

ISSN 1800-4970

சிகலுாழுவு

Health Guide

ஆரோக்கிய சுருசிகை

Rs. 50/-

October 2011

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

தாழ்வு மனப்பான்மையை
தகர்த்தல்

Dr. நர்ஜினாதுயன்

சிறநீரகக் கல்

Dr. சுந்த விஜயவாந்து

இணீக்ஷன்

சுழுந்துதயின் உயிர்

தார்புசணி

Dr. குழந்தி யல்லிகாராச்சி

தண்ணீர் போத்தலினால்
வரும் ஆபத்து

அடர்த்தியான கருமையான கூந்தலுக்கு.

டிரிசுப் வில்லை

ஒரே மாதக்கில்
கூந்தல் உதிர்தலை
முற்றாக தடுக்கின்றது.



இயற்கை மூலிகைகளினால் ஆனது.

கரிசலாங்கனனி	2100 mg
வல்லாரை	500 mg
ரசாயன் குர்ணம்.	300 mg
அதிமதுரம்.	100 mg
சேவலிரதம் பூ.	60 mg
சப்தம் சூட்லோக குர்ணம்	40 mg
நர்சிங் குர்ணம்.	40 mg
கந்தக குர்ணம்	25 mg
முக்த சக்தி குர்ணம்.	25 mg

கூந்தல் உதிர்தல்.
கூந்தல் வளர்ச்சி குறைதல்.
தலை முடி உடைதல்.
பொடுகுத் தொல்லை.
மருந்துகள் பாவிப்பதனால் தலை முடி உதிர்தல்.
போன்றவற்றுக்கு உகந்தது.

TRICHUP® CAPSULE

ஆண் பெண்
இருபாலாருக்கும்
உகந்தது.

தினமும் 3 வேலை
1 வில்லை வீதம்.



- தலை முடியின் வேர்களிற்கு போதாக்களிக்கின்றது.
- பொடுகைக் கட்டுப் படுத்தி கூந்தல் உதிர்தலை தடுக்கின்றது.
- கூந்தலை அடர்த்தியாகவும் கருமையாகவும் வளர்ச்செய்கிறது.

மேலதிக விழங்களுக்கு 0773833449, 0773833450

நாட்டுப்பூரவும் அனைத்து பார்மசிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
ஹார்கோட் ஸ் தனியார் நிறுவனம். 14 புகையிரத வீதி தெஹிவளை.



பற்களை 06
பாதுகாப்போம்



“சிறுநீர்கக் கல்”



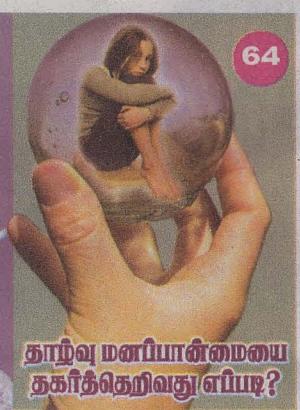
**குழந்தையின்
உயிர்**



அல்லவர் கல்ஸ்டெரான்ட்
(1862 - 1930)

34 எந்தக் காரணத்துக்காகவும்
தண்ணீர் பொத்தவில் மீண்டும்
நீர் நிரப்பி அருந்த வேண்டாம்
விடை வாய்க்கள் நீரில் கலக்க வாய்ப்புண்டு
மநுத்துவ ஆராய்ச்சி
நிறுவனம்
எச்சரிக்கை

உள்ளே...



தாழ்வு மனியாள்தமையை
தகரித்துவிடு என்றா?



**மனிதனுக்கு
தீவிர துநும்
பூச்சிகள்**

ஆசிரியர்
இரா.சடகோபன்
சிராபிக்ஸ். பக்க வடிவமைப்பு
வீ.அசோகன்,
கே.விஜயதாஷ்னி, பி.தேவிகாகுமாரி, செ.சரண்யா,
எஸ்.சஞ்சய்



Autism



**கொடூரை
வள்ளி**
Health



நூர் பூச்சி



**ஒருங்கிணி ஏற்பாடுகளை
காரணம்**

வாசகர் கடிதம்...

மாதம் முதலாம் திகதி மலரும் சுகவாழ்வு இதழிற்கு,

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். சுகவாழ்வு மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழி ஏற்படுத்துகிறது. இன்று நம்மில் பலர் பணம் பணம் என உடல் நலத்தை மறந்து செயற்படுகின்றனர். சுகவாழ்வு இதழ், நோய் வராமல் தடுக்கிறது. அல்லது நோய் வந்தால் அதனை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது என்றால் அது மிகை இல்லை. உனக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

ராமதாஸ், அட்டன்

அன்பார்ந்த சுகவாழ்வு ஆரோக்கிய மலரிற்கு முதற்கண் எனது நன்றிகளையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். நீ சமந்து வரும் அனைத்து ஆக்கங்களும் அருமை. குறிப்பாக விசேடமருத்துவ ஆலோசனை, ஒரு நோயின் சயவிபரக்கோவை, யோகாசனம், விஷப்பரிசை, மருத்துவ முன்னோடிகள் ஆகிய அனைத்தும் சூப்பரோ சூப்பர். நான் கடந்த ஒரு வருடத்துக்கு மேலாக குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் பங்குபற்றி வருகிறேன். ஆனால் ஒரு தடவை கூட தெரிவாகவில்லை. என்றோ ஒரு நாள் அதிஷ்டம் என்பக்கம் வந்து வெற்றி பெறுவேன் என்ற நம்பிக்கையுடன் காத்தி ருக்கிறேன்.

பாத்திமா, பதுவள்.

இனிய சுகவாழ்வு சஞ்சிகைக்கு,

நான் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக மாதந்தோறும் முதலாம் திகதி சுகவாழ்வு சுகாதார சஞ்சிகையை வாங்கிப் படித்து பயன்பெற்று வருகிறேன். எனது முதலாவது வாசகர் கடிதத்தை பிரசருப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கையில் இதனை எழுதுகிறேன். உனது சுகாதார சம்பந்தமான ஆக்கங்களிற்காக எனது வாழ்த்துக்களையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். சுகாதார சஞ்சிகையான சுகவாழ்வை வாங்கிப் படிப்பது ஒரு மருத்துவர் அருகே இருப்பதைப் போன்றதாகும். ஆரோக்கிய கட்டுரைகள் மற்றும் ஜோக்குகள் அருமை. நன்றி வணக்கம்.

பிலோமினா, கண்டி

பெருமதிப்பிற்குரிய சுகவாழ்வு ஆரோக்கிய சஞ்சிகைக்கு,

நான் உன்னை மாதத்தின் முதலாம் திகதியே வாங்கி விடுவேன். உன்னை வாங்கியதும் முதலில் படிப்பது ஆரோக்கியசமையல் பகுதியையே. படித்து முடிந்ததும் அந்த ஆரோக்கிய சமையல் பகுதியில் கூறியவற்றை செய்து பார்ப்பேன். இனிவரும் நாட்களிலும் சிறந்த ஆக்கங்களையே தெரிவு செய்து பிரசரிப்பாய் என எதிர்பார்க்கிறேன். தவிர எழுத்து பிழைகள், அச்சு பிழைகளை முடிந்தளவு தவிர்த்துக்கொள். நீ மேலும் சிறக்க என வாழ்த்துக்கள்.

சியாமளா, யாழ்ப்பணம்.

சுடு காட்டை நோக்கிய பயணம்

தெரிந்தோ தெரியாமலோ பிளாஸ்டிக் என்ற விடயம் நம் வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்துவிட்டது. பிளாஸ்டிக் கலக்காத எந்தப் பொருளையும் இன்று நாம் பயன்படுத்துகின்றோமா என்று சற்றே திரும் பிப் பாருங்கள். அந்த அளவுக்கு பிளாஸ்டிக், பிளாஸ்டிக், பிளாஸ்டிக்.... இதனை பொலிததீன், சொலோபின் என இன்னும் பல பெயர்களிலும் அழைக்கின்றார்கள். இதனை உற்பத்தி செய்யும் போது இதில் என்ன இரசாயனப் பொருட்களை கலந்து செய்கிறார்கள் என்று கூட மக்களுக்குத் தெரியுமா? இதனை மக்கள் பாவனைக்கு அனுமதித்தது யார்? அரசாங்கம். அந்த அரசாங்கங்களுக்கு அனுமதி தந்தது யார்? மக்கள். இன்று பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் இருந்துதான் மனிதர்களின் அழிவு ஆரம்பிக்கின்றது என்பதனை இந்த இதழின் நடுப்பக்க கட்டுரையைப் படிப்பவர்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அன்னமயில் ஒரு நன்பரூடன் காரோன்றில் பிரயாணம் மேற்கொண்டிருந்தேன். அப்போது நாங்கள் பகலுணவு சாப்பிடுவதற்காக ரெஸ்டோரன்ட் ஒன்றுக்குச் சென்று காரை ஓரமாக பார்க் செய்துவிட்டு வந்தோம். கடுமையான வெயில். சாப்பிட்டு முடித்துவிட்டு காரில் ஏற வந்தால் கார் நன்றாக சூடாகி தகித்துக் கொண்டிருந்தது. கதவைத் திறந்ததும் ஒருவிதமான பிளாஸ்டிக்குடனான இரசாயனம் கலந்த வாசனை மூக்கைத் துளைத்தது. உடனே நன்பரிடம் கூறினேன், “நன்பரே இப்போது உற்பத்தி செய்யப்படும் அநே கமான கார்களில் பிளாஸ்டிக் பாகங்களையே (Component) பொருத்துகிறார்கள். அவை இவ்விதம் சூடுடைந்தால் விஷவாய் காருக்குள் நிறைந்தி ருக்கும். ஆதலால் உடனேயே காருக்குள் நுழைந்து அமராமல் நாள்கு கதவுகளையும் திறந்து விட்டு உள்ளிருக்கும் நச்சக்காற்று வெளியேறிய பின்னர் தான் நாம் காருக்குள் நுழைய வேண்டும்” என அன்னமயில் ரீடர்ஸ் டைஜிடல் (Readers Digest) நூலில் படித்ததாகக் கூறினேன். அவர் சிரித்து அதனை ஆமோதித்தாலும் எந்த அளவுக்கு ஏற்றுக்கொண்டார் என்று தெரியவில்லை.

இது நடந்து, சில வாரங்களில் பத்திரிகைகளில் செய்தி ஒன்று வெளியாகி இருந்தது. நுவிரெலியா வுக்கு உல்லாசப் பிரயாணம் சென்ற சில இளம் தம் பதியினர் இரவு உணவை ஓவன் போன்ற ஒரு கருவில் தயாரித்து சாப்பிட்டு உண்டு ஆடிக்களைத்து, பின்னர் தத்தமது அறைகளுக்கு உறங்கச்

சுகவாலு Health Guide

ஆராக்கிய சஞ்சிகை

மலர் - 04

இதழ் - 05

No. 12-1/1, St. Sebastian

Mawatha, Wattala.

T.P: 011 - 5375945

011 - 5516531

Fax: 011 - 5375944

E-mail: suqavalu@expressnewspapers.lk

சென்றிருக்கிறார்கள். அதில் ஒரு தம்பதியினர் மேற்படி சமையல் உபகரணத்தை சூடாறு முன்பே தமது அறையில் சென்று வைத்து பின்னர் குளிர் காரணமாக கதவு, ஜனங்களை எல்லாம் அடைத்துக் கொண்டு உறங்கப் போனார்கள். ஆனால் அவர்கள் காலையில் உயிருடன் இல்லை. காரணத்தை ஆராய்ந்த மருத்துவர்கள் மேற்படி சமைக்கப் பயன்படுத்திய ஒவன் உபகரணத்தில் பிளாஸ்டிக் மற்றும் அலுமினியம் பொயில் (Aluminipum Foil) என்பன கலந்திருந்ததாகவும் அவற்றில் இருந்து வெளியேறிய நச்சவாயுவே அந்த தம்பதியினர் இறக்கக்காரணம் என்றும் கண்டுபிடித்துக் கூறினார்கள்.

நாம் அன்றாடம் நாம் சமைத்த உணவு வகைகளை லன்ச் சீட் (Lunch Cheet) என்ற பிளாஸ்டிக் பேப்பரிலேயே சுற்றிக் கொண்டு வருகிறோம். சாப்பாட்டுக் கடையில் கொத்து ரொட்டி வாங்கும் நாம் அவன் அதனை கொதிக்கக் கொதிக்க பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் போட்டு சுற்றி பின் ரிஜிபோம் (Regifoam) பெட்டியில் போட்டுத் தருகிறான். இதனை சாப்பிடதும் நாம் இறந்து போய்விடுவதில்லை. ஆனால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நஞ்சநம் உடலுக்குள் சென்று நம்மை படிப்படியாக கொல்கிறது என்பதுதான் உண்மை.

இப்போது பிளாஸ்டிக் போதல்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் நீரை ஒரு முறைக்கு மேல் பயன்படுத்த வேண்டாம் என்றும், சூடான நீரை அதில் ஊற்ற வேண்டாம் என்றும் அறிவித்திருக்கிறார்கள். நாம் அனைவரும் மீது மீதுவாக சுடுகாட்டை நோக்கித்தான் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம் போல்தோன்றுகிறது.

சுகவாலு

சுகவாலு
Health Guide
ஆராக்கிய சஞ்சிகை

ஒக்டோபர்-2011



மருத்துவ
ஏலோநின்
Dr. ர. முதுரமன்

ஷ்ரீகாலை மாநிரங்காந்தன் முறை தேக ஆரோக்கியநிதை பெறுவோம்

மனிதனுக்கு அழகைக் கொடுப்பதில் பற்களின் பங்கு மக்தானது என்பதை அறிவீர்கள். எந்த ஒருவரும் ஒரு அழகான புன்னைக் மூலம் பிறரை வசீகரிக்க முடியும். சிரிக்கும் போது மூத்துப் போன்ற பற்களைக் கண்டு புளங்காவகிதமடைகிறோம். நட்புக்கும், காத லுக்கும், கணவன், மனைவி உறவுக்குக் கூட புன்னையும், பளிச்சென்று வரிசைப் பற்களும் கை கொடுக்கின்றன.

பற்கள் அழகுக்கு மட்டுமல்ல, ஆரோக்கி யத்திற்கும் அவசியமானவை. முக்கியமாக எமது உணவை அரைத்து கவுதத்து உண்ணுவதன் மூலம் சமிபாட்டை இலகுபடுத்துவதில் பற்களின் பங்கு முக்கியமானதும் முதன்மையானதும் ஆகும். மேலும் நாம் பேசும் மொழியை சிறப்புடன் உச்சரிக்கவும் பற்கள் உதவுகிறது. பற்களின் ஆரோக்கியம் பேணப்படாதுவிட்டால் தேக ஆரோக்கியமும் குன்றும்.

இதனால் தான் தினமும் இரு தடவை பல்துலக்கி எமது பற்களைப் பாதுகாக்கின்றோம். பற்களில் ஏற்படும் கிருமித்தாக்கமும் பிற தாக்கமும் எம்மை அவஸ்தைக்கு உள்ளாக்குவதுடன் எமது நாளாந்த வாழ்வையும் பாதித்து வருகிறது. கூடவே ஒருவரது தன்னம் பிக்கையையும் குறைத்து விடுகிறது.

பொதுவாக பற்களில் ஏற்படும் நோயாக பற்களைப் பாதுகாக்கும் இழையங்கள் மற்றும் பற்குழி எலும்புகளில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றைக் குறிப் பிடலாம். இதனால் பல்லும் ஈருகளும் சிதைவுடையது என்பதை அறிய வேண்டும்.

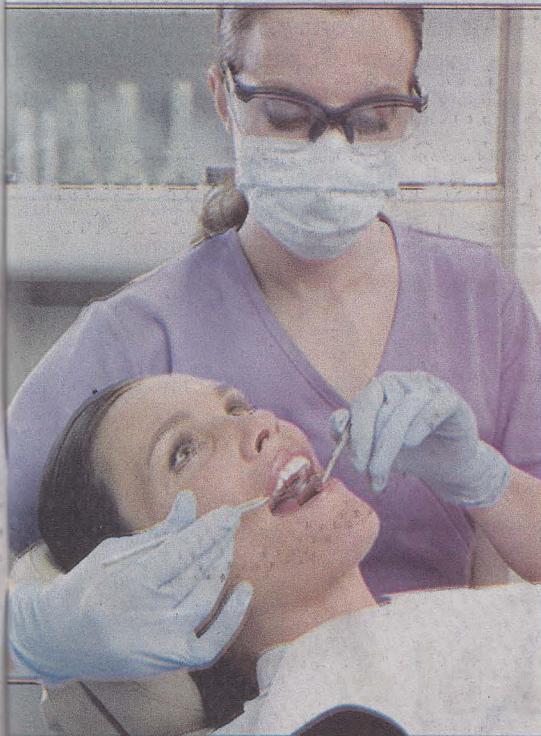
டைவதுடன் பல்லுக் கொதி, அழற்சி, முரசு வீக்கம் என்பனவும் ஏற்படலாம். முதலில் முரசு பாதிக்கப்பட்டு முரசு அழற்சி ஏற்படுகிறது. (Gingivitis) இதனைத் தொடர்ந்து அடுத்த கட்டமாக பற்சுற்றி அழற்சி (Periodontitis)



எற்படும் நிலை உருவாகின்றது. முரசு அழற் சியை இலகுவாக குணமாக்க முடியும். அதே வேளை பற்சுற்றி அழற்சி சிகிச்சை கடினமானது.

ஆரம்பத்தில் பல் எறுகளில் கிருமித் தாக்கத்தினால் அழற்சி ஏற்படுகிறது. இதன் போது நாம் உண்ணும் உணவுகளின் கூறுகள் பல்லின் இடையில் சிக்கியிருப்பின் அவை கிருமிகளின் வளர்ச்சியையும் பெருக்கத்தையும் துரிதப்படுத்துகின்றன. குழந்தைகளில் இனிப்பு உணவுகளின் கூறுகளே அவர்களின் பற்களைத் துரிதமாக சேதமடைய வைக்கின்றன. உணவின் பின் வாயைக் கொப்பளிப்ப தன் மூலமும் தினமும் இருதடவையாவது பல் துலக்குவதன் மூலமும் உணவுப் பருக்கைகள் பற்களின் இடையில் தேங்குதலைத் தவிர்க்க முடியும். குறிப்பாக இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் போதுப் பற்களைத் துலக்குதல் மிகவும் அவசியமாகும்.

பற்களின் எறுகளில் கிருமித் தாக்கம் ஏற்படும் போது முரசினை செந்திறமாக்கி வீக்கமடைய வைக்கும். ஆரம்பத்தில் வலி எடுக்காது என்பதனால் நாம் அதனை அதிகம் பொருத்தும் போது முரசினை செந்திறமாக்கி வீக்கமடைய வைக்கும். ஆரம்பத்தில் வலி எடுக்காது என்பதனால் நாம் அதனை அதிகம் பொருத்தும் போது முரசினை செந்திறமாக்கி வீக்கமடைய வைக்கும்.



படுத்தாமல் விட்டு விடுகிறோம். உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை எடுக்க தவறுவதனால் இந்த நிலை மோசமடைகிறது.

பற்களின் முரசுகளின் நிறமற்ற ஒரு படலமாக பக்ரீரியாக்கள் படிந்து விடுகிறது. (Dental Plaque) என அழைப்பார்கள். இந்தப் படலமானது ஆரம்பத்தில் மென்மையான படலமாக தோன்றுகின்றது. இதை உரிய நேரத்தில் அகற்றாதுவிட்டால் அது கடினமாகி விடும். இதனை அகற்றுவது கடினமாகிறது. இந்நிலையில் பற்சுற்றி அழற்சி ஏற்படுகிறது. இதனை அடுத்து பற்கொதி, கூச்சம், வீக்கம், என்பன ஏற்படலாம். உணவு உண்ண முடியாமலும், வேலைகள் செய்யமுடியாமலும் போகும். நுண்ணுயிர் கொல்லி மற்றும் நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளைப் பாவித்து அழற்சியைக் குறைக்கலாம்.

பல்லீருகளில் படிந்திருக்கும் கடினமான படலங்களை பல் மருத்துவர் மூலம் அகற்றலாம். வருடம் ஒரு தடவையாவது கருவிகளின் உதவியுடன் பல் மருத்துவர் இப்படலங்களை அகற்றுவார். இதனால் பற்கள் சேதமடைவதையும், அழற்சி ஏற்படுவதையும் தவிர்க்க முடியும்.

ஆரோக்கியமான பற்களே ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கின்றன. பல்லில் ஏற்படும் ஏனைய நோய்கள் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் நன்று. இதன் மூலம் பல் நோய்களிலிருந்து தப்பிட முடியும். பற்கள் சேதமடைந்து பற்களிடையே துவாரம் ஏற்படும் போது அவற்றை அடைப்பதன் மூலம் பாதுகாக்கலாம்.



உணவுத் துணிக்கைகள் இவ் இடைவெளி களில் தேங்கி பக்ரீரியா கிருமிப் பெருக்கத்தை ஏற்படுத்தி படிவங்கள் மூலம் பாதிப்பு ஏற்படு வதை தவிர்க்க முடியும்.

புளோரைட் கலந்த பற்பசைகளைப் பாவித்து பற்களின் ஈறுகளிடையே தேங்கும் துணிக்கைகளை பல் துலக்கும் தூரிகைகள் மூலம் அகற்றுதல் நன்று. பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதனால் கிருமித் தொற்றிலிருந்து பாதுகார்க்க முடியும். வாயை உப்புக் கலந்த நீரினாலோ, சுவலோன் கலந்த நீரினாலோ, அயடன் கலந்த நீரினாலோ கொப்பளிப்பதன் மூலம் கிருமிகளை அகற்ற முடியும்.

பற்களில் ஏற்படும் தொற்று நோய்க்கு அப்பால் அமைப்புக் குறைபாடு மற்றும் சத்துக் குறைபாடுகளும் கூட பற்களைப் பாதிக்கலாம். வாய் நாற்றத்திற்கு பற்களின் தொற்று மட்டு மன்றி குடல் இரைப்பை நோய்களும் காரணமாக இருக்கலாம். சத்துக் குறைபாடுகளைப்

பொறுத்த வரையில் விற்றமின் சீ குறைபாடு முரசினைப் பாதிக்கும். கல்சியம் பற்பாது காப்புக்கு அவசியமானது.

நாம் பாவிக்கும் சில மருந்து வகைகளும் பற்களைப் பாதிப்பதுண்டு. ஸ்ரீநோயிட் வகை மருந்துகள், இதய இரத்த அழுத்த மருந்துகள் சிலவும் பற்களைப் பாதிக்கும். சில ஒழோன்களின் அதிகரிப்பும் பற்களையும் ஈறுகளையும் பாதிக்கக்கூடியவை, மேலும் புகை பிடித்தல், மது என்பனவும் பற்களைப் பாதிக்கலாம், இனிப்பு வகை உணவுகள், குளிரான உணவுகள் பானங்கள் போன்றவற்றை அதிகமாகப் பாவித்தலும் பற்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அத்துடன் போஷாக்கின்மையும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைதலும் கூட பற்களைப் பாதிக்கும்.

நாம் நாளாந்தம் எமது பற்களின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் சுகவாழ்வையும் தன்னம்பிக்கையையும் பெறுவோம்.

Tips

குழந்தைகள் குண்டாக இருக்க வேண் கும் என்று அளவுக்கு அதிகமாக உணவு கொடுத்து உடலை பருமனாக்காதிர்கள். 60 வயதில் வர வேண்டிய பி.பி., சுகர் போன்றவை 30 வயதிலேயே வந்துவிடும். குழந்தைகளை சிரான் உடல்வாகுடன் வளர்க்கப் பாருங்கள்.

குழந்தை!

கும்ப டெக்டர் டிஸ்ட்ரிக்ஷன்

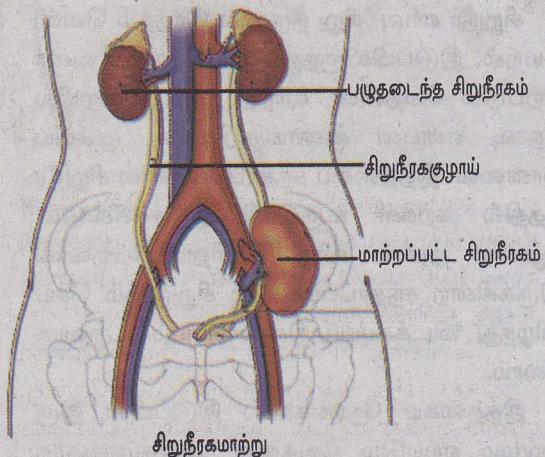
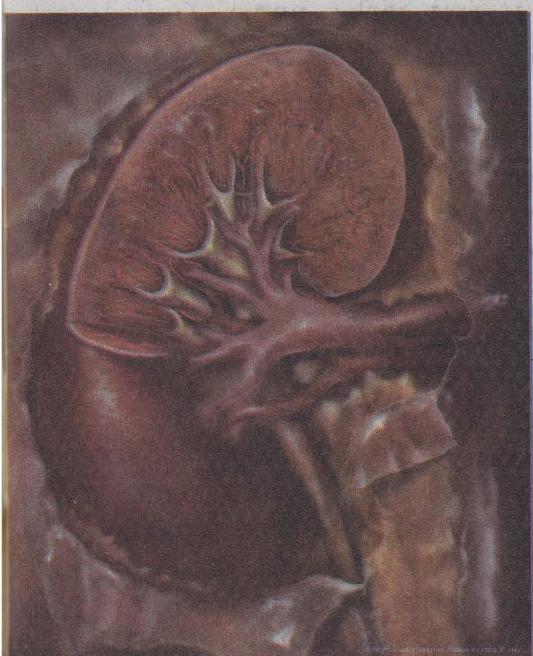
“சிறுநீரகக் கல்”

வறள் பிரதேச மக்கள் ஏதிர்நோக்கும் பிரச்சனை

Dr. சமிந்த விஜயவர்தன்

மன்னார், அம்பாந்தோட்டை, யாழ் குடா நாட்டின் சில பகுதிகள் வறள் வலயத்திற்குரிய கடற்கரைப் பிரதேசங்களை உள்ளடக்குகின் றன். அப்பிரதேசங்களிலுள்ள நீரின் உவர்ப்புத் தன்மை காரணமாக அங்கு வாழும் மக்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினை என்ன என்பதைப் பற்றி ஒன்றுகம்ஹேகா அரசு வைத்தியசாலை வைத்திய அதிகாரியான Dr. சமிந்த விஜயவர்தன் அவர்கள் பல விடயங்களை முன் வைத்தார்.

