₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

ஜூன் 2025

2 - 6

எஸ்.கே.முருகன்

ராஜா, இளவரசன், பிச்சைக்காரன்

Online
கவுன்சிலிங்
WhatsApp Call Only

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் உறவுச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு

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

தேனீ கொட்டினால் இதய நோய் வராதாம்...!

ஆசிரியர் பக்கம்

தெருவுக்குத் தெரு ஒரு மருத்துவர் இருக்கிறார். செல்போனில் மருத்துவம் குறித்த அத்தனை சந்தேகங்களுக்கும் விடை இருக்கிறது. ஆனாலும், சில பொய்யான மருத்துவப் புரளிகளை முழு உண்மை என்று பலரும் நம்புகிறார்கள்.

தொடர்ந்து மாத்திரை, மருந்து எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்றவை பாதிக்கப்படும் என்று நம்புகிறார்கள். அதனால், தொடர்ச்சியாக எடுக்க வேண்டிய மருந்துகளை அவ்வப்போது நிறுத்திக்கொள்கிறார்கள். உண்மையில் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஏற்ற அளவில் அளவீடு செய்தே மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதே ஆபத்தே தவிர, மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்து எடுத்துக்கொள்வது ஆபத்து இல்லை. நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களுக்கு தொடர்ந்து மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளாமல் ஆபத்துக்கு ஆளானவர்களே அதிகம்.

காய்ச்சல் வந்தால் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் கம்ப்ளீட் ரெஸ்ட் மட்டும் போதும் என்றே பலரும் நினைக்கிறார்கள். அனைத்து காய்ச்சலும் சாதாரண வைரஸால் வருவதில்லை. எனவே, காய்ச்சல் அறிகுறிகளை மருத்துவரிடம் கூறி மருந்து மூலம் குணப்படுத்துவதே சரியான வழிமுறை.

தேள், பாம்பு போன்ற கடிகளுக்கும் காயங்களுக்கும் அந்த இடத்தில் சூடு வைத்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை நிறைய பேருக்கு இருக்கிறது. வீட்டில் வளர்க்கும் நாய் கடிப்பதால் ஆபத்து கிடையாது, சோப்பு போட்டு கழுவினாலே போதும் என்ற நம்பிக்கை நிறைய பேருக்கு இருக்கிறது. இந்த சூழலில் உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை என்றால் விபரீத விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

ஒரு முறை தேள் அல்லது தேனீ கொட்டியவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் இதய நோய் வராது என்று நம்புபவர்கள் இருக்கிறார்கள். காய்ச்சல் வரவில்லை என்றால் தடுப்பூசி வேலை செய்யவில்லை என்கிறார்கள். இது போன்ற மருத்துவப் புரளிகளை நம்பி ஆரோக்கியத்தை இழந்துவிடாதீர்கள்.

www.gyaanaguru.com

குணச்சித்திர வேடங்களில் நடித்து ரசிகர்களிடம் தனக்கெனத் தனியிடம் பிடித்திருப்பவர், நடிகர் தலைவாசல் விஜய். தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி, ஆங்கிலம் என 30 ஆண்டுகளில் 300 படங்கள் நடித்திருக்கிறார். உடல் நலம் ஆரோக்கியம் சார்ந்து தனது எண்ணங் களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

"இஷ்டப்பட்டதை சாப்பிடுவதே நிறைவான வாழ்க்கை..."

தலைவாசல் விஜய் ஆரோக்கிய ரகசியம்

ஆரோக்கிய ரகசியம் பற்றி தலைவாசல் விஜய், "எங்கள் குடும்ப மிகப்பெரியது. தாத்தா காலத்தில் பர்மா சென்றது குடும்பம். பர்மாவில் பிறந்த அம்மா அகதிகளின் கடைசிக் கப்பலில் இந்தியா வந்தார். எங்கள் குடும்பத்தில் 3 மாமாக்கள், 2 சித்திகள், தாத்தா, பாட்டி என்று நாங்கள் 11 பேர் இருந்தோம்.அப்போதெல்லாம் ரேஷன் அரிசி வாங்கித்தான் சாப்பிட்டோம். அளவோடு தான் சாப்பிட முடியும். காய்கறி துண்டங்கள் கூட எண்ணித்தான் கிடைக்கும். எனவே அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது, இடையில் சாப்பிடுவதெல்லாம் இல்லை. அந்தப் பழக்கம் இன்றும் தொடர்கிறது. உணவுகளுக்கிடையே இடையிடையே நொறுக்குத் தீனிகள் தின்கிற பழக்கம் எனக்குக் கிடையாது.

நான் எந்த உணவின் மீதும் மிக தீவிரமாக விருப்பம் கொண்டு சாப்பிடுபவன் அல்ல. நான் விரும்பி உண்ணுவது எளிமையான உணவுகள்தான். காய்கறிகளில் பெரிதாக இருக்கும் சேனைக் கிழங்கு, சிறிய உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ போன்றவை பிடிக்கும். வாழைப்பூ வடை எனக்குப் பிரியமான ஒன்று.

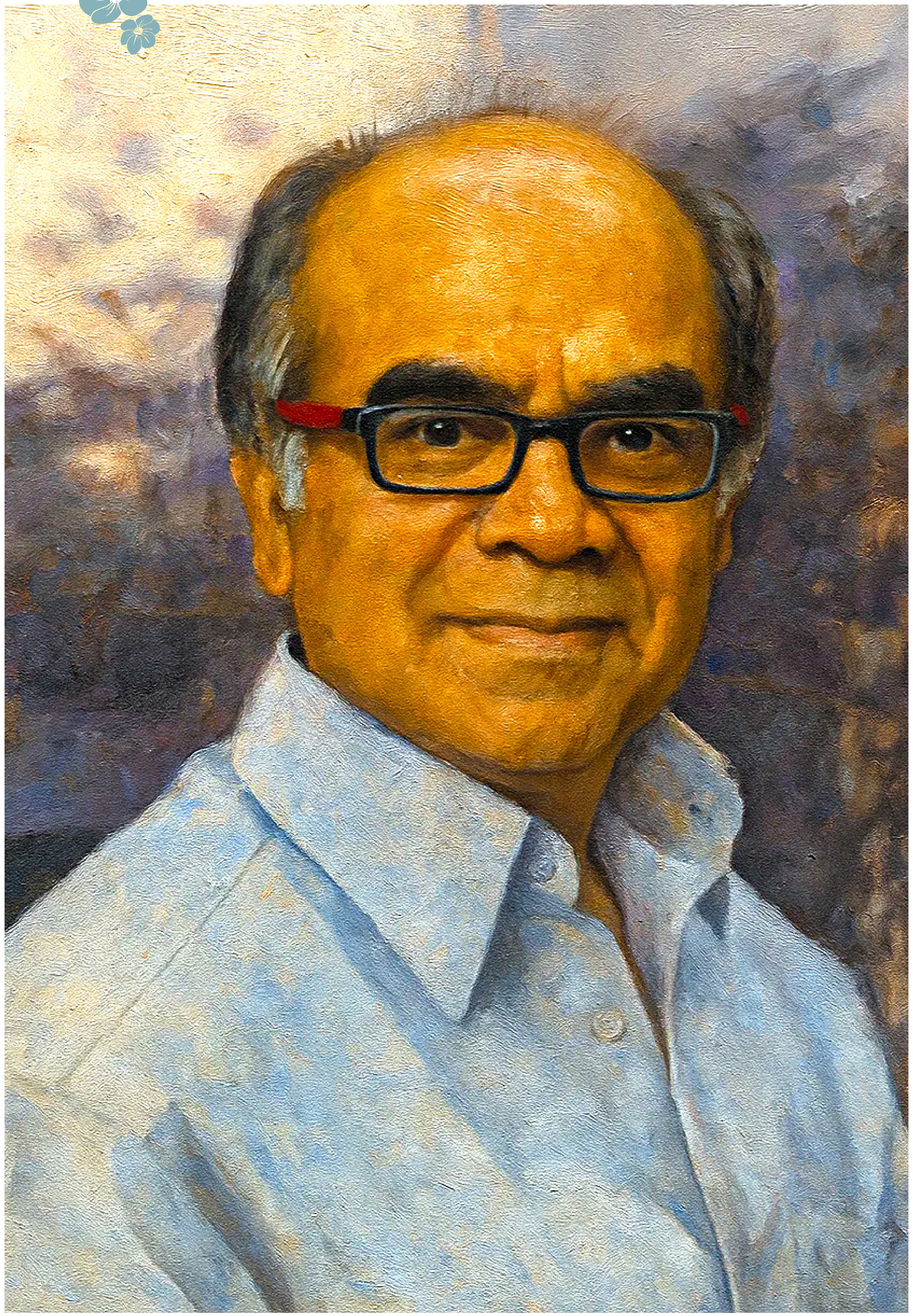
சிறு உருளைக்கிழங்கில் ஆலிவ் ஆயில் போட்டு வறுத்து மிளகு, மஞ்சள் சேர்த்துச் சாப்பிடு வது பிடிக்கும். தயிர் சாதம் எனக்கு விருப்பமான உணவு. கீரைகள் விரும்பி சாப்பிடுவேன். கத்தரிக்காய் முருங்கைக்காய் சேர்த்த பொரியல் எனக்கு பிடித்த ஒன்று. காய்கறிகளில் பொதுவாக எதையும் நான் வெறுக்க மாட்டேன்.

அசைவ வகைகளில் மட்டன், சிக்கன், மீன் எல்லாமும் சாப்பிடுவேன். அசைவத்தில் மீனைத் தவிர மற்றவற்றை அளவோடு சாப்பிடுவேன்.

உணவு உண்ணும் முறையைப் பற்றி ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. 'Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a beggar' என்று.அதாவது காலையில் ராஜாவைப் போல் வயிறு நிறைவாகவும், மதியம் ஒரு இளவரசன் போல் ஓரளவு நிறைவாகவும், இரவில் ஒரு பிச்சைக்காரன் போல் குறைந்த அளவிலும் சாப்பிட வேண்டும். இதை எப்போதும்இதை நான் கவனத்தில் கொள்வேன். எனவே, காலை உணவை சரியாகச் சாப்பிட்டு விடுவேன்.

இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு

அருள்செல்வன்



படப்பிடிப்புக்காக தேனி சென்றபோது ஒரு 80 வயதுக்கு மேல் உள்ள ஒரு முதியவர் தினசரிப் பத்திரிகையைக் கண்ணாடி போடாமல் படித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரது பற்கள் வரிசையாக இருந்தன. அவரைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு, 'கண்ணாடி போடாமல் இருக்கிறீர்களே எப்படி?" என்று கேட்டேன்.

"நான் ஏன் கண்ணாடி போட வேண்டும்?" என்றவர் ஒரு பாடலைச் சொல்லி அவர் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கூறி ஆச்சர்யப்படுத்தினார்.

’காலையில் இஞ்சி,கடும்பகல் சுக்கு,

இரவில் கடுக்காய் மண்டலம் சாப்பிட

கோலூன்றி நடந்தவன்

கோலை வீசி நடப்பான் மிடுக்காய்’ என்பதே அந்த பாடல். காலையில் இஞ்சி, மதியம் சுக்கு இரவில் கடுக்காய் சேர்த்துக் கொண்டால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் நம்மை அணுகாது என்றார். நான் இதைத் தொடர்ந்து வருகிறேன் .

காலை உணவு சாப்பிடுவதற்கு கால் மணி நேரம் முன்பாக 3 பூண்டு பல் அளவிற்கு இஞ்சியைத் தோலுரித்து சுவைத்து சாரத்தை விழுங்கி விட்டு சக்கையைத் துப்பி விடுவேன். மதியம் சுக்குப்பொடி அரை ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடுவேன். இரவில் கடுக்காய் பொடி அரை ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடுவேன். இதில் மதியம் சுக்குப் பொடியை மட்டும் என்னால் தொடர்ந்து பின்பற்ற முடியவில்லை. மற்ற இரண்டையும் தொடர்கிறேன். இஞ்சிச் சாறு குடித்த பிறகு ஒரு தேநீர் அருந்துவேன். முளைக்கட்டிய பயறு ஒரு கப்பில் சாப்பிடுவேன். பப்பாளி பழம் 100 கிராம் போல் துண்டுகளாக்கிச் சாப்பிடுவேன்.

காலையில் நடைப்பயிற்சி செல்வேன். நடைப்பயிற்சி இல்லாத நேரங்களில் எப்படியும் தினசரி ஒரு மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்து விடுவேன். நடக்க வாய்ப்பு இல்லாதபோது வீட்டுக்குள்ளே சில பயிற்சி களைச் செய்து விடுவதுண்டு.

மதியம் அரிசி சாதம் சாப்பிடு வேன். பருப்பு, சிக்கன், மட்டன் சிறிதளவு மீன் என்று மாறி மாறிச் சாப்பிடுவேன் எந்த உணவுகளும் எனக்குத் தடை இல்லை.

மாலை 5 மணி போல சமோசா

அல்லது வடையுடன் ஒரு தேநீர் சாப்பிடுவேன்.

இரவில் மூன்று சப்பாத்திகள் சாப்பிடுவேன். 99 சதவீதம் அது தான் எனது இரவு உணவாக இருக்கும். அத்துடன் தயிரில் நாட்டுச்சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவேன். அது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். அதன் பிறகு கடுக்காய் பொடியைச் சாப்பிட்டு மிதமான வெந்நீர் குடிப்பேன். எனக்கு எந்த செரிமானக் கோளாறும், மலச்சிக்கல் பிரச்சினையும் வந்ததே கிடையாது. 20 ஆண்டுகளாக இதைத் தொடர்ந்து வருகிறேன்.

அந்த இஞ்சி, கடுக்காய்த் தூளை எந்த ஊர், எந்தநாடு சென்றாலும் எடுத்துச் செல்வேன். அதைச் சாப்பிட்டதன் விளைவை உடலால் நாம் உணர முடியும்.

எனது மகனையும் மகளையும் சிறு வயதிலிருந்து நீச்சல் பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்வேன். அதனால் காலையில் 4:30 மணிக்கு எழுந்து அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு விடச் செல்லும் போது இந்த வாழ்க்கை முறைக்கு நான் பழகி இருந்தேன். இப்படி 20 ஆண்டுகளாகத் தொடர்கிறது. நான் இரவு ஒன்பதரை அல்லது பத்து மணிக்குள் உறங்கச் சென்று விடுவேன்.

வாய்ப்பு கிடைக்கும் போது டென்னிஸ் விளையாடுவேன். சில நேரம் ஷட்டில் விளையாடு வேன். எதுவும் அமையாதபோது ஸ்கிப்பிங் செய்வேன். எங்கு சென்றாலும் ஸ்கிப்பிங் ரோப்பை எடுத்துச் செல்வேன். அதில் 500 முறை கயிறு தாண்டி பயிற்சி செய்வேன். வீட்டிலேயே செய்வதற்கு தம்பிள்ஸ் போன்ற சில உபகரணங்களை வைத்திருக்கிறேன்.

கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்தாலும் இஷ்டப்பட்டதை சாப்பிடுவது தான் நிறைவான வாழ்க்கை, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை. கை நிறைய பணம், பெரிய வீடு, உயர்தரமான கார் என்று வசதியாக வாழ்ந்து கொண்டு சிறிது இனிப்பைக் கூட சாப்பிட முடியாத வாழ்க்கையில் என்ன மகிழ்ச்சி இருக்கப் போகிறது என்று நான் நினைப்பேன்.

எது சாப்பிட்டாலும் ஜீரணம் ஆவதற்கும் உடம்பில் சேருவதற்கும் அதற்கான உடல் உழைப்பு வேண்டும். எனவே உரிய பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். அது இப்போது தடைப்படுவதே பலருக்கும் பிரச்சினையாக இருக்கிறது. எனவே உடற்பயிற்சி என்பது ஏதாவது ஒரு வகையில் செய்து கொண்டே இருப்பேன்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது வெளியூர்களில் இருந்தாலோ ஹோட்டலில் தங்கி இருந்தாலோ அங்குள்ள வசதிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்வேன் . அப்பொழுது எல்லாம் ஸ்கிப்பிங் ரோப் எனக்கு உதவும். ஸ்ட்ரெட்ச் கார்டு (Stretch Cord) என்று ஒன்றை எடுத்துச் செல்வேன். அதைக் கொண்டு சிறு இடத்திலேயே பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியும்.

.எங்கள் பிள்ளைகள் இருவரும் நீச்சல் வீரர்கள். நானும் நீச்சல் அடிப்பேன் ஆனால் எனக்கு அதில் உள்ள நுணுக்கங்கள் தெரியாது. அதில் உள்ள நான்கு ஸ்ட்ரோக்கு கள் செய்ய மாட்டேன். இரண்டு மட்டுமே என்னால் செய்ய முடியும்.

நமது மக்களிடம் உள்ள

பிரச்சினை இட்லி, தோசை, ஊத்தப்பம் என்று கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை அதிகம் உண்பது தான். புரோட்டின் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் கூடாது. கேரளாவில் புட்டு, கடலை, அவித்த முட்டை என்று புரோட்டின் உணவுகள் கொண்ட பழக்கம் உள்ளது. மைதா மாவு உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். பீப், மட்டன், சிக்கன் போன்றவற்றை மாலை நேரங்களில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் சீரண சக்தி மாலையில் குறைவாக இருக்கும். இவற்றை உடல் உழைப்பு தொழிலாளர்கள் சாப்பிடலாம். சாப்பிடும் போது வயதையும் கணக்கில்கொண்டு கடின உணவுகளை மாலை நேரங்களில் தவிர்க்க வேண்டும். சரிவிகித உணவில் மீனுக்கு நல்ல இடம் உண்டு.

இந்த யூடியூப் காலத்தில் தான் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஓரளவு விழிப்புணர்வு வந்துள்ளது. வயிறு நிறைய சாப்பிடுவது நிறைவானது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். அதில் எந்தெந்த சத்து உள்ளது என்று பார்க்க வேண்டும். நமது நாட்டில் கீரைகள், மீன்கள், பழங்கள் போன்றவற்றைக் குறைவாகத்தான் சாப்பிடுகிறோம். அதற்கான விழிப்புணர்வு வந்த

KUTTY டாக்டர்

மனித உடலில் இருந்து வெளியேறும் வெப்பம் ஒரு விளக்கை எரிய வைக்கும் அளவுக்கு சமமானது. ஒரு மணி நேரத்தில் மனிதர் வெளிவிடும் வெப்பத்தின் அளவு 100 வாட் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

போதிலும் கூட இவற்றைப் போதிய அளவு எடுத்துக்கொள்வது இல்லை. மூன்று வேளை உணவுக்கு இடை இடையே நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிடுவதை நான் தவிர்த்து விடுவேன்.

படப்பிடிப்பில்லாத நாட்களில் காலை உணவுக்குப் பிறகு நேரம் கிடைக்கும் போது விளையாட்டுப் போட்டிகளை டிவியில் பார்ப்பேன். புத்தகம் படிப்பேன், தவறவிட்ட படங்களைப் பார்ப்பேன். மாலையில் சிறுநடை செல்வேன். எவ்வளவு வேலைகள் இருந்தாலும் செல்போனை அணைத்துவிட்டு ஒன்பதரை முதல் பத்து மணிக்குள் உறங்கச் சென்று விடுவேன்.

நான் சிறுவயதில் இருந்த போது எங்கள் தாத்தா நந்தனம் ஒய்.எம்.சி.ஏ வழியே போகும் கூவம் ஆற்றில் மீன் பிடிக்கத் தூண்டில் எடுத்துக்கொண்டு செல்வார். நிறைய ஜிலேபி மீன் பிடித்து வருவார். இப்படி வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிடுவோம். குறுக்கே ஓடும் ஆற்றைக் கடப்பதற்கு அப்போது படகு சவாரி எல்லாம் உண்டு.

நாங்கள் பெரிய குடும்பமாக இருந்தபோது, குடும்பத்தில் வறுமை இருந்தது. அதிலும் ஒரு நிறைவு இருந்தது. ரேஷன் அரிசியில் இட்லி தோசை என்றாலும் ஆட்டுக்கல்லில் ஆளுக்கு ஒரு நாள் முறை வைத்து மாறி மாறி மாவு அரைக்க வேண்டும். நான் ஒரு நாள் சித்தி ஒரு நாள் என்று அரைப்போம்.

ஆளுக்கு மூன்று இட்லி கிடைக்கும். கருணைக்கிழங்கு இரண்டு துண்டுகள் தான் கிடைக்கும் .யாருக்கும் சலுகை கிடையாது. ஒரு பெரிய காட்பரீஸ் சாக்லேட் வந்தால் 11 துண்டுகளாகப் போட்டு ஆளுக்கு ஒரு துண்டு கிடைக்கும் .எனவே எனக்கு இப்போது முழு காட்பரீஸ் சாக்லேட் யாராவது கொடுத்தால் கூட அப்படியே சாப்பிடத் தயக்கமாகவும் குற்ற உணர்வாகவும் இருக்கும். இதை ஏன் சொல்கிறேன் என்றால் அப்படிப்பட்ட குடும்பச் சூழ்நிலையிலிருந்து நான் வந்திருக்கிறேன்.

இப்போதெல்லாம் போன் செய்தால் எந்த உணவும் வீட்டுக்கு வருகிறது. ஆனால் பசியோடு சாப்பிடுவதில் ருசி அதிகமாக இருக்கும். ஏக்கத்தோடு இருந்தவர்களுக்கு கிடைக்கும் உணவும் பொருளும் மிகவும் மதிப்பு மிக்கதாகத் தெரியும். இப்போது பலருக்கும் பசி என்றால் என்ன என்பதே தெரிவதில்லை.

சிறு வயதில் நான் சாப்பிட்ட தேன் மிட்டாய், கொடுக்காப்புளி, மூக்குச் சளி பழம், கமர்கட் போன்றவை இப்போது நினைத்தாலும் இனிக்கின்றன. காலம் மாறி உள்ளது. மக்களின் பொருளாதார சூழல் இப்போது முன்னேறி உள்ளது.

எனக்கு களரி, சிலம்பம் தெரியும். 1987 ஆம் ஆண்டு நாங்கள் ரஷ்யாவுக்கு ஒரு கலாச்சார சுற்றுலா சென்றபோது அங்கே 'பெஸ்டிவல் ஆஃப் இந்தியா 'என்ற கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தினோம். அப்போது அங்கே நான் களரி பயிற்சிகளைச் செய்து காண்பித்தேன். எனக்கு யோகாவிலும் ஆர்வம் உண்டு. வீட்டில் நேரம் கிடைக்கும் பொழுது சில ஆசனங்களைச் செய்வேன் .இன்றும் என்னால் சிரசாசனம் செய்ய முடிகிறது.

எனக்கு முதுகு வலி 1993.ல் வந்தது. அலோபதி மருத்துவரிடம் சரியான பலன் கிடைக்கவில்லை என்றதும் ஆயுர்வேதம் சென்றேன். டாக்டர் சேஷாத்ரி என்ற ஆயுர்வேத மருத்துவரைப் பார்த்தேன். அவர் ஆயுர்வேதம் படித்து சிகிச்சை செய்பவர். அவர் ஒரு மருந்துப் பொடி கொடுத்து சில கட்டுப்பாடுகளைச் சொன்னார்.

அப்போது எந்த கிழங்கும் சாப்பிடக்கூடாது, மட்டன், சிக்கன் கூடாது, கீரை, பழம் மட்டும் சாப்பிடலாம். .மதியம் தூங்கக் கூடாது இவற்றைப் பின்பற்றி வந்தால் 21ஆம் நாள் என்னுடன் நீங்கள் ஷட்டில் ஆடலாம் என்றார். அதே மாதிரி நான் பின்பற்றி அந்த பிரச்சினையிலிருந்து வெளியே வந்தேன். எனது நண்பர்களாக இருக்கும் நடிகர்கள் ராதாரவி, அஜித் போன்றவர்களுக் கெல்லாம் நான் ஆயுர்வேத சிகிச்சையைச் சிபாரிசு செய்தேன்.

இப்போதெல்லாம் 40 வயதில் இருந்து ஏதாவது மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். என் 63 வயதில் இப்போது நான் எந்த மாத்திரையும் சாப்பிடுவதில்லை. நினைத்துப் பார்த்தால் நான் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக எந்த மாத்திரையுமே எடுத்துக் கொண்டதில்லை.

நமது வாழ்க்கைச் சூழல் நமது பழக்கத்தைத் தீர்மானிக்கக் கூடியது. பிள்ளைகளுக்காக ஏற்பட்ட பழக்கம் அதிகாலை 4.30க்கு எழுவது. இன்றும் அதைத் தொடர்வது எனக்கு வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் இருக்கிறது.

குடும்ப வாழ்க்கை என்று எடுத்துக் கொண்டால் என்னைப் புரிந்து கொண்ட மனைவி ராஜேஸ்வரி எனக்குப் பெரிய பலம். எனது மகன் ஜெய்வந்த் ஐடியில் வேலை பார்க்கிறார் .மருமகள் சுசித்ரா தேவி, பேத்தி ஷானவி ஆகியோர் பெங்களூரில் வசிக்கிறார்கள்..மகள் ஜெயவீணா நியூட்ரீஷியன் மற்றும் டயட்டீஷியன் முதுகலை படித்தவர். கிரிக்கெட் வீரர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து ஆலோசகராக இருக்கிறார். மருமகன் பாபா அபரஜித் கிரிக்கெட் வீரர். TNPL ல் சென்னை அணியின் கேப்டன். இப்படி மகிழ்ச்சியான குடும்ப உறவுகள்.

எனது ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் என்ன என்று கேட்டால், எளிய உணவுகள், தொடர்ந்து சீரான உடற்பயிற்சி, அளவோடு சாப்பிடுவது, வேளை தவறாமல் சாப்பிடுவது போன்றவைதான் என்பேன். மற்றபடி மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது தேவையற்ற கவலைகளை மனதில் ஏற்றிக் கொள்ளாததும் கூட நான் பின்பற்றி வரும் நல்ல பழக்கம்" என்று சொல்லி முடித்தார்.

மனசுக்கு உற்சாகமளிப்பதற்கு காடு, மலை, நீர்வீழ்ச்சி என்று சுற்றுப்பயணம் செல்வது போன்று நோய் தீர்ப்பதற்கு ஊர் ஊராக அல்லது நாடு நாடாக பறந்து சிகிச்சை எடுக்கிறார்கள்.

பறந்து பறந்து

டாக்டர்.
சு.முத்துச் செல்லக்குமார்

பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்காக மருத்துவம் செய்ய, சிகிச்சை மேற்கொள்ள வெளி இடங்களுக்கு, வெளிநாடுகளுக்குச் செல்வதை 'மருத்துவ சுற்றுலா' (Medical Tourism) என்று கூறுகிறோம். இது 'சுகாதார சுற்றுலா' (Health Tourism) என்றும் 'ஹெல்த் டூரிசம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது

மெடிக்கல் டூரிஸத்தில் மூன்று முக்கிய பிரிவுகள் உள்ளன. ஒருவர் சிகிச்சைப் பெற அந்த நாட்டை விட்டு வெகு தொலைவிலுள்ள மற்றொரு நாட்டிற்கு செல்வது முதல் வகை. ஒருவர் சிகிச்சைப் பெற அதே நாட்டின் மிக அருகிலுள்ள மற்றொரு நாட்டிற்குச் செல்வது இரண்டாவது வகை. ஒருவர் சிகிச்சைப் பெற அதே நாட்டில் உள்ள ஒரு நகரத்தில் இருந்து மற்றொரு நகரத்திற்குச் செல்வது மூன்றாவது வகை. ஆரம்பத்தில் வளர்ச்சியடையாத நாடுகளைச் சேர்ந்த நோயாளிகள் தங்கள் சொந்த நாட்டில் கிடைக்காத சிகிச்சைக்காக வளர்ந்த நாடுகளுக்குச் சென்றனர். ஆனால், இன்று யாரும் எதிர்பார்க்காதபடி வளர்ந்த நாடுகளைச் சேர்ந்த நோயாளிகள் கூட வளரும் நாடுகளுக்குச் சென்று மருத்துவ சிகிச்சைகளைப் பெறுகின்றனர்.

இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. முதல் விஷயம் பொருளா தாரம். வளர்ந்த நாடுகளில் மருத்துவம் மிகமிக அதிக கட்டணமாக இருக் கிறது. இரண்டாவது காலம். வளர்ந்த நாடுகளில் பணம் கொடுத்தாலும் உடனடி சிகிச்சைக்கு வாய்ப்புகள் குறைவு. அதனாலே மெடிக்கல் டூரிசத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்.

நவீன தொழில்நுட்பத்துடன், சிறந்த நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்கள் இந்தியா போன்ற வளரும் நாடுகளில் அதிகமாக இருக்கிறார்கல். இங்கு சிகிச்சைக் கட்டணங்கள் குறைவாக இருப்பதாலும்,வளர்ந்த நாடுகளில் சிகிச்சை செய்ய நீண்ட காலம் காத்திருக்க வேண்டியது இருப்பதாலும், தற்சமய சூழலில் விமான போக்குவரத்து, ஆன்லைன் சேவைகள் எளிதாக கிடைப்பதாலும் இந்த டூரிசம் சாத்தியப்படுகிறது.

இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்தி சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகள் வருகை தந்த நாட்டை அறிந்து கொள்ள முடியும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு சுற்றிப் பார்க்கவும் முடியும். இதனால் தான் இந்தப் பயணம் 'மருத்துவச் சுற்றுலா' என்று அழைக்கப்பட்டது. உலகமயமாக்கலின் காரணமாக

மருத்துவச் சுற்றுலா தொடர்ந்து வளர்ந்து வருகிறது. இது, உலகளவில் வளர்ந்து வரும் மிகப்தொழிலாக இன்று மாறிவருகிறது. 2020–ல் உலகளாவிய சுகாதார சுற்றுலாத் துறையின் மதிப்பு சுமார் 54 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்கள். 2027–ல் இது நான்கு மடங்கு அதிகரித்து 207 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர்களாக இருக்கும்.

