₹100/-

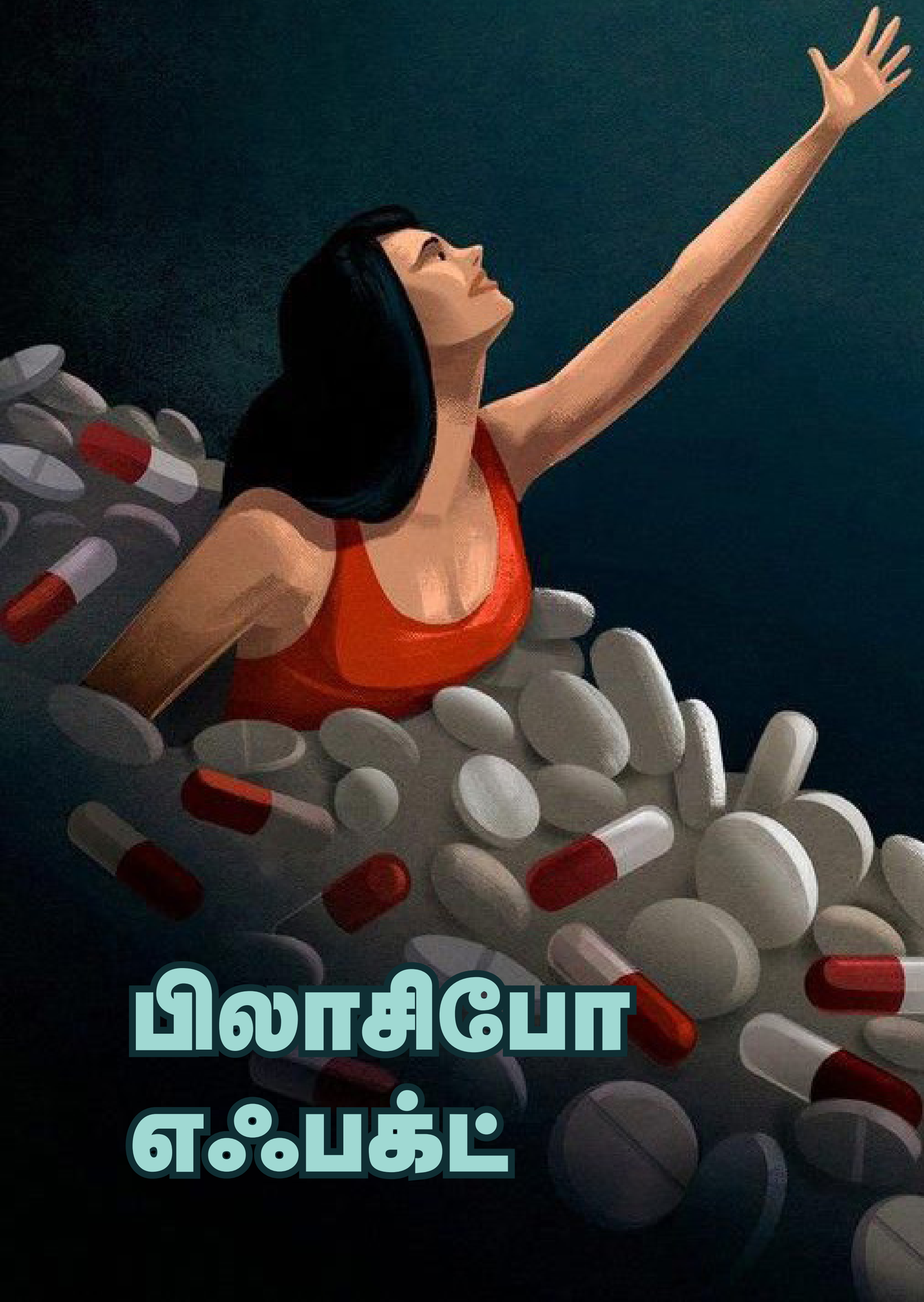
ஞானகுரு

யாக்கை

ஆகஸ்ட் 2025

2 - 8

எஸ்.கே.முருகன்



நாஞ்சில் நாடன்

ஆரோக்கிய ரகசியம்!

பிலாசிபோ எஃபெக்ட்

Online
கவுன்சிலிங்
WhatsApp Call Only

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் உறவுச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு

மனவள ஆலோசகர்
எஸ்.கே.முருகன்
ஞானகுரு கவுன்சிலிங்.
முன்பதிவுக்கு : +91 80725 89355

சிந்தனைக்குக் கொஞ்சம் ரெஸ்ட் ப்ளீஸ்...

ஆசிரியர் பக்கம்

எதையாவது சிந்தித்துக்கொண்டே இருப்பது மனிதரின் இயல்பாக மாறிவிட்டது. சிந்திப்பதால் மட்டும் எதுவும் மாறிவிடப் போவதில்லை என்பது தெரிந்தும் சிந்திக்கிறார்கள். அதீத சிந்தனையே பல்வேறு குழப்பமான முடிவுகள் எடுப்பதற்கும், உடல் நிலை பாதிப்புக்கும் காரணமாக இருக்கிறது என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதற்காக சிந்திக்காமல் இருக்க முடியுமா..? அதற்கு சாத்தியம் இல்லை. ஆனால், கொஞ்சம் குறைவாக சிந்திக்கலாம், அதேபோல் நல்ல விஷயங்களை மட்டும் சிந்திக்கலாம்.

மூளையே நினைவுகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள், செயல்கள் ஆகிய வற்றுக்கு மூல காரணமாக இருக்கிறது. மூளை ஒரு போதும் ஓய்வு எடுப்ப தில்லை. விழித்திருக்கும்போதும், உறங்கும்போதும் சுவாசம், இருதயத்துடிப்பு, ஹார்மோன் சுரப்பு, நினைவுகள் மற்றும் கனவுகள் போன்ற அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இத்தகைய மூளைக்கு எதிர்காலம் குறித்த பல்வேறு சிந்தனைகள் கடும் இடையூறாக உள்ளன. எனவே, மூளைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். பொதுவாக மூளைக்கு தூக்கத்தில் மட்டுமே கொஞ்சம் தளர்வு கிடைக்கிறது. தூங்கும் நேரத்தில் தான் உடலின் கழிவுப்பொருட்கள் நீக்கப்படுகின்றன. தூங்கும் நேரத்தில் தான் உடலின் செல்கள் புனரமைக்கப்படுகின்றன. ஆகவே, ஒவ்வொரு நபரும் தினமும் 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டியது அவசியம். இந்த நேரம் குறையும்போது மூளை அதிகம் உழைக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். அதனாலே பதட்டம், சிந்தனைத் திறன் குறைவு, எதிர்கால அச்சம் போன்றவை தோன்றுகின்றன.

மனசுக்குப் பிடித்த செயலை செய்யும்போதும் பாசிடிவாக சிந்திக்கும் நேரத்திலும் மூளை நிதானத்துக்கு வருகிறது. பிடித்த இசை, இயற்கை ரசனை, ஓவியம், புத்தகம் போன்று ஏதேனும் ஒன்றில் மனம் லயித்து ஈடுபடும்போது நிறைய சிந்தனைகள், குழப்பங்கள் ஏற்படுவதில்லை. இது, மூளைக்குக் கொடுக்கும் ரெஸ்ட். இந்த ஓய்வு உடலுக்கு சுறுசுறுப்பும், மகிழ்ச்சியும் கொடுக்கிறது. அதிக சிந்தனையே இதய பிரச்னைகளுக்கு அஸ்திவாரம் போடுகிறது. எனவே, மூளைக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுங்கள். அதுவே, ஆரோக்கியத்திற்கான வழி.

விருப்பமான உணவு என்று எதுவும் இல்லை...!

அரை நூற்றாண்டு காலமாக எழுதி வரும் எழுத்தாளர் நாஞ்சில்நாடன் .சாகித்ய அகாடமி விருதாளர். சுமார் 200 சிறுகதைகள், 300 கவிதைகள் 600 கட்டுரைகள், ஆறு நாவல்கள் எழுதிய பின்னும் எழுத்துப் பணியைத் தொடர்ந்து வருகிறவர். அவர் தனது ஆரோக்கியம் சார்ந்து பேசுகிறார்.

அருள்செல்வன்

நாஞ்சில் நாடனின் ஆரோக்கிய ரகசியம்!

"நான் சின்ன வயதில் இருந்து வறுமையைப் பார்த்தவன். எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் 11 பேர். எங்கள் வீட்டில் ஒரு ஆப்பிள் வாங்கிக் கொண்டு வந்தால் கூட ஒன்பது துண்டுகளாக்கி ஆளுக்கு ஒரு துண்டு தான் வரும்.

எனக்கு விருப்பமான உணவு என்று எதுவும் இல்லை. எல்லாவற்றையும் சாப்பிடுவேன். வறுமை சூழ்ந்த காலத்தில் எனக்கு உணவு கிடைப்பது சிரமமாக இருந்தால் பிடித்தமான உணவு பற்றி நினைப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. ஆனால் இப்படிப்பட்ட சூழலிலும் நான் நன்றாகப் படிப்பேன். நான் பள்ளியில் முதல் மாணவன் . மாவட்டத்தில் இரண்டாம் இடம் பெற்றேன். அப்படி நன்கு படிப்பவன். பாடப் புத்தகங்கள் தவிர இன்னொரு பக்கம் வாசிப்பு ஆர்வத்தையும் வளர்த்துக் கொண்டு நூலகங்களில் நிறைய படிப்பேன். சிறுவயதிலேயே இப்படி எனது வயிற்றுப் பசியை அறிவுப்பசியாக மாற்றிக் கொண்டேன். எனவே நிறைய படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

நான் எந்த ஊருக்குச் சென்றாலும் அங்கே நம்மூர் உணவுகளைத் தேடுவது இல்லை. அங்குள்ள உணவு களையே சாப்பிட விரும்புவேன். அதில் அவர்களது கலாச்சாரம் இருப்பதாக நினைப்பேன். அதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்வேன் .இப்படி நான் வெளிநாடுகள் சென்ற போது கூட நம்மூர் உணவுகளைத் தேடாது அங்குள்ள புதிய உணவுகளையே சாப்பிடுவேன்.

இப்போது எனக்கு வயது 78 ஆகிறது. பற்களில் சில இல்லை. எனவே மட்டன் சிக்கன் போன்றவற்றை நான் சாப்பிடுவதில்லை .அசைவ உணவுகளில் மென்மையாக இருப்பதால் மீனை மட்டும் விரும்பிச் சாப்பிடுவேன். அதிலும் குழம்பில் போட்ட மீன் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். வறுத்துப் பொரித்தவற்றைச் சாப்பிடுவதில்லை.

நாஞ்சில் நாடாகிய எங்கள் பகுதியில் பழங்காலத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் எல்லாம் இப்போது என்னவென்று

கேட்பார்கள். அவற்றின் பெயர்களைச் சொன்னால் கூட பலருக்கும் தெரியாது . அப்படிப்பட்ட உணவு வகைகளை எல்லாம் சேகரித்துத் திரட்டி நான் 'நாஞ்சில் நாட்டு உணவு' வகைகள் பற்றி 500 பக்கத்தில் ஒரு நூல் எழுதியிருக்கிறேன்.

அதில் நாஞ்சில் நாட்டு உணவு வகைகள் அனைத்தையும் ஆவணப்படுத்தி யிருக்கிறேன். செட்டிநாட்டு உணவில் எனக்கு மண்டி என்பது பிடிக்கும் .கறுப்பாக புளிப்பும் காரமும் கொண்டது. இப்போது நினைத்தாலும் நாக்கில் உமிழ்நீர் ஊறுகிறது. அதைப் பற்றி மண்டி என்றொரு கட்டுரையே எழுதி இருக்கிறேன்.

காய்கறிகளில் எனக்கு எதுவும் தள்ளுபடி இல்லை. அனைத்தையும் சாப்பிடுவேன். எனக்கு 35 ஆண்டுகளாக சர்க்கரை இருக்கிறது .ஆனாலும் அனைத்துப் பழங்களையும் நான் சாப்பிடுவேன். என் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தினமும் ஒரு பழம் எடுத்துக் கொள்வேன். அளவோடு சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோயாளிகளும் பழம் சாப்பிடலாம் .அவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது என்பது ஒரு கற்பிதம். தவறான பிரச்சாரம் நான். இத்தனை ஆண்டுகளாக அனைத்து பழங்களையும் சாப்பிட்டு வருகிறேன். வயதுக்கேற்றபடி உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். கடினமாகச் சீரணிக்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்து வருகிறேன் அவ்வளவு தான் எனது உணவுத் திட்டம்.

என்னிடம் உங்களுக்கு பிடித்த உணவு எது? என்று ஒரு பேட்டியில் கேட்டார்கள் அது அந்த நேரத்துப் பசியைப் பொறுத்தது என்று நான் சொன்னேன். அப்படி பசி தான் உணவின் ருசியைத் தீர்மானிக்கிறது .நான் லாரிகளில் இந்தியாவில் பல இடங்களுக்குப் பயணம் செய்திருக்கிறேன். அப்போது லாரி டிரைவரும் கிளீனரும் நெடுஞ்சாலையில் ஓரத்தில் இருக்கும் தாபாவில் சாப்பிடுவார்கள் .நானும் உடன் இருந்து சாப்பிட்டு இருக்கிறேன். அப்போது அவர்கள் அந்த ரொட்டியைப் பிய்த்து, அந்த டால் என்கிற பருப்புக் கடைசலில் மூழ்க வைத்து பச்சை மிளகாயையும் வெங்காயத்தையும் நறுக்கென்று கடிக்கிற போதே அவர்களுடைய பசியின் ஆழம் தெரியும்.

அப்படி விரும்பிச் சுவைத்து உண்ணும் போதே அவர்கள் எவ்வளவு பசியில் இருக்கிறார்கள் என்று தெரியும். ஏழைகளுக்கு உணவின் வடிவாக இறைவன் வருகிறான் என்று ஒரு பைபிள் வாசகம் உண்டு. அப்போது அதை நினைத்துக் கொண்டேன்.

