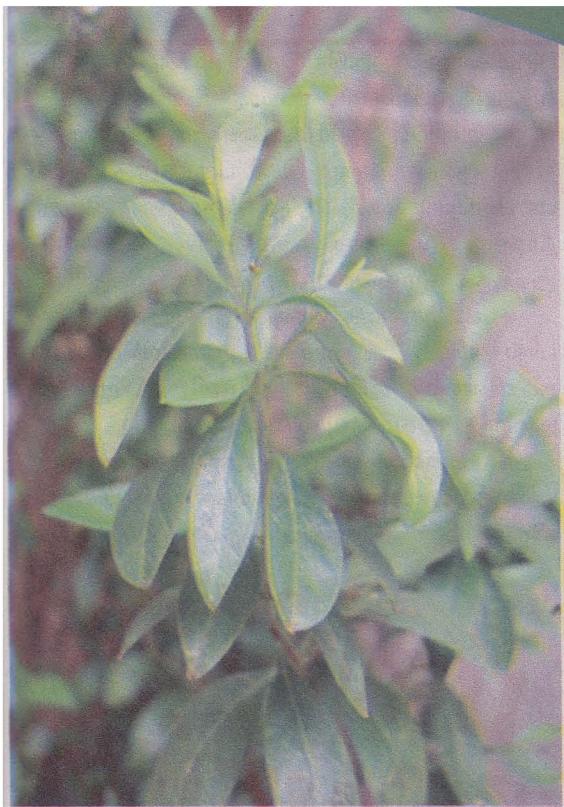
புண்கள்

ஆறாத வாய்ப் புண், அம்மைப் புண் ஆகிய
வற்றிற்கு இதன் இலையை அரைத்து நீரில்
கரைத்து வடித்து வாய் கொப்பளிக்கலாம்.
அரைத்து அம்மைப் புண்களுக்குப் பூசலாம். 3
- 5 நாளில் குணமாகும். கட்டிகளுக்கும்
அரைத்துப் பற்றிடலாம்.

மருதாணி

- 1) மூலிகையின் பெயர் :- மருதாணி
- 2) தாவரப்பெயர் :- LAWSONIA INERMIS
- 3) தாவரக்குடும்பம் :- LYTHRACEAE
- 4) வேறு பெயர்கள் :- மறுதோன்றி, அழவனம்,
ஜவனம் மற்றும் மெகந்தி
- 5) தாவர அயைப்பு :- மருதாணி எல்லாவகை நிலங்களிலும்
வளரக்கூடியது. வெப்பத்தைத் தாங்கக்கூடியது. இலைகள்
2 - 4 செ.மீ. நீளமுடையது. இது சமர் ஆறு மீட்டர் உயரம்
வரை வளரக்கூடிய சிறு தாவரம். பூக்கள் கொத்தாக
வளரும், வெள்ளை, சிக்கு, மஞ்சள் மற்றும் ஊதாக
கலர்களில் வளர்த்திருக்க தகுந்தாற் போல் இருக்கும்.
வாசனை உடையது. இது ஏப்ரல், மே மாதங்களில் பூத்துக்
குலுங்கும். இதன் விதைகள் மருத்துவ குணமிக்கது.

பூர்வீகம் : இதன் பூர்வீகம் வட
ஆப்பிரிக்கா, தென்மேற்கு
ஆசியா மற்றும்
ஆஸ்தி ரே லியா
நாடுகளிலும்
பரவியுள்ளது.
இதன்



Tips

வேப்பிலை,

மா இலை, மிளகு

முன்றையும் ஒன்றாக

சேர்த்து அரைத்து தினமும்

காலையில் சிறிதளவு உட்கொண்டு

வெந்நீர் அருந்தினால் நீரிழிவு

நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்.

தொடர்ந்து உண்டு வர

விரைவில் பலன்

கிட்டும்.

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்து...

முடி வளர்

முடி வளர்க்கவும் இள நரையை அகற்றவும் மருதாணி பயன்படுகிறது. பாத்திரத்தில் தேங்காய் எண்ணென்ய 500 மிலி. விட்டு இதன் இலை 100 கிராம் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். இலையின் சாறு எண்ணென்யில் சேர்ந்து சிவப்பாக மாறிவிடும். நறுமணத்திற்காக 10 கிராம் சந்தனைத் தூள் போடலாம். அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சலாம். இந்தத் தைலத்தை நாளும் தலைக்குத் தேய்க்க முடி வளரும். நரைமாறும்.

உரக்கமிள்ளை

தூக்கமிள்ளைக்கு மருதாணிப் பூவினை ஒரு துணியில் சுற்றி, தலைமாட்டில் வைத்துப் படுத்தால் தூக்கம் வரும். பூவின் மணம் தூக்கத்தை வரவழைக்கும். ஒருசிலருக்கு இம்மணம் தலைவலியை உண்டாக்கும்.

கால் ஆணி

இதன் வேர்ப் பட்டையை அரைத்துப் பற்றிட கால் ஆணி, புண் குணமாகும்.

- சுபாஷினி



“யோவ் எதிர்கட்சித் தலைவர் என்னை அரை லூஸான்னு சொல்லி யிருக்கார்யா!”

“உங்களை குறைச்சு மதிப்பிடறதே அவருக்கு வழக்கமா போயி டுச்சி தலைவா!”



பஞ்சினால் ஓற்றியெடுத்து முகத்தில் தடவி வந்தால் முகம் பளபளப்பாக விளங்கும்.

* இனிப்பு அதிகம் உண்ணாதீர்கள் முகத் தில் பருக்கள் வரும் இனி பருக்கள் வந்தால் பளபளப்பாகுமா? எனவே பருக்களை கிள்ளா தீர்கள். முகத்தை தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கழுவங்கள். தோல் மிருதுவாகும்.

* கடற்சங்கை கொண்டு வந்து பசுவின் பால் விட்டு உரைத்து பருக்களின் மேல் தடவினால் ஓரிரு நாட்களில் பருக்கள் மறைந்து முகம் பொலிவடையும்.

* புருவங்களை மழித்துக் கொள்வது நல்லதல்ல. அவை தலையின் முன் பகுதியிலிருந்தும் நெற்றிப் பரப்பிலிருந்தும்

முகத்தைப் பளிஸ்து போல் பளபளப்பாக்க

மனிதனின் தோற்றத்தில் முகம் ஒரு முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றதை யாவரும் அறிவர். தமது முகம் பளபளப்பாகவும் வசீகர மாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதில் யாருக்குத் தான் விருப்பம் இருக்காது. எல்லோருமே தமது முகம் பிறரைக் கவர வேண்டும் என்பதில் முனைப்புடன் விரும்புவர். எனினும் இளம் வயதினரிடையே முகம் பற்றி மும்மா மான் அக்கறை சற்று அதிகம் தான். அதிலும் பெண்களைப் பற்றி சொல்ல வேண்டிய தில்லை. உங்கள் முகம் பளபளப்பாக பளிச்சிட வேண்டுமா? இனி கவலையை விடுங்கள். பின்வரும் இயற்கை மருத்துவ குறிப்புக்களை பின்பற்றுங்கள்.

* தினமும் அதிகாலையில் செடிகளின் மீது படர்ந்திருக்கும் பனித்துளிகளைப்

வெளியாகும் வியர்வை கண்களுக்குள் இறங்காமல் தடுத்துப் பக்கவாட்டிலுள்ள பொட்டிற்கு திரும்பும் வடிகால்களாகும்.



கண்களைத் தூசுகள் நெருங்காதவாறு பாதுகாப்பு வழங்கும் முடியாலான வலைப் பின்னல்கள் தான் இந்த புருவங்கள்.

* காலையில் எழுந்ததும் அவரை இலைச் சாற்றை முகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் குளித்தால் முகம் பளபளப்பாக மாறும்.

* குங்குமம் இடுவதால் ஒரு சிலரின் நெற்றியில் நிறம் மாறி கறுப்பாகப் புள்ளி தோன்றுகின்றது. அதை நீக்க எலுமிக்கம் பழச்சாற்றை பிழிந்து இலோசாக அந்த இடத்தில் இரண்டு மூன்று நாட்கள் தடவினால் கறுப்புப் புள்ளி மறைந்து விடும்.

* முகத்தில் வெள்ளைத் தேமல் இருந்தால் துளசியும் சிறிது அளவு உப்பையும் சேர்த்து அரைத்த பின் வரும் சாற்றை எடுத்து தேமல் மீது தேய்த்து வந்தால் தேமல் மறைந்து விடும்.

* முகத்தில் பருக்கள் அதிகரித்துக் கொண்டு வந்தால் சந்தனம், மிளகு, சாதிக் காய் முதலியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்துத் தடவ பரு நீங்கி முகம் பளபளப்பாகும்.

* காலையில் குளிப்பதற்கு முன் கடலை மா, ஆவாரம் பூக்கள் இவற்றை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து குளிக்கவும். இதனால் சருமத்தில் மென்னை ஏற்படுவதுடன் சுருக்கமும் விழாது.

* தோடம்பழுத்தோலை காயவைத்து தூளாக்கி கொள்ள வேண்டும். அந்த தூளில் சிறிது மோர் கலந்து பிசைந்து முகத்தில் பூசிக் கொண்டால் முகம் பளிச்சென்று நல்ல அழகு பெறும்.

* முகம் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாமல் பளிங்கு போல் பளபளப்புடன் இருக்க ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிக்கைச் சாறு, ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து கண் இமை, புருவத்தில் படாமல் முகத்தில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். பின் பத்து நிமிடம் கழித்து சுத்தமான தண்ணீரால் இலோசாக்க தேய்த்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இது போல் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பருவோ கரும்புள்ளியோ இல்லாமல் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

* சாதிக்காயை இடித்து இரவில் தினமும் முகத்தில் பூசி வர முகப்பருக்கள் இருந்த இடம் மறைந்து விடும்.

- ரஞ்சித்

மக்னீசியம் சேர்ந்துள்ள உணவு நம் உடலில் சுருக்கம் ஏற்படாமல் தடுக்கின்றது.
உடல் உற்சாகமாக இருப்பதற்கும் அழகும் நிறமும் பெற மக்னீசியம் உதவுகிறது.
தசை நார்களும், தசைகளும் அறுந்து குடவிறக்கம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.
உடலில் கல்சியத்தின் அளவு அதிகரித்துவிடாமல் தடுக்கிறது. இதயம் சீரில்லாமல் துடிப்பதையும், சிறு இரத்த அணுக்களின் சேர்க்கையைத் தவிர்ப்பதற்கும் இது உதவுகின்றது.

உயிரணுக்களில் நிகழும் பல்

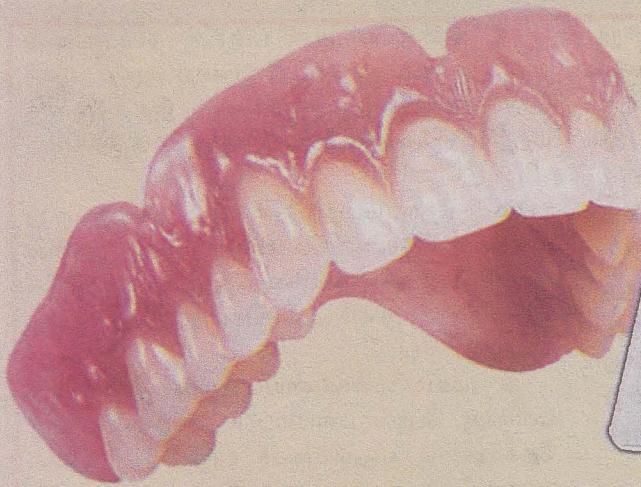
“ஓங்க!

