



நலவாழ்வு nalavalvu

வழி 26
2024
CHF 8.-

உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கோர் வழிகாட்டி
Ihr Wegweiser für ein gesundes Leben
Votre guide pour une vie en bonne santé



Medien
Domänenstrasse 4
9008 St. Gallen
info@nalavalvu.ch

NALAVALVU | Domänenstrasse 4 9008 St.Gallen| info@nalavalvu.ch | www.nalavalvu.ch

0041 (0)78 238 03 10  nalavalvu  nalavalvu

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org / govtanaham.org



நலவாழ்வு nalavalvu

வெளியீட்டாளர்

நலவாழ்வு ஒன்றியம்

சுவிஸ் தமிழ் மருத்துவத்துறை
நிபுணர்களின் ஒருங்கமைப்பு

ஒரு புத்தகத்திற்கான விலை
CHF 8.-

ஆசிரியர்

திருமதி **மிதிலா தயாளலிங்கம்**, BA

நிபுணர்கள் குழு

வைத்தியர் **அருணி வேலழகன்**

வைத்தியர் **விஜயதீபன் பாலசுப்ரமணியம்**

வைத்தியர் **இராஜ்மேனன் இராஜசேகரன்**

வைத்தியர் **இளங்கோ ஏரம்பழூர்த்தி**, D.A.M

வைத்தியர் **காந்தரூபன் பாலசுப்ரமணியம்**

திருமதி **விஜயகுமாரி மகேந்திரன்**

தமிழ்மொழி மேற்பார்வை

திருமதி **நிர்மலாதேவி பரராஜசேகரம்**, MA

தமிழ்மொழி ஆசிரியை

தொழில்நுட்ப உதவி

அந்தோனி நீக்கிலாப்பிள்ளை

தொடர்புகளிற்கு

தபால்

NALAVALVU
Domänenstrasse 4
9008 St.Gallen
Switzerland

தொலைபேசி

0041 (0)78 238 03 10

மின்னஞ்சல்

info@nalavalvu.ch

இணையத்தளம்

www.nalavalvu.ch

வங்கித்தொடர்பு

Aargauische Kantonalbank
5001 Aarau

கணக்கிலக்கம்

IBAN: CH81 0076 1042 0348 7699 6
BIC: KBAGCH2
CHF 0420.3487.6996

Herausgeber

Nalavalvu Verein

Netzwerk tamilischer Fachpersonen
im schweizerischen Gesundheitswesen

Einzelheftpreis

CHF 8.—

Chefredaktionerin

Mithila Thayalalingam, BA

Experten team

Dr. Aruni Velalakan

Dr. Vijayatheepan Balasubramaniam (MD)

Dr. Rajmenan Rajasekaran (MD)

Dr. Elango Erambamoorthy, D.A.M

Dr Kantharupan Balasubramaniam

Vijayakumary Mahendran

Korrektorat

Nirmaladevi Pararajasekaram, M.A.

Lehrerin für Heimatliche Sprache und Kultur

Technischer Support

Antony Nicholapillai

Kontaktangaben

Postadresse

NALAVALVU
Domänenstrasse 4
9008 St.Gallen
Switzerland

Telefon

0041 (0)78 238 03 10

E-Mail

info@nalavalvu.ch

Webseite

www.nalavalvu.ch

Bankangaben

Aargauische Kantonalbank
5001 Aarau

Kontonummer

IBAN: CH81 0076 1042 0348 7699 6
BIC: KBAGCH2
CHF 0420.3487.6996



திரு.ஜெயகுமார் துரைராஜா
தலைவர்

JEYAKUMAR THURAIRAJAH
Founder / President



வைத்தியர் இராஜ்மேனன் இராஜசேகரன்
பொருளாளர்

DR. RAJMENAN RAJASEKARAN (MD)
Kassier



வைத்தியர் அருணி வேலழகன்
உபதலைவி

DR. ARUNI VELALAKAN
Vizepräsidentin



வைத்தியர் விஜயதீபன் பாலசுப்ரமணியம்
செயலாளர்

DR. VIJAYATHEEPAN BALASUBRAMANIAM (MD)
Sekretät



திரு.இளங்கோ ஏரம்பமூர்த்தி
உபசெயலாளர் / சித்த - ஆயுள்வேத வைத்தியர்

ELANGO ERAMBAMOORTHY D. A. M
Stv Sekretät / Autor
Naturarzt für Siddhamedizin und Ayurveda



வைத்தியர் காந்தரூபன் பாலசுப்ரமணியம்
தரம் / மேம்பாடு

DR KANTHARUPAN BALASUBRAMANIAM
Qualität / Entwicklung



அந்தோனி நீக்கிலாப்பிள்ளை
தகவல் தொழில்நுட்ப உதவி / ஒருங்கிணைப்பு

ANTONY NICHOLAPILLAI
IT Support / Coordination

ஆசிரியரிடமிருந்து...



நலவாழ்வின் வாசக நெஞ்சங்களிற்கு அன்பான வணக்கம்! நலம் தானே?

நலவாழ்வு என்ற உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வின் வழிகாட்டி தனது 26 ஆவது இதழுடன் 16 ஆவது ஆண்டில் உங்கள் கைகளைப் பற்றுகின்றது என்பதையிட்டு மகிழ்வடை கின்றோம்.

கடந்து வந்த ஆண்டுகளில் நாம் சமூகத்தில் ஏதும் காத்திரமான பணிகளை செய்திருக்கின்றோமா என்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது எமது பணியினை அடிக்கோடிடுவதாக அமையும் என்று கருதுகின்றோம்.

ஒரு சஞ்சிகையால் சமூகத்தில் என்ன மாற்றத்தை கொண்டு வந்துவிட முடியும் என்று சிலர் சிந்திக்கலாம். ஆனாலும் எழுத்தாலும் சொல்லாலும் சாதிக்க முடியாதது உலகில் ஒன்றுமில்லை என்பது வரலாறு.

இவ் இதழை வாசிக்கும் எல்லோரும் பயன் பெறுவார்கள் என்று நம்புகின்றோம்.

சமூகத்தில் ஒரு நல்ல கருத்து விதைக்கப் பட்டால் காட்டு தீ போல் பரவும் சக்தி அதற்குண்டு என்பது உண்மை.

நலவாழ்வின் பாரிய பணியும் அதுவே யாகும். இதிலிருந்து ஒரு சிலராவது பயன் பெற்று தன் வாழ்வை ஆரோக்கியமாக மாற்றிக் கொண்டால் எமது நோக்கத்தின் பாதை சரியானதே.

சஞ்சிகை மட்டுமின்றி மருத்துவ துறையில் மக்களை விழிப்பூட்டும் நேரடி கருத்தரங்கு

கள், இதுவரை இணையவழியூடாக ஐம்பதிற்கு மேற்பட்ட மருத்துவக் கலந்துரையாடல்கள் நடைபெற்றுள்ளன.

இது மாதம் ஒரு முறை என்ற முறையில் தொடர்ந்து கொண்டேயுள்ளது.

மற்றும் தனிப்பட்ட ரீதியாக, நலவாழ்வை அணுகிவருவோருக்கு அந்த அந்த துறை நிபுணத்துவம் கொண்ட மருத்துவர்களால் ஆலோசனைகள், சிகிச்சை உதவிகள் மற்றும் தாய கத்தில் நீண்ட நாள் மருத்துவ உதவி தேவைப்படுபவர்களிற்கு அங்குள்ள மருத்துவ நிபுணர்களுடன் இணைந்து சிகிச்சைகளிற்கு உதவுதல் என்று நலவாழ்வின் பணி நீர்கின்றது.

இன்றை சமூகம் பல்வேறு வழிகளில் மாசடைந்தும் நலிவடைந்தும் சமூக நீதிகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து நீண்ட தூரம் விலகிப்போவதை நாம் அறிவோம்.

ஆதலினால் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் குடும்பமும் தனக்குதானே நல் வழிகாட்டியாக அமைய வேண்டும்.

அந்த வழிகாட்டியின் உசாத்துணையாக நலவாழ்வு குழுமத்தினர் உங்களுடன் இருக்கின்றனர்.

எம் இனிய வாசகர்களே

புலம்பெயர் சமூகத்தின் இளைய தலை முறை பிள்ளைகளை நலவாழ்வுடன் இணைந்து பணியாற்ற அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

நாங்கள் முன்பு குறிப்பிட்டது போல் நோயும் நோய்க்கான தீர்வும் அதற்காக மருத்துவ கட்டுரை எழுவது மட்டுமன்றி,

நலவாழ்வு என்பது எமது சமூகம் சார்ந்த பணிகளின் கூட்டுவேலையாதலால், மருத்துவதுறை மட்டுமன்றி நீங்கள் எந்த துறை சார்ந்தவர்களாக இருந்தாலும் ஆர்வமுள்ளவர்கள் நலவாழ்வுடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.

அத்தோடு இந்நாட்டில் உயர்கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் கல்வி ஆய்வுக்காக எழுதும் கட்டுரைகளை தமிழில் பிரசுரிப்பதற்கு நலவாழ்வு தளம் உதவுகின்றது.

நீங்களும் உங்கள் கட்டுரைகளை அனுப்பி வைப்புகள்.

இதழின் உள்ளே எமது தொலைபேசி மற்றும் இணையத்தள முகவரிகள் உள்ளன.

இச் சஞ்சிகையை நீங்கள் வாசிப்பதுடன் மட்டும் நின்று விடாது உங்கள் உறவுகளிற்கும் அறிமுகப்படுத்தி தமிழ் சமூகத்தின் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டிற்கு தங்களால் இயன்ற

பணியை ஆற்றுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

“உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கோர் வழிகாட்டி” நலவாழ்வு

நன்றி
மிதிலா தயாளலிங்கம் B.A
பிரதம ஆசிரியர்.



தமிழில் உங்களுக்கான பராமரிப்பு உதவிகள் !

எமது சேவைகள்:

- அடிப்படை பராமரிப்பு
- துணை மற்றும் கவனிப்பு உதவிகள்
- மருத்துவப் பராமரிப்புகள்
- இல்லப் பராமரிப்புகள்
- சிசிச்சையற்றதருவாயில் ஆதரவுப் பராமரிப்புகள்
- ஊதியத்துடன் உங்கள் உறவுகளை நீங்களே பராமரித்தல்

இவ்வாறு மேலும் பல சேவைகள்...

காரியாலய நேரம்
Montag - Freitag
08:00 - 17:00

எமது QR

Spitex Xundheit Plus

தலைமையகம்	Zürich மாநில காரியாலயம்
Zürcherstrasse 25	Birmensdorferstrasse 360
8730 Uznach	8055 Zürich
☎ 055 290 25 25,	044 202 05 25,
079 901 25 25	079 904 25 25

மேலும் பல Swiss இன் பிரதான மாநிலங்களில் எமது சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றது.

✉ info@spitexxundheitplus.ch
🌐 www.spitexxundheitplus.ch





ஊதியத்துடன் உங்கள் உறவுகளை நீங்களே பராமரிக்கலாம்!!!

வயோதிபம் மற்றும், உடல் நலக்குறைபாடுகள் காரணமாக உங்கள் உறவுகள் உங்கள் வீட்டிலேயே வாழக்கூடும்.

கவலை வேண்டாம், அத்தகைய சூழ்நிலைகளில் உங்களிற்கான ஊதிய கொடுப்பனவுடன் உங்கள் உறவுகளை நீங்களே பராமரிப்பதற்கு நாம் வழியமைத்துத்தருகின்றோம்.

ஊதியம்: 1 மணித்தியாளத்திற்கு 35 CHF இல் இருந்து உடனே எம்மை தொடர்புகொள்ளுங்கள்

எமது QR

காரியாலய நேரம்
Montag - Freitag
08:00 - 17:00

Spitex Xundheit Plus

தலைமையகம்	Zürich மாநில காரியாலயம்
Zürcherstrasse 25	Birmensdorferstrasse 360
8730 Uznach	8055 Zürich
☎ 055 290 25 25,	044 202 05 25,
079 901 25 25	079 904 25 25

மேலும் பல Swiss இன் பிரதான மாநிலங்களில் எமது சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றது.

✉ info@spitexxundheitplus.ch
🌐 www.spitexxundheitplus.ch



நலவாழ்வு உள்ளே... Nalavalvu Inhalt



நீரிழிவு நோய் **07**
என்றால் என்ன?



17
கோபமும் அதன் வாழ்வியல் மாற்றமும்
சினத்தைக் காத்தல்
வாழ்வை மேன்மைப்படுத்தும்



13
வெந்தயம் - நாட்டு மருந்துக்கடை
கு.சிவராமன் - சித்த மருத்துவர் உணவே மருந்து,
சித்த மருத்துவம், நாட்டு வைத்தியம்



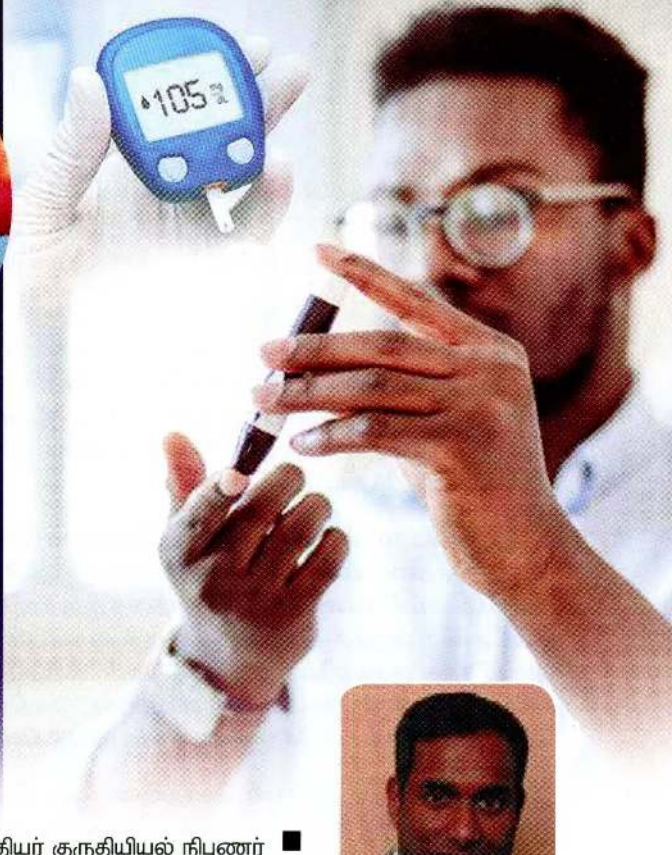
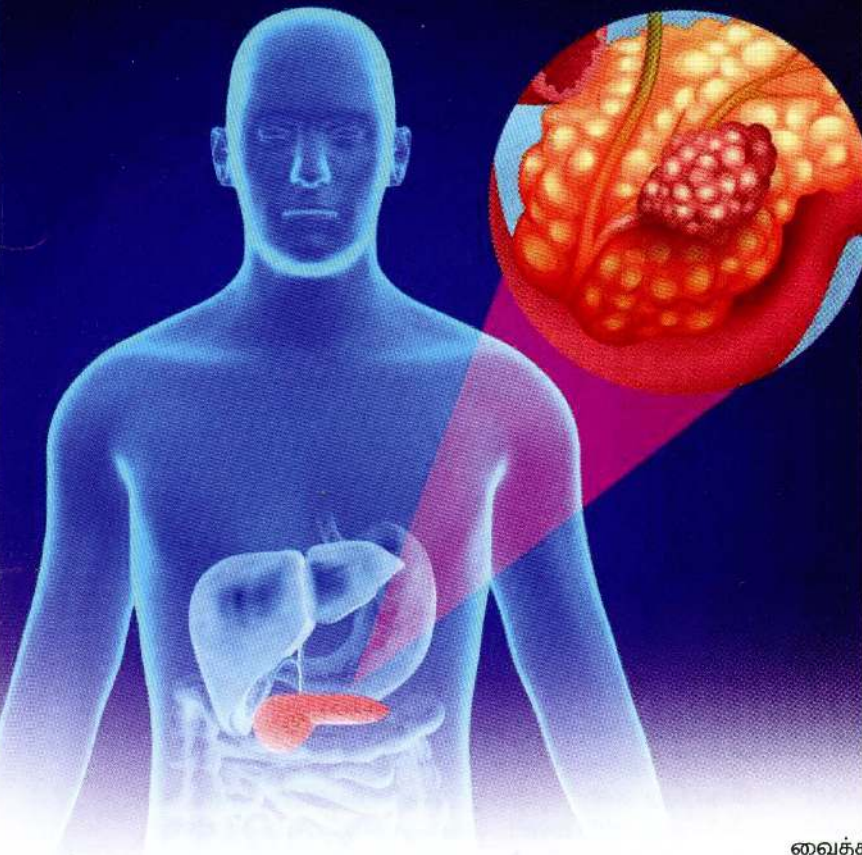
19
வழி தெரியாத வலி
(Fibromyalgia)



15
உன் கண்ணில்
நீர் வழிந்தால்



25
மருத்துவத்தில் செயற்கை
நுண்ணறிவு (AI)



வைத்தியர் குருதியியல் நிபுணர்
பாலசுப்ரமணியம் காந்தராபன்

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு என்பது ஒரு நாள்பட்ட வளர்சிதை மாற்ற நோயாகும் (chronic metabolic disease) இது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து இருப்பதால் அறியப்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயில் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன: வகை 1 நீரிழிவு மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு. சிகிச்சை அளிக்கப்படாத அல்லது சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோய் இதயப் பிணிகள், சிறு நீரக பாதிப்பு, பார்வைக் கோளாறுகள் மற்றும் நரம்பு பாதிப்பு போன்ற நீண்ட கால சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். நீரிழிவு நோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது மற்றும் சரியான சிகிச்சை திட்டத்தை மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பது முக்கியம்.

