₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

மே 2025

2 - 5

எஸ்.கே.முருகன்

இருட்டுக்குள் இளம் பெண்கள்

Online
கவுன்சிலிங்
WhatsApp Call Only

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் உறவுச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு

மனவள ஆலோசகர்
எஸ்.கே.முருகன்
ஞானகுரு கவுன்சிலிங்.
முன்பதிவுக்கு : +91 80725 89355

வன்முறை ஆதரிப்பது என்ன மனநிலை..?

ஆசிரியர் பக்கம்

பஹல்காம் தீவிரவாதத் தாக்குதலை அடுத்து இந்தியாவுக்கும் பாகிஸ்தானுக்கும் இடையில் தாக்குதல்கள் நடந்து முடிந்திருக்கின்றன. போர் நிறுத்தம் முடிவுக்கு வந்த பிறகும் தாக்குதல்கள் நடக்கின்றன.

இந்த நேரத்தில் பெரும்பாலான மக்களிடம் போருக்கு ஆதரவான மனநிலையைப் பார்க்க முடிகிறது. பாகிஸ்தானுக்குப் பாடம் புகட்ட வேண்டியது அவசியம். பாகிஸ்தான் மீது குண்டு மழை பொழிய வேண்டும். பாகிஸ்தான் என்ற ஒரு நாடு இல்லை என்றாலும் பரவாயில்லை என்று தொலைக்காட்சியில் போர்க் காட்சிகளைக் கண்டு குதூகலம் அடைகிறார்கள். இதுவே நாட்டுப் பற்று என்று புஜம் உயர்த்துகிறார்கள்.

உண்மை என்ன தெரியுமா? இந்த நேரங்களில் மனிதனுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் விலங்கு எட்டிப் பார்க்கிறது. மனிதர்களின் ரத்தத்தில் இன்னமும் விலங்குகளின் வன்முறை இருப்பதாலே சண்டை, போர், ரத்தம் பார்ப்பதற்கு ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்.

போர், தாக்குதல் என எது நடந்தாலும் அதில் பாதிக்கப்படுவது அப்பாவிப் பொதுமக்கள் மட்டுமே. மரணம் அடைபவர்களில் இரண்டு வயதுப் பிஞ்சுக் குழந்தை இருக்கலாம், அனுபவம் வாய்ந்த முதிய ஆசிரியர் இருக்கலாம். கண் முன்னே தன் குடும்பத்தினர் துடிதுடித்து மரணம் அடைவதை சிலர் பார்க்க நேரிடலாம். இந்த போர் ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில் முடிவுக்கு வரும். அப்போது தலைவர்கள் கை குலுக்கிக்கொண்டு சிரித்தபடி கையெழுத்துப் போடுவார்கள். ஆனால், செத்துப்போன குடும்பத்தினர் யாரும் உயிரோடு வரப்போவதில்லை. இடிந்துபோன வீடுகள், இழந்த செல்வம் திரும்பப் போவதில்லை. அனாதையாக பல குழந்தைகள் தெருவில் அலையலாம். அவர்கள் பிச்சை எடுக்கும் நிலையும் நேரலாம்.

எனவே, போரை ரசிக்கவோ, கொண்டாடவோ வேண்டாம். எதிரி யாராக இருந்தாலும் ரத்தம் அதற்குத் தீர்வு இல்லை. எனவே, யுத்தம் இல்லாத உலகம் கேளுங்கள். வன்முறை விரும்பாத மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அதுவே மனிதம். அதுவே மனதுக்கும் உடலுக்கும் இதமானது.

www.gyaanaguru.com

நலந்தானா நஸ்ரியா?

மனம், மனமறிய ஆவல்.

பட்டாம்பூச்சி போன்று சினிமா ரசிகர்களின் கனவில் சுற்றிக்கொண்டிருந்த நஸ்ரியாவுக்கு ஒரு வித்தியாசமான உளவியல் சிக்கல். அதனை தெளிவாக விளக்குகிறார் மருத்துவர் மோகன் பாலகிருஷ்ணா.

இளம் வயதில் நடிக்க வந்து தனக்கென்று ரசிகர் கூட்டத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டவர் நஸ்ரியா. இவர் நடிகர் பஹத் பாசிலை திருமணம் செய்துகொண்ட பிறகு, இந்த ஜோடிக்கு இந்திய அளவில் அதிக ரசிகர்கள் இருக்கின்றனர். சூர்யா – ஜோதிகா, அஜித் – ஷாலினி, பிரசன்னா – சினேகா போன்று அனைவருக்கும் பிடித்த காதல் ஜோடியாக உள்ளனர். சமூகவலைதளத்தில் ஆக்டிவாக இருந்து வந்த நஸ்ரியா திடீரென காணாமல் போனார். இந்த நிலையில், அவர் போட்ட ஒரு பதிவு ரசிகர்களை அதிர்ச்சிக்கு ள்ளாக்கியது.

நீண்டநாட்களாக அவர் பொதுவெளியில் வராமல் இருப்பது குறித்து, தனது இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் நஸ்ரியா விளக்கம் அளித்திருக் கிறார். அதில், "அனைவருக்கும் வணக்கம்... நீங்கள் அனைவரும் நலமாக இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். நான் சிறிது காலமாக தொடர்புகொள்ள முடியாத சூழலில் இருந்து வருவது பற்றி உங்களிடம் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எல்லோருக்கும் தெரியும் நான் சமூவலைதளத்தில் எந்த அளவிற்கு ஆக்டிவாக இருப்பேன் என்று. ஆனால், கடந்த சில நாட்களாக மனநலம் மற்றும் தனிப்பட்ட சவால்கள் (Emotional wellbeing and personal challenges) காரணமாக போராடி வருகிறேன். மன்னித்து விடுங்கள்... நான் மெல்ல மெல்ல மீண்டு வருகிறேன்.

எனது 30வது பிறந்த நாளையும், புத்தாண்டையும், என் 'சூக்ஷ்மாதர்ஷினி' படத்தின் வெற்றியையும், இன்னும் பல முக்கியமான தருணங்களையும் என்னால் கொண்டாட முடியவில்லை. நான் ஏன் காணாமல் போனேன் என

விளக்காததற்கும், அழைப்புகளை எடுக்கா ததற்கும், மெசேஜ்களுக்கு பதில் சொல்லாததற்க்கும் என் அனைத்து நண்பர்களிடமும் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறேன். நான் ஏற்படுத்தியிருக்கும் கவலை அல்லது சிரமத்திற்கு நான் உண்மையிலேயே வருந்துகிறேன். நான் முற்றிலுமாக இயங்குவதை நிறுத்திவிட்டேன்.

வேலை விஷயமாக என்னைத் தொடர்புகொள்ள முயற்சிக்கும் என் சக நண்பர்கள் அனைவரிடமும் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறேன். என்னால் ஏற்பட்ட இடையூறுகளுக்கு வருந்துகிறேன்.

ஒரு நேர்மறை விஷயமாக, சிறந்த நடிகருக்கான கேரள திரைப் பட விமர்சகர்கள் விருதைப் பெற்றதை பகிர்ந்து கொள்வதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அனைத்து அங்கீகாரங்களுக்கும் மிக்க நன்றி மற்றும் சக போட்டியாளர்களுக்கும், வெற்றியாளர்களுக்கும் வாழ்த்துகள்.

இது ஒரு கடினமான பயணம். ஆனால், நான் ஒவ்வொரு நாளும் குணமடைவதில் கவனம் செலுத்துகிறேன் என்பதை உங்களுக்கு தெரியப்படுத்த விரும்புகிறேன். இந்த நேரத்தில் உங்கள் புரிதலுக்கும் ஆதரவுக்கும் நான் நன்றி கூறுகிறேன். முழுமையாகத் திரும்பி வர எனக்கு இன்னும் சிறிது நேரம் தேவைப்படலாம். ஆனால், நான் மீள்வதற்கான பாதையில் இருக்கிறேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

இன்று இதை எழுதுவதற்கான காரணம், இப்படி நான் காணாமல் போனதற்கு எனது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் ரசிகர்கள் அனைவருக்கும் நான் விளக்கம் அளிக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன் என்பதனால்தான். உங்கள் அனைவரையும் நான் நேசிக்கிறேன்... விரைவில் மீண்டும் இணைவோம். என்னோடு இருந்ததற்கும் உங்கள் முடிவில்லாத ஆதரவுக்கும் நன்றி" என நஸ்ரியா தெரிவித்துள்ளார்.

நடிகை நஸ்ரியா, மனநலம் மற்றும் தனிப்பட்ட (Emotional Wellbeing) சவால்கள் என்கிற மனம் சார்ந்த பிரச்னையைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசியிருக்கிறார். உண்மையில், அது என்ன அவ்வளவு பெரிய உளவியல் பிரச்னையா என்று மன நல ஆலோசகர் மோகன் பாலகிருஷ்ணனிடம் கேட்டோம்.

அதற்கு அவர், "நஸ்ரியாவுக்கு வந்திருப்பது அச்சப்பட வேண்டிய மன நோயோ அல்லது அகப் பிரச்னையோ இல்லை. தனது உணர்வுகளை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள சிலரால் முடியாது. அவர்கள் திடீரென்று அழுவார்கள், சிரிப்பார்கள், தனக்குத் தானே கூட பேசிக்கொள்வார்கள். தொடர்ந்து இந்தப் பிரச்னை ஏற்படாது. அவ்வப்போது ஏற்படலாம். உணர்ச்சிகளை ஆக்கப்பூர்வமாக (capacity to express emotions constructively) வெளிப்படுத்த இயலாதபோதுகூட இதுபோன்ற பிரச்னை ஏற்படலாம்.

சுய மதிப்பீடு என்று ஒன்று இருக்கிறதல்லவா இது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். ஒருவர் தனது தகுதிக்கு மீறி தன்னைப் பற்றிய மிகு எண்ணம் கொண்டிருப்பார். சிலர் தாழ்வு மன நிலையிலேயே வாழ்வில் எல்லா பரிமாணங்களையும் எதிர்கொள்வார்கள். இன்னும் சிலர் தன்னைப் பற்றிய எந்த சுய மதிப்பீடும் இல்லாமலே இருப்பார்கள். முதல் இரண்டு வகை நபர்களுக்கும் தன்னைப் பற்றிய சுய அலசல் இல்லாதது தான் பிரச்னையே. இந்த இடத்தில் ஒன்றை சொல்ல வேண்டும்... 'நான் யார்?' என்பது ரமணரின் உயர்ந்த கோட்பாடு. நான் யார்? என் எண்ணங்கள் என்ன? என்னை வழிநடத்துவது எத்தகைய எண்ணங்கள். நான் யாரை பின் தொடர்கிறேன். எனக்கு வரும் இன்ப, துன்பங்களுக்கு யார் காரணம் அல்லது எது காரணம் என்பதை கண்டறிந்து, அதனை நூறு விழுக்காடு ஏற்றுக் கொண்டு... இதில் இருக்கிற தூசி தும்பட்டைகளை களைபவன் தெளிந்த மனிதனாகிறான்.

பல்வேறு சமயத்தில் பல மனிதர்கள் இந்த 'சைக்கோ அனாலிசிஸ்' என்பதைப் பற்றி சிந்திப்பதே இல்லை. தன் குற்றைத்தை, தனது தவறை, தனது இழிவை ஏற்றுக் கொண்டு அதனை களைய முற்படாத பட்சத்தில் சுய மதிப்பீடுகள் செயலிழந்து விடுகின்றன.நஸ்ரியாவை பொறுத்தவரை அவரது சுற்றுப்புற மனிதர் களின் எண்ண வோட்டங்கள், சிந்தனைகள் கருத்துகளின் முரண்பாட்டால் கூட அவருக்கு அந்த பிரச்னை வந்திருக்கலாம். இந்தப் பிரச்னையில் மிக முக்கியமானது மன அழுத்தம் தான். இதுதான் தனிப்பட்ட (Emotional Wellbeing)

KUTTY டாக்டர்

பெருங்காயம், கடுகு, நல்ல மிளகு, வசம்பு, கருஞ்சீரகம், வெள்ளைப் பூண்டு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் காய்ச்சிக் குடித்து வந்தால் வாத நோய்கள் தீரும்.

சவால்கள் எனும் பிரச்னைக்கு முதல் புள்ளியாகவும் கடைசி புள்ளியாகவும் இருக்கிறது.

சுந்தர ராமசாமி ஒரு நாவலில், 'அவள் அவளுக்குள் இருந்து தாவிக் குதித்தாள்...' என்று எழுதியிருப்பார். கிட்டத்தட்ட இந்த நிலை. விடுதலையுணர்வின் அம்சங்கள் நிரம்பியவை. இந்நிலையை அடைபவர்கள் மனப் பிரச்னையில் சிக்கிக் கொள்வதே இல்லை. மன இறுக்கம், மன அழுத்தம் எல்லாமே தன்னை முழுமையாக நம்பி பயணிக்க மறுக்கும் சூழலில் ஒருவருக்குள் தோன்றும் பிரமையாகும்.

