₹100/-

ஞானகிரு

யாக்கை

ஆடி 2024

1 - 7

எஸ்.கே.முருகன்

சௌந்தர்யா
உயிர் குடித்த நோய்

ஓவியர் ஸ்யாம்
ஆரோக்கிய ரகசியம்

+
காதுக்குள் அலை ஓசை, விசில் சப்தம்

நடிகை அனுஷ்காவின் சிரிப்பு நோய்

Online
கவுன்சிலிங்
WhatsApp Call Only

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

ஒவ்வொரு நபருக்கும் 10 கோடி ரூபாய்

ஆசிரியர் பக்கம்

தங்கம், வைரம், வைடூரியம், பிளாட்டினம் போன்ற விலை உயர்ந்த பொருட்களை எல்லாம் மனிதர்கள் மிகவும் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கிறார்கள். ஆனால், இவற்றை விட விலை மதிப்புள்ள ஒன்றை மட்டும் மிகவும் அலட்சியப்படுத்துகிறார்கள், அது என்னவென்று தெரியுமா..?

சமீபத்தில் நண்பர் ஒருவருக்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பு காரணமாக, செயற்கை சிறுநீரகம் பொருத்தவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

50 லட்ச ரூபாய் செலவழிக்கத் தயாராக இருந்தாலும், அவருக்கு ஏற்ற சிறுநீரகம் கிடைக்கவில்லை.

கீழே விழுந்து பல்லை உடைத்துக்கொண்ட நபர் ஒருவர் 25 ஆயிரம் ரூபாய்க்கு செயற்கை பல் பொருத்தியிருக்கிறார். ஒரு பல்லின் விலை இத்தனை ஆயிரம் ரூபாய் என்பது, அதனை இழக்கும் வரையில் நண்பருக்குத் தெரியவில்லை.

மாற்று இதயம் பொருத்த வேண்டுமென்றால் கிட்டத்தட்ட ஒன்றரைக் கோடி ரூபாய் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. செயற்கை இதயம் பொருத்துவதற்கு 60 லட்சம் வரை செலவாகிறது.

இப்படி உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் விலை வைத்துப் பார்த்தால், மனிதரின் உடல் 10 கோடி ரூபாய்க்கும் மேல் மதிப்புமிக்கது. இத்தனை மதிப்பு வாய்ந்த உடலுக்குப் போதிய மதிப்பும், பாதுகாப்பும் கொடுக்கிறோமா?

நோய் அல்லது வலி வரும் வரை யாரும் உடல் பற்றி கவலைப்படு வதில்லை. ருசிக்கு ஆசைப்பட்டு ஆரோக்கியமில்லாத உணவு என்று தெரிந்தும் கண்டதையும் சாப்பிடுகிறார்கள். உடல் உள்ளுறுப்புகளுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்று தெரிந்தாலும் மது குடிக்கிறார்கள். அஜாக்கிரதையாக வாகனத்தில் பயணித்து கை, கால், உயிரை இழக்கிறார்கள். நோய் என்று வந்த பிறகு, உடல் உள்ளுறுப்புகள் சேதமடைந்த பிறகு லட்சம் லட்சமாக செலவழிப்பதால் எந்த பயனும் இல்லை. இந்த உடல் மட்டுமே உங்கள் சொத்து என்பதைப் புரிந்துகொண்டு உடலைக் காதலியுங்கள்.

அதுவே, ஆரோக்கியம். அதுவே ஆனந்தம்.

நடிகை அனுஷ்காவுக்கு

விசித்திர பாதிப்பு.

சிரிப்பதும் அழுவதும் எல்லா மனிதர்களும் அன்றாடம் செய்யக்கூடிய ஒரு சாதாரண நிகழ்வு. ஆனால், சிரிக்கவும் அழவும் ஒருவர் அச்சப்படவும்வாய்ப்புஇருக்கிறது என்பதே ஒரு விசித்திர நோய்

நோய் இல்லாத மனிதர்கள் இல்லை. உடலில் சின்ன நோய் என்றாலும் பலரிடமும் பேசி தீர்வு கிடைக்குமா என்று பார்க்கிறோம். அதேநேரம், சினிமா கலைஞர்கள், அரசியல்வாதிகள், தொழிலதிபர்கள் தங்களுடைய நோய் பாதிப்பு குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுவதில்லை. இதன் அர்த்தம் அவர்களுக்கு எந்த நோயும் இல்லை என்பதல்ல, அவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேசுவதில்லை என்பது தான் உண்மை.

இவர்களில் வித்தியாசமானவர் நடிகை அனுஷ்கா ஷெட்டி. அருந்ததி, பாகுபலி படங்கள் மூலம் மக்கள் மனதை கொள்ளையடித்த நடிகை அனுஷ்கா ஷெட்டிக்கு இப்போது 42 வயது. இப்போதும் சினிமா உலகில் இளையவர்களுக்குப் போட்டியாக சவாலான வேடங்களில் நடித்துக்கொண்டு இருக்கிறார்.

சமீபத்தில் இண்டியா கிளிட்ஷ் பத்திரிகைக்கு அனுஷ்கா மனம் திறந்து பேசுகையில், 'தனக்கு ஒரு வித்தியாசமான வியாதி இருக்கிறது' என்று வெளிப்படையாகக் கூறியிருக்கிறார்.

இது குறித்து அனுஷ்கா, "எனக்கு சிரிக்கும் வியாதி இருக்கிறது. சிரிப்பு என்பது ஒரு வியாதியா என்று நீங்கள் ஆச்சர்யப்படலாம். என்னைப் பொறுத்த வரை அது ஒரு நோய். படத்தின் சூட்டிங் நடந்துகொண்டிருக்கும் போது எதற்காவது சிரிக்கத் தொடங்கினால் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை இடைவிடாது சிரித்துக்கொண்டே இருப்பேன். நான் நினைத்தால் கூட என்னால் அதை கட்டுப்படுத்த முடியாது.

சூட்டிங்கில் நான் நடிக்கும் நேரத்தில் மட்டுமல்ல, வேறு ஒருவர் நடிப்பதைப் பார்க்கும் நேரத்தில் அல்லது யாராவது நகைச்சுவையாகப் பேசினால் கூட திடீரென சிரிக்கத் தொடங்கிவிடுவேன். இதனால் பல முறை சூட்டிங் நிறுத்தப்பட்டு படக்குழுவினரை சங்கடத்தில் ஆழ்த்தியிருக்கிறேன்.... இப்போது இந்த பிரச்னையில் இருந்து மீண்டு வந்திருக்கிறேன்" என்று தெரிவித்திருக்கிறார்.

இப்படி ஒரு நோய் இருக்கிறதா என்று மருத்துவர்களிடம் பேசினோம். சிரிப்பு நோய் குறித்துப் பேசிய ஹைதராபாத் மருத்துவர் சுதிர்குமார், "ஆம், இப்படிப்பட்ட சிரிப்பு நோயினால் பாதிக்கப்படுவதை ஸ்பேசுடோபுல்பர் எஃபெக்ட் Pseudobulbar Affect (PBA) என்று சொல்வார்கள். இது ஒரு வகையில் நரம்பியல் பிரச்னை. எதிர்பாராத நேரத்தில் உண்டாகும் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பார்கள். இது சிரிப்பாக

மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை, அழுகையாகவும், கோபமாகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு சாதாரண நபருக்கு சிரிப்பு அல்லது புன்னகை வரவழைப்பதற்கு நகைச்சுவைப் பேச்சு அல்லது ஏதேனும் ஒரு சம்பவம் காரணமாக இருக்கிறது. சிரிப்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். இது இயல்பான சிரிப்பு.

ஆனால், உருப்படியான எந்த காரணமும் இல்லாமல் சிரிக்கத் தொடங்குவதே பிபிஏ பாதிப்பு. இவர்களுக்கு சிரிப்பு அல்லது அழுகையைத் தூண்டுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை, எதற்காகவும் சிரிப்பார்கள், எதற்காகவும் அழுவார்கள்.

பொதுவாக ஒருவர் சிரிக்கும் நேரத்திலும் அழும் நேரத்திலும் அவர்களுடைய மனதில் இருக்கும் உண்மையான எண்ணங்களே முகத்திலும் வெளிப்படுகிறது. அதாவது, அவர்களுடைய முகமும் மனமும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் செயல்படும். ஆனால், இந்த பாதிப்புக்கு ஆளான ஒருவர் சிரிக்கும் நேரத்திலும், அழும் நேரத்தில் அவர் மனதில் அதே எண்ணம் இருக்கும் என்பது இல்லை.

தேவையற்ற வகையில், பொருத்தமில்லாமல் சிரிக்கிறோம் என்று மனதில் நினைத்து அதனை கட்டுப்படுத்துவதற்கு முயற்சி செய்வார்கள். அதன் பிறகும் சிரிக்கவோ, அழவோ செய்வார்கள். இந்த நேரத்தில் தங்களால் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்ற வருத்தம் அவர்களுக்கு அதிகம் இருக்கும். ஆனால், அது முகத்தில் தென்படுவதில்லை.

ஒரு நாளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை இது போன்று அடக்கமுடியாத சிரிப்பு அல்லது அழுகை ஏற்படுகிறது என்றால், பிபிஏ பாதிப்பு என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்த பாதிப்புக்கு ஆளானவர்கள் இது குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக தனிமையில் இருக்கத் தொடங்குவார்கள், யாருடனும் பேசுவதற்குத் தயங்குவார்கள், மன அழுத்தத்தில் சிக்கிக்கொண்டு பிரச்னையை பெரிதாக்கிவிடுவார்கள்.

மேலும் இந்த பிரச்னை மற்றவர்களுக்குத் தெரியக்கூடாது என்பதால் பிறருடன் நெருங்கிப் பழகவும் பேசுவதற்கும் அஞ்சுவார்கள். இதன் காரணமாக நெருங்கிய உறவும் நட்பும் கெட்டுப் போகும், அலுவலகத்தில் பணியாளர்களுக்கு இடையில் பிரச்னை உருவாகும்.

முன்பு இது நரம்பு பிரச்னை என்று மட்டுமே கருதப்பட்டது. ஆனால், அடுத் தடுத்து செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளில் இருந்து மூளை பாதிப்பு, பக்கவாதம் போன்ற பிரச்னைகளாலும் உருவாக லாம் என்பது தெரியவந்துள்ளது.

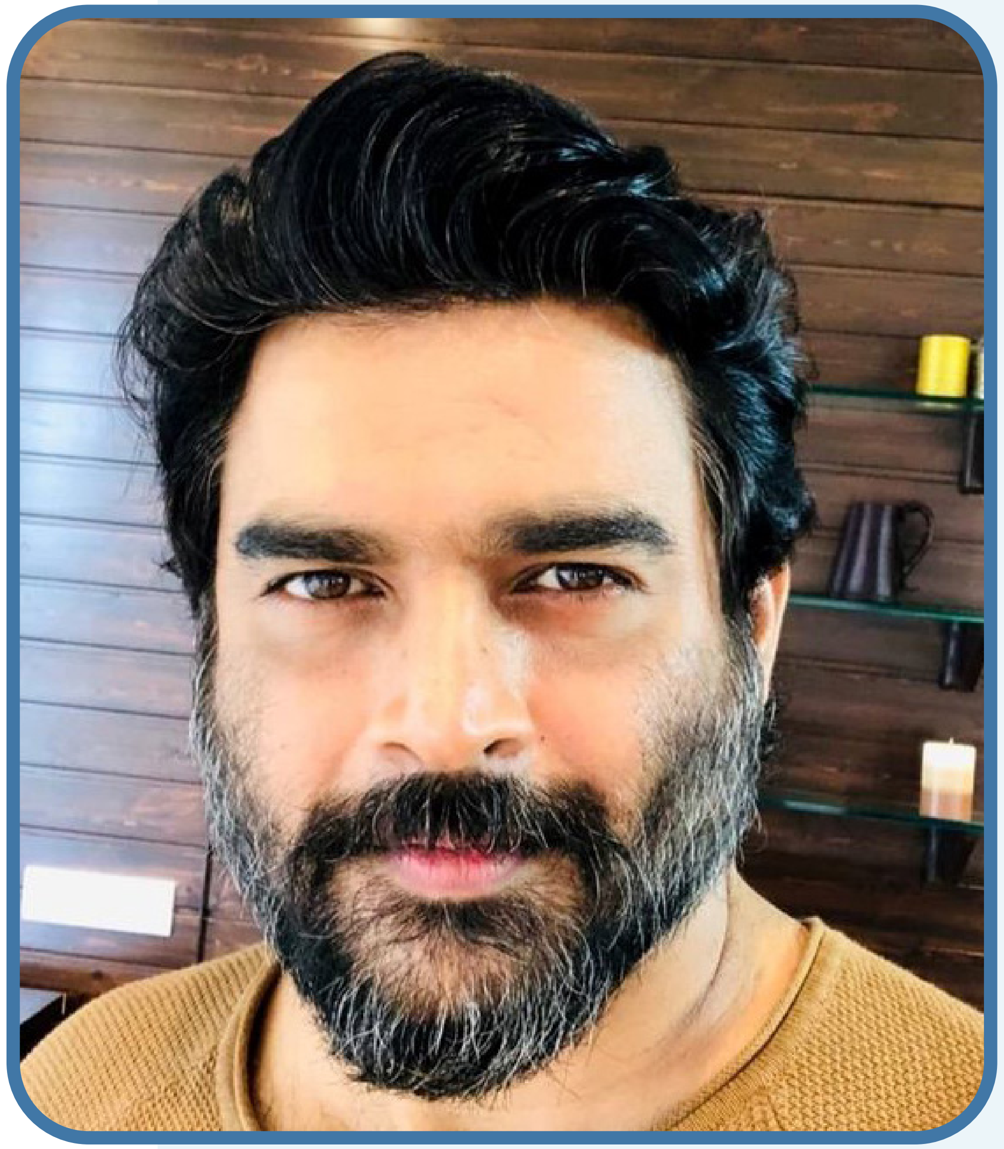
காரணமே இல்லாமல் அதிக நேரம் சிரிப்பவர் அல்லது அழுபவரைப் பார்ப்பவர்கள், மனநிலை தவறியவர்கள் என்றும் நினைக்கக்கூடும். உண்மையில் இந்த பாதிப்புக்கும் மனநலப் பிரச்னைக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை.

அதேநேரம், இது ஒரு சாதாரண உடல் நலக்குறை என்பதை சம்பந்தப்பட்ட நபரும் குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளவும், புரிந்துகொள்ளவும் முன்வர வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு ஆதரவாக நின்று அவருடைய கவனத்தை திசை திருப்ப முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இதற்கு மருந்துகள் மூலம் தீர்வு காண முடியாது. எனவே, தொடர்ந்து கவுன்சிலிங் எடுத்துக்கொள்வதும், சிரிப்பு அல்லது அழுகை தோன்றும் சமயத்தில் மனதை திசை திருப்புது தன் மூலம், உடல் தசைகளை கட்டுப்பாட்டு நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியும். தியானம் பழகுதல் மூலம் பிரச்னையின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும்.

ஒரே நாளில் அளவுக்கு அதிகமாக இந்த பிரச்னை ஏற்படுகிறது என்றால் தூக்கம் மூலம் அவர்களை அமைதிப் படுத்துவதே போதுமானது. இந்த பாதிப்புக்கு ஆளானவரை அக்கம் பக்கத்தினர் புரிந்துகொண்டு ஆதரவாக நிற்பதன் மூலம் பிரச்னை யின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும். தொடர் பயிற்சி மூலம் இது தீர்க்கக் கூடிய ஒரு பிரச்னையே..” என்கிறார்.

விழிப்புணர்வுக்கு நன்றி அனுஷ்கா



நடிகர் மாதவனின் 21 நாள் இன்டர்மிட்டன்ட் டயட்

ராக்கெட்ரி படத்திற்காக குண்டு உடலும் தொப்பையுமாக இருந்த நடிகர் மாதவன், வெறுமனே 21 நாளில் அவருடைய தேவையற்ற உடல் எடையைக் குறைத்து 54 வயதில் 24 வயது இளைஞன் தோற்றத்துக்கு மாறிவிட்டார்.

இது எப்படி சாத்தியமானது..?

நடிகர் மாதவன் இது குறித்து, “என்னுடைய உடலுக்கு என்ன உணவு வேண்டுமோ அதை மட்டுமே எடுத்துக்கொண்டு 21 நாளில் என்னுடைய எடையைக் குறைத்துவிட்டேன். இதற்காக நான் எக்சர்சைஸ் எதுவும் செய்யவில்லை, மருந்து எதுவும் சாப்பிடவில்லை, உடல் எடைக் குறைப்புக்கு அறுவை சிகிச்சையும் செய்துகொள்ளவில்லை.

வெறுமனே டயட் மூலம் அதாவது இன்டர்மிட்டன்ட் டயட்டை மட்டுமே பின்பற்றி உடல் எடையைக் குறைத்திருக்கிறேன். அதாவது 8 மணி நேரத்திற்கு மட்டுமே உணவு எடுத்துக்கொண்டு 16 மணி நேரம் எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது என்பதே இன்டர்மிட்டன்ட் டயட்.

மாலை 6:45 மணிக்குள் எனது சாப்பாட்டை முடித்துக்கொள்வேன். பதப்படுத்தப்பட்ட எந்த உணவும் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. ஒவ்வொரு வாய் உணவையும் 45 முதல் 60 தடவை மென்று சாப்பிட்டேன். அதாவது உணவை தண்ணீராக மாறும் வரை மென்று சாப்பிட்டு, தண்ணீரை நன்றாக மென்று குடித்தேன்.

