₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

ஜனவரி 2025

2 - 1

எஸ்.கே.முருகன்

முதுமையிலும் இளமை

மனநலமே உடல்நலம்

ஓர் ஆண்டு சந்தா 500 ரூபாய் செலுத்திவிட்டீர்களா..?

மனதுக்கு சந்தோஷம் தரும் **ஞானகுரு மகிழ்ச்சி,** உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் **ஞானகுரு யாக்கை** மின்னிதழ்களைப் பெறுவதற்கு ஆண்டு சந்தா ரூ.500 என நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. கீழ்க்கண்ட வங்கி எண் அல்லது மொபைல் எண்ணுக்கு சந்தா அனுப்பி ஆதரவு வழங்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

செல்போன் : 7299753999

வங்கிக் கணக்கு: GYANAGURU PUBLICATION, UNION BANK OF INDIA, IFS CODE : UBIN0554847, Current Accout No. 548401010050639

க்யூஆர் கோடு மூலம் அனுப்பலாம். பணம் அனுப்பியதற்கான ஆதாரத்துடன் தங்களுடைய வாட்ஸ் ஆப் எண் அல்லது இமெயில் முகவரியை மேற்கண்ட செல்போனுக்கு அனுப்பிவையுங்கள். இதழ் தொடர்ந்து அனுப்பப்படும்.

உங்கள் டி.என்.ஏ.வை மறக்காதீங்க

ஆசிரியர் பக்கம்

தாத்தாவின் சொத்து பேரனுக்குச் சேரும் என்பது போன்று சொத்து மட்டுமின்றி நோய்களும் வழிவழியாகச் சொந் தமாகின்றன. தாத்தாவுக்கு நீரிழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு இருந்தது. ஆனால் அப்பா, அம்மாவுக்கு நீரிழிவு, ரத்தக் கொதிப்பு இல்லை என்பதால் எனக்கும் வராது என்பது தவறான நம்பிக்கை. ஆலமரம் போன்று குடும்பக் கிளைகளில் டி.என்.ஏ. ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமானவை. நாலைந்து தலைமுறை தாண்டியும் டி.என்.ஏ. பாதிப்பு தென்படுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு.

பரம்பரை நோய் தொடர்வதற்கான காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒரே வகை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஒருவர் அதிகம் அல்லது குறைவாக சாப்பிடுகிறார் என்றாலும் உப்பு, காரம், புளி, எண்ணெய், சர்க்கரை போன்ற உணவின் அடிப்படைத் தன்மை மாறுவதில்லை. அதேபோல், அனைவரும் குடிக்கும், குளிக்கும் தண்ணீரின் தன்மை ஒன்றாக இருக்கும். வசிக்கும் வீட்டையொட்டிய சுற்றுச்சூழல் அனைவருக்கும் பொதுவானது.

ஞாயிற்றுக் கிழமை என்றால் மட்டன், விருந்தினர் வருகைக்குப் பிரியாணி, பண்டிகை தினங்களில் பலகாரங்கள் போன்ற பழக்கங்கள் அடிப்படையில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் பிரிக்க முடியாத இணைப்பு உண்டாகிறது. ஆகவே, குடும்ப நோய்களில் இருந்து யாரும் தப்பவே முடியாது.

அதேநேரம் டி.என்.ஏ. நோய் சங்கிலியின் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும். ஆரோக்கிய உணவு முறை, சுற்றுச்சூழல் மாற்றம், லைஃப் ஸ்டைல் மாற்றம் போன்ற மேம்பாடுகளே ஆரோக்கியத்திற்கான வழி.

எதிர்கால சந்ததியினருக்கு ஆரோக்கியத்தைப் பரிசளிப்போம். அதுவே, உண்மையான சொத்து.

www.gyaanaguru.com

படுக்கையில் உறவு கொள்ளும் தம்பதியரில் ஆண்கள் மட்டுமே உயிர் இழக்கும் அபாயம் உண்டு. இதற்கான காரணங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

உடலுறவில் ஆண்கள் மட்டும் ஏன் சாகிறார்கள்..?

பாலியல் பாடம்

தூக்கத்தில் மரணம் அடைபவர்கள் போலவே உடலுறவு நேரத்தில் அல்லது உறவு முடிந்தவுடன் மரணம் அடைபவர் கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்துவருகிறது. பாலியல் ரீதியான பிரச்னைகளில் 32 பேர் மரணம் அடைகிறார்கள் என்றால், அதில் 30 பேர் ஆண்கள் என்பது தான் அதிர்ச்சியான தகவல்.

உடற்பயிற்சி போலவே உடலுறவும் ஆண்களின் இதயத்துக்கு அதிக துடிப்பும் அதிக ரத்தவோட்டமும் தரக்கூடியது. அதோடு மனதளவிலும் அதிக ஆர்வத்துடன் எமோஷனல் ஆவதால் ரத்த ஓட்டம் எக்குத்தப்பாக அதிகரித்து ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டாகிறது. போதுவாக, இதயம் தொடர்பான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை எடுத்துவருபவர்களுக்கு மருத்துவர்கள் முன்கூட்டியே தேவையான எச்சரிக்கை கொடுக்கிறார்கள். ஆனால், நிறைய பேர் இதயம் தொடர்பான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை அறியாமல் இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட நபர்களே இது போன்ற ஆபத்தில் சிக்குகிறார்கள்.

அதீத ஆர்வத்துடனும் துடிப்புடனும் உறவில் ஈடுபடும் ஆண்களுக்கு மூளைக்கு ரத்தவோட்டம் ஆக்சிஜன் கிடைப்பதில் குழப்பமடைந்து ஸ்ட்ரோக் வருகிறது. ரத்தக்குழாய் வெடிப்பதன் காரணமாகவும் உயிருக்கு ஆபத்து நேரிடலாம்.

செக்ஸ் விளையாட்டின் மீதான ஆர்வம் காரணமாக சிலர் வயாகரா போன்ற வீரிய மருந்து களை மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இந்த மருந்துகளின் பக்கவிளைவு கள் காரணமாக குறைந்த ரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு திடீர் மரணம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அதேபோல் சிலர் உற்சாகத்துடன் அளவு தெரியாமல்

குடித்துவிட்டு ஆவேசமாக இயங்குவதும் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாக்குகிறது. கஞ்சா, அபின், கோகெயின் போன்ற போதை பொருட்களை எடுத்துக்கொள்பவர் கள் தொடர்ந்து இயங்குவது ரத்தவோட்டத்தைப் பாதித்து அபாயத்தை உருவாக்குகிறது.

செக்ஸ் வீடியோக்களைப் பார்த்து அதே பாணியில் இயங்குவது நிறைய பேருக்கு திடீர் சிக்கலை உருவாக்குகிறது. அந்த வீடியோகளில் உள்ளவை எல்லாமே சித்தரிக்கப்பட்டவை என்பதும் எடிட் செய்யப்பட்ட பொய்யான காட்சிகள் என்பதை அறியாமல், அதே பாணியில் வித்தியாசமான உறவுகள் மேற்கொள்வது உயிருக்கு ஆபத்தை உருவாக்கலாம். குறிப்பாக பிடிஎஸ்எம் எனப்படும் சாடிஸ்ட் வகை வீடியோக்கள் அதிகம் உலவுகின்றன. அந்த வீடியோக் களில் உள்ளது போல் எளிதாகச் செய்யலாம் என மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் உயிருக்கு உலை வைக்கின்றன. இந்த வகையில் சில பெண்களும் உயிர் இழக்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிட வேண்டிய எச்சரிக்கை.

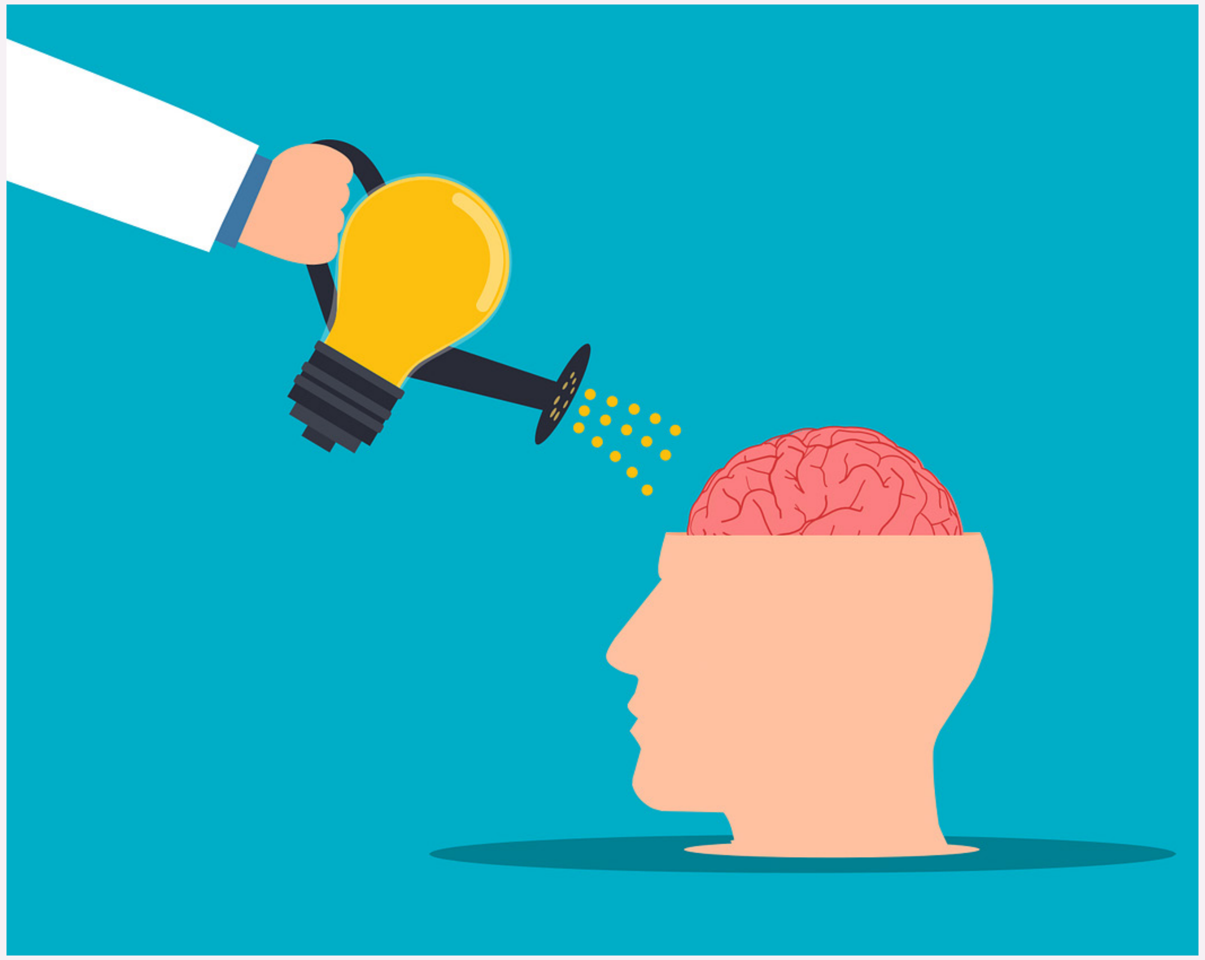
பொதுவாக உடலுறவு என்பது இன்பம் தரக்கூடிய ஒன்றாக இருந்தாலும் கள்ளக் காதலில் ஈடுபடும் நபர்கள் பிறருக்குத் தெரியாமல் ரகசியமாகவும், அவசரத்திலும், பயத்திலும் இயங்குவது அளவுக்கு அதிகமான ரத்தவோட்டத்தைத் தூண்டுகிறது. அதோடு பிறரை பற்றிய அச்சம், ஸ்ட்ரெஸ் இருப்பதால் உயிருக்கு ஆபத்து நேரலாம். சூப்பர் டீலக்ஸ் படத்தில் இந்த வகை உறவு காரணமாக மரணம் நிகழ்வதை காட்டியிருப்பார்கள்.

இதய நோய்க்கு தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டு இருப்பவர்கள் என்றாலும் அதீத இயக்கம் ஆபத்தாக முடியலாம். ஆகவே, ரத்த அழுத்தம் தொடர்பான நோய்கள், இதயம் தொடர்பான சிக்கல்கள், ஆஸ்துமா போன்ற பிரச்னையில் இருப்பவர்கள் உறவு கொள்ளும்போது இயல்பாகவும், எளிதாகவும் இயங்கவேண்டியது அவசியம். நோய் இருப்பதை தங்கள் பார்ட்னருக்கு தெளிவாக உணர்த்துவதும் அவசியம். பெண் ஆவேசமாக இயங்குவதை தாங்க முடியாமலும் ஆண்கள் உயிர் இழக்க நேரிடலாம். படுக்கை என்பது மகிழ்ச்சியாக மட்டுமே இருக்கட்டும், மரணப்படுக்கையாக மாறிவிட வேண்டாம்.

குட்டி டாக்டர்

நெஞ்சு சளியால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள் தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சூடேற்ற வேண்டும். கற்பூரம் நன்கு கரைந்ததும் அந்த எண்ணெய்யை இளம் சூட்டில் நெஞ்சில் 3 வேளை தடவினால் இரண்டே நாட்களில் குணம் தெரியும்.

www.gyaanaguru.com



மூளைக்கும் கொஞ்சம் பயிற்சி

உடலுக்குப் பயிற்சியளித்து ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பது போன்று மூளைக்கும் பயிற்சி அளித்தால் சுறுசுறுப்பாக வாழ முடியும் என்பதை மருத்துவர்கள் கண்டறிந் துள்ளனர். மூளைக்கு என்னென்ன பயிற்சிகள் நல்லது என்று பார்க்கலாம்.

எண்களை மேலிருந்து கீழே சொல்வதும் ஏபிசிடியை தலைகீழாகப் படிப்பதும் மூளைக்கு நல்ல பயிற்சி. அதேபோல், நடை பயிற்சியின் போது பின்புறமாக நடப்பது மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குகிறது. கண்களை அவ்வப்போது மேலும் கீழும் சுழற்றுவதும், தலையில் வெயில்படுவது போன்று நிற்பதும் மூளைக்கு நல்லது. பாதாம் பருப்பு, இலந்தை பழம் பூசணி விதைகள், வெங்காயம் போன்றவை மூளைக்கு பலம் தருகிறது.

எந்த ஒரு புதிய விஷயம் கற்றுக் கொள்வதும் கேரம், டேபிள் டென்னிஸ், செஸ் போன்ற விளையாட்டுகளும் மூளையை அதிகம் சுறுசுறுப் பாக்குகின்றன. தூங்க வேண்டிய நேரத்தில் தூங்கி, உணவு உண்ண வேண்டிய நேரத்தில் உண்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது மூளைக்கு மிகவும் முக்கியம். இசையை ரசிப்பது, நகைச்சுவை படங்கள் பார்த்து சிரிப்பது, வெளியூர் சுற்றுப்பயணம் போன்றவையும் மூளைக்கு நல்லது. இசைக் கருவிகள் வாசிப்பது, புத்தகம் வாசித்து அதனை கற்பனையில் நினைத்துப் பார்ப்பது, விளையாட்டுகளை ஆர்வமாக பார்த்து ரசிப்பதும் மூளைக்கு நல்லதுங்கோ.

www.gyaanaguru.com

தாங்கள் பேசுவது எல்லாமே சரி என்று தைரியமாக பிரபலங்கள் பரபரப்புக்காக பொய் சொல்வதுண்டு. அந்த பட்டியலில் சேர்ந்திருக்கிறார் கிரிக்கெட் வீரர் நவ்ஜோத்சிங் சித்து.