இந்தியாவைச் சுற்றிய போதும் உலக நாடுகளைச் சுற்றிய போதும் அப்படித்தான் நான் அங்கே கிடைக்கிற உணவுகளைச் சாப்பிட்டேன் .அந்தக் காலத்தில் சிலர் உலகச் சுற்றுப்பயணம் செய்து விட்டுப் பயணக் கட்டுரை எழுதுவார்கள் .அப்போது நியூயார்க்கில் சாம்பார் சாதம், மோர் மிளகாய் கிடைக்கவில்லை, தேடி அலைந்தோம் என்று எழுதி இருப்பார்கள். அதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை.

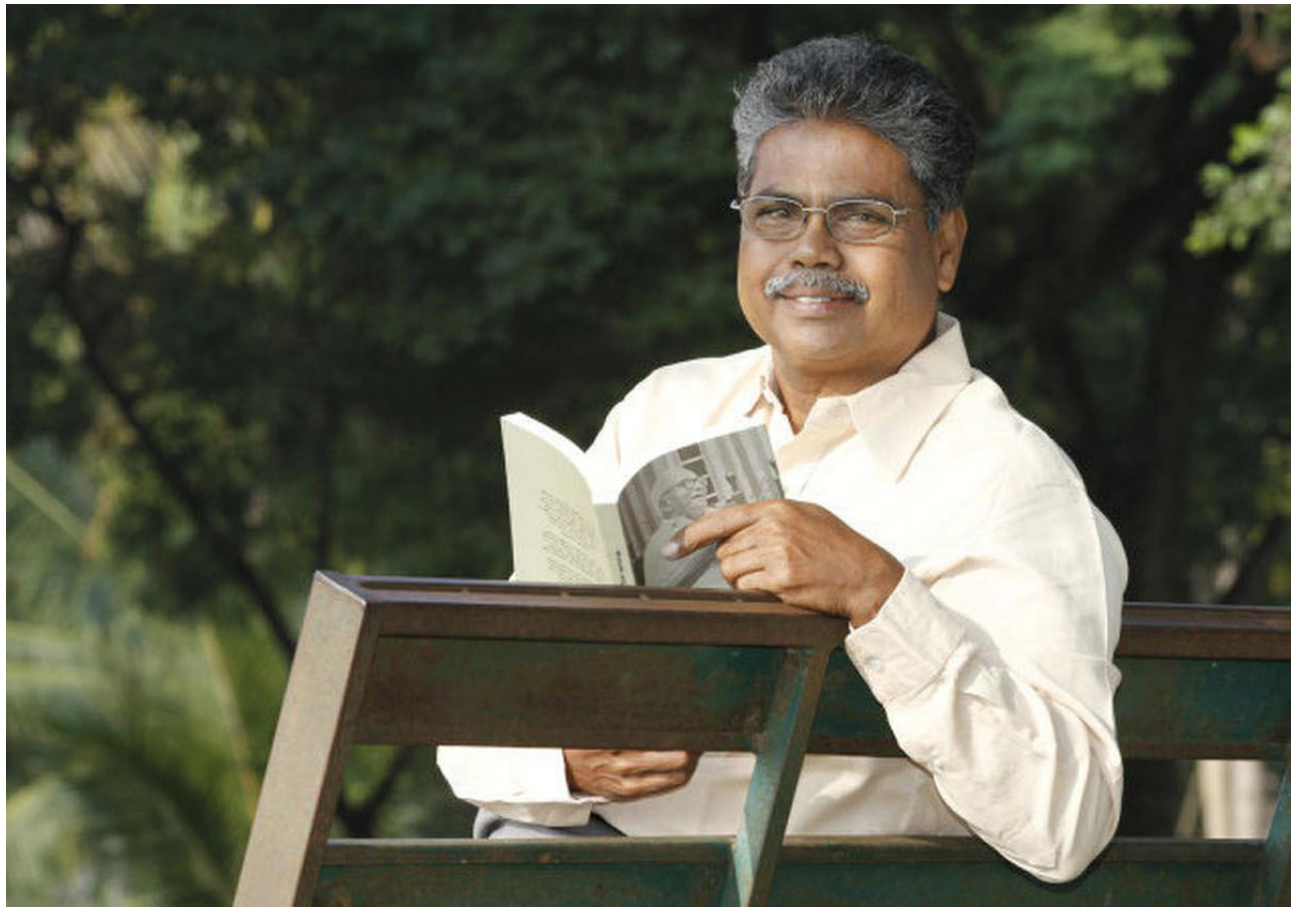
நான் மரபாக மாட்டுக் கறி சாப்பிட்டவன் இல்லை. ஒரு முறை நான் கனடா சென்றிருந்தபோது அங்கே மாட்டுக் கறி இருந்தது . கம்பியில் வட்டமான துண்டுகளை அடுக்கிக் குத்தி நெருப்பில் வாட்டி சுரண்டி சுரண்டிக் கொடுத்தார்கள். சாப்பிட்டுப் பார்த்தபோது அது எனக்கு ருசியாக இருந்தது.

என் மகனைப் பார்க்க வடக்கு கரோலினா சென்றபோது சுஷீ சாப்பிடுகிறீர்

KUTTY டாக்டர்

பாதங்களில் தீ பிடித்தது போன்ற எரிச்சலை ஒரு சில திடீரென சந்திப்பதுண்டு. நீரிழிவு, தைராய்டு பிரச்னை யால் இப்படி ஏற்படலாம். மஞ்சளை தண்ணீரில் கலந்து பேஸ்ட் செய்து பாதங்களில் தடவினால் விரைவில் பலன் கிடைக்கும்.

www.gyaanaguru.com



களா என்று கேட்டான். அது பச்சை மாமிசம். பழக்கம் இல்லாததால் தயக்கமாக இருந்ததால் சாப்பிடவில்லை .ஆனால் மீண்டும் ஒரு முறை கனடாவுக்கு ஒரு நண்பரின் மகள் வீட்டுக்குச் சென்றபோது ஜப்பானிஷ் ஓட்டலுக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அங்கே புதிதாக ஒன்றைக் கொடுத்தார்கள். சாப்பிட்ட போது நன்றாக இருந்தது. நண்பரின் மகள் அங்கிள் அந்த உணவு எப்படி இருந்தது என்றாள் . நன்றாக இருந்தது என்றேன். அதுதான் அந்த சுஷீ என்றாள். பச்சை மாமிசம் தான். ஆனால் அதை அந்த அளவுக்குப் பக்குவப்படுத்திக் கொடுத்திருந்தார்கள் அவ்வளவு ருசியாகவும் இருந்தது.

நான் 50 ஆண்டுகளாக மது அருந்துபவன். பல்வேறு வகை மது அருந்தியுள்ளேன். ஆனால் குடிகாரன் கிடையாது. அளவோடு அருந்துவேன். என் மகன் ஜப்பானில் ஒரு மதுக் கடைக்கு அழைத்துச் சென்றான்.

டக்கீலா என்ற மதுவைக் கொடுத்தார்கள். அது மெக்ஸிகன் மதுவகை, சாராயம் போன்றது, அதை அப்படியே குடிக்க வேண்டும் எதுவும் கலக்கக் கூடாது .அது கற்றாழையில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது .அதற்கு சைடிஷ் ஆக மது பரிமாறிய பெண் கொஞ்சம் உப்பையும் எலுமிச்சம்பழத் துண்டையும் கொடுத்தாள். உப்பை நாக்கால் நக்கிக் கொண்டு எலுமிச்சம்பழத் துண்டை சப்பிக்கொள்ள வேண்டும்.அதுதான் சைடிஷ். அப்படியே செய்தேன். அந்த ஊர்ப் பழக்கம் அது.எந்த ஊருக்குச் சாப்பிடப் போனாலும் அந்த ஊர் மரபையும் பண்பாட்டையும் மதிக்க வேண்டும். அதைத்தான் டேபிள் மேனர்ஸ் என்கிறார்கள்.

எனக்கு நண்டு சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல்லை. என் அம்மா

www.gyaanaguru.com

நண்டு சமைத்தது கிடையாது. சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல்லாததால் ஒரு மனத்தடை உள்ளது. ஆனால் என் பேரன் நண்டை விரும்பிச் சாப்பிடுகிறான். நான் இதுவரை நண்டு சாப்பிட்டதில்லை. என்னைக் கேட்டால் எந்த உணவையும் சிலர் உணவை ருசித்து பார்க்காமலே பிடிக்காது என்பார்கள். ஏன் பிடிக்கவில்லை? அதன் தோற்றம், மணம், ருசி எது பிடிக்கவில்லை என்று ருசித்துப் பார்த்தால் தானே தெரியும்?

உணவு வெறும் உணவு அல்ல. உணவில் கொடுப்பவர்களின் உணர்வு மட்டுமல்ல உணவில் கலாச்சாரமும் இருக்கிறது. உணவு உற்பத்தியின்போது கூட நமது கலாச்சாரம் வெளிப்படும்.

நன்றாக கத்திரிக்காய் விளைந்திருக்கும் இடத்தில் என்ன கத்திரிக்காய் நன்றாக இருக்கிறதா? என்று வழிப்போக்கர் கேட்டால் கூட அவனுக்கு கை நிறைய கத்திரிக்காய் கொடுப்பார்கள். அப்படி ஒரு மரமேறி பதநீர் இறக்கும்போது வழிப்போக்கன் வந்தால் அவனுக்குக் கொடுப்பார்கள். அதற்குக் காசு வாங்க மாட்டார்கள். இப்படி மீன் வாங்கச் செல்லும்போது குதிப்பு மின் இருக்கா என்று கேட்டால் அவர்கள் நான்கைந்து என்று எடுத்துக் கொடுப்பார்கள். காசு வாங்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால் அந்த மீன் வகை பிள்ளை பெற்றவர்களுக்கு பால் ஊறுவதற்காக கொடுக்கப்படுவது. பிள்ளைப் பால் கொடுப்பதற்கு காசு எதற்கு என்று நினைப்பார்கள். இப்படி நமது உணவுகளிலும் வியாபாரத்திலும் நமது பண்பாடு கலந்து இருக்கிறது.

மகாராஷ்டிராவில் எங்கள் நிறுவனத்தில் பணியாற்றியவரின் வீட்டிற்குச் சென்றேன். அங்கே எனக்கு மது கொடுத்தார்கள். அது வெளிநாட்டு மதுவல்ல. அங்குள்ள சாராயம் தான்.

அப்போது அந்த நண்பரின் பிள்ளை ஜன்னலை சாத்தினான். நண்பர் அப்போது ஏன் சாத்துகிறாய் நாம் என்ன திருட்டு வேலையா செய்கிறோம் ?என்றார். அப்படி ஒரு பண்பாடாக இருக்கிறது. குடிப்பதைக் கூட ரகசியமாக குடிப்பதில்லை. விருந்தினர் களுக்கு வெளிப்படையாக தைரியமாகத்தான் பரிமாறு கிறோம் என்று சொல்வார்கள்.

நெல் அறுவடையின் போது வயலில் அறுத்து கதிர்களைக் கொண்டு போகும்போது நிறைய நெல்மணிகள் மண்ணில் உதிரும். அப்போது இதெல்லாம் உதிராமல் இருப்பதற்கு ஒன்றும் கண்டுபிடிக்கவில்லையா? என்று நான் கேட்பேன். அப்போது ஐந்தாவது வகுப்பு தோற்ற என் அப்பா சொல்வார், "அதெல்லாம் நமக்கானது அல்ல. பறவைகள், எலி, அணில் போன்ற பிராணிகளுக்காக. அதை விட்டு விட வேண்டும்" என்பார். அவருக்கு இதை யார் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்? இப்படி இதில் ஒரு பண்பாடு இருக்கிறது. இப்படி உணவு என்பது சாதாரண உணவு அல்ல. அதில் பண்பாடு அறம் அனைத்தும் கலந்துள்ளது.

நான் இயல்பாக உடல் பலம் குன்றியவன். எனவே சிறுவயதில் இருந்து எனக்கு விளையாட்டு, ஆடல், பாடல்களில் ஈடுபாடு இல்லை. மற்றவர்கள் சடுகுடு, பாண்டி போன்றவை விளையாடும் போது வேடிக்கை மட்டும் பார்ப்பேன். ஆனால் படித்துக் கொண்டிருப்பேன்.

இப்போது உடல் ஆரோக்கியத் திற்கு உடல் இயக்கம் தேவை. உடலுக்கு ஏதாவது ஒரு பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இப்போ தெல்லாம் நான் தினமும் ஒரு மணி நேரம் நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்வேன். அதைக் கண்டிப்பாக நான் பின்பற்றி வருகிறேன். நடைப்பயிற்சி பல நோய்களுக்கு மாமருந்தாக இருக்கிறது. நோய்த் தடுப்பு மருந்தாகவும் இருக்கிறது.

நான் பெரிய பணக்காரன் இல்லை. ஆனால் நிம்மதியாக இருக்கிறேன். நிறைவாக இருக்கிறேன். இன்னும் எழுத வேண்டிய கடமைகள் இருக்கின்றன, கனவுத் திட்டங் கள் உள்ளன. அதற்குள் எமன் வந்தால் விரட்டி அடிப்பேன். எப்போதும் மனதை இலகுவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினைகளை உள்ளுக்குள் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அவ்வளவுதான். இவ்வளவு தான் என் ஆரோக்கிய ரகசியம்." என்று புன்னகைக்கிறார்.

படங்கள்: புதுவை இளவேனில்

KUTTY டாக்டர்

நுரையீரலில் சளி தொந்தரவு இருப்பவர்கள் துளசி இலையுடன் சிறு துண்டு இஞ்சியை மென்று உமிழ்நீரை மட்டும் விழுங்கிவந்தால் விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

www.gyaanaguru.com

மடியில் லேப்டாப் வைத்துக்கொண்டால் இவ்வளவு நன்மைகளா..?