இப்பிரதேசங்களில் காணப்படும் நீரானது உவர்ப்புச் சுவை கொண்டது. பூமியிலுள்ள கல்சியம், சோடியம் குளோரைட் போன்றவை நீருடன் சேர்வதன் காரணமாக இத்தகைய உவர்ப்புச் சுவை கொண்டதாக உள்ளது. இத்தகைய உவர்ப்புத் தன்மை கொண்ட நீரை



இப் பிரதேச மக்கள் அருந்துவதன் காரணமாக மக்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் மற்றும் பிரச்சினைகள் பற்றி நாம் இங்கு கூற வேண்டியுள்ளது.

முக்கிய பிரச்சினையாக சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகுதல் (Urinary Calculi disease) என்பதை இங்கு பலரிடம் பரவலாகக் காணக் கூடியதாக வுள்ளது.

சிறு நீரகக் கல்லின் தோற்றும்

உடலில் அதிகளாவு கல்சியம் உள்ளிடைக் கப்படுவதன் காரணமாக அதிகளாவான கல்சியம் சிறு நீரக மார்க்கத்தில் செறிந்து விடும் போது அவை தடிப்பான பகுதிகளாகவோ அல்லது சிறு சிறு தண்டுகளாகவோ சிறுநீரக குழாயில் படிந்து விடக்கூடும். அவை சிறுநீரகத்தி லோ அல்லது சிறு நீரக குழாய்களிலோ படிந்து விடுபவற்றையே சிறு நீரகக் கல் எனக் குறிப்பிடுவோம்.

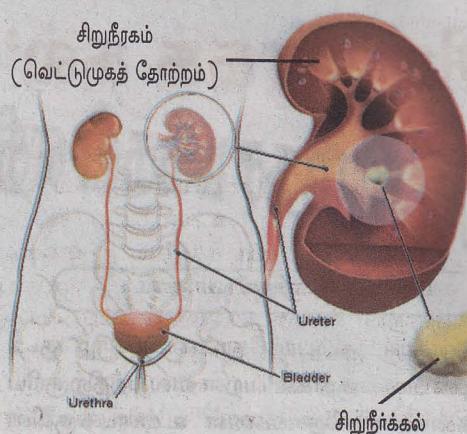
அந்த சிறு நீரக கற்கள் சிறு நீரக வழியில் அடைபடுவதன் காரணமாக ஒருவர் நோயாளாகக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. அவ்விதம் உருவாகும் சிறுநீரகக் கற்கள் மில்லி

மீற்றர் 4க்கு குறைவாக இருப்பின் சிறுநீருடன் வெளியேறச் செய்யலாம். ஆனால் அதையும் விட மிகப் பெரிதாயின் சிறுநீர் கழிக்க முடியாத வாறு தடையாக அமைந்துவிடும்.

இதன் குணங்குறிகள் எவ்வ?

சிறுநீர் எரிவு, சிறு நீருடன் இரத்தம் வெளி யேறல், இடுப்பிலிருந்து கால் தொடை வரை ஏற்படும் வேதனை, வாந்தி, அடி வயிற்றில் நோவு என்பன குணங்குறிகளில் முக்கிய மானவை. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சிறுநீர் கத்தில் கற்கள் உருவாகி இருக்கக்கூடும். ஆனால் அவை சற்று பெரிதாக உருவாகி இருக்கின்ற சந்தர்ப்பங்களில் சிறுநீரும் செய விழுந்து விடக்கூடிய நிலையையும் உருவாக கலாம்.

இத்தகைய நேரங்களில் இடுப்பின் இருப்புமும் ஏற்படும் வேதனை அதிகமானதாக



இருக்கும்.

நோய்க்குணங்குறிகளை கண்டதும் செய்ய வேண்டியது என்ன?

அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடனே வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்வது நல்லது. முதலில் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். (Urine full report) இதன் மூலம் சிறுநீரக கற்கள் உள்ளதா என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். இதைவிட அல்றா சவுண்ட் (Ultra Sound) பரிசோதனை KUB Kidney Ureter Bladder மூலமும் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகியுள்ளதை கண்டு கொள்ளலாம்.

ஆனால் இந்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் சிலவேளை நோயைக் கண்டு பிடிக்க முடியாமல் லும் இருக்கலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் IVU எனக் குறிப்பிடப்படும் பரிசோதனையை செய்ய வேண்டி வரும். இத்தகைய பரிசோதனைக் கூடாக ஏற்பட்டிக்கும் நிலை தொடர்பான தெளிவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் வராயல் எவ்விதம் எல்லைப் பாருக்கலாம்?

தெளிவாக எமது அன்றாட நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்களை மாற்றியமைக்க வேண்டும். இத்தகைய வறன் பிரதேசங்களில் வாழும் மக்களுக்கு பெரியதொரு மாற்றத்தை செய்ய முடியாவிடின் குடிநீரையாவது நன்றாக சூடாக்கி வடித்து பானம் செய்வது மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும்.

எஸ். ஷர்மினி

நெஞ்சு வலி ஏற்
பட்ட உடன் அலட்சி
யம் செய்யாது உடன்
டியாக மருத்துவரை

அனுகுதல் நல்லது. சாதாரண நெஞ்சவலி தானே என கவனியாது விட்டால் அதுவே பின் னாளில் மாரடைப்பு உள்ளிட்ட பெரிய ஆபத்தை உருவாக்கி விடக்கூடும். ஆண்களை விடவும் பெண்களுக்கு மாரடைப்பு வாய்ப்பு கள் குறைவு என்றாலும், மாரடைப்பு வராது என்று கூற முடியாது. இரத்த ஒட்டம் தடை படும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. அப் போது இதயத்தின் தசைப் பகுதிகளும் சேத மடைகின்றன.

நெஞ்சவலி தொடர்ந்து இருப்பது, இடது பக்க தோன்பட்டையில் அழுத்தம், முதுகில் வலி போன்றவை மாரடைப்புக்கான முக்கிய அறிகுறிகளாகும். பெண்களுக்கு நெஞ்சுப்

பகுதியில் ஏற்படும் வலி, கை மற்றும் தாடைகளுக்குப் பரவும். மூச்ச வாங்குதல், மயக்கம், வியர்த்தல், தாறுமாறான இதயத்துடிப்பு ஆகியவையும் முக்கிய அறிகுறிகளாகும். இதற்கு பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை மூலமும் இதயத்துக்கு இரத்தம் செல்லும் மாற்றுப் பாதையை அமைத்து நன்கு செயல்படச் செய்யலாம். ஆகையினால் நெஞ்சவலியை ஆரம்பத்திலேயே கவனிப்பது சாலச்சிறந்தது.

- சுபா



இவியம் எஸ்.டி.சாமி 1/2 டொக்டர் ஜியாசாம் கருத்து நாசிம்மன்

டொக்டர் உங்ககிட்ட ஒன்று கேட்கணும்.



என்ன கேட்கப்போர்ங்க?

வந்து டொக்டர்... எனக்கு கால் சுகமானதும் நான் மோட்டர் பைக் ஒட்ட முடியுமா?



அதில் என்ன சந்தேகம்? நிச்சயமா ஒட்ட முடியும்.

அடடே! ஆச்சரியமா இருக்கே.



இதில
ஆச்சரியப்பட
என்ன
இருக்கு?



ஏன்னா டொக்டர். எனக்கு மோட்டர் பைக் ஒட்டவே தெரியாதே.

Bio-Data

நோயின் சுயவிபரக்கேள்வை

நோயின் சுயவிபரக்கேள்வை

பேர் :

ஆணிக்கூடு

தோற்றும் :

பாதங்கில் ஏற்படும் திறு
கொப்புளங்கள்.

அறிகுறிகள் :

பாதவெடிப்பு, கால்வலி



காரணம்:

- ⇒ கால் ஆணி உடையவர்களில் செருப்புகளைப் பயன்படுத்தல்.
- ⇒ காலுக்குப் பொருந்தாத சிறிய அளவு செருப்புகளை உபயோகித்தல்.
- ⇒ வெறும் காலில் நடத்தல்.

ஆணோசனம் :

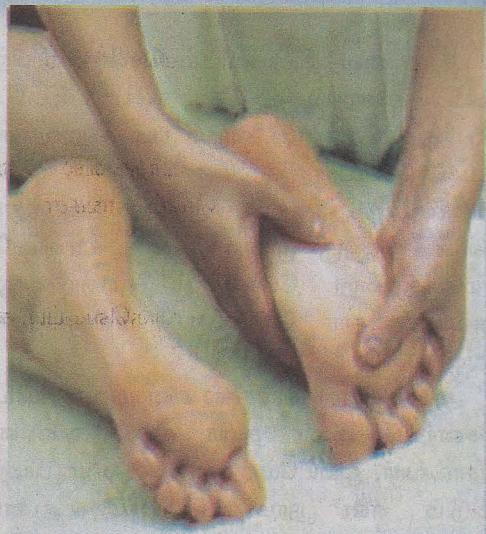
- ⇒ தினமும் பாதங்களை சுத்தமாக கழுவதல்,
- ⇒ படுக்கைக்கு செல்லும் முன் பாதங்களில் தேங்காய் எண் வென்று பூசுதல்.
- ⇒ மற்றவர்களின் செருப்புகளை அணிவதைத் தடுத்தல்.

யாதியு :

- ⇒ இதற்கு உடனடியாக உரிய சிகிச்சை பெறாவிட்டால் அல்லது ராக மாறக்கூடும்.

முயிக்கூடு





› ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை அளிக்கப்படா விட்டால் பாதம் முழுவதும் பரவிவிடும்.

சிரிகர்:

- › கால் ஆணி ஏற்பட்ட உடனேயே பூண்டை நசுக்கி அதன் சாரை காலில் ஆணிக்கூடு இருக்கும் இடங்களில் தடவி வரவும்.
- › தொடர்ந்து ஒரு வார காலப்பகுதிக்கு இரவுப் பொழுதில் பூண்டை நசுக்கி காலில் வைத்து துணியால் கட்டுப்போட்டு, காலையில்

எடுத்துவிடலாம்.

- ⇒ மல்லிகைச் செடியின் இலையை இடித்து அதன் சாரை எடுத்து பாதத்தில் விடல்.
- ⇒ மஞ்சள் ஒரு துண்டு, வச்பு ஒரு துண்டு, மருதாணி ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து விழுதாய் அரைத்து, கால் ஆணிகள் மீது தொடர்ந்து 21 நாட்கள் வரை பூசிவரா, கால் ஆணிகள் அனைத்தும் மறையும்.
- ⇒ உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுதல்.

தொகுப்பு :- சுபாவினி

Tips

ஹோட்டல் உணவுத்துவம் தவணம் தேவை!



ஹோட்டல் போன்ற இடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் தட்டு மற்றும் டம்ஸார் களை சரியாக கழுவவில்லை என்றாலும், சமைக்கும் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை குத்த மான தண்ணீரில் அலசவில்லை என்றாலும் கூட “அமீபியாசிஸ்” எனும் தொற்றுக்கிருமி தாக்குதல் ஏற்படும். இதனால், சாப்பிட்டதும் மலம் கழிந்து விடும். இதை ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காமல் விட்டால் உடல் மெலிந்து எதிர்ப்புச் சக்தியை முற்றிலுமாக இழக்க நேரிடும்.

துமிழ்தாலை

சில வைத்தியர்களிடம் சென்று வயிற்று வலி என்றால் உடனே ஈ.சி.ஐ. (E.C.G) எடுத்துக் கொண்டு வரும் படி கூறுவார்கள். உடனே வயிற்று வலிக்கு ஏன் ஈ.சி.ஐ என எண்ணத் தோன்றும். ஆனால் மருத்துவர் களின் அனுகு முறை மிகச் சரியானதே. எமக்குத்தவறு போல் தோன்றினாலும் அவர்கள் தூர் நோக்கோடு சரியாகத்தான் முடிவெடுப்பார்.

அதே போல் காய்ச்சல் என மருத்துவரிடம் சென்றால் அவர் தயிர் சாதம் உண்ணச் சொல்வார். ஐயய்யோ சனி அல்லவா பிடித்து விடும் என நாம் பதறலாம். ஆனால் வைத்தியரின் நிலைப்பாடு மிகச் சரியானதே.

மாரடைப்பு எப்படி வெளிப்படலாம்? இதயத்தில் வலி, முதுகுப்புறம் வலி, இடது



தவறு போல் தோற்றுமிக்கம் சரியானதை

கை பக்கம் தோன்றிப் பரவும் வலி இது போன்ற அறிகுறிகள் குறித்து பலருக்கு தெரிகின்றது. ஆனால் மாரடைப்பு என்பது வேறு விதத்திலும் வெளிப்படுகின்றது என்பது நம்மில் பலருக்கு தெரிவதில்லை.

ஒருவர் தனது மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் தொடர்ந்து வலி என்றால் நம்மில் பலர் இது



எதோ கேஸ் போன்ற வாயுத்தொல்லை என்றே எண்ணுவோம். இது சில வேளை மாரடைப்பை ஏற்படுத்தி உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தலாம். எனவே மேல் வயிற்று வலி என்றவுடன் மருத்துவர் ஒரு ஈ.சி.ஐ எடுக்கவேண்டும் என்ற உடன் நோயாளியின் முகத்தில் வைத்தியர் மீது ஒரு வெறுப்பு வெளிப்படுவதுண்டு. வயிற்று வலி என்றால் ஈ.சி.ஐ. எதற்கு? எனக்கென்ன மாரடைப்பா' என்ன என மனதில் தோன்றும். ஆனால் அது தவறு. மாரடைப்போ அல்லது வேறு சில இதய நோய்களோ மேல் வயிற்றுப்புற வலியாகவும் வெளிப்படலாம். எனவே ஈ.சி.ஐ. எடுத்து இதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது நன்மையாகும்.

வேறு சிலரோ உடல் அசதி, சளிக்கட்டு போன்ற வருத்தங்களுடன் வருவார்கள் தொண்டை வலி காது வலி போன்றவை கூட

இருக்கக்கூடும். அவரைப் பரிசோதனை செய்து விட்டு ஐந்து நாட்களுக்கு அண்டிப் பயடிக் மருந்து மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என வைத்தியர் மருந்து களைகொடுப்பார். ஆனால் இரண்டு நாட்கள் மாத்திரம் அவற்றை உட்கொண்ட பிறகு உடலில் முன்னேற்றம் தெரியத் தொடங்கும் எனக்குத் தான் நோய் குணமாகி விட்டதே இனிமேல் எதற்கு மருந்து மாத்திரை எல்லாம் என்று இரண்டு நாட்களோடு தாமாகவே



மாத்திரை குடிப்பதை நிறுத்தி விடுவார்கள். அடுத்த இரண்டாம் நாளே மீண்டும் பழைய உடல் பிரச்சினைகள் தலைக் காட்டத் தொடங்கும். பிறகு வைத்தியரிடம் மீண்டும் வந்து நீங்கள் கொடுத்த மருந்திலே நோய் பூரணமாக குணமாகவில்லையே என வைத்தியரை குறை கூறி நிற்பார்கள். எப்படி குணமாகும்? கொடுத்த மாத்திரைகளை ஒரு முழு கோர்ஸ் குடித்தால் தானே நோயை ஏற்படுத்தும் பற்றியியா, வைரசு போன்ற நுண்ணுயிர்கள் முழுமையாக அழியும்.

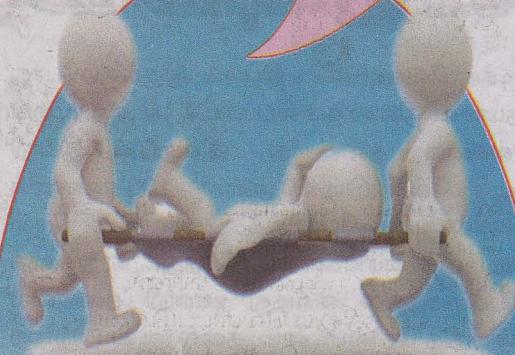
காய்ச்சல் என வருபவர்கள் மருந்துகளை வழங்கிய பின் போகும் போது நாங்கள் என்னென்ன உண்ணலாம்? எவற்றை உண் ணாமல் தவிர்க்க வேண்டும் என மறக்காமல் கேட்பார்கள். தயிர் சாதம் உண்ணலாம் என்றால் நம்பமுடியாமல் வைத்தியரை ஒரு மாதிரியாக பார்ப்பார்கள். இந்தக் காய்ச்சலோடு தயிர்

சாதம் உண்டால் தடிமன், சளித்தொல்லைகள், அனைத்தும் பிடித்திடுமே என்பார்கள். தயிர்சாதம் எந்த விதத்திலும் தடிமன், சளி ஏற்பட காரணமாக அமைவதில்லை. தயிர்சாதம் ஒரு பிரச்சினை தராத உணவாகும். தவிர காய்ச்சலுக்காக வழங்கப்படும். அண்டிப் பயடிக்குள் லக்டோவை அடிப்படையாகக் கொள்ளாதவை. அதாவது பாலின் முக்கிய சத்து இவற்றில் இல்லை. இதனால் சில சமயம் வயிற்றுப்பகுதியில் சில இலோசன பிரச்சினை

களை இந்த மாத்திரைகள் ஏற்படுத்தக்கூடும். அதனை அப்படி ஏற்படாமல் தடுக்க தயிர்சாதம் பேருதவியாக அமைகின்றது.

-இருந்தித் தேவைகள்

உதவுதவி



விபத்தில் காய்ம்பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தூக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடல் பாகங்கள் செயல் இழந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.



செல்லவேயா துறையப்பா,

யோகா சிவிச்சை நிபுணர்,
யோகா ஆரோக்கிய வினாக்கர் கழகம், மடத்துவமனம்.

அந்தியாயி 34

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

மத்யாசனம் செய்யும்போது கழுத்தை வேக மாகவோ அல்லது மரட்டுத்தனமாகவோ, வளைத்தால் சுளுக்கு ஏற்படும் அபாய முள்ளது. தலையின் உச்சிப் பகுதி விரிப்பில் படிந்திருக்க இரண்டு கைகளையும் மெதுவாகப் பிரித்து எடுத்து கால் தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும். முடிந்தால் இரண்டு கால் களின் கட்டை விரல்களை அழுத்தமாகப்

ஒய்வு எடுக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தை ஒருமுறை மாத்திரம் செய்தால் போதுமானது.

கொழுத்தவர்கள், பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யலாம். தலையணையை முதுகுக்குக் கீழ் வைத்து பழகுவது கலபமாகும். இவ் ஆசனத்தைத் தினம் தோறும் செய்ய வேண்டும். விட்டு விட்டுச் செய்யக் கூடாது. ஒரு நிமிடத்திற்கு மேல் செய்யக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். உடலும் மனமும் பதைபதைப்போ இறுக்கமோ இல்லாமல்

முதுமையை பின்போ உதவும் மத்சீயாசனம்

பிடிக்க வேண்டும். இப்படி இருக்கும்போது பத்மாசன நிலை கலைய விடக் கூடாது. முழங்கால்களைத் தரை மீது விறைப்பும் இன்றி வைக்க வேண்டும். 50 அல்லது 100 எண்ணிக் கையில் அப்படியே இருக்க வேண்டும். திரும் பவும் கை விரல்களைப் பிரித்துக் காதுகளுக்குப் பக்கத்தில் வைத்து ஊன்றி தலையை உயர்த்தித் தோன்பட்டை தலை ஆகியவற்றை விரிப்பின் மீது வைக்க வேண்டும். பத்மாசனம் கலையாமல் உடலை இடது பக்கம் சரித்து இடது கையை தரையில் ஊன்றி எழும்பி பத்மாசனத்தில் இருக்க வேண்டும்.

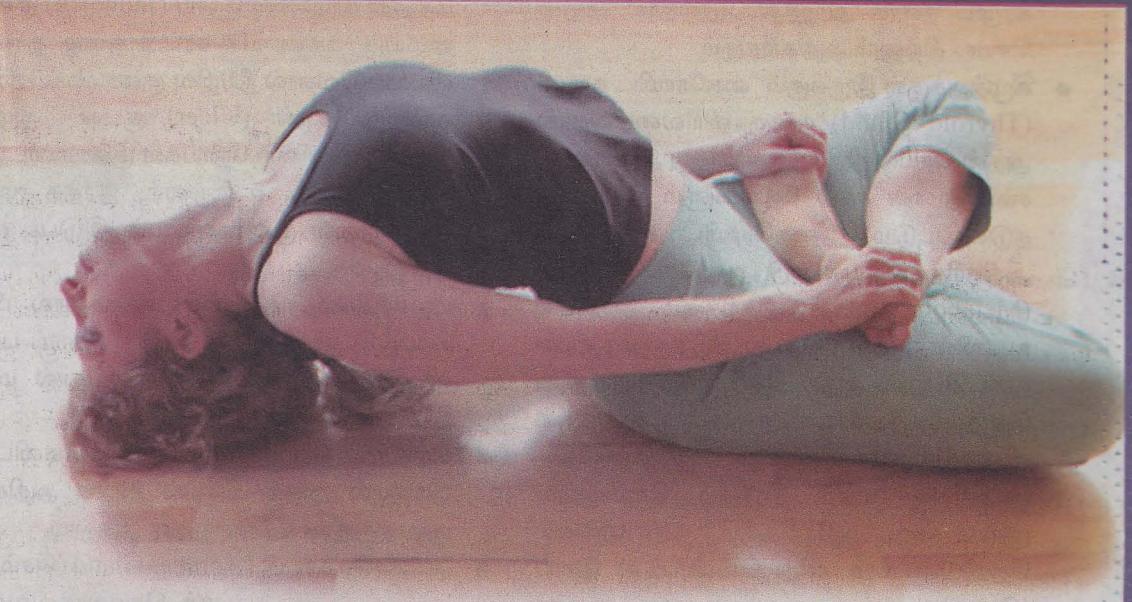
பின் கால்களை கைகளால்

பிரித்து சவா
சனத்தில்

பார்க்க வேண்டும். வட திசை நோக்கி அமர்ந்து செய்தால் அதிக பலன் கிடைக்கும். தண்ணீரின் மேலிருந்து செய்தால் மீன் போல் மிதக்க முடியும்.

முச்சு நிலை
சாதாரண முச்சு
மனிலை

உடல் மீன் போன்று இருக்கிறது. எப்படி மீன் புண்ணைக் கொத்தி எடுத்து கிருமிகளை அகற்றி புண்ணை விரைவில் குணப்படுத்து கிறதோ அதேபோன்று உடலிலுள்ள சகல அழுகுகளும் கிருமிகளும் அகற்றப்பட்டு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக



கப்படுவதோடு ஏற்பட்ட நோய்களும் விரைவில் குணமடைகின்றன என நினைக்க வேண்டும். முள்ளாந்தண்டு பின்புறம் வளைவதால் நெகிழ்வுத் தன்மையடைகிறது; கூன் முதுகு நிமிர்கிறது என நினைக்க வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம், உறக்கமின்மை (Insomnia) ஓற்றைத்தலைவலி, கடுமையான தலைவலி, இருதய நோய் போன்ற நோய் களால் பீடிக்கப்பட்டோர் இவ் ஆசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெண்கள் மாதத்தீடிடின் போதும் நிறைமாதக் கர்ப்பத்தின்போதும் இவ் ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. அடி வயிற்றில் சுத்திர சிகிச்சை மேற்கொண்டோரும் இடுப்பு மற்றும் கழுத்து போன்ற உறுப்புக்களில் காய மேற்பட்டோரும் இவ் ஆசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பலன்கள்

எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தும் திறனை கொண்டுள்ளது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

- ★ வயிறு, நெஞ்சு, கழுத்து நன்கு விரிக்கப்படுவதால் (Strectched) இவற்றுடன் சம்யந் தமான சகல நோய்களும் அகலும்.
- ★ நெஞ்சு நன்கு விரிவடைவதால் அதனுள் இருக்கும் சுவாசப் பைகள் நன்கு விரிவ

டைந்து அவற்றின் கொள்ளளவு அதிகரிக்கும். இதனால் அதிகப்பட்ச பிராணவாயு உட்சென்று அதிகப்பட்ச அசுத்த இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும்.

- ★ அதிக பிராண சுக்தியும் (Cosmic Energy) உட்செல்வதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சுக்தி அதிகரித்து பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கப்படுகின்றன.
- ★ சுவாசக் குழாய் (Brochial Tube) நன்கு விரி வடைவதால் சுவாசம் சீராக நடைபெறும். இதனால் ஆஸ்துமா, மூச்சக் குழாய் அழற்சி (Bronchitis) நியூமோனியா மூச்ச திணறல் காசம் போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.
- ★ இருதயத்தின் தசைகள் நன்கு பலமடைவதால் இருதயத் துடிப்பு சீராக இருக்கும். இருதயத்தின் தொழில்பாடு சீராக நடைபெறும்.
- ★ கழுத்து எலும்பு நழுவல் நோய் (Spondylosis) குணமடையும் கழுத்து வலி கழுத்து பீடிப்பு அகலும்.
- ★ சைனஸ் பிரச்சினைகள் அகலும்.
- ★ நெஞ்சுக்குள் இருக்கும் தைமஸ் சூரப்பி நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் அதன் செயல் திறன் அதிகரிக்கும். இதனால் முதுமை பின்போடப்படும்.
- ★ இச் சூரப்பியுடன் தொடர்பான அணாகத சக-

- கரமும் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அதன் செயல் திறனும் அதிகரிக்கும்.
- * கழுத்துக்குள் இருக்கும் தைரோயிட் சரப்பி (Thyroid Gland) நன்கு விரிவடைவதால் அதன் செயல் திறன் அதிகரித்து அதனோடு சம்பந்தமான சகல நோய்களும் ஏற்படாது தடுக்கப்படும். தைரொயிட் சரப்பியின் அதிகரித்த செயல்பாடு அனுசேப அளவை (Metabolic Rate) அதிகரிக்கும். இதனால் உடலின் சகல செயல்பாடுகளும் சீராக நடைபெறும். அதிக கொழுப்பு அரிக்கப்படுவதால் உடல் எடை குறையும். காயங்கள் விரைவில் குணமடையும்.
 - * மூளைக்கு அதிக இரத்தம் செல்வதால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். கண் பார்வை தெளிவடையும். விழி வெண்படல நோய் (Cataract) ஏற்படாது. தலைமுடி நரைக் காது, கொட்டாது. பல் வியாதிகள் அகலும்.



- முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாது. பொலிவு அதிகரிக்கும். குரல் வளம் அதிகரிக்கும் தோல் வியாதிகள் குணமடையும்.
- * நரம்பு மண்டலம் பலம் பெறும்.
 - * தொழு நோய், யானைக்கால் நோய் குணமடையும்.
 - * சகல நாளமில்லாச் சரப்பிகளும் புத்துயிர் பெற்று சீராக செயலாற்றும்.
 - * அடிவயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் பாலுறுப்புகளுடன் தொட்பான நரம்புகள் நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் பாலியற் கோளாறுகள் அகலும். ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்கும். கனவில் ஸ்கலிதம் ஏற்படுதல் கட்டுப்படும்.
 - * கல்லீரல் (Liver) நன்கு செயல்படுவதால்

- மஞ்சள் காமாலை நோய் (Jaundice) குணமடையும். கணையச் சரப்பி நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் நீரிழிவு குணமடையும்.
- * வயிற்றுப் புண் (Ulcer) குடல் அழற்சி (Colitis) போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.
 - * வெளி மூலம், உள்மூலம், இரத்த மூலம் போன்றவை குணமடையும். இடுப்பு வலி அகலும்.
 - * மலச்சிக்கல் அகலும். மலச்சிக்கலால் பீடிக் கப்பட்டோர் இரண்டு தம்ஸா நீரைப் பருகி விட்டு இவ் ஆசனத்தை செய்தால் மலம் இலகுவில் வெளியேற்றப்படும்.
 - * சிறுநீரகம் (Kidneys) நன்கு தூண்டிவிடப்படுவதால் அதன் செயல் திறன் அதிகரிக்கும். சிறுநீரக கோளாறுகள் அகலும்.
 - * அட்டீனல் சரப்பி (Adrenal Gland) செம்மையாகச் செயலாற்றுவதால் மன உளைச்சல், மன அழுத்தம்

- போன்றவை அகலும், மாரடைப்பு ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.
- * இருதயம் மற்றும் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் உறைந்து முறையே மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஏற்படுதல் தடுக்கப்படும்.
 - * எலும்புகள் பலமடையும்.
 - * களைப்பு அகன்று அதிக சக்தியுடன் நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக செயலாற்ற முடியும்.
 - * கண் முதுகு நிமிரும்
 - * பெண்களின் மாதத்தீட்டு பிரச்சினைகள், காப்ப கால கோளாறுகள் அகலும். சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். இடுப்பழகு அதிகரிக்கும்.



அவைங்களிலிருந்து மக்களை மீறபோம்

மன நிறைவாக வாழ்வேங்

(பெருவாழ்வு வாழ்வேங்)



கா. வைத்திஸ்வரன் (இளவு ஆலோசகர்)

சலுக ஆர்வலர், மூதிரியர், நலப்பணியாளர் வளரிளம் பருவத்தினர், குடும்பத்துறைவர் மதலானோருக்கான கையேடு

தான் வாழும் சமூகத்தை ஊடுருவிப் பார்த்து, அங்கு மக்கள் படும் அவலங்களை ஆராய்ந்தறிந்து, அந்த அவலங்களிலிருந்து மக்களை மீட்டெடுப்பதில் தன் பங்கு என்ன எனச் சிந்தித்து, எழுந்து நடக்க முடியாதவனுக்கு ஊன்றுகோல் கொடுப்பது போல பாதிப்புக்கு உள்ளான மக்களுக்கு உடன்பலன் தரவல்லதாக “நிறைவாக வாழ்வோம்” என்னும் இந்நாலைத் தந்துள்ளார் கா.வைத்தீஸ்வரன்.

இன்று போர் அனர்த்தங்களால் ஏற்பட்ட நெருக்கீடுகளாலும், புலம்பெயர்வு களாலும், சனாமி, வெள்ளப்பெருக்குப் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களினாலும் ஏற்பட்ட இழப்புக்களால் அல்லத் பட்டுத் தணிமையில், முதுமையில், வறுமையில் துணையின்றி மனநலம் குன்றி இருக்கும் எம்மவரின் மனவளத்தையும், உடல்வளத்தையும் ஒருசேர வளம்படுத்தவல்ல வழிகாட்டல்கள் நிறைந்தது இந்நால்.

இன்றால் அண்மையில் கொழும்பு
தமிழ் சங்கத்தில் வெளியிட்டுவைக்கப்
பட்டது.

சௌப்புலவர், கலாபூஷணம்
சு.செல்லத்துரை



“மீட்டிங்லே பேச வந்த
தலைவர் ஏன் டென்ஷனா உட்
காங்கி/நுக்கார்?”

“போஸ்டர்ல் அஞ்சா நெஞ்
சன்னு பிரிண்ட் பண்றதுக்குப்
பதிலா, கஞ்ச நெஞ்சன்னு
பிரிண்ட் பண்ணிட்டாங்களாம்”



வீட்டு ஹரிடைச்

எழுபவர் விஞ்ஞானப் புனைக்கதை -ராம்ஜி-



அத்தியாயம் 65

நேஷ்பாபு வித்தியாச மான உணர்வுகளுக்குப்பட்ட தும் அவன் இருப்புக் கொள்ளா மல் தவித்தும் அதன் பின் வெளியில் சென்றதையும் சாரா பொருப்புத்தியதாகத் தெரிய வில்லை. அவன் தனக்குக் கொ மிகத் தீவிரமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தாள். நேஷ்பாபு அகழ்வாராய்ச்சி கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த இடத்தை நோக்கிச் சென்றான். நியூயோர்க் நகரத்தில் இருந்து சுமார் 3000 மைல்களுக்கப்பால் உறைய வைக்கும் பனிப் பாறை பிரதேசம் ஒரு வண்ண ஓளி வீசும் பிரகாசிக்கும் தேவலோகமாகவே அவன் கண்ணுக்குப்பட்டது. அவ்வளவு மின் விளக்குகள் அங்கே பளிச்சிட்டன.

பனிப்பாறைக்குள் சுமார் 300 அடிக்கப்பால் உறைந்து கிடக்கும் விண்கல்லை பூமிக்கு மேல்

கொண்டு வருவதற்காக பகீரதப் பிரயத்தனம் அங்கே நடந்து கொண்டிருந்தது. நூற்றுக்கணக்கான தொழிலாளர்கள், பொறியியலாளர்கள், கணிதவியலாளர்கள், வானசாஸ்திர வியலாளர்கள் என்று எண்ணற்றோர் ஏறும்பு போல் உழைத்துக் கொண்டிருந்தனர். சி.என்.என், ரோய்ட்டர் முதலான செய்திச் சேவைகளைச் சேர்ந்தவர்கள் பரபரப்பாக படம் பிடித்துக் கொண்டும் செய்தி சேகரித்துக் கொண்டுமிருந்தார்கள். விஞ்ஞானி ககாரின் சகல செயற்பாட்டிற்கும் தலைமைக் கட்டுப்பாட்டாளராக இருந்தார். அவரது பனிப்புரைக்கமையவே அங்கு எல்லா விடயங்களும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன. விண்கல்லை பூமிக்கடியில் இருந்து வெளியில் எடுப்பதற்காக மிகப் பாரிய கிரேன்களும், பாரந்தாக்கிகளும் பொருத்தப்பட்டிருந்தன. அவற்றை இயக்க பொறியியலாளர்கள் கவனமுடன் தயாராக இருந்தார்கள். இன்னும் ஒரு அரை மணியிலோ ஒரு மணியிலோ விண்கல்டோப்-2011

கல் பூமிக்கு மேல் கொண்டு வரப்பட்டு விடும்.

விஞ்ஞானி விஸ்வநாதன் வின்கல் வெளியில் படிப்படியாக எடுக்கப்படும் போது அதனை எவ்வாறு திரைப்படமாக்குவது என்பது தொடர்பில் விளக்கமாக விவரித்துக் கூறிக் கொண்டிருந்தார். வின்கல்லை வெளியில் எடுத்த பின் அதனை வைக்க ஒரு பிரமாண்டமான மேடை அமைக்கப் பட்டிருந்தது. அந்த மேடை மீது அந்த கல் ஒரு பேரரசன் போல் வீற்றிருக்கப் போகின்றது. அதன் பின்னணியில் ஐக்கிய அமெரிக்காவினுடைம் 'நாஸா' நிறுவனத்தினுடைம் கொடிகள் பறக்க விடும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. அந்த பாரிய வின்கல்லை தோண்டி பூமியின் மேற்பரப்புக்குள் கொண்டு வரப்பட்டு அதன் மாதிரி யின்படி அதில் காணப்படுகின்ற திரவியங்கள் சரியாக உள்ளனவா? அதன் திண்மம், எடை, ஈர்ப்பு விசை என்பன பரிசோதித்து சரி பார்க்கப்படும். இந்த பணிகளை சாரா, நரேஸ் பாபு, விஸ்வநாதன், காகாரின் ஆகியவர்கள் உறுதி செய்வார்கள்.

அதன் நம்பகத்தன்மை தொடர்பில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் அமெரிக்கா ஜனாதிபதி ஷிள் கீன்சன் வெள்ளை மாளிகை ஊடாக ஒரு உத்தி யோகபூர்வமான செய்தி அறிவித்தலை செய்வதுடன் நேரடியான ஒளிபரப்பு வடதுருவத்தில் இருந்து ஆரம்பமாகும். அந்த செய்தியாளர் மாநாட்டில் விஸ்வநாதன், ககாரின், சாரா, நரேஸ் பாபு ஆகியோர் கலந்து கொண்டு நிருபர்களுக்குப் பதிலளிப்பதற்கு ஏற்பாடாக இருந்தது. அதனை நாஸா கட்டுப்பாட்டாளர் மைக்கல் ரொபர்ஸ் உரிய முறையில் திட்டமிட்டிருந்தார். இதில் ஏதும் குளுப்பிகள் இடம்பெற்று விடாதபடி கவனித்துக்கொள்ளவே டெல்டா சிறப்புப் படை அணியினர் அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருந்ததுடன் அவர்கள் சில யார்கள் தூரத்தில் கூடாரமிட்டு அங்கு செயற்படுபவர்கள் ஓவ்வொருவரது அசைவையும் மிகக் கவனமாக அவதானித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

வின்கல்லை வெளியில் எடுக்க அவர்கள் அனைவருமே மிக ஆவலுடன் இருந்தனர். துளையிடும் பொறி நுட்பம் வாயிலாக பனிப் பாறைக்குள் துளையிடப்பட்டு வின்கல்லின் நான்கு புறமும் கனத்த சங்கிலிகளால் கட்டப்பட்டிருந்தது. ககாரின் மாத்திரமே சுகல விடயங்களிலும் மிகுந்த

கவனம் காட்டுபவராக இருந்தார். அவர் இரும்புச் சங்கிலிகளையும் பாரந் தூக்கிகளையும் 15 இலட்சம் தொன் பாரமான ஒரு வின்கல்லை வெளியில் கொண்டு வரும் அளவு சக்தி வாய்ந்த வையா என சரி பார்ப்பதில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டினார். எனினும் இதனாலெல்லாம் வின்கல்லை வெளியில் எடுப்பதில் தாமதம் ஆவது தெரிந்து நாஸா அதிபர் மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் பொறுமை இழந்தவராக இருந்தார்.

ககாரினின் கணிப்புப்படி பல இலட்சம் கிலோஜீஸ் பாறைகள் முதலில் குறித்த வின்கல்லின் மேல் படிந்திருப்பதில் இருந்து அகற்ற வேண்டுமென்று கணிப்பீடு செய்திருந்தார். அதன் பிரகாரம் அதனை வெட்டி அகற்றுவதென்றால் பல வாரங்கள் பிடிக்கலாம். எனவே அவர் வேறு ஒரு உபாயத்தைக் கையாண்டார். அதன்படி சூடான லேசர் கதிர்கள் வின்கல் புதைந்திருந்த மேடை மீது சுற்றி வர செலுத்தத் தொடர்ப்பியதைத் தொடர்ந்து நீர் உருகி ஆறாக ஓட்ட தொடர்பியது.

இத்தகைய செயற்பாடு இடம்பெற்ற சில மணி நேரங்களில் ஒரு மூலையில் வின் கல்லின் ஒரு சிறிய பாகம் தெரிய ஆரம்பித்ததைத் தொடர்ந்து சுகலரது கவனமும் அத்திசை நோக்கித் திரும்ப ஆரம்பித்தன.

அங்கு நடப்பது என்ன என்று நரேஸ்பாபு ஒரு ஓரத்தில் இருந்து அவதானித்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் தொடர்ந்தும் மனித உருவில் இருந்த நரேஸ்பாபுவாக இல்லை. முன்பு அவனை எம்காதகன் என்ற பெயரிலேயே நாம் அழைத்தோம் என்பதனை வாசகர்கள் மறந்து போயிருக்கமாட்டார்கள். ஆனால் அவன் மனிதன் போல் கூர்ப்பு டைந்து எமகாதகன் என்ற நிலைமையில் இருந்து மாறி கமிகம் காற்சட்டையும் அணிந்து பேராதனை பல்கலைக்கழகத்தில் இரசாயன விஞ்ஞான பட்டப்படிப்பில் முதல் மாணவனாக வந்தமையும் ஜெகதாம்பாள் என்ற சக மாணவியை குண்டர்கள் கடத்திச் சென்ற போது அவர்களிடமிருந்து அவளைப் காப்பாற்றியமையும் பின் அவள் பால் மோகங் கொண்டு அவளுடன் பழகியமையும் பின் எந்த விதமான உணர்வோ பட்சாத்தாப்மோ



அத்தியாயம் 66



இன்றி அவளை அவன் மறந்து போய் விட்டமே யும் அவளுடனான காதல் காரணமாக ஜெகதா குழந்தை ஒன்றுக்கு தாயானதும் வாசகர்கள் மறந் திருக்க மாட்டார்கள். இப்போது இதை ஞாபக மூட்ட வேண்டியதன் காரணம் ஒன்று உள்ளது. நரேஸ்பாடு அவனுடைய மனதைத் தோற்றத்தில் இருந்து படிப்படியாக இராட்சத்த தோற்றத்திற்கு மாறிக் கொண்டிருக்கிறான். இதற்கான காரணத்தை அவனாலேயே உணர முடியவில்லை.

குறித்த விண்கல்லொன்று பனிப்பாறைக்குள் புதைந்து கிடக்கின்றது. அதனை இவர்கள் வெளியே கொண்டு வர எத்தனிக்கின்றார்கள் என்ற எண்ணமே அவனுள் ஆயிரம் மின்னல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தது. எல்லோரும் பரபரப்பாக தத்தமது வேலைகளில் மூழிக்கப் போயிருந்ததால் நரேஸ்பாடு என்பவன் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்பதை யாரும் கவனிக்கவில்லை. அதற்கான நேரம் யாருக்கும் இருக்கவில்லை. நரேஸ்பாடுவின் பற்கள் முன்பு போல் இராட்சத்த தனமாக வெளியே துருத்திக் கொண்டு வளர்த் தொடங்கின. அவன் கணகள் பெரிதாகி சிவந்து வெளியே தள்ளத் தொடங்கின. உடம்பில் உரோமம் முன்பைப் போல் அடர்த்தியாகி வளர்த்

தொடங்கியது. அவன் தோள் பட்டைகள் சட்டையை கிழித்துக் கொண்டு வெளிவரத் தொடங்கின. அவன் இருளான் ஒரு இடத்தில் மறைந்திருந்து நடப்பதை அவதானித்துக் கொண்டிருந்தான்.

ககாரினின் உத்தரவின் பேரில் 300 அடி தடிப்பான பனிப் பாறை எக்ஸ்ரே கதிர்களால் தாக்கப்பட்டு வெப்பமான கிரணங்களால் ஊடுருவி பனியானது ஆறாகப் பெருகி ஓட்ட தொடங்கியது. நேரம் செல்லச் செல்ல ஒரு கரிய மலையென ஒரு பெரும்பாறை மெது மெதுவாக மேலே தெரிய ஆரம்பித்தது. அங்கே கூடியிருந்தவர்களுக்குக் கொண்டாட்டம் தாங்க முடியவில்லை. ‘ஊச்’ சத்தங்களும் கூக்குரல்களும் வெற்றிக் கோஷங்களும் பலமாக எழுந்தன. உண்மையில் இது உண்மையாயின் இந்த நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பாக இது திகழுப் போகின்றது என்பதனை மறுக்க முடியாது.

‘நாஸா’ நிறுவன் கட்டுப்பாட்டாளர் மைக்கல் ரொபர்சும் மிக உற்சாகமானவராகவே இருந்தார். அந்த பாரிய விண்கல் மிகக் கவனமுடன் நிலத் துக்கு மேல் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது தொடர்பில் அவரை விட அதிக மகிழ்ச்சியடைந்தவர்கள்

வேறு யாருமே இல்லை. அவர் அந்த விண்கல்லை எவ்வாறு வெளிக்குக் கொண்டு வந்தார்கள் என்ற செயற்பாட்டை விவரணப் படமாகத் தயாரித்துக் கொண்டிருந்த விஞ்ஞானி விஸ்வநாதனைப் பார்ப்பதற்காக அவர் தொழில் பார்த்துக் கொண்டிருந்த இடத்தை நோக்கி விரைந்தார்.

“எப்படி விஸ்வநாதன்? விவரணப் படம் எந்தளவுக்கு மக்களைக் கவரும் அளவுக்கு வந்திருக்கின்றது” என்று அக்கறையுடன் விசாரித்தார்.

“மிக நன்றாக வந்திருக்கின்றது என நினைக்கிறேன், இதில் பல விசேஷ பொறிமுறைக் காட்சிகளையும் திருப்பு முனைகளையும் கொண்டு வரவேண்டியுள்ளது. அநேகமாக எடுத்திங் செய்து முடிந்து விட்டது” என்றார் விஸ்வநாதன் உற்சாகமாக.

“நல்லது விஸ்வநாதன் அமெரிக்க ஜனாதிபதி உங்கள் விவரணப்படம் முடிந்த கையுடன் அதனை உட்டனே வெள்ளை மாளிகைக்கு ‘டிஜிட்டல் டிரான்ஸ்பர்’ செய்ய சொல்லியிருக்கிறார். நான் அதற்கான ஏற்பாட்டை செய்ய வேண்டும் உங்கள் வேலை முடிந்ததும் செய்தியனுப்புங்கள்”

ஒரு விசயம் Mr. மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் என்று அவரை நிறுத்திய விஸ்வநாதன் மேற்படி விண்கல் மிகப்பெரியது. அதனை மேடைக்கு சற்று மேலே தூக்குவதற்கு போதுமான கிறேன்களை மட்டும் ஏற்பாடு பண்ணுங்கள். தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் சங்கிலிகளை எடுத் செய்து தெரியாத படி அழித்து விடலாம். 15 லட்சம் தொன் பாரமுடைய விசாலமான விண்கல் என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதற்கு தான் ஏற்பாடு செய்வதாகக் கூறிய மைக்கல் ரொபர்ட்ஸ் அங்கிருந்து விரைந்து சென்று மறைந்து போனார். உன்மையில் இது வரை நாஸா எத்தனையோ கண்டு பிடிப்புக்களையும் சாதனையையும் செய்திருக்கின்றது. அவற்றில் எல்லாம் வெளியாரையோ சிவில் விஞ்ஞானிகளையோ சம்பந்தப்படுத்தியது கிடையாது. இதுதான் நாஸா தன் கட்டுப்பாட்டுக்கப்பால் அமெரிக்கா ஜனாதிபதியின் மேற்பார்வையில் பலவேறு தொலைக்காட்சி பிரமுகர்களால் நடத்தப்படும் முதல் முதல் நாடகமாகும். இப்போது எல்லா விடயங்களும் முடிவடையும் தறுவாய்க்கு வந்திருக்கின்றது.

இதுவரை கணினிக்கு முன்னால் இருந்து பல வேறு தரவுகளையும் புள்ளி விபரங்களையும் பகுப்பாய்வுகளையும் செய்து கொண்டிருந்த சாரா வகுக்கு பளிச்சென மண்டையில் ஒரு எண்ணம் கீறிப்பாய்ந்தது. ‘நாஸா’ ஒரு மிகப் பாரிய தவறான்றினை செய்யப் போகின்றது. மேற்படி விண்கல்லின் எடை பூமியின் சமூற்சியையும் அதன் உள் விசைத் தாக்கங்களையும் பாதிக்கப் போகின்றது. அதனை அது இருக்கும் இடத்தில் இருந்து அகற்றவது என்பது பூமியின் அழிவுக்கு வழியமைப்பதாக அமையும். இதனை எவ்வாறாவது தடுத்தே ஆக வேண்டும் அவள் அப்போது தான் நாரேஸ்பாபு இல்லாததை உணர்ந்தாள். அவன் எங்கே போயிருக்கக்கூடும் அவள் தலைசுற்ற ஆரம்பித்தது.

(அடுத்த இதழில் முற்றுப் பெறும்)



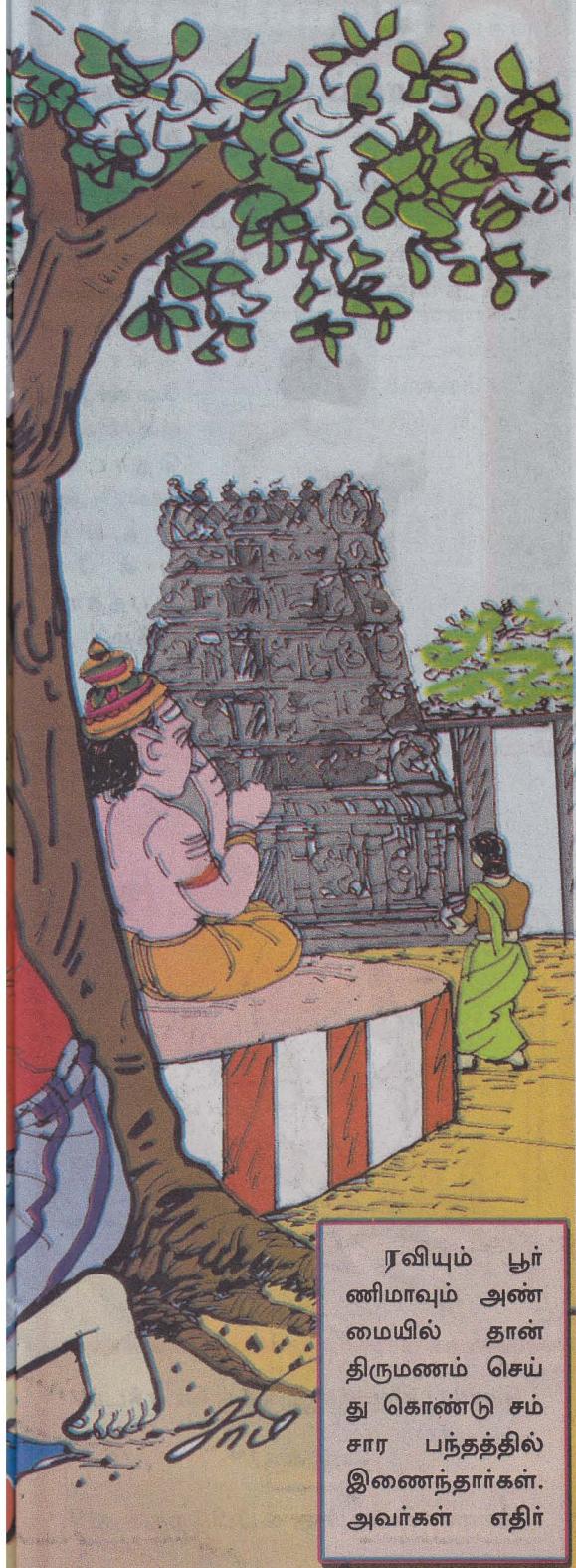
ஓட்டப் பந்தயத்துல் தங்க மெடல் வாங்கினா ‘ஊக்க மருந்து’னு சொல்லி தடை செஞ்சிடுறாங்க சரி. கடைசில வந்தவங்களையும் ஏன் செக் பண்றாங்க?

இவங்க ஏதாவது ‘தூக்க மருந்து’ சாப்பிட்டு இருப்பாங்களோன்னுதான்.

வொழிலோன் பாரதாக்கள்



சூழந்தையின் உயிர் = நங்கற்



ரவியும் பூர்ணிமாவும் அன்மையில் தான் திருமணம் செய்து கொண்டு சம்சார பந்தத்தில் இணைந்தார்கள். அவர்கள் எதிர்

பார்த்தபடி விரைவிலேயே ஒரு குழந்தைச் செல்வமும் கிடைத்தது. குழந்தைக்கு தனுஷ் என்று பெயர் வைத்து சீராட்டிப் பாராட்டி கொள்கவது அவர்களுக்கு பொழுது போக்காக இருந்தது. அதன் மேல் அதிக பாசம் வைத் ததால் அதற்கு சிறு சிறு பிரச்சினைகள் வந்தாலும் கலவரமும் பதற்றமும் அடைந்தனர். அடிக்கடி வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்றனர். வைத்தியரும் பார்த்து விட்டு பயப்பட ஒன்றுமில்லை என்று கூறுவார். இருந்தாலும் குழந்தை அழும்போதெல்லாம் அவர்கள் கலக்கமடைந்தனர்.

இப்படி ஒரு ஜந்து ஆறு மாதம் கழிந்தது. ரவி வேலைக்குப் போனபின் பூர்ணிமா வீட்டு வேலைகளையும் செய்து குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்வாள். வீட்டில் ரவியும் இல்லாத நிலையில் குழந்தை சிறு உபாதை ஏற்பட்டு அழும் போதும் பூர்ணிமாவுக்கு என்ன செய்வதென்று குழப்பம் ஏற்படும். அக்கம்பக்கத்து வீட்டுப் பெண்களிடம் தன் பிரச்சினைகளைக் கூறினாள். அவர்களும் வழக்கம் போல் குழந்தையின் பிறந்த நேரம் நல்லதா கெட்டதா என ஒரு ஜோதிடிடம் காட்டி கேட்டுவிடுவது நல்லதென ஆலோசனை கூறினார்கள்.

பூர்ணிமா ரவியை நக்சரிக்க, குழந்தை விடயம் என்பதால் வேறு வழியின்றி ஜோதிடரிடம் அழைத்துச் சென்றான். ஜோதிடரும் அப்பியாசக் கொப்பியில் நவக்கிரக படம் வரைந்து கிரக நிலையை பார்த்து குறிப்பை எழுதி கிரக நிலை போதாது என்று கூறி நேர்த்திக்கடன் வைத்து விநாயகர் கோயிலுக்குச் சென்று ஒவ்வொரு செவ்வாயும் வெள்ளியும் விரதமிருந்து 108 வாரங்களுக்கு பூஜை செய்ய சொல்லி விட்டார்.

ரவிக்கு அடிக்கடி லீவு எடுக்க முடியாததால் அவன் முதல் நாள் மட்டுமே பூர்ணிமாவுடன் கோயிலுக்குச் சென்றான். அடுத்துத்த நாட்களில் பூர்ணிமா மட்டுமே தனியாக குழந்தையையும் தூக்கிக்கொண்டு கோயிலுக்கு சென்றாள். அங்கே கோயிலில் ஒரு நிழலான இடத்தில் துணி விரித்து குழந்தையைக் கிடத்தி விட்டு தனது நேர்த்திக் கடன் மற்றும் பூஜை வேலைகளைக் கவனித்தாள். குழந்தை தனு

சும் அதிகம் அடம்பிடிக்காமல் அமைதியாக இருந்து ஒத்துழைத்ததால் பூர்ணிமாவுக்கு தன் வேலைகளை இடையூறின்றி செய்யக்கூடிய தாக இருந்தது.

