

₹100/-



சொனக்கு



பங்குனி 2024

பாக்கை

1 - 3

எஸ்.கே.முருகன்



கலைஞானம்

@94

+
நீர்க்கட்டிகள்,
சாக்லேட் கட்டிகள்

+
நான்கு மெடிக்கல்
ரிசர்ச் ரிசல்ட்

+
அலோபதியுடன்
ஹோமியோபதி

+
எட்டும் தப்பு
படிக்கட்டும் தப்பு

ராஜேஷ்குமார்
ஃபிடனஸ்



Gyaanaguru Publication

Digital Monthly Magazines

Advertisement Rate card for 2024



Full page - **Rs.10,000**

Half page - **Rs.6,000**

Centrespread / Doublespread - **Rs.20,000**

- Each book is distributed directly to a mobile audience comprising 750+ WhatsApp groups and reaches a vast viewership of 1,00,000+ individuals, including Magzter and Pustaka.
- Advertorial matter for 4 pages Rs.10,000/-
- A singular advertisement will be published within the pages of our other Magazines.
- Size : formal A4 book size
- GST 18%

→ **Gyaanaguru Publication** ←

G2 Govind Apartment, 6 ,AGS Colony 4th cross street, Kottivakkam, Chennai – 600041.
Ph: 9840903586, 8072589355 Website : Gyaanaguru.com E.Mail : Gyaanagurupublication@gmail.com

சேமிப்புக்கு ஆசைப்பட்டு நோய் வாங்காதீர்கள்..!



நிறைய பணம் சேமித்து வைத்தால் மட்டுமே முதுமையில் ஏற்படும் மருத்துவச் செலவுகளை சிரமமின்றி சமாளிக்க முடியும் என்ற எண்ணத்தில் நிறைய மனிதர்கள் இரவும் பகலும் ஒடிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். எதிர்காலத்துக்காக பணம் தேடி அலைபவர்கள் இன்றைய உடல் ஆரோக்கியம், மனநலன், பொழுதுபோக்கு போன்ற உணர்வுகளைப் புறக்கணிக்கிறார்கள்.

இள வயதில் கடுமையாக உழைத்தால் மட்டுமே எதிர்காலத்தில் நிம்மதியாக உட்கார்ந்து சாப்பிட முடியும் என்று நம்புகிறார்கள். இப்படித்தான் பள்ளியில் சொல்லித்தரப்படுகிறது. மூத்தவர்களும் இதையே அழுத்தி அறிவுரையாகச் சொல்கிறார்கள்.

ஆகவே, பரபரப்பாக இயங்குவதே சரி என்ற நம்பிக்கையில் அவசரம் அவசரமாக சாப்பிடுகிறார்கள். உடற்பயிற்சி அல்லது நடைப்பயிற்சிக்கு தினமும் நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் மனம்விட்டுப் பேசுவது, சிரிப்பது, பொழுதுபோக்கு போன்றவை கவனத்தை சிதறடித்துவிடும் என்று விலகிப் போகிறார்கள்.

உண்மை என்ன தெரியுமா..? ஒருவரது கடுமையான உழைப்புக்கு நிச்சயமாகப் பலன் கிடைக்கும் என்பதற்கு எந்தவொரு உறுதியும் கிடையாது. எதிர்காலத்தில் என்ன நோய் வரும், அதற்கு எவ்வளவு செலவாகும், செலவு செய்தாலும் நோய் தீருமா என்பதெல்லாம் யாருக்கும் தெரியாது.

ஆகவே, எதிர்கால வாழ்வுக்கு முதலிடம் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். எதிர்காலத்துக்காக பணம் சேமிப்பதை விட, இன்றைய உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை வளமாக்குவதே உண்மையான முதலீடு என்பதை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

எனவே, கையில் இருக்கும் பணத்தை உடல் நலனில் முதலீடு செய்யுங்கள். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன மகிழ்ச்சிக்கும் நிறைய நேரம் ஒதுக்குங்கள். சுற்றுலா செல்வதற்கும் நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் இருப்பதற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். இதற்கெல்லாம் போக மீதம் பணம் இருந்தால் மட்டும் சேமிப்புகள்.

உடல் நலனை கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளாமல் பணம் சேமிப்பது, வராத ரயிலுக்கு காத்திருப்பது போன்ற ஏமாற்றம் தந்துவிடும். ஆகவே, உடல் நலனை சேமிப்புகள். உடம்பை விரும்புங்கள். அதுவே, காலம் முழுவதும் உங்களுக்குத் துணையாக இருக்கும்.



சூடு படுத்தி சூடு படுத்தி

சாப்பிடுவதில்லை..?



எந்த உயிரினமும் உணவை சமைத்து சாப்பிடுவதில்லை. மனிதன் மட்டுமே சுவைக்காக சமைத்து சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறான். சமைப்பதே ஆரோக்கியக் குறை எனும்போது, சமைத்த உணவை மீண்டும் சூடு படுத்தி சாப்பிடுவது..?.

வணிக நிறுவனம்

பயன்பாட்டுக்காக உருவாக்கப்பட்ட குளிர்சாதனப் பெட்டி எனப்படும் ஃப்ரிட்ஜ் இப்போது வீட்டுக்கு வீடு வந்துவிட்டது. சிறிய அளவில் இருப்பது போதவில்லை என்று இரண்டு கதவுகள் வைத்து மிகப்பெரும் ஈழம் சைனில் வாங்குவதை பெருமை என்று நினைக்கிறார்கள்.

வீட்டில் ஃப்ரிட்ஜ் இருக்கிறது என்பதற்காகவே, சமைப்பல் அறையில் மிச்சமிருக்கும் அத்தனை உணவுப் பொருட்களையும் உள்ளே திணித்து வைக்கிறார்கள். எப்போது என்ன தேவை என்றாலும் அதை ஃப்ரிட்ஜில் இருந்து எடுத்து பயன்படுத்துவதை ஃப்ரெஷ் என்று நினைக்கிறார்கள்.

குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அப்படியே வெளியே எடுத்து சாப்பிடுவது இந்திய நாட்டு மக்களின் உடலுக்கு நிச்சயம் நன்மை செய்வதில்லை. எனவே தேவையான அளவுக்கு காப்புகள், பழங்கள், கீரைகள் போன்றவற்றை

வாங்கி அவற்றை அன்றான்று பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது. மிஞ்சும் பட்சத்தில் காகிதப் பைகளில் சுற்றி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, பயன்படுத்துவதற்கு சில மணி நேரங்களுக்கு முன்னரே வெளியில் எடுத்து வைத்து, அறையின் வெப்பநிலைக்கு வந்த பிறகே அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஒரே நேரத்தில் அதிகம் சமைத்து சேமித்து வைப்பதும், மீதமான சகல விதமான உணவையும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, தேவைப்படும் நேரத்தில் எடுத்து சூடு படுத்தி சாப்பிடுவதும் இயல்பாக மாறிவருகிறது. சட்டி நிறைய சாம்பார் வைத்து தேவைப்படும் நேரத்தில் வெளியில் எடுத்து சூடு பண்ணி சாப்பிட்டு, மீதத்தை மீண்டும் உள்ளே வைக்கிறார்கள். இவை எல்லாமே அஜீரணக் கோளாறுக்கு அடிப்படைக் காரணம் என்பதே பலருக்கும் தெரிவதில்லை.

ஒரே ஒரு நேரம் சமைத்து, அதை மீண்டும் மீண்டும் சூடு





16, காபி

காலையில் சட்டி நிறைய 16 அல்லது காபி தயார் செய்து குடிக்கிறார்கள். அதன்பிறகு மீதமிருப்பதை அப்படியே தூக்கி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, எவ்வப்போது தேவைப்படுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் சூடு செய்து குடிக்கிறார்கள். இது, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு போன்றவை ஏற்படுத்திவிடும். மீதமான 16, காபியை வெளியே வைத்திருந்து அவ்வப்போது சூடு படுத்தினால் கூட பரவாயில்லை, அவற்றை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து மீண்டும் குடிக்க வேண்டாம். தேவையெனில் பிளாஸ்டிக் வாங்கி வைத்துக்கொண்டு அதில் ஊற்றி வைத்து குடிக்கலாம்.



கீரை

கீரையில் அதிக அளவில் இரும்புச்சத்து மற்றும் நைட்ரேட் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. உடலுக்கு அதிக ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய கீரைகளை சமைத்த பிறகு ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பதே தவறு. அதை எடுத்து மீண்டும் சூடு செய்து சாப்பிடுவது இன்னும் மோசமான பக்கவிளைவுகளை உருவாக்கிவிடும். மீண்டும் கீரையை சூடு படுத்தும்போது, நைட்ரேட் தன்மை மாறிவிடும். மற்ற சத்துக்களும் மறைந்துபோவதுடன், செரிமான பிரச்சனையை உருவாக்குகிறது. ஒரு சிலருக்கே உடனடியாக பக்கவிளைவு தென்படுகிறது. நிறைய பேருக்கு நாட்டிட்ட பக்கவிளைவு ஏற்படுத்தி குடல் நோய் உருவாக காரணமாகிறது. ஆகவே, எந்த காரணம் கொண்டும் கீரையை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து பாதுகாப்பதும், அதை திரும்பவும் சூடு செய்து சாப்பிடும் பழக்கமும் வேண்டவே வேண்டாம்.



உருளைக்கிழங்கு

நிறைய வீடுகளில் உருளைக்கிழங்கு நிறைய வாங்கி, அதை அவித்து அப்படியே ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிடுகிறார்கள்.

தேவைப்படும் நேரத்தில் ஃப்ரிட்ஜில் இருந்து உருளைக் கிழங்கை வெளியே எடுத்து குருமா, பொரியல், சிப்ஸ் என்று விதவிதமாக செய்துகொள்கிறார்கள். சமைத்த உருளைக்கிழங்கில் பாக்கியாக்கள் அதிலேயே தங்கிவிடுகிறது. அவற்றை மீண்டும் சூடு செய்யும் போது அவை க்ளோஸ்டிரிட்யம் போட்டுலினியம் என்னும் நஞ்சை உருவாக்குகின்றன. இதன் காரணமாக ஒவ்வாமை, ஏப்பம், வயிறு உப்புசம் போன்ற உடல்நலக் குறைபாடு ஏற்படலாம். எனவே, உருளைக் கிழங்கை தேவைக்கு மட்டும் சமைத்தால் போதும். உருளைக் கிழங்கு வெளியே கிடந்தாலே கெட்டுப் போகாது, மேலும் சீக்கிரம் வேகக்கூடியது. எனவே, சமைத்த உருளையை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து, ஆபத்தை விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டாம்.



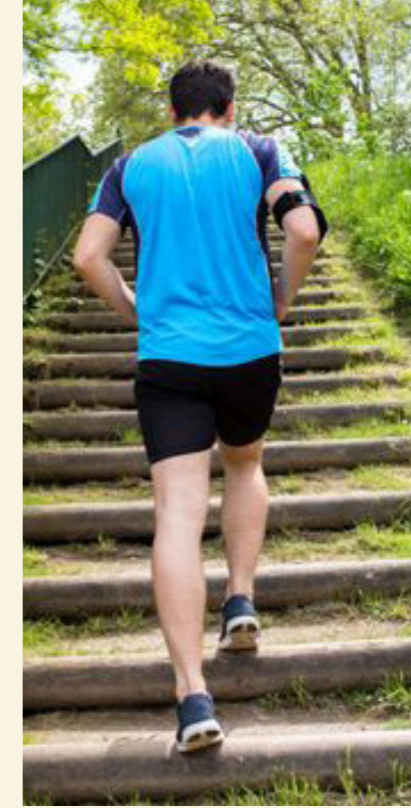
முட்டை

மொத்தமாக 10 முட்டைகளை அவித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து தேவைக்கு ஏற்ப எடுத்து மீண்டும் சூடு செய்து, வறுத்து சாப்பிடும் பழக்கம் நிறைய குடும்பத்தில் இருக்கிறது. அதிக புரோட்டீன் நிறைந்த முட்டையை மீண்டும் சூடுபடுத்தினால், அது விஷமாக மாறிவிடும். இதனால் செரிமான பிரச்சனை நிச்சயம் ஏற்படும். எனவே, அவித்த முட்டையை ஒருபோதும் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவே வேண்டாம். பொதுவாகவே முட்டையை வெளியே வைத்து, அதை எடுத்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதே நல்லது. ஏனென்றால் பச்சை முட்டையிலிருந்து வெளிப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் குளிர்நிலையில் பாக்கியாக்களை உருவாக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. இது, மற்ற உணவுப் பொருட்களையும் பாதிக்கலாம்.

இதேபோல் சாதம், இறைச்சி, எண்ணெய் போன்றவற்றையும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் பாதுகாத்து வைத்து மீண்டும் சூடாக்கி சாப்பிட வேண்டாம்.



எட்டும் தப்பு படிக்கட்டும் தப்பு?



நடையிற்பி செவ்வதற்கு ஆரவம் காட்டாத சிலர் கூட, எட்டு வடிவ நடையிற்பியை விரும்பிச் செய்கிறார்கள். தினமும் 17 (கூட்டு எண் 8) நிமிடங்கள் நடந்தால் போதும், வெறும் காலுடன் நடக்க வேண்டும், யாரிடமும் பேசாமல் நடக்க வேண்டும், அகத்தியர் காட்டிய வழி என்று பெருமையாக சொல்லப்படுவதால், கைக் கடிக்காரத்தைப் பார்த்தபடி சந்தோஷமாகச் செய்கிறார்கள்.

17 நிமிடங்கள் 8 போட்டு நடப்பது நிறைய பலன் தருகிறது என்றும் எட்டு போட்டு 80 நாட்கள் நடந்தால் 17 வகையான நோய்கள் கட்டுக்குள் வந்துவிடும் என்றும் இந்த பயிற்சி யாளர்கள் சத்தியமே செய்கிறார்கள். இவையெல்லாம் உண்மையா..?

இந்த சர்ச்சைக்குள் போக விரும்பாத மூத்த ஆர்த்தோ மருத்துவர் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா..?

மனிதர்களை நடக்க வைக்கும் முயற்சி என்பதற்காக வேண்டுமானால் இந்த பயிற்சியைப் பாராட்டலாம். 17 நிமிட நடையிற்பியால் மிகப்பெரிய பலன் ஏற்படுவதற்கும், சிக்கல் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்புகள் இல்லை. ஆனால் முதிய வயதினரும், சில எலும்பு நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களும் எட்டு வடிவம், எஸ் வடிவத்தில் நடப்பதால் நிச்சயம் தொந்தரவுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

பொதுவாக 50 அடி தூரமாவது நேராக நடந்து அல்லது ஓடி அதன்பிறகு உடலை திருப்புவதே சரியான செயல். இதனால் உடல் வேகம், இதயத் துடிப்பு போன்றவை பேலன்ஸ் ஆக செயல்படும், எட்டு போட்டு அடிக்கடி உடலைத்

திருப்புவது காரணமாக கால் மூட்டுகள், லிக்மெண்ட் பாதிக்கப்படுவதால் சிலருக்கு வெர்ஷிகோ பிரச்சனை அதிகரிப்பதற்கும், காலையில் எழும்போது தலை சுற்றல் வருவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. 8 போட்டுத் தான் நடக்க வேண்டும் என்று விரும்பினால் ஒரு ஃபுட்பால் கிரவுண்டில் மிகப்பெரிய 8 போட்டு, அதில் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். அப்படி செய்யும்போது உடம்பையும் கால்களையும் சட் சட்டென திருப்புவதற்கு அவசியம் இருக்காது.

