₹100/-

ஞானஇரு

யாக்கை

தை 1. 2024

1 - 1

எஸ்.கே.முருகன்

\+ இரட்டைக் குழந்தை

\+ அறுசுவை நோய்கள்

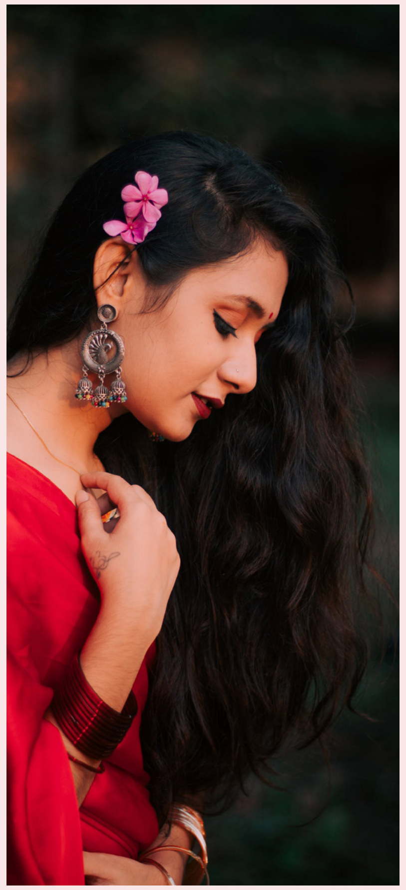
\+ காபி டூ மது

\+ நாக்கு மருத்துவம்

\+ பழைய சோறு செம ஜோரு

\+ மனநல கல்யாணம்

மிஸ்டர் சுறுசுறுப்பு @72



எடை குறைப்புக்கு

சிம்பிள் சீனா டிப்ஸ் 3

வீட்டுக்கு ஒருவராவது உடல் பருமனுடன் அவஸ்தைப்படும் நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது. தங்களால் நினைக்கும்போது உடம்பை குறைத்துவிட முடியும் என்ற நம்பிக்கை நிறைய பேருக்கு உண்டு. ஆனால், உடலை குறைப்பதற்கான முயற்சி அத்தனை எளிதில் வெற்றி அடைவதில்லை. உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருத்துவர் ஆலோசனையின் மூலமே உடல் பருமனை எளிதாக குறைக்க முடியும்.

இப்போது உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கு மிக எளிதான மூன்று டிப்ஸ்களை சீனர்கள் கடைபிடிக்கிறார்கள். அதன்படி, சீக்கிரமாகத் தூங்கி அதிகாலை 5 மணிக்கு எழுந்துகொள்வது முதல் வழி. மதியம் குட்டித்தூக்கம் போடுவது கூடாது. அடுத்தது எல்லா நேரமும் வெந்நீர் மட்டுமே குடிப்பது. மூன்றாவது காலை உணவாக நார்ச்சத்து நிரம்பிய உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்வது. இந்த மூன்றையும் செவ்வனே கடைபிடிப்பவர்களால் மாதம் ஒன்றுக்கு ஒரு கிலோ நிச்சயம் குறைத்துவிட முடியும் என்கிறார்கள்.

www.gyanaguru.com

தேவை ஒரு குடும்ப மருத்துவர்..!

ஆசிரியர் பக்கம்

கை வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், மூலிகை வைத்தியம் என்பதெல்லாம் மாறி கார்ப்பரேட் மருத்துவமனை, முழு உடல் செக்கப், மெடிக்கல் இன்ஸூரன்ஸ், டெலி மெடிசன், மெடிக்கல் டூரிசம் என்றாகிவிட்டது. சம்பாதிக்கும் பணத்தில் பெரும்பகுதியை நோய் தீர்ப்பதற்கு அல்லது முன்னெச்சரிக்கை மருத்துவத்திற்காக செலவழிக்கிறார்கள்.

சமூகவலைதளங்களின் ஆக்கிரமிப்பினால் இப்போது எந்த உடல் குறைபாடு என்றாலும் உடனே சம்பந்தப்பட்ட துறையின் சிறப்பு மருத்துவரை நேரடியாக அணுகுகிறார்கள். மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனால்தான் எமர்ஜென்சி பிரச்னைகளை சமாளிக்க முடியும் என்று நம்புகிறார்கள்.

உண்மையில் இதற்கு எந்த அவசியமும் இல்லை. என்ன நோய் என்றாலும் முதலில் குடும்ப மருத்துவரை அணுகும் மனப்பான்மை வர வேண்டும். அப்படி குடும்ப மருத்துவர் இல்லை என்றால், இனியாவது வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள ஒருவரை குடும்ப மருத்துவராக உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அவர், சிறப்பு மருத்துவராக இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை, ஒரு பொதுமருத்துவரே போதும். அவருக்கு குடும்பத்திலுள்ள அத்தனை நபர்கள் பற்றியும், தொழிலின் தன்மை, வீட்டின் சுற்றுச்சூழல், பொருளாதார நிலை போன்ற அனைத்து தகவல்களும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் குடும்ப மருத்துவராக அவரால் சிறப்பாக வழிகாட்ட முடியும்.

இடது நெஞ்சில் சாதாரண வலி வந்ததுமே இதய மருத்துவமனைக்குச் செல்வது புத்திசாலித்தனமான முடிவு அல்ல. இதற்கும் குடும்ப மருத்துவரை அணுகினாலே போதும். குடும்ப பாரம்பரியம், உடல் பருமன், உணவு முறை, முந்தைய நோய் போன்றவற்றை கணக்கிட்டு அது மாரடைப்பு அறிகுறி அல்லது வாயுத் தொந்தரவு என்று சொல்லிவிடுவார். இதுவே இதய மருத்துவமனை என்றால் இசிஜி, எக்கோ, ஆஞ்சியோ பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகே வாயுத்தொல்லை என்ற தெளிவான முடிவுக்கு வருவார்கள்.

ஆகவே, குடும்ப மருத்துவர் அமைப்புக்குத் திரும்புங்கள். அதுவே உடலுக்கும் பணத்துக்கும் ஆரோக்கியம்.

ஆசிரியர்

மெடிக்கல் ரிசர்ச்

மருத்துவத்தில் தினம் தினம் புதிய ஆய்வு முடிவுகள் வெளிவரு கின்றன. ஒருசில சுவாரஸ்ய ஆய்வு முடிவுகள் இங்கே...

8000 நடை போதும்

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 10,000 அடி நடப்பதன் மூலம் ரத்த அழுத்தம், இதயம், ரத்த சர்க்கரை போன்றவைகளை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று மருத்துவர்கள் வலியுறுத்தி வந்தனர். இதுகுறித்து யுனிவர்சிட்டி ஆஃப் கிரானடா ஓர் ஆய்வு மேற்கொண்டது. அதில் டீன் ஏஜ் வயதைத் தாண்டிய மனிதர்கள் தினமும் 8,000 அடிகள் அல்லது 6.4 கிலோ மீட்டர் நடப்பதன் மூலமே மேற்கண்ட நன்மைகளை பெற்றுவிட முடியும் என்பது உறுதியாகி யிருக்கிறது. வேகமாக நடப்பதை போலவே மெதுவாக நடப்பதும் பலன் தருகிறது என்றும், இதய நோய்களால் ஏற்படும் திடீர் மரணத்தை 8,000 அடிகள் நடப்பதே போதுமான அளவு குறைக்கிறது என்றும் உறுதிபடுத்தியுள்ளனர். அதேநேரம், கூடுதலாக நடப்பது இன்னும் கூடுதல் நன்மை தரும் என்பதையும் தெரிவித்துள்ளனர். இந்த ஆய்வறிக்கை அமெரிக்கன் காலேஜ் ஆஃப் கார்டியாலஜி ஜார்னலில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

உட்கார்ந்துக்கிட்டே இருக்காதீங்க

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து இருப்பதைவிட படுத்து தூங்குவது இதயத்துக்கு நல்லது என்று பிரிட்டிஷ் ஹார்ட் பவுண்டேஷன் சமீபத்திய ஆய்வு வெளியிட்டுள்ளது. உலகில் மூன்றில் ஒரு மரணத்துக்கு இதய நோயே காரணமாக இருக்கிறது. ஐந்து நாடுகளைச் சேர்ந்த 15,246 நோயாளிகளின் நடவடிக்கைகளை ஆய்வு செய்து இந்த அறிவிப்பை வெளியிட்டுள்ளனர். உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பதை விட, எழுந்து நிற்பது, நடப்பது, தூங்குவது போன்ற சாதாரண நடவடிக்கைகள் இதயத்துக்கு நல்ல பயன் தருகின்றன. நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதைவிட நின்றுகொண்டு பணியாற்றுவது சிறந்தது. நிற்பது, நடப்பது, படுப்பது போன்ற செயல்கள் செய்துகொண்டு இருப்பவர் களைவிட உட்கார்ந்துகொண்டே இருப்பவர் களைத்தான் ஹார்ட் அட்டாக், பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் அதிகம் தாக்குகிறதாம். ஆகவே, ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை எழுந்து நடப்பதும், நிற்பதும் நல்ல மாற்றத்தைக் கொடுக்கும் என்கிறது ஆய்வு.

இடது கை பழக்கத்தில் விசேஷம் எதுவுமில்லை

உலகில் வலது கை பழக்கமுள்ள நபர்களே 92 சதவிகிதத்துக்கு அதிகமாக இருக்கிறார்கள். அதேநேரம், இடது கை பழக்கமுள்ளவர்கள் விசேஷமானவர்கள் என்று ஒரு நம்பிக்கை நீண்ட காலமாகவே மக்களிடம் உள்ளது. நெப்போலியன், ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின், லியோனார்டோ டாவின்சி, பில்கேட்ஸ், ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ், பிரதமர் நரேந்திரமோடி, சச்சின் டெண்டுல்கர், சார்லி சாப்ளின், அமிதாப்பச்சன், ஏஞ்ஜெலினா ஜோலி என இடது கை பயன்பாட்டாளர்கள் பட்டியல் நீளமாக இருப்பதால், அவர்களிடம் ஏதோ விசேஷ திறமை இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இடது கை பயன்பாட்டாளர் களுக்கும் வலது கை பயன்பாட்டாளர் களுக்கும் இடையில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை என்று யுனிவர்சிட்டி ஆஃப் யார்க் ஆய்வறிக்கை வெளியிட்டுள்ளது. இதற்காக 41 நாடுகளைச் சேர்ந்த 4,20,00 நபர்களிடம் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இதன் முடிவில் இடது கை பயன்பாட்டாளர்கள் எந்த விதத்திலும் வலது கை பயன்பாட்டாளர் களைவிட மேம்பட் டவர்களாக அல்லது தாழ்ந்தவர் களோ இல்லை. இவர்களுக்கு எந்த விசேஷ தன்மைகளும் இல்லை என்று அறிவியல்பூர்வமாக உறுதி செய்திருக்கிறார்கள்.

பக்கவாதத்திற்கு புதிய காரணம்

நரம்பியல் நோய்களான அல்சைமர் மற்றும் பார்கின்சன் நோய்களுக்கு மன அழுத்தமும் கவலையும் முக்கிய காரணமாக இருப்பது அறிவியல்பூர்வமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதீத ஞாபகமறதியான அல்சைமர், கை கால்களில் உதறல் ஏற்படும் பார்கின்சன் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் உணர்வுகள் முக்கிய காரணமாக இருப்பதை ஜெர்மன் சென்டர் ஃபார் நியூரோடிஜெனெரேடிவ் டிஸ்சீஸ் ஆய்வக மருத்துவர்கள் உறுதிபட தெரிவித்திருக்கிறார்கள். இதற்காக நான்கரை ஆண்டு காலம் நோயாளிகளிடம் ஆய்வு மேற்கொண்டதில் 60 முதல் 70 சதவிகிதத்தினருக்கு மன அழுத்தமும் கவலையும் இருந்தது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

நெரிசலுக்கும் மரணத்துக்குமான தொடர்பு

கடுமையான போக்குவரத்து நெரிசலுக்கும் மரண விகித அதிகரிப்புக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பது ஸ்வீடன் ஆய்வாளர்களால் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. 30,438 தனிநபர்களின் மருத்துவ நிலை, டயட், லைஃப்ஸ்டைல் போன்றவை கடந்த 25 ஆண்டுகள் ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டன. இதில் அதிக போக்குவரத்து நெரிசல், காற்று மாசுக்கு இடையில் சிக்கி யிருக்கும் நபர்களின் மரணம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. போக்கு வரத்து மாசு, புகை, உஷ்ணம், தொழிற் சாலை கழிவுகள் போன்றவை 42% சதவிகிதம் பேருக்கு மரணத்தை துரிதமாக்கி யிருப்பது ஆய்வில் உறுதி செய்யப் பட்டுள்ளது. டிராஃபிக்கில் பிளாக் கார்பன், நைட்ரஜன் ஆக்சைடு போன்றவை அதிகம் தாக்குகிறது என்றும் இதனால் 60 முதல் 70 வயதி னருக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படுவதும் உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

காபி பழக்கம் மதுவுக்கு காரணம்

சின்ன வயதில் அதிகமாக காபி, கோக், சோடா போன்றவை எடுத்துக்கொள்பவர்கள் எளிதாக மது பழக்கத்தில் விழுந்து விடுவதாக அடாலசென்ட் பிரெய்ன் கோஜினிடிவ் டெவலப் மெண்ட் எனப்படும் ஏபிசிடி ஓர் ஆய்வினை வெளியிட்டுள்ளது. இதற்காக 9 முதல் 10 வயதைச் சேர்ந்த அமெரிக்க மாணவர்கள் 2000 பேர் ஆய்வு செய்யப்பட்டனர். சில வருடங்களில் இவர்களில் காபி, சோடா போன்ற ஏதேனும் ஒரு பானம் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஐந்து மடங்கு எளிதாக மது பழக்கத்தில் விழுந்தது உறுதி செய்யப் பட்டுள்ளது. காபி, கோக் போன்ற பானங்களுக்கும் மதுவுக்கும் எந்த நேரடித் தொடர்பும் இல்லை என்றாலும், ஏதேனும் ஒரு பானம் குடிக்கும் பழக்கத்தினால் மது பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதாக ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

அமிர்தமும் அலர்ஜியும் பால்

இன்று தவிர்க்க இயலாத உணவுப் பொருட்களில் ஒன்றாக பால் உள்ளது. ஆனாலும், பால் பற்றி நிறையவே சர்ச்சைகள் நிலவுகின்றன. பால் உண்மையிலே உடலுக்கு நல்லதுதானா..?

ஆதி காலத்திலிருந்தே மனிதர்கள் கால்நடைகளின் பாலை பருகிவருகிறார்கள். பாலுக்குத் தேவை அதிகரித்த பிறகே பால் பண்ணைகளில் மாடுகள் வளர்க்கப்பட்டு உற்பத்தியும் பெருகியது. இன்று மக்களின் முக்கியமான உணவு ஆதாரங்களில் ஒன்றாக பால் மாறியிருக்கிறது. மாட்டுப் பால் போலவே ஆட்டுப் பால், ஒட்டகப்பால், கழுதைப் பால் போன்றவையும் உணவாக பயன்படுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கும் முதியவர்களுக்கும் பால் அமிர்தமாக கருதப்படுகிறது. ஏனென்றால் மனிதர்கள் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடிய வைட்டமின்கள் ஏ, பி3 (நியாசின்), பி5 (பான்டாதெனிக் அமிலம்), பி6 (பைரிடாக்ஸின்), பி12 (சையனோ கோபாலமைன்), டி, சொலைன் போன்றவை பாலில் நிரம்பியுள்ளன. மேலும், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், துத்தநாகம், செம்புச்சத்து, மாங்கனீசு, செலீனியம், சோடியம் போன்ற தாது உப்புக் களும் காணப்படு கின்றன. பாலில் நீர்ச்சத்து, புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப் புச்சத்து, லாக்டின், லாக்டோஸ் என்ற இயற்கை சர்க்ககரைகள், அமினோ அமிலங்கள் ஆகியவை உள்ளன.

பாலானது கால்சியத்துக்கு மூலமாக விளங்குகிறது. புற்றுநோய், எலும்பு முறிவு, வயிற்றுப்போக்கு, தலைவலி ஆகியவற்றிலிருந்து கால்சியம் உடலை பாதுகாக்கிறது. எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் குறைந்த விலையில் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய கால்சியம் என்றால் பால் மட்டுமே. எலும்புகளை பலப்படுத்துவதோடு இதய நோய்கள், பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கவும் கால்சியம் உதவுகிறது. மேலும், தேவையற்ற கொழுப்பினைக் குறைத்து உடல் பருமனைத் தடுக்கிறது எனவே கால்சியம் நிரம்பியுள்ள பாலினை அருந்துவதால் இதத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.