இத்தகைய மன நிலையில் உள்ளவர்களை தனிமையில் விடக்கூடாது. மகிழ்ச்சி ததும்பும் கூட்டங்களில், பூங்காக்களில், இசை நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் சுற்றியிருப்பவர்கள் நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்தெடுக்க எல்லா வகையிலும் முயற்சிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஆரோக்கியமான உரையாடலை நிகழ்த்த அந்த நபருக்கு நிறைய ஸ்பேஸ் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒரு வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கும், அந்த வீட்டில் அவரவருக்கு என்று ஒரு ஸ்பேஸ் இருக்கும். அது குழந்தையாகட்டும், முதியவர்களாகட்டும் எவராயினும் அவர்களுக்குரிய உரிய இடத்தை உரிய முறையில் வழங்க வேண்டும். நாம் தொட்டிச் செடியாக இருக்கிறோமா... இல்லை பூங்காவனத்தில் ஒரு பூ மரமாக இருக்கிறோமா என்பது நம்மால் மட்டும் நிகழ்வதில்லை. சூழல் மிக முக்கிய காரணியாகும். நஸ்ரியாவுக்கு மட்டுமில்லை நலம் நாடும் அனைவருக்கும் அதுதான் தேவை" என்றார் மோகன் பாலகிருஷ்ணா.

காசா, பணமா… சும்மா பாராட்டுங்க.

உடலுக்கு மருந்து மனதுக்கு விருந்து

பசியில் ஏங்கித் தவிப்பவர்களைப் போன்று பாராட்டுக்கு ஏங்கித் தவிக்கிறவர்கள் இந்த உலகில் ரொம்பவே அதிகம். பாராட்டிலும் பாராட்டப்படுவதிலும் இத்தனை மருத்துவ நன்மைகளா..?

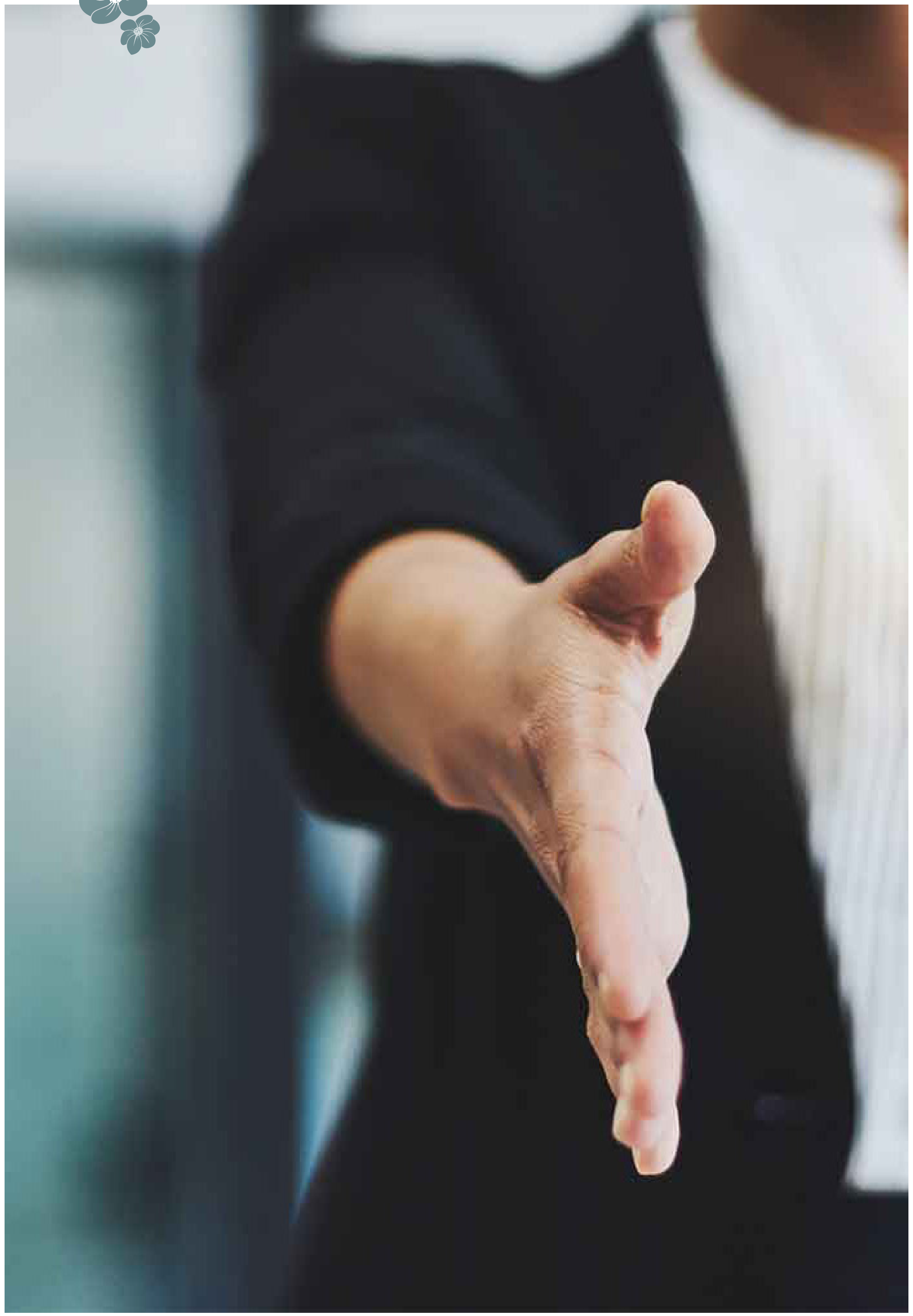
பாராட்டு என்பது இலவசமாகக் கொடுக்கக் கூடியது. ஆனால், அதை கொடுப்பதற்குத் தான் மிகப்பெரிய மனம் வேண்டும். பணியிடத்தில் மட்டுமே பாராட்டு கிடைக்கவும், கொடுக்கவும் வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. வீட்டில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் பாராட்டு தேவை. அம்மா, அப்பா, கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் என்று ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் பாராட்டிக் கொண்டால், அந்த வீடு ஆனந்தமாகிவிடும்.

பார்வையில் அன்பைத் தேக்கி, வார்த்தைகளில் பாராட்டைக் கோர்த்து, சுலபமாக ஒருவர் இதயத்தில் இடம் பிடித்துவிட முடியும். ஆனாலும், 'ஈகோ' என்கிற மாயப் பிசாசு, அதை அனுமதிப்பதில்லை. முன்பின் தெரியாதவர்களிடம் மட்டுமின்றி, பெட்டர் ஹாஃப்' என அழைக்கப்படுகிற வாழ்க்கைத் துணையிடம் பாராட்டுதலையும் கூட அன்பையும் பகிர விடாமல் தடுக்கிறது அந்த பிசாசு!

எப்பேர்ப்பட்ட விரோதத்தையும் ஒரே ஒரு பாராட்டு நட்பாக்கிவிடும். பாராட்டுக்கு மயங்காத மனிதர்கள், இந்த உலகில் தேடினாலும் கிடைக்க மாட்டார்கள். எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு நபரிடமிருந்து ஏதோ ஒரு பாராட்டுக்காக ஏங்கித் தவித்துக் கொண்டிருக்கிற மனதுக்கு, அதே பாராட்டை மற்றவரிடம் வெளிப்படுத்தத் தெரிவதில்லை.

வெளிநாட்டில் ஒரு வித்தியாசமான ஆய்வை நிகழ்த்தியிருக்கிறார்கள். முன்பின் அறிமுகமில்லாத நபர்களை திடீரென சந்திக்க வைத்து, இருவரையும் மாறி மாறி பாராட்டிக்கொள்ளச்

www.gyaanaguru.com



செய்திருக்கிறார்கள். இடைவெளி விட்டுத் தொடர்ந்த இந்த பரஸ்பர பாராட்டுப் படலத்தின் இறுதியில், பெரும்பாலான ஜோடிகள் ஒருவரின் பால் இன்னொருவர் ஈர்க்கப்பட்டு, வாழ்க்கையில் இணைகிற அளவுக்கு நெருங்கியதாக ஆய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது.

அறிமுகமில்லாதவர்களையே அன்யோன்யப் படுத்தக்கூடிய அற்புத சக்தி பாராட்டுதலுக்கு உண்டு என்றால், அறிமுகமானவர்களை அது எந்த அளவுக்கு இணைக்கும் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். யதார்த்த வாழ்க்கையில் நம்மில் பலருக்கும் பாராட்ட மட்டும் ஏனோ மனம் வருவதில்லை. கிடைக்கிற தருணங்களில் எல்லாம் குற்றம்,குறை சொல்வதை மறக்காமல் செய்கிற பலரும்,அவசியமான நேரங்களில் கூட, பாராட்டை வெளிப்படுத்துவதில்லை.

கணவனுக்காக ஆசை ஆசையாய் மெனக்கெட்டு வகை வகையாய் சமைத்து பரிமாறும்போது... ஆஹா அருமை... சூப்பரா இருக்கு. மிக நல்லா செய்திருக்கிறாய்... என்னவளே... ரொம்ப மகிழ்ச்சி... என்று சொன்னால் எப்படி இருக்கும்...? அடுத்த முறை இன்னும் சுவையாய் சூப்பராய் சமைக்க ஆர்வம் பிறக்கும்.நெஞ்சில் காதல் வளரும். காதலிக்கிற காலத்திலும், திருமணமான புதிதிலும் துணை என்ன சொன்னாலும் இனிக்கும். நிமிடங்கள் ஓடும்.. வருடங்கள் கரையும்.

காதலிக்கும் பெண்ணின் கைகள் தொட்டு நீட்டினால்

சின்ன தகரம்கூட தங்கம் தானே...

காதலிக்கும் பெண் எழுதும் கை எழுத்திலே

கண்ட பிழைகள் கூட கவிதை ஆகுமே...” என பாட்டுப் பாடத் தோன்றும். ஆசையும் மோகமும் மங்கும் வரை துணை என்ன செய்தாலும் பாராட்டு... என்ன சொன்னாலும் பாராட்டு... பிறகு? ஆசையோடும் மோகத் தோடும் காணாமல் போவது காதல் மட்டுமல்ல... பாராட்டும்தான்.

உங்கள் துணை செய்கிற விஷயம் சிறியதோ, பெரியதோ... தயங்காமல் பாராட்டிப்பாருங்கள். சிறுக சிறுகத் தொலைந்து கொண்டிருந்த சுவாரஸ்யம், மீண்டும் உங்கள் வாழ்க்கையில் வந்து ஒட்டிக்கொள்ளும்.

சரி... இந்த பாராட்டும் மனப்பான்மையை எப்படி வளர்த்துக் கொள்வது? இந்தப் பாடம் கணவன், மனைவி இருவருக்கும்தான்.

கணவருக்கு கிரிக்கெட் பிடிக்கிறது. மனைவிக்கு கிரிக்கெட் மட்டுமல்ல... அதை ரசிப்பவர்களையுமே பிடிக்காது. அவர் எப்போது மேட்ச் பார்க்க உட்கார்ந்தாலும், இருவருக்கும் சண்டை வருகிறது என வைத்துக்கொள்வோம்.

‘என்னைவிட கிரிக்கெட் முக்கியமாப் போச்சா...’ என மனைவி கேட்க, பதிலுக்கு அவர், ‘எத்தனை காலம் பார்த்தாலும் போரடிக்காத ஒரே விஷயம் கிரிக்கெட்தானே... நான் என்ன செய்ய’ எனக் கிண்டலடிக்க, அப்படியே வாக்குவாதம் முற்றி, அடுத்த சில மணிநேரங்களில் எங்கேயோ போய் நிற்கும்.

அதற்குப் பதில், ‘அப்படி இந்த கிரிக்கெட்ல என்னதான் இருக்கு... உங்க அளவுக்கு எனக்கு ரசிக்கத் தெரியுமான்னு தெரியலை... எனக்கும் கொஞ்சம் சொல்லிக்கொடுங்களேன்...’ என கணவரிடம் கேட்டு, அவருக்குப் பிடித்ததை ரசிக்க முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். ஒருவருக்கொருவர் பாராட்டுவதும் பாராட்டைப் பெறுவது உடலுக்கும் மனதுக்கும் பல மருத்துவ நன்மைகளை வழங்குகின்றன.

- மற்றவர்களைப் பாராட்டும் போது, ’ஆக்சிடோசின்’ (oxyto–cin) எனப்படும் "அன்பின் ஹார்மோன்" அதிகரிக்கிறது. இது மனநலத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- ஒருவரைப் பாராட்டும் போது அவர் மதிக்கப்பட்டதாக உணர்கிறார், இது மனஅழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- பாராட்டைப் பெறும் போது "கோர்டிசோல்" (cortisol) என்ற மனஅழுத்த ஹார்மோன் குறைகிறது. இதனால் இருதயநலம், ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை சீராகும்.
- நேர்மறையான உணர்வுகள் தூக்கத்தை மேம்படுத்தும். பாராட்டும் மற்றும் பாராட்டைப் பெறும் நேரத்தில் மனதில் அமைதி ஏற்படுவதால், தூக்கம் நன்றாக இருக்கும்.
- நமக்கு மரியாதை கிடைக்கும்போது, தன்னம்பிக்கையும், செயல்திறனும் அதிகரிக் கின்றன. இது ஒரு நேர்மறை சுழற்சி போல செயல்படுகிறது.
- பாராட்டுவது மற்றவர்களுடனான உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறது. இது சமூக ஆதரவையும், ஒற்றை தனிமை உணர்வைக் குறைக்கும்.
- நேர்மறை உணர்வுகள் உடலின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை (immune system) வலுப்படுத்தக் கூடும், இது நோய்கள் எதிர்ப்பு திறனை உயர்த்தும்.