புற்று நோய்க்கு டயட் போதுமா..?

பொய் சொல்லக்கூடாது சித்து

கிரிக்கெட் வீரர் நவ்ஜோத் சிங் சித்துவின் மனைவி கௌர் சமீபத்தில் புற்று நோயில் இருந்து காப்பாற்றப்பட்டார். இது குறித்து பேசிய சித்து, "என் மனைவிக்கு புற்று நோய் நான்காவது நிலை என்று கண்டறியப்பட்டது. உயிர் பிழைப்பதற்கு 5 சதவீத வாய்ப்பு என்றே கூறப்பட்டது. ஆனால் என் மனைவி மன உறுதியுடன் தீவிரமாக விரதம் இருந்து நோயி லிருந்து விடுபட்டார். என் மனைவி காலையில் எலுமிச்சம் பழச் சாறு, மஞ்சள் போன்றவற்றை அப்படியே எடுத்துக்கொண்டார். வேப்பிலை, மாதுளை, நெல்லிக்காய், பீட்ரூட், வால்நட் போன்றவையே அவளுடைய உணவுப் பழக்கமாக இருந்தது. இப்போது புற்று நோயிலிருந்து விடுதலை பெற்று விட்டார்" என்று பொதுவெளியில் பேசியிருந்தார். இனிப்பை முற்றிலும் தவிர்த்து புற்றுநோய்க் கிருமிகளை அழித்துவிட்டார்.. என்று கூறியிருந்தார்.

சித்துவின் பேச்சு மருத்துவ உலகத்தில் மிகப்பெரிய விவாதங்களை ஏற்படுத்திவிட்டது. புற்று நோய்க்கு உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் மாற்று சிகிச்சை மூலம் குணமடைய முடியும் என்று பேசியதற்கு அலோபதி மருத்துவர்கள் கடுமையாக எதிர்ப்பு தெரிவித்தார்கள். ஏனென்றால், அவர் தொடர்ந்து அலோபதி சிகிச்சை எடுத்து வந்தவர். அதனாலே புற்று நோய் சிகிச்சையை திசை திருப்புவதாக குற்றம் சாட்டி சட்டீஸ்கர் சிவில் சொசைட்டி மூலம் 850 கோடி ரூபாய்க்கு நோட்டீஸ் அனுப்பிவைக்கப்பட்டது.

இந்த நோட்டீஸை பார்த்ததும் சித்து, "எனது மனைவிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. கீமோதெரபி, ஹார்மோனல் தெரபி போன்றவை வழங்கப்பட்டது. அதேநேரம், மருத்துவர்கள்

ஆலோசனையின் பேரிலும் டயட் எடுத்துக்கொண்டார். டாக்டர் என்பவர்கள் கடவுளைப் போன்றவர்கள்" என்று அப்படியே பல்டி அடித்துவிட்டார்.

நவ்ஜோத் சிங் போன்ற பிரபலங்களே மருத்துவம் குறித்து போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் மாற்று மருத்துவத்தைப் பெருமைப் படுத்துவதாக நினைத்து முழுமையான தகவல்கள் கொடுக்காமல் மறைப்பதாக அலோபதி மருத்துவர்கள் ஆவேசமானார்கள். அதனால் சித்துவின் மனைவியின் புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை அளித்த மருத்துவர்கள் 40 நாட்கள் கொடுக்கப்பட்ட அலோபதி சிகிச்சை குறித்து அறிக்கை வெளியிட்டார்கள். டெல்லி இந்திரப்பிரஸ்தா அப்போலோ மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவர்கள் இது குறித்து, "புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட இந்தியப் பெண்களிடம் மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படுவது மார்பகப் புற்றுநோயாகும். இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தின் புள்ளி விவரப்படி, ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதிலும் சிகிச்சை வழங்குவதிலும் இங்கே குறைபாடுகள் இருப்பதால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் 5 வருட உயிர்வாழ்தல் 66.4 சதவீதமாகவே இருக்கிறது. அமெரிக்கா போன்ற வளர்ந்த நாடுகளில் இது 90.2 சதவீதமாகும்.

இந்த நோயால்தான் கிரிக்கெட் வீரர் நவ்ஜோத் சிங் சித்துவின் மனைவி பாதிக்கப்பட்டார். அவருக்கு முறையான அலோபதி சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர் சிகிச்சைகள் முழுமையடைந்து வீடு திரும்பியிருக்கிறார். ஆனால் இப்போது சித்து உணவுக் கட்டுப்பாடு, விரதம் மூலம் புற்று நோயிலிருந்து மனைவி குணமடைந்தாகக் கூறுகிறார்.

அப்படி புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியுமென்றால், அறிவியல் சான்றுகள் இருக்கிறது என்றால் நாங்கள் இத்தனை பெண் நோயாளிகளுக்கு தீவிரமாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய அவசியம் வந்திருக்காது.

கீமோதெரப்பி, இம்மியூனோதெரபி போன்ற சிகிச்சை முறைகளால், 5 வருட உயிர்பிழைக்கும் விகிதம் 20 சதவீதத்திலிருந்து நோயின் வகை மற்றும் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் 70 முதல் 90 சதவிகிதம் வரையில் உயர்ந்துள்ளது. இரத்தப் புற்று நோயிலிருந்து குழந்தைகள் உயிர் பிழைக்கும் விகிதம் நோயின் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் 10 சதவீதத்திலிருந்து 50 முதல் 90 சதவீதம் வரை உயர்ந்துள்ளது. இவைகளெல்லாம் சாத்தியமாகக் காரணம் கடந்த 100 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து செய்யப்படும் ஆராய்ச்சிகள், பரிசோதனைகள், மருத்துவ சோதனைகள், தவறுகளைத் திருத்துதல் மேலும் சிகிச்சையின் பலன்களே ஆகும்.

1882ல் வில்லியம் ஹால்ஸ்டெட் என்பவர் முதல்முறையாக மார்பகங்களை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்தார். முதல் கீமோதெரப்பி 1943ல் செய்யப்பட்டது, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை 1900ல் நடந்தது. நூதனமான கார்ட்–டி (CART–T) செல் சிகிச்சை இரத்தப் புற்றுநோயிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கக் காரணமாயிற்று. 2016லிருந்து 2020 வரை, புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்காக 24.50 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள் (சுமார் 2 லட்சம் கோடி ரூபாய்) செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது. பலன்கள் கிடைக்காவிட்டாலும், மக்களின் வாழ்வில் (சிகிச்சைக்குப் பிறகு) தகுந்த மாறுதல் கிடைக்கவில்லை என்றாலும் இதுபோன்ற ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற உறுதியாகச் சாத்தியமில்லை.

மேலும், நாம் சில அடிப்படை உண்மைகளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். 5 முதல் 10 வருடங்கள் வரை உயிர் பிழைத்தவர்களை பூரண குணமடைந்தவர்களாக அறிவிக்க இயலாது. அடுத்து, மிகவும் கவனத்துடன் செய்யப்படும் மருத்துவ பரிசோதனைகள். தொடர்பற்ற (random) அறிவியல் சார்ந்த சோதனைகளின் போது ஒரே மாதிரியான அளவில் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களை இரண்டு குழுக்கலாகப் பிரித்து பரிசோதனை செய்து கண்காணிக்கின்றனர்.

ஒரு குழுவிற்கு தற்போது நடைமுறையில் உள்ள சிகிச்சை முறையும், அடுத்த குழுவிற்கு விலங்குகளின் சோதனையில் நிவாரணம் தந்த புதிய சிகிச்சை முறையும் கொடுக்கப்படுகிறது. இது இரண்டு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக கண்காணிக்கப்படுகின்றது. வெற்றியடைந்தால் மட்டுமே, இந்தச் சோதனை அதிகப்படியான மனித நோயாளிகளுக்கு உலகின் பல பகுதிகளில் வாழும் வேறுபட்ட மரபணுக்கள் உடையவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்தச் சோதனை வெற்றியடைந்தால் மேலும் கண்காணிக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு சோதனைக் கட்டத்திலும் பரிசோதிக்கப்பட்டு பின்பு மருத்துவ சிகிச்சை நெறிமுறையாக தகுந்த ஆதாரங்களுடன் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

புற்றுநோய் செல்கள் செல் வளர்ப்பு சோதனைக் குழாய் மூலம் பரிசோதிக்கப்படும்பொழுது பல தரப்பட்ட காரணிகள் செயல்படுத்தப் படுகின்றன. இவற்றுக்கு மாற்றாக உணவுமுறை, பத்தியம் போன்றவற்றைக் கொண்டுவர முடியாது. ஏனென்றால் இவை பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டவை அல்ல.

உணவுமுறை வளர்சிதை மாற்றங்களைத் தூண்டுகிறது. அதனால் இது புற்றுநோய் செல்களில் சிறிது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் இது முழுமையாகப் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. அறிவியல் ரீதியான மருத்துவ சிகிச்சை முறை மூலமே புற்றுநோய் செல்களைக் குறிவைத்து அழிக்க முடியும். ஆகையினால், முறையான உணவுப் பழக்கம் சுகாதாரமான வாழ்விற்கும், உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தவும் உதவும் என்று கருதலாம்,

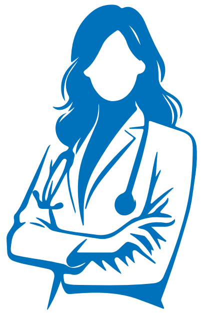
புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு (முறையான சிகிச்சை பெறுபவர்கள்) சீக்கிரம் குணமடைய உதவலாம். கீமோ தெரப்பி எடுப்பவர்களுக்கு பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதால் விரதம் இருப்பதும் கலோரிகளைக் குறைப்பதும் நல்லதல்ல, குறிப்பாக எப்போதும் மெலிந்த உடல்பாகு கொண்டவர்கள், வயிறு மற்றும் உணவுக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விரதத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவர்களை விரதம் இருக்க வைத்தால் அவர்கள் தளர்ந்து போகவும் அவர்களின் தசை சிதைந்து போகவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

புற்றுநோய் சிகிச்சை முறைகள் குறிப்பிட்ட நபருக்கு சூழலுக்கு ஏற்றவாறு வரையறுக்கப்படுகின்றன. 40 வயது நோயாளியின் சிகிச்சை முறை, மற்ற பக்க விளைவுகளின் அபாயத்தில் உள்ள 70 வயது நோயாளியின் சிகிச்சை முறையிலிருந்து மாறுபட்டதாக இருக்கும். ஒரு நபர் குணமடைந்த சிகிச்சை முறையை எல்லோருக்கும் பொதுவாக உபயோகப்படுத்த முடியாது.

புற்றுநோய் மருத்துவர்கள் மாற்று சிகிச்சை முறைகளுக்கு எதிரிகள் இல்லை ஆனால் அவற்றின் சோதனை முறைகள் நெறிப்படுத்தப் பட்டதாக இருக்க வேண்டும். அதன் முடிவுகள் பல வருடங்களாகப் பதியப்பட வேண்டும், வெறும் 5 மாதங்கள் போதாது. ஆய்வாளர்களும், மருத்துவர்களும் சிகிச்சை முறைகளைப் பதிவு செய்கின்றனர். முடிவுகள் மருத்துவ இதழ்களில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன, அவைகள் பொய்யாகச் சித்தரிக்கப்படுவதைத் தடுக்க மற்ற மருத்துவர்களால் மதிப்பாய்வு செய்யப் படுகிறது.

சென்ற வருடம் டெக்சாஸ் மாகாணத்தில் உள்ள சான் அன்டோனியோ நகரில் நடைபெற்ற அமெரிக்க மார்பகப் புற்றுநோய் மாநாட்டில் நான் பங்கேற்றேன். அதில், பெரிய அளவில் ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டு, உடற்பயிற்சி 30 சதவீதம் வரை புற்றுநோயைப் பழைய நிலைக்குப் போகவிடாமல் தடுப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டு அதன் முடிவுகள் மாநாட்டில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது. இதை (புற்றுநோயிலிருந்து) உயிர் மீண்டவர்களின் தாங்கும் திறனை எப்படி வகைப்படுத்துவது என்று அறிய முயற்சி மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளது. ஆனால் இப்போது உணவுமுறை சம்பத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் அளவிடப்படவில்லை" என்கிறார்.

ஆகவே, பிரபலங்களாக இருப்பவர்கள் மாற்று மருத்துவம் பற்றி பேசுகையில், அதேநேரம் எடுத்துகொண்ட அலோபதி மருத்துவ சிகிச்சை குறித்தும் வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டியது அவசியம். அப்போது தான் நோயாளிகள் உண்மையை அறிய முடியும்.



குட்டி டாக்டர்

தொண்டை கரகரப்பு என்பது பல்வேறு நோய்களுக்கு அறிகுறியாக இருக்கலாம். எனவே, சுக்கு, பால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

www.gyaanaguru.com

மது குடிக்காமலே சிலர் தள்ளாடுவதற்கும் மயங்கி விழுவதற்கும் காரணமாக இருக்கும் வெர்டிகோ பிரச்னை யாருக்கு வேண்டு மானாலும் வரலாம். ஆகவே, அனைவரும் இந்த நோய் பற்றி அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

குடிக்காமலே தள்ளாட வைக்கும் வெர்டிகோ

நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும் நபருக்கு எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் சிலருக்கு திடீரென தலைசுற்றல், தள்ளாட்டம் ஏற்படலாம். நன்றாக இயல்பாகப் பேசிக்கொண்டு இருப்பார். திடீரென தலை சுற்றுவது போலிருக்கும். கை நடுங்கும். கண்கள் இருட்டிக் கொண்டுவரும். இது போன்ற பிரச்னையை நிறைய பேர் ஏதேனும் ஒரு தருணத்தில் அனுபவித்திருப்பார் கள். இதற்கு பல காரணங்களை சொல்லலாம். ஏதேனும் கனமான பொருளை தூக்கும்போது, அல்லது கீழே உட்கார்ந்திருந்து சட்டென எழும்போது தலை சுற்றல் உண்டாகும். படுக்கையில் இருந்து எழும் நேரத்தில் இத்தகைய தலைசுற்றல் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

சிலருக்கு கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு காது அடைப்பது போல இருக்கும். சில நிமிடங்களில் சரியாகிவிடும். இன்னும் சிலருக்கு தலை சுற்றும். காது அடைக்கும். இதயம் படபடவென அடைத்துக் கொள்ளும். பேச்சு திடீரென குளறும். இதுபோன்ற பிரச்னைக்கு வெர்டிகோ என்று பெயர். இது மெனோபாஸ் சமயங்களில் நிறைய பெண்களுக்கு ஏற்படுவதுண்டு.

காரணங்கள்

பெரும்பாலான நபருக்கு தலை சுற்றுகிறது என்றால் அதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது காதுகள் தான். நம் காதில் உள்ள சிறிய எலும்புகள்தான் நாம் தலையை உடலை பல்வேறு விதமாக ஆட்டும்போது நமது உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றன. இந்த எலும்புகளில் பிரச்னை என்றாலும் கூட தலைசுற்றல் வரும்.

