₹100/-

ஆனி 2024

ஞானகுரு யாக்கை

1 - 6

எஸ்.கே.முருகன்

+ வீட்டுக்குள் விபத்துகள்

+ ஜீனியஸ் குழந்தை ஃபகத்

+ கர்ப்பப்பை எடுக்காதீங்க

+ நீரை உண்ணுங்கள்

நிழல்கள் ரவியின் இளமை ரகசியம்

நல்ல மருத்துவரைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

ஆசிரியர் பக்கம்

எல்லா மருத்துவரும் திறமைசாலிகள், எல்லா மருத்துவரும் கடுமையாக உழைக்கிறார்கள். ஆனால், எல்லா மருத்துவரும் நல்லவரா?

இல்லை.

எல்லா துறையிலும் போல் மருத்துவத்திலும் நிறைய மருத்துவர்கள் பணம் பிடுங்கும் மிஷனாக மாறிவிட்டார்கள். மனசாட்சியை கழட்டி வைத்துவிட்டு தேவையற்ற பரிசோதனைகள் பரிந்துரைப்பதுடன் அதிகப்படியான மருந்து, மாத்திரைகள் எழுதித் தருகிறார்கள். மருத்துவமனை மற்றும் மருந்து கம்பெனிகளுக்கு விசுவாசமாக இருக்கிறார்கள். ஆகவே, சரியான மருத்துவரை கண்டுபிடிக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

நல்ல மருத்துவரை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

நோயாளி சொல்வதை முழுமையாகக் காது கொடுத்துக் கேட்பவராக இருப்பார். பரிசோதனை செய்யவேண்டிய அவசியம் இருப்பின், அது குறித்து தெளிவான விளக்கம் கொடுப்பார். நோய் கண்டறியப்பட்ட பிறகு எப்படிப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன என்றும், அவற்றில் எது சரியாக இருக்கும் என்றும் புரியும் வகையில் விளக்குவார். அதேநேரம், சிகிச்சை அல்லது மருந்துகள் மூலம் பக்கவிளைவு அபாயத்தையும் தெளிவுபடுத்துவார்.

நோய் கண்டறிவதில் சிக்கல் இருந்தால் வேறு ஒரு சிறப்பு மருத்துவரிடம் அனுப்பிவைப்பார். பணக்காரர், ஏழை என்று வித்தியாசம் பாராட்டாமல் சிகிச்சை அளிப்பார். இப்படிப்பட்ட மருத்துவரிடம் கட்டணம் அதிகம் என்றாலும், காத்திருப்பு நேரம் அதிகம் என்றாலும் அவருக்கு மதிப்பு கொடுத்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பரபரப்பும், அவசரமாகவும் இருக்கும் மருத்துவர்கள், போன் பேசிக்கொண்டு, வீடியோ பார்த்துக்கொண்டு சிகிச்சை அளிப்பவர்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். குறிப்பிட்ட ஒரு பரிசோதனை மையத்தில் மட்டுமே டெஸ்ட் எடுக்க வேண்டும், தங்கள் பார்மஸியில் மட்டுமே மருந்துகள் வாங்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தும் மருத்துவரிடம் இருந்தும் விலகுங்கள்.

மருத்துவமும் ஒரு தொழில் என்றாலும் சக மனிதரை நேசிப்பவர், சேவை மனப்பான்மை உள்ளவர் மட்டுமே நல்ல மருத்துவராக இருக்க முடியும். இப்படிப்பட்ட மருத்துவரைத் தேடிப் பிடியுங்கள். அவரைப் பார்த்தாலே நோய் தீரும்.

www.gyaanaguru.com

தைராய்டு நோயின் ஆபத்து என்னவென்றால், இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் மூன்றில் ஒருவர் அந்த பாதிப்பு இருப்பதை அறியாமலே இருக்கிறார். பெண்களிடம் நிரம்பியிருக்கும் இந்த அறியாமை கண்டிப்பாக நீக்கப்பட வேண்டும்.

பெண் பிள்ளைக்கு

இந்த டெஸ்ட் எடுக்க மறக்காதீங்க

டீன் ஏஜ் மற்றும் வளரிளம் பெண்களுக்கு இன்று மிகப் பெரிய பிரச்னையாக உருவெடுத்திருப்பது, உடல் பருமன். இதற்கு தைராய்டு குளறுபடியே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. உடல் பருமன் மட்டுமின்றி முகத்தில் முடி வளர்வது, தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்னைகளுக்கும் இது காரணமாகிறது.

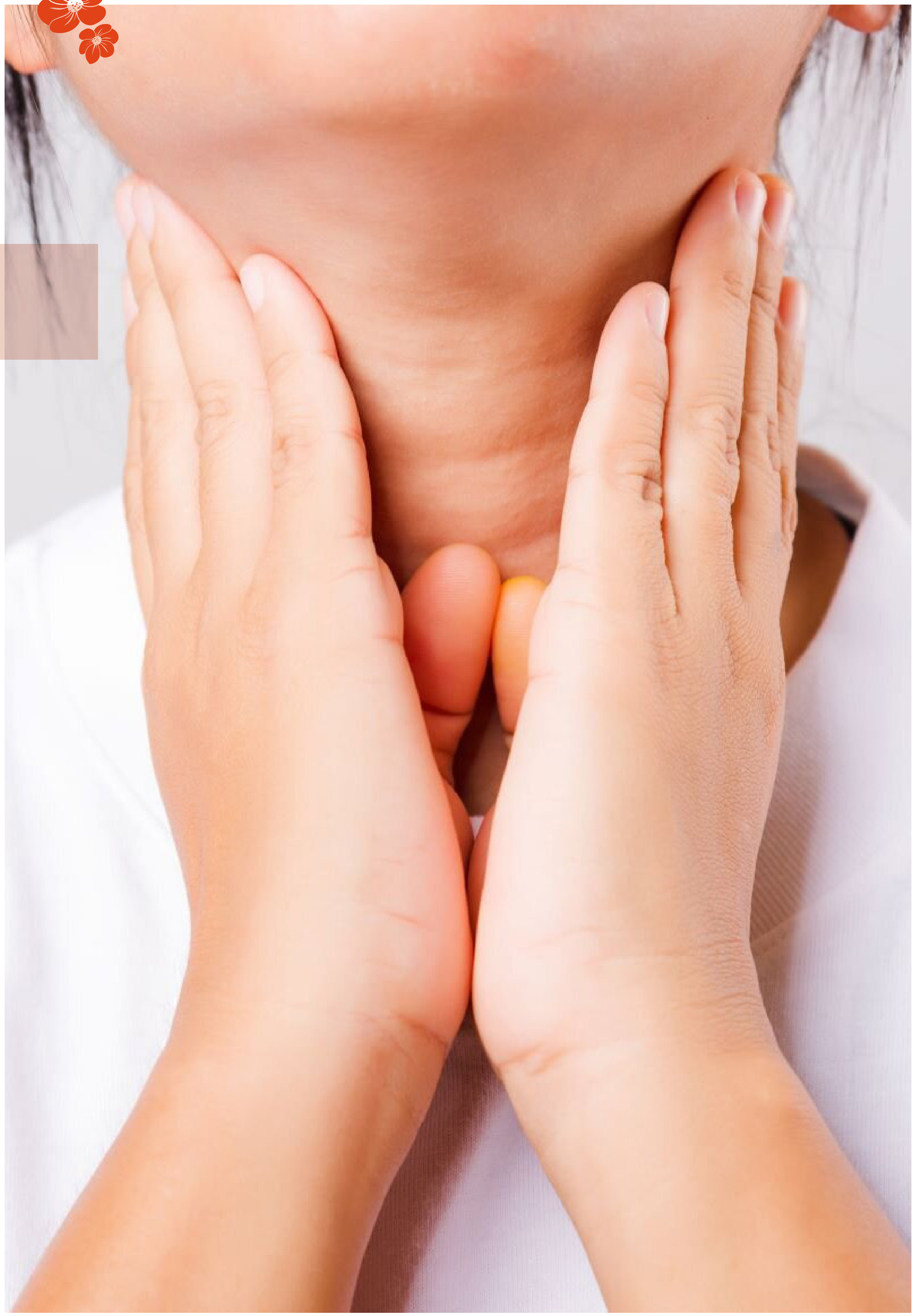
ஆகவே, பெண் பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் தைராய்டு சுரப்பி பற்றி தெளிவாக அறிந்து கொள்வது நல்லது. கழுத்துப் பகுதியில் ஒரு பட்டாம்பூச்சி போன்ற வடிவில் இருப்பது தைராய்டு சுரப்பி. இதனுடைய முக்கியமான பணி, தைராக்சின், டிரை ஐயடோ தைராக்சின் மற்றும் கால்சிடோனின் ஆகிய ஹார்மோன்களை சுரக்க வைப்பது தான். உடல் வளர்ச்சி, மூளை செயல்பாடு, உணவு செரிமானம், இதயத் துடிப்பு போன்ற பல்வேறு உடல் இயக்கத்திற்கு தைராக்சின் ஹார்மோன் அவசியம்.

ஒவ்வொரு நபரின் உடல் தன்மைக்கு ஏற்ப தைராக்சின் சுரக்க வேண்டும். பொதுவாக 50 கிலோ எடை கொண்ட பெண்ணுக்கு 80 மைக்ரோகிராம் அளவுக்கு தைராச்சின் தேவைப்படுகிறது. தைராக்சின் குறைவாக அல்லது அதிகம் சுரப்பது தைராய்டு பிரச்னையாக கருதப்படுகிறது.

தைராக்சின் போதிய அளவுக்கு உற்பத்தி ஆவதற்கு அயோடின் சத்து தேவைப்படுகிறது. ஆண்களை விட பெண்களே தைராய்டு குளறுபடியில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தைராக்சின் குறைவாக சுரந்தால் ஹைபோ தைராய்டிசம் என்றும், அதிகமாக சுரந்தால் ஹைபர் தைராய்டிசம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

தைராக்சின் குறைவாக சுரந்தால் உடலில் கொழுப்பு எரிவதும், நாடித்துடிப்பும் குறைகிறது. கொழுப்பு எரிக்கப்படுவது குறைவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. அதேநேரம் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதுடன் தூக்கம் வருவது பிரச்சனையாக இருக்கிறது.

கர்ப்பிணிகளுக்கு ஹைப்போ தைராய்டிசம் பிரச்னை இருக்கும் பட்சத்தில், அவர்களுக்குப்



பிறக்கும் குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். உடல் பருமன், முகம் மற்றும் கால் வீக்கம், சோர்வான உணர்வு, பசியின்மை, அதிக தூக்கம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சியில் குழப்பம், வலி, முடி உதிர்தல், அதிக முடி வளர்ச்சி போன்றவையும் இதன் அறிகுறிகளாக இருக்கின்றன.

ஹைபர் தைராய்டிசத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நாடியுல்ஸ் கட்டிகள் ஏற்படலாம். இந்த கட்டிகளில் 85 சதவீதம் சாதாரண கட்டியாகவும், 15 சதவீதம் புற்றுநோய் கட்டியாகவும் மாறலாம்.

உடல் எடை குறைதல், கை கால் நடுக்கம், திடீரென மனநிலை மாற்றம், தூங்கும்போது சீரற்ற மூச்சு, தாறுமாறான இதயத்துடிப்பு, கண் பார்வை மங்குதல், அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு, பெண்களுக்கு மாதவிடாய் குளறுபடிகளும் ஹைபர் தைராய்டிசம் நோய்க்கான அறிகுறிகளாக இருக்கிறது.

தைராய்டு சுரப்பியின் நிலையை அறிய ரத்தப் பரிசோதனை மேற் கொள்வது போதுமானது. தைராய்டு ஸ்டுமிலேட்டிங் ஹார்மோன் டெஸ்ட் மூலம் உடலில் தைராய்டு சுரப்பியின் அளவை பரிசோதித்துக்கொள்ள முடியும்.

அயோடின் மற்றும் செலினியம் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை சரியான அளவில் எடுத்துக் கொண்டால் தைராய்டு குளறுபடிகளை ஓரளவு தவிர்க்கலாம். பச்சைக் காய்கறிகளில் அயோடின் சத்து கூடுதலாக இருக்கின்றன. வெள்ளரிக்காய் ஜூஸ், தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கும், மஞ்சள் மற்றும் மிளகு கலந்த ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸ் ஹார்மோன் சீராக சுரக்கவைக்கவும், தைராய்டு இயக்கத்தை சீராக்கவும் உதவுகிறது.

தேங்காய் எண்ணெய். தேங்காய் பூ போன்றவை தைராய்டு பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம். பெர்ரி பழங்களான ப்ளூபெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரிகள், ராஸ்பெர்ரி போன்றவை சிறந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்களாக இருக்கின்றன.

ஆப்பிளில் இருக்கும் நார்ச்சத்து மற்றும் குவெர்செடின் போன்ற முக்கியமான ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் தைராய்டு செயல்பாட்டை ஆதரிக்கவும் உதவுகிறது. தைராய்டு ஹார்மோன்களை சீராக்க உதவும் வைட்டமின் டி முட்டையில் அதிகம் இருக்கிறது. தொடர் நடை பயிற்சியும் ஹார்மோன் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுகிறது.

பெண் பிள்ளைகள் வயதுக்கு வந்த தருணங்களில் இருந்தே ஹார்மோன் சுரப்பு பரிசோதனை செய்யத் தொடங்குவது நல்லது. இதனால் திடீரென எடை அதிகரிப்பு, முகத்தில் முடி போன்ற பிரச்னைகளில் இருந்து தப்பிவிடலாம். மாதவிலக்கு குளறுபடிகளில் இருந்தும் தூக்கப் பிரச்னைகளில் இருந்தும் விடுதலை பெற முடியும்.

தைராய்டு சுரப்பியை பத்திரமா பாத்துக்கோங்க.

ஆண்களுக்கு மட்டுமே வரும் நோய்

மார்பகப் புற்று நோய் பெண்களுக்கான நோய் என்றால், ஆண்களுக்கு மட்டுமே வரும் நோய் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்.

புரோஸ்டேட் என்பது சிறுநீர்க்குழாயை சுற்றியுள்ள ஆண் இனப்பெருக்க சுரப்பி. இந்த சுரப்பியில் புற்று நோய் உருவாகும்போது நிணநீர் மண்டலத்தின் மூலம் எலும்புகள் மற்றும் மற்ற உறுப்புகளுக்கும் எளிதாகப் பரவுகிறது.

நீண்ட நேரம் நிற்கவோ அல்லது நடக்கவோ முடியாத நிலை ஏற்படுவதும் கால்கள் திடீரென அசைக்க முடியாமல் போவதும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கிறது.

மூட்டுக்களில் வீக்கம், விறைப்புத்தன்மை ஏற்படுவதும் இடுப்பு, தொடை அல்லது கீழ் முதுகுப் பகுதிகளில் தாங்கமுடியாத வலி வருவதும் இந்த நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

இரவு நேரத்தில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேரிடுவதும், மிகவும் குறைவான அளவில் சிறுநீர் வெளியேறுவதும், சிறுநீர் வலியுடன் வெளியேறுவதும், ரத்தம் கலந்த விந்துவும் அறிகுறிகளாக இருக்கின்றன. எனவே, இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தென்படும் பட்சத்தில் அலட்சியப் படுத்தாமல் மருத்துவரை சந்தியுங்கள், உடனடி நிவாரணம் பெறுங்கள்.

www.gyaanaguru.com

இந்தியாவில் 100 குழந்தைகளில் ஒருவர் ஆட்டிசம் எனப்படும் மூளை வளர்ச்சி சிக்கலுக்கு ஆளாகிறார். ஆண் குழந்தைகளே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதனை முற்றிலும் குணப்படுத்துவது சாத்தியமில்லை என்றாலும் தொடர் சிகிச்சை மூலம் நல்ல முன்னேற்றம் காண முடியும்.

ஜீனியஸ் குழந்தை

பகத் ஃபாசில்

சினிமா பிரபலங்கள் பொதுவாகவே, தங்களுக்கு வந்திருக்கும் நோய் பாதிப்பு பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கு விரும்புவதில்லை. இவர்களில் வித்தியாசமானவர் நடிகர் பகத் ஃபாசில்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், பில் கேட்ஸ், மைக்கேல் ஜாக்சன் போன்ற எத்தனையோ மேதைகள் ஆட்டிசம் எனப்படும் ஏடிஹெச்டி குறைபாடு உள்ளவர்கள்தான். மிகச்சரியாக வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் இந்த குறைகளைத் தாண்டி சாதனையாளர்களாக மாறிவிட முடியும். ஆனால், நம் நாட்டில் இந்த குறைபாட்டை கண்டுபிடிக்கும் அளவுக்கு பெற்றோர்கள் வளரவில்லை. கண்டுபிடித்தாலும் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை இல்லாமல் நாட்களை தள்ளிப் போடுகிறார்கள். அதுவே, நிறைய பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாகிறது.

இன்று வெற்றி பெற்றுள்ள எத்தனையோ ஜீனியஸ்கள் இந்த பாதிப்பு உள்ளவர்கள் தான். ஆனால், அதை அவர்கள் வெளிப்படையாக அறிவிப்பதில்லை.

சமீபத்தில் சிறப்பு குழந்தைகளுக்கான பள்ளி விழாவில் கலந்துகொண்ட பகத் ஃபாசில் "இந்த பள்ளி வளாக மாணவர்களுக்கு இருக்கும் ADHD குறைபாட்டை குணப்படுத்த முடியுமா என விசாரித்தேன். சிறு வயதில் அந்த குறைபாட்டை கண்டுபிடித்து விட்டால் ஓரளவுக்கு குணப்படுத்த முடியும் என்றார்கள்.

அவர்களிடம், 41 வயதில் கண்டுபிடித்தால் குணப்படுத்த இயலுமா என்று கேட்டேன். ஏனென்றால் நான் 40 வயதில் தான் ADHD குறைபாட்டுக்கு மருத்துவ ரீதியாக சிகிச்சை மேற்கொண்டேன்" என்றார்.

பகத் ஃபாசில் பேசியிருக்கும் ஏடிஹெச்டி பாதிப்பு பற்றி கொஞ்சம் அறிந்துகொள்வோம்.