எனவே பாராட்டுவதில் கஞ்சத்தனம் வேண்டாமுங்க.

பவுடர் அதிகம் வேண்டாமே!

அழகு சாதன பொருளாக பெரும்பாலானோர் பயன்படுத்துவது டால்கம் பவுடர். இது டால்க் என்ற வேதிப்பொருளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப் பட்டது. இந்த டால்கம் பவுடர். சருமத்தில் இருக்கும் அதிகப்படியான ஈரப்பதத்தை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் தன்மை கொண்டது. சருமத்தினிடையே எங்கேனும் உராய்வு இருந்தால் குறைக்கும். இந்த டால்கம் பவுடர் இப்போது பல வகைகளில் பேபி பவுடர்,பாடி பவுடர், ஃபேஸ் பவுடர் என்று கிடைக்கிறது.

நம் உடலில் இருந்து எண்ணெய்ப்பசை வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கிறது.அந்த எண்ணெய் பிசுபிசுப்பையும், அதிகப்படியான ஈரப்பதத்தையும் கட்டுப்படுத்த டால்கம் பவுடர் பயன்படும். கோடைக் காலத்தில் வியர்க்குரு போன்ற தொந்தரவுகள் உண்டாகும்போது அதைச் சமாளிக்கவும் இந்த டால்கம் பவுடரை பயன்படுத்தலாம். அக்குள், தொடையிடுக்கு போன்ற இடங்களில் ஏற்படும் உராய்வைத் தவிர்க்க டால்கம் பவுடர் பயன்படும். டால்கம் பவுடரால் சுவாசம் மற்றும் நுரையீரலில் சிறிய அலர்ஜி வரலாம். குழந்தைகளின் பிறப்பு உறுப்பு பகுதியில் கண்டிப்பாக பயன்படுத்த வேண்டாம். எப்போதும் குறைவாக பயன்படுத்துவது நல்லது.

பிறப்பு உறுப்பு பகுதியில் பயன்படுத்தினால் கொடிய பாதிப்புகள் வரலாம். எச்சரிக்கை தேவை

www.gyaanaguru.com

செல்போனை புடுங்கினா செத்துப்போவேன்

மிரட்டும் குழந்தைகள்

பிள்ளைகளை படிக்க விடாமல் தடுக்கும் வீடியோ கேம்கள், அவர்களை ஒரு மோசமான மாய உலகத்தில் தள்ளிவிடுகிறது. திக்குத் தெரியாத காட்டில் திரியும் மீட்க பிள்ளைகளை வேண்டிய கடமை பெற்றோருக்கு உண்டு.

டாக்டர்
ஆர். பரமேஸ்வரன்,
உளவியல் நிபுணர்.

செல்போன்களால் 100 நன்மைகள் இருக்கின்றன என்று மகிழ்ச்சி அடைந்தால், ஆயிரம் ஆயிரம் கெடுதல்கள் இருக்கின்றன என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளும்போது அந்த அதிர்ச்சியில் இருந்து மீள முடியவில்லை. நம்மால் கற்பனை செய்து கூட பார்க்க முடியாத நஞ்சாக, கொடிய விஷமாக இளம் சிறார்களோடு கலந்து சிதைத்துக் கொண்டிருக்கிறது இந்த செல்போன் வழியாக பரவும் வீடியோ கேம்கள்.

வெளியில் தெரியாத கொடிய நஞ்சு போல வீடியோ கேம்ஸ் கலாச்சாரம் குழந்தைகள் நடுவில் இன்று பரவிக் கொண்டிருக் கிறது. செல்போன் வாங்கிக் கொடுக்கவில்லை என்றால்... தற்கொலை செய்துகொள்வேன் என்றும் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போவேன் சிறுவர்கள் மிரட்டும் நிலை வந்து விட்டது. வீடியோ கேமை ஒருமுறை ஆடி பழகிவிட்டால் ஒருபோதும் அந்த குழந்தைகளால் நிறுத்த முடியாத அளவுக்கு போதை தருகின்ற கொடூர சாதனமாக மாறிவிட்டன.

10 மணி நேரம்,12 மணி நேரம்,18 மணி நேரம் கூட வீடியோ கேம் விளையாட சிறுவர்கள் பழகிவிட்டார்கள். உணவு தேவையில்லை, குளியல் தேவை இல்லை, கழிவறைக்கு கூட போகிற ஆர்வம் இருக்காது. பெற்றோர் இருவருமே பணிக்கு சென்று வருகின்ற குடும்பங்களில், குழந்தைகள் ஏதாவது ஒரு காரணத்தைச் சொல்லி பள்ளிக்கு விடுப்பு எடுத்து, வீட்டில் தங்கி,மணிக் கணக்கில் இந்த வீடியோ கேம் கலாச்சாரத்துக்குள் நுழைந்து விடுகிறார்கள்.

இந்த கொடூர விளையாட்டு ஒருவர் மட்டும் தனியாக விளையாடுவது அல்ல. இந்த

சைபர் உலகில் ஒருவரோடு வீடியோ கேம் விளையாடுபவர் வேறு ஊரில் இருக்கலாம், வேறு நாட்டில் இருக்கலாம், வேறு கண்டத்தில் கூட இருக்கலாம், அவரை நேரில் பார்க்க வேண்டியது இல்லை அவர் சத்தம் போடாமல் மணிக்கணக்கில் விளையாடிக் கொண்டே இருப்பார். அவர் ஒரு ரோபாட்டாகவும் இருக்கலாம். செயற்கை நுண்ணறிவு உருவாக்கிக் கொடுத்த போலி ஐடியாகவும் இருக்கலாம்.

பரவும் வெறுப்புணர்வு

இந்த வீடியோ கேம்கள் ஒவ்வொன்றும் பல வகையான வன்முறைகளை உள்ளடக்கிய கதைப்போக்குகளை கொண்டுள்ளன. மலைவாழ் மக்கள் விபரீத வில்லன்களாகவும் அறிவார்த்தமான பெண் குழந்தைகள் சமூகத்தில் இருந்து விரட்டப்பட வேண்டியவர்களாகவும், விதவிதமான துப்பாக்கிகளை கையில் ஏந்தி கொலை செய்வது அன்றாட வாழ்வில் சகஜமான வேலையாகவும் சித்தரிக்கப்படும் வீடியோ கேம்கள் குழந்தைகளால் அதிகம் போற்றப்படுகின்றன என்பதுதான் மிகவும் அச்சமூட்டும் தகவல்.

சமீபத்தில் மதுரையில் தொடர்ந்து 48 மணி நேரம் வீடியோ கேம் விளையாடியதன் மூலம் சிறுநீர் கூட கழிக்காமல், சிறுநீர்ப்பை ஏறக்குறைய வெடிக்கும் நிலையில் ஒரு ஏழாம் வகுப்பு சிறுவன் அவசர அறுவை சிகிச்சைக்கு கொண்டுவரப்பட்டதை மருத்துவர்கள் பார்த்து பதறிப் போய் இருக்கிறார்கள். இது போன்ற செல்போன் வீடியோ கேம் விளையாட்டுக்கு அடிமையான குழந்தைகள் சரியாக படிக்க மாட்டார்கள், வீட்டுப்பாடம் எழுத மாட்டார்கள், தேர்வு எழுதுவதற்கும் அஞ்சுவார்கள். சாப்பிட மாட்டார்கள். மற்றவர்களோடு உரையாட மாட்டார்கள். தனிமையிலேயே இருக்க விரும்புவார்கள். குடும்பத்தில் எந்த நல்லது கெட்டதிலும் பங்கேற்க மாட்டார்கள். அய்யோ என்று நாம் அலறினாலும் என்னாச்சு என்று ஈவு இரக்கத்தோடு வந்து கேட்பதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. வீடியோ கேம் விளையாட்டில் இறங்கி விட்டால்... இந்த உலகத்தையே மறந்து விடுவார்கள். அவர்களையே அழித்துக் கொள்வார்கள்.

இவர்களை எப்படி மீட்பது?

வீடியோ கேமுக்கு அடிமையான குழந்தைகளை மீட்பது ஒரே நாளில் நடக்கக்கூடிய காரியம் அல்ல. இந்த விவகாரத்தில் பெற்றோர் தலையீடு மிக மிக முக்கியம். இது போன்ற மாய வலைகளில் தங்கள் குழந்தைகள் சிக்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்களா என்பதை முதலில் கண்டறிவது அவசியம். நமது குடும்பத்திற்காக நீ உழைக்க வேண்டும், நன்றாக படிக்க வேண்டும்... என்றெல்லாம் வெற்று வார்த்தைகளால் அறிவுரை சொன்னால் அதைக் கேட்கும் நிலையில் அவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு கண்டிப்பாக மனநல சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. வெளியில் சொன்னால் சிக்கலாகிவிடும் என்று கருதும் பல பெற்றோர் உளவியல் சிகிச்சைகளுக்கு குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்வதில்லை. நடத்தை மனநிலை சிகிச்சை என்பதே உடனடித் தேவை.

வீடியோ கேமுக்கு அடிமையான குழந்தைகளை கவனமாக கையாள வேண்டும். உடனே செல்போனை பிடுங்கி ஒழுங்குபடுத்த நினைத்தால் விபரீதமான முடிவுகளை எடுக்கலாம். மனநல மருத்துவர்களின் உதவியை நாடலாம். குடும்ப மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவுவார் எச்சரிக்கையாக செயல்படுங்கள்.

KUTTY டாக்டர்

கீழாநெல்லி இலையை அரைத்துப் பசும்பாலுடன் சேர்த்துத் தொடர்ந்து மூன்று வேளை குடித்து வந்தால் மஞ்சள் காமாலை பூரண குணமாகும்.

உடும்புக்கறி சாப்பிட்டா கும்முன்னு இருக்குமா?

கிராமங்களில் வாழ்பவர்கள் பலருக்கு உடும்புக் கறி சாப்பிட்டால் எந்த வியாதியும் வராது என்கிற நம்பிக்கை உண்டு. பொருளாதார வளர்ச்சி இல்லாத காலத்தில்... அரிதான உயிரினங்களை வேட்டையாடி சாப்பிட்டு வீர வசனங்கள் பேசியது உண்டு. இப்போது யாராவது அப்படி சொன்னால் நம்ப வேண்டாம்.

இந்தியாவில் உடும்பு என்பது அரிதான உயிரினமாக ஆகிப்போனதால், 1972 வன விலங்குப் பாதுகாப்பு சட்டத்தின் கீழ் உடும்புகளைக் கொல்வது, புலிகளைக் கொல்வதற்கு ஒப்பான தண்டனையைப் பெற்றுத்தரும். இந்தியா, தாய்லாந்து, வியட்நாம் மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் பண்டைய காலம் முதல் உடும்புக்கறி பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை உள்ளடக்கியதாக நம்பப்படுகிறது.

ஆனால் உண்மை என்ன வென்றால் வேட்டையாடி உண்ணும் மற்ற வனவிலங்குகளைப்போல, உடும்புக்கறி என்பது கொழுப்பு குறைவான புரதம் மிகவும் அதிகமான மாமிசம் ஆகும். அதனால் மிகுந்த புரதம் கிடைக்கும். மற்றபடி வேறொன்றும் விசேஷம் இல்லை. உடும்புக்கறி சாப்பிட்டு ஜெயிலுக்குப் போவதற்கு பதிலாக,அருகில் உள்ள சிக்கன்,மட்டன் கடையில் கறி வாங்கிச் சாப்பிட்டுவிட்டு சந்தோஷமாக இருக்கலாம்.

www.gyaanaguru.com

தூக்கம் எனும் சொர்க்கத்தை அனுபவியுங்கள்.

தூக்கமின்மை ஒரு தீர்க்கமுடியாத சிக்கலான பிரச்னையா என்று சாதாரணமாகக் கேட்கலாம் ஆனால், தூக்கம் வராதவர்களுக்குத் தான் அந்த இரவின் கொடுமை புரியும்.

படுத்தவுடன் தூங்குபவர் களை பொறாமையாகப் பார்க்கும் மனிதர்கள் அதிகரித்து வருகிறார்கள். ஆம், தூக்கமின்மை என்பது உலகம் முழுக்க பெரும் நோயாகப் பரவி வருகிறது. தூங்க முடியாமல் தவிப்பது, நடு இரவில் எழுந்து அடுத்து என்ன செய்வது என்று புரியாமல் தவிப்பது போன்றவை சிறிய பிரச்னையாகத் தோன்றி ஒரு கட்டத்தில் மாத்திரை போட்டால் தூக்கம் எனும் நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பொதுவாக வயது முதிர்வு, நோயின் தீவிரம், மாதவிலக்கு, இரவு நேரப் பணிச்சூழல் போன்ற விஷயங்கள் தூக்கமின்மைக்கு காரணமாக இருக்கின்றன. ஆனால், இப்போது அதிக நேரம் கண் விழித்து செல்போன் பார்ப்பது, திரைப்படம் பார்ப்பது போன்றவையும் மாறுபட்ட வாழ்க்கை முறையும் தூக்கமின்மையை உருவாக்குகி ன்றன. சிறு குழந்தைகள் மற்றும் வயதான பெற்றோர்கள் இருவரையும் கவனிக்கும் பொறுப்புகளையும் பார்த்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் மன அழுத்தமும் தூக்கத்தை பாதிக்கலாம், மது அருந்துவதும் தூக்கத்தைப் பாதிக்கிறது. நீலத் திரைகளும் மின்னணு சாதனங் களின் திரையில் இருந்து வரும் ஒளியும் விழித்திருக்கச் செய்கிறது.

