₹100/-

ஞானகுரு யாக்கை

மார்ச் 2025

2 - 3

எஸ்.கே.முருகன்

புற்று நோய் போராளி

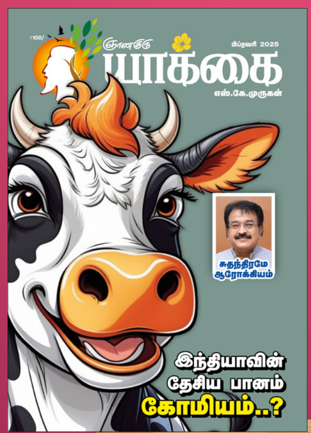
சீமானுக்கு மித்தோமேனியா..?

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.

நிலா குளியல் போடுங்க.

ஆசிரியர் பக்கம்

உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் டி சூரிய வெளிச்சத்தின் மூலம் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். சூரியனின் புற ஊதா கதிர்கள் எலும்பு, இரத்த அணுக்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்புக்கு மிகவும் தேவையான வைட்டமின் டி ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது. சூரிய ஒளியில் இருந்து கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற கனிமச்சத்துகளும் கிடைக்கின்றன.

இதேபோன்று நிலா வெளிச்சமும் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியம் தருகிறது என்பது மருத்துவ உண்மை. ஆதி காலத்தில் நிலா குளியல் ஒரு வழிபாடாகவே இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. மொட்டை மாடி அல்லது ஆட்கள் நடமாட்டம் குறைந்த பகுதியில் நிலா வெளிச்சம் உடலில் படும் வகையில் குறைந்தது அரை மணி நேரம் இருக்க வேண்டும்.

சூரிய ஒளியே நிலவில் பட்டு பிரதிபலிக்கிறது எனவே, நிலா வெளிச்சத்திலும் வைட்டமின் டி இருக்கிறது. அதோடு நிலவொளியில் கிடைக்கும் நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு ரத்தவோட்டத்தை சீரமைக்கிறது. நிலா ஒளியின் மூலம் ஹார்மோன் தூண்டப்படுவதால் கருப்பை, சினைப்பை மற்றும் மார்பகம் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது. பெண்களின் மாதவிலக்கு சுற்றுக்கும் நிலாவின் 28 நாட்கள் சுற்றுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. ஆகவே, மாதவிலக்கு மற்றும் மெனோபாஸ் தொடர்பான தொந்தரவுகளை நிலா வெளிச்சம் குறைக்கிறது.

ஒற்றைத் தலைவலி, தோல் அரிப்பு, அதிக மாதவிலக்கு ரத்தம், மன அழுத்தம் போன்ற தொந்தரவுகளைக் குறைக்கும் தன்மையும் நிலவொளிக்கு உண்டு. அதோடு நிலவொளி உடலுக்கு எனர்ஜி பூஸ்டர் போன்று செயல்பட்டு ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கவும், சீக்கிரம் தூங்குவதற்கும் உதவுகிறது.

அமாவாசையில் தொடங்கி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நேரத்தை அதிகரித்து பௌர்ணமியில் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள். அதன் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறையுங்கள். இதுவே, சரியான நிலா குளியல்.

இலவச மருத்துவரை வேண்டாம்னு சொல்லாதீங்க.

பொய் பேசுவது ஒரு மோசமான பழக்கம் என்று தெரிந்தும் சிலர் ஏன் அந்த பழக்கத்தைத் தொடர்கிறார்கள் என்பதை அறிந்துகொள்வோம்.

சீமானுக்கு மித்தோமேனியா..?

பொய் பேசும் ஆசை

கட்டுப்படுத்த முடியாமல் பொய் சொல்வதை மித்தோமேனியா என்று உளவியல் மருத்துவம் கூறுகிறது. மற்ற நாட்டினரை விட இந்தியர்கள் அதிகம் பொய் பேசுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதற்கு காரணம் என்னவென்றால், நமது வாழ்க்கையில், பண்பாட்டில் பொய் அதிகம் கலந்திருக்கிறது. 'ஆயிரம் பொய் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணம் செய்', 'நல்ல காரியத்துக்குப் பொய் சொல்வது தப்பில்லை', என்றெல்லாம் பொய் சொல்வதை சமூகம் ஊக்கப்படுத்துகிறது.

குழந்தைக்குப் பள்ளியில் லீவு வேண்டும் என்றால், 'உடம்பு சரியில்லை, தாத்தா செத்துவிட்டார்' என்றெல்லாம் பெற்றோரே காரணம் சொல்லிக்கொடுக்கிறார்கள். அதனால், பொய் சொல்வது மனிதர்களால் தவிர்க்க முடியாத செயலாகக் கருதுகிறார்கள். சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கும் பொய் சொல்லும் மோசமான வழக்கம் இப்போது பெருகி வருகிறது.

எதுவெல்லாம் பொய் என்று பார்க்கலாம். இல்லாத ஒன்றை இருப்பது போல் கூறுவது பொய், நடக்காத ஒன்றை நடந்தது போல் கூறுவது பொய், ஒருவரிடம் பேசியதை, அப்படி நான் பேசவில்லை கூறுவது பொய், அடுத்தவர்கள் நம்மை மதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக நம்மை உயர்வாகக் கூறுவது பொய், பார்க்காத ஒன்றை பார்த்தது போல் சாட்சி கூறுவது பொய், ஒருவரை வீழ்த்துவதற்காக உண்மையென பொய்யான தகவல்களை கூறுவது பொய்.

அடுத்தவர் செய்யும் தவறுகளை மறைப்பதற்காகக் கூறுவது பொய், தான் தவறான பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து கொண்டு ஏமாற்றி வாழ்வது பொய், தான் மட்டும் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக சில உண்மைகளை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தாமல் இருப்பது பொய், மற்றவர்கள் செய்த தவறுகளுக்கு தான் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதும் மறைப்பதும் பொய், யாரும் கஷ்டப்பட வேண்டாம்

என்பதற்காக உண்மையைச் சொல்லாமல் மறைப்பதும் பொய். திருமணத்திற்குப் பிறகு நான் மாறிவிடுவேன் என்று ஏமாற்றி வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதும் பொய்.

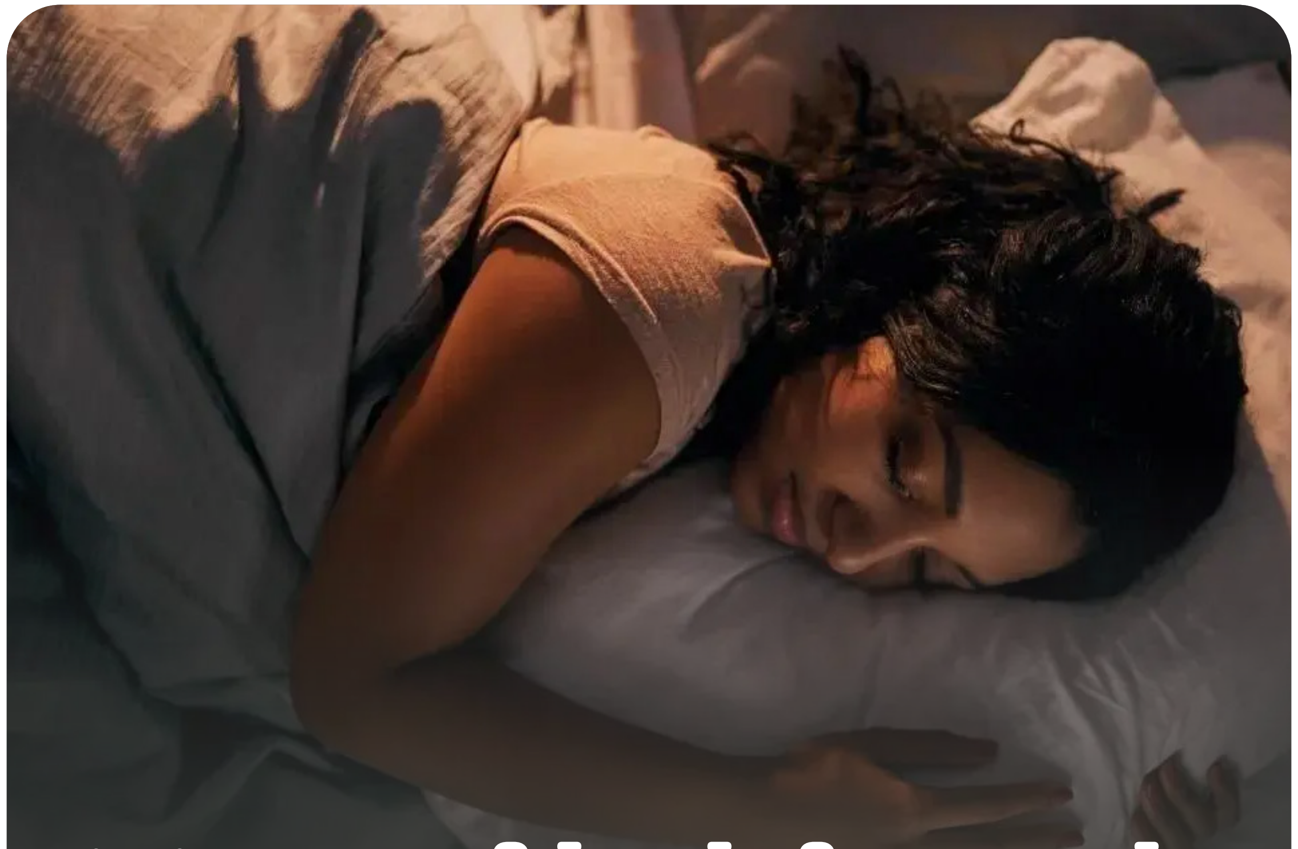
100% பொய் சொல்லாமல் யாரும் வாழ முடியாது என்றாலும், கூடியவரை உண்மை பேசுவது மனதிற்கு நிம்மதியும் திருப்தியும் தருகிறது. உண்மையை சொல்ல முடியாத இக்கட்டான தருணங்களில் மௌனம் காத்தல் சிறந்தது.

பொய் சொன்னால் சாமி கண்ணை குத்தும் என்று சிறுவயதில் பயமுறுத்தி இருப்பார்கள். அப்படி எதுவும் நடக்காது என்பது தெரிவதால் சிறு வயதிலேயே பொய் சொல்லத் தொடங்கிவிடுகிறார்கள். பொய் சொல்வதால் நிறையவே சிக்கல்கள் உருவாகும். ஒரு பொய் சொல்ல ஆரம்பித்தால் அதை மறைக்க மற்றொரு பொய், அதை மறைக்க மற்றொரு பொய் என்று அடுக்கடுக்காக நிறைய பொய்கள் சொல்ல வேண்டிவரும். சொன்ன பொய்கள் அத்தனையையும் மறக்காமல் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் தவறாக மாற்றிச் சொல்லி மாட்டிக்கொள்வது நிச்சயம். நிறைய பொய்களை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது ரொம்ப கடினம். எனவே பேசாமல் உண்மையைப் பேசி விடலாம்.

வாயைத் திறந்தாலே பொய் பேசுபவர்கள், எதிரே இருப்பவர்கள் நம்ப மாட்டார்கள் என்று தெரிந்தும் பொய் பேசுபவர்கள், கட்டுப்படுத்த முடியாமல் பொய் பேசுவதில்

குட்டி டாக்டர்

வேப்பம்பூவை உலர்த்தி பொடியாக்கி, சூடான தண்ணீரில் கலந்து உட்கொள்வதால் வாயுத்தொல்லை நீங்கும். அத்துடன் ஆறாத வயிற்றுப்புண்ணும் குணமாகும்.



திங்கள்கிழமையும் ஜாலி டே

1 பக்க டானிக்

திங்கள் கிழமை என்றாலே நிறைய பேருக்கு காரணமே இல்லாமல் பயம், சோர்வு, பரபரப்பும் தோன்றிவிடுகிறது. இதனால் மிகப்பெரும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். நமது உடலின் மெட்டபாலிசத்தை சீராக பராமரித்து, முறையான தூக்க நேரத்தை கடைபிடிப்பதற்கு கார்டிசோல் என்னும் ஹார்மோன் உதவி செய்கிறது.

இந்த கார்டிசோல் ஹார்மோன் தினமும் நாம் விழிப்பதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பாக சுரக்க துவங்குகிறது. இந்த ஹார்மோன் சுரப்பு காரணமாகவே நமக்கு விழிப்பு வருகிறது. திங்கள், செவ்வாய் போன்ற வேலை நாட்களில் உடலில் கார்டிசோலின் அளவு அதிகமாகவும், ஞாயிறு போன்ற விடுமுறை நாட்களில் அதன் அளவு குறைவாக சுரப்பதும் ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. திங்கள், செவ்வாய் கிழமைகளில் கார்டி சோலின் தாறுமாறாக சுரப்பதால் மன அழுத்தம், குழப்பம், பதட்டம் போன்றவை உண்டாகின்றன.

திங்களன்றும் நாம் இயல்பாக எழுந்தரிக்க வேண்டும் என்றால் மூளையில் உள்ள ப்ரீஃப்ரன்டல் கார்டெக்ஸ் செயல்பாட்டை நாம் தூண்டிவிட வேண்டும். அதாவது, மனதை அமைதியடையச் செய்ய வேண்டும். இதனை செய்வதற்கு தினமும் ஒரே அளவு தூக்கத்தை பழக்கப்படுத்த வேண்டும். லீவு நாட்களில் அதிக தூக்கம், மற்ற நாட்களில் குறைவான தூக்கம் என்று பழக்கப்படுத்தக் கூடாது. மேலும், திங்கள் காலையில் எழுந்ததும் ஒரு குட்டி நடை, பதட்டத்தைத் தணிக்கும் வகையில் சுவையான காலை உணவு, இசை கேட்பது என ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் திங்கள் கிழமையும் கொண்டாட்டமாகி விடும். கார்டிசோல் தினமும் ஒரே அளவுக்குச் சுரக்கத் தொடங்கிவிடும்.

அரசியல்வாதிகள் முன்னணியில் இருக்கிறார்கள். தாங்கள் ஆட்சிக்கு வந்தாலும் நாட்டில் எதுவும் மாறிவிடப் போவதில்லை என்பது அவர்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். ஆனாலும், ஆட்சிக்கு வந்தால் நாட்டில் பாலாறும், தேனாறும் ஓடும் என்று பேசுவார்கள்.

