₹100/-

ஞானகுரு

சித்திரை 2024

# யாக்கை

1 - 4

எஸ்.கே.முருகன்

## பயமே
எனது ஆரோக்கிய ரகசியம்

## நடிகர் அஜித்துக்கு நடந்த சிகிச்சை

+ ஸ்மார்ட்போன் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம்?

+ விஷத்துக்கு எக்ஸ்பயரி டேட்..?

+ புதிய டிரெண்ட் இனிப்பு விரதம்

# Gyanaguru Publication

Digital Monthly Magazines

## Advertisement Rate card for 2024

Full page - Rs.10,000

Half page - Rs.6,000

Centrespread / Doublespread - Rs.20,000

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

Gyanaguru Publication

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




# விஷத்துக்கு எக்ஸ்பயரி டேட்..?

ஆசிரியர் பக்கம்

‘மருந்து காலாவதி ஆயிடுச்சுன்னா விஷம் ஆயிடும்னு தெரியும், விஷம் காலாவதி ஆயிடுச்சுன்னா மருந்து ஆயிடுமா?’ என்று கடி ஜோக் கேட்டட்டிருப்பீர்கள். இது சாதாரண நகைச்சுவை என்றாலும் இதன் பின்னே மிகப்பெரும் மருத்துவ உண்மை இருக்கிறது. எந்த ஒரு உணவுப் பொருள் அல்லது மருந்து என்றாலும் அதனை குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் எடுத்துக்கொண்டால் மட்டுமே அது சரியான பயன் தரும். அதன் பின்னர் எடுத்துக்கொள்வது பக்கவிளைவுகளைக் கொண்டுவரும். விஷம் காலாவதி ஆகிவிட்டால் அதன் வீரியம் குறைந்துவிடும் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

காய், பழம் கெட்டுப்போகத் தொடங்கிவிட்டால் அதனை அப்படியே முழுமையாக தூக்கிப் போடுவிட வேண்டும். கெட்டுப் போன பகுதியை மட்டும் கீழே போட்டுவிட்டு மற்ற பகுதியை பயன்படுத்துவது நிச்சயம் சரியான செயல் அல்ல. அதேபோல் பிரட், கேக் போன்ற பேக்கரி ஐட்டங்களின் கவரை பிரித்துவிட்டால் ஒரே நாளில் பயன்படுத்திவிடுவது நல்லது. இவற்றை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து அவ்வப்போது எடுத்து பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியக் குறைபாடு கொண்டுவரும்.

பெரும்பாலான உணவுப் பொருட்களில், ‘பெஸ்ட் பிபோர் யூஸ்’ என்று ஒரு தேதியைப் போட்டிருப்பார்கள். இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் அந்த குறிப்பிட்ட நாளைத் தாண்டிவிட்டால் அந்த பொருளின் சுவை மற்றும் சத்துக்கள் மாறுபாடு அடைந்துவிடும் என்பது தான். அதன் பிறகு அவற்றை சாப்பிடுவது காரணமாக உடல் நலக் குறைபாடு ஏற்படாது என்றாலும் அவை பயன்படுத்தத் தகுதியற்றது என்றே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருந்து, மாத்திரைகள், டானிக் போன்றவை வாங்கும் நேரத்தில் கண்டிப்பாக எக்ஸ்பயரி டேட் பார்த்து வாங்குவது அவசியம். தெரிந்த கடை, மருந்தகம் என்றாலும் அவற்றை பார்த்து வாங்க வேண்டியது கட்டாயம். ஏனென்றால், காலாவதி மருந்துகள் சரியான பயன் தருவதில்லை என்பதுடன் தேவையற்ற பக்கவிளைவுகளையும் உருவாக்கிவிடலாம். தலைவலி போய் திருகுவலி வந்த கதையாக இது மாறிவிடும்.

ஒருசில மருந்து, மாத்திரைகளில் எக்ஸ்பயரி டேட் குறிப்பிட்டிருக்காது. அப்படிப்பட்ட பொருட்களை வாங்கவே செய்யாதீர்கள். அவை விற்பனை செய்வதற்கு அனுமதி பெற்றவை அல்ல என்றே அர்த்தம். அதேபோல். எக்ஸ்பயரி டேட்டுக்கு இன்னமும் 10 நாட்கள் இருக்கிறது, ஒரு வாரம் இருக்கிறது என்றெல்லாம் நினைத்து சமாதானப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம்.

www.gyaanaguru.com

நான் மனசு வைத்தால் எதுவும் செய்துவிடுவேன், என்னால் இதைக் கூட செய்ய முடியாதா என்றெல்லாம் நினைப்பவரா..? உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்காக ஒரு விரதம் கடைபிடிக்க முடியுமா என்று பாருங்கள்.

# மாதம் ஒரு இனிப்பு விரதம்..!

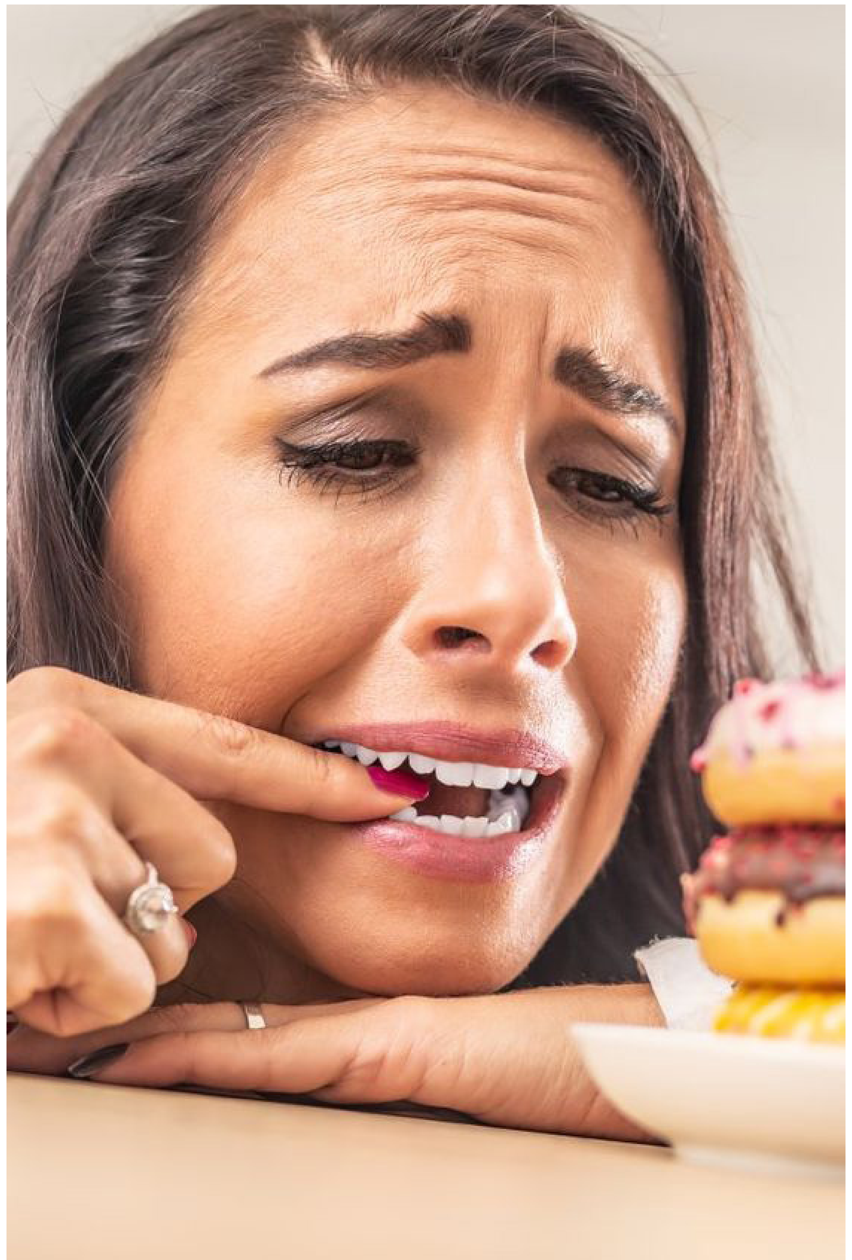
இனிப்பு சாப்பிடுவது பல நோய்களுக்கு காரணமாக இருக்கிறது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனாலும், அவற்றை சாப்பிடாமல் இருக்கவும் முடிவதில்லை. அப்படிப்பட்ட நபர்களுக்கு ஒரு சவால். அதாவது மாதம் ஒரு முறை இனிப்பு விரதம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

விரதம் என்றதும் ஏதேனும் ஒரு நேரம் அல்லது இரண்டு நேரம் சாப்பிடாமல் வாயைக் கட்டிக்கொள்வது அல்ல. இஸ்லாம் மதத்தினர் பகல் முழுவதும் எச்சில் விழுங்காமல் இருப்பது போன்றதும் அல்ல. பேலியோ டயட், வீகன் டயட், ஒயிட் டயட் என்ற வகையில் இப்போது படுவேகமாக பரவி வருகிறது, நோ சுகர் டயட்.

மாதத்தில் ஒரு வாரம் மட்டும் சர்க்கரைக்கு நோ சொல்லும் சவால்.

மாதத்தில் ஒரே ஒரு வாரம் மட்டும் சர்க்கரை சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டும். அவ்வளவுதானே என்று சவாலை சட்டென்று ஏற்றுக்கொள்ளாதீர்கள். சர்க்கரை என்றால் சீனி எனப்படும் வெள்ளை சர்க்கரை மட்டுமல்ல, எந்த வகையிலான இனிப்பு பொருட்களையும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நாட்டுச் சர்க்கரை, கருப்பட்டி, கல்கண்டு, வெல்லம் என்று எந்த வகை இனிப்புப் பொருளையும் தொட்டுப் பார்க்கக்கூடாது. அவை கலந்த உணவை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

மறைமுகமாக இனிப்பு கலக்கப்படும் பொருட்களையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. அதாவது தாகத்துக்காக லஸ்ஸி வாங்கிக் குடித்தீர்கள் என்றால், அதில் நிச்சயம் சர்க்கரை போட்டுத் தருவார்கள். பாட்டில் ஜட்டம் எது வாங்கிக் குடித்தாலும் அதிலும்



சர்க்கரை இருக்கும். எனவே, எந்த வகையான பானங்களையும் குடிக்கக் கூடாது.

கடையில் காபி, டீ குடிப்பதாக இருந்தால் முழுமையாக சர்க்க ரையைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட் போன்றவையும் சர்க்கரை கலந்தவையே. எனவே, இவற்றையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

இவை எல்லாவற்றையும் விட சவால் நிறைந்த ஒன்று என்றால் பழங்கள். ஏனென்றால், பெரும்பாலான பழங்கள் இனிப்பு சுவை கொண்டவை. ஆகவே, இந்த ஒரே ஒரு வாரம் இனிப்பு பழங்களை தள்ளி வைக்க வேண்டும். ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்றவை புளிப்பும் இனிப்பும் கலந்தவை என்பதால், அவற்றையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. எலுமிச்சம் பழம் போன்றவை விதிவிலக்கு.

காய்களிலும் கேரட், பீட்ரூட், பூசணிக்காய் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். வாழைப்பழம் சாப்பிடக்கூடாது என்றாலும் வாழைக்காய் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இப்படி ஒரே ஒரு வாரம் இனிப்பு களை முற்றிலும் நிறுத்திக் கொண்டால், உடல் பூரண ஆரோக்கியத்திற்குத் திரும்பும் என்பதை புதிய டயட் முறையாக பயன்படுத்தத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள்.

இந்த டயட் கடைபிடிக்க ஆசைப்பட்டால் நிச்சயம் மருத்துவர் அனுமதி பெற வேண்டும். ஏனென்றால், ரத்த அழுத்த பிரச்னை, குறைந்த சர்க்கரை போன்ற பிரச்னை மற்றும் நாட்பட்ட வியாதிகளுடன் இருப்பவர்கள் இதற்கு ஆசைப்படக் கூடாது. கர்ப்பிணிகள், முதியவர்களும் இந்த பரீட்சையில் இறங்குதல் கூடாது. மருத்துவர் அனுமதியோடு ஒரே ஒரு வாரம் சர்க்கரை சவாலை சந்தித்துப் பாருங்கள்.

உடல் சுறுசுறுப்பாகத் திகழ்வதைக் காண முடியும் என்கிறார்கள். அதற்காக ஒரு வாரம் முடிந்ததும் வரிசையாக இனிப்புகளை வாரிக்கொட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். எதற்காக கஷ்டப்பட்டீர்களோ, அத்தனையும் வீணாகப் போய்விடும்.

வாயைக் கட்டுங்க... வாழ்க்கை சுகமா இருக்கும்.

# வாசனை ஆளைத் தூக்குதே

ஒரு சிலர் பக்கத்தில் வரும்போதே இனிய மணம் ஆளையே இழுக்கும். ஒரு சிலரது வாசனை திரவியம் துர்வாசனை தருவதுண்டு. பாடி ஸ்ப்ரே, ஃபெர்ப்யூம் போன்றவற்றை முறை தெரியாமல் உபயோகிப்பதே இதற்கு காரணமாகும்.

பொதுவாக பாடி ஸ்ப்ரே, ஃபெர்ப்யூம் ஆகிய இரண்டுமே ஆல்கஹால், தண்ணீர் மற்றும் வாசனைத் திரவியங்களின் கலவை தான். ஃபெர்ப்யூமில் வாசனைத் திரவியங்களின் அடர்த்தி அதிகம். ஆகவே ஃபெர்ப்யூமை குறைவாகவும் பாடி ஸ்ப்ரே அதிகமாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த இரண்டுக்குமே உடலில் இருந்து வரும் வியர்வை நாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. ஆனால், இரண்டையும் வெவ்வேறு வகையில் பயன்படுத்த வேண்டும். பாடி ஸ்ப்ரேவை எக்காரணம் கொண்டும் உடைகளில் அடிக்கக்கூடாது. குளித்து முடித்து நன்றாக உடலை துவட்டிய பின்பு கைகளுக்குக் கீழே, கழுத்துப் பகுதியில், மார்புக்குக் கீழே அடித்துக்கொள்ளலாம். இதனை நம் உடலுக்கு மிகவும் நெருக்கமாக வைத்து அடிக்கக்கூடாது. கொஞ்சம் தள்ளி வைத்து நாலைந்து முறை அடித்தாலே போதும்.

