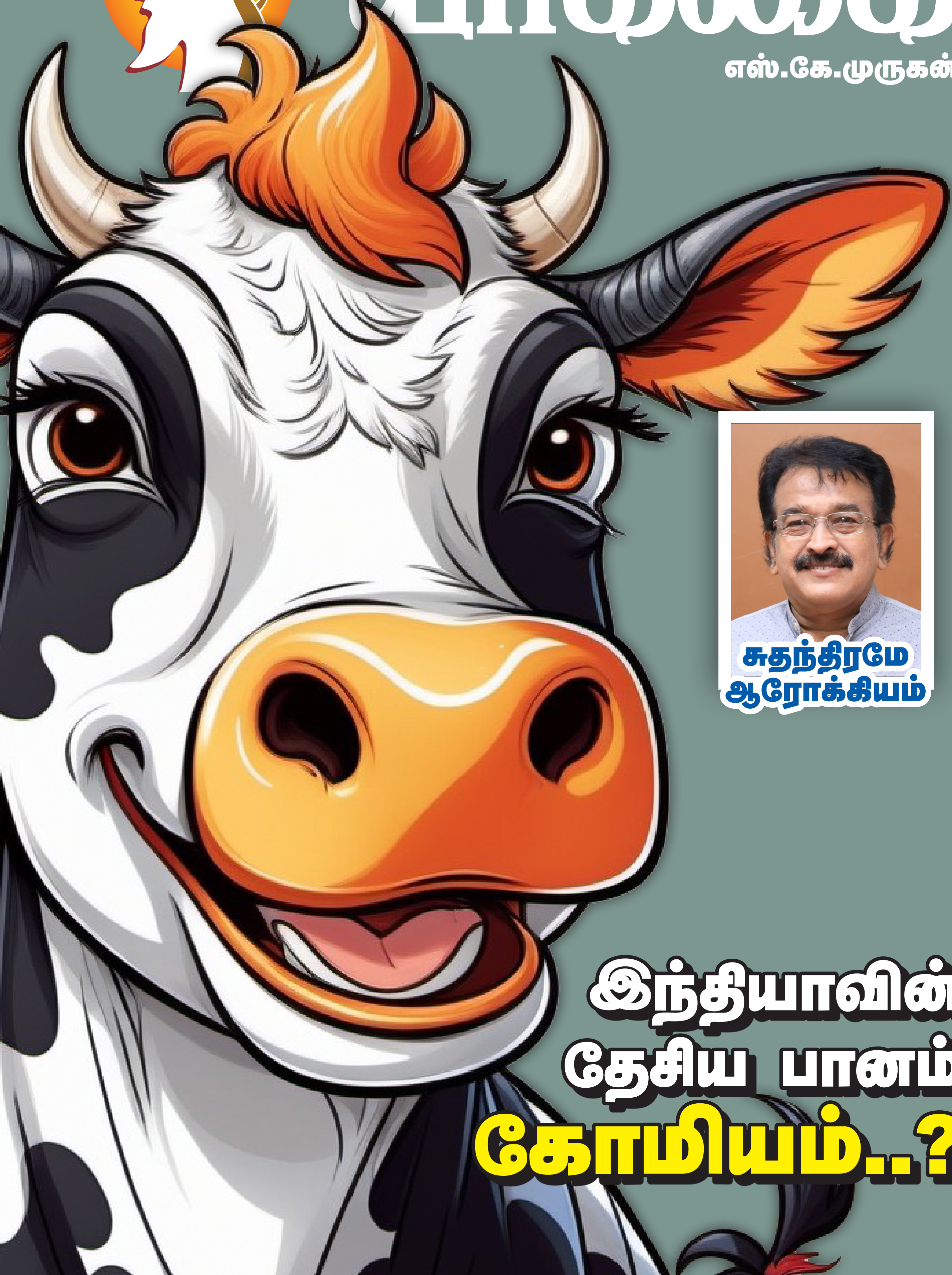
₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

பிப்ரவரி 2025

எஸ்.கே.முருகன்



சுதந்திரமே
ஆரோக்கியம்

இந்தியாவின் தேசிய பானம் கோமியம்..?

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.

மொக்கை ஜோக்குன்னாலும் சிரிங்க பாஸ்

ஆசிரியர் பக்கம்

சிரிப்பு உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது, உறவுகளுக்கு நல்லது என்பது புரிந்தாலும், முகத்தை உம்மென்று வைத்துக்கொண்டு இறுக்கமாக இருப்பதையே பலரும் விரும்புகிறார்கள். காரணமில்லாமல் எப்படி சிரிப்பது என்றும் கேட்கிறார்கள்.

உண்மையில் காரணங்கள் இல்லாமலே எல்லாவற்றுக்கும் சிரிக்கலாம். எதிரே தெரிந்த நபர் வரும் நேரத்தில் அனிச்சையாக குட் மார்னிங் என்று சொல்வதுடன் நிறுத்திக்கொள்ளாமல், பல் தெரிய சிரித்து புன்னகைப்பதால் எதுவும் குறையப் போவதில்லை.

சமீபத்தில் நண்பர் ஒருவர் இணையத்தில் படித்த கடி ஜோக்கை சொல்லி வாய்விட்டு சிரித்தார். எனக்கு தெரிந்த ஜோக் என்றாலும் அவர் சிரிப்பைப் பார்த்து எனக்கும் சிரிப்பு வந்தது. அவர் என்னிடம் சொன்னதை உங்களுக்கும் சொல்கிறேன். நீங்கள் ஏற்கெனவே படித்திருந்தாலும் பரவாயில்லை, படியுங்கள், சிரியுங்கள்.

தினமும் நீண்ட தூரம் நடந்தால் உடல் எடை குறையும்னு சொல்றாங்க, அப்படின்னா யானை மட்டும் ஏன் குண்டாவே இருக்குது..?

தினமும் நீச்சலடிச்சா உடல் ஸ்லிம் ஆகலாம்னு சொல்றாங்க, திமிங்கலம் ஏன் ஸ்லிம் ஆகலை.

அதிகாலை எழும் பழக்கம் இருந்தால் கோடீஸ்வரராகலாம்னு சொல்றாங்க. அப்புறம் ஏன் பூக்காரம்மா இன்னமும் ஏழையா இருக்குது? – இப்படி இன்னும் சில நம்பிக்கைகளை கேலி செய்யும் ஜோக்ஸ் சொல்லி சிரித்தார். இவை அரதப்பழசு, மொக்கை ஜோக் என்றாலும் பரவாயில் லைங்க. சிரிங்க. அடுத்தவர்களை சிரிக்க வையுங்க.

சிரிப்பு உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான எண்டோர்பின்களை அதிகரிக்கும். ரத்தவோட்டம் சீராகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து மன இறுக்கம் குறையும். இத்தனை நன்மைகள் இருப்பதால் சும்மா சிரிங்க பாஸ்.

கன்னித் திரை

கற்பனைகள் கட்டுக்கதைகள்.

பாலியல் பாடம்

இந்த விஞ்ஞான யுகத்திலும் கன்னித் திரை பற்றிய குழப்பங்கள் பல குடும்பத்தை சிதறடிக்கின்றன. உண்மைகளை அறிவோம்,

திருமணம் ஆகும் வரை பெண்கள் கன்னித் தன்மையுடன் இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு இன்றைக்கும் ஆண்களுக்கு இருக்கிறது. கன்னித்தன்மையை கணவருக்குப் பரிசளிப்பதே பெண்மைக்கு அழகு என்று காலம் காலமாக பெண்களுக்கு கற்பிக்கப்படுகிறது.

திருமணமான புதுப் பெண் கன்னித்தன்மையுடன் இருக்கிறாரா என்பதைப் பரிசோதிப்பதற்கு முதலிரவு அறையில் வெள்ளைத் துணி விரிக்கும் குடும்பங்கள் இன்றும் உள்ளன. அதேநேரம் ஆண்களுக்கு கன்னித்தன்மையில் எந்தக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. அதனால் தான் இந்த சமூகம் எந்த ஆணிடமும், 'நீ கன்னிப் பையனா?' என்று கேட்பதே இல்லை.

உண்மையில் திருமண வாழ்க்கை ஒரு பெண்ணின் கன்னிப்படலம் கிழிவதில் தொடங்குவதும் இல்லை, முடிவதுமில்லை. ஒரு பெண்ணின் மதிப்பை கன்னித்திரையின் மூலம் அறிந்துகொள்ள முடியாது. இன்னும் சொல்லப்போனால் காலங்காலமாக நம்பப்படும் கட்டுக்கதைகளில் ஒன்று கன்னித்திரை.

பெண்களின் ஹைமன் எனப்படும் கன்னித்திரை முதல் முறை கணவருடன் உறவில் ஈடுபடும் நேரத்தில் கிழிந்து ரத்தக்கசிவு ஏற்படும். அதுதான் வெர்ஜினிட்டி என்று காலம்காலமாக சொல்லப்படும் நம்பிக்கை உண்மை அல்ல. மருத்துவரீதியாக ஹைமன்

என்பது, வஜைனாவை சுற்றியிருக்கும் மெம்ப்ரேன் நிறைந்த சவ்வு. பெண்களின் பிறப்புறுப்புக்கு மேல் இந்தச் சவ்வு மூடியிருக்கும் என்று பலர் தவறாக நம்புகிறார்கள். அப்படியிருந்தால் மாதவிடாய் வெளியே வராது என்ற அடிப்படை அறிவு கூட நிறைய பேருக்கு இருப்பதில்லை.

உண்மையில் இந்தச் சவ்வு பிறை சந்திரன் வடிவத்தைக் கொண்டுள்ளது. அது பலருக்கும் வெவ்வேறு தடிமன் கொண்டிருக்கலாம். இது ரப்பர் போன்று நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்டதே தவிர கிழியக்கூடியது அல்ல. உடலுறவு, சைக்கிளிங், ஹைஜம்ப் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் நேரத்திலும் இந்த திசுக்கள் சிதைந்து சிலருக்கு ரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம். எல்லா கன்னிப்பெண்ணுக்கும் ரத்தக்கசிவு நடக்கும் என்பது உறுதியல்ல.

ஏனென்றால் சிலருக்கு பிறக்கும்போதே இந்த சவ்வு இருக்காது. பாலியல் முதிர்ச்சி அடையும் நேரத்தில் பலருக்கு அது தானாகவே காணாமல் போவதுண்டு. உடற்பயிற்சி செய்யும்போதோ, முதல் சுய இன்பத்தில் அது சிதைந்திருக்கலாம். சில நேரங்களில் முதல் உடலுறவு வரை நீடித்திருக்கலாம். சிலருக்கு அதன் பிறகும்கூட அப்படியே இருக்கலாம்.

அதனால் தான் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளான பெண்களிடம், இரண்டு விரல் பரிசோதனை மற்றும் கன்னித்தன்மை பரிசோதனை மூலம் வன்முறையை உறுதிபடுத்த முடியாது என்று உச்சநீதிமன்றம் கூறியிருக்கிறது. கன்னித்திரை கிழிந்தோ சேர்ந்தோ இருப்பதை மட்டும் வைத்து இதில் முடிவெடுக்க முடியாது. ஆயினும் உலகெங்கிலும் உள்ள பல மருத்துவர்கள், திருமணத்திற்கு முன் உடலுறவு கொண்ட பெண்களுக்கு 'கன்னித் திரை' மீட்பு எனப்படும் ஹைமனோபிளாஸ்டி என்பதை ஒரு பணம் பார்க்கும் அறுவைச் சிகிச்சையாகச் செய்து வருகிறார்கள்.

எனவே கன்னித்திரை என்பது கட்டுக்கதை என்பதை ஆண்கள் மட்டுமல்ல, பெண்களும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஹைமன் சிதைவு எனப்படும் ரத்தக் கசிவு இயல்பாக நடக்கக்கூடியது என்பதால் அதற்கும் பெண் கன்னித் தன்மையுடன் இருக்கிறார் என்பதற்கும் எந்த தொடர்பும் கிடையாது. அது எந்த வயதிலும் பல்வேறு காரணங்களால் உடையலாம். குறிப்பாக செக்ஸ் டாய், வாட்டர் கன் போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சுய இன்பம் காணும் பெண்களுக்கு சிதைவுக்கான வாய்ப்பு அதிகம். இதனால் அவருக்கு கன்னி தன்மை போய் விட்டது என்பது முட்டாள்தனமான நம்பிக்கை.

அதேபோன்று பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு பெரிதாக இருப்பதும், நுழைவதற்கு சுலபமாக இருப்பதையும் கன்னித்தன்மையில் ஒன்றாக கணக்கெடுப்பதும் சரியாக இருப்பதில்லை. பெண்களின் பிறப்புறுப்பு உணர்ச்சி வசப்படுவதன் மூலம் சுருங்கி விரியும் தன்மை கொண்டது. அதேபோல் சிலருக்கு பிறப்பிலேயே உறுப்பு பெரிதாக இருப்பதுண்டு. எனவே, கன்னித்தன்மைக்கும் உருவத்திற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை.

அதேபோல் முதல் உறவு நேரத்தில் பெண் வலியால் துடிக்க வேண்டும், கத்த வேண்டும் என்றெல்லாம் சில ஆண்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதுவும் தேவையில்லாத எதிர்பார்ப்பு. ஏனென்றால் பெண்ணின் உணர்வு நிலை மற்றும் உடல் அமைப்பைப் பொறுத்தே இது அமையும். ஆனால், ஆண்கள் இப்படி எதிர்பார்ப்பதைப் புரிந்துகொண்டு, அதிக வலி இருப்பது போன்று பெண்கள் கத்துவதும் கலாட்டா செய்வதும் நடக்கிறது. உடனே ஆண்கள் மகிழ்ச்சி அடைந்து கன்னிப்பெண் என்று நம்புகிறார்கள். உண்மையில் உறவு நேரத்தில் எல்லா பெண்ணுக்கும் வலிக்க வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. வயது மற்றும் உணர்வு நிலை காரணமாக வலி ஏற்படுவதற்கு அவசியமின்றி போய்விடுகிறதுவிடலாம்.

முதல் தடவை உறவு கொள்ளும்போது பெண் உறுப்பு மிக இறுக்கமாக இருக்கும் என்பதும் ஆண்களின் எதிர்பார்ப்பு. ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளால், செய்கைகளால் எந்த வயதிலும் இப்படியொரு இறுக்கத்தை ஆணுக்குக் கொடுத்துவிட முடியும். ஆகவே, இறுக்கத்துக்கும் கன்னித்தன்மைக்கும் தொடர்பு கிடையாது.

