சுகமா?

யோகாசனம்

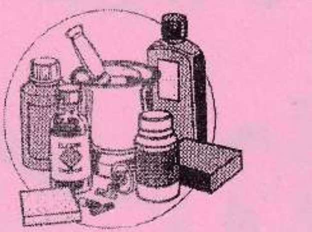
நலவியல்
சிற்றிதழ்
2

ஆசிரியர்
திருமலை சுந்தா

10/-

வாயை கட்டினால்
வளமும் கூடும்

அட்டைப்படம் : சிசு



நோயற்ற வாழ்வே
குறைவற்ற செல்வம்

சுகமா?

172, பிரதான வீதி, திருக்கோணமலை

நலவியல் சிற்றிதழ் -2
2009 - ஐப்பசி

இதழில்....

- அல்சர்
- நோய் நிவாரணி மிளகு
- உடலில் ஏற்படும் சில மாற்றங்கள்
- உங்கள் குழந்தைக்கு
- சாப்பிடுவதில் கவனம்...
- பாட்டி மருத்துவம்
- சொறி சிரங்கு
- பேச்சுக் கோளாறு
- பதநீர் குடிப்பதால்.

ஆக்கங்களுக்கு
படைப்பாளிகளே பொறுப்பு

ஆசிரியரின்....

"நோயற்று வாழுங்கள். நோய்களை தேடிக் கொள்ளாதீர்கள்.

மனச்சுமைகளை இறக்கி வையுங்கள். மனச்சுமைகளுக்கு நீங்கள் என்றுமே சொந்தக்காரர்கள் இல்லை.

"சுகமா?" நலவியல் சிற்றிதழ்-2 மலர்ந்துள்ளது. நலவியல் அறிஞர்களின் கருத்துக்களை தொகுத்து தருகின்றோம்.

பாதுகாத்து "சுகமா" சிற்றிதழ்களை வையுங்கள் - குறைந்தளவு பிரதிகளே அச்சாவதால் உங்கள் நண்பர்களுக்கு படிக்க உதவுங்கள்.

உங்கள் வாழ்த்து மகிழ்ச்சி தருகின்றது. கடிதங்கள் உச்சாகமூட்டுகின்றன.

அறிவோம் அறிந்தவற்றை பலரோடு பங்கீட்டு கொள்வோம்.

"சுகமா" எனது அன்பான வாசகர்களே....

அச்சு: அஸ்றா பிறின்டர்ஸ்
திருக்கோணமலை

உணவை நன்றாக மென்று உட்கொண்டால் அல்சரை தடுக்கலாம்

உணவின் சுவையை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லும் வகையில் மென்று சாப்பிட வேண்டும். இப்படி உணவைச் சாப்பிடும் போது இரப்பைக்குச் செல்கின்ற உணவு நல்ல முறையில் ஜீரணமாகிறது. மேலும் இதன் மூலம் உணவில் உள்ள சத்து முழுவதையும் உடல் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஏதுவாக அமைகிறது. சாப்பாட்டை மென்று சாப்பிடாமல் வேகமாக சாப்பிடும் போது அது பல்வேறு கோளாறுகளை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. அதாவது நாம் வேகமாக சாப்பிடும் போது உமிழ் நீரை சுரப்பதற்கு முன்னரே உணவானது இரைப்பையை அடைந்து விடுகிறது. இதன் காரணமாக செரிமானமின்மை. அல்சர் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

எனவே உணவை மென்று சாப்பிடுவதே மேற்கண்ட தொந்தரவுகளில் ருந்து விடுபடவழியாகும். ●

மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை உபயோகிக்கக் கூடாது

பாட்டி மருத்துவம்

- ஜீரணகோளாறுகளுக்கு திராட்சை நல்லது. ஒரு அவுன்ஸ் திராட்சை ஜூஸ் சாப்பிட்டால் ஜீரணக் கோளாறு நீங்கும்.
- இஞ்சிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டியுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.
- வெந்தயத்தை மட்டும் தனியே எடுத்து வறுத்துப் பொடிசெய்து கொண்டு அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி இடுப்பு வலி நீங்கும்.
- சுத்தமான ஒரு கரண்டி தேனுடன் மூன்று மிளகு தூள்சேர்த்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் வரட்டு இருமல் நீங்கும்.
- கறிகளில் வெள்ளைப்பூடு அதிகம் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாய்மார்களுக்கு நிறையப் பால் சுரக்கும்.
- வாயில் புண் இருப்பவர்கள் தேங்காய் பால் எடுத்து அதில் சிறிதளவு தேன் கலந்து குடித்தால் வாய்ப் புண் குணமாகும்.
- வெள்ளாட்டுப் பாலில் வெள்ளைப் பூடு வேகவைத்து சாப்பிடக் கொடுத்தால் சீதக்கடுப்பு நிற்கும். ●

