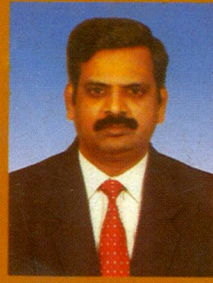




தற்போது அதிகமாகக் காணப்படும் நவீன கால நோய்களான நீரிழிவு , உயர் இரத்த அழுத்தம், மாறடைப்பு இவற்றைத் தவிர்க்க யோகாதான் சிறந்த வழி. சர்க்கரைக்கல்வி மற்றும் யோகப் பயிற்சிகளைக் கூறும் இந்நூலைத் தமிழகம், முரசு கொட்டி வரவேற்கும்.

-டாக்டர் சேஷய்யா, நீரிழிவு நோய் மருத்துவ நிபுணர்.



நீரிழிவிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள விரும்புவர்களுக்கும், நீரிழிவுடன் சுகமானவாழ்வு பெற விரும்பும் நோயாளிகளுக்கும் இந்நூல் ஒரு வரப்பிரசாதம். மேலும், இவர்களுக்கான உணவுமுறைகளும், பரிசோதனைகளும் பற்றி விளக்கமாக எழுதியிருப்பது இந்நூலின் சிறப்பம்சம்.

-பத்மஸ்ரீ நல்லி குப்புசாமி செட்டியார், தொழிலதிபர்

நான் சிறுவயதிலிருந்தே யோகா செய்து வருகிறேன். யோகக் கலையைப் பரப்பும் மருத்துவர் ஹேமாவின் அரிய சேவை எல்லோருடைய பாராட்டுக்கும் உரியது.

-நடிகர் திரு சிவகுமார்.



பெண்களுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் நீரிழிவு நோய் வந்தால், ஏற்படும் பிரச்சினைகளும், அவற்றுக்கான தீர்வுகளும் விளக்கமாக எழுதப்பட்டுள்ளது.

-“இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்” பாலாஜி.



நீரிழிவு

தகை, கட்பேபதேத

யோகா



டாக்டர்.S.ஹேமா M.B.B.S.,Ph.D.(Y.Sc)
குடும்ப நல மருத்துவர்&யோகாசிகிச்சை நிபுணர்

டாக்டர்.அ. பன்னீர்செல்வம் M.D.,D.DIAB
நீரிழிவு மருத்துவ நிபுணர்.

**நீரிழிவு
தடுக்க, கட்டுப்படுத்த
யோகா**

[நீரிழிவைத் தடுக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், பின் விளைவுகளைத் தவிர்க்கவும் உதவும் எளிய யோகாசனங்கள் (யோகாவால் பயனடைந்த நீரிழிவு நோயாளிகளே செய்து காட்டிய பட விளக்கங்களுடன்) மற்றும் நீரிழிவு நோயைப் பற்றிய பல பயனுள்ள அரிய தகவல்கள் அடங்கியது.

ஆசிரியர்கள்

Dr. S. HEMA, M.B.B.S., F.C.I.P., Ph.D., (Y.Sc.)

Founder & Director : **INDIAN INSTITUTE OF YOGA**
Consultant : **Woman's Health & Family Medicine**
Women and Children Foundation Hospitals, Chennai.

&

Dr. A. PANNEERSELVAM, M.D., D. DIAB.,
Secretary, Diabetes Association of India (Southern Chapter) &
CONSULTANT DIABETOLOGIST
ARUNA DIABETES CENTRE

56, Thiruvengatapuram, Chennai - 600 094.
(Near Nungambakkam Railway Station)
Phone : 2374 4252, 2374 5969

TARA YOGA PUBLICATIONS

(A UNIT OF INDIAN INSTITUTE OF YOGA)
25, 8th Street, Sowrashttra Nagar, Choolaimedu,
Chennai - 600 094. India. Phone : 044 - 24833809
Website : www.indianyogatherapy.com
E-mail : drs_hema@hotmail.com

Published by : **Tara Yoga Publications**, India
 25, 8th Street, Sowrashtta Nagar,
 Choolaimedu, Chennai - 600 094. India.
 Phone : 24833809

First Print : October 2004

© Copyright : **Tara Yoga Publications**

All rights reserved. No part of this book publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form, or by means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

Printed by : **Fine Printers**
 Chennai.

DTP : **Genix Graphics**
 Chennai - 24.

Price : **Rs. 100/-**

குரு பிரார்த்தனை



“மனதின் அழுக்கினை யோக சாத்திரத்தினாலும்,
 வாக்கில் உள்ள குற்றங்களை இலக்கண
 சாத்திரத்தினாலும், உடம்பில் உள்ள குற்றங்களை
 மருத்துவத்தினாலும் தூய்மைப்படுத்திய முனிவர்
 பதஞ்சலியை நான் கரங்குவித்து வணங்குகிறேன்.”

பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை

வாழ்த்துரை

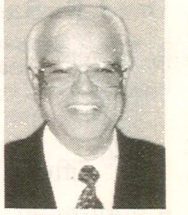
என்னுரை	14
ஆரோக்கியத்தின் அவசியமும் அளவுகோலும்	16
சர்க்கரை நோய் - ஓர் அறிமுகம்	17
சர்க்கரை நோய் அதிகமாகத் தென்படக் காரணங்களும் அதைத் தடுக்கும் முறைகளும் ..	18
நீரிழிவுடன் சுகமாக வாழ	19
யோகாவும் நீரிழிவு நோயும்	20
யோகாவின் மூலம் எப்படிச் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது	22
நீரிழிவு நோயில் யோகப்பயிற்சியின் பயன்கள்	23
பயிற்சிக்கு முன் சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டிய விதிகளும் எச்சரிக்கையும்	24
யோகா என்றால் என்ன?	25
அஷ்டாங்க யோகம்	26
யோகப்பயிற்சிக்கு முன் எல்லோரும் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய பொதுவிதிகள்	27
நீரிழிவைத் தடுக்கும், கட்டுப்படுத்தும் எனிய யோகாசனங்கள்	29
பிரணாயாமம்	57
தியானம்	59

தினசரி பயிற்சிக்கான அட்டவணையும் அறிவுரைகளும்	60
நீரிழிவு நோய் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்	61
சர்க்கரை நோய்க்கு விழிப்புணர்வு ஏன் தேவை?	62
சர்க்கரை நோய் பற்றிய தகவல்கள்	67
உணவு முறைகள்	69
பரிசோதனை செய்து கொள்ளும் முறைகள்	76
சில கசப்பான உண்மைகள்	82
பெண்களும் சர்க்கரை நோயும்	85
சிறுவர்களும் சர்க்கரை நோயும்	93
இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் யோகா	97
ஆசிரியர் குறிப்பு (டாக்டர். ஹேமா)	101
ஆசிரியர் குறிப்பு (டாக்டர். பன்னீர்செல்வம்)	102
தாழ் சர்க்கரை நிலை, நீங்கள் செய்யக் கூடாதது	103
முடிவுரை (டாக்டர். பன்னீர்செல்வம்)	104

எச்சரிக்கை

யோகப் பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னால் உடல் பரிசோதனையும், மருத்துவரின் ஆலோசனையும், பரிந்துரையும் மிக அவசியம். இவை இல்லாமலும் தகுந்த யோகா சிகிச்சையாளரின் மேற்பார்வை இல்லாமலும் செய்யும் யோகப்பயிற்சிகள் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கலாம். யோகசிகிச்சை ஆங்கில மருந்துக்கு மாற்று சிகிச்சை அல்ல. ஆங்கில மருந்து, மாத்திரை, ஊசிகளுடன் யோகப் பயிற்சியையும் இணைத்து எடுத்துக் கொள்வது சாலச்சிறந்தது.

வாழ்த்துரை



டாக்டர். சேவைய்யா

நீரிழிவு நோய் மருத்துவ நிபுணர்

ஓய்வுபெற்ற பேராசிரியர், நீரிழிவு நோய் துறை, சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி
(Recipient of Dr. B.C. Roy Award &

Distinguished Member Award of Association of Physicians of India)

நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய்க் கல்வி முறை என்பது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சை முறையாகும். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்நோயுடன் வாழ்ந்திடக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதனைக் கட்டுப்படுத்த உணவுமுறை, மருந்து, மாத்திரை, இன்சலின் முதலானவற்றைக் கடைபிடிப்பதோடு, மனதையும் உடலையும் செம்மைப்படுத்தும் யோகாசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதலும் மிக அவசியமாகும். இவை இரண்டையும் ஒருங்கிணைத்து அழகிய நூலாக வெளிக்கொண்டு வந்திருப்பது இப்புத்தகத்தின் தனித்தன்மையாகும்.

நீரிழிவு நோய்த் துறையிலும், நோயாளிகளின் நலனிலும் மிகவும் ஈடுபாடு உள்ள டாக்டர். எஸ்.ஹேமா அவர்களும், டாக்டர். பன்னீர்செல்வம் அவர்களும் இந்நூலை உருவாக்கியுள்ளனர். எல்லோரும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் அவர்களது பரந்த மருத்துவ அனுபவங்களால் உருவான இந்நூலுக்கு மதிப்புரை வழங்குவதில் பெருமகிழ்வு கொள்கிறேன்.

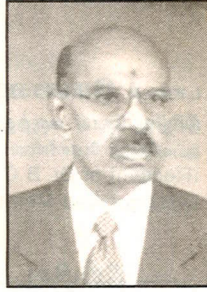
இப்புத்தகம் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் மருத்துவர்களுக்கும், செவிலியர்களுக்கும், இந்நோயைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள விரும்பும் அனைவருக்கும் வழிகாட்டியாகத் திகழ்கிறது. இந்நூலைத் தமிழலகம் முரசு கொட்டி வரவேற்கும் என்பது என் முழு நம்பிக்கை ஆகும்.

இவ்விரு மருத்துவர்களும் இணைந்து மருத்துவ விழிப்பு உணர்வு முகாம்களை நடத்திப் பாமர மக்களும் பலன் பெற அயராது பாடுபட்டு வருகின்றனர். இவர்களின் இப்பணிகள் மென்மேலும் சிறக்க ஆலோசனைகளையும் ஊக்கங்களையும் அளித்து வருவதோடு இவர்கள் மேலும் மேலும் தொண்டாற்றவும், வாழ்வில் மேம்பாடு காணவும் உளமாற வாழ்த்துகிறேன்.

Dr. J.R. Sankaran, M.D., F.R.C.P., D.Sc.,

ஓய்வூதிய பெற்ற மருத்துவப் பேராசிரியர், சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி,
(Dr. B. C. ROY விருது பெற்றவர்)

மருத்துவ நிபுணர், ரிஜிட் ஹாஸ்பிடல், சென்னை - 10.



நீரிழிவு நோயால், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உலகிலேயே மிகவும் அதிகளவில் இந்தியர்களே ஆவார். இதன் பல காரணங்களில் ஒன்று தேகப்பயிற்சியின்மை. எந்த வயதினரும் தம் வீட்டிலேயே யோகப் பயிற்சியைத் தவறாமல் செய்து வந்தால், உடல் நலமும் மனவறுதியும் சீரிய முறையில் இருக்கும் என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மை. இதன் செய்முறைகளையும் அவற்றின் விளக்கங்களையும் டாக்டர். எஸ். ஹேமா அவர்கள் இந்த புத்தகத்தில் தெளிவாக படைத்துள்ளார்கள்.

நவீன முறை மருத்துவப்பட்டதாரியான டாக்டர். ஹேமா மகளிர் மருத்துவராக 30 வருடங்களாக சிறந்த பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். யோகா பயிற்சியில் நாட்டம் கொண்டு அதைத் தீவிரமாக கற்று அதன்பின் யோகா பயிற்சிக் கூடத்தையமைத்து பெரும்பாலோருக்கு பயிற்சியளித்துக் கொண்டிருக்கிறார். இவருடைய யோகச் சிகிச்சை மூலம் பயனடைந்த நோயாளிகள் ஏராளம். இந்நூலில் சர்க்கரை நோயாளிகளே யோகாசனங்கள் செய்து காட்டியிருப்பது இந்தப் புத்தகத்தின் சிறப்பம்சம். இத்துறையில் இவர் பல புத்தகங்களை எழுதியிருக்கிறார்.

நீரிழிவுத்துறை நிபுணர் டாக்டர். பன்னீர்செல்வம் அவர்களுடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டதால் இப்புத்தகம் நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் இயற்கை முறை மருத்துவத்தில் ஆர்வம் கொண்டவர் மட்டுமல்லாது நவீன முறை மருத்துவர்களுக்கும் பயன்படக்கூடியது என்பது இதன் தனிச்சிறப்பாகும். டாக்டர். ஹேமாவின் இச்சீரிய பணியால் யாரும் பயன் பெற வேண்டுமென வாழ்த்துகிறேன்.

டாக்டர். எச்.வி. ஹண்டே

(தமிழக முன்னாள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர்)
ஹண்டே ஹாஸ்பிட்டல்
ஷெனாய் நகர், சென்னை.



நமது சிந்தனைகளை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் உடல் நலத்தை நல்ல வண்ணம் வைத்துக் கொள்வதற்கும் நம் முன்னோர்களால் உருவாக்கப்பட்டதுதான் யோகாசனக் கலையாகும். இந்த யோகாசனக் கலையைப் பரவலாக்குவதற்கு டாக்டர். S. ஹேமா அவர்கள் தொடர்ந்து பாடுபட்டு வருகிறார்கள். இது எல்லோராலும் பாராட்டுதலுக்குரிய ஒரு முயற்சியாகும். எளிமையான யோகாசனப் பயிற்சிகள் மூலம் பல வகையான நோய்களை வராமல் தடுக்கவும், வந்தபின் நீக்கவும் செய்யலாம்.

இந்த காலத்தில் ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் விலை உயர்ந்த மிக சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளை கொடுக்கக்கூடிய ஒரு பாங்கினை நாம் பார்க்கின்றோம். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல. இம்மாதிரியான மருந்துகளுடைய அளவை குறைக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கு சரியான விடை யோகாசனப் பயிற்சிதான். நாம் உடலை நன்றாக யோகாசனம் மூலமாக வைத்துக் கொள்ளுவோமேயானால், தோராயமாக 80 சதவீதம் வியாதிகள் நம்மை தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஆகவே ஒவ்வொருவரும் யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது, ஒரு புத்திசாலித்தனமான செயல். இதற்காக தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொண்ட டாக்டர். S. ஹேமா அவர்களுக்கு நாம் அனைவரும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

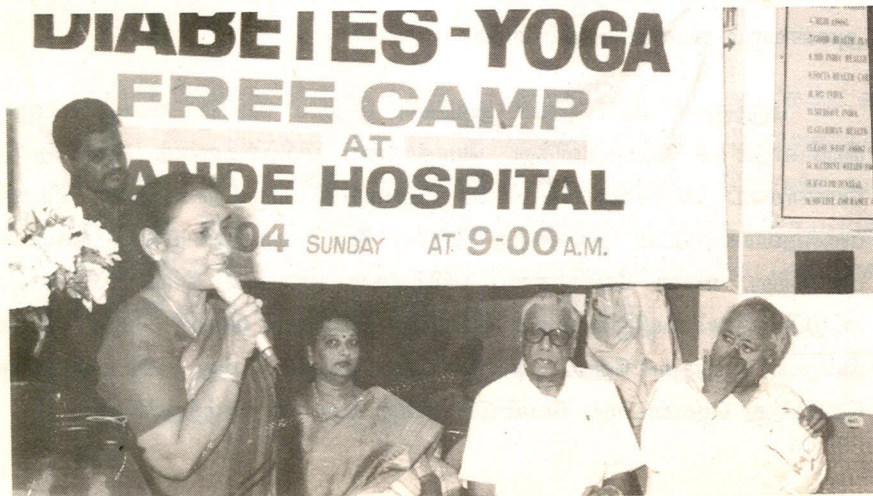
மருத்துவர் எஸ். ஹேமா அவர்கள் இந்திய யோகா மையம் என்னும் நிறுவனத்தைத் தோற்றுவித்து, யோகாசனப் பயிற்சிகளைத் தருவதோடு, யோகாசனப் பயிற்சியாளர்களையும் உருவாக்கி வருகிறார். அவர் எங்கள் மருத்துவமனையுடன் இணைந்து நீரிழிவு நோய் மருத்துவமுகாம் நிகழ்வில் பங்கேற்று, எளிய யோகாசனப் பயிற்சிகள் மூலமாக நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளை அளித்து அம்முகாம் வெற்றி பெறத் துணை நின்றவர். மருத்துவர் ஹேமா அவர்கள் எல்லா நலனும் பெற்று, தமிழ் மக்களுக்கு தொடர்ந்து தொண்டாற்ற வேண்டும் என்று உளமாற வாழ்த்துகிறேன்.

பாராட்டுரை

உடைவணிகச் சக்கரவர்த்தி
பத்மஸ்ரீ டாக்டர். நல்லி குப்புசாமி செட்டி,
சென்னை.

டாக்டர். ஹேமா அவர்கள் சர்க்கரை வியாதிக்கான எளிய யோகாசனங்களை மிக்க நல்ல முறையில் தன் யோகா சிகிச்சையால் பலனடைந்த சர்க்கரை நோயாளிகளை வைத்தே செய்து காட்டி அருமையான விளக்கமும் கொடுத்தார். சர்க்கரை நோய் மிகவும் பரவலாகத் தென்படும் இந்த நாட்களில், மருந்துகளின் விலைகள் உயர்ந்து கொண்டே போகிற, இந்த சமயம், செலவில்லாத இந்த யோகசிகிச்சையை எல்லோரும் மேற்கொண்டு பயன் அடைய வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம், மேலும் சர்க்கரை வியாதிக்கு உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு மிகவும் தேவை. அதில் யோகா பெரிய பங்கு வகிக்கிறது. இத்தகைய நல்ல விஷயங்களை மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும் டாக்டர். ஹேமா மற்றும் அவருக்கு உறுதுணையாய் நிற்கும் டாக்டர். ஹண்டே அவர்களுக்கும் சேவை தொடர என் வாழ்த்துக்கள்.

(30.7.2004 அன்று டாக்டர் ஹண்டே ஹாஸ்பிடலில் நடந்த சர்க்கரை விழிப்புணர்வு முகாமில் அவர் ஆற்றிய உரையிலிருந்து)



பாராட்டுரை

திரு. சிவகுமார்
திரைப்பட நடிகர்.

என்னுடைய இளமைப் பருவம் தொட்டே பழம்பெரும் கலையான யோகாசனத்தின் மீது மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டு பலவகையான யோகாசனப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வருகிறேன். அதன் பலனாகத்தான் நல்ல தோற்றப் பொலிவையும் சிறந்த உடல் நலத்தையும், உயரிய பழக்கவழக்கங்களையும், உயர் சிந்தனைகளுடன் இணைந்த செயல்பாடுகளையும் கைவரப்பெற்று வாழ்வில் உயர்ந்துள்ளதாக நம்புகிறேன். இந்திய யோகா மையம் ஒன்றை உருவாக்கி, இதன் வழியே யோகாசனக் கலையைப் பரப்பிட மருத்துவர் ஹேமா எடுத்து வரும் அனைத்து முயற்சிகளையும் அறிந்து பாராட்டுகிறேன். இந்நூல் வெளியீட்டு விழாவில் பங்கேற்று நூலை வெளியிட்டுச் சிறப்புரை ஆற்றும் வாய்ப்பு பெற்றமைக்காக பெரிதும் மகிழ்கிறேன். பெருவாரியான மக்கள் இவரது தொண்டுகளால் பலன் பெற்று வருவதையும் அறிந்து, மேலும் மேலும் இவரது பணிகள் சிறக்க வாழ்த்துகிறேன்.

(நூலை வெளியிட்டு 20/12/2003 அன்று திரைப்பட நடிகர் சிவகுமார் ஆற்றிய உரையின் ஒரு பகுதி)



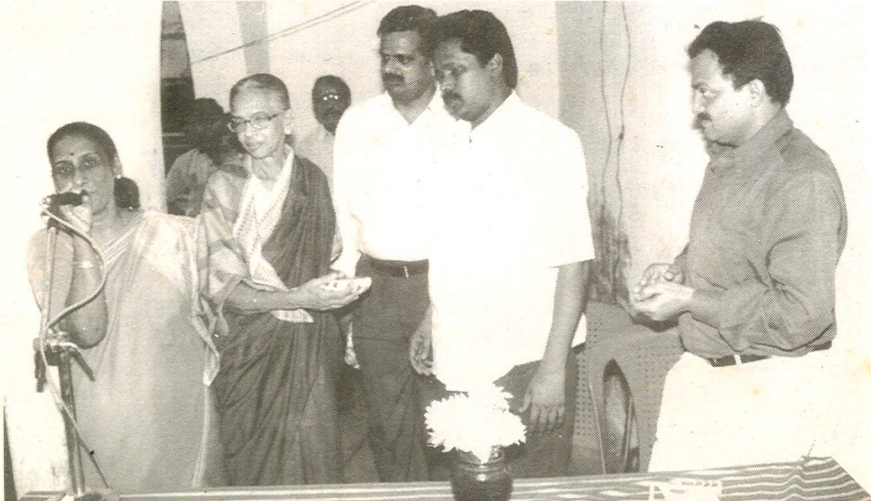
பாராட்டுரை

திரு. பால கிருஷ்ண பட்

அதிபர், ராஜ்ப்வன் ஹோட்டல்ஸ்,

(நூங்கம்பாக்கத்தில் 25.8.2004ல் நடந்த சர்க்கரை விழிப்புணர்வு முகாமில் பேசிய உரை)

டாக்டர் பன்னீர்செல்வம் அவர்களும், டாக்டர். ஹேமா அவர்களும் சேர்ந்து செய்யும் இந்த தொண்டை பாராட்ட வார்த்தைகளே இல்லை. எனக்குத் தெரிந்து சர்க்கரை வியாதியைப் பற்றிய அறியாமையால், கால்கள், கண்கள் இழந்தோர் பலர். அறியாமையாலும், பணக் கஷ்டத்தினாலும் சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாத சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு நல்ல தொண்டாகும். இன்றைக்கு நடைபெற்ற இந்த விழிப்புணர்வு முகாமில் ரத்தப் பரிசோதனையில் பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய மக்கள் 150 பேரில் 7 பேருக்கு புதிதாக இப்போதுதான் சர்க்கரை வியாதி இருப்பது தெரிய வந்திருப்பதும், மேலும் 10 பேருக்கு 400 மி.கி. மேலிருப்பதும் வியப்பிற்குரிய விஷயமாய் இருக்கிறது. ஆரம்பகாலத்திலேயே கண்டு பிடிக்கப்பட்டு செயலாற்றினால் சர்க்கரை அளவைக் குறைத்து பயங்கரமான பின் விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம் என்ற நிலையில் இந்த மாதிரி சர்க்கரை நோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாமை நடத்தும் டாக்டர். பன்னீர்செல்வம், டாக்டர். ஹேமாவை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்.



வாழ்த்துரை

டாக்டர் திருமதி. ரஷியா, M.D.

ஓய்வுபெற்ற இயக்குநர், தமிழ்நாடு குடும்ப நலத்திட்டம்.

டாக்டர். பன்னீர் செல்வமும், டாக்டர். ஹேமாவும் இணைந்து நடத்திய முகாம் ஒன்றில் கலந்து கொண்டு டாக்டர். ஹேமாவிடம் யோகாசனம் பயின்று நல்ல பலனடைந்தேன். 72 வயதாகிய பல வருடமாக மூட்டு வலியின் காரணமாக தரையில் உட்கார முடியாத என்னை ஊக்குவித்து, பயிற்சி கொடுத்து பத்தே நாளில் தரையிலும் உட்கார வைத்து, மூட்டு வலியிலிருந்தும் நிவாரணம் அடையச் செய்து, ஆசனங்களையும் போட வைத்ததை என் வாழ்க்கையின் பெரிய அதிசயமாக நினைக்கிறேன். ஒரு மாதம் பயிற்சியில் என் சர்க்கரை அளவும் குறைந்து என் மாத்திரைகளின் அளவைக் குறைக்க முடிந்தது. இவ்வளவு சிறந்த சாதனையாளர் ஹேமா என் மாணவி என்பதில் மட்டில்லா மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இதை மற்ற மருத்துவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் எடுத்துச் சொல்லி, யோகக்கலையை பரப்பும் பணியில் ஹேமாவுக்கு உறுதுணையாயிருப்பேன் என்று உறுதி கூறுகிறேன்.



என்னுரை

யோகக்கலையைப் பற்றிய சிந்தனைகளை என்னுள் தோற்றுவித்தது யார் எனும் வினாவுக்குச் சர்க்கரை நோய் என்பதுதான் என்னுடைய பதில் ஆகும். இந்நோயின் வழியாகத் தான் உடல் நலனில் அக்கறை ஏற்பட்டு, முழுவதுமாகப் பேணிக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்னும் உந்துதலால் யோகக்கலையில் கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினேன்.

எனது ஒரே மகன் மேற்படிப்புக்காக வெளியூர் என்னை விட்டு பிரிந்து சென்றதைத் தாங்க முடியாமல் நான் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியதால் என் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவும் மிக அதிகமாகியது. நரம்புத் தளர்ச்சியையும், மூட்டு வலியையும், பின் விளைவுகளாக வந்து என்னைத் துன்புறுத்தியது. இந்நிலையில் நான் எடுத்துக்கொண்ட யோகா சிகிச்சை தான் அப்பாதிப்புகளிலிருந்து என்னை மீட்டெடுத்தன. இழந்த உடல் ஆரோக்கியமும், மன அமைதியும் திரும்பக் கிடைத்தன.