கற்பு என்பது ஆண்களால் உருவாக்கப்பட்ட கற்பனை. மருத்துவ ரீதியாக நான்கில் ஒரு பெண்ணுக்கே முதல்முறையாக உடலுறவு கொள்ளும்போது கன்னித்திரை சிதைந்து ரத்தக் கசிவு ஏற்பட வாய்ப்பு இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதேநேரம், இந்த கன்னித்திரை உடலுறவு முடிந்ததும் பழையபடி இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடுகிறது. ஆகவே, முதல் இரவு நேரத்தில் இன்பத்தை மட்டும் மனதில் எதிர்பாருங்கள். கன்னித்திரையை எதிர்பார்த்து ஏமாந்து போய்விடலாம்.

1 பக்க டானிக்

ஆரோக்கியப் பெண் இலக்கணம்

ஒரு பெண் அழகாக இருப்பதை முகத்தைப் பார்த்துச் சொல்லிவிடலாம். அந்த பெண் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாரா, உடலை நன்றாக பராமரிக்கிறாரா என்பதை கண்டுபிடிக்கும் வழி என்ன தெரியுமா?

அவரது குதிகாலை பார்த்தால் போதும். அதில் பாதவெடிப்புகள் இருக்கிறது என்றால், அவர் முகத்தைப் பராமரிக்கும் அளவுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தனை முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர் இல்லை என்று புரிந்துகொள்ள முடியும். பொதுவாக, சருமம் வறண்டு போகும்போது பாத வெடிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. அதிக உடல் எடை, உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதாலும் ஏற்படுகிறது.

வேப்பிலையை அரைத்து பாதங்களில் தடவி உலர வைத்து கழுவ வேண்டும். இரவில் உறங்குவதற்கு முன், ஆலிவ் ஆயிலை பாதங்களில் தடவி மசாஜ் செய்து வந்தால் மூன்றே நாட்களில் மாற்றத்தைக் காணலாம். எலுமிச்சை தோலால் பாதங்களை நன்றாக தேய்த்து கழுவினால் வெடிப்பில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கிவிடும். வெதுவெதுப்பான நீரில் வினிகரைக் கலந்து அதில் கால்களை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவினால் இறந்த செல்கள் நீங்கும்.

வெடிப்புகள் அதிகமாக உள்ளவர்கள் சாக்ஸ் போட்டுக் கொள்ளலாம். உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே, நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், எடையைக் குறைத்தால் மட்டுமே பித்த வெடிப்புகளை அகற்ற முடியும்.

www.gyaanaguru.com

பிரபு, பாம்பே ஜெயஸ்ரீக்கு பிரைன் அட்டாக்?

தலையை பத்திரமா பாத்துக்கோங்க.

பிரபல நடிகர் பிரபு, பாடகி பாம்பே ஜெயஸ்ரீ ஆகியோர் பிரைன் அட்டாக் எனப்படும் மூளை ரத்தக்கசிவு நோயில் இருந்து தப்பியுள்ளனர். அந்த நோய் குறித்து தெளிவாக அறிந்துகொள்வோம்.

பொதுவாக பிரபலங்களுக்கு புதிதாக ஒரு நோய் பாதிப்பு ஏற்படும் நேரத்தில், அந்த நோய் குறித்த தகவல்கள் சாதாரண மக்களுக்கும் சென்றடைந்து மருத்துவ விழிப்புணர்வு உண்டாகிறது. அதனாலே பிரபலங்கள் மீண்டு வந்த மெடிக்கல் ஹிஸ்டரியை விரிவாகச் சொல்வது பலருக்கும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. அந்த வகையில் இப்போது ஹார்ட் அட்டாக் போன்று பிரைன் அட்டாக் குறித்து பலரும் கேள்விப்படுகிறார்கள்.

மூளையில் ஏற்படும் ரத்தக்கசிவை அட்டாக் என்று சொல்வதை விட பிரைன் பக்கவாதம் என்று சொல்வதே சரியாக இருக்கும் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள். மூளையின் ஒரு ரத்தக்குழாய் வெடிப்பதால் அந்த இடத்தி லும் அதை சுத்தியுள்ள திசுக்களிலும் ரத்தக் கசிவை உண்டாக்கும். இது மூளை செல்களை அழித்து விடுகிறது. சிறிதளவு ரத்தம் கசிவு ஏற்படும் நேரத்தில், சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் பட்சத்தில் அந்த நபரை நிச்சயம் காப்பாற்ற முடியும். அதிக அளவு ரத்தம் கசிவதும், உடனடியாக மருத்துவ வசதி கிடைக்காததும் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியலாம்.

மூளையில் ஏன் ரத்தம் கசிகிறது?

பொதுவாக தலையில் அடிபடுவதே ரத்தக்கசிவுக்கு முக்கியமான மற்றும் முதல் காரணமாக இருக்கிறது. குறிப்பாக இள வயதினருக்கு

அதாவது 50 வயதுக்கு குறைவானவர்களுக்கு மூளை ரத்தக்கசிவுக்கு இதுவே அதிகபட்ச காரணமாக இருக்கிறது. அதோடு நீண்ட நாட்களாக ரத்த அழுத்த நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவர் களுக்கு இந்த பிரச்னை ஏற்படலாம். உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பின் அது நாள்பட்ட ரத்த நாளங்களை வலுவிழக்கச் செய்கிறது. சிகிச்சை அளிக்கப்படாத உயர் ரத்த அழுத்தம் மூளையில் ரத்தக்கசிவை உண்டாக்கு கிறது. ரத்த அழுத்தம் திடீரென அதிகரித்தாலும் ரத்தக்குழாய் வெடித்து மூளையில் ரத்தம் கசியலாம்.

சிலருக்கு பிறவியிலேயே ரத்தக் குழாய்களின் சுவர் பலவீனமாக இருப்பதுண்டு. அது, ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் ரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம். வயது மூப்பு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தத்தினால் ரத்த நாளங்கள் வலுவிழந்து போகலாம். அதேபோல், மூளைப்பகுதியில் அனியூரிசம் (aneurysm) திடீரென வெடிக்கலாம். அனியூரிசம் என்பது ரத்த நாளங்களை வலுவிழக்கச் செய்யும் ஒருவகை வீக்க நோய். ரத்த நாளங்களில் சில நேரங்களில் இது போன்ற வீக்கங்கள் ஏற்படு வதுண்டு. இதை கண்டுகொள்ளா விட்டால் எந்நேரம் வேண்டுமானாலும் இது வெடித்து ரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம். மூளையில் ரத்தக் கசிவு காரணமாக பக்க வாதம் ஏற்படலாம்.

ஹீமோஃபீலியா அல்லது சிக்கில்செல் அனீமியா ஆகியன ரத்தத்தில் ப்ளேட்லெட்ஸ் அளவை குறைக்கும். அதுபோல் ரத்தத்தை மென்மையாக்கும் ப்ளட் தின்னர்ஸ் மருந்துகளின் பக்கவிளைவு காரணமாகவும் மூளையில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படலாம். கல்லீரல் நோய்களாலும் மூளையிலும் ரத்தக் கசிவு ஏற்படலாம். பெண்களுக்கு மெனோபாஸுக்கு பிறகு ஈஸ்ட்ரோஜென் சுரப்பு குறைவதால் மாரடைப்பு மாதிரியே பிரெயின் அட்டாக் ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.

அறிகுறிகள்

பொதுவாக மூளையில் எந்த இடத்தில் ரத்தம் கசிகிறது, எவ்வளவு கசிவு என்பதைப் பொறுத்தே இந்த அறிகுறிகள் தென்படும். பாம்பே ஜெயஸ்ரீக்குத் தெளிவான அறிகுறிகள் தெரியாமல் உடல்நலக் குறைபாட்டால் அவதிப்பட்டார். அதனாலே திடீரென மயங்கி விழுந்து கோமா நிலைக்குப் போகும் அளவுக்கு உடல் நிலை மோசமானது.

திடீர் தீவிர தலைவலி, திடீர் வலிப்பு, கை, கால்களில் தளர்ச்சி, குமட்டல், வாந்தி, மந்தநிலை, பார்வையில் குறைபாடு, மரத்துப்போதல், கூச்சம் ஏற்படுதல், பேசுவதில் சிக்கல். பேச்சை புரிந்துகொள்வதில் சிக்கல், உணவை விழுங்குவதில் சிக்கல், எழுதுதல், வாசித்தலில் சிக்கல், கைகள் உதறுதல், சுவையறிதலில் தடுமாற்றம், மூர்ச்சையடைதல் போன்ற பாதிப்புகள் ரத்தகசிவு காரணமாக இருக்கலாம்.

மூளை ரத்தக்கசிவு என்பது மூளை திசுக்களுக்கு உள்ளேயும் ஏற்படலாம் வெளியேயும் ஏற்படலாம். வெளியே ஏற்படும் போது அது மூளையைப் பாதுகாக் கும் மெம்ப்ரேன்களையும் சேர்த்து பாதிக்கிறது. இந்தவகை ரத்தக் கசிவால் தான் 13 சதவீத பக்கவாத பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

சிகிச்சைகள்

மூளை ரத்தக்கசிவை மருத்துவர்கள் எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன்

டாக்டர்

இரவில் மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டால் மின் விசிறியின் நேர் கீழே படுக்காமல் தள்ளிப் படுங்கள். மல்லாந்து படுக்காமல் இடது பக்கமாகப்படுத்தால் கொஞ்ச நேரத்தில் மூக்கடைப்பு சரியாகும்.

பரிசோதனை மூலமே உறுதி செய்கின்றனர். 'ஹெமராஜிக் ஸ்ட்ரோக்' பாதித்தவர்களுக்கு கண்டிப்பாக அறுவை சிகிச்சை மூலமே தீர்வு காண முடியும். ஏனென்றால் அந்த அடைப்பானது அதிக இடத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு கட்டி போல காட்சி யளிக்கும். சிலருக்கு வீக்கத்தை தணிக்க, ரத்தக்கசிவை நிறுத்த அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகும்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியப்படும் பட்சத்தில் கார்டிகோஸ்டீராய்ட்ஸ், ஆஸ்மோடிக்ஸ் போன்ற மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும். வலிப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு வலிப்பு நோய் தடுப்பு மருந்துகள் தரப்படும்.

தவிர்க்க முடியுமா?

தலையில் அடிபடுவது மிக முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. எனவே அனைவரும் குறிப்பாக முதியவர்கள் கீழே விழுந்து தலையில் அடிபட்டுவிடாமல் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதேபோல், வாகனங்கள் ஓட்டுவதில் அதிக கவனம் தேவை. அதிக வேகத்தில் செல்பவர்களுக்கே மிகப் பெரிய பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே எப்போதும் சீட் பெல்ட் அணிந்து கொள்ளுங்கள். மிதமான வேகத்தில் செல்ல வேண்டும். மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டும் நேரத்திலும் ஸ்கேட்போர்டு பயன்படுத்தும் நேரத்திலும் ஹெல்மெட் அணிய வேண்டியது கட்டாயம். உயர் ரத்த அழுத்தம் தொடர்பான பிரச்னை இருப்பவர் கள் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்துகொண்டு கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம். அதேபோன்று சிகரெட், மது போன்ற போதை போதைப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ரத்தநாள பிரச்னை இருப்பது தெரியவந்தால், உடனடியாக அதனை சீர் செய்யும் கரெக்டிவ் சர்ஜரி செய்துகொள்ள வேண்டும். இதய நோய்க்கு ரத்த அடர்த்தி குறைக்கும் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வதில் போதிய கவனம் இருக்க வேண்டும். அவ்வப்போது இந்த மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகள் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

மன அழுத்தமும் ரத்த அழுத்தத்திற்கும் ரத்தக்கசிவுக்கும் முக்கியமான காரணமாக இருக்கிறது. ஆகவே, எல்லாவற்றையும் டேக் இட் ஈஸி என்று எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். கடினமான சூழலையும் ஈசியக ஏற்றுக்கொள்ளும் பட்சத்தில் அது தொடர்பான அழுத்தம் குறைந்து விடும். எனவே, ரத்த அழுத்தத்தை எகிற விடாமல் பார்த்துக்கோங்க.

பள்ளி வயதினருக்கு திடீர், திடீர் மரணங்கள்..?

சின்னச்சின்ன பிள்ளைகளுக்கும் ஹார்ட் அட்டாக் உயிரிழப்பு ஏற்படுகிறது என்று பரவும் தகவல் எத்தனை தூரம் உண்மை என்பதை அறிந்துகொள்வோம்.

டாக்டர் எம்.ஜெயராஜா,
இதயநோய் மருத்துவர், சூரியா மருத்துவமனை, சென்னை – 93.

