

₹100/-



செனகீடு

வைகாசி 2024

யாக்கை

1 - 5

எஸ்.கே.முருகன்

முகப்பரு
எனும் வில்லன்

ஆர்.ஓ. குடிநீர்
ஆய்வு முடிவுகள்

சாமியாடுவதை
குணப்படுத்தலாமா?

கோவிஷ்டு
போட்டிருக்கிறீர்களா..?

நடிகர் ராதாரவி

உடல் சொல்வதைக் கேளுங்கள்



விருப்ப சந்தா 500 ரூபாய் செலுத்துங்கள்



மன நிம்மதிக்கு வழி சொல்லும் மகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் தரும் யாக்கை, நாட்டு அரசியல் நிலவரத்தை நச்சென்று விமர்சனம் செய்யும் தமிழ் லீடர் ஆகிய இதழ்கள் ஞானகுரு பதிப்பகத்திலிருந்து இலவச மின்னிதழாக ஒவ்வொரு மாதமும் வெளிவருகின்றன. இதனை ஆதரிக்கும் வகையில் ஆண்டுக்கு 500 ரூபாய் மட்டும் விருப்ப சந்தாவாக செலுத்துங்கள். பழைய இதழ்களைப் படிக்க எங்கள் இணையதளத்திற்கு வருகை தாருங்கள்.

- ஞானகுரு (gyaanaguru.com)

பணம் அனுப்பவேண்டிய எண் : +91 72997 53999

மருத்துவரை மாற்றாதீர்கள், மருந்தை மாற்றுவீர்கள்



ஆசிரியர் பக்ஷம்

காலையில் எழுந்தவுடன் அச்சு அச்சு என்று நிறைய தும்மல் வருகின்றன. அதன் பிறகு எந்த பிரச்சனையும் இருப்பதில்லை. இதற்காக ஆறு மருத்துவர்களைப் பார்த்துவிட்டேன். குணம் தெரியவே இல்லை. வேறு ஏதாவது ஒரு நல்ல மருத்துவரை பரிந்துரை செய்யுங்கள் என்று நண்பர் ஒருவர் கேட்டார்.

இந்த நண்பர் மட்டுமல்ல, நிறைய பேர் இப்படி புதுபுது மருத்துவர்களைத் தேடி ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். அந்த டாக்டர் கொடுத்த மருந்து சாப்பிட்டு நான்கு நாட்கள் ஆகியும் முன்னேற்றம் இல்லை, அவர் கொடுத்த மருந்தை சாப்பிட்டால் உறக்கம் உறக்கமாக வருகிறது, அவர் தந்த மாத்திரையினால் பக்கவிளைவுகள் வருகின்றன என்றெல்லாம் ஏதேனும் காரணம் காட்டி வேறு ஒரு மருத்துவரிடம் போகிறார்கள்.

இந்த விஷயத்தில் எல்லோரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய சில அடிப்படை விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, மருந்து என்றாலே அது ஏதேனும் ஒரு விளைவு உருவாக்கவே செய்யும். அது நல்ல விளைவு அல்லது பக்கவிளைவாக இருக்கலாம். எது நடந்தாலும் அந்த மருந்து வேலை செய்வதாகவே அர்த்தம்.

சில மருந்துகள் பக்கவிளைவு தன்மை கொண்டவை என்றாலும் மருத்துவர்கள் அதனை அனைவருக்கும் விவரிப்பதில்லை. ஏனென்றால் பெரும்பாலான நபர்களுக்கு அது பக்கவிளைவு தருவதாக இருக்காது. எனவே, மருந்து பயன் அளிக்கவில்லை என்றாலும், பக்கவிளைவு தருகிறது என்றாலும் அதே மருத்துவரை சந்தித்து விளக்குங்கள். மேலும் ஒரு வாரம் கழித்து சந்திக்கச் சொன்னால், நம்பிக்கையுடன் மருந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் சில மருந்துகள் பலன் வெளியே தெரிவதற்கு தாமதம் ஆகலாம்.

மீண்டும் மீண்டும் ஒரே மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள். நீங்கள் மருத்துவர் மீது முழு நம்பிக்கை வைக்கும்போது, அவரும் உங்கள் உடல் நலனுக்கான பொறுப்பை முழுமையாக எடுத்துக்கொள்வார். சில மருத்துவர்கள் நீங்கள் சொல்வதை முழுமையாகக் கேட்க முடியாத அளவுக்கு வேலைப்பளுவில் இருக்கலாம். ஆனாலும், நீங்கள் மருத்துவர் மீதான நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள். இதுவே, நோயை விரட்டுவதற்கான நம்பிக்கை வழி.



போர்ன்விட்டா, ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட் போகை பொருட்கள்..?

உடல் நலமில்லாத நபரை சந்திக்க ஹார்லிக்ஸ் வாங்கிச் செல்வதும், வளரும் பிள்ளைகள் இருக்கும் வீட்டுக்கு பூஸ்ட், போர்ன் விட்டா வாங்கிச் செல்வதும் காலகாலமாக மக்கள் நம்பிக்கையாக இருக்கிறது. ஆனால், இவை எல்லாமே அந்த நம்பிக்கைக்குத் தகுதியான ஆரோக்கிய பானங்கள் அல்ல என்பது உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதுகுறித்து ஊட்டச்சத்து நிபுணர் டாக்டர் கவுசல்யா, 'அதிக விலை வைத்து விற்பனை செய்யப்படும் போர்ன்விட்டா, ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட் போன்றவை ஆரோக்கிய பானங்கள் அல்ல என்று அந்த நிறுவனங்களே ஒப்புக்கொண்டுள்ளன. இந்த பானங்களில் ஊட்டச்சத்துக்கள் போதுமான அளவு இல்லை என்பதால் இவற்றை ஆரோக்கிய பானங்கள் என்று கூறவே முடியாது.

அதேநேரம், இந்த பானங்களில் நிரம்பியிருக்கும் இனிப்பு குழந்தைகள் மட்டுமின்றி பெரியவர் களையும் தினமும் குடிப்பதற்கு அடிமையாக்கி விடுகிறது. ஒரு கட்டத்தில் இவற்றைக் குடிக்காமல் இருக்க முடியாத நிலைக்கு ஆளாகிறார்கள். இதுவும் ஒரு வகையில் போதைக்கு அடிமை யாகும் நிலைக்கு ஒப்பானது ஆகும்.

ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போர்ன்விட்டா போன்றவற்றில் மால்ட்

அதிகம் உள்ளது. மால்ட் கலந்த பானங்கள் தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களாக மட்டுமே கருதப்பட வேண்டும். மேலும், ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போர்ன்விட்டா போன்றவைகளில் சர்க்கரையின் அளவு, பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவைக் காட்டிலும், 3 மடங்கு அதிகம் இருக்கிறது.

ஆனால், இதனை அறியாமல் இந்த சர்க்கரை நிரம்பிய பானங்களை ஆரோக்கிய பானமாக நினைத்து அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதால் பல்வேறு உடல்நலக் குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன. குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு உடல் எடை அதிகரிப்பு, உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய் போன்றவை உருவாகின்றன.

இப்போது விற்பனையில் இருக்கும் பல்வேறு ரக பிராண்ட் பிஸ்கெட்டிலும் அளவுக்கு மீறி சர்க்கரையும் உப்பும் உள்ளது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். எனவே, பிஸ்கெட் மற்றும் ஆரோக்கிய பானங்கள் குடிப்பது ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பது மட்டுமல்லாமல் ஆயுட்காலத்தையும் குறைக்கலாம்" என்று கூறுகிறார்.

'ஃபுட் பார்க்ஸ்' என்ற பெயரிலான இன்ஸ்டாகிராம் பிரபலம் ஒருவர் இந்த கேள்வியை முதலில் எழுப்பினார். போர்ன்விட்டா ஒரு ஆரோக்கிய பானமே அல்ல என்றும்,



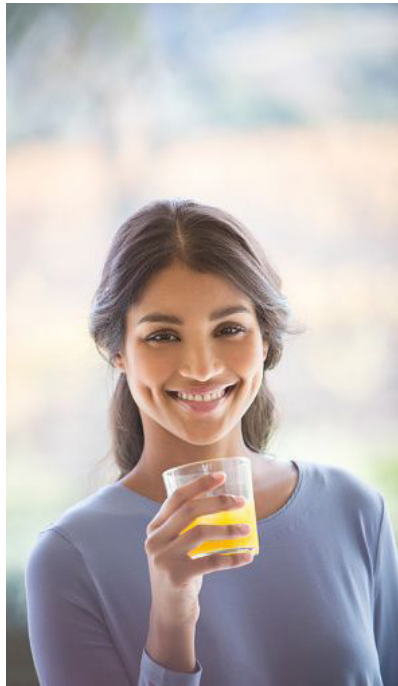
ஆரோக்கிய பானங்கள் என்ற பெயரில் பொதுமக்களை ஏமாற்றி கல்லா கட்டிவந்த கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களின் உண்மை முகம் நீதிமன்றத்தில் அம்பலமாகியுள்ளன.





சர்க்கரையை எப்படி அளக்கிறார்கள்..?

பொருளின் 100 கிராம் அளவை வைத்து உணவு லேபிளிங் செய்யப்படுகிறது. உதாரணமாக, ஒரு உணவுப் பொருள் 100 கிராம் என்றால் அதில் பத்து கிராமுக்கும் குறைவான அளவு சர்க்கரை இருக்க வேண்டும். ஐந்து கிராமுக்கு குறைவாக இருந்தால் அது குறைந்த சர்க்கரை அளவு எனப்படும். சர்க்கரை அளவு 0.5 ஆக இருந்தால் அதை 'சுகர் ஃப்ரீ' என்று சொல்லலாம்.



அதில் அதிகளவு சர்க்கரை உள்ளதால் அவற்றை அருந்தும் குழந்தைகளுக்கு மிகைபருமன் முதல் டைப் 2 நீரிழிவு வரை பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உருவாகிறது என்று எச்சரித்தார்.

இதனை கடுமையாக மறுத்த காட்பீஸ் போர்ன்விட்டா நிறுவனங்கள், அந்த இன்ஸ்டா கிராம் பிரபலத்துக்கு எதிராக சட்டபூர்வமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதாக அறிவித்தது. இதனையடுத்து, பொதுவெளியில் மன்னிப்பு கோருவதாக அறிவித்த 'ஃபுட் ஃபார்ம்ஸ்' தனது வீடியோவை நீக்குவதாகவும் தெரிவித்தார். ஆனால் அவர் உருவாக்கிய பொறி பெரு நெருப்பாக வளர்ந்தது.

தேசிய குழந்தை உரிமைகள் பாதுகாப்பு ஆணையம் (NCPCR) தனது விசாரணையில் 'உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள் சட்டம், 2006 என்ற சட்டத்தின் படியும் (FSS Act 2006) 'மொண்டலேஸ் இந்தியா ஃபுட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்' தனியார் நிறுவனம் வழங்கிய விதிகளின்படியும் இவை ஆரோக்கிய பாணங்கள் என்பது வரையறுக்கப்படவில்லை என்பது உறுதி செய்யப்பட்டது.

போர்ன்விட்டாவில் உள்ள சர்க்கரை, நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவைவிட அதிகமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டு அந்த நிறுவனத் துடன் பொதுநல அமைப்புகள் பேசியபோது, அவர்கள் தங்கள் தயாரிப்பு ஆரோக்கிய பாணம் அல்ல என்று ஒப்புக்கொண்டு எழுத்துப்பூர்வமாக ஒப்புக் கொண்டனர். எனவே குளிர்்பாணம்,

ஆற்றல் பாணம் என எந்த வகையில் இருந்தாலும் எந்தவொரு உணவுப் பொருளையும் ஆரோக்கிய பாணம் என்ற பெயரில் விற்க முடியாது.

கடைசியில் போர்ன்விட்டாவை ஆரோக்கிய பாணங்கள் என்ற வகையிலிருந்து நீக்குமாறு, இ-காமர்ஸ் தளங்களுக்கு மத்திய அரசு உத்தரவிட்டது. இதனையடுத்து, போர்ன்விட்டா அதிகாரபூர்வமான ஆரோக்கியபாணம் என்ற அடையாளத்தை துறந்தது. இந்த வரிசையில் தற்போது ஹார்லிக்ஸும் இணைந்திருக்கிறது.

பொதுவாக உணவு அல்லது பாணங்களில் எவ்வளவு சதவீதம் சர்க்கரை அல்லது உப்பு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை விளம்பரங்களில் குறிப்பிட வேண்டும், ஆனால், அப்படி யாரும் செய்வதில்லை. தினமும் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவில் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவின் பங்கு 10 சதவீதத்திற்கு மேல் இருந்தால், அது சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய், இதய நோய், உடலில் மனச்சோர்வு போன்ற நோய்களையும் தொற்றாத நோய்களையும் உருவாக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

இதுபோன்ற பாணங்கள் விளம்பரங்கள் ஒளிபரப்பப்படுவது செய்வதை குறைக்க அல்லது நிறுத்த வேண்டும். அப்போது தான் இதனை வாங்கும் மக்கள் எண்ணிக்கை குறையும். லேபிள்களில் சர்க்கரை அளவு, உப்பு அளவு போன்றவை எழுதப்பட்டிருந்தாலும் அவற்றைப் படித்துப் பார்க்கும் அக்கறையும் விழிப்புணர்வும் மக்களிடம் இன்னமும் வரவில்லை. ஆகவே, இவற்றின் மீது எச்சரிக்கை லேபிள் ஒட்டுவது மட்டுமே சரியான தீர்வு என்கிறார்கள்.

சிகரெட் அட்டையில் எச்சரிக்கை வாசகம், புகைப்படம் அச்சடிப்பது போன்று இந்த பாணங்களிலும், சர்க்கரை, உப்பு, கொழுப்பு போன்றவை அதிகம் உள்ளன. இது உடல் நலனுக்குப் பாதிப்பு உருவாக்கும் என்று எழுதப்பட வேண்டும். அப்போது தான் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உருவாகும்.

இளம் வயதினர் பாக்கெட், டின் என பதப்படுத்தப்பட்ட அத்தனை பொருட்களின் பயன்பாட்டுகளையும் நிறுத்துவதே ஆரோக்கியத்திற்கான வழி.

தினமும் பிரியாணி சாப்பிடுங்க



இன்று பிரியாணி இல்லாத உலகத்தை கற்பனை செய்துகூட பார்க்க முடியாது. அந்த அளவுக்கு தெருவுக்குத் தெரு பிரியாணிக் கடைகள் முளைத்திருக்கின்றன. சும்மா நடந்து செல்பவர்களுக்கும் ஆசையைத் தூண்டும் வகையில் கரண்டியால் டொக் டொக்கென்று தட்டி அழைக்கிறார்கள்.

குழம்பு, சைஸ் போன்றவை வாங்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதால் நிறைய பேருடைய இரவு உணவாக பிரியாணி மாறிவிட்டது. அதுசரி, தினமும் பிரியாணி சாப்பிடலாமா...?