பாடி ஸ்ப்ரே அதிக நேரம் நீடிக்காது. எனவே பார்ட்டி, சினிமா போன்று குறைந்த நேரத்துக்கு வெளியே செல்லும்போது இதனை பயன்படுத்தலாம்.

அதேநேரம் ஃபெர்ப்யூமை ஆடைகளில் மட்டுமே அடிக்க வேண்டும். குறிப்பாக காலர், கை மூட்டு பகுதிகளில் தடவிக் கொள்ளலாம். இதனை ஒரு போதும் உடலில் தடவக்கூடாது. ஃபெர்ப்யூம் விலை அதிகமாக இருக்கும் என்பதால் அலுவலக மீட்டிங், திருமண விழா போன்ற முக்கிய இடங்களுக்கு பயன்படுத்துவது நல்லது.

இந்த இரண்டையும் எக்காரணம் கொண்டும் முகத்தில் அல்லது தலையில் அடிக்கக்கூடாது. இவற்றை குழந்தைகளுக்கு பயன்படுத்தக் கூடாது. சரியான வாசனை திரவியத்தைப் பயன்படுத்துவது மற்றவர்களிடம் சிறந்த மதிப்பு பெற்றுத்தரும். நீங்கள் பயன்படுத்தும் வாசனைத் திரவியம் மற்றவர்களுக்கு தலைவலி ஏற்படுத்தக் கூடாது என்பதிலும் கவனமாக இருங்கள்.

www.gyaanaguru.com

ஒருவருக்கு பக்கவாதம் என்றால், குறிப்பிட்ட ரத்தநாள அடைப்பு என்பதையும் அதன் தன்மையையும் மூளை நிழற்படங்களால் எளிதாக கூறிவிட முடியும். ஆனால் குழந்தைப் பருவத்தில் நேரிடும் ஆட்டிசத்தின் நிலை இன்றைய நவீன காலகட்டத்திலும் சவாலாகவே உள்ளது என்கிறார், குழந்தை நலம் மற்றும் நரம்பியல் மருத்துவரான டாக்டர் எம். பிர்லா பவளம்.

# ஸ்மார்ட்போனில் விளையாடும் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம்..?

டாக்டர். **எம்.பிர்லா பவளம்**
MD paed DM neuro,
இணைப் பேராசியர்,
நரம்பியல் துறை,
திருநெல்வேலி.

### ✚ ஆட்டிசத்தை தமிழில் எவ்வாறு அழைக்கலாம்.?

டாக்டர் : புற உலக சிந்தனை இல்லாமை என்றே தமிழில் புரிந்துகொள்ளப் படுகிறது. தனக்கென்று தனி உலகை புனைந்துகொண்டு அதற்குள் ஆழ்ந்து கிடப்பது என்று பொருள்படும் 'தற்புனைவு ஆழ்வு' என்ற பதம் ஆட்டிசத்திற்கு பொருத்தமானது.

### ✚ குழந்தை நல மருத்துவர், நரம்பியல் மருத்துவர், மனநல மருத்துவர் ஆகியோரில் ஆட்டிசம் நிபுணர் யார்.?

டாக்டர் : ஆட்டிசத்தை புரிந்துகொண்டு அதற்காக தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் டாக்டர் எவரை வேண்டுமானாலும் ஆட்டிசத்தின் நிபுணர் என்று கூறலாம். இன்று ஆட்டிசமானது, நரம்பியல் சார்ந்த ஒரு வளர்ச்சி முன்னேற்ற குறைபாடு (Neuro Developmental Disorder) என்று ஏற்கப்படுவதால் குழந்தை மருத்துவம் பயின்று, குழந்தை நரம்பியலை உயர்சிறப்பு படிப்பாக பயில்வோர் மத்தியில் அது பற்றிய தெளிவு வேண்டும் என்பது எனது கருத்து.

### ✚ ஆட்டிசக் குழந்தைகள் மாற்றுத் திறனாளிகளா..?

டாக்டர் : நிச்சயமாக. மூளை முடக்குவாதம், குன்றிய மனவளர்ச்சி போன்று அவர்களது குறைபாட்டையும் இந்திய ஆட்டிச அளவுகோலின் வழி மிதமானது, தீவிரமானது, மிகத் தீவிரமானது என சான்றளிக்கலாம். அதன் அடிப்படையில் அரசு வழங்கும் உதவித் தொகை மற்றும் இன்ன பிற சலுகைகளுக்கும் தகுதியானவர் ஆகிறார்.

### ✚ ஆட்டிசக் குழந்தைகள் எல்லோரும் இசை அல்லது கணிதத்தில் மேதைகளா..?

## அப்படியா சொல்றீங்க..?

முட்டையின் மஞ்சள் கரு சாப்பிட்டால் உடலில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும் என சொல்லப்படுவது உண்மையல்ல. மஞ்சள் கருவில் புரோட்டீன் அதிகமிருப்பதால் இதயத்துக்கு நன்மையே செய்கிறது.

டாக்டர் : இசை மற்றும் கணித மேதைகளின் சமூக நடத்தைகள் சிற்சில விசித்திரங்கள் கொண்டிருக்கலாமே தவிர, அவர்கள் ஆட்டிசம் பீடித்தவர்கள் அல்லர். மனிதனின் வலது மூளை உணர்வு மயமானது. இது எவ்வாறு எனில், முகத்தோடு முக உறவாட்டங்களை முதல் பணியாகவும் இசையை இரண்டாம் பணியாகவும் மேற்கொள்வதால் என்று புரிந்துகொள்ளலாம். முகத்தோடு முகம் உறவாட மறுக்கும் ஆட்டிசக் குழந்தைகள் தாம் உள்வாங்கிய இசையை திரும்பத்திரும்ப மீட்டிப் பார்த்து அதில் நிபுணத்துவம் எய்துகின்றனர். சூப்பர் சிங்கர் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கவும் செய்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் இசையை படைத்து விடுவர் என்று கூறிவிட முடியாது. இசை நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை தத்துவமே முகத்தோடு முக உறவாட்டங்களை பூத்துக் குலுங்கச் செய்வது என்பதை இங்கு கூர்ந்து நோக்க வேண்டும்.

### ✚ ஆட்டிசத்துக்கு மருந்து சிகிச்சை அவசியமா..?

டாக்டர் : ஆட்டிசத்துக்கு மருந்தில்லாதவை மற்றும் நடத்தைக் குறுக்கீடுகளே முதன்மையான சிகிச்சைகள். ஆட்டிசத்தில் காணப்படும் நசநசப்புத் தன்மைக்கு

ரிஸ்பெரிபோன், மிகதுறு தன்மைக்கு மெத்தில் பெனிடேட் மற்றும் வலிப்பிறகு வலிப்பெதிர் மருந்துகள் போன்றவை பரவலாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆக்சிடோசின் என்ற ஹார்மோன் மருந்தும் ஸ்டெம்செல்களும் ஆட்டிசத்தில் நம்பிக்கை தரும் புதிய மருந்துகளாக உள்ளன. இவை தவிர ஆதாரமற்ற பரிசோதனைகள், மருத்துவ முறைகள், நம்பிக்கைகளை பெற்றோர் தவிர்த்தல் நன்று.

### ✚ ஆட்டிச குழந்தையின் பெற்றோர் குறிப்பாக அம்மா சந்திக்கும் சவால்கள் என்ன..?

டாக்டர் : பல அம்மாக்கள் ஆட்டிச குறைபாட்டை துணிச்சலாக எதிர்கொள்கிறார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையையே அத்தகைய குழந்தையின் மறுவாழ்விற்காக தியாகம் செய்கின்றனர். ஆட்டிசக் குழந்தைகளின் அம்மாக்கள் எந்தவொரு மனசோர்வு அல்லது மனநோய்க்கு ஆளாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் அக்குடும்பத்தினரின் முக்கியப் பொறுப்பு. ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தின் நலனை பேணிக் காப்பது மருத்துவர்கள், சிகிச்சை யாளர்கள் மற்றும் சமூகத்தின் கூட்டுப் பொறுப்பாகும்.

### ✚ குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருப்பதை 2 வயதில் கண்டறிகிறார்கள் என்றால், அவர்களை நர்சரி பள்ளிக்கு அனுப்பாமல் வீட்டுக்கு சிகிச்சையாளரை வரவழைத்து நடத்தைக் குறுக்கீடுகள் மேற்கொண்டால் குணம் தெரியுமா..?

டாக்டர் : இயல்பான குழந்தைகளுடன் ஆட்டிச குழந்தைகளை பழகச் செய்வதை, நீந்தத் தெரியாத மீன் குஞ்சுக்கு தண்ணீருக்குள் நீந்த கற்றுத் தரும் செயலோடு ஒப்பிடலாம். எனவே, கூடுமானவரை காலையில் நர்சரி, மாலையில் தொழிற்சார் சிகிச்சை என வாரத்திற்கு 40 மணி நேரம் ஆட்டிசக் குழந்தை பெறும் என்றால் இரண்டு வருடங்களில் கால்வாசிக் குழந்தைகள் அதிலிருந்து மீண்டு விடுவர். இதற்காக எல்லா அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவ மனைகளிலும் மாவட்ட ஆரம்ப இடையீட்டு மையங்கள் உள்ளன. இவை மட்டுமின்றி தனியார் மையங்களிலும் இச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். வீடு, பள்ளி, சிகிச்சை மையம், சமூகம் இவையனைத்தும் நடத்தைக் குறுக்கீடுகளை விளையாட்டின் வழி புகுத்தும்போது நல்ல பலன் கிடைக்கிறது

பள்ளிப் படிப்போடு தொடர்ச்சியான நடத்தைக் குறுக்கீடுகளை ஆட்டிச சிறார்கள் மேற்கொள்ளும்போது சராசரியாக 8 சதவீதத்தினர் தேறி விடுகின்றனர். 70 சதவீதத்தினர் நடுமயமான பாதையிலும் சுமார் 10 சதவீதமானவர் சரிவான பாதையிலும் பயணிக்கிறார்கள். பள்ளிப் பருவத்திலிருந்து ஆட்டிச சிறார்கள் பல்வேறு நடத்தைப் பிரச்னைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். அவற்றை தக்க ஆலோசனையுடன் எதிர்கொள்வது அவசியம்.

### ✚ மூளை நரம்பியல் நிபுணர் என்பதால் உங்களிடம் கேட்கிறோம், மூளையின் எந்தப் பகுதி பாதிப்பால் ஆட்டிசம் ஏற்படுகிறது?

டாக்டர் : ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியின் பாதிப்பு அல்லது செயல்பிறழ்வால் ஆட்டிசம் ஏற்படுவதில்லை. மனித பெருமூளைக்குள் காணப்படும் மூன்று வலைப்பின்னல்களின் செயல் பிறழ்வால் ஆட்டிசம் தோன்றுகிறது என்று வேண்டுமானால் புரிந்து கொள்ளலாம்.

### ✚ இந்த வலைப்பின்னல் செயல்பிறழ்வுகளை எம்.ஆர்.ஐ போன்ற பரிசோதனைகளின் வழி கொண்டு கண்டறிய முடியுமா ?

டாக்டர் : முக்கால்வாசிக்கும் அதிகமான ஆட்டிசக் குழந்தை களின் எம்.ஆர்.ஐ இயல்பான மூளை அமைப்பையே கொண்டுள்ளது. டியுபுரோஸ் ஸ்கிலிரோசிஸ் போன்ற குறிப்பிட்ட நோய் தொகுப்பில் காணப்படும் ஆட்டிசத்தில் வேண்டுமெனில் எம்.ஆர்.ஐ அசாதாரணமாக காணப்படும்.

### ✚ மரபணுக்களுக்கும் ஆட்டிசத்திற்கும் தொடர்பு என்ன.. மரபுச் சோதனைகளால் ஆட்டிசம் நேராமல் தடுத்துவிட முடியுமா?

டாக்டர் : மரபணுச் சோதனை குறித்து விழிப்புணர்வு இப்போது அதிகரித்துள்ள நிலையில், ரெட் சின்ட்ரோம் போன்ற அபூர்வமான ஆட்டிச நோய்க்கு ஒற்றை மரபணுச் சோதனையை எளிதாக மேற்கொள்ளமுடியும். முக்கால் வாசிக்கும் அதிகமான ஆட்டிசம் பல்மரபணு அடிப்படையில் நேர்வதால் அவற்றிற்கான சோதனை சிக்கல்மிக்கது. இருப்பினும் குறிப்பிட்ட குழந்தை மற்றும் பெற்றோர் சூழலை கருத்தில்கொண்டு மரபணுச் சோதனைகளை பரிந்துரைக்கிறோம்.

### ✚ ஆட்டிசக் குழந்தைகளின் திரும்ப திரும்ப சுருக்கமான ஒன்றின் மீதான நாட்டத்தை எவ்வாறு விளங்கிக் கொள்வது?

டாக்டர் : செயலாட்சித் திறன் என்பது ஒன்றை திட்டமிட்டு ஒருங்கிணைத்து தேவைப்படும் போது மாற்றியமைக்கும் இலக்கு நோக்கிய நடத்தையைக் குறிக்கிறது. அதனை நெறிப்படுத்தும் நெற்றி மடல் செயல்பிறழ்வால் ஆட்டிசக் குழந்தைகள் சுருக்கமான நடத்தை அல்லது சிந்தனைக்குள் ஆழ்ந்து போய் அதையே திரும்பத் திரும்ப மேற்கொள்கின்றனர்.

### கேள்வி: குழந்தைகள் அதிகமான அலைபேசி பயன்படுத்துவதால் ஆட்டிசம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதா?

டாக்டர் : அதீதமான அலைபேசி பயன்பாடு எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் நல்லதல்ல. அதனால் அதன் பெற்றோர் அக்குழந்தைகளிடம் கலந்து உறவாட தவறுகின்றனர். இது ஆட்டிசத்திற்கான ஒரு அபாயக் காரணி என்பதில் மாற்றுக் கருத்தில்லை. ஆனால் ஆட்டிசக் குழந்தைகளின் தொடர்பு கொள்ளாற்றலுக்கான ஒரு மாற்றுமுறையாக சில பிரத்யேக செயலிகள் உள்ளதையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

### ✚ இன்றைய சூழலில் கூட்டுக் குடும்பம் உடைந்து வருவது ஆட்டிசத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறதா?

டாக்டர் : ஒரு கூட்டுக் குடும்பத்தில் காணப்படும் செறிவான பரிவர்த்தனைகள் ஆட்டிசக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு முறைசாரா சிகிச்சையாக கூட அமையலாம்.