அதிகாலையில் எழுந்து நீண்ட தூரம் நடந்து செல்வதையும் இரவு சீக்கிரமாக தூங்குவதையும் பழக்கமாக்கிக் கொண்டேன். படுக்கச் செல்வதற்கு 90 நிமிடங்களுக்கு முன்பு எலக்ட்ரிக் ஸ்க்ரீன் பார்ப்பதை நிறுத்திவிட்டேன். உடல் குறைக்க வேண்டும் என்பதை மட்டுமே மனதில் கொண்டு தீவிரமாக செயல்பட்டு 21 நாளில் தேவையற்ற உடல் எடையைக் குறைத்துவிட்டேன்” என்கிறார்.

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு நல்ல டயட் என்றாலும் நீரிழிவு நோயாளிகள், சிறுநீரகம் மற்றும் குடல் சார்ந்த பிரச்னை இருப்பவர்கள், கர்ப்பிணிகள் இதனை பின்பற்றக்கூடாது.

மைதாவும், கோதுமையே...

பரோட்டாவும் சுவையே

ஹோட்டலில் போய் விதம்விதமாக வாங்கி வயிற்றில் கொட்டிக் கொள்பவர்கள், பரோட்டா என்றால் மட்டும் தீண்டத்தகாத உணவுபோல் தள்ளி வைக்கிறார்கள். உண்மையில் பரோட்டா அத்தனை தீமை தரும் உணவுதானா..?

கோதுமையை ஆரோக்கிய தானியம் என்று உறுதியாக நம்புகிறவர்கள் கூட, அதே கோதுமையில் இருந்து கிடைக்கும் மைதாவை அபாய உணவு என்று தவிர்ப்பது தான் ஆச்சர்யம். மைதாவில் தயாரிக்கப்படும் பரோட்டாவை ஆபத்து என்று விலக்குபவர்கள், கோதுமை பரோட்டாவை மகிழ்ச்சியாக சாப்பிடுகிறார்கள். அந்த கோதுமை பரோட்டாவிலும் மைதா கலந்திருப்பது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

உடல் நலமில்லை என்று மருத்துவரை சந்தித்தால், 'மூணு நாளைக்கு காரமா எதுவும் சாப்பிடாதீங்க, பால், பிரெட் சாப்பிடுங்கள்' என்று ஆலோசனை கூறுவதுண்டு. மருத்துவமனைகளில் கொடுக்கப்படும் பிரெட்கள் மைதாவில் தான் செய்யப்படுகின்றன. பிரெட் மட்டுமல்ல, ரஸ்க், பப்ஸ், கேக், சமோசா, பீட்ஸா, பர்கர், பாஸ்தா, நூடுல்ஸ், குலோப் ஜாமூன், சோன் பப்டி போன்ற எத்தனையோ சுவையான உணவுப் பொருட்களுக்கு மைதாவே மூலப் பொருள். பரோட்டா எடுத்துக்கொள்ளாதவர்கள் இந்த உணவு எடுத்துக்கொள்வதற்குத் தயங்குவதே இல்லை.

நிறைய பேர் மைதா என்பது மரவள்ளிக்கிழங்கில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது என்று நம்புகிறார்கள். மண்ணுக்கு அடியில் விளையும் அத்தனை கிழங்குகளும் உடலுக்குக் கேடு என்று சிலர் சொல்வதைக் கேட்டு மைதாவை பார்த்து அச்சப்படுகிறார்கள். இன்னும் சிலர், கோதுமையின் கழிவு தான் மைதா. அதில் கெமிக்கல் சேர்த்து வெண்மையாக்குகிறார்கள். அதனால் உடலுக்கு ஆபத்து என்கிறார்கள்.

உண்மையில், மைதா என்பது நேரடியாக கோதுமையில் இருந்து தயாரிக்கப்படுவது தான். அதாவது, பட்டை தீட்டப்பட்ட அரிசி போன்று பட்டை தீட்டப்பட்ட கோதுமையை அரைத்தால் அது மைதா. பட்டை தீட்டப்படாத கோதுமையை அரைத்தால் அது கோதுமை மாவு. கோதுமையை கொஞ்சம் சன்னமாக அரைத்தால் அது ரவை.

ஆனாலும், மைதாவின் வெண்மைக்காக பிளீச் செய்யப்படுகிறது, அதில் ரசாயனம் சேர்க்கப்படுவதே ஆபத்து என்கிறார்கள். இது உண்மையா..?

கோதுமையின் பழுப்பு நிறம்

மைதாவில் வரக்கூடாது என்பதற்காக பிளீச் எனப்படும் ஆக்ஸிஜனேற்றம் (Oxidation) செய்யப்படுவது உண்மையே. இதற்காக குளோரின் வாயு, பென்சாயில் ஃபெராக்ஸைடு போன்ற சில ரசாயனங்கள் பயன் படுத்தப்படுகிறது. இந்த ரசாயனம் கலக்கப்படுவதால் உருவாகும் அலோக்ஸன் மனிதர்களுக்கு நீரிழிவை உருவாக்குகிறது என்று சொல்வது உண்மை இல்லை.

மைதா மாவில் இருக்கும் அலோக்ஸன் அளவு குறித்து நீதி மன்றத்தில் உணவுத் துறையினர் இந்த ரசாயனங்கள் ஆபத்தான அளவு இல்லை என்று உறுதியளித்திருக்கிறது என்பதால் யாரும் அச்சப்படுவதற்கு அவசியம் இல்லை.

இது உண்மை என்றால், தொடர்ந்து பரோட்டா சாப்பிடும் அத்தனை பேரும் நீரிழிவு நோயாளியாக மாறியிருக்க வேண்டும். ஆனால், அப்படி எதுவும் இன்று வரை நடக்கவில்லை.

அப்படியென்றால் பரோட்டா ஆரோக்கியமான உணவா..?

கோதுமையை விட மைதாவில் மாவுச்சத்து அதிகம் என்பதால் கோதுமையை விட ஆரோக்கியம் குறைவான பொருள் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து இல்லை. பொதுவாகவே மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை அனைவருமே மிகவும் குறைவாக சாப்பிடுவது நல்லது. எனவே ஒருசில பரோட்டா சாப்பிடலாம். ஒரே நேரத்தில் வயிறு நிரம்பும் வகையில் நான்கைந்து பரோட்டா எடுத்துக்கொண்டால், அது நிச்சயம் உடலுக்குச் சிக்கல் தான்.

பரோட்டாவில் இன்னொரு பிரச்னை இருக்கிறது. நிறைய ஊர்களில் எண்ணெய்யில் பரோட்டாவை பொரித்து எடுக்கிறார்கள். தரமற்ற எண்ணெய் பயன்படுத்துகிறார்கள். பழைய எண்ணெய் வாங்கி பயன்படுத்துகிறார்கள். ஒரே எண்ணெய்யை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இங்கு தான் ஜீரண உறுப்புகளுக்குச் சிக்கல் ஆரம்பமாகிறது

ஒரே நேரத்தில் நிறைய பரோட்டாவை தயாரித்து ஸ்டாக் வைத்து, அதை மீண்டும் மீண்டும் சூடு படுத்திக் கொடுக்கிறார்கள். ஸ்டாக் வைக்கப்படும் பரோட்டோ எல்லாமே ஆபத்தானவையே. மேலும், கடினத் தன்மையுள்ள பரோட்டாவை விழுங்குவதற்கு ஊற்றப்படும் சால்னா காரமாகவும் அதிக எண்ணெய் ஊற்றியும் தயாரிக்கப்படுகிறது. இப்படி அதிக மாவுச்சத்துள்ள மைதா உணவில் பல்வேறு துணைப் பொருட்கள் சேர்வது தான் அஜீரணத்தை உருவாக்கி பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணமாகிவிடுகிறது.

எனவே, பரோட்டா எப்போதாவது ஒரு முறை குறைந்த அளவு சாப்பிடுவது உடலுக்கு ஆபத்து இல்லை. நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், ரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அதிக உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் மைதாவில் தயாராகும் பரோட்டா மட்டுமின்றி அனைத்துப் பொருட்களையும் தவிர்ப்பது நல்லது. பரோட்டா சாப்பிடுவதற்கு ஆசை வந்தால் வீட்டில் தயார் செய்து, அளவுடன் சாப்பிடுங்கள்.

மைதாவை கண்டு அச்சப்படும் அவசியம் வராது.

அப்படியா சொல்றீங்க?

வைட்டமின் சி சத்து உள்ள எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நெல்லிக்காய், திராட்சை போன்றவைகளை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வது தோல் வறட்சியை போக்கி, சுருக்கங்களை நீக்கிவிடும்.

மூளைக் கட்டிகளில் மூடநம்பிக்கைகள்

1 பக்க டானிக்

மூளையில் கட்டி ஏற்படுவது உயிருக்கு ஆபத்தான் ஒன்று. அதேநேரம் மூளையில் கட்டி என்றதுமே அதை மூளைப் புற்றுநோய் என்று பலரும் நினைத்து அச்சப்படுகிறார்கள். உண்மையில், மூளையில் தீங்கற்ற கட்டிகளும் வருவதுண்டு. இவை புற்று நோயாக மாறுவது இல்லை, உயிருக்கு ஆபத்து தருவதும் இல்லை.

அனைத்து மூளைக் கட்டிகளும் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகளையும் விளைவுகளையும் காட்டும் என்பதும் உண்மையல்ல. மூளைக் கட்டி கண்டறியப்பட்ட ஒவ்வொரு நோயாளியும் மூளையில் கட்டியின் வகை, அளவு மற்றும் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து வெவ்வேறு அறிகுறிகளை அனுபவிப்பார்கள்.

அதே போல் வயதான பெரியவர்களுக்கு மட்டுமே மூளையில் கட்டி வரும் என்பதும் உண்மை அல்ல. மூளைக் கட்டிகள் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளும் மூளைக் கட்டியுடன் இருப்பது கண்டறியப்படுவதுண்டு.

அதிகநேரம் செல்போன் பயன்படுத்தினால் மூளைக் கட்டிகள் உருவாகலாம் என்பது கட்டுக்கதையே. செல்போனைப் பயன்படுத்துவது காரணமாக மூளைக் கட்டி உருவாகிறது என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

அடிக்கடி தலைவலி உருவாவதும், மங்கலான பார்வைக் கோளாறும் மூளைக் கட்டியின் அறிகுறி என்றே பலரும் நம்புகிறார்கள். தலைவலி மற்றும் மங்கலான பார்வைக்கு சோர்வு, பலவீனம், அஜீரணம் போன்ற நிறைய காரணங்கள் உள்ளன.

மூளையில் உருவான கட்டியை அகற்றிவிட்டால், அதன் பிறகு மீண்டும் வராது என்று நினைக்கிறார்கள். மூளைக் கட்டி சிகிச்சைக்குப் பிறகும் கட்டிகள் வரலாம். எனவே, வழக்கமான பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

அபூர்வன்

காதுக்குள் அலை ஓசை, விசில் சத்தம்!

சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்ப தகவமைத்துக்கொள்ளும் தன்மை உடம்புக்கு உண்டு. ஆகவே, அதிக வசதியும் பாதுகாப்பும் தருவதை விட, இயல்பான சுற்றுச்சூழலில் வாழ்வதே உடலுக்கு நன்மை தரும் என்கிறார் மருத்துவர்.

டாக்டர் எம்.என்.சங்கர்

காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணரான டாக்டர் எம்.என்.சங்கர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரியில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றியவர். இத்துறையில் கால் நூற்றாண்டு காலம் கடந்த அனுபவம் பெற்ற டாக்டர் சங்கர் தற்போது சென்னை அடையாறு போர்டிஸ் மலர் மருத்துவமனையில் சேவையாற்றுகிறார். அவரிடம் பேசினோம்.

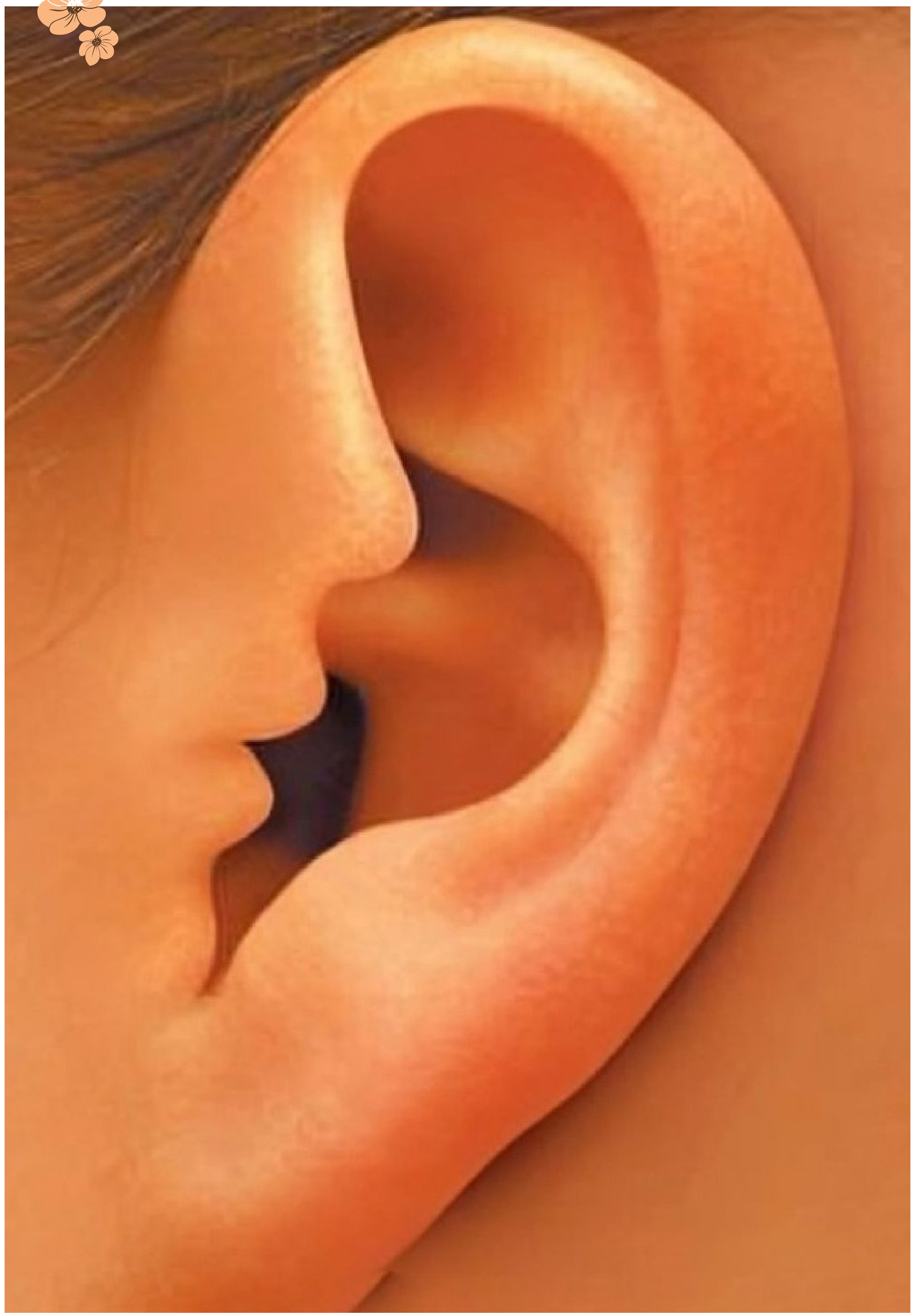
மருத்துவத்தில் காது, மூக்கு, தொண்டையை ஒரு தொகுதியாக இணைத்திருப்பது ஏன்..?

டாக்டர் : சுமார் 150 வருடங்களுக்கு முன்பு கண், காது, மூக்கு, தொண்டை எல்லாம் ஒரே மருத்துவர் தான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். பிறகு தான் கண்ணைத் தனியாகப் பிரித்துக் கொண்டு போனார்கள். காது, மூக்கு, தொண்டை சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஒன்றுக்கொன்று சுலபமாகப் பரவக்கூடியதாக இருப்பதால் அவற்றை ஒன்றாகக் கருதுகிறோம். கண்கள் அருகில் இருந்தாலும், அது வேறு விதமான இயல்புகளும் செயல்பாடுகளும் கொண்டது.

இப்போது இவை மூன்றும் ஒன்றாக இருக்கக் காரணம் இவை எல்லாம் உருவாக்கக்கூடிய foregut எனப்படும் திசு ஒரே தன்மையில் இருப்பதால்தான். மூக்கில் ஏதாவது பிரச்சினை இருந்தால் காது வலிக்கும். சளி அதிகமாகப் பிடித்திருந்தால் தொண்டை வலிக்கும் ,காது வலிக்கும். அதனால்தான் ஒன்றாக வைத்திருக்கிறார்கள்.உண்மை என்னவென்றால் நுரையீரல் வரையிலும் நாங்கள் தான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். இப்போதும் நாங்கள் தான் பார்க்கிறோம். அதே போல் உணவுக் குழாயில் ஏதாவது அடைத்திருந்தாலும் எங்களிடம் தான் வருவார்கள். அதற்கான ஸ்பெஷலிஸ்ட்கள் இருந்தாலும் நாங்கள் தான் எடுப்போம். அதற்கான கருவிகள் அதற்கான பயிற்சியும் அனுபவமும் எங்களிடம் தான் உள்ளன.

இந்த மூன்றில் எது எதன் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது?

