₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

அக்டோபர் 2024

1 - 10

எஸ்.கே.முருகன்

ரஜினி மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்

டாக்டரிடம் போகாதீங்க...

ஆசிரியர் பக்கம்

மருத்துவ நண்பர் ஒருவர் சமீபத்தில் ஆழமான கருத்து ஒன்றைப் பதிவு செய்தார். அவரைத் தேடி வரும் நோயாளிகளில் கிட்டத்தட்ட பாதிப் பேருக்கு நோய் இருப்பதில்லை என்று கூறினார். அதாவது, ”தாங்க முடியாத அளவுக்கு வலி, வேதனை என்று வருகிறார்கள். என்னென்ன பிரச்னைகள் என்பதை டாக்டரிடம் சொன்னதுமே அவர்களுக்குப் பாதி நோய் தீர்ந்துவிடுகிறது. பொதுவான மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டதும் மீதியும் சரியாகிவிடுகிறது. உண்மையில், மருந்துகளே அவர்களுக்குத் தேவையில்லை.

உடல் நலமில்லாத தன்னை யாரேனும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வருவதை விரும்புகிறார்கள். நோய் அனுபவத்தை பிறரிடம் பகிர்வதற்கும், பிறர் தங்களிடம் விசாரிப்பதற்கும் விரும்புகிறார்கள். தன்னை பிறர் கவனிக்க வேண்டும் என்பதே அவர்களுக்குப் பிரதான நோக்கமாக இருக்கிறது. முதியவர்கள் மட்டுமின்றி கணவன், மனைவி, குழந்தைகளும் இந்த யுக்தியை அவர்களுக்கே தெரியாமல் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்” என்று கூறினார்.

இதற்கு தீர்வு என்ன..?

தலைவலி, உடல் சோர்வு, ஜீரணமாகவில்லை என்று ஒருவர் சொல்வதை அக்கறையுடன் கேட்க வேண்டும். எப்போது முதல் தலை வலிக்கிறது, சரியாகத் தூங்கவில்லையா, தைலம் போட்டுவிடவா, ஆவி பிடித்தாயா என்றெல்லாம் கேட்பது மிகப்பெரிய ஆறுதலாகிறது. அதன் பிறகும் அவ்வப்போது அக்கறையுடன் விசாரித்தாலே இந்த பிரச்னை நோயாக மாறுவதில்லை.

ஆனால், பெரும்பாலோர் பிறர் சொல்வதை காது கொடுத்துக் கேட்பதில்லை. தன்னைக் கவனிக்க யாருமில்லை என்ற எண்ணமே சாதாரண தலைவலியை தாங்க முடியாத தலைவலியாக்கி, டாக்டரிடம் போக வைக்கிறது. அதேநேரம், தங்கள் பிரச்னையை பிறரிடம் மனம் விட்டுப் பேசுபவர்களும், தங்கள் பிரச்னைகளை மறந்து வேறு வேலைகளில் மனம் ஒன்றி ஈடுபடுபவர்களும் சாதாரண விஷயங்களுக்காக மருத்துவமனைக்குப் போவதில்லை.

ஆகவே, உறவுகள், நண்பர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். சின்னச்சின்ன கை வைத்தியம் செய்துகொள்ளுங்கள். தேவையில்லாமல் மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதும் பக்கவிளைவு தரலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

www.gyaanaguru.com

தீபிகாவின் தாய்மைக் கொண்டாட்டம்

‘என் உடல், என் உரிமை’ என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வைராக்கியம். அதனை உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டி பாடம் நடத்தியிருக்கிறார் நடிகை தீபிகா.

தாய்மை அனுபவத்தை அனைத்துப் பெண்களுமே விரும்புகிறார்கள். தங்கள் வயிறுக்குள் ஓர் உயிர் உருவாவதையும், அது வளர்ந்து பெரிதாவதையும் ஒவ்வொரு நாளும் ரசித்து சுமக்கும் அனுபவம் பெண்களுக்கு மட்டுமே கிடைத்திருக்கும் அற்புத வரம். இதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் எப்படி கொண்டாட வேண்டும் என்று வாழ்ந்தே காட்டியிருக்கிறார் நடிகை தீபிகா படுகோன்.

தீபிகா படுகோனுக்கு அறிமுகம் தேவையில்லை. 2023 வரை இந்தியாவின் அதிக சம்பளம் வாங்கும் நடிகையாகத் திகழ்ந்தவர் தீபிகா. மூன்று ஃபிலிம்பேர் விருதுகள் வென்றுள்ளார். நாட்டின் மிகவும் பிரபலமான ஆளுமைகளின் பட்டியல்களில் இடம் பெற்றவர். டைம் இதழ் அவரை 2018ல் உலகின் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்க 100 நபர்களில் ஒருவராக அறிவித்தது. அதேபோல் 2022ல் டைம் விருது பெற்றுள்ளார்.

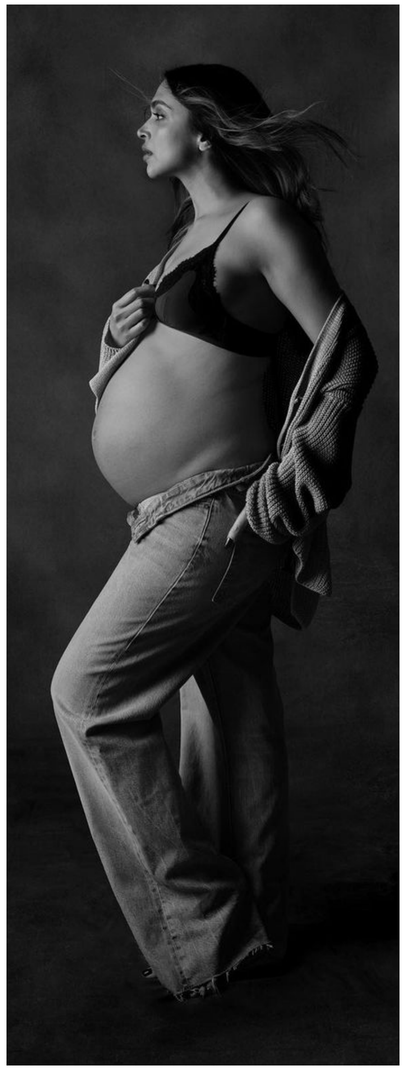
நடிகையாக இருந்த நேரத்தில் உடம்பை ஃபிட் ஆக வைத்திருப்பதற்காக அவ்வப்போது உடற்பயிற்சி வீடியோக்கள் வெளியிட்டு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திவந்தார். விதவிதமான கேரக்டர்களில் நடித்தார். சினிமாவை எப்படி காதலித்தாரோ அதே அளவுக்கு ரன்வீர் சிங்கையும் காதலித்தார். அந்த காதல் அனுபவத்தையும் மிகவும் ரசித்துக் கொண்டாடினார். கிட்டத்தட்ட ஆறு ஆண்டுகள் காதலில் இருந்த தீபிகா 2018ம் ஆண்டு அதாவது தன்னுடைய 38ம் வயதில் ரன்வீரை திருமணம் செய்துகொண்டார். காதல் போலவே தாம்பத்திய வாழ்க்கையையும் ரசித்து வாழ்ந்தார்.

கடந்த ஜனவரி மாதம் தீபிகா பெற்றோர் ஆவதற்கான தனது விருப்பத்தை வெளிப்படுத்தினார். அப்போது அவர், "ரன்வீரும் நானும் குழந்தைகளை

நேசிக்கிறோம். நாங்கள் எங்கள் சொந்த குடும்பத்தைத் தொடங்கும் நாளை எதிர்நோக்குகிறோம். அவர் தனது வளர்ப்பைப் பற்றியும் தெரிவித்தார், புகழ் மற்றும் பணம் இருந்தபோதிலும் அடித்தளமாக இருக்க வேண்டிய அன்பின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தினார். இந்தத் தொழிலில், புகழ் மற்றும் பணத்தால் எடுத்துச் செல்லப்படுவது எளிது. ஆனால் வீட்டில் என்னை யாரும் பிரபலமாக நடத்துவதில்லை. முதலில் நான் ஒரு மகள், ஒரு சகோதரி. அது மாறுவதை நான் விரும்பவில்லை. என் குடும்பம் என்னை அடித்தளமாக வைத்திருக்கிறது, ரன்வீரும் நானும் எங்கள் குழந்தைகளிடமும் அதே மதிப்புகளை வளர்ப்போம் என்று நம்புகிறோம்” என்றார்.

அவர் ஆசை அடுத்த மாதமே நிஜமானது. பிப்ரவரி 29 அன்று இன்ஸ்டாகிராமில் தீபிகா தனது கர்ப்பத்தை அறிவித்தார். அப்போதே செப்டம்பர் மாதம் தங்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கப் போவதை தம்பதியர் வெளிப்படையாக அறிவித்தனர். அது மட்டுமின்றி தொடர்ச்சியாக தன்னுடைய கர்ப்பகால பயணத்தை தீபிகா சோஷியல் மீடியாவில் பதிவு செய்துவந்தார். அவர் கர்ப்பம் அடைந்த மூன்றாவது மாதம் யோகாசனம் செய்து ஒரு போஸ்டை ஷேர் செய்தார்.

அந்த ஆசனம் குறித்து தீபிகா, “தினமும் தூங்குவதற்கு முன் விப்ரித் கர்னி ஆசனம் செய்தால், அது உடல் மற்றும் மனதைத் தளர்த்துவதற்கு உதவியாக இருக்கும், இதன் விளைவாக நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும். இந்த ஆசனம் கால் மற்றும் பாதங்களில் வலியை போக்கவும், நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தவும், மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தைக் குறைக்கவும், கால்கள், பாதங்கள் மற்றும் இடுப்புகளில் இருந்து அழுத்தம் அல்லது சோர்வைப் போக்கவும், ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும் என்று கூறுகிறார்.. தினமும் இதை செய்தால், அது



மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், ரத்த சுழற்சியை மேம்படுத்தவும், கீழ் முதுகுவலியைக் குறைக்கவும் உதவும் என்கிறார்.. மேலும் இந்த யோகா ஆசனம் போஸில் இருக்கும்போது உங்கள் சுவாசத்தை மெதுவாகவும் சீராகவும் வைத்திருங்கள், உங்கள் மூச்சை இழுத்து பிடித்துக் கொள்ளக்கூடாது..

மாதவிடாய் அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் முதலில் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்காமல் இந்த ஆசனத்தை பயிற்சி செய்யாதீர்கள். இந்த போஸைப் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் அல்லது கேள்விகள் இருந்தால், அதை நீங்கள் முயற்சிக்கும் முன், தகுதிவாய்ந்த யோகா ஆசிரியரிடமிருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெறுவது சிறந்தது” என்றும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

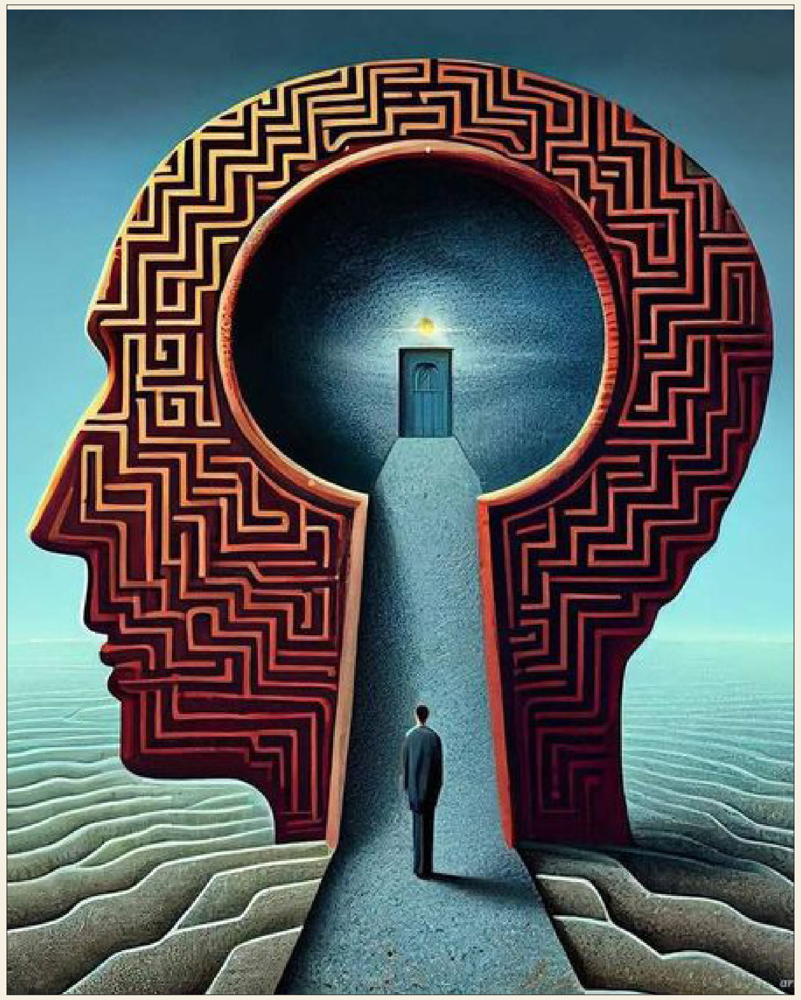
இதையடுத்து நிறை மாதக் கர்ப்பிணியாக தன் கணவர் ரன்வீர் சிங்குடன் சேர்ந்து போட்டோஷூட் நடத்தினார். அந்த புகைப்படங்களையும் இன்ஸ்டாகிராமில் வெளியிட்டு தன் மகிழ்ச்சியை ரசிகர்களுடன் ஷேர் செய்து கொண்டார் தீபிகா. அந்த புகைப்படங்கள் இந்திய அளவில் வைரலாகின. ஏனென்றால், கர்ப்பிணி பெண் என்றால் தன்னுடைய வயிற்றை மறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடுகளை உடைத்தெறிந்து, முழு வயிறையும் மகிழ்ச்சியுடன் வெளிக்காட்டி இருந்தார். இதற்காக எழுந்த விமர்சனங்களை எப்போதும் போல் தீபிகா கண்டுகொள்ளவே இல்லை.

தாய்மை புனிதமானது என்பதை விட அது ஆனந்தமயமானது என்று அறிவித்த தீபிகா செப்டம்பர் 9ம் தேதி ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாயாகியிருக்கிறார்.

விரைவில் தாய்மை அனுபவத்தையும் பகிர்ந்து வழி காட்டுவார் என்றே நம்புவோம்.

www.gyaanaguru.com

மூளைக்குள் மூடுபனி தெரியுமா?



மேலதிகாரியை சந்திக்கும்போது முக்கியமான ஒரு விஷயம் பேச வேண்டும் என்று முடிவெடுத்து வைத்திருப்பீர்கள். ஆனால், அவருடன் பேசும்போது அந்த விஷயம் ஞாபகமே வராமல் திரும்புவீர்கள்.

ஒரு வேலை பற்றி தீவிரமாக யோசனை செய்துகொண்டு இருப்பீர்கள். திடீரென, எதுகுறித்து சிந்தனை செய்கிறோம் என்பதையே மறந்து குழப்பம் ஏற்படும்.

