₹100/-

ஞானகுரு

யாக்கை

செப்டம்பர் 2025

2 - 9

எஸ்.கே.முருகன்

காந்தி

என் ஆரோக்கிய வழிகாட்டி!

Online
கவுன்சிலிங்
WhatsApp Call Only

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் உறவுச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வு

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

மனிதர்களே மருந்து, மனிதர்களே நோய்

ஆசிரியர் பக்கம்

பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற கிருமிகள் மனிதர்களுக்கு நோய் பரப்புகின்றன என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த தகவல். இந்த பட்டியலில் மனிதர்களுக்கும் முக்கிய இடம் இருக்கிறது என்பதுதான் ஆச்சர்யமான உண்மை. சக மனிதரின் போட்டி மனப்பான்மை, எரிச்சல், கோபம், மிரட்டல், பொறாமை, அபகரிப்பு, ஆதிக்கமனப்பான்மை போன்றவை நிறைய பேருடைய மன நலனையும் உடல் நலனையும் பாதிக்கிறது. அதேபோல், அக்கம்பக்கத்து மனிதர்களின் லைஃப்ஸ்டைலும், சுற்றுச்சூழலும் நிறைய பேருடைய வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்கிறது.

அதாவது அக்கம்பக்கத்து வீட்டினர் பார்ட்டி, குடி, கும்மாளம், லேட் நைட் தூக்கம், ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவு என்று இஷ்டத்துக்கு வாழும் மனிதர்களாக இருக்கலாம். இன்னொரு வகையில் பக்தி என்ற பெயரில் அதிகாலை பூஜை, பட்டினி, விரதம், யாத்திரை மேற்கொள்பவராக இருக்கலாம்.

இப்படிப்பட்ட நபர்களின் வாழ்க்கை சிலருக்கு பெரும் அழுத்தம் உருவாக்கலாம். அதாவது, இவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கையில், நாம் மட்டுமே தேவையின்றி கட்டுப்பாடுகளுடன் வாழ்கிறோம் என்ற சந்தேகம் வந்துவிட்டால் மனம் மட்டுமின்றி உடல் ஆரோக்கியமும் குளறுபடியாகிவிடும்.

இதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழி இருக்கிறது. அதாவது, அடுத்தவர் வாழ்க்கையைப் எட்டிப்பார்க்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அவர் உடலுக்கும் மனதுக்கும் பிடித்த வகையில் அவர் வாழ்கிறார். எனவே, அவர் என்ன செய்கிறார், என்ன சாப்பிடுகிறார் என்பது நம் கவலை இல்லை.

உங்களுக்கு உங்கள் உடல் மனம் முக்கியம். இதனை பாதுகாக்கும் வகையில். உங்களுக்கு என்ன தேவையோ அவற்றை மட்டும் செய்யுங்கள். உங்களைப் பார்க்கும் நபர்களும் அவரவர் வாழ்க்கையை சொந்தமாக வாழ்வதற்கு முன்வர வேண்டும். இப்படி வாழ்ந்தால் அடுத்தவர்களுக்கு நீங்கள் நோயாக இல்லாமல் மருந்தாக இருப்பீர்கள். பிறருக்கு மருந்தாக இருப்பதே உங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி மற்றவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி.

www.gyaanaguru.com

காந்தி
என் ஆரோக்கிய வழிகாட்டி!

அருள்செல்வன்

கத்தியின்றி ரத்தமின்றி யுத்தம் நடத்தியவர் மகாத்மா காந்தி. இதற்கு தன்னுடைய உடலை ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெற்றதாகக் கூறுகிறார் எழுத்தாளர் ஜெயமோகன்.

எழுத்தாளர் ஜெயமோகன்!

எழுத்தாளர் ஜெயகாந்தனால் 'தமிழில் எழுதும் இந்திய எழுத்தாளர்'என்று குறிப்பிடப்பட்ட எழுத்தாளர் ஜெயமோகனுக்கு அறிமுகம் தேவையில்லை. மொழியில் உள்ள அத்தனை எழுத்து வகைமைகளிலும் எழுதி வருபவர்.

விஷ்ணுபுரம், அறம் போன்றவை இவரது புகழ் பேசும் படைப்புகள். நட்சத்திர எழுத்தாளரான இவரது ஆக்கங்கள் உலகில் பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு விற்பனையாகி வருகின்றன.

இவர் எழுதிய வெண்முரசு 26 ஆயிரம் பக்கங்கள் கொண்ட உலகின் மெகா நாவல். சிறுகதைகள், நாவல்கள் எனப் புனைவுகள் மட்டுமல்ல இலக்கியம், தத்துவம், சமூகம், பண்பாடு, வரலாறு சார்ந்து அபுனைவுகளிலும் ஏராளமாக எழுதி நூற்றுக்கணக்கான நூல்களைப் படைத்திருப்பவர்.

நான் கடவுள் தொடங்கி பொன்னியின் செல்வன் வரை பல்வேறு திரைப்படங்களில் கதை, வசனம் என்றும் பங்காற்றியவர். இவர் ஒரு தனிநபர் அல்ல நிறுவனமாக வளர்ந்து இயக்கமாக மாறி இருப்பவர்.

எழுத்து எந்திரனான ஜெயமோகன் தனது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி இங்கே பேசுகிறார்:

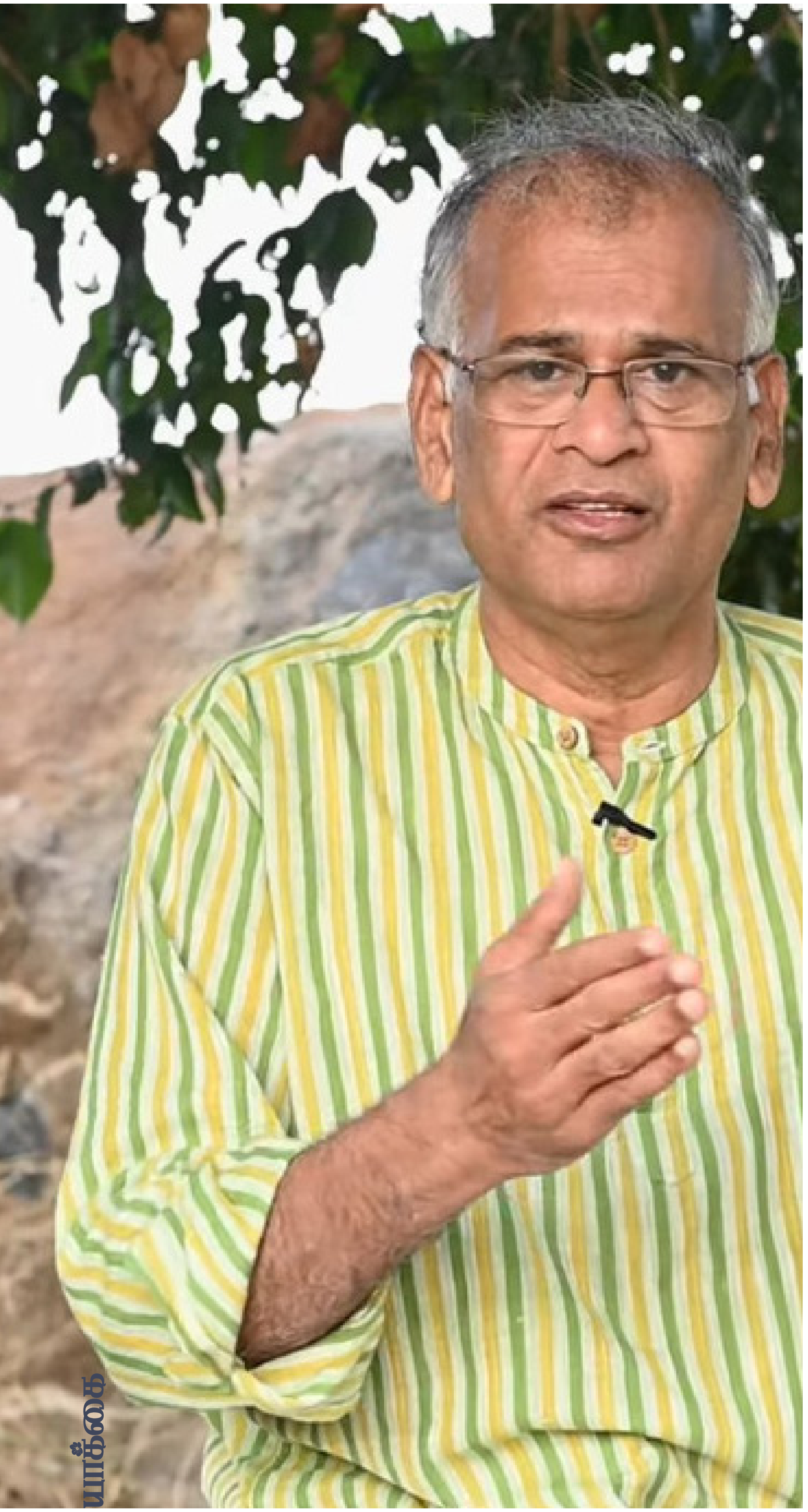
உணவுப் பழக்கம்!

உணவுப் பழக்கம் மட்டுமல்ல உடல் நலம் பற்றிய என்னுடைய எண்ணங்கள் எல்லாமே காந்தியிலிருந்து தொடங்குகிறது. நான் என்னுடைய 25 வயது வரை என் உடல் நலம் பற்றி உணவுப் பழக்கம் பற்றி எந்தவிதமான கவலையும் இல்லாமல் இருந்தேன்.

கட்டற்ற அலைச்சல் கொண்டிருந்தேன். இந்தியா முழுக்க பிச்சைக்காரனாகச் சுற்றியிருக்கிறேன். மிக மெலிந்து பல்வேறு உடல் நலச்சிக்கல்களுடன் இருந்தேன். தொடர்ந்து தூக்கமின்மை பிரச்சினை இருந்தது. ஆனால் இது எதுவும் முக்கியமில்லை. என்னுடைய அகம் செல்லும் பயணம் மட்டும்தான் முக்கியம் என்ற எண்ணம் எனக்கு இருந்தது. அந்நாட்களில் ஒரு முறை, ஏற்கெனவே நான் பல முறை படித்த காந்தியின் தன் வரலாற்றைப் படித்தேன். அப்போதுதான் உடல் என்பது மிகப் பெரிய ஒரு கருவி என்றும் உள்ளத்தின் எண்ணங்கள் அனைத்தையும் உடலும் சேர்ந்துதான் கட்டுப்படுத்துகிறது என்றும் புரிந்துகொண்டேன்.

உடலுக்கு அப்பால் உள்ளத்திற்கு ஒரு தனி இருப்பு, திசை கிடையாது. அதிலிருந்து உடலைப் பற்றிய ஒரு கவனம் உருவாகியது.

www.gyaanaguru.com



'சிந்திக்கும் மனிதன் தன் உடலை எப்போதும் கவனித்துக் கொண்டிருப்பான்' என்று காந்தி ஒரு இடத்தில் எழுதுகிறார்.

உடல் அளிக்கும் பாடங்கள் உள்ளம் நமக்கு அளிக்கும் பாடங்களையும் விட மிகப் பெரியவை. நம் உடல் வழியாகவே இயற்கையை, இந்த பிரபஞ்சத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். நமக்கு மிக அணுக்கமாக உள்ள பிரபஞ்சத்தின் ஒரு அம்சம் என்பது உடல். நமது மனதால் கூர்ந்து அறியத்தக்க பருப்பொருள் என்று ஒன்று உண்டென்றால் அதுவும் உடல்தான். அதன் பிறகுதான் உடல் பற்றிய ஓர் உணர்வை அடைந்தேன்.

என்னுடைய உணவுப் பழக்கம் என்று குறிப்பாக எதுவும் இல்லை. என்னுடைய வாழ்க்கையில் அப்படிக் குறிப்பான ஓர் உணவுப் பழக்கத்தை வைத்துக் கொள்ளவும் முடியாது.

எல்லாவகையான உணவுகளையும் உண்பேன். அசைவ உணவில் நான் உண்ணாத எதுவுமே இல்லை. மாடு, பன்றியிலிருந்து பாம்பு, முதலை வரை எல்லாவற்றையுமே சாப்பிடக் கூடியவன். ஆனால் அந்த உணவு குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் எப்போதும் கவனம் வைத்திருப்பேன். உணவுப் பழக்கம் என்பது வாழ்நாள் முழுக்க ஒன்றாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அந்தந்த வயதுக்கான உணவுப் பழக்கங்கள் உண்டு.

இளம் வயதில் நாம் அதிகமான கொழுப்பும் புரதச்சத்தும் கொண்ட உணவை உண்கிறோம். காலப் போக்கில் கொழுப்பு, புரதச்சத்தின் அளவைக் குறைக்கிறோம். என்னுடைய உணவுப் பழக்கம் சென்ற 20 ஆண்டுகளாக ஒரு குறிப்பிட்ட வகையானது.

நான் இரவில் பழங்களை மட்டுமே உண்கிறேன். இதைப் பற்றித் தொடர்ந்து எழுதியிருக்கிறேன். பழங்களை உண்பதனால் மலச்சிக்கல் சார்ந்த எந்தச் பிரச்சினைகளும் வருவதில்லை.

இரவில் உண்ட உணவு விரைவிலேயே செரிமானாகி விடுவதனால், இரவு முழுக்க வயிற்றிற்கு முழு ஓய்வு அளிக்கிறேன். இதனால் நல்ல தூக்கம் சாத்தியமாகிறது. காலையில் உடல் இயல்பாக இருக்கிறது. ஆனால் இதைச் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் செய்ய முடியாது. அண்மைக் காலமாக காலையில் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டுமே உண்கிறேன். மதியம் வழக்கம் போல எந்த உணவோ அது. இரவில் பழங்கள் ஆனால் இரவு உணவை இரவு ஏழரை மணிக்குள் முடித்துக்கொள்கிறேன்.

மறுநாள் காலையில் பால் இல்லாத சர்க்கரை இல்லாத காபி மட்டும் குடிப்பேன். ஒன்பதரை மணிக்கு மீண்டும் கோழி முட்டை. அதாவது, கிட்டத்தட்ட 14 மணி நேரம் என்னுடைய வயிற்றைக் காலியாகவே வைத்திருக்கிறேன். Intermittent Fasting என்று இதைச் சொல்கிறார்கள். இது என்னுடைய எடையைக் கட்டுக்குள் வைப்பதற்கும் உடலை இயல்பாக வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகிறது.

ஏனென்றால் மிக அதிகமான நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்பவன் நான். என்னுடைய உடலை அதிகமான உழைப்புக்குப் பழக்காதவன். அதற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவுதான் நானும் உணவு அளிக்க வேண்டும். இரவில் என்னுடைய கல்லீரலுக்குப் போதிய ஓய்வை நான் அளிக்க வேண்டும். இந்த இரு காரணங்களால் இந்த உணவு முறையை நான் கடைப்பிடிக்கிறேன். பொதுவாக என்னுடைய உணவில் புரோட்டின் அதிகமாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்கிறேன். கரிம உணவுகள் அல்லது மாவுச்சத்து உணவுகள் குறைவாக இருக்கும்படி கவனிக்கிறேன்.

பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உண்பது என்னுடைய வழக்கம். குறிப்பாக வயிறு நிறையச் செய்து உடல் நலத்துக்கும் நன்மை செய்து ஆனால் கலோரியும் அதிகமாக அளிக்காத பழமாகிய கொய்யா எனக்கு மிகவும் விருப்பமானது.

✚ பிடித்ததும் தவிர்ப்பதும்!