பொதுவாக மூன்று மாதங்கள் அல்லது அதற்கும் மேலாக தூங்குவதில் சிரமம் இருந்தால் அதனை தூக்கமின்மை என்று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். எனவே மூன்று மாதங்களுக்கும் மேலாக அல்லது வாரத்தில் மூன்று இரவுகளுக்கு மேல் தூங்குவதில் சிக்கல் இருந்தால், அது அன்றாட வாழ்க்கையை பாதித்துவிடுகிறது.

தூக்கத்தைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள் குறைபாடு காரணமாகவும், மன அழுத்தம் போன்ற வெளிப்புற காரணிகளாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படலாம். எனவே,

ஞானகுரு யாக்கை
மே 2025
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
2 - 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
Gyanagurupublication@gmail.com

காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டியது அவசியம். தூக்கமின்மையால் கவலை, மனச்சோர்வு மற்றும் பிற மனநலப் பிரச்னைகளுடன் சேர்ந்துகொள்கின்றன.

ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கும், விழிப்பதற்கும் நம்மைப் பழக்கப்படுத்துவது முதல் தீர்வு. இது உடல் கடிகாரத்தை சீராக்கிவிடும். எந்த படுக்கையில் தூங்கப் போகிறோம் என்பதை மூளைக்கு பழக்கப்படுத்த வேண்டும். உறக்கம் கலைந்து, முழிப்பு வந்துவிட்டது உங்களுக்குத் தெரிந்தால், படுக்கையைவிட்டு எழுந்துவிட வேண்டும். படுப்பதற்கு மட்டுமே கட்டிலைப் பயன்படுத்தும் நிலை இருந்தால், அங்கு படுப்பதால் தூக்கம் வந்துவிடும். இந்த விஷயத்தில் மருந்துகளை விட உளவியல் சிகிச்சை தூக்கமின்மைக்கு சிறப்பாக உதவி செய்யும்.

உறங்குவதற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன் மொபைல், லேப்டாப், டிவி போன்றவற்றை தவிர்த்துவிடுங்கள். இவை தூக்க ஹார்மோனான மெலட்டோனினை (melatonin) குறைத்துவிடும். தூங்கும் அறை சற்று குளிராகவும் இருண்டதாகவும் இருப்பது நல்லது. கண்ணை மூடிக்கொள்ளும் கருப்பு மூடிகள் (sleep masks), அல்லது மென்மையான துணிகள் பயன்படுத்தலாம். பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

பாதாம், வேர்க்கடலை, தயிர், வாழைப்பழம் போன்றவை மெலட்டோனின் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற தூக்கத்திற்கு உதவும் ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்டவை. ஆனால், இவற்றை உறங்குவதற்கு 2 மணி நேரத்திற்கு முன்னே சாப்பிடுங்கள். இரவு நேரத்தில் காபி, டீ தவிர்த்துவிடுங்கள். 4 விநாடிகள் மூச்சை இழுத்து, 7 விநாடிகள் தக்க வைத்து, 8 விநாடிகள் மூச்சை வெளியிடுவது நரம்பு அமைப்பை அமைதிப்படுத்தி தூக்கத்திற்கு உதவும்.

தூங்கும் அனுபவத்திற்கு ஆசைப்படுங்கள். தூக்கம் இன்பமாக இருக்கட்டும். ஒவ்வொரு தூக்கமும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன நலனுக்கும் பூஸ்ட் தரக்கூடியது. ஆகவே, தூக்கத்தில் சிக்கல் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை சந்தித்து விடுதலை பெறுங்கள்.

ஓர் ஆண்டு சந்தா
500 ரூபாய்
செலுத்திவிட்டீர்களா..?

மனதுக்கு சந்தோஷம் தரும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் ஞானகுரு யாக்கை மின்னிதழ்களைப் பெறுவதற்கு ஆண்டு சந்தா ரூ.500 என நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. கீழ்க்கண்ட வங்கி எண் அல்லது மொபைல் எண்ணுக்கு சந்தா அனுப்பி ஆதரவு வழங்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

செல்போன் : 7299753999

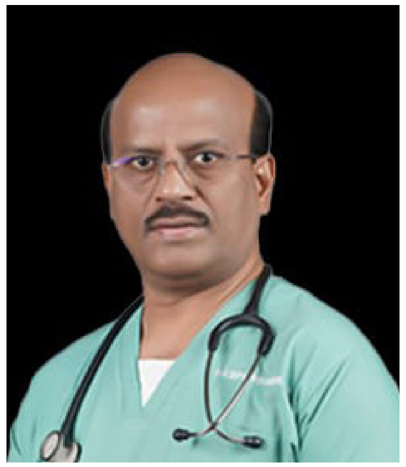
வங்கிக் கணக்கு: GYANAGURU PUBLICATION, UNION BANK OF INDIA, IFS CODE : UBIN0554847, Current Accout No. 548401010050639

க்யூஆர் கோடு மூலம் அனுப்பலாம். பணம் அனுப்பியதற்கான ஆதாரத்துடன் தங்களுடைய வாட்ஸ் ஆப் எண் அல்லது இமெயில் முகவரியை மேற்கண்ட செல்போனுக்கு அனுப்பிவையுங்கள். இதழ் தொடர்ந்து அனுப்பப்படும்.

கூகுள் இருக்க டாக்டர் எதற்கு..?

அவநம்பிக்கை ஆபத்து

மருந்து கால், நம்பிக்கை முக்கால் என்பார்கள். ஒரு நோயாளி மருத்துவர் மீதும் மருந்துகள் மீதும் வைக்க வேண்டிய அவசியத்தை விளக்குகிறார் பொதுநல மருத்துவர் டாக்டர் எம்.மருதுபாண்டியன்.



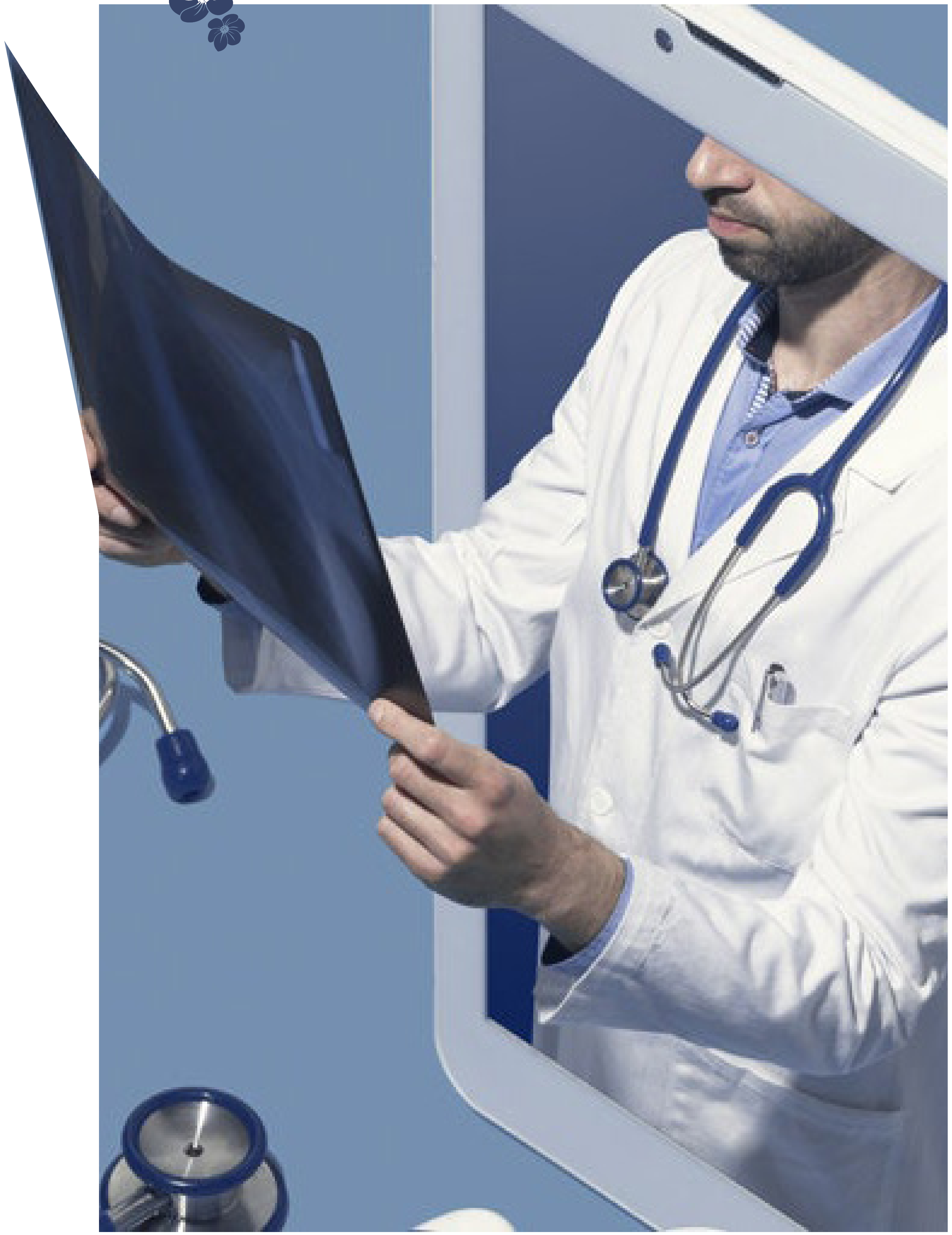
டாக்டர் எம்.மருதுபாண்டியன்
பொதுநல மருத்துவர், சென்னை

மருத்துவத்தில் என்ன சிகிச்சை கொடுத்தாலும், என்ன மருந்து கொடுத்தாலும், என்ன டெஸ்ட் எடுத்தாலும் நோயாளி களுக்கு முதல் தேவை நம்பிக்கை. மருத்துவரின் மேலும் நம்பிக்கை, மருத்துவச் சிகிச்சையிலும் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நாம் கொடுக்கும் மருந்து வேலை செய்யும். அவர்கள் நலம் பெறுவதும் விரைவாக நடக்கும்.

என் அனுபவத்தில் பல பேரைப் பார்த்திருக்கிறேன். சரியாகுமா, ஆகாதா என்ற குழப்பத்துடன் வருவார்கள். நோய் பற்றிய பயத்துடன் வருவார்கள். இதுபற்றி உறவினர்கள், நண்பர்களிடம் ஆலோசனைகளைக் கேட்ட பிறகு என்னிடம் வருவார்கள். கூகுளில் தேடுவார்கள். சாதாரண தலைவலியாக இருக்கும். வேறு ஏதாவது பாதிப்பு இருக்குமா என்று புற்றுநோய் வரை போய்விடுவார்கள்.

அது சாதாரண தலைவலியாக இருக்கும். டென்சன் தலைவலியாகக்கூட இருக்கலாம். மருத்துவரைப் பார்த்து மாத்திரை எடுத்துக்கொண்டு ஓய்வெடுத்தால் சில மணி நேரங்களில் சரியாகி விடும். ஆனால், அவர்களுக்கோ ஏகப்பட்ட குழப்பங்கள் இருக்கும். தங்கள் பெற்றோர்களுக்குத் தலையில் ஸ்ட்ரோக் வந்திருக்கலாம். அதேமாதிரி எனக்கும் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன என்று சொல்வார்கள்.

கை ஒரு பக்கம் பலவீனமாக இருக்கிறது என்பார்கள். பரிசோதித்துப் பார்த்தால் அது மாதிரி எதுவும் இருக்காது. தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள குறைபாடுகள் பற்றிய முன் அனுமானங்களுடன் வருவார்கள். தங்களை மருத்துவ அறிவுள்ளவர்களாகக் காட்டிக் கொள்வார்கள். ஒருவர் நெஞ்சு வலியுடன் வருவார். நெஞ்சு அடைக்குது, கைக்குப் பரவுது,



வியர்க்குது என்று ஹார்ட் அட்டாக் அறிகுறிகளை எல்லாம் சொல்வார்.

இசிஜி எடுத்துப் பார்க்கவேண்டும் என்போம். எல்லாம் சாதாரணமாக இருக்கும். ஆனாலும் அவரிடம் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதற்கு பத்து நிமிடங்கள் செலவாகும். மேலும், அவரிடம் பேசும்போதுதான் அண்மையில், நண்பர் ஒருவருக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்திருப்பது தெரியவரும். அதை அப்படியே தன் உடலுக்கும் அப்ளை செய்து, அதேமாதிரி நமக்கும் நடந்திருக்கிறது என்று தவறாக நினைப்பார்கள்.