அதேபோல் சிலர் தினமும் நிறைய மாடிப்புகள் ஏறி, இறங்குவதை சாதனை என்று நினைத்து பெருமைய் படுகிறார்கள். இதுவும் நிச்சயம் சரியான செயல் அல்ல. வயது, உடல் நிலை போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டே மாடிப் புகளில் ஏறி, இறங்க வேண்டும். அதிகபட்சம் இரண்டு மாடிகள் அதாவது 50 படிக்கட்டுகள் வரை ஒன்றிரண்டு முறை ஏறி இறங்கலாம். அதற்கு மேலான எண்ணிக்கையில் படிக்கட்டுகளில் ஏறி, இறங்குவது நிச்சயம் மூட்டுகளுக்கு தொந்தரவு கொண்டு வரும்.

ஏனென்றால், மனிதர்களின் மூட்டுக்கள் நேர் வழியில் செவ்வதற்கு ஏற்பவே படைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, அதிகப்படியான படிக்கட்டு பயன்படுத்தினால் மூட்டு, ஜவ்வு இணைப்புகள் விரைவில் தேய்ந்துவிடும். நேர் வழியில் அரை மணி நேரம் நடங்கள், அதுவே மிகச்சிறந்த உடற்பயிற்சி என்கிறார்.





நீர்க் கட்டிகள்

அல்வேட கட்டிகள்!



ஒரு பெண் கருத்தரிக்க இயலாமைக்கு ஏராளமான காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில், பிசிஓடி. எனப்படும் நீர்க்கட்டிகள் எண்டோமெட்ரியோசிஸ் எனப்படும் சாக்லேட் கட்டிகள் பற்றி விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

திருமணம் முடிந்த ஒரு வருடத்திற்குள் பெண் கருத்தரித்து விட வேண்டும் என்று ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தினரும் ஆசைப்படுவது இயல்பு. பொதுவாகத் திருமணம் முடித்து 3 வருடங்கள் வரையிலும் காத்திருக்கலாம் என்று சொன்னாலும், தம்பதியர் காத்திருக்க விரும்புவதில்லை. அதனாலே உடனடியாக பரிசோதனை செய்யவேண்டிய சூழல் ஏற்படுகிறது.

கருத்தரிக்க இயலாத காரணங்களில் முதன்மையானதாகவும், முக்கியமானதாகவும் இருப்பது நீர்க்கட்டிகள். பெண்களுக்கு கருப்பையின் இரு பக்கங்களிலும் ஓவரி என்று சொல்லக்கூடிய சினைப்பைகளில் சிறிய, சிறிய நீர்க்கட்டிகள் தோன்றுவது பாலி சிஸ்டிக் ஓவரியன் டிஸீஸ் Poly Cystic Ovarian Disease (PCOD) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

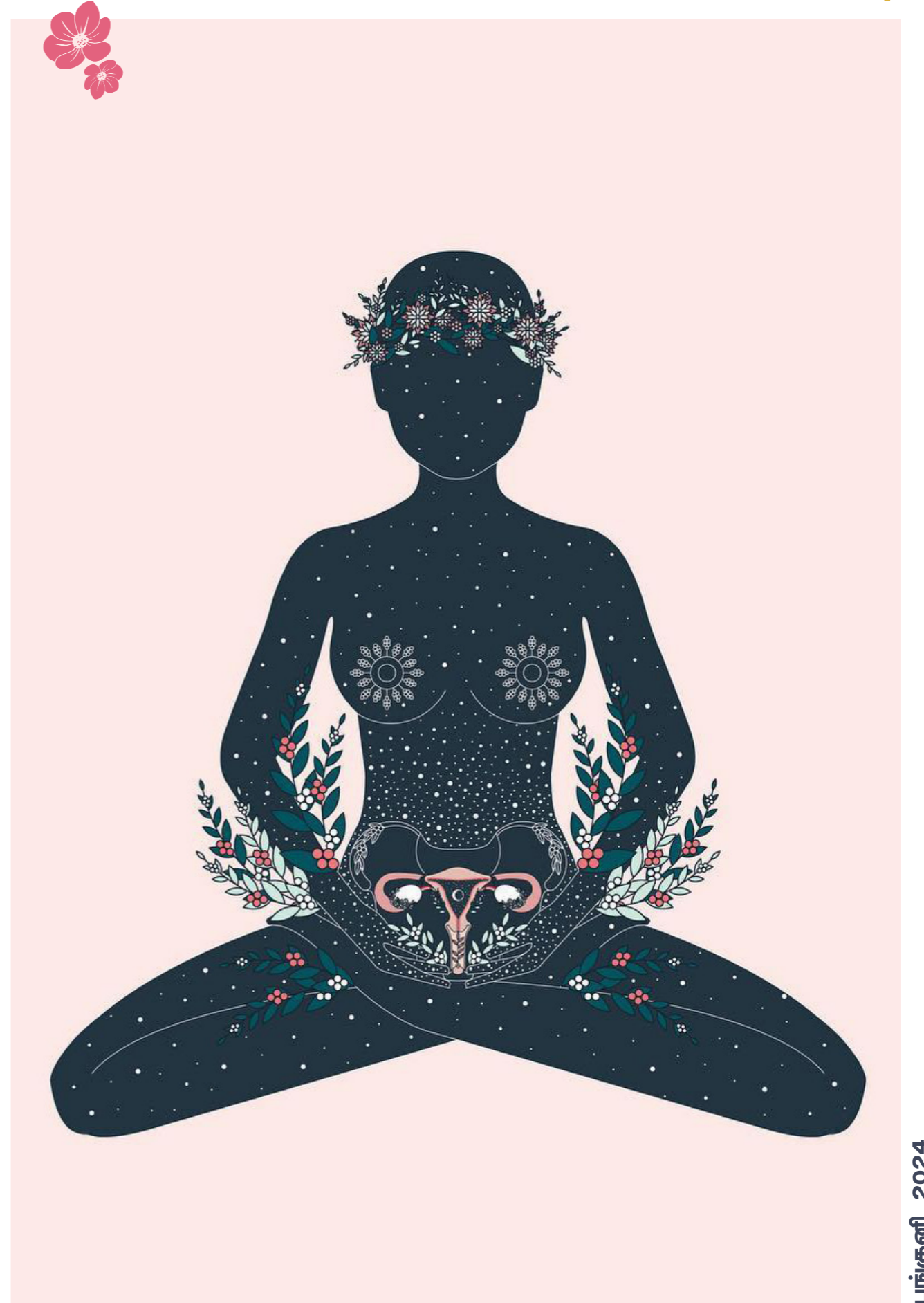
+ ஹார்மோன் விளையாட்டு

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் மாதவிலக்கு முடிந்த 14 முதல் 18 நாட்களுக்குள் கருமுட்டை வெளியே வருவது இயல்பாக நடைபெற வேண்டும். ஆனால், ஹார்மோன் சுரப்பு குன்றுபடி காரணமாக பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நடைபெறுவதில் பல்வேறு மாற்றங்கள் உருவாகின்றன.

28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெற வேண்டிய மாதவிலக்கு சிலருக்கு முன்கூட்டியே வருவதுண்டு, சிலருக்கு இரண்டு மாதங்கள் அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வரலாம். இந்த குன்றுபடிகளை நிறைய பேர் இயல்பான விஷயமாக ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். அதனால், ஹார்மோன் சுரப்பு பெரும் மாற்றத்தை சந்திப்பதன் காரணமாக ஆண்மைத் தன்மை அதிகரிக்கிறது. மாதவிடாய் ரத்தம்



டாக்டர் மாலா ராஜ்,
ஓபார்ம் மருத்துவமனை





அதிகமாக அல்லது மிகவும் குறைவாக வெளியேறுகிறது.

இந்த பிரச்சனை காரணமாக சினைப்பையில் சின்னஞ்சிறு நீர்க்கட்டிகள் தோன்றுகின்றன. கருமுட்டை முதிர்ச்சி அடைந்து வெளியேறுவதை இந்த நீர்க்கட்டிகள் தடுத்துவிடுவதால், கருத்தரிப்பு இயலாமல் போகிறது.

பிசிஓடி பிரச்சனை இருப்பது ஒருசில பெண்களுக்கு உடலில் வெளிப்படையாகத் தெரிவதுண்டு. முகம், மாப்பு, கை, கால்களில் ஆண்களைப் போன்று முடி வளர்ச்சி அடைகிறது. அதோடு உடல் எடை அதிகரிப்பு, அதிகப்படியான முகப்பரு, மருக்கள் ஏற்படவும் காரணமாகிறது. ஆண் ஹார்மோனாகிய டெஸ்டோஸ்டீரோன் அதிகம் சுரப்பதாலே தேவையற்ற இடங்களில் முடி வளர்ச்சியும், மறைவிடங்களில் கருமையும் ஏற்படுகிறது.

சிலருக்கு நீர்க்கட்டிகள் கர்ப்பத்திற்கு தடையாக இருக்கிறது என்றாலும், நீர்க்கட்டி உள்ள பெண்களால் தாயாக முடியாது என்ற அர்த்தம் இல்லை. ஏனென்றால், நிறைய பெண்கள் நீர்க்கட்டி இருப்பது தெரியாமலே குழந்தைப்பேறு அடைந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் சில பெண்களுக்கு குழந்தை பெற்ற பிறகே நீர்க்கட்டி பிரச்சனை தெரிய வந்திருக்கிறது.

தற்போது நிறைய இளம் பெண்களுக்கு இந்த பிசிஓடி பிரச்சனை தென்படுகிறது. இவர்களில் பெரும்பாலோர் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களாக இருக்கிறார்கள். ஆகவே, வாழ்க்கை முறை மாற்றம், வேலைப்பளு, மன அழுத்தம் போன்றவையும் பிசிஓடிக்கு காரணமாக இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

+ எப்படி கண்டறிவது..?

மாதவிடாய் குன்றுபடி இருக்கும்போதே மருத்துவரை அணுகினால் இந்த பிரச்சனையை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே தடுத்துவிட



முடியும். சில பெண்கள் மிகவும் தாமதமாக பூப்படைகிறார்கள் அல்லது சிலர் மிகவும் சின்ன வயதிலேயே பூப்படைகிறார்கள். இவர்களும் மாதவிலக்கு பிரச்சனை உள்ளவர்களும் திருமணத்திற்கு முன்னரே மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனையும் பரிசோதனையும் செய்துகொள்வது மிகவும் நல்லது.

இந்த பிரச்சனையை வெகு எளிதாக ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம் கண்டறிந்து சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளை உறுதிப்படுத்தலாம். ஹார்மோன் சோதனையும் செய்து கண்டறியலாம். இவற்றை அகற்றிய பிறகும் சிலருக்கு நீர்க்கட்டிகள் உருவாக வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

பி.சி.ஓ.டி. பிரச்சனை வரும் முன் காக்க வேண்டுமென்றால், மாதவிலக்கு பிரச்சனையாகிறது என்றதுமே மருத்துவரை அணுகி சீர்செய்ய வேண்டும். உடல் எடை அதிகரிப்பு, தேவைக்கதிமாக முடி வளர்ச்சி தென்பட்டாலும் உடனடியாக மருத்துவரை சந்தித்து இந்த பிரச்சனையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம். சரிவிகித உணவு, தினமும் உடற்பயிற்சி, நல்ல தூக்கம் போன்றவை முக்கியம்.

+ சாக்லேட் கட்டிகள்

நீர்க் கட்டிகளைப் போலவே சாக்லேட் கட்டிகளும் கர்ப்பம் அடைவதற்கு பெண்களுக்குச் சிக்கலாக உள்ளது. கர்ப்பப்பைக்கு வெளியேயும் சின்ன சின்ன எண்டோமெட்ரியல் தசைகள் உருவாவதை எண்டோமெட்ரியா யோசிஸ் என்று அழைக்கிறார்கள். இதனால் கருமுட்டைகள் உருவாவது அல்லது வெளியே வருவது தடுக்கப்பட்டு கர்ப்பம் நிகழாமல் தள்ளிப்போகிறது.

எண்டோமெட்ரியாசிஸ் ஏற்படுவதற்கு மிகச்சரியான காரணங்கள் இன்னமும் கண்டறியப்படவில்லை. அதேபோல் அறிகுறிகளும் பெரிதாக வெளியே தெரிவதில்லை. கருவறுதலில் பிரச்சனை என்பதற்காக பரிசோதனை செய்யும் போதே, எண்டோ மெட்ரியாசிஸ் எனும் சாக்லேட் கட்டிகள் இருப்பது தெரிய வரும். பொதுவாக மாதவிலக்கு காலத்தில் பெண்களுக்கு ரத்தம் அந்தரங்க உறுப்பு வழியே கீழ் நோக்கி வரும். ஆனால், சாக்லேட் கட்டிகள் கொண்ட பெண்களுக்கு டியூப் வழியாக கருப்பை சுற்றி இருக்கும் சுவர் மற்றும் தசைகளில் ரத்தம் செல்வதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, சினைப்பையில் உருவாகும் கருமுட்டை தரமாக இருப்பதில்லை.

இதனை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிந்தால் மருந்துகள் மூலமே தீர்வு கண்டுவிட முடியும். தாமதமாக, வளர்ந்த நிலையில் கண்டறியப்படும் நேரத்தில் அகற்றுவதற்கான சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. அதேநேரம், இந்த அறுவை சிகிச்சைகளால் எவ்வித பாதிப்பும் பக்கவிளைவும் ஏற்படுவதில்லை என்பதுடன், குழந்தை உருவாகும் வாய்ப்பும் அதிகமாகிறது.

ஆகவே, மாதவிலக்கு விஷயத்தில் எந்த ஒரு மாறுபாட்டையும் குறைபாட்டையும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளவே வேண்டாம்.

தொடர்புக்கு : 9952992618 +



நோய் கற்பனை



ஏ தேனும் ஒரு நோய் பற்றி படிக்கும்போது அல்லது ஏதேனும் நோய் குறித்து மருத்துவர்கள் விவரிப்பதை கேட்கும்போது, தங்களுக்கும் அந்த நோய் இருப்பதாகத் தோன்றுவதே கற்பனை நோய்.

குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக கோளாறு போன்ற நோய்கள் இருந்தால், தங்களுக்கும் அது வரக்கூடும் என்று மிகுந்த விழிப்பு எச்சரிக்கை உணர்வுடனும் இருப்பார்கள். உணவு தொடங்கி பல்வேறு விஷயங்களிலும் கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடித்து எப்போதும் நோய் பற்றிய சிந்தனையில் இருப்பார்கள். நோய் வந்துவிடும் என்று கவலைப்படுவதை இன்னும் ஆன்சைட்டி டிஸாடர் எனும் ஐ.ஏ.டி. என்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஐ.ஏ.டி. உருவாவதற்கு காரணங்கள் வேறுபடும். பேச்சுவாக்கில் யாரோ ஒரு நபரின் மரணம் பற்றி கேள்விப்படுவது, செய்தித்தாளில் படிப்பது மூலமாகவும் இந்த கவலை உருவாகலாம். வீட்டில் பிறர் நோய் பற்றி தீவிர விவாதம் நடைபெறுவதன் காரணமாகவும் ஐ.ஏ.டி. உருவாகலாம்.