நோய் நிவாரணி மிளகு

சுறுசுறுவெனும் காரத்தன்மை கொண்ட மிளகு சளி, இருமல், விஷத்தன்மை, வாதம் முதலியவற்றுக்கு அருமருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனை பயன்படுத்துவதன் மூலம் பல தரப்பட்ட நோய்களில் இருந்து நிவாரணம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மிளகு நெருப்பின் குணம் உடையது என்பார்கள்.

தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி குணமாகும்.

மிளகைப் பொடி செய்து சிறிது உப்பு சேர்த்து சூடாக்கி சிறிது உப்பு நெய்யில் கலந்து கொண்டு சாப்பிட்டால் வயிற்று பெருமல் பசியின்மை போன்றவை உடனே குணமாகும்.

சளி, தடிமன் அதிகமாக இருந்தால் மிளகு ஒரு கரண்டி எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரைக்கரண்டி பொடியை சாப்பிடுவது நல்லது.

இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல குணம் காணலாம்.

பசியில்லாமல் இருந்தால் ஒரு கரண்டி மிளகை வறுத்துப் பொடி செய்து கைப்பிடியளவு துளசி இலையைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, சூடு ஆறியவுடன் தேனில் கலந்து குடித்தால் சரியாகும்.

நன்றாக சளிபிடித்துக்கொண்டு மூக்கு ஒழுகத் தொடங்கினால் மிளகை நன்றாக இடித்து சூரணம் செய்து வைத்தக் கொண்டு தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு இரண்டொரு நாள்களில் சரியாகி விடும்.

மிளகில் இத்தனை மருத்துவக்குணம் இருப்பதால்தான் அதை உணவில் சேர்க்கிறார்கள்.

●

நலம் தரும் மருந்து

கண்ணுக்கு - பொண்ணாங்கண்ணி
பல்லுக்கு - கரிசலாங்கண்ணி
வயிற்றுக்கு - வாழைப்பழம்
இதயத்திற்கு - மீன் எண்ணெய்
தோல்களுக்கு - தேன்
இளநரைக்கு - பாதாம் பருப்பு
கொழுப்பைக் குறைக்க - வெங்காயம்
நரம்பு நோய்க்கு - சோயா
நடுங்கும் கைகளுக்கு - மாம்பழம்
கர்ப்பிணிக்கு - மாதுளம்பழம்
குடலுக்கு - புதினா

●

உடலில் ஏற்படும் சில மாற்றங்களும் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் தான்.

நம் உடலில் ஏற்படும் சில மாற்றங்கள் கூட சில நோய்களுக்கு அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். அவ்வாறு ஏற்படும் சில நோய்களுக்கான அறிகுறிகளைப் பார்ப்போம்.

கண்கள் வீங்கியிருத்தல்

சிறுநீரகங்கள் மோசமாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது. சிறுநீரகங்கள் உடலில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் வேலையைச் செய்பவை.

அவை சரிவர வேலை செய்யவில்லை என்றால் உடலில் சேரும் அகத்த நீர் வெளியேற முடியாமல் போகும். இவை கண்களைச் சுற்றித் தேங்கி விடுவதால் கண்கள் வீக்கம் போல தோன்றும்.

தோல் இளம் மஞ்சளாக மாறுவது

கல்லீரல் நோய், கல்லீரல் பாதிப்படையும் போது உடலிலிருக்கும் பித்த நீர் போன்ற மஞ்சள் நிற திரவங்களை வெளியேற்ற முடிவதில்லை. இதனால் தோல் மஞ்சள் நிறத்திற்கு மாறுகிறது.

கை கால்களில் சில நேரங்களில் சுறுசுறுவென உள்ளே ஏதோ ஓடுவது போலிருத்தல்.

சீரான இரத்த ஓட்டமின்மை இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு இருந்தால் உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்காமை.

இந்த அறிகுறி உங்கள் இரத்தமானது பாதம்வரை சீராக ஓடச் செய்யும் முயற்சியே ஆகும்.