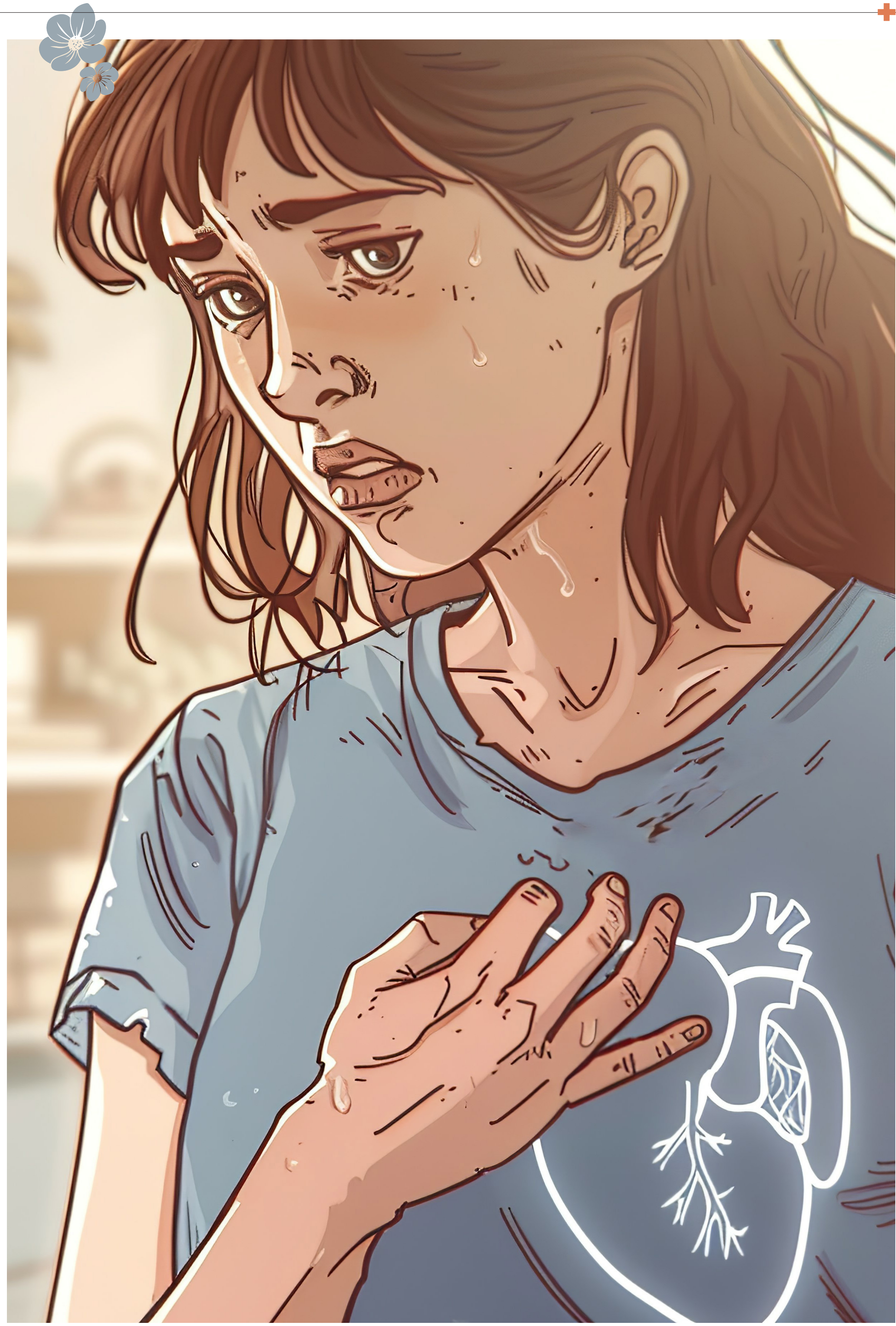
சமீபத்தில் கர்நாடகா மற்றும் குஜராத்தைச் சேர்ந்த எட்டு வயது மாணவிகள் பள்ளியில் மரணம் அடைந்த செய்தி அடுத்தடுத்து வெளியாகி இந்தியாவையே உலுக்கியது. மாணவியின் திகீர் மரண சிசிடிவி காட்சியைப் பார்த்தவர்களும், அந்த செய்தியைப் படித்தவர்களும் பதறிவிட்டார்கள்.

கொரோனா பெருந்தொற்று காலத்திலும், அதன் பிறகும் சிலரது மரணம் எல்லோரையும் பாதித்தது. அதாவது பார்த்தாலே பொறாமைப் படும் அளவுக்கு உடலை ஃபிட்டாக வைத்திருந்த புனீத் ராஜ்குமார் போன்ற பிரபலங்களும் திடீரென மரணம் தழுவினார்கள். உடற்பயிற்சிக் கூடத்தில் பயிற்சி எடுக்கும்போது சிலர் உயிர் இழக்கும் சிசிடிவி காட்சிகள் வெளியாகி பயமுறுத்தின. இதுபோன்ற திடீர் மரணங்கள் ஏன் நிகழ்கின்றன..? இந்த அசம்பாவிதத்தை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தடுக்கவும் தப்பிக்கவும் முடியுமா? என்பது நிறைய பேருடைய கேள்வியாக இருக்கிறது.

மாணவிகள் மரணம் ஏன்..?

முதியவர்கள், நடுத்தர வயதினர் மரணம் அடைவதை ஏற்க முடிகிறது. ஆனால், பள்ளிக் குழந்தைகள் திடீரென மரணம் அடைவதை யாராலும் தாங்க முடியவில்லை. இந்த வயதினர் மரணங்களுக்கு நிறைய

www.gyaanaguru.com



ஞானகுரு
பிப்ரவரி 2024
யாக்கை
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
2 - 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 : gyaanaguru.com

யாக்கை இதழுக்குரிய கட்டுரைகள்
வரவேற்கப்படுகின்றன
Gyanagurupublication@gmail.com

பின்னணிக் காரணங்கள் உள்ளன.

- இதயத் தசைக்கு ரத்தம் கொண்டுசெல்லும் கரோனரி ரத்தக் குழாய்கள் பிறவியிலேயே குறைபாடுடன் இருக்கலாம்.
- காவஸாகி (Kawasaki) எனப்படும் ஒரு வகை வைரஸ் நோய் கரோனரி ரத்தக் குழாய்களைப் பழுதடையச் செய்திருக்கலாம்.
- கோடிக்கணக்கான கண்ணுக்குத் தெரியாத பாட்டரிகள், வயரிங் போன்ற நரம்புப் பின்னல்களால் இதயத் தசைகளின் வலிமையான இயக்கம் நடைபெறுகிறது. இதயத் தசையில் அமைந்துள்ள சோடியம் பொட்டாசியம் போன்ற மின்னணுக்களின் பரிமாற்றம் நுணுக்கமான துளைகள் மூலம் மின்சார ஓட்டம் நிகழ்கிறது. பரம்பரைக் காரணங்களால் இவற்றில் குளறுபடி ஏற்பட்டு சில சமயங்களில் இதயம் சீராகத் துடிக்காமல் தாறுமாறாகத் துடிப்பதால் இதயம் நின்று போகலாம்.
- சில மருந்துகள், வைரஸ் கிருமிகள் தாக்குதலால் இதயத் தசையின் சுருங்கிவிரியும் திறன் குறைந்து செயலிழக்கலாம் அல்லது படபடவென துடித்து திடீரென நின்றும் போகலாம். கோவிட் 19 பெருந்தொற்று காலத்தில் இந்த வகை மரணங்கள் அதிகம் நிகழ்ந்தன.
- பிறவியில் இதய வால்வுகளில், இதயத்தின் உட்புறமாகவும் தசை வீங்கி ரத்தவோட்டம் தடை பட்டிருக்கலாம். இந்நிலையில் அதி தீவிர உடற்பயிற்சி அல்லது மன உளைச்சல் ஏற்படுவது எரியும் தீயில் எண்ணெய் ஊற்றியது போன்று முழு அடைப்புக்குக் காரணமாகலாம்.
- சில சமயங்களில் மார்புக்கூட்டின் மீது பலத்த அடி விழும்போது, இதயத்தின் மின்சார இயக்கம் குளறுபடியாகலாம்.
- அதிர்ச்சி தரும் சம்பவங்கள், நிகழ்வுகளைக் காணும்போது அதாவது கொலை, சாலை விபத்து போன்றவைகளை சந்திக்கும்போது உடலில் அதிக அளவில் ஸ்ட்ரெஸ் ஹார்மோன்கள் தாக்கத்தால் 'புரோக்கன் ஹார்ட் சிண்ட்ரோம்' எனப்படும் உடைந்த இதயம் என்ற நிலை ஏற்படலாம்.
- பள்ளி, கல்லூரிகளில் இப்போது சில போதைப் பொருட்கள் நடமாட்டம் தென்படுகின்றது. கஞ்சா, 'மெத்' எனப்படும் மெத் ஆம்பெட்டமைன், கோகெயின் போன்றவை இதய ரத்த நாளங்களைத் திடீரென சுருங்கச்செய்து அடைப்பு உருவாக்கலாம்.
- வீட்டில் பெரியவர்கள் புகை பிடிப்பதுண்டு. சிகரெட்டில் இருக்கும் நிகோடின் சில குழந்தைகளுக்கு கடும் பாதிப்பை உண்டாக்கலாம்.
- சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு, ரசாயனப்பயன்பாடு போன்றவை குழந்தைகளை மட்டுமின்றி பெரியவர்களையும் பாதிக்கலாம்.

இது போன்ற காரணங்களால் பள்ளி வயதில் குழந்தைகள் மரணம் அடைய வாய்ப்பு உண்டு என்றாலும், இது குறித்து அனைவரும் பயப்படுவதற்கு அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் இத்தகைய மரணங்கள் மிகமிக அரிதாகவே நிகழ்கின்றன. சமூக ஊடகங்களின் அசுர வளர்ச்சி காரணமாக அரிதாக அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக நடக்கும் நிகழ்வுகள், ஒருசேர வெளியாகி எல்லோரையும் அதிர வைக்கின்றன. எனவே, அரிதான மரணங்கள் குறித்து யாரும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

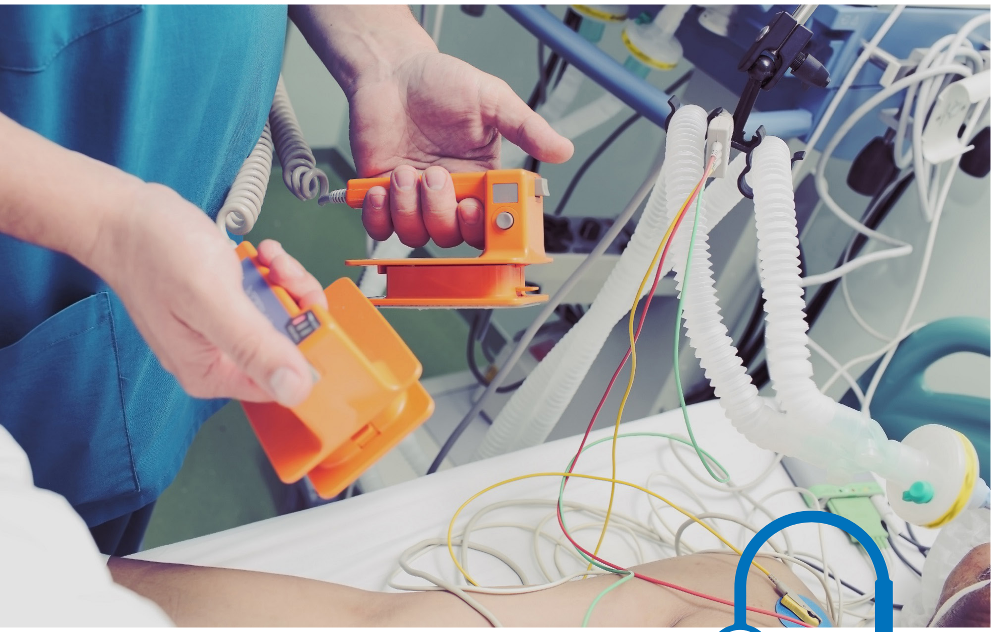
அதேநேரம், குடும்பத்தில் முன்னோர் யாரேனும் இளவயதில் திடீர் மரணம் அடைந்திருக்கிறார்கள் என்றால், நெருங்கிய உறவினர்கள் அனைவரும் தொடர்ந்து இதயப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக இருக்கும். இதயத்தில் மின்கோளாறு இருந்தாலும், அவற்றை சரிசெய்து திடீர் மரணங்களை தடுக்கும் அளவுக்கு மருத்துவம் இப்போது நன்றாக வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது.

காலை நேர மரணங்கள் ஏன்?

திடீர் மரணங்கள் பெரும்பாலும் காலை நேரங்களில் அதிகம் நடப்பதைக் காண முடியும். ஏன் இப்படி நடக்கிறது..?

இரவு முழுவதும் அமைதியாக உறக்கத்தில் இருந்த உடலும், மனதும் காலை நேர பரபரப்புக்குத் தயாராகும்போது, உடலில் பல ரசாயன மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன. குறிப்பாக அட்ரீனலின், நார்அட்ரீனலின், காரடிசால் போன்ற மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் ஹார்மோன்கள் அதிகம் சுரக்கின்றன. இதன் காரணமாக இதயத்துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ரத்தக் குழாய்களை இந்த ஹார்மோன்கள் திடீரென சுருங்கச்செய்து, ரத்த உறைவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. இதன் காரணமாக இதயம் மற்றும் மூளையில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களில் திடீரென ரத்த உறைவு அல்லது ரத்தக்குழாய் கிழிந்து ரத்த ஓட்டம் நின்று போகலாம். அதனால்தான் மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்றவை காலை நேரங்களில் அதிகம் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் காலை நேர பரபரப்பையும், பதற்றத்தையும் முடிந்த அளவுக்குத் தவிர்க்க வேண்டும். காலையில் தாமதமாக எழுந்து அவசரம் அவசரமாக புயல் வேகத்தில் தயாராகி, றெக்கை கட்டிக்கொண்டு அலுவலகம் செல்வதைத் தவிர்த்து ஒரு மணி நேரம் முன்கூட்டி எழுந்து நிதானமாக வும் ரிலாக்ஸ் ஆகவும் கிளம்புவதற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



டாக்டர் டிப்ஸ்

நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக வெற்றிலைச் சாற்றில் இஞ்சி சாற்றை சேர்த்து குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உடற்பயிற்சி எச்சரிக்கை:

காலை நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் வார்ம் அப் பயிற்சிகள் செய்து உடலை சூடேற்றிய பிறகே கடினமான பயிற்சிகளை மேற் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர் ஆலோசனைக்குப் பிறகே அதிக பளு தூக்குதல் மற்றும் கடினமான பயிற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாகவே தொழில் முறை தேவை இல்லாதவர்கள் கடின உடற்பயிற்சிகளை தவிர்ப்பதே நல்லது.

ஹார்ட் அட்டாக், கார்டியக் அரெஸ்ட் பற்றி அனைவரும் ஓரளவுக்குத் தெரிந்திருப்பது நல்லது. இதயத் தசை மிகவும் வலுவானது. அதனுடைய இடைவிடாத செயல்பாட்டுக்குத் தேவையான ரத்தம் இரண்டு கரோனரி ரத்தக் குழாய்கள் மூலம் கிடைக்கிறது. இந்த ரத்தக் குழாய்களில் ஏதேனும் காரணங்களால் ரத்தவோட்டம் தடைபட்டு, மாரடைப்பு எனப்படும் ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படலாம். இதன் காரணமாக இதயம் நின்று போகிறது. இதையே கார்டியக் அரெஸ்ட் என்கிறோம்.

