₹100/-
1 - 2
மாசி 1. 2024

ஞானஇரு

யாக்கை

எஸ்.கே.முருகன்

ஆர்ட் தெரபி

குழந்தையின் குவா குவா

பவதாரிணியை பறித்த நோய்

ஆட்டிஸம் நோய் அல்ல

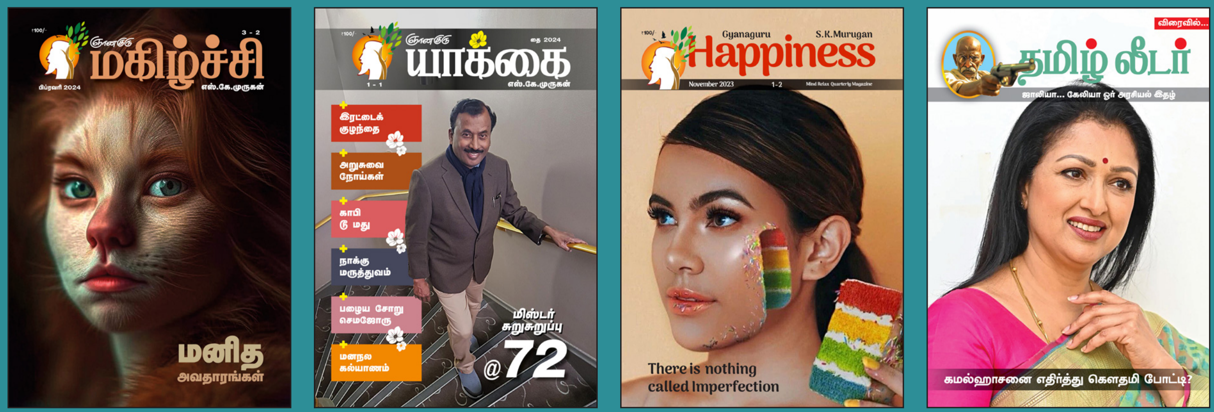
நடிகர்

சிவகுமார் 2:8:4

Gyanaguru Publication

Digital Monthly Magazines

Advertisement Rate card for 2024



Full page - Rs.10,000

Half page - Rs.6,000

Centrespread / Doublespread - Rs.20,000

- Each book is distributed directly to a mobile audience comprising 750+ WhatsApp groups and reaches a vast viewership of 1,00,000+ individuals, including Magzter and Pustaka.
- Advertorial matter for 4 pages Rs.10,000/-
- A singular advertisement will be published within the pages of our other Magazines.
- Size : formal A4 book size
- GST 18%

→ Gyanaguru Publication ←

G2 Govind Apartment, 6 ,AGS Colony 4th cross street, Kottivakkam, Chennai – 600041.
Ph: 9840903586, 8072589355 Website : Gyaanaguru.com E.Mail : Gyanagurupublication@gmail.com

ஒரு துளி விஷம் சுவைப்பீர்களா?

ஆசிரியர் பக்கம்

விருந்துக்கு அழைக்கும் நண்பர் ஒருவர், ‘‘நகரின் பிரபல ஹோட்டலில் நீங்கள் விரும்பும் அத்தனை உணவுகளும் வாங்கித்தருகிறேன். வயிறு நிரம்ப சாப்பிடலாம். ஆனால் கடைசியாக ஒரே ஒரு துளி விஷம் தருவேன். அதையும் நீங்கள் பருக வேண்டும்’ என்று ஒரு நிபந்தனை விதித்தால் என்ன செய்வீர்கள்..?

நிச்சயம் விருந்துக்கு மறுத்துவிடுவீர்கள் தானே..?

ஏனென்றால் ஒரு துளி விஷம் என்றாலும் அது நாக்கின் சுவையரும்புகளை சேதமாக்கிவிடலாம், தொண்டையை புண்ணாக்கிவிடலாம், இரைப்பையை துளையிட்டுவிடலாம், ஏன் உயிருக்கும் ஆபத்து நேரலாம்.

விஷம் என்று சொல்லும்போது மிகத் தெளிவாக சிந்திக்கும் மனிதர்கள், மது விருந்து என்றால் மட்டும் கொஞ்சமும் யோசிக்காமல் கலந்துகொள்கிறார்கள், நிறைய நிறைய குடிக்கிறார்கள் என்பது தான் மிகப்பெரும் ஆச்சர்யம்.

உண்மையில், மது என்பதும் விஷம் என்பதும் வேறல்ல.

சரியான அளவு மது எடுத்துக்கொள்வது இதயத்துக்கு நல்லது, மன அமைதிக்கு நல்லது, நல்ல தூக்கம் தரும் என்று சொல்லப்படும் கருத்துகள் எதுவுமே மருத்துவ ரீதியில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் அல்ல.

பீர், ஒயின், விஸ்கி என எந்த வகை மதுவிலும் ஒரே ஒரு சதவிகிதம் கூட நன்மை கிடையாது. குறிப்பிட்ட அளவு மது குடிப்பதால் உடல் பாதிக்காது என்று எந்த ஓர் அளவுகோலும் இல்லை.

நிதானமான குடிகாரர், பொறுப்பான குடிகாரர் என்று யாருமே கிடையாது. மது மனிதர்களை குழப்பமாக்கும்; நோயாளியாக்கும்; ஏழையாக்கும். மது ஞாபக சக்தியைக் குறைப்பதுடன் முடிவு எடுக்கும் திறனை பாதிக்கிறது. நிறைய நிறைய சாப்பிட வைத்து உடலை பருமனாக்கி, சோம்பேறியாக்கிவிடும்.

மது குடிப்பதால் கல்லீரல் பாழாகும், இதயத்தில் பிரச்னை வரும் என்பதுடன் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு குடும்பத்திலும் உறவுகளுக்குள்ளும் பிரச்னைகள், சிக்கல்கள் வரும்.

ஆரோக்கியத்தின் முதல் அத்தியாயம் என்பது, அவரவர் உடல் மீது நேசம் வளர்ப்பது தான். தங்கள் உடலை நேசிப்பவர்கள் மதுவை ஒருபோதும் நேசிக்க முடியாது.

ஆகவே, மதுவிலிருந்து தள்ளி நில்லுங்கள்.

ஜலதோஷத்துக்கு

மருந்து வேண்டாமே

ஜலதோஷம் வந்ததுமே டாக்டரிடம் போவது, மெடிக்கல் ஷாப்பில் போய் மாத்திரைகள் வாங்கி விழுங்குவது, கண்ட கண்ட தைலங்களை தடவுவது வாடிக்கையாகி விட்டது. இதற்கெல்லாம் அவசியமே இல்லைங்க.. சுலப தீர்வுகள் இங்கே...

மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொண்டாலும் எடுக்காவிட்டாலும் ஜலதோஷம் ஒரு வாரத்தில் குணமாகிவிடும் என்பது உண்மை. இந்த நேரத்தில் ஏற்படும் மூக்கடைப்பு, மூக்கு ஒழுகுதல், சளி, இருமல், தொண்டை வலி போன்ற அசௌகரியங்களுக்குப் பயந்தே பலரும் மருத்துவமனையை நாடுகிறார்கள்.

ஜலதோஷத்தை உடலின் ஒரு சுத்திகரிப்புப் பணியாகவே பார்க்கவேண்டும். எனவே ஜலதோஷத்தால் உருவாகும் சின்னச்சின்ன தொந்தரவுகளைத் தாங்கிக்கொள்வதும், பாட்டி வைத்தியத்தை கையாள்வதும் மட்டுமே போதுமானது. இங்கு கொடுத்துள்ள பல்வேறு வைத்திய நிவாரணங்களி லிருந்து, அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்றவற்றை தேர்வு செய்து கடைப்பிடிக்கலாம்.

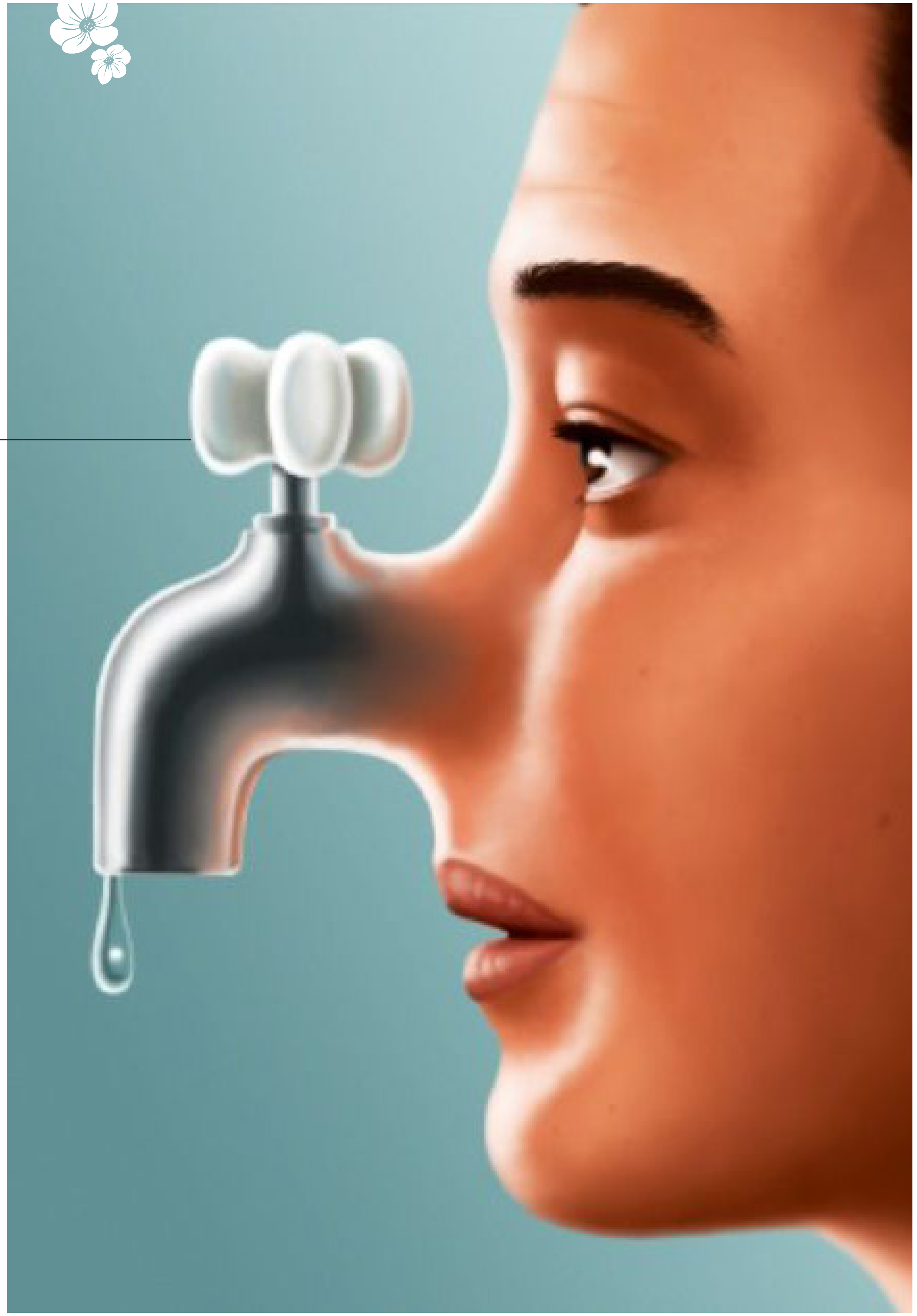
சுக்கு மல்லி காபி

பொதுவாக சுக்கு மல்லி காபி ஜலதோஷத்துக்கு எதிராக சிறப்பாக செயல்படுகிறது. எனவே, ஜலதோஷம் ஏற்பட்டதும் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை இதனை குடிக்கலாம். பொடி வாங்கி பயன்படுத்துவதை விட வீட்டிலேயே தயார் செய்யலாம்.

இதற்கு வர கொத்தமல்லி – 15 ஸ்பூன், மிளகு – ஒரு ஸ்பூன், சுக்கு – 5 துண்டு, ஏலக்காய் – 15 மற்றும் நாட்டுச்சர்க்கரை தேவையான அளவு எடுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் சுக்கு துண்டை இடித்து நன்றாக பொடித்துக் கொண்டு மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு அத்துடன் கொத்தமல்லி, ஏலக்காய், மிளகு போன்றவற்றையும் சேர்த்து லேசாக அரைத்துக் கொண்டாலே போதும்.ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் சுக்கு மல்லி பொடி போட்டு அத்துடன் தேவையான அளவுக்கு ,நாட்டு சக்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடிக்கலாம். சளி ,இருமல் தொண்டை வலிக்கு இதமாக இருக்கும்.

இஞ்சி கசாயம்

இஞ்சி சாறு, ஆடாதொடை இல்லை சாறு மற்றும் தேன் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துக் கலந்து தினமும் காலை, மாலை குடிப்பதும் ஜலதோஷத்துக்கு எதிராக



www.gyaanaguru.com

சிறப்பாக செயலாற்றுகிறது.

✚ எலுமிச்சை சாறு

எலுமிச்சை பழம் எடுத்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் பிழிந்து சிறு துளி தேன் சேர்த்து கலக்கி தினமும் இருவேளை சாப்பிடவும். எலுமிச்சை பழத்தில் வைட்டமின் C இருப்பதால் அது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

✚ கற்பூர தைலம்

ஒரு பாத்திரத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். அதில் கொஞ்சம் கற்பூரம் சேர்த்து இறக்கி வைக்கவும். வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போதே எண்ணெய்யை எடுத்து நெற்றி, மூக்கு, தொண்டை, மார்பு ஆகிய பகுதிகளில் தேய்ப்பது இதமாக இருக்கும். மூக்கடைப்பையும் சரி செய்யும். இதனை ஒரு நாளில் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் பூசிக்கொள்ளலாம்.

✚ துளசி

துளசி இலைகள் சளியை அகற்றி சுவாச பாதைகளை சுத்தமாக வைக்க உதவுகிறது. தினமும் சில துளசி இலைகளை மென்று சாப்பிட்டால், சளி, இருமல் போன்ற தொற்றுகளில் இருந்து தற்காத்து கொள்ளலாம். துளசி டீ உடலுக்கு நன்மை அளிக்கும். அதேபோல் வெற்றிலையில் சில மிளகுகள் கொஞ்சம் தேன் சேர்த்து நன்றாக மென்று சாறு மட்டும் நிதானமாக முழுங்கலாம். இது, தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும்.

✚ ஆவி பிடித்தல்

யூகலிப்டஸ் ஆயில், வேம்பு, நொச்சி, துளசி, ஓமவல்லி என வீட்டுக்கு அருகில் கிடைக்கும் மூலிகைகளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஆவி பிடியுங்கள். நீர்க்கோவை மாத்திரையை நசுக்கி வெந்நீரில் கலந்து முகத்தில் பத்து போடுவதும் இதமாக இருக்கும்.

✚ கசாயம்

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, துளசி, ஓமவல்லி, தூதுவளை, தாளிசபத்திரி, கருஞ்சீரகம், அதிமதுரம் இவற்றில் கிடைப்பதைக் கொண்டு கசாயம் வைத்து , காலை, மாலை இருவேளை குடிக்கலாம்.

✚ உப்பு நீர்

தொண்டையில் இருக்கும் நமைச்சலை சரிசெய்வதற்கு அவ்வப்போது வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை ஸ்பூன் உப்பு போட்டு வாய் கொப்பளிப்பது நல்லது. இதன் மூலம் தொண்டையில் இருக்கும் கிருமித் தொற்றுகள் அழிந்துவிடும்.

✚ சூப்

சாப்பாட்டுக்கு மிளகு ரசம் வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்ல பலன் கொடுக்கும். அதோடு மிளகுசாதம் செய்து சாப்பிடலாம். தூதுவளைத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். நான் வெஜ் சாப்பிடுபவர்கள் என்றால் பூண்டு மிளகு சேர்த்து சூடான மட்டன் சூப் அருந்தினால் நெஞ்சுக்கு இதமாக இருக்கும்.

ஜலதோஷம் இருக்கும் நேரத்தில் புளிப்பு, இனிப்பு, காரம் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். அதேபோல் இந்த காலகட்டத்தில் எந்த வாழைப்பழமும் சாப்பிட வேண்டாம். இந்த உணவுகள் வயிற்றுக்குள் சென்று புளிப்புத்தன்மை ஏற்படுத்தி ஜலதோஷத்தை அதிகப்படுத்திவிடும். ஆகவே, கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு சுவையுள்ள உணவை கூடுதலாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த நேரத்தில் உடலுக்கு ஓய்வு மிகவும் அவசியம். எனவே வழக்கத்தை விட அதிக நேரம் தூங்கலாம். குழந்தைகளை அதிக நேரம் தூங்கச் செய்வதன் காரணமாக ஜலதோஷத்திலிருந்து எளிதில் நிவாரணம் பெறலாம்.

இருமல் அல்லது சளி தீவிரமடைந்து ஒரு வாரத்திற்கும் மேலாக நீடிப்பது, காய்ச்சல், சுவாசிப் பதில் சிரமம், காதுவலி போன்ற வேறு பிரச்னைகள் தோன்றுவதாக இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுதல் அவசியம்.