அற்பமான காரணங்களுக்காகவும் பொய் சொல்வது, பொய்யை நம்ப வேண்டும் என்பதற்காக அதற்கு ஏகப்பட்ட அலங்காரம் செய்வது போன்றவை நோயின் அறிகுறியாகவும் மனச்சிக்கலாகவும் கருதப்படுகிறது. இதற்கு சீமான் சொல்லும் ஆமைக்கறி கதையை மருத்துவர்களே உதாரணம் காட்டுவது உண்டு.

அதாவது, மித்தோமேனியா சிக்கலுக்கு ஆளானவர்கள் பொய்களை அலங்காரத்துடன் புதுப்புது தகவல்களுடன் மிகவும் உறுதியாகவும் தைரியமாகவும் விளக்கமாகப் பேசுவார்கள். சாத்தியமற்ற சம்பவங்களை எல்லாம் டிராமடிக்காக விவரிப்பார்கள். பேசும்போது ஒருவகை பதட்டம் மற்றும் ஆர்வம் மேலிடப் பேசுவார்கள்.

பொய்யை அம்பலப்படுத்துகையில் தீவிரமாக எதிர்வினை ஆற்றுவார்கள். தொடர்ச்சியாக கதையை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பார்கள். பொய் சொன்னதைக் கண்டுபிடித்து விட்டாலும் எந்த குற்றவுணர்வும் இன்றி அலட்சியமாக இருப்பார்கள். பொய் சொல்லும்போது கிளர்ச்சி கொள்வது, தங்களுக்கு நடந்ததாக பிறர் சொன்னவற்றை தன் கதையாக திரித்துச் சொல்வது, சொல்லுக்கும் செயலுக்கும் சம்பந்தமில்லாமல் இருப்பது என்று தங்களின் பொய்களை ஒரு கட்டத்தில் அவர்களே உண்மை என்று நம்பத் தொடங்குவார்கள்.

பொய் சொல்பவர்களுக்கு என்றே பிரத்யேக உடல்மொழி இருக்கிறது. கண்களைப் பார்த்து பேச்சை துவங்க மாட்டார்கள், மூக்கையும் முகத்தையும் அவ்வப்போது துடைத்துக்

கொள்வார்கள், கண்கள் ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் அலைபாயும், மனதில் அடுத்த கதை தயாரிக்கும் மும்முரத்தில் இருப்பார்கள்.

மித்தோமேனியா சிக்கலுக்கு ஆளானவர்கள் பொய் சொன்னதை ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்களால் பொய் சொல்லாமல் வாழ முடியாது. எனவே, இவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் சிக்கலானது. முக்கியமாக இந்த நிலையில் அவதிப்படுபவர்கள் தங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினை இருப்பதாக ஒப்புக்கொள்வதில்லை. பொய் சொல்ல வேண்டும் என்ற கட்டாய விருப்பத்தைக் கொண்டிருக் கிறார். அவரது பொய்கள் மிகைப்படுத்தப்பட்டவை அல்லது முற்றிலும் உருவாக்கப்பட்டவை.

மித்தோமேனியா உள்ளவர்கள் இயல்பான, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்துவதில் சிரமம் இருக்கலாம், ஏனெனில் அவர்களின் பொய்கள் அவர்களின் உறவு, வேலை மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையின் பிற அம்சங்களிலும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். அவர்கள் எதையும் நிர்ப்பந்தமாக பொய் சொல்லலாம், அவர் உண்மை சொல்கிறாரா இல்லையா என்பதை அறிவது கடினம் என்பதால், சொந்த வாழ்க்கையிலும் சிக்கல்கள் உருவாகலாம்.

மைத்தோமேனியாக் கோளாறுக்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை என்றாலும், அவர்களுடைய நிலைமையைப் புரிய வைக்க வேண்டும். அவர்கள் அதிலிருந்து வெளியேற முயற்சிப்பதற்கு உதவ வேண்டும். ஆதரவு, அன்பு, அனுசரணை கொடுப்பதன் மூலம் அவர்கள் பொய்யில் இருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேறலாம். ஆனால், இதுவும் குடி போதை போன்றது. மீண்டும் அவர்கள் எந்த நேரம் வேண்டுமானாலும் பொய் சொல்லத் தொடங்குவார்கள்.

www.gyaanaguru.com

சாப்பிட்டதும் இதை மட்டும் செய்யாதீங்க...

1 பக்க பானிக்

சாப்பிட்டு முடித்ததும் ஒரு சொம்பு தண்ணீரை வயிறு முட்ட குடிப்பது பலருடைய பழக்கமாக இருக்கிறது. இது, ஜீரண நீரை நீர்த்துப்போகச் செய்துவிடும். எனவே, சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் கழித்தே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அதுவும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிட்டதும் அப்படியே படுக்கையில் விழுந்து குட்டித் தூக்கம் போடுவது நிறைய பேருக்குப் பழக்கமாக இருக்கிறது. இப்படி சாப்பிட்டதும் படுப்பதன் காரணமாக ஜீரணம் நடைபெறுவது சிக்கலாகிறது. எனவே, குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது அமர்ந்திருப்பது, நிற்பது நல்லது.

சாப்பிட்டதும் போய் குளிக்கும் பழக்கம் நிறைய பேருக்கு உண்டு. சாப்பிட்டதும் குளிப்பது உடல் சூட்டையும் ஜீரணத்தையும் குழப்பிவிடும். ஆகவே சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகே குளிக்க வேண்டும். வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டதும் ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு ஸ்வீட் சாப்பிடுவதும் நல்ல பழக்கம் அல்ல. பழமும் ஜீரணத்துக்கு இடையூறு செய்யக்கூடியது. எனவே சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் வயிற்றுக்குள் எதையும் திணிக்க வேண்டாம். எப்போதும் முக்கால் வயிறுடன் சாப்பாட்டை முடித்துக்கொள்ளுங்கள், அதுவே ஜீரணத்துக்கு நல்லது.

முதியோர் தற்கொலை குறைந்து டீன் வயதினர் தற்கொலை அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதற்கான காரணங்களை விவரிக்கிறார் மருத்துவர்.

டீன் ஏஜ் உணர்ச்சிகளுடன் விளையாடாதீங்க

டாக்டர்
பதுர் மொய்தீன்
பாத்திமா மருத்துவமனை, சென்னை

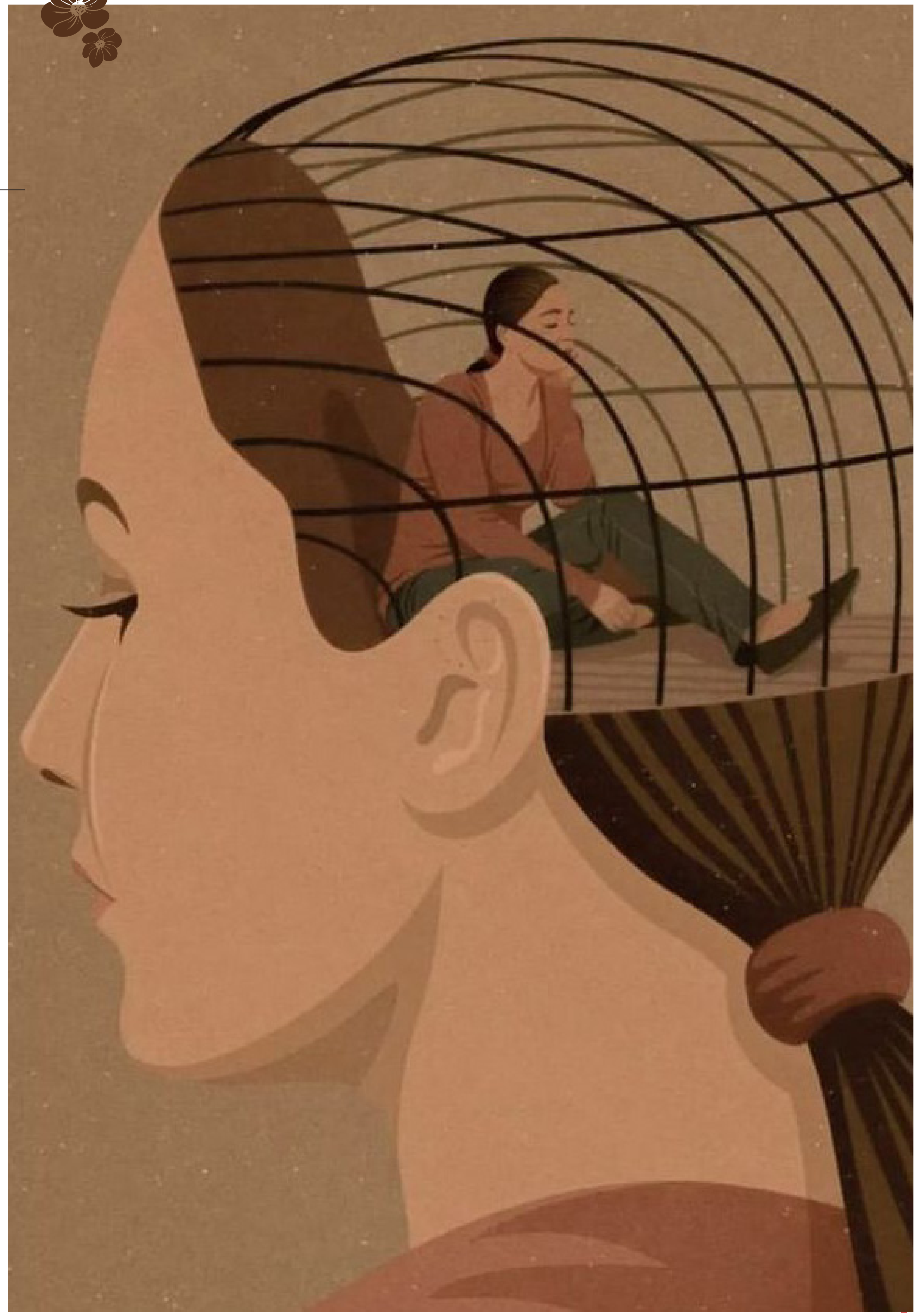
திட்டமிட்டு செய்பவர்களை விட, திடீரென உணர்வுகளின் அடிப்படையில் தற்கொலை முடிவு எடுப்பவர்களே அதிகம். அதுவும் டீன் ஏஜ் வயதினரிடம் அப்படிப்பட்ட அபாயம் அதிகம் உண்டு. ஏனென்றால், இன்று வீட்டுக்கு ஒரு பிள்ளை என்று செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கும் சூழலில் சின்ன தோல்வி, அவமானம், சிக்கல் போன்றவற்றை எதிர்கொள்ளும் தைரியம் நிறைய பிள்ளைகளுக்கு இருப்பதில்லை.

பொதுவாக 10ம் வகுப்பு, +2 தேர்வு முடிவு அறிவிக்கும் நேரத்தில் அதிக தற்கொலைகள் நிகழ்வதை பார்த்துவருகிறோம். ஃபெயில், குறைந்த மதிப்பெண் போன்ற அவமானத்தில் இருந்து தப்புவதற்கு வழி தெரியாமல் மாணவர்கள் தற்கொலையில் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள். இதுபோன்ற தோல்விகளை எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை ஒரே நாளில் அவர்களுக்கு வழங்கிவிட முடியாது. பரிட்சை ரிசல்ட் வந்த தினத்தில் மட்டும் அவர்களுக்கு ஆறுதல் சொல் வது போதுமானதாக இருப்பதில்லை.

எந்த ஒரு தோல்வியும் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிப்பது இல்லை என்று சின்ன வயதில் இருந்தே கற்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வோர் ஆண்டும் பொதுத்தேர்வில் ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் தோல்வி அடைகிறார்கள். அவர்கள் எல்லோருமே தற்கொலை செய்வதில்லை என்ற உண்மையை மாணவர்களுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும். ஒரு மாணவன் தோல்விக்காக தற்கொலை செய்ய, அதே போன்று தோல்வி அடைந்த வேறு மாணவன் மீண்டும் படித்து பாஸ் ஆகிறான். இதுதான் சரியான வழி என்று சொல்லித்தர வேண்டும். மாணவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, அவர்களது பெற்றோருக்கும் இதனை புரியவைக்க வேண்டும்.

தொடர்ந்து குறைந்த மதிப்பெண் பெறும் மாணவர்களின் பெற்றோரை அழைத்துப் பேச வேண்டும். மதிப்பெண்ணுக்காக குழந்தைகளைத் திட்டுவது அல்லது அடிப்பது எந்தப் பலனும் கொடுக்காது என்பதை சொல்லித்தர வேண்டும். ஏனென்றால் குடும்பத்தினருக்குப் பயந்தே பெரும்பாலான மாணவர்கள் தற்கொலை முடிவு எடுக்கிறார்கள். அதனால் முதலில் திருத்தப்பட வேண்டியது பெற்றோர்கள்தான். இதனை செய்யாத சமூகம்தான் முக்கிய குற்றவாளி.

பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களுக்கு காதல், குடும்பம் போன்ற உறவுகளின் ஆழம் புரியாது. பெற்றோர்கள் மிகவும் சிரமப்பட்டு தங்களை படிக்க வைக்கிறார்கள் என்பது தெரியாது. ஏனென்றால் பொருளாதாரப் பிரச்னைகள் தங்கள் குழந்தைகளை பாதித்துவிடாமல்தான் பெரும்பாலான பெற்றோர் வளர்க்கிறார்கள். மேலும்



பணம், சேமிப்பு, கடன் போன்ற விவகாரங்களின் அழுத்தமும் ஆழமும் அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை.

ஏனென்றால் டீன் ஏஜ் வயதில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றம் காரணமாக, தங்களைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திப்பார்கள். எந்த நேரமும் தன்னுடைய உடல், தன்னுடைய வாழ்க்கை, தன்னுடைய ஆசை, தன்னுடைய உணர்வு ஆகியவை மட்டுமே முக்கியமாக இருக்கும். மதிப்பெண் தாண்டியும் சிலர் கீழ்க்கண்ட விஷயங்களில் தவறான முடிவுகள் எடுக்கிறார்கள்.

- தான் விரும்பும் பெண் அல்லது ஆண் வேறு ஒருவரை விரும்புகிறார் அல்லது தன்னைவிட்டு விலகிப் போவதை தாங்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை.
- தன்னுடைய நிறம் அல்லது உடல் அமைப்பை அவமானப்படுத்துவதால் மனம் வெறுத்துப் போகிறார்கள்.
- தான் விரும்பும் செல்போன், வண்டி, அழகு க்ரீம் போன்றவற்றை வாங்கித்தராமல் ஏமாற்றுவதால் மனம் கொதிப்பவர்கள் உண்டு.
- ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர் மிகவும் கண்டித்தால், வன்முறை பிரயோகம் செய்தால், அதில் இருந்து தப்பிக்க வேறு வழியில்லாமல் தவிப்பார்கள்.