எதிர்விட்டுக்காரர்
பொண்டாட்டி
யாரோட்யோ
ஒடிப்போயிட்டாளாம்”

“சரி விடு. அவனோட நல்ல மனசுக்கு எப்பவும் நல்லதே நடக்குது”

டக்கீசியம்





Health

பல் உறுப்பு

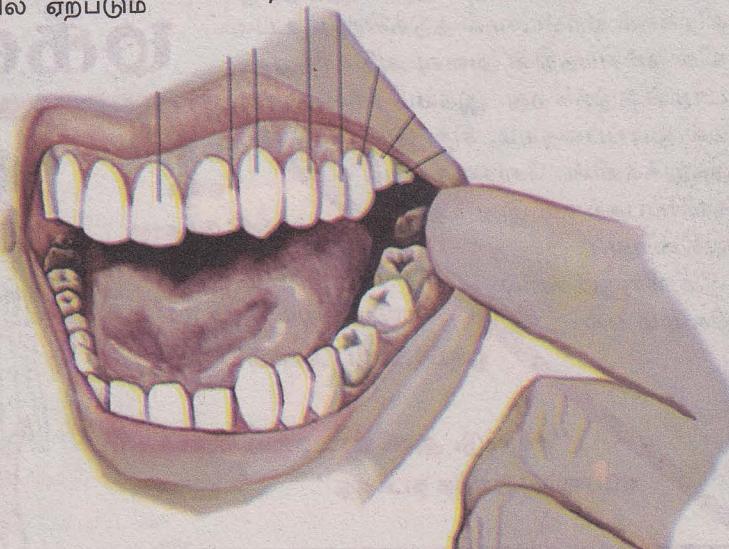
எமது முக அழகை மெருகூட்டுவதில் பற்கள் மிக இன்றியமையாதனவாக இருக்கின்றது. பல்லானது மனிதனுக்கும் விலங்குகளுக்கும் முக்கியமான உறுப்பாக உள்ளது. உணவை வெட்டுவதற்கும், கிழிப்பதற்கும், கெளாவுவதற்கும் பற்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பற்கள் மிகவும் இறுக்கமானதும், பல மானதுமான உறுப்பாகும். பற்களை மூடி மறைந்திருக்கும் பகுதியை எனாமல் என்கின்றோம். இப்பகுதியானது எமதுடம்பின் மிக வைரமான பகுதியாகும். எம்மில் ஏற்படும் பல்வெளி, பற்சிதைவு, முரசு கரைதல் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படாதிருக்க பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

பல் அமைப்பு

எம்மிடம் நான்கு வகையான பற்கள் உள்ளன. இப்பற்கள் தாடை எலும்புடன் பொருத்தப் பட்டுள்ளன. அதாவது மேல் தாடை எலும்பில் வளர்ச்சியடைந்த மனிதனில் 16 பற்களும், கீழ்த்தாடை எலும்பில் 16 பற்களுமாக மொத்தம் 32 பற்கள் உள்ளன. அதாவது மேல்

வா யிலும் கீழ்வாயிலும் வெட்டுப்பல் நான்கும், வேட்டைப் பல் இரண்டும், முன் கடவாய்ப்பல் நான்கும், வேட்டைப்பல் இரண்டும், பின் கடவாய்ப்பல் நான்கும், கடவாய்ப்பல் ஆறும் அமைந்திருக்கின்றன. இவற்றில் வெட்டுப்பல் உணவைக் கெளாவு தற்கும், கடிப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வேட்டைப்பற்கள் சற்றுப் பெரிதாகவும், உணவைக் கிழிக்கவும் உதவுகின்றன. முன்கடவாய்ப்பற்களும் கடவாய்ப்பற்களும் உணவை நன்கு அரைக்க பயன்படுகின்றன.

பல்லின் குழியில் பல்வேர் புதைந்துள்ளது. இப்பகுதியில் இரத்தக்குழாய், நரம்புகள் போன்றவை காணப்படும். இவை தாடை



எலும்பின் துவாரத்தினூடாக பற்கு மியைச் சென்றைடைந்து உணவு பரி மாற்றம், வாயுப்பரிமாற்றம் போன்ற வற்றையும் அங்குள்ள நரம்புகள் அழக்கம், வெப்பம், குளிர், நோ போன்றவற்றையும் உணர்கின்றன.

எனாயல்

பற்களின் மேல் ஒரு வெள்ளைப் படலமாக இருப்பதையே எனாமல் என்கிறோம். பல் பளபளப்பாக இருப்பதற்கு இதுவே முதற் காரண மாகும். எனாமல் உதிர்ந்தால் பற் கூச்சம் உருவாகி பழுதடைந்து விடும். அதனுடன் துர்நாற்றம் வீச வதுடன் கிருமிகள் பரவக்கூடிய அபாய நிலையை தோற்றுவிக்கும்.

குறிப்பு

பல் வளரவும், இறுக்கமாக இருக்கவும், நீண்டகாலம் நின்று பிடிப்பதற்கும் சத்துக்கள் அவசியமாகின்றன. மற்றும் காரணமின்றித் தோன்றும் தோல் நோய்களுக்கும் பல்லுக்கும் தொடர்புள்ளது என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சிலவேளைகளில் பற்களை அகற்றினால் சில தோல் நோய்கள் அகன்றுவிடுவதுண்டு.

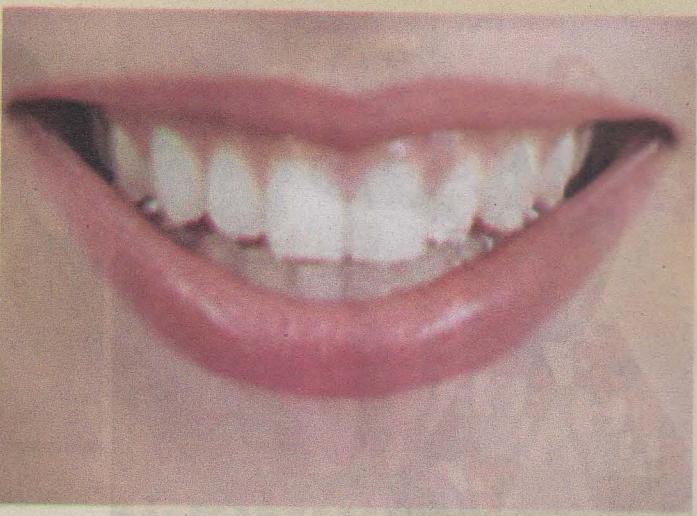
பற்களைப் பாதுகாக்க

என்ன செய்யலாம்?

- ★ பற்களில் சிறு புள்ளியாக சொத்தை ஏற்படும் போதே பல் மருத்துவரை அணுகி பல்லை அடைத்துக் கொள்வது நல்லது.
- ★ பல் சொத்தை, பல் கூழ் பாதித்தாலும் வேர் சிகிச்சை எனும் நவீன சிகிச்சை மூலம் பற்களைப் பாதுகாக்கலாம்.



ஆகஸ்ட்-2011



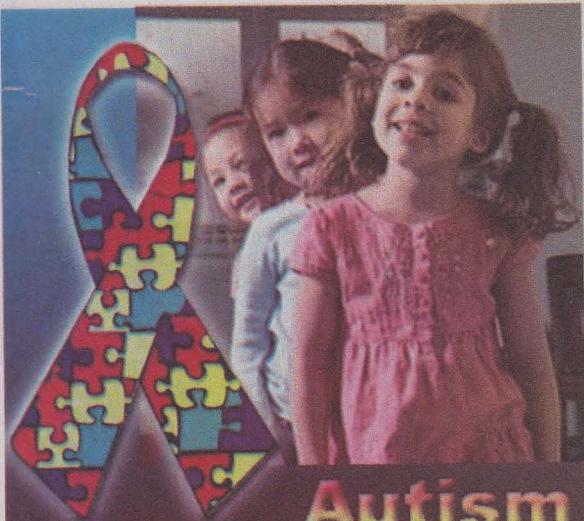
- ★ வாயில் ஏற்படும் புண், கட்டி, அழற்சி போன்றவற்றை உடனடியாக பல் மருத்து வரை அணுகி உடனடி சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ தினமும் ஆகக்குறைந்தது இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்.
- ★ ஆறு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் குறைந்தது 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பல் மருத்து வரை நாடி ஆலோசனைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.

தொகுப்பு : மு. தவப்பிரியா



“பேய்னா சாதாரணமா பாழ்டைஞ்ச பங்களால தானே இருக்கும்? இந்த பேய் மட்டும் ஏன் பாழ்டைஞ்ச குடிசையில இருக்கு?”

“இது ஏழைப் பேயாம்”



Autism

தாமதித்து பேசும் ஓடிசம் குழந்தைகள்

அத்தியாயம் 03

Verbal and Nonverbal Communications

ஓடிசம் குழந்தைகளின் பேசுத் திறன் மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும். கூடுதலான பிள்ளைகள் பேசுக் கீல்லாது ஊழை போன்றே காணப்படுவர். இவர்கள் கதைப்பதற்கு முயற்சி எடுக்க மாட்டார்கள். அதாவது ஒரு சாதாரண குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்கள் முதலில் ஏதாவது சத்தங்களை உருவாக்கி சிறிது சிறிதாக சொற்களை சொல்வதற்கு எத்தனிப்பார்கள்.

ஆனால் ஓடிசம் குழந்தைகள் அவ்வாறு சத்தங்களை உருவாக்கி பேசுவதற்கு எத்தனிக்கவே மாட்டார்கள். சில ஓடிசம் குழந்தைகளில் பேச்சு ஆற்றல் சாதாரண குழந்தைகளை போன்றே உருவாகி சில மாதங்களின் பின் திடீர் என்று அந்த பேசும் ஆற்றல் கில்லாது போகின்றது. (Speech Lost) அதே நேரம் வேறு சில ஓடிசம் குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டால் அவர்களிடம் பேசும்



Dr. எஸ்.நேவாந்தன்
(Chairman,
OSILMO Autism Center)

ஆற்றல் காணப்படும். ஆனால் அவர்கள் பேசுவது யாருக்குமே விணங்காது. அதாவது அவர்கள் தங்களுக்கு என்றே ஒரு விதமான பாசையை உருவாக்கி பேசுவார்கள். சில வேளைகளில் தனி மையில் இருந்து கதைத்து கொண்டு இருப்பார்கள்.

கூடுதலான ஓடிசம் குழந்தைகள் மிகவும் தாமதமாக பேச ஆரம்பிப்பார்கள். அவ்வாறு பேசும் போதும் இவர்களால் கிரகித்து பேச முடியாத தன்மை காணப்படும். வசனங்களை உருவாக்கி தொடர்ந்து பேச முடியாத தன்மை காணப்படும்.