வீட்டில் செய்யும் பிரியாணியாக இருந்தால் கண்டிப்பாக தினமும் சாப்பிடுவதில் தவறு இல்லை. அதுவே ஹோட்டல் பிரியாணி என்றால் வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் எடுத்துக்கொண்டால் போதும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

வீட்டில் தினமும் சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும் ஹோட்டலில் வாரம் இரண்டு நாட்கள் சாப்பிடுவது என்றாலும் குறைவாக சாப்பிடுவது முக்கியம். அதாவது அரை வயிறு சாப்பிட்டால் போதும். வீட்டில் செய்தது என்றாலும், பிரியாணி யின் சுவை நன்றாக இருக்கிறது என்ற காரணத்துக்காக மூக்கு முட்ட சாப்பிடுவது தான் தேவை யற்ற விளைவுகளை உருவாக்கி விடும். நிறைய சமைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து மறுபடி சூடுபடுத்தி சாப்பிடுவது மிகவும் ஆபத்து.

இரவில் பிரியாணி சாப்பிடுவது என்பது முடிவாகிவிட்டால் 8 மணிக்குள் சாப்பிட்டு முடிப்பது நல்லது. நள்ளிரவு பிரியாணி, அதிகாலை பிரியாணி என்றெல்லாம் சாப்பிட்டால் அது தூக்கத்திற்கும் ஜீரணத்திற்கும் பாதிப்பை உண்டாக்கும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் பிரியாணியும் ஆபத்தே.



+ சந்திப்பு : அபூர்வன்

கோவிஷீஸ்டு போட்டவர்கள்



கனிவான கவனத்தோடு

கொரோனா தடுப்பூசி குறித்து மக்களிடம் இருக்கும் பெரும் அச்சத்தை நீக்கியிருக்கிறார் இதயவியல் துறையில் நீண்ட அனுபவம் கொண்ட மக்கள் மருத்துவர்.



டாக்டர் எம்.ஜெயராஜா,
இதயவியல் மருத்துவர்,
சூரியா மருத்துவமனை,
சென்னை - 93.

கோ

விஷீஸ்டு என்கிற கோவிட் - 19 தடுப்பு மருந்தை இங்கிலாந்தில் உள்ள அஸ்ட்ரா ஜெனிகா கம்பெனியும் இங்கிலாந்தில் உள்ள மிகவும் புகழ்பெற்ற கல்வி நிறுவனமான ஆக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகமும் இணைந்து உருவாக்கின.

கோவிட் 19 என்ற வைரஸ் பரவி உயிரிழப்பு அச்சம் நிலவிய அவசரகாலப் பரபரப்பில் அதை உருவாக்க வேண்டிய அவசியம் இருந்தது. நமது நாட்டில் கோவிஷீஸ்டு என்ற பெயரிலும் மற்ற உலக நாடுகளில் வேக்ஸெவ்ரியா (Vaxzevria) என்ற பெயரிலும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, மக்களுக்குத் தடுப்பு மருந்தாகச் செலுத்தப்பட்டது. இது அவசர காலத்தில் உருவாக்கிய வேக்சின் என்பதால் நிறைய மனிதர்களிடம் அதனை பயன்படுத்திச் சோதனை செய்வதற்குப் போதிய அவகாசம் இல்லை.

பொதுவாக எந்த ஒரு மருந்து அறிமுகமாகும் போதும், லட்சக்கணக்கான பேருக்கு அதைச் செலுத்தி சோதனை செய்து பார்ப்பார்கள். பாதி பேருக்கு மருந்து செலுத்துவார்கள், பாதி பேருக்கு டம்மி மருந்து செலுத்தி சோதனை செய்யப்படும்.

அதே போல் இந்த மருந்தும் எப்படி உண்மையாக வேலை செய்கிறது, எத்தகைய ஆற்றலுடன் வேலை செய்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க லட்சக்கணக்கான பேர் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆனால் கோவிட் தொற்று பரவியது ஒரு நெருக்கடியான காலகட்டம். எனவே அப்போது லட்சக்கணக்கான மனிதர்கள் மீது சோதனை செய்வதற்குப் போதிய அவகாசம் இல்லை. எனவே, அதிகபட்சமாக 30 ஆயிரம் பேரிடம் மட்டுமே சோதிக்க முடிந்தது. அதே சமயம் தனக்கான தடுப்பு மருந்து எடுத்துக் கொள்வது தனி மனித உரிமையும் கூட. எனவே அதைத் தடுக்கவும் முடியாது. எனவே அவசர கால நெருக்கடியின் காரணமாக நமது அரசும் தயாரிப்பை அனுமதித்தது.

இந்தியாவில் பலரும் கவனிக்க மறந்துவிடும் உண்மை என்னவென்றால் சுமார் ஒன்றரை கோடியிலிருந்து இரண்டு கோடி பேரின் இறப்பை அந்தத் தடுப்பு ஊசி தடுத்து நிறுத்தியது என்பது தான். இதில் யாருக்கும் எந்தச் சந்தேகமும் கிடையாது. தரவுகள் இதைத்தான் சொல்கின்றன.

நோய்களைத் தடுப்பதற்கு





நமக்கு இருக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய ஒரே ஆயுதம் தடுப்பு மருந்துகள் தான். நம் இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை தொற்று நோய்கள் அதிகம் பரவுகிற நாடாக இருப்பதால், வேக்சினை அலட்சியப்படுத்திவிட முடியாது.

கோவிஷ்டைப் பொறுத்தவரை துரதிர்ஷ்டவசமாக உலகில் மிக மிக அரிதாகவே பக்கவிளைவுகள் தென்பட்டன. குறிப்பாக அது ஏற்படுத்திய பக்கவிளைவுகள் என்றால் ரத்த உறைவு (Thrombus) மற்றும் ரத்தத் தட்டுகள் (Blood platelets) குறைவு என்பவைதான். இது மிகக் குறைவான சதவீத பாதிப்புதான்.

உலகம் முழுக்க எடுக்கப்பட்ட ஆய்வில் லட்சத்தில் ஒருவருக்கு இந்தப் பாதிப்பு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதை சதவீதக் கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு ஒப்பிடுவது என்றால் சாலை விபத்தில் ஒரு லட்சத்தில் 24 பேர் இறக்கிறார்கள். அத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது இதன் மூலம் லட்சத்தில் ஒருவர் தான். அதுவும் உயிர் இழப்பு கூட இல்லை, பக்க

விளைவால் தான் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இது மிக மிக அரிதான குறைவான பாதிப்பு தான்.

மருத்துவ அறிவியல் உலகில் அனைத்து விதமான தடுப்பு மருந்துகளுக்கும் பக்கவிளைவுகள் இருக்கும். பெரியம்மை, போலியோ, வெறிநாயக்கடியான ரேபீஸ் போன்றவற்றுக்கு நமக்கு இருக்கும் ஒரே பாதுகாப்புக் கேடயம் தடுப்பு மருந்துகள் எனப்படும் வேக்சின்ஸ் தான்.

இப்படிப்பட்ட தடுப்பு மருந்துகளால் நரம்பு மண்டல பாதிப்பு, தண்டுடை அழற்சி வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. இவ்வகைப் பக்கவிளைவு 2 லட்சம் பேரில் 5 பேருக்கு வரலாம். இதற்குப் பயந்து கொண்டு இவற்றை நாம் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதில்லை.

பிடித்த உணவை அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிட்டால் கூட உடலுக்குத் தீமை விளையும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு அல்லவா? எனவே இதற்காக நாம் பயப்படக்கூடாது. ஏனென்றால் ஒரு மருந்தால்

பயன்கள் எவ்வளவு உள்ளன, பக்க விளைவுகள் எவ்வளவு உள்ளன என்பதை நாம் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். அந்த வகையில் கோவிஷ்டை வேக்சின் மூலம் நமக்குக் கிடைத்த பலன்கள் மிக மிக அதிகம்.

நம் எல்லோருக்கும் தெரியும் அமெரிக்காவில் இரண்டு கட்சிகள் உள்ளன. ட்ரம்பின் கட்சியான குடியரசுக் கட்சியினர் ஆண்டி-வேக்சின் கொள்கையை நம்புகிறவர்கள். பழமைவாதிகள். அவர்கள் தடுப்பு மருந்துகளை நம்பாதவர்கள். அவர்கள் கோவிட் வைரஸுக்கு தடுப்பு மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருந்தார்கள். அதனால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டார்கள். புள்ளி விவரங்களைப் பார்த்தபோது ஜனநாயகக் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்களை விட குடியரசுக் கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டார்கள் என்பது அமெரிக்காவில் நடந்த ஆய்வில் தெரிந்தது. அதாவது, வேக்சினை நம்பாதவர்கள் நரகத்தில் தள்ளப்பட்டார்கள்.

இந்த தடுப்பு ஊசியின் பக்க விளைவுகள் பற்றிய ஆய்வுகள் உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் நடந்தன. முடிவாகத் தெளிவானது 'பயப்பட ஒன்றும் இல்லை' என்பது தான். அடுத்து முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்று உள்ளது. இந்த வகை வேக்சின்கள் மூலம் வரும் பக்க விளைவுகள் 42 நாட்கள் தெரிந்துவிடும்.

கோவிஷ்டைப் பொறுத்தவரை ரத்த உறைவு, ரத்தத் தட்டு குறைவு என்கிற பிரச்சினை இருந்தால் ஊசி போட்ட ஆறு வாரங்களில் தெரிந்துவிடும். எனவே முடிந்து போன ஒரு கதைக்கு நாம் இப்போது கவலைப்படுவது, பீதி கொள்வது தேவையில்லை. ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு பக்கவிளைவு வருவதற்கு வாய்ப்பு குறைவு என்பதை விட அறவே இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

ஆறு வாரங்களில் வரும் பக்க விளைவுக்கு அதுவும் லட்சத்தில் ஒருவருக்கு வரும் பக்க விளைவுக்கு இப்போது நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இதை ஊடகங்கள் பெரிதுபடுத்தத் தேவையில்லை. எல்லா தடுப்பு மருந்துகளுக்கும் மிக அரிதான பக்கவிளைவுகள் இருக்கலாம் என்பதே உண்மை.

இங்கிலாந்தில் கோவிஷ்டை அரிதான பக்கவிளைவுகள் பற்றிப் பல வழக்குகள் தொடரப்பட்டன. பக்க விளைவுகள் இருந்தன என்பதை அந்தத் தயாரிப்பு நிறுவனமும் மனசாட்சியுடன் ஒப்புக் கொண்டுள்ளது.

லட்சம் பேரில் ஒருவருக்கு பாதிப்பு என்பதற்காக 99 ஆயிரத்து 999 பேருக்குப் பயன்படும் ஒன்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது என்று சொல்ல முடியாது. அது நியாயமில்லை.

தற்போது தடுப்பு மருந்து உற்பத்தியை அந்தத் தயாரிப்பு நிறுவனம் நிறுத்திக் கொண்டது ஏன் என்று கேள்வி எழலாம். கோவிட் வைரஸின் மரபணு மாற்றம் அடுத்த கட்டத்துக்குச் சென்றுள்ளது. எனவே பழைய வைரஸுக்கான தடுப்பு மருந்து தயாரிப்பை நிறுத்திக் கொள்வதுதான் நியாயம். அடுத்த கட்டத்துக்குச் சென்றுள்ள வைரஸைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மருந்து தயாரிப்பில் அவர்கள் தற்போது ஈடுபட்டுள்ளார்கள்.

www.gyaanaguru.com

நான்கு வைகாசி 2024

யாக்கை

டிஜிட்டல் மாத இதழ் 1 - 5

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 பப்ளிகேஷன்

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



கண்களைப் பாதுகாக்கும்

20 - 20 - 20 விதி

வேலை அல்லது பொழுது போக்குக்கு டிஜிட்டல் திரையின் முன் அதிக நேரம் செலவிடுவது கண் ஆரோக்கியத்தில் பல எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக, "கம்ப்யூட்டர் விஷன் சிண்ட்ரோம்" அல்லது "டிஜிட்டல் கண் ஸ்ட்ரெயின்" என்ற சொல் நீண்ட நேரம் திரைகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பல்வேறு அறிகுறிகளை விளக்கப் பயன்படுகிறது. இதன் காரணமாக கண் சோர்வு, உலர் கண்கள், மங்கலான பார்வை, தலைவலி, தொலைதூர பொருள்களில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

டிஜிட்டல் திரையினை நீண்ட நேரம் பார்ப்பவர்களுக்கு சீக்கிரமே கண்புரை எனப்படும் பார்வைக் குறைபாடு உண்டாகிறது. இந்த நிலையில் கண்ணின் லென்ஸ் மேகமூட்டமாகி, மங்கலான பார்வைக்கு வழிவகுக்கிறது. லென்ஸில் உள்ள புரதங்கள் குறைவதே இதற்கு காரணமாகிறது. முதுமை, மரபியல், புற ஊதா வெளிப்பாடு, புகை பிடித்தல், நீண்டகால ஸ்டிரேய்ம் பயன்பாடு போன்றவைபும் இதற்கு காரணமாகிறது. இதனால் மங்கலான பார்வை ஏற்பட்டு பார்வைக் கூர்மை குறைந்து, கண் கூசும் நிலை ஏற்படுகிறது.

கண் புரை வந்த பிறகு சிகிச்சையளிப்பதை விட தடுப்பதே புத்திசாலித்தனம். இதற்கு டிஜிட்டல் திரையை பார்க்கும் நேரத்தை

கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். இதற்கு 20 - 20 - 20 விதியைப் பின்பற்றலாம். அதாவது ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும், 20 வினாடிகள் இடைநிறுத்தி, 20 அடி தொலைவில் உள்ள ஒன்றைப் பாருங்கள். இந்த வழக்கம் கண் தசைகளில் பதற்றத்தை எளிதாக்கு கிறது மற்றும் சிரமத்தை குறைக்கிறது. எப்போதும் வெளிச்சம் பொருத்தமான அளவு இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். ஜன்னல், விளக்குகளில் இருந்து கண்ணை கூசும் அளவுக்கு அதிக ஒளி வருவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

கண்களில் ஈரப்பதத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், வறட்சி யைத் தவிர்க்கவும் அடிக்கடி சிமிட்டுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், இது உங்கள் கண் களின் அழுத்தத்தை மோசமாக்கும். டிஜிட்டல் திரைகள் மூலம் வெளிப்படும் நீல ஒளி கண் அழுத்தத்திற்கு பாதிக்காத வகையில் கண்ணாடிகளை அணியலாம்.

கண் பராமரிப்புக்கு ஏற்ற வகையில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த உணவை உண்ணுங்கள். மனித உடல் செல்களால் கட்டமைக்கப் பட்டுள்ளது. இரண்டு செல்கள் இணைந்த ஒரு ஜோடியில் எட்டு எலெக்ட்ரான்கள் இருக்கும். செல் களுக்குள் நடக்கும் செயல்பாட்டில், ஒரு எலெக்ட்ரானை இழந்து விடுகிறது. இதனால், அந்தச் செல் தனித்துவிடப்படும். இதை ஆக்ஸிடன்ட் என்கிறோம். இது அருகில் இருக்கும் ஜோடியிடம்



இது டிஜிட்டல் உலகம். காலையில் கண் விழிப்பது முதல் தூங்குவதற்கு முன் வரையிலும் செல்போன், கம்ப்யூட்டர், தொலைக் காட்சி என்று டிஜிட்டல் சாதனங்களை பார்க்கவே அதிக நேரம் செலவிடுகிறோம். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படும் ஆரோக்கிய குறைகள் இங்கே.