சிறுவயதில் இருந்தே நானும் இனிப்பை மிகவும் விரும்பி சாப்பிடக்கூடியவனாக இருந்தேன் . 'Sweet teeth' என்று சொல்வார்கள். அந்த அளவிற்கு இனிப்புப் பிரியன்.

ஆனால் சென்ற ஒரு ஆண்டாக எனக்குப் பிடித்த இனிப்பு உண்பதை முழுமையாகவே நிறுத்திவிட்டேன். அதற்கு முன்பு சில ஆண்டுகளாக இனிப்பில்லாத காபி, தேநீர் அருந்தும் வழக்கம் கொண்டிருக்கிறேன். நமக்குப் பிடித்த உணவு எதுவோ அதுதான் பெரும்பாலும் நமக்குத் தீங்காக இருக்கும் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு உணவு நமக்கு ஏன் பிடிக்கிறது என்றால் இயற்கையில் அந்த உணவு அரிதானது, அதை எங்கு பார்த்தாலும் நாம் உடனடியாகச் சாப்பிட்டு விட வேண்டும் என்பதனால்தான், நம் நாக்குக்கு அந்த சுவை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு பறவை தன்னிச்சையாக உணவு உண்கிறது என்றால் முதலில் அது புரத உணவை உணணும் .அதன் பிறகுதான் மாவுச்சத்து உணவை உண்ணும். இறுதியாகத்தான் அது நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை உண்ணும். ஏனென்றால் கிடைப்பதில் புரதம் அரிதானது. அந்த பறவைக்கு முன் நீங்கள் புரத உணவை கொட்டிக்கொண்டே இருந்தால் அது மிகையாகச் சாப்பிட்டு உடல் பருமனாகி பறக்க முடியாததாகி விடும்.

மனிதன் இயற்கையாக வாழும்போது அவனுக்குப் புரத உணவு குறைவு. ஆகவே புரதத்தின் மேலும் கொழுப்பின் மேலும் அவனுக்கு நாச்சுவை இருக்கிறது. இனிப்பின் மேலும் நாச்சுவை இருக்கிறது. இவை அரிதானவை .ஆனால் இந்த நாகரிக காலத்தில் உங்களுக்கு எது வேண்டுமானாலும் உடனே கிடைக்கும் என்கிறபோது உங்களுக்குச் சுவையானவற்றை மட்டுமே உண்டீர்கள் என்றால் உடம்பை அழிக்கிறீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம். ஆகவே சுவையான எந்த உணவும் குறைவாகவே உண்ணப்பட வேண்டும் என்பது உணவு உண்பது பற்றிய நெறிகளில் ஒன்று.

KUTTY டாக்டர்

அஜீரணக் கோளாறால் அவதிப்படுபவர்கள் நாலைந்து பூண்டை உரித்து வறுத்து சாப்பிட்டால் ஒரு மணி நேரத்தில் செரிமானம் சீராகிவிடும்.

www.gyaanaguru.com

உடற்பயிற்சிகள் !

இளைஞர்களுக்கு ஒன்று மற்றவர்களுக்கு ஒன்று என்று பல்வேறு உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன. உடற்பயிற்சிகளில் மிகச் சிறந்தது என்பது யோகா பயிற்சிதான். இது ஒட்டு மொத்தமாக உடலுக்கு ஒரு பயிற்சியை அளிக்கிறது .

குறிப்பட்ட தசைகளைப் பெரிதாக்கிக் காட்டுகிறது. உள்ளுறுப்புகளுக்கும் அதே அளவு பயிற்சி இருக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி என்பதில் உள்ளமும் ஒருங்கிணைந்து அந்தப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு யோகம் தான் சிறந்த வழி. ஆகவே தான் நாங்கள் தொடர்ந்து யோகா பயிச்சி வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறோம். நான் அடிப்படியான சில யோகா பயிற்சிகளைச் செய்வதுண்டு.

அதைவிட நடைப்பயிற்சியைத் தவறாமல் செய்து வருகிறேன். ஏனெனில் நான் தொலைபேசியில் நண்பர்களுடன் உரையாடுவது நடைப் பயிற்சியின் போதுதான். என்னுடைய சிந்தனைகளை பேசி ஒலிப்பதிவு செய்து வைத்துக்கொள்வதும் நடைப் பயிற்சியின் போது தான்.

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஐந்து கிலோமீட்டர் நடக்க வேண்டும் என்பதை பல ஆண்டுகளாக ஒரு நெறியாக வைத்திருக்கிறேன்.

சிந்திப்பவர்களுக்கு நடைப்பயிற்சி என்பது மிக மிக அவசியமான ஒன்று. அதை இயல்பாகவும் செய்ய முடியும்; வேறு உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும் போது சிந்தனையில் குறுக்கீடு இல்லாமல் தொடர்ந்து ஈடுபட முடியாது. நடை மட்டுமே சிந்தனையை ஊக்குவிக்கக்கூடிய ஓர் உடற்பயிற்சி.

தொடரும் நற்பழக்கம் !

இரவில் பழங்களை மட்டும் உண்பது என்னும் கொள்கை. அதைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வருகிறேன்.. அத்துடன் எனது மூளையை எப்போதும் சுதந்திரமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு போதும் ஒருவகையான புகையையும் திரையையும் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது என்று வைத்திருக்கிறேன். ஆகவே நான் போதைப் பொருள் எதையும் பயன்படுத்துவதில்லை. கூடுமான வரைக்கும் ரசாயன மருந்துகளையும் பயன்படுத்துவதில்லை. இதையே ஒரு நல்ல பழக்கம் என்று சொல்லலாம்.

தவிர்க்கும் செயல்கள் என்றால் பொதுவாக உடல், மூளையை மயக்கக் கூடிய போதை சார்ந்த எதையுமே பயன்படுத்துவதில்லை. சிகரெட் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதில்லை. இந்தப் பழக்கங்கள் உடலை நம்மிடமிருந்து அழித்துவிடுகின்றன என்பது என்னுடைய எண்ணம்.

இயற்கையான நல்ல தூக்கம் வரும் வரைக்குத்தான் மூளை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மூளை ஆரோக்கியமாக இருப்பதனால்தான் ஒருவர் அறிவார்ந்து செயல்பட முடிகிறது. என்னுடைய தளம் அறிவுத்தளம் என்பதால் என்னுடைய மூளையைத் தூய்மையாக, சுதந்திரமாக வைத்துக்கொள்ள எப்போதும் முயல்கிறேன். அதற்குத் தடையாக இருப்பவை ஒவ்வொன்றையும் திட்டமிட்டு தவிர்த்துவிடுகிறேன்.

அண்மைக் காலமாக முழுக்க இனிப்பைத் தவிர்ப்பதும் குறிப்பாக வெள்ளைச் சர்க்கரையைத் தவிர்ப்பது அதனால்தான். அது என் மூளைக்கு ஒரு சோர்வை அளிக்கிறது. மூளைக்குள் ஒரு சுமையை ஆக்குகிறது என்று நானே என்னைக் கூர்ந்து பார்த்துக் கற்றுக்கொண்டு இருக்கிறேன்.

ஆரோக்கிய முன்னோடிகள் !

எனது ஆரோக்கிய முன்னோடி முன்பே சொன்னது போல் காந்திதான். அவரிடமிருந்துதான் இதைக் கற்றுக்கொண்டேன்.

நான் ஆதர்சமாக நினைக்கின்ற இன்னொரு முன்னுதாரணம் என்பவர் ஈ.எம்.எஸ் .நம்பூதிரிபாத், காந்தியிடமிருந்து தான் தனது வாழ்க்கை முறையைக் கற்றுக் கொண்டேன் என்று சொல்கிறார்.

அவரும் எனக்கு முன்னுதாரணம். அம்பாசமுத்திரத்தில் நல்வாழ்வு ஆசிரமம் நடத்தி வந்த ராமகிருஷ்ணன் என்பவர் இன்னொருவர். 85 வாக்கில் அவரைச் சந்தித்திருக்கிறேன். அப்போது கட்டற்ற வாழ்க்கையாக இருந்த எனக்குத் தொடர்ந்து அமீபியாசிஸ் தொந்தரவு வயிற்றில் இருந்தது. நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியாத நிலையில், அவர் தான் சமைக்காத உணவை உண்பது என் குடலை தூய்மைப்படுத்தும் என்ற ஆலோசனையைக் கூறினார் .

அவருடைய கொள்கையே உணவைச் சமைக்காமல் உண்ணவேண்டும் என்பதுதான். ஆகவே பச்சைக் காய்கறிகளை மட்டும் இரவிலும் காலையிலும் சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். ஆறு மாதங்களில் முற்றாகக் குணமடைந்தேன். அதிலிருந்து இரவில் பழம் என்பதை ஒரு நெறியாகக் கொண்டிருக்கிறேன்.

என்னுடைய ஆரோக்கியத்தின் பின்னணி என்பது, ஓர் எழுத்தாளனாக என்னுடைய கனவுகள் மிகப் பெரியவை. பெரிய நாவல்கள், பெரிய தத்துவ சிந்தனை நூல்களெல்லாம் எழுதவேண்டும் என்ற எண்ணம் எனக்கு இளவயதிலேயே இருந்தது.

அவற்றை நான் செய்ய வேண்டும் என்றால் என்னுடைய உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். இந்தியச் சூழலில் ஒருவருக்கு அறிவார்ந்த விஷயங்களில் ஈடுபடுவதற்கான நேரம் மிகவும் குறைவாகத்தான் கிடைக்கிறது .

இங்கே ஒருவர் வேலை பார்க்க வேண்டும், அந்த உழைப்பில்தான் வாழ முடியும். இதற்கு அப்பால் குடும்பத்திற்கான பொறுப்புகளை அவர்தான் செய்ய வேண்டும். இவ்வளவுக்கும் பிறகு கிடைக்கும் நேரத்தில்தான் எதையாவது சாதிக்க முடியும், தனக்கென்று எதையாவது செய்ய முடியும்.

அப்படி அந்த நேரத்தைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள வேண்டு மென்றால் முழு நாளும் ஆரோக்கி யமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆகவே உடலைத் தயாரிக்காமல் என்னால் என்னுடைய கனவுகளை அடைய முடியாது என்ற உணர்வை அடைந்தேன். இதை என்னுடைய ஆரோக்கியத்தின் பின்னணி என்று சொல்ல முடியும்.

பிடித்த பாரம்பரிய உணவுகள் !

என்னுடைய கதைகளில் ஏராளமாக உணவு சார்ந்து எழுதியிருக்கிறேன். குமரி மாவட்டத்திற்கு ஏராளமான பாரம்பரிய உணவுகள் உண்டு. இன்று அவை ஒவ்வொன்றாக மறைந்து வருகின்றன.

எனக்கு இங்கே கிடைக்கும் சிறு கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளை உண்பது மிகவும் பிடிக்கும். வெறும் கார்போஹைட்ரேட் மட்டுமே கொண்டவை என்பதால்,

குறைவாகத்தான் அவற்றை என்னால் உண்ண முடியும். அதைப்போல இலவங்க இலையில் சுருட்டிச் செய்யப்படும் திரலி, வறுத்த அரிசியை நெய்யுடன் சேர்த்துச் செய்யப்படும் அரவணைப் பாயசம் போன்று பல தனிப்பட்ட குமரி மாவட்ட சுவை உணவுகள் உண்டு.

நாஞ்சில் நாடன் நாஞ்சில் நாட்டு உணவுகளைப் பற்றி ஒரு நல்ல புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார். அதைப் போன்று குமரி மாவட்டத்து இன்னொரு பகுதியாகிய வேநாட்டு உணவு களைப் பற்றி ஒரு நூல் எழுதும் எண்ணம் எனக்கு உண்டு.

கீட்டோ டயட்

இந்த கீட்டோ டயட் என்று சொல்லப்படும் உணவு முறையை தமிழகத்தில் தொடக்க நிலையிலே செய்து பார்த்தவர்களுள் ஒருவன் நான். என்னுடைய எடையேறியதால் பத்து கிலோவிற்கு மேல் குறைத்துப் பார்த்தேன். அதில் உள்ள சிக்கல் என்னவென்று கவனிப்பது என்னுடைய நோக்கமாக இருந்தது.

இதில் கொள்கை எதையும் நான் சொல்ல விரும்பவில்லை. என்னுடைய அனுபவத்தில் நாவின் சுவையை முழுக்கவே ஒருவரால் தியாகம் செய்ய முடியாது. அப்படிச் செய்தால் அதுவே நினைவாக இருக்கும் என்பதுதான் முதல் தடை. பழகிய உணவை முழுமையாக நிறுத்தி விட முடியாது. ஆகவே அரிசி கார்போஹைட்ரேட்டை முழுக்க நிறுத்தி விட்டு புரோட்டின் உணவை மட்டுமே எடுக்கும் ஒருவர், அதிகம் ஓரிரு ஆண்டுகளில் சலிப்புற்று மீண்டும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுக்கே வருவார்.

அவர் இழந்த எடையை மீண்டும் அடைவார் என்பது மட்டுமல்ல, எடை கூடவும் செய்யும். அந்தக் குறுகில காலத்தில் அவர் உடல் தன்னைத் தகவமைத்துக்கொள்ளாததால் உடல் நலச்சிக்கல்களும் வரக்கூடும்.

பொதுவாக உணவு முறை மாற்றத்தை உடனடியாகத் தலைகீழாகச் செய்யக்கூடாது. மிகக் குறைவாக மிகவும் படிப்படியாகத் தான் செய்து பார்க்க வேண்டும். உடல் எப்படி எதிர்வினையாற்றுகிறது என்று தொடர்ந்து கவனித்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இன்று ஒருவர் கீட்டோ டயட்டிலி ருந்து இரண்டு விஷயங் களைப் பெறமுடியும். முதலாவதாக, உணவில் பொதுவாக புரோட்டீன் அளவே அதிகமாக இருக்க வேண்டும். ஸ்டார்ச் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்ற பாடம் கீட்டோ டயட்டிலிருந்து வருகிறது.

அது கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. இப்போது நானே மதியம் மட்டுமே ஸ்டார்ச் உணவை எடுத்துக்கொள்கிறேன். அது கீட்டோவிலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட பாடம்.இரண்டாவதாக உடனடியாக சட்டென்று எடையைக் குறைப்பதற்கு கீட்டோவை ஒரு குறுகிய காலப் பயிற்சியாக வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதன் பிறகு கார்போஹைட்ரேட் குறைந்த உணவுக்குச் செல்வதே சிறந்த வழி . ஒருவேளையாவது பழக்கமான பிடித்தமான உணவுகளை, குறைந்த அளவில் சாப்பிடுவது நல்லது. இது நீண்ட காலம் கடைப்பிடிக்கும் உணவு நெறிமுறையாகும்.

KUTTY டாக்டர்

தினசரி 7,000 அடி நடந்தாலே போதும் – புற்றுநோய், இதயநோய் போன்ற நோய் தாக்குதல் அபாயம் குறையும் என்று புதிய ஆய்வில் தகவல்

பயணமும் உணவும்!

பயணத்திற்கு ஏற்ற உணவு, உடற்பயிற்சி முக்கியமானது. பயணத்திற்கேற்ற உடற்பயிற்சி என்பது நடைப்பயிற்சி தான். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக நடக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு நாம் உற்சாகமாகப் பயணம் செய்ய முடியும். உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும். மிக இயல்பான நடையில் நாம் பார்க்க வேண்டிய இடங்களை நடந்து பார்த்தாலே போதும். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா போன்ற குளிர் நாடுகளில் நடப்பதற்கு மிக மிக உகந்த மிகத் தூய்மையான சூழலும் வெப்பமற்ற தட்பவெப்பமும் நடப்பதற்கு நம்மைத் தூண்டும்படி இருக்கும்.