மடியில் லேப்டாப் வைத்து பயன்படுத்துவது இயற்கைக்கு ரொம்பவே நல்லது என்கிறார்கள். எப்படி என்று அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

டாக்டர் டி.காமராஜ்

குட்டியூண்டு இடம் கிடைத்தாலும், மடியில் லேப்டாப் வைத்து பயன்படுத்தும் கலாச்சாரம் எங்கெங்கும் பெருகிவருகிறது. இது ஒரு வகையில் இயற்கைக்கு மனிதர்கள் செய்யும் நன்மை என்கிறார்கள் இயற்கை ஆர்வலர்கள். ஏனென்றால், இந்த பூமியை மனிதனுக்கு உரிய இடமாக மட்டுமே மனிதன் கருதுகிறான். அதனால், இயற்கையையும் மற்ற உயிரினங்களையும் அழித்து வருகிறான். இந்நிலையில் மடியில் லேப்டாப் வைத்து வேலை செய்வதால் ஆண்மைக் குறைவு ஏற்பட்டு, அதனால் மனித சமுதாயம் சுருங்கிவிடும். இதுவே இயற்கைக்கு செய்யும் நன்மை என்கிறார்கள்.

இது குறித்து பேசும் மருத்துவர்கள், "லேப்டாப்பை மடியில் வைத்து வேலைபார்ப்பதாலும், செல்போனை பேண்ட் பாக்கெட்டில் வைப்பதாலும் ஆணுறுப்புக்கு நேரிடையாக மிகப்பெரிய அளவில் பாதிப்பு நேரிடாது. ஆனால், விந்தணுக்கள் உற்பத்தியை வெகுவாக பாதிக்கும். மணிக்கணக்கில் மடியில் லேப்டாப் வைத்து வேலை பார்த்ததால், ஆணுறுப்பைச் சுட்டுக்கொண்டவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

விந்துப்பைகள் உடம்பிலிருந்து கீழே தொங்குவதற்கு காரணம், அது 35 டிகிரி வெப்ப நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். ஆணுறுப்புக்கு வருகிற ரத்த ஓட்டத்தின் வெப்ப நிலையைக் குறைத்து அனுப்புகிற மெக்கானிசம்கூட ஆணுடைய உடலில் இருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு கோடி விந்தணுக்கள் வரைக்கும் உற்பத்தியாகிற அதிசயங்கள் நடக்கும் இடம் அது.

இறுக்கமான உள்ளாடை அணியும்போதும், மடியில் லேப்டாப் வைத்து வேலை பார்க்கும்போதும், விந்துப்பையின்

www.gyaanaguru.com

வெப்பநிலை உடம்பின் வெப்பநிலைக்கு சமமாக வந்துவிடும். அதாவது, வெப்பநிலை அதிகரித்துவிடும்.

இதுபோன்ற நேரங்களில் விந்து உற்பத்தி வெகுவாக பாதிக்கப்படும். இதனால்தான், வெப்பநிலை உச்சத்தில் இருக்கும் மாதங்களில் ஐ.வி.எஃப் சிகிச்சை செய்யமாட்டார் கள். ஏனென்றால், இந்தக் காலகட்டத்தில் கருமுட்டை வளர்ச்சிக் குறைவாக இருக்கும். விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையும் குறையும். எனவே எப்போதும் மடியில் வைத்துப் பயன்படுத்துவது கூடவே கூடாது.

இதேபோல், செல்போனை பேன்ட் பாக்கெட்டில் வைப்பதால், அதிலிருந்து வெளிப்படுகிற ரேடியேஷன் விந்தணுக்கள் உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது என்பது ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. லேப்டாப் மற்றும் செல்போனி லிருந்து வெளிப்படும் ரேடியேஷனால், விறைப்புத் தன்மை குறைபாடு என்னும் ஆண்மைக்குறைபாடு வந்துவிடுமோ என்று பயப்படத் தேவையில்லை. ஆனால், இந்தக் கதிர்கள் குழந்தை யின்மையை ஏற்படுத்தலாம். அதனால், ஆண்கள் நீண்ட நேரம் லேப்டாப்பை மடியில் வைத்து வேலை செய்வதையும், செல்போனை பேன்ட் பாக்கெட்டில் வைப்பதையும் தவிர்ப்பது நல்லது…” என்கிறார்கள்.

பத்திரமாப் பாத்துக்கோங்க.

முட்டை, கல்லீரலுக்கு இணையான உணவு இருக்கிறதா..?

1 பக்க

முட்டை, மாமிசம் போன்றவைகளுக்கு இணையான சத்துக்கள் இயற்கை உணவுகளிலும் இருக்கிறது, எனவே இயற்கை உணவு மட்டுமே உடலுக்குப் போதும் என்று சொல்வது உண்மை அல்ல. குறிப்பாக முட்டைக்கு இணையான புரோட்டீன் வேறு எந்த இயற்கை உணவுகளிலும் இல்லை.

புரோட்டீன் எனப்படும் புரதமானது உடலின் செல்கள் மற்றும் திசுக்கள் வளர்ச்சிக்கும், செயல்பாட்டிற்கும் மிக அவசியமான ஒன்று. புரதம் இல்லையெனில் சரியாக திசு வளர்ச்சி, செல்லுலார் ரிப்பேர் நடக்காது. புரதம் உடலின் சக்தி தேவைகளுக்கும் பங்களிக்கிறது. புரதத்தின் தரம் என்பது அதில் எத்தனை essential amino acids இருக்கும் என்பதை வைத்தே மதிப்பிடப்படும். ஒரு முட்டையில் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து அமினோ ஆசிட்களும் தேவையான அளவில் உள்ளது. அதனால்தான் அதை முட்டையை முழுமையான புரோட்டீன் என்று மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

அதேபோல் கல்லீரல் வைட்டமின் ஏ, பி12, இரும்புச்சத்து, புரோட்டீன், ஃபோலேட், சிங்க், செலினியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள் நிரம்பி வழிகின்றன. இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும், ரத்த நோய் மற்றும் நரம்பு ஆரோக்கியத்திற்கும் அதிகம் உதவுகிறது. மற்ற இயற்கைப் பொருட்களிலும் இந்த சத்துக்கள் இருக்கலாம். ஆனால், அவை எதுவும் முட்டை, ஈரல் அளவுக்கு இல்லை என்பதே உண்மை

www.gyaanaguru.com

ரத்த நாளத்தில் தப்புத் தாளங்கள்

மனிதர்களின் உள்ளுறுப்புகளில் எத்தனையோ வகையில் நோய் வருகிறது. ரத்தக்குழாய்களில் உண்டாகும் பிரச்னைகள் குறித்து தெளிவாக விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

டாக்டர். ராஜராஜன் வெங்கடேசன்,
அப்பல்லோ மருத்துவமனை,
சென்னை

மனித உடலில் இருதயம் தவிர்த்த பல்வேறு உறுப்பு களுடன் தொடர்புடைய ரத்தக் குழாய் எனப்படும் ரத்த நாளங்களில் உண்டாகும் பாதிப்புகளை வாஸ்குலர் டிசீஸ் என்று சொல்கிறோம். இதில் நல்ல ரத்த நாளங்கள் (தமனிகள்), கெட்ட ரத்த நாளங்கள் (சிரைகள்) என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இந்த தமனிகளில் பெரிய, சிறு தமனிகள் உள்ளன. இதுபோலவே பெரிய சிரைகள், சிறு சிரைகளும் உள்ளன. இப்படி ரத்தக் குழாய்களில் வரக்கூடிய நோய்களுக்கு காரணங்கள் என்று பார்த்தால் ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களில் தொல்லை வந்தாலோ, ரத்தக் குழாய் சுவர் கிழிந்தாலோ, அடைப்புகள் வந்தாலோ, ரணம் ஏற்பட்டாலோ வாஸ்குலர் டீசீஸ் வரலாம்.

அதேபோல, அடிபடுதல், விபத்துகளில் காயம் ஏற்படுவதாலும், எலும்பு முறிவினாலும் ரத்தக்குழாய் நோய்கள் வரலாம். ரத்தக் குழாய்க்குள் ஓடிக்கொண்டி ருக்கும் ரத்தம் உறைவதாலும் இத்தகைய பாதிப்பு வரலாம். ரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்து படிந்து ரத்தக்குழாய் தடிமனாகிவிடலாம்.

கொழுப்பு படிவதனால் வரும் பாதிப்பு உடலில் எந்த ரத்தக் குழாய்களில் வேண்டுமானாலும் வரலாம். இருதய ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்தால் அது மாரடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். மூளைக்கு போகும் ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்தால் ஸ்ட்ரோக் வரும். இதுபோல கிட்னி, சிறு மற்றும் பெருங்குடல் ரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு வரலாம். கால்களுக்கு போகும் ரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்பு வந்தால் காலை இழப்பதற்குக் கூட வாய்ப்பு உண்டு.

இப்போது பெரிபெரல் ஆர்ட்டரி டீசிஸ் (PAD) என்று பிரிவாகப் பிரித்துள்ளனர். பெரிபெரல் என்றால் வெளிச்சுற்று, ஆர்ட்டரி என்றால் ரத்த நாளங்கள் எனும் அர்த்தத்தில் இதயம் தவிர்த்த கை, கால்களில் உள்ள ரத்தநாளங்களில் வரும் பாதிப்பு களுக்கு இந்தப் பெயராகும்.

இந்த PAD ஏன் வருகிறது?

சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்த பாதிப்புகள், புகைப்பது, புகையிலை தொடர்பான வஸ்துக்களை பயன் படுத்துவதால், உடல் பருமன், எந்த உடற்பயிற்சி இன்மை, உடலுழைப்பு இல்லாமையினால் ரத்தத்தில்

கொழுப்பு அதிகம் இருப்பவர்களுக்கு ஏற்படலாம்.

இந்தியாவில் வசிப்பவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் வருவது அதிகம். இவர்களுக்கு இந்த PAD இருக்க 50 சதவீதம் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே சர்க்கரை நோயுடன் ரத்த நாளப் பாதிப்புகளும் இணைந்தால், கால்களில் புண் வர வாய்ப்பு அதிகம். கால்களில் இந்தப் புண் வந்தால் ஆறவே ஆறாது. எங்களிடம் காலில் புண்ணுடன் ஒரு நோயாளி வந்தால் அவரை முழுவதுமாக சோதித்து நாடித் துடிப்பையும் அதையடுத்து ரத்த ஓட்டம் எப்படி உள்ளது என்றும் பார்ப்போம். அப்படி வருபவர்களுக்கு நாடி துடிப்பு இல்லையெனில் அவர்களுக்கு இந்த PAD இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்வோம். இதை எல்லாம் பரிசோதிக்காமல் வேறு வேறு சிகிச்சை செய்தால் காலையே இழக்க நேரிடும். அடுத்ததாக ரத்தக் குழாய்களில் செல்லும் ஆக்சிஜன் அளவும் முக்கியமானது.

ஐந்து ஆண்டுகள் கட்டுபாடு இல்லாத சர்க்கரை நோயும் கூடவே PADயும் இருந்தால் அவர்களுக்கு நரம்பு தளர்ச்சி (பெரிபரல் நிரோபதி) வரலாம். அதாவது நரம்புகளின் செயல்பாடு குறைந்துவிடும். நடப்பது மேகத்தில் நடப்பது மெது மெது என்றிருக்கும். சிலருக்கு குளிர்ந்த நீர் எது? சுடு நீர் எது என்கிற வேறுபாடு தெரியாது. முள் குத்தினால் தெரியாது. எலி கடித்தால் தெரியாது. இன்னும் சிலருக்கு கிருமி தொற்றினாலும் கால்களின் புண் தீவிரமாகலாம். வெகு சிலருக்கு மட்டும்தான் பரம்பரை காரணமாக வரலாம். சிலருக்கு திடீர் கால் வீக்கம் ஏற்படும். அப்படி இருப்பவர்களை பரிசோதித்தால் அவர்களு உள் சிரை ரத்த நாள பாதிப்பு உள்ளது என்பதை தெரிந்துகொள்ளலாம். எனவே யாருக்காவது திடீர் கால் வீக்கம் இருந்தால், அவர்கள் மருத்துவரை அணுகி டாபளர் டெஸ்ட் மூலம் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படியான பாதிப்புகளை சரி செய்வதற்கு நவீன சிகிச்சைகள் இந்த நாளில் வந்துள்ளன. ரத்தக் குழாய் வெடித்து சிலர் இறக்க நேரிடலாம். aneurysm எனப்படும் பெரிய ரத்த நாளங்களின் உள் விட்டம் அதிகமாவதால் ஏற்படும். இதனை முன் கூட்டியே அறிந்து, எண்டோ வாஸ்குலர் அனுரிசம் ரிப்பேர் (EVAR) எனும் நவீன சிகிச்சை முறையும் இன்றைய நாளில் வந்துள்ளது. பல் வேறு விதமான ரத்த நாள அடைப்புகள், பாதிப்புகளை இன்றையநாளில் ஆஞ்சியோகிராம் எனும் சோதனை மூலம் தெரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ற சிகிச்சையினை வழங்கலாம். இதற்கு இரண்டு வகை சிகிச்சைகள் உள்ளன. 1. எண்டோ வாஸ்குலர் (ரத்தக் குழாய் வழியாகவே சிகிச்சை செய்வது) 2. பாதிப்பு தீவிரமாக இருந்தால் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம்.

காலில் சிலருக்கு சிரை சுருட்டல் (varicose veins) எனும் பாதிப்பு நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டே பணிபுரிபவர் கள், உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு வரலாம். இந்த பாதிப்பினையும் இன்றைய நவீன சிகிச்சைகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

வாஸ்குலர் அறுவை சிகிச்சை

ரத்தக்குழாயில் அடைப்பு, குறுகுதல், பலவீனமடைதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வாஸ்குலர் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். வாஸ்குலர் அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதி அல்லது உறுப்புக்கு ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி வரக்கூடிய சிக்கல் களைத் தடுத்துவிட முடியும். நோய் ஆரம்பத்தில் கண்டறியப் படும்போது வாழ்க்கை முறை மாற்றங் கள், மருந்துகள் மற்றும் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி அல்லது ஸ்டென்ட் பொருத் துதல் போன்றவை பரிந்துரைக்கப்படு கிறது. இந்த சிகிச்சைகள் பலனளிக் காதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படு கிறது. குறிப்பிட்ட நபரின் சூழ்நிலையின் அடிப்படையில் மருத்துவ சிகிச்சை, எண்டோ வாஸ்குலர் அறுவை சிகிச்சை, அல்லது திறந்த அறுவை சிகிச்சை கள் எனத் திட்டமிடப்படுகிறது.

