

# உடல் நலம் காக்க...

உணவும்... மருந்தும்..!

நம்மிடம் ஒரு வழக்கம் உண்டு... நோய்க்கான மருந்தை சாப்பிட்டுவிட்டு, அதற்கு எதிர்மாறான உணவுகளையும் சாப்பிடுவோம். இதனால் மருந்து, மாத்திரையின் தாக்கமும் குறைந்து போய், நோயின் விளைவுகளும் அதிகமாகும். ஆதலால், நோயை தீர்க்கும் மருந்து, மாத்திரைகளை சாப்பிடும்போது, அதற்கேற்ப உணவுகளையும் சாப்பிட வேண்டும்.

இங்கே சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம், நீங்கள் வலிநிவாரணி மருந்து எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அதிகமாக இலைக் காய்கறிகளை சாப்பிடாதீர்கள். அவை மருந்தின் வேகத்தை மட்டுப்படுத்தும். மருந்து சாப்பிடும் அதே நேரத்தில் வைட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுகிறீர்களா? வேண்டாம்.

வைட்டமின்களும், தாதுக்களும் சில மருந்துகளின் செயல்வேகத்தை குறைத்து விடும். மருந்தை சாப்பிடும் கஷ்டம் தெரியாமலிருக்க அதை உணவுடன் கலந்து சாப்பிட நினைக்கிறீர்களா? வேண்டாம். மருத்துவர் கூறினால் ஒழிய அவ்வாறு செய்ய வேண்டாம். அது, மருந்து செயல்படும் விதத்தை மாற்றலாம். மாத்திரைகளை வெந்நீர் அல்லது சூடான பானத்துடன் சாப்பிடும் வழக்கமுள்ளவரா? அதைத் தவிர்த்துங்கள். சூடானது, மாத்திரைகளின் திறனைப் பாதிக்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கால் அவதிப்படுகிறீர்களா? வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்துவதற்கான மருந்துகளை வேறு எந்த மருந்துகளுடனும், குறிப்பாக `ஆன்டிபயாட்டிக்` களுடன் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். வயிற்றுப்போக்கை அவை மோசமாக்கவே செய்யும். ஒவ்வாமையால் அவதிப்பட்டு மருந்து சாப்பிடுகிறீர்களா? அப்படியானால் நெருப்பில் சுட்ட இறைச்சி, பசலைக் கீரை, முட்டை, வாழைப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள்- புரதங்கள், குறிப்பாக விலங்கு புரதங்கள் ஒவ்வாமையைத் தூண்டவே செய்யும். நீங்கள் தைராய்டு பிரச்சினைக்கு மருந்து எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா? அப்படியானால், கால்சியம் செறிந்த உணவுகள், முட்டைக்கோஸ், சோயாபீன்ஸ், போன்றவற்றைத் தவிர்த்துங்கள். அப்படியே சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும், தைராய்டு மருந்து சாப்பிட்டு பல மணி நேரம் கழித்து மிகக் குறைந்த அளவே சாப்பிட வேண்டும்.

**அம்மை நோய்**

சித்திரை மாதம் பிறந்துவிட்டது. கோடை வெயிலும் தாக்க ஆரம்பித்துவிட்டது. கோடைக்காலத்து சூரியன் கொடுமையால் நிலம் சூடடைவது போல் நம் உடலும் வெப்பத்திற்கு ஏற்ப மாறுதல் அடையும். இந்த மாறுதல்கள் நிகழும்போது ஒரு சில நோய்கள் நம்மை தாக்கக்கூடும். அதில் முதன்மையாக வருவது அம்மை நோயே.

இதனை முன்னோர்கள் கொள்ளை நோய் என்றனர். ஆனால் தற்காலத்தில் இது வைரஸ் கிருமியால் உண்டாகிறது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. மேலும் இதனைப் பற்றி சில அறியாத தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

சித்த மருத்துவத்தில் இந்நோயை வைசுரி என்று குறிப்பிடுகின்றனர். முன்பு பெரியம்மையை வைசுரி என்றே அழைத்தனர். அது உயிர்க் கொல்லி நோயாக இருந்தது. தற்போது இது முற்றிலும் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது. மற்ற பிற அம்மை நோய்கள் தற்போதும் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை நிறைய பாதிப்புகளை உண்டாக்குகின்றன. அவற்றில் சில

1. சின்னம்மை (Chickenpox)
2. தட்டம்மை (Measles)
3. புட்டாலம்மை (mumps)
4. உமியம்மை (Rubella)

#### சின்னம்மை

சின்னம்மை மிகவும் எளிதில் தொற்றும் பண்புடைய நோயாகும். குறிப்பாக 12 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் எளிதில் ஏற்படும் Varicella zoster-virus என்ற வைரஸ் கிருமி மூலம் இந்நோய் ஏற்படுகிறது.

#### அறிகுறிகள்

காய்ச்சல் மற்றும் கொப்புளங்கள் இதன் அறிகுறிகளாகும். முதலில் மார்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியிலும், தோலின் மேற்புறத்திலும் ஆங்காங்கே சிவந்தும் அவற்றின் மேல் கொப்புளங்களும் ஏற்படும். இது எளிதில் தொற்றும் தன்மை உள்ளது என்பதால், முற்றிலும் குணமடைந்து, அதன் அறிகுறிகள் மறையும் வரை, இந்நோய் ஏற்பட்ட குழந்தைகளை வெளியில் செல்ல அனுமதிக்கக் கூடாது.

இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நேரடியாகவோ, இருமும் போதும், தும்மும் போதும் காற்றின் மூலமாக பரவலாம். சின்னம்மையின் கொப்புள நீரைத் தொடுவதன் மூலமாகவும் இந்நோய் பரவ வாய்ப்புண்டு. சின்னம்மையால் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடம் அதற்கான அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு முன்னதாகவே, முதல் ஐந்து நாட்களில் மற்றவர்களுக்கு இந்நோய் தொற்றலாம்.

நோய்த்தொற்றுடைய நபருடன் தொடுதல், தொடர்பு கொண்டால் மட்டுமே, நோய் பரவும் என்றில்லை. நோய் தொற்றுடைய நபருக்கு தாம், நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது

தெரிவதற்கு முன்னதாகவே அதாவது கொப்புளங்கள் உருவாவதற்கு முன்னதாகவே, அவரிடமிருந்து நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவத் தொடங்கிவிடும். கொப்புளங்கள் ஏற்படுவதற்கு 5 நாட்கள் முன்பிருந்தே அவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

எல்லா கொப்புளங்களும் பெரிதாக மாறி, காய்ந்து உதிரும் வரை நோய் தொற்று காலம் தொடரும். இது ஏற்பட 5 லிருந்து 10 நாட்கள் வரை ஆகும்.

ரோஜா இதழின் மேல் பனித்துளி இருப்பது போன்ற கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டால் அது சின்னம்மைக்கு அடையாளமாக கொள்ளப் படுகிறது. கொப்புளம் பழுத்து, உடைந்தால் அதில் இருக்கும் நீர் வெளியாகி அதன் மேல் தோல் மட்டும் உடம்பில் புண்ணாக இருக்கும்.

வழக்கமாக புண்ணின் பக்கு சில நாட்களுக்குப் பிறகு உதிர்ந்துவிடும். சில நேரங்களில் அது தழும்பாக மாறலாம். இந்த முழுமையான சுழற்சி முறையில் ஒரு கொப்புளம் ஏற்பட்டு மறைந்தாலும் ஒவ்வொரு நாளும் புதுப்புது கொப்புளங்கள் பல நாட்களுக்கு ஏற்படும். இது சின்னம்மையின் மற்றொரு தனித்தன்மையாகும்.

எல்லா கொப்புளங்களும் பக்காக மாறும் வரை அவர்கள் குழந்தைகளாக இருந்தால், பள்ளிக்கு அனுப்பக் கூடாது. குழந்தைகளை விட பெரியவர்களுக்குத்தான் இந்நோய் அதிக வலியையும், வேதனையையும், எரிச்சல், தூக்கமின்மை போன்றவற்றை உண்டாக்கும்.

உடலில் எப்படி பரவுகிறது?

ஆரம்ப கட்டமாக தூய்மையற்ற சுவாசத்தின் சிறு துளிகளை மூச்சுடன் சேர்த்து உள்ளிழுக்கும்போது, மேற்புற சுவாசக்குழாயின் மென் சவ்வை வைரஸ் பாதிக்கிறது. தொடக்க நிலை நோய்த்தொற்று ஆரம்பித்து 2 லிருந்து 4 நாட்களுக்குப் பிறகு மேற்புற சுவாசக்குழாயின் குறிப்பிட்ட பகுதியில் வைரஸ் சார்ந்த இனப்பெருக்கம் நடைபெறும். நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட பிறகு உள்ள 4 லிருந்து 6 நாட்களில் இரத்தத்தில் நச்சுயிரி பெருக ஆரம்பிக்கும். பிறகு கல்லீரல், மண்ணீரல் பகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். உடலில் உள்ளூறுப்புகளைத் தாக்கும் (குடல், எலும்பு மஜ்ஜை). அப்போது உடல் வலியும், காய்ச்சலும் ஏற்படும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப்பின் நோயின் தாக்கம் உடலில் வெளிப்படையாக தெரிய ஆரம்பிக்கும். அதற்குப் பிறகு இரத்தத்தில் நச்சுயிரி மேலும் அதிகமாகப் பெருகும். இந்த உயர்நிலை இரத்த நச்சுயிரிப் பெருக்கம் என்பது இரத்த நுண் குழாய் அகவணிக்கலங்கள் மற்றும் மேல்தோல் ஆகியப் பகுதிகளில் தூண்டுதல் இல்லாமல் தானாகவே பரவும் வைரஸ் சார்ந்த பற்றுதல் ஆகும். மல்பீசியின்படையின் செல்களின் Varicella zoster-virus நோய்த்தொற்று செல்லிற்கிடையே மற்றும் செல்லினுள் திரவக்கோர்வையை உண்டாக்குகிறது. இதனால் குறிப்பிடத்தக்க இடங்களில் கொப்புளங்கள் ஏற்படுகின்றன.

## தடுப்பு மருந்து

1974ம் ஆண்டில் ஓகா ஸ்டெரியினிலிருந்து நீர்க்கோளவான் சின்னம்மை தடுப்பு மருந்து முதன் முதலாக “மிச்சாக்கிடகஹாக்கி” என்பவரால் உருவாக்கப்பட்டது. 1995ம் ஆண்டிலிருந்து தொற்றுநோய் தடுப்பூசி மருந்தாக அமெரிக்காவில் கிடைக்கப்பெற்றது. இந்த மருந்து இங்கும் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இந்த மருந்தாசி வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பு அளிக்காது என்பதால், ஆரம்ப கால தடுப்புமருந்து அளிக்கப்பட்டதுடன் நில்லாமல், ஐந்து வருடங்களுக்குப் பின்னர் மீண்டும் தடுப்பு மருந்து அளித்தல் அவசியம்.

## தட்டம்மை

குழந்தைகளை பெரிதும் தாக்கும் இந்நோய் வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படுகிறது.