பயணங்களில் அந்தந்த ஊர்களின் உணவை உண்பது தான் தலை சிறந்தது. ஐரோப்பாவில் ஐரோப்பிய உணவு வகைகள் கடைப்பிடிப்பது மிக நல்லது. இதுவரைக்கும் என்னுடைய பயணங்களில் ஐரோப்பிய உணவுகள் எதுவுமே என் வயிற்றைக் கெடுத்ததே கிடையாது.

அங்கே சென்று நமது உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டு மென்று முயற்சி செய்தால் அங்கே தரமற்றதும் சுவையற்றதுமான உணவு தான் கிடைக்கும். என்னுடன் ஒருவர் வந்தபோது இத்தாலியில் இட்லி சாப்பிட வேண்டும் என்று விரும்பினார். அப்போது பல நாட்களுக்கு மேல் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்த இட்லியை ஆவியில் வேக வைத்துக் கொடுத்தார்கள். அதில் ஏற்கெனவே பூஞ்சை இருந்ததால் அதைச் சாப்பிட்டவர்கள் அனைவருக்கும் வயிற்றில் பிரச்சினை ஏற்பட்டது.

இந்தியாவுக்கு வெளியே கிடைக்கும் இந்திய உணவுகள் பெரும்பாலும் தரமற்றதும் சுவையற்றதும் உடலுக்கு கேடானதுமாகவே இருக்கும். ஆகவே எந்த நாட்டுக்குச் செல்கிறோமோ அந்த நாட்டின் சிறந்த உணவை உண்பதுதான் நல்லது. முற்றிலும் அந்நியமான உணவுகளை, பொருட்களை உண்ணாமல் இருப்பது நல்லது.

கிழக்காசிய நாடுகளுக்குச் செல்லும்போது அங்கே கடல் உணவுகள் கிடைக்கும். நாம் ஏற்கெனவே உண்டு பழகாத கடல் உணவை உண்ண முயற்சி செய்யக் கூடாது . அவை சில நேரம் நமக்குக் கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே தெரிந்த உணவுகளை அவர்களின் சமையல் முறையில் உண்பதே சிறந்தது. அங்கே ஆக்டோபஸ் குஞ்சுகளை சமைத்துக் கொடுப்பார்கள். அது நிறைய பேருக்கு ஒவ்வாமையைத்தரும். சால்மன் போன்ற நமக்குத்தெரிந்த உணவை ஆசிய முறையில் ஆவியில் வேகவைத்து, தருவதாக இருந்தால் அவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

எந்தப் பயணத்திலும் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வைட்டமின் சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலை நாடுகளில் ஆரஞ்சுப் பழச் சாறு நிறைய கிடைக்கும். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். அது பயணம் முழுக்க உடலைக் காக்கும். அதேபோல் சற்றும் அறிமுகம் இல்லாத உணவுகளைச் சாப்பிடவும் கூடாது.

ஆரோக்கிய உடலும் மனமும்!

ஆரோக்கியமான உடல் ஆரோக்கியமான உள்ளத்தை உருவாக்கும். காலை எழுந்தவுடன் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் உடல், உள்ளம் சிறப்பாக இருக்கிறதா என்பதற்கான அடையாளம்.

காலையில் உற்சாகமாக எழுகிறீர்கள். எழுந்த உடனே உற்சாகமாக உணர்கிறீர்களா? உடல் சோர்வற்று இருக்கிறதா என்பது முக்கியமான கேள்வி.

உடல் நன்றாக இருந்தால் உள்ளமும் உற்சாகமாக இருக்கும். நான் காலையில் எழுந்ததுமே 15–20 நிமிடங்களுக்குள் நேரடியாக எழுத ஆரம்பிப்பேன். வெளிச்சம் வருவதற்குள் பலசமயம் ஒரு நல்ல படைப்பை எழுதி முடித்திருப்பேன்.

காலை நடை முடித்து வந்த உடனே நேரடியாக எழுத ஆரம்பிக்க முடியும். இந்த வகையான ஒரு நிலைதான் நல்ல உடலும் அளிப்பது. நல்ல உடல் என்பது நாண் ஏற்றிய ஒரு வில் போல இருக்க வேண்டும். தளர்ந்த உடல் தளர்ந்த உள்ளத்தை உருவாக்குகிறது. அது செயலுக்கு மிகவும் எதிரானது. ஆகவேதான் இந்தியாவின் மகத்தான ஆன்மிக நூல், செயலாக்குவதற்கான ஊக்கத்தை அளிக்கும் நூல், கீதை உணவைப்பற்றி அவ்வளவு குறிப்பாகப் பேசுகிறது.

பின்பற்றும் மருத்துவ முறை!

மருத்துவ முறையென எதையும் பின்பற்ற வேண்டிய தேவை எனக்கு இதுவரைக்கும் ஏற்படவில்லை.

மிக அரிதாக அதாவது மூன்று அல்லது நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை எப்போதாவது காய்ச்சல் வருமெனில் அதற்காத மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது தவிர கடந்த அறுபத்தைந்து ஆண்டுகளில் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு எதற்கும் நான் சென்றதில்லை. உடலை அலோபதி முறைப்படி சோதனை செய்துகொள்கிறேன்.

அவற்றில் எந்தக் குறைபாடும் இல்லை என்றுதான் இதுவரைக்கும் சோதனை முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஒருமுறை உடலை முழு சோதனை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. மருத்துவ முறைகளில் நான் அலோபதி மருத்துவத்தைத் தான் நம்புகிறேன். ஏனென்றால் அதுதான் அறிவியல் அடிப்படையைத் தொடர்ந்து வளர்த்துக்கொண்டு இருப்பது; உலகளாவ விரிந்திருப்பது; திட்டவட்டமான, தெளிவான, புறவயமான ஆய்வு முறை கொண்டது. மற்ற மருத்துவங்களில் வளர்ச்சி கிடையாது, புறவயமான ஆய்வு முறை கிடையாது. அறிவியல் அடிப்படையில் அவை செயல்படுவதுமில்லை.

அவற்றில் சில மருத்துவ முறை களுக்குச் சில வகையான பயன்கள் இருப்பதை நான் மறுப்பதில்லை. ஆனால் முதன்மையான மருத்துவம் என்பது அலோபதிதான் என்று நான் நம்புகிறேன் .

www.gyaanaguru.com

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு புதுப்புது அறிகுறிகள்

மார்பகத்தில் தோன்றும் கட்டிகளைதான் மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகளாக மக்கள் நினைக்கிறார்கள். இந்த கட்டிகளைத் தவிர்த்து வேறு சில அறிகுறிகளையும் நவீன மருத்துவம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

டாக்டர் முத்துச்செல்லக்குமார்

உலகளவில் அதிகமாக காணப்படும் புற்றுநோய்களில் ஒன்று, மார்பகப் புற்றுநோய். இது மார்பக திசுக்களில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளரும்போது ஏற்படுகிறது. பெண்களுக்கு அதிகமாக இருந்தாலும், ஆண்களுக்கும் ஏற்படலாம்.

மார்பகப் புற்றுநோய் வர காரணங்கள்: குடும்ப வரலாறு (அ) மரபணு மாற்றங்கள், வயது மூப்பு, ஹார்மோன்கள் மாறுபாடுகள், அதிகக் கொழுப்பு, மதுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி இல்லாமை போன்ற வாழ்க்கை முறைகளாலும் வரலாம்.

இந்நோயைக் சுய பரிசோதனை, மாமோ கிராம் உள்ளிட்ட மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய முயற்சிக்கலாம். நோயை உறுதிசெய்ய பையோப்ஸி, அல்ட்ரா சவுண்ட், எம்.ஆர்.ஐ. போன்ற பரிசோதனைகள் அவசியம்.

மார்பகத்தில் கட்டி உருவாவவது மிகவும் அறியப்பட்ட அறிகுறியாகும். அதற்கு அப்பாற்பட்டு மார்பகத்தில் முழுமையாக அல்லது பகுதியளவில் வீக்கம் இருப்பது. சருமத்தில் குழி விழுதல், சுருக்கம் ஏற்படுதல் போன்றவை கட்டியைவிட வேறு முக்கிய அறிகுறிகள் ஆகும்.

அதேபோல் மார்பகத்தில் இருந்து பால் அல்லாத பிற நீர்த்திரவம் வெளியேறுவது, மார்பகத்தின் உள்ளே நிப்புள் (nipple inversion) திரும்பிக் கொள்வது அல்லது வலி எற்படுவது, மார்பகச் சருமத்தில் சிவப்பு சிவப்பாக தடிப்பது, உலர்ந்து காணப்படுவது, தடிப்பு தடிப்பாக வருவது, கைமுட்டிக்குக் கீழே வீக்கம் அல்லது கட்டிகள் ஏற்படுவதும் மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளாக இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகம் கண்டறிந்துள்ளது.

சிகிச்சை: மார்பகப் புற்றுநோயின் வகை மற்றும் அதன் கட்டத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படும். லம்பெக்டோமி எனும் அறுவை சிகிச்சை. கீமோதெரபி எனும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, ஹார்மோன் சிகிச்சை மூலம் இந்த பாதிப்பை குணப்படுத்தலாம்.

சிகிச்சைக்குப் பின் காய்கறி, முழுதானியம், குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட புரதச்சத்து நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, மார்பகப் புற்று நோய் வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் வாழ்க்கை என்று துயர் சுமக்க வேண்டாம். இன்றைய நாளில் மார்பகப் புற்றுநோயை நிச்சயமாக குணப்படுத்தலாம்.

www.gyaanaguru.com

டார்க் சைக்காலஜியில் அன்பும் ஆயுதம்

உளவியல் வித்தியாசமானது. எது சரி என்று நினைக்கிறோமோ, அதுவே தவறாக இருக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. படித்துப் பாருங்கள்.

மோகன் பாலகிருஷ்ணா,
மன நல ஆலோசகர்

நம் எல்லோருக்குள்ளேயும் ஒரு சின்ன ஆசை இருக்கும். அதாவது, எப்போதும் மற்றவர்களை தன்னுடைய கண்காணிப்பிலும் கண்ட்ரோலிலும் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்கிற ஆசைதான் அது. அப்படியான எண்ணம் தவறு என்று தோன்றும். ஆனால், அதிகார போதை கொண்டவர்கள், தான் மூத்தவன் என்கிற எண்ணம் கொண்டவர்கள், பணிபுரியும் இடங்களில் உயர் நிலையில் உள்ளவர்கள், சில ஆண்கள் எப்போதும் மற்றவர்களை தன்னுடைய கண்காணிப்பிலும் கண்ட்ரோலிலும் வைத்துக்கொண்டிருக்கவே ஆசைப்படுவார்கள். இதற்கு அவர்கள் அறிந்தோ, அறியாமலோ சில தந்திரங்களை மற்றவர்களிடத்தில் கையாள்வார்கள். இதற்குத்தான் Dark Psychology என்று பெயர்.

அதாவது எப்போதும் அன்பை பொழிவது போல பேசுவார்கள். சின்ன சின்ன உதவிகள் செய்வார்கள். பரிசுப் பொருட்களை வழங்குவார்கள். இதை எல்லாம் மற்றவர்களை தனக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்துகொண்ட யுத்திகளாகும். வெளிப்படையாக கண்டறிய முடியாத வினோத குணாம்சம்தான் டார்க் சைக்காலஜி எனப்படுகிறது.

இந்த தந்திரங்கள் எல்லா மனிதர்களிடமும் உண்டு. வெவ்வேறு சதவீதத்தில் இருக்கும். இந்த தந்திரத்தை கண்டறிந்துவிடுபவர்கள், "என்ன எனக்கு சோப்பு போடுற?" என்று வெளிப்படையாகக் கேட்டுவிடுவார்கள். சில எஜமானர்கள் தனக்குக் கீழ் வேலைபார்ப்பவர்களிடம் கடுமையாக நடந்துகொள்ளாமல், நைஸாகப் பேசி காரியத்தை சாதித்துக்கொள்வார்கள். இதுவும் டார்க் சைக்காலஜியின் அம்சம்தான். சில மனைவிகள் கணவரிடம் ஓதும் தலையணை மந்திரம் கூட இதில் அடங்கும் என்கிறார்கள் உளவியல் அறிஞர்கள்.

மனிதர்களை கட்டுப்படுத்தும் 5 உளவியல் தந்திரங்களைப் பார்க்கலாம்.

சிலர் முதலில் ஒரு சின்ன உதவி கேட்பார்கள். அந்த உதவி கிடைத்ததும், அடுத்து கொஞ்சம் பெரிய உதவியை கேட்பார்கள். சின்ன உதவி செய்தவர்கள் பெரிய உதவி செய்ய வாய்ப்பு இருப்பதை அறிந்துகொள்வது உளவியல் நுட்பம். இதுதான் டார்க்

ஞானகுரு யாக்கை
செப்டம்பர் 2025
டிஜிட்டல் மாத இதழ்
2 - 9

நிறுவனர்
எஸ்.கே.முருகன்

ஆசிரியர்
எம்.நிர்மல்

வெளியீட்டாளர்
எம்.ஜோதி

வடிவமைப்பு
வி.கிராபிக்ஸ்
கே.எம்.பிரசன்னா

நிர்வாக இயக்குனர்
அரசு கிருத்திகா

முதன்மை செயல் அலுவலர்
மணியன் கலியமூர்த்தி

ஒருங்கிணைப்பாளர்
ரத்தினபாண்டியன்

ஞானகுரு பப்ளிகேஷன்
ஜி2, கோவிந்த் அபார்ட்மெண்ட்,
6, ஏஜிஎஸ் காலனி 4வது தெரு,
கொட்டிவாக்கம், சென்னை - 41.
தொடர்புக்கு: +91 98409 03586,
72997 53999, 80725 89355
இணையதளம் : gyaanaguru.com

யாக்கை இதழுக்குரிய கட்டுரைகள்
வரவேற்கப்படுகின்றன
Gyanagurupublication@gmail.com

சைக்காலஜி,

யாரையாவது ஒரு செயலை செய்ய வைக்க நினைத்தால், அவர்களை குற்ற உணர்வுக்கு ஆழ்த்திப் பாருங்களேன். அதாவது, 'எனக்காக இதைக் கூடவா செய்ய மாட்டே?" என்று பேசுவதும் இதில் அடங்கும்.

சில நேரங்களில் நீங்கள் ரொம்பவும் கஷ்டப்படுவது மாதிரி, உதவி தேவைப்படுவது மாதிரி நடித்தால் மற்றவர்கள் உங்களுக்கு உதவ அதிக வாய்ப்பு இருக்கு. இது ஒரு வகையான அனுதாபத்தை தூண்டும் முறையிலான டார்க் சைக்காலஜி.

ஒருவரை நீங்கள் உங்க கண்ட்ரோலில் கொண்டுவர வேண்டும் என்று நினைத்தால் அவங்களுக்கு நிறைய அன்பையும், கவனத்தையும் கொடுத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் உங்களிடம் ரொம்பவும் நெருக்கமாகி விட்டார்கள் என்றால், நீங்கள் சொல்வதை எல்லாம் அவர் கேட்க அதிக வாய்ப்பு இருக்கு. இதுவும் டார்க் சைக்காலஜியின் ஒரு கூறுதான். ஒரு விஷயம் ரொம்ப குறைவாக இருந்தால், அல்லது விரைவில் முடிந்துவிடும் என்றால், அதை அடைய எல்லோரும் ஆசைப்படுவார்கள். இது, வியாபாரத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் ஒரு தந்திரம். 'இன்று மட்டும்தான் இந்த ஆஃபர்' என்பதுகூட இந்த தந்திரத்தில் சேரும்.

