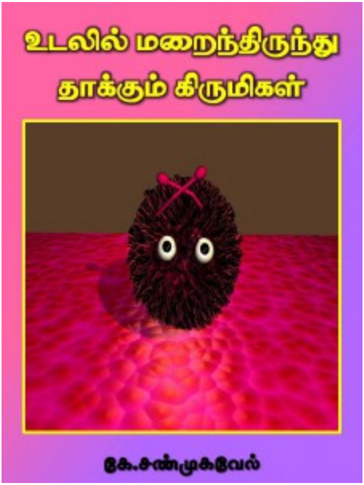
உடலில் மறைந்திருந்து தாக்கும் கிருமிகள்

கே.சண்முகவேல்

நூல் அறிமுகம்



சுவரை வைத்துத்தானே சித்திரம் எழுத முடியும்.ஆரோக்கியம் 8

இல்லாத மனிதன் வாழ்க்கையில் எத்தனை அடைந்து என்ன பயன்? சாதாரண தலைவலியிலிருந்து கொடுமையான புற்று வரை எத்தனை விதமான நோய்கள்.சில இன்னொருவரிடமிருந்து தொற்றுகிறது,சில பரம்பரையாக,உடல் இயக்க மாறுபாட்டால் வருகிறது.மனிதன் வலிந்து தேடிக்கொள்பவை என்று எத்தனை வியாதிகள்,எவ்வளவு மருந்துகள்.உடல் நலம் குறித்து பல பதிவுகளை பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்.தொடர்ந்து அதைச்செய்யும் எண்ணமிருக்கிறது.ஆரோக்கியத்தை விட முக்கியமான ஒன்று இருக்கிறது என்பவர்கள் சளி பிடிக்குமே அப்போது சொல்லுங்கள்!

நோய்கள் தனிமனிதனுக்கு மட்டுமல்லாமல் தேசத்திற்கும் இழப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.ஒருவர் உடல்நலம்

பாதிக்கப்பட்டால் அன்று சம்பாதிக்கமுடியாமல் போகிறது.அரசு மருந்துகளையும்,மருத்துவரையும் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும்.தவறான நம்பிக்கைகளை அகற்ற சரியான தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது நமக்கு அவசியம்.

சுயமாக மருத்துவம் செய்துகொள்வதிலிருந்து சரியான பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது வரை பல்வேறு தகவல்கள் இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ளன.பல்லி சிறுநீர் போய்விட்டது என்று சொல்வார்கள்.ஆனால் அது வைரஸ் தொற்று என்பது எத்தனை பேருக்குத்தெரியும்? மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மாத்திரைகளை அறிகுறி குறைந்தவுடன் தூக்கிப்போட்டுவிடுவது எப்படி ஆபத்தாகிறது?

எச்.ஐ.வி,காசநோய்,மார்பகப்புற்று,நெஞ்செரிச்சல்,தூக்கமின்மை

உள்ளிட்ட முக்கியத்தகவல்கள் உங்களுக்காக..........

கே. சண்முகவேல்

மின்னஞ்சல் – krishnan.shanmugavel8@gmail.com

அட்டைப்படம் – ப்ரியமுடன் வசந்த் – vasanth1717@gmail.com

அட்டைப்பட மூலம் – https://www.flickr.com/photos/japer64/4142749167/

மின்னூலாக்கம் – பிரியா – priyacst@gmail.com

நெஞ்செரிச்சல்-அவசர வாழ்வின் கொடை

வழியில் கிடைத்த எதாவதொன்றை விழுங்கி விட்டு பறக்கும் இன்றைய அவசர யுகத்தில் இழந்தவற்றுள் முக்கியமானது நமது உடல்நலம்.ஆம்.சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் எழுத முடியும்.உணவுக் குழாய் சுவர்களை அரிக்கும் ஒரு உடல் நலக்கோளாறு நெஞ்செரிச்சல்.உணவு செல்லும் பாதையில் அமிலம் பொங்கும் அவஸ்தை.

வயிற்றில் உற்பத்தியாகும் அமிலம் உணவுப்பாதையில் நெஞ்சு வரை பயணித்து இதயத்தில் பிரச்சனையா என்று கவலைப்படும் அளவுக்கு வாட்டும்.உண்மையில் நெஞ்சுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை.அப்பகுதியில் எரிச்சலும்,அரிக்கும் உணர்வு ஏற்படும் அவ்வளவே.

Image-www.flickr.com

வழக்கமாக செரிமானம் ஆகாத உணவுகள்,-இவை பெரும்பாலும் மசாலா,துரித உணவுகள்-இக்கோளாறை உருவாக்கும்.புகை பிடித்தல்,மது,அளவுக்கதிகமான உணவு,கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்,அதிக எடை போன்றவையும் காரணம்.சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உண்வுகளை உண்பதாலும் ஏற்படும்.

பொதுவாக, தொண்டை,நெஞ்சு பகுதியில் எரிச்சல்,வயிற்றின் உணவு நுழையும் பகுதியில் வலி,வாந்தி,குமட்டல்,இருமல்,உடலின் பின் பகுதியில் கூட சிலருக்கு வலி இருக்கலாம்.இத்தகைய அறிகுறிகள் இருக்குமானால் உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

நெஞ்செரிச்சலில் இருந்து காத்துக்கொள்ள

• புகை பிடித்தல்,மதுவை தவிர்ப்பது(ஒட்டு மொத்த உடல் நலத்திற்கும்)

• போதுமான அளவுக்கு நீர் அருந்துங்கள்.

• துரித உணவுகளை தவிர்க்கவும்

• அமிலம் சேர்க்கப்பட்ட குளிர்பானங்களை தவிர்த்து பழச்சாறுகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

• வறுக்கப்பட்ட உணவு,எரித்த இறைச்சி போன்றவை செரிமானத்தின் எதிரி.

• காபி அதிக அமிலத்தை உற்பத்தி செய்யும்.

வயிற்றில் ஒரு பங்கு உணவு,ஒருபங்கு நீர்,ஒரு பங்கு காலியாக இருப்பது என்று தீர்மானித்துக்கொண்டால் அதிகம் தின்பதை தவிர்க்கலாம்.

சிலருக்கு குறிப்பிட்ட சில உணவுகள் ஒவ்வாமையை

உருவாக்கலாம்.இது ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும்.

அத்தகைய உணவுகளை தவிர்ப்பதன் மூலம் நெஞ்செரிச்சலில் இருந்து விடுபடலாம்.

பெண்களுக்கு அதிகரிக்கும் மார்பக புற்றுநோய்

அமெரிக்க புற்று நோய் கழகத்தின் அறிவிக்கைப்படி, ஆண்டுதோறும் 1.3 மில்லியன் மார்பு புற்றுநோய்கள் கண்டறியப்படுகிறது.இவற்றில் இறப்பு 465,000.இந்நோய் தொடர்ந்து அதிகரித்து கவலை தரும் ஒன்றாக மாறி வருவதை தொடர்புள்ள துறையினர் சுட்டுகிறார்கள்.ஆரம்ப காலத்தில் கண்டறிவது இழப்பைத்தடுக்கும்.அதிகம் பெண்களையே தாக்கும் இந்நோய் குறித்து விழிப்புணர்வு அவசியம்.

அறிகுறிகள்:

மார்பு இயல்புக்கு மாறாக வீங்கியிருத்தல்,வலிஆகியன தெளிவான முதல் அறிகுறி.சிவப்பு கலராக மாறியிருப்பது,காம்பில் நமைச்சல்,எரிச்சல்,புண்,போன்றவை உடனே மருத்துவரை அணுகத்தக்கவை.

காரணிகள்:

பெண்களின் மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை,வயது (வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது) ,குடும்பத்தில் ஏற்கெனெவே வரலாறு இருப்பது,பருவமடையும் வயது,மரபுக்கூறுகள் போன்றவை தீர்மானிக்கின்றன.மேற்கத்திய வாழ்க்கைமுறையை பின்பற்றி குழந்தை பெறுவது,பாலூட்டுவதில் உள்ள நடத்தைகள்

ஈஸ்ட்ராஜன் ஹார்மோனை அதிகரிக்க செய்து மார்பக புற்றை ஏற்படுத்தலாம் எனவும் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

Image-www.flickr.com

ஹார்மோன் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது,அதிக எடை,சுற்றுச்சூழல்(பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள்

ஹார்மோன்களில் மாற்றம் ஏற்படுத்தலாம்).மது அருந்துவதால் ரத்தத்தில் ஈஸ்ட்ரோசன் அளவை கல்லீரல்ஒழுங்குபடுத்த முடியாமல் போவது போன்றவை குறிப்பிடத்தக்க காரணங்கள்.மேலும்,இளம் வயதில் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை இந்நோய் வரும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்

முன்னெச்சரிக்கையாக,

- சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.கண்ணாடி முன் நின்று மார்பில் கைவைத்து கட்டிகள் இருக்கிறதா என்றும்,வீக்கம்,சிவப்பு கலரில் இருத்தல் போன்ற அறிகுறிகளையும் பரிசோதித்துகொள்ளலாம்.ஏதேனும் மாற்றங்கள் காணப்பட்டால் மருத்துவரை அணுகலாம்.
- உடலில் கொழுப்பு மிகுதியான உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.வயது ஏற ஏற கொழுப்பு

உணவுகளை குறைத்துக்கொண்டே போவது பல வகையில் நல்லது.

- தேசிய புற்று நோய் நிறுவனத்தின் அறிக்கைப்படி,அதிக எடை மார்பு புற்றுநோய் தாக்கும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் என்கிறது.
- உடற்பயிற்சியுடன்,ஹார்மோன் சிகிச்சைகளை தவிர்த்து மாற்று வழிகளை கண்டறிவது நல்லது

வருமுன் காப்பதுநல்லது இரண்டாவது,ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவது இழப்பை தடுக்கும்.இதற்கு சுய பரிசோதனையே சிறந்த வழி!

கை கழுவ சொல்லிக்கொடுங்கள்

அக்டோபர்-15 கை கழுவும் தினமாக கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இது யாருக்கும் தெரியாதா என்ன? ஆம்.சோப்புடன் சரியாக கை கழுவப்பட்டால் 3.5 மில்லியன் குழந்தைகள் உயிரிழப்பதை தடுக்கமுடியும் என்று கூறப்படுகிறது.இவ்வாறு உயிரிழக்கும் குழந்தைகளில் பெரும்பாலானவை சுவாசம் தொடர்பான நோய்களாலும், வயிற்றுப்போக்காலும் பலியாகின்றன.குழந்தைகளை சுகாதாரமாக பாதுகாப்பது பெரும் சவாலாகவே இன்னமும்

இருப்பது நம்மிடையே விழிப்புணர்வு இல்லை என்பதை காட்டுகிறது.நுரையீரல்,குடல்களில் ஏற்படும் பாக்டீரியா தொற்றுக்கள் முறையாக கை கழுவாததனால்உடலுக்குள் செல்கின்றன.குழந்தைகளிடையே நெருக்கத்தில் தொடர்ந்து மற்றவர்களிடம் பரவுகின்றன.ஆனால்,இது அவ்வளவு எளிதானதல்ல.

Image-www.flickr.com

பள்ளிகளில்,விளையாடுமிடங்களில்,பொது இடங்களில் கை கழுவுவதை கடைபிடிப்பது சாத்தியமல்ல என்று சொல்லப்படுகிறது. அனைவரிடமும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுமானால் -முயற்சி இருந்தால் முடியாதது என்ன இருக்கிறது.நம்முடைய மிகப்பெரிய பலவீனம் இது போன்ற

நோக்கங்களுக்கு பெண்களை பயன்படுத்திக்கொள்ளாதது.சிறு வயதில் திரும்பத்திரும்ப சிறுவர்களிடம் ஏற்படுத்தும் பழக்கம் நல்ல விளைவுகளை தரும் என்பது நமக்கு தெரிந்ததே.

குழந்தைகளை சுகாதாரமற்ற நிலையில் பணிபுரிபவர்களை தொடவிடாமல் இருப்பது நல்லது.தங்களது பணி காரணமாக குழந்தைகளை காப்பகத்தில் விட்டுச்செல்ல நேரும்போது காப்பகத்தில் இத்தைகைய சுகாதார முறைகளை கடைப்பிடிப்பதை வலியுறுத்துவது போன்றவை நோய்களையும் தொடர்ந்து இறப்புகளையும் தடுக்கும்.குழந்தைகளை பார்த்துக்கொள்ளும் பணியாளர்களிடமும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவேண்டும்.பள்ளிகளில் கழிவறைகள் சுத்தமாக

இருப்பதும்,சோப்பு வைக்கப்பட்டிருப்பதும் போன்ற சுகாதார வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கும் பள்ளிகளை தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

சில வழிமுறைகள் :

கையை குழாயில் நனையுங்கள்.பின்னர் சோப்பு பயன்படுத்தி விரல் இடுக்குகள் உள்பட அனைத்து இடங்களிலும் மணிக்கட்டை தாண்டி நன்றாக தேயுங்கள்.சுமார் இருபது நொடிகள் வரை தேய்த்து பின் குழாயை திறந்து சுத்தமாக கழுவுங்கள்.டவல்,சுத்தமான துணி, பேப்பர் டவல் கொண்டு துடைக்கலாம்.கையை உலர வைப்பதும் நல்லதுதான்.எப்போதெல்லாம்?

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும்,பின்பும்.
- வெளியில்,பள்ளிக்கு சென்று வீட்டிற்கு திரும்பிய உடன்
- கழிப்பறை சென்று வந்தவுடன்
- விளையாடிவிட்டு வந்தவுடன்

குழந்தைகளை தூக்கும் முன்பாக ,மேலும் சிறுவர்களை கையாளும்,ஒவ்வொருமுறையும் இத்தகைய சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிப்பது அவர்களது நோயையும்,இறப்பையும் தடுக்கும்.ஆம்.குழந்தைகளே நமது எதிர்காலம்.அவர்களது உயிர் காப்பது நம் கடமை.

நல்ல தூக்கம் இல்லையா?

இன்றுஅக்டோபர் 10 உலக மனநல நாளாக கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.தூக்கமின்மை குறித்து ஒருவர் ஈமெயில் அனுப்பி கேட்டிருந்தார்.சாண்டில்யனின் சரித்திர நாவல்களில் போரிலோ,சதியாலோ தாக்கப்பட்டபின் மறைவிடத்தில் தாக்கப்பட்டவரை பார்க்கச்செல்வார்கள்.அவர் தூங்கிக்கொண்டிருப்பார்.”நன்றாக தூங்குகிறார் அவருக்கு எந்தப்பிரச்சினையும் இல்லை“.ஆம்.நல்ல தூக்கம் ஒருவருக்கு உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை

குறிக்கிறது.உடலும்,உள்ளமும் தன்னை புதுப்பித்துக்கொள்ள நிம்மதியான உறக்கம் அவசியம்.பொதுவாக எட்டு மணிநேர தூக்கம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.தொடர்ந்து சிலநாட்கள் சரியாக (எட்டு மணி நேரம்)தூக்கம் இல்லைஎன்றால் எரிச்சல்,சிடுசிடுப்பு,கவனக்குறைவு போன்று ஏற்பட்டு அன்றாட வாழ்வில் உறவுகளிலும்,பணியிலும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம். தூக்கமின்மை மன நோய்களின் முக்கிய அறிகுறியாககொள்ளலாம்.