இதுபோன்ற ஒரு நிலையை பிரெய்ன் ஃபோக் எனப்படும் மூளை மூடுபனி என்கிறது மருத்துவம். இது உடல் நலக் குறைபாடு இல்லை என்றாலும் கடுமையான மனச் சோர்வுக்கும் தன்னம்பிக்கை குறைவதற்கும் வழி வகுத்துவிடும்.

பொதுவாக அதிக வேலை, போதிய தூக்கமின்மை, நாட்பட்ட தலைவலி போன்றவை இதற்குக் காரணமாகின்றன. நீண்டகாலமாக மன அழுத்தத்தில் அவதிப்படுபவர்கள், ரத்த அழுத்த பிரச்னை உள்ளவர்கள் மற்றும் வைட்டமின் பி12 பற்றாக்குறை உள்ளவர்களுக்கும் பிரெயின் ஃபாக் ஏற்பட்டலாம்.

எனவே, இந்த பிரச்னையில் சிக்கியவர்களுக்கு முழு ஓய்வு அவசியம். நீண்ட தூக்கம் முக்கியம். அதோடு பி12 நிரம்பியுள்ள பால், முட்டை, மீன் போன்றவற்றை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக பி12 குறைவாக இருக்கும்போது சோர்வு, நினைவாற்றல் குறைபாடு, கை மற்றும் கால்களில் கூச்ச உணர்வு ஏற்படும்.

எனவே, ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தில் கவனம் குறைதல், நினைவாற்றல் குறைபாடு, மங்கலான எண்ணங்கள், ஒரே இலக்கில் கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது என்றால் பிரெயின் ஃபோக் பிரச்னையா என்று ஆரம்ப கட்டத்திலே ஆய்வு செய்யுங்கள் இதுவே பிரச்னையில் இருந்து தப்பிக்கும் வழி.

‘அந்த’ இடத்தில் லேபியாபிளாஸ்டி

பாலியல் கல்வி

அந்தரங்க உறுப்பைத் தொடக்கூடாது, அந்த உறுப்பு குறித்துப் பேசக்கூடாது என்று தங்கள் உடல் உறுப்புகளையே அவமானச் சின்னமாக குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர் கற்பிக்கிறார்கள். எனவே தவறான மூடநம்பிக்கைகள் தலைவிரித்து ஆடுகின்றன.

டாக்டர் பதுூர் மொய்தீன்
பாத்திமா மருத்துவமனை, சென்னை

உலகில் உள்ள அத்தனை ஆண், பெண்களுக்கும் ஒரே ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் ஒற்றுமை உள்ளது. அனைவருமே, ’தங்களுடைய அந்தரங்க உறுப்பு அத்தனை சிறப்பானது இல்லை, அவலட்சணமாக இருக்கிறது’ என்ற குற்றவுணர்வுடன் இருக்கிறார்கள். அதனாலே அந்த உறுப்பு பராமரிப்பு, சந்தேகம் குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கும் விவாதம் செய்வதற்கும் தயங்குகிறார்கள்.

இந்த பலவீனத்தைப் பயன்படுத்தி ஆண் உறுப்பு பெரிதாக்குதல் பெண் உறுப்பு புழை சிறிதாக்குதல் போன்ற சிகிச்சையளித்து பணம் கொள்ளையடிக்கும் மருத்துவர்கள் அதிகரித்து வருகிறார்கள். இவர்கள் பரப்பும் பொய்யான மூட நம்பிக்கையில் யாரும் குறிப்பாகப் பெண்கள் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடாது என்று எச்சரிக்கை செய்கிறார் டாக்டர் பதுூர் மொய்தீன்.

பாலியல் உறுப்புகள் குறித்து நிலவும் மூடநம்பிக்கை குறித்துப் பேசும் பதுூர், ‘‘எல்லா ஆண்களுக்கும் பெண்களைத் திருப்திபடுத்துவதற்குத் தேவையான நீளத்துடன் உறுப்பு இருக்கிறது. அதற்கு மேல் தேவையில்லை என்றாலும் தங்கள் உறுப்பு நீளம் குறித்து கவலைப்படுகிறார்கள். அதனாலே நம்பிக்கையூட்டும் வகையில் விளம்பரம் தரும் போலி மருத்துவர்களை தேடிச் சென்று நிறைய நிறைய பணம் ஏமாறுகிறார்கள். தேவையில்லாத மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு உடல் நலனையும் கெடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

ஆண்களை மட்டுமே காலம் காலமாக திட்டமிட்டு ஏமாற்றிவந்த இந்த கும்பல் இப்போது பெண்களையும் ஏமாற்றத் தொடங்கியிருக் கிறார்கள். பெண்களின் பிறப்புறுப்பு குறித்து பொய்யான மூட நம்பிக்கைகளைப்

பரப்புகிறார்கள். திருமணம் முடித்த பெண்கள், சுகப்பிரசவம் ஆன பெண்களை குறி வைத்து இந்த மோசடியினால் லட்சம் லட்சமாய் பணத்தை இழக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு பெண்ணின் பெண்ணுறுப்பும் தனித்துவமானது என்பதே உண்மை. பிறப்புறுப்பின் உருவம், அளவு, நிறம், தோற்றத்தில் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் சின்னச்சின்ன வித்தியாசம் இருக்கும். ஆனால், எப்படி இருந்தாலும், அதுவே அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்றது, சரியானது. ஆனால், நிறைய பெண்கள் தங்கள் உறுப்பு அழகாக இல்லை, வாசனையாக இல்லை, கவர்ச்சியாக இல்லை என்ற கவலையுடனே இருக்கிறார்கள். அதேநேரம், மனதில் இருக்கும் சந்தேகத்தை மருத்துவரிடம் கேட்பதற்கும், பேசுவதற்கும் முன்வருவதில்லை.

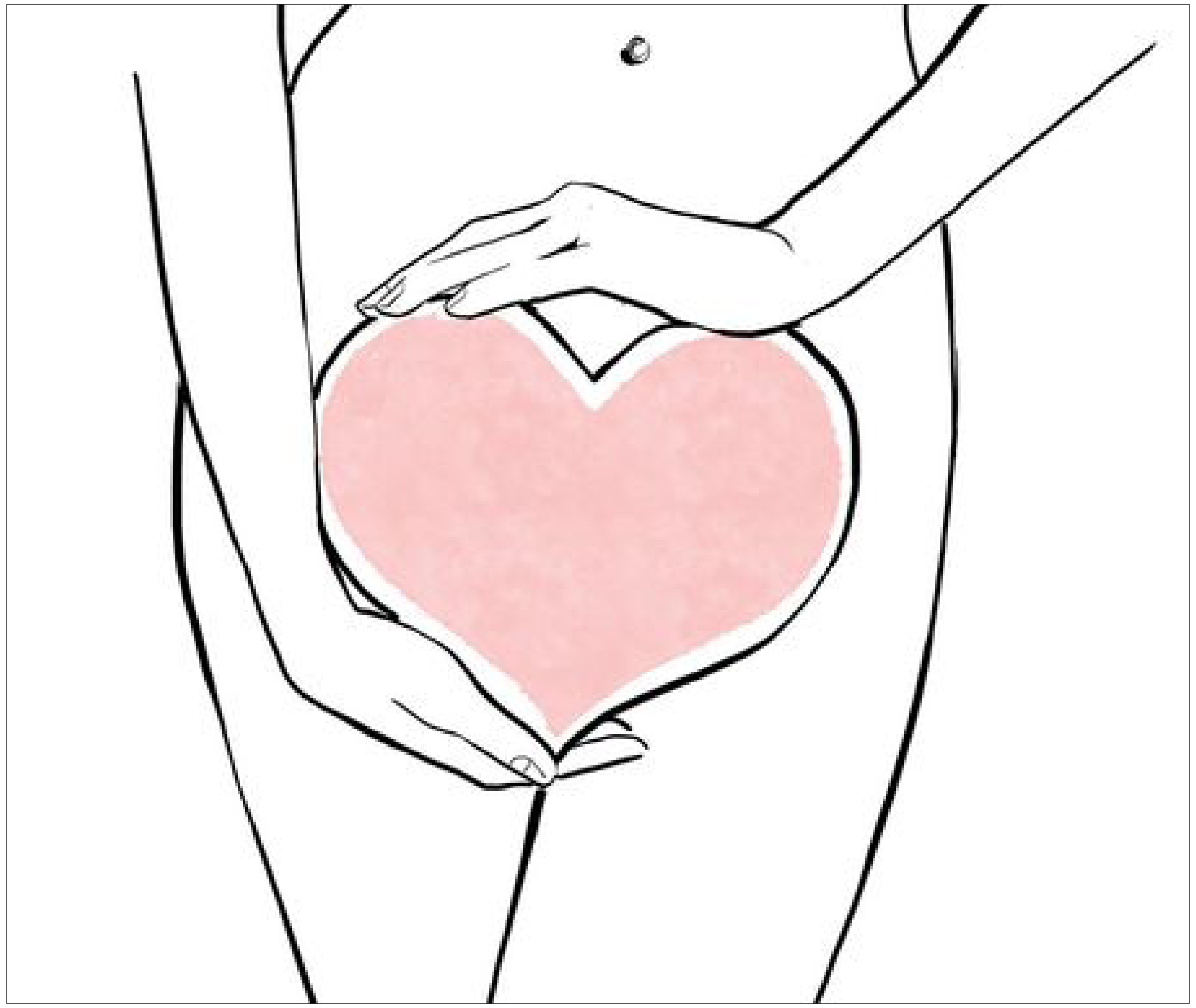
இப்படிப்பட்ட பெண்களின் சஞ்சலத்தை சில மருத்துவர்களும், அழகு நிலையத்தினரும் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். குழப்பத்துடன் இருக்கும் பெண்களிடம், "உங்கள் லேபியா எனப்படும் பிறப்புறுப்பின் வெளிப்பகுதி கவர்ச்சியாக இல்லை, பெரிதாக இருக்கிறது, யோனிப் புழை மிகவும் அகலமாக உள்ளது. இப்படி இருந்தால் ஆண்களுக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காது. உங்களிடம் சொல்வதற்கு விருப்பமின்றி உறவு கொள்வதை தள்ளிப் போவார்கள். சரியான துணை கிடைத்துவிட்டால் பிரிந்து சென்றுவிடுவார்கள்.." என்று அச்சமூட்டுகிறார்கள்.

பின்னர் அவர்களே, "ஆனால், இதனை அழகுபடுத்துவதற்கு சிம்பிளாக லேபியாபிளாஸ்டி (labiaplasty) செய்துவிடலாம். இதனால் எந்த பக்கவிளைவும் இருக்காது. அழகாகவும் கவர்ச்சியாகவும் மாறிவிடும் என்பதால் உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை அதிகரித்துவிடும், உங்களையே கணவர் சுற்றிச்சுற்றி வருவார்" என்றெல்லாம் ஆசையைத் தூண்டி ஒப்புக்கொள்ளச் செய்கிறார்கள். அதனால் பெருநகரங்களில் 'லேபியாபிளாஸ்டி' எனப்படும் பெண்ணுறுப்பில் செய்யப்படும் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி வசதியான இளம் பெண்கள் மத்தியில் வேகமாகப் பரவி வருகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்திருக்கிறேன் என்பதை வேறு பெண்களிடம் பேசும் அளவுக்கு பெருமைப்படவும் செய்கிறார்கள்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை யாருக்குமே தேவையில்லை என்பதே உண்மை. இந்த சிகிச்சை காரணமாக உறவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதில் தேவையில்லாத சிரமம் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. தொற்று நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, பெண்ணுறுப்பு தோற்றத்தை மாற்றுவது, புழையின் அகலம் குறைப்பது போன்ற எல்லாமே

அப்படியா சொல்றீங்க

பிராய்லர் கோழியை விட நாட்டுக் கோழியில் கூடுதல் சத்துக்கள் இருப்பதாக எந்த ஓர் ஆய்வும் நிரூபணம் செய்யவில்லை. அதே போல் முட்டை மஞ்சள் கருவில் இருக்கும் கொழுப்பு ஆபத்து என்பதும் உண்மையில்லை.



தேவையில்லாத மூடநம்பிக்கை" என்கிறார்.

இந்த சிகிச்சை இந்தியாவில் இப்போது தான் அதிகரித்து வருகிறது என்றாலும் வெளிநாடுகளில் பல ஆண்டுகளாக கொடி கட்டிப் பறக்கிறது. இதற்கு காரணம் செல்போன் பயன்பாடு. தற்போது எல்லோருடைய கைகளிலும் ஆண்ட்ராய்டு செல்போன் இருப்பதால், எல்லோராலும் நிறைய பெண்கள் மற்றும் ஆண்களின் அந்தரங்க உறுப்புகளைப் பார்க்கவும், ஒப்பிட்டுக் கொள்ளவும் முடிகிறது.

ஒரு சில வீடியோக்கள் பெண்ணுறுப்பு இப்படித் தான் இருக்க வேண்டும், ஆண்களுக்கு இது தான் பிடிக்கும் என்று பொய்யான தகவல்களைத் திட்டமிட்டுப் பரப்புகின்றன. இந்த ரகசிய வீடியோக்களில் டாக்டர் என்று சிலர் பேசுவதைக் கேட்டு, உண்மை என்று நம்பி சிகிச்சைக்கு முன்வருகிறார்கள். அழகியல் பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சைக்கான சர்வதேச சங்கத்தின் (ISAPS) கூற்றுப்படி, 2019ம் ஆண்டுடன் ஒப்பிடும்போது, 2023ல் உலகளவில் லேபியாபிளாஸ்டி செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை 14.8% வெளிநாடுகளில் அதிகரித்துள்ளது.

பிரிட்டனில் உள்ள தேசிய சுகாதாரச் சேவை தரும் என்.ஹெச்.எஸ்., "லேபியாபிளாஸ்டி செய்துகொள்வது பல அபாயங்களைக் கொண்டது. இதில் பெண்கள் விரும்பும் ரிசல்ட் கிடைப்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை" என்று எச்சரிக்கிறது. மேலும், லேபியாபிளாஸ்டி காரணமாக ரத்தப்போக்கு, நோய்த்தொற்று, திசுக்களில் வடு, பெண்ணுறுப்பு களின் உணர்திறன் குறைதல் போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருப்பதாகவும் தெரிவிக்கிறது.

எனவே, மாணவப் பருவத்திலேயே பாலியல் உறுப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். அப்போது தான் தங்கள் உறுப்பு பற்றிய குற்றவுணர்வு, கவலை, தயக்கத்தில் இருந்து விடுதலை பெறுவார்கள்.

www.gyaanaguru.com

www.gyaanaguru.com

என் பேர் எனக்கு மறந்து போச்சுங்க..!

மறதி நோய்க்கு ஆளாகி விடாதீர்கள்

ஞாபகசக்தி கிடைப்பது வரம் என்றால் ஞாபக மறதியும் ஒரு கொடை. ஆம், துன்பங்களையும் துயரங்களையும் மறக்க முடிவதாலே மனிதர்களால் ஆனந்தமாக வாழ முடிகிறது. அதேநேரம், ஞாபக மறதி அதிகரிப்பதிலும் எத்தனை சிக்கல்கள்...

