

ISSN 1800-4970

சிகவாட்டு Health Guide

ஆரோக்கிய சுல்சிகை

Rs. 50/-

September 2011

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

உங்கள் காதை
கவனியுங்கள்

பாலர் பாலியல்
துஷ்மிரயோகம்

எணிபரின்
நடை

கவனம்!
பெஸ்கு காய்ச்சல்

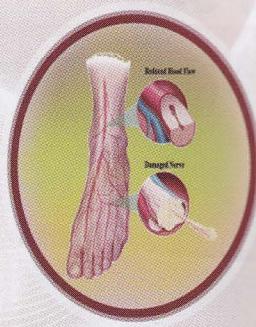
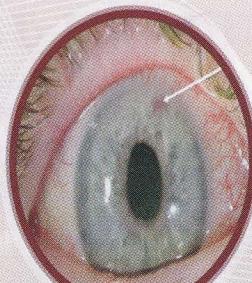
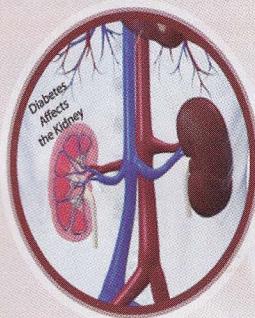
பிள்ளைகளின்
சுதநலன்

Dr. மனோமா வீரசிங்க

பாலமா வகைகளும்
விற்றமின்களும்

Dr. ச. முருகானந்தன்

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



நீரிழிவு!

கருஞ்சீரகம் குருதி குஞக்கோலினாவை கட்டுப்படுத்துவதுடன், இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

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

Bio Extracts Ads

Baraka
DIABsol®
டய்ப்போல்

கருஞ்சீரக கெப்ஸீல்ஸ்

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

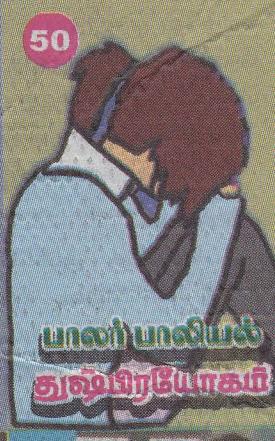
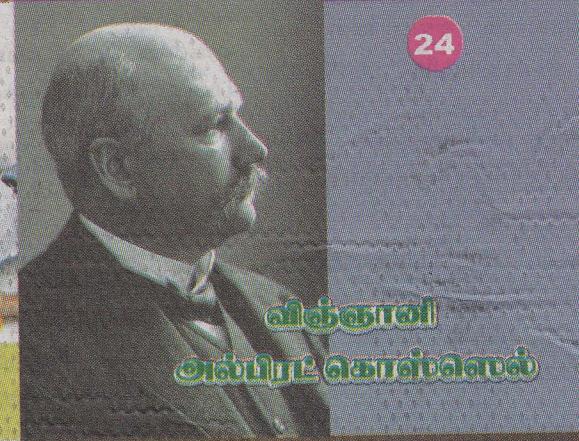
சகல குப்பர் மார்க்கட், பாமசி, ஆயுர்வேத மருத்துவ சாலை மற்றும் பரகா நேசர் சொப் முகவர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

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



ஆசிரியர் இரா.சடகோபன்

சிராபிக்ஸ், பக்க வழவழைமப்பு
வி.அசோகன்,
கே.வினாயதர்ஷினி,
பி.தேவிகாகுமாரி, செ.சரண்யா,
எஸ்.சஞ்சய்

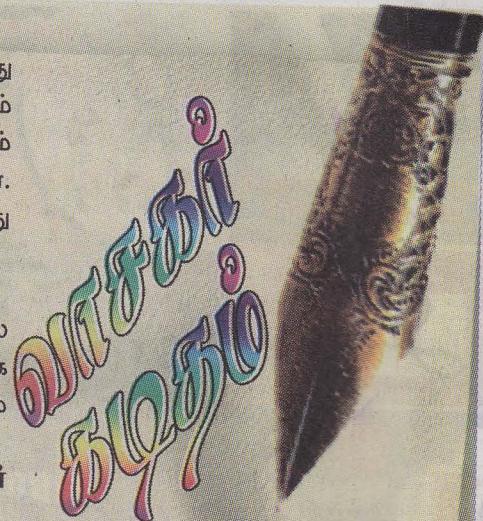


அன்பார்ந்த சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு, நீ சுமந்து வரும் அனைத்து ஆக்கங்களும் அருமையிலும் அருமை. மருத்துவ கட்டுரைகளும், மருத்துவம் சார்ந்த விபரங்களும் மிகவும் பயனளிக்கின்றன. சிந்திக்கக்கூடிய பல ஆக்கங்களை நீ பிரசரிப்பது பாராட்டத்தக்கது.

உன் சேவை இனிவரும் நாட்களிலும் தேவை.

இலங்கைத் தமிழர்களுக்கென இலங்கையில் வெளிவரும் ஒரே ஒரு ஆரோக்கிய சஞ்சிகை சுகவாழ்வு தான். நீ மென்மேலும் மலர்ந்து மணம் பரப்ப எனது இதய பூர்வமான வாழ்த்துக்கள்.

தில்லைநாதன், காரைநகர்



என் இனிய சுகவாழ்வு மலருக்கு,
நான் கடந்த 3 வருடங்களாக சுகவாழ்வு
சஞ்சிகையை படித்து வருகிறேன்.

ஒவ்வொரு மாதமும் உன்னை காணும்
ஆவல் என்னில் மேலோங்கியே காணப்
படும்.

நோயின் சுயவிபரக்கோவை வாசகர்
களுக்கு மிகவும் பயனளிக்கிறது. “நோயற்ற
வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பார்கள்.
நோயற்ற சமுகத்தை கட்டியெழுப்ப உன்
சேவை அளப்பரியது.

உனக்கு என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

விக்னராஜா, யாழ்ப்பானம்

பயன்மிகு ஆக்கங்கள் பல சுமந்து வரும் எமது சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு, நான் வாசகர் கடித்த திற்காக எழுதும் முதல் மடல் இது. வாசகர்களின் கருத்துக்களிற்கு இடமளிக்கும் உனக்கு என் நன்றிகள்.

விசேஷத்துவ மருத்துவ ஆலோசனை ஆக்கம் மிகவும் பயன்மிக்கது. இன்று பலர் பல நோய் களிற்காக பெருந்தொகை பணத்தை செலவு செய்கிறார்கள். அவர்களுக்கு உன் சேவை அளப்பரியது என்பதில் எள்ளாவும் ஜயமில்லை. வரும் நாட்களில் இன்னும் நல்ல பல ஆக்கங்களை சுமந்து வருவாய் எனும் நம்பிக்கையுடன்,

சுகிலா, கோழும்பு

இவ் மலரை நான் தொடர்ந்து வாங்கி வருகிறேன். இதில் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு தேவையான ஆலோசனைகள் உள்ளடங்கியுள்ளது.

இது பயன்தரும் ஓர் இதழாகும். ‘நோயின் சுயவிபரக் கோவை’ ஆக்கம் பயன் தரும் ஆக்கங்களில் ஒன்றாகும். எனது நோயற்ற வாழ்க்கையின் இரகசியமான சுகவாழ்வின் பயணம் தடைகளை கடந்து தன் சேவையை என்றும் தொடர்டும்.

ஜே.எம். டெய்சி, களனிய

மாதம் முதலாம் திகதி மலரும் சுகவாழ்விற்கு, முதற்கண் எனது பாராட்டை உனக்குத் தெரிவிப்பதில் மட்டற் ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன். மட்டக்களப்பு யோகா சிகிச்சை நிபுணர் செல்லையா துரையப்பாவின் யோகாசனம் பற்றிய கட்டுரை மிகவும் பயன் வாய்ந்தது. அனைவரும் தங்கள் சுகவாழ்விற்காக சுகவாழ்வை வாங்கிப் படிக்க வேண்டும் என்பது எனது ஆவல். உனக்கு ஆசிகள்.

கபிலன், காலி

மனிதனில் தவறா? அவன் படைத்தவை தவறா?

மனிதன் குறைபாடுடையவனாக உருவாக்கப் பட்டுள்ளனா? இல்லை மனிதனால் உருவாக்கப் பட்டவைகள் குறைபாடுடையவைகளாக உள்ளன வா? என்பது தொடர்பில் பாரிய முரண்பாடுகள் உள்ளன. மனித குழந்தையில் வாழ்வியல் செல் நெறிகளும் ஏத்தகைய திசை நோக்கி நகர்கின்றன என்பது தொடர்பில் நம்மால் திருப்திப்பட்டுக் கொள்ள முடியவில்லை. வாழ்வியல் பிழைக்கும் போது வாழ்வியலையன்றி மனிதன் மீதே குற்றம் சமத்தப்பட்டுகின்றது.

இதனை பின்வரும் சினன் உதாரணம் மிகத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுகின்றது. முன்பு ஒரு காலத் தில் வியாபார ஒருவன் தானே தயாரித்த பணை ஓலை விசிறிகளை கூவிக் கூவி வீதியில் விற்றுக் கொண்டு சென்று கொண்டிருந்தான். அவன் தான் விற்கும் விசிறிகளின் பெருமைகள் பற்றியும், உறுதி தொடாபிலும் தம்பட்டம் அடித்துப் பிற்றினான். அவன் ஒவ்வொரு நாளும் வீதி வழியே செல்லும் போது அந்நாடின் அரசு மாளிகையைக் கடந்துதான் செல்வான் ஒரு நாள் அரசர் தன் மாளிகையின் பல்கணியில் இருந்து சிந்தனை செய்து கொண்டிருந்த போது, இந்த விசிறி விற்கும் வியாபாரியை அவதானித்தார்!

அவன் அந்த விசிறிகளைப் பற்றி சொன்னவைகள் மன்னனுக்கு விசித்திரமானவைகளாகத் தோன்றின. அவன் அவை ஆட்சர்வமானவை என்றும் ஆச்சியமானவை என்றும் இவற்றை யாரும் இதுவரை பார்த்தே இருக்க மாட்டார்கள் என்றும் இன்னும் என்னவெல்லாமேர கூநிக் கூறி புதுந்துதானினான். மன்னரும் விசிறிகள் தொடர்பில் பைத்தியமானவராக இருந்தார். அவர் தனது அரண்மனையில் உலகெங்குமிருந்து தருவிக்கப்பட்ட விசிறிகளை எல்லாம் கேகரித்து அலங்காரமாக வைத்திருந்தார். ஆதலால் ஒரு நாள் அந்த வியாபாரியின் விசிறியைப் பற்றி விசாரிக்க அவனை அழைத்து வரும்படி காவ்ஸர்களுக்குக் கட்டையிட்டார். அவர்களும் அவன் அஸைத்து வந்தனர்.

முன்னர் அந்த வியாபாரியிடம், அதன் விலை என்னவெனக் கேட்டார். அவன் 100 தங்க காசுகள் என்றான். மன்னா வியப்புற்றார். சாதாரண பணை ஓலை விசிறிக்கு இவ்வளவு விலையா? என் அப்படி என்று கேட்டார். “மன்னரே! விசிறியின் தரம் மிக உயர்வானது; நூறு வருடங்கள் பயணபடுத்தினாலும் உடையாது. மிக உறுதியானது” என்று கூறினான் மன்னன் மேலும் வியப்புற்றான். “அது எப்படி சாத்தி யம், ஒருவார்த்துக்கு தாக்குப்பிடிக்குமா? என்று சந்

சீகவாழ்வு

Health Guide

ஆய்வுக்கீழ் சுருளிகை

மலர் - 04

இதழ் - 05

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalvu@expressnewspapers.lk

தேகமாக உள்ளது. மன்னனிடம் பொய் கூறுகிறாயா? ” என்றார் மன்னா. அதற்கு அவன் “மன்னனி டம் பொய் கூறுவேனா? நான் ஒவ்வொரு நாளும் இந்த வழியாகத்தானே போகிறேன். நான் பொய் கூறினால் எனக்கு என்ன தண்டனை கிடைக்குமென்று தெரியாதா?” என்றான்.

மன்னன் அதனை விலை கொடுத்து வாங்கி னான். என்றாலும் அவனுக்கு நம்பிக்கையில்லை. எனவே ஏழு நாட்கள் கழித்து அவனை வரும்படி கட்டளையிட்டான், மன்னன் அதனை வாங்கிய மூன்று நாட்களிலேயே அதன் பிடி கையுடன் வந்துவிட்டது. ஒரு வாரம் ஆகுமுன்னரே அதன் எல்லா பாகங்களும் கழன்று விழுந்துவிட்டன. ஆறு நாட்கள் முடிவடைந்து ஏழாம் நாளும் வந்தது. அந்த வியாபாரி வரமாட்டான், தலைமறைவாகிவிடுவான் என மன்னர் நினைத்தார். ஆனால் சொன்னபடி அவன் வந்து விட்டான். மன்னர் கோபமடைந்து “உன் விசிறியின் நிலையைப் பார்?” என்றார்.

அவன் மன்னனிடம் எவ்வாறு விசிறியைப் பயன்படுத்தினார்கள் என்று கேட்டான். மன்னர் செய்து காட்டினார். அதற்கு அவன் என் விசிறியில் எதுவித பிழையும் இல்லை. நீங்கள் பாவித்து விதம்தான் தவறானது. தவறு உங்களுடையதுதான் என்று அடித்துக் கூறினான். இப்படித்தான் பல்வேறு விதங்களில் நம் வாழ்வியல் பொய்த்துப் போகின்றது. அவர்கள் எல்லாத் தவறுகளுக்கும் மனிதனையே குற்றம் சமதுவார்கள், ஆனால் உண்மையான தவறு மனிதனால் படைக்கப்பட்ட பணம், பொருளாதாம், கலை, கலாசாரம், மெமாழி, விழுமியங்கள் என எல்லா வற்றிலுமே பொதிந்து கிடக்கின்றது.

சீகவாழ்வு ஒவ்வொரு மாதமும் 1 மீம் நீந்த வெளிவருகிறது

Health Guide
ஆய்வுக்கீழ் சுருளிகை



மருத்துவ

 மாண்புமிகு
 Dr. M. Nithin Kumar

இன்றைய வணி கமயப் பட்ட உலகில் உலக மயமாதலுடன் பாவளைப் பொருட்கள் பல்கிப் பெருகி யுள்ளன. விளம்பரம் செய்தால் எந்தப் பொருளையும் சந்தைப்படுத்தி விற்பனை செய்து விடலாம் என்கிற நிலை. ஊடகத்துறை கூட கத்துறை

பைக் கூடைகள் போல மூன்றாம் மண்டல நாடுகளில் தேவையற்ற, தேவைக்கு அதிகமான பாவளைப் பொருட்கள் வந்து குவிவதுடன் இவை கவர்ச்சிகரமாக விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு பொதுமக்களின் தலையில் கட்டி அடிக்கப்படுகின்றமை கண்கூடு.

இந்த வகையில் சில மருந்துப் பொருட்களும் அடங்குவது துரதிஷ்டவசமானது. தரம் குறைந்த அல்லது போலி மருந்துகளின் பாவளையால் நோயாளர்கள் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். என், மருத்துவர்கள் கூட இதனால் நோய்க்கு உரிய சிகிச்சையளிக்க முடியாமல் தோற்றுப் போகின்றனர். மருந்துகளின் தரக்கட்டுப்பாடு அழுவில் இருந்தாலும் அவர்களின் கண்களில் மண்தூவி விட்டு வணிகர்

அதீகளவில் பாவளைக்கு வரும் பால்மா வகைகளும் விற்றயின்களும்

யின் வளர்ச்சியுடன் இணைந்து விளம்பரத்துறையும் பெருகியுள்ளன. விளம்பரம் செய்யநவீன உலகில் பல வழிகள், உத்திகள், வாய்ப்புகள் பெருகியுள்ளன. இதனால் சர்வதேச குப்

கள் மோசடியில் ஈடுபடுகின்றனர். பல சந்தர்ப்பங்களில் பாமசி உரிமையாளர்கள் கூட ஏமாற்றப்பட்டு விடுகின்றனர். இதன் விளைவாக தாம் உயிரோடு விளையாடுகிறோம் என்ற எண்ணம், மோசடி மருந்து தயாரிப்பாளர்களுக்கும் விநியோகஸ் தரகளுக்கும் இருப்பதில்லை.

போலி மருந்துகள் ஒரு புற மிகுக்கீன்று அனாவுக்கு அதிகமான விற்றமின் மாத்திரைகளும் சிரப்புக்கை களும் தேவையின்றி பாவனை யில் உள்ளன. உண்மையிலேயே விற்றமின் செப்டெம்பர்-2021



கள் மிகச் சிறிய அளவிலேயே மனித உடலுக்குத் தேவைப்படுகின்றன. இவற்றைக் கூட இயன்றளவு இயற்கையான உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்வதே உசிதமானது. விற்றமின் குறைபாடு அல்லது மேலதிக தேவை இருக்கும்பட்சத்தில் மாத்திரமே இவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இன்று என்ன நடக்கிறது? மருந்துகடைகளில் இவை குவிந்து போடுவது. போதாதற்கு பால்மா வகைகளும் மேலதிக விற்றமின்களைத் தாங்கி விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு மீழான் பொது சனத்தின் தலையில் கட்டி அடிக்கப்படுகின்றன. இந்த வியாபாரத



திற்கு ஒரு சில மருத்துவர்களும் தெரிந்தோதெரியாமலோ விலை போகின்றனர் என்பது வேதனைக்குரியது.

ஒரு டொக்டரின் தகுதிகள் இதோ...

- 1) எந்தக் கஷ்டமான இக்கட்டான நிலையிலும் தெரிந்த சிங்கத்தின் இதயம் போல் தெரியம் வாய்ந்த மனவுறுதி.
- 2) நோயின் வலியோடும் சோகத்தோடும் வரும் நோயாளியை மெல்ல ஆதரவாகத் தொட்டு விசாரிக்க மென்மையான பெண்ணின் விரல்கள் போன்ற விரல்கள்.
- 3) தூரத்தில் பறந்து கொண்டு தனக்கான இரையை சிரியாகக் கண்டு கொள்ளும் கழுகின் கண்கள் போன்று நோயாளியைப் பார்த்ததுமே அவனுக்கு வந்துள்ள நோய், அதன் தீவிரம் எனக் கண்டு கொள்ளும் கண்கள்.
- 4) நீண்ட நேரம் நடைபெறும் ஆபரேஷன்களின் போது, சேரு, தண்ணீர் இல்லாமல் பட்டினி கிடக்க ஒட்டகத்துக்குப் போன்ற வயிறு.
- 5) நெடுநேரம் உட்காராமல், நிற்க வேண்டியிருக்கும் ஆபரேஷன்களுக்கு தளர்ந்து விடாமல் இருக்க குதிரையினது போன்ற கால்கள்.



“உங்க இதயத் தல ஒரு உருவம் உக்கார்ந்திருக்கிற மாதிரி எக்ஸ்ரே தெரியுது”

“ஒரு பொன்னை என் இதயத்துல இடம் பிடிச் சுட்டாலு சொன்னேன்ல், அவளா இருக்கும் டொக்டர்”

வாழ்விள் பாடங்கள்

கையிப்பற கொன்று விதியா...

ஜெரிபா வாழ்வில் முன்னேற வேண்டுமென மிகக் கடுமையாக உழைக்கும் ஒரு பெண்மணி. சிறு வயது முதற் கொண்டே, அம்மாவின் செல்லப் பிள்ளையான அவள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய அம்மாவுக்கு விருப்பத்துடன் உதவி செய்வாள்.

தான் வளர்ந்து பெரியவளானதும் தனக் கென அழகிய வீடோன்று இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினாள். அமைதியான குடும்பம் அமைய வேண்டுமென்பதே அவளது பிரார்த்தனையாக இருந்தது. அதற்கமைய படித்த, உயர் தொழில் புரிகிற கணவனும் அமைந்தான்.

அவர்கள் சிறிது காலம் தாய், தந்தையருடன் வசித்த பின் தமக்கென காணியொன்றை வாங்கி அதில் வீடோன்றைக் கட்ட ஆரம்பித்தனர். அக்காலத்தில் அவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்தனர். ஒரு ஆணும், ஒரு பெண்ணும் பிறந்ததால் அதனுடன் அவர்கள் திருப்தியடைந்தனர். நாட்கள் கிழமையாகி கிழமைகள் மாதமாகி ஆண்டுகள் பல கடந்தன. பிள்ளைகள் பெரியவர்களாகி பாடசாலை சென்றனர். இக்காலத்தில் தமது வீட்டை கணிசமான அளவுக்கு பூர்த்தி செய்தி ருந்தனர். கீழே வீட்டைப் பூர்த்தி செய்தி ருந்துதுடன் மேல் மாடி ஒன்று அமைக்க கொங்கிறீட் போடப்பட்டு தயாராக இருந்தது.

ஜெனிபர் வேலைக்குப் போகா விட்டாலும் அவனுக்கு வீட்டில் செய்ய தலைக்கு மேல் வேலைகள் இருந்தன. காலை எழுந்தவுடன் தேநீர் தயாரித்து கணவன் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்த பின் தானும் அருந்தியவுடன் அவளது வேலைகள் ஆரம்பிக்கும். கணவனுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் எடுத்துச் செல்வதற்காக உணவு தயாரிக்க வேண்டும். அவர்கள் வீட்டிலிருந்து புறப்படுவது வரை அவள் பம்பரமாகச் சூழல்வாள். அதன் பின்னரும் வேலை ஓயாது. வீட்டைக் கூட்டிப் பெருக்கி சுத்தமாக்கி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். சமையல் பாத்தி ரங்களை கழுவ வேண்டும். பிள்ளைகளதும் கணவனதும் துணிகளைத் துவைத்து உலர்த்த வேண்டும். இப்படி அவனுக்கு ஆயிரம்

வேலைகள் இருக்கும். இந்த வேலைப் பனுவுக்கு மத்தியில் அவள் காலைச் சாப்பாட்டை மறந்து போய் விடுவாள். அல்லது அக்கறை எடுக்க மாட்டாள்.

அநேகமான நாட்களில் காலைச்சாப்பாட்டையும் மத்தியானச் சாப்பாட்டையும் சேர்த்து பிற்பகல் இரண்டு, மூன்று மணிக்குத்தான் சாப்பிடுவாள்.

அன்றும் அப்படித்தான் கணவனும் பிள்ளைகளும் புறப்பட்டுச் சென்ற பின் எல்லா வேலைகளையும் செய்து விட்டு, துணிகளையும் துவைத்து எடுத்துக் கொண்டு மேலே வீட்டு மாடியில் இன்னும் பூர்த்தியாகாமல் இருந்த பகுதிக்குச் சென்று பாதி போடப்பட்டிருந்த கொங்கிறீட் பலகை மீது ஏறினாள்.

அப்போது மற்பகல் பதினெணரூ மணியிருக்கும். காலைச் சாப்பாடு சாப்பிடாததால் வயிறு குடைந்த போதும் வழக்கம் போல் “பிறகு சாப்பிடலாம்” என்று மனதுக்குள் சமாதானம் சொல்லிக் கொண்டாள்.



அவள் இரண்டு மூன்று துணிகளை எடுத்துக் காயப்போடும் போதே கால்களிலும் உடம்பிலும் தெம்பற்றுப் போவது போல் உணர்ந்தாள். தலை சுற்றுவது போலவும் இருந்தது. “பரவாயில்லை கொஞ்சம் துணிகள்தானே போட்டு விட்டே போகலாம்” என்று எஞ்சிய துணிகளையும் கொடியில் எடுத்துப் போட முனைந்தாள்.

சில கணங்களில் அது நடந்து முடிந்து விட்டது. மயக்கமுற்று சுயநினைவில்லாமல் கீழே சாய்ந்த ஜெனிபர் மேற்தட்டின் சீமெந்து கொங்கிறீட் பலகையின் விளிம்பில் நின்ற தால் ஒரு மாடி மேலே இருந்து தரையில் விழுந்தாள். அவளது தலை கீழே இருந்து தரையில் அடிபட்டிருந்தது. விஷயத்தைத் தெரிந்து கொண்ட அயல்வாசிகள் ஒன்று கூடி அவளை தேசிய வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதித்தனர். பின்னர் மருத்துவர்கள் அவளின் உயிரைக்

காப்பாற்றித் தந்த போதும் அவள் கால் கைகள் விளங்காமல் போய் ஆயுள் முழுவதும் கட்டிலில் விழுந்து கிடக்க வேண்டியதாயிற்று.

உண்மையில் ஜெனிபரின் வாழ்வை பறித்துக் கொண்டது யார்? விதி என்று கூறலாமா. அவ்வளவு தூரம் புத்திசாலியாக நடந்து கொண்ட ஜெனிபரின் பலவீனம் அவள் வேளைக்குச் சாப்பிடாமல் விட்டது தான். அத்தனை பேரினதும் பாரதத்தைத் தனியாளாக தூக்கிச் சுமந்த ஜெனிபர் ஏனையோருக்குப் பாரமாக இருந்து வாழ்வு முழுவதும் பெருஷ்சு விட வேண்டியதாயிற்று. அவள் உயிருடன் இருந்தாலும் இறந்தவள் தான்.

எஸ். ஷர்மினி

தகவல் :

**புஸ்பா ரம்யாணி சௌப்சா
தேசிய வைத்தியசாலையின்
தாதியர் பயிற்சி அதிகாரி.**

Nீரிழிவு நோய்க்கும் விட்டமின் ११ க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது என்னும் அரிய கண்டுபிடிப்பை ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிகழ்த்தியிருக்கின்றனர்.

மருத்துவ வரலாற்றிலேயே நீரிழிவு நோய்க்கும் ஒரு விட்டமின் சத்துக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பைச் சொல்லும் முதல் ஆராய்ச்சி இது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களின் உடலில் இருந்து இந்த உயிர்ச்சத்து பதி ணைந்து மடங்கு அதிகமாய் வெளியேறுவதால் தான் உடலில் பல பக்க விளைவுகள்

நீரிழிவு நோயாளரா நீங்கள்?



ஏற்படுகின்றன. இந்த சத்து நீரிழிவு நோயாளிகளை விட்டு வெளியேறாமல் இருந்தால் இதயம், கண், சிறுநீரகங்கள், நரம்பு போன்ற நோய்கள் இவர்களைத் தாக்கும் பாதிப்பு குறைவு என்றும் இவர்களுடைய ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இறைச்சி, தானிய வகைகள் போன்ற வற்றில் காணப்படும் இந்த விட்டமின் ११ அளவை உடலில் தேவையான அளவுக்கு தக்க வைத்துக் கொண்டால் நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பைக் குறைக்கலாம்.

அதாவது கொஞ்சமாய் உயிரைக் கொல்லும் நீரிழிவு நோயின் வீரியத்தை உணவு முறை மூலமாகவே கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும் என்னும் உயரிய ஆராய்ச்சியாய் இந்த ஆராய்ச்சி கருதப் படுகிறது.

உலகெங்கும் பெரும்பாலான மக்களை ஆட்சிப் படைக்கும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமெனில் மருத்துவ உலகின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பாய் இது திகழும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

-முவிகா

கத்தரிக்காய் எந்தவித சத்துமில்லாதது என்பது பலர் கருத்து. ஆனால் இதிலும் பல வகையான ஊட்டச் சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இது பல நோய்களுக்கும் சிறந்ததொரு நிவாரணமாகின்றது. இதன் இந்திய பெயர் பைங்கன். இதில் கல்சியம், கொழுப்பு, நார்ச் சத்து, இரும்புச்சத்து, புரோட்டன், காபோ வைத்ரேட், விட்டமின் பி என பல வகையான ஊட்டச் சத்துக்கள் நிரம்பியுள்ளன.

சிலர் கண்ணய வீக்கத்தினால் பெரும் அவதிப்படுவார்கள். இதற்கு கத்தரிக்காயும் சீனியும் சேர்த்து உண்ண இலகுவில் வீக்கம் வற்றும். நீங்கள் தூக்கமின்மையாலும் பசி யின்மையாலும் அவதிப்படுவீர்களாயின் கத்தரிக்காயை இலோசனை தீயில் வாட்டி விட்டுச் சாப்பிட தூக்கமின்மை குணமாகும். பசி யின்மை அகண்று ஜீரண கச்தி அதிகரிக்கும்.

தவிரவாயுத்தொல்லையை நீக்கவும் வீக்

கத்தரிக்காயுட் சூழலினைகள்

கத்தை வற்றச்

செய்யவும் அரூமருந்தா

கும். குறிப்பாக கால் வீக்கம் கொண்டவர்கள் அதன் சாற்றை சூடாக தடவினால் விரைவில் வீக்கம் குறையும்.