எனவே ஆறாத கால் பண்கள் அல்லது கால் வீக்கம் இருந்தால் ஒருபோதும் அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.

KUTTY டாக்டர்

நமது மூளை 80 சதவீதம் தண்ணீரால் ஆனது. பகலைவிட இரவில் மூளை சுறுசுறுப்பான இருக்கும். அதிகமாக சிந்தனைகள் தோன்றும். வலி என்ற உணர்வே மூளையின் உதவியால் தான் உணரப்படுகிறது. ஆனால் மூளையில் காயம்பட்டால் வலி தெரியாது.

www.gyaanaguru.com

சைக்கோ கில்லர்களை கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் என்னவெல்லாம் செய்வார் என்று உறுதியுடன் சொல்ல முடியாது. இவர்களில் சைக்கோ கில்லர்களும் இருக்கலாம். சைக்கோ கில்லர்களை (psychopathic killers) அதாவது மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு அதனால் கொலை செய்யும் நபர்களை அடையாளம் காண்பது மிகவும் கடினம் என்றாலும் முடியாதது அல்ல. சில பொதுவான அடையாளங்களை வைத்து சைக்கோ கில்லர்களை கண்டுபிடிக்கலாம்,

இவர்கள் மிகப்பெரிய பொய் களைக் கூட நம்பும் வகையில் சொல்வார்கள். உண்மைகளை அப்பட்டமாக மறைப்பார்கள். பிறர் துன்பம், கவலைக் கண்டு ரசிப்பார்கள். இரக்கம் இல்லாமல் பேசுவார்கள். விலங்குகள், சிறியவர்கள் மற்றும் முதியவர்கள் மீது வன்முறை காட்டுவார்கள்.

தன்னை ரொம்பவே நல்லவர் என்று நம்பவைப்பதற்கு முயற்சி செய்வார்கள். பொது இடங்களில் நல்லவராகவும் தனிப்பட்ட முறையில் கொடூரமாகவும் நடந்துகொள் வார்கள். பயம், பதட்டம் இல்லாமல் எதையும் யோசிக் காமல் சில காரியங்களைச் செய்வார்கள். தவறு செய்த பிறகும் அதற்காக எந்த குற்றவுணர்வும், மனவேதனையும் இல்லாமல் நடந்துகொள்வார்கள்.

மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட எல்லா சைக்கோபதிகளும் கொலை செய்யக்கூடியவர்கள் அல்ல, துன்பப்படுத்தி ரசிக்கக் கூடியவர்களாகவும் இருக்கலாம். எனவே, இப்படிப்பட்ட அடையாளங்களுடன் இருக்கும் நபர்களைக் கண்டால் ஒதுங்கிவிடுவது நல்லது. மகிழ்ச்சியுடன் வாழுங்கள்.

www.gyaanaguru.com

பெண்ணின் முதல் இரவுக்குப் பிறகு ஆயிரம் கதவுகள்...

அன்புக் கணவருக்கு கர்ப்பிணியின் ரகசியக் கடிதம்!

புத்தம் புதிய உயிர் இன்று தன் உடலுக்குள் உருவாகும் நேரம் கர்ப்பிணியின் மனதுக்குள் என்னவெல்லாம் தோன்றும் தெரியுமா..?

'டாக்டர் இடங்கர் பாவலன் தாய்ப்பால் எனும் ஜீவநதி, பேசும் காச்சக்கார அம்மன், மசக்கை, போன்ற புத்தகங்களை எழுதிய எழுத்தாளர் மற்றும் மருத்துவர்'

பிரியமான கணவருக்கு....

அன்பே! நம் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டதாக நம் வீட்டார் அறிவிக்கும் சில நாட்களுக்கு முன்பாகத்தான் உங்களைப் பற்றியும் உங்களது புகைப்படத்தையும் என்னிடம் அறிமுகப்படுத்தினார்கள்.

உண்மையில் உங்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கும் முன்பே எனக்கு உங்களைப் பிடித்துப் போயிற்று என்றுதான் நான் நம்பியிருந்தேன். இப்படியான நம்பிக்கை இருவருக்குள்ளும் இருப்பதன் ஒற்றுமையைத்தான் காதல் என்று சொல்லிக் கொள்வார்களோ என்னவோ. உங்களுக்கும் என்னைப் பிடித்திருந்தது. ஆம், இதுதான் காதலாக இருக்கக்கூடும். நிச்சயிக்கப்பட்டு ஒருமனதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட காதல்.

நாம் ஒன்றும் நெடுநாட்கள் பழகிப் பார்த்து பேசிச் சிரித்து ஒருவரையொருவர் காதலித்து மணந்து கொண்டவர்களல்ல. பெரியவர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்ட பின்பான நாட்களில்தான் இருவரும் நேரில் பேசிக் கொள்வதும் அடுத்த திருமணநாள் வரையிலும் அலைபேசியில் பேசிப் புரிந்து கொள்ளவுமாக வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அந்தக் குறுகிய இடைவெளிதான் நாம் நம்மைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் பின்னாளில் வளமான குடும்பத்தை அமைப்பதற்கும் உதவப்போகிறது என்ற வகையில் நாம் பகலிரவாக பேசிக் கொண்டோம் .நம் கனவுகள் சிறியது முதல் பெரியதாக பட்டியலிட்டுப் பட்டியலிட்டு இரவும் பகலுமாக நீண்டு கொண்ட அந்த பொழுதுகளை நினைத்தால் இப்போதும் உடலிற்குள் ஒரு சிலிர்ப்பு மின்னி மறைகிறது.

தன் சகோதரி, சக தோழியர் முன் ஆடை விலகுவதை கூட எந்த பெண்ணும் ஏற்பதில்லை. திருமணம் ஆன உடனே கணவன் முன்பு ஆடை களைவது என்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. முதலிரவு முடிந்த விடியலில் ஒரு ஆண் எளிதாக

ஞானகுரு யாக்கை
ஆகஸ்ட் 2025
2 - 8
டிஜிட்டல் மாத இதழ்

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 அபார்ட்மெண்ட்,
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

வாசலைக் கடந்து மௌனமாக சென்று விட முடியும். ஆனால்,ஒரு பெண்ணாக கதவைத் தாண்டுவதற்கு பல பல அத்தியாயங்களை கடந்தாக வேண்டும். அதை எளிதில் மற்றவர்களுக்கு புரிய வைக்க முடியாது.

ஒவ்வொரு மாதவிலக்கு ஆகும் நாளையும் புதிதாக திருமணமான பெண் கடக்கும் துயரை உங்களிடம் நான் இதுவரை சொல்லியதேயில்லை.அது வரவில்லையா, எத்தனை நாளாகிறது, எப்போதும் இப்படித்தான் தள்ளிப்போகுமோ, இந்த முறை அதுவாகத்தானிருக்கும்., பரிசோதித்துப் பார்த்துவிடுவோமா என்று மாதா மாதம் மாதவிலக்கைக் கடக்கும் நாட்கள் அதன் வலியைவிடக் கொடுமையாக இருக்கும்.

இளம் வயதில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அம்மாவிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம். கர்ப்பம் ஏற்பட்டவுடன் மாமியாரிடம் எதையாவது கேட்க முடியுமா... சரியான பதில் தான் வருமா?

அப்படித்தான் எதையும் வெளிப்படையாகச் சொல்லவொண்ணா தயக்க நிலையில் நானும் இப்போது கர்ப்பிணியாயிருக்கிறேன். நான் இன்னமும் நம் குடும்பத்தை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. குடும்பத்தில் இருப்போருக்கும்கூட பிறந்த வீட்டிலிருந்து வந்த எனது இயல்பைப் பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வதற்கான காலமும் அமையவில்லை. முதலிரவன்றே கர்ப்பவதியாகிவிடுகிற பெண்ணின் மனநிலையை என்றாவது நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அது, ஒரு பக்கம் மகிழ்ச்சியென்றால் இன்னொரு பக்கம் பெருந் துயரம்.

இந்தக் கர்ப்பத்திற்கான சந்தோசத்தைச் சொல்வதற்காக பொழுது சாயும்வரை காத்திருந்து உங்களிடம் சொல்லும்போது நீங்கள் அடைந்த அளவில்லா மகிழ்ச்சியைக் கண்டு நானும் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்திருந்தேன். அடுத்த கணமே உனக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்பீர்கள், அதற்கு வேறெதுவும் வேண்டாம், எனக்கு அம்மாவைப் பார்க்க வேண்டும் போலிருக்கிறது அழைத்துச் செல்லுவீர்களா!' என்று பதில் சொல்ல வேண்டும் என்றிருந்தேன்.

ஆனால், கோவிலுக்குச் செல்லலாம் என்று நீங்கள் சொன்னதைக் கேட்டவுடன் உங்களது மகிழ்ச்சியாவது நிலைத்திருக்கட்டும் என்று அன்றே கோவிலுக்குச் சென்றோம். கோவிலும், கடவுளும் ஒவ்வொவருக்கும் ஒரு அர்த்தமாகிறது என்பது ஏனோ உங்களுக்கு அப்போது புரியவில்லை.

அன்றைய தினம் நாம் இருவரும் கோவிலில் வேண்டிக் கொண்டோம். எந்த குழந்தையாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்று சொன்னீர்கள்... ஆனாலும் ஆண் குழந்தை பிறந்தால் மகிழ்ச்சி என்று பதிவு செய்தீர்கள். பெண் குழந்தை என்றால் புறக்கணிப்பீர்களா என்கின்ற பதட்டம் எனக்கு வந்ததை நான் உங்களிடம் வெளிப்படுத்தியதே இல்லை.

உடல் குறுகுறுக்கிறது, வாயில் எச்சில் ஊறுகிறது, கைகள் நடுங்குகிறது, அடித்துப் போட்டாற் போல்

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.

www.gyaanaguru.com

அசதியாயிருக்கிறது, உடம்பு ஊதிக் கொள்கிறது, படுத்தால் தூக்கம் பிடிக்க இரண்டு மணியாகிறது, எப்போதும் பதட்டமாய் இருக்கிறது என்று உங்களிடம் ஒவ்வொன்றாய் சொல்லித் தினந்தினம் முறையிடும் போது, மாசமாயிருக்கையில் எல்லாம் அப்படித்தான் இருக்கும்! என்ற ஒற்றை வரியில் என்னைக் கடந்துவிடாதீர்கள் என்று உங்களை வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

வேலைவிட்டு வீட்டிற்குள் நுழைகிறபோது எனக்கென்று நேரம் ஒதுக்கிக் கொண்டு இன்றைக்கு உடம்பிற்கு என்ன செய்கிறது, வயிற்றுக்குள் பிள்ளை என்ன குறும்பு செய்கிறது... என்று கேட்டால் மட்டும் போதும், பள்ளி சென்ற குழந்தையைப் போல கதைகதையாய் பேச எத்தனையோ விசயங்கள் என்னிடம் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. நான் சொல்வதைக் கேட்டு நீங்கள் உங்கள் அறிவுத் தளத்திலிருந்து அறிவுரைகளையும்கூட சொல்ல வேண்டாம். உண்மையில், நான் உங்களிடம் எல்லாவற்றையும் சொல்லி புத்தி பேதலித்தவளைப் போல நடந்து கொள்ளத்தான் ஆசைப்படுகிறேன். உங்களது படித்த அறிவிலிருந்து சொல்லுகிற பதில்களால் என் மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் குறையவேதான் செய்யும். ஆதலால் நான் பேசுவதைக் கேட்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படவும், சிரிக்கவும், என்னோடு குழந்தையாய் விளையாடவும் மட்டும் செய்தாலே எனக்கு எல்லாம் நிறைவானதாகத் தெரிய ஆரம்பித்துவிடும்.

KUTTY டாக்டர்

சராசரி மனிதன் ஆண்டுக்கு ஆயிரத்து 460 கனவுகள் காண்கிறான். அதாவது தினமும் குறைந்தபட்சம் 4 கனவுகள்.

எனக்கு மசக்கையால் பசிக்க வில்லை என்று சொன்னால் எதைக் கொடுத்தாலும் சாப்பிட மாட்டேன் என்கிறாய் என்று உடனே கோபப்பட்டுவிட வேண்டாம். உண்மையாகவே இப்போதெல்லாம் என்னால் எதையும் சாப்பிட முடிவதில்லை. நான் எனக்கான மசக்கை உணவுகளைக் கண்டுபிடிக்க நீங்கள்தான் எனக்கு உதவ வேண்டும். காய்கறிக் கடைக்கோ பழக்கடைக்கோ அழைத்துச் சென்றால் ஒருவேளை என்னால் அவற்றின் வாசம், ருசியை வைத்து எனக்கானவற்றைக் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்று தோன்றுகிறது. அதற்காக எப்போதும் என்னுடன் நீங்கள் துணையாய் இருக்க வேண்டும் என்பதையே நான் விரும்புகிறேன்.