இருந்து எலெக்ட் ராணைக் கவர முயற்சிக்கும். வைட்டமின் சி போன்ற நுண்ணூட்டச் சத்துகள் தன்னிடம் இருந்து ஒரு எலெக்ட்ராணை அந்தச் செல்லுக்குக் கொடுத்து, பிரச்சனையைத் தீர்க்கும். பாதிப்பைச் சரி செய்யும் தன்மை கொண்ட நுண்ணூட்டச்சத்து களை ஆண்டிஆக்ஸிடன்ட் என்கிறோம்.

ஆக்ஸிடன்ட்கள் உருவாவதைத் தடுக்க முடியாது. ஏனெனில், நாம் சுவாசிப்பதாலும், உடலில் நிகழும் வளர்சிதை மாற்றத்தினாலும், நமது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின் செயல்பாட்டினாலும் இயல்பாகவே ஆக்ஸிடன்ட்கள் உருவாகின்றன. இவற்றைச் சரி செய்யாவிட்டால், இளமையில் முதுமை முதல் பற்றினோய் வரை பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பீட்டா கரோட்டின், லைக்கோபீன், வைட்டமின் ஏ, சி, இ இவற்றுடன் துத்தநாகம், செலீனியம் போன்ற தாதுஉப்புகளில் ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகமாக உள்ளன. பழங்கள், காய்கறிகள், இறைச்சி, மீன், கிரீன் டீ, சாக்லேட் போன்றவற்றில் ஆண்டிஆக்ஸிடன் கள் நிரம்பியுள்ளது. அதோடு நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். வெயிலில் செல்லும் போது குளிர் கண்ணாடி அணிந்து புற ஊதா கதிர்களில் இருந்து பாதுகாக்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் திரையில் நீங்கள் செலவிடும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். கண் மற்றும்

ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் பிற செயல்பாடு களுடன் உங்கள் திரை நேரத்தை சமநிலைப் படுத்தவும். டிஜிட்டல் சாதனங்கள் நமது நவீன வாழ்க்கையில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும் அதே வேளையில், நமது கண் ஆரோக்கியத்தில் அதிக நேரம் திரையிடுவதால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

அதிகப்படியான திரை நேரம் கண்புரைக்கு நேரடி காரணம் இல்லை என்றாலும், இது ஒட்டுமொத்த கண் அழுத்தத்திற்கு பங்களிக்கும். நீண்ட கால திரைப் பயன்பாடு, குறிப்பாக மற்ற ஆபத்து காரணிகளுடன் இணைந்தால், முன்னதாகவே கண்புரை உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

கண்புரை பெரும்பாலும் இயற்கை யான வயதான செயல்முறையின் விளைவாக இருந்தாலும், அவற்றின் ஆபத்தை குறைக்க முடியும். டிஜிட்டல் பார்வை நிர்வகித்தல், புற ஊதா கதிர்களில் இருந்து உங்கள் கண் களைப் பாதுகாத்தல், சீரான உணவை உண்ணுதல் மற்றும் புகைபிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

மங்கலான பார்வை, கண் அசௌகரியம் அல்லது வெளிச்சத் திற்கு அதிக உணர்திறன் போன்ற தொடர்ச்சியான அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், ஒரு கண் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். டிஜிட்டல் வேலையை விட முடியாதே என்று வருந்துபவர்கள் சமநிலையை அடைவது அவசியம். சமநிலையை அடைவது என்பது திரை நேரத்தின் வரம்புகளை அமைப்பது, அடிக்கடி இடைவேளை எடுப்பது, சரியான வெளிச்சத்தை உறுதி செய்தல் மற்றும் ஆரோக்கிய மான வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பது ஆகியவை அடங்கும். ஆரோக்கிய மான திரைப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும், லைட்டிங் நிலைமைகளை நிர்வகிப்பதன் மூலமும், கண் பராமரிப்பில் முனைப்புடன் இருப்பதன் மூலமும், கண்புரை மற்றும் பிற தொடர்புடைய கண் பிரச்சினை களின் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கலாம். எல்லாவற்றையும் விட பார்வை சக்தியும் கண்களும் விலைமதிப்பற்றவை என்பதை ஒவ்வொருவரும் புரிந்துகொண்டு நடக்க வேண்டும்.

சாமியாடுவதை குணப்படுத்த முடியுமா?



திருப்பதி வெங்கடாசலம், மதுரை மீனாட்சி, மயிலாப்பூர் கபாலீஸ்வரர், பழனி முருகன் போன்ற திருத்தலங் களுக்கு வரிசையில் நின்று செல்லும் எந்த பெண்களும், ஆண்களும் சாமியாடுவது கிடையாது. அதேநேரம் கிராமப்புறத் தெய்வங்கள், குலதெய்வங் களைக் கும்பிடும் பெண்கள் மட்டும் ஆவேசமாக சாமியாடுகிறார்கள்.

இது ஏன் தெரியுமா?

மனதளவில் பலவீனமாக இருப்பவர்கள், மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கோயிலில் எழுப்பப்படும் மணியோசை, குலவைச் சத்தம், கொட்டுச்சத்தம் ஆகியவற்றால் இழுக்கப்பட்டு தங்களை சாமியாடியாக நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். இதனை குழு நோய் என்றும் சொல்லலாம். வேறு யாராவது ஒருவர் சாமியாடுவதைப் பார்த்து, தங்களுக்கும் சாமி வந்து விட்டதாக நினைத்துக்கொள்கிறார்கள்.

சாதாரண நேரத்தில் இவர்கள் சொல்லும் கருத்தை மதிக்காதவர்கள், அதையே சாமியாடியாக சொல்லும்போது பய பக்தியுடன் கேட்டுக்கொள்கிறார்கள். எனவே, சாமியாடியாக இருப்பதில் பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் அடைகிறார்கள். எனவே, தொடர்ந்து சாமியாடியாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். சாமியாடும் நேரத்தில் எத்தகைய ஆவேசமாக நடந்துகொள்கிறோம், என்னவெல்லாம் பேசுகிறோம் என்பதை ஒருசிலரால் புரிந்துகொள்ளவே முடியாது. கொஞ்ச நேரத்தில் அவர்களாகவே இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிடுவார்கள்.

எப்போதாவது ஒரு முறை சாமியாடு வது தவறல்ல. அடிக்கடி சாமியாடுவது, அளவுக்கு அதிகமாக ஆவேசாவது, உடலை வருத்திக்கொள்வது போன்ற நிலை இருந்தால் மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம். கோயிலில் சாமிக்கு அருகே நின்று பூஜை செய்பவர்கள், மேல்தட்டு பெண்கள் ஏன் சாமி ஆடுவதில்லை என்ற கேள்விகளை எழுப்பி உண்மைத் தன்மையை புரியவைப்பதும், அவர்களின் மன அழுத்தத்தை சரி செய்வதும் தீர்வாக இருக்கும்.





வயதிற்கேற்ப உட்படாதிக்கம்... உடலுக்கேற்ப உணர்வுக்கம்..!

+ அருள்செல்வன்

தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் என்று பல்வேறு மொழிகளில் 400க்கும் அதிகமான படங்களில் நடித்திருப்பவர் நடிகர் ராதா ரவி. தந்தை நடிகவேள் என்றால் இவர், இளையவேள். ஏராளமான விருதுகளைப் பெற்றவர். குறிப்பாக மலேசியாவின் பெருமைமிக்க டத்தோ விருது பெற்ற ஒரே தமிழ் நடிகர்.

டத்தோ ராதாரவி தனது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி இங்கே பேசுகிறார்.

“இறைவனின் படைப்பிலேயே மனிதன் உயர்ந்த படைப்பு என்றாலும், அவனது உடல் அதை விட ஆச்சரியமான படைப்பு. நமது உடல் நலம் குறித்து யாரிடமும் கேள்வி கேட்க வேண்டியது இல்லை. நம் உடம்பு சொல்வதைக் கேட்டால் போதும். உடல் என்பது ஆச்சரியம் தரும் எந்திரம். அது வெளிப்படுத்தும் அறிகுறிகளையும் எச்சரிக்கைகளையும் நாம் கண்டு கொள்வதில்லை.

அதற்கு எதிராக என்னென்னவோ செய்து உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறோம் உடலின் பாவையை – மொழியைக் கேட்டால் நம் உடல் நலம் கெட்டுப் போகாது. இதுதான் எனது அனுபவத்தில் நான் புரிந்து கொண்டது.

நமது உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதவை, நாக்குக்குப்

பிடிக்காதவை, வயிறு ஏற்றுக்கொள்ளாதவை என எல்லாவற்றையும் உதாசீனம் செய்கிறோம். அதை புறம் தள்ளிவிட்டு உடலுக்குள் கட்டாயமாக உட்கொள்கிறோம். அதனால் தான் தீயவிளைவுகளைச் சந்திக்கிறோம்.

உணவைப் பொறுத்தவரை நான் எல்லா வகையான உணவுகளையும் சாப்பிடுவேன். எனக்கு எதுவும் விதிவிலக்கு கிடையாது. எனக்கு எல்லா உணவும் ஜீரணம் ஆகிறது. எந்த உணவும் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்கிற நிலை எனக்குக் கிடையாது. என்னைப் பொறுத்தவரை எனக்கு எதுவுமே பிடிக்காதது, ஏற்றுக் கொள்ளாதது என்று கிடையாது.

சைவம் சாப்பிடும்போது அரிசி சாதத்தைக் குறைவாக எடுத்துக்கொண்டு காய்கறிகள் நிறைய சாப்பிடுவேன். காய்கறிகளில் எனக்குப் பிடிக்காதது என்று எதுவும் இல்லை.

அசைவம் சாப்பிடுவேன். கோழி இறைச்சி விரும்பிச் சாப்பிடுவேன், மாட்டிறைச்சி பன்றி இறைச்சி, கடல் உணவுகள், அனைத்து மீன்களையும் சாப்பிடுவேன். ஆட்டுக்கறியோடு மட்டும் கொஞ்சம் எனக்குத் தகராறு. காரணம் சாப்பிடுவதில் பல்லிடுக்குகளில் சிக்கிக் கொள்வதால் மட்டன்



சினிமாவுலகில் தவிர்க்க முடியாத ஓர் ஆளுமை நடிகர் ராதாரவி. நடிப்பு தாண்டி தொழிலாளர் நலனுக்கு குரல் கொடுப்பவர். அவரது உடல் ஆரோக்கிய அனுபவங்களை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.



நடிகர்
டத்தோ
ராதாரவியின்
ஆரோக்கிய
ரகசியம்



சாப்பிடுவது என்றால் இப்போது எனக்குக் கொஞ்சம் தயக்கம் தான்.

எனக்கு வயது 70 தாண்டி விட்டது. வயதுக்கேற்ற உணவு சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்வதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை. எல்லா உணவுகளும் சாப்பிடுவதை ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் நம் உடல் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வயதிற்கும் முடிச்சு போடக்கூடாது. 30 வயதிலும் நோயாளி போல இருக்கிறார்கள். 80 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள்.

நான் அசைவமும் சாப்பிடுவேன் என்று சொன்னேன் அல்லவா? ஆனால் என் அப்பா அசைவ உணவுகள் அதிகம் சாப்பிட்டது மாதிரி எனக்குத் தெரியவில்லை. அவர் எப்போதும் தயிர் சாதம் சாப்பிடுவார். தயிர் அவரது விருப்ப உணவுகளில் முதன்மையானது. அவர் அசைவ உணவை விரும்பிச் சாப்பிட்டு நான் பார்த்ததே இல்லை.

என்னிடம் உள்ள ஒரு நல்ல பழக்கம் இரவு எவ்வளவு தாமதமாகத் தூங்கச் சென்றாலும் அதிகாலையில் எழுந்து விடுவேன். அதிகாலை எழுந்து என்பது உடலுக்கு நல்லது. அது அந்த நாளை நல்ல விதமாக ஆரம்பிக்கும் ஒரு நல்ல வழி.

உற்பயிற்சி என்று எடுத்துக் கொண்டால் உடலை வருத்தி வருத்தி உற்பயிற்சி செய்வதில் எனக்கு ஆர்வமோ ஈடுபாடோ கிடையாது. அதற்காக ஒரே இடத்தில் அமர்ந்துகொண்டு மற்றவர்களை வேலை வாங்குவது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. நானே சின்னச் சின்ன வேலைகளை நடந்து, நகர்ந்து செய்துகொண்டு இயங்கிக் கொண்டே இருப்பேன்.

அவரவர் அன்றாட வேலைகளைச் செய்தாலே அது ஒரு உற்பயிற்சி தான். என்னைப் பொறுத்தவரை நான் தொடர்ந்து செய்யும் உற்பயிற்சி என்றால் அது நடைப்பயிற்சி தான். காலையில் எப்படியும் ஒரு மணி நேரம் நடப்பேன். இப்போதெல்லாம் வெளியில் நடக்கச் செல்வதில்லை. மொட்டை மாடியில் ஒரு மணி நேரம் நடப்பதை என்றும்

கைவிடுவதில்லை.

என் உணவுப் பழக்கமும் உற்பயிற்சியும் நான் வெளியே சென்றாலும் எந்த ஊரில் படப்பிடிப்புகளில் கலந்து கொண்டாலும் தடைபடுவதில்லை. நான் என்ன சாப்பிடுவேன் என்று பட குழுவினருக்குத் தெரியும். வெளியூர் என்பதற்காக நான் தொடர்ந்து செய்வது எதையும் தவிர்ப்பதில்லை.

அரிசியில் சுகர் சுகர் என்று கூறி அரிசியை விரோதித்து விட்டார்கள். மெல்ல மெல்ல நம் உணவில் இருந்து அரிசியை விலக்கும் வகையில் செய்து விட்டார்கள். உலகம் பூராவும் அரிசி சாதம் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால்



அதற்கு ஒரு அளவு இருக்கிறது. அமெரிக்காவில் கூட ஆங்கிலேயர்கள் கூட அரிசி சாதம் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் குறைவாகச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

நம் மக்களிடம் உள்ள பிரச்சினை எதையும் அன்லிமிட் ஆக உள்ளே தள்ளுவதுதான். வெள்ளைக்காரர்கள் தினசரி அசைவ உணவு, மட்டன், சிக்கன், பீப் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு அளவு இருப்பதால் அவர்களுக்கு ஒன்றும் ஆவதில்லை. நம்மைப்போல் அவர்கள் மூக்கு பிடிக்க வெட்டுவதில்லை.

கோதுமையில் சர்க்கரை இல்லாதது போல் ஒரு தோற்றத்தை செய்திருக்கிறார்கள். அது ஒரு பிரச்சாரமாகவே நடக்கிறது. நம்மவர்களும் அரிசி சாப்பிடாமல் கோதுமை சாப்பிடுவதை ஒரு நாகரிகம் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் கோதுமையிலும் சர்க்கரை இருக்கிறது.