அவசர முதலுதவி

இதயம் நின்றவுடன் உடலின் அனைத்து உள்ளுறுப்புகளும் அடுத்தடுத்து செயலிழந்து விடு கின்றன. மூளைக்கு ரத்தவோட்டம் தடைபட்டு நான்கு நிமிடங்களுக்கு மேல் ஆகிவிட்டால், மூளையின் செல்கள் நிரந்தரமாக செயலிழந்து, 'கோமா' நிலை ஏற்பட்டுவிடும். எனவே கார்டியக் அரெஸ்ட் ஏற்பட்டு மயங்கி விழுந்தவருக்கு உடனடியாக மார்பு பகுதியை பலமாக அழுத்தி சிபிஆர் மூலம் இதயத்தை இயக்குவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

மருத்துவமனையில் டீஃபிப்ரிலேட்டர் (Defibrillator) கருவியின் மூலம் இதயத்துக்கு ஷாக் கொடுத்து உயிர் பிழைக்க வைக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. சினிமாவில் பார்த்திருப்பது போன்று கார்டியோ பல்மனரி (cardiopulmo–nary) எனப்படும் சிபிஆர்,, கார்டியோசெரப்ரல் (cardiocerebral) எனப்படும் சிசிஆர் சிகிச்சைகள் உயிர் காப்பதற்கு உதவக்கூடியவை. இந்த சிகிச்சை முறைகளை மாணவர்கள், பொது மக்கள் கற்றுக்கொண்டு முறையாக பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டால், ஆயிரக்கணக்கான கார்டியக் அரெஸ்ட் நோயாளிகளுக்கு முதலுதவி கொடுத்து உயிர் பிழைக்க வைக்க முடியும். அதன் தொடர்ச்சியாக மருத்துவக் குழுவினர் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிவிடலாம்.

எனவே, இன்றைய மருத்துவத் தேவையை உணர்ந்துகொண்டு பொதுமக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களில் எல்லாம் டீஃபிப்ரிலேட்டர் கருவிகள் வைக்கப்படுவது அவசியமாகும். மக்கள் அதிகம் கூடும் மால்கள், விளையாட்டு அரங்கங்கள், பெரிய கோவில்களில் தீயணைப்புக் கருவிகள் வைப்பது போன்று, இந்தக் கருவிக்கும் இடம் ஒதுக்குவது பலருடைய உயிரைக் காப்பாற்றும்.

1 பக்க பானிக்

மன அழுத்தத்தில் இருப்பவரை கண்டுபிடியுங்கள்

ஒருவர் மன அழுத்தத்தில் இருப்பதை முகம் பார்த்து கண்டுபிடித்துவிட முடியாது என்றாலும், அவரது நடவடிக்கையை கொஞ்சம் கூர்ந்து கவனித்தால் சிக்கலை அறிய முடியும். மன அழுத்தத்தில் இருப்பவர் எப்போதும் சோர்வாக இருப்பதுடன் போதிய அளவுக்கு தூங்க முடியாமல் அவஸ்தைப்படுவார். சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கும் எரிச்சலும் கோபமும் கொள்வார். விருப்பமான உணவு இருந்தாலும் அதை சாப்பிடுவதற்கு ஆர்வம் காட்ட மாட்டார். அப்படியே சாப்பிட்டாலும் அதன் ருசியைப் பாராட்ட மாட்டார். யார் என்ன கேள்வி கேட்டாலும் ஒரு வார்த்தை அல்லது இரண்டு வார்த்தைகளில் பதில் வரும்.

ஏதேனும் யோசனையில் தன்னை மறந்து இருப்பார். வழக்கமான பொழுதுபோக்கு அம்சங்களிலும் போதிய ஆர்வம் காட்ட மாட்டார். கூட்டத்தோடு அமர்ந்திருந்தாலும் யார் பேசுவதையும் முழுமையாகக் கவனிக்க மாட்டார். ஏதேனும் சாக்கு சொல்லி தப்பித்து தனியே சென்று அமர்வதற்கு முயற்சி செய்வார். பேசுவதற்கு முயற்சி செய்பவர்களை புறக்கணிப்பார். தலைவலி, உடல்வலி என்று ஏதேனும் காரணம் சொல்லி மருந்து, மாத்திரைகள் போட்டுக்கொள்வார். சாதாரண விஷயங்களுக்கும் அதிக பதட்டம் அடைவார்.

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் மன அழுத்தம் உள்ளவர்களிடமே ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு அன்பும் ஆதரவும் ரொம்பவே முக்கியம். மனம் விட்டு பேசு வதற்கு முயற்சி செய்து அவரது பதட்டத்தை தணிக்க வேண்டும். தேவையெனில் மருத்துவரிடம் அழைத்துச்செல்லுங்கள்.

வயதில் மூத்த பெண்ணுடன் ஓடிப் போகலாமா..?

காதல், காமம் ஆகியவை கண்களை மட்டுமின்றி புத்தியையும் மறைத்துவிடும் என்பதை சொல்லும் ஒரு கவுன்சிலிங் சம்பவம்.

எஸ்.கே.முருகன்,
மனவள ஆலோசகர்
ஞானகுரு கவுன்சிலிங்

சென்னையில் ஒரு பிரபல மென்பொருள் நிறுவனத்தில் பணி யாற்றும் 30 வயதான சம்பத்குமார் மனக்குழப்பத்துடன் வந்தார். என்ன பிரச்னை என்று கேட்டதும் மளமளவென பேசத் தொடங்கினார்.

“எனது சொந்த ஊர் நெல்லைக்கு அருகில் இருக்கும் ஒரு கிராமம். முதல் தலைமுறை பட்டதாரி. மிகவும் கஷ்டபட்டு படித்து இப்போது ஒரு நல்ல நிறுவனத்தில் நல்ல சம்பளத் துடன் பணியில் இருக்கிறேன். என்னுடைய சகோதரிகள் இருவருக்குத் திருமணம் முடித்துக் கொடுத்த பிறகே திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று இத்தனை நாட்களும் என் கல்யாணம் பற்றி யோசிக்கவே இல்லை. இப்போது எனக்கு கடமைகள் முடிந்துவிட்டன. வீட்டில் பெண் பார்த்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். இப்போது அலுவலகத்தில் பணி யாற்றும் தீபா மீது எனக்கு ஆர்வம் வந்திருக்கிறது. அவருக்கு 33 வயது. திருமணமாகி ஐந்து வயதில் பெண் குழந்தை இருக்கிறது. உறவுக்காரரை திருமணம் முடித்திருக்கிறார். ஆனால், அந்த உறவு சரியாக இல்லை. இவர் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்கும் பணத்தை எல்லாம் குடித்தே அழிக்கிறார். அதோடு அவ்வப்போது அடிக்கவும் செய்கிறார்.

தீபாவுக்கு நடக்கும் கொடுமையை தட்டிக்கேட்க அவரது உறவினர்கள் வருவதில்லை. புருஷன் என்றால் அப்படித்தான், அட்ஜெஸ்ட் செய்து போ என்று தீபாவுக்கே ஆலோசனை சொல்கிறார்கள். அலுவலகத்தில் அவ்வப்போது அவர் அழுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். உடன் பணியாற்று பவர்களும் அவர் கதையைச்

சொல்வார்கள்.

நாலைந்து வருடமாக ஒரே அலுவலகத்தில் வேலை செய்கிறோம் என்றாலும் கடந்த 6 மாதமாக நெருக்கமாகப் பேசிப் பழகுகிறோம். இப்போது தீபா எனக்காக கணவரை டைவர்ஸ் செய்துவிட்டு வரத் தயாராக இருக்கிறார்.

வயது வித்தியாசத்தை நான் பெரிதாக நினைக்கவில்லை என்றாலும் பெற்றோர் மற்றும் உறவுகளுடன் இந்த விஷயத்தை எப்படி பேசுவது என்று புரியவில்லை.

இந்த விஷயத்தை இப்போது யாரிடமும் சொல்ல வேண்டாம், கோயிலில் திருமணம் செய்து கொண்டு நேரடியாக ஊருக்குப் போய் சொல்லிக்கொள்ளலாம் என்று தீபா சொல்கிறார். எனக்கு என்ன முடிவு எடுப்பது என்று புரியவில்லை. நீங்கள் தான் உதவ வேண்டும்" என்றார்.

"உங்களுக்குள் பழக்கம் எதுவரை போயிருக்கிறது..?"

"எல்லை மீறியிருக்கிறோம். நான் தனியாக தங்கியிருக்கிறேன். என் அறைக்கு வந்திருக்கிறார். நான் தான் வலுக்கட்டாயமாக வீட்டுக்கு வரச்சொல்லி அழைத்தேன். ஏதேனும் வீட்டில் பிரச்னை என்றால் இங்கு வாருங்கள் என்று சொல்லி அழைத்தேன். கடந்த மூன்று மாதங்களாக அடிக்கடி தவறு செய்கிறோம். எனக்கு அது பிடித்திருக்கிறது. அவரும் மகிழ்ச்சியாக ஃபீல் செய்கிறார்..."

"அவரது கணவருக்கு உங்களைப் பற்றி தெரியுமா..?"

"அவரது மகள் பிறந்த நாளுக்கு அலுவலகத்தில் நாலைந்து நண்பர்கள் ஒன்றாகப் போனோம். அப்போது அறிமுகம் செய்து வைத்தார். இயல்பாகப் பேசினார். எங்களுக்குள் தொடர்பு இருப்பது எங்கள் அலுவலக நண்பர்களுக்கே தெரியாது. அத்தனை ரகசியமாக உறவை பாதுகாத்து வருகிறோம்..."

"அவரது கணவர் மிகவும் கோபக்காரராகத் தெரிகிறாரா... என்ன வேலை செய்கிறார்..?"

"கொஞ்ச நேரமே பேசியிருக்கிறோம். அதில் கோபக்காரராகத் தெரியவில்லை. ஆனால், அவர் ஓரளவு வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். வெளிநாட்டில் போய் எம்.பி.ஏ. படித்து வந்திருக்கிறார். டூரிசம் தொடர்பான ஒரு பணியில் இருக்கிறார். அவ்வப்போது வெளியூர் போய்வருகிறார். ஆனால், அடிக்கடி வேலையை விட்டுவிடுகிறார். தனியாக ஒரு டூரிஸ்ட் கைடு நிறுவனம் தொடங்க இருப்பதாக எங்களிடம் கூறினார். அவர் தனியே தொழில் தொடங்குவதில் தீபாவுக்கு உடன்பாடு இல்லை. அதனால் ஆரம்பித்த தகராறு இப்போது பெரிதாக மாறியிருக்கிறது..."

"அவர் தொழில் தொடங்குவதில் ஏன் தீபாவுக்கு உடன்பாடு இல்லை..?"

"நண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஹோட்டல் வைக்கிறேன் என்று ஏற்கெனவே பணம் இழந்திருக்கிறார். அதனால் இந்த தொழிலையும் சொதப்பிவிடுவார் என்று தீபா நினைக்கிறார். அவர் வீட்டில் கிடைத்த பூர்விகச் சொத்துக்கான பங்கு பணத்தை வைத்துத் தான் ஹோட்டல் தொடங்கி அதை முழுமையாக காலி செய்துவிட்டார். இப்போது கொஞ்சம் பூர்வீக நகைகள், ஒரு வீடு மட்டுமே இருக்கிறது. இதுவும் பறிபோய்விடும் என்று பயப்படுகிறார்..."

"குடிப்பழக்கம் இருக்கிறதா..?"

"இப்போது எல்லோரும் தான் குடிக்கிறார்கள். நானும் குடிப்பேன். ரொம்பவும் சோகமாக இருக்கும் நேரத்தில் தீபாவும் குடிப்பார். எங்கள் வேலை கலாச்சாரத்தில் இதுவெல்லாம் தவறு இல்லை..."

"தீபாவுடன் பழகும் நேரத்தில் வராத குழப்பம் இப்போது ஏன் உங்களுக்கு வந்திருக்கிறது..?"

"தீபாவை திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் நான் பழகவே இல்லை. அழகான பெண்ணுக்கு இத்தனை பெரிய சோகமா என்று ஆறுதல் சொல்லவே அவரிடம் பழகினேன். ஆனால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர் என்னை முழுமையாக வசீகரித்து விட்டார். இப்போது வாரத்தில் இரண்டு நாட்களாவது வீட்டுக்கு வந்து சமையல் செய்து வைக்கிறார். அவர் எனக்குக் கிடைத்தால் நான் சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்றே தோன்றுகிறது. ஆனால், என் குடும்பத்தினர் என்ன சொல்வார்கள் என்பது தான் என் பயம். அதேநேரம், அவரது குழந்தை என்னை தந்தையாக ஏற்றுக்கொள்ளுமா என்பதும் புரியவில்லை. தீபாவின் கணவருக்கு நட்பு மற்றும் உறவு வட்டாரம் அதிகம். அவர் வந்து பிரச்னை செய்தால் என்னால் சமாளிக்க முடியுமா என்பதும் தெரியவில்லை. ஆனால், கணவர் விவகாரத்தை நான் பார்த்துக்கொள்கிறேன் என்று தீபா நம்பிக்கை தருகிறார்.."

"உங்களுக்கு என்று ஒரு குழந்தை வேண்டுமா, இது குறித்துப் பேசினீர்களா..?"

"தீபாவே பேசினார். விரைவில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்று சொல்கிறார்... இரண்டு குழந்தைகளையும் நன்றாக வளர்ப்போம் என்கிறார்..."

"அப்படியென்றால் உங்களுக்கு அவருடைய கணவரை நினைத்துப் பயமாக இருக்கிறது. ஊரில் உங்களுக்குரிய மதிப்பும் மரியாதையும் போய்விடும் என்று பயப்படுகிறீர்கள், அப்படித்தானே.."

"ம். அதுதான் பிரச்னை. நான் நன்றாக சம்பாதிக்கிறேன் என்றாலும் யாருடனும் சண்டை போட்டது இல்லை. யாராவது அதட்டிப் பேசினாலே என்னால் தாங்க முடியாது. தலை வலி வந்துவிடும். விவாகரத்து என்பது தீபா நினைப்பது போன்று அத்தனை எளிதாக இருக்காது. நான் தீபாவை மயக்கி பிரிப்பதாக நினைத்து சண்டைக்கு வருவார். அதேபோன்று என்னை தீபா ஏமாற்றிவிட்டார் என்றே என் பெற்றோர் நினைப்பார்கள். தீபா வேறு ஜாதிப் பெண். அதனால் என் அப்பாவும் அம்மாவும் அதன்பிறகு என்னுடைய வீட்டுக்கு வர மாட்டார்கள். நானும் ஊர்ப்பக்கம் போக முடியாது..."

"சரி, ஒரு முறை தீபாவின் கணவரை தனியே சந்தித்துப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு இருக்கும் சந்தேகங்களை எல்லாம் கேளுங்கள்..."