இவர்கள் காதுக்கு கேட்கும் சொற்களை அல்லது வசனங்களை திரும்ப சொல்வார்கள் (Echolalia) உதாரணமாக ஏதாவது கேள்வி கேட்டால் அதற்கு பதில் சொல்லாது கேட்ட கேள்வியையே திரும்பச் சொல்வார்கள். அல்லது நாம் ஏதாவது சொன்னால் இவர்களும் அதை திரும்ப (Repeat) சொல்வார்கள். Echolalia இரண்டு வகையில் குறிப்பிடலாம்.

Immediate Echolalia

யாராவது இவர்களிற்கு ஏதாவது கூறினால்



அதனை உடனடியாக திரும்ப சொல்லுதல். உதாரணமாக காலையில் என்ன சாப்பிட்டீர்கள் என்று கேட்டால், இவர்கள் அதற்கு பதில் சொல்லாது உடனடியாக காலையில் என்ன சாப்பிட்டீர்கள்? என்று சொல்வார்கள். அதே போன்று “தம்பி மேசை மேல் புத்தகம் இருக்கிறது” என்று சொன்னால் இவர்களும் அதனை திரும்பச் சொல்வார்கள்.

Delayed Echolalia

இன்று சொன்ன விடயத்தை திரும்ப மறு நாள் அல்லது சில நாட்களாக திரும்பத் திரும்ப சொல்லி கொண்டே இருப்பார்கள். (Stereotyped and Repetitive use of Language.)

உதாரணமாக தம்பி மேசை மேல் புத்தகம் இருக்கிறது என்ற வசனத்தை திரும்பத் திரும்ப சொல்லி கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஓடிசத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு விடயத்தை கூறும் போது அதை புரிந்து கொள்ளும் தன்மை மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும். அதே நேரம் மற்றவர்கள் கதைத்து கொண்டு இருக்கும் போது அதை பொறுமையாக பார்த்துக் கொண்டு இருக்க வேரா புரிந்து கொள்ளவோ மாட்டார்கள்.

இவர்கள் ஏதோ ஒரு உலகத்தில் தங்களை தாங்கள் தூண்டும் (Self stimulation) செயற்பாடுகளில்



ஈடுபடுவர் அல்லது கதைத்து கொண்டு இருப்பவர்களை குழப்ப முற்படுவர்.

தங்களை தூண்டும் செயற்பாடு என்று சொல்லும் போது உதாரணமாக இப்பிள்ளைகள் துள்ளிக் கொண்டு இருப்பார்கள். பிள்ளைகள் துள்ளாவது வழிமை.

ஆனால் சாதாரண பிள்ளை ஒன்றை எடுத்தால் சிறுது நேரம் விளையாட்டிற்கு துள்ளி விட்டு நிறுத்தி விடுவார்கள். ஆனால் ஓடிசம் பிள்ளைகள் அர்த்தம் இல்லாது தொடர்ந்து துள்ளி மகிழ்வார்கள். இவ்வாறு பல விதமான Self stimulation செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர்.

ஓடிசம் பிள்ளைகள் கை பாசையையே கூடுதலாக மேற்கொள்வர். இவர்களிற்கு ஏதாவது பொருள் தேவை என்றாலோ அல்லது ஒரு வீட்டில் இருந்து வெளியே செல்ல வேண்டும் என்றால்



கையை காட்டி அதனை சொல்ல முற்படுவர்.

உதாரணமாக இவர்களிற்கு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கேட்காது தாயின் கையை அல்லது அந்த இடத்தில் இருப்பவர் களின் கையை பிடித்து சென்று காண்பிப்பார்கள். ஆனால் சில வேளைகளில் தண்ணீர் உடன் வேறு பொருட்களும் இருக்குமாயின் இவர்கள் காண்பிப்பதை புரிந்து கொள்வது மிகவும் கஸ்டமாக இருக்கும். பெற்றோர் இந்த இடத்தில் மிகவும் வேதனைக்கு உள்ளாகின் றனர். தனது பிள்ளை பசி வந்தால் பசிக்குது என்று கூட கூறுகிறார் இல்லை என்று மன வேதனைப்படுகின்றார்கள்.

மேலும் இப் பிள்ளைகள் மலசலம் வந்தால் கூட கூற முடியாத நிலைமை காணப்படுகின் றது. கூடுதலான பெற்றோர் இப்பிள்ளைகள் ஸிற்கு பம்பேஸ் பயன்படுத்துவதை பழக்கத் தில் கொண்டுள்ளார்கள். ஆனால் இப் பிள்ளைகளிற்கு தகுந்த பயிற்சிகளை வழங்கு வதன் மூலம் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் நாளடைவில் இல்லாது போகக் கூடிய சாத்தி



யக் கூறுகள் உண்டு.

இடிசம் பிள்ளைகள் தாங்கள் நினைப்பதை கூற முடியாததன் காரணத்தினால் கூடுதலாக கோபப்படுவார்கள். கோபம் வரும் போது பல விதமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர். உதாரணமாக மற்றவர்களுக்கு அடித்தல், பொருட்களை எடுத்து வீக்தல், மிகவும் பெரிய சத்த மாக கத்துதல் போன்றன காணப்படும். இங்கு முக்கியமான விடயம் சாதாரண பிள்ளைகளிற்கும் கோபம் வந்தால் இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர். ஆனால் சிறுது நேரத்தில் அதனை மறந்து சாதாரண நிலைமைக்கு திரும்புவர். ஆனால் ஒடிசம் பிள்ளைகள் அவ்வாறு இல்லை.

ஆனால் சில ஒடிசம் பிள்ளைகள் கோபம் வரும் போது தங்களை தாங்களை தாக்குவார்கள் (Self Injured) உதாரணமாக தங்கள் கைகளை கடித்தல், தலையை நிலத்தில் அடித்தல் அல்லது சுவரில் இடித்தல், தாங்களே துள்ளுதல் அடித்தல் போன்றன காணப்படும்.

இவர்களிடம் மிகவும் பிடிவாதம் காணப்படும். ஏதாவது ஒன்று தேவை என்றால் நிச்சயமாக அதை வேண்டிக் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். அதே போன்று உதாரணத்திற்கு இன்று மாலை Parkஇற்கு விளையாட செல்வோம் என்று சொன்னால் நிச்சயமாக போயே ஆக வேண்டும். தற்செயலாக போக முடியாது போனால் வீடு இரண்டாகி விடும்.

(தோரும்...)

இது வெப்பமான காலமல்லவா? தென் மேல் பருவப் பெயர்ச்சிக் காற்று முறையாக இம்முறை வீசாத தால் வழமையான மழைக் காலத்திற்கு பதிலாக இப்பொழுது உங்னைம் மிகுந்த காலநிலை பெரும்பாலான இடங்களில் நிலவுகிறது. இதனால் பலர் நீர்க்கடுப்பு போன்ற உபாதைகளுக்கு ஆணாகலாம்.

இந்த நீர்க்கடுப்பு நீங்க சில எனிமையான சித்தமருத்துவ முறைகள் உள்ளன.

*நீர்க்கடுப்பு உள்ளவர்கள், ஒரு களிப்பாக்கை வெற்றிலையோடு சேர்த்து இடித்து வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொண்டால் நீர்க்கடுப்பு நிற்கும்.

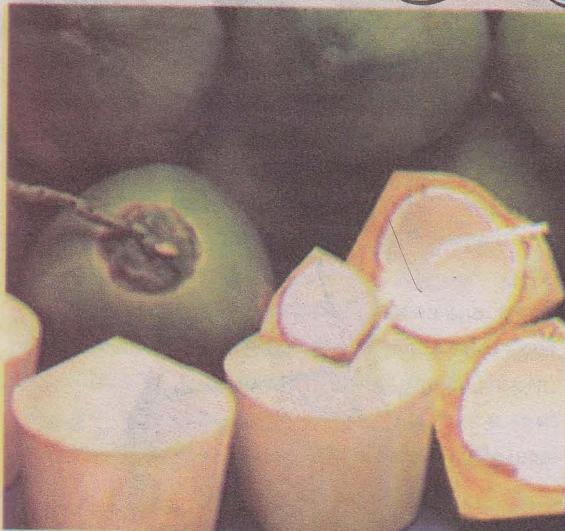
*புளியம் பூ, மிளகாய் வற்றல் (ஒன்று) சிறிது உப்பு இவை மூன்றையும் அரைத்துத் துவையல் செய்து அதில் நெய் ஊற்றிச் சாப்பிட்டால் நீர்க்கடுப்பு உடனடியாக குணமாகும்.

*சாம்பல், கத்தரி இலைச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து உண்டால் நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.

*வாழைத்தண்டுச் சாறு எடுத்து அதை மண்சட்டியில் இட்டு சூடாக்கி குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு இரண்டே நாட்களில் மறைந்து போய்விடும்.



நீர்க்கடுப்பு நீங்க சில வழிமுறைகள்



*கறந்த பசும் பாலுடன் துளசிச் சாற்றை (20 மி.லி) கலந்து குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு உடனே நிற்கும்.

மேற்குறித்த சித்தமருத்துவங்கள் நீர்க்கடுப்பு சற்று அதிகமாக இருந்தால் மாத்திரமே மேற்கொள்ள வேண்டியவைகள். சாதாரணமாக நீர்க்கடுப்பு ஏற்பட்டவுடன் சுத்தமான நீரை அதிகளவு குடிப்பதன் மூலமே கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வந்து விடலாம். அத்துடன் செவ்விளாநீரைக் குடிப்பதும் நீர்க்கடுப்பு சுகமடைய உதவும். இதற்கும் குணமாகா விட்டால் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள சித்தமருத்துவ முறைகளை கையாளலாம்.

- ஜேயகர்



வே கமாகச் செயல்படும் இன்றைய உலகில் வேலை வேலை என பம்பரம் போல் சுழன்று கொண்டிருக்கும் இன்றைய மக்கள்

அதிர்ச்சியான உண்மையாகும் என இந்திய உணவுப் பாதுகாப்பு நிபுணர் பசுபதி ஆதாரங்களுமாக விளக்கமளிக்கின்றார்.

இத்தகைய உடனடி உணவு வகைகள் கெட்டுப் போகாமலும் ருசியாகவும் இருக்க கலக்கப்படும் பொருட்களில் அமோனியாவும் கலந்து இருக்கும். இது புற்று நோயை வரவழைக்கக்கூடியது. இது போன்ற உணவுப் பொருட்களை ஒரு குறிப்பிட்ட குளிர் நிலையில் மைனஸ் 18 பாகை முதல் 22 பாகை வரை வைக்க வேண்டும். ஆனால் இதை எப்பொழுதும் அவ்வாறு வைக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்காது.

இது போன்ற நேரங்களில் இத்தகைய உணவுகளில் நீர்க்குமிழிகள் தோன்றும். இது உணவுப் பொருளின் மீது படிந்து கெட்டித் தன்மையை ஏற்படுத்தி விடும். உதாரணமாக

உடனடி உணவினால் வரும் ஆபத்து

எதனை சாப்பிடுகின்றோம்? எப்படி சாப்பிடுகிறோம்? என்றெல்லாம் சிந்திக்காமல் அவசர அவசரமாக அள்ளி வாயில் போட்டுக் கொண்டு ஓடுகின்றார்கள். வேலைக்குச் செல்பவர்கள் மட்டுமல்ல பாடசாலைக்குச் செல்லும் மாணவர்களும் இதே போல் தான் நடந்து கொள்கின்றனர்.