இப்படிச் சில வாரங்கள் பூர்ணிமா எதுவித தடங்களுமின்றி குழந்தையை எடுத்துச் சென்று கோயிலில் கிடத்திவிட்டு தன் வேலை களை செவ்வனே செய்து வந்தாள். ஒருநாள் வெள்ளிக்கிழமையன்று பூர்ணிமா வழைமொ போல் பூஜை செய்வதற்காக கோவிலுக்குச் சென்று குழந்தையை உரிய இடத்தில் கிடத்தி விட்டு தன் காரியத்தில் கவனமாக இருந்தாள். அப்போது திடீரென குழந்தை வீறிட்டு அழும் சுத்தம் கேட்டது.

பூர்ணிமா திடுக்கிட்டு என்னவென்று பார்த்தாள். ஒரு திருடன் குழந்தையின் கழுத்தில் போடப்பட்டிருந்த தங்கச் சங்கிலியை இறுக்கிப் பிடித்து அறுத்துக் கொண்டிருந்தான். கோயிலில் கூட்டம் அதிகமாக இருக்கவில்லை. பூர்ணிமாவும் அலறினாள். அதைக் கேட்ட ஒரு சிலர் விரைந்து ஓடி வந்தனர். அதற்கிடையில் திருடன் பாய்ந்து ஓடி சங்கிலியுடன் மறைந்து விட்டான். குழந்தையின் அருகில் வந்து பார்த்தபோது குழந்தை பேச்சு மூச்சற்றுக் காணப்பட்டது. கழுத்தில் இருந்து இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருந்தது.

பூர்ணிமா கடுமையான அதிர்ச்சிக்குள்ளானாள். ஆபத்துக்கு உதவ வந்த இரு பெண்களுடன் ஆஸ்பத்திரிக்கு விரைந்தாள். ஒருவாறு குழந்தை காப்பாற்றப்பட்டாலும் குழந்தை மரணத்தின் மிக அருகில் இருந்து தப்பியிருந்தது. இந்த அதிர்ச்சியில் இருந்து மீன்வதற்கு பூர்ணி மாவுக்கு நீண்ட நாட்கள் பிடித்தன.

பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு விலையுயர்ந்த தங்கமாலை அணிவித்து அழகுபார்க்கும் போது அதனால் தேடி வரும் ஆபத்தை சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. இன்று தங்கம் விற்கும் விலையில் பெரியோரே தங்கம் அணிவது ஆபத்தானது. விலைமதிப்புள்ள தங்கம் பறிபோனாலும் உயிருக்கு விலை மதிப்புண்டா?

ഫുലേന്നോയ്

Tips

பாதிப்புக்குள்ளானவரா நீங்கள்?

மூலம், பவுத்திரம் பாதிப்பு
உள்ளவர்கள் கூச்சப்படாமல் உடனே
டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும்.
நார்ச்சத்துள்ள உணவை அதிகம்



சேர்த்துக்
கொள்ள
வேண்டும்.
மலச்சிக்கல்
தொடர்ந்
தால், அது
இதயத்
துக்கே
ஆபத்தாகி
விடும்.

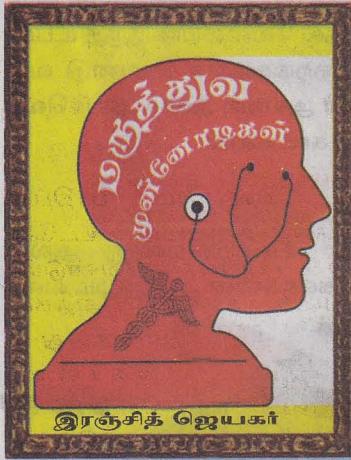
குழம்ப வைத்தியல்



“ରୋମ୍ପ ଚିରମମା ଇରୁକ୍କு ଟେକ୍ଟାର୍!”

“எதுக்கு?”

“நர்ஸை சிஸ்டர்னு கூப்பிடுறதுக்கு!”



கண்ண களின் பார்வை சம்பந்தப்பட்ட ஆய்வு களை ஒளியியலோடு சேர்த்து, தனது அனுகும் றையை கோட்பாடுகள் மூலமாக வும் பரிசார்த்த ரீதியாகவும் மெய்ப்பித்தார்.

அத்தோடு இவருடைய ஆய்வுகள் மனித சமுதாயத்திற்கு பெரும் நன்மையாக அமைந்த காரணத்தினால் 1911 ஆம் ஆண்டு மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசினை வென்ற மருத்துவ சாதனையாளர் அல்வர் கல்ஸ்ட் ரோண்ட் அவர்கள்.

வழிகாட்டி இல்லாமல் ஆய்வு செய்தவர்

சுவீடன் நாட்டைச் சேர்ந்த அல்வர் கல்ஸ்ட் ரோண்ட் 1862 ஆம் ஆண்டு ஐஞ்சலை திங்கள் 5 ஆம் நாள் பிறந்தார்.

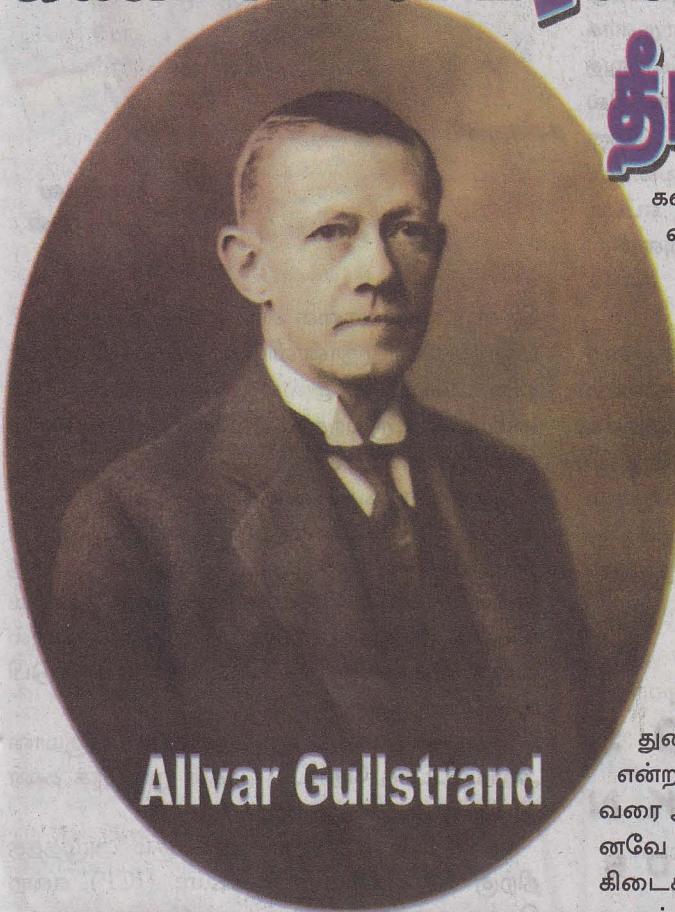
பொதுவாக ஒருவர் ஆய்வில் ஈடுபடும் போது Guide எனும் வழிகாட்டி மிக மிக அவசியமாகும். நாம் செய்யும் ஆய்வுத் துறையில் ஏற்கனவே ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கும் விற்பன்னராக அவர் இருத்தலும் அவசியமாகும். அப்போதுதான் அவரால் தான் ஆய்வில் சரியான பாதையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறோமா அல்லது விலகி விட்டோமா என்று கண்டுபிடிக்கவும் வழிகாட்ட முடியும்.

இவ்வாறு வழிகாட்டி இல்லாமல் யாராவது ஆய்வு செய்திருக்கிறார்களா என்றால் அதற்கு உதாரணங்கள் மிக மிகக் குறைவே. அத்தகையோருக்கு ஓர் உதாரணம் தான் இந்த அல்வர் கல்ஸ்ட் ரோண்ட் அவர்கள்.

கன் பார்வையும் ஒளியியலும்

அல்வர் எடுத்துக் கொண்ட ஆய்வுத் துறையான 'கண்பார்வையும் ஒளியியலும்' என்ற விடயம் தொடர்பாக அன்றைய நாள் வரை அவருக்கு வழிகாட்டும் அளவிற்கு ஏற்க ணவே கோலோச்சிய எவரும் இவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. ணவே இவரேதான் முழுக்க முழுக்க தனித்து உழைக்க வேண்டிய தாயிற்று. ணவே தன்னை அர்ப்பணித்து முழுமையாக உழைத்தார். எவருடைய Guidance ம் இல்லாமலே கலாநிதி பட்டத்திற்குரிய கட-

கண்பார்வை பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கண்டவர்



Allvar Gullstrand

**அல்வர் கல்ஸ்ட் ரோண்ட்
(1862 - 1930)**

டூரை ஒன்றை நிறைவு செய்தார் அல்வர். அது வே இன்றொவும் வியந்து போற்றப்படும் ஒரு தனி மனித பட்டத்துக்குரிய கட்டுரையாக திகழ்கின்றது.

தனியொரு மனிதனாக கண்பார்வை ஒளியியல் ஆய்வுகளில் இவர் புரிந்த சாதனை, கற்ப ணைக்கு அப்பாற்பட்டது என்கிறது நோபல் பரிசு குழு. இத்தகைய பிரத்தியேக பாராட்டுக் கள் எதனையும் எந்த ஆய்வாளருக்கும் அந்தக் குழு கொடுத்தது கிடையாது.

அல்வர் கண்ட ஆய்வின் ஆழம்

நாம் பார்க்கும் ஒவ்வொரு பொருளும் காட்சியும் ஒளியாகத்தான் நமது கண்களால் அடையாளம் காணப்படுகிறது. இந்த ஒளி, 'ரெட்டினா' எனும் விழித் திரையில் மிகச் சரியாக விழும் போது நாம் பார்க்கும் பொருள் புலப்படுகிறது. இல்லையெனில் விளங்காத பொருளாக எண்ணெய் தடவியது போல் தெளிவற்றுத் தோன்றும். பார்க்கப்படும் காட்சி கண்வில் ஸலக்குள் குவியாத இந்தக் குறைபாட்டுக்கு கண்ணுக்குள் உள்ள வில்லையின் வளைவு ஒரு முக்கிய காரணமாகின்றது. அது எப்படி அமைந்திருக்க வேண்டுமோ அப்படி அமையா விட்டால் இதுபோன்ற குளுப்படிகள் கண்களில் ஏற்படும்.

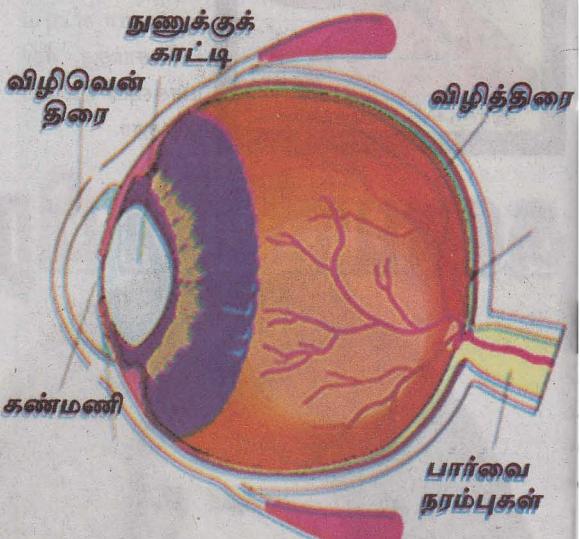
கண்களின் நிலையையும் கண்களின் குறைபாட்சினையும் துல்லியமாக அறிய, உபகரணம் எதுவுமே இல்லாத காலம் தான் அல்வர் அவர்களின் காலம். இதற்காக பயன்படுத்தப்படும் ophthalmoscope எனும் உபகரணம் 20 ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் முன்னேற்றம் எதுவும் காணாத ஆரம்ப நிலையிலேயே இருந்தன.



எனவே தனது முதல் வேலையாக இந்த உபகரணத்தில் முன்னேற்றங்களைக் கொண்டு வருவதில் இறங்கினார் அல்வர். அதை அவர் வெற்றிகரமாக செய்தும் காட்டினார்.

கண் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு தகவல்களை அறியும் வாய்மை

ophthalmoscope உபகரணமானது அல்வரின் முயற்சியால் கண்களின் அடி ஆழம் வரை



சென்று விபரங்களை காட்டுமாறு செய்யப்பட்டது. அப்போது தான் விழி வில்லை (லெண்ஸ்) யின் பிழையான அல்லது குறைபாடான தன்மையால் உருவாகும் பல்வேறு நோய்களும் இனங்காணப்பட்டன.

இவற்றுள் உதாரணத்திற்கு ஒன்று. சிலருடைய விழி வில்லைகள் (லெண்ஸ்கள்) வீங்கிய அளவில் அமைந்து விடுவதுண்டு. அந்த நிலையில் அவர் தாங்க முடியாத தலைவிக்கு ஆளாவார் என்பது முதன் முதலாக அல்வரின் மேற்குறித்த முயற்சியாலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

இதுதான் கண்களுக்கும் தலை வலிக்குமான அறியப்படாத தொடர்பு முதன் முதலாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உச்சம்.

கண்களின் உள்ளூர் உருவாகும் அழுத்தத் திற்கு Intra Cranial Pressure (ICP) என்ற தொரு மருத்துவ பெயர் உண்டு. இதனை கட்டுப்படுத்தாத நிலையில் கண்களே வெடித்து விடக் கூடிய மாபெரும் அபாயம் உண்டு. மேலும் இதனால் மரணம் சம்பவிக்கும் நிலை



கூட ஏற்படும் என்பதனையும் அல்வர் ஆய்வு கள் மூலம் கண்டறிந்து உலகிற்கு வெளிப்ப டுத்தியதும் மருத்துவ உலகமே வியந்து புரு வத்தை உயர்த்தியது.

சீரூபாமா

வளைந்த நிலையில் இருக்க வேண்டிய விழி (லென்ஸாகள்) வில்லைகள், முற்றிலுமாக மிக வும் வளைந்து ஒரு கப்பல் போல் சிலருக்கு இருப்பதுண்டு. இதுதான் Glaucoma எனும் விபரீதமான கண் நோய்க்கான காரணம் என்பதை அல்வரின் உபகரணம் தெளிவாக புலப்படுத்தியது.

விடாத தொடர்ச்சியான தலைவலி Glaucoma போன்ற கண் சம்பந்தப்பட்ட அபாய நோய்களை அல்வர் கண்டறிந்ததோடு மட்டு மல்லாது கண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய், கண்களின் மூலமாக தலைக்கு பரவும் என்ற மருத்துவ உண்மையையும் அறிவித்தார் அல்வர்.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் ஓர் உயிர்க் கொல்லி நோயாகவே அக்காலத்தில் கருதப்பட்டது. அது தாக்காத உடற்பாகங்களே இருக்க முடியாது. இது கண்களையும் விட்டு வைப்பதில்லை. சுருங்கக் கூறின் நீரிழிவு தாக்கும் உடற்பகுதிகளில் கண்களுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. விழிப்படல லென்ஸில் நீரிழிவு கை வைக்கும் போதே நோயாளிக்கு கண் பார்வை சிதைவடைகிறது. இவை அனைத்தையும் படம்பிடித்துக் காட்டிய

வர் அல்வர் கல்ஸ்ட்ராண்ட் அவர்கள்.

இதற்கும் விழி லென்ஸ் அறுவை சிகிச்சை நன்கு உதவும் என்பதை முதன் முதலில் உலகில் முன் வைத்தவர் அல்வர் அவர்களே. அவர் கூறிய முறையை பின்பற்றியே லேசர் போன்ற நவீன அறுவை சிகிச்சை முறைகள் கண்பார் வையை இன்றும் மீட்டுத் தந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அறுவை சிகிச்சை

அனைத்து கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் தேவைப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம் அகற்றி விடலாம் என அல்வர் இறுதி யாக கூறியது கண் சிகிச்சையில் அவருடைய நிகரற்ற திறமையை பறைசாற்றுகின்றது.

அல்வர் கண்டுபிடித்த அனைத்துமே அது வரை அறியப்படாத மருத்துவ உண்மைகளாகும். இவற்றுக்கு சமன்பாடுகள் சார்ந்த கோட்பாடுகளையும் வகுத்தளிக்க அவர் தவற வில்லை. தன்னுடைய அனைத்து கண்டுபிடிப்புக்களையும் கணித, விஞ்ஞானத்தின் துணை கொண்டு கட்டுரைகளாகவும் சமன்பாடுகளாகவும் வரலாற்றில் பதிவு செய்தார். இவரின் சாதனைகள் அனைத்தையும் பாராட்டி 1911 ஆம் ஆண்டுக்கான மருத்துவ நோபல் பரிசு அல்வர் கல்ஸ்ட்ரோண்ட் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. மனித சமுதாயத்தில் எத்தனையோ பேருக்கு கண்பார்வை அளித்த அல்வர் 1930 ஜூலை 28 ஆம் நாள் தனது கண்களை நிரந்தரமாக மூடினார். ஆனால் அவரின் அனப்பரிய சேவையால் இன்றும் கண்பார்வை பெறுவோர் மூலமாக உலகை பார்த்த வண்ணம் இருக்கிறார்.

“ஓரே விட்ட பத்து தடவைக்கு மேலே திருடியருக்கியே ஏன்?”

“நான் அவங்க பேமிலி திருடன் எஜமான்”



உடுத்துவும் நூலும் என்ன எடுப்பதற்கும்?



**இந்த நேரம் ஒவ்வொரு மாண்புமிகு
இழப்பதற்கு வழிவகுக்கும்!**

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில்
அமர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பதால்
நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய்கள்
ஏற்படும் அபாயம் உண்டு. ஒரு நாளில்
கூடுதல் 2 மணி நேரம் தொலைக்காட்சி
முன்பாக உடல் உழைப்பு இல்லாமல்
அமர்ந்திருக்கும் நபர்களுக்கு ஜந்தில் ஒரு
பங்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பும்,
15 சதவீதம் இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்தை
குறைத்தால் நீரிழிவு நோயை குறிப்
பிடத்தக்க அளவு தவிர்க்க முடியும்.
அதேபோன்று இதய நோய்கள், முன்
கூட்டிய மரணம் போன்றவற்றையும்
தவிர்க்க முடியும்.

எம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ‘அடிநாதமாக’ அமைவது நித்திரையாகும். ஆனால் எமது சமூகத்தில் பெருந்தொகையான மக்கள் போதியவு நித்திரை செய்ய முடியாது அவதிப்படுவதைக் காண முடிகிறது. “நாம் நன்றாக நித்திரை செய்கிறோம்” எனக் கூறுகிற வர்களுக்கும் ‘இய்வு’ (Rest) தேவை. 7-8 மணித்தியாலம் நித்திரை செய்யும் மாணவனை ஓர் இருட்டறையில் விடின் 5 நிமிடங்களில் நித்திரையாவதைக் காணலாம். இந்நிலைமை நித்திரை போதாமையை உணர்த்துவதாக உள்ளது.

இயல்பான நித்திரை



நித்திரை

ஒருவருக்கு 9-9½ மணித்தியாலங்கள் இயல்பான நித்திரை அவசியமாகும். ஆனால் எமது சூழலில் எத்தனை வீதத்தினர் ஒ மணித்தியாலம் வரை நித்திரை செய்கிறார்கள்.

நித்திரை இன்மைக்கான காரணிகள்

★ வேலைப்பள்ளி, கூடிய வேலை செய்யும் நிரப்பந்தம்.

★ சினேகிதர்களின் கூடிய சேர்க்கை.

★ நாள் வேலைகள் இரண்டு அல்லது 3 பகுதியாகப் பிரித்து 24 மணித்தியாலமும் மாறி மாறி வேலை செய்யும் அவலம்.

★ 24 மணித்தியாலமும் ஒலி / ஒளிபரப்பாகும் கட்டுல செவிப்புலச் சாதனங்களின் ஆதிக்கம்.

இதன் தாக்கங்கள்

★ பூரணமாக நித்திரை செய்யும் நிலைமை கிடைத்தால் உற்பத்தித்திறன் கூடும். ஆக்கத்திறன் விருத்தியடையும். நாம் எடுக்கும் முயற்சிகளில் கூடியளவு கவனம் செலுத்த முடியும்.

★ நித்திரை சரிவரக் கிடைக்காவிடின் மக்களின் ஞாபக சக்தி குறைவடைய முடியும். தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் குறைவடையும். கருத்துான்ற முடியாது கற்றல் தடைப்படும். வேலைத் தளங்களின் கருமங்கள் சரியாக நிறைவேற்ற முடியாது. பிழைகள் அதிகரிக்கும்.

★ உபகரணங்கள், இயந்திரங்கள் பாவிப்போர் அவற்றைச் சரிவரக் கண்காணிப்பதில் சிரமங் கொள்வர்.

★ அமெரிக்க ஆய்வு ஒன்று 10% வாகன விபத்துக்கள் ஓட்டுனர் வாகனத்தைச் செலுத்தும் வேளையில் நித்திரை அடைந்துள்ளமையை இனங்காட்டியுள்ளது.

ஏடுசெய்யும் வழிமுறைகள்

★ சராசரி 8-9 மணித்தியாலம் நித்திரை செய்தல் வேண்டும்.

★ வார இறுதியில் சனி அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமை 1 மணித்தியாலத்திற்கு மேல் பிற்பகலில் நித்திரை செய்வதன் மூலம் இழந்த அமைதியற்ற நிலைமையைப் போக்கப் பேருதவியாக அமைய முடியும்.

★ தனிமையில் இருப்போர், குடும்பத்தைப் பிரிந்திருப்போர், பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் இருப்போர், சித்திரவதைக்கு ஆளாணோர், குண்டு வீச்சுக்கு இலக்காணோர், மரணங்களை நேரே கண்டு அதிர்ச்சிக்குள்ளாணோர், இயற்கை அனர்த்தங்களில் அகப்பட்டோர், முதலாணோர் நித்திரை செய்ய வேண்டிய வேளையில் மன அழுத்தம் காரணமாக நித்திரைக் குழப்பத்திற்கு ஆளாதல் தவிர்க்க முடியாததாகிவிடுகின்றது. மன அமைதி பேணும் சமய அநுட்டானங்கள், ஆழச் சுவாசித்தல், மந்திர உச்ச

இ றக்க மின்மை நோயை ஆங்கிலத்தில் insomnia என்று குறிப்பிடுகின்ற நோயைக் குணப்படுத்தக்கூடிய தொப்பியொன்றை மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதன் தொழிற்பாடு மிகவும் சுலபமானது.

இந்தத் தொப்பியோடு இணைந்த பையில் குளிர்ந்த நீர் ஊற்றப்படுகின்றது அல்லது ஜஸ்கட்டிகள் போடப்படுகின்றன. அதை தலையில் அணிந்ததும் அது தலையில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி உறக்கத்தை உண்டாக்குகின்றது. எனவே மூளையை குளிர்ச்சியடைய வைத்து ஓய்வு பெறச் செய்வதுதான் இந்த தொப்பியின் வேலை.

**உறக்கமின்னமையும்
குணப்படுத்தும் தொப்பி**



அப்பிளை தோலூடன் காப்பிடுங்கள்!

ஓ ப்பிள்

பழத்தின் தோலில் காணப்படும் மெழுகுத் தன்மை கொண்ட பளபளப்பும், அதனோடு இணைந்த இரசாயனமும் எண்ணற்ற ஆரோக்கிய நன்மை களை அளிக்கக் கூடியது என அமெரிக்க ஆராய்ச்சி ஒன்று தகவல் தெரிவிக்கின்றது.

அப்பிள் பழத் தோலில் காணப்படும் அர்சோலிக் அமிலம் தசைகளை ஆரோக்கியமாக்க கட்டி எழுப்பக்கூடியது. இது இரத்தத்தில் சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு அளவு என்பனவற்றை கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருக்கக் கூடியது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிளைச் சாப்பிடுவதால் மனிதனது சுகாதாரம் வியக்கத்தைக் குமாம்.

சாடனம், ஜெபம் செய்தல் மூலம் மன அறுதல் அடைய முடியும்.

கீழ்க்காணும் முதலுதவி முறையைக் கடைப்பிடித்தால் சில நிமிடங்களில் நித்தி ரையாகலாம்.

★ சமதரையில் அல்லது பலகைக் கட்டி வில் தலைநிமிஸ்ந்து ஆறுதலாகக் கிடத்தல், தலையணை பாவிப்பதில்லை.

★ கண்ணை மூடியவாறு மூச்சுவிடுதல் - உள்ளெடுத்தலை அவதானிக்கவும் (அமைதியாக)

தமது வாதத்தை மற்றவர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என எங்குவர், எனிதில் சினம் கொண்டவராகக் காணப்படுவர். இந்திலையாவற்றுக்கும் அவர் தாய், தந்தை, சகோதரர், அவர் வாழ்ந்த சூழல்தான் காரணம் என்பதை நாம் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இவ்வணர்வு ஒருசில தினங்களில் ஏற்படுவதில்லை. தொடர் நிகழ்வுகள் அவரின் நடத்தைக் கோலமாக அமைந்துவிடுவதைக் காணலாம்.

இந்திலையில் தாய், தந்தையர் நல்லுறவு பூண்டவராகவும், பொறுமை கடைப்பிடிப்ப வராகவும், அன்பில் தினைத்தவராகவும், மற்றவர்களை அனுசரித்து நடப்பவர்களாகவும், மேலும் விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகவும் இருப்பார்களேயாகில், குழந்தைகள் அவர்களின் முன் உதாரணத்தைக் கொண்டு அமைதி காத்தவர்களாகத் திகழ்வர். இக்குழந்தைகள், தாய் - தந்தையரிடம் மனம் திறந்து பேசும் நிலைமை உருவாக்குதல் பெற்றோர் கடமையாகும்.