அது தவிர அமிலத் தொந்தரவுகளுக்குள்ளானவர்களுக்கு பித்த நீர் தொந்தரவுகளுக்குள்ளானவர்களுக்கும் கத்தரிக்காய் சிறந்ததொருமருந்து.

கத்தரிக்காய் சர்வதேச ரீதியிலும் மருத்துவ சிகிச்சைக்குள்ளாக்கப்படுகிறது. சீன மருத்து வத்தில் கத்தரிக்காய், குடல், இரத்த கசிவை நீக்குவதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

- சுபா

ஒவியம் எஸ்.டி. சாமி 1/2 டெக்டர் சிம்பளம் கருத்து நாசம்மன்

பெடாக்டர் உங்ககிட்ட ஒரு முக்கிய ஆலோசனை கேட்கத்தான் வந்தேன்.



அப்படியா? என்ன கேட்கப் போற்றுக?

அப்படியா பெடாக்டர்?



ஆமா. கண்ணுக்கும் ஒரு பாதிப்பும் வராம, கரண்டும் செலவாகாம இருக்க ஒரு நல்ல யோசனை சொல்றேன்.

அதாவது பெடாக்டர், நான் நாள் முழுதும் டிவி பார்க்கணும். கண்ணுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படக் கூடாது.



இவ்வளவு தானே. இது வெரி சிம்பள்.



டிவி யை ஒப் பண்ணிட்டு நாள்முழுதும் பாருங்க. கண்ணுக்கும் ஒன்னும் ஆகாது. கரண்ட் செலவும் ஆகாது.

Bio-Data நோயின் சுயவிபரக்கோளை



நோயின் சுயவிபரக்கோளை

மூட்டு வலி

- பொது :** மூட்டு வலி (மூட்டு தேய்மானம்)
- காரணம் :** மூட்டு தேய்மானம்.
- வகை :** காலைக்கடன் கழிக்கும் முறை.
- மூட்டுமறி (osteo arthritis)**
- ⇒ இது பெரும்பாலும் வயதானவர்களுக்கே வரும்.
 - ⇒ பொதுவாக இடுப்பு மூட்டு, கால் மூட்டு, தோள்பட்டை, கழுத்து போன்ற பகுதிகளில் ஏற்படும்.
- மூட்குவாதம் (rheumatoid arthritis)**
- ⇒ இது எந்த வயதினருக்கும் வரலாம்.
 - ⇒ பெரும்பாலும் விரல்கள், மணிக்கட்டு, கால் போன்ற



பகுதிகளையே தாக்கும்.

அறநுரிகள் :

☞ மூட்டழுற்சி நாள்பட்ட வலி, மூட்டு இறுக்கம்.

☞ நடந்த பிறகோ வேலை செய்த பிறகோ வலி அதிகமாகும்.

முட்குவாதம்:

☞ இது ஆம்பத்தில் தெரியாது.

☞ நாள்பட்ட வலி மற்றும்

பலமுட்டுகளில் வலி போன்றவை ஏற்படும்.

☞ மொத்த உடம்பும்

பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

☞ இரத்தசோகை, குடல் அழற்சி, மலச்சிக்கல், தோற்றம் மாறிய கை மற்றும் பாதம் போன்றவை காணப்படும்.

காரணம்:

☞ அதிக பளு தூக்குதலால் மூட்டின் உள் பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றம்.

☞ சில கிருமிகளினாலும், ஹார்மோன் எனப்படும் நாளாமில்லா சுரப்பிகளின் ஒழுங்கற்ற பணி.

☞ மன அழுத்தம், சீர்று மனநிலை, நோய்த்தொற்று, அடிபடுதல் போன்றவை

☞ பரம்பரை

காலவழியம்:

☞ நல்ல நடுத்தரமான உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை மெல்லிய அளவு வெட்டி ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த நீரில் இரவு முழுதும் ஊறவைத்து பின் காலையில் அந்த நீரை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

☞ புதிதான உருளைக்கிழங்கு சாறையும் அருந்தலாம்.

☞ ஒரு தேக்கரண்டி கறுப்பு என்ன கால் கோப்பை தண்ணீரில் இரவு முழுதும்

ஊறவைத்து பிறகு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

☞ இரண்டு தேக்கரண்டி எலுமிக்கை சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் ஒரு கோப்பை வெதுவெதுப்பான நீரில் பிழிந்து

தினம் இருமுறை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.

☞ ஒரு மேசைக்கரண்டி பாசிப்பயரை இரண்டு பூண்டு பற்களுடன் வேகவைத்து சூப்பாக நாளொன்றுக்கு இருமுறை சாப்பிட வேண்டும்.

உணவுப்பழக்கம்:

☞ வாழைப்பழம் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

☞ காய்கறி சூப் அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும்.



☞ காட், பீட்ரூட் போன்றவற்றை பச்சையாக சாப்பிடலாம்.

☞ கலசியம் அதிகம் உள்ள பால், பால் சார்ந்த பொருட்கள், முள் நிறைந்த மீன் போன்றவற்றை சாப்பிட வேண்டும்.

துவிம்கவேண்டியதை:

☞ காரமான வறுத்த உணவுகள்

☞ தேநீர், கோபி, பகல் தூக்கம்,

☞ மனத்துக்கவலைகள், மன அழுத்தம்.

தொகுப்பு : ஆர்.சுபாழனி

தீமர் விபத்துக்களும் — உடனடி சிகிச்சைகளும்



இன்றைய

நவீன உலகின் என்னதான் நவீன மருத்துவம் வளர்ச்சிப்பெற்றாலும் நவீன மருத்துவ வைத் தியசாலைகள் தோற்றம் பெற்றாலும் கூட ஒரு விபத்து நடைபெற்று, விபத்திற்குள்ளான நபரை வைத்தியாலைக்கு எடுத்துச் செல்லும் வழியில் உயிர் பிரிந்து விடுவதை நீங்கள் நேரடியாக கண்டும், உணர்ந்தும் ஊடகங்கள் வாயிலாகவும் அறிந்திருப்பிர்கள். எந்த நேரத் திலும் எதிர்பாராத விதமாக எதுவும் திடீரென (விபத்து) நிகழலாம். அந்த சமயத்தில் விபத்து ஏற்பட்டவுடன் கையில் அகப்பட்ட தைக் கொண்டு செய்யும் முதலுதவி ஒருவரின் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவும். அல்லது அவரது வேதனையைக் குறைக்க உதவும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் செய்யக்கூடிய உடனடி சிகிச்சைகளை பார்ப்போம்.

நஞ்சருந்தியவர்களுக்கு

செய்ய வேண்டிய உடனடி சிகிச்சை

அண்மைக் காலங்களில் இலங்கையில் தற்கொலை செய்வோர்களில் எண்ணிக்கை அதிகரித்துவருகின்றது. இவ்வாறு தற்கொலை

செய்தவர்களில் பலர்

நஞ்சருந்தி தற்கொலை செய்

துள்ளதாக அறிய

முடிகின்றது. இப்படி நஞ்சருந்திய

சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவர்களுக்கு வரும்

வரை நீங்கள் உடனடி சிகிச்சை செய்ய

லாம், முதலில்

அவரது தொன்



டையின் அடிப்பகுதிவரை விரலை நுழைத் தோ அல்லது உப்பையோ, சவக்காரத்தையோ தேங்காய்ப்பாலையோ நீரில் கரைத்து நோயாளிக்கு கட்டாயப்படுத்தி பருக்கி வாந்தி எடுக்கவேண்டும். அதாவது நோயாளியின் வயிறு காலியாகும் வரை வாந்தியெடுக்க வைக்கவேண்டும். அதன் பின்னர் மரக்கறித்தாள், மகனிசீயம் ஒட்டசெட்டு, டேனிக் அமிலம் போன்றவற்றை நீரில் கலந்து கொடுப்பதன் மூலம் நஞ்ச சமநிலையடையும். அதே நேரம் மலமினக்கியையும் கொடுக்கலாம். அவர் உண்ட நஞ்சப் போத்தல் இருந்தால் அதன் பெயரை அதாவது எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை அறிவதன் மூலம் அதற்குரிய நஞ்ச முறிவுகளையும் வேறு உடனடி சிகிச்சைகளையும் மேற்கொள்ள முடியும்.

விஷஜந்து கடிகளுக்குள்ளவர்களுக்கு உடனடி சிகிச்சை

நமது சூழலில் பல மிருகங்கள் உள்ளன. எதிர்பாராத விதமாய் சில மிருகங்கள் எம்மைக்கடிக்கக்கூடும். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் செய்யும் முதலுதவி அவரைக் காப்பாற்றும்.

நோயற்ற சாதாரண நாய், பூனை போன்றன கடிக்கும்போது திசுக்களை ஆழமாக துளைத்துவிடும். முதலில் காயப்பட்ட பகுதியை டெற்றோல், சோப்பு, நீர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு நன்கு கழுவிய பின்னர் இரத்தம் கசிந்தால் அதை அப்படியே ஒழுக விடவேண்டும். அப்படி ஒழுக விட்டால்தான் நோய்க் கிருமிகள் வெளியேற வாய்ப்புண்டு. அதன் பின்னர் அன்றி செப்டிக் மருந்தை பூச வேண்டும்.

பாம்பு போன்ற விஷஜந்துக்கள் கடித்தால், கடிப்பட இடத்திற்கு மேல் இறுக்க கட்டுப்போட வேண்டும். பின்னர் அந்தக் கட்டை



நன்கு இறுக்க வேண்டும். அப்போது தான் நஞ்சானது பரவுவதைத் தடுக்க முடியும். கடிபட்ட பகுதியை, ஏனைய பகுதி களை விட பதிவாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதேநேரம் உடலை அசைக்காமல் பார்த்துக்

கொள்
வதன்

மூலம் நஞ்சா

னது பரவுவதை தாமதப்படுத்த முடியும். கடிபட்ட இடத்தில் வாயை வைத்து நஞ்சை உறிஞ்சி எடுக்கலாம். கடிபட்ட இடத்தில் பொட்டாசியம் பேர் மங்கனேற்றைத் தடவலாம்.

நீரில் மூழ்கிய நோயாளியை காப்பாற்ற மேற்கொள்வேண்டிய உடனடி சிகிச்சை

நோயாளியை கரைக்குக் கொண்டு சேர்த்தும் முதலில் அவரை குப்பற்படுக்க வைத்தபின் முதுகுப் பறமாக அழுத்துவதன் மூலம் அவரின் உடலில் சென்ற நீர் வெளியில் வரும். அவருடைய வாய் மீது வைத்து ஊது வேண்டும். இவ்வாறு செயற்கை ஈவாசமூட்டு வதன் ஊடாக நுரையீரல்கள் நன்கு விரிவடைந்து இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கும்.

இடய அதிர்ச்சியிலிருந்து பாதுகாக்க

இதயத்திற்கு போதுமான இரத்தம் கிடைக்காத போது இதய அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டு கை, கால்களுக்கும் பரவும். அதிகமாக வியர்க்கும். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் அஸ்பிரின் மாத்திரையை நாக்குக்குக் கீழ்ப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும். அன்மையில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வில்

இருதய நோய்க்கு மிகவும் உடனடியான நிவாரணம் தரக்கூடிய உலகிலே சிறந்த மாத்திரை அஸ்பிரின் என்று தெரியவந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. வலி ஏற்பட்டவுடன் நோயாளி நடப்பதை தவிர்க்கவேண்டும். மேலதிகமாக செயற்கை ஈவாசமூட்டவேண்டும்.

இதுவரை சில விபத்துக்களுக்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய உடனடி சிகிச்சைகளைப் பார்த்தோம். மேலும் நீங்கள் வீடுகளிலோ அலுவலகங்களிலோ, வாகனங்களில் செல்லும் போதோ எதிர்பாராத விதமாக விபத்துக்குள்ளாக நேரிடலாம். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் உடனடி சிகிச்சைக்குத் தேவையான மிகவும் முக்கிய உபகரணங்களை அதாவது சிலின்டர், ஒட்டும் நாடா, காயங்களுக்குரிய மருந்து டெற்றோல், பண்டேஜ், கத்தரிக்கோல், பஞ்சு, அஸ்பிரின் போன்ற பொருட்களை வைத்திருப்பதன் மூலம் திடீர் விபத்துக்களிலிருந்து எம்மை நாமே பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

-ஜே. ராம்





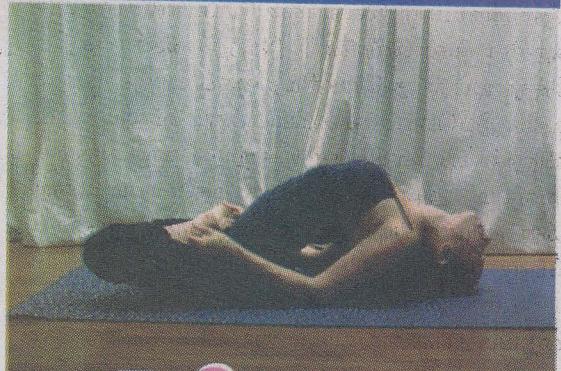
செல்லையா துறையப்பா,

யോക്ക സികിച്ചൈ നിപുണർ,
യോക്ക ആരോക്കിയ തിരഞ്ഞുർ കഴുകമ്, മട്ടക്കൾബ്പ.

அத்தியாயம்

33

குழல் மாசடைந்தமை, ஆரோக்கியமற்ற துரித உணவு, கலாசாரம், நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி பெட்டி மற்றும் கணினி முன் உட்கார்ந்து இருப்பதால் ஏற்பட்ட உடலு மூழ்ப்பின்மை, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபாடாமை, போதிய ஓய்வு, உறக்கமின்மை காரணமாக



திருமூலம் பிள்ளை

திருமூலம் மாநாடுகள்

முன்பு அறுபது வயதில் ஏற்பட்ட பலவேறு நோய்களும், புதிய புதிய நோய்களும் இன்று இருபது வயதிலேயே தலைகாட்டுகின்றன. இவ்வாறான நோய்கள் காரணமாக இளம் வயதிலேயே தலைமுடி உதிர்தல் மற்றும் நரைத தல், கண் பார்வை குன்றல், முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படல் முதுகெலும்பு கூனுதல் போன்றவை ஏற்பட்டு முதுமை விரைவில் ஏற்படுகிறது.

३५१.

பணம் படைத்தோர் முதுமையைப் பின் போடப் பல்வேறு விட்டமின்களையும் விசே டாக் தயாரிக்கப்பட்ட விலையுயர்ந்த மருந்து களையும் வாங்கி உட்கொள்கின்றனர். எவ்விதப் பண விரயமுமின்றி எளிதில் முதுமையைப் பின்போட எனிய மத்ச்யாசனம் உதவும் என்றால் மிகையாகாது.

மிதக்கமுடியுமென்பதாலும் இப்பெயர் வந்தது.

மேலும் மீன் குளத்திலுள்ள அழுக்குகளைத் தின்று எப்படி நீரைச் சுத்தப்படுத்துகிற தோ அவ்வாறு இவ்வாசனம் உடலென்ற தடா கத்தில் தண்ணீரான இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதாலும் இப்பெயர் குட்டப்பட்டது. மேலும் உடலினுள் பிரவேசிக்கும் தொற்று நோய் கிருமிகளையும் அழுக்குகளையும் மத்சஸ்யம் என்ற மீன் விழுங்கியும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றது.

உலகத்தையும் உலக உயிர்கள் அனைத்தையும் பாதுகாக்கும் மஹா விஷ்ணுவின் ஓர் அவதாரம் மீனாகும் எனப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. மேலும் முன்பு ஒரு காலத்தில் உலகில் ஊழல்கள் மலிந்து காணப்பட்டதன் காரணமாக உலகை அழிக்க சுனாமி பேரவை போன்று பிரளையம் ஏற்பட்டபோது மஹா விஷ்ணு மீன் வடிவமெடுத்துக் கொண்டு அப்பிரளையத்தைத் தடுத்து வெள்ள மேற்படாமல் செய்து உலக மக்களை காப்பாற்றி னார் என்றும் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

இவ்வாறான புராண வரலாற்றைக் கொண்ட மத்ச்யாசனம் சுகல நோய்களையும் குணப்படுத்தும் திறன் கொண்டது என்றால் மிகையாகாது. எமது உடலினுள் ஏழு முக்கிய நாளமல்லாச் சுரப்பிகள் (Endocrine Glands) உள்ளன. இவை சுரக்கும் சுரப்புக்கள் (Hormones) உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றன. இவை குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாவோ அல்லது குறைவாகவோ சுரப்புதால் தான் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆங்கிலம் மருத்துவர்கள் இச் சுரப்பிகளைப் பற்றி கூறுகின்றாரு ஆண்டுகளான்தான் தெரியவந்தன. ஆனால் எமது யோக சித்தர்கள் ஜயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஞானத்தின் மூலம் இவற்றைக் குறைவாக தெரிவித்திருந்தனர். அவர்கள் இவற்றுக்கு குட்டிய பெயர் “ஆதார சக்கரங்

கள்” என்பதாகும்.

தமது உடலினுள் நெஞ்சுக் குழி பகுதியில் இரு சுவாசப் பைகளுக்குமிடையே சிவப்பும் மண் நிறமும் கலந்த வர்ணத்தில் இருக்கும் நாளமில்லாச் சுரப்பி தைமஸ் (Thymus) எனப்படும். இது சித்தர்களின் ஆதார சக்கரங்களில் ஒன்றான அணாகதச் சக்கரத்திற்கு இணையாகும். வயதாக, ஆக இச்சுரப்பியின் செயல் பாடு படிப்படியாக மங்க ஆரம்பித்து ஜம்பது வயதளவில் ஒரேயடியாக இயங்காது நின்றுவிடும். இதனால் தான் முதுமையும் பல்வேறு நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. மூட்டு வாதம் (Arthritis) எலும்பு மெலிவு (Osteoporosis) போன்ற நோய்கள் உட்பட பல்வேறு தொற்று நோய்கள் எளிதில் தூக்குகின்றன.

தொடர்ந்து மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகுதல், பயம், சோர்வு, களைப்பு, நீரிழிவு போன்ற நோய்களினால் ஏற்படும் அதிர்ச்சி போன்றவை காரணமாகவே தைமஸ் சுரப்பியின் செயல்பாடு குன்றிவிடுகிறது. இப்பிரச்சினைகள் தொடர்ந்து இருந்தால் தைமஸ் சுரப்பி

யின் அளவு சில நாட்களுள் மூன்றில் ஒரு பங்காகச் சுருங்கி விடும், கட்டிளம் காளைப் பருவத்திலேயே (Puberty) இதன் செயல்திறன் அதிகரித்துக் காணப்படும்.

தைமஸ் சுரப்பி தைமோலின் (Thymocine) எனப்படும் சுரப்பைச் சுரக்கிறது. இச் சுரப்பு இரத்தோட்டத்தில் கலந்ததும் உடல் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பிக்கும். உடலின் நோய் ஏதிர்ப்பு சக்தி (Immunity) அதிகரிக்கும். கட்டிளம்- காளைப் பருவத்தில் இதன் செயல்பாடு உச்ச கட்டத்தை காணப்பட்டு வயது ஆக, ஆக படிப்படியாகக் குறையும். இதுவே முதுமை ஏற்படக் காரணமாகவிருக்கிறது. முதுமையடைவதை தடுக்க விஞ்ஞானிகள், ஆய்வுகளை மேற்கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்கள் செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட தைமோலின் சுரப்பை உடலினுள் செலுத்தி முதுமையைத் தடுக்கும் ஆய்வுகளில் ஈடுபட

டுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஆனால் எமது யோகா சித்தர்கள் ஜயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே முதுமையைப் பின் போட்டு என்றும் இளமையுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வளமாக வாழ மத்சயாசனத்தைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

மத்சயாசனம் பல நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும் என சித்தர்கள் வர்ணித்தனர். இவ் ஆசனம் உடலினுள் உள்ள தைரொயிட் சூரப்பி (Thyroid Gland), பிட்டுடறி சூரப்பி (Pituitary Gland), பீணியல் சூரப்பி (Pineal Body), அட்டை னல் சூரப்பி (Adrinal Gland) போன்ற மிகவும் முக்கியமான நானமில்லாச் சூரப்பிகளின் செயல்பாடு திறம்பட நடைபெறத் தூண்டுவ தால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படுகின்றன.

இவ்வாசனத்தில் உடல் பின்புறமாக நன்கு வளைக்கப்படுகிறது. இதனால் முன் பக்க உடல் நன்கு விரிவடைகிறது. வயிறு, நெஞ்சுக், தொண்டை போன்றவை நன்கு இழுப்பட்டு (Stretched) அவற்றினுள் இருக்கும் உறுப்புக்கள் நன்கு தூண்டப்படுவதால் அவை திறம்பட செயலாற்றுகின்றன. இவ்வாறு நெஞ்சுக் குழிக்குள் சிறுநெருப்புப் பெட்டி அளவில் இருக்கும் தைமஸ் சுரப்பி (அனாகத சக்கரம்) தொடர்ந்து நன்கு செயலாற்றும். விபரிதகரணி, சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம் போன்ற ஆசனங்களை செய்த பின் மத் ச்யாசனம் செய்ய அபரிமிதமான பலன் கிடைக்கும்.

இதே போன்று நெஞ்சு நன்கு விரி வடைவதால் அதனுள்ள இருக்கும் இருதயம் நன்கு அழுதப்படுவதால் (Massaged) இருதயம் திறம்படச் செயலாற்றும். நுரையீரல் நன்கு விரிவடைவதால் மேலதிக பிராண வாயு (Oxygen), சென்றடைந்து அதிகப்பட்ச இரத்தம் கூத்திகரிக்கப்படும் மேலும் அதிகப்பட்ச பிராணங்கும் ஏர்யீர் (energy) உடலினுள் சென்றடையும். நுரையீரல் சம்பந்தமான சகல நீண்ட பாலை பிரைவீ காலத்தில் கடந்த

കുമ്മട്ടേയും.

இவ்வாறே வயிறு நன்கு விரிவடைவதால் சிறு நீரகம் (Kidneys) நன்கு அழுத்தப்பட்டுத் திறம்படச் செயலாற்ற தூண்டப்படும். அடிவயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் இனப் பெருக்க உறுப்புக்கள் நன்கு செயலாற்றும். முதுகெலும்பை நன்கு நிமிர்த்தி கூன் விழுவது தடுக்கப்படுவதோடு ஏற்கனவே ஏற்பட்ட கூன் முதுகை நிமிர்த்தி விடும். குடல்கள் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் குடிவினுள் தங்கிக் கிடக்கும் ஜீரணமாகாத உணவு மலவாச லுக்குத் தள்ளி வெளியேற்றப்படும். இதனால் நாள்பட்ட மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

സെപ്റ്റംബർ

ഉൾ നീല

விரிப்பின் மீது அமர்ந்து கால்களை மடக்கி பத்மாசனம் அல்லது அந்த (அரை) பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனம் போட வேண்டும். பின்னர் கைகளை தரையில் ஊன்றி பின்பக்க மாகச் சரியவும். சரியும்போது கால்கள் உயரக் கூடாது. அந்த நிலையிலேயே படுத்துக் கொள்ளவும். இரு உள்ளங் கைகளையும் காதுகளுக்குப் பக்கத்தில் விரல்கள் தோன்பட்டையை

நோக்கியபடி வைக்க வேண்டும். பத்மாசனம் கலையாமல் முழங்கால்களை விரிப்பின் மேல் நன்றாக ஊன்றியபடியும் உள்ளங்கைகள், இடுப்பு ஆகிய வற்றை அழுத்தியபடியும் கூடுதம்பைத் தலையுடன் பூமியிலிருந்து உயர்க்க

வேண்டும். முதுகை
 வளைத்தவாறு தலையைக் கீழ்
 க்கி திருப்பி உச்சந்தலையை
 மீது படிய வைக்க வேண்டும்.
 நாக்கி விறைப்பாக நிற்க வேண்
 தண்டையும் கழுத்தையும் பின்
 க்கும் போது மெதுவாகச் செய்ய

தொடர்பு

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் கோப்பி

ஙம்மில் பலருக்கு நாள்தோறும் கோப்பி குடிக்கும் பழக்கம் உண்டு.

சிலர் வெறுமனே கோப்பியை குடிக்காமல் கூடும் சுக்கு, சித்தரத்தை, கொத்தமல்லி உள்ளிட்ட ஆறு வகையான பொருட்களைச் சேர்த்து மருந்துக் கோப்பி என நாள் தோறும் அருந்தி வருவார்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இது பெரிதும் உதவும் என்பது ஆயுள்வேத வைத்தியர் களின் அறிவுரையாகும்.

எனினும் மருந்துக்கோப்பி என்றில்லாமல் வெறும் கோப்பியை தினமும் குடித்து வந்தாலே புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்று விரிவான ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

அன்னமையில் உலகம் எங்கும் வெவ்வேறு பகுதிகளில் நடந்த 9 ஆய்வுகள் இந்த முடிவை வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

கோப்பி, தேநீர் குடிப்பவர்கள் மற்றும் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என பல தரப்பினரும் இந்த ஆய்வுக்கு உட்பட தெத்தப்பட்டனர். இந்த பரவலான ஆய்வுகள் சில தெளிவான முடிவுகளை வெளிப் படுத்தின.

அதாவது கோப்பி குடிப்பவர்களுக்கு தலை மற்றும் கழுத்து புற்றுநோய்கள் 12 சதவீதம் குறைவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உடையவர் களாக இருந்தாலும் நோய்த் தாக்கம் குறைவது தெரிய வந்துள்ளது.

இரு நாளைக்கு 4 டம்ளரிலும் அதிகமாக கோப்பி குடிப்பவர்களுக்கு இந்த வகைப் புற்றுநோய் குறையும் வீதமும் சற்று அதிகமா

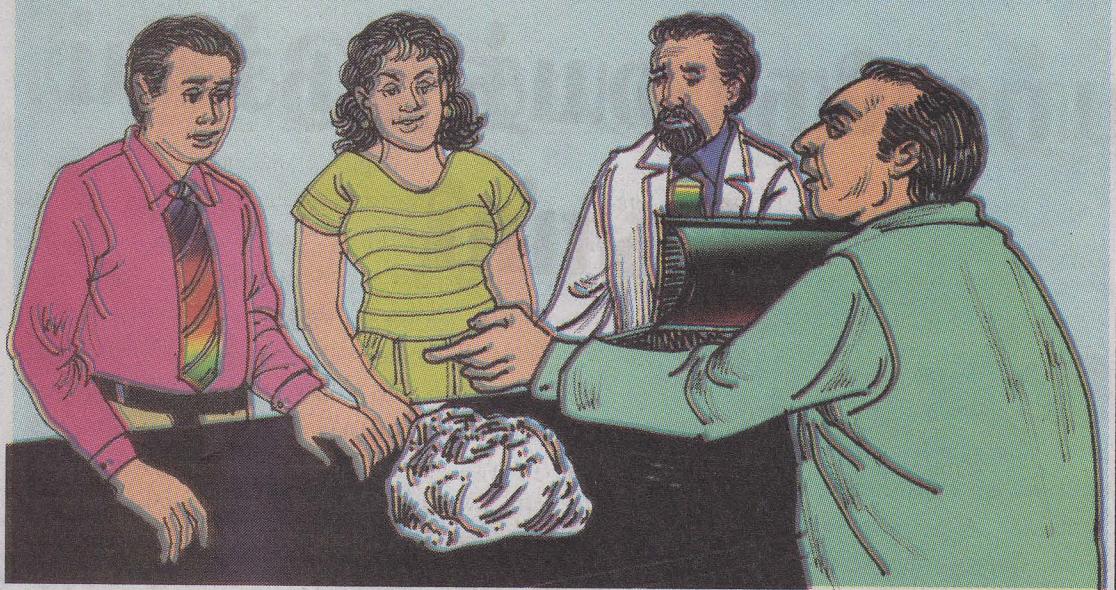
கவே இருக்கிறது. கழுத்துப் புற்றுநோய் குரல் வளையைப்பாதிக்கும்.

கோப்பி பருகுவதன் மூலம் இந்த பாதிப்பு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. முழுக்க முழுக்க கோப்பி மட்டுமே இதற்கு உதவுவதில்லை.

கோப்பியுடன் சேர்ந்து வேறு சில காரணங்களும் இதற்கு துணை புரிகின்றன.

