₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

நவம்பர் 2024

1 - 11

எஸ்.கே.முருகன்

சுறுசுறுப்பு ரகசியம்

ஹோட்டல் உணவிலும் ஆரோக்கியம்

மனசை பத்திரமா பாத்துக்கோங்க...

ஆசிரியர் பக்கம்

நாம் உண்ணும் உணவு, பருகும் நீர், சுவாசிக்கும் காற்று, சுற்றுச்சூழல், தூக்கம், தொற்று மற்றும் மரபணுக்களே மனிதர்களுக்கு நோய் உண்டாக்குவதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்நிலையில், பெரும்பாலான நோய் உருவாக மனம் முக்கியக் காரணியாகத் திகழ்வது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. எனவே, உடல் நன்றாக இருந்தால் மனம் நன்றாக இருக்கும் என்பதை நம்பாதீர்கள். மனம் நன்றாக இருந்தால் மட்டுமே உடலும் நன்றாக இருக்கும்.

உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் மனம் ஆதிக்கம் செலுத்துவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். சோகம், துக்கம் போன்ற மனநிலையில் இருப்பவர்களுக்கு நுரையீரலில் ஆக்சிஜன் சீராக சென்றுவருவதில்லை. இது ஆஸ்துமாவுக்குக் காரணமாகிறது. பிடிவாதம், ஆங்காரமான மனநிலை கணையத்தின் செயல்பாட்டை சிக்கலாகிறது. இதனாலும் நீரிழிவு ஏற்படலாம்.

அதிக வெறுப்புடன் வாழ்க்கையைத் தள்ளுபவர்கள், மனதின் ஆழத்தில் கசப்புகளை சேமித்து வைத்திருப்பவர்களுக்கு கால்சியம் ஆக்சிலேட் சுழற்சியினால் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. எரிச்சல், நம்பிக்கையின்மை காரணமாக மாதவிலக்கு சுழற்சி மாறுதலடைந்து கர்ப்பப்பை பிரச்னைகள் உருவாகின்றன.

அதிக உணவுகளால் கொழுப்பு சேர்வது போலவே அதிக சோம்பேறித்தனம், மந்தமான சிந்தனை காரணமாகவும் உடலில் கொழுப்பு சேர்கிறது. மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது உடலில் அமிலத்தன்மை அதிகரிக்கிறது. எதிர்மறை சிந்தனை, பயம், அச்சம் காரணமாக ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

சுருக்கமாகச் சொல்வது என்றால் பயம், சந்தேகம். துக்கம், கவலை, மன அழுத்தம், பதற்றம். பொறாமை, கோபம், ஆத்திரம், வெறுப்பு, பேராசை, ஏமாற்றம், போட்டி மனப்பான்மை போன்றவை உடலில் நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகின்றன.

இவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான மருந்தும் நம்மிடமே உள்ளன. புன்னகை, சிரிப்பு, அன்பு, நட்பு, நன்றி, காதல், நேசம், இரக்கம், கனிவு, பரிவு, மன்னிப்பு, கொடை, நம்பிக்கை, தாராள மனப்பான்மை, டேக் இட் ஈஸி, உடற்பயிற்சி, பொழுதுபோக்கு போன்றவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே எந்த நேரமும் புன்னகை அணிந்துகொண்டு ஆரோக்கியத்தை மட்டும் வரவேற்போம்.

கடவுளின் குழந்தை

ஆலியா BHATT

பாலிவுட் உலகின் அழகு தேவதையான ஆலியா பட் சமீபத்தில் ஏடிஹெச்டி பாதிப்பு குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசி விழிப்புணர்வு கொடுத்திருக்கிறார்.

நடிகை ஆலியா பட் என்றதும் பால் வடியும் டீன் ஏஜ் பெண் முகம் நினைவுக்கு வரும். அதேநேரம், அவர் உருவாக்கிய சர்ச்சைகளும் நினைவுக்கு வரும். ஏனென்றால் வாரிசு சினிமா தொடங்கி மி டூ வரை ஏகப்பட்ட பஞ்சாயத்துகள் இவர் மீது உண்டு.

சரி, தவறு என்று இனம் பிரித்துப் பார்க்காமல் பேசுபவர். இது எந்த அளவுக்கு என்றால், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் இந்திய ஜனாதிபதி யார் என்று கேள்வி எழுப்பப்பட்டதும் ஒரு நொடி கூட யோசிக்காமல், 'பிரித்விராஜ் சௌகான்' என்று ஒரு பெயரைக் கூறினார். ஒட்டுமொத்த அரங்கமும் அவரை கேலி செய்து சிரித்தது.

அதன் பிறகு சர்தார் ஜோக்ஸ் போன்று ஆலியா பட் ஜோக்ஸ் என்று எக்கச்சக்க முட்டாள் ஜோக்ஸ் அவரைப் பற்றி வலம் வந்தன.

எக்குத்தப்பாகப் பேசிவிட்டு அல்லது எதையாவது தவறாகச் செய்துவிட்டு மாட்டிக்கொள்வது ஆலியா பட்டிற்குப் புதிதில்லை. ஆனால், இதற்கான காரணம் குறித்து முதல் முறையாக மன்ம் திறந்து பேசியிருக்கிறார். தான் ஒரு ஏடிஹெச்டி பாதிப்பு உள்ளவர் என்பதை தைரியமாக இப்போது ஒப்புக்கொண்டுள்ளார். திருமணமாகி, ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாயான பிறகே இதனை வெளியே சொல்வதற்குத் தனக்கு தைரியம் வந்ததாகவும் கூறியிருக்கிறார்.

இந்த ஏடிஹெச்டி பாதிப்பு குறித்துப் பார்க்கும் முன்பு ஆலியா பட் பற்றி கொஞ்சம் பார்த்துவிடலாம்.

இயக்குனர் மற்றும் தயாரிப்பாளரான மகேஷ் பட்டிற்கும் பிரிட்டிஷ் நடிகை ரஸ்தானுக்கும் பிறந்த ஆலியா பட்டுக்கு இப்போது வயது 31. மும்பையில் உள்ள ஜாம்னாபாய் நர்சி என்ற பள்ளியில் தனது பள்ளிப் படிப்பை முடித்தார். இளம் வயதிலேயே குழந்தை நட்சத்திரமாக திரையுலகில் அறிமுகமானார். 2012ம் ஆண்டு கரண் ஜோகர் இயக்கத்தில் வெளியான ஸ்டுடென்ட் ஆஃப் தி இயர் படம் மூலம் கதாநாயகியாக அறிமுகமானார்.

அந்த படத்தையடுத்து ஹைவே, உட்தா பஞ்சாப், டியர் ஜிந்தகி, ராஜி, கங்குபாய் போன்ற படங்களில் நடித்து முன்ன நடிகையாகத் திகழ்ந்த நே ரன்பீர் கபீரை காதலித்துத்

திருமணம் செய்துகொண்டார். திருமணத்திற்கு முன்பு அவர் நடித்த கடைசி படம் ராஜமௌலியின் ஆர்.ஆர்.ஆர்.. இப்போது ஒரு பெண் குழந்தை பெற்றெடுத்துள்ள நிலையில் ஜித்ரா படத்தின் மூலம் மீண்டும் சினிமாவில் நுழைந்திருக்கிறார்.

இந்த நிலையில் ஒரு பேட்டியில் ஆலியா பட், தனக்கு ஏடிஹெச்டி பாதிப்பு சின்ன வயதில் கண்டறியப்பட்டது என்பதைத் தெரிவித்திருக்கிறார். இந்த பாதிப்பு காரணமாக தன்னால் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் சில நிமிடங்களுக்கு மேல் கவனம் செலுத்த முடியாது, எதிலும் ஆழ்ந்து கவனம் செலுத்த இயலாது என்பதையும் பேசியிருக்கிறார்.

சினிமா நடிகைகளுக்கு ஏதேனும் ஒரு நோய் இருப்பது தெரியவந்தால் ரசிகர்கள் அவர்களை பரிதாபமாகப் பார்ப்பார்கள். கொண்டாடவும் மதிக்கவும் மாட்டார்கள் என்பதை எல்லாம் நடிகை சமந்தா உடைத்து முன்னேறியிருக்கிறார், அவரே நான் உண்மையை வெளியே சொல்வதற்கு இன்ஸ்பிரேஷன் என்று பாராட்டியிருக்கிறார். நடிக்க வந்த காலத்திலே நடிகை சமந்தா மயோசிடிஸ் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு பல படங்களின் வாய்ப்பை இழந்தவர் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனாலும் நோயில் இருந்து போராடி ஜெயித்து சினிமாவையும் வென்றவர் சமந்தா. குடும்பம் அவர் பக்கம் நிற்கவில்லை என்றதும், அது எத்தனை பெரிய குடும்பம் என்பதை எல்லாம் கண்டுகொள்ளாமல் வெளியே வந்தவர்.

அந்த வகையில் நடிகை சமந்தா மீது இருக்கும் அன்பு காரணமாக அவரது புதிய பட விழாவுக்கு வரவழைத்து, அந்த மேடையில் பேசிய ஆலியா பட், "எனது அன்பிற்குரிய சமந்தா. திரையில் மட்டுமல்ல நிஜ வாழ்க்கையிலும் நீங்கள் ஹீரோ. உங்களது திறமை, உங்களது வலிமை, ஒரு படத்திற்காக உடலை நீங்கள் வருத்திக் கொள்வதைப் பார்க்கும்போது எனக்கு உத்வேகமாகவும் ஆச்சரியமாகவும் உள்ளது.

ஒரு பெண்ணாக இருப்பது என்பது மிகவும் சவாலான விஷயம். அதிலும் ஆண்களின் ஆதிக்கம் இருக்கக்கூடிய சமூகத்தில் வெற்றிகரமான பெண்ணாக வாழ்வது சாதாரணமான விஷயம் கிடையாது. சமந்தா நீங்கள் உங்களது சொந்தக் காலில் நிற்கின்றீர்கள். அதனால்தான் நாளுக்கு நாள் உயர்ந்துகொண்டே போகின்றீர்கள். இதுமட்டும் இல்லாமல் நீங்கள் உங்கள் கால்கள் மூலம் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு உதையும் மிகவுமே முக்கியமானது...” என்று மனதாரப் பாராட்டியிருக்கிறார்.

யாரும் நோயை மூடி மறைக்கத் தேவையில்லை என்று

வெளிப்படையாகப் பேசியிருக்கும் ஆலியா பட், “ஏடிஹெச்டி பாதிப்பை சின்ன வயதிலே கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அந்த பாதிப்பு உள்ளவர்களை எல்லா நேரமும் ஏதேனும் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுத்தி சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்தக் குழந்தைகளைக் கவனிப்பதற்கு பெற்றோர்களுக்கு மிக அதிகப் பொறுப்பும், பொறுமையும் தேவைப்படும். இந்த வகையில் நான் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி” என்கிறார் ஆலியா பட்.

ஒரு தாயாக மாறிய ஆலியா பட் உலகிலுள்ள அத்தனை குழந்தைகள் மீதும் அன்பு செலுத்தும் வகையில், தன்னுடைய பாதிப்பு குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசியது மட்டுமின்றி, இந்தக் குழந்தைகளை எப்படி அடையாளம் கண்டுபிடிக்கலாம் என்பதையும் பேசியிருக்கிறார். இந்த பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணப்படாத காலகட்டத்தில் ஏடிஹெச்டி பாதிக்கப்பட்டவர்களை கடவுளின் பிள்ளை என்று உயர்த்திப் பிடிப்பார்கள் அல்லது சாத்தான் என்று தள்ளி வைப்பார்கள். இப்போது, அவர்களை நெறிப்படுத்தி, இயல்பான வாழ்வுக்குக் கொண்டுவர முடியும் என்பதை பலரும் அறிந்துகொண்டார்கள். இனி, ஏடிஹெச்டி பற்றி பார்க்கலாம்.

அட்டென்ஷன் டெஃபிசிட் ஹைப்பர்ஆக்டிவிட்டி டிஸ்ஆர்டர் என்பதே ஏடிஹெச்டி (ADHD) எனப்படுகிறது. எந்த இடத்திலும் நிலையாக இருக்காமல் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டே இருப்பது, ஒரு வேலையை பாதியில் விட்டு அடுத்த வேலையைச் செய்வது, யார் சொல்வதையும் அக்கறையுடன் கவனிக்காமை, பிறரது உணர்வுகள் குறித்து அறிய முடியாத தன்மை போன்றவை இந்த பாதிப்பு காரணமாக ஏற்படலாம். இவற்றை நிறைய பேர் குற்றம், குறையாக எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். அதனால் நாட்பட்ட நிலையில், இந்த பிரச்னை பெரிதான பிறகே நன்றாகத் தெரியவரும். இந்த பாதிப்பு பல்வேறு பெயரில், பல்வேறு வகையில் நிகழ்கிறது. இங்கு நாம் கவனச்சிதைவு என்பதை எடுத்துக்கொள்வோம்.

எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

துருதுருவென எப்போதும் ஓடிக்கொண்டே இருப்பது அல்லது ஏதேனும் ஒரு சிந்தனையில் ஆழ்ந்து யார் சொல்வதையும் கவனிக்காமல் இருப்பது சாதாரண குழந்தைகளின் இயல்பு அல்ல. என்றாவது ஒரு நாள் அப்படியிருப்பது பிரச்னை அல்ல. எப்போதும் அப்படி இருப்பது கவனச்சிதைவு ஏடிஹெச்டி இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

விளையாட்டை பாதியில் நிறுத்துவது, என்ன செய்தோம் என்பதை மறந்துவிடுவதைக் கண்டால் கண்காணிக்க வேண்டும். கவனச் சிதறல், காரணமின்றி கோபப்படுதல், பொருள் வைத்த இடத்தை மறந்துவிடுதல், திரும்பவும் தேடாமல் இருத்தல் போன்ற குறைகளைக் கண்டால் உடனே மருத்துவர் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. முதல் வருடம் இதனை எந்தக் குழந்தையிடமும் எளிதாகக் கண்டறிய இயலாது. ஆனால், இரண்டாவது வயதிலிருந்தே கண்டுபிடித்துவிட இயலும். நிறைய பேர் பள்ளிக்குச் செல்லும் வயதில் தான் இதனை முழுமையாக கண்டறிகிறார்கள். அதனாலே அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பது தாமதமாகிறது.

குறை பிரசவக் குழந்தைகளுக்கு ஏடிஹெச்டி குறைபாடு இருக்க வாய்ப்பு உண்டு என்றாலும் அனைத்து குறை பிரசவக் குழந்தைகளுக்கும் இந்த பாதிப்பு இருப்பதில்லை. தலைமுறை தாண்டி தாய் வழி தந்தை வழியில் முன்னோர்களுக்கு இருக்கும் குறை குழந்தைக்குக் கடத்தப்படலாம். கர்ப்ப காலத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு, நல்ல சுற்றுச்சூழல் அமையவில்லை என்றாலும் குழந்தைக்குப் பாதிப்பு உண்டாகலாம்.

புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, தாய் தந்தை இடையேயான சண்டை சச்சரவு காரணமாக தாய் மன அழுத்தத்துக்கு தள்ளப்படுவது போன்ற காரணிகளும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. கர்ப்பிணிக்கு நிகழ்வும் சிறு விபத்து, ஊட்டச்சத்து குறைபாடும் காரணமாகலாம். இந்த பாதிப்பு இரண்டு வகையில் தென்படலாம். அதாவது ஹைபர் ஆக்டிவ் எனப்படும் அதிக துருதுருப்பு, இன்ஆக்டிவ் என்பது மிகுந்த மந்தத் தன்மையுடன் இருக்கலாம். சில குழந்தைகளிடம் இரண்டு பாதிப்பும் ஒரு சேர இருக்கலாம்.

சிகிச்சை

ஏடிஹெச்டி என்பது வளர்ச்சி குறைபாடு மட்டுமே என்பதால் இது ஒரு நோய் அல்ல. இதை சீர்செய்வதற்கு மருந்துகள், மன பயிற்சி, செயல்வழி பயிற்சி என மூன்று விதமான சிகிச்சைகளும் தேவைப்படும். இந்தக் குழந்தைகளை எப்படி பராமரிப்பது, எப்படி பயிற்றுவிப்பது, சமூகத்தில் அவர்களை இயல்பாக நடந்துகொள்ள வைப்பது போன்ற பயிற்சிகள் பெற்றோருக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

அதீத ஆற்றல் அல்லது அதீத மந்த நிலையை சரி செய்வதற்கு மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகிறது என்றாலும் இவை மட்டுமே தீர்வு அல்ல. பயிற்சிகள், புதுப்புது விளையாட்டுகள் மூலமே இவர்களை மற்றவர்கள் போன்று செயல்படச் செய்ய முடியும். ஏதேனும் ஒரு செயலை செய்விப்பதற்கு தொடர்ந்து ஊக்கம் கொடுப்பது, சோர்வடையாமல் ஒரே விஷயத்தை மீண்டும் மீண்டும் செய்யத் தூண்டுவதும் முக்கியமான பயிற்சிகள்.

ஒரு வேலையைக் கொடுத்து தானாகவே முடிக்க வைத்து, அதற்காக குழந்தைக்குப் பரிசு அளிப்பதன் மூலம், கவனத்தை ஈர்க்க முடியும். ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து சாப்பிட அடம் பிடிக்கும் குழந்தையிடம், ‘இங்கு அமர்ந்து சாப்பிட்டால் அடுத்த வேளை உணவின்போது ஒரு சாக்லேட் கிடைக்கும்’ என்று ஆர்வம் தூண்டினால் அந்த எதிர்பார்ப்பிலேயே சாப்பிடும். காலப்போக்கில் இது பழகி விடும். உணவில் மட்டுமின்றி மற்ற விஷயங்களிலும் இதே முறையைப் பின்பற்றுவதன்மூலம் இக்குறையை நிவர்த்தி செய்ய முடியும்.

இவர்கள் சிறு வயதில் மிகத் திறமையாக செயல்படலாம். வேகமாக ஓடலாம். ஆனால், இவர்களால் ஒரே கவனத்துடன் நீண்ட நேரம் ஓட முடியாது என்பதால் ஓட்டப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ள முடியாது. எனவே, முன்கூட்டியே பிரச்னை கண்டறியும் பட்சத்தில் விரைவில் அவர்களை இயல்பான சூழலுக்குப் பழக்க முடியும். 10 வயதுக்கு மேல் குறை கண்டறியும் பட்சத்தில் அவர்களை புதிய பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவருவது மிகுந்த சிரமம். எனவே குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் படிநிலை சரியாக இருக்கிறதா என்பதை பெற்றோர் இருவரும் இணைந்து கண்காணிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஏடிஹெச்டி பாதிப்பு கண்டறியப்பட்டால் மனம் உடைந்து போக அவசியமில்லை. வழக்கமான குழந்தைக்குக் கொடுப்பதை விட இரண்டு மடங்கு அக்கறை கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் என்பது மட்டுமே பிரச்னை. சரியாக வளர்க்கப்பட்டால் அப்படியொரு குறை இருப்பதை அவர்கள் சொன்னால் மட்டுமே வெளியுலகிற்குத் தெரியவரும்.

அந்த வகையில் ஏடிஹெச்டி என்றால் அச்சப்பட அவசியமில்லை என்பதற்கு வாழும் உதாரணமாக இருக்கும் ஆலியா பட், ஃபகத் பாசில் போன்றவர்களுக்கு நன்றி சொல்வோம்.

.

அடடே, அப்படியா?

■ வஉடல் நோய்க்கு கொரில்லா சாப்பிடும் தாவரங்களின் அடிப்படையில் மனிதர்களின் நோய்க்கும் மருந்துகள் கண்டறிய முடியும் என்ற அடிப்படையில் இப்போது ஆய்வுகள் நடந்துவருகின்றன.

■ புற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருந்துகள் கொடுப்பதுடன் கவுன்சிலிங் கொடுப்பதே அதிக வேகமாக குணம் அடைய உதவுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

■ கை, கால்களை சுருக்கிக்கொண்டு படுப்பது, ஒரே பக்கம் தோளில் பை போட்டுக்கொள்வது, பெரிய தலையணை பயன்படுத்துவதாலும் தண்டுவடத்தில் பாதிப்பு உண்டாக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

அரசு கிருத்திகா

சேலம் என்றாலே மாம்பழம் என்ற அடையாளத்தை மாற்றும் வகையில், சேலம் என்றாலே ஸ்ரீசரவணபவன் ஹோட்டல் எனும் அளவுக்கு சுவை ராஜாங்கம் நடத்திவருகிறார் சுவை ராமன் என்று அழைக்கப்படும் விசிஎஸ். சிவராமன். ஹோட்டல் தொழிலில் 50 ஆண்டு கால அனுபவசாலி. யாக்கை இதழுக்காக மனம் திறந்து பேசினார்.

சேலம் சிவராமனின் உடல் நலக் குறிப்புகள்

வெற்றிகரமான ஹோட்டலுக்கு இலக்கணமாகத் திகழ்கிறது சேலம் ஸ்ரீசரவபவன் குரூப்ஸ் ஹோட்டல்ஸ். அங்கு உணவுக்கும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மட்டுமின்றி மனதிற்கும் மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது.

கேள்வி ; வெற்றிகரமாக ஹோட்டல் நடத்திவருகிறீர்கள். உண்மையைச் சொல்லுங்கள், உடல் நலனுக்கு ஹோட்டல் உணவு ஏற்றது தானா..?

விசிஎஸ். சிவராமன் ; வீட்டுச் சாப்பாடு போலவே ஹோட்டல் சாப்பாடும் உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது தான். இந்த நடைமுறையை நான் தொடங்கவில்லை. எனக்கு முன்பே சென்னையில் சரவணபவன் ராஜகோபால் அண்ணாச்சி தொடங்கிவிட்டார். நாடி வரும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம்

செலுத்தி தரமான உணவுக்கு உத்தரவாதம் கொடுத்தார். ஹோட்டல் தொழிலுக்கு ஒரு தனி மதிப்பும் மரியாதையும் தோன்றுவதற்கு அண்ணாச்சியும் இம்பாலா பாயும் தான் முக்கியமான காரணம்.

ஹோட்டல் தொழில் நடத்துகிறோம் என்றாலும் வாடிக்கையாளரின் வாயையும் வயித்தையும் கெடுத்து சம்பாதிக்கக் கூடாது என்பதில் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறேன். எங்கள் ஹோட்டலுக்கு வரும் வாடிக்கையாளர்களை குடும்ப உறுப்பினர்களாகக் கருதுகிறோம். விருந்தினர்களுக்கு உபசரிப்பது போன்று தரமான உணவுப் பொருட்களை மட்டுமே பரிமாறுகிறோம். குழந்தைகள், முதியவர்கள், கர்ப்பிணிகள், நீரிழிவு நோயாளிகள் என ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஏற்ற உணவு கொடுக்கிறோம்.

பொதுவாகவே எங்கள் ஹோட்டலில் சிறு தானிய உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம். இதுவரை 40 சிறுதானிய ரெசிபிகள் எங்கள் ஹோட்டலில் அறிமுகம் செய்திருக்கிறேன். இன்னமும் 150 ரெசிபி தயாராகிறது. நாட்டுச் சோளத்தை ரவையாக்கி இட்லி செய்கிறோம். அடுத்து சுண்டல் செய்ய இருக்கிறோம். குதிரை வாலி, கம்பு, ராகி, கருப்பு உளுந்து கலந்து டயட் இருப்பவர்களுக்கும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் சிறப்பு உணவு கொடுத்துவருகிறோம்.

எங்கள் ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல், எதுக்களிப்பு போன்ற எந்த பிரச்னையும் வந்துவிடக் கூடாது என்பதற்காக, இருப்பதிலேயே தரமான பொருட்களை தேடிப் பிடித்து வாங்குகிறோம். அதனால் தான் விலை கொஞ்சம் கூடுதலாக இருந்தாலும் குடும்பத்தோடு வந்து திருப்தியாக சாப்பிடுகிறார்கள். மீண்டும் மீண்டும் குடும்பத்தோடு வருகை தந்து பேராதரவு கொடுக்கிறார்கள்.

கேள்வி ; தரமான பொருட்கள் என்று எப்படி தேர்வு செய்கிறீர்கள்..?

விசிஎஸ். சிவராமன் ; நம்பர் ஒன் குவாலிட்டி பொருட்கள் மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். இதற்காக ஒவ்வொரு பொருளும் எங்கே சிறப்பாக இருக்கிறது என்று தேடித்தேடி வாங்குகிறோம். எல்லா இடத்திலும் கோதுமை கிடைக்கும் என்றாலும் நாங்கள் பஞ்சாப்பில் இருந்து மட்டுமே கோதுமை வாங்குகிறோம், குல்பர்ஹாவில் இருந்து துவரம் பருப்பு நம்பர் ஒன் தரத்தில் வாங்குகிறோம். இந்த பருப்பில் வாய்வுத் தொந்தரவு இருக்காது. நாட்டுப் புளி பயன்படுத்த மாட்டோம், தொந்தரவு கொடுக்காத டும்கூர் புளி வாங்குகிறோம். திருத்தணியில் இருந்து இட்லி அரிசியும் இங்கு அதிக விலையுள்ள சாப்பாட்டு அரிசியும் வாங்குகிறோம்.

மல்லி, மிளகாய் போன்ற பலசரக்குப் பொருட்களில் கலப்படம் இருக்கும் என்பதால் நாங்களே நல்ல தரமானவற்றைத் தேடி வாங்கி இங்கேயே அரைக்கிறோம். சமையலுக்கு கடலை எண்ணெய் மட்டுமே பயன்படுத்துவோம். பாமாயில், சன் ஃப்ளவர் ஆயிலுக்கு எங்கள் ஹோட்டலுக்குள் அனுமதி இல்லை. மிக்சர், சேவு தயாரிப்பதற்கு ஒரு முறை பயன்படுத்திய எண்ணெய்யை மீண்டும் உபயோகிப்பதில்லை. அதனால் எங்களிடம் வாங்கும் மிக்சர் 3 மாதங்கள் வரை கெட்டுப் போகாது.

கேரளாவில் தேங்காய் விலை குறைவு, ஓரளவு தரமாக இருக்கும் என்றாலும் நாங்கள் பொள்ளாச்சியில் இருந்து தான் வரவழைப்போம். பொள்ளாச்சி தேங்காய் விலை அதிகம். அதேநேரம் இதில் சுவையும் சத்தும் சிறப்பாக இருக்கும். பிரட், கேக்கிற்கு இந்தியாவிலேயே தரமான மைதா வாங்குகிறோம். கிரீம் வாங்கியும் கேக் போடலாம் என்றாலும் நாங்கள் பட்டர் மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். சூப் ஸ்டிக்கை அனைவரும் மைதாவில் செய்வார்கள். ஆனால், நாங்கள் பஞ்சாப் கோதுமையில் செய்கிறோம்.

தரமான பொருள் என்று பிறர் சொல்வதைக் கேட்டு நான் ஒருபோதும் நம்புவதில்லை. வாங்கும் பொருட்களை லேப் டெஸ்ட்க்கு அனுப்பி, அதில் பாஸ் ஆன பிறகே பணம் கொடுப்போம். ஏதேனும் பொருள், சுவையில் வித்தியாசம் தெரிந்தால் உடனே பரிசோதனை செய்வோம். விலை கொஞ்சம் கூடுதலாக இருந்தாலும் பொருட்களின் தரத்தில் ஒருபோதும் சமரசம் செய்துகொள்ளவே மாட்டோம்.

அதனால் தான், தினமும் காபி குடிப்பதற்கென்றே அதிகாலை நேரத்தில் பல கிலோமீட்டர் பயணித்து எங்கள் ஹோட்டலைத் தேடி வருகிறார்கள். பொதுவாக எல்லோரும் 60க்கு 40 என்ற ரீதியில் காபியும் சிக்கரியும் கலக்குகிறார்கள் என்றாலும் நான் ஹோட்டல் ஆரம்பித்த காலத்தில் இருந்து 10 சதவீதம் மட்டுமே சிக்கரி சேர்க்கிறேன். அதனால் இங்கு காபி குடித்தவர்களுக்கு வித்தியாசம் மிகவும் நன்றாகத் தெரியும். காபி குடித்ததும் அவர்களுக்கு மிகப்பெரிய ரிலாக்ஸ் கிடைக்கும். அதனாலே விலையைப் பொருட்படுத்தாமல் தேடி வந்து குடிக்கிறார்கள். நல்ல பொருட்களைக் கொடுத்தால் நிச்சயம் மக்கள் ஆதரவு தருவார்கள் என்பதற்கு உதாரணமாகவே எங்கள் சரவணபவன் ஹோட்டல் திகழ்கிறது.

கேள்வி ; நீங்கள் எப்படி ஹோட்டல் தொழிலுக்கு வந்தீர்கள்.. உங்களைப் பற்றி கொஞ்சம் சொல்லுங்கள்...

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; நெல்லைக்கு அருகிலிருக்கும் வெங்கடராயபுரம் எங்கள் ஊர். வறுமையான குடும்பம். எங்கள் அப்பா சுப்புராய ரெட்டியாரும் அம்மா ருக்மணியும் கடுமையான உழைப்பாளிகள். அப்பா எல்லா வேலைகளும் செய்வார். கொஞ்ச காலம் இலங்கைக்குச் சென்று வேலை பார்த்தார். எனக்கு 8 வயதான சமயத்தில் கோவைக்கு வந்தோம். அது வரையிலும் நான் பஸ், ரயில், ரோடு என்று எதையும் பார்த்தது கூட கிடையாது.

பள்ளியில் எனக்கு சீட் கிடைக்கவில்லை. ஹெட்மாஸ்டர் காலில் விழுந்து 3ம் வகுப்பில்

நம்பர் ஒன் குவாலிட்டி பொருட்கள் மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். இதற்காக ஒவ்வொரு பொருளும் எங்கே சிறப்பாக இருக்கிறது என்று தேடித்தேடி வாங்குகிறோம்.