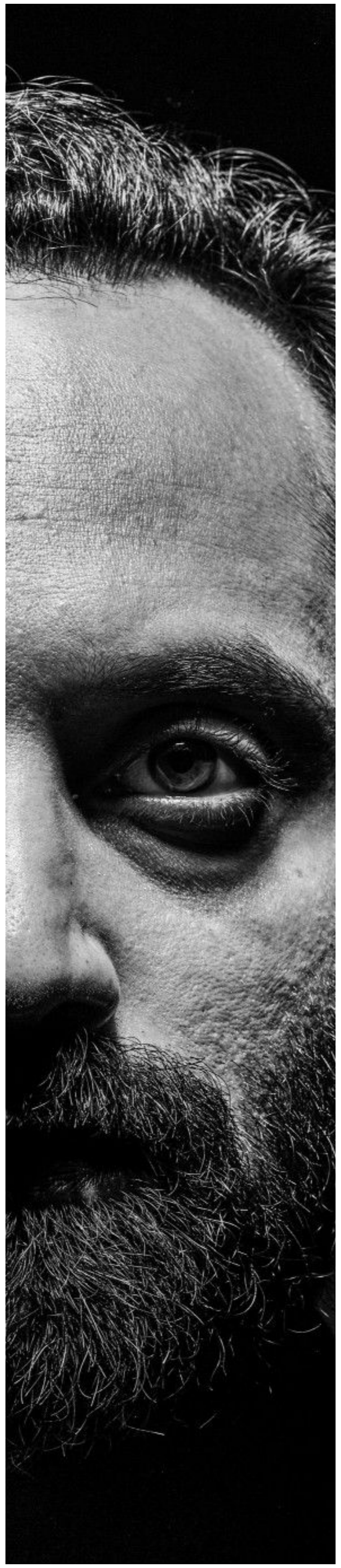
ஏடிஹெச்டி என்பது மூளையின் கட்டுப்பாடோடு தொடர்புடைய பிரச்னை. ஆட்டிசம், மன இறுக்கம் டிஸ்லெக்சியா போன்ற பல்வேறு வகையினில் அழைக்கப்படும் இந்த பிரச்னையை டெவெலப் மென்டல் கண்டிஷன் (Developmental

Condition) என்று சொல்லலாம். ஏனென்றால் பிறந்ததிலிருந்தே இந்தப் பிரச்னை இருக்கும். AD என்பது கவனக்குறைவு (Attention Deficit); HD என்பது ஹைப்பர் ஆக்டிவிட்டி டிஸ்ஆர்டர் (Hyperac–tivity disorder).

ADHD என்பது நோய் அல்ல, அது நரம்பியல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த குறைபாட்டுக்கான அறிகுறிகள் இரண்டு வகையில் தென்படும். அதாவது மந்தமான செயல்பாடு அல்லது அதீத செயல்பாடு எனப்படும் ஹைபர் ஆக்டிவ்.

குழந்தைகள் விளையாட்டு சார்ந்த நடவடிக்கையில் கவனம் செலுத்த இயலாமல் சிரமப்படுவது, பள்ளிகளில் கொடுக்கப்படும் ஹோம் வோர்க் அல்லது பிற அசைன்மன்ட்களில் அடிக்கடி கவனக்குறைவான தவறுகள் நடப்பது, வேலை மற்றும் செயல்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் சிரமப்படுவது, தொடர்ச்சியாக மனம் ஒன்றி ஈடுபடும் பணிகளைத் தவிர்ப்பது அல்லது விரும்பாதது போன்றவை இதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கிறது.

அன்றாட நடவடிக்கைகளில் அக்கறை செலுத்தாமை, பிறர் பேசுவதை கவனமுடன் கேட்காமை, ஆசிரியர் சொல்வதை



மறந்துவிடுவது, தனது பொருட்களை பத்திரமாகக் கொண்டுவருவதில் அக்கறை காட்டாமை, யார் என்ன சொன்னாலும் கண்டுகொள்ளாமை போன்றவை முதல் வகை குறைபாடாக இருக்கிறது.

ஹைப்பர் ஆக்டிவ் செயல்பாடுகள் வேறு வகையில் இருக்கும். அதாவது, ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் சுற்றிக்கொண்டே இருப்பது, கை, கால்களை அசைத்துக்கொண்டே இருப்பது, ஒரு இடத்தில் உட்கார முடியாமல் அங்கும் இங்குமாக ஓடுவது, அடுத்தவர்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல் தன்னுடைய இஷ்டத்துக்கு செயல்படுவது, சத்தமாகப் பேசுவது போன்றவை அதீத செயல்பாடுகளாக கருதப்படுகிறது.

எதனால் ADHD வருகிறது என்பது இதுவரை மருத்துவ ரீதியாக உறுதி செய்யப்படவில்லை. இருப்பினும் இது மரபணு ரீதியாகவும், மூளை அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு ரீதியாகவும், சூழலியலில் தாக்கம் சார்ந்தும் ஏற்படலாம் என கூறப்படுகிறது. குறிப்பாக, குறை மாதத்தில் பிறப்பவர்கள், ADHD குறைப்பாட்டால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்களை கொண்டவர்கள், கருவில் மது அல்லது மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளால் இது போன்ற பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

இரண்டு வகையினரும் பொதுவாகக் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவதற்கு விரும்ப மாட்டார்கள். கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நேரடியாக பதில்சொல்ல மாட்டார்கள். ஒருவர் பேசிக்கொண்டு இருக்கும்போது குறுக்கிட்டு வேறு ஏதேனும் கேட்பார்கள். இது போன்ற பிரச்னைகள் சின்ன வயதிலேயே கண்டறியும் போது சிகிச்சை அளிப்பதும், அவர்களது நடத்தையும் சீர்படுத்துவதும் எளிதாக இருக்கிறது. எனவே, சின்ன வயதில் வித்தியாசமான செயல்பாடுகளைக் கண்டாலே மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம். வளர்ந்துட்டா சரியாயிடும் என்று அசட்டையாக இருத்தல் கூடாது. இந்த வகை பாதிப்பை பொதுமக்களிடம் பேசுபொருளாக்கிய பகத் ஃபாசிலுக்கு நன்றி சொல்வோம்.

அப்படியா சொல்றீங்க

பாம்புக்கு பழி வாங்கும் குணம் உள்ளது என்று நிறைய பேர் நம்புகிறார்கள். இது உண்மை அல்ல. மனிதர்களுக்கு மட்டுமே பழி வாங்கும் குணம் உண்டு. வேறு எந்த மிருகங்களுக்கும் அந்த குணம் கிடையாது.

www.gyaanaguru.com

கர்ப்பப்பையை எடுக்காதீங்க

மாதவிலக்கு காலத்தில் அதிக வலி, வேதனை அனுபவிக்கும் பெண்கள், 'கர்ப்பப்பையை எடுத்துடுங்க' என்று கதறுவதுண்டு. பணத்துக்கு ஆசைப்படும் சில மருத்துவர்களும் அகற்றிவிடுகிறார்கள்.

உண்மையில், கர்ப்பப்பையில் மிகப்பெரிய சிக்கல் ஏற்படாத வரை அதனை அகற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மாதவிலக்கு வலி, ரத்தப்போக்கு போன்றவை அதிகம் இருந்தால் அதற்கு சரியான சிகிச்சை கொடுப்பதே முக்கியம்.

கர்ப்பப்பை எடுத்துவிட்டால் அதன் பிறகு ஒரு பிரச்னையும் இல்லை என்று நினைப்பது, உண்மை அல்ல. ஓர் உறுப்பை அகற்றுவதன் பொருட்டு சில பக்கவிளைவுகள் நிச்சயம் இருக்கும். ஒருசிலருக்கு ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மென்ட் தெரபி உடனடியாகத் தேவைப்படலாம். அதேநேரம், மருத்துவக் காரணங்களால் கர்ப்பப்பை எடுக்கவேண்டிய சூழ்நிலை என்றால், கவலைப்பட அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் அதைவிட, பக்கவிளைவுகள் குறைவு. அதேநேரம், கர்ப்பப்பை அகற்றத்துக்கும் தாம்பத்திய உறவுக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை. கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்ட பிறகு மாதவிலக்கு நிகழாது என்பதால் கர்ப்பமடையும் அச்சமின்றி மகிழ்ச்சியாக உறவை அனுபவிக்க முடியும். அறுவை சிகிச்சை முடிந்த சில மாதங்களுக்குப் பிறகு வழக்கம் போல் உறவு கொள்ளலாம். உறவு கொள்ளும் நேரத்தில் கர்ப்பப்பை இருப்பதற்கும் இல்லாததற்கும் எந்த வித்தியாசமும் தென்படாது, என்பதால் கவலைப்பட அவசியமில்லை.

www.gyaanaguru.com

வலி, வேதனை, நாட்பட்ட உடல் பிரச்னைகளுக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் இல்லாமல் எந்த பக்கவிளைவுகளும் இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கும் பிசியோதெரபி எனும் இயன்முறை மருத்துவம் விளையாட்டுத்துறையில் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது என்கிறார் நிபுணர்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வார்ம் அப், கூல் டவுண்.

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

கிரிக்கெட் அல்லது கால் பந்து விளையாட்டை தொலைக் காட்சியில் ரசிப்பவர்கள், அடிக்கடி ஒரு காட்சியை பார்த்திருக்க முடியும். அதாவது, திடீரென ஒரு வீரர் நடக்க முடியாமல் தடுமாறுவது, சுருண்டு விழுவது, தசை பிடித்துக்கொள்வது போன்ற பிரச்னையால் சிரமப்படுவார். மைதானத்தில் இருந்து வெளியே செல்லும் அந்த வீரர், கொஞ்ச நேரத்தில் பழைய உற்சாகத்துடன் திரும்பி வந்து விளையாடு வதையும் பார்த்திருப்பீர்கள்.

இந்த நேரத்தில் அப்படியென்ன மேஜிக் நடந்திருக்கும்?

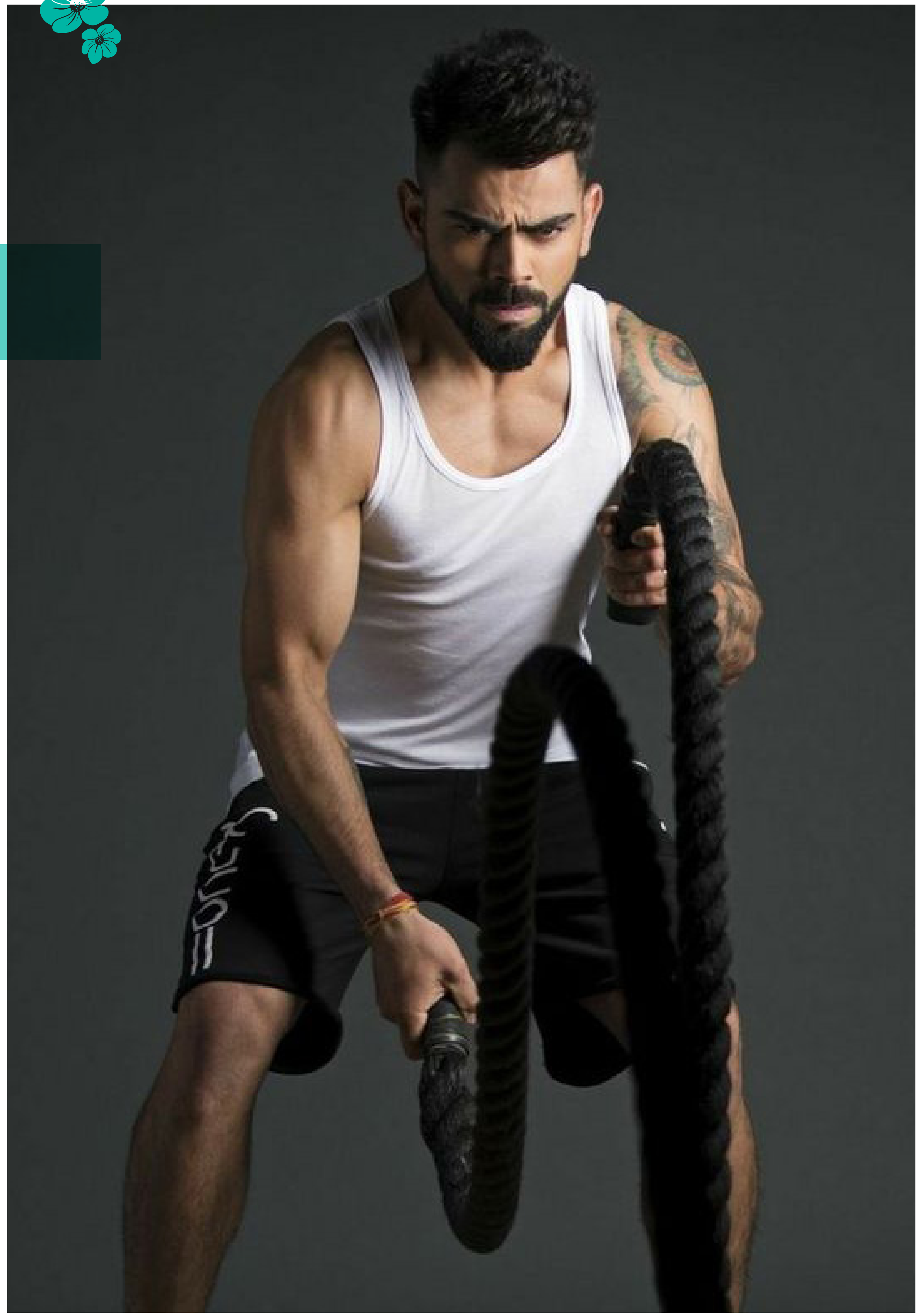
அவருக்கு பிசியோதெரபி சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அதனால் வேதனை, வலியில் இருந்து விடுபட்டு திரும்பிவந் திருப்பார். அவ்வளவு தான். அதனால் தான் ஒவ்வொரு அணியும் தங்களுடன் எப்போதும் பிசியோதெரபி நிபுணர்களை அருகில் வைத்திருப் பார்கள். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வரும் பிரச்னையை இரண்டு விதமாக அணுக வேண்டும்.

இரண்டு வகை சிகிச்சை

ஆடி, ஓடி விளையாடுபவர் களுக்கு அடிபடுவதற்கும் தசை நார்களில் பிரச்னை வருவதற்கும் அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. குறிப்பாக கால்பந்து, டென்னிஸ், கூடைப்பந்து, கைப்பந்து, ஹாக்கி வீரர்கள் உடல் பிரச்னையால் அதிகம் பாதிக்கப்படு கிறார்கள். இந்த நேரத்தில் வீரர்களுக்கு 'ஆன் ஃபீல்டு', 'ஆஃப் ஃபீல்டு' என இரண்டு வகையில் பிசியோதெரபி சிகிச்சை வழங்கப்படு கிறது. அதாவது, விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மைதானத்தில் காயம் ஏற்படும்போது உடனடியாக முதலுதவி கொடுத்து அவர்களை விளையாடு வதற்குத் தயார்படுத்தி அனுப்பி வைப்பது ஆன் ஃபீல்டு டீம் பிசியோதெரபி. மைதானத்தில் காயம் அடைந்த வீரருக்குச் சிகிச்சையளித்து, அந்தக் காயத்தை முழுமையாக ஆறச்செய்து, இழந்த தசை மற்றும் தசைநார்களின் வலிமையை மீண்டும் பெறவைப்பது ஆஃப் ஃபீல்டு பிசியோதெரபி.

பயிற்சி முறை

எந்த ஒரு விளையாட்டு வீரர் என்றாலும் அதலெட் எனப்படும் தனிநபர் விளையாட்டில் பங்கேற்பவர் என்றாலும் தினமும் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அப்படி பயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது பிசியோதெரபி நிபுணர்களின் வழி காட்டுதலில் வார்ம் அப் (Warm Up) மற்றும் கூல் டவுண் (Cool Down) பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டியது மிகவும்



அவசியம். உடலை விளையாட்டுக்குத் தயார் படுத்துதல் மற்றும் தளர்வு படுத்துவதே இந்த பயிற்சிகள் ஆகும்.

பொதுவாக ஜாலியாக அல்லது எப்போதாவது ஒரு முறை விளையாடுபவர்கள் இந்த பயிற்சிகள் எதுவும் செய்வதில்லை. அதனால் தான் திடீரென்று ஒரு சிலர் விளையாட்டு மைதானத்தில் இறங்கி விளையாடும் போது, கால் தசைநார்கள் பாதிக்கப்படுகிறது. இன்னும் சிலருக்கு லிக்மெண்ட் எனப்படும் சவ்வு தேய்மானம், விலகல், கிழிந்து போதல், கணுக்கால் சுளுக்கு தொடங்கி, இடுப்பு வலி, இடுப்பு இழுத்தல், முழங்கால் எலும்பு முறிவு போன்ற பல்வேறு வகையில் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த காயங்கள் காரணமாக கடுமையான வலியில் அவதிப்படுவது மட்டுமின்றி கட்டாயமாக விளையாட்டில் இருந்து ஒதுங்கவும் ஓய்வு எடுக்கவும் நேரிடலாம். சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், முதியவர்கள் என எல்லோருக்குமே இப்படிப்பட்ட ஆபத்து நேர்வதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

எனவே விளையாட்டு மீது எத்தனை ஆர்வம் இருந்தாலும், விளையாட வேண்டிய அவசியம் இருந்தாலும் உடல் பற்றிய தெளிவு பெற்ற பிறகே மைதானத்தில் இறங்க வேண்டும். தினமும் உடலுக்குப் போதிய அளவு ஓய்வு, பயிற்சி, உணவு போன்றவை கொடுத்து கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். நீண்ட நேரம் விளையாடினால் உடலுக்கு நீண்ட ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். விளையாடி விட்டு ஓய்வாக அமர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்க்கிறேன், நண்பர்களுடன் ஜாலியாக பேசிக் கொண்டு இருக்கிறேன் என்பதெல்லாம் ஓய்வு ஆகாது. ஆரோக்கியத்தையும் புத்துணர்வையும் மீட்கும் அளவுக்கு கணிசமான நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

எனவே, அதிக நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதும், அதிக நேரம் விளையாடுவதும் கூட உடலுக்கு ஆபத்தை உருவாக்கவும், காயம் ஏற்படவும் காரணமாகி விடுகிறது. எனவே, ஒரு விளையாட்டு வீரருக்கு எப்போது விளையாட வேண்டும், எப்போது விளையாட்டை நிறுத்த வேண்டும் என்ற தெளிவு மிகவும் முக்கியம். அதனை பிசியோதெரபி நிபுணர் கற்றுத் தருகிறார். சிறு காயம் அல்லது வலி ஏற்படும் நேரத்தில் விளையாட்டு வீரர்கள் அதனை ஒருபோதும் புறக்கணிக்கக் கூடாது. உடல் காயம் பற்றி பிசியோதெரபி நிபுணரிடம் தெரிவித்து, அவரது ஆலோசனைபடியே மேற்கொண்டு பயிற்சி செய்வது, விளையாடுவது அல்லது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். பிசியோதெரபி நிபுணர் மூலம் சரியான பயிற்சி கிடைக்கப்படாதவர்கள் காயங்களால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். வீரர்கள் விளையாடும் நேரத்தில் உடை, பாதுகாப்பு சாதனங்கள் ஆகியவற்றையும் முறைப்படி பயன்படுத்த வேண்டும். இதுபோன்று அனைத்து விஷயங்களிலும் பிசியோதெரபி நிபுணரின் அறிவுரைகளை பின்பற்றினால் காயம் ஏற்படும் சூழல் உருவானாலும் 90 விழுக்காடு உடனடியாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிட முடியும்.