## அறிகுறிகள்

தட்டம்மை விரைவாகப் பரவும் ஒரு சுவாச நோய்த்தொற்று.

ப்ளு போன்ற அறிகுறிகள் – காய்ச்சல், இருமல், நீர் நிறைந்த சிவந்த கண்கள் மற்றும் ஜலதோஷம் போன்றவையும் ஏற்படும். நீலம்-வெள்ளை நிற மையப் பகுதி கொண்ட சிறிய சிவப்பு நிற புள்ளிகள் போன்ற தோற்றம் வாயினுள் ஏற்படும்.

உடல் முழுவதும் தோலில் வியர்க்குரு போன்று பரவும். கண்களிலும் இது காணப்படும். கண்கள் உறுத்தும். கண் எரிச்சல், உடல் எரிச்சல் உண்டாகும்.

## பரவும் முறை

விரைவாக பரவக்கூடிய இவ்வகை தட்டம்மை வைரஸ் இருமல், தும்மல், நோய்வாய்ப்பட்ட நபருடன் நெருங்கிய தொடர்புகொள்ளும் போது, நோய்வாய்ப்பட்ட நபரின் மூக்கில் அல்லது தொண்டையில் வடியும் திரவம் நம்மேல் படும்போதும் பரவுகிறது.

இவ்வகை வைரஸ் காற்று மற்றும் தொற்று கண்ட பகுதியில் 2 மணிநேரம் வரை வீரியத்துடன் காணப்படும்.

இந்நோய் தொற்று கண்ட நபர் உடலில் தொற்று ஏற்படுவதற்கு நான்கு தினங்களுக்கு முன்பாகவும், மற்றும் தொற்று ஏற்பட்ட பின் நான்கு தினங்களுக்கும் அந்நபரிலிருந்து நோய் பரப்பப்படுகிறது.

## புட்டாளம்மை

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அம்மைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். உமிழ்நீர் சுரப்பிகளில் ஒன்றாகிய பேரோடிட் சுரப்பியில் (Parotid glands) ஏற்படுகிற நோயாகும்.

காதின் கீழ்ப் பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படும். ஆரம்பத்தில் 1010ஊ வரை சுரம் இருக்கும். வாயைத் திறக்க முடியாமல் வலி இருக்கும். உணவு, தண்ணீர் உட்கொள்ளும்போது வலி இருக்கும். இந்த நோய்க்கு பொன்னுக்கு வீங்கி என்ற வேறு பெயரும் வழக்கில் உண்டு.

வேப்பங் கொழுந்தையும், மஞ்சளையும் சரிசமமாக எடுத்து அரைத்து வெளிப்பூசுதல் சிறந்த பலனைத் தரும்.

உமியம்மை

குழந்தைகளை பெரும்பாலும் தாக்கும் இந்த அம்மை நோய் ரூபெல்லா என்ற வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படுகிறது.

இந்த நோயின் முக்கிய அறிகுறி காய்ச்சல் (1010ஊ- 1020ஊ). வாந்தியும் பேதியும் சில நேரங்களில் உண்டாகும். மூன்றாம் நாள் முகத்தில் சிறு நமைச்சல் இருக்கும். பிறகு உடலெங்கும் உமியைப் போல் கொப்புளங்கள் வர ஆரம்பிக்கும். ஐந்தாம் நாள் நீர்க்கோர்த்த கொப்புளங்களாக மாறும். பின் சிறிது சிறிதாக ஒன்பதாவது நாளில் மறைந்துவிடும்.

பொதுவாக அம்மை நோய் தாக்கினால் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

அம்மை நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பித்தவுடன் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி மட்டுமே மருந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அம்மை நோயால் சில சமயம், வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை ஏற்படலாம். அவற்றை தக்க முறையில் மருந்து கொடுத்து சரிபடுத்த மருத்துவரை அணுகுவதே சிறந்தது.

நோய் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்க நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை தனி படுக்கையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். அவருடைய உபயோகப் பொருட்களை மற்றவர்கள் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. காய்ச்சி வடிகட்டிய தண்ணீரையே அருந்த வேண்டும். திட உணவை குறைத்து திரவ உணவு உட்கொள்வது சிறந்தது. இளநீர் உபயோகிக்கலாம். கொப்புளங்கள் அனைத்தும் காய்ந்தபின் குளிப்பாட்ட வேண்டும். அதுவரை குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பாமல் வீட்டில் ஓய்வெடுக்க விட வேண்டும். பெரியவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

தடுப்பு ஊசி

MMR என்ற நோய் தடுப்பு மருந்து (ங்ஞிஞிடிணு) குழந்தை பிறந்த 9வது மாதத்தில் இருந்து 12 மாதங்களுக்கு உள்ளாக போடப்பட வேண்டும். இது மூன்று வகையான அம்மை நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

சித்த மருத்துவத்தின் பங்கு

நோய் வரும்முன் காப்பது சிறந்தது. கோடை வெயில் சுட்டெரிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே குழந்தைகளுக்கு மாதம் ஒரு முறை 10 கிராம் வேப்பங்கொழுந்தும் 10 கிராம் விரலி மஞ்சளும் சிறிது உப்பும சேர்த்து அரைத்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். இதன்மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் வலுப்பெற்று இந்நோய்கள் தாக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். உடல் தூட்டைக் குறைக்க இளநீர், நுங்கு, உடலுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் உணவுகளை உண்டு வரவேண்டும்.