பாலில் உள்ள மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் போன்றவை ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கி இதயத்தை சீராகச் செயல்படச் செய்கிறது. பாலில் காணப்படும் பெப்டைடுகள் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்சைம்களைத் தடைசெய்வதால் பெருந்தமனித் தடிப்பு, இதயநோய்கள், பக்கவாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

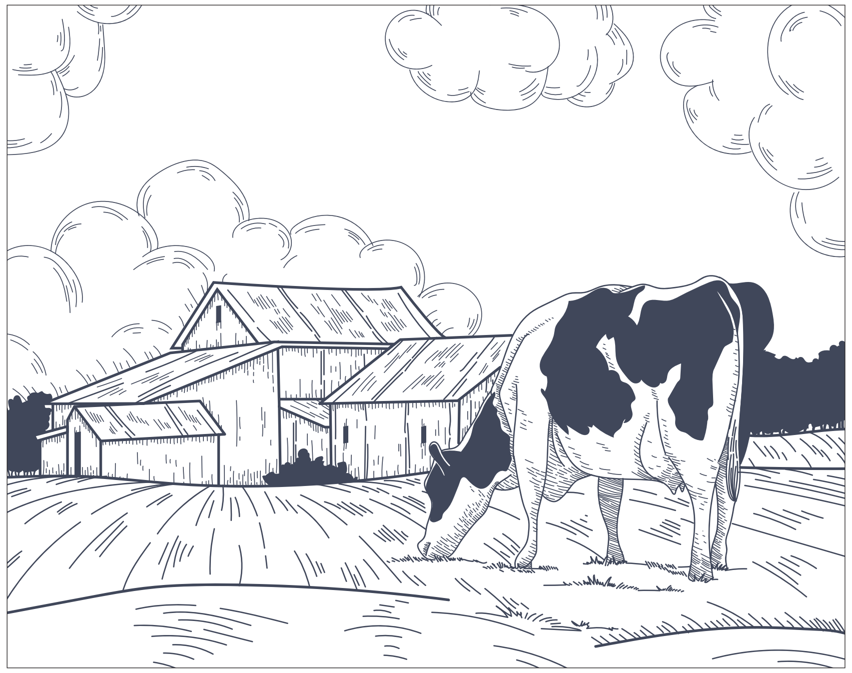
பாலில் உள்ள பாஸ்பரஸ் மற்றும் கால்சியம் பற்களில் உள்ள எனாமலை பாதுகாத்து பற்கூச்சத்திலிருந்து விடுதலை அளிக்கிறது. பற்சிதைவு, பற்சொத்தையிலிருந்தும்

பால் மருந்து

- சூடான பாலில் தேன் கலந்து குடித்தால் சளி, இருமல் போன்ற சுவாசத் தொந்தரவுகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது. பாலுடன் தேன் சேர்க்கும் போது உருவாகும் ஆன்ட்டி பாக்டீரியா காரணமாக சளி தொந்தரவு நீங்குகிறது.

- பொதுவாக பாலை கொதிக்கவைத்து பருகுவதே நல்லது என்றாலும் வயிற்றுப் புண் அல்லது அஸிடிட்டியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குளிர்ந்த பாலில் ஒரு ஸ்பூன் இஷப்கோல் எனப்படும் சைலியம் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) கலந்து குடித்தால் அஜீரக் கோளாறு, வாயு கோளாறு நீங்கும்.

- சூடான பாலில் மஞ்சள் கலந்து குடிப்பது மாதவிடாய் வயிற்று வலியால் அவஸ் தைப்படும் பெண்களுக்கு நிவாரணமாக இருக்கும். பாலில் பொட்டாசியம் இருப்பதால் வயிற்று வலி தணிகிறது. அதோடு மஞ்சள் கிருமிகளை அகற்றுகிறது.



பாதுகாக்கிறது. சருமத்திற்கு பொலிவூட்டவும், வழவழப்பான சருமத்தினைப் பெறவும் பால் உதவுகிறது. பாலில் உள்ள லாக்டிக் அமிலமானது சருமத் தில் உள்ள இறந்த செல்களை நீக்கி சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சி கொடுக்கிறது. பாலில் உள்ள வைட்டமின் ஏ சருமச் சுருக்கம், கரும்புள்ளிகள், காயங்கள் ஏற்படாமல் சருமத்தைப் பாதுகாக்கிறது. கேச உதிர்தலைத் தடுத்து கேசத்தை அடர்த்தியாக்கவும், பொலிவாக்கவும் செய்கிறது. இதற்கு பாலில் உள்ள விட்டமின் ஏ மற்றும் பி6(பைரிடாக்ஸின்), பொட்டாசியம் ஆகியவை காரணமாகும்.

பாலில் உள்ள வைட்டமின்கள் ஏ, பி போன்றவை கண்பார்வை மேம்பாடு, ரத்த சிவப்பணுக்கள் அதிகரிப்பில் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. பாலில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது. இதில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், புரதம் போன்றவை முறையே நரம்புகளின் செயல்பாடு, தசைகளின் செயல்பாடு, ஆற்றலை வெளியிட உதவுகிறது.

அதேநேரம் எல்லோருக்கும் பால் அமிர்தமாக இருப் பதில்லை. சிலருக்கு பால் அருந்தும்போது லாக்டோஸ் அழற்சி, முகப்பரு, ஒவ்வாமை, எடை அதிகரிப்பு, வயிற்றுவலி, குமட்டல், வாயு, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. சிலருக்கு அதீத குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. சிலருக்கு கொழுப்பாகப் படிந்து உடல் பருமனுக்கு காரணமா கிறது. குழந்தை அடிக்கடி சளி தொல்லையால் அவதிப்படுகிறது என்றால் பால் அலர்ஜியை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

அதிக பால் உற்பத்திக்காக மாடுகளுக்கு அதீத ஹார்மோன் கொடுப்பதால் பாலில் ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு மனிதர் களுக்கு அலர்ஜி யாவதாக சொல்லப்படுவது, இதுவரை ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிபடுத்தப் படவில்லை. அதனால் இன்று வரை பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகள் அத்தனை நாடு களிலும் பயன்பாட்டில் இருக்கின்றன. அதேநேரம், அதிகமாக பால் குடிப்பவர் களுக்கு ஜீரணக் கோளாறு போன்ற சில உடல்நலப் பிரச்னைகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, பால் அமிர்தம் என்றாலும் குறைவாக எடுத்துக்கொள்வதே போதுமானது.

நாக்கு

என்ன சொல்கிறது..?

உடல் நலக்குறை காரணமாக மருத்துவரை சந்திக்கும்போது, நாக்கை நீட்டச் சொல்லி டார்ச் அடித்துப் பார்ப்பதுண்டு. இது எதற்காக என்றால் நாக்கின் நிறம் இயற்கையாக இருக்கிறதா அல்லது மாற்றம் அடைந்திருக்கிறதா என்பதை அறிவதற்குத்தான். ஒவ்வொரு மாற்றமும் எதை குறிக்கிறது என்பதை பார்க்கலாம்.

நாக்கின் இயல்பான நிறம் என்பது பிங்க் நிறத்துடன் லேசாக வெள்ளை கோட்டிங்குடன் இருக்க வேண்டும். எனவே நாக்கு பிங்க் நிறத்தில் இருந்தால் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக அர்த்தம்.

- **சிவப்பு நிற நாக்கு :** தொற்று நோய் மற்றும் அலர்ஜி ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைக் குறிக்கும் நிறம். வைட்டமின் பி பற்றாக்குறை இருந்தாலும் சிவப்பாக இருக்கும்.

- **மஞ்சள் நிற நாக்கு :** மஞ்சள் காமாலை அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது. மேலும், வயிறு அல்லது கல்லீரல் தொடர்பான நோய் உள்ளதற்கான அறிகுறியாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

- **இளம் சிவப்பு நிற நாக்கு :** இதயம் மற்றும் ரத்தம் தொடர்பான நோய் உள்ளதைக் குறிக்கிறது.

- **வெள்ளை நிற நாக்கு :** உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவாக உள்ளது என்றும் நுண்ணிய கிருமிகளின் தொற்று மற்றும் காய்ச்சல் இருப்பதையும் குறிக்கிறது.

- **கருப்பு நிற நாக்கு** : புகை பிடிப்பதன் அறிகுறி, மருந்து அலர்ஜி, ஹெச்.ஐ.வி. நோய் அறிகுறி. சுவாச பிரச்னை மற்றும் நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது.

- **சிமெண்ட நிற நாக்கு :** செரிமானம் மற்றும் மூலநோய் உங்களுக்கு உள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது.

- **நீலம் நிற நாக்கு :** சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு உள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது. ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் குறைவாக இருப்பதையும் குறிக்கிறது.

- **பச்சை நிற நாக்கு :** பாக்டீரியா வளர்ச்சி, சுகாதாரக் குறைபாடு.

www.gyanaguru.com

அறியாமையை அகற்றினால் ஆரோக்கியம்

சுறுசுறுப்பான 72 வயது இளைஞன். சம்மணம் கட்டி அமர்ந்த இடத்திலிருந்து, கைகளைக் கீழே ஊன்றாமல் நொடியில் எழுந்து நிற்கிறார். முதுமைக்குரிய எந்த சுவடுகளும் இன்றி தேனீயை போன்று இயங்கிக்கொண்டே இருக்கும் முன்னாள் சென்னை பெருநகர மேயர் சைதை துரைசாமி அவர்களை நேரில் சந்தித்துப் பேசினோம்.

? பெரும்பாலான மனிதர்கள் 58 வயதில் ஓய்வு பெற்றதும் தங்களுடைய வேலை நேரத்தை சுருக்கிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் 60 வயதில் மேயர் பதவிக்கு வந்த நீங்கள் தினமும் 19 மணி நேரம் உழைத்தீர்கள். இப்போதும் முழுநேர உழைப்பாளியாக இருக்கிறீர்கள். இது எப்படி சாத்தியமாகிறது..?

சைதையார் :

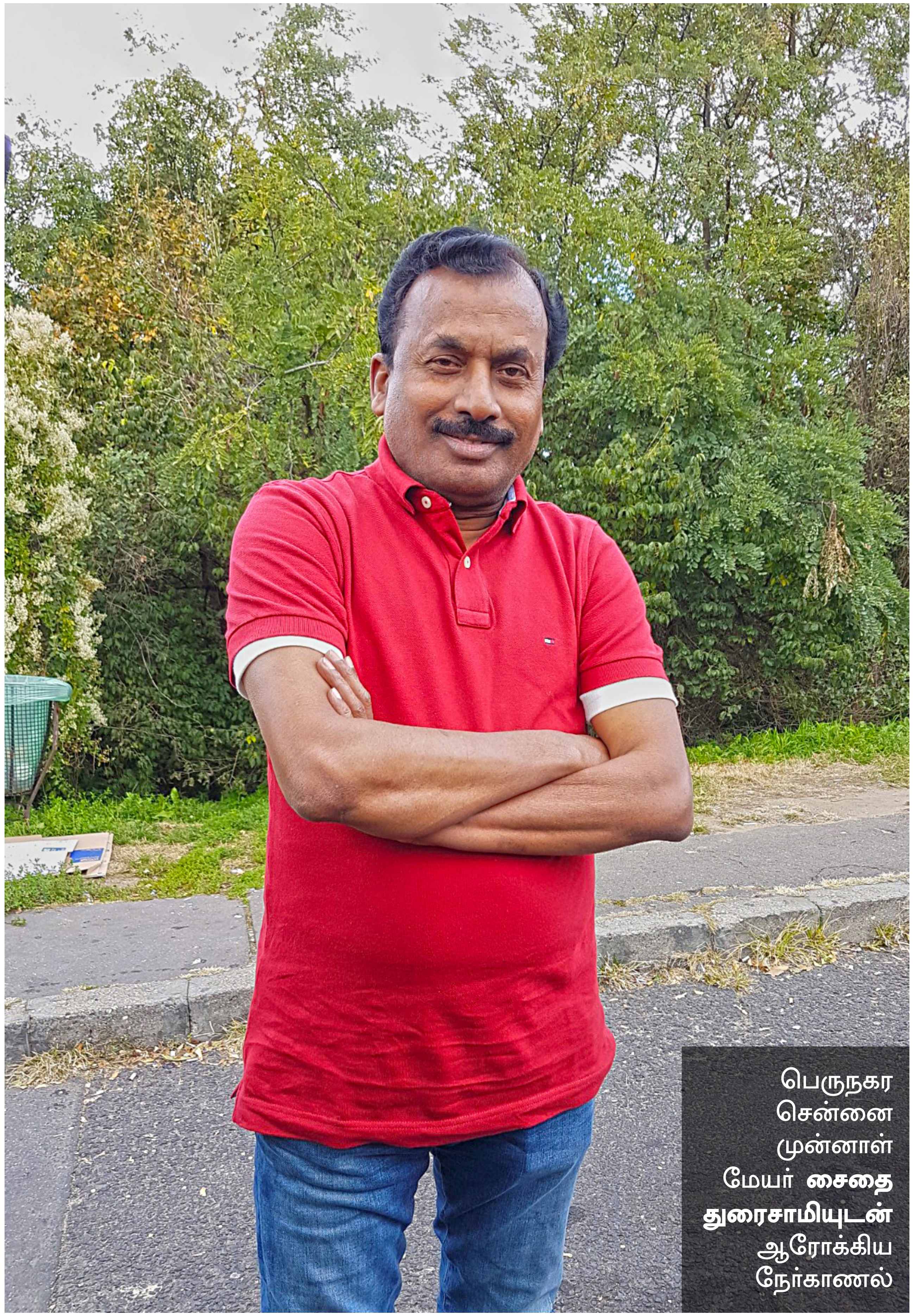
என்னைப் பொறுத்தவரை வயது என்பது மூப்பு அல்ல, நமக்கு கிடைக்கும் கூடுதல் அனுபவம். உடலையும், மனதையும் அக்கறையுடன் பராமரித்து வருபவர்களால் 125 வயதுக்கு மேலும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடியும். உடலுக்கு மதிப்பு கொடுத்து அதனை பராமரிப்பதுதான் மனிதரின் முதல் கடமை என்பதால் உணவு உட்கொள்ளும் நேரத்தையும், பழக்கத்தையும் எதற்காகவும், யாருக்காகவும் நான் தள்ளிப்போடுவதில்லை. போதிய அளவு நன்றாக தூங்குவதை யும், சரியான நேரத்திற்கு சரியான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதையும் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வருகிறேன். அதனால்தான் காலை 5 மணி முதல் இரவு 11 மணி வரையிலும் என்னால் ஓய்வு எடுக்காமல் மேயர் பணியில் ஈடுபட முடிந்தது.

நீண்ட நேரம் உழைக்க வேண்டும் என்றால் உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவு சிறப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்ற உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டேன். அதனால் தான் என்னால் கடினமாகவும் நீண்ட நேரமும் உழைக்க முடிந்தது. காரிலேயே உணவு உண்டு, கார் கதவின் மறைப்பிலேயே ஆடையை மாற்றிக்கொண்டு நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதற்கும் எனக்கு ஆற்றல் கிடைத்தது. நான் மட்டுமல்ல, உடல் நலனுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் என்னை போலவே சுறுசுறுப்பாக நோயின்றி செயல்பட முடியும்.

? ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு எப்போது ஏற்பட்டது..?

சைதையார் :

என் அன்புக்கும் வணக்கத்திற்குமுரிய புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆரிடம்



பெருநகர சென்னை முன்னாள் மேயர் **சைதை துரைசாமியுடன்** ஆரோக்கிய நேர்காணல்

அனைத்துவிதமான நல்ல பண்புகளும் நிரம்பியிருந்தன. ஆனால், விருந்தோம்பலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, கால, நேரம் கணக்கு பார்க்காமல் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவு களையும் எடுத்துக்கொண்டார். இதனால் அவரது உடல் நலன் குன்றியது. புரட்சித்தலைவரின் மரணம்தான் என்னை ஆரோக்கியத் தேடலுக்கு வித்திட்டது.