Image-www.flickr.com

தூக்கமின்மை ஏன்?

அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் இறுக்கங்கள் கூட நல்ல உறக்கத்தை தடுக்கலாம்.புதியதொரு சூழ்நிலைக்கு

தயாராகும்போது,உறவுகளில் ஏற்படும் தற்காலிக சிக்கல்கள் ,பயம்,கலக்கம்,கோபம் போன்ற எதிர் உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்படும்போது அன்றைய தூக்கம் பாதிக்கப்படலாம்.இவை தற்காலிகமானவை.சிலநாள்களில் தானாகவே சரியாகிவிடும்.ஆனால்,தொடர்ந்த தூக்கமின்மை மனம் தீவிரமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை தெரிவிக்கிறது.தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகள் அல்லது மூளையில்ஏற்பட்டுள்ள வேதி மாற்றம் காரணமாக இருக்கலாம்.இவர்களுக்கு மனநல மருத்துவத்தின் உதவி தேவை. தயங்காமல் நல்ல மருத்துவரை சந்திப்பது தீர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

இவை தூக்கத்திற்கு மட்டுமல்ல…..

- அனைத்து சத்துக்களும் சரிவிகிதமாக கொண்ட

உணவுகளை

சாப்பிடுங்கள்.காய்கறிகளும்,பழங்களும்,கீரைகளும் அதிகமாக இருக்கட்டும்.

- முட்டைகோஸ்,காலிபிளவர்,வெங்காயம்போன்ற வாயுவை உற்பத்தி செய்யும் உணவுகளையும்,அசைவ உணவுகளையும் தவிர்க்கவும்.
- நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.இரவு உணவை எட்டு மணிக்குள்ளாக சாப்பிடுவது நல்லது.
- போதுமான எளிய உடற்பயிற்சிகளை தினமும் செய்யுங்கள்.
- யோகா,மூச்சுப்பயிற்சி போன்றவை நல்லது.

- வீட்டில் உள்ளவர்களிடையே மனம் விட்டு பேசுங்கள்.
- வீட்டில் பிரச்சினை என்றால் நண்பர்களிடம் மனம் திறந்து உறவாடுங்கள்.
- மற்றவர்கள் சொல்வதை கவனமாக கேளுங்கள்.எனது “காது கொடுத்து கேளுங்கள் ,கடவுள் ஆகலாம்“படிக்கவும்.
- படுக்கையறை சுத்தமாக இருக்கட்டும்.
- மாலைநேரத்திற்கு பிறகு தேநீர்,காபி,கார்பன்டை ஆக்சைடு கலந்த குளிர்பானங்களை தவிர்க்கவும்.
- நகைச்சுவை புத்தகம்,டி.வி.சேனல்கள் மனத்தை எளிதாக்கும்.

- வெதுவெதுப்பான குளியல் நல்லது.
- இரவில் ஒரு தம்ளர் பால் தூக்கத்திற்கு உதவும்.
- நேர்மறை சிந்தனைகளை கொண்டிருங்கள்.ஏற்கெனவே நீங்கள் சந்தித்த பலபிரச்சினைகளிலும் நீங்கள் நினைத்த மாதிரியே நடக்கவில்லை.

தொடர்ந்து பிரச்சினை இருந்தால் மனநல ஆலோசகரையோ,மருத்துவரையோ தயக்கமின்றி அணுகவும்.

மனநல நாள் செய்தி!

எனக்கு தெரிந்த ஒரு நண்பர் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.பொது மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மனநல மருத்துவரை நாடினார்.நண்பர்களிடம் இது பற்றி பேசியபோது நகைச்சுவை என்ற பெயரில்

கேலியும்,கிண்டலும் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள்.நண்பர்களின் எதிவினைக்கு பின்னர் மாத்திரைகளை தூக்கி எறிந்துவிட்டார்.அடுத்த சில தினங்களில் தற்கொலை செய்து கொண்டார்.உடலுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் போலவே மனதிற்கும் நேரலாம்.மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உணர்வுபூர்வமான உதவியும்,ஆறுதலும் தேவை.அவர்கள் உங்களின் கீழ்த்தரமான நகைச்சுவைக்கு உரியவர்களல்ல!வழிகாட்டி உதவுங்கள்.

சில நேரங்களில் பெண்கள் எரிந்து விழுவது ஏன்?

சில நாட்களில் அவ்வளவு திருப்தியாக நாம் உணர்வதில்லை.மனசு ஒரு மாதிரியாக இருக்கிறது.ஆனால் சொல்லத்தெரிவதில்லை.எதிலும் பெரிய ஈடுபாடு இல்லாமல் இருக்கும்.வெற்றியென்றால் சந்தோஷப்படுவதும்,தோல்வி என்றால் சங்கடமாவதும் இயல்பாக உள்ள ஒன்று.ஆனால் காரணமே இல்லாமல் மனநிலையில் மாறுபாடு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

image-www.en.wikipedia.org

இது ஆண்களுக்கும்,பெண்களுக்கும் பொதுவாக இருக்கும் விஷயம்தான்.ஆண்களைப்பற்றி பெண்கள் திடீரென்று இவருக்கு என்ன ஆச்சு என்று குறைபட்டுக்கொள்வது

அதிகமில்லை.ஆண்களுக்கு மட்டும் எவ்வளவு காலம் ஒன்றாக வாழ்ந்தாலும் இது புரிவதேயில்லை."அடிக்கடி இப்படி ஆயிடறா!" என்பார்கள்.

குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு ஒருமுறை மன நிலையில் மாற்றம் உருவாகிறது என்பது உலகம் ஒப்புக்கொண்ட ஒன்று.குழந்தைகள்,ஆண்,பெண் அனைவருக்கும் இது பொது.பயாலஜிகல் ரிதம் என்று சொல்வார்கள்.சந்திர சுழற்சிக்கு ஏற்ப அமாவாசை,பவுர்ணமி நாட்களில் கடலில் மாறுபாடு உண்டாவது நமக்கு தெரியும்.இரவில் தூக்கம்,பகலில் விழிப்பு என்பதும் இப்படித்தான்.

நம்முடைய மனநிலை எப்போதும் நம்முடைய கையில் இல்லை.பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க்கு முன்புள்ள சில நாட்கள் உடலிலும்,மனதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது.மன

நிலையில்,பசி உள்ளிட்ட உடல் செயல்களில்,நடந்துகொள்ளும் வித்த்தில் விரும்பத்தகாத மாற்றம் இருப்பது தவிர்க்கமுடியாது.இது அறிவியல் ஒப்புக்கொண்ட இயற்கையான விஷயம்.

சந்திரனை தொடர்புபடுத்தி இதைக்கூறுவார்கள்.சோதிட்த்தில் மனதுக்கும்,உடலுக்கும் உரிய கிரகம் சந்திரன்.வளர்பிறை,தேய்பிறை என்று இருப்பதுபோல மனிதர்களுக்கும் குறிப்பிட்ட நாட்களில் மாறுபாடும் இருக்கும் என்பதுண்டு.மாத விடாய் சுழற்சி என்பது சந்திரனை போல பெரும்பாலானவர்களுக்கு 28 நாட்கள் இருக்கும்.சிலருக்கு முறையற்று இருப்பதும்,சிலருக்கு 30 நாட்களும் இருக்கும்.

வளர்பிறை,தேய்பிறை கணக்கீடு போல மாதவிலக்கிற்கு முன்பு,பின்பு என்று மனநிலையை அளவிடுவதும் இருக்கிறது.கருத்தரிக்க அதிக வாய்ப்புள்ள (மாத விலக்கு நாளிலிருந்து 14,15 ஆகிய நாட்கள்) நாட்கள் வரையுள்ள மனநிலைக்கும்,அதற்கு பின்பு உள்ளதற்கும் வித்தியாசம் காண முடியும் என்கிறார்கள்.16 வது நாளிலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றங்கள் இருக்கலாம்.

www.en.wikipedia.org

பெண்களைப்போல இல்லாவிட்டாலும் ஆண்களுக்கும் இந்த மாறுபாடு உண்டு.ஆனால் அது வெளியே தெரிவதில்லை.அன்றாடம் மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை குறித்து வைத்து வந்தால் இதை

கண்டுபிடித்துக்கொள்ளலாம் என்று சொல்கிறார்கள்.நான் முயற்சி செய்து பார்த்தில்லை.நல்ல மனநிலை நாட்களை கண்டுபிடித்துவிட்டால் அதற்கேற்ப நம்முடைய நிகழ்ச்சிகளை திட்டமிட்டுக்கொள்ளலாம்.

ஆணோ,பெண்ணோ மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இயல்பானது என்று புரிந்துகொண்டால்,ஒருவருக்கொருவர் உணர்வுபூர்வமாக உதவுவதும்,இம்மாதிரியான சமயங்களில் பொறுத்துப்போவதும் சாத்தியமாகிவிடும்.குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சிக்கும்,அமைதிக்கும் இது

தூக்கத்தில் வரும் கனவுகள் பலிக்குமா?

என் பாட்டி ஒருவரிடம் உறவுக்கார அண்ணன் ஒருவன் கூறினான்."அந்த பெண்ணுடன் எனக்கு கல்யாணம் ஆவது போல கனவு கண்டேன்". பாட்டியின் மறுமொழி "அது கனவில்லை உன் நெனப்பு " அண்ணா பதில் பேசவில்லை.அதே பாட்டியுடன் ஒரு நாள் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தேன்.பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த ஒரு அம்மாள் சொன்னார்,"சுவர் இடிந்து விழுவதுபோல க்கனவு கண்டேன் என்னவென்று தெரியவில்லை.பாட்டி சொன்னார் "உங்கள்

வீட்டில் யாருக்காவது உடல்நலம் இல்லையா? ஏதாவது கெட்ட சம்பவம் நடந்தாலும் நடக்கும்”.

இதை நான் வித்தியாசமாக உணர்ந்தேன்.அதன் பின்னர்கனவுகள் பற்றி ஏராளமான கிராமப்புற நம்பிக்கைகள் இருப்பதை தெரிந்து கொண்டேன்.அழுத்தமான கனவுகள் காணும்போது பெரியவர்களிடம் விவாதிப்பதை ஒரு வழக்கமாக கொண்டிருந்தார்கள்.

Image-www.flickr.com

பஞ்சாங்கங்களில் கனவுகள் பற்றி

கூறப்பட்டுள்ளன.கனவுகளுக்கு பலன்கள் சொல்லும்

கட்டுரைகளும்,புத்தகங்களும் நிறைய

உண்டு.இவையெல்லாம் மரபு சார்ந்தவை.அறிவியல்

பூர்வமான அணுகுமுறை அல்ல! இதில் மூத்தவர் சிக்மன்ட்

பிராய்ட் .உலகம் போற்றும் ,உலகின் கண்களைத்திறந்த உளவியல் அறிஞர் .ஒருவரது மனதில் உள்ள ஆசைகளும் ,ஏக்கங்களும் கனவுகளாக வரலாம்.துவக்கத்தில் பாட்டி சொன்ன மாதிரி.

ஆழ் மனதில் பதிந்திருப்பவை கனவுகளாக வெளியேறி விடுகின்றன.வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் கனவுகளாக சிலருக்கு தொடர்ந்தது வந்துகொண்டிருக்கும்.அவர் மனம் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதன் அறிகுறி இது.வாழ்வில் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளை கனவில் கண்டவர்கள் உண்டு!

தையல் மெஷினை வடிவமைத்த சிங்கர் கனவு கண்டே மெஷினை இறுதி செய்தார் என்பதை படித்திருக்கிறேன்.இதுவும் உங்கள் நனவின்றியே இயங்கும்

மனதின் வேலைதான்.தூக்கத்திலும் சிந்தித்து கனவாய் வெளிப்பட்டு விடுகிறது.வேறு சில உதாரனங்களும் இருக்கின்றன.தொலைந்துபோனதை கனவில் பார்த்து கண்டெடுத்தவர்கள் உண்டு.

கிராமத்து தேநீர் கடையில் அமர்ந்து கொண்டிருந்தேன்.பேருந்து விட்டு இறங்கி வந்த பெரியவர் கேட்டார்.இங்கே கிருஷ்ணன் இருக்கிறாரா? அவருக்கு எண்பது வயது இருக்கும்.எந்த கிருஷ்ணன்? இன்ன சமூகத்தை சேர்ந்தவர்.நான்தான் என்று அவர் எழுந்து வந்தார்.பெரியவர் கடவுளே என்று வானத்தை நோக்கி கும்பிட்டார்.பெரியவர் பிறகு சொன்னது அங்கே இருந்த எல்லோருக்கும் ஆச்சர்யம்.

கோயில் கட்ட எண்ணியதாகவும் ,இரவு கனவில் தேவதை வந்து ஊர் பெயரை சொல்லி அங்கே சென்று டீக்கடையில் கிருஷ்ணன் என்ற பெயர் சொல்லி கேட்குமாறு கட்டளையிட்டதாக கூறினார்.பக்கத்து மாவட்டத்தை சார்ந்தவர் அவர்.இருவரும் இதற்கு முன்பு சந்தித்ததில்லை.சிலர் அந்த பெரியவருக்கு யாராவது சொல்லியிருப்பார்கள் என்றார்கள்.பெரியவரை பார்த்தால் பொய் சொல்கிற ஆளாக தெரியவில்லை என்றார்கள் சில பேர்.

எப்படியோ தினமும் இரவுகளில் கனவு கண்டுகொண்டுதான் இருக்கிறோம்.பெரும்பாலான கனவுகளும் சிம்பாலிக்காகவே வரும் என்கிறார்கள்.நேரடியாக இருக்காது.உதாரணமாக நீங்கள் யாரையாவது காதலிக்க முடிவு செய்தால் உங்கள் கனவில் விஜயோ,அஜீத்தோ டூயட் பாடுவதுபோல கனவு

வரலாம்.