"அதெப்படி முடியும்? என்னால் அவரிடம் இது பற்றி பேசவே முடியாது. அவராக வந்து பேசினாலும் தீபா என் பக்கத்தில் இருந்தால் மட்டுமே சமாளிக்க முடியும். என்னால் தனியாக அவரிடம் பேச முடியாது..."

"சரி. தீபா விவாகரத்து வாங்கிவிட்டார். உங்களுக்குத் திருமணம் முடிந்துவிட்டது என்றே வைத்துக்கொள்வோம். என்றாவது ஒரு நாள் தீபாவின் கணவர் உங்கள் வீட்டுக்கு வந்து தீபாவிடம் பேசுகிறார் அல்லது தீபாவை வெளியே எங்காவது அழைத்துச்செல்கிறார் என்றால் என்ன செய்வீர்கள்..?"

இப்படியொரு கேள்வியை சம்பத் எதிர்பார்க்கவில்லை. "அதெப்படி, நான் திருமணம் முடித்த பெண்ணுடன் அவரது பழைய கணவர் பழகலாம்... அது சரிப்பட்டு வராது. தீபாவை அனுப்பிவிடுவேன். அவர் போகவில்லை என்றால் நான் வீட்டை விட்டு போய்விடுவேன்..."

"இதென்ன அநியாயமாக இருக்கிறது. வேறு ஒருவரது மனைவி உங்கள் வீட்டுக்கு வரலாம், உங்களுடன் படுக்கலாம், உங்களுக்கு சமைத்து வைக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் திருமணம் முடித்த மனைவியுடன் அவரது பழைய கணவர் பேசவும் பழகவும் கூடாது என்பது நியாயமா...? அந்தக் குழந்தை அவருடையதுதானே, அதை பார்க்க அவர் வரத்தானே செய்வார். சட்டமும் அதை அனுமதிக்குமே..."

கொஞ்சநேரம் அமைதியாக இருந்தார். "நான் இதை யோசிக்கவில்லை. இப்போது நான் என்ன செய்யவேண்டும்?" என்று நேரடியாகக் கேட்டார்.

"இது உங்களுடைய வாழ்க்கை. தாம்பத்திய உறவுக்குள் விரிசல் ஏற்படும் காலகட்டங்களில் உங்களைப் போன்ற சில ஆண்கள் ஆதாயம் தேடி நுழைவார்கள். கணவரை விட ஆறுதல் சொல்பவர் நல்லவராகத் தெரிவார். அதனால் பெண்கள் கணவரைப் பிரிய முடிவெடுத்துவிடுவார்கள். ஆனால், எல்லா ஆண்களும் கோபக்காரர்கள், சண்டை போடுவார்கள், பிரச்னை செய்வார்கள் என்பது பெண்களுக்குப் புரிவதில்லை. நீங்கள் ஏதேனும் காரணமாக சண்டை போட்டால், உங்களுக்கு கணவரே பரவாயில்லை என்று அவர் நினைக்கலாம்.... இதையெல்லாம் யோசித்து ஒரு முடிவெடுத்துவிட்டு வாருங்கள். மீண்டும் பேசுவோம்" என்று அவரை அனுப்பி வைத்தேன்.

அதன் பிறகு அவர் நேரில் வரவில்லை, போன் செய்யவும் இல்லை. பெங்களூருக்கு மாறிப் போனதாக தகவல் மட்டும் வந்தது. தனியே போனாரா அல்லது தீபாவுடன் போனாரா என்பது தெரியவில்லை.

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு...

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

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

www.gyaanaguru.com

சுகர், சுகர் அறிய ஆவல்

ஸ்நாக்ஸ் டயட்

வீட்டுக்கு ஒருவர் சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தாலும் என்ன சாப்பிடலாம், சாப்பிடக்கூடாது என்பதில் எக்கச்சக்க குழப்பங்கள் உள்ளன. தீர்வு தருகிறார் மருத்துவர்.

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

நீரிழிவு உள்ள சகோதர சகோதரிகளில் சிலர் உணவு முறை மற்றும் வாழ்வியல் மாற்றத்திற்கு உட்படும்போது மனச் சோர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். நீரிழிவு வந்தவர்களுக்கு எகஸ்க்ளூசிவ் (பிரத்யேக) டயட் வேண்டும் என்கிறார்கள். ஆனால் நீரிழிவு வந்தவர்களுக்கு நாம் பரிந்துரைப்பது எக்ஸ்க்ளூடிங் (பலவற்றை ஒதுக்கும்) டயட்.

இயன்றவரை பல வகை உணவுகளையும் உள்ளடக்கிய உணவு முறையைப் பரிந்துரைத்தாலும் ரஸ்க், பிஸ்கட், மிக்சர், வடை, பஜ்ஜி, பிரட் என்று தங்களுக்குப் பிடித்த ஸ்நாக்குகளை விட்டு வெளி வர மறுக்கிறார்கள். கூடவே சீனி அல்லது ஏதாவது ஒரு வகை இனிப்பு கலக்காமல் டீ காபி பருக மாட்டார்கள். இது இல்லை என்றால் சற்று காஸ்ட்லியான சத்து மாவு பொடிஅல்லது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் புரதம் அதிகமாக உள்ளதாக நம்பப்படும் ஊட்டச்சத்து பொடிகளைப் பாலில் கலந்து பருகுகிறார்கள்.

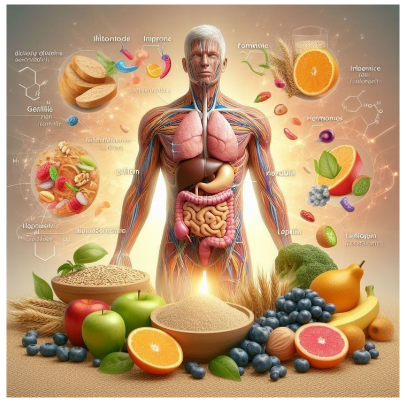
இன்னும் பலர் நல்லதென்றே எண்ணி வாழைப்பழம், மாதுளை, ஆப்பிள் போன்றவற்றை பழமாக அல்லது சாறாக உட்கொள்கிறார் கள். மேற்கூறிய அனைத்து உணவுகளிலும் சில பொதுவான விஷயங்கள் இருக்கும். அவை இனிப்பு சுவை மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த ட்ரான்ஸ் ஃபேட். இவையிரண்டுமே மூளையின் ஊக்கமளிக்கும் மையங்களில் தூண்டுதலை ஏற்படுத்தி டோபமின்

எனும் உயிர் ரசாயனத்தின் அளவுகளை சற்று அதிகமாக்கும்.

ரத்தத்தில் குறிப்பாக மூளையில் டோபமின் மழை கூட பொழியத் தேவையில்லை. சாரல் தூரல் போட்டால் கூட மூளையின் "இயங்கு வடிவமான" நமது மனம் பூரித்துப் போகும். மனதை மகிழச் செய்யும் இது போன்ற விஷயங்களை மூளை தூண்டித் தூண்டிப் பெறும். இதுவே நம்மிடையே பழக்கங்கள் உருவாக காரணமாகின்றன. மூளை கூறும் அனைத்து விஷயங்களும் நமது உடலுக்கு நன்மை தருவதாக இருப்பதில்லை.

சிகரெட் புகைப்பாளர்களை மீண்டும் மீண்டும் சிகரெட் புகைக்க வைப்பது மூளை தான். மதுவுக்கும் அப்படியே, இனிப்புக்கும் அப்படியே, எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளுக்கும் அப்படியே. மேற்கூறிய விஷயங்களை உட்கொள்ளும் போது மனம் மகிழ்ச்சி கொள்கிறது. ஏற்கனவே இருக்கும் சஞ்சலங்கள், சோகங்கள் போன்றவற்றை சிறிது மறக்கச் செய்கிறது. இதனால் நம்மில் பலர் அவரவர்க்கு பிடித்த உணவுகள் மூலம் தங்களின் வாழ்க்கையில் நேரும் பிரச்சனைகளில் இருந்து தற்காலிக விமோசனம் தேடுபவர்களாக மாறுகிறார்கள். சிலருக்கு அடிக்கடி சீனி போட்ட காபி, டீ, சிலருக்கு பிரியாணி, சிலருக்கு பழைய சோறு, சிலருக்கு வடை, பஜ்ஜி, சிலருக்கு பழங்கள், சிலருக்கு எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்கள் என்று அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப நமது "ஃபீல் குட்" உணவு அமைகிறது.

இந்நிலையில் மத்திய வயதுகளை அடைந்த ஒருவரின்



வளர்சிதை மாற்றத்தில் ஏற்பட்ட கோளாறு காரணமாக நீரிழிவு எனும் நிலை ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு ஏற்பட்ட பின் அவருக்கு என உணவு முறை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதில் அவர் அதுநாள் வரை தினசரி உட்கொண்டு வந்த பல விஷயங்களுக்கு தடை போடப்படுகிறது. இதை அவர்களது மனம் ஏற்க மறுக்கிறது.

நீங்க சீனி வேணாம்கறீங்க நான் நாட்டு சர்க்கரை இல்லைன்னா கருப்பட்டிக்கு மாறிக்கவா?

நீங்க ஸ்வீட்ஸ் வேணாம்னு சொல்றீங்க சரி, நான் பழங்களுக்கு மாறிக்கிறேனே? – இவ்வாறாக எப்படியாவது அவர்கள் வாழ்வில் தினசரி எந்த வடிவிலாவது "இனிப்பு சுவை" அல்லது எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் உள்ளே செல்லுமாறு பணிப்பது அவர்களது மூளையும் மனமும் தான். இதற்கு அவர்களை முழுமையாக குற்றம் காண இயலாது. எனினும் இதிலிருந்தும் மீள முடியும்.

அதற்கு தங்களின் உடல் நிலை குறித்த தன்னிலை உணர்தல் சுயமாக நடக்க வேண்டும். புதிதாக கற்க வேண்டும். ஏற்கனவே கற்ற பழையதை மறக்க வேண்டும். படிப்பதற்கும், படித்ததை வாழ்வில் புகுத்தவும் முன் வர வேண்டும்.

எவற்றை மூளை கேட்கிறது என்பதை விட எவை எவை நம் உடலுக்கும் அதன் உள்ளுறுப்பு களுக்கும் நன்மை, தீமை என்பதை பிரித்தரிய இந்த தன்னிலை உணர்தல் நிகழ வேண்டும். எனினும் நம்மவர்களுக்கு இந்தத் தன்னிலை உணர்தல் ஏட்டறிவினாலோ (சுயமாகக் கற்றல்), சொல்லறிவினாலோ (மருத்துவர் வழி) ஏற்படாமல் பட்டறிவினால் தான் நேருகிறது.

சிகரெட்டை விடுங்கள் என்று ஒவ்வொரு முறை மனைவி மக்கள் மருத்துவர் கூறினாலும் விடாத ஒருவர், ஒருமுறை அட்டாக் வந்து ஸ்டெண்ட் வைத்த பின் தான் விடுகிறார். இனிப்பை விடுங்கள் விடுங்கள் என்று ஒவ்வொருமுறை மனைவி மக்கள் மருத்துவர்

டாக்டர் டிப்

உடலில் கொழுப்பு கட்டி இருப்பவர்கள் தினமும் தண்ணீரை இளஞ்சூட்டில் குடித்து வந்தால் அவை உடலில் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்பை படிப்படியாக கரைத்துவிடும்.

www.gyaanaguru.com

கூறினாலும் விடாத நீரிழிவு நோயர் தனக்கு ஏதாவது ஒருவகையில் நீரிழிவு தரும் இழப்பு கண் பார்வை இழப்பு, சிறுநீரக நோய், கல்லீரல் நோய், இதய நோய், மூளை தேய்மானம், நரம்பு அழற்சி என்று ஏற்பட்ட பின் தான் அதை விடுவதற்கு முயற்சி எடுக்கிறார்

நீரிழிவும் ரத்தக் கொதிப்பும் கட்டுப்பாடின்றி நீடிக்கும் உடலில் அவை தங்களது சுய சரிதையை கல்லெழுத்துகளாக எழுதுகின்றன. அவற்றை எந்த மருந்து கொண்டும் மாற்றி அமைக்க முடியாது. இங்கிருந்து டைம் ட்ராவல் செய்து பின் நோக்கியும் செல்ல முடியாது. எனவே நீரிழிவு நோயர்களே தயவு கூர்ந்து சிறிது சிறிதாகவேனும் நீரிழிவிற்கு உகந்த உணவு முறைக்கு வந்து அதை கட்டுப்பாட்டில் வையுங்கள்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடுவது பெருவிருப்பமாக இருக்கிறது. அதற்கு வழியும் இருக்கிறது. அதாவது, கிலோ எழுபது ரூபாய்க்கு பல விட்டமின்கள் நிரம்பிய கொய்யாகாய் இருக்கிறது. அதேநேரம், கொய்யா பழம் சுகரை அதிகமாக்கிவிடும் என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். சீசனுக்கு சீசன் கிடைக்குற வெள்ளரிக்காய் இருக்கிறது. விட்டமின் சி நிரம்பிய நெல்லிக்காய் இருக்கிறது. நல்ல கொழுப்பும் குறைவான மாவுச்சத்தும் கொண்ட தேங்காய் இருக்கிறது.

நல்ல புரதம் நல்ல கொழுப்பு குறைவான மாவுச் சத்தோட சீப் & பெஸ்ட் நிலக்கடலை இருக்கி றது. நிலக்கடலை சாப்பிட்டால் நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுக் குத்தல், உப்புசம் ஏற்படுபவர்கள் மட்டும் தவிர்ப்பது நல்லது. முளை கட்டிய பயறு ரொம்பவே நல்லது.

புரதச்சத்து நல்ல கொழுப்புச் சத்து மிக்க கொஞ்சம் காஸ்ட்லியான பாதாம், வால்நட், பிஸ்தா போன்றவை தலா 20 கிராம் வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு முட்டைகளை ஆம்லெட்டாக்கி அல்லது பொடி மாஸ் செய்து அல்லது அவித்த முட்டைகளாக உண்ணலாம். அதுவும் குட்டி ஸ்நாக்ஸ் தான். ஆனால் புரதச்சத்து ஊட்டச்சத்து நிரம்பிய ஸ்நாக்ஸ். மாவுச்சத்து கிட்டத்தட்ட ஜீரோ.