மளமளவென ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட திருக்குறளை ஒப்பிக்கும் மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள். எத்தனை முறை படித்தாலும் ஒரே ஒரு திருக்குறளை மிகச்சரியாக ஒப்பிக்க முடியாமல் தடுமாறும் மாணவர்களும் இருக்கிறார்கள். நாம் இப்போது ஞாபகசக்தியின் சிறப்பைப் பார்க்கப் போவதில்லை, ஞாபக மறதியின் குரூரத்தை பார்க்கப் போகிறோம்.

ஞாபக மறதி மனித வாழ்க்கைக்கு நிறைய நிறைய நன்மைகள் செய்கிறது என்றாலும், ஞாபக மறதிக்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. அது, சற்று தீவிரமடைந்து மறதி நோயாக (டிமென்சியா) மாறும்போது, அது மிகப்பெரும் சுமையாகிறது. இதெல்லாம் ஒரு பிரச்னையா என்று மேலோட்டமாகத் தெரியலாம். ஆனால், ஞாபகமறதி நோயாளியை பராமரிப்பதும், பாதுகாப்பதும் அத்தனை எளிதல்ல.

ஏதேனும் ஒரு பொருளை வைத்த இடம் தெரியாமல் தேடுவது எல்லோர் வாழ்விலும் நடக்கும் சாதாரண செயல். சாவி என்பது குறிப்பிட்ட இடத்தில் மாட்டப்பட்டிருக்கும் என்பதையே மறந்து, எல்லா இடங்களிலும் தேடுவது மறதி நோய். மறதி நோயை டிமென்சியா எனும் அல்சைமர் என்கிறார்கள்.

முன்பு 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களே இந்த நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப் பட்டதாக கண்டறியப்பட்டது. ஆனால், இப்போது நடுத்தர வயதினரும் அதிக அளவுக்கு இந்த நோயினால் பாதிக்கப்படு கிறார்கள். மூளையில் அதிகப்படியான புரதம் படிவது உள்ளிட்ட சில காரணங்களால் இந்த பிரச்னை ஏற்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

முடிவுகள் எடுப்பதில் குழப்பம் நேர்வது ஆரம்ப கட்டம் என்று சொல்லலாம். அதாவது இப்படி செய்தால் தவறு ஏற்படும் என்பதை மறந்து, ஒரு முறை செய்த தவறையே மீண்டும் மீண்டும் செய்வார்கள்.

பொதுவாக தங்களுக்கு ஞாபக மறதி ஏற்படுகிறது என்பதை

ஞானகுரு யாக்கை அக்டோபர் 2024
டிஜிட்டல் மாத இதழ் 1 - 10

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

அறிந்து, அதனை ஒப்புக்கொள்பவர்களும், அதிலிருந்து மீள்வதற்கு முயற்சிப்பவர்களும் மிக எளிதாக இந்த நோயிலிருந்து தப்பிவிடுகிறார்கள். ஆனால், நிறைய பேர் தங்கள் ஞாபகசக்தி குறைவதை நம்புவதில்லை. தனக்கு ஞாபக சக்தி நன்றாகத்தான் இருக்கிறது, சில குழப்பங்கள் மட்டுமே நேர்கிறது என்று அசட்டையாக இருக்கிறார்கள். இவர்களே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறதி நோய்க்குள் விழுந்து தீவிர பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இந்த நோயின் தீவிரத்தன்மை எப்படி இருக்குமென்றால், ஒருவர் அன்றாடம் செய்யும் சாதாரண வேலைகள் கூட மறந்துவிடும். சாப்பிடுவதற்கு, குளிப்பதற்கு, உடை உடுத்துவதற்கு மறந்துவிடலாம். கொஞ்சம் முற்றிய நிலையில், தான் யார், தன் பெயர் என்ன, எங்கே இருக்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதையும் மறந்துவிடுவார்கள்.

எளிமையாகச் சொல்வது என்றால் நடக்கப்பழகும் குழந்தையைப் போன்று எந்த சிந்தனையுமின்றி, எதைப் பற்றிய கவலையும், அக்கறையும் இல்லாதவராக மலங்கமலங்க விழிப்பார்கள். கட்டிய மனைவி, பெற்ற பிள்ளை, நண்பர்கள், உறவினர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ளாமல் தவிப்பார்கள்.

ஹிப்போகேம்பஸ்' எனப்படும் மூளையின் ஒரு பகுதிதான், அல்சைமர் நோயின்போது பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் சொன்னதையே மீண்டும் மீண்டும் சொல்வார்கள். என்ன பேசத் தொடங்கினோம் என்பது தெரியாமல் தடுமாறுவார்கள். ஒருபொருள் இருக்கும் தூரத்தை, உயரத்தை, ஆழத்தை சரியாகக் கணிக்க முடியாது. அதனால் படிக்கட்டுகளில் மிகச்சரியாக காலை வைக்கத் தெரியாமல் கீழே விழுவார்கள்.

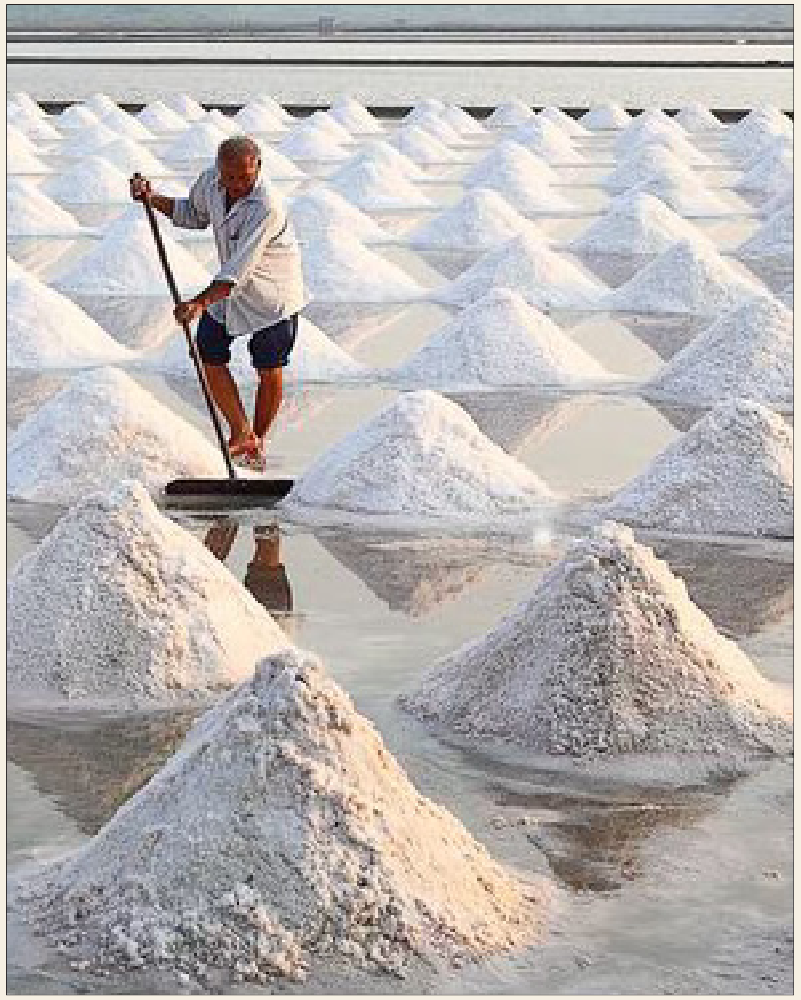
இவர்களுக்கு வாழ்வில் சந்திக்கும் சிரமங்கள், கஷ்டங்கள், பிரச்னைகளின் வீரியம் புரியாது. இந்த நிலை ஒரு சில நாட்களில் முடிவதில்லை. பல வருடங்களாக தொடர்ந்து நீடித்துக்கொண்டே போகும். மேலும் மறதி அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லும்.

இந்த மறதி நோயைக் குணப்படுத்துவது அத்தனை சுலபமல்ல, அதற்கு மிகவும் அன்பான சப்போர்ட்டிங் சிஸ்டம் தேவைப்படும். அதாவது, அவருடன் ஒரு நபர் எப்போதும் பேசிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இரவு, பகல் என்று நேரம் காலம் பாராமல் ஒரு மனவளர்ச்சி குன்றிய பெரிய குழந்தையை பார்ப்பது போல் அக்கறையுடன் கவனிக்க வேண்டும். ஆனால், பெரும்பாலான குடும்பத்தில் இதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதில்லை. அதனால் ஞாபக மறதிக்கு ஆட்படும் நபர்களை அறைக்குள் மூடி வைப்பது, கட்டிப் போடுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

அல்சைமர் நோய்க்கு சிகிச்சை என்று எதுவும் இல்லை. எனவே ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியும்போது, முறைப்படி பயிற்சி கொடுத்து மூளையை சுறுசுறுப்பாக்கிவிட முடியும். வெண்டைக்காய், வல்லாரை கீரை, பாதாம் பருப்பு, புதினா, தேன், நெல்லிக்காய் போன்றவை எடுத்து வருபவர்கள் ஞாபக சக்தி குறைபாடு அதிகரிக்காமல் தடுக்க முடியும்.

மறதி வரும்போதே உஷாராகிவிடுங்கள், நிச்சயம் தப்பிவிடலாம்.

மாணவர்களுக்கு கடல் உப்பு வேண்டாமே



நம் தமிழகத்தில் அயோடின் கலக்காத உப்புக்குத் தடை இருந்தாலும் கடல் சார்ந்த பகுதிகளில் நிறைய மக்கள் அயோடின் கலக்காத கடல் உப்பு வாங்கி பயன்படுத்துகிறார்கள். மாவுப் பொருட்களில் கலப்பதற்கு மட்டும் தூள் உப்புப் பாக்கெட் வாங்குகிறார்கள். கடல் உப்பு நல்லது என்றும் தூள் உப்பு ஆரோக்கியமானது இல்லை என்றும் நம்பிக்கை மக்களிடம் இருக்கிறது.

உண்மையில் கடல் உப்பு, தூள் உப்பு ஆகிய இரண்டுமே உடலுக்குத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் உப்பு சுவையை மட்டுமே கூட்டுகிறது. உப்புவில் இருக்கும் சோடியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கால்சியம், அயர்ன் போன்ற சத்துக்கள் மற்ற உணவுகளில் நிறையவே இருக்கிறது. எனவே, இந்த சத்துக்களுக்காக உப்பு எடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை. கடல் மாசு காரணமாக கடல் உப்பில் உடலுக்கு ஆபத்தான ஈயம், பாதரசக் கனிமங்களும் கலந்திருப்பதும் தெரியவந்துள்ளது.

ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 5 மைக்ரான் அளவுக்கு உப்பு எடுத்துக்கொள்வது மட்டுமே போதும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரை செய்கிறது. ஆனால், நம் நாட்டினர் தினமும் 10 முதல் 15 மைக்ரான் அளவுக்கு உப்பு எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அயோடின் கலக்காத உப்பு எடுத்துக்கொள்ளும் கன்னியாகுமரி, தூத்துக்குடி, விழுப்புரம், தஞ்சாவூர் பகுதி மாணவர்களுக்கு 18% அயோடின் குறை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மற்ற மாநிலங்களை விட நம் தமிழகத்தில் அயோடின் உப்பு எடுத்துக்கொள்வதில் பின் தங்கியிருப்பதால் மாணவர்களுக்கு தைராய்டு, மந்தபுத்தி போன்ற பிரச்னைகள் உருவாகின்றன.

எனவே, கடல் உப்பு அல்லது கல் உப்பு என்றாலும் அயோடின் இல்லாமல் வாங்கவே செய்யாதீர்கள்

தசைப்பிடிப்பு இருக்கும் போது தடவாதீங்க

ஒரே நிலையில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பது அல்லது நிற்கும் நேரத்தில் தசைப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு பலரும் அவதிப்படு வதுண்டு. இந்த தசைப்பிடிப்பு வராமல் தடுப்பதற்கும் வந்த பின் குணமாக்கு வதற்கும் வழிகளை காட்டுகிறார் பிசியோதெரபி நிபுணர்.

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

ஒரு வேலையைத் தீவிரமாக செய்யும் நேரத்தில் அல்லது தீவிரமாக விளையாடும்போது திடுமென உடலில் ஏதேனும் ஓர் இடத்தில் தசைப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு கடுமையான வேதனை கொடுப்பதுண்டு. இதனை எல்லா மனிதர்களும் ஏதேனும் ஒரு தருணம் கண்டிப்பாக அனுபவித் திருப்பார்கள். இது ஏன் உண்டா கிறது என்பதைப் பார்க்கும் முன்பு, தசைப்பிடிப்பு என்றால் என்ன வென்று அறிந்துகொள்ளலாம்.

மனித உடலில் இருக்கும் தசைகள் எல்லாமே சுருங்கி, விரியும் தன்மை கொண்டவை. இப்படி சுருங்கி, தளரும் தன்மைக்கு மாறாக தசை சுருங்கியே இருப்பதால் வலி ஏற்படுவதையே தசைப்பிடிப்பு என்கிறோம்.

✚ ஏன் வருகிறது தசைப்பிடிப்பு..?

பொதுவாக உடலில் நீர்ச்சத்து, உப்புச்சத்து குறைவதன் காரண மாக தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம். உடலில் சோடியம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், கால்சியம் போன்ற எலக்ட்ரோலைட்டுகள் பற்றாக்குறை ஏற்படுவதாலும் தசைப்பிடிப்பு உண்டாகலாம். அதேபோல் வைட்டமின் பி1, வைட்டமின் பி5 மற்றும் வைட்டமின் பி6 போன்ற பல வைட்டமின் குறைபாடுகளும் ஒருசிலருக்கு தசைப்பிடிப்புக்கான காரணமாகிறது.

அதிக சோர்வு அடைதல், உடலில் தாது உப்புகளின் அளவு குறைதல், ஏதேனும் இடத்தில் அடிபடுதல் போன்ற காரணங் களாலும் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம். கை அல்லது காலுக்கு ஒரே மாதிரி வேலையை நீண்ட நேரத்துக்குக் கொடுப்பது, நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் இருப்பதால் ரத்தவோட்டம், ஆக்சிஜன் கொண்டுசெல்வதில் குளறுபடி ஏற்பட்டும் தசைப்பிடிப்பு வரலாம். முறையான வார்ம் அப் செய்யாமல் விளையாடுபவர்களுக்கும், இயல்புக்கு மாறாக உடலைத் திருப்புபவர்களுக்கும் தசைப்பிடிப்பு உண்டாகலாம். ஒரு சிலருக்கு வாழைக்காய், உருளை போன்ற வாயு நிறைந்த உணவுப்

பொருட்கள் சாப்பிடுவதாலும், காரமான மசாலா பொருட்கள் சாப்பிடுவதாலும் உடலில் வாயுவை அதிகரித்து தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம்.

என்ன செய்ய வேண்டும்..?

தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டதும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பார்க்கும் முன்பு என்ன செய்யக்கூடாது என்பதை அறிந்துகொள்வோம். நிறைய பேர் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டதும் அந்த இடத்தில் அழுத்தம் கொடுப்பதும், தேய்ப்பதும், தடவிவிடுவதும் உண்டு. அதே போல் கை, கால்களை நீட்டுவது, உதறுவது போன்ற செயல்களை செய்வார்கள். இவை எதுவும் சரியானது அல்ல.

தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டதுமே ஓய்வு நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். குறிப்பாக பிடிப்பு ஏற்பட்ட உறுப்புக்கு எந்த வேலையும் தரக்கூடாது. வெந்நீர் பை, ஐஸ் பேக் போன்றவற்றை மாற்றி மாற்றி வலிக்கும் இடத்தில் வைப்பது சரியான சிகிச்சையாக இருக்கும். இது வலியைக் குறைக்கும். வெந்நீர் பை ஒத்தடம், தண்ணீரில் துணியை நனைத்து ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்ல பலன் தரும். போதிய ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு ஓரளவு வலி குறைந்ததும் மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபி நிபுணரை நாடலாம்.

ஒருசிலருக்கு சில நிமிடங்களில், சில மணி நேரங்களில் பிடிப்பு சரியாகிவிடும். சிலருக்கு நாட்கணக்கில் நீடிக்கலாம். எனவே தசைப்பிடிப்பு என்ன காரணத்தினால் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டது என்பதை அறிந்துகொள்வதற்காக மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபி நிபுணரை சந்தித்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. இதன் மூலம் ரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கச் செய்து முந்தைய நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியும். மீண்டும் இதுபோன்ற தசைப்பிடிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும் முடியும்.

தசைப்பிடிப்பினால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பிசியோதெரபியில் அவரவர் பாதிப்புக்கு ஏற்ற வகையில் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எலக்ட்ரோதெரபி கொடுக்கப்பட வேண்டியிருக்கலாம். வெப்பம், ஒளி, மின்காந்த அலைகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை கொடுக்கப்படும். இதற்கு, அல்ட்ராசவுண்ட், லேசர், ஷார்ட் வேவ் டயாதெர்மி, அல்ட்ராவயலட் போன்றவை தசைகளில் வெப்பத்தை உருவாக்கி, வலியைச் சரி செய்கின்றன. அதன்பிறகு கை, கால்களை சரியான முறையில் தூக்குவதற்கும் அசைப்பதற்கும் பயிற்சி கொடுக்கப்படும்.

உடலில் நீர்ச்சத்து போதுமான அளவு இருக்கிறதா என்பதைப் பார்த்து, சரியான அளவு நீர் குடிப்பதற்கு பரிந்துரை செய்யப்படும். அதேபோல் எலக்ட்ரோலைட் அளவு சரியாக இருக்கிறதா என்பதையும் பரிசோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம் மீண்டும் இந்த பிரச்னை ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

டிரைவர், கம்ப்யூட்டர் பணியில் இருப்பவர்களுக்கு நீண்ட நேரம் அமர்ந்து பணி செய்ய வேண்டிய சூழல் இருக்கிறது. இவர்களுக்கு தசைப்பிடிப்பு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும், வலி ஏற்படும் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகளும் பரிந்துரைக்கப்படும். இது, ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறாக இருக்கும். தசைப்பிடிப்பு இருக்கும் நேரத்தில் அல்லது வலி இருக்கும்போது எந்த பயிற்சிகளும் மேற்கொள்ளக் கூடாது.

தினமும் குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதன் மூலம் தசை மற்றும் எலும்புகள் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும். இவர்களுக்குத் தகுந்த உணவுகளும் பரிந்துரை செய்யப்படும். தசைப்பிடிப்பு தானாக சரியாகிவிடும் என்று அசட்டையாக இருப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி இந்த பிரச்னை ஏற்படும் என்பதுடன் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே, எந்தவொரு வலியையும் அசட்டை செய்ய வேண்டாம்.

தொடர்புக்கு : 9994944228

www.gyaanaguru.com

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை..?

ஆபாசப் படங்களில் ஒரு நபர் மீண்டும் மீண்டும் உறவு கொள்வதைப் பார்க்கும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தங்களால் அப்படி செய்ய இயலவில்லை என்ற ஏக்கமும் சோகமும் வருகிறது. இது தேவை இல்லாத கவலை. ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை உறவு கொள்வதே போதும் என்கிறார்கள், செக்ஸாலிஜி மருத்துவர்கள்.

ஒரு முறை என்றாலும் அந்த உறவு குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது நீட்டிக்க வேண்டியது அவசியம். இதன் அர்த்தம் அரை மணி நேரம் இயங்குவது அல்ல. ஏனென்றால், அத்தனை நேரம் ஆண்களுக்கு சாத்தியமாகாது. பாலியல் படங்களில் காட்டப்படுபவை எல்லாமே சித்தரிக்கப்பட்ட காட்சிகள் என்பதால் அவை உண்மை அல்ல.

படுக்கையறையில் கிளுகிளுப்பாகப் பேசுவதும், முன் விளையாட்டுகள் மூலம் பெண்களைத் தயார்படுத்துவதும் ஆணின் கடமை. அதேபோல் ஆணை தொடர்ந்து இயங்கவிடாமல் ஓய்வு எடுக்கச் செய்வதும், வெவ்வேறு விதமாக உறவுக்குத் தூண்டுவதும் பெண்ணின் கடமை. அப்போது தான் இருவரும் சேர்ந்து உச்சகட்டம் அனுபவிக்க இயலும்.

அவசரம் அவசரமாக ஐந்து நிமிடங்களில் விளையாட்டை முடித்துவிட்டு, மீண்டும் ஒரு முறை உறவு கொள்ள நினைப்பது புத்திசாலித்தனமானது இல்லை. ஆண்களால் ஒரே நாளில் இரண்டுக்கு மேற்பட்ட முறை உறவு கொள்ள முடியும் என்றாலும் அவசர விளையாட்டுகளில் பெண்களுக்குத் திருப்தி கிடைப்பதில்லை. அதேபோல் வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் உறவு கொள்வது என்பதற்கெல்லாம் எந்தக் கட்டுப்பாடும் தேவை இல்லை. இருவருக்கும் விருப்பம் இருக்கும் நாட்களில் எல்லாம் உறவு கொள்ளலாம். நல்ல உறவுப் பிணைப்பு கொண்ட ஆணும், பெண்ணும் திருமண பந்தத்தில் இருந்து விலகுவதே இல்லை.

அருள்செல்வன்

விஜய் சொல்லிக் கொடுத்த முக்கால் வயிறு ரகசியம்

விஜயகாந்த், விஜய், அஜித் போன்ற முன்னணி நடிகர்களை வைத்து வணிக ரீதியான பல வெற்றிப் படங்களை இயக்கியவர் இயக்குநர் பேரரசு. ஊர்களின் பெயர்களைத் தலைப்பாக வைப்பது இவரது அடையாளம். ஆரோக்கியம் சார்ந்த தனது எண்ணங்களை வாசகர்களுக்குப் பகிர்கிறார் பேரரசு.

"திரையுலகம் என்பது பணமும் புகழும் வசதிகளும் உள்ள துறை என்றாலும் நேரம் காலம் பார்க்காமல் உழைக்க வேண்டும் என்பதால் உணவுக் கட்டுப்பாடுடன் இருப்பது மிகவும் சிரமம். அந்த அளவுக்கு ஏராளமாக உண்பதற்கும், மது வகைகள் புழங்குவதற்கும் வாய்ப்புள்ள துறை இது. எனவே, கொஞ்சம் பலவீனமாக இருந்தால் திசை மாறிப் போய்விடுவோம்.

ஆரம்பத்தில் தங்களது உடலை மிகவும் சிரமப்பட்டுக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் நட்சத்திரங்கள் பரபரப்பாக மாறும் நேரத்தில், கட்டுப்பாட்டைக் கைவிட்டு உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வதுண்டு. கலைஞர்களுக்கு உடல் தான் மூலதனம் என்பதை மறந்து மார்க்கெட் இழந்தவர்கள் உண்டு.

என்னைப் பொறுத்தவரை உடல் நலத்தில் மிகவும் கவனமாக இருப்பேன். வெளிப்புற படப்பிடிப்பில் இருந்தாலும் எனது உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருப்பேன்.

இயக்குநர் **பேரரசு**

என் உடல். விரும்பியதை மட்டுமே சாப்பிடுவேன். அதற்கு மாறாக எவ்வளவு கொடுத்தாலும் எடுத்துக்கொள்ள மாட்டேன்.

ருசியாக உள்ளது என்பதற்காக நாக்குக்குப் பிடித்ததெல்லாம் சாப்பிட்டால் உடல் பருமனாகிவிடும். எடை கூடி விட்டால் சரியாகச் செயல்பட முடியாமல் சோர்வு வந்துவிடும். ஓடியாடி வேலை செய்ய முடியாமல் சலிப்பு வந்து விடும் என்பதால் உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பேன்.

காலையில் முக்கால் மணி நேரத்தில் இருந்து ஒரு மணி நேரம் வரை நடைப் பயிற்சி செய்வேன். நடைப்பயிற்சிக்கு முன்பு அரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பேன். எனக்கு காபி, பூஸ்ட், போர்ன்விட்டா, ஹார்லிக்ஸ் போன்ற பானங்கள் பிடிக்காது. எனவே நடந்து முடிந்த பிறகு டீ குடிப்பேன். .4 மிளகு, 3 கிராம்பு, ஒரு ஏலக்காய் ,கொஞ்சம் இஞ்சி, பால் கலந்து மசாலா டீ குடிப்பேன். அதன் பிறகு யோகா செய்வேன். எளிமையான

ஆசனங்கள் என்றாலும், உடலின் எல்லா உறுப்புகளும் அசையும்படி பயிற்சிகள் இருக்கும்.

படப்பிடிப்புத் தளங்களில் காலையில் இட்லி, தோசை, பூரி, வடை, பொங்கல், வடைகறி, சட்னி, சாம்பார் என்று ஏராளமான உணவு வகைகள் இருக்கும். ஆனால் நான் காலையில் கோதுமை உப்புமா தான் சாப்பிடுவேன். கறிவேப்பிலைத் துவையல், அவித்த முட்டை அல்லது வரகு புட்டு உண்பதுண்டு.

மதியம் சாதம், மட்டன், சிக்கன், மீன், முட்டை, காய்கறிகள், பொரியல், கூட்டு, சாம்பார், ரசம், புளிக் குழம்பு, வற்றல் குழம்பு, தயிர், மோர் என்று ஏராளமான உணவு இருந்தாலும் நான் மிகவும் கட்டுப்பாடோடு சாப்பிடுவேன். எனக்கு மிகவும் பிடித்தது காரக்குழம்பு. அத்துடன் பீட்ரூட், புடலங்காய், வெண்டைக்காய், கத்தரி போன்ற காய்கறிகள் எடுத்துக் கொள்வேன். அதில் பொரியல், கூட்டு எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஆம்லெட் எப்போதாவது உண்டு .

மட்டன் சாப்பிட மாட்டேன். ஆனால் தலைக்கறி பிடிக்கும். கறி என்றால் கோழிக்கறி தான். அதுவும் நாட்டுக் கோழிக்கறி தான் சாப்பிடுவேன். கடல் உணவுகளில் மீன், நண்டு பிடிக்கும். இறால் பிடிக்காது. காய்கறிகளில் முட்டைகோஸ், காலிபிளவர் பிடிக்காது.

அப்படியா சொல்றீங்க

7,500 பேருக்கு ஒரு பல் மருத்துவர் போதும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவுறுத்தியிருக்கும் நிலையில், இந்தியாவில் 5,000 பேருக்கு ஒரு பல் மருத்துவர் இப்போதே இருக்கிறார்கள். ஆண்டுக்கு 25 ஆயிரம் பல் டாக்டர்கள் வெளிவருகிறார்கள்.

இரவில் கோதுமை தோசை, பழங்கள் எடுத்துக் கொள்வேன். சாப்பிடும் முன்பும் பின்பும் அரை மணி நேரத்திற்கு நீர் குடிக்க மாட்டேன். அது ஜீரண சக்தியைக் குறைந்து விடும். இரவு உணவு சாப்பிட்ட பின் மூன்று மணி நேரம் கழித்து தான் தூங்குவேன்.

வெளியூர் ஹோட்டல்களில் தங்கும்போது கடினமான உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுவேன். இட்லி, பிரட், கான்ப்ளக்ஸ் பால், பிரட் ஆம்லெட் போன்ற எளிய உணவுகள் தான் சாப்பிடுவேன். பஃபே விருந்துகளில் கலந்துகொள்ள மாட்டேன். அதில் நுழைந்தால் எல்லை தாண்டி விடுவோம்.

மூக்கு முட்டும் அளவுக்குச் சாப்பிடுவது எனக்குப் பிடிக்காது. சிலர் பிரியாணி மீது உயிராக இருப்பார்கள். எனக்கு பிரியாணி மீது மோகம் இல்லை என்பதால் அதை இரவு நேரத்தில் தொடவே மாட்டேன். மட்டனும் பிடிக்காது என்றாலும் விருந்தாளியாகச் செல்லும் போது சில இடங்களில் வற்புறுத்துவார்கள். அப்போது கொஞ்சமாக எடுத்துக் கொள்வேன்.

பாரம்பரிய உணவாக அம்மா சமைக்கும் நெய் கத்தரிக்காய் அவ்வளவு அற்புதமாக இருக்கும் .சின்ன சின்ன வெங்காயங்களை வெட்டிப் போட்டுக் கத்திரிக்காயை நெய்யில் வறுத்துக் கொடுப்பார். அவர் செய்யும் மண்டி என்கிற குழம்பும் மிகவும் பிடிக்கும். செட்டிநாட்டில் அது மிகவும் புகழ் பெற்றது. சின்ன வெங்காயம், வெண்டைக்காய் உருளைக்கிழங்கு, பச்சை மிளகாய் போட்டு மிளகாய்த் தூள் போடாமல் செய்வார்கள். புளி சற்றுத் தூக்கலாக இருக்கும். அம்மா வைக்கும் மீன் குழம்பு அவ்வளவு அருமையாக இருக்கும். புடலங்காய் பொரியல் மிக அற்புதமாகச் செய்வார்.

நம் வேலைகளை நாமே செய்வது கூட உடற்பயிற்சி போலத்தான். ஒவ்வொருவரும் அவரவர் வேலைகளைச் செய்தாலே போதும் வேறு உடற்பயிற்சி தேவையில்லை என்று நினைக்கிறேன். அதனால் என் எளிய வேலைகளை நானே செய்வேன். இருந்த இடத்திலிருந்து எழாமல் யாரிடமும் வேலை வாங்குவதில்லை.