இத்தகைய யோகக் கலையை நம்மால் முடிந்த அளவு பரப்ப வேண்டும் என்னும் பெரும் விருப்பம் எனக்கு ஏற்பட்டது. எனவே தான் இந்திய யோகா மையத்தை நிறுவி யோகா பயிற்சியாளர்களை உருவாக்கி வருகிறேன். மருத்துவர் என்ற முறையில் என்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு ஆங்கில மருந்துடன் யோகா சிகிச்சையும் அளித்து வருகிறேன்.

டாக்டர். பன்னீர்செல்வம் அவர்கள் சென்னையில் பிரபல சர்க்கரை நோய் நிபுணர். இவர் சமூக சிந்தனையும் சேவை மனப்பான்மையும் கொண்டவர். கடந்த நான்கு வருடங்களாக இவரின் உறுதுணையோடு பல சர்க்கரைநோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாம்கள் நடத்தியதில் எனக்கு நூற்றுக்கணக்கான சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு யோகா சிகிச்சை அளிக்கும் நல்வாய்ப்பு கடவுள் அருளால் கிடைத்தது. இதில் பயனடைந்தவர் பலர். யோக சிகிச்சையால் நோயாளியின் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகிறது. மாத்திரைகளின் அளவைப் படிப்படியாய் குறைக்க முடிகிறது. ஒரு சில பேருக்கு மாத்திரைகளையே

நிறுத்தவும் முடிகிறது. வலிகளிலிருந்தும், பின் விளைவுகளிலிருந்தும் நிவாரணம் கிடைக்கிறது. மன நிம்மதியும் ஆரோக்கியமான சுறுசுறுப்பான பழைய வாழ்க்கைக்கு அவர்களால் செல்ல முடிகிறது.

என்னிடம் பயனடைந்த நீரிழிவு நோயாளிகளின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க இந்த நூலில் என் அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இந்த புத்தகத்தில் ஆசனங்களை செய்து காட்டுபவர்கள் எங்கள் இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் யோகா மையத்திற்கு வந்து யோகாவின் மூலம் பலனடைந்த நீரிழிவு நோயாளிகள் என்பது இதன் சிறப்பான அம்சம். இதைப்படிக்கும் வாசகர்களுக்கு எந்த வயதிலும் யோகப் பயிற்சியை செய்ய ஆரம்பிக்கலாம், பயனடையலாம் என்ற நம்பிக்கையை ஊட்டி யோகக்கலையை எல்லோரிடமும் பரப்ப வேண்டும், தான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்ற மேலான நல்லெண்ணத்தினால் இவர்கள் தானே முன் வந்து இந்த யோசனையையும் எனக்களித்து ஒத்துழைப்பும் தந்தார்கள். இவர்கள் எல்லோருடைய அன்புக்கும், சமூக நல சிந்தனைக்கும் நான் தலை வணங்குகிறேன்.

டாக்டர். பன்னீர் செல்வம் அவர்களின் அறிமுகம் கிடைத்ததையும், அதன் மூலம் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நான் பயன்படுவதையும் வாழ்க்கையின் பெரும்பேறாக நினைக்கிறேன். அவர்கள் பன்னெடுங்காலம் வாழ்ந்து தனது சேவையினைத் தொடரவும், அவரது குடும்பத்தினர் எல்லா நலனையும் பெற்று மகிழவும் இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன்.

இந்த புத்தகத்தைப் படிக்கும் அன்பர்கள் ஆரோக்கியம் என்கையில் என்ற நம்பிக்கை ஒளியுடன் யோகக் கலையை பயின்று பயனடைவார்கள் என்று நான் உறுதியுடன் நம்புகிறேன். எல்லா வல்ல இறைவனை நன்றி கூறி வணங்குகிறேன்.

என்றும் யோகப்பணியில்
டாக்டர். எஸ்.வேறுமா

ஆரோக்கியத்தின் அவசியமும் அளவுகளும்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். ஆரோக்கியத்தை புறப்பொருளாலும், பணத்தாலும் வாங்க முடியாது. கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டுத்தான் நாம் இதை அடைய முடியும். ஆனந்தமாகவும் அமைதியாவும் வாழ ஆரோக்கியம் தேவை.

மருத்துவ உலகம் ஆரம்ப நாட்களில் மனித உடம்பை வெறும் இயந்திரமாக நினைத்தது. நோய்வாய்ப்பட்ட போது மருத்துவர்கள் மெக்கானிக் போல செயல்பட்டனர். பிறகு ஆன்டிபையாடிக் என்னும் கிருமியை ஒழிக்கும் மருந்து மூலம் நோய்களை வெல்லலாம் என நினைத்து அதில் வெற்றியடைந்தும் வியாதியிலிருந்து மனிதனை மீட்க முடியவில்லை. பிறகு இருபதாம் நூற்றாண்டின் துவக்கத்தில் தொழிற் புரட்சியால் ஏற்பட்ட உடல்நலக் குறைவுகளை சரி கட்ட உடல்நலன் கூட மனநலனையும், சமூக நலனையும் கூட நாம் பேணிகாக்க வேண்டும் எனப்பிரிந்து கொண்டு செயலாற்றினார்கள். அதிலும் “எல்லோருக்கும் ஆரோக்கியம்” என்ற இலக்கை அடைய முடியாததால் இப்போது (Spiritual) ஆன்ம நலனையும் சேர்த்து, “முழுமையான ஆரோக்கியம்” என்பது உடல், மன, சமூக, ஆன்ம என்ற நான்கு ரீதிகளிலும் நன்றாய் இருக்கும் நிலை என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (W.H.O.) கூறுகிறது.

இந்த முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது இந்தியாவின் பழமையான சொத்தான யோகக்கலை அன்றே போதித்து வழியும் காட்டியுள்ளது.

மேல்நாட்டினர் இங்கிருந்து யோகக்கலையை எடுத்து கொண்டு போய் பயனடைகிறார்கள். நாமோ நம் அறியாமையால் நல்லதோர் வீணை செய்து அதை நலங்கெட புழுதியில் எறிந்து வந்து இருக்கிறோம். ஆனால் இப்போது மேனாட்டினர் சொல்லுவதால் நாமும் பழையபடி இதில் அக்கறை காட்டத் துவங்கியுள்ளோம். இது மிகவும் வரவேற்கத் தக்க விஷயம். யோகம் தனிப்பட்ட மனிதனின் நோக்கங்களை பூர்த்தி செய்து, சமூக முன்னேற்றத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

சர்க்கரை நோய் - ஓர் அறிமுகம்

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு இயல்பான அளவு இருப்பதைவிட அதிகமாவதைத்தான் சர்க்கரை நோய் என்கிறோம்.

இயல்பான அளவு : சாப்பிடும் முன் : 60 - 100 மி.கி. %
சாப்பிட்டு இருமணி நேரம் கழித்து : 80 - 120 மி.கி. %

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகக் காரணங்கள் :

(1) இரத்தத்தில் சர்க்கரையை மேற்கூறிய அளவில் வைத்திருக்கும் இன்சலின் என்ற ஓர் இயக்கநீர் உடலில் சுரக்காமல் போவதாலும், (2) சுரக்கும் அளவு குறைவதனாலும், (3) சுரந்த இன்சலின் சரிவர அதனுடைய வேலையைச் செய்யவில்லை என்றாலும் இயல்பான அளவைவிடக் கூடுகிறது.

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள் :

சோர்வு, மயக்கம், நாக்கு வறட்சி, அதிக சிறுநீர் கழித்தல், அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்தல், அதிக பசி, எடை குறைதல், சிறுநீர் வெளியாகும் இடத்தில் சிறு வெடிப்புகள், நமைச்சல் முதலியன இருக்கும். எந்தவித அறிகுறி இல்லாமலும் உடம்பில் அமைதியாக இருக்கலாம்.

சர்க்கரை நோய் வந்தபின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டிய அளவு :

சாப்பிடும் முன் : 80 - 110 மி.கி. %
சாப்பிட்டு இருமணி நேரம் கழித்து : 140 - 160 மி.கி. %

சர்க்கரை நோயின் பின்விளைவுகள் :

கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோய் - கண், சிறுநீரகம், கால் நரம்புகள், இரத்தக்குழாய்கள், இதயம், மூளை மற்றும் உடலுறுப்புகள் அனைத்தையும் பாதிக்கின்றது. சில நேரங்களில் நினைவிழந்த நிலையும் ஏற்படும்.

சர்க்கரை நோய் அதிகமாகத் தென்படக் காரணங்களும் அதைத் தடுக்கும் முறைகளும்

நீரிழிவு நோய் தற்போது உலகமெங்கும் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. 19 கோடி பேர் இந்நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். குறிப்பாக, இந்தியாவில் இந்நோயின் தாக்கம் அதிகமாக உள்ளது.

தற்போது சர்க்கரை நோய் அதிகமாகத் தென்படக் காரணங்கள் :

1. தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் (குளிர்பானங்களும், அதிக கொழுப்புச் சத்துப் பொருட்களும் அதிகம் எடுப்பது)
2. உடலுழைப்பும், உடற்பயிற்சியும் இன்மை.
3. நவீன பரபரப்பான காலகட்டத்தால் உண்டாகும் மன அழுத்தம், (Mental Stress and Strain), மன அமைதியின்மை.

சர்க்கரை நோயைத் தடுக்கமுடியும் எப்படி :

1. எடையைப் பராமரித்தல்.
2. உடற்பயிற்சி, யோகப்பயிற்சி செய்தல்.
3. அதிக கலோரி உள்ள உணவுகளை தவிர்த்தல்.

யோகப்பயிற்சி தினம் செய்வதன் மூலம் நீரிழிவைத் தடுக்க முடியும். எல்லா நாளமில்லா சுரப்பிகளும் நன்றாக வேலை செய்வதாலும் எடை பராமரிக்கப்படுவதாலும், தற்கால உலகில் காணப்படும் டென்ஷனை வெற்றிக் கொள்வதாலும், உணவு பழக்க வழக்கங்களில் கட்டுப்பாடு வருவதாலும், மன அமைதி கிடைப்பதாலும் சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்க முடியும். ஏனென்றால் சிறுவயதிலிருந்தே யோகப்பயிற்சி செய்பவர்களை எந்த நோயும் அண்டுவதில்லை என்பது ஆராய்ச்சிகளின் முடிவு ஆகும்.

சர்க்கரை நோய் ஒரு பரம்பரை நோய் என்பதால் நாளை சந்ததியைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு, தாய்மார்கள் இந்த நோய் குறித்து தெளிந்த அறிவு பெற்று சரியான உணவு, யோகப்பயிற்சி மூலம் தன்னையும் காத்துக் கொண்டு இளைய தலைமுறையையும் காத்து அவர்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளம் போட வேண்டும்.

நீரிழிவுடன் சுகமாக வாழ

நீரிழிவு நோய் என்பது நவீன மருத்துவம் அதிகம் வளர்ச்சியடைந்துள்ள இந்தக் காலக்கட்டத்திலும் கூட முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாததாகவே உள்ளது. இது உண்மையில் வளர்சிதை மாற்றத்தில் ஏற்படும் ஒருவகை குறைபாடுதானே தவிர, “இதை ஒரு நோய் என்றே சொல்லக்கூடாது, அதன் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் நோயாளிகளும் அல்ல” என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றோம்.

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களது குறைபாடு பற்றி நன்கு அறிந்துகொண்டு சிகிச்சை முறையில் அவர்களும் பங்குபெற வேண்டும். மருத்துவர்களின் பங்கை விட, மருந்துகள் ஊசிகளின் பங்கைவிட பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கே இதை கட்டுப்படுத்துவதில் பெரும் பங்கு உள்ளது. தங்கள் வாழ்க்கை முறைகளில் சில எளிய மாற்றங்களைச் செய்து அதைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்தால் பின்விளைவுகளிலிருந்து காப்பாற்றிக்கொண்டு, நீண்ட காலம் பூரணமாக சுகமாக வாழ முடியும்.

இப்படி வாழ்க்கை முறை மாற்றத்துக்கு வழி வகுப்பதுதான் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் உள்ள யோகா. யோகப்பயிற்சியின் மூலம் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். உட்கொள்ளும் மருந்து அளவுகளையும் நாள்பட குறைத்தும், பிறகு முற்றிலும் நிறுத்தவும் முடியும். இது விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபணம் ஆன ஒரு விஷயம். ஆனாலும் குணமாகிவிட்டது என்று நினைத்து நோயாளிகள் இருக்கக்கூடாது. தொடர்ந்து ஆரம்பகாலத்தில் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும், பிறகு மாதம் ஒரு முறையும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கிறதா என்பதை ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையின் அளவு 140 - 160க்கு மேலிருந்தால் உடனே மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் ஓர் அமைதியான நோய். கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோய் பல இன்னல்களைக் கொடுக்கிறது. சர்க்கரை நோயைத் தடுப்போம், இல்லையேல் அதன் பின் விளைவுகளைத் தவிர்ப்போம்.

யோகாவும் நீரிழிவு நோயும்

உடற்பயிற்சியின் அவசியம் :

எல்லோருக்குமே உடற்பயிற்சி நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி இன்னும் மிகவும் அவசியம். ஏனென்றால் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடலையும், உணர்வுகளையும் பற்றிய உங்களுடைய நினைப்பு மாறுகிறது. உடற்பயிற்சியினால்

1. எடை குறையும்.
2. கொலஸ்டிரால் குறையும்.
3. இரத்த ஓட்டம் சீர்படும்.
4. இதய நோய் ஏற்படாது.
5. இரத்த அழுத்தம் குறையும்.
6. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையும்.
7. இன்கலின் சுரக்கும்.
8. தேவைப்படும் மருந்துகளின் அளவைக் குறைக்கும்.

உடற்பயிற்சியில் பல வகை இருந்தாலும் எல்லாவற்றிலும் மிகச் சிறந்தது யோகப் பயிற்சியே.

யோகப் பயிற்சி மற்ற தேகப்பயிற்சிகளை விட எந்த விதத்தில் உயர்ந்தது?

1. இது எந்த வயதிலும் செய்யலாம்.
2. நோயின் பாதிப்பு எவ்வளவு இருந்தாலும் (இதய நோயாளிகளும்) செய்யலாம்.
3. உயிருக்கு ஆபத்தைத் தராது.
4. பிறர் துணை தேவையில்லை.

5. வீட்டை விட்டு வெளியே போக வேண்டிய அவசியமில்லை.
6. நரம்பு மண்டலங்களைக் கட்டுப்படுத்தும். மற்ற பயிற்சி போல் தூண்டாது.
7. பசியைக் குறைக்கும். மற்ற பயிற்சி பசியைக் கூட்டும்.
8. செலவு கிடையாது.
9. எப்போது வேண்டுமானாலும் எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.
10. இரத்த அழுத்தம் இதில் குறையும்.
11. உடல் சக்தி குறைவாகச் செலவிடப்படும்.
12. இதயத்தின் தசைகளின் இறுக்கங்களைத் தளர்த்தி ஓய்வு கொடுக்கும். மற்ற பயிற்சிகள் ஏற்கனவே சர்க்கரை நோயால் பலஹீனப்பட்ட இதயத்தின் பளுவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.
13. மன அமைதி இதில்தான் கிடைக்கும். மற்றவற்றில் கிடைக்காது.
14. உடல் ஓய்வு பெற்று புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். மற்ற பயிற்சிகளினால் உடல் சோர்வு ஏற்படும்.
15. உள் உறுப்புகள் பலப்படுத்தப்படும்.
16. தசைகளில் ஓய்வு கிடைத்து இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது. மற்ற பயிற்சிகளில் தசைகளின் இறுக்கம் காணப்படுகிறது.
17. எடை இதில் குறையும். மற்றவற்றில் வலுவான தசைகள் உண்டாவதால் எடை கூடும்.
18. உடலில் அடிபடாது. இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் முக்கியம்.
19. எலும்புகள் கூட யோகாவினால் பலப்படுத்தப்படுகின்றன.
20. வியர்வை அதிகம் இல்லை என்பதால் எலக்ரோலைட் பாலன்ஸ் (Electrolyte Balance) பாதிக்கப்படுவதில்லை. சிறுநீரகத்திற்கு வேலைபளு கிடையாது.
21. மாற்று சிறுநீரகம் பொருத்தியவர்களும் பை-பாஸ் இதய அறுவைசிகிச்சை செய்தவர்களும் கூடச் செய்யலாம்.

யோகாவின் மூலம் எப்படிச் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது?

இன்றைய நவீன பரபரப்பான வாழ்க்கையில் மன அழுத்தம், கோபம், மன உளைச்சல் போன்ற நிலைகள் அதிகமாக உள்ளது. பெரும்பாலான நோய்களுக்கு இவையே காரணமாக அமைகின்றன (Psychosomatic Diseases).

நீரிழிவு நோய்க்கும் இத்தகைய மனநிலை மாற்றங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது என விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. உதாரணமாக வாழ்க்கையில் நிகழும் சோகம், நஷ்டம், விபத்தில் சிக்கி நீண்ட நாள் படுப்பது முதலிய பல நிகழ்வுகள் மனதைப் பாதித்து நீரிழிவு நோயை வெளிக் கொணர்கிறது.

- 1 இத்தகைய மனநிலையை மாற்றச் செய்து மன அமைதி கிடைப்பதாலும். (உ.ம்: பிராணாயாமம் தியானம்)
- 2 பல ஆசனங்கள் வயிற்றை அழுத்துவதால் (உ.ம் : வக்ராசனம், சலபாசனம்) கணையம் மஸாஜ் செய்யப்பட்டு, இன்சலின் சுரக்கச் செய்யப்படுவதாலும்.
- 3 உள்ளூறுப்புகள் பலப்படுத்தப்படுவதாலும்
- 4 இரத்த ஓட்டம் சீராக ஆவதாலும்
- 5 எடை குறைவதாலும்,
- 6 திசுக்கள் செயலாற்றுவதாலும்
- 7 தன்னிச்சையாக செயல்படும் நரம்பு மண்டலங்களின் செயல் குறைவதாலும்
- 8 உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றுவதற்கான மனத்திட்பத்தை அடைந்து அவற்றை ஒழுங்காக கடைபிடிப்பதாலும் யோகாவில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயில் யோகப்பயிற்சியின் பயன்கள் :

1. நெடுங்காலமாக சிறுவயதிலிருந்தே யோகப்பயிற்சியை ஒழுங்காக செய்பவர்களிடத்தில் சர்க்கரை வியாதி மிகவும் குறைவாகவேத் தென்படுகிறது, அதுவும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் உள்ளது. எனவே நீரிழிவு நோய் பெரும்பாலும் தவிர்க்கப்படுகிறது.
2. Type 1ல் இன்சலின் ஊசி மருந்தின் அளவு நாளாக ஆக அதிகம் தேவைப்படுவதைக் குறைக்கும்.
3. Type 2ல் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைகிறது.
4. மருந்தின் அளவை குறைக்கலாம்.
5. அதிக உடல் பருமனைக் குறைக்கிறது.
6. பரபரப்பான வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்க உதவுகிறது.
7. மன அமைதி கிடைக்கும். நல்ல தூக்கமும் ஓய்வும் கிடைக்கும்.
8. சாப்பிடக்கூடாத உணவை தவிர்ப்பதற்குள்ள மன உறுதியை அளிக்கும்.
9. எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் ஆவதால் மற்ற நோய்கள் வருவது தவிர்க்கப்படுகிறது.
10. பின்னோக்கி வளைந்து செய்யும் ஆசனங்கள் இதய இரத்தக்குழாய் அடைப்பைத் தடுக்கிறது.
11. இரத்த ஓட்டம் எல்லா இடத்திற்கும் அதிகம் போவதால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. இரத்தம் உறைவது குறைகிறது.
12. நுரையீரல் பலப்படுத்தப்பட்டு உடலுக்கு ஆக்ஸிஜன் அதிகம் கிடைக்கிறது.
13. ரத்த அழுத்தம் குறைவதால் பக்கவாதம் தவிர்க்கப்படும்.
14. ஜீரண உறுப்புக்கள் மஸாஜ் செய்யப்பட்டு வேலை ஒழுங்காக செய்கின்றன. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.

15. கிட்னி நன்றாக வேலை செய்து கழிவுகள் அகற்றப்பட்டு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படும்.
16. நரம்பு மண்டலம் பலப்பட்டு, நரம்புத்தளர்ச்சி, வலிகள், மதமதப்பு, ரெடினோபதி முதலியன வராது.
17. தோலில் இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்பட்டு, நமைச்சல், கட்டி, சிரங்கு வராது.
18. எனவே பின்விளைவுகளிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு, மன அமைதியுடன், உடல் ஆரோக்கியத்துடன், நீரிழிவு நோயில்லாத மற்றவர்கள் போல் ஆனந்தமான வாழ்வு வாழலாம்.

பயிற்சிக்கு முன் சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனிக்க வேண்டிய விதிகளும் எச்சரிக்கையும் :

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாய் இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, மருந்துகளின் துணையுடன் அதைக் குறைத்துக் கொண்ட பின்புதான் எந்த யோகப் பயிற்சியும் செய்யலாம்.
2. நோயாளிகளின் உடல்நிலையையும், வயதையும், எடையையும் பொறுத்துத்தான் ஆசனங்கள் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். தகுந்த யோகா சிகிச்சை நிபுணரின் மேற்பார்வையில்தான் ஆசனங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
3. வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சர்க்கரையின் அளவு ரொம்பக் குறைந்து விடலாம். காபி, டீ, பால் போன்ற பானம் அருந்திவிட்டு அரைமணி நேரம் கழித்துச் செய்யலாம்.
4. கைவசம் எப்போதும் இனிப்பு அல்லது சர்க்கரை அல்லது க்ளுகோஸ் வைத்திருக்க வேண்டும்.
5. பயிற்சியின் போது வியர்வையோ, மயக்கமோ, படபடப்போ வந்தால், சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன் வாயில் போட்டுக்கொண்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும். சர்க்கரை மிகவும் குறைந்து விட்டது என்று பொருள். மருத்துவரை நாடவும்.

யோகா என்றால் என்ன?

பண்டைய பாரதம் உலகிற்கு அளித்த அற்புதமான சொத்து யோகக்கலை. இது சித்தர்களாலும் முனிவர்களாலும் யோகிகளாலும் உருவாக்கப்பட்ட தெய்வீகக்கலை யோகா என்ற சொல் “யூஜ்” என்னும் வடமொழிச் சொல்லில் இருந்து பெறப்பட்டது. “யூஜ்” என்றால் ஒருங்கிணைத்தல் என்பதாகும். அதாவது இயற்கையுடன் இணைந்து போதல் என்ற பொருள். மனதை, உடலை, ஆத்மாவை ஒருங்கிணைத்து தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தும் கலை யோகா.

இது ஆண், பெண் இருபாலரும் செய்யலாம். எந்த மதத்தினரும் செய்யலாம். இறை நம்பிக்கை இல்லாதவரும் செய்யலாம். இதற்கென்று எந்த உபகரணங்களும் தேவையில்லை. இது ஒரு வாழ்வுக்கலை. இது நோய் வராமல் தடுக்கிறது. வந்த நோய்க்குத் தீர்வாகவும் திகழ்கிறது. மனதை அடக்குவதற்கும், அமைதிப்படுத்துவதற்கும், சமனப்படுத்துவதற்கும் ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் துணை புரிகின்றன.

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திறம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.”

— திருமந்திரம்

எனவே உடலினை பாதுகாத்து உயிரினைக் காக்கும் யோகப் பயிற்சிகள் செய்தால் நீரிழிவு வராமல் தடுக்கலாம், வந்தபின் நோயற்ற நபர்போல் சுகமான வாழ்வு வாழலாம். பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

யோகாவின் வகைகள்

யோக முறைகள் பக்தி யோகம், கர்ம யோகம், தியான யோகம், ராஜ யோகம் என்று எத்தனையோ யோக முறைகள் இருந்தாலும் அஷ்டாங்க யோகம் தான் எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டு அனுசரிக்கப்படுகின்றது. பதஞ்சலி என்னும் முனிவரால் முறைபடுத்த பட்டமையால் பதஞ்சலி யோகம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

அஷ்டாங்க யோகம்

இது எட்டு படிகளைக் கொண்டது.

1. இயமம் : வாழ்க்கையில் நீக்க வேண்டியதை நீக்குவது.

1. அகிம்சை (எவ்வுயிரையும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது)
2. பொய் சொல்லாமை.
3. பிறர் பொருளை கவராமல் இருப்பது.
4. சுயக் கட்டுப்பாடு.
5. அன்பளிப்பு, வெகுமதி போன்றவைகளை ஏற்று கொள்ளாமல் இருப்பது.

2. நியமம் :

தூய்மை, திருப்தி, பொறுமை, தன்னை அறிதல், கடவுள் நம்பிக்கை.

3. ஆசனம் :

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் சில வகை இருக்கைகள்.

4. பிராணாயாமம் :

சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல்.

5. பிரத்தியாகாரம் :

மனதை, புலன்கள் வழி போகவிடாமல் தடுத்து நிறுத்தி அதை உள்முகமாக திருப்புதல்.

6. தாரணை :

மனதை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் மீது நிலைநிறுத்துதல்.

7. தியானம் :

மனதை ஒரு பொருளின் மீது நிறுத்தி இடைவிடாது சிந்தித்தல்.

8. சமாதி :

தியானத்தின் உன்னத நிலை. நான் என்ற சிந்தனை அறவே நீங்கி எல்லா நினைவுகளும், பிரபஞ்ச ஞானத்தில் ஒன்றிவிடும். இது யோகியர்களின் லட்சியம், நம்மைப் போல் சாதாரண மனிதர்களுக்கு தேவையில்லை.