கந்தசாமி முதலியார் எழுதிய உணவு மருத்துவம் என்ற நூல் எனது ஆரோக்கியத்திற்கான பயணத்திற்கு புதிய வழியைக் காட்டியது. அதன் மூலம் ‘உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு’ என்ற முன்னோர் வழிகாட்டுதலின் உண்மையைக் கண்டறிந்தேன், மண்ணின் மரபு சார்ந்த சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமி யோபதி, யோகா நேச்சுராபதி போன்ற மருத்துவ முறைகளை கடைபிடிக்கிறேன். சித்தர்கள் வாழ்ந்து காட்டிய பண்புகளை கடைபிடித்து, மருந்து மாத்திரை களுக்குச் செலவில்லாமல், நல்ல உடல் தகுதியை உறுதி செய்து, எதிலும் வெற்றிபெறத்தக்க வகையில் ஆரோக்கிய மனிதனாக வாழமுடியும் என்பதை அறிந்துகொண்டேன்.

நம் முன்னோர்க்ள் வெயிலில் வேலை செய்துதான் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்தார்கள். நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளாகாமல் அவர்களை பாதுகாத்தது சூரிய ஒளிதான்.

? அப்படியென்றால் நல்ல உணவு எடுத்துக் கொண்டால் போதும் என்கிறீர்களா..?

சைதையார் :

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கும் உண்ணும் முறையும் முக்கியமானது என்றாலும் அவை மட்டுமே போதாது. நீர் பருகுதல், உறக்கம், சுற்றுச்சூழல், சூரிய ஒளி, அதிகாலை சிந்தனை, யோகப் பயிற்சி, உணவுக் கழிவுகள் அகற்றம் போன்ற பல அம்சங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படைக் காரணங்களான இருக்கின்றன.

? ஆரோக்கியத்திற்கு சூரிய ஒளியும் முக்கியமா..? சூரிய ஒளி பட்டால் உடல் கருத்துவிடுமே..?

சைதையார் :

நம் முன்னோர்கள் வெயிலில் வேலை செய்துதான் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்தார்கள். அவர்களுடைய மேனி பளபளப்புடன் திகழ்ந்தது. நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளாகாமல் அவர்களை பாதுகாத்தது சூரிய ஒளிதான். அழகுப் பொருட்கள் விற்பனை செய்யும் நிறுவனங்கள் தான் சூரிய ஒளிக்கு எதிராக பொய்யான தகவல் தருகின்றன. தினமும் சூரிய ஒளி குளியல் எடுப்பவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதுடன் வைட்டமின் டி சத்தும் கிடைக்கிறது.

தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளி உடள் மீது படுவது நல்லது. வெளிநாட்டினர் சூரிய ஒளி பெறுவதற்காக பணம் செலவழித்து சுற்றுலா செல்கிறார்கள். ஆனால், நமக்கு சூரிய ஒளி இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. அதனை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதுதான் மனிதர்களின் மிகப்பெரும் அறியாமை. இது போன்று உடல் நலம் குறித்து நிறைய அறியாமை மனிதர்களிடம் நிரம்பியிருக்கின்றன. இந்த அறியாமையை அகற்றினால்தான் ஆரோக்கியம் அனைவருக்கும் கிடைக்கும்.

www.gyanaguru.com

? எவற்றை எல்லாம் அறியாமை என்கிறீர்கள்..?

சைதையார் :

காலை எழும்போது ஒவ்வொருவர் மனதிலும் மகிழ்ச்சி நிரம்பியிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிகாலை சிந்தனை காலைக் கடன், குளியல், அலங்காரம், உணவு போன்றவற்றை மகிழ்ந்து அனுபவிக்க இயலும். குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் தொழில் உறவுகளிடம் அன்பையும் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். நாள் முழுவதும் சிறப்பாக பணிபுரிய முடியும். உடலில் ஏதேனும் சிறு பிரச்னை, நோய் இருப்பவர் களால் எந்த வேலையையும் மனமொன்றி செய்துவிட முடியாது. நோயிடம் அகப்பட்டவர்களால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. எனவே ஆரோக்கியமே மகிழ்ச்சிக்கு அடிப்படை. மருந்து, மாத்திரைகளில் ஆரோக்கியம் கிடைத்துவிடும் என்ற அறியாமையில் மக்கள் இருக்கிறார்கள். மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்லாமலும் ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும் என்ற உண்மையை மக்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உணவு, உண்ணும் முறை, நீர் பருகல் ஆகியவற்றில் உடல் ஆரோக்கியம் மறைந்திருக்கி றது. சளைக்காமல் ஒரு மணி நேரம் செல்போனில் பொழுதுபோக்குபவர் களுக்கு, சாப்பிடுவதற்கு மட்டும் நேரம் ஒதுக்க முடிவதில்லை. அப்படி சாப்பிடும் நேரத்திலும் செல்போன் பார்த்துக்கொண்டு அல்லது பிறருடன் பேசிக் கொண்டு சாப்பிடுகிறார்கள். இது உடலுக்கு பெரும் கேடு விளைவிக்கும் செயலாகும். உணவுடன் சேர்த்து தண்ணீர் அல்லது குளிர்பானம் குடிப்பதும் சாப்பிட்டு முடித்ததும் ஐஸ் க்ரீம் சுவைப்பதும் தவறான பழக்கம். இது செரிமானக் கோளாறுக்கு வழி வகுத்துவிடும். சாப்பிட்டு முடித்ததும் வெதுவெதுப்பான நீர் பருகுவது ஜீரணத்துக்கு நல்லது.

காலை உணவு எடுக்காமல் நேரடியாக மதிய உணவு சாப்பிடுவது, இரவு 11 மணிக்கு மேல் சாப்பிடுவது போன்ற ஆபத்தான பழக்கம் பலரிடம் இருக்கிறது.

? அப்படியென்றால் எப்படி சாப்பிட வேண்டும்..?

சைதையார் :

'மென்று தின்றவன் நின்று வாழ்வான்…' 'நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது…' – என்ற நம் முன்னோர் வார்த்தைகள் சாதாரண சொற்கள் அல்ல, அவை வாழ்வியல் நெறி. மூத்தோர் சொல் அமிர்தம் ஆகும். வாயில் உற்பத்தியாகும் உமிழ்நீருக்கு மட்டுமே உணவை ஜீரணிக்கும் திறன் உண்டு. அதனால் உணவை மென்று தின்பதற்கு போதிய நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். ஒரு கவளம் உணவை 32 முறை அல்லது அது திரவமாகும் வரை மென்று, அது கூழான பிறகே உணவுக் குழாய்க்குள் அனுப்பவேண்டும். காளான், மாமிசம் போன்ற உணவுகளை 60 அல்லது 70 முறை மெல்ல வேண்டும். மாமிசத்தில் இருக்கும் தசை நார் பகுதியை சுவைத்து துப்பிவிட வேண்டும். திரவமாகாத எந்த ஒரு திடப்பொருளும் வயிற்றுக்குள் செல்லக்கூடாது. உணவு திரவநிலையில் வயிற்றுக்குள் செல்வதால், தண்ணீர் குடிக்கும் அவசியம் ஏற்படாது. உணவை உமிழ்நீர் கலந்த திரவமாக இரைப்பைக்குள் அனுப்பினால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. சர்க்கரை, தைராய்டு, கொழுப்பு போன்ற நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் உருவாக மலச்சிக்கல் மட்டுமே ஆரம்ப காரணியாக இருக்கிறது. 'பதினாறும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்க' என்று நம் முன்னோர்கள் ஆசி வழங்குவது, 16 வகையான செல்வங்களை அல்ல. நமது வாயில் 27 வகையான உமிழ்நீர் சுரக்கிறது. அவற்றில் 16 வகை உமிழ்நீர் ஜீரணத்துக்கு உதவுகின்றன. அந்த 16 வகையான உமிழ்நீருடன் உணவை மென்று தின்பவர்களுக்கு நோயற்ற வாழ்க்கை அமையும்

என்பதைத்தான் பெருவாழ்வு என்று சொல்லி வைத்தார்கள். தேவையில்லாத விஷயங்களுக்கு எல்லாம் நேரம் செலவிடுபவர்கள், வாழ்வின் மிகமுக்கியமான ஆரோக்கியத்திற்கு நேரம் ஒதுக்காமல் அவசரம் என்ற அறியாமை நோயில் சிக்கியிருக்கிறார்கள். காலை சிற்றுண்டி எடுக்காமல் நேரடியாக மதிய உணவு சாப்பிடுவது, இரவு 11 மணிக்கு மேல் சாப்பிடுவது போன்ற ஆபத்தான பழக்கம் பலரிடம் இருக்கிறது. நம் உடல் கடிகாரத்திற்கும் உறுப்புகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. அதனால் ஒவ்வோர் உறுப்பும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் நேரம் அறிந்து உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலை 7 மணி முதல் 8 மணி வரை வயிற்றுக்கான நேரம். ஆகவே, இந்த நேரத்துக்குள் காலை உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மதியம் 12 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி வரை சிறுகுடலின் நேரம் என்பதால், இந்த நேரத்திற்குள் மதிய உணவு சாப்பிட வேண்டும். இரவு 6 – 7 மணிக்குள் இரவு உணவை முடித்திருக்க வேண்டும். கைக்குத்தல் அரிசி, சிறு தானியங்கள், பயிறுகள் உணவில் முதன்மையாக இருக்க வேண்டும். சாப்பிட்டதும் பழச்சாறு, ஐஸ்க்ரீம் போன்றவை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. சாப்பாட்டுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னரும் பின்னரும் எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது. இரவு நேரத்தில் தயிர் சாப்பிடக்கூடாது. முளை கட்டிய பயிறுகள், பழங்கள் போன்ற விவசாய உற்பத்தி பொருட்களை மட்டுமே நொறுக்குத்தீனியாக எடுக்க வேண்டும். இதனால் உடல் ஆரோக்கியம் கிடைப்பதுடன், விவசாயப் பொருட்கள் விற்பனையாகி அவர்கள் வாழ்க்கையும் நலப்படும்.

– அடுத்த இதழிலும் பேட்டி தொடர்கிறது...

டாக்டர் பிரசிதா,
கர்ப்பரட்சாம்பிகை
ஃபெர்டிலிட்டி சென்டர்,
சென்னை

இரட்டை

குழந்தைக்கு ஆசையா..?

கருப்பைக்குள் இரட்டை குழந்தைகள் எப்படி உருவாகின்றன... இது தாய்க்கு வரமா அல்லது சிக்கலா..? விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

இயற்கையாக ஒரு பெண்ணுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் உருவாவதற்கு, ஆயிரத்தில் 15 பேருக்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இரண்டு குழந்தைகளை ட்வின்ஸ் என்றும், மூன்று குழந்தைகளை ட்ரிப்ளெட்ஸ் என்றும் நான்கு குழந்தைகளை குவாட்ரப்ளெட்ஸ் என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

சில மாதங்களில் பெண்ணுக்கு இரண்டு கரு முட்டைகள் வெளியாகலாம். இந்த இரண்டு கரு முட்டைகளில் இரண்டு விந்தணுக்கள் நுழையும்போது இரட்டைக் குழந்தைகள் உருவாகலாம். இயற்கை முறையில் உருவாகும் இரட்டையர்களில் 70 சதவிகிதம் இரண்டு கரு முட்டைகளால்தான் நிகழ்கிறது. பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆண்களாக அல்லது பெண்களாக அல்லது ஆணும், பெண்ணுமாக இருக்கலாம். இவர்கள் ஒரே மாதிரி காட்சியளிக்க மாட்டார்கள். கருமுட்டையில் உயிரணு நுழைந்தபின்னர் சினை முட்டையாக மாறும். இந்த சினைமுட்டையானது ஏதேனும் காரணங்களால் இரண்டாக பிரியும்போதும் இரட்டைக் குழந்தைகள் உருவாகலாம். 30 சதவிகித இரட்டையர்கள் இப்படித்தான் உருவாகிறார்கள். இவர்கள் ஒரே மாதிரி காட்சியளிப்பார்கள்.

அம்மா அல்லது சகோதரி இரட்டைக் குழந்தை பெற்றிருந்தால், அந்த குடும்ப பெண்களுக்கு இயற்கையாக இரட்டைக் குழந்தை உருவாக அதிக வாய்ப்பு உண்டு. செயற்கை முறை கருவூட்டலுக்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கருமுட்டை வெளியாகும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதனால் இவர்களுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கருத்தரிப்பு எளிதில்

நிகழ்கிறது. டெஸ்ட் டியூப் பேபி முறையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சினைக்கருவை பதியம் செய்து வளர்ப்பதால், இரட்டைக் குழந்தை கிடைப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

எப்படி கண்டறியவது..?

வழக்கத்தைவிட வாந்தி, தலைசுற்றல் அதிகமாக இருந்தால், இரட்டைக் குழந்தையாக இருப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு. சராசரி கர்ப்பப்பையின் வளர்ச்சி வழக்கத்தைவிட அதிகமாக இருப்பதை வைத்தும் கண்டறியமுடியும். முன்கூட்டியே ஸ்கேன் செய்துபார்க்கும்போது தொப்புள் கொடி ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்தனியே இருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால், முழுமையான ஸ்கேன் ரிப்போர்ட் எடுக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். சில சமயங்களில் தானாகவே ஒரு குழந்தை கரைந்துபோவதுண்டு, இதனையும் ஸ்கேன் மூலம் அறிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். பொதுவாக இரட்டைக் குழந்தைகள் விவகாரத்தில் காணப்படும் வளர்ச்சி குறைபாடு, ஒன்றையொன்று நெருக்குதல் போன்றவைகளையும் ஸ்கேன் மூலம் கண்டறிய முடியும்.

கவனிக்கவேண்டிய தகவல்கள்

ஒற்றைக் குழந்தையை சுமப்பதைவிட கூடுதல் குழந்தை சுமக்கும்போது இதயத்துடிப்பு மற்றும் ரத்தஅழுத்த அளவு மாறுபடுகிறது. ரத்தத்தில் இருக்கும் ஹீமோகுளோபின் மற்றும் பிளாஸ்மா புரோட்டீன் அளவு குறைவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு. ஹீமோ குளாபின் அளவு குறைவதால் கர்ப்பிணிக்கு அனீமியா ஏற்படுவதுடன் சுவாசக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. கரு கலைந்து போவதற்கான வாய்ப்புகள் ஒற்றைக் குழந்தையைவிட, கூடுதல் குழந்தையை சுமக்கும் கர்ப்பிணிக்கு அதிகமாக இருக்கிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் தொந்தரவு செய்யும் வாந்தி பிரச்னை வழக்கத்தைவிட மூன்று மடங்கு இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஹைபர்டென்ஷன் எனப்படும் உயர் ரத்தஅழுத்தம் ஏற்படுவதற்கும் 25 சதவிகித அதிக வாய்ப்பு உண்டு. அதேபோல் கர்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கும் இரண்டு முதல் மூன்று மடங்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

37 வாரங்களுக்கு பிறகு குழந்தை பெற்றெடுப்பதே ஆரோக்கியமானதாக கருதப்படுகிறது. ஆனால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் என்றால் முன்கூட்டியே பிரசவம் நேரிடுகிறது. பொதுவாக சிசேரியன் மூலம் குழந்தைகளை எடுக்கவேண்டிய அவசியமே நேரிடும். முதல் குழந்தையை இயற்கை முறையில் பெற்றெடுத் தாலும் சிலருக்கு இரண்டாவது குழந்தைக்கு சிசேரியன் தேவை ப்படலாம். பிரசவ நேரத்தில் முதலில் தொப்புள் கொடியும் பனிக்குடமும் வெளியேறும் சூழல் ஏற்பட்டு பிரசவத்தை சிக்கலாக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. பிரசவத்தின்போது திறமைவாய்ந்த பிரசவகால அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் உதவி நிச்சயம் தேவைப்படும்.

தொடர்புக்கு :
044 2484 4718

குரக்களி பிடிப்ப

இரண்டு சக்கர வாகனத்தில் காலை தூக்கிப் போடும் நேரத்தில், அதிக வெயிட் தூக்கும் நேரத்தில் திடீரென கெண்டைக்கால் சதை இழுத்துப் பிடிப்பதுண்டு. சில நிமிடங்களுக்கு கடுமையான வலி இருக்கும். அதேபோல் தொடை, கைகள், நெஞ்சு, விலா எலும்புகளிலும் சதைப்பிடிப்பு ஏற்படடுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. பெரும்பாலான நபர்களுக்கு இரவு தூக்கத்திலிருந்து எழும்போது, இந்த பிடிப்பு தோன்றுகிறது. குரக்களி என்று சொல்லப்படும் இந்த சதைப்பிடிப்பை ஆங்கிலத்தில் கிராம்ப்ஸ் என்கிறார்கள்.