இவர்களில் சிலர் உணவுக்குப் பதிலாக வெறும் நொறுக்குத்தீணியை உண்டே பசி யைப் போக்கிக் கொள்வார்கள். அதுவும் பெக்கட்டுகளில் அடைக்கப்பட்டு வரும் ச்சிப்ஸ் லேஸ் போன்றவற்றைத் தான் அதிகம் உண்கி றார்கள். அடுத்து பிட்லா பெர்கர் இவை அடுத்த கட்டத்தில் உள்ளவர்களின் உணவு.

இவ்வாறான உணவை உண்பதை பழக்கமாகக் கொண்டவர்கள் தங்களுக்குத் தெரியா மலே நோயை விலை கொடுத்து வாங்கி வைத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதே



கடலை பெக்கட் ஒன்றை வாங்கி ஆட்டிப் பார்த்தோம் என்றால் அது தனித்தனியாக ஆடும். ஆனால் நீர்க்குழியில் உண்டான பெக்கட் அப்படி ஆடாமல் மொத்தமாக ஆடும். அது கெட்டுப் போன நிலையில் உள்ள பக்கெட் என்பதை கண்டுபிடிக்க உதவும்.

நொறுக்குத் தீனியிலுள்ள ஆபத்துக்கள்

அதேபோல் ஃப்ரூட் ஜெல்லியில் சேர்க்கிற கலரிங் தூள்கள் நம் உடலுக்கு தீமை விளை விக்கக் கூடியவை. இந்த வண்ணக் கலவையை ஏற்று சமிபாட்டையவைக்கும் சக்தி நம் குருதிக்கு கிடையாது.

சிறுநீரகமும் இதைச் சுத்திகரிக்காது.

ஒரு நொறுக்குத் தீனி பெக்கட்டில் எந்தளவு கெமிக்கல் கலந்து தயாரிக்க வேண்டும் மேமா அந்தளவு குறைவான (100கிராம்) அளவு தான் கலப்பார்கள். ஆனால் இதை உண்ணும் ஒரு குழந்தை தனக்கு ருசிப்பட்டுவிட்டால் அடிக்கடியோ அதிகமாகவோ உண்ண வாய்ப்புண்டு. அவ்வாறு அக்குழந்தை அதிகமாக உண்டால் அதன் நிலை என்ன ஆகும் என்று யாரும் யோசிப்பதில்லை.

குழந்தைகள் மாத்திரமல்ல பெரியவர்கள், கர்ப்பினீத் தாய்மார்கள், குறிப்பிட்ட நோய் உள்ளவர்கள் சோடியம் சம்பந்தப்பட்ட உணவு வகைகளை உண்ணக் கூடாது. ஆனால் இதனை நொறுக்குதீன் உண்ணும் எவரும் சிந்திப்பதில்லை. ஏனெனில் அநேகருக்கு இதிலுள்ள தீங்குகள் பற்றி தெளிவு போதுமானதாக இல்லாததே காரணமாகும்.

உருளைக் கிழங்கும் வெங்காயமும்

வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கையும் நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் சில கடைகளில் அப்படியே தட்டுக்களில் வைத்திருப்பார்கள். இந்த இரண்டிற்கும் காற்றில் உள்ள நுண்கிருமிகளை ஈர்க்கும் தன்மை அதிகமாக

இருக்கும். பக்கத்தில் ஒருவர் தும்மினால் கூடுதிருமிகளை அப்படியே உருளைக் கிழங்கும் வெங்காயமும் ஈர்த்து விடும். எவ்வளவு ஆபத்து பார்த்தீர்களா?

பெரும்பாலான ஷோட்டாட்ஸ், பிஸ்கட் பர்கர், பிட்ஸா இவையெல்லாம் மேலைத்தேய நாகரீகத்திலிருந்து நாம் உள்வாங்கியவை. ஆனால் அங்கேயுள்ள வெப்பநிலைக்கும் கலக்கின்ற பொருட்களுக்கும் இங்கேயுள்ள நமது சுவாத்தியத்திற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு.

உணவைச் சூடாக்குதல்

ஒரு பொருளின் தன்மைக்கு அதிகமாக அதை சூடாக்கக் கூடாது. ஒன்றரை நிமிடத்தில் 150 பாகையில் சூடாக்கும் போது ஏற்படும் உயிர் இரசாயனவியல் மாற்றம் உடலுக்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த மாற்றத்தை போலி அக்ரலை மைட் (f) போர்மேசன் என உலக விஞ்ஞானிகளே ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

உணவு உண்ணும் விதிமுறை

பிட்ஸா, பர்கர், பிராஞ்சு ப்ரைஸ், உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ், ஏனைய சிப்ஸ், எண்ணெயில் தயாரித்த ஓயில் ப்ரயிட் சிக்கன், ஐஸ்கிரீம், பெப்சி கொக்காகோலா இவை அனைத்துமே நொறுக்குத் தீன்கள் தான். இன்றைய இளைய தலைமுறையினரின் பாதி நேர உணவே இது தான்.

ஒவ்வொரு உணவும் இப்படித்தான் உண்ண வேண்டும் என்ற விதிமுறை இருக்கிறது. முழுக் கோதுமையை அரைத்து உண்பதுதான் நல்லது. இல்லாவிட்டால் அது நம் உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்காமல் சமிபாட்டைவதற்காக நம் உடலில் இருந்து சக்தியை எடுத்துக் கொள்ளும். சீனியும் அப்படித்தான். நிலத்தில் பயிர்ச்செய்கையின் போது உரம் போடாமல் வளர்க்கிற ஓர்கானிக் உணவுதான்

நல்லது. ஒரு முறை உண்ணும்போது நம் உணவில் (புரோட்டின்) புரதம் கொழுப்பு சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உணவு மூலம் உடலை இலகுவாக கட்டுப்படுத்தலாம். இந்த கலோரி அளவு சரியாகக் கிடைக்க சமைக்கும் போது உண வில் சேர்க்கும் பொருட்களும் காய்கறி வகை களையும் அதற்கேற்ப சேர்த்து சமைத்து உண்டால் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் நம்மை நெருங்காது.

இலைபோட்டு பரிமாறும் கலாசாரம்

உணவு உண்பது நாம் உள்வாங்கிய காபோ வைத்ரேட்டை எரிப்பதற்காக நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி என்பவற்றை கண்டிப்பாக மேற் கொள்ள வேண்டும்.

இலைபோட்டு உணவு பரிமாறும் கலாசாரம் வந்ததே சத்தான் உணவும் சரியான உடற்பயிற்சியும் கிடைக்கும். அதாவது காய்கறி, பருப்பு, உப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு எல்லாமே சம அளவில் நமது உடலுக்கு கிடைக்கும்படி செய்யத்தான் நம் முன்னோர்கள் தலைவாழை இலையில் விருந்து வைக்கிற பழக்கத்தைக் கொண்டு வந்தார்கள்.

பாதிப்புக்கள் பலவிதம்

மேற்குறித்தவற்றை எல்லாம் மீறி தொடர்ந்து நொறுக்குத் தீன் பழக்கம் உள்ளவர்கள் பல்வேறு பாதிப்புக்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிவரும். ஓவ்வொருவருடைய உடலமைப்பு, குடல் இரைப்பை அது சுருங்கி விரியும் தன்மை அதைப் பொறுத்து பாதிப்பின் தீவிரம் இருக்கும். பொதுவாக சமிபாட்டைய பித்தநீர், கணைய நீர் என்பன



தேவை. இது குறைந்தால் சமிபாடு நிகழாது. இவை எல்லாம் நாம் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்துத்தான் சரியாக இருக்கும். இல்லை என்றால் அஜீரணம், வாய்வு நெஞ்சு எரிச்சல், அல்சர் அதிகப்பட்சமாக புற்றுநோய்கூட வர வாய்ப்பிருக்கின்றது. அதுவும் தந்தூரி எனும் உணவு வகையை அதிகம் உண்பவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பு மிகமிக அதிகம். நேரடியாக தீயில் சுட்டு உண்பதே இதற்குக் காரணமாகும். எனவே இத்தகைய உணவை தவிர்த்து ஆரோக்கியம் தரும் நல்ல உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள்.

-இருங்கித் ஜெயக்



“என்டி, கோவிலுக்கு போய் வந்துட்டு கோவமா இருக்க?”

“என் கணவர் நான் கோவிலுக்கு போனத சாமிக்கிட்ட போயிட்டதா பிள்ளைங்ககிட்ட சொல்லி இருக்கார்டி”



செல்வதால் சுவாசம் எவ்வித தடையுமின்றி தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. இங்கு மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு பிஸ்டன் (Piston) போல் செயல்படுகிறது. சில சமயம் இரைப்பையில் அமிலத்தன்மை அதிகரிப்பதால் மார்பு வயிற்றிடை மென்றகட்டின் வயிற்றிடை மென்தகட்டின் செயலில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதனால் மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு திடீரென்று சுருங்கி விடுகிறது.

இந்நிடை விலை நுரையீரல்களில் ஒருவித சத்தம் ஏற்படுகிறது. இதுவே விதிவிலக்காக வெளியேறுகிறது. இச்செயலால் உடலுக்கு தேவையற்ற வாயுவை அல்லது தீங்கு தரும் உணவுப் பொருட்களை இரைப்பையிலிருந்து வெளி யேற்றுகின்றது.

இந்திலையிலும் சுவாசம் தடையின்றி ஒழுங்காக நடைபெறுகின்றது. சில சமயங்க

எமக்கு வாங்கல்

ஓருவருக்கு விக்கல் வந்தால் அவரை யாரோ நினைப்பதாகக் கூறுவார். வேறு சிலர் சற்று அதிகமாகவே திருட்டுத் தனமாக ஏதோ உண்டதால் தான் விக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது என குற்றஞ்சாட்டுவார்.

ஆனால் இக் கருத்துக்கள் இரண்டுமே ஆதாரமற்றவை. விக்கல் என்பது உடலில் ஏற்படும் ஓர் அனிச்சைச் செயலாகும். இச்செயலால் உடல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

மார்புக்கும் இரப்பைக்குமிடையில் மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு அமைந்துள்ளது. இதனை உதரவிதானம் (Diaphragm) என்றும் அழைப்பார். நாம் காற்றை உள்ளே சுவாசிக்கும் போது மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு கீழே அழுத்தப்படுகிறது. இதனால் இரைப்பை அழுத்தப்படுகிறது. இச்செயலால் நுரையீரல்களில் காற்று நிரம்புகின்றது. அதேபோல் வெளிச்சுவாசத்தின் போது மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு மேலே செல்வதால் காற்று நுரையீரல்களில் இருந்து வெளியே செல்கின்றது. மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு மேலும் கீழும்

வருவது ஏன்?

நில் போதைப் பொருட்களாலும் மார்பிடை மென்தகட்டில் கட்டிகள் (Tumour) தோன்றுவதாலும் மார்பு வயிற்றிடை மென்தகடு சுருங்குகின்றது. இதனாலும் விக்கல்கள் வரவாய்ப்புள்ளது.