(ஆட்டிசம் பற்றி அதிகம் அறிந்துகொள்ள விரும்புபவர்கள் மருத்துவரின் myths and facts about autisms மூலம் அறிந்துகொள்ளலாம்)

தொடர்புக்கு : 91 94435 44975

டேனியல் பாலாஜி போன்ற இள வயதினர் பலர் மாரடைப்பால் மரணம் அடைவதை அடிக்கடி பார்க்க முடிகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்... இதனை தடுக்க முடியுமா என்பதைக் கூறுகிறார் மருத்துவர்.

# இள வயது மாரடைப்புக்கு இப்படியும் சில காரணங்கள்..!

டாக்டர் **எம்.ஜெயராஜா,**
இதயநோய் மருத்துவர்,
சூரியா மருத்துவமனை,
சென்னை - 93.

சமீபத்தில் ஒரு வீடியோ பார்க்க நேர்ந்தது. பிரபல டாப் லெவஸ் ஃபிட்னஸ் உள்ள கிரிக்கெட் வீரர் ஒருவர், அவருக்கு இதய ரத்தக்குழாய் களில் மூன்று ஸ்டென்ட் பொருத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை மனம் திறந்து பேசினார். தன்னுடைய பாதிப்பு குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுவதை பாராட்ட வேண்டும். ஏனென்றால் ஸ்டென்ட் பொருத்தினால் அதன்பிறகு சகஜமாக இயங்க முடியாது என்று நினைப்பவர் களுக்கு, இந்த வீடியோ நல்ல விழிப்புணர்வு தரும்.

இவரை போன்று இதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் களில் ஏராளமான பேர் ஸ்டென்ட், பைபாஸ் மற்றும் புதிய தரமான மருந்துகளால் உயிர் பிழைத்து நன்றாக வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

அதேநேரம், இத்தகைய சிகிச்சை கிடைக்காத பலர் உடனடி மரணம் அல்லது மேஸ்ஸிவ் மாரடைப்புக்கு ஆளாகும் நிலை இன்னமும் தொடர்கிறது.

முன்பெல்லாம் அறுபது அல்லது எழுபது வயதுகளில் ஏற்பட்ட மாரடைப்பு இப்போது இருபது, முப்பது என இள வயதினருக்கும் ஏற்படுகிறது. ஆண்களில் 45 வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்களும் பெண்களில் 55 வயதுக்கும் உட்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் இதய நோய் பாதிப்பை, இளவயது பாதிப்பு என்றே சொல்லலாம்.

## சர்க்கரை நோய் ஆபத்து

இளவயதினருக்கு இதய நோய் ஏற்படுவதற்கு சர்க்கரை நோய் அல்லது ஆரம்ப கட்ட சர்க்கரை நோய் ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. நம் நாட்டில் நால்வரில் ஒருவருக்கு சர்க்கரை

www.gyaanaguru.com

நோய் உள்ளது. இந்தியாவை சர்க்கரை நோயின் தலைநகரம் என்றே சொல்கிறார்கள்.

ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் உடலில் வெளிப்படுவதற்கு சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே ஆரம்ப சர்க்கரை நோய் எனப்படும் பிரிடயாபடிஸ் எட்டிப் பார்க்கிறது. இந்த காலகட்டத்தில் சர்க்கரையின் துணை நோய்கள் என சொல்லப்படும் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு போன்றவை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து தோன்றுகின்றன. அதனாலே மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

## ரத்த அழுத்தம்

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் மூன்றில் ஒருவருக்கு ரத்த அழுத்தம் (இயல்பு நிலையான 140/90) அதிகமாகி ரத்தக் கொதிப்பு பாதிப்பு உள்ளது. சர்க்கரை நோய் போலவே ரத்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படும் இள வயதினர் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துவருகிறது.

இதயம் துடிக்கும் போது, உடல் முழுவதும் ரத்தத்தை பம்ப் செய்கிறது. இதயம் உடலில் இரத்தத்தை செலுத்தும் வேகமே ரத்த அழுத்தம் எனப்படும். ரத்தம் நகரும் போது, அது நரம்புகளின் பக்கங்களில் தள்ளப்படும் உந்துதலின் தரமே ஒருவரது ரத்த அழுத்தம். ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால், அது தமனிகளில் கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி பல்வேறு அபாயத்தை உண்டாக்கும்.

அப்படியா சொல்றீங்க..?

மைதாவில் செய்யப்படும் புரோட்டா அபாயகரமான உணவு என்பவர்கள் ரொட்டி, நான், பிஸ்கெட் போன்றவையும் மைதாவில் செய்யப்படுவதே என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், அதிகப்படியான சோடியம் உட்கொள்ளல், உடல் உழைப்பு இல்லாமை, மன அழுத்தம் போன்ற பல காரணிகள் உண்டு.

மதுப் பழக்கம் கிட்டத்தட்ட 75 சதவிகித இளைஞர்களிடம் இருப்பது ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. தற்போது குடிப்பழக்கத்துக்கு ஆளாகும் பெண்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது. அதிக ரத்த அழுத்தம் காரணமாக ரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால், இது சைலண்ட் கில்லர் போன்று செயல்படுகிறது.

மதுப் பழக்கம் உள்ள நபர்களிடம் புகை பழக்கமும் இருக்கிறது. புகையிலையில் நிகோடின் தவிர ஏறக்குறைய 400 வகை நச்சுப்பொருட்கள் உள்ளன. இதய ரத்த நாளங்களின் பட்டுப் போன்ற உட்பகுதியை நிகோடின் நஞ்சு பதம் பார்த்து, அதில் கொழுப்பு படியச் செய்கிறது. இதன் காரணமாக ரத்தம் உறையவும் செய்கிறது.

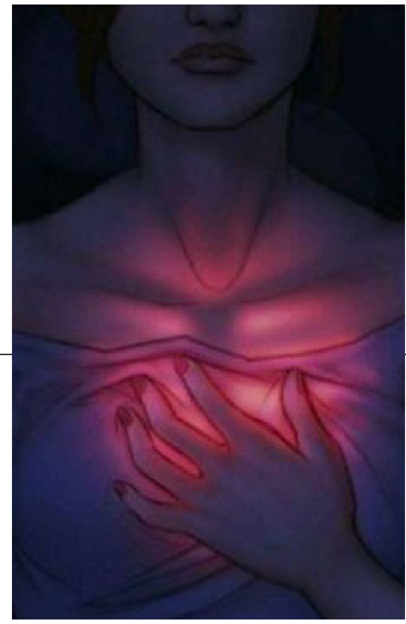
கஞ்சா எனப்படும் மரிஜுவானா, கோகெயின் போன்ற போதைப் பொருட்கள் இதயத்துக்கு மிக அதிக பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றன. அதேபோல் இ–சிகரெட், இ–சுருட்டு, வேப்பிங் போன்றவையும் இதய நாளங்களை நேரடியாகத் தாக்குகின்றன. சிகரெட் புகைப்பவர் மட்டுமின்றி அவர் விடும் புகையை சுவாசிக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அந்த புகையின் ஆபத்து ஏற்படுகிறது.

## ரத்தக் கொழுப்பு

ரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளுக்கும் இதய நோய்களுக்கும் நேரடியான தீவிரத் தொடர்பு உள்ளதை நிறைய ஆய்வுகள் தீர்க்கமாக நிரூபித்துள்ளன. சிலருக்கு பரம்பரைத் தன்மையினாலே ரத்தக் கொழுப்பு அதிகம் இருக்கலாம். இவர்களுக்கு இள வயதிலேயே இதய பாதிப்பு வருவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

## மன அழுத்தம்

ரத்த அழுத்தத்திற்கு மிக



முக்கிய காரணமாக இருப்பது மன அழுத்தம் எனப்படும் ஸ்ட்ரெஸ். இந்த வயதினர் தேவையில்லாத விஷயங்களுக்கு எல்லாம் மன அழுத்தத்தை உருவாக்கிக்கொள்கிறார்கள். இந்த மன அழுத்தமே மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு அதிமுக்கிய காரணமாகத் திகழ்கிறது. மன அழுத்தம், மன உளைச்சலுக்கு ஆளான நபர்களால் சிரிக்கவும், பிறரிடம் மனம் விட்டுப் பேசவும் முடிவதில்லை. சக மனிதர்களிடம் அன்பாக இருப்பதில்லை. இவர்கள் சரியாக உறங்குவதில்லை. எதிலும் போதும் என மனநிறைவு கிடைப்பதில்லை. அதனால் எல்லா நேரமும் பரபரப்பும், படபடப்பும் இருப்பதால் உடலில் மோசமான அட்ரினலின், கார்டிசால் போன்ற ஹார்மோன்கள் அதிகம் சுரக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகரிப்பது இதயத்துக்கு ஆபத்தாக முடிகிறது.

## நம்பிக்கை வளர்ப்போம்

இள வயதில் மாரடைப்பு போன்ற இதய பிரச்னைகள் வருவதற்கான காரணங்களை அறிந்துகொண்டு அதனை தவிர்க்க முன்வர வேண்டும். குடும்பத்தில் அனைவரும் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ளும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது வரும் முன் பாதுகாப்பு கொடுத்துவிடும். நோயை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து தடுத்துவிட இயலும்.

சர்க்கரை நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கிவிட்டால், அதன் தீவிரத் தன்மையிலிருந்து தப்பித்துவிட முடியும். சர்க்கரை நோய்க்கு தொடர்ந்து சரியான சிகிச்சையும் மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொண்டால், மற்ற உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாமல் தப்பித்துக்கொள்ள முடியும்.

இள வயதிலேயே யோகா, தியானம், உடற்பயிற்சி போன்றவை மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்தும் வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கவும் வேண்டும். இப்போது தெருவுக்குத் தெரு ஜிம்களும், விளையாட்டு சாதனங்கள் விற்பனையும் சூடு பறப்பதைக் காணும்போது, இளைஞர்களுக்கு நல்ல விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது தெரியவருகிறது.

இதயத்தில் எந்தவொரு பிரச்னை என்றாலும் அலட்சியப்படுத்தாமல் அருகிலுள்ள அரசு அல்லது தனியார் மருத்துவமனையை நாட வேண்டியது அவசியம். ஏனென்றால் இப்போது எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் கேத்லாப், ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி, ஸ்டென்ட் ஆபரேஷன் செய்வதற்குத் திறமையான மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். தமிழக முதலமைச்சரின் காப்பீட்டுத் திட்டமும் இதயத்தைக் காப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. ஆகவே, நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொண்டு இதய நோயை வெல்ல முடியும்.

தொடர்புக்கு : 91766 75798

சம்பாத்தியமும் தனிமையும் இன்றைய இளம் பெண்களுக்கு ரொம்பவே அசட்டுத் துணிச்சல் கொடுத்துவிடுகிறது. ஆழம் புரியாமல் உறவுச் சிக்கலில் காலை விட்ட இளம் பெண் ஒருவர் மீட்கப்பட்டது எப்படி..?

# கார்த்திகாவுக்கு லிவிங் டுகெதர் ஆசை

**எஸ்.கே.முருகன்,**
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்

கார்த்திகாவை கூட்டிவந்த அம்மா அழுகையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் பேசினார். “ஒரே பொண்ணுன்னு ரொம்ப செல்லமா வளர்த்தோம். அவ ஆசைப்பட்ட காலேஜ்ல இன்ஜினியரிங் படிச்சா.. கேம்பஸில் வேலை கிடைச்சது. பெங்களூருல போய் ஒரு வருஷம் வேலை பார்த்துட்டு திரும்பிவந்து கல்யாணம் பண்ணிக்கிடுறேன்னு சொன்னா... மூணு வருஷமான பிறகும் கல்யாணப் பத்தி பேச்சு எடுத்தாலே பதில் சொல்றதை நிறுத்திட்டா. அதனால ஒரு நாள் அவளுக்குத் தெரியாம பெங்களூருக்குப் போனேன்... அங்கே யாரோ ஒருத்தன் கூட குடும்பம் நடத்திக்கிட்டு இருக்கா... கேட்டா புருஷன் இல்லையாம், சேர்ந்து வாழ்றதா சொல்றா..’ என்று அழுது முடித்தார்.

அம்மாவின் அழுகையை கண்டு கொள்ளாத கார்த்திகா நிதானமாகப் பேசத் தொடங்கினார்.

“சார், லிவிங் டுகெதரா வாழ்றது இன்னைக்கு ரொம்பவும் சாதாரணம். இந்த ஜெனரேஷன்ல அப்படித்தான் நிறைய பேர் வாழுறாங்க. இதுல எந்த தப்பும் இல்லைன்னு எங்க அம்மாவுக்கு எடுத்துச்சொல்லி புரிய வைங்க... அதுக்குத்தான் அவங்க கூப்பிட்டதும் நான் இங்கே வந்தேன். காலம் மாறிடுச்சு, சுப்ரீம் கோர்ட்டே இந்த உறவை சரின்னு சொல்லிடுச்சு. இப்போ போய் தாலி, கல்யாணம், கலாச்சாரம்னு பேசிக்கிட்டு இருக்காங்க...” என்றாள்.

இரண்டு மாறுபட்ட உலகம் கண் எதிரே இருந்தது. காதல் என்ற வார்த்தையை சொல்வதற்கே பயந்த ஒரு காலகட்டத்தைச் சேர்ந்த

அம்மாவும், தாலி கட்டிக் கொள்ளாமல் எனக்குப் பிடித்த நபருடன் படுக்கையை பகிர்ந்து கொள்கிறேன் என்று சொல்லும் மகளும் அவரவர் கருத்தில் பிடிவாதமாக இருந்தார்கள்.

“உங்க அப்பாவுக்கு இந்த விஷயம் தெரியுமா..?”