கெண்டைக்காலில் பிடிப்பு ஏற்படும் நேரத்தில், அந்த பகுதி சதை கல் போன்று கடினமாகிவிடும். இதனால் தோன்றும் கடுமையான வலி எந்த சிகிச்சையும் எடுத்துக்கொள்ளாமலே சில நிமிடங்களில் குறைந்துவிடும் என்றாலும், மீண்டும் இந்த வலி தோன்றலாம் என்ற அச்சம் பெரும் தொந்தரவாக இருக்கும்.

பொதுவாக நீண்ட நேரம் நின்றுகொண்டு பணியாற்றுபவர்களுக்கு சதைபிடிப்பு உருவாகிறது. நீண்ட நேரம் நிற்பவர்கள் தங்கள் வசதிக்காக ஒற்றைக்காலில் நிற்பது, ஏதேனும் ஒன்றை தாங்கிக்கொண்டு நிற்பதால் சதை சுருங்கி விரிவதில் ஏற்படும் சிக்கலால் பிடிப்பு உண்டாகிறது. உடலில் சோடியம், மெக்னீசியம் பற்றாக்குறை காரணமாக இந்த பிரச்னை உருவாகிறது. உடலில் நீர் பற்றாக்குறை, ரத்தவோட்டம் குறைபாடு காரணமாகவும் தோன்றலாம். நீண்ட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் மது அருந்துபவர்களுக்கு சதைப்பிடிப்பு அதிகம் உண்டாகிறது.

போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதும் நீர்ச்சத்து உள்ள காய்கறிகள், பழங்களை அதிகம் எடுத்துக்கொள்வதும் இதற்கான தீர்வு ஆகும். தினமும் குறைந்த நேரமாவது எக்சர்சைஸ் செய்வது நல்லது. எப்சம் உப்பு கரைத்த நீரில் இரவு நேரத்தில் குளியல் போடலாம். எப்ச உப்பில் உள்ள மெக்னீசியம் சல்பேட் கிராம்ஸ் குறைபாட்டை நீக்குகிறது. படுக்கையில் அமர்ந்து கால்களுக்கு எண்ணெய் போட்டு மென்மையாக மசாஜ் செய்வதும் நல்ல பலன் கொடுக்கிறது. மீண்டும் மீண்டும் சதை பிடிப்பு வந்தால் அவசியம் மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும்.

www.gyanaguru.com

டாக்டர்
குணசீலன் ராஜன்,
ராஜன் பல் மருத்துவமனை,
சென்னை.

முதுமையிலும் கடித்துத் தின்பதற்கு

நிரந்தர பற்கள்

பற்கள் இல்லாத முதுமை நிறைய பேருக்கு பயம் கொடுக்கிறது. அதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் அவசியமே இல்லை என்று வழிகாட்டுகிறார் மருத்துவர்.

முதுமைக்கு எல்லோரும் பயப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால் விரும்பியதை எல்லாம் கடித்து சாப்பிட முடியாது. பற்கள் இல்லாத காரணத்தால் முகத்தின் வடிவம் மாறிப்போய்விடும். மேலும், பற்கள் இன்றி தெளிவாகப் பேசவும் முடியாது என்பதால், தன்னம்பிக்கை குறைந்து, தனி அறைக்குள் முடங்கிப் போவார்கள்.

இந்த பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வாக பலரும் பல்செட் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், பல் செட் பலருக்கும் தாடையுடன் சரியாகப் பொருந்துவதில்லை. எனவே, எந்த நேரத்தில் கழன்றுவிழுமோ என்ற பதட்டத்துடன் இருப்பார்கள். இதற்கு நிரந்தரத் தீர்வு வந்துவிட்டது என்கிறார் டாக்டர் குணசீலன் ராஜன். சென்னை, ராஜன் பல் மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவரான குணசீலன் ராஜனை சந்தித்துப் பேசினோம்.

முதுமையில் பல் இழந்தவர்களுக்கு புதிய மருத்துவத் தீர்வு வந்திருக்கிறது என்பது உண்மையா..?

வயது முதிர்வினால் மட்டுமல்ல... பலர் விபத்தினால் பற்கள் இழக்கிறார்கள். சிலருக்கு பிறவிக் குறைபாடு மற்றும் நோயின் பாதிப்புகள் காரணமாக பற்களை இழக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு பல் செட் நிரந்தரத் தீர்வாக இருப்பதில்லை. இப்போது ஸைகோமா இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம் குறைந்த கால அவகாசத்தில் நிரந்தரப் பற்கள் பொருத்திவிட முடியும். மேலும், செயற்கை பற்கள் 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் பயன் தரக்கூடியதாக இருப்பது மிகப்பெரிய ப்ளஸ் பாயிண்ட். ஆகவே, இப்போது எல்லா

வயதினருக்கும் புதிய ஸைகோமா இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சையே உலகம் முழுக்க செய்யப்படுகிறது.

இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சை மூலம் பற்கள் பொருத்துவது ஏற்கெனவே புழக்கத்தில் இருக்கிறதுதானே..?

முந்தைய சிகிச்சை முறையில், பல்செட் இம்ப்ளான்ட் செய்வதற்கு மேல் தாடையில் எட்டு இம்ப்ளான்ட், கீழ்த்தாடையில் ஆறு இம்ப்ளான்ட் செய்யவேண்டிய அவசியம் இருந்தது. அதேநேரம், தாடை எலும்பு தேய்ந்திருந்தால், இடுப்பு எலும்பில் ஒரு பகுதி எடுத்து தாடையில் பொருத்தி இம்ப்ளான்ட் செய்ய வேண்டி இருந்தது. இந்த சிகிச்சை நடைமுறை எல்லாம் முழுமையாக முடிவதற்கு ஓர் ஆண்டுக்கும் மேல் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். இதற்கு அதிக செலவும் ஆகும். இந்தக் குறைகளை முழுமையாக நீக்கிய அதிநவீன ஸைகோமா இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சையில், மேல் தாடையில் நான்கு இம்ப்ளான்ட் மட்டுமே செய்து பல்செட் பொருத்தப்படுகிறது. கன்னத்து எலும்பில் இம்ப்ளான்ட் செய்யப் படுவதால், தாடை எலும்பு தேய்ந்திருந்தாலும் பிரச்னையில்லை. கீழ்த்தாடை யில் ஆல் ஆன் ஃபோர் சிகிச்சை முறையில் நான்கே இம்ப்ளான்ட் மூலம் பல்செட் பொருத்தப் படுகிறது. இந்த சிகிச்சையின் வெற்றிவிகிதம் 98.5 சதவிகிதமாக இருக்கிறது. இந்த சிகிச்சையினால் நிரந்தரப் பற்கள் பெற்றவர்கள், இயற்கையான பற்களுடன் வாழ்வது போலவே, வாழ்நாள் முழுவதும் உணவுகளை மென்று சாப்பிடவும், நிரந்தரமான முகப்பொலிவுடனும் திகழ முடியும்.

பல் செட் பயன்படுத்துவதில் என்ன பிரச்னை..?

முதுமை, ஈறு நோய்கள், விபத்து, கருப்பு பூஞ்சை, பிறவிக் குறைபாடு போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் பற்களையும் தாடை எலும்பையும் இழப்பவர்களுக்கு, தற்காலிகத் தீர்வாக பல்செட் பொருத்தப்படுகிறது. ஆனால், பலருக்கும் பல்செட் மிகச்சரியாக தாடையில் பொருந்துவதில்லை. அடிக்கடி கழன்று விழுந்துவிடும். பல் செட்டை வாய்க்குள் திணித்திருப்பது, அந்நிய பொருளை வாயினுள் திணித்திருப்பது போன்ற அவஸ்தையாகவே இருக்கும். மேலும், பல்செட் போட்டுக்கொண்டாலும், விரும்பிய உணவுகளை எல்லாம் கடித்து சாப்பிட முடியாது.

எந்த நேரமும் பல்செட் கழன்றுவிழும் என்ற பதட்டம் ஒடிக்கொண்டே இருப்பதால், யாருடனும் இயல்பாகப் பேசவும் வாய்விட்டு சிரிக்கவும் முடியாது. பல்செட் கழன்றுவிடாமல் தடுப்பதற்கு, அதனை வாய்க்குள் அழுத்திப் பிடிப்பதால், முகத்தசைகள் கடினமாகிறது. இதனால் முணுமுணுப்பாக அல்லது பற்களை கடித்தபடி குளறுபடியாகத்தான் பேச முடியும். எனவே, எப்போதும் கூட்டத்துடன் சேராமல் தனித்தே நிற்பதுடன் தன்னம்பிக்கை குறைந்து வருந்துவார்கள்.

இப்போது அதிநவீன ஸைகோமா ஆல் ஆன் 4 சிகிச்சை மூலம் நிரந்தரப் பற்கள் பொருத்தப்படுவதால், அவை கீழே விழுந்துவிடும் என்ற அச்சம் இருக்காது. மேலும், இயற்கை பற்களைப் போலவே அளவெடுத்து பொருத்தப்படுவதால், அச்சமின்றி தன்னம்பிக்கையுடன் திகழ

முடியும்

தாடை மற்றும் ஈறுகள் மீது தொடர்ந்து பல்செட் மாட்டுவதால் பலருக்கும் தாடை எலும்பு தேய்கிறது. இதனால் பல்செட் போதிய பிடிமானமின்றி நகரவும், விலகவும் செய்கிறது. எனவே, அவ்வப்போது புதிய பல்செட் மாட்ட வேண்டிய நிலை உருவாகும். மேலும் நரம்புகள் வெளியே தெரியவும், ஈறுகளில் அழற்சி ஏற்படவும் பல்செட் காரணமாகிறது. மேலும், பல்செட் ஒட்டுவதற்கான பசையினால் வாயில் ஏற்படும் கொழகொழப்புத் தன்மையுடன் நாள் முழுவதும் அவஸ்தைப் படும் அவசியமும் இம்ப்ளான்ட் பற்களில் கிடையாது. ஆனால், இம்ப்ளான்ட் செயற்கை பற்கள் தாடை எலும்பு மீது உறுதியாக பொருத்தப்படுவதால், இயற்கை பற்கள் போன்ற வலிமையுடன் திகழும்.

புதிய இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சையின் பலமும் பக்கவிளைவுகளும் என்ன..?

பொதுவாக பற்களை இழந்தவர்களுக்கு தாடை எலும்புகள் சுருங்கத் தொடங்கும். இதனால்தான் வயதான பலருக்கும் தாடை தனியே தொங்குவது, வெளியே நீட்டிக் கொண்டு இருப்பது போன்ற பிரச்னைகள் உருவாகிறது. நிரந்தர செயற்கை பற்கள் பொருத்தும்போது, தாடை எலும்பு சுருங்குவது குறைகிறது அல்லது முற்றிலும் நின்றுபோ கிறது. இம்ப்ளான்ட் மூலம் தாடை எலும்பு பாதுகாக்கப் படுவதால் இயற்கை பற்கள் போன்ற உணர்வு கிடைக்கிறது. பற்களுக்கும், உடலுக்கும் எந்த வகையிலும் இடையூறு செய்யாத டைட்டானியம் மெட்டீரியல் மூலமே இம்ப்ளான்ட் செய்யப்படுகிறது என்பதால் எந்த பக்கவிளைவு களும் ஏற்படுவதில்லை.

நிரந்தர செயற்கை பற்களால் முறுக்கு, எலும்பு போன்றவற்றை கடிக்க முடியுமா..?

இயற்கையான பற்களுடன் ஒருவர் எதையெல்லாம் சாப்பிட முடியுமோ, அவற்றை எல்லாமே செயற்கை பற்கள் மூலம் சாப்பிட முடியும். பொதுவாக முதியவர்களுக்கு தாடை எலும்பு சுருங்குவதன் காரணமாக மென்று தின்னும் திறன் குறைவதுடன், சில பொருட்களை கடித்து சாப்பிட முடியாத நிலை உண்டாகிறது. மேல் தாடையில் பல்செட்டுக்காக போடப்படும் தகடு வாயின் மேற்புறத்தை அதிகம் அடைத்துக்கொள்வதால் சுவை அறியும் திறனும் குறைகிறது. ஆனால் இம்ப்ளான்ட் பற்களுக்காக மேல்தாடையில் தகடு பொருத்தப்படுவதில்லை என்பதால், உணவின் சுவையை முழுமையாக அனுபவித்து சாப்பிட முடியும்.

உடலில் வேறு நோய் இருப்பவர்களும் நிரந்தரப் பற்கள் பெற முடியுமா..?

நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு அவற்றை கட்டுப்படுத்திய பிறகு, சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. எனவே, எந்த ஒரு நோய்க்கு ஆட்பட்டிருந்தாலும், அவர்கள் நிரந்தப் பற்கள் பெறுவதற்கு தடை இல்லை. ஒரு சிலருக்கு பற்கள் மிகவும் பலவீனமாக இருக்கும். இள வயதிலேயே விழும். அவர்களும் இந்த சிகிச்சை மூலம் பலமான பற்களை பெற முடியும். செயற்கை பற்கள் பொருத்தப் படுகிறது என்றாலும் பார்வைக்கும், உணர்வுக்கும், செயலுக்கும் இயற்கை பற்களைப் போன்றே இருக்கும்.

பழைய இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சைக்கு ஓர் ஆண்டுக்கும் மேல் ஆகும் எனும் நிலையில், புதிய சிகிச்சையின் கால அளவு என்ன..? அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுமா..?

ஸைகோமா இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சையை பல் மருத்துவமனையில் குறிப்பிட்ட பாகங்களுக்கு மட்டும் மயக்கமருந்து கொடுத்து செய்துவிட முடியும். ஒருசிலருக்கு மட்டும் முழுமையான மயக்கம் கொடுக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். முழு சிகிச்சையையும் 3 முதல் 4 நாட்களில் முடிந்துவிடும்.

அதன் பிறகு அடிக்கடி மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டிய அவசியமும் கிடையாது. வருடாந்திர பரிசோதனை மட்டுமே போதுமானது. இயற்கை தோற்றத்தில் பற்கள் இருப்பதால் முக வடிவம், பேச்சுக்குளறுபடி சரியாகிவிடும். முதுமையில் வரும் ஈறு நோய்களும் இதனால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

நிரந்தரப் பற்கள் மூலம் முதுமையை வெல்ல முடியும் என்பது நல்ல செய்திதானே...

தொடர்புக்கு :
044 40105050

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

பெண்களை அச்சுறுத்தும் மூட்டு வலிக்கு பிசியோதெரபி

இன்றைய காலகட்டத்தில் மூன்று நபர்களில் ஒருவர் மூட்டுவலியால் அவதிப்படுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லாமல் இந்த வலியினை பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் விரட்டும் எளிய வழியினை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை மட்டுமே பாதிக்கும் பிரச்னையாக இருந்த மூட்டுவலி, இப்போது இளம் வயதினரை அதிலும் குறிப்பாக பெண்களை அதிகம் பாதிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. இந்திய அளவில் சுமார் 18 கோடி பேருக்கு மூட்டு வலி பிரச்னை இருப்பதாக கண்டறியப் பட்டுள்ளது. அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் மூட்டு வலிக்கு இயன்முறை மருத்துவமான பிசியோதெரபி சிகிச்சை மூலம் பெரும்பா லோருக்கு தீர்வு கிடைக்கிறது என்பது மகிழ்ச்சிகரமான செய்தி.

ஏன் வருகிறது..?

முன்பு வீட்டுக்கு வீடு சைக்கிள், அம்மி, ஆட்டுக்குரல் இருந்தன. குளிக்கவும், துவைக்கவும் ஆறு அல்லது கிணறுக்குப் போனார்கள். குடிப்பதற்கு தண்ணீர் இறைத்து எடுக்கவும், குடத்தில் தூக்கிவர வும் அவசியம் இருந்தது. இப்போது காரும், இருசக்கர வாகனமும் பெருத்துவிட்டது. மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாஷிங் மெஷின், பைப் தண்ணீர் என்று எல்லாமே கைக்கு பக்கத்தில் வந்துவிட்டன. உடல் உழைப்புக்கு அவசியமே இல்லை. எனவே ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் மூட்டுத்தசை இறுகி மூட்டில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வந்துவிடுகிறது.