டாக்டர் : மூக்குதான் பிரதானம். அதிலிருந்தே மற்றவற்றிற்குத் தாக்கம் ஏற்படும். நம் உடலில் இயற்கையான துவாரங்கள் என்று எடுத்துக் கொண்டால் தொண்டை அதாவது வாய், மூக்கு, ஆசனவாய், பிறப்புறுப்பு போன்றவை தான். காதுகள் மூடப்பட்டுள்ளன. அதாவது காதுக்குள் இருக்கும் செவிப்பறை அடைபட்டு உள்ளதால் அதற்குள் நோய்வர வாய்ப்பே இல்லை. மூக்கு, தொண்டை தான் முக்கியமான துவாரங்கள். மூக்கு வழியாக வந்தால் தொண்டைக்குப் போகலாம். காதுக்கும் போகலாம் தொண்டை வழியாக வந்தால் வயிற்றுக்கும் காதுக்கும் போகலாம். எனவே இதன் வழியாகத்தான் வியாதிகள் உள்ளே வருகின்றன. மிகவும் அரிதாக தோல் வழியாக வரலாம். மூக்கையும் தொண்டையையும் பாதுகாத்துக் கொண்டாலே அனேக நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.



காது, மூக்கு, தொண்டையில் பொதுவாக வரும் பிரச்சினைகள் என்ன?

டாக்டர் : சாதாரணப் பிரச்சினை என்றால் அது சளித்தொல்லைதான். இப்போது எங்களிடம் வருவதில் சளித்தொல்லைகள் மூக்கு சார்ந்த பிரச்சினைகள் தான் 70% வருகின்றன. 20% தொண்டை சார்ந்தும், 10% காது சார்ந்தும் பிரச்சினைகள் வருகின்றன.

சளித்தொல்லைகளுக்கு முக்கியக் காரணம் ஏசி. காரில் ஏசி ,வீட்டுக்குள் ஏசி என்று இருப்பவர்களுக்கு சின்ன வெயிலைக் கூட தாங்க முடியவில்லை. நம் நாடு பாலைவனம் கிடையாது. இப்படி எல்லாவற்றுக்கும் ஏசி என்பதைக் குறைத்துக் கொண்டால் இந்தப் பிரச்சினை எல்லாம் வராது

எப்போதும் வசதியான சௌகரியமான சூழலில் நம் உடம்பை வைத்திருந்தால் அசௌகரியமான சூழலில் அது வேலை செய்யாது. வீடு கட்டும் தொழிலாளர்கள் தூசு, மண், புழுதி என்ற சூழலில் இருந்தாலும், அவர்களுக்கு இருமல், தும்மல் வருவதில்லை. எந்த ஒவ்வாமையும் வருவதில்லை. ஏனென்றால் அவர்களது உடம்பு அதற்கு ஒத்துப் போகிறது.

மனித உடம்புக்கு சூழலுக்கேற்ப தன்னைத் தகவமைத்துக் கொள்ளும் குணம் இருக்கிறது. ஆனால் நம் வசதிகளால் அதை அழித்து, ஒவ்வாமையை வளர்த்துக் கொண்டிருக் கிறோம். முன்பெல்லாம் சின்ன வயதில் சாலையில் ஓடுவார்கள், மரத்தில் தாவி ஏறுவார்கள் ,மைதானத்தில் ஓடியாடி விளையாடுவார்கள். இப்போது பிள்ளைகள் வீட்டை விட்டு வெளியே போவதில்லை. அதனால் புறச் சூழலில் என்ன இருக்கிறது என்று உடலுக்குத் தெரியாமல் இருப்பதாலே வெளியே சின்ன தூசு பட்டாலும் ஒவ்வாமை வந்து விடுகிறது.

இதற்குத் தீர்வாக மேலை நாடுகளில், பத்து வயது வரை பிள்ளைகளை வெளியே விளையாடச் சொல்கிறார்கள். சேறு, மண், புழுதியில் விளையாடட்டும். அப்போது தான் அவர்கள் உடலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தி வரும், ஒவ்வாமை வராது என்றும் வலியுறுத்துகிறார்கள். முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இப்படி ஒவ்வாமை பிரச்சினை வந்ததில்லை. இப்போது பிள்ளைகளை வெளியில் விடுவதில்லை, வெயிலில் காட்டுவ தில்லை என்பதாலே வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது..

அண்மைக் காலமாக காது சார்ந்த பிரச்சினைகள் அதிகமாகி வருகின்றன. ஏனென்றால் செல்போன் பயன்பாடு ஹெட்போன் போன்றவற்றால் பிரச்சினைகள் வருகின்றன. எப்போதும் காதில் மாட்டிக் கொண்டு ஏதாவது கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் . காதுக்கு நிறைய வேலை கொடுப்பதால் இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் காது கேளாதவர்கள் சதவீதம் அதிகமாகி விடும் அபாயம் உள்ளது.

பருவ காலம் (Seasonal) தொடர்பான பிரச்சினைகள் என்ன?

டாக்டர் : கோடைக்காலத்தில் நிறைய பேர் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவார்கள். தொண்டையில் உள்ள டான்சில் என்று உறுப்பில் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு சளித்தொல்லை உருவாகும். கோடைக்காலம் ஏசி பயன்படுத்து வதாலும் சளித் தொல்லைகள் வரும். ஏசி அறையில் 20 டிகிரி வெப்பத்தில் இருந்து விட்டு, வெளியே 30 டிகிரி என்று வரும்போது உடல் சமநிலை இழப்பதால் அதனால் பிரச்சினை வரும். இடைப்பட்ட அந்த வெப்பத்தை நம் உடம்பு தாங்காது.அதனால அதனால் பிரச்சினை வருவதுண்டு. கோடைக்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதனாலும் சளித்தொல்லைகள் வரும்.

சுற்றுச்சூழல் உலர்வாக இருப்பதால் தூசு அதிகம் பரவி ஒவ்வாமை ஏற்பட்டுச் சுவாசக் கோளாறுகள், அது சார்ந்த பிரச்சினைகள் வரும். காது, மூக்கு, தொண்டையில் ஒவ்வாமையில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது மூக்கு தான். தொண்டையிலும் வருவதுண்டு என்றாலும், அதற்குக் காரணமாக இருப்பது பெரும்பாலும் உணவுதான். காய்கறிகளில் கத்தரிக்காய், தக்காளியும் மீன் வகைகளில் நண்டு, இறால் போன்றவை ஒவ்வாமை தரக்கூடியவை.

ஆசிட் ரிப்ளக்ஸ் எனப்படும் நெஞ்செரிச்சல் தொண்டையைப் பாதிக்குமா?

டாக்டர் : இப்போது பொது மக்களிடம் பரவலாக காணக்கூடிய ஒரு பிரச்சினையாக நெஞ்செரிச்சல் இருக்கிறது. முன்பெல்லாம் வீட்டில் தான் பெரும்பாலும் சாப்பிடுவார்கள் .இப்போது வாரத்தில் ஒரு நாள் கண்டிப்பாக வெளியில் சாப்பிடுவது என்கிற போக்கு அதிகரித்துள்ளது. அங்கே சரியான பொருள்களைச் சாப்பிடுவதும் கிடையாது.

மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய்களால் பிரச்சினைகள் வரும். பெரிய ஓட்டலில் இருந்து சின்ன ஓட்டலுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட எண்ணெய்கள் வருகின்றன. ஒரு கிலோ எண்ணெய் 200 கிராமாக சுண்டிப் போகிற வரைக்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள். எண்ணெய் சுண்டிய பிறகு அதில் உள்ள புரதச்சத்து எல்லாம் போய் வெறும் கொழுப்பு மட்டுமே உள்ளது. இதைத்தான் மக்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அடுத்ததாக உணவில் ருசிக்காகவும் வாசனைக்காகவும் தேவையற்ற செயற்கை நிறமூட்டிகள், மணமூட்டிகளை சேர்க்கிறார்கள். இதுவும் வயிற்றுக்கு ஆபத்து. அதிக காரம், நேரம் கெட்ட நேரங்களில் சாப்பிடுவது, சாப்பிடக் கூட நேரம் இல்லாமல் வேலை செய்வதும் ஆபத்து. நள்ளிரவில் 12 மணிக்கு பிரியாணி, அதிகாலை 3 மணிக்கும் பிரியாணி சாப்பிடுகிறார்கள். நாம் காலம் காலமாக காலை, மதியம் ,இரவு என்று மூன்று வேளை மட்டும் சாப்பிட்ட பழக்கம் மாறிவிட்டது. இவற்றோடு மன உளைச்சலும் ஒரு காரணமாகிறது. இதெல்லாம் நல்லதல்ல.

காது இரைச்சல் பொதுவான பிரச்சினையா?

டாக்டர் : நூறு பேரில் 10 பேருக்கு இந்தப் பிரச்சினை இருக்கிறது. சிலர் இதை கண்டுகொள்வதே இல்லை, சிலர் சீரியஸாக எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். சிலருக்கு இரவில் அது பெரிய பிரச்சினையாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் அமைதியாக இருக்கும் போது தான் அப்படி காதில் சத்தம் வருகிறது. சிலருக்கு அலையின் ஓசை, சிலருக்கு விசில் அடிப்பது போல் கேட்கும் .சிலருக்கு ரத்த நாளங்கள் துடிப்பது போல் கேட்கும். இதையே நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் மன உளைச்சல் வரும். எனவே இவர்களை கருணையோடு அணுகியே காரணத்தை அறிய முடியும்.

அப்படியா சொல்றீங்க?

வெந்தயத்தில் உள்ள காலக்டோமன் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரித்து தேவையற்ற கொழுப்புகள், சர்க்கரையை கரைக்க உதவுவதால் எடை குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு இது நல்ல மருந்து.

ஞானகுரு
யாக்கை
ஆடி 2024
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
1 - 7

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

கண் மங்குவது போல் காதின் திறன் மங்குமா?

டாக்டர் : நிச்சயமாக செவித்திறனும் குறையும். பொதுவாக முதுமையின் காரணமாக கண் பார்வை மங்குவது போல் செவித்திறனும் குறைய ஆரம்பிக்கும். ஆனால் இப்போதெல்லாம் சிறு வயதிலேயே இந்த பிரச்சினை வருகிறது. இதற்கு முக்கியமான காரணம் செல்போன். சிலர் தினமும் 5 மணி நேரம் முதல் 7 மணி நேரம் வரை செல்போன் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

இந்த குறையைக் கண்டறிவதற்கு ஆண்டு தோறும் உடம்பை சோதனை செய்து கொள்வது போல் செவித் திறனையும் சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். செல்போனை காதில் வைத்து பேசுவதைத் தவிர்த்து ஹேண்ட்ஸ் ஃப்ரீ பயன்படுத்த வேண்டும். அதுவும் பிரச்சினை என்றால் ஸ்பீக்கர் வைத்து பேச வேண்டும்.

செல்போன் மூலம் வருகிற கதிர்வீச்சினால் காது நரம்புகளில் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன என்றாலும், இது முறையாக இன்னும் அறிவிக்கப்பட வில்லை. ஏனென்றால் செல்போன் பயன்பாடு இந்த பத்து ஆண்டுகளில் தான் அதிகமாக இருக்கிறது. போகப்போகத்தான் அது பற்றிய விளைவுகளைச் சரியாகக் கணிக்க முடியும். சிலருக்குக் காது சூடாகிறது. காதில் தோல் பிரச்சினை வருகிறது. மன அழுத்தம் வருகிறது. ரத்த அழுத்தம் கோபம் வந்து செயல்பாடுகள் மாறிப்போகிறது. வாகனங்கள் ஓட்டும் போது கவனக்குறைவால் ஆபத்தான சூழல் வருகிறது. ஓட்டுனர்கள் செல்போன் பேசுவதால் பயணிகளுக்கும் ஆபத்து வருகிறது.

ஒருவருக்கு செவித்திறன் குறையக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் : செவிக்குச் செல்லும் ரத்தநாளம் தலை முடியை விட மெல்லியது. பொதுவாக வயதாகும் போது ரத்த ஓட்டம் குறைவதால் திறன் குறைவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் வலிபோக்கும் மாத்திரைகள் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு செவித்திறன் குறைவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. எனவே மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து அதற்குரிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வாய் துர்நாற்றம் தவிர்க்கக்கூடியதா? வேறு ஏதாவது நோயின் அறிகுறியா?

டாக்டர் : வாய் துர்நாற்றத்துக்கு முக்கிய காரணம் வயிற்றுப் பிரச்சினை தான். இது வாய் பிரச்சினை அல்ல. சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாததால் ரிப்ளெக்ஸ் நிறைய பேருக்கு வருகிறது. பல் சொத்தை, பல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படும். மூன்றாவது தொண்டை டான்சிலில் நீர் கோர்த்தி ருந்தாலும் துர்நாற்றம் வரும். சில மாதங்களில் கட்டுப்படாத துர்நாற்றம் இருந்தால் அது புற்றுநோய் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

காதுக்குள் இரைச்சல் வருவது ஏன்? மன நோயாளிகளுக்கு இரைச்சல் வருவதாக உணரும்போது உண்மையில் காதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு இருக்குமா?

டாக்டர் : இது ஒரு சிக்கலான கேள்வி. மனநோயாளிகளுக்கு காதில் இரைச்சல் வருவதற்கு டிஷோபேனியா என்ற பெயர். மது அடிமையாக இருக்கும் மன நோயாளிகளுக்கு

காதில் இரைச்சல் வருவது போல், யாரோ பேசுவது போல் இருக்கும். இதையே மனநோயாளிகள், 'என்னிடம் யாரோ பேசுகிறார்கள் என்னை ஏதோ செய்யச் சொல்கிறார்கள்' என்பார்கள். அப்படிப்பட்ட மன நோயாளிகள் கொலை கூட செய்வார்கள்.

குடிகாரர்கள் மது அருந்துபவர் களுக்கும் இந்த ஆடிட்டரி ஃபேக் வருவதுண்டு. சாதாரண நோயாளி களுக்கு காதில் இப்படி இரைச்சல் வருவதற்குக் காரணம் காது நரம்பு பாதிப்பாக இருக்கலாம். நரம்பு பலவீனத்தால் அதன் சக்தி குறையும் போது இரைச்சல் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. சில இரைச்சல் அவர்களுக்கு மட்டும் . கேட்கும் சில நேரத்தில் பரிசோதிக்கிற டாக்டருக்கும் கேட்கும.

டாக்டருக்கும் கேட்கும் பிரச்சினை என்றால் அது அனேகமாக ரத்த நாளத்தினால் வருவது. எனவே, அறுவை சிகிச்சையால் அதைச் சரி செய்ய முடியும். நோயாளிக்கு மட்டும் தான் கேட்கிறது என்றால் அது வேறு விதமான பிரச்சினை, மனப்பாதிப்பு. குறிப்பாகத் தனிமையில் அமைதியில் தான் இந்த இரைச்சல் கேட்கும் என்பது தான் பெரிய பிரச்சினையாக இருக்கும்.

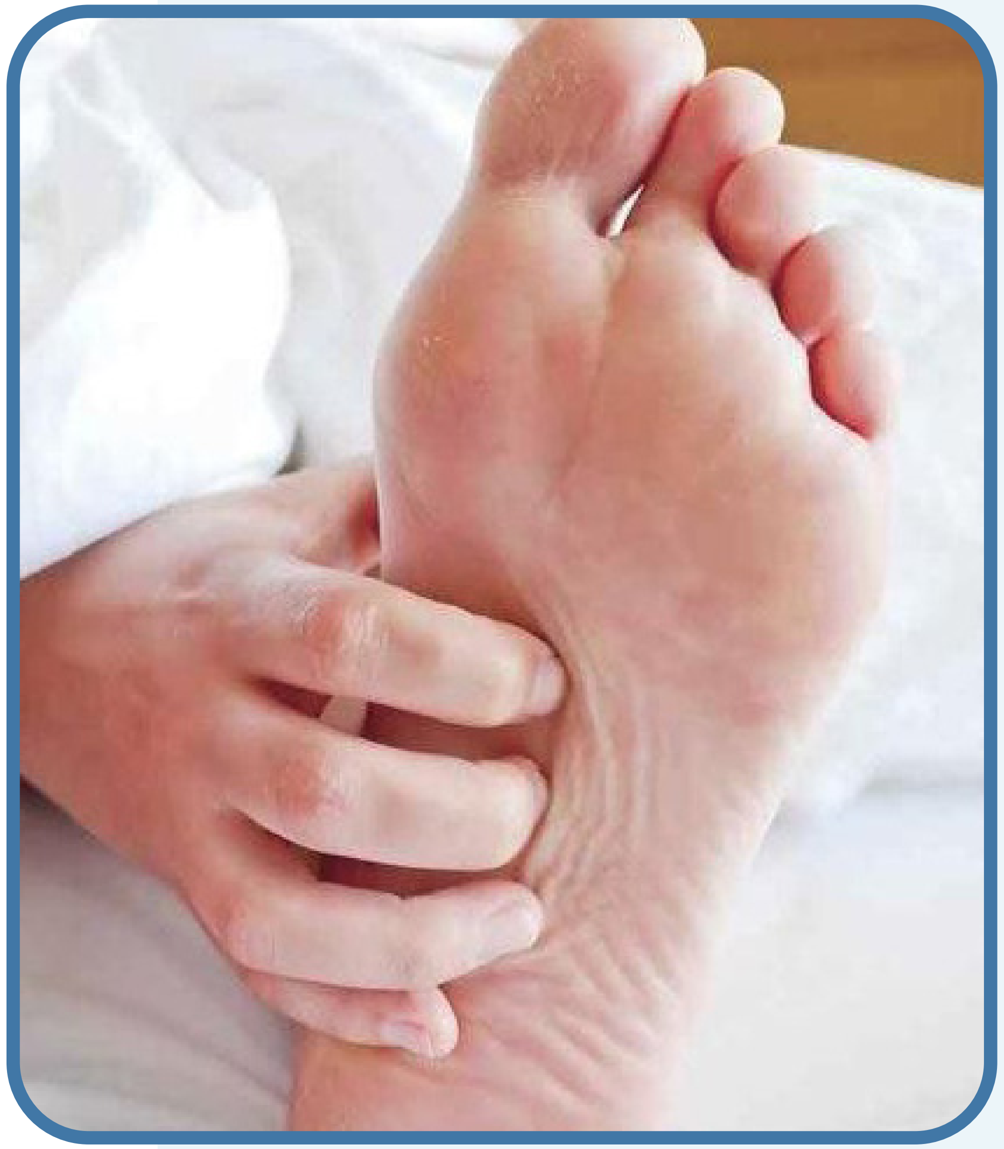
காது கருவிகள் எந்த அளவிற்குப் பலன் தருகின்றன?