மற்றவர் கருத்துக்கு மதிப்பிடுத்தல்

யார் ஒருவர் மற்றவர் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பிடுத்துக் கூடுமிடுக்கின்றாரோ அவர்களில் எமக்கு விபரிக்க முடியாத ஓர் ஈர்ப்பு ஏற்படுவதைக் காணுகிறோம். இவ்விதமான நம்பிக்கை மேலோங்குவதினால் குறிப்பிட்ட நண்பரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பிடுக்கும் நிலைமை மேலோங்கும். தான்

வாதிட்ட - அடம்பிடித்த கருத்துக்களை மீன் நோக்கவும் தயாராவர். இதன் மூலம் நல்லுறவு மேலும் சிறக்க முடியும். விட்டுக்கொடுக்காது வாதிடுவோர், கூடிய சினம் கொள்வோர், மனம் உளைச்சல் மேலோங்கு வதனால் எளிதில் தொற்றாத்தன்மை நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். (அதி இரத்த அழுகம், சயரோகம், பாரிசவாதும், மனப்பதட்டம், குடற்புண், இருதய் வியாதி முதலியன)

பெறுமை காத்தல்

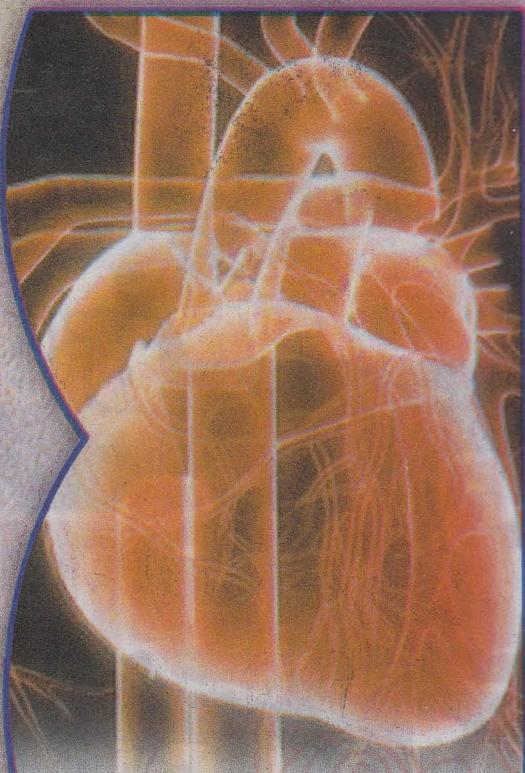
எவன் ஒருவன் பெருந்தன்மையாகப் பொறுமை காத்து விட்டுக்கொடுத்து நடக்கி றானோ, மற்றவர்களுடன் இணங்கிப் போகிறானோ அல்லது தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்கிறானோ அவன் சமூகத்தால் நேசிக்கப்படுவான். உயர் இடத்தில் வைக்கப்படுவான்.

ஒருவனின் வாயிலிருந்து உதிர்க்கும் சொல்லின் தன்மையிலிருந்து அவனின் சுற்றத்தாரை பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியும். இதில் இருந்து விடுபடுவதாகில் பிறரிடம் அன்பு பாராட்டக் கற்றுக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாகும்.

பஜனை, நாம உச்சாடனம், தியானம், யோகாசனம் முதலியன கூடிய நன்மை பயக்கும். மனம் விட்டு உரத்துப் பாடுவதன் மூலம் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டு வர முடியும்.

தியானம், யோகாசனம் முதலியனவைகளைக் கையாளுதல் மூலம் மனம் ஒரு வழிபடவும், பொறுமை கடைப்பிடிக்கவும் பேருத வியாக அமைய முடியும். மேலும் மனம் விட்டு ஆற்றுப்படுத்துனரின் உதவியுடன் அடக்கிய உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டு வருதல் சிறந்த நன்மை பயப்பதாக அமைய முடியும்.

**கா.வைத்தீஸ்வரன்
உலவளத்துணையாளர்**



இரத்தக்குழாய் அடைப்புகளை தவிர்க்க!

இரத்த அழுத்தத்திற்கு சரியான மருந்துகளை உட்கொண்டு அதை சீராக வையுங்கள். சர்க்கரை நோயை கட்டுப் பாட்டுக்குள் கொண்டு வாருங்கள். கொழுப்புள்ள பொருட்களான நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், முட்டை மஞ்சள் கரு, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி இவற்றை தவிர்த்திடுங்கள். சிகிரெட்டை தூக்கி ஏறியுங்கள். மதுபாட்டில்களை காலி செய்வதை நிறுத்துங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளையும், நெய்யால் செய்த பண்டங்களையும் குறையுங்கள்.

**எந்தக் காறு
தன்னர் பொது**

**நீர் நிரப்பி சிருந்து
விடு வாயுக்கள் நீரில் கூடுதல்**

மருத்துவ தூராய்ச்சி

நிறுவனம்

எச்சரிக்கை

**பிரமாத்துக்காகவும்
பொத்தவில் மீண்டும்**

நந்த வெள்ளடாம்

லீல் கலக்க வாய்ப்புள்ளு

எஸ்.கிழேஷன்

பிளாஸ்டிக் போத்தல்கள் பாதுகாப்பானவையா?

- ★ இரசாயன திரவியங்கள் நீரில் கலக்கின்றன
- ★ வெப்பத்தில் வைப்பதால் விச வாயுக்கள் வெளியேறுகின்றன.
- ★ இவை ஒரு முறை மாத்திரமே பயன்படுத் தத்தக்கன
- ★ பிள்ளைகளிடம் இப்போத்தலில் நீரை நிரப்பி அனுப்ப வேண்டாம்
- ★ உல்லாசப் பயணம் போகும்போது இத்தகைய போத்தல்களில் பானங்கள் நிரப்பிச் செல்லக் கூடாது.
- ★ சூடான நீரை இதில் ஊற்ற வேண்டாம்.



Dr. திலானி கருணாநாயக்க கொழும்பு வைத்திய ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் (MRI) உணவு, நீர், நுண்கிருமியியல் ஆய்வு நிபுணர்

நீர் மனிதனுக்கு இன்றியமையாததொன்றாகும். உணவின்றி மனிதன் பல நாட்கள் வாழ முடியும். ஆனால் நீரின்றி மனிதனால் வாழ முடியாது. ஒரு சொட்டு நீரின்றி மனிதன் மரணத்தை தழுவ வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இன்று நாம் நீர்க் குழாயை திறந்தவுடன் தாகம் தீர் மட்டும் குடிக்க தேவையான நீர் கிடைக்கின்றது. ஆனால் சில நாடுகளில் ஒரு சொட்டு நீரின்றி கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு ஒரு துளி நீரும் ஒரு ஒளத்தமாக இருக்கின்றது.

தூரப் பயணம் செல்லும் போது நாம் எம்முடன் பெரிய போத்தலில் நீரை கொண்டு செல்கின்றோம். அந்த போத்தலில் நீரைக் கொண்டு செல்ல முன்பு அதனை கொதிக்க வைத்து பின்பு ஆறிய பின் போத்தலில் அடைத்துக் கொண்டு செல்கின்றோம். அந்த போத்தலில் திரும்புவும் குழாயிலிருந்து தண்ணீரை அடைத்து வைத்து திரும்பி அருந்துகின்றோம். இவ்விதம் அதே போத்தலில் பல நாட்களுக்கு தண்ணீரைக் கொண்டு வந்து குடிக்கின்றோம். சாதாரணமாக ஒரு நாளுக்கு 2 முதல் 3 லீற்றர் தண்ணீர் குடிப்பது எமது உடலுக்கு மிகச் சிறந்தது என யாவரும்

அறிந்த விடயமாகும். பிளாஸ்டிக் போத்தலில் தண்ணீரை அடைத்து பல கிழமைகள், மாதங்கள் அதே போத்தலைப் பாவிப்பதை நாம் பல ரிடம் காணலாம். இவ்விதம் மாதக் கணக்கில் அதே பிளாஸ்டிக் போத்தலில் நீரை அடைத்து குடிப்பது சிறந்ததா? என்ற கேள்வி இப்போது எழுப்பப்பட்டுள்ளது.

இந்த கேள்விக்கான பதிலை கொழும்பு வைத்திய ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் உணவு மற்றும் நீர் தொடர்புடைய நுண்ணுயிர்கள் பிரிவின் மேலதிக இரசாயன பகுப்பாய்வின் விசேதத்துவ வைத்தியர் Dr. திலானி கருணாநாயக்க மிக விளக்கமாக எடுத்துக் கூறி நார்.

பிளாஸ்டிக் போத்தல்களில் அடைத்து விற்பனை செய்யப்படும் குடிநீர் எந்தத் தர நீர் ணயத்தின் கீழ் எந்த விதத்தில் அடைக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கூற முடியுமா?

போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்டு பெறப்படும் நீரானது கிணறு மற்றும் ஊற்றுக்களிலிருந்து பெறப்படுகின்றது. குடிநீராகப் பயன்படுத்த முன்பு இந் நீர் வடிகட்டப்படுகின்றது. முதலில் மணல் கலந்த வடிகட்டலுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது. பின்பு சிறு உயிரினங்கள்

இருந்தால் (பக்ஸியாக்கள்) அவற்றை நீக்குவதற்காக மைக்ரோ பில்டர் மூலம் வடிகட்டப்படும். இங்கு நீரிலுள்ள தேவையற்ற பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. நீரிலுள்ள இரசாயன பொருட்களும் வடிகட்டப்படும் போது நீக்கப்படுகின்றது. இதன் பின்பு மிகச் சிறிய நுண்ணுயிர்கள் இருந்தால் அவற்றையும் நீக்குவதற்காக மிக நுண்ணிய மைக்ரோ பில்டர் மூலம் கண்ணுக்கு புலப்படாத மிக நுண்ணிய நுண்ணுயிர்கள் நீக்கப்படும்.

அதனுடன் அவை கறுப்பு மற்றும் வெள்ளை நிற தடுப்புத் திரைகள் மூலம் செல்லும் போது (Screening) ஒரு சிறு நுண்ணுயிர்காணப்பட்டாலும் அதனையும் அந்தத் திரைகாட்டிக் கொடுத்து விடும். அதன் பின்பே தரநிர்ணயத்தின் கீழ் போத்தல்களில் அடைக்கப்படுவதற்கு அங்கீகாரம் கொடுக்கப்படும். விசேஷமாக நீர் மட்டுமின்றி நீர் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் கிணறு மற்றும் ஊற்றுக்கள்யாவும் தேடிப் பார்த்து பரிசீலிக்கப்படுகின்றன.

இயற்கையாக உள்ள நீரிலுள்ள உப்பு உடலுக்கு அவசியமானது. அப்படியிருக்கும் போது வடிகட்டலுக்கு இந் நீர் உட்படும் போது நீரிலுள்ள உவர்த் தன்மை அழிவடையாதா?

இல்லை, வடிகட்டும் போது உவர்தன்மை அகன்று விடுவதில்லை. சரியான விதத்தில் வடிகட்டும்போது நீரில் இருக்கவேண்டிய உவர் தன்மையின் வீதமானது அழிவடையாது பாதுகாக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் குடிநீர் பான போத்தல்களில் இருக்கவேண்டிய உவர்ப்பு வீதமானது சரியாக உள்ளதாக என்பதையும் நாம் கண்காணிப்போம்.

இது தொடர்பாக சுகாதார அமைச்சின் குழுவொன்று மேற்பார்வை செய்யும். இவை முறையாக நடக்கின்றதா என்பதை தேடிப் பார்த்த பின்பே இறுதியில் அனுமதி வழங்கப்படும். குடிநீர் பான போத்தலைப் பரீட்சித்த பின்பு சுகாதார அமைச்ச மூலம் பதிவு செய்யப்பட்டு இலக்கம் வழங்கப்படும். இந்த இலக்கம் போத்தலிலுள்ள லேப

வில் அச்சிடப்பட்டிருக்கும். சுகாதார அமைச்சின் இந்த முத்திரை குத்தப்பட்ட இலட்சினையானது போத்தலில் குறிப்பிடாவிடில் அந்த போத்தல்களை வாங்காமல் விடலாம். முறையான மேற்பார்வையின் கீழ் உங்களுக்கு கிடைக்கும் குடிநீர் பான போத்தலானது சுகாதார அமைச்சின் முத்திரையுடன் மற்றும் தரநிர்ணயக் கட்டுப்பாடுச் சபையின் SLS சான்றிதழுடனும் காணப்படும்.

இந்த நீரைப் பாதுகாப்பதற்கு ஏதேனும் இரசாயன பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றதா?

எந்த இரசாயன சேர்க்கைகளும் சேர்க்கப்படுவதில்லை. குளோரினுடனான நீரைப் பெற



ராலும் அவையும் வடிகட்டலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு இறுதியில் குளோரின் அற்ற நீராகவே வெளி வருகின்றது. உண்மையில் ஒவ்வொரு வருடமும் நீர் பெறப்படும் கிணறுகள் ஊற்றுக்கள் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்படும். இந்த கிணறுகள் எந்த தூசி, துகள்களும் வீழா மல்கொங்கி நீட்சாந்து பூசப்பட்டு பாது

காப்பாக சீல் வைக்கப்பட்டே வைக்கப்பட இள்ளன. அத்துடன் வடிகட்டல் முறையும் முற்றாக மூடப்பட்டே உள்ளது.

சுமார் 100 மீற்றர் ஆழத்திற்கு பாதுகாப்பாக மூடப்பட்டிருத்தல் அவசியமாகும். கிணறு மற்றும் ஊற்றுகள் பரிசீலிக்கப்பட்டு பதிவு செய்யப்படல் வேண்டும். அத்துடன் பதிவு புதுப்பிக்கப்படலும் அவசியமாகும்.

இந்த குடி நீர் அடைக்கப்பட்ட போத்தல்களுக்கு குறிப்பிட்ட தர நிர்ணயக் கட்டுப்பாடு உள்ளதா?

இவை காணப்படுவது பெட் வகையிலான போத்தலிலாகும். உலகின் மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பான போத்தல் வகையாக இதனைக் கருதலாம். இந்த வகை போத்தல்கள் உடல் ரீதியிலான எந்தவிதமான பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என சுகாதார அமைச்சு விதந்துரை செய்துள்ளது.

எனினும் மக்கள் இத்தகைய பிளாஸ்டிக் போத்தல்களை ஒரு முறை பாவித்த பின்னர் மீண்டும் மீண்டும் நீர் நிரப்பி இதனைப் பயன்

படுத்துகின்றனரே, இது எந்த அளவுக்கு பாதுகாப்பானது?

இத்தகைய போத்தல்கள் ஒரு தடவை பாவிப்பதற்கு மாத்திரமே பயன்படுத்தும் விதத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே இதனை குடித்து முடித்த பின்னர் வீசி விடவேண்டும். இவை மிகுந்த மெல்லிய பிளாஸ்டிக் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இவை நீண்ட கால பாவனைக்கு எந்த விதத்திலும் உகந்ததல்ல.

நமது இலங்கை நாட்டின் மக்கள் இவற்றை பாவித்த பின்னர் மீண்டும் இவற்றில் நீர் நிரப்பி பயன்படுத்துகின்றனர். பின்னைகளி டம் பாடசாலைக்குக் கொடுத்தனுப்புகின்றனர். அலுவலகத்துக்கு எடுத்துச் செல்லுகின்றனர். வேறும் சுற்றுலாப் பயணத்தின் போதும் இவற்றில் நீரோ, பானங்களோ நிரப்பி எடுத்துச் செல்கின்றனர்.

எனினும் சில நீர்ப் போத்தல்கள் சுமார் 15 லீட்டர் நீர் நிரப்பக் கூடிய போத்தல்கள் என்பன போதுமான தடிப்புடன் உற்பத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவதால் ஆபத்தில்லை. குறிப்பாக குறைந்த தடிப்புள்ள போத்தல்களை பயன்படுத்துவதால் அவற்றை தயாரித்தலுக்குப் பயன்படுத்திய இரசாயனத் திரிவியங்கள் கசிந்து நீருடனோ, பானங்களுடனோ கலக்கும் வாய்ப்பு காணப்படுகின்றது. இவை நீருடன் கலந்து உடலுக்குள் செல்வது னால் பல்வேறு பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். புற்றுநோய் ஏற்படக் கூடிய அபாயங்கள் கூட காணப்படுகின்றன.

மறுபுறத்தில் தொடர்ந்து இந்த நீரை போத்தல்களில் அடைத்து வைத்து பருகுதல் காரணமாக இனங் காண முடியாத பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்றும் இவற்றின் விளைவுகள் உடனடியாகத் தெரிய வருவதில்லை என்றும் நீண்ட காலத்தின் போது இத்தகைய விளைவுகள் நோய்களாக வெளிப்படும் போது இவை எப்படி ஏற்படுகின்றன என அறிய ஒக்டோபர்-2011



சிறு நூற்பு உடலில் நச்சுத்தன்மை நிவீக

வெங்காயம், பூண்டு, சிறுகிரை, வேப்பிலை, மிளகு, மருசன், சீரகம், கருப்பட்டி, வெள்ளம், இளைந், அறைக்கிரை, எலுமிச்சை போன்றவை உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை நிக்கும் உணவுகள். இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

-குடும்ப மருத்துவர்



முடியாதுள்ளதென்றும் Dr. டிலானி கருணாநாயக்க எச்சரிக்கை விடுத்தார்.

இதில் காணப்படுகின்ற மற்றுமொரு பாரிய பிரச்சினைதான் இவற்றை போக்குவரத்து செய்யும் போதோ, களஞ்சியப்படுத்தும் போதோ போத்தல்கள் எந்தவிதத்தினாலும் குரியக் கதிர்களாலோ அல்லது வேறு காரணி களாலோ சூட்டையாமல் இருத்தல் வேண்டுமென்பது. ஆனால் நாம் சாதாரணமாக கடைக் காரர்கள் கடைக்கு முன் வெய்யிலில் போத்தல்களை சூட்டைய வைத்திருப்பதனை அன்றாடம் பார்க்கின்றோம். இந்தக் காரணி வேறு மனே தண்ணீர் போத்தல்களுடன் மாத்திரம் சம்பந்தப்பட்ட விடயமில்லை. வேறு இனிப் புப் பானங்கள், கொக்கா கோலா, பெப்சி கோலா, ஸ்மெக் மற்றும் இது போன்ற சகல பிளாஸ்டிக் போத்தல்களிலும் அடைக்கப்பட்ட பானங்களுடனும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. இதில் உள்ள நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடியாத பிரச்சினை என்னவென்றால் போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர் எந்த சந்தர்ப்பத்திலாவது வெப்பமுட்டப்பட்டிருந்ததா என்பதனை நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடியாததாகும்.

பொதுவாக இரசாயனத் திரவியங்கள் சூடாக்கப்படும் போது அவற்றில் வேறு இரசா

யன் திரவியங்களை சேர்த்தே புதிய இரசாயனங்களை உருவாக்குகின்றார்கள். இரசாயனங்கள் சூடாக்கப்படுவதனால் போத்தலகளில் இருந்து வெளியேறும் இரசாயனங்கள் அந்த போத்தலில் உள்ள பானங்களில் கலக்கின்றன. அவை என்ன விதமான இரசாயன விளைவை உண்டாக்கலாம் என்பதனை ஒவ்வொரு போத்தலிலும் உள்ள பானங்களை பரிசீலித்தே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது சாதாரண மக்களுக்கு சாத்தியமான விடயமல்ல.

இன்னொரு விடயமும் இதில் கவனிக்கற்பாலது. இத்தகைய போத்தல்கள் சூட்டையும் போது நெளிந்தும் வளைந்தும் உருவம் மாறுகின்றன. இத்தகைய உருவம் சிறைந்த போத்தல்களையும் கொள்வனவு செய்யாதிருத்தல் வேண்டும். இறுதியாக மக்களுக்கு சொல்ல வேண்டிய ஒரு முக்கிய விடயம் உள்ளது. எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் ஒரு முறை பாவித்த தண்ணீர் போத்தல்களை நீரூற்றி மீண்டும் பாவிக்காதீர்கள். அது கண்ணென மூடிக் கொண்டு கிணற்றில் விழுவதற்கு ஒப்பான செயலாகும்.



“இன்னிக்கு நம்ம டாக்டர் நாலு உயிர்களை காப்பாத்திட்டார்...!”

“அப்படியா ...! எப்படி...!”

“இன்னிக்கு நடக்க இருந்தநாலு ஆபரேஷனையும் தன்னி வச்சிட்டார்...!”

மூலிகையின் பெயர் :- வசம்பு.

தவரம்பெயர் :- ACORUS CALAMUS.

தவரக்குடும்பம் :- AROIDACEAE.

பயன்தாழும் பாகங்கள் :- வேர் மற்றும் இலைகள்.

வேறுபெயர்கள் :- பேர் சொல்லா மருந்து,
பிள்ளை வளாத்தி,
உரைப்பான்.

பிறப்பிடம் :- தென் கிழக்கு அமெரிக்கா

வளரும் இடம் :- சதுப்பு நிலங்கள், களி மண் மற்றும் நீர் பிடிப்புள்ள பகுதிகள்.

ஐம்பு



ஆயுர்வேதம்

தன்மை :-

வசம்பு, இஞ்சி வகையைச் சேர்ந்த மூலிகை. வசம்பின் வேர்கள் பழங்காலம் முதல் மருந்துகள் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுகிறது. இலைகள் 2-3 அடி உயரம் வரை வளரும். வேர்கள் மஞ்சள் கிழங்கைப்போல் நெருக்கமான கணுக்களையுடையவை. இதன் தண்டு வேர் பெருவிரல் அளவு தடிமன் உடையதாகவும் தண்டின் மேற்பகுதி சாம்பல் நிறத்துடனும் இருக்கும்.

வேர்கள் பூமிக்கடியில் சுமார் 3 அடி நீளம் வரை படரும். வேர்கள் தான் வசம்பு என்பதாகும். நட்ட ஒரு ஆண்டில் பயிர் முதிர்ந்து மஞ்சள் நிறமாக மாறும் தருணத்தில் அதாவது ஒரு ஆண்டில் கிழங்கை வெட்டி எடுக்க வேண்டும். இந்த வசம்பில் அசரோன், அகோரின் மற்றும் கொலாமினால் போன்ற வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. இது நல்ல வாசனையையுடையது. இது கிழங்கு மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவம்யைகள் :-

★ வெப்பத்தை உண்டாக்கி பசியைத் தூண்டி வயிற்றிலே இருக்கின்ற வாயுவை அகற்றக்கூடிய தன்மை உடையது.



* வாந்தியை உண்டாக்குவதோடு நுண்புமுக்களை அழிக்கும் தன்மையும் கொண்டது.

* குமட்டலை யும், வாந்தியையும் உண்டாக்க வசம்பை நன்கு பொடி செய்து ஒரு கிராம் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

* வசம்பை வறுத்துப் பொடி செய்து கால்கிராம் தேனில் உண்டு வர சளி, வாயு ஆகிய வற்றை அகற்றிப் பசியை உண்டுபண்ணும்.

* வசம்பைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி தேனில் குழைத்து நாவில் தடவ வாந்தி குறையும்.

* வசம்பைக் கருக்கிப் பொரித்து 100 மில்லி கிராம் அளவாகத் தாய் பாலில் கலக்கி சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுவலி ஆகியவை தீரும்.

* வசம்புத் துண்டை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க, உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும்.

* குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இருமல், வயிற்றுவலி குணமாக வசம்புடன் அதிமதுரம்



“பொண்டாட்டிக்கு பயப்படுவதில் வைன்னு முடிவுக்கு வந்திட்டேன்”

“சபாஷ் எப்பேலர்ந்து...?”

“அவ செத்துப் போனதிலேர்ந்து”

சேர்த்து கசாயமிட்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் கொடுக்கக் குணமாகும்.

* வசம்பை தூள் செய்து தேனுடன் கலந்து திக்குவாய் உடையவர்கள் தினந்தோறும் காலையில் நாவில் தடவி வர பேசு திருந்தும்.

* வசம்பு ஒரு பங்கும் பத்து பங்கு வெந்திரும் சேர்த்து ஊற வைத்து வடிகட்டி பதினைந்து மிலி. முதல் முப்பது மிலி. வீதம் அருந்தி வர பசி தூண்டப்படும், அஜீரணம் நீங்கும்.

* வயிற்றில் சேர்ந்த வாயுவை அகற்ற வசம்பை அடுப்பில் வைத்து சுட்டுக் கரியாக்கி, அதனை தேங்காய் எண்ணையுடன் கலந்து அடி வயிற்றில் பூசவேண்டும்.

* சகலவிதவிஷைக்கடிகளுக்கும் இதன் வேரை வாயிலிட்டு மென்று வர விஷம் முறியும்.

- சபா

கேசத்தலும் ஆரோக்கியம்!

சிலர் வெந்திரில் குளிப்பதையே வழக்கமாகக் கொண்டிருப்பார்கள். அத்தகையவர்கள் மித மான நீரில்தான் குளிக்க வேண்டும். அதிக வெந்திர் தலைமுடிக்கு ஆகாது. முடிகளில் தண்ணீர் விட்டு சுத்தம் செய்யும் போது, மிகவும் இதமாக கையாள வேண்டும். தலைமுடி மிகவும் மிருதுவானது. லேசாக இழுத்தால் கூட அறுந்துவிடும். அதனால் தலைவாரும் போதும், சிக்கெடுக்கும் போதும் மிகவும் நிதானமாக கையாள வேண்டும். உடலில் மாத்திரம் ஆரோக்கியத்தை பேணாமல் கேசத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்து திருப்பது தலையாய கடமையல் வலவா?

- கேசினி



தடவா வியரி

பிள்ளை உலகமே இல்லை என்பது நாம் அறிந்த விடயமே. மனிதன் தன்னீரின்றி ஒருபோதும் வாழ முடியாது. அத்தகைய சிறப்பும் முக்கியத்துவமும் வாய்ந்தது தான் நீர்.

மனிதன் உணவே உண்ணாமல் பல நாள் இருக்கலாம். ஆனால் தன்னீரே இல்லாமல் ஒரு நாளுக்கு மேல் வாழ முடியாது.

நம் உடல் முழுவதும் 60 முதல் 70% வரை நீரால் ஆனது. உடல் முழுவதும் ஒரு இடம் கூட விடாமல் நீர் நிறைந்திருக்கிறது. நாம் உண்ணும் அனைத்து உணவுப் பொருட்களின் சத்துக்களும் நீரில் கலந்து தான் உடலினுள் செல்கின்றன. நம் உடலில் செலக்கனுக்குள் ஞாம் செலக்கனுக்கு வெளியேயும் நிறைந்திருப்பது நீரே.

மனத உடலில் நீரின் செயற்பாடுகள்

1. உடல் திசுக்களுக்கு சத்தை எடுத்துச் செல்தல்.
2. உடலுக்குள் சிறந்த கரைப்பானாக செயற்படல்.
3. திசுக்களில் இருந்து கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றல்.
4. உடல் வெப்ப நிலையை சீராக பாதுகாத்தல்

5. உடலின் இரத்த அழுத்தத்திற்கு பயன் படல்.