யோக பயிற்சிக்கு முன் எல்லோரும் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய பொது விதிகள் :

- ✘ அமைதியான நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள சுத்தமான இடத்தில் செய்யவும்.
- ✘ உணவு சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்தும் காபி, டீ குடித்து அரைமணி நேரம் கழித்தும் செய்யலாம்.
- ✘ பயிற்சியை முடித்து பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்துதான் உணவு அருந்த வேண்டும்.
- ✘ பருத்தியினால் ஆன ஆடைகள் நல்லது. பெண்கள் பைஜாமாவை புடவைக்குள் அணிந்து செய்யலாம். ஆடைகள் இறுக்கமாக அணிவது கூடாது.
- ✘ மாதவிலக்கின் போது ஆசன பயிற்சிகளை செய்யக்கூடாது. தியானமும், மூச்சு பயிற்சிகளையும் செய்யலாம்.
- ✘ காலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரையிலும், மாலை 5 மணி முதல் 7 மணிவரையிலும் யோகாசனம் செய்ய நல்ல நேரமாகும்.
- ✘ வேலை அதிகமாக இருந்தால், காலை நேரத்தில் தியானமும், பிராணாயாமமும். மாலையில் ஆசனமும் செய்யலாம்.
- ✘ பயிற்சிகளை வலுக்கட்டாயமாக அல்லது அவசர அவசரமாக செய்யக்கூடாது.
- ✘ பயிற்சி செய்வதை மற்றவர்கள் பார்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ✘ சாந்தியாசனம் இடையில் இடையே செய்வதனால் புத்துணர்வு ஏற்படும்.
- ✘ குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் தான் ஆசனநிலையில் இருத்தல் வேண்டும். அதிக நேரம் இருத்தல் கூடாது.
- ✘ மூக்கின் மூலம் தான் மூச்சு எடுத்து விட வேண்டும். வாயை மூடி இருத்தல் வேண்டும்.

- ✘ ஆசனங்களின் முழுமை நிலையை பெறாவிட்டாலும் பாதி நிலையை அடைந்தால் கூட ஆசனங்களின் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.
- ✘ தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடமும், அதிக பட்சம் 45 நிமிடமும் பயிற்சி செய்து வந்தால் போதும், ஆச்சரியமான பலன்களை அடையலாம்.
- ✘ பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன் முழுமையாக உடல் பரிசோதனை மேற்கொண்ட பிறகுதான் பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ✘ அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் 6 மாதத்திற்கு பிறகுதான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.
- ✘ பயிற்சிகள் ஏதாவது ஒரு தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால் தடைபட்டால் கவலை தேவையில்லை. எந்த கெடுதலும் வராது. இடைவெளிக்கு பிறகு மறுபடியும் ஆரம்பிக்கலாம்.
- ✘ மன அமைதியுடன் கண்களை மூடியபடி செய்ய வேண்டும்.
- ✘ உடல்நிலை சரியில்லாத நாட்களில் ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டாம்.
- ✘ ஆசன பயிற்சிகளையும், உடற்பயிற்சிகளையும் ஒரே நேரத்தில் செய்யக்கூடாது. ஒன்றை காலையிலும், மற்றதை மாலையிலும் செய்வது நல்லது.
- ✘ யோகாசனத்தைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் தலைசிறந்த பயிற்சியாளர்களின் மூலமே யோகாசனத்தைக் கற்று கொள்ள வேண்டும்.

அற்றால் அளவறிந்துண்க அஃதுடன்
பெற்றான் நெடிதுய்க்குமாறு - குறள்

(உண்ட உணவு செரித்தபின் அளவாகச் சாப்பிடுபவன் நீண்ட நாட்கள் நலமுடன் வாழ்வான்.)

சர்க்கரை நோயைப் பொறுத்தமட்டில் உணவே மருந்து, அவ்வாறு இல்லையெனில் மருந்தே உணவாகும்.

நீரிழிவைத் தடுக்கும், கட்டுப்படுத்தும் எளிய யோகாசனங்கள்

(எங்களது மையத்திற்கு வந்து யோகப் பயிற்சியினால் பலனடைந்த நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் செய்து காட்டும் புகைப்பட விளக்கங்கள் அடங்கியது)

பத்மாசனம்



விஜயலட்சுமி - வயது 66 போன்:26262726

குளத்தில் நீரின் மட்டம் உயர்ந்தால் தன் காம்பையும் நீட்டிக் கொள்வது தாமரை மலரின் தனித்தன்மை. மற்ற மலர்கள் வெள்ளத்தில் அடித்துச் செல்லப்படும். ஆனால் தாமரை மலர் மட்டும் மூழ்காது. இது போல் இந்த ஆசனம் செய்வனுக்கு எவ்வளவு உடல், மன துன்பங்கள் வந்தாலும், அதிலிருந்து மீண்டு நல்லபடியாக வர இது துணை செய்யும்.

செய்யும் முறை :

முதலில் இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின் மேல் வைக்கவும். பிறகு வலது காலை மடக்கி இடது தொடையின் மேல் வைக்கவும். முகுத்தண்டை நேராக நிமிர்த்தி உட்காரவும். கைகளை முழங்கால் மேல் சின்முத்திரையில் வைத்து கண்பார்வை மூக்குநுனியை பார்த்தவாறு அமரவும். (சின்முத்திரையாவது கையின் சுண்டு விரல் மோதிர விரல் நடுவிரல் மூன்றும் நீண்டிருக்க ஆள்காட்டி விரல் கட்டைவிரலின் நுனியைத் தொட வேண்டும்.)

பயன் :

மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும். முகுது வலி, கால்வலி நீங்கும். நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

குறிப்பு :- ஆரம்பத்தில் இலகுவாக வராது. ஒவ்வொரு காலாகப் போட்டு பழக நாளடைவில் வந்து விடும்.

அர்த்த பத்மாசனம்



சரோஜா - வயது 52 போன்:23615619

பத்மாசனத்தை எளிதாக செய்யமுடியாதவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

செய்யும் முறை :

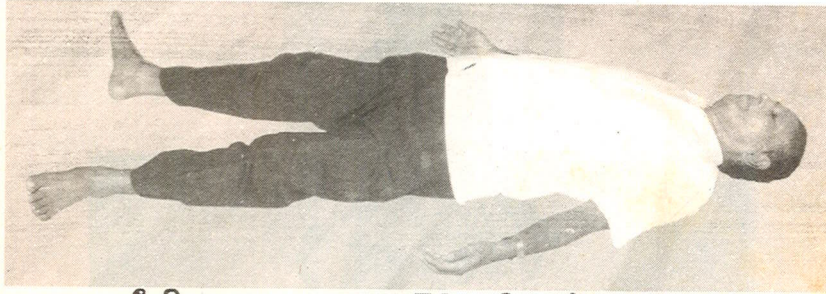
விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். ஒரு காலை மடித்து, பாதத்தை மறுகாலின் தொடையின் அடியில் வைக்கவும். மற்றொரு காலை மடித்து அதன் பாதத்தை மறுகாலின் தொடையின் மீது முடிந்தவரை வயிற்றுக்கு அருகில் வைக்கவும். இரு கைகளையும் இரு முட்டிகளின் மீது சின்முத்திரையில் வைக்கவும். தலை, கழுத்து, முதுகு மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வைத்து நிமிர்ந்து உட்காரவும் கண்களை மூடவும்.

பலன்கள் :

தியானத்திற்கும் பிராணாயாமத்திற்கும் உகந்த ஆசனம். ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. கால்வலி, முதுகுவலி குணமடைகிறது. இடுப்புப்பகுதி பலம் பெறுகிறது.

குறிப்பு : இந்த ஆசனத்தை கால்களை மாற்றி மாற்றி போட்டு பழகினால் பத்மாசனம் செய்வது எளிதாகிவிடும்.

சுவாசனம்



சீனிவாசலு வயது 74 போன்:26162118

இந்த ஆசனம் சாந்தி ஆசனம் என்றும் சொல்லப்படும்

செய்யும் முறை :

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். மெதுவாக முதுகை தரையில் வைத்துப் படுக்கவும். முகம் வானத்தை நோக்கி வைத்து கைகளை சிறிது பரப்பவும். கால்களை 2 அடி அகலம் பரப்பவும். ஆழ்ந்த மூச்சை 5 முறை எடுத்து விடவும். ஆழ்ந்த மூச்சு என்பது வெளி மூச்சை மூக்கின் வழியாக எடுக்கும் போது வயிறு பலூன் போன்று உயர வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும் போது வயிறு சுருங்கி சமநிலை அடைய வேண்டும். உள்ளங்கைகள் வானத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தளர்த்தி வைக்கவும். மூச்சை ஒரே சீராக எடுத்து விடவும். கண்கள் வாய்கள் மூடி இருக்க வேண்டும். முகுதுத்தண்டு விரிப்பின் மீது நன்கு படிந்து இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள் :

இந்த ஆசனத்தை முறைப்படி செய்து வந்தால் அதிக இரத்த அழுத்தம் உடன் சரியான நிலைக்கு வந்து விடும். உடல் முழுவதும் பூர்ணமாக ஓய்வு பெற்று அதிக உற்சாகம் ஏற்படும்.

மல்லாந்து பருத்து செய்யும் ஆசனங்கள்
அர்த்த ஷாலாசனம்

லட்சுமி வயது 52 போன்:24811742

பாதி ஏர் கலப்பை நிலை ஆசனம்.

செய்யும் முறை :

நிலை 1

விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்து கால்களை ஒன்று சேர்த்து கைகள் உடலை ஒட்டியவாறு வைத்து படுக்கவும். வலது காலை மடிக்காமல் பூமியிலிருந்து ஒரு அடி உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும். 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும். இப்போது வலது காலை மெதுவாக கீழே கொண்டு வந்து விரிப்பின் மீது இடது காலை ஒட்டியவாறு வைக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை முன்போல 1 அடி உயர்த்தி 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். இது போல் வலது, இடது கால் என்று இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும்.

கண்டதை கண்ட இடங்களில் கண்ட நேரத்தில் உண்டால் கண்ட நோய்கள் வரும்.

சர்க்கரை நோய்க்கு மாத்திரைகள், இன்சலின் ஊசிகளைவிட உணவில் மனக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம்.

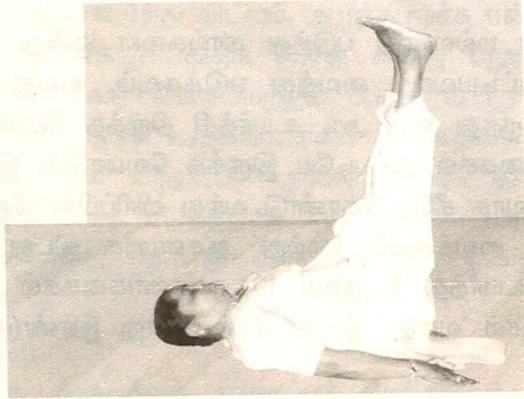
நிலை 2 :



ருக்மணி வயது 43 போன்: 26265925

இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்து பூமியிலிருந்து 1 அடி உயர்த்தி 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். இது போல் 2 முறை செய்து விட்டு சவாசனத்திற்கு வரவும்.

நிலை 3 :



அம்பஜம் துரை வயது: 62 போன்:26422118

இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து 90° க்கு இடுப்பை உயர்த்தாமல் முடிந்தளவு படத்திலுள்ளபடி நேராக வைக்கவும். 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் இருக்கவும். 2 முறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

குறிப்புகள் :

முடிந்தளவு முயற்சி செய்து வரவும். பழகத் தொடங்கிய முதல் 3 நாட்கள் அடி வயிற்றில் வலி இருக்கும் தொடர்ந்து பழகி வந்தால் வலி மறைந்து விடும்.



ராதா கண்ணன் வயது: 56 போன்:23742771

1. இரண்டு கால்களை சேர்த்து தூக்க முடியாதவர்கள் இரண்டு பாதங்களையும் ஒரு ஸ்டூல் அல்லது பெஞ்ச் மீது வைத்து பழகவும்.

பலன்கள் :

வயிற்றின் மத்திய பாகத்துக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதால் ஜீரண உறுப்புகள், கணையம் வேலை செய்யும். தொந்தி கரையும். வாயுத் தொல்லை நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி போகும். இளமையைக் காக்கும்.

கடவுள் தன் ஆயிரம் கண்களால் நாம் ஏதாவது ஒரு சிறிய தன்னலமற்ற சேவையை செய்கிறோமா என்று கவனித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்.

அர்த்த பவனமுக்தாசனம்



லூசி வயது: 68 போன்:26541444

அடி வயிற்றில் சேரும் வாயுக்களை வெளியேற்றி உடலுக்கு விடுதலை அளிப்பதால் அந்த பெயர்.

செய்யும் முறை :

சவாசனத்திலிருந்து கால்களை ஒன்று சேர்க்கவும். வலது காலை உயர்த்தி மடித்து கால் முட்டியை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும். கை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து முட்டியை பிடித்து வயிற்றை நோக்கி அழுத்த வேண்டும். இடது காலை மடிக்காமல் தலையை உயர்த்தி எழுந்து முகவாய் கட்டையை வலது கால் முட்டியை நோக்கி கொண்டு வரவும். சாதாரண மூச்சில் 10 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு தலை, கால்களை பிரித்து விரிப்பின் மீது படுக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை மடித்து முன்பு போல் செய்யவும். வலது இடது என மாற்றி மாற்றி இரண்டு முறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

குறிப்புகள் :

1. கழுத்துவலி உள்ளவர்கள் தலையை உயர்த்தாது தரையின் மீது வைத்து கால்களை மட்டும் மடித்து அழுத்தம் கொடுத்து செய்ய வேண்டும். சாதாரண மூச்சில் பழக வேண்டும்.

பவனமுக்தாசனம்



செல்வராணி வயது: 36 போன்:23742403

செய்யும் முறை :

இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து உயர்த்தி மடித்து வயிற்றின் மீது கொண்டு வரவும். கைவிரல்களை ஒன்று சேர்த்து அல்லது தனித்தனியாக கால் முட்டிகளை பிடித்து வயிற்றில் அழுத்தம் கொடுத்து தலையை உயர்த்தி முகவாய் கட்டையை இரண்டு முட்டிகளுக்கு இடையில் கொண்டு வந்து வைக்க வேண்டும். சாதாரண மூச்சில் 15 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு கால்களையும் தலையையும் பிரித்து மல்லாந்து படுத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இரண்டு முறை செய்து விட்டு சவாசனத்திற்கு வரவேண்டும்.

பலன்கள் :

1. வயிற்றில் சுரக்கும் அதிக அமில சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதனால் அல்சர், வயிற்று புற்றுநோய் ஆகியவை வராமல் தடுக்கிறது. வாயுக்கோளாறுகளைப் போக்குகிறது. புத்துணர்ச்சியை நாள் முழுவதும் அளிக்கிறது. இருதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. அடிவயிற்றுப் பெருக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

குறிப்புகள் :

1. கழுத்துவலி உள்ளவர்கள் தலையை உயர்த்தாது தரையின் மீது வைத்து கால்களை மட்டும் மடித்து அழுத்தம் கொடுத்து செய்ய வேண்டும். சாதாரண மூச்சில் பழக வேண்டும்.

மத்ச்யாசனம்



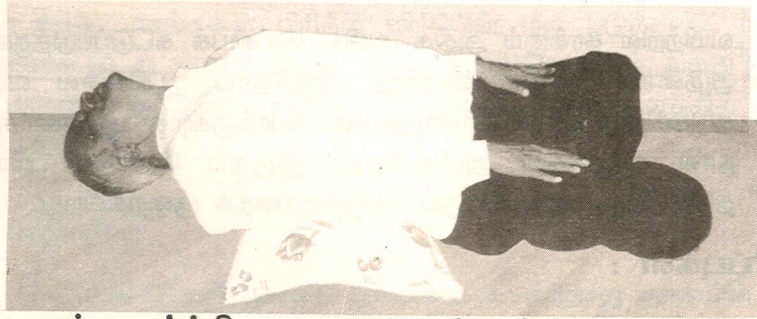
செல்வராணி வயது: 36 போன்:23742403

மீன் குளத்திலுள்ள அழுக்கை எடுப்பது போல் இது உடலிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றுகிறது. மீன் ஆசனம் எனப்படும்.

செய்முறை :

பத்மாசனம் போட்டு மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகைத் தூக்கி வில் போல வளைத்து தலையை பின்னால் வளைத்து பிறகு கைகளை எடுத்து கால் கட்டை விரலை பிடிக்க வேண்டும். 5 முதல் 15 வினாடி வரை இருக்கலாம்.

இதைத் தலையணையின் உதவியுடன் சுகாசனத்தில் தான் 30 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் ஆரம்பத்தில் செய்ய வேண்டும்.



சந்திரமூர்த்தி வயது: 69 போன்:26260755

நோயாளிகள் சுகாசனத்தில் அமர்ந்து புட்டத்திற்கு பின் ஒரு

கனமான தலையணை உடலை ஓட்டியவாறு வைத்து பிறகு ஒவ்வொரு கையை ஊன்றியவாறு மல்லாந்து படுக்கவும்.

பழகிய பிறகு 2 மாதங்களுக்குப் பிறகு உடல் நன்றாக வளையும் தன்மையை அடைந்தால் தலையணை இல்லாமல் செய்ய முயற்சிக்கலாம். ஆனால் சிரமப்படத் தேவையில்லை. தலையணையின் உதவியுடன் 100 எண்ணிக்கை இருந்தாலே போதும். நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

பலன்கள் :

நாளமில்லா சுரப்பிகள் நன்றாக வேலை செய்வதால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். இருமல் மார்சளி நீங்கும். முதுகெலும்பு பலப்படும். அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும். தைராய்டு, பாரா தைராய்டில் உள்ள கோளாறுகள் நீக்கப்படும். உடலிலுள்ள கழிவுகள் வெளியேற்றப்படும். முகத்திலுள்ள பருக்களுக்கு இது தீர்வாக அமைகிறது. சைனஸ் தொல்லைக்கு நிரந்தர நிவாரணம் அளிக்கிறது.

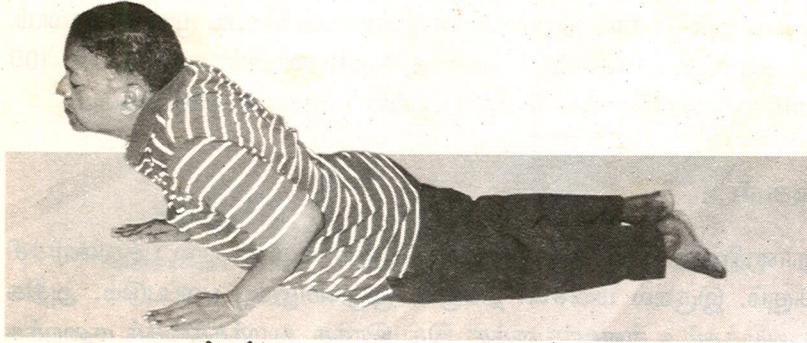
குறிப்பு :

மத்யாசனம் எப்போதும் கடைசி ஆசனமாகத்தான் செய்ய வேண்டும். இது முடிந்த பிறகு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுப்பது மிகவும் அவசியம், இல்லாவிட்டால் தலை சுற்றல் வரும்.

சர்க்கரை நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க இயலும். இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு செல்ல இயலும். தடுக்க இயலும். நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும். எவ்வாறு எனில்—இந்நோயைப் பற்றி தாங்கள் முழுவதும் தெரிந்திருந்தால்.

கண்டுபிடித்த நாள் முதல் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் கண்பார்வை இழப்பு, சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை, கால்களை இழப்பது, குறைவு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம், நினைவிறந்த நிலை முதலியன ஏற்படுவதை கணிசமாக குறைக்க முடியும் அல்லது தவிர்க்க முடியும்.

குப்புறப்படுத்து செய்யும் ஆசனங்கள் புஜங்காசனம்



உதயஷங்கர் வயது: 64 போன்:26162067
நல்ல பாம்பு படம் எடுப்பது போல் தோற்றமளிக்கும்.

செய்முறை :

குப்புறப்படுக்கவும், கால்களை இரண்டும் சேர்ந்து இருக்கவும். முகவாய்க் கட்டை தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இரு உள்ளங்கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் பக்கவாட்டில் வைத்து அழுத்தி மூச்சை நன்கு உள் இழுத்துக்கொண்டு பாம்பு படம் எடுப்பது போல மெதுவாக தலையையும் மார்பையும் படிப்படியாக உயர்த்தவும்.

தொப்புளுக்கு கீழ் உள்ள பாகம் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 30 வினாடி இருக்கலாம். பிறகு மெதுவாக படிப்படியாக ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதை 2 முறை செய்தால் போதும்.

பலன்கள் :

இதயம், நுரையீரல் பலப்படும். முதுகுவலி நீங்கும். தொப்பை கரையும்.

படத்தில் செய்து காட்டும் திரு. உதயசங்கர் பை-பாஸ் ஸர்ஜரி (இருதயம்) அறுவைசிகிச்சை செய்து கொண்டவர்.

அர்த்த சலபாசனம்



சந்தானலட்சுமி வயது: 61 போன்:26208070

அர்த்த என்றால் பாதி என்று பொருள். இதைச் செய்து விட்டு பிறகு சலபாசனம் செய்தால் நல்லது.

குப்புறப்படுத்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் கால்களை ஒட்டி வைத்து பிறகு ஒரு காலை முடிந்த வரை பின்னோக்கி தூக்கவும். முட்டி வளையக் கூடாது. உள்ளங்கைகள் பூமியைப் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். இதே நிலையில் 15 வினாடி இருந்து விட்டு பிறகு மெதுவாக காலை கீழே இறக்கி இப்போது மாற்றுக் காலை தூக்கி செய்யவும். இரண்டு முறை செய்யலாம்.

ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் ஸ்டூலின் உதவியுடன் செய்யலாம்.

பயன்கள் :

சலபாசனம் செய்வது எளிதாகிறது. கிட்னியும், காதும் பலப்படும். தொப்பை கரையும்.

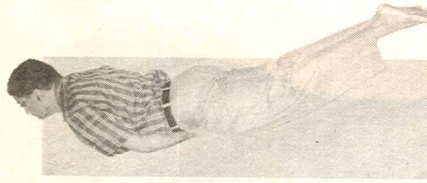
வாழ்க்கை ஒரு சவால் - சமாளி.

வாழ்க்கை ஒரு கனவு - அதை உணர்ந்து வாழ்.

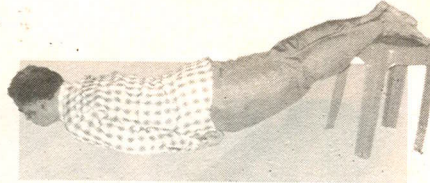
வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு - அதை விளையாடு.

பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபா

சலபாசனம்



டி.சௌசா
வயது:59
போன்:26633076



பிரம்மையா
வயது:67
போன்:25734139

வெட்டுக்கிளி போல் தோற்றமளிக்கும் ஆசனம்.

செய்முறை

முதலில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முகவாய்க் கட்டை தரையில் படவேண்டும். கை விரல்களை மடக்கி தொடைகளுக்குக் கீழே வைத்து அழுத்தி இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்த மாதிரி உயர்த்த வேண்டும். கால்களை வளைக்காமல் 45 டிகிரி வரை உயர்த்த வேண்டும். இதே நிலையில் 15 வினாடிகள் இருக்கலாம். பிறகு கால்களை வளைக்காமல் கீழே இறக்கவும். ஆரம்ப நிலையில் ஸ்டேலின் மீது கால்களை வைத்து பழகவேண்டும்.

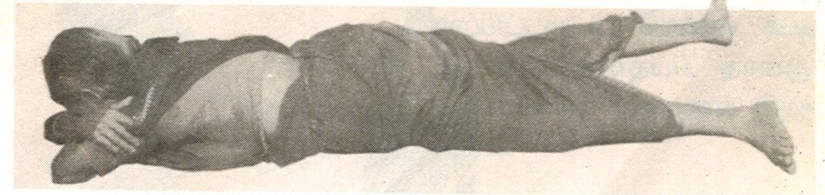
பயன் :

முதுகெலும்பு பின்புறமாக வளைவதாலும் வயிறு அழுத்தப்படுவதாலும் சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல் கணையம், கருப்பை நன்றாக செயல்படும். மலச்சிக்கல், ஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும். உடம்புக் கட்டாக இருக்கும்.

குறிப்பு :

இதய நோய் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இதை செய்யக்கூடாது.

மக்ராசனம்



மைதிலி வயது: 75 போன்:24725800

இது முதலையாசனம்.

செய்யும் முறை

சலபாசனம் செய்து முடித்ததும் இரண்டு கைகளையும் முன்னால் கெண்டு வர வேண்டும். வலது கையை மடித்து இடது தோள்பட்டை மீதும் இடது கையை மடித்து கையை மடித்து வலது தோள் பட்டையின் கீழும் வைத்து முகத்தை மடித்த கைகளின் இடையே வைத்து நெற்றிப் பொட்டை கைகளின் மீது அழுத்தி வைக்க வேண்டும். கால்களை பிரித்து விலக்கி வைக்க வேண்டும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்து விட வேண்டும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். சில வினாடிகளுக்கு பிறகு கால்களை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும். கைகளைப் பிரித்து நீட்ட வேண்டும். வலது அல்லது இடது புறமாக புரண்டு ஒருக்களித்து எழுந்து அமர வேண்டும்.

பலன்கள் :

இது ஒரு தளர்வு செய்யும் ஆசனம். இதைச் செய்வதால் நுரையீரல் நன்றாக விரிவடைந்து அதிக பிராணவாயு உள்ளிழுக்கப்படும்.

உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள் பர்வட்டாசனம்



பத்மினி வயது: 50 போன்:26632951
மலைக் குன்று போலத் தோற்றமளிப்பதால் அந்தப் பெயர்.