ஆண்களைவிட பெண்களை மூட்டு நோய் அதிகம் பாதிக்கிறது. இதற்கு மாதவிடாய் குளறுபடிகள், உடல் பருமன், தைராய்டு பாதிப்பு, கருத்தடை உள்ளிட்ட மாத்திரைகள் பயன்படுத்துவது போன்றவை முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றன. பெண்களிடம் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றமும் ஒரு காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. எல்லா வீடுகளிலும் வெஸ்டன் டாய்லெட் பயன்பாட்டுக்கு வந்துவிட்டது. அதேபோல் டைனிங் டேபிளில் அமர்ந்து சாப்பிடுவது, மாடிப்படி ஏறுவதற்கு லிஃப்ட் அல்லது எஸ்கலேட்டர் பயன்படுத்துவது போன்ற காரணங்களால் மூட்டுகளின் பயன்பாடு முடங்கியே விட்டது. உடம்புக்கு சத்தான ஆகாரம் தருவதற்குப் பதிலாக ஹோட்டல் உணவுகள், துரித உணவுகள், பாக்கெட் உணவுகள் போன்றவை எடுத்துக்கொள்வதும் மூட்டுகளை பலவீனப்படுத்து கின்றன.

இவை தவிர சிலருக்கு கீழே விழுந்து அடிபடுதல், மூட்டுச்சவ்வு கிழிதல், கிருமித்தொற்று, ருமாய்டு நோய், காச நோய், யூரிக் அமிலம் படிவது போன்ற காரணங்களாலும் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. இதனால் மூட்டை சுற்றி உள்ள தசைகள் பலவீனமடைந்து பின்னர் அதன் சவ்வு சேதமடைகிறது. தசைகள் மற்றும் சவ்வுகளால் கடத்தப்படும் உடலின் எடை முழுவதும் முழங்கால் எலும்புகள் மூலமாகவே கடத்தபடுவதால் மூட்டு திரவத்தின் அளவு குறைந்து உராய்வு ஏற்படுகிறது. இதனால் மூட்டு தேய்ந்து நாளடைவில் முழுமையாக அதன் அமைப்பை இழந்து வலியில் துடிக்கிறார்கள்.

பிசியோதெரபி போதுமே

முழங்கால் வலி கொடுமையாக இருக்கும். சேரில் அமரும்போதும், எழும்போதும், ஏதேனும் வெயிட் தூக்கும்போதும் அதிக துன்பத்தைக் கொடுக்கும். மாத்திரைகளாலும், மருந்து பூசுவதாலும் தீர்வு இல்லை என்றதும் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டால் சரியாகிவிடும் என்றே நினைக் கிறார்கள். நிறைய பெண்களுக்கு மூட்டுவலி இருந்தாலும், ஆரம்ப கட்டத்தில் அவர்கள் இதனை ஒரு பொருட்டாக எடுத்துக்கொள் வதில்லை. நிறைய இடங்களுக்கு அலைவதில்லை என்பதால், மூட்டுவலியை தாங்கிக்கொண்டு காலம் கடத்துகிறார்கள். சில மாதங்களில் மூட்டு வலி மிகவும் அதிகரித்த பின்னரே மருத்துவரை அணுகுகிறார்கள்.

பொதுவாக எல்லா மூட்டு வலிக்கும் அறுவை சிகிச்சை அவசியமே இல்லை. பெரும் பாலான மூட்டுத் தேய்மானத்தை பிசியோதெரபி மருத்துவம் மூலம் பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் குணப்பத்திவிட முடியும். நாட்பட்ட மூட்டுவலி என்றாலும் தொடர்ந்து பிசியோதெரபி செய்துகொள்வதன் மூலம் வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

மூட்டுவலி, முழங்கால் வீக்கம், வலி, ரத்தக்கட்டு போன்றவற்றை குறைப்பதற்கு பிசியோதெரபியில் வாக்ஸ், சூடு ஒத்தடம், குளிர் ஒத்தடம், மின்சார சிகிச்சை, லேசர் சிகிச்சை போன்ற ஹைடெக் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. மூட்டு வலி நீக்குவதற்கு வெந்நீர், ஐஸ் பைகள் கொண்டு வீட்டிலேயே பயிற்சி மேற்கொள் வதற்கும் வழி காட்டப்படுகிறது. மேலும் காலுறை, துணிக்கட்டு கள் மூலம் தீர்வு காணப்படு கிறது. கால் மூட்டுக்குக் கீழ் தலையணை வைத்தல், வலி ஏற்படும் நேரம் போதிய ஓய்வு எடுத்தல் போன்ற வழிகாட்டுதல் களும் பிசியோதெரபி மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பிசியோதெரபியில் மிகச்சரியான எக்சர்சைஸ் மூலம் சரியான உடல் அசைவுகள் கொடுக்கப்படுகிறது. அதேபோல் மருத்துவ உபகரணங்கள் மூலம் உடலுக்கு சிகிச்சை வழங்கப்படுவதன் மூலம் முழங்கால் தசைகளும், மூட்டுகளும் வலிமையாக்கப் படுகின்றன. உடல் எடை குறைக்கப்படுவதற்கான பயிற்சிகள் கொடுக்கப்படுவதன் காரணமாக முழங்கால் தசைகள் வலுவூட்டபடுகின்றன. தொடர் பயிற்சியின் மூலம் மூட்டுத் திரவம் அதிகரிக்கப்படுவதால் மூட்டு உராய்வு குறைந்து விடுகிறது. இதன் மூலம் மூட்டு தேய்மானம் தடுக்கப்படுகிறது.

ஒருசிலர் மேற்கொள்ளும் கடுமையான பயிற்சி முறைகளும் மூட்டுக்களை சேதமடைய வைக்கின்றன. ஆகவே, மூட்டுக்களின் ஆரோக்கியத் திற்கு ஏற்ப பிசியோதெரபிஸ்ட் பரிந்துரைக்கும் பயிற்சிகளை மட்டுமே மேற்கொள்வது பாதுகாப்பாக இருக்கும். கால் மூட்டுவலிக்கு ஏற்ற பாதணிகள் அணியவேண்டியதும் மிகவும் அவசியம். இதையும் பிசியோதெரபிஸ்ட் பரிந்துரையில் அணிவது மூட்டுகளின் பாதிப்பைக் குறைக்கிறது.

மூட்டு வலியால் அவஸ்தைப்படுவதைவிட, அதனை முன்கூட்டியே வராமல் தடுப்பதே மிகச்சரியான வழியாகும். இதற்கு முதலில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் தேவை. குறிப்பாக ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் மிகுந்த மீன் உணவு, பாதாம்பருப்பு, சோயாபீன்ஸ், காளிஃப்ளவர், பச்சைநிறக் காய்கறிகள், கீரைகள், முட்டை, பால், பருப்பு, பயறுகள் போன்றவை மூட்டுத் தேய்மானத்தைத் தடுக்கும் வகையில் செயலாற்றுகின்றன.

தினமும் 30 நிமிட நடை பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டியது அவசியம். ஒவ்வொரு நபரும் அவரது உயரத்திற்கு ஏற்ப சரியான உடல் எடையை பராமரிப்பதும் அவசியம். உட்காரந்த இடத்திலே வேலை செய்பவர்கள் என்றால், அரை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறையாவது கால், கைகளுக்கு அசைவு கொடுக்கும் வகையில் ஐந்து நிமிடங்கள் எழுந்து நின்று, நடந்துசெல்ல வேண்டியது அவசியம்.

பக்கத்தில் இருக்கும் கடைகளுக்கு நடந்தே செல்வது, அலுவலகத்தில் மாடிப்படி ஏறிச்செல்வது, தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடுவது போன்றவற்றையும் அவ்வப்போது செய்துவருவது அவசியம். கால் மூட்டுகளுக்கு போதிய கவனிப்பு கொடுத்துவந்தால் 80 வயதிலும் நடந்து செல்லும் அளவுக்கு மூட்டுகள் வலிமையாக இருக்கும். ஆகவே, நடந்து நடந்து கால் மூட்டுகளுக்கு வலிமை சேருங்கள்.

தொடர்புக்கு : 9994944228

www.gyanaguru.com

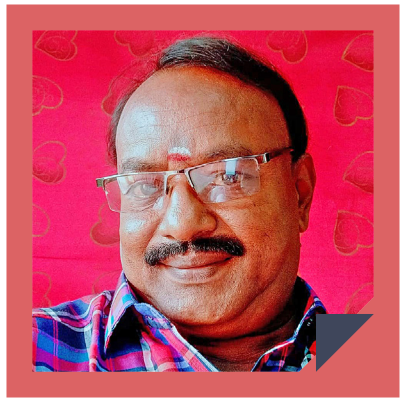
வெ. தமிழழகன்,
பாரம்பரிய மருத்துவர்

உணவு நச்சுக்களை வெல்லும் பழைய சோறு

நமது பழைய கலாச்சாரத்தில் நீராகாரத்துக்கும் பழைய சோறுக்கும் முக்கிய இடம் இருந்தன. அதனை மீட்க வேண்டிய அவசியம் இப்போது வந்துவிட்டது.

உடல் நாம் வளர்ப்பது. உயிர் நம்மை வளர்ப்பது. இரண்டுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது உணவு. அந்த உணவில் நச்சுக்கள் தோன்றினால், அது உடலையும் உயிரையும் பாதிக்கிறது. எனவே, உணவுப் பொருள்களில் உள்ள நச்சுக்களை பற்றிய விழிப்புணர்வு ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் இருத்தல் அவசியம்.

தானிய வகையிலான உணவுப் பொருட்களில் நூறுக்கும் மேற்பட்ட வகையிலான பூஞ்சை காளான் கள் உருவாகின்றன. இந்த காளான்களில் மைகோடாக் சின்ஸ் (Mycotoxins) எனும் புற்றுநோயை உண்டாக்குகிற நச்சுத் தன்மையுள்ள வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. நன்கு சமைக்கும் போதும் இந்த பூஞ்சை அழிவதில்லை என்பதுதான் கவனத்துக்குரிய செய்தி.



ஆகவே நச்சுக்கள் இல்லாத நல் உணவு பயன்படுத்துவதை உறுதிபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நச்சு உணவுகளால் மூன்று வகை பாதிப்புகள் உண்டாகின்றன.

1. இன்டெக்ஸிகேஷன் (Intexicasion) என்பது கெட்டுப்போன உணவில் இருக்கும் ஸ்டாக்பைலோ காக்கஸ் எனும் பாக்டீரியாவால் உண்டாகும் பாதிப்பு.

2. இன்ஃபெக்ஷன் என்பது கெட்டுப்போன உணவில் இருக்கும் ஷிகெல்லே பாக்டீரியா சிறுகுடல், பெருங்குடலுக்குள் நுழைந்து உருவாக்கும் பாதிப்புகள்.

3. மேற்கண்ட இரண்டும் சேர்ந்த பாதிப்பினால் டாக்ஸிகோ இன்ஃபெக்ஷன் உண்டாகிறது. இதுதான் காலராவை உருவாக்குகிறது.

பாக்டீரியாக்களால் உணவில் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரை யும் தாக்கி தசை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தில் பாதிப்பை உருவாக்கலாம். இதுபோன்ற பாக்டீரியாக்கள் பதப் படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் அதிகம் தென்படுகின்றன. பாக்டீரியாக்கள் பாதித்த

உணவை எடுத்துக்கொண்டவருக்கு சில மணி நேரங்களில் உதடுகள் காய்ந்து வறண்டு விடும். கண்களின் கருமணிகள் விரிவடைந்து பார்வை மங்கும். சிறுநீர் கழிவது குறைந்து மலச்சிக்கல் உண்டாகும். உடல் பலவீனப்படும்.

பொதுவாக உணவுப் பொருட்களிலுள்ள என்சைம்களே, அவற்றின் இயற்கை மாறுதலுக்கு காரணமாகி காய், கனிகளை அழுக வைக்கிறது. முட்டையை கெட்டுப் போகச் செய்கிறது.

உணவுப் பொருட்களில் என்சைம் பாக்டீரியா பூஞ்சனம் முதலியனவற்றால் பாதிக்காமல் இருக்க காற்று, ஈரப்பசை,உஷ்ணம் ஆகியவை 37 டிகிரி செல்சியஸ் தேவைப்படுகிறது. இது நம் உடலின் வெப்ப நிலை ஆகும். என்சைம்களும் நுண்ணுயிர்களும் மிகையான சூட்டில் நசியவும், மிகையான குளிர்ச்சியில் செயலிழக்கவும் செய்கின்றன.

உணவில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் தொண்டை, தோல், முடி ஆகியவற்றில் தொற்றிக்கொள்ளும். முடி உதிர்தல், எச்சில் துப்புதல் காரணமாக நோய்க்கிருமிகள் பரவுகின்றன. இந்த டாக்சின் நச்சு கலந்த உணவை எடுத்துக் கொண்டால் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்.

பொடுலிசம் என்ற நிலையை உண்டாக்கும் பாக்டீரியா மரணத்தை விளைவிக்கும் அளவுக்கு கொடூரமானது. இந்த பாக்டீரியாக்களுக்கு வீட்டில் சுகாதாரமற்ற சூழலும், டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளுமே காரணமாக இருக்கிறது. இந்த உணவுப் பொருட்களை நன்றாக கொதிக்க வைத்து பயன்படுத்தினால் மட்டுமே பாக்டீரியா நசியும் சூழல் ஏற்படுகிறது. ஆஸ்பெர்ஜில்லஸ் இக்ப்ளேவஸ் என்ற பூஞ்சனம் கல்லீரலில் புற்று நோயை தோற்றுவிக்கிறது. எனவே, வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவையே உட்கொள்வது நலம்.

நீண்ட நாட்கள் குளிர் பதனப்பட்டியில் வைத்து பாதுகாக்கப்பட்ட மீன், முட்டை, இறைச்சி, காய்கறிகளை உண்பதால் உணவு நச்சாக மாறிவிடுகிறது. உணவு சமைக்க பயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய் வகை கலப்படமாக இருந்தாலும் உடலுக்குத் தீங்கு உண்டாகிறது.

பொதுவாக இறைச்சி வகையினை நன்கு வேக வைத்து உண்ண வேண்டும். பப்பாளி காய்களை இறைச்சியுடன் சேர்த்து வேகவைத்தால், இலவம் பஞ்சு போல் வெந்து விடும். இதனால் இறைச்சி வகைகள் எளிதில் ஜீரணமாகிவிடும். பருகும் நீர் தூய்மையானதாக இல்லாவிட்டால், தொற்று கிருமிகள் பரவிவிடும். டைபாய்டு, டிப்தீரியா, காலரா போன்ற பாதிப்பினை உண்டாக்கிவிடும்.

நீராகாரம் உட்கொள்வது வயிரோட்டம் போன்ற கடும் பாதிப்பை போக்குகிறது. நமது முன்னோர்கள் சின்ன வெங்காயத்தை கடித்துக் கொண்டு நீராகாரத்தை உட்கொண்டு மிகுந்த ஆரோக்கியத்தை பெற்றனர். சின்ன வெங்காயத்துடன் நீராகாரம் உட்கொள்வதால் உடலில் உள்ள நுண்ணிய நச்சுக்கிருமிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. குடல் உறுப்புகள் வலிமையாகிறது. மேலும் இது உடலுக்கு நீர் சத்து அளிப்பதுடன் உடல் உஷ்ணத்தையும் தணிக்கிறது.

வயிரோட்டத்தை யாரும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. ஏனென்றால் வயிரோட்டத்தின் காரணமாக ஏற்படும் நீர் இழப்பானது மரணத்தையும் உண்டாக்கலாம். வயிரோட்டத்தின் போது நீர் இழப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு அதிக தாகம் ஏற்படும். சருமம் தளர்ந்து சோர்ந்து போகும். நாக்கு உலர்ந்து காணப்படும். குழந்தைகளின் உச்சிக்குழி தாழ்ந்து விடும். கண்ணில் கண்ணீர் இல்லாமல் போகும். சரும பாதிப்பு தோன்றும் .உடல் குளிரும். சுவாசம் வேகமாகவும், இளைத்தும் காணப்படும் . சிறுநீரின் அளவு குறைந்து போகும். இத்தகைய பாதிப்புகள் உண்டாகும் போது அதன் அறிகுறி அறிந்து நீராகாரம் உட்கொண்டால் மேற்படி பாதிப்புகள் நீங்கும்.