மருந்து

சிவப்பு சந்தனம், வெள்ளைச் சந்தனம், மஞ்சள், இவற்றை சம அளவு எடுத்து தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, நன்றாக குழைத்து லேசாக தூடாக்கி ஆறவைத்து கொப்புளங்கள் மேல் தடவி வரவும். அல்லது, கொதிக்க வைக்காமலும் அரைத்து பூசலாம். இதனால் அம்மையின் வேகம் குறைந்து கொப்புளங்கள் விரைவில் ஆறி, அம்மை வடுக்கள் மறையும்.

சிவப்புச் சந்தனத்தை அரைத்து ஆறிய புண்கள் மீது தடவி வந்தால் அம்மைத் தழும்புகள் விரைவில் மறையும்.

மஞ்சள், வேப்பிலையை அரைத்து குழம்பாக்கி லேசாக தூடேற்றி கொப்புளங்கள் மேல் தடவி வந்தால் அம்மை நோயின் வேகம் குறைந்து, விரைவில் குணமாகும். அம்மை நோய் கண்டவர்கள் மருத்துவரிடம் காண்பித்து நோயின் தன்மையை அறிந்து உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

மூட்டு வலிக்கு மூட்டுக்கட்டை

“நின்னா உட்கார முடியல, உட்கார்ந்தா நிக்க முடியல” என்று கிராமத்தில் உள்ள பெரியவர்கள் கூறக்கேட்டிருப்போம். அதற்கு காரணம் வேறொன்றுமில்லை, வயதானவர்களுக்கு எலும்பில் தேய்மானம் ஏற்படும். அதனால், அவர்களுக்கு மூட்டுவலி ஏற்படும்.

பொதுவாக 40 வயதைத் தாண்டி விட்டாலே வந்துவிடும் தொல்லை தான் இந்த மூட்டுவலி. இதில் பலவகைகள் உள்ளன. இருந்தபோதும், அவற்றில் இரண்டு வகை மூட்டுவலிகளே

முக்கியமானவை. ஒன்று, சோர்வுடன் கூடிய மூட்டுவாதம். இதற்கு சோர்வை போக்கும் மருந்துகளுடன் வாழ்க்கை முறையிலும், உணவு பழக்கத்திலும் சில மாற்றங்களைக் கொடு வர வேண்டும்.

மற்றொன்று, சோர்வில்லாத மூட்டுவாதம். இது மூட்டுகளில் உள்ள குருத்தெலும்புகளை பாதிக்கிறது. இந்த எலும்பைத்தான் நாம் அதிகமாக

பயன்படுத்துகிறோம். எடைக்கட்டுபாடு மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சிகள் மூலம் இதை சரி செய்யலாம்.

காரணங்கள் சவ்வு அல்லது அதில் சுரக்கும் நீர் அல்லது வெளியில் சுற்றியுள்ள தசைநார்கள் காரணமாக இருக்கலாம். உடலில் உப்புச்சத்து குறைந்தாலும், அதிகமானாலும் சவ்வு பாதிக்கப்படும். அதனால், மூட்டுவலி ஏற்படும். சில கிருமிகள் கூட மூட்டுவலியை உண்டாக்கி விடும். பால்வினை நோயான மேகவெட்டையாலும் மூட்டுவலி ஏற்படும். தேவைக்கதிகமான கொழுப்புச்சத்து உடலில் சேர்வதாலும், அதிகபடியான நீர் சேர்வதாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கும். சிறுநீரகம் திறன் குறைவதும் ஒரு காரணம். எலும்புத் தேய்மானம் சிலருக்கு இயற்கையாகவே இருக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் கருப்பை அகற்றிய பெண்களுக்கும் எலும்பு தேய்ந்து மூட்டுவலி வர வாய்ப்புள்ளது. ஒரு சில ஹார்மோன்களும் இந்த பாதிப்பிற்கு காரணமாகின்றன. தரையில் சம்மணம் போட்டு உட்கார்வதும், முழந்தாள் போடுவதும் முழங்கால், இடுப்பு வலிகளை அதிகமாக்கும். தலைக்கு மேல் கைகளை வைத்துக் கொண்டு உறங்கக்கூடாது. அது தோள்களுக்கு வலியைக் கொடுக்கும்.

என்ன செய்யலாம்? தைலம் தேய்ப்பது, ஒத்தடம் போடுவது நிரந்தர தீர்வைத் தருவதில்லை. ஸ்டீராய்டு மருந்துகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகளும் தற்காலிகத் தீர்வையே தரும். உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும். சர்க்கரை, உப்பை குறைக்க வேண்டும். வாயுத்தொல்லை, மலச்சிக்கல் இருக்கக்கூடாது. வெயிலில் அலைவதும், தேவைக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதும், மலத்தை அடக்குவதும், உணவுடன் போதிய அளவு தண்ணீர் குடிக்காமலும் இருப்பதால் தான் மலச்சிக்கல் உருவாகிறது.

காபி, டீ குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். அசைவ உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். சிறுசிறு உடற்பயிற்சிகளை முடிந்தளவிற்கு செய்து வாருங்கள். லேசான எடை தூக்குதல், சைக்கிள் பெடலிங் போன்ற பயிற்சிகளை செய்யலாம். மீன் வகைகள், நார்படங்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூட்டுவலி அதிகமாக இருக்கும் போது ஓய்வு அவசியம். மனஇறுக்கம் உள்ளவர்கள் தான் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இசை கேட்பது, தியானம் செய்வதன் மூலம் மனதை அமைதியாக்குங்கள்.