செய்யும் முறை

பத்மாசனம் போட்டு அமர்ந்து கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து தலைக்கு மேல் நமஸ்காரம் செய்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும். கைமுட்டியை வளைக்காது நிமிர்ந்து அமர்ந்து எதிரே உள்ள ஒரு பொருளை பார்க்கவும் அல்லது கண்களை மூடி விடவும். 20 எண்ணிக்கை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். கைகளை பிரித்து பக்கவாட்டில் இறக்கவும்.

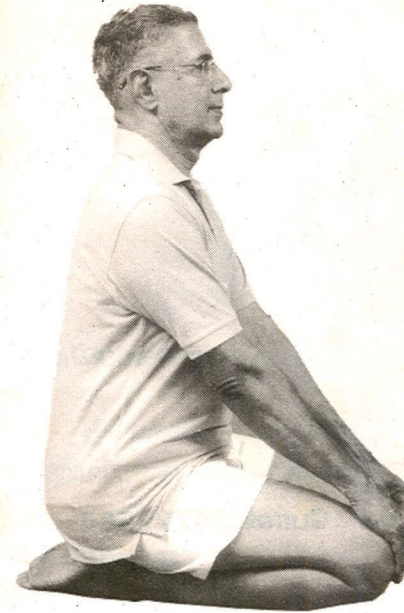
பலன்கள் :

முதுகுத்தண்டை மேல் நோக்கி இழுத்து ஒரு நேர்க்கோட்டில் வைப்பதால் முதுகுத் தண்டில் ஏற்பட்டுள்ள குறைகள் நிவர்த்தி பெறுகிறது. அடிமுதுகு வலி, கழுத்து வலி, முகுதுதண்டு நழுவுதல் போன்றவைகள் குணமாகும். உடல், எடை குறையும். கை தசைகளுக்கு போதிய பயிற்சி அளிக்கிறது.

குறிப்பு :

1. பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் அர்த்த பத்மாசனம் அல்லது சகாசனத்தில் அமர்ந்து, இப்பயிற்சியை செய்யலாம்.

வஜ்ராசனம்



சேஷாத்திரிநாதன்
வயது:66 போன்:24997377

தியானத்திற்குரிய ஆசனம் சாப்பிட்டவுடன் செய்யக் கூடிய ஆசனம். எதையும் தாங்கும் வலிமையைத் தருவதால் இந்தப் பெயர்.

செய்யும் முறை

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது காலை புட்டத்திற்கு அடியில் வைத்து கால் முட்டிகளை ஒன்று சேர்க்கவும். கால் கட்டை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து குதிகால்களை நன்கு விரித்து

அதன் இடையில் புட்டத்தை வைத்து அமரவும். முதுகு தண்டு நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை முட்டியின் மீது வைத்து கை முட்டியை நிமிர்த்தி வைக்கவும்.

பலன்கள் :

மூட்டு நோய்கள் ஆஜீரணம் நீங்கும். நல்ல குணங்கள் வளரும்.

குறிப்பு :

1. பழகும் போது குதிகாலின் கீழ் தரையை ஒட்டிய பகுதியில் வலி வந்தால் விரிப்பை மடித்து வைத்து அதன் மீது அமர்ந்து செய்யவும்.

வீராசனம்



மைதிலி சந்தானம் வயது: 64 போன்:24727564

செய்முறை :

வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகளை தலைக்கு மேல் கொண்டு வந்து விரல்களை கோர்த்து உள்ளங்கையை வெளியே திருப்பி வைத்து கை முட்டியை வளைக்காது நீட்டவும். 50 எண்ணிக்கை இருக்கவும்.

பலன்கள் :

முதுகுத் தண்டு, நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது. அஜீரணம், வயிற்று நோய், கழுத்து வலி நிவாரணம் அடைகிறது. தொடையிலுள்ள அதிக தசையை குறைக்கிறது. குதிகால் வலி பாதங்களில் ஆணி வளர்வதை சரி செய்கிறது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாகும்.

ஒரு மனிதனின் நலம் அவன் படும் திருப்தியில் இருக்கிறது.

பகவான் பாபா

வக்ராசனம்



சுலோசனா ராஜகோபால் வயது: 62 போன்:24833620

இவ்வாசனம் முதுகெலும்பிற்கான சுழல் பயிற்சி அளிக்கிறது. வக்ரா என்றால் திருகுதல் என்று பொருள்.

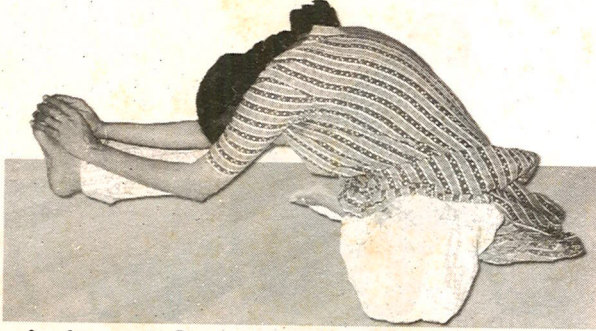
செய்முறை :

விரிப்பில் கால் நீட்டி நிமிர்ந்து அமர்ந்து, வலது காலை மடித்து இடது கால் மூட்டில் வலது காலின் கணுக்கால் படும்படி வைக்கவும். பிறகு வலது கையை பின்னுக்கு 1 அடி தூரத்தில் வைக்கவும். பிறகு இடது கையை மடிக்கப்பட்ட வலது காலின் மேல் போட்டு வலது கணுக்காலைப் பிடிக்கவும். பின்பு தலையை வலது புறம் பின்பக்கம் திருப்பி இந்த நிலையில் 20 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு பிறகு தொடக்க நிலைக்கு வரவும். இது போல இடது பக்கம் மாற்றிச் செய்யவும்.

பலன்கள் :

முதுகுதண்டு நன்கு வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை பெறுகிறது. இடுப்பு தசைகளுக்கு வேலை கொடுக்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு, சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது. சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கிறது.

ஜானுசீரசாசனம்



டாக்டர் வசந்தி வயது: 49 போன்:26223837

இரண்டு கால்களையும் நீட்டி நேராக உட்கார்ந்து வலதுகாலை மடக்கி குதிகால் ஆசனவாயில் படும்படி வைக்கவும். பிறகு மெதுவாக முன் நோக்கி வளைந்து இருகைகளாலும் இடது கால் பாதத்தைப் பிடிக்க வேண்டும். முகம் இடது கால் மூட்டைத் தொட வேண்டும். இந்த நிலையில் 15 வினாடி இருந்து பிறகு வலது காலை நீட்டி இடது காலை மடக்கி முன்போலச் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலையும் 2 முறை செய்யவும்.

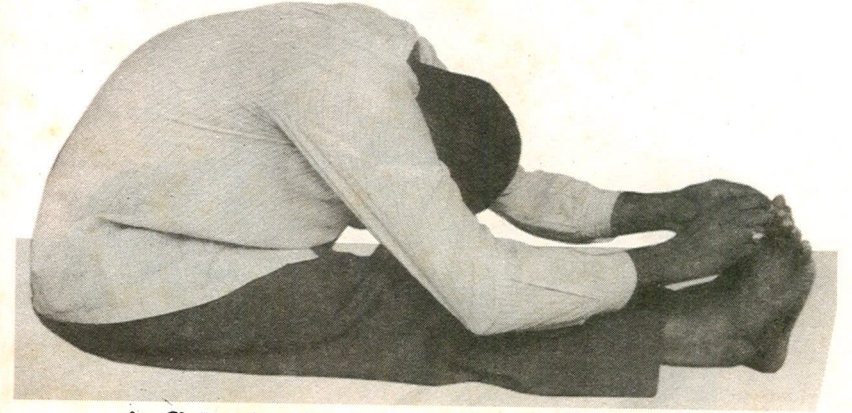
பலன்கள் :

எருவாய் கருவாய் பகுதிகளிலுள்ள நரம்பு மண்டலங்களும் தசைகளும் வலிமை பெறுகிறது. இது செய்தால் கெட்ட பழக்கங்கள் நீங்கி விடும். நீரிழிவு நோய்க்கு மிக முக்கியமான ஆசனம். பெண்களுக்கு கருப்பை, கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய்கள் தீர்ந்து விடுகின்றன. உடல், எடை, தொந்தி குறைகிறது.

குறிப்பு :

குதிகால் மீது உட்காரக்கூடாது. அடிமுதுகு முதுகுத்தண்டு கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்யக்கூடாது.

பச்சீமோத்தாசனம்



பன்னீசெல்வம் வயது: 47 போன்:23614299

செய்யும் முறை

1.விரிப்பின் மீது உட்கார்ந்து, மெதுவாக இரண்டு கால்களையும் நேராக நீட்டிக் கொள்ளவும். கால்களில் வளைவு இருக்கக்கூடாது. கால்களின் கட்டைவிரலைக் கை விரல்களால் பிடித்துக் கொண்டு முதுகை முன்பக்கம் வளைத்துத் தலையை முழங்கால் மூட்டில் வைக்கவும். கைகளை முன்பக்கம் நீட்டும் சமயம் கால் கட்டை விரலுக்கும் கை விரல்களுக்கும் சுமார் அரை அடி இடைவெளி காணப்படும் நிலையில் தான் ஆரம்பத்தில் இருக்கும். இதற்குச் சிறு உபாயத்தை மேற்கொள்ளலாம். கால்களைச் சற்று மடக்கிக் கொண்டால் கை விரல்களால் கால்கட்டை விரலைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கால்களை மடக்காத நிலைக்கு வரலாம். சாதாரணமாக ஐந்து அல்லது பத்து செகண்டே போதுமானது. ஆரம்பக் காலத்தில் ஒரு கால்விரலை மட்டும் பிடித்து பின்பு அடுத்த கால்விரலைப் பிடிப்பது என்று மாறி மாறியும் செய்யலாம்.

பலன்கள் :

நீரிழிவு குணமாகும். சிறுநீரகம் சரியாக வேலைசெய்ய உதவும்.

பத்ராசனம்



டாக்டர்.எஸ்.ஹேமா வயது: 55 போன்:24833809

வேறு பெயர் பதகோணாசனம். சாதாரணமாக செருப்பு தைப்பவர்கள் இந்த நிலையில் தான் இருப்பார்கள்.

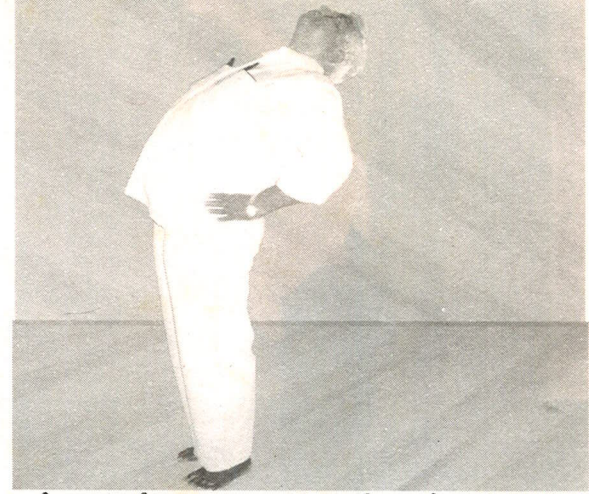
செய்முறை :

விரிப்பில் காலை நீட்டி அமரவும். பின்பு இரு பாதங்களையும் ஒன்று சேர்த்தபடி இடுப்பை நோக்கி முடிந்த வரை கொண்டு வரவும். பிறகு இரு கைகளாலும் ஒன்று சேர்த்து பாதத்தைப் பிடித்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். இந்த நிலையில் சில நிமிடங்கள் இயல்பான மூச்சில் இருந்துவிட்டு பிறகு முடிந்தவரை முன்னோக்கி குனியவும்.

பலன்கள் :

அடிவயிற்றிலும் இடுப்புப் பகுதியிலும் அதிக இரத்த ஓட்டம் இருக்கும். இடுப்புப் பகுதி வலுவடைகிறது. இது சிறுநீரகத்திற்கு நேரடி பலனைக் கொடுக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளறுகள் சரியாகும். கருப்பை பலப்படும். சுகபிரசவத்திற்கு வழி கோலும்.

நின்று செய்யும் ஆசனங்கள் அர்த்த சக்ராசனம்



ஷேக்தாஷுத் வயது: 65 போன்:26162538

சக்கரம் போன்று பாதி நிலையில் பின்னால் வளைந்து செய்வதால் இந்தப் பெயர் வந்தது.

செய்முறை :

விரிப்பின் மீது கால் பாதங்களை ஒன்று சேர்த்து வைத்து நிற்கவும். கைகளால் இடுப்பை பிடித்து கை கட்டை விரல்களால் முதுகை அழுத்தி பின்னோக்கி முடிந்தளவு வளைய வேண்டும். கால் முட்டிகளை வளைக்கக்கூடாது. அப்படியே 20 எண்ணிக்கை இருக்கவும். சாதாரண மூச்சு, கண்கள் திறந்திருக்க வேண்டும். மெதுவாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கைகளை இடுப்பிலிருந்து பிரித்து தளரவிட்டு சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும். மூன்று முறை இவ்வாசனத்தை செய்து முடிக்கவும்.

பலன்கள் :

ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, டி.பி., கிட்னி கோளறுகள், முதுகுத் தண்டு பிரச்சினை நீங்கும்.

அர்த்தக் கட்டி சக்ராசனம்



சுந்தரமூர்த்தி

போன்:26260755

பக்கவாட்டில் வளைந்து செய்யும் ஆசனம். கட்டி என்றால் இடுப்பு.

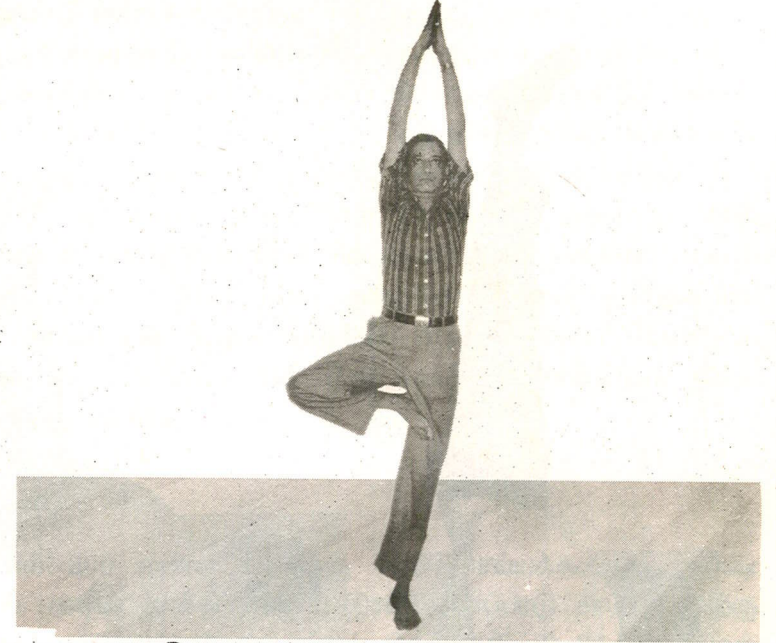
செய்முறை :

விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்து நிற்கவும். வலது கையை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி திருப்பி கையை மடிக்காமல் உயர்த்தி வலது காதுக்கு பக்கத்தில் ஒட்டியது போன்று நிறுத்தவும். அப்படியே இடது பக்கவாட்டில் வளைந்து படத்தில் உள்ளபடி 15 எண்ணிக்கை இருக்கவும். சாதாரண மூச்சு, நேராக பார்க்கவும். மெதுவாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கையை பிரித்து சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இதுபோல் மாற்று ஆசனமாக இடது கையை உயர்த்தி செய்யவும்.

பலன்கள் :

இடுப்பு வலி, முதுகுவலி போகிறது. ஊழல் சதை கரைந்து இடுப்பு அழகு பெறுகிறது. ஜீரண உறுப்புகள் பலப்படுகிறது.

விருக்கஷாசனம்



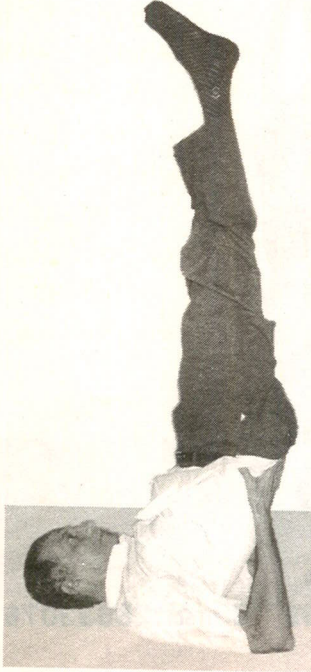
செய்முறை : டிசௌசா வயது: 59 போன்:26633076

நேராக நின்று கொண்டு கைகளின் உதவியால் ஒரு காலைத் தூக்கி மற்றொரு தொடையின் மீது வைக்கவும். ஒற்றைக் காலால் கீழே விழாதவாறு சமன் செய்து நிற்கவும். இந்நிலையில் கைகளை மேலே உயர்த்தி கூப்பிய நிலையில் நிற்கவும். 20 வினாடி இருக்கலாம். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மற்றொரு காலை இவ்வாறு தூக்கிய நிலையில் நிறுத்தவும்.

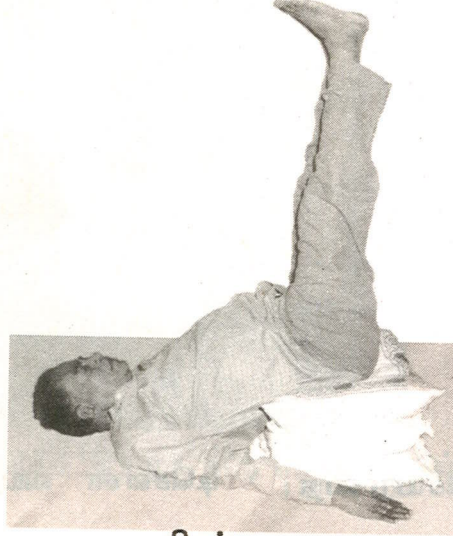
பலன்கள் :

நரம்பு மண்டலங்களின் மேல் மனத்தின் ஆளுமை ஏற்படுகிறது. எனவே அவை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருவதால் தேவையற்ற எண்ணங்கள் மனக்குழப்பங்கள் மறைகின்றன. ஞாபக சக்தி கூடும். கால்கள் பலப்படுத்தப்படுகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகிறது. 18 வயதிற்குள் பழகினால் உயரம் கூடும்.

விபரீதகரணி ஆசனம்



விபரீதர்
வயது: 68
போன்: 26213896



பிரம்மையா
வயது: 67
போன்: 25734139

விபரீத என்றால் தலைக்கீழ் என்று பொருள். கரணி என்றால் செயல்பாடு என்று பொருள். நமது உடலை தலைகீழாக புவியீர்ப்பு சக்தியை நோக்கி வைப்பதால் உடல் உறுப்புகள் வலிமை உறுதி பெறுகின்றன. முத்திரை பயிற்சியே ஆசனமாக வருவதால் பலன்கள் அதிகம்.

செய்முறை :

விரிப்பின் மீது 3 அல்லது 4 இலவம் பஞ்சு தலையணைகளை அடுக்கி வைக்கவும். தலையணையின் மீது மையத்தில் அமராமல் முன் பகுதி நுனிக்கும் மையப்பகுதியின் இடையில் அமரவும். மெதுவாக பின்னால் வளைந்து கைகளை தரையில் வைத்து ஊன்றிப் படுத்து உச்சந்தலையை விரிப்பின் மீது வைக்கவும். தலையை நகர்த்தி

தோள்பட்டைகளை விரிப்பின் மீது வைக்கவும். கால்களை 90 டிகிரிக்கு நீட்டிக் கொண்டு வரவும். உடல் கனம் முழுவதும் தோள்பட்டை கழுத்தில் இருக்கும்படி வைக்கவும். கைகளை சாதாரணமாக தலையணைக்கு பக்கத்தில் வைக்கவும். சாதாரண மூச்சில் 100 எண்ணிக்கை இருக்கவும். முடிந்ததும் கால்களை கீழே கொண்டு வந்து தரையில் வைக்கவும். சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும். திரும்பவும் கால்களை உயர்த்தி 100 எண்ணிக்கை செய்யவும். அது போல் 15 தடவை அதாவது 1500 எண்ணிக்கை சராசரி 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம். கால்விரல்களை ஊன்றி குதிகாலை உயர்த்தி திரும்பவும். தலையணைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக பக்கவாட்டில் பிடித்து வெளியே எடுத்துப் போட வேண்டும். மெதுவாக முதுகை விரிப்பின் மீது வைத்து கால்களை நீட்டி சவாசனத்திற்கு வரவும்.

குறிப்புகள் :

பகலில் 200 எண்ணிக்கைக்கு மேல் செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்வதால் பகலில் தூக்கம் வரும். இரவில் சாப்பாடு சாப்பிடுவதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் 15 நிமிடங்கள் செய்து விட்டு 20 நிமிடங்கள் கழித்து இரவில் சாப்பாடு சாப்பிட்டு விட்டு 1 டம்ளர் சூடாக தண்ணீர் குடித்து விட்டு படுத்தால் இரவில் அமைதியான ஆழ்ந்த நித்திரை ஏற்படும். தலையணையை வைத்து செய்வது தான் பாதுகாப்பானதும், அதிக பலனும் அடைய உதவும். பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லாதவர்கள், அடிமுதுகு வலி, கழுத்து வலி, நீரழிவு நோய், ஆஸ்துமா தலைவலி அதிக இரத்த அழுத்தம் உடைய நோயாளிகள், இந்த ஒரு ஆசனத்தை மட்டும் இரவில் செய்து வந்தால் நோய்கள், வலிகள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

பலன்கள் :

எல்லா நாளமில்லா சுரப்பிகளும் நன்றாக வேலை செய்கிறது. சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் ஆகிய ஆசனங்களின் பலன்களை கொடுக்கிறது. முதுகு வலி, கழுத்து வலி, தலைவலி, தலைச்சுற்றல், அஜீரணம் போக்குகிறது. முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும்.

டோலாசனம்



கமலா ஆத்மநாதன் வயது: 65 போன்:24810492

(இவரது இடது சிறுநீரகம் அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்கப்பட்டு
10 வருடங்கள் ஆகிறது)

மரம் போல் நிமிர்ந்து நிற்பதால் அந்த பெயர்.

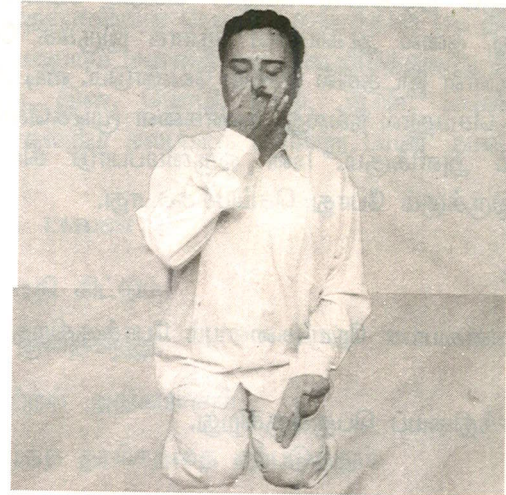
செய்முறை :

விரிப்பின் மீது கால்களை அரை அடி அளவு இடைவெளி விட்டு அகட்டி வைத்து நிற்கவும். கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி பூமிக்கு இணையாக கொண்டு வரவும். இப்போது மெதுவாக குதிகால்களை உயர்த்தி நிமிர்ந்து உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கி திருப்பி ஒன்று சேர்த்து நமஸ்காரம் செய்வது போல் வைத்து, கால் விரல்கள். முன் கால் பாகங்களில் உடல் எடையை வைத்து 20 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். கை முட்டியை வளைக்கக்கூடாது. மெதுவாக கைகளை பிரித்து பக்கவாட்டில் கொண்டு வரவேண்டும். உடன் குதிகால்களை கீழ் நோக்கி கொண்டு வந்து விரிப்பின் மீது வைத்து நின்று சிறிது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். 3 முறை செய்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

பலன்கள் :

குதிகால் வலியைப் போக்கும். 18 வயதுக்குள் செய்தால் உயரமாக வளர வாய்ப்புண்டு. ஞாபகசக்தி, மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்கும்.

பிராணாயாமம்



சத்யா வயது: 45 போன்:98406 07988

பிராணனை (உயிர் ஆற்றல்) ஒழுங்குபடுத்துவதே பிராணாயாமம்.

சுவாசமும் மனமும் :

சுவாசத்திற்கும் மனத்திற்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. உதாரணமாக நாம் கோபப்படும்போது அல்லது பயப்படும் போது மூச்சு வேகமாக இயங்குகிறது. அமைதியாக இருக்கும் போதும், பிடித்த காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் மூச்சு மிக மெதுவாகவும் சீராகவும் உள்ளது. எனவே இதைத்தான் யோகிகள் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதினால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று கூறியுள்ளனர்.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்கு
கூற்றை யுதைக்குங் குறியதுவாமே

இதன் பொருள் உயிர் மூச்சாகிய பிராணனை உள்ளுக்கு இழுத்தும் வெளியிடுவதுமான செயலில் ஒரு முறைப்படி கணக்கு இருக்கிறது. இந்த கணக்கை அறிந்த செயல்படுபவர்களுக்கு எமனையே வெற்றிக் கொள்ளும் சக்தி பிறக்கும் என்பதாகும்.

எல்லா பிராணாயாமப் பயிற்சிகளையும் ஏதாவது ஒரு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது முதுகு, கழுத்து, தலை ஆகியவை நேராக இருக்க வேண்டும். தூய காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். விடியற்காலை பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் செய்தால் நல்லது. கண்களை மூடிக்கொண்டு செய்வது அதிக நன்மை அளிக்கும். மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும். மிகக் களைப்புடன் இருக்கும் போது செய்யக்கூடாது.