டாக்டர் : காது கருவிகளின் தரம் முன்பை விட இப்போது நன்றாக மேம்பட்டு இருக்கிறது. முன்பு மைக் போல இருக்கும் அளவில் பெரிதாக இருக்கும். இப்போது டிஜிட்டல் மேம்பாடு அடைந்துள்ளது. மனிதர்கள் பேசும் ஒலியை மட்டும் வடிகட்டி பிரித்துக் கொடுக்கும் அளவுக்கு வந்து விட்டது. அதனால், நாய் குரைக்கும் சத்தமோ லாரி ஓடும் சத்தமோ அதில் குறைவாகக் கேட்கும். மனிதர்கள் பேசுவது மட்டும் தெளிவாகக் கேட்கும்.

ஹெட் போன் பயன்படுத்துவது செவித்திறனைப் பாதிக்குமா?

டாக்டர் : ஹெட்போன் பயன்படுத்துவதால் செவித்திறன் குறைவது மட்டுமல்ல மன அழுத்தமும், ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும், அதனால் கோபம் அதிகமாகும். தலைவலி வரும், காதைச் சுற்றிலும் சூடாகும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

www.gyaanaguru.com



உள்ளங்காலில் ஊசிக் குத்தல்

பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஏதேனும் ஒரு சமயம் உடலில் அரிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. எனவே, இது ஒரு சாதாரண தோல் பிரச்னையாகவே அறியப்படுகிறது. அழுக்கு ஆடை, அதிக வியர்வை, கிருமித் தொற்று போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் அரிப்பு ஏற்படுகிறது.

ஆனால், நீரிழிவு நோயின் பக்கவிளைவாக உள்ளங்காலில் ஊசிக்குத்தலும் அரிப்பும் ஏற்படுவது தெரியவந்துள்ளது. இரவு நேரத்தில் விழிப்பு வரும் அளவுக்கு ஊசிக்குத்தலும் அரிப்பும் தோன்றுகிறது. இதனை சமாளிக்க முடியாமல் அரிக்கும் இடத்தில் சொறிந்து சொறிந்து புதிய பிரச்னையை நீரிழிவு நோயாளிகள் உருவாக்கி விடுகிறார்கள்.

பொதுவாக சர்க்கரை நோயாளிகளின் பாதங்களில் அரிப்பு அதிகமாக இருக்கும். இதற்கு முக்கியமான காரணம் நரம்புகள் மற்றும் ரத்தவோட்டம் ஆகும். அதாவது நரம்புகள் சேதமடையும் போதும், ரத்த ஓட்டம் மோசமாகும் நேரத்திலும் அரிப்பு உருவாகிறது.

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகள் 109 பேரிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், 36 சதவீதம் பேருக்கு அரிப்பு ஏற்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகளில், சிறுநீரகங்கள் அதிகப்படியான சர்க்கரையை வடிகட்டி உறிஞ்சுவதற்கு அதிக நேரம் வேலை செய்கின்றன. அவற்றைத் தக்கவைக்க முடியாதபோது, அதிகப்படியான சர்க்கரை சிறுநீரில் சென்று உடலின் திசுக்களில் இருந்து திரவங்களை எடுத்துக்கொள்கிறது. இதனால் நீரிழப்பு ஏற்படுகிறது. இதுவே, வறண்ட சருமத்திற்கும் வழிவகுப்பதால் ஊசிக்குத்தல் ஏற்படுகிறது.

இதற்கு நீண்ட நேரம் நடப்பது ஒரு நல்ல தீர்வாக அறியப்படுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ரத்த அழுத்த பிரச்னையும் இருக்கும்போது அரிப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது. அதாவது குறைக்கப்பட்ட ரத்தவோட்டம் தோலில் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை இழந்து, இறுதியில் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்துவதால் சருமத்தில் தொற்று மற்றும் அரிப்புக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, ஜாக்கிரதையா பாத்துக்கோங்க.

அருள்செல்வன்

உடலை நேசிப்பதே

என் ஆரோக்கிய ரகசியம்

பத்திரிகைகளில் லட்சக்கணக்கான ஓவியங்கள் வரைந்து அத்தனை வாசகர்களுக்கும் பரிட்சயமானவர் ஓவியர் ஸ்யாம். ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வரையும் ஓவியக் கலைஞராக இருந்தாலும் தனது உடல் நலம் பேணுவதில் அதிக அக்கறை செலுத்துபவர். உலகம் சுற்றும் வாலிபராக அடிக்கடி பயணங்கள் மேற்கொள்ளும் ஸ்யாம், தனது ஆரோக்கிய சிந்தனைகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

“நமது உடல் ஆரோக்கியம் என்பது நாம் உண்ணும் உணவைச் சார்ந்தது தான். நீர் அதிகம் பருகுபவர்கள், கூழ் அதிகம் குடிப்பவர்கள் பெரும்பாலும் விவசாய வேலை செய்பவர்களின் உடல் இறுக்கமாக இருக்கும். தயிர் சாதம் சாப்பிடுபவர்களின் உடல் தளர்ந்து இருக்கும். இப்படி நாம் உண்ணும் உணவுக்கேற்ப உடலின் தன்மையும் மாறிவிடுகிறது.

இயற்கையின் படைப்புக்குள் பல்வேறு விஷயங்கள் மறைந்திருக்கின்றன. மூளை போன்ற வடிவத்தில் இருக்கும் அக்ரூட் மூளைக்குப் பலம் சேர்க்கும். சிறுநீரக வடிவத்தில் இருக்கும் முந்திரிப் பருப்பு சிறுநீரகத்துக்கு நல்லது. ஒரு துளி விந்தணு போல் இருக்கும் பாதாம் ஆண்மையை அதிகரிக்கும். மனிதரின் பிருஷ்ட பாகம் போல் இருக்கும் பூசணி எடை கூட்டும். இப்படி உணவுகளுக்கும் நம் உடலுறுப்புகளின் வடிவங்களுக்கும் தொடர்பு உள்ளது.

நமது உடல் ஏற்றுக்கொள்வதை நாம் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். எதையும் சாப்பிடக்கூடாது என்று ஒதுக்குவது கூடாது. பொதுவாக சாப்பாட்டு விஷயத்தில் தள்ளுபடி கூடாது.

பாகற்காய் போன்ற சில உணவுகள் நாக்குக்குப் பிடிக்காவிட்டாலும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. நம் உணவில் துவர்ப்பு சேர்ப்பதே இல்லை. வாழைப்பூ, போன்ற துவர்ப்பான உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நம் உடலில் உள்ள செல்களுக்கேற்ற உணவை உண்டால் அந்த செல்கள் எப்போதும் உயிர்ப்புடன் இருக்கும். அப்படிப் பார்த்து சாப்பிடும் போது சருமத்தில் சுருக்கங்கள் வராது, இறுக்கமாக இருக்கும். உடல் சோர்வும் வராது. சாப்பிட்டதும் ஒரு மன மகிழ்ச்சி வரும். அப்படி மகிழ்ச்சி வந்தால் அது உங்களுக்கான சரியான உணவு என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உணவை வேளா வேளைக்குச் சாப்பிடுவதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை. பசித்தால் தான் சாப்பிடுவேன். இல்லாவிட்டால் சாப்பிடாமல் படுத்து விடுவேன். அப்போது வெந்நீர் குடித்துவிட்டுப் படுப்பேன் .அந்த வெந்நீரில் கருஞ்சீரகம், வெந்தயம், சீரகம், லவங்கம் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இதமான சூட்டில் சாப்பிடுவேன். அது சாப்பிட்ட பிறகு உடம்புக்கு ஒரு சௌகரியமான விடுதலை உணர்வு கிடைக்கும். பிறகு பசிக்கலாம். அப்படிப் பசி வந்தால் மட்டுமே அதன் பிறகு சாப்பிடுவேன்.

காலையில் மோர் சாதம், உளுந்து வடை, தேங்காய் சட்னி சாப்பிட எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். சிலர் காலையில் சாப்பிடுவதில்லை. இரவு சாப்பிட்ட பிறகு காலை வரை நீண்ட நேரம் இடைவெளி இருப்பதால் காலை உணவு மிகவும் அவசியம். காலை சாப்பிடாதவர்களுக்கு வயிற்றுப் பிரச்சினை உள்ளிட்ட பெரிய உடல் நலப் பிரச்சினைகள் வரும். எனவே. காலை உணவைத் தவிர்க்கவே

கூடாது. மதியம் கூட குறைத்துச் சாப்பிடலாம். அவ்வப்போது நொறுக்குத் தீனி சாப்பிடுவது எனக்குப் பிடிக்காது. மாலை 4 மணிக்கு சிற்றுண்டி போல சாப்பிடுவேன். டீ, காபி அதிகம் குடிப்பதில்லை எப்போதாவது பிளாக் டீ சாப்பிடுவேன். தினசரி ஒரு மணி நேரம் கண்டிப்பாக நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வேன்.

நாம் எவ்வளவு நவீனமாக வாழ்ந்தாலும் உணவு முறையில் பழைய பாணியைத்தான் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பீட்சா, பர்கர், பெப்சி, கொக்கோகோலா, பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள், பதப்படுத்தப்பட்டு நீண்ட நாள் இருப்பில் உள்ளவற்றை சாப்பிடவே கூடாது. சாதாரண கிணற்றுத் தண்ணீரில் இயற்கையில் உள்ள சத்துகளை எல்லாம் எடுத்துவிட்டு அக்குவா வாட்டர் என்று விற்கப்படுகின்றன. கேன் வாட்டர் என்று அழைக்கப்படுகின்ற எல்லாமே நாம் உடலுக்கு நல்லதில்லை. கேன் தண்ணீரை வாங்கி வைத்திருந்தால் எத்தனை நாள் ஆனாலும் அது கெடுவதில்லை. நல்ல உணவுப் பொருள் என்றால் அது கெட்டுப்போக வேண்டும். தண்ணீரை மண்பானையில் ஊற்றி இரண்டு நாள் கழித்து உள்ளே தடவிப் பார்த்தால் வழுவழுப்பாக இருக்கும். அதுதான் நிஜமான, ஆரோக்கியமான தண்ணீர். உண்மையான தூய்மையான தண்ணீரில் தான் அப்படிப்பட்ட செயல் நடக்கும்.

ஒரு பழம் பழுத்துவிட்டால் அடுத்து அழுகிப் போக வேண்டும். பெயிண்ட் அடித்த பொருள்தான் அப்படியே இருக்கும். எனவே, நீண்ட நாள் கெட்டுப் போகாது என்றால், அது உண்மையான பொருள் அல்ல. ஆரோக்கியமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருள்கள் பளபளப்பாக கவர்ச்சியாக இருக்காது. ஆரோக்கியமான கடலை மிட்டாய் பாக்கெட்கள் சாதாரண கவரில் இருக்கும். ஆனால் கலர்ஃபுல்லாக இருக்கிற பாக்கெட்டில் உள்ளதைத் தான் குழந்தைகள் விரும்புவார்கள். வியாபாரத்திற்காக அப்படிச் செய்யப்படுகிறது. அது நல்லதல்ல.

இட்லி மாவு வாங்கி வந்து வீட்டில் பிரிஜ்ஜில் வைத்து சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் பல்வேறு நோய்கள் வருகிறது என்று டாக்டர்களால் சொல்லப்படுகிறது. குக்கர் வந்த பிறகு சர்க்கரை நோய் அதிகமாகி விட்டது. குக்கரில், வடிக்கிற வேலை இல்லாததால் முழு சர்க்கரையும் அந்த உணவோடு சேர்ந்து விடுகிறது. வடித்த சாதம் சாப்பிட்ட போது இந்தப் பிரச்சினை இல்லை. எப்போது உணவில் நவீனத்தைப் புகுத்த ஆரம்பித்தார்களோ, அப்போதே பிரச்சினையும் வந்து விட்டது

www.gyaanaguru.com

உணவை மீண்டும் சூடு படுத்தி சாப்பிடுவது, ஹாட் பேக்கில் வைத்து சாப்பிடுவது மிகப்பெரிய தவறு. அதைத்தான் நாம் தினந்தோறும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

நாக்கு ருசிக்காகத்தான் நாம் சாப்பிடுகிறோம். தொண்டைக்கு கீழே போன பிறகு அது வயிற்றுக்கு என்னவாக மாறுகிறது என்று நாம் பார்ப்பது இல்லை. நாக்குக்கு ருசியான உணவுகளால் ரத்த விருத்தி நடப்பதில்லை. உடல் சோர்வடைந்து விடுகிறது.

காலையில் நான் தினசரி எழுந்ததுமே ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடித்து விடுவேன். இப்படி ஒரு நாளைக்கு ஐந்து லிட்டர் தண்ணீர் குடித்து விடுவேன். நான் வீட்டிலேயே இருந்து பணிபுரிவதால் எனக்கு இது சாத்தியமாய் இருக்கிறது. வெளியே சென்றாலும் தண்ணீர் பாட்டிலும் சின்னச் சின்ன உணவு வகைகளும் எடுத்துச் சென்று விடுவேன். நான் பசித்த பிறகுதான் சாப்பிடுவேன். நன்றாகப் பசித்த பிறகு அந்த நேரம் தாண்டியும் சாப்பிடக்கூடாது. அப்படிப்பட்ட வேளைகளில் வெந்நீர் குடித்து விடுவேன்.

ஒருவரின் உடல் தோற்றத்தின் பின்னணியில் அவர் சாப்பிடும் உணவு இருக்கிறது. என்னை எல்லாரும் ஜிம் பாடியா? என்று கேட்பார்கள். நான் அப்படியெல்லாம் கடினமாக உடற் பயிற்சி செய்வதில்லை .எனது உணவு முறைதான் காரணமாக இருக்கும் .

நான் ஒரு கிலோ மீன் வாங்கி அதை வேக வைத்து முள் எடுத்துவிட்டு அதை மிக்ஸியில் அடித்து மிளகுத்தூள், தேன் கலந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துவிட்டு ஒரு நாள் பூராவும் அவ்வப்போது சாப்பிடுவேன். இது என்னிடம் உள்ள ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம். இதை மாதத்தில் ஓரிரு நாட்கள் செய்வேன்.

நான் எப்போதும் சொல்வது உணவுகளின் மீது குற்றம் சொல்லக் கூடாது .உடலில் தான் குற்றம்

அப்படியா சொல்றீங்க?

நிலக்கடலை தினமும் ஒரு கைபிடி சாப்பிடுவது கெட்ட கொழுப்பைக் குறைத்து மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது. மூளையின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

இருக்கிறது. கோடைக் காலங்களில் அதிகம் பழங்கள் கிடைக்கும். நம் இறைவனின் படைப்பின் ஆச்சரியம் இது. கோடைக் காலங்களில் நமக்கு நீர் இழப்பு ஏற்படும் என்று ஏராளமான பழங்களை அப்போது உண்பதற்காக படைத்திருக்கிறார். அதை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பனை நுங்கு, பனங்கிழங்கு மிகவும் நல்லது. நுங்கை அதன் மேல் தோலோடு சாப்பிட வேண்டும் .அந்த மேல் தோலை நீக்கி காயவைத்து அதை பவுடர் ஆக்கி அதில் தேன், நெய் கலந்தும் சாப்பிடலாம். மிக நல்ல உணவு.

உடல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்டவற்றில் எனக்கு குரு என்றால் அது எனது முப்பாட்டன்தான். அதாவது என்னுடைய அப்பாவின் தாத்தா. அவர்தான் எனக்கு இந்த விஷயங்களில் குரு. அவர் பெயர் கிட்ட மராஜா அவர் 108 வயது வரை வாழ்ந்த மாமனிதர். எங்கள் தாத்தா இறந்தபோது கூட அவரது அப்பா இருந்தார். அவர் நூறு வயதில் கூட மீன் சமையல் செய்து போடுவார் என்று என் அப்பா கூறிஇருக்கிறார். அவர் உடற்பயிற்சி செய்யாமலேயே அகன்ற தோள்களுடன் கட்டான உடலுடன் கம்பீரமாக இருப்பாராம். நான் என் சிறுவயதில் பார்த்தபோது கூட அவர் அந்த வயதில் கம்பீரமாகத்தான் எனக்குத் தெரிந்தார். அப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். அவரைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, பார்த்து சில பழக்கங்களை நான் என் ஏழு வயதிலிருந்து பின்பற்றி வருகிறேன்.

காலையைப் போன்றே தினமும் இரவு குளித்த பிறகு தான் சாப்பிடுவேன். சாப்பிட்ட பிறகு பல் துலக்குவேன். பிறகுதான் தூங்கச்

செல்வேன். தினமும் எட்டு மணி நேரம் தூங்குவேன். அதில் குறைவுபட்டால் பகலில் இரண்டு மணி நேரம் தூங்கி ஈடு செய்து கொள்வேன். இரவு தூங்கும் முன்பு விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் கொள்வது நான் தொடர்ந்து வருகிற பழக்கம். அதாவது உச்சந்தலையில்,இரு கண்களுக்கு கீழே, மூக்கின் இருதுவாரங்களில், தொப்புளில் ,உள்நாக்கில், இரண்டு காதுகளில், ஆசனவாயில், உறுப்பு நுனியில் என்று விளக்கெண்ணெய் ஒரு சொட்டு விட்டுக் கொள்வது என் வழக்கம்.