நோய் உடலில் இல்லை என்றாலும் நோய் வந்துவிட்டதாகவே உணர்வார்கள். மேலும், வெளிப்படையாக அறிகுறிகள் தெரிவதாகவும் நம்புவார்கள். இந்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது அவசியம். மருத்துவச் சிகிச்சையுடன் ஆறுதல் கொடுப்பதும், உண்மை நிலையை புரியவைக்கும் வகையில் ஆலோசகர்கள், உறவினர்கள் தொடர்ந்து பேசி புரிய வைப்பதும் அவசியம்.



கார்ப்பு காலத்தில் பிசியோதெரபி



வலி நீக்கும் மருத்துவமாக புகழ் அடைந்திருக்கும் பிசியோதெரபியினால் கார்ப்பு காலத்திலும் பிரசவத்திற்குப் பின்னரும் பெண்களுக்கு உண்டாகும் பல்வேறு பிரச்சனைகளைக் குறைப்பதற்கு வழி காட்டுகிறார் பிசியோதெரபி நிபுணர்.

கார்ப்பு அடைந்திருக்கும் பெண்களுக்கு குழந்தைப் பேறு அடையும் வரையிலும் பல்வேறு வகையிலான அசௌகரியக் குறைபாடுகள், வலி, வேதனை, தொந்தரவு போன்றவற்றை அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்த காலகட்டத்தில் மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டால் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு பக்கவிளைவு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு என்பதால், யாரும் அவற்றை பரிந்துரைப்பதில்லை. அதேநேரம், வலியினாலும் வேதனையினாலும் கார்ப்பினிகளின் அனைத்து வகையிலான பிரச்சனைகளையும் தீர்த்துவைக்கிறது பிசியோதெரபி.

கார்ப்பு தொடங்கிய நாள் முதலே பெண்கள் சரியான முறையில் படுத்துத் தூங்க முடியாமல், இயல்பாக நடக்க முடியாமல், போதிய அளவுக்கு சாப்பிட முடியாமல் இருப்பார்கள். ஆகவே, இந்த காலகட்டத்தில் கை வலி, கால் வலி, முதுகு வலி

போன்றவை ஏற்படுவது சகஜம். இந்த காலகட்டத்தில் கழுத்துவலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி போன்ற அசௌகரியங்களைப் போக்குவதில் பிசியோதெரபி சிறப்பான வழிகளில் உதவுகிறது. இதன் மூலம் கார்ப்பு காலத்தில் பெண்கள் தேவையற்ற வலியை அனுபவிக்கவும் டென்ஷனுடன் காலத்தை ஓட்டுவதற்கும் அவசியமில்லை.

அதோடு தொடர்ந்து சில சிறப்பு பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மையை மீட்டெடுக்கவும் தாய்மைக்கான மாற்றத்தை அனுபவிக்கவும் முடியும்.

எடை அதிகரிப்பு

கார்ப்பு காலத்தில் பெண்ணின் எடை அதிகரிக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துவதன் காரணமாகவும் இயல்பாக கார்ப்பு காலம் அதிகரிக்கும்போதும்



ஏ.டி.சி.முருகேசன்
ஓம் பிசியோதெரபி சென்டர்,
விருதுநகர்.





பெண்ணின் எடை கூடுகிறது. இதனால் மூட்டு, இடுப்பு, முதுகு போன்ற இடங்களில் வலியும் வேதனையும் ஏற்படுகிறது. இந்த எடை அதிகரிப்புக்கு ஏற்ப வலி மேலாண்மை அவசியமாகிறது.

உடலின் உள்ளூறுப்புகளையும் இந்த காலகட்டத்தில் வலிமைப் படுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது. கர்ப்பம் காரணமாக சிறுநீர் அடக்கமுடியாமல் வெளியேறுதல், உடல் தளர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கு தசை இறுக்கம், தசை வலுப்படுத்துதல் மூலம் பிசியோதெரபியில் தீர்வு காண முடியும். சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் கட்டுப்பாடு கொண்டுவரவும் உதவுகிறது.

திடீர் உடல் எடை அதிகரிப்பு, வயிற்றில் குழந்தையின் வளர்ச்சி போன்றவை காரணமாக பெண்ணுக்கு நடக்கும்போது, எழும்போது, தள்ளாட்டம் ஏற்படுவது சகஜம். ஒருசில பெண்கள் கீழே விழுவதற்கும் வாப்பி உண்டாகிறது. இந்த நிலையில் பிசியோதெரபி உடல் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தவும், தடுமாற்றம், வீழ்ச்சி மற்றும் காயங்களின் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

சுகப்பிரசவம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் சுகப்பிரசவத்திற்கு நிறைய பெண்கள் விருப்பம் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றாலும், அதற்கான வழிமுறை அறியாது உள்ளனர். பிசியோதெரபி மையங்களில் சுகப்பிரசவத்துக்கு வழி காட்டும் உடற்பயிற்சிகள், யோகா போன்ற பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. இதன் மூலம் அச்சமின்றி பிரசவத்தை எதிர்கொள்ளவும், எளிதாக குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளவும் முடிகிறது.

நிறைய பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பிறகு இடுப்புத் தளத்தின் தசைகள் பலவீனமடையக்கூடும். பிசியோதெரபி அவர்களின் மீட்டிக்கு உதவும் பயிற்சிகளை வழங்குகிறது. ஒட்டுமொத்த உடல் தன்மையையும் இயல்பு



நிலைக்கு மீட்டுக்கொண்டு வருவதையும் பாலியல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் இந்த சிகிச்சைகள் வழி காட்டுகின்றன.

தாய்ப்பால் கொடுப்பது, குழந்தையை சரியான வகையில் பிடித்துக் கொள்வது, குழந்தையை சரியான வழியில் குளிப்பாட்டுதல் போன்ற செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான சரியான வழிமுறைகளையும் சரியான பயிற்சிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள இயலும்.

பொதுவாக கர்ப்பம், பிரசவம் அதன் பின்னரான குழந்தை வளர்ப்பு போன்றவை பல்வேறு உணர்வுகள் ரீதியிலான உடல் போராட்டமாக இருப்பதுண்டு. இளம் தாய்மார்களுக்கு இந்த

நேரத்தில் நிறைய நிறைய குழப்பங்கள், அச்சங்கள் ஏற்படுவதையும் தடுப்பதன் காரணமாக உளவியல் ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் தேவையான உதவிகளை பிசியோதெரபி மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

கர்ப்பகாலத்தில் சில பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்படுகிறது. பிரசவத்திற்குப் பிறகு இந்த நீரிழிவு காணாமல் போய்விடும் என்றாலும், கர்ப்ப காலத்தில் ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண் காணிப்பது மிகவும் அவசியம். எனவே, இந்த காலகட்டத்தில் சீரான உணவுப் பராமரிப்பு மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான ஆலோசனையும் பிசியோதெரபி மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

இந்த காலகட்டத்தில் ஃபோலிக் அமிலம், இரும்பு, கால்சியம் மற்றும் புரதம் நிறைந்த உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ளல், தேவையான தண்ணீர் குடித்தல் போன்றவற்றுடன் ஆரோக்கிய மில்லாத உணவுகளை விலக்குதல் போன்றவையும் இந்த சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாகவே இருக்கிறது.

எனவே கர்ப்பினியின் ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் மிகுந்த கவனத்திற்கும் கவனிப்புக்கும் உரியதாகும். இந்த தருணத்தில் கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலத்தில் பெண்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணிக் காப்பதில் பிசியோதெரபி ஒரு முக்கிய இடம் பிடிக்கிறது.

தொடர்புக்கு : 9994944228



மஞ்சள் குளியல்



புடர், சோப்பு, ஷாம்பு போன்றவை கடைகளுக்கு வராத காலத்தில் பெண்களின் அழகு சாதனமாக மஞ்சள் மட்டுமே இருந்தது. மார்க்கெட்டில் விதவிதமான அழகு கிரீம் வந்து இறங்கியதும், புதுப்பது விளம்பரங்கள் கொடுக்கப்பட்டதும் மஞ்சள் பூசிக் குளிக்கும் பழக்கத்தை அத்தனை பெண்களும் மறந்தேவிட்டார்கள்.

மஞ்சள் பூசி குளிப்பது அழகுக்கு மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்றது. உடலில் தேவையில்லாத இடங்களில் முடிகளை இயற்கை முறையில் நீக்குகிறது. மேலும் தோல் சுருக்கம் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகிறது. மஞ்சள் பூசி குளிப்பவர்களுக்கு கருப்பை வாய் புற்றுநோய் வாப்பி குறைவு என்றும் மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

அதோடு முகப்பரு, தேமல், மரு மட்டுமின்றி வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் சரும பிரச்சினைகளுக்கும் மஞ்சள்

நல்ல தீர்வாக இருக்கிறது. எலுமிச்சையுடன் மஞ்சளை சேர்த்து முகத்தில் பூசினால் இறந்த செல்கள் அகற்றப்பட்டு பளீச்ச தன்மை கிடைக்கிறது.

அதேபோல் தயிருடன் மஞ்சள் சேர்த்து அப்ளை செய்யும் போது முகத்துக்கு பொலிவு தரும் கண்டிஷனிங் எஃபெக்ட் கிடைக்கிறது. அதேபோல் ரோஸ் வாட்டருடன் மஞ்சள் கலந்து முகத்தில் தேய்த்தால் உடல் குளுமை அடைகிறது. இத்தனை நன்மை இருந்தாலும் முகத்தில் மஞ்சள் நிறம் பளீச்சென்று தெரிவதை பட்டிக்காட்டுத்தனம் என்றே இன்றைய பெண்கள் தவிர்க்கிறார்கள். வெளியில் செல்வது கூச்சமாக இருக்கிறது என்றால் பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலகம் செல்லாமல் வீட்டில் இருக்கும் நாளிலாவது மஞ்சள் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது.

ஒருசில பெண்களுக்கு மட்டும் மஞ்சள் பூசுவது உடலுக்கு அலர்ஜியை உருவாக்கலாம். அவர்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டியது அவசியம்.





நான்கு மெடிக்கல் ரிசர்ச் முடிவுகள் தீர்வுகள்



ஆய்வு முடிவுகளின் அடிப்படையில் சிகிச்சை என்பதே அலோபதி மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தன்மை. ஆய்வு முடிவுகளுக்கு போதிய மதிப்பு அளிக்கப்பட வேண்டிய அவசியத்தை சுட்டிக் காட்டுகிறார் மருத்துவர்.

+ தொந்தி மாணவர்கள்

சென்னையில் 5ல் 1 மாணவருக்கு அதாவது 19.50% பேர் உடல் பருமன் அதிகரித்து தொந்தி ஏற்பட்டும் 21.08% பேர் உடல் எடை அதிகரித்தும் காணப்படுவதாக சென்னை அப்போலோ மருத்து வமனை ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. பல்வேறு சமூக, பொருளாதாரப் பிரிவைச் சேர்ந்த 5 முதல் 17 வயதைச் சேர்ந்த 1,124 மாணவர்களிடம் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. மொத்த மாணவர்களில் 667 பேர் வயது மற்றும் உயரத்திற்கு ஏற்ற சரியான எடை கொண்டவர்களாகவும் 237 பேர் அதிக எடை கொண்டவர் களாகவும், 220 பேர் தொந்தி உடையவர்களாகவும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டனர். வயிற்றுப் பகுதியில் அதிக கொழுப்பு இருந்தவர்கள் மத்தியில் அதிக

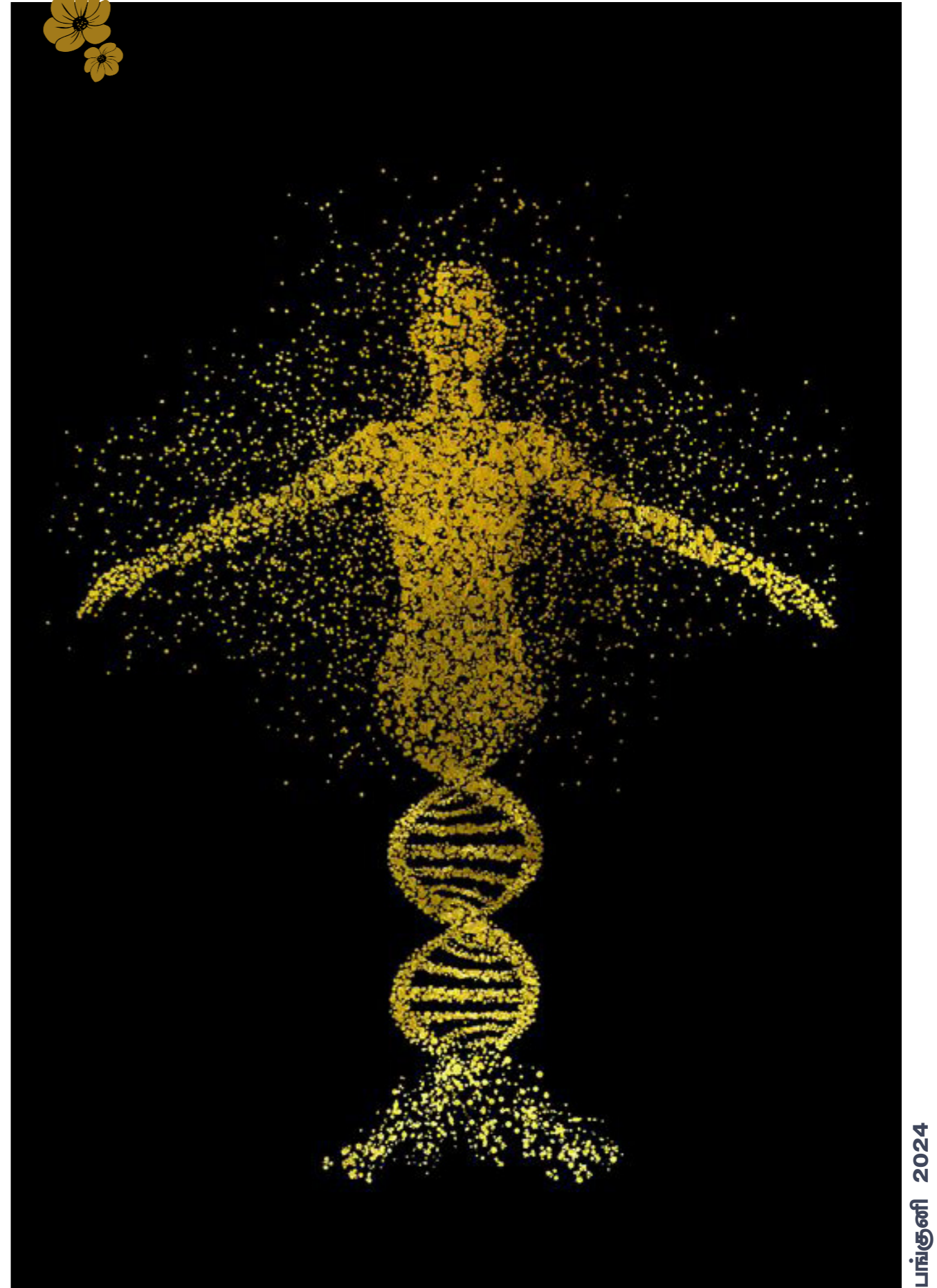
எடை + தொந்தி கொண்டவர்கள் 85% பேர் என ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

உடற்பயிற்சியின்மை, நொறுக்குத் தீனி மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த துரித உணவுகளின் மீது அதிகம் நாட்டம், செல்போன் போன்ற எலக்ட்ரானிக்ஸ் பொருட்கள் பயன்பாடு, பள்ளிக்கு வாகனத்தில் வருவது போன்றவை முக்கிய காரணமாக கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

இந்த பிரச்சனைக்கு உடனடியாக தீர்வு காணப்படாமல் போனால், அடுத்த தலைமுறையினருக்கு சர்க்கரை நோய், இதுயப் பிரச்சனை அதிகரிக்கும் நிலை உருவாகும். எனவே உடற்பயிற்சி, நடைப் பயிற்சியை மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்தல் அவசியம். சுவைக்கான உணவு என்றில்லாமல் சத்தான சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளுதல், சைக்கிள் பயணம், செல்போன் கட்டுப்பாடு போன்றவை முக்கியம்.