பலன்கள் :

1. எல்லா வகையான நோய்களையும் போக்குகிறது.
2. ஜீரண சக்தியைப் பெருக்குகிறது.
3. நரம்புகளைத் தூண்டி புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது.
4. உணர்ச்சி வசப்படுதலைத் தடுக்கிறது.
5. திட சித்தத்தை அளிக்கிறது.
6. தவறாது செய்து வந்தால் நோயற்ற உடலும், தேக்காந்தியும் மிக இனிய குரலும் பெறுவர்.
7. கேவலமான, அற்பமான, கீழ்த்தரமான எண்ணங்கள் உதிக்காது.
8. புத்தி சாதுர்யமும், விவேகமும், ஞானமும் பெருக்குகின்றது.
9. ஊளைச் சதைகள் குறைந்து வலிமையை அளிக்கிறது.

இதில் பல வகைகள் உள்ளன. (உதாரணம் : நாடிசுத்தி பிராணாயாமம், பகுதி சுவாச முறை, பிரம்மரி பிராணாயாமம், சீத்தளி, சீத்காரி, ஸதந்தா) நோயாளிகளின் உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு யோகா சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

தியானம்

முனிவர் பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரத்தின் படி தியானம் ஏழாவது படி ஆகிறது. அலையும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது தியானம் ஆகும். இது ஜாதி, மத, இன, மொழி, நாடு, ஆண், பெண், வயது எந்த வேறுபாடின்றி சகலரும் சுலபமாக பயின்று பயன் அடையலாம்.

தியானத்தின் பலன் :

1. மன அமைதி கிட்டும்.
2. படபடப்பு குறைகிறது.
3. நினைவாற்றல் அதிகமாகும்.
4. நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
5. வேலை செய்யும் ஆற்றல் அதிகமாகும்.
6. ரத்த அழுத்தம் குறையும்.
7. அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்த வல்லது.
8. ஆயுள் அதிகரிக்கும்.
9. எதிர்மறை எண்ணங்களான கோபம், வெறுப்பு, பலம், பொறாமை அகன்று நேர்மறை எண்ணங்களான அன்பு, கருணை, சேவை மனப்பான்மை, பொறுமை, திருப்தி, கடவுள் மீது நம்பிக்கை முதலியன வளரும்.

நவீன உலகின் நோய்கள் எனப்படும் இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் இவைகள் கடந்த 30 வருடங்களாக அதிகமாகத் தென்படுவதன் காரணமே நம் பதட்டமான வாழ்க்கை முறைகளும், அமைதியின்மையும், உகந்ததில்லாத உணவு முறைகளும் தான். இவற்றில் இருந்து விடுபட தியானம் தான் சிறந்தவை.

தியானம் செய்யும் முறை நேரடியாக குருவிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

தினசரி பயிற்சிக்கான அட்டவணையும் அறிவுரைகளும் :

நோயாளியின் உடம்பு நிலையைப் பொறுத்து ஆசனங்கள் யோக சிகிச்சை நிபுணரால் நிர்ணயிக்கப்படும்.

இளம் வயதினர் கடுமையான ஆசனம் செய்யலாம்.

பருமன் உள்ளவர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் எளிய பயிற்சிகள் போதுமானது.

☆ யோகப்பயிற்சிகளை தினமும் 20 நிமிடம் செய்தால் போதும்.

☆ 5 நிமிடம் பிராணாயாமம், 5 நிமிடம் தியானம், 10 நிமிடம் ஆசனங்கள் செய்தால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைகிறது.

☆ இரவில் தினம் சாப்பிடுவதற்கு 15 நிமிடம் முன்பு விபரீதகரணி 10 - 15 நிமிடம் செய்ய வேண்டும். (தலையணை உதவியுடன்)

☆ இரவில் சாப்பிட்ட பிறகும் தியானம் செய்யலாம்.

☆ பிராணாயாமம் மற்ற ஆசனங்களும் காலையிலும் நேரம் இல்லாவிடில் இரவில் தியானமும் செய்யலாம்.

☆ எல்லா ஆசனங்களும் தினம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

☆ கட்டாயம் தினம் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள் :

1. சவாசனம், 2. அர்த்த ஹாலாஸனம், 3. வக்ராசனம், 4. சலபாசனம், 5. மத்ஸ்யாசனம், 6. சவாசனம், 7. விபரீதகரணி கட்டாயம் (இரவில்) செய்ய வேண்டும்.

☆ கபாலபாதி கிரியா, பிராணாயாமம், தியானம் தினமும் செய்ய வேண்டும். மற்ற ஆசனங்கள் கிடைக்கும் நேரத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் ஒவ்வொருநாளும் மாற்றி மாற்றி செய்யலாம்.

நீரிழிவு நோய் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

KNOW ABOUT DIABETES

BY :

Dr. A. PANNEERSELVAM, M.D., D. DIAB.,
CONSULTANT DIABETOLOGIST

ARUNA DIABETES CENTRE
56, THIRUVENKATAPURAM, CHENNAI - 600 094.
(Near Nungambakkam Railway Station)
Phone : 2374 4252, 2374 5969

சர்க்கரை நோய்க்கு விழிப்புணர்வு ஏன் தேவை?

சர்க்கரை நோய் பரவலாக அனைவரும் அறிந்த ஒன்றே. ஆனால் அந்நோய் எவ்வாறு வருகிறது? அந்நோயை எவ்வாறு தடுப்பது? எவ்வாறு ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்து கொள்வது? அப்படி அந்நோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் என்ன என்ன தற்காப்பு முறைகள்? வந்தபின் எந்த எந்த வழிகளின் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம்? இந்நோயின் பின் விளைவுகளை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்? அவ்வாறு பின்விளைவுகள் வந்தால் எவ்வாறு ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து கொள்வது, அதற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது? போன்றவற்றை தெரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பது இந்நோய் பற்றிய போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லாதது தான். தற்போது எப்பொழுது சிகிச்சையை நாடுகின்றனர் எனில் இந்நோயின் பின்விளைவுகள் வந்தபின்தான்.

இந்நோயின் பின்விளைவுகள் வருவதற்கு முன் அவரது உடம்பில் இந்நோய் குறைந்தது மூன்று ஆண்டுகளில் இருந்து ஐந்தாண்டுகள் வரை கண்டுபிடிக்கப்படாமலும் அல்லது கண்டு பிடிக்கப்படும் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமலும் இருந்திருக்கும்.

இந்நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. அதுவும் இளம் வயதினரை, 40 வயதிற்குட்பட்டவர்களை வெகுவாகத் தாக்குகிறது. சிலருக்கு இந்நோய் 20 வயதுக்குக் கீழ் கூட காணமுடிகிறது. பெரியவர்களுக்கு வரும் சர்க்கரை நோய் (Type - 2) வழக்கமாக 40 வயதைக் கடந்தவரைத் தான் தாக்கும் அல்லது 50 வயதைக் கடந்தோரிடம் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படும். ஆனால் 20-25 விழுக்காடு இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோயாளிகள் நாற்பது வயதிற்கு கீழ் உள்ளனர்.

இவர்கள் இந்நோயால் பாதிப்புக்குள்ளானால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை பெரும்பாலோர் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். நாற்பது வயதுக்குள் ஏன் இந்நோய் வருகிறது? கடந்த காலங்களில் (முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்) ஏன் இந்நோய் (Type - 2) இளைஞர்களை

அவ்வளவாகத் தாக்கவில்லை என்பது சிந்திக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.

தற்போது உள்ள உணவு முறைகளும், வாழ்க்கை முறைகளும் முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்ததை விட சற்று வேறுபாடானதாக உள்ளது. அப்போது மக்களிடையே உடல் உழைப்பு இருந்தது. அனைத்து வேலைகளையும் கை, கால்கள் (Physical Work) மூலம் வயல்களிலும் சரி, வீடுகளிலும் சரி, மனிதன் செய்து வந்தான். தற்போது இயந்திரங்கள் மூலமாகவும், மின்சாரத்தின் மூலமாகவும், மின்னணுவின் (Mechanical, Electrical and Electronic devices in place of physical work) மூலமாகவும் மனிதனது வேலைகள் மற்றும் தேவைகள் பூர்த்தியாகின்றன. உதாரணத்திற்கு வயல்களில் கவலை, ஏற்றம் முதலியன போய் பம்பு செட் வந்தது. ஏர் உழ டிரக் வந்தது. வீட்டில் ஆட்டுக்கல், அம்மி கல்லுக்கு பதில் மிக்சி வந்தது, துணி துவைக்க - மின் எந்திரம் (Washing Machine) வந்தது. நடந்து செல்வதற்கு பதில் இரு சக்கர, நான்கு சக்கர வாகனங்கள் வந்துவிட்டன. படி ஏறுவதற்கு பதில் மின்தூக்கி வந்துவிட்டது.

போதாக்குறைக்கு மேலும் உடலுழைப்பைக் குறைக்க பல்வேறு அலைவரிசைகளுடன் 24 மணிநேரமும் தொலைகாட்சி பெட்டி வீட்டுக்கு வீடு வந்துவிட்டது. கணணி (Computer) முன் மணிக்கணக்கில் பொழுதை போக்குவோர் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது.

ஆக மனித உடலுழைப்பு வெகுவாக சமீபகாலமாக அவனை அறியாமலேயே குறைந்து கொண்டே வருகிறது. இது ஒரு பெரும் காரணமாக சர்க்கரை நோய் உண்டாவதற்கு அமைகிறது.

மேலும் உணவுப் பழக்கங்கள் கடந்த பத்து ஆண்டுகாலமாக வெகுவாக மாறிவிட்டது. லிட்டர் கணக்கில் குளிர்பானங்களை வாங்கிவைத்துக் கொண்டு திரும்பத் திரும்ப தண்ணீருக்குப் பதில் அதையே குடிப்பது, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளான இனிப்பு, கேக், பாலாடைக் கட்டிகள், பிசா,

உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், எண்ணையில் வறுக்கப்பட்ட மாமிச வகைகள், சில மிகவும் இனிப்பான பழவகைகளை தினம் உண்பது போன்ற செயல்கள், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவையும், கொழுப்பு வகைகளின் அளவையும் அதிகப்படுத்துகின்றன. சில இளைஞர்கள் முழு நேரமும் சமீப காலமாக இதே உணவுகளை உண்ண ஆரம்பித்துள்ளனர். தொலைகாட்சிப் பெட்டிக்கு முன் அமர்ந்து கொண்டும், கம்ப்யூட்டரை இயக்கிக் கொண்டும் இவ்வகை உணவு வகைகளை உண்பதால் - சர்க்கரை சத்தும், கொழுப்பு சத்தும், உப்புச் சத்தும் நிறைந்த உணவு வகைகள் உடலில் அதிகப்படியாக சேர்வது உடல் எடையை கூட்டுகிறது. கூடுதல் எடைப் பிரச்சனை (Problem due to excess weight) ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கொழுப்பு வகைகளின் அளவு கூடுதலாகி - சர்க்கரை நோயாகவும், இதய தமனிகள் அடைப்பு நோயாகவும், மிக இரத்த அழுத்த நோயாகவும் வெளிப்படுகிறது. 28 வயதுடைய இளைஞனுக்கு சாப்பிடுவதற்கு முன் 339 மி.கி.% ஆகவும், சாப்பிட்டபின் 484 மி.கி.% ஆகவும் சர்க்கரை அளவும், கொலஸ்டிரால் 680 மி.கி.% ட்ரைகிளிசரைடு 6743 மி.கி.% இருந்தன. இவர் மேற்கூறிய உணவுக் கலாச்சாரத்தில் நன்றாகவே மூழ்கியிருந்தார். சாதாரண சர்க்கரை நோயாளர்கள் சாப்பிடும் உணவிற்கு மாறிய பின் இவரது மேற்கூறிய அனைத்து அதிகமான அளவுகளும் கணிசமாகக் குறைந்துவிட்டன. நீரிழிவு நோய்க்கு மாத்திரையே இல்லாத அளவிற்கு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிட்டார்.

ஆக தற்போதைய தவறான உணவு முறைகளும், உடலுழைப்பு (உடற்பயிற்சி) இன்மையும் தான் சர்க்கரை நோயும், மிக இரத்த அழுத்த நோயும் இளைஞர்களிடையே அதிகமாகக் காணப்படுவதற்குக் காரணங்கள். மேலும் மக்களிடையே மன அழுத்தம் (Mental Stress and Strain) மிக அதிகமாகி வருகிறது.

இவைகளைக் களைவதற்குண்டான வழிகளைச் செய்தாலே இவர்களுக்கு இந்நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் (அ) மிகவும் தள்ளிப்போடலாம். அதாவது 60 வயதுக்கு மேல் இந்நோய் வரலாம் (அ) வராமலும் போகலாம். இந்நோய்கள் 40 வயதுக்குள் வந்து கண்டுபிடிக்கப்படாமலும், கண்டுபிடிக்கப்பட்டும் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல்

இருந்தாலும், மேலும் புகை பழக்கம், மது அருந்தும் பழக்கம் இருந்தாலும், செய்யும் தொழிலில் மன அழுத்தம் இருந்தாலும் இளம் வயதிலேயே மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற கொடுமையான பின்விளைவுகள் வருகின்றன. கண் பார்வை கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு, ஆண்மையின்மை முதலியன 40-45 வயதுக்குள் வந்துவிடுகின்றன.

இவைகள் அனைத்தும் அறுபது வயதுக்கு மேல் வந்தால் அவ்வளவாக இடர்பாடுகள் தெரியாது. உழைத்து சம்பாதித்து முடித்து ஓய்வு பெறும் வயது, பெற்ற குழந்தைகளை பெரும்பாலும் திருமணம் செய்து முடித்த வயது, தேவையான உணவுகளை சாப்பிட்டு முடித்த வயது - 60 ஆண்டுகளைக் கடந்த வயது.

ஆனால் 40 வயதிற்குள் இருப்பவரோ அப்போது தான் வாழ்க்கையை, தனது தொழிலை துவங்குகிறார். துவங்கும் போதே தனது அறியாமையினால் விழிப்புணர்வற்ற நிலையினால் இந்நோயினால் சிக்குண்டு, இந்நோய் தெரிந்த பின்னும், நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணராமல் இருப்பதினால் இந்நோய்களினால் ஏற்படும் மேற்கூறிய பின் விளைவுகளில் இளம் வயதிலேயே சிக்கி மிக அவதிக்குள்ளாகின்றனர். தனி நபர் பாதிப்பு, குடும்பம் பாதிப்பு, அவர் சார்ந்துள்ள நிறுவனம் பாதிப்பு, நாட்டின் பொருளாதாரம் பாதிப்பு - மொத்தத்தில் பல பாதிப்புகளுக்குள்ளாக நேரிடுகிறது.

இவைகள் அனைத்திற்கும் விடை - இந்நோய் பற்றிய கல்வியறிவு அதாவது விழிப்புணர்வு அனைத்து மக்களிடமும் தேவை. உதாரணத்திற்கு தடுப்பூசி முறைகள் பற்றியும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகள் பற்றியும், எய்ட்ஸ் நோய் பற்றியும் அனைவரும் தெரிந்துள்ளதைப் போல் இந்நோய் பற்றியும் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வயதிற்குள் எவ்வாறு அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் தடுப்பூசி போட்டு விடுகிறோமோ அதேபோல் முப்பது வயதிற்குப்பிறகு ஆண்டுக்கு

ஒரு முறை இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்து சரியாக உள்ளதா எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாற்பது வயதிற்குப்பின் ஆண்டிற்கு இருமுறை பார்த்து இந்நோய்கள் உள்ளதா என தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்நோய்கள் இருப்பதை தெரிந்து கொண்டபின் மருத்துவர்கள் கூறும் அறிவுரைகளை ஏற்று அவர் கூறுவதற்கேற்ப (அ) மாதம் ஒருமுறை பரிசோதனைகளை செய்து நல்ல கட்டுப்பாட்டில் ஆரம்ப காலத்தில் இருந்து வைத்து வந்தால் இந்நோயின் பின் விளைவுகளில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன் தொழுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்காமல் போனதாலும் சரிவர சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாததாலும், மனிதனின் முகம் கைகால்கள் அந்நோயால் ஊனமுற்றன. தற்போது தொழுநோயால், ஊனமுற்றோர்களை பார்ப்பது அரிது, போலியோவால் கால் துவண்டு போனவரையும் காண்பது அரிது. அதே போல் சர்க்கரை நோயால் கால் எடுக்கப்பட்டு விட்டது, சிறுநீரகம் பழுதடைந்துவிட்டது, பார்வை போய்விட்டது என்ற நிலை போய் - இவ்வித பாதிப்புகள் தற்போது சர்க்கரை நோயாளர்களிடம் இல்லை என்ற நிலை வந்தால் தான் இந்நோய்பற்றி மக்கள் முழுமையான விழிப்புணர்வையும், கல்வியறிவையும் பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி?

சர்க்கரை இரத்தத்தில் மிக அதிகமாக்கும் உணவு வகைகளான சர்க்கரை, இனிப்பு, கிழங்குகள், மா, பலா, வாழை, பேரிச்சை, திராட்சை, சப்போட்டா போன்ற பழவகைகள், இனிப்பு பானங்கள் (Soft Drinks), ஐஸ் கிரீம்ஸ், சிப்ஸ் முதலியவற்றை தவிர்த்தல் (அ) மிகவும் குறைவாக உண்ணுதல் சர்க்கரை நோயைத் தவிர்க்கும் (அ) தள்ளி போடும்.

உடலின் எடையை ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ளுதல், தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகப்பயிற்சி செய்தல், ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகளை (பெட்னிலான், வைசலான், டெக்கட்ரான், செலஸ்ட்மைன்) தவிர்த்தல் - முதலியவையும் இந்நோய் வராமல் தடுக்கின்றன. வந்தபின்பும் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

இந்நோய் பற்றிய சில தகவல்கள்

- ❖ தாங்கள் எந்தவிதமான சிகிச்சை முறை எடுத்துக் கொண்டாலும் (அலோபதி, சித்தா, ஆயுர்வேதா, ஹோமியோபதி, இயற்கை வைத்தியம், தமிழ் வைத்தியம் முதலியன) சர்க்கரையின் அளவு சரியாக உள்ளதா என அடிக்கடி இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சர்க்கரை நோயை 24 மணிநேரமும், வாரம் முழுவதும், மாதத்தில் முப்பது நாட்களிலும், ஆண்டு முழுவதும், ஆயுட்காலம் வரை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோயாளர் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும் வரை மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் சம்பந்தமான பரிசோதனைகள் செய்து கொள்வது நல்லது.

- ❖ இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை, சிறுநீரில் அவ்வளவு சரியாக வெளியேறுவது இல்லை. ஆகவே சிறுநீர் பரிசோதனை முழுமையாக நம்பவேண்டாம். அதாவது இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை ஆனால் சிறுநீரில் இல்லை. இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவு ஆனால் சிறுநீரில் அதிகம். இதுபோன்ற குழப்பங்கள் சிறுநீர் பரிசோதனையில் அதிகம். ஆகவே இரத்தப் பரிசோதனையே சிறந்தது.
- ❖ சர்க்கரை நோய் பெரும்பாலும் எந்த ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் உடலை பாதிக்கக்கூடிய நோய். அந்நோயின் தொந்தரவுகள் மட்டுமல்ல - பின்விளைவுகள் கூட நோயாளிகளுக்குத் தெரிவதில்லை (It is a silent disorder).
- ❖ சர்க்கரை நோய் ஒரு தொடர் நோய். சில நாட்களுக்குள் அல்லது மாதங்களுக்குள் அல்லது வருடங்களுக்குள் சரியாகிவிடும் நோய் அல்ல. தொற்று நோயும் அல்ல. ஆகவே தொடர் பரிசோதனை, தொடர் சிகிச்சை அவசியம்.
- ❖ சர்க்கரை நோயை வராமல் தடுத்து நிறுத்த இயலும். சிகிச்சை செய்ய இயலும். கட்டுப்படுத்தவும் இயலும். ஆனால் தற்போதைக்கு முற்றிலும் குணப்படுத்த இயலாது.
- ❖ சர்க்கரை நோய் சிகிச்சைக்கு ஆகாரம் மிகவும் அடிப்படையானது. சொல்லியபடி சாப்பிடவில்லையெனில் இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் கடினம்.
- ❖ சர்க்கரை நோய் இருந்தும் சர்க்கரை நோய் இல்லாத ஒரு நபர்போல வாழவேண்டும் என்பதே இந்நோய் சிகிச்சையின் நோக்கம். (Normal Life despite diabetes is the ultimate aim)

உணவு முறைகள் - (Meal Plan)

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உணவு முறை மிகமிக அவசியம். நீரிழிவு நோய் வர சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளவர்கட்கும் அது அவசியம். அதற்காக தாங்கள் கடுமீ பத்தியம் (Strict Diet) எல்லா நாட்களிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தங்களது நோயின் தன்மை, வயது, எடை, பெண்களாயிருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் முதலியன கவனத்தில் கொண்டு தாங்கள் என்ன என்ன சாப்பிட வேண்டும். எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை தங்கள் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப, பொருளாதாரத்திற்கு ஏற்ப, உணவு பழக்க வழக்கத்திற்கு ஏற்ப தங்களுக்கு உணவு முறைகள் கீழ்க்கண்டவாறு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றன. அதற்கு முன் தங்களின் எடை, உயரம் முதலியன மிக அத்தியாவசியமான உபகரணங்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உயரம் : (செ.மீ) இருக்க வேண்டிய எடை : கலோரி :
எடை : (கி.கி.) பி.எம்.ஐ. : 1800/2200/2600

உதாரணத்திற்கு நீங்கள் ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடும் உணவுகளின் விபரங்கள்

காலை

6-7 மணி சர்க்கரை இல்லாமல் ஒரு கப் காபி (அ) 1/2 (அ) பால், சர்க்கரைக்குப் பதிலாக சுகர் ப்ரீ (Sugar Free) (அ) ஈக்குவல் (Equal) (அ) ஸ்வீடெக்ஸ் கோல்டு (Sweetex gold) (அ) ஒன் அப் (One Up) பயன்படுத்தலாம்.

8-9 மணி இட்லி 3/4/5 (அ) சப்பாத்தி 3/4/5 (அ) பூரி 2/3/4 (அ) பொங்கல் (அ) உப்புமா 2/3 கப், தொட்டுக் கொள்வதற்கு

சாதாரண வருகடலை சட்னி (அ) புதினா, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை துவையல் (அ) தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு சட்னி (அ) சாம்பார் முதலியன. தேங்காய் சட்னியும் உருளைக்கிழங்கும் கூடாது. சாப்பிட்ட பின் சர்க்கரை போடாத காபி அருந்தலாம். சேமியா, உப்புமா, நூடுல்ஸ், மேகி போன்ற உணவுவகைகள் சர்க்கரையின் அளவை இரத்தத்தில் கூடுதலாக்கும். இவைகளைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

11-11.30

மணி

மேரி பிஸ்கட் நான்கு (அ) வெள்ளெரி பிஞ்சு (அ) வெள்ளெரிக்காய், தக்காளிப்பழம், வெங்காய சாலட் (அ) சமைத்த கீரை, காய்கறி வகைகளை தாராளமாக சர்ப்பிட்டுவிட்டு வெறும் தண்ணீர் பருகலாம். (அ) சர்க்கரை இல்லாத பால் (அ) காபி (அ) டீ அருந்தலாம். கோடை நாட்களில் மோர் (அ) எலுமிச்சை பழ ஜூஸ் (அ) தக்காளி பழ ஜூஸ் சிறிது உப்பிட்டு அளவின்றிக் குடிக்கலாம். மற்ற பழங்களின் ஜூஸ் குடித்தால் சர்க்கரை இரத்தத்தில் அதிகமாகும். கோக்கோலா, லிம்கா, சிட்ரா, லெமெண்ட், ஸ்பிரின்ட், புரூட்டி, மாங்கோலா, ஆப்பி போன்ற குளிர்பானங்கள் கூடாது. ஹார்லிக்ஸ், காம்ப்ளான், பூஸ்ட் போன்ற பானங்களும் கூடாது.

மதியம்

1-2 மணி

தங்கள் கையினால் ஒரு கைப்பிடி (எவ்வளவு அதிகபட்சம் வருமோ அவ்வளவு) சாதம் சாம்பாருக்கும் மேலும் ஒரு கைப்பிடி சாதம் ரசத்திற்கும், மற்றொரு கைப்பிடி சாதம் மோர்/ஏடு நீக்கப்பட்ட தயிரும் போட்டு சாப்பிடலாம். கீரைகள், காய்கறிகள் அளவில்லாமல் சாப்பிடலாம். காய்களில் வாழைக்காய் வேண்டாம். வெள்ளை முள்ளங்கி, சிவப்பு முள்ளங்கி நிறைய சாப்பிடலாம். எப்போதாவது ஒரு முறை கேரட் பயன்படுத்தலாம். மற்ற கிழங்குகள் எந்த வடிவத்திலும் கூடாது.

கீரை, காய்கறிகளில் அதிகமான எண்ணெய் சேர்த்து வறுப்பதும், தேங்காய் போட்டு சமைப்பதும் கூடாது. சாப்பாட்டுடன் பழரசம் (Fruit Juice) இனிப்பு (Sweet), பாயசம், ஐஸ் க்ரீம், பழக்கலவை (Fruit Salad), வாழைப்பழம், சிப்ஸ், இனிப்பு பீடா முதலியன சாப்பிடுவதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டில் சாப்பிட்டாலும் சாதம் சாம்பார், ரசம், மோர், கீரை, காய்கறிகள் முதலியனவற்றை மட்டும் சாப்பிட்டுவிட்டு மற்றவைகளை ஒதுக்கிவிட வேண்டும். அதுபோன்ற மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சர்க்கரை சத்து அதிகமுள்ள சில உணவுவகைகளைச் சாப்பிட்டால் இந்நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வராது. இந்நோய்க்கு மனக்கட்டுப்பாடு இல்லையெனில் எடுக்கும் மருந்துகளால் பயன் இருக்காது.