எங்கள் ஊரான ராஜபாளையம் பகுதியில் பனங்கிழங்கு சீசனில் வண்டி வண்டியாக வரும். அப்போது அவற்றை மொத்தமாக வாங்குவார்கள். தோல் நீக்கி உள்ளே உள்ள குருத்தை எடுத்து வீட்டு மொட்டை மாடியில் காயவைத்து அதை உரலில் போட்டு எங்கள் வீட்டுப் பாட்டிகள் இடிப்பார்கள். பிறகு மாவாக்கி சலித்து அதை ஒரு குதிரில் சேமித்து வைப்பார்கள். அதை அடுத்த ஆண்டு தான் பயன்படுத்துவார்கள்.

காலையில் அந்த பவுடருடன் பாலைச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தேவாமிர்தமாக இருக்கும். அதே போல் மாங்காயை நிறைய வாங்கி இரண்டாக வெட்டி அதையும் குதிரில் போட்டு நல்லெண்ணெய், தேன் இரண்டையும் ஊற்றி அடுத்த ஆண்டு எடுத்து சாப்பிடுவார்கள். ஓராண்டு செய்வதை அடுத்த ஆண்டு தான் எடுத்துச் சாப்பிடுவோம். அவை பெரிய அற்புதமான உணவாக இருக்கும் .இது எங்கள் தாத்தாவின் பக்குவம்.

மனித ஆரோக்கியம் வெறும் உடல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல, மனம் சாந்ததும் கூட. மனம் தெளிவாக இருந்தால் உடல் தெளிவாக இருக்கும். மனம் சோர்வடைந்து விட்டால் உடல் சோர்வடைந்து விடும். எதையும் மனதில் வைத்துப் பூட்டி வைத்துக்கொண்டு கவலைப்படுவதை முதலில் விட்டு விட வேண்டும்.

நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கா கத்தான் இந்த உலகத்திற்கு வந்திருக்கிறோம். ஆனால் நாம் சில செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் கவலைகளுக்கு ஆளாகிறோம். ஆசைப்படக்கூடாது என்று நான் சொல்ல மாட்டேன் .ஆனால் தகுதி உள்ளவற்றிற்கு ஆசைப்பட வேண்டும். .நீங்கள் ஒரு பெண்ணை விரும்புகிறீர் கள். ஆனால் அந்தப் பெண் உங்களை விரும்பவில்லை, என்றால் அதற்குக் கவலைப்படுவதா? அந்தப் பெண் உங்களை விரும்பும் அளவிற்கு உங்கள் தகுதி இருக்க வேண்டும்; அதை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நமது உடல் உறுப்புகள் எல்லாமே அதன் வேலையைச் சரியாகவே செய்கின்றன. நாம்தான் அதைக் கவனிப்பதில்லை. எனவே, உடல் சொல்வதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உடல் கேட்பதை நாம் கொடுத்தே தீர வேண்டும் ,தள்ளிப் போடக்கூடாது, செக்ஸ் உள்பட. தாகம் எடுத்தால் உடனே நீர் குடிக்க வேண்டும் இப்படி உடல் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும்.

சாப்பிடுதல், குளித்தல் போன்றவற்றை நிதானமாக மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும். குளிக்கும்போது ஷவரில் குளிப்பது ஆரோக்கியம் அல்ல. வாளியில் நீரை எடுத்து முதலில் கால்களில் ஊற்றி மெல்ல மெல்ல மேலே ஊற்றிக் குளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உடலில் உள்ள சூடு வெளியேறும். குளத்தில் இறங்கி மெல்ல மெல்ல அமர்ந்து குளிப்பது போல் இருக்க வேண்டும்.

எனக்கு கேரளா உணவு வகைகள் மிகவும் பிடிக்கும் அதில் இளநீர் பாயசம் மிகவும் பிடித்த ஒன்று. கோவாவில் கோக்கனட் பிரியாணி என்று ஒன்று உண்டு. கொப்பரைத் தேங்காய் எடுத்து அதற்குள் அரிசி மற்ற பொருள்கள் எல்லாம் போட்டு நெருப்பில் சுட்டு வேக வைத்துச் செய்யப்படும் அந்தப் பிரியாணி மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இது கோவாவின் பாரம்பரிய உணவு. மலேசியாவில் செய்யப்படும் துவரம் பருப்பு பாயசம் மிக ருசியாக இருக்கும். வட இந்திய உணவு வகைகள் ஏறக்குறைய ஒரே மாதிரி இருக்கும்.

நமது செட்டிநாட்டு காரைக்குடி உணவு வகைகள் மிகவும் பிடிக்கும். பாரம்பரிய உணவுகளில் நம் தமிழ்நாட்டை மிஞ்சுவதற்கு வேறு இடம் இல்லை என்று சொல்லுவேன். ஒவ்வொரு ஊருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் இருக்கும் .மதுரை, கும்பகோணம், சேலம், திருநெல்வேலி என்று ஒவ்வொரு ஊருக்கும் ஒவ்வொரு பாணியில் ருசியில் இருக்கும். எப்போதும் எனக்கு உணவு சூடாக இருக்க வேண்டும். அறுசுவை என்பதில் ஆறு சுவை தாண்டி ஏழாவது சுவை இருக்கிறது என்றால் அது சூடு தான். சுடச்சுட கிடைப்பது தான் பாரம்பரியம்.

காலையில் தண்ணீருக்குப் பதில் தக்காளி, இஞ்சி, நெல்லிக்காய், வெள்ளைப் பூசணிக்காய், சீசனில் கிடைக்கும்போது தர்பூசணி என்று எடுத்து இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக்கி ஜூஸாகக் குடித்தால் மிகவும் ருசியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். எல்லாமே எளிதில் கிடைக்கும் பொருள்கள்தான், நாம் தான் செய்ய வேண்டும்.

தக்காளிசாறு மிகவும் பிடிக்கும். அது ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும் .ஏபிசி என்ற ஒரு பார்முலாவில் ஜூஸ் குடிப்பேன். ஏ –ஆம்லா அதாவது நெல்லிக்காய், பி– பீட்ரூட், சி –கேரட். இது மூன்றையும் சேர்த்து ஜூஸாக்கி சாப்பிட்டால் நம்முடைய தோலின் தன்மையே மாறிவிடும்.

நான் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வேன். அது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும் நான் எங்கு சென்றாலும் நடந்தே செல்வேன், .இப்போதெல்லாம் கார், பைக் என்று வாங்குவது சுலபம் என்கிற நிலை இருந்தாலும் கூட எனக்கு கார் வாங்க வேண்டும், பைக் வாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே வந்ததில்லை. ஏனென்றால் தேவையான அளவுக்கு நான் நடந்து சென்று விடுவேன்.

காருக்கான முதலீடு என்று பார்த்தால் அதனால் நமக்கு பெரிய இழப்புதான். 10 லட்ச ரூபாய் கார் வாங்குகிறீர்கள் என்றால் அதை ஐந்தாண்டுகள் கழித்து விற்றால் இரண்டு லட்சம் கூட போகாது. அதற்கு 10 லட்சம் ரூபாயில் ஒரு சிறிய வீடு வாங்கி வாடகைக்கு விட்டால் கூட பத்து ஆண்டுகள் கழித்து இருமடங்காக விற்கலாம். கார் வாங்குவதை விட வீடு வாங்குவது நல்லது. கார் வாங்கிய பிறகுதான் உடல் இயக்கம் குறைந்து எல்லா நோய்களும் நமக்கு வர ஆரம்பிக்கும். டூ வீலர் அதைவிட டேஞ்சர். எனக்கு இப்படி வாகனங்கள் வாங்குவது என்கிற எண்ணம் சிறு வயதிலிருந்தே கிடையாது. இப்போது எல்லாம் எங்கு வேண்டுமென்றாலும் சுலபமாக

அப்படியா சொல்றீங்க

நல்லெண்ணெய்யில் நசுக்கிய பூண்டுகளைப் போட்டு காய்ச்சி தைலமாக்கிக் கொண்டு, படர்தாமரை இருக்கும் இடங்களில் காலை, மாலை வேளையில் பூசிவந்தால் விரைவில் குணம் தெரியும்.

ஆன்லைனிலேயே கார், பைக் புக் செய்து சென்றுவிடலாம். ஊர் உலகமெல்லாம் சுற்றினாலும் பெரும்பாலும் நடந்து செல்வதை நான் தவிர்க்க மாட்டேன்.

நான் அடிக்கடி வெளியூர் செல்வதால் நான் முடிந்தவரை நடந்து செல்வேன். நடந்து களைப்பு வரும் ,ஜாலியாக மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். அங்கங்கே சாப்பிட்டு விடுவேன். வந்து படுத்தால் உடனே தூக்கம் வந்துவிடும்.

ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டு ஒழுங்காக இருந்தாலே நமக்கு நோயும் இல்லை. மருந்தும் தேவையில்லை.

நம் உடம்பு சரியாக இருந்தால் ஏன் டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும் ? நமக்கு எந்தப் பிரச்சினை வந்தாலும் அதற்கான காரணம் நம் உடலில் தான் இருக்கும். தலைவலி என்றால் கூட அதற்கு நான்கு காரணங்கள் தான் இருக்க வேண்டும். 1. தூக்கமில்லாமல் இருக்கலாம். 2. பசி இல்லாமல் இருக்கலாம், 3. இரவு கண் விழித்திருக்கலாம், 4. மலச்சிக்கல் இருக்கலாம். அல்லது ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருக்கலாம். இதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிய வேண்டும்.

இந்தக் காலத்தில் நவீன மருத்துவமனைகள் நோயை நீக்கி விடுவதில்லை. மறைக்கவே உதவுகின்றன. இப்போது உடல் பருமனால் தொப்பை இருக்கிறது என்றால் அதை குறைக்க உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டுமே தவிர மறைக்க என்னென்னமோ செய்கிறார்கள். அதுபோல்தான் நவீன மருத்துவங்கள் நோயை மறைக்கின்றன, குறைப்பது நீக்குவது கிடையாது. நாம் நம் உடலை நேசிக்க வேண்டும். அந்த உடல் நம்மைக் காப்பாற்றும் இதுதான் என் கருத்து".

டீன் ஏஜ் வயதினருக்கு அழகு நோய்

டீன் ஏஜ் வயதில் ஏழை, பணக்காரர் என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் அத்தனை பேரையும் தாக்கும் நோய் என்றால், அது அழகு நோய் மட்டுமே. இதனை எப்படி எதிர்கொள்வது..?

ஒவ்வொரு காலகட்டத்தில், ஒவ்வொரு நபருக்கும் சில பிரச்னைகள் ரொம்பவும் முக்கியமாகவும் பெரிதாக வும் தெரியும். அதற்காக ரொம்பவே கவலைப்படுவார்கள். பின்னர் நினைத்துப் பார்க்கும் நேரத்தில், இதற்காகவா இத்தனை கவலைப் பட்டோம் என்று தங்களைத் தாங்களே நொந்துகொள்வார்கள். அப்படியொரு பிரச்னையே, அழகு நோய்.

ஆம், இன்று டீன் வயதினருக்கு இருக்கும் மிகப்பெரும் கவலை அழகுக் குறை. தாங்கள் எத்தனை அழகாக இருந்தாலும் தங்கள் உடலில் ஏதேனும் ஒரு குறை இருப்பதாகவே நினைப்பார்கள். அதாவது, இன்னும் கொஞ்சம் உயரமாக வளர்ந்திருக்கலாம், இன்னும் கொஞ்சம் கலராக பிறந்திருக்கலாம், மூக்கு கொஞ்சம் நீளமாக இருக்கலாம், முடி கொஞ்சம் சுருட்டையாக இருக்கலாம், கன்னத்தில் சின்ன குழி விழிந்திருக்கலாம், பற்கள் சீராக இருக்கலாம், முகப்பரு வராமல் இருக்கலாம் என்றெல்லாம் யோசிப்பார்கள்.

இந்த அதீத யோசனை ஒரு கட்டத்தில் கவலையாக மாறி, வீட்டுக்குள் அடைந்துகிடக்கும் அளவுக்கு தன்னம்பிக்கையை இழந்துவிடுவதுண்டு. இதனால் படிப்பு, எதிர்காலம் போன்ற பல்வேறு பிரச்னைகளுடன் உடல்நலக் குறையும் உண்டாகி, நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குகிறது.

பருவ வயதுகளில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குறித்து பெற்றோர் முன்கூட்டியே பிள்ளைகளுக்கு தெளிவுபடுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதாவது சின்ன வயதிலிருந்தே இந்த மாற்றம் குறித்து பேசிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக அழகு என்பதை விட ஆரோக்கியமும் தன்னம்பிக்கையும் முக்கியம் என்பதை மனதில் பதிய வைக்கும் அளவுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்.

உடல் அமைப்பு, நிறம் போன்றவை எல்லோருக்கும் தனித்துவமானவை. எல்லா உடலும் அழகு, எப்படியிருந்தாலும் அது அழகு என்பதை ஆழமாக விதைக்க வேண்டும். எல்லா மலரும் அழகு, எல்லா பறவையும் அழகு என்பது போல் எல்லா மனிதரும் ஒவ்வொரு வகையில் அழகானவர்களே. பிறரை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது அசட்டுத்தனம் என்பதை முக்கியமாகப் புரிய வைக்க வேண்டும்.

தங்கள் அழகு குறித்து பிள்ளை அதிக கவலைப்படுவது தெரிந்தால், இது தொடர்பான புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்து படிக்க வைத்தல், சரியான

நபர்களை சந்திக்க வைத்து ஆலோசனை வழங்குதல் அவசியம். சரியான நேரத்தில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆலோசனை மிகுந்த நம்பிக்கை தருகிறது.

அதோடு, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதே அழகு என்பதை அழுத்தம்திருத்தமாக சொல்லித்தர வேண்டும். ஏனென்றால், பெரும்பாலான நபர்கள் சினிமா கலைஞர்களையே அழகுக்கு இலக்கணமாக வைத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆகவே, நடிகைகள் போன்று ஒல்லியாக, கவர்ச்சியாக இருப்பதையே அழகு என்று நினைக்கிறார்கள். நாயகன் ஒன்று உடம்பை வலிமையாக வைத்திருப்பதே அழகு என்று நினைக்கிறார்கள்.

இதற்காக தங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை பிள்ளைகள் மாற்றி அமைக்கிறார்கள். நிறைய பிள்ளைகள் காலை உணவு, மதிய உணவு போன்றவற்றைத் தவிர்க்கிறார்கள். ஒல்லியாக இருப்பதே அழகு என்று நினைத்து உணவை ஒதுக்குவதால் ரத்தசோகை ஏற்பட்டு பல்வேறு அவயங்கள் பாதிக்கப்படுகிறது.

உயரமாக வளர்வதற்கு ஊட்டச்சத்து பானங்கள் குடிப்பதும், வெள்ளையாக மாறுவதற்கு பல்வேறு க்ரீம்களை வாங்கிக் குவிப்பதும் சரியில்லை என்பதை பிள்ளைகளுக்குத் தெளிவாகப் புரிய வைக்க வேண்டும். ஊட்டச்சத்து பானங்களால் உயரமாக வளர முடியும் என்றால், இந்த உலகில் யாருமே குட்டையாக இருக்க மாட்டார்கள், அழகு க்ரீம் பயன்படும் என்றால் யாருமே கருப்பாக இருக்க மாட்டார்கள் என்பதை எல்லாம் சொல்லித்தந்து தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

அரிதாக சிலருக்கு டீன் வயதில் ஹார்மோன் குளறுபடி ஏற்படுவதற்கும், இதனால் உடல் பருமன் ஆவதும் முகத்தில் முடி, பருக்கள் வருவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. அவர்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதும் தொடர் கண்காணிப்பும் முக்கியம்.

இரும்பு, கால்சியம், வைட்டமின் ஏ மற்றும் வைட்டமின் பி என்று கருதப்படும் தியாமின் சத்துக் குறைபாடு நிறைய டீன் வயதினரிடம் காணப்படுகிறது. உடல் தேவையை விட குறைவான அளவில் உணவு எடுத்துக் கொண்டால் இரும்புச்சத்து, கால்சியம் சத்து குறைபாடு ஏற்படும்.

பொதுவாக மாதவிலக்கு சமயத்தில் பெண் பிள்ளைகளுக்கு இரும்புச்சத்தின் தேவை இரட்டிப்பாக உயரும். கால்சியம் சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டால் வாழ்வின் பிற்பகுதியில் எலும்பின் வலிமை குறைந்துபோகும். அது, உடலின் எடையை தாங்க முடியாமல் பிரச்சினை ஏற்படலாம். எனவே உடலில், இரும்புச்சத்து, கால்சியம் போதிய அளவுக்கு இருக்கிறதா என்பதை அவ்வப்போது கண்காணிப்பது முக்கியம்.

டீன் ஏஜ் வயதினருக்கு வரும் நிறைய பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாக இருப்பது அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கமே. காலை உணவை தவிர்ப்பது, சிப்ஸ், இனிப்புகள், எண்ணெய் உணவுகள், பொரித்த உணவுகள், பாட்டில் குளிர்பானங்கள், சிகரெட், மது போன்றவை பிடித்தமானவையாக இருக்கும் அளவுக்கு காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்களை அதிகமாக சாப்பிடுவது இல்லை.