“இல்லைங்க... அவருக்குத் தெரிஞ்சா குடும்ப மானம் போயிடுச்சுன்னு விஷம் குடிச்சு உசுரை விட்ருவார். அவர் கொடுத்த செல்லம் தான் இவளை இந்த அளவுக்குப் போக வைச்சிருக்கு” என்றார் கோபமுடன்.

“உங்க பொண்ணு சட்டப்படி எந்த தவறும் செய்யவில்லை. அதனால் நீங்கள் கோபப்படாதீங்க...” என்றதும் அவர் மேலும் கோபமானார்.

“அதெப்படிங்க, கல்யாணம் பண்ணாம இன்னொருத்தன் கூட வாழ முடியும். நாளைக்கு இவ மாசமா இருக்கிற நேரம் அவன் விட்டுட்டுப் போயிட்டா என்ன செய்ய முடியும்?” என்று கொதித்தார்.

“நீங்கள் ஒரு பையனை நன்றாக விசாரித்து, கார்த்திகாவுக்கு திருமணம் செய்து வைக்கிறீர்கள் என்றே வைத்துக்கொள்வோம். அவன் திடீரென கார்த்திகாவை விட்டு வேறு ஒரு பெண்ணை தேடிப் போய்விட்டால் என்ன செய்வீர்கள்?”

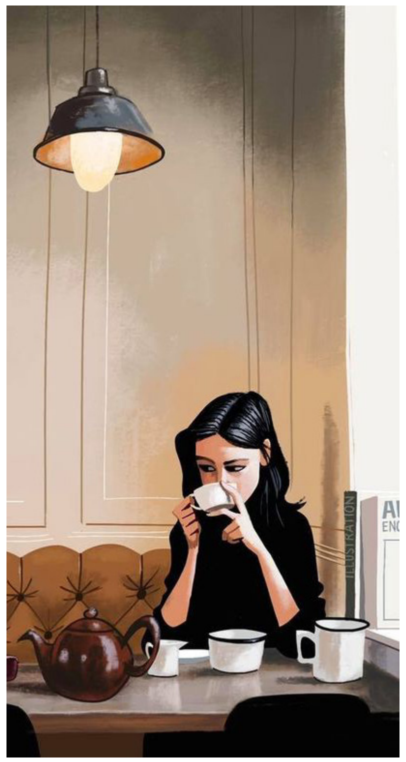
“அதெப்படி விடுவோம். அவன் குடும்பத்து ஆளுங்ககிட்ட பேசி, அவன் எங்கே போனாலும் இழுத்து கொண்டுவந்து சேர்ந்து வாழ வைப்போம்ல... அதெப்படி விட்டுட்டுப் போக முடியும்”

“பிடிக்காத மனைவியுடன் சேர்ந்து வாழ்வது ஒரு வாழ்க்கையா..?”

“பிடிக்குதோ, பிடிக்கலையோ சேர்ந்து வாழ்ந்து தான் ஆகணும். நாங்க எல்லாம் லவ் பண்ணி பிடிச்சா வாழ்ந்துக்கிட்டு இருக்கோம். எப்படி இருந்தாலும் வாழ்ந்துதானே ஆகணும்...’ என்றவரை கொஞ்ச நேரம் வெளியே இருக்கச் சொல்லி அனுப்பிவிட்டு கார்த்திகாவை பேசச் சொன்னோம்.

”எங்கள் டீம் மேட் வினோத். ரொம்பவே ஜாலி டைப். அவனைப் பார்த்ததும் பிடிச்சுப் போச்சு. நானா வலியப் போய் லவ் பண்றதா சொன்னேன். அவன் அப்பவே தெளிவா, ‘லவ் பண்ணலாம், ஆனா கல்யாணம் கிடையாது’ என்றான். அவன் விளையாட்டாத்தான் சொல்கிறான் என்று நினைத்தேன்.

அதன்பிறகு அவனே, ‘கொஞ்ச நாள் உன் கூட வாழ்ந்துபார்க் கிறேன், பிடிச்சிருந்தா அப்படியே சேர்ந்து வாழ்வோம்... பிடிக்கலைன்னா அவங்கவங்க வழியில் போய்க்கிட்டே இருப்போம்’னு சொன்னான். எனக்கு அவனை விடுறதுக்கு மனசு வரலை. அதனால சரின்னு அவன் கூட வாழ்ந்துக்கிட்டு



இருக்கேன். தேவையில்லாம நான் அவன் விஷயத்தில் தலையிடுறது இல்லை, என் விஷயத்தில் அவன் தலையிடுறது இல்லை. எங்களுக்குள்ள அவ்வப்போது சண்டை வருது, ஆனா, சீக்கிரமா சமாதானம் ஆயிடுறோம்...” என்றாள்.

”சமையல், பாத்திரம் கழுவுறது, வீடு க்ளீன் பண்றது, துணி துவைக்கிறதெல்லாம் எப்படி பகிர்ந்துக்கிறீங்க...”

“வினோத் ரொம்பவே சோம்பேறி. அவனுக்கா மூடு இருந்தா என்னைக்காச்சும் ஹெல்ப் பண்ணுவான். மிஷின்ல துணி ஓடிருச்சின்னா எடுத்து காயப் போடுவான், சாமான் வாங்கிட்டு வருவான்... ஆனா, சமைக்க மாட்டேங்கிறான். சீக்கிரம் கத்துக்கிறேன்னு சொல்லிக்கிட்டே இருக்கான்...”

“உங்களுக்கு உடம்புக்கு முடியலைன்னா சமையல் யாரு செய்வா..?”

“அதெல்லாம் சரியா ஹோட்டல்ல இருந்து வாங்கிக்கொடுத்துடுவான்... இல்லைன்னா நானே ஆர்டர் போட்ருவேன்”

“ஏன் நீங்க வினோத்தை கல்யாணம் பண்ணிக்கக்கூடாது..?”

“அவங்க அப்பாவும் அம்மாவும் பிரிஞ்சு வாழ்றாங்க... அதனால கல்யாணம் என்ற செட்டப்பையே அவன் வெறுக்கிறான்...”

“ஏன் பிள்ளை பெத்துக்கல...”

“இன்னும் அஞ்சாறு வருஷத்துக்கு அப்புறம் பார்த்துக்கலாம்னு சொல்லிட்டான்... நானும் சரின்னு சொல்லிட்டேன்...”

“செலவை எப்படி பிரிச்சுக்கிறீங்க..”

“வெளியே என்ன வாங்கிட்டு வர்றதுன்னாலும் அவன் செலவு. வாடகை மத்தது எல்லாம் நான் பார்த்துக்கிடுறேன். எனக்கும் பெருசா செலவு இல்லை, அவனுக்கும் பெருசா செலவு இல்லை... வாரத்துல ரெண்டு நாள் மூணு நாள் வெளியே சாப்பிடுவோம்... சினிமா போவோம்... திடீர்னு லீவுக்கு ஏதாச்சும் ஊருக்குப் போயிட்டு வருவோம்... ரொம்ப ஜாலியா எங்க வாழ்க்கை போயிட்டு இருக்கு...”

“என்னைக்காவது வினோத் விட்டுட்டுப் போயிடுவாருன்னு தோணிருக்கா...”

“சண்டை வரும்போது அப்படி சொல்லிட்டுத்தான் போவான். ஆனா, திரும்பி வந்திடுவான்.. அந்த சோம்பேறிக்கு என்னை மாதிரி வேற யாரும் செட் ஆக மாட்டாங்க” என்று சிரித்தாள்.

“நீங்க லிவிங் டுகெதராக வாழ்றது வினோத் குடும்பத்து ஆளுங்களுக்கும் ஃப்ரெண்ட்ஸ் களுக்கும் தெரியுமா..?”

“எங்க ஆபிஸ்ல வேலை செய்றவங்களுக்குத் தெரியும், அவனைத் தேடி சொந்தக்காரங்க யாரும் வர்றது இல்லை. இவனும் யாரையும் தேடி போறது இல்லை...”

“இனிமே நமக்குள் செட் ஆகாது என்று வினோத் கிளம்பி விட்டால் என்ன செய்வீர்கள்..?”

“அதான் சொன்னேனே, அவனுக்கு வேற யாரும் செட் ஆக மாட்டாங்க சார். அவன் ஒரு சோம்பேறி...” என்று சிரித்தாள்.

“வேற யாரையாவது காதலிப்பதாக வினோத் சொன்னால் என்ன செய்வீர்கள்...”

“அப்படியெல்லாம் நடக்காது, நடந்தா பார்த்துக்கலாம்” என்றாள்.

கார்த்திகா ரொம்பவே தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் பதில் சொன்னாள். அவரிடம் நிதானமாக பேசத் தொடங்கினேன். “பள்ளி, கல்லூரியில் படிக்கும்போது காதலில் விழுபவர்களுக்கு நெருக்கடி நேரும்போது, எந்த திட்டமிடுதலும் இல்லாமல் திடீரென ஊரை விட்டு ஓடிப் போவது உண்டு. அதன்பிறகு நிஜமான பொருளாதாரப் பிரச்னையை தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல், சமூகத்தை எதிர்கொள்ள முடியாமல் நிறைய பேர் திரும்பிவிடுவார்கள். அவர்களில் சிலர் விபரீதமான முடிவு எடுப்பதும் உண்டு. ஏனென்றால், அவர்களிடம் காதல் இருக்கும் அளவுக்கு வாழ்க்கை பற்றிய தெளிவு இருக்காது.

கிட்டத்தட்ட அப்படியொரு எமோஷனல் காதல் முடிவையே நீங்களும் எடுத்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. வினோத் மீது நீங்கள் வைத்திருக்கும் காதலுக்காக எதையும் செய்வதற்குத் தயாராக இருக்கிறீர்கள். இது நல்ல விஷயம். ஆனால், காதல் என்பதும் லிவிங் டுகெதர் என்பதும் வெவ்வேறு உலகம்.

உண்மையில் திருமணம் என்பது ஆண்களுக்கு சாதகமாகவே இருக்கிறது. குடும்பத் தலைவர் என்ற வகையில் எல்லா முடிவுகளும் அவரிடம் கேட்டே எடுக்கப்படு கிறது. ஒருசில வீடுகளில் இந்த முடிவுகளை பெண் எடுக்கிறார் என்றாலும் பெரும்பாலான விஷயங்களில் ஆண் வைப்பதே சட்டம். திருமணம் என்ற


ஞானகுரு யாக்கை சித்திரை 2024
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
1 - 4

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


www.gyaanaguru.com

அமைப்பு ஒரு வகையில் பெண்ணை ஏமாற்றும் செயல். அதாவது பெண்களின் சுதந்திரம் முழுமையாக பறிக்கப்படுகிறது. மாப்பிள்ளை தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை பெண்ணுக்குக் கிடையாது. ஆணுக்கு பெண் அடங்கி நடக்க வேண்டும் என்பதை அழுத்தம் திருத்தமாக பதிய வைக்கப்படுகிறது.

ஆண் ஆதிக்கம் இல்லாமல் எந்த ஒரு விஷயத்தையும் இரண்டு பேரும் கலந்து பேசி முடிவு எடுப்பதே லிவிங் டுகெதர் உறவின் தனிச்சிறப்பு. இந்த உறவில் பெண்களின் உணர்வுகளுக்கும் விருப்பம், வெறுப்புக்கும் ஆண் இடம் தர வேண்டும். இங்கு உங்களுடைய விருப்பத்துக்கும் ஆசைக்கும் வினோத் இடம் கொடுப்பவராகத் தெரியவில்லை…” என்றதும் கார்த்திகா கோபமானாள்.

“நீங்க வினோத்தை பார்க்காமலே எப்படி சொல்லலாம்..? நான் என்ன சொன்னாலும் கேட்டுப்பான்… என் மேல அன்பா இருக்கான். அதனால்தான் எங்க அப்பா, அம்மாவை விட அவனே போதும்னு முடிவுக்கு வந்திருக்கிறேன்……”

”சரி, நீங்கள் நல்ல முடிவு எடுத்திருப்பதாக நினைத்தால், நீங்களே உங்க அம்மாவிடம் இந்த தகவலை சொல்லியிருக்கலாமே…”

“அவங்களால எப்படி ஏத்துக்க முடியும்… ஓல்டு ஜெனரேஷன்”

“நீங்களும் வினோத்தும் தெளிவாக இருந்தால் இதை நிச்சயம் உங்கள் பெற்றோருக்குப் புரிய வைக்க முடியும். வினோத்தை உங்கள் குடும்பத்தாருக்கு அறிமுகம் செய்து வையுங்கள்…”

”அது முடியாது. எங்க வீட்டுக்காரங்க, அவங்க வீட்டுக்காரங்க யாருகிட்டேயும் யாரையும் பேசச்சொல்லி கட்டாயப்படுத்தக் கூடாதுன்னு முதலிலே பேசி முடிவு எடுத்திருக்கோம்…” என்றாள்.

“நல்லது. நான் வினோத் பற்றி பேசவில்லை. பொதுவாகவே

ஆண்களுக்கு பொறுப்பு, கடமைகளை எடுத்துக்கொள்வதில் நிரம்பத் தயக்கம் உண்டு. அதனால்தான் நிறைய ஆண்கள் கல்யாணத்தை தள்ளிப் போடுகிறார்கள். திருமணம் முடித்தால் அந்த பெண்ணையும், பிள்ளைகளையும் கவனிக்க வேண்டிய பொறுப்பும், கடமையும் அவனுக்கு வந்துவிடுகிறது. அந்த குறைந்தபட்ச பொறுப்பும் கடமையும் லிவிங் டுகெதர் ஆண்களுக்கு இல்லை என்பதாலே ஆண்கள் இந்த உறவுக்கு எளிதில் சம்மதித்துவிடுகிறார்கள்.

இந்த பந்தத்தில் இருந்து விலகும்போது ஏற்படும் பாதிப்புகளும் ஆண்களுக்கு ரொம்பவே குறைவு. ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில் என் குடும்பத்தினர் வேண்டுகோளை என்னால் தட்டிக்கழிக்க முடியவில்லை, வேறு ஜாதி என்பது சிக்கலாக இருக்கிறது, உனக்கு வேறு சில ஆண்களுடன் தொடர்பு இருக்கிறது என்றெல்லாம் சொல்லிவிட்டு விலகிப் போய்விடுகிறார்கள்.