ஒருசில சமுதாய பிரச்னைகளும் இவர்களை பாதிப்பதுண்டு. இவர்களுக்குப் பிடித்த சினிமா நடிகர்கள், அரசியல் தலைவர்கள் கைது செய்யப்படுவது, அவமானப்படுவதும் இவர்களைப் பாதிக்கிறது. மொழி, இன, சாதி போராட்டங்கள் இவர்களை எளிதில் ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது. இவற்றுக்கு ஏதேனும் ஆபத்து நேர்ந்தால், இவர்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் தவறான முடிவு எடுக்கிறார்கள்.

பொதுவாகவே, டீன் ஏஜ் வயதினருக்கு தங்கள் உடல் பலம், மன பலம் மீது அபார நம்பிக்கை உண்டு. தன்னால் எதையும் செய்யமுடியும் என்று உறுதியாக நம்புவார்கள், ஆனால் அப்படி எதுவும் செய்ய இயலாது என்ற உண்மை தெரியவரும்போது கடுமையான ஏமாற்றத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

டீன் வயதினருக்கு சிக்கல் தோன்றும்போது இரண்டு வழிகளை தேர்வு செய்கிறார்கள். முதல் வழி போதை. சிகரெட், மது, கஞ்சா போன்ற பொருட்கள் மூலம் தங்கள் ஏமாற்றத்தை, தோல்வியை மறைக்க முயல்கிறார்கள். போதைப் பொருட்களை தேர்வுசெய்ய விரும்பாதவர்கள் அல்லது அச்சப்படுபவர்கள் தற்கொலை எண்ணத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

பெரும்பாலான பருவ வயதினர் தங்களுடைய பிரச்னைகளை, பெரியவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வதை அவமானமாகக் கருதுகிறார்கள். யாரேனும் ஒரு பெரியவரை சந்தித்து சந்தேகம் கேட்பதற்கும், குழப்பத்தைத் தீர்ப்பதற்கும் முயற்சி செய்வதில்லை.

குட்டி டாக்டர்

கருணைக்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து, அதில் சாம்பார் வைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

ஏனென்றால் அவர்கள் பார்வையில் பெரியவர்கள் அனைவருக்கும் போதிய அறிவும், தெளிவும் இல்லை என்றே நினைப்பார்கள். எல்லாம் தங்களுக்குத் தெரியும் என்ற எண்ணத்தினால், தங்கள் வயதையொத்த நண்பர்களின் ஆலோசனைகளை பெரிதாக மதிப்பார்கள். இளவயது நண்பர்களுக்கு போதிய அனுபவம், தெளிவு இருப்பதில்லை என்பதால் தவறான முடிவுகள் எடுக்கிறார்கள்.

ஆசிரியரின் கடமை

டீன் ஏஜ் வயதினருக்கு ஆசிரியராக இருப்பவர்களுக்கு ஒரு முக்கிய கடமை இருக்கிறது. அதாவது படிப்பு, விளையாட்டு, உடல்நலம் மற்றும் வேறு ஏதேனும் வகையில் சிக்கல் அல்லது பிரச்னை ஏற்பட்டால், உடனே தயங்காது வீட்டில் அல்லது ஆசிரியர்களிடம் ஆலோசனை கேட்க வேண்டும் என்பதை சொல்லித்தர வேண்டும். ஒரு முறை மட்டும் இதனை அறிவுரையாகச் சொன்னவுடன் அவர்கள் மனதில் பதியாது. அவ்வப்போது டீன் ஏஜ் வயதினர் மனதில் பதியும் வகையில் இந்த அறிவுரையை வழங்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பெற்றோர், உறவினர், ஆசிரியர் உதவியை நாடுவது எந்த வகையிலும் பலவீனம் அல்ல என்பதையும் புரியவைக்க வேண்டும். மனதில் குழப்பம் வந்தால் பேசுவதற்கு அரசு மற்றும் பொதுநல அமைப்புகளின் தொலைபேசி எண்ணை கண்களில் படும் வகையில் ஆங்காங்கு வைக்க வேண்டும்.

பெற்றோர் கடமை

டீன் ஏஜ் வயதினருக்கு நெருக்கடிகளை சமாளிப்பதற்கு கற்றுத்தர வேண்டும். தோல்விகளை எதிர்கொள்ள கற்றுத்தர வேண்டும். இந்த வாழ்க்கையில் உயிர் வாழ்தலே மிக உயர்வான போராட்டம் என்பதை புரியவைக்க வேண்டும் சின்ன வயதில் இருந்தே குடும்ப பிரச்னைகள், சிக்கல்கள் தெரிந்து வளரும் டீன் ஏஜ் வயதினர் போதிய மன உறுதியுடன் இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின் தங்கிய அடித்தட்டு டீன் வயதினர் தற்கொலை செய்து

கொள்வது குறைவாக உள்ளது.

அதேபோன்று, மொழி, மதம், இனம், கட்சி போன்ற விஷயங்களில் தெளிவுபெறும் வயது இது அல்ல என்று அவர்களை கட்டுக்குள் இருக்கும்படி வளர்த்தல் வேண்டும். ஏதேனும் கட்சி அல்லது இயக்கத்தில் தீவிரமாக இருக்கிறார் என்றால், அவரை மீண்டும் பள்ளியின் பாதையில் திசை திருப்ப வேண்டும். இந்த சித்தாந்தங்களை படித்துமுடித்து வேலைக்குப் போன பிறகே மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று அழுத்தமாக புரியவைக்க வேண்டும். காதல் என்பது இனக்கவர்ச்சி, காதல் செய்வதற்குரிய முதல் தகுதி சொந்தக் காலில் நின்று பணம் சம்பாதிப்பது என்பதை மீண்டும் மீண்டும் டீன் வயதினரிடம் மந்திரம் போன்று ஓதவேண்டும். அப்போதுதான் சம்பாதிக்கும் வயது வரும் வரையில் காதலிப்பது சரியல்ல என்பது மனதில் பதியும்.

தினமும் தாய் அல்லது தந்தை அரை மணி நேரமாவது உரையாடுதல் வேண்டும். டீன் வயதினர் பேசுவதற்கு விரும்பமாட்டார்கள், தப்பித்துச் செல்லவே ஆசைப்படுவார்கள். ஆனாலும் அன்பு காட்டி அவர்களிடம் பேசுவதற்கு பெற்றோர் முயற்சி எடுக்க வேண்டும். அதேபோல், பிள்ளையின் தோழர்கள் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். அவர்களிடமும் அன்புடன் பழக வேண்டும்.பெற்றோர் சொல்லாத விஷயங்களைக்கூட நண்பன் சொன்னால் கேட்பார்கள்.அதனால் நண்பர்களை பெற்றோர் தங்கள் ஆதரவாளராக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைக்கு ஏதேனும் மன சங்கடம், பிரச்னை இருப்பது தெரிந்தால், நண்பரிடம் கேட்டு தேவையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

எந்த விஷயமாக இருந்தாலும் பிள்ளை தானே வந்து பேசட்டும் என்று அமைதி காக்க வேண்டிய தில்லை. முதிர்ச்சி அடையாத மனம், பிடிவாத குணம், அலட்சிய மனப்பான்மை போன்றவை டீன் ஏஜ் வயதினரின் இயல்புகள் என்றாலும் அன்பினால் அதனை வெல்வதற்கு பெற்றோர் முன்வர வேண்டும். அன்பு, அரவணைப்பு, ஆறுதலே டீன் வயதினரின் அகால மரணத்தைத் தடுக்கக்கூடிய ஆயுதங்கள்.

www.gyaanaguru.com

மூலிகைகள் மற்றும் வேதியல் பொருட்களையே மாத்திரைகளாக சாப்பிடுகிறோம். அதற்குப் பதிலாக கிச்சனையே மருத்துவமனையாக மாற்ற முடியும்.

கிச்சன் இருக்கையில் மருத்துவர் எதற்கு?

வெள்ளைக்குப் பூவரசம் பூக்கள்

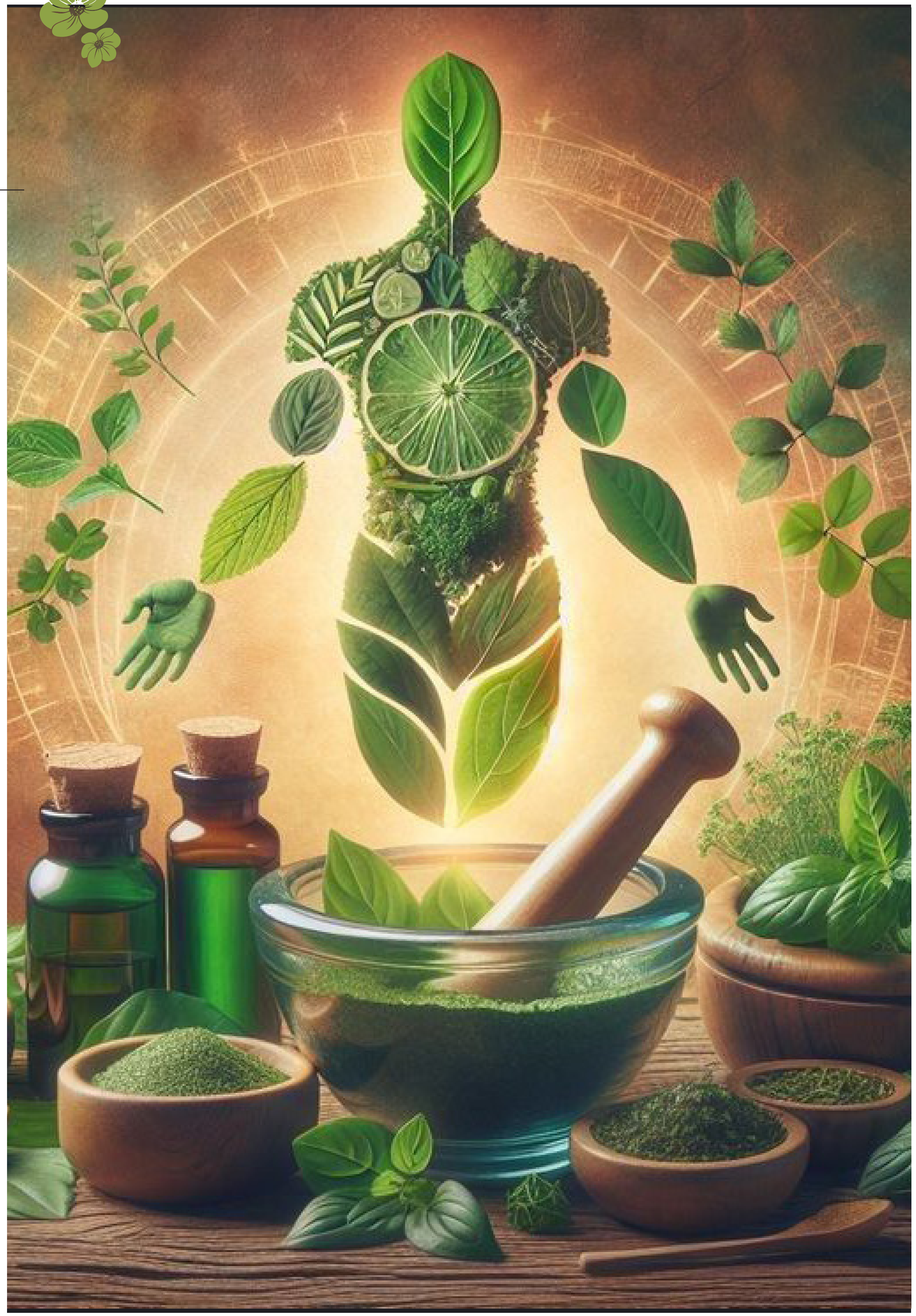
வீட்டு வாசலில் அழகான மஞ்சள் நிறத்தில் பூத்துக்குலுங்கும் பூவரசம் பூக்களுக்கு ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. பூச்சி மற்றும் விஷ வண்டுகளால் பாதிப்பு நேரும்போது இந்தப் பூக்களை நசுக்கி கடிபட்ட இடத்தில் பூசினால் விரைவில் குணம் தெரியும். சொறி, சிரங்கு போன்ற வற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் தொடர்ந்து பூவரசம் பூக்களை அரைத்துப் பூசிவர தோல் நோய்கள் குணமாகும். மூட்டு வீக்கம் மற்றும் வலிகளுக்கு நல்லெண்ணெய்யில் பூவரசம் பூவை காய்ச்சி பூசினால் விரைவில் குணம் தெரியும். வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படும் பெண்களுக்கு பூவரசம் பட்டையை நீரில் கொதிக்கவைத்து, அந்த நீரை அருந்தினால் பிரச்னை தீர்ந்துவிடும்.

நரம்புக்கு வல்லாரை கீரை

வல்லாரை கீரையை மிகச்சிறந்த மூலிகையாக நம் தமிழ் சித்தர்கள் கருதுகிறார்கள். இது மிகச்சிறந்த ரத்த விருத்தியாக அறியப்படு கிறது. வல்லாரை கீரையில் ஏராளமான சத்துக் கள் அடங்கியிருப்பதால், மூளையின் செயல்திறன் அதிகரித்து நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது. வல்லாரையை பச்சையாக அல்லது பவுடராக்கி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டுவர நரம்புகள் பலம்பெறும். வல்லாரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவந் தால் ரத்தசோகை நீங்கும். ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். காச நோயாளிகளுக்கு வல்லாரை மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். அத்துடன் கண் நரம்புகளுக்கும் வலிமையளிக்கும். மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.

பாலுணர்வுக்கு வெங்காயம்

சின்ன வெங்காயம், பெரிய வெங்காயம் இரண்டுமே மருத்துவத் தன்மை கொண்டது என்றாலும் சின்ன வெங்காயத்தையே மருத்துவத் தோழன் என்று அழைக்கிறார்கள். வெங்காயத் தைப் பொடியாக நறுக்கி தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு உடனே நின்றுவிடும். வெயில் காலத்தில் வரும் கட்டிகள் மீது வெங்காயத்தை நசுக்கி சாறுபிழிந்து தடவினால் விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும். வெங்காயத்துக்கு பாலுணர்வைத் தூண்டும் சக்தி உண்டு என்பதால் ஆண்கள் நிறையவே



ஞானகுரு
மார்ச் 2024
யாக்கை
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
2 - 3

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

சாப்பிட்டு பலன் அடைய லாம். ரத்தத்தில் கொழுப்பு சேர்வதை வெங்காயம் கரைக்கக்கூடியது என்பதால், இதனை இதயத்தின் நண்பனாக கருதலாம்.

