

# ആയുരാരോഗ്യം

മാനസ്യം ഹൃദയം കൈ. വായനൻ വിദ്യാർത്ഥി

## മനസ്സംഘർഷം

ചില പ്രത്യേക സമയങ്ങളിലും സന്ദർഭങ്ങളിലും കടുത്ത നിരാശയും ക്ഷോഭവും തോന്നും. ജീവിതം തന്നെ അർത്ഥമില്ലാത്തതാണെന്ന തോന്നൽ. വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്തത് കൂടുതൽ വീർപ്പു മുട്ടലിന് ഇടയാക്കുന്നു. എന്താണ് ഇതിനൊരു പരിഹാരം

മൺഡീർ, ചാലക്കുടി

ഉത്തരം: ഒറ്റവാക്കിൽ ഉത്തരം പറയുകയാണെങ്കിൽ വിവേകം. വിവേകമുണ്ടാക്കുന്നതിന് മുഖ്യമായി വേണ്ടത് വിവേകമുള്ളവരോട് നിരന്തരമായി സംസർഗ്ഗം ഉണ്ടാവുകയാണ്. ചുറ്റുപാടുമുള്ള ജനങ്ങളെയും അവരുടെ അനുഭവങ്ങളെയും നിരീക്ഷിക്കുക.

## കൈകാൽ കൃഴയുക

ചെറിയ ഒരു ക്ഷീണം വരുമ്പോഴേക്കും കൈകാൽ കൃഴയുന്നതായി തോന്നുന്നു. മാനസിക വിഷമങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോഴും ഇതു തോന്നുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യവും മോശമാണ്. ഇതിന് എന്തു ചെയ്യണം.

രമേഷ് ദാസ്

മുത്തേടത്തിൽ വീട്, കലൂർ.

ഉത്തരം: ആഹാര കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. എന്നുവെച്ചാൽ ദഹിക്കാൻ തക്കവണ്ണം ദഹിക്കുംപോലെ കഴിക്കുക. മൂന്നു നാലു കി. മീറ്ററുകിലും നടക്കുക. പാൽ, തൈർ കഴിക്കരുത്. മോരു കൂട്ടുക. ബലാരിഷ്ടം പാർത്ഥാരിഷ്ടം സമം ചേർത്ത് ഓരോ ഔൺസ് സേവിക്കുക. ദാഹത്തിന് ചുക്കുവെള്ളം കഴിക്കുക. വളരെ തണുത്തത് കഴിക്കരുത്.

## ആണിരോഗം

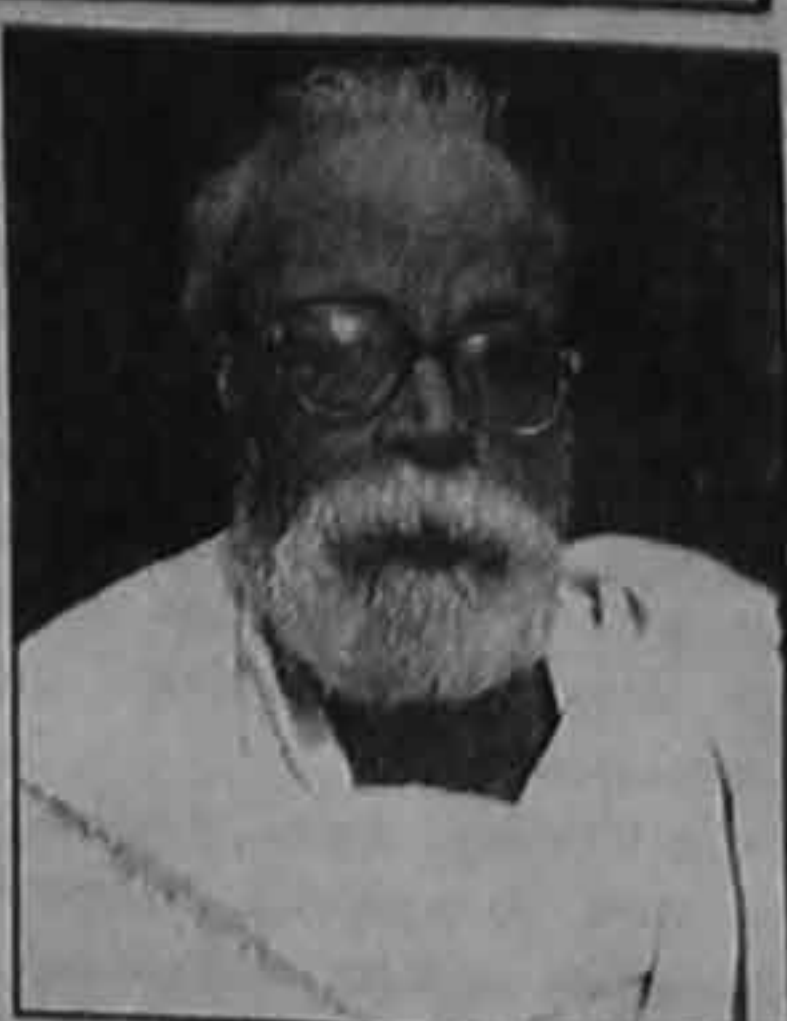
എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ കാലിനടിയിൽ ചെറിയൊരു കുത്തിപ്പഴുപ്പുണ്ട്. ഇത് മുള (ആണിരോഗം) ആണോ എന്ന് സംശയിക്കുന്നു. ഇതിന് ചെയ്യേണ്ടതെന്താണ് എന്താണ്.