டீன் ஏஜ் பெண்கள் பல நேரங்களில் மன ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், சமுக ரீதியாகவும் குழப்பங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். இதற்கும் உணவு மூலமே தீர்வு காணப்பட வேண்டும். பொதுவாக மினரல்கள், வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்துகள் நிறைந்துள்ள காய்கறிகள் சத்தான உணவு என்ற அடிப்படையில் 5 பிரிவுகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன.

1. கீரை மற்றும் பச்சை இலை காய்கறிகள்.

2. வேரில் விளையும் கேரட், பீட்ருட், முள்ளங்கி, வெங்காயம் போன்றவை

3. உருளைக் கிழங்கு போன்ற உணவுகள்.

4. நார்ச்சத்து மிகுந்த வெள்ளரி, கொத்தவரங்காய் போன்றவை

5. பீன்ஸ் போன்ற பயறு வகைகள்

அப்படியா சொல்றீங்க

சாப்பிட்டு முடித்ததும் சிலர் வயிறுமுட்ட தண்ணீர் குடிப்பதுண்டு. இதனால் ஜீரண நீர் நீர்த்துப்போய் அஜீரணம் அதிகரித்துவிடும். உணவில் உள்ள சத்து உடலுக்குச் சேர்வது குறைந்துவிடும்.

இந்த ஐந்து வகை உணவுகளையும் டீன் வயதினர் தினமும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக புரோட்டின் நிறைந்த பயறுகள், பயறு காய்கள், அவரை வகைகளை தினமும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அசைவத்தில் கறி, மீன் மற்றும் முட்டை என ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சைவ உணவு உட்கொள்பவர்கள் என்றால் முந்திரி, பாதாம், அக்ரூட், நிலக்கடலை போன்ற எண்ணெய் வித்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

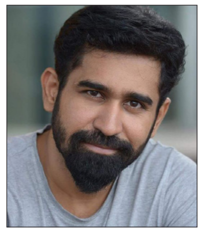
இந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால், உடலுக்குப் போதிய சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. இதனால் மேனி பளபளப்பு கிடைப்பதுடன் சுறுசுறுப்பும் நம்பிக்கையும் கூடுதலாக அழகும் கிடைக்கிறது. அதோடு தினமும் போதிய தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கமும் போதிய அளவுக்குத் தூக்கமும் அவசியம்.

உணவு, தண்ணீர், தூக்கம் ஆகியவற்றுடன் உடற்பயிற்சிகளும் ஒன்றிணையும்போது அந்த உடல் இயற்கையாகவே அழகுடன் மின்னத் தொடங்கும். இந்த அடிப்படையை டீன் வயதிலே புரிந்துகொண்டால், அவர்கள் தேவையில்லாமல் தாழ்வு மனப்பான்மையில் தவிக்க மாட்டார்கள்.

நோய் உருவாகக் காரணமாக இருக்கும் பிரச்னைகளை உணவு மூலமே தீர்க்கும் கலையை டீன் வயதிலேயே கற்றுக்கொள்வதே அழகுக் கலையின் முதல் பாடம். இதனை முறையாகப் பின்பற்றினால் அழகுநிலையம் செல்வதற்கு அவசியம் இல்லை. அழகு இல்லாத மனிதர்கள் யாரும் இல்லை. இயற்கையே அழகு. அழகு தான் இயற்கை என்பதை ஒவ்வொரு டீன் வயதினருக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள். அவர்கள் அழகாக மாறிவிடுவார்கள்.

வெறும் காலில் நடக்காதீங்க

விஜய் ஆண்டனி சொல்வதைக் கேட்காதீங்க



ஆரோக்கியம் பற்றிய புரிதல் இல்லாமல் நடிகர் விஜய் ஆண்டனி கொடுத்திருக்கும் ஓர் அறிவுரை ஆபத்தானது என்று விளக்குகிறார்கள், இரண்டு மருத்துவர்கள்.

சமீபத்தில் நடிகரும் இசையமைப்பாளருமான விஜய் ஆண்டனி, “செருப்பு போடாமல் நடப்பது உடல்நலத்திற்கு நல்லது, தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. நான் எப்போது செருப்பு இல்லாமல் நடக்க ஆரம்பித்தேனோ அன்று முதல் எந்த விதமான நெருக்கடியான சூழலும் எனக்கு ஏற்படவில்லை. எனவே, ஒரே ஒரு மாதம் நடந்து பாருங்கள், வித்தியாசத்தை உணர முடியும்” என்று ஒரு மருத்துவ ஆலோசனை கூறியிருக்கிறார்.

இது ஒரு மோசமான ஆலோசனை. இன்றைய சுற்றுச்சூழல் மிகவும் மோசமாக இருப்பதால் செருப்பு போடாமல் நடப்பது, நோயை விலை கொடுத்து வாங்குவதற்கு சமம் என்று எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

விஜய் ஆண்டனி கூறியிருப்பது பொறுப்பற்ற செயல் என்பதற்கு ஒரு சம்பவத்தை விவரிக்கிறார் சிவகங்கையைச் சேர்ந்த பொதுநல மருத்துவர் பாரூக் அப்துல்லா.

”பல ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோயுடன் இருக்கும் பாட்டியை அவரது மகன் அழைத்து வந்தார். பாட்டி அறைக்குள் உள்ளே நுழையும் போதே துர்நாற்றம் வீசவே, காலில் ஏற்பட்டுள்ள புண்ணுக்குத் தான் பாட்டி வந்திருப்பது புரிந்தது. எதிர்பார்த்தபடி அவரது வலது கால் பாதத்தில் பெரிய புண் அதில் முழுவதும் ஊர்ந்தும் நெளிந்தும் சில புழுக்கள் தென்பட்டன. புழுக்கள் தசை திசுக்களைத் தின்று மிச்சமுள்ள கழிவுகளில் இருந்து வருவதே அந்த துர்நாற்றம்.

நீரிழிவு நோயர்களுக்கு அதிலும் முதியோர்களுக்கு கணுக்காலுக்கு கீழே வரும் புண்கள் "அவசர நிலை" எமர்ஜென்சியாகும். காலம் தாழ்த்த தாழ்த்த முதலில் விரல் பிறகு கணுக்கால் வரை பிறகு முழங்கால் மூட்டுவரை பிறகு மொத்த காலும் என்று பறிபோகும் உறுப்பின் சதவிகிதம் கூடிக்கொண்டே சென்று இறுதியில் தொற்று ரத்தத்தில் கலந்து சிறுநீரகம் – கல்லீரல் – கணையம் உள்ளிட்ட உள்ளுறுப்புகளை பாதிப்புக்குள்ளாக்கி செப்சிஸ் எனும் அபாய நிலையை அடைந்து மரணம் வரை இட்டுச் செல்லும்.

இத்தகையதோர் நிலைக்கு காரணம் என்ன?

"என்ன பாட்டி.. இத்தனை வருசமா இது மாதிரி புண் வந்ததில்லையே? எப்டி பாட்டி?"

"சாமி...எப்டியாவது சரி பண்ணி விட்ருங்க சாமி. எனக்கு புண்ணு வந்ததே தெரியலைய்யா. இல்லனா ஓடி வந்துருப்பேன்"

"அது சரி பாட்டி .. இத்தனை வருசம் இப்டி ஒரு புண்ணு வரலையே இப்ப எப்டி வந்தது?"

www.gyaanaguru.com

அவரை அழைத்து வந்த மகன், "ரெண்டு வாரத்துக்கு முன்னாடி செருப்பு வாரு அந்து போச்சாம் சார். செருப்ப மாத்தாம மிச்சம் பண்றேன்னு வீட்டுக்கு வெளியே அப்பறம் கொல்லைக்கு செருப்பு போடாம போய்ருக்கு.. எங்கயோ முள்ளு குத்திருச்சு"

"அது சரி... பாட்டிக்கு கால் மதபதப்பு மரமரப்பு இருக்குற துனால.. முள்ளு குத்துணதும் தெரியல. புண்ணு வந்ததும் தெரியல. இப்ப புழு நெளியறதும் தெரியல"

"ஏம் பாட்டி.. செருப்பு போடாம வெளிய எங்கயும் போகாதீங்கன்னு உங்களுக்கு எழுதியே கொடுத்துருக்கேனே?"

"ஆமாஞ் சாமி.. என்ன மன்னிச்சுருய்யா.. செருப்பு அந்து போச்சு.. அத்தோட முன்னாடி பழக்கவழக்கம் மாதிரியே செருப்பு இல்லாம நடந்துட்டேன்" பாட்டியின் அறியாமை என்பதா? அல்லது முன்கூட்டியே அறிவுறுத்தியும் சரியாக விழிப்புணர்வு பெறாமை என்பதா? கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு கால் புண்கள் எளிதில் ஆறுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் கால் பகுதி ரத்த நாளங்கள் சுருக்கத்தை சந்தித்திருப்பதும் கூடவே அந்தப் பகுதியில் நரம்பு மண்டல அழற்சி

ஏற்படுவதும் காரணமாகின்றன.

எனவே நான் என்னை சந்திக்க வரும் நீரிழிவு நோயர்களை கட்டாயம் செருப்பின்றி வெளியே நடக்க அனுமதிப்பதில்லை எதையும் வருமுன் காப்பதே நல்லது. இவையன்றி கால் பாத வளைவு சரியாக இல்லாமல் தட்டையான கால்கள் கொண்டவர்கள் நம்மிடையே இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கென்று பிரத்யேக செருப்புகள் அணிந்தே தீர வேண்டும் கூடவே கால் பாதம் சார்ந்த எலும்பில் வலி ஏற்பட்டு இருப்பவர்களும் உண்டு. இவர்களுக்கு வீட்டுக்கு உள்ளேயே எம்.சி.ஆர் செப்பல் போட அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

இன்னும் செருப்பின்றி வெளியே நடப்பதால் கால் பாதம் வழியாக நுண் புழுக்கள் உள் சென்று குடலில் வாழும். குடலில் இருந்து கொண்டு ரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கும். இதன் விளைவாக ரத்த சோகை நோய் குணமாக வழியே இராது. இதன் காரணமாகத் தான் அரசு பள்ளி சிறார் சிறுமியருக்கு காலணிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

கூடவே வருடம் இருமுறை குடல் புழு நீக்க மாத்திரைகள் வழங்கப்படுகின்றன. இன்னும் செருப்பின்றி வெளியே பணி புரிபவர்கள், நடப்பவர்களுக்கு காலில் முள் தைத்து, ஆணி தைத்து அதனால் பல சிக்கல்கள் உண்டாகின்றன. எனவே காலணி போடுவதற்கு மறக்க வேண்டாம்" என்கிறார்.

சென்னை அரசு மருத்துவமனையின் மூளை மற்றும் முதுகு தண்டுவட அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ப்ரூனோ, செருப்பு போடாமல் நடப்பதால் உருவாகும் இன்னொரு அபாயம் குறித்து விளக்குகிறார்.

"குடல் புழுக்கள் பல இருந்தாலும் Ancylostoma duode–nale மற்றும் Necator americanus என்பவை மனிதர்களை தாக்கும் வகைகள். இவை குடலினுள் இருந்துகொண்டு, தினமும் சிறிது சிறிதாக ரத்தத்தை உறிஞ்சும். எனவே குடல் புழுக்கள் உள்ள நபருக்கு ரத்த சோகை எனப்படும் அனீமியா வரும்.

நமது உடலில் நுரையீரலில் இருந்து உடலின் பிற பகுதிகளுக்கு பிராணவாயுவை எடுத்து சென்றால் தான் அனைத்து பகுதிகளில் உள்ள திசுக்களும் உறுப்புகள் ஒழுங்காக வேலை செய்ய முடியும் ரத்த சோகை இருந்தால் இப்படி பிராணவாயுவை எடுத்து செல்வது குறைவாக இருக்கும். எனவே உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் ஆக்சிஜன் போதிய அளவு செல்லாது. எனவே உறுப்புகளால் ஒழுங்காக வேலை செய்ய முடியாது.

ரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் எளிதில் சோர்வடைவார் கள். கண் எரிச்சல் இருக்கும். ஆனால் கண் பரிசோதனை செய்தால் கண் சரியாக இருக்கும். தலைவலி, முதுகுவலி என்று இருக்கும். எக்ஸ் ரே எடுத்து பார்த்தால் எலும்பு சரியாக இருக்கும். இது போல் பல பிரச்சனைகள் இருக்கும். ரத்த சோகை அதிகரித்தால் அதனால் இதயத்திற்கு கூட பாதிப்பு வரலாம்.

மேலும் ரத்த சோகை உள்ள பெண்கள் கர்ப்பமடையும் போது பல பிரச்சனைகள் வரும். குழந்தைக்கு போதிய வளர்ச்சி இருக்காது. பிரசவத்தில் சிக்கல் வரும். பேறுகால மரணங்கள் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தை மரணங்களுக்கு ரத்த சோகை மிகவும் முக்கியமான காரணம் ஆகும்.

அதே போல் குழந்தைகள் வயிற்றில் புழுக்கள் இருந்தால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். எனவே கொக்கி புழுக்கள் பாதிப்பு என்பது வயிற்றில் புழு உள்ளது என்று எளிதாக கடந்து செல்லக்கூடிய பிரச்சனை அல்ல பேறுகால மரணம், பச்சிளம் குழந்தை மரணம், குழந்தை வளர்ச்சிக்குறைபாடு என்று பல சமூக பிரச்சனைகளின் மூலம் குடற்புழுக்கள் ஆகும் அதே போல் ரத்தச்சோகையி னால் உடலில் இருக்கும் இரும்பு சத்து குறைந்தால் முடி உதிர்வது போன்ற பிரச்னைகளும் வரும்.

இந்த குடற்புழுக்கள் எப்படி உடலினுள் வருகின்றன என்றால் அதில் ஒரு சுவாரசியமான விஷயம் உள்ளது காலரா, டைபாயிடு போன்ற கிருமிகளும் குடலுக்குள் வந்து பிரச்சனை செய்கின்றன. ஆனால் காலரா கிருமி என்பது நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு அல்லது குடிக்கும் நீர் மூலம் உங்கள் குடலினுள் வரும். டைப்பாயிடு கிருமியும் அப்படியே, எனவே நீங்கள் நீரை காய்ச்சி குடித்தால் காலரா, டைப்பாயிடு ஆகியவற்றை தடுக்க முடியும்

குடற்புழுக்கள் அப்படி அல்ல. இந்த புழுக்களின் சிறுவடிவங்கள் உங்கள் காலில் முதலில் தொற்றுகின்றன. பிறகு காலில் இருந்து ரத்தம் மூலம் நுரையீரல் செல்லுகின்றன. நுரையீரலில் ரத்தக்குழாயில் இருந்து காற்றுப்பைகளுக்குள் வருகின்றன. நுரையீரலில் இருந்து மூச்சுக்குழாய் மூலம் வெளிவந்து அப்படியே உணவு குழாய் மூலம் வயிற்றினுள் சென்று குடலுக்குள் செல்கின்றன. எனவே இந்த புழுக்கள் தொற்றுவதை தவிர்க்கவேண்டும் என்றால் செருப்பு அணிந்து நடக்க வேண்டும்..." என்கிறார்.

கடற்கரை, புல்வெளி போன்ற இடங்களிலும் சுகாதாரம் இருப்பது உறுதியில்லை என்பதால் செருப்பு போடாமல் நடக்காதீங்க.

அப்படியா சொல்றீங்க

எல்லா வகையான கீரைகளிலும், காய், பழங்களிலும் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. எனவே மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இவற்றை எடுத்துக்கொண்டு பருப்பு, கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

www.gyaanaguru.com

பல்லுக்கு சிரிப்பழகு

யாருக்கு என்ன வகை டூத்பிரஷ்..?

ஒரே ஒரு புன்னகை... எதிரே உள்ள நபரை டோட்டல் சரண்டர் ஆக்கிவிடும். அப்படி ஓர் அழுத்தமான புன்னகைக்கு ஆரோக்கியமான பற்கள் அவசியம். பற்களை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்கும் சில வழிகளைக் காணலாம். பல் தேய்க்கும் பிரஷ்ஷை பல மாதங்கள் பயன்படுத்துவதால் எந்த பலனும் இருக்காது. அதிகபட்சம் இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பிரஷ் மாற்றிவிட வேண்டும். பல்லில் ஏதேனும் பிரச்னை, பல்கூச்சம் உள்ளவர்கள் சாஃப்ட் வகை டூத் பிரஷ்களையும், மற்றவர்கள் மீடியம் வகை பிரஷ்களை பயன்படுத்தலாம்.

ஃப்ளோரைட் உள்ள பற்பசையானது பற்களுக்கு வலிமை சேர்க்கக்கூடியது. ட்ரைக்ளோசான் உள்ள பற்பசைகள் ஈறுக்கு வலிமை சேர்க்கும். ஜெல் உள்ள பற்பசைகளில் வாசனை தான் நிரம்பியிருக்கும். ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஏற்ற பேஸ்ட் எதுவென மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று பயன்படுத்தலாம். பல் துலக்கிய பிறகு நாக்கை சுத்தம் செய்வது அவசியம். அழுத்தித் தேய்ப்பதால் பற்களின் மேல் இருக்கும் கிருமிகள், உணவுத் துகள்கள் பல் இடுக்கில் தங்கிவிடும். இதனால் பற்கள் தேயவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

ஒருநாளைக்கு காலை மற்றும் இரவு என இருமுறை பல் துலக்குவது மிகவும் அவசியம். பல் துலக்கிய பிறகு ஈறுகளை மென்மையாக அழுத்தி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பற்களை நீண்ட நேரம் துலக்கக் கூடாது. ஏனெனில், அது பல்லின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள எனாமலைத் தேய்த்துவிடும்.