அதே சமயம் சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கல்லீரல் நோய்கள், மூளைக்காய்ச்சல், நீரிழிவு நோய், குடல் அடைப்பு போன்றவற்றின் அறிகுறியாகவும் விக்கல் வரலாம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இதற்கு முறையான மருந்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும். பெரும்பாலான விக்கல்கள் காரணம் தெரியாது தோன்றுகின்றன. அவ்வாறே தாமாகவே விரைவில் மறைந்தும் போகின்றன.

இவ்விக்கல் சில நிமிடங்களுக்கு மேல்

நீடிப்பது மிகக் குறைவு. அவ்வாறு ஏற்படும் போது பொது வாக நிமிடத்திற்கு 4 முதல் 6 தடவைகள் ஒருவர் விக்கக் கூடும். குறைந்தளவு நேரம் மட்டும் நீடிக்கும் அத்தகைய விக்கள்களிற்கு எவ்வித மருந்து களும் தேவைப்படாது.

விக்கல் சாதாரண பிரச்சினையென்று நாம் கருதி னாலும் கூட அதுவே பாதிக்கப்பட்டவருக்கு பெரும் சிரமத்தையும் மன உளைச் சளையும் மற்றவர் மத்தியில் அவமான உணர்வையும் ஏற்படுத்தலாம். அவ்வாறான நிலையில் சில முதலுதவிகள் அளிக்க முடியும்.

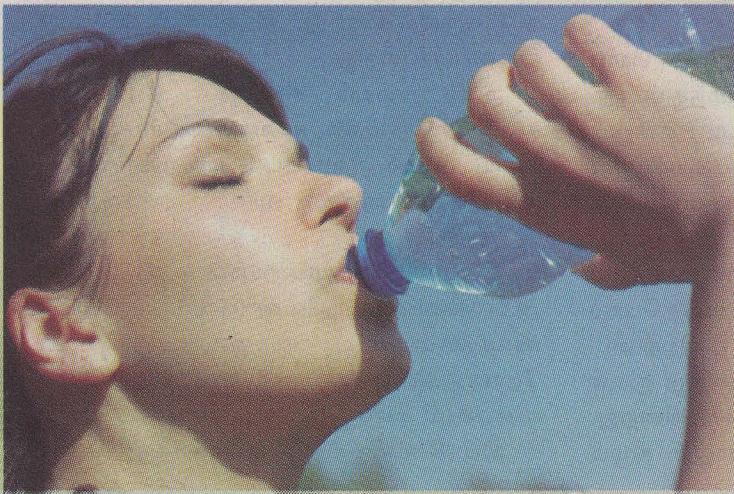
விக்கலை நிறுத்த வழி வகைகள்

விக்கலை நிறுத்த பல நல்ல வழிகள் உள்ளன. ஒரு கிளாஸ் குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால் அது மார்பு வயிற்றிடை மென்தகட்டில் ஏற்படும் ஒழுங்கற்ற செயலை நிறுத்துவதுடன் உதரவிதான்த்தை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருகின்றது. மூச்சை சற்று அடக்குவதாலும் விக்கலை நிறுத்தலாம். மற்றும் சுத்தமான பொலித்தீன் அல்லது கடதாசியை எடுத்து அதற்குள் முகத்தை புதைத்து சற்று நேரம் தொடர்ந்து அதனுள்ளே



சுவாசிப்பது, அதாவது சுவாசிக்கும் காற்றை வெளியே விடாது அதனையே திரும்ப திரும்ப சற்று நேரம் சுவாசிக்க விக்கல் நின்று விடும். அதிர்ச்சி ஏற்படும் விடயத்தை கேட்டால் விக்கல் நிக்கலாம். இவை எல்லாம் காலம் காலமாக விக்கலை நிறுத்த பயன்படும் உத்திகளாகும். இவற்றில் எது எவருக்கு பயன் அளிக்கின்றதோ அதை அவர் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதற்காக விக்கலை நிறுத்து வதற்காக ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் அளவிற்கு அதிர்ச்சியான விடயத்தை சொல்லக்கூடாது. விக்கல் அதிக நேரம் தொடர்ந்து வந்தால் மருத்துவரை அணுகுவது நன்று. விக்கல் நிற்பதாகவே இல்லை என்றால் மார்பு வயிற்றிடை மென்தகட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் ஊசியின் மூலமாக மருந்தைச் செலுத்தி அதை மருத்துவர் செயலிழக்க வைப்பதும் உண்டு.

-ஜெயா



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 40

இடமிருந்து வலம்

1. இவனுக்கு புல்லும் ஆயுதமென்பார்கள்.
2. பெண்களின் இதனை கொடிக்கு ஒப்பிடுவர் கவிஞர்.
3. வித்தையை கற்பிப்பவர்.
4. குழந்தைகளுக்கு இது கேட்க மிகவும் பிடிக்கும். (திரும்பியின்னது)
5. இதன் சொல் பலன் உண்டு என்று நம்புகின்றார்கள்.
6. யானை வரும் பின்னே. இதன் ஒசை வரும் முன்னே.
7. பாவில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவது.
8. இது செய்தால் தன்னடனை கிடைக்கும்.
9. பாம்பும் இங்கு வாழும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 39 வினா கள்

1	வி	லா	க்	கு	2		3	ச	கு	4		னி
	வை			ற								தி
5	யா	னை			6	வ	ல	லா	ரை			
			8	மோ	ர்			நி			9	ஜெ
ட்												
ட	ட்	தி										ய
அ	ரு	ம்	பு				கோ					ல
வை			ண்ண			ல்						தா

வெற்றி அடைந்தேர்

- ரூ. 1000/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஏ.எம்.ஏ.முரீ(f)டா, அக்குரன்.
- ரூ. 500/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி வனுஜா தர்மலிங்கம், மட்டக்களப்பு.
- ரூ. 250/-** வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி ஆர்.சுரேஷ் கண்ணா, கொட்டகல்.

யார் கேட்குமேன்

- 1) விக்டேரியா ஜெயராஜ், வத்தகை.
- 2) எஸ்.எஸ்.எம்.மலீனா ரஷீத், அக்குரன்.
- 3) சிவகுப்ரியமணியம், மன்னம்பிட்டிய.
- 4) ஐ.நீலாழகி, வவுனியா.
- 5) பலீரா ரஹ்மான், நாவலப்பிட்டி.
- 6) ஐ.செலவுஷ்யன், மட்டக்களப்பு.
- 7) ஆர்.ஆறுமுகம், வணுவீல.
- 8) எம்.பி.முகைமன், பெரியநீலாவனை.
- 9) கவிதா, யாழ்ப்பாணம்.
- 10) எம்.ஏ.எம்.சலீம், வெளிகம்.

மேலிருந்து கீழ்

1. முதலுக்கு இலாபமாகக் கிடைப்பது.
2. பெண் என்றும் சொல்லலாம்.
3. சனி பிடித்தால் இது வருவதுண்டு.
4. அன்னை போன்று இவரும் அன்பு காட்டுபவர்தான்.
5. பெண்களின் நாற்குணங்களில் ஒன்று.
6. மருத்துவ குணமிக்க கணியொன்று. (தலைகீழாக இருக்கிறது)
7. சொத்து என்றும் சொல்லலாம்.
8. ஒன்றும் புரியாதவர் என்று குறிப்பிட இப்படிக் கூறுவர்.

முடிவுத் திதி 18. 08. 2011

சரியான வீடைகளை ஏழத்தியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் ஏழத் தபால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 40

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

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 40,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

பெட்ரோல் பங்குக்கு 100 மீற்றர் சுற்றளவில் உள்ள வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் தாக்கும் அபாயம் அதிகம் இருப்பதாக ஸ்பெயின்நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பெட்ரோல் பங்குகளில் எரிபொருள்களில் இருந்து வெளியாகும் நக்கப்பொருள் காற்றில் கலப்பதாகவும், அதை சுவாசிப்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் ஏற்படுவதாகவும் இந்த ஆய்வை நடத்திய முர்சியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டார்டா மோஷல் என்பவர் தெரிவித்துள்ளார்.

வசிக்ஞம் சுற்று வட்டம்

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் ஏற்படுவதாகவும் இந்த ஆய்வை நடத்திய முர்சியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டார்டா மோஷல் என்பவர் தெரிவித்துள்ளார்.

புற்றுநோய் உண்டாக்கும் பென்சீன் என்ற இரசாயனப் பொருளின் படிமங்கள் பெட்ரோல் பங்குகளில் அதிகம் காணப்பட்டு வருகின்றன.

படுவதாக அவர் கண்டுபிடித்துள்ளார். அதனால் வீடுகளை பெட்ரோல் பங்கில் இருந்து குறைந்தபட்சம் 50 மீற்றர் தூரத்தில் வரும் மருத்துவமனைகள், குப்பைக் கிடங்குகள் போன்ற நோய்க்கு எளிதில் இலக்காக்கக் கூடிய இடங்களை 100 மீற்றர் தூரத்திலும் அமைக்க வேண்டும் என்றும் யோசனை தெரிவித்துள்ளார்.



குறுக்கெழுத்து போட்டியில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பார்க்கலை வெல்லுங்கள்.

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-

சிகவாழி
Health Guide
இயாக்கிய சுருக்கை

கருத்துக்கள்

சுகவாழி சுஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

பிழையங்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணங்கள்



வாயேற்கப்படுக்கிற

அதிகாரிகள் கிரஷ்ணகிரி பாரத்தூரை உங்கள்

● குக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● தலைக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

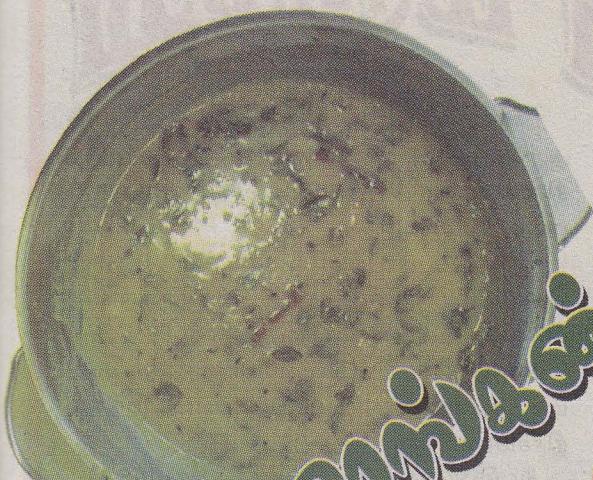
No: 12 - 1/1, St, Sebastien Mawatha, Wattala. T.P : 011 - 5375945, 011-5516531,
Fax :- 011-5375944, E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk



ஆரோக்கிய சிலையல்

தேவையான பொருட்கள் :

- ❖ பொன்னாங்கண்ணிக்கிரை - ஒரு கட்டு
- ❖ கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்
- ❖ போஞ்சி - 100 கிராம்
- ❖ கரட் - 100 கிராம்
- ❖ பூண்டு - 4 பல்
- ❖ மஞ்சள் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- ❖ சின்ன வெங்காயம் - 10
- ❖ தக்காளி - 3
- ❖ பச்சை மிளகாய் - 6
- ❖ சீரகம், சோம்புத்தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- ❖ உப்பு தேவையான அளவு
- ❖ கறிவேபில்லை தேவையான அளவு
- ❖ தேவையாயின் ஒரு சிறிய மெகி குப் கட்டி



ஸ்ரீதான்தேவையாக நூனைக்கு விடவும்.