பெண்கள் எடைக்குறைபோடு, நடனம் கற்பது நல்ல சிகிச்சை முறையாகும். கழுத்துபட்டை அணிதல், கையைத் தாங்கும் கட்டு ஆகியவை வலி அல்லது காயத்தில் நல்ல பாதுகாப்பை அளிக்கும். ஐஸ்பேக் அல்லது ஹீட்பேக் வைபதில் குணம் தெரியும். ஆனால், பத்து நிமிடத்திற்கு மேல் அதை வைக்கக் கூடாது. மெக்கானிக் சம்பந்தமான வேலைகளைச் செய்யும்போது உறை அணிவதால் கை முட்டுகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. பாதங்களுக்கேற்ற வகையில் பொருத்தமான காலணிகளை தேர்வு செய்து அணியுங்கள்.

## கோடையில் உடம்பை குளிர வைப்புகள்

கோடையின் பாதிப்பால் எளிதாக சில நோய்களும் வந்து விடுகின்றன. கோடைக்கேற்ற உணவு வகைகளை சாப்பிட்டால் அந்த நோய் பாதிப்பில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

கோடைக்காலத்தில் நீர்ச்சத்து அதிக அளவில் தேவைபடும். காய்கறிகளில் நீர்ச்சத்து அதிகம் காணப்படுகிறது. காய்கறிகளை முடிந்தவரை பச்சையாகவோ அல்லது லேசாக வேக வைத்தோ உட்கொண்டால்தான் அதிக அளவிலான நீர்ச்சத்தை நாம் பெற முடியும். காய்கறிகளை போன்று பழங்களிலும் நிறைய நீர்ச்சத்து உள்ளது.

காய்கறிகளையும், பழங்களையும் இந்த கோடையில் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக உட்கொள்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு நல்லது. கோடை வெயிலில் சிறிது தூரம் நடந்தாலே வியர்த்துக் கொட்டிவிடும். அப்புறம் என்ன... அரிப்பு தான்! வெங்காயத்தை உணவில் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொண்டால் வெப்பத்தால் ஏற்படக்கூடிய அரிப்பு வராது. வெங்காயத்தில் உள்ள 'குவர்சிடின்' என்று வேதிபொருள் அதற்கு உதவுகிறது.

இப்போது தர்பூசணி பழங்கள் நிறைய கிடைக்கும். அந்த பழத்தில் இருப்பது 90 சதவீதம் தண்ணீர் தான். தர்பூசணி போன்று வெள்ளரிக்காயிலும் நிறைய நீர்ச்சத்து உள்ளது. அதனால், இவற்றை அதிக அளவில் சாப்பிடுங்கள்.

காய்கறிகளைக் கொண்டு 'சூப்' தயார் செய்து, அதை குளிர வைத்து உட்கொள்வதும் சிறந்தது என்கிறார்கள், அமெரிக்க டாக்டர்கள். வாழைபழம் நிறைய சாப்பிடுவதும் கோடைக்காலத்தில் நல்ல உடல்நலத்தை தக்கவைக்கும். வெயிலின் தாக்கம் தாங்காமல் நாம், குளிராக எது கிடைத்தாலும் குடிப்போம், சாப்பிடுவோம். நம்முடைய பலவீனத்தைத் தெரிந்து கொண்டுதான் கலர், கலரான குளிர்பானங்களை எல்லாக் கடைகளிலும் விற்கிறார்கள். தாகம் அடங்க வேண்டும் என்பதற்காக, அவற்றை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி உபயோகிக்கிறோம்.

இந்த கலரான குளிர்பானங்களால் உடலில் தேவையற்ற கலோரி தான் சேருமே தவிர, வேறு எந்தவித பலன்களும் கிடையாது என்கிறார்கள் டாக்டர்கள். இப்போதெல்லாம் ஐஸ்



காபி, ஐஸ் டீ ஆகியவையும் அமோகமாக விற்பனையாகின்றன. ஆரோக்கியம் கருதி இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுக்கும் சைவ மற்றும் அசைவ உணவு வகைகளை இந்த கோடையில் முடிந்தவரை தவிர்ப்பது இன்னொரு ஆரோக்கிய ரகசியம்.

வெளியில் வெயிலில் வெளியே செல்ல நேரிட்டால் சுத்தமான குடிநீரை கையோடு கொண்டு செல்லுங்கள். இல்லையென்றால், இயற்கை பானமான இளநீரை வாங்கி குடியுங்கள்.

மோர், எலுமிச்சை பழச்சாறு ஆகியவையும் நல்லதுதான். அதேநேரம், அவற்றில் சேர்க்கப்படும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். முடிந்தவரை, அவற்றை நீங்களே வீட்டில் தயார் செய்து உட்கொள்வதுதான் சிறந்தது.

தினமும் 2 டம்ளர் மோர் குடித்து வாருங்கள். வறண்ட சருமம் நீங்கி தோல் பொலிவு பெறும். தோல் நீக்கிய ஆப்பிள் பழத்தை நன்றாக மசித்து, அதனுடன் சிறிது தேன், ஓட்ஸ் பவுடர் ஆகியவற்றை கலந்து, அந்த கலவையை முகத்தில் பூசி சுமார் அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு, முகத்தை கழுவவும். வெயிலின் தாக்கத்தால் பாதிப்புக்குள்ளான உங்கள் வறண்ட சருமம் பொலிவு பெறும்.

தினமும் காலை, மாலை இருவேளை குளியுங்கள். காலைக்குளியலின் போது மட்டும் தலை மற்றும் உடல் முழுவதும் தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து, நன்றாக ஊறவிட்டு, அதன்பின் குளிப்பது நல்லது. இப்படிச் செய்வதால் உடல்தூ குறையும். மாலையில் எண்ணெய்க்குளியல் ஆகவே ஆகாது.