அதுபோல் வயதுக்கும் உடல் அமைப்புக்கும் ஏற்பவே விளையாட வேண்டும். ஒரு சில நபர்களின் பாத அமைப்பு வித்தியாசமாக இருக்கும். அப்படிப்பட்ட நபர்கள் அதிகம் ஓடுவது ஆபத்தாக மாறிவிடும். அதேபோல் வயது அதிகரிக்கும் போது அதிக வேகத்துடன் விளையாடுவதை குறைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். ஏனென்றால், வயதாக வயதாக காயம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். அதோடு, குணமடையவும் காலம் அதிகமாகும். எந்த ஒரு காயத்துக்கும் தாங்களாகவே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. குறிப்பாக எலும்பு முறிவு, தசைபிடிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில் பிசியோதெரபி நிபுணரின் ஆலோசனைப்படியே அவரை நகர்த்தி சிகிச்சைக்கு கொண்டுவர வேண்டும்.

பக்கத்தில் பிசியோதெரபி நிபுணர் இல்லை என்றாலும் தொலைபேசியில் பேசி, அவர் ஆலோசனைப்படி காயப்பட்ட நபருக்கு தேவையான நடவடிக்கை எடுத்துக்கொண்டால், அவருக்கு காயம் ஆறுவது எளிதாக இருக்கும். சீக்கிரமே அவர் விளையாட்டு மைதானத்திற்கு பழைய புத்துணர்வுடன் திரும்ப முடியும். ஆகவே, குடும்ப மருத்துவர் போன்று விளையாட்டு வீரர் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு பிசியோதெரபி நிபுணர் அவசியம். அதுவே, உடல் பலத்துக்கும் விளையாட்டில் வெற்றி பெறவும் வழி வகுக்கும்.

தொடர்புக்கு : 9994944228

அப்படியா சொல்றீங்க

மாடுகள் நிறக்குருடுகள் என்பதால் அவைகளுக்கு சிவப்புக் கலர், நீலக்கலர் என்றெல்லாம் வித்தியாசம் தெரியாது. துணியை ஆட்டுவதைக் கண்டு மாடுகள் மிரண்டுவருமே தவிர, நிறத்தை வைத்து அல்ல.

www.gyaanaguru.com

வாழைப்பழம்னா இளக்காரமா..?

வெளிநாட்டினர் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதற்கு அதிக விருப்பமும் அக்கறையும் காட்டுகிறார்கள். ஆனால், அதிகம் விளைவதாலோ என்னவோ நம் நாட்டில் வாழைப்பழத்தை நிறைய பேர் மதிப்பதில்லை. இன்னும் சிலர் வாழை என்றால் கோழை என்ற எண்ணத்தில் புறக்கணிக்கிறார்கள்.

உண்மையில், வாழைப்பழம் சளி தருவதில்லை, முன்பே உடலில் தேங்கியிருக்கும் சளியை வெளியே கொண்டு வரும் வேலையைத்தான் வாழைப்பழம் செய்கிறது. ஒவ்வொரு வகை வாழைப்பழமும் ஒவ்வொரு வகையில் தனித்தன்மை கொண்டதாக இருக்கிறது.

வாழைப்பழத்தில் B6 மற்றும் B12 வைட்டமின்கள் நிரம்பியுள்ளன. வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிக அளவும், உப்பு குறைந்த அளவும் இருப்பதால் அது உயர் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இரும்புச்சத்து போதுமான அளவில் இருப்பதால் ரத்த சோகை இருப்பவர்களுக்கு வாழைப்பழம் சிறந்தது. மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கு வாழைப்பழம் நல்ல மருந்தாகத் திகழ்கிறது.

வயிற்றில் அமிலம் சுரப்பதையும், அல்சர் எனப்படும் புண் ஏற்படுவதையும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதையும் வாழைப்பழம் தடுக்கிறது. ஒரே வகையான வாழைப்பழம் சாப்பிடாமல் எல்லா வகை வாழைப் பழமும் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.

அருள்செல்வன்

மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருந்தால் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்கிறார் நடிகர் நிழல்கள் ரவி. தன்னுடைய இளமை ரகசியத்தை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

எல்லோருக்கும் முதல் புன்னகை என்னுடையது..!

நடிகர் நிழல்கள் ரவியின் இளமை ரகசியம்

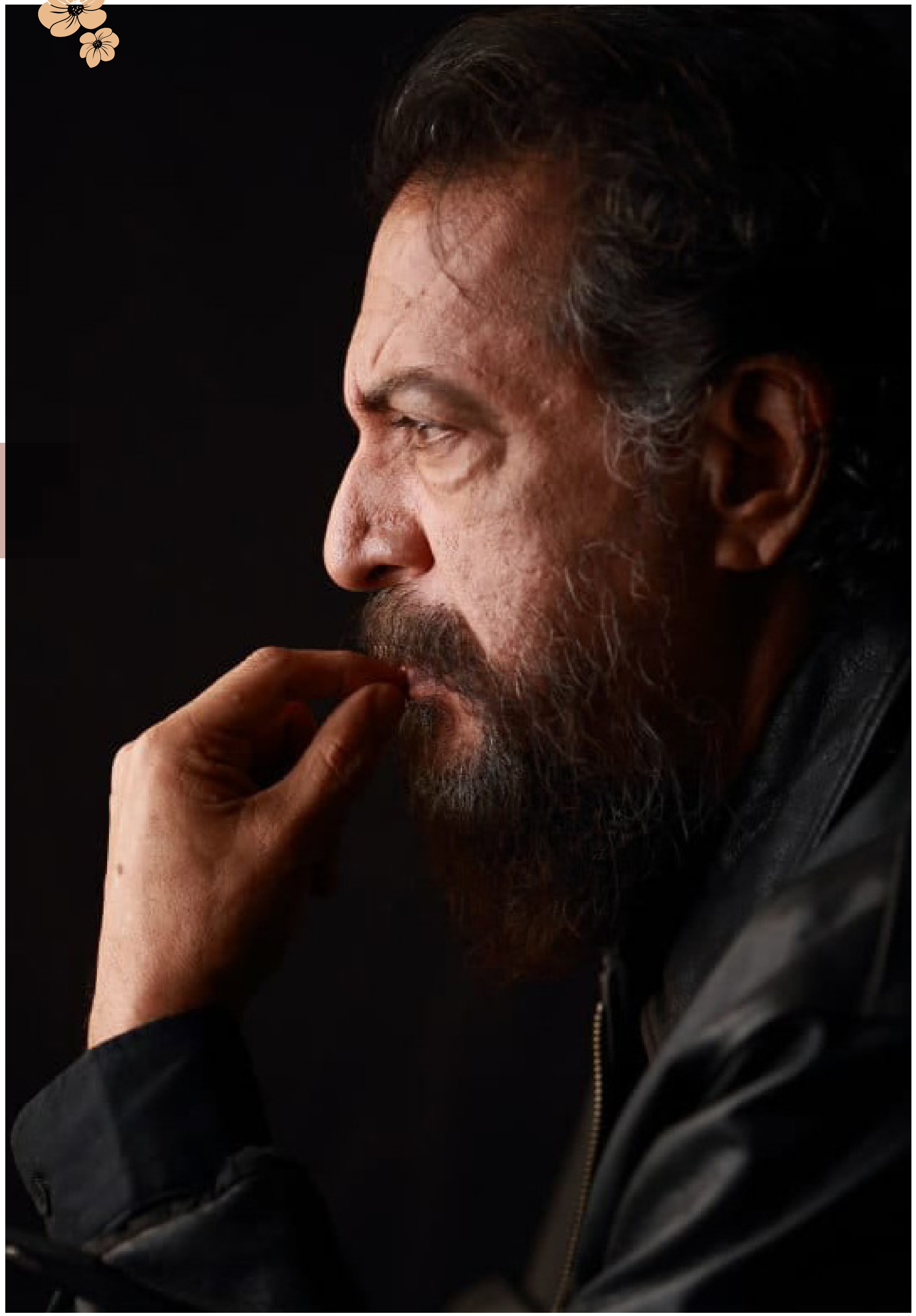
நிழல்கள் படத்தில் 1980–ல் அறிமுகமான நிழல்கள் ரவி, நான்கு தலைமுறை கதாநாயகர்கள் காலங்களிலும் நடித்தவர்; தொடர்பவர். பல்வேறு மொழிகளில் 500 படங்களுக்கும் மேல் நடித்துள்ளவர். அண்மையில் வெளிவந்த வடக்குப்பட்டி ராமசாமி, ஃபைண்டர் படங்களிலும் இவர் நடித்துள்ளார். எல்லாருக்கும் இனியவராக அன்று முதல் இன்று வரை இடைவெளி இல்லாமல் தனது கலைப் பயணத்தை தொடர்ந்து வரும் திரைக்கலைஞர் நிழல்கள் ரவி ஆரோக்கியம், உடல் நலம் குறித்து இங்கே பேசுகிறார்.

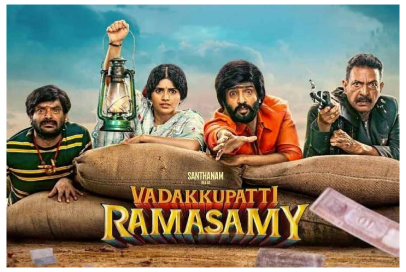
"உடல் நலம் என்கிற போது அத்துடன் மனநலமும் சேர்ந்தது தான். இரண்டையும் நாம் இணைத்தே பார்க்க வேண்டும். நான் அன்று முதல் இன்று வரை எனது உடல்நலத்தைச் சீராகப் பராமரித்து வருகிறேன். அதற்காக பெரிதாக, தீவிரமாக மெனக்கெடுவதில்லை என்றாலும் சில விஷயங்களை நான் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருக்கிறேன். பெரும்பாலும் சைவம் தான் சாப்பிடுவேன். காய்கறிகள் நிறைய எடுத்துக் கொள்வேன்."

காய்கறிகள் பழங்கள் நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். மாவுச் சத்துக்கள் உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வேன். அதே மாதிரி எண்ணெய் பதார்த்தங்களை குறைத்துக் கொள்வேன். ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் அதிக எண்ணெயில் உருவானவை பொரித்தவை வறுத்தவை போன்றவற்றை விலக்க வேண்டும். குறைந்தபட்சம் குறைக்க வேண்டும். எண்ணெய் மிகக் குறைவான அளவில் தான் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆயிலைக் குறைத்தால் ஆயுள்கூடும் பலரும் வலியுறுத்துவது. இதுதான் என் கருத்து. இதை நான் கடைப்பிடிக்கிறேன்.

நான் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வரும் பழக்கம் ஒன்று உள்ளது. அது, சாதாரண விஷயம் தான். ஆனால் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வருகிறேன். அதாவது நான் எப்போதும் குளிர்ந்த நீர் அருந்துவதே இல்லை. எப்போதுமே வெந்நீர் தான் குடிப்பேன். எங்கு சென்றாலும் எனக்கு வெந்நீர் இருக்க வேண்டும். எல்லோரும் குடித்துப் பாருங்கள். அது பல உடல் உபாதைகளைக் குறைக்கும்

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான பொதுவான விதி என்னவென்றால்





உண்டது ஜீரணமாக வேண்டும். ஜீரணம் ஆகிவிட்டால் நமது உடல் சரியாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம் . அதில் பிரச்சினை வந்தால் நாம் உணவுகளைக் கவனிக்க வேண்டும். ஜீரணமாகக் கடினமானவற்றை ஒதுக்க வேண்டும். உண்பது செரிக்க வேண்டுமென்றால் ஏதாவது வேலை செய்ய வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் செரிமானத்திற்கான வேலை செய்யப்பட வேண்டும். சும்மாவே சோம்பியிருந்தால், சொகுசாக இருந்தால் நாம் ஏதோ நோயை விலைக்கு வாங்குகிறோம் என்று அர்த்தம்.

நான் மாலை 7 மணிக்கு மேல் எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை. இரவில் காலி வயிறாக இருக்க வேண்டும். எல்லா உணவுகளையும் மாலை ஏழு மணிக்குள் முடித்துக் கொள்வேன். இரவில் செரிமானம் ஆகாத வயிற்றுடன் உறங்கக் கூடாது. வயிறு காலியாக இருப்பது நல்லது.

எனக்கு உடல் நிலையில் நீண்ட காலம் எந்தப் பிரச்சினையும் வந்ததில்லை ஆனால் ஒரு முறை கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவில் ஷீலா படப்பிடிப்பிற்காகத் தென் ஆப்பிரிக்கா சென்றிருந்தேன். துவாரகீஷ் தான் தயாரிப்பாளர். அப்போது பாறையிலிருந்து குதிப்பது போல் ஒரு காட்சி. அப்போது எனக்கு தோள்பட்டை மூட்டு நழுவியது. நீண்ட நாள் அது பிரச்சினையாக இருந்தது. பழைய நிலைமைக்கு வருவதற்கு நெடுநாள் ஆனது.

அப்படியா சொல்றீங்க

மனிதர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வருவது போலவே வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனைகளுக்கும் சர்க்கரை நோய் வருகிறது. அதிக சிறுநீர் கழித்தல், அதிக பசி, திடீர் உடல் இளைப்பு, சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம்.

நாம் என் உடலுக்காகச் செய்வது நடைப்பயிற்சி தான். தினமும் நான் வாக்கிங் செல்வேன். கடினமாகவும் வேகமாகவும் ஓடுவது கிடையாது. மெதுவாக நடப்பதும் கிடையாது. சீரான வேகத்தில் நடப்பேன்.

என்னைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாரும் எனது இளமை பற்றி கேட்பார்கள் . அதற்காக சிறப்பாக நான் ஒன்றும் செய்வதில்லை .மனதை இலகுவாக வைத்துக் கொள்வேன் .மனதிற்குள் எதையும் மறைத்து வைப்பதில்லை. மனதில் எந்த அழுக்கையும் சேர விடுவதில்லை. நமக்கு யாருமே எதிரிகள் கிடையாது என்பது என் எண்ணம். இயல்பாகவே எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டவே நான் விரும்புகிறவன்.

எந்த பிரச்சினையையும் தள்ளி வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அதையே அருகில் வைத்துப் பார்த்தால் பூதாகரமாகத் தெரியும். தீர்க்க முடியாத பிரச்சினை என்று எதுவும் கிடையாது. அப்படி இருந்தால் மனம் அமைதி அடையும்

உடலைச் சரியான ஃபிட்னஸாக வைத்திருப்பதில் நண்பர் சத்யராஜ் அவர்களின் கட்டுக்கோப்பு எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அவர் எனக்கு ஒரு வகையில் தூண்டுதல் என்று கூட சொல்லலாம். அவர் அளவுக்கு இல்லாவிட்டாலும் உடல் நலன் சார்ந்து கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதற்கு அவர் ஒரு தூண்டுதலாக இருக்கிறார். வயதைக் கடந்த அவரது சுறுசுறுப்பு எனக்கு மிகவும்ஆச்சரியமாக இருக்கும். அவருக்குத் தூண்டுதல் கமல் சார் என்பார்.

நம் உடல் நலம் சம்பந்தமாக டாக்டர் சொல்வதை நம்ப வேண்டும். நாம் குறுக்கு விசாரணை செய்து கொண்டிருக்கக் கூடாது. அவர் சொல்லும் மருத்துவ முறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றி மருந்துகளை முறையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் இன்னொரு பக்கம் வேறொரு வைத்தியம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அதன் பின் விளைவுகள் மோசமாகிவிடும். டாக்டரை நம்பி விட்டால் அவர் சொல்வதைக் கேட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். மனதை இலகுவாக லேசாக வெளிப்படையாக வைத்திருப்பது உடல் நலத்துக்கு மிகவும் அவசியமாகும். சந்தோசமோ வருத்தமோ எதையும் தலையில் ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. அனாவசியமான கவலைகள் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு.

நான் பல தலைமுறை கலைஞர்களுடன் இணைந்து நடித்திருக்கிறேன், நடித்தும் வருகிறேன். ஆனால் 'அந்தக் காலத்திலே' என்று பிளாஷ்பேக் எதுவும் நான் சொல்வது கிடையாது. அப்படி பழங்காலத்து கதைகளைச் சொல்ல ஆரம்பித்தால் உங்கள் மனதிற்கு வயதாகி விட்டது என்று அர்த்தம். கால மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் .நான் நிழல்கள் படப்பிடிப்பில் நடித்த காலம் வேறு. இப்போது வடக்குப்பட்டி ராமசாமி, ஃபைண்டர் படங்களின் காலம் வேறு. இரண்டிற்கும் இடையே ஏராளமான மாற்றங்கள். பல சிரமங்கள் எல்லாம் இப்போது சுலபமாக மாறி உள்ளன. இந்த தலைமுறையில் புதிதாக வரும் இளைஞர்களிடம் திறமை இருக்கிறது. அதை நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள் அசாதாரணமாக உள்ளது. அதன் சாத்தியங்களை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதை புரிந்துகொள்ளாமல் நாம்அந்தக் காலத்துடன் ஒப்பிட்டு பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அப்படிப் பேசிக் கொண்டிருந்தால் நம்மை ஓரங்கட்டி விடுவார்கள். நான் இன்று வரை தொடர்ந்து நடித்துக் கொண்டிருப்பதன் காரணம் காலமாற்றத்தையும் தொழில்நுட்ப மாற்றத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டு அதன் வழியே பயணம் செல்வதுதான்

நான் என்றுமே படங்கள் இல்லாமல் இருந்ததில்லை. அதன் ரகசியம் இது தான், எப்போதும் நான் இளைஞர்களுடன் இருப்பேன். பழைய கதையைப் பேசுவது கிடையாது. அவர்களுடன் இருப்பதால் மனம் இளமையாகப் புதுப்பிக்கப் படுகிறது.