நான் தினசரி பழைய சாதம் சாப்பிடுகிறேன். அத்துடன் வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்வேன். பழைய சாதம் சாப்பிட்டால் சுகர் என்று பயமுறுத்துவார்கள். அதனால் பெரிதாக சர்க்கரை ஏறவில்லை என்பது எனது அனுபவம்.

எந்தச் சாப்பாடு சாப்பிட்டாலும் வெங்காயம் எனக்குப் பிடிக்கும். ஏதாவது ஒரு வகையில் வெங்காயத்தை அதில் சேர்த்துக் கொள்வேன். சாப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை பயந்து பயந்து உடலுக்கு என்ன ஆகும் என்று தயங்கிக்கொண்டு சாப்பிடுவது நம் மனதிற்கும் உடலுக்கும் ஆரோக்கியம் இல்லை என்பது என் கருத்து.

அப்படி அச்சப்பட்ஞ்சு சாப்பிடுவதால், சாப்பிடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் சந்தோஷம் கிடைக்காது. எதையும் ரசித்து ரசித்து சாப்பிட வேண்டும்.

உணவுகளை மருந்து மாதிரி மாற்றிக்கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது. இதுதான் நம் உடலின் இயல்பு.

மிளகாய் உறைக்கிறது, காரமாக

இருக்கிறது என்றால் உஸ் உஸ் என்று அந்தக் காரத்தை ரசித்து தானே சாப்பிடுகிறோம். காரமும் ஒரு ருசி தான். அறுசுவையில் காரமும் ஒன்றுதான். அதுவும் ஒரு ருசி தான். அந்தந்த ருசியையும் அனுபவிக்கத்தான் வேண்டும்.

நம் உடல் இறைவன் இறைவன் கொடுத்த ஒரு அற்புதமான எந்திரம். நம் உடலுக்கு எது ஏற்றுக் கொள்ளவில்லையோ அதை நாம் உண்ணக்கூடாது. உடலின் விருப்பத்தை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். உடலுக்கு ஒரு மொழி இருக்கிறது. அதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் தனக்குப் பிடிக்காதது சரிப்பட்டு வராது எது தீங்கு தருவது எது என்று அனைத்தும் அதற்குத் தெரியும்.

எனக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாக உள்ளது என்பதை என் உடலே தனது அறிகுறிகள் மூலம் காட்டிக் கொடுத்து விடும். ரத்த சோதனை எல்லாம் தேவையே இல்லை. இருந்தாலும் எடுக்கச் சொல்கிறார்கள்.

மது அருந்துகிற போது முதன் முதலில் முகத்தை சுளிக்கிறான். அப்படி என்றால் அது நமக்கு ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றுதானே அர்த்தம்? ஆனால் அடுத்த ரவுண்டு அதைப் புறந்தள்ளிவிட்டு உள்ளே தள்ளுகிறான். இது உடலின் விருப்பத்திற்கு எதிரானது தானே?

நான் மது குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவன் தான். அதற்காகக் குடியங்கள் என்று சொல்ல முடியுமா? குடிக்காதீர்கள் என்றால் இப்போது



யார் கேட்கிறார்கள்? அவ்வளவு பேர் மது குடிக்கிறார்கள். எனவே அளவோடு குடியங்கள் என்று தான் சொல்ல முடியும். நல்ல உணவுகளை அளவுக்கு அதிகம் உண்டாலும் உடலுக்கு கெடுதல் தான் அது மாதிரி மதுவை அளவோடு குடித்தாலும் பயப்பட ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் அளவோடு குடிக்க முடியுமா?

நம்முடைய கெட்ட பழக்கம் எதையும் அன்லிமிட் ஆக உள்ளே தள்ளுவதுதானே? இதுதான் பிரச்சினை. ஆங்கிலேயர்கள் மது அருந்துகிறார்கள் நம்மைப் போல் அளவுக்கு அதிகமாகக் குடித்து உளறி ரோட்டில் படுத்துப் புரண்டு பிரச்சினைகள் செய்வதில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு அளவுகோல் இருக்கிறது.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு. அளவோடு குடித்தால் மதுவினாலும் பாதகம் இல்லை.

சிலர் பீர் அருந்துவதை சுலபமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். செல்லக் குடி என்கிறார்கள். மது எந்த வகையில் என்றாலும் உடலுக்குக் கேடு தான். குடிக்கக்கூடாது என்று நான் சொன்னால் யாரும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். சொல்வதற்கு நீ யார் என்பார்கள்.

நம்மிடம் உள்ள ஒரு பழக்கம் யார் எதைச் சொன்னாலும் கவனிக்க மாட்டார்கள். என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைவிட யார் சொல்கிறார்கள் அதை சொல்வதற்கு நீ யார் என்று கேட்கிற வியாதி நம்மிடையே உள்ளது. சொல்வது என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். சொல்வது நீ யார் என்று பார்க்கிற ஒரு மோசமான நிலை இங்கே இருக்கிறது.

இறுதியில் நான் மீண்டும் வலியுறுத்தி சொல்வது இதுதான், வலியுறுத்தக்கூட வேண்டாம், உங்கள் கவனத்தில் வைப்புகள்.

உங்கள் உடல் சொல்வதைக் கேளுங்கள். அதற்கு மாறாக எதையும் செய்யாதீர்கள். இதைத் தான் நான் செய்கிறேன். ஆரோக்கியத்தை அடிப்படையாகப் புரிந்து கொள்ளுதல் இதுதான் என்று நான் நினைக்கிறேன்.



என் படுக்கை அறையில்



மூன்றாவது ஆள்

எத்தனை பெரிய செல்வந்தர் என்றாலும் பணத்தை அசட்டையாக எல்லா இடங்களிலும் வைத்துவிடுவதில்லை. பிறர் பார்வையில் படாத வகையில், பாதுகாப்பான இடத்தில் தான் வைத்திருப்பார்கள். தாம்பத்திய உறவும் பணம் போன்று பிறருக்குத் தெரியாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய செயல் தான்.



எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்

ஆன்லைன் கவுன்சிலிங்கில் குணா பேசத் தொடங்கினார். “ஐ.டி.யில் நல்ல சம்பளம் வருகிறது. கடந்த ஆண்டு திருமணம் முடிந்தது. மனைவி சுகந்தி நல்ல வசதியான குடும்பம். அவர் மாஸ்டர் டிகிரி படித்திருக்கிறார். வீட்டிலிருந்த படி பியூட்டிசியன்களுக்கான பொருட்களை விற்பனை செய்கிறார். அவருக்கும் நல்ல வருமானம் வருகிறது.

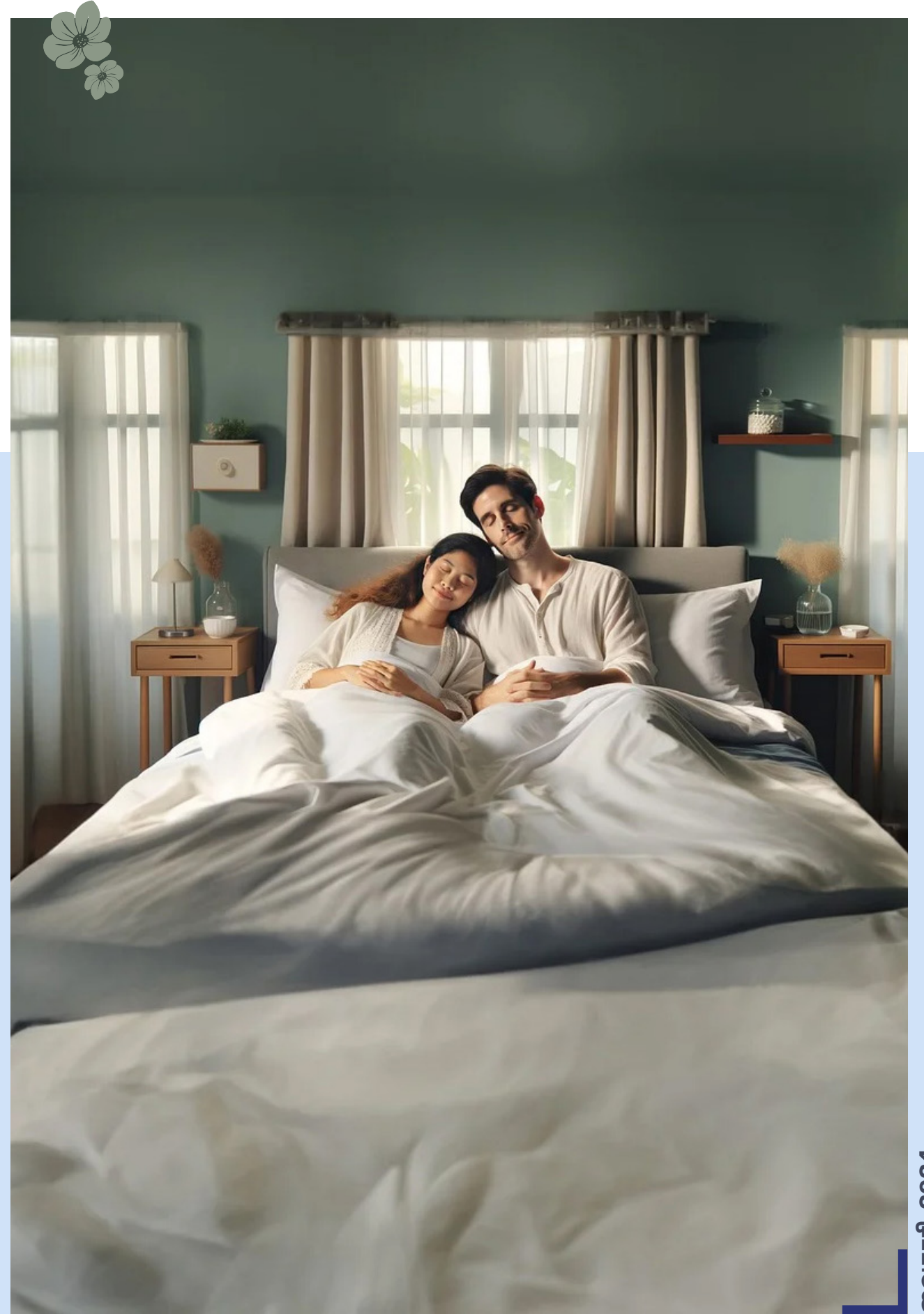
நாலைந்து வருடங்களுக்கு குழந்தை வேண்டாம் என்று ஆரம்பத்திலேயே பேசி முடிவு எடுத்துவிட்டோம். நாங்கள் தனியே வசிக்கிறோம். ஆரம்பத்தில் எங்களுக்கு இடையில் நல்ல தாம்பத்திய உறவு இருந்தது. ஆனால், ஒரு கட்டத்தில் அது போராடித்து விட்டது. அதனால் இருவரும் பாலியல் வீடியோக்கள் பார்க்கத் தொடங்கினோம். இப்போது தினமும் அந்த வீடியோக்கள் பார்த்தே உறவு கொள்கிறோம். இது மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறது.

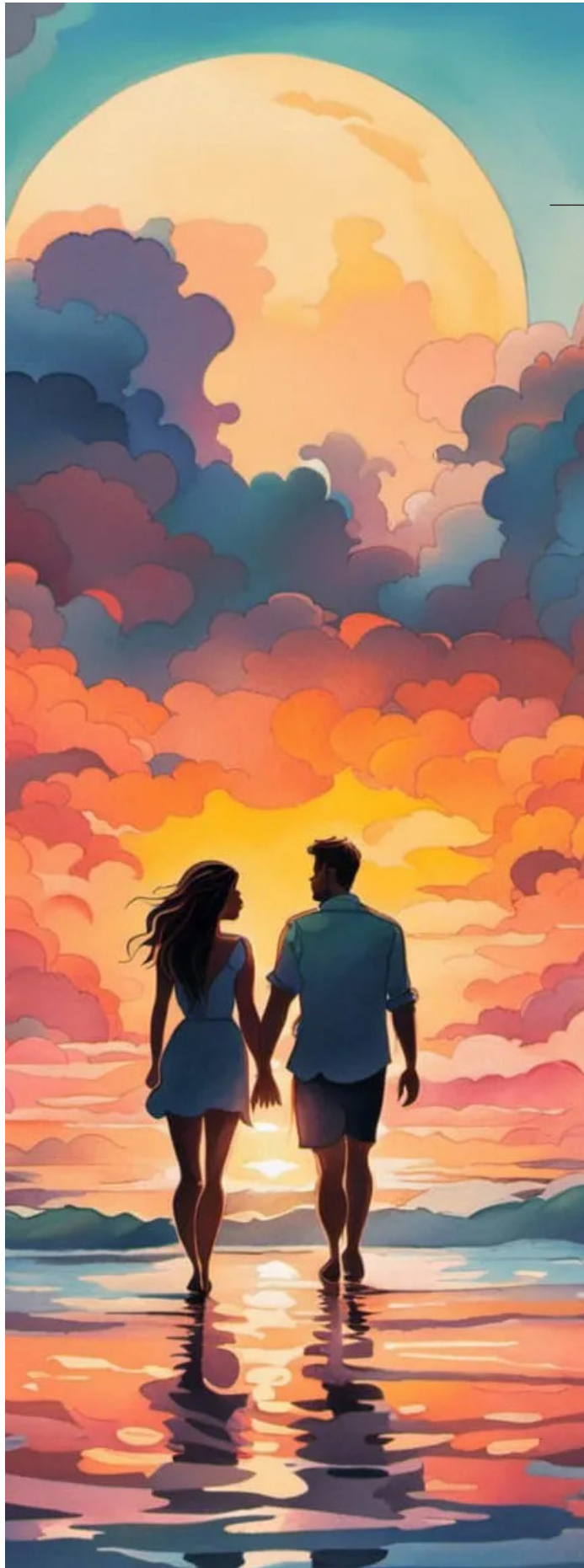
அதேநேரம், இன்னொரு ஆசை வந்திருக்கிறது. எங்களுடன் இன்னொரு நபரும் இந்த செக்ஸ் விளையாட்டில் கலந்துகொண்டால் இன்னமும் மகிழ்ச்சியாகவும் திரில்லிங்

அனுபவமாகவும் இருக்கும் என்று தோன்றியது. என்னுடைய ஆசைக்கு ஆரம்பத்தில் சுகந்தி கடுமையாக எதிர்ப்பு தெரிவித்தார். பின்னர் அது போன்ற தரிசம் எனப்படும் மூன்று நாட்கள் கலந்து கொள்ளும் பாலியல் வீடியோக்கள் அதிகம் பார்த்த பிறகு, ஒரே ஒரு நாள் என்றால் தப்பில்லை என்ற நிபந்தனையுடன் ஒப்புக்கொண்டார்.

வேறு ஒரு ஊரில், முகம் தெரியாத ஒரு நபரை மூன்றாவது பார்ட்னராக சேர்த்துக் கொள்வதற்குத் திட்டம் போட்டிருக்கிறோம். அதேநேரம் எங்களுக்குள் ஒரு இனம் தெரியாத பயமும் குற்றவுணர்ச்சியும் இருக்கிறது. இந்த விஷயத்தில் ஒரு சரியான முடிவு எடுப்பதற்கு நீங்கள் உதவ வேண்டும்...” என்று கேட்டுக்கொண்டார்.