தோப்புக்கரணம்

போடுங்க பாஸ்

பிள்ளையாரை எங்கு பார்த்தாலும் காதைப் பிடித்து மூன்று முறை உட்கார்ந்து எழும் நபர்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். தினமும் தோப்புக்கரணம் போடும் நபர்களுக்கு வெரிகோஸ் வெயின் தொந்தரவு வர வாய்ப்பே இல்லையாம்.

தோப்புக்கரணம் என்று உட்கார்ந்து எழுவதால் காலில் சோலியஸ் எனும் தசை தூண்டப்பட்டு உடல் முழுக்க ரத்த ஓட்டம் சீராகச் செல்கிறது. இதன் காரணமாக வெரிகோஸ் பிரச்னை வராமலே தடுத்துவிடலாம்.

தினமும் 3 நிமிடங்கள் தோப்புக்கரணம் போடுபவர்கள் தனியே உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. காது மடல்களில் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் இணைக்கிற புள்ளிகள் இருக் கின்றன. எனவே, காது மடல்களைப் பிடித்துத் தோப்புக்கரணம் போடும்போது உடலின் அத்தனை உறுப்புகளும் தூண்டப்பட்டு உடல் இயக்கம் சீராகிறது.

தோப்புக்கரணம் என்ற பெயரில் சும்மா லேசாக பாவ்லா காட்டக் கூடாது. வலது கைவிரல்களால் இடது காது மடல்களையும், இடது கை விரல்களால் வலது காதுமடல்களையும் பிடித்துக் கொண்டு தோள்பட்டை அளவுக்கு கால்களை விரித்து வைத்துக் கொண்டு, முழுமையாக காலில் அமர்ந்து எழ வேண்டும். கீழே உட்காரும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், எழும்போது மூச்சை வெளிவிடவும் வேண்டும். இது, குறைந்த நேரத்தில் அதிக பலன் தரும் பயிற்சியாகும்.

அட, ஃபாஸ்ட் ஃபுட் போன்று ஃபாஸ்ட் எக்சர்சைஸ்

www.gyaanaguru.com

குழந்தையின்

முதல் குவா குவா சத்தம்

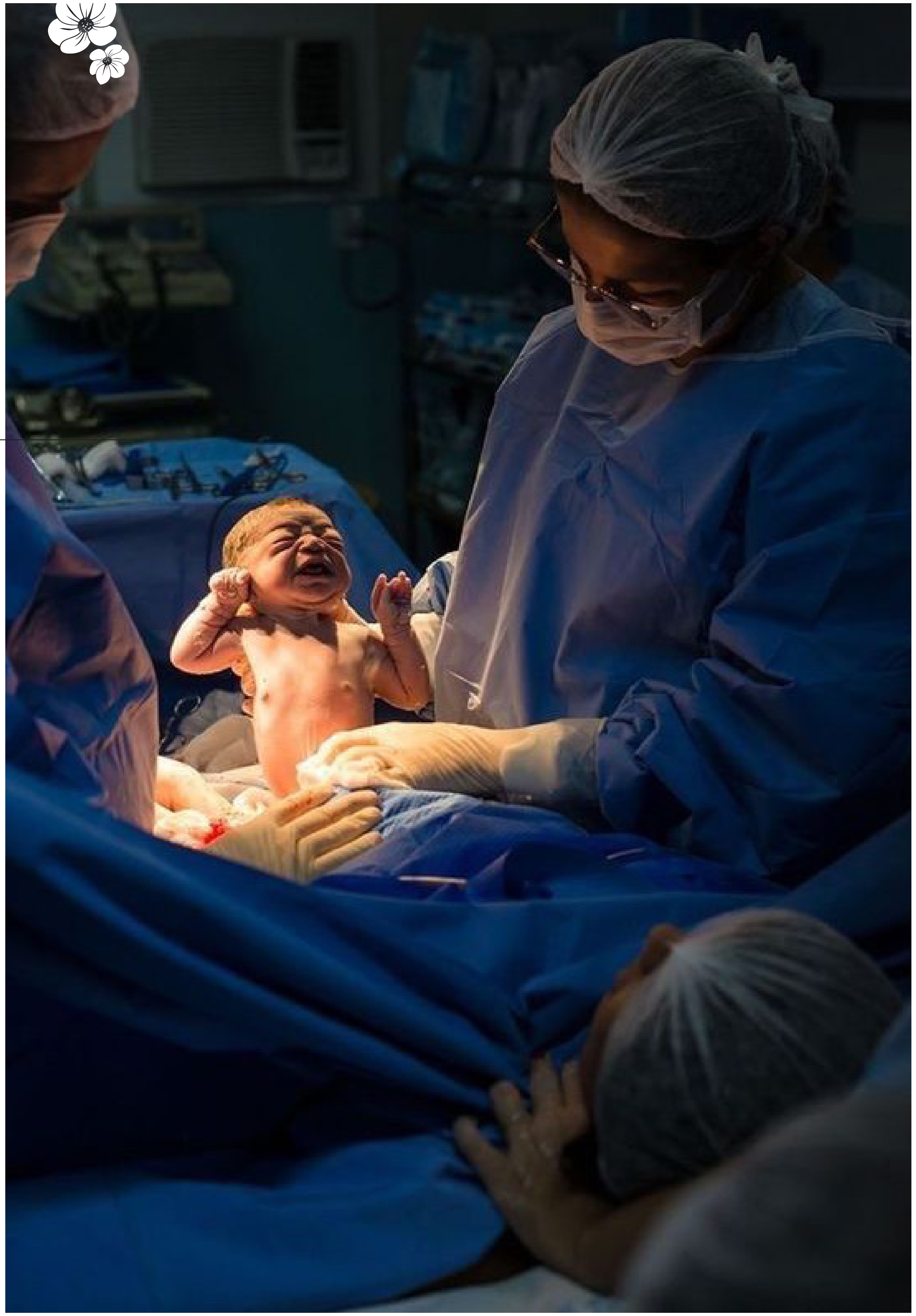
கிட்டத்தட்ட 10 மாதங்கள் வயிற்றில் குழந்தையை சுமந்த தாய்க்கு பிரசவம் என்பது ஒரு வகையில் சுகமான விடுதலை. அந்த பிரசவ தருணங்களில் கவனிக்கவேண்டிய சில முக்கிய தகவல்களை பகிர்கிறார் மருத்துவர்.

டாக்டர் சந்திரலேகா
ஐஸ்வர்யா கருத்தரித்தல் மையம், சென்னை

தன் குழந்தை அழுவதைக் கண்டு ஒரு தாய் சந்தோஷப்படுகிறாள் என்றால், அது பிரசவ நேரத்தில் மட்டும் தான். குழந்தையின் முதல் மொழி அழுகை. தாயின் கருவறைக்குள் இருக்கும்போது மூச்சு விடுவதற்கான அவசியம் குழந்தைக்கு இல்லை. எனவே பூமிக்கு வந்ததும் மூச்சு விடுவதற்கான முதல் முயற்சியே அழுகையாக வெளிப்படுகிறது.

குழந்தையின் உடலும் மூளையும் இணைந்து செயல்படத் தொடங்குவதன் அறிவிப்பு என்றும் அழுகையை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தாயின் வயிற்றிலிருந்து பூமிக்கு வந்த 30 நொடிகளில் இருந்து ஒரு நிமிடத்திற்குள் குழந்தை அழத்தொடங்கிவிட வேண்டும். குழந்தையின் நுரையீரல் நிரம்பும் அளவுக்கு காற்றை இழுப்பதற்கு சாதாரண சுவாசம் போதாது. அதனால்தான் அழுகையின் மூலம் கூடுதல் ஆக்சிஜனை எடுத்துக்கொள்கிறது குழந்தை. மூக்கு, வாய், நுரையீரலில் தேங்கியிருக்கும் தேவையற்ற நீரை அகற்றுவதற்கும் அழுகை உதவுகிறது. பிறந்த குழந்தை அழவில்லை என்றதும் சினிமாவில் காட்டுவது போன்று குழந்தையை தலைகீழாக தொங்கவிட்டு அடிக்க வேண்டியது இல்லை. சாதாரணமாக முதுகு, கால்களை தட்டிக்கொடுத்தாலே போதும். நுரையீரல் இயல்பான செயல்பாட்டுக்கு வரும் வரையிலும் மருத்துவர்கள் குழந்தையைத் தூண்டிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

சில குழந்தைகள் அழுவதற்கு மிகவும் தாமதம் ஆகலாம், அல்லது அழாமலே இருக்கலாம். குறை பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு சுவாசக் குறைபாடு இருப்பதன் காரணமாக அழாமல் இருக்கலாம். சளி, அமோனியா திரவங்கள் மூக்கு, வாயில் அடைத்திருப்பதால் குழந்தை அழமுடியாமல் போகலாம். இதனை மருத்துவர் கண்டறிந்து அகற்றினால் மட்டுமே குழந்தையால் அழமுடியும். கர்ப்பப்பையில் இருந்து வெளியே வந்தபிறகும், அதனை உணராமல் சில குழந்தைகள் இருப்பதுண்டு, இதுவும் அழாமல் இருப்பதற்கு ஒரு காரணமாக கருதப்படுகிறது. பேச்சுக் குறைபாடு போன்ற உடல் குறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அழாமல் இருக்கலாம். அழாத குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக நியோனடல் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பொதுவாக குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கே அழுகை தாமதமாகிறது.



ஏன் குறைமாதக் குழந்தைகள்

குழந்தை பிறப்பதற்கு பத்து மாதங்கள் என்று பேச்சுவழக்கில் சொல்லப்பட்டாலும் 40 வாரங்கள் என்பதுதான் சரி. 40 வாரங்கள் தாயின் கருவறைக்குள் இருக்கும் குழந்தைகள் முழு வளர்ச்சி அடைகிறது. 37 வாரங்களுக்கு முன்பே பிறப்பது குறைமாதக் குழந்தைகளாக அறியப்படுகிறது.

18 வயதுக்கு முன்பும் 35 வயதுக்கு பிறகும் பெண்கள் கருத்தரிக்கும்போது குறைமாதக் குழந்தை பிறப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. தாயின் எடை, உயரம் குறைவாக இருப்பதும், கர்ப்ப காலத்தில் போதிய எடை அதிகரிக்காததும் குறை மாதக் குழந்தைகள் பிறக்க காரணமாக இருக்கிறது. தாய்க்கு நீண்டகால நோய்களான நீரிழிவு, சிறுநீரக பாதிப்பு, ரத்த அழுத்தம் இருப்பதும் குறைமாத குழந்தைக்கு காரணமாகலாம். ஒரே பிரசவத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருக்கும்போதும் குறைமாதக் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு எளிதில் நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அதனலே தாயிடம் கொடுக்காமல் தனித்து வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. தற்போது இன்குபேட்டர், வென்டிலேட்டர், சர்பக்டென்ட் சிகிச்சைகள் மூலம் குறைமாதக் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக மாற்றிவிட முடியும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு மார்பு வீக்கம்

குழந்தை பிறந்ததை ஆனந்தமாக கொண்டாடும் பெற்றோர், சில நேரங்களில் குழந்தையின் மார்பு பகுதி கொஞ்சம் வீங்கியிருப்பதைப் பார்த்து அதிர்ச்சி அடைவதுண்டு. இது சாதாரண ஹார்மோன் பிரச்னை என்பதால் அதிர்ச்சி அடைவதற்கு அவசியம் இல்லை.

ஆண், பெண் இரண்டு குழந்தைக்கும் மார்பு வீக்கம் காணப்படுவதற்க்கு வாய்ப்பு உண்டு. குழந்தைக்கு பால் தரவேண்டும் என்பதற்காக கர்ப்பம் அடையும் பெண்ணுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமாக சுரக்கிறது. அதனாலே தாயின் மார்பு பெரிதாகிறது. தாயிடம் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றம் குழந்தைக்கும் தொப்புள் கொடி மூலம் பரவும் காரணத்தாலே குழந்தைகளும் மார்பு வீக்கத்துடன் பிறக்கிறார்கள்.

இந்த வீக்கம் இரண்டு வாரங்களுக்குள் நிச்சயமாக வற்றிவிடும் என்பதால் பெற்றோர் கவலைப்படுவதற்கு அவசியம் இல்லை. குழந்தையின் மார்பை சிறிதாக்குவதற்காக நசுக்குவது அல்லது பாலை பீய்ச்சி எடுப்பது போன்ற எந்த காரியங்களையும் செய்யவேண்டிய அவசியம் இல்லை. தாயிடம் இருந்து ஈஸ்ட்ரோஜன் தொடர்ந்து குழந்தைக்கு கிடைக்காது என்பதால் தானாகவே இந்த குறை சரியாகிவிடும்.

குழந்தைக்கு மாதவிலக்கு

பிறந்த சில தினங்களில், பெண் குழந்தைகளின் பிறப்புறுப்பில் ரத்தக்கசிவு தென்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. பெண் குழந்தைக்கு ஏதோ ஆபத்து என்று அச்சப்படுவதற்கு அவசியம் இல்லை. குழந்தைகளின் மார்பு வீக்கமாக இருப்பதுபோல், இதுவும் ஹார்மோன் விளையாட்டுதான்.

பெண் குழந்தைகளின் பிறப்புறுப்பை சுற்றியுள்ள பகுதிகள் வீக்கமடைந்து காணப்படலாம். பெண் குழந்தையின் பிறப்புறுப்பில் வெள்ளைப்படுதல் இருக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. மிகவும் குறைவான அளவில் பிறப்புறுப்பில் ரத்தம் தென்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. குழந்தையின் மார்பில் இருந்து பால் கசிவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

தாய்க்கு அதிகப்படியாக சுரக்கும் ஹார்மோன் காரணமாக, இதுபோன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படுவது சகஜமே. இரண்டு மாதங்களுக்குள் இந்த மாற்றங்கள் எல்லாமே படிப்படியாக குறைந்துவிடும். அதற்கு மேல் நீடிக்கும்போதும், அதிகப்படியாக ரத்தக்கசிவு இருந்தாலும் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு சில நாட்கள் மஞ்சள் காமாலை பாதிப்பு இருப்பது சகஜமான ஒன்று. அதிக சிவப்பணுக்களுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த பாதிப்பு தென்படுகிறது. சிவப்பணுக்கள் சிதைவடையும்போது பிலிரூபினை விடுவிப்பதால் மஞ்சள் காமாலை அறிகுறி தென்படுகிறது.

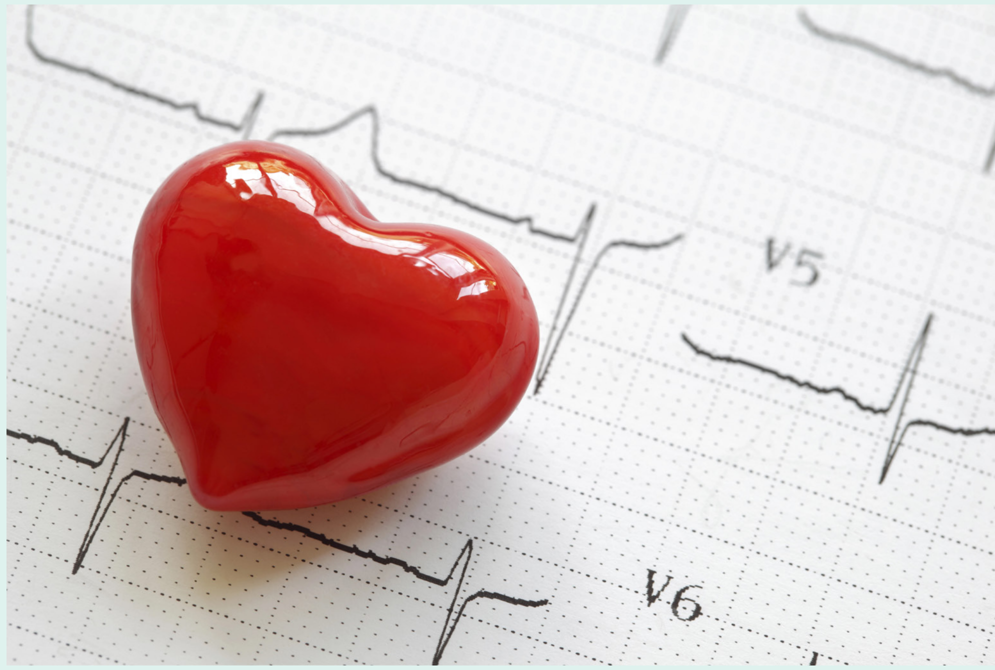
பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் கண்கள், தோல், சிறுநீர் போன்றவை மஞ்சள் நிறமாக தென்படும். எப்போதும் தூக்கக்கலக்கத்தில் குழந்தை இருக்கும். பால் குடிப்பதற்கான ஆர்வமும் ஆசையும் குழந்தைக்கு குறைவாக இருக்கும். குழந்தையின் மலம் கருப்பு நிறத்தில் இருக்கும். குழந்தையின் ரத்தத்தில் பிலிரூபின் அளவை கணக்கெடுத்து மேற்சிகிச்சைக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

குழந்தையின் மேனியின் மீது ஒளியை பாய்ச்சும் ஃபோட்டோ தெரபியின் மூலம் மஞ்சள் காமாலையை கட்டுப்படுத்தலாம். பிறந்த குழந்தைக்கு தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், நன்றாக மலம் கழிக்கச் செய்தல் போன்ற செய்கை மூலம் ஆரம்ப நிலையிலான மஞ்சள் காமாலையை சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்த முடியும்.