ஆறு மாதங்களுக்கு குறைந்த வயது குழந்தைகளுக்கு இந்த பாதிப்பு இருப்பின் அடிக்கடி தாய்ப்பால் தரவேண்டும். புட்டி பால் குடிக்கும் குழந்தை என்றால் வளமையாக பால் கரைக்க எடுக்கும் நீரை போன்று இரு பங்கு நீரில் மாவை கரைத்து பாலை தயார் பண்ணி வழமை போன்று கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு தொடர்ந்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு, பழச்சாறு, இளநீர் மரக்கறி சூப், வறுத்த அரிசி கஞ்சி போன்ற நீராகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும்.

www.gyanaguru.com

இன்றளவிலும் கிராமத்தில் விவசாய தொழில் செய்யும் பலரும் வெறும் வயிற்றில் நீராகாரத்தை உட்கொண்டு விட்டு அதன் சக்தியால் கடுமையான உழைப்பினை மேற்கொள்கின்றனர். இவ்வாறு நீராகாரம் அருந்துவதால் களைப்பு நீக்கப்பட்டு சுறுசுறுப்பு உண்டாகிறது. பசிக்கு ஈடுகொடுக்கிறது. நீராகாரம் அருந்தி கடும் உழைப்பை மேற்கொள்வதன் காரணமாக உடல் கழிவுகள் வியர்வையாக வெளியேறி விடுகிறது. இதன் அருமை பெருமை புரிந்ததன் காரணமாக அமெரிக்காவில் நீராகாரத்துடன் கூடிய பழைய சோறு அமோக விற்பனையாகி வருகிறது.

கோடை காலங்களில் உண்டாகும் தாக உந்துதலுக்கு குளிர்பானங்களை மக்கள் அருந்தி வருகின்றனர். அதில் ரசாயனம் கலக்கப்படுவதன் காரணமாக உடலுக்கு கெடுதியே மிகுகிறது. இந்த குளிர்பானங்களுக்கு பதிலாக நீராகாரம் அருந்துவதால் உடலின் வெட்கை தணிந்து தாகம், அதி தாகம் அடங்குகிறது .பழைய சோற்று நீராகாரத்தில் உள்ள நீர்ச்சத்துக்கள் தொடர்ந்து கோடை வெட்கையின் காரணமாக வெளியேறும் வியர்வையை ஈடு செய்து வறட்சி மிகாமல் பாதுகாக்கிறது. உடலின் தோல் வறட்சியை போக்கி சருமத்தை பாதுகாக்கிறது.

நீராகாரம் போலவே கொதிக்க வைத்த நீரை ஆற வைத்து பருகுவதால் ஜீரணக் கோளாறு உண்டாவதை தடுக்கலாம். நெடுநாள் தேக்கி வைத்த நீரை சுகாதாரமற்ற நிலையில் பயன்படுத்தினாலும் நோய் பரவும்.

உண்ணும் உணவில் நச்சுக்கள் இருந்தால் அதை உண்பவருக்கு நீர் இழப்பு ஏற்படும். ரத்தத்தில் சோடியம் பொட்டாசியம் சத்துக்கள் குறைந்து விடும். வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி ஏற்படும். இத்தகைய பாதிப்பு அடைந்தவர்கள் குடிதண்ணீரில் உப்பும் சர்க்கரையும் கலந்து பருக வேண்டும். இதற்கு நம் முன்னோர்கள் எளிய மருத்துவமாக கருஞ்சீரகத்தை பனைவெல்லம் இட்டு காய்ச்சி கொடுத்து வந்தனர். இதனால் வாந்தி, மயக்கம், பேதி போன்ற தொந்தரவுகள் அழியும்.

சுடு அன்னத்தில் வாழைப்பழம் வெல்லம், நெய் ஊற்றி பிசைந்து வழங்கப்படும் சோறு வயிற்றுப்புண் ஆற்றும் . குடல் நோய் போக்கும். வலியை நீக்கும். இதை பழஞ்சோறு என்பர். பழைய சோறு என்பது மீந்த சோறில் நீர் விட்டு ஊற வைத்து புளிக்க வைப்பதாகும். பழைய சோற்று நீராகாரத்தை அப்படியே அல்லது மோரில் கலந்து சின்ன வெங்காயத்தை கடித்துக் குடித்து வர, வயிறு குளிரும். குடல் காயம் ஆறும். நச்சுக்கள் நீங்கும்.

அன்னம் என்பது உடல், உயிரை வாழ வைப்பது. ஆகவே, அவை நச்சுக் கலப்பின்றி சுகாதாரமாக எடுத்துக்கொள்வதே ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

தொடர்புக்கு : 9514583949

ஞானகுரு
ஜனவரி 2024
யாக்கை
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
1 - 1

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

யாக்கை இதழுக்குரிய கட்டுரைகள்
வரவேற்கப்படுகின்றன
Gyanagurupublication@gmail.com

எம்.மரிய பெல்சின்,
மூலிகை ஆராய்ச்சியாளர்

நீரிழிவு விரட்டும் மூலிகைச்சாறு

சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த மட்டுமே முடியும் என்கிறார்கள். மூலிகை மூலம் சர்க்கரை நோய்க்கு முடிவு கட்டும் வழி காட்டுகிறார் மூலிகை ஆய்வாளர்.

உலக அளவில் இந்தியா சர்க்கரை நோயில் முதலிடம் பிடித்திருக் கிறது. வளர்ச்சியிலும், ஆரோக்கியத்திலும் முதலிடம் பிடிக்க வேண்டிய இந்தியா, சர்க்கரை நோயாளிகள் எண்ணிக்கையில் முதலிடம் பிடித்திருப்பது வருத்தமான தகவல்தான். ஆனாலும் பரவாயில்லை... சர்க்கரை நோயை வென்றெடுக்க நமது முன்னோர் பின்பற்றி வந்த பாரம்பரிய இயற்கை மருத்துவத்தில் நிறைய வழிகள் இருக்கின்றன.

சர்க்கரை நோயாளிகள் முதலில் நாம் உண்ணும் உணவு விஷயத்தில் அக்கறை காட்ட வேண்டும். ‘வெந்ததைத் தின்று விதி வந்தால் மாள்வோம்’ என்ற கதையாக இருக்கக்கூடாது. அதேபோல் விரும்பிய எல்லாவற்றையும் நேரம் காலம் பார்க்காமல் சாப்பிடக்கூடாது. வெந்தது, வேகாதது என இரண்டையும் ஒருசேர சாப்பிடக்கூடாது. காலை தொடங்கி இரவு வரை உணவு விஷயத்தில் சில ஒழுக்கங்களை அவசியம் கடைபிடிக்க வேண்டும். பசித்த பின் புசி... என்பார்களே, அது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சரியாக இருக்கும். அதற்காக காலம் கடந்தும் சாப்பிடக்கூடாது. நாம் உண்ணக்கூடிய உணவுகள் எதுவாக இருந்தாலும் அவற்றை உமிழ்நீருடன் கலந்து சாப்பிடுவதை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக திட உணவுகளை நன்றாக மென்று கூழாக அரைத்துச் சாப்பிட பழக வேண்டும். இதை இன்றைய சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்ல... நாளைய சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் பயனுள்ளது.

காலையில் கண் விழிப்பதிலிருந்து சில ஒழுக்கங்களை பின்பற்ற பழகிக்கொண்டால் சர்க்கரை நோயிலிருந்து மட்டுமல்ல வேறு பல நோய்களிலிருந்தும்

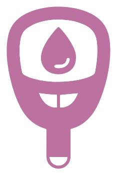
விடுதலை பெற்றுவிடலாம். பற்பசைகளை பயன்படுத்துவதை விட்டுவிட்டு ஆலங்குச்சி, வேலங்குச்சி அல்லது நாயுருவி வேர், புங்கை மரக்குச்சி போன்றவற்றைக் கொண்டு பல் துலக்குவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம். இவை எதுவும் கிடைக்கவில்லையென்றால் கிராம்பு, பட்டை, கடுக்காய், நெல்லிக்காய் போன்றவற்றை தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒன்றாகச் சேர்த்தோ அரைத்து பல் துலக்கலாம். புதினாவை காயவைத்து அதனுடன் கல் உப்பு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்கலாம்.

காலையில் காபி, டீ குடிப்பதற்குப் பதிலாக கொய்யா இலை, சீத்தா மர இலை போன்றவற்றை நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அதை வெறும் பானமாகக் குடிக்கலாம். வெறுமனே அருந்துவது சாலச் சிறந்தது. கொஞ்சம் சுவை வேண்டுமென்றால் நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் நெல்லிக்காய், பாகற்காய் சேர்த்து அரைத்த ஜூஸ் குடிக்கலாம். ஒரு நெல்லிக்காய் எடுத்துக்கொண்டு அதைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக பாகற்காய் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். அதன்பிறகு காலை உணவாக பழங்கள் சாப்பிடுவது நல்லது.

பழம் என்றதும் நம்மில் பலர் வாழைப்பழத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். பொதுவாகவே ஒரே பழமாக இல்லாமல் கொய்யா, பப்பாளி, அன்னாசி போன்ற பழங்களை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. பொதுவாக சர்க்கரை நோயாளிகள் பழம் சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்வது தவறு. ஏனென்றால், பழங்களில் உள்ள இயற்கையான இனிப்பு சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கேடு விளைவிப்பதில்லை.

தினமும் வாய்க்கு ருசியாக விதம்விதமாக இட்லி, இடியாப்பம், புட்டு, சப்பாத்தி, பூரி கிழங்கு என சாப்பிட்டவர்களுக்கு பழம் சாப்பிட்டால் பசி தாங்காதே என்று தயக்கம் வரலாம். இவர்களுக்கு பசி எடுத்தால் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வழக்கமான காலை உணவை கொஞ்சமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிலர் 11 மணியளவில் டீ குடிப்பது வழக்கம். அவர்கள் டீக்குப் பதிலாக மோர் அருந்துவது நல்லது. வெறும் மோராக இல்லாமல் அதனுடன் அரை ஸ்பூன் நெல்லிக்காய் பொடி, அரை ஸ்பூன் நாவல்கொட்டை பொடி போன்றவற்றை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

அடுத்தது மதிய உணவு. வறுத்தது, பொரித்தது என்று இல்லாமல் கசப்பு, துவர்ப்பு அதிகம் உள்ள காய்கறிகளை அவித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. பாகற்காயில் தொடங்கி கோவைக்காய், கொத்தவரங்காய், அவரைக்காய், பிஞ்சு கத்தரிக்காய் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது நல்லது. கிழங்குகளைத் தவிர்த்து மற்ற காய்கறிகளை சமைத்துச் சாப்பிடலாம். இறைச்சி உணவுகளை செரிமானமாகும் அளவுக்கு மட்டுமே



எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி சாப்பிடுபவர்கள் வெற்றிலை போடுவது நல்லது. வெற்றிலை என்றதும் நம்மில் பலர் வெறும் வெற்றிலைதானே? என்று கேட்பார்கள். வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு கலவையைச் சாப்பிட்டால்தான் அதன் முழு பலன் கிடைக்கும்.

மாலையில் டீ குடிப்பது நம்மில் பலருக்கும் உள்ள வழக்கம். டீக்குப் பதில் ஆவாரம்பூ தேநீர் அல்லது சுக்கு மல்லி காபி குடிக்கலாம். வடை, போண்டா, பஜ்ஜி சாப்பிட்டு பழகியவர்கள் என்றைக்காவது சாப்பிடலாம். ஒன்றுக்கு மேல் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. இதையடுத்து இரவு உணவாக கறுப்பு கவுனி அரிசியில் செய்த கஞ்சி அல்லது வழக்கமான அரிசிகளில் செய்த இட்லி, இடியாப்பம் மற்றும் சோறு சாப்பிடுவது நல்லது. இரவு உணவில் செரிமானத்தில் சிக்கல் ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்த உணவையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டாம். இரவு உணவு முடித்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து தூங்குவதை வழக்கமாக வைத்துக்கொள்ளலாம். அதற்கு முன்னதாக திரிபலா சூரணம் அரை ஸ்பூன் அளவு எடுத்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடிப்பது நல்லது. இது மலச்சிக்கல் ஏற்படாமலும் பார்த்துக்கொள்ளும். இந்த உணவுப் பழக்கத்தை தொடர்ந்து பின்பற்றுபவர்களால் நிச்சயமாக சர்க்கரை நோயிலிருந்து விடுபட முடியும்.

தொடர்புக்கு : 9551486617

ஆஸ்துமா

நோ சொல்லுங்கள்

- கார்பட் இருந்தால் தூக்கி வெளியே போடுங்கள். கார்பட்டில் இருக்கும் தூசுக்களை அத்தனை எளிதில் அகற்றிவிட முடியாது, இது எளிதில் ஆஸ்துமாவை அதிகரித்துவிடும்.
- வீட்டில் இருக்கும் குப்பைக் கூடை ஒருபோதும் திறந்திருக்க வேண்டாம்... மூடியில்லாத குப்பைகூடையை தூக்கிப் போடுங்கள்.
- வாசனை திரவியங்களுக்கு கும்பிடு போடுங்கள். அதிக மணம் வீசும் வாசனைத் திரவியங்கள் ஆஸ்துமாவுக்கான காரணிகளைத் தூண்டிவிடுவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.
- நாய், பூனை, கிளி, புறா போன்றவைகளை அருகில் அண்ட விடாதீர்கள். எத்தனை பாதுகாப்புடன் வளர்த்துவந்தாலும் விலங்குகளின் முடி, பறவைகளின் இறகுகள் கொட்டுவதை தடுக்க முடியாது. எனவே, இவற்றை வீட்டுக்குள் வளர்ப்பது வேண்டாம்.
- புகை பழக்கம் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் இடையூறு செய்யக்கூடியது. புகை பிடிப்பவர்கள் பக்கத்திலும் நிற்க வேண்டாம். அடுப்பிலும் அதிக புகை வருகிறது என்றால் தள்ளிநில்லுங்கள்.
- பூக்களில் இருக்கும் மகரந்தம் ஆஸ்துமாவை தூண்டிவிடக்கூடியது. எனவே, பூக்களை எட்ட நின்று ரசிப்பதே போதும்.
- வானிலை திடீரென மாறும்போது வெளியே நடப்பதை தவிர்த்துவிடுங்கள், ஜன்னலையும் மூடி வையுங்கள்.

எஸ் சொல்லுங்கள்

- வெளியே செல்லும்போது மாஸ்க் அணிவதற்கு மறக்காதீர்கள். தூசுகளை தடுக்கும் சக்தி மாஸ்கிற்கு உண்டு. தினமும் புதிய மாஸ்க் அணிந்துகொள்வது முக்கியம்.
- தினமும் குறிப்பிட்ட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம். உடற்பயிற்சியை தவிர்ப்பதும் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளைத் தூண்டலாம். உடற்பயிற்சி செய்வதில் சிரமம் இருந்தால் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- எதிர்பாராத தருணங்களில், எதிர்பாராத வகையில், எதிர்பாராத இடங்களிலும் ஆஸ்துமா தூண்டப்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, எல்லா நேரங்களிலும் ஆஸ்துமா இன்ஹேலர் வைத்திருங்கள்.
- ஆஸ்துமா தொந்தரவு இல்லையென்றாலும் குறைவாக இருந்தாலும் ஆஸ்துமாவுக்கு மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- எல்லா நேரங்களிலும் வெந்நீர் குடிப்பது ஆஸ்துமாவுக்கு இதமாக இருக்கும்.

www.gyanaguru.com

எம்.கே.கண்ணன்,
ஜீவயோகம் யோகா மாஸ்டர்

மூளைக்கு புத்துணர்வு ஆசனம்
செல்வ குப்தர்

குழந்தைகள் முதல் முதியவர் வரை எளிதில் செய்யக்கூடிய ஆசனம் மூலம் செல்வமும் மகிழ்ச்சியும் அடைவது சாத்தியம் என்கிறார் கட்டுரையாளர்.

அரிதான மனிதப் பிறவியை மகத்துவம் நிறைந்ததாக மாற்றுவதற்கு ஆரோக்கியமே அடிப்படை பண்பாக இருக்கின்றது. மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதுடன் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சரிவிகித உணவு, நிறைவான தூக்கம், முறையான உடற்பயிற்சி, விருப்பமான உழைப்பு மற்றும் போதிய ஓய்வு தேவை.

இந்த ஆரோக்கிய பழக்கவழக்க பயிற்சிகளில் யோகாசன பயிற்சியும் ஒன்று. பொதுவாக ஆசனம் என்றால் இருக்கை என பொருள்படும். யோகாசனம் என்றால் யோகத்தோடு இணைந்து இருத்தல் என பொருள்படும். உடல் சீராக இயங்குவதற்கும், சுவாசம் முறையாக இயங்குவதற்கும். மனம் அமைதி பெறுவதற்குமான ஓர் எளிமையான யோகாசனப் பயிற்சியை தெரிந்து கொள்வோம்.