“உங்கள் மனைவி அருகில் இருந்தால் அவரும் இந்த மீட்டிங்கில் கலந்துகொள்வது நல்லது. அவரிடம் நான் எதுவும் பேசப்போவதில்லை என்றாலும் நான் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டும்” என்றதும் சுகந்தியும் அருகில் இருப்பதாகக் கூறினார். நான் பேசுவதை ஸ்பீக்கரில் போட்டு





கேட்பதாகக் கூறினார்.

“கடைசியாக நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து சினிமா தியேட்டருக்குப் போய் என்ன படம் பார்த்தீர்கள்..?”

“ஹோம் தியேட்டர் இருப்பதால் சினிமா தியேட்டருக்கு அதிகம் செல்வதில்லை. மலையாளத்தில் வெளியான மஞ்சம்மல் பாய்ஸ் படத்தைப் பற்றி நிறைய பேர் பாராட்டிப் பேசியதால் அந்த படத்துக்குப் போனோம். சுகந்தி விஜய் ரசிகை என்பதால் கில்லி படம் மீண்டும் ரீலீஸ் ஆனதும் தியேட்டரில் போய் பார்த்தோம்...”

“அடுத்து நீங்கள் கொடைக்கானல் போவதாக இருந்தால் அந்த குணா குகைக்குப் போவீர்களா..?”

“அதை அடைத்துவிட்டார்களே..?”

“சட்டப்படி அடைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அங்கேயிருக்கும் கைடு ஒருவர் கூட்டிச் செல்கிறார் என்றால் அவருடன் சேர்ந்து போவீர்களா..?”

“அப்படியெல்லாம் ரிஸ்க் எடுக்க மாட்டோம்”

“சரி, கில்லி படத்தில் பிரகாஷ்ராஜ் கேரக்டரான முத்துப்பாண்டி போலவே ஒரு ரவுடியும் அவனது கும்பலும் சேர்ந்து ஒரு பெண்ணை விரட்டி வருவதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். அந்த பெண்ணுக்கு அடைக்கலம் கொடுப்பீர்களா..?”

“அதெல்லாம் சினிமாவுக்குத் தான் சரியா இருக்கும் சார்... நிஜ வாழ்க்கையில் வம்பை விலைக்கு வாங்க முடியாது”

“சரியாகச் சொன்னீர்கள். சினிமா வேறு நிஜம் வேறு என்பதை தெளிவாக உணர்ந்து இருக்கிறீர்கள். இது நல்ல விஷயம். அதேபோல், தினமும் நீங்கள் பார்க்கும் பாலியல் படங்களும் சினிமா தான் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதில் நடக்கும் அத்தனை பேரும் நடிகர்கள். அங்கே நீங்கள் பாப்பது எதுவுமே நிஜம் இல்லை.

.World Wrestling Entertainment (WWE) எனப்படும் ஆக்ரோஷமான ரெஸ்ட்லிங் போட்டியை சின்னப் பிள்ளையில் பார்த்து ரசித்திருப்பீர்கள். கொஞ்சம் வளர்ந்த பிறகு இவை எல்லாமே செட்டப் செய்யப்பட்ட

போட்டிகள், அடித்து எல்லாமே நிஜம் இல்லை என்பது தெரிந்திருக்கும். எனவே, நிஜ வாழ்க்கையில் அப்படி யெல்லாம் யாருடனும் மோதி ரிஸ்க் எடுக்க மாட்டீர்கள்.

பாலியல் வீடியோ என்பது கோடியில் பணம் கொட்டும் ஒரு மிகப்பெரிய மார்க்கெட். எனவே, அதில் விதவிதமாக, புதிது புதிதாக, ரோட்டில், காட்டில், நீச்சல் குளத்தில் என்று பல்வேறு லொகேஷன்களில் சூட்டிங் எடுத்து எல்லாமே நிஜம் போன்று காட்டுவார்கள்.

அந்த வீடியோக்களில் காட்டப்படும் ஆண், பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் நீளம், அகலம் எல்லாமே பொய்யாக மிகைப்படுத்தப்பட்டவை. ஆகவே, அவற்றை பாருங்கள், ரசியுங்கள். எப்படி மஞ்சம்மல் பாய்ஸ், கில்லி படத்தைப் பார்த்து ரசித்துவிட்டு இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிவிட்டீர்களோ, அதேபோல் படுக்கையறையிலே அந்த காட்சிகளை ரசித்து விட்டு இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிவிடுங்கள்...”

“ஆனால், என் நண்பர்கள் சிலர் புதிதாக முயற்சி செய்து அதில் கூடுதல் இன்பம் கிடைப்பதாகச் சொல்கிறார்களே...”

“மது கொஞ்சமாகக் குடித்தால் கொஞ்சம் கிக் இருக்கும். அதிகம் குடித்தால் அதிகம் கிக் இருக்கும் என்பதல்ல. அதிகம் குடித்தால் நிலை தடுமாறிவிடும். என்ன நடக்கிறது என்று புரியாத நிலைக்கு மாறிவிடுவீர்கள்.



எனவே, மூன்றாவது ஒரு நபர் உங்கள் படுக்கையறைக்கு வருவது சில மணி நேரங்கள் நன்றாக இருக்கலாம். ஆனால், இது மது போதையைப் போன்று மாறிவிடும். தினமும் கிடைத்தால் நல்லது என்று தோன்றும். அது, தொடர்கதை ஆகிவிடும்.

மூன்றாவது நபர், நான்காவது நபர், ஐந்தாவது நபர் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று அடுத்தடுத்து ஆசை வரும். பிறருக்கு இதுவெல்லாம் தெரியக்கூடாது என்று அச்சப்படும் நீங்களே, ஒரு கட்டத்தில் யாருக்குத் தெரிந்தால் நமக்கு என்ன என்ற நிலைக்கு வந்துவிடலாம்.

இவை எல்லாவற்றையும் விட மிகப்பெரிய ஆபத்து என்னவென்றால், கணவன், மனைவிக்கு இடையிலான அன்பும், நம்பிக்கையும் உடைந்துவிடும். குறிப்பாக பெண் மீது அதிகம் குற்றம் சுமத்தப்படும், அவர்



களங்கப்பட்டதாக குற்றம் சுமத்தப்படுவார். அந்த சூழ்நிலை மிகவும் மோசமாக இருக்கும். ஒருவரையொருவர் குற்றம் சொல்லத் தொடங்குவீர்கள். யார் ஆரம்பித்தது, யார் முடித்தது என்று தெரியாமல் குடும்பம் உருக்குலைந்து போய்விடும்.

அந்த மூன்றாவது நபருக்கு வெளியே தெரியாத பாலியல் நோய் இருந்தால் நீங்கள் இரண்டு பேர் மட்டுமின்றி, நாளை பிறக்கப்போகும் உங்கள் பிள்ளையும் பாதிக்கப்படலாம். மூன்றாவது நபர் ஒரு பிளாக் மெயில் ஆசாமியாக இருந்தால் நீங்கள் நிறைய பணத்தையும் நிம்மதியையும் இழக்க வேண்டி வரலாம்.

தப்பான கனவு கண்டால் அதை வெளியே சொல்லக்கூடாது என்பார்கள். அதுபோல் நீங்கள் ஒரு தப்பான கனவு காண்கிறீர்கள். இந்த கனவை நனவாக்க நினைக்காதீர்கள். நிஜ உலகில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து அன்புடன் வாழுங்கள். படுக்கையறையில் நீங்கள் விருப்பப்படி எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால், அது உங்கள் இருவருக்குள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். வேறு ஏதேனும் சந்தேகம் இருக்கிறது என்று கேட்டேன்.

இருவரும் எந்த கேள்வியும் எழுப்பவில்லை. அதன் பிறகு குணா போன் செய்யவும் இல்லை.

சினிமாவை பார்த்து நிஜ வாழ்க்கையை குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது என்று தெளிவுக்கு குணா வந்திருப்பார் என்றே நம்புவோம்.



ஆர்.ஓ. குடிநீர், பற்சிறைதவ, சிசேரியன் ரிசர்ச்

மருத்துவ ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் மக்களுக்கு ஆரோக்கிய விழிப்புணர்வு ஊட்டி வருகிறார் மருத்துவர் வீடிகழேந்தி. மக்களின் அடிப்படைத் தன்மைகளைப் பாதிக்கும் சில முக்கியமான ரிசர்ச் தகவல்களை இந்த இதழில் பகிர்கிறார்.



யார்க்கை

டாக்டர் வீ.புகழேந்தி

+ ஆர்.ஓ. குடிநீர்

1 லிட்டர் குடிநீரில், 30 மில்லிகிராம் கால்சியம், 30 மில்லிகிராம் பைகார்பனேட், 20 மில்லிகிராம் மெக்னீசியம் நிச்சயம் இருக்க வேண்டும் என உலக சுகாதார நிலையம் வலியுறுத்துகிறது.

ஆனால், ஆனால் RO குடிநீரில் உடம்பிற்குத் தேவையான கால்சியம், மெக்னீசியம் போன்ற முக்கிய சத்துகள் நீக்கப்படுகின்றன. எனவே ஆர்.ஓ. குடிநீரை தொடர்ந்து குடிப்பவர்களுக்கு எலும்பு பலவீனம் (Osteoporosis), மூட்டுத் தேய்மானம் (Arthritis), மன அழுத்தம் (Depression), திடீர் எண்ண மாற்றங்கள் (Mood swings), எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல் (Irritability), முடி உதிர்ந்தல் போன்ற பல்வேறு பாதிப்பு கள் எளிதில் ஏற்படும் என ஆய்வு முடிவுகள் சொல்கின்றன. அதோடு உடல் சோர்வு அடைவதுடன் நோய் எதிர்ப்புசக்தி குறைகிறது.

ஆர்.ஓ. குடிநீரில் திட உப்புகளின் அளவு (Total Dissolved Solids) 200 - 250 மில்லிகிராம் இருந்தால்தான் உடம்புக்குத் தேவை யான கால்சியம், மெக்னீசியம் போன்ற உப்புகள் கிடைக்கும். இந்த பிரச்சனைக்கு முறையான தீர்வு காண்பது கடினம் என்றாலும் பருத்தி துணியால் குடிநீரை வடிகட்டிய பின் 20 நிமிடம் காப்ச்சி பின்னர் குடிப்பது ஓரளவு பயன் தரும்.

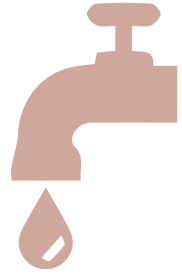
+ நோய்க் கட்டுப்பாடு

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் ICMR-ன் National Institute of Epidemiology பிரிவின் ஆய்வு முடிவுகளின் படி தமிழகத்தில் ரத்தக்கொதிப்பு மற்றும் சர்க்கரை நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிகிச்சையில் இருந்தும், 17% பேரிடம் மட்டுமே அவை கட்டுப் பாட்டில் உள்ளது தெரியவந்துள்ளது. சர்க்கரைநோய், ரத்தக்கொதிப்பு போன்றவை கட்டுப்பாட்டில் இல்லையென்றால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், முன்கூட்டிய இறப்பு, உறுப்புகள் செயலிழப்பு போன்றவை ஏற்பட்டு சுகாதார சீர்கேட்டோடு, மக்களுக்கு பெரும் பொருட்செலவும் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

எனவே தேவையான உடற்பயிற்சி, மன அமைதி, நிம்மதியான உறக்கம், உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவையான அளவு மட்டுமே உப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட மாவுச்சத்து பொருட்களை தவிர்த்தல், அதிக கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்த்து நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

மக்களைத் தேடி மருத்துவத் திட்டம் மூலம் கடந்த 2 ஆண்டு களில் 55.1 இலட்சம் புதிதாக சர்க்கரை நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்





களும் 26.15 லட்சம் புதிதாக ரத்தக்கொதிப்பு பாதிக்கப்பட்டவர்களும் கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். அத்திட்டத்தின் மூலம் 43% ரத்தக்கொதிப்பு பாதிக்கப்பட்டவர்கள், 33% சர்க்கரைநோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.

இத்திட்டத்தின் வாயிலாக சிகிச்சை பெறும் 10ல் 1 சர்க்கரை நோயாளிடம் மட்டுமே சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது; 35% ரத்தக்கொதிப்பு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மத்தியில் மட்டுமே அது கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது.

Tamilnadu Health System Reforms Project Report படி தமிழகத்தில் 33.9% பேருக்கு ரத்தக்கொதிப்பு பாதிப்பு இருப்பது தெரியவந்துள்ளது. ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரைநோய் சிகிச்சையின் போது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் போவதற்கு அரசு மருத்துவமனைகளில் கிடைக்கும் மருந்து, மாத்திரைகளின் தரம் குறைவாக இருப்பதும் ஒரு முக்கியக்

காரணம். எனவே மருந்தின் தரத்தை உறுதிபடுத்த அரசு வெளிப்படைத் தன்மையுடன் நடந்து மக்கள் முன்னிலையில் மாத்திரைகளின் தரத்தை உறுதிபடுத்த முன்வர வேண்டும்.

+ சிசேரியன்

உலக சுகாதார நிறுவனம் ஒரு சமூகத்தில் 10-15% மட்டுமே சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டால் மட்டுமே கருவுற்ற தாயின் இறப்பு விகிதம் குறையும் என்றும், அதற்கு மேல் சிசேரியன் அறுவைசிகிச்சை இருந்தால், அது பண நோக்கத்திற்காக, தேவையான மருத்துவ காரணங்கள் இல்லாமல் செய்யப்படுவதாக கணக்கில் கொள்ள வேண்டும் என தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளது.

2015-16 ஆண்டு தமிழக அரசு மருத்துவமனைகளில் 27.6% பேருக்கு சிசேரியன் மேற்கொள்ளப்பட்ட நிலையில் 2019 - 21 ஆண்டுகளில் அது 38.9% என உயர்ந்துள்ளது. அதாவது அரசு மருத்துவமனையில் பிரசவத்திற்குச் செல்லும் 100 பேரில் ஏறக்குறைய 40 பேருக்கு சிசேரியன் அறுவைசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அதேநேரம், இந்திய சராசரி அது 2019-21ல் 16% எனக் குறைவாகவே உள்ளது.

2015-16 தமிழ்நாட்டில் தனியார் மருத்துவமனைகளில் 52.7% பேருக்கு சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்ட நிலையில், 2019 - 21 ஆண்டுகளில் அது 64.2% என மிக அதிகமாக உயர்ந்துள்ளது. ஆகவே தனியார் மருத்துவமனைகளில் தேவையற்ற சிசேரியன் அறுவைசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுவதைத் தடுக்க தமிழக அரசு முன்வர வேண்டும். அரசு மருத்துவமனைகளிலும் சிசேரியன் அறுவைசிகிச்சை உலக சுகாதார நிறுவன பரிந்துரைக்கு மாறாக சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை

10-15% மட்டுமே இருந்தால் தான் நன்மை பயக்கும்.