பல்லுக்குச் செவ்வாழை

வாழைப் பழத்தில் ஏராளமான ரகங்கள் உள்ளன. சுவையிலும் மருத்துவத் தன்மையிலும் செவ்வாழைக்குத் தனிச்சிறப்புகள் உண்டு. குழந்தை இல்லாத தம்பதிகள், ஆளுக்கு ஒரு வாழைப்பழம் தினமும் சாப்பிட்டு அரைஸ்பூன் தேன் அருந்தினால் நல்ல பலன் தெரியும். செவ்வாழையில் உள்ள பீட்டா கரோட்டீன் கண்நோய்களை குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது. தினமும் சாப்பிட்டால் பார்வை தெளி வடையும். செவ்வாழையில் வைட்டமின் சி மற்றும் உயர்தர பொட்டாசியம் உள்ளதால் சிறுநீரகத்தில் கல் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. ஈறு வீக்கம், பல்வலி போன்ற பல் வியாதிகளை குணப்படுத்தும் தன்மையும் செவ்வாழைக்கு உண்டு.

கால்சியத்துக்குக் கைக்குத்தல் அரிசி

பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசியை நிறையவே பயன்படுத்து கிறோம் என்றாலும் கைக்குத்தல் அரிசியில் 23 வகையான சத்துக்கள் நிரம்பியிருக்கிறது. மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமான வைட்டமின் பி சத்து கைக்குத்தல் அரிசியில் நிரம்பி இருக்கிறது. கைக்குத்தல் அரிசியில் கால்சியம் அதிகமாக இருப்பதால் எலும்புகள் பலவீனம் அடைவது தடுக்கப்படும். சர்க்கரை வியாதி, ரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை தடுக்கும் தன்மையும் கைக்குத்தல் அரிசிக்கு உண்டு. நார்ச்சத்து கைக்குத்தல் அரிசியில் அதிகம் இருப்பதால் செரிமானம் நல்லபடியாக நடக்கும். ஜீரண கோளாறுகள் நீங்கும்.

புற்று நோய்க்குத் திராட்சை

அனைத்து காலங்களிலும் குறைந்த விலையில் கிடைக்கக்கூடியது திராட்சை. கருப்பு, பச்சை என்று இரண்டு வகை திராட்சையிலும் நிறையவே சத்துக்கள் உள்ளன. ரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்புகளை நீக்கி, ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் தன்மை திராட்சைக்கு உண்டு. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும், மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கும் அருமருந்தாக செயலாற்றுகிறது திராட்சை. திராட்சை ரசம் பருகுவதன் மூலம் காய்ச்சல் குறையும். வறட்டு இருமல், ஜலதோஷம் போன்றவை நீங்கும். திராட்சையில் இருக்கும் வேதிப்பொருட்களுக்கு புற்று நோயைத் தடுக்கும் தன்மை உண்டு. ரத்தசோகைக்கும் நிவாரணம் தருகிறது.

பளபளப்புக்கு சீரகம்

அஞ்சறைப் பெட்டியில் சீரகத்துக்கு தனியிடம் உண்டு. சமையலுக்கு சுவையும், மணமும் தருவதுடன் உடலுக்கு நலனும் அளிக்கிறது. வயிறு மந்தம், செரிக்காமை, வாயுத் தொல்லை போன்ற பிரச்னைகளுக்கு சீரகத்தை அரைத்துக்குடித்தால் உடனே குணம் தெரியும். சீரகத்தை வறுத்து, அத்துடன் கருப்பட்டி சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர, நரம்புகள் வலுப்பெறும். நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும். சீரகத்தை மென்று தின்றால் தலைசுற்று குணமாகும். பித்தம் குணமாகும். சீரகத்தண்ணீர் ஜீரணம் தரும். தோல் பளபளப்பாக மாறுவதற்கும் உடல் குளிர்ச்சி அடைவதற்கும் சீரகத்தை தினமும் மறக்காமல் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அலர்ஜிக்கு எலுமிச்சை

வீட்டுத் தோட்டத்தில் முளைக்கக்கூடிய எலுமிச்சைக்கு ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. இதனை குறைந்த விலை மருத்துவர் என்றே சித்தமருத்துவம் அழைக்கிறது. உடல் சூட்டை தணிக்கவும் பித்த கிறுகிறுப்பை போக்கவும் எலுமிச்சை சாறு அருந்தினால் போதும். வாத நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தினமும் எலுமிச்சை சாறு குடித்துவந்தால் விரைவில் நல்ல பலன் தெரியும். நீர் மோரில் எலுமிச்சம் பழம், இஞ்சி, பெருங்காயம், கொத்தமல்லி இலை கலந்து குடித்தால் மந்தம், நரம்புத்தளர்ச்சி, வாய்வு பிரச்னை நீங்கும். எலுமிச்சை சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் அரிப்பு, அலர்ஜி போன்றவை நீங்கிவிடும்.

முகப்பருவுக்குக் கற்றாழை

வீட்டுத் தொட்டியில் எந்த பராமரிப்பும் இல்லாமலே சிறப்பாக வளரக்கூடியது கற்றாழை. இதனை அழகு மருத்துவர் என்றே அழைக்கிறார்கள். குளிப்பதற்கு முன் கற்றாழை ஜெல் அல்லது சாறு தேய்த்து மசாஜ் செய்துகொண்டால் பொடுகு நீங்கி பளபளப்பான கூந்தல் கிடைக்கும். கற்றாழை ஜெல் சாறு எடுத்து நிறைய தண்ணீர் சேர்த்து குடித்துவந்தால் வயிற்றுப்பூச்சி, வயிற்றுப் பொருமல் போன்ற பிரச்னைகள் தீரும். முகத்தில் பரு, கரும்புள்ளி, மரு போன்ற பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்கு கற்றாழை ஜெல்லுடன் மஞ்சள் கலந்து போட்டால் போதுமானது. உடல் பளபளப்பு அடையவும் குளிர்ச்சி அடையவும் வாரம் ஒரு முறை ஒரு விள்ளல் கற்றாழை ஜெல் சாப்பிட்டு வரலாம்.

கொழுப்பை விரட்ட வெள்ளைப்பூண்டு

அனைத்து உணவுகளிலும் ஏதேனும் ஒரு வகையில் பூண்டு சேர்க்கும் பழக்கம் பெரும்பா லோருக்கு உண்டு. இதற்குக் காரணம் அதன் அதீத மருத்துவக் குணமே. உடம்பில் கொழுப்பு சேராமல் தடுக்கும் சக்தி பூண்டுக்கு உண்டு. அதோடு ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் பூண்டுக்கு உண்டு. தாய்ப்பால் போதுமான அளவுக்கு சுரக்காத பெண்களுக்கு தினமும் இரவு பாலில் பூண்டு போட்டு காய்ச்சிக் கொடுத்தால் பால் பெருகும். பெண்களுக்கு கருப்பையில் சேரும் கசடுகளை அகற்றும் தன்மையும் ரத்தக் குழாயில் தசைகளை வலுப் படுத்தும் தன்மையும் பூண்டுக்கு உண்டு. ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கு ஆசைப்படுபவர்கள் தினமும் இரவு மூன்று பூண்டுகள் சாப்பிட்டால் போதும், நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்.

புற்று நோயை வெல்ல முடியும் என்று நம்பிக்கை தருகிறார் நடிகை கௌதமி.

புற்று நோய் போராளி

கௌதமி

பிரபலங்கள் குறிப்பாக திரையுலகப் பிரபலங்கள் இப்போது தான், தங்களுடைய வந்த நோய் குறித்தும் அதிலிருந்து மீண்டு வந்த சிகிச்சை வழிமுறைகள் குறித்தும் வெளிப்படையாகப் பேசத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். இது, சாதாரண மக்களுக்கு மிகப்பெரும் விழிப்புணர்வூட்டும் செயல். குறிப்பாக புற்று நோய் என்றாலே பயந்து நடுங்கும் மக்களுக்கு நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக மாறியிருக்கிறார் நடிகை கௌதமி.

இது குறித்து நடிகை கௌதமி, "புற்று நோயைக் குணப்படுத்த முடியும். புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும். புற்றுநோயை தவிர்க்க முடியும். புற்றுநோய் தொடர்பாக பயம், வலி, மரணம், உருவ சிதைவு என்ற சில வார்த்தைகள் உண்டு. ஆனால் அது பழைய கதை. இப்பொழுதைய உண்மை நிலை – தவிர்ப்பது, சிகிச்சை, குணபடுத்துதல் மற்றும் ஆதரவு.

புற்றுநோய் சிகிச்சைகளில் இப்பொழுது மிகப்பெரிய முன்னேற்றங்கள் பலரது உயிரை காப்பாற்றி கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் இதற்கான முதல் அடி எடுத்து வைப்பது நமது பொறுப்பாகும். விழிப்புணர்வோடும் செயலூக்கத்துடன் நாம் இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டு நாம் நம்மை பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது கவனமாக செயல்டுவது. அதாவது ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிடுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்வதை பழக்கமாக ஏற்படுத்தி கொள்ளுங்கள். மன அழுத்தத்தை குறைக்க திறம்பட முற்படுங்கள். முறையான உடல் ஆரோக்கிய சோதனைகளை எடுத்து கொள்ளுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்த்துடுங்கள். நச்சுத் தன்மை கொண்ட வீட்டு உபயோக பொருட்களை தவிர்த்து இயற்கையான பொருட்களை உபயோகப்படுத்துங்கள். ஊட்டச்சத்து மிகுந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

நாம் இப்பொழுது உண்ணும் குப்பைகளை ஒதுக்கி விட்டு பாரம்பரிய உணவுகளை உண்ணுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட சக்கரை வகைகள், உப்பு மற்றும் எண்ணெய் வகைகளை முற்றிலும் புறக்கணித்து விடுங்கள். இதையெல்லாம் செய்ய தொடங்கினால் நாமும் நமது அன்பிற்குரியர்களும் முழுமையான ஆரோக்கியமான, சந்தோஷமான, சக்தியூட்டபட்ட வாழ்க்கையை வாழ முடியுங்கள்.

குட்டி டாக்டர்

வாழைத்தண்டை சுட்டு, அதன் சாம்பலை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவி வந்தால், தீப்புண், சீழ் வடிதல் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

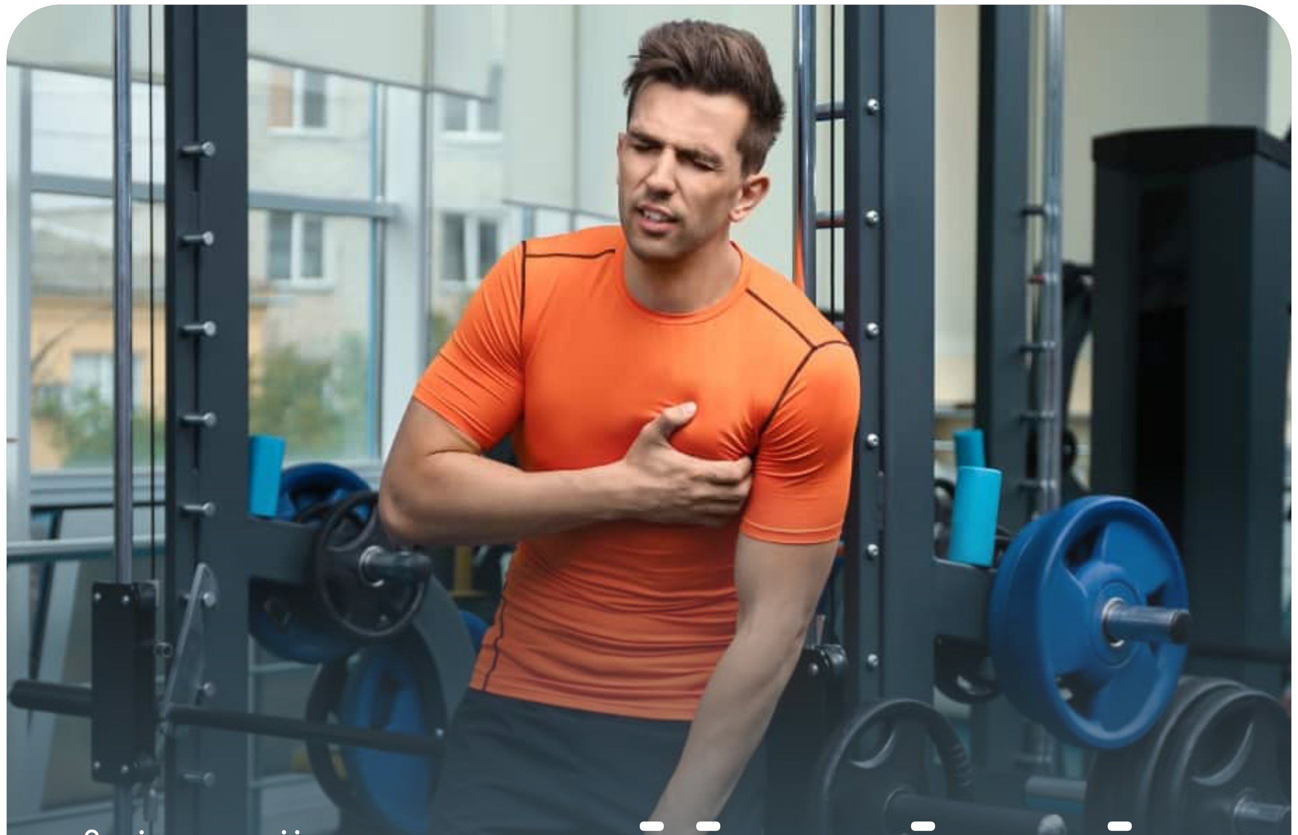
இப்படி வாழ்வதற்கு நமக்கு முழு தகுதி உள்ளது. வாருங்கள்! புற்றுநோயில்லாத சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்...” என்று அழைப்பு விடுத்திருக்கிறார்.

நடிகை கௌதமிக்கு ரேடியோதெரபி சிகிச்சை நடந்த தருணங்களில் நடிகர் கமல்ஹாசன் ஆறுதலாக உடன் இருந்திருக்கிறார். இது குறித்து ஒரு பதிவு பரவலாக அனைவரது கவனத்தையும் கவர்ந்தது. இந்த நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு பதிவாகவே அதையும் பார்க்கலாம்.