இது குறித்து காவல் நிலையத்தில் புகார் செய்ய முடிவதில்லை. அப்படியே செய்தாலும் பெண்ணையே குற்றவாளியாகப் பார்ப்பார்கள். அவன் விட்டுட்டுப் போய்டுவான்னு தெரிஞ்சுதானே சேர்ந்து வாழ்ந்தீங்க என்று கேள்வி எழுப்புவார்கள். எனவே, உங்களுடைய சுதந்திரமும் உரிமைகளும் மறுக்கப்படவில்லை என்றால் சேர்ந்து வாழ்வதில் தவறு இல்லை. ஆனால், இதில் உங்களுடைய விருப்பம் எதுவும் நிறைவேறியதாகத் தெரியவில்லை…”

“நீங்கள் சொல்வது புரியவில்லை…” என்று கேட்டாள்.

“அதாவது லிவிங் டுகெதராக வாழ்வது உங்கள் முடிவல்ல, வினோத் முடிவு. குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதும் வினோத் முடிவு. குடும்பத்தில் அதிக வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு செல்வதும் நீங்கள். இந்த முடிவுகளை எல்லாம் நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டீர்களே தவிர எடுக்கவில்லை. இனியாவது முடிவுகள் எடுக்கும் சுதந்திரத்தை நீங்களும் எடுத்துக்கொண்டு வினோத்திடம் பேசுங்கள். உங்கள் பெற்றோருடன் பேசி நம்பிக்கை தரச் சொல்லுங்கள். அது ஒரு பெற்றோருக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமை என்று நினைக்கிறேன். இதை கண்டிப்பாக செய்யுங்கள் என்று சொல்லவில்லை, அப்படி செய்தால் நீங்களும் நிமம்தியாக இருப்பீர்கள், அவர்களும் நிம்மதியாக இருப்பார்கள்”

”வினோத்திடம் பேசிப் பார்க்கிறேன்” என்று சொல்லிவிட்டு சட்டென எழுந்து போய்விட்டாள் கார்த்திகா. அதன்பிறகு இரண்டு மாதங்களில் எப்படியோ வினோத்தை சென்னைக்கு அழைத்துவந்து பெற்றோரிடம் பேச வைத்துவிட்டாள்.

இப்போதும் பெங்களூரில் லிவிங் டுகெதராகவே கார்த்திகா வாழ்கிறாள். கார்த்திகாவின் அப்பாவுக்கு வினோத்தை பிடிக்கவில்லை, அவன் மீது நம்பிக்கை வரவே இல்லை. எனவே, இப்போது அவர் மட்டும் கார்த்திகாவிடம் பேசவில்லை. ஒரு குழந்தை பிறந்துவிட்டால் அவரும் பேசத் தொடங்கிவிடலாம்.

# ஆண்களுக்கும் மார்பக புற்று நோய்

பெண்களுக்கு மட்டுமே மார்பக புற்று நோய் வரும் என்பது உண்மை இல்லை. ஆண்களுக்கும் குறிப்பாக முதிய ஆண்களுக்கு மார்பக புற்று நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஆண்களுக்கு மார்பக திசு சிறிய அளவில் இருந்தாலும், மார்பக புற்றுநோயின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும்.

ஆண்களில் மார்பகப் புற்றுநோயின் பெரும்பாலான அறிகுறிகள் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகப் புற்றுநோயைப் போலவே இருக்கும் என்றாலும் ஆண்கள் ஆரம்ப கட்டத்தில் இவற்றை கண்டுகொள்வதில்லை. எனவே, நாட்பட்ட நிலையிலே இத்தகைய நோய் கண்டறியப்படுகிறது.

உடல் பருமனான ஆண்களுக்கு உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோனின் உற்பத்தியின் அளவு அதிகரிப்பது மார்பக புற்றுநோயின் வளர்ச்சிக்கு காரணமாக இருக்கிறது. அதேபோல், கல்லீரல் நோய் காரணமாக ஹார்மோன் சுரப்பு மாறுபடுவதாலும் மார்பகப் புற்றுநோய் உண்டாகலாம். ஒருசில அறுவை சிகிச்சை காரணமாகவும் மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படலாம். நெருங்கிய உறவினர் அல்லது குடும்பத்தினருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் இருந்தால், ஆண்களுக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு

எனவே, மார்பக திசுக்களில் வலியற்ற கட்டி, மார்பக பகுதி தடித்தல், மார்பகத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், அதாவது கொப்பளம், செதில் அல்லது சிவத்தல், முலைக்காம்புகளிலிருந்து திரவ வெளியேற்றம், முலைக்காம்புகளில் நிறம் மாற்றம் உண்டாகும் நேரத்தில் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆண்களுக்கு வரும் மார்பக புற்று நோய் பெரும்பாலும் ஹார்மோன் குளறுபடியால் ஏற்படுவதால், ஹார்மோன் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படு கிறது. ஹார்மோன் சிகிச்சையில் தமொக்சிபென் என்ற மருந்து சிறப்பாக பயன்படுகிறது. சிலருக்கு கதிர் வீச்சு சிகிச்சையும் சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம்.

## ஹாய் குட்டீஸ்

## குழந்தைக்கு முத்தம் வைக்காதீங்க...

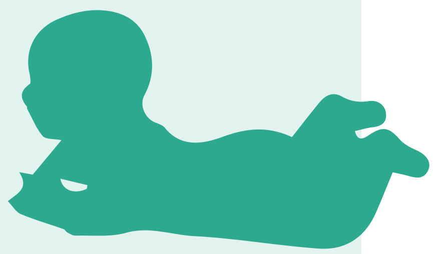
குட்டிக் குழந்தைகளைப் பார்த்தாலே அதனை வாரியெடுத்து உடல் முழுவதும் முத்தம் கொடுப்பதற்கு ஆசை வருவது இயல்பான விஷயமே. ஆனால், குறிப்பிட்ட வயது வரும் வரையிலும் பெற்றோராகவே இருந்தாலும் முத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். அப்படி முத்தம் கொடுக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டால், குழந்தையின் பிஞ்சு பாதத்தில் கொடுங்கள். இதுவே, குழந்தைக்கு தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாப்பு கொடுக்கும். பெற்றோர் பாதங்களில் முத்தம் கொடுப்பதை பார்த்தால் உறவினர்களும் கன்னங்களில், உதட்டில் முத்தம் கொடுப்பதை தவிர்த்து விடுவார்கள்.

## தூக்கிப் போட்டு பிடிக்காதீங்க

குழந்தைகளை தூக்கிப் போட்டுப் பிடிப்பது பெற்றோர்க்கு சந்தோஷம் தரும் விளையாட்டாக இருக்கிறது. இந்த நேரங்களில் குழந்தைக்கு சிரிப்பும் சந்தோஷமும் பொங்கிவரும் என்பதால் பலரும் அவ்வப்போது தூக்கிப் போட்டு பிடித்து விளையாடுகிறார்கள். ஆனால், இது சரியான செயல் அல்ல. இதன் காரணமாக சில குழந்தைகளுக்கு ஷேக்கன் பாடி சிண்ட்ரோம் எனப்படும் சிக்கல் ஏற்படும். சிறு மயக்கம், தலைசுற்று ஏற்படுவதற்கும், மூளையில் பாதிப்பு உண்டாகவும் வாய்ப்பு உண்டு.

## ஹாய் குட்டீஸ்

## ஹாய் குட்டீஸ்



## குப்புறப்படுக்கப் போடாதீங்க

குழந்தைகளை எப்போதும் நேராகவே படுக்கவைத்து பழக்குங்கள். தானாகவே ஒரு பக்கம் சாய்ந்துகொண்டால் பரவாயில்லை. குழந்தைகள் குப்புறத் தூங்கினால், எடுத்து நேராகப் படுக்க வையுங்கள். சில நேரங்களில் குப்புறப் படுக்கும் குழந்தைகளின் முகம் அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி, மூச்சுவிட சிரமப்படலாம். அந்த நேரங்களில் குழந்தையால் தங்கள் தலையைத் தூக்க முடியாமல் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டு விடலாம். இதனாலே நம் முன்னோர்கள் தொட்டிலில் குழந்தையை படுக்கப் போட்டார்கள். அதனால் ஒருபோதும் குப்புற விழவே இயலாது.

## தேன் வேணாமுங்க

தாய்ப் பால் கொடுக்கும் காலங்களில் வேறு எந்த இனிப்பும் தண்ணீரும் கூட குழந்தைக்குத் தேவையில்லை என்பதே உண்மை. சுத்தமான தேன் கொடுப்பது நல்லது என்ற மூடநம்பிக்கை பல குடும்பங்களில் உள்ளது. குறிப்பாக உறவினர்கள், நண்பர்கள் வந்தால் அவர்கள் விரலில் தேனை எடுத்து குழந்தையின் வாயில் வைப்பார்கள். இது, ஆரோக்கியமான விஷயம் அல்ல. தேனில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் காரணமாக குழந்தைக்கு ஆபத்தான இன்பெக்‌ஷன் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே, எந்தக் காரணம் கொண்டும் ஒரு வயது வரும் வரையிலும் தேன் கொடுக்க வேண்டாம்.

## ஹாய் குட்டீஸ்

www.gyaanaguru.com

## ஹாய் குட்டீஸ்

## வெளிச்சமும் இசையும் வேண்டாமே

குழந்தைக்கு நன்றாக வெளிச்சம் வேண்டும் என்பதற்காக வீட்டில் நிறைய லைட் போட்டு வைக்கத் தேவையில்லை. அதேபோல் குழந்தைக்கு நல்லது என்ற எண்ணத்தில் எந்த நேரமும் இசை அல்லது பாடல்கள் ஒலிக்க விடுவதும் அவசியம் இல்லை. இயற்கையான வெளிச்சமே குழந்தைக்குப் போதுமானது. குழந்தையின் அறையில் நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கட்டும். மிதமான வெப்பம் இருக்கட்டும். எல்லா நேரமும் ஏசியில் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. அதிக வெளிச்சம் குழந்தையின் கண்ணுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்குவது போல், அதிக இசை காதை பாதிக்கும்.

## தனியே விடாதீங்க

முதல் ஆறு மாதங்களில் குழந்தையை தனியே விட வேண்டாம். இந்த நேரங்களில் குழந்தைக்குத் தேவை இதமான அரவணைப்பும், முழுமையான பாதுகாப்பும் தான். இது தாய் அல்லது தந்தையிடம் இருந்து கிடைப்பது நல்லது. இதன் அர்த்தம் எல்லா நேரமும் குழந்தையை தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது அல்ல, எல்லா நேரமும் குழந்தையின் முன்பு யாராவது ஒருவர் இருப்பது நல்லது. தொலைக்காட்சியை ஓடவிட்டு குழந்தையை அதன் முன்பு இருக்க வைப்பதை நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

## ஹாய் குட்டீஸ்

www.gyaanaguru.com

நமது முன்னோர்கள் பழைய சோறும், நீராகாரம் எனப்படும் சோற்று நீரும் சாப்பிடும் பழக்கம் வைத்திருந்தனர். இந்த உணவில் இருக்கும் நல நலநுண்ணுயிரிகள் குடல் சுகாதாரத்தை பேணிகாப்பது ஆய்வுகள் மூல தெரியவந்திருக்கிறது என்கிறார் மருத்துவர்.

# புற்று நோய்க்கு

## பழைய சோறு ரிசர்ச்

**நொ**தித்த அரிசிக்கஞ்சி தண்ணீரில், உயிரிமூலக்கூறுகள் (Biomolecules) அதிகமிருப்பதும், ஊட்டச்சத்துகளை உட்கிரகித்துக் கொள்ளுதல்,குடல் செல்களின் எதிர்ப்புத்தன்மையை மூலக்கூறு வெளிப்பாடு (Gene Expression) மூலம் அதிகமாக்குவதால், "பழைய சோறு" பயனுள்ளதாக உள்ளதென ஆய்வுகள் முலம் உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

சென்னை ஸ்டேன்லி மருத்துவமனையின் ரீஜெனரேடிவ் மெடிசின் ரிசர்ச் துறை ஆய்வாளர்கள் "Biomolecules" எனும் சர்வதேச மருந்துவ ஆய்விதழில் ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரை வெளியிட்டுள்ளனர்.

அதில், குடலில் இருக்கும் நன்மை பயக்கும் நலநுண்ணுயிரி கள் (Probiot–ics or Synbiotics) காரணமாக நிகழும் நொதித்தல் மூலமாக வெளியாகும் வளர்சிதைமாற்ற வேதிப்பொருட்கள் (Metabolites) குடலின் செல்களை வலிமைப்ப டுத்தி குடல் சுகாதாரத்தை பேணிகாக்கிறது என ஆய்வின் முக்கிய நபரான மருத்துவர் சாருமதி அன்பழகன் கருத்து தெரிவித்துள்ளார்.

டாக்டர் **வீ.புகழேந்தி**

நொதித்தல் காரணமாக பழைய சோற்று நீரில் உருவாகும் வளர்சிதைமாற்ற வேதிப்பொருட்கள், ஆற்றல் வளர்சிதைமாற்ற பாதைகளில் பயணித்து குடல்செல்களின் மறுசீரமைப்பில் பெரும் பங்கு வகிப்பது ஆய்வில் உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.

மேலும், நொதித்தல் காரணமாக உருவாகும் வளர்சிதைமாற்ற வேதிப் பொருட்கள் குடல் செல்களை அழற்சி யில் இருந்தும் புற்றுநோய் பாதிப்பி லிருந்தும் பாதுகாப்பதும் ஆய்வில் உறுதிபடுத்தப் பட்டுள்ளது. இந்த வளர்சிதைமாற்ற வேதிப்பொருட் கள் என்பது உணவிலும், சிறு உயிரினங் களிலும் இயற்கையாக, அல்லது நொதித்தல் காரணமாக உருவாக்கப் படும் சிறுமூலக்கூறுகளாகும்.