மாலை

5 - 5.30

மணி

ஒரு கப் சுண்டல் - ஏதாவது ஒரு பயறு வகை (அ) கடலை வகை (Dhal or Gram) 50 கி. - 100 கி. அளவிற்கு (அ) நான்கு மேரி பிஸ்கட் ஆகியவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிட்டுவிட்டு சர்க்கரை இல்லாமல் காபி/டீ/பால் குடிக்கலாம். உருளைக்கிழங்கு, பஜ்ஜி, போண்டா, கேக், ஸ்வீட், சமோசா முதலியன கூடாது.

இரவு

8 - 9 மணி

சப்பாத்தி 2/3/4 (அ) கேழ்வரகு அடை 2/3 (முருங்கைக் கீரை, வெங்காயம் அதிகம் போட்டது) (அ) சுக்கா சப்பாத்தி (Dry Chappathy) நல்லது. தொட்டுக் கொள்வதற்கு தேங்காயும் உருளைக்கிழங்கும் சேர்ந்த குருமா கூடாது. கீரை, காய்கறிகளில் செய்த ஏதாவது ஒன்று (அ) பருப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பரோட்டா (அ) மைதாவில் செய்த உணவுவகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

10 - 10.30

மணி

சர்க்கரை இல்லாமல் பால் சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு : குறைந்த எண்ணிக்கையுடைய உணவு வகைகள் உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கும் (1800 கலோரி), நடுவில் இருப்பது திட்டமான எடை உள்ளவர்களுக்கும் (2200 கலோரி) அதிக எண்ணிக்கையுடைய உணவு வகைகள் எடை குறைவாக உள்ள நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கும் (2600 கலோரி) பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

காலை 11-11.30 மணி அளவில் சாப்பிடுவதையும் மாலை 5-5.30 மணி அளவில் சாப்பிடுவதையும் அவசியம் ஒரு பழக்கமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு சாப்பிட்டால் தான் உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் ஏற்படும் பசியைத் தவிர்க்கலாம். அடுத்த வேளை உணவைக் குறைத்து சாப்பிட இயலும். தாழ் சர்க்கரை நிலை (Hypoglycemia) ஏற்படாது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை ஒரே சீராக இருக்கும். இது மிக முக்கியம்.

மூன்று வேளையும் அரிசியில் தயாரித்த உணவையே உண்பதற்குப் பதில் ஏதாவது ஒரு வேளை கோதுமை அல்லது கேழ்வரகில் செய்த உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளவும். கோதுமை, கேழ்வரகு, சத்துமாவு போன்றவற்றைக் கஞ்சியாக குடிக்க வேண்டாம். பழங்களை ஜூஸாகக் குடிக்க வேண்டாம். அவ்வாறு குடித்தால் (1) ஓர் உணவு சாப்பிட்டது போன்ற உணர்வு இருக்காது. (2) உடனே ஜீரணமாகிவிடும். (3) இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு வேகமாக அதிகமாகும். (4) அடுத்த வேளை பசி உடனே எடுத்துக் கொள்ளும். ஆகவே இவற்றை சப்பாத்தியாகவும் (Chappathy), கேழ்வரகு அடையாகவும் சாப்பிட்டால் சாப்பிட்டது போன்ற ஓர் உணர்வு இருக்கும். மெதுவாக ஜீரணமாகும். சர்க்கரையும் ஓரளவுதான் கூடும். பசியும் உடனே எடுக்காது. கஞ்சியும், சில பழச்சாறும் சர்க்கரையை இரத்தத்தில் உடனடியாகக் கூடுதலாக்கும். ஆகவே நல்ல நிலையில் உள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள் கஞ்சி, ஜூஸ் குடிக்க வேண்டாம்.

சிலரிடம் காலையில் சாதம் (Brunch) சாப்பிடும் பழக்கமும், மதியம் சிற்றுண்டி (Tiffin) சாப்பிடும் பழக்கமும் உள்ளது. இப்பழக்கத்தையே பின்பற்றுவதில் தவறில்லை. எத்தகுதி படைத்தவராய் இருந்தாலும் எந்த

சூழ்நிலையாய் இருந்தாலும் நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். நேரம் தவறினால் தாழ் சர்க்கரை நிலை (மயக்கம்) (Low Sugar - Hypoglycemia) ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

எண்ணெய் (Oils)

சமையலுக்கு சூரியகாந்தி எண்ணெய் (அ) நல்லெண்ணெய் (அ) வேர்க்கடலை எண்ணெய் முதலியன பயன்படுத்தலாம். பாமாயில், வனஸ்பதி, டால்டா, தேங்காய் எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய் முதலியன பயன்படுத்துதல் கூடாது.

மாமிச வகைகள் (Non-Veg.)

உடல் எடை அதிகமில்லாதவர்கள், இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அதிகம் இல்லாதவர்கள், வாரத்தில் ஓரிரு முட்டை சாப்பிடலாம். கோழி, மீன், ஆட்டுக்கறி முதலியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை குழம்பாக வைத்து (வறுக்காமல்) வாரம் ஒரு முறை மூன்று அல்லது நான்கு துண்டுகள் (50கி-100கி.) சாப்பிடலாம். ஈரல், மூளை, கொழுப்பு அதிகமுள்ள பகுதி முதலியன சாப்பிடக்கூடாது (Avoid Organ and Fatty Meat).

உப்பு (Salt)

சர்க்கரை நோயுடன் இரத்தக் கொதிப்பு (High Blood Pressure), இதயநோய், சிறுநீரகக் கோளாறு முதலியன உள்ளவர்கள் உப்பில் ஊறவைத்த ஊறுகாய்களான எலுமிச்சை, மாங்காய் முதலியவற்றையும் கருவாடு (Dry Fish), அப்பளம், மோர் மிளகாய் முதலியவற்றையும் அறவே சாப்பிடக்கூடாது. அதற்குப் பதில் புதினா, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, பருப்பு துவையல் முதலியன பயன்படுத்தலாம். சர்க்கரை நோய் மட்டும் உள்ளவர்கள் வழக்கம் போல் சமையலுக்கு உப்பு பயன்படுத்தலாம்.

பழ வகைகள் (Fruits)

ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, மாதுளை, பப்பாளி ஓரிரு துணுக்கள், அன்னாசி, வெள்ளெரி, கீர்னி போன்ற இலேசான இனிப்பு உடைய நார்ப்பொருள் (சக்கை) நிறைந்த பழ வகைகளை வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் சாப்பிடலாம். சிறிய பழமாக இருந்தால்

ஒன்று, பெரியதாக இருந்தால் பாதி பழம் சாப்பிடலாம். மாமிச வகைகள், குறிப்பிட்ட பழ வகைகளைச் சர்க்கரை நோய் நல்ல கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்தபின் சாப்பிட வேண்டும். மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சைப்பழம், சப்போட்டா பழம், உலர்ந்த பழங்களான பேரிச்சை, திராட்சை முதலியவற்றை சாப்பிடக்கூடாது.

வெல்லம், பனைவெல்லம், பனங்கற்கண்டு, தேன், மலைவாழைப்பழம், லேகியம், பஞ்சாமிர்தம் முதலியன நீரிழிவு நோயாளர்கள் சாப்பிடக்கூடாது. சில நாட்டு வைத்திய புத்தகங்களில் தவறாக எழுதியுள்ளனர். அவ்வாறு சாப்பிடாதீர்கள்.

பீடி - சிகரெட் மற்றும் மதுபானம் (Smoking and Drinking)

பீடி, சிகரெட் மற்றும் மதுபான பழக்கங்கள் இந்நோயை தீவிரப்படுத்தும். ஆகவே இவைகளை அறவே நிறுத்துதல் நலம் (அல்லது) மிகவும் குறைத்தல் நல்லது. மற்ற நோய்களான இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, பக்கவாதம், கால்களில் தசைவலி, வயிற்றுபுண் முதலியனவும் இப்பழக்கங்களால் மோசமடையும்.

அன்றாட உணவில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவைகள் (To be avoided)

கிழங்கு வகைகள், இனிப்பு வகைகள், கேக், இனிப்பு, பிஸ்கட், ஐஸ்கிரீம், வெண்ணெய், நெய்யில்/எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், கொழுப்புச் சத்துள்ள மாமிச வகைகள், உலர்ந்த பழங்கள், மதுபானங்கள், சில பழ வகைகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி முதலியன. இவைகளைச் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு, கொழுப்பு வகைகளின் அளவு அதிகமாகும்.

உணவில் தாராளமாக சாப்பிடக்கூடியவைகள் (Liberally Allowed)

அனைத்து கீரை வகைகள், காய் வகைகள், புலங்காய், பீர்க்கங்காய், கத்தரிக்காய், பாகற்காய், கோவக்காய், சுண்டக்காய், பூசணிக்காய், முள்ளங்கி, வெள்ளொரிக்காய், காலிஃப்ளவர், கொத்தவரை, வெண்டைக்காய், தக்காளி, வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு முதலியன. அவைகளில் நார்ப்பொருள் அதிகம். இந்நார் பொருள்கள் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதுடன் கொழுப்புச்சத்தையும் குறைக்கவல்லது.

வெந்தயம் தாராளமாக சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாழைக்காய் கூடாது.

அருகம்புல் சாறு மிக அதிகம் குடிப்பது, சிறுகுறிஞ்சா தழை சாப்பிடுவது, வேப்பிலை கொழுந்து சாப்பிடுவது, பாகற்காய் சாறு குடிப்பது, காசினி கீரை, வில்வ தழை - இவைகளின் மூலம் சர்க்கரை நோய் சரியாகிவிடுகிறது என்ற நினைப்புடன் இருப்பது தவறு. ஆனால் இவைகளைச் சாப்பிடுவதில் தவறில்லை. பரிசோதனைகள் மூலமும், மருத்துவர் மூலமும் இந்நோய் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதா என தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உணவு வகைகளை நேரம் தவறாமல் சரியாக சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளவும். அநாவசியமாக சாப்பாட்டு நேரத்தை தள்ளிப் போடாதீர்கள். அதே போல் மாத்திரைகள், இன்சலின் ஊசிகளையும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இடைப்பட்ட நாட்களில் ஏற்படும் மற்ற தொந்தரவுகளுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

உடற்பயிற்சி (Exercise)

உடற்பயிற்சி சிகிச்சை முறைகளில் முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது. நடத்தல் மிக எளிய உடற்பயிற்சி, செவ்வில்லா சிகிச்சை. அனைவராலும் செய்யக்கூடியது. டேபிள் டென்னிஸ், ஷட்டில் காக், டீச்சல், சைக்கிள் மிதித்தல் போன்ற மிதமான உடற்பயிற்சிகளை 30 நிமிடம் முதல் - 60 நிமிடம் வரை வாரத்தில் 5 - 7 நாட்கள் செய்யலாம்.

பளுதூக்குதல், போட்டியுடன் கூடிய நீண்ட நேர விளையாட்டுகள் முதலியவற்றை மேற்கொள்வதற்கு முன் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. நீரிழிவு நோயுடன் உள்ள குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகள் போல் விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். நீண்ட நேர விளையாட்டுகள், போட்டியுடன் கூடிய விளையாட்டுகளுக்கு முன் மருத்துவரின் ஆலோசனை நல்லது. சர்க்கரை மிக அதிகமாக இருந்தால் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்தபின் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நல்லது. பார்வை இழந்தோர் (அ) கால் இழந்தோர் (அ) சிறுநீரகக் கோளாறு (அ) இதய கோளாறு உள்ளோர் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சி செய்தல் நல்லது.

யோகப்பயிற்சி எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்துகிறது. நன்கு அறிந்த யோக சிகிச்சை நிபுணரின் மேற்பார்வையில் கற்றுக்கொண்டு பிறகு தினமும் வீட்டில் செய்துவந்தால் கட்டாயம் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகிறது. மருந்துகளின் அளவுகளை படிப்படியாக நாளடைவில் குறைக்க முடிகிறது. பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்க முடிகிறது.

பரிசோதனை செய்துகொள்ளும் முறைகள் :

இரத்தப் பரிசோதனை :

காலையில் சாப்பிடுவதற்கு முன் பரிசோதனைக்கு வரும்போது தண்ணீர் மட்டும் அருந்தலாம். மற்றபடி காபி, டீ, பால், சிகரெட், மதுபானம், சர்க்கரை நோய்க்கு எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் முதலியன சாப்பிடக்கூடாது. அப்போது சர்க்கரையின் அளவு 80 - 110 மி.கி. % வரை இருத்தல் நல்லது. பிறகு சாப்பாட்டிற்கு முன் சாப்பிடக்கூடிய மாத்திரைகளையோ/இன்சுலினையோ போட்டுக் கொண்டு 15 நிமிடம் முதல் 30 நிமிடம் கழித்து வழக்கமாக சாப்பிடும் அளவு சாப்பிட்டுவிட்டு, சாப்பிட்ட பிறகு சாப்பிடும் மாத்திரைகள் ஏதாவது இருந்தால், அதையும் உடனே சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். சாப்பிட்டு இரு மணிநேரம் கழித்து மீண்டும் இரத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது சர்க்கரையின் அளவு 140-160 மி.கி. % வரை இருந்தால் நல்லது. தற்போது நிறைய பேர் மாத்திரைகளையோ/இன்சுலின் ஊசியோ போட்டுக் கொள்ளாமலும் ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்தும் இரத்த பரிசோதனை செய்கின்றனர். அதிகமாக சாப்பிட்டுவிட்டும் அல்லது உடன் இனிப்பு சாப்பிட்டுவிட்டும் அல்லது குளுக்கோஸ் எடுத்துக்கொண்டும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்கின்றனர். இவ்வாறு கண்டிப்பாக செய்தல் கூடாது.

மின்னணு மீட்டர்கள் (Electronic Blood Sugar Meters)

ஒரு சொட்டுக்குக் குறைவான இரத்தத்தில், ஒரு நிமிடத்திற்குள் எலக்ட்ரானிக் மீட்டர்கள் மூலம் இரத்தப் பரிசோதனை செய்துக் கொள்ளும் முறை வழக்கத்தில் உள்ளது. இவைகளின் மூலம் நீங்களாக

இரத்தப் பரிசோதனை செய்துக் கொள்ளலாம். (Self Monitoring of Blood Sugar)

உணவுமுறைகள், உடற்பயிற்சியுடன் கட்டுப்பாட்டிலுள்ளோர் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறையும்

அவற்றுடன் மாத்திரைகள் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளோர் இருமாதங்களுக்கு ஒரு முறையும்

இவற்றுடன் இன்சுலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வோர் மாதம் ஒரு முறையும்

இரத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இரத்தப் பரிசோதனையை சாப்பிடும் முன்பும், சாப்பிட்டு இருமணி நேரம் கழித்தும், காலை, மதியம், இரவு வேளைகளில் மாறி மாறி செய்து கொள்ள வேண்டும். காலையில் மட்டும் பார்த்து வந்தது அந்தக் காலம். எந்த வேளைகளில் பரிசோதனைகள் செய்தாலும் மேற்கூறிய அளவில் சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டும்.

சிறுநீர் பரிசோதனை

சிறுநீர் பரிசோதனையை நீங்களே செய்யக் கற்றுக் கொள்வது நல்லது. ஸ்டிரிப் முறை மிகவும் எளிமையானது. சிறுநீர்ப் பரிசோதனையில் ஓரளவுதான் சர்க்கரை நோயின் கட்டுப்பாட்டை அறிந்துகொள்ளலாம். முழுமையாக ஒரு சில நபருக்கு நம்ப இயலாது. இரத்தப் பரிசோதனையே சிறந்தது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு மிக அதிக இருக்கும் போது சிறுநீரில் கீட்டோன் பரிசோதனை அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். சிறுநீர் புரதப் பரிசோதனை, நுண் புரதப் பரிசோதனை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் செய்து கொள்ள வேண்டும். இவைகள் சிறுநீரக பாதிப்பைக் கண்டறிய உதவும்.

மேலும் சாப்பாட்டிற்கு முன் 110 மி.கி. % குறைவாகவும் சாப்பிட்டு இருமணிநேரம் கழித்து 160 மி.கி. %க்குக் குறைவாகவும் இரத்தத்தில் சர்க்கரை இருக்க வேண்டும். இந்த அளவில் சிறுநீரில் சர்க்கரையே பெரும்பாலோருக்கு இருக்காது. இந்நிலையில் சிறுநீரில் பரிசோதனை உபயோகமாகவே இருக்காது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை 180 மி.கி. % க்கும்

அதிகமானால் தான் பெரும்பாலும், சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியாகும். இதைத்தான் (Renal Threshold) எனக் கூறுகிறோம். ஆனால் சர்க்கரை நோய் சிகிச்சையின் நோக்கம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை 180 மி.கி. % க்கு குறைவாக வைத்திருப்பதே.

கார்ப்ப காலத்தில்

கார்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சற்று குறைவாகவே இருக்கும். அவர்களுக்கு சாப்பாட்டிற்கு முன் 90 மி.கி. %க்கு குறைவாகவும் சாப்பிட்டு இருமணிநேரம் கழித்து 120 மி.கி. %க்கு குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும். அதற்குமேல் இருந்தால் அவர்கள் தக்க சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு நோய் உள்ள பெண்கள் கார்ப்பம் தரித்த நாள் முதல் குறைந்தது இரு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை சாப்பாட்டிற்கு முன்பும் சாப்பிட்டு இருமணிநேரம் கழித்தும் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. கார்ப்பம் தரித்த பெண்மணியின் அப்பா அல்லது அம்மா இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருந்தாலும் அல்லது அவருடன் பிறந்தவர்கள் யாருக்கேனும் சர்க்கரை நோய் இருந்தாலும், தற்போது இந்த கார்ப்பிணிக்கு சர்க்கரை நோய் இல்லையென்றால் கூட மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை மேற்கூறியவாறு பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் சற்றே அதிகமான சர்க்கரை அதிக தொந்தரவுகளை தாய்க்கும் செய்க்கும் கொடுக்கிறது.

கால்கள் பாதுகாப்பு :

உங்கள் கால்களை நீங்கள்தான் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு நோய் அதிகநாட்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் இருந்தால் கால் நரம்புகள் மற்றும் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகும். நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் கால்கள் உணர்ச்சியற்ற நிலையை அடையும். மேலும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் இரத்த ஓட்டம் தடைபடும். உணர்ச்சியற்ற நிலையினால் காலில் ஏற்படும் காயங்களில் வலி தெரியவில்லை. வலி இல்லாததால் காயத்தை பொருட்படுத்துவதில்லை. மேலும் இரத்த ஓட்டம் குறைவாக உள்ளதால் காயம் சீக்கிரம் ஆறுவது இல்லை. சர்க்கரை அதிகம் இருந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும்

குறைந்துவிடுகிறது. ஆகவே காலில் ஏற்பட்ட காயம் அதிகமாகிறது. அல்லது நீண்ட நாள் ஆறாமல் போகிறது. சில நேரங்களில் கால் விரல்கள் (அ) காலே கறுப்புப் போவதால் (Gangrene) அப்பகுதியை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டியதாகிறது.

இதுபோன்ற ஒரு நிலைக்கச் செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது உங்களது கடமை. வந்தபின் ஏராளமான இன்னல்கள். சர்க்கரையை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது, கால்களில் உணர்வு இல்லையெனில் தக்க சிகிச்சையுடன், காலில் காயம் ஏற்பட்டால் பார்த்துக் கொள்வது, மருத்துவர் பரிந்துரைத்த காலணிகளை அணிவது, காலில் ஏற்படும் சிறு காயங்களுக்கும் உடனே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது முதலியன கால்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கும்.

சில பயனுள்ள அறிவுரைகள் :

- ★ கோயில்களில் சுடுபாறையில் (அ) சூடான தரையில் வலம் வருதல், நீண்ட தூரம் வெறும் காலில் கரடுமுரடான தரையில் நடத்தல் - கால்களில் கொப்பளங்களையும், காயத்தையும் உண்டு பண்ணுகின்றன. மேற்கூறிய இன்னல்களுக்கு ஆளாகின்றீர்கள். கடவுளை மற்ற வழிகளில் தரிசிக்கலாம்.
- ★ கார்கள் (அ) பேருந்தில் பயணம் செய்யும்போது எஞ்சின் அருகில் கால்களை வைத்து கொண்டு செல்வதால் எஞ்சின் சூட்டினால் கொப்பளங்கள் ஏற்படுகின்றன. பிறகு அது புண்ணாகி ஆறாமல் அவதிப்படவேண்டியுள்ளது.
- ★ பெண்கள் பருப்பு கடைதல், கீரை கடைதல் போன்ற செயல்களின் போது பாத்திரத்தின் துணிக்கு மேலுள்ள சூடு கால்களுக்கு தெரியாமல் போவதால் கால்களில் மேற்கூறியவாறு கொப்பளம் மற்றும் புண் ஏற்படுகிறது.
- ★ புது காலணிகள் (Foot Wear) அணியும்போது புண் ஏற்பட்டு ஆறாமல் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது.

இதுபோன்ற பல சிறிய சிறிய செயல்களினால் கால்களில் தொந்தரவு ஏற்பட்டு, கால்களை எடுக்க வேண்டிய அளவுக்கு (அ) உயிருக்கே உலை வைக்கும் அளவிற்கு பிரச்சனை விபரீதமாகிறது.

எனவே கால்களை தினந்தோறும் இருமுறை நன்கு நீங்களே பரிசோதனை செய்து சிறு காயங்களோ, கொப்பளமோ தெரிய நேர்ந்தால், உடனே தக்க சிகிச்சை முறைகளை எடுத்துக் கொண்டு பிரச்சனை பெரிதாவதைத் தவிர்க்கலாம். கண்பார்வை குறைவாக (அ) இல்லாமல் இருப்போருக்கு உடனிருப்பவர் உதவுவது நல்லது. மிகவும் அவசியமும் கூட.

மற்ற நோய்கள் வந்தால் என்ன செய்வது?

சர்க்கரை நோயாளிகளை சிறு சிறு தொந்தரவுகளான சளி, ஜூரம், வாந்தி, பேதி முதலியவற்றிலிருந்து அறுவை சிகிச்சைகள், விபத்துகள், மாரடைப்பு, பக்கவாதம், கேன்சர், டி.பி., டைபாய்டு மற்றும் மலேரியா போன்ற சிக்கலான நோய்கள் வரை பாதிக்கின்றன. அந்நாட்களில் மற்ற பரிசோதனைகளுடன் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவையும் பார்த்து மருத்துவர்கள் கூறும் ஆலோசனைப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். தங்களிடம் சர்க்கரை நோய் பற்றி உள்ள சிகிச்சை முறைகள் கோப்பை (File) (அ) விபரங்களை உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அந்த மாதிரி நாட்களில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகவும் அல்லது குறைவாகவும் இருக்கலாம். ஆகவே மற்ற மருத்துவரை ஆலோசிக்கும் போது அவரிடம் சர்க்கரை நோய் இருப்பதை அவசியம் கூற வேண்டும்.

மேலும் சில தகவல்கள் :

சர்க்கரை நோய் ஒரு தொடர் நோய். தொடர் பரிசோதனை, தொடர் சிகிச்சை அவசியம். உதாரணத்திற்கு நூறு புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சர்க்கரை நோயாளிகளில் 10 முதல் 15 பேர் வரை ஆகாரத்தினாலும், உடற்பயிற்சியாலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்கிறார்கள். 70 முதல் 80 பேர் வரை இவற்றுடன் மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டி வரும். ஐந்து நபருக்குக் குறைவாகவே இன்சலின் ஊசி போட வேண்டிய சூழ்நிலை வரும்.

ஒரு சிலருக்கு ஆரம்ப கால சிகிச்சையில் முழு கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்து சில ஆண்டுகளுக்கு சர்க்கரை நோயே இல்லாமலிருந்து பிறகு ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் மீண்டும் தோன்றும் (Remission) அல்லது

ஏற்கனவே சர்க்கரை நோய் இல்லாமல் திடீரென மற்ற நோயுடன் தோன்றி அந்நோய் சரியானபின் இந்நோயும் மறைந்து (Stress Induced) பல ஆண்டுகள் கழித்து மீண்டும் சர்க்கரை நோய் தோன்றும். இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் தான் மற்ற சில மாற்று சிகிச்சைகள் முறைகள் (Other Systems of Medicine) சர்க்கரை நோயை முழுவதும் குணப்படுத்துவதாகக் கூறுகின்றன. ஆனால் இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டு இரு மணி நேரம் கழித்து இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். 160 மி.கி. % அதிகமானால் மருத்துவரை ஆலோசிக்க வேண்டும். இவர்கள், உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும், உடற்பயிற்சியையும் கடைபிடிப்பது நல்லது. இவைகள் இந்நோய் வராமல் தடுக்கும். சிலர் பல ஆண்டுகளாக இந்நோய்க்கு மாத்திரைகள் இன்றி கட்டுப்பாட்டில் உள்ளனர்.

இந்நோய் உலகம் முழுவதும் உள்ள ஒரு பழமையான நோய். அனைத்து மக்களையும் - குழந்தைகள், இளம்வயதினர், முதியோர், கர்ப்பிணிகள், ஏழைகள், பணக்காரர்கள், தொழிலாளி, முதலாளி, அனைத்து மதத்தினர்களையும் பாதிக்கக்கூடியது. இந்நோய் என்ன காரணத்தினால் வருகிறது என்று திட்டவாட்டமாகக் கூறமுடியவில்லை. இந்நோய் பல காரணங்களினால் வருகிறது. உதாரணத்திற்கு மலேரியா, டி.பி. போன்ற நோய்கள் அந்நோய்க்கிருமிகளால் வருவது போல், இந்நோய்க்கு பாரம்பரியம் ஒரு காரணமாயிருந்தாலும் நிறைய நேரங்களில் சரியான காரணம் இன்னும் புதிராகவே உள்ளது. ஆனால் பரிசோதனை முறைகள், சிகிச்சை முறைகள் தெளிவாக உள்ளன.