காய்ச்சல் வந்தால் கவனிக்க வேண்டியவை

ரெண்டு நாளா காய்ச்சல் டாக்டர்கிட்ட போனேன் .ஒண்ணுமே கேட்கல! அதான் வேற டாக்டர பார்க்கலாம்னு இருக்கேன்-இது நிறைய இடங்களில் இருக்கிறது.காய்ச்சலில் பல வகைகள் இருக்கின்றன.சொன்னவுடன் இந்த வகைதான் என்று சிகிச்சை அழிப்பது சாத்தியமல்ல .உதாரணமாக டைபாய்டு இருக்கிறதா என்று காய்ச்சல் கண்ட முதல் தினமே பரிசோதனை செய்வதில்லை.ரத்தப்பரிசோதனை முடிவு

தவறாக வர வாய்ப்புண்டு .அதனால் இரண்டு ,மூன்று தினம்

கழித்து பரிசோதனைக்கு அனுப்புவார்கள்.

Image-www.flickr.com

மருத்துவரிடம் போனவுடன் இரண்டு நாட்களுக்கு மாத்திரை,மருந்துகள் கொடுத்து அனுப்புவார்கள்.சாதாரண மருந்துகளாக இருக்கும்.இரண்டு நாள் கழித்து மீண்டும் போகும்போது தான் அப்படியே இருந்தால் ரத்தப்பரிசோதனைகள் செய்ய அனுப்புவார்கள்.ஆனால் நம்மவர்கள் குறையவேயில்லை என்று இன்னொரு டாக்டரை பார்க்க போய்விடுவார்கள்.

காய்ச்சல் என்பது உடலின் சாதாரண வெப்பநிலையை விட அதிகரிக்கும் நிலைதான்.சாதாரணமாக 98 லிருந்து 100 பாரன்ஹீட் வரை இருக்கலாம்.ஃப்ளு,டைபாய்டு,நிமோனியா,போன்றவற்றில் காய்ச்சல் தொடர்ந்தது இருக்கும்.மலேரியாவில் உடல்

நடுக்கத்துடன் விட்டுவிட்டு காய்ச்சல் இருக்கும்.

பாக்டீரியா,பூஞ்சை,வைரஸ் போன்ற கிருமிகளால் உடலில் நோய்த்தொற்று ஏற்படும்போது,உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் இயங்க ஆரம்பிக்கும்,கிருமிகளை கொல்வதற்காக ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்கள் புரத்த்தை உற்பத்தி செய்து போராடவைக்கிறது.அப்போது உடலின் வெப்பநிலை இயல்பான அளவை விட உயரும்.105 பாரன்ஹீட் வரை பரவாயில்லை.சுமார் 108 என்பது உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிப்பதாக இருக்கும்.

புற்று நோய்,எய்ட்ஸ் உள்ளிட்ட வியாதிகளுக்கும் அறிகுறி காய்ச்சல்தான்.அதனால் உரிய காரணத்தை கண்டறிய போதுமான பரிசோதனைகள் அவசியம்.அதே சமயம் முன்பு கூறியது போன்று ஆத்திரப்படவும் கூடாது.உடனடியாக

நோயை கண்டறிவது அவ்வளவு எளிதல்ல!நமது தவறும் நேர வாய்ப்பிருக்கிறது.

பிரபலமான மருத்துவர்கள் சிலரிடம் கூட்டம் அதிகம் இருக்கும்.ஒவ்வொருவருக்கும் அதிக நேரம் செலவிடுவது கஷ்டம்.நாமும் அறிகுறிகளை முழுமையாக சொல்ல வேண்டும்.காய்ச்சல் என்று ஒற்றை வார்த்தை மட்டும் சொல்லாமல் உடன் இருக்கும்,பசியினமை,இருமல் இப்படி ஏதாவது இருந்தாலும் விடாமல் கூறவேண்டும்.இது நோயை முழுமையாக கணிக்க உதவும்.

Image-en.wikipedia.org

காச நோய் போன்ற நோய்களில் மாலையில் காய்ச்சல் இருக்கும்.சில வைரஸ் தொற்றுக்களில் தொடர்ந்து நாட்கணக்கில் இருப்பதுண்டு.முழுமையான ஓய்வும்,எளிதில் செரிக்கும் மிதமான உணவுகளும் தேவை.எந்த நோயானாலும் ஒரே மாத்திரையில் குணமாகிவிடவேண்டும் என்ற

மனப்போக்கு அதிகம் இருக்கிறது.இது நல்லதல்ல.

அதேபோல பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை முழுமையாக உட்கொள்ளவேண்டும்.சில தொற்றுக்களுக்கு இவ்வளவு மாத்திரைகள் எடுக்கவேண்டும் என்று இருக்கிறது.நாம் கொஞ்சம் தணிந்தவுடன் மாத்திரையை தூக்கிபோட்டு விடுவோம்.கிருமிகள் முழுமையாக அழிந்திருக்காது.சரியாகிவிட்டது என்ற எண்ணம் வந்து விட்டாலும் வாங்கி வந்த மருந்தை முழுமையாக சாப்பிட வேண்டும்.

கடையில கட்டிங் ஷேவிங் பண்ணுவீங்களா?

இப்போது நினைத்தாலும் மனசை என்னவோ பண்ணுகிறது.சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த விஷயம். முகத்தில் ஆங்காங்கே நமைச்சல் ஏற்படுகிற மாதிரி ஒரு உணர்வு.கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகிக் கொண்டிருந்தது.நானும் அடிக்கடி தேய்த்துக்கொண்டிருந்தேன்.அடுத்த நாள் காலையில் பார்த்தபோது முகத்தில் ஆங்காங்கே வெள்ளையாக புள்ளிகள்

போல இருந்தது.

Image-wwwflickr.com

வீட்டில் ஷேவ் செய்ய வைத்திருந்த ஆண்டி ஷேவ்

லோஷனை எடுத்து நன்றாக தேய்த்தேன்.அப்போதைக்கு

வெள்ளையாக இருந்தது மறைந்து விட்டது போல

தெரிந்தது.ஆனால் கொஞ்ச நேரம் கழித்து பார்த்தபோது

அதிகமாகியிருந்தது.மனசில் பயம் அப்பிக்கொண்டது.கிட்டத்தட்ட நடுக்கத்தில் இருந்தேன் என்று சொல்ல வேண்டும்.எங்கும் வெளியில் செல்ல முடியவில்லை.முக்கியமான நண்பனின் திருமணம் .ஆனால் போகவில்லை.

தோல் மருத்துவரை பார்த்துவிடுவது என்று முடிவு செய்துவிட்டேன்.எங்கள் கிராமத்திலிருந்து பதினாறு கிலோமீட்டர்.ஆனால் பேருந்தில் எப்படி போவது? உடன் படித்தவர்கள் ,தெரிந்தவர்கள் என்று ஒவ்வொருவர் கேட்கும் கேள்விக்கு பதில் சொல்வதற்கே சரியாக இருக்கும்.முகத்திலோ,உடலிலோ ஏதேனும் இப்படி விகாரமாக இருக்கும்போது மற்றவர்களுக்கு பதில் சொல்கிறமாதிரி கஷ்டம் உலகத்தில் வேறில்லை.

நண்பன் ஒருவன் உதவியுடன் இரு சக்கர வாகனத்தில் தோல் மருத்துவரிடம் போனேன்.நிமிடத்துக்கு நிமிடம் எனக்கு படபடப்பு அதிகரித்துக் கொண்டிருந்தது.மருத்துவர் என்ன சொல்லப்போகிறார் என்பதில் தான் வாழ்க்கை அடங்கியிருக்கிறது.எரிச்சலும் சிடுசிடுப்பும் வந்துவிட்டது.ஒருவழியாக மருத்துவரை பார்க்க என் முறை வர உள்ளேநுழைந்தேன்.

“பயப்படாதீர்கள்! இது சரியாகிவிடும்.ஓரிரு வாரங்கள் ஆகும்!”-கடையில ஷேவ் பண்ணீங்களா? .முடிந்தளவுக்கு வீட்டிலேயே பண்ணிக்கோங்க .உண்மையில் அப்போது எனக்கு கடவுளாகவே தோற்றம் தந்தார்.அது ஒருவகை பூஞ்சை காளான் .அவர் கொடுத்தது ஒரு ஆயின்ட்மென்ட் ,முப்பது சி விட்டமின் மாத்திரைக்களும்தான்.கொஞ்ச நாளில்

சரியாகி விட்டது வேறு விஷயம்.அப்போதிருந்து நான் உஷாராக இருக்கிறேன்.

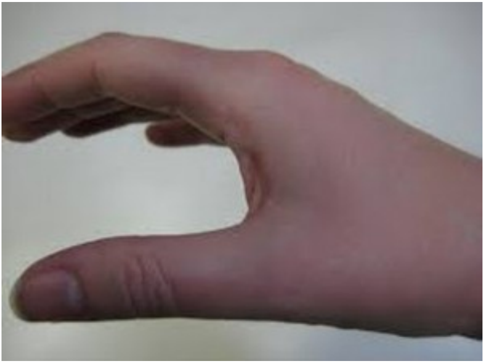


Image-www.flickr.com

கடையில் ஷேவ் செய்யும்போது அவர்கள் வைத்திருக்கும்

டவலை கொண்டு துடைக்க அனுமதிக்கவே கூடாது.கத்திரி உள்ளிட்ட பயன்படுத்தும் பொருட்கள் கிருமி நாசினியில் தொய்க்கப்படுவது அல்லது கொதிநீரில் சுத்தம் செய்யும் கடைகள் இருக்கின்றன.அதை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.சிலர் ஷேவ் வீட்டில் செய்துகொண்டு முடிவெட்டுவது மட்டும் கடையில் செய்வார்கள்.அவர்களுக்கும்.சுற்றுப்புறம் ஷேவ் செய்யும் போது புதிய பிளேடு பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்துகொள்ளவேண்டும்.பிளேடு ,கத்தி மூலமாக எச்.ஐ.வி. கிருமி பரவும் அபாயமும் இருக்கிறது.

எய்ட்ஸ் -தெரிந்ததும் தெரியாததும்

எய்ட்ஸ் பற்றி ஓரளவுக்கு உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும்.பரவலாக அறியப்பட்ட்து அது பால்வினை நோய் என்பதும்,உடலுறவு மூலம் பரவும் என்பதும்தான்.தெரியாத்து நிறைய இருக்கிறது."அக்குயர்ட் இம்யூனோ டிஃபிசியன்ஸி சிண்ட்ரோம்"(Acquired immune deficiency syndrome) என்பதன் சுருக்கம் தான் எய்ட்ஸ்.இது HIV என்னும் வைரஸால் ஏற்படும் ஒருநிலை.

மனிதனுக்கு இயற்கையாகவே நோய் தடுப்பாற்றல் உண்டு.

உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள்(Antigen)உள்ளே நுழையும்போது (உதாரணமாக பாக்டீரியா,வைரஸ்,விஷம்போன்றவை) எதிராக வேதிப்பொருட்களை(Antibody)உருவாக்கி அதை அழித்துவிடும்.இந்த வேலையை செய்வது நமது ரத்த்த்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்கள்.

Image-www.pixabay.com

HIV கிருமி உடலில் நுழைந்தவுடன் நோய் எதிர்ப்பு வேலையை செய்யும் வெள்ளையணுக்களை அழிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.கிருமிகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க உடலில் சுத்தமாக ஒரு வகை வெள்ளையணுக்கள் குறைந்துபோய் வேலி இல்லாத வெள்ளாமை போல உடலில் பலவகை நோய்களும் ஏற்பட்டு விடும்.

முழுவதுமாக எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாமல் எடை குறைந்து ,ஆரம்பத்தில் பத்திரிகையிலும்,டி.வி,யிலும் காட்டப்பட்ட்து போல எலும்பும் தோலுமாக காட்சியளிக்கும் நிலைதான் எய்ட்ஸ்.இது கடைசி நிலை.ஆனால் இந்த நிலை ஏற்பட ஒருவருக்கு கிருமித்தாக்கம் ஏற்பட்டு பல வருடங்கள் ஆகலாம்.அதுவரை அவர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும்

மற்றவர்கள் மாதிரி இயல்பாகவே இருப்பார்.ரத்தம் பரிசோதனை செய்தால் மட்டும் தெரியும்.

இப்போது கட்டுப்படுத்துவதற்கான மருந்துகள் உள்ளதால் எலும்பும்,தோலுமாக இருக்கும் எய்ட்ஸ் நிலையில் இருக்கும் நோயாளிகளை காணமுடியாது.ஆப்பிரிக்காவில் தோன்றிய போதிலும் முதலில் அமெரிக்காவில்தான் கண்டறிந்து(ஓரினச்ச்சேர்க்கையாளர்களிடம்) நாமகரணம் சூட்டப்பட்ட்து.இந்தியாவில் 1986-ல் சென்னையில் ஆறு பாலியல் தொழிலாளர்களிடம் தொற்று இருப்பதை உறுதி செய்தார்கள்

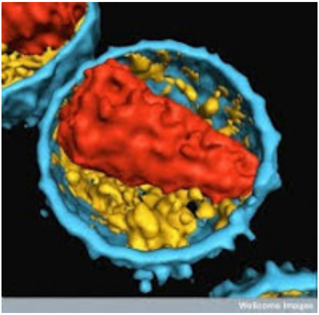


Image-wwwflickr.com

இன்று பெரும் அச்சுறுத்தலாக விளங்கும் இக்கிருமி தோன்றியதற்கான பல அனுமான்ங்கள் இருக்கின்றன.ஆப்பிரிக்காவில் சிம்பன்ஸியிடமிருந்து மனிதனுக்கு பரவியது என்பதே அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட்து.ஆப்பிரிக்கர்களிடம் சிம்பன்ஸி கறி

சாப்பிடும் வழக்கம் உண்டு.

நாம் கோழி,ஆடு வெட்டுவது போல அவர்களும் வெட்டும்போது ரத்தம் தெரிக்கும் இல்லையா? அப்போது உடலில் உள்ள காயங்கள் வழியாக பரவியிருக்கலாம் என்கிறார்கள்.இன்னொன்று உயிரியல் யுத்தம்(**bio war**) .தசாவதாரமும்,ஈ படமும் நினைவுக்கு வரலாம்.சுற்றுலா பயணிகள் மூலமாக உலக நாடுகளுக்கு பரவிவிட்டது.

Know aids for no aids என்கிறார்கள். முழுமையான அறிவே இந்நோயை ஒழிக்க துணை செய்யும்.பாதுகாப்பு இல்லாத உடலுறவு மூலம் எச்.அய்.வி பரவுவது அதிகம்.சுத்தம் செய்யாத ஊசி போன்ற பொருட்கள்,பாதிக்கப்பட்டவரின் ரத்தம் பரிசோதிக்காமல் செலுத்துவது,தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கு ஆகிய நான்கு வகையில் மட்டுமே பரவும்.வேறு68

வகையில் இது பரவாது.