நான் எப்போது முகத்தை உம்மென்று வைத்துக் கொள்வதில்லை. எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன். அறிமுகம் இல்லாதவர்களாக இருந்தாலும் முதலில் ஒரு புன்னகை செய்வேன். அவரிடம் முதல் பூங்கொத்தை நான் தான் நீட்டுவேன். இது என் இயல்பு. மனிதர்களின் பெரிய சம்பாத்தியம் மற்றவர்களிடம் இருந்து கிடைக்கும் அன்பு தான். அதில் எனக்குப் பஞ்சமில்லை.

நமது மனம் உடலில் பிரதிபலிக்கும். எனவே மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இதுதான் எனது இளமையின் ரகசியம்.

ஞானகுரு யாக்கை
ஆனி 2024
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
1 - 6

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

பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் ரத்தக்கொதிப்பை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தால் பாதுகாப்பான தாய்மையை உறுதிபடுத்தலாம் என்கிறார் மருத்துவர்.

கர்ப்ப காலத்தில் ரத்தம் கொதிக்கிறதா..?

டாக்டர் **வீ.புகழேந்தி**

கர்ப்ப காலத்தில் பொதுவாக 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு ரத்தஅழுத்தம் 140/90க்கு அதிகம் இருந்தால் அல்லது சிறுநீரில் புரதத்தின் அளவு 300 மி.கி. அதிகமாக இருந்தால், அதை Pre–eclampsia எனப்படும் கர்ப்பகால ரத்தக்கொதிப்பு என்று சொல்லலாம்.

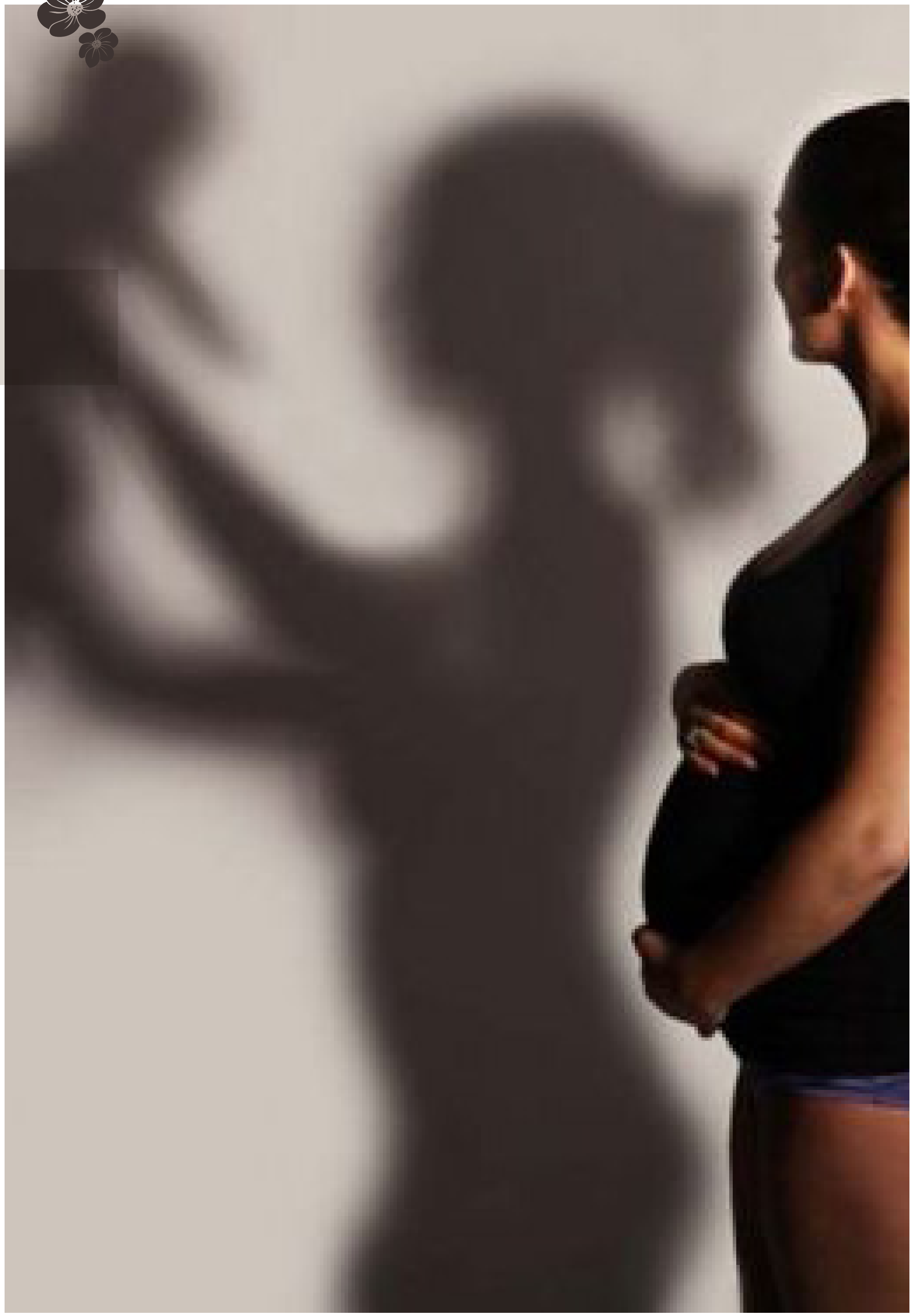
இந்தியாவில் 7.1% கருவுற்ற பெண்களின் இறப்பிற்கு, பேறு காலத்தில் ஏற்படும் ரத்தக்கொதிப்பு காரணமாக உள்ளது என்பதில் இருந்தே இந்த நோயின் தீவிரத்தை அறிய முடியும். மகப்பேறு காலத்தில் ஏற்படும் ரத்தக்கொதிப்பு காரணமாக குழந்தைக்கு இள வயதில் ரத்தக்கொதிப்பு, மெட்டபாலிக் எனப்படும் வளர்சிதை மாற்றப் பாதிப்பு, இருதயப் பிரச்சனை, ரத்தத்தில் கொழுப்பு, மூளை பாதிப்பு போன்றவை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

கர்ப்பகால ரத்தக் கொதிப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணிக்கு இருதய செயலிழப்பு ஏற்படுவதற்கு 4 மடங்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதய ரத்தக்குழாய்களில் பாதிப்பும், மூளை பாதிப்பும் ஏற்படும்போது உயிரிழப்பு அபாயமும் ஏற்படலாம்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு வரும் ரத்தக் கொதிப்பு இத்தனை ஆபத்தான விஷயமாக இருந்தாலும், இதனை ஆரம்பத்திலிருந்தே கண்காணித்து போதிய சிகிச்சை அளிக்கும் நடைமுறைகளும், இதனை தடுப்பதற்கான ஆய்வுகளும் இல்லை என்பது வேதனையான விஷயம்.

பொதுவாகவே இந்தியாவில் 25% பிரசவங்கள் ஏதேனும் ஒரு வகையில் சிக்கலாகவே இருக்கிறது. ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் இயற்கை பிரசவத்திற்கு வழியில்லாமல் போகிறது. பேறு காலத்தில் ஏற்படும் தாயின் மரணம் 1000 பிரசவங்களில் 32 என இருப்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்பகட்டத்திலேயே இந்த



www.gyaanaguru.com

பிரச்னையைக் கண்டறிவதே தீர்வு காண்பதற்கு மிகவும் எளிதாக இருக்கும். எனவே அதற்கான அறிகுறிகள் தென்படும்போது அலட்சியம் கூடாது.

பொதுவான அறிகுறிகள்–

முகம், கை, கால்களில் வீக்கம்,

தாங்க முடியாத தலைவலி,

கண் பார்வை கோளாறுகள்,

மேல் வயிற்று வலி,

மூச்சுத் திணறல் போன்றவை. 2 மற்றும் 3ம் கட்ட கர்ப்ப காலங்களில் தென்படலாம். இதனை ரத்தஅழுத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனை மூலம் கண்டறிய முடியும். குறிப்பாக கலர் டாப்லர் அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை பேறுகால ரத்தக்கொதிப்பு பிரச்சனையை ஆரம்பத்தில் கண்டறிய மிகவும் பயன்படுகிறது. இதன் மூலம் பாதிப்பை மிகவும் துல்லியமாக கண்டறிய முடியும்.

சென்னையில் 2018 அக்டோபர், டிசம்பர் மாதங்களில் 200 பேருக்கு பிரசவிப்பதற்கு முன்னர் செய்யப்பட்ட ஆய்வில் 90 பேருக்கு உயர் ரத்தஅழுத்தம் இருந்தது தெரியவந் துள்ளது. அவர்களில் 45 விழுக்காடு முதல் பிரசவத்துக்கு வந்தவர்கள். 40 விழுக்காடு குறைந்த சமூக, பொருளாதார வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள்.

சேலம், ரங்கராஜன் குமாரமங்கலம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் 2020ல் ஓர் ஆய்வு வெளிவந்தது. அதன்படி 19,383 பேர் கலந்துகொண்ட ஆய்வில் பேறு காலத்தில் ரத்தக்கொதிப்பால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எண்ணிக்கை 2028 ஆகும். இவர்களில் முதல் பிரசவத்துக்கு வந்தவர்கள் 54 விழுக்காடு. குறிப்பாக 18 முதல் 22 வயது வரையிலான கர்ப்பிணிகளிடம் அதிக பாதிப்பு காணப்பட்டுள்ளது.

கர்ப்ப கால ரத்தக்கொதிப்பின் விளைவாக தாய்மார்களுக்கு ஹீல்ப் சிண்ட்ரோம் HELLP syndrome (Haemolysis,Elevated Liver Enzymes,Low Platelet) பாதிப்பும் இருந்தது. 29 விழுக்காடு குழந்தைகள் குறை பிரசவத்தில் பிறந்திருக்கிறார்கள்.

தற்போது கர்ப்பகால ரத்தக்கொதிப்பு என்பது 8 முதல் 10 விழுக்காடாக இருக்கிறது. இதனை அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் 3 விழுக்காடு அளவுக்குக் குறைக்கவும், பிரசவிக்கும் குழந்தையின் எடை குறைபாட்டை 25 – 30 விழுக்காட்டில் இருந்து 10% விழுக்காடாக குறைக்கவும் அரசு திட்டம் தீட்டியிருக்கிறது. இது குறித்து மக்களுக்கு போதிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

அதேபோல், தமிழகத்தில் 40% கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு மட்டுமே தேவையான அளவு எடை அதிகரிக்கிறது. ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு தேவையான அளவு இல்லாமல் போவதும் ஒரு பிரச்னையாக இருக்கிறது.

பொதுவாக கருவுற்ற தாய்மார்கள் குழந்தை பிறப்பிற்கு முன் 9 முதல் 10 கிலோ வரையிலும் எடை அதிகரிக்க வேண்டும். ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு முதல், இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் கர்ப்ப காலகட்டங்களில் முறையே 11, 10, 11 கிராம்/100 மில்லி இரத்தம் என இருப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

இந்த அளவுக்கு ஹீமோகுளோபின் இல்லை என்றால் தாய் மூலம் வயிற்றில் இருக்குக் கருவுக்கு போதுமான அளவு உணவு கிடைக்காது. எனவே 18 முதல் 20ம் வாரத்திற்குள் தாய் 2 கிலோ எடை அதிகரிப்புடன் 11 கிராம் எனும் ஹீமோகுளோபின் அளவை பராமரிக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் கட்டமான 26 – 28ம் வாரத்தில் 3 கிலோ எடை அதிகரித்து, ஹீமோகுளோபின் அளவு 10 கிராமாக இருக்க வேண்டும். கடைசி 37 முதல் 40 வாரத்தில் 4 கிலோ அதிகரித்து, ஹீமோகுளோபின் அளவு 11 கிராம்/100 மில்லி ரத்தம் என இருந்தால் மட்டுமே வழக்கமான வளர்ச்சியை கருவுற்ற தாய்மார்கள் எட்ட வேண்டும்.

ஆனால் தமிழகத்தில் 40 விழுக்காடு கருவுற்ற தாய்மார்கள் மட்டுமே மேற்சொன்ன அளவுக்கு உள்ளனர். குழந்தையைப் பொறுத்தமட்டில் முதல் 100 நாள் வளர்ச்சி மிக முக்கிய மானது என்பதால், கருவுற்ற பெண்கள் மேற்சொன்ன வளர்ச்சியை எட்டவில்லை யெனில், குழந்தையின் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும்.

இது குறித்து குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது முக்கியம். அப்போது தான் கருவுற்ற பெண்களின் வளர்ச்சி சீராக இருப்பதை உறுதி செய்ய முடியும். இந்த விழிப்புணர்வு கொண்டுவருவதில் சுகாதாரப் பணியாளர்கள், குறிப்பாக கிராம சுகாதார செவிலியர்கள், பெண் தன்னார்வ சுகாதார ஆர்வலர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்க அரசு திட்டமிட் டுள்ளது ஒரு நல்ல தகவல்.

போதிய அளவு ஹீமோகுளோபின் இல்லாத கருவுற்ற பெண்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, அவர்களை ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் அல்லது அரசு மருத்துவமனைகளுக்கு அனுப்பி தேவையான மருத்துவ உதவி வழங்க வேண்டும். இன்றைய நிலையில் ஹூமோகு ளோபின் அளவை அதிகரிக்க, இரும்புச்சத்து + போலிக் அமில மாத்திரைகளை தவிர்த்து வேறு வசதிகள் இல்லை.

தமிழகத்தில் மூன்றில் ஒருவருக்கு இரும்புச்சத்து குறைப்பாடு காரணமாக ரத்தசோகை இருப்பது ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. ரத்தசோகைக்கு சமூக, பொருளாதாரக் காரணங்கள் முக்கியமாக இருக்கிறது. ஆகவே, இதனை அரசு மருத்துவமனைகள் மூலம் மட்டுமே தீர்வு காண முடியும்.

தொடர்புக்கு: 8870578769

அப்படியா சொல்றீங்க

கைரேகை போலவே மனிதர்களின் நாக்கு ரேகை அமைப்பும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வித்தியாசப்படுகிறது. மனித உடலில் வலிமை யான தசை என்றால், அதுவும் நாக்கு தான்.

மனிதர்கள் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான உடலமைப்புகளும் உள்ளுறுப்புகளும் அமைந்திருக்கின்றன என்றாலும், ஒவ்வொரு உடலுக்கும் ஒரு தனித்தன்மை இருக்கிறது. எனவே நோயாளியை ஆய்வு செய்து அறிவதன் மூலமே சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்கிறார் மருத்துவர்.

தலைவலிக்கு இப்படியும் ஒரு விசித்திர காரணம்

டாக்டர்
ஜோ.ஜாய்ஸ் திலகம்,
முன்னாள் மருத்துவ அதிகாரி,
சென்னை மாநகராட்சி.

'பறவைகள் பலவிதம், ஒவ்வொன்றும் ஒருவிதம்' என்ற பழைய பாடலைக் கேட்டிருப்பீர்கள். ஒரு வகையில் இது அக் மார்க் உண்மை. பறவைகள் மட்டுமின்றி ஒவ்வொரு உயிருக்கும் ஒரு தனித்துவம் இருக்கிறது.

மனிதர் என்றால் கை, கால், தலை என்று வெளியுறுப்புகளும் இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் என்று உள்ளுறுப்புகளும் அனைவருக்கும் பொதுவாக இருந்தாலும், ஒவ்வொரு நபரின் அடிப்படைக் குணம், வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம், பழகும் விதம், விருப்பு, வெறுப்பு, புத்திக்கூர்மை, குணம் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வித்தியாசப்படுகிறது.