ஒன்றை மட்டும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்... இதெல்லாம் மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளுடன் விளையாடுவது ஆகும். ஒருவேளை நீங்கள் இந்த டார்க் சைக்காலஜியை பயன்படுத்த முயற்சித்தால்...அதற்கு முன் ஒரு நிமிஷம் யோசித்து செயல்படுங்கள். யாரையும் கஷ்டப்படுத்தாமல் நல்ல விதமாக நடந்துகொள்வதுதான் நல்லது. டார்க் சைக்காலஜி எனும் இந்த உளவியல் தந்திரங்களை தெரிந்து வைத்துக்கொள்வதும் நல்லதுதான். ஆனால் அதை நல்ல விஷயங்களுக்காக பயன்படுத்தினால் நல்லது.

நிஜமாகவே அன்பாக இருப்பது, ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்தல், பரோபகாரம், இரக்கப்படுவது, நல்லது செய்வது, தானம் வழங்குவது, தர்மம் செய்வது, அறிவுரை செய்வது, ஆலோசனை வழங்குவது, இனிமையா உரையாடுவது, சொல் பேச்சு கேட்பது என்பதை எல்லாம் டார்க் சைக்காலஜி என்று நினைத்து குழம்பிவிடாதீர்கள். அப்படி தெளிவின்றி குழம்பினால்... மற்றவர்கள் 'நின்னா குத்தம் உட்காந்தா குத்தம்'னு சொல்ல ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள்.

ஓர் ஆண்டு சந்தா 500 ரூபாய் செலுத்திவிட்டீர்களா..?

மனதுக்கு சந்தோஷம் தரும் ஞானகுரு மகிழ்ச்சி, உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் ஞானகுரு யாக்கை மின்னிதழ்களைப் பெறுவதற்கு ஆண்டு சந்தா ரூ.500 என நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. கீழ்க்கண்ட வங்கி எண் அல்லது மொபைல் எண்ணுக்கு சந்தா அனுப்பி ஆதரவு வழங்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

செல்போன் : 7299753999

வங்கிக் கணக்கு: GYANAGURU PUBLICATION, UNION BANK OF INDIA, IFS CODE : UBIN0554847, Current Accout No. 548401010050639

க்யூஆர் கோடு மூலம் அனுப்பலாம். பணம் அனுப்பியதற்கான ஆதாரத்துடன் தங்களுடைய வாட்ஸ் ஆப் எண் அல்லது இமெயில் முகவரியை மேற்கண்ட செல்போனுக்கு அனுப்பிவையுங்கள். இதழ் தொடர்ந்து அனுப்பப்படும்.

www.gyaanaguru.com

பூஜையறைக்கு நிகரானது வீட்டின் சமையலறை

கவிஞர்
இராம. பெருமாள் ஆச்சி,
சென்னை

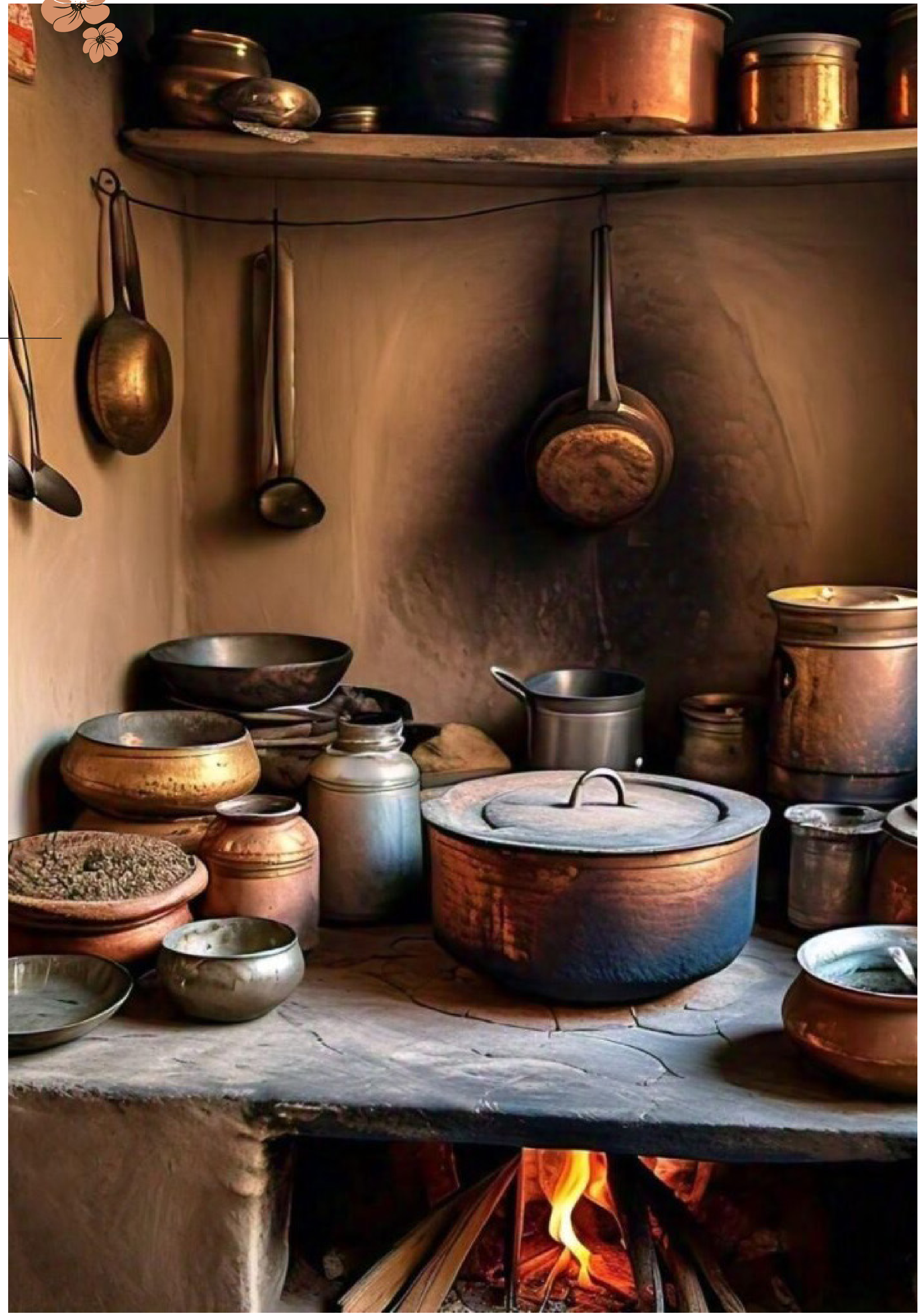
என் கையில் என் ஆரோக்கியம் என்பதைக் குறிக்கும் வகையில் மாதம் ஒரு பெண் கவிஞர் எழுதுகிறார்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்" என்கிறது வள்ளுவம். உணவே மருந்தென வாழ்ந்து உடலைப் பேணிய நம் முன்னோர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வைப் புறந்தள்ளி புதுமையென்ற பேரில் ஒவ்வாத உணவுகளைத் தேடி உண்பதால் தேய்கின்றது நம் வாழ்நாள். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். எனவே, மனமகிழ்ச்சியுடன் வாழ உடல் ஆரோக்கியம் அடிப்படையான ஒன்றாகும். எண்சாண் உடலிற்குச் சிரசு(தலை) எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதுபோல ஒரு சாண் வயிறும் மிக மிக முக்கியமானதாகும்.

'நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது' என்ற பழமொழியைக் காணாமல் போகச் செய்துவிட்டது அவசர கதியில் ஓடும் அலுவல் சார்ந்த வாழ்க்கை. 'பாஸ்ட் புட்' எனப்படும் துரித உணவுகள் துரிதமாகவே பல பெரிய நோய்களுக்கு வழி வகுத்து ஆயுளுக்கு அபாய மணி அடிக்கிறது. அதுபோல காலை உணவைத் தவிர்த்து வயிற்றைப் புண்ணாக்கி, வாழ்க்கையை எரிச்சலுடன் வாழ்பவர்கள் அதிகம். பூஜையறைக்கு நிகரானது வீட்டின் சமையலறை. சமையலறைதான் வீட்டிலுள்ளவர்களின் உடல்நலனைச் சீராக வைப்பதற்கான இடமாகும்.

'பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு' என்பதில் பின்னிரண்டைப் பழக்கியிருக்கும் இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழல் முன்னிருப்பதைக் கவனத்தில் கொள்வதில்லை. சுண்டப் பசித்த பின்பே உண்ண வேண்டுமென்பது கவிமணியாரின் பாடல் வரிகளில் ஒன்றாகும். நம் உடல் நம்மிடம் பேசுமாம். தாகமெடுப்பதை, தூக்கம் வருவதை, உடல் அசதியை உணர்த்தும் உடல் நம்மடம் பேசுவதைக் கவனத்தில் கொண்டு அதன்படி வாழ்ந்தால் இன்னல்கள் குறையும். வயிறு தனக்கான உணவைக் கேட்கும்போது தர வேண்டும். அதுவும் அரைப்பங்கு திட உணவும், கால்பங்கு திரவ உணவாகவும் கால் பங்கு வெற்றிடமாகவும் இருத்தல் நலம். இரவு உணவை எட்டு மணிக்குள் உண்பதே சாலச் சிறந்தது. நள்ளிரவில் உண்பது அதுவும் பிரியாணி போன்ற எளிதில் செரிமானமாகாத உணவுகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

பழைய சோறும், நீராகாரமும் அயலக மக்களின் தேடலுக்குப் பின்புதான் நன்மையென்று புரியுமென்றால் நம் பாரம்பரிய உணவுகளைப் பற்றி முழுமையாக



எப்பொழுது அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம்?

மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், யோகா போன்றவை மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும். மனமும், உடலும் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் இரு சக்கரங்களெனலாம். கையளவு இதயத்தைக் கடலளவு கவலைகளால் திணறச் செய்யாமல் உடல், மனம் இரண்டையும் சமநிலையில், சரிநிலையில் பாதுகாத்தால்தான் சமூக ஆரோக்கியம் சிறக்கும். மனவளக்கலை பயிற்சிகளுக்கான நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். பிடித்த இசை கேட்பது, விரும்பிய பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். ஐடி துறை போன்றவற்றில் பல மணி நேரங்கள் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் நடுநடுவே எழுந்து சற்று இளைப்பாறி பின்பு பணியைத் தொடரலாம். மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கென்பர். மனிதன் தான் வாழும் வாழ்க்கையைப் பிறருக்கும் பயனுள்ளதாக வாழ்ந்தால் அவன் தெய்வத்திற்கு நிகரானவனாகின்றான். முக்கியமாக போதை போன்ற தீய பழக்கங்களுக்கு ஆட்பட்டு தன் உடலையும் தன்னுடன் இருப்பவர்களையும் வருத்தும் செயல்களில் ஈடுபடாதிருப்பது நலம். சமூக வலைத் தளங்களில் அளவிற்கதிமான நேரத்தைச் செலவிட்டு கண்கள் பாதிப்புக்குள்ளாவதையும், நேரம் விரயமாவதையும் தவிர்க்கலாம்.

"உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம் என்ற திருமூலரின் வாக்கைப் மெய்ப்பிக்கும் வகையில் வாழ மனத்தூய்மை அவசியம். ஆரோக்கியமும் சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கான முதல்படி. இந்தியர்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் 67.7 ஆண்டுகள் என்று ஐக்கிய நாடுகளின் மனித வளர்ச்சிக் குறியீடு தெரிவித் துள்ளது. இது அமெரிக்கா போன்ற வளர்ந்த நாட்டு மக்களின் சாராசரி ஆயுட்காலத்தை விடக் குறைவு சரிவிகித உணவு, சரியான உடற்பயிற்சி, போதிய ஓய்வு, சமநிலையான மனநிலை ஆகியவற்றிற்கான முக்கியத்துவம் கொடுத்து 'என் ஆரோக்கியம் என்கையில்' என்று வாழ்வோம். உயிர்வாழ்தலின் மகத்துவம் அறிவோம்.

KUTTY டாக்டர்

தமிழ்நாட்டில் ஐந்து வீடுகளில் இரண்டு வீட்டில் இருக்கும் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் உடல் பருமனுக்கு ஆளாகியிருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

www.gyaanaguru.com

நினைவில் இருப்பவை எல்லாம் உண்மை அல்ல...

தூரத்தில் ஒரு மாடு வேகமாக வருகிறது என்றால், அதை கண்கள் பார்த்து தகவல் அனுப்புவதற்குள், ஓடுவதற்கு மூளை உத்தரவு கொடுத்துவிடுகிறது. அந்த வகையில் மூளை கண்களைவிட வேகமாக செயல்படுகிறது என்கிறது மருத்துவ ஆய்வுகள்.

உடல் எடையில் மூளையின் பங்கு சுமார் 2% மட்டும்தான். ஆனால், உடல் ஆற்றலின் 20% மூளையால் பயன்படுகிறது. மூளையில் இருக்கும் மின்னழுத்த சிக்னல்கள் 20 வாட் மின்சாரத்துக்கு சமமானது. அதேநேரம், மூளைக்கு வலி என்ற உணர்வே கிடையாது. அதனால், மூளையில் ஆபரேஷன் செய்யும்போது, நோயாளி விழித்திருந்து அதை வீடியோவில் பார்க்க முடியும்.

மூளையில் நினைவுகளை சேமிக்கும் பகுதி 3 வயதில் தான் முழுமையடைகிறது. எனவே, அதன் பின்னர் நடக்கும் நிகழ்வுகளை மட்டுமே மூளை சேமித்து வைக்கிறது. மகிழ்ச்சியான அல்லது துயரமான நிகழ்வுகளை மட்டுமே மூளை சேமிக்கிறது, சாதாரண விஷயங்களை சேமிப்தில்லை. ஹிப்னாடிசம் மூலம் மீட்கப்படும் நினைவுகள் எல்லாமே உண்மை என்று சொல்ல முடியாது. மூளை சில நேரங்களில் பொய்யான நினைவுகளை உருவாக்கித் தரலாம். ஆகவே, நினைவில் இருப்பவை எல்லாமே உண்மை அல்ல.

www.gyaanaguru.com

மூளையைத் தின்னுமா அமீபா..?

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

சமீபத்தில் கேரளாவில் மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டு நிறைய பேர் பாதிப்புக்கு ஆளானார்கள். அதற்கு காரணமான அமீபாவை தெரிந்துகொள்வோம்.

மூளைக் காய்ச்சலுக்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது, நிக்லேரியா ஃபவுலேரி (Naegleria fowleri) எனும் அமீபா வகை ஒரு செல் உயிரி. இதற்கு "ப்ரைமரி அமீபிக் எண்கஃபாலைட்டிஸ்" (PRIMARY AMOEBIC EN–CEPHALITIS) என்று பெயர்.

இந்த நிக்லேரியா அமீபா வகை, வெப்பமான நீர் நிரம்பிய குளம், குட்டைகளில் அதிகம் வாழுகின்றன. இது வெப்பத்தை விரும்பும் அமீபாவாக இருப்பதால், பெரும்பாலும் வெயில் காலங்களில் இந்தத் தொற்று பரவலாகக் கண்டறியப்படுகிறது.

இந்த நிக்லேரியா, தான் உயிர்வாழ எந்த ஒரு உயிரையும் நம்பாமல் தானே உயிர்பிழைத்திருக்கும் வல்லமையுடன் இருக்கிறது. கூடவே நீரின் வெப்பம் 45.8 டிகிரி செல்சியஸ் வரை உயர்ந்தால் கூட அதில் வாழும் தன்மையுடன் இருக்கிறது. இதனால் அமெரிக்காவில் வெப்ப நீர் ஊற்றுகளில் கூட இந்த அமீபா உயிருடன் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வெப்ப நீரில் வாழும் சயனோபாக்டீரியாக்களை புசித்து இந்த அமீபாக்கள் வாழுகின்றன.