தேவையில்லாத பயத்தினால் இக்கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை தொடுவதற்கு பயந்த காலம் உண்டு.இன்னும் சிலருக்கு அந்த பயம் இருக்கிறது.தொட்டால் எல்லாம் ஒட்டிக்கொள்ளாது.அப்படி பார்த்தால் இந்தியாவில் முக்கால்வாசி பேருக்கு வந்து விட்டிருக்கும்.ஏனென்றால் பலர் பார்க்காவிட்டாலும் பஸ்ஸிலோ,ரயிலிலோ அவர்களுடன் பயணம் செய்திருக்கிறீர்கள்.

ஆளைப்பார்த்தால் ஒருவருக்கு எச்.அய்.வி. இருப்பதை கண்டுபிடிக்க முடியாது.கொசு மூலமும் பரவாது.மனித உடலை தவிர வேறெங்கும் உயிர்வாழ அதற்கு உணவு இல்லை.மனிதனின் ரத்தம் ,உடல் திரவங்களில்தான் உயிர்வாழும்.அதனால்தான் human immune deficiency

virus என்று பெயர்.சரி எச்.அய்.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ் என்ன வித்தியாசம்? எச்.அய்.வி. என்பது கிருமி,எய்ட்ஸ் என்பது அதனால் உருவாகும் பல நோய்களின் கூட்டு நிலை.

எச்.அய்.வி. யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அரசாங்கம் மருத்துவ வசதி அளிக்கிறது.வாழ்நாள் முழுக்க அவர்களுக்கு வழங்கப்படவேண்டும்.பாதிக்கப்பட்ட பல பெண்களும் குழந்தைகளும் ஒரு பாவமும் செய்யாதவர்கள்.நமது கடமை அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவதே!

ஹோட்டல்ல சாப்பிடுவீங்களா?

வாரத்துக்கு ஒருநாளேனும் வெளியில் சென்று சாப்பிடும் பழக்கம் இப்போது அதிகரித்து வருகிறது.குடும்பத்தில் இருவரும் வேலையில் இருப்பவர்கள் என்றால் எல்லா நாளும் சமைப்பது சிரமமாக இருப்பதாக சொல்கிறார்கள்.இன்னொன்று சுவைக்காக ஒரு சேஞ்சுக்காக சாப்பிடுவது.எப்படியோ இந்தப்பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது.

நடுத்தரமான ஒரு ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு விட்டு வந்த தந்தையிடம் அவரது குழந்தை " அப்பா கையெல்லாம்

கருப்பாயிடுச்சி" என்றான் சாதாரணமாக! அப்பாவும் அதை பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளவில்லை."வீட்டில் போய் கழுவிக்கொள்ளலாம் வாடா" என்றார் .

Image-www.en.wikipedia.org

பையன் கையெல்லாம் கருப்பாக காரணம் அவன் துடைத்த

நியுஸ் பேப்பர்.அதில் உள்ள ஆபத்து தந்தைக்கு தெரியவில்லை.கையில் உள்ள காரீயம் மூளை வளர்ச்சியிலிருந்து ,நரம்பு மண்டலம்,உடலியக்கம் உள்ளிட்ட அனைத்து பகுதிகளையும் கடுமையாக பாதிக்கக்கூடியது.

பெரும்பாலான உணவகங்களிலும் பழைய நியூஸ் பேப்பர்களை கையைத்துடைக்க கிழித்து வைத்திருக்கிறார்கள்.அதில் துடைப்பவர்களே அதிகம்.சாப்பிட்டுவிட்டு கையை கழுவியவுடன் ஈரக்கையில் துடைப்பதால் வேதிப்பொருட்கள் உடலுக்கு செல்வதை தவிர்க்க முடியாது.

உணவகங்களில் கையத்துடைக்கத்தான் என்றில்லை.சாலையோரங்களில் ,பலகார கடைகளில் வடை,பஜ்ஜி,போண்டா உள்ளிட்ட உணவுப்போருட்களுக்கும்

பழைய செய்தித்தாள்களையும்,சஞ்சிகைகளையுமே பயன்படுத்துகிறார்கள்.எண்ணையுடன் சூடாக இருப்பதால் அதிக காரீயத்தை உறிஞ்சி நம் உடலுக்குள் சேர்க்கிறது.

போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லாத நிலையில் இப்படி ஏராளமான பழக்கங்கள் நம்மிடம் இருக்கின்றன.கையைக்கழுவி விட்டு துடைக்காமல் உலர்த்துவதே சரியான முறை.பொதுமக்கள் நலன் கருதி அச்சிட்ட தாள்களை உணவு வைத்து வழங்கவும்,கையைத்துடைக்க உணவகங்களில் வைக்கவும் சுகாதாரத்துறை தடை செய்ய வேண்டும்.பல்வேறு உடல் நல பிரச்சினைகளை இதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.

தற்போது மாம்பழ சீசன் .மாம்பழங்கள் கார்பைடு கல் வைத்து பழுக்க வைக்கப்பட்டதை கண்டறிந்து டன் டன்னாக

ஆங்காங்கே கொட்டி அழிக்கப்படுகிறது.விரைவாக பழுக்க வைத்து விற்று பணம் பார்ப்பதற்காக வியாபாரிகள் மக்கள் நலனை மறந்து விடுகிறார்கள்.

கார்பைடு கல் வைத்து பழுக்க வைக்கும் பழங்கள் வயிற்றுப் பிரச்சினையை உடனடியாக கொண்டு வரும்.குழந்தைகள் உயிரிழந்த சம்பவங்களும் உண்டு.பழங்கள் வாங்குபவர்கள் பழக்கப்பட்ட கடையிலேயே வாங்குவது நல்லது.இயற்கையாக பழுத்த பழங்களில் சீராக மஞ்சள் நிறம் இருக்காது.பலத்தின் சில பகுதிகள் பச்சை நிறத்தில் இருக்கும்.கல் வைத்து பழுக்க வைத்தால் இயல்பான ருசி இருக்காது.தெரியாத இடத்தில் வாங்கினால் முடிந்தவரை தோலை தவிர்த்து விடவும்.

கணவன் மனைவி ஜோக் ஒன்று.மனைவி கேட்டார் ,"டியர்

இன்று என்னுடைய பிறந்த நாள் !நான் இதுவரை பார்க்காத இடத்துக்கு என்னை அழைத்துச்செல்லுங்கள் ”

கணவர்:வா டியர் நாம கிச்சனுக்கு போகலாம்.

பத்தில் நான்கு பேர் உடலில் அபாய நோய்க்கிருமி

மனிதரில் அதிக மரணங்களை ஏற்படுத்தும் அந்த நோய்க்கிருமி இந்தியாவில் நாற்பது சதவீதம் பேர் உடலில் இருக்கிறது.பேருந்தில்,ரயிலில் ,அல்லது கூட்டமான இடங்களில் நோயுள்ள ஒருவர் இருமும்போதோ ,தும்மும்போதோ நீங்கள் அதை வாங்கிக்கொள்கிறீர்கள்.உங்கள் உடலிலும் இருக்கலாம்.ஆனால் தெரியாது.உங்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத்

திறன் குறையும்போது இருமல் துவங்கும்

நாற்பது சதவீதம் பேருக்கு இருந்தாலும் பத்து சதவீதம் நபர்களுக்கு மட்டும் நோய் உண்டாகிறது.மற்றவர்களுக்கு கிருமி உடலில் இருந்தாலும் அது பாட்டுக்கு சமயம் வராதா(நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் குறையாதா) என்று சுற்றிக்கொண்டிருக்கும்.ஆம் காசநோய் தான்.இந்நோயுள்ள ஒருவர் பதினைந்து பேருக்காவது பரப்பிவிடுகிறார்.பெரும்பாலானவர்களுக்கு தெரிந்த தகவல் இருமிக்கொண்டிருப்பார்கள்.உடல் குறைந்துபோய் இருக்கும்.மேலும் இருக்கிறது.

Image-wwwflickr.com

முடி,நகம் தவிர இந்நோய் உடலின் எந்த உறுப்பையும் தாக்கும்.பொதுவாக மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் இருமல்,உடல் எடை குறைதல்,மாலையில் காய்ச்சல் ,சளியில் ரத்தம்,பசியின்மை,போன்றவை இதன் அறிகுறிகள்.வெளிப்படையாக தெரிந்த இருமல், நுரையீரலில்

ஏற்படும் காசநோய்.இதில் இரண்டு வகை இருக்கிறது.

வழக்கமாக சளி பரிசோதனை மூலம் கண்டறியப்படுவது.சிலருக்கு மைக்ராஸ்கோப்பில் பார்க்கும்போது சளியில் கிருமிகள் தெரியாது.ஆனால் அறிகுறிகள் இருக்கும்.இவர்களுக்கு எக்ஸ்ரே மூலம் உறுதி செய்வார்கள்.நுரையீரல் தவிர உடலில் மற்ற இடங்களில் ஏற்படும் காச நோய் இன்னொரு வகை. கழுத்துப்பகுதியில் கட்டி இருக்கும் ,பரிசோதனையில் காசநோய் என்று தெரியும்.

சிலருக்கு மூளையில்(meningitis),சிலருக்கு வயிற்றில் ,சிறுநீரகத்தில்,குடல்களில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம்.இவர்களுக்கு இருமல் இருக்காது.உடல் எடை குறைவதும்,மாலை நேர காய்ச்சலும்,பசியின்மையும் இருக்கும்.இந்நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும்.ஆறு 80

முதல் ஒன்பது மாதங்கள் கூட்டு மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இதில்தான் பெரிய சிக்கல் .குடிப்பது,பக்க விளைவுகள் ,விழிப்புனர்வில்லாமல் ஒழுங்காக மருந்து சாப்பிடாமல் இந்தியாவுக்கு சிக்கலை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.இரண்டு மாதம் சாப்பிட்டால் ஓரளவு அறிகுறிகள் குறைந்துவிடும்.இருமல் இருக்காது.உடனே நிறுத்திவிடுவார்கள்.நோய் முழுமையாக குணமாகாமல் மீண்டும் மருத்துவமனை வருவார்கள்

இவர்களில் சிலருக்கு ஏற்கனவே வழங்கப்பட்ட மருந்துக்கு பாக்டீரியாக்கள் பழகி விட்டிருக்கும்.ட்(resistance).கூட்டு மருந்து வேலை செய்யாது.இதை MDR TB (Multi drug resistant) என்கிறார்கள்.இந்தநிலை வந்தால் இரண்டு வருடம்

மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும்.அதற்குள் அவர் எத்தனை பேருக்கு பரப்புவார் என்று தெரியாது.

இந்தியா போன்ற சத்துக்குறைவால் வாடும் நாடுகளில் இந்நோய் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.எச் .ஐ .வி. நோயாளிகளுக்கு நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவதால் அவர்களிடையே காசநோய் அதிகரித்து வருகிறது.இது மேலும் மேலும் சுமை.காச நோய் அறிகுறி உள்ள யாரையாவது மருத்துவ பரிசோதனைக்கு அனுப்பி வைத்தால் நீங்களும் நாட்டுக்கு நன்மை செய்தவர்தான் .கூடத்தில் யாராவது இருமும்போது ஜாக்கிரதையாக இருக்கலாம்.அவரை துணி வைத்து இரும சொல்லலாம்.

உடல் நலம் :உயிரைக் குடிக்கும் பழக்கங்கள்

படித்தவர்களுக்கு கிராம மக்கள் பரவாயில்லை என்று சில நேரங்களில் தோன்றும். கிராம மக்களிடம் உடல் நலன் குறித்த மூட பழக்கவழக்கங்கள் ஏராளம் இருந்ததுண்டு.சில இடங்களில் இன்னும்கூட இருக்கிறது.உடல்நலம் சரியில்லாவிட்டால் கடவுளிடம் போவது,சடங்குகள் செய்வது என்று ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.இல்லாவிட்டால் பாட்டி வைத்தியம்.

கல்வி அறிவற்று மரபு சார்ந்து செய்து வந்த விஷயம்.இவர்களை விட படித்தவர்களின் பழக்கங்கள் கொடூரமாக இருக்கிறது.தெரிந்த விஷயம்தான் .இன்னமும் பலர் கைவிடாத ஒன்று.ஒரு புத்திசாலி தனது குழந்தைக்கு உடல்நலம் இல்லை என்று கடையில் சில மாத்திரைகள் வாங்கிக்கொண்டு வந்து கொடுத்தார்.

காலையில் தூங்கி எழுந்த போது மனைவி அந்த தகவலை சொன்னார்.பையனுக்கு அம்மை போட்டிருக்கிறது.வீட்டில் விரதம் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.அம்மன் கோயிலுக்கு சென்றார்கள் .பக்தி அதிகமாகிவிட்டது.வீடெங்கும் பக்தி மணம்.அன்று மாலையே குழந்தை பேச்சுமூச்சில்லாமல் ஆகி விட்டது.மருத்துவமனைக்கு எடுத்துக் கொண்டு ஓடினார்கள் .

Image-www.en.wikipedia.org

பரிசோதித்த மருத்துவர் வரும் வழியிலேயே சிறுவன் இறந்து விட்டதை அறிவித்தார்.மருத்துவர் அறிகுறிகளை பார்த்துவிட்டு விசாரித்ததில் தெரிய வந்த விஷயம்.-

சிறுவனுக்கு உடலில் ஏற்பட்டது அம்மை அல்ல! கடையில் வாங்கி வந்த மாத்திரைகளால் ஏற்பட்ட ஒவ்வாமை (அலர்ஜி

).மாத்திரைகள் சிறுவன் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை.

சிலருக்கு சில மாத்திரை ,மருந்துகள் உணவுப் பொருட்கள் ஒத்துக் கொள்ளாது.காலாவதியான மருந்துகளாலும் இத்தகைய இழப்புகள் நேரலாம்.உடனே மருந்தை நிறுத்தியிருந்தாலாவது உயிர் காப்பாற்றப் பட்டிருக்கலாம்.மாத்திரை கொடுப்பதைய்ம் நிறுத்தவில்லை.இன்னமும் பெட்டிக்கடைகளில் மாத்திரைகள் விற்கும் பழக்கமும் ,அதை வாங்கி செல்வோரும் குறையவே இல்லை.

தான் பணம் சம்பாதிப்பதற்காக உயிர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் அதிகம்.அதிலும் படித்தவர்கள் ஏதோ ஒரு மாத்திரை பெயரை தெரிந்துகொண்டு மற்றவர்களுக்கும் அறிவுரை சொல்லிக்கொண்டிருப்பார்கள்.இன்னொரு பழக்கம்

இருக்கிறது.சென்றமுறை உடல்வலி ,காய்ச்சலுக்காக மாத்திரை வாங்கி வந்த சீட்டு இருக்கிறது.இப்போது மனைவிக்கு உடல்வலி ,காய்ச்சல் என்றால் அந்த சீட்டை காட்டியே மாத்திரை வாங்கி வந்துவிடுவார்கள்.இதுவும் தவறுதான்.