உடல் நலனில் மனதிற்கும் இடம் உண்டு. கவலைகளுக்கு மனதில் இடம் கொடுக்கக் கூடாது. எதையும் பெரிதுபடுத்தக் கூடாது. மனசு சோர்ந்தால் உடல் நலனும் கெட்டுவிடும். நிறைய பேர் சிறிய விஷயத்தைப் பெரிதாக்கி உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். மனதைக் கவலையில் ஆழ்த்தினால் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துவிடும். சுறுசுறுப்பு போய்விடும் . செயல்பாடுகள் மங்கி விடும்.

கவலையில் விழுந்தவர்கள் உடலைக் கவனிக்க மாட்டார்கள், உடற்பயிற்சி செய்ய மாட்டார்கள். நடை தளர்ந்து விடும் தூக்கத்தைக் குறைத்து நோயில் கொண்டு போய் விட்டுவிடும். எனவே இதில் நான் கவனமாக இருப்பேன்.

சினிமாவில் நல்லது கெட்டது எல்லாமே கிடைக்கும். சாப்பாடு மட்டுமல்ல தீய பழக்கங்களும் கூடா நட்புகளும் தேடி வரும். விழிப்பாக கெட்ட சகவாசத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிறிய பலவீனத்தால் வீழ்ச்சி அடைந்தவர்கள் நிறைய பேர்.

எனவே, எப்போதும் உற்சாகமாக இருக்க வேண்டும்; நல்லதையே நினைக்க வேண்டும். அடுத்தவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படக்கூடாது. பாராட்டுகிற குணம் வேண்டும்.

படப்பிடிப்பு ,சினிமா வேலைகள் இல்லாத நாட்களில் புதிய படங்கள் – குறிப்பாகச் சிறிய தயாரிப்பாளர்களின் பட விழாக்களுக்குச் செல்வேன். அவர்களின் ஆடியோ வெளியீட்டுக்குச் சென்று அவர்களை வாழ்த்தி விட்டு வருவேன். பேரரசுக்கு வேறு வேலை இல்லையா? என்று சிலர் விமர்சனம் செய்வதுண்டு. ஆனால், நான் அவர்களையும், விமர்சனத்தையும் கண்டுகொள்வதில்லை.

ஏனென்றால் பெரிய நட்சத்திரங்களின் படங்களுக்கு நாம் போய்த் தான் ஆக வேண்டும் என்பதில்லை. அவர்களின் விழாக்களுக்குக் கூப்பிட்டாலும் கூப்பிடாமலும் பல பேர் வருவார்கள். ஆனால் இந்தச் சிறிய முதலீட்டுப் படங்களை யார் கவனிப்பார்கள்? அவர்களை

ஊக்கப்படுத்துவதும் வாழ்த்துவதும் எனது கடமை என்று நினைக்கிறேன். சினிமா எனக்குப் புகழையும் அந்தஸ்தையும் கொடுத்திருக்கிறது. அதற்கு நாம் ஏதாவது செய்ய வேண்டாமா? அந்த நன்றிக் கடனுக்காகச் சென்று அவர்களை வாழ்த்துவேன்.

என்னையும் ஒரு விருந்தினராக அழைக்கும் அளவிற்கு இறைவன் வைத்திருக்கிறான் என்று மகிழ்ச்சியோடு செல்வேன். அவர்களை வாழ்த்தும்போது மனம் நிறைகிறது, ஒரு ஆத்ம திருப்தி கிடைக்கிறது, அவர்களும் மகிழ்கிறார்கள். ஒரு நல்லெண்ணம் அங்கே பரவுகிறது. இதனால் எனக்கு இழப்பு ஒன்றும் இல்லை. மனதிருப்தி கிடைக்கிறது. அதுமட்டுமின்றி விழாக்களில் பலரையும் பார்க்க முடிகிறது. புதிய புதிய ஆட்களைச் சந்திக்கவும் பேசவும் முடிகிறது என்பதால் என்னை நானே புதுப்பித்துக் கொள்கிறேன். ஒரு வகையில் அது என் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது..

எப்போதும் நான் முக்கால் வயிறு தான் சாப்பிடுவேன். வயிறு முட்ட வயிறு நிரம்ப சாப்பிடுவது கிடையாது. இதற்கு நடிகர் விஜய் சார் ஒரு காரணம். எவ்வளவு பிடித்த உணவாக இருந்தாலும் மிகக் குறைவாகவே எடுத்துக்கொள்வார் .அவர் இவ்வளவு ஆண்டு காலமாக உடம்பை அதே மாதிரி வைத்துக் கொண்டுள்ளார். உடல் மெலிவாரே தவிர எடை கூடுவதில்லை.

குறிப்பாக திருமலை, பகவதி, அழகிய தமிழ் மகன் சமயத்தில் உடம்பை மிகவும் ஒல்லியாக வைத்திருந்தார். உடலைத் தன் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு. உணவுக் கட்டுப்பாட்டைச் சரியாகப் பராமரிப்பார். அளவோடுதான் சாப்பிடுவார். எனக்கு இது ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

அது போல் தான் ரஜினி சார். இந்த வயதிலும் எந்த வேடம் போட்டாலும் அவருக்குப் பொருந்துகிறது. இந்த வயதிலும் மேக்கப் போட்டால் அவரை 40 வயது மனிதராகப் பார்க்க முடிகிறது என்றால் அவரது உடல் நலக் கட்டுப்பாடுதான் காரணம். அவரும் சாப்பாட்டு விஷயங்களில் மிகவும் கவனமாக இருப்பார்.

எனக்கு சித்த மருத்துவத்தின் மீது மரியாதை உண்டு. எனது அப்பா நாட்டு வைத்தியம் செய்பவர். பாம்புக் கடிக்கு வேப்பிலையால் குழை அடித்து மந்திரத்தை ஜெபித்து சரிப்படுத்தி விடுவார். இதை இப்போது சொன்னால் யாரும் நம்ப மாட்டார்கள். பாம்பு கடித்து அலறி அடித்துக்கொண்டு நள்ளிரவு ஒரு மணிக்கு கூட வருவார்கள். சிறிது நேரத்தில் அப்பா அவர்களைக் குணப்படுத்தியதும், சிரித்துக் கொண்டே செல்வார்கள். அந்த அதிசயத்தை நாங்கள் நேரில் பார்த்திருக்கிறோம்.

அதேபோல் பச்சிலைகளை வைத்து சிறுநீரகக் கல்லைக் கரைத்து விடுவார். புரையோடிய புண்களுக்கு சீனி அவரை இலைகள், உப்பு, மஞ்சள் வைத்து ஒரு மருந்து கட்டி சரி செய்வார். அப்பாவுக்கு இப்போது 85 வயதாகிறது. செயல்பாடுகள் குறைந்துவிட்டன.

பொதுவாக நான் எதற்கெடுத்தாலும் டாக்டரிடம் செல்வதில்லை. சிறு சிறு வைத்தியங்கள் பார்த்து என்னை நானே சரிப்படுத்திக் கொள்வேன். தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் தான் டாக்டரிடம் செல்வேன். ரசாயனங்கள் கொண்ட ஷாம்பூ போட மாட்டேன். செம்பருத்தி இலைகளை மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து ஷாம்பூவாக பயன்படுத்திக் கொள்வேன். இதில் நன்கு நுரை வரும். தலைக்கும் ஆரோக்கியம். கண்களுக்கும் குளிர்ச்சி. வெளியூரில் இருந்தால் ஜான்சன் பேபி ஷாம்பூ போட்டுக் குளிப்பேன்.

திருப்பாச்சி சமயத்தில் எனக்கு சிறுநீரகத்தில் கல் இருந்தது லேசர் வைத்து உடைக்க வேண்டுமென்றார்கள். ஆபரேஷனுக்கு தேதி கொடுத்தாகிவிட்டது. அந்த நேரத்தில், எம்ஜிஆர் நகரில் ஒரு நாட்டு வைத்தியர் கொடுத்த மருந்தை சாப்பிட்டு நான்கே நாளில் வலி குறைந்தது, கல்லும் கரைந்து விட்டது.

ஆரோக்கியத்தில் ரகசியம் என்று எதுவும் கிடையாது. நம் உடலுக்கு நல்லது செய்தால் உடல் நமக்கு நன்மை தரும். வாழ்க்கையில் நமக்கு ஆயிரம் வேலைகள் இருந்தாலும் நமது உடலையும் சற்று அக்கறைடன் கவனித்தால் தான் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். ✚

இந்தியாவில் இதய நோய் அதிகம் ஏன்?

இந்தியா, பாகிஸ்தான், வங்காளதேசம், இலங்கை, மற்றும் மாலத்தீவு ஆகிய தெற்காசிய நாடுகளில் வாழும் மக்கள், இன்றைய உலக மக்கள் தொகையில் 25% ஆகும். உலக அளவில் இதய நோய்களில் 60% வரை தெற்காசியர் களிடம் மட்டுமே காணப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

புகைபிடித்தல், அதிக உடல் பருமன் போன்ற பொதுவான ஆபத்துக் காரணிகள் இல்லாமலும் நம் மக்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படுகிறது. இதற்கு மரபணுக்கள் முக்கியக் காரணமாக கருதப்படுகிறது. இவை தவிர, சமூகப் பொருளாதார காரணிகள், உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி யின்மையும் இதய நோய்க்கு காரணமாக இருக்கலாம் என்கிறது இந்த ஆய்வு.

நம் இந்தியாவில் பொருளாதாரம் தாராளமயமாக்கப்பட்ட 1990க்குப் பிறகே இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய் அதிகரித்துள்ளது. இதற்கு, கலோரி நிறைந்த உணவுகள் அதிகரித்ததும், தொழில் மயமாக்கலால் உடற்பயிற்சி குறைந்ததும் முக்கியக் காரணமாகும். அதோடு அதிக பரிசோதனைகள் நடப்பதன் காரணமாகவும் நோய்கள்கண்டறியப்படுகின்றன.

அதேபோல், மற்ற நாட்டினரை விட தெற்காசியப் பெண்கள் கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெண்கள் உடல் உழைப்பு மிகவும் குறைந்துவிட்ட காரணத்தாலும் அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவை உட்கொள்வதாலும் நீரிழிவு நோய் வேகமாக வளர்கிறது.

நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கவும், சிகிச்சை அளிக்கவும் உணவு முறை மாற்றங்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்தியர்களுக்கு என்று பிரத்யேகமாக ஆய்வுகள் செய்யப்படுவதே இல்லை. மேலை நாடுகளின் புள்ளி விபரங்கள் அடிப்படையிலே இங்கே சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதால் போதுமான அளவுக்குத் தீர்வுகள் இல்லை என்கிறது ஆய்வு. ✚

தூக்கத்தைக் கடன் வாங்காதீங்க

புதுமையான ஆய்வுக் குறிப்பு

உணவுக்கு அடுத்ததாக மனித உடலுக்கு அத்தியாவசியத் தேவை உறக்கம். இதனை அசட்டை செய்யும் அறியாமையால் உண்டாகும் விபரீதங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

தூக்கத்தை விட அற்புதமான மருந்து இந்த உலகில் வேறு எதுவுமே இல்லை. ஒரு பைசா கூட செலவு வைக்காமல் உடலுக்கு உற்சாகம் தரும் மருந்து. ஆனால், இந்த மருந்தை பயன்படுத்தாமல் தவிர்ப்பதாலே நிறைய பேருடைய ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்து வருகிறது.

ஒவ்வொரு நபரின் உடல் தன்மைக்கு ஏற்ப 6 மணி முதல் 8 மணி வரையிலும் தூங்க வேண்டியது அவசியம். இதற்குக் குறைவாகத் தூங்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் தூக்கத்தைத் திருடுவதற்கு சமம். ஆரோக்கியமான உடலிடம் இருந்து தூக்கத்தைக் கடன் வாங்குவதாக அர்த்தம். எந்த ஒரு கடனையும் உடனடியாகக் கொடுக்கவில்லை என்றால், அது விஷச் செடி போன்று வளர்ந்துவிடும். இப்படி தூங்காமல் சேர்த்துவைக்கும் நேரத்தையே ஸ்லீப் டெப்ட் என்கிறார்கள்.

உடல் உழைப்பு கொடுப்பவர் என்றால் 8 மணி நேரம் கண்டிப்பாகத் தூங்க வேண்டியிருக்கும். ஆனால், அவர் அதற்கு மாறாக 6 மணி நேரம் மட்டுமே தூங்குகிறார் என்றால் தினமும் 2 மணி நேரம் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இப்படி தொடர்ந்து பல நாட்கள் தூக்கத்தை இழக்கும் ‘ஸ்லீப் டெப்ட்’ அதிகரிப்பதே நோய்களுக்கு வரவேற்பு கொடுக்கிறது. வாரம் முழுக்க தூங்காமல் ஜாலியாக பொழுதை போக்கிவிட்டு ஞாயிற்றுக் கிழமை மட்டும் மொத்தமாகத் தூங்கினால் போதும் என்று சிலர் நினைப்பதுண்டு. இப்படி செய்வதன் மூலம் தூக்கக் கடனை அடைத்துவிட முடியாது.

ஏன் ஒருவர் சரியான நேரம் தூங்க வேண்டும் என்பது குறித்து நரம்பியல் மருத்துவர் மேத்யூ வாக்கர், ‘ஒய் வி ஸ்லீப்’ ‘Why we sleep’ என்ற புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார். அந்த

www.gyaanaguru.com

புத்தகத்தில், "தூக்கம் என்பது மனித ஆரோக்கியத்திற்கான கேடயம். தூக்கத்தை முறையாகப் பயன்படுத்தினால் வலிமை கூடும், உடல் நன்றாக இருக்கும், ஆனால் அதை உதாசீனப்படுத்தினால் உடல் கெட்டுப் போகும், நோய்கள் அதிகரிக்கும். தூக்கம் குறைவாக இருந்தால் உங்கள் முழு உடலும் பாதிக்கப்படும்.

அவசரக் காரணங்களுக்காக என்றால் எப்போதாவது ஒருவர் தூக்கத்தை உடலிடம் இருந்து கடன் வாங்குவது தவறு இல்லை. ஆனால் அதை விரைவில் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டும். கடன் வாங்குவதை ஒரு பழக்கமாக வைத்துக்கொண்டால் மோசமான விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். தொடர்ந்து பல நாட்களுக்கு 6 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாக தூங்குபவர்களுக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான பாதிப்பு 200 சதவீதம் அதிகமாக உள்ளது" என்று எச்சரிக்கிறார்.

அமெரிக்காவின் ராசெஸ்டர் பல்கலைக்கழகத்தில் டாக்டர் மைக்கன் நெடர்கார்ட் தலைமையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், "தூக்கத்தின் போது, மூளை 'கிளைம்ஃபேடிக் சிஸ்டம்' எனப்படும் 'சுத்தப்படுத்தும் செயல்முறைக்கு' உட்படுகிறது. அல்சைமர் நோயுடன் தொடர்புடைய புரதமான பீட்டா அமிலாய்டு உள்ளிட்ட நச்சுகளை இந்த அமைப்பு மூளையிலிருந்து வெளியேற்றுகிறது." என்று கண்டறியப்பட்டது.