டாக்டர் வீ.புகழேந்தி





+ புற்றுநோய்க்கு உணவு சிகிச்சை

புற்றுநோய் பரவலுக்கு முக்கிய காரணம் குறிப்பிட்ட ஒரு உறுப்பில் ஆரம்பித்த புற்றுநோய் செல்கள், அந்த உறுப்பிலிருந்து தனியாக பிரிந்து ரத்தம், நிணநீர் வழியாக பிற இடங்களுக்கு பரவுகிறது என்பது மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கருத்தாக உள்ளது. இந்நிலையில் மும்பை, டாட்டா புற்றுநோய் மைய ஆய்வாளர்கள் புற்றுநோய் குறிப்பிட்ட உடம்பிலிருந்து வேறுவழியாகவும் பரவும் என்பதை ஆதாரங்களுடன் நிரூபித்துள்ளனர்.

அதாவது, புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது மருந்துகள், அறுவைசிகிச்சை, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை காரணமாக அகற்றப்படும் புற்றுநோய் செல்களிலிருந்து குரோமோசோம்களின் சிறுபகுதி பிரிந்து வெளிவந்து அவை ரத்தம், நிணநீர் வழியாக பிற இடங்களுக்கு சென்று நல்ல செல்களோடு தன்னை இணைத்துக் கொண்டு அங்கு புற்றுநோய் பரவலை ஏற்படுத்துகிறது என ஆதாரங்களுடன் கண்டறிந்துள்ளனர். இந்த நோய் பரவலை மெட்டாஸ்டேசிஸ் என்கிறார்கள்.

இந்த நோய் பரவலைத் தடுப்பதற்கு திராட்சை போன்ற சில உணவுப்பொருட்கள் பயன் தருவதை ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். சில உணவுப் பொருட்கள் R-Cu pro-oxidant தன்மையுடன் செயல்பட்டு Free oxygen radicle அதிகம் உற்பத்தி செய்து,

குரோமோசோம்களுடன் தன்னை இணைத்துக் கொள்வதால், பாதிப்பு குறைகிறது. இதன் மூலம் புற்றுநோய் மருந்து சிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகளை குறைக்க பயன்படுகிறது என்பது ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உணவே மருந்து எனும் நம் முன்னோர் சொல் திரும்பவும் மெம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.



+ கொரோனா தடுப்பூசிக்கு கட்டுப்பாடு

குளோபல் கோவிட் வாசின் சேஃப்டி புராஜெக்ட் நிறுவனம், 99 மில்லியன் மக்களிடத்து செய்த மிகப்பெரும் ஆய்வில், mRNA, கோவிஷீல்ட் கொரோனா தடுப்பூசிக்கு பின் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு நோய், இருதய தசை / மற்றும் வெளியுறையில் அழற்சி, Myocarditis, Pericarditis, மூளை சிரை மண்டலத்தில் ரத்தம் உறைதல் போன்ற உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பின்விளைவுகள் ஏற்படுவது எதிர்பார்த்த அளவை விட 1.5 மடங்கு அதிகமாக உள்ளதை உறுதிபடுத்தி ஆய்வு முடிவை வெளியிட்டுள்ளது.

உலக சுகாதார நிறுவனம்,

ஐரோப்பிய மருத்துவக் கழகம் செய்த ஆய்வு முடிவுகளும் கொரோனா தடுப்பூசியின் அரிதான பின்விளைவுகளை உறுதிபடுத்தியுள்ளது. ஆனால் இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகமோ (ICMR), 10,000 பேருக்கு மேல் கொரோனா தடுப்பூசிக்குப் பின் மரணித்தாலும், 800க்கும் கீழான இறப்புகளை மட்டுமே ஆய்விற்கு எடுத்துக்கொண்டு, இறப்பிற்கு கொரோனா தடுப்பூசி காரணமில்லை என்றே ஆய்வுக் கட்டுரையை வெளியிட்டுள்ளது.

இந்தியாவில் கொரோனா தடுப்பூசிக்குப் பின்னர் நடந்த மரணங்கள் முறையாக பதிவு செய்யப்படவில்லை. இனியாவது இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் கொரோனா தடுப்பூசியின் காரணமாக நிகழ்ந்த இறப்புகள் / பின்விளைவுகளை உரிய அறிவியல் விதிகளுடன் ஆய்வு செய்ய முன்வந்து அறிவியல் உண்மையை மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். சட்டப்படி கொரோனா தடுப்பூசியை கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது.



+ கொசுக்களுக்கு புதுமைத் தீர்வு

கொசுக்களால் ஏற்படும் முக்கிய நோய்களான மலேரியா, டெங்கு போன்ற நோய்களால் ஆண்டுக்கு உலகில் 4,50,000 உயிரிழப்புகள் ஏற்படுகின்றன. 2021ம் ஆண்டில் இந்தியாவில், 1,93,245 பேர் டெங்குவால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில், 346 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர்.

நோயைப் பரப்பும் பெண் கொசுக்கள் 15 முதல் 30 நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்து 50 முதல் 200 முட்டைகள் இடுகின்றன. கொசுக்களின் முட்டைகள் வளர்ந்து முழு கொசுவாக வளர்வதைத் தடுக்கும் வகையில், எக்கோ பயோ டிராப் எனும் விலை மலிவான, மின்சாரத்தின் தேவையின்றி சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பற்ற சாதனத்தைக் கண்டறிந்துள்ளது. கொசுக்களின் பெருக்கத்தை பெருமளவு கட்டுப்படுத்தி, நோய்களை 92% திறனுடன் கட்டுப்படுத்துவது தெரியவந்துள்ளது.

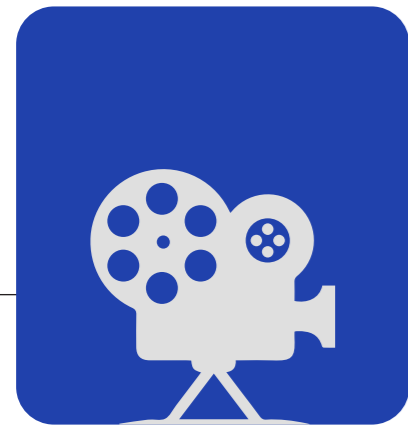
எளிதில் அழியக்கூடிய கடின அட்டையில் செய்யப்படும் ஒரு தொட்டியில் மருத்துவக் குணமுள்ள நீர் சேகரிக்கப்படுகிறது. இதில் கவர்ந்திழுக்கும் நறுமண ரசாயனங்கள் இருப்பதால் கொசுக்கள் தேடிவந்து முட்டை இடுகின்றன. அந்த நீரில் இருக்கும் ரசாயனங்களால் முட்டையிலிருந்து கொசுக்கள் வெளிவருவது தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் கொசுக்களின் எண்ணிக்கை சில வாரங்களிலேயே கணிசமாக குறைகிறது. மற்ற கொசுக்கொல்லிகளை விட இவை 70% விலை மலிவு என்பதுடன் மின்சாரமும் தேவையில்லை. எனவே வீடு மட்டுமின்றி மருத்துவமனைகள், பள்ளிகள், பொதுசேவை மையங்களிலும் இதனை பயன்படுத்தி கொசுவை கட்டுப்படுத்தலாம்.

தொடர்புக்கு: 8870578769



+ திருவாரூர் குணா

கலைஞானம் @ 94



உடல் அறிவே ஆரோக்கியம்

தமிழ் சினிமா ஜாம்பவான்கள் பட்டியலில் கலைஞானத்துக்கும் ஒரு தனி இடம் உண்டு. நாடக மேடையில் தொடங்கி கருப்பு வெள்ளை சினிமாவில் கால் பதித்து இன்றைய டிஜிட்டல் யுகம் வரையிலும் நான்கு தலைமுறையினருடன் இணைந்து பயணித்து வருபவர். 94 வயதிலும் இளமை துள்ளும் ஆரோக்கியத்துடன் திகழும் கலைஞானம், ஆரோக்கியத்திற்கு புதிய இலக்கணம் தருகிறார்.

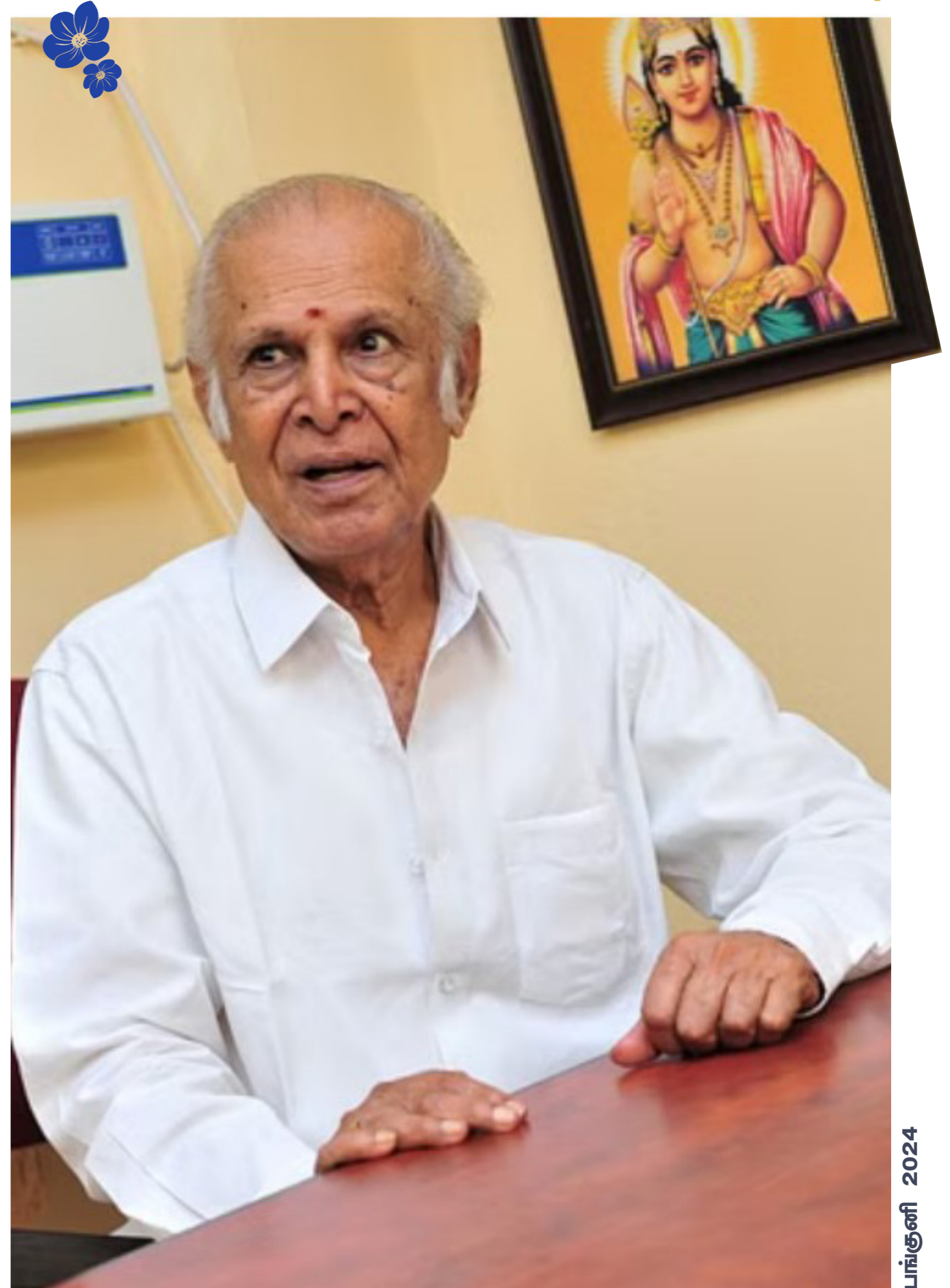
94

வயது. முதுமையின் தடயம் இல்லாத இளமை சுறுசுறுப்புடனும் இயல்பான ஹாஸ்யங்களுடனும் பேசுகிறார் கலைஞானம். 200 திரைப்படங்களுக்கு திரைக்கதையும், 40 திரைப்படங்களுக்கு கதையும் எழுதியவர், 18 திரைப்படங்கள் தயாரித்தவர், 4 படங்களை இயக்கியிருக்கிறார். இவை எல்லாவற்றையும் விட இன்றைய சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்தை 'பைரவி' படம் மூலம் முதன் முதலாக கதாநாயகனாக மாற்றியவர் என்று சொன்னால், சினிமா குறித்த இவரது தொலைநோக்குப் பார்வையையும்

சினிமா ஆர்வத்தையும் புரிந்துகொள்ள புரியும்.

இயக்குனர் பாக்கியராஜ இயக்கிய, 'இது நம்ம ஆளு' படத்தில் நடித்ததன் மூலம் சினிமா ரசிகர்கள் மனதிலும் இடம் பிடித்தவர். கலைஞானத்தின் சினிமா அனுபவம் மற்றும் ஆரோக்கிய ரகசியம் பற்றியும் கேட்டதும், மனம் திறந்து பேசினார்.

நான் மதுரைக்காரன்னு சொல்லிக்கலாம். அதாவது உசிலம்பட்டி பக்கத்துல இருக்கிற எழுமலையில் பிறந்தேன். ஊருக்கே குறி சொல்லு கோடங்கி குடும்பம் எங்களோடது. நான் 1930ல்





பிறந்தேன். நான் இரண்டாப்பு படிக்கும்போதே எங்க அப்பா இறந்துட்டார். எங்க அம்மா இட்லி கூட்டு வித்துத்தான் அஞ்சு பிள்ளைங்களை வளர்த்தாங்க.