2. வகை 1 நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

வகை 1 நீரிழிவு நோயில், கணையம் போதுமான இன்சலின் உற்பத்தி செய்யாது, இன்சலின் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும். இந்த வகை நீரிழிவு நோய் பொதுவாக குழந்தை பருவத்தில் அல்லது இளமை பருவத்தில் ஏற்படுகிறது. இதனால் வாழ்நாள் முழுவதும் இன்சலின் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

வகை 2 நீரிழிவு நோயில், உடல் போதுமான இன்சலினை உற்பத்தி செய்யாது அல்லது உடல் செல்கள் இன்சலினுக்கு சரியாக பதிலளிக்காது. இந்த வகை பெரும்பாலும் இளமைப் பருவத்தில் உருவாகிறது மற்றும் பெரும்பாலும் உடல் பருமன், ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் உடற் பயிற்சியின்மை போன்ற காரணிகளுடன் தொடர்புடையது. சிகிச்சையானது ஆரோக்கியமான உணவு,

வழக்கமான உடல் செயல்பாடு, வாய்வழி மருந்துகள் மற்றும் சிலசந்தர்ப்பங்களில், இன்சலின் ஆகியவற்றின் கலவையை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்.

3. நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோய் பொதுவாக பல்வேறு நோயறிதல் சோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்படுகிறது. பொதுவான முறைகள் இவைதான்: இரத்த குளுக்கோஸ் சோதனைகள்: இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவை அளவிடுகிறது. அதில் நோயாளி குறைந்தது எட்டு மணிநேரம் சாப்

பிடாமல் இருந்தபின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவிடப்படுகின்றது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து இருப்பது நீரிழிவு நோயைக் குறிக்கலாம்.

HbA1c சோதனை: HbA1c சோதனை (நீண்ட கால இரத்த சர்க்கரை சோதனை) கடந்த மூன்று மாதங்களாக சர்க்கரை இரத்தத்தில் சராசரியாக எந்த அளவில் இருந்தது என்பதை மதிப்பிட செய்யப்படுகின்ற பரிசோதனை: உயர் HbA1c மதிப்பு நீரிழிவு நோயைக் குறிக்கலாம்.

குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை சோதனை (OGTT): இந்த சோதனையில், நோயாளி அதிக குளுக்கோஸ் உள்ளடக்கம் கொண்ட ஒரு திரவத்தை குடிக்கவேண்டும். அவர் அந்தத் திரவத்தை குடிக்கமுன்பும் பின்பும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவீடுகள் செய்யப்படுகின்றன. உடலின் குளுக்கோஷ் பயன்பாட்டுத்திறனை அளவிட இந்தப் பரிசோதனை செய்யப்படுகின்றது.

அறிகுறி தொடர்பான சோதனை: ஒரு நோயாளிக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதிக தாகம், எடை இழப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோயின் பிற அறிகுறிகள் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த மருத்துவர் கூடுதல் பரிசோதனை செய்யலாம்.

சரியான நோயறிதல் நடைமுறைகள் நாட்டிற்கு நாடு மற்றும் மருத்துவருக்கு மருத்துவர் மாறுபடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஒரு மருத்துவ நிபுணர் நோயாளியின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலையின் அடிப்படையில் சரியான சோதனைகளை பரிந்துரைக்க முடியும்.

4. நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

நீரிழிவு நோயின் சில பொதுவான அறிகுறிகளைத் தருகின்றேன்: அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்: குறிப்பாக இது ஏற்படுகின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான குளுக்கோஸ் சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றப்படும் போது இது நிகழ்கிறது.

அதிக தாகம்: அதிகரித்த சிறுநீர் நீரிழிவுக்கு வழிவகுக்கிறது, இது தாகத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிகரித்த பசி: உடல் குளுக்கோஸை பயன்படுத்த இயலாமை காரணமாக, நோயாளிக்கு அடிக்கடி பசி உண்டாகலாம். விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு: அதிகரித்த பசி மற்றும் உணவு உட்கொள்ளல் இருந்தபோதிலும், நோயாளிகள் விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பை அனுபவிக்கலாம். உடல்

குளுக்கோஸை சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாததால் இது நிகழ்கிறது. குளுக்கோசிற்கு பதிலாக உடல் கொழுப்பு மற்றும் தசைகளை எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறது. சோர்வு மற்றும் பலவீனம்: நீரிழிவு நோய், பொதுமான ஓய்வுக்குப் பிறகும், உடல் குளுக்கோஸை திறம்பட பயன்படுத்த முடியாததால், சோர்வு உருவாகும்.

மங்கலான பார்வை: உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் கண் லென்ஸின் வடிவத்தில் மாற்றங்களை ஏற்



படுத்தும், இது மங்கலான பார்வைக்கு வழிவகுக்கும்.

வெட்டுக்கள் மற்றும் புண்கள் குணமடைய அதிக நேரம் எடுக்கும். மீண்டும் மீண்டும் வரும் நோய்த்தொற்று கள்: உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனப்படுத்தலாம், நோயாளிகள் தொற்றுநோய்களுக்கு, குறிப்பாக தோல், ஈறு அல்லது சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்று களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

நீடித்த உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு நரம்புகளை சேதப்படுத்தும். இது உணர் வின்மை அல்லது எரியும் உணர்வை ஏற்படுத்தலாம், பொதுவாக பாதங்கள் மற்றும் கால்களில் தொடங்கும்.

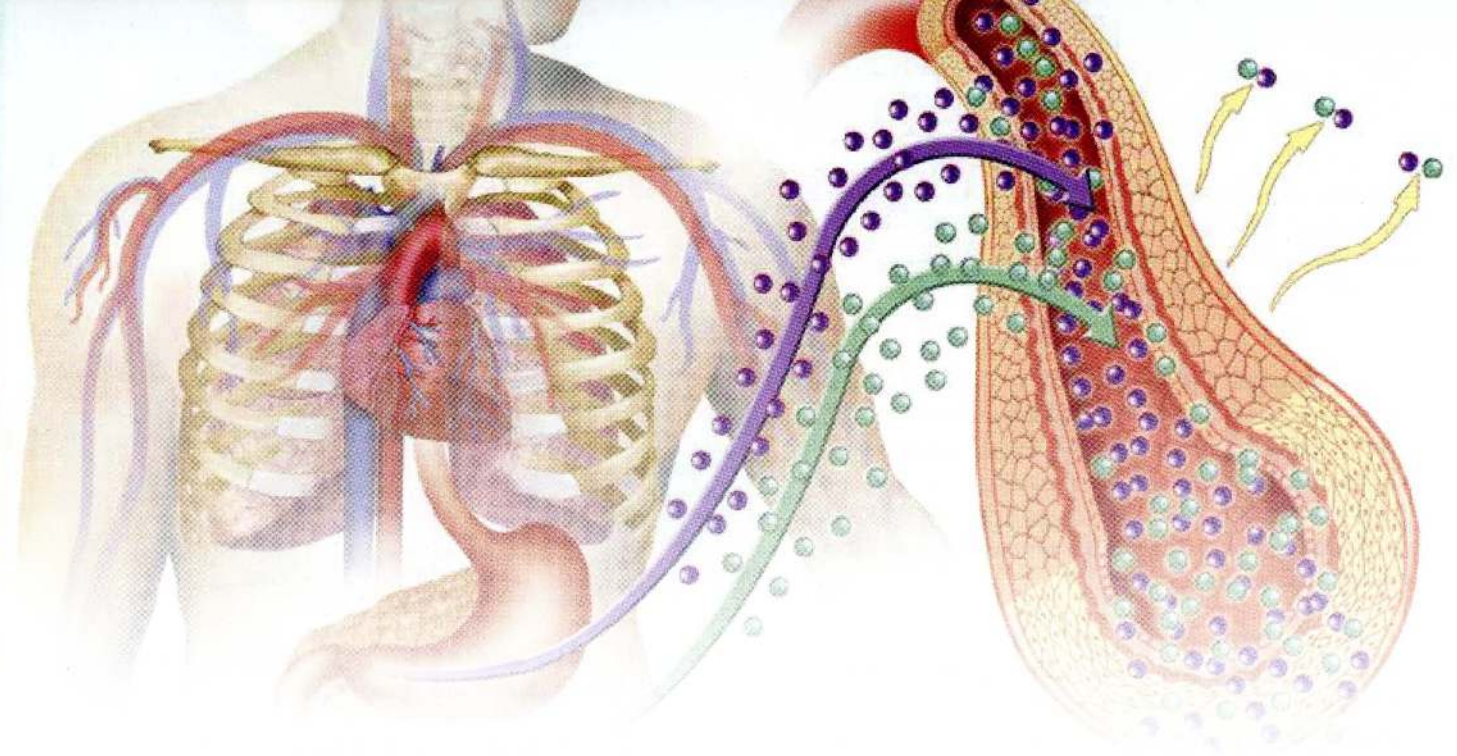
இந்த அறிகுறிகள் எல்லாம் ஒருவருக்கு ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமலும் இருக்கலாம், குறிப்பாக நீரிழிவு நோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால் அல்லது ஏதேனும் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகுவது அவசியம்.

5. நீரிழிவு நோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

நீரிழிவு நோய்க்கான சிகிச்சையானது இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதையும், நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களைத் தடுக்க, அல்லது நிர்வகிப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. சிகிச்சை நீரிழிவு வகை மற்றும் தனிப்பட்ட காரணிகளைப் பொறுத்தது.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்: ஆரோக்கியமான உணவுமுறையை பின்பற்றுதல், வழக்கமான உடல் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரித்தல் ஆகியவை இதில் அடங்கும். பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் புரதங்கள் நிறைந்த ஒரு சீரான உணவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி இன்சலினின் செயற் திறனை கூட்ட உதவுகிறது, மற்றும் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.



மருந்துகள்: நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க பல்வேறு மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம், இது நீரிழிவு வகை மற்றும் நோயின் தீவிரத்தை பொறுத்துள்ளது. வகை 1 நீரிழிவு நோய்க்கு, இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த இன்சலின் பொதுவாக தேவைப்படுகிறது. வகை 2 நீரிழிவு நோயில், மெட்ஃபோர்மின் (Metformin), சல்போனிலூரியாஸ் (sulfonylureas), டிபிபி-4 இன்ஹிபிட்டர்கள் (DPP-4 inhibitors), ஜிஎஸ்பி-1 ரிசெப்டர் அகோனிஸ்டுகள் (GLP-1 receptor agonists), எஸ்ஜிஎஸ்டி2 இன்ஹிபிட்டர்கள் (SGLT2 inhibitors) அல்லது இன்சலின் போன்ற மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

இன்சலின் சிகிச்சை: வகை 1 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இன்சலின் ஊசி தேவைப்படுகிறது, ஏனெனில் அவர்களின் உடலால் இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாது. வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகள் சிலருக்கும் மற்ற மருந்துகள் இரத்த சர்க்கரை அளவை திறம்பட கட்டுப்படுத்தவில்லை என்றால், இன்சலின் தேவைப்படலாம்.

இரத்தச் சர்க்கரைக் கண்காணிப்பு: சிகிச்சையின் செயல்திறனை மதிப்பிடுவதற்கும் தேவையான மாற்றங்களைச் செய்வதற்கும் இரத்த சர்க்கரை அளவைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது முக்கியம். குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு (CGM) சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி இதைச் செய்யலாம்.

விழிப்புணர்வு: நீரிழிவு நோய், அதன் கவனிப்பு நடைமுறைகள் பற்றி கற்றுக்கொள்வது முக்கியம். கார்போஹைட்ரேட் (மாச்சத்து) எண்ணிக்கை, உணவு திட்டமிடல், மருந்து மேலாண்மை மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பது ஆகியவை பற்றி அறிந்திருப்பது நல்லது. சுய பாதுகாப்பு நடைமுறைகளில் முறையான கால் பராமரிப்பு, வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள் மற்றும் சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் ஆகியவை அடங்கும்.

6. நீரிழிவு நோய் என்றால் இரத்த சர்க்கரையின் அளவை ஏன் அடிக்கடி அளவிட வேண்டும்?

பல காரணங்களுக்காக அடிக்கடி இரத்த சர்க்கரையைக் கண்காணிப்பது நீரிழிவு நிர்வாகத்தின் இன்றியமையாத அம்சமாகும்:

இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பது நீரிழிவு நோயாளிகள் உணவு, உடல் செயல்பாடு, மருந்துகள், மன அழுத்தம் மற்றும் நோய் போன்ற பல்வேறு காரணிகளுக்கு அவர்களின் உடல்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

இரத்த சர்க்கரை கண்காணிப்பு, நீரிழிவு சிகிச்சை திட்டங்களை சரிசெய்வதற்காக சுகாதார நிபுணர்களுக்கு மதிப்புமிக்க தகவலை வழங்குகிறது. இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் இலக்கு வரம்பிற்கு வெளியே தொடர்ந்து வீழ்ச்சியடைந்தால், சுகாதார வல்லுனர்கள் மருந்துகளின் அளவை மாற்ற வேண்டும், வெவ்வேறு மருந்துகளை பரிந்துரைக்க வேண்டும் அல்லது வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு இன்சலின் அல்லது சில நீரிழிவு மருந்துகளை உட்கொள்ளும் நபர்களுக்கு ஏற்படலாம். இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பதன் மூலம், நீரிழிவு நோயாளிகள் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை உடனடியாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க முடியும். தலைச்சுற்றல், வியர்வை, குழப்பம், எரிச்சல் மற்றும் பலவீனம் ஆகியவை இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் அறிகுறிகளாகும்.

சரியான நேரத்தில் கண்டறிதல், மற்றும் சரியான நடவடிக்கைகள் கடுமையான சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவும். ஹைப்பர் கிளைசீமியா (hyperglycemia) அல்லது உயர் இரத்த சர்க்கரை, பிழையான உணவுமுறைகள், உடல் செயல்பாடு இல்லாமை, நோய், மருந்து சரி செய்தல் அல்லது இன்சலின் எதிர்ப்பு போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படலாம். வழக்கமான இரத்த சர்க்கரை கண்காணிப்பு, நோயாளிகள் உயர் இரத்த சர்க்கரை

கரையை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, அவர்களின் உணவை சரிசெய்தல், உடல் செயல்பாடுகளை அதிகரிப்பது அல்லது ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகுவது போன்ற சரியான நடவடிக்கைகளை எடுக்க அனுமதிக்கிறது.

ஒரு நாளின் வெவ்வேறு நேரங்களில் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பதன் மூலம், நோயாளிகள் தங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகளில் உள்ள போக்குகளை அடையாளம் காண முடியும். இந்த உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் உள்ள பிற காரணிகளின் தாக்கத்தை தீர்மானிக்க உதவும்.

சிக்கல்களைத் தடுப்பது: தொடர்ந்து அதிக அல்லது குறைந்த நிலையில் உள்ள இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடைய குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பதன் மூலம், ஒருவர் தனது அளவை இலக்கு வரம்பிற்குள் வைத்துக்கொள்ள முடியும், இருதய நோய், சிறுநீரக பாதிப்பு, நரம்பு பாதிப்பு, கண் பிரச்சனைகள் மற்றும் கால் சிக்கல்கள் போன்ற சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

7. இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு எவ்வாறு ஏற்படலாம்?

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு அல்லது ஹைப்போகிளைசீமியா (hypoglycemia), இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸின் அளவு சாதாரண நிலைக்குக் கீழே குறையும் போது ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, குறிப்பாக இன்சலின் அல்லது சில நீரிழிவு மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு இது நிகழலாம். இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் சில பொதுவான காரணங்களை இங்கே தருகின்றேன்:

- I. மருந்துகள்: இன்சலின் ஊசி, சல்போனிலூரியாஸ் மற்றும் மெக்லிடினைடுகள் போன்ற நீரிழிவு சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்படும் சில மருந்துகளின் பக்க விளைவு இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு. இந்த மருந்துகள் இன்சலின் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம் அல்லது இன்சலின் செயற்திறனை உயர்த்துவதன் மூலம் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை மிகக் குறைக்கலாம்.
- II. தாமதமான அல்லது தவிர்க்கப்பட்ட உணவு: நீண்ட நேரம் சாப்பிடாமல் அல்லது உணவைத் தவற விடுவது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும்.
- III. அதிகப்படியான உடல் செயல்பாடு: இன்சலின் அல்லது மருந்துகளின் அளவு மற்றும் அல்லது கார்போஹைட்ரேட் உட்கொள்ளலை சரிசெய்யாமல் தீவிரமான அல்லது நீடித்த உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை ஏற்படுத்தும். உடல் செயல்பாடு உடலின் குளுக்கோஸ் பயன்



பாட்டை அதிகரிக்கிறது, இது இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும்.

IV. மது அருந்துதல்: மது அருந்துதல், குறிப்பாக வெறும் வயிற்றில், இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு பங்களிக்கும்.

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். ஆனால் நடுக்கம், தலைச் சுற்றல், வியர்த்தல், குழப்பம், எரிச்சல், பலவீனம், பசி, மங்கலான பார்வை, மற்றும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் சுயநினைவு இழப்பு அல்லது வலிப்புத் தாக்கங்கள் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளிற்குள் அடங்கும். நீரிழிவு நோயாளிகள் அறிகுறிகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதும், இரத்தச் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்க பழச்சாறு அல்லது குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு உடனடியாக சிகிச்சையளிப்பதும் முக்கியம். வழக்கமான இரத்தச் சர்க்கரை கண்காணிப்பு, சரியான மருந்து மேலாண்மை, சீரான உணவு மற்றும் சீரான உணவு அட்டவணை ஆகியவை இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவும்.

8. நீரிழிவு நோய்க்கு ஏற்ற உணவு எது?

கார்போஹைட்ரேட் (மாச்சத்து) இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே கார்போஹைட்ரேட் உட்கொள்ளலைக் கண்காணித்து கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்றவற்றை தேர்ந்தெடுங்கள், அவை மெதுவாக ஜீரணிக்கப்படுவதால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மெதுவாகவே அதிகரிக்கும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள், மற்றும் சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்களைத் தவிர்க்கவும், அல்லது கட்டுப்படுத்தவும்.

பலவகையான உணவுக் குழுக்களை உள்ளடக்கிய சமச்சீர் உணவை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் வைப்புகள் (எப்போதும் ஒரே வகையான உணவை உட்கொள்ளாதீர்கள்). மெலிந்த புரதங்கள் (உதாரணம்: கோழி, மீன், சோயா), ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் (உதாரணம்: வெண்ணெய், கொட்டை

கள், ஆலிவ் எண்ணெய்), அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (உதாரணம்: முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், மாவுச்சத்து இல்லாத காய்கறிகள்) மிதமான அளவு சேர்த்துக்கொள்ளவும். குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களை உபயோகியுங்கள்.