திடீர் வாய்வு காரணமாகவும் தலை சுற்றல் உண்டாகும், வாய்வினால் வயிற்றில் அழுத்தம் தரப்படும்போது, நரம்புகளை பாதித்து தலை சுற்றுவது போலிருக்கும். அதேநேரம், ஒற்றைத் தலைவலி, உயர் ரத்த அழுத்தம், குறை ரத்த அழுத்தம், மிகை ரத்தக்கொதிப்பு, ரத்தசோகை, ஊட்டச்சத்து குறைவு, நீரிழிவில் சர்க்கரை திடீரென குறைவது, கழுத்து எலும்பில் பிரச்சனை, தைராய்டு பிரச்சனை, கர்ப்பம், இதயத் துடிப்பு கோளாறுகள்,

www.gyaanaguru.com

ஞானகுரு யாக்கை

ஜனவரி 2024

டிஜிட்டல் மாத இதழ்

2 - 1

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

மருந்துகள் பக்கவிளைவு, பார்வைக் கோளாறு, மன அழுத்தம், போதிய உறக்கமின்மை, தலையில் ஏற்படும் காயங்கள், மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தவோட்டம் குறைவு, மூளையில் கட்டிகள், ரத்தக் கசிவு, கழுத்தெலும்பு கட்டிகள், தண்டுவட நோய்கள், கழுத்தெலும்பு தேய்மானம் போன்றவையும் காரணமாக இருக்கலாம். இவை தவிர நரம்பியல் பிரச்சினை களாலும், வலிப்பு நோயாலும் தலைசுற்றல் ஏற்படலாம்.

இதற்கு ரத்த சோகையும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். சாப்பிடும் ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகளால் பக்கவிளைவுகள் உண்டாகும். இதனால் கூட தலை சுற்றல் உண்டாகும். உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படும்போது தலை சுற்றல் ஏற்படும். இதன் தீவிரமான நிலை என்னவென்றால் தலை சுற்றி விழுந்து சுய நினைவு இழந்துவிடுவார்கள். திடீரென ரத்த அழுத்தம் குறைவதால் உண்டாகும் நிலை இது.

உடலுக்கு தேவையான எலக்ட்ரோலைட் குறைவதால், மூளையில் சரியான தகவல் பரிமாற்றம் நடக்காமலிருக்கும் போது தலைசுற்றல் உண்டாகிறது. எனவே, போதுமான அளவு நீர் எடுப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். சீரற்ற இதய துடிப்பு இருந்தால், ரத்தம் மூளைக்கு செல்வதில் பாதிப்பு உண்டாகும். உடனே தலை சுற்றல் உண்டாகும்.

இந்த சிக்கலுக்கு ஆளான ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு வகையில் பிரச்னையை உணர்வார்கள். சிலர் தன்னை சுற்றியுள்ள பொருட்கள் எல்லாம் ஒரு சக்கரம் போல் சுழல்வதாக உணர்வார்கள். வாந்தி வருவது போல இருக்கும். நடப்பதிலும் தள்ளாட்டம் காணப்படும். நிற்பதிலும் சிரமமாக இருக்கும். மன நிலையில் ஒருவித அச்ச உணர்வு ஏற்படும். இந்த நோயில் இருந்து தப்பிக்க முடியாது என்ற எண்ணம் தோன்றிவிடும். மனதில் குழப்பம் உண்டாகும்.

காது ஜாக்கிரதை

அதிக நபர்களுக்கு காது பிரச்னையே வெர்டிகோவுக்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. இப்படி காது நரம்பு மண்டலத்தால் வரும் தலைசுற்றலை பெரிபெரல் வெர்டிகோ என்று கூறுவார்கள். உள்காதில் வட்டவடிவத்தில் கால்வாய் போன்ற பாதைகள் உள்ளன. இது சிறு குகை போல காணப்படும். இங்கிருக்கும் நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக வரும் தலைசுற்றல் தான் பெரிபெரல் தலைசுற்று என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது போல நரம்பு மண்டலத்தில் சிறு மூளை பாதிக்கப்படுவதாலும் தலைசுற்றல் வரும்.

இந்த பிரச்னையில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பேச்சு குழறும், எதிரில் உள்ள பொருட்கள் இரண்டு இரண்டாக தெரியும். கண் அசைதல் மற்றும் அலசல் சிக்கலாக இருக்கும். நேர் கோட்டில் நடப்பதில் சிரமம் இருக்கும். அதோடு ஒரே இடத்தில் நிற்கவும் முடியாத நிலை இருக்கும்.

இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் படுக்கையைவிட்டு விசுக்கென்று எழக்கூடாது. படுக்கையில் சில நிமிடங்கள் கால்களை நன்றாக அசைத்துக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். நன்றாக கண்ணைத் திறந்து அக்கம்பக்கம் வேடிக்கை பார்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு ஒரு பக்கமாக உடலைத் திருப்பி மெதுவாக எழுந்து அமர வேண்டும். சில நிமிடங்கள் படுக்கையில் அமர்ந்த பிறகே எழுந்து நிற்க வேண்டும். இப்படி நிதானமாக செயல்படத் தொடங்கினால் தலைசுற்றல் பிரச்னையின் தீவிரம் குறையும். அதிக வெயிட்டான பொருட்களைத் தூக்குவது, தலையில் கனமான பொருட்களை வைப்பது, ஸ்டூல் மீது ஏறி நிற்பது போன்றவை இவர்களுக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கலாம். ஆகவே, இவற்றை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவுகள்

இந்த பிரச்னைக்கு ஆளானவர் களுக்கு தலை சுற்றல் எப்போதும் ஏற்படலாம் என்ற பயம் இருக்கவே செய்யும். ஆனாலும், இதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைத் தவிர்த்து, இதுவும் ஒரு சாதாரண நோய் என்ற எண்ணத்தை மனசுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். அதிக இனிப்பு, அதிக உப்பு உள்ள எந்த உணவையும் உண்ணக் கூடாது, ஜங்க்ஃபுட் அறவே தவிர்த்தாக வேண்டும். காபி, சாக்லெட் நிறுத்திவிட வேண்டும். உணவில் உப்பை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும், அதிக கொழுப்புள்ள உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். சரியான அளவு ஓய்வும் உறக்கமும் அவசியம். புகைப் பிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். போதை மருந்துகளை தவிர்க்க வேண்டும். ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது காது பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

சிலருக்கு பித்தம் அதிகரிப்பதால் தொடர் வாந்தி, மயக்கம், தலைசுற்றல் வரலாம். அதனால் துவர்ப்புச்சுவையுள்ள உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தினம் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டாலே பித்தம் தொடர்பான தலைசுற்றல் நின்றுபோகும், நெல்லிக்காய் சாதம் செய்துகூட சாப்பிடலாம். நல்ல பலன் கிட்டும்.

குட்டி டாக்டர்

அஜீரணத்துக்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கருவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம், மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க வேண்டும். வெற்றிலையில் நான்கு மிளகு சேர்த்து நன்கு அரைத்துத் தின்றாலும் குணம் தெரியும்.

இன்னும் சில வீட்டு மருந்துகளை கை வைத்தியமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

- கொத்தமல்லி விதையை சுடான நீரில் போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டி தினம் பருகினால் தலைசுற்றல் நிற்கும், கொத்தமல்லி துவையல், கறிவேப்பலை துவையலை தினமும் உணவுடன் சேர்த்து வர தலைசுற்றல் குறையும்.
- சீரகத்தை வெறும் வாயில் போட்டு மென்று அதன் சாரை விழுங்கினால் அதன் சாரை விழுங்கினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- இஞ்சி சாறு தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி, மயக்கம் நின்று தலைசுற்றல் நிற்கும். இஞ்சி மரப்பன் என்ற மிட்டாய்கூட இதற்கு மிக நல்லது. சுக்குகாப்பி இதற்கு சிறந்து மருந்து. மீன், கோழிக்கறி நல்லது. மற்றப்படி உப்புக் கருவாடு, அப்பளம் போன்றவை கூடவே கூடாது. நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் சேர்ப்பது நல்லது.

அஜீரணத்தால் வரும் தலைச் சுற்லுக்கு சுக்கு, மல்லிவிதை, சீரகம் போட்டுக் காய்ச்சிய சுடுநீரைக் குடிப்பது நல்லது. கசகசா, கொத்தமல்லி, பருத்தி விதை ஆகியவற்றை நன்றாக இடித்து பொடி செய்து சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தலைசுற்றல், மயக்கம் ஏற்படுவது குறையும். பித்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் தலைசுற்றல் என்றால் வாயில் கசப்பு அல்லது புளிப்பு ருசியும் இருக்கும். புளித்த ஏப்பமும், வயிற்று உப்புசமும் ஏற்படலாம். கண்கள், உள்ளங்கை, கால்களில் எரிச்சல் ஏற்படும். தூக்கமும் சரியாக வராது.

இப்படிப்பட்ட தலைசுற்றலுக்கு கருமிளகு அல்லது வெள்ளை மிளகு அல்லது வெந்தயத்தை பாலில் அரைத்து தலைக்கு தேய்த்து குளிக்கலாம். இஞ்சியை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி சட்டியில் போட்டு வதக்கவும். நன்கு வதங்கிய பின் அதனுடன் கொஞ்சம் தேன் சேர்த்து மேலும் வதக்கி கொஞ்சம் தண்ணீரையும் சேர்த்து சிறிது காய்ந்தவுடன் இறக்கி வடிகட்டி அதனுடன் கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் தினமும் 3 வேளை குடித்து வந்தால் தலைச்சுற்றல் குறையும்.

இந்த கை வைத்தியம் எப்போதாவது ஒரு முறை வருபவர் களுக்கு மட்டுமே மேற்கொள்ள வேண்டும். அவ்வப்போது தலை சுற்றல் வருதல் அல்லது தொடர்ந்து பாதிப்பு இருந்தால் மருத்துவரை சந்தித்து முறையான பரிசோதனை செய்து மருத்துவம் செய்துகொள்ள வேண்டும். என்ன காரணத்தினால் தலை சுற்றல் ஏற்படுகிறது என்பதை கண்டுபிடித்துவிட்டால், குணப்படுத்துவது எளிது.

ஆன்மிகத்தில் மட்டுமல்ல உடல் நலன் மற்றும் மருத்துவத்திலும் எக்கச்சக்க மூட நம்பிக்கைகள் நிலவுகின்றன. அவற்றில் சிலவற்றைக் காணலாம்.

டுபாக்கூர் மருத்துவ நம்பிக்கைகள்

பபுள்கம் ஜீரணமாவதற்கு 7 ஆண்டுகள்

சின்னப் பிள்ளைகள் பபுள்கம் சாப்பிடுவதைக் கண்டாலே பெரியவர்கள் பதறிப்போய், 'புபுள்கம்மை மறக்காம துப்பிடு. வயித்துக்குள்ளே போயிடுச்சுன்னா குடலுக்குள் ஒட்டிக்கொள்ளும். ஜீரணமாவதற்கு ஏழெட்டு வருடங்கள் ஆகும்' என்று பயமுறுத்துவார்கள்.

ஆப்பிள் விதை, ஆரஞ்சு விதையை விழுங்கிவிட்டால் வயிற்றுக்குள் மரம் முளைத்துவிடும் என்பது போன்ற கட்டுக்கதையே பபுள்கம் விழுங்குவதற்கும் பொருந்தும். நாம் சாப்பிடும் உணவு எல்லாமே இரைப்பைக்குள் சேர்ந்ததும் அமிலமும் என்சைம்களும் சேர்ந்து அவற்றை சிதைத்துவிடும். அதேபோல் பபுள்கம்மில் இருக்கும் சர்க்கரை, எண்ணெய் போன்றவை உடனடியாக இரைப்பையில் சிதைந்துவிடும்.

அதேநேரம் வழுவழுப்புத் தன்மையைக் கொடுக்கும் எலாஸ்டோமெர்ஸ், மெழுகு போன்றவை ஜீரணமாகாது என்றாலும் கழிவாக வெளியேறி விடும். எப்படியென்றாலும் அதிகபட்சம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் பபுள்கம் முழுமையாக உடலைவிட்டு வெளியேறிவிடும்.

பபுள்கம் மட்டுமல்ல நாணயம், பட்டன் போன்றவையும் ஜீரண மாகாமல் மலம் மூலமாக தானாகவே வெளியேறி விடும். ஆபத்தான வடிவத்தில் இருக்கும் கடினப் பொருட்களை உட்கொண்டால் மட்டுமே மருத்துவக் கருவிகள் மூலம் அகற்ற வேண்டும். எனவே பபுள்கம் விழுங்கிவிட்டால் பயப்பட வேண்டாம்.

குளிரில் தலை காட்டினால் நோய் வரும்

குளிர் காலத்தில் வெளியே போய் திரும்பினாலே ஜூரம் வந்துவிடும் என்ற நம்பிக்கை உலவுகிறது. உண்மை என்னவென்றால் வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற நோய்க் கிருமிகள் பரவுவதற்கு குளிர் காலம் ஏதுவாக இருக்கிறது. மூக்கு மற்றும் மூச்சுக்குழாய் பாதை

www.gyaanaguru.com

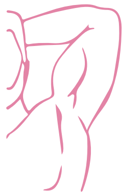
குளிர் காலத்தில் உலர்ந்திருப்பதால் இயற்கையாக இருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. அதோடு குளிர் காலத்தில் வைரஸ் போன்ற தொற்றுகள் அதிக வீரியத்துடன் நீடித்திருக்கும் என்பதாலே ஃப்ளு போன்ற பாதிப்புகள் அதிகம் தென்படுகிறது.

குளிர் காலத்தில் வெளியே போய்விட்டு வந்ததும் கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும். சானிடைசர் போட்டு கழுவுவது நல்லது. ஆடைகளில் ஈரம் படியாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். போதிய அளவுக்கு சத்தான உணவு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. முதியவர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் அடிக்கடி நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகும் நபர்கள் என்றால் ஃப்ளுவுக்கான தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

சொடக்கு போட்டால் ஆர்த்ரைட்டிஸ் வரும்

கை விரல்கலில் சொடக்கு போடுவது நிறைய பேருக்குப் பழக்கமாக இருக்கிறது. அதேபோல் கை மூட்டு, கால் மூட்டு இணைப்புகளிலும் எழுந்து, அமரும் நேரங்களில் சொடக்கு விழுகிறது. எலும்பு இணைப்புகளுக்கு இடையில் இருக்கும் சிறு காற்று வெளி காரணமாக இப்படி சொடக்கு சத்தம் ஏற்படுகிறது. சொடக்கு போட்டதாலே மூட்டு வலியும், ஆர்த்தரைடிஸ் பாதிப்பும் வந்துவிட்டது என்று நம்புகிறார்கள்.

இது குறித்து நிறைய ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. சொடக்கு போடுவதால் மூட்டு எலும்புகளுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை என்பதே உண்மை.
வலுக்கட்டாயமாக வேறு ஒருவர் விரலை திணித்து மடக்குவதால் எலும்பு முறிவு, வீக்கம் ஏற்படலாமே தவிர, சாதாரணமாக சொடக்கு போடுவதால் எந்த ரிஸ்கும் கிடையாது.



அக்குளில் பவுடர் பூசினால் மார்பகப் புற்று நோய் வரும்

வியர்வையினால் வரும் அசௌகரியத்தைத் தடுப்பதற்கு கை அக்குளில் நிறைய பெண்கள் பவுடர் போடுவதுண்டு. அதேபோல் வியர்வைக்கு எதிராக டியோடரண்ட், சோப்பு, வாசனைத் திரவியம் பூசுபவர்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் வரும் என்ற ஒரு கருத்து உலவுகிறது. இந்த வேதியல் பொருட்களில் இருக்கும் பாரபின், அலுமினியம் போன்றவை மார்பகத் திசுக்களை பாதிக்கிறது என்று நம்புகிறார்கள். உண்மை என்னவென்றால், மார்பகப் புற்று நோய்க்கான காரணம் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறாக இருக்கின்றன.