பிற நாடுகளுக்குச் செல்ல விரும்புபவர்கள் இந்தியா, தாய்லாந்து, மலேசியா, தென்னாப்பிரிக்கா, தென் கொரியா, துருக்கி, சுவிட்சர்லாந்து, ஸ்பெயின், இஸ்ரேல, மெக்சிகோ, கோஸ்டாரிகா, ஜெர்மனி, அர்ஜென்டினா, பிரேசில, அமெரிக்கா மற்றும் சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகள் என அவற்றின் மேம்பட்ட சுகாதார உள்கட்டமைப்புக்காக பயணப்படுகிறார்கள்

இந்தியாவும் சிறந்த மருத்துவ சுற்றுலாத் தலமாக உருவாகி வருகிறது. கடந்த காலங்களில் மருத்துவச் சுற்றுலா செய்யப்படும் நாடுகளில் இந்தியா 10வது இடத்தில் இருந்தது. 2022–ம் ஆண்டில் 9 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர் வருமானம் ஈட்டியது. 2026 ஆம் ஆண்டின் முடிவில் மருத்துவ சுற்றுலாவின் மூலம் கிட்டத்தட்ட 13 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர் வருவாய் நமக்கு கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நவீன சிகிச்சைக்காக மட்டுமல்ல, பராம்பரிய சிகிச்சைக்காகவும் இந்தியாவிற்கு வரும் பயணிகள் அதிகரித்துள்ளனர். உதாரணத்திற்கு ஆயுர்வேத சிகிச்சை என்றால் கேரளா நோக்கி படை எடுக்கிறர்கள். மேலும் யோகா குறித்து அறிய அதிக ஆர்வம் காட்டும் வெளிநாட்டினர் இந்தியாவிற்கு பயணம் மேற்கொள்கிறார்கள்.

இங்கு ஏற்கனவே வந்தவர்கள் அதனைக் கற்கவும் பயிற்சி செய்யவும் ஆரம்பித்து விட்டார்கள். குறிப்பாக மைசூரு ,ரிஷிகேஷ் போன்ற இடங்களில் யோகா கற்க வரும் பயணிகள் அதிகரித்துள்ளனர். ஆக மாற்று சிகிச்சை என்றாலும் அதற்கு ஒரு தடமாக இந்தியா மாறி வருகிறது.

குறைந்த செலவில் சிறந்த உலகத்தரமான நவீன மருத்துவ வசதிகளை இந்தியாவில் பெற முடியும் என்ற நம்பிக்கை வெளிநாட்டு பயணிகளிடம் ஏற்பட்டுள்ளது. இங்கு மருத்துவச் சுற்றுலாவிற்கு சிறந்த உள்கட்டமைப்பு வசதிகள் உள்ளன. நன்கு பயின்று,அனுபவம் பெற்ற சிறந்த மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். மருத்துவரைப் பார்க்கும் நேரம், சிகிச்சை,அறுவை சிகிச்சைக்கான காத்திருப்பு நேரம் இந்தியாவில் வளர்ந்த நாடுகளை ஒப்பிடுகையில் குறைவாக இருக்கிறது.

இங்குள்ள மருத்துவமனைகள், மற்றும் மையங்கள் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு மட்டும் உதவுவதில்லை. நோயாளிகளுடன் வருகின்றவர்கள் தங்குவதற்கும்,அவர்கள் சிரமம் இல்லாமல் விமானம் செய்ய பயணத் திற்கும் உதவி செய்கின்றன. இதில் விசா பெறுதல்,விமான பயண டிக்கெட் பெறுதல்,விமான நிலையத்தி லிருந்து அவர்களை வரவேற்று அழைத்துச் செல்லுதல்,திருப்பி அனுப்புதல் ஆகிய சேவைகளையும் மருத்துவ மையங்கள் செய்து கொடுக்கின்றன.

அரசாங்கத்தின் 'இ–டூரிஸம்' விசா திட்டத்தின் மூலம் மருத்துவ சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கான விண்ணப்பம் செயல்முறை எளிதாக்கப்பட்டுள்ளது. தமது நாட்டின் கலாச்சாரம், பாரம்பரியம் மற்றும் இயற்கை அழகு ஆகியவையும் சுற்றுலாப் பயணிகளை ஈர்க்கின்றன.

வெளிநாட்டு பயணிகள் அல்லது நோயாளர்கள் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காக. புற்றுநோய் சிகிச்சைக் காக குறிப்பாக ரத்தப் புற்றுநோய்கள் சிகிச்சைக்காக, இதய அறுவை சிகிச்சை மற்றும் குடல்,ஜீரண மண்டல பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பற்காக, எலும்பியல் பிரச்சினைகளுக்காக, இன் விட்ரோ கருத்தரித்தல் (IVF) சிகிச்சைக் காக இந்தியாவிற்கு வருகிறார்கள்

சார்க் நாடுகள், மேற்கு ஆசியா, மொரிஷியஸ்,பங்களாதேஷ், மலேசியா, நேபாளம், நைஜீரியா, இலங்கை மற்றும் ஓமன் என்று 78 நாடுகளில் இருந்து அதிக வெளிநாட்டு பயணிகளை இந்தியா பெறுகிறது. இந்தியாவில் மும்பை, டெல்லி, சென்னை, பெங்களூர், ஹைதராபாத், புனே, கொல்கத்தா, ஜெய்ப்பூர், அகமதாபாத், கொச்சி ஆகிய நகரங்கள் தற்சமயம் மருத்துவ சுற்றுலாவில் முன்னணியில் இருக்கின்றன.

இந்தியாவுக்கு வரும் சர்வதேச நோயாளிகளில் 40 சதவீதம் பேர் தமிழகத்துக்கு வருகிறார்கள். சென்னை, 'இந்தியாவின் சுகாதார தலைநகரம்' என்று போற்றப்படுகிறது. ஏனென்றால், நமது நாட்டிலேயே மருத்துவச் சுற்றுலாவுக்கு சிறந்த உள்கட்டமைப்பு தமிழ்நாட்டில் உள்ளது. தமிழகத்தைப் பொறுத்த அளவில், இங்கு வருடம் தோறும் 15 லட்சத்துக் கும் மேற்பட்ட நோயாளிகள் மருத்துவக் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்காக வருகிறார்கள். இதனை மாநில சுற்றுலாத் துறை உறுதி செய்துள்ளது.

இந்திய மருத்துவத் துறைக்கு இது ஜாக்பாட்.

1 பக்க டானிக்

முகச்சுருக்கத்துக்கு காரணம் தலையணை..?

காலுக்கு ஒரு தலையணை, கட்டிப்பிடிக்க ஒரு தலையணை, தலைக்கு இரண்டு தலையணை என்று விதவிதமாகத் தூங்குபவர்களே அதிகம். தலையணை குட்டியாக இருந்தாலும் பெரியதாக இருந்தாலும், வட்டமாக இருந்தாலும், சதுரமாக இருந்தாலும் பக்கவிளைவுகள் நிச்சயம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

தலையணை வைத்துக்கொள்ளாமல் தூங்குபவர்களுக்கு தண்டுவடம் அதன் இயல்பான நிலையில் இலகுவாக இருக்கும். இதனால் உடல்வலி, தண்டுவட பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை. உயரமான தலையணை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு தோள்பட்டை, கழுத்து வலிக்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். உடல் எலும்புகள் சீராக செயலாற்றுவதற்கும் தலையணை இல்லாத தூக்கம் பயன்படுகிறது.

ஆச்சர்யமான ஒரு தகவல் என்னவென்றால், தலையணை பயன்படுத்துவது முகச்சுருக்கம் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைகிறது. கன்னத்து தசை, கழுத்து தசைகளை தலையணை அழுத்தம் கொடுப்பதாலே முகச்சுருக்கம் உண்டாகிறது. எனவே, தலையணை வைக்காமல் நேராகப் படுத்துத் தூங்குபவர்களுக்கு முகச்சுருக்கம் இருக்காது. தலையணை இல்லை என்றால் தூக்கம் வராது என்று யோசிப்பவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தலையணை உயரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டே வர வேண்டும்.

கழுத்து எலும்பு, முதுகு எலும்பில் பிரச்னை இருப்பவர்கள் மட்டும் மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் தலையணை பயன்படுத்தலாம். மற்றவர்களுக்குத் தலையணை வேண்டவே வேண்டாம்.

இரத்தக் கொழுப்பு என்ன செய்யும்?

இரத்த ஓட்டத்தில் உருவாகும் பிரச்னைகளே பெரும்பாலான நோய் களுக்கு அடிப்படைக் காரணங்களாக இருக் கின்றன. ஆரோக்கியமான இரத்தவோட்டம் பெறுவதற்கு வழி காட்டுகிறார் இதய மருத்துவர்.

டாக்டர்.எம்.ஜெயராஜா, MD.,DM.,, சூர்யா மருத்துவமனை, சென்னை.

நமது உடலுக்குள் எல்லாப் பாகங்களிலும் இரத்தக் குழாய்கள் உள்ளன. அவற்றுள் நமக்குத் தெரியாமலேயே எந்நேரமும் இரத்தம் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. இத்தகைய இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெற்றால்தான், உடலில் உள்ள அங்கங்கள் அனைத்துக்கும் தேவையான சக்தி, ஆக்ஸிஜன் போன்றவை கிடைக்கும். உடலுக்குள் இரத்த ஓட்டம் தடையின்றி நடைபெற ஓர் உந்து சக்தி தேவைப்படுகிறது. இத்தகைய உந்து சக்தி, ஒவ்வொரு முறை இதயம் துடிக்கும்போதும், ஓர் அலைபோல உடல் முழுவதும் பரவி இரத்த ஓட்டத்தை நடைபெற வைக்கிறது. இதைத்தான் இரத்த அழுத்தம் என்கிறோம். நாம் உயிரோடு வாழ இரத்த அழுத்தம் தேவை. சிலருக்கு இந்த அழுத்தம் அதிகமாகிப் போவதைத்தான் இரத்தக் கொதிப்பு என்கிறோம்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உள்ளவர்களில் பெரும்பாலோர்களுக்கு ஆரம்ப அறிகுறியே இருக்காது. மிகச் சிலருக்கு தலைவலி, உடல் சோர்வு. படபடப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கலாம். அநேக சமயங்களில் இந்நோய் இருப்பதை, தற்செயலாக இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிக்கும்போதே தெரியும்.

இதனால்தான் 30 வயதிற்கு மேல் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையேனும் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது என்று சொல்கிறோம். இரத்த அழுத்தத்தைத் தொடர்ந்து பரிசோதித்து வந்தால் நமக்கு மிகுதியான இரத்த அழுத்தம் உள்ளதா என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். மிகுதியான இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி மயக்கம் மற்றும் தலைவலி உண்டாகும்.

ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு எவ்வளவு இரத்த அழுத்தம் இருக்கலாம்?

இரத்த அழுத்தத்தை நாங்கள் Sphyg Monado Meter என்ற கருவியால் அளக்கிறோம். சமீப காலங்களில் எலக்ட்ரானிக் கருவிகளும் புழக்கத்தில் வந்துள்ளன. இரத்த அழுத்தம் குறிப்பிடும்போது, இரண்டு எண்கள் மேலும், கீழுமாக எழுதப்படும். மேலே குறிக்கப்படுவது

சிஷ்டாலிக் பிரஷர் எனப்படும். ஒவ்வொரு இதயத் துடிப்பின்போதும். இதயம் சுருங்கி விரிவடைவதால், இரத்த அழுத்தமும் ஓர் அலைபோல் மேலெழும்பி பிறகு கீழே இறங்குகிறது. மேலே எழும்பும்போது உண்டாகும் அழுத்தம்தான் சிஷ்டாலிக் பிரஷர். கீழே தணியும்போது உண்டாவது டயஸ்டாலிக் பிரஷர்,

இரத்தக் கொதிப்பு நோய் எதனால் வருகிறது?

இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களில் நூறு பேரில் 95 பேருக்கு எதனால் இந்நோய் வருகிறது என்பதற்கான காரணமே இருப்பதில்லை. மீதமுள்ள ஐந்து பேருக்கு மட்டுமே குறிப்பிட்டுக் காரணம் காட்ட முடியும். முதல் வகையை Primary hypertension என்றும், இரண்டாம் வகையை Scondary hypertension என்றும் அழைக்கின்றோம். காரணம் புரியாத Primary hypertension நோய்க்கு பரம்பரை, மன இறுக்கம், உணவில் அதிக அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்வது ஆகிய மூன்றினையும் குற்றம் சாட்டுகிறார்கள்.

Secondary Hypertension எனப்படும் நோய்க்கான முக்கியக் காரணங்கள் சிறுநீரகக் கோளாறுகள். சில வகையான ஹார்மோன் சம்பந்தமான நோய்கள், உடற்பருமன், மிதமிஞ்சிய மதுப் பழக்கம் போன்றவையாகும். சர்க்கரை நோயும் இரத்த அழுத்தமும் சேர்ந்தே இருக்கும் இணைபிரியா தோழர்கள்.

இரத்த அழுத்த நோய் உடலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

எந்த அறிகுறியும் இல்லாமலேயே மூளை, கண்கள், இதயம், சிறுநீரகம் போன்றவற்றை இரத்தக் கொதிப்பு நாளா வட்டத்தில் தாக்குகிறது. இதனால் பெரிய வியாதிகளான பக்கவாதம், பார்வை இழத்தல், மாரடைப்பு, இதய வீக்கம், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு போன்றவை பின்விளைவாக ஏற்படலாம். சுருக்கமாகச் சொன்னால், இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உள்ளவர்களுக்கு புகைப்பழக்கம் இருந்தாலோ, சர்க்கரை நோய் அல்லது இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமிருந்தாலோ கேட்கவே வேண்டாம். இரத்தக் கொதிப்புடன் இவை சேரும்போது உடலுக்கு ஏற்படக் கூடிய தீங்கு பல மடங்காகும். உலகம் முழுவதும் ஹார்ட் அட்டாக் எனப்படும் மாரடைப்பு நோய்க்கும் Strok எனப்படும் பக்கவாத நோய்க்கும் மிக முக்கியமான எளிதில் தவிர்க்கக் கூடிய காரணமாக இரத்தக் கொதிப்பு நோய் கருதப்படுகிறது.

KUTTY டாக்டர்

பற்களில் காணப்படும் எனாமல் என்பதே மனித உடலில் காணப்படும் வலிமையான திசு. இது ஒரு முறை உடைந்துவிட்டால் மீண்டும் வளர்வதில்லை.

இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் என்னென்ன?

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் ஓரளவுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். ஆரம்ப நிலை நோயாளிகளுக்கு மருந்துகள் இல்லாமல், இத்தகைய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் இரத்த அழுத்த முறையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் மருந்துகளின் தேவையை ஓரளவு குறைக்கலாம். ன்இரத்தக் கொதிப்பு நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மருந்துகள் இருக்கின்றன. அவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பயன்பெறலாம்.

இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு வகைகள் யாவை?

இது இரண்டு வகைப்படும்.

1. LDL கொழுப்பு இரத்தத்தில் காணப்பட்டால், அது இருதயத்திற்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை பாதிக்கக்கூடியது.

2. HDL கொழுப்புச் சத்து பாதுகாப்பானது. இது அதிகமாக இரத்தத்தில் காணப்பட்டாலும், இருதய இரத்தக் குழாய்களை பாதிக்காது. முதலில் LDL கொழுப்புச் சத்தை குறைப்பதற்கான மருத்துவச் சிகிச்சைகளைச் செய்ய வேண்டும். இருதயக் கோளாறு உள்ள மனிதர்களுக்கு இரத்தத்தில் LDL கொழுப்புச் சத்தின் அளவு 100 மில்லி கிராம் அல்லது அதற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச்சத்தை குறைப்பதற்கான வழிமுறை என்ன?

உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்து மூலம் நமது உடம்பிலுள்ள கொழுப்புச்சத்தைக் குறைக்கலாம். உணவில் நாம் தவிர்க்க வேண்டியவைகள் முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மாமிசம், இறால், நண்டு மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள். சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சி நமது உடம்பில் உள்ள HDL அளவை அதிகப்படுத்த உதவுகிறது. நமது இரத்தம் கொழுப்புச்சத்தைக் குறைப்பதற்கு பல வகையான மருந்துகள் உள்ளன. கொழுப்புச்சத்தைக் குறைப்பதற்கு Statin என்னும் மருந்துகள் உபயோகப்படுகின்றன.

ஏன் நமது இரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்?

கட்டுப்படுத்த முடியாத இரத்த அழுத்தத்தினால் பக்க வாதம், மாரடைப்பு, இருதய செயல் இழக்கம், சிறுநீரக செயல் இழக்கம் ஆகியவை ஏற்படும். இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் இவ்வகையான பாதிப்புகள் ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பை மருந்துகள் இல்லாமல் குறைக்க முடியுமா?

இரத்த அழுத்தத்திற்குரிய மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதற்கு முன் சில வகையான கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடித்தால் மருந்துகள் இல்லாமலே இரத்தக் கொதிப்பை குறைக்க முடியும். உணவுக் கட்டுப்பாடு, உப்புச்சத்து குறைவான சாப்பாடு. உடற்பயிற்சி, எடை குறைத்தல் மற்றும் தியானம் மூலமாகவும் நாம் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இருதய நோயைத் தடுப்பதற்கான உடற்பயிற்சிகள் யாவை?

வேகமாக நடப்பது, சைக்கிள் ஓட்டுவது. நீச்சலடிப்பது ஆகிய உடற்பயிற்சிகள் இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்குத் தகுந்த உடற்பயிற்சிகளாகும். பளுவான எடை தூக்குதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். வேகமாக ஒருவருடைய இருதயத் துடிப்பை நிமிடத்திற்கு 100 முறை துடிக்க வைக்கும். இது இருதயத்திற்கு மிகவும் உகந்த தாகும். 40 வயதிற்கு மேலுள்ளவர்கள் தங்களுடைய உடற்பயிற்சிகளை மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி கேட்டுச் செய்ய வேண்டும். வேகமாக நடப்பதன் மூலம் இருதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 100 முறை துடிப்பதால் இதேபோல் இருபது நிமிடம் தொடர்ந்து நடப்பது இருதயத்திற்கு நல்லது.

தொடர்புக்கு ; 044 – 23761750, 23761751.

www.gyaanaguru.com

குழந்தை சுமக்கும் குழந்தைகள் எண்ணிக்கை பெருகுதுங்க...

பதின் பருவத்தில் அதாவது 19 வயதுக்கு முன் ஒரு பெண் கருவுற்றால் அதை டீன் ஏஜ் கர்ப்பம் என்கிறார்கள். இந்த இள வயது கர்ப்பத்தினால் வரும் விளைவுகளை விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

டாக்டர் அமுதா ஹரி
MBBS, DGO,
மகளிர் மருத்துவ நிபுணர்.

முந்தைய காலங்களில், ஒரு பெண் பருவமெய்திய உடனேயே அவள் திருமணத்துக்குத் தயாராகிவிட்டாள் என்ற எண்ணத்தில் சிறு வயதிலேயே திருமணம் செய்துவைத்தார்கள். இதற்கு போதுமான கல்வியறிவு இல்லாமையே முதல் காரணம் மேலும், கர்ப்பம், குழந்தைப்பேறு போன்றவை குறித்து போதுமான தகவல் அறிவு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் கிடைக்க வில்லை என்பதும் ஒரு முக்கியக் காரணம். உடல்நலம் சார்ந்த பிரச்சினை கள், மனநலம் சார்ந்த பிரச்னைகள், சமூகம் சார்ந்த பிரச்னை கள் என மூன்று விதங்களில் இள வயது கர்ப்பம் பெண்களைப் பாதிக்கிறது.

மனரீதியான உளைச்சல்

தன் வயதுடையவர்கள் ஆடிப்பாடி மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது தான் மட்டும் குழந்தையைச் சுமந்து கொண்டிருப்பது ஒரு பெண்ணுக்கு மன அழுத்தத்தைத் தரலாம். 19 வயதுக்குள் இருக்கும் பெண் உண்மையில் சிறுமிதான். அதனால், உணர்வுபூர்வமாகக் குழந்தையை விரும்பிச் சுமக்கும், பெற்றெடுக்கும் முதிர்ச்சிக்குள் அவள் வராதபோது இள வயது தாய்மை சுமையாக மாறி அவளை முடக்குவதாக அவள் கருதலாம். அதுவும் குழந்தை பெற்ற பிறகு வரக்கூடிய அழுத்தம் மிகவும் அதிகம். அதாவது, தன்னையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையையும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது மிகப்பெரும் சுமை. ஜாலியாக சுதந்திரமாக உலவிக் கொண்டிருந் தவளுக்குக் கால்களில் குண்டு கட்டப்படுவது வலியை அதிகரிக்கும். இத்தகைய பெண்களுக்குத் தற்கொலை எண்ணம் அதிகமாக இருக்கும் எனச் சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

உடல்நலப் பிரச்சினைகள்

சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் 10 – 12 வயதில் பருவ வளர்ச்சி அடையத் தொடங்குகிறார்கள். ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிடாய்ச் சுழற்சி வந்துவிட்டால் அவள் இனப்பெருக்கத்துக்குத்

ஞானகுரு யாக்கை

ஜூன் 2025

டிஜிட்டல் மாத இதழ் 2 - 6

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

தயாராகிவிட்டாள் எனப் பொருள்தான். சிறுவர்களுக்கும் விந்தணுக்கள் வெளிப்படத் தொடங்கிவிட்ட பிறகு அந்த நேரத்தில் உணர்ச்சிவயப்பட்டு உறவுகொண்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால், பெண்ணின் உடல் இந்தக் காலகட்டத்தில் முழுமையான வளர்ச்சி அடைந்திருக்காது. இப்படிப்பட்ட வயதில் கருவுறுவது இளம் பெண்களுக்குப் பிரச்சினைகளைத் தருவதோடு அவர்கள் பெற்றெடுக்கும் குழந்தைக்கும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

குழந்தை குறைந்த எடையுடன் பிறக்கும். ஏனென்றால், முழுமையான வளர்ச்சியடையாத நிலையில் இளவயதுப் பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்கும்போது, கர்ப்பத்தை ஒட்டி நிகழக்கூடிய எடை அதிகரிப்பு போதிய அளவாக இருக்காது. ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டால் ரத்த சோகை போன்ற சிக்கல்கள் வரலாம். வைட்டமின் சத்துக் குறைபாடு வரக்கூடும். உயர் ரத்த அழுத்தமும் அதனால் வலிப்பு வரும் சாத்தியக்கூறு அதிகம். இடுப்பு எலும்புகள் முழுமையான வளர்ச்சியடையாத நிலையில் இயற்கையான பிரசவம் நிகழ்வதில் சிக்கல் ஏற்படலாம். அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள நேரிடும்.

இள வயது கர்ப்பத்தில் தானாகவே கர்ப்பம் கலைவதற்கான சாத்தியம் அதிகம். கர்ப்ப காலத்துக்கு முன்னதாகவே பிரசவ வலி வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளும் உள்ளன. அம்மாவுக்குச் சரியான வளர்ச்சி இல்லாதபோது குழந்தைக்கும் சரியான வளர்ச்சி இல்லாமல் போகலாம். சில நேரம் குழந்தை இறந்தும் போகலாம். பிரசவத்தின் போதும் சிக்கல்கள் வரலாம். சிசு மரணமும் பிரசவத்தில் தாய் மரணமும் நிகழ இள வயதுத் தாய்மைதான் முக்கியக் காரணமாக உள்ளது.

ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் முதிர்ச்சி அடைந்த பெண் தன் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்வது போன்று சிறு வயது தாயால் பார்த்துக்கொள்ள முடியாது. ஏனென்றால் அவள் கர்ப்பம், பிரசவம் போன்றவைகளை சமாளிக்க முடியாமல் மிகவும் பலவீனமாக இருப்பாள். பெரும்பாலும் குழந்தையின் பாட்டிதான் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிவரும்.

இள வயது உறவு, கர்ப்பம், பிரசவம் போன்றவை ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்க நலத்தைப் பாதிக்கலாம். அதேபோல், திருமணத்துக்கு முன்னரே தாய்மை அடைய நேரிடும்போது சட்டபூர்வமில்லாத விதங்களில் கருச்சிதைவு செய்ய முற்படலாம். யாருக்கும் தெரியாமல் செய்ய வேண்டும் என்பதால் சுகாதாரக் கேடான இடங்களில்கூடக் கருச்சிதைவை மேற்கொள்ளலாம். இது பல உடல்நலச் சிக்கல்களைக் கொண்டுவரலாம்.

சமூகம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

இள வயதுத் தாய்மை இரண்டு விதமாக வரலாம். வயதுக்கு வந்துவிட்டாள் என்று பெற்றோரே திருமணம் செய்து கொடுப்பது நிகழலாம். பாலியல் உந்துதலால் திருமணத்துக்கு முன்பே தாய்மை அடைவதும் நடக்கலாம். திருமணத்துக்கு முன் கருவுறும்போது அதைக் கலைப்பதற்கான காலகட்டத்தைக் கடந்த பிறகு வேறு வழியில்லாமல்

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.

கருவைச் சுமக்கும் பெண்களும் உண்டு. அவர்களே சரியான உணவு, மருத்துவப் பராமரிப்புக்குப் போகமாட்டார்கள். வீட்டிலும் வெளியிலும் ஆதரவு கிடைக்காது.

இளவயது தாய்மையைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

டீன் ஏஜ் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல;அவர்கள் பெற்றோருக்கும் தகுந்த தகவல் அறிவு இருக்க வேண்டும். திருமணமாகாத 15 வயது கர்ப்பிணியை ஒரு முறை என்னிடம் அழைத்துவந்தனர். வேறு வழியின்றிக் கருக்கலைப்பு செய்ய நேர்ந்தது. இது அவள் பெற்றோருக்குத் தெரியாது. வேறு உறவுக்காரப் பெரியவர்களைக் கூட்டிக்கொண்டு வந்தாள்.

எனக்குத் தெரிந்த குடும்பம் என்பதால் அந்தப் பெண்ணின் அம்மாவிடம் நேரடியாக அவர்கள் பெண்ணைப் பற்றிப் பேசாமல், அவளோடு ஏன் இன்னும் அன்பாக நெருங்கிப் பேசக் கூடாது, இனப்பெருக்க உடல் நலம் பற்றியெல்லாம் சொல்லித்தரக் கூடாது எனக் கேட்டேன். அதற்கு அவர், "என் பெண் ரொம்ப அப்பாவி; அவளுக்கு உள்ளாடையைக்கூடச் சரியாகப் போடத் தெரியாது. நான்தான் போட்டுவிடுவேன்" என்றார்.

இளவயதுக் குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைகள் இன்னும் குழந்தையாகவே இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். குழந்தைகள் வளர்கிறார்கள். அவர்களுக்கும் பாலியல் தேவைகள் இருக்கலாம். அதற்கு ஆட்பட்டு அவர்களுக்குப் பாலியல் உறவுகூட நிகழ்ந்திருக்கக்கூட வாய்ப்பு உண்டு என்று எந்தப் பெற்றோரும் யோசித்துப் பார்ப்பதில்லை.

முதலில் பெற்றோர்களுக்கு இளம் வயதில் தங்கள் பெண் குழந்தைக்கு இப்படி நிகழ வாய்ப்பிருக்கிறது என்பதைப் பற்றிய புரிதல் வேண்டும். அவர்களுக்கு இந்தப் புரிதல் இருந்தால்தான் பாலியல் விஷயங்கள் குறித்துக் குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்ட முடியும். அம்மாக்கள்,பெண் குழந்தைகள் ஏதுமறியாச் சிறுமிகளாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதுதான் சிக்கல். வீட்டில் ஒரு பெண், குழந்தை மாதிரியே நடந்துகொள்ளக்கூடும். கூடப் படிக்கும் அவள் வயதொத்தவர்கள் இந்த மாதிரி உறவுகளில் ஈடுபடுவதுதான் அந்த வயதுக்கான அழகு என்கிறார்கள். இப்படி இரண்டுக்கும் நடுவில் மாட்டிக்கொண்டிருக்கும் சிறுமிகளுக்குத் தகுந்த வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது.

இதே மாதிரி தெரிந்தவர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இன்னொரு பெண் கருக்கலைப்புக்கு வந்தார். அவளுடைய ஆண் நண்பன் அவளுடைய பிறந்தநாளுக்கு அதிக விலையில் கம்மல் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறான். அவன் நெருக்கமாக இருக்கக் கேட்டவுடன் அவளால் மறுக்க முடியவில்லை. அதாவது முடியாது, மாட்டேன் என்று 'நோ' சொல்லத் தெரியவில்லை. 'நோ' என்று சொன்னால் உறவு போய் விடுமோ என்ற பயமும் இருக்கலாம். இளம் பெண்களுக்கு இப்படி எளிதில் வயப்படும் தன்மை உடைய சூழலைத் தவிர்க்கக் கற்றுத்தர வேண்டும்.

கர்ப்பம் என்பது சுகமான அனுபவ மாக இருக்க வேண்டுமே தவிர, சுமையாக மாறிவிடக் கூடாது. எனவே, பெண் குழந்தைகளுக்கு பாலியல் கல்வியை கற்றுக் கொடுங்கள். அதுவே, திருமணத்திற்கு முந்தைய கர்ப்பத்தைத் தவிர்க்கும் வழி.