சேர்ந்து 7ம் வகுப்பு வரை படித்தேன். படிப்பு எனக்கு அத்தனை சீக்கிரம் பிடிபடவில்லை என்றாலும் ஒழுக்கத்தில் முதல் மாணவன். அந்த ஒழுக்கத்தையும் அங்கு கற்றுக்கொண்ட நீதி போதனைகளையும் இன்று வரையிலும் நான் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்கிறேன்.

என்னுடைய 13 வயதில் 25 ரூபாய் சம்பளத்துக்கு செல்லப்பாண்டியன் என்பவரிடம் ஹோட்டல் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். என் ஹோட்டல் வாழ்வுக்கு அவர் தான் குரு. இலை எடுப்பது தொடங்கி சமையல் வரையிலும் அத்தனை வேலையையும் அங்கு நான் கற்றுக்கொண்டேன். சமையலுக்குத் தரமான பொருட்களை எப்படி தேர்வு செய்வது என்பதை அவர் கற்றுக் கொடுத்தார்.

அதன் பிறகு எனது அக்காள் கணவரின் உதவியுடன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கிருஷ்ணகிரியில் ஹோட்டல் ஆரம்பித்து சரியாக அமையவில்லை. அடுத்து நெல்லூரில் ஹோட்டல் தொடங்கி தண்ணீர் பிரச்னையால் நடத்த முடியாமல் போனது. அதன் பிறகே சேலத்தில் ஹோட்டல் தொடங்கினேன். கடந்த 37 வருடங்களாக சேலத்தில் ஸ்ரீசரவணபவன் ஹோட்டல் நடத்தி நானும் வளர்ந்து, ஹோட்டலையும் வளர்ச்சியடைய வைத்திருக்கிறேன். சேலத்து மக்களின் பேரன்பும் இறைவனின் கருணையும் இந்த வெற்றிக்குக் காரணம்.

இந்த வெற்றியில் எங்கள் ஊழியர்களின் அர்ப்பணிப்பும் மகத்தானது. எங்கள் ஹோட்டலில் பணிபுரியும் ஒவ்வொரு தொழிலாளர் மீதும் மிகுந்த மதிப்பு வைத்திருக்கிறேன். அவர்களுக்குத் தேவையான வசதிகள் செய்து தருகிறேன். அதனால் தான் 30 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து இங்கு வேலை செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். சமீபகாலமாக நிறைய பெண்களை ஹோட்டல் பணியில் ஈடுபடுத்தி வருகிறேன். இந்த மாற்றம் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் பிடித்திருக்கிறது.

இப்போது என்னுடைய மனைவி கார்த்திகா காலை முதல் மாலை வரை ஹோட்டல் நிர்வாகத்தை சிறப்பாகக் கவனித்துக் கொள்கிறார். அதோடு சிங்கப்பூரில் மேனேஜ்மெண்ட் படித்து வரும் என் மகள் வன்ஷா விரைவில் நிர்வாகத்தைக் கவனிக்க வருகிறார். ஆகவே, முழுக்க முழுக்க சிறுதானியங்களுக்கு என ஒரு ஹோட்டல் தொடங்கும் திட்டம் இருக்கிறது. அதேபோல், வித்தியாசமான முறையில் கொஞ்சம் மலிவு விலையில் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ஹோட்டல் தொடங்கும் விருப்பமும் இருக்கிறது.

கேள்வி : உங்கள் ஆரோக்கியத்தை எப்படி பாதுகாக்கிறீர்கள்..?

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு என அதிகம் சிரமம் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. காலை 5 மணிக்கு எழுந்தவுடன் 1 மணி நேரம் வாக்கிங் செல்வேன். காலை முதல் மாலை வரை ஹோட்டல் ரவுண்ட்ஸ் போய்வருவேன். குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவதற்கும் இரவு தூக்கத்திற்கும் முக்கியம் தருவேன். இரவு மூன்று பிரெட் மட்டும் சாம்பாரில் தொட்டு சாப்பிட்டு உணவை முடித்துக்கொள்வேன். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். எதையும் டேக் இட் ஈஸி என்று எடுத்துக்கொள்வேன். வாழும் காலத்தை வசந்த காலம் என்றும் எதிர்காலம் பொற்காலம் என்ற எண்ணத்துடனும் வாழ்ந்துவருகிறேன்.

கேள்வி ; வாசகர்களுக்கு ஆரோக்கியக் குறிப்புகள் கொடுங்களேன்...

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; கிடைத்ததை சாப்பிட்டால் போதும் என்று கண்டதையும் சாப்பிடக்கூடாது. விலை மலிவு என்பதற்காக பொருட்கள் எதுவும் வாங்கக்கூடாது. வைத்தியருக்குக் கொடுப்பதை வாணியருக்குக் கொடு என்று நம் முன்னோர் சொல்லியிருப்பதை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இன்று பெரும்பாலான மனிதர்கள் மருந்துகளுக்கே அதிகம் செலவழிகிறார்கள்.

தரமான உணவுப் பொருட்கள் வாங்கி சாப்பிடத் தொடங்கினால் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் வராது. எனவே, உணவுப் பொருட்கள் வாங்குவதில் கஞ்சம் பிடிப்பது கூடாது. இருப்பதிலே நம்பர் ஒன் குவாலிட்டி என்று கேட்டு வாங்க வேண்டும். எது சரியானது என்று தெரியவில்லை என்றால் கடைக்காரர்களிடம் கேளுங்கள். அவர்களே தரம் வாரியாக எடுத்துத் தருவார்கள். நன்றாக கணக்குப் பார்த்தால் மருந்துகளின் விலையை விட தரமான பொருட்களின் விலை குறைவாகவே இருக்கும்.

இந்த வெற்றியில் எங்கள் ஊழியர்களின் அர்ப்பணிப்பும் மகத்தானது. எங்கள் ஹோட்டலில் பணிபுரியும் ஒவ்வொரு தொழிலாளர் மீதும் மிகுந்த மதிப்பு வைத்திருக்கிறேன்.

சிறுதானிய உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். கவுனிக் கஞ்சி குடிப்பது மிகவும் ஆரோக்கியம் தரக்கூடியது. அதேபோல் ராகி, கம்பு, கேப்பை என்று அனைத்து சிறு தானியங்களுக்கும் தவறாமல் உணவில் இடம்பெற வேண்டும். எண்ணெய் அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். தேங்காய்ப் பாலில் இல்லாத சத்து எதுவும் இல்லை. வெந்தயம், கருப்பு உளுந்து, முளை கட்டிய பயிறு, எலுமிச்சம்பழம், கிராம்பு போன்றவற்றின் தன்மை அறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

எத்தனை சுவையான உணவு என்றாலும் முழு வயிறு நிரம்பும் வகையில் சாப்பிடக்கூடாது. முக்கால் வயிறு சாப்பிட்டால் ஜீரணப் பிரச்னைகள் வராது. ஜீரணம் நன்றாக நடைபெற்றால் உடலில் நோய் வராது. சிறு தானிய உணவுகளையும் சுவையாக சமைக்க முடியும். அதற்காக கொஞ்சம் அக்கறை செலுத்தி சுவையைக் கொண்டுவர வேண்டும். அப்போது தான் எல்லா உணவுகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட முடியும். அந்த மகிழ்ச்சியே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது.

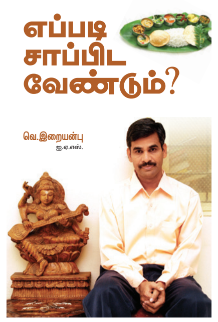
கேள்வி ; உங்கள் நண்பர்கள் பற்றி சொல்லுங்கள்..?

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; சேலத்துக்கு வந்து நான் கிட்டத்தட்ட 4 ஆயிரம் நண்பர்களை சம்பாதித்திருக்கிறேன். நல்லவர், கெட்டவர் என்றெல்லாம் பாகுபாடு பார்ப்பதில்லை. அதேநேரம், தவறான நபர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க மாட்டேன். பகையும், எதிரியும் சம்பாதித்துவிடாதே என்று என் தந்தை சொன்ன அறிவுரையை இன்று வரை கடைப்பிடித்து வருகிறேன்.

நண்பர்களைப் போலவே போட்டியாளர்களையும் மதிக்கிறேன். எங்கள் ஹோட்டலுக்குப் பக்கத்தில் கடை திறந்தாலும் கவலைப்பட மாட்டேன். எங்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டியதை கடவுள் கொடுப்பார் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருப்பேன்.

கேள்வி ; உங்களுடைய பொழுதுபோக்கு என்ன..?

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; புத்தகங்கள் படிப்பதும் பாடல்கள் கேட்பதும் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கு. இறையன்பு அவர்களின் புத்தகங்களை விரும்பிப் படிப்பேன். அதேபோல் கவிஞர் கவிதாசன் புத்தகங்கள் எனக்கு மிகுந்த தன்னம்பிக்கை கொடுக்கும். புத்தகத்தின் மீது எனக்கு இருக்கும் ஆர்வம் காரணமாகவே, நண்பர் அரசு கிருத்திகாவின் முயற்சியில் டாக்டர் பதூர் மொய்தீன் எழுதிய, ‘படிக்கத் திணறும் குழந்தைகளும் ஜெயிக்கும்’ என்ற புத்தகம் மூலம் பதிப்பாளராக மாறினேன். அடுத்து, மாணவர்களின் தற்கொலையைத் தடுக்கும் வகையில் வித்தியாசமான ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட இருக்கிறோம். முன்னாள் தலைமைச் செயலாளர் வெ.இறையன்பு அவர்கள் எங்கள் பதிப்பகத்திற்காக இரண்டு சிறு புத்தகங்கள் எழுதிக் கொடுத்ததைப் பெருமையாக நினைக்கிறேன். இந்த புத்தகங்களில் கிடைக்கும் லாபத்தை எல்லாம் அறக்கட்டளைக்குக் கொடுத்துவிடுகிறேன்.



கேள்வி : இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நீங்கள் சொல்ல விரும்புவது என்ன..?

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; இன்றைய சொகுசுக்கு ஆசைப்பட்டால் எதிர்காலத்தில் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். ஆகவே, இப்போது உழைப்பதற்கு இளைஞர்கள் முன்வர வேண்டும். கடினமாக உழைக்கத் தயாராக இருப்பவர்களுக்கு வாழ்க்கை சிறப்பாக இருக்கும். அதோடு வாழ்வில் ரிஸ்க் எடுக்கும் தைரியம் வர வேண்டும். ஒரு வெற்றியைப் பார்த்தவுடன் நிமிர்ந்து நிற்கக்கூடாது. எப்போதும் பணிவுடன் இருக்க வேண்டும். அந்த பணிவு தான் அடுத்தடுத்து வெற்றிகளைக் கொண்டுவரும்.

கேள்வி ; கல்விக்கும் மருத்துவத்திற்கும் நீங்கள் நிறைய சேவை செய்வதாகச் சொல்கிறார்களே..?

விசிஎஸ்.சிவராமன் ; ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட தொகையை ஒதுக்கி சேவை செய்துவருகிறேன் என்றாலும், அது குறித்து வெளியே பேசுவதற்கு விரும்பவில்லை. விளம்பரம் தேடிக்கொண்டால் அது சேவையாக இருக்காது. அதேநேரம், வெறும் கையுடன் வந்த என்னை வெற்றியாளராக மாற்றிய சேலம் மக்களுக்கு உதவும் வகையில், ஹைவேய்ஸில் இலவச ஆம்புலன்ஸ் வசதி ஏற்படுத்தும் திட்டம் இருக்கிறது. ஒரு மருத்துவமனையுடன் இணைந்து செயல்படும் எண்ணத்தில் இருக்கிறேன்.

இந்த நாடும் நாடும் நாட்டு மக்களும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று இறைவனைக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

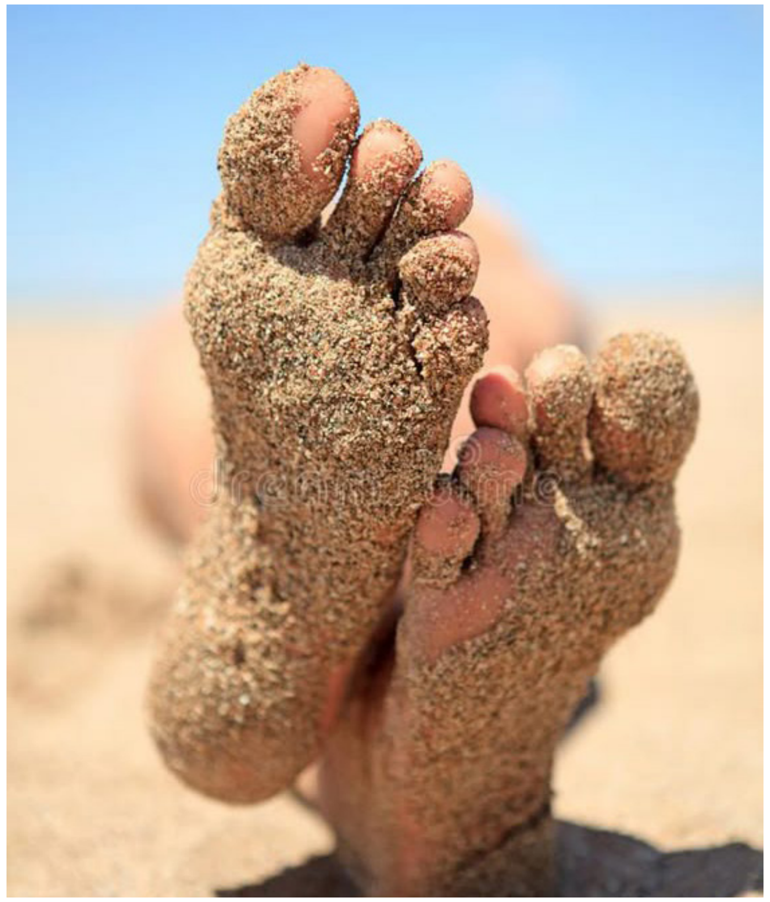
மனிதர்கள் மண் வீட்டில் வாழ்ந்த வரையிலும், மண் ரோட்டில் நடந்த வரையிலும் நோய்களுக்கு ஆட்படாமல் இருந்தனர். அதன் மகத்துவம் அறிவோம்.

உடலுக்குத் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் தன்மை உண்டு. அதாவது இயற்கையுடன் இணைந்து உடல் செல்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. குடிக்கும் போதும் குளிக்கும் போதும் தண்ணீர் மருந்தாகவும் செயலாற்றுகிறது. காடுகள், கடற்கரை, மலைப்பகுதியில் செல்லும்போது காற்று மருந்தாக இதமளிக்கிறது. அதே போன்று மண்ணும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் மனிதர்கள் தினமும் கை நிறைய மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வதும், கிராமப்புற மனிதர்கள் மருந்துகள் இல்லாமல் அல்லது மிகவும் குறைவான மருந்துகளுடன் வாழ்வதையும் கண் முன்னே பார்க்க முடிகிறது. இதற்கு அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறை மட்டுமல்ல, மண்ணும் ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்பதே மண் மருத்துவம்.