இந்த அமீபாக்கள், வெப்பமான நன்னீரில் தான் வசிக்குமே அன்றி கடல் நீரில் உயிர் வாழ்வதில்லை.

சமீபகாலமாக மாறிவரும் காலநிலை சூழ்நிலை காரணமாக, புவி வெப்பமடைவதால்

குளம், குட்டைகள் முன்பை விடவும் வெப்பமான நீருடன் இருக்கின்றன. கூடவே பொது மக்களும் வெப்பத்தைத் தகித்துக் கொள்ள இந்த நீர்நிலைகளில் அடிக்கடி குளிக்க வருவதால், இந்த அமீபாவுடன் மனிதர்களுக்கு அதிகம் தொடர்பு ஏற்படுகிறது. இதுவும் தற்போது இந்தத் தொற்று அதிகரித்து வருவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

? தொற்று எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

நிக்லேரியா அமீபாவானது குளம், குட்டைகள், முறையாகப் பராமரிக்கப்படாத, குளோரினேற்றம் செய்யப்படாத நீச்சல் குளங்கள் ஆகியவற்றில் உள்ள வெப்ப நீரில் வாழுகின்றன.

நீரில் நீச்சல் அடித்துக் குளிக்கும் போது

பல நேரங்களில் மூக்கின் நாசியை நீருக்குள் மூழ்குமாறு

குளிக்க வேண்டியது வரும். அப்போது

இந்த அமீபாக்கள் நேரடியாக நாசிக்குள் சென்றுவிடுகின்றன.

நமது நாசிகளுக்குள் க்ரிப்ரிஃபார்ம் தட்டு (Cribriform plate) எனும் ஓட்டைகள் கொண்ட எலும்பு அமைப்பு உண்டு. இந்த ஓட்டைகள் வழியாக

நுகர்தலுக்குத் தேவையான ஆல்ஃபேக்டரி நரம்பில் அமீபா தொற்று ஏற்பட்டு , மிக விரைவாக மூளையைச் சென்று அடைகின்றன. மூளையைச் சென்று அடைந்தவுடன் அங்கு பெரும் அழற்சி நிலையை உண்டாக்கி நாளடைவில் மூளையின் நரம்பு செல்களைச் சிதைவுறச் செய்கின்றன.

குளம், குட்டைகள் மட்டுமன்றி முறையாகப் பராமரிக்கப்படாத அசுத்தமான குழாய் நீரில் இருந்தும் இந்த அமீபா தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

சில நேரங்களில், சைனஸ்களில் உள்ள சளியை போக்குவதற்கு

நீரை நாசிக்குள் விட்டு சுத்தம் செய்யும் முறையில் கூட அசுத் தமான நீரை உபயோகித்தால் இந்தத் தொற்று பரவக்கூடும்.

இஸ்லாமியர்கள் தொழுகைக்கு முன்பு "உளு" எனும் உடலைத் தூய்மை செய்வர். அப்போது மூக்கினுள் நீரை செலுத்தும் முறை உண்டு. உளு செய்வதற்கு அமீபா தொற்றுக்குள்ளான நீரை அதன் வழியிலும் தொற்று பரவிய வரலாறுகள் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன.

இந்தத் தொற்று அசுத்தமான நீரைப் பருகுவதால் ஏற்படுவதில்லை. மாறாக

அந்த நீர் நேரடியாக மூக்குக்குள் சென்றால் மட்டுமே தொற்று ஏற்படுகிறது.

இந்த நோய், ஒரு மனிதரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் நோய் அல்ல.

? இந்த நோயின் அறிகுறிகள் யாது?

தீவிர காய்ச்சல்

அதீத தலைவலி

குமட்டல் / வாந்தி

குளிர் நடுக்கம்

பின்கழுத்து இறுக்கம்

ஒளி கண்டு கண்கூசுதல்

மனப்பிதற்றல் நிலை

மூர்ச்சை நிலை

தொற்று ஏற்பட்டு 2 முதல் 15 நாட்களில் நோயின் அறிகுறிகள் தென்படும்.

நோயின் அறிகுறிகள் தென்பட்டதில் இருந்து ஒரு வாரம் முதல் பத்து நாட்களுக்குள் மரணம் சம்பவிக்கும்.

மூளையைத் தாக்கி அழிக்கும் இந்த அமீபா தொற்று அடைந்தவர்களில் இறப்பு விகிதம் 97% ஆகும்.

நாசிக்குள் நுழைந்ததில் இருந்து மூளையை அடைவதற்கு மிகக் குறுகிய கால இடைவெளி தான் இருப்பதால் அதற்குள் நோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பது மிகப் பெரிய சவாலான காரியமாகும்.

மூளைக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டவர் களுக்கு உடனடியாக தண்டுவட நீரைப் பரிசோதனைக்கு அனுப்பி அதில் இந்த அமீபாக்கள் இருக்கின்றனவா என்பதை சோதனை செய்ய வேண்டும்.

பிசிஆர் (பாலிமரேஸ் செய்ன் ரியாக்சன்) பரிசோதனையில் இந்த அமீபாவின் டிஎன்ஏ கூறுகளை வளர்த்து அதன் மூலம் தொற்றைக் கண்டறியலாம்.

? எந்த வகை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

இந்த நோய் கண்டறியப்பட்டவர் களுக்கு , ஆம்ஃபோடெரிசின்–பி எனும் மருந்தும்,

அதனுடன் ரிஃபாம்பின், ஃப்ளூ கோனசோல், மில்டிஃபோசின் ஆகிய மருந்துகளைக் கூட்டாக வழங்கும் போது பலன் தருவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது

இதுவரை இந்தத் தொற்று கண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு

11 பேர் மட்டுமே உயிர்பிழைத் துள்ளதாக ஆய்வுகளில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இத்தகைய ஆபத்தான நோய் , அரிதினும் அரிதானது என்பதையும் பதிவு செய்கிறேன்.

எனினும் இது குறித்து நாம் எச்சரிக்கையுடன் இருந்தால், நிச்சயம் இந்த நோய் ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

? எப்படி இந்தத் தொற்று ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது?

1. வெப்பமான நீர் இருக்கும் குளம், குட்டைகள், ஏரிகள், நீர்நிலைகள் ஆகியவற்றில் நீச்சல் அடிப்பதையும் குளிப்பதையும் தவிர்க்கலாம். ஒருவேளை குளிக்க வேண்டும் என்றால் மூக்குகளுக்கு ப்ளக் அணிந்து கொண்டு முங்கிக் குளிக்கலாம்.

2. சைனஸை சுத்தம் செய்ய மற்றும் தொழுகைக்கு முன் உளு செய்ய சுத்தமான தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்ட நீரை மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. தங்கும் விடுதிகளில் பொதுஇடங்களில் உள்ள நீச்சல் குளங்கள், பொது நீர் விநியோகம் செய்யும் மேல்நிலை நீர்தொட்டிகள் ஆகியவற்றை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்து முறையாக குளோரினேற்றம் செய்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

இதுபோன்ற நீர்நிலைகளில் குளித்த பத்து நாட்களுக்குள் கடும் தலைவலியுடன் தீவிர காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் , நீர்நிலையில் குளித்த வரலாற்றை எடுத்துக் கூறி துரிதமான சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

மீண்டும் கூறுகிறேன்.

இந்தத் தொற்று நீர்நிலைகளில் குளிக்கும் அனைவருக்கும் ஏற்படுவதில்லை.

ஆயினும் வெப்ப மண்டல நாடுகளில், வெப்பமான நீர் நிலவும் நீர் நிலைகளில் இந்த அமீபா வாழ்வதற்கு வாய்ப்பு அதிகம் என்பதால்

நிச்சயம் நாம் அனைவரும் இது குறித்த விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாக இருக்கிறது.

KUTTY டாக்டர்

நமது மூக்கினால் 50 ஆயிரம் விதமான வாசனைகளை நுகர முடியும். ஆனால் தூங்கும் போது நமது மூக்கினால் வாசனை பிடிக்க முடியாது.

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

ஆண்களுக்கு ஆண்ட்ரோபாஸ் அவஸ்தைகள்

50 வயதைத் தாண்டிய பெண்கள் மெனோபாஸ் அவஸ்தையில் சிக்குகிறார்கள் என்பதை அனைவரும் அறிவார்கள். அதேபோன்று, ஆண்ட்ரோபாஸ் அவஸ்தை பற்றி தெரியுமா..? பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் கால அவஸ்தைகள் போலவே ஆண்களுக்கும் குறிப்பிட்ட வயதில் ஏற்படுவதுண்டு. அதற்குத்தான், 'ஆண்ட்ரோபாஸ்' என்று பெயர்.

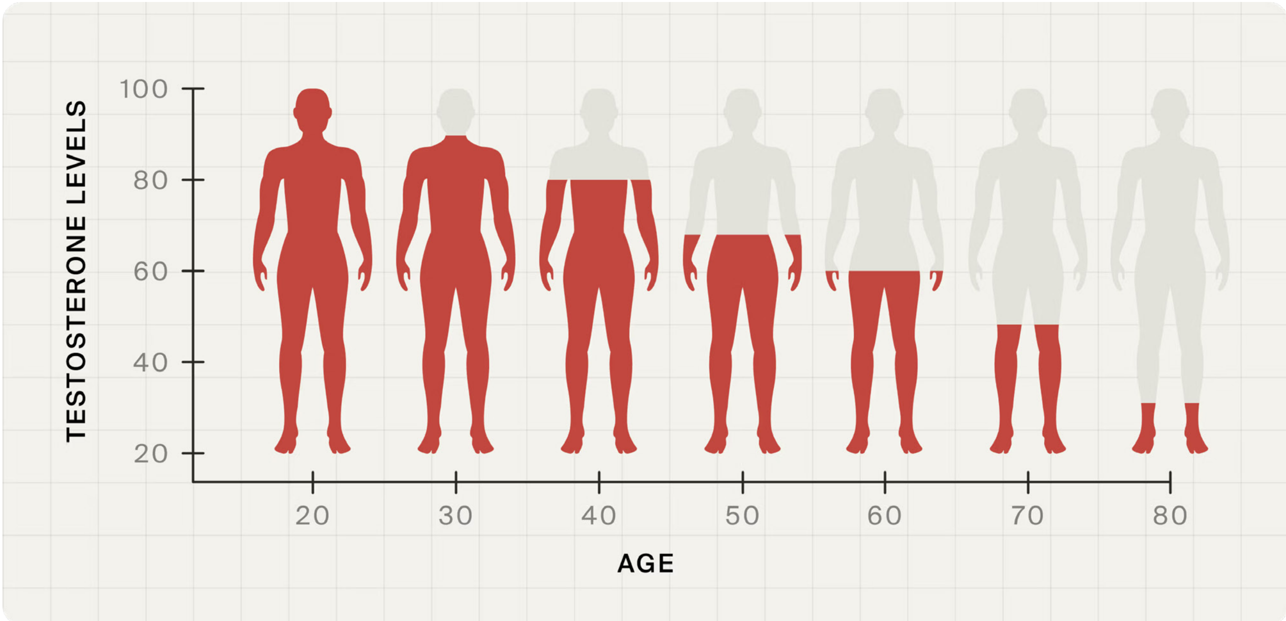
பொதுவாக ஆண்கள் 50 முதல் 60 வயதில் ஆண்ட்ரோபாஸ் அவஸ்தையை முந்தைய காலங்களில் எதிர்கொண்டார்கள். ஆனால், இப்போது 40 வயதிலேயே அதன் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். இதற்கு வாழ்முறை மாற்றம்தான் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

பொதுவாக ஆண்ட்ரோபாஸ் குறித்துப் பெரிதாக யாரும் பேசுவதில்லை. ஆண்களின் உடலில் சுரக்கும் முக்கியமான பாலியல் ஹார்மோன் 'டெஸ்டோஸ்டீரான்' (Testoster-one). இந்த ஹார்மோன் சுரப்பு குறைவதும், அதனால் ஏற்படும் சில பின்விளைவுகளுமே 'ஆண்ட்ரோபாஸ்' என அழைக்கப்படுகிறது. இதற்கு 'மேல் மெனோபாஸ்' (Male Menopause) என்ற இன்னொரு பெயரும் இருக்கிறது. எந்த வயதில் வேண்டுமானாலும் இந்த ஹார்மோன் குறையலாம் என்றாலும், 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத்தான் அதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதால், அவர்களுக்கு இது குறித்து அதிக விழிப்புணர்வு வேண்டும்.

மெனோபாஸ், எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏற்படும். ஆனால் ஆண்ட்ரோபாஸ் அப்படியல்ல. சில ஆண்களுக்கு ஏற்படும்; சிலருக்கு ஏற்படாமலும் போகலாம்.

மெனோபாஸ் வருவது சீரான உடலியக்கத்தின் வெளிப்பாடு. எனவே, அதைத் தடுக்க பெண்கள் முயலக் கூடாது. அதிலிருந்து மீள சிகிச்சைகள் அவசியமில்லை. ஆண்ட்ரோபாஸ் அப்படியல்ல. குறிப்பிட்ட சில காலத்துக்கான பாதிப்பு அது. விழிப்புணர்வுடன், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றினால் அதைத் தவிர்த்துவிடலாம். பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கும்கூட, அதன் வீரியத்தைப் பொறுத்து சிகிச்சைகளும், வாழ்வியல்

பெண்களுக்கு 50 வயதில் ஏற்படும் மெனோபாஸ் மாற்றங்கள், குழப்பங்கள் குறித்து நிறைய நிறைய மருத்துவ விழிப்புணர்வு மற்றும் சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன. ஆண்களுக்கும் அதே பிரச்னைகள் உள்ளன என்பது தெரியுமா?



மாற்றங்களும் பரிந்துரைக்கப்படும்.

மெனோபாஸ் காலத்துக்குப் பிறகு, பெண்களின் உடலில் இனப்பெருக்கத்துக்கான ஹார்மோன் சுரப்பு முற்றிலும் நின்றுவிடுவதால், அதற்கான சுழற்சியும் நடக்காது. ஆண்ட்ரோபாஸின்போது தங்களின் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் குறைவை ஆண்கள் சிகிச்சைகள் மூலம் கடந்து, அவற்றை மீண்டும் சீரமைத்துக்கொள்வதால் அந்தக் காலகட்டத்துக்குப் பிறகும்கூட, அவர்கள் உடலில் இனப்பெருக்கச் சுழற்சிகள் இயல்பாக நடக்கும்.

ஆண்ட்ரோபாஸ் அறிகுறிகள்

ஆண்ட்ரோபாஸை பெரும்பாலான ஆண்கள் முதுமையின் அடையாளமாக கருதுகிறார்கள். அப்படியில்லை. ஆனாலும் அவர்களது ஆண்மை சார்ந்த செயல்பாடுகளில் பலவீனங்கள் தோன்றும். உற்சாகம் குறையும். வழக்கமான வேலைகளைகூட ஆர்வமின்றி செய்வார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் ஆண்களிடம் டெஸ்டோஸ்டிரான் ஹார்மோன் சுரப்பதில் குறைபாடு ஏற்படுவதுதான். இந்த குறைபாடு அவர்களது உடல் சக்தி இயக்கத்தில் மந்தநிலையை தோற்றுவிக்கிறது.

ஆண்ட்ரோபாஸின் அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடும் என்றாலும், பொதுவான சில அறிகுறிகளை மட்டும் பார்க்கலாம்.