தொடர்புக்கு : 9842240077

www.gyaanaguru.com

மாரடைப்புக்கு



மூன்றெழுத்து மந்திரம்

பிரபல இதயநோய் நிபுணர் பேராசிரியர் சொக்கலிங்கம் மாரடைப்புக்கு சொல்லியிருக்கும் S, T, R என்ற மூன்றெழுத்து மந்திரம் வீடியோ வைரலானது என்றாலும் மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகம் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். அதாவது, S = SMILE, T = TALK, R = RAISE BOTH ARMS.

ஒருவருக்கு திடீர் தடுமாற்றம், மயக்கம் போன்றவை ஏற்படுவது மாரடைப்புக்கான அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். நன்றாக இருப்பதாக அவர்கள் கூறினாலும், அவர்களை இந்த எஸ்.டி.ஆர். செய்யச் சொல்ல வேண்டும்.

அதாவது சிரிக்கச் சொல்வது, பேசச் சொல்வது மற்றும் இரண்டு கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மேலே தூக்கச் சொல்வது தான் அந்த மந்திரம். இவற்றை அவர்கள் சரியாகச் செய்துவிட்டால் பிரச்னை இல்லை. இதனை செய்வதில் அவர்களுக்கு குழப்பம் ஏற்பட்டால் மாரடைப்புக்கான முன்னெச்சரிக்கை என்றே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மூன்றும், நல்லபடியாக சரியாக செய்து விட்டார் என்றாலும் மேலும் ஒரு செயலை செய்யச் சொல்ல வேண்டும். அதாவது அவரது நாக்கை வெளியே நேராக நீட்டச் சொல்ல வேண்டும். அவர் தனது நாக்கை நேராக நீட்டிவிட்டார் என்றால், அவர் நார்மலாக, நலமாக உள்ளார் என்று அர்த்தம்.. அவ்வாறு நேராக நீட்டாமல் ஒரு பக்கமாக அதாவது வலது அல்லது இடது பக்கமாக வளைத்து நீட்டினால், அடுத்த 3 மணி நேரத்திற்குள் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும், அவருக்கு அட்டாக் வரலாம். எனவே, உடனடியாக அவரை அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச்செல்வதன் மூலம் ஆபத்திலிருந்து அவரை காப்பாற்றிவிடலாம்.

www.gyaanaguru.com

பவதாரணியை

பறித்த நோய்

குயில் போல பாடிக்கொண்டிருந்த பவதாரணி இத்தனை இளம் வயதில் மரணத்தைத் தழுவுவார் என்று யாருமே எதிர்பார்க்கவில்லை. எக்கச்சக்க பணம், ஏகப்பட்ட செல்வாக்கு இருந்தும் பவதாரணி உயிரை பறித்த கல்லீரல் புற்று நோய் பற்றி கொஞ்சம் அறிந்துகொள்வோம்.

மனித உடலின் அனைத்து பாகங்களையும் பாதிக்கக்கூடிய நோயாக புற்று நோய் உள்ளது. எந்த உறுப்பில் புற்று நோயின் பாதிப்பு தென்படுகிறதோ, அந்த உறுப்பின் பெயருடன் சேர்த்து புற்றுநோய் அழைக்கப்படுகிறது. அந்த வகையில் கல்லீரல் புற்று நோயை ஹெபடோ செல்லுலர் ஹார்சினோமா என்கிறார்கள். இதுவே, கல்லீரலில் உலகில் அதிகமான நபர்களை பாதிக்கும் புற்றுநோயாக இருக்கிறது.

இதையடுத்து சோலன்கியோ கார்சினோமா, லிவர் ஆஞ்சியோசர்காமா, ஹெபடோபிளாஸ்டோமா ஆகிய கல்லீரல் புற்றுநோய்கள் இருந்தாலும், இவை அரிதாகவே காணப்படுகிறது.

கல்லீரல் கோளாறுகளில் மஞ்சள் காமாலைக்கு அடுத்தபடியாக கல்லீரல் புற்று நோயே உயிரை அதிகம் பாதிக்கிறது. பெண்களை விட ஆண்களே இந்த எச்.சி.சி. எனப்படும் கல்லீரல் புற்றுக்கு ஆளாகின்றனர். பொதுவாக 55 முதல் 65 வயதுடையவர்களிடம் இந்த நோய் அதிகம் கண்டறியப்படுகிறது. இந்த நோய் கண்டறிந்தவர்களில் சுமார் 20 சதவிகிதம் பேர் மட்டுமே ஐந்து ஆண்டுகளைத் தாண்டி உயிர் வாழ்வதாக புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

புகையிலை ஒதுக்குவதால் வரும் வாய்ப்புற்று நோய் தவிர, எந்த ஒரு புற்று நோய்க்கும் மிகத் துல்லியமான காரணங்கள் இன்னமும் கண்டறியப்பட வில்லை. ஏனென்றால் பல்வேறு காரணங்கள் சேர்ந்தே புற்றுநோய் உருவாகிறது.

எல்லா வகையான புற்றுநோய்க்கும் மரபணு முக்கிய காரணியாக இருக்கிறது. குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் புற்றுநோய் இருப்பது மற்றவர் களுக்கும் மரபணு மூலம் தொடர்கிறது. அதேபோல் மஞ்சள் காமாலை நோயும் கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. நீண்ட காலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படாத ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் சி நோய் தொற்றுகளும் கல்லீரல் புற்று

நோய்க்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இப்படிப்பட்ட நோய்கள் காரணமாக கல்லீரலில் வீக்கம் ஏற்பட்டு செல்களை சேதப்படுத்துகிறது. இது காலப்போக்கில் கல்லீரலில் புற்றுநோயாக மாற்றம் அடைகிறது.

பொதுவாக அதிகம் மது அருந்துபவர்களுக்கு கல்லீரல் பாதிப்பு எளிதில் உண்டாகிறது. இதன் காரணமாக கல்லீரலில் அலர்ஜி ஏற்பட்டு கல்லீரல் திசுக்கள் சேதமடைகின்றன. அதேபோல் நீண்ட காலம் மது அருந்துபவர்களுக்கு கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிகம் படிவதன் காரணமாகவும் கல்லீரல் திசுக்கள் சேதமடைந்து புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. கல்லீரலில் அதிகப்படியாக கொழுப்பு சேர்வதும் கல்லீரல் புற்று நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது. கட்டுப்படுத்தபடாத நிரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் கல்லீரல் புற்றுநோய் உண்டாகிறது.

சுற்றுச்சூழல் நச்சுக்கள் மற்றும் ரசாயன பாதிப்பின் காரணமாக வும் கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. தொழிற்சாலை களில் உபயோகிக்கப்படும் வினைல் குளோரைடு மற்றும் அர்சனிக் போன்ற ரசாயனங்கள் புற்றுநோய் ஏற்படுத்துகிறது.

கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சி அல்லது இறுதி நிலை கல்லீரல் சுருக்கம் என்றும் அழைக்கப்படும் சிரோசிஸ் என்பது கல்லீரல் நோயினால் ஏற்படும் சேதத்தின் காரணமாக ஃபைப்ரோஸிஸ் எனப்படும் வடுக்களை உருவாக்குகிறது. இது திசுக்களை மாற்றி, கல்லீரல் இழைநார் வளர்ச்சி ஏற்படுத்தி புற்றுநோயை உருவாக்கலாம்.

பொதுவாகவே புற்றுநோய்

ஆரம்பகாலத்தில் தெளிவான அறிகுறிகளைக் காட்டுவதில்லை. அதனாலே இதனை கண்டறிவது சிரமமாகிறது. திடீர் எடை இழப்பு, வாந்தி, அடிவயிற்றின் மேல் பகுதியில் வலி, பசியின்மை போன்றவை ஆரம்பகட்ட அறிகுறிகளாகத் தென்படுகிறது. அடுத்தகட்டமாக தோல் அரிப்பு, கால் வீக்கம், அடிவயிற்றில் திரவம் சேர்தல் போன்ற பிரச்னைகள் உருவாகி கல்லீரல் செயல்பாடு தடுமாற்றம் அடைகிறது.

இதனால் உணவில் இருக்கும் கார்போஹைட்ரேட், புரதச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து போன்ற சத்துக்கள் கல்லீரல் மூலமாக உடலின் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் அனுப்பிவைக்கப் படுவதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அதேபோல் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளி யேற்றுவதிலும் குளறுபடி ஏற்பட்டு கல்லீரல் சுருக்கம், கல்லீரல் பெருக்கம், கல்லீரல் அலர்ஜி

போன்றவை உண்டாகிறது.

40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கல்லீரலுக்கு ரத்தப்பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். கல்லீரல் பிரச்னை களை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிந்தால் மிக எளிதாக கல்லீரலையும் உயிரையும் பாதுகாக்க முடியும். கல்லீரல் முழுக்க கெட்டுப்போன வர்களுக்கு மாற்று கல்லீரல்தான் பொருத்த முடியும். நோயாளிக்கு பொருத்தமான கல்லீரல் கிடைப்பது சிரமம் என்பதுடன் இது அதிக செலவு வைக்கும் சிகிச்சை முறையும் ஆகும்.

எனவே, வருமுன் பாதுகாப்பது நல்லது. கல்லீரலை பாதுகாப்புடன் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றால் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி முக்கியம். அதோடு மது அருந்தாமல் இருப்பது, உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது, ரத்த சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை சரியான விகிதத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கல்லீரல் ஆரோக்கியத்திற்காக சில உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் இஞ்சி, பூண்டு போன்றவை கல்லீரலுக்கு நன்மை செய்கின்றன. அதேபோல் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த மஞ்சளும் கல்லீரலை ஆரோக்கி யமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

கல்லீரலை பாதுகாப்புடன் வைத்துக்கொண்டால், அது என்றென்றும் நண்பனாகவே இருக்கும்.

புற்றுநோயின் எதிரி

உணவுக்குப் பயன்படுத்தும் கேரட்டை தாவரத் தங்கம் என்று மரியாதையுடன் அழைக்கிறார்கள். அது ஏனென்று தெரியுமா..? தங்கம் அணிவது எப்படி ஒருவருக்கு பெருமதிப்பு தருகிறதோ அதேபோன்று கேரட் மேனிக்கு பளபளப்பு கொடுத்து அழகுக்கு மெருகூட்டுகிறது. இதைவிட முக்கியமான ஒரு காரணம் இருக்கிறது. அதாவது, இதுவரை மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படாத புற்று நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் கேரட்டிற்கு இருக்கிறது.

கேரட்டில் மட்டுமே பீட்டா கரோட்டின் சத்து அதிகம் உள்ளது. இந்த பீட்டா கரோட்டினில் உள்ள சிறப்பு அணுக்கூறுகள்தான் புற்றுநோய்க்கு எதிரியாக இருந்து ஆற்றலுடன் செயல்படுகிறது.

புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கக் கூடியது மட்டுமல்ல, புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் தன்மையும் இந்த பீட்டா கரோட்டினுக்கு உண்டு. அதோடு ஜீரணம் தொடர்பான பல்வேறு குறைகளையும் கேரட் நீக்குகிறது. குறிப்பாக அல்சர் வலியினால் அவதிப்படுபவர்கள் தொடர்ந்து பச்சையாக கேரட் சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் குணமடைய முடியும்.

கேரட்டை பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க கூடிய நார்ச்சத்துகள் அதிகம் உள்ளது. கேரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் கண் பார்வையை வலுவாக்குவதால் மாலைக்கண் நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.

இவை தவிர, கேரட்டில் பொட்டாசியம், வைட்டமின் ஏ, பையோடின், வைட்டமின் பி6, வைட்டமின் கே 1 போன்ற மினரல்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. இதனால் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், புரோட்டீன் அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல், எலும்புகளை உறுதியாக்குதல் போன்ற நன்மைகளும் கிடைக்கின்றன.

www.gyaanaguru.com

எம்.ஆர்.ஐ. இருக்க

சி.டி.ஸ்கேன் எதற்கு..?

இன்று மருத்துவரை சந்திக்கச் செல்வதற்கு முன்னரே ரத்தப்பரிசோதனை, இ.சி.ஜி., எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன் போன்றவற்றை எடுத்துச்செல்பவர்கள் அதிகரித்துவருகிறது. இதில் ஒளிந்திருக்கும் ஆபத்தை விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

மருத்துவர்
வீ.புகழேந்தி

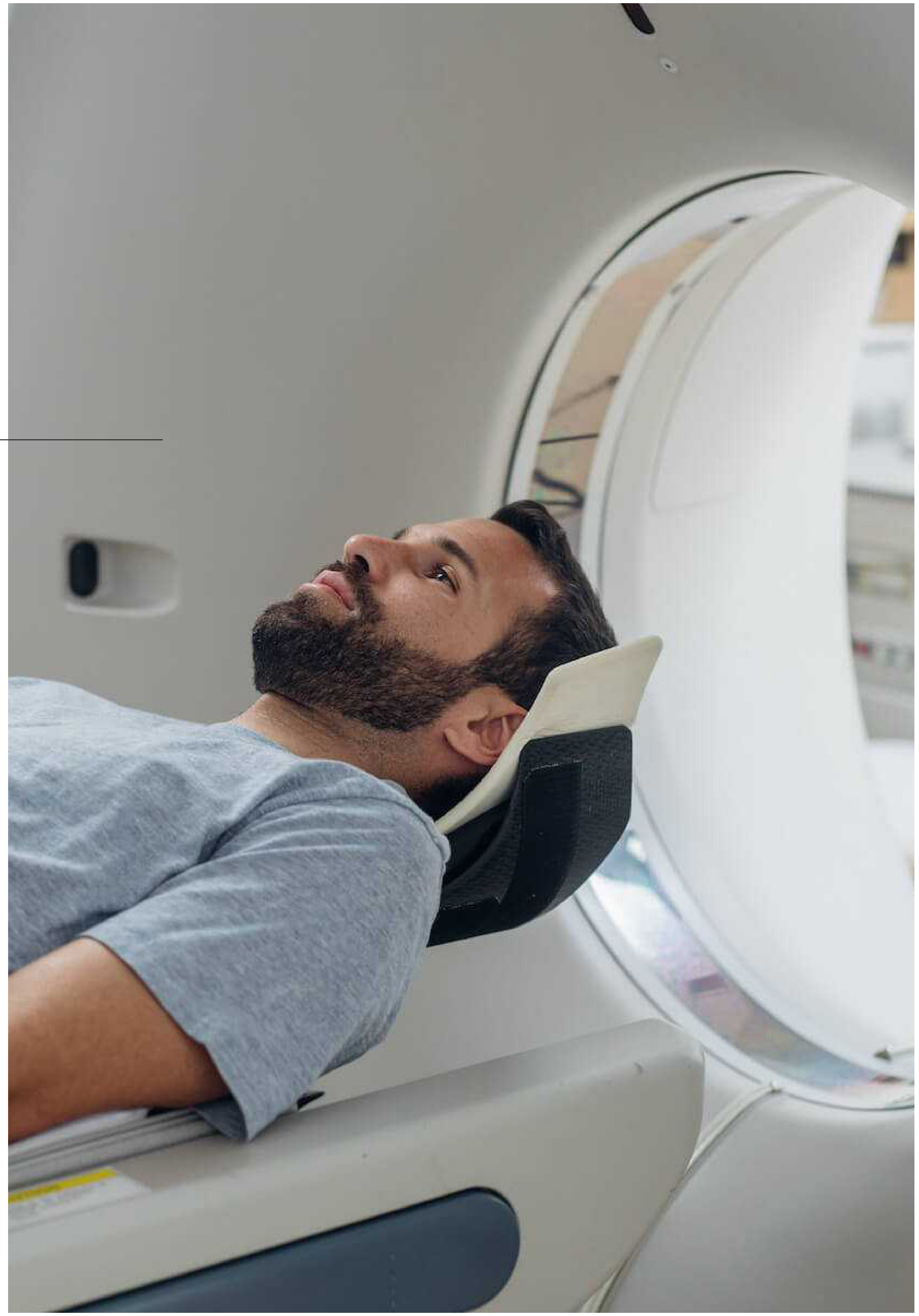
ஒரு நோய் எந்த அளவுக்கு பாதித்துள்ளது என்பதை பரிசோதனைகள் மூலம் அறிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்பதே அலோபதி மருத்துவத் தின் அடிப்படை என்று பலரும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார் கள். பரிசோதனைக்குப் பின்னே இருக்கும் பின்விளைவுகள் குறித்து பெரும்பாலோர் அறிவதே இல்லை. இன்னும் குறிப்பாக கதிர்வீச்சினால் ஏற்படும் ஆபத்து மக்களுக்குத் தெரியவே இல்லை. அதனால் தான், சி.டி.ஸ்கேன் எடுப்பதை யாரும் சீரியஸாக எடுத்துக்கொள்வதே இல்லை.

சமீபத்தில் சாரா மெக்டொனால்ட் நடத்திய ஆய்வின் மூலம் சி.டி.ஸ்கேன் எடுப்பதால் மனிதர்கள் உட்பெறும் குறைந்தபட்ச கதிர்வீச்சு (10–15 மைக்ரோ கிரே அல்லது மில்லி சீவர்ட்ஸ்) காரணமாக ரத்த புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதை உறுதிபடுத்தியுள்ளது. குறிப்பாக, குழந்தைகள், டீன் ஏஜ் வயதினர், இளைஞர்கள், கர்ப்பிணிகள், முதியவர்கள் கதிர்வீச்சின் காரணமாக எழும் ரத்தப் புற்றுநோய் பாதிப்பிற்கு கூடுதலாக ஆளாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, மிகவும் அவசியம் இருந்தால் தவிர சி.டி.ஸ்கேனை தவிர்ப்பது நல்லது.