நமகு உடலில் இருந்து வெளியேறும்

நமது உடலிற்கு நீர் பெரும்பாலும் தன்னீர் அல்லது பானங்கள் குடிப்பதன் வழி யாகவே கிடைக்கிறது. அத்தோடு உடலில் நடக்கும் ஒக்ஸியேற்றத்தின் மூலம் வெளிப்படும் நீரும் நமது உடலில் சேருகின்றது.

நமகு உடலில் சேரும் நீராவு அப்படியே உடலிலும் இருப்பதில்லை. அவை பஸ்வேறு வழிகளில் நமகு உடலை விட்டு வெளியேறுகின்றன. அவை,

1. தோல், நூரையிரல் மூலம் வெளியேறுகின்றது.

2. வியர்வை மூலம் வெளியேறும்.

3. சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றது.

நமது உடலின் சகல விடயங்களிலும் நீர் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. எனவே தன்னீரை நாம் உரிய முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் நம் உடலை நோயின்றி பாதுகாக்கவும் முடியும். தன்னீரின் உதவியுடன் நோய் நீக்குவதற்கு தன்னீர் மருத்துவம் அதாவது வோட்டர் தெரபி என அழைப்பார்.

கீழ்க்கண்டுள்ள சில சீரந்த குணங்களே தன்னீர்மருத்துக்காப்பயன்படுவதற்கும் காரணமாகும்.

1. உலகில் முதல்தர கரைப்பானாக அதாவது கரைப்பதற்கு உதவுவது நீர் தான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2. வெப்பத்தை எளிதில் எடுத்துக்

ஒரு மருத்துவப் பரமைவை

கொள்ளும், கடத்தும், வெளிப்படுத்தும் உணவோ பானமோ மாற் குணம் உடையது.

3. திடப்பொருளாகவும் திரவமாகவும் வாயு வாகவும் மூன்று நிலைகளிலும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியது தண்ணீர்.

4. பாத்திரத்தின் அளவின்படி, தண்ணீர் உருவம் கொள்கிறது.

தண்ணீர் மருத்துவம்

வோட்டர் தெரபி எனப்படும் தண்ணீர் மருத்துவத்தில் தண்ணீர் பல வழிகளில் பயன் படுத்தப்படுகிறது. அவை,

1. தண்ணீர் குடித்தல்

2. குளித்தல்

I. உடல் முழுவதும்

II. இடுப்புக் குளியல்.

III. முதுகெலும்புக் குளியல்

IV. கால் குளியல்.

3. ஒற்றடம் கொடுத்தல்.

4. நீராவிக் குளியல்.

5. எனிமா கொடுத்தல்

என தண்ணீரைக் கொண்டு பலவேறு மருத்துவங்களாக் செய்ய முடியும்.

பசித்த மனிதன் தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது. அதேபோல் தாகத்திற்கு உணவருந்தக்கூடாது.

எனெனில் தண்ணீருக்கு எந்த ஒரு பொருளோ



அதேபோல் உணவருந்த முன்போ அல்லது உணவு அருந்தும்போதோ அதிகளவு தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது. சமிபாடு பாதிப்படையும். உணவு அருந்தி முடிந்தவுடன் தான் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

நீர் நமது உடலிற்கு ஆற்றும் நன்மையோ ஏராளம். தினமும் இரண்டரை லீட்டர் தண்ணீர் அருந்தினால் மலச்சிக்கல் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை.

- ஜெயா

புத்தையில் அதிக அளவு கொழுப்பு மற்றும் புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளது. முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் 17 கலோரியும், மஞ்சள்கருவில் 59 கலோரியும் உள்ளது. நாம் சமைக்கும் முறையைப் பொறுத்து, கலோரி களின் அளவு கூடும் அல்லது குறையும்.



“என்னங்க
தலையிலே காயம்?”
“விற்கு இடிச்சிட்டது”
“பார்த்து போக்கூடாது. ஆமா
விற்கு எங்க இருந்துச்சி?”
“என் பொண்டாட்டி கையில்”

இழையம்



இழையம்

(Tissue (biology)) (அல்லது திசு) என்பது, ஒரு உயிர்ச் செயலை புரியும் ஒத்த பண்புகளுடைய உயிரணுக்களின் கூட்டமைப்பு ஆகும். திசுக்களைப் பற்றி ஆராயும் துறை இழையவியல் அல்லது திசுவியல் (Histology) ஆகும். நோய்களைக் கண்டறிவது தொடர்பாக இழையவியலை ஆரா



யும்போது அது இழையநோயியல் (Histopathology) என அழைக்கப்படும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட இழையம் ஒரே மாதிரியான உயிரணுக்களைக் கொண்டிருப்பது அவசிய மில்லை எனினும், ஒரே பிறப்பிடத்திலிருந்து பெறப்பட்ட உயிரணுக் கூட்டங்களைக் கொண்டிருக்கும். ஒரே தொழிலைச் செய்யக் கூடிய பல இழையக் கூட்டங்களைச் சேர்த்தே உறுப்பு அல்லது அங்கம் உருவாகின்றது.

விலங்கு இழைய வகைகள்

விலங்குகளில் நான்கு இழைய வகைகள் உள்ளன. இவற்றில் வெவ்வேறு இழைய வகைகள் இணைந்து உறுப்புகளையும், பின்னர் உறுப்புகள் இணைந்து உடலையும் உருவாக்கும்.

புறவளவியையம்

இவ்வகை இழையமானது புறச் சூழலுடன் தொடர்புடைய அனைத்து உள், வெளி உறுப்புக்களையும் மூடி இருக்கும். உடல் உறுப்புக்கள் உடலின் மேற்பரப்பை மூடியுள்ள தோல், சமிபாட்டுத் தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி, இனப்பெருக்கத்

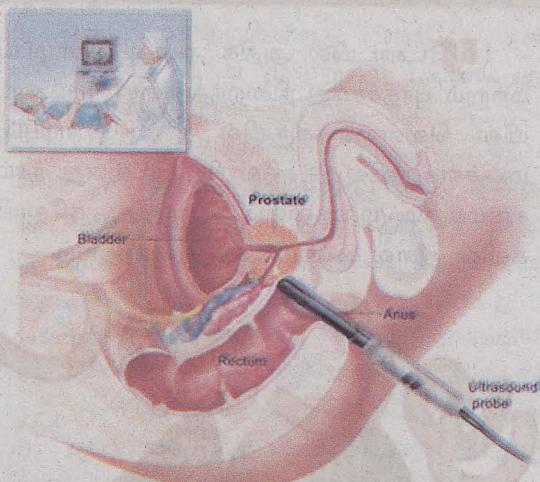


Health

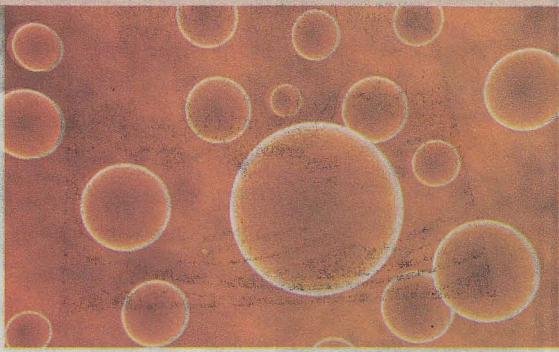
தொகுதி போன்றவற்றை மூடியுள்ள மேற்பரப்பு போன்றவை இவ்வகை இழையங்களால் ஆனது.

இந்த இழையங்கள் உடல் உறுப்புக்களுக்கு பாதுகாப்பளித்தல், உடலிற்குத் தேவையான சில சரப்புக்களைச் சுரத்தல், சமிபாட்டைந்த உணவை உறிஞ்சல் போன்ற செயல்களைச் செய்யும். அத் துடன் இந்த இழையங்கள் ஏனைய இழையங்களில் இருந்து ஒரு அடிமென்சவினால் (basal membrane) பிரிக்கப்பட்டு இருக்கும். இந்த இழையமானது, நுண்ணுயிர்கள், காயம் ஏற்படுதல், உடலிலிருந்து திரவ இழப்பு போன்றவற்றில் இருந்து உடலை பாதுகாக்கும்.

இணைப்பியையம்



இணைப்பியையம் (Connective tissue) அல்லது தொடுப்பியையம் என்பது உடற்பாகங்களை இணைக்கும் திசு. இரத்தம், எலும்பு போன்றன இவ்வகைத் திசுக்களாகும். எலும்பானது உடல்



உறுப்புகளுக்கு அமைப்பைக் கொடுப்பதுடன் உறுப்புக்களை இணைத்து வைத்திருக்க உதவும். இரத்தம் உடல் உபிரணுக்களுக்குத் தேவையான ஒட்சிசன், உணவு, சுரப்புக்கள் போன்றவற்றை எடுத்துச் செல்லவும், கழிவுகளை அகற்றவும் உதவும்.

தூசு இழையம்

இவ்வகை இழையங்கள் சுருங்கி விரியும் இயல்புள்ள இழையங்களாகும். இவை உடல் சைவு, உள்ளஞாறுப்புக்களின் அசைவுக்கு உதவும். இவை மூன்று வகைப்பட்டும்.

நரம்பிழையம்

நரம்புத் தொகுதியை உருவாக்கும் இழையம் நரம்பிழையம் எனப்பட்டும். இவ்வகைக் கீழையங்கள் மூளை, தண்டு வட்டம் போன்ற மைய நரம்பு மண்டலத்தையும், புற நரம்பு மண்டலத்தையும் உருவாக்கும் இழையங்கள் ஆகும். நரம்புத் தொடர்புகளில் இவ்வகை இழையங்கள் தொழிற்படும்.

பிரியிழையம் (Meristematic tissue)

இவை தொடர்ந்து கலப்பிரிவு, கலவேறுபாடு நடைபெறும் இயக்கத்திலுள்ள கலங்களைக் கொண்டிருக்கும். பொதுவாக தண்டு நுனி, வேர் நுனி, மற்றும் காழி, உரியக் கலங்களை உருவாக்கவல்ல தண்டின் உள்பகுதியில் காணப்படும் மாறிலிழையம் போன்றவை இவ்வகைப் பிரியிழையமாகும்.

நவீனிப்பிழையம்:

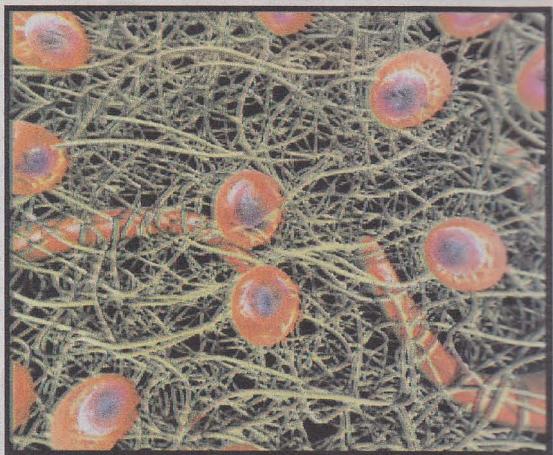
தண்டு, வேர் என்பவற்றின் நுனிப்பகுதியில் காணப்படும். இதன் தொடர்ச்சியான பிரிவினால், தண்டு, வேர்ப்பகுதிகள் நீட்சியுற்று தாவர வளர்ச்சியில் உதவும். இது முதன்மையான வளர்ச்சியென்றும் நேர்வளர்ச்சி என்றும் அழைக்கப்படும்.

கூக்கம்பிழையம்:

இவ்வகை இழையத்திலுள்ள கலங்கள் ஒரு தளத்திலேயே பிரிவைக் கொண்டிருப்பதனால், இதனால் உண்டாகும் வளர்ச்சி பக்க வளர்ச்சியாக இருக்கும். இதனால் தண்டு, வேர் போன்ற அங்கங்களின் விட்டம் அதிகரிக்கும். மரங்களின் வெளிப்பட்டைக்கு கீழாக இருக்கும் தக்கை மாறிலிழையம் (cork cambium) இரு வித திலைத் தாவரங்களின் கலனிலையத்தில் இருக்கும். கலனிலைய மாறிலிழையம் என்பன இவ்வகை இழையங்களாகும்.

கூடைப்பிழையம்:

இவை நிரந்தர இழையங்களுக்கு இடையில் காணப்படும். கணுக்களின் அடிப்பகுதி, கணுக்களுக்கு இடையிலான பகுதிகள், இலையின் அடிப்பகுதி போன்ற இடங்களில் இவ்வகை இழையம் காணப்படும். தண்டுகளின் பக்க வளர்ச்சியிலும், தாவரங்களின் சில பகுதிகளில் நீட்சிக்கும் உதவும்.



நீட்சா இழையம்

பிரியிழையத்திலிருந்து உருவாகும் கலக்கூட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட தொழிலைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது, அவை தமது தொடர்ந்து பிரியும் தன்மையை இழந்து நிரந்தர இழையமாகின்றது. கலங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு, உருவம், தொழில் என்பவற்றை அடையும் செயல் முறையே கலவேறுபாடு எனப்படுகின்றது.

- சுபா



ஓடிசம் பிள்ளைகளின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்

அத்தியாயம் 05

10 நிதனின் அடிப்படை தேவைகள் மூலம். அவையாவன - உணவு, உடை, உறைவிடம். அதிலும் உணவு மிகவும் இன்றி யமையாதது. உணவின்றி யாராலும் வாழ முடியாது. இது யாவரும் அறிந்த உண்மை. அதிலும் உங்களிற்கும் எங்களிற்கும் பெற்றோர்களிற்கும் இருக்கின்ற முக்கிய பிரச்சினை சிறு பிள்ளைகளின் சாப்பாடு மற்றும் சத்துணவு.

கூடுதலான பெற்றோர் சொல்லும் விடயம் தான் “எனது பிள்ளை சாப்பிடுகிறார் இல்லை மெலிந்து கொண்டே போகிறார்” சாதாரண பிள்ளை ஒன்றிற்கு உணவு கொடுப்பதில் ஊட்டுவதில் பெற்றோர் எத்தனையோ வழிமுறைகளை பின்பற்றி மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அப்படி இருக்கும் போது ஓடிசம் பிள்ளைகளிற்கு உணவு கொடுப்பது என்பது லேசான காரியம் இல்லை.

ஓடிசம் பிள்ளைகளும் சாதாரண பிள்ளைகளே. இவர்கள் எந்த விதத்திலும் சாதாரண பிள்ளைகளில் இருந்து வேறுபட்டவர்கள் அல்லர். ஆனால் இப்பிள்ளைகளிற்கு காலம் /



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

நேரம் (Time), இடம் (Places), யார் (Persons) என்று வேறு பிரித்து அறிந்து கொள்ளும் தன்மை கிடையாது அல்லது குறைவாகவே காணப்படும். எனவே இப்பிள்ளைகள் சாதாரண பிள்ளைகளில் இருந்து மாறுபட்ட பழக்க வழக்கங்களை கொண்டிருப்பார்கள். அத்துடன் இப்பிள்ளைகளின் உணவுபழக்கங்களும் சற்று வேறுபட்டே காணப்படும்.

முதலில் நாம் ஓடிசம் பிள்ளைகள் உணவு உண்ணும் போது எவ்வாறான செயற்பாடுகளை காண்பிப்பார்கள் எவ்வாறான உணவு வகைகளை விரும்பி உண்ணுவார்கள். இவர்களது உணவு பழக்க வழக்கங்கள் எவ்வாறு இருக்கும் என்பன பற்றி பார்ப்போம்.

ஓடிசம் பிள்ளைகள் பொதுவாக ஏதாவது ஒரு உணவை விரும்பி உண்ண பழகிக்கொண்டால் அதனை மாற்றமாட்டார்கள். தொடர்ந்து அந்த உணவை உண்ண விரும்புவார்கள். வேறு உணவு வகைகளை கொடுத்தால் உண்ண மறுப்பார்கள். தமக்கு பிடித்த உணவை கேட்டு அடம்பிடிப்பார்கள். பெற்றோர் வேறு உணவு வகைகளை ஊட்ட முற-



பட்டால் இவர்கள் விரும்பமாட்டார்கள். மனம் பிரட்டுவது போல் பாசாங்கு செய்வார்கள். எப்படியாவது வேறு உணவை ஊட்டி விட்டால் உடனடியாக சத்தி (Vomit) எடுப்பார்கள். இதன் காரணமாக கூடுதலான பெற்றோர் இவர்கள் விரும்பும் உணவையே தொடர்ந்து கொடுப்பார்கள்.

இந்த இடத்தில் பெற்றோர் தொடர்ந்து இப்பிள்ளைகள் விரும்பும் உணவை கொடுக்காது சிறிது சிறிதாக இதனை மாற்ற முற்பட வேண் டும். இது நிச்சயமாக முடியும். உதாரணமாக பிள்ளை ஒன்றிற்கு சோறு சாப்பிட விருப்ப மில்லை. பப்படம் விருப்பம் எனில் முதலில் பப்படத்தின் ஒரு சிறிய பகுதியை கொடுத்து பின்னர் சோறு சாப்பிட்டால் தான் அடுத்த பகுதி தரப்படும் என்று சொல்லி சோற்றை ஊட்ட முற்பட வேண்டும். பின்னர் சோற்றின் அளவை சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்க வேண்டும். அல்லது பப்படத்தை சிறிய சிறிய துண்டுகளாகக் கோற்றில் சேர்த்து ஊட்ட முடியும்.

இவ்வாறு பலவிதமான வழிமுறைகளையும் பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுவதன் மூலம் இப்பிள்ளைகளின் உணவு முறையை மாற்ற வேண்டும்.

இது லேசான காரியம் இல்லை. ஆனால் முடியாத காரியமும் இல்லை. இதற்கு பெற்றோர்களிற்கு பொறுமை மிக முக்கிய விடய மாகும். பொறுமை இல்லாதவர்களால் இதை செய்ய முடியாது. முதல் நாள் சில வேளைகளில் இந்த முயற்சி சரிவராமல் போகலாம். ஆனால் திரும்ப திரும்ப இவ்வாறான முறைகளை கையாளும் போது நாள்டைவில் பிள்ளைகள் சோற்றின் சுவையைப் புரிந்து கொண்டாராயின் பின்னர் அதனை விரும்பி உண்ண பழகிக் கொள்வார்கள்.

இவ்வாறே எந்த வகையான உணவுகளாக இருந்தாலும் மாற்ற முடியும்.

ஓடிசம் பிள்ளைகள் கூடுதலாக நறுக்கு நறுக்கு

என்று சுத்தம் கேட்கும் உணவு வகைகளை விரும்பி உண்ணுவார்கள். உதாரணமாக மறுக்கு, Mixtures, Tipitip, Short eats (Pastry) போன்றன. அது மட்டுமென்றி இவர்கள் இனிப்பு பானங்களை விரும்பி குடிப்பார்கள். அதிலும் சுறுசுறுப்பு கூடிய ஓடிசம் குழந்தைகள் இவற்றை மிகவும் கூடுதலாக எடுப்பார்கள். இவ்வாறான இனிப்பு பானங்களையோ சொக்கலேற் போன்ற பொருட்களையோ கூடுதலாக எடுப்பதன் காரணமாக இப்பிள்ளைகளின் சுறுசுறுப்பு தன்மை (Hyper activity) இன்னமும் கூடக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன. எனவே இவ்வாறான செயற்கையாக தயாரிக்கப்படும் இனிப்பான சாப்பாடுகளை தவிர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

ஜந்து, ஆறு வயதிற்கு மேற்பட்ட ஓடிசம் பிள்ளைகள் கூட சாதாரண அடிப்படை உணவு வகைகளை அதாவது மரக்கறி, பழ வகைகள் போன்றவற்றை வேறு பிரித்து அறிய முடியாதவர்களாக உள்ளனர். அது மட்டுமன்றி உணவை பகிர்ந்து எவ்வாறு உண்ண வேண்டும்,

எந்த எந்த வேளைகளில் எவ்வாறான உணவு வகைகளை சாப்பிடுதல் போன்ற விடயங்கள் கூட இவர்களிற்கு புரியாமல் இருக்கின்றது. அதாவது காலை, மதியம், இரவு சாப்பாடு மற்றும் தேநீர் வேளை என்று எதையும் இவர்களால் பிரித்து அறிய முடியாது.



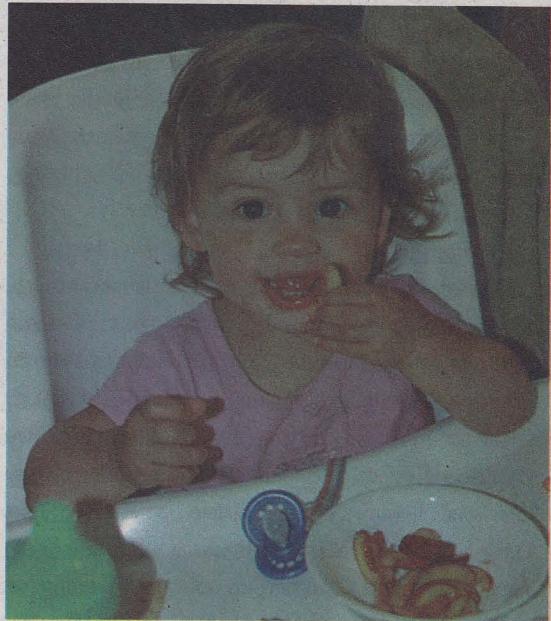
ஒடிசம் பிள்ளைகளை வெளி இடங்களிற்கு கூட்டிச் சென்று ஒரு தினத்தில் (கலியாண வீடு, சொந்தக்காரர் வீடு, etc) மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இருந்து எவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும், எவ்வாறான நடைமுறைகளை அவ்விடத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற பகுத்தறிவு இவர்களிடம் காணப்படமாட்டாது. உதாரணமாக எல்லோரும் சேர்ந்து இருந்து சாப்பிடும் போது மற்றவர்களின் சாப்பாட்டில் தற்செய்லாக இப்பிள்ளைகளிற்கு பிடித்த ஏதாவது தென்பட்டால் உடனடியாக கையை வைத்து அதனை எடுத்து சாப்பிடுவார்கள். இங்கு முக்கியமான விடயம் இப்பிள்ளைகளிற்கு இது ஒரு புதிய இடம், நாம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பவற்றை புரிந்து கொள்ளும் தன்மை கிடையாது. ஆனால் அவ்விடத்தில் இருப்பவர்கள் அப்பிள்ளையின் பெற்றோரை குறை சொல்வார்கள். இந்த இடத்தில் இவ்வாறான பிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோரின் மனவேதனை சொல்லில் அடங்காது. இங்கு பெற்றோரில் எந்தவிதமான பிழைகளும் இல்லை.

Child is NOT a problem

Child HAS a problem

இதன் காரணமாக பெற்றோர் இவ்வாறான பிள்ளைகளை வெளி இடங்களிற்கு கூட்டி செல்வதில்லை. இப்பிள்ளைகள் சமூகத்துடன் சேர்ந்து பழகுதல், புரிந்து கொள்ளும் தன்மை

என்பன
மறுக்கப்படு
கின்றது.



(Socialization, Self - Help Development)
இதனால் இப்பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகள் மேலும் கூடுகின்றன.

இவ்விடத்தில் பெற்றோர் செய்ய வேண்டியது இவ்வாறான பிள்ளைகளை வீட்டில் குடும்பத்தவர்கள் எல்லோரும் ஒன்றாக சேர்ந்து சாப்பிடும் போது இப்பிள்ளைகளையும் சேர்த்து சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும். கூடுதலான குடும்பங்களில் இவ்வாறான பிள்ளைகளிற்கு தனியாகவே சாப்பாடு கொடுப்பது அல்லது ஊட்டுவதை அவதானிக்க முடியும். இதை மாற்றி எல்லோரும் சாப்பிடும் இடத்தில் இவர்களையும் வைத்து சாப்பிட்டு பழக்க வேண்டும்.

சில ஒடிசம் பிள்ளைகளிடம் உணவை சுப்பி சாப்பிடுதல் அல்லது பற்களால் கடித்து சாப்பிடும் பழக்கம் கிடையாது. சாப்பாட்டை வாய்க்குள் வைத்தவுடன் விழுங்கி விடுவார்கள்.

இதன் காரணமாக பெற்றோர் இவ்வாறான பிள்ளைகளிற்கு உணவை பிசைந்து அதாவது சோற்றுடன் கறி வகை களை சேர்த்து பிசைந்து



குழி குழியாக செய்து வாய்க்குள் வைத்தவுடன் இப்பிள்ளைகள் அந்தக் குழிகளை விழுங்கி விடுவார்கள். இங்கு பாருங்கள் இப்பிள்ளைகளிற்கு சுவை தெரியாது, சோறு மற்றும் கறி வகைகளை வேறு பிரித்து அறியும் தன்மை இல்லாது போகிறது. அதுமட்டுமென்றி கடித்து சாப்பிட வேண்டிய உணவு வகைகளை இப்பிள்ளைகளால் சாப்பிட முடியாது போகிறது.

இங்கு பெற்றோர் சிறு பராயத்தில் இருந்தே இப்பிள்ளைகளிற்கு சிறிது சிறிதாக பிசைந்து கொடுப்பதை நிறுத்தி எவ்வளவு அடம் பிடித் தாலும் சமாளித்து எல்லா வகையான சாப்பாட்டு வகைகளையும் கொடுத்து பழக்க வேண்டும். சில பிள்ளைகள் கைகளால் உணவை எடுத்து வாய்க்குள் வைத்து சாப்பிட தெரியாது. அதாவது ஐந்து ஆறு வயதில் கூட இப்பிள்ளைகளிற்கு ஊட்டி விட வேண்டிய நிலைமை. உண்மையிலேயே சிறு பராயத்தில் இருந்து ஓர் இடத்தில் பிள்ளைகளை இருத்தி உணவு கொடுத்து பழக்குதல் வேண்டும்.

பிள்ளைகள் உணவை சிந்தத்தான் செய்வார்கள். ஆனால் நாம் பொறுமையை கடைப் பிடிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளிற்கு பின்னால் நின்று பொறுமையாக அவர்களிற்கு பழக்கிக் கொடுத்தல் வேண்டும். தகுந்த பயிற்சிகளின் மூலம் நிச்சயமாக பழக்கத்தில் கொண்டு வர வேல்வொரு பிள்ளையும் நாளைடவில் நன்றாக சாப்பிட பழகிக் கொள்வார்கள்.

ஓடிசம் பிள்ளைகள் தங்களிற்கென்று ஒரு சாப்பாட்டு முறையை வைத்துக் கொள்வார்கள். உதாரணமாக எம்மிடம் உள்ள ஒரு ஓடிசம் பிள்ளை வெறும் சோற்றை மட்டும் உண்ணுவார். அதிலும் சோற்றில் காணப்படுகின்ற கட்டிகளை அதாவது நான்கு ஐந்து சோறுகள் சேர்ந்து கட்டியாக இருப்பவற்றை தெரிந்தெடுத்து சாப்பிடுவார். தற்செயலாக அவர் சாப்பிடும் சோற்றில் ஏதாவது கறி பட்டால் உடனடியாக அந்த சோற்றை கொட்டி விட்டு பிங்காணை கழுவி புதிதாக சோறு போட்டு சாப்பிடும் பழக்கம் காணப்படுகிறது.