விரல் முட்டிகளில் வலி

ஆர்த்தரடீஸ் என்னும் மூட்டுவலிக்கு இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படும். இதனால் விரல் முட்டிகளில் வீக்கமும் வலியும் ஏற்படும். இந்த வலி அதிகமாக விரல் முட்டிகளில் தான் காணப்படும்.

அவை வடிவத்தில் சிறியதாக இருப்பதால் இந்த வலி உடனே வர வாய்ப்புண்டு. வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே இந் மூட்டு வலி வருவதில்லை. எந்த வயதுக்காரர்களுக்கும் வரலாம்.

வாய் உலர்ந்து போதல்

உடலில் போதுமான நீர்ச்சத்து குறைந்து காணப்படுதல், அதிகப்படியாக வியர்ப்பது, மற்றும் நீரிழிவு நோயும் கூட வாய் உலர்ந்து போவதற்கு காரணமாகும்.

முகம் வீக்கமாக இருப்பது

உடலில் தண்ணீர் இழப்பு அதிகமாக இருத்தல், இப்படி ஏற்படும் போது உடலுக்குத் தண்ணீர் அதிகம் தேவைப் படுகிறது. உடலுக்கு போதுமான தண்ணீர் கிடைக்காமல் போனால் இரத்த செல்கள் விரிவடைந்து முகம் வீக்கமாகத் தெரியும்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டையில் வலி ஏற்படுகிறதா? சரியாகச் சாப்பிடுவதில்லையா? வாயினால் மூச்சு விடுகிறார்களா? தூங்கும் போது குறட்டை வருகிறதா? மூச்சு வருகிற போது கெட்ட நாற்றம், குரலில் மாற்றம் உண்டாகிறதா?

இந்த அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், உங்கள் குழந்தைகள் டொன்சில்ஸ் நோயினால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த நோய் சத்திரசிகிச்சை செய்வதால் குணமாகிவிடும் என்கிறார் சென்னை பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலையில் உள்ள கே.கே.ஆர். காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவமனை டாக்டர் ரவிராமலிங்கம். அவர் மேலும் கூறியதாவது.

உங்கள் குழந்தைக்கு டொக்சில்ஸ் இருந்தால் அவர்கள் உணவையோ, தண்ணீரையோ விழுங்கும்போது வலி உண்டாகும். கழுத்துப் பகுதிகளில் உள்ள நெறிகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும், மூக்கடைப்பு ஏற்படும்.

தொண்டையின் பின்புறத்தில் உள்ளது பின் சில்ஸ் மூக்கின் பின்புறம், தொண்டையின் மேல் அண்ணப் பகுதியில் உள்ளது அடினாய்டு

இரண்டுமே காற்று உட்புகும் பாதையில் அமைந்திருக்கின்றன. நோய்த்தொற்று ஏற்படக் கூடிய கிருமிகளை எதிர்க்கும் ஆற்றலும் உடலில் ஏற்பட உதவுகின்றன.

ஆனால் இந்த உறுப்புகளிலே நோயை உண்டாக்கும் போது அதனை உடனடியாக மருந்துகள் மூலமோ அல்லது அறுவைச்சிகிச்சை மூலமோ குணப்படுத்தியாகவேண்டும்.

கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் நீண்ட காலமாகக் குழந்தைகளிடம் காணப்பட்டாமல் அது அடினோ டொன்சிலைடிஸ் நோய் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நீண்ட கால நோய்த் தொற்றான அடினோ டொன்சிலைடிஸ் என்பதற்கு சில அறிகுறிகள் காணப்படும்.

1) அடிக்கடி தொண்டைப் புண் ஏற்படும்
2) டொன்சில்கள் விரிவடைந்து சிவக்கும்
3) டொன்சில்கள் மீது வெண்மை அல்லது மஞ்சள் நிறப்பூச்சி படரும்.
4) சிறு குழந்தைகள் என்றால் தாய்ப்பால் சரிவரக் குடிக்காது.
5) அடினாய்டுகள் விரிவடைந்து வாய் வழியே மூச்சு விட நேரிடும்.
6) இரவில் குறட்டையுடன் மூக்கடைப்பும் ஏற்றபடும்.
7) சுவைப்புணர்வு வாயில் மரத்தப் போகும்.

இந்த அறிகுறிகளை உரிய நேரத்தில் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால்,

நோய்த்தொற்று உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு பரவ வாய்ப்புண்டு.