ஆரோக்கியத் தன்மை பொதிந்து கிடக்கும் மண்ணில் வெறும் காலுடன் நடப்பதே மண் மருத்துவம். அதற்காக நகரத்தில் வெறும் காலுடன் நடப்பது, ஆபத்தை விலை கொடுத்து வாங்குவதற்குச் சமம். நகர்ப்புறங்களில் என்றால் கடற்கரை, பூங்கா, மைதானம் போன்ற இயற்கை சூழ் இடங்களைத் தேடி தேர்வு செய்ய வேண்டும். சிமிண்ட் தளம், மொட்டை மாடி, தார் ரோடு, மார்பிள் போன்றவற்றின் மீது நடப்பதன் மூலம், மண்ணின் இயற்கைத் தன்மையை உடல் பெறுவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை.

புல் தரையில் நடக்கல செருப்பு, சாக்ஸ் அணிய வெறும் காலுடன் நில்லு



மனசுக்கு மண் வைத்தியம்

நடங்கள். ஓடுங்கள். அதிக பலன் தேவை என்று விரும்பினால் காலை நீட்டி மண்ணில் அமருங்கள் அல்லது படுங்கள். மண் குளியல் என்பது தோல் நோய்களுக்கு மட்டும் அல்ல. உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்காகவே செய்கிறார்கள். மண் தரையில் நடப்பதும் ஒரு குட்டி மண் குளியல் போன்றது தான்.

மண்ணுக்கும் உடம்புக்குமான தொடர்பு குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது நீடிக்க வேண்டும். அப்போது தான் மண்ணின் தன்மையை உடல் உணரவும் சத்துக்களை எடுத்துக்கொள்ளவும் முடியும். எனவே, கடற்கரைக்குச் சென்றால் அரை மணி நேரம் அலைகளுக்கு அருகே அமர்ந்து வேடிக்கை பாருங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மண் மனிதரை தழுவத் தொடங்கும். மண்ணில் அமர்ந்த பத்தாவது நிமிடத்திலே உங்கள் சுவாசம் சீரடைவதை உணர முடியும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடல் தளர்வதையும் மனம் லேசாக மாறுவதையும் அனுபவிக்க முடியும்.

அதனால் தான், மன அழுத்தம், மனத்தளர்வு ஏற்பட்ட நபர்களை ஏதேனும் மலைப்பிரதேசங்களுக்கு சுற்றுலா சென்றுவரச் சொல்கிறார்கள். அங்குள்ள காற்றும் மண்ணும் உடலின் கார்டிசோல் ஹார்மோன் சுரப்பை கட்டுப்படுத்துவதால் மனம் லேசாக மாறிவிடும். அதனால் தேவையற்ற அச்சம், பயம் விலகுவது மட்டுமின்றி அறிவாற்றல் மேம்படுகிறது. தொடர்ந்து மண்ணில் நடைப்பழக்கம் மேற்கொள்பவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியான மனநிலையும் ஆரோக்கிய சிந்தனையும் ஏற்படுவதால் எரிச்சல், கோபம் ஆகியவைகளில் இருந்து விடுதலை பெறவும் மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளியே வரமுடியும்.

மண்ணின் சக்தி மனிதருக்குள் நுழைவதன் காரணமாக ரத்த ஓட்டத்தில் சுறுசுறுப்பு உண்டாகிறது. இதனால் குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த முடியும். இயற்கையை ரசிப்பவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கிறது. அதோடு இதயத்தின் செயல்பாடுகளில் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும். ரத்தவோட்டத்தில் நீர்மத் தன்மை அதிகரிப்பதால் உடலின் சக்தி அதிகரிக்கிறது. மண்ணில் நடை பழகும் நபர்கள் விரைவில் நல்ல தூக்கத்தில் விழுகிறார்கள். ஆழ்ந்த தூக்கம் என்பது உடலில் மறைந்திருக்கும் நோய்களை விரட்டியடிக்கும் தன்மை கொண்டது.

இயற்கையுடன் உடல் நேரடியாக இணைவதன் காரணமாக நேர்மறை ஆற்றல் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது. மண்ணில் இருக்கும் உயிர் சத்துக்கள், சூரிய ஒளியின் தன்மை, காற்றின் தன்மையும் உடலுடன் இணைகிறது. இப்படி இயற்கையுடன் ஆழ்ந்த நட்புணர்வு உண்டாவதால் மனம் மலர்கிறது. உடல் புத்துணர்வு அடைகிறது.

அதிக வெயில் அல்லது அதிக குளிர் நேரத்தில் மண்ணில் நடை பழக வேண்டாம். இதமான காலை அல்லது மாலை நேரத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள். மண்ணுக்கும் உடம்புக்கும் தொடர்பு உருவாக்குங்கள். இயற்கை உங்களை கட்டித் தழுவுவதை உணர்ந்து மகிழ்ச்சி அடையுங்கள். இந்த மகிழ்ச்சியே உங்களுக்கு ஆரோக்கியம் கொண்டு வரும்.

அதேநேரம், காலில் புண் அல்லது நீரிழிவு நோயினால் அதிக பாதிப்பு அடைந்தவர்கள் வெறும் காலுடன் ஒருபோதும் நடை போடக்கூடாது. இது அதிகபட்ச எதிர்மறை விளைவுகள் உண்டாக்கிவிடும்.

ONE PAGE TONIC

சர்க்கரை நோய்க்கு வெள்ளை எமன்..?

நீரிழிவு நோய் வந்துவிட்டாலே அரிசி சாதத்தை கண்ணால் பார்க்கக்கூடாது. வெள்ளை நிற உணவுகளை தள்ளிவையுங்கள் என்று சொல்கிறார்கள். மருத்துவரீதியில் இது சரிதானா..?

ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் கருத்து என்னவென்றால், “சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்க உணவு, உடற்பயிற்சி, தூக்கம், மருந்து ஆகியவை மிகவும் முக்கியம். வெள்ளை உணவுகள் என்றால் சர்க்கரை, மைதா, அரிசி, கிழங்கு போன்றவையே.

அரிசியை ஒப்பிடும் போது கோதுமையில் ஏராளமான தாதுக்கள் உள்ளன. ஆயினும் இரண்டிலுமே அதிக மாவு சத்துகள் உள்ளன. கோதுமையில் நிறைய நார்ச்சத்தும் புரதச்சத்து கொஞ்சமும் இருக்கிறது. சாதம் நிறைய சாப்பிட்டாலும் சீக்கிரமே பசி உணர்வு வந்துவிடும். ஏனென்றால் அரிசியில் உள்ள ஸ்டார்ச் எளிதில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது. அரிசியில் கார்போஹைட்ரேட்கள் உள்ளன, நார்ச்சத்து இல்லை என்பதால் உடனே ஜீரணமாகிறது. எனவே உடல் எடை குறைப்போருக்கும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் சாதத்தை விட கோதுமை நல்லது.

சாதம் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை அதிகரித்துவிடும். சப்பாத்தியில் குறைந்த அளவே மாவுச் சத்து இருப்பதால் அதை சாப்பிட்டாலும் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு ஏறாமல் இருக்கிறது. மேலும் கோதுமையில் இருக்கும் சோடியம் ரத்தத்தைத் திரவமான நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. அரிசியில் இந்த சோடியம் கிடையாது. அதேநேரம், அதிக எண்ணிக்கையில் சப்பாத்தி எடுத்துக்கொள்வதும் ஆபத்து” என்கிறார்கள்.

சொட்டு மருந்து இருக்க கண்ணாடி எதுக்கு?

மூக்குக் கண்ணாடிக்குப் பதில் கண் சொட்டு மருந்து வந்துவிட்டது என்று பலரும் கண்ணாடியைத் தூக்கிப் போடத் துடிக்கிறார்கள். இதன் உண்மைத் தன்மை குறித்துப் பேசுகிறார் மருத்துவர்.

பொதுவாக மனிதர்களுக்கு 40 வயதுக்கு மேல் வயது மூப்பின் காரணமாக வெள்ளெழுத்து நோய் ஏற்படுகிறது. வெள்ளெழுத்து என்பது வெள்ளை + எழுத்து. அதாவது மிக அருகில் இருக்கும் விஷயங்கள் தெளிவாகத் தெரியாமல் போகும். குறிப்பாகப் புத்தகம் படிக்கும் போது எழுத்துகள் தெளிவாகத் தெரியாமல் போவது, கம்யூட்டர் அல்லது மொபைலில் இருக்கும் சிறிய ஃபாண்ட்கள் தெரியாமல் போவது, ஊசியில் நூல் கோர்க்க இயலாமல் போவது உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் எழும். இதனை மருத்துவத்தில், “ப்ரெஸ்பயோபியா” (Presbyopia) என்று அழைக்கிறோம்.

இந்த நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது? நமது கண்களுக்குள் லென்ஸ் இருக்கிறது. தூரமான பொருட்களை பார்க்கும் போது அந்த லென்ஸ் நீளமாகவும், அருகில் இருப்பதைக் காணும்போது நீளம் குறைந்து சற்று குண்டாகும் தன்மைக்கு மாறி தெளிவான பார்வை தருகிறது. இந்த லென்சைத் தேவைக்கு ஏற்ப நீட்டிக் கொள்வதற்கும் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் நமக்கு பிரத்யேக தசைகள் இருக்கின்றன.

அதே போன்று அதிக ஒளி இருக்கும் பகல் நேரங்கள கண்ணின் பாப்பா (Pupil) தானாகவே சுருங்கிக் செ

இது மிக அதிக ஒளி கண்ணுக்குள் ஊடுருவி சேதம் விளைவிப்பதை தடுப்பதற்கு உடல் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் தற்காப்பு நடவடிக்கை. குறைவான ஒளி இருக்கும் மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் நமது பாப்பா விரிந்து கொள்ளும். அதனால் குறைவான ஒளியில் கூட ஓரளவு நல்ல பார்வைத்திறன் கிடைக்க வழி உண்டாகிறது..

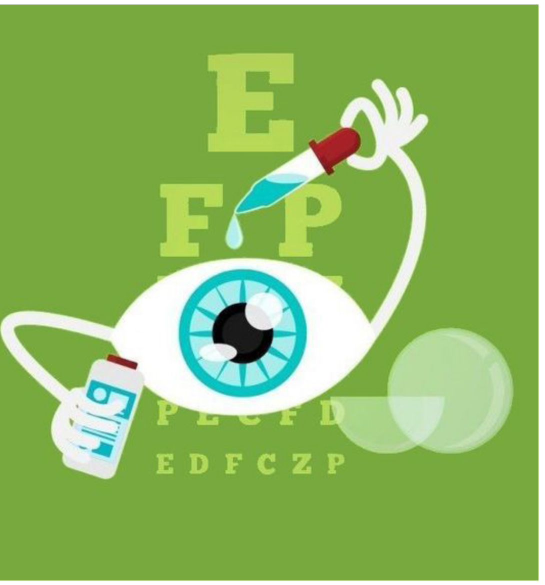
இவ்வாறு தூரத்தில் அல்லது அருகில் உள்ள விஷயங்கள் அதிக ஒளி மற்றும் குறைவான ஒளி இருக்கும் நேரங்களுக்கு ஏற்ற படி நமது லென்ஸ் மற்றும் பாப்பா தன்னை தகவமைத்துக் கொள்வதை அகாமடேசன் என்று அழைக்கிறோம். வெள்ளெழுத்து குறை ஏற்படும் நேரத்தில் லென்ஸ் தனது நீண்டு, குறையும் ஆற்றலை இழந்து விடுகிறது. இதனால் முதியோர்களால் புத்தகம் படிக்க முடிவதில்லை. இதை சரிசெய்து படிப்பதற்கு மூக்குக் கண்ணாடியில் இருக்கும் லென்ஸ் உதவுகின்றன. அதன் வழி கிட்டப் பார்வையை உறுதி செய்ய முடிகின்றது.

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

இப்போது மூக்குக் கண்ணாடிக்குப் பதிலாக சொட்டு மருந்து போதும் என்கிறார்கள். இந்தியாவில் “ப்ரெஸ்வு” (PresVu) எனும் கண் சொட்டு மருந்து அறிமுகம் செய்யப்பட இருக்கிறது. இந்த மருந்து எப்படி வெள்ளெழுத்தில் வேலை செய்கிறது?

வெள்ளெழுத்துக் குறை இருக்கும் நபர்களிடம் ஒரு செய்தித் தாளைக் கொடுத்து கண்ணாடி இல்லாமல் படிக்கச் சொன்னால் என்ன செய்வார்கள்? கண்களைச் சுருக்கி சுருக்கி படிப்பார்கள் தானே? அவ்வாறு கண்களைச் சுருக்கும் போது அவர்களது பாப்பா சுருங்கும். அதனால் “குண்டூசி ஓட்டை விளைவு” (Pin Hole Effect) மூலம் சற்று பார்வைத் திறன் கூடும். அதே விளைவைப் பயன்படுத்தி, பைலோகார்பின் எனும் மருந்து செயலாற்றுகிறது.

இந்த மருந்தை கண்களில் சொட்டு மருந்தாக விடும் போது, நமது கண்களின் பாப்பாவை சுருங்கச் செய்து அதன் வழி



அமெரிக்காவில் 2023ல் க்ளோசி எனும் பெயரில் இதே பைலோகார்பின் சொட்டு மருந்தை இன்னும் நீர்மப்படுத்தி 0.4% என்ற அளவில் தயாரித்து சந்தைப்படுத்த அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

கிட்டப் பார்வையை தெளிவுறச் செய்கிறது. இந்த பைலோகார்பின் கண் சொட்டு மருந்து – கண் நோய் சிகிச்சைலில் புதிய வரவு என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஏனென்றால், நீண்ட காலமாகவே க்ளாகோமா எனும் கண் அழுத்த நோய்க்கு இந்த சொட்டு மருந்து பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. தற்போது அதை விட நவீன மருந்துகள் க்ளாகோமாவுக்கு கண்டறியப்பட்டு விட்டதால், இது மூன்றாம் நிலை மருந்தாக இருக்கிறது.

இந்த பைலோகார்பின் மருந்து க்ளாகோமாவுக்கு 2% எனும் நீர்ப்பு பதத்தில் வழங்கப்படும். அந்த பதத்தில் வழங்கப்படும் போது – ரெடினா எனும் விழிப்படலப் பெயர்ந்து கொள்ளுதல் (RETINAL DETACH–MENT) போன்ற சில விரும்பத்தகாத ஒவ்வாமை நிகழ்வுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருந்தது. எனவே ப்ரெஸ்பயோபியா சிகிச்சையில் நீர்ப்பு பதத்தை 1.25% ஆகக் குறைத்து பைலோகார்பின் வழங்கப்படுகிறது.