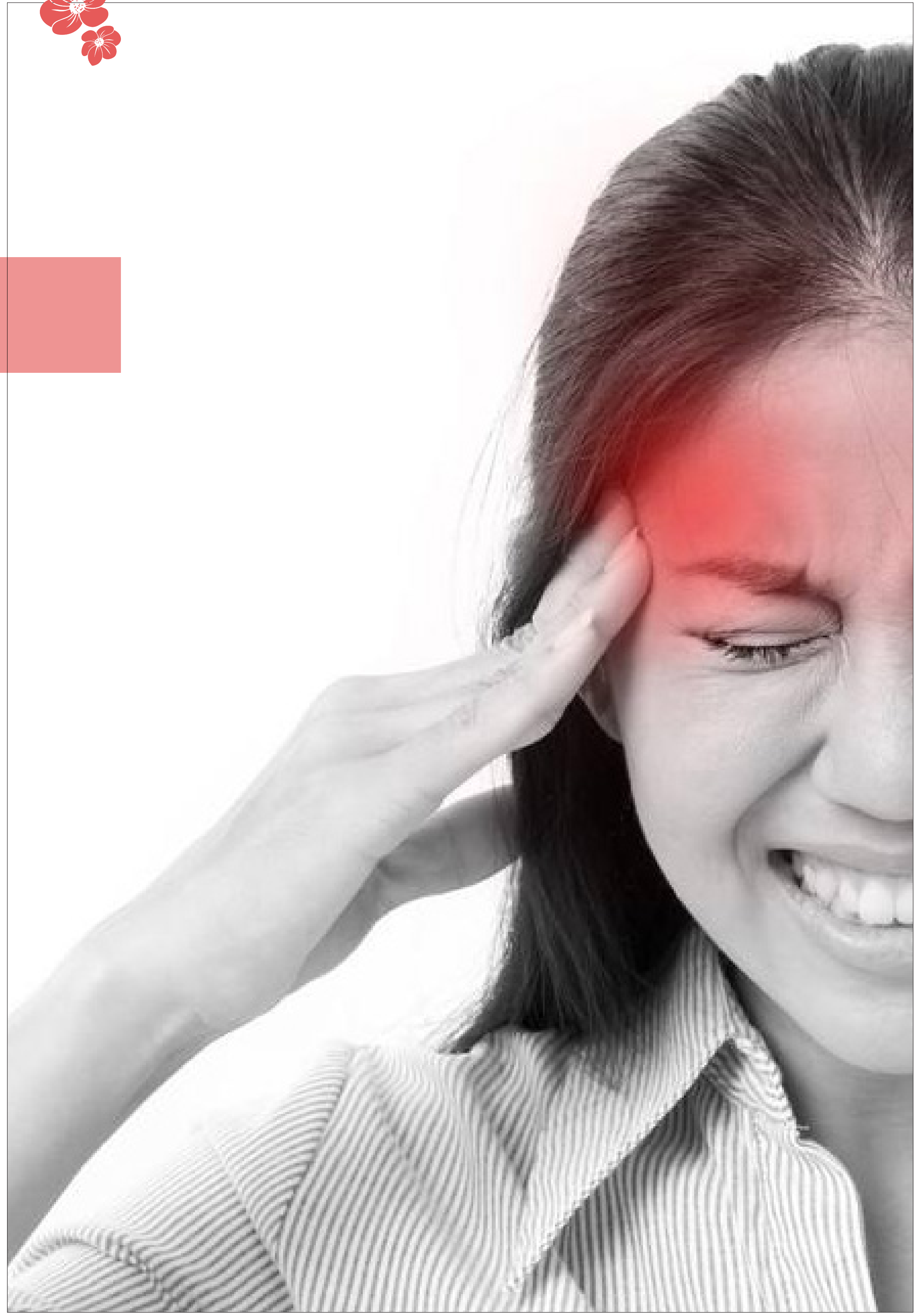
எனவே, ஒவ்வொரு மனிதரை தாக்கும் நோயின் தன்மையும் வேறுபாடாகவும் வித்தியாசமாகவும் இருக்கிறது. குறிப்பாக டைபாய்டு காய்ச்சலுக்கு சால்மனெல்லா என்ற பாக்டீரியா காரணமாக இருக்கிறது. இந்த பாக்டீரியா தாக்குதலுக்கு ஆளாகும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் பாதிப்பு தென்படுகிறது. அதாவது அந்த நபரின் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை, உடல் அமைப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வீரியமும் பாதிப்பும் உண்டாகிறது.

இதனால் ஒரே மருந்து, ஒரே அளவில் எல்லோருக்கும் கொடுப்பது சரியாக இருக்காது. ஒவ்வொரு நபருக்கும் அவர் உடல் தன்மை மற்றும் நோய் பாதிப்புக்கு ஏற்ப ஒரு தனி மருந்து தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம். இதுவே, ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம்.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் வியாதிகளை அலசுவதை விட, நோய்க்கு ஆளான மனிதரை அலசி ஆய்வு செய்து தீர்வு காணப்படு கிறது. இப்படி நோயாளிகளை அலசி ஆய்வு செய்து சிகிச்சை அளிப்பது, ஹோமியோபதியில் கேஸ் டேக்கிங் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதனை சிறப்பாக செய்து முடிப்பதில் தான் நிபுணத்துவம் இருக்கிறது.

இதற்கு உதாரணமாக ஒரு நபரைக் குறிப்பிடுகிறேன். அவரது பெயர் அனுராதா என்று வைத்துக் கொள்வோம். சேலத்தைச் சேர்ந்த அனுராதாவுக்கு 27 வயது. அவரது கணவர் இன்ஜினியராக பணியாற்றிவருகிறார். க்ரோனிக் க்ரானியோல்ஜியா எனப்படும் நாட்பட்ட தலைவலியால் அவதிப்பட்டு வந்தார் அனுராதா.

எங்கள் கிளினிக்கிற்கு வந்ததும் அனுராதாவின் கணவரே பேசினார். "டாக்டர் என் மனைவிக்கு 21 வயதில் திருமணமானது. அன்று முதல் இன்று



வரையிலும் தாங்கமுடியாத தலைவலியினால் அவ்வப்போது துடித்து வருகிறார். எங்களுக்கு 7 மாத குழந்தை இருக்கிறது. இவள் நன்றாகவே குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்கிறாள். ஆனால், தலைவலி வந்துவிட்டால் குழந்தையைத் தூக்கி வீசும் அளவுக்கு கோபமாகி விடுகிறாள். அவளை மீறி ரொம்பவே கோபப்படுகிறாள். கையில் கிடைக்கும் பாத்திரங்களை எல்லாம் தூக்கி வீசுகிறாள்" என்றார்.

"அவருக்கு எந்த நேரங்களில் எல்லாம் தலைவலி வருகிறது?"

"அவள் ஏதேனும் கேட்டு அதற்கு நான் மறுப்பு தெரிவித்தால் உடனே கோபமாகிவிடுகிறாள். உர்ரென்று முகத்தை வைத்துக்கொள்கிறாள். அதன் பிறகு தலைவலியினால் அவதிப்படுகிறாள்..."

"திருமணத்திற்கு முன்பு தலைவலி இருந்ததா..."

"இல்லை என்று தான் அவளுடைய குடும்பத்தினர் சொல்கிறார்கள். அவளுடன் பிறந்த அண்ணன்கள் 4 பேர் இருக்கிறார்கள். இவள் எல்லோருக்கும் செல்லமாக கடைக்குட்டியாக வளர்ந்திருக்கிறாள். திருமணத்துக்காக வரதட்சனை எல்லாம் வாங்கியிருக்கிறேன். அதனால் இவளை நான் ரொம்பவே அட்ஜெஸ்ட் செய்து போக வேண்டியிருக்கிறது. பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு தான் குடும்பம் நடத்துகிறேன்..."

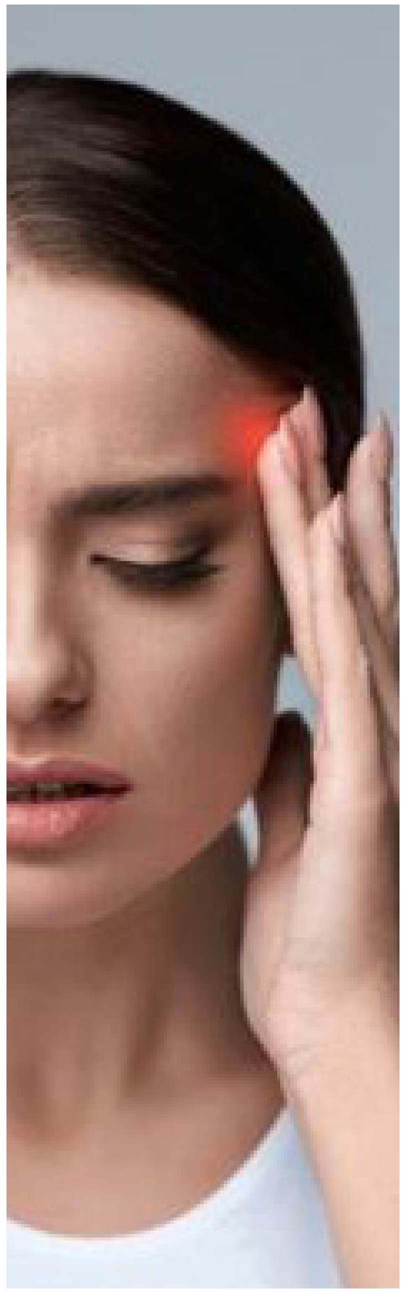
"டாக்டரிடம் காட்டினீர்களா..?"

"பார்க்காத டாக்டர் இல்லை. இவள் தலைவலிக்காக மட்டும் ஏராளமான பணம் செலவழித்திருக்கிறேன். பொதுவாக டாக்டர்கள் வலி என்றதும் தூக்க மாத்திரை போன்று வலி மாத்திரை கொடுப்பார்கள். அதை போட்டுக்கொண்டு தூங்கிவிடுவாள்.

காலையில் எழுந்ததும் மாறி விடுவாள். நான் என்ன சொன்னாலும் கேட்பாள். என் மீது அவளுக்கு வெறுப்பு, கோபம் எல்லாம் கிடையாது. எல்லாவற்றையும் கேட்டுக்கொள்வாள். ஆனால், தலைவலி வந்தால் கோபத்தைக் காட்டிவிடுகிறாள்.."

"மாமியார், மாமனாருடன் உறவுகளிடம் எப்படி நடந்துகொள்கிறார்..?"

"எல்லோரிடமும் நன்றாகவே



நடந்துகொள்கிறாள். அவளுடைய கோபத்தை எல்லாம் என் மீது மட்டுமே காட்டுவார். அதனாலே நான் அலுவலகத்தில் இருந்து லேட்டாகவே வீட்டுக்குச் செல்வேன். லேட்டாகச் செல்வதால் சாப்பிட்டதும், அவளுக்கு தூக்க மாத்திரை கொடுத்து தூங்க வைத்துவிடுவேன்"

"சரி, இனி அனுராதா பேசட்டும்" என்று அவளிடம் கேட்டேன்.

"முன்பு எனக்கு தலைவலி வந்ததே இல்லை. கல்யாணத்திற்குப் பிறகு தலைவலி வராத நாளே இல்லை. இவரை எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். அதேநேரம், எனக்கு அவர் ஏதாவது செய்யவில்லை என்றால் கோபம் வந்துவிடும். அந்த நேரத்தில் மட்டும் அவரை எனக்குப் பிடிக்காது. வருவார், சாப்பிடுவார், தூங்கிடுவார். என் கூட உட்கார்ந்து பேசவே மாட்டார்" என்றவள் ஃபைலில் இருந்து ஒரு கட்டு பேப்பரை எடுத்துக் காட்டினார்.

ரத்தப் பரிசோதனை தொடங்கி பல்வேறு பரிசோதனை முடிவுகளைப் பார்த்தபோது, எல்லாமே நார்மலாகவே இருந்தன. எல்லாமே சரியாக இருக்கும் போது ஒருவருக்கு தாங்கமுடியாத அளவுக்கு தலைவலி ஏன் வர வேண்டும் என்பதை ஆய்வு செய்ய வேண்டி இருந்தது.

எனவே, அனுராதாவிடம் நிறைய பேச வேண்டியிருந்தது. அதன் பிறகே அனுராதாவின் தீராத தலைவலிக்கு மூன்று காரணங்கள் இருப்பதை அறிய முடிந்தது.

எக்ஸைட்டிங் காஸ், மெயிண்டெயினிங் காஸ், ஃபண்ட்மெண்டல் காஸ் அதாவது தினமும் உறுத்திக்கொண்டு இருப்பது, தொடர்ந்து உறுத்தலாக இருப்பது மற்றும் அடிப்படைக் காரணமாக உறுத்தல்.

முதலாவது இல்லை என்பதை தாங்கிக்கொள்ள முடியாத ஒரு மனநிலை. அடுத்தது எதிர்பார்த்த அன்பு கணவனிடம் இருந்து கிடைக்கவில்லை என்ற ஏக்கம். இந்த இரண்டையும் தினம் தினம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம். அனுராதா எதிர்பார்த்த தாம்பத்திய வாழ்க்கை கூட அவருக்கு முழுமையாகக் கிடைக்கவில்லை என்பது புரியவந்தது. இவை எல்லாமே சேர்ந்து அமுக்கப்பட்ட நிலையில் தீராத தலைவலியாக அது மாறியிருப்பது தெரியவந்தது.

காரணம் கண்டுபிடித்துவிட்டால் அதன்பிறகு மருந்து கொடுப்பது எளிது. அவர்களுக்கு என்ன விஷயத்தினால் தலைவலி வருகிறது என்பதை இருவருக்கும் கவுன்சிலிங் கொடுத்து புரிய வைத்து, அந்த நிலையிலிருந்து வெளிவருவதற்கு வழி காட்டியதுடன் அவருக்கு நேட்ரம் மூர் எனப்படும் மருந்தையும் கொடுத்து அனுப்பினேன். அதன் பிறகு அனுராதாவுக்கு தலைவலி வரவே இல்லை. இப்போது இருவரும் நல்ல ஜோடியாக இருக்கிறார்கள்.

தொடர்புக்கு : 98415 55955

ஹைட்ரஜன் நீர்
எனும் கருங்காலி மாலை

எல்லோரும் மண் பானை தண்ணீர் குடித்த காலத்தில், பணக்காரர்கள் பிஸ்லரி தண்ணீர் குடித்தார்கள். இப்போது சாதாரண மக்களும் ஆர்.ஓ. வாட்டர் குடிப்பதால் பணக்காரர்கள் ஹைட்ரஜன் வாட்டருக்கு மாறிவிட்டார்கள்.

அதென்ன ஹைட்ரஜன் வாட்டர்..?

நீரில் இரண்டு ஹைட்ரஜன் மூலக்கூறுகளும், ஒரு ஆக்ஸிஜன் மூலக்கூறும் இருப்பது கொஞ்சம் அறிவியல் தெரிந்த எல்லோருக்கும் தெரியும். அதனால்தான் தண்ணீரை ஹெச்.2ஓ என்று சொல்வார்கள். இதில் ஆக்சிஜனை விட அதிக ஹைட்ரஜன் மூலக்கூறுகளை சேர்ப்பதே ஹைட்ரஜன் நீர். ஹைட்ரஜன் நீர் உடலுக்கு அதிகப்படியான ஆற்றல் தருகிறது என்றும் உடல் செல்களைப் பாதுகாக்கிறது என்ற நம்பிக்கையால் பணக்காரர்களும், விளையாட்டு வீரர்களும் இதனை குடிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். சருமத்தில் உள்ள ஹைட்ரேட்டுகள் அதிகரிப்பதால் சருமம் இளமையாக இருப்பதோடு, அலர்ஜிகளைத் தடுப்பதுடன் மென்மையான சருமத்தைக் கொடுக்கிறது என்றும் உடல் கொழுப்பைக் குறைத்து எடை அதிகரிப்பதைக் குறைப்பதாகவும் கூறப்படுகிறது.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் ஹைட்ரஜன் வாட்டர் நல்லது என்று புரமோசன் செய்யப்படுவதால் இப்போது நடுத்தர மக்களும் இதற்கு மாறிவருகிறார்கள். ஆனால், ஹைட்ரஜன் வாட்டரின் நன்மைகள் எதுவுமே இன்னமும் மருத்துவரீதியாக உறுதிபடுத்தப்படவில்லை. ஆய்வுகளும் செய்யப்படவில்லை. எனவே, இதுவும் ஒரு கருங்காலி மாலை சூதாட்டம் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

www.gyaanaguru.com

தன்னிடம் இல்லாத ஒன்றுக்கு ஆசைப்படுவதே மனதின் இயல்பு. இப்படி தாவிக்கொண்டிருக்கும் மனதை கட்டுப்படுத்தத் தவறினால் விபரீதமான விளைவுகள் ஏற்படும், உறவுகள் கெட்டுப் போகும் என்கிறார் மனவள ஆலோசகர்.

கல்யாணமான காயத்ரிக்கு

புதிய காதல் வந்தாச்சு

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்

பிரபல வங்கியில் நல்ல பதவியில் இருக்கும் காயத்ரி நேரில் சந்திப்பதற்கு வந்தார். இன்னமும் 35 வயதைத் தொடவில்லை. திருமணம் முடித்து கணவனுடன் நல்ல உறவில் இருக்கிறார். திருமணம் முடித்த நேரத்தில் ஐந்து வருடங்கள் குழந்தை வேண்டாம் என்று தள்ளிப் போட்டிருக்கிறார்கள். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் முயற்சியில் இருக்கிறார்கள் என்றாலும் இன்னமும் கர்ப்பம் அடையவில்லை.

அதேநேரம், மருத்துவரைப் பார்த்து சிகிச்சை எடுக்க இருவரும் அவசரப்படவில்லை. இன்னும் ஓர் ஆண்டு காத்திருந்து, அதன் பிறகு சிகிச்சை எடுக்கலாம் என்று முடிவு செய்திருக்கிறார்கள்.

கணவர் ராமலிங்கம் ஒரு எக்ஸ்போர்ட் நிறுவனத்தில் பணியாற்றுகிறார். இரண்டு பேரும் சம்பாதிப்பதால் பணம், காசுக்கு குறைவில்லை. திருமணம் முடித்ததுமே தனிக்குடித்தனம் வந்துவிட்டதால் உறவுகளால் எந்த பிரச்னையும் இல்லை. வருடம் ஒரு முறை வெளிநாடு டூர் செல்வது, வாரம் ஒரு நாள் ஹோட்டல் சாப்பாடு, மாதம் ஒரு முறை உறவினர் விசிட் என்று எல்லாம் நன்றாகவே போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

இந்த நேரத்தில் காயத்ரியின் வங்கிக்கு புதிதாக வந்திருக்கிறார் அருண். இவர் காயத்ரிக்கு நேரடியாக மேல் அதிகாரி. ஓவர் ஸ்மார்ட். மிகவும் ஜாலியாக பழகும் நபர். அதேநேரம், பணியாளர்களிடம் வேலை வாங்குவதில் கில்லாடி. எந்த ஒரு டார்கெட் என்றாலும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்பே புயல் வேகத்தில் முடிக்கும் அவரது ஸ்பீடு காயத்ரியை ரொம்பவே இம்ப்ரஸ் செய்துவிட்டது.

காயத்ரியை விட அருண் 20 வயது அதிகம். அவருக்கு மனைவி, இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்தாலும் ஏனோ திடீரென அருண் மீது காயத்ரிக்கு ஈர்ப்பு வந்திருக்கிறது. இத்தனைக்கும் அவர் எல்லோரிடமும் பழகுவது போலவே காயத்ரியிடமும் பேசிப்

பழகியிருக்கிறார்.

இரண்டு நாட்கள் அருணுடன் அலுவலக விஷயமாக வெளியூர் டூர் போக நேர்ந்திருக்கிறது. அப்போதும் ஒரு பக்கா ஜெண்டில்மேனாகவே அருண் நடந்திருக்கிறார். எல்லா விஷயத்திலும் அவர் பர்ஃபெக்ட். அதோடு அவர் காயத்ரியை அடிக்கடி பாராட்டவும் செய்திருக்கிறார்.

எனவே, ஒரு கட்டத்தில் அருண் பக்கத்தில் வந்தாலே காயத்ரி பரவச நிலைக்கு வந்திருக்கிறார். அவருடன் பேசுவதற்காகவே சில வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு செய்திருக்கிறார். காயத்ரி தானாக முன்வந்து பேசுவது தெரிந்தும் அருண் அதை சாதகமாகப் பயன்படுத்தவே இல்லை.