தனியார் மருத்துவமனைகளில் தமிழகத்தின் ஏழை மக்களில் 73% பேருக்கு சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. வசதி படைத்தவர்கள் மத்தியில் அது 64% என ஒப்பீட்டளவில் குறைவாக உள்ளது. ஆக, ஏழை மக்களுக்கு தேவையற்ற சிசேரியன் சிகிச்சை அதிகம் மேற்கொள்ளப்படுவது தெளிவு.

நன்கு படித்தவர்கள், பிரசவத்திற்கு முன் மருத்துவமனை பரிசோதனைகள் அதிகம் மேற்கொள்பவர்கள் மத்தியில், சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை குறைவதற்கு பதில் அதிகமாகியுள்ளது. அதிக எடையுள்ள பெண்கள், 35-49 வயதுபெண்கள், முதல் பிரசவ பெண்கள் மத்தியில் சிசேரியன் அறுவைசிகிச்சை ஏறக்குறைய 2 மடங்கு அதிகம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

மருத்துவக் காரணங்கள் இல்லாமல் தேவையற்ற சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை தமிழகத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் சூழலில், பண விரயம், தேவையற்ற மருத்துவ பிரச்சனைகள், குழந்தைகளுக்கு மூச்சு விடுதலில் சிரமம் Infant Respiratory Distress syndrome போன்றவை சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சையால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் ஆகும். எனவே தேவையற்ற சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுவதை தடுக்க வேண்டும்.

+ வெப்ப அலை

கோடை காலத்தில் தோன்றும் வெப்ப அலையால் சிறுநீர்த் தொற்று மற்றும் பல்வேறு சிறுநீரகப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. வெப்ப வியாதிவையின் காரணமாக தோல் நோய்கள் (Fungal Infection) அதிகமான பாதிப்பை மக்களுக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

வெப்பம் அதிகரிக்கும்போது,

அதைத் தணிக்க தோலுக்கு அதிக ரத்த ஓட்டம் செல்வதால், தசைகளுக்கான ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு, அதிக சோர்வு, மயக்கம் ஏற்படுகிறது. நீர்ச்சத்து, உப்புச்சத்து வெப்பத்தால் அதிகம் வெளியாகும்போது அதை ஈடுகட்ட போதிய நீர் பருகவில்லை எனில் உடல் சோர்வு, தளர்வு ஏற்பட்டு பாதிப்பு அதிகமாகிறது.

தமிழகத்தில் அக்டோபர் 2023ல் செய்யப்பட்ட ஆய்வில் வெப்ப அலைக்கு உள்ளான கருவுற்ற பெண்கள் மத்தியில் கருக்கலைப்பு 2 மடங்கு அதிகம் உள்ளதாக ஆய்வுகள் உறுதிபடுத்தியுள்ளன. வெப்பஅலைக்கு உள்ளான கருவுற்ற பெண்கள் மத்தியில், குறைப்பிரசவம், குழந்தை இறந்து பிறப்பது 6.1% எனவும், வெப்ப அலை பாதிக்கப்படாத கருவுற்ற பெண்கள் மத்தியில், பாதிப்பு 2.6% என உள்ளதாகவும், குழந்தை எடை குறைவாக பிறப்பது வெப்ப அலை பாதிக்கப்பட்ட கருவுற்ற பெண்கள் மத்தியில் 8.4% எனவும், வெப்ப அலை பாதிக்கப்படாத கருவுற்ற பெண்கள் மத்தியில் அது 4.5% எனவும் இருப்பதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

வெப்ப அலையின்போது தோலுக்கு ரத்தஓட்டம் அதிகம் சென்று, வளரும் குழந்தைக்கு



ரத்த ஓட்டம் குறைவதாலும், வேலைப் பளு காரணமாக, உணவு, நீர் அதிகம் உட்கொள்ள முடியாமல் போவதால் வளரும் குழந்தைக்கு போதுமான உணவு கிடைக்காமல், பிறக்கும் குழந்தையின் எடை குறைந்தும், பிற பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன.

எனவே, குழந்தைகள், கர்ப்பினிகள் மற்றும் திறந்த வெளியில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களின் நலன்களை இந்த காலகட்டத்தில் பாதுகாக்க வேண்டும்.

+ பற்சிதைவு

ஈறுகளை பாதித்து நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் பல இருந்தும், பற்சிதைவு ஏற்பட முக்கிய காரணமாக இருப்பது ஸ்டிரீப்டோகாக்கஸ் மியூட்டன்ஸ் Streptococcus mutans எனும் கிருமியே என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இன்றைய மக்களது வாயில் இக்கிருமி அதிகம் இருந்தாலும், முந்தைய பழைய காலத்தில் இது அதிகம் இல்லை.

இக்கிருமி வளர அதிக சர்க்கரை தேவைப்படுகிறது. தற்போதைய உணவுப் பழக்கத்தில் அத்தகைய உணவுகள் அதிகம் (சாக்லேட்) உள்ளது. ஆனால் பண்டைய காலத்தில் மனிதர்கள் உட்கொண்ட உணவில் அவை அதிகம் இல்லை. அதனால் அக்கிருமி அதிகம் இல்லாது போய், பற்சிதைவு வாய்ப்பு குறைவாக இருந்தது.

இந்த கிருமி அமிலத்தை அதிகம் உற்பத்தி செய்யும் தன்மை கொண்டதால், பற்சிதைவு ஏற்படுவதற்கும், டி.என்.ஏ. மூலக்கூறு பாதிப்படைவதற்கும் பற்காரைகள் இறுகுவதும், பற்களில் குழி ஏற்பட்டு பாதிப்படைவதற்கும் காரணமாகிறது. இனிப்புமிக்க உணவுகளை தவிர்த்தலும் குறைத்தலும் பற்களில் பாதிப்பு ஏற்படுவதை குறைக்கும்.



+ சந்திப்பு : அபூர்வன்

சிரசாசனம்

யோகைக்கு பாடுதா..?

யோகாவிற்குள் நீங்கள் எப்படி வந்தீர்கள்?

எனக்கு சொந்த ஊர் திருநெல்வேலி மாவட்டம் சி. என் கிராமம் என்று அழைக்கப்படும் சின்ன நரசய்யன் கிராமம். என் தந்தை பெயர் வீரபாகு, தாயார் கண்ணம்மாள். எனக்கு சின்ன வயதில் மூச்சு வாங்குதல் என்கிற வீசிங் பிரச்சினை இருந்தது. அதற்காக எனது மாமாவிடம் சென்றேன். என் மாமா தான் ஆசனா ஆண்டியப்பன். அவர் நம்நாட்டில் பிரபலமான யோகா மேதை. அவர் இது மாதிரி உடல் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு கருக்கெல்லாம் மருத்துவமாக யோகா பயிற்சி அளித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரது குருகுலத்தில் ஐந்து வயதில் சேர்ந்தேன். சில பயிற்சிகளைச் செய்தபோது எனக்கு மூச்சுப் பிரச்சினை சரியானது. பிறகு அவருடனேயே ஐக்கியம் ஆகிவிட்டேன்.

காலையில் யோகா செய்வது பள்ளிக்கு நடந்து செல்வது மீண்டும் மாலையில் வந்து யோகாசனம் செய்வது என்று எனது பால்யப் பருவம் கழிந்தது. புத்து வயது தாண்டிய உடனே நானே மற்றவர்களுக்கும் இந்தக் கலையை சொல்லிக் கொடுக்கும் அளவிற்குத் தேறி விட்டேன். இன்று யோகாவில் எம்.எஸ்சி, உள்பட ஏராளமான பட்டங்களைப் பெற்று முனைவர் பட்டமும் பெற்றுவிட்டேன்.

பிறகு 1993 சென்னை வந்து செட்டிநாடு வித்தியாஸ்ரமம் பள்ளியில்

யோகா ஆசிரியராக பணிக்குச் சேர்ந்தேன். அங்குள்ள ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களுக்கு வாரம் ஒரு பாடவேளை யோகா பயிற்சி என்றாலும் எனக்கு காலை முதல் மாலை வரை தொடர்ந்து பயிற்சி வகுப்புகள் இருக்கும். அதன் பிறகு மாலையில் நான் மற்றவர்களுக்கு யோகா கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். இப்படி 50 ஆண்டுகள் கடந்து விட்டன. இந்த ஆண்டு எனக்கு பொன் விழா ஆண்டு.

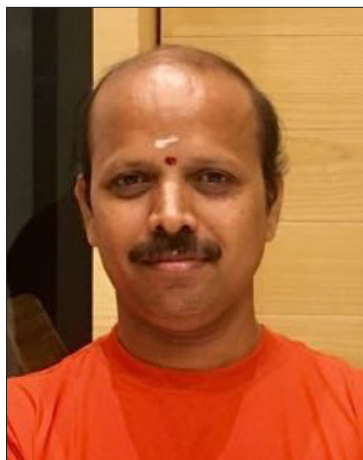
யோகா என்பது பாடி ஃபிட்னஸா அல்லது நோய்தீர்க்கும் மருந்தா?

யோகாவை எதற்காகவும் செய்யலாம். வாலிப வயதில் உடலைக் கட்டாக வைத்திருக்க விரும்புவார்கள் யோகாவும் கூடுதலாக உடற்பயிற்சியும் செய்வார்கள். ஆனால் வயதானவர்கள் யோகாசனம் மட்டும் செய்வார்கள். அவர்கள் உடல் கட்டுமஸ்தாக இருக்காது என்றாலும் அவர்களின் உள்ளுறுப்புகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடலில் உள்ள பிரச்சினையைச் சார்ந்து அதற்கான உள்ளுறுப்புகளைத் தூண்டும்படியாகவும் புற உறுப்புகள் இயங்கும்படியாகவும் ஆசனங்கள் செயல்படுகின்றன.

யோகாசனம் மதம் சார்ந்து பார்க்கப்படுகிறதே..?

யோகாசனம் பதஞ்சலி முனிவரால் முன்னெடுக்கப்பட்டு வளர்ந்த கலை.

யோகா என்பது அறிவியலா அல்லது ஆன்மிகமா எனும் மக்கள் சந்தேகத்திற்கு விரிவாக விளக்கம் அளிக்கிறார் யோகா மாஸ்டர்.



யோகை

யோகா மாஸ்டர் கிருஷ்ணமூர்த்தி



வைகாசி 2024



அவருக்கு இறைவன் ஆதிசேஷன் அருளியதாகும். அதே வேளை என்னென்ன பிரச்சினைக்கு என்னென்ன தீர்வு என்று பகுத்தறிதல் நோக்கிலும் இதைப் பயன்படுத்திப் பலனை அடையலாம் அந்த வகையில் அறிவியல் என்றும் இதைக் கூறலாம்.

உடற்பயிற்சிக்கும் யோகாசனத்திற்கும் என்ன வேறுபாடு?

உடற்பயிற்சிகள் புற உறுப்புகளை வலிமையாகக் காட்டுவதற்கும் உடல் தோற்றத்திற்கும் பயன் தருகிறது. யோகாசனம் முழு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாடுகளுக்கும் உதவுகிறது. இது, மனித உடலின் முழு ஆரோக்கியத்தை முன்னிறுத்தி இயங்குகிறது.

ஒருவர் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டுமா?

ஒருவரின் வயது, உடல் வளமும் தன்மை, உடல் ஆரோக்கியம், கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வம் போன்றவைகளைப் பொறுத்து ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். ஒருவர் சாதாரணமாகப் பயிற்சி எடுக்கிறாரா அல்லது உடல் நலப் பிரச்சினைக்காக யோகா செய்கிறாரா என்பதை பொறுத்தும் யோகா கற்றுத்தரப்படுகிறது. உடல் பிரச்சினைகளுடன் வருபவருக்கு சொல்லிக் கொடுப்பதை யோகா தெரபி என்பார்கள். நோயின் தன்மையைக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப யோகா தெரபி அளிக்கப்படுகிறது.

யோகா செய்வதற்கு பிரத்யேக உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் உண்டா?

யோகாவின் படிநிலைகளை எட்டு வகையான அஷ்டாங்க யோகா என்பார்கள். 1. இயமம், 2. நியமம், 3. ஆசனம், 4. பிரணாயாமம், 5. பிரத்தியாகாரம், 6. தாரணை, 7

தியானம், 8. சமாதி என்று எட்டு வகைப்படும். முதல் படியான இயமத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்களில் உணவு பற்றிச் சொல்லப்படுகிறது. புலால், மது, புகை கைவிடுபவர்களுக்கு சிறப்பான முறையில் பலனளிக்கும்.

சிரசாசனம் எல்லாராலும் செய்ய முடியுமா? அது இயற்கைக்கு மாறானது என்கிறார்களே?

சிரசாசனத்தை முறையாகப் பயிற்சி பெற்ற பிறகு, படிப்படியாக குறிப்பிட்ட நிலையை அடைந்த பிறகே செய்ய வேண்டும். வயதானவர்கள் செய்யக் கூடாது. அதற்கு மாற்றாக அர்த்த சிரசாசனம் என்கிற முக்கோணம் போல் உடலை வளைத்துச் செய்யும் ஆசனம் செய்யலாம். உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், கழுத்து சிறிதாக உள்ளவர்கள், இதயத்துடிப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் அதைச் செய்யக்கூடாது. அதனை இரண்டு நிமிடங்கள் தான் அதிகபட்சம் செய்ய வேண்டும். மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதற்கான கூடுதல் ஆக்சிஜன் இதன் மூலம் கிடைக்கிறது.

எப்படிப்பட்ட பிரச்சினை உள்ளவர்கள் யோகாசனத்தீர்வு தேடி வருகிறார்கள்?

பெரும்பாலும் முதுகு வலி கொண்டவர்கள் வருகிறார்கள். இப்போது நம் வாழ்க்கை முறை மாறி உள்ளது. இதனால் உடல் உழைப்பு இல்லாமல் அதன் காரணமாக வரும் பிரச்சினைகளை Occupational Hazard என்கிறார்கள். ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை பார்ப்பது, குளிந்த தலைநிமிராமல் வேலை பார்ப்பது, செல்போனை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் குளிந்தே இருப்பது இதனால் கழுத்து வலி, முதுகு வலி அதிகம் வருகின்றன. கீழ் முதுகு வலிக்கு குறிப்பாக முதுகுத் தண்டின்

கீழ் நுனி பாகத்தில் வலி கொண்டவர்கள் அதிகம் வருகிறார்கள்.

கர்ப்பம் தரிப்பதில் பலருக்கும் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் குறிப்பாக விந்தணு எண்ணிக்கை குறைபாடு, கர்ப்பம் தங்காமை, தைராண்டு போன்ற பல பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கிறது. முதல் குழந்தை சிசேரியனில் பெற்று விட்டு இரண்டாவது குழந்தையை நாம்மல் பிரசவத்தில் பெற வைக்கக்கூடிய வாய்ப்பு யோகாசனத்தால் கிடைக்கிறது.