காதில் சீழ் ஏற்படவும் டொன்சிலில் உண்டாகும் நோய்த் தொற்று காரணமாகும். வலி நிவாரணிகள் மூலம் நோய்தொற்றை கட்டுப்படுத்திவிடலாம்.

நோய்த்தொற்று அறிகுறிகள் அடிக்கடி காணப்படுமானால் அறுவைச்சிகிச்சை செய்து டான்சில்ஸ் அடியாய்டுகளை அகற்றிவிடலாம்.

முன்பெல்லாம் டொன்சில் அறுவைச் சிகிச்சையில் ரத்தசேதம் ஏற்பட்டது. இப்போது எந்த ஆபத்தும் இல்லை. அலட்ராசோனிக் ஸ்கால் பல் என்ற புதிய கருவியின் மூலம் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

இந்தக் கருவியைப் பயன்படுத்தி அறுவைச் சிகிச்சை செய்தால் துளி கூட ரத்தம் வராது. ரத்தத்தை உறையச் செய்து வசதியான முறையில் அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. சில இடங்களில் லேசர் சிகிச்சை மூலம் சத்திர சிகிச்சை நடைபெற்றாலும் வலி உண்டாகும். அல்ட்ரா சோனிக் அறுவை சிகிச்சை முறையில் இப்படி வலி எதுவும் உண்டாகாது.

அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்த அதே நாளில் வீட்டுக்குத் திரும்பி விடலாம் என்கிறார் டாக்டர் ரவி ராமலிங்கம்.

மரங்கள் இறந்த பின்னும் வாழும் ஆனால் மனிதன்.....?

சொறி சிரங்கு அதற்கான சிகிச்சை

சொறி சிரங்கு நோய் தோலில் பல்வேறு இடங்களில் காணப்படும். முட்டையிடும் பொருட்டு தோலுக்குள்ளே நுளைகின்ற ஒரு வகையான பூச்சி காரணமாகவே இந் நோயுண்டாகிறது. இந்தப் பூச்சி தோலுக்குள்ளே நுளைகின்ற இடத்தில் கடுமையாகச் சொறியும், சாதாரணமாக மணிக்கட்டின் உட்பக்கத்திலும் இரண்டு விரல்களுக்கிடையிலுள்ள தோலிலும் வயிற்றுப் புறத்தோலிலும் இச்சொறிவு உண்டாகும். இந்நோய் தொடுகை மூலம் பரவுகின்றது. ஒரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எல்லோரிடத்திலும் இந்நோய் காணப்படும். சில வேளைகளில் ஒரு கிராமத்திலுள்ள மக்கள் எல்லோரி டத்திலும் காணப்படும். மக்கள் நெருங்கி வாழும் விடுதிகளிலும் இவற்றையொத்த பிற இடங்களிலும் இது ஒரு தொற்று நோயாகப் பரவக்கூடும். சுத்தம் குறைந்த இடங்களிலும் இது ஒரு தொற்று நோயாகப் பரவக்கூடும். சுத்தம் குறைந்த இடங்களிலும் தொற்றிக் கொள்கின்றது. இத்தொற்றுநோய்க் கிருமி நோயாளிகளுடைய ஆடைகளிலும் இருக்கக்கூடும். ஆடைகளை அவித்தல் கிருமிகளை அழிப்பதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

மருந்துகளை தவறாமல் பாவிப்பதன் மூலம் திருப்திகரமான பலனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். வீட்டிலுள்ளோர் அனைவரும் ஒரே நேரத்தில் முறையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். இல்லாவிடின் குணமடைந்த வர்களுக்கு மீண்டும் தொற்று உண்டாகும் அபாயம் ஏற்படும். ஆடைகளை அவித்து கடும் வெய்யிலில் காயப் போடுவது அவசியம்

நமது அழகான உடலை சுத்தமாகவும் உடைகளை அதைவிடச் சுத்தமாகவும் வைத்திருப்பதன் மூலம் இவ்வாறான நோய்களிலிருந்தும் நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

சாப்பிடுவதில் கவனம் எடுத்தால் உடல் நிறை குறையும்

உணவு முறையில் சிறிய மாற்றங்கள் செய்வதன் மூலம் அதிக எடையை சுலபமாக குறைக்க பின்வரும் வழிமுறைகள் கைகொடுக்கும்.