Image-www.en.wikipedia.org

அடுத்ததாக கர்ப்பிணிப்பெண்கள் .எந்த சூழலிலும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு சுய மருத்துவம் பேராபத்தில் முடியும்.பலருக்கு கருக்கலைந்து போவதற்கு காரணமே தெரிவதில்லை.கிராமப்புற பெண்கள் பலருக்கு இறந்து பிறத்தல்,முடமாக பிறத்தல் போன்றவற்றிற்கு இப்படிப்பட்ட சுய மருத்துவமும் காரணமாக இருக்கலாம் என்ற அனுமானம் இருக்கிறது.

யாருக்குமே இந்த பழக்கம் நல்லதல்ல !சோம்பேறித்தனமும்,சிக்கனம் என்ற பெயரில் கஞ்சத்தனமும் ,அதி புத்திசாலித்தனமும் தான் இதற்கெல்லாம் காரணம்.உடல் நலனைத்தவிர முக்கியமானது எதுவும் இல்லை.அதை நாம் உணர்வதும்,மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறுவதும் நல்லது.

நம் உடலில் மறைந்திருந்து தாக்கும் கிருமிகள்

சில நம்பிக்கைகள் எப்படி ஏற்பட்ட்தென்று தெரியவில்லை.இன்னும் நீங்கள் இதை கேட்டிருப்பீர்கள்.வாயின் ஓரங்களில் சிறிதாக கொப்புளம் ஏற்பட்டிருக்கும்.பல்லி ஒண்ணுக்கு போய்விட்ட்து என்பார்கள்.மிகச் சரியாக பல்லி அந்த இட்த்தில்தான் ஒண்ணுக்கு போக வேண்டுமா?

அது ஒரு மூட நம்பிக்கைதான்.நிறைய இடங்களில் நான் கேட்டதுண்டு.நானும் அதையே நம்பிக்கொண்டிருந்தேன்.மேற்சொன்னமாதிரியான கொப்புளங்கள் வந்தால் கொஞ்சம் உஷாராக வேண்டும்.உடலில் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குறைந்து விட்டது என்று அர்த்தம்.

Image-www.flickr.com

நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறையும்போது அடங்கியிருக்கும் கிருமிகள் தனது வேலையை ஆரம்பித்து விடுகின்றன்.பல்லி ஒண்ணுக்கு போவதும் அப்படித்தான்.ஒருவகை வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படும் நோய் அது.Herpes simplex virus (HSV) எனப்படும் வைரஸினால்தான் தோன்றுகிறது.

இந்த வைரஸில் இரண்டு வகை உண்டு.ஒருவகை வாயின் ஓரங்களில் தோன்றும் கொப்புளம்.நீர்க்கொப்புளம் போன்று இருக்கும்.சிலருக்கு வலி இருக்கும்.இன்னொரு வகை பிறப்புறுப்பில் நோயை உண்டாக்கும்.பிறப்புறுப்பில் இம்மாதிரி கொப்புளங்கள் வந்தால் அது பால்வினை நோய்.உடலுறவு மூலம் பரவும் ஒன்று.

எந்த வகையாக இருந்தாலும் இவற்றை முழுமையாக குணமாக்க வழி இல்லை.பெரும்பாலும் தானாக மறைந்துவிடும்.சிலருக்கு சிகிச்சை தேவைப்படும்.மீண்டும் மீண்டும் வரும்.நான் மட்டன் சாப்பிட்டேன்,சிக்கன் சாப்பிட்டேன் வந்துவிட்ட்து என்பார்கள்.வாழ்நாள் முழுக்க உடலில் நோய் எதிர்ப்பு திறன் குறையும்போதெல்லாம் இக்கிருமி தன் வேலையைக் காட்டும்.

இதுதான் என்றில்லை பல கிருமிகளும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் விழும்போதுதான் தன் வேலையை காட்டும்.அப்போது ஆரோக்கியத்தை கூட்ட காய்கறிகள்,பழங்கள் உள்ளிட்ட உணவுகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.இல்லாவிட்டால் உடல் தொடர்ந்து பிரச்சினை செய்ய ஆரம்பித்துவிடும்.

உடலில் கிருமித்தாக்கம் ஏற்படும்போதெல்லாம் நாம் கருத வேண்டியது நம் உடல்நோய் எதிர்ப்பு திறனை இழந்து விட்ட்து என்பதைத்தான்.அதற்கு காரணம் தேடவேண்டும்.சிலர் சத்துணவு எடுக்காமல் இருக்கலாம்.அல்லது மன அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்.சரியாக தூங்காமல் போனாலும் எதிர்ப்பாற்றல் குறையும்.சரி செய்யும் முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.மருத்துவரையும் அணுகலாம்.

பெண்மைக் குறைவு-ஆண்மைக்குறைவு-நரம்புத்தளர்ச்சி

திருமணமான பெண் தாம்பத்யத்தில் ஆர்வமில்லாத நிலையை பெண்மைக்குறைவு(Frigidity)என்று சொல்லலாம்.ஆர்வமின்மையும் வெறுப்பும் இருக்க்க் கூடும்.குறிப்பிட்ட சதவீதம் இப்பிரச்சினை உள்ளதாக கருதப்படுகிறது.இதுதான் காரணம் என்று குறிப்பாகச் சொல்லமுடியாது.

நெருக்கமில்லாத தம்பதிகள்-அதிரும் மணவாழ்க்கை என்ற பதிவில் சிலவற்றை கூறியிருக்கிறேன்.ஏதோ ஒரு காரணத்தால் கணவன் மனைவி அன்பில்லாமல் இருப்பது ஒரு முக்கிய காரணம்.பெரும்பாலும் இதனாலேயே வெறுப்பும் ஆர்வமின்மையும் தோன்றக்கூடும்.

Image-www.en.wikipedia.org

பலருக்கு இதனால் உடல்நலக்குறைவும் அடிக்கடி ஏற்பட்டுவிடும்.மனம் சார்ந்த உடல்நோய்கள் என்று சொல்வார்கள்.விருப்பமில்லாத நிலை உடல்நல பாதிப்பாக தோன்றும்.அடிக்கடி மாலையில் தலைவலி,உடல்வலி இருப்பதாக கூறிய பெண்ணை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றார்கள்.

முழுமையாக பரிசோதித்த மருத்துவர் உடலில் கோளாறு எதுவும் இல்லாத்தை கண்டுபிடித்தார்.அவருக்கு தாம்பத்யத்தில் உள்ள வெறுப்பே காரணம் என்பது பின்னர் தெரிய வந்த்து.விஷயம் தெரிந்துவிட்டால் சீர் செய்து விடலாம்.யாரையாவது காதலித்துவிட்டு பின்னர் குடும்பத்தினர் சம்மதம் கிடைக்காமல் அல்லது தவிர்க்க முடியாத சூழலால் வேறொருவரை திருமணம் செய்து

கொள்ளும் பெண்களுக்கு பெண்மைக்குறைவு ஏற்படுவது அதிகம் என்று சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

சிறு வயதில் ஏற்படும் அனுபவங்களும் நம்பிக்கைகளும் இன்னொரு பிரச்சினை.இந்தியாவில் இது சகஜமாக காணப்படுகிறது.நம் பண்பாட்டில் பாலியல் என்பது சீச்சீ! இதெல்லாம் தவறு என்ற எண்ணத்துடனே சிறு வயதில் இருந்து வளரும் குழந்தைகள் ஆர்வமில்லாத,வெறுக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்படலாம் என்கிறார்கள்.அடுத்ததாக மனநிலையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.மன அழுத்தம் போன்ற சிக்கல்களில் இருக்கும்போது பெண்மைக்குறைவு சாதாரணம்.சிறு வயதில் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்களும் காரணமாகலாம்.நீண்ட காலம் கர்ப்பமுறாமல் இருக்கும் பெண்ணுக்கும் இந்நிலை தோன்றலாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ள பெண்களுக்கு

வெறுப்பும்,ஆர்வமின்மையும் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.தன்

அழகு,குடும்பம்,கல்வி,உடலமைப்பு போன்றவை சிறப்பாக

இல்லை என்று தனக்குள்ளேயே தாழ்வு மனப்பானமை

கொண்டிருப்பது பெண்மைக்குறைவில் கொண்டுபோய்

விட்டுவிடும்.சிறப்பான ஆலோசனையும்,மருத்துவ

உதவியும்,ஹார்மோன் சிகிச்சைகளும் இப்பிரச்சினையை

போக்க உதவும்.தங்களுக்குள்ளேயே மூடி

வைத்துக்கொள்ளாமல் நிபுணர்களை நாடுவது நல்ல

எதிர்காலத்தை உறுதி செய்யும்.

இறைவன் அருளிய ஆயுர்வேதம்-சில குறிப்புகள்

உலகில் நவீன மருத்துவம் சக்கைப்போடு போட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் மரபு சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் இந்தியாவில் முக்கியத்துவம் இழந்துவிடவில்லை.ஆயுர்வேதம் உலகின் மிகப் பழமையான மருத்துவக்கலை.இன்றும் கேரளத்தில் பெரும் தொழிலாகவே வளர்ந்திருக்கிறது.

பக்க விளைவுகள் இல்லை என்று கருதப்படுவதால் ஆயுர்வேதம்,சித்த மருத்துவம் போன்றவை மக்களிடம் இன்று பெரும் வரவேற்பு பெற்றுள்ளது.வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதியாகிக் கொண்டிருக்கிறது.தற்போது பொதுபுத்தி ஆங்கில மருத்துவத்துக்கு பதிலாக இந்திய மருத்துவத்தை முயற்சி செய்து பார்க்கலாம் என்ற எண்ணம் அதிகரித்திருகிறது.

Image-www.flickr.com

கிராமத்தில் இன்னும்கூட நாடி பிடித்து பார்ப்பவர்களை பார்க்க முடியும்.வாதம்,பித்தம்,கபம் என்று சொல்வார்கள்.இதுதான் திரிதோஷ த்த்துவம்.இந்த மூன்று தோஷங்களும் சம நிலையில் இல்லாவிட்டால் நோய் ஏற்படுகிறது.இவை சம்மாக இருந்தால் மனிதன் ஆரோக்யமாக இருப்பான்.

வாதம் அதிகமாக இருந்தால் அதற்கு தக்க மருந்து கொடுப்பார்கள்.சரியாக ஜீரணம் ஆகாமல் வாந்தியெடுத்தால் பித்தம் என்பார்கள்.ஜீரணம் பித்த தோஷத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது.கிராமத்தில் பல இடங்களில் வீட்டு மருத்துவம் செய்வது இதன் அடிப்படையில்தான்.

ஒரு நோய்க்கு மருந்து சாப்பிடும்போது சிலவற்றை விலக்க

வேண்டும் என்பது பத்தியம் என்பார்கள்.ஆங்கில மருத்துவத்தில் ஒத்துக்கொள்ளாத்தை சாப்பிடவேண்டாம் என்பார்கள்.ஆயுர்வேத்த்தில் கட்டாயம் சிலவற்றை தவிர்க்கவேண்டும்.

ஆயுர்வேதத்தில் புகழ்பெற்றது பஞ்சகர்மா சிகிச்சை.ரஜினி,வாஜ்பாய் ஆகியோர் கேரளாவுக்கு சென்று சிகிச்சை செய்து கொண்டதில் அதிகமாகவே புகழ்பெற்றுவிட்டது.இது அய்ந்து விதமான சிகிச்சை முறைகளை உள்ளடக்கியது.சென்னையில் இப்போது நிறைய இடங்களில் ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

பஞ்ச கர்மா போன்ற சிகிச்சை முறைகள் ஏழைகள் அணுக்க்கூடிய நிலையில் இல்லை.ஆயிரக்கணக்கில் பணம் இருந்தால்தான் சிகிச்சை கிடைக்கும்.ஆங்கில மருத்துவருக்கு

இணையாக பொருளீட்ட வேண்டும் என்ற மனோபாவத்தில் இன்று பணம் படைத்தோரின் வைத்திய முறையாக இந்திய மருத்துவ முறைகள் மாறி வருகின்றன.

மூலிகையால் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள் பல ஆங்கில மருந்துகளை விட விலை அதிகம்.அதனால் சாதாரண மக்கள் இவற்றை அணுகுவதில்லை.மருந்துகளை பெரும் நிறுவன்ங்கள் கையில் வைத்திருக்கின்றன.டாபர்,ஹிமாலயா போன்றவை முக்கிய நிறுவன்ங்கள்.அஸ்வகந்தா லேகியம்,ச்யவன்பிராஷ் போன்றவை புகழ்பெற்ற சில மருந்துகள்.

தும்மல் வந்தால் ஆயுசு நூறா?

மூக்கில் ஏதேனும் வெளிப்பொருட்கள் உள்ளே நுழைந்தால் தும்மல் வரும்.அலர்ஜி காரணமாகவும்,வைரஸ் போன்ற நுண்ணுயிர் தொற்று ஏற்பட்டாலும்,சைனஸ் பிரச்சினையாலும் தும்மல் வரும்.இந்த சமயங்களில் ஹிஸ்டமின் தூண்டப்பப்ட்டு மூளைக்கு தகவல் போய் அச் என்று சத்தம்.அதுவும் ஒவ்வொருவருக்கும் தனி சத்தம் இருப்பது போல் தோன்றுகிறது.அப்புறம் ஏதோ இழந்த்தை திரும்ப பெற்றது போல ஒரு உணர்வு.

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது வெடித்த பட்டாசுகளைவிட இப்போதைய சிறுவர்கள் வெடிப்பது குறைவு என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.ஒரு சரத்தை பிரித்து சட்டை பாக்கெட்டில்,டிராயர் பாக்கெட்டில் நிரப்பிக்கொள்வோம்.ஊதுபத்தியை கையில் பிடித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு வெடியாக வெடித்து,ஆஹா ஆனந்தம்! என் நண்பனுக்கு சட்டை பாக்கெட் இருந்த வெடிகள் வெடிக்க ஆரம்பித்து காயம் ஆன சம்பவமும் உண்டு.கரும்புகை கிளம்பும்.

Image-www.flickr.com

விஜய்காந்த் பிரச்சாரக் கூட்டத்தில் வெடித்த பட்டாசு என்று ஒரு பதிவு தந்திருக்கிறேன்.(இப்போது அந்த இட்த்தில் " பட்டாசு வெடிக்க தடை செய்யப்பட்டுள்ளது" என்று காவல்துறை பேனர் கட்டியிருக்கிறது)அப்போது ஒருவர்(பெண்)நடந்து போய்க்கொண்டிருந்தார்.கையில்

குழந்தை.பட்டாசு வெடித்த கரும்புகையில் குழந்தை

தும்மியது.அவர் சொன்னது “நூறு ஆயுசு!”