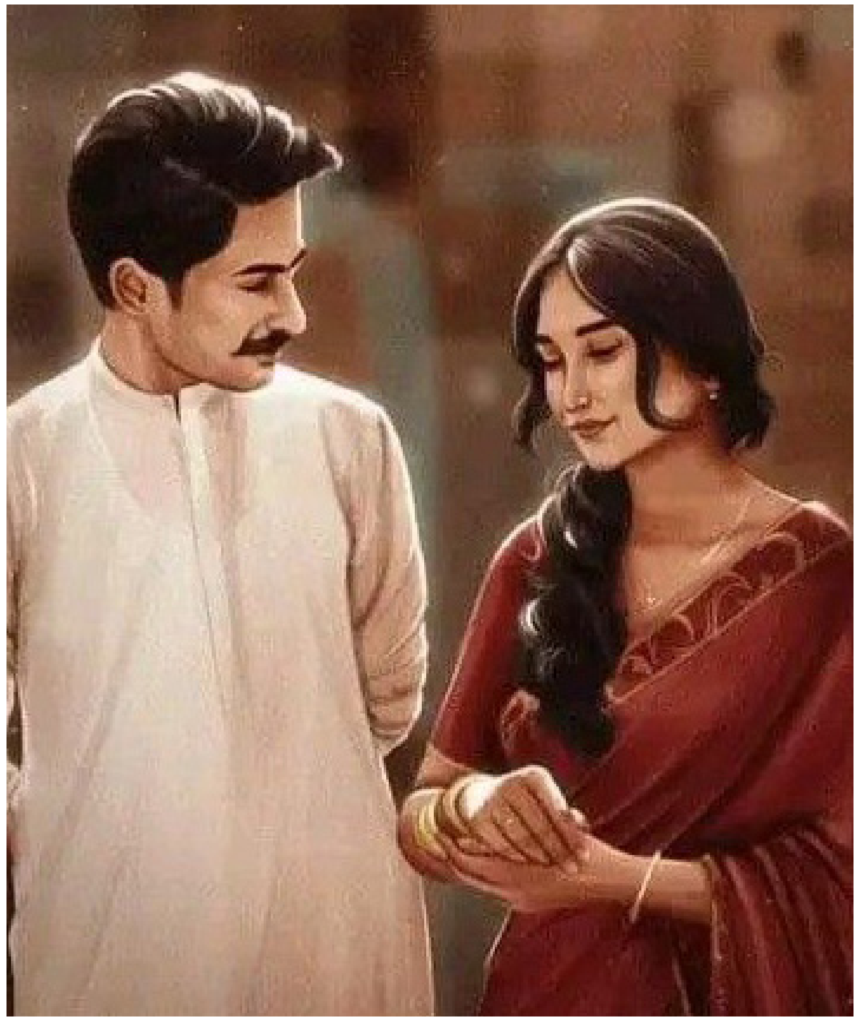
இரவு நேரத்திலும் அருண் பற்றிய நினைப்பே வந்திருக்கிறது. ஒரு கட்டத்தில் அருண் தனக்கு வேண்டும் என்ற உறுதியான முடிவுக்கு காயத்ரி வந்துவிட்டார். தன்னுடைய காதல் உணர்வை கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பது புரிந்துவிட்டது.

எனவே, ஒரு ஹோட்டலில் சந்தித்து தன்னுடைய காதல் உணர்வுகளை அருணிடம் காயத்ரி வெளிப்படையாகக் கொட்டிவிட்டார். அப்போது, தனக்கும் அப்படியொரு ஃபீலிங் இருப்பதாகவும், தனக்கு குடும்பம் இருப்பதால் அதை வெளியில் காட்டவில்லை என்றும் அருண் சொல்லியிருக்கிறார்.

அருணும் தன்னுடைய நிலையில் தான் இருக்கிறார், தன்னைக் காதலிக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்ததும் காயத்ரி ரொம்பவே ஆனந்தமாகிவிட்டார். தன்னை அதிர்ஷ்டசாலி என்று நினைக்கத் தொடங்கிவிட்டார்.

“நாம் எப்படி ஒன்று சேர்வது?” என்று அருணிடம் கேட்டார் காயத்ரி.

அதற்கு அருண் ரொம்பவே தெளிவாக, “எனக்கு என் மனைவி மீது எந்த வெறுப்பும் இல்லை.



அப்படியா சொல்றீங்க

அடிக்கடி ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதிப் படும் நபர்களுக்கு, எதிர் காலத்தில் பக்கவாதம் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் என்கிறது ஆய்வு. எனவே, ஒற்றைத் தலைவலிக்கு சரியான காரணத்தைக் கண்டறிந்து, அவற்றி லிருந்து விலகி நில்லுங்கள்.

எனவே, அவரை பிரிவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை. மேலும் என்னுடைய குழந்தைகள் எனக்கு முக்கியம். எனவே, நாம் வேண்டுமென்றால் ரகசியக் காதலர்கள் போன்று அவ்வப்போது அலுவலக டூர் என்று எங்காவது சென்று சில நாட்கள் ஜாலியாக இருந்துவிட்டு வரலாம்...” என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

இதில் காயத்ரிக்கு உடன்பாடு இல்லை. அது கணவனுக்கு செய்யும் துரோகம் என்று கூறியிருக்கிறார்.

அதற்கு அருண், “சரி, அப்படியென்றால் நீ சட்டப்படி விவாகரத்து வாங்கிவிடு. உனக்கு இங்கேயே ஒரு பங்களா வாங்கித் தருகிறேன். என்னுடைய மனைவியாக இருக்கலாம். ஆனால், வாரக் கடைசியில் மட்டும் அதாவது சனி, ஞாயிறு மட்டும் நாம் ஒன்றாக இருப்போம்.

மற்ற நாட்களில் நான் என்னுடைய வீட்டில் தான் இருப்பேன்” என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

“அப்படியென்றால் என்னை வைப்பாட்டியாக இருக்கச் சொல்கிறீர்களா..?” என்று காயத்ரி நேரடியாகவே கோபமாகக் கேட்டுவிட்டார். தன்னை அருண் ரொம்பவே அவமதிப்பு செய்துவிட்ட வருத்தத்தில் சில நாட்கள் பேசவே இல்லை. வங்கிக்கும் விடுப்பு போட்டுவிட்டார்.

வீட்டில் சும்மா இருந்த நேரத்தில் அருண் பேசிய விஷயத்தில் இருக்கும் நியாயத்தை யோசிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார் காயத்ரி.

தனக்கு ஒரு குழந்தை இல்லை என்பதால் எளிதாக விவாகரத்து வாங்கிவிட முடியும். அவருக்கு மனைவியும் பிள்ளைகளும் இருக்கிறார்கள். அந்த குடும்பத்தைக் குலைப்பது சரியாக இருக்காது. எனவே, வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் அருணுடன் வாழ்ந்தால் போதும் என்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார்.

அதோடு நில்லாமல் தன்னுடைய முடிவை கணவரிடமும் கூறியிருக்கிறார்.

“எனக்கு உங்கள் மீது எந்த கோபமும் இல்லை, எந்த புகாரும் இல்லை. அதேநேரம், நான் இதுவரை உணராத காதல் உணர்வை இப்போது மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கிறேன். இந்த அனுபவத்தை விட்டுத்தர மனம் வரவில்லை. எனவே, எந்த பிரச்னையும் செய்யாமல் எனக்கு விவாகரத்துக் கொடுங்கள்” என்று கேட்டிருக்கிறார்.

அதற்கு அவரது கணவன், “நீ என்ன முடிவு செய்தாலும் பரவாயில்லை. அதற்கு முன்பு ஒருசில கவுன்சிலிங் வகுப்புக்குப் போய்விட்டு வந்து முடிவு எடு. நான் உன்னை தடுப்பதற்காகக் கூறவில்லை, நீ செய்வது சரி என்பதை நன்றாக புரிந்துகொண்டு செயல்படு” என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

அதனாலே வந்திருக்கிறார் காயத்ரி.

“நீங்கள் என்ன சோப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்..?”

“சின்ன வயதிலிருந்து லக்ஸ்..”

“ஏன்..?”

“விளம்பரங்களில் அதை பார்த்து பிரமித்திருக்கிறேன். இப்போதும் அதன் மணம் எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது...”

“வேறு என்னென்ன சோப் பயன்படுத்தி பார்த்திருக்கிறீர்கள்..?”

“எங்காவது வெளியூர் போகும் நேரத்தில் வேறு வழியில்லாமல் அங்கு இருக்கும் சோப் பயன்படுத்தியிருக்கலாம். ஆனால், வேறு சோப் வாங்க வேண்டும் என்று தோன்றியதில்லை...”

“லக்ஸ் விளம்பரங்கள் உங்களுக்குப் பிடிக்குமா?”

“ம்... என்னென்ன புது ப்ளேவர் வருகின்றனவோ, அவற்றை எல்லாம் வாங்கிப் பயன்படுத்துவேன்...”

“சரி, சமீபத்தில் வேறு ஏதாவது நீங்கள் ரெகுலராக பயன்படுத்தும் பிராண்ட் மாற்றினீர்களா..?”

“முன்பு தாஜ்மஹால் டீ வாங்கி பயன்படுத்தி வந்தேன். சமீபத்தில் த்ரீ ரோசஸ் வாங்கி பயன்படுத்துகிறேன். அது ரொம்பவே நன்றாக இருக்கிறது..”

“எப்படி மாறினீர்கள்..?”

“தெரியவில்லை, அதை வாங்க வேண்டும் என்று தோன்றியது. வாங்கிப் பார்த்தேன்..”

“சரி, விஷயத்துக்கு வருவோம். சமீபத்தில் த்ரி ரோசஸ் விளம்பரங்கள் மிகவும் அதிகமாக செய்யப்பட்டு வருகிறது. உங்கள் வீட்டுக்கு அருகில், அலுவலகம் பக்கத்தில், கடைகளில் அதன் விளம்பரங்களைப் பார்த்து உங்களை அறியாமலே மயங்கியிருப்பீர்கள். எனவே, அடுத்து டீத்தூள் என்ன வாங்கலாம் என்று தோன்றிய நேரத்தில் புதிய பிராண்ட் பயன்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டீர்கள்...”

“அப்படியெல்லாம் இல்லை. சரி, இதற்கும் என் விஷயத்திற்கும் என்ன தொடர்பு..?”

“பொதுவாக பள்ளி, கல்லூரி வயதில் புதிதாக சந்திக்கும் நபர் மீது திடீரென காதல் தோன்றும். அது, ஒரு நெருப்பு போன்றது. சடாரென பற்றிக்கொள்ளும். அதற்கு எந்த பெரிய காரணங்களும் தேவையில்லை, அதேபோல் அந்த உறவு படாலென உடைந்தும் போகும். அதற்கும் பெரியாக காரணங்கள் இருக்காது.

அதேபோல் வேலை செய்யும் இடங்களில் புதிதாக வரும் நபர் மீது, பக்கத்து வீட்டுக்குப் புதிதாக வரும் நபர் மீது, அடிக்கடி பேசிப் பழகும் நபர் மீதும் காதல் உணர்வு தோன்றுவது இயற்கை. இதை மியர் எக்ஸ்போஸர் எஃபக்ட் என்பார்கள். இது காதல் போன்று தோன்றும். ஆனால், இது காதலாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை”

“காதலை பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும். எங்கள் காதலை உடைக்கப் பார்க்காதீர்கள். நான் அவர் மீது அதீதமான நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறேன்...” என்றார் காயத்ரி.

“நீங்கள் சொல்வது உண்மை என்றால், இது மியர் எக்ஸ்போஸர் எஃபக்ட் இல்லை என்றால் கண்டிப்பாக அவருடன் வாழுங்கள், கல்யாணம் செய்துகொள்ளுங்கள். அது தவறு அல்ல. அதற்கு முன் உங்கள் காதல் உண்மையானது தானா என்பதை மட்டும் உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்...

ஏனென்றால் இதே போன்று மீண்டும் ஒரு நபர் மீது காதல் வந்துவிட்டால் நீங்கள் அருணை பிரிய நேரிடும் அல்லவா..?”

காயத்ரிக்கு கோபத்தில் உடல் கொதித்தது.

“பார்க்கிற எல்லோரையும் காதலிக்கிற பொண்ணுன்னு என்னை நினைக்கிறீங்களா..?”

”அப்படி சொல்லவில்லை, இது உண்மையான காதல் தானா என்பதை மட்டும் உறுதிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள் என்று தான் சொல்கிறேன்..”

“எப்படி..?”

“இரண்டு மாதங்கள் வேலையில் இருந்து விடுப்பு எடுத்துக் கொள் ளுங்கள். அருணுடன் போனில் பேசாதீர்கள். அவரிடம் சொல்லி விட்டும் நீங்கள் விலகி நிற்கும் முடிவை எடுக்கலாம். உங்கள் கணவருடன் அல்லது வேறு யாரேனும் ஒரு நபருடன் இணைந்து வெளியூர் சென்று வாருங்கள். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகும் உங்களுக்கு அருண் மீது காதல் இருந்தால் விவாகரத்து பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அதற்கு முன்பு ஒரு விஷயம் மட்டும் தெளிவாகிக் கொள்ளுங்கள். காதல் என்பது ஒரு சாதாரண உணர்வு. அது, எப்போது யார் மீது வரும் என்று சொல்ல முடியாது. ஒரு நல்ல சினிமா பார்க்க நேர்ந்தால், அந்த நாயகன் அல்லது நாயகி மீது கொஞ்ச நேரம் போதை இருக்கும். ஆனால், அது நிஜமாகும் வாய்ப்பு இல்லை என்பதால் அதை காதல் என்று நம்ப மாட்டீர்கள். அந்த போதையும் காதல் தான்.

உங்கள் கணவர் காதல் என்ற பந்தத்தைத் தாண்டி உங்கள் மீது அன்பு வைத்திருக்கிறார். உங்களுக்கு ஏது நன்மை தரும் என்பதை புரிந்துகொள்வதற்கு ஒரு வாய்ப்பு உருவாக்கிக் கொடுத்திருக்கிறார். எனவே, உங்கள் முடிவை நன்றாக பரிசீலனை செய்து ஒரு முடிவு எடுங்கள்”

“இரண்டு மாதம் அல்ல இரண்டு வருடம் ஆனாலும் என் காதல் மாறாது” என்று கிளம்பினார் காயத்ரி.

நான் சொல்லிக் கொடுத்த வகையில், முதலில் ஒரு வாரம் மட்டும் லீவு போட்டு வீட்டிலேயே இருந்திருக்கிறார் காயத்ரி. அருண் உடனே லீவு கொடுத்திருக்கிறார். மீண்டும் ஒரு வாரம் லீவு கேட்டதற்கு கொஞ்சம் கோபப்பட்டிருக்கிறார். மீண்டும் ஒரு வாரம் லீவு வேண்டும் என்றதும் ரொம்பவே கோபமாகி இருக்கிறார்.

இதுவரை பார்க்காத அருணின் புதிய முகத்தைப் பார்த்திருக்கிறார். தேவை இல்லாமல் இப்படி லீவு போட்டுக்கிட்டு இருந்தால் அலுவலகரீதியாக தண்டனைக்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும் என்று எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்.

“என்னிடமா இப்படி பேசுகிறீர்கள்..?” என்று காயத்ரி கேட்டதும், “யாரா இருந்தா என்ன, எனக்கு என் வேலை ஒழுங்கா நடக்கணும்....” என்று டென்ஷன் ஆகியிருக்கிறார். ஆனாலும் காயத்ரி லீவு போட்டிருக்கிறார். தன்னுடைய எச்சரிக்கையை மீறி லீவு போட்டதில் அருண் ஆவேசம் அடைந்து, ‘மெமோ அனுப்புவேன்’ என்றதும் தெளிவாகி விட்டாள் காயத்ரி.

அருண் ஆட்களை ஏமாற்றி வேலை வாங்குவதில் கில்லாடி என்பதும், அடுத்தவர் மனநிலைக்கு ஏற்ப பேசி தன்னுடைய காரியத்தை சாதித்துக் கொள்வதில் புத்திசாலித்தனம் காட்டுகிறார் என்பதையும் உணர்ந்து கொண்டார் காயத்ரி. அந்த நொடியே அருண் மீது இருந்த பிரமிப்பும் காதலும் காணாமல் போயிருக்கிறது.

இதை நேரில் வந்து மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்தார் காயத்ரி. கணவனையும் அழைத்துவந்து அறிமுகம் செய்துவைத்தார்.

எல்லோருடைய மனமும் புதுப்புது அனுபவங்களை எதிர்பார்க்கவே செய்யும். அது போன்ற தருணங்களில் மனம் கொஞ்சம் பலவீனமாக இருந்தால், எப்படியெல்லாம் வாழ்க்கையில் குழப்பத்தை உருவாக்கும் என்பதற்கு காயத்ரியின் காதல் நல்ல சாட்சி.

தொடர்புக்கு : 9840903586

எட்டு எட்டா பிரிச்சுக்கோங்க

ஒரு நாள் என்பதை எட்டு எட்டாக மூன்று பகுதியாகப் பிரித்து செயல் படுவதன் மூலம் உடல் மற்றும் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்று மனநல ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். முதல் எட்டு மணி நேரம் என்பது வேலை. இரண்டாவது எட்டு மணி நேரம் தனி மனித வாழ்க்கை. மூன்றாவது எட்டு மணி நேரம் தூக்கம்.

முதல் எட்டு மணி நேர உழைப்பு மனிதர்களின் வாழ்வாதாரம். எனவே சுறுசுறுப்புடன் உழைப்பது, திட்டமிடுதல், ஆற்றலை வெளிப்படுத்துதல், ஆளுமை, சிக்கலை தீர்த்தல், சமயோசித புத்தியை வளர்த்துக்கொள்ளுதல் போன்றவை எட்டு மணி நேரம் சீராக செயல்படும். இதனை தாண்டும்போது சிந்தனை மட்டுப்படும். அடுத்த எட்டு மணி நேரம் உடல் மற்றும் மனதிற்கு புத்துணர்வு நேரம். உழைப்பின் மூலம் ஏற்பட்ட மன அழுத்தம், உடல் அழுத்தம் போன்றவை நீக்கப்பட வேண்டும். உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, அரட்டையடித்தல், பிடித்த காரியம் செய்தல், நடனம், இசை, புத்தகம் வாசித்தல், சாப்பிடுதல், புதிய முயற்சி, தோட்டம் என்று மகிழ்ச்சிக்கான ஹார்மோன் சுரக்க வேண்டும்.