இதன் பெயர் செல்வ குப்தர் ஆசனம். இந்த ஆசனம் என்பது நமக்கு தேவையான அருட் செல்வம் மற்றும் பொருள் செல்வம் வழங்குவதுடன் உடல் மற்றும் மன ஆற்றலையும் அள்ளித்தருகிறது.

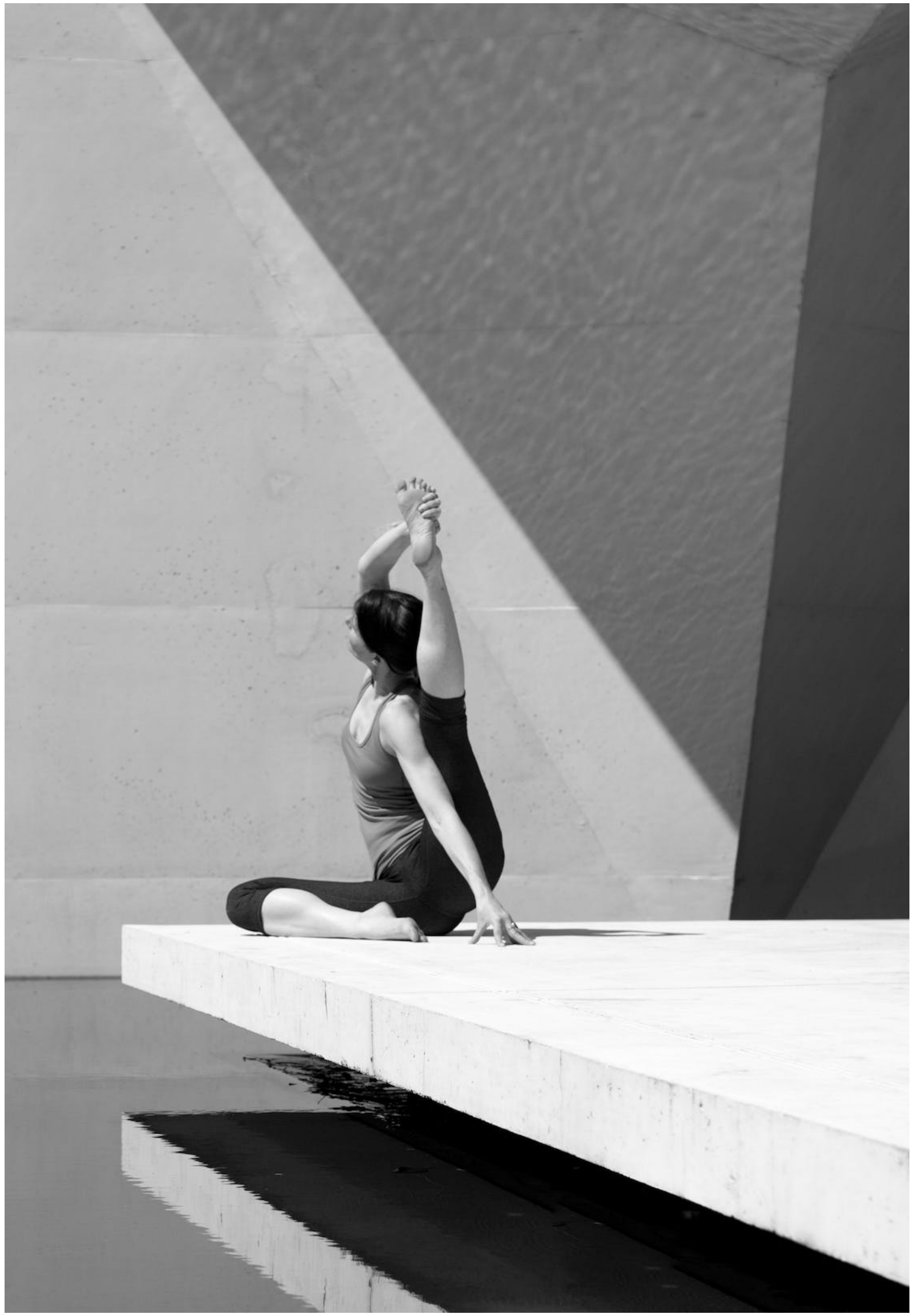
செல்வ குப்தர் ஆசனம் செய்முறை

1. சுக ஆசன (சம்மணம்) நிலையில் கண்களை மூடி அமர்ந்து பிரார்த்தனை.

2. உள்ளங்கை கீழ்நோக்க தோள்பட்டை வரை கைகளை மெதுவாக உயர்த்துதல்.

3. அதே நிலையில் உள்ளங்கை மேல் நோக்க கைகளை திருப்புதல்.

4. பின்பு காதருகில் வரை மெதுவாக கைகளை உயர்த்துதல்.



5. கைகளை தலைக்குமேல் நேராக நீட்டிய நிலையில் உள்ளங்கை கீழ்நோக்க விரல்கள் தொடும் நிலையில் மடக்குதல்.

6. கைவிரல்களை கோர்த்து அப்படியே மேல்நோக்கிய நிலையில் திருப்புதல்.

7. கண்களை மூடி சுவாசம் கவனித்தல்.

8. சுவாசம் இயல்பு நிலை அடைகிறவரை சுவாசத்தை கவனித்து முடிந்தவரை இருத்தல்

9. பின்பு மெதுவாக படிப்படியாக ஆரம்ப நிலைக்கு வருதல்.

செல்வ குப்தர் ஆசனத்தின் பயன்கள்

* மூளைக்கு சமச்சீரான ரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதன் மூலம், மூளை புத்துணர்வு பெறுகின்றது.

* ஐம்புலன்களின் இயக்கம் மேன்மை பெறுகின்றன.

* கேட்கும் திறன் சிறப்படைகின்றது.

* கரங்கள், முதுகெலும்பு மற்றும் முழு உடலும் பலம் பெறுகின்றன.

* வயிற்றில் உள்ள செரிமான உறுப்புகள் சுத்திகரிக்கப்பட்டு முறையான செரிமானம் முறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

* உடல் கழிவுகள் முறையாக வெளியேற்றப்படுகின்றது.

* எலும்பு மண்டலம் மற்றும் நரம்பு மண்டலம் பலம் பெறுகின்றது.

* உடலின் உள்ளுறுப்புகள் இருதயம் நுரையீரல் முறையாக இயங்குகின்றது.

* உடலின் தட்பவெட்பம் சமச்சீர் ஆக்கப்படுகின்றது.

* உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

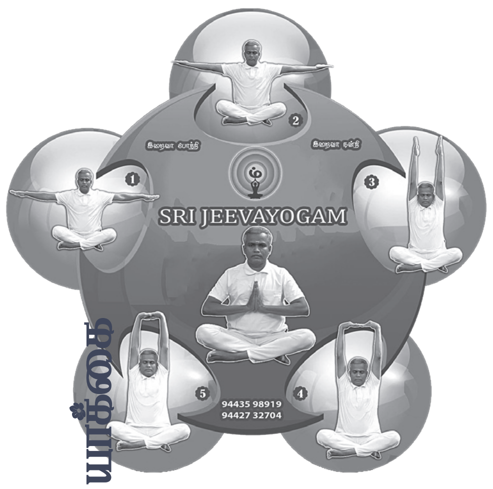
* உடல் வளத்தால் மனம் வளம் பெறுகிறது.

* மூலாதாரம் சுவாதிஷ்டானம் மணிப்பூரகம் போன்ற ஆதார சக்கரங்கள் சுத்திகரிக்கப்பட்டு முறையான இயக்கம் பெறுகின்றது.

* இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதற்குரிய வலிமை உருவாகின்றது.

ஆகவே நாம் அனைவரும் செல்வ குப்தர் ஆசனம் அனு தினமும் செய்து வாழ்வில் உடல்நலம் மனவளம் பெற்று ஆனந்தமாக வாழ்வோம். ஜீவ யோகத்தில் இந்த செல்வ குப்தர் ஆசனத்தை வழங்கிய எனது குருசாமி அருள்திரு இறை இயல் சிவமதி அவர்களுக்கு நன்றி கூறி விடைபெறுகிறேன்.

தொடர்புக்கு : 9443598919



நோட் திஸ் பளீஸ்

இரவு பல் துலக்குதல் அவசியமா..?

மனிதர்களின் எச்சில் ஆன்டிசெப்டிக் ஆகவும் ஆன்டிபாக்டீரியலாகவும் செயலாற்றி நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. இரவு நேரத்தில் எச்சில் உற்பத்தி குறைவாகவே நடப்பதால் மோசமான பாக்டீரியா உற்பத்தி அதிகமாக இருக்கும். பல் துலக்குவதால் மோசமான பாக்டீரியா உற்பத்தி தடுக்கப்படுகிறது. உணவுத் துகள் சிக்கியிருப்பதாக உணர்ந்தால் அதனை எடுப்பதற்கான ஃப்ளாஸ் நூல் கொண்டு மட்டுமே அகற்ற வேண்டுமே தவிர, பல் குச்சியை பயன்படுத்தக்கூடாது. அதேநேரம் ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்ட பிறகும் பல் துலக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இரண்டு முறை பல் துலக்குவதே பல் ஆரோக்கியத்துக்குப் போதுமானது.

க்ரீன் டீ... பிளாக் டீ

சோம்பல், களைப்பு, தூக்கம், துக்கம் இருக்கும்போது டீ குடிப்பது பலருக்கும் உற்சாகம் தருகிறது. இப்போது டீ குடிப்பதைவிட க்ரீன் டீ அல்லது பிளாக் டீ குடிப்பது பிரபலமடைந்து வருகிறது. கிரீன் டீ என்பது தேயிலை இலைகளை காயவைத்து அல்லது வேகவைத்து பயன்பாட்டுக்கு வருகிறது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், சருமத்தை பிரகாசிக்கச் செய்யவும் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது. பிளாக் டீ என்பது தேயிலை இலைகளை காய வைத்து நன்றாக நொறுக்கி ஆக்ஸிஜனேற்றம் செய்யப்படுவதால் நறுமணத்துடன் கிடைக்கிறது. பிளாக் டீயில் எல் தியானைன் என்ற அமினோ அமிலம் உள்ளதால் மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் குறைக்கிறது. இது இதயம் மற்றும் ரத்த நாளங்களைப் பாதுகாக்கிறது. ரத்த சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

ரோட்டோர மூலிகை

‘தாத்தா... தாத்தா துட்டு குடு... இல்லைன்னா உன் தலையை வெட்டிருவேன்’ என்று சிறுவர்கள் விளையாடும் தாத்தா செடியை சகல இடங்களிலும் சாதாரணமாகவே பார்க்க முடியும். ரோட்டோரம் விளைவதால் இதன் மகிமை பலருக்கும் தெரிவதில்லை. இந்த மூலிகையின் உண்மையான பெயர் காயப்பச்சிலை. இதை மைமூக்குத்திப் பூ என்றும் சொல்வார்கள். இந்த செடிக்கு கிணற்றடிப் பூண்டு, வெட்டுக்காய பூண்டு, கரும்பூடு, சாணிப்பூடு, மிருகம்பச்சிலை, முறியம் பச்சிலை, அரிவாள்மனைப்பூண்டு, ஓரம்பூடு, வெட்டி முறித்தான், ஒடியன் பச்சிலை, வெட்டுவாங்கண்ணி என்று நிறைய பெயர்கள் உண்டு. தீ காயம், கொப்பளம் போன்றவை களுக்கும் இதன் இலையை அரைத்துப் பூசலாம். குடலில் புண் இருப்பவர்கள் காலையில் பல் தேய்த்துவிட்டு, இதன் இலைகளை மென்று விழுங்கினால் போதும். குடல் புண் ஆறிவிடும்.

www.gyanaguru.com

கர்ப்பப்பையை எடுத்துடுங்க டாக்டர்..!

– பெருகிவரும் கூகுள் மருத்துவர்கள்

தெரியாது என்ற வார்த்தை இன்றைய மனிதர்கள் சொல்வதே இல்லை. எல்லா வற்றையும் கூகிளில் தேடி அறிந்து கொள்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்தில் அது எத்தனை ஆபத்து தருகிறது தெரியுமா..?

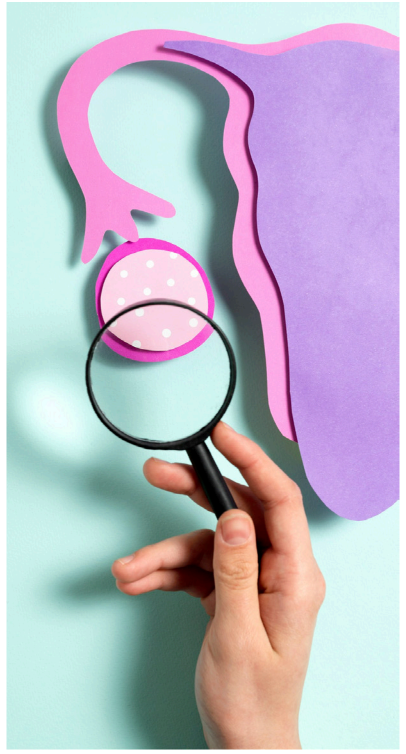
கையில் செல்போனும் இணையதள வசதியும் வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் இப்போது மருத்துவர்கள் போலவே மாறிவிட்டார்கள். உடலில் எந்தவொரு தொந்தரவு இருந்தாலும் உடனே அதுபற்றி தாங்களே படித்து ஒரு முடிவுக்கு வருகிறார்கள். மெடிக்கல் ஷாப்பில் தாங்களே மருந்து வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். டாக்டர் கொடுக்கும் மருந்துகளை இணையத்தில் பரிசோதித்துக் கொள்கிறார்கள். அக்கம்பக்கத்தில் யாருக்கேனும் உடல்நலம் சரியில்லை என்றால் செல்போன் பார்த்து மருந்து, மாத்திரை பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

இது எல்லை மீறிப் போகிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால் சமீபத்தில் ஐ.டி. பணியாற்றும் ஒரு பெண் வயிற்று வலியுடன் மருத்துவரை சந்தித்திருக்கிறார். அப்போது அவர், ‘எனக்கு தொடர்ந்து மாதவிலக்கு காலங்களில் ரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கிறது. அதனால் வரும் வேதனை, அசௌகரியம் போன்றவற்றை என்னால் பொறுத்துக்கொள்ளவே முடியவில்லை. எனக்கு ஒரு குழந்தை இருக்கிறது, அதுவே போதும். எனவே, எனக்கு நிரந்தரத் தீர்வு வேண்டும். எனவே, எனது கர்ப்பப்பையை எடுத்துவிடுங்கள். இந்த சிகிச்சை பற்றி இன்டர்நெட்டில் படித்துவிட்டேன்...’ என்று கேட்டிருக்கிறார்.

இதை கேட்டு மருத்துவர் மயக்கம் போடாததுதான் பாக்கி. ஏனென்றால், இணையத்தில் படித்துவிட்டு அதை செயல்படுத்த நினைப்பது எத்தனை பெரிய ஆபத்து என்பதை அவர்கள் யோசிப்பதே இல்லை. நகம் வெட்டுவது போலவே கருப்பையை அகற்றிவிடலாம் என்றே நினைக்கிறார்கள். அது ஒரு ஆபத்தான சிகிச்சை முறை. கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட்ட சில வருடங்களிலே சினைப்பையிலும் சிக்கல் உண்டாகலாம். வெகுசீக்கிரம் மெனோபாஸ் நிலையை அடைவதால் ஹார்மோன் சுரப்பில் கோளாறு ஏற்படும். எலும்புமெலிவு, சிறுநீர் அடக்கமுடியாமை, பாலுறவில்

ஈடுபாடின்மை போன்ற பிரச்னைகளுடன் மனநல பாதிப்பும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, கர்ப்பப்பை அகற்றுவது குறித்து ஆலோசிக்கும் முன்பு மாதவிலக்கு பிரச்னையை அறிந்து தீர்க்க வேண்டும்.

பொதுவாக 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வரும் மாதவிலக்கு 3 முதல் 7 நாட்கள் நீடிப்பது இயல்பான ஒன்றுதான். ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிலக்கு காலங்களில் 15 நாப்கின் வரை தேவைப்படுவதும், பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடிய வலி, வேதனை, அசௌகர்யம் இருப்பது சகஜம். ஒரே மாதத்தில் இரண்டு தடவை மாதவிலக்கு ஏற்படுவது, ஒரு வாரத்திற்கும் மேல் ரத்தப்போக்கு நீடிப்பது, 80 மில்லியைத்தாண்டி ரத்தப்போக்கு, அதிக வலி, தினமும் ஏழெட்டு நாப்கின் பயன்படுத்துவது போன்றவை முறையற்ற மாதவிலக்கு. கட்டிக்கட்டியாக ரத்தம், உறவுக்குப் பிறகு ரத்தம், மொனோபாஸ் காலத்தில் ரத்தம் என அவஸ்தைப்பட்டாலும் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இதில் அடுத்த மாதம் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப்போடுவது ஆபத்தை உருவாக்கலாம்.