KUTTY டாக்டர்

தூங்கும் நேரத்தில் கிளிம்படிக் சிஸ்டம் மூளையில் இருக்கும் கழிவுகளை சுத்தம் செய்கிறது. இதுவே அல்சைமர் நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது. எனவே, போதிய தூக்கம் மிகவும் அவசியம்.

www.gyaanaguru.com

கடிச்ச பாம்பை தேடிப் பிடிக்கணுமா..?

கிராமப்புறங்களில் இன்றும் பாம்புக்கடி அவ்வப்போது நடக்கிறது. அப்படிப்பட்ட தருணங்களில், என்ன வகை பாம்பு கடித்தது என்பதை அறிந்துகொண்டால் சிகிச்சைக்கு நல்லது என்ற நம்பிக்கை மக்களிடம் உண்டு. அதனால் கடித்த பாம்பைத் தேடி அலைந்து பிடிப்பார்கள் அல்லது அடித்துக்கொன்று தூக்கி வருவார்கள்.

உண்மையில், எந்த வகை பாம்பு கடித்தது என்பது முக்கியம் இல்லை. பாம்பைப் பார்த்தவுடன் அதில் விஷம் இருக்கிறதா இல்லையா என்றெல்லாம் மருத்துவர்களால் கண்டறிய முடியாது. எனவே, பாம்பு கடித்ததும் பாம்பைத் தேடி நேரத்தை வீணடிக்கக்கூடாது. அதேபோல் பாம்பு கடித்த இடத்தில் பிளேடு வைத்து வெட்டுவது, கீறுவது, டெட்டால் ஊற்றி கழுவுவது, வாயால் விஷத்தை உறிஞ்சி எடுப்பது போன்ற எதுவும் செய்ய வேண்டாம்.

பாம்பு கடித்த இடத்தில் வீக்கம் ஏற்படுதல், வாந்தி, மயக்கம், மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம். உடனே பயத்தில் பதட்டம் அடைய வேண்டாம். அதிக பரபரப்பு காரணமாக இதயத்துடிப்பு அதிகரித்து விஷம் விரைவாகப் பரவிவிடும். எனவே அமைதியாக வும் உடலை அதிகம் அசைக்காம லும் மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது 108க்கு போன் செய்து ஆம்புலன்ஸ் மூலம் மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள். இதுவே உயிர் பிழைக்கும் வழி.

ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர் சேர்க்கை ஆரம்பம்

ஆயுள் சந்தா 1 லட்சம் ரூபாய்

மகிழ்ச்சியைப் பரப்பும் ஒரு புதிய மதம் ஞானகுரு.

ஆரோக்கிய உடல், நிம்மதியான மனம், போதுமான பணம் ஆகியவற்றுடன் ஆறுதலான உறவுகள் அமைவதே மனிதருக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது. இவற்றை ஒவ்வொரு நபரும் அடைவதற்கு வழிகாட்டும் வகையில் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, ஞானகுரு யாக்கை, ஞானகுரு தமிழ்லீடர் போன்ற மின்னிதழ்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஞானகுரு பதிப்பகத்திலிருந்து நம்பிக்கையூட்டும் நூல்கள் வெளியாவதுடன், அன்றாடம் புதிய செய்திகளுடன் ஞானகுரு இணையம் - ஞானகுரு (gyaanaguru.com) இயங்கி வருகிறது. இவை எல்லாமே நிறைய வாசகர்களுக்கு சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காக கட்டணமின்றி வழங்கப்படுகின்றன. இந்த சேவையைத் தொடர்வதற்கும் மகிழ்ச்சியை அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லவும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். ஞானகுரு இயக்கத்தில் சேர்வதற்கு வாழ்நாள் சந்தா என ரூபாய் 1 லட்சம் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

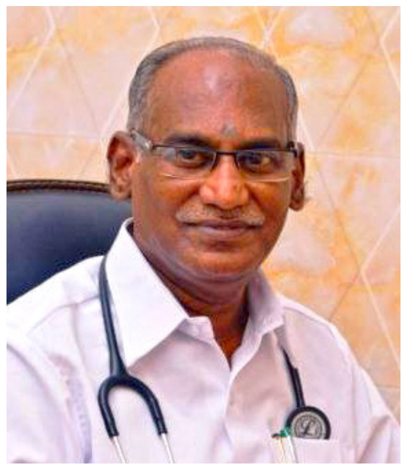
நிறைய செல்வமும் பெரிய மனமும் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இந்த இயக்கத்திற்கு செலவு செய்தால் போதும் என்பதற்காகவே இந்த தொகை நிர்ணயம் செய்யப் பட்டுள்ளது. மகிழ்ச்சியாளர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது நம்முடைய வாசகர்கள், ஞானகுரு ஆதரவாளர்கள் மற்றும் சமூகம் மகிழ்ச்சியுடன் வாழத் தொடங்கும். ஞானகுரு மகிழ்ச்சியாளராக இணைப வருக்கு மதிப்பளிக்கும் வகையில் ஞானகுரு மின்னிதழ்களின் அச்சு இதழ் வீட்டுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். ஞானகுரு பதிப்பக புத்தகங்களும் வெளியாகும் தருணங்களில் அனுப்பப்படும். அதோடு மனவளக் கலை பயிற்சியளித்து தேர்ச்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும். ஞானகுரு குடும்பத்தில் இணைவதற்கு அன்போடு அழைக்கிறோம்.

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

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

சோர்வு என்பது தினமும் அனுபவிக்கும் ஒரு கொடுமையாக மாறிவருகிறது. ஏன், எதற்கு, எப்படி என்று விளக்குகிறார் மருத்துவர்.

சோர்வில் இருந்து புத்துணர்வுக்கு சிம்பிள் மருந்து



டாக்டர் கு. கணேசன்

நீங்கள் எப்போதும் சோர்வாக இருக்கிறீர்களா? ஒரு வேலையைச் செய்வதற்குச் சோம்பேறித்தனமாக இருக்கிறதா? உடல் சக்தியை இழந்த மாதிரி இருக்கிறதா? அப்படியானால் இந்தக் கட்டுரை உங்களுக்குத்தான். உலகில் ஐந்தில் ஒருவர் காரணம் தெரியாமல் சோர்வாக இருக்கிறார் என்கிறது ஒரு சர்வதேச மருத்துவ இதழ். இந்த ஐந்தில் ஒருவர் நீங்களும்தான்.

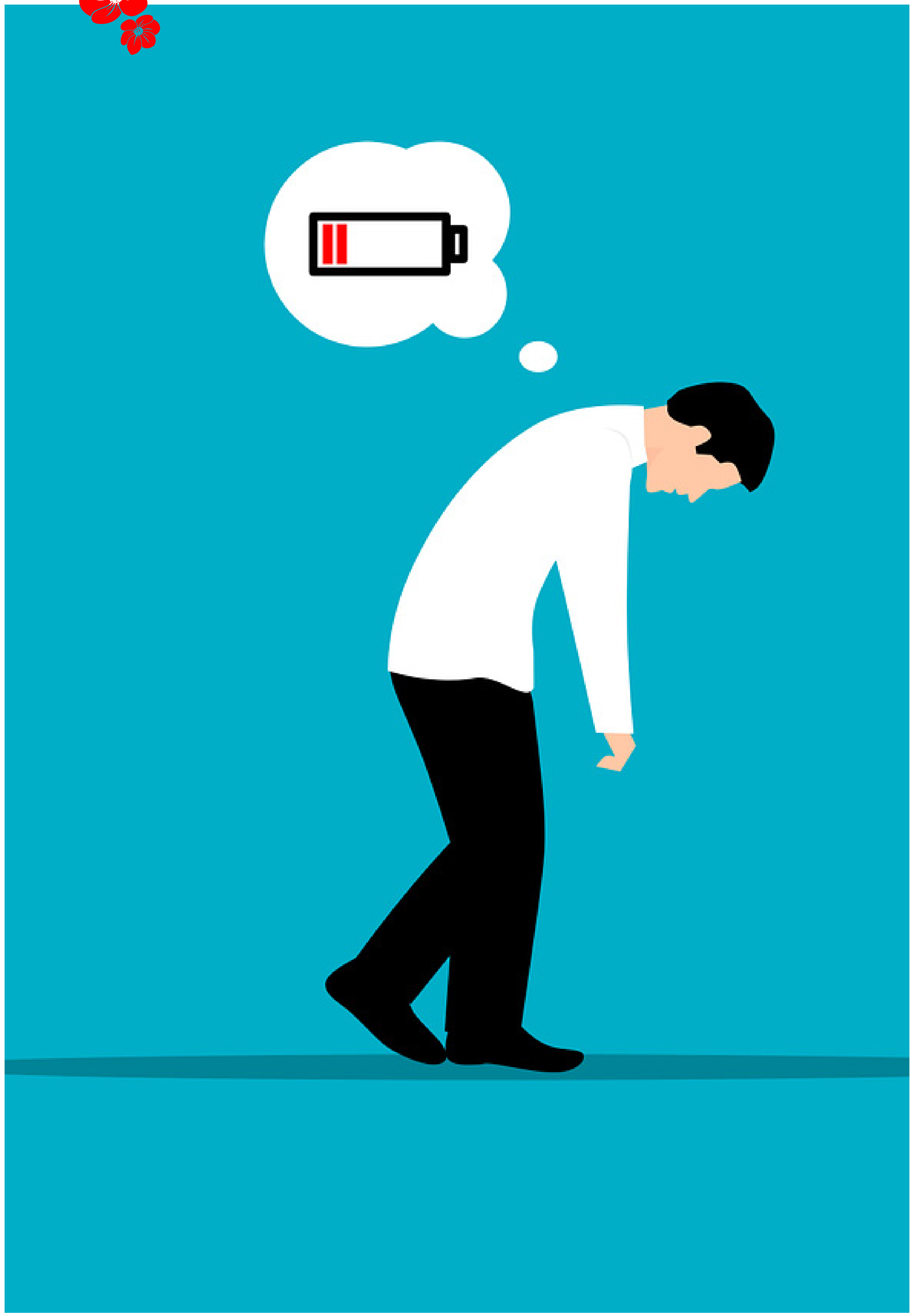
கடுமையான உழைப்புக்குப் பிறகு உடல் சோர்வு அடைவது இயற்கை. இரவில் உறங்கி விட்டால், காலையில் உடற் பயிற்சியை மேற்கொண்டால், சோர்வு மறைந்து, உடல் புத்துணர்ச்சியைப் பெற்றுவிடும். மறுநாள் உழைப்புக்கு உடல் தயாராகிவிடும்.

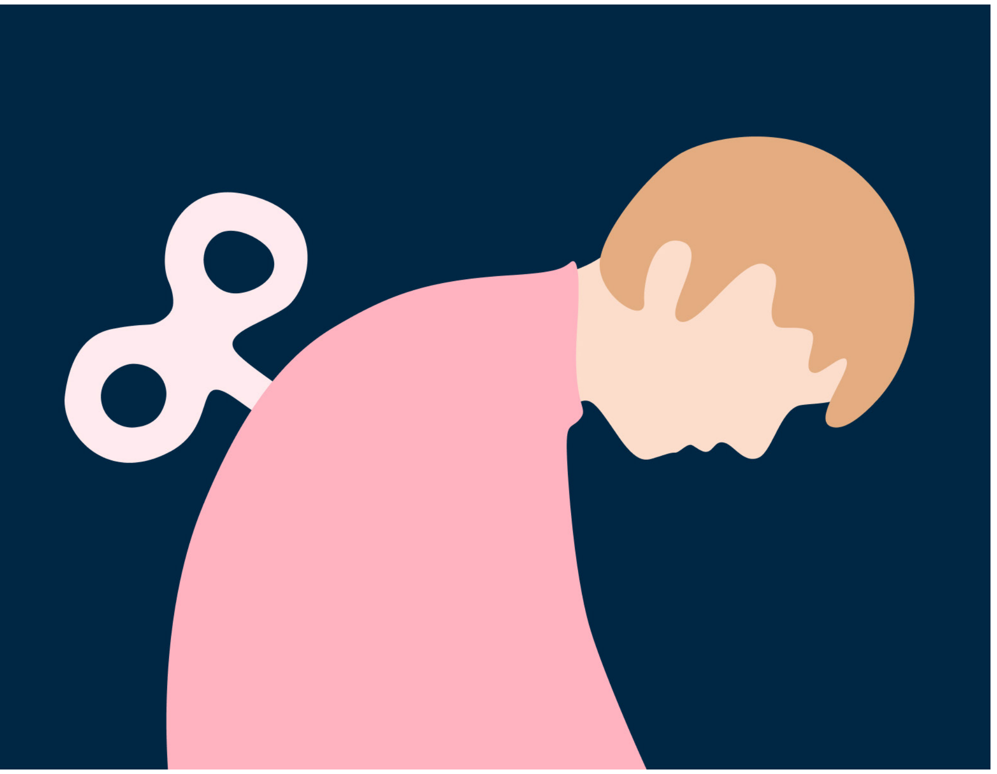
ஆனால், சிலருக்கு எந்த நேரமும் சோர்வு இருக்கலாம்; அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய முடியாத அளவுக்கு உடல் பாதிக்கப்படலாம்; உடல் தளர்ந்து, உள்ளம் உற்சாகம் இழந்துபோகலாம். அப்படி யானால், இது சாதாரண சோர்வு அல்ல! உடலில் அல்லது உள்ளத்தில் ஏதோ பிரச்சினை இருக்கிறது. அதன் வெளிப்பாடு/அறிகுறிதான் இந்தச் சோர்வு!

காரணம் என்ன?

சோர்வுக்கு உடல் சார்ந்த காரணங்களும் உண்டு; உளம் சார்ந்த காரணங்களும் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு இந்த இரண்டு விதக் காரணங்களும் சேர்ந்தே இருக்கவும் சாத்தியம் உண்டு. இன்னும் சிலருக்கு முதலில் உடல் சார்ந்த காரணங்களால் சோர்வு ஏற்படும். அதற்குத் தீர்வு கிடைக்கத் தாமதமாகும்போது உளம் சார்ந்த காரணங்களும் சேர்ந்துகொள்ளும்.

உடல் சார்ந்த சோர்வு என்றால் பகலில் தெரிகிற சோர்வைவிட மாலையில் சற்று அதிகமாகவே சோர்வு தெரியும். உளம் சார்ந்த சோர்வு என்பது நாள் முழுவதும் தொல்லை தரும். என்றாலும், அவரவர் காரணத்தைப் பொறுத்து சோர்வின் தன்மை, அளவு, நேரம், தீவிரம் அமையும்.





முறையற்ற உணவுப்பழக்கம்

உடல் உற்சாகமாக உழைப்பதற்கு மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் என எல்லாச் சத்துகளும் உள்ள சமச்சீரான உணவு அவசியம். இன்றைய தலைமுறையினர் கொழுப்பும் எண்ணெயும் மிகுந்த துரித உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் போன்றவற்றையே அடிக்கடி சாப்பிடுகின்றனர். இது சோர்வுக்கு வரவேற்பு கொடுக்கும். காரணம், இந்த உணவுகளில் வைட்டமின்களும் தாதுச்சத்துகளும் குறைவு. இது ரத்தசோகை, புரதக் குறைவு, வைட்டமின்கள் குறைபாடு போன்ற ஊட்டச்சத்துக் குறைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

ரத்தசோகை

இன்றைய தினம் குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினர், பெரியவர்கள் என்று வயது வேறுபாடின்றி பாதிக்கிற நோய் ரத்தசோகை. அதிலும் குறிப்பாக, பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைவு மட்டுமன்றி, முறையற்ற மாதவிலக்கு காரணமாகவும் ரத்தசோகை ஏற்படுகிறது. ரத்தசோகையின் ஆரம்ப அறிகுறி உடல் சோர்வு.