- வேலையில் பிடிமானம் இல்லாமல் போவது.
- உடல் அடிக்கடி சூடாகும் நிலை
- மனநிலையில் தடுமாற்றங்கள்.
- அதீத சரும வறட்சி.
- அடிக்கடி ஏற்படும் எரிச்சல் உணர்வு.
- அடிக்கடி வியர்ப்பது.
- அதீத மன அழுத்தம்.
- தூக்கமின்மை.
- தசைகள் வலுவிழத்தல்.
- பாலியல் ஈடுபாடின்மை.

இவற்றில் ஏதேனும் ஓர் அறிகுறி பல நாள்களுக்குத் தொடர்ந்தாலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்வதிலேயே சிக்கல் ஏற்பட்டாலோ, தாமதிக்காமல் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். இந்த பிரச்னைகளில் இருந்து தப்பிக்க நினைக்கும் ஆண்கள், தினமும் 6 முதல் 8 கிலோமீட்டர் நடக்க வேண்டும். இதனால் உடலில் டெஸ்டோஸ்டீரான் அதிகம் சுரக்கும்; உயிரணு உற்பத்தி சீராகும்.

சர்க்கரைநோய், ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் தைராய்டு ஆகியவற்றின் அளவீடுகளை உடலில் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏற்கெனவே இந்த அளவீடுகளில் பிரச்னை உள்ளவர்கள், கூடுதல் கவனம் எடுத்து மருந்து மாத்திரைகளைத் தவிர்க்காமல் உட்கொள்ள வேண்டும். அதேபோன்று உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது. ஏற்கெனவே ஆண்ட்ரோபாஸ் பாதிப்பு ஏற்பட்டுவிட்டால், அன்றாடம் ஒரு டீஸ்பூன் உப்பை மட்டுமே உணவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பெண்களுக்கு சினைமுட்டை உற்பத்தி முடங்குவதில் இருந்து மனோபாஸ் பிரச்சினை தொடங்குகிறது. அதன் அறிகுறிகள் அனைத்தையும் பெண்களால் விரைவாக உணர்ந்துகொள்ள முடியும். ஆனால் ஆண்களுக்கு அப்படியில்லை. மெல்ல மெல்ல அந்த மாற்றங்கள் உருவாகுவதால், அறிகுறிகளை அவர்கள் உணருவதற்கு வாய்ப்பு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. ஆண்கள் உடல்ரீதியான பலவீனங்களை கவனமாக கருத்தில்கொண்டால் இதனை தெளிவாக உணர்ந்துகொள்ள முடியும். குறிப்பாக படுக்கை அறை செயல்பாட்டு குறைபாடு ஆண்ட்ரோபாஸின் முதல் அறிகுறியாக இருக்கிறது.

வயதாகும்போது ஹார்மோன் சுரப்பதில் ஏற்படும் சமச்சீரற்ற நிலைகளால் ஆண்களின் பாலியல் செயல்பாடுகளில் பாதிப்புகள் உருவாகும் என்றாலும் இப்போது 40 வயதுகளிலே அத்தகைய பிரச்சினைகள் உருவாகுவதற்கு சமூக சூழல்களும் ஒருவிதத்தில் காரணமாக இருக்கிறது. கொரோனா நோய் பற்றிய அச்சம், வேலை இழப்பு, மனக்கவலை, தவறான வாழ்வியல் பழக்கங்கள், முரண்பாடான உணவுப் பழக்கம், தூக்கமின்மை போன்றவைகளும் இதற்கான காரணங்களாகும்.

குடும்ப வாழ்க்கையில் நிம்மதியில்லாதவர்களும் விரைவாக ஆண்ட்ரோபாஸ் நெருக்கடியை சந்திக்கிறார்கள். குடும்ப வாழ்க்கையில் நெருக்கடியை சந்திப்பவர்களில் பலரும் தங்கள் அலுவலகப் பணிகளில் ஆர்வமில்லாதவர் களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் சிலர் வேலையே கதி என்று அதிலே மூழ்கிப்போய்விடுகிறார் கள். அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடும் பழக்கமும் பலரிடம் இருக்கிறது. அதனால் உடல் குண்டாகிவிடுகிறார்கள். மதுப் பழக்கமும், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கமும் விரைவிலே ஆண்ட்ரோபாஸ் பிரச்சினையை சந்திக்க காரணமாகிவிடுகிறது.

இந்த பிரச்சினையை சந்திக்கும் ஆண்கள் மனம் தளர்ந்துபோய்விடக்கூடாது. இதற்கான மருத்துவரீதியிலான தீர்வுகளை காண முன்வரவேண்டும். கணவனும், மனைவியும் மனம்விட்டுப் பேசினால் இதற்கான தீர்வை எளிதாக காணமுடியும்.

KUTTY டாக்டர்

ஒரு அடியை எடுத்து வைக்கும் போது நமது உடலில் 200 தசைகள் செயல்படுகின்றன.

www.gyaanaguru.com

ஆண்களின் ராஜ்ஜியத்துக்கு பெண்கள் முற்றுப்புள்ளி

3
சொர்க்கத்தில் கல்யாணம்

டாக்டர் பதூர் மொய்தீன்
பாத்திமா மருத்துவமனை,
சென்னை

திருமணம் என்ற பந்தத்தில் பெண்கள் எத்தனை திருப்பங்களையும் கொடுமைகளையும் சகித்து வந்திருக்கிறார்கள் என்பதை திரும்பிப்பார்க்கவைக்கும் தொடர்.

முந்தைய காலகட்டங்களில் திருமணம் என்பதை யார் எல்லாம் முடிவு செய்தார்கள் என்பதை கூர்ந்து பார்த்தால் ஒரு உண்மை நமக்கு தெரிய வரும்.

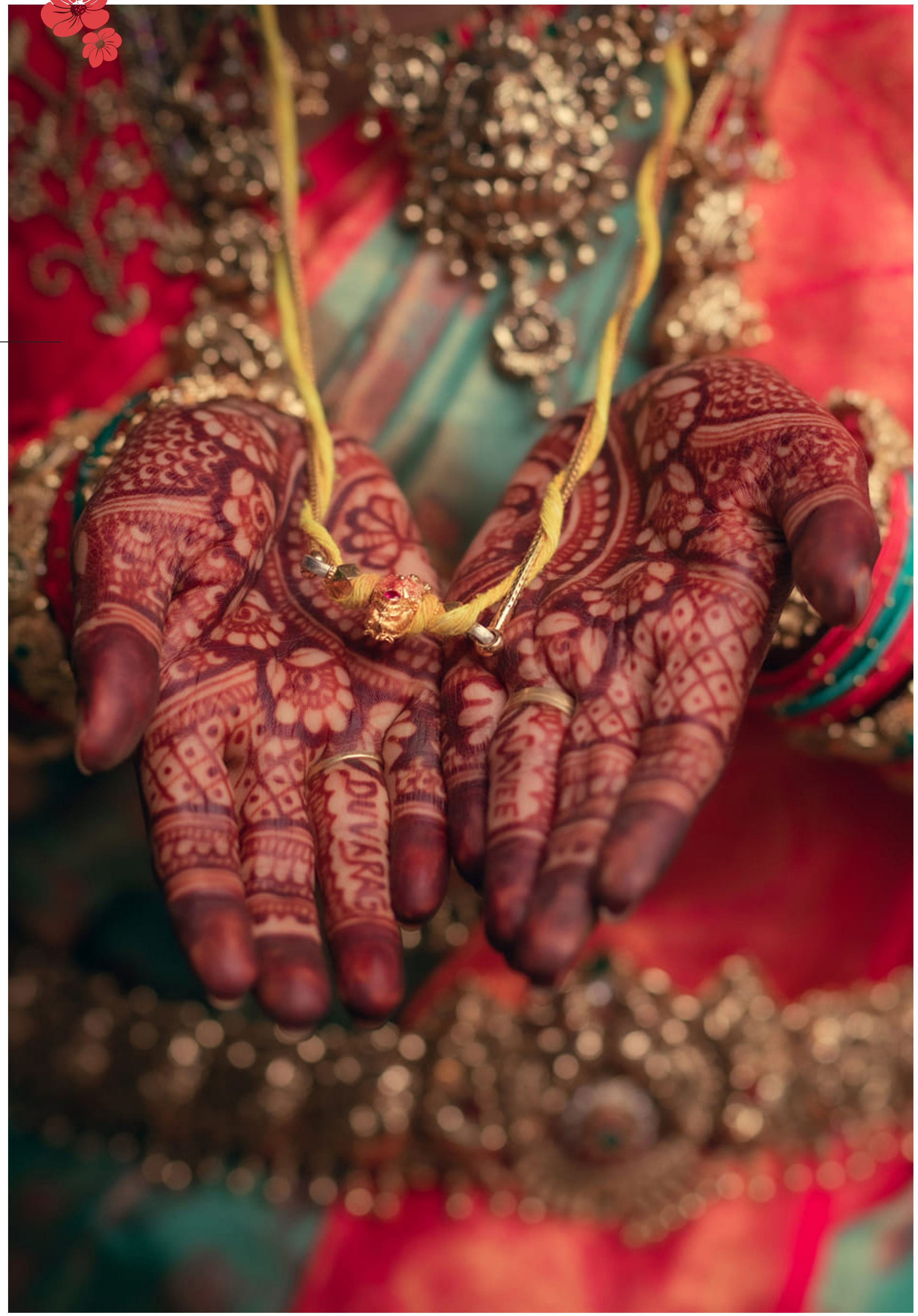
அதாவது ஊர் பெரியவர்கள், குடும்பத்தினர், உறவினர்கள், மணமகனின் பெற்றோர், மனமகளின் பெற்றோர், ஜோதிடர், புரோகிதர் மற்றும் மணமகனால் மட்டுமே காலம்காலமாக திருமணம் என்கிற நிகழ்வு தீர்மானிக்கப்பட்டு வந்தது. இன்றைக்கும் கூட, இந்த நிலை ஆங்காங்கு நடமுறையில் இருப்பது கண்கூடாகப் பார்க்க முடியும். இந்த விஷயத்தில் விசித்திரமான ஒரு விஷயத்தைக் கவனித்தீர்களா... இந்தத் திருமண விஷயத்தில் தாலிக் கட்டிக்கொள்ளப் போகிற, மாப்பிள்ளையின் கையைப் பிடிக்கப்போகும் மணமகளின் விருப்பம் முக்கியமானதாகக் கருதப்படவில்லை. முடிவெடுக்கும் இடத்திலும் அவள் இல்லை. தனது திருமணத்தை, மணமகனைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையும் பெண்ணுக்கு முக்கியமானதாகக் கருதப்படவே இல்லை என்பது உங்களுக்குப் புரிந்துபோயிருக்கும்.

தனது திருமணத்தை, தனக்கான கணவனைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை ஒரு பெண்ணுக்கு எப்போது கொடுக்கப்பட்டது?

தனக்கு வரும் மனைவியைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை பெற்றிருந்த ஆணின் கொக்கரிப்பை, திமிரை, ஆணவத்தை காலம் காலமாக பெண்ணினம் பார்த்துக்கொண்டே தான் இருந்தது. ஆண்கள் ஒன்று கூடி நடத்திவைத்த திருமணத்தைப் பெண்கள் மனமுவந்து ஏற்றுக் கொண்டார்களா என்றால் அதுதான் இல்லை. பொறுத்துக்கொண்டார்களே தவிர, ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

யானைக்கு ஒரு காலம் வந்தால் பூனைக்கும் ஒரு காலம் வரும் என்று காலத்தின் மீது நம்பிக்கை வைத்து காத்திருந்தது பெண்ணினம். அப்படி எண்ணிக்கொண்டிருந்த பெண்ணினத்துக்கு காலம் ஒரு வாய்ப்பு கொடுத்தது. அந்த வாய்ப்பு பொருளாதார ரீதியாக சுதந்திரமாக வந்துசேர்ந்தது.

பொருளீட்டும் வாய்ப்பு பெண்ணினத்துக்குக் கிடைக்கப்பெற்றது. அத்தகைய வாய்ப்பை பெண்ணினத்துக்கு



கல்வியால் மட்டும்தான் கொடுக்க முடிந்தது. அவர்களுக்கும் அவர்கள் படித்த படிப்புக்கும் ஏற்ற வேலை வாய்ப்புகள் கிடைக்கப்பெற்றன. அதனால், ஒரு பெண் தனக் கேற்ற ஆணைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையைப் பெற்றதுடன், தனக்கு ஒத்துவராத ஆணை புறந்தள்ளும், நிராகரிக்கும் உரிமையும் பெண்ணின் கைக்கு வந்து சேர்ந்தது. இது, பெண்ணுக்குக் கல்வியால் கிடைத்த பெரும் உரிமை.

இந்த உரிமை பெண் இனத்துக்கு கிடைப்பதற்கு முன் அவள் எப்படி இருந்தாள் என்றால், குடும்பத்துக்காக, பெற்றோருக்காக, சமுதாயத் துக்காக, கௌரவத்துக்காக, சமூகத்துக்காக தனக்கு இழைக்கப்பட்ட கொடுமையை சகித்துக்கொண்டு இருந்தாள்.

பெண்ணைப் பற்றி ஆண் கேவலமாகப் பேசுவதுபோல், தானும் பேசினால் என்னாகும் என்று பல காலமாக பெண்ணினம் யோசித்துக் கொண்டேதான் இருந்தது. அதற்கென்று காலம் கனிந்து வந்தபோது பெண்ணும் வாய் திறந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பேச ஆரம்பித்தாள்.

ஒரு கட்டத்தில், நாம் பேசாமல் இருக்கக் கூடாது. பேசாமல் இருப்பதுதான் நமக்கு தடையாக இருக்கிறது என்று அறிந்து கொண்டதும், பெண்கள் தைரியமாகப் பேசத் தொடங்கினார்கள்.

பெண்களின் கையில் முடிவெடுக்கும் அதிகாரம், நிச்சயத்தன்மை வந்தபோது குடும்பம் என்கிற அமைப்பில் நிறைய மாற்றங்கள் நடைபெற ஆரம்பித்தது. அதாவது கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதைந்து போக ஆரம்பித்தது. தனிக்குடித்தனம் என்கிற அமைப்பு பெருவாரியாக உருவாகியது. குடும்பங்கள் சிறுத்துப்போக தொடங்கியது.

சமூக அழுத்தத்தின் காரணமாகவும், அரசாங்கங் களின் அறிவுறுத்தல்களாலும், குடும்பக்கட்டுபாடு என்கிற நிலை மக்களிடத்தில் செல்வாக்குப் பெறத் தொடங்கியது. 'நாம் இருவர் நம்க்கு இருவர்' என்கிற நிலையும், அதைத் தொடர்ந்து 'நாம் இருவர் நமக்கொருவர்' என்கிற நிலையும் எட்டிப்பார்த்தது. ஒரு பெண் குழந்தை இருக்கும் வீட்டில், ஒரு ஆண் குழந்தை இருக்கும் வீட்டில் சம்பந்தம் பேசுவது வசதியாகவும், பிரச்னையின்றியும் இருப்பதாக பெற்றோர்கள் கருதினார்கள். இந்த நிலை பாரமாக இல்லாதது போன்ற கருத்துருவாக்கத்தை சமூகத்தில் தோற்றுவித்திருந்தது.