ஒரு சி.டி.ஸ்கேன் எடுப்பதால் மனிதர்கள் பெறும் கதிர்வீச்சின் அளாவு 10–20 மில்லி சீவர்ட்ஸ் ஆகும். இதுகுறித்து முன்னாள் எய்ம்ஸ் இயக்குநர் ரந்தீப் குலேரியா, 'பரிசோதனைக்காக 1 சி.டி.ஸ்கேன் எடுக்கும் போது நாம் 33 எக்ஸ்–ரே எடுப்பதால் கிடைக்கும் கதிர்வீச்சின் அளவைப் பெறுகிறோம்' என எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்.

மருத்துவத் துறையில் சி.டி.ஸ்கேன் மூலமே மனிதர்கள் அதிகபட்ச கதிர்வீச்சிற்கு ஆளாகின்றனர். ஏற்கனவே இன்டர்நேஷனல் ஏஜென்சி ஃபார் ரிசர்ச் ஃபார் கேன்சர் அமைப்பின் மூலம் ஐரோப்பிய நாடுகளில் உள்ள 276 மருத்துவமனைகளில் இருந்து 22 வயதிற்கு முன்னர் சி.டி.ஸ்கேன் எடுத்த 9,48,174 பேரை ஆராய்ந்துள்ளனர்.

இறுதி ஆய்வு 9,00,000 நோயாளிகளில் 1.3 மில்லியன் சி.டி.ஸ்கேனை ஆராய்ந்து முடிவுகள்



எட்டப்பட்டுள்ளன. இவர்களில் 51% பேர் 20 வயதிற்கு குறைவானவர்கள். 88.5% பேர் 30 வயதிற்கு குறைவானவர்கள். முதல் சி.டி.ஸ்கேன் எடுத்து அடுத்த 2 ஆண்டுகள் வரை தொடர் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இவர்களில் 790 பேருக்கு ரத்தப் புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இவர்களில் 578 பேருக்கு நிணநீர் புற்றுநோயும் (காட்ஜ்கின்ஸ் மற்றும் நான்காட்ஜ்கின்ஸ் லிம்போ...), 203 பேருக்கு மையலாட் லுக்கீமியா, ஆக்யூட் லுக்கீமியா பாதிப்பு கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சராசரி தொடர்ஆய்வு 7.8 ஆண்டுகள் வரை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

ஆய்வின் முடிவில் சி.டி. ஸ்கேனால் உள்வாங்கப்படும் குறைந்தபட்ச கதிர்வீச்சிலும் ரத்தப் புற்றுநோய் பாதிப்பு (மல்டிபிள் மயலோமா உட்பட) இருப்பது உறுதியாகியுள்ளது. எலும்பு மஜ்ஜை உள்வாங்கிய கதிர்வீச்சின் அளவு இந்த ஆய்வில் கணக்கில் கொள்ளப்பட்டது.

10,000 குழந்தைகளுக்கு சி.டி. ஸ்கேன் எடுத்தால் (சராசரி கதிர்வீச்சின் அளவு 8 மைக்ரோ கிரே) 2 குழந்தைகள் ரத்தப் புற்றுநோய் பாதிப்பிற்கு ஆளாகின்றனர். சில ஆய்வுகளில் 2,000 சி.டி.ஸ்கேன் எடுத்தால் 1 குழந்தை புற்றுநோய் பாதிப்பிற்கு ஆளாவதாக செய்தி வெளியாகியுள்ளது. 1 சி.டி.ஸ்கேன் எடுப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 16% அதிகமாக இருப்பதும் ஆய்வுகளில் தெரிய வந்துள்ளது.

கடந்த 2013ம் ஆண்டு பிரிட்டிஷ் மெடிக்கல் ஜர்னலில் டாக்டர் ஜான் டி மத்தேவ் குழுவினர் செய்த ஆய்வில் 4.5 மில்லி சீவர்ட்ஸ் சராசரி கதிர்வீச்சு அளவில், 7.5 வருட தொடர்ஆய்விற்குப் பின், புற்றுநோய் பாதிப்பு 24% அதிகமாகியுள்ளது வெளிச்சத்திற்கு வந்துள்ளது. தற்போதைய ஆய்வில் ஆக்டிவ் போன் மாரோ டோஸ் 10–15 மைக்ரோ கிரே என்றுள்ளது.

இந்த ஆய்வு ஏறக்குறைய 1 மில்லியன் பேரிடம் மேற்கொள்ளப் பட்டதால், ஆய்வுமுடிவுகளை கணக்கில் கொண்டு இனியாவது சி. டி.ஸ்கேன் எடுக்கும் முன்னர் மக்கள் ரத்தப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு குறித்து எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

2003ல் நான் கல்பாக்கத்தில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் மல்டிபிள் மயலோமா எனும் ரத்தப் புற்றுநோய் இறப்பு விகிதம் அணுசக்தி ஊழியர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் மத்தியில் அதிகம் இருப்பதை (4 மடங்கு) எனது சிறு ஆய்வில் உறுதிபடுத்தியிருந்தேன். அமெரிக்கா, ஜப்பான் போன்ற மேலைநாடுகளில் பாதிக்கப்பட்டவர்க ளுக்கு இழப்பீடு கொடுக்க தனிச் சட்டங்கள் இருக்கையில், இந்தியாவில் அத்தகைய சட்டங்கள் இல்லை என எடுத்துரைத்தேன். அப்போது அணுசக்தி நிர்வாகம் + அடையாறு புற்றுநோய் துறை முன்னாள் தலைவர் .சாந்தா அவர்கள், 'ஊழியர்கள் உடலில் இருக்கும் கதிர்வீச்சின் அளவு மிகக் குறைவான அளவு என்பதால் நோய் வர காரணம் இல்லை' என்று கூறியது அறிவியல்ரீதியாகத் தவறு என தற்போது சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நிரூபணம் ஆகியுள்ளது.

இனியாவது அணுசக்தி ஊழியர்கள் + சுற்றுப்புற மக்கள் நலன் காக்க அரசு மல்டிபிள் மயலோமா நோய் ஏற்பட குறைந்த பட்ச கதிர்வீச்சும் காரணம் என ஏற்றுக் கொண்டு, கதிர்வீச்சால் ஏற்படும் புற்றுநோய் பாதிப்புகளுக்கு இழப்பீடுத் தொகை கொடுக்க தனிச் சட்டங்களை இந்தியாவில் கொண்டுவர முன்வர வேண்டும்.

மக்களும்,மருத்துவர்களும் 1 சி.டி. ஸ்கேன் எடுத்தாலும் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளதால் முடிந்த வரையிலும் அதை தவிர்த்து கதிர்வீச்சில்லாத எம்.ஆர்.ஐ. போன்ற பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்த புரிதலை ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஏற்படுத்தவும் வேண்டும்.

தொடர்புக்கு : 8870578769

கவலைப்படாதீங்க

கர்ப்ப காலத்தில். வயிற்றி லிருக்கும் சிசு வளர்ந்து சிறுநீர்ப் பையை அழுத்து வதால் பெண் களுக்கு சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றுவது சகஜமே. முறையான மருத்துவக் கவனிப்பு இருந்தாலே போதும், பிரசவத் திற்குப் பின்னர் இந்த பிரச்னை தானாகவே சரியாகிவிடும்.

தலையணையை தூக்கிப் போடுங்க

தலைக்கு ஒன்று காலுக்கு ஒன்று என தலையணை வைத்து தூங்குவதையே சொகுசான தூக்கம் என்று பலரும் நினைக் கிறார்கள். ஒரு சிலர் தலைக்கு இரண்டு தலையணை வைத்துக் கொள்வது, தலையணையை கட்டிக்கொண்டு தூங்குவது போன்ற பழக்கங்களையும் வைத்திருக்கிறார்கள்.

உண்மையில் தலையணை இல்லாமல் படுத்துத் தூங்குவதே உடல் நலனுக்கு நல்லது என்கிறார் கள் மருத்துவர்கள். தலையணை இல்லாமல் தூங்குபவர்களுக்கு தண்டு வடம் அதன் இயல்பான நிலையில் இருப்பதால் உடல்வலி, தண்டுவட பிரச்னை போன்றவை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை.

உயரமான தலையணை வைத்து தூங்குபவர்கள் திரும்பித் திரும்பி படுக்கும்போது உடல் பல்வேறு நிலைகளுக்கு மாறுகிறது. அதனால், நாள்பட்ட நிலையில் தண்டுவடம் பாதிக்கிறது. இதனால் தோள்பட்டை கழுத்து வலி போன்றவை ஏற்படும். ஆனால், தலையணையால் அந்த பாதிப்பு ஏற்பட்டது என்பதை ஆய்வுகள் மூலம் உறுதி செய்ய முடியாது என்பதால் தேவையற்ற சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ள நேர்கிறது.

மெல்லிய தலையணை அதிக ஆபத்து தருவதில்லை. ஒருக்களித்து படுக்கும்போதும் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. தலையணை முகத்தை அழுத்தும்போது முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படுவதற்கும் காரணமாகிறது. குப்புறப்படுத்து தூங்குபவர்களுக்கு தட்டையான தலையணையே போதும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தலையணையை தள்ளி வையுங்கள்.

கண்களை குருடாக்கும் மூட நம்பிக்கைகள்

மருத்துவம் என்பது ஆய்வுகள் மற்றும் உண்மைத்தன்மை நிரம்பியதாக இருக்க வேண்டுமே தவிர, மூட நம்பிக்கைகளுக்கு ஒருபோதும் இடமளிக்கக் கூடாது.

மாறு கண் அதிர்ஷ்டம்..!

மாறுகண் என்பது ஒரு கண் நேராக பார்க்கும்போது, அடுத்த கண் வேறு திசையைப் பார்ப்பதைக் குறிக்கும். மாறுகண், கண் புரை போன்றவை மரபுரீதியாக ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் மாறுகண்ணால் பெரும்பாலோருக்கு தொந்தரவு ஏற்படுவதில்லை என்பதால், அதனை ஒரு குறையாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை. ஆனால், மருத்துவரை ஆலோசனை செய்வது நல்லது. ஏனென்றால், ஒருசிலருக்கு மாறுகண் பிரச்னையை சரி செய்யவில்லை என்றால் பின்னர் கண்ணில் பெரிய பிரச்னைகள் உருவாகவும் பார்வை பறிபோகவும் வாய்ப்பு உண்டு.

கண் நமைச்சலுக்கு தாய்ப்பால்

கண்ணில் ஏற்படும் சின்னச்சின்ன பிரச்னைகள், நமைச்சலுக்கு இப்போதும் சிலர் தாய்ப்பாலை கண்ணில் விடுகிறார்கள். தாய்ப்பால் ஆரோக்கியமானது, சுத்தமானது என்ற எண்ணத் தினால் இதை செய்கிறார்கள். உண்மையில் இது தவறான செயல். ஏனென்றால், தாய்ப்பால் என்பது இனிப்பு சுவை நிறைந்த உணவு. இது கண்ணில் உள்ள பாக்டீரியா, வைரஸ்களை வளரச் செய்யுமே தவிர, சிக்கல்களைத் தீர்க்காது.

தாய்ப்பாலை மருந்து போன்று பயன்படுத்துபவர் களுக்கு கண் அலர்ஜியாகி, சீழ் பிடிக்கவும், வேறு பிரச்னைகள் தோன்றவும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகள் தவிர வேறு எதையும் கண்ணில் விடக் கூடாது. கண்ணில் விழும் தூசுகள், நமைச்சல்களைப் போக்குவதற்கு கண்ணீரே போதும். எனவே தாய்ப்பால், விளக்கெண்ணெய், தேன் என எதையும் கண்ணில் ஊற்றி கெடுத்துவிடாதீர்கள்.

கண் புரை தானாகவே சரியாகும்..!

கண்ணில் உள்ளிருக்கும் சிறிய கண்ணாடி போன்ற பகுதியான லென்ஸ், கருவில் துவங்கி மனித ஆயுள் முழுவதும் வளரக்கூடிய தன்மையுடையது. இந்த லென்ஸ், தன் கண்ணாடி போன்ற தன்மையை இழந்து ஒளிபுக முடியாத நிலையே கண்புரை ஆகும். கண்புரை என்பது ஒரு கண்ணை மட்டுமின்றி, இரண்டு கண்களையும் சேர்த்து பாதிக்கலாம். கண்ணில் புரை இருப்பது கண்டுபிடிக்கப் பட்டதும் உடனடியாக பரிசோதனை மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை மிகவும் அவசியம். தானாகவே கண் புரை சரியாகிவிடும் என்று தாமதம் செய்வதால் கண் பார்வை பறிபோக வாய்ப்பு உண்டு.

பேய்க் கண்

கருவிழியில் வெண்மை படர்ந்து பிறக்கும் குழந்தைகளை பேய்க் குழந்தைகள் என்று சொல்லும் நிலை இப்போதும் இருக்கிறது. இதற்கும் பேய், பிசாசுக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை. அல்பினிசம் என்ற பிறவி மரபு வழி நோயில் உடல் முழுவதும் வெண்மை நிறத்தில் இருக்கும். கண்களில் உள்ள நிறமி செல்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். இதிலும் கண் பார்வை பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டி ருக்கும். குழந்தை கருவில் இருக்கையிலேயே கண் அழுத்தம் அதிகரித்து அதனால் கருவிழி முழுவதும் ஒளி உட்புகா நிலை ஏற்படக்கூடும். பிறக்கும்போது வெண்மையான கருவிழியோடு குழந்தை பிறக்கும். உடனடியாக சிகிச்சையைத் துவங்கினால் ஓரளவு பார்வையை மீட்டெடுக்க முடியும்.

கண்ணில் நீர் வடிவது நல்லது

ஒருசிலருக்கு அவ்வப்போது கண்ணில் நீர் வடிந்துகொண்டு இருக்கும். இதை ஒரு குறையாக எடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்பதுடன் கண்ணுக்கு நல்லது என்றும் சொல்லிக்கொள்வார்கள். உண்மையில் இது, கண் அழுத்த நோய்க்கான அறிகுறியாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இதை சாதாரணமாக விட்டுவிடக் கூடாது. கண் அழுத்த நோய் கண் பார்வையை பாதிக்கும் அபாயமுடையது. ஆனால், பெரியவர்களுக்குக் கண் அழுத்த நோய் ஏற்பட்டால் அறிகுறிகள் வெளிப்படாது. சில வேளைகளில் சாதாரணமாக கண்ணீர் வடியும். கண் கூச்சம் ஏற்படுதல் போன்ற அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தாமல் கண் அழுத்த நோய் ஏற்பட்டு நிரந்தர பார்வையிழப்பை ஏற்படுத்தும்.

ஆரம்பகட்ட பிரச்னைகளை சாதாரணமாக சொட்டு மருந்து போடுவதன் மூலம் சரி செய்துவிடலாம். தாமதமாகும் போது அறுவை சிகிச்சை கண்டிப்பாகத் தேவைப்படும். ஆகவே, கண்ணில் எந்தப் பிரச்சினை வந்தாலும் கண் மருத்துவரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

மாணவி கல்பனாவுக்கு லவ்வுன்னா லவ்

காதல் தோன்றுவதற்கு வயது ஒரு தடையில்லை. ஆனால், டீன் ஏஜில் காதலில் விழும் பள்ளி மாணவர்களுக்கும், அவர்களை முறைப்படுத்த தெரியாத பெற்றோர்களுக்கும் கண்டிப்பாக ஆலோசனை தேவைப்படுகிறது என்கிறார் ஆசிரியர்.

எஸ்.கே.முருகன்,
ஞானகுரு ரிலேசன்ஷிப் கவுன்சிலிங்

முந்தைய காலகட்டத்தில் ஆணும் பெண்ணும் தனியே சந்தித்துப் பேசுவதும், தங்கள் எண்ணத்தை பரிமாறிக் கொள்வதும் மிகப்பெரும் சாகசமாகவும் சவாலாகவும் இருந்தது. அதனால் காதல் என்பது எங்கேயோ, எவருக்கோ நிகழ்வதாக இருந்தது.

ஆனால், தற்போது பள்ளி மாணவர்கள் அத்தனை பேர் கைகளிலும் செல்போன் இருக்கிறது. 143 என்று ஒரு மெசேஜ் அனுப்பி தங்கள் மனதை வெளிக்காட்டிவிட முடிகிறது. பெயர் போன்ற அடையாளங்களை மறைத்தும் காதலை சொல்ல முடிகிறது. அதனால் காதலில் விழும் டீன் ஏஜ் வயதினர் எண்ணிக்கை எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு பெருகியுள்ளது.

அதேநேரம் காதலை லைட்டாக எடுத்துக்கொள்ளும் இளைஞர்கள், இளைஞிகளே அதிகம். அதாவது ஒருவர் காதலிக்கவில்லை என்றதும் வேறு ஒருவரை தேடும் அளவுக்கு டேக் இட் ஈசி பாலிசியாக நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். இந்த மாதிரியான நபர்களால் அவர்களுக்கும் பிரச்னை இல்லை, மற்றவர்களுக்கும் பிரச்னை கிடையாது. ஆனால், காதல் என்பதை புனிதமாகவும் சீரியஸாகவும் சிலர் எடுத்துக்கொள்வதே பல பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாகிறது. அப்படி ஒரு மாணவியை சந்தியுங்கள்.