அமர்ந்தே பார்க்கும் வேலைகள்

இன்றைய பணிக் கலாச்சாரத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்தே பார்க்கும் வேலைகள் அதிகம். அதிலும் 'வீட்டிலிருந்தே வேலை' என்று வந்த பிறகு அநேகர் உடலில் வெயில் படுவது குறைந்துவிட்டது. இதனால் வைட்டமின் – டி பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இது சோர்வுக்குக் காரணமாகிறது.

தூக்கமின்மை

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நாளொன்றுக்கு 8 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம் ஆனால், இன்றைய அவசர உலகில், அரக்கப்பறக்க அதிகாலையில் எழுந்து பணிக்குச் செல்வதில் தொடங்கி இரவில் படுக்கையில் சாயும்வரை ஓய்வில்லாத ஓட்டக்களமாக உள்ள வாழ்க்கைமுறையில் தூக்கம் ஐந்து மணி நேரத்துக்கும் கீழாகக் குறைந்து விட்டது என்கிறது ஓர் ஆராய்ச்சி முடிவு. பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் பணிபுரிகிறவர்களில் அநேகருக்கு அலுவலக வேலை காரணமாக, இரவில் வரவேண்டிய தூக்கம், நள்ளிரவு தாண்டி இளங் காலைக்குத் தள்ளிப்போகிறது. அத்தோடு செல்போன் பார்ப்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது எனப் பல வழிகளில் இப்போது இரவுத் தூக்கம் தொலைகிறது. இரவில் போதுமான தூக்கம் இல்லாத நிலையில் பகலில் சோர்வு ஏற்படுவது இயல்பு. உடலில் நீரிழப்பு ஏற்பட்டாலும் சோர்வுதான் மற்ற அறிகுறிகளைவிட முன்னிலை வகிக்கும்.

உளவியல் காரணங்கள்

இன்றையப் பணிச் சூழலில் எல்லாத் துறைகளிலும் பணி அழுத்தம், வேலைப் பளு அதிகரித்திருக்கிறது. அது மன அழுத்தமாக மாறிவிடுகிறது. இது தூக்கத்தை விரட்டிவிடுகிறது. இப்படித் தூக்கம் குறையும்போது, மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலும் நமக்குக் குறைந்துவிடுகிறது. இது மன அழுத்தத்தை இன்னும் அதிகப்படுத்திவிடுகிறது. இப்படி ஒரு சுழற்சிபோல் மன அழுத்தம் நம்மை எப்போதும் ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது. இதனால் சோர்வும் நமக்கு நிரந்தமாகிவிடுகிறது. தவிரவும், தனிமை, தோல்வி, இழப்பு, வேலையின்மை, பொருளாதார நெருக்கடி போன்ற காரணங்களால் மனச்சோர்வு சோர்வு ஏற்படுகிறது.

பரிசோதனைகள் என்னென்ன?

சோர்வு என்பது ஒரு தனிப்பட்ட நோயல்ல என்பதால், சோர்வுடன் சேர்ந்து காணப்படும் அறிகுறிகளை வைத்து அடிப்படை நோய் எது எனத் தீர்மானிக்கப்படும். பொதுவாக, ரத்த அணுப் பரிசோதனைகள், ரத்தச் சர்க்கரைப் பரிசோதனை, தைராய்டு, சிறுநீரகம், கல்லீரல் நோய்களுக்கான பரிசோதனைகள், ரத்த அயனிகள் பரிசோதனை, மார்பு எக்ஸ்–ரே, எக்கோ உள்ளிட்ட 'முழு உடல் பரிசோதனைகள்' சோர்வுக்குக் காரணம் தெரிந்து கொள்ள உதவும். இத்தோடு, உளவியல் சார்ந்த பரிசோதனைகளும் உளவியலாளரின் ஆலோசனைகளும் தேவைப்படும். என்றாலும், நடைமுறை யில் மூன்றில் ஒருவருக்குச் சோர்வுக்கான காரணம் தெரிவதில்லை.

பிற காரணங்கள்

குறை தைராய்டு, நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், இதயநோய், நுரையீரல் நோய், புற்றுநோய், மூட்டழற்சி நோய், நார்த்திசு அழற்சி வலி (Fibromyal–gia) போன்ற பல நோய்களிலும் சோர்வு தலைதூக்குவதுண்டு. தொற்றுநோய, /புற்றுநோய் சிகிச்சையின்போது சோர்வு தற்காலிகாக ஏற்படுவதுண்டு. முதுமையும், கர்ப்ப காலமும் சோர்வை வரவேற்பவையே. இன்றைய தினம் வெளிவரும் தணிக்கை செய்யப்படாத, கட்டுப்பாடற்ற, எதிர்மறை சமூக ஊடகச் செய்திகளின் தாக்குதல்களும் சோர்வுக்கு ஒரு காரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது.

நாள்பட்ட சோர்வு

ஒருவருக்குக் சோர்வு ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், அதை 'நாள்பட்ட சோர்வு' (Chronic fatigue syndrome). என்கிறோம். இவர்களுக்குச் சோர்வும் உறக்கம் சார்ந்த குறைபாடுகளும் அதிக அளவில் இருக்கும். தசைவலி, மூட்டுவலி, தலைவலி, கவனக் குறைவு, ஞாபக மறதி போன்ற பல அறிகுறிகளும் சேர்ந்துகொள்ளும்.

தடுப்பது எப்படி?

சோர்வுக்கு நான் அடிமையாக மாட்டேன் என்று நம்புபவர்களுக்கு சோர்வு தொந்தரவாக இருப்பதில்லை. எனவே, நம்பிக்கை வளர்ப்பதே சிம்பிளான மருந்து. ஆனாலும் தொடர்ந்து சோர்வு இருக்கிறது என்றால், அதற்குக் காரணம் தெரிந்து சிகிச்சை பெறுவதுதான் சரி. அப்போதுதான் சோர்வு மறுபடியும் தொல்லை தராது. அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும் நீங்கள் அதிக நேரம் இருக்கிற இடத்தில் நல்ல காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும். மாசில்லாத காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். அமர்ந்த இடத்திலிருந்து மணிக்கொருமுறை எழுந்து 5 நிமிடம் நிற்கலாம்; நடக்கலாம்; கை, கால்களை நீட்டி மடக்கலாம்.

தினமும் எட்டு மணி நேரம் எவ்வித இடையூறும் இல்லாமல் உறங்க வேண்டும். தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்குவதும் எழுந்திருப்பதும் முக்கியம். தொலைக்காட்சி, செல்போன் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். வார இறுதி நாட்களைக் குடும்பத்துடன் கொண்டாடுங்கள். பகலில் கொஞ்சமாவது வெயிலில் செல்லுங்கள்.

உடல் எடையைப் பேணுங்கள். சமச்சீரான இந்தியப் பாரம்பரிய உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். மேற்கத்திய உணவுகளையும் அதிக எண்ணெய் உள்ள, நிறை கொழுப்புள்ள உணவுகளையும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். நாளொன்றுக்கு 500 கிராம் காய்கறி/ பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள்.

தினமும் காலையில் நடைப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு ஏதாவது ஒன்று அவசியம். மாலையில் யோகாசனம்,இரவில் தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பு தியானம் செய்யலாம். வேலைகளை முறைப்படுத்திச் செய்யுங்கள். முக்கிய வேலைகளுக்கு முதலில் முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் செய்வதும், நன்கு திட்டமிட்டு, நேரமேலாண்மையைப் பின்பற்றி, நிதானமாகச் செய்யவேண்டியதும் முக்கியம்.

தினமும் குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துங்கள். குளிரூட்டப்பட்ட அறைகளில் பணிபுரிபவர்களுக்கு நீரிழப்பு ஏற்படுவது கோடைக் காலத்தில் வெளியில் தெரியாது. ஆனால், சோர்வு தெரியும். இவர்களும் தேவைக்கு ஏற்ப தண்ணீர் அருந்தினால்தான் சோர்வு நீங்கும். காபி, தேநீர், கோலா, குளிர்பானங்கள் குடிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் ஒரு பயனுள்ள பொழுதுபோக்கைக் கடைப்பிடியுங்கள். வார, மாத இதழ், புத்தகம் வாசிப்பது, இசை கேட்பது, நல்ல உரை கேட்பது, ஓவியம் வரைவது, தோட்ட வேலை பார்ப்பது, வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவது, ஒழுங்குபடுத்துவது, வீட்டில் மனைவிக்கு உதவுவது, குழந்தைகளுக்குப் படிப்பில் உதவுவது.. உங்கள் மனவழிப் பாதை இப்படி ஏதாவது ஒரு வழியில் சென்றால் நல்லது.

நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளின் பக்கவிளைவால் சோர்வு ஏற்படுகிறதா என்பதை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். புகை பிடிப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். மது அருந்த வேண்டாம். மன அழுத்தத்துக்கு இடம் தராதீர்கள். மனக்கவலை இருக்கும்போது உங்கள் நம்பிக்கைக்கு உரியவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். மனநல ஆலோசனை பெறுங்கள். மனநலம் பேணுங்கள்.

KUTTY டாக்டர்

வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் குறைந்தது 14 மணி நேரம் விரதம் இருந்தால் வயது ஆவதைத் தடுக்கவும், புற்றுநோய் உருவாவதைக் குறைக்கவும் முடியும் என்று ஆய்வு முடிவுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

நோய் வராமல் தடுப்பதே சித்தா...

அலோபதி எனும் ஆங்கில மருத்துவத்தை மட்டுமே தேடி ஓடிக்கொண்டிருந்த மக்கள், இன்று இந்திய மரபுசார் மருத்துவத்தின் மீதும் அக்கறை கொள்ளத் தொடங்கியிருக்கின்றனர். பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் குறித்து விளக்குகிறார் மருத்துவர்

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன்,
இம்ப்காப்ஸ் இயக்குநர்.

கேள்வி : சித்த மருத்துவ முறையின் அப்டேட் நிலை என்ன?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

மக்களின் கல்வி நிலை அதிகரித்த இந்நாட்களில் மக்கள் பயன் தராத எதையும் ஒப்புக்கொள்வதில்லை. எனவே, மக்கள் சித்த மருத்துவத்தின் மீது கூடுதலாக அக்கறை செலுத்தத் தொடங்கியிருப்பதே மிகப்பெரும் மாற்றம் ஆகும். சர்க்கரை நோய் என்று எடுத்துக்கொண்டால் சித்த மருத்துவத்தில் அந்த பாதிப்புக்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிக்கப்படு வதில்லை. அதன் காரணமாக ஏற்படும் பக்க விளைவுகளுக்கும் மருந்துகளை சிபாரிசு செய்கிறோம். மேலும், உடல் சார்ந்து மட்டுமில்லை; மனம் சார்ந்தும் மருந்து வழங்கப்படும். உணவு முறைகளையும், வாழ்வியல் முறைகளையும் மாற்றிக்கொள்ள ஆலோசனை யுடனே சித்த மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். இதுதான் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு. ஒரு காலத்தில் குடும்ப மருத்துவமாக இருந்த இதனை, மக்கள் இன்று உணர ஆரம்பித்துள்ளது வரவேற்கத் தகுந்தது.

கேள்வி ; மாற்று மருத்துவத்தின் மீது மக்களுக்கு அதீத நாட்டம் உருவாகி யுள்ளதற்கு என்ன காரணம்

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

மாற்று மருத்துவம் என்கிற பதமே தவறானது. ஆங்கில மருத்துவத்தைத் தவிர்த்த மற்ற மருத்துவ முறையெல்லாம் 'மாற்று மருத்துவ முறை (Alternative Medicine)' என்று தவறாக மீண்டும் மீண்டும் பதிய வைக்கப் படுகிறது. உண்மையில், நமது இந்திய மருத்துவ முறைகள் (ஆயுஷ்) தான் முதன்மையானது (Native Medicine). இதில் முக்கியமானது சித்த மருத்துவம். சமீப காலமாக சித்த மருத்துவத் தைத் தேடி வருபவர்களின் எண்ணிக்கை கூடுதலாகிக் கொண்டுவருவது உண்மைதான். இதற்குக் காரணம் சித்த மருத்துவத்தில் தீர்வு இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை பெருகியுள்ளது.

உடல் காட்டும் அறிகுறிகளை

முன் வைத்து சித்த மருத்துவத்தில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுவது இல்லை. பல்வேறு பரிசோதனை முறைகள், பரிசோதனைக் கூடங்கள் எல்லாம் இன்றைக்குத் தான் வந்துள்ளன. இவை எல்லாம் இல்லாத காலத்தில் 'நாடி பார்த்தல்' எனும் நோய் அறியும் கலையின் மூலம், நோயின் மூலக் காரணத்தை அறிந்து சிகிச்சை அளிக்கும் வழக்கம் சித்த மருத்துவத்தில் இருந்தது. பல சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்ட சித்த மருந்துகளின் ஆற்றல் அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய மக்கள் சில உடல் கோளாறுகளை வீட்டு அஞ்சறைப் பெட்டியிலிருக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு குணப்படுத்திக்கொள்ள முன் வந்துள்ளனர். இதன் வெளிப்பாடுதான் ஊர் முழுக்க புதிதாக தோன்றி வரும் நாட்டு மருந்துக் கடைகள்.

கேள்வி ; சமூகவலைதள தாக்கத்தினால் சித்த மருத்துவத்தின் மீது மக்களுக்கு ஆர்வம் அதிகரித்துள்ளதா?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

யூடியூப், இன்ஸ்டா, வாட்ஸ் அப் போன்றவை மூலம் தகவல்கள் பரப்பப்பட்டாலும், மக்கள் பயன் படுத்தி அதன் உண்மையை உணர்ந்ததால்தான் சித்த மருத்துவத்தைத் தேட தொடங்கியிருக்கிறார்கள். சித்த மருத்துவம் தாமதமாகத்தான் பலன் தரும் என்கிற நம்பிக்கையும் மக்களில் சிலரிடம் உள்ளது. குணப்படுத்த காலம் எடுத்தாலும், நோயின் பக்க விளைவுகளை களைவதுடன், மீண்டும் அந்த பாதிப்பு வராமல் செய்யும் ஆற்றலும் சித்தாவுக்கு உண்டு. சித்த மருத்துவத்தை அறிவியல் அடிப்படையில் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தி, இன்னும் மேம்படுத்த வேண்டும் என்பதும் உண்மைதான். அரசு இதற்கென்று நிதி ஒதுக்கித் தந்து உதவினால் எதிர்வரும் காலங்களில் சித்த மருத்துவம் இன்னமும் மிளிரும்.