அடுத்த எட்டு மணி நேர சீரான தூக்கம் அவசியம். வேலையால் பெற்ற சோர்வு, பதற்றம், தசை இறுக்கம் மற்றும் அழுத்தத்தை விடுவித்து, உடலின் உள்உறுப்புகள் சீராக இயங்குவதற்கும் மூளையின் செயல்திறனை மேம்படுத்தி, படைப்பாற்றல், நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யவும் எட்டு மணி நேர தூக்கம் அவசியம். ஒவ்வொரு செல்லும் புத்துயிர் பெறவும், சருமப்பொலிவு பெறவும், செரிமானம் சீராக நடைபெறவும் இந்த தூக்கம் அவசியம்.

www.gyaanaguru.com

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்று வாழ்ந்து வழி காட்டிச் சென்றிருக்கும் நம் முன்னோர் வார்த்தைகளில் இருக்கும் உண்மைகளை விளக்குகிறார் மூலிகை ஆய்வாளர்.

நீரை உண்ணுங்கள் உணவைக் குடியுங்கள்..!

பசிக்கு உண்ணாமல் ருசிக்கு சாப்பிடத் தொடங்கிய காலத்தில் இருந்து தான், மனிதர்கள் விதவிதமான நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளானார்கள். இந்த பிரச்னைக்கு காரணம் மட்டுமல்ல, தீர்வும் உணவு மட்டுமே.

ஆம், 'நீரை உண், உணவைக் குடி' என்பது உணவு இலக்கணம். அதாவது, நீர் அருந்தும்போது வாயில் பாத்திரத்தை வைத்து உறிந்து, வாயில் சற்று நேரம் நீரை வைத்திருந்து, அதன் பின்னரே விழுங்க வேண்டும். வாயிலிருக்கும் தண்ணீரை வாயை மூடிக்கொண்டு கொப்பளிப்பது போன்று செய்து, ஒவ்வொரு மிடறு நீரையும் சில நொடிகள் வைத்திருந்த பிறகே விழுங்க வேண்டும். வாய்க்குள் சில நொடிகளாவது நீர் இருந்தால் மட்டுமே உமிழ்நீருடன் கலந்து செரிமானத்துக்கு உதவி செய்யும். எனவே தாகம் எடுத்ததும் மடக் மடக்கென்று குடிப்பதும், நின்ற நிலையில் அண்ணாந்து நீர் குடிப்பதும் சரியான முறையல்ல

எம்.மரிய பெல்சின்,
மூலிகை ஆராய்ச்சியாளர்

நீரைப் போன்று உணவு உண்பதற்கும் சில வழிமுறைகள் உள்ளன. கைகளால் பிசைந்து கவளம் கவளமாக வாய்க்குள் செலுத்தி உமிழ்நீரை சுரக்க வைத்து, நன்றாக மென்று கூழாக்கிய பிறகே வயிற்றுக்குள் அனுப்ப வேண்டும்.

கவளம் என்பது நம் வாயளவு உணவு. அதாவது இரண்டு உதடுகளும் ஒட்டுமளவு வாயை மூடினால் எந்த அளவு வாய்க்குள் உணவு இருக்கிறதோ அதுதான் ஒரு கவளம். இப்படி ஒவ்வொரு தடவையும் ஒவ்வொரு கவளமாக ஒரு வேளைக்கு 32 கவளம் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த 32 கவள உணவு சாப்பிடுவதால் வயிறு முழுமையாக நிறையாது. சரியாகச் சொல்வது என்றால் அரை வயிறு மட்டுமே நிரம்பும். சாதாரண மனிதர்களுக்கு ஒரு வேளைக்கு 32 கவள உணவு போதுமானது என்று சித்த இலக்கியத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு கவள உணவையும் 32 தடவை வாயில் வைத்து அரைத்து, நன்கு கூழாக்கிய பிறகே உண்ண வேண்டும் என்கிறது உணவியல் இலக்கணம்.

இயற்கையாகவே நம் வாயில் உற்பத்தியாகும் உமிழ்நீருக்கு நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணமாக்கும் தன்மை இருக்கிறது. அதாவது உமிழ்நீர் கலக்காமல் தண்ணீரும்

நீரும் வயிற்றுக்குள் செல்லக்கூடாது என்ற அடிப்படை உண்மையை புரிந்துகொண்டு, சாப்பிடுவதற்கு குறைந்தது அரை மணி நேரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

32 கவள உணவையும் பற்களால் 32 முறை அரைத்து அது திரவமான பிறகே உணவுக்குழாய்க்குள் அனுப்ப வேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக அரிசி, காய்கறிகள் போன்ற எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுப்பொருள்களை மட்டுமே 32 முறை அரைக்க வேண்டும். மாமிச உணவுகளை 60 அல்லது 70 முறை நன்றாக மென்று கூழாக்க வேண்டியது அவசியம்.

திருமண வீடு, விசேஷங்களின் நேரம் வயிறு புடைக்க சாப்பிடும் பழக்கம் பலருக்கு இருக்கிறது. எப்போதோ ஒரு நேரம் தானே சாப்பிடுகிறோம் என்று சமாதானம் செய்துகொள்ளக் கூடாது. ஏனென்றால், திடீரென அளவுக்கு மீறி உணவு இரைப்பைக்குள் செல்லும்போது, ஒட்டுமொத்த ஜீரண செயல்பாடுகளும் தடுமாற்றமும் குழப்பமும் அடைந்துவிடுகிறது.

எனவே எல்லா நேரத்திலும் அரை வயிறு மட்டுமே உணவு மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். கால் வயிறு நீர் அருந்த வேண்டும். அதுவும் உமிழ் நீர் கலந்த நீராக இருக்க வேண்டும். மீதி காலி வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். இப்படி இருந்தால் ஜீரண உறுப்புகள் மிகவும் எளிதாக பணியாற்றி, உடலின் அத்தனை உறுப்புகளுக்கும் தேவையான சத்துக்களை பிரித்துக் கொடுத்துவிடும். இதில் குளறுபடி ஏற்படுவது காரணமாக உடலியக்கம் சீர் கெடத் தொடங்குகிறது. இது, உடனடியாக எதிரொலிப்பதில்லை என்பதால் மனிதர்கள் சாப்பாட்டு விழிப்புணர்வின்றி இருக்கின்றனர்.

இதையடுத்து ஒரு கேள்வி பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு இருக்கிறது. அதாவது, உணவு சாப்பிட்டதும் நீர் அருந்தலாமா என்பதுதான் அது.

பொதுவாக சாப்பிட்டு முடித்ததும் வயிறு நிரம்பும் வகையில் அரை லிட்டராவது தண்ணீர் குடித்தால் தான் பலருக்கும் சாப்பிட்ட திருப்தி கிடைக்கிறது. ஆனால், இது சரியல்ல. ஏனென்றால் வயிற்றுக்குள் போன உணவு செரிமானமாக குறைந்தது 2 மணி நேரத்துக்கும் மேல் ஆகும். எனவே, உணவு சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்து நீர் அருந்தினால் மட்டுமே ஜீரணத்துக்கு உதவி செய்வதாக இருக்கும். தண்ணீரும் உணவும் கலந்து ஒரே நேரத்தில் வயிற்றுக்குள் செல்லும்போது, உணவிலிருந்து சத்துக்களை கிரகிக்க முடியாமல் போகிறது.

எனவே, உணவு சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் கழிந்தபிறகே தண்ணீர் குடியுங்கள். இது சிரமம் என்றால், அரை மணி நேரம் கழித்தாவது குடியுங்கள். அதேபோல் உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னரும் நீர் குடிக்க வேண்டாம்.

உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு எவ்வளவு நீர் தேவை என்பதிலும் பலர் கருத்து முரண்படுகிறார்கள். இத்தனை லிட்டர் நீர் அருந்த வேண்டும் என்று அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப அளவுகளை வகுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

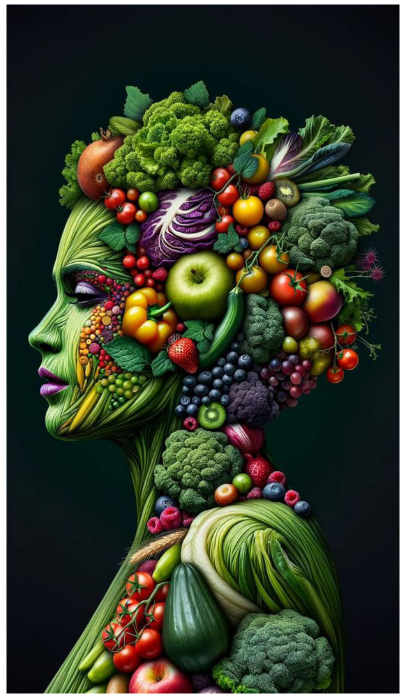
பொதுவாக மூன்று முதல் நான்கு லிட்டர் நீர் போதுமானது என்று உணவியல் நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். அவரவர் உடல் தேவைக்கேற்ப, சுற்றுச்சூழல், பருவகாலம் போன்ற பல்வேறு விஷயங்களையும் கணக்கிட்டே, உடலுக்கு எவ்வளவு நீர் தேவை என்று முடிவெடுக்க வேண்டும்.

பலர் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களில் நிறையவே நீர்ச்சத்து இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, அவரவர் உணவுப் பழக்கத்தின் அடிப்படையிலும் தேவைக்கேற்ப நீர் அருந்தினால் போதும். பழங்கள் மற்றும் நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை உண்ணும்போது அவற்றின் மூலமும் உடலுக்கு நீர் கிடைக்கிறது என்பதையும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே மூன்று லிட்டர் அல்லது நான்கு லிட்டர் அவசியம் என்று கட்டாயப்படுத்தி நீர் அருந்துவது சரியல்ல. அளவுக்கு அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பது சிறுநீரகத்தை ஓவர் டைம் வேலை செய்ய வைத்து சிக்கலாக்கிவிடலாம்.

எந்த உணவு, எந்த நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். பொதுவாக அவரவர் பகுதியில் விளையும் உணவுகளையே மக்கள் சாப்பிட்டு வந்தனர். ஆனால், கலாச்சார மாற்றம் காரணமாக உணவுப் பழக்கம் முற்றிலும் மாறிவிட்டது.

அப்படியா சொல்றீங்க

கர்ப்பிணிகளின் வயிறு சிறியதாக இருந்தால் ஆண் குழந்தை, பெரிதாக இருந்தால், பெண் குழந்தை என்றும் சிலர் ஆருடம் சொல்வதுண்டு. பெண்ணின் வயிற்றில் இருக்கும் கொழுப்பின் அளவைப் பொறுத்தே இந்த வித்தியாசம் தென்படுகிறது என்பதே உண்மை.



இட்லி, இடியாப்பத்தைத் தாண்டி பூரி, சப்பாத்தி, பரோட்டா, பிரியாணி என வெவ்வேறு வகை உணவுகளை சாப்பிட்டு வருகிறோம். பீட்ஸா, பர்கர் என்றெல்லாம் எதையெதையோ விழுங்குகிறார்கள்.

காலையில் வயிறு காலியாக இருக்கும் என்பதால் காலை 7 முதல் 8 மணிக்குள் உணவு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. சீக்கிரம் ஜீரணமாகும் வகையிலான உணவுகளையே பகலில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறு தானிய உணவாக இருப்பது மிகவும் நல்லது.

மதியம் 1 மணிக்கு அடுத்த உணவு சாப்பிட வேண்டும். மதிய உணவுக்கு இறைச்சி போன்ற கடினமான உணவுகள் எடுத்துக்கொண்டால், அவை எளிதில் செரிமானமாகும் வகையில் தாம்பூலம் தரிப்பது (வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு) நல்லது. இரவு உணவை 7:30 மணிக்குள் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். இரவுக்கு ஆவியில் வெந்த மிதமான உணவுகளை உண்பது உடல்நலனுக்கு நல்லது.

மனிதனைத் தவிர வேறு எந்த ஜீவராசியும் இரவு உணவு உண்பதில்லை என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், மனிதர்கள் மட்டும் தான் இரவில் தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போதும், செல்போன் பார்க்கும் போதும் எதையாவது தின்றுகொண்டே இருக்கிறார்கள். எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்றால் பழங்கள், கடலை மிட்டாய், பனங்கிழங்கு, வறுத்த பயிறு போன்றவை எடுத்துக்கொள்ளலாம். எந்த காரணம் கொண்டும் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவு வகையினை வயிற்றுக்குள் கொட்டிவிடாதீர்கள். உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவுகளை வயிற்றுக்குள் கொட்டினால், வயிறு குப்பைத் தொட்டியாகிவிடும். பின்னர், அது நோயின் உற்பத்தி ஸ்தலம் ஆகிவிடும்.

எனவே, உணவு பழக்கத்தில் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். நோயை தள்ளிவைத்து வெல்லுங்கள்.

– தொடர்புக்கு : 9551486617

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

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

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

www.gyaanaguru.com

விபத்துகள் என்றாலே வீட்டுக்கு வெளியே நடப்பதாகவே பலரும் நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். அதிக எண்ணிக்கையிலான முதியவர்கள் வீட்டுக்குள் நடக்கும் விபத்துகளாலே பாதிக்கப்படுவதாக எச்சரிக்கிறார் மருத்துவர்.

ரோட்டை விட வீட்டுக்குள் விபத்துகள் அதிகம்

சந்திப்பு : அபூர்வன்

டாக்டர் அருண் கண்ணன்,

எலும்பியல் மருத்துவ நிபுணர்

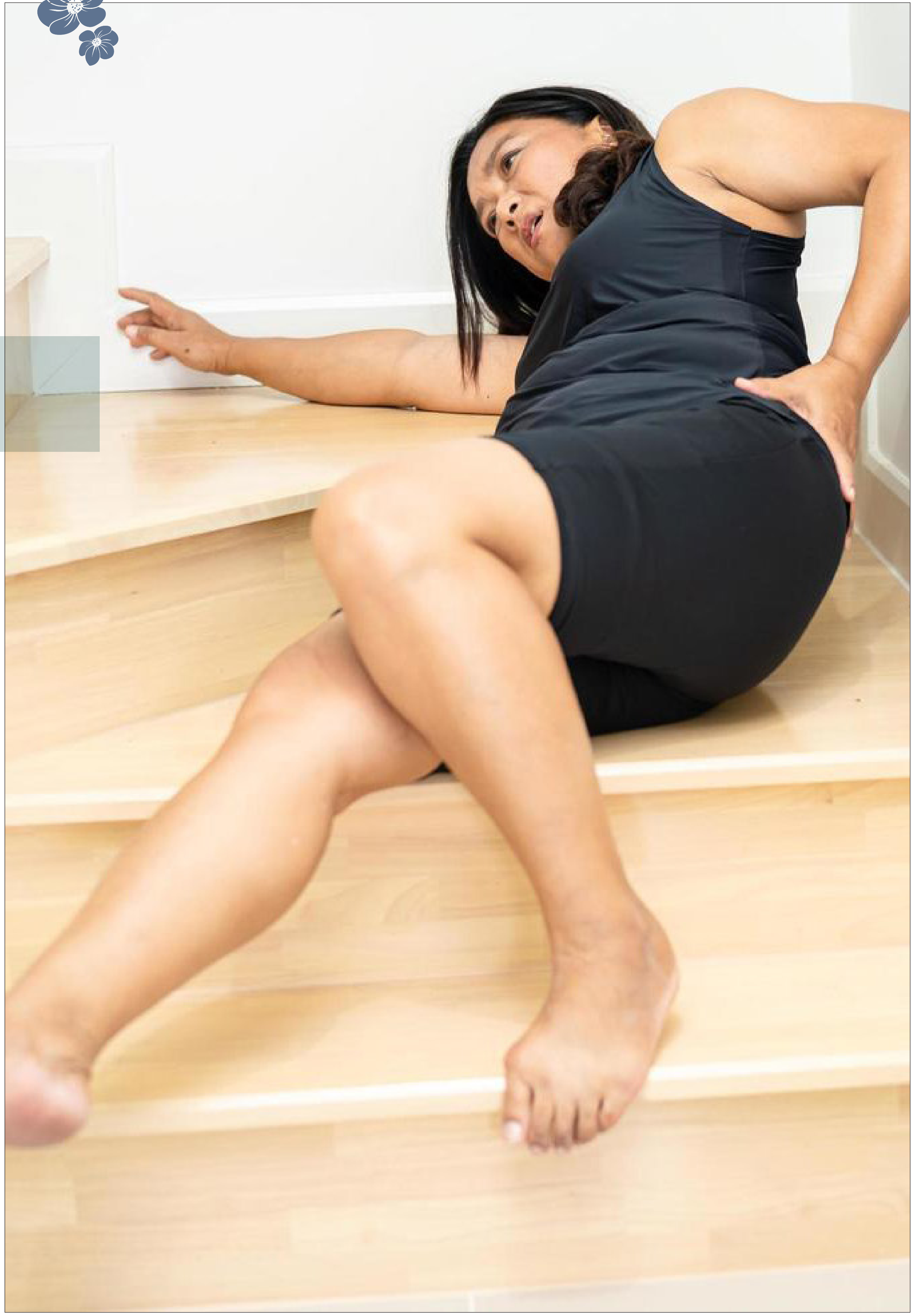
தந்தை டாக்டர் கண்ணன் சித்த மருத்துவத்தில் புகழ்பெற்ற மருத்துவர். சாமானிய மக்கள் முதல் இந்தியக் குடியரசுத் தலைவர் வரை மருத்துவம் பார்த்தவர். தாயார் ஜெயம் கண்ணன் சென்னையின் தலைசிறந்த மகப்பேறு மருத்துவர். இவர்களுடைய மகன் டாக்டர் அருண் கண்ணன். தனது கல்வித் தகுதி மூலம் எய்ம்ஸில் மருத்துவ இருக்கை பெற்று, மருத்துவக் கல்வி முடித்தவர். சுமார் 20 ஆண்டுகளாக எலும்பியல் துறையில் சென்னையின் முன்னணி ஆர்த்தோ மருத்துவர்களில் ஒருவரான டாக்டர் அருண் கண்ணனை, அவர் பணியாற்றும் சென்னை அப்பல்லோ பிரதான மருத்துவமனையில் சந்தித்துப் பேசினோம்.