எங்க அண்ணன் நாடகத்துல நடிக்ச்சைத் பார்த்து எனக்கும் ஆசை வந்திடுச்சு. தி.மு.க. தலைவர் கருணாநிதி, ஆசைத்தம்பி எழுதுன நாடகத்துல நடிக்ச்சேன். சினிமா தியேட்டர்ல இடைவேளையில் முறுக்கு விக்கிற வேலை பார்த்தேன். தொடர்ந்து சினிமா பார்க்குற ஆசையிலதான் முறுக்கு விக்கிற வேலையை சந்தோஷமா செஞ்சேன். ஒரு கட்டத்துல சினிமா மீது வெறியே வந்ததால், மெட்ராஸுக்கு கிளம்பிட்டேன்.

இங்க வந்துதான் எழுதப் படிக்க கத்துக்கிட்டு கதை எழுத ஆரம்பிச்சேன். நிறைய சினிமா கம்பெனிக்குப் போய் கதை சொன்னேன். ஆனா, எதுவும் சரிப்பட்டு வரலை. இந்த நேரத்துல எனக்கு பொறுப்பு வரணும்னு எங்க அக்கா மகளை கட்டி வைச்சாங்க. வீட்டுல இருந்த பொருளை வித்து சாப்பிட்டுக்கிட்டே கதை சொல்லிக்கிட்டுத் திரிஞ்சேன். ஆனா, வாய்ப்பு கிடைக்கவே இல்லை.

ஒரு கட்டத்துல இனிமே

மெட்ராஸ்ல சமாளிக்கவே முடியாதுன்னு ஆகிப் போச்சு. ஊருக்குத் திரும்பிப் போறது தவிர வேற வழியில்லைன்னு முடிவுக்கு வந்துட்டேன். அந்த நேரத்துல என்னோட ஃப்ரெண்ட் முத்துங்கிறவர், ஜோசப் தளியத்தை இயக்குநரா வெச்சிப் படம் எடுக்கிறாங்க. கதை கேட்குறாங்கன்னு சொன்னதும் ஓடிப்போய் கதை சொன்னேன்.

நான் சொன்ன இரண்டு கதையும் அவங்களுக்குப் பிடிச்சுப் போச்சு. அட்வான்ஸ் 500 ரூபாய் குடுத்தாங்க. அந்த நாளில் இருந்து எனக்கு எல்லாமே மாறிப் போச்சு. நான் சினிமாவை முழுசா நம்பி வந்தேன்... சினிமா எனக்கு எல்லாமே கொடுத்துச்சு. கதை, திரைக்கதை, வசனம், தயாரிப்பு,



இயக்கம், நடப்பின்னு அத்தனையும் செஞ்சு பார்த்துட்டேன்.

என்னோட 90வது பிறந்த நாளை பாரதிராஜா கொண்டாடுன நேரத்துல எனக்கு சொந்த வீடு இல்லைன்னு தெரிஞ்சதும் ரஜினிகாந்த், அதையும் வாங்கிக் கொடுத்துட்டார். மன நிறைவோட இருக்கேன், இப்பவும் சினிமாகாரங்க தேடி வர்றாங்க, கதை கேட்குறாங்க... நிறைய படிக்கிறேன், எழுதுகிறேன், பேசுகிறேன்” என்று சிரிக்கிறார்.

”இந்த வயதிலும் இளமையாக இருக்கீங்க, உங்க உணவு ரகசியத்தைச் சொல்லுங்களேன்..?”

“இதுல ரகசியம் எதுவும் கிடையாது. கிராமத்துல இருந்தப் பறமையால சாப்பாடு கிடைக்கல. வயிறு நிறைய சாப்பிட முடியாது. எல்லோருக்கும் கையாவுதான் அம்மா சாப்பாடு குடுப்பாங்க. கீரை, கேப்பை, கம்பு, கஞ்சின்னு கிடைச்சதை மட்டும் சாப்பிட்டுப் பழகிட்டேன். சாப்பாடு இல்லாம கொஞ்சமா சாப்பிட்டுப் பழகுனதால இப்பவும் என்னால அதிகமா சாப்பிடவே முடியாது. இப்ப ரெண்டு இட்லி சாப்பிட்டாலே வயிறு நிரம்பிடும். இப்போ சாப்பிடுறதுக்கு நிறையக் கிடைக்குதுன்னாலும், சாப்பிட பிடிக்கலை, முடியலை.

23 வயசுல சென்னைக்கு வந்தேன். 35 வயசு வரைக்கும் சாப்பிட்ட நேரத்தை விட சாப்பிடாம பட்டினி கிடந்தது தான் அதிகம். அரிசி சோறுங்கிறது சென்னைக்கு வந்த பிறகு தான் சாப்பிட்டேன். அதுக்கப்பறம் கைக்கு காசு வர ஆரம்பிச்சது. சினிமா கம்பெனியில் என்ன கிடைக்குதோ அதை சாப்பிடுவேன். இது வேண்டும், வேண்டாம்னு சொல்ல முடியாது. ஆனா, எதுன்னாலும் கொஞ்சமா சாப்பிடுவேன். அப்படியே பழகிட்டேன்.

அதனாலே கல்யாண

வீட்டுக்குப் போனாலும் சாப்பிட மாட்டேன். இலை நிறைய சாப்பாடு வைச்சிடுவாங்க. சாப்பிட முடியாம உணவு வீணாப் போயிடும் என்பதால் தண்ணிய மட்டும் குடிச்சுட்டு வந்துடுவேன். கொஞ்சமா சாப்பிட்டாலும் ஆரோக்கியத்துக்குப் போதும்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். அதோட, நான் உணவுப் பிரியன் இல்லை. விதவிதமா சாப்பிடுற ஆசை கிடையாது. பட்டினியில் வளர்ந்த காரணத்தால் உணவு மீது எனக்கு பிரியமும் ஆசையும் ஏற்படவே இல்லை.

இப்போது என்ன வகையான உணவு சாப்பிடுறீங்க..?

பத்து வருஷம் முன்னாடி வரைக்கும் அசைவ உணவும் சாப்பிட்டுக்கிட்டு இருந்தேன். வயிற்றில் 82 வயதில் ஒரு சின்ன ஆயுசேன் நடந்துச்சு. அப்போ மருத்துவர்கள் ஆலோசனையில் அசைவம் சாப்பிடுறதை நிறுத்திட்டேன். இப்போ முழுக்க முழுக்க சைவ சாப்பாடுதான்.

அதுக்காக, அசைவ சாப்பாடு கெட்டதுன்னு சொல்ல மாட்டேன். ஏன்னா 90 வயதிலும் பெரியார் அசைவம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு தான் இருந்தார். விஸ்வேஸ்வரய்யா, ராஜாஜி போன்றவர்கள் 90 வயதில் சைவ உணவு மட்டுமே சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தார்கள். எம்.ஜி. ஆரும் சிவாஜியும் உணவுப் பிரியர்கள் என்று சொல்லலாம். காலை நேரத்திலும் அசைவம் சேர்த்து ரசித்து ருசித்து சாப்பிடுவார்கள். சிவாஜிக்காக ஒரு நாட்டுக் கோழி பண்ணையே வைத்திருந்தார்கள். அவர்கள் சாப்பாட்டுப் பிரியர்களாக இருந்தார்கள். அவரவர் உடல், மனம் விரும்புவதை சாப்பிடுவது தவறு இல்லை. உணவுப் பழக்கம் என்பது அவரவர் வாழ்வு முறை சார்ந்தது. பிறந்த இடம், மண் சார்ந்தது.



உங்களுக்கு கெட்ட பழக்கங்கள் இருந்தனவா..?

சினிமாவில் மது, சிகரெட் என்று எல்லா கெட்ட பழக்கங்களும் எளிதில் கிடைக்கும். இவற்றையும் தப்பு, வேண்டாம் என்று சொல்ல மாட்டேன். இவற்றை எந்த அளவுக்கு குறைத்துக் கொள்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நல்லது. ஏனென்றால், இந்த ருசியையும் ஒருவர் அறிந்திருப்பது நல்லது என்றே சொல்வேன். அந்தந்த கால கட்டத்தில் எல்லா பழக்கங்களையும் கற்றுக்கொண்டு விட்டுவிட வேண்டும். வள்ளுவர் காலத்திலும் கள்ளும், காமமும் இருந்தது. எனவே, எல்லா வற்றையும் ருசி பார்ப்பது தவறு இல்லை. மகாத்மா காந்தியும் எல்லா பழக்கங்களையும் தொட்டுப் பார்த்தே விட்டார். எனவே, எதுவும் தவறு அல்ல, அளவுக்கு மீறாதே ஆபத்து.



ஆரோக்கியத்திற்கு நீங்கள் காட்டும் வழி என்ன..?

இயற்கையாக அவரவருக்குக் கிடைத்திருக்கும் உடல் அமைப்பை புரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப செயல்படுவதே ஆரோக்கியத்திற்கு சரியான வழி. உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருசில உணவுகளை உடல் ஏற்கவில்லை என்றால், அவற்றை கவைக்காகவே, சத்துக்காகவோ வம்படியாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

இன்று பெரும்பாலான நோய்களுக்கு காரணமாக இருப்பது, ரசாயனம் மூலம் விளைவிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் தான். விஞ்ஞான வளர்ச்சியினால் அம்மை, காலரா, போலியோ போன்ற நோய்கள் அழிந்துவிட்டன என்றாலும் சின்னச்சின்ன நோய்க்கும் மருத்துவமனைக்குச் செல்வதும் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதும் தேவையில்லாத செயல். தலைவலி, காய்ச்சல் என்றதும் போட்டுக்கொள்ளும் மாத்திரைகளும் பக்கவிளைவு தரும் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கிராமப்புற வாழ்க்கையில் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் சாக்கடை ஓடும், அதன் பக்கத்திலே படுத்து உறங்குவார்கள். அங்கே விளையும் உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக இருக்கும். நோய்கள் அதிகம் வருவதில்லை. அப்படியே வந்தாலும் நாட்டு வைத்தியமும் பாட்டி வைத்தியமும் எடுத்துக் கொள்வார்கள். இதனை எல்லாம் மனதில் வைத்துக் கொண்டு உடலுக்கு ஏற்ற உணவை, குறைவான அளவு எடுத்துக்கொள்வது மட்டுமே ஆரோக்கியத்திற்குப் போதும்.



என் அங்கை ஒரு பிசாசு



கோபம் வரும்போது, அதனை முறையாக வெளிப்படுத்தத் தெரிய வேண்டும். முறையாக வெளிப்படுத்த தெரியவில்லை என்றால், கோபப்படாமல் இருப்பதற்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வெளிப்படுத்த அல்லது கண்டு கொள்ள முடியாமல் அடக்கி வைக்கப்படும் கோபம் மோசமான விளைவைத் தரும் என்பதற்கு உதாரணம் மாணவன் ராஜேஷ்.

ஒரு தனியார் பள்ளியில் பத்தாம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருக்கிறான் ராஜேஷ். அவன் குணம் எப்படி என்று நண்பர்கள் வட்டத்தில், பள்ளி ஆசிரியர்களிடம், அக்கம்பக்க வீட்டினர் என யாரிடம் கேட்டாலும் வரக்கூடிய ஒரே பதில், 'ரொம்ப தங்கமான பையன்' என்பது தான்.

நம்பர் ஒன் படிப்பாளி இல்லை என்றாலும் ஐந்தாவது அல்லது ஆறாவது ரேங்க் வாங்குவான். தினமும் பள்ளியில் இருந்து வந்ததும் டிஃபன் பாக்லை கழுவப் போடுவது, சாக்கை துவைக்கப்போடுவது என எல்லாமே நேர்த்தியாக இருக்கும். என்ன கொடுத்தாலும் அமைதியாக சாப்பிட்டு டியூசன் போய்விட்டு வருவான். சரியாக 10:30 மணிக்கு படுத்து தூங்கிவிட்டு காலை 6 மணிக்கு எழுந்து 7 மணி வரையிலும் படிப்பான்.

அவனுடைய தங்கை யசோதா 7ம் வகுப்பு படிக்கிறாள். அவளுக்கு

ராஜேஷ் அளவுக்கு சுறுசுறுப்பு கிடையாது. ரொம்பவும் வாயாடுவாள். தொலைக்காட்சி பார்ப்பதிலும், அப்பா, அம்மாவிடமிருந்து செல்போன் வாங்கி கேம் விளையாடுவதிலும் ராஜேஷ்க்கும் யசோதாவுக்கும் அவ்வப்போது சண்டை வரும். அந்த நேரங்களில் எல்லாம் பெற்றோர் ராஜேஷையே அத்துவார்கள். உடனே அவனும் விட்டுக்கொடுத்து அமைதியாகிவிடுவான்.

சொன்னதை எல்லாம் கேட்கிற நல்ல பிள்ளை, கோபமே பட மாட்டான் என்று பெற்றோர் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டார்கள். இந்த நிலையில் ராஜேஷ்க்கு அவ்வப்போது தலைவலி வந்தது. அதற்கு காரணம் கண் பிரச்சனை என்று தெரியவந்ததும் கண்ணாடி அணியத் தொடங்கினான்.

இந்த நிலையில், தனது புத்தகத்தில் சில பக்கங்களை



எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்



யாரோ கிழித்துவிடுகிறார்கள் என்று அழ்த்தொடங்கினாள் யசோதா. பள்ளியில் போய் ஆசிரியர்களிடம் சண்டை போட்டு வந்தார்கள். அடுத்த கொஞ்ச நாட்கள் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. மீண்டும் புத்தகத்தில் பக்கங்கள் கிழியத் தொடங்கின. பள்ளியில் கேட்டபோது, இப்போது எந்த பிள்ளையும் கண்டிப்பாகக் கிழிக்கவே இல்லை, அவளே கிழித்துவிட்டு நடிக்கிறாளா அல்லது வீட்டில் வேறு யாரேனும் கிழிக்கிறார்களா என ஆசிரியர் ஒருவர் சந்தேகம் எழுப்பினார்.

இதையடுத்து வீட்டில் நடந்த வேறு சில சம்பவங்களையும் ராஜேஷின் பெற்றோர் யோசித்துப் பார்த்தார்கள். ஒரு முறையசோதாவின் ஸ்கூல் யூனிஃபார்ம் கிழிந்திருந்தது. ஷூவில் ஓட்டை விழுந்திருந்தது. இதெல்லாம் தற்செயல் தானா.. ஒரு வேளை ராஜேஷ் அல்லது யசோதா இதை செய்கிறார்களா என்று தெரியாமல் புலம்பியிருக்கிறார்கள்.

இரண்டு பேரிடம் கேட்டபோதும், இருவரும் இல்லை என்று மறுத்துவிட்டார்கள். அந்த நேரத்தில் ராஜேஷ் ரொம்பவே நடுங்கியிருக்கிறான். அவனுடைய நடவடிக்கை பெற்றோருக்கு குழப்பமும் அச்சமும் கொடுத்ததால் எங்களைத் தேடி வந்தார்கள்.