என்னை அடிக்கடி வெளியே அழைத்துப் போங்கள். இறுக் கமான நான்கு சுவர்களுக் குள்ளே அடைபட்டு இருப்பது எனக்கு மிகவும் மனஅழுத்தமாய் இருக்கிறது. வயிற்றுக்குள் அடைபட்டிருக்கும் குழந்தைக்கு நான் பார்க்கிற வெளி உலகம்தான் வெளிச்சம் என்பதை எப்போதும் மறந்துவிடாதீர்கள். வெளியே சென்று வருகிற போதெல்லாம் உங்களுக்குப் பிடித்ததை, கர்ப்பவதிகள் எதைச் சாப்பிட்டால் நல்லது என்று யாராவது சொல்லி வைத்ததை

வாங்கி வராதீர்கள். முதலில் எனக்கு என்ன தேவையென்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டு அதை எனக்கு வாங்கி வாருங்கள். உண்மையில் வெளியே சென்று வருகிற எல்லா அப்பாக்களிடமும் எதிர்பார்க்கிற ஒரு மகளைப் போலவேதான் நானும் இப்போது உங்களிடம் வெட்கத்தை விட்டு எதிர்பார்க்கிறேன் என்பதைத் தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு ஓய்வு தேவைப்படுகிற போதெல்லாம் எனக்கு மிக நெருக்கமாக நீங்கள் இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகிறேன். அதைவிட நான் குழப்பமாகவும் கவலையோடும் இருக்கும் நேரங்களிலெல்லாம் கட்டாயம் நீங்கள் என்னுடன் இருக்க வேண்டும். அப்படியில்லை யென்றால் அந்தக் கவலையே எனது எல்லா சந்தோசத்தையும் கரைத்துவிடும் என்பதாக எனக்குத் தோன்ற ஆரம்பித்து விடுகிறது. அந்த கணத்தில் எந்தச் சாக்குப் போக்கும் சொல் லாமல் குறைந்தபட்சம் அலைபேசி யிலாவது என்னிடம் பேசிவிடுங்கள். அந்த பத்துநிமிட உரையாடல்கள் தான் எனக்கான மருந்து என்பதை ஒருபோதும் நீங்கள் மறவாதிருங்கள்.

குழந்தை மீது அன்பு வையுங்கள். நானும்கூட எல்லையின்றி வைத்திருக்கிறேன். நாம் இருவருமே நம் பிள்ளை மீது நேசமாய் இருந்து நல்லபடியாய் வளர்ப்போம். ஆனால் அதற்காக என் மீதான அன்பும் அரவணைப்பும் குறையும்படியாக ஒருபோதும் நடந்து கொள்ளா தீர்கள். பிள்ளைக்கு நாமிருவரும் இருக்கிறோம். ஆனால் எனக்காக நீங்கள்தான் இருக்கிறீர்கள் என்பதை எப்போதுமே மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

என் தோழிகளை இந்தத் தருணத்தில் சந்திக்க நேர்ந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்றால்... எனக்காக தோழிகளிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள். எனது கர்ப்பகாலம் வெறும் ஒன்பது மாதங்கள்தான். அந்தக் குறுகிய கால வசந்தத்தை முழுமையாக அனுபவித்திட உங்களது கரங்கள் எப்போதும் என்னுடன் இணைந்தே இருக்க வேண்டும். இதுவெல்லாம்கூட எனது கோரிக்கையல்ல அன்பே,எனது எதிர்பார்ப்புகள் மட்டுமே.

இவையெல்லாவற்றையும் உங்களிடம் பேசி மனதைக் காயப்படுத்த விரும்பவில்லை என்கிற காரணத்தினாலே எப்போதும் போல இக்கடிதத்தை யும் எனது அலங்காரப் பெட்டியினுள் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்கிறேன். அன்பே, நீங்கள் சொல்வதைப் போலவே நானும் உங்களைவிட அதீத அன்பை வைத்திருக்கிறேன் என்பதை ஒருகாலம் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளக்கூடும் என்கிற நம்பிக்கையின்பால் இக்கடிதத்தை இத்தோடு முடித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

உங்கள் அன்பிற்குப் பாத்திரமானவள்.

திராட்சை விதையில் எத்தனை ஆச்சர்யங்கள்.

திராட்சையை விரும்பி ருசித்து சாப்பிடுபவர்கள் கூட, அதன் கொட்டையைத் துப்பிவிடுகிறார்கள். இனிமேல் அப்படி செய்யாதீர்கள் ப்ளீஸ்

சுமார் 5,000 ஆண்டுகளாக பாரம்பரியமிக்க திராட்சைப் பழம் உலகம் முழுவதும் மிகச் சிறந்த பழமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. உங்களுக்கு திராட்சை சாப்பிடும் பழக்கம் வழக்கமாக இருந்தால் உடலுக்கு எந்த நோயும் வராது என்று பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள உணவியல் நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

திராட்சையை ரசித்து ருசித்து சாப்பிட வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் 100 கிராம் அளவிற்கு மிகாமல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதையும் இரண்டு இரண்டு பழங்களாக வாயில் போட்டு சுவைத்து,நிதானமாக சாப்பிட வேண்டும். விதை உள்ள திராட்சையை சாப்பிடுவது தான் நல்லது. விதையை துப்பி விடாமல் மென்று சாப்பிடுவது மிகவும் முக்கியம். புற்றுநோய் எதிர்ப்புத் தன்மையில் தொடங்கி,நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பது வரை பலவிதமான பயன்பாடுகள் விதையில் இருப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தி உள்ளன.

திராட்சை எளிதில் புளித்து நொதித்து விடுவதால் அதனை பயன்படுத்தி ஒயின் தயாரிக்கிறார்கள். ஒயினை வீட்டில் தயாரிக்கும் முறை உலகம் எங்கும் பிரபலம்.

தொடர்ச்சியாக திராட்சையை எடுத்து வந்தால் அது முதலில் நம் உடலில் கல்லீரலில் மிகுந்துள்ள கெட்ட கொழுப்பை நீக்குகிறது. கல்லீரலில் தேங்கும் கழிவை அகற்றுகிறது. இதன் மூலம் நரம்பு மண்டலம் வலிமை பெறுகிறது.மேலும் கண்களுக்கு ஒளியும் கூடுகிறது. திராட்சை பயன்பாட்டால் மூளையின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும். உற்சாகமாக வேலை செய்யலாம். அறிவுத்திறன் மேம்படும். திராட்சையால் தோல் வறட்சி நீங்கி இளமை தோற்றம் கிடைக்கும்.அழகான தோற்றத்துடன் மற்றவர்களை கவர்ந்து ஈர்க்கலாம்.

மலச்சிக்கல் சரியாகும். பெருங்குடல் சிறு குடலில் உள்ள புண்கள் ஆறும்.

திராட்சையை புதிய பழமாக எடுக்க முடியாதவர்கள் உலர்ந்த திராட்சையை தாராளமாக சாப்பிடலாம். இதனால் உடலுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். உலர் திராட்சையை வாங்கி நீர் விட்டு அலசி விட்டு அப்படியே மென்று சாப்பிடலாம். குடல் தொடர்பான நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கும், மூலம் தொடர்பான தொல்லைகள் உள்ளவர்களுக்கும் திராட்சை மருந்தில்லா மருத்துவம்.

சந்தையில் எந்தவித திராட்சை கிடைத்தாலும் தயக்கமில்லாமல் வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள்.அதிக மருத்துவ பலனை அடைய விதை உள்ள பன்னீர் திராட்சைக்கு முன்னுரிமை தாருங்கள்.

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 கொண்டு செல்லவும் 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 செய்யப் பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது நம்முடைய வாசகர்கள், ஞானகுரு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியுடன் வாழத் தொடங்கும். ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளராக இணைப வருக்கு 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

மருத்துவக் காப்பீடு எடுக்கலைன்னா ஏழை ஆகிடுவீங்க....

சிறு தொகையில் எடுக்கப்படும் மருத்துவக் காப்பீடு மிகப்பெரும் அளவுக்கு குடும்பத்தைக் காப்பாற்றக் கூடாது. எனவே, காப்பீட்டை ஒரு நாளும் மறக்க வேண்டாம்.

பணமே
ஆரோக்கியம்

குருசெல்வம்

ஒரே ஒரு நோய் ஒரு நடுத்தர வர்க்கக் குடும்பத்தை ஏழையாக்கிவிடும். ஏனென்றால் நடுத்தர வர்க்கத்தினரிடம் மிகப்பெரும் சேமிப்புகள் இருப்பதில்லை. அறுவை சிகிச்சை, வேலைக்குப் போக முடியாமை போன்றவை சட்டென அவர்களுடைய சேமிப்பு, நகைகள் எல்லாவற்றையும் அழித்துவிடும். இதில் இருந்து தப்புவதற்கு சரியான வழி, ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ்.

இன்றைய தேதியில் மருத்துவச் சிகிச்சை செலவுகள், மருந்து, மாத்திரை செலவுகள், மருத்துவரின் ஆலோசனைக் கட்டணம், அறுவைசிகிச்சை கட்டணம் ஆகியவை மிகவும் அதிகம். எந்த நேரத்தில் எப்படிப்பட்ட நோய் வரும் என்பதே தெரியாது. நோயைத் தடுக்க நம்மால் முடியாது என்றாலும், மருத்துவச் செலவை ஓர் அளவுக்குள் கட்டுப்படுத்த முடியும். அதற்கு மருத்துவக் காப்பீடு எடுப்பது அவசியமாகிறது.

திடீர் விபத்து, தீவிர உடல் நலக்குறைவு போன்றவற்றால் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் போது ஏற்படும் லட்சக்கணக்கான மருத்துவச் செலவை சமாளிக்க உதவும், நிதி பாதுகாப்புதான் (Financial Protection) மருத்துவக் காப்பீடு.

விபத்து, மாரடைப்பு போன்றவற்றால் திடீர் மருத்துவச் செலவு ஏற்பட்டால், மாதச் சம்பளம் வாங்கும் பலரால் உடனடியாகப் பெருந்தொகை யைத் திரட்ட இயலாது. உறவினர்கள், நண்பர்களிடம் கடன் வாங்குபவர்கள், சொத்து, நகைகளை அடமானம் வைத்து நிலைமையை சமாளிப்பவர்களும் சேமிப்பு பணத்தை மருத்துவ செலவுக்குப் பயன்படுத்துபவர் களுக்கு மீண்டு வர பல ஆண்டுகள் ஆகின்றன. மருத்துவ காப்பீட்டை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரின் பெயரிலும் கட்டாயம் எடுக்க வேண்டும்.

மருத்துவக் காப்பீடு

நிறுவனங்கள் பல்வேறு மருத்துவமனைகளுடன் கூட்டு சேர்ந்திருக்கின்றன. இதனால், அவர்களின் பாலிசிதாரர்கள் அந்த மருத்துவமனைகளில் ரொக்கமில்லா சிகிச்சை (Cashless Treatment) எடுத்துக்கொள்ள முடியும். காப்பீடு நிறுவனத்தின் நெட்வொர்க்கில் உள்ள மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சைக்குச் சேரும்போது பணம் எதுவும் கட்ட வேண்டியதில்லை. காப்பீடு நிறுவனத்தின் மூன்றாம் தரப்பு நிர்வாகிக்கு (TPA) தகவல் தெரிவித்து அவர்களின் அனுமதியுடன் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து சிகிச்சை பெற முடியும். எனவே, காப்பீடு நிறுவனத்துடன் இணைக்கப் பட்டுள்ள மருத்துவ மனைகளின் நெட்வொர்க்கை பார்க்க வேண்டும். அதிக எண்ணிக்கையிலான மருத்துவமனைகள் இருந்தால் நல்லது. மேலும்,உங்கள் வீட்டின் அருகில் அது போன்ற நெட்வொர்க் மருத்துவமனைகள் இருக்கின்றனவா என்பதை கவனித்து எடுப்பது நல்லது. கையிலிருந்து செலவு செய்துவிட்டு பின்னர் இழப்பீடு தொகை பெறுவது ரீஇம்போர்ஸ் மென்ட் முறை ஆகும்.

காப்பீடு எடுக்கும்போது வீண் செலவாக தோன்றலாம். ஆனால், எதிர்பாராத மருத்துவ செலவுகளை எளிதாக எதிர்கொள்ள காப்பீடு அவசியம். எனவே, மருத்துவக் காப்பீட்டை மறக்காதீங்க.

மாநில அரசு, மத்திய அரசும் இப்போது காப்பீட்டை மக்களுக்கு வழங்கிவருகிறது. தமிழக அரசின் கலைஞர் காப்பீட்டுத் திட்டம் பற்றி நிறைய பேருக்குத் தெரியும். அதிகம் பேர் அறியாத மத்திய அரசின் ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டம் பற்றி பார்க்கலாம்.

இதுவொரு தேசிய சுகாதார பாதுகாப்புத் திட்டம். வருடத்திற்கு ஒரு குடும்பத்திற்கு 5 லட்ச ரூபாய் வரை காப்பீடு வழங்குகிற திட்டம் இது. இத்திட்டத்தின் மூலம் நாடு முழுவதும் உள்ள அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகளிலும் சிகிச்சை பெறலாம். இத்திட்டத் தில் இணைந்துள்ள சில தனியார் மருத்துவமனைகளிலும் சிகிச்சை பெறலாம்.

'ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டம்' காப்பீட்டை எஸ்சி, எஸ்டி பிரிவினரும், குடும்பத்தின் ஆண்டு வருமானம் இரண்டரை லட்சத்தைத் தாண்டாத குறைந்த வருமானப் பிரிவினரும் பெறலாம். இத்திட்டத்தின் இன்னொரு அம்சம், பிரதான் மந்த்ரி ஜன் ஆரோக்ய யோஜனா திட்டமாகும். 70 வயது நிறைவுற்ற முதியவர்களின் வயிற்றில் பால் வார்க்கும் திட்டம் இது. எந்தவிதப் பொருளாதாரப் பின்னணியும் சமூகப் பின்னணியையும் கொண்ட, அனைத்து மக்களும் இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெறலாம். ஆண்டிற்கு 5 லட்சம் ரூபாய் வரை காப்பீடு கிடைக்கும். கிடைக்கிறது. இத்திட்டத்தில் நாடு முழுவதும் 29 ஆயிரம் மருத்துவமனைகள் இணைத்துக் கொண்டுள்ளன. அறுவை சிகிச்சை, பொது மருத்துவம், இதய சிகிச்சை, புற்றுநோய் சிகிச்சை போன்ற 127 பிரிவுகளில் சிகிச்சைகளைப் பெறமுடியும்.

இத்திட்டத்தில் பதிவு செய்துகொண்ட உடனேயே சிகிச்சைக்கான காப்பீடு பெறும் தகுதி கிடைத்துவிடும் என்பதும் இத்திட்டத்தின் சிறப்பம்சமாகும். தனியார் காப்பீட்டு நிறுவனத்தில் காப்பீடு செய்திருந்தாலும், PM–JAY திட்டத்திலும் கூடவே பயன்பெறலாம்.