....

பிளஸ் 1 படிக்கும் கல்பனா பிரைட்டான மாணவி. படிப்பது, எழுதுவது, டியூசன் போவது என்று எப்போதும் துடிதுடிப்புடன் திரிவாள். அவள் திடீரென பள்ளிக்குப் போக மாட்டேன் என்று வீட்டுக்குள் முடங்கியதைக் கண்டு பெற்றோர் பயந்தே போனார்கள். எப்படியெல்லாம் கேட்டும் தெளிவான காரணம் சொல்லவும் மறுத்துவிட்டாள்.

பள்ளியில் ஆசிரியர் அல்லது வேறு யாரோ ஒருவர் ஏடாகூடமாக நடந்துவிட்டதால் பள்ளிக்குச் செல்ல அஞ்சுகிறாள் என்றே பெற்றோர் முடிவுக்கு வந்தனர். அதனால் அவளுக்குத் தெரியாமல்

பள்ளிக்குப் போய் விசாரித்தார்கள். அங்கே கல்பனாவுக்கு ஒரு பிரச்னையும் இல்லை என்பது உறுதியாகவே, குழம்பிப் போனார்கள். இந்த நேரத்தில் நண்பர் மூலமாக எங்கள் கவுன்சிலிங் சென்டரைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு கல்பனாவை கூட்டி வந்தார்கள்.

கல்பனாவிடம் தனியே பேசிக்கொள்வதாகச் சொல்லி, பெற்றோரை அனுப்பிவிட்ட பிறகும், அவர் மனம் திறந்து பேசுவதற்கு முன்வரவில்லை. எதற்கும் பதில் சொல்லாமல் அமைதியாக இருந்தார். கல்பனா போன்ற வசதியான வீட்டுப் பெண் பிள்ளைகளுக்கு இரண்டே பிரச்னைகளே அதிகம் வருகின்றன. ஒன்று படிப்பு, இரண்டாவது காதல்.

கல்பனா நன்றாக படிப்பவள். அதில் பிரச்னை இல்லை என்று பள்ளியிலும் உறுதிபடுத்தி விட்டார்கள். ஆகவே, காதல் பிரச்னையாகவே இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். அதை உறுதிபடுத்திக் கொள் வதற்காக பூடகமாகப் பேசினேன்.

நீ பள்ளிக்குச் செல்ல விரும்பாதது பற்றி உன் பெற்றோர் என்னிடம் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னரே சொல்லிவிட்டார்கள். அதனால் உன்னுடைய தோழியை சந்தித்துப் பேசினேன். அவள் உன்னுடைய பிரச்னையை முழுமையாகச் சொல்லிவிட்டாள். நான் அதை கண்டிப்பாக உன் பெற்றோரிடம் சொல்ல மாட்டேன். ஆகவே, நீ தைரியமாக மனம் விட்டுப் பேசலாம் என்று சொன்னதும், எதிர்பார்த்தது போலவே அதிர்ந்து போனாள்.

”யாருகிட்டே பேசினீங்க… கண்டிப்பா எங்க அப்பாகிட்டே சொல்ல மாட்டீங்கதானே..?” என்று மிரண்டாள். நான் உறுதியளித்ததும் மளமளவென பேசத் தொடங்கினாள்.

கல்பனாவுக்கு அவளுடன் படிக்கும் ராகவன் மீது காதல் வந்திருக்கிறது. ஆனால், அவனிடம்

நேரில் பேசுவதற்கு தயக்கம். அதனால் தோழி ராஜலட்சுமியிடம் அவளுடைய விருப்பத்தைச் சொல்லி யிருக்கிறாள். ராஜலட்சுமியும் ராகவனும் ஒரே தெருவில் வசிப்பதால், எப்படியாவது எங்களை சேர்த்துவை என்று அவளிடம் கெஞ்சியிருக்கிறாள்.

பேசுகிறேன், பேசுகிறேன் என்று நாட்களை தள்ளிப்போட்டிருக்கிறாள் ராஜலட்சுமி. ஒரு நாள் திடீரென, ‘ராகவன் என்னைத்தான் காதலிக்கிறான்… அதனால் தேவையில்லாமல் நீ மனதில் ஆசையை வளர்த்துக் கொள்ளாதே.. பிறகு உன் வீட்டில் சொல்லிவிடுவேன்’ என்று மிரட்டியிருக்கிறாள்.

நான் காதலித்த ராகவனை நீ எப்படி காதலிக்கலாம் என்று ராஜலட்சுமியிடம் கல்பனா சண்டை போட்டிருக்கிறாள். அதற்கு அவள், எனக்கு அவன் மீது ஆரம்பத்தில் இன்ட்ரஸ்ட் இல்லை, நீ கூறிய பிறகுதான் எனக்கு காதல் வந்தது. அவனும் ஏற்றுக்கொண்டான் என்று சொல்லியிருக்கிறாள்.

ஆனால், இதை நம்பமுடியாமல் தவித்திருக்கிறாள் கல்பனா. தன்னுடைய முதல் காதலை ஒருபோதும் விட்டுக்கொடுக்கக் கூடாது என்றும் முடிவெடுத்திருக்கிறாள்.

ஒரு நாள் தைரியத்தை வரவழைத்துக்கொண்டு ராகவனிடம் பேசியிருக்கிறாள். அவன் மிகவும் தெளிவாகப் பேசியிருக்கிறான். ‘எனக்கு ராஜலட்சுமியை சின்ன வயதிலிருந்தே பிடிக்கும். அவள் என்னை காதலிக்கிறாள், அதனால் நானும் அவளை காதலிக்கிறேன். உன்னை எனக்கு எப்போதுமே பிடிக்காது, அதனால் காதல் என்று பேசாதே…’ என்று முகத்தில் அடித்தது போல் சொல்லி இருக்கிறான்.

தன்னை ராகவன் ரொம்பவும் கேவலமாகப் பேசிவிட்டான், மட்டமாக நினைத்துவிட்டான் என்று கல்பனா அதிர்ந்தே போனாள். இந்த அவமானத்துடன் எப்படி பள்ளிக்குப் போக முடியும் என்றே பள்ளிக்குப் போகாமல் மட்டம் போட்டிருக்கிறாள்.

”ராஜலட்சுமியிடம் தோற்றுப் போன நான் எப்படி அந்த பள்ளிக்கு திரும்பப் போக முடியும்… என் காதல் போய் விட்டது, என் வாழ்க்கை முடிந்து விட்டது…” என்று அழுதாள்.

ஒரு பொருளை திருடியவர் தான் அதற்காக அவமானப்பட வேண்டும். நீ காதல் செய்தது தவறு இல்லை, அதை தோழி மூலம் சொல்லியதும் தவறு இல்லை. அவள் சந்தர்ப்பவாதியாக மாறிவிட்டாள் என்றால், அவளே உன்னை பார்த்து கலவரப்பட வேண்டும்.

நீ நிஜமாக ராகவனை காதலிக்கிறாய் என்றால், அவனை பிடித்துவைக்க நினைக்க வேண்டாம். அவன் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும் என்று விலகிவிடு. அதுவே உண்மையான காதலாக இருக்கும். உன் மீது விருப்பம் இல்லாத ஒருவனைக் கண்டு நீ எதற்கு தோற்றுப்போனதாகக் கருத வேண்டும். உன்னைப் போன்ற ஒரு பெண் கிடைக்கவில்லை என்று அவனே பிற்காலத்தில் வருத்தப்பட வேண்டும்.

இவற்றை எல்லாம் விட்டுத்தள்ளு. இப்போது உனக்கு காதலிப்பதற்கான வயது இல்லை. இப்போது வருவதெல்லாம் இனக்கவர்ச்சி மட்டுமே. முதலில் நீ படித்து முடித்து, உன்னை காப்பாற்றிக்கொள்ளும் அளவுக்கு பொருளாதார சுதந்திரம் பெற்றுக்கொள். அதன்பிறகே காதலிக்கும் தகுதி உனக்கு வந்து சேரும், அதன் பிறகே ராகவனுக்கும் ராஜலட்சுமிக்கும் அந்த தகுதி வரும். நாளை வா… காதலுக்கு என்னவெல்லாம் தகுதிகள் தேவை என்று சொல்கிறேன் என்று அடுத்த நாள் வரச் சொன்னேன்.

ஆர்வமுடன் வந்தாள். காதல் செய்வதற்கு முதலில் உடல் தகுதி வேண்டும். அது இன்னமும் உனக்கு வரவில்லை, வளரவும் இல்லை. அடுத்ததாக பொருளாதார தகுதி வேண்டும் அதுவும் உனக்கு வரவில்லை இவை எல்லாவற்றையும் தாண்டி உன்னை மதிக்கும் ஒரு நபரை நீ காதலிக்க வேண்டும். இதுபோன்ற எந்த தகுதியும் இல்லாத ஒரு பையனுக்காக உன் படிப்பையும் எதிர்காலத்தையும் வீணாக்கப் போகிறாயா என்று அடுத்தடுத்த நாட்களில் பேசியதும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிட்டாள்.

நீ வேறு பள்ளியில் சேர்ந்து படிக்க ஆசைப்பட்டால், உன் பெற்றோரிடம் பரிந்துரை செய்கிறேன்.. என்று சொன்னதும், “அந்த பள்ளியில் எனக்கு என்ன பிரச்னை? எனக்கு ராகவன் எல்லாம் எனக்கு ஒரு ஜூஜூபி…” என்று தைரியமாகச் சிரித்தாள் கல்பனா.

அதன்பிறகு கல்பனாவின் பெற்றோர்களையும் அழைத்துப் பேசினேன். கல்பனாவிடம் குழப்பம் இருப்பது அறிந்ததும் ஆலோசகரிடம் கூட்டிவந்த முயற்சிக்கு பாராட்டு தெரிவித்தேன்.

ஏனென்றால், இந்த இடத்தில்

தான் நிறைய பெற்றோர்கள் குழம்பிவிடுகிறார்கள். தங்களுக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று நினைக்கிறார்கள். டீன் ஏஜ் வயது குழப்பங்கள் நிறைந்தது என்பதை அத்தனை பெற்றோர்களும் உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவர்களும் டீன் ஏஜ் வயதை கடந்தே வந்திருப்பார்கள் என்றாலும், தங்கள் காலத்தைப் போலவே இன்றும் இளையவர்கள் இருப்பார்கள், இருக்கிறார்கள் என்று நினைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

இந்த காலத்தில், பள்ளிக்குச் செல்ல மாட்டேன் என்று ஒரு பிள்ளை அடம் பிடிப்பது தெரிந்தால் அடிப்பது, மிரட்டுவது போன்ற வழிகளில் ஈடுபடக் கூடாது. முதலில், அவர்களுக்கு தனிமை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். பெரும்பாலான பிள்ளைகள் அந்த தனிமையிலே தெளிவு பெற்று மனம் மாறிவிடுவார்கள். அதையும் தாண்டி அடம் பிடிக்கும் பிள்ளைகளை மருத்துவர் அல்லது ஆலோசகர்கள் மூலம் பேசுவதே சரியாக இருக்கும்.

முளைச்சு மூணு இலை விடலை… அதுக்குள்ள காதல் கேட்குதா என்று மிரட்டுவதும் விரட்டுவதும் காதல் மீது அவர்களுக்கு மேலும் மேலும் பிடிமானத்தையும் பிடிவாதத்தையும் உருவாக்கிவிடும். இந்த வயதில் காதல் வரவில்லை என்றால்தான் அச்சப்பட வேண்டும். பள்ளி வயதில் காதல் செய்கிறார்கள் என்றால் அவர்கள் உடலில் ஹார்மோன் நன்றாக செயலாற்றுகிறது என்றே அர்த்தம்.

காதல் வயப்பட்ட டீன் ஏஜ் வயதினர் காற்றில் மிதப்பார்கள். இந்த உலகிலேயே தங்களைவிட பாக்கியசாலிகள் யாருமில்லை என்று நினைப்பார்கள். தங்களை விதவிதமாக அலங்கரித்துக் கொள்வார்கள். அவ்வப்போது சிரிப்பார்கள்.

இப்படிப்பட்ட அறிகுறி பிள்ளைகளிடம் தெரியவந்தவுடன் பெற்றோர்கள் அறிவுரை சொல்லாமல் இருப்பதே நல்லது. ஏனென்றால், பெற்றோர்கள் எல்லோருமே காதலுக்கு எதிரிகள் என்ற எண்ணமே பிள்ளைகளிடம் இருக்கும். நீங்கள் எத்தனை நல்லவிதமாகச் சொன்னாலும், அதன்பின்னே வில்லத்தனம் ஒளிந்திருக்கிறது என்றே நினைப்பார்கள்.

ஆகவே, உங்கள் குடும்பத்தில் மிகவும் தெளிவான ஒரு நபர் மூலம் பேசுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். ஏனென்றால், வயதும் அனுபவமும் மட்டும் இந்த பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்கான தகுதி இல்லை. நல்ல தெளிவும் புரிதலும் உள்ள நபர் கிடைக்கவில்லை என்றால் மருத்துவர் அல்லது ஆலோசகர்களை சந்தித்துப் பேசுங்கள். அவர்கள் காதல் தவறு அல்ல, இந்த வயதில் காதலிப்பது மட்டுமே தவறு என்று புரியவைப்பார்கள்.

தொடர்புக்கு : 8072589355

கவலைப்படாதீங்க

அடக்க முடியாமல் சில நேரங்களில் கோபத்தைக் காட்டுவது தவறே இல்லை. கோபப்படும் நபர்களிடம் மற்றவர்கள் மிகவும் எச்சரிக் கையுடன் நடந்துகொள்கிறார் கள் என்பதால் தேவையில்லாத விஷயங்களைப் பேசுவதில்லை. எனவே கோபம் வருவதை நினைச்சு கவலைப்படாதீங்க.

www.gyaanaguru.com

www.gyaanaguru.com

வலியில் இருந்து முழு விடுதலை

நோய்கள், விபத்துகள் மற்றும் சில காரணங்களால் அவதிப்படும் மக்களின் வலிகளை எளிமையாகக் குணப்படுத்தும் வழிகளைச் சொல்கிறார் பிசியோதெரபி நிபுணர்.

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

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை விரும்பும் மனிதர்களுக்கு மருத்துவ விழிப்புணர்வு அவசியம். அதேநேரம் எல்லா வலிகளுக்கும் மருந்து அல்லது மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதும் இல்லை. இதற்கு தீர்வு காட்டுவதே பிசியோதெரபி சிகிச்சை.

இன்றைய வாழ்க்கை முறை காரணமாக நீடித்த முதுகுவலி, குதிகால் வலி, இடுப்பு வலி என்று வரும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிறது. ஒவ்வொரு நபருக்கும் உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் பிரச்னையின் தீவிரத்தை அறிந்து, அதற்கேற்ப பல்வேறு வகையினில் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது.

வலியை நீக்கும் மருத்துவம் என்று மட்டுமே பலரும் பிசியோதெரபி சிகிச்சையை நினைக்கிறார்கள். இதன் மூலம் நரம்பியல் பலவீனம், தசை பிடிப்பு, நடுக்கம், பக்கவாதம், முதுக்குத் தண்டு காயம், தோல் உணர்வு குறைதல், தசை நார் குறைகள், எலும்புகள், மூட்டுகள் போன்ற பல்வேறு பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு தருகிறது. அதோடு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்கள், நுரையீரல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை எடுப்பவர்கள், பிறவிக் குறைபாடுகள், உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைகள் போன்ற பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு கிடைக்கிறது.

குறிப்பாக முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் கீல்வாதம், ஆஸ்டியோபோராசிஸ் போன்ற பிரச்னைகளை சமாளிக்கவும், சரிசெய்யவும், பராமரிக்கவும், மேம்படுத்தவும் உதவும் சிகிச்சை. ஊசி, மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாமல் வெப்ப சிகிச்சை, உடற்பயிற்சி, தெரபியூடிக் மசாஜ், மின் சிகிச்சை ஆகியவற்றின் மூலம் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு எட்டப்படுகிறது.

பொதுவாக பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல் நிலையை நன்கு கவனித்து அவருடைய தினசரி நடவடிக்கைகளை ஆய்வு செய்தே சிகிச்சைக்கான வழிமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. எனவே, ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் சிறப்பு சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கப்படுகிறது.

விபத்து, சிகிச்சைக்குப் பின் ஒருவர் சரியாக எழுந்து நடமாட பிசியோதெரபி உதவுகிறது. மூட்டுகளில் இருக்கும் மெல்லிய திசுக்களை அசைத்தல், உடலில் இருக்கும் நச்சை நீக்குதல், தசைகளை தளர்த்து ஓய்வெடுத்தல் மூலம் உடல் வலிமையை மேம்படுத்தவும், அதிகரிக்கவும் பிசியோதெரபி உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் அவரவருக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பயிற்சிக்கு உடலை வளைக்கும்போது ஏற்படும் வலி, பாதிப்புகள் ஆகியவை நன்கு கவனிக்கப்பட்டு, அதற்கேற்ப பயிற்சிகள் கொடுக்கப்படுகிறது. குளிர்ந்த அல்லது சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கும் போது வலி, வீக்கம் போன்றவைகளில் இருந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைப்பதை ஒவ்வொரு நபரும் உணரமுடியும்.