“ஆயிரக்கணக்கான இரசாயனங்கள் கலந்த பானம்தான் கோப்பி. இதில் அடங்கியுள்ள கோப்பி ஸ்டோல் காவோல் போன்ற மூலக்கூறுகள் புற்றுநோய்க்கு எதிராக செயல்படுகின்றன” எனகின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

- ஜெயா



வீஞ்ஞானி மர்த்தைச் எழுபவர் வினினாக்களுக்கு -ராம்ஜி-



அந்தியாய் 63

விஞ்ஞானி ககா
ரின் சாராவைப் பார்த்து
நடிகை என்று நினைத்து விட-
து தொடர்பில் விஞ்ஞானி
விஸ்வநாதனுக்கு ஒரு மாதிரி
யாகப் போய்விட்டது. அவர்
அசுடு வழிந்தவராக “இவர்
நடிகையல்ல.... இவர்கள்

இருவரும் நாஸா நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் விஞ்ஞானிகள். நம்முடன் இணைந்து
செயலாற்றுவதற்காக ஐனாதிபதியால் அனுப்
ப்பப்பட்டவர்கள்” என்று சாராவையும் நரேஸ்
பாடுவையும் அறிமுகப்படுத்தினார்.

ககாரின் தன்னை சுதாகரித்துக் கொண்டு
அவர்களுக்கு முகமன் கூறினார். “நல்லது....
நகரத்தில் சந்திக்க முடியாதவர்களையெல்லாம்
இந்த பணிமலையில் சந்திக்கக் கூடுமானதாக
இருப்பது ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கின்

நது.....” என்று கூறிய அவர் தனது ஆய்வுகை
டப் பிரதேசத்துக்குள் அழைத்துச் சென்றார்.
சாராவும் நரேஸ் பாடுவும் விஞ்ஞானி விஸ்வ
நாதன் முன்செல்ல அவரைப் பின் தொடர்ந்த
னார்மாக வைக்கப்பட்டிருந்த பாதுகாப்புப்
பெட்டகமொன்றை தூக்கி மேசை மீது வைத்
தார். அவர்மிகக் கஷ்டப்பட்டு தம் பிடித்து
தூக்கி வைத்ததைப் பார்த்தால் அது பல கிலோ
கிராம்கள் பாரமுடையதாக இருக்க வேண்டு
மென சாராவும் நரேஸும் நினைத்தனர். அந்தப்
பெட்டியைப் பக்குவமாகத் திறந்த விஸ்வநா

தன் அதற்குள்ளிருந்து மேலும் மூன்று ஒரே
அளவான சிறு பெட்டிகளை வெளியில்
ஏடுத்து வைத்தார். அந்தப் பெட்டிகளில்
‘மாதிரி’ I, ‘மாதிரி -2’, ‘மாதிரி - 3’ என பேல்
செப்பெட்டம்பர்-2011

கள் ஓட்டப்பட்டிருந்தன.

அவற்றில் ‘மாதிரி- 1’ என பேபல் ஓட்டப் பட்டிருந்த பெட்டியைத் திறந்த விஸ்வநாதன் அதில் இருந்து கருகிய கறுப்பான கல் ஒன்றை எடுத்து மேசை மீது வைத்தார். பின்னர் மற் றைய இரண்டு பெட்டிகளையும் திறந்து அவற் றிலிருந்து அதே விதமான கற்களை எடுத்து மேசை மேல் வைத்தார். கறகள் ஒவ்வொன்றும் சிறிதாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு கிலோ பாரம் இருக்கும் போல் தோன்றியது. அவை இரும் பைப் போல் கணமாக இருந்தன.

“இவை.... என்னவென அனுமானிக்க முடிகின்றதா?” விஸ்வநாதன் சாராவையும் நரே கையும் பார்த்துக் கேட்டார். அவாகள் இருவரும் வாய் பேசாமல் மௌனமாக இருந்தனர். அச் சமயம் நரேஜ் பாபுவின் மூலைக்குள் ஏதோ பொறி தட்டவாரம்பித்தது. அது என்னவென அவனால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகத் தெரிந்தது. அவனுள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் ராட்சன் விழிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறான் என்பது புரிந்தது. அந்த இடத்துக்கு வந்த நேரம் தொடக்கம் ஏதோ உள்ளுணர்வு அவனை ஏச்சரித்துக் கொண்டிருந்தபோதும் அவன் அதனையெல்லாம் வெளிக்காட்டக்கூடாது என மிகப் பொறுமை காத்துக் கொண்டிருந்தான். முன்பு ஜெகதா என்ற ஜெகதாம்பிகையை கயவர்கள் கடத்திச் சென்ற போது அதனைப் பார்த்தபோது அவன் மனதில் ஏதோ குறுகுறுப்பு ஏற்பட்டமை அவனுக்கு ஞாபகம் வந்தது. அத்தகைய மனக்குறுகுறுப்பு இப்போது மெது மெதுவாக அவன் மனதுக்குள் குடி கொள்ளத் தொடங்கியது. ஆனால் அதற்கான காரணம் என்னவென்று அவனுக்குப் புரியவில்லை. அதனை வெளிக்காட்டுக் கொள்ளாமல் மனதை அமைதிப்படுத்த அவன் பெரும்பாடுபட வேண்டியிருந்தது.

விஸ்வநாதன் சில கணங்கள் எதைப் பற்றி யோயோசித்து விட்டு பின் நீண்டதொரு விரிவு ரைக்குத் தயாராவது போல் பேசத் தொடங்கினார். அவர் மேசை மேல் வைக்கப்பட்டிருந்த கற்களைக் காட்டி.....

“இவை இதற்கு முன் புவி மேற்பரப்பில்

செப்டெம்பர்-2011

வந்து விழுந்த விண்கற்களில் இருந்து வெட்டியெடுக்கப்பட்ட மாதிரிகள். இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள விண்கற்களைக் கொண்டு உலகில் மூன்று வகையான விண்கற்கள் உள்ளன என்று பகுப்பாராயப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள இரசாயனம், கனியவகைகள், உலோகம், முதலினவற்றை வைத்தே இவை வகைப்படுத்தப்படுகின்றன” என்று விளங்கப்படுத்திய விஸ்வநாதன் தனது பேச்சை நிறுத்தினார். சாராவும், நரேசும் அந்தக் கற்களைத் தொட்டும் புரட்சியும் பார்த்தனர். அவற்றின் மேற்புறம் சுடப்பட்டு கருகிப் போயிருந்தமைக்குக் காரணம் அவை அண்டவெளியில் இருந்து சூரிய குடும்பப் பிரதேசத்துக்குள் நுழைந்து பின் பூமியின் காற்று மண்டலத்திற்குள் பிரவேசித்து பூமியை நோக்கி ஊடுருவி வரும்போது உராய்வு விசைத்தாக்கத்தால் தீப்பிடித்து எரிவதால் ஆகும்.

உலகில் காலத்துக்கு காலம் பல விண்கற்கள் வந்து விழுவதும் அப்பகுதியில் அழிவும் பாரப்படும் ஏற்படுவதும் நிகழ்ந்துள்ளமையே வரலாறு அறிந்தவர்கள் அறிவார்கள். ஆபிரிக்கக் கண்டத்தில் பெரியவின்கல் விழுந்தால் ஏரி ஒன்று உரவாகும் அளவுக்கு பள்ளம் ஏற்பட்டது என்பதை புவியியல் படித்தவர்கள் அறிவார்கள். ரஷ்யா வின் சைபீரிய வனாந்தரப் பிரதேசத்தில் விண்கல் ஒன்று வெடித்துச் சிதறியதால் ஒரு பாரிய காட்டுத் தீ ஏற்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான வளப் பிரதேசம் எரிந்து சாம்பலானது. 1960 களில் ஏற்பட்ட இந்த சம்பவத்தை ‘துங்குஸ்கா துயரம்’ என்று அந்தாடு மக்கள் பெயிட்டு அழைத்தார்கள்.

மில்லியன் கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன் தொடர்ச்சியான விண்கற்கள் பூவுலகத்தில் மோதியதால் ஏற்பட்டதீ காரணமாக பூவுலகின் வெப்பம் அதிகரித்ததால் அப்போது புவிக் கோளத்தில் வாழ்ந்திருந்த இராட்சத் ஜிவிகளான பல்வேறு வகையைச் சேர்ந்த டெனோசர்கள் அழிந்தொழிந்துபோய்விட்டதாக புவிச் சிதிவியலாளர்கள் சான்றுகளுடன் நிறுபித்துள்ளனர்.



அறியாய் 64



அண்மைக் காலமாகக் கூட புவியின் வெப்பநிலை அதிகரித்திருப்பதும் அதன் காரணமாக இயற்கை

சீற்றம் அதிகரித்திருக்கின்றமையும், அதனால் அழிவுகள் அதிகரித்திருக்கின்றமையும் பல சமயங்களில் உணர்ப்பட்டுள்ளது. குறித்த பிரதேசங்களில் ஏற்பட்ட சடுதியான வெப்பநிலை தளம்பல் கடுமையான அழுக்கம் காரணமாக சூழிக்காற்று, பெருமழை, வெள்ளம், மண்சரிவு என்பன ஏற்படுவது அதிகரித்துள்ளன. புவி உள்விசைகளின் இரசாயனத் தாக்கங்கள் காரணமாக பூகம்பங்களும் எரிமலை வெடிப்பு, சுனாமி அனர்த்தங்களும் அதிகரித்துள்ளன. எதிர்காலத்தில் இத்தகைய செயல்கள் அதிகரிக்கலாம் என்றும் அதனால் உலகம் போழிவுக்கு உட்பட்டலாம் என்றும் பல விஞ்ஞானிகள் எதிர்வு கூறியுள்ளனர்.

இத்தகைய நிலையில் தான் அமெரிக்கா வின் நாஸா விண்வெளி ஆய்வு நிறுவனம் வடதுருவத்தின் பணியரைந்த மலைப் பிரதேசத்தில் பாரிய விண்கல் ஒன்றை கண்டு பிடித்திருந்தது. இந்த அரும்பெறும்கண்டு பிடிப்பை உலகத்துக்கு அறிவித்து பறைசாற்றி தன் வெற-

றிக் களிப்பை உலகத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ள திட்டமிட்டுள்ளது ‘நாஸா’ நிறுவனம் அதில் மூன்று அம்சங்கள் அடங்கியிருந்தன. ஒன்று நாஸா நிறுவனம், அமெரிக்கப் பிரஜைகளின் பெருந்தொகை வரிப் பணத்தை வீணாடித்து வருகின்றது என்பதில் இருந்து மீள்வது, இரண்டாவது இதனை அமெரிக்க ஐனாதிபதி தன் தேர்தல் பிரசாரத்துக்கும் வெற்றிக்கும் பயன்படுத்திக் கொள்வது, மூன்றாவது அந்தப் பாரிய விண்கல்லில் புதைந்து கிடக்கும் கோடான கோடி பெறுமதிமிக்க பொன்னையும் மனிக்களையும் சுருட்டிக் கொள்வது.

விஞ்ஞானி விஸ்வநாதனும் ககாரினும் மேற்படி விண்கற்களின் மாதிரிகள் அவற்றின் உள்ளடக்கம், தாக்கம், விளைவுகள் போன்றவற்றையெல்லாம் சாராவுக்கும் நரேசுக்கும் விலாவாரியாக விளங்கப்படுத்தினார்கள். பின் இறுதி யாக தற்போது புதிதாக நாஸா நிறுவனம் கண்டு பிடித்திருக்கும் பாரிய விண்கல் தொடர்பில் விளங்கப்படுத்துவதற்காக அவர்களை கணனிக் கூட ஆய்வுகம் ஒன்றுக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அங்குதான் அண்மைய கண்டு

பிடிப்புகள் தொடர்பிலான புள்ளி விபரங்களும் தரவுகளும் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்வ றையில் இருந்துதான் அங்கே சாராவினதும் நரேசினதும் பணிகள் ஆரம்பமாகின்றன.

இதுவரை எல்லாத் தரவுகளையும் சட்ட ஸலைட் கெமராக்களும், ஸ்கேனர்களும், கணனி வழி மூலமான தகவல் தொழில்நுட்ப வழிமுறைகள் என்பனவே சேகரித்திருந்தன. பணிப் பாறைக் கடியில் இவ்வளவு நாளும் உறங்கிக் கிடக்கும் விண்கல்லை வெளியில் எடுக்கும் பணிகள் வெளியில் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன என்று கூறிய விஸ்வநாதன் அதனை படிப்படியாக வெளியில் கொண்டு வரும்போது உரிய முறையில் திரைப்படமாக்கும்வேலை தனக் குள்ளது எனவும் தெரிவித்தார். அதுபோல் அந்த வேலையை எல்லாம் உடனிருந்து நடத்த வேண்டிய பணி தன்னுடையதென்று கூறிய ககாரின் தானும் வெளியில் செல்வதாகக் கூறி னார். அதனைத் தொடர்ந்து அவர்கள் இருவரும் வெளியேறிச் சென்றனர்.

இப்போது சாராவும் நரேஷ் பாபுவும் கணனித் திரைகளுக்கு முன்னால் அமர்ந்திருந்தனர். அவர்களின் மொத்த வேலையும் கணனிக் கூடாகத்தான் செயற்படுத்தப்பட வேண்டும். தரவுகளையும் புள்ளி விபரங்களையும் விண் கல்வில் இருந்து பெற்ற பரிசோதனை ‘மாதிரிகளையும்’ ஒப்பிட்டுப் பார்த்து எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்று பகுப்பாய்வு செய்து உறுதிப்படுத்த வேண்டியது மட்டுமே சாராவி னது பொறுப்பு. நரேஷ், பாபுவுக்கு என்று தனியாக பொறுப்புக்கள் வழங்கப்படவில்லையாயினும் நாஸாவின் உத்தியோகத்தர் ஒருவருக்கு இலக்கு ஒன்று நியமிக்கப்பட்டு அதனை நிறைவேற்றும்படி பணிகளப்பட்டால் அதனை நிறைவேற்றும் பணியில் உதவியாக நியமிக்கப்பட்டிருப்பவருக்கும் சம பொறுப்பு காணப்படும். அதன் பிரகாரம் சாராவின் சகல பொறுப்புக்களிலும் நரேஷ்க்கும் பொறுப்பு உள்ளதென்பதை அவர்கள் இருவருமே அறிவார்கள்.

நரேஷ் பாபுவும் சாராவும் கணனித் திரையில் தோண்றிய புள்ளி விபரங்களையும் தரவுகளையும் சரி பார்க்கத் தொடங்கிய அதே சமயம்

அதற்குத் தேவையான அச்சுப் பிரதிகளையும் பிரின்டர் வாயிலாக பிரின்ட் செய்தார்கள். டிஜிட்டல் தொழில்நுட்ப வாயிலாக பல படங்களையும் வண்ணப் பிரதிகள் எடுத்தார்கள். அவற்றை ஒவ்வொன்றாக பிரின்டரில் இருந்து எடுத்து அவதானித்த பின் மேசை மேல் அடுக்கிக்கொண்டிருந்த நரேஷ் பாபுவின் கணகளில் ஒரு வண்ணப் படம் வித்தியாசமானதாகப்பட்டது. அவன் அதனை தலைக்கு மேலே தூக்கி நல்ல வெளிச்சத்தில் வைத்துப் பார்த்தான். அதனைப் பார்த்த மாத்திரத்தி லேயே தன் மூளையிலும் உடலிலும் மாற்றம் ஏற்படுவது போல் உணர்ந்தான். தொடர்ந்தும் அந்தப் படத்தை அவனால் பார்க்க முடிய வில்லை. அவன் சாராவிடமும் கூறிக் கொள்ளாமல் அவ்விடத்தில் இருந்து விரைந்து வெளியேறினான்.

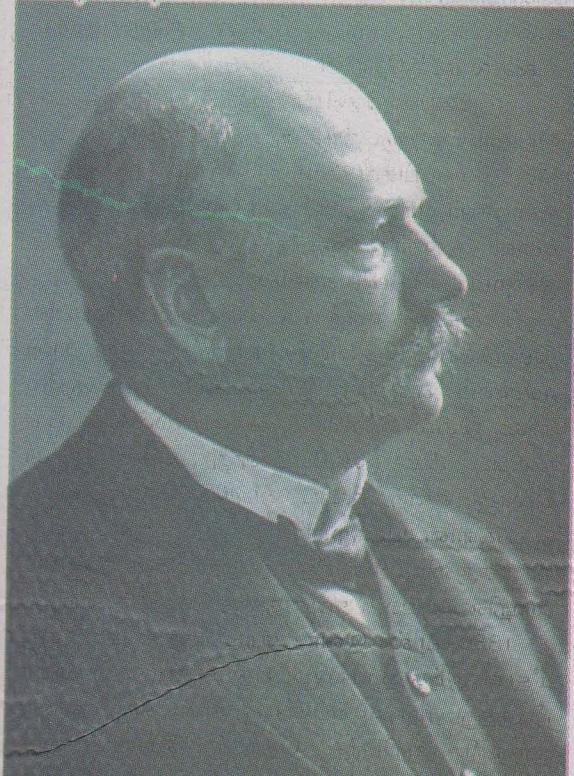
(தொடரும்)



“என்டாமண்ணு மாதிரி இருக்க?”
“கற்றது கை மண் அளவு அப்பா”



நியூக்ஸிலின் அமைப்பு பற்றி விளக்கிய முன்னோடி



அல்பிரட் கொஸ்ஸெல்
Albrecht Kossel
1853 - 1927

கொழுப்பு பொருட்களின் மீது மேற் கொண்ட ஆய் வுகளின் பயனாக செல் அமைப்பு பற்றிய அறிதலை ஏற்படுத்தி அதன் மூலம் பல கண்டுபிடிப்புகளுக்கு

வழிவகுத்தவரும், அதன் கருப்பொருளான நியூக்ஸிலியலின் பொருட்கள் மற்றும் அமைப்பு பற்றிய விளக்கங்களுக்காகவும், அதன் மூலம் மருத்துவத்துறையில் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்து பல சாதனைகளை புரிந்தவர் தான் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்கள்.

ஜெர்மனியரான அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்கள் 1853 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் திங்கள் 16 ஆம் நாள் ஜெர்மனியில் பிறந்தார்.

ஆசிரியரின் அறிவுரை

இளமையிலிருந்தே கல்வியில் பெரிதும் நாட்டம் கொண்ட கொஸ்ஸெல் இறுதியில்

மருத்துவக்கல்வி பயின்று முதல் தர மாணவாக தேறி மருத்துவராக பட்டம் பெற்று பல் கலைக்கழகத்தை விட்டு வெளியேறினார். பின் இரசாயனத் துறையில் மிக தீவிரமான ஆய்வில் இறங்கினார்.

அப்பொழுது இவரின் கல்வியிலும் முன்னேற்றத்திலும் அக்கறைக் கொண்ட இவரது ஆசிரியர் கொஸ்ஸெல்லைச் சந்தித்தார்.

கொஸ்ஸெல், நீங்கள் திறமையை வெளிப் படுத்தி ஒரு சிறந்த வைத்தியராக உருவாகியுள்ளீர்கள். அப்படியிருக்க அதை விட்டு விட்டு இரசாயனத் துறையில் மூக்கை நுழைத்து அதில் தீவிரமாக ஆய்வுகளை மேற்கொள்வது அவ்வளவு நல்ல விடயமாக எனக்கு படவில்லை என அன்போடு கூறினார்.

“எனக்கென்னவோ மருத்துவத்துறையும் இரசாயனத்துறையும் பின்னிப் பிணைந்தவையாகவே தோன்றுகிறது சேர்” என கொஸ்ஸெல் அடக்கமாகக் கூறினார்.

மேலும் அமிலங்கள் என்றாலே இரசாயன வியல் துறையைச் சார்ந்தது என்ற ஒரு முத்திரை ஏற்கனவே குத்தப்பட்டுள்ளது. அதே வேளை நானே சில அமிலங்களை கண்டுபிடித்து வைத்துள்ளேன். அதை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் செய்கிறார்கள்.

இந்த அமிலங்களை நான் இரசாயனவியல் ரீதியில் இல்லாமல் மருத்துவரீதியாக கண்டு பிடித்துள்ளேன் என்பது மிக முக்கியமான விடயம். அத்தோடு இரசாயனவியலாளர்கள் கூட இதுவரை தொடாத ஒரு பிரிவில் என் ஆய்வின் திசையை நான் திருப்பவும் திட்டமிட்டுள்ளேன், அதுவும் மருத்துவரீதியாக. அது தான் அமிலத்தின் கரு. அதன் ஆக்கம். இது குறித்த ஆய்வில் தீவிரமாக இறங்கப் போகி றேன்.

இத்துறையில் யாரும் இதுவரை முயற்சிக்க வில்லை. இது மருத்துவ துறைக்கு மிகவும் அவசியமானது. அத்தோடு இதன் வெற்றியின் மூலமாக, உயிரியல் சார்ந்த மருத்துவமும் இரசாயனவியலும் ஒன்றே என நிறுபித்து, உயிரியல் - இரசாயனவியல் எனும் Bio - Chemistry உலகில் சாத்தியம் என வரலாறு படைக்க ஆசையாக இருக்கின்றது சேர் என தனது எண்ணக்கருவை ஆதங்கத்தோடு தனது ஆசானிடம் வெளிப்படுத்தினார் கொஸ் ஸெல்ல்.

வியப்பால் புருவத்தை உயர்த்திய ஆசிரி

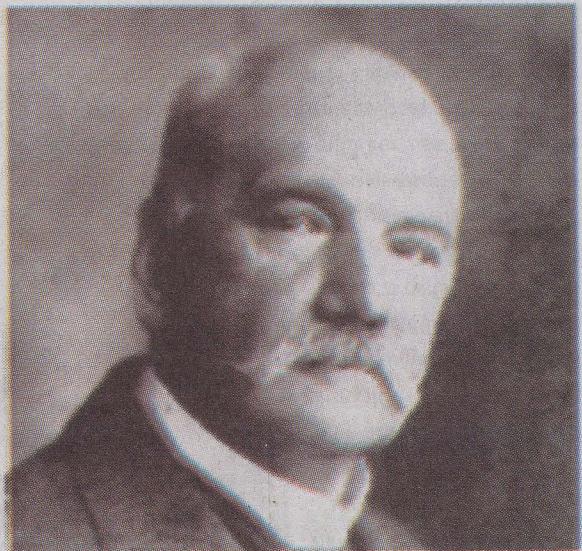


யர் வாஞ்சையோடு கொஸ்ஸெல்லின் தலையை தடவி, நிச்சயமாய் வெற்றி பெறு வாய் என்ற நுழிபிக்கை எனக்கிருக்கிறது. உன் முயற்சி வெற்றி பெற என் ஆசியும் வாழ்த்துக்களும் என கூறி ஆசிரியர் விடை பெற்றார்.

செல் பயோலோஜி

CELL BIOLOGY

மறுமலர்ச்சிகாலம், அதன்பின் கைத்



தொழில் புரட்சி என்பன விஞ்ஞான உலகிற்கு ஒரு பொற்காலம் எனலாம். அக்கால கட்டங்களில் விஞ்ஞானத்துறையில் பல்வேறு அரியகண்டுபிடிப்புகளும் துரித மாற்றங்களும் உலகில் நடந்தேறின.

அதன் பின் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியும் இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பகட்ட வருடங்கள் விஞ்ஞானத்தின் அனைத்து துறைகளிலும் அபிரிதமான முன்னேற்றங்களை அளித்துந்தன. இதில் மருத்துவத்துறையும் விதிவிலக்கல்ல.

செல்கள் என்பது உடலின் கட்டமைப்பில் இன்றியமையாதவை என்ற கோட்பாடு முழுமை பெற்றது இந்தக் கால கட்டத்தில் தான். இதில் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல்லின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது. செல் பயோலோஜி என்ற தனிப் பெரும் தொகுதியில், செல்களின் கொழுப்புச் சத்து மற்றும் அவற்றின் கருவில் செறிந்துள்ள அமிலங்கள் ஆகிய வற்றின் ஆய்வுக் கவனத்தை செலுத்தினார்.

1880களில் இவர் ஆரம்பித்த செல் கருமீதான இந்த ஆய்வு முப்பது ஆண்டுகள் வரை நீடித்தது. முடிவு எப்போது கிடைக்கும் என்ற முகவரி அறியாத தொடர் போராட்டமாக இருந்தது. பலருக்கு முடிவு கிட்டாமல் போன துதான் சோக வரலாறு. ஆனால் அத்தகைய சோகம் எதுவும் கொஸ்ஸெல் அவர்களுக்கு ஏற்படவில்லை. செல் கருக்களின் மீது தொடர்ந்து ஆய்வுகளை மேற்கொண்டார்.

இறுதியில் பல வெற்றிகளை பெற்றார். ஆம் 1896 இல் அமினோ அமிலத்தையும் 1910 இல் தைமிக அமிலத்தையும் இவர் கண்டுபிடித் தாார். திசுக்கள் மற்றும் செல்களின் இரசாயன வியல் ஆக்கம் தான் கொஸ்ஸெல்லின் களம்.

செல் கருக்களில் உள்ள பொருட் கள் என்னென்ன என்ற தேடுத லில் அவற்றில் உள்ள கொழு ப்புச்சத்து பற்றிய இவருடைய அறிவிப்புகள் கோரவேயாக அமைந்தன. அவை பலபுரி யாத புதிர்களுக்கு விடையளித்தன. மேலும் காலப் போக்கில் கொழுப்புச் சத்துக்கள் மாறும் போது, அவை பெப்டோன் எனும் வடிவம் கொள்கின்றன என்பதையும் கண்டுபிடித்தார்.

சிறுநீரின் கூறுகள்

இவை தவிர சிறுநீரிலுள்ள பல உப்புக்களின் முகவரிகளைக் கண்டறிந்தவரும் அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் அவர்களே. இந்த உப்புக்களின் அளவுகள் எவ்வளவு இருந்தால் சிறுநீரக செயல்பாடு குற்றாது இருக்கும் என்பதையும் விலாவாரியாக வெளிப்படுத்தினார். இந்த வகையில் யூரியா, பெப்டோன், ஹெக்ஸான் போன்ற சிறுநீரின் கூறுகளை இரசாயன வியல் ரதியாக படம் பிடித்து நூத்தவர் இவரே.

பல்வேறு நூல்கள்

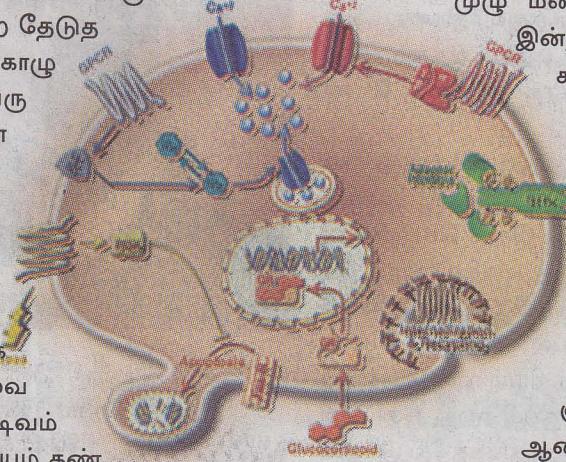
குருதிச் சோகைக்கு காரணமாக எந்த இரசாயனவியல் பொருளின் குறைபாடு உள்ளது என்பதனை கொஸ்ஸெல் கண்டுபிடித்தார். எந்த வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் குறையும் போது உடலில் குருதித் தட்டுப்பாடு ஏற்படுகின்றது என்பதை சரியாக வரையறுத்து விவரித்தார். அதனால் உபிரியல் வேறாகவும் இரசாயனவியல் வேறாகவும் இருந்த நிலை மாறி உயிரி - இரசாயனவியல் (Bio Chemistry) எனும் பினைப்பு உறுதியானது என இவர் மூழங்கியதின் உண்மை உலகிற்கு வெளிச்சமானது.

ஊட்டச்சத்துக்களும் அதன் பிளவால் உண்டாகும் இன்ன பிற பொருட்களும் மனித

உடலின் திசுக்களும் அவற்றின் நுண்ணிய ஆய்வுகளும் உயிரி - இரசாயனவியலில் உள்ள பல்வேறு பிரச்சினைகள் போன்ற இவருடைய ஆய்வுக் கட்டுரைகளும் நூல்களும் உயிரி - இரசாயனவியல் துறைக்கும் ஏன் முழு மனித சமுதாயத்திற்குமே இன்றுவரை ஒளி விளக்குகளாக திகழ்கின்றன.

செல் அமைப்பு பற்றிய கண்டுபிடிப்பிற்காகவும் அதன் கருப்பொருளான நியூக்ஸியலின் பொருட்கள் மற்றும் அமைப்பு பற்றிய விளக்கங்களுக்காகவும் 1910 ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசினை அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் பெற்றார்.

தொடர்ந்து பல ஆய்வுகளை மேற்கொண்டதோடு மருத்துவத் துறைக்கு பல அரிய நூல்களையும் எழுதி வெளியிட்டார். ஈற்றில் 1927 ஆம் ஆண்டு ஐந்தைலமாதம் 5 ஆந் திகதி மருத்துவ முன்னோடியான அல்பிரட் கொஸ்ஸெல் தனது 74 ஆவது வயதில் காலமானார்.