அந்த பதிவில், “சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒரு முன்மதியப் பொழுதில் அப்பல்லோ மருத்துவமனையின் ஒரு உள்ளறையில் அமர்ந்திருந்தேன். முப்பது பேர் அமரத்தக்க அந்தக் குளிரூட்டப்பட்ட அறை முழுவதும் வடநாட்டவர்களும், வெளிநாட்டவர்களும்தான்.. அதன் ஒரு பின்வரிசை மூலையில் நான் அமர்ந்திருக்க, முதல்வரிசையில் இன்னொரு மூலையில் கமல்ஹாசன் அமர்ந்திருந்தார். அது ஒரு ரேடியோதெரபி கதிரியக்கச் சிகிச்சை அளிக்கும் அறையின் காத்திருப்பறை.

ரேடியோதெரபி எனில் புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான ஒரு கதிரியக்கச் சிகிச்சை. நோயைவிட அதற்கான சிகிச்சை கொடுமையானது என நான் நேரில் கண்டு அறிந்துக் கொண்ட காலக்கட்டம் அது. சிகிச்சைக்காக அடுத்து உள்ளே செல்லவிருக்கும் ஒரு சிலரில் எனது அம்மாவும் ஒருவர். மரணத்தின் வாசல் என்பார்களே! அதை நோயுற்றோர் முற்றும் முதலுமாக உணரும் நேரமும், இடமும் அது. எனது ஆதர்ச நாயகன் கண் எதிரே அமர்ந்திருக்க, எழுந்து சென்று அவரிடம் உரையாட, புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்ள எனக்குத் தன்னிச்சையாக எழுந்த ஆவலை அந்தச் சூழலின் மாண்பு கருதி அமைதி படுத்திக் கொண்டு காத்திருந்தேன்.

உள்ளறையின் கதவு திறக்க, செவிலியர் இருவர் தாங்கிப் பிடிக்க கவுதமி அவர்கள் பிழிந்தெடுத்த ஈரத்துணியைப் போல மிகத் தளர்வாக நடந்து வெளியே வந்தார். கமல் சடாரென எழுந்து வேகமாகச் சென்று அவர் துணைவியாரை அணைத்தபடி வாங்கிக் கொண்டவுடன், செவிலியர்கள் மீண்டும் உள்ளே சென்று கதவைச் சாத்திக்



ஹார்ட் அட்டாக் மாதம் தெரியுமா?

1 பக்க டானிக்

பெரும்பாலான ஹார்ட் அட்டாக் திங்கள் கிழமை ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதோடு டிசம்பர் மாதம் கடைசி வாரத்தில் நிறைய பேர் இதய நோய் அறிகுறிகளுடன் மருத்துவமனைக்கு வருவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வெளிநாடுகளில் கிறிஸ்துமஸ் விழாவுக்காக டிசம்பர் மாதம் நீண்ட நாட்கள் லீவு விடப்படுகிறது. விடுமுறை தினத்தில் அதிகமாக சாப்பிட்டு, அதிகமாகக் குடித்து, அதிகமாக ஊர் சுற்றுகிறார்கள். இந்த நேரத்தில் கண்ட இடத்திலும் சுகாதாரக் குறைவான உணவுகளை உண்ணுவது ஜீரணக் குழப்பத்தையும் ரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகப்படுத்தி இதய நோய் அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டுகிறது.

எனவே 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண், இதயநோய் பாரம்பரியம் உள்ளவர்கள், ரத்த அழுத்தம், கட்டுப்பாடு இல்லாத நீரிழிவு, கொழுப்பு சிக்கல் இருப்பவர்கள் இந்த காலகட்டத்தில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். வியர்வை, வாந்தி, கைவலி, தோள்பட்டை வலி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு விரைய வேண்டும். ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஹார்ட் அட்டாக் அறிகுறிகள் வெவ்வேறு வகையில் இருக்கும் என்பதால் எந்த அறிகுறியையும் அசட்டையாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. மருத்துவமனைக்குச் செல்ல தாமதம் ஆகும் பட்சத்தில் உடனடியாக ஆஸ்பிரின் மாத்திரை போட்டுக்கொண்டு மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

கொண்டனர். இப்போது கமல் அவரைக் கைத்தாங்கலாக அழைத்துக் கொண்டு வெளியேற முயன்றார்.

நான் எழுந்து வேகமாக கமல்ஹாசனிடம் சென்று, சார், நான் சென்று வீல்சேர் கொண்டு வரவா? என்றேன். வேண்டாங்க ! நன்றி.. இப்படி அழைத்துச் செல்வதுதான் இவருக்குப் பிடிக்கும் என்றவர் சற்றே நிறுத்தி என்னைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தபடி, எனக்கும் பிடிக்கும் என்றார்.

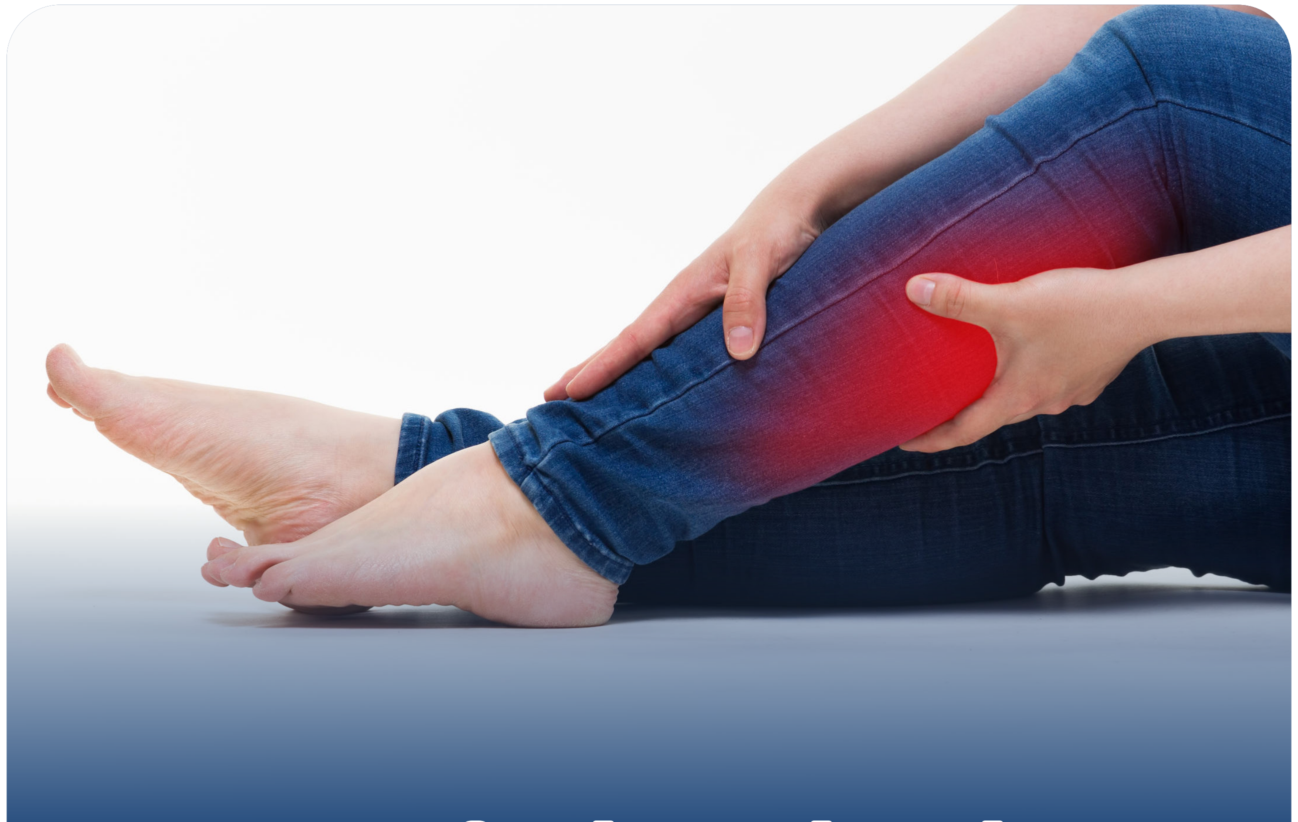
அன்று இரவு நண்பனிடம், எத்தனை வயதானால், எத்தனை இலக்கியம் படித்தால் இப்படியொரு காதல் எனக்கு வரும்னு தெரியலைடா என்றேன். அம்மி மிதித்து, அக்னி சாட்சியாகக் கைப்பிடித்த மனைவியை பொது இடத்தில் கை நீட்டி அடிக்கும் அற்பர்களும், ஐம்பது பவுன் வரதட்சணை கொண்டு வந்த மனைவியை ஐந்து பவுன் கூட வாங்கிவரவில்லை என தீவைக்கும் அயோக்கியர்களும் வாழும் சமூகத்தில், தாலிக் கட்டாமல் ஜஸ்ட் உடன் இணைத்துக் கொண்டு வாழும் ஒரு பெண்ணை அவரின் நோய்க்காலத்தில் பேணிப்பாதுகாத்த அந்த மனிதனை இந்த நூற்றாண்டின் மகத்தானக் காதலன் என்பேன்..” என்று கூறியிருந்தார். இதிலிருந்து புற்றுநோய் போன்ற நோய்களுக்கு எத்தனை பெரிய ஆறுதல் தேவைப்படும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

இனி, புற்று நோய் பற்றி கொஞ்சம் அறிந்துகொள்ளலாம். சென்னையில் ஒரு லட்சத்தில் 13.6 குழந்தைகளுக்கு புதிதாக புற்றுநோய் பாதிப்பு இருப்பது அடையாறு புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி மையத்தின் ஆய்வில் தெரியவந் துள்ளது. 2018ஆம் ஆண்டு ஆய்வறிக்கையொன்றின்படி, இந்தியாவில் மட்டும் ஒவ்வொரு பத்து நிமிடங்களில் இரண்டு பெண்களுக்கு மார்பகப்புற்று இருப்பதும், அவர்களில் ஒருவருக்கு முற்றிய நிலையில் இருப்பதும் கண்டறியப்படுவதால், இருவரில் ஒருவர் இறந்துவிடுகிறார். இன்னும் சொல்லப்போனால், இந்திய அளவில் தமிழ்நாட்டிலும் புதுச்சேரியிலும்தாம் 23.3% பெண்கள் கருப்பைவாய் புற்றுநோயினால் இறந்துபோகிறார்கள். புகையிலைப் பயன்பாட்டினால் 68 இந்திய ஆண்களில் ஒருவருக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் இருக்கிறது.

பொதுவாக, புற்றுக்கட்டிகள் அவைத் தோன்றுமிடத்தைக் கொண்டு கடினப்புற்று அல்லது நீர்மப்புற்று கட்டிகள் என்று பிரிக்கப்படுகின்றன. கடினமான செல்களைக்கொண்ட உறுப்புகளான எலும்பு, மார்பகம், நுரையீரல், மண்ணீரல் போன்ற உடலுறுப்புகளில் உருவாகும் திண்மப்புற்றுக்கட்டிகளை கார்சினோமா என்றும், சற்று மெல்லிய அல்லது இணைப்புத்திசுக்களைக் கொண்ட தசைகள், எலும்புச்சவ்வுகள், கொழுப்புப்படலம் மற்றும் இரத்தக்குழாய்ச் சுவர்களில் தோன்றுபவற்றை சர்கோமா புற்றுகள் என்றும் கூறுவார்கள். அதோடு ரத்தம், எலும்பு, நிணநீர் நீர்மங்களில் புற்றுக் கட்டிகள் உருவாகின்றன.

புற்று நோய்க்கு கீமோதெரபியே அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. அதேநேரம், புற்றுசெல்களை அழிப்பதோடு நல்லசெல்களையும் அழிப்பதால், புற்றுசெல்களைப் போல வேகமாக வளரும் முடி மற்றும் நகச்செல்கள் உதிர்வது தவிர்க்கமுடியாத பக்கவிளைவு களாகும். ஆனாலும், அதைத் தொடர்ந்து, ஒவ்வாமை, வாந்தி, இரத்த உற்பத்தி குறைந்து உடல் நலிதல், பசியின்மை, நினைவாற்றல் குறைபாடு, உயிரிழப்பு போன்ற தீவிரமான பக்கவிளைவுகளை உண்டாக்குவதால் கீமோதெரபிக்கு நோயாளிகள் அஞ்சுகிறார்கள். இப்போது புதிய வகை மருந்துகள் பயன்பாட்டுக்கு வந்துள்ளன. எனவே, தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் இந்த நோயில் இருந்து தப்பிக்க முடியும்.

www.gyaanaguru.com



கெண்டைக்கால் கிராம்ப் சுலப தீர்வு

1 பக்க

நாற்பது வயதைத் தொட்டுவிட்ட பலருக்கும் இரவு நேரத்தில் அல்லது பகலில் எழும்போது கெண்டைக்கால் சதை, கால் விரல்கள், பாதங்களில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. குறிப்பாக கெண்டைக்கால் சதையும் நரம்புகளும் சேர்ந்து கட்டி போன்று இறுகிவிடும். எனவே, படுக்கையில் இருந்து எழுந்தரிக்க முடியாமல், காலை அசைக்க முடியாமல் பெரும் சிரமத்துக்கு ஆளாவார்கள்.

கடினமாகிவிட்ட சதைப் பகுதியைத் தொட்டாலே வலிக்கும் என்றாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீவி விட்டு, நிதானமாக தடவிக் கொடுத்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வலி குறைந்து, அந்த தடிமன் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும். ஆனாலும் இரண்டு நாட்களுக்காவது அந்த இடத்தில் லேசாக வலி இருக்கும். மேலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் அது போன்று வலி வந்துவிடலாம் என்ற பயம் வந்துகொண்டே இருக்கும்.

மருத்துவரிடம் சென்று பார்த்தால், சத்து குறைவாக இருக்கிறது என்று மருந்து எழுதிக்கொடுப்பார். மருந்து சாப்பிடும் வரையில் நன்றாக இருக்கும், அதன் பிறகு மீண்டும் எப்போது வேண்டுமானாலும் வரும். இதற்கு ஆயுர்வேதத்தில் எளிமையான ஒரு சிகிச்சை தருகிறார்கள்.