KUTTY டாக்டர்

கால் பெருவிரல் இல்லாத நபர்களால் நேராக நடக்க இயலாது. உடல் சுமையைப் பகிர்ந்து உடல் சமநிலையைப் பேணுவதற்கு பெருவிரலே உதவுகிறது.

கேள்வி ; சித்த வைத்தியம் குறிப்பாக, எந்தெந்த நோய்களுக்கு பலன் தரும் என்று சொல்ல முடியுமா?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

ஆரம்ப கால புற்று நோய் மற்றும் தொற்றா நோய்கள், ரத்த அழுத்தம் சர்க்கரை நோய், உயிர்கொல்லி நோய்களுக்கு நல்ல நிவாரணம் கொடுக்கக் கூடியது, தொடர்ந்து சித்த மருந்துகளை சாப்பிட்டு வருவது கட்டாயம் என்பதையும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி ; 'கடப்பாரையை முழுங்கினதற்கு சுக்குக் கசாயமா' என்கிற வட்டார வழக்கை எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள்?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

இன்றைய நாட்களில் விபத்து போன்ற தீவிர பாதிப்புகளுக்கு நவீன சிகிச்சையைத்தான் மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப கட்ட இதய அடைப்பு நோயை சித்தாவின் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது. எந்தெந்த பாதிப்பு களுக்கு என்ன சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மக்கள் பயன்படுத்தித் தான் தெளிவு பெற வேண்டும். நோய் வராமல் இருப்பதைத்தான் முதன்மையானதாக சித்தா தனது கொள்கையாகவே வைத்துள்ளது. இதனையும் மக்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி ; நாட்டு மருத்துவம், பாட்டி வைத்தியம் என்று தமிழ் சித்த மருத்துவத்தை கருதும் போக்கும் மக்களிடம் இருக்கிறதுதானே..?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

இது மக்களின் தெளிவின்மையைத்தான் காட்டுகிறது. வாழ்வியில், பழக்க வழக்கங்கள், உணவு முறை, தூங்கு நேரம், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை கணித்துதான் சித்தாவில் மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. கட்டு, கலங்கு, செந்தூரம், பர்பம் போன்ற அதிஅற்புதமான சித்த மருந்துகள் உள்ளன. இவற்றை செய்ய ஏராளமான பண வசதி தேவை. இன்றைய நாளில் இவற்றை தயாரிக்க முடியாத நிலை உள்ளது. இவை எல்லாம் தயாரிக்கப்பட்டு புழக்கத்துக்கு வந்தால், சித்த மருத்துவ முறை இன்னமும் பெரிய நிலையை சென்றடையும்."

கேள்வி ; இன்று சித்த மருத்துவ கல்லூரிகளில் படித்துவிட்டு வரும் மருத்துவர்கள் மரபுரீதியான, பாரம்பரிய மருத்துவர்களை போலி மருத்துவர்களாக கருதும் நிலை இருக்கிறதே.?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

பாரம்பரிய மருத்துவ முறை இல்லை என்றால் சித்த மருத்துவ முறையே இல்லை. இன்றைய மருத்துவக் கல்வி நிலையங்களில் கற்பிக்கப்படுகிற பாடங்கள், மருந்து முறைகள் எல்லாம் நமது முன்னோர்கள் மரபு ரீதியாக

செய்துகொண்டிருந்தவைதான். அவர்கள்தான் அஸ்திவாரங்கள். படித்துவிட்டு வந்ததாலேயே பாரம்பரிய மருத்துவர்களை போலி மருத்துவர்கள் என்று கருதுவது தவறானது. அகடாமிக் தகுதியுடன் வரும் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளில் படித்த பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் நமது பாரம்பரிய முன்னோர்களை போற்றத்தான் செய்கிறார்கள்."

கேள்வி : 'சனி நீராடு', எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, பேதி மருந்து சாப்பிடுவது போன்ற பழக்க வழக்கம் எல்லாம் காணாமல் போய்விட்டது. இவற்றால் நன்மை உண்டா?

டாக்டர் டி.பாஸ்கரன் :

எண்ணெய் குளியல் முறையை இப்போது பலர் கடைபிடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். நல்லெண்ணெயைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். 'சனி நீராடு' என்பது நமது முன்னோர்கள் கடைபிடித்த சிறந்த பழக்கம். மலையிலிருந்து வரும் நீருக்கு கருப்பு நீர் என்று பெயர். அதை குறிக்கும் வகையில் உருவானது தான் சனி நீராடு என்பது. கருப்பு நிறத்துக்கு உகந்தது சனிக் கிழமை... எனவே சனிக்கிழமையில் எண்ணெய் குளியலை மேற்கொள்வது நல்லது என்று நமது முன்னோர்கள் வகுத்தார்கள். அதுபோன்றே நமது உடம்பில் கழிவுகளை அகற்றிக்கொள்ள பேதி மருந்துகள் சாப்பிடுவதும் எல்

KUTTY டாக்டர்

சின்ன வெங்காயம் அரைத்து சாறு 3 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து அதில் சம அளவு செக்கு நல்லெண்ணெய் கலக்கி அதில் 3 சொட்டுக்களை வலிக்கும் சொத்தை பல் மீது வைத்தால் பல் வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்துவிடும்.

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

உலகம் முழுக்கவே, முதலில் கர்ப்பம் அடையும் பெண்களுக்கு வெளியே சொல்ல முடியாத அச்சம் ஒன்று உள்ளது. அந்த கவலையை தீர்ப்பதற்கு எளிய வழி இருக்கிறது.

பெண் பிறப்புறுப்புக்கு கெகல் எக்சர்சைஸ்

பாலியல் பாடம்

கருத்தரித்தவுடன் நல்லபடியா சுகப்பிரசவம் நடக்கணும் என்கிற வேண்டுதல் எல்லா பெண்கள் மனதிலும் உருவாகிவிடும். அதேநேரம், இத்தனை சின்னதாக இருக்கும் பிறப்புறுப்பு வழியே குழந்தை வெளியே வந்தா வஜைனா தளர்ந்துவிடாதா என்கிற கேள்வியும் பெரும்பான்மை பெண்கள் மனதில் எழும்.

சுகப்பிரசவம் பெண்ணுறுப்பைத் தளர்வடைய செய்யுமா? அப்படித் தளர்வடைந்து விட்டால், பெண்ணுறுப்பை இறுக்கமாக்க என்ன செய்ய வேண்டும்.? இந்தக் கேள்விகள் கர்ப்பம் அடையும் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, அவர்களுடைய கணவர்களுக்கும் இருக்கின்றன. பெண்ணுறுப்பு தளர்ந்துவிட்டால் தாம்பத்திய உறவு முன்பு போல இனிமையாக இருக்காது என்ற ஏக்கமும் வந்து விடுகிறது.

சுகப்பிரசவத்தில், குழந்தையானது தாயின் பெண்ணுறுப்பு வழியாக வெளிவருகிறது. அந்த நேரத்தில், குழந்தை வெளிவருவதற்கு ஏற்றவாறு பெண்ணுறுப்பின் தசைகள் விரிந்து கொடுக்கும். குழந்தை வெளிவந்ததும் விரிவடைந்த தசைகள் மெள்ள மெள்ள பழைய படியே இயல்புநிலைக்குத் திரும்பிவிடும். இந்த நிகழ்வு இயல்பானவைதான். அதனால், நல்ல படியாக சுகப்பிரசவம் நடந்துவிட்டது என்று மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டிய நேரத்தில், இதுபற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

உங்கள் மகப்பேறு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று கெகல் எக்சர்சைஸ் செய்து வந்தால், படிப்படியாகப் பெண்ணுறுப்பு இறுக்கமடைய ஆரம்பிக்கும்.

இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்வதற்கு முன்,கட்டாயம் சிறுநீர் கழித்துவிட வேண்டும். பயிற்சியை உட்கார்ந்தும்

KUTTY டாக்டர்

முதன்முறையாக ஆய்வுக் கூடத்தில் செயற்கை கருப்பை உருவாக்கி சாதனை புரிந்திருக்கிறது ஜப்பான். இந்த செயற்கை கருப்பை மூலம் சிசுவை தாயின் உடலுக்குள் இல்லாமல் வளர்த்துவிட முடியும். இந்த ஆய்வு வெற்றி பெற்றிருப்பது ஒரு மாபெரும் மருத்துவ சாதனையாக கொண்டாடப்படுகிறது.

செய்யலாம் அல்லது படுத்தவண்ணமும் செய்யலாம். மனதுக்குள், எனக்கு இப்போது அவசரமாக சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும்; ஆனால், எங்குமே கழிவறை இல்லை.சரி, பெண்ணுறுப்பை இறுக்கி சிறுநீரை அடக்குவோம் என்று நினைத்துக்கொண்டு, பெண்ணுறுப்பின் தசையை இறுக்கமாக்க வேண்டும்.

1 முதல் 10 வரை மனதுக்குள் எண்ணிவிட்டு, சிறுநீர் கழிப்பதுபோல பெண்ணுறுப்பை ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். தினமும் காலை, மாலை 10 நிமிடங்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்துவந்தால், சுகப்பிரசவத்தால் விரிவடைந்த பெண்ணுறுப்பு மீண்டும் படிப்படிப்படியாக தன் இயல்புநிலைக்குத் திரும்பி விடும்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகு,அடிவயிறு தொய்ந்து போயிடுச்சு... என்று பல பெண்கள் வருத்தப்படுவார்கள். அப்படித் தளராமல் இருப்பதற்கு வீட்டின் மூத்த பெண்மணிகள்,சுகப் பிரசவமான பெண்ணின் வயிற்றில் துணியை இறுக்கமாகக் கட்டிவிடுவார்கள். இதனால், அடிவயிற்றுத் தசைகள் இறுக்கமாகாது என்பதே உண்மை.

பிரசவமாகி உடல்நலம் சற்று தேறிய பிறகு, அடிவயிற்றுத் தசையை இறுக்கிப் பிடிப்பதுபோல செய்கிற பயிற்சியைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்து வர, அடிவயிற்றுத் தசைகள் மீண்டும் இறுக்கமாகி ,உறுதி பெறும்.இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்யும்போது, கூடுதல் பலனாக, தளர்ந்த பெண்ணுறுப்பிலும் இறுக்கம் வர ஆரம்பிக்கும்.

பெண்ணுறுப்புத் தளர்வும், அடிவயிற்றுத் தளர்வும் அதிகமாக இருக்கிறதென்றால், பிசியோதெரபிஸ்ட் உதவியையும் நாடலாம். பிரச்னைகளை வெளியே சொல்ல தயக்கப்பட்டுக்கொண்டே இருந்தால்,தளர்ந்த பெண்ணுறுப்பும் சரியாகாது; அடிவயிறு இறங்கி தொந்தியும் வரும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு உங்கள் உடலைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருவது உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது.

www.gyaanaguru.com

சீமான் பேச்சைக் கேட்டு கள்ளு குடிக்கலாமா..?

தமிழரின் பாரம்பரிய பானம் கள்ளு குடிப்பதை தடுக்க முடியாது என்று நாம் தமிழர் சீமான் போராடிக் கொண்டு இருக்கிறார். இதற்காக பனை மரத்தில் ஏணி கட்டி ஏறி கள்ளு இறக்குகிறார். உண்மையில் கள்ளு உடலுக்கு நல்லதா..?

கள்ளு பானத்தில் இயற்கையான எத்தனால் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. இதனால் உடனடி பாதிப்பாக நினைவாற்றல் குறைவு, முடிவெடுக்கும் திறன் பாதிப்பு, மற்றும் எதிர்கால பாதிப்பாக டிமென்ஷியா போன்ற நரம்பியல் நோய்கள் உருவாகலாம். அதிக கள்ளு குடிப்பவர்களுக்கு கல்லீரல் பாதிப்பும் அதன் தொடர்பாக சிரோசிஸ் (cirrho-sis), கல்லீரல் புற்றுநோய் (liver cancer) போன்ற தீவிர நிலை களுக்குக் காரணமாகலாம். இதயத்துடிப்பையும் இது பாதிக்கிறது. அதோடு இயல்பான குடும்ப வாழ்க்கை முறையை சீர்குலைக்கிறது.

அளவோடு கள்ளு குடிப்பது உடலுக்கு நன்மை தரும் என்பது நிச்சயம் உண்மை அல்ல. மேலும் கள்ளுவில் கலப்படம் சேர்கையில் கண் பார்வை இழப்பு, கை கால் முடக்கம் போன்ற ஆபத்துகள் உருவாகலாம். எனவே, சீமான் பேச்சைக் கேட்டு ஏமாந்து போகாதீர்கள். அவர் உண்மையில் கள்ளு ஆதரவாளர் என்றால் அவரது மனைவி, குழந்தைகள் தினமும் கள்ளு குடிப்பதை உறுதி செய்யட்டும்.

www.gyaanaguru.com

1

சொர்க்கத்தில் கல்யாணம்

கல்யாணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுவதாகச் சொல்வார்கள். அது உண்மையோ இல்லையோ, திருமணம் நல்லபடியாக அமைந்துவிட்டால் வாழ்க்கை சொர்க்கமாக மாறிவிடும் என்பது மட்டும் உண்மை என்பதை விளக்குகிறார் மருத்துவர்

டாக்டர் பதூர் மொய்தீன்
பாத்திமா மருத்துவமனை,
சென்னை

திருமணம் ஒரு நாட்டின் கலாச்சாரம். ஒரு சமுதாயத்தின் மனநிலை அப்போதைய கலை மற்றும் கலாச்சாரங்கள், நடைமுறைகளை பிரதிபலிப்பதாகவே உள்ளது. திரைப்படங்கள், கவிதைகள், கட்டுரைகள் மற்றும் கதைகள் எல்லாம் அப்போதைய சமூக நடைமுறைகளை வெளிப்படுத்துவதாக நம்பப்படுகிறது.

கலாச்சாரம், நடைமுறைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவற்றை அளக்கக்கூடியதாக திரைப்படங்களும் இலக்கியங்களும் இருக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் அந்தந்த காலகட்டத்தில் என்னென்ன நாட்டில் நடைமுறையில் இருந்தன என்பதை அனைவரும் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

உதாரணத்துக்கு 70 மற்றும் 80ம் ஆண்டுகளில் வெளிவந்த திரைப்படங்களை கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வோம். ஏனெனில், திரைப்படங்கள் என்பது ஒரு முக்கிய கால அளவுகோலாகவே இருக்கிறது. அந்த சமயத்தில் மக்களின் மனநிலை, உடை மற்றும் நாகரிகம் எப்படி இருந்தது என்பதை தெளிவாக காட்டும் கால கண்ணாடியாக திரைப்படங்கள் இருக்கின்றன.