எறக்குறைய உலக மொத்த சனத்தொகையில் 14 மில்லியன் மக்கள் கண் பார்வையை இழந்து வாழ்கின்றனர். மனித வாழ்வில் கண் பார்வையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி புதி தாய் ஏதும் கூறுவதற்கில்லை. அதன் அவசியத்தை அனைவரும் அறிவர்.

இத்தகைய முக்கியத்துவம் பெற்ற கண் பார்வையை இழக்கும் தன்மையில் பலவகை உண்டு. சிலர் பிறவியிலேயே முற்றாக கண் பார்வையை இழந்தவராகவும் வேறு சிலர் வயது முதிர்ந்த பின் கண் பார்வையற்றவர்களாகவும் மாறுகின்றனர். பிறவியிலேயே கண் பார்வையற்றோரின் எண்ணிக்கை முதிர்ந்த வயதாகி ஏற்பட்ட கண் பார்வையற்றோரின் எண்ணிக்கை கை ய விடக் குறைவானதாகும். பெரும்பாலானோருக்கு பிறந்த பிறகே கண் பார்வை இழப்பு ஏற்படுகின்றது.

எனவே மனிதன் கண் பார்வையை இழப்பதற்குரிய காரணங்களை அறிவது அவசியம். மனி தன் கண் பார்வையை இழப்பதற்குரிய அனைத்து காரணங்களையும் அறிந்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும் பல காரணங்களை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

கருவில் கண்களின் பாதிப்பு

ஒரு தாயின் காப்பத்தில் ஒரு கரு வளரும் போது அக்கருவின் கண்கள் வளர்ச்சி குன்றி இருப்பது சில நோய்களின் விளைவே ஆகும்.

உதாரணமாக தாய் கொனோரியா (GON-ORRHEA) எனும் வைரஸ் நோயால் துன்புற்றால் கர்ப்பப்பையில் வளரும் கருவின் பார்வை வளர்ச்சி கெடுகிறது. கருவற்ற பெண்கள் சிபிலிஸ் (Syphilis) என்ற நோயால் துன்புற்றால் கர்ப்பப்பையில் வளரும் கருவின் கண்கள் முழுமையாக வளர்ச்சி

அடைவதில்லை.

விழித்திரையில் காணப்படும் நோய்கள் பார்வை நரம்பையும் மூளையில் உள்ள பார்வை மையத்தையும் தாக்கிக் கண் பார்வையை இழக்கச் செய்கின்றன.

பிறந்த பின் கண் பார்வை இழக்கல்

பிறந்த பின் கண் பார்வையை இழப்பதற்கு மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன,

மனிதன் கண்பார்வையை இழப்பதற்குரிய காரணங்கள்

1. டிராகோமா (TRACHOMA)

இது கண்களில் தோன் ரும் ஒரு கொடிய கண் நோயாகும். இந்நோய் ஒரு வகை வைரஸ் கிருமியால் உண்டாகிறது.

இதனால் கண் மூடிகளின் உட்புறங்களில் கெட்டியான புஸ்ட்ரூல்ஸ்கள் (Pustules) ஏற்படுகின்றன. இது நோயாளிகளின் கண் பார்வையை பாழாக்குகின்றது.

2. கேட்ரேக்ட் (Cataract)

இது கண்களில் உள்ள லென்சின் ஒளி ஊட்டுருவிச் செல்லும் தன்மையைக் குறைக்கின்றது. ஆகையால் லென்சின் வழியாக விழித்திரைக்கு (Retina) செல்லும் ஒளி யின் அளவும் குறைகிறது. இந்நோயால் துன்புறும் மனிதன் படிப்படியாக பார்வையை இழந்து கடைசியில் கண்பார்வையை முற்றாக இழக்கின்றான். ஆனால் இந்நோயை அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் குணமாக்கலாம்.

3. குருகோமா (Glaucoma)

குருகோமா என்ற கண் நோயால் அவதிய ரும் மனிதனின் கண் கோளம் (Eye ball) கெட்டியாகவுள்ளது. இதனால் பார்வை நரம்புகளின் மேல் அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. இந்நோயும் கண் பார்வை குறைந்து ஈற்றில் முற்றாக கண்பார்வையை இழக்கச் செய்கின்றது.

இருந்து

செப்டெம்பர்-2011

ஆரோக்கியத்தில்

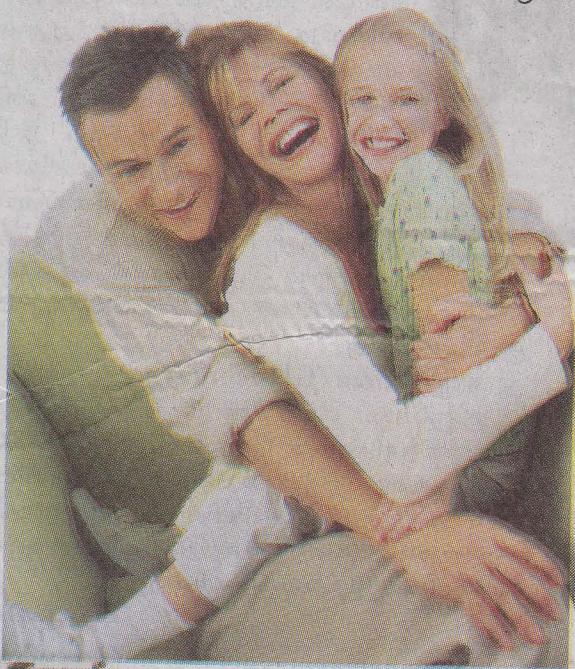
ஆரோக்கி
யம் என்றால்
என்ன? நோய்
அற்ற நிலை
மட்டுமே
நல் ஆரோக்கி
யா நிலை
அல்ல.

ஆரோக்கி
யம் என்பது
முழு மையான
உடல், உள், சமூக
வளர்ச்சி, ஆத்மநல மேம்பாடு
டைய, முழு வளர்ச்சி நிலையே என்று உலக
சுகாதார நிறுவனம் கூறுகின்றது.

இவ்வரைவிலக்கணம் மூலம் நோயற்ற
ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு, ஆத்ம நலமும்
மிக முக்கியமானது என்பது கண்கூடு.

மனம் பாதி, மருந்து பாதி என்ற கூற்றினை
மெய்பிக்கின்றது ஆத்மநல மருத்துவ அனுகு
முறை.

முன்பு இல்லாதவாறு, ஆத்மநல மருத்துவ
முறை இன்று பரவலாக எல்லோராலும்



குழுப்பு ஞகுதுவ

கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது.
உடலை பாதிக்கும் தவறான உணர்ச்சிகள்
“நான் மிக நல்ல உடல் நலத்துடன் வாழ்
கின்றேன்” என்கிற நம்பிக்கையே உடல்
நலத்தை பெருமளவு பெருகின்றது என்
பது நிருபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும்.
தவறான உணர்ச்சிகள் உடலில் பல பா
திப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. குற்
றம் குறை கண்டு பிடித்தல், பொ
றாமை, வெறுப்பு போன்ற உணர்ச்சிகளிலிருந்து நாம் விடுபடுவது உடல்

அனுமுறை

-கலாநிதி க. ருக்தாசன்

ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் அவசியம். அதே
சமயம் அன்பு, இரக்கம், பாசம் போன்ற
உணர்ச்சிகள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்
திருக்கின்றன.

மனதை எப்படி வைத்திருக்கிறோமோ அது
போலவே எங்களுடைய வாழ்க்கையும் அமை
கிறது. நம்முடைய முன்னோர்கள் அறிந்து
சொன்ன இந்த உண்மையினை நவீன மனோ
தத்துவ ஆராய்ச்சிகளும் உறுதி செய்கின்றன.
மனம் போல வாழ்வு என்பது மகத்தான
உண்மை!

இவ்வாரான மனதினால் ஏற்படும் நோய்
களை மனதினாலேயே மாற்ற முடியும். பெரும்
பாலான நோய்கள் அடிப்படையில் மனதுடன்
தொடர்பு கொண்டவையாக இருப்பதை பல
ரும் உணருவதில்லை. அவற்றின் விளைவு
கள் உடலில் வெளிப்படுகின்றன. மனதின் கா
ரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் என்று இவற்றை
சொல்லலாம். மனதில் ஏற்படுகின்ற தாக்கம்
உடல் கோளாறுகளால் வெளிப்படுகின்றன.

மருத்துவமனைகளில் உள்ள பாதிக்கும்
மேற்பட்ட நோயாளிகள் மனதால் விளைந்த
உடல் கோளாறுகளை உடையவர்களாகவே
காணப்படுகின்றனர். உடலில் ஏற்படும்
கோளாறுகள் பெரும்பாலானவை மனதின்
தாக்கத்தால் ஏற்படுகின்றன என்பதற்கு புதுப்
புது ஆதாரங்கள் கிடைத்த வண்ணம் இருக்

கின்றன. சிலர் தொண்ணாறு சதவீதம் வியாதி களுக்கு மனமே காரணம் என்கிற முடிவுக்குக்கூட வந்தி ருக்கிறார்கள்.

உடல், மனதினால், மன எண் ணங்களினால், மன உணர்ச்சிகள், எழுச்சிகள் போன்றவற்றினால் இயங்குகின்றது.

மனம், உடல் ஆகியவற்றை பிராணன் இயக்குகின்றது.

மனம், உடல், பிராணன் ஆகிய மூன்று முக்கிய செயற்பாடுகளை, ஆன்மா இயக்குகின்றது. இதிலிருந்து, ஆன்மாவின் முக்கியத் துவத்தினை உங்களால் அறிய முடியும்.

ஆன்மாவினை எவ்வாறு போற்றிப் பேணிப் பாதுகாத்து, அதனை நல்ல நிலையில் இயங்கவேத்து அதனை உங்களது நல் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டிற்காகத் தூண்டி இயக்க முடியும்?

ஆன்மாவினை துடி துடிப்புடன், ஆத்மபலத்துடன் இயக்குவதற்கு, தியானம், ஜூபம், பிரார்த்தனை மந்திரிக் கட்டளைகள், சுய ஊக்குவிப்புச் சபதங்கள் ஆகியவை மிகவும் உதவும்.

மனதில் ஒரு விடயத்தினைத் திரும்பத் திரும்ப, பலதரம் இடைவிடாது தொடர்ந்து நாட்கணக்கில், வாராவாரம், மாதம் மாதமாக, வருடகணக்கில் எண்ணி எண்ணி, திடமாக, தீரமாக, தீவிரமாக மனதினில் பதியும் மதியினையே (மந்) + (தீர்) நாளடைவில் 'மந்திரம்' என்று மருவியுள்ளது. தந்திரம் என்பது அம்மந்திரத்தினைப் கடைபிடிக்கும் முறை.

மந்திரம், ஜூபம், தியானமுறை, பிரார்த்தனை ஆகிய அனுகுமுறையாகவும், அடையவேண்டிய விடயத்தினைத் திரும்பத் திரும்ப முழு மன நம்பிக்கையுடன் பக்தியுடன் முழு மன ஈடுபாட்டுடன் கூறுவதேயாகும்.

ஆத்மாவுக்கு நீங்கள் இடும் வேண்டுகோள் கள் யாவும் ஆத்மாவைச் சென்றடைந்து, ஆத்மா, ஆத்ம பலமடைந்து, ஆத்ம தின்னி யம் அடைந்து, நீங்கள் வேண்டிய விடயங்களைக் கருமங்களை, வேண்டியவாறே நிறைவேற்றும் நிலையினை ஆத்மா உங்களுக்குத் தந்து உதவுகின்றது. ஆத்மாவே, உடல், உள,

பிராணனை, வேறு பல உடல் உறுப்புக்களை இயக்குவார். ஆகையினால், உங்கள் வேண்டுகோள்களைப்

பிரார்த்தனை களை,

நீங்கள் வேண்டிய வாறே, உங்கள் வேண்டுகோள்களுக்கு அமையவே இயக்கி வருவார். இதுவே ஆத்ம பலம் என்று கூறுவார்கள்.

ஆத்மபலம்

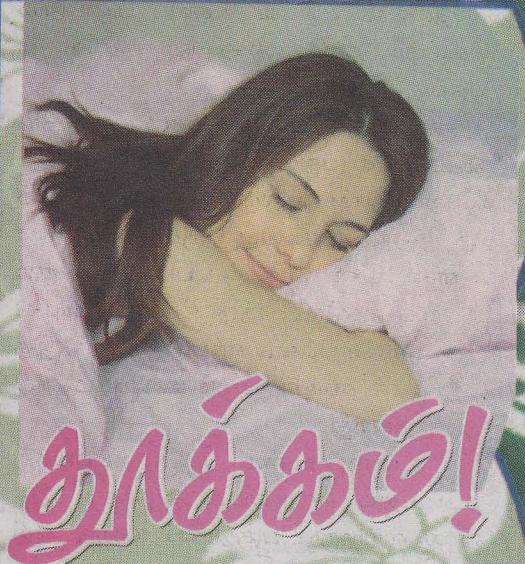
நான் இன்றும், என்றும் மிக நல்ல தேக ஆரோக்கியத் துடன், வாழ்வேன், வளர்வேன், உயர்வேன், உன்னத தேக ஆரோக்கிய நிலை அடைவேன் என்று பலதரம் திரும்பத் திரும்ப, தினம் தினம், வாராவாராம், மாதாமாதம், வருடாவருடம் கூறிக்கூறி வருவார்களுக்கு, ஆத்மபலம் பொங்கிப் பெருக்கெடுத்து அத்தகைய தேக ஆரோக்கியத்தினை நல்கிடும்.

இவ்வாறான, ஆரோக்கிய வாழ்வினை, அடையவேண்டிய எண்ணங்களை, நினைவுகளை, திரும்பத் திரும்ப, பலமுறை, எண்ணுவதும், மனதினில் கூறுவதும், மனதில் அத்தகைய தேக ஆரோக்கிய நல்வாழ்வு நலன்களை மனதிலே காட்சிப்படுத்தி காண்பதி னையும், அத்தேக ஆரோக்கிய நல்வாழ்வு, பெருகும்பொழுது, நீங்கள் அடையும், அனுபவிக்கும் ஆனநீதத்தினை மனக் கணமூலம் கண்டு ஆனநீதிப்பது ஆகியவற்றின் கூட்டு எண்ணத் தெருப்பே மந்திரமாகும்.

உங்கள் எண்ணங்களே உங்களை ஆளுகின்றன. நீங்கள் எவ்வெவற்றைத் தொடர்ந்து, இடைவிடாது, முழுமன் நம்பிக்கையுடன், தீராத வேட்கையுடன், நினைக்கின்றீர்களோ, கூறுகின்றீர்களோ, மனதினில் வேண்டுகோளாக விண்ணப்பிக்கின்றீர்களோ, அவ்வாறாகவே நீங்கள் ஆக்கப்படுவீர்கள்.

(தொடரும்...)

மஞ்சத்துவ உரு
நாள்கள் வெயில்களும்?



தூக்கடி!

சீரங்க தூக்கம் இதய நோய் வரும் வாய்ப்பை இருமடங்கு அதிகரிக்கும் என்னும் அதிர்ச்சிகரமான ஆய்வு முடிவு ஒன்றை வெகு சமீபத்தில் லண்டன் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

எழு மனி நேர தூக்கம் என்பது சரியான தூக்க அளவு என்றும், இந்த காலத்தை குறைக்கும் போது இதய நோய்கள் வரும் வாய்ப்புகளும் இரட்டிப் பாகின்றன என்பது அந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவாகும்.

இதன் சுவாரஸ்யமான இன்னொரு முடிவு, தூக்க அளவை திடீரென அதிகரித்தால் கூட இதய நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும் என்பதாகும். நிம்மதியற்ற தூக்கமும், ஒழுங்கற்ற தூக்கமும் உடல் நலத்துக்கு எதிரானவை என்று அவர்கள் எச்சரிக்கை விடுக்கின்றனர்.

புகைத்தல் மற்றும் மதுபான பழக்க வழக்கங்களினால் ஏற்படும் தீவ்குகள் ஏராளம்.

இவை மனித ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பது டன் பரந்துபட்ட சமூக மட்டத்திலும் அதிகளவு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் அத்துடன் மனிதனின் பொருளாதாரத்திலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

மேற்கத்தேய கலாசாரத்தின் உள்வாங்கலே புகைத்தல், மதுபான பழக்க வழக்கங்கள் என்பனவாகும்.

மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவோம்

புகைத்தல் மற்றும் மதுபானம் இலங்கை மக்களின் ஆரோக்கியத்திலும் சமூக, கலாசார, பண்பாட்டு விழுமியங்களிலும் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதை ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

இது தொடர்பாக ஊடகங்களில் சூடிக்காட்டி செய்தி கள் இடம் பெறு கின்றன. சமூகத்திலும் பொதுவாகக் காணக் கூடியதாக உள்ளது.

அன்மையில் பாடசாலையொன்றின் சித்திரிக் கண்காட்சியை திறந்து வைத்து சுகாதார அமைச்சர் மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் காரணமாக நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள ஆரோக்கிய பாதிப்புக்கள் தொடர்பாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

தொற்றல் அல்லாத நோய்களால் ஏற்படும் மரணங்களில் 75 சதவீதமானவை புகைத்தல் மற்றும் மதுபானங்களால் ஏற்படும் மரணங்கள் என்று சுகாதார அமைச்சர் மேற்கொண்ட ஆய்

வொன்றிலிருந்து தெரிய வந்துள்ளதாக அமைச்சர் கூறியுள்ளார். அமைச்சர் அங்கு தெரிவித்துள்ள கருத்துக்களில் சில வருமாறு,

புகைத்தல், மதுபான பழக்கவழக்கங்கள் நாட்டில் வறுமை மற்றும் போசாக்கின்மை அதிகரிப்பதற்கு காரணமாக அமைந்துள்ளன. இவை இரண்டின் காரணமாகவும் இலங்கையில் மாதாந்தம் 7875 பேர் மரணமாகின்றனர்.

இதன்படி தினமொன்றுக்கு 263 பேர் புகைத்தல் மற்றும் மதுபானம் காரணமாக இருக்கின்றனர். இது தவிர பல்வேறு காரணங்களினால் இலங்கையில் தினமொன்றுக்கு 950 பேர் வரை (மாதத்திற்கு 28500 பேர்) மரணமாகின்றனர்.

இதேவேளை மாதத்திற்கு 36 ஆயிரம் குழந்தைகள் நாட்டில் பிறக்கின்றன. இதய நோய்கள், புற்று நோய், நீரிழிவு, சிறுநீரக பாதிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம் போன்ற தொற்றல்லாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் என்பன காரணமாக அமைந்துள்ளன.

அரசாங்கம் போதைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்ற போதிலும் அதிகளாவில் மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன என்று சுகாதார அமைச்சர் அங்கு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதேவேளை மதுபானம் அருந்துதல் காரணமாக நோய் வாய்ப்பட்டு அரசாங்க வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்படு வோரிடமிருந்து பணம் அறைக்கு செய்யப்படும் என்று சுகாதார அமைச்சு சில மாதங்களுக்கு முன்னர் அறிவித்தமையும் குறிப்பிட்டத்தக்கது.

புகைத்தலினால் ஏற்படும்

அபாயம் அல்லது தீங்குகள்

- ◆ புகைபிடிப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் மற்றவர்களை விட 5 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.
- ◆ புகைத்தல் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்.
- ◆ கண்களில் வெண்புரை நோய் (Cata-

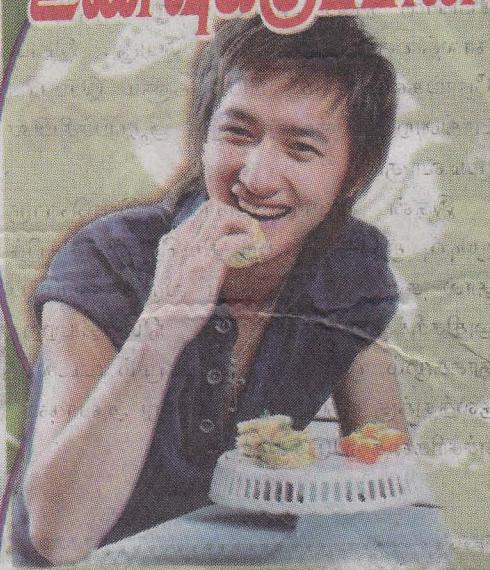
செப்டெம்பர்-2011

நன்றாக உணவு உண்ட பின் நாம் செய்யும் பல செயல்கள் நமது ஆரோக்கி யத்தை பாதிக்கின்றன.

குறிப்பாக உணவு உண்ட உடன் சிகரெட் புகைப்பது புகை பிரியர்களின் பட்டியலில் நிச்சயம் இருக்கும். இது மிகவும் ஆபத்தானது என்பது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு உண்டபின் பிடிக்கும் ஒரு சிகரெட் பத்து சிகரெட் பிடிப்ப தன் பாதிப்பை ஏற்படுத்துமாம். இதனால் கான்சர் வரும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

உணவு உண்ட உடன் பழங்கள் உண்பதும் பலருடைய வழக்கம். இதனால் வயிற்றுப் பகுதியில் காற்று அதிகம் நிறையும் நிலை உருவாகிவிடுகிறதாம். எனவே உணவுக்குப் பின் ஒருமணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கழிந்து பழங்களை உட்கொள்தலே சிறந்தது.

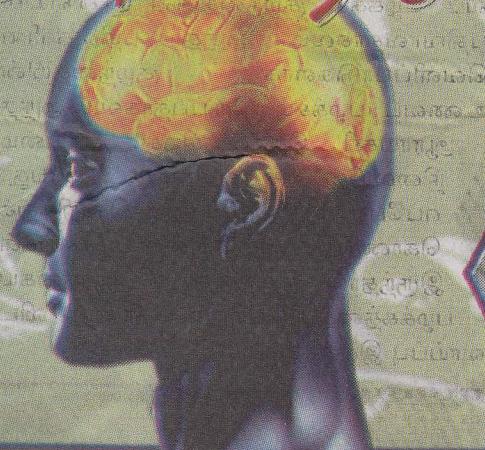
உணவுக்குப்பின்!



நாம் அறியாமலேயே செய்யும் பல செயல்கள் நம்முடைய மூளையைப் பெருமளவில் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கிவிடுகின்றன. காலையில் எதுவுமே உண்ணாமல் இருப்பது பலருக்கு வழக்கம். ஆனால் அப்படி இருப்பதனால் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைந்து விடுகிறது. இரத்தத்தில் குறையும் இந்த சர்க்கரை அளவினால் மூளைக்குத் தேவையான பல சத்துக்கள் மூளைக்குச் செல்வதில் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இது மூளையைப் பாதிப்படைய வைக்கிறது. அதிகமாக உண்பதும் மூளையின் செல்களை கடினப்படுத்தி, மந்த நிலைக்குத் தள்ளி விடுகின்றன வாம். இதனால் மூளையின் செயல்பாடு பலவீணமடைந்து விடுகிறது.

தூக்கம் மூளையை சற்றே ஓய்வெடுக்க வைக்கும் ஒரு நிலை. சரியான தூக்கம் தொடர்ந்து கிடைக்காத மனிதர்களுடைய மூளையில் அனுக்கள் பலவீணமை டியும். மூளையின் செல்கள் இறந்து போகும் வாய்ப்புகள் கூட உண்டு.

கிரு கூட முறையைப் பார்க்கு



ract) வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

◆ ஆஸ்ததுமா நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்கும்.

◆ சுவாசப்பை புற்று நோய் ஏற்படலாம்.

◆ முரசு வீங்குதல், முரசு கரைதல், வாய்நாற்றம் ஆகியவற்றை தோற்றுவிப்பதுடன் பற்கள் விரைவில் விழுந்து விடுவதற்கும் புகைத்தல் காரணமாக அமைகிறது.

◆ மலட்டுத்தன்மை ஏற்படலாம்.

◆ நீரிழிவு, புற்று நோய், மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம், சிறுநீரக பாதிப்பு உட்பட மேலும் சில தொற்றல் அல்லாத நோய்கள் ஏற்படலாம்.

◆ சிகரட் புகையில் ஏறக்குறைய 4800 வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. இதில் பெரும் பாலானவை இருதயத்திற்கும் இரத்த குழாய் களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இவை இரத்தக் குழாய்களை குறுக்கி விடுகின்றன. இதனால் இரத்த ஒட்டம் பாதிக்கப்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

◆ நிகோடின் இரத்தக் குழாய்களை குறுக்குவதால் இதயத்தை அதிக வேலை செய்ய வைக்கிறது. இதனால் இயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

◆ சிகரட் புகையில் இருக்கிற கார்பன் மோனாக்ஸைட் இரத்தத்தில் இருக்கின்ற ஒட்சிசனை வெளியேற்றி விடுகிறது. இதனால் தேவையான ஒட்சிசனை பெற இதயம் அதிகளவில் வேலை செய்ய வேண்டியள்ளது.

◆ உலகில் 10 வினாமகளுக்கு ஒருவர் புகைத்தலினால் இறக்கின்றனர்.

◆ இவை தவிர சிகரட்டிற்கு திணசரி பெரும் தொகை பணம் செலவிடப்படுவதால் தனி மனிதனின் பொருளாதாரம் பாதிக்கப்பட்டு குடும்பத்தையும் பல்வேறு புகைகளில் பாதிக்கிறது.

◆ மதுபானத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் சில வருமானத்தின் பெரும் பகுதி மதுவுக்கு

செலவிடப்படுகிறது. அது குடும்ப பொருளாக தாாத்தை பாதிக்கிறது. போசாக்கின்மை, குடும்ப பிரச்சினை, சிறுவர் உரிமை மீறப்படல், குடும்ப வன்முறை, குடும்பத்தில் பிளவு உட்பட பல வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

◆ அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டி ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக மருத்துவச் செலவு அதிகரிக்கிறது.

◆ ஆயுள் குறைவடைகிறது.

◆ சமூகப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

(சண்டை, சச்சாவு, கொலை, களவு போன்றன.)

◆ பாவியல் வன்முறைக்கு மதுபானம் பிரதான காரணங்களில் ஒன்றாக கண்டறி யப்பட்டுள்ளது.

◆ இதய நோய்கள், புற்று நோய்கள், நீரிழிவு உட்பட பல்வேறு நோய்களுக்கு காரணமாக அமைந்துள்ளது.

மது அருந்துபவர்களின் ஈரல் பாதிக்கப்படுகிறது. ஈரலில் பாதிப்பு மூன்று கட்டங்களில் நடைபெறுகிறது.

1. கோழுப்பு மாற்றல் (Fatty Change)

2. ஈரல் ஆய்வு (Hepatitis)

3. சிரோசிஸ் (Cirrhosis)

மூன்றாவது நிலை அபாயகரமானது

மது அருந்துவதினால் அது மூளையின் செயல் பாட்டை குறைத்து திடீரெனக் தோன்றும் இடையூறுகளை உணர முடியாமல் செய்கிறது என்று அமெரிக்க ஆய்வு நிறுவனம் ஒன்று அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது.

இதன் காரணமாகத்தான் மது அருந்துபவர்கள் வீண் சண்டைகளில் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர் என்று அந்த ஆய்வை நிகழ்த்திய ஜோடி கில்மன் என்பவர் தெரிவித்துள்ளார்.

அதனால் தான் மது மதியை கெடுக்கும் என்றார்கள்.

புகைத்தலையும் மதுவையும் மறப்போம் என்றும் ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

கலாநெஞ்சன் ஷாஜுஹான் B.Ed

நீர்கோழும்பு



கர்ப்பிளரிக் காய்மார்க்கா!

கருவற்றிருக்கும் தாய்மார்களின் உணவுப் பழக்கம் பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் உணவுப் பழக்கத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும் என்கிறது புதிய ஆராய்ச்சி முடிவு ஒன்று.

தாய்மை நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் உண்ணும் உணவுகள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமே சார்ந்திருக்கிறது என்று தான் ஆராய்ச்சிகள் இதுவரை கருதியிருந்தன.

இப்போது முதன் முறையாக தாயின் உணவுப் பழக்கம் குறிப்பாக கருவற்றிருக்கையில் தாய் மேற்கொள்ளும் உணவுப் பழக்கம் குழந்தையின் மூளையில் பதிவாவதாகவும் அந்த பதிவுகளின் வெளிப்பாடுகளாக குழந்தையின் உணவுப் பழக்கம் இருப்பதாகவும் அந்த ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது. தாய்மை நிலையில் மிக அதிகமாக உண்பது, எப்போதும் எதையேனும் கொறித்துக் கொண்டிருப்பது போன்ற பழக்கங்கள்

இருந்தால் குழந்தையும் அத்தகைய பழக்கத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு விடவாய்ப்பு இருக்கிறதாம்.