குழந்தைக்கு ஏற்பட்டது புகையால் வந்த தும்மல் என்று பாவம் அவருக்கு புரிந்திருக்காது.குறைந்த பட்சம் குழந்தைகளையாவது புகை பக்கம் எடுத்துப்போகாமல் இருக்கலாம்.சில மத்தாப்புகள் புகை அதிகமாகத் தரும்.குழந்தைகளுக்கு அருகில் சிகரெட் பிடிப்பவர்களை பார்த்தாலும் மனசு வலிக்கிறது.

தும்முவதன் மூலம் நோய்களும் பரவலாம்.சில வைரஸ் தொற்றுகளும்,காசநோயும் இப்படி பரவும்.பொது இடங்களில் தும்முபவர்கள் ஏதாவது கைக்குட்டை பிடித்து தும்மினால் சமுதாயத்துக்கு நல்லது.ஆனால் இதெல்லாம் குழந்தையிலிருந்தே சொல்லிக் கொடுக்க

வேண்டும்.திடீரென்று ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது கஷ்டம்.

சிறு வயதில் பள்ளிக்கு போகும்போது ஒரு செடி இருக்கும்.அதன் இலையை கிள்ளி முகர்ந்தால் ஓயாத தும்மல் வரும்.விளையாட்டாக தும்மிக் கொண்டிருப்போம்.யுனானியில் ஒரு பொடி இருக்கிறது.புகையிலை சேர்க்கப்பட்ட்தல்ல! நோயாளிகளுக்கு தருவதை பார்த்திருக்கிறேன்.சோர்வு,தலைவலி எல்லாம் போய்விடும் என்று போட்டிருப்பார்கள்.கொஞ்சம் போட்டுப்பாருங்கள் என்று தம்பி ஒருவன் கொடுத்தான்.நான் வேண்டாமென்று சொல்லிவிட்டேன்.

தும்மலை சகுனமாக பார்ப்பது இன்னமும் இருந்து வருகிறது.பஞ்சாங்கங்கத்திலும் இடம் பெற்றிருக்கிறது.பெண்ணுக்கு ஆண் தும்மினால்,ஆணுக்கு

பெண் தும்மினால் நல்லது என்று எங்கள் பகுதியில் சொல்வார்கள்.இன்றைய தலைமுறை இதையெல்லாம் பொருட்படுத்துவதில்லை.தும்மலுக்கான காரணத்தை அறிவியல் ரீதியாக பார்ப்பதுதான் அதிகம்.

தலைப்புக்கு வருவோம்.யாராவது வீட்டில் தும்மினால் ஆயுள் நூறு என்று வீட்டில் சொல்வார்கள்.சிலர் தும்மினால் பக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு ஆயுள் குறையவும் வாய்ப்புண்டு.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல்

வெள்ளைப்படுதல் என்பது பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு மட்டும் உரிய பிரச்சினையாக பார்க்கப்படுகிறது.இது ஆண்களுக்கும் ஏற்படும்.வழக்கமாக மாத விலக்குக்கு முன்பும் பின்பும் அல்லது கர்ப்பகாலத்தில் பெண்களுக்கு லேசாக வெள்ளைப்படுவது இயல்பானது.பலரும் இதை உடல் சூடாகி விட்டது என்பார்கள்.ஆனால் இது பால்வினை நோயாக இருப்பதற்கான நம்பிக்கை அதிகம்.

நிரூபன் வெள்ளைப்படுதலுக்கு எள்ளுருண்டை சாப்பிடலாம் என்று ஒரு பதிவு எழுதியிருக்கிறார்.எள்ளுருண்டை எனக்கு மிகவும் பிடித்த உணவுப் பண்டம்.உருண்டை பிடிக்க எளிதாக சில இடங்களில் அடை சுட்டும் இதில் சேர்ப்பார்கள்.நிலக்கடலை,பொட்டுக்கடலை,முந்திரி சேர்ப்பதும் உண்டு.சாப்பிட அப்படி ஒரு சுகம்.

வெள்ளைப்படுதல் உடல் சூட்டால் வருகிறது என்ற நம்பிக்கையொட்டி இந்த எள்ளுருண்டை சாப்பிடுவதும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.எள் குளிர்ச்சி என்று கருதுவதால் சாப்பிட ஆரம்பித்திருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.முன்பே சொன்னது போல சாதாரணமாக ஏற்படும் நீர்க்கசிவு தானாகவே சரியாகி விடும்.பால்வினை நோயாக இல்லாதவரை பிரச்சினை

இல்லை.

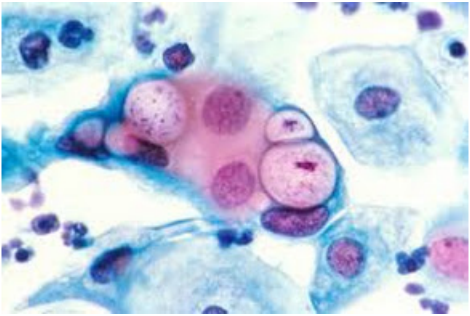


Image-www.en.wikipedia.org

வழக்கத்துக்கு மாறாக அதிக அளவிலோ,நமைச்சல் எரிச்சலுடனோ,துர்நாற்றத்துடனோ வெள்ளைப்படுதல் இருந்தால் அது நிச்சயம் பால்வினை நோய்.பாக்டீரியா,பூஞ்சை போன்ற நுண்ணியிரிகள்(micro

organisms) ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்கு தொற்றி இருக்கலாம்.உடல் சூடு போன்ற தவறான கருத்துக்களால் சிகிச்சைக்கு அணுகுவது குறைவாக இருக்கிறது.

இத்தைகைய நீர்க்கசிவை ஒரே வகையில் அடக்கிவிட முடியாது.அதே சமயம் எல்லாமும் பால்வினை நோயல்ல! கருப்பை சார்ந்த இடங்களில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டாலும்

உண்டாகும்.சுத்தமில்லாமல் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் பரவும்.வெள்ளைப்படுதல் என்று பொதுவாக சொன்னாலும் அறிகுறிகளிலேயே வகைகளை கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது வழக்கத்தில் இருக்கிறது.

நமைச்சலுடன் வெள்ளைப்பட்டால் அது பூஞ்சைத்தொற்றாக (candidiasis)இருக்கலாம்.curdy type என்று சொல்வார்கள்.கெட்டியான திரவம் வெளியாகும்.துர் நாற்றத்துடன் வெளியாகும் நீர்க்கசிவு (டிரைகோமோனியாஸிஸ்)இன்னொரு வகை.கொனேரியா என்ற நோயில் சிறுநீர்க்கழிக்கும்போது கடுமையான வலியுடன் அல்லது சாதாரணமாக இருக்கலாம்.ஆண்களுக்கு வரும் வெள்ளைப்படுதல் இந்நோயாகவும்

இருக்கலாம்.ஆண்களுக்கு பழுப்பு நிறத்தில் திரவம் வெளியாகும்.

மேலே குறிப்பிட்ட கொனேரியா(இப்போது ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படுவதில்லை என்று சொல்கிறார்கள்) தொற்றில் பழுப்பு நிற திரவம் வெளியாவது நின்றுவிடுவதும் சாத்தியம்.அப்போது நோய் குணமாகிவிட்ட்தாக நினைத்துக்கொள்வார்கள்.ஆனால் உண்மையல்ல! அறிகுறி இல்லாமல் நோய்த்தொற்று இருந்து கொண்டிருக்கும்.எள்ளுருண்டை தின்று நோய் குணமாகிவிட்ட்தாக நினைத்துக்கொள்வதன் விபரீதம் இப்போது புரிந்திருக்கும்.

ஆண்கள் பலருக்கு கிருமித்தொற்று இருந்தாலும் அறிகுறிகள் வெளியே தெரிவதில்லை.அதனால் எனக்கு ஒன்றுமில்லை

என்று சிகிச்சைக்கு மறுப்பார்கள்.ஆனால் காரணமே பெரும்பாலும் அவர்கள்தான்.இருவரும் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் மீண்டும் தொற்று ஏற்படும்.பாதுகாப்பில்லாத பாலுறவு மூலம் இத்தகைய வியாதிகள் பரவுவதால் எய்ட்ஸ் தொற்றும் பாதிப்பும் இவர்களுக்கு அதிகம்.

உள்ளாடைகளை அயர்ன் செய்து அணிய வேண்டுமா?

என் நண்பனுக்கு ஒரு பழக்கம் உண்டு.உள்ளாடைகளை அயர்ன் செய்யாமல் அணிய மாட்டான்.அதற்குத் தகுந்தாற்போல துணிகளையும் தேர்ந்தெடுத்து வாங்குவான்.அனுபவம் தந்த பாடமாக இருக்க வேண்டும்.ஈரமான துணிகளை அணிவதன் பிரச்சினைகள் அனைவருக்கும் தெரியும்.ஆனால் உள்ளாடைகள் காய்ந்து போனால் என்ன பிரச்சினை வரப்போகிறது?அயர்ன் செய்தே

ஆக வேண்டுமா? பலருக்கும் சட்டை,பேண்ட் அப்படி போட்டுத்தான் பழக்கம்.பனியன்,ஜட்டி போன்றவற்றை அவசியம் இல்லை என்று நினைப்பார்கள்.

இப்போது மழைக்காலம் துவங்கி விட்ட்து.வாழ்த்தி வரவேற்க வேண்டிய விஷயம்.மழையைப் பாடாத கவிஞர்கள் இல்லை.போற்றாத புலவர்கள் இல்லை.தமிழ்நாட்டைப் பொருத்தவரை மழைக்கு வட கிழக்கு பருவமழை முக்கியமானது.செப்டம்பரில் துவங்கி நவம்பரில் கொஞ்ச நாள் வரை இருக்கும்.ஓரளவேணும் நிலத்தடி நீர்மட்டம் உயர வகை செய்யும் மழையும் இதுதான்.ஏரிகள் நிரம்புவதும்,கிணறுகள் வழிவதும் இப்போதுதான் சாத்தியம்.

உள்ளாடை விஷயத்துக்கு வருவோம்.இவற்றை நல்ல வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.மழைக்காலங்களில் இது

கொஞ்சம் சிரம்ம்.நிழலில் உலர்த்த வேண்டிய கட்டாயம்.ஈரப்பதம் அதிகம் இருப்பதால் எளிதில் காயாது.எடுத்து தொட்டுப்பார்த்தால் காய்ந்து விட்ட்து போலத் தெரியும்.ஓரங்களில் ஈரம் அப்படியே இருக்க வாய்ப்புண்டு.மழைக்காலத்தை பூஞ்சைகளின் முழு வளர்ச்சி காலம் என்றும் சொல்லாம்.தங்கியுள்ள ஈரம் தோல் நோய்களை வரவழைக்கும்.அயர்ன் செய்து விட்டால் சூட்டில் பூஞ்சைகள் மடிந்து போகும்.அரிப்பு,நமைச்சல் போன்றவற்றை தவிர்க்க இதுதான் வழி.

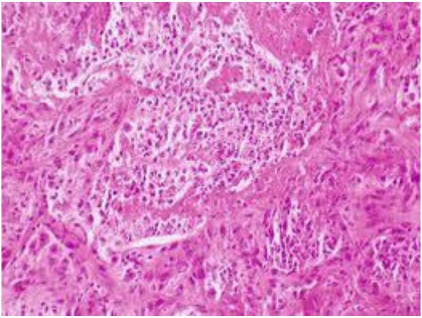


Image-www.flickr.com

அடுத்தது மழைக்கால நோய்கள்.மழை கழிவுகளையும்,அதனோடு நோய்க்கிருமிகளையும் குடிநீரில் கொண்டு வந்து கலக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.திறந்த வெளியில் கழிக்கப்படும் கழிவுகள் மழையால் அடித்துச்செல்லப்பட்டு கிணறு,குளங்களில் சேர்க்கப்படுகிறது.மஞ்சள் காமாலை,

டைபாய்டு,சில வகை காய்ச்சல்,வாந்தி,பேதி போன்றவற்றுக்கான விழிப்புணர்வு அவசியம்.

தண்ணீர் தேங்குவதால் ஏற்படும் கொசுப் பெருக்கத்தின் விளைவுகள் தெரிந்த் விஷயம்தான்.மலேரியா,யானைக்கால்,டெங்கு,சிக்கன் குனியா என்று ஒட்டுமொத்த சமூகத்தை பதம் பார்க்கும்.வீட்டில் தேவையில்லாத நீர் தேங்கும் பொருட்களை அப்புறப்படுத்துவது நல்லது.வெளியிலும் கவனிக்க வேண்டும்.

மற்றதெல்லாம் வழக்கமாக சொல்லப்படும் விஷயங்கள்தான்.ஃப்ரெஷ் ஆன உணவு,சுத்தமான குடிநீர்,சத்தான் உணவு போன்றவை.மழைக்காலங்களில் பலரும் வழக்கமான உணவை விட்டு நொறுக்குத்

தீனிகளுக்கும்,எண்ணெய்யால் தயாரிக்கப்பட்ட தின் பண்டங்களுக்கும் முக்கியத்துவம் தருவதாக சொல்லப்படுகிறது.இதனாலேயே நிறைய பேருக்கு உடல் நலம் கெடும்.அடுத்து வரும் காலங்கள் மருத்துவமனைகளின் சீஸன் என்று சொல்வார்கள்.அதனுடைய பொருள் நமக்கு புரிந்தால் நல்லது.விழிப்புணர்வுடன் இருந்து வான்மழையை வரவேற்போம்.

வைட்டமின்கள் மீது ஏனிந்த மோகம்?

சீரான உடல் வளர்ச்சிக்கும்,சில நோய்களைத் தடுக்கவும் அவசியமானது வைட்டமின்கள்.பள்ளி பாடப் புத்தகங்களில் படித்திருப்பார்கள்.அதை வைத்தே இது உடலுக்கு ரொம்ப நல்லது என்று நினைப்பார்கள் போல் தெரிகிறது.தேவையில்லாமல் இம்மாத்திரைகளை கடைகளில் வாங்கி விழுங்கும் மோகம் அதிகரித்து வருகிறது.