உலகம் முழுவதும் நாள்தோறும் இந்நோய்க்கு ஆராய்ச்சிகள் நடந்தவண்ணம் உள்ளன. இந்நோயை பூரண குணமாக்க இதுநாள்வரை எந்த முறை மருத்துவத்திலும் மருந்துகள் கியையாது. சிலர் பொய்யான தகவல்களை தருகின்றனர். முழுவதும் குணப்படுத்துவதாக தவறான விளம்பரங்களைக் கொடுத்து தேவையில்லாமல் மக்களைக் குழப்பமடையச் செய்கின்றனர். அவ்வாறு ஒரு மருந்து இருப்பின் அதை ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ள நிறைய நாடுகள் காத்த வண்ணம் இருக்கின்றன. தற்போதைய சிகிச்சை முறையில் இந்நோயின் தொந்தரவுகள் (Symptoms) மற்றும் பின்விளைவுகள் (Complications)

முதலியவற்றைத் தவிர்த்து இந்நோய் இருந்தும் நோயற்ற நபர்போல் வாழலாம் (Normal life Despite Diabetes).

நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு விரதமும் கூடாது விருந்தும் கூடாது

For Diabetics No Fasting and No Feasting

நீரிழிவு நோயாளர்களே!

சில கசப்பான உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் :

திரவ வகைகள் : (Liquid Feeds)

- ☆ 200 மிலி தண்ணீர் பருகினால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையில் மாற்றம் ஏதும் இருக்காது.
- ☆ 200 மிலி நீர்த்த மோர் குடித்தால் 10 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 200 மிலி சர்க்கரையில்லாத பால் (அ) காபி (பாதிபால் + பாதி நீர்) சாப்பிட்டால் 40 மி.கி% அதிகரிக்கலாம்.
- ☆ 200 மிலி சர்க்கரை போட்ட காபி குடித்தால் - 140 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 200 மிலி உப்பிட்ட எலுமிச்சை பழ ஜூஸ் குடித்தால் (அ) தக்காளி பழ ஜூஸ் 30 மி.கி% மிக அதிகமாகலாம்.
- ☆ 200 மிலி இளநீர் குடித்தால் 40 மி.கி% அதிகமாகலாம்.
- ☆ 200 மிலி கஞ்சி குடித்தால் (சத்துமாவு கஞ்சி) 100 மி.கி% அதிகமாகலாம்.
- ☆ 200 மிலி இனிப்பான குளிர்ந்த பானங்கள் குடித்தால் 150 மி.கி% அதிகமாகலாம்.
- ☆ 200 மிலி பழ ஜூஸ் குடித்தால் 150 மி.கி% அதிகமாகலாம்.
- ☆ உடன் சர்க்கரை சேர்த்தால் 250 மி.கி% அதிகமாகும்.
- ☆ 200 மிலி மில்க் ஷேக் குடித்தால் 300 மி.கி% அதிகமாகலாம்.

ஆகவே சர்க்கரையை 50 மி.கி% குறைவாக இரத்தத்தில் அதிகமாகும் பாணங்கள் பருகிக்கொள்ளலாம்.

உணவு வகைகள் : (Food Items)

- ☆ 100 கிராம் கீரைத்தண்டு, வாழைத்தண்டு சாப்பிட்டால் 10மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் காய்கறிகள் (வாழைக்காய் தவிர) 20 - 30 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் பயறு மற்றும் பருப்பு சாப்பிட்டால் 30 - 40 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் கேழ்வரகு (அ) கோதுமை வகை சாப்பிட்டால் 50 - 55 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் அரிசி சாப்பிட்டால் 55 - 60 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் கம்பு சாப்பிட்டால் 60 - 70 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு முதலியன சாப்பிட்டால் 100 - 150 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.
- ☆ 100 கிராம் இனிப்பு வகைகள் சாப்பிட்டால் 150 - 250 மி.கி% வரை அதிகமாகலாம்.

ஆகவே 10 மிகி முதல் 20 மிகி வரை அதிகமாக்கும் உணவு வகைகளை நிறைய சாப்பிடவும். 30 - 60 மிகி வரை அதிகமாகும் உணவுகளை திட்டமாக சாப்பிடலாம். 60 மிகிக்கு மேல் இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகமாக்கும் உணவு வகைகளை தவிர்த்துவிடவும். 150 மிகிக்கு மேல் அதிகமாகும் உணவுவகைகளை சாப்பிடுவதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வராது. மேலும் சர்க்கரை நோய் நாளுக்குநாள் மோசமடையும்.

பழ வகைகள் : (Fruits)

- ☆ 100 கிராம் தக்காளி (அ) எலுமிச்சை 20 - 30 வரை இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகரிக்கும்.
- ☆ 100 கிராம் வெள்ளொளி (அ) கிர்னி (அ) பப்பாளி 30 - 40 வரை இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகரிக்கும்.
- ☆ 100 கிராம் கொய்யா (அ) ஆப்பிள் (அ) சாத்துக்குடி (அ) கமலா

(அ) ஆரஞ்சு முதலியன 40 - 60 வரை இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகரிக்கும்.

☆ 100 கிராம் மா (அ) பலா (அ) வாழை 100 - 150 வரை இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகரிக்கும்.

☆ 100 கிராம் பேரிச்சை (அ) திராட்சை (விதையில்லாதது), சப்போட்டா, சீதாப்பழம் சாப்பிட்டால் 150 - 250 வரை இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகரிக்கும்.

ஆகவே சர்க்கரையை இரத்தத்தில் 60 மிகி%க்கு குறைவாக அதிகரிக்கும் பழவகைகளை மட்டும் சாப்பிடவும். மற்றவைகளை சாப்பிட்டால் இந்நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரவும்.

உடற்பயிற்சி : (Exercise)

☆ உடற்பயிற்சி இல்லாமல் பரிசோதனை செய்தால் 260 மிகி% எனில் உடற்பயிற்சி தினந்தோறும் செய்து பரிசோதனை செய்தால் 160 மிகி% ஆகக்குறையும். ஆகவே உடற்பயிற்சி அவசியம்.

உணவு முறையும், உடற்பயிற்சியும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையை இயற்கையான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகின்றன. இவைகளை அனுசரிக்க பணம் தேவையில்லை. மனம் தான் தேவை. இவற்றை அனுசரிக்காமல் மாத்திரைகளோ / இன்சலின் ஊசியோ இந்நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காது.

“ தேக நலனில் அக்கறை இல்லாத

சராசரி மனிதனைவிட

தேகநலனின் முக்கியத்துவத்தை

உணர்ந்துள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள்,

நீண்ட காலம் நலமாக வாழ்கின்றார்கள்

என்பது ஓர் ஆய்வின் முடிவு! ”

பெண்களும் சர்க்கரை நோயும்

சர்க்கரை நோய் பொதுவான ஒரு நோய். இது இருபாலரையும் பாதிக்கக்கூடியது. வயது வேறுபாடு இன்றி அதாவது சிறுவர்கள் - பெரியவர்கள்) கிராமம் - நகரம் என்று பாராமல், ஏழை - பணக்காரர் என்ற வேறுபாடு இன்றி, அனைத்து மதத்தினரையும், அனைத்து நாட்டினரையும் சற்று விழுக்காடு வேறுபாட்டுடன் பாதிக்கும். உலகமெங்கும் காணப்படும் மிகப் பழம்பெரும் நோய் ஆகும். எய்ட்ஸ் என்னும் உயிர்க்கொல்லி நோய் போல புதிய நோய் அல்ல இது.

இப்படிப்பட்ட இந்நோயினால் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு எந்த அளவிற்குத் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. அவர்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கலாம் என்பதை மேற்கொண்டு பார்ப்போம். “மகளிர் மட்டும்” (“லேடிஸ் ஸ்பெஷல்”) என்று இருப்பது போல் இந்நோயினால் பெண்களுக்கு மட்டும் என்ன ஸ்பெஷல்?

சிறுமிகளும் சர்க்கரை நோயும் :

சிறுவர்களைத் தாக்குகின்ற இந்நோய்க்கு “ஜீவனைல் டயபிடீஸ்” (Juvenile Diabetes - IDDM - Insulin Dependent Diabetes Mellitus - Type - 1) என்று பெயர். இவர்களுக்கு இன்சலின் சுரப்பே இருக்காது. இன்சலின் சுரக்கும் உயிரணுக்கள் (பீட்டா செல்கள்) செயலிழந்து விடுகின்றன. ஆகவே, இவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இன்சலின் ஊசியை நம்பியே இருக்க வேண்டியுள்ளது. இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ளவில்லையெனில் இவர்களுக்கு வாழ்வில்லை. உயிரும் இல்லை.

இதுபோன்ற ஒரு கொடிய நோய் பெண் குழந்தைகளுக்கும், சிறுமிகளுக்கும் வந்தால், அக்குழந்தையின் நிலை ஒருபுறம் இருக்க பெற்றோர்கள் நிலைமையை எண்ணிப் பார்த்தால் அவர்கள் படும் சிரமங்கள் கணக்கில் அடங்கா! பெற்றோர்கள் பலவிதமான கேள்விகளின் மூலம் மருத்துவர்களிடம் தங்கள் சந்தேகங்களை தெளிவுப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். எவ்வளவு நாள் ஊசி போட்டுக்

கொள்வது? மற்ற மருந்துகள் போல் மாத்திரை வடிவில் சிகிச்சை கிடையாதா? தினந்தோறும் போட வேண்டுமா? ஒரு வேளை போட்டால் போதாதா? படிப்பு எப்படி? விளையாட்டு, நடனம், போன்றவை எப்படி? திருமணம் செய்யலாமா? குடும்ப வாழ்க்கை எப்படி? குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாமா? இது போன்ற கேள்விகள் அவற்றுள் சில.

இவர்களது அனைத்து கேள்விகளுக்கும் சவாலாக, இந்நோயுடன் நோயற்ற ஒரு நபர் போல் வாழ முடியும் (Normal Life Despite Diabetes) என்ற ஒரு மனப்பக்குவத்தை நோய் பாதித்த சிறுமிக்கும், அவரது பெற்றோருக்கும் சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர் ஏற்படுத்த வேண்டும். இப்போதைய மருத்துவ வளர்ச்சியில் (பெரியம்மை நோயை ஒழித்ததைப் போல இந்நோயை அறவே ஒழிக்க முடியவில்லையெனினும்) இந்நோய் இருந்தும் நோயற்ற நபர் போல் வாழலாம். நோயற்றவர்களைப் போல் படிக்கலாம். விளையாட்டு, நடனம் முதலியவற்றில் ஈடுபடலாம். இவர்கள் எல்லா நேரங்களிலும் மற்றும் எல்லா நாட்களிலும் இந்நோயை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் மேற்கூறிய அனைத்தும் சாதாரணமானவைகளே. இன்சலின் ஊசி, ஆண்டிபயாடிக் இல்லாத காலகட்டங்களில் இந்நோய் பாதித்த அனைவரும் இறந்துள்ளனர், அதாவது 1921க்கு முன்பு. தற்போது அந்நிலைமை இல்லை. அனைவரும் காப்பாற்றப்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல் நீரிழிவு நோய் இல்லாத நபர் நீண்டநாள் வாழ்வது போல் இவர்களும் வாழ்கின்றனர்.

இந்நோயின் அறிகுறிகள் :

இந்நோய் சிறுமிகளிடம் (சிறுவர்கள்) இருப்பதை எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது? குழந்தை திடீரென அடிக்கடி அதிகமாக சிறுநீர் கழிக்கும். தண்ணீர் மிக அதிகமாக உடனுக்குடன் குடிக்கும். தாகமே அடங்காது. பசி அதிகமாக இருக்கும். அடிக்கடி சாப்பிட்டுச் சோர்வு அதிகமாக இருக்கும். எடையும் திடீரென மிக வேகமாகக் குறையும். இந்த அறிகுறிகள் ஆரம்பித்த 24 மணி நேரம் முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் தக்க சிகிச்சை அளிக்கவில்லையெனில் குழந்தை நினைவிழந்த நிலைக்குச் சென்று விடும். சில நேரங்களில் இந்நிலையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மூளைக் காய்ச்சல் கண்டுள்ளது என்று தவறாக

சந்தேகப்படுவதும் உண்டு. இந்நிலையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சிறுநீர் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்வது மிகவும் அவசியம் ஆகும். இந்நோய் இருப்பதை உறுதி செய்த பிறகு, தக்க சிகிச்சையை தக்க நேரத்தில் அளித்தால் கண்டிப்பாகக் காப்பாற்ற முடியும். மேற்கொண்டு தொடர் பரிசோதனையும், தொடர் சிகிச்சையும் மிக அவசியம். தற்போது மிக எளிய முறையில் ஒரு துளி இரத்தத்தில், ஒரு நிமிடத்திற்குள் நோய் பாதித்த நபரோ (அ) அவரைச் சார்ந்தவரோ இரத்தப் பரிசோதனை செய்து சர்க்கரையின் அளவை தெரிந்து கொள்ளலாம். இன்சலின் ஊசியும், மிகவும் எளிமைப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. முன்பே பரிசுத்தப் படுத்தப்பட்ட பிளாஸ்டிக் இன்சலின் சிரஞ்சுகளும் மற்றும் பேனா வடிவிலும், ஊசிகள் வந்துள்ளன. இவற்றின் மூலம் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் எளிது. வாய் வழி இன்சலினம் இன்னும் சில ஆண்டுகளுக்குள் உபயோகத்திற்கு வரவுள்ளது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்தது போன்ற ஒரு சிரமம் தற்போது கிடையாது.

பெண்மணிகளும் சர்க்கரை நோயும்

இருபது வயதைக் கடந்தபின் சில பெண்மணிகளுக்கு இந்நோய் வருகிறது. இவர்களுக்கு உடலில் சுரக்கும் இன்சலின் அளவு போதுமானதாக இல்லாமல் போவது, (அல்லது) சுரந்த இன்சலினை சரியாக உபயோகிக்க முடியாமல் போவது இந்நோய்க்கு காரணங்களாக அமைகின்றன. குடும்பத்தில் அப்பா அல்லது அம்மா (அ) இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருந்தாலும், கர்ப்பத்தின் போது சர்க்கரை நோய் வந்திருந்தாலும், உடல் பருமன் அதிகம் இருந்தாலும் இந்நோய் வர அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. இந்நோய் பெரும்பாலும் எந்த ஓர் அறிகுறியும் இல்லாமல் உடலைப் பாதிக்கின்றது. இந்நோய் மட்டுமல்ல, இந்நோயின் பின் விளைவுகள் கூட நோயாளிக் குத் தெரிவதில்லை. சிலருக்கு மட்டும், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு, அதிக தாகம் எடுத்தல், நாக்கு வறட்சி, அதிகப் பசி, சோர்வு, எடை குறைதல், தோலில் அரிப்பு, மயக்கம் முதலிய தொந்தரவுகள் தெரியும். இவ்வாறு இருப்பவர்கள் உடனடியாக இரத்தப் பரிசோதனை, சிறுநீர்ப் பரிசோதனை ஆகியவற்றின் மூலம் இந்நோய் இருப்பதை சந்தேகமற நிர்ணயம் செய்து தக்க சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை நோய் வர அதிக வாய்ப்பு

உள்ளவர்கள், இந்நோயின் தொந்தரவுகளை எதிர்பார்க்காமல் இருபது வயதுக்கு மேல் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை, சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் பொறுத்து இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதன் அளவு 120 மி.கி.க்கு% குறைவாக இருத்தல் வேண்டும். அதிகம் இருப்பின் தக்க சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் உள்ளது என நிர்ணயம் செய்தபின், மருத்துவரின் சிகிச்சையுடன் நோய் பாதித்த பெண்மணியின் ஒத்துழைப்பும், அவரைச் சார்ந்தவர்களின் ஒத்துழைப்பும் மிகமிக அவசியம் - வழக்கமாகவே பெண்கள் ஆண்களுக்கு பரிமாறிவிட்டு மீதமுள்ளதை (அ) மீதம் இருந்தால் சாப்பிடும் பழக்கமுள்ளவர்கள். சில நேரங்களில் எதுவும் சாப்பிடாமல் விட்டு விடுவதும் உண்டு. சில பெண்கள் இனிப்பு வகைகள், கொழுப்புச் சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவு வகைகளை அடிக்கடி உண்ணும் பழக்கம் உடையவர்களாக உள்ளனர். சிலர் அதிகமாக விரதங்களைக் கடைபிடிக்கின்றனர்.

இந்நோய்க்கு விரதமும் கூடாது, விருந்தும் கூடாது. யார் எந்த பழக்கம் உடையவர்களாய் இருந்தாலும், இந்நோய் உள்ளது என தெரிந்த பிறகாவது உணவில் சில கட்டுப்பாடுகள் மிகவும் அவசியமாகின்றன.

குறிப்பிட்ட சில உணவு வகைகளைத் தவிர்த்துவிட்டு (சர்க்கரை, இனிப்பு வகைகள், கிழங்குகள்) ஒவ்வொரு வேளையும் நேரம் தவறாமல் சாப்பிடும் பழக்கத்தை கையாள வேண்டும். சரியாக சாப்பிடாதவர்கள் தாழ் சர்க்கரை (Hypoglycemia) நிலைக்கு அடிக்கடி உள்ளாகின்றனர். இதனால் சில நேரங்களில் நினைவிழக்கும் நிலை கூட ஏற்படுகிறது. அடிக்கடி அதிகம் சாப்பிடுபவர்கள், இனிப்பு சாப்பிடுபவர்கள் ஆகியோருக்கு சர்க்கரை நோய் சரியான கட்டுப்பாட்டிற்கு வராமல் பல தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. எடை அதிகமிருப்போருக்கு இதனால் எடையும் குறைவதில்லை. சிலருக்கு இந்நோய் வந்தபின் கூட இனிப்பு பண்டங்கள் சர்க்கரை முதலியவற்றை உணவிலிருந்து நீக்க மனம் வருவதில்லை. ஆக இந்நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப கணவன்மார்களும், உடன் இருப்பவர்களும் இந்நோய் பாதித்த பெண்மணிக்கு உதவியாய் இருக்க வேண்டும். இவர்களும் உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் பெரும்பாலான வீடுகளில்

பெண்கள்தான் சிறுகுழந்தை முதல் வயதான நபர்கள் வரை அவரவர்களுக்கு ஏற்ற உணவை சமைத்துப் பரிமாறுகிறார்கள்.

ஆனால் அவர்களுக்கு என்று வரும்போது உணவு கட்டுப்பாட்டிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. மற்றவர்களும் கொடுக்க முன் வருவதில்லை. இந்நிலை இருப்பின் உடனடியாக மாற வேண்டும்.

மாதவிடாய் (After Menopause) நின்ற பெண்களிடம் இந்நோய் சற்று அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. மேலும் இந்நிலைக்கு வந்த பெண்களிடம் இந்நோயுடன் உயர் இரத்த அழுத்தம் (High BP - Hypertention) இதய இரத்தக்குழாய் நோய்களும் (Coronary Artery Disease - CAD) மாரடைப்பு நோய்களும் மிகப் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. சிலருக்குக் கண்கள் தெரிவதில்லை. காதுகள் கேட்பதில்லை. சிறுநீரகக் கோளாறும் உள்ளது. கால்களில் கேங்ரின் வந்து கால்கள் எடுக்கப்பட்டு விடுகின்றன. சிலருக்கு டி.பி., ஆஸ்த்மா, கர்ப்பப்பையில் கட்டி, கேன்சர் போன்ற நோய்களும் இதனுடன் வருகின்றன. ஆகவே இப்பெண்மணிகளுக்கு சிகிச்சையின் போதும், வீடுகளிலும் மிகவும் தனிக்கவனம் தேவைப்படுகின்றது. இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் குடும்பத்தினரின் ஆதரவு இல்லையெனில் இவர்கள் படும சிரமங்கள் ஏராளம்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களும் சர்க்கரை நோயும் :

(Pregnancy and Diabetes) கர்ப்பத்தின் போதும் பெண்களை இந்நோய் விட்டு வைப்பதில்லை. இந்நோயை கர்ப்பத்தின் போது மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். ஏற்கனவே சிறுவயது முதல் (Juvenile Diabetes, Pregestational Type - 1 Diabetic Woman) இந்நோய் தொடர்ந்து இருந்துகொண்டு அதனுடன் திருமண வாழ்க்கை, கர்ப்பம் தரித்தல், என்பது முதல் வகை. இவ்வகையில் இந்நோய் ஆரம்பித்த நாள் முதல் சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கர்ப்பத்திற்கு முன் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம். அதோடு பிரசவிக்கும் வரை அடிக்கடி இரத்தப் பரிசோதனை செய்து மிகவும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையெல் கரு

கலைந்து போதல் (Abortion) குறைப்பிரசவம், பிறப்பிலேயே ஊனமுள்ள (Birth defects) குழந்தை, புத்திமந்தம் உள்ள குழந்தை, மிகப்பெரிய குழந்தை (Big Baby) முதலியன பிறக்க அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. அல்லது குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் (அ) பிறந்த உடன் இறந்து போவது மூச்சுத் திணறல் முதலிய சிக்கல்களைச் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. ஆகவே பெற்றோர்கள் தங்கள் பெண் குழந்தைக்குச் சர்க்கரை நோய் இருந்தால் ஆரம்ப காலம் முதல் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்து, பிரசவ காலத்தில் சற்று அதிக கவனத்துடன் செயல்பட்டால் பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு பிரசவத்தின் போது மேற்கூறப்பட்ட குறைபாடுகள் ஏதும் இருக்காது. பிரசவம் ஆன பின்பும் இந்நோய் தொடரும், அடுத்த பிரசவத்திற்கும் தொடரும். ஆகவே ஓரிரு குழந்தையுடன் இவர்கள் நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது. அவர்கள் ஈன்றெடுத்த குழந்தைக்குச் சர்க்கரை நோய் வழக்கமாக வரும் என்று அச்சம் தேவையில்லை.

கார்ப்பத்தினால் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் இரண்டாம் வகை. (ஆண்கள் தப்பித்துக் கொள்கின்றனர்) (Diabetes due to Pregnancy - Gestational Diabetes) கார்ப்பத்திற்கு முன் இந்நோய் இருந்திருக்காது. பிரசவமான பின் வழக்கமான இந்நோய் மறைந்து விடும். இதுபோன்ற பெண்கள் பெரும்பாலும் சர்க்கரை நோய்க் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர்களாய் உள்ளனர். அதாவது இவர்களது அப்பா (அ) அம்மா (அ) இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருக்கலாம். அல்லது அவர்களுக்குச் சர்க்கரை நோய் இல்லாமல் இருந்தால் கூட சில பெண்களுக்கு கார்ப்பத்தின் போது இந்நோய் வருவதுண்டு. இந்நோய் இருப்பது பெரும்பாலான கார்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தெரிவதில்லை. இந்நோயினால் கார்ப்பம் (குழந்தை) பாதிக்கப்பட்டபின் உணருபவர்கள் ஏராளம். ஆகவே இந்நோய் உள்ளதா என கார்ப்பம் தரித்த நாள் முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இரத்தப் பரிசோதனை, சிறுநீர்ப்பரிசோதனை அவசியம் செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்களைப் பரிசோதனை செய்யும் பெண் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பெண் மருத்துவர்கள் இந்த பரிசோதனைகளின் முக்கியத்துவத்தை அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும். வழக்கமாக கார்ப்பம் தரிக்காத பெண்ணின் சர்க்கரையின் அளவைவிடக் கார்ப்பம் தரித்த பெண்ணின் சர்க்கரையின் அளவு சற்று குறைவாகவே இருக்கும்.

அதாவது இரத்தப் பரிசோதனையில் சர்க்கரையின் அளவு சாப்பிட்டு இருமணி நேரம் கழித்து 120 மி.கி. % குறைவாகவே இருத்தல் வேண்டும். சற்றே அதிகமான சர்க்கரை கருவிற்கும் தாயிற்கும் அதிக தொந்தரவுகளை கொடுக்கிறது. இதுபோன்ற சர்க்கரை நோய் கார்ப்பம் தரித்த ஆறு (அ) ஏழாவது மாதத்தில் தோன்றி புத்தி மந்தமான அல்லது மிகப் பெரிய குழந்தையை (Big baby-more than 3.5 kg.) உண்டாக்கிவிடுகிறது. கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் இத்தொந்தரவுகள் தோன்றுவதில்லை. பிரசவத்திற்குப் பிறகு இந்நோய் வழக்கமாக மறைந்துவிடும். சிலருக்குத் தொடர்ந்து இருப்பதுண்டு. மற்ற சிலருக்கு சில மாதங்கள் (அ) ஆண்டுகள் கழித்து சர்க்கரை நோய் தோன்றி தொடர்வது உண்டு. ஆகவே இவர்கள் பிரசவத்திற்குப் பிறகு மாதம் ஒருமுறை (அ) மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது பரிசோதனை செய்து அதற்கு தகுந்தாற்போல் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரசவித்த பிறகு பெரும்பாலும் இந்நோய் இல்லாமல் இருந்தால் கூட உணவு முறைகளையும், உடற்பயிற்சியையும் முறையாக கடைப்பிடிக்கவில்லையெனில் இந்நோய் உடனே வந்துவிடுகிறது.