இந்த ப்ரெஸ்வு நிறுவனம் தனது ஆய்வின் அறிக்கையை இன்னும் பொதுவான தளத்தில் பதிவு செய்யாமல் இருப்பதால், பக்கவிளைவுகள் குறித்து விரிவான கருத்து கூற இயலவில்லை. எனினும் அமெரிக்காவில் இதே மருந்து இதே பதத்தில் வுய்ட்டி எனும் பெயரில் சந்தைப்படுத்த அனுமதி வழங்கப்பட்டது. அதில் தலைவலி, சொட்டு மருந்து போட்ட சில நிமிடங்கள் கண் லேசான எரிச்சல், கண்ணீர் சற்று அதிகமாக சுரத்தல், சில நிமிடங்கள் கண் பார்வை மங்குதல் போன்ற அளவில் குறைவான பக்கவிளைவுகள் தோன்றுவதை அறிய முடிகிறது.

அமெரிக்காவில் 2023ல் க்ளோசி எனும் பெயரில் இதே பைலோகார்பின் சொட்டு மருந்தை இன்னும் நீர்மப்படுத்தி 0.4% என்ற அளவில் தயாரித்து சந்தைப்படுத்த அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த சொட்டு மருந்தின் விலை 400 ரூபாய்க்கு சற்று குறைவு. ஒரு நாளைக்கு ஓரிரு முறை இரு கண்களிலும் தலா ஒரு சொட்டு விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். சொட்டு மருந்து விடப்பட்ட பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்களில் செயலாற்றத் துவங்கி ஆறு முதல் எட்டு மணிநேரங்கள் வரை தொடர்ந்து செயலாற்றும் தன்மை கொண்டது.

இந்த மருந்தைக் கொண்டு 40 முதல் 55 வயதினருக்கு மூன்றாம் கட்ட மருத்துவ ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. எனவே 55 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு இந்த மருந்து எவ்வாறு வேலை செய்யும் என்பது ஆய்வுகளுக்குப் பின்பே தெரியவரும். மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரிலேயே இந்த சொட்டு மருந்து விநியோகிக்கப்படும்.

ரெடினா சார்ந்த பக்கவிளைவுகள் மிக அரிதாக ஏற்படும் வாய்ப்பு இருப்பதால் கட்டாயம் இந்த மருந்தை உபயோகிக்கும் முன் கண் நல மருத்துவர்கள் உங்களின் ரெடினாவின் (விழிப்படலத்தின்) நலனை உறுதி செய்த பின்னரே இந்த சொட்டு மருந்தை பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த சொட்டு மருந்தை கண்களில் விட்ட சில நொடிகள் முதல் சில நிமிடங்கள் வரை கண் பார்வை சற்று மங்கலாகத் தெரியலாம். மேலும் குறைவான ஒளி நிலவும் மாலை மற்றும் இரவு நேரங்களில் இந்த மருந்தைப் போட்டுக்கொண்டு வாகனம் இயக்குவது அல்லது நுட்பமான இயந்திரங்கள் இயக்குவதை இன்னும் கவனத்துடன் கையாள வேண்டியிருக்கும்.

இந்த சொட்டு மருந்தை உபயோகிக்கும் போது திடீரென கண்களில் ஒளி பீய்ச்சி அடிப்பது போலவோ பார்வையில் ஏதோ பொருட்களை மிதந்து கொண்டிருப்பது போலவோ அல்லது பார்வை இழப்பு போன்ற பிரச்னை ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, சிறிய பிரச்னை தெரியவந்ததுமே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இது ரெடினா பெயர்ந்து கொண்டதன் காரணமாக இருக்கலாம்.

கண்களில் உள்ள கருவிழியில் அழற்சி இருப்பவர்கள் இந்த மருந்தை உபயோகிக்கக் கூடாது. கான்டாக்ட் லென்ஸ் போடுபவர்கள் அதை கழட்டி வைத்து விட்டு பத்து நிமிடங்கள் கழித்தே இந்த சொட்டு மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

மேற்கத்திய உலகத்தில் ஏற்கனவே சந்தையில் இருக்கும் சொட்டு மருந்து தற்போது இந்தியாவில் உற்பத்தி மற்றும் சந்தைப்படுத்த அனுமதி கிடைத்துள்ளது. எனினும் இந்த மருந்தை விநியோகித்த பிறகு ஏற்படும் விளைவுகள் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவை குறித்து நான்காம் கட்ட மருத்துவ ஆய்வை உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனம் செய்ய வேண்டும் என்ற நிபந்தனையுடன் இந்த அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

கண் நல மருத்துவர்கள் இனி வரும் காலங்களில் நோயரை பரிசோதித்து விட்டு இந்த மருந்தின் சாதக பாதக அம்சங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து தேவையானவர்களுக்கு பரிந்துரைப்பார்கள்.

முட்டை கோஸ்க்கும் யூரிக் அமிலத்துக்கும் என்ன தொடர்பு..?

உடலில் உற்பத்தியாகும் யூரிக் அமிலம் ரத்தத்துடன் கலந்து, பின்னர் சிறுநீரகங்களால் வடிகட்டப்பட்டு சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. யூரிக் அமிலம் அதிகம் உற்பத்தியானாலும், உடல் அதை போதிய அளவில் அகற்றாவிட்டாலும் உடலில் யூரிக் அமிலத்தின் அளவு அதிகரிக்கத் தொடங்குகிறது. ரத்தத்தில் யூரிக் அமிலம் அதிகரிப்பதை ஹைப்பர்யூரிசிமியா என்கிறார்கள்.

உடலில் யூரிக் அமிலம் அதிகரிப்பதால் பாதம், முழங்காலில் வலி, வீக்கம், விறைப்பு, கீல்வாதம் ஏற்படும். நாட்பட்ட நிலையில் நீரிழிவு மற்றும் சிறுநீரகக் கற்கள், சிறுநீரகப் பிரச்னைகள், உயர் ரத்த அழுத்த அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. சிறுநீர் அல்லது ரத்தத்தை பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் உடலில் யூரிக் அமிலத்தின் அளவை அறிய முடியும். பெண்களுக்கு 1.5 – 6 மி.கி./டி.எல். அளவும் ஆண்களுக்கு 2.5 – 7 மி.கி./டி.எல். அளவும் யூரிக் அமிலம் இருக்கலாம்.

உணவு மூலமே யூரிக் அமிலம் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது என்பதால் உணவுக் கட்டுப்பாடு மருந்தை விட முக்கியமாகிறது. குறிப்பாக சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் உள்ளுறுப்புகளான கல்லீரல், சிறுநீரகம் எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தயிரில் உள்ள புரதம் யூரிக் அமிலத்தை அதிகரிக்கும் என்பதால் குறைக்க வேண்டும். பழச்சாறு, குளிர் பானங்கள், மது, அருந்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சைவ உணவுகளில் முட்டைக்கோஸ், காலிஃப்ளவர் ஆகியவற்றில் பியூரின் அளவு மிகவும் அதிகம். எனவே, யூரிக் அமிலம் அதிகரித்துவிட்டால், இந்த உணவுகளை முழுமையாக தவிர்ப்பது நல்லது. நார்ச்சத்து நிரம்பிய உணவுகளும் ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற பழங்களும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ONE PAGE TONIC

அருள்செல்வன்

சுறுசுறுப்பே ஆரோக்கிய ரகசியம்

வழி காட்டுகிறார் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

கட்டை வண்டியில் வீட்டுக்குப் போய் பிரசவம் பார்த்த டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் இப்போது வீடியோ கால் மூலம் பிரசவம் பார்க்கும் அளவுக்கு விஞ்ஞான தொழில்நுட்பத்துடன் வளர்ந்து, லண்டன் ராயல் காலேஜின் மதிப்புக்குரிய விருது பெற்றுள்ளார்.

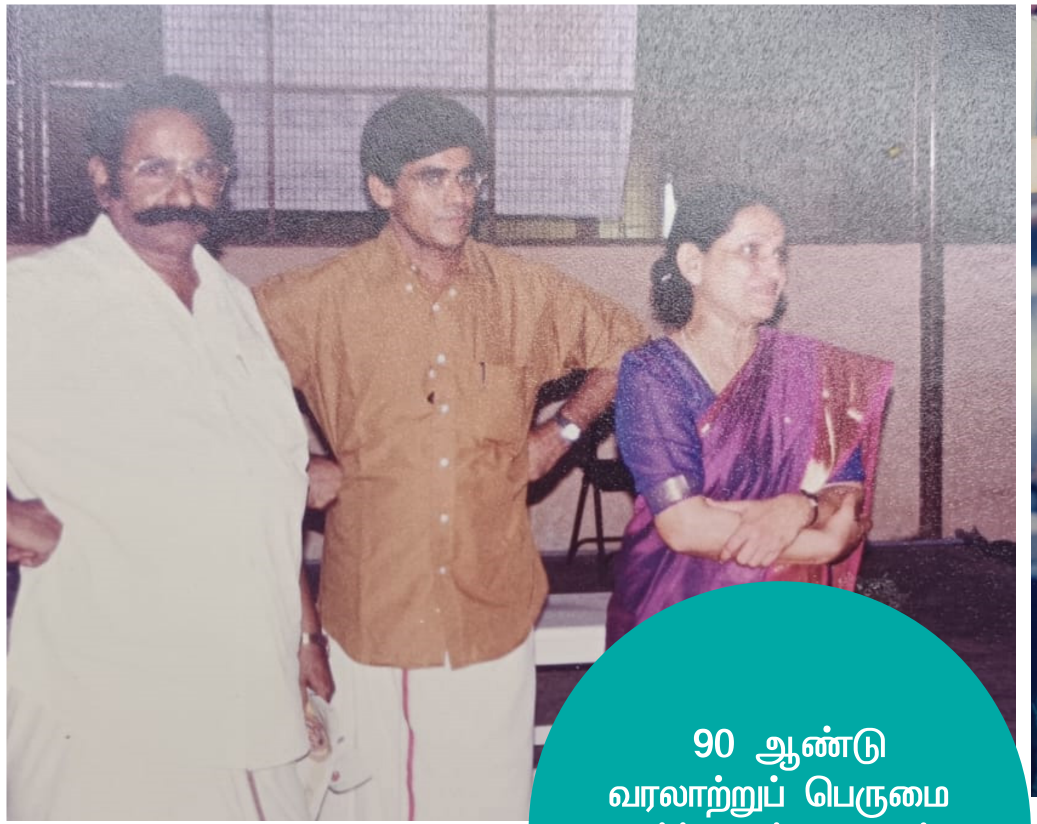
தமிழகத்தின் புகழ் வாய்ந்த மகப்பேறு மருத்துவர்களில் முக்கியமானவர் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன். செயற்கை கருவூட்டல் முறையில் ஆயிரக்கணக்கான குழந்தையில்லாத தம்பதியர் வாழ்க்கையில் ஒளியேற்றிய மருத்துவ சாதனையாளர். எழுபது வயதைக் கடந்த நிலையிலும் அதிகாலை தொடங்கி இரவு வரை நோயாளிகள் சந்திப்பு, மருத்துவ ஆலோசனைகள், வழிகாட்டுதல்கள், உலகளாவிய மருத்துவ மாநாடுகள் என்று சுறுசுறுப்பாகச் சுழல்கிறார். ராசியான குடும்ப மருத்துவர் என்று புகழப்படும் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணனை சென்னை, கோடம்பாக்கம் கர்ப்பரட்சாம்பிகை கருத்தரித்தல் மருத்துவ மையத்தில் சந்தித்துப் பேசினோம்.

Royal College of Surgeons of England

உங்கள் குடும்பத்தின் பின்புலம் பற்றிக் கூறுங்கள்..?

சொந்த ஊர் தஞ்சாவூர். ஒரு அக்கா, இரு தங்கை, ஒரு தம்பி என என்னுடன் பிறந்தவர்கள் நான்கு பேர். அப்பா நாராயணசாமி, ஒன்பதாம் வகுப்பும் அம்மா பர்வதம் ஏழாம் வகுப்பும் படித்தவர்கள். தஞ்சாவூரில் டெக்ஸ்டைல் பிசினஸ் செய்து கொண்டிருந்த அப்பாவுக்கு அதில் பெரிதாக வருமானம் கிடைக்கவில்லை. ஆனால், பருத்தி, பஞ்சு, நூல் மாசு காரணமாக காச நோயில் விழுந்து கடைசி காலம் வரையிலும் நோயோடு போராடினார்.

நான் சிறுவயதில் நன்றாகப் படிப்பேன். பி.யூ.சி.யில் மாநில அளவிலும் எம்.டி.யில் அகில இந்திய அளவிலும் ரேங்க் எடுத்துள்ளேன். எனக்கு அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து ஆகிய நாடுகளில் படிப்பதற்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஆனால், காச நோயுடன் போராடிய அப்பாவையும் கஷ்டப்பட்டு என்னை வளர்த்த அம்மாவையும் விட்டுச்செல்ல மனம் வரவில்லை. குடும்பத்தினர் அந்த வாய்ப்பை ஏற்றுக்கொள்ளச் சொல்லி வற்புறுத்தியபோதும் நான் மறுத்துவிட்டேன். அந்த அளவுக்கு குடும்பத்துடன் ஒட்டுதலுடன் இருந்தேன். என் அப்பாவை அவரது 88 வயது வரையிலும் கண் போன்று



JAYAM KANNAN

பாதுகாத்தேன்.

பொதுப்பணித் துறையில் பணியாற்றிய என் அக்காவே என்னை மருத்துவம் படிக்க வைத்தார். நான் 14 ஆண்டு காலம் ஸ்காலர்ஷிப் அரசு உதவித்தொகை பெற்றிருந்தாலும் இதர செலவுகள் எல்லாம் அவர்தான் பார்த்துக் கொண்டார். அதனால், எனது குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பது, படிப்பைத் தொடர்வது மற்றும் மருத்துவ சேவை என மூன்று வழியிலும் சீராகப் பயணித்து இந்த இடத்துக்கு வந்திருக்கிறேன்.

உங்கள் மருத்துவப் பயணம் எங்கு தொடங்கியது..? மறக்க முடியாத அனுபவம்..?

நான் முதலில் நீடாமங்கலம் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் மூன்றாண்டுகள் பணி புரிந்தேன். பிறகு தஞ்சை மருத்துவக் கல்லூரியில் டியூட்டர் ஆக 14 ஆண்டுகள் பிறகு திருச்சி மருத்துவமனையில் 10 ஆண்டுகள் என்று பணிபுரிந்து பிறகு 1990க்குப் பிறகு சொந்தமாக மருத்துவமனை தொடங்கி சேவையைத் தொடர்ந்து செய்துவருகிறேன்.

நான் வேலைக்குச் சேர்ந்த மூன்றாவது நாள் நீடாமங்கலம் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் முதல் பிரசவ கேஸ் பார்த்தேன். அந்த 17.01.1970 என்ற தேதி இன்றும் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. பிரசவத்திற்கு ஆயுதம் போடும் அவசியம் ஏற்பட்டது. ஆயுதம் போட்ட நேரத்தில் கர்ப்பப்பை கிழிந்து, அதற்கும் தையல் போட்டேன். வேலைக்குச் சேர்ந்த புதிது என்பதால் எனக்கு அப்போது ரொம்பவே பயமாக இருந்தது. பின்னர் அவரை தஞ்சாவூர் மருத்துவக் கல்லூரிக்கு அழைத்துச் சென்று சோதித்துப் பார்த்தபோது, நான் சரியாகச் செய்திருப்பது தெரியவந்தது மகிழ்ச்சி கொடுத்தது. அந்த பிரசவத்தில் பிறந்த பையன் இப்போது நன்றாக வளர்ந்து ஜெர்மனியில் இருக்கிறார்.