அதாவது நம் சிறுநீரகம் எப்படி கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறதோ அதே போல தூக்கத்தில் மூளை நச்சுகளை வெளியேற்றுகிறது. குறைவான தூக்கம் காரணமாக மூளையின் கழிவுகள் சுத்தமாவது குறைகிறது. தொடர்ந்து கழிவுகள் தேக்கம் அடைவதன் காரணமாக நீண்ட கால அறிவாற்றல் வீழ்ச்சி ஏற்படும், திறமை பாதிக்கப்படும் ஆபத்து உண்டு' என்றும் அந்த ஆய்வு கூறுகிறது. எனவே உறக்கம் என்பது ஓய்வுக்காக மட்டுமல்ல, அது மூளையின் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடையது.

'ஸ்லீப் டெப்ட்' பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கு முன்பாக, தூக்கத்தின் தன்மைகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பொதுவாக தூக்கத்தின் ஒரு சுழற்சி என்பது 90 முதல் 110 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கக்கூடியது. ஒரு இரவின் தூக்கத்தில் இதுபோன்ற நான்கு முதல் ஐந்து சுழற்சிகளை ஒருவர் கடக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சுழற்சியிலும் 5 கட்டங்கள் இருக்கும்.

சுழற்சியின் முதல் மூன்று கட்டங்கள், 'விரைவற்ற கண் அசைவு தூக்கம்' (Non rapid eye movement என்.ஆர்.எம்.) என்று அழைக்கப்படுகிறது. பேச்சுவழக்கில் நாம் இதை ஆழ்ந்த தூக்கம் என்று சொல்கிறோம். தூக்கத்தின் 75% இந்த 'என்.ஆர். எம்' நிலையில் தான் செலவிடப்படும், அதாவது 60 – 70 நிமிடங்கள் வரை இதற்கு தேவைப்படுகிறது.

இரண்டாவது கட்டம், விரைவான கண் அசைவு (REM – ஆர்.இ.எம்.) தூக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நேரத்தில் நாம் அதிகமாக கனவு காண்கிறோம். நாம் தூங்கும் போது, படிப்படியாக 'என்.ஆர்.எம்' குறைந்து, 'ஆர்.இ.எம்.' அதிகரிக்கிறது. தூக்கம்

அப்படியா சொல்றீங்க

ஒருவரை கட்டித் தழுவுவதன் மூலம் லவ் ஹார்மோன் எனப்படும் ஆக்ஸிடோஜின் அதிகரிக்கிறது. இதனால் மன அழுத்தம், ரத்த அழுத்தம் குறைவதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

தொடர்பான நோய்களை எதிர்கொள்ளும் அனைவருக்குமே, இந்த இரண்டு கட்டங்கள் தொடர்பான பிரச்னைகள் உள்ளன. ஞாபக சக்தி, முடிவெடுக்கும் திறன், உணர்ச்சி கட்டுப்பாடு மற்றும் உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி ஆகியவற்றில் இந்த இரண்டு கட்டங்களும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

தினசரி தூக்கத்தின் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் ஒருவர் தூக்க சுழற்சியின் முக்கியமான 'ஆர்இஎம்' மற்றும் 'என்ஆர்இஎம்' கட்டங்களை இழக்க நேரிடும். இது ஞாபக சக்தி குறைதல், முடிவெடுக்கும் திறன் குறைதல், மனச்சோர்வு, பதற்றம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனத்துக்கு வழிவகுக்கிறது.

அமெரிக்காவின் 'யேல் ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின்' வெளியிட்ட ஆய்வு முடிவுகளில், "அதிகமாக அல்லது குறைவாக தூங்கு வதற்கும், மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கும் தொடர்புள்ளது. அவை வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் பக்கவாதம் மற்றும் டிமென்ஷியா (மறதி நோய்) அபாயத்தை அதிகரிக்கும்" என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தூக்கத்தை அலட்சியப்படுத்தி அவஸ்தைப்படாதீர்கள்.

www.gyaanaguru.com

மருத்துவர்
கடவுள் இல்லை, பிளாக் மெயிலரும் இல்லை

புரிஞ்சுக்க வேண்டிய நியதிகள்

உயிர் வாழ்வதே மனிதர்களின் முக்கியக் குறிக்கோள். அதற்கு உதவி செய்யும் மருத்துவர்களின் பணி பற்றிய தெளிவான புரிதல் ஒவ்வொரு நபருக்கும் அவசியம்.

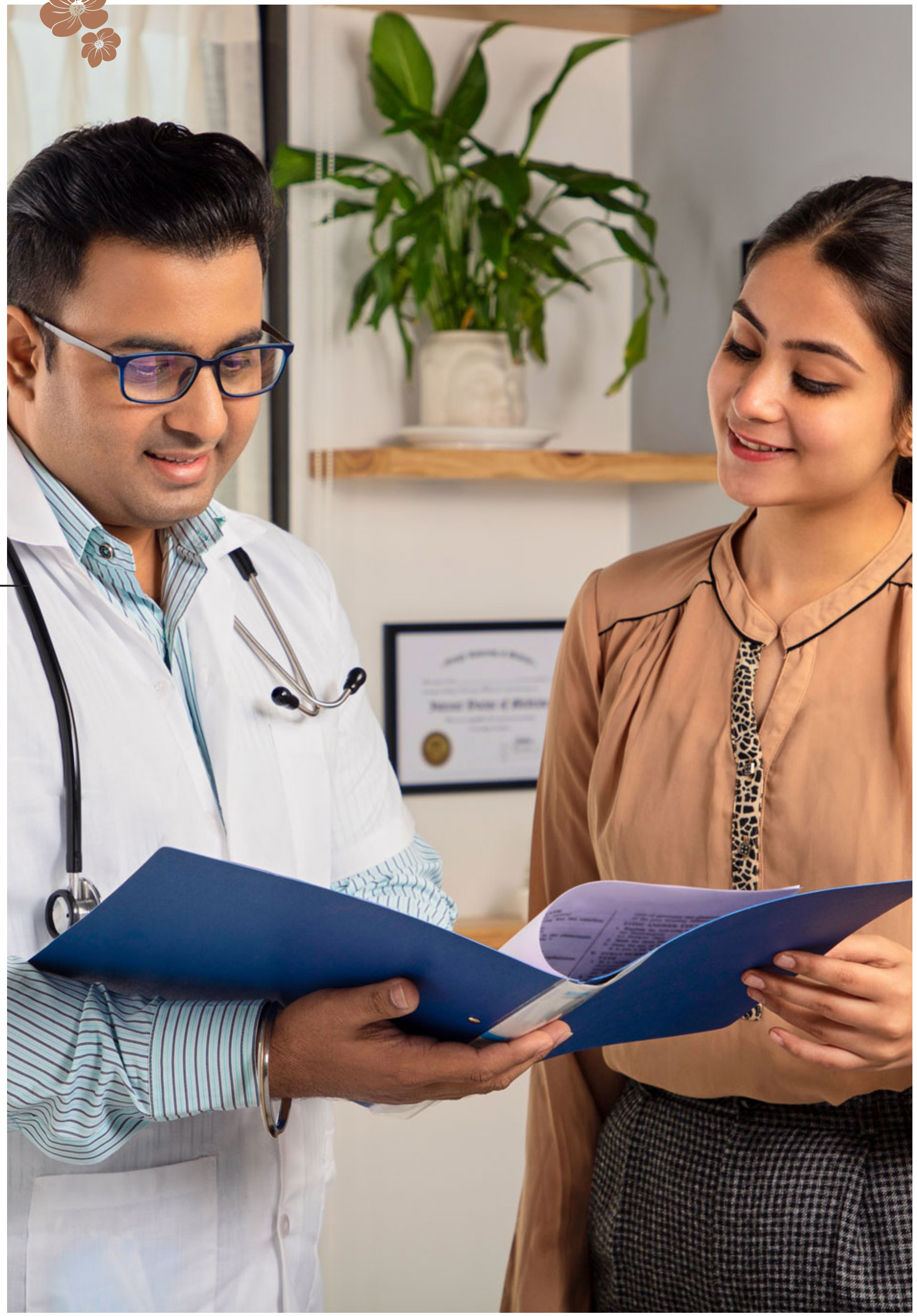
பொதுவாக மருத்துவர் களை இரண்டே கேட்டகிரியில் மக்கள் அடைத்துவிடுகிறார்கள். ஒன்று கடவுளாக தலைக்கு மேல் உயர்த்திப் பிடிப்பார்கள் அல்லது பணம் பிடுங்கும் அயோக்கியர் என்று கீழே போட்டு மிதிக்கிறார்கள்.

காரணம் என்னவென்றால் மருத்துவர் பற்றி மக்களுக்குத் தெளிவான புரிதல்கள் இல்லை. அப்படியென்றால் மருத்துவர்களைப் புரிந்துகொள்வது எப்படி..?

மருத்துவம் என்பதும் டிரைவிங், சமையல் போன்று ஒரு தொழில் மட்டுமே. ஒவ்வொரு தொழிலுக்கும் சில நியதிகள் உண்டு. அவற்றுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும்போது இரண்டு பக்கமும் நன்மை கிடைக்கும். விமானப் பயணம் என்றால் ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னரே போய்ச் சேர வேண்டும், நீங்கள் தீவிரவாதி இல்லை என்றாலும் ஒவ்வொரு முறையும் சோதனைக்கு ஆளாக வேண்டும், பயணத்தில் அவர்கள் கொடுக்கும் உணவு மட்டுமே சாப்பிட முடியும். இத்தனை கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும், இவற்றை யாரும் பொருட்படுத்துவதில்லை. ஏனென்றால், இந்த கட்டுப்பாடுகள் எல்லாமே பயணிகள் நன்மைக்கு என்பதை புரிந்திருக்கிறார்கள். அதேபோன்று சில கட்டுப்பாடு களை மருத்துவரிடமும் கடைப்பிடிக்கத் தொடங்கினால் முரண்பாடு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை. மருத்துவரிடம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில நியதிகளைப் பார்க்கலாம்.

✚ தெரிந்ததை எல்லாம் கூறுங்கள்.

குனிந்து நிமிர்ந்தால் தலை சுற்றுகிறது என்ற பிரச்னையுடன் ஒருவர் மருத்துவரை சந்திக்கும் போது, எப்போது முதல் இந்த பிரச்னை என்பது தொடங்கி அது தொடர்பான அனைத்துப் பிரச்னைகளையும் தெளிவாகக்



கூறவேண்டியது அவசியம். இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு மூக்கு முட்ட குடித்துவிட்டு சரியாகத் தூங்காமல் அவஸ்தைப்பட்டது அல்லது ஏதேனும் மாத்திரையை மாற்றிப் போட்டது போன்ற விஷயங்களும் காரணமாக இருக்கலாம். அதற்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று நோயாளிகளே ஒரு முடிவுக்கு வந்து, குறிப்பிட்ட தகவல்கள் மட்டுமே கொடுப்பதுண்டு. இதனாலே மருத்துவர் தவறான அனுமானத்திற்கு வந்துவிடுவார்கள். எனவே, மருத்துவர் தவறு செய்வதற்கு வாய்ப்பு கொடுக்காதீர்கள்.

ரகசியங்களை மறைக்காதீர்கள்

மனைவிக்குத் தெரியாமல் குடிப்பவராக இருக்கலாம். யாருக்கும் தெரியாமல் சில பெண்களுடன் ரகசிய உறவில் இருக்கலாம். ஆனால், இவற்றை எல்லாம் மருத்துவரிடம் மறைக்கக்கூடாது. அதேபோல் தூக்கமின்மை, மனப்பதட்டம், சந்தேகம் போன்ற பிரச்னைகளையும் மருத்துவரிடம் மறைக்க வேண்டியதில்லை. இந்த உண்மைகள் அறிந்துகொண்டால் தன்னை மருத்துவர் தவறாக நினைக்கலாம் என்றெல்லாம் யோசிக்கத் தேவையில்லை. மருத்துவர் மீது முழு நம்பிக்கை வையுங்கள். உங்களுடைய வங்கிக் கணக்கு தவிர மற்ற அனைத்துத் தகவல்களும் அவருக்குத் தெரிவது நல்லது. எந்த மருத்துவரும் பிளாக்மெயில் செய்பவர்கள் அல்ல, அவர்கள் உங்களுடைய தகவல்களை யாருக்கும் தெரிவிக்க மாட்டார்கள்.

நேர்மையான கட்டணம்

மருத்துவர் பொதுவாக நேர்மையான கட்டணம் வசூல் செய்கிறார்கள். ஏனென்றால் ஒரு நோயாளி மட்டுமின்றி அவரது குடும்பத்தாரும் அவருக்கு நிலையான வாடிக்கையாளராக இருப்பதற்கு விரும்புவார்கள். யாரேனும் ஒரு சில மருத்துவர்கள் தேவையற்ற பரிசோதனைகளைப் பரிந்துரை செய்யலாம். ஒரு சில மருந்து நிறுவனங்களின் மருந்தை மட்டுமே வாங்க வேண்டும் என்று கட்டாயப் படுத்தலாம். அப்படிப்பட்ட மருத்துவர்களிடம் இருந்து விலகுங்கள். அதேநேரம், நியாயமான காரணங்களுக்காக பரிசோதனை செய்வது அவசியம் என்பதையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதேபோல், மருத்துவர்களுக்கும் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்களுக்கும் இடையில் ஏதோ பணப்பரிவர்த்தனை இருப்பதாலே அறுவை சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரை செய்கிறார் என்று சந்தேகம் கொள்ளத் தேவையில்லை. பொதுவாக மருத்துவர்களுக்கும் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்களுக்கும் நல்ல பிணைப்பு இல்லை என்பதே உண்மை.

மருந்துகளை மறைக்காதீர்கள்

பொதுவாக சித்தா, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம் போன்ற மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டு இருப்பவர்கள் அது குறித்து ஆங்கில மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பதே இல்லை. என்ன மருந்து சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றாலும், அதை கண்டிப்பாகத் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம். சட்டவிரோதமான போதைப் பொருள் பயன்படுத்துபவர் என்றாலும் மருத்துவரிடம் சொல்லாமல் இருக்காதீர்கள். நீங்கள் கூறும் உண்மைகளே சீக்கிரம் குணமாக்குவதற்கு வழி காட்டும். மாற்று மருத்துவத்தில் அலோபதி மருத்துவருக்கு நம்பிக்கை இருக்காது என்று நீங்களே ஒரு முடிவுக்கு வராதீர்கள்.