PM–JAY அட்டைகளை ஆன்லைன் மூலமே பெற முடியும். இதற்கான வலைதளம்: http://www.pmjay.gov.in திட்டங்கள் தொடர்பான மேல் விவரங்களை பெற கீழே உள்ள கட்டணமில்லா எண்களை அணுகலாம்.

PM–JAY: 14555,
CMCHIS: 1800 425 3993

மிருகங்களுக்கு

மாதவிலக்கு வலி, ரத்தப்போக்கு உண்டா..

1 பக்க டானிக்

பெண்களின் கருப்பை உட்சுவரில் இருக்கும் எண்டோமெட்ரியம் எனப்படும் நரம்புத்திசுக்கள், கர்ப்பம் ஏற்படாத தருணங்களில் கிழிந்து வெளியேறும் இயற்கையான நிகழ்வே மாதவிலக்கு எனப்படுகிறது. பெண்களுக்குப் பொதுவாக 25 முதல் 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நிகழ்கிறது. மனிதரைப் போலவே விலங்குகள், பறவைகள் இப்படி பாதிக்கப்படுகிறதா என்ற சந்தேகம் நிறைய பேருக்கு உண்டு.

பறவைகளுக்கு பெண்களுக்கு இருப்பது போன்று யூட்ரஸ் எனப்படும் கர்ப்பப்பை கிடையாது. முட்டை இடுவதற்கு ஏற்ற ஹார்மோன் சுழற்சி மட்டுமே உண்டு. எனவே பறவைகளுக்கு மாதவிலக்கு வலி, ரத்தம் போன்றவை ஏற்படுவதில்லை.

அதேநேரம், மனிதரைப் போலவே இருக்கும் குரங்கு இனத்திற்கு மென்ஸ்ட்ரல் சைக்கில் எனப்படும் மாதவிலக்கு சுழற்சியும் சிறிய அளவுக்கு ரத்தப்போக்கும் ஏற்படுகிறது. யானை, குதிரை, மாடு, நாய், பூனை போன்ற விலங்குகளுக்கு சிறிய அளவில் ஹார்மோன் பிரச்னைகள் இருக்கலாம். ஆனால், மாதவிலக்கு சுழற்சி, ரத்தவெளியேற்றம் கிடையாது. விலங்குகள் தங்கள் வலி, வேதனையை வெளிப்படையாகக் காட்டுவதில்லை, அதனை மருத்துவத்தால் அளவிட இயலவில்லை என்பதால் இந்த ஆய்வு இன்னமும் தெளிவான முடிவுக்கு வர இயலவில்லை.

2
சொர்க்கத்தில்
கல்யாணம்

அந்தரங்கம் புனிதமானது மட்டுமல்ல, ரகசியமானது..!

தாய் வீட்டிலிருந்து கணவன் வீட்டுக்குச் செல்லும் பெண்ணுக்கு திருமணம் ஒரு தங்கக் கூண்டாகவே அமைகிறது. திருமண உறவு குறித்து முதல் அத்தியாயத்தில் மருத்துவர் எழுப்பியிருந்த கேள்விகள் இந்த அத்தியாயத்திலும் தொடர்கிறது.

டாக்டர் பதூர் மொய்தீன்
பாத்திமா மருத்துவமனை,
சென்னை

நமது பெண்கள் திருமணம் செய்துகொள்வதன் மூலமாக, 'கணவனே கண்கண்ட தெய்வம்', புல்லானாலும் புருஷன்' என்று ஒருவனை நினைக்கிறாள். ஏன், அப்படி அவள் நினைக்கிறாள் என்பதற்கு நிறைய காரணங்கள் உள்ளன. ஒரு தேசத்தில் சட்டமும் சமூகமும் அவளுக்கு ஆதரவாக இருக்கிறது.

ஆனாலும், ஓர் ஆணை மட்டும் ஏன் முழுவதுமாக நம்பி, அவள் திருமணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்? கடைசிவரை அவனுடேயே ஏன் வாழ வேண்டும்? அப்படி என்ன கட்டாயம்? அல்லது அவள் அந்த கட்டாயத்துக்குத் தள்ளப்படுகிறாளா? அப்படி தள்ளப்பட்டால் எதற்கு தள்ளப்படுகிறாள் என்பதை எல்லாம் நுட்பமாகப் பார்க்க வேண்டும்.

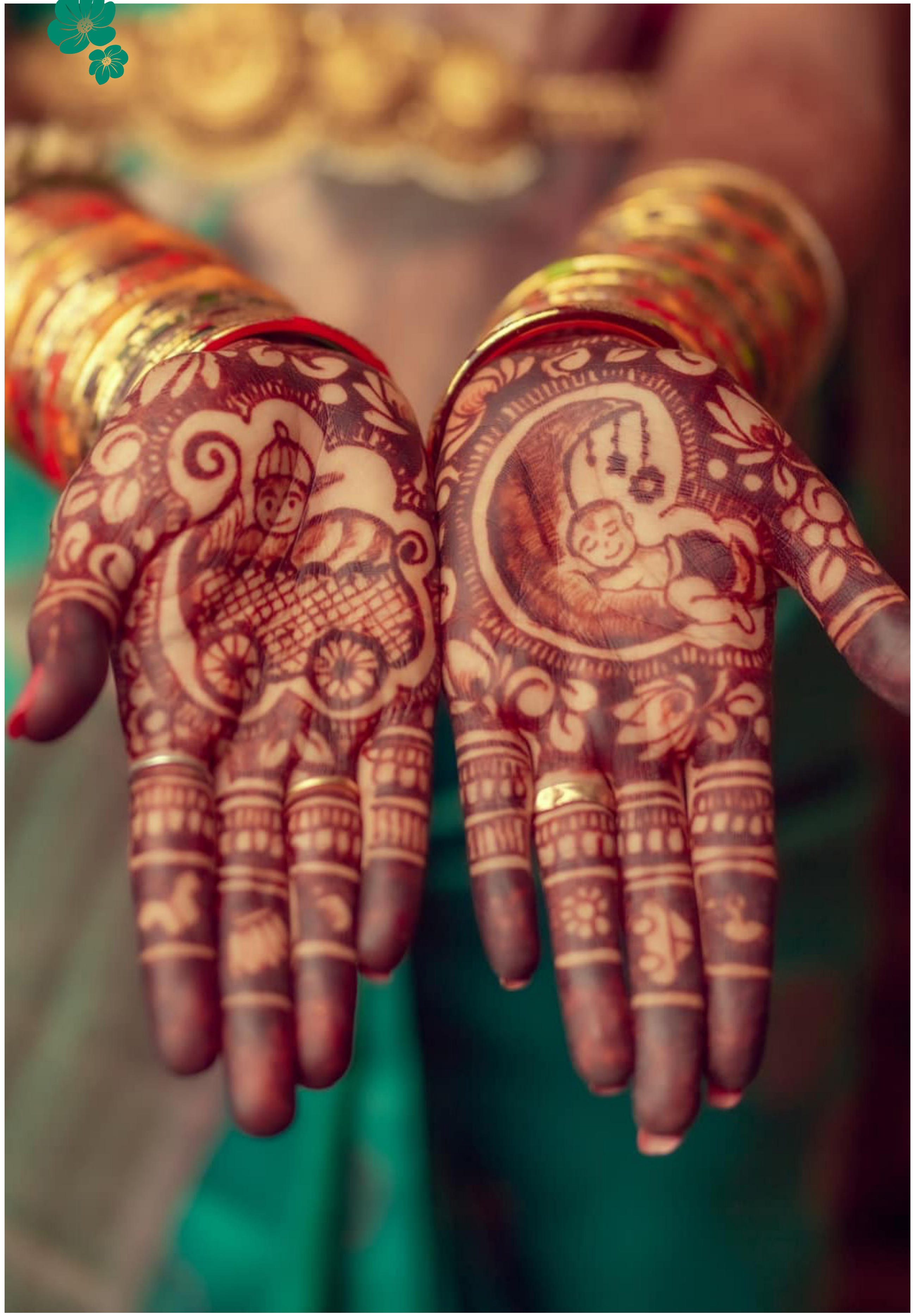
சமூகத்தில் ஒரு பெண்ணுக்கு சுதந்திரம், பெண்ணுரிமை, சம உரிமை எல்லாம் இருக்கிறதுதானே? அப்படி சம உரிமை இருக்கும்போது, வாழ்நாள் முழுவதும் அவள் ஒருத்தனுக்கு ஒருத்தி' எனும் கான்செப்ட்டுக்குள் சிக்கிக்கொள்ளத்தான் வேண்டுமா?

அப்படி அந்தப் பெண் நம்புவதற்கு என்ன காரணம்?

பொதுவாகவே, ஒரு பெண் தான் விரும்புவது போல் ஓர் ஆணுடன் பாலியல் இச்சைகளை, பாலியல் இன்பத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ள சமூகம் அங்கீகரிப்பதில்லை. செக்ஸ் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் திருமணம் செய்துகொண்டால் தான் இயலும் என்கிற நிலைதான் இருக்கிறது.

இதுதான் நியதி, இதுதான் இயல்பு என்று பெண்ணும் அப்படியே நினைத்துக் கொள்கிறாள். சமூகமும் அதையே உறுதிசெய்து வைத்துள்ளது. இதுவே நடைமுறையாக காலம் காலமாக பெண்களாலும் சமுதாயத்தாலும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

அதேசமயம் விதிகளை மீறி,



கலாசாரத்தை மீறி கணவன் முறையில்லாத பிற ஆணிடம் செக்ஸ் வைத்துக்கொண்டால், அது கண்டனத்துக்குரியதாக கருதப்படுகிறது. சில நேரங்களில் அது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகவும் ஆகிவிடுகிறது. அதுமட்டுமின்றி, அது அவமானகரமான விஷயமாகவும் சமூகத்தில் கருதப்பட்டு, அந்தப் பெண் சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படவும் செய்கிறாள்.

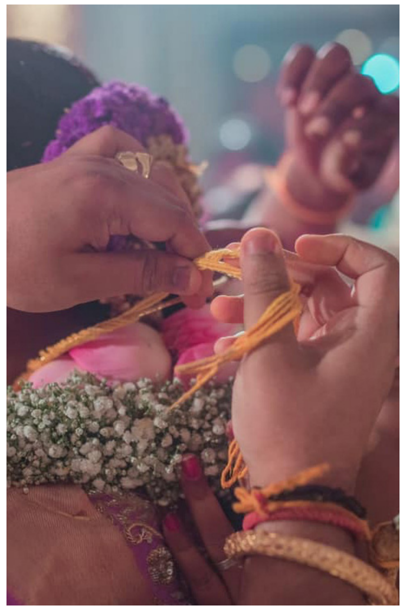
இத்தகைய நிலையில்தான் 'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி' எனும் வழியில் மேற்கொள்ளப்படும் திருமணம் புனிதமானது என்று கருதப்படுகிறது. அதே சமயம், அவள் யாருடன் செக்ஸ் உறவு வைத்துக்கொண்டால், அவனையே திருமணம் செய்து கொண்டால்... அது நியாயம் என கருதப்படுகிறது. இந்நிலையில் அவள் புனிதப்பட்டு விடுகிறாள் என்றும் நம்பப்படுகிறது. திருமணம் என்பது ஒரு லைசென்ஸைப்போல கருதப்படும் நிலையை நாம் அறிய வேண்டும். முறைப்படி திருமணம் செய்துகொண்டவளையே சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைதான் இன்றும் உள்ளது.

நமது பெண்கள் திருமணம் என்கிற முறையை சகித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்கின்ற நிலையை சமூகம் உருவாக்கி வைத்திருக்கிறது. எனவே, பல பெண்கள் திருமணம் எனும் முறையை காலம் முழுவதும் சகித்துக் கொள்கிறார்கள். அல்லது பெண்கள் சகித்துக்கொள்ள கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

ஆக, ஒரு பெண்ணுக்கு அவளது உடல் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய, அல்லது அவளை திருப்திபடுத்த ஓர் ஆண் தேவைப்படுகிறான். திருமணம் அல்லாத வகையில் அவள் உடல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்பவன் அவளை மரியாதையுடன் நடத்துவானா? சமமாக எல்லா விஷயங்களிலும் பாவிப்பானா என்பதும் சந்தேகமே. எனவே, 'தெரியாத தேவதையைவிட தெரிந்த சாத்தானே போதுமானது' என்று அவள் திருமணத்தின் மூலம் பெறும் கணவன் எனும் உறவை சகித்துக்கொள்கிறாள்.

ஒரு பெண் ஓர் ஆண் தனக்குத் துணையாக இருப்பதையே பாதுகாப்பாக இன்றைக்கும் கருது கிறாள். இதேபோன்ற பாதுகாப்பை திருமணம் அல்லாத முறையில் அவனுக்கு ஓர் ஆண் தருவானா என்பதும் சந்தேகமே. அப்படி உறவு வைத்துக் கொண்டால் இழிவுபடுத்தப்படு வோம் என்று அவள் நம்புகிறாள்.

அத்தகைய இழிவுகள் இல்லாமல் இருப்பதற்காகவே, 'ஒருவனுடன்



ஒருத்தி' எனும் பந்தத்தை திருமணத்தின் மூலம் அவள் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறாள். அல்லது சமூகம் அவளுக்கு ஏற்படுத்திக்கொடுக்கிறது. எனவேதான், திருமணம் என்கிற பந்தத்தின் மூலமாக உறவாக வரும் கணவனின் எல்லா குணங்களையும், சகித்துக் கொண்டு ஆயுள் வரை அவனுடனே வாழ அவள் முடிவு செய்கிறாள்.

பெண்களுக்கு சமூகத்தில் சம உரிமை தந்திருக்கிறோம். சுதந்திரம் கொடுத்திருக்கிறோம் என்று என்று சமூகம் கருதுகிறது. உண்மையில் அப்படிப்பட்ட சுதந்திரத்தையும் சம உரிமையையும் பெண்களுக்கு சமூகம் தந்திருக்கிறதா என்பது, ஒரு கேள்வியாகவே இன்றைக்கும் இருந்து வருகிறது.