இந்த ஆய்வின் இன்னொரு முக்கிய நபரான டாக்டர் ஜெஸ்வந்த், 'நொதித்த பழையசோற்று நீரில், உடம்பை நோயிலிருந்து காக்கும், anti–oxidants,anti–inflammatory agents,anti–cancer agents, முக்கிய வைட்டமின்கள், மினரல்கள், கிருமிக்கொல்லிகள், உயிருடன் உள்ள

# புற்று நோய் ஒப்பீடு

நம் இந்தியாவில்,கடந்த 10 ஆண்டுகளாக புற்றுநோய் பாதிப்பு வருடத்திற்கு, 6 - 8% வரை உயர்ந்து வருகிறது. கடந்த 2021 - 22 ஆண்டு தரவுகளின் படி, இந்தியாவில் புதிதாக 13,92,179 பேருக்கு புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. அதே காலகட்டத்தில் தமிழகத்தில் புதிதாக 81,814 பேருக்கு புற்றுநோய் பாதிப்பு உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது. நாடு முழுவதும், பெண்களே, ஆண்களைக் காட்டிலும்,அதிக புற்றுநோய் பாதிப்பிற்கு ஆளாகின்றனர்.

தமிழகத்தில் ஆண்களில் 13 பேரில் ஒருவருக்கும், பெண் களில் 11 பேரில் ஒருவருக்கும் புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. புற்றுநோய் ஏற்படும் சராசரி வயது, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, சைனா போன்ற நாடுகளைக் காட்டிலும், இந்தியாவில் குறைவாக உள்ளது.

அமெரிக்கா, இங்கிலாந்தில் மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் சராசரி வயது 63 என இருக்க, இந்தியாவில் அது 52 வயது. நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு சராசரி வயது மேற்கத்திய நாடுகளில் 70 என இருக்க, இந்தியாவில்அது 59 எனக் குறைவாக உள்ளது.

இந்தியாவில் சமீப காலமாக இள வயதினில் புற்றுநோய் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்பட்டும், அதை ஆரம்பத்தில் கண்டறியும் பரிசோதனைகள் மிகக் குறை வாகவே மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இந்தியாவில் மார்பக புற்றுநோய்க்கு 52 வயது (சராசரி), கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்க்கு 54 வயது (சராசரி), நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு 59 வயது (சராசரி) என இருக்கும்போது மேலை நாடுகளில் அதிகமாக உள்ளது. 30% பெருங்குடல் புற்றுநோய் 50 வயதிற்குக் கீழானவர்களை இந்தியாவில் தாக்குவதாக தரவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அமெரிக்காவில் மார்பக

புற்றுநோய் கண்டறியும் ஆரம்ப கட்ட பரிசோதனைகள், 74 - 82% மக்களிடத்து மேற்கொள்ளப்படும் நிலையில் இந்தியாவில் 1.9% மக்களிடம் மட்டுமே மேற்கொள்ளப் படுகிறது. இந்தியாவில் புற்றுநோய் போன்ற தொற்றா நோய்களின் காரணமாகவே 70% இறப்புகள் நிகழுகின்றன.

சர்க்கரைநோய் பாதிப்பின் முந்தைய நிலை (Pre-Diabetes) மூன்றில் ஒரு இந்தியருக்கு உள்ளது. உடல் பருமன் அதிகரித்தல் சர்க்கரைநோய்,புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகப்படுத்துவதால், உணவு முறை மாற்றம் (நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பழங்கள் + காய்கறி களை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது), உடற்பயிற்சி போன்றவை நோய் தடுப்பில் முக்கிய பங்காற்ற வேண்டும்.

நலநுண்ணுயிரிகள் போன்றவை நிறைய இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது’ என கூறியிருக்கிறார்.

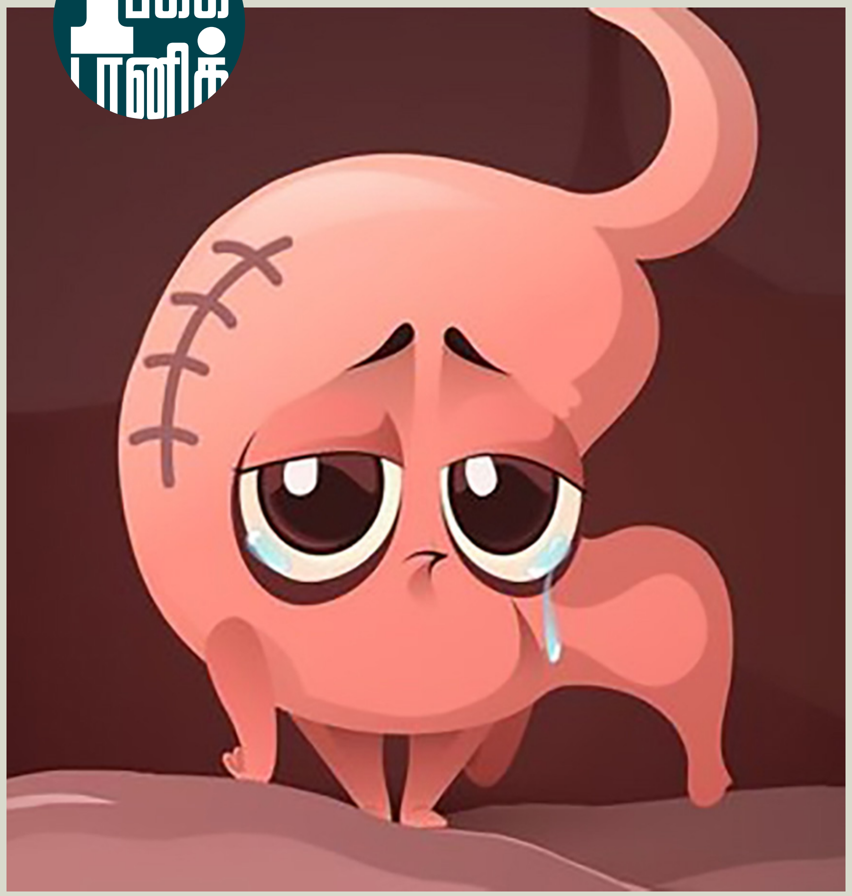
1997ம் ஆண்டு, பழையசோறு குடலில் ஏற்படும் அழற்சி (Inflammatory Bowel Disease), சிடுசிடு குடல் உபாதை (Irritable Bowel Syndrome ) போன்ற நோய்களுக்கு நல்ல தீர்வாக அமைந்தது எனும் சூழலில், மருத்துவர்கள் வெள்ளைப் பொன்னி, ரேசன் அரிசி, மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசிநீரில் நொதித்தல் காரணமாக, பல நலநுண்ணுயிரிகள் இருப்பதை உறுதிசெய்து, அவை நோயி லிருந்து காக்கும் செயலில் உதவி புரிந்ததை கண்டறிந்துள்ளனர்.

வடித்த சோறு ஆறியபின், நீர் கலக்கப்பட்டு, மண்பாண்டத்தில் 10 மணி நேரம் நொதித்தல் செயல் அனுமதிக்கப்பட்ட பின் பெறும் பழையசோற்று நீரில் 200க்கும் மேற்பட்ட வளர்சிதைமாற்ற வேதிப்பொருட்களும், நலநுண்ணுயிரிகளும் இருப்பதை ஆய்வு உறுதிசெய்ததோடு, அவை குடலை அழற்சி மற்றும் புற்றுநோயிலிருந்து காக்கும் திறன் கொண்டிருப்பதையும் உறுதிபடுத்தியுள்ளனர்.

நம் முன்னோர்களின் அறிவியல் திறனுக்கு பழையசோறு மற்றும் சோற்றுநீர் ஒரு எடுத்துக் காட்டாக இருப்பதை இந்த ஆய்வு உறுதிபடுத்தியுள்ளது. நெல்லிக் கனியில் வைட்டமின்–சி எனும் Anti–oxidant இருப்பதை கண்டறிந்து, அது செல் இறப்பை தடுத்து, நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழ உதவியதை நம் முன்னோா் கள் அறிந்திருந்தினர். எனவே, இனியாவது, நொதித்த உணவுகளை நாமும் அதிகம் உட்கொண்டு நமது சுகாதாரத்தை பேணிகாக்க முன்வர வேண்டும்.







# அல்சருக்கும் புளிப்புக்கும் ஆகவே ஆகாது

வயிற்றின் மேல் பகுதி அதாவது நெஞ்சுக்கு மத்தியில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு எரிச்சல், அழுத்தம், வலி போன்றவை எற்படுவதற்கு அல்சரே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. இதயத்தின் மேற்பகுதியில் எரிச்சல் வாந்தி உடல் எடை திடீரென குறைதல், அடிக்கடி மலம் கழித்தல் போன்றவையும் அல்சருக்கான அறிகுறிகள் தான்.

பரம்பரைத் தன்மையினாலே நிறைய பேருக்கு அல்சர் உண்டாகிறது. வீட்டில் சாப்பிடாமல் வெளியே சாப்பிடுபவர்கள், ஏதேனும் ஒரு வேளை சாப்பிடாமல் ஸ்கிப் செய்பவர்கள், நேரம் தவறி சாப்பிடுபவர்கள், அடிக்கடி விரதம் இருப்பவர்களுக்கு அல்சர் வருகிறது. அதிகம் கோபப்படுபவர்கள், மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு வயிற்றில் அதிக அமிலம் சுரந்து அல்சர் உருவாகலாம்.

அல்சரை குணப்படுத்த மருந்துகள் சாப்பிடுவதை விட, முதலில் உணவுப் பழக்கத்தை முறைப்படுத்துவதுடன் சரியான உணவுப் பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுவதற்கு முன்வருவது முக்கியம். எனவே, அல்சருக்கு சிறந்த மருந்து உணவுகள் தான். ஒரே தடவை வயிறு நிறைய சாப்பிடாமல் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிரித்து சாப்பிடுவதும், உணவை நன்கு மென்று ருசித்து சாப்பிடுவதும் அல்சருக்கு மிகவும் முக்கியம்.

அல்சருக்கு பால்,முட்டையின் வெள்ளை கரு, வெண்ணை, போன்றவற்றை தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காபி, டீ, கோக், மது, புகை, மற்றும் போதை தரும் பானங்களை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். காரமான உணவு, எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள சாப்பிடக்கூடாது.

அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள், முழு தானிய உணவு களையும் தவிர்க்க வேண்டும். கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள், இறைச்சி எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்ற புளிப்புத் தன்மையுள்ள உணவு களைத் தவிர்க்க வேண்டும். பூண்டு, இஞ்சி, காலிபிளவர் பூசணிக்காய், வெங்காயம் போன்றவற்றை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அளவுடன் சாப்பிட்டால் அல்சரை வெல்ல முடியும்.

www.gyaanaguru.com

மோகமுள், பாரதி, பெரியார், ராமானுஜன் போன்ற படங்களை இயக்கியிருப்பவர் இயக்குநர் ஞான ராஜசேகரன். மூன்று தேசிய விருதுகளும், மாநில அரசு விருதுகளும் பெற்றவர். இந்திய ஆட்சியியல் பணியிலும் மண்டல சினிமா தணிக்கைத் துறையிலும் பணியாற்றியவர். தனது உடல் நலம், ஆரோக்கியம் பற்றி மனம் திறந்து பேசுகிறார்:

அருள்செல்வன்

# பயமே விதை ஆரோக்கிய ரகசியம்

**இயக்குநர் ஞான ராஜசேகரன் ஐ.ஏ.எஸ்.**

சிறுவயதிலிருந்தே எனக்கு உடல் நலம் மீதும் உடலின் ஆரோக்கியத்தின் மீதும் ஒரு பயம் இருந்து வந்தது. அது ஒரு குழந்தை பயம் தான். இருந்தாலும், அந்தப் பயமே நான் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குக் காரணம் என்பேன். எனது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியமும் அதுவே.

நான் வளர்ந்து இளைஞனாக ஆகும் வரை மருத்துவமனை போய் நோய் நொடி என்று படுத்ததில்லை. ஜுரம், தலைவலி வந்தாலும் ஓரிருநாளில் சரியாகிவிடும். நான் எப்போதுமே எதையும் பெரு விருப்பத்துடன் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லாவற்றையும் அளவோடு சாப்பிடுவதால் எனக்கு ஜீரணக் கோளாறோ மலச்சிக்கலோ வந்தது கிடையாது.

வெளியே உணவு சாப்பிடும் முன்பு, அது எந்த வகை உணவாக இருந்தாலும் சரி, சிறிதளவு எடுத்துச் சுவைத்துப் பார்த்தே, அது எப்படிப்பட்ட உணவு என்று கண்டுபிடித்து விடுவேன். எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் வேறு உணவை வாங்கிச் சாப்பிடுவேன். இந்தப் பழக்கம் பல சமயங்களில் என்னைக் காப்பாற்றி இருக்கிறது.

என் நட்பு வட்டத்தில் என்னை ஒரு 'ஃபுட் டேஸ்ட்டர் 'என்பார்கள். எதையும் ருசித்து அதன் தரத்தைச் சரியாகக் கண்டுபிடித்து விடுவேன் என்று சொல்வார்கள். சமையலில் எனக்கு சிறு அறிவு கூட கிடையாது என்றாலும் உணவில் உள்ள குறைபாடுகளை கண்டுபிடித்துவிடுவேன்.

உண்ணும் உணவில் எனக்குப் பிடிக்காததையோ மனம் ஒவ்வாமை கொள்வதையோ ஒரு போதும் சாப்பிடுவதில்லை .சரி சாப்பிட வந்தாயிற்று அனுசரித்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம் என்று நான் சமரசமானதே கிடையாது. என் மனதிற்குப் பிடித்த உணவைத்தான் நான் எப்போதும் சாப்பிடுவேன்.

உணவைப் பொறுத்தவரை இதைச் செய்ய வேண்டும் இதைச் செய்யக்கூடாது என்பதில் எனக்கு ஒரு தெளிவு இருந்தது. அந்தத்

தெளிவு தான் இன்று வரை என்னைக் காப்பாற்றி வந்திருக்கிறது.

எனது நண்பர்கள் அவ்வப்போது வயிறு அப்செட் என்று கூறுவது உண்டு. ஆனால் எனக்கு அஜீரணமோ மலச்சிக்கலோ வந்ததே கிடையாது. அதற்கு நான் பிடிக்காத உணவைச் சாப்பிடாததும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும்.