இயற்கையான கரும்பு, அன்னாசிப் பழம் போன்ற சில உணவுப் பொருட்கள் நம்முடைய பற்களை சுத்தம் செய்யும் தன்மைகொண்டது. அதிக அளவில் நார்ச்சத்து உள்ள பச்சைக் காய்கறி போன்ற உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடுவது உடலுக்கும், பற்களுக்கும் ஆரோக்கியமானது.

பற்களை வலுவாக்க, ஈறுகளை வலுவாக்க, பல் கூச்சத்தைப் போக்கக்கூடிய மவுத் வாஷ் பயன்படுத்த வேண்டும். புத்துணர்வு தரக்கூடிய மவுத் வாஷ் ஈறுகளைப் பலப்படுத்தும். இரவு படுக்கும்போது உப்புத் தண்ணீரில் வாய் கொப்பளித்துவிட்டுப் படுப்பது பற்களுக்கு நல்ல பாதுகாப்பைத் தரும்.

கார்போஹைட்ரேட்கள், சர்க்கரைப் பொருட்கள் பற்சிதைவைத் தூண்டும் காரணிகள் என்பதால் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் பற்களால் நகத்தைக் கடித்தல், பென்சில் போன்ற பொருட்களைக் கடித்தல், குண்டூசி மற்றும் குச்சியால் பற்களைக் குத்துதல் போன்ற செயல்களைச் செய்யக்கூடாது. இவை பற்களில் நோய்த் தொற்றினை ஏற்படுத்திவிடும்.

கார்பன் டை ஆக்ஸைடு கலந்த குளிர்பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவற்றில் உள்ள அமிலங்கள் பற்களில் உள்ள எனாமலைப் பாதிப்பதோடு பற்களையும் அரிக்கின்றன. பானங்களைக் குடித்தே ஆக வேண்டிய சமயங்களில் இயன்ற வரை ஸ்ட்ரா மூலம் அருந்தலாம்.

பற்களின் பாதுகாப்புக்கும் ரத்தத்தில் இருக்கும் சர்க்கரையின் அளவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. பல் மற்றும் ஈறு தொடர்பான நோய்கள் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அதிகம் வர வாய்ப்பு இருப்பதால், ரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது நல்லது. பற்களில் சிறு புள்ளியாக சொத்தை ஏற்படும் போதே பல் மருத்துவரை அணுகி பல் அடைத்துக் கொள்வது நல்லது.

வலியுள்ள பல்லின் மீது திரிகடுகுப் பொடியை வைத்து சிறிது நேரம் அழுத்திப் பிடித்திருந்தால் வாயினின்று உமிழ்நீர் கூடுதலாக வெளியேறும். வலி தணியும். 2 முறை வீதம் ஓரிரு நாட்கள் செய்தால் நன்கு பயனளிக்கும்.

பல் கூச்சத்தை பேக்கிங் சோடா கொண்டு சரிசெய்ய முடியும். அதற்கு ஒரு டம்ளர் நீரில் 1 சிட்டிகை பேக்கிங் சோடாவை சேர்த்து கலந்து, அதனைக் கொண்டு 2 வாரத்திற்கு ஒருமுறை வாயைக் கொப்பளிக்க பல் கூச்சத்தில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

தினமும் காலையில் பற்களைத் துலக்கும் முன் தேங்காய் எண்ணெய் வாயில் ஊற்றி 5 நிமிடம் கொப்பளித்து துப்பலாம். ஒரு துண்டு சுக்கை கால் லிட்டர் நீரில் போட்டுப் பாதியாகக் காய்ச்சி பால், சர்க்கரை சேர்த்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வர பல் வலி தீரும்.

ஆலமரத்துப் பட்டையை பொடி செய்து பல் துலக்கி வந்தால் பல் வலி, பல் கூச்சம் உள்ளிட்ட பல் பாதிப்புகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும். இஞ்சி சாற்றில் தேன் கலந்து குடித்தால் பல் வலி குணமாகும். உப்புடன் கொய்யா இலையைச் சேர்த்து அரைத்து, உலர்த்திப் பொடி செய்து பின்னர் பல் துலக்கலாம். இதன் மூலம் பல் வலி மற்றும் ஈறு வீக்கம் குணமாகும். கிராம்பு, கொட்டைப் பாக்கு ஆகிய வற்றை சம அளவில் எடுத்து பொடி செய்து பல் துலக்கினால் பல்வலி மறையும். கொய்யா இலையை மென்று தின்று வெந்நீரில் வாய் கொப்பளித்தால் பல் கூச்சம் விலகும்.

ஓவியங்கள் : இளையராஜா

அழகான ராட்சஸி

பெண்கள் என்றாலே மென்மையானவர்கள், இனிமையானர்கள், நல்லவர்கள் என்றெல்லாம் பொதுவான கருத்து இருக்கிறது. ஆண்களைப் போலவே பெண்களும் தங்கள் ஆதாயத்துக்காக எந்த எல்லைக்கும் போவார்கள் என்பதற்கு ஓர் உதாரண சம்பவம் இது.

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்

இப்படியும் சில பெண்கள்

சென்னையில் இருக்கும் ஒரு ஐ.டி. நிறுவனத்தின் டீம் லீடர் சீதாராமன் சந்திக்க வந்தார். 40 வயதுக்குள் நிறுவனத்தில் நல்ல பொறுப்புக்கு வந்து, கை நிறைய சம்பாதிக்கிறார். அன்பான மனைவி, இரண்டு குழந்தைகள். கிராமத்தில் இருந்து அப்பா, அம்மாவையும் சென்னைக்கு வரவழைத்து தன்னுடன் வைத்திருக்கிறார். அவருக்குத்தான் இப்போது ஒரு சிக்கலான பிரச்னை.

“புரோகிராமிங், கஸ்டமர் சப்போர்ட் செய்வது என்னுடைய பலம். இந்த நிறுவனத்தில் கிட்டத்தட்ட 14 ஆண்டுகளாக பணியாற்றி நல்ல பதவியில் இருக்கிறேன். ஆனால், இப்போது. வேலையை விடுவதா அல்லது தற்கொலை செய்வதா என்று புரியாத குழப்பத்தில் தவிக்கிறேன்” என்றார்.

பிரச்னையை விரிவாகச் சொல்லும்படி கேட்டதும், சிகரெட் புகைத்தபடி பேசத் தொடங்கினார்.

“என்னுடைய டீமில் இருக்கும் சுவேதா மிகவும் அழகானவர். திருமணமாகி ஒரு குழந்தை இருக்கிறது. ஆனால், வேலையில் அத்தனை திறமையானவர் இல்லை. வேலையை சரியாக செய்யவில்லை என்று கண்டிக்கும் நேரமெல்லாம், ’எனக்கு குடும்ப உறவு சரியில்லை. கணவர் வேலைக்குச் செல்வதில்லை. மனக் குழப்பத்துடன் வேலை செய்வதால் தவறு நடக்கிறது. என் மீது எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்க வேண்டாம் என்று கண்ணீர் சிந்துவார். வேலையில் உதவி செய்யும்படி மன்றாடுவார். அவருக்குத் தகுதி இல்லை என்றாலும், நன்றாக வேலை செய்கிறார் என்று ஏ பேண்ட் கொடுத்து, நல்ல சம்பள உயர்வு வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறேன். என்னுடைய குழந்தையின் பிறந்த நாள், எங்கள் திருமண நாள் போன்ற சமயங்களில் எங்கள் வீட்டுக்கு வருவார். என் மனைவியுடனும் நன்றாகப் பேசுவார்.

அவ்வப்போது கடன் கேட்பார். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சில லட்சங்கள் வரை கொடுத்திருக்கிறேன். அவர் பொருளாதார நிலைமை சரியில்லை என்பதால் பணத்தைத் திருப்பிக் கேட்டது கூட இல்லை. சமீபத்தில் அவர் ஒரு வீடு வாங்கும் கடனுக்கு என்னை உத்தரவாதக் கையெழுத்து போடுமாறு கேட்டார். அதற்கு வாய்ப்பு இல்லை என்று சொல்லிவிட்டேன். அதன் பிறகு சில முறை கேட்டபோதும் அதே உறுதியுடன் நின்றுவிட்டேன்.

இந்த நிலையில் எனக்கு நிறுவன மேலிடத்தில் இருந்து அழைப்பு வந்தது. அந்த சந்திப்பில் நான் எதிர்பாராத சில விஷயங்கள் நடந்துவிட்டது. அதாவது, கடந்த இரண்டு வருடங்களாக சுவேதா என் மீது பல்வேறு புகார்களை மேலிடத்துக்கு வாய்மொழியாகக் கூறியிருக்கிறார்.

அவரை நான் தவறான உறவுக்கு அழைப்பதாகவும், சம்மதம் தெரிவிக்க வில்லை என்றால் வேலையில் இருந்து விரட்டிவிடுவதாக மிரட்டுவதாகவும் கூறியிருக்கிறார். அதேநேரம், என் மீது புகார் எதுவும் பதிவு செய்ய வேண்டாம் என்றும் ஒரு தகவலாக மட்டும் தெரிவிப்பதாகவும் கூறியிருக்கிறார்.

இதற்கு ஆதாரமாக, அவரும் நானும் அலுவலகத்திற்கு வெளியே சந்தித்த இடம், நேரத்தை ஆதாரமாகக்

கொடுத்திருக்கிறார். அவருக்கு பணம் கொடுத்து சரிக்கட்ட முயற்சி செய்ததாகவும் சொல்லியிருக்கிறார். சுவேதா சொல்வது உண்மை என்பது போல் என்னுடைய டீம் ஆட்கள் சிலரையும் ஆதாரமாக சேர்த்திருகிறார். சமீபத்தில் அவருடைய வேலையில் நான் வேண்டுமென்றே குற்றம் சுமத்தி வேலையை விட்டு வெளியேற்ற முயற்சிப்பதாக ஒரு புகார் மெயிலில் அனுப்பி நடவடிக்கை எடுக்குமாறு கேட்டிருக்கிறார். இதையடுத்தே என்னை பேசுவதற்கு அழைத்திருந்தார்கள்.

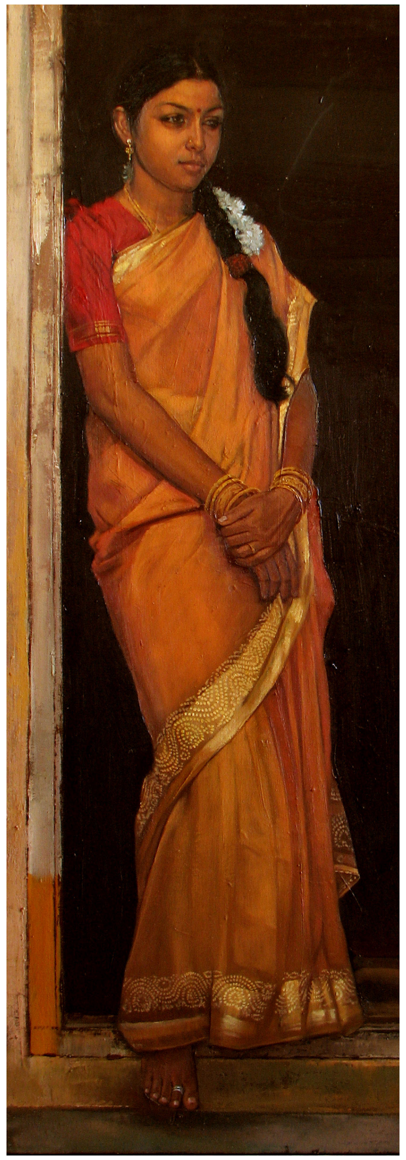
சுவேதாவிடம் சமாதானம் பேசி புகார்களை வாபஸ் வாங்கச் செய்யுங்கள் அல்லது ராஜினாமா செய்துவிட்டுச் செல்லுங்கள். இது போலீஸ் கேஸாக மாறினால் கம்பெனி பெயர் கெட்டுவிடும் என்று ஒரு வாரம் டயம் கொடுத்தார்கள். நாளையுடன் அந்த நேரம் முடிவுக்கு வருகிறது. இன்னமும் எனக்கு சரியான வழி தெரியவில்லை” என்று சொல்லிமுடித்தார்.

“சுவேதா மீது உங்களுக்கு விருப்பம் இருக்கிறதா..?”

“அவர் மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு தான் எங்கள் டீமுக்கு வந்தார். வந்த சில நாட்கள் எனக்கு ஆர்வம் இருந்தது. ஆனால், ஓவராகப் பேசுவதும், வேலையை உருப்படியாகச் செய்யாமல் இழுத்தடிப்பதும் எனக்கு அவர் மீது ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி விட்டது. அவர் நெருங்கி வ்ந்தாலும் நான் விலகியே நின்றேன். அவராகத் தான் அறைக்குள் உரிமையுடன் வந்து பேசுவார். எனக்கு அது பிடிக்கவில்லை என்றாலும் வாழ்க்கையில் கஷ்டப்படும் ஒரு பெண் என்பதால் அவர் மனதை நோகடிக்க விரும்பவில்லை…”

“அப்படியென்றால், நீங்கள் எதற்காக சுவேதாவை வெளியில் சந்தித்தீர்கள்..?”

“நான் அவரை எங்கேயும் அழைத்ததே இல்லை. ஆனால்,



தற்செயலாக வந்தேன் என்று எப்படியோ நான் செல்லும் இடங்களுக்கு வந்து விடுவார். நான் போனில் நண்பர்களுடன் பேசுவதைக் கேட்டு அல்லது என் மனைவியிடம் பேசி விஷயம் தெரிந்து வந்திருக்க வேண்டும்… அந்த சந்திப்பு எதுவும் தற்செயல் அல்ல திட்டமிட்டது என்று இப்போது தான் புரிகிறது.”

“புகார் குறித்து சுவேதாவிடம் பேசினீர்களா..?”

“ஏன் பொய்யாக புகார் அனுப்பியிருக்கிறாய் என்று கேட்டதற்கு, உண்மையைத் தான் அனுப்பியிருக்கிறேன் என்று கோபமாகச் சொல்கிறார். உனக்கு ஏதேனும் வேண்டுமா என்று கேட்டதற்கு, ‘நான் அப்படிப்பட்ட பெண் இல்லை, எதுவும் வேண்டாம்…’ என்கிறார். ஏன் இப்படி பேசுகிறார் என்பதே புரியவில்லை…”

“உங்கள் டீம் மெம்பர்களிடம் பேசினீர்களா..?”

”ஒரு சிலரிடம் பேசினேன். ’நான் அவரிடம ரொம்பவும் நெருக்கமாகப் பழகுவதாக சுவேதா எல்லோரிடமும் சொல்லி வைத்திருக்கிறார். எனவே, எல்லோரும் எங்களுக்குள் ஏதோ உறவு இருக்கிறது என்றே நம்புகிறார்கள். அவராக என் அறைக்குள் வந்து பேசிவிட்டு, நான் அழைத்துப் பேசுவதாகச் சொல்லி எல்லோரையும் நம்ப வைத்திருக்கிறார்…”

“உங்கள் மனைவியிடம் பேசினீர்களா..?”

“நான் ஜொள்ளு விடுவதாகவும், ஒருசில நேரங்களில் உடலில் கை வைக்க முயற்சி செய்வதாகவும் சுவேதா என் மனைவியிடமும் முன்பே சொல்லியிருக்கிறார். அதேநேரம், என் மனைவியின் நல்ல குணத்துக்காக என் மீது புகார் சொல்லவில்லை என்று அவரையும் நம்ப வைத்திருக்கிறார்.

என் நிறுவனம் என்னை நம்பவில்லை. என் மனைவி நம்பவில்லை. என்னுடைய டீம் மெம்பர்களும் நம்பவில்லை. எந்த தவறும் செய்யாமல் வேலையை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு ஆளாகியிருக்கிறேன்.

சுவேதாவை கொன்றுவிடலாமா எனும் அளவுக்கு ஆத்திரம் வருகிறது. ஆனால், அவரிடம் கோபமாகப் பேசினால் கூட போலீஸ் ஸ்டேஷன் போய்விடுவார் என்பதாலே அமைதியாக இருக்கிறேன்.

என்னுடைய பெற்றோருக்கு இந்த பிரச்னை தெரியாது, அவர்களுக்குத் தெரியவந்தால் என்னுடைய மானமே போய்விடும். என் குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருக்கிறார்கள், பெரிய சேமிப்பும் இல்லை. எனவே தற்கொலை செய்துகொள்ளவும் மனமில்லை, வாழவும் முடியவில்லை” என்று முடித்தார்.

“சுவேதாவால் டீமை மேனேஜ் செய்துவிட முடியுமா?”

“சுவேதாவுக்கு திறமை இல்லை என்றாலும் நல்ல டீம் இருக்கிறது என்பதால் இப்போதைக்கு பிரச்னை வராது. ஆனால், புதிய பிராஜெக்ட், எதிர்பாராத சிக்கல் வந்தால் சுவேதாவால் சமாளிக்க முடியாது…”

“சுவேதாவின் கணவரை சந்தித்திருக்கிறீர்களா..? அவரது குடும்பம் பற்றி எவ்வளவு தெரியும்..?”

“கணவர் கோபக்காரர் என்று சுவேதா சொல்வாரே தவிர, அறிமுகப்படுத்தியது இல்லை… அவரது வீட்டுக்கும் அழைத்தது இல்லை…”

“இப்போது இங்கு எதற்காக வந்திருக்கிறீர்கள்..?”