ஒவ்வொரும் நபருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் பாதிப்பு வித்தியாசமானது என்பதால் அவரவர் தன்மைக்கு ஏற்ப சிகிச்சை கொடுக்கப்படும் காலம் அதிகமாகவும், குறைவாகவும் இருப்பதுண்டு. பொதுவாக இரண்டு அல்லது மூன்று சிகிச்சை நாட்களுக்குப் பிறகே அவர்களுக்கு பெரிய வித்தியாசம் காண முடியும். அதோடு உடற்பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்யத் தொடங்கிவிட்டால் மிக விரைவில் முழு நிவாரணம் அடைந்துவிடலாம். முதியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் கூடுதல் நாட்கள் தேவைப்படும்.

நேரடிக் கண்காணிப்பில் ஒவ்வொரு சிகிச்சையும் செய்யப்பட்டு, பயிற்சி செய்வதற்கும் முறையான பயிற்சிகள் கொடுக்கப்படுவதால் இனி, வலியுடன் யாரும் அவஸ்தைப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

தொடர்புக்கு : 9994944228

மனசுக்கும் உடம்புக்கும் ஆர்ட் தெரபி

வர்ண ஓவியங்கள் பார்வைக்கு இதமளிப்பது மட்டுமின்றி, மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்திலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்கிறார் பிரபல ஓவியர்.

உள்ளதை உள்ளபடி வரையும் துல்லிய ஓவியங்களை விட, ஆழ்ந்து யோசிக்க வைக்கும் நவீன ஓவியங்களுக்கு அடர்த்தி அதிகம். அது, ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறு அனுபவங்களைத் தரும் என்கிறார் லோகு ராமசாமி. அமெரிக்காவில் 20 ஆண்டுகளுக்கு மேல் வசித்துவந்தாலும் தமிழ் நாட்டின் கிராம மரபுகளையும், கலாச்சாரத்தையும் மறக்காமல் தொடர்ந்து வண்ணமாக்கி வருகிறார். அவ்வப்போது இந்தியாவுக்கு வந்து திரும்பும் லோகுவிடம் பேசினோம்.

ஓவியத்தின் பக்கம் எப்படி திரும்பினீர்கள்..?

லோகு :

மதுரையில் நான் படித்த 1990களில் கலை, இலக்கியம், அரசியல், நாடகம், ஓவியம், சினிமா என்று அனைத்து துறைகளிலும் ஒரு புதிய எழுச்சி உருவானது. அப்போது நிஜ நாடக இயக்கம், நவீன கவிதைகள் என்று புதுப்புது முயற்சிகள் அரங்கமேறின.

எனக்கு அப்போது ஓவியத்தில் ஆர்வம் இருந்தது. மேலமாசி வீதியில் இயங்கிவந்த ரஃபீக் கலைக்கூடம் என்னைப் போன்ற பலருடைய ஆர்வத்துக்கு உரம் போட்டது. நான் ஓவியத்தை முறைப்படி கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றாலும் மீண்டும் மீண்டும் வரைந்து வரைந்து என்னை நானே மெருகேற்றிக் கொண்டே இருந்தேன். 1992ம் ஆண்டு என் ஓவியம் ஒன்று பிரான்ஸில் நடைபெற்ற இன்டர் நேஷனல் ஓவியக் கண்காட்சிக்குத் தேர்வானது. அப்போது இந்தியாவிலிருந்து என்னுடைய ஓவியமும் மேற்கு வங்கத்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஓவியரின் படமும் மட்டுமே தேர்வு பெற்றன. இந்த அங்கீகாரத்தை தமிழ், ஆங்கிலம் உள்ளிட்ட அத்தனை நாளிதழ்களும், இதழ்களும் கொண்டாடின.

இந்த வெளிச்சம் காரணமாக தொடர்ந்து நானும் என்னைப் போன்ற ஓவியர்களும் சேர்ந்து நிறைய வரையவும், இந்தியாவின் பல்வேறு நகரங்களுக்குச் சென்று காட்சிப்படுத்தவும் செய்தோம்.

www.gyaanaguru.com

தொடர்ந்து ஓவியத்தின் மீது ஈடுபாடு ஏற்பட்டதால் முழுநேர ஓவியனாக மாறி நிறைய வரையத் தொடங்கினேன்.

அந்த காலகட்டத்தில் ஒரு அமெரிக்கன் பல்கலைக்கழகத்தில் ஃபீல்ட் அசிஸ்டென்ட், டிரான்ஸ்லேட்டர் என்றெல்லாம் பகுதிநேரமாக பணியாற்றி வந்தேன். அங்கு படிக்க வந்த அமெரிக்க மாணவி ஒருவருடன் நெருங்கிப் பழகும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அது காதலாக உருமாறியது. அவரையே திருமணம் செய்துகொண்டு அமெரிக்காவிற்குச் சென்று பணியாற்றி வருகிறேன். இப்போது எனக்கு 3 பிள்ளைகள். அனைவருக்கும் தமிழில் பெயர் வைத்திருக்கிறோம். மருத்துவப் பணியுடன் ஓவியக் கண்காட்சிகளையும் தொடர்ந்து நடத்திவருகிறேன்.

கவலைப்படாதீங்க

எலும்பு முறிவுக்கு முழுமையான ஓய்வு மட்டுமே போதுமானது. எவ்வகை முறிவு என்றாலும் 8 முதல் 12 வாரங்களில் கூடிவிடும். உடைந்த விதத்தில் சிக்கல் இல்லை என்றால் வேறு மருந்து, மாத்திரைகள் எடுக்கவும் அவசியம் இல்லை என்பதே உண்மை.

உங்கள் ஓவியத்தின் தனித்துவம் என்று எதை சொல்வீர்கள்..?

லோகு :

தாந்திரீகத்தின் அடிப்படையிலான குறியீடுகள் என்று சுருக்கமாகச் சொல்லலாம். பௌத்தம், இந்து மத வழிபாடுகளில் குறியீடுகள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. நமது வழிபாட்டில் சதுரம், முக்கோணம், செவ்வகம் போன்ற குறியீடுகள் சடங்கு, சம்பிரதாயங்களில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதைக் கண்டு வியந்திருக்கிறேன். கோயில், வீடுகளில் செப்புத் தகடுகள், யந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி சக்தி வழிபாடு நடக்கின்றன. கிராம கோயில்கள், திருவிழாக்கள், குலதெய்வ வழிபாடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் குறியீடுகளை ஓவியமாக கொண்டுவருவதை என்னுடைய பாணியாக வைத்திருக்கிறேன். தாந்திரீகக் குறியீடுகளின் ஒழுங்குமுறையை எல்லா பொருட்களிலும், உயிர்களிடமும் காண முடியும். நம் மனித உடலும் ஒரு சிறப்பான தாந்திரீக யந்திரம் என்றே சொல்லலாம்

இதற்கு எந்த வகையிலான வண்ணங்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்..?

லோகு :

தங்கம், வெள்ளி போன்ற உலோகங்களை விட செம்புக்கு தமிழர்கள் வாழ்வில் தனியிடம் இருக்கிறது. செம்பு பாத்திரங்கள் பயன்படுத்துவதையும், செம்புத் தகடுகளில் குறியீடுகள் செய்து பயன்படுத்துவதையும் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். எனவே, ஓவியத்துக்குள் இந்த செம்புத் தகடுகளைக் கொண்டுவருவதற்கான பரிசோதனை முயற்சிகளைத் தொடங்கினேன்.

ஆரம்பகாலத்தில் ஆயில் பெயிண்டிங், வாட்டர் கலர், ஆயில் பேஸ்ட் ஸ்கல்ப்சர் என்று பல்வேறு முயற்சிகள் செய்து பார்த்தேன். எதிலும் திருப்தி கிடைக்காத காலகட்டத்தில் போட்டோ ஸ்டுடியோக்களில் கலர் கரெக்‌ஷன் செய்வதற்கு பிரத்யேக கலர் இங்க் பயன்படுத்துவதைப் பார்த்தேன். அதனை என்னுடைய ஓவியத்தில் பயன்படுத்தி வரைந்தபோது, எனக்கு ஒரு புதிய உலகத்திற்கு கதவு திறந்தது. வாட்டர் கலரில் போட்டோ ஸ்டுடியோ மையைக் கலந்து வாட்டர் பேஸ்ட் ஓவியத்துக்கு மிகச்சிறந்த வரவேற்பும் கிடைத்தது.

இந்த வாட்டர் பேஸ்ட் ஓவியத்தில் எப்படியாவது காப்பரை சேர்க்க நினைத்தேன். நீண்ட காலம் நடந்த பரிசோதனை முயற்சிகளுக்குப் பிறகு காப்பர் மெட்டலை நூல் போன்றும் புள்ளியாகவும் ஓவியத்தில் இணைக்கவும், தைக்கவும் செய்வதற்கான வழிமுறைகளை கண்டறிந்தேன். காகிதத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதற்காக காப்பரை சூடாக்கும்போது, ஓவியம் மேலும் புதுமையாகிவிடுகிறது.

ஓவியத்துக்கும் உங்கள் மருத்துவத் துறைக்கும் என்ன தொடர்பு இருக்கிறது..?

லோகு :

ஆர்ட் தெரபி சிகிச்சை முறைகள் வெளிநாடுகளில் நடைமுறையில் உள்ளன. அமெரிக்க, ஐரோப்பிய நாடுகளில் பள்ளி வயதிலேயே ஓவியத்தை பாடத்திட்டத்தில் கொண்டுவருகிறார்கள். ஓவியம் கிரியேட்டிவிட்டியை அதிகரிக்கிறது. பொறுமை, நம்பிக்கை, கூர்மையான பார்வை, பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு, நேர்மறை சிந்தனை, மன அமைதி, மனநிறைவு போன்றவற்றை ஓவியத்தின் மூலம் பெற்றுவிட முடியும்.

அலைபாயும் மனம் கொண்டவர்களை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும், அவர்களுக்கு ஞாபகசக்தியைக் கூட்டுவதற்கும் ஓவியத்தை தெரபியாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மனதை அமைதியடையச் செய்யும் தன்மை ஓவியத்துக்கு உண்டு. ஆட்டிஸம் பாதித்தவர்கள், மனநலம் தடுமாறுபவர்களுக்கும் ஓவியம் வரையச் சொல்வதன் மூலம் பாடம் கற்பித்துவிட முடியும். வார்த்தைகளில் தரமுடியாத ஆறுதலை, நம்பிக்கையை ஓவியம் மூலம் கொடுத்துவிட முடியும்.

ஞானகுரு யாக்கை
மாசி 2024
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
1 - 2

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 : gyanaguru.com

யாக்கை இதழுக்குரிய கட்டுரைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன
Gyanagurupublication@gmail.com

ஆட்டிஸம் என்பது நோய் அல்ல!

ஆட்டிஸம் என்பதற்கும் மனநலக் குறைபாட்டுக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை என்பதை மிகத் தெளிவாக விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

டாக்டர்
பதூர் மொய்தீன்

ஆட்டிஸம் பாதிப்புள்ள குழந்தைகள் எண்ணிக்கை பெருகி வருகிறது. ஆட்டிஸம் பாதிப்பை ஒரு நோயாகக் கருதக்கூடாது. மன வளர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட ஒரு குறைபாடு. மூளையின் இயல்பான வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு பேச்சு மூலமாகவோ அல்லது வேறு வகையிலோ தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடன் தொடர்புகொள்ள முடியாத குறைபாடு என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

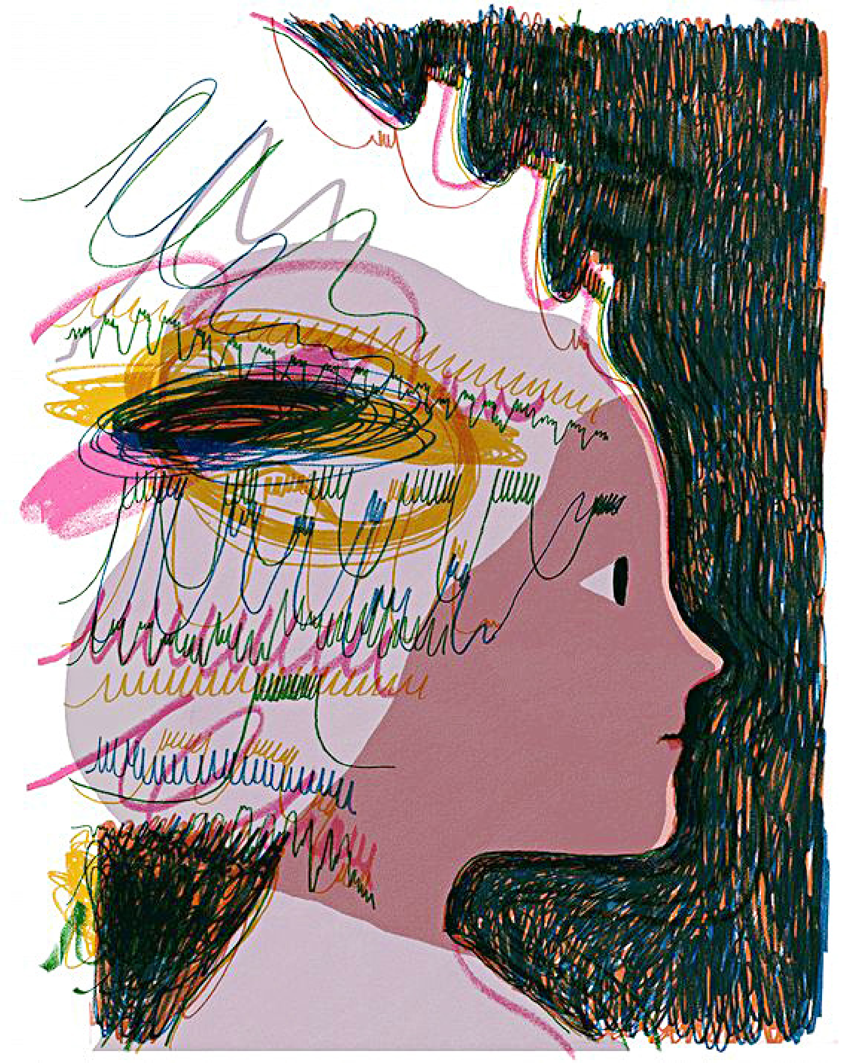
இது பிறவியில் உருவாகும் குறை என்றாலும், அப்போது வெளிப்படையாக எந்த அறிகுறியும் வெளியே தெரிவதில்லை. குழந்தை பிறந்த மூன்று வருடங்களுக்குள் அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரியத் தொடங்கும். இவர்களுக்கு உடல்ரீதியான குறை எதுவும் இருக்காது. பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள், தங்களைச் சுற்றி இருக்கும் உலகத்தைப் பற்றி எந்த சிந்தனையும் இல்லாது, தங்களுக்கென்று ஒரு தனி உலகத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு அதில் அமிழ்ந்து கிடப்பார்கள்.

இவர்கள் சமவயதுக் குழந்தைகளுடன் நட்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, அதைத் தொடரும் வழிமுறை அறியாதவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களில் பலருக்கு பேச்சுத் திறன் இருந்தாலும், அதனை திறம்பட பயன்படுத்தத் தெரியாதவர்களாக இருப்பார்கள். மேலும் பேச்சு, முக பாவம், சைகை மூலம் தங்கள் எண்ணங்களை உணர்த்துவதற்கோ, அல்லது மற்றவர்கள் உணர்த்துவதை புரிந்துகொள்ளவோ இயலாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

சாதாரணமாக விளையாட்டின் மீது குழந்தைகளுக்கு இருக்கும் ஆர்வமும் கற்பனைத் திறனும் ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மிகவும் குறைவாகவே இருக்கும். தன்னை வேறு ஒன்றாக பாவிக்கும் கற்பனைத் திறன் இவர்களுக்கு இருக்காது. உதாரணத்துக்குச் சொல்வது என்றால் திருடன் போலீஸ் விளையாட்டு, அம்மா, அப்பா விளையாட்டு என்றெல்லாம் கற்பனைத் திறன் இருக்காது.

கவலைப்படாதீங்க

முறையாக பயிற்சிகள் எடுத்துக்கொண்ட குழந்தைகளுக்கு திக்குவாய் பிரச்னை வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிப்பதில்லை. சின்னச்சின்ன வார்த்தைகள் கொண்ட வாக்கியங்களை நிதானமாகப் பேசுவதற்கும், பாடல் பாடுவதற்கும் ஆர்வமூட்ட வேண்டும். அதோடு பேசுவதற்கு வாய்ப்புகள் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்துவதும் அவசரப்படுத்தாமல் பொறுமையுடன் இயல்பாகக் கேட்பதும் மிகவும் முக்கியம். மிக அரிதாகவே மருந்துகள் தேவைப்படும்.



புலன்களின் ஒருங்கிணைப்பில் உள்ள கோளாறு காரணமாக சிறிதும் சலிப்படையாமல் தொடர்ந்து ஒரே மாதிரியான விளையாட்டுகள், அங்க அசைவுகளில் இந்தக் குழந்தைகள் ஈடுபடுவார்கள். இது போன்ற குறைகள் பொதுப்படையானவை என்றாலும் நபருக்கு நபர் மாறுபடக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர், அந்தக் கோளாறு இருப்பதையே அறியாமல் வாழ்வதும் நடக்கிறது.