ராஜேஷின் நடவடிக்கையில் சமீபத்தில் ஏதேனும் மாற்றம் தென்பட்டதா என்று கேட்டதற்கு எதுவும் இல்லை என்றார்கள். ஆனால், கடந்த இரண்டு தேர்வுகளில் மதிப்பெண் குறைந்திருக்கிறது என்றார்கள்.

மதிப்பெண் அதிகம் பெறுவதற்கான கவன்சிலிங் என்று



அவனை அழைத்துவரச் சொன்னோம். அப்படியே ராஜேஷை அழைத்துவந்தார்கள்.

பிடித்த பாடம், பிடித்த ஆசிரியர், லட்சியம் என்றெல்லாம் பொதுவாகப் பேசிவிட்டு, சமீபத்தில் மதிப்பெண் குறைந்ததற்கு காரணம் கேட்டோம். தலை வலி, கண் பிரச்சனை காரணமாக படிப்பில் முழு கவனம் செலுத்த முடியவில்லை என்று சொன்னான்.

தங்கையின் படிப்பு பற்றி கேட்டோம். நான் நன்றாகப் படித்தாலும், ஒழுங்காக நடந்து கொண்டாலும் தங்கைக்குத் தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். அவளைத் தான் பாராட்டுகிறார்கள்,



செல்லம் கொடுக்கிறார்கள். நான் நல்லா படிக்கிறதில் அர்த்தமே இல்லை என்று புலம்பினான்.

“சின்னப் பிள்ளைக்கு செல்லம் கொடுப்பது இயல்பு. ஆனால், உன்னைப் பற்றியே பெற்றோர் பெருமைப்படுகிறார்கள். உனக்கு படிப்பு நன்றாக வருவது ஒரு மிகப்பெரிய கிஃப்ட். அதை நீ நன்றாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உன் தங்கைக்கு நீ தான் படிக்க சொல்லித்தர வேண்டும்...”

“அவளுக்கு நான் எந்த ஹெல்ப்பும் செய்ய மாட்டேன்” என்றான் கறாராக.

“சொந்த தங்கைக்கு ஏன்



ஹெல்ப் செய்ய மாட்டேன் என்கிறாய்.. அவள் மீது பாசமாக இருப்பதாகச் சொன்னார்களே...”.

“இப்பல்லாம் அவ என்னை ரொம்பவே கடுப்பாத்துறா... அவ ஒரு பிசாசு...”

“அப்படின்னா என்ன அர்த்தம்..?”

“இதுவரை அண்ணான்று கூப்பிட்டவ, இப்போ கண்ணாடின்று கூப்பிடுறா, அப்படி கூப்பிடாதேன்னு சொன்னதும் கண்ணான்று பலமா சொல்லிட்டு டி அப்படிங்கிறதை மட்டும் மெதுவா சொல்றா, இது எனக்குப் பிடிக்கலை” என்றான்.

“நீ கண்டிக்கலாம், அப்பா, அம்மாவிடம் சொல்லலாமே...”

“அப்பாகிட்டே சொன்னதுக்கு, நீ புதுசா கண்ணாடி போட்டுருக்கே, அதனாலே சொல்றா, இது ஒரு விஷயமானது சிரிக்கிறாங்க...” என்றவன் முகத்தில் பரபரப்பும் கலவரமும் தென்பட்டது.

அவன் கோபத்துக்கான ஆணி வேர் புரிந்துவிட்டது. எனவே, படிப்பு பற்றி கொஞ்ச நேரம் பேசிவிட்டு ஒரு கேள்வி கேட்டோம்.

“உங்கள் வீட்டு வாசலில் வேறு சிலர் வண்டியை நிறுத்தினால் என்ன செய்வீர்கள்...?”

“கூப்பிட்டு வண்டியை எடுக்கச் சொல்வோம்...”

“அதன்பிறகும் சிலர் வண்டியை நிறுத்தினால்..?”

“வண்டிக்கு காத்தைப் புடுங்கிவிடணும், இல்லைன்னா கண்ணாடியை உடைக்கணும், அப்பத்தான் அவங்களுக்கு புத்தி வரும்” என்று கோபமாகச்

சொன்னான்.

“கோபம் என்பது மிகவும் மோசமான ஓர் ஆயுதம். அதை சரியான முறையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். பக்கத்து வீட்டுக்காரர் தவறு செய்தார் என்று நாமும் தவறு செய்தால், அது மோசமான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும். அவரது வண்டியை நாம் சேதப்படுத்தினால் நம்முடன் சண்டைக்கு வருவார், அவர் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கும் போகலாம், நமக்குத் தான் அபராதம் விதிக்கப்படும் அல்லது சிறைக்குப் போக நேரிடலாம்...”

“அதெப்படி தப்பு செய்யாம தண்டனை கொடுப்பாங்களா....?”

“ரோட்டில் வாகனம் நிறுத்துவதற்கு யாருக்கும் உரிமை கிடையாது. உங்கள் வீட்டு வாசல் என்பதற்காக அது உங்களுக்குச் சொந்தமானது அல்ல. நீங்கள் வீட்டுக்குள் பார்க்கிங் பகுதியில் மட்டுமே வண்டியை நிறுத்த வேண்டும். மற்றவர்களும் நிறுத்தக் கூடாது. அப்படி நீங்கள் கண்டித்த பிறகும் நிறுத்துகிறார் என்றால், காவல் நிலையத்துக்கு உங்கள் பிரச்சனையைக் கொண்டு போக வேண்டுமே தவிர, நாமே தண்டனை கொடுக்கக் கூடாது. ஏனென்றால், தவறு செய்வவருக்கு தண்டனை தரும் உரிமை நீதிமன்றத்துக்கு மட்டுமே இருக்கிறது. எனவே, இது போன்ற விஷயங்களில் நிதானமாகவும், பொறுமையாகவும் செயல்பட வேண்டும். ஏனென்றால் கோபத்தில் என்ன செய்தாலும் அது தவறாக முடிந்துவிடும்...”

“அப்படின்னா யாராவது கோபம் உருவாக்குனாலும் நாம் அமைதியாக இருக்கணுமா..?”

“ரோட்டில் செல்லும்போது நாய் குலைப்பதற்காக நாமும் திரும்பிக் குரைப்பதில்லை. ஆசிரியர் திட்டினால் திருப்பித் தட்டுவதில்லை... அப்பா கோபப்பட்டால் நாமும் கோபப்படுவதில்லை... அதேபோல் நம்மை விட சிறியவர் கோபப்பட்டாலும் அமைதியாகப் போவதில் தவறே இல்லை. உதாரணத்துக்கு உன் தங்கை கண்ணாடி என்று கூப்பிடுவதை நீ



கண்டுகொள்ளாமல் இருந்தால், ஒரு கட்டத்தில் அவளே அப்படி கூப்பிடுவதை நிறுத்திவிடலாம். கண்ணாடி போட்டிருப்பதை நீ அவமானமாக நினைப்பதாலே உனக்கு கோபம் வருகிறது. அவள் கூப்பிடுவது பிடிக்கவில்லை என்றால் உன் கோபத்தை நேரடியாகக் காட்டிவிடு... அதுவே நல்ல வழி”

“எனக்கு யாரிடமும் கோபமாகப் பேசுவதற்கு பயமாக இருக்கிறது, அப்பா திட்டினால் என்பதால் நான் அமைதியாகிவிடுவேன்..”

“உனக்குப் பிடிக்காததை யார் செய்தாலும், அவர்களிடம் உன் கருத்தை அழுத்தமாகச் சொல்ல வேண்டியது முக்கியம். நிறைய பேர் மனதில் கேலி செய்யும் எண்ணம் இருக்காது. அதேநேரம், அடையாளத்துக்காக கண்ணாடி போட்ட பையன் என்று சொல்வதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. அதை கேலி என்று எடுத்துக் கொண்டு கோபப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. அதேநேரம் கூப்பிடுவதில்லை, வீட்டிலும் பிரச்சனை இல்லை.

என்றால் வெளியே காட்டிவிடலாம்.

வெளியில் சொல்லாத கோபம் மனதுக்குள் தீயாகப் பரவிக்கொண்டே இருக்கும். எதையாவது தப்புத்தப்பாக செய்யத் தூண்டும். யாரையேனும் அடிக்கத் தோன்றும், எதையாவது கிழிக்கத் தோன்றும். எனவே, கோபத்தை அடக்கிக்கொள் அது முடியவில்லை என்றால் வெளிப்படையாகக் காட்டு. அதன்பிறகும் கோபம் அடங்கவில்லை என்றால் உன் பெற்றோரிடம் சொல், அதுவே சரியான வழி” என்று சொன்னோம்.

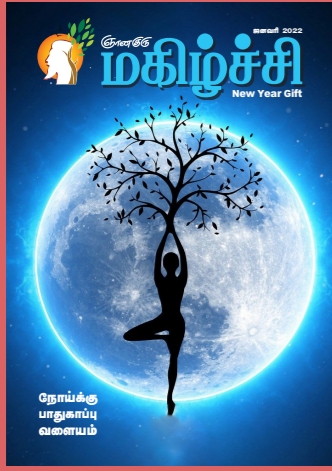
அடுத்தடுத்த சில நாட்கள் வரவழைத்து சிறப்பாக படிப்பதற்கும், மதிப்பெண் பெறுவதற்கும் சில வழிகளை சொன்னதுடன் கோபத்தின் கொடுமையும் சிலருடைய வாழ்க்கைக் கதைகள் மூலம் சுட்டிக் காட்டினோம். ஒரு நொடி கோபத்தால் வாழ்க்கையை இழந்தவர்கள் பற்றி பேசினோம்.

அதன்பிறகு, வீட்டில் கண்ணாடி என்று கூப்பிட்ட தங்கை யசோதாவை கடுமையாக கண்டித்திருக்கிறான். இனிமேல் கூப்பிட்டால் அடித்துவிடுவேன் என்று மிரட்டியிருக்கிறான். தன் அண்ணன் இப்படி கோபப்படுவதைக் கண்டு யசோதா பயந்தேவிட்டாள். அதன்பிறகு அவள் கண்ணாடி என்று கூப்பிடுவதில்லை, வீட்டிலும் பிரச்சனை இல்லை.

இந்த விஷயத்தில் ராஜேஷின் பெற்றோர் அவனிடம் நேரடியாக கண்டிப்பு காட்டியிருந்தால் அல்லது தண்டித்திருந்தால், ‘நல்ல பிள்ளை’ என்ற இமேஜ் உடைந்து போனதை எண்ணி அவன் ரொம்பவே வருந்தியிருப்பான். இப்போது நல்ல பிள்ளை என்ற பெயருடனும் இருக்கிறான், பிடிக்காததை செஞ்சா மட்டும் கோபப்படுவான் என்றும் ராஜேஷைப் பற்றி பெருமையாக சொல்லிக்கொள்கிறார்கள்.

இப்போது யசோதா புத்தகம் கிழிவதே இல்லை.

தொடர்புக்கு : 9840903586



25 புத்தகங்கள் 500 ரூபாய்...

ஞானகுரு வழங்கும் மகிழ்ச்சி தமிழ் மாத இதழ் மற்றும் ஹேப்பினஸ் ஆங்கில மாத இதழ்களின் அத்தனை பிரதிகளும் வேண்டுமா..? கீழ்க்கண்ட எண்ணுக்கு ஜிபே மூலம் 500 ரூபாயுடன் உங்களுடைய மெயில் ஜடி அனுப்பிவைப்புகள். அத்தனை மின் இதழ்களும் அனுப்பிவைக்கப்படும்.

GPAY : +91 72997 53999



+ அருள்செல்வன்

பெருந்தொழில் ராஜேஷ்குமாரின் ஆரோக்கிய ரகசியம்



தமிழில் 1500 நாவல்கள் எழுதி கின்னஸ் சாதனை படைத்தவர் எழுத்தாளர் ராஜேஷ்குமார். க்ரைம் கதை மன்னன் என்று வாசகர்களால் அழைக்கப்படும் ராஜேஷ்குமார் தனது முக்கால் நூற்றாண்டு கால ஆரோக்கிய ரகசியங்களைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

இந்த உலகத்தில் பெரிய செலவம் ஆரோக்கியம் தான் என்பது எனது நம்பிக்கை.

கோடிக்கணக்கான ரூபாய் கையில் வைத்திருந்தாலும் இரண்டு இட்லி கூட சாப்பிட முடியாத நிலையில் உள்ளவர்கள் உண்மையான கோடீஸ்வரர்கள் அல்ல, ஏழைகள் தான். குடிசையில் வாழ்ந்தாலும் விரும்பியதைப் பசியோடு ருசியோடு மன நிறைவோடு சாப்பிட்டு ஜீரணமாகி, படுத்து, தூங்கி எழுபவர்கள் ஏழைகள் அல்ல, பணக்காரர்கள்.

பசித்து ருசித்து விரும்பியதைச் சாப்பிடுவது போல் ஒரு வாழ்க்கை வேறில்லை.

நாம் எவ்வளவு உழைத்தாலும் இந்த உடல் நலனைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை. நான் எப்போதும் உடல் நலத்தில்

கவனமாக இருப்பேன். எனது தாத்தா, தந்தை என்று யாருக்குமே புகை, மது போன்ற எந்த தீய பழக்கங்களும் கிடையாது. அது போல எனக்கும், எனது மகன்கள், பேரன்களுக்கும் எந்த தீய பழக்கங்களும் கிடையாது.

நான் ஒரு காலத்தில் அசைவப் பிரியராக இருந்தேன். 2010 வரை விரும்பியதைச் சாப்பிட்டு வந்தேன். எனது மகன்கள் திருமணம் ஆகி வெளியே சென்ற பிறகு மெல்ல மெல்ல அசைவத்தைக் குறைத்துக் கொண்டேன். வாரம் ஒரு நாள் மீன், முட்டை சாப்பிட்டேன். எனது மனைவி சுத்த சைவம். எனக்காக அவர் சமைக்கிறார் என்று நினைத்து, ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் அசைவத்தை தவிர்த்து, வயது கருதி 60 வயதுக்குப் பிறகு முழு சைவம் ஆகிவிட்டேன்.