கோடையில் கண்கள் எளிதில் சோர்ந்து போய்விடுவதால் எரிச்சல் கொடுக்க ஆரம்பித்துவிடும். அதை போக்க, இரவில் தூங்கும்முன் கண்களை சுற்றி விளக்கெணையை தடவி விடுங்கள். கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும்.

**ஆயுளில் 12 ஆண்டுகள் குறையும்?**

வளரும் இளைய தலைமுறையினரிடம் காணப்படும் தவறுகளில் மிக முக்கியமான 4 தவறுகள் எது தெரியுமா?

- 1) புகைப்பிடித்தல், 2) மது அருந்துதல், 3) உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருத்தல்,
- 4) தவறான உணவுப்பழக்கம்.

இந்த 4 தவறுகளுக்கும் அவர்கள் கொடுக்கும் விலை என்ன தெரியுமா?

தங்கள் ஆயுளில் 12 ஆண்டுகள்.

என்ன, அதிர்ச்சியாக இருக்கிறதா? இங்கிலாந்தில் நடந்த ஆய்வு இதை உறுதிப்படுத்துகிறது. மேலே சொன்ன 4 தவறுகளின் மூலமாக மனித உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், அவனது வாழ்வில் இவை ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் ஆகியவை குறித்து ஆய்வு நடைபெற்றது.

இந்த ஆய்வின் முடிவில் வெளியான தகவல்கள் அதிர்ச்சி தருவதாக இருந்தது.

அதாவது, இந்த 4 தவறுகளின் காரணமாக ஒருவரின் உடல் அதிவேகமாக முப்பு அடைகிறது. உதாரணமாக ஒரு இளைஞர் இந்த தவறுகளை தொடர்ந்து 10 ஆண்டுகளுக்கு மேல் செய்து வரும்போது அவர் தனது வயதைவிட அதிக வயதானபோல காட்சி அளிப்பார். அந்த அளவுக்கு அவரது உடல் தளர்வடைந்து விடும். மேலும் அவரது உடல் உறுப்புகள் பலவீனம் அடைந்து அவரிடம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிககுறைவாகவே இருக்கும். இதனால் அவர் எளிதில் நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளாவதோடு தனது முடிவையும் முன்னதாகவே தேடிக்கொள்கிறார் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

**கோடையில் ஏற்படும் இம்சை!**

கோடைகாலத்தில் அடிக்கடி ஏற்படும் அதீத தாகம், வாய் மற்றும் நாக்கு வறண்டு போதல், தோலிலும் வறட்சி, அடிவயிற்றில் வலி என இவையெல்லாம் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதற்கான அறிகுறி. தொடர்ந்து வயிற்றை கலக்கி அடிக்கடி டாய்லெட் போக வேண்டியதிருக்கும்.

இரண்டு நாளைக்கு இந்த இம்சை தொடர்வதால், உடம்பில் உள்ள தாது உப்புகள் குறைந்து, நீர் இழப்பு அதிகமாகி, அடித்துப் போட்டது போல் உடம்பு சோர்வாகி விடும். இந்த நிலை ஏற்பட்டால், முதலில் நாம் உணவு விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

மசாலா பொருட்கள், வறுவல் அயிட்டங்கள், பொரித்த உணவுகள் மற்றும் பால் ஆகியவற்றை தொடவே கூடாது. சூடு ஆறிய வெந்நீரை அடிக்கடி குடிக்கவும். திரவ உணவுகள் நல்லது. நார்ச்சத்து இல்லாத பழங்கள், ஜூஸ், இளநீர், மோர், குளுக்கோஸ், அரிசி கஞ்சி, ஜவ்வரிசி கஞ்சி ஆகியவற்றை சாப்பிட்டாலே வயிற்றுப்போக்கு ஓரளவுக்கு கட்டுக்குள் வந்துவிடும்.

**வெயிலில் சென்றால் கண் எரிகிறதா?**

சிலருக்கு வெயிலில் சென்றாலே கண்களில் அரிப்பு, எரிச்சல் மற்றும் வறட்சி என பாடாய்ப்படுத்தும். கோடை காலத்தில் இந்த பாதிப்புகள் மேலும் அதிகமாகும். இதற்கு

முக்கிய காரணம் தலை சுத்தமாக... சுகாதாரமாக இல்லாமையே! தலையை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் கண்களை எப்போதும் தொற்றுகளில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

அதேபோல், வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுகளும் கூட கண் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கோடை காலத்தில் இந்த தொற்றுகளின் வீரியம் அதிகமாகவே இருக்கும். தலையில் பொடுகு மற்றும் அழுக்கு சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். அப்படி தலை சுத்தமில்லாமல் இருக்கும்பட்சத்தில் கண் இமை, புருவம் ஆகியவற்றில் படிந்து, இமையின் அருகில் இருக்கும் சுரப்பிகளில் சீழ் பிடித்து, வெயிலில் அரிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆகையால் தலையை, முகத்தை சுத்தமாக, சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

**இஞ்சி... சுக்கு... கடுக்காய் !**

தினமும் காலையில் இஞ்சி, மதியம் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை என்று இன்றைக்கும் கிராமத்தில் பெரியவர்கள் கூறுவார்கள். அப்படி என்னதான் செய்கின்றன அவை?

சின்ன சின்ன துண்டுகளாக இஞ்சியை காலையில் சாப்பிடலாம். இல்லாவிட்டால் இஞ்சி சாறு எடுத்து, அஞ்சு நிமிஷம் அப்படியே வைத்தால் அடியில் வெள்ளையாக படையும். மேலே தெளிந்த சாறை மட்டும் குடித்தால் உடல் சுறுசுறுப்பாகும். வாய்வுத் தொல்லை, அஜீரணக்கோளாறு, சளித் தொல்லை எதுவும் எட்டிப் பார்க்காது.