இணையத்தில் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள்

உங்கள் நோய்க்கு மருத்துவர் கொடுக்கும் சிகிச்சை முறை சரியானதா என்று இணையத்தில் ஆய்வு செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கு மருத்துவரின் சிகிச்சையில் சந்தேகம் இருந்தால் அவரிடம் கேளுங்கள். அவரது விளக்கம் உங்களுக்குப் புரியவில்லை அல்லது சந்தேகம் கிளப்புகிறது என்றால் வேறு ஒரு மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். கூகுள் செய்து தவறாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டாம். ஏனென்றால் உங்களுக்கு வந்திருக்கும் நோய் போன்று நிறைய நோயாளிகளை அவர்கள் தினமும் சந்திக்கிறார்கள். எனவே, இணையத்தில் இருக்கும் வழியில் தான் அவர்கள் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஊசி போடுவது சிறந்தது அல்ல

எந்த நோய்க்குப் போனாலும் ஒரு ஊசி குத்துவது அல்லது குளுகோஸ் ஏற்றினால் மட்டுமே நிறைய பேருக்கு திருப்தி கிடைக்கிறது. அதேபோல் உடனடியாக வலி, வேதனையை நீக்கும் வகையில் ஆண்டிபயாடிக் கொடுத்தால் மட்டுமே நிறைய பேர் திருப்தி அடைகிறார்கள். நோய்களுக்கு ஆண்டிபயாடிக் அவசியம் என்றால் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்துவிடலாம் எனவே மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகள் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். சத்துக்கு மாத்திரை கொடுங்கள்,

சோர்வுக்கு மாத்திரை கொடுங்கள் என்று தேவையில்லாதவற்றை வாங்கிவந்து, அதில் பிரயோஜனம் இல்லை என்றதும் மருத்துவரை குறை சொல்லாதீர்கள்.

வாழ்க்கை மாற்றம் அவசியம்.

நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் போன்ற நோய்களை மருந்து, மாத்திரையால் மட்டுமே கட்டுப்படுத்திவிட முடியாது. உணவு, உடற்பயிற்சி, நல்ல தூக்கம், சுகாதாரமான சுற்றுச்சூழல், டென்ஷன் இல்லாத வாழ்க்கை போன்ற வாழ்க்கை மாற்றம் அவசியம். இதன் மூலம் உடனடியாக நோய்களில் இருந்து விடுதலை பெற்றுவிட முடியாது என்றாலும் இவற்றை வாழ்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மருந்து சாப்பிடுவது மட்டும் போதும் என்று கண்டதையும் சாப்பிடுவதால் நோயின் தன்மை அதிகரித்துவிடும். வாழ்க்கை முறையை மாற்றம் செய்யாமல் மருந்துகள் பலருக்கு பலன் அளிக்கவே செய்யாது. இதற்காக மருத்துவர் மீது வருத்தப்படுவதில் அர்த்தமே இல்லை.

மருத்துவர்கள் கடவுள் அல்ல

எத்தகைய தீவிரமான நோய் என்றாலும் உடனடியாக மருத்துவர்கள் தணித்துவிட வேண்டும், உடனடியாக குணமடைய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். மருத்துவரின் சிகிச்சை பலனளிக்க தாமதம் ஆகலாம். ஒருசில மருத்துவர்களின் சிகிச்சை தவறாகவும் அமையலாம். எனவே, சிகிச்சை தோல்வி அடையும்போது நோய் தீவிரம் அடையும்போது மருத்துவரை சந்தேகப்படாதீர்கள். தோல்வி அடைந்த சிகிச்சையை எண்ணி மருத்துவர்களும் வருத்தம் அடைகிறார்கள். எனவே, அடுத்த கட்ட சிகிச்சைக்கு அனுமதியுங்கள். அதேபோல், நோயில் இருந்து காப்பாற்றிய மருத்துவரை கடவுள் போன்று உயர்த்திப் பாராட்டவும் தேவை யில்லை. மருத்துவரை சக மனிதராக, தங்கள் தொழிலை நேர்மையாக செய்பவராக பார்ப்பதே போதும். மருத்துவமும் தொழில். உங்களுக்கு ஆரோக்கியம் வேண்டும் என்றால் அவர்களுக்கு நீங்கள் கட்டணம் கொடுக்கத்தான் வேண்டும். இலவச சேவையும், அளவுக்கதிகமான கவனிப்பும் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

www.gyaanaguru.com

ஞானகுரு இயக்கத்தில் இணையுங்கள்

மகிழ்ச்சியாக மாறுங்கள்
மகிழ்ச்சியைப் பரப்புங்கள்

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர் சேர்க்கை ஆரம்பம்
ஆயுள் சந்தா 1 லட்சம் ரூபாய்

மகிழ்ச்சியைப் பரப்பும் ஒரு புதிய மதம் ஞானகுரு.

ஆரோக்கிய உடல், நிம்மதியான மனம், போதுமான பணம் ஆகியவற்றுடன் ஆறுதலான உறவுகள் அமைவதே மனிதருக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது. இவற்றை ஒவ்வொரு நபரும் அடைவதற்கு வழிகாட்டும் வகையில் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, ஞானகுரு யாக்கை, ஞானகுரு தமிழ்லீடர் போன்ற மின்னிதழ்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

ஞானகுரு பதிப்பகத்திலிருந்து நம்பிக்கையூட்டும் நூல்கள் வெளியாவதுடன், அன்றாடம் புதிய செய்திகளுடன் ஞானகுரு இணையம் - ஞானகுரு (gyaanaguru.com) இயங்கி வருகிறது. இவை எல்லாமே நிறைய வாசகர்களுக்கு சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காக கட்டணமின்றி வழங்கப்படுகின்றன. இந்த சேவையைத் தொடர்வதற்கும் மகிழ்ச்சியை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டுசெல்லவும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். ஞானகுரு இயக்கத்தில் சேர்வதற்கு வாழ்நாள் சந்தா என ரூபாய் 1 லட்சம் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

நிறைய செல்வமும் பெரிய மனமும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இந்த இயக்கத்திற்கு செலவு செய்தால் போதும் என்பதற்காகவே இந்த தொகை நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போது நம்முடைய வாசகர்கள், ஞானகுரு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியுடன் வாழத் தொடங்கும்.

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளராக இணைபவருக்கு மதிப்பளிக்கும் வகையில் ஞானகுரு மின்னிதழ்களின் அச்சு இதழ் வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். ஞானகுரு பதிப்பக புத்தகங்களும் வெளியாகும் தருணங்களில் அனுப்பப்படும். அதோடு மனவளக் கலை பயிற்சியளித்து தேர்ச்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும். ஞானகுரு குடும்பத்தில் இணைவதற்கு அன்போடு அழைக்கிறோம்.

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

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

www.gyaanaguru.com

பெண் உடம்புக்குள் ஓர் வெற்றிடம்

மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதை மறைப்பதற்காக வேறு ஏதேனும் ஒரு செயலில் அதி தீவிரம் காட்டுவதுண்டு. அவர்களின் செயலால் ஏற்படும் சிக்கல் மட்டுமே எல்லோருடைய கண்ணுக்கும் தெரியுமே தவிர, உண்மையான காரணம் தெரியாது. இதை கண்டறிவதே மனவள ஆலோசகர்களுக்கு மிகப்பெரும் சவால்.

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்

சில நபர்களின் உளவியல் சிக்கலுக்கான உண்மையான காரணத்தை பல நேரம் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களே மறந்துவிடுவார்கள். அந்த அளவுக்கு ஆழமாக மனதுக்குள் புதைந்துகிடக்கும் உண்மையை வெளியே கொண்டுவருவதற்கு நிறைய நேரம் பேச வேண்டியிருக்கும். யாரேனும் சிலருக்கு சட்டென காரணம் புரிபட்டுவிடும். அப்படி ஒரே நாள் கவுன்சிலிங் மூலம் இயல்பு வாழ்வுக்குத் திரும்பியவர் துர்கா. அவரது கணவரே துர்காவை அழைத்துவந்தார்.

“நான் ஒரு வங்கியில் பணி செய்கிறேன். எங்களுக்கு ஒரு பெண் மட்டுமே. அவள் இப்போது இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் கடைசி வருடம் படித்துவருகிறாள். மகள் நிறைய மார்க் எடுத்து பாஸ் ஆக வேண்டும், நல்ல வேலை கிடைக்க வேண்டும், நல்ல மாப்பிள்ளை கிடைக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் ஏதேனும் காரணம் சொல்லி வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் விரதம் இருக்கிறார். மிகவும் சுத்தம் பார்க்கிறார். வீட்டில் அசைவம் சமைப்பதில்லை. விரதம் இருப்பதால் அடிக்கடி மயங்கிவிழுகிறார். மருத்துவரிடம் போய் அடிக்கடி குளுக்கோஸ் ஏற்றி வருகிறோம்.

சமீபத்தில் என் நண்பர் வீட்டுக்கு வந்த நேரத்தில் ஒரு நடிகையைப் பற்றி ஜாலியாக பேசிக்கொண்டு இருந்தோம். அதை கேட்டு துர்கா கடுமையாக சண்டை போட்டார். அவரது உறவினர்கள் யார் வந்தாலும் ஏதேனும் சண்டை இழுத்து வீட்டை விட்டு அனுப்பிவிடுகிறார். இவரது மாற்றத்தைக் கவனித்த என் நண்பர் தான் கவுன்சிலிங் கூட்டிப் போகச் சொன்னார்...”

“உங்களுக்கு இவரிடம் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பது தெரியவில்லையா..?”

“துர்கா எப்போதும் ஜாலியான டைப் கிடையாது. அதேநேரம் சண்டை போடுபவரும் இல்லை. ஆன்மிகத்தில் மிகவும் நாட்டம் உள்ளவரும் இல்லை. என் மகள்

+2வில் மார்க் குறைவாக எடுத்துவிட்டார். அப்போது முதலே அம்மாவுக்கும் மகளுக்கும் சண்டை நடக்கிறது. மகளுக்கு விருப்பம் இல்லாமல் கட்டாயப்படுத்தி இன்ஜினியரிங் படிக்க வைத்தோம். அதோடு நீண்ட காலமாகவே மாதவிலக்கு தொடர்பான பிரச்னையில் துர்கா இருந்தார். அதனால் கர்ப்பப்பையை ஆபரேஷன் மூலம் எடுத்துவிட்டோம். என் மகள் நாலைந்து பாடத்தில் அரியர் வைத்திருப்பது எங்களுக்குத் தாமதமாகவே தெரியவந்தது. இது துர்காவுக்கு ரொம்பவே கோபத்தை உண்டாக்கிவிட்டது என்று நினைக்கிறேன்… அதனால் எப்போது பார்த்தாலும் பூஜை, கோயில், விரதம் என்று மாறிவிட்டார். இந்த மாற்றங்கள், சண்டை எல்லாம் அடிக்கடி நடந்ததால் என்னால் எந்த மாற்றத்தையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை….”

“நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்…” என்று துர்காவிடம் கேட்டேன்.

“நான் எப்போதும் போலவே இருக்கிறேன். இவர் தான் என்னிடம் வேண்டுமென்றே குற்றம் கண்டுபிடிக்கிறார்” என்று விட்டேத்தியாகப் பதில் சொன்னார்.

“துர்கா கோயிலுக்குப் போறது, விரதம் இருப்பது பிரச்னை. கோபத்தைக் குறைக்கணும், விரதம் இருந்து உடம்பைக் கெடுத்துக்க வேண்டாம், வீட்ல சண்டை போடாம எல்லோரும் நிம்மதியா இருக்கணும்” என்றார்.

”இவங்க நார்மலாவே இருக்காங்க. நீங்க தேவையில்லாம கவலைப்படுறீங்க. எதுக்கும் இவங்க கிட்ட கொஞ்ச நேரம் பேசிட்டுக் கூப்பிடுறேன்” என்று கணவரை வெளியே அனுப்பிவைத்தேன். அவர் பேசியதில் இருந்தே துர்காவின் பிரச்னைக்கு உண்மையான காரணத்தை ஓரளவு கண்டுபிடித்திருந்தேன். இருந்தாலும அவரது வாயில் இருந்து கேட்பதற்கு விரும்பினேன்…”

“உங்கள் மகள் படிப்பை நினைத்து ரொம்பவும் வருத்தப்படுகிறீர்களா..?”

“அவளை டாக்டராக்க நினைச்சேன், அது முடியலை, ஐ.டி. இன்ஜினியராக்க நினைச்சேன். அதிலும் ஃபெயிலாகிட்டு நிக்கிறா…””

“நீங்க என்ன படிச்சீங்க..? வேலைக்குப் போகலையா..?”

“பி.எஸ்.சி. படிச்சேன். படிப்புல பெருசா இண்ட்ரஸ்ட் கிடையாது. அதான், காலேஜ் முடிச்சதும் இவருக்குக் கட்டி வைச்சிட்டாங்க. வேலைக்குப் போறதுக்கு நான் ஆசைப்பட்டதே இல்லை. என் பொண்ணுக்கும் என்னை மாதிரி வாழ்க்கை தான் அமையும் போல இருக்கு…”

“எதுக்காக யூட்ரஸ் ரிமூவ் பண்ணீங்க… எந்த டாக்டர் பண்ணாங்க..”

“அது ரொம்பவும் தொல்லை குடுத்துட்டே இருந்திச்சு. ஆனா, எங்க ஃபேமிலி டாக்டர் எடுக்க வேண்டாம்னு சொன்னாங்க. பக்கத்து வீட்டுக்காரங்க சொன்ன

அப்படியா சொல்றீங்க

ஒரு சில நண்பர்களுடன் பழகக்கூடாது என்று தங்கள் பிள்ளைக்கு பெற்றோர் கட்டுப்பாடு விதிப்பது பெரும்பாலும் கடுமையான எதிர்விளைவுகள் தருகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஒரு டாக்டரை பார்த்தேன். அவங்க தான் இதை எடுத்துட்டா பிரச்னையே இருக்காதுன்னு சொன்னாங்க… எடுத்துட்டேன்.. இப்போ என் உடம்புக்குள்ள ஒரு பெரிய வெற்றிடம் இருக்குது” என்று வெறுமையாக சிரித்தார்.

“அப்போ உங்களுக்கு கவுன்சிலிங் ஏதாச்சும் குடுத்தாங்களா..?”

“இல்லையே… இது தான் எனக்கு ஃபர்ஸ்ட். ஏதோ பைத்தியம் பிடிச்சவளை கூப்பிட்டு வந்த மாதிரி எனக்கு எப்படியோ இருக்குது…”

“அன்பா… நம்பிக்கையா சும்மா மனம் விட்டுப் பேசிக்கிறது தான் கவுன்சிலிங். சோகத்தைப் பகிர்ந்துக்கிட்டா குறையும்னு சொல்வாங்க. அவ்வளவுதாங்க கவுன்சிலிங்… சரி, ஒரே ஒரு கேள்விக்கு மட்டும் உண்மையா பதில் சொல்லுங்க. அது போதும்..”

“கேளுங்க…”

“யூட்ரஸ் ரிமூவ் செய்த பிறகு உங்கள் கணவருடன் உறவு முன்பைப் போலவே இருக்குதா?”

பதில் சொல்லாமல் அமைதி காத்தார். கண்களில் இருந்து கண்ணீர் வழியத் தொடங்கியது. அவரே பேசட்டும் என்று காத்திருந்தேன். கொஞ்ச நேரம் கழித்து கண்களைத் துடைத்துவிட்டு பேசத்தொடங்கினார்.

“நான் அதுக்கெல்லாம் லாயக்கி இல்லைங்க. அதான் சொன்னேனே என் உடம்புக்குள் ஓட்டை இருக்கு. அவருக்கு வேற எண்ணம் வரக்கூடாதுன்னுதான் விரதம் பூஜைன்னு செஞ்சிக்கிட்டு இருக்கேன். அதான், யாராவது ஜாலியா பேசுனாலே எனக்கு கோபம் வருது…”

இதுதான் விஷயம் என்றதும் நிம்மதியானது. நிதானமாகப் பேசத் தொடங்கினேன்.