ஆ) ஒரு மாதத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு நிறை குறைக்க வேண்டும் என்று இலக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆ) தினமும் எந்த உணவை எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்று எழுதி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இ) உட்கொள்ளும் உணவின் கலோரி அளவை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு றோல்ஸ் 400 கலோரி உடையது. இதற்குப் பதில் ஒரு கப் வேகவைத்த பட்டாணி சாப்பிடுவது நல்லது. இதனால் பாதி கலோரி அளவைக் குறைக்க முடியும்.

ஈ) பாலைக்காட்சி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்தால், பாலாடையை எடுத்துவிட்டு பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால் 10மி லீற்றர் பாலில் 30 கலோரியை குறைக்கலாம்.

உ) உணவுப் பொருட்களில் கொழுப்பு அளவு குறைவாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

ஊ) முழுத்தானியம், பழம், காய்கறி நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை நிறைய சாப்பிடலாம். இவை சமிபாடடைவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்தக்கொள்ளும். கொழுப்பை உற்பத்தி செய்யாது.

எ) சொக்கலட் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள் அதை சிறுசிறு துண்டுகளாக உடைத்து சாப்பாடு சுற்றும் பேப்பரில் சுற்றி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, சாப்பிட தோன்றும்போது ஒரே துண்டு எடுத்துச் சாப்பிடலாம்.

ஏ) சிப்ஸ், கூல் ரிங்ஸ், ஐஸ்கிறீம் வகைகள் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதில் கரட், வெள்ளரிக்காய் ஆகியவற்றை அல்லது இவற்றில் சூப் வைத்து பசிக்கும்போது குடிக்கலாம்.

ஐ) கொண்டைக் கடலை, மாதுளம் பழம், தயிர் வடை, மரக்கறிச் சாறுபோல் குறைந்த கலோரி உள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

வயிறு குப்பைத் தொட்டியல்ல என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப அளவுடன் சாப்பிட்டால் அரைவாசி நிறையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பேச்சில் குழறுபடிகள் மூன்று விதமாகத் தோன்றுவதாக வகைப்படுத்தியிருக் கிறார்கள். முதலில் திக்குவாய் மூலம் பேச்சில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது பேசும்போது வார்த்தைகள் கிடைக்காமல் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது. மூன்றாவது அர்த்தமும், பொருத்தமும் இல்லாமல் பேசிக் குழப்பும்

பேச்சுக் கோளாறுகளுக்கான பயிற்சி

நிலை. இந்த மூன்று வகைப் பேச்சுக் கோளாறுகளில் திக்குவாய்ப் பேச்சில் மூளைப் பாதிப்பு அதிகம் இல்லை.

இரண்டாவது பிரிவினர் மூளையின் முன் பகுதி பாதிக்கப்பட்டவர்கள். மூன்றாவதாகச் சொல்லப்படும் தொடர்பே இல்லாமல் அர்த்தமும் பொருத்தமும் இல்லாமல் பேசுகிறவர்கள் மூளையின் பின்பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள். திக்குவாயைக் குணப்படுத்திவிடலாம். மற்ற இரண்டு பேச்சுக் கோளாறுகளையும் குணப்படுத்துவது கொஞ்சம் சிரமம் என்று பேச்சுப்பயிற்சி கொடுக்கும் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இருந்தாலும் சாத்தியம் உண்டு. மூளையில் எந்தப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று அறியச் சில சோதனைகளைச் செய்கிறார்கள். ஸ்கேன் பரிசோதனை, அஞ்சியோ கிராபி சோதனைகளை மணிக்கணக்கில் செய்து பார்க்கிறார்கள். எந்த மொழி பேசுகிறார்களோ அந்த மொழியில் சோதனைகள் செய்யப் படுகின்றன. படித்தவர்களாக இருந்தால் அவர்களுக்கு ஒருமாதிரிச் சோதனை படிக்காதவர் களாக இருந்தால் அவர்களுக்கு வேறுவிதமான சோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. சிறியவர்களுக்குத் தனியாகவும் பெரியவர்களுக்குத் தனியாகவும் சோதனைகள் உண்டு. ஒருவர் பல்வேறு மொழிகளைப் பேசுகிறார்கள் என்று வைத்தக்கொள்வோம். அவர்கள் ஏதாவது மொழிபேசும் போது தான் தடுமாறுகிறார்கள். இதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? இதில் சிக்கல் இருக்கிறது!