இளைஞர் பதிவு

- * கழிவில் இருந்து தொற்று
- * ஓநாய் எந்திரப்புச் சக்தி குறை
- * ஹெட்ச் சக்தினிழம்
- * மனை நிலை பாதிப்பு
- * பிரமிப்பு யில்

களின் நலனில் ாரின் அர்காறை



Dr. அனுமா வீரசிங்க
சிறுவர் நோயியல் நிபுணர்
கலூத்துறை, நாகோடு
தேசிய வைத்தியசாலை

எஸ்.கிரேஸ்



உலகிலுமே ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான சுற்றுப் புறச் சூழல் நஞ்சாகி மாசடைந்திருக்கின்ற நிலையில் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவாகள் குழந்தைகளும் சிறு பிள்ளைகளும் தான் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்ட உண்மை. அதனால் இன்று பிள்ளைகள் மிக அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் சுகவீனமடைகிறார்கள். இதற்கு மற்றுமொரு காரணமாக இவர்கள் மத்தியில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெரிதும் பலவீனமடைந்திருப்பதும் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது. எனினும் அண்மைக் கால மருத்துவ வளர்ச்சியின் காரணமாக இத்தகைய சவால் களை எதிர்கொள்ளும் வகையில் பாரிய அளவில் நாட்டில் பிள்ளைகள் மத்தியில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்த்தெடுப்பதற்கான நிகழ்ச்சித் திட்டம் செயற்படுத்தப்படுகின்றது. இத்தகைய நிலைமையில் பெற்றோருக்கான கடமைகள், ஆலோசனைகள் தொடர்பில் களுத்துறை, நாகோட பொதுவைத்தியசாலையின் சிறுவர் நோயியல் நிபுணர் Dr அனோமா வீர சிங்க கூறியுள்ள கருத்துக்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

பிள்ளைகள் சுகவீனமடைதலுக்கு பிரதான காரணமாக அவர்களின் ஊட்டச் சக்திக் குறைபாட்டைக் குறிப்பிடலாம்.



போசாக்கின்மை, பிள்ளைகளைப் பலவீனர்களாக்கி பின்னர் நோயாளிகளாக்குகின்றது. பிள்ளைகளுக்கு நாம் உண்ணைக் கொடுக்கும் ஆகாரம் மற்றும் பானங்கள் பிள்ளைகள் வளரும் சுற்றுப் புறச் சூழல், பிள்ளைகளின் மனைவியல் நிலைமைகள், பரம்பரையில் (DNA) என்பன பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு வயது மட்டத்தை அடையும் போதும் அவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களும் வித்தியாசப்படுகின்றன.

ரழந்தைகளின் உயாதைகள்

குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதம் அடையும் போது இக் காலத்தில் பெற்றோர்கள் பயமும் பதற்றத்துடனும் இருப்பதால் அடிக்கடி மருத்துவர்களை சந்திக்க வருகின்றார்கள். கவலையேப்படத்தேவையில்லாத சின்னச் சின்னச் காரணங்களுக்காகவும் கவலைப்படுவார்கள். குழந்தை அழுதால், வளைந்து, நெளிந்தால், முகம் சிவப்பு நிறமானால் கலவரமடைவார்கள். குழந்தைகளுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படும் போதெல்லாம் அவர்கள் அழுவார்கள். மூத்திரப்பை நிறைந்தது போய் சிறு நீர் வெளியேற்றுவதற்காக அழுவார்கள். மலத்தை வெளியேற்றும் முயற்சியில் நெளிந்து வளைவார்கள். வாரத்துக்கு இரண்டு முறை வயிற்றால் போகும், தொடர்ச்சியான விக்கல் ஏற்படும் இவையெல்லாம் சாதாரணமானவைகள், இவற்றுக்கெல்லாம் வைத்தியரை நாட வேண்டியதில்லை.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி

குழந்தையின் ஆரம்ப நிலையில் அவர்களுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் மட்டுமே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை குழந்தை பெற்றுக் கொள்கின்றது. ஆதலால் மஞ்சள் நிறத்திலான தாயின் ஆரம்ப நிலை தாய்ப் பாலை குழந்தைக்கு ஊட்டுவது மிக முக்கியமானதாகும். கிலவேளை முலைக்காம்பை உரிய நிலையில் குழந்தைக்கு ஊட்டாது விடக்கூடும். அப்போது பாலை குழந்தை பெறாமல் போகும். ஆதலால் எவ்வாறு தாய்ப்பாலை புகட்டுவெதன்பதனை தாயானவள் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். தாய்ப்பாலை குறைவாகப் பெறும் குழந்தைகள் குறைவான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெறுகின்றன. அதனால் பிற்காலத்தில் அவை மிக விரைவாக நோய்த் தொற்றுக்கு இலக்காகின்றன. தாய்ப்பால் குடித்து தாயின் அரவணைப்பில் தாய் மடியில் இருந்து

வளரும் குழந்தைகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மாதநிரமல்ல திடகாத்திரத்தையும் மனோ வலி மையையும் பெறுகின்றன.

பிறந்த குழந்தைகள் குறைந்த பட்சம் 04 அல்லது 06 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலுட்டி வாளிக்கப்பட வேண்டும். அப்படிச் செய்வ தால் வெளியில் இருந்து பீடிக்கும் விஷங்கி ருமிகளில் இருந்து குழந்தையை காப்பாற்ற லாம். ஆறு மாதங்களின் பின் தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறும் உணவுகள் கொடுக்க ஆரம்பித்த தில் இருந்து குழந்தைகள் தொற்றுக்கு ஆளா கின்றன. குறிப்பதாக பால் பவுடர்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பால் என்பது மிருகப் புரதத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவதாகும். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இவை பொருந்துவதில்லை. இதனால் பல்வேறு பாதிப்புக்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக சளி உண்டாகின்றது. ஆதலால் இயற்கையான உணவுகளே குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தமான வைகள்.

பிள்ளைகளின் வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க அவர்கள் எல்லாவற்றையும் எதிர்கொள்ளும் வகையில் அவர்களின் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியும் அதிகரிக்கும். இக்காலத்தில் இவர்கள் குழலுக்குள் சுதந்திரமாக சஞ்சரிக்க அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். சுக்கேதுகிகளான பிள்ளைகளை சுற்றுப்புறச் சூழலில் இருந்து பிரித்து வைக்கக் கூடாது. அத்துடன் பல்லின உணவு வகைகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டியதும் மிக முக்கியமானதாகும். அவ்விதம் செய்யும் போது பிள்ளைகள் குழலுக்குத் தாக்குப் பிடிக்கத் தக்கவர்களாக உருவாகுகின்றார்கள்.



தாம் முசிகள்

இன்று நமது நாட்டில் செயற்படுத்தப்பட்டு வரும் பிள்ளைகளில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்தல் தொடர்பான செயற்திட்டம் மிக உயர் மட்டத்தினதாக உள்ளது. அதன் காரணமாக குழந்தைகள் ஒவ்வொரு வயது மட்டத்தை யும் அடையும் போதும் உரிய நோய்களுக்கான தடுப்புசிகளைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பிறந்தவுடன் BCG மற்றும் இரண்டு மாதத்தின் போது முக்கூட்டுசீ ஆகிய தடுப்புசிகள் மூலம் கக்குவான் ஏற்பு வலி, போலியோ, செங்கண் மாலை, இன்புளைவன்ஷா காய்ச்சல் முதலான பல நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன.

அதன் பின்னரும் 4 மாதத்தில் முக்கூட்டுசீ மாதத்தில் அம்மைத் தடுப்பு பூசி 18 மாதத்தில் முக்கூட்டுசீ, 3 வருடத்தில் அம்மைத் தடுப்புசிகளும் 5 வயதில் போலியோ மற்றும் 12 வயதில் DT வழங்கப்பட்டு அநேகமான பல அபாயகரமான நோய்களில் இருந்து பிள்ளைகள் பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். இவ்வித தடுப்புசிகள் வழங்கப்பட்ட பின்னர் மேற்படி நோய்கள் பிள்ளைகளுக்கு வருவதில்லை. எனினும் நிலவுகின்ற காலனிலையைப் பொறுத்து பருவ நிதியிலான நோய்கள் பிள்ளைகளைத் தொற்றுகின்றன. தற்போதைய வெப்பமும் குளிரும் கலந்த காலனிலை காரணமாக பிள்ளைகளுக்கு இருமல், தடிமல், சளி, முச்சி ரைப்பு, ஆஸ்துமா முதலான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய நோய்களுக்கு அவை ஏற்படும் போது அவற்றுக்கான காரணி களை ஆராய்ந்து மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நோய்களுக்கான அடிப்படைக் காரணிகள்

இத்தகை பருவ கால நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு கால நிலைக் காரணிகளுடன் சுற்றுப் புறச் சூழல் காரணிகளும் பங்கு வகிக்கின்றன. சில பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரை மழை காரணமாகவும் பனி காரணமாகவும் ஆஸ்ததுமா, தடிமன், சளி என்பன ஏற்படுகின்றன. இவற்றுடன் உண்ணும் ஆகார பான வகைகளிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சில சமயம் சில வகை நோய்கள் பரம்பரை அலகுடன் தொடர்பு தையதாக இருக்கலாம். அவற்றையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் உள்ளது.

தடிமன், சளி போன்ற நோய்கள் சிறு குழந்தைகளில் அதிகமாகக் காணப்பட்ட போது குழந்தைகள் வளர வளர அத்தகைய நோய்கள் மறைந்து விடக் கூடும். எனினும் இத்தகைய பிள்ளைகளுக்கு ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவு வழங்கப்படல் அவசியமானதாகும். உணவுகள் இயற்கையுடன் ஒத்ததாக இருக்க வேண்டியது மிக அவசியமானதாகும். பிள்ளைகள் விஷங்கிருமிகள் மற்றும் பக்ஞரிரியா அடங்கியதான் சுற்றுப் புற சூழலில் வளரும் போது அவற்றுக்குத் தாக்குப் பிடிக்கும் அளவுக்கு எதிர்ப்புச் சக்தியையும் பெறக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் போசாக்கற்ற பலவீனமான குழந்தைகளில் எதிர்ப்புச் சக்தியும் குறைவாகவே இருக்கும். இதனை நிவர்த்திக்கும் வகையில் உணவு வகைகளை பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

சூழலும் பிள்ளைகளும்

பிள்ளைகளை வளர்த்தல், கோழிக் கூட்டுக்குள் கோழிகளை அடைத்து வளர்த்தல் போல் அமையக் கூடாது. அவ்விதம் தடைகளுடன் வளரும் பிள்ளைகள் பின் சுதந்திரமாக சூழலுக்குள் சென்றால் அவர்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாட்டால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவார்கள். குறிப்பாக பிள்ளைகளின் மனோக்தி வளர்ச்சியும் அவர்களின் சுக நலனில் பெரிதும் பங்கு வகிக்கின்றது என்பதனை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளின் மனோர்த்தியிலான மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

எனவே தான் போசாக்கு குறைவான பிள்ளைகள் நோய் வாய்ப்பட்ட போது அவர்களுக்கு விற்றமின்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன. பொதுவாக இந்த விற்றமின்கள் எல்லாமே

இயற்கையான உணவுகளில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆதலினால் சாதாரணமான ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளுக்கு மேலதிக விற்றமின்கள் வழங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மறுபுறத்தில் மழை, வெயில், பனி என்பன காரணமாக பிள்ளைகள் நோய் வாய்ப்பபடுகின்றார்கள் என வைத்துக் கொண்டால் அவர்களை அவற்றில் இருந்து தடுத்துவைப்பது மூலமும் அவர்கள் அவை தொடர்பான எதிர்ப்புச் சக்தியை இழந்து விடுகின்றார்கள். ஆதலினால் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் சமயத்தில் மேற்படி இயற்கைக் காரணிகளில் இருந்து அவர்களைத் தடுத்து வைத்தல் ஆகாது. அவர்கள் சுதந்திரமாக சூழலில் சஞ்சரிக்க அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். சிறு குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் உடல் ஊறு ஏற்படுத்திக்கொள்ளா வண்ணம் அவர் சூழலில் சஞ்சரிக்க வசதி செய்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். பிள்ளைகள் ஒரு நல்ல காரியத்தை செய்யும் போது பாராட்டி உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். உரிய காரணங்களின்றி கண்டித்து மனதைப்புண்படுத்துவதன் மூலம் பிள்ளைக்கு நீண்ட கால மனத் தழும்பு கள் ஏற்பட்டு மனப்பாதிப் பும் உடல் பாதிப்பும் ஏற்பட இடமுண்டு.

காலத்துக்காலம் தொற்று நோய்கள்

காலத்துக்குக் காலம் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் அவற்றுக்கு வழங்கப்படும் மருந்து வகைகள் தொடர்பிலும் பெற்றோர்கள் அறிவும்

புரிந்து ணர் வும் கொண்ட வர்களாக இருக்க வேண்டியது இன்றைய காலக் கட்டு



தத்தில் அவசியமாகின்றது. இன்று சில வைரஸ் காய்ச்சல்கள் குழலில் காணப்படுகின்றன. இவை சில நேரம் மூன்று நாட்களுக்கு நீடிக்கின்றன. சில சமயம் ஏழு நாட்கள் வரை நீடிக்கின்றன. அதனால் மருந்தெடுத்தும் நோய் குணமாக வில்லையே என கலவரம் அடையும் பெற்றோர் இரண்டு, மூன்று வைத்தியர்களிடம் சென்று மருந்தெடுக்கின்றார்கள். இந்த நிலை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இப்போது காணப்படுகின்ற ஒரு வகை வைரஸ் காரணமாக இருமல், மூக்கில் நீர் வடிதல், தும்மல் போன்ற நோய் நிலைமை பிள்ளைகளிடம் காணப்படுகின்றன. இதுபற்றி பெற்றோர் பயப்படத்தே வையில்லை. அது 7 நாட்களின் பின்னர் குணமாகிவிடும்

வீட்டச் சத்தினி முக்கியத்துவம்

பிள்ளைகளுக்கு வைரஸ் நோய் ஒன்று பரவியுள்ளது என சந்தேகப்பட்டால் முதற் காரணியாக பிள்ளைகளுக்கு நல்ல ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளையும் பானங்களையும் கொடுத்து அவர்களின் சத்து மட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும். அதன் மூலம்



“உங்க மனைவி போட்டாவை பக்கத்துல வச்சி கிட்டு கதை எழுதுறிங்கேள, என்ன கதை? ”
“பேய்க் கதைதான்...!”

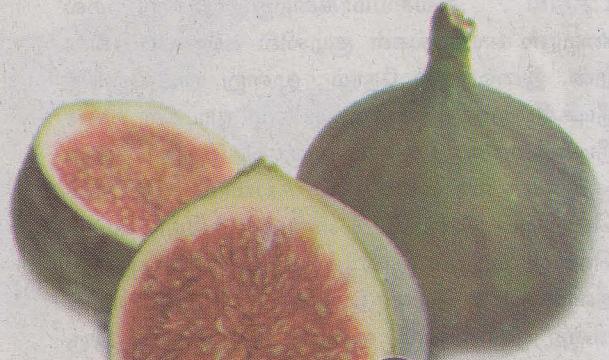


பிள்ளைகள் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்கின்றன. குழந்தைகள் மூச்செடுப்பதற்கு கஸ்டப்படுதல், பால் குடித்தலில் ஆர்வம் காட்டாமை, சிறு நீர் கழிக்க சிரமப்படுதல், காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருத்தல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் அவசியமாகும். ஆனால் இருமல், மூக்கில் இருந்து நீர் வடிதல் என்பவற்றின் போது வைத்தியரை நாட்ட தேவையில்லை.

பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை கூடுமான வரை மருந்து, மாத்திரை இல்லாமல் தீங்குதுக்கொள்வதே மிகச் சிறந்த வழிமுறையாகும். குறிப்பாக நோய் வந்த பின்னரே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய மருந்துகள் மிகக் கசப்பானவைகளாகும். பிள்ளைகளுக்குப் பருக்குவது மிகக் கடினமானதாகும். அத்துடன் இந்த மருந்துகளை குடித்தால் பிள்ளைகள் உணவு உண்ணும் ஆசையும் குறைகின்றது. அதனால் பிள்ளைகளின் நிறையும் குறைந்து போய் விடும். அது வேறு பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.

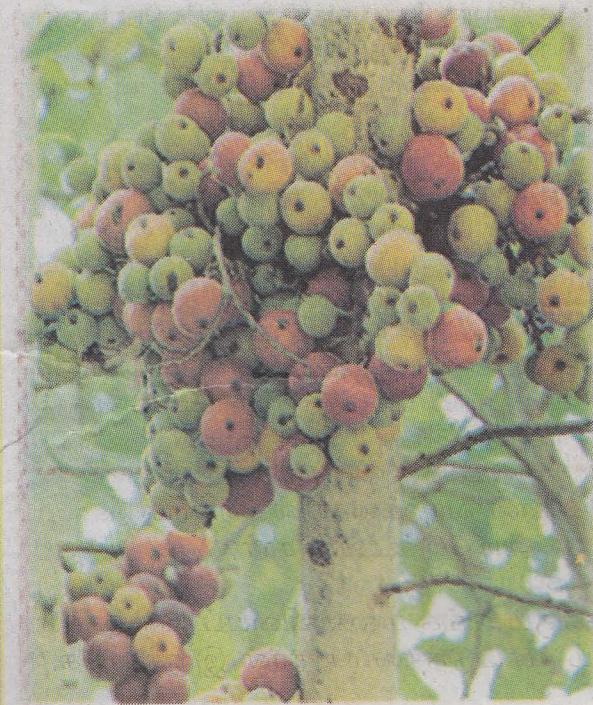
தமது பிரச்சினைகளை உபாதைகளை சரியாக வெளிப்படுத்தத் தெரியாத பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றோர் மிக அவதானத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். மாத்திரை மருந்துகளை உரிய நேரத்தில் உரிய அளவு கொடுக்க வேண்டும். மருந்து அதிகமாக கொடுக்கப்பட்டால் உடலின் ஈரல், சிறுநீரகம் என்பன பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. எதற்கெடுத்தாலும் மருந்து கொடுப்பதைத் தவிருங்கள். நோய் முற்றும் வரைக்கும் பார்த்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

1. மூலிகையின் பெயர் :-
அத்தி.
2. தாவரப்பெயர் :-
FICUS GLOMERATA,
FICUS AURICULATE.
3. தாவரக்குடும்பம் :-
MORACEAE
4. பயன்தரும் பாகங்கள் :-
இலை, பிஞ்சு, காய், பழம்,
பால், பட்டை ஆகியன.
5. வளரியல்பு :- களிமண் நிலம்
மற்றும் ஆற்றுப்படுகைகளில் நன்கு
வளரும்.
6. தன்மை :- மாற்றுக்கில் அமைந்த
முழுமையான இலைகளை உடைய
பெரு மரவகை.
தெய்வ அருள் பாலிக்கும் மரம்
என்றும் நம்பப்படுகிறது.



அத்தி

பால் வடிவச் சாறு உடையது.
அடிமரத்திலும் மற்றும் கிளைகளிலும்
கொத்துக் கொத்தாகக் காய்க்கும்.
துவரப்பும் இனிப்பும் உடைய இதன்
பழம் குருதி விருத்திக்கு
உறுதுணையாகும். விதை மற்றும்
புதியம் மூலம் இனப்பெருக்கம்
செய்யப்படுகிறது.



7. முக்கிய வேதிப் பொருட்கள் :-
பட்டையில், செரில்பெஸ்ர
ஹென்னேட், லுப்பியால்,
எ-அமிரின் மற்றும் 3 இதர கூட்டுப்
பொருட்கள், ஸ்டோல் மற்றும்
க்ளானால் பழத்திலும், பீட்டா
சிஸ்ஸோல் இலைகளிலும் உண்டு.
8. மருத்துவப்பண்புகள்:- பட்டை,
பிஞ்சு, காய் ஆகியவை சதை, நாம்பு
ஆகியவற்றைச் சுருங்கச் செய்யும்
மருந்தாகவும், பழம்
மலமிளக்கியாகவும், செயற்படும்.
9. பயன்படுத்தும் முறை:-
அத்திப்பால் 15 மில்லியடன் வெண்
னெய், சீனி கலந்து காலை, மாலை,
உண்டு வர நீரிழிவு, குருதி கலந்த
செப்டெம்பர்-2011



வயிற்றுப் போக்கு, சிறுநீரில் குருதி கலந்து போதல், நரம்புப் பிடிப்பு, பி த் த ம் ஆகியவை தீரும் அத் திப் பாலை மூட்டு வளிகளுக்குப் பத்திட விரைவில் வலி தீரும்.

அத்திப்பிஞ்சு, கோவைப்பிஞ்சு, மாம்பட்டை, சிறுசெருப்படை சமனளவு எடுத்து வாழைப் பூச்சாற்றில் அரைத்து சுண்டைக் காயாவு உருட்டி வைத்துக் காலை மாலை வெந்நீரில் கலந்து அருந்த ஆசனக்கட்டுப்பு, மூல வாயு, இரத்த மூலம், வயிற்றுப் போக்கு தீரும்.

அத்திப்பழத்தை தினமும் 10 - 20 காய்கள் காலை, மாலை சாப்பிட்டு பால் அருந்தலாம்.

பதப்படுத்தி 5 நாட்கள் நிழலில் காயவைத்து தேனில் போட்டு சாப்பிடலாம்.

தவிர உலர்த்திப் பொடி செய்து குரணமாக 10 - 15 கிராம் பாலில் போட்டு சாப்பிடலாம். இது தாது விருத்திக்குச் சிறந்ததாகும்.

ஆண்மை ஆற்றல் பெறும். ஆண் மலடும் அகலும்.

அத்தி மர பாலை தினமும் 300 - 400 மி.வி. அளவு வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர மேகநோய் தீரும். நீரிழிவு குணமாகும், பெண்களுக்கு வெள்ளள ஒழுக்கு நிற்கும்.

இதன் அடிமரப்பட்டையை இடித்துச் சாறெடுத்து 30 - 50 மி.வி.குடித்து வர குருதிப் போக்கு குணமாகும். மேக நோய், புண் குணமாகும், கருப்பைக்குற்றம் தீரும்.

அத்தி மரத்தின் துளிர் வேரை அரைத்து 10 கிராம் பாலில் சாப்பிட நீர்தாரை எரிச்சல், சூடுபிடித்தல் குணமாகும். உடல் வெப்பம் குறையும். மயக்கம், வாந்தி குணமாகும்.

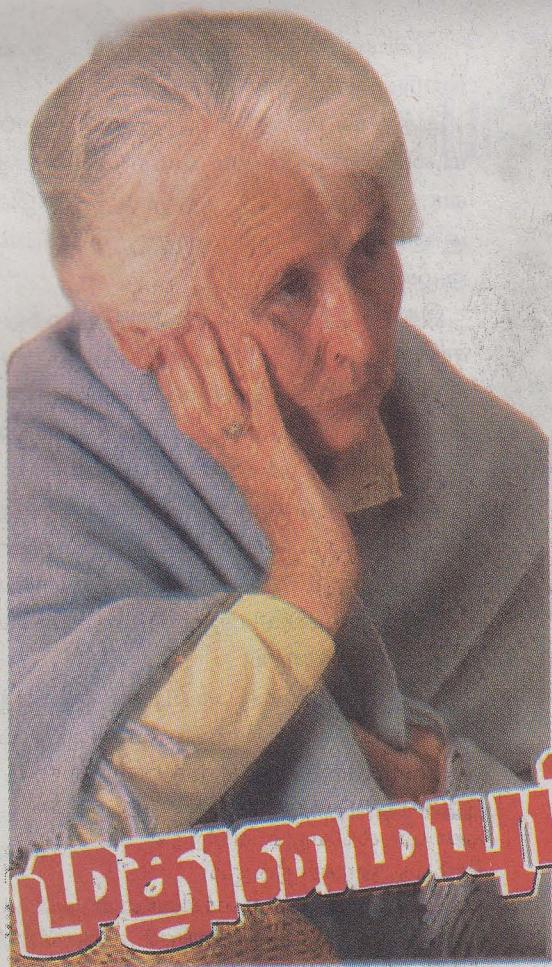
அத்திப்பிஞ்சை பருப்புடன் சமைத்து 10 - 20 நாள் சாப்பிட உள் மூலம், வெளிமூலம், குடல் தள்ளல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

-சுபா



“நான் வாழ்க்கையில் ரொம்ப அடிப்பட்டவன் சார்?”

“இருக்கும் உங்க மனைவியைப் பார்த்தா கொஞ்சம் முரட்டுத்தனமாத்தான் இருக்காங்க.”



முதுமையும் மருந்தும்

முதுமையில் பல நோய்கள் வர வாய்ப்பு கள் அதிகம் என்பது உண்மையே. அந்நோய்களை தீர்க்க மருந்துகள் எடுக்க வேண்டிய நிரப்பந்தத்திற்கு, ஆளாகிறார்கள் முதியோர். ஆனால் வயதான காலத்தில் அவர்கள் உட்கொள்ளும் மருந்துகளினால் பல தீய விளைவுகள் அதிகம் வருகின்றது. குறிப்பாக பக்கவிளைவுகள் (Side Effects) வயதானோருக்கு அதிகம் வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இதற்கு முக்கிய காரணம் நாம் உட்கொள்ளும் மருந்துகள் எல்லாம் பெரும்பாலும் சிறுநீரகம் மூலமாகவே வெளியேற்றப்படுவதால் வயது செல்லச் செல்ல சிறுநீரகத்தின் செயல் திறன் குறைகின்றது. அதனால் மருந்துகள் போதிய அளவிற்கு வெளியேற்றப்படாமல் உடலிலேயே தங்கித் தீமைகளைத் தருகின்றன.

வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க உடல் தசையின் அளவு குறைகிறது. இதனை Lead Body Mass என்பர். ஒருவர் உட்கொள்ளும் மாத்தி ரையின் அளவு அவரது உடல் தசையின் நிறைக்கு தகுந்தவாறு இருக்க வேண்டும். ஆனால் முதுமை என்ற காரணத்திற்காக அவ்வாறு மாத்திரையின் அளவை குறைப்ப தில்லை. அதனால் மருந்தின் தீமை அதிகமாகின்றது.

முதுமையினாலேயே உடலில் உள்ள பல உறுப்புகள் மருந்துகளின் தீய விளைவிற்கு விரைவில் ஆளாகின்றன.

வயதான எல்லோருக்குமே மருந்துகள் கேடு விளைவிப்பதில்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு சாராருக்கு மட்டுமே தீமையை விளைவிக்கின்றன. குறிப்பாக

- * ஆண்களை விட வயது கூடிய பெண் களுக்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

- * மெலிந்த உடல் அமைப்பை உடையவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர்.
- * கடந்த காலத்தில் மருந்து அலர்ஜி உள்ள வர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படும்.
- * அலர்ஜி காரணமாக ஆஸ்துமா, எக்ஸிமா போன்ற நோய் உள்ளவர்கள் பாதிக்கப்படலாம்.
- * தன் குடும்பத்தில் யாருக்காவது மருந்து அலர்ஜி உள்ளவர்கள்.
- * பலவிதமான மருந்துகள் உண்ணுபவர் (Multiple drugs) பாதிக்கப்படுவர்.
- * சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள் பெரிதும் பாதிப்பை எதிர்நோக்கலாம். மருந்தின்றி நோய்களுக்கு சிகிச்சை முதுமைக் காலத்தில் வரும் நோய்களுக்கெல்லாம் மருந்துகளால்தான் தீர்வு காண முடியும் என்றில்லை. மருந்துகள் இன்றியும் பல நோய்களில் இருந்து விடுபட்டு நிம்மதியாய் வாழ முடியும்.
- * உதாரணமாக போஷாக்குணவின்றி அவ

திப்படுவோருக்கு நல்ல சுத்துணவு கொடுத்தால் பல குறைபாடுகள் நீங்கும்.

★ முழங்கால் மூட்டு வலியால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தமது நிறையைக் குறைத்து மூட்டுகளுக்கான சிறப்புப் பயிற்சி செய்தால் வலி குறையும்.

★ மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க மருந்துகள் மாத்திரைகள் என குடிக்காமல் தினமும் உடற்பிற்சி செய்யலாம். அத் தோடு அதிகமாக நீர் அருந்துதல் மற்றும் நார்ச் சுத்துள்ள உணவுகளை அதிக மாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல் தானாகவே நீங்கும்.

★ உணவில் உப்பினைக்

குறைத்து தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து விடும்.