சிறுவயதிலேயே சர்க்கரை நோய் வந்து கார்ப்பம் தரிக்கும் பெண்களைப் பார்த்தோம். கார்ப்பத்தினால் சர்க்கரை நோய் வந்த பெண்களையும் பார்த்தோம். இப்போது சர்க்கரை நோய் இருபத்தைந்து வயதிற்கு மேல் வந்து அதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது அதனுடன் மாத்திரைகள் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள பெண்கள் கார்ப்பம் தரிப்பதாய் இருந்தால் என்ன செய்வது என்று பார்ப்போம். (Pregestational Type - 2 Diabetic Women) இது மூன்றாம் வகை. இது போன்ற நிலையில் பல பெண்கள் தற்போது உள்ளனர். படிப்பு காரணமாகவும், வேலை காரணமாகவும், மற்ற காரணங்களினாலும் இவர்களுக்குத் திருமண வயது தள்ளிப் போகின்றது. ஆனால் அப்பா (அ) அம்மா (அ) இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருப்பதாலோ (அ) இந்தியாவில் மேலை நாடுகளைவிட சர்க்கரை நோய் பத்து முதல் பதினைந்து ஆண்டுகள் முன்னதாகவே வந்து விடுவதாலோ அல்லது கடந்த பிரசவத்தினால் ஏற்பட்ட சர்க்கரை நோயினாலோ இவர்கள் இதுபோன்ற சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். ஆகவே சர்க்கரை நோய் உள்ள குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண்களுக்கு இருபது வயதிற்கு மேல் திருமணம் செய்து

முடித்து இருபத்தைந்து வயதிற்குள் குழந்தைகளைப் பெற்று முடித்து விடுதல் நல்லது. கல்யாணத்திற்கு முன்பும், கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பும் இந்நோயுடைய பெண்களுக்குத் தக்க அறிவுரை மற்றும் ஆலோசனை வழங்க வேண்டியுள்ளது. (Pre-Marrital and Pre-pregnanacey counselling are essential) இந்நோயை இன்சலின் ஊசி மூலம் நல்ல கட்டுப்பாட்டிற்கு கொண்டுவந்த பிறகு கர்ப்பம் தரித்தல் நல்லது. மிகவும் அவசியமும் கூட, கர்ப்பத்தின் போது சர்க்கரை நோய்க்கு மாத்திரைகள் உகந்ததல்ல. இன்சலின் ஊசி மூலம் சர்க்கரையை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது மிக அவசியம். இல்லையேல் குழந்தை மேற்கூறிய தொந்தரவுகளைச் சந்திக்க வேண்டிவரும். இன்சலின் ஊசியில் கூட மிகவும் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மனித வகையைச் சார்ந்த இன்சலின் (Highly purified Human Insulin) மிகவும் நல்லது. பழைய இன்சலின் வகைகள் அவ்வளவாக சிறந்ததல்ல. குழந்தைக்கு பால் கொடுத்து முடிக்கும் வரை இன்சலின் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அதன்பிறகு இந்த வகை நீரிழிவு நோய் உடைய பெண்கள் சர்க்கரை நோய்க்கு மாத்திரைகளையே சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஆகவே பெண்கள் இந்நோயை சற்று சிரமத்துடன் தான் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது. இந்நோய் சிறுமிகளுக்கு வந்தால் அவர்களது பெற்றோரும் சேர்ந்து சிரமப்பட வேண்டியுள்ளது. கர்ப்பத்தின் போது அதிகப்படியான கவனம் தேவைப்படுகிறது. இந்நோயுடன் அதன் பின் விளைவுகள், மற்ற நோய்கள் இருந்தால் சிரமங்கள் அதிகமாகின்றன. பாதித்தவருடைய ஒத்துழைப்புடன், அவர்களைச் சார்ந்தவர்கள் (பெற்றோர்கள், கணவர், மற்றவர்கள் - உறவினர்கள், நண்பர்கள்) ஒத்துழைப்பும் இருந்தால் இந்நோயுடைய பெண்கள் சமுதாயத்தில் மற்ற பெண்களைப் போலவே நன்கு வாழலாம். (Normal Life Despite Diabetes).

சிறுவர்களும் சர்க்கரை நோயும் (Childhood Diabetes)

இளம் வயதினரையும் சர்க்கரை நோய் பரவலாக தாக்குகிறது. நூறு சர்க்கரை நோயாளிகளுள் ஒன்று முதல் நான்கு பேர் இருபது வயதுக்குட்பட்டவர்கள் (1-4% of Diabetic Population)

இந்நோய்க்குண்டான காரணங்கள் :

இந்நோய் சிறுவர்களிடையே வருவதற்கு பல காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. ஆனால் பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் அதில் குழப்பம் அடைய வேண்டாம். ஏனெனில் போலியோ, அந்நோய் கிருமியால் வருவது போல் (அ) தட்டம்மை, அந்நோய் கிருமியால் வருவது போல் இந்நோய்க்கு இதுதான் காரணம் என திட்டவாட்டமாக கூற இயலவில்லை.

இந்நோயினுடைய அறிகுறிகள் :

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை திடீரென அடிக்கடி அதிகமாக சிறுநீர்கழிக்கும். அதிக தண்ணீர் குடிக்கும். அதாவது தாகம் அதிகமிருக்கும். பசி அதிகம் இருக்கும். அதிகம் சாப்பிட்டும் உடல் எடை வேகமாகக் குறையும். இவைகளை அலட்சியப்படுத்தினால் 48 மணி நேரத்திற்குள் (இரண்டு நாட்களுள்) குழந்தை நினைவிழந்த நிலைக்குச் சென்றுவிடும். அவ்வாறு சென்றால் கூட இரு நாட்களுக்கு முன்பு இதுபோன்ற தொந்தரவுகள் இருந்திருந்தால் சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரிடம் கூற வேண்டும். அவ்வாறு கூறவில்லையெனில் மூளைக்காய்ச்சல் என நினைத்து சிகிச்சை அளிக்க நேரிடும்.

நினைவிழந்த நிலையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும்போது குறைந்தது ஒரு முறையாவது சர்க்கரையின் அளவை இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

சிகிச்சை :

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகம் இருந்தால் இன்சலின் ஊசியைப் போட்டு கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து நினைவிழந்த நிலையில் உள்ள குழந்தையை மருத்துவர் பெரும்பாலும் குணமாக்கிவிடுவார். தக்க சமயத்தில் சென்றால் இது சாத்தியமாகும். இல்லையேல் சற்று சிரமம்தான். அதன்பின் பெற்றோர்கள் மிகக் கவனமாக செயல்பட வேண்டும். மீண்டும் குழந்தையை நினைவிழந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்லக் கூடாது. மருத்துவர் பரிந்துரை செய்யும் இன்சலின் ஊசியை தொடர்ந்து போட்டு வர வேண்டும். பெரிய குழந்தையாய் இருந்தால் அவர்களே ஊசி போட பழகிக் கொள்வது நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் ஊசி போட கற்றுக் கொள்வது நல்லது. குறைந்தது இருமுறையாவது ஊசி போட்டால்தான் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும். இன்சலின் ஊசியை போட்டுக்கொள்ள மற்றவர் உதவியை நாடுவது நல்லதல்ல.

ஏன் இன்சலின் ஊசி :

சிறுவர்களுக்கு ஏன் ஊசி தொடர்ந்து போட வேண்டுமெனில் அவர்களுக்கு இன்சலின் சுரக்கும் பீட்டாசெல்கள் முற்றிலும் அல்லது பெருமளவு செயலிழந்துவிடுகின்றன. ஆகவே உடலில் இவர்களுக்கு இன்சலின் உற்பத்தியே இருக்காது. அல்லது போதுமானதாக இருக்காது. எனவே இவர்கள் இன்சலின் ஊசியைத் தான் நம்பி வாழ வேண்டியுள்ளது (Insulin Dependent Diabetics - Type - 1). ஊசியைத் தொடர்ந்து மருத்துவர் அறிவுரைப்படி போட்டு வந்தால் மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே இவர்களும் இச்சமுதாயத்தில் நன்கு வாழலாம். தற்போது வாய்வழி இன்சலின் வரவுள்ளது.

உணவு முறை :

உணவில் சில கட்டுப்பாடுகள் அவசியம் தேவைப்படுகிறது. இதைப் பெற்றோர்கள் மருத்துவரின் (அ) உணவு பரிந்துரையாளரின் அறிவுரைப்படி பக்குவமாக குழந்தைக்கு எடுத்துச் சொல்லி அனைத்து இனிப்பு வகைகளையும் சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இது மிகவும் சிரமமான காரியம்தான். ஏனெனில் வீட்டிலேயும், பள்ளிக்கூடங்களிலும் மற்ற குழந்தைகளுடன் உள்ள போது இவர்களை மட்டும் தனிமைப் படுத்துவது சற்று சிரமம்தான். ஆனால் வேறு வழியில்லை. மற்ற உணவு வகைகளை மருத்துவர் அல்லது உணவு பரிந்துரையாளர் அறிவுரைப்படி கொடுத்து வரலாம்.

மற்ற நோய்கள் வரும்போது :

மற்ற சில நோய்கள் ஏற்பட்டால் - உதாரணத்திற்கு வாந்தி, பேதி, சளி, ஜூரம், மலேரியா, டைபாய்டு போன்ற நோய்கள் வந்தால், அப்போது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைப் பார்த்து அதற்குத் தகுந்தாற்போல் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற நோய்க்கும் மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு மற்ற நோய்க்கு சிகிச்சைக்கு செல்லும்போது சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை பற்றிய தகவல்களை மருத்துவரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

ஆய்வு

சர்க்கரை நோய்க் கட்டுப்பாடு மற்றும் அதன் பின்விளைவுகள் கட்டுப்பாடு என்ற ஒரு பெரிய பத்து ஆண்டுகால ஆய்வு சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் நடந்து முடிந்தது. அதனுடைய முடிவு என்னவெனில் சர்க்கரை நோயை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் அதனால் வரும் தொந்தரவுகள் தவிர்க்கப்படுவதோடு, பின்விளைவுகளான கண்கள் பாதிப்பு, சிறுநீரகம் பாதிப்பு, கால் நரம்புகள் பாதிப்பு முதலியன பெருமளவு தடுக்கப்படுகின்றன. மற்றும் தவிர்க்கப்படுகின்றன. குழந்தைகள் இந்நோய் இருந்தும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடிகிறது.

ஆகவே பெற்றோர்களே, தங்கள் குழந்தைக்கு இந்நோய் வந்துவிட்டதே என பயப்பட வேண்டாம். சற்று எச்சரிக்கையுடன் சமயோசிதமாக மேற்கூறியபடி செயல்பட்டால் இந்நோய் இருந்தும் நோயற்ற மற்ற குழந்தைகளைப் போல உங்கள் குழந்தையும் இருக்கும்.

தமிழக அரசின் உதவி

இந்நோய் சிகிச்சைக்கு தொடர்ந்து பணச்செலவு இருப்பதால் அதாவது இரத்தப் பரிசோதனைகள், இன்சலின் ஊசி மருந்து, ஊசி குழல்கள், மருத்துவர் செலவு என செலவுகள் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யப்பட வேண்டியுள்ளது. நமது தமிழக அரசு கருணையுள்ளத்தோடு இக்குழந்தைகளுக்கு இன்சலின் ஊசியை இலவசமாக வழங்க ஆணையிட்டுள்ளது மிகவும் வரவேற்கத்தக்கது மற்றும் பாராட்டுக்குரியது. கிராமங்களில் வாழும் இளம் நீரிழிவு நோயாளிகள் அருகில் உள்ள அரசு மருத்துமனையில் இம்மருந்தை போட்டுக் கொள்வதற்கு அன்றாடம் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் மருத்துவமனைக்கு வரவேண்டியிருந்தது. கிராமப்புறங்களில் உள்ள குழந்தைகள் இறக்க நேரிட்டன. இவ்வாணப்படி இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளும் பெற்றோர்களும் மேற்கொண்ட இன்னல்களிலிருந்து விடுபட்டனர். ஆனால் இக்குழந்தைகள் இந்நோயிலிருந்தும், இன்சலின் ஊசியிலிருந்தும் விடுதலையாகும் நாள் என்றோ!

இந்நோயை ஓர் உட்புற ஊனமாகக் கருதி இக்குழந்தைகளுக்கு அரசும், அரசு சாரா நிறுவனங்களும் சலுகைகள் பல வழங்கலாம்.



இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் யோகா

25, 8வது தெரு, செளராஷ்டிரா நகர், சூளைமேடு,
சென்னை - 94. இந்தியா.

☎ : 24833809, Cell : 98412 21606.

E-mail : drs_hema@hotmail.com.

Website : www.indianyogatherapy.com

மையத்தின் குறிக்கோள் :

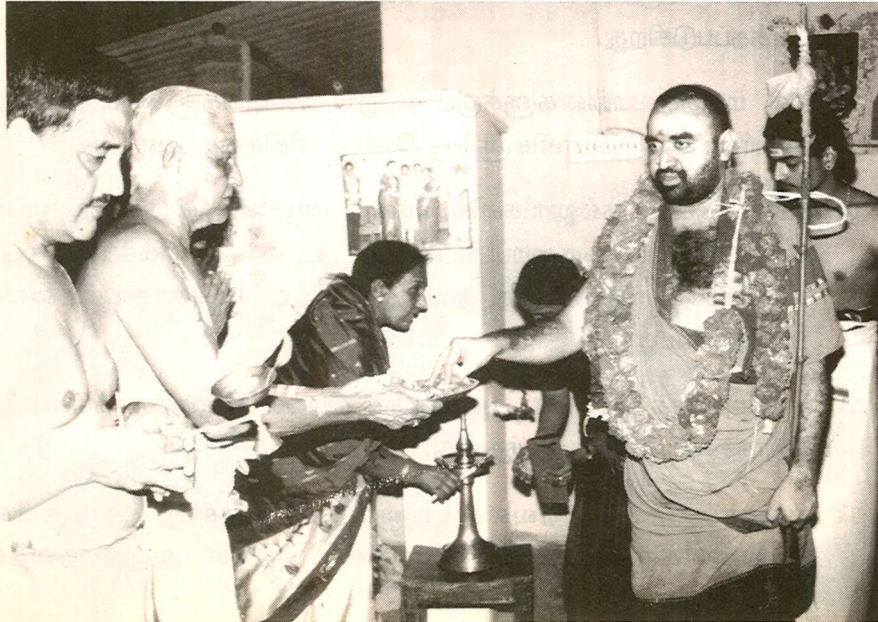
- ☆ யோகக் கலையின் நன்மையை எல்லோரிடத்திலும் பரப்புவது.
- ☆ யோகாவை விஞ்ஞான முறைப்படி ஆராய்ச்சி செய்வது.
- ☆ நோயாளிகளின் பிரச்சனைகளுக்கு நவீன மருத்துவத்தையும் யோகா சிகிச்சை முறைகளையும் ஒன்றிணைத்து தீர்வு காண்பது ஆகியவையாகும்.

மையத்தின் செயல்பாடுகள் :

- ☆ யோகா வகுப்புகள் எல்லா வயதினருக்கும், இருபாலருக்கும் நடத்தப்படுகிறது.
- ☆ பல மருத்துவமனைகளுக்கும் மற்றும் மையங்களுக்கும் சென்று அவர்களின் நோயாளிகளுக்கு யோகா சிகிச்சை அளிப்பது.
- ☆ பள்ளிக்கூடம், கல்லூரிகளில் சென்று மாணவர்களுக்கான ஞாபக சக்தியும், மன ஒருமைப்பாட்டையும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்க்க பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட யோகாசனங்களைப் பயிற்றுவிப்பது.
- ☆ பல பெண்களுக்கான அமைப்புகள் மூலம் பெண்களுக்கென்றே யோகாசன முகாம் நடத்துவது.
- ☆ பலதரப்பட்ட அலுவலகங்களுக்குச் சென்று அங்குள்ள அலுவலர்களுக்கு மன உளைச்சல் மற்றும் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் பயிற்சி அளிப்பது.

- ☆ யோகா பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களை உருவாக்குவது.
- ☆ யோகாசிரியர்களுக்கு நோயைப் பற்றிய விஞ்ஞான பூர்வமான தகவல்களை கொடுத்து நோய்களை யோகா சிகிச்சையின் மூலம் தீர்க்கும் திறனை அளிப்பது.
- ☆ யோகா சிகிச்சை நிபுணர்களை மிகவும் நலிவுற்ற நோயாளிகளின் இல்லத்திற்கே அனுப்பி சிகிச்சை அளிப்பது.
- ☆ மக்கள் ஆர்வத்தை தூண்டுவதற்கும், விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துவதற்கும் யோகாசன போட்டிகளையும் மாநாடுகளையும் நடத்துவது.
- ☆ நீரிழிவு நோய், ஆஸ்துமா, ரத்த அழுத்தம், மலட்டுத் தன்மை, கர்ப்பிணி பெண்கள் இவர்களுக்கு பிரபல மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படியும் அவர்களின் மேற்பார்வையில் சிறப்பு முகாம்களை நடத்தி ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை அளிப்பது.

மையத்தின் துவக்க விழா



பல்வேறு நீரிழிவு முகாம்கள்





ஆசிரியர் குறிப்பு

இந்நூலின் ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். ஹேமா, MBBS., Ph.D., (Y.Sc.) அவர்கள் சென்னையில் சூளைமேடு பகுதியில் பிரபல மகளிர் மகப்பேறு மருத்துவராக முப்பது ஆண்டுகளாக பணியாற்றி வருகிறார். இதைத்தவிர கடந்த பத்து வருடங்களாக யோகக் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்று யோகா சிகிச்சையையும், ஆங்கில மருத்துவத்தையும் இணைத்து, நோயாளிகளின் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதில் வல்லவராகத் திகழ்கிறார். இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் யோகா என்ற மையத்தை ஆரம்பித்து அதன் மூலம் மக்களுக்கு யோகப்பயிற்சி அளிப்பதுடன் பெருமளவிற்கு யோகா ஆசிரியர்களையும் உருவாக்கியுள்ளார். யோகக்கலை பரப்ப நிறைய முகாம்கள், மாநாடுகள் மற்றும் போட்டிகளை நடத்துகிறார். இவரது கட்டுரைகள் பிரபல பத்திரிக்கைகளில் தொடர்ந்து வெளியாகின்றது. தொலைகாட்சியிலும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறார். மேலும் Yoga for Health, Yoga for Students, Yoga for Women போன்ற பிற நூல்களையும் வெளியிட்டுள்ளார்.

சர்க்கரை நோய், கருவுறாத்தன்மை, ஆஸ்த்மா, இருதய நோய் இவைகளுக்காக அடிக்கடி விழிப்புணர்வு முகாம்களை அந்தந்த துறையைச் சேர்ந்த மருத்துவ வல்லுனர்களின் ஆலோசனைப்படையும், வழிகாட்டுதலின் பேரிலும் நடத்தி நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தி வருகிறார்.

இவர் விசாலாட்சி மன்றம் என்ற ஒரு பெண்கள் ஆன்மீக அமைப்பின் தலைவராகவும், அருணா மகளிர் மன்றம் என்ற ஒரு சமூக நல அமைப்பின் தலைவராகவும் இருந்து பல ஆன்மீகப் பணிகளிலும், சமூகப் பணிகளிலும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட்டு நிறைய பெண்களுக்கு ஒரு தாயாக, சகோதரியாக இருந்து வழிகாட்டுகிறார்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

டாக்டர். அ. பன்னீர்செல்வம், M.D., (GEN. MED) D. DIAB., அவர்கள் சென்னையில் பிரபல நீரிழிவு நோய் நிபுணர். அவர் தமிழ்நாடு அரசு பணியில் இராயப்பேட்டை மருத்துவமனையில் அரசு நீரிழிவு துறையில் 1990ல் இருந்து 2000 வரை பணிபுரிந்தார்.



“அருணா நீரிழிவு மையம்” நிறுவி அதன் மூலம் மக்களுக்கு சர்க்கரை நோய் மருத்துவராக சிறந்த முறையில் பணிபுரிந்து வருகிறார்.

சென்னையிலும் தமிழ்நாட்டின் எல்லா பகுதிகளிலும் இதுவரை 500க்கு மேற்பட்ட நீரிழிவு நோய் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தியிருக்கிறார். இந்தியாவிலும், அயல் நாடுகளுக்கும் சென்று பல நீரிழிவு நோய் மாநாடுகளில் பங்கேற்று நிறைய மருத்துவர்களுக்கு போதித்திருக்கிறார். இந்திய நீரிழிவு கழகம் (தென்பகுதி) செயலாளர் ஆக 10 வருடங்களாக தொடர்ந்து இன்றுவரை இருந்து நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நிறைய சேவைகள் செய்திருக்கின்றார். அதில் ஒரு பெரிய சாதனை இவருடைய கூட்டு முயற்சியால், இன்சலின் ஏழை மக்களுக்கு இலவசமாக தமிழ்நாடு மருத்துவமனைகளில் கிடைக்கப் பெறுவதைச் சொல்லலாம்.

சர்க்கரை நோய் வருமா என யூகிக்க இயலும்; இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல இயலும்; தடுக்க இயலும்; நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்; அதன் பின்விளைவுகளைத் தடுக்க முடியும். எவ்வாறு எனில் – இந்நோயைப் பற்றி தாங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால்.

டாக்டர். அ. பன்னீர் செல்வம்

தாழ் சர்க்கரை நிலை – Low Sugar

சர்க்கரை இரத்தத்தில் சில நேரங்களில் இருக்க வேண்டிய அளவைவிட குறைந்துவிடும். இதற்குக் தாழ் சர்க்கரைநிலை என்று பெயர் (Low Sugar-Hypoglycemia). அதனுடைய அறிகுறிகள் மார்பில் படபடப்பு (அதிக இதய ஓட்டம்), பசி, சில் என்று வேர்த்துப் போவது, மயக்கம், பார்வை மங்குதல், குடிபோதை போன்ற ஒரு நிலை (சில நேரங்களில்) முதலியன. அவ்வாறு இருப்பின் அந்த நேரத்தில் உடனே சர்க்கரை அல்லது குளுகோஸ் கலந்த தண்ணீர் அல்லது பால் சாப்பிட்டு விடவேண்டும். அல்லது ஏதாவது ஒரு பழம் அல்லது இனிப்பு திண்பண்டம் (சாக்லேட்) முதலியனவும் சாப்பிடலாம். நினைவு இழந்திருந்தால் வாய் வழியாக எதுவும் கொடுத்தல் கூடாது. மருத்துவரை உடனே பார்ப்பது நல்லது.

நீங்கள் செய்யக் கூடாதது

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகம் இருந்தால், நீரிழிவு நோய் மருத்துவரை (அ) பொது மருத்துவரை ஆலோசிப்பது நல்லது. தாமதமாகவே மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. மற்ற நீரிழிவு நோயாளியை தங்களின் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ள செய்யக்கூடாது. மற்ற நோயாளி மருந்து சாப்பிடும் முறையை தானும் பின்பற்றக்கூடாது. அனைவரும் நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தாலும் சிகிச்சை முறைகளில் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசங்கள் இருக்கும். அதே நபருக்குக் கூட சில சூழ்நிலைகளில் சிகிச்சை முறைகள் மாறும். ஆகவே மருத்துவர் கூறும் அறிவுரைப்படி நீரிழிவு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முடிவுரை

நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மாரடைப்பு நோய் முதலியன நவீன கால நோய்கள் எனக் கூறப்படுகின்றன. இவை கடந்த 30-40 வருடங்களாக மிகவும் அதிகமாகத் தென்படக் காரணம் நாம் நமது வாழ்க்கை முறைகளை பெருமளவிற்கு மாற்றிக் கொண்டதுதான். இந்த நவீன உலகில் உள்ள பரபரப்பு, அமைதியின்மை, போட்டிகள், திருப்தியின்மை, உடலுக்கு உகந்தாத உணவு முறைகள் தாம் இந்த நோய்களுக்கு மூல காரணங்கள். நாம் படபடப்பாயிருக்கும்போது நமது உடலில் உண்டாகும் அட்ரினலின், நார்அட்ரினலின், கார்டிகோஸ்டிராய்டு போன்ற ஹார்மோன்கள் உடலுக்கு ஊறுவிளைவித்து இந்த வியாதிகள் தோன்றக் காரணமாயுள்ளன. இவைகளைத் தடுக்க ஒரே வழி நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த, நமக்கு அளித்துள்ள யோக வழிதான். அதில் ஏற்படும் மன அமைதியும் உடல் நலமும் நம்மை இந்த பரபரப்புக்கு ஈடு செய்ய வைத்து முழு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது.

நவீன மருத்துவம் பயின்று உடற்கூறு, உடலியக்கம் நன்கறிந்த டாக்டர். ஹேமா அவர்கள் இந்த கலையை தானும் நன்கு பயின்று, இதன் முக்கியத்துவத்தை எல்லோருக்கும் எடுத்துச் சொல்லும் பெருந் தொண்டாற்றி வருவது பாராட்டுக்குரியது.

இவர் சென்னை மாநகரமெங்கும் பல இடங்களில் சர்க்கரை நோய்க்கான யோகாவின் விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்தி அருமையான சேவை செய்து வருகிறார். அதில் நானும் பங்கேற்று வருகிறேன். யோகாசனம் செய்வோருக்கு இந்நோய் நல்ல கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகிறது. அவரிடம் யோகா பயின்று நலமடைந்தோர் பலர்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் மருந்துடன் யோகப் பயிற்சியின் மூலம் சுயக்கட்டுப்பாட்டையும், மன அமைதியையும் பெறும்போது பின்விளைவுகளில் இருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்வு பெறலாம். நோயில்லாத பிறரைப் போல் கட்டாயம் வாழலாம்.

டாக்டர். **அ. பன்னீர்செல்வம்**, MD. (GEN. MED) D. DIAB,
நீரிழிவு மருத்துவ நிபுணர், அருணா நீரிழிவு மையம், சென்னை - 94.