ரேணுகா தாஸ்

தாளிக்க:

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு தேக்கரண்டி போஞ்சி - கரட் என்பவற்றை சாதாரணத் துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

கடலை பருப்புடன் மஞ்சள் தூள், பூண்டு, சீரகம், சோம்புத்தூள் என்பவற்றையும் சேர்த்து குக்கிளில் வேக வைக்கவும்.

அக்கலவையை நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும்.

கீரையை ஆய்ந்து வெந்த பருப்பில் போட்டு நன்கு வேக

வைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, நீளமாக கீறிய பச்சை மிளகாய், போஞ்சி - கரட் ஆகிய வற்றை போட்டு வேகவிடவும்.

கொட்டிவரும் போது கறிவேப்பிலையை போடவும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணென்று விட்டு தாளிக்க வேண்டியவற்றை தாளித்து சூப்பில் கொட்டவும். கடைசியாக உப்பு போட்டு இறக்கவும்.

ஒரு Dr...ரின் டயரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

அது ஒரு அமைதியான வெள்ளிக்கி ழமை. மாலை நேரம். பொதுவாகவே டிஸ் பெண்சரியில் சணக்கூட்டம் குறைந்த ஆரா வாரமில்லாத நாள்.

அப்பொழுது ஆச்சி ஒருத்தி, பரபரப்புடன் எனது அறைக்குள் நுழைந்தாள்.

“இப்படி இருங்கோ இருங்கோ ஆச்சி”, நான் சொல்ல’

அவனோ இருப்பதற்கு கூட அவகாசம் இல்லாததுபோல் பொரிந்து தள்ளினாள்.

“செவ்வாய்க்கிழமை ஜயாட்டை இந்தப் பிள்ளைக்கு மருந்து எடுத்தனான். கொஞ் சம் கூடச் சுகமில்லை. அடிக்கொருத்



எனது வைத் தியம் எங்கே பிழைத்தது என யோசித்தேன்.

கு மு ந் த ய மீ ண டு ம் பரிசோதித்து நோயை திரும்பவும் நிச்சயப் படுத்திக் கொண்டேன்.

பின்னையின் பொதுவான உடல் நிலை யும் ஆபத்தான நிலையில் இல்லை என்ப

ஓரா நேர மருந்து

ரம் வயித்தை முறுக்கிக் கொண்டு வயித்தா வைபோகுது. இரத்தமும் சீதமாகவும் போகுது, பச்சை பச்சையாகவும் போகுது. ரா முமுக்க நாங்களும் கண் மூடவில்லை. பின் ணையும் தூங்கயில்லை. பச்சைத் தண்ணி கூட குடியாதாம், துவண்டு போக்குது”

எனக்கு வியப்பாக இருந்தது.

இவ்வருடம் தொற்று நோயாகப் பரவி வரும் இந்த வயிற்றுளைவு நோய்க்கான மருந்து விஞ்ஞான பூர்வமாக கண்டறியப் பட்டுள்ளது. அதுமட்டுமன்றி நோயாளிகளுக்கும் வைத்தியம் செய்யப்பட்டு வெற்றி யளித்துள்ளது. எனவே இக்குழந்தைக்கு நோய் குணமாகாதது எனக்கு வியப்பாக இருந்தது.

தையும் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு ஆச்சியிடம் “அண்டைக்கு தந்த மருந்திலை ஏதும் மிச்சம் கிடக்கோ? பாப்பம்” என்று கேட்டேன்.

“இஞ்சார் அப்படியே கிடக்கு” என்று சொல்லி பையுக்குள் கிடந்தவற்றை எடுத்து மேசை மேல் பரப்பினாள்.

மருந்துகளைப் பார்த்தபொழுது சரியான மருந்துகள்தான் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது நிச்சயமாயிற்று.

அப்பொழுதான் அந்த விசயம் பட்டென என் மனதுக்கு வெளித்தது. மருந்துகள் பின்னைக்கு ஒழுங்காக கொடுக்கப்படவில்லை. ஒரு நேர மருந்து மாத்திரம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. மிகுதி மருந்துகள் அப்படியே மீந்து கிடந்தன. ஆச்சி மேல் எனக்கு கோபம் கோபமாக வந்தது.

“மருந்துகளை ஒழுங்காகக் கொடுத் தாலல்லோ நோய் மாறும். ஒரு நேர மருந்து தானே குடுத்திருக்கிறியன். மிச்சமெல்லாம் அப்படியே கிடக்குது. பின்னை எப்படி பிள்ளைக்கு சுகமாகும்” சூடாகக் கேட்டேன்.

ஆச்சி அமைதியாகச் சொன்னாள், “வழக் கமாக இப்படித்தானே ஜயாட்டை மருந்தெடுத்து கொண்டுபோய் ஒரு நேரம் குடுத் தாலே சுகமாகிப் போகும். ஜயாடை கைராசி

அப்படி. இந்த முறையும் அப்படித்தான் ஒரு நேர மருந்து பருக்கின்னான். ஆனால் சுகமாகவில்லை”

கைராசியால் மட்டும் நோய் குணமாகுமா?

எனக்கு கோபமும், சிரிப்பும் கலந்து வந்தது. எனது தலையை எங்காவது போய் முட்டி உடைக்கலாம் போலிருந்தது.

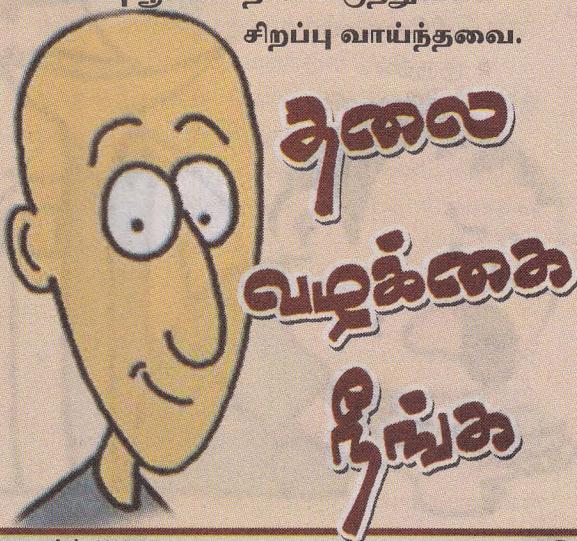
மன அழுத்தத்தின் அறிஞரிகள்

01. தூக்கமின்மை
02. தலைவலி
03. உடல் வியர்த்தல்
04. வயிற்று உபாதைகள்
05. தோல் உபாதைகள்

06. மார்பு வலி
07. முச்சுத் திணறல்
08. முதுகு தோள்வலி
09. நடத்தை மாற்றம்
10. உடல் சோர்வு

செம்பருத்தி இலைகள் மற்றும் பூக்கள் மிகுந்த மருத்துவப் பயன்கள் கொண்டவை.

இந்த இலையின் சாறு தலை வழுக்கையைப் போக்கக் கூடியது. சூந்தலை கறுப்பாக்க உதவுகிறது. இதன் பூக்கள் இதயக் கோளாறையும் கர்ப்பக் கோளாறையும் போக்கவல்லது. சிவப்பு பூக்கள் தான் மருத்துவச் சிறப்பு வாய்ந்தவை.



“குடியை மறக்க இந்த மருந்து கொடுத்தீங்க, சரி! கூடவே இந்த மருந்து வேற எதுக்கு டோக்டர்?”

“இது சைட் டிஷ்டை மறக்கறதுக்கு”



(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

இந்நோய் அதிகமாக ஏற்படக் கூடிய இடங்களாக பின்வரும் இடங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

- ★ சிறைக்கூடங்கள்.
- ★ இடம்பெயர்ந்தோர் அகதி முகாம்கள்.
- ★ அநாதைகள் முகாம்கள்.
- ★ வைத்தியசாலைகள்.
(மன நோய் வைத்தியசாலைகள்)
- ★ சுரங்கங்களின் சுற்றால்ல
- ★ வயோதிபர் இல்லங்கள்
போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

காச நோயின் அடையாளங்கள் என்ன? அல்லது உங்களுக்கு சந்தேகத்திற்கிடமான நோய் அறிகுறிகள் என்ன தெரியுமா?

- ★ நாட்பட்ட இலோசான
காய்ச்சல்
- ★ சாப்பாட்டில்
விருப்பமின்மை
- ★ அதிக கணைப்பு
- ★ நிறை குறைதல்
- ★ மூன்று வாரங்க
ஞக்கு மேற்பட்ட
இருமல்
- ★ சளியுடன் இரத்தம்
வெளியேறல்
- ★ நாட்பட்ட இலோசான காய்ச்சல்.
- ★ சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை

வளர்முக நாடுகளைத் தாக்கும் காசநோய்



ஏ.ஆர். அப்துல் ஸலாம்
(M.A., B.A., S.L.)

(மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி)
மாஸ்பு நோய் கிகிச்சை நிலையம்
கண்ணி

- ★ நிறைக்குறைதல்
- ★ உடம்பு மெலிதல்
- ★ அதிக கணைப்பு ஏற்படல்
- ★ இரவில் அதிக வியர்வை ஏற்படல்
- ★ நினைநீர் முடிச்சுக்கள் வீக்கமடைதல்.

யாருக்காவது காச நோய் பீடித்திருக்கிறதா என்ற சந்தேகம் இருக்குமாயின் உடனே அரு கிலுள்ள அரசாங்க வைத்தியசாலைக்குச் சென்று வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பின்வரும் பரிசோதனைகளில் ஒன்றை செய்து நோயை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- ★ சளிப் பரிசோதனை
- ★ X-ray
பரிசோதனை
- ★ மாண்டோ
பரிசோதனை
- ★ குருதிப்
பரிசோதனை



சளிப் பரிசோதனை

வெற்றிகரமானது, இலாபகரமானது, இலகு வானது இதன் மூலம் பக்ஷியா கிருமியை நூணுக்குக் காட்டியின் மூலம் இனங்கண்டு சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

நிழல் பட பரிசோதனை (x-ray)

இப்பரிசோதனை மூலமாக காச நோயின் தாக்கத்திற்குள்ளான குறித்த அவயவங்களில் நிகழ்ந்துள்ள மாற்றங்களை இனம் காணலாம்.

மாண்டோ பரிசோதனை

இது பொருத்தமான பரிசோதனை இல்லை என்றாலும் நோயை உறுதிப்படுத்திக் கொள் வதில் ஓரளவிற்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றது.

குருதிப் பரிசோதனை

சில சந்தர்ப்பங்களில் இப்பரிசோதனை யும் மேற்கொள்ளப்படும். இனம் கண்டு சிகிச்சையை ஆரம்பித்தால் நுரையீரல் பாதிப்பை மட்டுப் படுத்தலாம்.

நோயாளர்கள் சிகிச்சையை விடுவதற்கான காரணங்கள் என்ன என்று ஆராய்ந்து பார்த்தபொழுது

★ சிறிது காலம் சிகிச்சைப் பெற்றதும் நோய்

அறிகுறிகள் குறைவடைவதனால் நோய் பூரணமாக சுகம் அடைந்து விட்டது என்று தவறான எண்ணம்.

★ உடம்பின் வருத்தங்கள் இல்லாதபோது மருந்து குடிப்பதை மறந்துவிடுதல்.