நான் எப்போதும் நொறுக்குத்

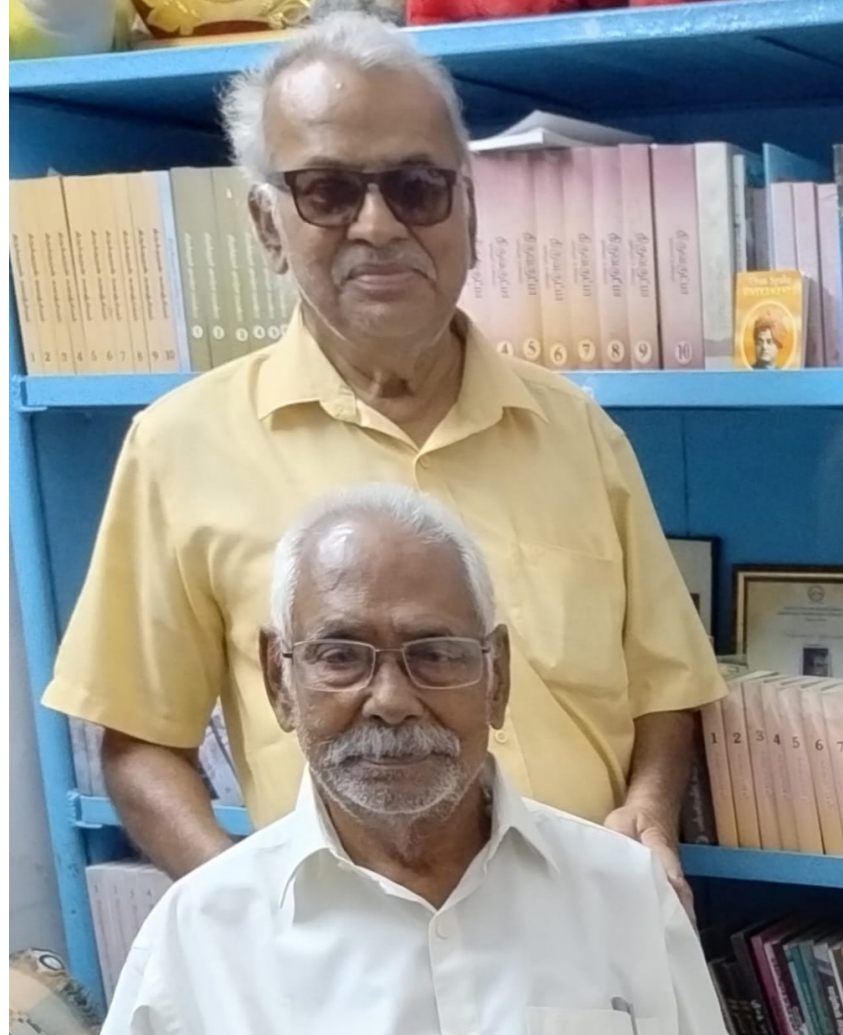




தீனி தின்பதே கிடையாது. பிரியத்துக்குரிய வாசகர்கள் எங்கள் ஊரில் இது விசேடம் என்று கூறிக்கொண்டு ஏதாவது நொறுவைகள் கொண்டு வரும் போது, தவிர்க்க முடியாமல் சிறிது எடுத்துக் கொள்வேன், அவ்வளவுதான். மற்றபடி நொறுவைகள், எண்ணெயில் பொறிக்கப்பட்டவை பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டவைகளை நான் சுத்தமாகத் தொடுவதே கிடையாது.

முன்பெல்லாம் நான் காலையில் நடைப் பயிற்சி செல்லும் போது வெளியில் சந்திப்பவர்கள் நிறைய பேசுவதால் வாக்கிங் என்பதே டாக்கிங் போல மாறியதால் இப்போது வெளியே நான் நடைப் பயிற்சி செல்வதில்லை. எனது வீட்டைச் சுற்றியும் வீட்டுக்குள்ளும் நடக்கிறேன். அது போதும் என்று நினைக்கிறேன்.

பாலசுப்பிரமணியமுடன்
ராஜேஷ்குமார்



நான் எளிய உடற்பயிற்சிகள் தான் செய்வேன். சம்மனங்கால் போட்டு ஐந்து நிமிடம் அமர்வேன். பூஜை நேரத்தில் இப்படி 20 நிமிடம் அமர்ந்திருப்பேன். அது யோகா போல் நல்ல பலனைத் தரும். நான் நாற்காலியில் அமர்ந்து எழுதினாலும் கூட மணிக்கு ஒரு முறை 5 நிமிடம் நடப்பேன். அது ஒரு பயிற்சி.

வியர்வை வெளியே வந்து பயிற்சி செய்தால் தான் நல்லது என்பார்கள். என்னைக் கேட்டால் எளிமையான பயிற்சிகளும் நல்ல பலனைத் தரும். உடலின் அவயங்களுக்கு அசைவுகள் இருந்தாலே போதும். அதன் மூலமே ஒரு புத்துணர்ச்சி கிடைத்துவிடும். வேக நடை நடந்து மூச்சு வாங்குவதெல்லாம் இல்லை.

நான் கடினமான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதில்லை. உடற்பயிற்சிகளை வீட்டுக்குள்ளேயே செய்வேன். அதிலேயே குனிவது நிமிர்வது வளைவது என்று அனைத்தும் அடங்கிவிடும். தூங்கப் போகும் முன்பு பிராணாயாமம் செய்து ஐந்து நிமிடம் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வேன் அவ்வளவுதான். நான் உடலை வருத்தி எப்போதும் பயிற்சிகள் செய்வதில்லை. இவற்றின் மூலமே எனக்குப் புத்துணர்ச்சி கிடைத்துவிடுகிறது.

எனது வீட்டில் ஒரு மூலிகைத் தோட்டம் இருக்கிறது. அதிகாலை நடைக்குப் பிறகு அதில் உள்ள செம்பருத்தி இதழ்கள், கற்பூரவல்லி, வெற்றிலை, கருவேப்பிலை, கொஞ்சம் பிரண்டை போட்டு கொதிக்க வைத்து அதில், மஞ்சள், சீரகம் மிளகு போட்டுக் காய்ச்சி, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து தினசரி குடிப்பது என் வழக்கம். இது பல்வேறு உடல் உபாதைகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.

எதற்கெடுத்தாலும் டாக்டரிடம் செல்வது எனக்குப் பிடிக்காது. அதற்கு முன்பாக, கை வைத்தியம் சிலவற்றைப் பார்த்து விட்டுத்தான் நான் செய்வேன். தவிர்க்க முடியாத பட்சத்தில்தான் நான்

டாக்டரிடம் செல்வேன்.

வெந்நீரில் கல் உப்பு போட்டு அவ்வப்போது வாய்க் கொப்புளித்தாலே தொண்டை சார்ந்த பிரச்சினைகள் வராது. தொண்டைப் பிரச்சினைக்கு தினசரி மூன்று முறை இப்படி வாய் கொப்புளித்தால் அது குணமாவதைப் பார்க்கலாம். சாதாரண காய்ச்சல் என்றாலும் சளி என்றாலும் டாக்டரிடம் சென்றால் ஆண்டிபயாட்டிக் தருவார்.

பூண்டு, மிளகு போட்டு காய்ச்சிய பாலைக் குடித்தால் இதற்கு நல்லது. தொடர்ந்து இரண்டு முறை சாப்பிட்டால் இரண்டு நாளில் சரியாகும்.

முன்பெல்லாம் இரவு 11 மணி 12 மணி வரை எழுதுவேன். இப்போது அதை நிறுத்தி விட்டேன். இப்போது நேரத்தைச் சரியாகத் திட்டமிட்டுக் கொண்டு பத்து மணிக்கு தூங்கப் போய் விடுவேன். தூக்கம் வருகிறதோ இல்லையோ நான் படுக்கைக்குச் சென்று விடுவேன். டிவி பார்க்கும் பழக்கம் எனக்கு இல்லை. ஏதாவது முக்கியமான செய்தி என்றால் மனைவி பார்த்துச் சொல்வார் அவ்வளவுதான். சினிமா பார்க்கும் ஆர்வமும் கிடையாது. தூக்கம் மனித ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியம் என்பதைப் பலரும் அறிவதில்லை.

காலை உணவு அதிகம் சாப்பிடுவேன். மூன்று இட்லி ஒரு தோசை சாப்பிடுவேன். மதியம் அரிசி சாதம் 2 கரண்டியளவு கம்மியாக எடுத்துக்கொண்டு இரண்டு மடங்கு காய்கறிகள் சாப்பிடுவேன். இரவு உணவாக இரண்டு இட்லி, ஒரு சப்பாத்தி சாப்பிடுவது வழக்கம்.

ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிடுவேன். அதில் இரண்டு பூண்டுப்பல் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த பூண்டையும் சுவைத்து சாப்பிட்டுவிட்டு பாலைக் குடிப்பது வழக்கம். நான் இதைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். இப்படிச் சாப்பிட்டால் இதய நோய் வராது என்பது பல டாக்டர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

பூண்டு எளிமையாகக் கிடைப்பதால் அதன் அருமை தெரிவதில்லை. அது ஓர் அரிய மருந்தாகும். 'பூண்டை தின்றவன் ஆண்டை வென்றான்' என்பது சித்தர்கள் வாக்கு. அதில் உள்ள ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் பொருள் வேறு எதிலும் இல்லை. கெட்ட கொழுப்பை குறைப்பதில் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்துவதில் அந்த இரண்டு பல் பூண்டு உதவுகிறது. ஆரம்பத்தில் இந்தப் பூண்டின் மணம், ருசி நமக்கு அசௌகரியமாகத் தோன்றும் ஆனால் போகப் போகப் பழகிவிடும்.

எனக்கு ரத்த அழுத்தமும் சர்க்கரையும் பல்லாண்டுகள் வரை இருந்ததில்லை. கடந்த ஓராண்டாகத்தான் பிபி, சர்க்கரை இருக்கிறது அதுவும் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. நான் வெள்ளைச் சர்க்கரை சாப்பிட்டு பல்லாண்டுகள் ஆகிவிட்டன. பழங்களும் இப்போது குறைத்துக் கொள்கிறேன்.

எனது சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டைப் பார்த்துவிட்டு ஆச்சரியமாக டாக்டர் சொல்வார், இவ்வளவு கட்டுப்பாடு தேவையில்லை. நீங்கள் ஒரு நாள் டயாபட்டிக் போல் ஆகிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பார்.

நான் காலையில் டீப் பேஸ்ட் வைத்து பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்குவதில்லை. பல்பொடி வைத்தே பல் துலக்குவேன். அதனால் ஈறுகளுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து



ஞானகுரு பங்குனி 2024
யாக்கை

டிஜிட்டல் மாத இதழ்

1 - 3

நிறுவனர்
எஸ்.கே.முருகன்

ஆசிரியர்
எம்.நிர்மல்

வெளியீட்டாளர்
எம்.ஜோதி

வடிவமைப்பு
வி.கிராபிக்ஸ்
கே.எம்.பிரசன்னா

நிர்வாக இயக்குனர்
அரசு கிருத்திகா

முதன்மை செயல் அலுவலர்
மணியன் கலியமூர்த்தி

ஒருங்கிணைப்பாளர்
ரத்தினபாண்டியன்

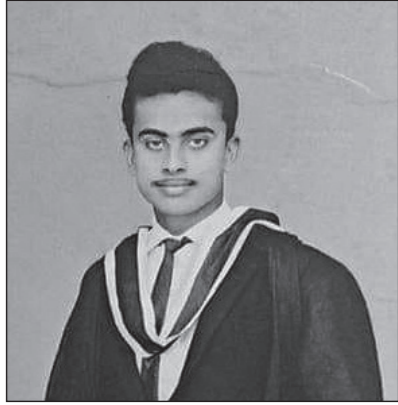
ஞானகுரு பள்ளிகேஷன்

ஜி2, கோவிந்த் அபார்ட்மென்ட்,
6, ஏஜிஎஸ் காலனி 4வது தெரு,
கொட்டிவாக்கம், சென்னை - 41.
தொடர்புக்கு: +91 98409 03586,
72997 53999, 80725 89355
இணையதளம் : gyaanaguru.com

யாக்கை இதழுக்குரிய கட்டுரைகள்
வரவேற்கப்படுகின்றன
Gyaanagurupublication@gmail.com



எழுத்தாளர் ராஜேஷ்குமாரின் ஆரோக்கிய ரகசியம்



மசாஜ் போல் தேய்ப்பதால் ஈறுகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். விரல்களால் மசாஜ் செய்யும் போது அது ஒரு பயிற்சியாக அமைந்து ஈறுகள் இறுகிப் பற்களை பிடித்துக் கொள்ளும். இந்த வயதிலும் நான் அதைச் செய்கிறேன். இப்படித் தினமும் இரண்டு நிமிடம் செய்கிறேன்.

அந்தக் காலத்தில் கரித்தூரர் சாம்பல் கொண்டு பல் துலக்கினார்கள். ஆரோக்கியமாக இருந்தார்கள். ஆர்ஓ பில்டர்களில் ,பில்டர் சிலிண்டர்களில் காப்பன் இருப்பதைப் பார்க்கலாம். அது நீரிலுள்ள மைக்ரோ பாக்டீரியாக்களைக் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. பிரிஜில் சிறு துண்டு கரி வைத்தால் போதும். எந்த துர்நாற்றமும் இருக்காது எல்லாவற்றையும் உறிஞ்சிக்கொள்ளும். கரிக்கு அந்தக் குணம் உண்டு.

உடலுக்குத் தேவையான அளவு நீர் அவசியம். தினசரி எட்டு டம்ளர் நான் தண்ணீர் குடிப்பேன். இது பத்து டம்ளராக அதிகமாகுமே தவிர குறையாது.



முன்பு நான் 16, காபி சாப்பிடுவேன். காலை உணவுக்குப் பிறகு, அப்புறம் 11 மணி, 3 மணி என்று பல முறை காபி சாப்பிடுவது உண்டு. கடந்த 15 ஆண்டுகளாகத் தினமும் காலை உணவிற்குப் பிறகு மட்டும் ஒரு காபி சாப்பிடுவதுண்டு. இப்போது 11 மணி காபிக்குப் பதில் தக்காளி சாறு பிழிந்து அதில் எலுமிச்சை சாறு ,மிளகு ,உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து சாப்பிடுவேன். தக்காளி ஏழைகளின் ஆப்பிள் அதிலுள்ள நற்பயன்கள் பலரும்

அறிவதில்லை.

வெள்ளைச் சர்க்கரை உடலுக்குக் கேடுதான் தரும். அதற்குப் பதிலாகப் பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இனிப்புகளை அளவோடு சாப்பிடுங்கள். அரைக் கிலோ இனிப்பில் உள்ள அதே சுவைதான் 5 கிராம் இனிப்பிலும் இருக்கிறது. குறைவாகச் சாப்பிட்டாலே போதும்.

எங்கள் வீட்டில் உளுந்து, நாட்டுச் சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் கலந்து உளுந்துக் களி செய்வார்கள். இதை மாதம் இரண்டு மூன்று முறை சாப்பிடுவோம். அதேபோல் ராகி அடை, நவதானியங்கள் கலந்த தோசை சாப்பிடுவோம். எல்லாவற்றிலும் உளுந்து தவறாமல் இருக்கும். உளுந்திலும் நல்ல சத்துள்ளது. பாசிப்பயறு தோசை, முடக்கத்தான் இலை கலந்த தோசை, முளை கட்டிய பயிறு, ராகி களி போன்றவை அவ்வப்போது சாப்பிடுவதுண்டு.

ஃபரைடு ரைஸ், பீட்சா, நூடுல்ஸ் போன்றவற்றை நான் தொட்டதே கிடையாது. காப்ச்சல் வந்தால் நான் சில வைத்தியங்களைச் செய்து பார்ப்பேன். வெந்நீர் அரை டம்ளரில் எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து வாங்க்கொப்புளித்து ஆரம்ப நிலையிலேயே சரி செய்து கொள்வேன். உடனே பாராசிட்டமால், டோலோ என்று நான் மாத்திரைகள் போடுவதில்லை.