முழு தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் கொட்டைகள் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நார்ச்சத்து கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் செரிமானம் மற்றும் உறிஞ்சுதலை மெதுவாக்க உதவுகிறது, இதன் விளைவாக இரத்த சர்க்கரை அளவு படிப்படியாகவே அதிகரிக்கிறது. இது தவிர நார்ச்சத்து பசியை வேகமாகப் போக்குகின்றது, எடை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவுகிறது மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது.

வெண்ணெய், கொட்டைகள், விதைகள், ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் சால்மன் அல்லது கானாங் கெளத்தி போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த மீன்கள் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளின் மூலங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். இந்த கொழுப்புகள் இதய ஆரோக்கியத்தில் நன்மை பயக்கும் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். இருப்பினும், அதிக கலோரி உள்ளடக்கம் இருப்பதால் அவற்றை மிதமாக உட்கொள்வது முக்கியம்.

சர்க்கரைகள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பானங்களின் நுகர்வு குறைக்கவும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் சர்க்கரை பானங்கள் ஆகியவற்றில் மறைந்திருக்கும் சர்க்கரைகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நீரேற்றத்தின் முக்கிய ஆதாரங்களாக தண்ணீர், இனிக்காத தேநீர் அல்லது கலோரி அல்லாத பிற பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வழக்கமான உணவு நேரங்களை அமைத்து, உணவைத் தவிர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். உணவு நேரத்தின் நிலைத்தன்மை இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், தீவிர ஏற்ற இறக்கங்களைத் தடுக்கவும் உதவும்.

நீரிழிவு நோயை திறம்பட நிர்வகிக்க உணவு தேர்வுகள் மட்டும் போதுமானதாக இருக்காது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் அல்லது இன்சலின் சிகிச்சையை கடைபிடிப்பது ஆகியவை நீரிழிவு நிர்வாகத்தின் இன்றியமையாத கூறுகளாகும்.

9. நீரிழிவு நோயின் விளைவுகள் என்ன?

நீரிழிவு நோய், சரியாக நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால், உடலின் பல்வேறு பாகங்களை பாதிக்கும், பல்வேறு நீண்ட கால சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த சிக்கல்கள் பொதுவாக காலப்போக்கில் அதிக இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் காரணமாக உருவாகின்றன. இதய தமனி நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் புற தமனி நோய் உள்ளிட்ட இருதய நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை நீரிழிவு அதிகரிக்கிறது.

உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இது பெருந்தமனி தடிப்பிற்கு வழிவகுக்கும் (தமனிகளின் சுருக்கம் மற்றும் கடினப்படுத்துதல்) மற்றும் இரத்த உறைவு அபாயத்தை அதிகரிக்கும். நீடித்த உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு நரம்பு சேதத்தை ஏற்படுத்தும், இது முதன்மையாக பாதங்கள் மற்றும் கால்களில் உள்ள நரம்புகளை பாதிக்கிறது. ஆனால் உடலின் மற்ற பகுதிகளையும் பாதிக்கலாம். உணர்வின்மை, எரியும் உணர்வுகள் அல்லது வலி ஆகியவை இவற்றுள் அடங்கும். செரிமானம், பாலியல் செயல்பாடு மற்றும் சிறுநீர் பாதை செயல்பாடு ஆகியவற்றில் சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். காலப்போக்கில், நீரிழிவு சிறுநீரகத்தின் வடிகட்டுதல் அலகுகளை (நெஃப்ரான்கள்) சேதப்படுத்தும், மற்றும் அவற்றின் செயல்பாட்டை பாதிக்கலாம். நீரிழிவு நெஃப்ரோபதி எனப்படும் இந்த நிலை, நாளப்பட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு வழிவகுக்கும் மற்றும் இறுதியில் சிறுநீரக செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கும், டயாலிசிஸ் அல்லது சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

நீரிழிவு விழித்திரையில் உள்ள இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இது நீரிழிவு ரெட்டினோபதி எனப்படும் நிலைக்கு வழிவகுக்கும். இது பார்வை பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், பார்வை இழப்பு அல்லது குருட்டுத்தன்மை ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோய் கால்களில் மோசமான கழற்சி மற்றும் நரம்பு சேதத்திற்கு வழிவகுக்கும், இதனால் அவை தொற்று மற்றும் மெதுவாக குணமடையும் காயங்களுக்கு ஆளாகின்றன. கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் கால் புண்கள், தொற்றுகள் மற்றும் துண்டிப்புகள் கூட ஏற்படலாம். கர்ப்பமாக இருக்கும், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், ப்ரீக்ளாம்ப்சியா, கர்ப்பகால நீரிழிவு, குறைப்பிரசவம் மற்றும் பிரசவ சிக்கல்கள் உள்ளிட்ட சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்ளலாம்.

குழந்தை பிற்காலத்தில் பிறப்பு குறைபாடுகள் அல்லது உடல் பருமன் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய் உருவாகும் அபாயத்தில் இருக்கலாம். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் இந்த சிக்கல்கள் ஏற்படாது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். மேலும் இரத்த சர்க்கரை அளவை திறம்பட நிர்வகித்தல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுதல், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வது மற்றும் வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைகளில் கலந்துகொள்வதன் மூலம் அபாயங்களை கணிசமாகக் குறைக்கலாம். ஆரம்பகால கண்டறிதல் மற்றும் தொடர்ந்து கண்காணிப்பு ஆகியவை இந்த நீண்ட கால விளைவுகளின் தாக்கத்தைத் தடுப்பதில் அல்லது குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

10. நீரிழிவு நோயிக்கு உடற்பயிற்சி ஏன் முக்கியமானது?

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் உடற்பயிற்சி முக்

கிய பங்கு வகிக்கிறது, மற்றும் அதைச் செய்பவர்களுக்கு பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. உடல் செயல்பாடு உடலின் இன்சலின் செயற்திறனை அதிகரிப்பதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க உதவுகிறது. உடற்பயிற்சியின் போது தசைகள் குளுக்கோலை எரிபொருளாகப் பயன்படுத்துகின்றன, இது இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க வழிவகுக்கிறது. வழக்கமான உடற்பயிற்சி இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கு பங்களிக்கும், சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்து அல்லது இன்சலின் தேவையை குறைக்கலாம்.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி எடை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவுகிறது, ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைய அல்லது பராமரிக்க உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பது முக்கியம், ஏனெனில் அதிக உடல் எடை இன்சலின் செயலிழப்பிற்கு பங்களிக்கும், மற்றும் இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை மிகவும் சவாலானதாக மாற்றும்.

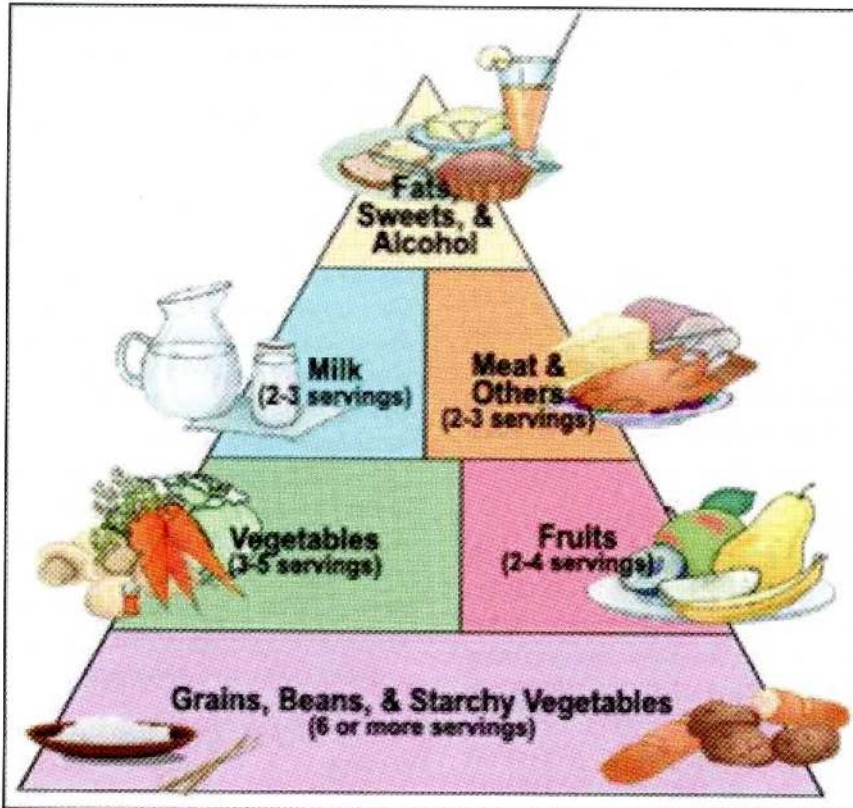
உடற்பயிற்சி நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கும். நீரிழிவு நோய் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற இருதய நோய்களின் அபாயத்துடன் தொடர்புடையது. வழக்கமான உடற்பயிற்சி இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கின்றது மற்றும் இதய செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. இது இதய தசையை வலுப்படுத்த உதவுகிறது, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது,

மற்றும் இணை இரத்த நாளங்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது, இருதய சிக்கல்களின் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

உடற்பயிற்சியானது மன அழுத்த அளவைக் குறைத்து ஒட்டுமொத்த மனநலனை மேம்படுத்துவதாக அறியப்படுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் மன அழுத்த ஹார்மோன்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும்.

வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கவும், மனநிலையை மேம்படுத்தவும், ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும். உடற்பயிற்சி & “நல்ல & கொழுப்பு என்று அழைக்கப்படும் உயர் அடர்த்தி கொழுப்புப்புவாதம் (HDL) கொழுப்பின் அளவை உயர்த்தலாம், அதே நேரத்தில் & “கெட்ட & கொழுப்பு என்றும் அறியப்படும் குறைந்த அடர்த்தி கொழுப்புப்புவாதம் (LDL) கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும். இது இருதய சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது, இதில் அதிகரித்த ஆற்றல், மேம்பட்ட தூக்கத்தின் தரம், வலுவான எலும்புகள் மற்றும் தசைகள், சிறந்த இரத்த ஓட்டம், மேம்பட்ட நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு ஆகியவை அடங்கும். இந்த காரணிகள் சிறந்த ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு பங்களிக்கின்றன.





சித்த மருத்துவர்
கு.சிவராமன்

வெந்தயம்

தமிழன் உணவில் கூடுதல் அக்கரையுடன் சேர்க்கப்படும் வெந்தயம், கசப்புதான். ஆனால், அந்த கசப்பு கொண்டுள்ள மருத்துவ செய்திகள் அத்தனையும் இனிப்பு. சர்க்கரை நோயில் இருந்து, தலைமுடி உதிர்வு வரை அழகும் ஆரோக்கியமும் பரிமாறும் இந்த அதிசய விதைகள், சின்னஞ்சிறு நல மாத்திரைகள்.

கிரேக்கர்களால் இந்தியாவுக்குள் நுழைந்த வெந்தயம், சித்த, ஆயுர்வேத மருந்து என்பதுடன், தமிழர் உணவில் பெரும் ஆளுமையைப் பெற்ற மணமுட்டியும்கூட. நாட்பட்ட, தொற்றாத வாழ்நாள் நோய்க் கூட்டங்களான சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரித்தல், இதய நோய்கள் மற்றும் புற்று நோய் என அனைத்துக்கும் பயன்தரும் ஒரு மணமுட்டி, வெந்தயம் மட்டும்தான்.

“நாரில்லா உணவு நலம் தராது” என்ற புது மருத்துவ மொழி உலாவும் இன்றைய சூழலில், ‘வேகன்’ உணவாளர்களுக்கு அதிக நார்ச்சத்து தரும், ஒரே உணவு வெந்தயம் மட்டுமே. நார்ச்சத்தில் உள்ள இரு வகை நார்களான கரையும் நார், கரையாத நார் இரண்டுமே வெந்தயத்தில் உண்டு. கரையும் நார் இதய இரத்தத் தமனிகளில் சேரும் கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும். கரையாத நாரில் இரு முக்கிய பயன் உள்ளன. ஒன்று, மலத்தை எளிதில் கழியவைக்கும். இன்னொன்று உணவோடு வரும் சர்க்கரை இரத்தத்தில் வேகமாகக் கலப்பதைத் தடுக்கும்.

மேற்கத்திய நாடுகள், வெந்தயத்தின் கசப்பை நீக்கி, சத்தை எடுத்து, ரொட்டிகளிலும் கேக்குகளிலும் பயன்படுத்தி, இரத்த கொழுப்பைக் கட்டுக்குள்வைக்கத் துவங்கியுள்ளனர். வெந்தயத்தின் ஹார்மோன்களைச் சீராக்கும் தன்மையால், ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் காதல் ஊட்டும் உணவாகவும் உலகின் பல பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் பதிவுசெய்து இருக்கின்றன.

மாதவிடாய் கால வலியான சூதகவலிக்கு (Dysmenorrhea) நவீன மருத்துவம் பல்வேறு காரணங்களைக் கண்டறிந்துள்ளது. சாதாரண இரத்தசோகை முதல், கர்ப்பப்பை உள் சவ்வு, கர்ப்பப்பைக்கு வெளியேயும் வளர்ந்து தொல்லை தரும் எண்ட்ரோமெட்ரோசைஸ் (Endometriosis) முதல் அடினோமயோசிஸ் (Adenomyosis) வரை பல காரணங்கள் பெண்ணுக்கு அதிகபட்ச



வலியைத் தந்து, சராசரி வாழ்வைச் சிதைக்கின்றன. வெந்தயத்தின் 'டயாஜினின்' சத்து, பெண் ஹார்மோனான ஈஸ்ட்ரோஜன் போல் செயல்படும் வேதிச் சத்து. மாதவிடாய் வலிக்கு காரணம் ஏதாவது இருப்பினும், வெந்தயப் பொடி இந்த டயாஜினின் சத்தைக்கொண்டு, கர்ப்பப்பையை வலுவாக்கி, ஹார்மோன்களைச் சீராக்கி, வலியை நிரந்தரமாகப் போக்கும் கைகண்ட மருந்து.

இதன் லேசான தன்மையால், மாதவிடாய் வலியில் உடனடியாகவும், வலி நீக்க ஒரு பக்க விளைவில்லாத மருந்தாகவும் உதவுகிறது வெந்தயம். மாதவிடாய் வரும் முந்தைய ஐந்து நாட்களில், வெந்தயப் பொடியோ, வெந்தயக் களியோ, வெந்தய தோசையோ, வெந்தயம் சேர்த்த குழம்போ சாப்பிடுவது வலியைக் குறைத்திட நிச்சயம் உதவும். 'பித்த உதிரம் போகும் பேராக் கணங்களும் போகும் வீறு கயம் தணியும்' என அகத்தியர் குணவாகடம் பாடி உள்ளது வெந்தயத்தை பற்றித்தான்.

வாய் துர்நாற்றம், வியர்வை துர்நாற்றம் இரண்டுக்கும் வெந்தயம் பயன்படும். வெந்தயத்தை வெந்நீரில் சில நேரம் ஊறவைத்து பிறகு, வெறும் வயிற்றில் அருந்த, குடலின் ஜீரண சுரப்புகளைச் சீராக்குவதன் மூலம், வாய் துர்நாற்றத்தை நீக்க உதவிடும்.

பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வெந்தயத்தைக் கைக்குத்தல் புழுங்கல் அரிசிக் கஞ்சியில் சேர்த்துச் சாப்பிட, பால் சுரப்பு கூடும். வெந்தயமும் கருணைக்கிழங்கும் சேர்த்துச் சமைத்து சாப்பிட்டால், மெலிந்து இருக்கும் உடல் வலிமையுறும் என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

தலை முடி உதிர்வைத் தடுக்கும் தைலங்களில் வெந்தயம் தவறாமல் இடம் பெறும். உடல் சூடு அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு முடி உதிர்தல் மிக முக்கியப் பிரச்சனை. வெந்தயத்தை அரைத்துத் தலையில் அப்பி, சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு தலை முழுக, கண்களும் தலையும் குளிரும். தலைமுடி உதிர்வது நீங்கும்.

வெந்தய ஆய்வுகள்!

சர்க்கரையின் ஆரம்ப கட்ட நிலையில் உள்ளோர் (Impaired glucose tolerance stage), வெறும் வெந்தயத்தை லேசாக வறுத்துப் பொடித்துக்கொண்டு, காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளையும் அரை டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டுவர, சர்க்கரை நோயைத் தாமதப்படுத்தும் என்கின்றன சமீபத்திய ஆய்வுகள். இரத்தக் கொழுப்பில் ஒரு வகையான ட்ரைகிளிசரைட்ஸ் (Triglycerides) அளவைக் குறைக்கவும் இதே முறை பயனளிக்கும். வெந்தயத்தில் உள்ள 4 ஹைட்ரோ ஐசோலியூசின் (4 HO-ILE) சத்து, இன்சலின் சுரப்பைத் தூண்டி, ஆரம்பக்கட்ட சர்க்கரை நோயாளிக்குப் பயனாவதை பல ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. இன்னும் சில ஆய்வுகள், இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்க, வெந்தயம் ஈரல் நொதிகளைத் தூண்டிச் சுரக்கவும் உதவுகிறது என அறிவித்துள்ளது.



வைத்தியர் ■
எம்.கே.முருகானந்தன்



உன் கண்ணில் நீர் வழிந்தால்

கவலை வந்தால் கண்ணீர் வரும். ஆனால் கவலை இல்லாமலும் கண்ணீர் வருகிறது. உண்மையில் எந்த நேரமும் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் சுரந்து கொண்டே இருக்கிறது. இது இயல்பானது. ஆனால் சிலருக்கு சிலவேளைகளில் கண்ணிலிருந்து நீர் அத்தமாக வழிகிறது. இது ஏன்?

கண்ணீரின் கடமைகள் என்னவென்றால், கவலையை வெளிக்காட்டுவதை விட கண்களுக்கு மேலும் பல கடமைகள் உள.