உயிர்ச்சத்து மாத்திரைகள் அதன் தேவையை தாண்டி அதிக அளவில் விற்பனையாகிறது.மல்டி விட்டமின் பற்றிய

கம்பெனிகளின் விளம்பரமும் ஒரு காரணம்.வைட்டமின் இ பாலுணர்வை அதிகரிக்கும் என்ற மனோபாவம் பெரும்பாலான இளைஞர்களிடம் இருப்பதாக விற்பனை பிரதிநிதிகள் கூறுகிறார்கள்.இளமையை தக்கவைக்கும் என்ற எண்ணமும் இருக்கிறது.இதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

Image-www.en.wikipedia.org

அன்றாடம் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின்கள் போதுமானது என்பதே சரி.சில நாள்பட்ட வியாதிகளுக்கு (நீரிழிவு,இரத்த அழுத்தம் போன்றவை) மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.கிராமப்புற மருத்துவமனைகளில் இந்த மாத்திரைகள் அதிகம் பரிந்துரைக்கப்படுவதுண்டு.ஏழைகளுக்கு சத்துக்குறைவு சகஜம்.ஆனால் நகர்ப்புறத்தில் கடைகளில் கேட்டு வாங்கி உண்பவர்கள் வசதியானவர்கள்.

அளவுக்கு அதிகமான உயிர்ச்சத்து மாத்திரைகள் பெரிய அளவு உடல்நல பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும் .அதிக அளவு ஏ உயிர்ச்சத்து கல்லீரலை பாதிப்படையச்செய்கிறது.இது போன்ற சத்துக்கள் தோலில் சேமிக்கப்படுகின்றன.பல உயிர்ச்சத்துக்களின் அதிக அளவு

உடலில் சேரும்போது தோல் புற்று நோய்க்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்கின்றன ஆய்வுகள்.

வைட்டமின்களில் நீரில் கரைபவை,கொழுப்பில் கரைபவை என்று உண்டு.பி,சி போன்றவை நீரில் கரையும்.இவை அதிகமானால் சிறுநீர் மூலம் வெளியேறிவிடும்.இம்மாத்திரை சாப்பிட்ட பின் மஞ்சளாக வெளியேறுவது அதனால்தான்.கொழுப்பில் கரையும்வைட்டமின்கள்(ஏ,டி,இ,கே) அதிகமானால்தான் பிரச்சினை.நீரில் கரைபவற்றால் இல்லை என்று சொல்லி வந்தார்கள்.

நீரில் கரையும் உயிர்ச்சத்துக்களும் சிறுநீரக்க் கல்லை உருவாக்கும் என்கிறார்கள்.எனக்கு ஒரு முறை தோலில் ஏற்பட்ட ஒரு பிரச்சினைக்கு 500 மிகி வைட்டமின் சி

மாத்திரை தரப்பட்ட்து.இப்போது கிடைப்பதில்லை.தடை செய்யப்பட்டுவிட்ட்து.ஒரு நாளைக்கு இந்த அளவு மிக அதிகம்.இதன் அதிக அளவு வயிற்றுப்போக்கு உள்ளிட்ட தொந்தரவுகளை உருவாக்கும்.ஒரு நாளுக்கு 45 மிகி போதுமானது.

விளம்பரங்களை நம்பி நாமாக முடிவெடுப்பது தவறான போக்கு.இயற்கைக்கு மிஞ்சியது எதுவுமில்லை என்பதை உணரவேண்டும்.நமது உணவில் போதுமான அளவு பச்சைக்காய்கறிகள்,பழங்களை சேர்த்தாலே தேவையானது கிடைத்துவிடும்.

வயிற்றுப்போக்கை எப்படி சமாளிப்பது?

எப்போதாவது வயிற்றுப்போக்கு வருவது சாதாரணமான விஷயம்.அதிகமானவர்களை தாக்கும் நோயும் கூட! வளரும் நாடுகளில் அதிக மரணங்களுக்கு காரணமாயிருப்பது இதுதான்.உணவுப்பொருள்கள்,சுத்தம் அற்ற நீரினாலும் தான் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது.அதிகமாக மது அருந்துபவர்களுக்கு,ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் சகஜம்.சிலருக்கு பயணம் என்றாலே வயிறு பிரச்சினை செய்யும்.மாத்திரைகளின் பக்க விளைவாகவும்

வரலாம்.காலரா என்றாலும் வயிற்றுப்போக்குதான் அறிகுறி.

குடும்பத்திலோ,நமக்கோ வந்துவிட்டால் எப்படி சமாளிப்பது? அதிக நீர் இழப்பு ஏற்பட்டு உப்புகளை உடல் இழந்து உயிருக்கே உலை வைக்கலாம். சாதாரணமாக சரியாகப்போய்விடும் என்று இருப்பவர்கள் உண்டு.வீட்டு வைத்தியம் செய்து கொள்பவர்கள் இன்னொரு வகை.வயிற்றுப்போக்கின் போது கடைப்பிடிக்கவேண்டிய சில குறிப்புகளை கவனத்தில் வைத்துக்கொண்டால் நல்லது.

Image-www.en.wikipedia.org

நீர் இழப்பு அதிகம் இருக்கும் என்பதால் ஒரு நாளைக்கு பருகும் சராசரி அளவை விட அதிக நீர் அருந்தவேண்டும்.இழந்துவிட்ட உப்புகள்,வைட்டமின்கள்,ஆற்றலைப் பெற திரவ உணவு வகைகளை அதிகம் எடுப்பது நல்லது.ORS பவுடர் என்று

கடையில் விற்பார்கள்.பலர் இன்று முன்னெச்சரிக்கையாக வீட்டில் வைத்திருப்பதை பார்த்திருக்கிறேன்.இல்லாவிட்டால் இருக்கவே இருக்கிறது சர்க்கரை,உப்பு கரைசல்.தொடர்ந்து தாகம் எடுக்கும்போதெல்லாம் பருகி வர வேண்டும்.

நன்கு வேக வைக்கப்பட்ட ஜீரணிக்க எளிதான காய்கறிகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்,அரிசி உணவு,வாழைப்பழம்,உருளைக்கிழங்கு,பார்லி ஆகியவையும் பரிந்துரைக்கப்படும் உணவுகள்.உடல் இழந்து விட்ட தாதுக்களைப்பெற பழங்கள் சாப்பிடலாம்.மாம்பழம்,வாழைப்பழம்,போன்றவையும் காய்களில் காரட்,பூசணியும் சேர்க்கலாம்.அதிக சூடாகவோ,குளிர்ச்சியாகவோ உள்ள உணவுகளை தவிர்க்கவும்.மிக குறைவாக அடிக்கடி சாப்பிடவும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்.

- கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்,அதிக எண்ணெய்,வறுத்த,பொரித்த தவிர்க்கவும்.

- தக்காளி,ஆரஞ்சு,சாத்துக்குடி,பைனாப்பிள் போன்றவை அமிலத்தைத் தூண்டுபவை.இவற்றைத் தள்ளி வைப்பது நல்லது.

- சிலருக்கு பால் கூட ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகலாம்,தேநீர்,காபி போன்றவை வயிற்றுப்போக்கை மோசமாக்கும்,

- மிளகு,காரம் சேர்க்கப்பட்ட மசாலா நிறைந்த உணவுகள் ஆகாது.

- பீன்ஸ்,காலிபிளவர்,முட்டைக்கோஸ்,வெங்காயம் போன்றவை வாயுத்தொல்லையைத் தருபவை.ஆகவே சாப்பிடவேண்டாம்.

முடிந்தவரை உடனடியாக மருத்துவரை சந்திக்கவேண்டும்.சிலருக்கு ஆண்டிபயாடிக் தேவைப்படலாம்.மருத்துவர்கள் நேரமின்மை காரணமாக இதையெல்லாம் சொல்லிக்கொண்டிருக்க மாட்டார்கள்.நினைவில் வைப்பது உதவும்.

மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதுண்டா? உஷார்!

பல்வேறு பாக்டீரியா தொற்றால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு தரப்படுவது ஆண்டிபயாடிக் மாத்திரைகள்.சாதாரண சளிக்கும் கூட அடுத்த கட்ட தொற்றை தவிர்க்க இம்மாத்திரைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.நம்மில் ஒவ்வொருவரும் இந்த மாத்திரைகளை ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் விழுங்காமல் இருந்த்தில்லை.தலைப்பில் உஷார் என்று இருப்பது நாம் உஷாராக இருக்கவேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.அரசாங்கமும் செயலில் இறங்கிவிட்ட்து.

Image-www.pixabay.com

போதுமான அளவு நமக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் மாத்திரைகளை சாப்பிடாமல் போவது பற்றி ஏற்கனவே ஒரு பதிவில் சொல்லியிருக்கிறேன்.ஆண்டிபயாடிக் மாத்திரைகள் கிட்ட்த்தட்ட கத்தி மாதிரி.சரியாக பயன்படுத்தாவிட்டால் நம்மையும் பதம் பார்த்துவிடும்.ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு

இத்தனை நாட்கள்,அளவு என்று கணக்கிருக்கிறது.முழுமையான அளவு எடுக்காமல் போனால் குறிப்பிட்ட மாத்திரைகளுக்கு கிருமிகள் பழகிவிடுகின்றன.

உதாரணமாக பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் அல்சருக்கு பதினைந்து நாட்கள் அமாக்ஸிலின் மாத்திரைகள் சாப்பிடவேண்டும் என்று வைத்துக்கொள்வோம்.நான்கு நாட்கள் சாப்பிட்டுவிட்டு நிறுத்திக்கொண்டால் அமாக்ஸிலினை எதிர்த்து கிருமிகள் வாழப்பழகிவிடும்.இதை drug resistance என்பார்கள்.இதுதான் இன்று இந்தியாவில் பெரும்பிரச்சினையாக மாறியிருக்கிறது.

குறிப்பிட்ட ஆண்டிபயாடிக் வேலை செய்யாமல் போனால் அதைவிட வீரியமான வேறொன்றுக்கு மாறவேண்டும்.தவறாக பயன்படுத்தினால் வீரிய மருந்துக்கும்

இதேகதிதான்.இப்படியே போனால் பெரும் சிக்கல்.பழகிவிட்ட கிருமிகள் இன்னொருவருக்கு பரவினாலும் அவருக்கும் குறிப்பிட்ட மருந்து வேலை செய்யாது.

காச நோய் பாக்டீரியாவால் பரவும் நோய்.ஆறுமாதம் மருந்து சாப்பிட வேண்டும்..கொஞ்சம் அறிகுறி குறைந்தவுடன் பலர் இடையில் நிறுத்தி விடுவதால் நோய் குணமாகாமல் மீண்டும் இருமல் ஆரம்பித்துவிடும்.முன்பு கொடுத்த மருந்தை திரும்ப ஆரம்பித்தால் மருந்து வேலை செய்யாமல் நோய் அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. இதற்கு இரண்டு வருடம் மாத்திரைகள் சாப்பிடவேண்டும்.

ஒரு காசநோயாளி பதினைந்து பேருக்கு பரப்பிவிடுகிறார்.வீரியமடைந்த கிருமிகளை பரப்பும்போது இனி காசநோய்க்கு ஆறுமாத ம்ருந்து என்பது இரண்டு

வருடமாகிவிடும்.இதே போல பல நோய்களுக்கும் ஏற்பட்டால் மனித குலத்துக்கே பெரும் அச்சுறுத்தலாகி விடும்.நமக்கு இந்த விஷயத்தில் போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லை.விபரீதம் புரியாமல் மருந்துக்கடைகளும் நேரடியாக மாத்திரைகளை இஷ்டத்திற்கு விற்பனை செய்கிறார்கள்.

மத்திய அரசு இப்போது சட்டத்திருத்தம் மேற்கொள்ள முடிவு செய்துள்ளது.அதனபடி சில குறிப்ப்ட்ட மருந்துகள் நேரடியாக மருத்துவமனைகளுக்கு மட்டுமே வழங்க வேண்டும்.மருத்துவர்கள் இரண்டு வகை பரிந்துரை சீட்டுகளை கொடுப்பார்கள்.ஒன்றை மருந்துக் கடைகள் ஓராண்டுவரை பாதுகாக்க வேண்டும்.

வழக்கம்போல மருந்துக்கடைகள் விற்பனை படுத்துவிடும் என்று அலறுகிறார்கள். விளைவுகளை விடவும் அவர்கள்

பணம் சம்பாதிப்பதே முக்கியம்.காலாவதியான மருந்தால் ஆபத்து என்றாலும் அவர்களுக்கு வருவாய் முக்கியம்.நமக்குத்தான் இவ்விஷயத்தில் விழிப்புணர்வு அவசியம்.

உங்களுக்கு ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கிறதா?

சளி பிடித்ததோ சனி பிடித்ததோ என்று சொல்வார்கள்.இரண்டும் அவ்வளவு சீக்கிரம் நம்மை விட்டுப்போகாது என்பது நிஜம்.சனி நீண்ட காலம் ஒரு ராசியில் இருக்கும் கிரகம்.ஜலதோஷமும்,மருந்து சாப்பிட்டால் ஒரு வாரத்திலும் மருந்து சாப்பிடாவிட்டால் ஏழு நாட்களிலும் குணமாகும் என்பார்கள்.இது ஒரு வகை வைரஸ் தொற்று.(ரினோ வைரஸ்).பல்வேறு வைரஸ் நோய்களுக்கு

மருந்து இல்லாத்து போலவே சளிக்கும் மருந்து கிடையாது.தலைவலி,சோர்வு,மூக்கில் ஒழுகுதல்,தொண்டையில் புண் ,தும்மல் போன்றவை இருக்கும்.தலைவலி போன்ற அறிகுறிகளை குறைக்க பாரசிட்டமால்,மூக்கில் ஒழுக ஆண்டி ஹிஸ்டமின் மாத்திரைகளும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.போதுமான ஒய்வும்,திரவ ஆகாரங்களும் அதிகம் எடுக்க வேண்டும் என்று சொல்வார்கள்.

சோர்வாக இருக்கிறதா?

சில நேரங்களில் சோர்வாக இருக்கிறது.இரவு நல்ல தூக்கம் இல்லாவிட்டால் கூட சோர்வு ஏற்படும்.கடுமையான உடல் உழைப்பு,அலைச்சலுக்கு பின்பு சோர்வு வர வாய்ப்பிருக்கிறது.உடல் நலக்குறைபாடுகளில் இப்படி இருக்கலாம்.ஆனால் தொடர்ந்து உடல் சோர்வு,மூச்சு வாங்குதல்,தோல் வெளுத்து காணப்படுதல் போன்றவை இருந்தால் ரத்த சோகையாக இருக்கலாம்.இந்தியாவில் பெரும்பாலான பெண்கள் இப்பிரச்சினைக்கு ஆளாகி சிரமப்

படுகிறார்கள்.பிரசவம் தொடர்பான சிக்கல்களுக்கு ரத்த சோகை முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

சுவாசித்தல் பணியில் பங்கேற்பது

ஹீமோகுளோபின்.ஆக்ஸிஜனை உடல் உறுப்புகளுக்கு கொண்டு சேர்ப்பதும்,கழிவை கொண்டுவருவதும் இதன் முக்கிய பணி.ஹீமோகுளோபின் குறைவையே ரத்தசோகை என்கிறோம்.உடல் இயக்கம் சீராக நடைபெறாமல் பல்வேறு பிரச்சினைகளை உண்டாக்கி விடுகிறது.ஆண்களுக்கு 13.5 கிராமிற்கு மேலும்,பெண்களுக்கு 11.5 கிராமிற்கு மேலும் இருப்பது ஆரோக்கியமானது.ஆனால் பலருக்கு குறைவாகவே இருக்கிறது.குறிப்பாக பெண்களில் கர்ப்பிணித்தாய்மார்களுக்கும் கூட 10க்கு கீழ்தான் இருக்கிறது.