அதிக ரத்தப்போக்கிற்கான காரணங்களை ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின், தைராய்டு, அல்ட்ராசவுண்ட், ஸ்கேன் போன்றவை மூலம் கண்டறிய வேண்டும். அரிதாக ஒரு சிலருக்கு பயாப்ஸி ஆய்வு தேவைப்படும். இந்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் ஹார்மோன் குறைபாடு, ரத்த அணுக்களில் குறைபாடு, ரத்தம் உறையும் நிலையில் மாறுபாடு, கருப்பையில் நீர்க்கட்டி, தசைக்கட்டி போன்ற குறைபாடு இருந்தால் அதனை கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

எந்தக் குறைபாடாக இருந்தாலும் 40 வயதுக்கு குறைவானவர்களுக்கு கருப்பையை அறுவைசிகிச்சை மூலம் அகற்றுவது, அதிலும் முக்கியமாக ரத்தப்போகிற்காக அகற்றுவது தேவையில்லை. ஏனென்றால் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்கு மாதச்சுற்று முறைப்படுத்தும் மருந்து, ஹார்மோன் குறைகளை சீராக்கும் மாத்திரைகள், ஹார்மோன் அடங்கிய கருப்பைக்குள் பொருத்தப்படும் சாதனங்கள் என பல நவீன சிகிச்சைகள் உள்ளன. இந்த நவீன சிகிச்சைகள் மூலம் கருப்பையை இழக்காமலும், எலும்புத் தேய்மானம் ஆகாமலும் பெண்களால் தங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் பேரக்குழந்தைகளுடன் ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழமுடியும்.

இரும்பச்சத்து நிறைந்த கருப்பட்டி

பதநீரைக் காய்ச்சி வடிப்பதில் கிடைக்கும் கருப்பட்டியில் இரும்புச்சத்து அதிகம் இருக்கிறது. இது, ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதுடன் உடலை சுறுசுறுப்பாக்கவும் மெருகூட்டவும் உதவுகிறது. பருவமடைந்த நேரத்தில் ரத்தப் போக்கை கட்டுப்படுத்தவும் இடுப்பு எலும்புகள், கர்ப்பப்பையை வலுப்பெறவும் செய்கிறது. அதனாலே பருவமடைந்த பெண்களுக்கு கருப்பட்டி, உளுந்து சேர்த்து உளுத்தங்களி செய்து கொடுப்பதை முன்பு கடைபிடித்துவந்தனர்.

கருப்பட்டி மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. சுக்குக் கருப்பட்டியுடன் சீரகத்தைச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும். வாயுத்தொல்லை நீங்க கருப்பட்டி உடன் ஓமத்தை சேர்த்து சாப்பிடலாம். குப்பைமேனிக் கீரையுடன், கருப்பட்டி சேர்த்து வதக்கி சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல், நாள்பட்ட சளித் தொல்லை நீங்கும். இதுதவிர, கல்லீரல் செயல்பாட்டை சீராக்குவதுடன் கல்லீரலில் தேங்கியுள்ள டாக்ஸின்களை வெளியேற்றி, சுத்தம் செய்கிறது.

கருப்பட்டி சுவை பலருக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் பனை வெல்லம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதுவும் பனை சாறில் இருந்தே கிடைக்கிறது. பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு வாத பித்தம் நீங்கும். பசியை தூண்டும். புஷ்டி தரும். நுரையீரல் மற்றும் தொண்டை பாதிப்புகளுக்கு நல்லது. பாலில் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து காய்ச்சி குடித்தால் மார்புச்சளி இளகும். முக்கியமாக தொண்டைப்புண், வலி அகலும். தவிர பனங்கற்கண்டு, உடல் உஷ்ணம், காங்கை, நீர் சுருக்கு, ஜுர வெப்பங்கள் இவற்றுக்கு நல்லது.

டாக்டர் எஸ்.எம்.பதுார் மொய்தீன்,
பாத்திமா மருத்துவமனை, சென்னை

மனநல பாதிப்பக்கு திருமணம்..?

மனநலம் என்பதில் நிறைய நிறைய மூட நம்பிக்கைகள் நிலவுகின்றன. தவிர்க்க மட்டும் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களை மருத்துவர் விவரிக்கிறார்.

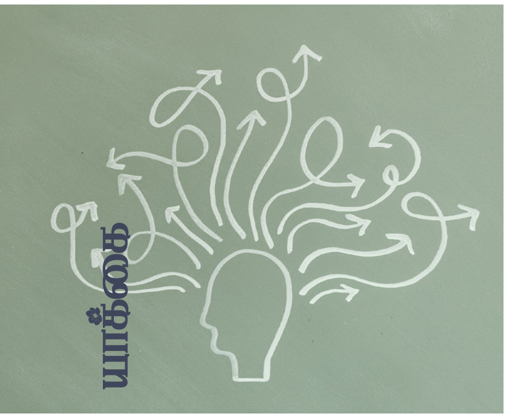
சாதாரண உடல் வலி வந்தாலே பதறியடித்து மருத்துவரை சந்தித்து மருந்து பெற்றுக்கொள்பவர்கள், மனதுக்குள் ஆயிரம் குழப்பங்கள், சிக்கல்கள், பிரச்னைகள் தோன்றினாலும் மருத்துவரை சந்திக்க முன்வருவதில்லை. இதெல்லாம் ஒரு விஷயம்னு டாக்டரிடம் போகலாமா என்ற சிந்தனை இந்த 21ம் நூற்றாண்டிலும் நிறைய பேருக்கு இருக்கிறது. இதனாலே, எளிதில் தீர்க்கக் கூடிய மனநோயுடன் நீண்ட காலம் போராடிக் கொண்டு தங்கள் வாழ்க்கையை சிரமத்துடன் வாழ்ந்து அவஸ்தைப்படுகிறார்கள்.

இதன் அர்த்தம், மனதில் குழப்பம், பயம், அச்சம் இருக்கும் அத்தனை பேரும் உடனே மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும் என்பதல்ல. ஏனென்றால் நிறைய பிரச்னைகள், குழப்பங்கள் தானாகவே சரியாகிவிடக் கூடியவை. இன்னும் சில பிரச்னைகள் நெருங்கியவர்களிடம், மனதுக்குப் பிடித்தமானவர்களிடம் பேசினாலே தீர்ந்துவிடும். ஆனால், நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் குழப்பம், தடுமாற்றம், அச்சத்தைத் தீர்ப்பதற்கு நிச்சயம் மருத்துவ உதவி தேவைப்படுகிறது. மனதில் இருக்கும் பதட்டம், பயம் போன்றவை வெளியே தெரியக் கூடாது என்று மறைப்பதற்கு முயற்சி எடுப்பதே பலருக்கு மனநோயை தீவிரமாக்குகிறது.

மனநோயின் அறிகுறிகள்

பெரும்பாலான மன நோய்க்கு வெளிப்படையாக எந்த அறிகுறிகளும் தெரிவதில்லை. அதனால் சட்டையைக் கிழித்துக்கொள்வது, வீட்டை

கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளவர் என்றாலும் நேற்று நான் கடவுளை நேரில் பார்த்தேன், எனக்கு வரம் கொடுத் திருக்கிறார் என்றெல்லாம் பேசுவது மற்றவர்களின் நகைப்புக்கு ஆளாகும். பேய், பிசாசு போன்ற நம்பிக்கையிலும் எல்லை இருக்கிறது.



விட்டு ஓடுவது, உரத்த குரலில் பேசுவது, முரண்டு பிடிப்பது போன்றவையே மனநோய் என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். இவை எல்லாமே தீவிர நிலை ஆகும். முன்கூட்டியே மனநோயின் அறிகுறிகளை எளிதில் அறிந்துகொள்ள முடியும். குடும்பத்தில் நெருங்கியவரின் மரணத்தால் ஏற்படும் சோகம் அதிகபட்சம் நான்கு வாரங்கள் வரையிலும் நீடிக்கலாம். இந்த காலகட்டத்தைத் தாண்டியும் இயல்புநிலைக்குத் திரும்ப முடியாமல் ஒருவர் தவிக்கிறார் என்றால், அவருடைய மனதை உறுதிப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். இதேபோல் தோல்வி, அவமானம், வலி போன்ற எல்லா பிரச்னை களையும் கடந்துவருவதற்கு என குறிப்பிட்ட கால அளவு இருக்கிறது. இந்த காலத்தைத் தாண்டியும் இயல்புக்கு மீள முடியாதவர்களை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டும்.

உடலில் எந்த பிரச்னையும் இல்லை என்றாலும் தூக்கம் மற்றும் உணவு எடுத்துக்கொள்வதில் பெரும் மாறுபாடு நீடிக்கும்போது அதனை கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிலர் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு, அளவுக்கு அதிகமாகத் தூங்குவார்கள். சிலர் சாப்பாட்டை குறைத்துவிட்டு உறக்கமே வராமல் தவிப்பார்கள். அதேபோல் மிகவும் பிடித்தமான செயலை செய்வதற்கு விருப்பமில்லாமல் போவது, யாருடனும் பேசுவதற்கு விருப்பமின்மை, எப்போதும் தனியே அமர்ந்திருத்தல், ஞாபக மறதி போன்றவையும் மனநலக் குறைப்பாட்டின் ஆரம்பநிலையாகும்.

உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியாதவ ர்களை கண்காணிப்புக்கு உட்படுத்த வேண்டும். கோபம், வருத்தம், ஆசை போன்ற வற்றை இடம் பார்த்து வெளிப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம். கோபத்தை தங்கள் மேலதிகாரியிடம் காட்டினால் அது வேலைக்கு சிக்கலாகி விடும். அதேபோல் பொது இடங்களில் மனதிலிருக்கும் எல்லாவற்றையும் பேசிவிட முடியாது. இந்த நிலையில் குழப்பம் வரும்போது மனநல மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

எதையெல்லாம் நம்பலாம், எந்த அளவுக்கு நம்பலாம் என்பதிலும் சில வரையறைகள் உள்ளன. கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளவர் என்றாலும் நேற்று நான் கடவுளை நேரில் பார்த்தேன், எனக்கு வரம் கொடுத் திருக்கிறார் என்றெல்லாம் பேசுவது மற்றவர்களின் நகைப்புக்கு ஆளாகும். பேய், பிசாசு போன்ற நம்பிக்கையிலும் எல்லை இருக்கிறது. கண்ணுக்குத் தெரிந்தவற்றை தவறாகப் பார்க்கும் மனப்பான்மையும் ஆபத்தானதே. ரோட்டில் யாராவது இரண்டு பேர் பேசிக்கொண்டு நின்றாலும், தன்னை கண்காணிக்கவே அவர்கள் நிற்பதாக நினைப்பதும், தன்னை பார்த்து பலரும் சிரித்ததாக நினைப்பதும் மனநல பிரச்னைதான்.

திடீரென விரக்தியடைதல், அளவுக்கு அதிகமாக போதைப் பொருட்கள் எடுத்துக்கொள்தல், எல்லாம் மாயை என்று பிதற்றுதலும் ஆபத்தான மனநிலை ஆகும். எல்லா மனிதர்களும் மரணத்தை நோக்கியே இருக்கிறார்கள் என்றாலும் எல்லா நேரமும் மரணத்தை எண்ணி அச்சப்படுவதும் கவலைப்படுவதும் சிக்கலை உருவாக்கும். இதுபோன்ற நிலையில்தான், தன்னை யாராலும் காப்பாற்ற முடியாது என்றும், தங்கள் பிரச்னைகள் எல்லை மீறிப் போய்விட்டதாகவும் நினைத்து சிலர் தற்கொலைக்கு முயல்கிறார்கள். இவர்களது நடவடிக்கையைக் கண்டறிந்து, முன்கூட்டியே சிகிச்சையளித்தால், நிச்சயம் தற்கொலை எண்ணத்தை தவிர்த்துவிட முடியும்.

சிகிச்சை :

ஒருவருக்கு மனநலம் எந்த அளவுக்கு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்து, அதற்கேற்ப சிகிச்சையளிக்கப்படும். நிறைய பேருக்கு பேசுவதிலேயே பிரச்னைகள் தீர்ந்துவிடும். ஒருசிலருக்கு சில மாத்திரைகள் தேவைப்படலாம். ஆனால், எப்படிப்பட்ட சிகிச்சை முறை என்றாலும் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு உறவுகளும், நண்பர்களும் உதவிசெய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஏனென்றால் எல்லா நேரமும் அவருடன் மருத்துவர் இருத்தல் இயலாது. ஆகவே, பாதிக்கப் பட்ட நபருக்கு நம்பிக்கையும் வாய்ப்பும் கொடுத்து அடுத்த கட்டத்துக்கு கொண்டுசெல் வதற்கு குடும்ப உறுப்பினரின் பங்களிப்பு மிகவும் முக்கியம்.

நிறைய பேர் கட்டிப்போட்டு அடித்தல், அறைக்குள் பூட்டிப் போடுதல், மின்சார அதிர்வு கொடுத்தல் ஆகியவையே மனநோய்க்குத் தீர்வு என்று நினைக்கிறார்கள். இதுபோன்ற தீர்வுகள் இப்போது மருத்துவத்தில் கடைபிடிக்கப் படுவதில்லை. ஏதேனும் கோயிலுக்குப் போய்வந்தால் பிரச்னை சரியாகிவிடும் என்று சிலர் நம்புகிறார்கள். இன்னும் சிலர், பாதிக்கப்பட்டவருக்கு திருமணம் முடித்துக் கொடுத்தால் மனநோய் தீர்ந்துவிடும் என்று அதற்கான நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகிறார்கள். இவை எல்லாமே பிரச்னைகளை மேலும் அதிகரித்துவிடும் என்பதுதான் உண்மை.

குடும்பத் தலைவர் அல்லது குடும்பத் தலைவி ஆகியோருக்கு மட்டுமே மனநல பிரச்னைகள் ஏற்படுகிறது, பொருளாதார பிரச்னையாலே பெரும்பாலான மனநோய் ஏற்படுகிறது என்றெல்லாம் கூறப்படுவது உண்மை அல்ல. குழந்தைகள், மாணவர்கள், இளைய வயதினர், முதியவர் என யாருக்கும் மனச்சோர்வு, மனப்பதட்டம் உருவாகலாம். அதேபோல் கோடீஸ்வரர், நன்றாக படிப்பவர், திறமையானவர் என்றாலும் அவர்களுக்கும் மனநோய் உருவாகுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கவே செய்கிறது.

மனநோய் என்பது ஒரு சாதாரண பிரச்னையே. இதனை கண்டுகொள்ளாமல் நாட்களை கடத்துவதுதான் சிக்கலுக்குக் காரணமாகிறது. எனவே, குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவரது நடவடிக்கையில் சிறிய மாற்றம் ஏற்படும்போதே அவர் மீது அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தில் எல்லோரும் மனம்விட்டு பேசுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது உடலையும் மனதையும் புத்துணர்ச்சியாக் குவதற்கு சுற்றுலா போய் வாருங்கள்.

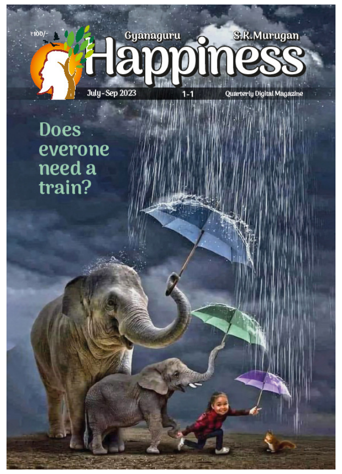
மனசை பத்திரமா பாத்துக்கோங்க.

தொடர்புக்கு :
044 35932272

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

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

வழக்கறிஞர் **எம்.நிலா,** LLM, B.Com.B.L.(Hons)



25 புத்தகங்கள் 500 ரூபாய்...

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

GPAY : +91 72997 53999

கணவன், மனைவி,
பெற்றோர், குழந்தைகள்,
காதலர்கள் என
உறவுகளுக்குள் எழும்

குழப்பங்களுக்கு கவுன்சிலிங்...

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

யாக்கை

தொடர்புக்கு
GG Relationship Counseling
+91 80725 89355