பகலில் சுக்கு மல்லிக் காபி சாப்பிட்டு வந்தால் சளி, காய்ச்சல், இருமல், வாய்வுப் பிடிப்பு ஆகியவை நீங்கிவிடும். அதேபோல், ராத்திரியில் தூங்குவதற்கு முன்பாக கடுக்காய் சாப்பிடுவது நல்லது. இரண்டு, முன்று கடுக்காயை இடித்து, ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக காய்ச்சவும். அவை பாதியாக சுண்டிய பிறகு, நன்கு ஆற வைத்து குடிக்கவும். இப்படி தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல், வாய்வுத் தொல்லை, முலம் ஆகிய தொந்தரவுகள் குறையும்.

**தண்ணீர்... தண்ணீர்..!**

தாகம் ஏற்பட்டால், உடனே நமது உடம்பு கூடுதல் தண்ணீருக்காக ஏக்கம் கொள்கிறது என்று நாம் நினைக்கிறோம். இது ஓரளவு உண்மை என்றாலும் கூட... உடம்பின் தண்ணீர் பற்றாக்குறைக்கு மேலும் சில அறிகுறிகளை உடம்பு வெளிப்படுத்தும்.

இந்த அறிகுறிகளை நாம் கண்டுகொள்ளாவிட்டால், பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும். ஆகவே நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. குறிப்பாக இப்போதைய வெயில் காலத்திற்கு முடிந்தளவுக்கு அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பது மிகமிக நல்லது.

உடல் நிலையில் ஏற்படும் பல்வேறு கோளாறுகளை தடுத்து நிறுத்தும் பணியில் பெரும்பங்கை தண்ணீரே ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. இதனால் பெரும் வியாதிகள் ஆரம்பத்திலேயே கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இதுதவிர, பல்வேறு இயற்கையான நிவாரணத்தில் பெரும்பங்கு தண்ணீருக்குத் தான் உண்டு.

உடலின் மொத்த எடையில் எழுபது சதவீதம் தண்ணீர்தான். உடலின் அனைத்துப் பாகங்களிலும் பரவியிருப்பதால், முளை மற்றும் நுரையீரல் போன்ற உறுப்புகளிலும், ரத்தம், உமிழ்நீர், நிணநீர் போன்ற திரவங்களிலும், ஜீரண முறையில் உள்ள உறுப்புகளின் சுரப்பிகளிலும் அதிகப்படியாகவே அடங்கியுள்ளது.

நமக்கு இரண்டு வழிகளில் தண்ணீர் கிடைக்கிறது. நிலத்தடி நீர்(கடின நீர்), மழைநீர், மேற்பரப்பு நீர்(மென்னீர்) ஆகிய இரண்டில், மென்னீர் நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. ஆனால் மென்னீர் தூய்மையாக இல்லாவிட்டால் அதுவே உடலில் பிரச்சினைகளை உருவாக்கிவிடும். ஆதலால்தான் குடிப்பதற்கும், மருத்துவத்திற்கும் சுத்தமான குடிநீரை பயன்படுத்துகிறோம்.

நோயின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழ்வதற்கு உணவில் கட்டுப்பாடு அவசியம் என முந்தைய ஆய்வுத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால் முளை மற்றும் நினைவாற்றலில் சிக்கல் ஏற்படாது.

அதிகளவு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கொட்டை வகை உணவுகள் ஆகியவை நோயற்ற வாழ்வுக்கு உத்தரவாதமாக கூறப்படுகின்றன. இப்படி உணவில் கட்டுப்பாடு இருந்தாலும், தண்ணீர் என்பது மிகவும் அவசியம் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

### முதுகு வலிக்கு யோகா!

உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கிறவர்களுக்கு முதுகில் பிரச்சினை வரும். அவர்கள் தங்களுடைய எடையை சீராக பராமரிக்க வேண்டும்.

முதுகு வலிக்கு முக்கிய காரணம் நேராக நிமிர்ந்து உட்காராமல் இருப்பதே ஆகும். ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வது, கார், மோட்டார் சைக்கிள் போன்றவற்றில் நெடுந்தூரம் பயணிப்பது போன்ற காரணங்களில் உபாதை ஏற்படும்.

அதிக எடை உள்ள பொருட்களைத் தூக்கும்போது ஒரே பக்கம் சாயாமல் இரு பக்கமும் சம எடை இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

யோகா பயிற்சிகள் எளிமையானவை. தொடர்ந்து செய்து வர முதுகுவலித் தொல்லை இருக்காது.

சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகமானால்...

பெரும்பான்மையான சர்க்கரை நோயாளிகள், அறியாமையால், 'எனக்கு சர்க்கரை அளவு கட்டுப் பாட்டில் இருக்கிறது. ஒரு தடவை 180 சதவீதம் ஆகியது. உணவு, உடற் பயிற்சியால் சர்க்கரை 140 ஆகக் குறைத்து விட்டேன்' என்பர். இவரது பரிசோதனை அறிக்கையைப் பார்த்தால், மூன்று மாதத்திற்கு முன் எடுத்த பரிசோதனையாக இருக்கும்.

அதுவும், 'ரேண்டமாக,' சாப்பிட்டு 3 மணி நேரம் கழித்து, பரிசோதனை செய்து இருப்பார். ஏழுஅ1௫ பரிசோதனை, சர்க்கரையின் மூன்று மாத கட்டுப் பாட்டைக் காட்டும் பரிசோதனை; இதை செய்து இருக்க மாட்டார்கள்.