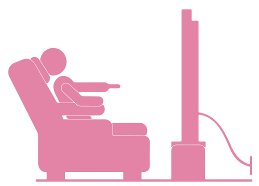
சோப், டியோடரண்ட் போன்றவை மார்பகப் புற்று நோய்க்கு காரணம் என்பது உறுதி செய்யப்படவில்லை. ஒவ்வொரு மாதமும் மார்பகத்தில் கட்டி தென்படுகிறதா என்று பரிசோதனை செய்வது மட்டுமே பாதுகாப்பானது. அதோடு போதிய சத்துணவு, உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதும் அவசியமாகிறது.

காரம் சாப்பிட்டால் அல்சர் வரும்

காரமான உணவுகள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அல்சர் வரும் என்ற கருத்து எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஜீரணம் தொடர்பான பிரச்னையில் இருப்பவர்களுக்கு காரத்தை தவிர்க்குமாறு மருத்துவர்களும் அறிவுரை கூறுவதால் கார உணவே அல்சருக்குக் காரணம் என்று அனைவரும் நம்புகிறார்கள். உண்மையில் ஹெச்.பைலோரி எனப்படும் ஹீலியோபாக்டர் பைலோரி என்ற கிருமியாலே அல்சர் உருவா கிறது. இது வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தினாலும் அழிக்கப்படாமல் வயிற்றில் புண் உருவாக்குகிறது. இந்த பைலோரி கிருமி என்ன காரணத்தால் உருவாகியுள்ளது என்பதை ரத்தம், மலம் அல்லது எண்டாஸ்கோபி பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்து, அதற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதே அல்சரை தீர்ப்பதற்கு சரியான வழிமுறை ஆகும். காரமான உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு எல்லாம் அல்சர் வரும் என்பது உண்மை அல்ல.

குட்டி டாக்டர்

வெந்தயத்தை மட்டும் ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து தலையின் முடி வேர்க் கால்களில் தடவி வைத்து நன்கு ஊறியபின் தலைமுடியை அலசினால் முடி நன்கு வளருவதுடன் கண் எரிச்சல், உடல் சூடு தணியும்.



பக்கத்திலிருந்து டிவி பார்த்தால் கண் குருடாகிவிடும்

வீடுகளுக்குள் தொலைக்காட்சி வந்த காலத்திலிருந்து இந்த நம்பிக்கை உலவுகிறது. பக்கத்தில் இருந்து பார்த்தால் கண் கெட்டு விடும் என்று அம்மாக்கள் இன்றும் திட்டிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். அதேநேரம், கண்ணுக்கு அருகே வைத்து செல்போன் பார்ப்பதால் கண் குருடாகும் என்று யாரும் சொல்வதில்லை.

தொலைக்காட்சியை அருகிலிருந்து பார்க்கும்போது கண் லென்ஸ் ஃபோகஸ் செய்வதற்கு கொஞ்சம் கூடுதல் சிரமம் எடுத்துக்கொள்ளும் என்பது உண்மை என்றாலும் அதனால் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆனாலும், கை நீட்டும் அளவுக்காவது தள்ளி நின்று பார்ப்பது நல்லது. அதேபோல் 20 நிமிடங்கள் தொலைக்காட்சி பார்த்துவிட்டு அடுத்த 20 நொடிகள் 20 அடி தள்ளியிருக்கும் ஏதேனும் ஒரு பொருள் மீது பார்வையைக் குவிப்பது நல்ல பயிற்சியாக இருக்கும். தொலைக்காட்சியில் இருந்து வரும் கதிர் அலைகள் சரியான அளவில் இருக்க வேண்டியதும் கண்ணுக்குப் பாதுகாப்பானது.

தினமும் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அவசியம்.

காலை எழுந்ததில் இருந்து இரவு வரையிலும் தண்ணீ குடி என்று குடும்பத்தில் ஆளாளுக்கு அட்வைஸ் செய்துகொண்டே இருப்பது வழக்கம். தண்ணீர் போதிய அளவு குடிக்கவில்லை என்றால் சிறுநீரகம் கெட்டுவிடும் என்ற அச்சம் எல்லோருக்குமே இருக்கிறது. உண்மையில் இந்த அளவுக்குத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டிய அவசியம் யாருக்கும் இல்லை. அவரவர் உடல் நிலை, சாப்பிடும் உணவின் தன்மை, உடல் உழைப்பு, வேலை பார்க்கும் சுற்றுச்சூழல், ஜூஸ், டீ போன்றவை எடுத்துக்கொள்ளும் அளவு போன்றவைகளைப் பொறுத்தே தண்ணீரின் தேவை இருக்கிறது.

தாகம் எடுக்கும் நேரத்தில் கண்டிப்பாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். எனவே, உடல் சொல்வதைக் கேட்டு தண்ணீர் குடிப்பதே போதும். அதேநேரம், ஒரே நேரத்தில் அரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் குடிக்கலாம். உணவு சாப்பிட்டதும் தண்ணீர் குடிக்காமல் பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

10 சதவீத மூளையை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம்.

மனித மூளையின் ஆற்றல் மிகவும் அதிகம் என்றும் ஜீனியஸ்களே 10 சதவீத மூளையை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள் என்று ஒரு தகவலை நிறைய பேர் நிறைய இடங்களில் குறிப்பிடுவது உண்டு. உண்மை என்னவென்றால், எந்த ஒரு சிறிய வேலை செய்வது என்றாலும் மூளையின் பல்வேறு பகுதிகள் சேர்ந்து உழைக்க வேண்டிய கட்டாயம் இருக்கிறது. கிட்டத்தட்ட 86 பில்லியன் நியூரான்கள் மூளையில் உள்ளன. மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஒரு வேலை இருக்கிறது. அதை இடைவிடாமல் செய்துகொண்டே இருக்கின்றன.

புதிய மொழி கற்றுக்கொள்தல், உணர்வுகள் அதிகரித்தல், மன அழுத்தம் ஆகிய நேரங்களில் மூளையின் தனித்தனி பகுதிகள் ஒன்றிணைந்து கூடுதலாகச் செயலாற்றுகின்றன. அதனால் 10% மூளையை மட்டுமே மனிதர்கள் பயன்படுத்துவதாகச் சொல்வது உண்மை அல்ல. மூளைச் சாவு அடைந்ததாக சொல்லப்படும் நபர்களுக்கும் அதை விட அதிகமாக மூளை வேலை செய்கிறது.

முன் எப்போதும் இல்லாத வகையில் பிரபலங்கள் தங்களுடைய விவாகரத்தை தைரியமாக வெளிப்படையாக அறிவித்து வருகிறார்கள். இது போலி விவாகரத்தாக இருக்கலாம்.

பிரபலங்களின் போலி விவாகரத்து..?

நண்பர் ஒருவரது பரிந்துரையில் சுகந்தி சந்திப்பதற்கு வந்தார். விவாகரத்து தொடர்பான விஷயம் என்று தொலைபேசியில் தெரிவித்திருந்தார். ஆகவே, பிரச்னை என்னவென்று கேட்டதும் தயக்கமின்றி பேசத் தொடங்கினார்.

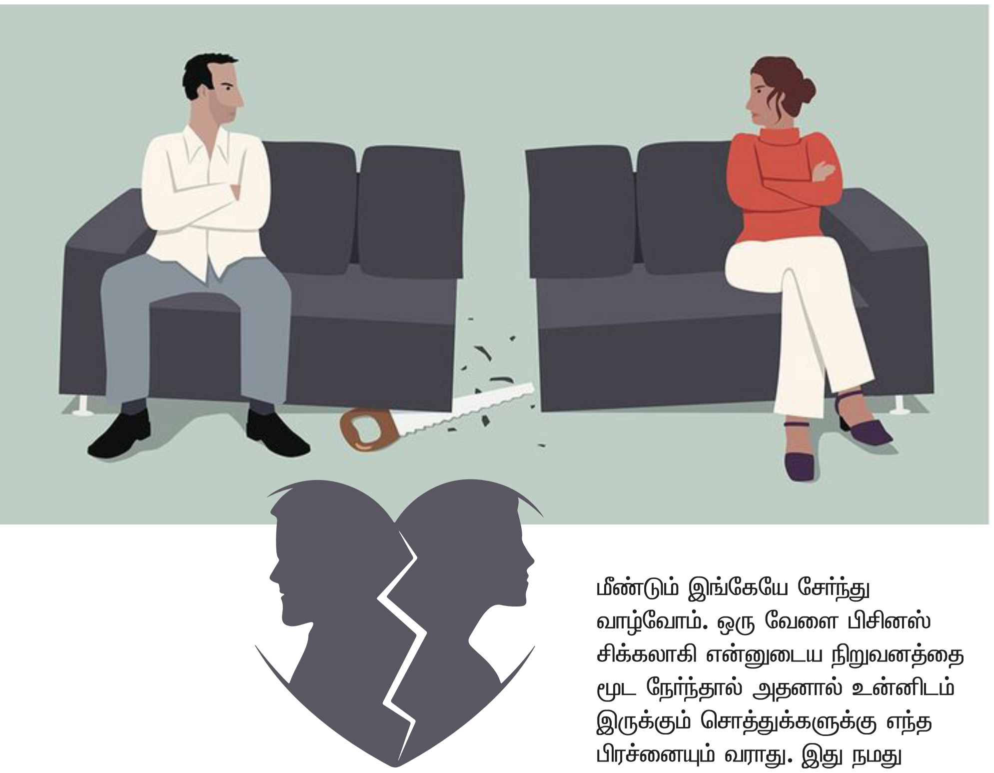
“சொந்த ஊர் பட்டுக்கோட்டை. தூரத்து உறவினர் ஆறுமுகத்தைத் திருமணம் செய்துகொண்டார். சுகந்தியின் நகையை வைத்து பிசினஸ் செய்யப்போவதாகச் சொல்லி சென்னைக்கு அழைத்து வந்துவிட்டார். ஆரம்பத்தில் தடுமாறினாலும் சுதாரித்துவிட்டார். மெஷின்களுக்குத் தேவையான சின்னச்சின்ன பொருட்கள் தயார் செய்து தரும் யூனிட் வைத்திருக்கிறார். சென்னைக்கு வந்து ஏழெட்டு வருடமாகிவிட்டது. சொந்தமாக இரண்டு வீடு வாங்கிவிட்டார். ஊரில் இடம் வாங்கிப் போட்டிருக்கிறார். தொழிலும் பெரிதாகிவிட்டது. இரண்டு பிள்ளைகளும் இப்போது பள்ளியில் படிக்கிறார்கள்.

கொரோனா சமயத்தில் யூனிட் நடத்த முடியாமல் சிக்கல் ஏற்பட்டது. அதன் பிறகு பெரிய பிரச்னை இல்லை என்றாலும் தட்டுத்தடுமாறி பிசினஸ் செய்து வருகிறார். போன வாரம் என்னிடம் மிகவும் முக்கியமான விஷயம் பேச வேண்டும் என்றும் யாரிடமும் இதை பகிர வேண்டாம் என்றும் கூறினார்.

என் பெயரில் இருக்கும் இரண்டு வீட்டையும் உனக்குக் கொடுத்துவிட்டு நம் நிறுவனத்தில் இருந்து கொஞ்சம் பணமும் கொடுத்துவிடுகிறேன். நாம் டைவர்ஸ் செய்துகொள்ளலாம் என்று சொன்னார். நான் அழுது புலம்பினேன்.

அவரோ, ‘இது பிசினஸ் நஷ்டத்திலிருந்து தப்புவதற்கு மட்டும் தான். பிசினஸ் பிரச்னையால் நமது வீடு, சொத்துக்களுக்கு எந்த பிரச்னையும் வந்துவிடக் கூடாது. அதனால் நீ விவாகரத்து வாங்கிவிட்டு என்னிடமிருந்து இரண்டு வருடங்கள் விலகியிரு. அதற்குள் பிரச்னை சரியாகி பிசினஸ் நன்றாக வந்துவிட்டால் எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் நாம்

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்



மீண்டும் இங்கேயே சேர்ந்து வாழ்வோம். ஒரு வேளை பிசினஸ் சிக்கலாகி என்னுடைய நிறுவனத்தை மூட நேர்ந்தால் அதனால் உன்னிடம் இருக்கும் சொத்துக்களுக்கு எந்த பிரச்னையும் வராது. இது நமது எதிர்காலத்துக்கான ஒரு சின்ன இடைவெளியாக இருக்கட்டும். அதே நேரம், நான் யாருக்கும் தெரியாமல் அவ்வப்போது வந்து போகிறேன்.

நான் அதிகநேரம் தொழிற்சாலையில் வேலை செய்வதால் வீட்டுக்கு வருவதில்லை, உன்னையும் பிள்ளை களையும் கவனித்துக்கொள்வதில்லை, சரியாக வீட்டுக்குப் பணம் கொடுக்கவில்லை என்று சொல்லி டைவர்ஸ் நோட்டீஸ் நீ அனுப்ப வேண்டும். அதாவது என்னுடைய லாயரே உனக்கு அப்படியொரு நோட்டீஸ் தயார் செய்து கொடுப்பார். உடனே நாம் மியூட்சுவலாக பிரிந்து கொள்ளலாம் என்று சொல்லி, உனக்கு நான் சொத்துக்களையும் பணத்தையும் பிரித்துக் கொடுத்துவிடுகிறேன். நிறைய பேர் சொத்துக்களை பாதுகாப்பதற்காக இப்படி செய்வது சகஜம் என்று சொன்னார்.

எனக்கு இது உண்மையா என்பதே புரியவில்லை. என்னை ஏமாற்றி அனுப்பிவிட்டு வேறு ஒரு பெண்ணை திருமணம் செய்வதற்காக இப்படி ஒரு நாடகம் ஆடுவதாக ஒரு சந்தேகம் இருக்கிறது. அதேநேரம், அவர் அப்படிப்பட்ட மனிதர் இல்லை. என் மீது ரொம்பவும் பாசமானவர் இல்லை என்றாலும் குழந்தைகள் மீது மிகவும் அன்பாக இருக்கிறார். ஆகவே, குழப்பமாக இருக்கிறது. இப்போது நான் என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை” என்று நிறுத்தினார்.

”உங்கள் கணவருக்கு எவ்வளவு சொத்துக்கள் இருக்கிறது, தொழில் எப்படி நடக்கிறது என்பதெல்லாம் உங்களுக்குத் தெரியுமா..?”

“அதெல்லாம் எதுவுமே எனக்குத் தெரியாது. சரஸ்வதி பூஜை போன்ற தினங்களில் மட்டும் தான் ஃபேக்டரிக்கு அழைத்துச்செல்வார். அடிக்கடி வெளியூர் செல்வார். ஆனால், எங்கே போனாலும் அங்கிருந்து போன் பேசுவார். அவருக்கு குடி, சிகரெட் போன்ற கெட்ட பழக்கங்கள் கிடையாது. அவரது அலுவலகத்தில் பெண்கள் யாரும் வேலை செய்வதும் இல்லை…”

“அவரது நடவடிக்கையில் ஏதாவது விசித்திரமாக இருக்கிறதா..?”

“அப்படியெல்லாம் எதுவுமில்லை. கொரோனா காலத்தில் ரொம்பவே கஷ்டப்பட்டார். ஆனால் எப்படியோ அதிலிருந்து மீண்டு வந்துவிட்டார். அவ்வப்போது சிலர் ஏமாற்றிவிட்டார்கள் என்றும் கொஞ்சம் நஷ்டம் என்றும் சொல்வார். நாலைந்து வருடங்களாக அவர் எந்த சொத்தும் வாங்கவில்லை. தொழில் நடத்த கஷ்டமாக இருக்கிறது என்று சொல்லிக்கொண்டு தான் இருக்கிறார்… இப்படி நிறைய பேர் டைவர்ஸ் செய்துகொள்வதாகச் சொல்கிறார். சமீபத்தில் ஏ.ஆர். ரஹ்மான் விவாகரத்து கூட இதுக்காகத் தான் என்று சொன்னார். அவர் சொல்வதும் நம்பும்படி இருக்கிறது..” என்றார்.