80களில் வந்த படங்களைப் பார்த்தால், கதாநாயகன் நன்கு படித்த, தெளிந்த அறிவுடையவனாக இருப்பான். வீரத்துடன் விவேகத்துடன் ஒழுக்கசீலனாக, தர்ம சிந்தனையுடைய வனாக இருப்பான். வசீகர உடல்வாகும் சுத்தமாக தன்னை அலங்கரித்துக்கொள்பவனாக நாகரிக மாக இருப்பான். நல்ல வேலையில் இருப்பான். கை நிறைய ஊதியம் பெறுவான். அவனுக்கு எந்த தீயப் பழக்கங்களும் துளியும் இருக்காது.

80களில் வந்த படங்களில் காட்டப் பட்ட வில்லன்களை எடுத்துக்கொண்டால், கோரமான தோற்றம், கிடா மீசை, அகங்காரமாக இருப்பார்கள். குரல் கொக்கரிக்கும். புகை பிடிப்பார்கள். சூதாடும் பழக்கம் இருக்கும். எல்லா தீயப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையானவர்களாக இருப்பார்கள். முகத்தில் வடு அல்லது மச்சம் இருக்கும். ஒழுக்கமற்றவர்களாக காட்டப்படுவார்கள்.

கதாநாயகி அழகான, அறிவான ஒழுக்கமான கதாநாயகனை மட்டுமே விரும்புவாள். இதற்கு எதிர்மாறாக வில்லனை பெரிதும் வெறுப்பாள். இப்படி அன்றைய திரைப்படத்தில் காட்டப்பட்டது, அன்றைய சமுதாய

www.gyaanaguru.com

நிலையை பிரதிபலிப்பதாகவே இருந்தது. இன்றைய நாளில் வெளிவரும் சில திரைப்படங்களில் நாயகன் நாகரிகமாக, வெளிநாட்டில் படித்துவிட்டு, நல்ல உத்தியோகத்தில் இருப்பவனாக, பெருந்தொழிலதிபராக இருப்பான். அவனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணியும் இருக்கும். ஒரு தொழில் ஸ்தாபனத்தை நிர்வகிப்பவனாக இருப்பான். கதாநாயகி அவனை விரும்ப மாட்டாள். எனவே அந்த கதாநாயகன் வில்லன்கள் செய்யும் வேலைகளில் ஈடுபட ஆரம்பிப்பான்.

இன்று வெளிவரும் பல படங்களில் நாயகன், தந்தை பெயர் தெரியாதவனாக இருப்பான். ஒழுங்காக பள்ளிக்கூடத்துக்கு போகாதவனாக இருப்பான். நாகரிகத்துக்கும் அவனுக்கு நீண்ட இடைவெளி இருக்கும். அவனது உடை நாகரிகமாக இருக்கவே இருக்காது. எண்ணெய் காணாத பரட்டை தலை, சவரம் செய்யாத முகம், பெரும்பொழுதை குட்டிச்சுவரில் கழிப்பான். கதாநாயகிக்கு அவன் மீது பெருங்காதல் ஏற்படும். மருகுவாள். உருகுவாள். தன்னம்பிக்கையற்றவனாகவும் இருப்பான். அவன் மீதான அவளுடைய காதல் அவனை துணிச்சல் கொண்டவனாக மாற்றும். அவளிடம் இருந்து அவன் தைரிய மின்சாரம் தயாரித்துக்கொள்வான்.

இன்னும் சில படங்களில் கதாநாயகனை அயோக்கியனாகவும், கூலிப்படை தலைவனாகவும் காட்டுகிறார்கள். அவன் கதாநாயகியிடம் பாலியல் வன்முறையில் ஈடுபடுவதாகவும் சித்தரிக்கப்படுவான். அவ்விதம் தன்னை பாலியல் வன்முறை செய்தவனையே அவள் திருமணம் செய்துகொள்வதாகவும் காட்டுகிறார்கள். அத்தகைய படங்கள் வெள்ளி விழா காணும் வெற்றிப்படங்களாகவும் அமைந்துவிடுகின்றன. பெண்களின் அமோக ஆதரவினைப் பெற்ற படங்களாகவும் அவை இருக்கின்றன. அரசாங்கம் சிறந்த படம் என்று அவற்றுக்கு விருதுகளும் வழங்கி கௌரவிக்கின்றன.

இன்றைய காலகட்டத்தில் மக்களிடையே தொலைகாட்சி ஆதிக்கம் பெற்றதாக திகழ்கின்றன. அவற்றில் நெடுந்தொடர்கள் (வெப் சீரிஸ்) இன்றைக்கு பெரும் செல்வாக்கு

பெற்றவையாக இருக்கின்றன. இத்தகைய தொடர்களில் பெண்களை வக்கிர உணர்வு கொண்டவர்களாக, வில்லிகளாக, பலதார மணம் கொள்கிறவர்களாக, அந்நிய ஆண்களை நேசிப்பவர்களாக, தற்கொலைக்குத் தூண்டுபவர்களாக, கொலை கொள்ளையில் ஈடுபடுபவர்களாக சித்தரிக்கப்படுகிறார்கள். அத்தகைய பாத்திர படைப்புகளில் நடிக்க பல பெண்கள் விரும்புகிறார்கள். விரும்பி நடித்து பெரும் பாராட்டையும் பெறுகிறார்கள். இன்றைய சமூக வலைதளங்களில் அவர்கள் செல்வாக்கு பெற்றவர்களாகி விடுகிறார்கள். இத்தகைய தொலைக்காட்சி களேபரங்களை பெண்கள் விரும்பி கண்டு களிப்பதுதான் விநோதமாகும். இதனால் அந்த சம்பந்தப்பட்ட தொலைக்காட்சி நிறுவனங்கள் பெரும் விளம்பர வருவாயையும் ஈட்டுகின்றன.

இதனை எல்லாம் பார்க்கும்போது, இப்படித்தான் சமுதாயம் இருந்திருக்கின்றதா? பெண்கள் இன்றைய நாளில் இப்படித்தான் இருக்கிறார்களா? பெண்களும் இதனைத்தான் இன்று விரும்புகிறார்களா? இப்படித்தான் இன்றைய பெண்களின் தேவைகளும் விருப்பங்களும் இருக்கின்றனவா? என்று மனதில் ஏராளமான கேள்விகள் எழுகின்றன.

திருமணம் புனிதமானது. அது, சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது என்றெல்லாம் நம்பப்படுகிறது. ஆயிரம் காலத்துப் பயிர் என்றும், ஆயிரம் பொய் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணத்தை நடத்தலாம் என்றெல்லாம் சொல்லப்படுகிறது.

திருமணம் என்றால் என்ன? அது எப்போது, எவ்விதம் உருவானது? அது நிறுவனமயமானது எப்படி? அதன் பயன் என்ன? அதில் இருக்கும் பிரச்சினைகள், பாதிப்புகள் என்ன? அதன் விளைவுகள் எப்படியிருக்கும்? திருமணம் என்கிற ஒன்று இல்லாவிட்டால் இந்த மனிதர்கள் எப்படி இருப்பார்கள்? இந்த சமுதாயம் எப்படி உருமாறியிருக்கும்? திருமணம் என்பதில் சட்டத்தின் பங்கு என்ன? திருமணம் என்பதில் சமுதாயத்தின் பங்கு என்ன? திருமணத்தை ஆரோக்கியமாக நடத்த என்னென்ன வழிமுறைகள் இருக்கின்றன? திருமணத்துக்கான ஆலோசனைகளை என்ன? அவற்றை பெறுவது எப்படி? திருமணம் என்பதை எவை எவை சீரழிக்கின்றன? முற்காலங்களில் திருமணம் என்பது எப்படி இருந்தது? முற்காலத்தில் விவாகரத்து என்பது இருந்ததா? இக்காலத் திருமணம், காதல் திருமணம், சாதி மீறல் திருமணம், பெரியோர்களால் திட்டமிட்டு நடத்தப்படும் திருமணம், வைதீக திருமணம், சீர்திருத்தத் திருமணம், திருமணத்தின் வரலாறு என்ன? என்பதை எல்லாம் நுட்பமாக நாம் அறிந்துகொண்டால், திருமணம் என்பதன் மீதான் நம் மதிப்பு என்னவென்று தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும்.

திருமணம் என்பது இரண்டு மனங்கள் ஒன்றுசேர்வது மட்டுமல்ல. இரு உடல்கள் சங்கமிப்பது மட்டுமல்ல. அது இரு வேறுபட்ட கலாச்சாரங்கள் ஒன்றுசேரும் பெரும் நிகழ்வு! இரு வேறுபட்ட பொருளாதார நிலைகள் ஒன்றுசேரும் நிகழ்வு. வேறுபட்ட உணவு பழக்க வழக்கங்கள் இரண்டறக் கலக்கும் நிகழ்வு. வேறுபட்ட வழிபாட்டு முறைகள், நாகரிகங்கள், ஒழுங்கு முறைகள் கலந்துருவாகும் நிகழ்வு. வெவ்வேறான சுத்தம், சுகாதார நிலைகள் ஒருமித்த பயணம். வெவ்வேறு குணநலன்கள் ஒன்று கூடி சிறகடித்துப் பறக்கும் சம்பவம். இதுதான் திருமணம் என்பதன் தெளிவு.

இத்தகைய திருமணம் பொறுப்புடன், மதிப்புடன், குறையின்றி நடந்தேற என்னென்ன ஆலோசனைகள் உள்ளன என்பதை அனைவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

திருமணம் என்கிற நிகழ்வு எப்படித் தொடங்கியது? இதுவொரு மிகப்பெரிய கேள்வி. பதில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய கேள்வியும் கூட. மனிதன் தொடக்கக் காலங்களில் உணவைத் தேடி வெவ்வேறு இடங்களுக்கு நகர்ந்துகொண்டே இருந்தான். உடலின் தேவையை அறிந்து இனப்பெருக்கத்தில் ஈடுபட்டான். அதில் சுகம் இருப்பதையும் அவனது உடல் அறிந்துகொண்டது. அதனால் இச்சையின் தேவை அவனுக்கு வசமானது. இனப்பெருக்கம் நிகழ்ந்தது. கூட்டம் கூட்டமாக வாழத் தொடங்கினான். ஒவ்வொருவரும் சுமக்கக் கூடிய அளவுக்குத்தான் அவனது தேவை இருந்தது.

அவனது அவனது நாட்களை வழிநடத்தியது. உணவு, உடை, இருப்பிடம் மட்டுமே அவனது அத்தியாவசிய தேவையாக இருந்ததால் அதற்குதான் முக்கியத்துவம் கொடுத்தான். அன்றைய நாட்களில் தட்ப வெப்ப, பருவ கால சூழல்களுக்கு ஏற்ப தனது வாழ்க்கையை நகர்த்திச் செல்வது அவனுக்கு பெரும் சிக்கலாக இருந்தது. அதே வேளையில் சேகரிப்பின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொண்டார்கள் மக்கள். தனது தேவையின் அளவுக்கேற்ப சேகரம் செய்துகொண்டார்கள். உறவு நிலைக்கு அவ்வளவாக முக்கியத்துவம் கொடுக்காவிட்டாலும் பாசம், பரிவு போன்ற உணர்வுகள் இயற்கையாக அமைந்திருந்தன.

மனித குல வரலாற்றின் அடுத்தகட்டமாக, தன் பசிப்பிணியைப் போக்கிக்கொள்ள உணவு இருக்கும் இடங்களைத் தேடித் தேடி அலைந்த மனிதர்கள், ஒரு கட்டத்தில் நிரந்தரமாக உணவு கிடைக்குமிடங்களில் தங்க ஆரம்பித்தான். அதுமட்டுமின்றி தனக்கான உணவை தானே உற்பத்து செய்துகொள்பவனாக மனிதர்கள் மாறினார்கள். வேளாண்மை என்கிற உற்பத்தி முறை அவனுக்கு அறிமுகமானது. தங்கள் தேவைக்கேற்ப உற்பத்தி செய்துகொண்டார்கள். அதையும் தாண்டி மிஞ்சியவற்றை சேகரித்து வைக்கத் தொடங்கினார்கள். தனக்கென்ற வேளாண்மை எல்லைகளை வகுத்துக்கொண்டார்கள். பயிர்களை பாதுகாத்தான். வேளாண்மை மூலம் உறவுகள் ஏற்பட்டன. இத்தகைய உற்பத்தியில் ஈடுபட கூடுதல் ஆள் பலம் அவர்களுக்குத் தெவைப்பட்டது. எனது, உனது என்கிற உரிமை உணர்வு எல்லோருக்கும் உண்டானது.

எனக்குப் பின் இந்த உற்பத்தியை யார் மேற்கொள்ளப் போகிறார்கள்? இந்த பலனை யார் யார் அனுபவிக்கப் போகிறார்கள் என்கிற கேள்விகள் அவர்களுக்கு எழுந்தன. நிலத்திற்காக உரிமை கொண்டாடப்பட்டது. ஒரு கட்டத்தில் உணவைத் தேடித் தேடி அலைந்தவனுக்கு ஓரிடத்திலேயே உற்பத்தி செய்துகொள்ளும் ஆற்றல் கைவரப் பெற்றதால் அந்தந்த இடங்களிலேயே தங்க ஆரம்பித்தான். ஊர் என்பது அப்படித்தான் உருவாயின. கால நிலை வேகத்தில் மனிதர்களுக்கு நோயும் வர ஆரம்பித்தன. அந்த நோய்களில் இருந்து விடுபட தீர்வு தேவைப்பட்டது. ஆசை, கோபம், அங்கங்காரம், திமிர், உயர்வு நவிர்ச்சி, பாசம் என்கிற உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கூடியது. நிலமும் உடைமைகளும் அவரவர்களின் சொந்தமாகின. அவற்றை பாதுகாக்கும் நிலைகளையும் அவன் யோசித்து யோசித்து அவற்றை கடைபிடிக்கத் தொடங்கினான்.

இன்னும் என்னென்னெ உருவாயின. திருமணம் என்கிற நிலை எப்போது, எப்படி உருவானது என்பதை 'யாக்கை' அடுத்த இதழில் தெளிவாகப் பார்ப்போம்.

– தொடரும்...

KUTTY டாக்டர்

உடலில் படிந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பை குறைப்பதற்கு சானா எனும் புதிய மருந்து கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இது பசியைக் குறைக்காமல், தோலில் எந்த பக்கவிளைவும் ஏற்படுத்தாமல் கொழுப்பைக் குறைப்பது உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இது, நிறைய அறுவை சிகிச்சைகளை குறைப்பதற்கு வழி வகுக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

புதிய பார்வை, புதிய கண்ணோட்டத்தில்

இதிகாச நாவல்

ஞானகுரு
பதிப்பகம்
வெளியீடு

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

உங்கள்
பிரதிக்கு
80725
89355
அழைக்கவும்

80725 89355 செல்போன் எண்ணுக்கு பணம், முகவரி அனுப்புங்கள். எங்கள் செலவில் புத்தகம் அனுப்பிவைக்கப்படும் க்யூ ஆர் கோடு மூலமாகவும், வங்கிக் கணக்கிலும் பணம் அனுப்பலாம்.

GYANAGURU PUBLICATION, UNION BANK OF INDIA,
IFS CODE : UBIN0554847,
Current Account No. 548401010050639