★ தனக்கு காச நோய் ஏற்பட்டிருக்கின்றது என்பதை நம்பாதிருத்தல்.

★ தான் காச நோய்க்கு சிகிச்சைப் பெறுவதைப் பற்றி மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்வார்கள் எனப் பயப்படுதல்.

★ சிகிச்சைப் பெறுவதற்காக செல்வதற்கு ரிய வசதியின்மை.

★ காச நோய்க்கான மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் பற்றி அஞ்சதல். (பின் வாங்குதல்) அல்லது பயம் காரணமாக.

★ சில வைத்தியசாலை ஊழியர்களின் பொருத்தமற்ற பொறுப்பற் செயற்பாடுகள்

காரணத்தினால் உண்டாகும் வெறுப்பு.

★ நோயும் சிகிச்சை முறையும் பற்றிய எவ்விதமான தெளிவின்மை அல்லது அறிவின் மையினால்.

★ மதுபானம் போதைப் பொருட்கள் பாவிப் பதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் காரணமாக நீண்ட கால சிகிச்சை பெறும் வேறு நோய்கள் காரணமாக. சிகிச்சையை இடையில் விடுவதாகவும் தெரியவந்தது.

காச நோய் தடுப்பு நிலையத்தினால்

இந்நோயாளர்களுக்கு

கிடைக்கும் சேவைகள்....

★ சிகிச்சை நிலையங்கள் நாட்டின் சுகல மாவட்டங்களிலும் வசதிக் கேற்ப

★ விருப்பப்படி சிகிச்சை அளிக்கும் நபரைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல்.

★ இலவசமான மருந்துகள் விறியோகம்.

★ உதவிப் பணம் வழங்குதல்

★ நோய் கண்டு பிடிக் கப்பட்டதிலிருந்து பூரண சுகம் பெறும்வரை சுகல சேவைகளும் இலவசமாகவே வழங்குதல்.

★ விசேட விடுமுறை பெற்றுக் கொடுத்தல்.

சிகிச்சை :

★ பூரணமாக நோயைச் சுகப்படுத்திக் கொள்ள (6) ஆறு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக சிகிச்சைப் பெறுதல்

★ வைத்தியரின் ஆலோசனையின் பிரகாரம் (6) ஆறு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக மருந்துகளைப் பாவிக்க வேண்டும்.

★ 2 மாதங்கள் 4 வகையான மருந்துகள் பாவிக்கும்பொழுது 90% கிருமிகளும்.

★ 4 மாதங்கள் 2 வகையான மருந்துகள் பாவிக்கும் பொழுது 10% கிருமிகளும்.

★ பூரணமாக (100%) கிருமிகள் உடம்பிலி ருந்து அழிகின்றன.

காச நோய்க்காக பாவிக்கும் மருந்து வகைகள்

1. RIFEMPICIN (R) 150 mg
2. INAH (ISONI AZID) (H) 100 mg
3. PYRAZINAMAID (Z) 500 mg
4. ETHOMBUTOL (E) 400 mg
5. STEPTRO MYCINE (ing;) (S)

5 வகையான மருந்துகளும் வெவ்வேறாறு வகையான மருந்துகளும் ஒன்றாக சேர்க்கப் பட்ட ஒரேயொரு மருந்து (FDC)

குறிப்பிட்ட சில மருந்துகள் ஒன்று சேர்க்கப் பட்ட கல்வையைத்தான் F.D.C. (Fixed Dose Combination) என்று புதிய பெயர் கூறி அழைக்கப்படுகின்றது.

இது இவற்றையே
(1)- FDC 2, (11)-
FDC 3, (iv)- FDC 4
என குறிப்பிடப்படுகின்றது.

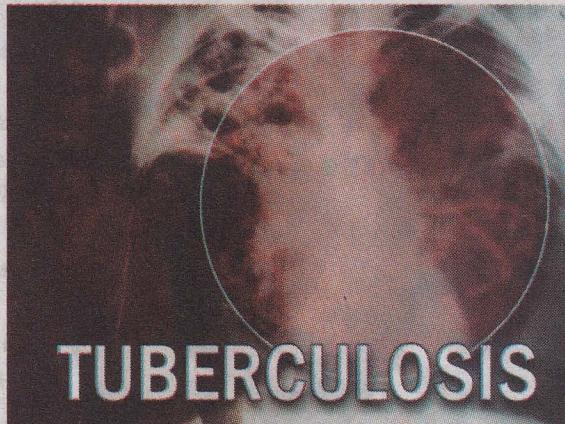
மேலும் மருந்து பாவிக்கும்போது ஏற்படும் பக்க விளைவுகள் (Side effects) பற்றி குறிப்பிடுகையில்,

- * கண் மஞ்சள்
- நிறமாக மாறுதல்.
- * கண் பார்வை

குறைதல்

- * மூட்டுக்கள் வீக்கம்/ வலி ஏற்படுதல்
- * தோலில் அரிப்பு (சொறிச்சல்) ஏற்படுதல்
- * வாந்தி மற்றும் ஓங்காளம் ஏற்படுதல்
- * உடம்பு முழுதும் சிவப்பு நிறமாகுதல்
- * தலைசுற்று ஏற்படுதல்
- * சிறுநீர் கருமஞ்சள் அல்லது சிவப்பு நிறத் தில் வெளியாகுதல்.
- * சிறுநீர் குறைவாக வெளியேறுதல்
- * உடம்பு வலி அல்லது வயிற்றில் எரிவுத் தன்மை உண்டாகுதல்

மேலும் மருந்தை இடையில் நிறுத்தினால் பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியேற்படுவதுடன் இதை MDR (TB) Multi Drug Resistant (T.B.) "சுகப்படுத்த முடியாத பல வகை மருந்துகளுக்கும் (ஒன்டதங்களுக்கும்) எதிர்ப்புத் தன்மை யுடைய காச நோயாளிகளை" சிரியாக சிகிச்சைப் பெறுவதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.



கொள்வது அவசியமாகும்.

சிகிச்சையின் இன்னுமொரு முறைதான் 'Dots' முறை "டெடாட்ஸ்" என்றால் என்ன?

இது நேரடி கண்காணிப்பின் கீழ் மருந்து குடித்தல் முறையாகும்

What is the Dots? (Direct Observation Treatment Short Course)

இம் ("டெடாட்ஸ்" சிகிச்சை) முறையின் நன்மைகள் என்னவென்றால்

சிகிச்சையிலிருந்து தவறுபவர்கள் (விலகுபவர்கள்) எள் இனங்கண்டு. உடனடியாக

சிகிச்சைப் பெறுவதற்கான ஒழுங்கை செய்து கொடுக்கலாம்.

நோயாளி சிகிச்சைப் பெறும் காலத்திற்குள் உண்டாகும் பிரச்சினை

களை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு (பக்க விளைவுகள் பற்றி) வசதியாக இருக்கும்.

சிகிச்சையிலிருந்து தவறுபவர்கள் தொகை குறைவதனால் நோயாளர்

(MDR- TB) "Multi Drug Resistant TB") "சுகப்படுத்த முடியாத பல வகை மருந்துகளுக்கும் (ஒன்டதங்களுக்கும்) எதிர்ப்புத் தன்மை யுடைய காச நோயாளிகளை" சிரியாக சிகிச்சைப் பெறுவதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான தடை நடவடிக்கைகள் பற்றி குறிப்பிடுவதென்றால்...

* தாமதமின்றி நோயாளிகளை இனங்கண்டு அவர்களுக்குரிய சிகிச்சைகளைப் பெறுவதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.

* இருமும் பொழுதும், தும்மும் பொழுதும், மூக்கையும் வாயையும் கைக் குட்டையினால் மூடிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

* கண்ட கண்ட இடங்களிலெல்லாம் துப்புதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

* நோயாளியின் எச்சில் (சளியை) பாத்திர

ஆகஸ்ட்-2011



மொன்றில் சேகரித்து புதைத்து விடுதல் அல்லது எரித்து விடுதல் வேண்டும்.

* குழந்தைகள் பிறப்பின் பொழுது பி.சி.ஐ. தடுப்பு மருந்து பெற்றுக் கொடுத்தவின் மூலம் காச நோயின் அனேக பயங்கரமான விளைவுகளை ஆரம்ப கால 5 வருடங்களில் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

* (இத்தடுப்பு மருந்து மூலம் காச நோயிலிருந்து 100% பாதுகாப்பும் வாழ்நாள் பூராவும் பெறப்படமாட்டாது என்பதை மனதிற்

கொள்ள வேண்டும்)

இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்காக வேண்டி நோயாளிகளும் மற்றவர்களும் சமூகத்திற்கு செய்யும் சேவைகள் பற்றி குறிப்பிடும்போது...

* நீங்களும் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள முறையிலும் பின் வருமாறும் உதவிகள் செய்யலாம்.

* இந்நோயாளிகளை சமூகத்தில் ஏனென்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

* இந்நோயைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளல்.

* இந்நோய் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களை சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பதற்கு உற்சாகப்படுத்துவதுடன்,

இக்கட்டுரையில் உள்ள அறிவுரைகளை (நோயாளிகள்) தாழும் ஏற்று நடப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துக் கூறி சுகாதாரமான ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவது மாத்திரமின்றி

“காச நோய் இல்லாத ஓர் இலங்கையை உருவாக்குவோம்”

“இலங்கையிலிருந்து காச நோயை வேரோடு அழித்து விடுவோம்”

என உறுதி பூணுவோமாக.

முற்றும்



மாணவர்களே ஒருவன் கழுதையை அடிப்பதை பார்த்து அவனை தடுக்கிறேன்.
இந்த நல்ல குணத்தின் பெயர் என்ன?

மாணவன் : சகோதர பாசம்

ஆகஸ்ட் - 2011

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு பின் சுமார் 20,30 கொட்டயா இலையைப் போட்டு மீண்டும் கொதிக்கவிடவும். இரண்டு நிமிடம் கழித்து அந்த நீரை வாயில் ஊற்றி பல்லில் படுவது மாதிரி கொட்டப்பளிக்க வேண்டும். தினமும் இதே மாதிரி 3 முறை செய்தால் பல்லவிப்பூரண குணமாகும்.

பல் வலி

இருமலுக்கான பாணி மருந்து

Cough Syrup



Dr. மஹிந்த ஹெமப்பரிய
ராகம் போதனா வைத்தியசாலை

தடிமன், நெஞ்சில் சளி மற்றும் ஏனைய பிற காரணிகளால் இருமல் ஏற்பட்டதும் அதி விருந்து நிவாரணம் பெற வைத்தியரால் வழங்கப்படும் இருமல் பாணி மருந்து Dextromethorphan ஆகும். இதனை DXM என்று சுருக்கமாக குறிப்பிடலாம். இந்த பாணி மருந்தானது மூளையில் இருமலை ஏற்படுத்துவதற்கு காரணியாக உள்ள பகுதியின் செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்தி இருமலைக் குறைக்கின்றது.