வலது பக்க காலில் கிராம்ப் வந்தால், இடது கையை காதோடு ஒட்டி மேலே தூக்கியபடி கொஞ்ச நேரம் நிற்க வேண்டும். அப்படி நிற்கும்போதே, கிராம்ப் வலி குறையத் தொடங்கிவிடும். முழுமையாக வலி குறைந்த பிறகு கையை இறக்குவது நல்லது. அதேபோல் இடது காலில் கிராம்ப் என்றால் வலது கையை காதோடு ஒட்டி மேலே தூக்க வேண்டும்.

www.gyaanaguru.com

நாகரிகம் என்ற பெயரில் உள்ளாடை அணிவது மிகப்பெரும் மருத்துவச் சிக்கலை நோக்கி சென்றுகொண்டிருக்கிறது.

பிரா அணியாதீங்க ப்ளீஸ்

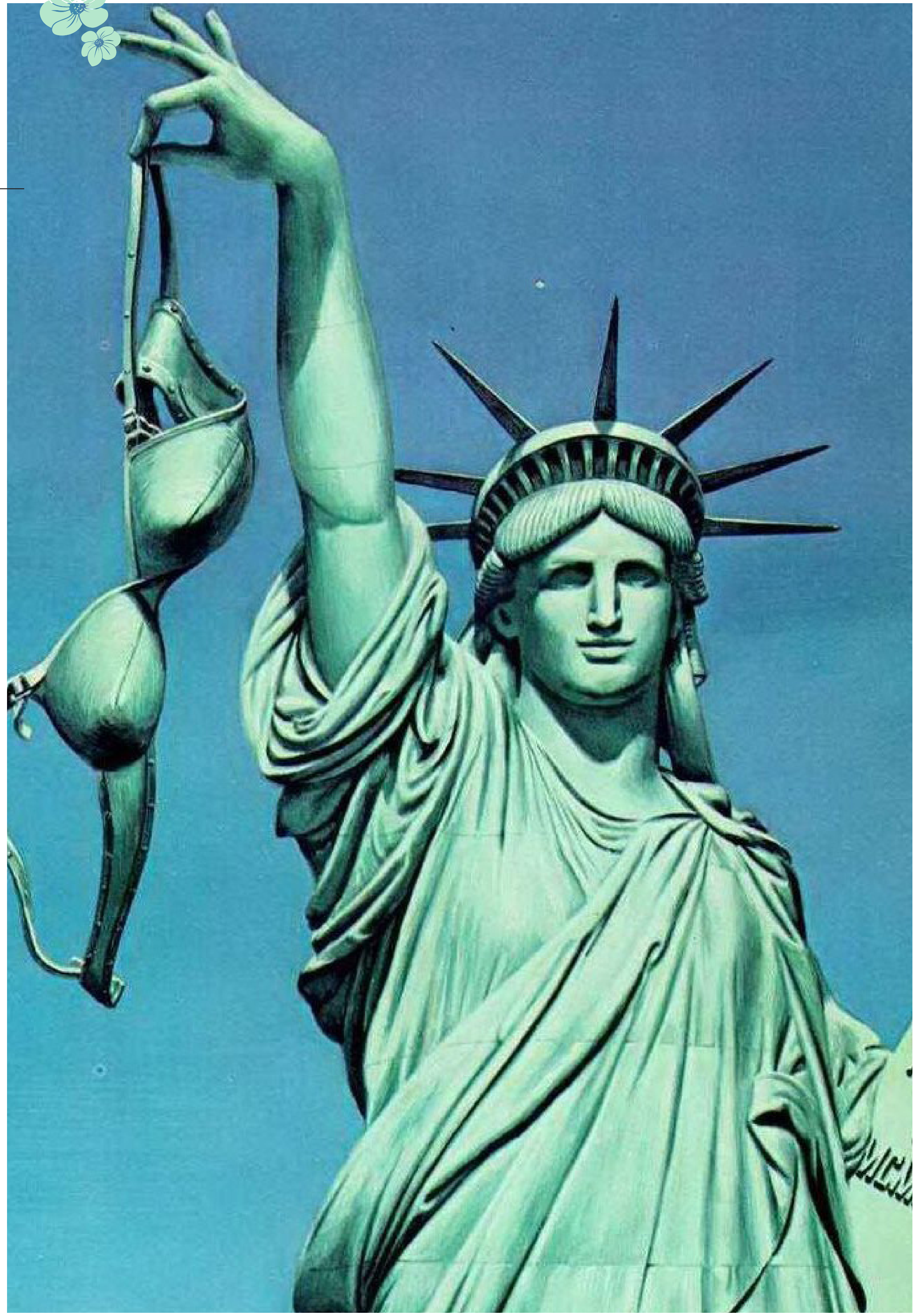
பெண்களிடமிருந்து பிரிக்கமுடியாத அங்கமாக பிரா மாறிவிட்டது. தேர்வு செய்வதில், அணிவதில் நிறைய அசௌகர்யங்கள் இருந்தாலும், அதனை யாரும் தவிர்ப்பதே இல்லை. பிரா அணிய வில்லை என்றால் மார்பகத்தின் அமைப்பு சீர்குலைந்துவிடும், அழகு குறைந்துவிடும் என்ற அச்சத்தினாலே பெண்கள் விடாப்பிடியாக பிரா அணிகிறார்கள். ஆண்கள் பார்வையில் தங்கள் மார்பகம் கவர்ச்சிகரமாகத் தெரியவேண்டும் என்பதற்காகவும் பிரா அணிகிறார்கள்.

பெண்களுக்கு முதலில் மார்பகம் பற்றிய தெளிவு இருக்க வேண்டும். மார்பகம் என்பது கொழுப்பினாலும், பால்சுரப்பிகளைக் கொண்ட திசுக்களின் தொகுப்பு. சிலருக்கு பால் சுரப்பு திசுக்கள் அதிகமாகவும், கொழுப்பு திசுக்கள் குறைவாகவும் இருக்கலாம். மற்ற சிலருக்கு கொழுப்பு திசுக்கள் அதிகமாகவும், பால் சுரப்பிகளைக் கொண்ட திசுக்கள் குறைவாகவும் இருப்பதால், ஒவ்வொருவரின் உடல் அமைப்பை பொறுத்து அளவு மாறுபடுகிறது. வயது மூப்படையும் போது திசுக்கள் தளர்வு அடைவது என்பது இயற்கை.

பெரிய மார்பகங்கள் உள்ள பெண்களுக்கு, இயல்பாகவே மார்பக சரிவு ஏற்படுகிறது. எனவே பிராக்கள் அணிவது அவர்களுக்கு தற்காலிகமாக சௌகரியம் கொடுக்கிறது. இதனால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் முதுகு வலி போன்ற பிரச்னைகளையும் தவிர்க்க முடியும். அதுவே சிலருக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தினால், அவர்கள் அணிய தேவையில்லை.

பிரா மட்டுமின்றி எந்தவொரு ஆடையும் இறுக்கமாக அணியும்போது, அதனால் தோல் பகுதிகளில் தடுப்புகள் ஏற்படலாம். மேலும் வியர்வையினால் அந்த இடங்களில், அரிப்பு, எரிச்சல் ஏற்படலாம். தொடர்ச்சியாக மிக இறுக்கமான உள்ளாடைகள் அணியும் போது அவர்களுக்கு மார்பகப் பகுதி களில் வலி ஏற்படலாம். எனவே பெண் கள் சரியான அளவில் பிராக்களை தேர்ந்தெடுத்து அணிய வேண்டியது அவசியம். அதேநேரம், இறுக்கமான பிராவால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் என்பது பொய்யான நம்பிக்கை.

உண்மை என்னவென்றால், பிராக்கள் அணிவது மார்பகங்களில் எந்தவித தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்த போவதில்லை. அதாவது ஆடை அணிவதால் உடலுக்கு நன்மையும் இல்லை, தீமையும் இல்லை என்பது போலவே பிரா அணிவது நல்லதும் இல்லை, கெட்டதும் இல்லை. மனதளவில் நம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியும் கொடுக்கிறது என்றால் அதனை



www.gyaanaguru.com

பயன்படுத்தலாம். அசௌர்யமும் எரிச்சலும் கொடுக்கிறது என்றால் அணிவதைத் தவிர்க்கலாம்.

சரியான அளவு பிரா அணியாத காரணத்தாலே மார்பகம் தளர்வு அடைவதாக சிலர் வருத்தப்படுகிறார் கள். உண்மை என்னவென்றால் ஒவ்வொரு நாளும் அதாவது 25 வயதுக்குப் பிறகு மார்பகம் தளர்வு அடைவது இயற்கை. அதுவும் குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு அதிவேக மாக தளர்வுக்கு ஆளாகிறது. இதனால் பெண்களுக்கு எந்த தொந்தரவும் பிரச்னையும் இல்லை என்றாலும், ஆண்களுக்கு தங்கள் மீதுள்ள ஈர்ப்பு குறைந்துவிடும் என்பதாலே பிராவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள்.

பாலூட்டுவதால் மட்டும்தான் மார்பகங்கள் தளர்வடைகிறது என்ற தவறான எண்ணம் காரணமாக இளம் தாய்மார்கள் பால் கொடுப்பதற்குத் தயங்குகிறார்கள். இந்த எண்ணமும் உண்மையில்லை.

பிரா போலவே மார்பகங்கள் தளர்வைப் போக்கும் கிரீம்களும் இப்போது அமோகமாக விற்பனையாகின்றன. இந்த கிரீம்கள் எல்லாமே போலியானவை. ஏனென்றால் எந்த கிரீம்களாலும் நிச்சயம் மார்பக தளர்வுகளைத் தடுக்க முடியாது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இயற்கையாக உடலில் நடக்கும் மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் வர வேண்டும்.

சிறிய மார்பகங்கள் குறித்தும் மிகப்பெரும் மார்பகங்கள் குறித்தும் பெண்களுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை இருப்பதுண்டு. சரியான உடல் அமைப்பு, சரியான மார்பக அளவு என்று எதுவும் கிடையாது. அவரவர் உடல் அமைப்புக்கு ஏற்ற மார்பகங்கள் உருவாகியிருக்கின்றன என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு, அதை மதிப்பதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பெரிய அளவிலான மார்பகங்கள் உடையவர்கள், இதனை குறைப்பதற்கு அறுவை சிகிச்சை வரையிலும் முயற்சி செய்கிறார்கள். அதேபோல் சிறிய மார்பகம் உள்ளவர்கள் சிலிக்கான் மூலம் பெரிதாக்க முயற்சி எடுக்கிறார்கள். இவை, எதுவுமே தேவையில்லை, மார்பகம் பற்றிய பார்வையே வீண் கற்பனை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சிறிய மார்பகங்கள் உள்ள பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் குறைவாக சுரக்கும் எனவும், பெரிய மார்பகங்கள் உள்ள பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகமாக சுரக்கும் எனவும் மற்றொரு பொய் நம்பிக்கை இருக்கிறது. ஒவ்வொரு பெண்ணுக் கும் அவர்களது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கு தேவையான அளவு பால் சுரக்கின்றன. எனவே, அதற்காக மட்டுமே மார்பகங்கள் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை பெண்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தங்களுக்கு அமைந்திருக்கும் மார்பகத்தை நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியது மட்டுமே முக்கியம். குறிப்பாக மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து பெண்கள் தங்களை தற்காத்து கொள்வதற்கு மாதம் ஒருமுறை வீட்டிலேயே சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் முடிந்த பிறகு, பெண்கள் தங்களுடைய கைகளினால் மார்பகங்கள் முழுவதும் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். எங்கேனும் வித்தியாசமாக உணர்ந்தால், கட்டி போல தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

குறிப்பாக 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் இந்த பரிசோதனையை கட்டாயம் மாதம்தோறும் செய்துகொள்ள வேண்டும். 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் ஒருமுறை மேமாகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். அதில் ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். முன்கூட்டியே கண்டறிவதால் பல பிரச்னைகளில் இருந்து தங்களை தற்காத்துக் கொள்ள முடியும்.

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு சரியான அளவிலான பிரா தேர்வு செய்வதிலும், சரியாக அணிவதிலும் குழப்பம் உள்ளது. இரண்டு மார்பகமும் ஒரே போன்று இல்லை என்ற குறை இருக்கிறது. வசதியான, சரியான பிரா அணியவில்லை என்றால்,. இறுக்கமான பிரா அணிந்தால் விலா எலும்பு பகுதியில் வலி, வியர்வை வெளியேறுவதில் சிக்கல், தோல் அரிப்பு, ரத்த ஓட்டத்திற்கு இடைஞ்சல் போன்ற சிக்கல் ஏற்படலாம்.

ஒருமுறை சரியான அளவில் பிரா அமைந்துவிட்டால், அதே அளவை பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்பற்றுவது தவறு. அவ்வப்போது, உங்கள் மார்பக அளவை பொறுத்து அளவை மாற்றிக்கொள்வது தான் சரி. அதோடு பிரா அணிந்தால், மார்பக சரிவைத் தடுக்கலாம் என்பது கட்டுக்கதை. அதேபோல், பிரா அணிந்தால், பால் கட்டிக்கொள் வதைத் தடுக்கலாம் என்பதும் உண்மை அல்ல. பாலூட்டும் மாதங்களில் மார்பகங்களின் அளவு அவ்வப்போது மாறிக்கொண்டே இருக்கும் என்பதால், குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது, அதிகமான பாலை வெளியேற்றுவது தவிர பால்கட்டுவதை தடுக்க வேறுவழியில்லை

ஒரு சிலர் 'அண்டர் வையர்டு பிரா' (Under wired bra) அணிகிறார் கள். அதை அணியும் நேரம்தான் அதன் விளைவை தீர்மானிக்கும். வையர்டு பிராவில் மார்பகத்தின் கீழ்பகுதியை உயர்த்துவதற்காக வையர் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். நீண்ட நேரம் அதனை அணிவதால், மார்பகத்திற்கு அழுத்தம் கொடுப்பது நல்லதில்லை. மார்பக புற்றுநோய் வருவதை பிரா தடுக்கிறது என்பதோ அல்லது பிரா தடுக்கவில்லை என்பதும் உண்மை இல்லை. பிரா அணியாமல் இருப்பதே சுதந்திரம் என்ற எண்ணம் பெண் களுக்குத் தோன்றுவதே நல்லது. அதிகபட்சம் குழந்தைகள் பிறந்த பிறகாவது பிராவில் இருந்து விடுதலை பெறுவது பெண்களுக்கு நல்லது.

குட்டி டாக்டர்

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரைலிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி அதனுடன் சூடான பால் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

www.gyaanaguru.com

இரவு நேரங்களில் திடீரென காது வலி ஏன் வருகிறது, அதனை எப்படி சுலபமாகத் தீர்ப்பது என்று அறிவோம்.