கண்களை ஈரலிப்பாக வைத்திருப்பது முக்கிய கடமையாகும். கண்கள் ஈரலிப்பாக இருப்பதால்தான் கண்களை நாம் மூடித் திறக்கும்போதும், பார்வையைத் திருப்புதற்காக கண்களை ஆட்டும் பொழுதும் உராய்வு இன்றி வழுவழுப்புடன் அதனால் இயங்க முடிகிறது.

கண்களுக்கு தேவையான போசணையில் ஓரளவு அதனூடகவும் கிடைக்கிறது.

தூசி மற்றும் உறுத்தக் கூடிய பொருள்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாக்கிறது.

கண்கள் மாசு மறுவின்றி பளிங்கு போல கண்ணீரினால் பேணப்படுவதால் தான் எமது பார்வை தெளிவாக இருக்கிறது.

கண்ணில் தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் காப்பதும் கண்ணீர்தான்.

எமது கண்களின் மேல் மடலுக்கு கீழே பல சிறிய கண்ணீர் சுரப்பிகள் உள்ளன. அவற்றிலிருந்து நாசிக்கு அருகே கண்களில் இருக்கும் நுண்ணிய துவாரங்கள் ஊடாகவே கண்ணீர் வருகின்றது. இந்தக் கண்ணீரின் ஒரு பகுதி ஆவியாகி மறைந்துவிட, மீகுதி கண்ணீர்க் குழாய்களுடாக நாசியினுள் வழிந்து விடும். இது தொடர்ச்சியாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்

வழமையான செயற்பாடு. அக் குழாய் அடைப்படுவதாலும் கண்ணீர் அதிகமாக வழியலாம்.

ஆனால் நாம் உணர்ச்சி வசப்படும்போதும், கண்களுக்குள் ஏதாவது விழுந்து உறுத்துப்படும் போதும் அதிகமாகக் கண்ணீர் வடிகிறது. இது வித்தியாசமான செயற்பாடு. இது கண்ணீர்ச் சுரப்பியிலிருந்து வெளியேறுகிறது. இது தற்காலிகமாக நடைபெறுவதாகும்.

தொடர்ந்து ரீ.வீ பார்க்கும்போது அல்லது கணினியில் வேலை செய்யும்போது கண்ணீர் வடிகிறது எனப் பலர் சொல்வதைக் கேட்கிறோம். இதற்குக் காரணம்என்ன?

வழமையாக எமது கண்கள் அடிக்கடி இமைக்கின்றன. அதாவது தானாகவே வெட்டி மூடுகிறது. இச் செயற்பாட்டின்போது மேலதிக கண்ணீர் கண்ணீர் குழாய் ஊடாக வெளியேறிவிடுகிறது. ஆனால் தொடர்ந்து உற்றுப் பார்க்கும்போது கண்களை வெட்டி மூடும் செயற்பாடு குறைகிறது. இதனால் கண்ணீர் குழாய் ஊடாக வடிவது குறைந்து தேங்குவதாலேயே கண்ணீராக வடிகிறது. கண்ணில் கிருமித் தொற்று (Conjunctivitis) ஏற்படும்போதும் கண்களிலிருந்து நீர் போல வடிவதுண்டு.

தொடர்ச்சியாக கண்களிலிருந்து நீர் வழிதல்

ஆனால் இதைத் தவிர நீண்டகாலத்திற்கு தொடரும் அதிக கண்ணீர் சுரப்பதை chronic epiphora என்பார்கள்.

இவ்வாறான நீண்டகாலம் தொடரும் கண்ணீர் சுரப்பதற்கு மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும்.

தொடர்ந்து கண்ணீர் வழிதலின் காரணங்கள்.

சூழல் காரணமாகலாம். இரசாயனப் பொருட்கள், புகை, வெங்காய மணம் போன்ற கண்களை உறுத்தக்

கூடிய ஏதாவது ஒன்று காரணமாகலாம்.

ஒவ்வாமை காரணமாகலாம். சுழலிலுள்ள தூசி, மகரந்தம் போன்றவற்றால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை (Kernal Conjunctivitis) காரணமாகலாம். குளுக்கோமா போன்ற ஏதாவது கண் நோய்களுக்கு தொடர்ந்து கண்களுக்கு உண்டும் துளி மருந்துகள் கூட சிலருக்குக் காரணமாகலாம்.

கண்ணோய் எனப்படும் கண்களில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்று Infective conjunctivitis மற்றொரு காரணமாகும். வைரஸ் கிருமித் தொற்று எனில் நீர்போலவும், பக்றீரியா தொற்று எனில் சற்றுத் தடிப்பாக பூளையாகவும் வரும். காலையில் கண் விழிக்கும்போது அதனால் கண்கள் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும். அன்றிபயடிக்க கண்துளிகளை மருத்துவர்தருவார்.

ஓரிரு இமை முடிகள் உட்பக்கமாக சிலருக்கு வளர்வதுண்டு. Entropion என்பார்கள். இதுவும் மற்றொரு காரணமாகும்.

வரட்சியான கண்கள் முக்கிய காரணமாகும். வயதாகும்போது பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சனை இதுவாகும். அடிக்கடி கண்களை வெட்டி மூடுதல், கடுமையாக காற்று வீசுமிடங்களைத் தவிர்த்தல், புகைத்தலை நிறுத்தல் போன்றவை உதவும். செயற்கைக் (Artificial tears) கண்ணீரை உபயோகிப்பதும் உதவும்.

கண்ணீர்க் குழாய் ஏற்படும் அடைப்புகளால் வழமையாக நாசிக்குள் வழிவது தடைப்படுவதால் கண்ணீராக ஓடக்கூடும். இதற்கு சிறிய சத்திரசிகிச்சை உதவும். மாறாக நுண்துவாரங்களில் ஏற்படும் அடைப்பு மருத்துவர்தருவார். சில குழந்தைகள் பிறக்கும்போது அக்குழாய் முழுமையாக வளர்ச்சியடையாததால் கண்ணீர் தொடர்ந்து வரும். சில வாரங்களில் அக் குழாய் முழுமையாக வளர்ந்ததும் கண்ணீர் பெருகுவது குறைந்துவிடும்.



Dr.விஜயதீபன் பாலகம்பிரமணியம் ■
(MD) (மனநலமருத்துவர் - சுவிஸ்)



கோபமும் அதன் வாழ்வியல் மாற்றமும்
சினத்தைக் காத்தல்

வாழ்வை மேன்மைப்படுத்தும்



சிலருக்கு கோபம் அதிகமாக வருவதை பார்த்திருப்பீர்கள், அதிகம் கோபம் வருபவர்கள் ஒருவரை திட்டுவது, அதிகமாக கத்துவது, யாரையும் அடிக்கிறது, பொருட்களை போட்டு உடைக்கிறது, கெட்டவார்த்தை பேசிறது, இல்ல தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்கிறது, இந்த மாதிரி ஏதாவது ஒண்ணு பண்ணி கோபத்தை வெளிக்காட்டுவார்கள்.

அது நடந்த பிறகு தெரியாமல் இப்படி பண்ணிட்டேனே, ஏன் இப்படி பண்ணினன் என்று தெரியல்லயே என்று வருத்தப்படுறான்கள். ஆனால் அதுக்கு அப்பறம் வருத்தப்பட்டு எந்த பிரியோசனமும் கிடையாது.

அதற்கு முன்னடியே கோபத்தைக்கட்டுப்படுத்தலாம்.

கோபம் வருவதற்கு முன்னடியே சில நொடிகளிற்கு முன்பாக சில எச்சரிக்கை அடையாளங்கள் (Warning Signs) தெரியவரும்.

1. குரல் உயர்த்தி பேச தோணுறது.
2. வேகமாக பேசனும் போல தோணுறது.
3. உடம்பெல்லாம் சூடான மாதிரி உணர்வது.
4. உடல் நடுக்கமாக உணர்வது
5. கை, கால் எல்லாம் மடக்கி முறுக்கனும் போல தோணுவது.

இந்தமாதிரியான விடையங்கள் எங்களுக்கு உணரமுடியும். இது தான் கோபம் வருவதற்குரிய அறிகுறிகளாகும்.

இவ்வாறு தெரியவரும் சந்தர்பங்களில்.

1. இவ்வாறு அறிகுறியை நீங்கள் உணரும் போது மனதுக்குள்ளேயே அல்லது சத்தமாக "நிறுத்து" அல்லது 'STOP' என்ற வார்த்தையை சொல்லிக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு சொல்லிக்கொள்வது நமக்கு நாமே கோபத்தைக்கட்டுப்படுத்த



வேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உதவுகின்றது.

2. சில நிறம் (சிவப்பு) அல்லது சில பிடித்த படங்கள்(சாமி படம், குழந்தைகள் முகம், சுற்பனை உருவம், பிடித்தவர்களின் முகங்கள்) நினைப்பது.
3. “அந்த இடத்தைவிட்டு வெளியே போவது” அந்த இடத்தில் இருந்து சண்டைபோட்டு விவாதம் செய்து கொண்டு இருக்கக்கூடாது. நாம் யாருடன் விவாதம் செய்யும் போது கோபம்வருவதை உணர்கிறோமோ அவர்களிடம் எனக்கு மனநிலை (mood) சரியில்லை இதைப்பற்றி கொஞ்சநேரம் கழித்து பேசிறேன் என்று சொல்லி அவர்களிற்கு அறிவுறுத்தல் வழங்கிய பின் அவ்விடத்தில் இருந்து வெளியே போகலாம்.
எதிராளி புரியாமல் பதில் சொல்ல சொல்லி கட்டாயப்படுத்தினாலும் உரத்த குரலில் ‘STOP’ என்று சொல்லி அவ் இடத்தில் இருந்து வெளியே போகலாம்.
4. வெளியே போனவர், பிரச்சனை நடந்த இடத்தை விட்டு அல்லது அந்த அறையை விட்டு அல்லது காற்றோட்டமான வெளியில் நடந்திட்டு வரலாம், அல்லது ஒரு அரைமணி நேரம் பாட்டுக்கேட்கலாம் அல்லது வேறு ஒருவருடன் தொலைபேசியில் உரையாடி நீங்கள் தெளிவாக சிந்திப்பதற்கு நேரத்தை எடுத்துக்கொண்ட பின் அவ் இடத்திற்கு வந்து மீண்டும் நீங்கள் அவருடன் உரையாடும் போது, கோபம் குறைந்து தெளிவான நிதானத்துடன் அவருடன் உரையாடுவீர்கள். இதில் யோசிப்பதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம்.
5. ஆழமான மூச்சு எடுத்து விடுவது, இது உங்களின் stress ஐ குறைக்க உதவியாக இருக்கும். இது ஒரு 5 அல்லது 6 தடவை மூச்சு இழுத்து விட்டால் நல்லம்.
6. இவ்வாறு வெளி நடப்பு செய்து சில மணி நேரம் கழித்து நீங்கள் எதிராளியுடன்

பேசும்போது உங்களின் பதட்டமும் Stress உம் குறைந்து இருக்கும்.

இருவரின் உரையாடலில் ஒரு நிதானமும் தெளிவும் இருக்கும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் தெளிவான முடிவுகளை எடுக்க முடியும்.

7. சில தொலைபேசியில் வருகிற அழைப்புகள் உங்களை கோபப்படுத்துகிறதா?

“நான் பிறகு பேசுகிறேன், இப்ப இதைப்பற்றி பேசல்ல” என்று சொல்லி அழைப்பை துண்டித்து, நீங்கள் நிதானமாக யோசித்து பொறுமையாக பதில் சொல்லும் மனநிலைக்கு வரும் சந்தர்ப்பத்தில் அவருடன் மீண்டும் அழைப்பை ஏற்படுத்தி தெளிவாகவும் நிதானமாகவும் பதட்டம் இல்லாமல் உங்கள் கலந்துரையாடலை செய்யலாம்.

இந்தமுறையை E Mail, wats app message எல்லாவற்றிற்கும் உடனடியாக பதில் போடாமல் சிலமணி நேரம் பொறுமையாக உங்களை சாதாரண தெளிவான மனநிலையில் வைத்தபின் பதில் போடும் போது, நீங்கள் தெளிவாகவும் நீங்கள் போடும் பதிலால் வரும் பாதிப்புகளை உணரவைக்கவும் முடியும். இவ்வாறு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் பதில் போடாமல் விடுவதே நன்று என்ற மனநிலைக்கும் கொண்டுவரலாம். எழுதிய பதிவை மீளப் படித்து தெளிவு படுத்திய பின் அனுப்புவது முக்கியம்.

உங்கள் கோபத்தை கட்டுப்படுத்துவதுடன், தெளிவான ஆரோக்கியமான உரையாடலை செய்யவும் முடியும், அதோடு தவறுகளை சரி செய்து கொள்ளலாம். நீங்கள் மற்றவர்களிற்கு முன் உதாரணமாக இருப்பீர்கள்.

“தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால், தன்னையே கொல்லுஞ் சினம்.”

பொருள்: ஒருவன் தன்னைத்தான் காத்துக்கொள்வதானால் சினம் வராமல் காத்துக்கொள்ள வேண்டும், காக்காவிட்டால் சினம் தன்னையே அழித்து விடும்.



BHMS ■
போல் ஜோசேப்

வழி தெரியாத வலி (Fibromyalgia)



குடும்ப மருத்துவர் எல்லாச் சோதனைகளையும் செய்து பாத்திட்டு எல்லாம் நோமல் என்று சொல்லிப்போட்டார். பிறகு ஏனப்பா சினுங்கிறீங்க, எப்ப பார்த்தாலும் அங்கை நோகுது இங்கை நோவு என்று புலம்புறதுதான் வேலையாப் போச்சு, ஸ்பெசலிஸ்ட் டாக்டர் தந்த பெயின் கில்லர் குளிசையெல்லாம் எத்தனை வருசமா போடுறன் அதுவும் இப்ப வேலை செய்யல இப்படிப் புலம்புற பலரைப் பார்த்திருப்பீர்கள்.

பாபா கோயிலுக்கு வாற கமலா ரீச்சர் சொன்னா தங்களுக்கும் இப்படித்தான் நாரி நோவு இருந்து பிறகு கேரள வைத்தியம் செய்ய அங்க போய் இரண்டு கிழமை செய்த பிறகு இப்ப கொஞ்சம் பரவாயில்லையென்று. அதையும் நம்பி அங்கைபோய் ஒரு மாதம் நின்று செய்ய நல்லா இருந்திச்சு, பிறகு இங்கை வர பழையபடி நோகத் தொடங்கிவிட்டுது.

ஆம் இவர்களுக்கு அப்படி என்னதான் பிரச்சினை, ஏன் இப்படி ஒரு இனம்புரியாத வலி, மருத்துவர்களுக்கே விடை தெரியாது தடுமாறும் அப்படியென்ன வியாதி. கொரோனாவையே சமாளிச்சிட்டோம், ஆனா இது 1990க்குப்பிறகு கண்டுபிடிச்சாலும் முப்பது வருசங்களுக்கு மேலாகியும் என்ன ஏதுண்டு இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் ஆராய்ச்சிகள் தொடருது.

'Fibromyalgia என்ற தசை நார் வலி', இருபது பேரில் ஒருத்தர் இந்த நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அமெரிக்க புள்ளிவிபரங்களின் படி 5 மில்லியன் பேர் இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளர்களாம். தற்போது தொற்றாத ஒரு பெரும் பரவலாக (Pandemic) உலகம் முழுவதும் பலரைத் தாக்கி வருகிறது. பெரும்பாலும் பெண்களைத்தான்



அதிகமாகத் தாக்கினாலும் குறிப்பாக 30 முதல் 50 வயதிற்குள்ளானவர்களைத்தான் குறிவைக்கிறது.

தொடக்கத்தில் மூட்டுவலிகளாக இருக்கலாம் என்று எண்ணி அதற்குரிய பரிசோதனைகள் எல்லாம் செய்து பார்த்தால் அது நெகடிவ் என்று முடிவுகள் வரும். பிறகு மூட்டுவலி நிபுணர்கள், நரம்பு நிபுணர்கள், மற்றும் மனநல நிபுணர்கள் என்று எல்லாரும்தங்கள் பாணியில் பல பரிசோதனைகளைச் செய்து கடைசியில் இது காரணம் தெரியாது, இனம்புரியாது, வழி தெரியாத, வலியென்று தீர்மானித்து 'பைபுரோமையாலஜியா' என்ற பெயர் சூட்டு விழா நடைபெறும்.

உணர்வுகள், செய்திகள் எல்லாம் மூளையிலிருந்து உடலெங்கும், மற்றும் உடலிலிருந்து மூளைக்கு நரம்புகள் வழியாகத்தான் பரிமாறப்படுகிறது. இவை நியூரோன்கள் என்றும் இந்த நியூரோன்கள் சந்திக்கும் புள்ளிகளானது சினாப்ச் (Synapse) என்னும் அழைக்கப்படுகின்றன.

சுமாராக மூளையில் மட்டும் 100 பில்லியன் நியூரோன்களும் 125 ரில்லியன் சினாப்ச் என்ற சந்திப்பு நிலையங்களும் உள்ளன. இவை மிக அதிக எண்ணிக்கையில் இருந்தால் மிக அதி புத்திசாலி என்றும் எண்ணிவிடாதீர்கள். யானைக்கு மனிதனை விட பல மடங்கு அதிக நியூரோன்கள் உள்ளன.

இந்த சினாப்ச்களுக்கு உள்ளே பலவிதமான நியூரோக் கெமிக்கல்ஸ் மூலக்கூறுகள் உள்ளன. இவை நியூரோ ட்ரான்மிற்றர்ஸ் என்று அழைக்கப்படும். இவைதான் செய்திகளை அடையாளம் கண்டறிந்து நரம்புகள் வழியாக கடத்த உதவி செய்கின்றன. இதில் சில வலியுணர்வுகளை குறைக்கவும் சில வலியுணர்வுகளை அதிகமாக்கவும் செய்கின்றன. உதாரணமாக 'சப்ஸ்ரன்ஸ் டி' யாருக்கெல்லாம் அதிகமாக இருக்கிறதோ அவர்கள் ஒரு சிறிய வலியைக்கூட பெரிதாக உணரும் தன்மையைப் பெறுகிறார்கள். வலியுணர்வை தாங்கும் சக்தியும் குறைவடைந்து போகும்.