സഫിയ മുഹമ്മദ്, മട്ടന്നൂർ

ഉത്തരം : ആണിക്ക് നിശ്ചിതമായ ചികിത്സയുണ്ടോ എന്ന് സംശയമാണ്. സാമാന്യമായി ചെറുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. ചിറ്റമൂത് കഷായം സേവിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ചിലർക്ക് മാറിയിട്ടുണ്ട്. 120 ഗ്രാം ചിറ്റമൂത് അരിഞ്ഞെടുത്ത് 1200 മി. വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 300 മില്ലിയാക്കി 75മി. വീതം അരിച്ചെടുത്ത് രണ്ടുനേരവും സേവിക്കുക. പാലും തൈരും കഴിക്കാതെ മോരു കൂട്ടുക.

## ചൊറി

കഴിഞ്ഞ രണ്ടുവർഷമായി പ്രകൃതി ജീവനം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഒരാളാണ് ഞാൻ. പ്രധാന ക്ഷേണം പഴങ്ങളും മസാലചേർക്കാർത്ത പച്ചക്കറികളുമാണ്. പക്ഷേ എനിക്ക് ചൊറിയു



ടെ അസുഖമുണ്ട്. ദുഷിച്ച വസ്തുക്കളൊന്നും കഴിക്കാതിരുന്നിട്ടും എന്താണ് ഇതിനു കാരണം.

വി.എൻ. ഹലുമാമൻ

കൊണ്ടോട്ടി, മലപ്പുറം

ഉത്തരം : പ്രകൃതി ജീവനം കൊണ്ട് കാര്യമായി ഉദ്ദേശിക്കുന്നതൊന്നാണെന്ന് അറിയുന്നില്ല. ആഹാര കാര്യങ്ങളോടുള്ള നിഷ്ടയാകാം. അതു നല്ലതാണ്. പക്ഷേ ആരോഗ്യത്തിന് അതു മാത്രം പോരാ. വ്യായാമവും വേണം. നിത്യവും കുറേദൂരം നടന്നാൽ മതിയാകും.

## ഉറക്കമില്ലായ്മ

26 വയസ്സുള്ള ഒരു യുവാവാണ് ഞാൻ. എന്റെ പ്രധാന പ്രശ്നം ഉറക്കമില്ലായ്മയാണ്. ഇതുകൊണ്ട് മറ്റ് ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഒന്നുമില്ല. എങ്കിലും ഉറക്കമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മാനസികമായി വിഷമിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഉറക്കം കിട്ടാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

മനു എം. ഭട്ടതിരിപാലക്കാട്

ഉത്തരം: ഉറക്കമില്ലായ്മ ഒരു പ്രശ്നം തന്നെ. പക്ഷേ രാത്രി കുറേനേരമെങ്കിലും ഉറങ്ങാതിരിക്കില്ല. ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെട്ടുകൊണ്ടു കിടന്നാൽ ഉറക്കം വരികയില്ല. ഉറക്കം വന്നില്ലെങ്കിൽ പുസ്തകം വായിക്കുക. തന്നത്താൻ അറിയാതെ ഉറക്കം വരും. ആഹാര കാര്യങ്ങളിൽ നിഷ്കർഷവേണം. വായനാറ്റം.

പല്ലുകൾ കൃത്യമായി തേയ്ക്കുകയും വായ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും വായനാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. ദഹന പ്രക്രിയയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറാണ് ഇതിനു കാരണമെന്നു പറയുന്നു. അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ എന്തു മരുന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

എൻ.പി.ആർ. അങ്കമാലി.

ഉത്തരം : വായനാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നത് വായയുടെ തരക്കേടു കൊണ്ടല്ല. അധികം വയറിന്റെ തരക്കേടുകൊണ്ടാണ്. മത്സ്യം മാംസം, പാൽ, തൈർ കഴിക്കരുത്. മോരു കൂട്ടുക. എന്തെങ്കിലും വ്യായാമം, കുറേ നടക്കുകയെങ്കിലും ചെയ്യുക. അയോരിഷ്ടം പുതികാസവം സമം ചേർത്ത് ഓരോ ഔൺസുവീതം രണ്ടുനേരവും കഴിക്കുക.