“நான் என்ன முடிவு எடுப்பது என்பதில் குழப்பம் இருக்கிறது. நான் நிரபராதி என்பதை எப்படியாவது நிரூபித்து அலுவலகத்தில் மீண்டும் வேலைக்குச் சேர ஆசைப்படுகிறேன். அதேநேரம் அது சரிதானா என்பது எனக்குப் புரியவில்லை, குழப்பமாக, கோபமாக, பயமாக இருக்கிறது. செத்துப்போகலாம் என்றும் தோன்றுகிறது. எனவே, என் குழப்பத்துக்கு விடை தேடி வந்தேன்?” என்றார். அவரிடம் மேலும் கொஞ்சம் தகவல் சேகரித்தேன்.

“நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்கும்போது, உங்களை இந்த இடத்தில் இருந்து அகற்றுவதற்கு சுவேதா மட்டுமின்றி வேறு சிலரும் சேர்ந்து வேலை செய்வதாகத் தெரிகிறது. ஏதோ ஒரு பெரிய திட்டத்துடன் காய் நகர்த்தி இருக்கிறார்கள்…. இப்போது மூன்று வழி இருக்கிறது. அதாவது எதிர்த்துப் போராடுவது முதல் வழி. சமாதானம் பேசுவது இரண்டாவது வழி. இந்த பிரச்னையில் இருந்து விலகிச் செல்வது மூன்றாவது வழி…”

“நான் எதை தேர்வு செய்ய வேண்டும்?”

“அதை நீங்கள் தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். இரவு நேரத்தில் திருடர்கள் வீட்டுக்குள் நுழைந்து கழுத்தில் கத்தியைக் காட்டி மிரட்டி பணம், நகையைக் கேட்டால் என்ன செய்வீர்கள்..?”

”உயிர் தான் முக்கியம். எனவே, இருப்பதை கொடுத்துவிடுவேன்…”

“சரியான முடிவு. எதிர்த்துப் போராடினால் ஜெயிக்கவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது, தோற்கவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. திருடர்களிடம் சமாதானம் பேசுவது முட்டாள்தனம். ஆகவே, மூன்றாவது முடிவே புத்திசாலித்தனமானது. இப்போது சூழ்நிலைக் கைதியாக நிற்கிறீர்கள். உங்கள் மனைவி, டீம் மெம்பர்கள், நிறுவனம் என எல்லோரையும் பொய் சொல்லி நம்ப வைத்திருக்கிறார்கள். இவர்களால் போலீஸாரையும் நம்ப வைக்க முடியும். அது உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையையும் எதிர்கால வேலையையும் கெடுத்துவிட முடியும்…”

“அப்படியென்றால் உண்மைக்கும் நேர்மைக்கும் இடம் இல்லையா?”

“எல்லா நேரத்திலும் உண்மை ஜெயிப்பதில்லை. வெள்ளம், புயல் வரும் நேரத்தில் நாம் பாதுகாப்பான இடத்துக்குப் போக வேண்டுமே தவிர, எதிர்த்து நிற்பது புத்திசாலித்தனம் அல்ல…”

“இப்போது நான் வேலையை விட்டு நின்ற பிறகு என் மீது போலீஸில் சுவேதா புகார் கொடுக்க மாட்டாரா..”

“நிறுவனத்தின் பெயர் கெட்டுப்போகக் கூடாது என்று நினைக்கிறார்கள். அதனால் சுவேதாவை புகார் கொடுக்க அனுமதிக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் அமைதியாக நிறுவனத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள். உங்கள் மனைவியிடமும் பெற்றோரிடமும் உண்மையைச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் நிச்சயம் புரிந்துகொள்வார்கள். ஏனென்றால், இந்த நேரத்தில் அவர்கள் உங்களுக்குத் துணையாக நிற்க வேண்டியது அவசியம்… உங்களிடம் திறமை இருக்கிறது என்பதால் நிச்சயம் புதிய வேலை கிடைத்துவிடும்…”

“இந்த அவமானத்தை நான் எப்படி துடைப்பது, சுவேதாவை எப்படி பழி வாங்குவது..?”

“அவமானம் என்பது ஒரு விஷயமே இல்லை. சின்னப் பிள்ளைகள் கீழே விழுந்து எழுவதை அவமானமாக நினைப்பதில்லை. அப்படி கீழே விழுந்ததாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது முக்கியமல்ல, உங்கள் வாழ்க்கை மட்டுமே முக்கியம்.

இந்த மாற்றம் உங்களுக்கு இதைவிட ஒரு நல்ல வெற்றியைக் கொடுக்கலாம். அதேபோல் சுவேதாவை பழி வாங்கும் எண்ணத்தை கைவிடுங்கள். சாக்கடையை மிதித்துவிட்டோம் என்றால் உடனே போய் காலை கழுவுவோமே தவிர, திரும்பத் திரும்ப அதை மிதிக்க மாட்டோம். எனவே, சுவேதா போன்றவர்கள் இனியும் வாழ்க்கையில் வந்துவிடாமல் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள்…”

நிம்மதியான முகத்துடன் வெளியே சென்றார் சீதாராமன். இரண்டே மாதத்தில் வேறு ஒரு நிறுவனத்தில் நல்ல வேலை கிடைத்துவிட்டதாகச் சொல்லிச் சென்றார். அவரது பழைய நிறுவனத்தில் இருந்து சுவேதாவை வெளியே அனுப்பிவிட்டார்கள் என்ற செய்தியும் அடுத்த சில மாதங்களில் வந்து சேர்ந்தது.

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

வாடிய மலர் சௌந்தர்யா

தினமும் ஏராளமான நபர்கள் மரணம் அடைகிறார்கள். ஆனால், ஒரு சிலருடைய மரணம் எல்லோரையும் அதிரச் செய்துவிடும். செய்தி வாசிப்பாளர் சௌந்தர்யா அமுதமொழிக்கு நிகழ்ந்தது யாரும் எதிர்பாராத ஒரு மரணம். அவரது மரணத்துக்கான காரணத்தை விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

அமுதமொழி உயிர் குடித்த நோய்

டாக்டர் **பாரூக் அப்துல்லா**
பொது நல மருத்துவர்.
சிவகங்கை

சமீபத்தில் தமிழகத்தைக் குலுக்கிய சம்பவம் என்றால், அது இளம் வயது செய்தி வாசிப்பாளர் சௌந்தர்யா அமுதமொழியின் மரணமே. அவருக்கு என்ன நோய், ஏன் இந்த வயதிலேயே இறந்து போனார்..? சிவகங்கையைச் சேர்ந்த பொதுநல மருத்துவர் டாக்டர் பாரூக் அப்துல்லா சௌந்தர்யாவுக்கு வந்த நோய் குறித்து விழிப்புணர்வு தருகிறார்.

"செய்தி வாசிப்பாளர் சௌந்தர்யா வுக்கு ஏ.எம்.எல் எனும் ரத்தப் புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளது இதை அக்யூட் மயலாய்டு லூக்யீமியா என்கிறோம். அதன் சுருக்கம் தான் AML அக்யூட் என்றால் குறுகிய காலகட்டத்தில் பிரச்சனை ஏற்படுத்துதல் க்ரானிக் என்றால் நெடு நாள் தொடர்ந்து இருக்கும் பிரச்சனை என்று அர்த்தம்.

நமது உடலைப் பொருத்தவரை ரத்தம் என்பது மிக முக்கியமான திரவ நிலையில் இருக்கும் உறுப்பு. எப்படி இதயம், கல்லீரல், மூளை, சிறுநீரகங்கள் முக்கியமோ அதே போல நமது ரத்தம் எனும் உறுப்பின் நலனும் முக்கியமாகும். இத்தகைய ரத்தத்தில் குருதி நீர் (ப்ளாஸ்மா) மற்றும் அதில் கலந்துள்ள ரத்த செல்களான சிவப்பணுக்கள் வெள்ளை அணுக்கள் தட்டணுக்கள் ஆகியவை இருக்கின்றன. இவை அனைத்தும் பெரிய எலும்புகளுக்கு உள் இருக்கும் மஜ்ஜையில் இருந்து ஊற்றெடுக்கின்றன.

நமது எலும்புகளின் மஜ்ஜைக்குள் புதிதாக ரத்த செல்களை உருவாக்கும் ஸ்டெம் செல்கள் உள்ளன. அவற்றில் இருந்து நாள்தோறும் ஏன் நொடிக்கு நொடி பழைய ரத்த செல்களைப் புதுப்பிக்க புதிய ரத்த செல்கள் தோன்றுகின்றன. இந்த ரத்த ஸ்டெம் செல்கள் இருவகைகளில் ரத்த செல்களை உருவாக்குகின்றன முதல் வகை லிம்ஃபோசைட்ஸ் – இவை தான் நமது எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலத்தின் அடிப்படை செல்கள் இரண்டாம் வகை மயலாய்டு செல்கள் இந்த மயலாய்டு செல்களில் இருந்து தான் சிகப்பணுக்கள் – இதில் தான் ஹீமோகுளோபின் உள்ளது.

இந்த செல்கள் மூலம் தான் உடல் முழுவதும் உள்ள செல்களுக்கு ஆக்சிஜன் சென்று சேருகிறது. வெள்ளை அணுக்கள் தட்டணுக்கள் (ரத்த உறைதலுக்கு உதவும்) ஆகியவை உருவாகின்றன. ஏ.எம்.எல்லில் என்ன நடக்கிறது? இந்த மயலாய்டு செல்கள் மிதமிஞ்சி உற்பத்தி ஆகத் தொடங்கி சராசரியாக இருக்க வேண்டிய நார்மல் செல்கள் அளவில் குறைந்து

விடுகின்றன. நாளடைவில் மயலாய்டு செல்கள் மிகவும் அதிகமாகி ரத்தத்தில் சிகப்பணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள், தட்டணுக்கள் ஆகியவை அளவில் மிகவும் குறைந்து விடுகின்றது. நாளடைவில் எலும்பு மஜ்ஜை முழுவதுமாக செயலிழக்கும் சூழ்நிலை உருவாகிறது.

இத்தகையோருக்கு – அடிக்கடி கிருமித் தொற்று ஏற்படுதல் – உடல் மெலிதல் – ரத்த சோகை ஏற்படுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும் நோயைக் கண்டறிந்தவுடன் இந்த பிரச்சனைக்குரிய மயலாய்டு செல்களை அழிக்குமாறு மருந்துகள் ரத்த நாளம் வழியாக வழங்கப்படும். இவை கீமோதெரபி என்கிறோம். கூடவே தற்போது நவீன மற்றும் காஸ்ட்லியான மருந்துகளான மோனோ குளோனல் ஆண்ட்டிபாடிகள் வழங்கப்படும்.

சிலருக்கு இந்த சிகிச்சையிலேயே நோய் கட்டுப்பட்ட நிலைக்கு வரும். ஆனால் சிலருக்கு கட்டுப்பாடு வராது. அவர்களுக்கு எலும்பு மஜ்ஜையில் ஊடுகதிர் சிகிச்சை வழங்கப்படும். இதன் மூலம் எலும்பு மஜ்ஜையில் புற்று நோய் உண்டாக்கும் மயலாய்டு செல்கள் உற்பத்தி கட்டுப்படுத்தப்படும். இந்த நோய்க்குரிய தீர்வு என்பது எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று சிகிச்சை அல்லது ரத்த ஸ்டெம் செல் மாற்று சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அதாவது நார்மலாக இருக்கும் வேறொரு இருந்தோ அல்லது நோயாளியின் நல்ல எலும்பு மஜ்ஜையில் உள்ள ஸ்டெம் செல்களை எடுத்து அவருக்கு மீண்டும் உட்செலுத்தும் போது மீண்டும் எலும்பு மஜ்ஜை புத்தாக்கம் பெற்று புதிய செல்களை நல்ல நிலையில் உருவாக்கத் துவங்கும். இதற்கு நார்மல் மனிதர் ஒருவரிடம் இருந்து எப்படி ரத்த தானம் பெறுகிறோமோ அதே போல ரத்த நாளம் வழி ஸ்டெம் செல்களைப் பெற முடியும். ஸ்டெம் செல்கள் கொடையாக வழங்க உள்ளவருக்கு சில நாட்களுக்கு முன்பு நன்றாக ஸ்டெம் செல்களை வளர்க்கும் ஊசி செலுத்தப்படும். பிறகு அவரது ரத்தத்தில் ஸ்டெம் செல்கள் மட்டும் பிரித்தெடுக்கப்பட்டு அது லூகீமியா உள்ள நோயாளிக்கு வழங்கப்படும். இவ்வாறு வழங்கப்பட்ட ஸ்டெம் செல்கள் நோயாளியின் உடலில் சென்று வேலை செய்யத் துவங்கும். நிலைமை சரியாகும் எனினும் இது சொல்வதைப் போல நிஜத்தில் எளிதானதல்ல.

வெளி நபர் ஒருவரின் ஸ்டெம் செல்களை சில நேரங்களில் நோயாளியில் எதிர்ப்பு சக்தி எதிர்த்து ஒன்றுமில்லாமல் செய்து விடவும் வாய்ப்பு உண்டு. இதை மாற்று மஜ்ஜை செயலிழப்பு என்று கூறுகிறோம். சௌந்தர்யாவுக்கு இந்த ஸ்டெம் செல் ட்ராண்ஸ்ப்ளாண்ட் செய்யப்பட்டும் அது ரிஜெக்ட் ஆகிவிட்டது துரதிர்ஷடமானது. மீண்டும் மற்றொரு முறை ட்ரான்ஸ்ப்ளான்ட் செய்யக் காத்திருக்கும் போது தான் மரணம் நிகழ்ந்திருக்கிறது.

இவ்வாறு நடக்கும் போது ரத்தத்தில் உள்ள அனைத்து செல்களும் அளவில் மிகவும் குறைந்து விடும். எனவே இத்தகைய நோயாளிகள் தொடர்ச்சியாக ரத்தம் ஏற்றப்படுவதால் மட்டுமே உயிர்வாழ முடியும் என்ற சூழ்நிலையில் இருப்பார்கள். எனவே இத்தகைய நோயாளிகளின் நலன் கருதி நல்ல நிலையில் இருக்கும் நாம் அனைவரும் தொடர்ச்சியாக குருதி தானம் வழங்குவதை பழக்கமாக வைத்துக் கொள்வோம் என்று உறுதி ஏற்போம்.

மரணத்தருவாயில் பிரகாச ஒளி

பொதுவாக இதயத் துடிப்பு நின்றுபோவதை அடுத்து மரணம் என்று அறிவிக்கப்படுகிறது. இதையடுத்து பல்வேறு உடல் பாகங்களும் அடுத்தடுத்து செயல்படுவது நின்று போகின்றன. இந்த நேரத்தில் மூளை என்ன செய்கிறது என்பது புரியாத புதிராக இருந்தது.

இந்த நேரத்தில் மூளையால் எதுவும் செய்ய முடியாது, செய்வதில்லை என்பதே பலருடைய கருத்தாக இருந்தது. ஆனால், மரணத்தருவாய்க்குச் சென்று திரும்பிய பலருடைய அனுபவங்களைக் கேட்ட பிறகு, ஆய்வாளர்கள் ஒரு தெளிவான முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார்கள்.

உயிர் ஆபத்திலிருந்து தப்பியவர்கள், ‘உடலில் இருந்து ஒளி வெளியேறியது, மிகவும் பிரகாசமான ஒளியை பார்க்க முடிந்தது, வானில் மிதப்பது போன்று இருந்தது’ என்றெல்லாம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதேபோல், மிகவும் ஆபத்தான மருத்துவ சிகிச்சைக்குப் பிறகு உயிர் பிழைத்தவர்கள், மயக்க நிலையில் இருந்தாலும் மருத்துவர்கள் பேசிய சில விஷயங்களை நினைவுகூர முடிந்தது.

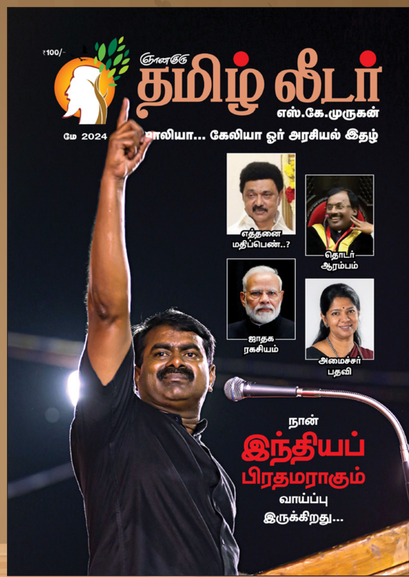
இவற்றை ஆய்வு செய்த மருத்துவர்கள், மரணத் தருவாயில் மூளை பலமடங்கு வேகமாக பணி செய்கிறது. அதனால் உயிருக்குப் போராடும் நபர்களின் பார்வைத் திறனுக்கான மூளையின் விஷ்வல் கார்டெக்ஸ் பகுதி மிகவும் கூர்மையடைகிறது. அதனாலே, அவர்களால் பிரகாசமான ஒளியைக் காண முடிகிறது. அதேபோல், பேச்சு மற்றும் மொழி உணர்வுக்குக் காரணமான மூளைப் பகுதியின் ஹாட் ஸோன் மண்டலம் அதிக சுறுசுறுப்படைகிறது. அதனாலே, மயக்கத்தில் இருந்தாலும், தன்னைச் சுற்றி பேசப்படுவதை கிரகிக்க முடிகிறது என்கிறார்கள்.

ஆக, மூளை தனது செயல்பாடுகளை அத்தனை எளிதில் நிறுத்துவதில்லை. உடலுக்கு எந்தவொரு பிரச்னை என்றாலும் கூடுதலாக செயலாற்றி உயிர் பிழைக்க வைக்கப் போராடுகிறது என்கிறார்கள்.

அடேங்கப்பா, மூளைக்கு எத்தனை வலிமை?

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