மாலை வேளை ஸ்நாக்ஸாக 50 கிராம் பன்னீருடன் சில காய்கறிகளையும் கொஞ்சம் மசாலா+ உப்பு போட்டு லேசான சூட்டில் சமைத்து உண்ணலாம். 100 கிராம் காய்கறி போட்டு வெஜிடபுள் சூப் செய்து அதில் 20 கிராம் வெண்ணெயை சூட்டோடு சூடாகக் கலந்து பருகலாம். 200 மில்லி ஆட்டுக் கால் சூப் அல்லது நெஞ்செலும்பு சூப் வாரம் இருமுறை மாலை நேரங்களில் பருகலாம்.

டீ, காபி பருக வேண்டும் என்றால் அதில் இனிப்பு எந்த ரூபத்திலும் சேர்க்காமல் தினசரி 100 மில்லி × 2 என்ற அளவில் இருமுறை மட்டும் பருகலாம். கட்டுப்படாத சுகர் இருப்பவர்கள் பால் டீயை கைவிட்டு ப்ளாக் டீ அல்லது லெமன் டீ வித் அவுட் சுகருக்கு மாறவும். இந்த ஸ்நாக்ஸ் காரணமாக சுகர் ஏறாது, வயிறும் நிரம்பும்.

சுதந்திரமே எனது ஆரோக்கியம்

தயாரிப்பாளர், இயக்குநர் கேயார்.

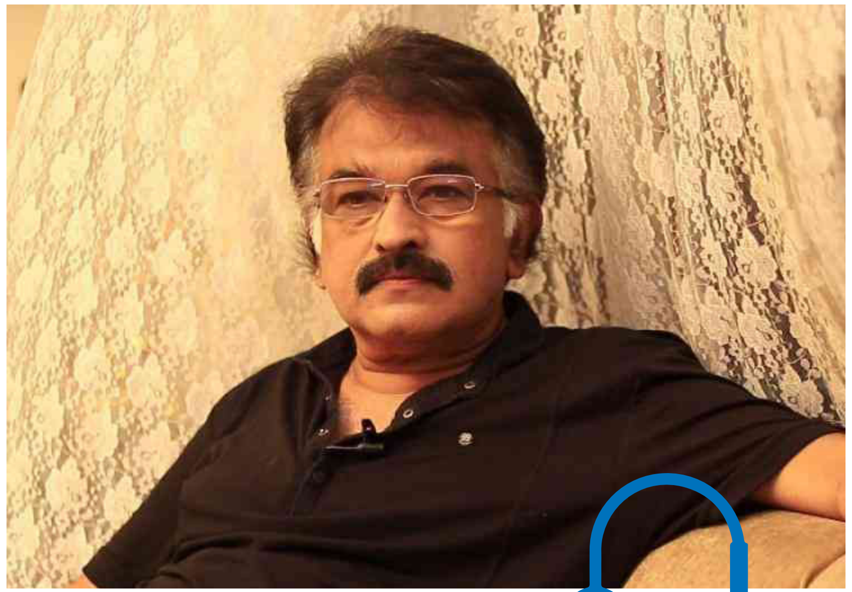
திரையுலகில் அவ்வப்போது அணுகுண்டு கருத்துகளைப் பேசி அலறவிடும் கேயார் ஆரோக்கிய ரகசியம் பகிர்கிறார்.

+ அருள்செல்வன்

திரை உலகில் இயக்குநர், தயாரிப்பாளர், விநியோகஸ்தர், திரையரங்கு உரிமையாளர் என்று பல்வேறு முகங்கள் கொண்டவர் கேயார். அது மட்டுமல்ல தயாரிப்பாளர், விநியோகஸ்தர், தென்னிந்திய திரைப்பட வர்த்தகசபை, இயக்குநர் சங்கங்களில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்பட பல்வேறு நிர்வாகப் பொறுப்புகளை ஏற்றிருந்தவர். இந்திய அரசின் தேசிய விருதுக்குழுவிலும் பங்கேற்றவர். கோதண்டராமன் என்கிற இயற்பெயரைக் கொண்ட கேயாரைச் சந்திக்கிற பலரும் அவரது இளமைத் தோற்றத்தைக் கண்டு வியப்பதுண்டு. வயது எழுபதைக் கடந்தும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் அவருடன் பேசினோம்.

"என்னைப் பார்க்கிறவர்கள் முதலில் கேட்கிற கேள்வி இதுதான், எப்படி இப்படி இருக்கிறீர்கள்? இதற்கு என்ன செய்கிறீர்கள்? என்பதுதான். ஆனால் நான் எதுவுமே செய்வதில்லை. விருப்பம் போல சாப்பிடுகிறேன். விருப்பம் போல நடக்கிறேன். சுதந்திரமாக இயங்குகிறேன் அவ்வளவுதான் எனது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம்.

சாப்பாடு என்றால் நான் சைவம், அசைவம் இரண்டும் சாப்பிடுவேன். வயதுக்கு ஏற்ற உணவு மாற்றத்தில் இப்போது நான் மட்டன் சாப்பிடுவதில்லை. ஆனால் மீன் சாப்பிடுவேன். காய்கறிகளில்



டாக்டர்

டிப்ஸ்

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்புக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

கீரைகளில் விருப்பம் உண்டு. இரவில் மாதுளம் பழம் சாப்பிடுவேன்.மற்றபடி எனக்கு இதுதான் பிடித்த உணவு என்று நான் எதிலும் தீவிரமாக இருப்பதில்லை. நான் பெரிய உணவு விரும்பி கிடையாது . அதைப் போல உடற்பயிற்சியிலும் சரி நான் கடினமான பயிற்சி எதுவும் செய்வதில்லை. அன்று முதல் இன்று வரை காலை நடப்பது மட்டுமே எனது உடற்பயிற்சி. அதையும் வலிந்து உடலைச் சிரமப்படுத்தி செய்வதில்லை. என்னால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நடக்கிறேன்.

முன்பெல்லாம் வெளியில் நடைப்பயிற்சி செல்வேன். தெரு நாய்த் தொல்லைகள் அதிகமாகி விட்டதால் இப்போது வெளியே செல்வதில்லை. வீட்டு வளாகத்துக்குள்ளேயே நடக்கிறேன். உடல் அசைவுப் பயிற்சிகள் ,கை கால்களை நீட்டி மடக்குவது என்று எளிமையான உடற்பயிற்சிகளைத்தான் செய்கிறேன்.

எனக்கு 40 ஆண்டுகளுக்கு மேல் சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது. அதற்குரிய மாத்திரை சாப்பிடுகிறேன். அது கூட டாக்டர்களால் உருவாக்கப்பட்டது போல் நான் உணர்கிறேன்.

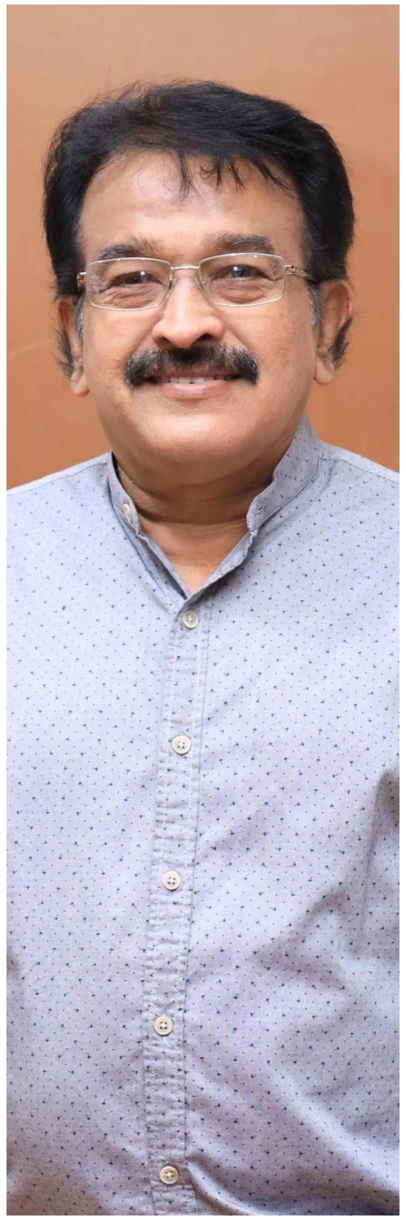
நான் தினமும் கடைப்பிடிக்கும் ஒரு பழக்கம்,முதல் நாள் இரவு கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்த சீரகத்தண்ணீர் காலையில் ஒரு லிட்டர் தினமும் குடிப்பேன். அதேபோல் உணவில் கீரைகள் தொடர்ந்து விடாமல் சாப்பிட்டு வருகிறேன். காலையில் தினமும் இந்த நேரத்திற்குக் கண்டிப்பாக எழ வேண்டும், இந்த நேரத்திற்குச் சாப்பிட வேண்டும் என்று நான் பெரிதாகக் கட்டுப்பாடுகள் வைத்துக் கொள்வதில்லை. வேலை இருந்தால் சீக்கிரம் எழுந்து விடுவேன் இல்லாவிட்டால் சற்றுத் தாமதமாக எழுவேன். சாப்பாட்டு விஷயத்திலும் அப்படித்தான் .

சாதாரண சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்குரிய கட்டுப்பாட்டுடன்தான் நான் சாப்பிடுகிறேன். எனக்கு 72 வயதாகிறது 68 கிலோ இருக்கிறேன். வயதுக்கேற்ற எடை இருப்பதாக மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். இன்னும் கூட எடை குறைக்கலாம் என்று நினைக்கிறேன்.

சினிமா எனக்குப் பிடிக்கும். சினிமா மீது நேசம் கொண்டவர்கள் எனது நண்பர்களாக இருக்கிறார்கள். சினிமாவைப் பற்றி யாரும் அவதூறு கூறினாலும் தவறாகப் பேசினாலும் எனக்குப் பிடிக்காது. ஏனென்றால் சினிமா தன்னை நம்பியவர்களை என்றும் கை விடுவதில்லை. இதற்கு நானே சாட்சி.

நான் திரைப்படத் துறையில் தயாரிப்பாளர், விநியோகஸ்தர், இயக்குநர் என்று பலதுறைகளில் இயங்கி இருக்கிறேன். அதேபோல் பல்வேறு சங்கப் பணிகளில் இருந்திருக்கிறேன். தமிழ்நாடு தயாரிப்பாளர் சங்கம் உருவாக நான் ஒரு காரணம். தமிழ்நாடு தயாரிப்பாளர் சங்கம், சென்னை செங்கல்பட்டு விநியோகஸ்தர் சங்கங்களில் தலைவராக இருந்திருக்கிறேன். இயக்குநர் கே. பாலச்சந்தர் தலைவராக இருந்தபோது தமிழ் திரைப்பட இயக்குநர் சங்கத்தில் நான் செயலாளராக இருந்திருக்கிறேன். சவுத் இந்தியன் பிலிம் சேம்பரிலும் தலைமைப் பொறுப்பில் இருந்துள்ளேன். தேசிய விருது தேர்வுக் குழுவிலும் பணியாற்றியுள்ளேன்.

நான் ஈடுபட்ட துறைகள் அனைத்திலும் வெற்றியையே பெற்று இருக்கிறேன். ஃபைனான்சியராக மட்டும் தான் நான் தோல்வி அடைந்தவனாக நினைக்கிறேன். அதுவும் கூட பலரிடம் நான் கொடுத்த பணத்தைக் கெடுபடியாகக் கேட்காததால் எனக்கு அந்தத் தோல்வி கிடைத்தது. அதை அவர்களுக்குச் செய்த உதவியாக இப்போது நினைத்துக் கொள்கிறேன்.



எல்லாவற்றையும் விட நான் மகிழ்ச்சியாக உணர்வது இயக்குநராக இருக்கும் போது தான் என்பேன். அப்போதுதான் நாம் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க முடியும். தினந்தோறும் ஏதாவது செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டி இருக்கும். இயக்குநர் பொறுப்பு என்பது மிகவும் பதற்றமான, வேலை அழுத்தம் கொண்டது என்பார்கள். ஆனால் நான் அப்போது கூட பதற்றமில்லாமல் இலகுவாக இருப்பேன். திடீரென்று ஒரு நடிகர், நடிகை படப்பிடிப்புக்கு வரவில்லை என்றால் கூட நான் பதற்றம் அடைய மாட்டேன். படப்பிடிப்பு ஆரம்பித்து சிறிது நேரத்தில் குஷ்பூ வரவில்லை என்று சொல்வார்கள். அதனால் என்ன என்று பிற நடிகர்களை வைத்து மற்ற காட்சிகளை எடுப்பேன். அன்று பார்த்தால் நான் நிறையவே காட்சிகளை படப்பதிவு செய்து இருப்பேன். இப்படி யாரும் நாளைக்கு திடீரென்று வரவில்லை என்றால் என்ன செய்வது என்று கேட்பார்கள். வந்தால் நல்லது, வராவிட்டால் ரொம்ப நல்லது என்று சொல்வேன். அடுத்ததைப் பற்றி யோசிக்கலாம் என்பேன். அப்படி மனதை இலகுவாக வைத்துக் கொள்வேன்.

நான் மனதில் பட்டதை எப்போதும் வெளிப்படையாகக் கூறி விடுவேன். இதனால் சிலர் என்னை என்ன இப்படிக் கூறுகிறாரே என்று நினைப்பார்கள். நான் உள்ளே ஒன்றை வைத்து வெளியே ஒன்று பேசுவதில்லை என்பது என்னை அறிந்தவர்களுக்குத் தெரியும்.

நான் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதில்லை. நாளைக்கே உலகம் அழிகிறது என்றால் நாளை வரை இருக்கும் நேரத்தில் என்ன செய்யலாம் என்று தான் நினைப்பேன். எல்லோருக்கும் உள்ளதுதானே நமக்கும் என்று கடவுள் மீது பாரத்தைப் போட்டு விடுவேன். நான் எப்போதும் எது பற்றியும் அலட்டிக் கொள்வதில்லை. எதையும் கவலைக்குரியதாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

டாக்டர்

டிப்ஸ் வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக அரைத்து வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் கலக்கிக் குடித்தால் வாயுதொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

எனக்கு ஒரு காலத்தில் ஆன்மீகத்தில் பெரிதும் நாட்டம் இருந்தது. வள்ளலார் பாதை எனக்குப் பிடித்த பாதையாக இருந்தது. அவரைத் தொடர்ந்து வாசிக்கிற போதுதான் ஐந்தாம் திருமுறைக்கும் ஆறாம் திருமறைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறிந்தேன். ஐந்தாம் திருமுறையில் பக்தியில் ஒரு நிலை இருக்கும் . ஆறாம் திருமுறையில் வேறு ஒரு நிலை. அதில் ஒரு உருவவழிபாடும் தேவையில்லை ஜோதி வழிபாடு மட்டும் போதும் என்று கூறியிருப்பார். எல்லாம் மதங்களும் அதை நோக்கித்தான் செல்கின்றன என்று நான் நினைக்கிறேன்.