எல்லோருக்கும் பொதுவான ஒரு சிகிச்சை முறை இந்தியாவில் இல்லை என்று சொல்லப்பட்டு வந்தது. பேச்சுக் கோளாறுகளின் பல்வேறு பகுதிகளை ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார் ஒரு பெண் டாக்டர். அவர் பெயர் ப்ரீதிகாச்சாரி. சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் படித்து பி.எச்.டி பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். பேச்சுக் கோளாறுகளைக் கண்டு பிடித்துப் புதிய முறையில் இவர் பயிற்சியும் சிகிச்சையும்

செய்து-வருகிறார்.

மூளையில் தோன்றும் நோய்களால் பேச்சுக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை அறிவோம். அது என்ன நோய்? எந்த இடத்தில் தோன்றி இருக்கிறது? என்பவற்றையெல்லாம் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து இவர் சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

இதற்குக் கொடிங்கார்டு சிஸ்டம் என்ற புதிய உத்தியைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். இது முத்தைய முறைகளை விட மாறுபட்டது. புதியது மூளை சம்பந்தமாக எந்த நோயாக இருந்தாலும் இந்தக் கருவி மூலம் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரத்தில் கண்டு பிடிக்கிறார்கள். பயிற்சி பெற்ற நரம்பியல் நிபுணர்கள் மட்டும் தான் இந்த உண்மைகளைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும் என்ற நிலையை மாற்றி, எவர் வேண்டுமானாலும் தெரிந்துகொள்ள முடியும் என்ற கூறுகிறார் ப்லீதிகாச்சாரி.

பொதுவாக வலக்கைப் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்குப் பேச்சுத்தன்மை இடப்பக்க மூளையில் தான் இருக்கிறது. இடப் பக்க மூளை பாதிக்கப்பட்டால் வலப்பக்க வாதத்துடன் பேச்சுக் கோளாறு உண்டாகும்.

மூளைக்கு முதலில் சிகிச்சை அளித்து விட்டுப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். பயிற்சியை டாக்டர் சொல்லுவார். நோயாளியின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் பயிற்சியை கற்றக்கொண்டு வீட்டில் சொல்லித் தரலாம். பேச்சுக் கோளாறு படிப்படியாக முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

பேசும்போது எந்த மாதிரித் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது என்று அறிந்து அதற்க ஏற்ற முறையில் பயிற்சிகளைத் தருவார்கள். எல்லோருக்கும் ஒரே விதமான பயிற்சி இல்லை.

திக்குவாய்க்குக் கிரேக்கப் பேச்சாளன் டெமஸ்தனில் காலத்திலிருந்து இன்றுவரை ஒரே பயிற்சியைத்தான் கொடுக்கிறார்கள். வாயில் கூழாங்கற்களைப் போட்டுக்கொண்டு பேசும் பயிற்சியை அளிக்கிறார்கள். கற்களை விழுங்கிவிடக் கூடாது. வாயில் அடக்கி வைத்துக் கொண்டு பேச வேண்டும். நீண்ட நேரம் மூச்சுவிடாமல் பேசும் பயிற்சியைக் கொடுக்கிறார்கள். படிப்படியாகத் திக்குவாய் குறைத்துவிடுகிறது.

பழைய முறைகளில் உள்ள சிக்கல்கள் மாற்றப்பட்டு, நவீன முறையில் பேசசுக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்ய கோடிங் கார்டு சிஸ்டம் வந்து விட்டது. இது எல்லா மொழியினருக்கும் எல்லா வயதினருக்கும் பயன் தருகிறது.

உங்கள் குழந்தைக்கு பற்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க கல்சியம் பொஸ்பரஸ் அதிகமான உணவு வகைகளை கொடுங்கள்.

வெப்பத்தைத் தணிக்க இளநீர், பதநீர் என்று நாம் குடித்துத் தாக சாந்தி செய்து கொண்டிருக்கிறோம். பதநீர், நமக்கு எந்த வகையில் உதவுகிறது? இதற்கு

நோய்களைப் போக்கும் மருத்துவக் குணம் உண்டா? அப்படியானால் பதநீர் எந்தெந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தகிறது? நம் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்தக்கள் பதநீரில் என்னென்ன இருக்கின்றன? இதை எந்த பக்குவத்தில் சாப்பிட வேண்டும்? இவற்றைத் தெரிந்து கொள்வது நமக்கு நல்லது.