நமது வாழ்க்கை முறை மிகவும் சொகுசாக மாறியதாலும், அதாவது குனிந்து நிமிர்ந்து வளைந்து வேலை செய்ய வாய்ப்பு இல்லாததால்தான் பல்வேறு பிரச்சினைகள் வருகின்றன. இந்தியன் டாப்லெட் பயன்படுத்தாமல் வெஸ்டர்ன் டாப்லெட் பயன்படுத்துவதால் குனிந்து உக்காரக் கூட வாய்ப்பு இல்லாத வாழ்க்கையினால் வரக்கூடிய எலும்பு சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக ஆசனங்கள் இருக்கின்றன.

இந்தப் பணியில் உங்களுடைய மகிழ்ச்சி?

நான் பல்வேறு யோகாசனப் போட்டிகளில் மாநில, தேசிய அளவில் பல பரிசுகள் பெற்றுள்ளேன். காஞ்சி சங்கராச்சாரியார் சுவாமிகள் பொன்விழாவை முன்னிட்டு பல்வேறு துறையைச் சேர்ந்த 50 பேரை தேர்வு செய்து வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருதும் பதக்கமும் வழங்கிப் பாராட்டினார்கள். யோகா பிரிவில் என்னைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பரிசு வழங்கி ஆசிர்வாதம் செய்ததை என் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாது.

நான் முன்னாள் கவர்னர் சுர்ஜித் சிங் பர்னாலாவிற்கு யோகா சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறேன். கலையுலக மார்க்கண்டேயன் சிவகுமார் அவர்கள் ஏற்கெனவே பல ஆண்டுகளாக யோகா செய்து வருபவர். அவருக்கு யோகாவில் ஏதாவது சந்தேகம் ஏற்படும் போதெல்லாம் என்னிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வார். அவரது பிள்ளைகள் சூர்யா, கார்த்தி மட்டுமல்ல அவரது மனைவி அவர்களுக்கும் நான் யோகா ஆலோசனைகள் சொல்வதுண்டு. வேல்ஸ் பல்கலைக் கழக வேந்தர் ஐசரி கணேஷ் அவர்களுக்கும் நான் பயிற்சியளித்திருக்கிறேன். இவையெல்லாம் பெருமைக்குரிய அனுபவங்கள்.



அரசு மருத்துவமனையில் குறை ஒன்றுமில்லை



நடுத்தர வர்க்கத்தினரும், ஏழைகளும் சாதாரண காய்ச்சல், வயிறு வலி என்றாலும் பக்கத்தில் இருக்கும் கிளினிக் அல்லது தனியார் மருத்துவமனையை நாடுகிறார்களே தவிர, அரசு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதில்லை. ஏழைகளிலும் மிகவும் ஏழைகளுக்காகவே அரசு மருத்துவமனை இயங்குவதாக பலரும் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் ஆரம்ப சுகாதார மையங்கள், அரசு மருத்துவமனைகளில் அனைத்து வகை பரிசோதனைக் கருவிகளும், தேவையான அளவு மருந்து, மாத்திரைகளும், மிகச்சிறந்த மருத்துவர்களும் இருக்கிறார்கள். அதனால் சின்னச்சின்ன வியாதி களுக்கு அரசு மருத்துவமனையை நாடுவதற்குப் பழகினால் பெருமளவுக்கு பணம் மிச்சப்படுத்தலாம். கண் கண்ணாடிகள் கூட இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. அரசு மருத்துவமனையில் விதவிதமான நோயாளிகள் வருவார்கள், சுகாதாரமான டாப்லெட் இருக்காது, அதிக கூட்டம் இருக்கும் என்பதெல்லாம் உண்மையாக இருந்தாலும் சின்னச்சின்ன அசௌகரியங்களை அடீஜெஸ்ட் செய்துகொள்ளப் பழகுவதே நல்லது. நாபக்கடி, பாம்புக்கடி போன்றவைகளுக்கு சரியான மருத்துவம் மட்டுமின்றி குழந்தைகளுக்குத் தேவையான அத்தனை தடுப்பூசிகளும் அரசு மருத்துவமனைகளில் இலவசமாக போட்டுக்கொள்ள முடியும். அரசு மருத்துவமனையில் தேவை யில்லாமல் டெஸ்ட் எழுதித்தர மாட்டார்கள். தேவையில்லாமல் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த மாட்டார்கள். இயற்கை பிரசவம் அரசு மருத்துவமனைகளில் மட்டுமே அதிகம் நடக்கிறது. ஆகவே, அரசு மருத்துவ மனையை தள்ளி வைக்காதீர்கள். மாலை நேரம் கிளினிக்கில் சிரித்துப் பேசி ஃபீஸ் வாங்கும் அதே மருத்துவர் தான், காலை யில் அரசு மருத்துவமனை நோயாளிகளிடம் எரிந்து எரிந்து விழுகிறார் என்றாலும், எல்லா இடங்களிலும் அவர் ஒரே மாதிரியே சிகிச்சை அளிப்பார். ஆகவே, நம்பிச் செல்லுங்கள். நலமுடன் வாழலாம்.



கிட்னி நல்ல நண்பன்...

மேம்பாடு தெரி

தொ

ந்தரவு கொடுக்காத வரையிலும் மனிதர்கள் எந்த ஓர் உள் உறுப்பு பற்றியும் கண்டுகொள்வதே இல்லை. சிறுநீரகம் எங்கு அமைந்திருக்கிறது என்பதைக் கூட பலரும் அறிந்திருப்பதில்லை.

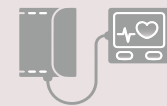
முதுகுக்குக் கீழ் தண்டுவடத்தின் இருபுறமும் பக்கவாட்டில் பீன்ஸ் விதை வடிவில் அமைந்திருக்கும் உறுப்பு சிறுநீரகம். வளர்ச்சியடைந்த சிறுநீரகம் 11 முதல் 14 செ.மீ. நீளமும், 6 செ.மீ. அகலமும் இருக்கும். ஆண்களின் சிறுநீரகம் ஒவ்வொன்றும் 125 முதல் 170 கிராம் எடை கொண்டது. பெண்களுக்கு 115 முதல் 155 கிராம் எடை இருக்கும். இதயத்தில் இருந்து வெளியாகும் ரத்தத்தில் 20 முதல் 25 சதவிகிதத்தை சிறுநீரகம் பெறுகிறது.

உடலில் உள்ள தேவையற்ற உப்பு மற்றும் தண்ணீரை சுத்திகரித்து, வெளியேற்றி ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் பணியை சிறுநீரகம் செய்கிறது. ஒரு சிறுநீரகத்தில் 10 லட்சம் நெஃப்ரான்கள் உள்ளன. இவையே ரத்தத்தில் இருந்து கழிவுகளைப் பிரித்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றுகின்றன.

சிறுநீரகத்தில் எந்தவொரு தடை, சிக்கல் என்றாலும் அது ஆரம்பத்தில் தெரிவதில்லை. ஒரு சிறுநீரகம் பழுதடைந்தாலும் மற்றொரு சிறுநீரகம் சிறப்பாக வேலை செய்வதால் பெரும்பாலும் பிரச்சனை முற்றிய

நிலையில்தான் தெரியவருகிறது. எனவே, சிறுநீரக நோய்களை சைலன்ட் கில்லர் என்று எச்சரிக்கிறார்கள்.

அதேநேரம், முறையாக சிறுநீரகத்தைப் பராமரிப்பு செய்பவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் அது தொந்தரவு கொடுக்காமல் அதனுடைய வேலையை செய்துகொண்டே இருக்கிறது. எனவே, இந்த ஆறு கட்டளைகளை கடைப்பிடித்தாலே சிறுநீரகத்தை பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.



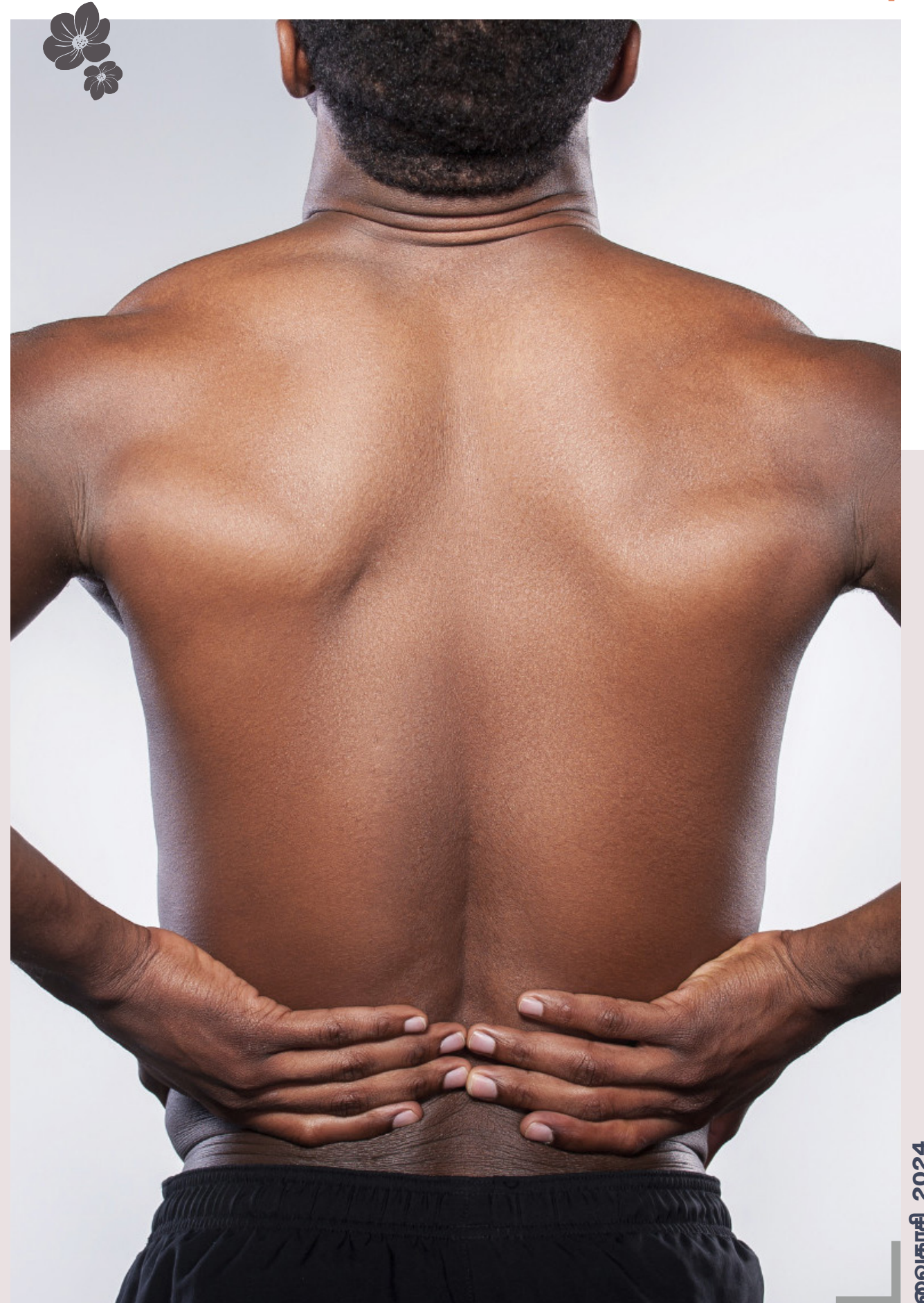
ரத்த அழுத்தத்தை கவனிச்சுக்கோங்க...

உயர் ரத்த அழுத்தம்தான் சிறுநீரகத்தின் முதல் எதிரி. எனவே, ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை பெருமளவு குறைக்கலாம். மாறாடையு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கும் உயர் ரத்த அழுத்தமே முக்கியக் காரணம். சராசரி ரத்த அழுத்தம் என்பது 120/80 மில்லி மீட்டர் மெர்க்கூரி என்று இருக்க வேண்டும்.

ரத்த அழுத்த அளவு 129/89 என்ற அளவில் இருந்தால், உயர் ரத்த



சிறுநீர்ப் பாதையில் கற்கள் அடைத்துக் கொள்வதால் உண்டாகும் வேதனை இருக்கிறதே, அது எதிரிக்கும் வரக்கூடாது என்று நினைக்கும் அளவுக்குக் கொடுமையானது. ஆகவே, சிறுநீரகம் பற்றியும் அதனை பராமரிப்பது குறித்தும் அறிந்துகொள்வோம்.





அழுத்தத்துக்கு முந்தைய நிலையில் இருப்பதாக அர்த்தம். வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலம் இதைத் தவிர்க்கலாம். எனவே ரத்த அழுத்தம் 140/90 அல்லது அதற்கு மேலே இருந்தால், டாக்டரிடம் சென்று ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஆலோசனை பெற வேண்டும்.



இனிப்பை குறைச்சுக்கோங்க

சர்க்கரை நோய் பாதிப்புக்கு ஆளானவர்களில் பாதிப்பேருக்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பும் ஏற்படுகிறது. அதில் 30 சதவிகிதத்தினருக்கு முழுமையாக செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் மற்றும் மரபியல் ரீதியாக சர்க்கரை நோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து சிறுநீரகத்தையும் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.



உப்பு வேண்டாங்க...

வயிறு நிரம்புவதற்காக சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து, அத்தனை சத்துக்களும் நிரம்பிய உணவு சாப்பிடுவதை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கண்ட கண்ட உணவுகளை சாப்பிடுபவர்களே உடல் எடை அதிகரிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். உடல் எடை அதிகரிப்பதன் காரணமாக சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டாகும். இதன் அடுத்த கட்டமாக ரத்த அழுத்தத்தை உப்புச் சத்து தூண்டுகிறது.

எனவே, உணவில் இனிப்பையும் உப்பையும் குறைத்துக்கொள்ள



வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஐந்தில் இருந்து ஆறு கிராம் மட்டுமே உப்பு போதும். இதைவிட குறைவான அளவு உப்பு எடுத்துக் கொள்வதும் நல்லதுதான். பொதுவாக பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் உணவுகங்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் அளவுக்கு அதிக உப்பு உள்ளது. ஆகவே, செயற்கை உணவுகள் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பொதுவாக சிப்ஸ், ஊறுகாய் போன்ற உப்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்து, காய்கறி மற்றும் பழ வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இது உடம்பில் ஏற்கெனவே அதிகப்படியாகச் சேர்ந்திருக்கும் உப்பின் அளவைக் குறைப்பதற்கும் பெரிய அளவில் உதவும். 'ரெட் மீட்' என்று சொல்லக்கூடிய ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்ற உணவுகளும் குறைந்த அளவே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தண்ணீர் குடிச்சிக்கிட்டே இருங்க

நம் இந்திய நாட்டைப் பொறுத்த வரையிலும் வளர்ந்த ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டரை முதல் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். அதற்காக ஒரே மூச்சில் லிட்டர் கணக்கில் தண்ணீர் அருந்துவது தவறு. சீரான இடைவெளியில் அவ்வப்போது அளவான முறையில் தண்ணீர் அருந்துவதுதான் சரியான முறை.