ஊரகப்பகுதிகளில் ஜமீன் வீடுகளுக்குச் சென்று காத்திருந்து பிரசவம் பார்த்தது, கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் பாதிப்புக்கு உள்ளான பெண்ணுக்கு சிறு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வெற்றிகரமாகப் பிரசவம் பார்த்தது என்று ஏராளமான அனுபவங்கள் உள்ளன. இவற்றில் முக்கியமான சில சம்பவங்களைத் தொகுத்து, ‘மருத்துவ சவால்கள்’ என்று ஒரு புத்தகமே எழுதி இருக்கிறேன்.

சமீபத்தில் ஒரு பிரசவச் சிக்கலுக்காக டாக்டர் குழு என்னிடம் ஆலோசனை கேட்ட நேரத்தில் நான் விமானத்தில் துபாயில் இருந்து வந்து கொண்டிருந்தேன். அப்போது எனக்கு இன்டர்நெட் இணைப்பு கொடுக்கப்பட்டு வீடியோ கான்ஃபரன்ஸ் மூலம் அந்த பிரசவம் பார்க்கப்பட்டது.

எனக்கு ராயல் காலேஜ் ஆப் லண்டன் சார்பில் விருது அறிவித்தார்கள். ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் ஒரு மருத்துவருக்கு மட்டுமே கொடுக்கும் விருது அது. அதற்கு என்னைப் பற்றி குறிப்புகள் அனுப்பச் சொன்னார்கள். நான் எனது கிராமப்புற மருத்துவ அனுபவங்களையும் வித்தியாசமான, சிக்கலான மருத்துவப் போராட்டங்களை எழுதி அனுப்பினேன். அவற்றைப் படித்து பிரமித்தவர்கள், அந்த விருதை எனக்கு சிறப்பு விருதாக மாற்றிக் கொடுத்தார்கள். 90 ஆண்டு வரலாற்றுப் பெருமை வாய்ந்த அந்த அமைப்பு 2018ம் ஆண்டு எனக்காக அப்படியொரு சிறப்பு விருது வழங்கியது. எனக்கு முன்னரும் பின்னரும் யாருக்கும் அப்படியொரு விருது வழங்கப்படவில்லை எனக்கு ரொம்பவே பெருமை.

90 ஆண்டு வரலாற்றுப் பெருமை வாய்ந்த அந்த அமைப்பு 2018ம் ஆண்டு எனக்காக அப்படியொரு சிறப்பு விருது வழங்கியது.

கிராமப் பகுதியில் வேலை பார்த்த அனுபவம் எப்படி இருந்தது..?

கம்யூனிஸ்ட் கட்சியினர் நிரம்பியிருந்த நீடாமங்கலம் பகுதியில் வேலை செய்தபோது கட்டைவண்டியில் 10 கிலோமீட்டர் 15 கிலோமீட்டர் வரை பயணம் செய்து வீட்டிற்குப் போய் பிரசவம் பார்த்திருக்கிறேன். பிரசவம் பார்த்தால் வெற்றிலை பாக்கு பழம் வைத்து ஐந்து ரூபாய் கொடுப்பார்கள். ஒவ்வொரு அமாவாசை நாளன்று ஒரு கம்யூனிஸ்ட் கட்சிக்காரர் வந்து, அந்த பகுதியில் நடைபெற்ற பிரசவங்கள் குறித்து கேட்டறிந்து, 200 ரூபாய் பணம் கொடுத்துச்செல்வார். அப்போது இரவு, பகல் பார்க்காமல் பல கிராமங்களுக்குப் பயணம் சென்றபோதும் எனக்கு எந்த பயமும் வந்ததில்லை. ஏனென்றால் மக்கள் அத்தனை நம்பிக்கை கொடுத்தார்கள். ஆனால், இப்போது மருத்துவர்களுக்கு மருத்துவமனையில் கூட பாதுகாப்பு இல்லாத சூழ்நிலை நிலவுவது வருத்தம் தருகிறது.

இப்போது கர்ப்பம் தரிப்பதன் சதவீதம் குறைந்து வருகிறதே ஏன் ?

கடந்த 2010 வரை, திருமணம் ஆன இரண்டு ஆண்டுகளில் குழந்தைப் பேறின்மை சதவீதம் 8% பேருக்குத் தான் இருந்தது. இந்தப் பிரச்சினை இப்போது உலக அளவில் 17.5% என்று இரு மடங்காக உயர்ந்துள்ளது. பத்து பேர் திருமணம் சென்றால் இரண்டு ஆண்டுகளில் 8 பேருக்குத் தான் குழந்தை பிறக்கிறது. இரண்டு பேருக்குப் பிறப்பதில்லை. இதற்கு இயற்கைச் சூழ்நிலையும் வாழ்க்கைச் சூழலும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. அதிகம் பேர் மன அழுத்தத்துடன் வாழ்வதால் உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் இயக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இந்தச் சுரப்பிகள் சரியாகச் சுரக்காததால் குழந்தைப் பேறில் பிரச்சினை வருகிறது.

ஆண்களுக்கான உயிரணுவின் அளவும் வீரியமும் இப்போது குறைந்து வருகிறது. அதே போல் பெண்களுக்கும் ஹார்மோன் சுரப்பிகள் சுற்றுச்சூழல் தாக்கத்தால் சரியாகச் சுரப்பதில்லை. பொதுவாக ஒப்பிட்டுப்

JAYAM KANNAN

பார்த்தால் ஐந்தில் ஒருவருக்கு இந்த பிரச்சினை இருக்கிறது. ஆனால், இப்போது சிறப்பான மருத்துவ முறைகள் வந்துள்ளன. எனவே, குழந்தைப் பேறுக்காக இரண்டு ஆண்டுகள் காத்திருக்காமல் முன்கூட்டியே சிகிச்சைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் அவர்கள் சொல்வது நியாயமாகப்படுகிறது. 1990ல் டெஸ்ட் டியூப் பேபி சிகிச்சையில் 12% தான் வெற்றி பெறும். 88% தோல்வியடையும். 2010ல் இந்த சதவீதம் 35 லிருந்து 40% ஆனது. 2024ல் 75% வரை வெற்றி பெறுகிறது. இதனால் குழந்தைப் பேறு விஷயத்தில் நம்பிக்கை தர முடிகிறது.

புகை, மதுவால் குழந்தைப் பேறுக்குப் பாதிப்பு வருமா?

நான் 1985 – 90 ஆண்டுகளில் தென்னூரில் ரஹ்மானியாபுரம் என்ற திருச்சி நகரத்தின் முக்கியமான இடத்தில் ஆய்வு செய்தேன். 1200 பீடித் தொழிலாளர் குடும்பங்களை ஆய்வு செய்தபோது பலருக்கும் டிபி, கேன்சர், குழந்தைப்பேறின்மை போன்ற ஏதாவது ஒரு பிரச்னை இருந்தது. வைரல் இன்பெக்‌ஷன் வந்தால் அவர்களைக் காப்பாற்ற முடியாது. பிழைக்கமாட்டார்கள். அதற்குக் காரணம் புகையிலை தான். இப்போது நூறு பேர் கூட அந்தத் தொழிலில் இல்லை. எனவே புகை பழக்கம் நிச்சயம் கெடுதல் தருகிறது. அதே போல் மதுப்பழக்கமும் நல்லதல்ல. கடையில் வாங்கி ஃபாஸ்ட் ஃபுட் சாப்பிடும் பழக்கம் அதிகரிப்பதும் ஆரோக்கியம் இல்லை. ஆனால், கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதால் வீட்டில் சமைக்க முடியவில்லை என்கிறார்கள். இந்த வகையில் குழந்தையின்மைக்கு வாழ்க்கைச் சூழல், சுற்றுச்சூழல், மன அழுத்தம் தரும் பணிச்சூழல் போன்றவை முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன.

உங்களுக்கு ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் வந்தது எப்படி?

என் குடும்பம் பெரிது என்றால், என் கணவரின் குடும்பம் அதை விட ரொம்பவும் பெரியது. எனவே, ஐம்பது வயது வரை குடும்ப பாரமே அதிகம். அதன் பிறகே ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் வந்தது. நான் தனியாக மருத்துவமனை தொடங்கியபோது திருக்கருகாவூர் கர்ப்பரட்சாம்பிகை ஆலயத்திற்குச் சென்றேன். அப்போது அது அவ்வளவு பிரபலமாக இல்லை .வருமானமும் இல்லை. கோயிலை பூட்டிவிட்டு குருக்கள் வீட்டில் இருந்தார், அந்த நிலையில் நான் சென்றேன். அந்தக் கோயிலை விளம்பரப்படுத்தி மேம்படுத்துவதற்கான சில பணிகளைச் செய்தேன். நான் முதலில் தங்கத்தில் தொட்டில் செய்து வைத்தேன். இப்போது அந்தக் கோயிலுக்கு கூட்டம் அலை மோதுகிறது. வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மட்டுமே 200 தொட்டில்கள் வருகின்றன. பக்கத்தில் உள்ள 38 ஊர்களும் அந்த கோயில் மூலம் வளம் பெற்று விட்டன.

நான் சாய்பாபா பக்தை என்பதால் வாராவாரம் வியாழக்கிழமை பாபா கோவிலுக்குச் சென்று விடுவேன். 'நலம் தரும் திருமந்திரம்' என்றொரு நூல் எழுதினேன். அது மிகவும் பிரபலமாகி எனக்கு நல்ல பெயர் பெற்றுக் கொடுத்தது. எவ்வளவு பரபரப்பாக இருந்தாலும் மன அமைதிக்கு ஆன்மீகமே என் வழியாக இருக்கிறது. புகழ் வாய்ந்த 52 சக்தி பீடங்களில் 49க்குச் சென்று வந்திருக்கின்றேன். மீதமுள்ள ஒன்று ஆப்கானிஸ்தானிலும் இரண்டு பாகிஸ்தானிலும் இருப்பதால் நான் அங்கே செல்வதற்கு வாய்ப்பு அமையவில்லை.

மருத்துவம் தவிர்த்து உங்கள் விருப்பம் என்ன..?

சிறுவயதில் இருந்து குடும்பப் பொறுப்பும் கடமையும் என் மீது சுமத்தப்பட்டன. அதை நான் விருப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டேன். நான் படித்தது வேலைக்குச் சென்றது குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொண்டது என்று 30 வயது வரை கடந்தது. அதற்குப் பிறகு கணவர், பிள்ளைகள், பேரன், பேத்திகள் என்று குடும்பப் பொறுப்புகள் வந்தன. எப்போதும் நான் பொறுப்புகளைப் புறந்தள்ளுவதில்லை.

எனது மகன், மகள், மருமகன், மருமகள் அனைவரும் டாக்டர்கள்தான். இருந்தாலும் வீட்டில் பாட்டி இருப்பார்களே என்று வரும் பேரப் பிள்ளைகளை நான் ஏமாற்றுவதில்லை. அவர்களுக்காக என் நேரத்தை செலவழிக்கிறேன். அன்பு காட்டுகிறேன் பாசம் காட்டுகிறேன். 50 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தான் மருத்துவ மாநாடுகளுக்காக பல ஊர்களுக்குச் செல்கிறேன். இப்போது மாதம் 3 மாநாடுகள், சந்திப்புகளில் கலந்துகொள்கிறேன். நான் 55 ஆயிரம் பேர் உறுப்பினர்களாக இருக்கும் அகில இந்திய ஹவுஸ் சர்ஜன் சங்கத்தில் துணைத் தலைவராக இருக்கிறேன். அந்த சொசைட்டியின் தலைவராக வேண்டும் என்று என்னிடம் கேட்டார்கள். குடும்பத்திற்கு நேரம் செலவழிக்க வேண்டும் என்பதாலே நான் அதை மறுத்து விட்டேன்.

மற்றபடி ஆட்டம் பாட்டம் கொண்டாட்டம் கூத்து என்று எந்த கேளிக்கையிலும் எனக்கு ஆர்வம் இல்லை. காரணம் அதற்கு நேரமில்லை. காசு கொடுத்து டிக்கெட் வாங்கி நேரம் செலவழித்துப் பொழுதைப் போக்குவதில் எனக்கு விருப்பமில்லை. அதே நேரம் எந்தக் கலை மீதும் எனக்கு வெறுப்புமில்லை. என்டர்டைன்மென்ட், கரிக்குலர் ஆக்டிவிட்டீஸ் என் வாழ்க்கையில் இல்லாமல் போய்விட்டது.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் என்ன?

எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது தான் காரணம். தினமும் ஏதாவது புதிதாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற முனைப்போடு இருப்பதே எனது சுறுசுறுப்பிற்குக் காரணம். ஓய்வு எடுப்பது எனக்குப் பிடிக்காது. எப்போதும் இயங்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். எப்போதும் இயங்குவதற்குத் தயாரான உடல்நிலையும் எதையும் இலகுவாக எடுத்துக்கொள்ளும் மனநிலையும் இருக்கிறது. உடல் நலத்தைப் போலவே மனநலமும் முக்கியம். என்னைப் பொறுத்தவரை எந்த இழப்புகளையும் தாங்கிக் கொள்ளும் மனநிலை வர வேண்டும். நடந்ததை எண்ணிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. மறப்போம் மன்னிப்போம் என்கிற ரீதியில் இருந்தால் மன அமைதி கிடைக்கும்.

நான் உணவுப்பிரியை கிடையாது. எளிமையான உணவுகள் அதுவும் இரண்டு வேளை மட்டுமே நான் சாப்பிடுவேன்.

உங்கள் உணவுப் பழக்கம் எப்படி?

நான் உணவுப்பிரியை கிடையாது. எளிமையான உணவுகள் அதுவும் இரண்டு வேளை மட்டுமே நான் சாப்பிடுவேன். காலையில் 10 மணி முதல் மதியம் 1 மணிக்குள் ஒரு முறையும் இரவு 8 மணி முதல் 9 மணிக்குள் இரண்டாவது உணவையும் எடுத்துக் கொள்வேன். மதிய உணவு பற்றி நான் கவலைப்படுவதில்லை. காபி, பால் இடையில் சாப்பிடுவேன். அவ்வளவுதான். எப்போது உறங்கினாலும் காலை ஆறு மணிக்குள் எழுந்து விடுவேன்.

சாதாரண வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு 1200லிருந்து 1500 கலோரிகள் போதும். அதிக உடல் உழைப்பு செய்பவர்களுக்குத் தான் 2000 கலோரிகள் தேவைப்படும். எனக்கு 1000 கலோரிகள் போதும். கீரை, காய்கறிகளை உணவு போல அதிகம் எடுத்துக் கொண்டு சாதத்தைத் தொட்டுக் கொள்வது போல் கொஞ்சமாக எடுத்துக் கொள்வேன். சாதம் 20% என்றால் காய்கறிகள் 80% எடுத்துக்கொள்வேன். இரவு 2 சப்பாத்தி அல்லது 2 தோசை அல்லது 3 இட்லி சாப்பிடுவேன். அதோடு என் வேலைகளை நானே செய்துகொள்வேன். என் அறையைக் கூட்டிப் பெருக்குவது முதல் கழிப்பறை சுத்தம் வரை நானே செய்வேன். இப்படி என்னளவில் எனக்குத் தேவையான உடல் உழைப்பைச் செலவிட்டு என் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்கிறேன்.