முதலில் நம் உடலைப் பற்றிய நம்பிக்கை நமக்கு இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மருத்துவர் அளிக்கும் சிகிச்சையும் பலனளிக்கும். ஹார்ட் அட்டாக் என்ற புரிதலுடன் அதிலிருந்து வெளியேறி சாதாரண நிலைக்கு வரமுடியும். இல்லையெனில் அதே சிந்தனை ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். நம்பிக்கையின்றி இதய சிகிச்சை நிபுணரைப் பார்த்து ஆஞ்சியோ வரை செய்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். மருத்துவரின்

KUTTY டாக்டர்

பிரண்டை இலைகளுடன் உப்பு, புளி, பூண்டு, சின்னவெங்காயம் சேர்த்து துவையலாக சாப்பிட செரிமானக் கோளாறுகள் மறையும்.

சிகிச்சைமீது நம்பிக்கை வைத்தால், நாம் நோயிலிருந்து எளிதாக விடுபடமுடியும். நோய் தொடர்பான சிந்தனைகளை அதிகம் வைத்திருப்பார்கள். பல நண்பர்களிடம் பேசி தகவல்களைச் சேகரித்திருப்பார்கள். அதை வைத்துக்கொண்டு வீணாகக் குழப்பம் அடைவார்கள். என்னிடம் மாதத்திற்கு 5 இசிஜி எடுத்தவர்கள்கூட இருக்கிறார்கள்.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்தவரை, ஒவ்வொரு உடலும் ஒவ்வொரு மாதிரி. அப்பா உடலும் பையனின் உடலும் வேறுதான். அதேபோல நண்பர்களின் உடலை நம்மோடு ஒப்பிடமுடியாது. ஒவ்வொருவருக்கும் மரபணு மாற்றங்கள் இருக்கும். அதனால் நோயும் ஒன்றாக இருக்க வாய்ப்பில்லை. அதன் பாதிப்பும் தன்மையும் வேறுபட்டு இருக்கும். எனவே, நமக்கு உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை மருத்துவரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறவேண்டும். நாமே மருத்துவராக மாறிவிடக்கூடாது. நோயாளிகள் நம்பிக்கையுடன் வந்தால் எளிதாகக் குணப்படுத்திவிடமுடியும்.

கொரோனா பரவல் காலத்தில் என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த இருவரைப் பற்றி இங்கே சொல்ல விரும்புகிறேன். ஒருவருக்கு 51 வயது. 125 கிலோ எடை கொண்டவர். மருத்துவமனைக்கு வரும்போது ஆக்சிஜன் அளவு 45 – 50க்குள்தான் இருந்தது. “எங்கேயுமே பெட் கிடைக்கவில்லை. எப்படியாவது அட்மிட் செய்யுங்கள். அவர் செத்தாலும் பரவாயில்லை” என்று கேட்டுக்கொண்டார் கண்ணீருடன் அவரது மனைவி.

ஐசியூவில் அவரை சேர்த்திருந்தோம். கிட்டத்தட்ட 22 நாள்கள் மருத்துவமனை சிகிச்சையில் இருந்தார். எப்போது போனாலும் சிரித்த முகமாக என்னை நலம் விசாரிப்பார். அவரை உற்சாகமாக நம்பிக்கையுடன் வைத்திருந்தோம். பிரத்தியேகமாக அவருக்கு ஒரு செவிலியை நியமித்து சிகிச்சை அளித்தோம். பிறகு பூரண நலம் பெற்று உற்சாகமாக வீடு திரும்பினார்.

இன்னொருவருக்கு 26 வயது. கொரோனா பாதிப்பு அதிகரித்த நிலையில் வந்தார். ஐசியூவில் அட்மிட் செய்து சிகிச்சை தொடங்கினோம். அவரை நோயிலிருந்து மீட்டெடுத்திருக்கலாம். ஆனால், ஐசியூவில் இருந்துகொண்டே செல்போன் மூலம் கொரோனா தொடர்பான அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும் யூடியூப் வீடியோக்களைப் பார்த்துவந்தார். என்னதான் அவருக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுத்தினாலும், கொரோனா பற்றிய செய்திகளைப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்தார். எங்களால் அதைத் தடுக்கமுடியவில்லை. நோயிலிருந்து குணமாகிவிடலாம் என்ற நம்பிக்கையே அவரிடம் குறைந்துவிட்டது. ஒரு கட்டத்தில் உடல்நிலை மிகவும் கவலைக்கிடமாக மாறியது. காப்பாற்றமுடியாத நிலைக்குச் சென்றுவிட்டார்.

உடல்நலம் மிக மோசமடைந்தவர் நம்பிக்கையால் காப்பாற்றப்பட்டார். பெரிய பாதிப்பு இல்லாமல் வந்தவர், சிகிச்சை மீதான நம்பிக்கை குறைவால் குணமடையாமல் போனார். முதலில் நாம் நோய் பற்றி கூகுளில் தேடுவதை நிறுத்த வேண்டும். அது மிகப்பெரிய குழப்பத்தையும் நம்பிக்கையின்மையையும் ஏற்படுத்தும். கொரோனா காலகட்டத்தில் சாதாரண காய்ச்சலைக்கூட கொரோனா என நினைத்துக் கொண்டு வருவார்கள். அவர்களே நேராகப் போய் சிடி ஸ்கேன் எடுத்துக்கொண்டு என்னிடம் காட்டுவார்கள். அதிகபட்ச பதற்றத்தில் செயல்படுவார்கள்.

முதலில் நோயாளிகள் மற்றவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்கக்கூடாது. கூகுளில் தேடக்கூடாது. தலைவலி என்று தேடினால், ப்ரெய்ன் ட்யூமர் வரை தகவல் கிடைக்கும். வயிற்றுவலிக்கு கேன்சர் வரை காட்டும். பலவீனமான மனம் கொண்டவர்கள் தங்களுக்கும் அதேதான் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று கவலை அடைந்துவிடுவார்கள். அதைப் பற்றியே சிந்தித்து, அது தொடர்பாக செய்திகளைத் தேடத் தொடங்குவார்கள். அதனால் அவர்களுடைய நம்பிக்கையின் அளவு குறைந்துகொண்டே வரும்.

உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு எதிர்ப்புச் சக்தியும் மிகவும் குறைந்துவிடும். ஒரு நம்பிக்கை குறைவான நோயாளிக்கு என்ன சிகிச்சை அளித்தாலும், அது உடலில் வலிமையாக வேலை செய்யாமல் போய்விடும். எப்போதும் மனமும் உடலும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படவேண்டும். மனத்தில் நம்பிக்கை குறைவாக இருந்தால், அதற்கு உடல் ஒத்துழைக்க மறுக்கும்.

ஒருமுறை 93 வயது பாட்டிக்கு இடுப்பில் ப்ராக்சர் ஏற்பட்டது. ஆனால் அவர் மிகப்பெரும் நம்பிக்கையுடன் இருந்தார். “எனக்கு ஆபரேஷன் செய்யுங்கள். நான் பிழைத்துக்கொள்வேன்” என்று சொன்னார். வயது ஒரு தடையாக இருக்கிறது என்று அவரது குடும்பத்தினரிடம் சொன்னோம். அதுவொரு மேஜர் ஆபரேஷன். சிகிச்சைக்குப் பிறகு மூன்று ஆண்டுகள் நல்ல நடமாட்டத்துடன் இருந்தார்.

ஒருவர் நம்பிக்கையுடன் இருந்தால், மருத்துவரால் நல்ல வாழ்க்கையை அவர்களுக்குத் தரமுடியும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். மனதைத் திடப்படுத்துவதற்குத் தியானம், யோகா செய்யவேண்டும். மருத்துவமோ வாழ்க்கையோ நம்பிக்கைதான் எல்லாம் என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர் சேர்க்கை ஆரம்பம்

ஆயுள் சந்தா 1 லட்சம் ரூபாய்

மகிழ்ச்சியைப் பரப்பும் ஒரு புதிய மதம் ஞானகுரு.

ஆரோக்கிய உடல், நிம்மதியான மனம், போதுமான பணம் ஆகியவற்றுடன் ஆறுதலான உறவுகள் அமைவதே மனிதருக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது. இவற்றை ஒவ்வொரு நபரும் அடைவதற்கு வழிகாட்டும் வகையில் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, ஞானகுரு யாக்கை, ஞானகுரு தமிழ்லீடர் போன்ற மின்னிதழ்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஞானகுரு பதிப்பகத்திலிருந்து நம்பிக்கையூட்டும் நூல்கள் வெளியாவதுடன், அன்றாடம் புதிய செய்திகளுடன் ஞானகுரு இணையம் - ஞானகுரு (gyaanaguru.com) இயங்கி வருகிறது. இவை எல்லாமே நிறைய வாசகர்களுக்கு சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காக கட்டணமின்றி வழங்கப்படுகின்றன. இந்த சேவையைத் தொடர்வதற்கும் மகிழ்ச்சியை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லவும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். ஞானகுரு இயக்கத்தில் சேர்வதற்கு வாழ்நாள் சந்தா என ரூபாய் 1 லட்சம் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

நிறைய செல்வமும் பெரிய மனமும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இந்த இயக்கத்திற்கு செலவு செய்தால் போதும் என்பதற்காகவே இந்த தொகை நிர்ணயம் செய்யப் பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது நம்முடைய வாசகர்கள், ஞானகுரு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியுடன் வாழத் தொடங்கும். ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளராக இணைப வருக்கு மதிப்பளிக்கும் வகையில் ஞானகுரு மின்னிதழ்களின் அச்சு இதழ் வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். ஞானகுரு பதிப்பக புத்தகங்களும் வெளியாகும் தருணங்களில் அனுப்பப்படும். அதோடு மனவளக் கலை பயிற்சியளித்து தேர்ச்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும். ஞானகுரு குடும்பத்தில் இணைவதற்கு அன்போடு அழைக்கிறோம்.

தொகை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
Gyanaguru Publication, Union Bank of India,
Current Account No. 548401010050639,
IFSC CODE : UBIN0554847, PAN : AKLPJ7628N

மேலும் தொடர்புக்கு : எஸ்.கே.முருகன் - 9840903586, 7299753999

உங்கள் கிச்சனுக்குள் டாக்டர் வந்தாச்சு

மூலிகைகள் மற்றும் வேதியல் பொருட் களையே மாத்திரைகளாக சாப்பிடுகிறோம். அதற்குப் பதிலாக கிச்சனையே மருத்துவமனையாக மாற்ற முடியும்.

குடமிளகாய்

எளிதில் கிடைக்கிறது என்றாலும் அரிதாகவே பயன்படுத்தும் பொருளாகவே குடமிளகாய் இருக்கிறது. இதுவும் நிரம்பிய மருத்துவக்குணம் கொண்டதே.

- குடமிளகாயில் இருக்கும் சத்துக்கள் உடல் எடையைக் குறைக்கக்கூடியது. அத்துடன் மலச்சிக்கலை குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- வைட்டமின்கள் ஏ, சி, ஈ, பி6 போன்றவை குடமிளகாயில் அளவுக்கு அதிகமாகவே இருப்பதால் கண் பார்வை கூர்மையடைய உதவுகிறது.
- குடமிளகாயை அவ்வப்போது சமையலில் பயன்படுத்திவந்தால் கூந்தல் பளபளப்படைந்து வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்.
- கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து ஆகியவை நிரம்பி யிருப்பதால் பெண்களின் எலும்புக்கு உறுதுணையாக செயலாற்றுகிறது.

சாதம்

தினமும் சாதம் வடித்து சாப்பிடுகிறோம். சாதம் தயாரிப் பதையே மருத்துவ செயல்பாடாக மாற்றி பயன் அடையவும் முடியும்.

- பெண்களின் வெள்ளைப் படுதல், உடல் சூட்டை நீக்குவதற்கு அரிசி களைந்த இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது கழுநீர் தண்ணீரை குடித்தாலே போதும்.
- முக்கால் வேக்காட்டில் சாதத்தை எடுத்து அத்துடன் வெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல், குடல் வறட்சி, நீர்ச்சுருக்கு நீங்கும்.
- சோறு வடித்த நீரில் பனங்கற்கண்டு, பனைவெல்லம் சேர்த்து குடித்தால் அகோர பசி

www.gyaanaguru.com

நீங்கும். இந்த நீரை தேய்த்துக் குளித்தால் மேனி பளபளப்பாகும்.

- வடிகஞ்சியுடன் வெந்தயம், சீரகம், சுக்கு, ஓமம் சேர்த்துக் குடித்தால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், சளி, இருமல் நீங்கிவிடும்.

வெற்றிலை

முந்தைய காலங்களில் வெற்றிலை இல்லாத வீடு வெறும் வீடாக கருதப்படும். ஏனெனில் ஜீரணத்துக்கும் சில நோய்களுக்கும் மருந்தாக பயன்படுத்தினார்கள்.