“அரசு விதிக்கும் வரியில் இருந்து தப்புவதற்காக வெளிநாட்டில் இதுபோன்ற விவாகரத்துகள் அதிகம் நடப்பதுண்டு. நம் நாட்டைப் பொறுத்த வரையிலும் இப்படி விவாகரத்தும் நடப்பது மிகவும் குறைவு. எந்த ஆதாரமும் இல்லாமல் ஏ.ஆர்.ரஹ்மான் போன்றவர்கள் மீது இப்படி குற்றம் சாட்டக்கூடாது…”

“பிறகு எதுக்கு இத்தனை வயசுக்குப் பிறகு டைவர்ஸ் செய்கிறார்கள்…”

“இதனை ஆங்கிலத்தில் கிரே டைவர்ஸ் என்பார்கள். அதாவது 50 வயதுக்குப் பிறகு பெரிய சண்டை இல்லாமலே பிரிவதையே கிரே டைவர்ஸ் என்கிறார்கள். இந்த காலகட்டத்தில் கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து உழைத்திருப்பார்கள். நன்றாக வாழ்ந்திருப்பார்கள். பிள்ளைகளை வளர்த்திருப்பார்கள். அதேநேரம், இத்தனை காலம் சேர்ந்து வாழ்ந்தும் தங்களுக்கென சந்தோஷம் எதையும் அனுபவிக்கவில்லை என்று உணர்வார்கள். அதாவது குடும்பம், பிள்ளைகள் என்பதற்காக இரண்டு பேரும் நிறைய தியாகம் செய்திருப்பார்கள். அதேநேரம், தனிமனித சுதந்திரத்தை அனுபவித்திருக்க மாட்டார்கள்.

அதனால், மீதமிருக்கும் வாழ்க்கையை தங்கள் விருப்பப்படி வாழ்வதற்காக சுமுகமாக கணவனும் மனைவியும் பிரிந்துவிடுகிறார்கள். பொதுவெளியில் ஒருவர் மீது ஒருவர் குற்றம் சுமத்த மாட்டார்கள். உண்மையில் இருவர் பக்கமும் எந்த குறையும் இருக்காது. அதேநேரம், வெறுமையை அனுபவித்த காரணத்தாலே இப்படியொரு முடிவு எடுத்திருப்பார்கள். குறிப்பாக பிள்ளைகள் வளர்ந்து பள்ளிக்குப் போன பிறகு அப்பாவுக்கும் அம்மாவுக்கும் அவர்களைக் கவனிப்பதற்கு அதிக நேரம் செலவழிக்கத் தேவை இருக்காது. அதனால் வாழ்க்கையில் வெறுமையை அனுபவிப்பார்கள்.

இந்த நேரத்தில் கணவன் அல்லது மனைவிக்கு நீண்ட நாள் ஆரோக்கியக் குறை இருக்கலாம். அதாவது நீரிழிவு, ரத்தக் கொதிப்பு, மூட்டுவலி போன்ற நோய் காரணமாக தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் அவசியம் இருக்கலாம். இதனை மற்றவர் சீரியஸாக எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார். எப்போதும் ஏதாவது பிரச்னைன்னு சொல்லிக்கிட்டே இருப்பது வழக்கம் தான் என்று அசட்டை காட்டுவார்கள். இதனால் வெறுப்படையும் தம்பதியர்கள் பிரிந்து வாழ முடிவெடுக்கிறார்கள்.

இந்த வயதுக்குப் பிறகு வேறு ஒருவருடன் காதல் ஏற்பட்டு அதற்காக பிரிவது மிகவும் குறைவான எண்ணிக்கையே. அதேபோல் கணவன், மனைவிக்கு இடையில் கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் சேர்ந்து தான் வாழ வேண்டும் என்று ஒரு காலம் இருந்தது. இப்போது அது உடைந்துவருகிறது. காதலித்துத் திருமணம் செய்துகொண்டாலும், இருவருக்கும் இடையில் பிரச்னை வருகிறது என்றால் பிரிந்து போகலாம் என்று தைரியமாகப் பிரிகிறார்கள்.

இசையமைப்பாளர் ஜீ.வி.பிரகாஷ், சைந்தவி பிரிவை இப்படித்தான் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் காதலும் உண்மை, சேர்ந்து வாழ முடியாமல் பிரிந்திருப்பதும் உண்மை. குழந்தைகளுக்காக அல்லது மற்றவர்களுக்காக பிடிக்காத வாழ்க்கையை தொடர்ந்து வாழ வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வாழ்வது ஒரு முறை. அந்த வாழ்க்கையை நம் விருப்பத்துக்கு வாழலாம் என்ற கருத்து இப்போது அதிகரித்து வருகிறது. வெளிநாடுகளில் ஏற்கெனவே மக்கள் இந்த எண்ணத்தில் தான் இருக்கிறார்கள். அங்கே அதனால் தான் விவாகரத்து அதிகம். அதே பாணி இந்தியாவுக்கும் வந்துவிட்டது.

பிரபலங்கள் பிரிவதைக் காணும் தனி நபர்களும் தைரியமாக முடிவு எடுக்கிறார்கள். சமீபத்தில் தனுஷ் – ஐஸ்வர்யா, நாக சைதன்யா – சமந்தா, ஜெயம் ரவி – ஆர்த்தி என பட்டியல் பெரிதாகிக்கொண்டே போகிறது. இந்த சமுதாய மாற்றம் சாதாரண மக்களிடமும் எதிரொலிக்கிறது. அதனால் விவாகரத்து என்பது தவறு கிடையாது”

“நான் ஒருவேளை விவாகரத்துக்கு சம்மதிக்கவில்லை என்றால் என் கணவர் என்ன செய்ய முடியும்?”

“நீங்கள் சம்மதிக்கவில்லை என்றாலும் அவர் விவாகரத்து கேட்டு வழக்கு தொடர்ந்து விவாகரத்து பெற்றுவிட முடியும். பணத்தை பாதுகாப்பதற்குச் செய்யப்படும் விவாகரத்து ஸாம் டைவர்ஸ் என்பார்கள். நம் நாட்டில் இது இன்னமும் பிரபலமடையவில்லை என்பதால் அதிகம் வழக்குகள் பதிவாகவில்லை. வெளிநாடுகளில் இந்த ஸாம் டைவர்ஸ் என்பதும் குற்றம். ஆகவே, உங்கள் கணவரிடம் பேசுங்கள். பணம் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியம் தான். அதற்காக வாழ்க்கையை விட பணம் முக்கியமல்ல.

சட்டத்தை ஏமாற்றி விவாகரத்து செய்வது உங்களுடைய நன்மைக்காகவும் குழந்தையின் நன்மைக்காகவும் எடுக்கப்படும் முடிவு என்றாலும் சரியான செயல் அல்ல. ஆகவே, உங்களுக்கு கணவர் முக்கியமா அல்லது பணம் முக்கியமா என்ற முடிவு எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் திருமணம் முடித்த நேரத்தில் கொஞ்சமே நகை வைத்திருந்தீர்கள். சொந்த வீடு இல்லை. அதேபோன்று மீண்டும் வாழ்வதற்கும் தயார் என்றால் நீங்கள் கணவருக்கு துணையாக நிற்கலாம்.

இனி, வீடு, கார், வசதி போன்றவை இல்லாமல் வாழ முடியாது. உங்கள் எதிர்காலம் பிள்ளைகள் எதிர்காலத்துக்குப் பணம், சொத்து முக்கியம் என்றால் அதை தேர்வு செய்யலாம். உங்கள் கணவர் உங்களிடம் பின்னர் திரும்பிவரலாம், வராமலும் போகலாம். ஆகவே, கணவர் வேண்டுமா அல்லது பணம் வேண்டுமா என்பதை நீங்களே முடிவு செய்யுங்கள்” என்று அனுப்பினேன்.

பின்னர் ஒரு நாள், சுகந்தி பணத்தை தேர்வு செய்தார் என்பது தெரியவந்தது.

தொடர்புக்கு : 9840903586

குட்டி டாக்டர்

புதினா விதையை வாயில் போட்டு மென்று கொண்டிருந்தால் பல்லில் ஏற்படும் கூச்சம் மறையும். அல்லது புதினா இலையை நிழலில் காய வைத்து தூள் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கினால் ஓரிரு நாளில் குணமாகும்.

இன்சுலின் உடலில் எங்கு சுரக்கிறது, எப்படிச் சுரக்கிறது; அது நீரிழிவு நோயை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்று பார்க்கலாம்.

இன்சுலின்

எனும் அற்புதன்

இன்று வீட்டுக்கு ஒருவராவது நீரிழிவு நோயாளியாக இருக்கிறார். ஆகவே, உடலில் இன்சுலின் சுரக்காவிட்டால் நீரிழிவு நோய் வரும் என்பதும், கட்டுப்படாத நீரிழிவு நோய்க்கு இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் வரும் என்பதும் நிறைய பேருக்குத் தெரியும்.

"இன்சுலின்" என்பது ஒரு ஹார்மோன். கணையத்தில் உள்ள 'பீட்டா' செல் இதைச் சுரக்கிறது. இதுதான், ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவைச் சரியான அளவில் வைத்துக் கொள்கிறது. உணவு செரிமான மானதும், மாவுச்சத்து குளுக்கோஸாக மாறி ரத்தத்தில் கலக்கிறது. இதனால், குளுக்கோஸ் அளவு ரத்தத்தில் அதிகரிக்கிறது. அப்போது, 'இன்கிரிட்டின்' (Incretin) எனும் ஹார்மோன் சிறுகுடலில் சுரக்கிறது. இது ரத்தம் வழியாக கணையத்தை அடைந்து, பீட்டா செல்களைத் தூண்டி இன்சுலினைச் சுரக்கச் செய்கிறது.

இன்சுலின் ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து. ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் செல்கிறது. செல்லின் சுவரில் 'இன்சுலின் ஏற்பான்' (Insulin Receptor) எனும் 'பூட்டு' உள்ளது. அந்தப் பூட்டைத் திறக்கும் 'சாவி'தான். இன்சுலின், பூட்டில் சாவியை நுழைத்துத் திறப்பதுபோல், இன்சுலின்,இந்த ஏற்பான்களோடு இணையும் போது மட்டுமே, செல் சுவர்களில் உள்ள குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் நுழைகின்றன. அப்போது ரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் நுழைகிறது. அங்கு சில வேதி வினைகள் ஏற்பட்டு குளுக்கோஸ் சக்தியாக மாறி உடலின் செயல்பாட்டுக்கு உதவுகிறது.

அதேநேரம், ரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் முழுவதுமே செல்களுக்குள் நுழைந்துவிடவும் முடியாது. குறிப்பிட்ட அளவு குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் வந்தவுடன், 'குளுக்கோஸ் கதவுகள்' மூடிக்கொள்கின்றன. அதனால், மேன்மேலும் குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் நுழைவது தடுக்கப்படுகிறது. அப்போது. ரத்தத்தில் 140மி.கி. / டெ.லி.க்கு மேல் குளுக்கோஸ் இருந்தால், இன்சுலின் அதைக் கல்லீரலுக்கும் தசைகளுக்கும் எடுத்துச் சென்று, கிளைக்கோஜனாக மாற்றிவிடுகிறது. இதனால், ரத்தக் குளுக்கோஸ் அளவு குறைகிறது.

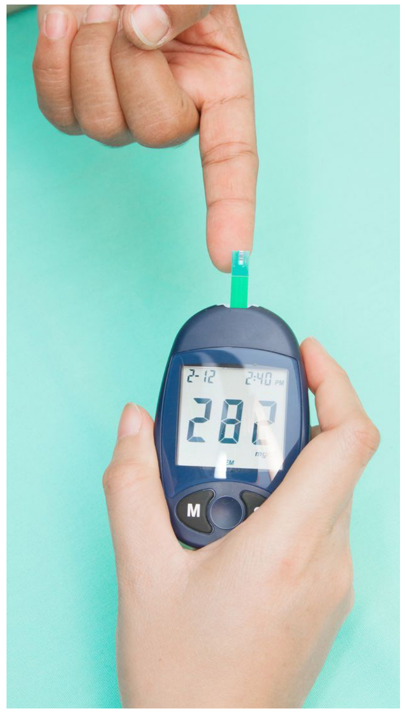
இந்த அளவு 100 மி.கி./டெ.லி.க்கு வந்ததும், அது மேன்மேலும் குறைந்து விடாமல் இருக்க, கணையம் இன்சுலின் சுரப்பதைத் தற்காலிகமாகக் குறைத்துக்கொள்கிறது. இவ்வாறு, ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு 100 முதல் 140 மி.கி./டெ.லி. வரை இருக்கும்படி இன்சுலின் பார்த்துக்கொள்கிறது.

அதேநேரம், கணையம் பாதிக்கப்பட்டு, அதில் இன்சுலின் சிறிதுகூட சுரக்காவிட்டால், சுரந்த இன்சுலின் சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்றால், ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு 140 மி.கி./ டெ.லி.க்கு மேல் தாண்டிவிடும்.

இந்த நிலைமையை 'ரத்த மிகைக் குளுக்கோஸ்' (Hyperglycaemia) என்கிறோம். இது 200க்கு மேல் தாண்டிவிட்டால் அதை நீரிழிவு என்கிறோம். நீரிழிவைக் கட்டுப்ப டுத்த மாத்திரை, இன்சுலின் ஊசி மருந்துகள் உதவுகின்றன. இவற்றில் இன்சுலின் மருந்து மனித உடலில் சுரக்கிற இன்சுலினைப்போலவே வேலை செய்வதால், இதுவே நீரிழிவு நோய்க்கு அற்புத மருந்து என்கிறது ஆங்கில மருத்துவம்.

இன்சுலின் மருந்து மட்டும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்றால் நீரிழிவு நோயால் மனித குலம் மிகப்பெரும் பேரழிவை சந்தித்திருக்கும். நீரிழிவு நோயினால் சிறுநீரகம் செயலிழந்து, கால் இழந்து, பார்வை இழந்து, பக்கவாதம் வந்து கோடிக்கணக்கான பேர் முடமாகி இருப்பார்கள். இன்னும் பல கோடி பேர் மரணத்தைத் தொட்டிருப்பார்கள்.

கனடாவைச் சேர்ந்த பாண்டிங் (Banting), பெஸ்ட் (Best) ஆகிய மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் இருவரும் சேர்ந்து இன்சுலினைக் கண்டு பிடித்து உலக அளவில் உயிரிழப்பைக் குறைத்தார்கள். 1920ம் ஆண்டுவரை உடலில் கணையத் துக்கும் நீரிழிவுக்கும் தொடர்பு உள்ளது என்பது மட்டும்தான் தெரியும். பாண்டிங், தன்னுடைய ஆராய்ச்சியின் முதல்படியாக, ஆரோக்கியமான ஒரு நாயின்



கணையத்தை அகற்றி, அதிலிருந்து ஒரு திரவத்தைப் பிழிந்து, அதை நீரிழிவு நோயுள்ள நாய்க்கு ஊசிமூலம் செலுத்தினார். என்ன ஆச்சரியம்! அந்த நாயின் ரத்தச் சர்க்கரைக் குறையத் தொடங்கியது.