மலச்சிக்கலுக்கு காரணம் மனச்சிக்கல் என்று சொல்வார்கள். அப்படி என் மனதை நான் சிக்கலாக என்றும் வைத்துக் கொள்வதில்லை. எதற்கும் நான் பதற்றப்படுவதில்லை. எவ்வளவு பெரிய பிரச்சினையாக இருந்தாலும் அதன் தன்மையை ஆராய்ந்து தான் முடிவெடுப்பேன். மனச்சிக்கல் இல்லாததால் எனக்கு மலச்சிக்கல் வருவதில்லை.

எனது அம்மாவும் அப்பாவும் ஆசிரியர்கள் .

என் அம்மா சமையலில் மிகவும் தேர்ந்தவர் கிடையாது. சுமாராகத்தான் சமைப்பார். எங்கள் வீட்டில் அவர்கள் வைக்கும் முருங்கைக்காய் சாம்பார் அந்த நேரத்து ஆனந்தமாக இருக்கும் . எப்போதாவது அம்மா செய்யும் பொரிவிளங்காய் உருண்டை ஒரு சிறப்பான பதார்த்தமாக அப்போது எனக்குத் தெரிந்தது. வாரந்தோறும் ஞாயிற்றுக்கிழமை மட்டுமே அசைவம் சமைப்பார். எங்கள் பகுதியில் அசைவம் என்றால் ஆட்டுக்கறி மட்டும்தான். ஞாயிறு தவிர மற்ற நாட்களில்

சைவம்தான். ஞாயிறு மதியம் சாப்பிடும் மட்டன் குழம்பு அப்போது அற்புதமாகத் தெரியும். நான் அப்போதிலிருந்து நான்வெஜிடேரியன் தான்

நன்றாக நொறுங்கத் தின்ன வேண்டும் என்பார்கள். நான் சாப்பிடும் போது சற்று விரைவாகத்தான் சாப்பிடுவேன். ஆனால் அதனால் எனக்கு எந்த பிரச்சினையும் வந்தது கிடையாது. அதேபோல் எதற்கெடுத்தாலும் மாத்திரை போடுவதும் எனக்குப் பிடிக்காது . முறையாக டாக்டரிடம் பார்த்து அவர் கூறினால் மட்டுமே மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வேன். டாக்டரிடம் தெளிவுபடுத்திக் கொண்ட பிறகுதான் நான் அவர் சொல்வதைக் கேட்பேன்.

டாக்டரைப் பொறுத்தவரை





ஸ்பெஷலிஸ்ட்களை விட பொதுவான ஜெனரல் பிசிஷியன் எனக்குப் பிடிக்கும். மகாகவி தாகூர், 'மனிதப் படைப்பில் உறுப்பு ஒன்றைத் தனியாகப் பிரித்து, அதை மெச்சுவதைவிட, மனித உடலை முழுவதுமாகக் கண்டு அது படைக்கப்பட்டுள்ள விதத்தைப் பாராட்டுவதும் அவருக்குப் பிடிக்கும்' 'என்று சொல்வார்.

எந்தப் பிரச்சினை என்றாலும் நோயாளியை முழுமையாக பரிசோதித்து பிரச்சினையைக் கண்டறிவதால் பொது மருத்துவரையே எனக்குப்பிடிக்கும். அதற்குப்பிறகு ஸ்பெஷலிஸ்டுகளிடம் அவசியமாகும் போது மட்டும்தான் செல்லவேண்டும் என்கிற கொள்கையுடையவன்.

எனக்குச் சிறுவயதில் இருந்தே புகை, மது பழக்கங்கள் கிடையாது . அதன் மீது கவர்ச்சியும் பிரமிப்பும் இருந்ததில்லை. எப்படி இருக்கும் என்கிற குறுகுறுப்பும் வந்ததில்லை. அவற்றை நான் தொடாமல் இருந்ததற்கு என் உடல் நலம் மீது உள்ள பயமும் ஒரு காரணம் என்பேன். ஏனென்றால் நான் எந்த விஷயத்தில் இறங்கினாலும் அதன் அடியாழம் வரை சென்று பார்ப்பதுண்டு. அப்படித்தான் இலக்கியம், சினிமா எல்லாவற்றிலும் எனது ஈடுபாடு இருக்கும். அந்த ஈடுபாட்டின் மூலம் வந்த பயத்தால்தான் புகை, மதுவை நான் தொடவே இல்லை. இறங்கினால் மூழ்கி விடுவேன் என்று ஒரு பயம் .

அதிலிருந்து தப்பித்ததற்கு எனது நண்பர்களும் காரணம். நான் ஏழாம் வகுப்பு படிக்கும் போது என்னை விட வயதில் மூத்த, பத்தாம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் நண்பர்களுடன் தான் நான் நட்பாக இருப்பேன். அவர்கள் இந்தப் பழக்கங்களில் எல்லாம் இருந்தார்கள்.

எங்கள் ஊரில் அப்போது சாராயம் கிடைக்கும். மிலிட்டரி பிராண்டி, ரம் வகைகள் வாங்கி வந்து நண்பர்கள் குடிப்பார்கள். அரிதாகக் கிடைப்பதால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடிப்பார்கள். மீதியை அவர்கள் வீட்டுக்கு எடுத்து க்கொண்டு போனால் பெற்றோர்களிடம் அடி விழும் என்பதால் என்னிடம் கொடுத்து வைப்பார்கள். என் வீட்டில் எனது பயன்பாட்டுக்காக தனியே ஒரு சிறு அறை உண்டு. அதற்குள் குடும்பத்தினர் யாரும் உள்ளே வரமாட்டார்கள். அவர்கள் தரும் சரக்கு பாட்டில்களையும் சிகரெட் பாக்கெட்களையும் பத்திரமாக வைத்திருப்பேன். வேண்டும்போது வாங்கிக் கொள்வார்கள்.

ஆனால் ஒரு முறை கூட த்ரில்லிங்கிற்காகக் கூட அதை நான் தொட்டதில்லை. நான் கல்லூரியில் படித்தபோது நண்பர்கள் புகைக்கவும், குடிக்கவும் சொல்லி வற்புறுத்தினார்கள். கல்லூரி ஹாஸ்டல் என்கிற போது ஒரு சுதந்திர மனநிலையில் கட்டுப்பாடுகளை மீறும் துணிவு வந்து விடும். பார்க்க யாரும் இல்லை என்ற தைரியத்தால் இவற்றில் ஆர்வம் வந்துவிடும்.

என்னை சிகரெட் பிடிக்க வற்புறுத்திய போது நான் மறுத்து விட்டேன். ஆனாலும் விடாமல், 'நீ என்ன பெரிய ஆளா? நீ மட்டும் யோக்கியனா இருக்கப் போறியா?' என்று என்னைச் சீண்டினார்கள்.

என்னைப் புகைக்க வைத்துப் பார்த்து விடுவதில் உறுதியாக இருந்தார்கள். நானும் உறுதியாக, 'எந்த ஒரு பழக்கத்தையும் அடுத்தவர் மீது அதைத் திணிக்கக் கூடாது. எனக்கு இலக்கியம் படிப்பதிலும் நல்ல சினிமா பார்ப்பதிலும் பெரிய விருப்பம் உண்டு. அதை நான் உங்களிடம் கட்டாயப்படுத்துகிறேனா? ஆனால் இதை மட்டும் ஏன் நீங்கள் கட்டாயப்படுத்துகிறீர்கள்? உங்களுக்குப் பிடித்ததை நீங்கள் செய்யுங்கள். எனக்குப் பிடித்ததை நான் செய்கிறேன்' என்று சமாளித்து வந்தேன்.

எந்த நல்ல பழக்கத்தையும் இப்படி கட்டாயப்படுத்தாமல் தீய பழக்கத்தை மட்டும் ஏன் கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள் என்று நான் யோசித்துப் பார்த்தேன். இதன் பின்னே ஓர் உளவியல் உள்ளது. அவர்களின் குற்ற உணர்ச்சி தான் அப்படி மற்றவர்களையும் சேர்த்து க்கொள்ளத் தூண்டுகிறது என்கிற தெளிவு எனக்கு அப்போதே வந்திருந்தது. அதன் பிறகு நான் விலகி நின்று வேடிக்கை பார்க்க ஆரம்பித்தேன்.

நான் கல்லூரியில் படித்தபோது கையெழுத்துப் பத்திரிகை நடத்தினேன். பாரதியின் பாதிப்பில் அதில் வசன கவிதைகள் எழுதுவேன். அந்தக் கவிதைகள் பிறகு கணையாழியில் பிரசுரமாயின.

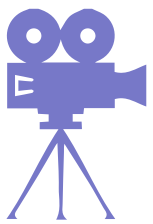
'நான் எதற்காக ஏங்குகிறேன் என்பது தெரியவில்லை. எனக்கு கிடைத்தவர்களில் அது இல்லை என்று மட்டும் நன்றாகப் புரிகிறது' என்று எழுதினேன். அதே போல காமத்தைப் பற்றி, 'வெறும் விபச்சாரி களே உருவாகும் தரத்தில் இருக்கிற உன்னிலிருந்து குழந்தைகளும் தாய்களும் எங்ஙனம் பிறப்பெடுக் கிறார்கள்?' என்று எழுதினேன். அது பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பரபரப்பாக பேசப்பட்டது

நான் குடிப்பதில்லையே தவிர

www.gyaanaguru.com

## அப்படியா சொல்றீங்க..?

முழுமையான இயற்கை விவசாயம் என்பது சாத்தியமே இல்லை. ஆகவே, ஆர்கானிக் என்று விற்பனை செய்யப்படும் பொருட்களுக்கு கூடுதல் விலை கொடுத்து ஏமாறாதீர்கள்.



குடிப்பவர்களைப் பற்றி தாழ்வான அபிப்பிராயம் எனக்கில்லை. இதனால் குடிக்கிற நண்பர்கள் கூட்டத்தில் குடிக்காத என்னையும் அவர்கள் சேர்த்துக்கொண்டார்கள். பெரும்பாலானவர்களுக்கு சந்தோஷத்தை கொண்டாட மதுவும் பார்ட்டியும் தேவைப்படுகிறது.

குடிக்காத நான் சந்தோஷத்துக்காக சினிமா பார்ப்பதையும் இலக்கியங்கள் படிப்பையும் வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டேன். சந்தோஷம் வந்தால் என்னை கவர்ந்த படத்தை மேட்னி, மாலைக்காட்சி, இரவுக்காட்சி என்று தொடர்ந்து பார்த்ததுண்டு.

ஐ.ஏ.எஸ் முடித்து இரண்டாவது பயிற்சிக்காக உத்திரப்பிரதேசத்தில் உள்ள மசூரி போனபோது, நாங்கள் சென்ற கார் டிரைவரின் தூக்கக் கலக்கத்தால் மரத்தில் மோதி விபத்துக்குள்ளானது. என் காலில் எலும்பு முறிந்து டேராடூன் ராணுவ மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டேன். நாங்கள் ஆறு பேர் சென்றோம். நான் காரின் பின் சீட்டில் இருந்தேன். எனக்குக் கால் எலும்பு முறிந்தது. என்னுடன் வந்த ஒருவருக்கு இடுப்பில் எலும்பு முறிந்தது. இது எனக்குத் திருமணம் ஆன ஒரு மாதத்தில் நடந்தது. டேராடூன் மருத்துவ மனையில் எனக்கு ஆபரேஷன் நடந்து வலது கால் முழுவதும் பிளாஸ்டர் ஆப் பாரிஸில் கட்டு போடப்பட்டது. மூன்று மாதங்கள் அப்படியே இருந்தேன்.

மசூரியில் சிறப்பு அனுமதி பெற்று என் மனைவி அங்கே வந்திருந்து எனக்கு உதவியாக இருந்தார். உயிர்ச்சேதம் ஒன்றுமில்லை என்றாலும் இந்த விபத்து எனக்குப் பல்வேறு மன மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியது.

டேராடூனில் போட்ட கால்கட்டை இன்னும் சில நாட்கள் அப்படியே வைத்திருக்கவேண்டும் என்று டாக்டர் சொன்னார்.ஆனால் பயிற்சி முடிந்து சென்னை வந்தபோது விமான நிலையத்திலிருந்து நேராக என்னை மியாட் மருத்துவமனையின் ஸ்தாபகர் டாக்டர் மோகன்தாஸிடம் அழைத்துச் சென்றார்கள். அவர், 'வட இந்திய மருத்துவர்களுக்கு புதிய மருத்துவ அப்டேட் இல்லை. மாவுக்கட்டு 15 நாட்களுக்கு மேல் அவசியமில்லை' என்று அன்றே என் கால்கட்டை அவிழ்த்து நடக்கச் சொல்லிவிட்டார். ஒரு மாதத்திற்குள் நான் நன்றாக நடக்கத் தொடங்கிவிட்டேன். பின்னர் கேரளாவில் என் காலில் இருந்த வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக ஆயுர்வேத மருத்துவம் எடுத்துக் கொண்டேன் அந்த வீக்கம் ஒரு மாதத்தில் சரியானது.

திருமணத்திற்குப் பின் எனது உடல் நலத்தைப் பார்த்துக் கொள்கிற பொறுப்பை என் மனைவி எடுத்துக் கொண்டார். அவர் எம்.பி.ஏ. படித்தவரானாலும் ஊட்டச்சத்து, உணவு, நியூட்ரீஷியன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் நிறைய அறிந்து வைத்திருந்தார். எது சரிவிகித உணவு எந்தெந்த சத்துக்கு என்னென்ன உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது அவருக்கு அத்துப்படி. அதனால் அவரது திட்டப்படி தான் எங்களுக்கு சாப்பாடு என்றாகி விட்டது. தினசரி உணவில் கசப்பு ,துவர்ப்பு உள்பட எல்லா விதமான சுவைகளும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பார். தினசரி எங்கள் வீட்டில் பாகற்காய் இருக்கும் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக எங்கள் வீட்டு சாப்பாடு மருந்தைப் போல் இல்லாமல் சுவையாகவே அமைந்திருக்கும்.

மனைவி சைவம் என்றாலும் எனக்காக அசைவம் சமைப்பார்.