- வெற்றிலையில் கடுகு எண்ணெய்விட்டு வெதுவெதுப்பாக சூடாக்கி மார்பில் வைத்தால் இருமல், மூச்சுத்திணறல், வலி, வீக்கம் குணமாகும்.
- வெற்றிலை சாற்றுடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி கலந்து கொடுத்தால் நெஞ்சு சளி குணமாகும். ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.
- வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு கலந்து மெல்லும் போது மிதமான போதையும் உற்சாக உணர்வும் உண்டாகிறது. மேலும் ஜீரணத்துக்கும் துணை புரியும்.
- வெற்றிலையை கற்பூரம் கலந்து சூடுசெய்து நெற்றிப் பொட்டில் வைத்தால் தலைவலி விலகும். வெற்றிலையை விஷ முறிவுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

பீட்ரூட்

பார்ப்பதற்கு அழகாக இருந்தாலும் சுவை குறைவு என்பதால் பலரும் பீட்ரூட் சாப்பிட விரும்புவதில்லை. இதில் எத்தனை மருத்துவத் தன்மை இருக்கிறதென பார்க்கலாம்.

- பீட்ரூட்டை பச்சையாக அல்லது வதக்கி சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி அதிகரிக்கும். புற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- பித்தவாந்தி எடுப்பவர்களுக்கு பீட்ரூட் சாறு நிவாரணம் தரும். அல்சர், வயிற்றுப் பொருமலை தீர்க்கும் தன்மையும் பீட்ரூட்டுக்கு உண்டு.
- பீட்ரூட் சாறுடன் வெள்ளரி சாறு கலந்து சாப்பிட்டுவந்தால் சிறுநீரகம், பித்தப்பை மற்றும் கல்லீரல் சுத்திகரிப்பு செய்யப்படுகிறது.
- சமைக்கும்போது ஏற்படும் தீக்காயத்துக்கு பீட்ரூட் சாறு தடவினால் குளிர்ச்சியும் நிவாரணமும் கிடைக்கும்.

KUTTY டாக்டர்

கீழாநெல்லி இலையை உப்பு சேர்த்து அரைத்து பூசி, உடலில் ஊறவிட்டு பின் குளிக்க தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

சுரைக்காய்

சமையலுக்கு நாம் பயன்படுத்தும் சுரைக்காயை நமது முன்னோர்கள் தண்ணீர் நிரப்பிவைக்கும் பாத்திரமாக பயன்படுத்தினார்கள். ஏனென்றால் இது அத்தனை மருத்துவகுணம் நிரம்பியது.

- உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தந்து வெப்பநிலையை சமநிலைப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. உடல் எரிச்சலை நீக்கும் தன்மை உடையது.
- ஆண்மைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் தினமும் சுரைக்காய் சூப் குடித்துவந்தால் விரைவில் பலன் தெரியும்.
- சிறுநீர் தொற்றுநோயைத் தணிக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். சிறுநீரகத்தில் இருக்கும் கற்களை கரைக்கும் தன்மையும் சுரைக்காய்க்கு உண்டு.
- சுரைக்காயை அரைத்து மேனி யில் பூசி குளித்துவந்தால் உடலுக்கு குளிர்ச்சியும் பளபளப்பும் கிடைக்கும்.

துளசி

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு துளசி செடி வளர்க்கவேண்டும் என்பது தமிழர் பண்பாடு. இது மூலிகையைப் போன்று பலவிதங்களில் மனிதர் களுக்கு பலனளிக்கக்கூடியது.

- தினமும் ஏழெட்டு துளசி இலைகளை தின்றுவந்தால் ஜீரணப் பிரச்னை ஏற்படவே செய்யாது. மூலநோய் குணமாகும்.
- நீரில் துளசி இலையைப் போட்டு தொடர்ந்து பருகிவந்தால் சர்க்கரை நோய் எளிதில் கட்டுக்குள் வந்துவிடும்.
- தொற்றுநோய் தாக்குதலில் இருந்து காப்பாற்றுவதுடன் வாய் துர்நாற்றம் போக்கும் சக்தியும் துளசிக்கு உண்டு.
- குளிக்கும் நீரில் துளசியைப் போட்டு குளித்துவந்தால் தோல் நோய்கள் குணம் அடைவதுடன் வியர்வை நாற்றமும் அண்டாது.

வாழைத்தண்டு

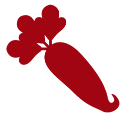
வாழை மரம் தரும் பழம் மட்டுமின்றி இலை, பூ, தண்டு என அத்தனை பகுதியுமே மனிதனுக்கு பயன்படக்கூடியது. வாழைத்தண்டு ஏராளமான பயன் தரக்கூடியது.

- வாழைத்தண்டு சாறு குடித்துவந்தால் சிறுநீரக கற்கள் கரைவதுடன் சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏற்படும் எரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு போன்றவை குணமாகும்.
- மாதவிலக்கு நேரத்தில் அதிகப் படியான ரத்தப்போக்கு இருக்கும் பெண்களுக்கு வாழைத்தண்டு சாறு நல்லமுறையில் பயன் அளிக்கிறது.
- ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும் சக்தி வாழைத் தண்டுக்கு உள்ளது. வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் சக்தியும் உண்டு.
- தீக்காயங்களுக்கு வாழைத்தண்டு சாறு, வாழைப்பட்டை நல்ல முறையில் பயனளிக்கும். மேலும் கருப்பை பிரச்னையையும் சரிப்படுத்துகிறது.

வெந்தயம்

சமையலுக்கு சுவை சேர்ப்பதற்குப் பயன்படும் வெந்தயத்தில் மனிதர்கள் நலமுடன் வாழ்வதற்கான பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் அடங்கியுள்ளன.

- சிறிதளவு நீரில் வெந்தயத்தை இரவில் ஊறவைத்து பகலில் அந்த நீரை பருகினால் உடல் சூடு, மலச்சிக்கல் போன்ற தொந்தரவுகள் அகன்றுவிடும்.
- வெந்தயம், பெருங்காயம் இரண்டையும் பொடியாக்கி மோரில் கலந்து தினமும் குடித்துவந்தால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.
- வெந்தயத்தை பொடியாக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் அஜீரணம், வயிற்றுக்கோளாறு நீங்கும். ரத்தவோட்டமும் சீராகும்.
- வெந்தயத்துக்கு தாய்ப்பாலை பெருக்கும் தன்மையும் தீக்காயத்தை ஆற்றும் வல்லமையும் உண்டு.



முள்ளங்கி

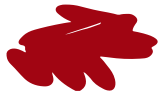
முள்ளங்கி என்றாலே முகத்தை சுளிப்பவர்கள்தான் அதிகம். இதில் அடங்கியிருக்கும் மருத்துவத் தன்மையைக் கேட்டால் அப்படி செய்யமாட்டார்கள்.

- உடம்புக்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் முள்ளங்கிக்கு சிறுநீரை பெருக்கும் தன்மையும் மலக்கட்டு நீக்கும் குணமும் உண்டு.
- முள்ளங்கியை வதக்கி சாப்பிட்டால் வயிற்று பொருமல், கபம், இருமல், வாதம், உடல் வீக்கம் நீங்கும்.
- கருவுற்ற தாய்மார்கள் வாரம் ஒரு நாள் முள்ளங்கி சாறு குடித்தால் பிரசவம் எளிதில் நடக்கும்.
- நரம்பு பிரச்னைகளையும் தீர்க்கும் குணமும் இளைப்பை கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் முள்ளங்கிக்கு உள்ளது.

செம்பருத்திப் பூ

கடவுளுக்கு படைக்கப்படும் செம்பருத்திப் பூவில் ஏராளமான மருத்துவக் குணங்களும் பொதிந்து இருக்கின்றன.

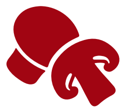
- செம்பருத்திப் பூவை நீரில் போட்டு காய்ச்சி, அந்த நீரை குடித்து வந்தால் உடல் உஷ்ணம் குறையும். காய்ச்சலுக்கும் பலன் கிடைக்கும்.
- செம்பருத்திப்பூவை தேனில் கலக்கி தினமும் காலையில் சாப்பிட்டுவந்தால் இதயம் பலமடையும், ரத்தவோட்டம் சீராகும்.
- வெறும் வயிற்றில் செம்பருத்திப் பூவை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, பால்வினை நோய்களில் இருந்து விடுதலை பெறலாம்.
- செம்பருத்திப் பூவை தலையில் கட்டிக்கொண்டு படுத்துவந்தால் பேன், பொடுகு போன்ற தொந்தரவுகள் நீங்கிவிடும்.



கோவக்காய்

மிகவும் தாராளமாகவும் குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கிறது என்றாலும் கோவக்காயில் ஏராளமான மருத்துவக்குணங்கள் இருக்கின்றன.

- வாரம் இரண்டு நாட்கள் கோவக்காய் எடுத்துக்கொண்டால் ரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் வரும். அதனால் இது நீரிழிவுக்கு கண்கண்ட மருந்து.
- கோவக்காயை வெறும் வாயில் மென்று துப்பினால் வாயில் இருக்கும் புண் குணமடைந்துவிடும்.
- கோவக்காயை அரைத்து மோரில் கலந்து குடித்துவந்தால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அத்தனை பிரச்னைகளில் இருந்தும் தப்பிக்கலாம்.
- கோவை இலை அல்லது கோவக்காயை அரைத்து பூசி குளித்து வந்தால் வியர்க்குரு, தோல் நோய்களில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.



காளான்

செயற்கை முறையில் வளர்க்கப்படுவதால் அனைத்து இடங்களிலும் எளிதில் கிடைக்கிறது. இவற்றில் ஏராளமான மருத்துவக் குணங்கள் நிரம்பியுள்ளன.

- ரத்தத்தில் கலந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கரைத்து, ரத்தத்தை சுத்தப்படுத் தும் தன்மை காளானுக்கு உண்டு.,
- ரத்த நாளங்கள் சுத்தமடைவதால் இதயம் பலமாகி சீராக செயல்பட முடிகிறது. மேலும் புற்றுநோயை தடுக்கும் தன்மையும் காளானுக்கு உண்டு.
- குழந்தை இல்லாமல் அவதிப் படும் தம்பதியருக்கு கருப்பை மற்றும் விந்துப்பை குறைபாட்டை நீக்குகிறது.
- நோஞ்சானாக இருப்பவர்கள் தினமும் காளான் சூப் குடித்து வந்தால் தோலில் மினுமினுப்பும் உடல் பலமும் கிட்டும்.

ஓட்ஸ்

பெரும்பாலான வீடுகளில் மருத்துவத் தன்மை காரணமாக ஓட்ஸ் பயன்படுத்த தொடங்கிவிட்டார் கள். என்ன வகையில் பயனளிக் கிறது என்பதைப் பார்க்கலாம்.

- நீரிழிவு நோய், கொழுப்புச் சத்து, உடல்பருமன், உயர் ரத்தஅழுத்தம் உடையவர்கள் தினமும் ஓட்ஸ் சாப்பிடுவதன் மூலம் நோயை கட்டுக்குள் கொண்டுவரலாம்.
- நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் புற்று நோய் செல்களை அகற்றவும், புற்று நோய் செல்கள் உருவாகாமல் தடுக்கவும் செய்கிறது.
- தினமும் ஓட்ஸ் சாப்பிட்டு வரும் பெண்களுக்கு இளமையும் பளபளப்பான உடலும் கிடைக்கிறது. அத்துடன் கோபத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது ஓட்ஸ்.
- நரம்பு மண்டலத்தை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதால் தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையவும் ஓட்ஸ் உதவிபுரிகிறது.

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

www.gyaanaguru.com

திருமணம் ஆகாமலே பால் சுரக்கிறதா?

அரிதிலும் அரிதாக சில பெண்களுக்கு திருமணம் ஆகாமலும் தாய்ப் பால் சுரக்கலாம் என்பதே உண்மை. குழந்தை பிறக்காமல் எப்படி என்று அதிர்ச்சி அடையலாம். நான் எந்த தப்பும் செய்யவில்லையே என்று கலங்குவார்கள். ஒரு சிலருக்கு இப்படி ஏற்படுவது சகஜம் என்பதால். பதட்டப்படுவதற்கு அவசியம் இல்லை. புரேலாக்டின் என்கிற ஹார்மோன் பிரச்னை இது. புரோலாக்டின் என்பது மூளையில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பியிலிருந்து சுரக்கக்கூடிய ஒருவிதமான ஹார்மோன். புரோலாக்டின் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரக்க ஆரம்பித்தால், மாதவிலக்கு சுழற்சி முறை தவறும். உடல் எடை அதிகரிக்கும். கல்யாணமாகாத, கர்ப்பமாகாத பெண்களுக்கு மார்பகங்களில் பால் சுரப்பு இருக்கும். தைராய்டு இருப்பவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் இந்தப் பிரச்னையும் இருக்க வாய்ப்புண்டு. மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் இருந்தால், காலையில் வெறும் வயிற்றில் புரோலாக்டின் ஹார் மோனுக்கான பரிசோதனையைச் செய்து அதன் அளவைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதன் அளவு 20 வரை இருப்பது நார்மல். அதைத் தாண்டினால் பிரச்னை. சிலருக்கு 200-க்கு மேல் கூட இருப்பதுண்டு. மூளையில் கட்டியோ, அசாதாரண வளர்ச்சியோ இருப்பதுகூட அதற்குக் காரணமாகலாம். அதை சிடி ஸ்கேன் மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன் மூலம் கண்டுபிடிக்கலாம். இதற்காக வருந்த வேண்டாம். பெண் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

www.gyaanaguru.com

வழுக்கையிலும் முடி வளர்க்கும் மூலிகை

ஒவ்வொரு மூலிகைக்கும் ஒவ்வொரு குணம் உண்டு. நோய் தீர்க்கும் எத்தனையோ மருத்துவ முறைகள் உலகில் இருந்தாலும், மூலிகைகளே நோயின் மூலத்தை சரியாக்கும் சிறந்த மருத்துவ மூலக்கூறுகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்கிறது.