ஆனால் இன்னொரு முக்கியமான விடயத்தையும் வாசகர்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். வலியுணர்வு என்பது ஒரு நோயின் கண் போன்றது. வலியுணர்வு என்பது உயிரினங்களின் ஒரு வரப்பிரசாதம். இது இல்லையேல் பல நோய்கள் வெளியே தெரியாமல் எப்போதோ நாம் இறந்து போயிருப்போம்.

மாரடைப்பு நோயில் நெஞ்சுவலி வரவில்லை யென்று வைத்துக்கொண்டால் அது தெரியாமல் இதயம் நின்று மரணம் உண்டாகலாம். அது போல உடலின் உள்ளூறுப்புகளில் ஏதாவது அழற்சி (Inflammation) ஏற்படுகின்றபோது முதலில் வெளிவரும் உடல் மொழி வலிதான். அதன்பின்பு மருத்துவரிடம் சென்று வலிக்கான காரணம் கண்டறிந்து நோயைக் குணமாக்க வலி உதவுகின்றது.

ஆனால் பல புற்று நோய்களில் இந்த உணர்வு மாறுபட்டதாக இருக்கிறது. உடலுக்குள்ளே ஒரு இடத்தில் புற்றுநோய் உருவாகிறது என்றால் அதைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களில் வலியுணர்வு சில நேரங்களில் மரத்துப்போவதால் ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து கொள்வது முடியாமல் போகிறது. இது புற்றோய்க் கலங்களின் சித்து விளையாட்டு.

ஆகவே வலி அல்லது நோவு என்பது பல நோய்களின் முதன்மை அறிகுறியும் உடல் மொழியுமாகும். 'வலி நல்லது' ஆனால் அதுவே நோய்கள் ஏதுமின்றி அல்லது காரணம் தெரியாமல் வருகின்ற போது நோயாளியிடும் துன்பங்கள் பல அதிலொன்றுதான் இந்த வழி தெரியா வலியான தசை நார் வலி.

உணர்வுகள் உணரப்படுவது நமது மூளையில் தான். வலியுணர்வை கூட்டியும் குறைத்தும் உணர்வதை மூளைதான் பெரும்பாலும் முடிவு செய்கிறது. இது அம்பிலிபயர் (Amplifier) என்ற ஒலி பெருக்கி போலமூளையும்வலிபெருக்கியாகச்செயற்படுகிறது.

மூளையிலுள்ள பல பகுதிகள் இந்த பொறி முறைக்குப் பொறுப்பாக இருந்தாலும் தலமஸ் (Thalamus), இன்சுலா (Insula), அமைக்டலா (Amygdala) மற்றும் சின்குலேற் கோட்ரக்ஸ் (Cingulate Cortex)

போன்ற மூளையின் முக்கிய பகுதிகளின் பங்களிப்புத்தான் வலியுணர்வைத் தீர்மானிக்கின்றன.

உடலின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் மூளைக்கும், மூளையிலிருந்து உடலுக்கும் தண்டுவடத்தின் வழியாகத்தான் செய்திகள் பரிமாறப்படுகின்றன. இவற்றில் முக்கியமான ஸ்பைனோ தலாமிக் ட்ராக்ற் என்ற நரம்பு வழித்தடம், இதன் மூலம் தான் பெரும் பாலான வலியுணர்வுகள் கடத்தப்படுகின்றன.

இவ்வாறாக வலியுணர்வுக்கான தகவல்கள் மூளைக்குச் செல்லும் போதெல்லாம் அவற்றை இனம் கண்டு அடையாளப்படுத்தி அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான பொறிமுறையினை மூளை தீர்மானித்து அதற்கான வேலைத்திட்டங்களை மற்ற உறுப்புகளுடன் இணைந்து இயற்கையாகவே வலியினை குறைக்க ஏற்பாடுகள் நடைபெறும். சில வேளைகளில் அதையும் தாண்டி அந்த பொறி முறைகள் செயற்படாத போதுதான் அவை நாட்பட்ட வலியாக மாறுகின்றன. அந்த மாதிரியான ஒரு பிரச்சினைதான் தசை நார் வலி என்ற Fibromyalgia.

66

உடலின் குறிப்பிட்ட சில இடங்களில் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டையைச் சுற்றிய இடங்கள், மார்பு மற்றும் நெஞ்சப்பகுதி, முழங்கை மற்றும் முழங்காலின் பின்பகுதிகள், முதுகு மற்றும் இடும் புப்பகுதி போன்றவற்றில் குறிப்பிட்ட புள்ளிகளில் அதிகமான வலியுணர்வு தொடர்ச்சியாக மூன்று மாதங்களுக்கு மேலாக இருப்பின் அது பெரும்பாலும் இந்த நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

99

இந்த வலியானது பரவலாக உடலெங்கும் மாறி மாறி அங்குமிங்குமாக வலிப்பது போன்ற உணர்வுடன் குறிப்பாக காலையில் வலியோடு எழுந்து பின்பு நேரம் போகப்போக அதிகமாகும். பொதுவாக



பேச்சு மொழியில் நோயாளிகள் குறிப்பிடும் போது வாய்வு அங்குமிங்கும் ஓடியோடி வலிக்குது என்று சொல்வதுண்டு. பல நோயாளிகளுக்கு இதனுடன் இணை அறிகுறிகளாக உடல் மனச்சோர்வு எப்போதும் படுத்திருக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு, தூக்கமின்மை, அஜீரண குறைபாடு, பசியின்மை, நெஞ்செரிச்சல், அடிக்கடி மலம் கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்வுகள் உண்டாகும்.

தாடைகளில் வலி, காதில் இரைச்சல் நினைவாற்றல் குறைதல், எரிச்சல் கோபப்படுதல், மன விரக்தி போன்றவையும் ஏற்படலாம். இதனால் இவர்களின் நாளாந்த வழக்கமான வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களுண்டாகி ஒரு தீவிர மன அழுத்த நிலைக்கு ஆளாகும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றார்கள். அது மட்டுமல்ல தொடர்ச்சியாக வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுவதால் அதன் பக்க விளைவுகளையும் எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறது.

நான்கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் குறிப்பிட்டது போல இந்த நோய்க்கான சரியான காரணங்கள் கண்டறியப்படவில்லையென்றாலும், பல நோயாளிகளில் ஆய்வு செய்ததில் சில காரணிகளை அடையாளம் கண்டுள்ளனர். சிலருக்கு இது பரம்பரையாக வரலாம் என்று சில ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

ஏதாவது ஒரு நோயின் தாக்கத்திற்கு பின்பு குறிப்பாக வைரஸ் கிருமிகளின் நோய்த் தொற்றுக்கு பின்பும் சிலருக்கு இந்த நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உடற்பருமன் அதிகரிப்பிற்குப் பின்பும் மற்றும் தைரோயிற் மற்றும் ஹோர்மோன்கள் தொடர்பான பிரச்சினை இருப்பவர்களுக்கும் வரலாம் என்கிறது சில ஆராய்ச்சிகள். பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் என்ற மாதவிலக்கு முற்றாக நின்று போகின்ற காலங்களில் இந்த வலிநோய் உண்டாக வாய்ப்புகள் உள்ளதாம்.

வாகன விபத்துகள், வழக்கி விழுதல் போன்ற (Physical trauma) வற்றிற்கு பின்பும் சிலருக்கு அறுவைச்சிகிச்சைகளுக்கு பின்பும் இது ஏற்பட்டிருப்பதாக



சில புள்ளி விபரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. பெரும்பாலானவர்களில் மனரீதியான தாக்கங்களுக்குப் பிறகு (Emotional trauma) அதாவது இழப்புகள், பிரிவுகள், ஏமாற்றங்கள் போன்ற தாங்கமுடியாத மன உளைச்சல்களால் இந்த தசை நார் வலி நோய் வந்திருப்பதும் உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

இப்படி நோயாளியின் கடந்த கால வரலாறுகளின் அடிப்படையில் நோயின் காரணங்கள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. எல்லாம் சரி என்னதான் தீர்வு, என்னுடைய கடந்த பல ஆண்டுகால அனுபவத்தின் அடிப்படையிலும், இந்த நோய்க்கு ஆளான நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு அளித்த சிகிச்சையின் அனுபவத்தாலும் இந்த நோய் குணப்படுத்துவது மிகவும் இலகுவானது.

முதலில் நோயாளியின் கடந்த கால உடல், மன, சமூக வரலாறுகளைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான ஆய்வும் புரிந்துணர்வும் அவசியமாகிறது. அத்துடன் அவரின் வாழ்வியல் முறை, உணவு முறை, சூழல் போன்றவற்றையும் கருத்திற் கொண்டு சரியான காரணத்தைக் கண்டறிந்தால் தீர்வு என்பது மிகவும் இலகுவானது. வெறும் வலி நிவாரண மாத்திரைகள் இதற்கு தீர்வாகாது.

ஒரு பெண் வயது நாற்பது, குறிப்பிட்ட நோயின் அறிகுறிகளோடு வந்தார். கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக எல்லா மருத்துவ பரிசோதனைகள், சிறப்பு நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளுக்குப்பின் Fibromyalgia என்ற நோய் தான் என்று உறுதி செய்து வலி நிவாரண குளிசைகளை எடுத்து வருவதாகவும் சொன்னார். குளிசைகளின் வலிமை குறையும் போது மீண்டும் வலியின் வலிமை கூடுகிறது என்றும் தற்போது இரைப்பையில் அல்சர் இருப்பதால் வலி நிவாரண மருந்துகள் எடுப்பதில்லையென்றும் வலியோடு கண்ணீர் மலக்கக் கதைகளைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். கடந்த சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தாயகத்தில் இருந்தபோது முதலில் மலேரியா, பிறகு சிக்குன் குளியாவும் அதன்பிறகு மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தாயகம் சென்றபோது டெங்கு காய்ச்சலும்

வந்து அவதிப்பட்டு குணமானதாக குறிப்பிட்டார்.

ஆம் இந்த நோய்கள் குணமானாலும் இவற்றின் தாக்கமும் பாதிப்பும் உடலில் சில மாற்றங்களை உண்டாக்கி பின் விளைவுகளை உண்டாக்கும் என்பது எல்லாரும் அறிந்ததே. இந்தக் காரணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு சில மருத்துகளைக் கொடுத்ததில் அவர் சில வாரங்களின் பின்பு முழுமையாகக் குணமடைந்தார். இதேபோல இன்னொருவர், அவருக்கு வயது ஐம்பது, பல பரிசோதனைகள் செய்து வலிக்கான காரணத்தை மருத்துவர்களால் கண்டறிய முடியவில்லை என்பதால் அவருக்கு Fibromyalgia என்று முடிவு செய்தனர்.

என்னிடம் வந்த போது முழுமையான நோயின் முன்ப்தான வரலாறுகளை ஆய்வு செய்து பாத்ததில் அவர் வலி வரமுன் சில மாதங்களுக்கு முன்பு ஒரு கார் விபத்திற்குள்ளானார். ஆனால் காயங்கள் ஏதுமில்லை. அடுத்த நாள் குடும்ப மருத்துவரை சந்தித்து விபரத்தைச் சொல்லி சில பரிசோதனைகளைச் செய்தபின்பு ஏதுமில்லையென்பதால் சிகிச்சைகள் ஏதும் எடுத்துக்கொள்ள வில்லை.

ஆனால் சில மாதங்களின் பின்பு மெதுவாக வலிகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. அதுமட்டுமல்ல அவருக்கு மெனோபாஸ் என்ற மாதவிலக்கு முற்றாக நின்றுபோன வயது என்பதால் அது தொடர்பான குணங்குறிகளும் கூடவே வலியினை அதிகப்படுத்தும் துணைக் காரணிகளாக இருந்தன. இவருக்கு முன்னர் ஏற்பட்ட வாகனவிபத்தின் காரணத்தையும், மெனோபாஸ் அறிகுறிகள் போன்றவற்றின் அடிப்படையிலும் ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு சிகிச்சை வழங்கியதன் பின்பு படிப்படியாக வலிகள் குறைந்து முழுமையாக குணமானார்.

இவ்வாறாக மருந்துகள் மட்டுமல்ல அக்குப்பங்சர் என்ற வைத்திய முறையில் சில சிறிய ஊசிகளை குறிப்பிட்ட புள்ளிகளைக் கண்டறிந்து செலுத்தி வலிகளைக் குறைக்கவும் தசை நாரர்களின் இறுக்கத்தை குறைத்தும் நோய் குணமாக்க முடியும். நாட்பட்ட தசை நார் வலி நோயாளிகளுக்கு வைத்தி

யம் மட்டுமல்ல அவர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் மன நல ஆலோசனைகள் வழங்குதல் அவசியமானதாகும்.

மேலும் அவர்களின் உடல் வாக்குக்கு ஏற்றவாறு யோகா மற்றும் சிறப்பு உடற்பயிற்சிகள் போன்ற வற்றை நாளாந்த செயற்பாடுகளோடு கடைப்பிடிக்க கற்றுத்தருவதும் நோயின் தீவிரத்தை விரைவில் குறைத்து குணம்பெற வழிவகுக்கிறது. இவற்றோடு எனது அனுபவத்தில் உணவு முறைகளில் மாற்றங்களை செய்யுமாறும் குறிப்பாக மாமிச உணவுகளைத் தவிர்த்து அதிகமாக காய்கறி உணவுகள், பழவகைகளை அதிகம் சேர்த்தும், சிறுதானியங்கள் மற்றும் விதைகள் (Nuts) கடலை, பயறு போன்றவற்றை முளைக்கவைத்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் தசைகள் மற்றும் நரம்புக்கலங்கள், நரம்பு இரசாயனங்கள் உருவாக மற்றும் வலுவூட்டும் தாதுப் பொருட்கள் கிடைக்க ஏதுவாகிறது.

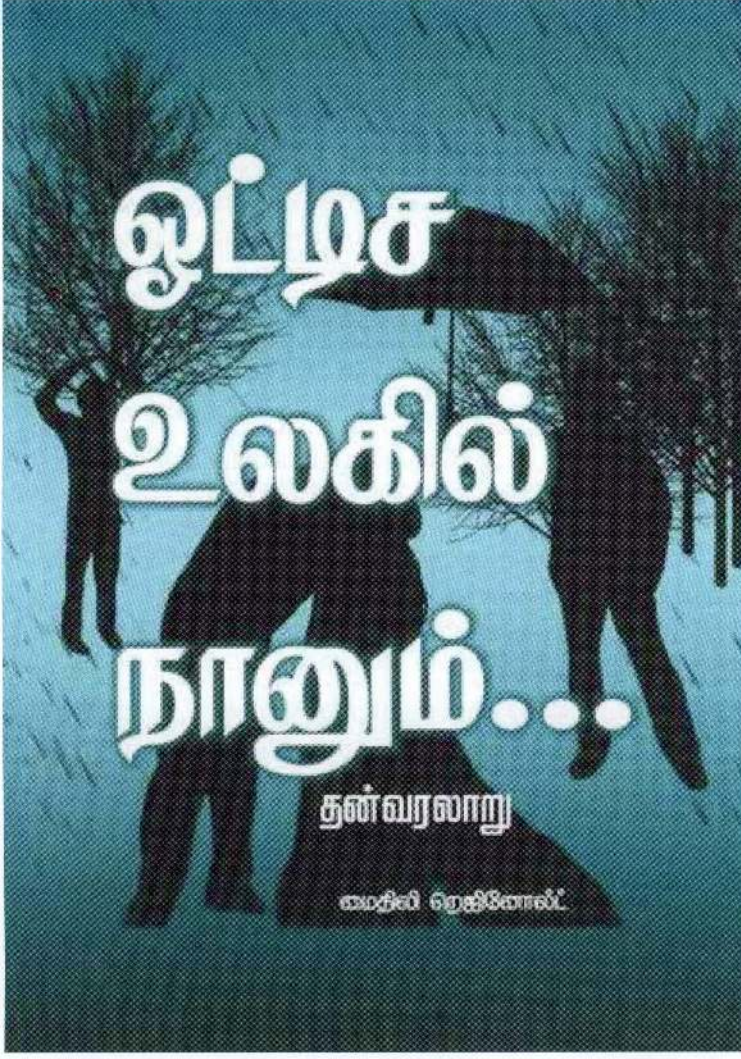
Fast Food என்ற துரித உணவுகளை தவிர்த்தும், போத்தல் மற்றும் ரின்களில் அடைக்கப்பட்ட பதப் படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தலும் மிக அவ

சியமாகும். பயிற்சிகளில் குறிப்பாக நீச்சல் பயிற்சி மேற்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்பட்ட நோயாளிகளில் பலரில் விரைவில் பாரிய அளவிலான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

எனது பேராசிரியர் ஒருவர் தனது அனுபவத்தைக் குறிப்பிடும் போது அலுமினியம், மெர்க்குரி, லெட் என்ற ஈயம் போன்ற உலோகங்களின் அளவுக்கு அதிகமான நச்சுத்தன்மை உடலில் சேர்வதால் அவை தசை நரம்புகளின் செயற்பாடுகளிலும் கட்டமைப்பிலும் மாற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன. இதனால் இந்த நோய் உண்டாக வாய்ப்புகளுண்டு என்ற குறிப்பிட்டதும் நினைவுக்கு வருகிறது.

ஆகவே அவை எதனால் உடலில் சேர்கின்றன என்பதை நோயாளியின் வாழ்க்கை முறையையும், பழக்க வழக்கம் போன்றவற்றை கேட்டறிந்து ஆய்வுகள் செய்து அந்த உலோக நச்சுத்தன்மைகளை முறிக்கும் ஹோமியோபதி மருந்துகளைக் கொடுத்தும் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தலாம் என்பதும் அனுபவத்தின் சாட்சிகளாகும்.





திரு. ஜெயக்குமார் ■
துரைராஜா

நூல் அறிமுகம்

ஓட்டிச உலகில் நானும்...தன் வரலாறு திருமதி மைதிலி ரெஜினோல்ட் அவர்களின் நூலை நலவாழ்வு சஞ்சிகை வாசகர்களிற்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

ஓட்டிசத்துடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் சாதாரண குழந்தைகளை விடசற்று மாறுபட்ட இயல்புடையவர்கள். ஓட்டிசம் பல வகையான தன்மைகளைக் கொண்டது.

இந்த புத்தகத்தில் திருமதி மைதிலி அவர்கள் தனது மகனின் குணங்களையும் அவரை 18 வயதுவரை வளர்க்க தானும் தனது குடும்பமும் எதிர் கொண்ட சவால்களையும் அதில் அவர்கள் அடைந்த வெற்றிகளையும் கோடிட்டு காட்டியுள்ளார்.