‘அங்கு’ முடி இருக்கலாமா... கூடாதா..?

சின்னப் பிள்ளைகளிடம் பாலியல் உறுப்புகளை அசிங்கம் என்று சொல்லியே வளர்ப்பதால், வளர்ந்த பிறகும் அதே எண்ணத்துடன் வாழ்க்கையைச் சிக்கலுடன் நகர்த்துகிறார்கள்.

விஞ்ஞானம் ரொம்பவும் வளர்ந்துவிட்டது. உள்ளங்கை செல்போனில் உலகம் வந்துவிட்டது என்றெல்லாம் சொல்லிக்கொள்கிறோம். ஆனால், நன்கு படித்த, வேலைக்குப் போய் பணம் சம்பாதிக்கத் தெரிந்த ஆண், பெண்ணுக்கு தங்கள் அந்தரங்க உறுப்புகளை எப்படி பாதுகாப்பது என்பது பற்றித் தெரிவதில்லை. இவற்றை அறிந்துகொள்வதும், தெரிந்துகொள்ள முனைவதும் தவறு என்று பொதுசிந்தனையில் இருப்பதால் குழப்பத்துடனே வாழ்க்கையை நகர்த்துகிறாகள்.

எத்தனை வயதானாலும் இன்னும் சொல்லப்போனால் அந்தரங்க உண்மை அறியாமலே நிறைய பேர் மரணம் அடைகிறார்கள். எல்லோரும் பாலியல் பற்றி வெட்கமின்றி கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே கோயில் சிலைகளில் கூட கலவி சிற்பங்கள் செதுக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும், புனிதம் என்ற போர்வையில் யாரும் அதனை கற்றுக்கொள்ள முன்வருவதில்லை.

அந்தரங்க உறுப்பின் சரியான பெயரைச் சொல்வதே சிலருக்கு கெட்ட வார்த்தையாகத் தெரிகிறது. அதனால் என்ன தப்பு என்று கேட்கலாம். யோனிக் குழல் (vagina), யோனிப் புழை (vulva) போன்ற சரியான பெயரை சொல்லத் தெரியாமல் தப்பும் தவறுமாகப் பேசி மருந்து வாங்கும் பெண்கள் இன்றும் இருக்கிறார்கள். எனவே, நாகரிகமாகப் பேசுவதாக நினைத்துக்கொண்டு நாசூக்காக பேசுவதும் அல்லது வேறு ஏதேனும் பெயரைச் சொல்லி குழப்புவதும் தவறு.

■ வாசனை

அந்தரங்கப் பகுதியில் நறுமண பொருட்கள் பூசுவது நல்லது என பல பெண்கள் நம்புகிறார்கள். சோப்பு, ஷாம்பூ போட்டு தங்கள் யோனிக் குழாயை சுத்தப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம் என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், உண்மையில், யோனிக் குழல் தன்னைத் தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளும். நறுமணப் பொருட்கள் பூசுவது தான் தேவையில்லாத பிரச்னையை உண்டாக்குகிறது.

பொதுவாக தண்ணீர் ஊற்றி கழுவுவதே போதுமானது. மாதவிலக்கு நேரத்தில் உலர்வை போக்குவதற்கு தேங்காய் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளலாம். யோனிக் குழல் செல்கள் ஒவ்வொரு 96 மணி நேரமும் புதிதாகத் தோன்றுவதால் தோலின் பிற பகுதிகளில் ஏற்படுவதை விட மிக விரைவாக அங்கு பிரச்னை ஏற்பட்டாலும் குணமாகிவிடும்.

யோனிக் குழாயைப் பாதுகாப்பதற்கு நிறைய பாக்டீரியாக்கள் ஒன்றாக இணைந்து செயல்படுகின்றன. சற்றே அமிலத் தன்மையுடைய சுற்றுச் சூழலை உருவாக்கும் பொருட்களை நன்மை செய்யும் பாக்டீரியா உற்பத்தி செய்கின்றன. இதனால் தீய பாக்டீரியாக்கள் ஆதிக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வழுவழுப்பாக்கும் சளி போன்ற திரவம் உருவாகவும் இந்த பாக்டீரியாக்களே காரணமாம். எனவே, தேவையில்லாத கெமிக்கல் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் இந்த பாக்டீரியாக்களுக்கு ஆபத்து நேரலாம்.

இந்த இடங்களில் வாசனை திரவியங்கள் பயன்படுத்துவது, பவுடர் போடுவது எல்லாமே உறுப்புகளுக்குச் செய்யும் தீங்கு ஆகும். உடலின் இயற்கையான வாசனையுடனே உறுப்புகள் திகழவேண்டுமே தவிர, செயற்கை வாசனை கொடுத்து சிக்கல் ஏற்படுத்தக் கூடாது.

பாலியல் பாடம்

■ முடி

அந்தரங்கம் சுத்தமாக இருந்தால் தான் ஆண்களுக்குப் பிடிக்கும் என்பது பெரும்பாலான பெண்களின் நம்பிக்கை. அதற்காக பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கையாண்டு முடிகளை அகற்றுகிறார்கள். அதாவது மெழுகுப் பூச்சு, ரேசர் கொண்டு மழிப்பது மூலம் தோலில் வெட்டுக்கள், சிராய்ப்புகள், தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுகிறது. மெழுகு வாக்சிங் என்பது ஒருவருக்கு மட்டுமே செய்வதாக இருத்தல் வேண்டும். ரேசரை பயன்படுத்துவது என்றால் சருமம் வளரும் திசையிலேயே மழிக்கவேண்டும். எதிர்த் திசையில் மழித்தால் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகமாகும். அந்தரங்கத்தில் முடி சருமத்திற்கான பாதுகாப்பாகவும் நோய்க் கிருமிகளைத் தடுப்பதற்கும் உதவுகிறது என்பதால் தினமும் அல்லது அவ்வப்போது மழிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

■ முதுமை

மெனோபாஸ் என்பது பெண்களுக்கு முக்கியமான ஒரு காலகட்டம். மெனோபாஸ் காலத்தில் கருப்பை முட்டைகள் உற்பத்தி செய்வதை நிறுத்துகிறது. மாதவிடாயும் நின்று விடுகிறது. பெண்களை இதுவரை பாதுகாத்து வந்த ஹார்மோன் சுரப்பிகள் தங்கள் இயக்கத்தை குறைத்துக்கொள்கிறது. இதனால் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் தேவையான அளவு சுரப்பதில்லை.

அதனால் இந்த காலகட்டத்தில் பெண்களுக்கு உடல் உறவில் நாட்டம் குறைதல், உறவின் போது உலர்ந்த நிலையில் எரிச்சல் உண்டாகுதல் போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். இதனை ஒரு சிக்கலாகக் கருதத் தேவையில்லை. இதற்காக கெமிக்கல் உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் கிடையாது.

அந்தரங்க உறுப்புகளில் ஏதேனும் சிக்கல், பிரச்னை ஏற்படும் நேரத்தில் கூகுள் செய்து அறிந்துகொள்வது அல்லது சுய மருத்துவம் செய்வது தேவையற்ற சிக்கல்களை உண்டாக்கும். எனவே, மருத்துவரை நாடுங்கள். மிகவும் சிம்பிளாக தீர்க்க வேண்டிய பிரச்னையை பெரிதாக மாற்றிவிட வேண்டாம்.

பெண்களை மிரட்டும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்

தொட்டாலே உடையும் எலும்புகள்

கடினமான எலும்புகளை மென்மையாக்கி உடையச் செய்யும் எலும்புப் புரை நோய் பற்றி முழுமையாக அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

உலகம் முழுவதும் சமீபகாலமாக அதிக அளவில் மனிதர்களைத் தாக்கும் நோய் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (Osteoporosis) என்ற எலும்பு மெலிதல் நோய் அல்லது எலும்புப்புரை நோய். எலும்பு மெலிதல் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவேண்டும் என்பதற்காக, வருடந்தோறும் அக்டோபர் மாதம் 20ஆம் தேதி 'உலக எலும்பு மெலிதல் நோய்' தினமாக அனுசரிக்கபடுகிறது.

இந்தியாவில் 50 வயதை கடந்த பெண்களில் 50% பேருக்கும் 30 வயதை கடந்த பெண்களில் 4ல் ஒருவருக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் பாதிப்பு இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆனால், இது அந்தப் பெண்களுக்கே தெரியாது என்பது தான் வேதனை. மாறிவரும் வாழ்க்கைச் சூழல் காரணமாக இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் ஆண்களும் கிட்டத்தட்ட இதே எண்ணிக்கையில் பாதிக்கப்படலாம் என்று எச்சரிக்கை செய்கிறது ஐ. நா. சுகாதார அமைப்பு

அதென்ன ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்..?

எலும்பு என்றாலே கடினமானது என்ற நிலை மாறி மென்மையானதாக மாறுவதே ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் எனப்படும் எலும்புப்புரை நோய். எலும்புகள் மிகவும் பலவீனம் அடையும் என்பதால் லேசாக கீழே தடுமாறி விழுந்தால், கைகளைப் பலமாக ஊன்றி எழுந்தால் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். பொதுவாக மெனோபாஸ் அடைந்த பெண்களுக்கு இந்த பாதிப்பு

அதிகம் உண்டாகிறது.

என்ன காரணம்?

உடலில் வைட்டமின் டி நார்மல் லெவல் 30க்கு மேல் இருக்க வேண்டும். இதில் குறை ஏற்படுவது முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. 30 வயதுக்கு மேல் அனைவருக்கும் ஏற்படும் எலும்புத் தேய்மானம் மற்றும் 40 வயதுக்கு மேல் உருவாகும் கால்சியம் குறைபாடு காரணமாகவும் இந்த நோய் உருவாகலாம். தண்டுவடம் மற்றும் இடுப்பு மூட்டுகளில் பாதிப்பு அதிகம் தென்படுகிறது.

புகை, மது, உடலுக்குத் தேவையான அளவு கால்சியம் எடுத்துக் கொள்ளதவர்கள், சூரிய ஒளி உடலில் படாமல் குளிர்சாதன வசதி அறைகளில் முடங்கிக் கிடப்பவர்கள், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். குடும்பத்தில் யாருக்காவது இந்த நோய் இருந்தால் பரம்பரை வழியாகவும் வரலாம்

40 வயதுக்கு மேல் அல்லது மெனோபாஸ் கட்டத்தை நெருங்கும் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரப்பு படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பித்து ஒரு கட்டத்தில் நின்று போகிறது. அதனாலே பெண்கள் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய்க்கு எளிதில் இலக்காகிறார்கள். வீட்டுக்குள் முடங்கியிருக்கும் பெண்களுக்கு வெயிலில் இருந்து வைட்டமின் டி கிடைப்பதில்லை என்பதாலும் பாதிப்பு வருகிறது.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலத்தில் பெண்களுக்கு கால்சியம்

ஞானகுரு யாக்கை
நவம்பர் 2024
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
1 - 11

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

சத்து இருமடங்காகத் தேவைப்படும். இதை ஈடுகட்டும் அளவுக்கு கால்சியம் சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்றாலும் இந்த பாதிப்பு உருவாகலாம். ஸ்டீராய்டு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கும் இந்நோய் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். பெண்களுக்கு எலும்புத் தசைகள் ஆண்களை விடக் குறைவு என்பதாலும் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள்

காரணம் இல்லாமல் உடல் வலி, மூட்டுவலி, எலும்புகளில் வலி, எளிதில் எலும்பு முறிவு போன்றவை இதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கின்றன. எலும்பின் அடர்த்தித் தன்மை அறிவதற்கு என 'டெக்சா' (DEXA) என்றொரு மருத்துவப் பரிசோதனை இருக்கிறது. டெக்சா பரிசோதனை முடிவில் ஒருவரின் எலும்பின் அடர்த்தித் தன்மை எவ்வளவு, வருங்காலத்தில் அவருக்கு ஆடியோபோரோசிஸ் நோய் வருமா எனக் கண்டறிய முடியும்.

தீர்வுகள்

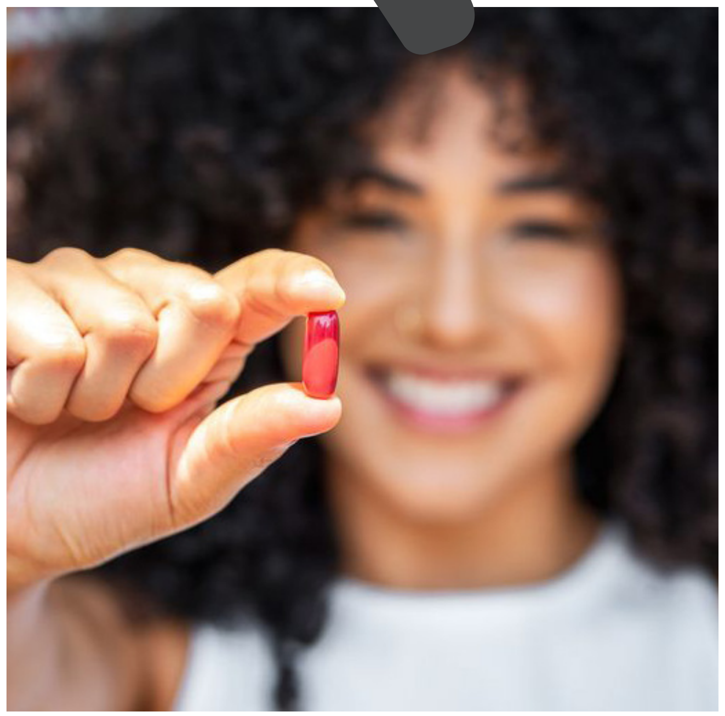
இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிரந்தரத் தீர்வு கிடையாது. ஆனால் வலியைக் குறைப்பதற்கு மருந்துகள் உள்ளன. இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கடுமையான உழைப்பு, விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஈடுபடக் கூடாது. எடைகளைத் தூக்கக் கூடாது. கடினமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது. கால்சியம் மாத்திரைகளை மருத்துவர் பரிந்துரைத்த அளவு தினமும் உண்ண வேண்டும். தினமும் சூரிய ஒளி உடலில் படுமாறு 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உணவில் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையில் இருக்கிறீர்களா என்பதைப் பரிசோதிக்கும் பி.எம்.ஐ மதிப்பில் 25 என்பதைத் தாண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து முதுமை வரை பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதைக் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். வைட்டமின் டி சத்து நிறைந்த உணவுகளை தினசரி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் அதிகாலை 15 நிமிடங்கள் வெயிலில் இருப்பது நல்லது. 60 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் என்றால் சத்துக்கான மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மது மற்றும் புகைப்பழக்கம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். எலும்பின் திடத்தன்மையை அறிந்து கொள்ளும் பரிசோதனையை மெனோபாஸ் நிலையை அடைந்துவிட்ட பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒரு தடவை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வைட்டமின் மாத்திரைகள் நண்பன் இல்லீங்க

ONE PAGE TONIC



பிள்ளைகள் ஞாபக சக்திக்கு, உடல் வளர்ச்சிக்கு, முதியவர்களின் சோர்வு போக்குவதற்கு, இளையவர்களின் முகப்பொலிவுக்கு என எதற்கெடுத்தாலும் வைட்டமின் மாத்திரை, டானிக் உபயோகிப்பது நிறைய வீடுகளில் அத்தியாவசியமாகிவிட்டது. வேறு ஒரு நோய்க்காக மருத்துவர் பரிந்துரைத்த வைட்டமின் மாத்திரைகளை, அந்த நோய் போன பிறகும் தொடர்கிறார்கள்.