முனைவர் மா.ஆ.தீபா

திருவள்ளுவரின் கூற்றுப்படி... நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

என்பதற்கான அடிப்படையாக அமைவதும் மூலிகைகளே.நாம் முதன் முதலில் அறிந்து கொள்ளப் போகும் தாவரம் முடவாட்டுக்கால் கிழங்கு.

ஆட்டின் கால்களைப் போன்ற உருவ அமைப்பில்,மலை பாங்கான பகுதிகளில் பாறைகளின் இடுக்குகளிலும், மரங்களின் கிளைகளின் மீது ஒட்டி வளரும். இது ஒரு கூடை பெரணி வகை தாவரம் ஆகும். முடவாட்டுக்கால் கிழங்கு என்னும் பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது. டிரைனேரியா குர்சிஃபோலியா என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்டது. மூலிகையின் பெயருக்கு ஏற்ப முடக்குவாதம் உள்ளவர்களுக்கு மிக எளிய முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு மூலிகையாக இது விளங்குகிறது.

இதன் மேல் தோல் பகுதி அடர் பழுப்பு நிறத்தில் மெல்லிய வேர்களை கொண்டிருக்கும். ஆட்டின் தோலைப் போன்றும் கால்களின் அமைப்பைப் போன்றும் காணப்படுவதால் இது முடவாட்டுக்கால் என்னும் பெயரை பெற்றது.தோல் பகுதியை நீக்கிவிட்டு கிழங்கு பகுதியை சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி அல்லது பொடியாக்கி சூப்பாக சமைத்து,வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் பயன்படுத்துவதால் முடக்குவாத நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். இக்கிழங்கினை பிற மூலிகைகளுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளும் போது விபத்தினால் ஏற்படும்

காயங்களுக்கும், கீழ் முதுகு மற்றும் தசைநார் பகுதிகளில் ஏற்படும் வலிக்கும் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது.

வெந்நீரைக் கொண்டு அரைத்து இக்கிழங்கை உட்கொள்ளும்போது இருமலை குணமாக்குகிறது.20 கிராம் அளவில் இருவேளை ஒரு மாதம் எடுத்துக் கொள்ளும் போது மலட்டுத்தன்மையை நீக்குவதாக அமைகிறது.10 முதல் 15 கிராம் அளவிலான அரைத்த கிழங்கை பசும்பாலுடன் ஒரு வேளை உட்கொள்ளும் போது வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய வலிகளுக்கு நிவாரணியாக அமைகிறது

.நன்கு அரைத்து கூழாக்கிய கிழங்கை தலையில் தடவி வர வழுக்கையிலும் முடி வளரும். மேலும் முடி உதிர்வதையும் தடுக்கும். இவை அனைத்தும் நாட்டுப்புற மருத்துவ முறைகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயன்கள் ஆகும். நவீன அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளும் இதனை உண்மை என கண்டறிந்துள்ளது. நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ள பல பயன்களுக்கான நவீன ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றது. மிக எளிதாக நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் இவ்வெளிய கிழங்கை பயன்படுத்தி நாமும் நலம் பெறுவோம்

KUTTY டாக்டர்

வில்வ மரத்தின் பூவுடன் புளி சேர்க்காமல் ரசம் வைத்து சாப்பிட குடல் வலிமை பெறும்.

அன்று சொன்னவை அர்த்தமுள்ளவை

1. ஆறு வெற்றிலை இருந்தால் அறியாதவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம்.
2. பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.
3. காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்டால் முதுமையிலும் இளமை.
4. மேகம் போக்கும் ஆலம்பட்டை. பித்தம் போக்கும் வேப்பம் பட்டை.
5. ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டா?
6. ஆயிரம் வேரைக் கொண்டவன் அரை வைத்தியன்.
7. ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி. நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்கு உறுதி.
8. மேகம் முற்றினால் வெள்ளை. வெள்ளை முற்றினால் வெட்டை. வெட்டை முற்றினால் கட்டை.
9. வில்வப்பழம் தின்பார் பித்தம் போக. பனம்பழம் தின்பார் பசியை போக்க.
10. குடலைக் கழுவி உடலைப் பேண்.

ரத்தத்தின் நிறம் வெளுப்பு

இருட்டுக்குள் இளம் பெண்கள்

இன்றைக்கு இளம் பெண்களை பெரிதாகப் பாதிக்கிற ரத்தசோகை பிரச்னைக்கு எளிதாக தீர்வு சொல்கிறார் மருத்துவர்..

டாக்டர் கண்மணி கணேசன்,
மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்.

பதினொன்றாம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருந்த பெண்ணை அவருடைய அம்மா அழைத்து வந்தார். நன்றாகப் படித்துக்கொண்டிருந்த பொண் ணாம். எப்போதும் முதல் ஐந்து ரேங்க்குக்குள் வாங்குவாளாம். இப்போது கடைசி மதிப்பெண் வாங்குவதைப் பற்றிச் சிறிதும் வருத்தப்படாமல் இருக்கிறாள் என்பது அம்மாவின் புகார்.

படிப்பதில்லை, சோம்பேறியாக இருக்கிறாள், எந்த வேலையும் செய்வதில்லை, எப்போதும் மூலையில் போய் உட்கார்ந்து விடுகிறாள். வீட்டுக்கும் தனக்கும் சம்பந்தம் இல்லாத மாதிரி இருக்கிறாள் என்று அடுக்கடுக்கான புகாரை வாசித்த அந்தப் பெண்ணின் அம்மா, மனநல மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டுமா என்று கேட்டார்.

இதுபோல் வரும் பெண்களை முதலில் பரிசோதித்துவிட்டுப் பிறகு சில அடிப்படைப் பரிசோதனைகளைச் செய்யச் சொல்வேன். அந்தப் பெண்ணுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு மிகக் குறைவாக நான்குக்கும் கீழே இருந்தது. பொதுவாகப் பெண்களுக்கு 12 –14 என்ற அளவில் இருக்க வேண்டும். அந்தப் பெண்ணுக்கு உடனடியாக ரத்தம் கொடுத் தோம். ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவைக் கொடுத்தோம்.

ஹீமோகுளோபின் பிரச்சினை சரியானதுமே வேறு எதுவும் செய்யாமலேயே அந்தப் பெண் மீண்டும் சுறுசுறுப்பாகிவிட்டாள். பழையபடி நன்றாகப் படிக்க ஆரம்பித்துவிட்டாள்.இது ஏதோ மாயாஜாலம்போல இருப்பதாக அந்தப் பெண்ணின் அம்மா ஆச்சரியப்பட்டார். இன்றைக்கு இளம் பெண்களை பெரிதாகப் பாதிக்கிற பிரச்சினை

ரத்தசோகை .அந்தப் பெண்ணுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய்ச் சுழற்சியின்போது எட்டு முதல் ஒன்பது நாட்களுக்கு நல்ல உதிரப்போக்கு இருந்திருக் கிறது. பொதுவாக, மாதவிடாய்ச் சுழற்சியின்போது ஏழு நாட்கள் வரை உதிரப்போக்கு இருக்கலாம் எனச் சொன்னதை மனத்தில் வைத்துக்கொண்டு, தனக்கு ஒன்பது நாட்கள்வரை உதிரப்போக்கு இருப்பதை யாரிடமும் சொல்லாமலேயே இருந்திருக்கிறாள். அதிக ரத்த இழப்பால் அந்தப் பெண் ரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறாள். அதனால், பசிக்கவில்லை; சரியாகச் சாப்பிடவில்லை.இது ரத்தசோகையை இன்னும் அதிகப்படுத்திவிட்டது. இந்த நச்சு வட்டத்தில் மாட்டி, மேலும் மேலும் ஹீமோகுளோபின் குறைபாடு ஏற்பட்டு 3.4 என்ற அளவுக்குக் குறைந்துவிட்டது.

இளம்பெண்களைப் பாதிக்கும் ரத்தசோகை

ஒரு கல்லூரியில் ரத்த தான முகாம் நடந்தபோது பெண்களிடம் பொதுவான உடல்நலம் பற்றிப் பேசச் சென்றிருந்தேன்.அன்று ரத்ததானம் கொடுக்க வந்த 267 பெண்களில் 263 பேருக்கு ரத்தசோகை என்று சொல்லக்கூடிய அனீமியா இருந்தது தெரியவந்தது.

நாம் பொதுவாக வறுமைக் கோட்டில் இருப்பவர்கள் மத்தியில்தான் ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடு இருக்கும் என்று நினைக்கிறோம்.ஆனால், வசதியான வீடுகளில் இருக்கும் பெண்கள்கூட ரத்தசோகைக்கு ஆளாகிறார் கள். இதற்கு மருத்துவக் காரணங்கள் மட்டுமல்லாமல் சமூக, பொருளாதார காரணங்களும் உண்டு.ஒல்லியாக இருப்பதுதான் அழகு என நினைத்துக் கொண்டு இளம்பெண்கள் சரிவரச் சாப்பிடுவதில்லை. அப்படியே சாப்பிட்டாலும் ஊட்டச்சத்தான உணவு வகைகளைவிடத் துரித உணவு வகைகளையே அதிகமாக விரும்பிச் சாப்பிடு கிறார்கள். இத்தகைய உணவு வகைகளிலிருந்து இரும்புச்சத்து அதிகம் கிடைப்பதில்லை. இரும்புச்சத்து இருந்தால்தான் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தி சரிவர இருக்கும்.

வளரிளம் பெண்களில் பெரும்பாலோர் ரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதனால், இவர்களின் வேலை செய்யும் திறன் குறைவதோடு வளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல், கற்றுக்கொள்ளும் திறமை போன்றவை பாதிக்கப்படு கின்றன. இந்த நிலையில் இவர்களுக்குத் திருமணமாகி, குறைவான எடை அளவோடு குழந்தை பிறக்க நேரிடுகிறது. ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் மிகவும் முக்கியமானது ரத்தசோகை.

எது ரத்தசோகை?

நம் உடலில் உள்ள ரத்தத்தில் காணப்படும் சிவப்பு அணுக்களில் ஹீமோகுளோபின் குறைந்து மயக்கம், தலைச்சுற்றல், அசதி, மூச்சு வாங்குதல் போன்றவை ஏற்படுகி ன்றன.இதை ரத்தசோகை என்கிறோம். ரத்த சோகையால் கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வளரிளம் பருவப் பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகியோர் அதிக மாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

ரத்தசோகை ஏற்படக் காரணங்கள்

* பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது அதிக அளவில் ரத்தம் வெளியேறுதல்.

www.gyaanaguru.com

* இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்ணாமல் இருப்பது.
* கொக்கிப்புழு நோயால் பாதிக்கப்படுவது.
* மலேரியா நோயால் அவதியுறுவது.
* காசநோயால் நுரையீரலிலிருந்து ரத்தம் வருதல், குடல்புண் காரணமாக வயிற்றில் ரத்தம் வருதல், மூல நோயால் மூலத்திலிருந்து ரத்தம் வருதல் போன்றவை.
* காயங்களிலிருந்து ரத்தம் வருதல்.

ரத்தசோகையின் அறிகுறிகள்

* அசதி,சோர்வு, மயக்கம் பசியின்மை.
* உடல் வெளிறியிருத்தல்.
* கண்ணின் கீழ் இமையின் உட்பாகம் வெளுத்திருத்தல்.
* நகம் வெளிறியிருத்தல்.
* நாக்கு வெளிறிப்போய் மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் மாறுதல்.
* எளிதில் களைப்படைதல்.
* உணவில் நாட்டமில்லாதிருத்தல்.
* அதிக வேலை செய்தால் மூச்சு வாங்குதல்.
* தோலில் தேமல், குறிப்பாக, மூட்டுகளிலும் விரல் நகங்களிலும் தோற்றம் மாறுவது.
* ஆரம்பத்தில் நகங்கள் உலர்ந்து முறியத்தொடங்கும். பிறகு அவை வடிவில் மாறும்.
* கொக்கிப்புழுவால் ரத்தசோகை ஏற்படும்போது உடல் முழுவதும் வீங்கிவிடும்; பலவீனமடையும்.

ரத்தசோகையை எப்படித் தடுக்கலாம்?

1. இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

2. இரும்புச்சத்தை நமது உடல் உட்கிரகித்துக் கொள்ளப் புரதம், வைட்டமின் சி, கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் அவசியம். எனவே, கேழ்வரகு, உளுந்து, முருங்கைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, கேரட், கொத்தவரை, எள், பால், வெல்லம், மீன் போன்ற உணவுப் பொருட்களையும் பச்சை காய்கறிகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. குழந்தைகளுக்கு ரத்தசோகை வராமல் தடுக்கச் சிறுவயது முதலே இரும்புச்சத்து மிகுந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

4.கடுமையான ரத்தசோகை யால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

5. இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமில மாத்திரைகளைத் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

6. இரும்புச்சத்து சேர்க்கப்பட்ட உப்பைத் தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

7. வயிற்றுப்பூச்சி நீக்க மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

www.gyaanaguru.com

வெப்ப அலை

சில மருத்துவ அறிவுரைகள்

கோடை காலத்தில் உருவாகும் அத்தனை பாதிப்புகளுக்கும் எளிய வழிகளில் தீர்வு கூறுகிறார் மருத்துவர்.

டாக்டர்
அ.ப.ஃபரூக் அப்துல்லா
பொது நல மருத்துவர்.
சிவகங்கை

தமிழகத்தில் இந்த கோடை காலத்தில் வெப்ப அலை மிக கொடூரமாக வீசி வருகிறது.

கிட்டத்தட்ட அனைத்து மாவட்டங்களிலும் 100 டிகிரிக்கு மேல் வெப்பம் நிலவி வருகிறது.

இதனால் மக்கள் பெருந்துன்பத்திற்கு ஆளாகி வருகிறோம்.

இதனை எதிர்கொள்ளும் விதமாக சில மருத்துவ யோசனைகளை / அறிவுரைகளை பகிர்ந்து கொள்ளவே இந்தப் பதிவு.

வெப்ப அலையால் நம் உடலுக்கு நேரும் முதல் பிரச்சனை

நம் உடல் சூடாகுதல். இதை Hyperthermia என்கிறோம். ஆகவே, உடல் சூடாவதை தடுப்பதற்கு நாம் எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் முதல் இடம் பிடிக்கின்றன.

உடல் சூடாவதை தடுப்பது எப்படி?

1. தண்ணீர்பஞ்சம் இல்லாத ஊர்களில், தினமும் இரண்டு வேளை குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம்

2. தண்ணீர் பஞ்சம் நிலவும் ஊர்களில் , ஒரு வேளை குளிர்ந்த நீர் குளியல் மற்றும் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கை கால் முகம் போன்றவற்றை கழுவலாம்.

இது உடலின் உஷ்ணத்தை தணிக்க உதவும்.

3. வெப்பத்தை உள்ளயே தக்க வைக்கும் உடைகளான கம்பளி / லினன் போன்ற உடைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஜீன்ஸ் அணிவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

பருத்தி ஆடைகளை அணிவது சிறந்தது.

வெப்பத்தை தக்க வைக்கும் கருப்பு நிற ஆடைகளை தவிர்ப்பது சிறந்தது.

4. வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது குடை / தொப்பி எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். முடிந்த வரை , வெயில் நம் உடல் மீது நேராக படாதவாறு பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

5. வெயில் தனல் அதிகமாக இருக்கும் மதியம் 12 மணி முதல் 3 மணி வரை வெளியே செல்வதை முடிந்த வரை தவிர்க்கலாம். வெளியே சென்று விளையாடுவதை காலை நேரம் மற்றும் மாலை நேரத்திற்கு தள்ளி வைக்கலாம்.

அடுத்த நடவடிக்கை.

இதை மீறியும் சூடான நம் உடலை எப்படி குளிர் படுத்துவது என்பது.

நாம் வீட்டிற்கு உள்ளேயே இருந்தாலும்.

வெப்ப சலனம் நம்மை கட்டாயம் பிரச்சனைக்குள்ளாக்கும்

காரணம்.. சூரியனின் வெப்பமானது மூன்று முறைகளில் நம் மீது தாக்கலாம்

ஒன்று – conduction

இரண்டாவது – convection

மூன்றாவது – radiation

இதில் முதலாவதாக இருக்கும் conductionக்கு நாம் ஏற்கனவே சூடான ஒரு பொருளோடு தொடர்பில் இருந்தால் நடப்பது. அதாவது , வெயிலில் நின்ற ஒரு பைக் மீது நாம் ஏறி உட்கார முற்படும் போது , அதன் வெப்பம் நமக்கும் பரவும்.

இதை தவிர்க்க முடிந்த வரை நிழலில் வண்டியை நிறுத்தலாம் அல்லது சீட்டில் உட்காரும் முன் நல்ல கடினமான துணியை விரித்து உட்காரலாம்

இரண்டாவது வகை

convection

அதாவது காற்றை சூடாக்கி விட்டால் போதும். அதனுடன் தொடர்பில் இருக்கும் நமக்கும் வெப்பம் கடத்தப்படும்.

இது நாம் வீட்டினுள் இருந்தாலும் சரி , நம்மை தாக்கியே தீரும்.

பொதுவாக அடைக்கப்பட்டு நிறுத்தப்பட்ட கார் போன்ற வாகனங்களுக்குள் சென்ற உடன் தாக்கும் வெப்பம் இந்த வகை.

நமது வீட்டின் ஜன்னல்களில் தண்ணீரில் முக்கிய துண்டுகளை காயப்போடலாம். இதன் மூலம் வீட்டினுள் வரும் காற்று சிறிது ஈரப்பதம் கலந்து வரும்.

நாம் போடும் மின்விசிறி. வெளியே இருக்கும் வெப்பக்காற்றையும் மேலே சூடான தளத்தின் காற்றையும் நம் மீது தள்ளும்.

அதனால் தான் என்ன வேகமாக ஃபேன் சுழன்றாலும் வெப்பம் தணியாமல் இருக்கும்.

கார் உபயோகிப்பவர்கள்

கார் கண்ணாடிகளை உடனே நன்றாக திறந்து விட வேண்டும்.

ஏசியை உடனே போடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். காரணம் அந்த ஏசி மெசினும் 100 டிகிரிக்கு மேல் சூடாகி இருக்கும். அதில் இருந்தும் வெப்பக் காற்றே வரும்.

மூன்றாவது Radiation

இதற்கு காற்று போன்ற எந்த கடத்தியும் தேவையில்லை . மின் காந்த அலைகளான இந்த வெப்பம் நம்மை நேரடியாக தாக்கி நம் உடலை சூடாக்கும்.

நம் வீட்டில் கிச்சனில் உபயோகப்படுத்தும் மைக்ரோ வேவ் அவன் இந்த முறையில் தான் இயங்குகிறது.

இந்த முறையில் சூடாகும் நம்

உடல் எப்படி இந்த சூட்டை தானாக தணித்துக்கொள்கிறது ?

அதற்கு காரணம் "Evap–ouration" எனும் தற்காப்பு முறை

அதிகமாக உடல் சூடானால், நமது உடலில் வேர்வை அதிகமாக சுரக்கும். அந்த வேர்வை உடலை குளிர்விக்க முயற்சிக்கும்.(sweating) மேலும் உடலுக்குள் உள்ள உஷ்ணத்தை நமது நுரையீரல் வெளியிடும் மூச்சுக்காற்று வழி அனுப்ப முயலும்(expiration)

இப்படி நம் உடல் அதிக நீர்ச்சத்தை உபயோகித்து குளிர்விப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனை

Dehydration – நீர் சத்து குறைதல்..

இதை எப்படி அறியலாம்?

– நாக்கு வரண்டு போதல்

– சிறுநீர் அடர் மஞ்சளாக செல்லுதல்

– தசைப்பிடிப்பு

– தலை சுற்றல்

– கை கால் தளர்வு

போன்ற அறிகுறிகளால் அறியலாம்

இதை தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?

1. எளிதான வழி – தண்ணீரைப் பருகுவது.

நமது சிறுநீரகங்கள் சரியாக இயங்க குறைந்தபட்சம் ஒருவரின் எடைக்கு கிலோ ஒன்றிற்கு முப்பது மில்லி லிட்டர் தண்ணீர் ஒரு நாளைக்கு பருகி ஆக வேண்டும்.

உதாரணம்

60 கிலோ எடை உள்ள ஒருவர் எந்த வேலையும் செய்யாமல் வீட்டிலேயே இருந்தாலும் சரி. வெயில் காலமோ குளிர்காலமோ அவர்

60 (கிலோ) × 30(மில்லி) = 1800 மில்லி லிட்டர் தண்ணீர் குறைந்த பட்சம் பருக வேண்டும்.

இந்த தண்ணீரின் உட்கொள்தல் அளவு அவர் செய்யும் வேலைகள் பொறுத்து அதிகமாகும்.

இன்னும் வெப்ப சலனம் நிலவும் காலங்களில் 30 மில்லி லிட்டர் என்பது 60 மில்லி லிட்டர் அளவு குறைந்தபட்ச தேவையாக மாறும்.

உங்கள் பள்ளி செல்லும் குழந்தையின் எடை 20 கிலோ என்றால்

இந்த வெப்ப சலனத்தில் அவர்களின் குறைந்த பட்ச தேவை ஒரு கிலோவுக்கு 60 மில்லி லிட்டர் என்று கொண்டால்

20 (கிலோ) * 60 (மில்லி லிட்டர்) = 1200 மில்லி லிட்டர்.

அதாவது 1.2 லிட்டர் கட்டாயம் பருக வேண்டும்

வளர்ந்த ஆணும் பெண்ணும்

பொதுவாக , 3 முதல் 4 லிட்டர் தண்ணீர் பருகுவது சிறந்தது.

இந்த தண்ணீரை

இளநீராக, மோராக, லஸ்ஸியாக , பழச்சாறாக எப்படி வேண்டுமானாலும் பருகலாம்.

செயற்கை குளிர்பானங்கள், ரசாயன கலர் பொடிகள் கலந்த கலவைகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

குளிர் நீர் பருகுவது சிறந்தது. அதிலும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து கால் மணி நேரம் முதல் அரை மணி நேரத்தில் எடுத்து பருகினால் சரியான குளிர்ச்சி இருக்கும்.

ஆற்று மணல் பரப்பி அதில் நீர் ஊற்றி அதன் மீது வைத்த

மண்பானையில் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்த நீரை ஊற்றி குளிர்வித்து குடிப்பது சிறந்தது.

மிக அதிகமான குளிர்ச்சி தரும் நீரை பருகுவது தொண்டைக்கு கேடு விளைவிக்கும்.

சரி..இப்போது வெப்ப சலனத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு என்ன முதலுதவி செய்ய வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

1. வெப்ப சலனத்தால் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனே நல்ல குளிர்ச்சியான இடத்துக்கு அல்லது நிழலான பகுதிக்கு மாற்ற வேண்டும்.

2. அவரது மேலாடைகளை கழற்றி விட வேண்டும். நன்றாக உடலில் காற்று பட வேண்டும்.

3.அவரை காலை நீட்டி படுக்க வைக்க வேண்டும்.

4. காற்றாடி / மின்விசிறியை இயக்கி குளிர்விக்க வேண்டும்.

5. சுற்றி ஆட்கள் நின்று கொண்டு காற்று அவருக்கு செல்வதை தடுக்கக்கூடாது.

6. தண்ணீரில் நனைத்த துணியைக்கொண்டு உடல் முழுவதும் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

7.கால்களை சிறிது உயரத்தூக்கி வைக்க வேண்டும்

8. சிறிது நினைவு திரும்பியதும் அமர வைத்து.. தண்ணீரை வழங்க வேண்டும்.

9. 911 / 108 க்கு அழைத்து உடனே அவரை மருத்துவமனையில் சேர்த்து பரிசோதிக்க வேண்டும்

இதுவே வெப்ப சலனத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு செய்ய வேண்டிய முதல் உதவி.

ஹை அலர்ட் தேவைப்படும் வகுப்பினர்

பின்வருமாறு

1. குழந்தைகள்

2. முதியோர்கள்

3. நீரிழிவு / ரத்த கொதிப்பு நோயாளிகள்

4.கர்ப்பிணிகள்

5. வெயிலில் நின்று வேலை செய்யும் தொழிலாளிகள்

6. அதிகமாக பயணம் செய்பவர்கள்

முடிந்த வரை வெப்ப சலனத்தில் இருந்து நம்மையும் நம்மை சார்ந்தோரையும் பாதுகாப்போம்

நிழல் தரும் மரங்களை நம்மால் இயன்ற அளவு வளர்த்து பின்வரும் சந்ததியினர் இதுபோன்ற வெப்ப சலனங்களில் நிழல் தேடி அலையாதவாறு காப்போம்.

புதிய பார்வை, புதிய கண்ணோட்டத்தில்
இதிகாச நாவல்
ஞானகுரு பதிப்பகம் வெளியீடு
வண்ணப் புத்தகம் 600 ரூபாய்
கருப்பு வெள்ளை 300 ரூபாய்
இ-புக் 150 ரூபாய்
உங்கள் பிரதிக்கு 80725 89355 அழைக்கவும்
80725 89355 செல்போன் எண்ணுக்கு பணம், முகவரி அனுப்புங்கள். எங்கள் செலவில் புத்தகம் அனுப்பிவைக்கப்படும் க்யூ ஆர் கோடு மூலமாகவும், வங்கிக் கணக்கிலும் பணம் அனுப்பலாம்.
GYANAGURU PUBLICATION, UNION BANK OF INDIA,
IFS CODE : UBIN0554847,
Current Account No. 548401010050639
எஸ்.கே.முருகன்
நெருப்பு
சிகண்டியாக மாறிய அம்பையின் சரிதம்