எனது பார்வையில் இவற்றை எல்லாம் ஒரு புத்தகமாக எழுதியதே பெரு வெற்றி எனலாம்.

இந்த புத்தகம் ஜூலை 2023 இல் “எங்கட புத்தகங்கள்” நிறுவனத்தினால் வெளியிடப்பட்டது.

இந்த புத்தகம் 9.12.23 சுவிஸ்லாந்தில் கிழாறஸ் மாநிலத்தில் “நாடோடி மன்னர்கள்” என்ற அமைப்பினர் அறிமுகம் செய்து வைத்தனர் .

இதன் மூலம் அவர்கள் தமது சமூகப்பணியை நன்கே செய்தனர் எனலாம்.

புலம்பெயர் நாடுகளில் எம்மவர்களிற்கு நிறையவே பல வகையான சவால்கள் உண்டு அவற்றிற்கும் முகம் கொடுத்தபடி இரு பிள்ளைகளின் தாயாக பல பணிகளுக்கு மத்தியிலும் இந்த புத்தகத்தை சமூக நலன் கருதி எழுதி முடித்தமை பாராட்டிற்குரியது.

தன்னை ஒரு எழுத்தாளராக அறிமுகம் செய்யாத இவரது முதல் புத்தகமே வாசகர்களை வாசிக்கவும் சிந்திக்கவும் தூண்டும்படியாக சிறிய தலைப்புக்களை கொண்டுள்ளது.

எமது சமூகத்தில் பேசப்படாத கருப்பொருட்களை மிகவும் துணிச்சலுடன் பேசப்பட்டதால் கூடுதல் சிறப்பு பெறுகின்றது .

இவரது அனுபவங்கள் மீண்டும் எண்ணி எழுதுவது என்பது மிகவும் வலிகள் நிறைந்தன.

இருந்த போதும் மிகவும் யதார்த்தமாகவும் உண்மை யாகவும் எழுதியுள்ளார் இந்த நூல் எமது மக்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற நோக்குடன் எமது சஞ்சிகையில் இதை அறிமுகம் செய்வதையிட்டு மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இப்படியான குழந்தைகளை வளர்ப்பது ஒரு குடும்பத்தின் பொறுப்பு மட்டுமல்ல சமூகத்திற்கும் இதில் பங்குண்டு . இருப்பினும் சமூகத்தில்

எல்லோருக்கும் தெரிவதில்லை இவர்களுடன் எவ்வாறு பழகுவது என்று.

விசேட தேவையுடைய இந்த பிள்ளைகளுடன் பழகுவதற்கு எந்த விதப்பயிற்சியோ படிப்போ தேவையில்லை அவர்களை புறம் தள்ளாமல் எல்லோரையும் போல் ஏற்றுக் கொண்டு இணைந்து வாழ்வதே போதுமானது.

ஆனாலும் தயக்கங்கள் இருந்தால் ஒளிவு மறைவு இன்றி அவர்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்வதே பொருத்தமாகும்.

இப்படியான குடும்பங்கள் சுவிஸ் நாட்டில் கல்வித்திணைக்களம் மற்றும் குழந்தைகள், சிறுவர்கள் பராமரிப்பு போன்ற அமைப்புகள் இணைந்து செயற்படுவது பற்றியும் எழுதியுள்ளார்.

சமூகநல அமைப்புகள் உதவிகளை செய்யும் போதிலும் பெற்றோர்களாக தங்களது உரிமையை விட்டுக் கொடுக்காமல் வெற்றி பெற முடியும் என்ற தங்களது மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துள்ளார். நிறைவாக அவர் முன் வைக்கும் வேண்டுகோளானது.

“அன்புள்ள பெற்றோர்களுக்கு வேண்டுகோள்” யாரையும் பாதிக்காத எந்த ஒரு விடைய மாயினும் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு உதவினால் தயங்காமல் செய்யுங்கள்.

எப்போதும் மகிழ்ந்திருங்கள் ஏனெனில் உங்கள் மகிழ்ச்சி அதிர்வுகள் தான் பிள்ளையிலும் மெதுவாக அதிர ஆரம்பிக்கும்.



அன்ரளி நீக்கிலாப்பிள்ளை ■

மருத்துவத்தில் செயற்கை நுண்ணறிவு (AI)



மருத்துவ புரட்சியில் செயற்கை நுண்ணறிவின் (AI) பங்கு

மருத்துவத்தில் செயற்கை நுண்ணறிவின் (AI) ஒருங்கிணைப்பு சுகாதாரப் பாதுகாப்பின் செயற்பாட்டை மறுவடிவமைக்கிறது, நோய் கண்டறிதல் துல்லியத்தை மேம்படுத்துகிறது, சிகிச்சைத் திட்டங்களைத் தனிப்பயனாக்குகிறது மற்றும் செயல்பாட்டுத் திறன்களை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. இந்த கட்டுரை மருத்துவத்தில் செயற்கை நுண்ணறிவின் AI இன் பன்முக தாக்கத்தை, அதன் தற்போதைய பயன்பாடுகள், சாத்தியமான சவால்கள் மற்றும் எதிர்கால வாய்ப்புகளை ஆராய்கிறது.

நோயறிதலை மாற்றாதல்

மருத்துவத்தில் AI இன் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்புகளில் ஒன்று நோயறிதலில் உள்ளது. AI அல்காரிதம்கள், குறிப்பாக ஆழ்ந்த கற்றலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை, X-கதிர்கள், CT ஸ்கேன்கள் மற்றும் MRIகள் போன்ற சிக்கலான மருத்துவப் படங்களை விளக்குவதில் குறிப்பிடத்தக்க திறமையை வெளிப்படுத்தியுள்ளன. உதாரணமாக, AI அமைப்புகள், அனுபவம் வாய்ந்த கதிரியக்க வல்லுனர்களைக் கூட தவிர்க்கக்கூடிய படங்களில் நுட்பமான வடிவங்களைக் கண்டறிய முடியும், இது புற்றுநோய், எலும்பு

முறிவுகள் மற்றும் நரம்பியல் கோளாறுகள் போன்ற நிலைமைகளின் முந்தைய மற்றும் மிகவும் துல்லியமான நோயறிதல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

தனிப்பயனாக்குதல் சிகிச்சை

மருத்துவ சிகிச்சையை தனிப்பயனாக்குதல், ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட குணாதிசயங்களுக்கு ஏற்ப தலையீடுகள் செய்வதிலும் AI முன்னணியில் உள்ளது. மரபணு தகவல்கள், வாழ்க்கை முறை காரணிகள் மற்றும் முந்தைய சிகிச்சை பதில்கள் உள்ளிட்ட பரந்த தரவுத்தொகுப்புகளை பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம், பல்வேறு சிகிச்சைகளுக்கு வெவ்வேறு நோயாளிகள் எவ்வாறு பதிலளிப்பார்கள் என்பதை AI வழிமுறைகள் கணிக்க முடியும். இந்த அணுகுமுறை விளைவுகளை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், பாதகமான எதிர்விளைவுகள் மற்றும் தேவையற்ற சிகிச்சைகளின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது.

மருந்து வளர்ச்சியை மேம்படுத்துதல்

மருந்துகள் உருவாக்கம் செயல்முறையானது நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும் மற்றும் விலையுயர்ந்ததாக உள்ளது. புதிய மருந்துகளின் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைகளை மேம்படுத்துவதன் மூலம் இந்த துறையில் புரட்சியை ஏற்படுத்த AI தயாராக உள்ளது. AI அல்காரிதம்கள், சாத்தியமான மருந்துவப்பொருட்களை அடையாளம் காண விரிவான இரசாயன பதார்த்தங்களை விரைவாகப் பிரிக்கலாம், புதிய சிகிச்சை முறைகளை சந்தைக்குக் கொண்டுவருவதில் உள்ள நேரத்தையும் செலவையும் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. மேலும், AI ஆனது மிகவும் திறமையான மருத்துவ பரிசோதனைகளை வடிவமைக்க, உகந்த தகுதியான மக்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, நிகழ்நேரத் தரவைக் கண்காணித்து, ஆய்வு அளவுருக்களை உடனடியாகச் சரிசெய்ய உதவுகிறது.

சுகாதார அணுகல் மற்றும் செயல்திறனை மேம்படுத்துதல்

AI-உந்துதல் இணைய அரட்டை மற்றும் விரிச்சுவல் ஹெல்த் அசிஸ்டென்கள், குறிப்பாக வசதி குறைந்த பகுதிகளில், சுகாதாரத்தை மேலும் அணுகக்கூடியதாக ஆக்குகின்றன. இந்த AI கருவிகள் அடிப்படை சுகாதாரத் தகவல், அறிகுறி மதிப்பீடு மற்றும் பூர்வாங்க ஆலோசனைகளை வழங்க முடியும், சுகாதார வசதிகள் மீதான சமையைக் குறைக்கிறது மற்றும் நோயாளிகள் சரியான நேரத்தில் கவனிப்பைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

மருத்துவமனை அமைப்புகளில், நோயாளி சேர்க்கை விகிதங்களைக் கணிப்பது, வளங்களை நிர்வகித்தல் மற்றும் வழக்கமான நிர்வாகப் பணிகளை தானியக்கமாக்குதல் ஆகியவற்றின் மூலம்

AI செயல்பாட்டுத் திறனை மேம்படுத்துகிறது. இது பராமரிப்பின் தரத்தை மேம்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், மருத்துவச் செலவுகளையும் குறைக்கிறது.

நெறிமுறை மற்றும் தனியுரிமை கவலைகள்

அதன் சாத்தியம் இருந்தபோதிலும், மருத்துவத்தில் AI இன் ஒருங்கிணைப்பு குறிப்பிடத்தக்க நெறிமுறை மற்றும் தனியுரிமை கவலைகளை எழுப்புகிறது. நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முடிவுகளுக்கு AI ஐ நம்பியிருப்பது துல்லியம் மற்றும் நம்பகத்தன்மையை உறுதிப்படுத்த கடுமையான சரிபார்ப்பு தேவைப்படுகிறது. கூடுதலாக, AI அல்காரிதங்களைப் பயிற்றுவிப்பதில் நோயாளியின் உணர்திறன் தரவைப் பயன்படுத்துவது, மீறல்கள் மற்றும் தவறான பயன்பாட்டைத் தடுக்க வலுவான தரவு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் அவசியத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.

எதிர்கால வாய்ப்புக்கள்

மருத்துவத்தில் AI இன் எதிர்காலம் நம்பமுடியாத அளவிற்கு நம்பிக்கைக்குரியது, மேலும் புதுமையான பயன்பாடுகளை ஆராய்வதில் நடந்துகொண்டிருக்கும் ஆராய்ச்சி. எடுத்துக்காட்டாக, நரம்பியல் சமிக்ஞைகளை விளக்கக்கூடிய மேம்பட்ட புரோஸ்டெடிக்ஸ் உருவாக்க AI பயன்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் இயற்கையான இயக்கங்களை அனுமதிக்கிறது. பொது சுகாதார உத்திகளை மாற்றக்கூடிய நோய் வெடிப்புகள் மற்றும் தொற்றுநோய்களை முன்னறிவிப்பதில் AI ஐப் பயன்படுத்துவது மற்றொரு எல்லையாகும்.

முடிவுரை

மருத்துவத்தில் AI என்பது மிகவும் துல்லியமான, திறமையான மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்புக்கான முன்னுதாரண மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது. சவால்கள் எஞ்சியிருந்தாலும், குறிப்பாக நெறிமுறைகள் மற்றும் தனியுரிமை தொடர்பான, சாத்தியமான நன்மைகள் மகத்தானவை. AI தொழில்நுட்பம் தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து வருவதால், சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் அதன் ஒருங்கிணைப்பு சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி ஆழமடையும், இது மருத்துவ கண்டுபிடிப்புகளின் புதிய சகாப்தத்தை வெளிப்படுத்தும். ஆரோக்கிய பராமரிப்பு நிபுணர்கள் மற்றும் AI ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு இடையேயான ஒத்துழைப்பு இந்த உருமாறும் பயணத்தை வழிநடத்துவதில் முக்கியமானதாக இருக்கும், AI ஆனது நோயாளிகளின் பராமரிப்பை மேம்படுத்துவதற்கும் உலகளவில் சுகாதார விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக செயல்படுவதை உறுதி செய்கிறது.

மருத்துவ புரட்சியில் செயற்கை நுண்ணறிவு தொடரும்



சிறுவர்களின், மகிழ்வான வெளி



மனநல வைத்திய நிபுணர்
எஸ்.சிவதாஸ்

பிள்ளைகளின் வெளி என்பது வெறுமனே பௌதிக ரீதியானது மட்டுமல்லாது உளவியல் ரீதியாகவும் அமைந்து காணப்படுகின்றது. இங்கு பிள்ளைகளின் உளவியல் வெளி என்பது மிக முக்கியமானது என்பதனை பெரும்பாலான நேரங்களில் பெற்றோர் மறந்து விடுகின்றனர். பாதுகாப்பற்ற உலகில் பதகளிப்பு நிறைந்த பெற்றோர் பிள்ளைகளுடைய வெளியினைப் பெரு மளவில் குறைத்துவிடுகின்றனர்.

குழந்தைகளின் சகல விடயங்களிலும் தேவையற்றுத்தலையிட்டுக் கொண்டு இயந்திரமயமாக வளர்க்கப்படும் குழந்தை கற்பனைத்திறன், ஆக்கத்திறன் போன்றவற்றை இழப்பதுடன் மட்டுமல்லாது மன நலத்தையும் இழந்துவிடுகின்றது. பல தாய்மாரிடம் உங்கள் குழந்தைக்கு முக்கியமானது எது என்று கேட்டால் நல்ல உணவு கொடுத்து உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வளர்த்தல் என்பதே பெரும்பாலானவர்களின் மறுமொழி, பொதுவாகப் பார்த்தால் இப்பொழுது குழந்தைகளின் நிறை அதிகரித்துக் காணப்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.



அப்படியானால் தேவைக்கு அதிகமான உணவைக் கொடுத்து விளம்பரங்களில் வருகின்ற குண்டான குழந்தைகளாக அவர்களை மாற்றுவதற்கு விரும்புகின்றார்கள். உடல் வளம் பற்றிய பார்வை எம்மிடம் அதிகமாகவே காணப்படுகின்றது. ஆனால் மனநலம் பற்றிய விடயத்தில் எம்மவரிடம் விழிப்புணர்வு அற்றுக் காணப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தை எதிர்காலத்தில் எப்படி இருக்கவேண்டும்? என்று கருத்தரங்குகளில் கலந்து கொண்ட பெற்றோரிடம் கேட்டால் பெரும்பாலும் உயர்ந்த தொழில்கள், வசதியான வாழ்க்கை, பொருள் தேடும் ஆற்றல் சம்பந்தமான விடயங்களையே தெரிவிக்கின்றனர்.

அவர்கள் எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் சரி என்ற விடைகள் மிகக் குறைவாகவே கிடைக்கப்பெறுகின்றது. உங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலில் 'பிள்ளைகளின் மகிழ்ச்சி' என்பது இல்லையா என்று கேட்டேன். இதன் காரணமாகவே பிள்ளைகள் சாதித்து விட்டு மகிழ்ச்சியற்று வாழ்கிறார்கள் என எண்ணத் தோன்றுகின்றது.

பல பெற்றோர்கள் தாங்கள் பிள்ளைகளுடன் இருக்கும்போது தான் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும் விலகி நின்றால் துன்பப்படுவதாகவும் கருதுகின்றார்கள். பொதுவாகப் பிணைப்பு ஏற்படுகின்ற போது தாயின் அரவணைப்பு மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றது. மற்ற நேரங்களில் அவர்களுக்குரிய வெளி அவசியமாகின்றது. பாதுகாப்பை வழங்கும் வகையில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொண்டு அதனுள் மகிழ்வான வெளியை வழங்கவேண்டும்.

சில பெற்றோர்கள் குழந்தையை விளையாடு

வதற்கு கூட அனுமதிப்பதில்லை காரணம் என்ன வென்றால் விளையாட்டுப் பொருட்கள் உடைந்து விடும் என்ற பயம். பிள்ளைகளையே காட்சிப் பொருட்களாகக் கருதுகின்றவர்கள் விளையாட்டுப் பொருட்களை சும்மா விளையாட விடுவார்களா...? சில பெற்றோர்கள் அது செய்யாதே இது செய்யாதே என்று எந்த நேரமும் குழந்தைகளுக்கு அருகில் இருந்து சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். இதனால் குழந்தையின் வெளி குறைவதுடன் பிள்ளைகள் பதற்ற மடைவதும் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய குழந்தைகள் பதகளிப்பினைக் காட்டுகின்றன. அடிக்கடி பிள்ளைகளின் தேவைகள் கேட்பது, சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற அன்றாட கடமைகளைப் பற்றி அடிக்கடி வினவுதல் மூலமும் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியான வெளியினை மிகவும் குறைத்து விடுகின்றனர்.

பிள்ளைகளுக்குரிய பாதுகாப்பினை மட்டும் பெற்றோர் உறுதிசெய்து கொண்டு அவர்களுக்குரிய வெளியினை வழங்குவதன் மூலமே அவர்களுடைய கற்றல் செயற்பாட்டினை ஊக்குவிக்க முடியும்.

கற்பனைத்திறன், தாங்குதிறன் என்பன குழந்தைகள் வளர்வதற்கு இந்த வெளி அவசியமாகின்றது. இந்த மகிழ்ச்சியான வெளி என்பது நேரத்தையும் குறித்து நிற்கின்றது. பல விடயங்கள் கால நேரத்துடன் தான் தீர்க்கப்படக் கூடியது. பிள்ளைகளின் சில பழக்க வழக்கங்கள் கூட காலத்துடன் தான் தீர்க்கப்பட முடியும்.

பலர் கல்விச் செயற்பாடு நடத்தைச் செயற்பாடு என்பனவற்றைத் தேவையற்றுத் திணிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளைப் பாதிப்பதையச் செய்கின்றனர்.