ஆட்டிஸத்தின் காரணங்கள்:

இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு இதுதான் காரணம் என்று குறிப்பாக எதையும் சுட்டிக்காட்ட முடிவது இல்லை. இனம், மதம், மொழி வேறுபாடுகள் இன்றி அனைத்து நாட்டு மக்களையும் இந்தக் குறை தாக்குகிறது. ஆனால், பெண் குழந்தைகளை விட ஆண் குழந்தைகளே அதிக அளவில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள். அதே போன்று குடும்ப வருமானம், வாழ்க்கைத் தரம், கல்வி போன்ற பாகுபாடு இல்லாமலும், இந்தப் பாதிப்பு அனைத்து வகையிலான குடும்பத்திலும் நிகழ்கிறது.

இன்று சுமார் 20 லட்சம் குழந்தைகள் இந்தியாவில் ஆட்டிஸத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. தாய், தந்தையரின் பரம்பரையில் யாரேனும் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதும் மெக்னீசியம், துத்தநாகம் போன்ற கனிமச் சத்துகளின் குறைபாடு, 'செக்ரடின்' என்ற ஹார்மோன் குறைபாடு போன்ற பல காரணங்களாலும் இந்த ஆட்டிஸம் ஏற்படலாம்.

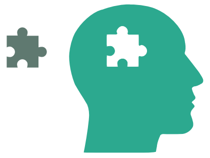
ஆட்டிஸத்தின் அறிகுறிகள்:

எத்தனை சீக்கிரம் ஆட்டிஸம் பாதிப்பு இருப்பது கண்டறியப்படுகிறதோ, அத்தனை சீக்கிரம் அது குழந்தைக்கு நன்மை பயப்பதாக இருக்கிறது. உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் ஆட்டிஸத்துக்குக் கிடையாது என்பதால், ஒரு குழந்தை நடந்துகொள்ளும் விதத்தை வைத்துத்தான் ஆட்டிஸ பாதிப்பு இருக்கிறது என்பதை உறுதிபடுத்த முடியும். பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான குறைபாடுகள் இருப்பது இல்லை.

இந்தக் குறைகள் பிறவியிலேயே இருக்கும் என்றாலும் குழந்தைகள் பேசவும் விளையாடவும் தொடங்கும் காலத்தில்தான் வெளியே தெரிய வருகிறது. குறிப்பாக இரண்டரை வயது முதல் மூன்று வயதுக்குள் ஆரம்பகால அறிகுறிகள் தென்படும். அதுவரையில் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் இவர்களுக்கும் பெரிதாக எந்த வித்தியாசமும் இருக்காது. திடீரென சிக்கல் தொடங்குவதை பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் தவறாகவே ஊகிப்பார்கள்.

'திடீரென ஒரு நாள் கீழே விழுந்தான்... அன்று முதல் இப்படி மாறிவிட்டான்', 'முதன் முறையாக ஏரோப்ளேனில் கூட்டிப் போனோம். அந்த சப்தம் கேட்டு பயந்துபோய் மாறிவிட்டான்', 'சேட்டை செய்ததற்காக கடுமையான தண்டனை கொடுத்தோம்... அப்போது முதல் மாறிவிட்டான்' என்று அவர்களுக்குத் தெரிந்ததை எல்லாம் காரணங்களாகச் சொல்வார்கள். இவை எதுவுமே உண்மையாக இருக்காது. ஏனென்றால் ஆட்டிஸம் குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பிறகுதான் வெளிப்படத் தொடங்கும். இந்த நேரத்தில் வேறு என்னென்ன அறிகுறிகள் தென்படும் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

- நன்றாக பேசத் தொடங்கும் குழந்தையின் பேச்சுத் திறன், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்துகொண்டே வரலாம்.
- யாராவது கேள்வி கேட்டால், முகத்தைப் பார்க்காமல் பதில் சொல்வார்கள்.
- அடுத்தடுத்த கேள்விகள் கேட்கப்பட்டால், காது கேளாதது போல் தங்கள் வேலையை மட்டும் செய்வார்கள்.
- சொன்ன விஷயத்தையே திருப்பித்திருப்பி சொல்வார்கள்.
- சைகை மூலம் உத்தரவு கொடுத்தால் அதனை அர்த்தம் புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள். அதே போன்று அவர்களும் சைகை, முகக் குறிப்பின் மூலம் எதையும் சொல்ல மாட்டார்கள்.
- யார் மீதும் பெரிய அளவுக்கு ஈர்ப்புடன் இருக்க மாட்டார்கள். தோளில் தூக்கிப் போட்டுக்கொண்டால், கட்டிப்பிடிக்க மாட்டார்கள். சாதாரணமாக வேடிக்கை பார்ப்பார்கள்.
- கடையில் ஏதாவது ஒன்று வாங்க வேண்டும் என்று விரும்பினால், கை நீட்டுவார்களே தவிர பெயர் சொல்லிக் கேட்க



மாட்டார்கள். அதே போன்று தனக்கு மிட்டாய் தேவைப்படுகிறது என்றால், 'அம்மா.... ராஜாவுக்கு மிட்டாய் கொடு' என்று யாரோ ஒரு மூன்றாம் மனிதனைக் குறிப்பிடுவது போன்று கேட்பார்கள். இதுவும் அறிகுறிதான்.

- டி.வி.யில் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியின் மீது மட்டும் ஆர்வத்துடன் இருப்பார்கள். எப்போதும் அதே நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கவேண்டும் என்று அடம் பிடிப்பார்கள்.
- நிலை குத்திய பார்வையுடன் நீண்ட நேரம் இருப்பார்கள்.
- தங்கள் அறையை விட்டு வெளியே வரத் தயங்குவார்கள்.
- தன் வயது குழந்தைகளுடன் விளையாடத் தயங்குவார்கள்.
- குழந்தைகள், பெரியவர்களை காரணமே இல்லாமல் முரட்டுத்தனமாகத் தாக்குவார்கள்.
- மரப்பாச்சி பொம்மை, கார் பொம்மை என்று ஏதாவது ஒரு சில பொருட்கள் மீது மிகவும் உயிராக இருப்பார்கள். அது இல்லை என்றால் சாப்பிடவே மாட்டார்கள்.
- எதற்குமே உதவாத தேவை இல்லாத பொருட்களைக் கூட, மிகவும் தேவைப்படுவது போன்று எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வைப்பார்கள்.
- ஊட்டிக்கொண்டே இருந்தால், போதும் என்று சொல்லாமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். சில நேரம் ஒரு வாய் கூட வாங்காமல் அடம் பிடிப்பார்கள்.
- அர்த்தமற்ற செயல்களைத் தொடர்ந்து செய்து வருவார்கள். கிறுகிறுவென சுற்றுதல், அடிக்கடி கையை உதறுதல், உடலை முன்னும் பின்னும் அசைத்தல் என்று எதையாவது சலிக்காமல் செய்வார்கள்.
- ஏதாவது விபத்து நேர்ந்தால், கை அல்லது காலில் ஏதாவது விழுந்தால் உடனே ரியாக்ட் செய்ய மாட்டார்கள். எத்தனை வலி என்றாலும் தாங்கிக் கொள்வார்கள்.
- கத்தி அல்லது நெருப்பைக் கண்டால் தயங்காமல் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்வார்கள். சில நேரங்களில் கத்தியை வைத்து அடுத்தவர்களை சாதாரணமாக கீறுவார்கள்.
- எதையாவது கிறுக்கத் தொடங்கினால் சலிப்பே அடையாமல் அறை முழுவதும் கிறுக்கி வைப்பார்கள். தடுத்து நிறுத்தினாலும் நிறுத்த மாட்டார்கள்.

இது வரை சொல்லப்பட்டிருப்பது ஒரு சில அறிகுறிகள் மட்டுமே. ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்தக் குறைபாடுகள் எல்லாமே இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஏதாவது ஒரு குறைபாடு இருந்தாலும் அது ஆட்டிஸம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டிஸம் என்பதை கண்டறிந்தவுடன் அதிர்ந்து நிற்கத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்ட எத்தனையோ நபர்கள் உலகினையே மாற்றியவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள், இருக்கிறார்கள். ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், சார்லஸ் டார்வின், ஐசக் நியூடன், பில்கேட்ஸ், எலான் மாஸ்க் போன்றவர்கள் சிறுவயதில் ஆட்டிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே.

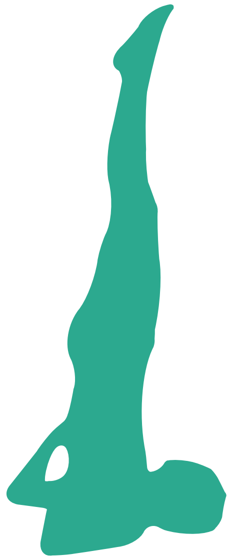
ஆகவே, ஆட்டிஸம் கண்டறியப்பட்டதும், அடுத்தகட்ட பயிற்சி முறைகளை மிகத் தெளிவாக மேற்கொண்டாலே, அந்த குழந்தை வெற்றிப் பாதைக்கு திரும்பிவிட முடியும்.

தொடர்புக்கு : 9003414537

அருள்செல்வன்

நடிகர் சிவகுமாரின் இளமை ரகசியம் 2:8:4

ஒவியர், நடிகர், பேச்சாளர், எழுத்தாளர், தன்னம்பிக்கை செயற்பாட்டாளர் என்று தான் இயங்கும் ஒவ்வொரு தளத்திலும் வெற்றியைத் தொட்டிருப்பவர் திரைக்கலைஞர் சிவகுமார். அவரது திறமை, நினைவாற்றல், தன்னம்பிக்கை, உழைப்பு என அவரது ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஆதாரமாக இணைந்திருப்பது, அவரது ஆரோக்கியம். தனது ஆரோக்கிய ரகசியங்களை மனம் திறந்து பேசுகிறார்.



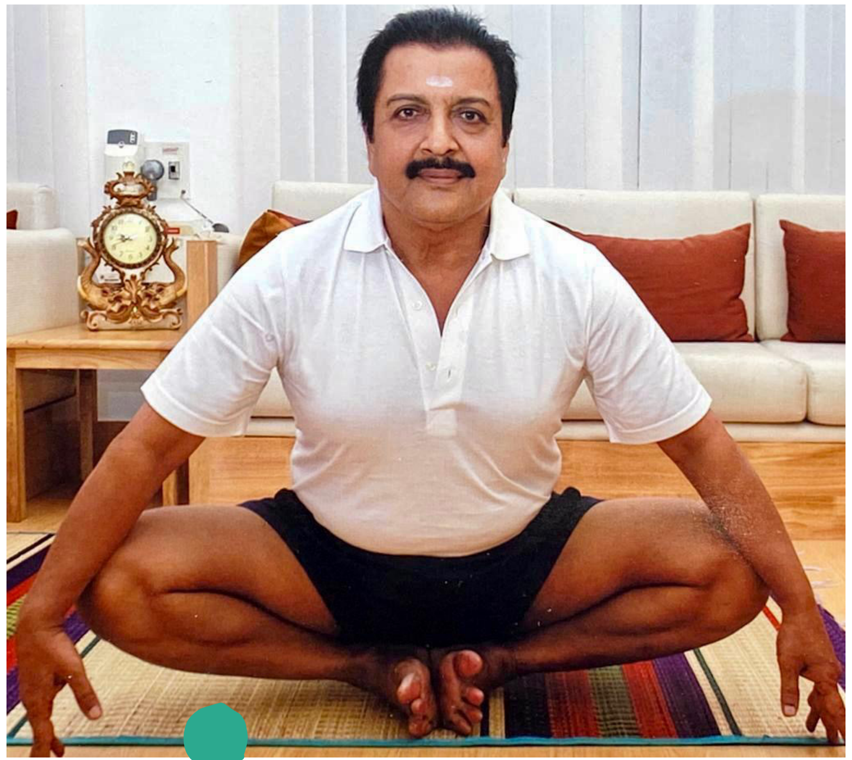
"நான் பங்கேற்கும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் ஒவ்வொரு மேடையிலும் நான் என்னுடைய கடந்த காலத்தைப் பற்றிப் பேசுவேன். அது என்னுடைய வரலாற்றைப் பலரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக அல்ல. எவ்வளவு அடித்தட்டு நிலையிலிருந்தாலும் முயற்சியும் உழைப்பும் இருந்தால் மேலே வர முடியும் என்பதைச் சொல்வதற்காகத்தான், என் வாழ்க்கையை உதாரணமாக எடுத்துச் சொல்வேன்.

நான் பிறந்த பத்தாம் மாதத்தில் என் தந்தையை இழந்தேன். எனக்கு நாலு வயது இருக்கும் போது என் அண்ணா ப்ளேக் நோயினால் இறந்துவிட்டார். எங்களுக்குச் சொந்தமாக நிலம் இருந்தாலும், அதில் எருக்கும் அரளியும்தான் விளையும் . உச்ச பஞ்சத்திலிருந்தும் சாமி கொடுத்த குழந்தையைக் கொல்ல வேண்டாம் என்று அம்மா போட்ட பிச்சையால் தான் நான் இப்போது உயிரோடு இருக்கிறேன்.

அப்போது படிக்க வேண்டும் என்றால் ஒன்றாம் வகுப்புக்கு ஒரு ரூபாய். இரண்டாம் வகுப்புக்கு இரண்டு ரூபாய் பீஸ். எங்கள் சூலூர் பள்ளியில் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ்செய்தது நான் மட்டும் தான். அதற்குப் பிறகு தான் சென்னை வந்தேன். மிகச் சாதாரணமாக பிறந்த ஒருவனை, முன்னேறுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை என்ற கிராமத்தில் பிறந்த ஒருவனை, இந்த யோகா எங்கு கொண்டு வந்து நிறுத்துகிறது என்பதற்காகத் தான் இதைச் சொல்கிறேன்.

எனது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் என்ன? எனக்கும் எனது வாழ்க்கைக்கும் யோகாவுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உள்ளது. மண்ணில் பிறந்த ஒருவனுக்கு மரணம் சர்வ நிச்சயம் என்கிறார் திருமூலர். இறந்து போய்விட்டால் காந்தி என்றோ காமராஜர் என்றோ சொல்வதில்லை 'பாடி' என்று தான் சொல்வார்கள். அது உடல் ஆகிவிடுகிறது.

www.gyaanaguru.com



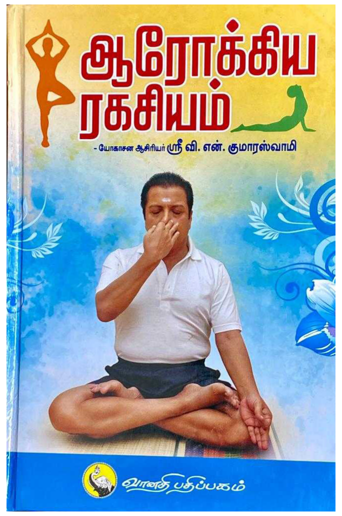
'ஊரெலாங் கூடி ஒலிக்க அழுதிட்டுப்

பேரினை நீக்கிப் பிணமென்று பேரிட்டுச்

சூறையங் காட்டிடைக் கொண்டுபோய்ச் சுட்டிட்டு

நீரினில் மூழ்கி நினைப்பொழிந்தார்களே' என்கிறார் திருமூலர்.

நிலையில்லாதது இந்த உயிர்... நிலவும் வானமும் போல, நகமும் சதையும் போல, உடலும் உயிரும் போல என்றெல்லாம் சொல்வார்கள். ஆனால் அது பொய். உடல் வேறு. உயிர் வேறு. உடம்பைக் காப்பாற்றாவிட்டால் உயிர் சொல்லாமல் போய்விடும். உடம்பைக் காப்பாற்றுவது தான் யோகா,பிராணாயாமம்.



அந்த மூச்சுப் பயிற்சியை என் 16 வயதிலிருந்து செய்து வருகிறேன். பிராணாயாமத்தில் மூச்சு இழுப்பது, நிறுத்துவது விடுவது 2:8:4 விகிதம் இருக்க வேண்டும்.

அதாவது மூச்சை உள் வாங்குவது இரண்டு வினாடி, உள்ளே நிறுத்தி வைப்பது எட்டு வினாடி, வெளியே விடுவது நாலு வினாடி, இப்படி இந்த மூச்சுப் பயிற்சியை 16 வயதிலிருந்து செய்து கொண்டு வருகிறேன்.

கிருஷ்ணமாச்சாரி நூறு வயது வாழ்ந்தவர். ஒரு முறை மூச்சை இழுத்து உள்ளே அறுபது வினாடி நிறுத்துவாராம். நான் எழுபது வினாடி நிறுத்துவேன்.

166 ஆண்டுகள் வாழ வேண்டுமா? இதே முறையில் இடது நாசியில் ஆரம்பித்து வலது நாசியில் விடுவது, வலது நாசியில் ஆரம்பித்து இடது நாசியில் விடுவது என்று இப்படி 166 முறை செய்தால் 166 ஆண்டுகள் வாழலாமாம். இடையில் இரண்டு வினாடிகள் இடைவெளி விட வேண்டும்.

1958 ல் யோகாவுக்கு மாஸ்டர் எல்லாம் கிடையாது. கன்னிமாரா நூலகத்தில் உறுப்பினராகி புத்தகங்கள் படித்து வந்தேன். உறுப்பினராகச் சேர்வதற்கு மூன்று ரூபாய் கட்டணம். அப்போதுதான் ஒரு யோகா புத்தகத்தைப் பார்த்தேன் – அது வாரப் பத்திரிகையில் தொடராக வந்து பைண்ட் செய்த தொகுப்பு.