குழந்தைக்கு காது வலி

கைக் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல், சளி என்றால் அதனால் படும் அவஸ்தை வெளிப்படையாகத் தெரிந்துவிடும். அதனால், சிகிச்சை அளிப்பது சுலபமாக இருக்கும். ஆனால், காது வலியால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்பட்டு கதறுவார்கள். காது பக்கம் கையை வைத்துக்கொண்டு கத்துவார்கள். காது வலியா... அந்த வலியின் தீவிரம் என்னவென்று புரியாமல், என்ன செய்வது என்றும் புரியாமல் பெற்றோர் அதிர்ந்துவிடுவார்கள்.

பெரும்பாலும் இரவு பாதித் தூக்கத்தில் எழுந்தே காது வலிக்கிறது என்று குழந்தைகளும் சிறு வயதினரும் அழுகிறார்கள், உடனடியாக மருத்துவமனைக்கும் செல்ல இயலாமல், எந்த சிகிச்சையும் செய்ய முடியாமல் பெற்றோர்களும் பிள்ளையும் பெரும் அவஸ்தைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

காது வலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக காது வலி குளிர் மற்றும் மழை காலத்திலே அதிகம் வருகிறது. அதோடு சளி, மூக்கடைப்பு போன்ற பிரச்னைகள் இருக்கும் நேரத்திலே காதுவலி அல்லது காது அடைப்பு உண்டாகிறது. காது மூக்கு மற்றும் தொண்டையை இணைக்கும் யுஸ்டாஸியன் பாதையில் பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதால் வீக்கம் ஏற்பட்டு அழுத்தம் மற்றும் வலியை உண்டாக்கு கிறது. எழுச்சி எனப்படும் கட்டி, குருமி ஆகியவற்றால் குழந்தைகளுக்கு கடுமையான காதுவலி ஏற்படலாம். கன்னம் அல்லது காதில் அடிபடும் நேரத்தில் 'சவ்வு கிழிதல்' ஏற்பட்டு நோய்த் தொற்றுப் பரவலாம். பட்ஸ் பயன்படுத்துதல், ஷாம்பூ நுழைதல், வெடி சத்தம், பெரிய மணியோசை, பட்டாசு சத்தம் ஆகியவை காரணமாகவும் காது வலி உண்டாகலாம்.

இவை தவிரவும் பல்வேறு காரணங்களால் காதுவலி ஏற்படலாம்.

- சைனஸ் தொற்று
- பல் வலி
- தொண்டை தொற்று
- தாடை வலி
- அலர்ஜி
- ஹெட்போன் பயன்பாடு

விமானப் பயணத்தில் சின்னக் குழந்தைகளுக்கு காது அடைப்பு, காது வலி ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால், இந்த பிரச்னை தரை இறங்கியதும் சரியாகிவிடும். அதிக புகையினூடே பயணம், சிகரெட்

குட்டி டாக்டர்

நந்தியாவட்டை இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி குடித்து வந்தால் ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

புகை காதுக்குள் செல்வது போன்றவையும் காது வலிக்கு காரணமாக இருப்பதுண்டு. நீச்சல் குளத்தில் குளிப்பதன் காரணமாக நிறைய பிள்ளைகளுக்கு காது வலி ஏற்படுவதுண்டு.

அவசர நிவாரணம்

இதுபோன்ற தருணங்களில் தேங்காய் எண்ணெய்யைக் காய்ச்சி இளஞ்சூடாக பிள்ளையின் காதில் ஊற்றுவதை வழக்கமாக பெரும்பாலோர் வைத்திருக்கிறார்கள். இது, ஆபத்தான பழக்கம் ஆகும். இதற்குப் பதிலாக வெந்நீர் மற்றும் குளிர் ஒத்தடம் கொடுப்பது தற்காலிக தீர்வு தரும். துணியை இளஞ்சூடான நீரில் நனைத்து தண்ணீரை பிழிந்துவிட்டு குழந்தையை ஒருக்களித்து படுக்க வைத்து இரண்டு புற காதுகளிலும் வைத்து எடுக்கலாம். அதே போன்று குளிர்ந்த நீரிலும் துணியை நனைத்து காதுகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

காது வலி ஏற்படும்போது குழந்தையை படுக்கையில் சமமாக படுக்க வைக்காமல் கொஞ்சம் உயரமாக வைக்க வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு தலையணை வைத்துப் படுக்க வைக்கலாம். இந்த காலகட்டத்தில் சுவிங்கம் மென்று தின்பது ஓரளவு நிவாரணம் தரும். ஜலதோஷத்தினால் ஏற்படும் காது வலிக்கு ஆயி பிடித்தல், சூடான சூப் அல்லது திரவங்கள் எடுத்துக்கொள்வது தற்காலிக நிவாரணம் தருகிறது.

காது வலிக்கு பூண்டுச்சாறு நல்ல பயன் தருவதாகக் கூறப்படுகிறது. பெரியவர்கள் இதனை பயன்படுத்தலாம். குழந்தை என்றால் மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் காது சொட்டு மருந்து அல்லது மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதே நல்லது. பொதுவாக தொற்று நோயினால் ஏற்படும் காது வலி சில நாட்களுக்கு நீடிக்கும். எனவே, மருத்துவரை அணுகி சரியான சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

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

லொக் லொக்கிற்கு தீர்வு இதோ

1 பக்க டானிக்

நுரையீரல், தொண்டை அல்லது சுவாச பாதையில் தூசுகள் நுழையும்போது அதை வெளியேற்ற இருமல் வருகிறது. சிலருக்கு இரவு நேரத்தில் மட்டும் இருமல் வரும். நன்கு ஆழ்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது, திடீரென்று தொண்டையில் ஏதோ சிக்கிக் கொண்டது போல் இருமல் வரும். இந்த வறட்டு இருமல் ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதை அறிந்தால் தான் இதனை தீர்க்க முடியும்.

பொதுவாக சுவாசப் பாதையில் தொற்று, சைனஸ் பிரச்சனை, நிமோனியா போன்ற பிரச்னைகளால் வறட்டு இருமல் வரலாம். தூசு, மகரந்தம் போன்றவையாலும் வறட்டு இருமல் வரலாம். இந்த நேரத்தில் சளி வெளிவராது என்றாலும் தொண்டை வறண்டு, புண்ணாகிவிடும்.

வறட்டு இருமலுக்கு வீட்டு வைத்தியமே போதும். ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலில் ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கலந்து குடிக்கலாம். மஞ்சள் தூளில் உள்ள ஆன்டிபயாடிக் தன்மை இருமலை உண்டாக்கும் கிருமிகளை அழிக்கும். அதேபோல் ஒரு டம்ளர் நீரில் சோம்பு அல்லது பட்டையைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி குடிக்கலாம். துளிசியில் சக்தி வாய்ந்த ஆன்டிபாக்டீரியல் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் இருப்பதால் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம் அல்லது வெறுமனே வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கலாம். பாலில் தேன் கலந்து குடிப்பதும் வறட்டு இருமலுக்கு நல்லது.

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

திருமணத்தை முடிவு செய்வதில் அழகு எத்தனை முக்கியத்துவம் வகிக்கிறது என்பதைச் சொல்லும் ஒரு கவுன்சிலிங் கதை.

விளக்கை அணைத்தால்

எல்லாரும் உலக அழகிகள்...

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஞானகுரு கவுன்சிலிங்

மனோகரனை அழைத்துக் கொண்டு அவரது அம்மாவும், அப்பாவும் வந்தார்கள். மனோகரனை மாநிறம் என்றும் சொல்லலாம், கருப்பு என்றும் சொல்லலாம். அவர் முகத்தில் நிறைய குழப்பம் இருந்தது. மனோகரனின் அப்பா பேச்சைத் தொடங்கினார்.

“எங்களுக்கு கோவில்பட்டி சொந்த ஊர். வேலை பார்க்கிற பொண்ணு வேண்டாம், கொஞ்சம் படிச்ச பொண்ணு பாருங்க. வீட்ல இருந்து பொறுப்பா பார்த்துக்கிட்டா போதும்னு சொல்லியிருந்தான். நிறைய பொண்ணுங்க பார்த்துட்டோம். அதுல ரெண்டு பொண்ணுங்க பிடிச்சுருக் குன்னு சொல்றான். யாராவது ஒரு பொண்ணை முடிவு செய்யச் சொன்னா, யோசிக்கிறேன்னு சொல்லிக்கிட்டே இருக்கிறான்” என்றார்கள்.

“எத்தனை நாளாக யோசிக்கிறார்..?”

“எத்தனை நாளா... மூணு மாசமா யோசிக்கிறான். ரெண்டு பொண்ணு வீட்லேயும் சீக்கிரம் முடிவு சொல்லுங்கன்னு ரொம்பவும் டென்ஷன் ஆகுறாங்க, இவன் முடிவு செய்ய முடியாம தவிக்கிறான், அதான் கூட்டிட்டு வந்தோம்” என்றார்கள். மனோகரன் அமைதியாகவே இருந்தான்.

“கவுன்சிலிங் வரணும்னு யார் முடிவு எடுத்தது..?”

இப்போதும் மனோகரனின் அப்பாவே பேசினார். “நான் தான். உங்களைப் பத்தி நண்பர் சொல்லியிருந்தார், அதான் கூட்டி வந்தேன்” என்றார். மனோகரன் வாயைத் திறந்து எதுவும் பேசுவதாகத் தெரியவில்லை என்றதும், அவரது பெற்றோர்களை வெளியே அனுப்பிவிட்டு மனோகரனிடம் பேசினேன்.

“என்ன பிரச்னை..?”

“என்னால ஒரு முடிவு எடுக்க முடியலை...”

“அப்படின்னா அப்பா, அம்மா என்ன சொல்றாங்கன்னு கேட்டு, அந்த முடிவு எடுக்கலாமே..?”

“அவங்களுக்கு மரகதத்தைப் பிடிச்சிருக்கு. ஆனால், என்னால முழுசா ஏத்துக்க முடியலை... நிறம் கம்மி”

“ரொம்பவும் கருப்பா இருக்காங்களா..?”

“என் அளவுக்குக் கருப்பா இருக்காங்க. நாளைக்கு எங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்தா கண்டிப்பா கருப்பாத்தான் இருக்கும். ஆம்பிளைப் பிள்ளைன்னா கூட பரவாயில்லை, பொம்பளப் பிள்ளை ரொம்ப கஷ்டப்படும். அதனால பிரபாவை

எனக்குப் பிடிச்சுருக்கு... அவங்க கொஞ்சம் வெள்ளை, அழகாவும் இருக்காங்க”

”பின்ன என்ன பிரச்னை..? அவங்களையே முடிச்சுக்கோங்க...”

“நான் ரெண்டு பேர் கிட்டேயும் கொஞ்ச நேரம் தனியா பேசினேன். அதுல மரகதம் ரொம்பவும் தன்மையா பேசுனாங்க. பிரபா என்னை பெருசா கண்டுக்கல, அதான் எனக்கு கொஞ்சம் உறுத்தலா இருக்குது...”

“அப்படின்னா, உங்களுக்கும் மரகதத்தைப் பிடிச்சுருக்கு. அவங்க நிறம் மட்டும் தான் பிரச்னை. அப்படித்தானே...?”

“ம்... ஆனா, பிரபா கொஞ்சம் வசதியானவங்க. நாளைக்கு ஏதாச்சும் உதவின்னா அவங்க வீட்ல ஹெல்ப் பண்ணுவாங்க...”

“இப்படி குழப்பம் இருந்தா என்ன அர்த்தம்னு தெரியுமா?”

என்னவென்று கேட்பது போல் பார்த்தார். “இத்தனை குழப்பம் இருந்தால் வேண்டாம் என்று அர்த்தம். இரண்டு பேரும் வேண்டாம் என்று முடிவு எடுத்துவிட்டு வேறு ஒரு பெண்ணைத் தேடுங்கள். இந்த குழப்பத்துடன் எந்த பெண்ணை திருமணம் முடித்தாலும், ஏதேனும் ஒரு சமயத்தில், வேறு ஒரு பெண்ணை திருமணம் செய்திருக்கலாம் என்றே தோன்றும்” என்றதும் அமைதியாக இருந்தார்.

“நீங்க யாராவது ஒருவரை தேர்வு செய்வதற்கு வழி காட்டுவீங்கன்னு சொல்லித்தான் அப்பா கூட்டிட்டு வந்தார்...”

“உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையை நீங்கள் தான் தேர்வு செய்ய வேண்டும். அதற்கு நான் உதவி வேண்டுமானால் செய்யலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால் கேளுங்கள்...” என்றதும் கொஞ்சநேரம் அமைதியாக இருந்தார்.

“திருமணம் என்ற உறவு சந்தோஷமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன். அழகான பெண் என்றால் வெளியே அழைத்துச் செல்லும்போது பெருமையாக இருக்கும், படுக்கை அறையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். அழகில்லாத பெண் எத்தனை நல்ல மனைவியாக இருந்தாலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்காது என்று நினைக்கிறேன், இது சரியா..?”

“அழகு என்பது குறித்து மட்டும் பேசுகிறேன். அழகு என்பது பார்ப்பவர் கண்களில் மட்டுமே இருக்கிறது. உங்களுக்கு உங்கள் அப்பா, அம்மாவை எத்தனை தூரம் பிடிக்கும்...”

“இருவரையும் ரொம்பவும் பிடிக்கும்... அவர்களுக்கும் என்னை ரொம்பவும் பிடிக்கும்”

“என்றாவது உங்கள் அம்மா அல்லது அப்பா அழகாக இருந்திருக்கலாம் என்று நினைத்திருக்கிறீர்களா அல்லது நீங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் நிறமாக, அழகாகப் பிறந்திருக்கலாம் என்று உங்கள் பெற்றோர் கருதியிருக்கிறார்களா..?” என்று கேட்டதும் யோசித்தார்.

“அவங்களை நான் அழகுங்கிற கண்ணோட்டத்துல பார்த்ததே இல்லை, நீங்க சொன்ன பிறகு தான் யோசிக்கிறேன். அவங்களை நான் அப்படி பார்க்கலை, அவங்களும் என்னை அப்படி பார்த்ததில்லை...