★ நீரிழிவு நோயை உணவுக் கட்டுப் பாட்டின் மூலமும் உடற்பயிற்சியின் மூலமும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

எனவே முதியவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் மருந்தை நாடாது தம மால் முடிந்த முயற்சி களால் மருந்தில்லா மலை சில நோய் களைக் கட்டுப்படுத்தலாம். முதியோர்களை பராமரிப்போம். இது விடயத்தில் மிகுந்த கரிசனை கொள்ள வேண்டும்.

- இரஞ்சித்

❖ நரம்புத்தளர்ச்சியால் அவதிப்படுபவர்கள் வெள்ளைப்பூடை நெய்யில் வதக்கி உண்டு வந்தால் விரைவில் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.

❖ ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அத்திப்பழும் வீதம் தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு உண்டு வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

❖ வெங்காயத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வதக்கி காலையில்வெறும் வயிற்றில் உண்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.

❖ நரம்புத்தளர்ச்சியும் மலச்சிக்களும் ஒருங்கே உள்ளவர்கள் தங்கள் உணவில் அடிக்கடி கத்தரிக்காயை சேர்த்துக் கொண்டால் இரண்டு பிரச்சினைகளில் இருந்தும் விடுபடலாம்.

❖ வேப்ப மாத்தின் அடியில் இருக்கும் உள்பட்டையை எடுத்து நிழலில் காயவைத்து தூளாக்கி அத் தூளில் அரைக் கரண்டியை ஒரு டம்ளர் பாலுடன் கலந்து தினமும் ஒரு வேளை மட்டும் குடித்து வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

❖ தக்காளின்னையையும் நுக்கோலையும் உணவில் அதிக அளவு சேர்த்துக் கொண்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி குறைவடையும். முனிசிபல் முலிகா

நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கித்த மருத்துவம்



நமது நகத்தினுடைய நிறம், வடிவம், நயம் இவற்றை வைத்து நம் ஆரோக்கியத்தையே கணிக்க முடியும் என்கிறார்கள் நம் மருத்து வர்கள். நகத்தைக் கொண்டு என்ன நோய் என்பதையும் கண்டுபிடித்து விடுகிறார்கள்.

நுண்மையான, நரம்புக் கூட்டமைப்பிலான நமது விரல் நுனிகளை காப்பது நகங்களே. நாம் நுட்பமான பொருட்களை கையாளவும், நமது தொடு உணர்வுக்கும் நகம் பெரிதும் உதவுகிறது. நம் உடம்பிலுள்ள ரோமத்தில் போலவே நகத்திலும், ‘புரோட்டன் - கொராட்டன்’ என்ற இரசாயனப் பொருள் காணப்படுகிறது. நகங்கள் முளைக்கும்போது மிருதுவான செல் (cell) களால் உருவாகிறது. பிற்பாடு வளரும்போது கடினத்தன்மை அடைகிறது. நகத்தின் அடிப்பறம் உள்ள சுருமத்தின் புற அடுக்கு க்யுடிகிள் (cuticle) எனப்படும். இது அழுக்கு, நுண்ணியக் கிருமிகள் போன்றவை உள்ளே ஊடுருவாமல் தடுத்துவைக்கிறது.

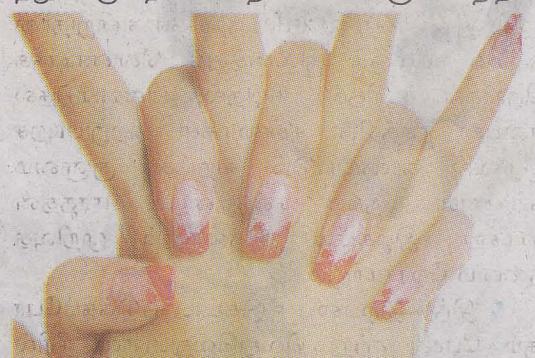
நகத்தின் நீரகத்தன்மை 10% என்பதால் எலும்பு, பற்களைப் போலவே இதுவும் ஒரு கடினத் திசை ஆகும். இதன் வளர்ச்சி வாரத்திற்கு 0.5 - 1.2 மி.மீ ஆக இருக்கும். நகம் பகலைவிட இரவில் கூடுதல்

வளர்ச்சியை கொண்டிருக்கிறது.

நீங்கள் வலது கைப்பழக்கம் உடையவை ராயின் இடது கை நகத்தைவிட வலதுகை நகம் துரிதமாய் வளரும்.

நகத்தின் இயல்பான வளர்ச்சிக்கு சத்துள்ள உணவு தேவை. போஷாக்கின்மை அதன் வளர்ச்சியை தாமதப்படுத்தும். ‘ப்யூலைன்’ (Beauline) என்று சொல்லக்கூடிய பள்ளங்கள் நகத்தின் குறுக்கு வசத்தில் விழும் சத்தின்மை காரணமாக அது முறிவுத்தன்மை அடையவும், உதிரவும் வாய்ப்பு உண்டு. பெண்கள் உபயோ-கிக்-கின்-ற நகப்பூச்சு நகங்களை மேலும் கடினப்படுத்திவிடும்.

ஆனால் ‘பொலிச் ரிமூவர்’ உபயோகிப்ப தால் நகங்கள் முறிந்து போகவும் கூடும். சத்துக் குறைவான நகங்கள் மஞ்சள் நிறம்



அடையும். நீரிழிவு, இருதய நோய் உள்ளவர் களின் நகங்கள் மஞ்சலாக இருக்கும். சிலருடைய நகங்கள் இயல்புக்கு மாறான தோற்றும் கொண்டிருக்கும். அவை நோய்களின் அறிகுறியை மருத்துவருக்கு புலப்படுத்தும்.

நோய்க்கால அறிகுறிகள்:

◆ மங்கலான நீண்ட கோடுகள் தென்பட்டால் மூட்டுவெலி ஏற்படும். நகங்கள் வெளிறி இருந்தால் இரத்த சோகை, சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்கள் இருக்கலாம். நகங்கள் சிவந்து காணப்பட்டால் மாரடைப்பின் அடையாளம். கீறல் - குழிகள் விழுந்தால் சரும பிரச்சினை களின் அறிகுறி.

◆ நீலநிறமாக மாறிவிட்டால் இரத்தத்தில் ஒக்லிஜன் அளவு குறைவாக உள்ளது என்று அர்த்தம். இந்த அறிகுறி ஆஸ்துமா, இதை நோய்களைக் கண்டுபண்ணலாம்.

◆ நகங்கள் உள்நோக்கி குழிந்திருந்தால் அல்லது கருமை நிறமாக காணப்பட்டால் இரும்புச்சத்து, விட்டமின் பற்றாக்குறை என்று பொருள்.

◆ மஞ்சன் நிறம் தென்பட்டால் கல்லீரல் பாதிப்பின் அறிகுறி.

◆ நகங்கள் கடினமாகவும், அகன்றும் வளர்ந்தால் உடம்பில் பிராணவாயு பற்றாக்குறை என்று அர்த்தம். இதைக் கவனிக்காவிட்டால் நுரையீரல் நோய்கள் வரலாம்.

ஙப் பராமரிப்பு:

'வீக்'கான நகங்கள் என்றாலே சுலபத்தில் முறிந்து போகிற (Brittle) நகங்கள் என்றுதான் நம்மில் பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உரிதல், கிழிதல், பிளவுபடுதல் என்பன நகத்தின் தன்மைகள். சுற்றுப்புறச்சூழலில் காணப்படும் வறட்சி, குளுமை காரணமாக நகம் தன்னுடைய ஈரத்தன்மையை இழக்கும். இதனாலும் முறிவுத் தன்மை மோசமாகும்.

◆ இந்த இழப்பை ஈடுகட்ட, படுக்கப்போகும் போது சற்று வெதுவெதுப்பான் நீரில்

நகத்தை, ஒரு முழு வதுமாய் நனைத்துக் கொள்ளலாம்.

◆ அடிக்கடி கைகழுவிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. அதனால், நகங்கள் சீக்கிரமே உடைந்து போகக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம்.

◆ நாம் முதுமை அடையும் போது நகங்கள் மெலிந்து, உடையக் கூடியதாகிவிடும். நடுத்தர வயதினரின் நகங்கள் வளர்ச்சி குன்றும்.

◆ நகத்தினால் எதையும் சுரண்டவோ, கீறவோ கூடாது.

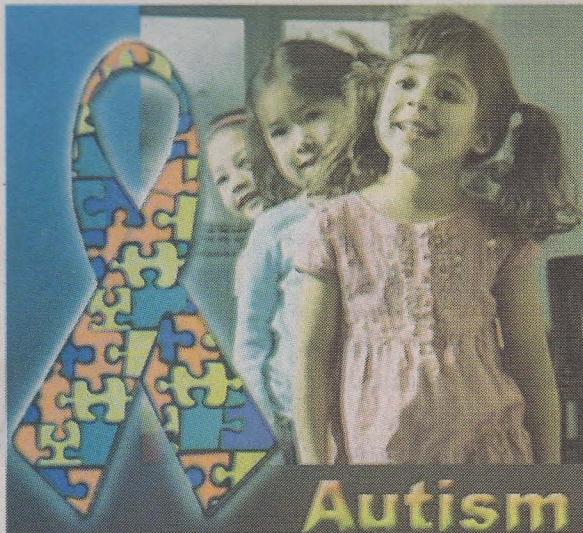
◆ சில பெண்கள் போலி நகங்கள் பொருத்திக் கொள்வார்கள். இது நகத்தை பாதிக்கும் மிக முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று.

தொகுப்பு : ராஜுவிங்கம் சுபாவினி



“இந்த டொக்டர் போவின்னுகண்டுபிடிச்சிட்டியா, எப்படி?”

“கால்ல வெடிப்பு இருக்குதுன்னுஉள்ளே போனவர் கம் பொட்டிலை எடுத்துட்டு வந்து ஒட்டமுயற்சிக்கறாரு”



Autism

வித்தியாசமானவர்களாக இருப்பது ஏன்?

நடநடையம் 04

Limited Interests in activities or Play

ஒடிசம் பிள்ளைகள் விளையாடுவதிலோ, படிப்பதிலோ, அல்லது ஏதாவது வேலைகளை செய்வதிலோ சரியான முறையில் அக்கறை காட்டமாட்டார்கள். அலட்சியமாக இருப்பார்கள். எதாவது ஒரு விடயத்தை அல்லது விளையாட்டை தொடர்ந்து அர்த்தமில்லாது செய்து கொண்டு இருப்பார்கள். சில செயற்பாடுகளை நாள் முழுக்க வேண்டுமானாலும் செய்து கொண்டு இருப்பார்கள். அதனை பார்த்து கொண்டு இருப்பவர்களிற்கு சலித்துவிடும். ஆனால் இவர்களிற்கு சலிக்காது.

உதாரணமாக ஒரு பந்தை கையில் கொடுத்தால் அதனை கையில் வைத்து சுழற்றிக் கொண்டு இருப்பார்கள் அல்லது வாய்க்குள் வைத்து கடிப்பார்கள். இங்கு அந்தப் பந்தை ஏறிந்து பிடித்து விளையாடவோ அல்லது மற்ற பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடவோ விரும்பமாட்டார்கள். அதாவது அர்த்தமில்லாது அந்த பந்தை



Dr. ஸ.தௌராஜாந்தாஹ்
(Chairman,
OSILMO Autism Center)

வைத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

அதே போன்று ஏதாவது விளையாட்டுப் பொருட்களை இவர்களிடம் கொடுத்தால் அவற்றை வைத்து சந்தோசமாக விளையாடமாட்டார்கள். ஆனால் சாதாரண பிள்ளை ஒன்றிற்கு ஏதாவது விளையாட்டுப் பொருட்கள் கிடைத்து விட்டால் அவற்றைக் கண்டவுடன் எவ்வளவோ சந்தோஷப்பட்டு எந்த எந்த விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் எவ்வாறு எல்லாம் விளையாட முடியுமோ அவ்வாறு எல்லாம் விளையாடுவார்கள். ஆனால் பெரும்பாலான ஒடிசம் பிள்ளைகள் உடனடியாக அவற்றை வாய்க்குள் கொண்டு செல்வார்கள்.

(Sensory Play) இவற்றை கடிப்பதன் மூலம் இவர்கள் சந்தோஷப்படுவார்கள். அது மட்டுமன்றி பென்சில், இரேசர் போன்ற வற்றை வாய்க்குள் வைத்து கடிப்பார்கள். சில பிள்ளைகள் இரேசர், மெழுதிரி, கிளே போன்ற பொருட்களை கிடைத்து சாப்பிடுவார்கள். இதன் காரணமாக ஆசிரியர்களால் இவ்வாறான பிள்ளை



களை சமாளிப்பது என்பது மிகவும் கடினமான காரியமாகும்.

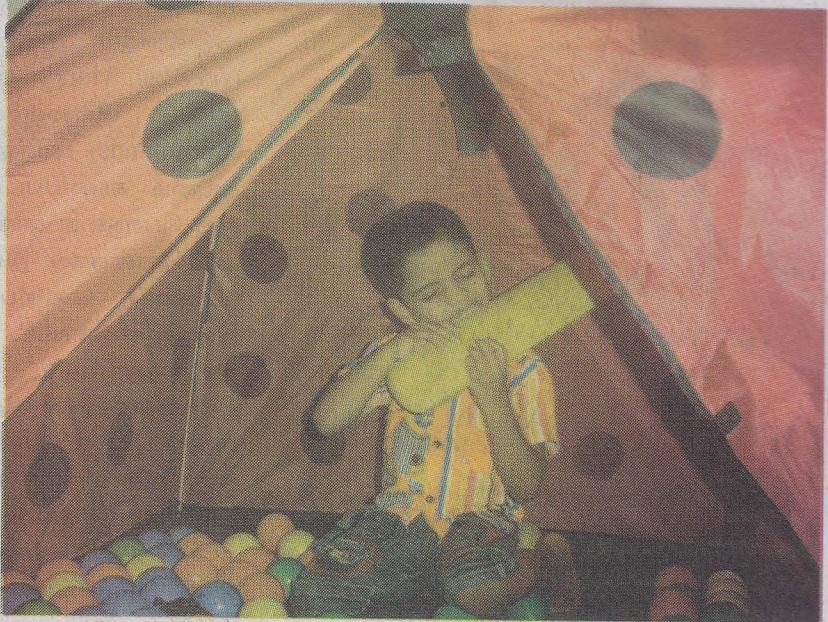
எந்த பிள்ளைகளும் விளையாட்டுப் பொருட்களை வாய்க்குள் வைப்பது வழமை தானே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அது உண்மை தான். ஆனால் சாதாரண குழந்தைகள் அவர்கள் அறியாத சிறு வயதில் பொருட்களை வாய்க்குள் வைப்பார்கள். ஆனால் ஒடிசம் பிள்ளைகளை எடுத்து கொண்டால் பாலர் பாட சாலைக்கு செல்லும் வயதில் கூட அதாவது மூன்று, நான்கு வயதில் கூட எல்லாவற்றையும் வாய்க்குள் வைத்து கடிப்பார்கள்.

அது மட்டுமன்றி சாதாரண பிள்ளைகளிற்கு இதனை கடிக்கக் கூடாது என்று இரண்டு, மூன்று தடவை சொன்னால் திரும்ப செய்ய மாட்டார்கள். ஆனால் இப்பிள்ளைகளுக்கு சொன்னாலும் திரும்ப திரும்ப செய்வார்கள். அதாவது இப்பிள்ளைகளால் நாம் சொல்வதை புரிந்துப் பொள்ளும் தன்மை மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும்.

கூடுதலான ஒடிசம் பிள்ளைகள் விளையாட்டுப் பொருட்களின் குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியில் மட்டும் அவர்களின் அவதானம் கூடுதலான காணப்படும். எவ்வளவு பெரிய விளையாட்டுப் பொருளாக இருந்தாலும் அதில் காணப்படும் சிறிய பகுதியை மட்டும் இவர்கள் உற்று நோக்குவார்கள். அதாவது முழுமையான விளையாட்டு பொருளில் இவர்களது கவனம் செல்லமாட்டாது. உதாரணமாக ஒரு விளையாட்டுக் கார் (car) கொடுத்தால் அதன் சில்லை மட்டும் அவதானித்துக் கொண்டு அச்சில்லை சுழற்றிக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

அதே நேரம் பல வாகனங்களை இவர்களிடம் கொடுத்தால் சில பிள்ளைகள் எல்லா வா

கனங்களையும் ஒரே நேரிற்கு பாக் பண்ணுவது போன்று அடுக்கி வைத்து விட்டு பார்த்து கொண்டு இருப்பார்கள். அல்லது அங்கும் இங்குமாக ஒடி ஒடி அவற்றை பார்த்து சந்தோசப்படுவார்கள். அதேநேரம் சில பிள்ளைகள்

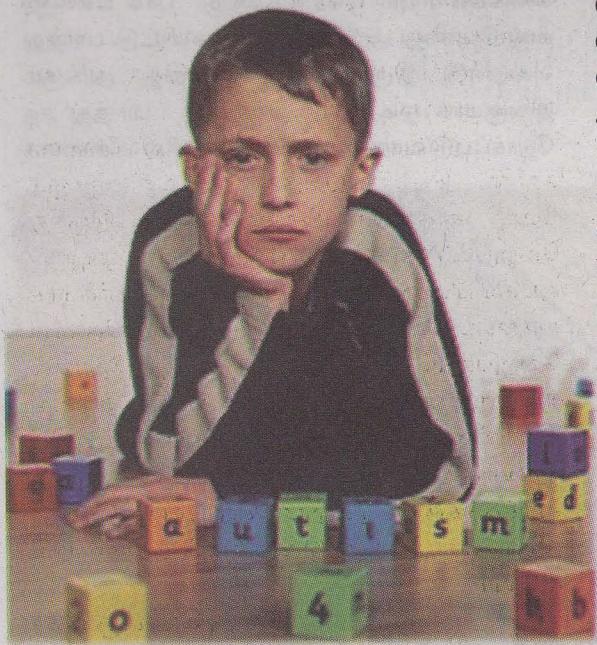


ஷில் பெரிய சத்தம் போடல் ஏதாவது வாய்க்குள் கதைத்தல் போன்றவையும் காணப்படும்.

இங்கு முக்கியமாக இவர்களை அவதானித்தால் ஒரே விளையாட்டை தொடர்ந்து செய்து கொண்டு இருப்பார்கள். அங்கு எந்தவிதமான மாற்றமும் காணப்படமாட்டாது. அதாவது இப்பிள்ளைகள் ஒன்றைத் தொடங்கினால் அவற்றை எந்த நாளும் தொடர்ந்து செய்வார்கள்.

ஷில் பிள்ளைகள் விளையாட்டு பொருட்களை ஒரே நேரிற்கு அடுக்கி வைத்து அல்லது ஏதாவது நீள்மான பொருட்களைக் கண்டால் அவற்றை வைத்து மட்டம் பார்ப்பார்கள். அதேபோன்று சில ஒடிசம் பிள்ளைகள் எங்காவது பொருட்களில் இடைவெளிகள் தென்பட்டால் அவற்றை அங்கும் இங்கும் தலையை அசைத்து அந்த இடைவெளிகளை பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார்கள்.

உதாரணமாக யன்னால் கம்பிகளில் காணப்படும் இடைவெளிகள் கதிரைகளில் காணப்படும் இடைவெளிகள், துளைகள் போன்றன



அதேபோன்று தொலைக்காட்சியில் (T.V) ஏதாவது நிகழ்ச்சிகள் செல்லும்போது அந்த நேரத்தில் தொலைக்காட்சியின் கீழ் பகுதி யில் செல்லும் எழுத்துக்களை நன்றாக உற்று நோக்குவார்கள். இவர்களை கூர்மையாக அவதானித்தால் விளங்கும். இவர்கள் நிகழ்ச்சிகளை பார்ப்பதிலும் பார்க்க அந்த எழுத்துக்களை அவதானிப்பதிலேயே கூடுதலான கவனம் செல்லுத்துவார்கள். இங்கு இவர்களால் அதனை வாசிக்க முடியாது. ஆனால் அதனை பார்ப்பதில் ஒரு சந்தோசம்.

சாதாரண பிள்ளைகளிடம் Building boxes போன்ற விளையாட்டு பொருட்களை கொடுத்தால் அவற்றில் பல விதமான வடிவங்களை அமைத்து விளையாடுவதை அவதானிக்க முடியும். ஆனால் ஓடிசும் பிள்ளைகள் அந்த Building boxes ஜ ஒரே நேரிற்கு சமாந்திரமாகவோ நிலைக்குத்தாகவோ அடுக்கி விளையாடுவதையோ அல்லது பார்த்து இருப்பதை அவதானிக்க முடியும்; ஓடிசும் பிள்ளைகள் சில வகையான விளையாட்டுக்களிலோ செயற்பாடுகளிலோ அல்லது விளையாட்டுப் பொருட்களிலோ விருப்பம் வந்து விட்டால் அதனை தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். உதாரணமாக Vedio Games trading cards or License Plates அதேபோன்று பாடசாலைக்கு

செல்லும் போது ஒரு வழியால் செல்ல பழகிக் கொண்டால் அதை மாற்றி வேறு வழியால் செல்ல விரும்பமாட்டார்கள். பின்னேரங்களில் நடப்பதை (Walking) பழகிக் கொண்டால் அதை மாற்றிக் கொள்ளமாட்டார்கள். நிச்சயமாக பின்நேரத்தின் போது ஆயத்தமாகி விடுவார்கள் நடப்பதற்கு. இதனை Stereo typed behaviors என்பர்.

இப் பிள்ளைகளிடம் கட்டளைகளை (Commands) புரிந்து கொண்டு செயற்படும் தன்மை காணப்படமாட்டாது. உதாரணமாக ஒரு பொருளை காண்பித்து அதனை எடுத்து வர சொன்னால் இவர்களால் அதை புரிந்து கொண்டு செயற்பட முடியாது. ஒளிந்து பிடித்து விளையாட முடியாத தன்மை போன்றன காணப்படும். தண்ணீருக்கும் மற்றைய திரவங்களிற்கும் வித்தியாசம் தெரியாது. எது வானாலும் எடுத்துக் கூடித்து விடுவார்கள். சில பிள்ளைகள் விழுந்து காயம் ஏற்பட்டால்கூட தேவை புரிந்து கொள்ள முடியாமை எந்தவிதமான ஆபத்தான பொருட்கள், ஊர்வன, மிருகங்கள் போன்றவற்றை புரிந்து நடக்க தெரியாமை உதாரணமாக நாயைக்





கண்டால் கிட்டப்போய் தொடுதல், வாலைப் பிடித்தல் போன்றன காணப்படும்.

சிலவேளைகளில் பாம்பைக் கண்டால் கூட இவர்களால் அடையாளம் கண்டு இது ஆபத்தானது என்று கூட தெரியாது பிடிக்கப் பார்ப்பார்கள். முகமூடி (Mask) களை போட விரும்பமாட்டார்கள். அதேபோன்று சில பிள்ளைகள் தங்களுக்கு பிடித்த உடுப்புக்களையே தொடர்ந்து அனிய விரும்புவார்கள். ஒரு நிகழ்வுக்கு செல்லும் போது புதிதாக வேண்டிய உடுப்புக்களை போடுவதாயின் பெற்றோர் படும் கஷ்டம் சொல்லில் அடங்காது.

சில பிள்ளைகள் கையில் கம் (Gum), Clay போன்ற பொருட்கள் படுவதையே விரும்ப மாட்டார்கள். சில பிள்ளைகள் Super Market க்கு கூட்டிச் சென்றால் அங்கு ஏதாவது பொருட்களை விரும்பி எடுத்தால் அதனை

காசாளிடம் கொடுத்து Bill போடக்கூட கொடுக்கமாட்டார்கள். இவ்வாறு பலவிதமான வித்தியாசமான செயற்பாடுகள் இவர்களிடம் காணப்படும்.

நிச்சயமாக உங்களிற்கு இப்பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளை அவதானிக்கும் போது சாதாரண பிள்ளைகளில் இருந்து வேறுபட்டு காணப்படுவதை உணர முடியும். ஒடிசம் பிள்ளைகள் மிகவும் அழகானவர்களாக காணப்படுவர். உருவத்தில் எந்தவிதமான வேறுபாடும் காணப்படமாட்டாது. இதனால் இப்பிள்ளைகளை பார்த்தவுடனோ அல்லது சில வினாடிகளிலோ இவர்களைக் கண்டறிய முடியாது. இவர்களின் செயற்பாடுகள் பழக்க வழக்கங்களை நன்றாக தொடர்ந்து அவதானிப்பதன் மூலமே இவர்களைக் கண்டறிய முடியும்.

(தொடரும்...)



“மேனேஜர் பத்மாசனத்தில் இருக்கார்”

“நம் மேனேஜர்க்கு யோகாசனம் எல்லாம் தெரியுமா?”

“ஆட, நீ வேற அவர் டைப்பிஸ்ட் பத்மாவோட மடியில் இருக்கார்”



கா.வைத்தீஸ்வரன்
உள்ள ஆலோசகர்

யவரான பின்பும், அவரை மௌனியாக்கி விடும். இவை தொடர்பான மனப்புண் ஆழம் ணத்தில் உறைந்துவிடும். இப்பிரச்சினையை அனுகுவதே கடினமான தன்மையாக அமை வதைக் காணுகின்றோம்.

பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவர் மனதில் அவை பாரதாரமாகத் தெரிவதில்லை. பின்னையின் குழந்தைத் தன்மை அதன் சுய கெளரவத் தைப் பாதிப்பதாக அமைவதைக் காணலாம். மன அமைதி சீர்க்குலைவதோடல்லாமல் எதிர் கால வாழ்க்கை குனியமாகலாம். குழந்தையின் எதிர்காலம் சிதறடிக்கப்படுவதனால் சோ கம் நிறைந்ததாக அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

எமது சமூகத்தில் இந்நிலை புரையோடிய

பாலீ பாலீயல் துழிபிரயோகம்

குழந்தைகளே குடும்பத்தின் வருங்காலச் சொத்துச் செல்வங்கள். பிறக்கும் போது எல்லாக் குழந்தைகளும் நல்லவர்களாகவே பிறக்கின்றார்கள். ஆனால் நாம் போதிய கவனம் எடுத்து எமது குழந்தைகளை வளர்க்காத காரணத்தால் (குறிப்பாக கணவன் - மனைவி இருவரும் தொழில் செய்யும் குடும்பங்களில்) குழந்தைகள் பலவிதமான துன்ப குழலில் வளரும் நிலை உருவாகின்றது.

பராமரிப்புச் சீர்க்குலையும் போது பாலியல் துழிபிரயோகம் சம்பவிக்குமாகில் குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கை சிதைவடையலாம் என்பதை அனேகமான பெற்றோர் அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் வெறுக்கத்தக்க பாதகமான கொடுமையாகும். பாதிப்பான பின்னை பெரியவனான பின்பும் அவ்வெட்கத்தனமான கொடுமையில் இருந்து விடுபடுவது கஷ்டமாகும். பாதிப்பான பின்னையின் குழப்ப நிலை, பெரி

புண்ணாக அமைகிறது. கிட்டிய நண்பர், உறவினர், வேலையாட்களினால் சிறார்கள் இம்சிக்கப்படுகிறார்கள்.



செப்டெம்பர்-2011

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

சிறுவர், பாலியல் ரீதியாக தூண்டப்படுவதனால் ஏற்படும் நிலைப்பாட்டைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எனலாம். பலவந்தமான அல்லது பலவந்தப்படுத்தப்படாத கற்பழிப்பிலும் பார்க்கக் கொடுமைப்பட்டதாகும். இத்தகைய கீழ்த்தரமான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட ஒரு வாசகி ஒருவர் நம்முடன் அவரின் துயர நினைவுகளை பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

செல்வி இ. மங்கை
கொழும்பு

எமது வீட்டில் குடியிருப்பவரால் ஆன துயர்

என் பெயர் மங்கை. 11.06.1985 இல் பிறந்தேன். ஒரு வயது வித்தியாசத்தில் எனக்கு ஒரு சகோதரியும் இருக்கிறாள். எனக்கு ஏழு வயதானபோது இரண்டாம் ஆண்டில் படித்தேன். இப்பிராயத்தில் நானும் என் சகோதரியும் ஒடி விளையாடுவோம். சில வேளைகளில் எங்கள் வீட்டில் இருக்கும் அங்கிள் (Uncle) அறைக்குப் போவாம். எமது வீடு பெரிதாக இருந்த படியால் ஒரு பகுதியை அவருக்கு வாடகைக்குக் கொடுத்திருந்தோம். தலைமை நிர்வாகியாகக் கடமையாற்றும் அவர் சில வேளைகளில் பாப்பா பாட்டு, குடித்துக் கதைகள் முதலியன் சொல்லித் தருவார். சில வேளைகளில் தன் மடியில் என்னை வைத்துக் கதைகள் சொல்லித் தந்ததும் ஞாபகத்தில் இருக்கிறது. எங்கள் அப்பா ஒரு தொழிலில் நிறுத்தப்பட்டார். காலையில் போவார். காலம் கடந்து இரவுதான் வீட்டிற்கு வருவார்.