Image-wwwflickr.com

பரம்பரை உள்ளிட்ட காரணங்கள் இருந்தாலும் சத்துக்குறைவு ஒரு முக்கிய காரணம்.இரும்புச்சத்து குறைபாடு,பி வைட்டமின் குறைபாடு போன்றவையே ரத்த சோகைக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இந்தியாவில் சாதாரணமாக காணப்படும்

பிரச்சினை.கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு மட்டும் இரும்புச்சத்து,வைட்டமின் மாத்திரைகள் வழங்கப்படுகிறது.மற்றவர்கள் இதைப்பற்றி தெரியாமலேயே இருந்துவிடுகிறார்கள்.அடிக்கடி சோர்ந்து போவதும்,உணவு காரணமாக கொஞ்சம் ஹீமோகுளோபின் கூடியதும் ஆறுதலாக உணர்வார்கள்.

விழிப்புணர்வு இல்லாத நிலையே பெரும்பிரச்சினையாக இருக்கிறது.சரிவிகித உணவு இல்லாமல் இருப்பது நம்மிடையே சாதாரணம்.உணவை தேர்ந்தெடுக்க தெரியாமல் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகிறார்கள்.இக்குறைபாட்டுக்கு ரத்தப்பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.பலருக்கு இப்படி குறைபாடு இருப்பதே தெரியாது.இரும்புச்சத்தின் ,,வைட்டமின்களின் அவசியம் தெரிந்தவர்கள்,எந்தெந்த

உணவு வகைகளில் இருக்கிறது என்று தெரிந்தவர்கள் மிகவும் குறைவு.தெரிந்தவர்கள் உணவு தயார் செய்யும் நபராக இருப்பதில்லை.

கிடைக்கும் உணவை சாப்பிடும் பழக்கம்தான் நமக்கு உண்டு.அதிக சதவீத வறுமையும்,சத்துக்குறைவும் இன்னும் இந்தியாவில் பிரச்சினையாக இருக்கிறது.பெண்களின் கல்வியறிவு,ஊட்டச்சத்து பற்றிய அறிவும் குறைவாக இருக்கிறது.தனக்கு இப்படி ஒரு குறைபாடு இருக்கிறது என்பதே பலர் அறிவதில்லை.நல்ல உடல்நலத்திற்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு போதுமான அளவு இருக்க வேண்டும்.நாள்தோறும் உணவு,சமையல் பட்டியலில் இரும்புச்சத்து,ஃபோலிக் அமிலம்,வைட்டமின் போன்றவை நிறைந்திருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பேரீச்சம்பழம்,வெல்லம்,இறைச்சி,கம்பு போன்ற தானியங்கள்,பச்சை காய்கறிகள்,கீரைகளில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது.சரியாக உடலில் சேர அஸ்கார்பிக் அமிலம் கொண்ட (விட்டமின் சி) உணவுப்பொருள்களையும் சாப்பிடவேண்டும்.எலுமிச்சை,நெல்லி,ஆரஞ்சு ,கொய்யா போன்றவை.சைவ உணவுப் பழக்கம் உடையவர்ளுக்கு விட்டமின் பி12 பற்றாக்குறை ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. இவர்கள் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.ஆறு மாதம் ஒருமுறையாவது குடல்புழுக்களை அகற்ற சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.உணவு உண்டபின் ஒரு மணிநேரம் வரை காபி,தேநீர் அருந்துவது தவிர்க்க வேண்டும்.இவை இரும்புச்சத்து உள்ளிட்டவற்றை உடலில் சேர்வதை தடுக்கின்றன.

முடி கொட்டுகிறதா?

எப்போதோ படித்த நகைச்சுவை."எங்கப்பாவுக்கு முடி வெட்ட நூறு ரூபா வாங்கினாங்கடா!" " ஆமாம் ,ஒவ்வொரு முடியா தேடி வெட்டுறது கஷடமில்லையா? முடி கொட்டுவது அதிகரித்துவிட்டது என்பதை தோல் சிகிச்சை நிபுணர்கள் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.முடி வெட்டுபவர் ஒருவர் சொன்னார்,"தலையில முடியே இருக்கமாட்டேங்குது சார்,கையில புடிச்சா நாலுமுடிதான் கிடைக்குது". ஆனால் இது வழுக்கைத்தலை இல்லை.

Image-www.flickr.com

வழுக்கை என்பது பெரும்பாலும் பரம்பரையாக வரும் விஷயம்.முடியின் அடர்த்தி குறைந்து வருவதற்கான காரணங்களில் இன்றைய வாழ்க்கைமுறைக்கு பங்கு அதிகம்.தினமும் குறிப்பிட்ட அளவு முடி கொட்டி வளர்ந்து கொண்டிருப்பது அதன் இயல்பு.ஆனால் விளம்பரங்களில்

வருவது போன்று சிலருக்கு சீப்பு முழுக்க ஒட்டிக்கொண்டு வரும்.முதல் காரணமாக மன நலத்தைச் சொல்லலாம்.

இன்று அதிகரித்து வரும் மன அழுத்தம் உடல் நலத்தை சிதைத்து வருகிறது.உடல் நலமும் மன நலமும் கெட்டால் தோலை அதிகம் பாதிப்பதால் முடி கொட்டுகிறது.அன்றாடம் நேரும் மனதுக்கு பிடிக்காத சூழ்நிலைகள் மனதிலும்,உடலிலும் பெரும் தாக்குதலை தொடுக்கிறது.ஹார்மோன்களில் பெரும் மாறுபாட்டை கொண்டு வருகிறது.ஏதேதோ நெருக்கடிகளால் சரியாகத் தூங்க முடியாத இரவுகளுக்கு அடுத்த நாள்களில் அதிகம் முடி கொட்டுவதை நீங்கள் பார்க்க முடியும்.

அடுத்ததாக அவரவர் முடிக்கு ஏற்ப ஷாம்புகளை உபயோகிப்பது.மருத்துவர் பரிந்துரையாக இருந்தால் நல்லது.அடிக்கடி ஷாம்புவை மாற்றுவதும்,நாம்

பயன்படுத்துவது அப்போதைக்கு இல்லாவிட்டால் ஏதோவொன்றை வாங்கி பயன்படுத்துவதும் முடியின் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கும்.பொடுகுத்தொல்லை அதிகம் இருந்தாலும் முடி உதிரும்.இவற்றைப் போக்க நல்ல மருந்துகள் இருக்கின்றன.சில மருந்துகளும் முடியை பாதிக்கும்.

ஹார்மோன் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு முடி கொட்டுவது இயல்பு.இதெல்லாம் மருத்துவக் காரணங்கள்.நம்முடைய தவறுகளால் முடியை இழப்பது என்பது போதுமான வைட்டமின்கள்,தாதுக்கள்,புரதங்கள் சேர்க்காத நிலையில் ஏற்படும்.உயிர்ச்சத்து அதிகமுடைய பழங்கள்,காய்கறிகளை சேர்ப்பது,போதுமான அளவு நீர் அருந்துவது,எட்டுமணி நேர தூக்கம் போன்றவை முடிக்கு மட்டுமல்லாமல் ஒட்டு மொத்த

ஆரோக்கியத்தை காக்கும்.

இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை முடி கொட்டுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.போதுமான அளவு ஹீமோகுளோபின் இல்லாவிட்டால் உடல்நலம் கடுமையாக பாதிக்கப்படும்.பேரீச்சம்பழம்,அசைவ உணவுகள்,வெல்லம்,முருங்கைக்கீரை போன்றவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகம் இருக்கிறது.

இச்சத்து உடலில் சேர உணவு உண்ட ஒருமணி நேரத்திற்காவது காபி,தேநீர் தவிர்க்கலாம்.எலுமிச்சை,நெல்லி,ஆரஞ்சு போன்ற சி வைட்டமின் கொண்டவை இரும்புச்சத்து உடலில் கிரகிக்க அவசியம்.

மூடி வைத்து மூடி வைத்து மோசம் போகும் மனிதர்கள்.

அந்த பெண்ணுக்கு சுமார் இருபது வயதுதான் இருக்கும்.ஓரளவேனும் படித்திருக்கவேண்டும்.மருந்துக்கடையில் சென்று அவர் மாத்திரை கேட்கிறார்.(இதைப்பற்றி ஏற்கனவே சொல்லப்பட்டுவிட்ட்து.இதுவே அபாயகரமான போக்கு) '.புண்ணுக்கு மருந்து கொடுங்கள்!" என்று கேட்டவுடன் கடையில் இருந்தவர் " யாருக்கு? என்று விசாரிக்கிறார்.பெண்

மாற்றி மாற்றி ஏதேதோ சொல்ல கர்ப்பிணியாக இருக்கிறாரே என்று யோசித்து கடையில் இருந்த பெண் பணியாளரை விட்டு அவரை விசாரிக்கச் செய்த்தில் ,புண் இருப்பது அவருக்குத்தான் என்பதும் ,பிறப்புறுப்பில் இருப்பதும் தெரிய வந்திருக்கிறது.

கடையில் இருந்தவர்கள் உண்மையில் அதிர்ச்சியாகி பெண்ணுக்கு விளக்கியிருக்கிறார்கள்.(கொஞ்சம் மனசு உள்ளவர்களாக இருந்த்தால்) அவர் கர்ப்பிணியாக இருப்பதால் முறையாக மருத்துவரை பார்ப்பதே நல்லது என்று அனுப்பிவிட்டார்கள்.கர்ப்பிணி என்பதால் பெரும்பாலான ஆண்டிபயாடிக் மாத்திரைகள் கூட தரக்கூடாது.தெரியாமல் தந்துவிட்டால் பின்விளைவுகள் மோசமாக இருக்கும்.

மேற்கண்ட விஷயம் பற்றி மருத்துவர் ஒருவர் கூறியது,

Image-www.flickr.com

பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் புண்கள் அநேகமாக பால்வினை நோயாக இருக்கலாம்.இதில் மூன்று,நான்கு வகை இருக்கிறது.சிபிலிஸ் என்ற நோயில் முதலில் புண் ஏற்படும்,மருந்து செய்யாவிட்டாலும் சில நாட்களில் தானாகவே குணமாகிவிடும்.ஓரிரு மாதங்களில் உடலில்

அம்மை போன்ற கொப்புளங்கள் சிறியதாக தோன்றும்.அப்போதும் மருத்துவரிடம் போகமாட்டார்கள்.அதுவும் தானாகவே சரியாகி விடும்.ஆனால் உள்ளிருக்கும் நோய் பல ஆண்டுகளுக்கு பிறகு முடி கொட்டுவதிலிருந்து துவங்கி உடலின் இதயம்,சிறுநீரகம் உள்பட எல்லாஉறுப்புகளையும் பாதிக்கும்.

கர்ப்பிணி பெண் என்பதால் இன்னொரு பிரச்சினை,குழந்தைக்கும் பரவும்,குழந்தை இறந்து பிறப்பது,அபார்ஷன் போன்ற வாய்ப்புக்களும் அதிகம்.பெரும்பாலும் கர்ப்பமாக இருந்து மருத்துவமனை சென்றாலே இதற்கான பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டுவிடும்.பலர் இன்னும் வீட்டில் பிரசவம் பார்த்துக்கொள்ளும் நிலை தொடர்கிறது.உரிய நேரத்தில்

மருத்துவ சிகிச்சையும் எடுப்பதில்லை என்றார்.

இந்தியா பெண்கள் வாழத்தகுதியில்லாத நாடு (நான்காம் இடமாம்) என்று அறிவித்திருக்கிறார்களே அதற்கும்,இந்த மாதிரி அணுகுமுறைகளுக்கும் தொடர்பிருக்கிறதா? ஆம்.பிறப்புறுப்பில் புண் இருப்பதாக சொன்னால் அந்த பெண்ணை வீட்டில் இருப்பவர்கள் சந்தேக கண் கொண்டு பார்க்க வாய்ப்பிருக்கிறது.கணவனால் வந்திருந்தாலும் முதலில் இவராக பேச முடியாது.

ஆண்கள் இப்படிப்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்படும்போது மருத்துவர் சொன்னது போல மூடிவைத்து பெரிதாக்கிக் கொள்கிறார்கள் அல்லது அவர்கள் மட்டும் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள்.மனைவியிடம் கூறினால் ”எப்படி ஏற்பட்ட்து?” என்ற கேள்வி வரும் என்பதால் தவிர்த்து விடுவார்கள்.இது

இன்னொரு முட்டாள்தனம்.இவர் நோய் தெரியும் முன்பே மனைவிக்கும் தொற்ற வைத்துவிட்டு இருப்பார்.இவர் மட்டும் குணப்படுத்திக்கொண்டாலும் மனைவியிடம் இருந்து மீண்டும் தொற்றும்.

1

நூலாசிரியர்

நூலாசிரியர் சண்முகவேல் தர்மபுரி மாவட்டத்தைச்

சார்ந்தவர்.ஆடு,மாடு,வேளாண்மை,பாரம்பரிய உணவுகள்

என்று இயற்கையுடன் இணைந்த குடும்பத்தில்

பிறந்தவர்.தற்போது கிருஷ்ணகிரியில் வசிக்கிறார்.நண்பர்களுடன் சேர்ந்து உள்ளூர்ப் பத்திரிகைகளை வெளியிட்ட அனுபவம் உண்டு.தர்மபுரி செய்திகள்,தகடூர்முரசு,மூலதனம் போன்ற பத்திரிகைகளில் பங்கு கொண்டிருந்தார்.நுகர்வோர் உரிமை இயக்கங்களில் பணியாற்றியிருக்கிறார்.2010 ம் ஆண்டு தொடங்கி wwwcounselforany.blogspot.com என்ற வலைப்பதிவில் எழுதிவருகிறார்.வலைப்பதிவில் அவ்வப்போது உடல்நலம் குறித்த பதிவுகளின் தொகுப்பே இந்த மென்நூல்.

தொடர்புக்கு-krishnan.shanmugavel8@gmail.com

அலைபேசி-8012503883