”உறவுக்குள் நுழையும் வரை மட்டுமே அழகு என்பது செல்லுபடியாகும். அதன் பிறகு அங்கே அழகுக்கு வேலை இல்லை. நயன்தாரா பேரழகியாக இருந்தாலும், அவரது கணவரின் கண்களுக்கு அவர் அழகியாகத் தெரியமாட்டார். மனைவியாக மட்டுமே தெரிவார். அதே போன்று விளக்கை அணைத்துவிட்டால் எல்லோரும் உலக அழகிகள், எல்லோரும் உலக அழகன்கள். பாலியல் உறவுக்கும் அழகு தேவைப்படாது. அங்கே உடல்கள் மட்டும் போதும். ஏனென்றால் பாலியல் இன்பம் என்பது அதிகபட்சம் ஒரு மணி நேரத்தில் முடிந்துவிடும். அதன் பிறகு இரண்டு பேரும் நிஜ உலகத்தில் தான் வாழ வேண்டும்...”

“அப்படி என்றால் அழகு தேவையில்லை என்கிறீர்களா..?”

“அது உங்கள் கண்ணோட்டத்தையும் முன்னுரிமையையும் பொறுத்தது. உங்களுக்குப் பிடித்த கலரில் ஆடை எடுக்கிறீர்கள். ஆனால், அந்த ஆடையை நீங்கள் பார்ப்பதை விட மற்றவர்களே அதிகம் பார்க்கிறார்கள். புதிதாக அந்த சட்டையை அணியும்போது உங்களுக்கு அந்த சட்டையின் மீது ஆர்வம் இருக்கும். அடுத்தடுத்து அணிகையில், அதையும் மற்ற சட்டைகளில் ஒன்றாகவே பார்ப்பீர்கள்.

எத்தனை அழகான பெண் என்றாலும் ஒரு நோய் பாதிக்கும் போது அவரது பொலிவு காணாமல் போய்விடும். வயதான பிறகு அந்த அழகு காணாமல் போய்விடும். அழகுக்காக பாராட்டப்பட்ட பழைய காலத்து சினிமா நடிகைகள் இப்போது எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்தாலே உங்களுக்குத் தெரிந்துவிடும். அழகு என்பது நிரந்தரமில்லை. அதேநேரம், அழகாக தன்னை வைத்திருக்கத் தெரிந்த பெண் பாராட்டத்தக்கவள். தன்னை நேசிக்கும் ஒரு பெண்ணாலே தன் அழகை பாதுகாக்கவும், பராமரிக்கவும் முடியும். எனவே, அழகு உங்களுக்கு எந்த அளவுக்கு முக்கியம் என்பதை நீங்களே முடிவு செய்ய வேண்டும்...”

“மீண்டும் மீண்டும் குழப்புகிறீர்கள்..”

“உங்கள் அம்மாவும் அப்பாவும் அழகைப் பார்த்து திருமணம் செய்தார்களா...?”

“அவர்கள் இருவருக்கும் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. அதோடு தாத்தா சொன்ன காரணத்துக்காக அம்மாவை அப்பா கட்டிக் கொண்டார். காலம் முழுக்க வைத்து காப்பாற்றுகிறார். அம்மாவும் அவருக்கு ஓயாமல் பணிவிடை செய்கிறார்கள். ஆனால், இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. எனக்கு எல்லா வகையிலும் பிடித்த பெண்ணை திருமணம் செய்யப் போகிறேன். இருவரையும் வேண்டாம் என்று சொல்லிவிடுகிறேன்...”

“அது உங்களுடைய விருப்பம். திருமணம் செய்து கொள்கிறேன் என்று சொல்லி பிறரை காக்க வைப்பதை விட வேண்டாம் என்று சொல்லிவிடுவது மிகவும் நல்லது. அதேநேரம், ஒரே ஒரு விஷயத்தைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் எல்லா வகையிலும் மிகச்சரியான ஆண் என்று நினைக்கிறீர்களா..? யாரும் உங்களை நிராகரிக்க மாட்டார்கள் என்றும் நினைக்கிறீர்களா..?”

“என்னிடம் நிறைய குறை இருக்கிறது. எனக்கு நிறம் மீது தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்கிறது. ஒரு முடிவு எடுப்பதற்கு ரொம்பவும் யோசிக்கிறேன். எனக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பதே எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால், ஒரு விஷயம் இங்கு வந்ததில் எனக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்துவிட்டது. அழகு என்பது அத்தனை முக்கியம் இல்லை. அதேநேரம், மனதுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றை செய்யக்கூடாது என்பதும் புரிந்துவிட்டது. எனவே, இனி தெளிவாக இருப்பேன். தேவையில்லாமல் யாரையும் என் முடிவுக்காக காக்க வைக்க மாட்டேன்” என்று எழுந்தார்.

”நல்ல முடிவு. நீங்கள் யாரை திருமணம் செய்தாலும் அவர்களை அழகாகப் பார்க்க முடியும். அது உங்கள் கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமே இருக்கிறது. இந்த உலகத்தில் அழகு இல்லாத ஒரு பொருள் என்று எதுவும் படைக்கப்படவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்களும் அழகு தான். உங்கள் நிறம் அழகானது என்ற தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள். திருமணம் என்பது நீண்ட கால பந்தம். ஆகவே, முழு மனதுடன் யாரைப் பிடிக்கிறதோ, அவரையே திருமணம் செய்துகொள்ளுங்கள்” என்று சொல்லி அனுப்பினேன்.

அடுத்த சில நாட்களில் மனோகரன் பிரபாவை திருமணம் செய்வதற்கு ஒப்புக்கொண்ட தகவல் கிடைத்தது. அழகை தேர்வு செய்துவிட்டார். அவர் வாழ்க்கை என்பதால் அவருக்கு அதற்கான முழு உரிமை இருக்கிறது.

www.gyaanaguru.com

காலை எழும் நேரத்தில் மட்டும் குதிகால் வலி நிறைய பேருக்கு ஏற்படுகிறது. இதனை எப்படி குணப்படுத்துவது..?

காலையில் குதிகால் வலிக்குதா..?

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

படுக்கையில் இருந்து எழுந்து கீழே கால் வைப்பதற்கு சிலர் பயப்படுவார்கள். ஏனென்றால் பாதத்தை தரையில் வைத்தால் குதிகாலில் ஊசி குத்தியது போன்று சுரீரென வலி ஏற்படுவதுண்டு. சிலருக்கு காலில் எரிச்சலும் மதமதப்பும் இருக்கும். ஆனால் இந்த பிரச்னைகள், வலி, வேதனை எல்லாம் கொஞ்ச நேரத்தில் சரியாகிவிடும்.

அதன் பிறகு நாள் முழுவதும் வழக்கம் போல் வேலை செய்வார்கள். வலியைப் பற்றி கவனிக்க மாட்டார்கள். ஏன் வலித்தது, எதற்காக வலிக்கிறது என்ற சிந்தனையும் வராது. அடுத்த நாள் காலையில் மட்டும் மீண்டும் வலிக்கும். ஒரு கட்டத்துக்குப் பிறகு காலையில் மட்டும் குதிகால் கொஞ்ச நேரம் வலிக்கும், அதன் பிறகு தானாகவே சரியாகிவிடும் என்று சமாதானம் செய்துகொள்வார்கள்.

ஆனால், இதனை கவனிக்காவிட்டால் இரவு நேரத்திலும் வலி வரும். அடுத்து எல்ல நேரத்திலும் வலி வரும். ஏனென்றால், இதன் பெயர் குதிகால் வாதம். ஆங்கிலத்தில் இதனை பிளாண்டார் பேசியைட்டிஸ் என்கிறார்கள்.

பாதத்தில் குதிகால் எலும்பிலிருந்து கட்டை விரலை நோக்கிச் செல்லும் திசுக்கொத்து உள்ளது. இந்த திசுக்கொத்து நமது உடல் எடையைத் தாங்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மொத்தத்தில் 14 சதவீதம் உடல் எடையை அது தாங்குவதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. குதிகாலை அதிகம் பயன்படுத்தும்போது அந்தத் திசுக்கொத்து குதிகால் எலும்போடு இணையும் இடத்தில் ஒருவித அழற்சி ஏற்பட்டு, உள்வீக்கம் உருவாகிறது இதனால் குதிகால் வலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு குதிகால் எலும்பு திசுக்கொத்து சேருமிடத்தில் எலும்பு வளர்ச்சி ஏற்படும். இதற்கு கால்கேனியல் ஸ்பர் என்று பெயர். இதனாலும் குதிகால் வலி ஏற்படலாம். மேலும் ரத்தத்தில் உள்ள யூரிக் அமிலம் அதிகமாதல், முடக்குவாதம், காசநோய், தட்டைப் பாதம், பிறவிக்குறைபாடு உள்ள பாதம், எலும்புத் திண்மைக் குறைவு நோய் போன்ற பல காரணங்களாலும் குதிகால் வலி ஏற்படும்.

பொதுவாக ஒருவர் சிரமம் இல்லாமல் நடக்க வேண்டும்

என்றால் கெண்டைக்கால் தசை, குதிகால் ஜவ்வு, குதிகால் எலும்பு, பாதத் திசுக்கொத்து, பாதத்தில் உள்ள தசைகள் ஆகிய அனைத்துப் பாகங்களும் இணைந்து உதவ வேண்டும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் ஒருங்கிணைப்பு சரியாக இல்லையென்றாலும் வலி உண்டாகிறது. உடல் பருமன் அதிகரிப்பது, தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் நிற்கும் பணியில் இருப்பவர்கள், குதிகால் உயரமாக செருப்பு அணிபவர்கள், பிறவியிலே தட்டையான பாதம் உள்ளவர்கள், பலவீனமான கெண்டைக்கால் தசை உள்ளவர்கள், ஒரு பாதத்தை மட்டும் அதிகம் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு குதிகால் வலி ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

இந்த வலி ஏதேனும் ஒரு நாள் ஏற்படுவது பிரச்னை இல்லை. தொடர்ந்து காலையில் வலி இருக்கிறது என்றால் ரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் HLA, B27, ருமடாய்டு காரணி, யூரிக் அமில அளவு மற்றும் கிருமித் தொந்தரவு போன்றவைகளை ஆராய வேண்டும். என்ன காரணத்தினால் இந்த வலி உண்டாகிறது என்பதை அறிந்துகொண்டால், சிகிச்சை அளிப்பது எளிதாகிவிடும்.

நிறைய பேருக்கு குதிகால் வலி தானாகவே சரியாகிவிடும். வெந்நீர் ஒத்தடம், குளிர் ஒத்தடம் மூலம் இதை சரி செய்துவிடலாம். அதேநேரம் தினமும் அதிக வலியை அனுபவிப்பவர்களும், அன்றாடப் பணிகள் செய்வதற்கு இடையூறாக இருக்கும் நேரத்திலும் மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட்களை அணுகி சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் எடையைக் குறைத்தல், தகுந்த காலணி அணிதல், குதிகால் பயிற்சி, தொடர்ந்து நிற்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஓய்வு எடுப்பதன் மூலம் இந்த வேதனையைக் குறைக்கலாம். குதிகாலில் எலும்பு வளர்ந்து அதனால் வலி அதிகமாக இருப்பின் பாதிக்கப்பட்ட திசுக்கொத்தில் ஸ்டீராய்டு ஊசி செலுத்தி வலியைக் குறைக்கலாம். இயன்முறை மருத்துவ முறையில் (அல்ட்ராசோனிக் தெரபி) மூலம் பயன் பெறலாம். தீராத குதிகால் வலிக்கு சில நேரங்களில் திசுப்படலக் கீறல் பயன்தரும். குதிகால் திசுக் கொத்தை துண்டு மூலம் நீட்டிக்கச் செய்யும் பயிற்சி மற்றும் நின்றுகொண்டு கெண்டைக்கால் தசையை நீட்டிக்கச் செய்யும் பயிற்சி மூலம் தீர்வு காண முடியும்.

கணுக்கால் திசுக்கொத்தை நீட்டிக்கச் செய்யும் பயிற்சி. குதிகால் திசுக்கொத்தை வருடுதல் போன்ற பயிற்சிகள் நல்ல பலனைத் தரும். இதனை வீட்டிலேயே செய்து பார்க்கலாம். இதன் பிறகும் வலி தீரவில்லை என்றால் மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபி சிகிச்சைக்கு அணுகலாம்.

அந்த மூன்று மணி நேரம்.

1 பக்க

மூளையின் ஒரு பக்கம் ரத்த ஓட்டம் குறைவதால் உடலின் ஒரு பகுதி செயலற்றுப் போகும் நிலையே பக்கவாதம். பொதுவாகவே உடலின் வலது பக்கச் செயல்பாட்டை இடது பக்க மூளையும் இடது பக்கச் செயல்பாட்டை வலது பக்க மூளையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அந்த வகையில் மூளையின் வலது பக்கம் பக்கவாதம் வருமானால் பேச்சு பாதிக்கப்படுகின்றது.

முதல் கட்ட அறிகுறியாக கைகள், கால்கள் மற்றும் முகத்தில் உணர்வற்ற நிலை உருவாகும். அதேபோல் ஒருவர் பேசுவது அல்லது பேச்சைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம் இருப்பதும் முக்கிய அறிகுறிகள். சிந்தனை செய்ய முடியாத நிலை, உரையாடலின் நடுவில் குழப்பமடையும் தன்மை போன்றவை எல்லாம் அசட்டை செய்யப்படுகிறது.

ஒன்று அல்லது இரண்டு கண்களில் பார்வைக் குழப்பம், பார்வை இழப்பு அல்லது மங்கலான பார்வையும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய அறிகுறிகள். அதேபோல் கடுமையான தலைவலியும் ஒரு முக்கிய அறிகுறியாக இருக்கிறது.

நடந்து செல்லும் போது தள்ளாடுவது, நேராக நிற்க முடியாத நிலைமை, ஒரு காலில் மட்டும் உணர்ச்சி குறைந்திருப்பது போன்ற அறிகுறிகள், திடீரென சில நொடிகள் பேச்சு நின்றுபோகும் நிலை, நடந்து செல்லும்போது தலைசுற்றும் உணர்வு, உணவை வாய்க்குக் கொண்டுசெல்லும் போது கை தடுமாறுதல், கையெழுத்துப் போடும்போது கை தடுமாறுவது போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் பக்கவாதம் தீவிர நிலையில் இருக்கின்றது என அர்த்தம். இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்ட மூன்று மணி நேரத்தில் மருத்துவ மனைக்குச் சென்றுவிட்டால் பக்கவாதம் தீவிரமடையாமல் தடுத்துவிட முடியும்.

Online கவுன்சிலிங்

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் உறவுச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு

மனவள ஆலோசகர்

எஸ்.கே.முருகன்

ஞானகுரு கவுன்சிலிங்.

முன்பதிவுக்கு :

+91 80725 89355