மதிலா தயாளலிங்கம் (BA) ■



ஆரோக்கிய வாழ்வு

வெள்ளம் வருமுன் அணைகட்ட வேண்டும் என்பதைப் போல் நோய்வருவதற்கு முன் எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொண்டு உடல், உள ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாவும் முதுமையிலும் தனித்து இயங்கக் கூடிய வல்லமையைப் பெற்று வாழவேண்டும்.

சுவிஸ்லாந்து நாட்டின் சுகாதாரத்துறையின் அண்மைய கணிப்பீட்டின்படி, சல்லோரகம், உயர்குருதி அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற தொற்றா நோய்களால் புலம் பெயர்ந்து இந் நாட்டில் குடியேறியுள்ள மக்களே அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவதாக கூறுகின்றது.

உணவுப்பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை, மன அழுத்தம் போன்றவை இதற்கான காரணிகளாக அமைகின்றன.

புலம் பெயர் வாழ்வில் அதிகமான வேலைப்பழு, குடும்ப சமை மற்றும் தூக்கமின்மை என்ற காரணிகளால் தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு வரதும் உடல், உள ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகின்றது என்பது ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய உண்மை..



இதனால் எமது குழந்தைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

குழந்தைகளின் முதல் உலகம் பெற்றோர்கள் தான். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளிற்கு நல்லது கெட்டது, சரி தவறு என்பவற்றை சுட்டிக்காட்டி வளர்க்க வேண்டியது பெற்றோர்களாகிய எமது கடமையாகும்.

குழந்தைகள் கண்ணாடி போன்றவர்கள் நாம் எவற்றைக் காட்டுகின்றோமோ அதனையே பிரதி பலிப்பார்கள்.

எனவே அவர்களை கவனமாகக் கையாண்டு சிறந்த பாதையில் பயணிப்பதற்கு அத்திவாரம் இடப்பட வேண்டியது பெற்றோர்களது பொறுப்பாகும். அதற்கு நாம் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருக்க வேண்டும் அல்லவா.

இதற்காக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்.

எமக்காகவும் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் ஒரு நாளில் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் எமக்கு உடற்பயிற்சிக்கு போதுமானதாகவுள்ளது.

குறிப்பாக குடும்பப் பெண்கள் தம்மை சுற்றியுள்ள எல்லோருக்காகவும் நேரம் ஒதுக்கிவிடுகின்றனர் ஆனால் தம்மை மறந்து விடுகின்றனர்.

நிச்சயமாக இந்த நிலையை மாற்றி இனி வர இருக்கும் வெயில் காலத்தில் உங்களிற்காக நேரத்தை சேமித்து கொள்ளுங்கள்.

நாங்கள் சிறுவயதில் உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்தியிருந்தாலும் வளர்ந்து வரும் போது பல்வேறு காரணிகளால் அதனை குறைப்பதனாலோ அல்லது கைவிடுவதனாலோ உடல் ஆரோக்கியத்தில் வீழ்ச்சி ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

அதாவது இருபது வயதிலிருந்து சீரான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் என்பது வயதைக்கடந்தும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதாகவும் உடற்பயிற்சியை இடைநிறுத்துவோரின் வாழ்க்கை காலம்

குறைவதுடன் அறுபது வயதினிலையே உடல்நலக் குறைவுக்குள் உட்படுவதாகவும் கூறுப்படுகிறது.

வளர்ந்தவர்கள் ஒரு நாளிற்கு ஆகக்குறைந்தது 30 நிமிடம் அல்லது வாரத்தில் 2.30 மணிநேரம், பதினம் வயதினர் நாளிற்கு ஒரு மணியும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கின்றது.

மீதிவண்டி ஓட்டுதல்

ஓடுதல்

நடத்தல்

நீச்சல் பயிற்சி

என்பன இலகுவில் நாம் செய்யக்கூடியவை யாகும்.

சீராக உடற்பயிற்சி செய்வதால் தசை நார்கள் வலுவடைவதுடன் எமது குருதிச்சுற்றோட்டமும் சீர் செய்யப்படுகின்றது, இரத்தில் போதுமான அளவு ஒக்சிசன் கிடைக்கின்றது நோய்எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கின்றது.

சீரான தூக்கம், எலும்புகள் வலுவடைகின்றன.

இவற்றினால் உடலும் உள்ளமும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன.

நவீன உலகின் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி எம்மை ஆதி மனித நிலைக்கு ஆக்கிவிட்டதாக எண்ணத் தோன்றுகிறது.

இந்த உர்கார்ந்து கொண்டு இருக்கும் வாழ்க்கை முறையால் (sedentary lifestyle) ஏற்படும் தொற்றா நோய்களினால் உலகத்தில் மரணம் ஏற்படுத்துவதற்கான நான்காவது காரணியாக கூறப்படுகிறது.

ஒரு நாளைக்கு ஏழு மணி நேரத்திற்கு மேலாக உட்கார்ந்திருந்து வேலை செய்பவர்களின் அமைப்பு முறையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வளர்ந்த நாடுகள் வெவ்வேறு உத்திகளைக் கையாளத்தொடங்கி விட்டன.

உதாரணமாக கணினியில் வேலை செய்பவர்களின்



இருக்கைகளை உயர்த்தி நின்றபடியே வேலை பார்க்கின்றனர்.

அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் இருப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் ஆபத்தானவை

பத்து நிமிடங்களிற்கு குறைவான உடற்பயிற்சி உங்கள் உடல்களில் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்த போவதில்லை என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பெரும்பாலான மக்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது சீராக நடைமுறைப்படுத்துவதில் தோல்வி அடைகிறார்கள். அவர்கள் தொடங்குவதற்கு ஆர்வ மாகயிருந்தாலும் தொடராமல் இரண்டு, மூன்று நாட்களில் தங்கள் பழைய வழக்கத்திற்குத் திரும்புகிறார்கள்.

சீரான உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது.

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நீங்கள் பெறும் நன்மைகள் முடிவற்றவை. நீங்கள் தொடங்க முடிவு செய்த தருணத்தில் இருந்து இது உங்கள் வாழ்க்கையை புதிய பாதைக்கு இழுத்துப் போய் விடும் எனவே இடைநிறுத்தாது தொடருங்கள்.

குளிர்காலத்தில் அல்லது வீட்டில் குழந்தையுடன் இருக்கும் பெண்கள் வீட்டிலிருந்தவறே செய்யக்கூடிய பயிற்சி முறையினை படம் காட்டுகின்றது முயற்சி செய்து பாருங்கள்..

சமச்சீரான அளவான உணவும், சீரான உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இரு கண்கள்.

“ஆரோக்கிய வாழ்வே எமது அசையாத சொத்து”



மன அழுத்தத்தின் ஒரு நல்ல விளைவு

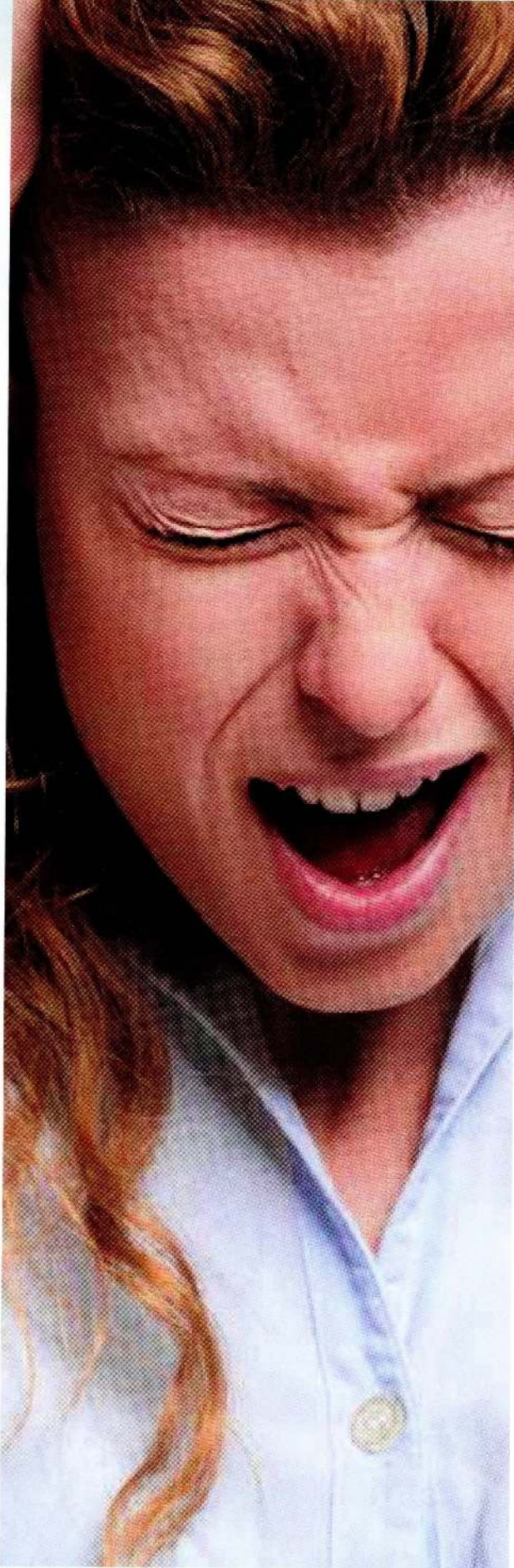


Cristina Vivares
est migrants et psychologue
humanitaire

மன அழுத்தத்தின் விளைவுகள் பொதுவாக மோசமாக இருந்தாலும் ஒரு நன்மை தரும் விளைவும் இருக்கின்றது.

இது உடலின்தன்னிச்சையான எதிர்வினைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது, இது நாம் ஆபத்தை உணரும் போது தொடங்குகிறது. அச்சுறுத்தலை எதிர்கொள்ளும்போது, நமது மூளையில் உள்ள “அமிக்டாலா” (amygdale) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு அமைப்பு முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்ட அலாரமாக செயல்படுகிறது. இது ஒரு நொடியில், உடனடி நடவடிக்கைக்கு உடலையும், மனதையும் தயார்படுத்துகின்றது.

இந்த அமைப்பு செயல்படுவதற்கு வளங்களை திரட்டுவதால், நாம் உயிர்வாழ உதவுகிறது. ஆனால், மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது, நம் மூளையில் உள்ள இந்த “ஸ்மோக் டிடெக்டர்” (smoke detector) அதிக உணர்திறன் கொண்டது, எனவே குறைவான மன அழுத்த நிகழ்வுகள் கூட மிகவும் தீவிரமான எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்தும்.



மன அழுத்தத்தின் விளைவுகள் உண்மையான ஆபத்தான சூழ்நிலைகளால் அல்லது அச்சுறுத்தலின் சிந்தனை அல்லது நினைவகத்தால் செயல்படுத்தப்படுகின்றன.

உணரப்பட்ட அச்சுறுத்தலுக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக, அமிக்டாலாமன அழுத்த ஹார்மோன்களை வெளியிட இரசாயன சமிக்கைகளை அனுப்புகிறது;

இந்த ஹார்மோன்கள் சுவாசத்தை வேகமாகவும், இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கவும், தசைகள் பதட்டமாகவும், வியர்வை அதிகரிக்கவும், வெப்பநிலை உயரவும், எச்சரிக்கையாகவும் விழிப்புடனும் உணர்கிறோம்.

இந்த நிலையில், நமது கவனம் மன அழுத்தத்தின் காரணிக்கு மட்டுமே. இதனால் எங்கள் எதிர்வினைகள் விரைவாக மாறும், நாங்கள் சண்டையிட அல்லது தப்பித்து கொள்ள மன அழுத்திற்கு எதிராக செயற்படத் தயாராகிறோம். அத்தோடு ஆபாயத்திலிருந்து வெளியேற நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது என்று உணர்ந்தால், நாம் வெறுமனே உறைந்து போகலாம் அதாவது மயங்கி விழுதல் போன்ற செயற்பாடு.

ஆபத்தை கடந்து வந்து விட்டால், இயற்கையான விளைவாக தசைகள் ஓய்வெடுக்கின்றன, சுவாசம் அமைதியாகவும் ஆழமாகவும் மாறும், இதய துடிப்பு குறைகிறது மற்றும் செரிமானம், தூக்கம், தொடங்குகிறது. இவை அனைத்தும் நமது ஆற்றல் நிலைகளை மீட்டெடுக்கவும் மன அழுத்தத்திலிருந்து மீளவும் உதவுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, நாங்கள் அவசரமாக செல்ல வேண்டும், ஏனெனில் புகையிரத நிலையத்திற்கு மிகவும் தாமதமாக வருவதால் ரயிலை இழக்க நேரிடும், எனவே நாங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறோம் அதனால் கூடுதல் ஆற்றல் விரைவாக ஆயத்தமாக உதவுகின்றது. ரயிலில் ஏறியவுடன் நிம்மதியாக தூங்குவோம்.

சில நேரங்களில் விடயங்களை விரைவாகச் செய்வது ஆபத்தானது அல்ல, ஆனால் ஆபத்தை சமாளிக்க நமது வளங்கள் போதுமானதாக இல்லையாயின் அதனால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.

ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு காரணங்களுக்காக அல்லது வெவ்வேறு தீவிரங்களில் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கலாம், ஏனென்றால் ஆபத்துகளைச் சமாளிப்பதற்கான அல்லது பார்ப்பதற்கான விதங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுகின்றது.

இது முக்கியமாக நமது முந்தைய அனுபவங்களைப் பொறுத்தது, நேரடியாகவோ அல்லது நெருங்கிய நபர்களுடன் தொடர்புடையதாகவோ இருக்கலாம்.

மாற்றங்கள், குறிப்பாக அவை எதிர்பாராத சூழ்நிலை அல்லது எதிர்பாராத விளைவுகளை ஏற்படுத்தி



னால், பெரும்பாலான மக்களில் மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் திறன் உள்ளது.

புலம்பெயர்ந்தோராகிய எங்களுக்கு இதுதான் நிலை, மாற்றம், நமது சட்ட நிலை மற்றும் நமது எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமற்ற தன்மை, மக்கள், இடங்கள், பழக்கவழக்கங்கள் பற்றிய ஏக்கம் மற்றும் அகதிகள் விடயத்தில், எங்களுடைய இடம்பெயர்வு தன்னார்வமாக இல்லாமலும் இருக்கலாம் ஆனால் தவிர்க்க முடியாமல் ஆகலாம் நம் வாழ்க்கையை எளிதாக கடினமாகவே உள்ளது.

அடிக்கடி மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும் ஒரு நபர் தனது உடல் மற்றும் உளவியல் வளங்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார், விரைவில் அல்லது பின்னர் அவர்கள் சோர்வடைவார்கள், நிறுத்தா விட்டால், அவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவார்கள். அதனால்தான் மன அழுத்தம் ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது கிட்டத்தட்ட இரண்டு நாளுக்கு ஒருமுறை இருந்தால் மனநல நிபுணரை அணுகுவது முக்கியம்.

உலகின் பல பகுதிகளில், ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையே மன அழுத்தத்தை வெளிப்படுத்து

வதில் வேறுபாடுகள் உள்ளன, ஒருவேளை சில பெண்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை மறைக்க மாட்டார்கள். உணர்ச்சிகளை மறைப்பவர்கள் எதையும் உணர மாட்டார்கள் என்பதில்லை.

நம் புலன்கள் மூலம் நாம் உணரக்கூடிய மற்றும் நீண்ட காலம் நீடிக்காத ஆபத்துகளை எதிர்கொள்ளும்போது மன அழுத்தின் விளைவுகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று தோன்றுகிறது.

நாம் நீண்ட காலமாக மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது, எவ்வளவு காலத்திற்கு நாம் ஆபத்தை எதிர்கொள்வோம் என்று நமக்குத் தெரியாத போது விடயங்கள் மிகவும் கடினமாகிவிடும்.

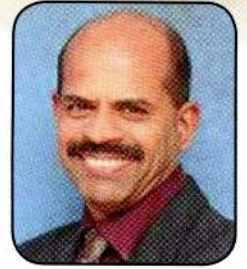
நினைவில் கொள்ளுங்கள்: மன அழுத்த விளைவுகள் நல்லது, இது இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பொறிமுறையாகும், இது ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை சமாளிக்க உதவுகிறது. அது நமக்கு பலத்தை தருகிறது, உயிர்வாழ உதவுகிறது. மன அழுத்தம் தொடர்ந்தால், மனநல நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.



சித்த ஆயுர்வேத இயற்கை வைத்தியர்
இளங்கோ ஏரம்பழர்த்தி

D.A.M

Naturheilpraktiker mit eidgenössischem
Diplom in Ayurveda Medizin



நீரின்றி அமையா யாக்கை!

இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு ஒருமுறை நான் தாயகம் சென்றிருந்தபோது எனது பெருமதிப்புக்குரிய ஆசான் ஆயுர்வேத சித்தவைத்திய கலாநிதி உரோமகேசவரன் அவர்களை சென்று பார்த்தேன். சவிசு நாட்டில் எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளான சித்த, ஆயுர்வேதவைத்திய முறைகளை நான் மேற்கொள்வதையிட்டு மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைந்தார்.

அவ்வேளை, நான் அங்கு நிற்கும் காலத்தில் நேரம் கிடைக்கும் வேளைகளில் தன்னிடம் வந்துவைத்திய நுணுக்கங்களை கற்றுக் கொள்ளலாம் என கூறினார். அவரின் அழைப்பை மிகமகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக்கொண்டேன். அதற்கமைய அடுத்த மூன்று வாரங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அவரிடம் சென்று பல்வேறு விடயங்களை கற்றுக்கொண்டேன்.

எமது நாட்டில், நாங்கள் ஆயுர்வேத, சித்த வைத்தியம் கற்றுக்கொண்டிருந்த காலங்களில் நோயாளி ஒருவர் வைத்தியரை நாடி வரும்போது அட்ட வித சோதனை முறைகளான நாடி, பரிசம், நாக்கு, நிறம், மொழி, விழி, மலம், மூத்திரம் எனப்படும்.

மருத்துவராயுதங்கள் மூலம், நோய் இன்னதென்று நிதானித்த



பின்பு அவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவுமுறைகளை அறிவுறுத்துவதுடன் மூலிகை மற்றும் தாதுப்பொருட்களால் செய்யப்பட்ட மருந்தைக் கொடுத்து அதை பாவிக்கப்படும் முறையையும் கூறி அனுப்பி வைப்போம்.