மற்றும் ஒரு பிள்ளை உணவை சாப்பிட்டு விட்டு பின்னர் சும்மா இருக்கும் போது உண்ட உணவை திரும்ப வாய்க்குள் எடுத்து சப்பி

சாப்பிடுவார். சில பிள்ளைகள் pastry போன்ற உணவின் மூலை பகுதிகளை மட்டும் கடித்து சாப்பிட்டு விட்டு pastry ஜ எறிந்து விடுவார்கள். சில ஓடிசம் பிள்ளைகள் பயற்றங்காய், போஞ்சி போன்றவற்றினுள் காணப்படுகின்ற விதைகளை மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டு கோதை எறிந்து விடுவார்கள். அதேபோன்று கறிவகைகளை தனியாக சப்பி சாப்பிட்டு அதன் சாற்றை எடுத்து விட்டு மிகுதி பகு



தியை வெளியே துப்பி விடுவார்கள். இவ்வாறு பல விதமான உணவு முறைகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் கொண்ட ஓடிசம் பிள்ளைகள் காணப்படுகின்றார்கள்.

ஆனால் முக்கிய விடயம் இவ்வாறான எந்த வகையான பிள்ளைகளாக இருந்தாலும் அவர்களுடைய உணவு முறைகளையும் உணவு பழக்க வழக்கங்களையும் தகுந்த பயிற்சிகள் மூலமாக நாளைடவில் மாற்ற முடியும், எனவே பெற்றோர்கள் பொறுமையாக உங்கள் பிள்ளைகளின் தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை நாளைடவில் முயற்சி செய்வதன் மூலம் சரி செய்ய முடியும்.

(தோடரும்...)



ஆரோக்கியத்தில்

முத்திடால் டருத்துவ

அனைதுமறை

-கலாநிதி க. குகதாசன்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

WELLNESS PLEDGE

நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற சபதங்கள்

- ◆ நான் என்றென்றாலும் நல்ல தேக ஆரோக்கி யத்துடன் வாழ்வேன்.
- ◆ நான் மிகவிரைவில் பூரண குணமடை வேன்
- ◆ என்னைக் கவனிப்பவர்கள் மீதும், எனக்கு அளிக்கும் சீகிச்சைகள் மீதும் பூரண நம் பிக்கை பூண்டுள்ளேன்.
- ◆ நான் எப்போதும் உடல் உள ஆரோக்கியத் துடன் வாழ்வேன்.
- ◆ நான் எனது உடலை எப்பொழுதும் நேசிக் கின்றேன்.
- ◆ நான் எப்பொழுதும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கையாளுவேன்.
- ◆ மதுபானம், புகைபிடித்தல் போன்ற தீய பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பேன்
- ◆ போதிய ஓய்வும், உறக்கமும் பெறுவேன்.

- ◆ நான் சுகமானவன், தேகாரோக்கியமான வன், தைரியமானவன். நல் எண்ணங்களி னால் எனது ஆரோக்கியம் மென்மேலும் மேம்படுகின்றது.
- ◆ நல் எண்ணங்களே நல் ஆரோக்கியத்திற்கு வித்து.

கர்ப்பினித் தாயின் சபதம்

- ◆ நான் ஆரோக்கியமான ஒரு தாய். எனது ஆரோக்கியமே, எனது குழந்தையின் ஆரோக்கியம்.
- ◆ எனது வயிற்றில் அழகானதும் ஆரோக்கிய மானதுமான குழந்தை வளர்கிறது.
- ◆ நான் எனது குழந்தையை நேசிக்கின்றேன். என்றென்றாலும் நேசிப்பேன்.
- ◆ எனது குழந்தை விவேகமாக வளர்வதற்கு நல்ல சிந்தனை நிறைந்த நூல்களை வாசிக் கின்றேன். அத்துடன் நல்ல இசைகளையும் கேட்டு ரசிக்கின்றேன்.
- ◆ எனது குழந்தையின் நலனை பேண

சிகிச்சை நிலையத்திற்கு ஒழுங் காக வந்து ஆலோசனைகளைப் பெற்று சத்தான குளி சைக்களையும் தடுப்புசிக்களையும் உரியமுறையில் பெற்றுக் கொள்வேன்.

◆ நான் நிச்சயமாக அழகானதும் ஆரோக்கியமானதுமான குழந்தையை சுகப்பிரசவம் மூலம் பெற்றுக் கொள்வேன்.

◆ எனது குழந்தைக்கு பிறந்ததில் ருந்து 6 மாதம் முடிவடையும் வரை தனித் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுப்பேன்.

◆ எனது குழந்தைக்கு உரிய வயதுகளில் உரிய தடுப்புசிக்களை பெற்றுக் கொடுப்பேன்.

◆ எனது குழந்தை எதிர்காலத்தில் எவ்வாறு வாழவேண்டும் என்று எண்ணுவேன் இவ் எண்ணங்கள் எனது குழந்தையின் ஆரோக்கிய எதிர்காலத்திற்கு அவசியம்.

சுகப்பிரசவ சுதந்திரம்

- ◆ நான் என்றும் சுகதேகியாக வாழ்வேன்.
- ◆ எனது குழந்தை என் வயிற்றில் ஆரோக்கியமாக வளர்கின்றது.
- ◆ எனது குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுகதேகியாகவும் வளர்வதற்கு நல்ல ஊட்டச்சத்துக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொண்டு வருகின்றேன்.
- ◆ எனது குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு நானே சில பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றேன்.
- ◆ எனது நல்லெண்ணங்களும், நல்ல சிந்தனைகளும் எனது குழந்தையின் மனவளர்ச்சிக்கு மிகமிக அவசியமாகும்.



ஒக்டோபர்-2011



◆ என்னால் இந்தக் கர்ப்பகாலத்தை மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான ஒன்றான மாற்றி மகிழ்வுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

◆ என்னால் ஒரு இலகுசுகப்பிரசவம் ஒன்றை ஏற்படுத் தமுடியும் என்று உறுதி கொண்டுள்ளேன்.

◆ என்றும் நான் ஒரு ஆரோக்கியமான கர்ப்பினித்தாயாக உள்ளமையினால் நானே என் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலுட்டி ஒரு நல்ல பிரஜை ஒன்றை எதிர்காலத்தில் நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் பயன்பெறும் உத்தம புத்திரரை பெற்றெடுப்பேன்.

சிறு குழந்தையடைய தாய்மார்கள் கூறவேண்டிய சபநங்கள்

- ◆ எனது குழந்தை எனக்கும், எனது குடும்பத்திற்கும் விலை மதிக்க முடியாத சொத்து. நான் இன்றும் என்றும் அதனை பேணிப் பாதுகாப்பேன்.
- ◆ எனது குழந்தையை அன்புடன் அராவணைப்பேன். தாலாட்டி, பாலாட்டி, பாராட்டி, சீராட்டி, வளர்ப்பேன்.
- ◆ ஒழுங்காக கிளினிக் சென்று தடுப்பு மருந்துகளை பெற்றுக் கொடுப்பேன்.
- ◆ ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுப்பேன். 7 ஆம் மாதத்திலிருந்து திடுடனவுகளை கொடுத்து தேக ஆரோக்கிய முடைய மனமகிழ்வுள்ள குழந்தையாக வளர்ப்பேன்.
- ◆ தனிநபர் சுகாதாரத்தை பேணுவேன். எனது குழந்தையின் ஆளுமையை அதிகரிக்க, விருத்திசெய்ய உகந்த வீட்டுச் சூழலை ஏற்படுத்துவேன்.
- ◆ குழந்தையோடு பேச, பழக, விளையாட நானும் எனது குடும்ப அங்கத்தவர்களும் நேரம் ஒதுக்குவோம்.
- ◆ நான் என் குழந்தையை நல்லெலாழுக்கமுள்ள, ஆரோக்கியமுள்ள, புதுதி சாதுர்யமுள்ள பிள்ளையாக உருவாக்குவேன்.
- ◆ குழந்தைக்கு 3 வயது நிரம்பிய பின்னரே இன்னொரு குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பேன்.



விரிக்கச் சொல்லி, கூர்ந்து நோக்கினால் நடுக்கம் தெரியும். கைகளின் அடிப்பாகத்தை மெதுவாக தொட்டுப்பார்த்தும் இதை உணர்முடியும்.

நச்ச நடுக்கங்கள்

தைரோயிட் சுரப்பியில் ஏற்படும் கட்டிகளாலும், அதிகமாக தைரோயிட் சுரப்பதுவும் நச்ச நடுக்கங்கள் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

இதைத் தவிர அதிகமான குடிபோதையிலும், புகைப்பதால் உண்டாகும் நிக்கோட்டென் விசத் தன்மையாலும் நச்சத் தன்மையாக தோன்றும் நடுக்கம் ஏற்படும். பாதரசம் போன்ற உலோகக் கலவை மருந்துகளை உட்கொள்வதாலும் நச்ச நடுக்கம் ஏற்படும்.

நடுக்கம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

சிலருக்கு உடலின் சில பகுதிகளில் நடுக்கம் ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். இதில் மலேரியா போன்ற காய்ச்சலின் போது ஏற்படும் நடுக்கம் அடங்காது. எனெனில் மலேரியா காய்ச்சல் குணமடைந்ததும் இந்நடுக்கம் இல்லாமல் போய்விடும். இது நீண்ட நாள் நீடிக்கும் நடுக்கமல்ல.

ஆனால் பொதுவாக நடுக்கம் என்பது ஒருவரது கட்டுப்பொட்டிற்கு அப்பாற்பட்டு உடலின் சில தடைகளில் ஏற்படும் அசைவுகளைக் குறிக்கும். பெரும்பாலும் பலருக்கு கைகளும், கால்களும் நடுங்குவதை கண்டிருக்கிறோம். சிலருக்கு தலை நடுங்குவதும் வேறு சிலருக்கு உடல் நடுங்குவதும் உண்டு.

நோயாளியின் கைகளை நீட்டி விரல்களை

உடற்கூறு சிதைவு

நடுக்கங்கள்

பார்க்கின்சன் எனும் நோயால் மூனைச் சிதைவு ஏற்பட்டு இயந்திரச் சக்கர விளைப்பு ஏற்படும். கல்லீர வில் ஏற்படும் சிதைவும் சிபி விஸ் ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாக மன்நோயும் பாரிசவாதத்துடன் கூடிய நடுக்கமும் காணப்படும். நரம்புத் தொகுதிக் கோளாறினாலும் பலருக்கு நடுக்கம் ஏற்படுவதுண்டு.





சிறு மூளையில் உள்ள கட்டிகளாலும் நடுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.

முதிர்ந்த வயதில் சிறு மூளைச் சிதைவினால் தலை நடுக்கம் ஏற்படுவதைக் காணலாம். மூளையிலுள்ள பேசல் கொங்வியாவில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் நடுக்கம் உண்டா கும்.

இவைகளைத் தவிர மனம் சார்ந்த நடுக்கங்களை மனத்தளர்ச்சிகளிலும் ஹிஸ்டரி யாவிலும், மனவெழுச்சியைத் தூண்டும் சூழ்நிலைகளிலும் காணமுடியும். சில வகை நடுக்கங்கள் குடும்ப வம்சாவழியா கவும் அதாவது பரம்பரை காரணமாகவும் தோன்றுகின்றன.

இத்தகைய நடுக்கத்தை குணப்படுத்த மன அமைதிப் பயிற்சி மிகமிக அவசியம். அத்தோடு சில மருந்துகளும் நடுக்கத்தை குறைக்க பயன் தருகின்றன.

- இரஞ்சித்



“என் மனைவிக்கு என் மீது கொள்ள பிரியம்”

“பரவாயில்லையே என் மனைவிக்கு என்ன கொல்லத் தான் பிரியம்”

வலி... வலி... வலி...

குதிகால் வலி, கீழ் முதுகுவலி, கழுத்துவலி போன்றவை வந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் ஓடாதீர்கள். நாம் அமரும் இருக்கையும், அணியும் செருப்பும் கூட காரணமாக இருக்கலாம். அணிந்திருப்பது தரமான செருப்புதானா? இருக்கையில் முதுகு நன்றாகப் படியும்படி அமர்கிறோமா என் பதையெல்லாம் கவனியுங்கள்.

அரை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை, ஜந்து நிமிடம் சாய்ந்து அமர்ந்து ‘ரிலாக்ஸ்’ செய்து கொள்வதையும் வழக்கமாக்குங்கள். இவ்வளவு வகுப்பிறகும் தொல்லை இருந்தால், மருத்து வரை அணு கலாம்.

குடும்ப போக்கு

தாரி பூசணி

WATER MELON



தகவல் :-

ஆயுர்வேத வைத்தியர்

Dr. குழுதிகா மல்லிகாராச்சி

உடல் வனப்பு, சருமத்துக்கு மென்மை, உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஆகியவற்றைத் தரும் சிறந்த பானம் தார்பூசணிப்பழ ரசமாகும். குறைந்த விலையில் சந்தையில் பெறக்கூடிய பழமான இதன் குணங்கள் பல.

உடலை குளிர்ச்சியாக்கும். நிறத் தைக் கொடுக்கும். சிறு நீரை இலகுவாக வெளி யேற்ற உதவும். சிறுநீரக கற்கள் காரணமாக சிறு நீர் கழிக்க கஷ்டப்பட்டுவர்களுக்கு மிகச் சிறந்தது.

கண் எளிவு, கண் பிளை வெளியேறல், கண் சிவப்பு நிறமாதல், கண் சொறிவு என் பவற்றை குறைக்கக் கூடியது.

கால்கள் வீங்குதல், கால் பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்படல், காயம் மற்றும் தோல் நோய்கள் என்பவற்றை நீக்கக் கூடியது.

பசியை ஏற்படுத்தும், தாகத்தை தீர்க்கும்.

மூல வியாதி காரணமாக கஷ்டப்படுவர்களுக்கு சிறந்தது. மலச்சிக்கல், மூலக்கட்டிகள் என்பவற்றைக் குறைக்கக் கூடியது.

முகப் பொலிவை ஏற்படுத்தும். கரு நிறப்புள்ளிகளை நீக்கக் கூடியது. தேமல், தோல் வர்ட்சி, தோலிற்கூடாக சூடு வெளியேறல் என்பவற்றுக்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

வாய் தொடர்புடைய நோய்களுக்கு (வாய்ப்பன், உதடுகள் வெடித்தல்) சிறந்தது.

தொடர்ந்து நிலவும் தலையிடி, எரிவு, பித்தவாந்தி, அமில பித்தம், வயிறு எளிவு ஆகிய சூட்டுடன் தொடர்புடைய பல நோய்களை இல்லாதொழிக்கும்.

கர்ப்பினி தாய்மார்களுக்கு மிகச் சிறந்தது.

பயன்படுத்தக்கூடாத சந்தர்ப்பங்கள்

சளித் தொல்லையால் கஷ்டப்படும் போது (பீனிசம், தலையிடி, நெஞ்சில் சளி, ஆஸ்ததுமா என்பவற்றால் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு சிறந்ததல்ல)

சளி, இருமல் அடிக்கடி இருப்பவர்களும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

இந்தப் பழத்தில் உள்ள விற்றமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்கள்

நீர், சீனி, கனியுப்புக்கள், கல்சியம் காபோ வைதரேட், விற்றமின்கள்

தார்பூசணிப் பழ பானம் தயாரிக்கும் முறை

ஓராவு பழுத்த தார்பூசணிப் பழம் ஒன்று, சீனி, உப்பு, எலுமிச்ச சாறு தேவையான அளவு, கசகசா 2 தேக்கரண்டி, நீர் 01 லீற்றர்.



செய்யும் முறை

தார்பூசணிப் பழத்தை வெட்டி அதிலுள்ள விதைகளை அகற்றிய பின்பு பிலென்டரில் போட வேண்டும். அதனுடன் தேவையான அளவு நீர், சினி, உப்பு என்பவற்றை சேர்த்து நன்டு அரைக்க வேண்டும். பின்பு அதனை ஒரு கோப்பையில் போட்டு அதற்குள் கொஞ்சம் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் கசகசா என்ப வற்றை இட்டு பானமாக அருந்தலாம். நீரிலிவு நோயாளருக்கு சீனி சேர்க்காமல் அருந்தக் கொடுக்கலாம்.

எஸ். கிழேஸ்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 42

இடமிருந்து வலம்

1. விருந்தினரைக் குறிக்கும்.
3. இதுவும் காய்ச்சலும் தனக்கு வந்தால்தான் தெரியுமாம்.
5. ஒளி தருவது.
7. குறைந்த வேகத்துக்கு உதாரணமாக கூறப் படும் உயிரினம். (குழம்பியின்னது)
8. எவருக்கும் ஈயாதவா.
9. குதிரை என்றும் சொல்லலாம்.
12. அடிமேல் அடியடித்தால் இதுவும் நகரு மென்பர்.
13. மேடையிலும் இது போடப்படுவதுண்டு.
14. கேள்வி என்றும் சொல்லலாம்.
15. மழைக் காலத்தையும் குறிக்கும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 41 விடைகள்

1	2	3	4	ம்
ங	ஞ	ந	ந	ம்
ந		த		
ந		ந	த	ம்
6	7			
ல	ம	ர	ல்	
	8	ந		வா
10	தி	ரை		11 அல
6		நா	ட	கம்
13	ப	ட	ம்	14 மை
மி	ப	ட		ஆ

வெற்றி அடைந்தேர்

ரூ. 1000/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம். சத்யசீலன், வத்தளை.

ரூ. 500/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி எம். இசட்டி. பர்ணா, இரத்தினபுரி.

ரூ. 250/- வெல்லும் அதிர்ஷ்டசாலி டி. சிதம்பரநாதன், கோபாம்.

யராட்டுக்குரியே

- 1) என். மஹேந்திரன், சழைலை.
- 2) நவம் யேசுச்காரயம், மரனிப்பாய்.
- 3) திருமதி. அம்பா ஹலீம், மாவடினல்லை.
- 4) ரெங்கசாமி, பண்டாரவனை.
- 5) பு. தயானிகளி, இரத்மலானை.
- 6) சுகந்தி சிறிதரன், யாழ்ப்பாணம்.
- 7) ஜே. நிருஷா, ஆரயம்பதி.
- 8) எம்.டி.எஸ். அஸ்மியா, உடதலவின்.
- 9) லீவாதி, மட்டக்களம்பு.
- 10) குழந்தைவேல், மாத்தளை.

மேலிருந்து கீழ்

1. நீர் வீஷ்ச்சி என்றும் சொல்லலாம்.
2. திசை (குழம்பியின்னது)
3. நிலத்தைக் குறிக்கும்.
4. பெண் என்றும் சொல்லலாம்.
6. கை கொட்டி ஆடும் ஒரு பாரம்பரிய நடனம்.
7. சினாகிதம் இதனைக் குறிக்கும்.
8. இது தின்ன கூலி கேட்கலாமா?
10. வர்த்தகர் என்றும் சொல்லலாம்.
11. மருத்துவ குணமுள்ள ஒரு வகைக் கீரை.

முடிவுத் திதி 18. 10. 2011

சரீயான விடைகளை எழுதியவர்களில் அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதழில் வெளியிடப்படும்.

(பெயர், விலாசத்தை ஆங்கிலத்தில் எழுதி தபால் அட்டையில் அனுப்பவும்)

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 42

1	2	3	4
(ங)			
5		6	7
	8		9
			10
		11	
12	ம்		13
		14	
			15

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல. 42,

சுகவாழ்வு,

Virakesari Branch Office,

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

முருங்கை மருத்துவம்

வீட்டுத்தோட்டத்தில்

இரு முருங்கை மாம் இருக்கிறதெனில், எப்போதும்

நம்முடன் நல்லதொரு மருத்துவர் இருப்பதாக அர்த்தம்.

முருங்கைக்காய் பசியை அதிகரிக்கும்.

வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும், தலைவலியைப் போக்கும், கடும் இரத்தபேதியைக் குணப்படுத்தும், இரத்தத்தை, சிறுநிரைச் சுத்தப்படுத்தும். உஷ்ணம், பிததம், வாயு தொல்லையுடையவர்கள் மட்டும் முருங்கைக்காயைக் குறைப்பது நல்லது.

நீரழிவு நோயைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் முருங்கைக் கீரைக்கு உண்டு. இலையுடன், என் சேர்த்து தொடர்ந்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் கடும் நீரழிவு நோயும் கட்டுப்படும்.

காய்ச்சல், உடல் அங்கங்கள் உணர்ச்சியற்றிருத்தல், நாம்புத்தளர்ச்சி இவற்றிற்கு முருங்கைமா வேரை நீர் விடாமல் அரைத்து சிறிதளவு பசும்பாலில் கலந்து காலை, மாலை அருந்தினால் நன்கு குணம் தெரியும். இதயத்துக்கு வலுவுட்டும் சக்தி முருங்கைப் பூவுக்கு உண்டு. முருங்கைப்பூவை அவித்து தொடர்ந்து உணவோடு சேர்த்து வந்தால் இதயம் பலப்படும்.

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

₹. 1000/-

₹. 500/-

₹. 250/-

சிகவாலு
Health Guide
ஆய்வாக்கம் சார்வீகம்

சுகவாழ்வு சுஞ்சிகை
தொடர்பான உங்கள்

கருத்துக்கள்

அபிப்பிராயங்கள்

எண்ணாய்கள்

வரவேற்கப்படுகிறது

அதிர்த்தி கிடைக்கும்பெரும்தான் உங்கள்

● மூக்கங்கள் ● செய்துகள் ● படங்கள் ● தழுக்குகள் ● நகைச்சுவைகள்
முதலானவற்றை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

No: 12 - 1/1, St. Sebastian Mawatha, Wattala. T.P : 011 - 5375945, 011-5316531,
Fax : 011-5375944. E-mail : sugavalvu@expressnewspapers.lk



ଆରୋକ୍ଷିଣୀ କଲାଶ୍ୟଳ

തേവ്യാന പൊന്തകൾ :

ଶିଳ୍ପି

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| இஞ்சி | - 300 கிராம் (தோல்சீவி நறுக்கியது) |
| தேங்காய் துருவல் | - ½ கப் |
| காய்ந்த மிளகாய் | - 2 |
| உளுத்தம்பருப்பு | - 1 தேக்கரண்டி |
| பச்சை மிளகாய் | - 2 |
| கறிவேப்பிலை | - 4 எர்க்கு |
| பெருங்காயம் | - சிறிதனவு |
| புளி | - சிறு நெஙல்லிக்காய் அளவு |
| உப்பு | - தேவையான அளவு |
| நல்லெண்ணெய் | - 2 தேக்கரண்டி |

மேலும் சிறிது நேரம்
பச்சை வாசனை
போகும்வரை வதுக்கி
இறக்கவும்.

பின்தனியாக தேங்
காயைத் துருவல்,
புளி, பச்சை மிளகா
யைக் கலந்து பச்சை
வாசனை போகும் வரை வதக்கிக் கொள்ளவும்.



அத்துடன் தேங்காய்த் துருவல் புளி, உப்பு, வறுத்ததிலிருந்து காய்ந்த மிளகாய் மட்டும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து

கரகரப்பாக
அரைத்து
கடைசி

நக்கரண்டி சூர்சீ துவலையல்

ചെയ്മരൈ :

இஞ்சியைத் தோல்க்கீவி நன்றாகக் கழுவி சிறு
துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணவியில் என்னெயைக் கூடாக்கி காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பை பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.

இஞ்சித் துண்டுகள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து

யில் வறுத்த உள்நத்தம் பருப்பையும் வைத்து ஒன்றி ரண்டாக அரை படுமாறு அரைத்து எடுத்தால் கவையா இருக்கும்.

(இஞ்சியில் உள்ள சில மருத்துவத் தன்மைகள் இரத்தக் குழாய்களில் நேரிடும் இரத்த உறைவு காரணமாக வரும் மாரடைப்பைத் தடுப்பதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

அத்துடன் இருமல், சளி தொல்லைகள், மூட்டு வலி போன்ற உடலில் எந்த கோளாறையும் வலிகளையும் போக்கும் வல்லமை படைத்தது இஞ்சி என்னும் இயற்கை மூலிகை)



©સ્ક્રિપ્ટ-2011

57

கிருஷ்ணகா தாஸ்

ஓரு Dr...வின் டயாரியிலிருந்து...

Dr. எம்.கே.முருகானந்தன்

(சென்றைதழு தொடர்ச்சி....)

எனக்கு இந்த விஷயங்கள் பற்றிச் சில தீர்க்கமான கருத்துக்கள் உண்டு.

தமிழ் மக்கள் எல்லோருமே விரும்பியோ, விரும்பாமலோ போராட்டத்தின் எல்லை விளிம்புக்குத் தள்ளப்பட்டு விட்டார்கள்.

விழுந்துவிட்டால் மரணம் நிச்சயம்.

தளர்ந்து விட்டால் இன ஒழிப்பு சர்வ நிச்சயம்.



வெள்ளாட்டிக்கு ஒடிக் கப்பலாமா?



எதிர்த்து நின் றால், ஒரு சில தவிர்க்க முடியாத மரணங்கள் சம்பவித்தாலும் இனத் தின் விடுதலை நிச்சயம்.

இப்படிப்பட்ட தருணத்தில் பேசா மல் ஒது ந்கியிருப்பதோ அல்லது வெளிநாட்டிற்குத் தப்பிச் சென்று பாதுகாப்பாக வாழ்வதோ, அல்லது அங்கு சென்று

உழைத்துப் பணம் சேர்த்து சொகுசு வாழ்க்கை வாழ்வதோ, பச்சையான இனத்துரோகச் செயல் என நம்புகிறவன் நான்.

டாக்டராக இருந்தாலென்ன, எஞ்சினியராக இருந்தாலென்ன, இலக்கியவாதியாக இருந்தாலென்ன, விரிவுரையாளானாக இருந்தாலென்ன, சாதாரண குடிமகனாக இருந்தாலென்ன, அரசாங்க உயர் அதிகாரியாக இருந்தாலென்ன, தொழிலில்திபராக இருந்தாலென்ன, தொழிலாளியாக இருந்தாலென்ன, அரசியல் வாதியாக இருந்தாலென்ன, சமயவாதியாக இருந்தாலென்ன....

சுயநலத்திற்காக வெளிநாடு ஒடித் தப்புவது படு கோழைத்தனமான செயல்.