அதை பல நாய்களிடம் சோதித்துப் பார்த்தார். எல்லா நாய்களுக்கும் ரத்தச் சர்க்கரைக் குறைந்தது. அதைத் தொடர்ந்து, நீரிழிவினால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருந்த லியோனார்ட் தாம்சன்' என்ற 19 வயது சிறுவனுக்கு அதைச் செலுத்தினார். அவனுக்கும் நோய் கட்டுப்பட்டது. அதன்மூலம், நீரிழிவு நோய்க்குக் காரணம் இன்சுலின் குறைவு; அதைக் கட்டுப்படுத்த ஒரே வழி இன்சுலினைச் செலுத்துவது' என்று பாண்டிங் உறுதி செய்தார். இது நடந்தது 1922–ம் ஆண்டில்.

பாண்டிங் கண்டுபிடித்த திரவத்துக்கு 'ஐலெட்டின்' (Isletin) என்றுதான் பெயரிட்டார். ஆனால், அவருடைய ஆராய்ச்சிக்கு உதவிய 'மேக்ளியாட்' எனும் விஞ்ஞானி, அதற்கு 'இன்சுலின்' (Insu– lin) என்று பெயர் மாற்றிவிட்டார். லில்லி என்ற மருந்து நிறுவனம் முதன் முதலில் இந்த இன்சுலினைத் தயாரித்துக் கொடுத்தது. நாயிடம் பெறப்பட்ட இன்சுலினுக்கு ஒவ்வாமை குணங்கள் அதிகமாக இருந்த காரணத்தால் மாடு, பன்றி கணையத்திலிருந்தும் இன்சுலினைத் தயாரித்தார்கள். பிறகு இதிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டது.

1978–ல் 'டி.என்.ஏ. மறுசேர்க்கை தொழில்நுட்பத்தைப் (DNA recom– binant technology) பயன்படுத்தி மனித இன்சுலினைப்போலவே உள்ள புதிய இன்சுலினை செயற்கை முறையில் தயாரிக்கத் தொடங்கினர். ஈ.கோலை (E.Coli) எனும் பாக்டீரியாவின் டி.என்.ஏ.வில் மனித மரபணுவை இணைத்து வளர்க்கிறபோது, மனித இன்சுலினை ஒத்த புதுவகை இன்சுலினை அது சுரக்கிறது. பக்கவிளைவுகள் குறைந்த, அதிக பலன் தருகிற மகத்தான மருந்து இது. இப்போது இதன் வேதிக்கட்டமைப்பில் பல மாற்றங்களைச் செய்து பலதரப்பட்ட இன்சுலின்களைத் தயாரிக்கிறார்கள்.

இவற்றை டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, மாத்திரைகளுக்குக் கட்டுப்படாத டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, நீரிழிவு உள்ள கர்ப்பிணிகளுக்கு கட்டாயம் போடுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை. ஆறாத புண், நோய்த்தொற்று, மிகு ரத்தச் சர்க்கரை மயக்கம் உள்ள நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குத் தற்காலிகமாகப் போடுகிறார்கள். இதனால் ரத்தச் சர்க்கரை இவர்களுக்கு நன்றாகக் கட்டுப்படுகிறது. நீரிழிவால் ஏற்படுகிற பாதிப்புகள் தடுக்கப்படுகின்றன. ஆரோக்கியம் காக்கப்படுகிறது. இன்சுலின் செய்யும் அற்புதம் இது

குட்டி டாக்டர்

மலச்சிக்கலுக்கு இரவில் 2 வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம். அதிகாலையில் லேசான சுடுநீரில் அரை டீஸ்பூன் கடுக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் குடித்தால் பதினைந்து நிமிடங்களில் குடல் சுத்தமாகி விடும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் இருக்காது

இந்துப்பு உடலுக்கு நல்லதா..?

1 பக்க

சிறுநீரகத்திற்கு இந்துப்பு நல்லது என்று பலரும் சொல்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். இது உண்மைதானா..?

இமாலய மலை பகுதியில் பாறைகளை வெட்டி எடுக்கப்படும் உப்பே இந்து உப்பு என்றும் ஹிந்துஸ்தான் உப்பு என்றும் சொல்கிறார்கள். ஆங்கிலத்தில் himaalayan rock salt என்று சொல்லப்படும் இந்த உப்பில் உடலுக்கு தேவையான 80 மினரல்கள் உள்ளன. சிறுநீரக செயல்பாடுகள் சரியாவது மட்டுமின்றி தைராய்டு நோய்க்கும் இது மிகவும் நல்லது. இந்துப்பினால் வாய் கொப்பளித்தால் பல் ஈறுகள் பிரச்சனை, வாய் புண் ஆகியவை சரியாகும்.

நீண்ட நாட்களாக வயிற்றில் அல்சரால் அவதிப்படுபவர்கள் கடல் உப்புக்குப் பதிலாக இந்துப்பு சேர்த்துவந்தால் அல்சர் குணமாகும். கடலுப்பு ஆரம்பத்தில் உவர்ப்பாகவும் பின்னர் இனிப்பு சுவைக்கும் மாறும். ஆனால், இது இனிப்பாக மாறாது. ஆண்மைக்கு இந்துப்பு நல்லது. கொஞ்சம் உஷ்ணத் தன்மை கொண்டது என்பதால் மனதை சுறுசுறுப்பாக்கக் கூடியது. அதேநேரம், இதனை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வது ஆரோக்கியமானது இல்லை. வாதம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டாகலாம் என்பதால் அவ்வப்போது மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

www.gyaanaguru.com

முதுமையில் பற்கள் விழுந்துவிடும் என்ற கவலைப்படும் மக்களுக்கு, நவீன மருத்துவத்தின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு தருகிறார் ராஜன் பல் மருத்துவமனை தலைமை மருத்துவர் டாக்டர் குணசீலன் ராஜன்.

முதுமையிலும் இளமை ஆகலாம்

டாக்டர் குணசீலன் ராஜன்,
ராஜன் பல் மருத்துவமனை,
சென்னை

பொதுவாகவே மக்கள் முதுமை அடையும் நேரத்தில் முகவடிவம் மாறிவிடுகிறது, பேச்சு குளறலாகிவிடும், மனசுக்குப் பிடித்ததை எல்லாம் கடித்து சாப்பிட முடியாது. இது போன்ற பிரச்னைகள் அதிகரிப்பதாலே பலரும் வயதாவதை நினைத்து வருந்துகிறார்கள். ஆனால், இன்றைய நவீன மருத்துவம் இதற்கு தீர்வு கண்டுபிடித்திருக்கிறது. அதாவது, தீர்வாக நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்துவதன் மூலம் முதுமையினால் ஏற்படும் பல்வேறு தொந்தரவுகளில் இருந்து விடுபட முடியும்.

5 முதல் 85 வயது வரை

உலகம் முழுவதும் முன்னேறிய நாடுகளில் இம்ப்ளாண்ட் எனப்படும் நிரந்தர செயற்கை பற்கள் பொருத்திக்கொள்ளும் சிகிச்சை அதிகரித்துவருகிறது. எங்கள் மருத்துவமனையில் 20 வயது தொடங்கி அனைத்து முதியவர் களுக்கும் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்திவருகிறோம். அதேநேரம் ஐந்து வயதுக் குழந்தைக்கும் 85 வயது முதியவருக்கும் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தியிருக்கிறோம்.

பொதுவாக இரண்டரை வயதுக்குள் பால்பற்கள் முளைத்துவிடும். ஆனால், 5 வயதாகியும் பற்கள் வளர்ச்சி யடையாத ஒரு குழந்தையை பெற்றோர் கவலையுடன் அழைத்துவந்தார்கள். அந்தக் குழந்தையை முழுமையாகப் பரிசோதனை செய்து, நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தினோம். அதன்பிறகு, அந்தக் குழந்தை இயல்பாக எல்லா உணவுகளையும் கடித்துத் தின்பதைக் கண்டு பெற்றோர் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தனர். ஆசியாவிலேயே முதன் முதலாக 5 வயது குழந்தைக்கு இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சை எங்கள் மருத்துவமனையில் தான் செய்யப்பட்டது என்பதில் பெருமைப்படுகிறோம்.

அதேபோன்று 85 வயது முதியவருக்கும் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தினோம். இப்போது 95 வயதாகும் அவர் உணவுகளை இயல்பாக கடித்து சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்க சாதனை ஆகும். எங்களிடம் சிகிச்ச்சைக்கு வருபவர்களுக்கு உலகப்புகழ் பெற்ற ஸைகோமா மற்றும் ஆல் ஆன் 4 சிகிச்சை மூலம் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்திவருகிறோம்.

யாருக்கு டெண்டல் இம்ப்ளான்ட் சிகிச்சை தேவை..?

வயது முதிர்வால் பற்கள் இழந்தவர்கள், ஈறு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், விபத்து மற்றும் கருப்புப் பூஞ்சை நோயால் பற்கள் இழந்தவர்கள், பிறவிக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் மட்டுமின்றி வேறு காரணங்களால் பற்கள், தாடை எலும்பு இழந்தவர்களுக்கு ஸைகோமா மற்றும் ஆல் ஆன் 4 சிகிச்சையே உலகம் முழுவதும் தீர்வாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

ஏனென்றால், பற்கள் இழந்தவர் களுக்கு பல் செட் சரியாக தாடையில் பொருந்துவதில்லை. அடிக்கடி கழன்றுவிடுவதால் இயல்பாகப் பேசவும், சிரிக்கவும், பிடித்ததை சாப்பிடவும் தயங்குவார்கள். இப்படி பற்கள் இழந்தவர்கள் மட்டுமின்றி தளர்வான ஆடும் நிலையில் பற்கள் உள்ளவர்களுக்கும் அதிநவீன ஸைகோமா மற்றும் ஆல் ஆன் 4 சிகிச்சை மூலம் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தப்படுகிறது.

வெளிநாடுகளில் பயிற்சி பெற்று 60 ஆண்டுகள் அனுபவமுள்ள மூத்த மருத்துவர்களின் வழிகாட்டுதலுடன், 40 ஆண்டு அனுபவமுள்ள தேர்ச்சி பெற்ற பல் மருத்துவக் குழுவும், ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ வசதிகளும் உலகத்தரத்திலான சிகிச்சையும் எங்களிடம் கிடைக்கிறது. அதிநவீன ஓரல் டிஜிட்டல் ஸ்டென்ட்ஸ், கோன் பீம் சிடி ஸ்கேன், கம்ப்யூட்டர் ஆய்வுகள் மூலம் 4 நாட்களில் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்து கிறோம்.. அதோடு, இந்தியா, அமெரிக்கா, ஐரோப்பிய நாடுகளின் டெண்டல் இம்பளான்ட் பயன்படுத்து வதால், அவரவர் பொருளாதார வசதிக்கு ஏற்ப சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்துகொள்ளலாம்

சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும் வாய்ப்பு

சர்க்கரை நோயாளிகள் பல் ஈறு நோய் காரணமாக முன்கூட்டியே பற்களை இழப்பதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. இவர்களுக்கு ஸைகோமா மற்றும் ஆல் ஆன் 4 சிகிச்சை மூலம் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் பொருத்துவது சிறந்த தீர்வாக இருக்கிறது. ராஜன் மருத்துவமனையில் பொருத்தப்படும் அக்ரலிக் மற்றும் செராமிக் நிரந்தர செயற்கைப் பற்கள் நீண்ட காலம் உழைப்பதுடன், மாறாத முகவடிவம், திருப்தியான உணவுப் பழக்கம், தெளிவான பேச்சு மற்றும் தன்னம்பிக்கை கொடுக்கிறது. இயற்கை பற்கள் போன்று அனைத்து உணவையும் மென்று சாப்பிட முடிவதால் ஜீரணிக்கும் திறன் அதிகரித்து, நோய் பாதிப்புகள் குறைகிறது. மேலும், சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் வருவதும் இந்த சிகிச்சையின் சிறப்பம்சம் ஆகும்.

அழகு சிகிச்சை

எங்கள் மருத்துவமனையில் பற்கள் சீரமைப்பு மட்டுமின்றி தாடை சீரமைப்பு, நாடி சீரமைப்பு, பற்களைப் பழுதாக் காமல் அழகு படுத்துதல், ஈறுகளின் அளவைக் குறைத்து புன்னகையை சரி செய்தல், ஆர்த்தோடாண்டிக்ஸ் எனப்படும் பிரேசஸ் மூலம் பற்களை சீரமைத்தல் போன்ற அனைத்து பிரச்னைகளுக்கும் சிகிச்சை அளித்து முகப்பொலிவை மீட்டுத்தருகிறோம். குறட்டை பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும் நிரந்தரத் தீர்வு அளிக்கிறோம்.

பொதுவாக வாய் புண், கட்டி போன்ற பிரச்னைகளுக்கு மருத்துவர் களின் ஆலோசனை அவசியம். இதன் மூலம் வாய் புற்று நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம். வாய் புற்று நோய்க்கும் எங்களிடம் நவீன சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.

வெளிநாட்டினர் வருகை

நியாயமான கட்டணத்தில் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவமனை, ஹைடெக் சாதனங்கள், அனுபவமும் திறமையும் கொண்ட மருத்துவர் குழு இருப்பதால் ராஜன் பல் மருத்துவமனை உலக அளவில் புகழ் பெற்று விளங்குகிறது. அதனால் மெடிக்கல் டூரிசமாக இந்தியாவுக்கு வந்து பல் சிகிச்சை பெறும் வெளிநாட்டினரின் முதல் தேர்வாக ராஜன் பல் மருத்துவமனை இருக்கிறது. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா, கென்யா, இலங்கை. தென் அமெரிக்கா, ஐரோப்பியா போன்ற 55 நாடுகளிலிருந்து எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். வெளிமாநிலத்தவர்கள் வாட்ஸ் ஆப், வீடியோ கால் மூலம் தயக்கமின்றி முதல்கட்ட ஆலோசனை பெறவும் வசதிகள் உள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது...” என்கிறார்.

மேலதிகத் தகவலுக்கு ;

ராஜன் பல் மருத்துவமனை, 56, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை – 600004.
தொலைபேசி ; + 91 97890 01100
இணையம் ; www.rajandental.com
இ.மெயில் ; smile@rajandental.com

தூக்கத்துக்குச் சொல்லுங்க 3, 2, 1

1 பக்க பாணி

தூக்கம் வராமல் அவஸ்தைப் படுபவர்களுக்கு 3, 2, 1 என்ற சிம்பிள் டெக்னிக் போதும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

அதாவது தூங்குவதற்கு மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக சாப்பாட்டை முடித்துவிட வேண்டும். தாமதமாகச் சாப்பிடுவது செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை மோசமாக பாதிக்கும். அதேநேரம், வயிறு முட்ட சாப்பிடுவது, நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதும் வேண்டாம். முக்கால் வயிறு உணவு போதும். படுக்கைக்கு முன்பு மது, காபி அல்லது டீ குடிப்பதும் வேண்டாம்.

படுக்கைக்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பு பதட்டமான வேலைகளை தவிர்க்க வேண்டும். அலுவலகம் அல்லது வீடு தொடர்பான சிக்கலான பிரச்னைகள் இருந்தால் அவற்றை எல்லாம் இரண்டு மணி நேரத் துக்கு முன்னதாகவே முடித்து விடுங்கள் அல்லது நாளை பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப் போடுங்கள். ஏனென்றால் டென்ஷனை உருவாக்கும் கார்டிசோலின் தூக்கத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

படுக்கைக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பு செல்போன், தொலைக்காட்சி போன்ற ஒளியில் இருந்து விடுபடுங்கள். திரைகளில் இருந்து வரும் நீல ஒளியானது தூக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் மெலடோனின் என்ற ஹார்மோனை அடக்குகிறது. புத்தகம் படிப்பது, இசை கேட்பது, ஜாலியாகப் பேசுவது போன்ற செயலில் ஈடுபட்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். தூக்கம் அள்ளிக்கொள்ளும்.

www.gyaanaguru.com

எலும்பு வலிக்கு மட்டுமே பிசியோதெரபி என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். எத்தனை வகையினில் பிசியோதெரபி மருத்துவம் மக்களுக்குப் பயன்படுகிறது என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

அடேங்கப்பா இத்தனை பிசியோ தெரபியா..?