எனக்கு இப்போது ரத்த அழுத்தமும், சர்க்கரையும் இருப்பதால் டாக்டர் சொன்ன படி தேவையான மாத்திரைகள் மட்டும் போட்டுக் கொள்கிறேன். இவை இரண்டும் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக டாக்டர் சொல்கிறார். எனது டாக்டர்கள் 50 சதவீதம் எனது வாசகர்கள்தான். "இதற்கெல்லாம் மாத்திரை தேவை இல்லை சார், சுக்கு மல்லி காபி போதும். சலபமாகச் சரி செய்து கொள்ளலாம்" என்று நட்பாகச் சொல்வார்கள். சுக்கு மல்லி காபி போல் பெரிய



மருந்தில்லை.

மூட்டு வலி என்றால் கூட தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தைச் சேர்த்து சூடு செய்து மூட்டுகளுக்கு விட்டால் போதும் என்று வெளிப்படையாகச் சொல்வார்கள்.

வாசகர்கள் நேரில் சந்திக்கும்போதும் கடிதங்களிலும் முகநூலிலும் மருத்துவ ஆரோக்கிய ஆலோசனைகள் கேட்பார்கள். நானும் பதில் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால் நானே வியக்கும் படியான ஆரோக்கிய மனிதர் எங்கள் பகுதியில் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் பெயர் பாலசுப்பிரமணியம். அவருக்கு வயது இப்போது 94.

நான் ஆச்சரியப்படும் அளவிற்கு அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். அவர் கோவை விவசாயக் கல்லூரி நூலகத்தில் நூலகராக இருந்தவர். அவருக்கு நல்ல நினைவாற்றல் உண்டு. கம்ப ராமாயணத்தில் பாடல்கள்

அத்துப்படி .அதே போல் திருக்குறளிலும் நல்ல தேர்ச்சி உண்டு. அத்தனை குறள்களையும் மனப்பாடமாகச் சொல்வார்.

அவர் 64 ஆண்டுகளாக பழனிக்குத் தைப்பூசுத்துக்கு நடந்து செல்கிறார். 30 வயதில் ஆரம்பித்த இந்தப் பழக்கம் இப்போதும் தொடர்கிறது. அவர் எனக்கு ஆரோக்கியத்தில் ஒரு முன்னோடி போல் தோன்றுவார். பழனிக்கு போகும் போது அவர் ஒரு வாரம், பத்து நாள் என்று நடப்பார். பின்னால் தான் அவரது கார் போகும். அதில் சமையல் பொருட்கள் எல்லாம் செல்லும். எங்கள் காலனியில் அவருக்கு ஒரு பாராட்டு விழா நடத்தினார்கள். அனைவரும் அவர் கால் தொட்டு வணங்கிக் கும்பிட்டோம். அது அவருக்கு மட்டுமல்ல அவரது ஆரோக்கியத்திற்கு அளிக்கும் மரியாதை.

நிறைய மருத்துவர்களிடம் பேசி நான் அறிந்துகொண்ட விஷயம் இது தான். நோயாளிகள் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதற்கு மாறிப் போன நம்முடைய உணவுப் பழக்கமே முக்கிய காரணம். ஸ்பெஷாலிடி மருத்துவமனைகளுக்கு செல்லும் நோயாளிகளை வியாபார கண்ணோட்டத்துடனே அவர்கள் அணுகுவார்கள். நோயாளிகள் வசதி படைத்தவர்களாக இருந்தால், தேவையற்ற பல வகை டெஸ்ட் எடுக்க வைத்து, லட்சக்கணக்கில் பணம் பார்த்து விடுவார்கள். இதில் மக்கள்தான் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கிய குறைபாடு ஏற்பட்டதும் மல்டி ஸ்பெஷாலிடி ஹாஸ்பிடல்களுக்கு செல்லாமல், அருகில் இருக்கும் சிறிய க்ளினிக்களுக்கு சென்று, சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டாலே, குணமடைந்து விடலாம். சிறிய க்ளினிக்கிலும் திறமையான மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை, மக்கள் புரிந்து கொண்டாலே வீணான மருத்துவச் செலவுகளை தவிர்க்கலாம்.





அலோபதியுடன் ஹோமியோபதி இணைபடும்..!



ஹோமியோபதி மருத்துவத்தை இன்றைய அலோபதி மருத்துவத்துடன் இணைத்து பயன்படுத்தினால் மக்களுக்கு நிறைய நிறைய பயன்கள் குறைவான செலவில் கிடைக்கும் என்கிறார் மருத்துவர்.

தேவையை கண்டுபிடிப்பு களின் தாய் என்பார்கள். அந்த தேவையுடன், தோல்வி என்பதையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆம், மருந்துகளின் தோல்வியை ஆய்வு செய்து உருவான மருத்துவமே ஹோமியோபதி.

நோயின் கொடிய தன்மையினால் இறப்பவர்களைப் போன்றே மருந்து களின் பக்கவிளைவு காரணமாகவும் ஏராளமான மனிதர்கள் மரணம் அடைவதைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்தார் ஜெர்மன் நாட்டைச் சேர்ந்த அலோபதி மருத்துவத்தில் எம்.டி. முடித்திருந்த டாக்டர் கிறிஸ்டியன் ஃரெட்ரிக் சாமுவேல் ஹானிமன். இந்த குறைகளை நீக்கி பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மருந்துகளைக் கண்டறிய வேண்டும் என்ற ஹானிமனின் கண்டுபிடிப்பில் 1796ம் ஆண்டு உருவானது தான், ஹோமியோபதி மருத்துவம். ஹானிமனே ஹோமியோபதியின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

இன்று ஹோமியோபதி மருத்துவம் உலகம் முழுக்கவே பிரபலமடைந்துள்ளது. குறிப்பாக

படித்தவர்கள் மத்தியில் இந்த மருத்துவம் நல்ல வரவேற்பு பெற்றுள்ளது. அதேநேரம், பாமர மக்களிடம் இன்னமும் இது பரவலாக போய்ச் சேரவில்லை. ஏனென்றால், இது வெளிநாட்டு மருத்துவம் என்றே நினைக்கிறார்கள்.

அதாவது, ஆங்கில மருத்துவத்தை அலோபதி என்று அழைப்பது போன்று அரபு நாட்டு மருத்துவத்தை யுனானி என்கிறார்கள். நமது நாட்டின் சித்தா, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தை இந்திய மருத்துவம் என்கிறார்கள். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தை ஜெர்மன் மருத்துவம் என்று சொல்வதைக் கேட்டு, இது நம் நாட்டுக்கு சரியாக வராது என்று நினைக்கிறார்கள். எந்த நாட்டு மருத்துவம் என்றாலும், அது மனிதர்கள் அனைவருக்கும் பயன் தரக்கூடியது என்பதே உண்மை.

முன்பு தமிழகத்தில் ஒரே ஒரு ஹோமியோபதி கல்லூரி மட்டுமே இருந்தது. ஆனால், இப்போது 9 ஹோமியோபதி கல்லூரிகள் எம்.ஜி. ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வருகின்றன. இதிலிருந்தே ஹோமியோபதிக்கு சமீப





காலத்தில் வரவேற்பு அதிகரித்துள்ளது என்பதை உணர்ந்துகொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு கல்லூரியிலும் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் ஹோமியோபதி படிக்கிறார்கள். அலோபதி மருத்துவம் போலவே ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையையும் ஐந்தரை ஆண்டுகள் படித்து, ஹவுஸ் சர்ஜன் முடித்து, முழுமையான ஹோமியோபதி மருத்துவராக வெளிவருகிறார்கள்.

அலோபதி மருத்துவர்களைப் போலவே ஹோமியோபதி மருத்துவர்களும் கவுன்சிலில் பதிவு செய்யப்பட்டு, மத்திய மாநில அரசுகள் மூலம் கண்காணிக்கப்படுகிறார்கள். ஹோமியோபதி மருந்துகளை 30க்கும் மேற்பட்ட கம்பெனிகள் உற்பத்தி செய்கின்றன. இதில், அலோபதி மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்களும் அடங்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கடுகு போன்ற அளவில் வெண்மை நிறத்தில் சின்னச்சின்ன உருண்டையாக மருந்தைப் பார்க்கும் சிலர், 'இது எப்படி நோயைக் குணப்படுத்தும்?' என்று சந்தேகம் அடைகிறார்கள். கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பது போன்றே ஹோமியோபதி மருந்துகளின் வீரியமும் செயலும் அதன் அளவில் கிடையாது, அதன் தன்மையிலே உள்ளது.

தாவரவியல் மேதையான ஹானிமனுக்கு சிங்கோனா மரப்பட்டையின் சாறு மலேரியா நோயை குணமாக்கும் என்பது தெரியவந்தது. உடனே அந்த சாற்றை தானே குடித்துப் பார்த்து, தன் உடலில் மலேரியா நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதைக் கண்டார். அதாவது, 'எது ஒன்றை உண்டாக்குகிறதோ, அதுவே அழிக்கவும் செய்யும்' என்பதே ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம். முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போன்று, வைரத்தை வைரத்தால் அறுப்பது போன்று ஹோமியோபதி மருத்துவம்

செயல்படுகிறது.

அலோபதி மருத்துவத்தை ஒப்பிடுகையில் இது குறைவான செலவில் பயன் தரக்கூடியது. அதனாலே அண்ணல் காந்தியடிகள் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தை இந்தியா முழுக்க பரவலாக கொண்டுபோக வேண்டும் என்று தொலைநோக்கு பார்வையோடு இருந்தார்.

நம் இந்தியாவில் 80 சதவிகித மக்கள் கிராமத்தில் வசிக்கிறார்கள். அறியாமை காரணமாக இன்று நம் விவசாயிகள் ரசாயன மருந்துகள் பயன்படுத்தியே பயிர்களை வளர்க்கிறார்கள். செயற்கையாக உருவாக்கப்படும் புதுப்புது பயிர் ரகங்களை அறிமுகப்படுத்துவதாலும், நோய்க்கொல்லிகளைப் பயன்படுத்துவதாலும் இன்று மனிதர்கள் சாப்பிடும் பெரும்பாலான உணவு ரசாயனம் கலந்ததாகவே இருக்கிறது. அதனாலே நோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகும் நபர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது.

நம் நாட்டு மக்களுக்கு மலிவு விலையில் நல்ல பயன் தரக்கூடியது ஹோமியோபதி மருத்துவம் என்ற



வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

ஞானகுரு யாக்கை இதழில் வெளிவரும் மருத்துவக் கட்டுரைகள், தகவல்கள் தீர்க்கமான பரிசோதனை முடிவுகள் அல்ல என்பதால் மருத்துவ ஆலோசனையின்றி சுயமருத்துவம் செய்யக் கூடாது. மருத்துவம் மற்றும் மருத்துவர்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு ஞானகுரு பதிப்பகம் பொறுப்பாகாது.

வழக்கறிஞர் எம்.நிலா, Bcom, LLM (Business Law), Diploma in Counselling

பரிதலை அத்தனை நபருக்கும் கொண்டுபோய் சேர்க்க வேண்டியது அவசியமாகும். பக்கவிளைவுகள் இல்லாத, எளிதில் பாதுகாத்து வைக்கக்கூடிய இந்த ஹோமியோபதி மருந்துகளை அனைத்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்படி அரசு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் அத்தனை மக்களும் விழிப்புணர்வு பெற்று ஹோமியோபதி மருந்துகளை சாப்பிட்டு பயன்பெற இயலும்.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்திற்கு உலகம் முழுக்க நல்ல பெயரும் புகழும் இருக்கிறது. பிரிட்டிஷ் இளவரசர் சார்லஸ் ஹோமியோபதி மீது பெரும் நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர். அதனாலே, பிரிட்டிஷ் மகாராணியின் குடும்ப வைத்தியத்தில் ஹோமியோபதிக்கும் முக்கிய இடம் இருக்கிறது. பிரிட்டன் நாட்டின் தேசிய சுகாதாரத் திட்டத்தில் அலோபதி மருத்துவர்கள் சிகிச்சை அளிப்பது போன்று ஹோமியோபதி மருத்துவர்களும் இடம் பெற வேண்டும் என்று இளவரசர் சார்லஸ் பரிந்துரை செய்திருக்கிறார். 'ஆங்கில மருத்துவத்தை விட ஹோமியோபதிக்கு செலவு குறைவு என்பதால் பிரிட்டனின் மருத்துவச் செலவில் ஆண்டுக்கு 480 கோடி ரூபாய் மிச்சமாகும்' என்றும் சார்லஸ் தெரிவித்திருக்கிறார்.

பிரிட்டன் நாட்டுக்கு மட்டுமல்ல, இந்தியாவுக்கும் இந்த திட்டமே சரியானது. அலோபதி மருத்துவர்களும் ஹோமியோபதி மருத்துவர்களும் இணைந்து செயல்படத் தொடங்கினால் உலகின் தலைசிறந்த மருத்துவத் தலைநகரமாக நம் இந்தியா மாறிவிடும். ஜாதி, மத பேதத்தை தவிர்ப்பது போன்று மருத்துவ பேதத்தையும் தவிர்த்தால் மட்டுமே எல்லோருக்கும் குறைந்த செலவில் நல்ல மருத்துவம் கிடைக்கும்.

தொடர்புக்கு : 98415 55955

நோய் எதிர்க்கும் இயற்கை பாணம்.



எந்தவொரு டானிக் மற்றும் வைட்டமின் மாத்திரைகள் மூலம் மட்டுமே போதிய அளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுவிட முடியாது. பெரும்பாலான வைட்டமின்கள் ஏமாற்றும் தருவதாக இருக்கும் நிலையில், நெல்லி பானத்தில் நிச்சயமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது.

நாட்டு நெல்லிக்காய் சாறு 50 மி.லி., துளசி இலை சாறு 50 மி.லி., இஞ்சி சாறு 10 மி.லி. சாறு, எலுமிச்சை 5 மி.லி. சாறு எடுத்து 150 மி.லி. தண்ணீரில் கலந்து கால் டீ ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி கலந்து குடிப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இதனை

பெரியவர்கள் 250 மி.லி.யும், சிறியவர்கள் 100 மி.லி.யும் குடிக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை பருகலாம்.

இன்னொரு வகையில் இஞ்சி, துளசி, மிளகு, அதிமதுரம், மஞ்சள் பொடி போன்றவற்றை தண்ணீரில் போட்டு பச்சை வாசனை போகும் வரை கொதிக்கவைத்து, வடிகட்டினால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் இயற்கை சூப் தயாராகிவிடும். இதனை பெரியவர்கள் 50 மி.லி.யும், சிறியவர்கள் 20 மி.லி.யும் காலை, மாலை என இருவேளை பருகலாம். நோயை எதிர்த்து நிற்கலாம்.

கணவன், மனைவி,
பெற்றோர், குழந்தைகள்,
காதலர்கள் என
உறவுகளுக்குள் எழும்
குழப்பங்களுக்கு
கவுன்சிலிங்...



திருமணத்திற்கு முன்... திருமணத்திற்கு பின்...
சிறப்பு ஆலோசனைகள்



தொடர்புக்கு

GG Relationship Counseling

+91 80725 89355