பதநீர் என்பது பாளையிலிருந்து சுரக்கக்கூடிய இனிய நீர், இது குறிப்பிட்ட காலத்தில் மட்டுமே சுரக்கிறது. பதநீர் என்று பொதுவாக அழைத்தாலும் தென்னை, பனை ஈச்சமரத்திலிருந்து வடியும் எல்லா நீரையும் பதநீர் என்றுதான் அழைக்கிறோம். இதைப் பசு நறா என்றும் அழைக்கிறார்கள். அதாவது பசுமையான தேன் என்று பொருள். பதநீரை அமிர்தம் என்றும் சிறப்பாக அழைக்கிறார்கள். அமிர்தம் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு மரணம் ஏற்படாமல் தடுக்குமத் பானம் என்று பொருள் கூறுகிறார்கள்.

பனை மரத்திலிருந்து வடிக்கப்படும் பதநீரைக் கற்பக நீர் என்றும் அழைக்கிறார்கள். பனை மரத்தைக் கற்பக மரம் என்று கூறுகிறார்கள்.

அதாவது நீண்ட ஆயுளைத் தரக்கூடிய நீர் என்றும் பொருள் கூறுகிறார்கள்.

பதநீரில், நீர்ப்பகுதி இனிப்புச் சத்து, மற்றும் தாதுப் பொருள்களும் கலந்திப்பதால் பதநீரைச் சேகரிக்கும்போது நேரம் ஆகஆக இரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டுத் தெளிந்த நீர்வெண்மை நிறமாக மாறுகிறது. சுவையும் புளிப்பாகிறது. இதைத் தான் கள் என்று சொல்லுகிறோம்.

பதநீர், கள்ளாக மாறாமல் இருக்கத் திரவம் வடிக்கப்படும் போது பானையின் உட்புறத்தில் சுண்ணாம்பைத் தடவி வைக்கிறார்கள். பதநீரை இந்தியா முழுவதிலும் குடிக்கிறார்கள். இதன் பொதுப்பெயர் நீரா.

பதநீரில் புரதம், சர்க்கரை, உலோகச் சாம்பல் சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், இரும்பு, வைட்டமின்சி சத்து, வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ், கொழுப்புச் சத்து ஆகிய எல்லாம் இருக்கின்றன.

பதநீர் சாப்பிட்டு வந்தால் குள்ளமானவர்கள் உயரமாக வளரலாம். ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் குண்டாக மாறலாம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். நோஞ்சான் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் புசுபுசு என்று கிளாஸ்கோ பேபி ஆகிவிடும்.

மாலைக் கண் நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டால் இந்த நோய் குணமாகி அந்த நேரத்தில் கண்தெரியும் வாய்ப்பு உண்டு. கண்களில் நீர்வடிவது குறையும். அனிமியா என்று சொல்லப்படும் சோகை நோய் மறைந்து இரத்தவிருத்தி உண்டாகும்.

மாணவர்களுக்கு ஊட்டச் சத்துக் குறைவால் கண்பார்வை குறைகிறது என்று கண் டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் பதநீர் சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வைக் கோளாறுகள் வரவே வரா என்கிறார் ஒரு பதநீர் ஆய்வாளர்.

உடம்பில், முகத்தில் தோன்றும் தேமல் நோய் மறைந்து விடும். அதிக இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கிறது. இதய பலயீனம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இருதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

கர்ப்பமான பெண்களும், குழந்தை பெற்ற பெண்களும் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. இதற்கு டைபாய்டு நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தியும் உண்டு. பற்களில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படுகிறவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த பல் மருந்து. இது இரும்புச் சத்துக் குறைவால் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்குகிறது. சளித்தொல்லை, காசநோய், சொறி சிரங்கு ஆகிய சரும நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

உடம்பில் பலம் வேண்டும் என்று டானிக் வாங்கி சாப்பிடுகிறவர்கள். அதைவிட்டு விட்டு ஒரு டம்ளர் பதநீர் சாப்பிட்டுப் பார்க்கட்டும்! முன்னேற்றம் தெரியும்.

விஞ்ஞானம் மனிதனை உயர்த்தும்

நோயாளி: இந்த ஆபரேஷனைச் செய்யலேன்ன என்ன டாக்டர் ஆகும்?"

டாக்டர்: வேற என்ன... இந்த உலகத்துல உயிரோட இருந்து கஷ்டப்படுவீங்க...!

– தாநு –