இக்கட்டான இக்காலகட்டத்தில் மக்களை ஆபத்தில் தவிக்க விட்டு விட்டு வெளிநாடு

டிற்கு ஒடிச் சென்றவர்களைப் பற்றி மக்கள் நிச்சயம் ஒரு சரியான கணிப்பு எடுத்திருப்பார்கள்.

அதே நேரத்தில் சுய இலாபத்திற்காக வெளிநாடு போகாமல், மக்களோடு மக்களாக வாழ்ந்து அவர்களது கஷ்ட நஷ்டங்களில் பங்கெடுத்து அவர்களது இன்னல்களை நீக்குவதற்கு தமது படிப்பு, அனுபவத்திலான சேவைகளைச் செய்து கொண்டு ஒரு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடனும் இலட்சிய வேட்கையுடனும் இங்கு தங்கியிருக்கும் (டாக்டர்கள் அடங்கலான) புத்திஜீவிகள் பற்றி நிச்சயம் நன்றாகப் புரிந்திருப்பார்கள். அவர்களது தியாக உள்ளத்தை உணர்ந்து நன்கு மதிப்பார்கள் என எண்ணியிருந்தேன்.

எனவே நாட்டை விட்டு ஓடாத எனக்கும் என் போன்ற மற்றைய டாக்டர்களுக்கும் மக்களிடத்தில் நல்ல மதிப்பும் அபிமானமும் இருக்கும். எங்கள் சேவைக்கு பொதுமக்களிடம் நல்ல மரியாதை இருக்கும் என்ற ஒருவித பெருமையும் எனக்கிருந்தது.

உயிரைக் கூட மதியாது அவர்களுடன் சோந்து வாழ்ந்து அவர்களுக்குச் சேவை செய்பவர்கள் நாங்கள் என்ற ஒருவித இறுமாப்பும் கூட இருந்தது.

எனது எண்ண ஒட்டம் இப்படியிருக்கையில் சம்பாஷணை மீண்டும் டாக்டர்கள் பக்கம் திரும்பியது.

“மற்றவையள் வெளிநாடு போனாலும் பரவாயில்லை. ஏனெண்டால் இன்னடைய போராட்ட சூழ்நிலையில் அவையளின்றை சேவைகளை தள்ளிப் போடலாம். அபிவிருத்திக்கு ஏற்ற சூழ்நிலை இல்லைத்தானே?

ஆனால் செல் அடி, ஹெலிச் சூடு, பொம்பர் குண்டு எண்டு எங்கேயும் காயங்களும், சுகயீனங்களும் நிரம்பியிருக்கைக்கை டாக்டர்மார் வெளியிலை போனால் சனங்களுக்கு உதவி செய்யுற்று ஆரெண்டு சொல்லுங்கோ...?

மனிதாபிமானத்திற்காக எண்டாலும் எங்கடை டொக்டர்மார் இஞ்சை தங்கியிருந்து சனங்களுக்கு உதவுத்தானே வேணும்”

எண்டு நீண்ட லெக்சர் அடித்த அவர் ஒசிச் சுருட்டு வாயால் கரி எஞ்சின் போல பெருமச்ச விட்டார்.

“இந்தக் காலகட்டத்திற்கு அபிவிருத்தி தேவையில்லை என்ட உங்கடை கருத்தை நான் ஒத்துக் கொள்ளலில்லை. அது கிடக்க, டாக்டர்களைப் பற்றி நீங்கள் சொல்லுறவு சரி தான். ஆனால் ஒண்டு சொல்ல வேணும், வெளிநாட்டுக்கு போக வேண்டிய டாக்டர்மார் எல்லாம் வெளியாலை போட்டினம். இனி இஞ்சை இருக்கிறவையள் கெதியிலே வெளிநாட்டுக்குப் போக மாட்டி என்றேன்.

“மிச்சம் இருக்கிறவையள் என்ன வந்தாலும் எது நடந்தாலும் எங்கடைசமுதாயத்துக்காக இன்த்துக்காக வாழவேண்டும் எண்ட உணர் விலே இருக்கிறபடியால் இஞ்சை தான் இருப்பி என்று வொல்ல நினைத்தேன்.

ஆனால் அதற்கிடையில் அவர்களுக்கிட்டார்.

“கெட்டிக்கார டாக்டர்மார் எல்லாம் நல்ல வேலை எடுத்துக் கொண்டு வெளியிலே போட்டினம். இஞ்சை மிஞ்சி இருக்கிறவையளுக்கு கெட்டித்தனம் காணாது எண்டு போலை வெளிநாட்டுக்காரர்கள் அவையளுக்கு வேலை குடுக்கையில்லை. வெளிநாட்டுக்கு போக தகுதியில்லாதவை, வேறை என்ன செய்யிற்று? இஞ்சை தானே இருக்க வேணும்”

எங்களைப் பற்றி இப்படியும் ஒரு மதிப்பீடா? என்னால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை. என்முகத்தில் எயாடவில்லை.



மனிதனுக்கு தீமை தரும் பஸ்வேறு புச்சிகள்



இருக்கின்றன. இவற்றின் சில நோடியாகவும் வேறு சில மறைமுகமாகவும் தீங்கு தரக் கூடியன. மனிதனுக்கு நோடியாக நோய்களை சில பூச்சிகள் தா, வேறு சில பூச்சிகளோ மனிதன் உணவாகவோ அல்லது வேறு பொருளாதார தேவைகளுக்காகவோ வளர்க் கும் பயிர்களை பதம்பார்ப்பதன் மூலம் மனித சமுதாயத்திற்கு பெரும் தீங்குகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மனிதனுக்கு நோய்களை உண்டாக்கும் புச்சிகள்

ஈக்களும் நுளம்புகளும் எல்லா இடங்களிலும் வாழ்கின்றன. இவை தவிர இனினும் பல பூச்சிகளும் மனிதனுக்கு பெரும் தீங்கு விளை விக்கின்றன. எனினும் மனிதனுக்கு தீங்கு விளைப்பதில் ஈக்களும் நுளம்புகளுமே முதலி டத்தை வகிக்கின்றன.

ஈக்கள் (House fly) மனிதனுக்கு பல வகைகளில் தொல்லை தருகின்றன. இவை இடத்திற்கு இடம் நோய்களை பரப்புகின்றன. இவற்றின் மூலமாக தைபோயிற்றுக் காய்ச்சல், கொலரா எனப்படும் வாந்தி பேதி, வயிற்று உணவு, வயிற்றுக் கடுப்பு, காச நோய் வேறு சில சமிபாட்டுக்குறைப்பாடுகள் போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை பரப்புகின்றன.

ஈக்கள் மூலம் ஏற்படும் நோய்கள் உலகெங்கும் பரவலாக காணப்படுகின்றன. இதனால் ஆண்டு தோறும் பல்லாயிரக்கணக் கானமக்கள் இறக்கின்றனர். ஈக்களில், விலங்குகளில் மொய்க்கும் ஒருவகை பெரிய உருவ அமைப்பைக் கொண்ட ஈக்கள் மனிதனுக்கு நோய்களை விளைவிக்கும் பேராபத்தை

உலகில் எத்தனையோ இலட்சக்கணக்கான வகை பூச்சி இனங்கள் உள்ளன.

எனினும் இவை அனைத்தும் மனிதனுக்கு தீங்கு தருவன அல்ல. எனினும் கணிசமான பூச்சி இனங்கள்

மனிதனுக்கு தீங்கு தருபனவாகவே

கொண்ட ஒருவகை ஈக்களாகும்.

ஸெட்டஸ் (Tsetse) எனப்படும் ஒருவகை ஈக்கள் ஆபிரிக்காவில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. இவை தூக்க நோயை (Sleeping Sickness) ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை பரப்புகின்றன.

மொத்ரி (Moth fly) எனப்படும் ஒரு வகை ஈக்கள் மிகச் சிறியவை இவை மனிதனின் இரத்தத்தை குடித்து வாழ்கின்றன.

இவை தவிர Sandfly எனப்படும் மணல் ஈக்கள் ஓரோயோ காய்ச்சல் (Oroya Fever) காலா ஆசார் போன்ற ஆட்கொல்லி நோய்களை பரப்புகின்றன.

கறுப்பு ஈக்கள் (Black fly) ஒவ்வாமையை (Allergy) யும் பிளோப்பளை (Blow fly) வாந்தி யையும் வயிற்றுக்கடுப்பையும் உண்டாக்குகின்றன.

நாம்புகள்

ஈக்களுக்கு நிகராக சிலவகை நுளம்புகளும் மனிதனுக்கு பெரும் தீங்குகளை விளைவிக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் மலேரியா, சிக்குன் குனியா, டெங்கு, மஞ்சள் காய்ச்சல், என்ஸி பொலிட்டிஸ், யானைக்கால் நோய் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இது



தகைய நோய்களாலும் உலகில் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் ஆண்டுதோறும் இறக்கின்றனர். பெண் அனோ(f)பி லிஸ் நூளம்புகள் (Anopheline Mosquitoes) மனிதர்களிடையே மலேரியா நோயை பரப்புகின்றன. மனிதக் காவலரான ரெஞ்சால்ட் ராஸ் மலேரியாவுக்கான காரணம் நூளம்புகள் தான் எனக்கண்டு பிடித்தபின் மலேரியாவினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் வெகுவரக குறைந்தன. எனினும் இன்னும் மலேரியாவால் பாதிக்கப்படுவோர் கணிசமான அளவு இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.

பெண் மஞ்சள் காய்ச்சல் நூளம்புகள் (Yellow fever Mosquitoes) மஞ்சள் காய்ச்சலை பரப்புகின்றன.

பெண் க்யூலெலக்ஸ்ட் டார்சாலி, நூளம்புகள் (Culex tritaeniorhynchus) என்றி பாலிட்டிஸ் (Encephalitis) என்ற நோயை பரப்புகின்றன.

பேங்காலம் தேவீக்காலம்

உடல் பேங்கள் (Body Louse), ரிலார்சிங் காய்ச்சலை (Relapsing fever) ஏற்படுத்துகின்றன. தேவீகள் பூவிலுள்ள நெக்டர் களைச் (Nectar) சேகரிப்பதுடன் அதன் தொடுக்குகள் மூலம் கொட்டுவதால் வலியும் வீக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

தேவீ மற்றும் தூங்காலம்

தேவீ, மட்டத்தேவீ, கருந்தேவீ என்பனவும் பல்வேறு வகையான குழவிகளும், பூச்சி இனங்களைச் சார்ந்தவையே இவைகள்

கொட்டுவதால் விஷம் ஏறுவதோடு வலியும் வீக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

எனவே மனிதனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பூச்சி இனங்கள் விடயத்தில் நாம் கவனமாக இருப்பது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

-இருந்தித-



“நீங்க செய்ற மந்திர வித்தை

பொய்னு சொல்லேன்...!”

“சத்தியமா நான் உண்மையான

மந்திரவாதிதான்...!”

“அப்பான்னா என் மனைவியை

மறைய வச்சு திரும்பி வராத

மாதிரி பண்ணி டுங்க பார்க்கலரம்...”



அல்ஹாஜ்
ஏ.ஆர். அப்துல் ஸலாம்
(B.A., HEO, S.L.)
(மாண்புக்கான் கல்வி அதிகாரி)
மார்பு நோய் கிரிசெ நிலையம், கன்டி.



சென்ற
இதற்
தொடர்ச்சி...

மீண்டும் மீண்டும் பரவி வரும் ஏந்திரு கூத்திச்சூல் “DENGUE FEVER”

சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியசாலை பிலிருந்து சிகிச்சைப் பெற்றுக் கொள்ள அனுமதிக்க வேண்டும்.

ஒ அதிகமாக நீர் ஆகாரம் அருந்தச் செய்யலாம்.

ஒ ‘அஸ்பிரின்’ அல்லது ‘அஸ்பிரின்’ கலக்கப்பட்ட மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டாம். பெரசிட்டமோல் அல்லது பெரசிட்டமோல் கலக்கப்பட்ட மருந்து வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.

ஒ வாரம் ஒரு முறை உங்கள் சூழலைப்பற்றி கவனமாக செயற்படுங்கள்.

ஒ நுளம்புகள் பெருக்குவதை இடங்களைத் தேடிப்பாருங்கள்.

ஒ டெங்கு நோயிலிருந்து மருந்தோ அல்லது விஷேட மருந்துகள், சிகிச்சைகள் எதுவும் இதுவரையில் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

ஒ காய்ச்சல் ஏற்பட்டதும் முடியுமான அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பின்னை

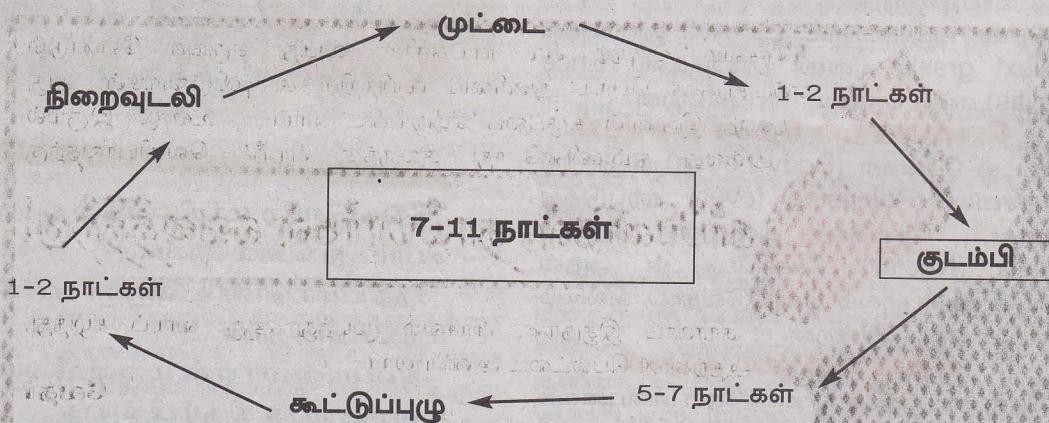
டெங்கு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவோம்

களை பாடசாலைக்கு அனுப்ப வேண்டாம். முடியுமாயின் வைத்தியசாலையில் ஓய்வு எடுக்கச் செய்வதே சிறந்ததாகும்.

ஒ டெங்கு காய்ச்சல் அறிகுறிகள் என்ற

ஒ நுளம்பு உற்பத்தியாகும் நிலைமையிலுள்ள பொருட்கள் இருப்பின் உடனே அப்புறப்படுத்தி அழித்துவிடுங்கள்.

இந்த “ஸ்டிஸ் எஜிப்டை” “ஸ்டிஸ் அல்போபிக்டஸ்” எனும் இருவகை டெங்கு நுளம்பின் வாழ்க்கை வட்டம் எவ்வாறெனில்:-



இலங்கையில் 1965ஆம் ஆண்டு முதலாவதாக மேல் மாகாணத்தில் 2 நோயாளர்கள் கண்டு மிழக்கப்பட்டார்கள். அதனைச் சொற்றார்கள் என்றால் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது...!

வருடம்	கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நோயாளர் தொகை	இறந்தோர் தொகை
1965	02	--
1966	13	05
1967	29	08
1968	07	02
1970-1980	வரை நோயாளர்கள் குறைந்து சென்றனர்	
1989	203	20
1990	1121	61
1991	867	32
1992	557	26
1993	347	15
1994	512	32
1995	483	20
1996	413	07

இவ்வாறு சாதாரண நிலையிலிருந்து 2000ஆம் ஆண்டிலிருந்து நோயாளர்கள் மீண்டும் அதிகரிக்கலாயினர்.

2011இல் டெங்கு தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் எண்ணிக்கை

மாதம்	டெங்கு தொற்றுக்குள்ளானானார்	உயிரிழப்பு
ஜூன்	858	11
பெப்ரவரி	1045	08
மார்ச்	1108	12
ஏப்ரல் முதல் 3		
வாரங்கள் வரை	478	02
மொத்தம்	3489	33

எப்பொழுதும் எமது சூழலை பாதுகாப்புடன் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் டெங்கு நோயைத் தடுப்போம். நுளம்பு பெருக்கத்தை தடைசெய்து எம்மையும் எமது சூழலையும் பாதுகாப்போம்.



பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களில், வயிறு சுருங்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய துணியை வயிற்றில் கட்டிவிடுவார்கள். அது தவறு. இதனால் கருப்பை கீழிறங்கிட வாய்ப்பு உண்டு. இருமல் அல்லது தும்மலின்போது சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியாவதற்கு

கார்ப்பின்கள், தாய்மார்கள் கவனத்திற்கு!

காரணம் இதுதான். பிரசவம் முடிந்து ஆறு வாரம் கழித்து, அதற்கான பெல்ட்டை அணியலாம்.

- வேதா





சில வீடுகளில் ஒரு குழந்தையிடம் அன்பைக் காட்டியும் மற்றொரு குழந்தையிடம் வெறுப்பைக் காட்டியும் வளர்ப்பார்கள். வெறுப்புடன் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தையிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை அதன் ஆழ் மனதில் பதிந்து விடும். தான் எல்லோராலும் நிராகரிக்கப்பட்டதாக அக்குழந்தை என்னும். அன்பாக வளர்க்கப்பட்ட குழந்தையின் ஆழமனதில் தான் உயர்ந்தவன் என்ற நினைப்பு உண்டாகும்.

குறைபாட்டுடன் வளர்க்கப்பட்ட இந்த குழந்தை பள்ளிக்குச் சென்றால் அங்கு பிற குழந்தைகள் நூண்ணறிவுடன் இருப்பது கண்டு மேலும் தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு உள்ளாகிறது. இப்படிப்பட்ட குழந்தை படிப்பில் பின் தங்கு வதுடன் பல தவறான பாதைகளிலும் நடக்கத் துவங்குகிறது. இக்குழந்தை மற்ற குழந்தைகளுடன் சேராமல் தனித்து இருக்க பழகிக் கொள்கிறது.

ஒருவன் தாழ்வு மனப்பான்மையால் அவதிப்பட அவனது குழந்தைப் பருவத்து நினைவுகள் கசப்பான் பிற அனுபவங்கள், தன்னம்பிக்கையற்ற தன்மை ஆகிய வையே காரணமாகின்றன. தாழ்வு மனப்பான்மை உள் ஓவர்கள் மற்றவர்களுடன் தலை நிமிர்ந்து பேசவே அஞ்ச வார்கள். குனிந்த தலை, பிறரிடம்

தாழ்வு மனப்பான்மையை தகரித்தெறிவது எப்படி?

தைரியமாக பேச பயப்படும் சுபாவம். நம்பிக்கையில்லாத பேச்சு, சூன்யம் நிறைந்த பார்வை, காரியத்தை செயல்படுத்த முடியாத அச்சம், உயர் அதிகாரிகளைக் கொண்டு ஒரு விடயத்தை செயல்படுத்த முடியாமை, நடுக்கம் போன்றவை ஒருவரிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளது என்பதற்கான அறிகுறிகளாகும்.

தாழ்வு மனப்பான்மையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு தைரியம் சிறிது கூட இருக்காது. தைரியமாகத் தங்களுடைய கருத்துக்களை மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் உறுதியுடன் எடுத்துச் சொல்லும் திறமை இருக்காது. இவர்களிடம் தாங்கள் சொல்வது சரியா இருக்குமோ? தாங்கள் தப்பாக ஏதாவது சொல்லி விடுவோமோ? தாங்கள் சொல்வதை மற்றவர்கள் காது கொடுத்து கேட்பார்களோ? என்பது போன்ற தயக்க நிலைகள் காணப்படும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவர்கள் மற்றவர்களின் செயல்களில் ஏதாவது குற்றம் கண்டு பிடிப்பார்கள். இவர்களுக்கு மற்றவர்களைப் பாராட்ட தெரியாது. தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் மற்றவர்கள் சொன்ன ஒவ்வொரு வார்த்தைகளுக்கும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் குதர்க்கமான அர்த்தங்களை கற்பனை செய்து கொண்டு தங்களைத் தாங் களே வருத்திக்



கொள்வார்கள். சாதாரணமாக ஒருவர் சிரித்துப் பேசுவதைக் கூட தங்களைப் பற்றி கேவி செய்து பேசுகிறார் என்று நினைத் துக் கொள்வார்கள். அவர்கள் மற்றவர்களுடைய ஆதிக்கத்துக்கு உட்பட்டு அவமான கரமான வாழ்க்கை வாழ்வார்கள். மற்றவர்கள் சொல்வதற்கு தலையாட்டும் பொம்மைகளாக காட்சியளிப்பார்கள்.

தன்னிடம் இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு
 திருப்தியடைய வேண்டுமே தவிர தன்னிடம்
 இல்லாத ஒன்றுக்காக ஏங்குவது சரியல்ல.
 நம்மிடம் இல்லாததை நினைத்து நம்மை
 நாமே என தாழ்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.
 தாழ்வு மனப்பான்மையை தகர்த்தெறிய ஒவ்வொருவரும் தம்மைத்தாமே உணருதல்
 அவசியம். அறிவு இருக்குமிடத்தில் திறமை
 வந்து விடுகிறது. திறமை இருக்குமிடத்தில்
 பொருளும் பதவியும் புகழும் வந்து விடு
 கிறது. அப்படிப்பட்டவன் நம்பிக்கையுடன்
 செயற்படுகிறான். அறிவும் திறமையும் நம்பிக்கையும் உள்ள உள்ளத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மை இருப்பதில்லை. பொறாமை, பயம்,
 பேராசை, வெறி ஆகியவை நிறைந்த சூழ்நிலையில் தான் தாழ்வு மனப்பான்மை வளருகிறது.

அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள சிறந்த
புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டும். நல்ல
கருத்துக்கள் நிறைந்த புத்தகங்களைப் படிக்க
வேண்டும். நல்ல கருத்துக்கள் நிறைந்த
புத்தகங்களை படிக்கும்போதுதான் புத்தி கூர்
மையடைகின்றது. நிறைய புத்தகங்கள் படிப்ப
வர்களுக்கு கடினமான பிரச்சினை களுக்கு
கூட சிறந்த தீர்வு காணும் திறன் ஏற்படு
கின்றது.

அறிவுள்ளவரை மதிக்கும் யாருக்கும்

தூழ்வு மனப் பான்மை ஏற்படாது.

மனிதர்கள் அனைவரும் ஜனஸ்டன்களாகவோ இருக்க முடியாது. அனைவராலும் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை அடைய முடியாது. பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தங்கப் பதக்கம் பெற முடியாது. ஆனால் தங்கள் திறமைகளுக்கு ஏற்ப ஆசை கணள் வகுத்துக் கொண்டு தங்கள் உழைப்பின் மூலம் அதனை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும். தன் அறிவின் அளவையும் திறமைகளின் எல்லை கணளையும் ஒருவன் அறிந்து கொண்டு தன்னால் செய்ய முடிந்த காரியத்தைச் செய்து வெற்றியடைய வேண்டும்.



வாழ்க்கையில் சிறப்பாக வாழ்வதற்கு பொருள் ஈட்ட வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் அதே உயிர் முச்சாக மாறி வாழ்க்கையை சிறிது கூட அனுபவிக்காமல் இருவும் பகலும் பொருள் ஈட்டும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்ளக் கூடாது. போதும் என்ற மனத்திருப்தி கொண்டால் வாழ்க்கை தேனும் பாலும்போல இனிக் கும் என்றால் அது மிகையாகாது.

Dr. தர்வைனோதயன்
BSMS (Hons) (SL)
Ad Dip In Counselling Psychology (UK)



மா தவிடாயின் போது சில பெண்கள் அதனை பொருப்படுத்தாது அலட்சியப் படுத்தி விடுவார்கள். அவ்வாறு அலட்சியப் படுத்தினால் சில ஆரோக்கிய கோளாறுகள்

பெண்களின் வெளிறி வலியைக் குறைக்க...

எற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. எனவே மாதவிடாய் சமயங்களில் பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கிய விடயத்தில் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிடாய் வரும் சில நாட்களுக்கு முன்பு ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் உடல் ரீதியாகவும் மனதளவிலும் பல அசெளகரியங்கள் ஏற்படும். மனச்சோர்வு, கவனக்குறைவு, படபடப்பு, மூட்டுவெளி, நித்திரையின்மை, தலைவெளி, உடல்சோர்வு, வயிறு பெருக்குதல், மார்பு மென்மையாகுதல், பருக்கள் ஏற்படுதல் இப்படி பல்வேறு பிரச்சினைகளால் தொடர்ந்து மாதவிடாய்க்கு முன்பு பெண்கள் சிரமப்படுவார்கள்.

இதனைத் தான் **Premenstrual Syndrome (Pms)** என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். அத்தோடு மாதவிடாயின் போது உணவு விடயத்தில் சிறிது கவனம் தேவை.

உடல் ஆரோக்கியத்தை அலட்சியப்படுத்தி நால் **Pms** அசெளகரியங்கள் மாதவிடாய்

நாட்களில் தீவிரமாகிவிடும்.

மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இரத்தப் போக்கினால் பெண்கள் ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு லீட்டர் இரத்தத்தை இழக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு இழக்கும் இரத்தம் மூன்று முறை இரத்த தானம் செய்வதற்கு சமனாகும். அதிகளவு இரத்தப்போக்கினால் சில பெண்களுக்கு குருதிச் சோகை ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டி நால் ஏற்படும் விளைவுகளில் முக்கிய மானவைகளில் இதுவும் ஒன்று.

பிரச்சினைக்குத்தீர்வு

மாதவிடாயினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தீர்க்க நீங்கள் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயங்களில் மூன்று இருக்கின்றன.

1.விட்டமின் சி மற்றும் பி 12 சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை இரும்புச் சத்துள்ள

உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்டால் உணவிலுள்ள இரும்புச் சத்து முழுமையாக கிடைக்கும்.

2.மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை இரத்தத்தில் ஹீமோ குளோபின் அளவு சீராக இருக்கின்றதா என்று மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

3.இரும்புச் சத்துள்ள மாதத்திரை களையும் ஆரோக்கிய பானங்களையும் மாதவிடாயின் போது மருத்துவர் ஆலோச ஜெப்படி எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

-ஜெயகர்



எங்கள் மரியாதைக்குறிய வாசகர்களே!

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

வீரகேசரி

VIRAKESARI

1930-2010



ஒரு வரலாற்றுப்பொக்கிழைம்

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

ஏக்ஸிபிரஸ் நியூஸ்பேபர்ஸ் வெளியீடு

வீரகேசரி கிளைக்காரியாலயங்களிலும் கிடைக்கும்

மேலதிக தகவல்களுக்கு 011 5322783



**நெண் வெல்ஸ்
கருக்கட்டல்
வளாநிலையம்**

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

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
4 520 999

நெண் வெல்ஸ் கெயார்
தாய் சேய் வைத்தியசாலை
55/1, கிரிமண்டல மாவத்தை, நார்ஹேன்பிடிய,
கொழும்பு 05.

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