நான் தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனைத்து ஜீவசமாதிகளும் சென்றிருக்கிறேன். சித்தர்கள் ஆலயங்கள், சமாதிகளுக்கும் சென்று இருக்கிறேன். அண்மையில் கூட பாண்டிச்சேரி சென்று 14 ஜீவசமாதிகள் பார்த்து வந்தேன் . திருவண்ணாமலையில் கிரிவலப் பாதையில் தான் போவார்கள். ஆனால் நான் மேலே மலையேறியே கோயிலைச் சுற்றி இருக்கிறேன். அந்த அளவிற்குத் தீவிரமான வேட்கை இருந்தது அப்போது.

காலம் கடந்து வயது முதிர்ந்து பல்வேறுபட்ட ஆன்மீக அனுபவங்களுக்குப் பிறகு தெரிவது மதம் ஜாதி இனம் மொழி என்று எதுவுமே கிடையாது. எந்த வேறுபாடுகளும் கிடையாது, அனைவரும் அந்த ஜோதியை நோக்கிச் செல்வதாக நான் நினைக்கிறேன்.

இந்து மதத்தில் உள்ள சுதந்திரம் எனக்குப் பிடிக்கும் எல்லா வகையான சிந்தனைகளுக்கும் இடம் கொடுத்து வளர்ந்து வருவது தான் இந்து மதம். நான் ஒரு இந்துவாக இருப்பதில் பெருமைப்படுகிறேன். இது தான் எனது ஆன்மிக அனுபவங்கள். எனது ஆன்மீக அமைதிதான் எனது மனநலம். எனது மனநலம் தான் எனது உடல் நலம் என்று நினைக்கிறேன். மற்றபடி எனது உடல் ஆரோக்கியத்தில் பெரிய ரகசியம் இருப்பதாக நான் நினைக்கவில்லை" இவ்வாறு கேயார் கூறினார்.

1 பக்க டானிக்

புது தண்ணீரில் குளித்தால் முடி கொட்டுமா?

சில நாட்கள் வெளியூர் சென்று திரும்பியவர்கள், புதிய இடங்களில் குளித்தவர்கள் எல்லாம் பொதுவாக ஒரு கருத்தைச் சொல்வதுண்டு. அதாவது, புதிய தண்ணீரில் குளித்ததால் முடி கொட்டுகிறது என்பார்கள்.

உண்மை என்னவென்றால், தலைமுடியின் வேர் பகுதி வரை தண்ணீர் ஊடுருவுவது இல்லை. ஆகவே, புதிய நீர், உப்புத்தண்ணீர், ஸ்விம்மிங் பூல் தண்ணீர் போன்ற காரணங்களால் முடி கொட்டுவது இல்லை. முடி கொட்டுவதற்கு ஹார்மோன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நாட்களில் உருவாகும் ஸ்ட்ரெஸ் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, முதுமை போன்ற காரணங்களாலும் முடி உதிரலாம்.

திடீரென ஒருசிலருக்கு கொத்துக்கொத்தாக முடி கொட்டுவதுண்டு. ஒவ்வாமை, தரமற்ற ஷாம்பூ போன்ற காரணங்களால் இப்படி நிகழலாம். முடி வேர்களில் உண்டாகும் பிரச்னை காரணமாகவே இப்படியொரு சிக்கல் உருவாகும். இப்படிப்பட்ட நிலையில் உடனடியாக மருத்துவரை குடும்ப மருத்துவர் அல்லது தோல் மருத்துவரை அணுகி தீர்வு காண முயற்சிக்க வேண்டும். பரம்பரைத்தன்மை காரணமாக வழுக்கை ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு கை வைத்தியம், மூலிகை வைத்தியம் போன்றவை பயன் தராது என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஞானகுரு
இயக்கத்தில்
இணையுங்கள்

மகிழ்ச்சியாக மாறுங்கள்
மகிழ்ச்சியைப் பரப்புங்கள்

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர் சேர்க்கை ஆரம்பம்
ஆயுள் சந்தா 1 லட்சம் ரூபாய்

மகிழ்ச்சியைப் பரப்பும் ஒரு புதிய மதம் ஞானகுரு.

ஆரோக்கிய உடல், நிம்மதியான மனம், போதுமான பணம் ஆகியவற்றுடன் ஆறுதலான உறவுகள் அமைவதே மனிதருக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது. இவற்றை ஒவ்வொரு நபரும் அடைவதற்கு வழிகாட்டும் வகையில் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, ஞானகுரு யாக்கை, ஞானகுரு தமிழ்லீடர் போன்ற மின்னிதழ்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

ஞானகுரு பதிப்பகத்திலிருந்து நம்பிக்கையூட்டும் நூல்கள் வெளியாவதுடன், அன்றாடம் புதிய செய்திகளுடன் ஞானகுரு இணையம் - ஞானகுரு (gyaanaguru.com) இயங்கி வருகிறது. இவை எல்லாமே நிறைய வாசகர்களுக்கு சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காக கட்டணமின்றி வழங்கப்படுகின்றன. இந்த சேவையைத் தொடர்வதற்கும் மகிழ்ச்சியை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டுசெல்லவும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். ஞானகுரு இயக்கத்தில் சேர்வதற்கு வாழ்நாள் சந்தா என ரூபாய் 1 லட்சம் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

நிறைய செல்வமும் பெரிய மனமும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இந்த இயக்கத்திற்கு செலவு செய்தால் போதும் என்பதற்காகவே இந்த தொகை நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போது நம்முடைய வாசகர்கள், ஞானகுரு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியுடன் வாழத் தொடங்கும்.

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளராக இணைபவருக்கு மதிப்பளிக்கும் வகையில் ஞானகுரு மின்னிதழ்களின் அச்சு இதழ் வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். ஞானகுரு பதிப்பக புத்தகங்களும் வெளியாகும் தருணங்களில் அனுப்பப்படும். அதோடு மனவளக் கலை பயிற்சியளித்து தேர்ச்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும். ஞானகுரு குடும்பத்தில் இணைவதற்கு அன்போடு அழைக்கிறோம்.

தொகை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: Gyanaguru Publication,
Union Bank of India, Current Account No. 548401010050639,
IFSC CODE : UBIN0554847, PAN : AKLPJ7628N

மேலும் தொடர்புக்கு : எஸ்.கே.முருகன் - 9840903586, 7299753999

www.gyaanaguru.com

தாய்மையில் இத்தனை பொய்களா..?

தாய்மை என்பது ஒரு வரம் என்றே பெண்கள் நினைக்கிறார்கள். அதனாலே தாய்மையில் நிறைய பொய் நம்பிக்கைகள் சுற்றிக்கொண்டு இருக்கின்றன.

நம்பிக்கை ; **மாதவிடாய்க் காலத்தில் உறவு கொண்டாலும் கருத்தரிக்க முடியும்**

உண்மை : நன்கு படித்த பெண்கள், ஆண்களிடமும் இந்த நம்பிக்கை இன்னமும் நிலவுகிறது என்பது ஆச்சர்யம்தான். மாதவிடாய் நேரத்தில் கருத்தரிக்க 100 சதவிகிதம் சாத்தியமில்லை என்பதே உண்மை. மாதவிடாய் சுழற்சியில் மாதவிடாய்க் காலம், இனப்பெருக்க காலம், கருமுட்டை வெளியேற்ற நிலை, முன்மாதவிடாய் நிலை என நான்கு நிலைகள் உள்ளன.

அவற்றில், மாதவிடாய் தொடங்கி சராசரியாக 14வது நாள், கருமுட்டை வெளியேற்ற நிலை (இந்த நாள் கணக்கு நபருக்கு நபர் வேறுபடும்) ஏற்படும். இந்த நேரத்தில் மட்டுமே கருத்தரிக்க முடியும். ஆனால், நிறைய பேர் மாதவிலக்கு சுழற்சியை சரியாகக் கணக்கிடு வதில்லை. ஒவ்வொரு மாதமும் மிகச்சரியாக பலருக்கு சுழற்சி நிகழ்வதில்லை. எனவே, இந்த குழப்பம் காரணமாக மாதவிடாய் காலத்தில் உறவு கொண்டதால் கருத்தரித்ததாக நம்புகிறார்கள். இப்படி நடப்பதற்கு எந்த வாய்ப்பும் இல்லை என்பதே உண்மை.

நம்பிக்கை ; **குழந்தை பிறந்தால் மன அழுத்தம் சரியாகும்.**

உண்மை ; மன அழுத்தம், மன இறுக்கம், மனதில் தடுமாற்றம் உள்ள பெண்களுக்கு திருமணம் முடித்து விட்டால் அல்லது குழந்தை பிறந்து விட்டால் அந்த பிரச்னை தீர்ந்துவிடும் என்று பலரும் சொல்வதுண்டு. மன அழுத்தம் காரணமாக ஹார்மோன்

களில் சீரற்ற நிலை ஏற்படும் என்பதே உண்மை. இதனால் மாதவிடாய்ச் சுழற்சி, கருமுட்டை வெளியேற்றநிலை அனைத்தும் பாதிக்கப்படும். இந்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு கருத்தரிப்பதே சிக்கலாக இருக்கும். ஆகவே, இது போன்ற காரணங்களுக்காக யாருக்கும் திருமணம் செய்துவைக்கவும், குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள கட்டாயப்படுத்துவதும் கூடாது.

நம்பிக்கை ; எந்த வயதிலும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

உண்மை ; எப்போதாவது நாளிதழ்களில் 55 வயதுப் பெண் குழந்தை பெற்றுக்கொண்டார் என்பது போன்ற செய்திகளைப் படித்திருப்பார் கள். நிறைய பேர் பேசியதைக் கேட்டிருப்பார்கள். எனவே, வயதுக்கும் குழந்தைப்பேற்றுக்கும் தொடர்பு இல்லை. எப்போது வேண்டுமானாலும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று பெண்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், வயதுக்கும் குழந்தை பேறுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இளம் வயதில் இனப் பெருக்கத்திறன் அதிகமாகக் காணப்படும். 35 வயதைக் கடந்த பெண்கள், 38 வயதைக் கடந்த ஆண்கள் இருவரும் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் இனப்பெருக்கத்திறன் குறையத் தொடங்கும். அதனால் இளம் வயதிலேயே குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதே சிறந்தது.

நம்பிக்கை ; குண்டு பெண்கள் சீக்கிரம் குழந்தை பெறுவார்கள்.

உண்மை : திருமணம் செய்துகொள்ளும் குண்டு பெண்கள் சீக்கிரம் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வார் கள் என்று ஒரு நம்பிக்கை உண்டு. உண்மையில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள விரும்பும் தம்பதியர் இருவரும் உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். உடல் பருமனால் நிகழும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் பெண்களின் மாதவிடாய் சுழற்சியையும், ஆண்களுக்கான உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் தரத்தை பாதிப்பதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. இதனால், குண்டாக இருப்பவர்களுக்கு குழந்தை பேறு

கிடைப்பது கடினம் என்பது தான் உண்மை.

நம்பிக்கை ; மது குடித்தால் சீக்கிரம் குழந்தை பிறக்கும்

உண்மை ; மது குடிக்கும் ஆண்களும் பெண்களும் நிறைய குழந்தை பெறுகிறார்கள் என்று ஒரு கட்டுக்கதை உலவுகிறது. உண்மையில் மதுப் பழக்கம் மட்டுமின்றி புகைப் பழக்கமும் குழந்தைப்பேற்றை பாதிக்கும். ஆண்களுக்குப் புகைப்பழக்கம் இருந்தால், அது உயிரணுக்களை பாதிக்கும். பெண்கள் புகைபிடிக்கும் பட்சத்தில் சினைப்பையில் கருமுட்டைகள் வளர்வது பாதிக்கப்படும். இவை இரண்டுமே குழந்தையின்மைப் பிரச்னையை ஏற்படுத்தும்.

நம்பிக்கை : கருத்தடை மாத்திரைகளால் ஆபத்து கிடையாது.

உண்மை : மாதவிலக்கை தள்ளிப் போடுவதற்கும் கருத்தடைக்கு மாத்திரை எடுத்துக்கொள்வதாலும் குழந்தை பிறப்புக்கு பாதிப்பு இல்லை என்றே பலரும் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கிறார்கள். கருத்தடைக்காக மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும்போது கருத்தரிக்க முடியாது. ஆனால், மாத்திரை சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு கருத்தரிப்பதில் பிரச்னை இருக்காது. ஆனால், கருத்தடைக்காக மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்பேரில் அதிகபட்சம் ஓராண்டு மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளலாம். கருத்தடை மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து எடுப்பதால், பல்வேறு பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும். குழந்தை பேறு கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும் அபாயமும் உண்டு.

நம்பிக்கை ; ஆண்களின் உயிரணுக்கள் எப்போதும் தரமாகவே இருக்கும்.

உண்மை : குழந்தை பெற்றுக்கொண்ட ஆண் நினைத்தால் எப்போது வேண்டுமானாலும் மீண்டும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள முடியும், எப்போதும் அவரது உயிரணு அதே தரத்துடன் திகழும் என்றே பலரும் நம்புகிறார்கள். ஆண்களுக்கு விந்து நீரிலும் விந்தணுக்களிலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். சர்க்கரைநோய், ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்னைகள் காரணமாகவும், மது மற்றும் புகைப்பழக்கம் காரணமாகவும் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் தரம் பாதிக்கப்படுகிறது என்பதே உண்மை.

1 பக்க டானிக்

இள நரைக்கு வைட்டமின் பி5 போதுமா?

தலையில் லேசாக நரை விழுந்ததும் பலரும் துடித்துப் போகிறார்கள். உடனடியாக இதனை சரி செய்ய வேண்டும் என்று என்னென்னவோ மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இளநரையைத் தடுக்கும் வைட்டமின் ஒன்று உண்டென்றால், அது வைட்டமின் - பி5தான். இது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது? பென்டோ தெனிக் அமிலம் கால்சியத்துடன் இணைந்து 'கால்சியம் பென்டோதினேட்' எனும் வேதிப்பொருளாக மாறிவிடும். இது முடியின் வளர்ச்சியைத் தூண்டியும் முடியின் நிறத்துக்குத் தேவையான நிறமிகளைத் தந்தும் முடி கருமை யாக வளர்வதற்கு உதவுகிறது. இதனால், இளமையிலேயே தலை முடி நரைப்பது தடுக்கப்படுகிறது.