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

இன்றைய மருத்துவத்தில் தவிர்க்கவே முடியாத ஒன்றாக ‘இயன்முறை மருத்துவம்’ எனப்படும் பிசியோதெரபி (Physiotherapy) மாறிவிட்டது. முதுகுவலிக்கு ஒரு வாரம் பிசியோதெரபி எடுத்துக் கிட்டோம். இப்போ பரவாயில்லை என்று பலரும் பேசும் அளவுக்கு பிசியோதெரபி மையங்கள் உருவாகிவிட்டன. அதனால் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமலே நேரடியாக பிசியோதெரபி மையங்களுக்கு பலரும் செல்லும் அளவுக்கு இந்த மருத்துவம் வளர்ந்துவிட்டது.

தனிச்சிறப்பு

ஊசி, மருந்து, மாத்திரை இல்லாமல் வலியை நீக்கும் சிகிச்சை என்பதாலும் பக்கவிளைவுகள் இல்லை என்பதாலும் மக்கள் இந்த சிகிச்சையை விருப்பமாகத் தேர்வு செய்கிறார்கள். பொதுவாக எலும்பு மூட்டு, தசைகளின் இயக்கம் சிக்கலாகும்போது அவற்றைச் சரிசெய்யவும், பராமரிக்கவும், மேம்படுத்தவும் பிசியோதெரபி உதவுகிறது. உடற்பயிற்சி, தெரபியூடிக் மசாஜ் (Therapeutic Massage), வெப்ப சிகிச்சை, மின் சிகிச்சை ஆகியவற்றின் மூலம் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணப்படுகிறது.

உடலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எலும்பு முறிவு மருத்துவர் (Orthopedician), அறுவை சிகிச்சை அல்லது மாவுக்கட்டு போட பரிந்துரைப்பார். அதன் பிறகுதான் பிசியோ தெரபிஸ்ட்டின் பணி தொடங்குகிறது. மாவுக்கட்டைப் பிரித்த பிறகு, தசைகளில் ஏற்படும் பிடிப்புகளைச் சரிசெய்யவும், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தசைகள் இழந்த இயக்கம் மற்றும் வலிமையைத் திரும்பப் பெறவும் பிசியோதெரபி துணைபுரிகிறது.

வயோதிகம் மற்றும் அதிக இயக்கம் காரணமாக எலும்பு, மூட்டுகள் தேய்மானம் அடையும். அதனால் ஏற்படும் வலியைப் போக்கவும், தேய்மானத்தைச் சரிசெய்யவும் பிசியோதெரபி அவசியம். இந்தச் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து அளித்தால்தான்

பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளை மீண்டும் செயல்படவைக்க முடியும்.

உடலில் தசைப் பிடிப்பு, சுளுக்கு மற்றும் தசைநார் பாதிப்புகளைச் சரிசெய்யவும், வலியைக் குறைக்கவும் பிசியோதெரபியில் ஐஎஃப்டி சிகிச்சை (Ultrasound Therapy and Interferential Therapy (IFT)) அளிக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட தசை மற்றும் தசைநார்களை மீண்டும் அதே வலிமையுடன் செயல்பட வைக்கலாம். பிசியோதெரபி சிகிச்சை பல்வேறு வகையில் வழங்கப்படுகிறது.

நரம்பியல் பிசியோதெரபி (Neuro Physiotherapy) :

நரம்பியல் பிசியோதெரபி மூலம் பிறவியில் இருக்கும் நரம்பியல் பிரச்னைகள், விபத்தால் ஏற்படும் நரம்பியல் பிரச்னைகள், மூப்பு காரணமாக ஏற்படும் நரம்பியல் பிரச்னைகள் ஆகியவற்றுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அதோடு, நரம்பு சார்ந்து ஏற்படும் நோய்களான மூளை முடக்குவாதம், தசைநார் தேய்வு (Muscular Dystrophy), பக்கவாதம் போன்றவைகளுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

விபத்து மற்றும் காசநோயால் தண்டுவடம் கடுமையாக பாதிக்கப்படும்போது, இரண்டு கால்களும் செயலிழந்துவிடும்; உடலிலிருக்கும் குறிப்பிட்ட சில நரம்புகள் பாதிக்கப்படும் அபாயமும் இருக்கிறது. அப்படி பாதிக்கப்படும் சூழலில் முகப் பக்கவாதம் ஏற்படும். மூப்படைவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்புத் தேய்மானம் போன்றவை ஏற்பட்டு, 'டிமென்ஷியா (Dementia) எனப்படும் ஞாபகமறதி, அல்சீமர் (Alzheimer's Disease) மற்றும் பார்கின்சன் நோய் (Parkinson's Disease) போன்றவை ஏற்படும்.

இந்த நிலையில் சமநிலைப் பயிற்சி (Balance Training), நடைத்திறன் பயிற்சி (Gait Training), ஒருங்கிணைப்புப் பயிற்சி (Co–Ordination Training) மூலம் நோய் பாதிப்பின் நிலையைப் பொறுத்து உடற்பயிற்சிகள் மூலமாகவும், சாதனங்கள் உதவியுடனும் தொடர்

சிகிச்சையளிக்கப்படும். வலுவிழந்த தசைகளையும் நரம்புகளையும் மீண்டும் வலுவடையவைப்பது, அவற்றின் செயல்திறனை அதிகரிக்கச் செய்வது ஆகியவைதான் பிசியோதெரபியின் முக்கிய வேலை.

இதயம் மற்றும் சுவாச பிசியோதெரபி (Cardio Respiratory Physiotherapy) :

கார்டியோ ரெஸ்பிரேட்டரி துறையில் பிசியோதெரபியின் தேவை அதிகமாக இருக்கிறது. ஆஸ்துமா, எம்பைசீமா (Emphysema) போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் மூச்சுவிட சிரமப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு இருமல் அதிகமாக இருக்கும். இந்த நிலையில் அவர்களுக்கு மூச்சுப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சிகளைப் பயிற்றுவித்து, அவர்களது பலவீனமான தோள்பட்டை மற்றும் தசைகளை வலுப்படுத்தி, அறுவை சிகிச்சை செய்யாமலேயே மூச்சுவிடும் திறனை மேம்படுத்துவார்கள்

இதயம் மற்றும் மார்புப் பகுதியில் பெரிய அளவில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும்போது இதயம், நுரையீரலின் செயல்திறனை மேம்படுத்துவதில் பிசியோதெரபியின் பங்கு மகத்தானது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், மார்புப் பகுதியில் சளி கட்டக் கூடாது. இதய அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவருடன் இணைந்து பிசியோதெரபி மருத்துவர் செயல்பட்டு மார்புச்சளியைத் தொடர்ந்து வெளியேற்றுவார். அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், நடைபழக்கவும் (Gait Training), பலவீனமான தசைகளை வலுவூட்டவும் பயிற்சியளிப்பார்.

குழந்தைகளுக்கான பிசியோதெரபி (Pediatrics Physiotherapy) ;

சில குழந்தைகளுக்குப் பிறவியிலேயே மூளை முடக்குவாதம் ஏற்படலாம். இதனால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு இயல்பான மனப் பக்குவமும் மூளை வளர்ச்சியும் இருக்காது. அவர்களின் உடல் தசைகள் பலவீனமடைந்து காணப்படும். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு 'நியூரோ டெவலப்மென்ட் தெரபி' (Nuero Development Therapy), 'மோட்டார் ரீலேர்னிங் புரோகிராம் மற்றும் போபாத் டெக்னிக்' (Motor Relearning Program and Bobath Technique) போன்ற பயிற்சிகளை அளித்தால், அவர்களுடைய பலவீனமான தசைகள் வலுப்படும். இந்தப் பயிற்சிகளின் மூலம் அவர்களை நிற்க, நடக்கவைக்க முடியும்.

குழந்தைகள் விபத்துக்குள்ளாகும்போது அவர்களின் உடல் தசைகளும் எலும்புகளும் கடுமையாக பாதிக்கப்படும். அதிலிருந்து அவர்கள் மீளவும், நோய் பாதிப்புகள் மற்றும் 'ஹெமிப்லெஜிக் ஸ்ட்ரோக்' (Hemi–plegic Stroke) போன்ற பாதிப்புகளிலிருந்து மீளவும் பிசியோதெரபி கைகொடுக்கும். வளரும் வயதில் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து குழந்தைகளின் வாழ்க்கைத்திறனை மேம்படுத்த பிசியோதெரபி உதவும்.

மாறிவிட்ட வாழ்க்கைமுறை, சிறு வயதில் ஓடியாடி விளையாடாமல் ஒரே இடத்தில் இருப்பது போன்றவற்றால் குழந்தைகளுக்கு அதிகளவில் 'ஜுவைனல் டயாபடிஸ்' (Juvenile Diabetes), 'ஜுவைனல் ஒபிசிட்டி' (Juvenile Obesity) போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த பாதிப்புகள் ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமென்றால், குழந்தைகள் 'ஜங்க் ஃபுட்ஸ்' (Junk Foods) அதிகம் உண்பதைத் தவிர்த்துவிட்டு, சத்தான காய்கறிகளை உண்ண வேண்டும். அதேபோல் செல்போன்களில் நேரத்தைச் செலவிடுவதற்கு பதில், ஓடியாடி விளையாட வேண்டும்.

ஸ்போர்ட்ஸ் பிசியோதெரபி (Sports physiotherapy) ;

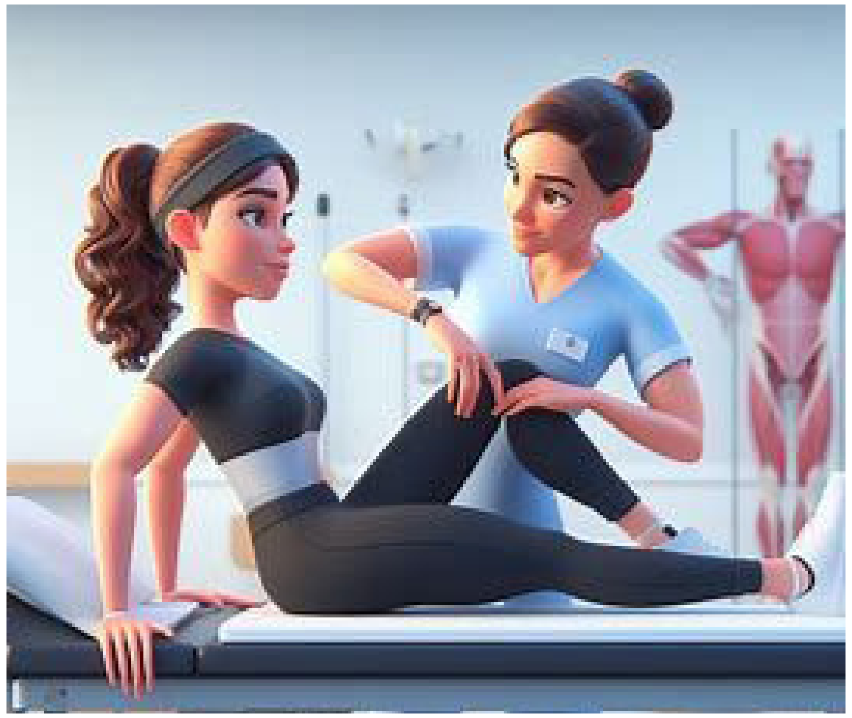
விளையாட்டு வீரர்களுக்குத் தசை மற்றும் தசைநார்க் காயங்கள் ஏற்பட அதிகளவு வாய்ப்பிருக்கிறது. அண்மைக்காலமாக, கிரிக்கெட், ஹாக்கி, கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவோருக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகளைக் களைய, 'ஆன் ஃபீல்டு', 'ஆஃப் ஃபீல்டு' என இரண்டுவிதமான பிசியோதெரபிகள் இருக்கின்றன.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மைதானத்தில் காயம் ஏற்படும்போது உடனடியாக முதலுதவியளித்து, அவர்களைத் தயார்படுத்தி, விளையாட வைப்பது 'ஆன் ஃபீல்டு ட்ரீட்மென்ட்.' மைதானத்தில் காயம்பட்ட வீரருக்குச் சிகிச்சையளித்து, அந்தக் காயத்தை முழுமையாக ஆறச்செய்து, இழந்த தசை மற்றும் தசைநார்களின் வலிமையை மீண்டும் பெறவைப்பது 'ஆஃப் ஃபீல்டு ட்ரீட்மென்ட்.'

விளையாட்டு வீரர்கள் தகுந்த பிசியோதெரபிஸ்ட்டின் துணையுடன் 'வார்ம் அப்' (Warm Up) மற்றும் 'கூல் டவுண்' (Cool Down) பயிற்சிகளைச் செய்வார்கள். ஆனால், பொழுது போக்குக்காக விளையாடுபவர்கள் அப்படிச் செய்வதில்லை. அதனால் திடீரென்று கடினமான விளையாட்டுகளை விளையாடும்போது, கால் தசைநார்கள் பாதிக்கப்படலாம். அவை குணமாக நீண்ட நாள்கள் ஆகும். எனவே, அவர்கள் எச்சரிக்கையுடனும் கவனத்துடனும் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

மகப்பேறியல் பிசியோதெரபி (Obstetrics and Gynaecolo–gy Physiotherapy) ;

பிரசவத்துக்கு முன்னரும், பிரசவத்துக்குப் பின்னரும் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய இந்தப் பயிற்சிகள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டால் சொல்லித் தரப்படும். கருவுற்ற பெண், சுகப்பிரசவம் காண எந்தெந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும், எப்படிப்பட்ட வாழ்க்கைமுறையை மேற்கொள்ள வேண்டும் போன்ற வழிமுறைகளைப் பயிற்றுவிப்பது 'ப்ரீநேட்டல் கேர்' (Prenatal Care) என்னும் பிசியோதெரபி. பிரசவத்துக்குப் பிறகு இடுப்புப் பகுதியில் தசைகள் தளர்ந்துவிடும். சிலருக்கு முதுகுவலி ஏற்படும். தளர்ந்த தசைகளை இயல்புநிலைக்கு மாற்றி, வலியைப் போக்கும் உடற்பயிற்சிகள், உடல் எடையைக் கட்டுக்குள்வைத்திருப்பது, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறை என பிரசவத்துக்குப் பிறகு செய்யவேண்டிய பயிற்சிகளை அளிப்பது 'போஸ்ட்நேட்டல் கேர்' (Postnatal Care) சிகிச்சை.



பெண்கள் தங்களது வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் (Abdominal Muscles) மற்றும் முதுகுத்தண்டுவட தசைகளை (Back Muscles) வலுவாக வைத்திருக்கவேண்டியது அவசியம். இது கருவுற்ற காலத்திலும், பிரசவத்துக்குப் பிறகும் அவர்களுக்குப் பேருதவியாக இருக்கும்.