தாங்களாக வைட்டமின் மாத்திரை போடுவது பல நேரங்களில் ஆபத்தான நோயை உருவாக்கலாம். குறிப்பாக நிரிழிவு நோயாளிகள் தேவையின்றி வைட்டமின் இ, வைட்டமின் பி12 எடுத்துக்கொண்டால் இதய நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. உடல் சோர்வுக்கு உண்மையான காரணம் கண்டறியாமல் வைட்டமின் எடுத்துக்கொள்வதும் ஆபத்தாகும்.

பொதுவாக ரத்தசோகை, ஜீரணக் குறைபாடு, குடல் நோய், நீரிழிவு, தைராய்டு போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் உடல் சோர்வு ஏற்படுதுவண்டு. வைட்டமின் டி3, வைட்டமின் பி12 குறை காரணமாகவும் உடல் சோர்வு ஏற்படலாம். மேலும் சரியான தூக்கமின்மை, உடல் பருமன், ஹார்மோன் பிரச்னை, மன அழுத்தம், பசியின்மை காரணமாகவும் உடல் சோர்வு ஏற்படலாம்.

உரிய பரிசோதனை செய்து சரியான காரணம் எதுவென கண்டறியாமல் வைட்டமின் மாத்திரை மூலம் தீர்வு காணமுடியும் என்று நினைப்பது நோயை விலை கொடுத்து வாங்குவதற்கு சமம். ஆகவே, வைட்டமின் மாத்திரையை நண்பனாக மட்டும் பார்க்காதீங்க, தேவையில்லாமல் எடுத்துக்கொண்டால் உடலுக்கு வில்லன் ஆகிவிடும்.

வாசகர்களுக்கு ஒரு குளியல் சவால்!

குளியல் என்பது அழுக்கு போக்கும் ஒரு சாதாரண வேலை இல்லை. மனதிற்கு இன்பம் தரும் கலை என்பதை அறிந்துகொள்வோம்.

தினமும் ஆனந்தமாக செய்யவேண்டிய குளியல், இன்று அவசரக் கடமையாக மட்டுமே நடக்கிறது. எதற்காகக் குளிக்கிறோம் என்ற அடிப்படையை மறந்துவிட்டு, தினமும் குளிக்க வேண்டும் என்ற கடமைக்கு மட்டுமே குளிக்கிறார்கள். இந்த கட்டுரையில் உங்களுக்கு ஒரு சவால் ஒளிந்திருக்கிறது. குளிக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் கண்டுகொள்ள மறந்த சில உடல் பாகங்களை இந்த கட்டுரை நிச்சயம் அடையாளம் காட்டப்போகிறது. முழுமையாகப் படித்து, சவாலில் ஜெயிக்க முடியுமா என்று பாருங்கள்.

உலகில் எந்த உயிரினமும் மனிதனைப் போன்று தினமும் குளியல் போடுவதில்லை. ஆனால், மனிதருக்கு இது அவசியமாகிறது. ஏனென்றால் மனிதர்கள் இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வதில்லை. உணவு, உடை, இருப்பிடம், சுற்றுச்சுழல் என எல்லாமே செயற்கை. ஆகவே, உடலில் இருக்கும் அழுக்கு போக்குவது மட்டுமின்றி, உடல் வெப்பத்தை அகற்றுவதும் அன்றாடம் அவசியமாகிறது.

இன்று பலரும் பக்கெட் தண்ணீரில் மட்டுமே குளிக்க முடிகிறது. அதையும் சரிவர செய்யாமல் அவசரமாக மேனியில் ஊற்றிக் கொண்டு, உடலில் சென்ட் அல்லது ஸ்பிரே அடித்து தங்களை சுத்தமாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

ஆறுகள், ஏரிகள், குளங்கள் போன்ற நீர்நிலைகளில் குளிப்பது நல்லது என்றாலும், கிராமங்களில் கூட இப்போது இந்த வகை குளியலுக்கு வாய்ப்புகள் குறைவு. எனவே, குளியல் நான்கு சுவர்களுக்குள் முடங்கிவிட்டது. எப்படியிருந்தாலும் பரவாயில்லை, இந்த குளியலை எப்படி சிறப்பாக்குவது என்பதைப் பார்க்கலாம்.

குளியல் என்றாலே பச்சைத் தண்ணீரில் மட்டுமே குளிக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நோயாளிகள், பச்சைக் குழந்தைகள், முதியவர்கள் மட்டும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கலாம். யாராக இருந்தாலும் சுடச்சுட நீரில் குளிப்பது ஆபத்தானது. ஏனென்றால் உடல் சூடு தணிவது தான் குளியலின் முக்கியமான நோக்கம். சுடு நீரில் குளிக்கும்போது உடல் சூடு தணிவதில்லை.

தண்ணீரை மேனியில் ஊற்றிவிட்டு, சோப்புப் போட்டு தேய்த்து, மீண்டும் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவினால் உடல் சுத்தமாகிவிடும் என்று நம்புகிறார்கள். இது சரியல்ல, உடலின் அனைத்து பாகங்களையும் நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். முக்கியமான சில பாகங்களை சிலர் கண்டுகொள்வதே இல்லை.

குறிப்பாக காதுக்குப் பின்புறம் யாரும் கவனம் செலுத்துவதே இல்லை. முடியில் இருந்து காதுக்குப் பின்புறம் நிறைய அழுக்குகள் சென்று

சேரும். முக்குக் கண்ணாடி போடும் நபர் என்றால், அதன் மூலம் காதுக்குப் பின்புறம் வியர்வை, அழுக்கு அதிகம் சேர்கிறது. இந்த பகுதியை தினமும் சோப்புப் போட்டு நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து, முழுமையாகத் துடைக்கவும் வேண்டும். காதுக்குப் பின்புறம் இருந்தே நிறைய பேருக்கு கெட்ட வாடை தோன்றுகிறது. ஆனால், அதனை அவர்களால் உணரவே முடியாது.

அதேபோன்று நாடிக்குக் கீழேயிருக்கும் தாடைப் பகுதிக்கு அதிக கவனிப்புத் தேவை. கழுத்தைத் தேய்த்துவிட்டு அப்படியே முகத்துக்கு கவனம் செலுத்துவார்கள். பெரும்பாலோர் தாடைப் பகுதியைக் கவனிப்பதே இல்லை. நகை அணிபவர்கள் இந்த பகுதியை சரியாக சுத்தப்படுத்தவில்லை என்றால் மருகு வருவதைத் தடுக்க முடியாது.

வியர்வை வாடையை அதிகம் உண்டாகும் பகுதி அக்குள். இங்கு அதிகமான பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தியாகி கெட்ட வாடையை உருவாக்குகின்றன. எனவே, இந்த பகுதிக்கு மற்ற பாகத்தை விட இரண்டு மடங்கு கவனம் செலுத்திக் குளிக்க வேண்டும். சோப்பு நன்றாகப் போகும் வகையில் கழுவிவிட்டு, நன்றாகத் துடைப்பதும் முக்கியம். முதலில் இந்த பகுதியை சுத்தப்படுத்திய பிறகே மற்ற பகுதிகளில் அக்கறை காட்ட வேண்டும். கடைசியாக ஒரு முறை அக்குள் பகுதியை தண்ணீர் விட்டு சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

குளியல் நேரத்தில் தொப்புள் பகுதியை சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்பதை யாருமே சொல்லித்தருவதில்லை. அதனால் பெரும்பாலோர் தொப்புளைத் தொடுவதே பாவம் என்பது போல் புறக்கணிக்கிறார்கள். தொப்புள் பகுதியை நன்றாக அதேநேரம் மெதுவாக சுத்தம் செய்வது அவசியம். .

தொடையின் உட்பகுதி, கை மற்றும் கால் முட்டியின் பின்பகுதிகளில் எக்கச்சக்க பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. வியர்வையும் கெட்ட வாடையும் இங்கிருந்து நிறைய பரவலாம். ஆகவே, இந்த பகுதிகளை நன்கு சுத்தப்படுத்த மறக்க வேண்டாம்.

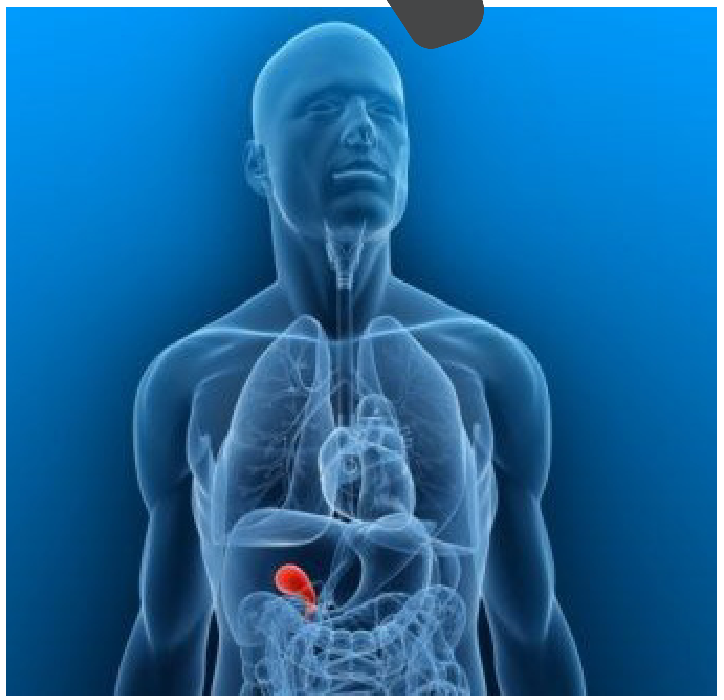
பலரும் குளியலில் புறக்கணிக்கும் முக்கியமான பாகம் என்றால் பாதம். நடப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் காலின் அடிப்பாகத்தில் எந்த அழுக்கும் இருக்காது என்றே கருதுகிறார்கள். அந்த பகுதி வெண்மையாக இருப்பதால் அது சுத்தமானது என்று கருதி கவனிப்பதே இல்லை. உண்மையில் ஒருவர் நடக்கும்போது ஒட்டுமொத்த அழுத்தமும் பாதத்தில் சேர்கிறது. உடலின் அத்தனை வியர்வையும் அங்கே சென்று சேர்கிறது. எனவே, மிகவும் அக்கறையுடன் பாதத்தைக் கவனிக்க வேண்டும்.

அதோடு ஒவ்வொரு விரல் இடுக்குகளிலும் நகக் கண்களின் அடிப்பாகத்தையும் தண்ணீர் விட்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். நகத்தின் இடுக்குகளில் இறந்த செல்கள், அழுக்குகள் நிறைய தேங்கியிருக்கும். எனவே, நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை நகத்தை வெட்டுவது மட்டுமின்றி, தினமும் நகக் கண்களை நன்கு கழுவித் துடைக்க வேண்டும். நகக் கண்களில் இருக்கும் அழுக்கு, கிருமிகளை தலையில் வைப்பதாலே பொடுகு, அரிப்பு போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன. வாயில் வைப்பதால் பல நோய்கள் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

இப்படி எல்லாம் குளியல் முடித்தால் மட்டுமே முழு பயன் கிடைக்கும். இப்படி குளிக்க வேண்டும் என்றால் குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் தேவைப்படும். எனவே, இதற்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள். வேறு எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியுடன் அனைத்துப் பாகங்களையும் தொட்டுப் பார்த்து குளியுங்கள். வெளியே வரும்போது உங்களுக்கு அதிக புத்துணர்வும் தன்னம்பிக்கையும் கிடைத்திருக்கும்.

இந்த கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து பாகத்தையும் தினமும் தேய்த்துக் குளிக்கிறேன் என்று சொல்பவர்கள் மட்டும் பாஸ் மார்க் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்கள் அடுத்த குளியலில் இருந்து பாஸ் ஆகுங்கள்.

பித்தப்பையில் கற்கள்



ONE PAGE TONIC

கல்லீரலுக்குக் கீழ் பேரிக்காய் வடிவத்தில் அமைந்திருக்கும் உறுப்பு பித்தப்பை. இந்தப் பித்தப்பையில் கல் சிக்கி அடைப்பு ஏற்படும் சமயத்திலும், பித்தப்பை அளவு பெரிதாகும் நேரத்திலும் தாங்கமுடியாத அடி வயிற்றின் வலது பக்கத்தில் வலி ஏற்படலாம். சிலருக்கு வாந்தி, குமட்டல், காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்.

பித்தப்பைக் கற்கள் பொதுவாக கொலஸ்ட்ரால் அல்லது பிலிரூபினால் ஆனவை. கல்லீரல் உற்பத்தி செய்யும் பித்தத்தில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால் கற்கள் உருவாகலாம். பழைய ரத்த சிவப்பணுக்கள் உடைத்து அதிக அளவில் பிலிரூபினை கல்லீரல் உற்பத்தி செய்தாலும் பித்தப்பை கற்கள் உருவாகலாம்.

பித்தப்பையில் கற்கள் இருந்தாலே அதனை அகற்ற வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வலி போன்ற அறிகுறி காட்டாதவர்களுக்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. பித்தப்பை கற்களின் அளவு மற்றும் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

பித்தப்பையில் கற்கள் இருப்பதை ரத்தப்பரிசோதனை, அடிவயிற்றுப் பரிசோதனை மற்றும் கொலனோஸ்கோபி மூலம் கண்டறியலாம். பெரும்பாலும் மருந்துகள் மூலமே பித்தப்பை கற்களை கரைக்க முடியும். நாட்பட்ட நிலையில் அல்ட்ராசவுண்ட் எனப்படும் லித்தோட்ரிப்ஸி அல்லது அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

நீரிழிவு மற்றும் ரத்தம் அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவில்லை என்றால் பித்தப்பை கற்கள் பிரச்னைக்கு வாய்ப்பு உண்டு. கருத்தடை மாத்திரைகள், மாதவிடாய் மாத்திரைகள் எடுப்பவர்களுக்கும் கற்கள் தோன்றலாம்.

ஞானகுரு மகிழ்ச்சி

பொக்கிஷ இதழ்கள் படிக்க விரும்புகிறீர்களா..?

25 மின்னிதழ்கள்
500 ரூபாய் மட்டுமே.

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