பெண்களின் உடலமைப்பு, உள் அமைப்பு, உள அமைப்பு யாவற்றையும் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு பெண் ஓர் ஆணால் ஆளப்பட வேண்டிய அமைப்பு உடையவள்தான்.

இதில் இயற்கைக்கு மாறாக எந்த சந்தேகமும் எவரும் கொள்ளவேண்டியதில்லை. அப்படி ஆளப்பட வேண்டிய உடல்வாகு படைத்த பெண்ணை, உடல்ரீதியாக ஆள ஓர் ஆண் தேவைப்படுகிறான். எனவே, அவளுக்கு ஒரு துணை என்பது ஆயுள் முழுவதும் அவசியமாகி விடுகிறது. அப்படி துணையாக வருகிறவன், தனது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்பவனாக இருக்க வேண்டும் என எல்லா பெண் களுமே நினைக்கிறார்கள். அதுவும் நியாயமும்தானே?

ஒரு பெண் உறவில் ஈடுபடும்

போது, அந்த ஆண் தன்னை ஆள்பவனாகவும், தன்னை வீழ்த்துபவனாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறாள். அதே சமயம் தன்னை வாழ்நாள் முழுவதும் இடர்பாடுகளில் இருந்தும், துன்பங்களில் இருந்தும், துயரங்களில் இருந்தும் அவன் மீட்பவனாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறாள். அப்படி தன்னை ஆள்பவனாகவும், தன்னை மீட்பவனாகவும் இருக்கும் ஒருவன், தான் அறிந்தவனாகவும் தன்னை அறிந்தவனாகவும் இருக்க வேண்டும் என்றும் பெண் நினைக்கிறாள்.

அப்படி தன்னை அறியாதவன் இடத்தில் பாசம், உணர்வு, உறவு, விட்டுக்கொடுத்தல், உரையாடுதல், பகிர்ந்துகொள்ளுதல், பாலியல் இன்பம், வாழ்வியல் என் ஒவ்வொன்றையும் கற்றுக் கொடுப்பது என்பது ஆயாசம் மிகுந்தது. கற்றுக்கொடுத்து கற்றுக் கொடுத்து இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்று வாழ முயற்சிப்பது மிகுந்த வேதனைக்குரிய விஷயமாகும். அது நடைமுறை சாத்தியமும் இல்லை. எனவே, தன்னை புரிந்தவனிடத்தில் தன்னை தெரிந்தவனிடத்தில் தன்னை ஒப்படைப்பது மிகவும் இலகு வானது, ஆயாசமற்றது என்று பெண் நினைக்கிறாள் அல்லது நம்புகிறாள். இப்படி ஓர் ஆண் தன்னை ஆள்வதை, தன்னுடன் வாழ்வதை, தன்னுடன் இன்பமாக உறவுகொள்வதை பகிரங்கமாக வெளியே பிறரிடத்தில் எந்த நிலையிலும் சொல்லாதவனாக வும் அந்த ஆண் இருக்க வேண்டும் என்று பெண் கருதுகிறாள். இந்த நினைப்பு நியாயமானதுதான். 'அந்தரங்கம் புனிதமானது' என்பது மட்டுமல்ல. 'அந்தரங்கம் ரகசியமானதும்'கூட.

எனவேதான், தன்னை அறிந்தவனை தன்னைப் புரிந்தவனை திருமணம் என்கின்ற பந்தத்தின் மூலமாக கணவனாக அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று பெண் நினைக்கிறாள். சமூகமும் அப்படியே நினைக்கிறது. தன்னை அறிந்தவன், முழுமையாக புரிந்தவன் கணவனாக வருகின்ற போது அவர்களுக்குள் இருக்கிற உடல்ரீதியான வாழ்க்கை உட்பட்ட ரகசியங்கள் பாதுகாக்கப்படுவதாக வும், அவள் நினைக்கிறாள்.

எப்போதுமே, எந்தத் தேசத்திலும் தன்னை அறியாதவனிடத்தில் தன்னை புரியாதவனிடத்தில் தனது உடல் தேவைகளை கேட்டுப் பெற்று, திருப்தி அடைவதை என்றைக்குமே ஒரு பெண் அவமானகரமான விஷயமாகவே கருதுகிறாள்.

இப்படியான நிலையில் ஒரு பெண் உடல்ரீதியாக, பொருளாதாரரீதியாக ஓர் ஆணை தனக்கு இவன் ஏற்புடையவன் என்றும், வாழ்நாளெல்லாம் தன்னோடு மகிழ்ச்சியாக உறவு கொண்டிருப்பான் என்று எப்படி முடிவு செய்து, ஏற்றுக் கொள்வது? அதற்கு என்ன உத்தரவாதம் நம் சமூகத்தில் இருக்கிறது...?

– தொடரும்...

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

KUTTY டாக்டர்

நமது உடலில் 'உவுலா' என்ற உறுப்பு எங்கிருக்கிறது தெரியுமா? அடிநாக்கு பகுதியில் நாக்கின் மேற்புறம் காணப்படும் சிறுதசையே 'உவுலா' எனப்படுகிறது. நாம் இதனை உள்நாக்கு என்கிறோம். மனித உடலில் உள்ள உறுதியான தசை நமது நாக்குதான்.

www.gyaanaguru.com

ஓட்டம் பிடிக்கும் குட்டிச் சாமியார்

பள்ளி மாணவர்களுக்கு படிப்பைத் தவிர வேறு எந்த பிரச்னையும் இல்லை என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்களுக்கும் மன அழுத்தம் உண்டு என்பதை நிரூபிக்கும் ஒரு வாழ்க்கை சம்பவம்

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஞானகுரு கவுன்சிலிங்

தன்னுடைய மகனுக்கு ஒரு சிக்கலான பிரச்னை என்று சுந்தரேசனை அவரது தாயார் மரகதவள்ளி அழைத்து வந்தார்.

கல்லூரியில் முதலாம் ஆண்டு படிக்கும் சுந்தரேசன் அவ்வப்போது எங்காவது ஓடிப் போகிறான் என்பது தான் புகார். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் கழித்து திரும்பி வருகிறான். 'மனசு சரியில்லை, கோயிலுக்குப் போய் தங்கி நல்லா சாமி கும்பிட்டுத் திரும்பி வந்தேன் என்கிறான். மற்ற நாட்கள் எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறான்.

எங்களிடம் சொல்லிவிட்டுப் போ, செல்போன் கொண்டுபோ, நாங்களும் வருகிறோம் என்று சொன்னால் கேட்பதில்லை. இவனது நடவடிக்கையைப் பார்த்தால் சாமியார் ஆகிவிடுவானோ என்று பயமாக இருக்கிறது என்று புலம்பினார்.

"இதுக்காகவா கவலைப் படுறீங்க. நானும் கல்லூரி வயதில் நண்பர்களுடன் திடீரென ஊர் சுற்றப் போய்விடுவேன், வீட்டில் அனுமதிக்க மாட்டார்கள் என்பதால் சொல்லாமல் போவேன். இதற்காக என் அப்பா மோசமாக அடிப்பார். ஆனாலும், அடுத்து நண்பர்கள் கூப்பிட்டால் ஓடிவிடுவேன். கல்லூரி வயதில் நிறைய பையன்கள் இப்படி செய்வதுண்டு. இதெல்லாம் ஒரு பிரச்னையே இல்லை" என்றபடி சுந்தரேசனைப் பார்த்தேன். அவன் முகத்தில் பிரகாசம் வந்தது.

ஆனால், ஒரு தவறான நபரிடம் கவுன்சிலிங் வந்திருப்பதாக நினைத்து கலங்கிவிட்டார் மரகதவள்ளி.

அதை பார்த்த சுந்தரேசன், "இதெல்லாம் தப்பு கிடையாதுன்னு சொன்னா அம்மாவுக்குப் புரிய மாட்டேங்குது. தேவையில்லாம வருத்தப்படுறாங்க" என்று நான் சொன்னதை ஆமோதித்தான்.

"உங்க அம்மா பழைய காலத்து ஆளு. நான் உங்க அம்மாகிட்டே பேசிப் புரிய வைக்கிறேன், கொஞ்ச நேரம் வெளியே இருங்க" என்று

www.gyaanaguru.com

சுந்தரேசனை வெளியே அனுப்பிவைத்தேன்.

பையன் வெளியே போனதும் நேரடியாக கோபத்தைக் காட்டினார். "நீங்க இப்படி என்கரேஜ் செய்வீங்கன்னு தெரிஞ்சா கூட்டிட்டே வந்திருக்க மாட்டேன்" என்றார்.

"பிள்ளைகளிடம் அவர்களுக்குப் பிடித்த பாஷையில் பேசினால் தான் உண்மையை அறிந்துகொள்ள முடியும். சரி, எப்போது முதல் இந்த மாற்றம், வேறு என்னென்ன பிரச்னைகள் என்பதை எல்லாம் விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள்" என்றதும் பேசத் தொடங்கினார்.

"12ம் வகுப்பில் அவன் எதிர்பார்த்த மார்க் கிடைக்கலை. அவன் ஸ்கூல் ஃப்ரெண்ட்ஸ் படிக்கிற காலேஜில் இவனுக்கு இடம் கிடைக்கலை. அந்த காலேஜ்ல மேனேஜ்மென்ட் கோட்டாவுல போக ஆசைப் பட்டான். ஆனால் என் வீட்டுக்காரர், 'உன் மார்க்குக்கு எந்த காலேஜில் இடம் கிடைக்கிறதோ, அங்கே படி'ன்னு சொல்லிட்டார். அதனால கொஞ்ச நாள் ரொம்பவும் கோபமா இருந்தான். ஆனா, அதுக்குப் பிறகு ஒழுங்கா காலேஜிக்குப் போக ஆரம்பிச்சான்.

முதல் செமஸ்டர் வரைக்கும் நல்லா இருந்தான். அடுத்து ஒரு பரீட்சைக்கு சீரியசா நைட் எல்லாம் படிச்சிக்கிட்டு இருந்தான். நாங்க நல்லா தூங்கிட்டோம். காலையில எழுந்து பார்த்தா இவனை ஆளைக் காணோம். திருவண்ணாமலை கோயிலுக்குப் போகிறேன். தேட வேண்டாம்னு எழுதி வைச்சிட்டுப் போயிட்டான்.

எங்க வீட்டுக்காரர் உடனே கார் எடுத்துட்டு திருவண்ணா மலைக்குப் போனார், ஆனா, அவனை அங்கே கண்டுபிடிக்க முடியலை. ரெண்டு நாள் கழிச்சு வந்தான். திருவண்ணாமலைக்குப் போகலை, மதுரைக்குப் போயிட்டேன். சொக்கரையும் மீனாட்சியம்மனையும் தரிசனம் செஞ்சுட்டு வந்தேன்னு பிரசாதம் குடுத்தான். எப்படியோ திரும்பி வந்துட்டானேன்னு சந்தோஷப் பட்டோம். அதுக்கப்புறம் ஒழுங்கா காலேஜ் போயிட்டு இருந்தான். திரும்பவும் ஒரு நாள் காலையில் எழுந்து காணாமல் போயிட்டான்... இது வரைக்கும் நாலு தடவை ஓடிப் போயிட்டான்"

"வீட்ல நீங்க ரொம்பவும் பக்தி, பூஜைன்னு இருப்பீங்களா..?"

"அதெல்லாம் இல்லீங்க. தினமும் தீபம் ஏத்துறதோட சரி. எப்பவாது கோயிலுக்குப் போவோம். அவனும் அப்படித் தான். தினமும் சாமி கும்பிட மாட்டான். அவன் கோயிலுக்குத் தான் போறானான்னே தெரியலை. ஆனா, அவன் பேசுறது உண்மையா இருக்குது. டிக்கெட், பிரசாதம் எல்லாம் வைச்சிருக்கான். இவனை எப்படி தடுத்து நிறுத்துறதுன்னு புரியலை. எங்க டாக்டர்கிட்டே பேசுனோம். அவருதான் கவுனிலிங் கூட்டிட்டுப் போகச் சொன்னார்" என்றார்.

"சரி... நீங்க வெளியே இருங்க. உங்க பையனை வரச்சொல்லுங்க. நான் உங்களைக் கண்டிச்சதா மட்டும் அவன்கிட்டே சொன்னா போதும்" என்று அனுப்பிவைத்தேன்.

அம்மாவிடம் பேசியதில் இருந்து ஒரு விஷயம் தெளிவாகப் புரிந்தது. அதாவது சுந்தரேசன் பக்திக்காக ஓடவில்லை. வேறு எதற்கோ பயந்து தப்பித்துப் போகிறான். என்ன பிரச்னை என்பதை அவன் தான் பேச வேண்டும். சுந்தரேசன் மிகவும் கேஷுவலாக வந்து அமர்ந்தான். அவனுடைய கல்லூரி குறித்து, ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் குறித்து பொதுவாக கொஞ்சநேரம் பேசிவிட்டு விஷயத்துக்கு வந்தேன்.

"எங்க அப்பாவுக்கு ஒவ்வொரு மாசமும் 7ம் தேதி சம்பளம். அந்த நேரத்துல மட்டும் நிறைய குடிச்சிட்டு வருவார். சண்டை போட்டு எங்க அம்மாவை அடிப்பாரு. அதைப் பார்க்கப் பிடிக்காமத்தான் நான் எங்காவது ஓடிப்போயிடுவேன். ரெண்டு மூணு நாள் கழிச்சு வருவேன். உனக்கும் அப்படி வீட்ல ஏதாவது பிரச்னை இருக்குதா..?" என்று கண்ணைப் பார்த்துக் கேட்டேன்.

அதுவரை ஜாலியாக இருந்த சுந்தரேசன் சட்டென சீரியஸாகி, "என்ன இப்படி சொல்றீங்க... எனக்கு அப்படி பிரச்னை எதுவும் இல்லை. எங்க அப்பா குடிக்க மாட்டாரு, எங்க அம்மாவை அடிக்கவும் மாட்டார்" என்றான்.