“பொதுவா கர்ப்பப்பை எடுக்குற நேரத்தில் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் கவுன்சிலிங் குடுப்பாங்க. உங்களுக்கு தராம விட்டது தான் பிரச்னை. ஏன்னா, கர்ப்பப்பை குழந்தை

பெறுவதற்கான உறுப்பு மட்டும் தான். அதற்கும் உறவுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. அதாவது கர்ப்பப்பை இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் உறவு கொள்ள முடியும். இதனால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் எந்த வித்தியாசமும் தெரியாது. எப்போதும் போல், இன்னும் சொல்லப்போனால் குழந்தை உருவாகும் என்ற அச்சமே இல்லாமல் உறவு கொள்ளமுடியும்”

“அதெப்படி, யூட்ரஸ் இல்லைன்னா..?” என்று மேற்கொண்டு பேசுவதற்குத் தயங்கினார்.

“யூட்ரஸ் இல்லையென்றால் என்னவாகும் என்பதை நிறைய மருத்துவர்கள் தெளிவாக விளக்குவார்கள். யூட்ரஸ் எடுத்தவுடன் அந்த இடம் வெற்றிடமாக இருக்காது. மற்ற உறுப்புகள் அந்த இடத்தை நிரப்பிவிடும். உறவுப் பாதைக்கும் கர்ப்பப்பைக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை. கணவரின் உயிரணுக்கள் இப்போது வெளியே வந்துவிடும். அவ்வளவு தான் வித்தியாசம். அறுவை சிகிச்சை நேரத்தில் நிறைய பெண்கள் மன அழுத்தத்தில் இருப்பதால், மருத்துவர் சொல்வதை சரியாகப் புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள். கர்ப்பப்பை இல்லை என்றால் தன்னை பெண் இல்லை என்று நினைக்கும் அளவுக்கு வருத்தம் அடைகிறார்கள். உங்களுக்கும் அதுவே மன அழுத்தமாக மாறியிருக்கிறது. தயவு செய்து அந்த எண்ணத்தில் இருந்து வெளியே வாருங்கள். நீங்கள் இப்போதும் ஒரு முழுமையான பெண். உங்களுக்கு நல்ல கணவர் இருக்கிறார், நல்ல மகள் இருக்கிறார். எனவே, தேவையில்லாத விஷயங்களை மனதில் போட்டு குழப்பிக்கொள்ளாமல் கணவருடன் சந்தோஷாக இருங்கள்…”

“நிஜமாகச் சொல்கிறீர்களா..?”

“உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் ஒரு முறை இதனை கேட்டு தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதேநேரம் உங்கள் மகள் வாழ்க்கையை நினைத்து அச்சமோ, கவலையோ வேண்டாம். நிறைய மதிப்பெண் எடுக்காதவர்களும் வாழ்க்கையில் பெரிதாக ஜெயித்திருக்கிறார்கள். அவரது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான படிப்பைக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள். அது போதும். இனி என்ன செய்வது என்பதை அவர் முடிவு செய்யட்டும். பக்தியில் ஆர்வம் இருந்தால் அதில் மனதை செலுத்துங்கள். ஆனால், கடவுளுக்குத் தரும் நேரத்தை கணவனுக்கும் பிள்ளைக்கும் கொடுங்கள். அவர்களை மகிழ்ச்சி அடையச் செய்யுங்கள். அழகான சின்ன குடும்பத்தை சண்டை போட்டு சிதைத்துவிடாதீர்கள்…” என்றேன்.

மீண்டும் ஒரு முறை அழுதுவிட்டுக் கிளம்பினார். இப்போது அவரது அழுகையில் மிகப்பெரும் நிம்மதி தென்பட்டது.

தொடர்புக்கு : 9840903586

www.gyaanaguru.com

www.gyaanaguru.com

ரஜினிக்கு என்னாச்சு..?

கம்ப்ளீட் மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்

சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் வயிறு வலி பிரச்னைக்காக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைக்குப் பிறகு வீடு திரும்பியிருக்கிறார். மருத்துவமனையில் அவருக்கு என்ன சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது என்பது குறித்து விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

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

கடந்த 2011ம் ஆண்டு முதல் ரஜினிகாந்த் உடல்நலக் குறைவினால் அவதிப்படுக்றார். 'ராணா' படத்தின் இடையில் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு சிங்கப்பூரில் சிகிச்சை பெற்று திரும்பினார். அடுத்து 2016ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் சிகிச்சை பெற்றுத் திரும்பினார். இந்த தருணங்களில் அவரது சிகிச்சை குறித்து எவ்வித அறிவிப்பும் வெளியிடப்படவில்லை.

2020ம் ஆண்டு கட்சி தொடங்க இருப்பதாக அறிவிப்பு வெளியிட்டார். ஆனால், கொரோனா பரவல் காரணமாக அந்தத் திட்டம் கைவிடப்பட்டது. அப்போது உடல் நலத்தைக் காரணம் காட்டியே கட்சி தொடங்குவதிலிருந்து பின்வாங் கினார். அப்போது, "2011ஆம் ஆண்டு எனக்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சிங்கப்பூரில் சிகிச்சை பெற்று உயிர் பிழைத்து வந்தேன். அது அனைவருக்கும் தெரியும். 2016ஆம் ஆண்டு மே மாதத்தில் மறுபடியும் எனக்கு சிறுநீரக பாதிப்பு தீவிரமாக ஏற்பட்டு அமெரிக்காவின் ராசெஸ்டர் நகரில் உள்ள மயோ க்ளீனிக்கில் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. இது ஒரு சிலருக்கே தெரியும்" என்று ஓர் அறிக்கை வெளியானது.

இந்த விஷயங்கள் உண்மை என்று கூறிய ரஜினிகாந்த், 'வயது 70. மேலும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்திருப்பதால் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைவு எனவே கொரோனா காலத்தில் மக்களை தொடர்புகொண்டு அரசியலில் ஈடுபடுவதை கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும் என திட்டவட்டமாகக் கூறிவிட்டார்கள்' என்று அறிக்கை வெளியிட்டார். கட்சி தொடங்கவில்லை என்றாலும் தொடர்ந்து சினிமாவில் நடிப்பதை அவர் வழக்கம் போல் செய்துகொண்டு தான் இருக்கிறார்.

ஞானவேல் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள வேட்டையன் திரைப்படம் அக்டோபர் 10ம் தேதி வெளியாகயிருக்கும் நிலையில் மீண்டும் அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுத் திரும்பியிருக்கிறார். இதயவியல் நிபுணரான மருத்துவர் சாய் சதீஷ் உள்ளிட்ட ஐந்து பேர் கொண்ட மருத்துவக் குழு ரஜினிகாந்திற்கு

மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு, அவருக்கு ரத்த நாளம் வழியாக கேதிடர் எனும் வளைந்து கொடுக்கும் குழாய் போன்ற கருவியை உள்செலுத்தி மகா தமனியில் வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதிக்கு கேதிடரை கொண்டு சென்று, அங்கு ஸ்டென்ட் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் வழியாக அநியூரிசம் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புக்குள்ளான பகுதியில் புதிதாக பொருத்தப்பட்டுள்ள ஸ்டென்ட் புகுத்தப்பட்டு பாதிப்பு சரிசெய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த சிகிச்சைக்கு TEVAR என்று பெயர். THORACIC ENDOVASCULAR AORTIC REPAIR. சிகிச்சை முடிந்து ரஜினிகாந்த் நல்ல உடல்நிலையுடன் வீடு திரும்பியிருப்பதாக அப்பல்லோ நிர்வாகம் தெரிவித்துள்ளது” என்று தெரிவித்தார்.

இதயத்திலிருந்து ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் பிரதான ரத்தக் குழாயான aorta–வில் சில சமயங்களில் வீக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. இந்த வீக்கம் எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம் என்றாலும், பெரும்பாலும் வயிற்றுப் பகுதியிலோ நெஞ்சுப் பகுதியிலோதான் ஏற்படும். வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள ரத்தக் குழாயில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் அது Abdominal Aortic Aneurysm என்றும் நெஞ்சகப் பகுதியில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் அது Thoracic Aortic Aneurysm என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இந்த வீக்கத்தை அப்படியே விட்டுவிட்டால், ரத்தக் குழாய் வெடித்து உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியலாம். ஆனால், முன்கூட்டியே சிகிச்சை அளிக்கப்படும் பட்சத்தில், பெரிய பிரச்னையின்றி வாழ்வைத் தொடர முடியும். உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படிவது, புகைபிடிக்கும் பழக்கம் என இந்தப் பிரச்னைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன என்றும் தெரிவிக்கிறார்கள்.

சிகிச்சை அளித்தனர். ரஜினிக்கு ரத்தக் குழாய்க்குள் அனுப்பப்பட்ட சிறு குழாய் மூலம் (கேதீட்டர்) வீக்கம் ஏற்பட்டிருந்த பகுதியில் ஒரு ’ஸ்டென்ட்’ பொருத்தப்பட்டிருப்பதாக மருத்துவமனை அறிக்கை வெளியானது.

இந்த சிகிச்சை குறித்து சிவகங்கை பொது மருத்துவர் அ.ப. ஃபரூக் அப்துல்லாவிடம் கேட்டோம். “ரஜினிகாந்திற்கு இதயத்தில் இருந்து உடல் முழுமைக்கும் தூய ரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் "அயோர்ட்டா" எனும் மகா தமனியில் அனியூரிசம் எனும் வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த அனியூரிசம் என்பது தமனியின் சுவர்களில் தளர்ச்சி ஏற்படுவதால் ரத்த ஓட்ட அழுத்த மிகுதியால் புடைப்பு அல்லது வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக அதீத ரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாக அந்த பாதிப்புக்குள்ளான வீக்கம் ஏற்பட்ட பகுதியில் பிளவுற்று ரத்தப் போக்கு ஏற்படலாம். ரஜினிக்கு படப்பிடிப்பின் போது இந்த அநியூரிசத்தின் காரணமாக வயிற்று வலி ஏற்பட்டுள்ளது.

அதற்காக உடனடியாக அப்பல்லோ

நலமுடன் வாழட்டும்.

அப்படியா சொல்றீங்க

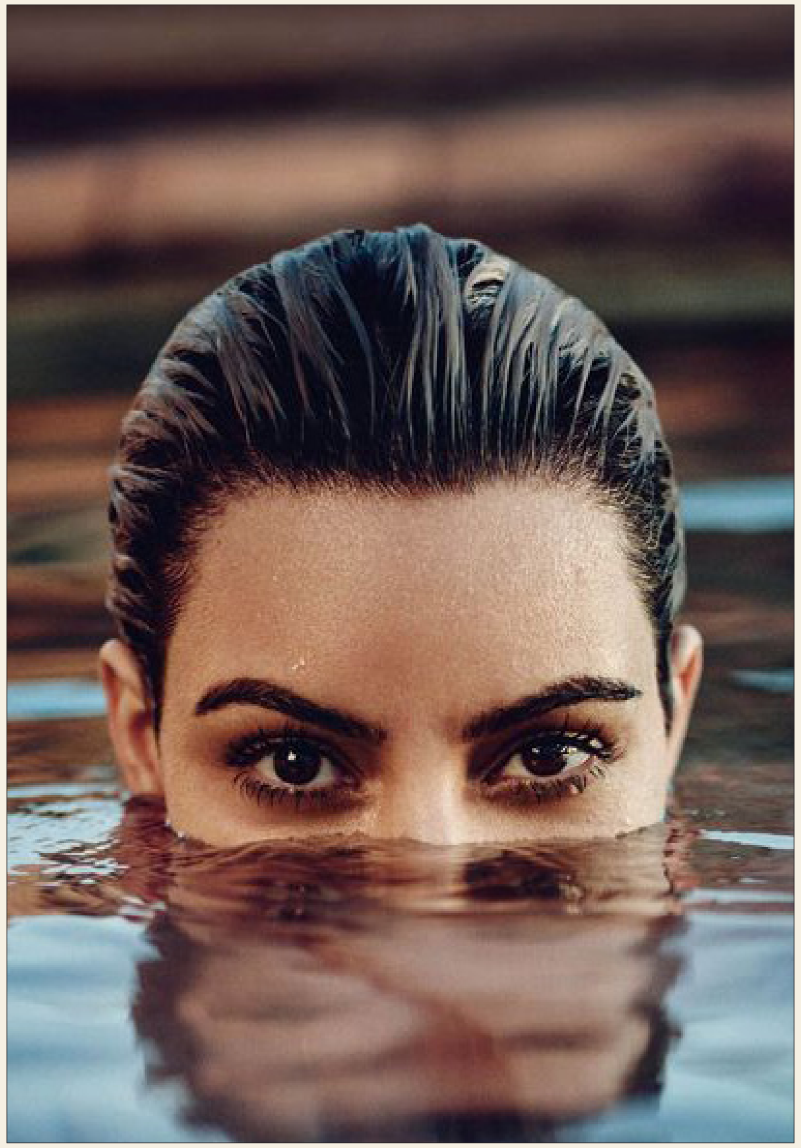
புற்று நோயினால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு மருந்துகளுடன் கவுன்சிலிங் கொடுப்பது குணமடைவதை எளிதாக்குவது ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

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

மகிழ்ச்சி தரும் குளியல்



1 பக்க பானிக்

குளித்தல் என்பது
தண்ணீர்த் தாரைகள்
சருமம் கடக்கும்
சம்பவம் அல்ல
சின்னதொரு தியானம்;
சிலநிமிட தவம்

சொந்த உறுப்புகளின்
சுயதரிசனம்

புறத்தோல் கழுவல்
உட்சூடு தணித்தல் என
ஒரு வினையில்
இருவினை புரியும்
திருவினை - குளித்தல்

நெடுவுடல் எங்கணும்
நீர்வழிந்தாட
நீர்வழித் தடத்தில்
நினைவுகள் ஓட
மரணம் போலொரு
மகாசுகம் எய்தும்
அன்றாட மோட்சம் குளியல்
எந்த உறுப்பையும்
தவிர்க்காதபடி
நின்று தேய்த்து
நீயே குளிக்கும்வரை
உனது உடம்பு உன்னுடையது

குளியலை
ஒரு கலையென்று கருதாது
கடனென்று
கருதும் பாவிகளை
எந்த நதியில் குளிப்பாட்டுவது?

கவிஞர் வைரமுத்து,
‘நெற்றித்தீ’

ஞானகுரு மகிழ்ச்சி

பொக்கிஷ இதழ்கள் படிக்க விரும்புகிறீர்களா..?

25 மின்னிதழ்கள்
500 ரூபாய் மட்டுமே.

+91 72997 53999 எண்ணுக்கு 500 ரூபாய் அனுப்பிவையுங்கள்.
உங்கள் மெயிலுக்கு இதழ்கள் அனுப்பப்படும்.