அசைவம் என்றால் மட்டன் ,சிக்கன் கறித் துண்டுகளை விட எனக்கு கிரேவி தான் பிடிக்கும். நான் ஒரு கிரேவி பிரியன். கேரளா சென்ற வுடன் மீன் எனது பிரிய உணவாக மாறிவிட்டது. வாரத்துக்கு ஒருமுறை மீன் கறி உண்பேன். மாதத்துக்கு இருமுறை சிக்கன் சாப்பிடுவது முண்டு. பிரியாணி என்றால் கறித்துண்டுகள் இல்லாத குஸ்கா தான் என்னைக் கவர்ந்த உணவு.

எனது அன்றாட உணவுப் பட்டியல் என்ன என்று கேட்டால், காலையில் பப்பாளிப்பழம் 15 துண்டுகள் சாப்பிடுவேன். மூன்று இட்லி அல்லது தோசை. பொங்கல் எனக்கு மிகவும் பிடிதத காலை உணவு. மதிய உணவில் சப்பாத்தி சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தேன். ஆனால் சப்பாத்தியும் அரிசி உணவும் ஒன்றுதான் என்று அறிந்ததும் அரிசி சோற்றின் அளவைக் குறைத்து உண்ணக் கற்றுக்கொண்டேன்.

மதியம் மூன்று கைப்பிடியளவு சாதம் எடுத்துக் கொள்வேன். சாம்பார், ரசம், மோர் என்று சாப்பிடு வதற்கு மூன்று கைப்பிடி அளவு சாதம் போதுமானது. பொரியல் ,கூட்டு கண்டிப்பாக இருக்கும். இரவு டிபன் எளிமையான உணவாகவே இருக்கும்.

இப்படி ஒரு டாக்டரைப் போல் என் உடல்நலத்தைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த என் மனைவிக்கு பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு பிரச்சினை வந்தது. அவருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் என்றார்கள். சில சோதனைகளுக்குப் பிறகு அது உறுதியானதும் நான் நிலைகுலைந்து போனேன்.

இந்திய ஆட்சிப் பணியில் எவ்வளவோ பெரிய நிர்வாகச் சிக்கல்களை எல்லாம் சமாளித்து பதட்டமில்லாதவன் என்கிற பெயர் பெற்றிருந்த நான், மனைவிக்கு கேன்சர் என்று அறிந்ததும் மிகமிக பரிதவித்துப்போனேன். ஆனால் என் மனைவி அந்த நோயை மிகுந்த தைரியத்தோடு எதிர்கொண்டார். மரணம் பற்றி அவர் கலங்கவில்லை. என்னால் அழுகையைக் கட்டுப்படுத்த இயலவில்லை. அப்போது தான், என்னைவிட பிரச்சினையை எதிர்கொள்வதில் என் மனைவி 300 மடங்கு தைரியசாலி என்று புரிந்துகொண்டேன்.

அடுத்தது என்ன என்பதில் என் மனைவி தெளிவாக இருந்தார். மனநிம்மதியளித்த ஒரே விஷயம், அவருக்கு கேன்சர் ஆரம்பக்கட்டத்திலிருந்தது. சிறிய ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு கீமோதெரபி மூலம் முற்றிலும் குணமடையச் செய்துவிடலாம் என்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். அவ்வாறே என் மனைவி குணமடைந்துவிட்டார்.

வைத்தியத்தைவிட அவர் கொண்டிருந்த மன உறுதிதான் சிகிச்சை பலனளித்திடக் காரணம் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். என் மனைவி நலமடைந்தவுடன் கேன்சரைப் பற்றி பெண்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த விரும்பினார். அதற்காக, 'கேன்சரும் கடந்து போகும்' என்கிற புத்தகத்தை எழுதினார். அதன் பிரதிகளை இலவசமாக தமிழ்நாட்டிலுள்ள 200க்கும் மேற்பட்ட கேன்சர் மருத்துவமனை களுக்கு அனுப்பிவைத்தோம்.

என் மனைவி நலமுடன் இருக்கிறார். அதுவே என் பலம். எங்கள் குடும்ப டாக்டரை சந்தித்து, மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை இருவரின் உடல்நலம் குறித்து கலந்தாலோசிக்கிறோம். வருடம் ஒருமுறை மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்கிறோம்.

கடுமையான உடற்பயிற்சி என்று நான் உடலை வருத்திக் கொண்டு எதுவும் செய்வதில்லை. மாலை நேரத்தில் நான் 40 நிமிடங்கள் வரை நடக்கிறேன். நமது உடல் நலத்தின் மீது ஒரு பயம் இருந்தாலே ஆரோக்கியம் காப்பாற்றப்படும் என்பது தான் எனது வாழ்க்கையின் மூலம் நான் சொல்லும் செய்தி.

# விருப்ப சந்தா 500 ரூபாய் செலுத்துங்கள்

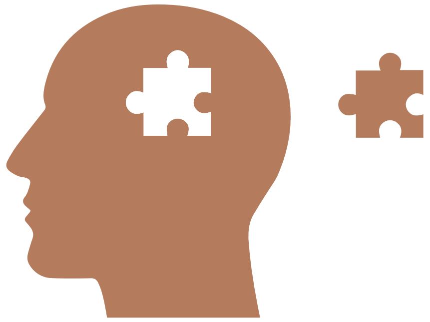
மனிதருக்கு ஆரோக்கியமான உடல், அமைதியான மனம், போதுமான பணம், நிறைய அன்பு, மகிழ்ச்சி தேவைப்படுகிறது. இவற்றை அடைவதற்கு லாப நோக்கமின்றி வழி காட்டுவேதே ஞானகுரு மகிழ்ச்சி இதழின் நோக்கம். இந்த இதழுக்கு விருப்ப சந்தா 500 ரூபாய் கட்டுங்கள். ஞானகுரு பதிப்பகத்தின் முந்திய இதழ்களை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

**GPAY : +91 72997 53999**

பிரபலங்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் நோய் பாதிப்பு குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுவதில்லை. நடிகர் அஜித்குமாருக்கு நடந்ததாக சொல்லப்படும் ரத்தக்கசிவு நோய்க்கான சிகிச்சை முறை குறித்து விவரிக்கிறார் மருத்துவர்.

# நடிகர் அஜித்துக்கு

## நடந்த சிகிச்சை



ரத்தக்குழாய்களில், தமனிகளில் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கு தமனிக்கொப்புளம் என்று பெயர். இதை ஆங்கிலத்தில் அனிருசம் aneurysms என்று அழைப்பார்கள். மூளைக்குள் இருக்கும் தமனிகளில் சில நேரங்களில் இது போன்ற வீக்கங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு தகுந்த நேரத்தில் சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால், எந்நேரம் வேண்டுமானாலும் இது வெடித்து அதனால் மூளைக்கும் ரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம்.

சிறிதளவு மட்டுமே ரத்தம் கசிந்தால் சிகிச்சை அளித்து அந்த நபரை காப்பாற்ற முடியும். அதிக அளவு ரத்தம் கசிந்தால் அது உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும் எனவே இது போன்ற வீக்கம் இருப்பதை கண்டு பிடித்தவுடன் அறுவை சிகிச்சை செய்து கிளிப் ஒன்றை அங்கு பொறுத்தி வீக்கம் வெடிக்காமல் செய்யவேண்டும்.

சில நேரங்களில் மூளையின் உள்ளே, எளிதில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாத இடங்களில் வீக்கங்கள் இருந்தால் ரத்தக் குழாய் வழியாகவே சுருள்கள் (coil) மற்றும் குருதி வழி திருப்பி (flow diverter) ஆகியவை மூலம் சிகிச்சை அளிக்கலாம். இவை அனைத்தும் மிகவும் நுணுக்கமான, நவீன கருவிகள் மற்றும் மிகுந்த திறன் தேவைப்படும் சிகிச்சை முறைகள்.

பொதுவாகவே மூளையில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் படிப்பு, பயிற்சி, திறமை ஆகியவை அதிகம் என்பதனால் தான், பல மருத்துமனைகளில் மூளை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதில்லை.

இது போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளை செய்ய 1. அறுவை அரங்கில் நுண்ணோக்கி (Operating

Microscope) 2. நுண் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் கருவிகள் (Micro surgery instruments) 3. மூளை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (Neurosurgeon) 4. மயக்கவியல் நிபுணர் (Anaesthe–siologist) 5. அறுவை அரங்க செவிலியர் (Theatre Nurse) 6. அறுவை அரங்க நுட்பனர் (OT Technician) தேவைப்படுகிறார்கள் என்பதால் மூளை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் பல மருத்துவமனைகளில் கூட தமனிக்கொப்புளத்திற்கான அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுவதில்லை.

பல நாடுகளில் இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதில்லை. இந்தியாவிலும் கூட சில மாநிலங்களில் செய்யப்படாத காரணத்தாலே, நிறைய நோயாளிகள் தமிழகத்திற்கு வருகிறார்கள்.

இதே போல் மூளையின் உட்கழுத்துத் தமனியில் (Internal Carotid Artery) ஏற்பட்ட தமனி கொப்புளத்திற்கு (aneurysm) சில நாட்கள் முன்னர் பிரபல தமிழ் திரைப்பட நடிகர் சென்னையின் தனியார் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றார்.

தனியார் மருத்துவமனைகள் மட்டுமல்ல, அரசு மருத்துவமனை களிலும் இந்த சிகிச்சை மிகச்சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. நடிகருக்கு ஏற்பட்டது போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு, தமிழக அரசு மருத்துவமனையில் முற்றிலும் இலவசமாக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வருகிறது.

மெட்ராஸ் மருத்துவக்கல்லூரி, மதுரை, கோவை என தமிழகத்தில் 25க்கு மேற்பட்ட இடங்களில் இது போன்ற நவீன உயர்தர அறுவை சிகிச்சைகள் தினந்தோறும் நடந்து கொண்டு தான் உள்ளன பல நாடுகளில் இந்த அறுவை சிகிச்சையை செய்யும் வசதி இல்லை சில நாடுகளில் ஓரிரண்டு நிலையங் களில் மட்டுமே இதை செய்ய முடியும் அதுவும் அமெரிக்கவில் இதற்கு கட்டணம் $138,000 என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆனால், தமிழகத்தில் தனது வீட்டில் இருந்து 50 கிலோமீட்டருக்குள் இருக்கும் ஒரு மருத்துவமனையில் மூளையில் ஏற்பட்ட தமனிக்கொப்புளத்திற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் வசதி உள்ளதும் அதுவும் இலவசமாக செய்து கொள்ளலாம் என்பதும் தான் தமிழக மருத்துவத்துறையின் சிறப்பு. சில நாடுகளில் இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு காலம் மிகவும் அதிகம் எனப்தால் தமனிக்கொப்புளம் வெடித்து விடுகிறது.

சமீபத்தில் மூளையில் உள்ள பெருமூளை நடுத்தமனியில் (MCA Middle Cerebral Artery) ஏற்பட்ட சிக்கலான முக்கூறு (Trifurcation) தமனிக் கொப்புளத்தால் (Aneurysm) பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி ஒருவருக்கு விழுப்புரம் அரசு மருத்துவமனையிலேயே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டுள்ளது. இது, தமிழக அரசு மருத்துவத்துறையில் இருக்கும் நவீன கருவிகள், மற்றும் மருத்துவர்களின் திறமை, அர்ப்பணிப்பு ஆகியவற்றில் ஆழத்தையும் அகலத்தையும் பறைசாற்றுகிறது.

டாக்டர் ஆன்டோ புருனோ

**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





பக்த மானிக்

# இரவு எட்டு மணி ஷெட்யூல்

எல்லோருக்கும் இரவு நேரமே ஓய்வு கிடைக்கிறது. எனவே இந்த நேரத்தில் தங்களுக்குப் பிடித்த நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பது, செல்போனில் விளையாடுவது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது என்று ஜாலியாக பொழுது போக்குகிறார்கள். முடிந்த வரையிலும் இரவுச் சாப்பாட்டை லேட்டாகச் சாப்பிட்டு லேட்டாகத் தூங்குவதையே பலரும் விரும்புகிறார்கள். அதனால் பெரும்பாலோர் இரவு 11 மணிக்கு மேல் சாப்பிட்டு 1 மணிக்குத் தூங்குகிறார்கள். இரவு சாப்பாடு தாமதமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஜீரணம், தூக்க குறைபாடு மற்றும் மன அழுத்தம் அதிகம் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இரவு என்பது உடல் உள்ளுறுப்பு கள் ஓய்வு எடுக்கும் நேரம். ஆனால், தாமதமாக உணவு சாப்பிடுவதால் அந்த நேரம் உணவை ஜீரணிப்பதற்கே உடல் உள்ளுறுப்புகள் இயங்குவதால் உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் பாதிப்படைகிறது. தாமதமாக உணவு எடுப்பதால் முழுமையான சத்துக்களை உடல் கிரகிக்க முடியாமல் ஜீரணக் குளறுபடியும், சத்துக் குறைபாடும் ஏற்படுகிறது.

ஜீரணம் முழுமையடையாத காரணத்தால் முழு தூக்கம் கிடைப்பதில்லை. அரைகுறை தூக்கம் காரணமாக உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வு, புத்துணர்வு கிடைக்காமல் போகிறது. அடுத்த நாள் காலையில் மந்தமான நிலையில் எழுந்தரிக்கவும், வேலை செய்யவும் பழகிவிடுகிறார்கள். எனவே, சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கும் மன அழுத்தம் உண்டாகிறது. ஏனென்று காரணம் தெரியாமலே மனதில் ஒரு வகையான அழுத்தத்தை உணர்கிறார்கள்.

தாமதமாக சாப்பிட்டு, சாப்பிட்டவுடன் தூங்குபவர் களுக்கு ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்து, நீரிழிவு அதிகரிக்கிறது. அதோடு நீரிழிவுடன் இணைந்த பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகளும் உண்டாகின்றன. இரவு உணவை முன்கூட்டியே சாப்பிடுவதன் மூலம் ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். தாமதமாக தூங்குபவர்களாக இருந்தாலும் இரவு உணவை 8 மணிக்கு சாப்பிட்டு விடுவதால் இவற்றில் பெரும்பாலான பிரச்னைகளை தவிர்க்க முடியும். எட்டுக்கு மேல் வேண்டவே வேண்டாம்.

# ஆன்லைன் கவுன்சிலிங்

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

மனவள ஆலோசகர் **எஸ்.கே.முருகன்**

**ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்.**

முன்பதிவுக்கு : **+91 80725 89355**