ஆனால் மேலைத்தேயங்களில் எமக்கு மருத்துவம் செய்வதற்கு தேவையான மூலிகைகள் எல்லாம் கிடைப்பதில்லை. அத்துடன் எமது நாட்டு மருந்துகளை விரும்பி பாவிப்பவர்கள் சிலர் இருப்பினும் பலரும் தமக்கு அறிமுகம் இல்லாத கசப்பு, துவர்ப்பு மருந்துகளை பாவிக்க தயக்கம் காட்டுவர். எனவே நான் மருந்தில்லா மருத்துவ முறைகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்தே மருத்துவம் செய்கின்றேன்.

எனது குருநாதர் உரோமகேசவரன் ஐயா அவற்றைப்பற்றி மிகவும் ஆவலாக கேட்டார். மருந்தில்லா மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றான Foot Reflexolo பல பற்றி விளக்கிக்கொண்டிருந்தேன். இம்முறையில் கால்பெருவிரல் உட்புறம் என்பது தலை, மற்றும் மூளைக்கான புள்ளி என்பதும், அதைவிரல்களால் தூண்டும்போது மூளையில் இரத்தோட்டம் அதிகரித்து அங்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள், வியாதிகள் தீர்க்கப்படும் என்றும் கூறினேன்.

“இன்னுமொருமுறை சொல்லு தம்பி!”

என்று மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டு திரும்பவும் கேட்டார். திரும்பவும் அதை அவருக்கு விளக்கிகூறினேன்.

“கனகாலமாய் எனக்கிருந்த கேள்விக்கான மறுமொழியை நீ இண்டைக்கு சொல்லிப்போட்டாய்!” என்று எனது கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.

அவருடைய சிறிய வயதில் அவருடைய தந்தையார், மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு வைத்

தியம்செய்வதற்கு, நோயாளியை ஒரு மரக்கட்டிலில் படுக்க வைத்து அவரது கால் பெருவிரல் நுனியில், நான் முதலில் குறிப்பிட்ட மூளைக்குரிய புள்ளியில் தொடர்ச்சியாக, நீண்ட நேரமாக தாரையாக நீர்ஊற்றி நீர்ச்சிகிச்சை செய்து குணமாக்கினாராம். அதன் காரணம் பற்றி அவர் தந்தையாரை அப்போது கேட்க வில்லையாம், அதன் காரணம் இப்போது புரிந்ததாகவும் மகிழ்ச்சியுற்றார்.

பஞ்சபூதங்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்பவற்றினால் எமது உடல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இவற்றில் நீரின் பங்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.

வளர்ந்த ஒருவரின் உடலானது அறுபதிலிருந்து எழுபத்தைந்துவீதம் வரை நீரினால் உருவானது. “நீரின்றி அமையா யாக்கை” என்று புறநானூறு சொல்கின்றது.

இந்த நீரைக் கொண்டே உடலை நோய்கள் அணுகாது பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் அத்துடன் உடலில் ஏற்படக்கூடிய பல வியாதிகள், தொந்தரவுகளை போக்கிக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு நீரைக் கொண்டு தீர்க்கக் கூடிய சில சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றி இங்கு கூற விழைகின்றேன்.

நீர்ச்சிகிச்சை உள்ளே!

“காலை எழுந்தவுடன் சுத்த உதகம் அருந்தினால் ஓங்கி நின்ற பித்தம் ஒழிவதன்றி தேங்கு மல மூத்திரம் தங்காது, வாதாதியும் தத்தம் நிலை மன்னும் காண்” என்கிறது சித்தர் பாடல் ஒன்று.

காலையில் எழுந்தவுடன் வாயை கொப்பளித்த பின் இரண்டிலிருந்து ஐந்து கோப்பைகள் நீரை வெறும் வயிற்றில் அருந்துவதால் பின்வரும் நன்மைகள் கிட்டுகின்றன. உடலில் தேங்கியுள்ள அழுக்குகள்

நீங்குகின்றன. மலச்சிக்கல், நீடித்த தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், தோல் வியாதிகள் போன்ற பல வியாதிகள் நீங்குகின்றன. வாத, பித்த, கபம் எனப்படும் உயித்தாதுக்கள் தமது நிலைகளில் சீராக இருந்து உடலை காக்கின்றன.

1. உணவை சமீபாடடையச் செய்யும் நொதியங்கள் செயலிழந்து போகலாமாகையால் உணவு உண்ணும்போது தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
2. இடை நேரங்களில் அதிக நீர் அருந்த வேண்டும். அதிலும் கோடை காலங்களில் இரண்டரையிலிருந்து மூன்று இலீட்டர் வரை நீர் அருந்த வேண்டும்.

நீர்சிகிச்சை வெளியே!

நான் முதலில் கூறிய எனது ஆசானுடனான உரையாடலிலிருந்து உடல் நோயை நீரை மட்டும் வெளியே பாவித்து சித்தர்கள் நீக்கினர் என்பது தெளிவாகின்றது.

இங்கு ஐரோப்பாவில் சேர்மனி நாட்டில் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் வசித்து வந்த “செபசுரியான்கனைப்” (Sebastian Kneipp) என்ற பாதிரியார் நீரை வெவ்வேறு முறைகளை உடலில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பல்வேறு வியாதிகள் நீங்குகின்றன, என்பதை கண்டுபிடித்துள்ளார். இந்தப்பாதிரியார் தனது உடலில் வேறு எந்த சிகிச்சை முறையாலும் தீர்க்க முடியாத சய உரோகத்தை நீர்சிகிச்சை மூலம் முற்றாக குணமாக்கினார். அதன்பின்னர் அதை இவ்வுலகுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

அவர் கண்டுபிடித்த நூற்றுக்கணக்கான மேற்பட்ட நீர்சிகிச்சை முறைகளில் சிலவற்றை மட்டும் உங்களுக்கு கூறுகின்றேன்.

1. குளியலறையில் நின்று கொண்டு நாம் குளிப்பதற்கு பயன்படுத்தும் குழாயினால் வலது பாதத்தின் வெளிப்புறத்தில் தொடங்கவும். வெளிப்புறமாக கீழிருந்து மேல்நோக்கி இடுப்பு வரை சுடுநீரை பீச்சியடிக்க வேண்டும். பின் உட்புறத்திற்கு மாறி உள் தொடை மேலிருந்து கீழாக அதே போல தண்ணீரை மொத்தமாக முப்பது வினாடிகள் அடிக்க வேண்டும். பின்னர் அதே போல குளிர் நீரினால் பத்து வினாடிகள் பீச்சியடிக்க வேண்டும். பின்னர் திரும்பவும் சுடு நீரை பாவித்து அதே போல முப்பது வினாடிகள் பிறகு குளிர் நீரை பாவித்து பத்து வினாடிகள். இவ்வாறு மாறி மாறி மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் செய்யலாம். இதை பின்னர் இடது காலிலும் அதே போல செய்யலாம்.
2. இரண்டு பெரிய பாத்திரங்களை எடுக்கவும். அவற்றை ஒன்றை சுடுநீராலும் மற்றையதை



குளிர்நீராலும் நிறைக்கவும். இரு கால்களையும் சுடுநீரில் ஆடுதசைவரை அமிழ்ந்திருக்கும் நிலையில் மூன்று நிமிடங்கள் வரை வைத்திருக்கவும். பின்னர் கால்களை குளிர்நீர்பாத திரத்திற்கு மாற்றி ஒரு நிமிடம் வைத்திருக்கவும். இவ்வாறு மாறி மாறி மூன்று அல்லது நான்கு தடவை மாறி மாறி செய்யலாம். இதே சிகிச்சை முறை கைகளுக்கும் செய்யலாம்.

சுடுநீரையும் குளிர்நீரையும் மாறி மாறி இவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது குறிப்பிடப்பட்ட பகுதிகளில் இரத்தோட்டம், சக்தி ஓட்டம் என்பன அதிகரித்து அந்தந்த பகுதிகளில் உள்ள வலி, வேதனை குறையும். விறைப்புத்தன்மை அகலும்.

3. படுத்திருக்கும் நிலையில் நெற்றியில் மட்டும் சிறிய தாரையாக நகத்துள்ள நீரை தொடர்ச்சியாக ஒரு அரைமணி நேரம் ஊற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த சிகிச்சை முறை தனியாக செய்ய முடியாது. என்னுடைய வைத்திய நிலையத்தில் இதற்காக விசேடமான கருவி ஒன்று உண்டு. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் சிரோதாரா எனப்படும்.

சிகிச்சை முறையில் தொடர்ச்சியாக மூலிகை எண்ணெய் ஊற்றிக் கொண்டிருப்பதைப் போல, இங்கு, நீர் ஊற்றப்படும். மன அழுத்தம், பதட்டம், அமைதியின்மை என்பன இதன் மூலம் சீராக்கப்படும்.

இவற்றை விட மிகக்குறுகிய நேரத்திற்கு பனி நீரில் நடப்பது போன்ற பலவிதமான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. ஆர்வமுள்ளவர்கள் இவை பற்றி ஆய்வு செய்து செலவில்லாத மிகவும் இலகுவான நீர்சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்திப்பார்த்து பயன்பெற வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.



கலையுதா நவரட்ராஜா ■
M.Sc Mphil உளவியலாளர்



விசேட தேவையுடைய குழந்தையின் பெற்றோர்

நான் கொஞ்சம் கடினமாகத்தான் அவனோடு நடந்து கொள்கிறேன் என்பது என் அறிவுக்கு நன்றாகவே புரிந்தாலும் அவனை வழிநடத்துவதில் அதிக சிரமம் இருப்பதால் இதைவிட வேறு வழியே தெரியவில்லை.

காலையில் எழுந்தால் அவனுக்கு காலைக் கடன்களை முடிக்க ஒவ்வொருநாளும் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொன்றும் ஒரு முறையோடு முடிக்கிற விடயமல்ல. கடைசி பத்து தடவையாவது சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைப் பெற்ற பெற்றோர் எவ்வளவு கொடுத்து வைத்தவர்கள் என்று அவர்களுக்கு தெரியுமோ இல்லையோ எனக்கு நன்றாகவே தெரிந்திருந்தது. காரணம் அஜய்தான்.

அஜய்க்கு பரீட்சை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அவனை பரீட்சைக்காக தயார் படுத்துவதால் வழமையை விட இன்னும் அதிக மாகவே அவன் பின்னால் ஓடவேண்டியிருந்தது.

நாளைக்கான பரீட்சைக்காக அவனை தயார்படுத்தி உணவு கொடுத்து படுக்க விட்ட பின் எனக்குள் ஏதோ ஓர் வெறுமையான உணர்வு. நான் கொஞ்ச நாளைகவே வீட்டிலும் அவனுக்கு ஓர்



ஆசிரியை போல நடந்து கொள்கிறேனே தவிர ஓர் அம்மாவாக அவனை அணைத்து முத்தமிட்டு சில நாட்களாகி விட்டிருந்தது.

விசேட தேவைக்கான பிள்ளை அஜய். அவனிடம் நான் அவனால் முடியாதவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகவே எதிர் பார்க்கிறேனோ?? இல்லை அவனை சரியான முறையில் எதிர்காலத்திற்கு தயார்படுத்த நான் இப்படியான ஓர் அம்மாவாகத்தான் இருக்க வேண்டுமா? எனக்குள் ஆயிரம் கேள்விகளும் குற்ற உணர்வுகளும்.

மெல்ல நடந்து அவனது அறைக்குள் நுழைகிறேன். பத்து வயது முடிந்து விட்டாலும் பால் முகம் இன்னும் மாறாமல் குழந்தை போல உறங்கிக் கொண்டிருந்தான். மெல்லமாக குனிந்து அவனின் பஞ்சு போன்ற கன்னத்திலும் நெற்றியிலும் மாறி மாறி முத்தமிட்டேன். அன்பைக் கொடுக்கவும் வாங்கவும் நேரமில்லைடா கண்ணே. நீ தூங்கும் போது மட்டும்தான் அதற்காக நேரம் கொடுக்கிறாய். உன் தூக்கத்திலாவது என் அன்பை உணர்வாயா?? அவன் மனதோடு பேசினேன். கண்ணீர் பட்டு அவன் எழுந்து விட்டாலும் என்று அவசரமாக துடைத்துக் கொண்டேன்.

அன்பிற்கு பாசைகள் தேவையில்லை. அதுவாகவே இதயத்தை அடையும் என்ற நம்பிக்கையோடு அவனின் அறையை விட்டு வெளியேறினேன் ஒரு விசேட தேவைக்குரிய பிள்ளையைப் பெற்ற அம்மாவின் அத்தனை கனதிகளோடும்...

ஓட்டிசம் பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பெற்றோர்களிற்கான ஆலோசனைகளும், அவர்களின்

உளவியல் தாக்கமும் வெளிக்கொண்டுவருவதற்கான வழிகளும்.

ஆட்டிசம் பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் ஆட்டிசம் பற்றிய முழுமையான அறிவை பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் மற்றவர்களின் தவறான வழிகாட்டல்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் அவர்களின் பிள்ளையை சரியான முறையில் வழிகாட்ட முடியும்.

குறைந்த அளவு ஆட்டிசம் பாதிப்பு உடைய பிள்ளைகள் ஏதாவது ஒரு துறையில் தனித் திறமை கொண்டிருப்பார்கள். உதாரணமாக விளையாட்டு துறையாகவோ அல்லது கணித துறையோ அல்லது வாத்தியங்களை திறம்பட வாசிப்பது போன்றவற்றில் சாதாரண பிள்ளைகளை விட அதிக திறமையுடன் இருப்பார்கள். அவற்றை கண்டறிந்து அந்த துறையில் வழிகாட்டும்போது அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலத்தை அமைத்து கொடுக்க முடியும்.

ஆட்டிசம் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு விடயத்தை கற்றுக்கொடுக்கும்போது அவர்களிடமிருந்து உடனடியான மாற்றத்தை எதிர்பார்க்காமல் தொடர்ந்து கற்றுக்கொடுக்கும் பொறுமையை பெற்றோர் வளர்த்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் சாதாரண பிள்ளைகளோடு ஒப்பிட்டு தங்களையும் மனஅழுத்தங்களுக்கு உட்படுத்தாமல் அறிவு பூர்வமாக பிள்ளையின் நிலைமையை சிந்தித்து, பிள்ளைக்கு முடியக்கூடிய அல்லது முடியாத விடயங்களை நன்கு அறிந்து, ஐதார்த்தத்தை புரிந்து கொள்வது பயனளிக்கும்.

ஆட்டிசம் பிள்ளையை வெளியிடங்களுக்கு கூட்டிசெல்ல வேண்டுமானால் சில நாட்களுக்கு



முன்பே பிள்ளையை தயார்பாடுத்த வேண்டியது அவசியம். உதாரணமாக ஒரு திருமணத்திற்கு போக வேண்டி இருந்தால் வீட்டிலேயே அந்த நிகழ்விற்கு போவது போலவும், சென்று எல்லோருக்கும் வணக்கம் சொல்வது போலவும், ஒரு இடத்தில் இருப்பது... போன்ற விடயங்களை ஒரு நாடகம் போல வீட்டில் பழக்கும் போது அந்த நிகழ்விற்கு போகும் போது அதற்கு ஏற்றபடி நடந்து கொள்வதில்

பிள்ளைக்கு சிரமம் இருக்காது. பெற்றோருக்கும் அவர்களை சமாளிக்க முடியும்.

ஆட்டிசம் பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் பெருமளவில் உளக்கஷ்டங்களுக்கு உள்ளாக காரணம் சுற்றியிருப்பவர்களின் வேண்டாத பேச்சுகளும் தான், எனவே அவ்வாறானவர்களின் கருத்துகளை புறக்கணிக்க கற்றுக்கொள்வதுடன், அவ்வாறு பேசுபவர்களுக்கு ஆட்டிசம் பற்றிய அறிவு இன்மையே காரணம் என்ற உண்மையை புரிந்து கொள்ளுமிடத்து கவலை படாமல் அவற்றை இலகுவாக எடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

உலகிலேயே மிகவும் கடினமான சவாலான வேலை என்பது ஒரு விசேட தேவை பிள்ளையின் பெற்றோராக இருந்து பிள்ளையை பராமரிப்பது தான். எனவே அவ்வாறான ஒரு பதவியில் இருப்பவர்கள் மிகவும் உன்னதமானவர்கள் என்பதை அந்த பெற்றோர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் அவர்கள் வணக்கத்துக்குரியவர்களே!





Dr. G. Sivaraman BSMS, PH.D
Siddha & Ayurveda medicine



Dr. Veerasigamani Narendrakumar MS,DLO, DNB
ENT



Dr. Amuthani Kasianandan FRACGP,
MRANZCP, DRANZCOG



DR.PRABUDOSS M.SC.,(AGRI) PH.D



Dr. S. Geethalakshmi MD, DM
Endocrinology



DR.V.GEETHA MD., (OG) FRM



Dr. Muraleeswaran Rasaratnam MBBS, MSc



DR.SANGEETHA BADMANABAN B.SC., M.SC., MBA., PH.D



Kalaiamutha Navanatnarajah MSc, Mphil
Psychology



DR.BAGATH SINGH KARUPPANAN
MB,MS,MCH, NEUROSURGEON



DR.JOSEPH PAUL BHMS



DR.JEYAROOPAN VIVEKANANDAN
MBBS, PGD (PUBLIC HEALTH)



DR HEMA NAVARANJAN
MBBS, CBT, FC PSYCHIATRIST



DR. PALLAVAN ILANCHELIAN MBBS., MD
PLASTIC SERGEANT

வரும் முன் காப்போம்!
விழிப்புடன் இருப்போம்!
நம்மை நாமே காப்போம்!



நலவாழ்வுடன் இணைந்திருங்கள்

நலவாழ்வின் சமூகவலைப் பின்னலில் இணைந்து ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூக நலச் செய்திகளை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். நலவாழ்வுக்கு முக்கியம் என கருதும் விடயங்கள் மட்டுமே இரத்தினச் சுருக்கமாக வெளியிடுகின்றது.



NALVALVU | Domänenstrasse 4 9008 St.Gallen | info@nalavalvu.ch | www.nalavalvu.ch

☎ 0041 (0)78 238 03 10 | 🌐 nalavalvu | 📺 nalavalvu