இதுகுடித்து வெறித்துத் தினம் இரவு வருவதனால் நாங்களும் அவருக்குக் கிட்டப் போவதில்லை. அவர் வீடு திரும்பும் வேளைகளில் நாம் ஒளித்துக் கொள்வோம். எங்கள் அப்பா எம்முடன் அன்பாக பேசியதையோ அல்லது அரசுவணித்ததையோ என்னால் குறிப்பிட முடியவில்லை. பல்வேறு அருவருக்கத்தக்க செய்ல்களில் எடுப்பதார். அவவேளை என்



நில் ஒரு பயம் ஏற்பட்டதாக உணரலானேன். அதனால் அவர் சொன்னபடி இந்நிகழ்வையாரிடமும் சொல்லத் துணிவு வரவில்லை. இந்நிலை (பாலியல் துஷ்பிரயோகம்) மேலும் சில தினங்கள் நடந்தேறின.

கல்லூரிப் படிப்பு

நான் பிரபல மகளிர் கல்லூரியில் படித்தேன். ஆனால் இக்கல்லூரியில் படிக்கும் போது விபரிக்க முடியாத பய உணர்வு என்னில் காணப்பட்டது. எனது பாடசாலை நண்பர்களுடனோ அல்லது எனது குடும்பத்தாருடனோ நம்பிக்கைக்குரிய முறையில் பழக முடியவில்லை.

அத்துடன் வெளிப்படையாகச் சொல்ல முடியாத தவிப்புடனான் ஏக்கத்தை உணரலானேன். என் வகுப்பில் ஏனைய மாணவர் குதுகாலிக்கும் வேளைகளில் என்னால் சந்தோசப்பட முடியவில்லை. தனிமையை உணரலானேன். யாருடனும் கூடிப் பழக விருப்பமின்றித் தவிக்கிறேன்.

எனது ஏழு வயதில் ஏற்பட்ட குறிப்பிட்ட நிகழ்வு என் மனதில் அடிக்கடி எழுவதை உணருகிறேன். இப்போ எனக்கு 23 வயதாகி றது. ஆண்களைக் கண்டால் வெறுப்பாக இருப்பது மாத்திரமல்ல, யாரையும் நம்ப முடியாமல் இருக்கிறது. நித்திரைக் குழப்பம், திடுக்கிடுச் சத்தமிடல், மன அமைதியடைய முடியாத ஏக்கம் முதலான அம்சங்கள் தொடர்கின்றன. எப்போதும் எனது வேலைகளைச் சரியாக செய்ய வேண்டும் எனும் ஏக்கம், பிழைவிடக் கூடாது எனும் அக்கறை, வீடு, அறை, உடைமுதலானவற்றைத் துப்புரவாக வைத்திருக்க வேண்டும் எனும்

அவா, மற்றவர்களை ஏமாற்றக் கூடாது எனும் ஆர்வம், எதிர்பார்ப்புக்களை சரிவரா நிறைவேற் றாவிடின் ஒரு களைப்பு, இடையில் என்னில் ஒரு வெறுப்பு. இதனால் என்னை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு நிலைமையை உணருகின்றேன். என்னில் நம்பிக்கை இழந் தவளாக தவிக்கிறேன். சில சமயங்களில் எதி லும் ஈடுபட முடியாத ஒரு மனோபாவம் ஏற்படுகிறது.

பதில்:

“சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்” குழந்தைகளில் ஆழமான வடுக்களை ஏற்படுத்தி விட்டது என்பதைக் தங்கள் கடிதம் துலாம்பரமிட்டுக் காட்டுகிறது. நடுத்தர வயத்ல்ல. முத்தோர் வரை இப்பாதிப்பான உணர்வுகள் தொடர முடியும்.

இப்போதாவது உண்மை நிலையை உணர்ந்து வெளியிட்டமே பெரிய பேராகும்.



இவ்விதமான பாதிப்பை வெளிக்கொண்டு வருதல் மிகக் கடினமான பணியாகும். தமது பெற்றோர், தம்மைக் காப்பாற்றவில்லை என எங்குவதும் உண்டு. “நான் பாலுறவுச் சீழி வக்கு ஆளாணேன்” நான் இழந்ததை மீளப் பெற முடியாது” இச்சிந்தனை சிறுவர் மனங்களில் ஆழமாகப் பதிய முடியும். இந்நிலை காரணமாக உள் நெருக்கீடு அதிகரிக்க வாய்ப் பாகலாம். தடைப்பட்ட செய்தி மீண்டும் சிலவேளை வெளிவரலாம். இதனால் இவை தொடர்பான செய்தியை முழுமையாக கூற முடியாது போகலாம்.

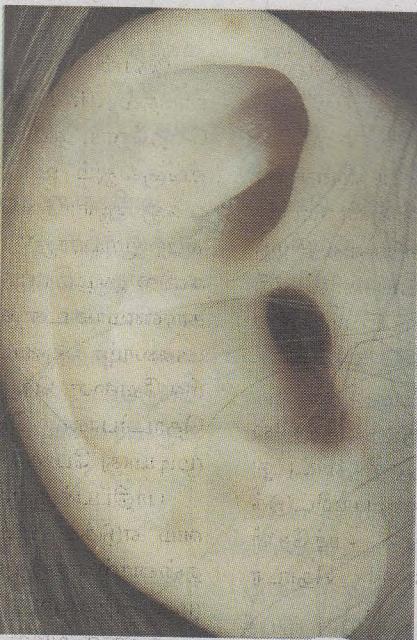
பாதிப்புக்குள்ளானவர் இலேசாகத் தீர்மானம் எடுக்க முடியாது. குழப்பம் அடைவார். தன்னால் எதையும் முழுமையாக நிறைவேற்ற முடியவில்லை எனப் பரிதவிப்பர்.

உண்மையில் இப்பாதிப்பு எவ்வளவு மனசு கைமயாக இருக்கிறது. (It is Very painful) இந் நிலையில் உண்மையை மறைக்காது வெளிப்படுத்துவோம். உண்மை நிலையை அமைதி பேணி நாம் மீளப் பார்க்கும் போது, பழைய நினைவுகள் ஆழ்மனத்தில் இருந்து வெளிப்பட முடியும்.

உதாரணமாக பாதிக்கப்பட்ட நாய் மற்ற நாய்களைக் கண்டு பயந்தோடும். இதே போன்றே பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளானவர் மற்றவர்களை எளிதில் நம்பமாட்டார். மேலும் பழைய நினைவுகள் துன்பமானவை. தான் இழந்த மனத்துறையமையானதும், குற்றமற்ற நிலையை (Innocence) மீளப் பார்த்தல் பொருந்தும். “சிறு பராயத்தில் இத்துன் பத்திற்கு மிக ஆளாணேன்” என வருந்துதல் மிக அவசியம் (Need) “இத்தீங்கிளைத்தவர் அவர் செய்த கொடுமையில் இருந்து தப்ப முடியாது.

இதனால் மற்றவர்களை நம்பாமல் வாழ்கின்றோம். மற்றவர் செய்த பிழைக்கு நான் பொறுப்பல்ல. எனவே இறைவன் எம்மை மன்னிப்பார்” எமது ஆழ்மனப் பதிவை வெளிக்கொண்டு வருதல் எம்கு ஆறுதலை அளிக்கும் சிகிச்சையாகும். இந்நிலை நிச்சயம் எம்மை மீட்கும். எமது அடக்கப்பட்ட துன் பத்தைப் பகிரவோம். இதன் மூலம் நிச்சயமாக எம்கு ஆறுதல் கிட்டும்.

ஏராணிகள் பரினாம நிலைக்கு ஏற்ப பல்வேறு நிலையில் பல்வேறு உறுபுக்களின் மூலம் சத்தங்களை கேட்டுணர்கின்றன. முதுகெலும்பில்லாத பிராணிகளிடம் சத்தத்தை கேட்கவென சிறப்புறப்புக்கள் எதுவுமில்லை. எனினும் தவளை போன்ற நாறுடக் வாழிகளிடம் சத்தத்தை கேட்பதற்கு ரிய “திம்பானம்” (Tympanum) என்ற புற உறுப்பு காணப்படுகின்றது. ஊர்வனவும் பறவைகளும் சிறு காதுத்



பல்வேறு வகையான சத்தங்களை ஒரே நேரத்தில் பகுதுணரும் தன்மையுள்ளன. காதின் உட்பகுதி உட்செவி, நடுச்செவி, வெளிச்செவி என மூன்று பெரும்பகுதி களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

எப்பொழுதாவது ஒலியை எழுப்பினால் அது ஒலி அலையாக மாறி நம் காதை அடைகிறது. ஒலி அலைகள் நம் காது மடலை அடைந்தவுடன் காதுக்குழல் வழியாக நடுக்காதை அடைகின்றன. இப்பகுதியில் செவி பறை (Eardrum) உள்ளது.

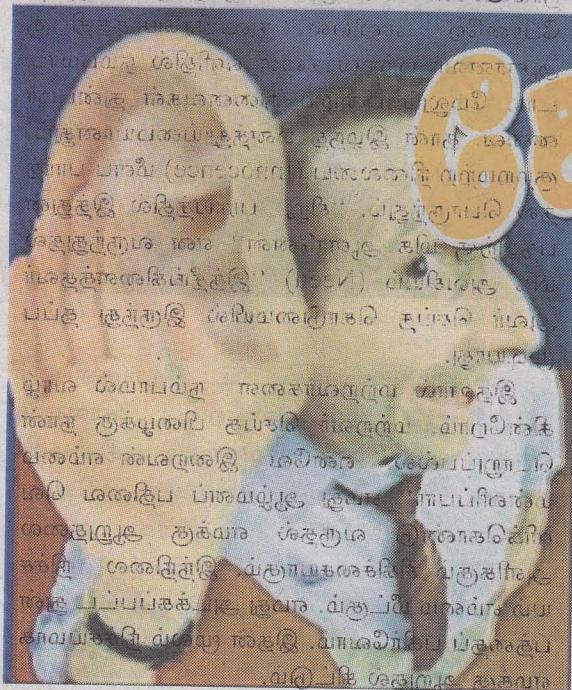
உங்கள் காலை நவெளியாது வீட்டால்

துளைகளின் வழியே சத்தத்தை கேட்டுணர்கின்றன. பாலூட்டிகளின் காதுகளோ மடல்கள் (Pinnae) புறப்பகுதியில் அமைந்துள்ளன.

இவை சத்தத்தை தூலியமாகக் கேட்க உதவுகின்றன. எனினும் மனிதனின் காதுகள்

இப்பகுதியை அடைந்த ஒலி அலைகள் அவற்றின் வேகத்தினால் செவிப் பறையை அதிர்வடையச் செய்கின்றன. செவிப்

நடக்காது!



றைக்குப் பின் பக்கமாக ஒட்டினாற்போல் தொடர்ந்து மூன்று சிறு எலும்புகள் (பட்டை, சுத்தி, ஆங்கவடி) உள்ளன. செவிப்பறை அதிர்வடைவதால் தீவ்வதிர்வுகள் காதிலுள்ள சுருள் போன்ற நத்தை எலும்பை (Cochlea) அடைகின்றன. நத்தை எலும்பை கற்றி ஒரு விதத்திரவும் சூழ்ந்துள்ளது.

இத்திரவத்தில் நரம்பு முனைகள் மிதக்கின்றன. நத்தை எலும்பின் அதிர்வு அதைச் சுற்றி யுள்ள தீரவத்தை அதிர்வடையச் செய்து அதிலுள்ள நரம்பு முனைகளை தூண்டி விடுகின்றது. இத் தூண்டுதல் செவி நரம்பின்

(Auditory nerve) வழியாக மூளைக்குச் செல் கின்றது. மூளையில் தான் நம் உண்மையான சத்தத்தின் தன்மையை அறிகிறோம். காதை நாம் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் செவிப் பறையின் மேல் மெழுகு போன்ற அழுக்குப் படிந்து காது கேட்கும் தகுதியை இழந்து விடும்.

செவிட்டுத்தன்மை நோன்றக் காரணம்

செவிட்டுத் தன்மை என்பது முழுதும் கோமால் இருப்பது அல்லது கேட்கும் தன்மை அரைகுறையாக இருப்பதனையும் செவிட்டுத்தன்மையின் குணக்குறிகளாகவே கருதுவார். செவிட்டுத்தன்மை பொதுவாக பிறவிக்குறையின் தன்மையாலும் வேறு நோய்களாலும் பிறந்த பிறகு ஏற்படும் விபத்துகளாலும் உண்டாகுகின்றது.

பிறக்கும் பொழுதே செவிட்டுத் தன்மை யுடன் பிறப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக பெண்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது முதல் மூன்று மாதங்களில் அம்மையால் பாதிக்கப்பட்டு துன்புற்றால் பிறக்கும் குழந்தை செவிட்டுத் தன்மையுடன்காணப்படும். பெண்களில் ஆரம்பகர்ப்பகாலத்தில் அம்மையால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களில் சுமார் 50%

மாணோர் இவ்வாறு செவிட்டுத் தன்மையுள்ள குழந்தைகளை பெற்றெடுக்கின்றார்கள்.

முழந்தை பிறந்த பின் ஏற்படும்

செவிட்டுத்தன்மை

அநேக இடங்களில் குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு அவற்றிற்கு செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படுகின்றது. உதாணமாக செவிப்பறையின் மேல் அதிகமாக அழுக்கு காணப்பட்டால் அது ஒவி அலைகள் நேரடியாக செவியறைக்குள் வருவதைத் தடுத்து வெளியே திருப்பி அனுப்பி விடுகிறது. மேலும் கில

மனிதர்களின் உட்காது நரம்புகள் பழுதடைந்தாலும் ஒலியைக் கேட்க முடிவதில்லை.

பேரிரைச்சல் பெருந்தொல்கல்

அதிகச் சத்தமுள்ள பகுதியில் வாழும் மக்களுக்கு சத்தத்தை கேட்கும் தன்மை குறைவாக உள்ளது. இதனால் அவர்கள் உரத்த சத்தத்தையே கேட்க முடிகின்றது. இரண்டாம் உலக மகா யுத்தத்தின் போது சுமார் 58000 க்கும் மேற்பட்ட போர் வீரர்கள் அதி நவீன கருவிகளையும் துப்பாக்கிகளையும் கொண்டு

செவிப்பறை வெடிக்கும் சத்தத்தில் சுட்டுதனால் அவர்கள் அனைவரும் செவிடுத் தன்மையை அடைந்து



தார்கள். காதோடு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களாலும் உடலின் உட்பகுதிகளில் ஏற்பட்ட கோளாறுகளாலும் வயது அதிகமாவதாலும் அதிக மனமுள்ள பொருட்களை அளவுக்கு அதிகமாக பாவிப்பதாலும் செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படுகின்றது. மேலும் காதில் தேவையற்ற எலும்புகள் வளர்வதாலும் செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படுகின்றது. -ஜெயக்

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 41

இடமிருந்து வலம்

- குருவைக் குறிக்கும்.
- பூமி என்றும் சொல்லலாம்.
- யானையிடம் பெறப்படும் பெறுமதியான பொருள்.
- ஒலை என்றும் சொல்லலாம். (திரும்பியுள்ளது)
- சன்னியாசம் என்றும் சொல்லலாம்.
- சவாரி செய்யவும் பயன்படும் ஒரு மிருகம்.
- நீரின் மேல் தோன்றுவது.
- முத்தமிழில் ஒன்று.
- சிறுவரைக் கவரும் இனிப்புப் பொருள்.
- நீரிலும், நிலத்திலும் வாழும் ஓர் உயிரினம். (திரும்பியுள்ளது)

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 40 விளைவு

1 வ	2 வ	3 இ
4 ஷி	5 தை	6 கு
7 ஏ	8 ம	9 ப
10 ம	11 ணி	12 லி
13 ங	14 ய	15 ர
16 ந	17 ந	18 ந
19 கு	20 ந	21 ந

வெற்றி அடைந்தேர்

₹. 1000/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி செல்வி. ஹம்ஷாருபினி, மஸ்கெவியா.

₹. 500/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி பரமசிங்கம் திவானிஹா, தமிழ்லிங்கம்.

₹. 250/- வெஸ்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எஸ்.எம்.எம்.இப்ராஹிம், நிட்டம்புவ.

பராட் கீத்துரீயேர்

- எம்.எம்.அஸ்ராம், கண்டி.
- கே.இராஜாலக்ஷ்மி, கொழும்பு.
- எம்.இல்தார், புத்தாண்.
- ரஞ்ஜினி, மட்டக்களப்பு.
- சங்கீதா, கலவூர்.
- எம்.எஸ்.விவார், காத்தாண்குடி.
- எஸ்.ஷலீலக்ஷ்மா, பதுளை.
- முனவ்வரா மன், பலாங்கொட்டை.
- ஐகப்ரதா ப்ரணவதாசன், கொழும்பு.
- எம்.ஷாமியா, கம்கொல்.

மேலிருந்து கீழ்

- திறமையைக் குறிக்கும்.
- வேட்டையாடப்படும் ஒரு விலங்கு. (தலைகீழ்)
- கட்டளை என்றும் சொல்லலாம்.
- கிழிந்த துணியைக் குறிக்கும்.
- கண்ணகியால் ஏரிக்கப்பட்ட நகரமாம் இது.
- இளம்பெண்ணைக் குறிக்கும்.
- இதனைப்பிடித்து சண்டையிடுவதும் உண்டு.
- தொற்றுநோய் ஒன்று.12. நன்றிக்கு உதாரணமாகக் கூறப்படும் மிருகம்.

முடிவுத் திகதி 18. 09. 2011

சர்யான விடைகளை ஏழத்தியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.
(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் ஏழத் தமால் அட்டையில் அனுப்பவர்)

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 41

1		2		3		4
						க
					5	
6		7				
			8			9
10					11	
				12		
13						14

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 41,

சுக்காம்பு,

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

உடல் உறுப்புகளை மற்றொரு நபரிடம் இருந்து தானமாக பெற்று, பாதிக்கப்பட்ட மனிதருக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்திவருகிறார்கள்.

மனித உறுப்புகள் கிடைப்பது அரிதாக உள்ளதால், தற்போது, மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட மிருகங்களின் உடல் உறுப்புகளை பொருத்த சீன விஞ்ஞானிகள் திட்டமிட்டுள்ளனர்.

சீனாவில் உள்ள நான்ஜிங் மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் இதற்கான ஆய்வில் முழு வீச்சில்



இறங்கியுள்ளனர். முதலில் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட பன்றிகளின் உடல் உறுப்புகள் மனித உடலில் பொருத்தப்பட உள்ளன.

அடுத்த 2 அல்லது 3 ஆண்டுகளில் இது நடை முறைக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நிறுத்துகளே உறுப்புக்களை நிறுத்துக்குப் பொருத்த ஆராய்ச்சி

இதற்காக தொடக்கத்தில் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட பன்றிகள் பயன்படுத்தப்பட உள்ளன. பின்னர் மற்ற விலங்குகளின் உடல் உறுப்புகளையும் பொருத்திப் பார்க்கும் ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ளவிருக்கின்றனர்.

ஆய்வாளன்

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

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-



சிகவாழ்வு
Health Guide
ஆய்வாண்கள் மனிதன்

கருத்துக்கள்

சுகவாழ்வு சுஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்



ஆய்விராயங்கள்

எண்ணங்கள்

வாவேற்கப்படுகின்றன

அத்துடன் கீல்தழக்குப் பொருத்தங்கள் உண்டு
 ● ஆக்கங்கள் ● செய்திகள் ● படங்கள் ● தனுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
 முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியதுப்பங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

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



ஆரோக்கிய சுடுப்பு

தேவையான பொருட்கள் :

- ★ கோதுமை - 100 கிராம்
- ★ பச்சை அரிசி - 100 கிராம்
- ★ உருந்து - 100 கிராம்
- ★ பாசிப்பயறு - 100 கிராம்
- ★ கொள்ளு - 100 கிராம்
- ★ வேர்க்கடலை - 100 கிராம்
- ★ முந்திரி - 100 கிராம்
- ★ பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்
- ★ ஏலக்காய் - 2
- ★ ஜவ்வாரிசி - 100 கிராம்
- ★ சோளம் - 100 கிராம்
- ★ கொண்டக்கடலை - 100 கிராம்
- ★ பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம்

செய்முறை :

மேலே கூறிய அனைத்துப் பொருட்களையும் தனித்தனியாக ஒரு வாணவியில் நன்கு வறுக்கவும்.

வறுத்தவுடன் அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்து மிகசியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

மாவு ஆறிய உடன் மாவு சலிப்பானில்



நன்கு சலித்து கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு போத்தவில் கொட்டி வைத்தால் தேவைப்படும் போது பாலில் காய்ச்சி அருந்தலாம். சீனி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து உருண்டை பிடித்து குழந்தை களுக்கு கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு :

சுத்தமாவு மிகவும் ஆரோக்கியமான ஒரு உணவு என்பதுடன் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம்.

இதில் நவதானியங்கள் அனைத்தும் இருப் பதால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இதை தேனீருக்குப் பதிலாக காலையும் மாலையும் அருந்தியோ, உருண்டை செய்தோ உண்டு வந்தால் வயிற்றில் ஏற்படும் அனைத்து பிரச்சனைகளும் குணமாகும். உடலுக்குத் புத்துணர்ச்சி தரு வதுடன் இன்னும் எத்தனையேர் நன்மைகள் உண்டு.



உடலுக்கு

நன்மைகள்



ஒரு Dr...ான் டயாரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

அன்று ஒரு திருமண வைபவத்திற்குப் போயிருந்தேன்.

பொது வைபவங்களில் கலந்து கொள்ளும் எல்லா டொக்டர்களுமே எதிர்நோக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம். டொக்டர்களுக்கு மகிழ்ச்சி தராத, ஆனால் மற்றவர்கள் ஆவலுடன் எதிர் பார்க்கும் விஷயம் ஒன்று இருக்கிறது... அது?

எல்லோருமே ஒரு டொக்டரை வெளியிடத்தில் கண்டுவிட்டால் அது கல்யாண



வீடாக இருந்தா லென்ன, மரண வீடாக இருந்தா லென்ன, பிறந்த தின விழாவாக இருந்தா லென்ன - அவருடன் அரசியல் பற்றிக்

வெளிநாட்டிற்கு ஒத்துப்பொமர்?



கதைக்கமாட்டார்கள். இலக்கியம் பற்றி உரையாட மாட்டார்கள். நாட்டு நடப்புப் பற்றிக்கூட விவாதிக்க மாட்டார்கள். ஏன் அன்று அவர்கள் கலந்து கொள்ளும் வைபவம் பற்றிக்கூடப்பேச மாட்டார்கள்.

ஆனால் மருத்துவம் சம்பந்தமான விஷயங்கள் பற்றியே பெரும்பாலும் கதைப்பார்கள். கதைக்க விரும்புவார்கள்.

தங்களுக்கு உள்ள வருத்தம் பற்றியே அல்லது தங்கள் உறவினர் குடும்பங்களினது நோய்கள் பற்றியோ அவற்றிற்கு என்ன வைத்தியம் செய்யலாம் என்பது பற்றியோ அல்லது அவற்றிற்கு எப்படியான உணவு வகைகள் சாப்பிடலாம் என்பது பற்றியோதான் பெரும்பாலும் கதை தொடரும். அதுவும் இல்லாவிடப்படுவதற்குப் பிரதிக்கப்படுவதற்குப் பிரதிக்கப்படால் தங்களது சிறு குழந்தையைக் கூப்பிட்டு,

“பார் இவர் ஒரு பொது மாமா. உன்னை நல்லாச் சாப்பிட வேணும் என்டு சொல்லுறார். இல்லையென்டால் பெரிய ஊசி ஏத்துவாராம்” என்று சொல்லி பொதுகளைப் ‘பூச் சாண்டி’ ஆக்கிவிடுவார்கள். இதற்கு அவர்களைக் குற்றம் கூறுவது சரியில்லை. இப்படிப்பட்ட தருணங்களில்தான் பொதுமார் ஓய்வாக இருப்பார்கள். அவர்களுடன் ஆறுதலாகக் கதைக்கலாம், சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற நினைப்பு அவர்களுக்கு.

ஆனால் பெரும்பான்மையான பொதுகளின் எண்ணங்கள் எதிர்த் திசையில் இருக்கும். தொழில் நிமித்தம் எந்நேரமும் நோயாளிகளுடன் பழங்கி, அவர்களைப் பற்றியியும் அவர்களின் நோய்களைப் பற்றியுமே சுதா சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்கி ரோமே, இப்படியே ஒரு துறை விஷயங்களைச் சுதா சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதால் வாழ்க்கையே உப்புச்சப்பில்லாமல் சலித்து விடுகிறதேயென அலுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

எனவே ஆஸ்பத்திரி தவிர்ந்த எணைய இடங்களில் மனிதர்களைச் சந்திக்கும் போதாவது அவர்களை நோயாளிகளாக அல்லாது சாதாரண மனிதர்களாகவே காண அவாவுகின்றார்கள்.

தாங்களும் பொது என்ற உண்மை இல்லாமல், சாதாரண மனிதர்களைக் கொண்டு ஒரு சில கணங்களேனும் வாழ வேண்டும் என்று எங்குவாராகள்.

ஆனால் பொதுகளின் இந்த ஏக்கம் என்றும் ஏக்கமாகவே இருக்கிறது. ஏக்கம் நீங்கிச் சந்தோஷமாகப் பல வேறு விடயங்கள் பற்றி உரையாட்கிடைக்கும் சந்தாப்பங்கள் மிகக் குறைவு.

அன்றைய திருமண வீட்டு உரையாடல், பொதுகளைப் பற்றி ஆரம்பித்தாலும் நோய்களையும் நோயாளிகளையும் பற்றித் தொடராதது எனக்கு வலு சந்தோஷமாக இருந்தது.

“பொது, Dr...ன்றை டிஸ்பென்சரிக்குப் பக்கத்திலை செல் விழுந்து வெடிச்சுதிலை,

அவர் பயந்து போய் தன்றை டிஸ்பென்சரியை வேறை பாதுகாப்பான உள்பகுதிக்கு மாத்திப் போட்டாராமே... உண்மை தானே”

“அப்படியே! நான் கேள்விப்படயில்லை. என்ன செய்யறது. செல் ஆணைப் பாரததே விழுகிறது. பொதுகளை உயிருக்கு ஆபத்தென்டால் பயந்தானே.

“பொதுமாரே உயிருக்குப் பயந்தால் எங்கடை கதியென்ன”

“எண்டாலும் அவர் செய்தது பரவாயில் வைத்தானே. வெளிநாட்டுக்கு ஒடாமல் இஞ்சைதானே வேறை இடம் மாறியிருக்கிறார்”

“அதுவும் சரிதான். பிரச்சினையாக்கை இருந்தால் கரைச்சல் எண்டு போட்டு எத்தனை பொதுமார் வெளிநாடு களுக்குப் போட்டினை... முந்தி

ஆமிக்காரன் அடி போட்ட திலை ஒரு பெரிய பொது வெளி யாலை போட்டார்.

பிறகு கார்க் கடத்தல் பிரச்சினையாலை வேறை பெரிய பொது வெளிநாட்டுக்குப் போயிட்டாராம். என்ன உண்மைதானே?” என்று கேட்டார்.

“ஒமெண்டுதான் கதைக்கினம்”

“இப்படி எல்லா பொதுமாரும் பயந்து பயந்து போனால் இஞ்சை இருக்கிற சனங்கள் என்ன செய்யறது”

“நீங்கள் கொல்லுறந்து சரிதான் எண்டாலும், பொதுமார் மட்டுமே வெளிநாட்டுக்குப் போகின்ம். எஞ்சினியர்மார், எக்கவுன் டனுகள், அப்புக்காத்துமார், டெக்னிக்கல் வேலை செய்யறவை - என தொழிலாளிகள் கூட வெளிநாட்டிற்குப் போகின்நதானே”

பொதுமாரினரை வெளியேற்றம் பற்றி ஆரம்பித்த உரையாடல் மற்றப் புத்திஜீவிகளின் வெளியேற்றம் பற்றியும் தொடர்ந்து சுவாரஸ்யமாக நடந்து கொண்டிருந்தது.

(தொடரும்...)



Dr. A. R. Arputhan
(M.A., HEO, S.L.)
(மாண்புக்காரர் கல்வி அதிகாரி)
மாந்திர மீடியஸ் டிவியூஷன், கந்தி.