நிறைய குழந்தைகள் இருக்கும் ஒரு வீட்டில் பெண் கொடுப்பதை மக்கள் விரும்பாத நிலையும் ஏற்பட்டது. ஒரு பெண் மருமகளாக இருக்கும் வீட்டில் அந்த மணமகனுக்கு தாத்தாவோ, பாட்டியோ இருந்தால் அது எக்ஸ்ட்ரா லக்கேஜாக கருதப்பட்டது. உலகமயமாதல், பொருளாதாரமய மாதல், நகரமயமாதல் போன்ற மாற்றங்கள் தொடர்ச்சியாக நிகழ ஆரம்பித்தன. பணவீக்கம், சந்தை மதிப்பு போன்ற பதங்கள் சகஜமாகிப்போயின.

தனி வீடுகள் என்பது மாறிப்போய், அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள், தொகுப்பு வீடுகள் எழத் தொடங்கின. வீட்டின் பரப்பளவும் சுருங்கிப்போனது. ஒரு சில சதுர அடிகளுக்குள் மனித வாழ்க்கை அடங்கிப்போனது. அண்டை அயலாரிடம் மனிதர்களுக்கு இருந்த அந்நியோன்யம் மிகவும் குறைந்துபோனது. சுயநலம் மனிதர்களை தனது சுருக்குப் பைக்குள் போட்டு முடிந்து கொண்டது. அவர்கள் அதனை சிறு எதிர்ப்புணர்ச்சி இன்றி... சகஜமென்றும் , இயல்பென்றும் ஏற்றுக்கொண்டார்கள். அப்படி வாழ்வதற்கு மனிதர்கள் அனைவரும் பழக்கப்பட்டுப் போனார்கள். அல்லது பழக்கப்படுத்தப்பட்டார்கள்.

கொக்கோ கோலாவின் கடைசி சொட்டுக்குக் கொடுக்கிற மரியாதையைக்கூட ஒரு மனிதன் சக மனிதனுக்கு கொடுக்கத் தயாராக இல்லாத நிலை வியாபிக்கத் தொடங்கிவிட்டது.

இந்நிலையில் ஊர்கள் விசாலமாகின. நகரங்கள் விரிவடைந்தன. நகர்புறங் களில் இட நெருக்கடி ஏற்பட்டது. பொருளீட்ட முனைந்த குடும்பத் தலைவனின் வீடு ஓரிடத்தில் இருந்தது. அவன் பணிபுரியும் அலுவலகமோ,

தொழிற்சாலையோ, நிறுவனமோ அது வேறு எங்கோ இருந்தது. மனைவி பணிபுரிபவளாக இருந்தால் அவளது பணியிடம் வேறு ஒரு இடத்திலிருந்தது. அவர்களின் குழந்தைகள் படிக்கும் கல்வி நிறுவங்களோ வேறிடத்தில் இருந்தன. எனவே, வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் தினமும் நிறைய நேரங்களை பயணத்திற்கு செலவழிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருந்தது.

அவனது பெரும்பான்மையான நேரங்களை போக்குவரத்து நெரிசல் அபகரித்துக்கொணடது. அவனுக்கான நேரங்கள் குறைந்துபோயின. எல்லா வற்றிலும் வேகம் உருவெடுத்தது.

முன்பெல்லாம் யாரையாவது பார்த்து, ”வாழ்க்கை எப்படி இருக்கு?” என்று கேள்வி எழுப்பினால், அவர் “என்னமோ வாழ்க்கை ஓடிக்கொண்டிருக் கிறது” என்று சொல்லக் லேட்டிருப்போம். உண்மையில் நகர்ப்புற வாழ்க்கையில் எவரும் நின்று நிதானித்து, ஆர அமர யோசித்து, அமைதியாக இருந்து உரையாடி, ரசித்து ருசித்து புசிப்பது என்பதெல்லாம் கனவாய் போனது. ஓடிக்கொண்டே இருக்கவேண்டிய நிலைக்கு மனிதர்கள் தள்ளப்பட்டார்கள்.

குடும்பத்தில் ஒவ்வொரு தனி மனிதருக்கும் ஒரு ஸ்பேஸ் இருக்குமல்லவா? அது இல்லாமல் போனது. குடும்பத்தில் வீட்டை ஆரோக்கியமாகப் பராமரிப்பது, சுத்தப்படுத்துவது, கோலம் போட்டு வாசலை அழகுப்படுத்துவது, பண்டிகை களை ரசித்து, மகிழ்ச்சிகரமாகக் கொண்டாடுவது போன்றவையும் மிகவும் குறைந்துபோனது.

தாராளமயமாதல், உலகமயமாதல் என்கிற காரணிகளால் உலகமே சிறுத்துப் போனது. திருவிழாக்களையும், கோலாகலங்களையும் பணிடிகை களையும், கேளிக்கைகளையும் தொலைக்காட்சியில் பார்த்து ரசிக்கும் நிலை உருவானது.

வெளி நாட்டவர்களின் வெளி மாநிலத்தவர்களின் கலாச்சாரங்கள் எல்லாம் தனித்துவமிக்கதாக இருந்த கலாச்சாரத்துடன் கலந்து சமூகம் கலங்கியும் குழம்பியும் போனது.

பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் ஊடுருவலால் அதில் பணிபுரிவோரின் உறங்கும் நேரம் பனிபுரியும் நேரம் என்பதெல்லாம் தலைகீழாக மாறிப்போயின. 24 மணி நேரமும் நாடும் நகரமும் விழித்திருக்கத் தொடங்கின. அரசாங்க உத்தியோகங்கள் தனது கவர்ச்சியை இழந்தன.

தனியார் நிறுவனப் பணிகள் எல்லோரையும் கவர்ந்திழுத்தன. அந்த அமைப்பினர் கூடுதல் சலுகைகளையும், ஊதியத்தையும் அள்ளிக்கொடுக்க முன் வந்தனர். இந்நிலையில் திருமணம் என்கிற முறை எப்படியான நிலையை பெற்றிருந்தது என்பதை அடுத்தடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் விரிவாக, விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

– தொடரும்...

KUTTY டாக்டர்

ரத்தம் தண்ணீரை விட 6 மடங்கு அடர்த்தியானது. பெண்களின் உடலில் 4.5 லிட்டர் ரத்தமும், ஆண்களின் உடலில் 5.6 லிட்டர் ரத்தமும் காணப்படுகிறது.

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

சைனஸ்க்கு ஹோமியோவில் நிரந்தரத் தீர்வு!

ஹோமியோபதி டாக்டர்
எஸ்.கே.ராமசுப்பிரமணியம்

ஆங்கில மருத்துவத்தில் சைனஸ் நோய்க்கு மீண்டும் மீண்டும் சிகிச்சை எடுக்கவேண்டிய சூழல் இருக்கும் நிலையில், ஹோமியோவில் நிரந்தரத் தீர்வுக்கு வழி காட்டுகிறார் மருத்துவர்.

சைனஸ் (Sinus) என்பது நெற்றி, கன்னத்து எலும்புகள், கண்கள் மற்றும் மூக்கின் பின்புறம் இருக்கும் காற்று நிரம்பிய வெற்றுப் பைகள் ஆகும். இந்த வெற்றுப் பைகள் மெல்லிய சளி சவ்வுகளால் வரிசையாக அமைந்துள்ளன. இந்த சவ்வுகள் சளியை உற்பத்தி செய்து, மூக்கு மற்றும் காற்றுப்பாதைகளைப் பாதுகாக்கின்றன. வெளியில் இருந்து வரும் துகள்கள், தூசிகள் மற்றும் கிருமிகளைப் பிடித்து, நாசிப் பாதைகளில் இருந்து வெளியேற்ற உதவுகின்றன.

'சைனசைடிஸ்' என்பது இந்த சைனஸ்களில் ஏற்படும் திசுக்களின் வீக்கம் அல்லது அழற்சியாகும். இது சளி அடைப்பு, முக வலி மற்றும் பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ் தொற்றுகளுக்கு வழிவகுக்கும். இதுசைனஸ் தொற்று என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சைனசைடிஸ் ஒவ்வாமை, வைரஸ் தொற்றுகள் (குளிர் காய்ச்சல் போன்றவை), பாக்டீரியா, அல்லது பூஞ்சைகளால் ஏற்படலாம். சைனஸ்கள் வீக்கமடையும் போது, சளி அதிகமாக உருவாகி, நாசிப் பாதைகள் அடைப்புக்கு உள்ளாகின்றன.

சைனசிடிஸின் அறிகுறிகள்:

முகத்தில் வலி அல்லது அழுத்தம், சளி அடைப்பு அல்லது மூக்கடைப்பு, இருமல், தலைவலி, சில சமயங்களில் காய்ச்சல்கூட இருக்கும்.

கடுமையான சைனசிடிஸ்:

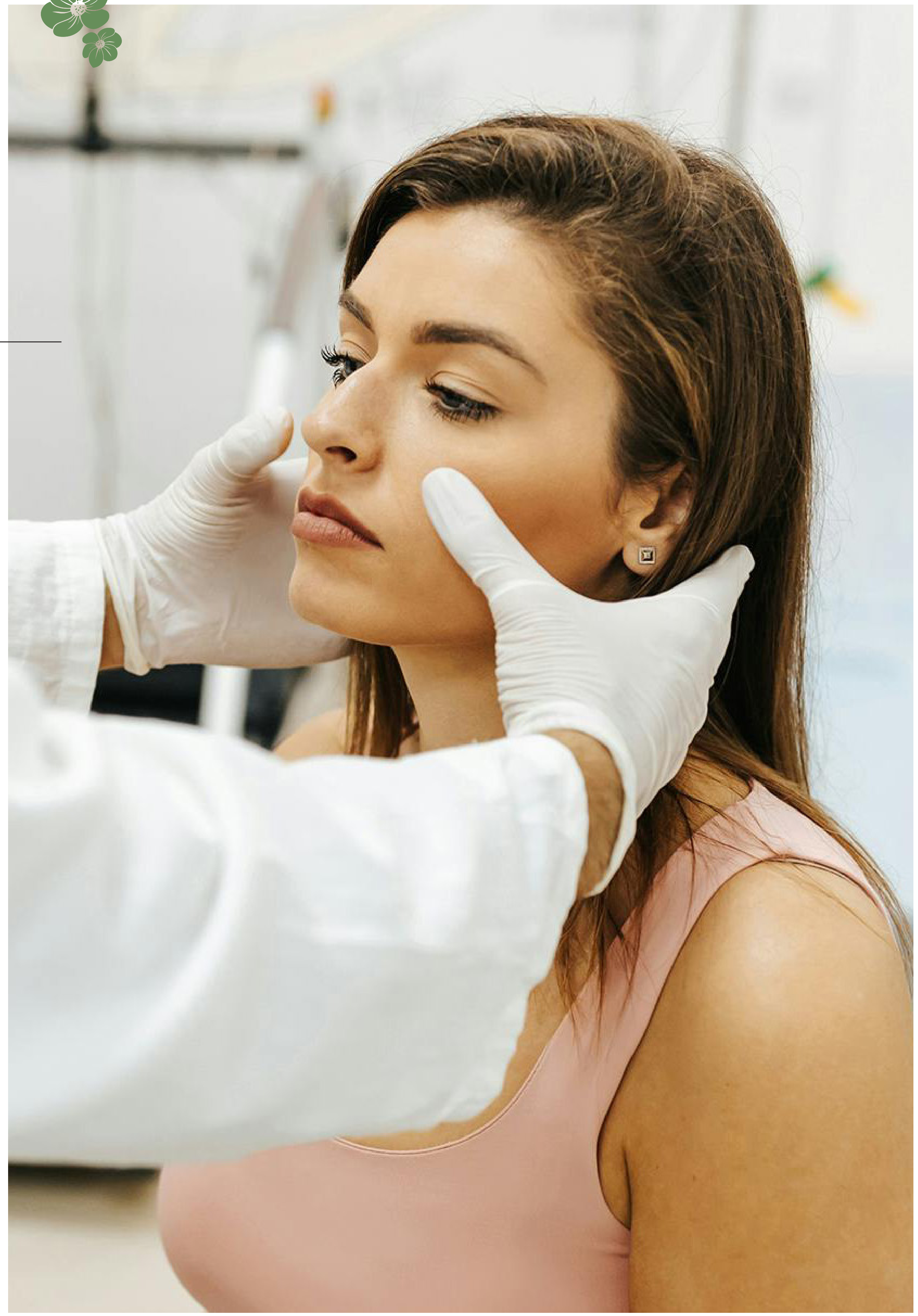
இது 'ரைனோசினுசிடிஸ்' என்று அழைக்கப்படும். இந்த பாதிப்பு இருந்தால், ஜலதோஷம் பல வாரங்கள் நீடிக்கும்.

நாள்பட்ட சைனசைடிஸ்:

கடுமையான சைனசைடிஸ் சிலருக்கு நாள்பட்ட சைனசைடிஸாக மாறிவிடும். சைனஸ் சளிச்சுரப்பியில் கடுமையான வீக்கம் இருக்கும். கூடவே, வாசனை இழப்பும், முக வலியும் இருக்கும்.

பூஞ்சை சைனசைடிஸ்:

இது பூஞ்சை உயிரினங்களால் ஏற்படும். சைனஸுக்குள் பூஞ்சை வளர்ந்து உள்ளுக்குள் வீக்கம் ஏற்படும். சளியும் வெளியேறும். பொதுவாக ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு சைனசைடிஸ் பிரச்னைகள் வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம்.



இதனால் சுவாசிக்க சிரமமாக இருக்கும். அதோடு இருமல், மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். இவர்களுக்கு புகை, தூசி போன்றவை சைனசைடிஸை அதிகரிக்கும். சைனஸ் தொற்றால் உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என்றாலும் முயறையான கிச்சை பெறாவிட்டால் சிக்கலாகும்.

ஆஸ்டியோமைலிடிஸ்:

சைனஸில் முற்றிய நிலை இது. சைனஸிலிருக்கும் பாக்டீரியா சுற்றியுள்ள நெற்றி எலும்புக்கு பரவலாம். இதனால் தலைவலி, காய்ச்சல், வீக்கம் ஏற்படும்.

சைனசிடிஸை எவ்வாறு தடுப்பது?

புகைபிடிக்கும் பழக்கமிருந்தால் அதை கைவிடவேண்டும். கைகளை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எவை எல்லாம் உங்களுக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் என்பதை அறிந்து, அவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

சிகிச்சை:

சைனஸை தொடக்கத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தல் ஒரு சில வாரங்களிலேயே முழுமையாக குணப்படுத்தி விடலாம். நாள்பட்ட சைனசைட்டிஸுக்குக்கூட தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்து வந்தால் பூரண குணம் பெறலாம். மற்ற மருத்துவ முறைகளை விட, ஹோமியோ மருத்துவத்தில் மிக சிறப்பான மருந்துகள் சைனசைட்டிஸ் பாதிப்புக்கு உள்ளன. ஹோமியோ டாக்டரின் பரிந்துரை யுடன் தொடர்ந்து ஹோமியோ மருந்துகளை உட்கொண்டு வந்தால், மீண்டும் சைனசைட்டிஸ் வராமல் முழுமையான விடுதலையை இந்தப் பாதிப்பிலிருந்து பெறலாம்.

KUTTY டாக்டர்

சிறுநீரகம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 1.3 லிட்டர் ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கிறது. தினமும் 1.4 லிட்டர் சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது.

www.gyaanaguru.com

பிள்ளைக்கு அம்மா ஆபத்தாக மாறுவதுண்டா..?