கைகளுக்கான பிசியோதெரபி (Hand Physiotherapy)

இந்தத் துறை பற்றி பலருக்கும் தெரியாது. ஆனால், மிகவும் இன்றியமையாத துறை. தொழிற்சாலை விபத்துகளில் கைகள் நசுங்குவது, சாலை விபத்துகளில் கையில் கடுமையாகக் காயம் ஏற்படுவது போன்ற சூழலில் தொழில்முறை மருத்துவர் அல்லது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தகுந்து சிகிச்சையளித்து கட்டுப் போடுவார். பிறகு பிசியோதெரபிஸ்ட் அளிக்கும் தொடர் பயிற்சிகள் மற்றும் சிகிச்சைகள்தாம் அந்தத் தசை மற்றும் நரம்புகளை மீண்டும் வலிமையாக்கி, அடிபட்ட கையை மீண்டும் பழையபடி செயல்படவைக்கும்.

தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிபவர்கள் 'PPE' (Personal Protective Equipment) எனப்படும் தற்காப்புச் சாதனங்களுடன் பணிபுரிய வேண்டும். சிலருக்கு கை விரல்களில் முடக்குவாதம் ஏற்பட்டிருக்கும். முடக்குவாதம் வந்தவர்களால் விரல்களை அசைக்க முடியாது. கல் உப்பை வெந்நீரில் போட்டு, கையை அதில் நனைத்து, பஞ்சு போன்ற பந்தை கைக்குள் வைத்து நன்றாக அமுக்க வேண்டும். தினமும் இதுபோல இரண்டு தடவை செய்தால், கை விரல்களின் அசைவுகள் மேம்படும்.

தொடர்புக்கு : 9994944228

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

நாடக உலகில் 64 ஆண்டுகள், திரையுலகில் 54 ஆண்டுகள், 500 திரைப்படங்கள், 10 ஆயிரம் மேடைநாடகங்கள் என்று இன்றும் நடித்துக் கொண்டிருக்கும் நடிகர் ஒய். ஜி மகேந்திரன், தனது ஆரோக்கிய ரகசியங்களை பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

+ அருள்செல்வன்

மனநலமே உடல்நலம்

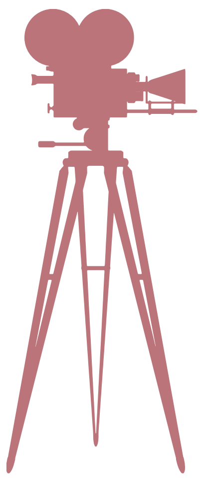
நடிகர் ஒய்.ஜி.மகேந்திரன்

"எனது ஆரோக்கியத்தில் ரகசியம் என்ன? இப்படிக் கேட்டால் அப்படி ஒன்று இருக்கிறதா என்ன என்று நினைப்பேன். நான் என்றும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன், நல்ல உடல் நலத்துடன், மனநலத்துடன் இருக்கிறேன். இதில் ரகசியம் என்று கேட்டால், அப்படி எதுவும் இல்லை என்று தான் சொல்வேன். இப்படித்தான் எனது பழக்க வழக்கங்கள், எனது வாழ்க்கை முறை இருக்கிறது என்று சொன்னால் யாரும் அதை நம்ப மாட்டார்கள். ஆனால் அதுதான் உண்மை.

நான் இயல்பாக இருக்கிறேன். எனது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் எனது மனநலம்தான். என் மனதை எப்போதும் நான் இலகுவாக வைத்திருக்கிறேன். மனதில் எந்த அழுக்கும் சேராமல் பார்த்துக் கொள்கிறேன். அடுத்தவர்கள் பற்றி நினைப்பதே கிடையாது, அடுத்தவர்கள் பற்றி பொறாமைப்படுவதோ, அவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதோ, அவர்களை தாழ்த்த வேண்டும் என்றோ, வீழ்த்த வேண்டும் என்றோ நான் நினைப்பதே கிடையாது

.நீங்கள் ஒன்றை நினைத்துப் பாருங்கள் எல்லாரும் அடுத்தவர்கள் பற்றித் தான் நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அதுதான் அவர்களது ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கிறது. நான் மற்றவர்களைப் பற்றி என் மனதில் போட்டுக் கொள்வதே இல்லை.உண்மையைச் சொன்னால் அந்த மனம் தான் எனது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது என்பேன். நான் யாரையும் போட்டியாக நினைப்பதில்லை. எனவே பொறாமையும் உருவாவதில்லை. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்பார்கள். மனதில் அழுத்தம் இருந்தால் முகத்தில் சுருக்கம் வரும். மனதில் உள்ள கவலையும் அழுத்தமும் பொறாமையும் முகத்தில் தெரியும். அப்படி எதுவும் எனக்குள் இல்லை என்பதால் எனது முகம் தெளிவாக இருக்கிறது

உணவுப் பழக்க வழக்கம் என்றால் நான் சுத்த சைவம். குறிப்பாக இந்த ஐந்தாறு ஆண்டுகளாக முழு சைவமாகிவிட்டேன். நான்



குட்டி டாக்டர்

ஒரு கப் சாதம் வடித்த நீரில், கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து குடிக்க வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் மாறும். அல்லது சிறிது சுக்குடன் கருப்பட்டி,4 மிளகு சேர்த்து நன்கு பொடித்து 2 வேளை சாப்பிட்டால் அஜீரணம் குணமாகி பசி ஏற்படும். ஓமம்,கருப்பட்டி இட்டு கசாயம் செய்து பருகினால் அஜீரணம் சரியாகும்.

எப்போதும் எனக்குப் பிடித்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவேன். அதில் எந்தவிதமான கட்டுப்பாடுகளும் வைத்துக் கொள்வதில்லை. விரும்பிய உணவை விரும்பிய நேரத்தில் சாப்பிடுவேன். அதனால் எந்தப் பிரச்சினையும் எனக்கு வந்த தில்லை. பிடித்த எல்லாவற்றையும் சாப்பிடுவேன். ஆனால் அதற்கு ஒரு அளவு வைத்துக் கொள்வேன்.

எனக்கு மிக மிகப் பிடித்தது என்றால் உருளைக்கிழங்குதான். அதை அளவில்லாமல் சாப்பிட மனம் விரும்பினாலும் அதற்கு ஒரு கட்டுப்பாடு வைத்துக் கொள்வேன். அதனால் அதைக்கூட நான் அளவோடு தான் சாப்பிடுவேன். நான் நாடகம் மேடையேற்றுவதை முன்னிட்டு உலகம் முழுவதும் சுற்றி இருக்கிறேன். உலகில் தமிழ் பேசும் மக்கள் இருக்கும் அனைத்து நாடுகளுக்கும் சென்றி ருக்கிறேன். எந்தெந்த நாடுகள் என்று சொன்னால் உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

மலேசியா, சிங்கப்பூர் தொடங்கி அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி, டென்மார்க், நியூசிலாந்து, சுவிட்சர்லாந்து, கென்யா, ஜப்பான், ஆஸ்திரேலியா, வளைகுடா நாடுகள் என்று உலகில் தமிழர்கள் இருக்கும் அனைத்து நாடுகளுக்கும் நான் சென்று நாடகங்கள் மேடை ஏற்றியிருக்கிறேன். அமெரிக்காவுக்கே 16 முறை சென்றிருக்கிறேன். மலேசியா சிங்கப்பூருக்கு எத்தனை முறை என்று கணக்கே கிடையாது.

இவ்வளவு நாடுகள் சுற்றிய போதிலும் எல்லா நாடுகளிலும் நான் சைவ உணவுதான் சாப்பிட்டிருக்கிறேன். சைவ உணவு உலகம் பூராவும் கிடைக்கும். நான் தென்னிந்திய உணவுகள் மட்டுமல்ல வட இந்திய உணவுகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவேன். தென்னிந்திய உணவுகளில் இட்லி, தோசை எனக்குப் பிடிக்கும் தான். அதற்காக வட இந்திய சப்பாத்தியும் விட்டு வைப்பதில்லை. சாப்பிடுவேன். சைனீஸ் நூடுல்ஸ் சாப்பிடுவேன், தாய்லாந்து உணவும் சாப்பிடுவேன். எனக்கு எல்லாமே உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும். காரணம் எல்லாமே சைவமாக இருக்கும் .ஒரு வரி தான் மனதுக்குப் பிடித்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஒன்றும் செய்யாது.

தூக்கம் பற்றி எனது நடைமுறை

www.gyaanaguru.com

உணவு ஜீரணிக்கும் நேரம்

1 பக்க டானிக்

ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல, சாப்பிடும் உணவை ஜீரணிக்க நமது உடல் உள் உறுப்புகளுக்கு எத்தனை நேரமாகிறது என்பதை அறிந்து, அதற்கேற்ப சாப்பிடுவது நல்லது.

பழச்சாறுகள் 15 முதல் 20 நிமிடங்களில் ஜீரணமாகிறது. காய்கறி சூப், தர்பூசணி போன்றவை ஜீரணமாக 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் ஆகிறது. ஆப்பிள், செர்ரி பழங்கள் மற்றும் தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், காய்கறி சாலட் ஜீரணமாவதற்கு சுமார் 40 நிமிடங்கள் ஆகும்.

காலிஃப்ளவர், சோளம், கேரட், பீட்ரூட் போன்ற வேர்க்கிழங்குகள் ஜீரணமாவதற்கு சுமார் 50 நிமிடங்கள் ஆகிறது. கோதுமை, அரிசி, ஓட்ஸ், சிறு தானியங்கள் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்தே ஜீரணமாகும். சோயா பீன்ஸ் மற்றும் பால், பாலாடைக்கட்டிக்கு 2 மணி நேரம் ஆகும்.

மீன் சாப்பிட்டால் அரை மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகிவிடும். ஆனால், ஒரு முட்டை ஜீரணமாக 45 நிமிடங்கள் ஆகும். கோழி, வான்கோழி, காடை போன்ற பறவை இனங்களின் இறைச்சி ஜீரணமாக இரண்டரை மணி நேரமும் ஆடு, மாடு இறைச்சிகள் ஜீரணமாக 3 முதல் 4 மணி நேரமும் ஆகிறது. ஆகவே, இந்த நேரத்திற்குப் பிறகு சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

இதுதான். மறுநாள் படப்பிடிப்பு இருந்தால் காலையில் 6:00 மணிக்கு எழுந்து விடுவேன். இல்லையென்றால் ஏழெட்டு மணிக்கு தான் எழுவேன். நடைப் பயிற்சி கூட நான் தினமும் என்று முறையாகச் செல்வதில்லை .நேரம் இருக்கும் போது செல்வேன் மற்ற நாட்களில் செல்வதில்லை .எனது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் மேடை நாடகங்களில் நான் ஈடுபடுவது என்று சொல்வேன். ஏனென்றால் அதற்கான முன் தயாரிப்புகளில் பரபரப்பாக இருப்பேன். நாடகத்திற்கான ஒத்திகைகள் அதற்கான வசனப் பயிற்சி எல்லாம் சிறந்த மனப்பயிற்சி, மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் பயிற்சியாகும்.

ஏனென்றால் மேடைகளில் சினிமா மாதிரி ரீடேக் எடுக்க வாய்ப்பில்லை. ஒருமுறை செய்வதை ஒழுங்காகச் செய்ய வேண்டும். எனவே நாடகத்திற்கான ஒத்திகை என்பது நல்ல கவனக்குவிப்பு பயிற்சியாக அமையும். அதன் மூலம் நல்ல நினைவாற்றலுக்கான பயிற்சியும் உடல் இயங்குவதற்கான பயிற்சியும் கிடைப்பதாக நான் உணர்வேன்.

நான் இதுவரை உலகெங்கும் 10 ஆயிரம் மேடைகளில் நாடகம் போட்டு இருக்கிறேன். அதற்கான பயிற்சிகள் செயல்பாடுகளில் நான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பேன் . காலையில் விரைவாக எழுந்து விடுவேன். நாடகம் அரங்கேற்றும் வரை மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பேன். எப்போதும் என் உடல் புத்துணர்ச்சியோடு இருப்பதாக உணர்வேன். மற்றபடி நான் உடலுக்காக இந்த விதமான பயிற்சிகளும் செய்வதில்லை.

திரைப்படங்களில் நடிக்கும்போது படப்பிடிப்பு நாட்களில் மறுநாள் வேலை இருந்தால் இரவில் விரைவில் தூங்கச் சென்று விடுவேன். இல்லாவிட்டால் சற்று தாமதமாக உறங்கச் செல்வேன். காலையில் தாமதமாக எழுவேன்.

இத்தனை ஆண்டுக்குப் பிறகும் நான் நான் நடித்த மேடை நாடகம் 'சாருகேசி' திரைப்படமாக உருவாகி வருகிறது. அதை சுரேஷ் கிருஷ்ணா இயக்குகிறார்.வி ரைவில் திரைப்படமாக வரவுள்ளது. இப்போதெல்லாம் சாருகேசி திரைப்படம் பற்றிய சிந்தனையில் தான் என்மனம் இருக்கிறது.

என் வாழ்க்கையில் பின்பற்றத்தக்க விஷயங்கள் என்ன இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். மனதில் அழுக்கு சேராமல் பாதுகாத்துக் கொள்வது தான் பெரிய காரியமாக நினைக்கிறேன். அப்படி நீங்கள் மனதில் அடுத்தவர்கள் பற்றி கவலைப்படாமல் சிந்திக்காமல் பொறாமைப்படாமல் வாழ்ந்து பாருங்கள். உங்கள் உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும் இதுதான் நான் சொல்லும் செய்தி" என்கிறார் ஒய். ஜி.மகேந்திரன்.

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

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

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

www.gyaanaguru.com

டொவினோ தாமஸ் டயட்

மலையாளத் திரையுலகில் பரபரப்பான நடிகராக இருக்கும் டொவினோ தாமஸ் உடலையும் ஃபிட் ஆக வைத்திருக்கிறார். அதற்கு அவர் எடுத்துக்கொள்ளும் டயட்டை தெரிவித்திருக்கிறார். அதன்படி, காலை எழுந்ததும் இரண்டு டம்ளர் வெந்நீர் குடிக்கிறார். காலை உணவாக, தானியங்கள், ஓட்ஸ் போன்றவை எடுக்கிறார்.

மதிய சாப்பாட்டுக்கு முன்பு வேக வைத்த முட்டைகள் மற்றும் பழத்துண்டுகள் சாப்பிடுகிறார். மதிய உணவில், கிரில் செய்யப்பட்ட சிக்கன், மீன் சாப்பிடுகிறார். காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் காய்கறியில் செய்யப்பட்ட சாலட் வகைகள் அவருக்கு ரொம்பவே பிடித்தமானதாம். இரவு நேரத்தில் பிரட், சப்பாத்தி, நான் என வெரைட்டியாக ஏதேனும் எடுத்துக்கொள்கிறார். எதுவாக இருந்தாலும் இரவு 9 மணிக்குள் இரவு சாப்பாட்டை முடித்துக்கொள்கிறார்.

இரவு சூட்டிங் இருக்கிறது என்றால் பால், பழம் சாப்பிடுகிறார். எப்படி என்றாலும் 6 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம் என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறார். தினமும் அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறார். முன்பு மாடலாக இருந்த நேரத்தில் அதிக நேரம் உடற்பயிற்சிக் கூடத்திலேயே பொழுதைக் கழித்தவர். அதனால் இவரால் ஒரே மாதத்தில் ஐந்து கிலோ எடையை அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும் முடிகிறதாம்.

Online

கவுன்சிலிங்

WhatsApp Call Only

Talk Therapy

கணவன்,
மனைவி,
குழந்தைகள்
உறவுச்
சிக்கல்களுக்குத்
தீர்வு

மனவள ஆலோசகர்

எஸ்.கே.முருகன்

ஜிஜி ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்.

முன்பதிவுக்கு :

+91 80725 89355