"அப்படின்னா வேற எதுக்குப் பயந்து ஓடுறீங்க? காதல் விஷயம் ஏதாச்சும் இருக்குதா..?"

இல்லை என்று தலையசைத்தான்.

"நீங்க பேசுறதை உங்க அம்மாகிட்டே சொல்ல மாட்டேன். உங்க பிரச்னையை சொல்லுங்க...." என்று அழுத்திக் கேட்டேன். மீண்டும் அமைதியாக இருந்தான்.

"நான் கொஞ்ச நாள் ஒடிக்கிட்டு இருந்தேன். அதுக்கப் புறம் தான், ஓடுறதால அந்த பிரச்னை தீரப்போறதில்லைன்னு புரிஞ்சது. அதனால, அம்மாவை எங்க அப்பா அடிக்க வந்தப்ப, தைரியா கையைப் பிடிச்சு நிறுத்தினேன். 'அம்மாவை அடிச்சீங்கன்னா இனிமேல் நான் சும்மா இருக்க மாட்டேன்'ன்னு எதிர்த்துப் பேசினேன். எங்க அம்மா அதுக்காக என்னை அடிச்சாங்க. ஆனா, அதுக்குப் பிறகு எங்க அம்மாவை அப்பா அடிச்சதே இல்லை. நீயும் என்ன பிரச்னைன்னு தெரிஞ்சு அதுல இருந்து தப்பிக்கணுமே தவிர, இப்படி ரொம்ப நாள் ஒடிக்கிட்டே இருக்க முடியாது" என்றேன்.

நிதானமாக யோசித்துப் பேசத் தொடங்கினான். "நல்லா படிப்பேன். ஆனா, திடீர்னு ரொம்ப பிளாங்க் ஆயிடுது. எல்லாமே மறந்தது போல் தோணுது. பரீட்சை எழுதினாலும் ஃபெயில் ஆயிடுவேன். அதனால பரீட்சை எழுதப் பிடிக்கலை. மொத்தமா வீட்டை விட்டு ஓடிப் போறதா பிளான் செஞ்சேன். திருவண்ணாமலைக்குப் போறதா எழுதி வைச்சிட்டு சென்னையில தான் சுத்திக்கிட்டு இருந்தேன். என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் ரூம்ல ஒரு நாள் தங்கினேன். வேற எங்காவது ஓடிப் போக நினைச்சாலும் தைரியம் வரலை. அதனால வீட்டுக்குத் திரும்பிட்டேன். அதுக்கப்புறம் பரீட்சை ஈசியா இருந்தா எழுதுவேன், இல்லைன்னா இப்படி ஊரை விட்டுக் கிளம்பிப் போயிடுவேன்..."

"இப்படி ஓடிப்போய்க்கிட்டே இருந்தா பிரச்னை தீர்ந்துடுமா..?"

"கடைசி வருஷம் மொத்தமா உட்கார்ந்து எழுதி பாஸ் பண்ணலாம். நிறைய பசங்க அப்படித் தான் எழுதுறாங்க, பாஸ் ஆயிடுறாங்க" என்றான்.

"நீ பரீட்சைக்குப் பயந்து தான் ஊரை விட்டு ஓடுறேங்கிறதை உங்க அம்மாவும் அப்பாவும் தெரிஞ்சிக்கிட்டா என்ன செய்வாங்க..?"

"நீங்க சொல்லப் போறீங்களா..?"

"ஒரு சில விஷயங்களை சொல்லத்தான் செய்யணும். உன்னை நினைச்சு அவங்க ரொம்ப காலம் இப்படி பயந்துட்டே

KUTTY டாக்டர்

எலும்புகள் வெளிப்புறமே கடினமானது. உப்புறம் எலும்புகள் மென்மையாகத் தான் இருக்கும். ஏனெனில் எலும்புகள் 75 சதவீதம் தண்ணீரால் ஆனது. மனித எடையில் எலும்புகளின் பங்கு 14 சதவீதமாகும்.

வாழக்கூடாது. படிக்கிறதுக்குப் பிடிக்கலைன்னா நீ படிப்பை விட்டுட்டு உனக்குப் பிடிச்சதை செய்யலாம். இன்ஜினியரிங் இன்ட்ரஸ்ட் இல்லைன்னா வேற ஏதாச்சும் கோர்ஸ் சேர்ந்து படிக்கலாம். ஆனா, அதுக்காக வீட்டை விட்டு ஓடுறது சரியில்லை...” அமைதியாக இருந்தான்.

“உன்னோட அப்பா, அம்மாவுக்கு வயசாயிட்டே வருது. நீ ஓடிப்போற கவலையில் அவங்களுக்கு உடல் சரியில்லாமப் போயிட்டா என்ன செய்வ..?”

“அதெல்லாம் ஒண்ணும் ஆகாது, ரெண்டு பேரும் நல்லா இருக்காங்க” என்றான்.

“இந்த படிப்பு கஷ்டமா இருக்குதா... எதிர்காலத்தை நினைச்சு பயமா இருக்கா..?”

“இல்லே, என்னோட கஸின் ரெண்டு பேர் அமெரிக்காவுல இருக்காங்க. பிஇ மட்டும் முடிச்சுடு, வேலையில சேர்த்துக் கிடுறேன்னு சொல்லியிருக்காங்க... ஆனா, ஒரு சில பாடம் படிக்கும் போது மட்டும் பயம் வருது. எழுத முடியாதுன்னு தோணுது. கேவலமா மார்க் வாங்குறதுக்குப் பதிலா அடுத்து எழுதிக்கலாம்னு நினைச்சுத்தான் தப்பிச்சு ஓடுறேன்” என்றான்.

அவனாகவே விஷயத்தை முழுமையாக ஒப்புக்கொண்ட பிறகு பிரச்னையைத் தீர்ப்பது ரொம்பவே சுலபம்.

“பரீட்சை எல்லாம் ஒரு விஷயமே இல்லை. மார்க்கை வைச்சு யாரும் யாரையும் ஜட்ஜ் பண்ணவே முடியாது. ஆனா, இதற்குப் பயந்து ஓடத் தொடங்கினால் அடுத்தடுத்து நிறைய விஷயங்களுக்கும் ஓட வேண்டியிருக்கும். பரீட்சைக்குத் தயாராகவில்லை என்றாலும் தைரியமாகப் போய் தெரிந்ததை எழுது. நீ எதுவுமே எழுதாமல் பூஜ்ஜியம் வாங்குவதை விட, எது கிடைத்தாலும் நல்லது தான். நீ பாஸ் ஆகவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. பிரச்னையை நேரடியாக மோதிப் பார். எத்தனை தூரம் தப்பி ஓடினாலும் என்றாலும் ஒரு நாள் நீ எழுதியே தீர வேண்டும். அந்த நாள் இன்றாக இருக்கட்டும். ஒரு வேளை பயம் தோன்றினால் என்னிடம் வாருங்கள். ஒரு மாத்திரை தருகிறேன். குழப்பத்தை அது தீர்த்துவிடும்”

“அந்த மாத்திரையை இப்போதே கொடுங்கள்” என்றான்

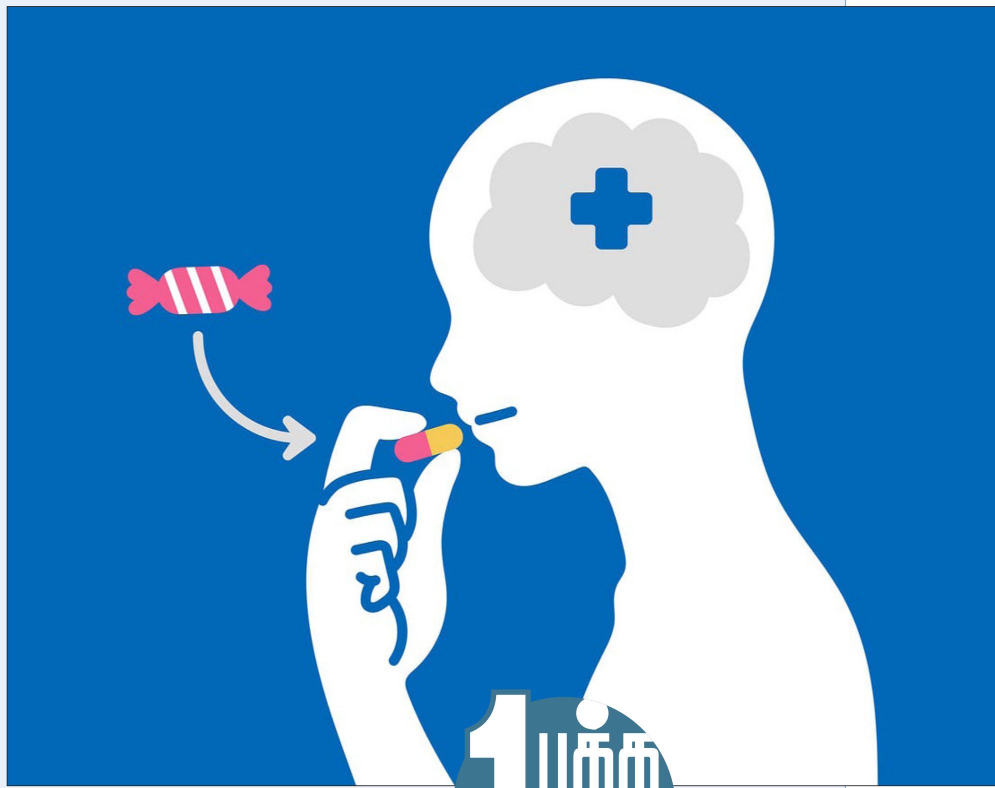
“இப்போது தெளிவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறாய். ஆகவே, உனக்கு இப்போது மாத்திரை தேவை இல்லை. உனக்கு பயம் வரும் நேரத்தில் எப்படிப்பட்ட மனநிலையில் இருக்கிறாய் என்பதை எங்கள் மருத்துவர் ஆய்வு செய்து, அதற்கேற்ப மாத்திரை தருவார். ஆனால், அது உனக்குத் தேவைப்படாது என்றே நினைக்கிறேன். அதையும் மீறி எங்காவது செல்ல வேண்டும் என்று தோன்றினால் உன் பெற்றோரிடம் தைரியமாக சொல்லிவிட்டே செல், ஊர் சுற்றச் செல்வது அல்லது நண்பர்கள் அறையில் இருப்பது தவறில்லை” என்றேன்.

அமைதியாக இருந்தான். அடுத்து அவனது அம்மாவையும் உள்ளே வரவழைத்துப் பேசினேன்.

“பிள்ளைகளுக்கு படிக்க வேண்டிய கடமை தவிர வேறு பிரச்னைகளே இல்லை என்றே எல்லா பெற்றோரும் நினைக் கிறார்கள். உண்மையில் அவர் களுக்கும் எக்கச்சக்க பிரஸர்கள் இருக்கின்றன. காய்ச்சல், தலை வலி போன்று மன அழுத்தமும் வந்து போகவே செய்யும். உங்கள் பையனிடம் ஒரு பிரச்னையும் இல்லை. ஒரு வேளை எங்காவது செல்ல விரும்பினால் மகிழ்ச்சி யுடன் அனுப்பி வையுங்கள். அவர் வந்தபிறகு அழுவது அல்லது குற்றம் சுமத்துவது வேண்டாம்... விரைவில் எதையும் நேரில் சந்திக்கும் தைரியமிக்கவராக மாறிவிடுவார்” என்று அனுப்பி வைத்தேன். அதன் பிறகு சுந்தரேசன் ஓடிப் போகவே இல்லை.

பிலேசிபோ

- மருந்தில்லாத மருந்து தெரியுமா..?



மருந்தே இல்லாத ஒன்று மருந்தாக செயல்படுவதை பிலேசிபோ என்று மருத்துவத்தில் சொல்கிறார்கள்.

மாத்திரை, மருந்து சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகிவிடும் என்று நோயாளி நம்புகிறார். இந்த நம்பிக்கை காரணமாக டம்மி மருந்து கொடுத்தாலும் உடல் குணமாகும் அதிசயத்தை பிலேசிபோ என்கிறார்கள்.

இந்த மருந்து நிச்சயம் வேலை செய்யும் என்று நோயாளி நம்புவதால் மூளை, உடல், மனம் ஆகியவை ஒன்றாக இணைந்து ஆக்கபூர்வமாக செயலாற்றுகின்றன. சர்க்கரை மாத்திரை, உப்புத்தண்ணீர் ஊசி என்றாலும் நோயாளியின் மூளையில் எண்டோர்பின், டோபமைன் போன்ற ஹார்மோன் சுரப்பதால் உடல் குணமடையத் தொடங்குகிறது.

மன அழுத்தம், அலர்ஜி, தூக்கமின்மை போன்றவைகளுக்கு இப்படி மருந்துகள் வழங்கப்படுவதுண்டு. ஒரே மாதிரி நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிஜ மருந்தும், இதுபோன்ற பிலேசிபோ மருந்தும் கொடுத்து ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. இரண்டுமே பலனளிப்பதை கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

அதேபோல், ‘இந்த மருந்து போட்டால் தலை வலிக்கும்’ என்று சொல்லி இனிப்பு மாத்திரை கொடுத்தாலும் தலை வலிப்பதும் பிலேசிபோ எனப்படுகிறது. மனமே மருந்து என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

புதிய பார்வை, புதிய கண்ணோட்டத்தில்

இதிகாச நாவல்

ஞானகுரு
பதிப்பகம்
வெளியீடு

வண்ணப் புத்தகம்	கருப்பு வெள்ளை	இ-புக்
600 ரூபாய்	300 ரூபாய்	150 ரூபாய்

உங்கள்
பிரதிக்கு
80725
89355
அழைக்கவும்

80725 89355 செல்போன் எண்ணுக்கு பணம், முகவரி அனுப்புங்கள். எங்கள் செலவில் புத்தகம் அனுப்பிவைக்கப்படும் க்யூ ஆர் கோடு மூலமாகவும், வங்கிக் கணக்கிலும் பணம் அனுப்பலாம்.
GYANAGURU PUBLICATION, UNION BANK OF INDIA,
IFS CODE : UBIN0554847,
Current Account No. 548401010050639