இளநரையுடன் காலில் எரிச்சல், மரத்துப் போதல் போன்ற பிரச்னைகளும் இருந்தால் அது நிச்சயம் வைட்டமின் பி5 குறைபாடு என்பதை உறுதிபடுத்த முடியும்.

நரம்பு மண்டலச் செயல்பாட்டுக்கும், ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் சரியான அளவில் உற்பத்தியாவதற்கும் வைட்டமின் - பி5 முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது. வைட்டமின் பி5 அரிசி, கோதுமை, பயறுகள், பருப்புகள், எண்ணெய் வித்துகள், முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, பால், வெண்ணெய், நெய், பாலாடைக்கட்டி, பீன்ஸ், தக்காளி, சோயாபீன்ஸ், நிலக்கடலை. பட்டாணி, பரங்கிக்காய் மற்றும் பச்சைநிறக் காய்கறிகளில் இந்த வைட்டமின் அதிகமாக உள்ளது. இவை தவிர உமி, தவிடு, கைக்குத்தல் அரிசி, தீட்டப்படாத கோதுமை, கீரைகள், காளான், காரட், காலிஃபிளவர், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, ஓட்ஸ் ஆகிய உணவுகளிலும் இந்த வைட்டமின் உள்ளது. பேரீச்சை, ஆரஞ்சு, திராட்சை, வாழைப்பழம் போன்றவற்றிலும், ஆட்டிறைச்சி, ஈரல் முட்டை, மீன் முதலிய அசைவ உணவுகளிலும் அதிகமுள்ளது.

இந்தியாவின் தேசிய மருந்தாகுமா கோமியம்..?

வீட்டுப் பயன்பாட்டில் இருந்த மாட்டுச் சாணம், கோமியம் போன்றவற்றின் மருத்துவப் பயன்பாடு பெரும் சர்ச்சையாக மாறியிருக்கிறது.

தமிழக கவர்னர் ஆர்.என்.ரவி, டாக்டர் தமிழிசை சௌந்தரராஜன் ஐஐடி இயக்குனர் காமகோடி போன்றவர்கள் கோமியம் பயன் பாட்டுக்கு வெளிப்படையாக ஆதரவு தெரிவித்திருக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் புற்றுநோய் ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் டாக்டர் வி. மாசிலாமணி நேரடியாக காமகோடிக்கு ஒரு சவால் விட்டிருக்கிறார்.

அதாவது, காமகோடி குறிப்பிட்ட Irritable bowel syndrome (IBS) உள்ள 100 பேரில் 50 பேருக்கு பசு மூத்திரம், 50 பேருக்கு நன்னாரி சர்பத் கொடுத்து பசு மூத்திரம் குடித்த 50 பேருக்கு வயிற்று வலி போய்விட்டது என்றால் காமகோடிக்கும் அவர் டீமுக்கும் 1 லட்சம் ரூபாய் மாசிலா – விஜயா அறக்கட்டளை கொடுக்கும். இதை இன்னும் 6 மாதங்களுக்குள் காமகோடி நிரூபிக்காவிட்டால் ஐஐடி மெட்ராஸ் இயக்குனர் பதவியில் இருந்து விலகி விட தயாரா என்று கேட்டிருக்கிறார்.

இந்த நிலையில் டாக்டர் சௌந்தர ராஜன், “பசு மூத்திரத்தில் பாக்டீரியாக் களால் உருவாகும் நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றல் இருக்கிறதா என்றால், இருக்கிறது. பசுக்கள் உட்கொள்ளும் பல்வேறு வகையான மூலிகைத் தாவரங்களில் இருந்து உருவாகும் என்சைம்கள் பசுவின் வயிற்றில் ஜீரணம் வெளியேற்றப்படும் போது ஆன்ட்டிமைக்ரோபியல் புரோபர்டீஸ் உடன் வெளியேறுகிறது.

ஆகவே பசு மூத்திரத்தில் இருக்கும் சில புரதக்கூறுகள் நோய் எதிர்ப்பு மருந்தாகப் பயன்படலாம். ஆகவே பசு மூத்திரத்தைக் குடிக்கலாம் என்பது நீண்டகால வாதம். மனித மலத்தில்,

www.gyaanaguru.com

மனித மூத்திரத்தில் பாக்டீரியாக்களால் உருவாகும் நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றல் இருக்கிறதா?

ஆமாம், இருக்கிறது. மனித மலத்தில் டிஃபென்சின்கள் (Defen–sins) இருக்கிறது, இவை ஆன்ட்டிமைக்ரோபியல் பெப்டைடுகள் என்றழைக்கப்டுகிறது, அவை பல்வேறு நோய்க்கிருமிகளிடமிருந்து உடலைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல் உட்பட பல்வேறு எபிடெலியல் (Epithelial Surfaces) பரப்புகளில் டிஃபென்சின்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

அப்படியானால், பசு மூத்திரத்தைக் குடிப்பதைப் போலவே மனித மலத்தையும், மூத்திரத்தையும் உட்கொள்ளலாம் என்பது தான் சரியான எதிர்வாதமாக இருக்கும் அல்லவா?

இத்தகைய பழக்கங்கள் நவீன மருத்துவம் வளர்ச்சி அடைவதற்கு முந்தைய காலங்களில் உலகின் பல்வேறு நிலப்பரப்புகளில் பல்வேறு இனக்குழுக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இன்றும் நவீன சமூகங்கள் வளர்ச்சி அடையாத பகுதிகளில் பின்பற்றப்படுகிறது. ஆகவே வாதப்பிரதிவாதங்களின் அடிப்படையில் பசு மூத்திரம் குடிப்பது நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை வலுப்படுத்தும் என்பது சரியான கருத்தைப் போலத் தோற்றமளிக்கும்.

உண்மையில் இது சரியானதுதானா?

பசு மூத்திரத்திலும் சரி, மனிதக் கழிவுகளிலும் சரி, ஆன்ட்டிமைக்ரோபியல் இருக்கிறது என்பது உண்மைதான், ஆனால், நாம் அதிலிருக்கும் புரதங்களைப் பிரித்தெடுக்க வேண்டும். பிறகு நோயாளரின் உடலில் என்ன விதமான பாக்டீரியல் தொற்று உருவாகி இருக்கிறது, அதற்கான எதிர் மருத்துவ ஆற்றல் மேற்கண்ட கழிவுகளில் இருக்கிறதா என்பதை சோதனை செய்து பிறகு சரியான பதத்தில் அவற்றை உள்ளெடுக்க வேண்டும் என்பதுதான் மருத்துவ விதி.

எளிதாகப் புரியும்படி சொல்ல வேண்டுமானால், நவீன மருத்துவத்தில் நாம் ஏறத்தாழ 100 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக இத்தகைய Anti Microbial Peptides களை தொழில்முறையில் உற்பத்தி செய்யத் துவங்கி அவற்றை patent செய்து மருந்துகளாக மாற்றி இருக்கிறோம். இன்றைய ஆன்ட்டிபயோடிக் மருந்து மாத்திரைகள் எல்லாம் மேற்கண்ட ஆன்ட்டிமைக்ரோபியல் புரதங்கள் தான்.

தனித்தனியாக ஒவ்வொரு நோய்த்தொற்றுக்கும் நவீன மனிதர்களாகிய நாம் தனித்தனியான மருந்துகளைக் கண்டறிந்து விட்டோம். ஆகவே, இனியும் பசு மூத்திரத்தையும், மனித மலத்தையும் உட்கொள்ள வேண்டிய எந்த மருத்துவ அவசியமும் நமக்கு இல்லை என்பதுதான் அறிவியல் பூர்வமான உண்மை.

பசு மூத்திரம் குறித்து 5 ஆய்வு அறிக்கைகள் இருக்கிறது என்கிற இயக்குனர் காமகோடியின் கூற்று உண்மையா?

100% உண்மை, அவர் குறிப்பிடுகிற 5 பன்னாட்டு ஆய்வறிக்கைகளைத் தாண்டி உலகம் முழுவதும் பசு மூத்திரத்தில் இருக்கும் மருத்துவப் பண்புகளைக் குறித்த நூற்றுக்கணக்கான ஆய்வறிக்கைகள் இணையத்திலேயே கிடைக்கிறது. தவிர, இந்துத்துவ இந்திய அரசு இதற்காகவே பல கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்து கோமாதாவின் புகழ் பரப்ப பல்வேறு நிறுவன ரீதியிலான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. பசுக்களுக்கு என்று அவசரகால ஊர்திவரை மோடி அரசு அக்கறை காட்டி வருகிறது.

கடந்த ஆண்டு "தாமிர பஸ்பம்" என்கிற ஒரு சித்த மருந்து குறித்த ஆய்வுக் கட்டுரையை மொழியாக்கம் செய்வதற்காகப் படித்த போது அது ஒரு Anti–ageing மருந்து என்பதும், ரசவாத வேதியியலில் உலோகங்களைத் தங்கமாக்கும் முயற்சியில் பரிசோதனை செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்கிற தகவலும் வியப்பான ஒன்றாக இருந்தது.

அதன் உண்மைத்தன்மை குறித்தும், அதில் புடம் போடுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட மூலிகைத் தாவரங்களின் Mettalic Properties மற்றும் வேதிச் சமன்பாடுகள் குறித்த மிகப்பெரிய ஆய்வு நடந்து முடிந்தால் மட்டுமே அந்த ஆய்வறிக்கையின் முடிவுகள் உண்மைத்தன்மை கொண்டவைதானா என்பதை உறுதி செய்ய முடியும்.

அதுபோலவே, ஹோமியோபதியின் "ஒத்ததை ஒத்தது குணமாக்கும்" என்கிற ஹானிமனின் தத்துவம் இன்றளவும் ஆய்வுகளுக்கு உட்பட்டதாகவே இருக்கிறது, ஆனால், பிலாகிபோ என்கிற மருந்தே இல்லாத இனிப்புருண்டை கள் தத்துவம் குறிப்பிட்ட அளவில் வெற்றிகரமானதாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் முடிவு செய்கிறது.

ஆகவே எதையாவது தின்று நாம் பிழைத்துக் கொள்ளலாம் என்கிற நம்பிக்கை மனித உடலில் குறிப்பிட்ட அளவு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலுக்கு உதவுகிறது என்பதை நவீன மருத்துவம் ஒப்புக் கொள்கிறது. அந்த வரிசையில் பசு மூத்திரம், புலிப்பால், மனித மலம் என்று எதுவும் குறிப்பிட்ட நம்பிக்கை கொண்ட மானுடக் குழுக்களின் மருத்துவ நம்பிக்கையாக இருப்பதில் நமக்கு எந்த முரண்பாடுகளும் இல்லை.

அவரவருக்கு ஏற்ற நம்பிக்கைக்குரிய கழிவுகளை தாராளமாக உட்கொள்ளலாம், பசு மூத்திரத்தைப் போலவே புலி மூத்திரம், சிங்க மூத்திரம், யானை மூத்திரம், பன்றி மூத்திரம் போன்றவற்றிலும் அரிதான ஆன்ட்டிமைக்ரோபியல் புரதங்கள் காணப்படுகிறது, இதுகுறித்த உலகம் முழுவதும் கிடைக்கிறது. நிற்க, அரசுகளும், கல்வி நிறுவனங்களும் நம்பிக்கையின் வழியில் கட்டமைக்கப்படுவதல்ல, மாறாக எத்தகைய நம்பிக்கைகள் மானுட சமூகத்திற்கு நன்மை விளைவிக்கும்.

எத்தகைய நம்பிக்கைகள் நவீன மருத்துவத்தின் அறிவியலுக்கு ஏற்றவை, முரண்பட்டவை என்பதை சட்டப்பூர்வமாக மாற்றி நடைமுறைப் படுத்தும் இடத்தில் இருக்கும் அரசும், கல்வி நிறுவனங்களும், அதன் தலைவர்களும் அறிவியல் ரீதியாக மெய்ப்பிக்கப்படாத நம்பிக்கைகளைப் பொது வெளியில் பேசி மாணவர்களின் அறிவு வளர்ச்சியிலும், சிந்தனைப் போக்கிலும் குழப்பத்தை விளைவிக்கக் கூடாது.

பசுவின் மூத்திரத்தை விட எருமையின் மூத்திரத்தில் அதிக அளவிலான ஆன்ட்டிமைக்ரோபியல் புரதங்கள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது என்பது ஒருபக்கம் மறைக்கப்படுகிறது. இந்திய விவசாய ஆராய்ச்சி கவுன்சில் என்கிற அமைப்பின் சார்பில் உத்தரப் பிரதேச மாநிலம் பரேலி பகுதியில் இயங்குகிறது இந்தியக் கால்நடை ஆராய்ச்சி நிலையம் இங்குள்ள தொற்று நோய்கள் பிரிவின் தலைவர் போஜ்ராஜ் சிங் என்பவர் தலைமையில் ஒரு ஆராய்ச்சி நடைபெற்றது.

இந்த ஆய்வில் பசு மூத்திரம் அல்லது 73 வகையான (மனித மூத்திரம் உட்பட) பிற இத்தகைய மாதிரி மூத்திர வகைகளில் 14 உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் இ–கோலை போன்ற பாக்டீரியாக்கள் இருக்கிறது என்று தனது முடிவை வெளியிட்டிருக்கிறது. பசு மூத்திரம் குடிப்பவர்கள், மனித மலம் தின்பவர்கள் தாராளமாக சாப்பிடலாம். ஆனால், அதைப் பரப்புரை செய்வதும் பிறருக்குப் பரிந்துரை செய்வதும் சட்டப்படி குற்றம்.

தேசிய பானமாக அல்லது தேசிய மருந்தாக கோமியம் அறிவிக்கப் பட்டாலும் ஆச்சர்யம் இல்லை.

டாக்டர் டிப்ஸ்

கமலா ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும். மேனியில் பளபளப்பு அதிகமாகும்.

Online

கவுன்சிலிங்

WhatsApp Call Only

Talk Therapy

**கணவன்,
மனைவி,
குழந்தைகள்
உறவுச்
சிக்கல்களுக்குத்
தீர்வு**

மனவள ஆலோசகர்

எஸ்.கே.முருகன்

ஞானகுரு
கவுன்சிலிங்.

முன்பதிவுக்கு :
+91 80725 89355