மதுபானம் உட்கொண்ட பின் ஏற்படும் மாற்றங்கள் போன்ற உணர்வுகளை இப்பாணி மருந்தை அதிகளாவில் உட்கொண்டவருக்கு ஏற்படும். மதுபானத்திற்கு அடிமைப்பட்டவர்களில் பலர் இப்பாணி மருந்தை அதிகளாவில் உட்கொண்டுள்ளனர். ஆதலால் இருமலை கட்டுப்படுத்த மிகக் குறைந்த அளவிலேயே இப்பாணி மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

அது மட்டுமின்றி, நல்ல விளைவுகளை

இம் மருந்து ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி இருமல் தவிர்ந்த நோய் குணங் குறிகள் காணப்பட்டாலும் விரைவில் சுகப்படுத்தக் கூடிய மருந்தாகும். இதனால் சிலர் அளவுக்கு அதிகமாக (அதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு போத்தல்) தினமும் தொடர்ச்சியாக எடுப்பது மதுபான பிரியராக மாற்றும் தன்மையை ஏற்படுத்தும். இவ்விதம் எடுப்பதால் மூளையின் நரம்புத் தொகுதி பாதிக்கப்படுவதோடு நினைவாற்றல் குறைவடைந்து உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படக் கூடிய நிலை ஏற்படும்.

இத்தகைய நிலையை Dextromethorphan Addiction என்றோ, D X M Addiction என்றோ (மருந்திற்கு அடிமைப்படல்) குறிப்பிடுவர்.

இருமலுக்கு இம் மருந்தை எவ்விதம் பயன்படுத்துவது?

உண்மையில் நாம் முன்பு கூறியது போல “இது மிகப் பெறுமதி வாய்ந்த மருந்து. அது போல் மிகவும் அவ



தானத்துடன் எடுக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். அநேகமாக எமக்கு இருமலுக்கு பயன்படுத்தும் பாணி மருந்தாகவே கிடைக்கின்றது” உதாரணமாக (Corex D) மற்ற நாடுகளில் இவை வில்லைகள் அல்லது குளிசைகளாக விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

இப்பாணி மருந்தை வைத் தியரின் ஆலோசனைப் படியே எடுக்க வேண்டும்.

இருமல் ஏற்படுவதைப் பொறுத்து 6 மணித்தி

யாலங்களுக்கு ஒரு முறையோ அல்லது 8 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறையோ அல்லது தேவையேற்படின் மட்டும் எடுக்க வேண்டும். இங்கு வீடுகளில் பயன்படுத்தும் மேசை மற்றும் தேக்கரண்டி என்பவற்றை பயன்படுத்துவது பொருத்தமான தல்ல. சிரப் எடுப்பதற்கென பயன்படுத்தும் அளவு குறிப்பிடப்பட்ட கரண்டி அல்லது சிறு அளவு கோப்பையை பயன்படுத்த வேண்டும். (தேக்கரண்டி என்று குறிப்பிடப்படுவது மி.வி. 5 ஆகும்)

மேலும் இன்னுமொரு விடயம் யாதெனில், இருமலை மட்டும் நீக்குவதற்கு கொடுக்கும் இம் மருந்துப் பாணியை தலைவலி, காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் இருமல், Rash என்பவற்றுக்கு அருந்தாமல் வைத்தியிடம் சென்று ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

இம் மருந்து பாணியால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் என்னவென்றால் மற்ற மருந்துகளுக்கு உள்ளது போல் இந்த மருந்துக்கும் பக்கவிளைவுகள் உண்டு. தூக்க மயக்கம், தலைச்சுற்று, சோர்வு, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்று நோ என்பவற்றை உதாரணத்திற்கு குறிப்பிடலாம். இவை யாவும் பாரதூரமான பிரச்சினைகள்ல, அதைவிட மிகப் பெரிய சேவையை இந்த இருமல் பாணி செய்கின்றது என்றே கூற வேண்டும்.

இந்த இருமல் பாணி மருந்தில்

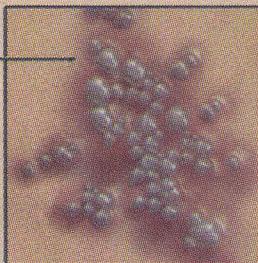
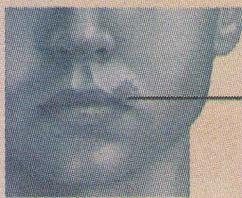


இனிப்புத் தன்மை அதிமாகக் காணப்படுவதால் சிறு குழந்தைகள் எடுக்காத வகையில் கவனமாக பத்திரிப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். முன்பு கூறியதுபோல் குறித்த அளவை விட அதிகளவில் (Overdose) பாணி மருந்தை எடுக்கும் போது மேல் குறிப்பிட்ட பக்க விளைவுகள் ஏற்படும். மேலும் அதிகளவு அருந்தும் போது குமட்டல் / வாந்தி என்பவற்றுடன் பார்வை மங்குதல், மூச்ச எடுக்க கஷ்டமாக இருக்கல், இதயத் துடிப்பு அதிகமாகுதல், மாயத் தோற்றம் ஏற்பட்டதைப் போன்ற உணர்வுகளும் சத்தங்களும் கேட்டல் (Hallucinating) என்பனவும் ஏற்படும்.

மற்றும் வலிப்பு நினைவிழுத்தல் என்பனவும் ஏற்படலாம். ஆனாலும் மிகப் பெறுமதி வாய்ந்த விரைவில் நிவாரணத்தை ஏற்படுத்தும் இந்த Dextro Menthorphan பாணி மருந்தை குறிப்பாக மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமைப்பட்டிருக்கும் இள வயதினரின் தேவையற்ற பாவனை காரணமாக இன்று புதிய தலைப்பில் பிரச்சினை உருவாகியுள்ளது. மிகவும் பயனுள்ள பாதுகாப்பான, உடனடி நிவாரணியாக உள்ள இப் பாணி மருந்தை தேவையற்ற விதத்தில் பயன்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்துவது மருந்து வர்த்தகத்தில் உள்ளவர்களின் மிகவும் பொறுப்பான காரியமாகும்.

எஸ். கிரேஸ்

பிளாவையும் கட்டிகளும்



பிளாவையென்பது சீழ் கோர்த்துக் கொள்ளுதல் அல்லது இழையங்களின் சீழ் சீழ் ஒன்று சேருதலாகும். கட்டியென்பது... கொப்புளங்களும் பிளாவைகளும் வலி, வெப்பம், வீக்கமுடையவைகளாயிருக்கும்.

தண்ணி சிகிச்சை

1. வெந்நீர் ஒத்தடம் ஒரு நாளைக்கு இரு முறை 30 நிமிடங்கள் கட்டி பழுக்கும் வரை கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
2. பிளாவையோ கட்டியோ மலக்குடலை குத்ததை ஈற்றி இருக்குமாயின் 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 2 முறை வெந்நீர் அமர்வுக் குளியல் கொடுங்கள்.

மூலிகை மருந்துவது

1. பசளி இலைப்பத்து

- * 2 இலையை அரைக்கவும்.
- * ஒரு நாளைக்கு 2 முறை பத்துப் போடவும்.



2. கேந்தி இலைப்பத்து

- * 3 இலைகளையும் 2 பூக்களையும் அரைக்கவும்.
- * ஒரு நாளைக்கு 3 முறை பத்துப் போடவும்.

3. செவ்வரத்தைப் பூ இலைப்பத்து

- * 5 இலைகளையும் 2 பூக்களையும் அரைத்து நேரடியாக பிளாவையிலும் கட்டியிலும் ஒரு நாளைக்கு 2 முறை பத்துப் போடவும்.

4. பலாப்பால்

- * அடி மரத்தை வெட்டிப் பால் எடுத்துச் சிறிது வினாகிரியுடன் கலக்கவும்.
- * கலவையைச் சூடாக்கி சூட்டொத்தடமாக பாவிக்கவும். சுத்தமான துணித் துண்டுகளை உபயோகித்து ஒரு நாளைக்கு 2 தடவை 20 நிமிடங்கள் ஒத்தடம் இடவும்.

5. வெண்பாவட்டை இலைப்பூச்சு

- * இலைகளை அரைக்கவும்.
- * நேரடியாக ஒரு நாளைக்கு 2 முறை பூசுவும்.

6. கரிப்பூச்சு

- * கரியை அரைத்தோ தூளாக்கியோ தன்னீரில் குழைத்து ஒரு கைக்குட்டையில் அல்லது சுத்தமான துணியில் வைத்து ஒரு நாளைக்கு 2 முறை கட்டவும்.

- இருஞ்சித்

உங்களது சகல விளம்பர தேவைகளுக்கும் எமது சினோக பூர்வமான சேவையை நாடுங்கள்

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் (சிலோன்)பிரை) லிமிடெட்

185, கிராண்ட்பாஸ் வீதி, கொழும்பு 14. தொலைபேசி: 5322700

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

இணையம்: www.virakesari.lk

நாடுமுழுவதுமுள்ள எமது கிளைக்காரியாலயங்கள்

வத்தவள்

12-1/1, புனி. செஸ்தியான் வீதி,
வத்தவள்.

தொ பே: 5375945, 5336609

தொ பே/பக்ஸ்: 4350518, 4812565

கொட்டாஞ்சேனை

கீல்ஸ் சுப்பர்மார்க்கட்,

01, பொஞ்ஜயன் ரோட்,

கொட்டாஞ்சேனை, கொழும்பு 13.

தொ பே: 5345701, பக்ஸ்: 5345700

வெள்ளவத்தை

73, மன்னிங் பிளோஸ்,
கொழும்பு 06.

தொ பே: 5528071

தொ பே/பக்ஸ்: 4513515

கண்டி

129/2, டி.எஸ். சேநாயக்க வீதி,
கண்டி.

தொ பே: 0815740661

தொ பே/பக்ஸ்: 0812222607

நட்டன்

39-1/1, மெயின் வீதி, ஹட்டன்.

தொ பே: 0515700800

தொ பே/பக்ஸ்: 0515677800

மட்டக்களப்பு

11, 2ஆம் குறுக்குத்தெரு,
மட்டக்களப்பு.

தொ பே: 065 5679579

தொபே/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: 0215670100

தொ பே/பக்ஸ்: 021 2222730

கிளிநூச்சி

56/2, A9 வீதி, ஆணந்தபுரம்,
கிளிநூச்சி.

தொ பே/பக்ஸ்: 0215673333

நிர்கொழும்பு

180, மெயின் வீதி,
நிர்கொழும்பு.

தொ பே: 0315210021

தொ பே/பக்ஸ்: 0315210020

VIRAKESARI
விரகேசரி
THE PREMIER TAMIL DAILY IN SRI LANKA

விரகேசரி
THE VIRAKESARI ILLUSTRATED WEEKLY

Daily Metro
மெட்ரோ News
வெளி விட யே! Hot

நீநீநீ
நீநீநீ

KALAIKESARI
கலைக் கேசரி
CULTURE HERITAGE TRADITION CENTS FASHION INTERVIEWS INTERVIEW

விழவெள்ளி
விழவெள்ளி

YARU OSAT
யாரு ஒசாட்

ஈகவாழ்வு
ஈகவாழ்வு
Health Guide

KALAIKESARI
கலைக் கேசரி
CULTURE HERITAGE TRADITION CENTS FASHION INTERVIEWS INTERVIEW

ஜீனியஸ்
The gateway to the future

சோதிட்கேசரி
SOHOT KESARI

புதுயுகம்
A Guide to Education

HOME BUILDER
A Home Independence Company

Virakesari online
www.virakesari.lk



நெண் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்



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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

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



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