மீண்டும் மீண்டும் பரவி வரும் ‘எடுத்து கார்ப்பிசை’ “DENGUE FEVER”

தற்பொழுது எமது நாட்டில் கால நிலை மாற்றம் இருந்தாற் போல திட்டங்கள் மாற்றம் அடைவதைக் காண்கிறோம். சில பகுதிகளில் மாரியாகவும் இன்னும் சில பகுதிகளில் கோடையாகவும் இருக்கின்றது என்றாலும் நுளம்பின் தொல்லை எம்மை விட்டு வைப்பதாக இல்லை. தொந்தரவு செய்து கொண்டே இருக்கின்றது. நோயாளிகளின் தொகையும் அதிகரித்துச் செல்லும் அதே வேளை மரணங்களும் மேலோங்கிச் செல்கின்றது. இதிலிருந்து விடுபடுவதற்காக ஏராளமான நிகழ்ச்சிகள்

வானாவி
மூலமும்

நீநோயிலிருந்து பாதுகாப்பு ஸ்திரையில் வெறுவது எப்படி?

பத்திரிகைகள் மூலமும் தொலைக்காட்சிகள் மூலமும் துண்டுப்பிரச்சரங்கள் மூலமும் அறிவுரைகளும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளும் காலத்திற்கு காலம் நடாத்தப்படுகின்றன. (வழங்கப்படுகின்றன) அதன் மூலம் மக்கள் பிரயோசனம் அடைகின்றார்களா? என்பதுதான் கேள்விக்குறியாக இருக்கின்றது.

நம்மில் பலர் வேலைப் பழு காரணமாக இதனை உதாசீனம் செய்து விடுகின்றனர். இதனால் தனக்கும் தனது குடும்பத்தினர்களில் யாருக்காவது இதன் பாதிப்பு ஏற்பட்டதும் அரசாங்கத்தையும் அலுவலகங்களையும் உத்தியோகத்தார்களையும் குறை கூறுகின்றனர். இதில் என்ன நியாயம்? தானும் தன் குடும்பத்தினரும் சரியான முறையில் சுகாதார பிரயோசனம் போட்டு விடுகின்றனர்.

அறிவுரைகளையும் ஆலோசனைகளையும் ஒழுங்காகப் பெற்று அதன் அடிப்படையில் வாழ்ந்தால் யாருக்கும் பிரச்சினை ஏற்படாது என்பதனை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதுமாத்திரமல்ல தற்பொழுது எமது நாட்டு ஜனாதிபதி அவர்களும் டெங்கு ஓழிப்புத் திட்டம் வெற்றியடைய வேண்டும் என்பதற்காக வேண்டி புதிய ஒரு முறையில் ‘டெங்கு ஓழிப்பு தேசிய திட்டம்’ எனும் அடிப்படையில் நாடெங்கிலும் உள்ள மாகாண சபைகள், பிரதேச சபைகள் மட்டத்தின் கீழ் செயற்படும் அரசு ஊழியர்களையும் பாதுகாப்புப் படையினர்களையும் இந்நிகழ்ச்சியில் சம்பந்தப்படுத்தி

பாதுமக்கள் எப்படி விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியை பரவலாகச் செயற்படுத்தி வருவதுடன் வாரத்திற்கு ஒருநாள் தமது சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என அறிவுரைகளும் வழங்கப்பட்டு அதற்கான வழிமுறைகளையும் ஒழுங்கு செய்து கொள்வதற்கான திட்டங்களையும் தெளிவுபடுத்தியிருப்பதுடன் அதை திறம்படச் செய்வோருக்கு போட்டிகள் மூலமாக பரிசில் வழங்கும் திட்டத்தையும் சிறப்பாக நடைமுறைப்படுத்தத் தவறுபவர்களுக்கு எதிராக தண்டனை வழங்கப்படும் என்ற முன் எச்சரிக்கைகளும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதன் அடிப்படையில் நாடெங்கிலும் அதற்கான செயற்பாடுகள், வேலைத் திட்டங்கள் தற்பொழுது முழுமூரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதையும் நாம் அறிகின்றோம்.

எனவே ‘டெங்கு ஓழிப்பு தேசிய திட்டம்’ எனும் அடிப்படையில் இவ்வேலைத் திட்டம் வெற்றியளிக்க நாம் அனைவரும் எம்மால்

முடியுமான ஒத்துழைப்புக்களை வழங்க வேண்டும். எனவேதான் 'பெங்குக் காய்ச்சல்' அல்லது 'பெங்கு நோய்ப் பிரச்சினை' எனும் தலைப்பின் கீழ் ஒரு தெளிவான கட்டுரையை இங்கு வாசகர்கள் நன்மை கருதி வெளியிடப்படுகின்றன. அதன் மூலம் சிறந்த பயணப் பெற வேண்டும். அத்துடன் ஜனாதிபதி அவர்களின் மேற்கூறப்பட்ட திட்டங்களை செயற்படுத்தி பெங்கு நோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே எமது குறிக்கோளாகும்.

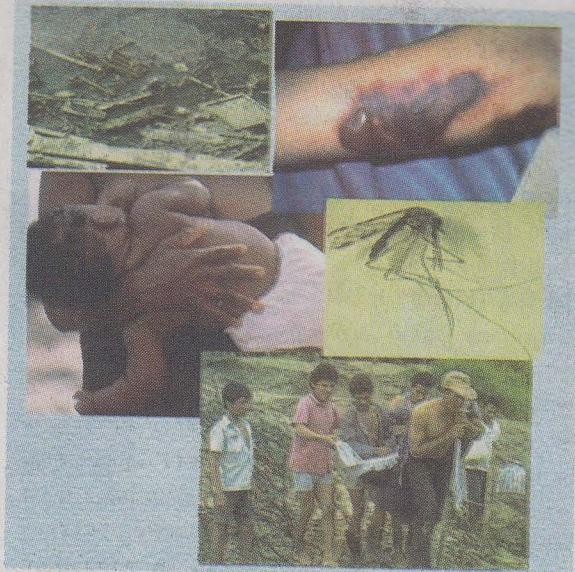
பெங்குக் காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

இது வைரசினால் ஏற்படும் நோயாகும். 'ஈடிஸ் ஈஜிப்டை' 'ஈடிஸ் அல்போயிக்டஸ்' எனும் இரு வகை நுளம்புக் காவிகள் (வகைகள்) மனிதனைக் கடிப்பதனால் இந்நோய் உண்டாகின்றது.

பெங்கு நூளம்பு நோய்க்காலி

'ஆபோ வைரஸ் ப்ளோவி இனம் 1, 2, 3, 4' எனும் வைரஸ்களாகும்.

- இந்நுளம்பு முட்டையிடுவது சுத்தமான நீரி லாகும்.
- இந்நுளம்பு ஒருவரைக் கடித்தால் மாத்திரமே வைரஸ் கிருமி உடம்பினுட் செல்லும். இதனால் பெங்கு நோய் (காய்ச்சல்) ஏற்படும்.
- இந்நுளம்பின் வைரஸ் உட்புகுந்த ஒருவ ருக்கு பெங்கு காய்ச்சல் அல்லது பெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் அல்லது பெங்கு அபாய அறிகுறி அதிக்ஷி நிலைக் காய்ச்சல் நிலைமை உருவாகும்.
- இது பார்வைக்கு சிறிய கறுப்பு நிறமான நுளம்பாகும்.
- உடம்பில் (சிறகுகளில்) கறுப்பு புள்ளி களும் கோடுகளும் இருக்கும்.
- வயிற்றின் இறுதிப் பகுதி ஜூசி போன்



ரிருக்கும்

- மனித இரத்தத்தை மிகவும் விரும்பி குடிக்கும்
- பெண் நுளம்பு மாத்திரமே இரத்தத்தை உறிஞ்சி குடிக்கும்
- வளர்ந்த நுளம்பு 2-4 வாரங்கள் இயற்கையான சூழலில் உயிர் வாழும்.
- இக்காலத்திற்குள் பெண் நுளம்பு 3 - 4 தடவை முட்டையிடும்.
- பெண் நுளம்பு ஒரு முறைக்கு 100 - 200 முட்டைகள் இடும்.
- இம்முட்டைகள் பசைத் தன்மையுடையது.
- இம்முட்டைகள் காய்ந்த நிலையில் இயற்கையாகவே 6 - 12 மாதங்கள் சிறந்த நிலையிலிருக்கும்.
- தண்ணீர் கிடைக்கும்போது வெடித்து குட்பி, கூட்டுப்பழு முழு நுளம்பாகி மனி தனை கடிக்க ஆரம்பிக்கும்.
- இந்நுளம்பிற்கு பறந்து செல்ல முடியுமான துரம் :- 100 - 300 மீட்டர் தூரமாகும்.
- கடிக்கும் நேரம் காலை 6.00 - 9.00 இரவு 3.00 - 6.00வரை (பகற் காலங்களில்)

உடம்பில் பெங்கு நோயின் நிலைமை

தற்பொழுது நூற்றுக்கும் அதிகமான நாடுகளில் பெங்கு நோய்த் தொற்று பரவியுள்ளதாக அறிக்கைகள் வெளிவருகின்றன. ஆசியா கண்டத்தில் பெங்கு நோயாளிகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றனர். நகரப் பகுதிகளில் அதிகமாகப் பரவிய இந்த



நோய் தற்பொழுது கிராம மட்டத்திலும் அதிக மாகப் பரவி ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்துவதாக வும் தெளிவாகின்றது.

தற்பொழுது (13-09-2010) திகதி வரை 29823க்கும் அதிகமான நோயாளர்கள் வரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டும் அதில் 213 பேர் மட்டில் இறந்திருப்பதாகவும் அறியக் கூடியதாக வும் இருக்கின்றது.

பெங்கு நோயின் (முதல்1ஆம்) கட்டம்

சாதாரண நோய் அறிகுறிகள் என்ன?

- கடும் காய்ச்சல் → தலைவலி
- வாந்தி → உடல் வலி (நோவு)
- வயிற்றுளைச்சல் (வலி)
- தசை மூட்டுக்களில் வலி
- சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை
- கண் அடிப்பகுதியில் வலி

இந்நோய் அறிகுறிகள் 3, 4 தினங்களில் குறைந்து நோய் குணமாகும். சிலருக்கு பெங்கு குருதிப் பெருக்கு நோயின் நிலையும் தோன்றும்.

(2ஆம் கட்டம்)

பெங்கு குருதிப் பெருக்கு காய்ச்சலின் அடையாளங்கள்:-

- 2-7 நாள் வரைக்கும் தொடர்ந்திருக்கும் காய்ச்சல்.
- தோலின் அடியில் சிறிய இரத்த நிற சிவப்பு அடையாளம்.
- கண்கள் சிகப்பு நிறமாதல்.
- மூக்கினால் இரத்தம் கசிதல்.
- மல சலத்துடன் இரத்தம் வெளியாதல்.
- முரசினால் இரத்தம் வெளியாதல்.
- வாந்தி அல்லது மலம் கறுப்பு அல்லது செம்பட்டை நிறமாதல்.
- வயிற்று நோவு ஏற்படுதல்.
- மூளையிலும் வயிற்றிலும் குடல்களிலும் கண்களிலிருந்தும் இரத்தக் கசிவு ஏற்படல்.
- மேற்கூறிய பெங்கு நோயின் அடையாளங்களும் இருக்கலாம்.

இவ்வாறான நோய் அடையாளங்கள் ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியசாலையில் தங்கி யிருந்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். விஷேஷமாக குழந்தைகள் வியத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

(3ஆம் கட்டம்)

பெங்கு அதிர்ச்சி நிலை - அபாய அற்குறி

பெங்கு காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒருவரின் காய்ச்சல் திடீரென குறைந்து விடக்கூடும். என்றாலும் நோயாளி சுகயீனமாகக் காணப்பட்டால் அது பாரதூரமான சம்பவமாகும். சுமார் 12 - 38 மணித்தியாலங்களுக்குள் மரணம் சம்பவிக்கும்.

அவ்வாறான நோயாளிக்கு:-

- உடம்பு குளிர்ந்து போதல்.
- உடல் வெளுத்து (வெளிர்ந்து) போதல்.
- கலக்கமான தூக்கமான நிலை.
- மூச்செடுத்தல் (சுவாசித்தல்) நாடி ஓட்டம் வேகமாதல்.

போன்ற பாரதூரமான அடையாளங்கள் ஏற்படல். இவைகள் நோய் கடுமையான நிலையைக்காட்டும்.

→ விஷேஷமாகக் காய்ச்சலினால் ஏற்பட்டுள்ள பிள்ளையின் காய்ச்சல் திடீரென குறைய மாயின் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

→ அஸ்பிரின் அல்லது அஸ்பிரின் கலக்கப்பட்ட மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டாம்.

சரியான அளவு பெரசிட்டமோல் கொடுக்க வும். 1 நாளைக்கு 4 முறைக்கு மேல் கொடுக்க வேண்டாம்.

பெங்குக் காய்ச்சலைத் தடுத்துக் கொள்வது எவ்வாறு?

பெங்கு நுளம்புகள் உண்டாவதைத் தடுத்தல் வேண்டும். (பெங்கு நுளம்புகள் உண்டாகும் இடங்களை அழித்தல்) தண்ணீர் தேங்கி



நிற்கும் இடங்களையும் பொருட்களையும் இல்லாதொழிக்க வேண்டும். மழை நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்கள், வெற்று தகர பாத்திரங்கள், தகர டப்பாக்கள், உடைந்த சட்டி பானைகள்,

வெற்றுத் தயிர்சட்டிகள் என்பவற்றை உடைத்து அகற்றி விடுதல். (தகரப் பாத்திரங்களை பொருட்களை விற்பனை செய்யவும் முடியும்) சிரட்டைகள், இளைஞர் கோம்பைகள், மட்டைகளையும் விற்குக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.

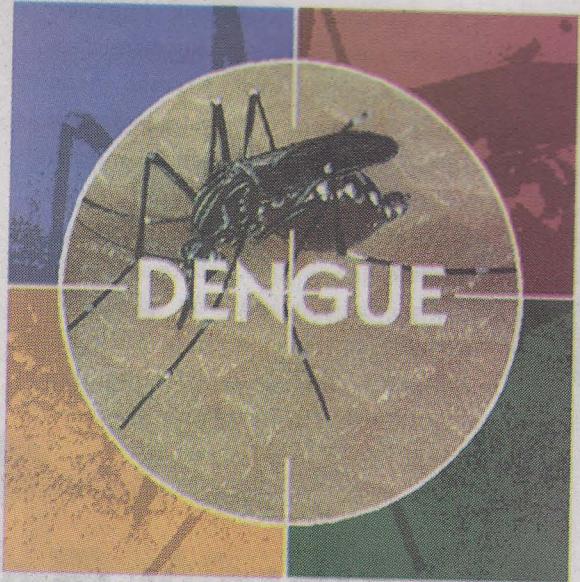
பொலித்தீன், சிறு பேக்குகளையும், ப்ளாஸ்டிக், பொருட்கள், போத்தல் போன்ற பொருட்களை சுற்றாடவில் எறிவதைத் தவிர்ப்பதுடன் சூழலையும் சுத்தமாகவும் துப்பரவாகவும் வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். (ப்ளாஸ்டிக் பொருட்கள் போத்தல் போன்ற பொருட்களை விற்பனை செய்யவும் முடியும்.)

போத்தல், பூஞ்செடிகள், புரோமோலியா தாவரங்கள், மூங்கில் மரம், மரப்பொந்துகளிலுள்ள குழிகள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்காதவாறு பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். பறவை, நாய் போன்றன உணவு, நீர் அருந்து வதற்காக வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களில் நீர் தேங்கி நிற்காத முறையிலும், அடிக்கடி நீரை மாற்றிக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

வீட்டுக்கூரைகளிலும், வீட்டுச்சுற்றுப்புறங்களிலும் இருக்கும் பழைய டயர்களில் தண்ணீர் தேங்கி நிற்காதவாறு டயர்களில் மணல் நிரப்பிக்கொள்ளல் அல்லது துவாரங்கள் இட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். அல்லது டயர்களை பாதுகாப்பாக நீர் தேங்காதவாறு சேர்த்தும் வைக்கலாம். கொங்ரீட் கூரை போடப்பட்ட இடங்களில் கொங்ரீட் பகுதியை துப்பரவாக வும் குழிகள் வெடிப்புக்கள் இல்லாதவாறும், நீர்தேங்காதவாறும், நீர் வடிந்து செல்லக்கூடியவாறும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

கூரைகளின் பீவிகளுக்குள் தண்ணீர் தேங்கி நிற்காதவாறு அதற்குள்ளிருக்கும் இலை குழைகள், குப்பைக் கூளங்களை அகற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

பூச்சாடிகள், ஏறும்புப் (பாத்திரம்)பெரிகள் எனவற்றிலுள்ள நீருக்கு உப்புக் கட்டிகள், சவர்க்காரம் இடல். (அவற்றிலுள்ள



தண்ணீரை 3, 4 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றி விடுதல்.) குளிர் சாதனப் பெட்டிகளிலுள்ள நீரையும் அடிக்கடி அகற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நீர்த் தடாகங்கள், நீர் சேகரித்து வைக்கும் தாங்கிகள், பெரல்கள் ஒழுங்காக மூடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை நன்றாக தேய்த்து கழுவி சுத்தப்படுத்தி நீரை மாற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

விஶேஷமாக (01) பெளதீக (02) இரசாயன (03) உயிரியல் முறைகளில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளல்.

(01) பெளதீகம் :- நீரை ஓடச் செய்தல், நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை மூடிவிடல், எண்ணைய் பொருட்கள் பாவித்தல் பொலியஸ்டர் போல பாவித்தல். நீர் மலகூடங்களை சீல் பண்ணிவிடல். கான்களை சுத்தப்படுத்தல்.

(02) இரசாயனம்:- குடம்பி நாசினி பாவித்தல், 'டெமாபோஸ் - DEMAFOSE' பாவித்தல், புகையிடத்தல், நுளம்பு வலைகளுக்கும், யன்னல், கதவு கேர்டன்களுக்கும், 'பேமித்ரீன் (PERMITHRIN)' போன்ற கிருமிநாசினிகள் பாவித்தல்.

(03) உயிரியல் :- நுளம்பு குடம்பி, புழுக்களை உண்ணும் மீன் வகைகளை வளர்த்தல் 'கப்பி நன்றாக்கா' (தொடரும்...)

எங்கு நோயைப் போலவும் அதனை விட ஆபத்தான பல நோய்கள் மிருகங்களிலி ருந்து மனிதனுக்குப் பரவும் அபாயம் முன் வெப்போதுமில்லாமல் பல மடங்கு அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றதென தேசிய ஆய்வுக் குழு ஆய்வொன்றின் மூலம் கண்டுபிடித்துத் தெரிவித்துள்ளது. அவ் ஆய்வின் பிரகாரம் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய், பூனைகள், கால் நடைகள், தெருநாய்கள், எலிகள், பன்றிகள், காட்டு மிருகங்கள் என்பவற்றில் இருந்து நுளம்பு வாயிலாக பல ஆபத்தான நோய்கள் பரவும் அபாயம் ஏற்பட்டுள்ளதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவிக்கை



மிருகங்களில் கிருந்து மனிதனுக்கு நோய் பரவுதல் அதிகரித்துள்ளது

யில், இவ்வாய்வில் ஈடுட்டவர்களில் ஒருவரான பேராதெனிய மிருக வைத்திய பீட பேரா சிரியரான ஜயந்த ராஜபக்ஸ் பின்வருமாறு கூறினார்.

அன்னமைக்காலமாக மனிதன் வளர்க்கும் செல்லப்பிராணிகளிலிருந்து மனிதனுக்கு பரவும் பல்வேறு நோய்களில் அதிகரிப்பு காணப்படுகின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணம் இந்த நோய்கள் தொடர்பில் பொது மக்கள் அறியாத வர்களாக இருப்பதுதான். அதன் காரணமாகவே இன்று பெங்கு, யானைக்கால் வியாதி (Filaria) மலேரியா, எலிக்காய்க்கல் மற்றும் இன்நெதிரியாத பலவகை நோய்கள் பன்மடங்கு அதிகரித்துள்ளன. இப்போது நாய்களில் இருந்து பரவும் விசர்நாய்க்கடி



நோய்க்கு மாத்திரமே தடுப்பூசி வழங்கப்படுகின்றது. ஆனால் பூனைகள், கால்நடைகள், ஏருமைமாடு, பன்றி போன்றவற்றிற்கு தடுப்புசிகள் போடப்படுவதில்லை.

எனவே இவற்றின் வாயிலாகப் பரவும் நோய்களைத் தடுக்க எந்த மார்க்கமும் இல்லை. இத்தகைய நோய்களால் கண்கள் குருடாவதிலிருந்து மரணத்தை ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் வரை ஏற்படலாம்.

உலகின் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் ஒரே கொதாரம் ஒரே மருந்து போன்ற கொள்கைகள்

கடைப்பிடிக்கப்பட்டு மிருகங்களில் இருந்து பரவும் நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன.

நமது நாட்டில் அத்தகைய கொள்கைகளோ அல்லது ஏனைய நாடுகளில் உள்ளது போல் சட்டதிட்டங்களோ காணப்படாததால் ஒவ்வொரு வருடமும் கணிசமான தொகையினர் இத்தகைய நோய்களுக்குப் பலியாகி உயிரி முக்கின்றனர் என்று அவர் மேலும் தெரிவித்தார்.

எஸ்.ஷர்மினி

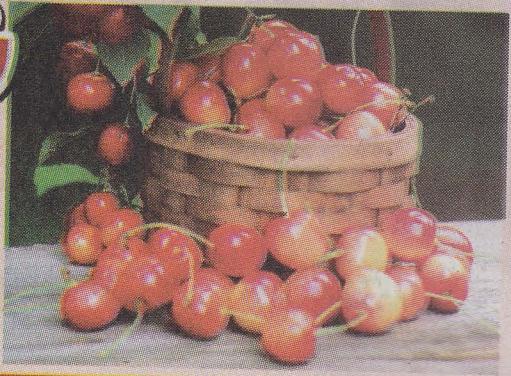
செர்சி ஸ்ரீ

செர்சிப்பழத்தைப் பற்றிப் பலர் இன்றும் தெரியாமலேயே இருக்கிறார்கள். மற்றப் பழவகைச் செடிகளுக்குத் தண்ணீர், உரம் தேவைப்படுவது போல செர்சிப்பழச் செடிக்குத் தேவைப்படுவதில்லை. இந்தச் செடிகளுக்கு நோய் பிடிப்பதில்லை. ‘பிணி கள் பிடிக்காத செடி’ என்றே இதைச் சொல்லாம்.

செர்சி செடி தாவர இயலில் ‘மல்பீஜ ஸியாஸ்’ குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. செர்சிப் பழத்தில் விட்டமின் சிராளமாக உள்ளது. 100 கிராம் எடையுள்ள செர்சிப் பழத்தில் 1000 முதல் 3000 மி.கி வரை விட்டமின் சிரிறைந்துள்ளது.

எனவே நீங்கள் தினந்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று செர்சிப் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். உங்கள் உடம்புக் குத் தேவையான விட்டமின் சிரிடைத்து விடும்.

செர்சி காய்களை நறுக்கி உப்பில் கலந்து அவற்றை வெய்யிலில் காய வைத்து அவற்றுடன் இஞ்சிச் சாறு, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றை சேர்க்க வேண்டும். அதன் பின் கடுகு, எண்ணெய், கறிவேப்பிலை போன்றவற்றைக் கொண்டு தாழியுங்கள். இது உடலுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.



“என் மனைவிக்கு என் மேலே பிரியம் அதிகம்”

“எப்படி?”

“துவைக்க ஈஸியா இருக்கிற புடவை தான் வாங்குவா”

சுகப் பிரசவத்திற்கு சில வியந்தகு வீட்டு வைத்திய முறைகள்



விட்டில் ஒரு மழைலைச் செல்வம் உதிப் பதை எவ்வளவு ஆவலுடன் எதிர்ப்பாக்கிருப்பார் பெற்றோர். அக் குழந்தைச் செல்வத்தை சுகமாக பெற்றெடுக்கவே தாய் விரும்புவார். அத்தகைய சுகப் பிரசவத்திற்கு வீட்டு வைத்தியம் பல ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றது.

இதோ அவற்றில் சில :-

- ★ குங்குமப் பூவை நீரில் கரைத்துக் குடித்து வருவது நல்லது. ஒரு கோப்பை முருங்கை இலைச்சாற்றை தினசரி பருகவும். முருங்கை இலையை இரசம் செய்தும் குடிக்கலாம்.
- ★ பச்சை அல்லது உலர்ந்து திராட்சை பழங்களை உண்ண வேண்டும்.
- ★ சாதம் முதல் கொதித்து வந்ததும் அந்தக் கொதி நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து சிறிது பனங்கற்கண்டு. சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்து ஏழாவது மாதம் முதல் குடித்து வரவும்.
- ★ காப்பினிகள் வெற்றிலைத் தாம்பூலம் தரிப்பது நல்லது. அதில் குங்குமப் பூவை சேர்க்க வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் கண்டிப்பாக புகை யிலையை சேர்க்கவே கூடாது.
- ★ சிறிது வெந்தயம், சிறிது பச்சையரிசி, வெள்ளைப் பூண்டு, ஐந்து பற்கள் என மூன்றையும் குழய வேகவைத்து ஏழாவது மாதம் முதல் குடித்து வரவும்.
- ★ வெள்ளைப் பூண்டை உரித்து பாலில் போட்டு வேக வைத்து நன்கு கடைந்து இரவில் உண்ண வேண்டும். ஓரஞ்ச் பழம் உண்பதும் நல்லது.
- ★ ஒன்பதாம் மாதம் முதல் இரவில் படுக்கும் முன்பு வெதுவெதுப்பான வெந்நீரை இடுப்பு கால்களுக்கு ஊற்றி வரவும்.
- ★ ஒன்பதாம் மாத ஆரம்பத்தில் இருந்தே நாள்தோறும் அதிகாலையில் பாதாம் எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி குடிக்கவும்.
- ★ மல்லிகைச் செடி வேரைத் தூளாக்கி, மோருடன் கலந்து உண்ணவும். பிரசவ வேதனை நன்றாக குறையும்.
- ★ நாடிருவி வேர் அல்லது கீழாநெல்லி வேரை பிரசவ வலியினால் வேத ணைப்படுவர்களின் வலதுகால் பெரு விரலில் கட்டவும். வலி நீங்கும்.
- ★ சிறிது சீரகத்தை நன்றாக அரைத்து வாயில் போட்டு விழுங்கக் கூடிய செய்து வெந்நீர் குடித்து வரவும். சுகப்பிரசவசம் ஆகிவிடும்.

-இரங்கித்

எங்கள் மரியாதைக்குறிய வாசகர்களே!

வீரகேசரி பத்திரிகையின் 80வருட கால பயணத்தில்
வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்த 400 முதல் பக்கங்களை
புத்தகவழிலில் உங்களுக்கு சமர்ப்பிப்பதில் நாம் பெருமை கொள்கின்றோம்.

வீரகேசரி

VIRAKESARI

1930-2010



ஒரு வரலாற்றுப்பொக்கிலைம்

Weight: 2.50 Kg Size : 11.5" x 17" Pages : 400 Price : Rs. 2500/-

எக்ஸ்பிரஸ் நியூஸ்பேயர்ஸ் வெளியீடு
வீரகேசரி கிளைக்காரியாலயங்களிலும் கிளைக்கும்

மேலதிக தகவல்களுக்கு 011 5322783



நெண் வெல்ஸ் கருக்கட்டல் வளாநிலையம்

கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்கு பின்னரும் தாயின் ஆய்வோக்கியத்தை பேணுவதிலும் கருக்கட்டலுக்கான சாத்தியக் கூறுகளையும் (Sub Fertility) அகக்கருக்கட்டலுக்கான(IVF) சாத்தியக் கூறுகளையும் வழங்குவதன் மூலமும் தொடர்ச்சியாக இனப்பெருக்க காலத்தின் பின்னரும் எமது தொழில்நுட்பதிறன்களினாடாக எல்லா வயதுடைய பெண்மனிகளையும் பராமரிக்க நெண் வெல்ஸ் ஆகிய நாங்கள் பொறுப்பாகவுள்ளோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெண் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டை மாவத்தை, நாரேஹூன்பியூ,
கொழும்பு 05.

இந்த இதழ் எக்ஸ்பிரஸ் திட்டம் பேப்பர்ஸ் (சிலோன்) விமிட்டெட்டாரால் கொழும்பு-14, ரொண்ட்பாஸ் வீதி, 185ஆம் இலக்கத்தில் 2011 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.