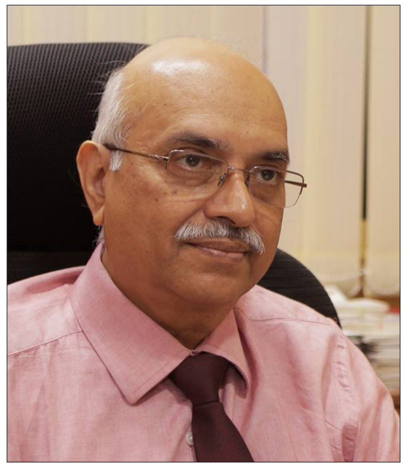
1 பக்க

தனக்கு பிறரால் ஆபத்து இருக்கிறது என்ற எண்ணம் நிறைய பேருக்கு உண்டு. தன்னுடைய வளர்ச்சி அல்லது வெற்றி பிடிக்காமல் எதிரிகள் ஆபத்து உருவாக்கலாம் என்பது லாஜிக்கான உணர்வு. அதேநேரம், தனக்கு நெருக்கமான சொந்தக்காரர்களே நம்முடைய எதிரியாக இருக்கிறார்கள். அவர்களால் தன் உயிருக்கு எந்த நேரமும் ஆபத்து வரலாம் என்ற எண்ணம் மன நோயாக கருதப்படுகிறது.

இதை மருத்துவத்தில் அதீத சந்தேகம் எனப்படும் பாரானியா நோய் என்கிறார்கள். எல்லோருக்கும் ஒரு சில நேரங்களில் இப்படி சந்தேகம் உருவாகி, அடுத்த கணமே மறைந்துவிடும். ஆனால், ஒருசிலருக்கு அந்த எண்ணமே எல்லா நேரமும் நிரம்பிவழியும். பெற்ற தாய், தந்தையையும் எதிரியாகவே நினைப்பார்கள்.

இந்த எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு பயம் இருக்கும். தன்னைப் பற்றி எப்போதும் பிறர் தவறாகப் பேசுகிறார்கள், சதித்திட்டம் தீட்டுகிறார்கள் என்றெல்லாம் கற்பனை செய்வார்கள். இப்படிப்பட்ட நபர்களுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை அவசியம். இந்த சந்தேகபுத்தி காரணமாக தனக்கு அல்லது பிறருக்கு இவர்கள் ஆபத்தை உருவாக்கலாம். எனவே, இவர்களுக்கு உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை, ஆலோசனை, ஆதரவு போன்றவை அவசியம்.

சர்க்கரை நோயாளிக்கு செக்ஸ் ஆர்வம் குறையுமா..?



டாக்டர் நாராயண ரெட்டி

இந்திய அளவில் உள்ள செக்ஸுவாலஜிஸ்ட் மருத்துவர் நிபுணர்களில் மிக முக்கியமானவர் பிரபல மருத்துவர் டாக்டர் நாராயணரெட்டி அவருடன் ஓர் உரையாடல்....

? பாலியல் அறிவுள்ளவர் களாக இன்றைய மக்கள் இருக்கிறார்களா?

"ஒரு மனிதனின் நடவடிக்கைகள் மூன்று விஷயங்களைப் பொருத்து அமைகின்றன. 1. அவனுக்குக் கிடைக்கிற தகவல்கள். 2. தகவல் அடிப்படையில் அவன் வைக்கிற நம்பிக்கை. 3. நம்பிக்கை காரணமாக அவனிடம் ஏற்படும் செயல்மாற்றங்கள். இந்த மூன்றும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர் புடையது. இந்த விதி மனிதனின் செக்ஸ் நடவடிக்கைகளுக்கும் பொருந்தும்.

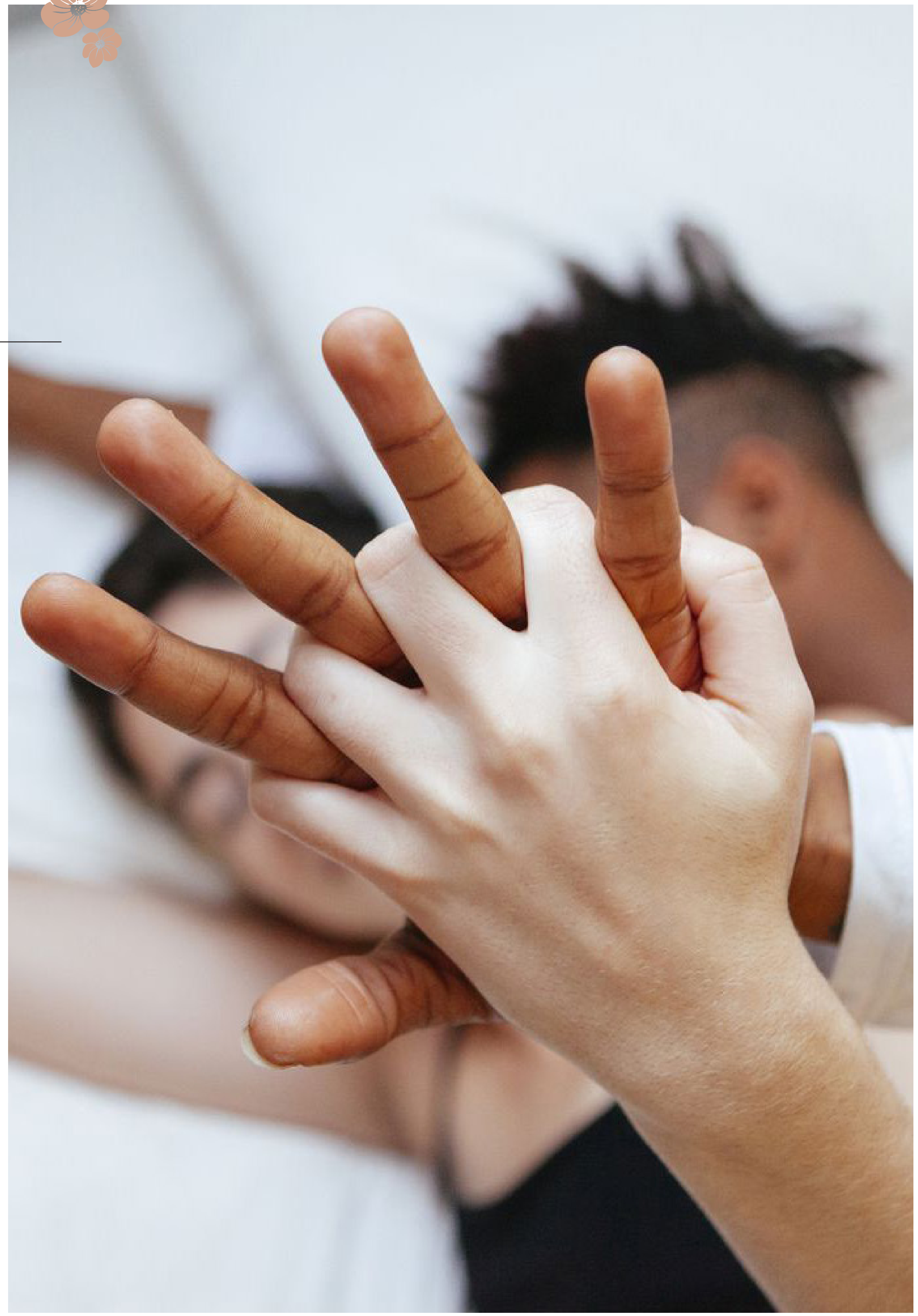
பாலியல் பற்றிய அறியாமை பாமரர்களிடம் மட்டும்தான் என்றில்லை. படித்தவர் களிடமும் கூட இருப்பது துரதிர்ஷ்டமானது. சரியாக புரிந்து கொள்ளுதல் இல்லாத காரணத்தாலேயே பலரது தாம்பத்ய வாழ்வில் குழப்பங்களும், சச்சரவுகளும் ஏற்பட்டு குடும்பத் திற்குள்ளேயே சூறாவளிகள் வீசுகின்றன. இதனால் உற்சாகமற்ற வகையில் பலர் வாழ்க்கையை நகர்த்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சொல்லப்போனால்... மலர்வனமாகத் தழைக்க வேண்டிய வாழ்க்கையை, முள் காடாக மாற்றிக்கொண்டு விரக்தியில் வாழ்கிறார்கள். முழு பாலியல் அறிவு பெற்றவர்கள் எல்லோரையும் சொல்லிவிட முடியாது."

? செக்ஸ் தெரபி என்றால் என்ன?

"செக்ஸ் தெரபி என்கிற வார்த்தையைக் கேட்டாலே பாம்பை மிதித்தது போல சிலர் பயப்படுகிறார்கள். பிஸியோதெரபி போன்ற தெரபிகளை பற்றி எல்லோரும் அறிந்து வைத்திருக் கிறார்கள். செக்ஸ் தெரபி மட்டும் அதிகம் பேசப்படாத, பிரபலமாகாத ஒன்றாகவே இருக்கிறது. செக்ஸ் குறைகளை நீக்கவும் குறைகள் ஏற்படுவதை முன் எச்சரிக்கையாக தடுக்கவும் உண்டான சிகிச்சை முறையே தெரபி எனப்படும்.

சிகிச்சை முறையில் மருந்து உபயோகிக்கும்போது அது 'ட்ரக் தெரபி' எனவும் உடற்பயிற்சி களை சம்பந்தப்படுத்தி செய்யும்போது 'பிஸியோதெரபி' எனவும், எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என மனிதன் பழக சொல்லித் தருவது 'பிஹேவியரல் தெரபி' எனவும் சொல்லப்படுகிறது. உடல் ரீதியாக அல்லாமல் மனரீதியாக கோளாறு ஏற்பட்டு உடல்உறவில் குறைகள் நிகழும்போது அதை சரிசெய்ய குறிப்பிட்ட செக்ஸ் வழிமுறை களையும் காம உணர்வு உந்துதல் வழிமுறைகளையும் சொல்வதுதான் செக்ஸ் தெரபி."



KUTTY டாக்டர்

வாசனை பிடிக்க முடியாத நிலை அனோஸ்மியா எனப்படுகிறது. அதிகமாக வாசனை பிடிக்கும் சக்தியை ஹைபரோஸ்மியா என்கிறார்கள்.

? சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு செக்ஸில் ஆர்வம் குறையுமா?

"ஒரு ஆணுக்கு விறைப்புத்தன்மை வராமல் இருந்தால் அதற்கு உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் சில காரணங்கள் இருக்கலாம். உடம்பு ரீதியாக இருக்கும் காரணங்களில் மிக முக்கியமானது சர்க்கரை வியாதி. இது ஒரு நோயல்ல. உடலில் உள்ள Pancreas க்ளாண்டின் வேலை தடைபடுவதாலும், பொதுவாக பரம்பரையாகவும் வருவது. சர்க்கரை வியாதி வந்த உடனேயே அதைக் கண்டுபிடித்து மருந்துகளுடன், டயட் கன்ட்ரோல் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்து குறைப்பது நல்லது. கன்ட்ரோல் இல்லாத சர்க்கரை வியாதியினால் உடம்பில் பல அவயவங்கள் பழுதடைய வாய்ப்பு இருந்தாலும் அதிகம் பாதிக்கப் படுவது கண், கிட்னி, ஆண்குறி, பாதங்கள்தான். ஆனால் செக்ஸ் ஆர்வம் குறையும் என்று சொல்ல முடியாது. சர்க்கரை வியாதிக்காரர் கள் எல்லோருக்கும் விறைப்புத்தன்மை இருக்காது என்பதல்ல. விறைப்புத்தன்மை இல்லாமல் போவதற்கான பல காரணங்களில் சர்க்கரை நோயும் ஒன்று.

? கணவன் – வேறொரு பெண்ணையும், மனைவி – வேறொரு ஆணையும் நாடுவது நம்நாட்டில் அதிகரித்து வருகிறதே?

" 'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி' இது தமிழர் பண்பாடு. இதைப் பின்பற்றித்தான் கணவன் – மனைவி நடந்துகொள்ள வேண்டும். செக்ஸ் குறைகள் இருந்தால் மனம்விட்டுப் பேசி மருத்துவர் மூலம் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு ஆளை மாற்றுவது நல்லதல்ல. பலவித பின்விளைவுகள் உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் ஏற்படும். வாழ்க்கையில் மற்ற விஷயங்கள் போல செக்ஸூம் ஒரு ரொடீனான ஒன்றாக மாறிவிட்டது. ஒரே மாதிரி, ஒரே இடத்தில் வழக்கமான ஒன்றாக ஈடுபடும்போது சலிப்பு தட்டிவிடுகிறது. இதற்கு பெயர் Sexual Boredam.

அமெரிக்காவில் 1966– Ruben என்கின்ற ஆராய்ச்சியாளர் செய்த செக்ஸ் ஆராய்ச்சியில் அவர் கண்டுபிடித்த உண்மை, நூற்றுக்கு அறுபது கணவன்மார்கள் தங்கள் மனைவிகளிடம் மட்டும் தான் ஆண்தனமாக செக்ஸ் ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள்.

அதே நேரத்தில் மற்ற பெண் களிடம் வீரியமாக செயல்படு கிறார்கள். இது அதிர்ச்சியான புள்ளிவிவரம் என்றாலும், நமது கலாச்சாரத்தில் மனைவி வேறு ஆணைத் தேடி ஓடுவதோ, கணவன் வேறு ஒரு பெண்ணைத் துரத்து வதோ அங்கீகரிக்கப்படாத ஒன்று. சுற்றுப்புற சூழலையும், செக்ஸின் ஆர்வத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளும் வழிமுறை களை மாற்றியமைப்பதினாலும் இப்பிரச்னையை வென்று விடலாம்."

www.gyaanaguru.com

கண்களில் காமம் தெரியுமா?

1 பக்க பானிக்

சூப்பர்ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் தொடங்கி விஜய் வரைக்குமான பிரபல ஆண்களின் கண்களில் அதீத நம்பிக்கை வழிவதைப் பார்க்க முடியும். இந்த நம்பிக்கையே அவர்களுடைய கண்களைக் கவர்ச்சியாக மாற்றுகிறது.

அதேபோல் நயன்தாரா தொடங்கி கல்யாணி வரையிலான நடிகைகளின் கண்களைப் பார்த்தால், அதில் உயிரோட்டம் தென்படும். கண்களின் அசைவு மென்மையாக இருக்கும். இந்த மென்மையே பெண்களின் பார்வையை கவர்ச்சியாக மாற்றுகிறது.

உண்மையில் எல்லோருடைய பார்வையும் இயல்பானது மட்டுமே. ஆனால், மனசுக்குப் பிடித்தவர்கள், நெருக்கமானவர் களைப் பார்க்கும்போது மட்டுமே அந்த கண்கள் அதீத கவர்ச்சி கொண்டதாக மாறுகிறது. இந்த வகையில் ஆண், பெண் இருவரின் கண்களும் கவர்ச்சியாக இருக்க முடியும்.

அறிவியல் அடிப்படையில் காதல் கொண்ட கண்களின் பார்வை மென்மையாகவும் சிரிப்புடனும் திகழும். பேச அழைப்பதாக இருக்கும். அதுவே காமம் கொண்ட கண்களின் பார்வை அழுத்தமாகவும், ஆழமாகவும் இருக்கும். அந்த கண்களில் சிரிப்பு இருக்காது. நிலை குத்திய பார்வை இருப்பதைக் காண முடியும். இந்த ஆயுதத்தை மிகச்சரியாக வீசுபவர்களால் மட்டுமே காதல், காமம் ஆகியவற்றைக் கண்டறியவும், சிக்கவும், தப்பவும் முடியும்.

புதிய பார்வை, புதிய கண்ணோட்டத்தில்
இதிகாச நாவல்
ஞானகுரு
பதிப்பகம்
வெளியீடு
வண்ணப் புத்தகம்
600
ரூபாய்
கருப்பு வெள்ளை
300
ரூபாய்
இ-புக்
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
எஸ்.கே.முருகன்
நெருப்பு
சிகண்டியாக
மாறிய
அம்பையின்
சரிதம்