உங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வருபவர்களிடம் பெரும்பாலும் காணப்படும் எலும்பு பிரச்சினை என்ன?

பொதுவாக இரண்டைக் கூறலாம் ஒன்று, எலும்புத் தேய்மானம் சார்ந்த பிரச்சினைகள், இன்னொன்று அடிபட்டு சேதம் அடைந்து வருவது. எலும்புத் தேய்மானம் பிரச்சினை என்பது முதியவர்களுக்குத் தான் இயல்பாக வர வேண்டும் .ஆனால் இன்று வாழ்க்கை முறை மாறிப்போனதால் இப்போது இளம் வயதிலேயே வருகின்றன. அதனால் இது முதுமை மட்டுமல்ல உடல் பருமன், உடற்பயிற்சியின்மை போன்றவற்றாலும் ஏற்படுகின்றது. இன்னொரு விதமான எலும்புப் பிரச்சினை என்றால் விபத்துகளால் அடிபட்டு வருவது. விபத்து என்கிற போது சாலை விபத்துகளில் குறிப்பாக இருசக்கர வாகன விபத்துகள்தான் அதிகமாக வருகின்றன. நம் நாட்டில் சாலை விபத்துகள் அதிகம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். பெரும்பாலும் கவனக்குறைவால்தான் இவை ஏற்படுகின்றன.

எலும்புத் தேய்மானம் எதனால் வருகிறது?

எலும்புத் தேய்மானம் என்பது ஒரு பொதுவான பிரச்சினை என்றாலும் பெரும்பாலும் முதியவர்களுக்குத்தான் வரும். இதனால் முழங்கால் மூட்டு வலி, கீழ் முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்றவை ஏற்படுகின்றன. முதுமை



அடையும் போது தலை முடி நரைப்பது போல் இந்த தேய்மானத்தைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே அதனை முழுமையாக மாற்றி பழைய இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வருவது சாத்தியமில்லை. ஆனாலும், ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் சிகிச்சைகள் மூலம் அதிக தேய்மானம் ஏற்படாமல் கட்டுப்படுத்த முடியும். தாமதமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் சிரமங்கள் வரும்.

இளம் வயது ,நடுத்தர வயதினருக்கு எடை கூடியதால் வரும் எலும்புத் தேய்மானத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். அதிக எடையால் வரும் இந்தத் தேய்மானத்திற்குப் பரம்பரை, உடற்பயிற்சி இல்லாமை போன்ற காரணங்கள் இருக்கலாம். இன்று தொழில்நுட்பப் பணியில் மென்பொருள் துறையில் பணியாற்றுபவர்கள் ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து 8 முதல் 10 மணி நேரம் பணியாற்றுகிறார்கள். அதனால் அவர்களின் உடலுக்கு உழைப்பு, பயிற்சி இல்லாமல் போய் விடுகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் உட்கார்ந்து இருக்கும் நிலை கூட தவறாக இருக்கக்கூடும். இதனால் முதுகுவலி வருவது அதிகரித்து வருகிறது. இப்படிப்பட்டவர்கள் தரையில் அமரக்கூடாது, குத்துக்காலிட்டு உட்காரும்போது வலிக்கும் என்பதால் இந்தியன் ஸ்டைல் கழிப்பறை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எலும்புத் தேய்மானத்தினாலும் விபத்தில் அடிபட்டு ஜவ்வு பாதிக்கப்படுவதாலும் இது மாதிரி பிரச்சினை வருவதுண்டு. முழங்கால் மூட்டு, தோள்பட்டை, கணுக்கால் இணைப்பு போன்றவற்றில் இப்படிப் பிரச்சினைக்குரிய வலிகள் வரக்கூடும்.

குறிப்பாக பெண்களுக்கான எலும்பு பிரச்சினை என்ன?

பெண்களுக்கான பிரச்சினைகளில், 'ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்' (Osteoporosis) எனப்படுகிற 'எலும்பு வலுவிழப்பு நோய்' குறிப்பிடத்தக்க இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. பொதுவாக மாதவிலக்கு நின்ற பெண்களுக்கு இந்த பாதிப்பு வருகிறது. உடலுழைப்பு குறைந்து போனது, உடற்பயிற்சி இல்லாதது, மேலைநாட்டு ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கலாச்சாரம் போன்ற பல காரணங்களால், இந்தப் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது.

எலும்பு சார்ந்த பிரச்சினைகளில் உடல் பருமன் வகிக்கும் இடம் என்ன?

முதுமையால் வரும் தேய்மானத்தைப் போல அதிக உடல் எடை எலும்பை அழுத்துவதாலும் மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்பட்டு மூட்டு வலி வருகிறது.

ஆர்த்தோ மருத்துவமனைகளில் நிறைய விபத்து கேஸ்கள் பார்க்க முடிவதற்கு காரணம் என்ன?

விபத்துகளின் தலைநகரம் தமிழ்நாடு என்று சொல்லும் அளவிற்கு விபத்துகள் நடக்கின்றன. நம் நாட்டில் ஏராளமான இரு சக்கர வாகனங்கள் இருக்கின்றன .பெரும்பாலும் விபத்துகளுக்கு அதிக வேகம் என்று சொல்வார்கள். அதிக வேகம் ஆபத்து என்பதில் மறுப்பு சொல்ல முடியாது. ஆனால் சிறு கவனக்குறைவினால் பல விபத்துகள் நடக்கின்றன. அண்மையில், பெட்ரோல் போட்டுவிட்டு சைடு ஸ்டாண்ட் எடுக்காமல் வண்டி ஓட்டியதால்தான் விழுந்து அடிபட்டு ஒருவர் வந்தார். இப்படி சின்னச்சின்ன கவனக்குறைவினாலும் விபத்துகள் ஏற்படும். சாலையில் அதிவேகம் ஆபத்துதான் என்றாலும் 20 – 30 கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் போகும்போதே பாதி விபத்துகள் நடக்கின்றன. கவனக் குறைவு பெரிய காரணமாக இருக்கும். எப்போதும் ஹெல்மெட் அணிவதைத் தவிர்க்கக் கூடாது.

நம் நாட்டில் எலும்பு முறிவு பெரிய சதவீதம் என்றால் மேலை நாடுகளில் ஜவ்வு கிழிதல் 70% வரை ஏற்படுகிறது. இது நம்மூரில் 50 சதவீதம் வரை உள்ளது. நுண்துளை சிகிச்சை மூலம் அதை சரிப்படுத்தலாம். இடுப்பு எலும்பு தான் பெரிய பிரச்சினை ஆகும். இடுப்பு மூட்டுகளில் கட்டுப் போட முடியாது. எனவே பெரிய சிக்கலாக இருக்கும்.

சாலை விபத்துகளில் எப்படிப்பட்ட எலும்பு முறிவு ஏற்படுகின்றன?

சாலை விபத்துகளில் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு இடுப்பு எலும்பு முறிவது தண்டுவடம் முறிவு அதிகம் நிகழ்கிறது. முழங்கால் மூட்டு அடிபடுவது, தோள்பட்டை ஜவ்வுகீழ்வது, கணுக்கால் இணைப்பு சேதமடைவது போன்றவையும் நேர்கின்றன.

அதே நேரம் எலும்பு முறிவுகளில் பாதி அளவிற்கு முதுமையினால் வீடுகளுக்குள் வழவழப்பான தரை வழுக்கியோ, சறுக்கியோ கீழே விழுவதால் ஏற்படுகின்றன. அதனால் இடுப்பு எலும்பு முறிவு ஏற்படுகிறது. இதன் கணிசமான அளவு சதவீதத்தைச் சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள், ஆனால் அது தான் உண்மை. வண்டி வாகனங்களில் செல்பவர்களுக்குத்தான் விபத்துகளில் எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதாக மக்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது 50 சதவிகிதம்தான். மீதமுள்ள 50 சதவிகிதம் வீட்டுக்குள் உள்ளவர்களுக்கு நடக்கிறது. விபத்துகள் சாலைகளில் மட்டுமல்ல வீட்டுக்குள்ளும் நடக்கின்றன. எனவே வீட்டில் உள்ளவர்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். முதியவர்கள் இருக்கும் வீட்டில் மெல்லிய இரவு விளக்கு கண்டிப்பாக எரிய விட வேண்டும். 70 வயது தாண்டியவர்களுக்கு ஊன்றுகோல் எனப்படும் வாக்கிங் ஸ்டிக் படுக்கை அருகிலேயே இருக்க வேண்டும். திடீரென்று படுக்கையை விட்டு எழும்போது தட்டுத் தடுமாறாமல் இருக்க அந்த விளக்கொளியும் ஸ்டிக்கும் உதவும்.

எலும்பு எந்த வயது வரை வளரும் தன்மையுடன் இருக்கும் ?

எலும்பு வளர்ச்சிக்கு வயது ஒரு தடையல்ல. எந்த வயதிலும் எலும்பு முறிவின் போதும் சேதமடைந்த போதும் இடைப்பட்ட எலும்பு வளர்ந்து ஒன்று சேர்ந்து விடும். அதன் குணமாகும் வேகம் வேண்டுமானால் கூடுதலாக குறைவாக இருக்கலாம். 90 வயது 100 வயதில் கூட உடைந்த எலும்பு ஒட்டிக் கொள்ளும். இதுதான் மனித உடலில் உள்ள பெரிய அற்புதம்.

எலும்பு வலுப்பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

எலும்பு பலவீனம் என்பது பார்வைக்குத் தெரியாது. அதற்கு எந்த வலி அறிகுறிகளும் இருக்காது. டெக்சா ஸ்கேன் (Dexa Scan) எனப்படும் எலும்பின் திண்மப் பரிசோதனையில் தான் இது தெரியும்.

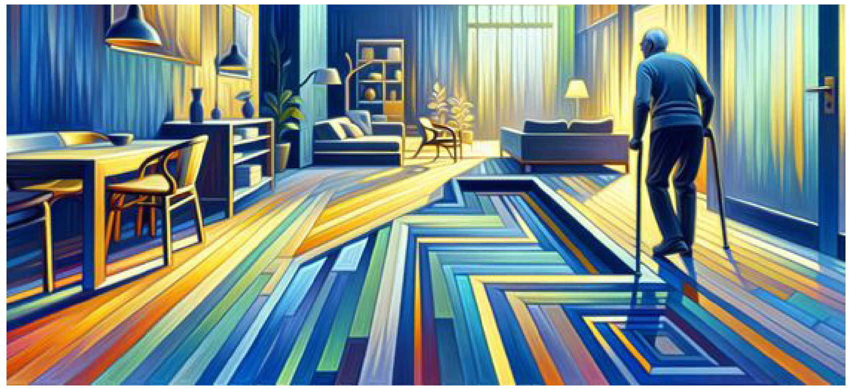
நம் உடலில் எலும்பு வலுப்பெற நேராக அமர்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து சீரான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக நடைப் பயிற்சி, சிறு ஓட்டப் பயிற்சி மிகவும் நல்லது. கால்சியம் சத்து அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக வெள்ளை பொருட்களான பால், தயிர், நெய் போன்றவை கால்சியம் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களாகும். சிக்கன் சாப்பிடலாம். மாலை சூரிய ஒளியில் நடக்கலாம். சூரிய ஒளியில் வைட்டமின் D சத்து உள்ளது. அது எலும்புக்கு மிகவும் நல்லது. மீன் உணவுகளில் கொழுப்புச் சத்து குறைவு என்பதால் அதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஜிம் செல்லலாம், உடற்பயிற்சி நல்லது. மேலை நாடு களில் சூரிய வெளிச்சம் படாததால் வைட்டமின்றி D–யைத் துணை உணவாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

எலும்பு பலவீனத்தின் அறிகுறி யாது?

எந்த வலியும் இராது என்பதால் பாதிப்புகள் உடனே தெரியாது. பலவீனம் அடைந்த பிறகுதான் தெரியும். மூட்டு வலி உணரப்படலாம். பொதுவாக எலும்பு பலவீனத்தை அதற்கான Dexa ஸ்கேன் மூலம் தான் கண்டுபிடிக்க முடியும். இப்போதெல்லாம் 23 வயதில் இளைஞர்களுக்குக் கூட முடக்கு வாதம் வருகிறது. ஆனாலும் அதற்கு நல்ல சிகிச்சை வந்துவிட்டது.

எலும்புப் பாதுகாப்பு எச்சரிக்கைக் குறிப்புகள் என்ன?

வாகன ஓட்டிகள் எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் செல்வது நல்லது. அவசரத்தை வேகம் என்று கருதக்கூடாது.மிதமான வேகம் மிக நன்று. எப்போதும் வழக்கமாகச் சொல்வது போல் சத்தான உணவு, சீரான உடற்பயிற்சி, நேராக அமர்ந்திருத்தல் போன்றவை நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகள் சர்க்கரையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கிற வேண்டும். எப்போது எங்கே அடிபட்டாலும்



பாதிக்கப்பட்ட எலும்பை அசைக்கவோ நகர்த்தவோ கூடாது. அசையாமல் வைத்து இருக்க வேண்டும். அதன் பிறகுதான் சிகிச்சைக்குச் செல்ல வேண்டும். ஒரு எலும்பு முறிவு பிரச்சினையில் வெற்றி என்பதே பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை அசையாமல் வைத்திருப்பதில்தான் உள்ளது. சிகிச்சைக்குப் பிறகும் கட்டுப் போட்ட பிறகும் அந்த இடத்தை எவ்வளவு அசையாமல் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறோமோ அவ்வளவு விரைவில் சரியாகும்.

எலும்பில் அடிபட்டால் முறிவு ஏற்பட்டால் அலட்சியம் கூடாது. எவ்வளவு விரைவாக வேண்டுமோ அவ்வளவு விரைவாக மருத்துவமனை செல்ல வேண்டும்.அசைக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் உடைபட்ட எலும்பு நரம்பைப் பாதிக்கக்கூடும். எலும்பு உடைந்து சில நேரம் நரம்பிற்குள் ஊடுருவும். அதன் விளைவாக வரும் ஆறாத புண் ஆபத்தில் கொண்டு போய் விட்டு விடும். எனவே, சர்க்கரை அளவு கூடாமல் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும் .

எலும்பு சார்ந்த ஆர்த்தோ துறையில் மருத்துவ முன்னேற்றம், வரம் என்று எதைச் சொல்லலாம்?

எலும்பு முறிவுகளுக்கெல்லாம் நல்ல சிகிச்சைகள் வந்து விட்டன. மூட்டு மாற்று சிகிச்சை நல்ல மேம்பாடு அடைந்திருக்கிறது. முடக்குவாதத்தால் நான்கு ஆண்டுகள் சர்க்கரை நாற்காலியில் இருந்தவர்களுக்குக் கூட இப்போது மூட்டு அறுவை சிகிச்சை மூலம் அவர்களை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர முடிகிறது .இது மருத்துவத்தில் ஒரு பெரிய சாதனைதான்.

உங்கள் பணி அனுபவத்தில் மனதில் பாதித்த அனுபவம் ஒன்றைக் கூற முடியுமா ?

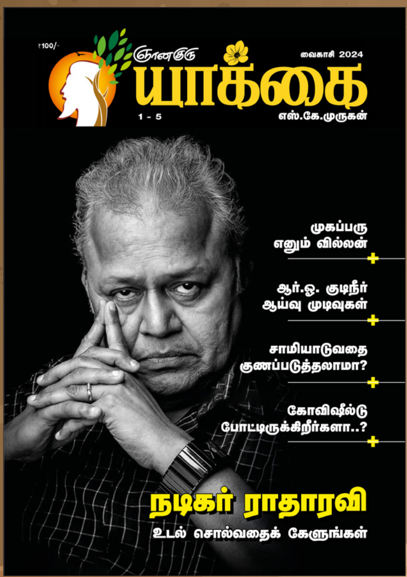
என்னிடம் மொரீஷியஸ் நாட்டில் இருந்து ஒரு குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு வந்திருந்தார்கள். அந்தக் குழந்தைக்கு இடுப்பு இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை செய்தேன். அதை இரண்டு முறையாகச் செய்ய வேண்டி யிருந்தது. அதற்காகவே என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வந்தார்கள். சிசிச்சையும் வெற்றிகரமாக முடிந்தது. ஊருக்குச் செல்லும் போது அந்த பெண்மணி என்னிடம், "இனி உங்களைப் பார்க்கவே கூடாது என்று நான் கடவுளிடம் வேண்டிக் கொள்கிறேன்" என்று சொல்லிவிட்டுச் சென்றார். அவர் குழந்தை சிகிச்சைக்கு முன்பு பட்ட பாடுகளையும் வலியையும் நினைத்து அப்படிச் சொல்கிறார் என்று நான் அதை இயல்பாக எடுத்துக் கொண்டேன்.

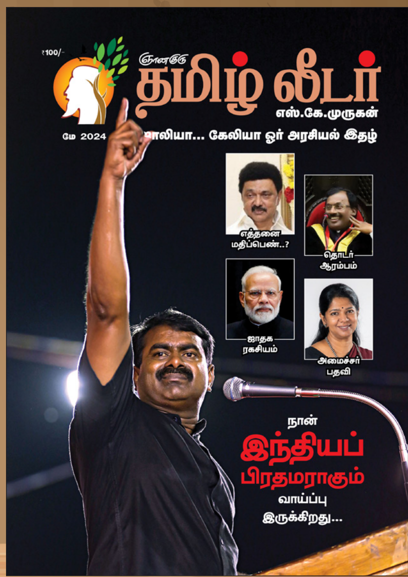
சில மாதங்களுக்குப் பிறகு வேறு விஷயமாக இந்தியா வந்தவர், என்னைச் சந்திக்க வந்தவர், "நான் கடைசியில் உங்களிடம் அப்படிச் சொல்லி இருக்க கூடாது "என்று மிகவும் வருத்தப்பட்டார். மீண்டும் நன்றி தெரிவித்து விட்டு விடை பெற்றுச் சென்றார். அதை என்னால் மறக்க முடியாது.

தொடர்புக்கு : 87544 98680

விருப்ப சந்தா

500 ரூபாய் செலுத்துங்கள்





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

- ஞானகுரு (gyaanaguru.com)

பணம் அனுப்பவேண்டிய எண் : +91 72997 53999