இப்போது ஏ.சி. அறையில் உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் நபர்களுக்கு எளிதில் தாகம் எடுப்பது இல்லை. அதனால் தண்ணீர் குடிப்பதை மறந்துவிடுகிறார்கள். எந்த சூழலில் இருந்தாலும் சீரான இடைவெளியில் தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து தண்ணீர் குடிப்பவர்களுக்கு சிறுநீரகத்தில் சோடியம், யூரியா உள்ளிட்ட நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேற்றம் சீராக

நடக்கும். சிறுநீரகப் பாதிப்பு வருவதற்கான வாய்ப்பும் பெருமளவில் குறையும். சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

அதேநேரம், சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனைக்கு ஏற்பவே தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். ஒருசிலர் அளவுக்கு அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பது சிறுநீரகத்தைப் பாதித்துவிடலாம்.



புகையை நிறுத்துங்க

புகை பிடிக்கும்போது சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும் ரத்தத்தின் அளவு குறையும். குறைந்த அளவிலான ரத்தம் சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும்போது, அது சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கிறது. சிறுநீரகப் புற்றுநோய் மற்றும் நீர்ப்பை புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பையும் புகைத்தல் அதிகரித்துவிடும். எனவே, புகைக்கும் பழக்கத்தை தடுத்து நிறுத்திவிடுங்கள்.



வலி நிவாரணிகளை குறைச்சுக்கோங்க

தலைவலி, கால் வலி என்றும் தாங்களாகவே வலி நிவாரண மாத்திரைகள் போட்டுக்கொள்வது இப்போது சகஜமாகிவிட்டது. இப்படிமூட்டு வலி, முதுகு வலிக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் வலி நிவாரணிகள் மற்றும் ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் சிறுநீரகத்தை அதிகம் பாதிக்கிறது. எனவே, மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் எந்த வலி நிவாரணிகளையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

தற்கால வலியை பொறுத்துக் கொள்வதற்குப் பயந்தால், எதிர்காலத்தில் அதைவிட மோசமான வலியை அனுபவிக்க நேரிடும்.

இந்த ஆறு கட்டளைகளையும் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வருபவர்களுக்கு சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதேநேரம், சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதை அவ்வப்போது பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டியதும் ஒரு கடமை.

குறிப்பாக 40 வயதைக் கடந்த அனைவரும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை சிறுநீரகப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். அதேபோல், சர்க்கரை நோயால் அவதிப்படுகிறவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், பருமனாக இருப்பவர்கள், மரபுரீதியான சிறுநீரகப் பிரச்சனை உள்ள குடும்பங்களைச் சேர்ந்த அனைவரும் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வப்போது சிறுநீரகத் தொற்றுக்கு ஆளாகும் நபர்களுக்கும் சிறுநீரகப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

இந்த பரிசோதனை செய்துகொள்ளத் தவறினால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பை லேட்டாகவே கண்டறிய முடியும். சிறுநீரகச் செயல் இழந்தால் வாரத்துக்கு மூன்று நாட்கள் டயாலிசிஸ் செய்துகொள்ள வேண்டிய சூழல் ஏற்படலாம். மிகவும் பிரச்சனை முற்றிவிடது என்றால் சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியதும் ஏற்படலாம். இவை எல்லாம் மிகவும் செலவு வைக்கக்கூடியது மட்டுமின்றி அதிக வேதனையும் தரக்கூடியவை. எனவே, இந்த பிரச்சனைகள் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதை முக்கியம்.



சிறுநீரகத்துக்கு ஏற்ற உணவுகள்

வாழைத்தண்டு சாப்பிடுவது சிறுநீரகக் கற்களை கரைத்து வெளியேற்றுகிறது. வாழைத் தண்டில் உள்ள டையூரிடிக்ஸ் காரணமாக சிறுநீர் கழித்தல் அதிகமாகி சின்னச் சின்னக் கற்களை வெளியேற்றிவிடுகிறது.

எலுமிச்சையில் நிரம்பியிருக்கும் வைட்டமின் சி உடலின் நச்சுத்தன்மையை அகற்ற உதவும் என்பதால் எலுமிச்சை சாறு குடிக்கலாம். அதேபோல், இஞ்சியிலிருக்கும் கால்சியம், அயோடின், இரும்பு போன்ற தாதுக்கள் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்த உதவுகிறது. பூண்டில் உள்ள மாங்கனீசு, வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் பி6 ஆகியவற்றின் பண்புகள் சிறுநீரகத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

வேகவைத்த முட்டைகளில் இருக்கும் புரதம் சிறுநீரகத்திற்கு நன்மை பயக்கிறது. அதேபோல் முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி மற்றும் ஃபோலேட் நிரம்பியிருப்பதால் சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்கிறது.

கொத்தமல்லியில் இருக்கும் மாங்கனீசு, இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் புரதம் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் சிறுநீரகத்தை சுத்திகரிக்கின்றன. ஆகவே, இந்த உணவுப் பொருட்களை தேவையான அளவுக்கு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கிட்னியை நண்பராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது எதிரியாக மாறிவிட்டால் விளைவுகள் விபீதமாக இருக்கும்.



டீன் பிள்ளைகளுக்கு

முகப்பரு விலகல்

எல்லோருடைய முகமும் கண்ணாடி போன்று பளபளவென மின்னுவதாகவும், தன்னுடைய முகம் மட்டும் முகப்பரு எனும் மோசமான வில்லனால் கோரமாக காட்சியளிப்பதாகவும் அத்தனை டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளும் கவலைப்படுகிறார்கள். இதற்கு ஹோமியோபதியில் எளிய தீர்வு சொல்கிறார் மருத்துவர்.



யார்க்கை

டாக்டர் எஸ்.கே.
ராமசுப்பிரமணியம்

இன்றைய டீன் ஏஜ் பெண் பிள்ளைகள் மட்டுமின்றி பையன்களும் முகப்பருவுக்கு அளவுக்கு மீறி முக்கியத்துவம் கொடுத்து ரொம்பவே கவலைப்படுகிறார்கள். சின்னதாக முகப்பரு தோன்றியதும் தன்னுடைய அழகு கெட்டுவிட்டதாக நினைக்கிறார்கள். எல்லோரும் தன்னுடைய முகத்தைப் பார்த்து சிரிப்பதாக நினைத்து தாழ்வு மனப்பான்மை அடைகிறார்கள். மற்றவர்களுடன் கலந்து பேசுவதற்கு கூச்சப்பட்டு விலகுகிறார்கள்.

சோப்பை மாற்றி, ஷாம்பூவை மாற்றி, முகத்தில் பல்வேறு க்ரீம்களைத் தடவி, அலுவப்போது தொட்டுப் பார்த்து சின்னதாக இருக்கும் பருவை பெரிதாக மாற்றி, தழும்பாக்கி விடுகிறார்கள்.

பரு ஏன் உருவாகிறது என்பதை டீன் ஏஜ் வயதினர் நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். சருமத்திற்குக் கீழே செபேசியஸ் எனப்படும் சுரப்பிகள் ஒரு வகையான சீபத்தை சுரக்கின்றன. இதுவே சருமத்தை ஹட்சி அடையாமல் பாதுகாக்கும் எண்ணெய் பசை. டீன் வயதினருக்கு ஆண்ட்ரோஜன் சுரப்பு தொடங்கும் நேரத்தில், அது சீபத்தையும் அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்கிறது. இதனால் முகத்தில் எண்ணெய் பசை அதிகம் சுரக்கிறது. இதில் தூசுக்கள், அழுக்கு படியும்போதும் பாக்டீரியா பாக்டீரியா

தொற்று ஏற்படுவதாலும் சீழ் பிடிக்கிறது.

இதனால் பருக்கள் மட்டுமின்றி மருக்கள், தோல் சிவத்தல், முடிச்சுகள், கரும்புள்ளிகள் போன்ற பிரச்சனைகளும் உண்டாகிறது. கிட்டத்தட்ட 93 சதவீத டீன் வயதினருக்கு ஹார்மோன் சுரப்பு காரணமாகவே முகப்பருக்கள் தோன்றுகின்றன. இவர்களில் சுமார் 9 சதவீதம் பேர் தோல் நோயினாலும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் உடலின் வெளிப்பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு மட்டுமே மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. ஆனால், ஹோமியோபதி சீரம் சுரப்பு மற்றும் ஆண்ட்ரோஜன் சுரப்புகளை சரியான விகிதத்தில் சுரக்கச் செய்து முகப்பரு வருவதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

பொதுவாக முகப்பருவை தொந்தரவு செய்யாமல் இருந்தால் தானாகவே சில நாட்களில் மறைந்துவிடும். ஆனால், முகப்பருவை பார்த்ததும் பயந்து அடிக்கடி தொட்டுப் பார்க்கும் உணர்வு தோன்றுவதால் அது பெரிதாகி வலி, நமைச்சல், அரிப்பு, எரிச்சல் உண்டாகிறது.

பொதுவாக எரிச்சல் இல்லாத பருக்களுக்கு தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை. அதே நேரம் நாட்பட்ட பருக்கள் கொப்புளமாக அல்லது புண்ணாக மாறி வலியும் வேதனையும் இருந்தால் தீவிர மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம்.

ஹோமியோபதியில் ஒவ்வொரு





நபருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்புக்கு ஏற்ற வகையில் சொரினம், பல்சதிலா, கால்சேரியா கார்ப், சல்பர், அர்னிகா போன்ற பல்வேறு மருந்துகள் கொடுக்கப் படுகின்றன. மூன்று வார காலத்தில் தீர்வு காண முடியும்.

பொதுவாக ஹார்மோன் சுரப்பு பருக்களுக்கு முக்கியமான காரணம் என்றாலும் அதிகப்படியான இனிப்பு எடுத்துக்கொள்பவர்கள், பாட்டில் குளிர்மானம் அருந்துபவர்கள், பால் உணவுகள் மற்றும் எண்ணெய்ப்பில் பொறித்த உணவு நிறைய சாப்பிடுபவர்கள் மிக அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தைராப்டு குளறுபடி, மாத விடாய் குளறுபடி உள்ளவர்களுக்கும் பருக்கள் உருவாகின்றன.

இந்த பிரச்சனைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருந்துகளும் தேவைப்பட்டால் மேற்பூச்சு கார்ப்களும் மருத்துவர்கள் வழங்குவார்கள். இவற்றை மட்டும் போட்டுக்கொண்டாலே போதும். முகப்பரு இருப்பவர்கள் அடிக்கடி முகத்தைக் கழுவ வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. அடிக்கடி கழுவுவதன் காரணமாக முகப்பருவின் நிலை மோசமடையவே செய்யும்.

பருக்களில் இருக்கும் சீழை அகற்றிவிட்டால் குணமாகிவிடும் என்று சிலர் பருவை நசுக்குவதும் மோசமான பின் விளைவையே உருவாக்கும். அதுபோல் தவறான சன்ஸ்க்ரீன் போடுவதும் முகப்பருவுக்கு ஒரு காரணமாக இருப்பதுண்டு. எனவே, தோலுக்கு ஏற்ற சன்ஸ்க்ரீனை தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும். அதேநேரம் முகத்திற்கு போதிய அளவு தூய்மையான காற்றும், சூரிய ஒளியும் தேவை. இளம் வயதில் முகத்திற்கு நன்மை செய்கிறது.

முகப்பருக்கள் வராமல்

தடுப்பதற்கு எந்த மருந்தும் கிடையாது என்றாலும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கு முகப்பரு வருவது குறைவாகவே இருக்கிறது. எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய வகையில் தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். தினமும் இரண்டு லிட்டருக்குக் குறையாமல் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்கள் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால், அஜீரணக் குறைபாடு மற்றும் மலச்சிக்கலும் அழையாத விருந்தாளியாக முகப்பருவை வரவழைக்கக் கூடியவை.

கொழுப்பு நிறைந்த அசைவ உணவுகளையும், நெய், வெண்ணெய், கேக், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், பாலாடை போன்ற வற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது. பாட்டில் குளிர் பானங்களை முழுமையாகத் தவிர்ப்பது நல்லது. முகப்பரு இருப்பதும் ஒரு அழகு என்று அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவத்துடன் இந்த பிரச்சனையை அணுகுவது நல்லது. முகப்பரு எப்படி வந்ததோ அப்படியே போய்விடும். எனவே, நம்பிக்கையுடன் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்ட அடுத்த சில தினங்களிலே பருக்கள் மறைய வேண்டும் என்று கனவு காணாமல், குறிப்பிட்ட காலம் காத்திருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து மருந்து உட்கொள்வது, நல்ல ஆரோக்கிய உணவுகளை உட்கொள்வது, மனதை லேசாக வைத்துக்கொள்வது போன்ற அனைத்தும் பருக்களை விரட்டும் வழியே ஆகும்.

தொடர்புக்கு : 9841108754 +

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

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

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

நடை பயிற்சிக்கு ஏற்ற நேரம் எது?



பொழுதுபோக்குவதற்கு இன்னும் கொஞ்சம் ஓய்வு நேரம் கிடைக்காதா என்று ஏங்கும் அளவுக்கு சமூகவலைதளங்கள் மனிதர்களை அடிமையாக்கி வைத்துள்ளன. ஆகவே, உடற்பயிற்சிக்கு கொஞ்ச நேரமே ஒதுக்கிறார்கள். இந்த நிலையில், உடற்பயிற்சி அல்லது நடைபயிற்சியை எந்த நேரம் மேற்கொள்வது என்ற கேள்வி நிறைய பேரிடம் இருக்கிறது.

மாலை நேர உடற்பயிற்சியே கூடுதல் பலன் தருகிறது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். காலையில் பயிற்சி மேற்கொள்பவர்களுக்கு, அடுத்தடுத்து செய்ய வேண்டிய பல வேலைகள் மனதில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் என்பதால் கடினமும் பார்க்கும் கொண்டே பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். மாலை நேரத்தில் வேலைகள் எல்லாம் முடிந்திருக்கும் என்பதால் மன அழுத்தமின்றி, வேறு சிந்தனையும் இல்லாமல் பயிற்சியில் ஈடுபட முடியும். இதனால் உடலிலும் மனதிலும் உள்ள அழுத்தம் குறைந்து, இரவில் நிம்மதியான தூக்கம் ஏற்படுகிறது.

பெரும்பாலான நடர்கள் அலுவலகத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தசைகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் இறுக்கத்தை நீக்கவும் மாலை நேர உடற்பயிற்சி பயன்படுகிறது. மாலை நேரத்தில் எந்த அவசரமும் இருக்காது என்பதால் கூடுதல் நேரம் ஒதுக்கி பயிற்சி செய்ய முடியும்.

மாலைவில் உடற்பயிற்சி செய்வது ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் கொண்டுவருவதாகவும், அடிவயிற்று பகுதியில் உள்ள கொழுப்பு கரைவதற்கும் பயனளிக்கிறது. எனவே, பொன் மாலைப் பொழுதில் பயிற்சி என பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

Online கவுன்சிலிங் WhatsApp Call Only



திருமணத்துக்கு முன் / பின் குழப்பங்கள்,
காதல் பிரச்சனைகள், குழந்தை வளர்ப்பு
தடுமாற்றங்கள், முடிவு எடுப்பதில் சிரமம் போன்ற
மன நல சிக்கல்களை மனம்விட்டுப் பேசுங்கள்...



மனவள ஆலோசகர் எஸ்.கே.முருகன்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்.
மூன்பதிவுக்கு : +91 80725 89355