ஆசிரியர் வி.என். குமாரசாமி.

அதை வாங்கி வந்து விடியற்காலை ஐந்தரை மணிக்கு ஆரம்பித்து முதலில் பத்மாசனம், யோக முத்ராசனம், மத்யாசனம், சர்வாங்காசனம், புஜங்காசனம் தனுராசனம் சிரசாசனம் என்று 38 ஆசனங்களைச் செய்வேன். இப்படிச் செய்த ஆறு மாதத்தில் ஆசனவாய் என் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது. மூச்சு விடுவது போல் என்னால் ஆசனவாய் வழியாக காற்றை இழுத்து விட முடியும்.இந்த பயிற்சி எனக்கு 16 வயதிலேயே வந்துவிட்டது.

கிருஷ்ணமாச்சாரி, தேசிகாச்சாரி ,வி.என் குமாரசாமி போன்றவர்கள் யோகாவில் கரை கண்ட மகான்கள். வி..என்.குமாரசாமி போன்றவர்கள் நூலைப் படித்து யோகா பற்றி விரிவாக அறிந்து கொண்டேன். பிற்காலத்தில் அவரது, 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' புத்தகத்திற்கு நான் யோகாசனம் செய்யும் படமே அட்டைப்படமாக வந்தது எனக்கு ஒரு பெருமை.

யோகா மீதுள்ள பற்றினால் விரைவிலேயே நான் சைவமாகி விட்டேன். இந்த நாக்கில் காபி, டீ பட்டு 60 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. எதற்கு காபி டீ சாப்பிட வேண்டும்? அந்தப் பழக்கத்தை விட்டு ஒழியுங்கள்.

ஒரு மசால் தோசை சாப்பிட்டால் இங்கிருந்து மகாபலிபுரம் சைக்கிளில் போய் விட்டு வரலாம். காபி சாப்பிட்டு விட்டுப் போகமுடியுமா? .

எங்கள் ஊரில் இருந்து பாலக்காடு வரை சைக்கிளில் போய் திரும்பி வருவேன். 150 கிலோமீட்டர். அதுவும் 24 மணி நேரத்தில் போய்விட்டு வருவேன். அந்த உடல் வலிமையைக் கொடுத்தது யோகா தான்.

தஞ்சாவூர் கோவிலில் காலையில் 6 மணிக்கு அமர்ந்து எட்டு மணி நேரத்தில் ஓவியம் வரைந்து முடித்தேன் உட்கார்ந்து இடத்தை விட்டு நகராமல் அதற்கு உடலும் மனமும் ஒத்துழைத்ததற்கு யோகா தான் காரணம்.

மதுரை கோயிலில் காலை 8 மணிக்கு உட்கார்ந்து மாலை 6மணிக்கு வரைந்து முடித்தேன். சிங்கிள் சிட்டிங் 10 மணி நேரம். இப்படி பல இடங்களுக்கு அலைந்து திரிந்து150 படங்கள் வரைந்து இருப்பேன். ஒவ்வொன்றும் நாலு மணி நேரம் ஐந்து மணி நேரம் எடுத்து இருக்கும்.

அப்படி உட்கார்ந்து வரைவதற்கு உடலும் மனமும் ஒத்துழைப்பதற்கு யோகா தான் காரணம் .இப்படி நிறைய ஓவியங்கள் வரைந்தாலும் நான் வரைந்த ஓவியங்களை 16ஆம் நூற்றாண்டு ஓவிய பாணி என்றார்கள். அதன் பிறகு ஓவியனாக வாழ்வது சரிப்பட்டு வராது என்று சினிமா சென்றேன்.

அந்தத் துறைக்கு நான் முற்றிலும் புதியவன். எங்கள் ஊரில் மின்சாரம் இல்லை, கழிப்பறை இல்லை, சாலை வசதி எதுவும் கிடையாது.

அந்த ஊரில் இருந்து போன என்னை பரதநாட்டியம் ஆட வைத்தார்கள். அதுவும் ஐந்து வயதிலிருந்து நடனம் கற்று ஆடும் ஸ்ரீவித்யாவுடன். 64 வயது கே.பி. சுந்தராம்பாள் பாடிய பாடலுக்கு நான் நடித்தேன். எனக்கு நடனம் வருமா என்று அனைவரும் சந்தேகப்பட்டனர். யாருக்கும் நம்பிக்கை இல்லை. 15 நாள் ஒத்திகை பார்த்து ஆறு நாள் படப்பிடிப்பு நடந்தது. அப்படி அந்தப் பாடல் காட்சியில் நடித்த படம் 'காரைக்கால் அம்மையார்'. அதற்கான மனவலிமையும் உடல் திறனையும் கொடுத்தது யோகா தான்.

எங்கள் ஊரில் ரேடியோ கிடையாது மாமா ஊருக்குப் போனால் தான் ரேடியோவை கேட்கலாம். ஒரு பாடல் கேட்டது கிடையாது. இந்த நிலையில் சங்கீதத்தைப் பற்றி என்ன தெரியும்? அப்படிப்பட்ட நான் ஒரு சங்கீத வித்துவானாக நடிக்க வேண்டும், 'சிந்து பைரவி' படத்திற்காக. ஜேசுதாஸ் பாடுகிறார், இளையராஜா இசை அமைக்கிறார். நான் மட்டும்தான் சுத்த ஞான சூனியம்.

அப்படிப்பட்ட சூழலில் படப்பிடிப்புக்கு விசாகப்பட்டினம் கடற்கரைக்குச் சென்றேன். ஆனால் அங்கு பாடல் ஆடியோ டேப் கொண்டு வர மறந்து விட்டார்கள். ஒரு முன்னேற்பாடாக நான் மனப்பாடமாகச் செய்திருந்ததைப் பாடச் சொல்லி படமெடுத்து, சென்னை போய் எடிட் செய்யும் போது என் வாயசைப்பு ஜேசுதாஸ் பாடலுக்கு அப்படியே சிங்க் ஆயிற்று.. இதற்குக் காரணம் யோகா தான். சங்கீதம் தெரியாத எனக்கு அந்தப் பாடலை ஒவ்வொரு எழுத்தாக மனப்பாடம் செய்து கொள்ளும் நினைவாற்றல் வலிமையைத் தந்தது யோகா தான்.

192 படங்களில் நடித்த பிறகு இனிமேல் நடிப்பதில்லை என்று முடிவு கட்டி விட்டேன். மேடைப்பேச்சு பக்கம் கவனத்தை திருப்பினேன்..

கம்பராமாயணத்தைப் படிக்கலாம், பேசலாம் என்று முடிவெடுத்தேன். அது

கவலைப்படாதீங்க

நீரிழிவு போன்ற நோயை கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்கள், ஆங்கில மருந்துகளை விட முடியாமல் மாற்று மருத்துவத்தை நாட முடியாமலும் தவிப்பார்கள். ஒரே நேரத்தில் ஆங்கில மருந்துடன் ஹோமியோ அல்லது சித்தா எடுத்துக் கொள்வதால் பக்கவிளைவுகள் நேர்வதில்லை.

www.gyaanaguru.com

10 ஆயிரத்து 520 பாடல்கள் கொண்டது. பிரமிப்பாக இருந்தது, பெரிய கடல் போல் தோன்றியது.. அதற்கு ஒரு உரை தயாரிக்கலாம் என்றால் முதலில் மிரட்சியாக இருந்தது..ராமாயணத்தை, மகாபாரதத்தைப் பற்றி பேருரையாற்றும் அளவிற்கு கரை கண்டவர் இளம்பிறை மணிமாறன் அம்மையார்..

அவர் எனக்கு நம்பிக்கை அளித்தார். அவர் தனது 20 மணி நேர, 10 மணி நேர, 5 மணி நேர உரை சிடிகள் எல்லாம் கொடுத்தார். அவரைப் போன்றவர்கள் கம்ப ராமாயணத்தில் பல்லாண்டு காலம் பயிற்சி பெற்றவர்கள். நான் கம்பராமாயணத்தின் 10 ஆயிரம் பாடல்களைச் சுருக்கி ஆயிரம் பாடல்கள் ஆக்கி அதிலும் தேர்ந்தெடுத்து 100 பாடல்கள் ஆக்கி அதற்குள் முழு ராமாயணமும் வருவது மாதிரி உரை தயாரித்தேன். கம்பராமாயணத்தில் கரை கண்ட இளம்பிறை மணிமாறன் ஆச்சரியப்பட்டு என்னைப் பாராட்டினார். தன்னாலேயே இரண்டு மணி நேரத்தில் முழுராமாயணத்தை பேச முடியாது என்று பாராட்டினார். அப்படி என்னால் பேச முடிந்ததற்குக் காரணம் அந்த கவனம் சிதறாத நினைவாற்றலின் பின்னணியில் இருந்த யோகா தான்.

அதேபோல மகாபாரத உரையை, நான்காண்டு காலம் ஆய்வு செய்து உரையாக்கினேன். அதை இடைவெளி இல்லாமல் பல ஆயிரம் பேர் மத்தியில் உரையாற்றினேன். அதேபோல திருக்குறள் பற்றி ஆய்வு செய்து 100 குறள்களை எடுத்து அதற்குப் பொருத்தமான மனிதர்களின் வாழ்க்கையுடன் இணைத்து 100 குறள்களுக்கு 100 கதைகள் என்று இணைத்து நூலாக உருவாக்கினேன். அதை அப்படியே ஈரோடு புத்தக கண்காட்சியில் நான்கு மணி நேரம் எந்த இடைவெளியும் இல்லாமல் உரையாற்றினேன்.

இவையெல்லாம் எப்படி சாத்திய மாயிற்று என்றால் யோகா தந்த மனப் பயிற்சியும் உடற்பயிற்சியும் தான்.

இப்போதும் நான் யோகா செய்கிறேன். ஆனால் 28

ஆசனங்கள் எல்லாம் செய்வதில்லை. யோகா அனைவருக்கும் பொதுவானது.அதற்குள் மதத்தைத் திணிக்க கூடாது. எப்படி நம் நாட்டில் சிற்பம், இசை, ஓவியம் இருக்கிறதோ அதைப் போன்று யோகாவும் ஒரு கலை. இது நமது இதிகாச காலத்திற்கு முன்பே தோன்றியது. இதை மறந்து விட வேண்டாம்.

எனக்கு காபி, டீ போலவே புகை, மது, மாது பழக்கங்களும் கிடையாது. உண்டது செரிக்க வேண்டும், படுத்தவுடன் உறங்கிவிட வேண்டும் .இதுதான் நல்ல ஆரோக்கியமான உடலின் அடையாளம்.

இரவில் 7 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். இத்தனை ஆண்டுகால திரை உலக வாழ்க்கையில் நான் இரவு பகல் 24 மணிநேரம் படப்பிடிப்புக்குச் சென்ற நாட்களை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். எனவே தினமும் 7 மணி நேரத் தூக்கம் மிக மிக அவசியம்.

தினமும் 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது மிக அவசியம். நம் உடம்பு நாம் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும் ,நம் மூக்கால் சுவாசிக்க வேண்டும், நம் காதால் கேட்க வேண்டும், நம் வாயால் பேச வேண்டும், நம் காலால் நடக்க வேண்டும், இப்படி நம் உடல் நாம் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும் .நம் உடல் இயங்க கருவிகளையோ அடுத்தவர்களையோ சார்ந்து இருந்தால் அதைவிட நரகம்

www.gyaanaguru.com

வேறில்லை.

நான் எங்கே காலையிலே எந்த நிகழ்ச்சிக்குச் சென்றாலும் வீட்டில் உணவு அருந்தாமல் வெளியே செல்வதில்லை. நீரில் ஊறவைத்த பழைய சோறும் சில வெங்காயங்களும் சேர்த்து உண்பது என் வழக்கம். என் ஆரோக்கிய ரகசியங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். இதன் மூலம் நான் சொல்வது, அலட்சியத்தினாலும் சோம்பலினாலும் நேரம் தாழ்ந்து கண்விழித்து எழுவதாலும் காலை உணவை பலரும் தவிர்ப்பதுண்டு .அது மிக மிகத் தவறானது மட்டுமல்ல நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரானதும் கூட.

இரவு உணவிற்குப் பின் நீண்ட நேரம் வயிறு காலியாக இருப்பதால் காலை உணவை யாரும் தவற விட வேண்டாம். தாமதமாக இருந்து ஒரே நேரத்தில் 12 மணிக்கு சாப்பிடுவது பலருக்கும் வழக்கமாக இருக்கிறது . இது மிகவும் தவறான உணவுப் பழக்கம். அதற்கு நம் உடலினைப் பழக்கப்படுத்தினால் அதனால் தீய விளைவுகளே ஏற்படும். அதற்கான விலையை நாம் கொடுத்தாக வேண்டி இருக்கும்.எப்போதும் சாப்பாட்டை குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லது.

காலையில் 5 மணிக்கு எழுந்து சூரியன் காணாத காலைப் பொழுதை அனுபவிப்பது ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான சுகமான அனுபவமாகும். அப்போது நடைப் பயிற்சி செல்லலாம். காலையில் எழும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தால் அந்த நாளே உற்சாகமாகத் தொடங்கும். உடலும் நாம் சொன்னதைக் கேட்கும். காலைப் பயிற்சியில் சூரியன் இல்லாத மாசு கலப்பற்ற அந்தக் காற்றைச் சுவாசிப்பது உடலுக்கு மிகவும் நன்மை தரக்கூடியது.

நம் செல்களை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது. காலையில் எழுவது எனது இன்னொரு ஆரோக்கிய ரகசியம். காலை 5:30 மணிக்குள் எழுந்து நடைப்பயிற்சி செல்பவர்களுக்குப் பத்தாண்டுகள் ஆயுள் போனஸ். 50 வயதில் சுகர் பிபி இல்லைஎன்றால் நீங்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள்.

அதிக சம்பளம் கிடைக்கிறது என்று இரவு கண் விழித்துப் பார்க்கும் வேலை பார்க்கும் குழந்தைகள் பத்தாண்டுகளில் அந்த வேலையை விட்டு விடுங்கள். அதன் விளைவுகள் மோசமாக இருக்கும் .

அதனால் உங்களுக்கு ஆரோக்கிய இழப்புகள் ஏராளமாக வரும். கண் விழிப்பதனால் மன அழுத்தம் போன்ற ஏராளமான பிரச்சினைகள் வரும். கவனமாக இருங்கள், இந்த பிறவி ஒருமுறைதான். இனி ஒரு பிறவி கிடையாது. மறந்துவிடாதீர்கள்.

மனைவியை நேசியுங்கள். ஆண்கள் மனைவி இல்லாமல் வாழ முடியாது. உங்கள் 50 வயதில் மனைவி இருந்தால் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். 60 வயதில் மனைவியுடன் இருந்தால் அவர்களைப் போற்றுங்கள், உங்கள் 70 வயதில் மனைவி இருந்தால் அவர்களைப் பூஜியுங்கள். உங்கள் 80 வயதில் மனைவி உடன் இருந்தால் நீங்கள் கடவுளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள்.

நான் காலையிலிருந்து யோகாசனம் செய்து நடை பயிற்சி முடித்து என் பேரப்பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்வேன் .அது என் அன்றாடப் பணிகளில் ஒன்றாகிவிட்டது. அவர்கள் கல்லூரி செல்லும் வரை அதை செய்து கொண்டிருப்பேன். இதை ஒரு வேலையாகச் செய்யவில்லை விருப்பமாகச் செய்கிறேன். ஏனென்றால் அங்கே ஐந்து வயது ஆறு வயது என்று குழந்தைகளைப் பார்க்கும்போது எனக்கு எனது பால்ய காலம் நினைவுக்கு வருகிறது, நாமும் இப்படி இருந்தவன் தானே என்று. மீண்டும் என்னை அங்கே பார்ப்பதாக உணர்கிறேன். நான் எனது உணர்வுகளைப் புதுப்பித்துக் கொள் கிறேன் என் உடல் இளமையாக ஆவதை உணர்கிறேன்.

எனக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைத்த உணர்வும் உற்சாகமும் கிடைக்கிறது. இறுதியில் சொல்கிறேன் நம் உடல் நலம் முக்கியம். அதுவே நமது வளம், நமது வாழ்க்கை"

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

25 புத்தகங்கள் 500 ரூபாய்...

ஞானகுரு வழங்கும் மகிழ்ச்சி தமிழ் மாத இதழ் மற்றும் ஹேப்பினஸ் ஆங்கில மாத இதழ்களின் அத்தனை பிரதிகளும் வேண்டுமா..? கீழ்க்கண்ட எண்ணுக்கு ஜிபே மூலம் 500 ரூபாயுடன் உங்களுடைய மெயில் ஐடி அனுப்பிவையுங்கள். அத்தனை மின் இதழ்களும் அனுப்பிவைக்கப்படும்.

GPAY : +91 72997 53999

கணவன், மனைவி,
பெற்றோர், குழந்தைகள்,
காதலர்கள் என
உறவுகளுக்குள் எழும்
குழப்பங்களுக்கு
கவுன்சிலிங்...

திருமணத்திற்கு முன்... திருமணத்திற்கு பின்...
சிறப்பு ஆலோசனைகள்

தொடர்புக்கு
GG Relationship Counseling
+91 80725 89355