'உங்கள் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக உள்ளது' என்று கூறினால், 'வீட்டில் விசேஷம்; நிறைய இனிப்பு பலகாரங்கள் சாப்பிட்டேன். அதனால், தான் சுகர் அதிகமாக உள்ளது' என்பர்.

ஒருமுறை சர்க்கரை அளவு 120 முதல் 140 வந்து விட்டால், தனக்கு சர்க்கரை வியாதி குணமாகிவிட்டது என்று நினைத்து கொண்டு, மருந்துகளை சாப்பிட மாட்டார்கள். ஒரு நாளைக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு 18 முறை ஏறி இறங்குவது, இவர்களுக்கு தெரியாது. தனால் தான் வெறும் வயிற்றில் சுகர் பரிசோதனை, சாப்பிட்ட ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து, சுகர் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். மாதம் ஒருமுறை, இந்த பரிசோதனை செய்யவேண்டும். கட்டாயம் மூன்று மாதம் ஒருமுறை, ஏழுஅ1௫ பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

சாப்பிடும் முன் வெறும் வயிற்று சர்க்கரை, 90 சதவீதம்; சாப்பிட்ட பிறகு 130 சதவீதத்திற்குள், அதாவது, 40 சதவீத வித்தியாசத்தில், கட்டாயம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு மேல் இருந்தால் நிச்சயம் இதய நோய் வரலாம்.

சில சமயங்களில் பொருத்த மில்லாத மருந்துகளால் கூட, இந்த சர்க்கரையின் அளவு வித்தியாசம் 40க்கு மேல் போக வாய்ப்புள்ளது.

இந்த வித்தியாசம் அதிகமாவதால், ரத்தக் குழாய் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, மூளைக்கு செல்லும் சிறிய மற்றும் பெரிய ரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டு, பக்கவாதம், உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் வலி ஆகியவை ஏற்படும்.

படுக்கையிலிருந்து எழுவது, குளிப்பது, உடை மாற்றுவது, உண்பது, நடப்பது, வேலைக்கு செல்வது இதுபோன்ற வேலைகள் பாதிக்கப்பட்டு, பயனற்று படுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

மருத்துவம் பார்க்க முடியாத நிலை. வீடு, நிலம், நகை விற்று குடும்பம் அல்லல்படுவதைப்

பார்க்க சகிக்க முடியவில்லை. அதுவும், இரண்டாம் வகை இதய பாதிப்பான, 'கார்டியோ மையோபதி' க்கு செலவு கொஞ்சம் நஞ்சமல்ல. இதனால், குடும்ப உறுப் பினர்கள் பொருளாதார சிதைவு, மனச்சிதைவுக்கு உட்படுகின்றனர். இதை நினைக்க பரிதாபமாகவும், பயமாகவும் இருக்கிறது.

இந்த நிலையைப் பயன்படுத்தி, பொருள் ஈட்ட, ஒரு மருத்துவ கும்பல் உள்ளது. மனித நேயத்தை மறந்து, 'பணம் கொடு, 'டீட்' செய்கிறேன்' என்ற நிலைக்கு, மருத்துவ சேவை வந்துவிட்டது.

சர்க்கரை நோயால் சிறுநீரகமும் பாதிக்கப்படும் என்று சொல்வது ஏன்?

இதுவும், 'மைக்ரோ ஆஞ்சியோபதி' பாதிப்பு தான். சிறுநீரகத்தில் உள்ள நுண் ரத்தக்குழாய் அடைபட்டு, 'நெப்ரான்' என்ற சிறுநீரகத்தின் உயிர்நாடியை பாதித்து விடுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில், 'டயபடிக் நெப்ரோபதி' என்றழைப்பர். எந்த நேரத்தில், யாருக்கு இந்த பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதை முன் கூட்டியே சொல்ல முடியாது. இந்த, 'நெப்ரோபதி'யால், சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்பட்டு, யூரியா, கிரியாட்டின், பொட்டாசியம் ஆகியவற்றின் அளவு உயர்ந்து, மூச்சு முட்டல், படபடப்பு ஏற்பட்டு, 'டயலிசிஸ்' செய்ய வேண்டிய நிலைக்கு நோயாளி தள்ளப்படுவார்.

இறுதியில், சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யும் நிலை ஏற்படும். சிறுநீரகத்தை உடல் ஏற்றுக் கொள்வதற் காக, ஊசி போட வேண்டும். ஏகப்பட்ட செலவாகும். நோயாளிக்கு நஷ்டம்; மருத்துவமனை, மருந்து கம்பெனிகளுக்கு லாபம். கண்கள்?

கண் ரெட்டினாவிலுள்ள ரத்தக்குழாய் பாதிக்கப்பட்டு, கண்ணொளி குறையும். பார்வை இழக்க நேரிடும்.

40 வித்தியாசத்தை அதிகமாகாமல் தடுப்பது எப்படி?

1. உணவிலுள்ள மாவுச்சத்தைக் குறைக்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமை இவைகளில் மாவுச் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. இதனால், தொந்தி விழுகிறது. 100 கிராம் அரிசி, 100 கிராம் புரதம், 100 கிராம் கீரை, 100 கிராம் காய்கறிகள் அல்லது நார்ச்சத்து நிறைந்த காய், பழங்கள் உட்கொண்டால் சுகர் உயராது.

2. தினமும் உடற்பயிற்சி ஒரு மணி நேரம் செய்யுங்கள்.

3. இன்சலின் சிகிச்சை முறையில் மூன்று வகைகள் உள்ளன. உங்களுக்கு எந்த வகை என்பதை டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, அதைச் சரிவர பின்பற்றுங்கள். சைவு உணவு: கலோரி, கொழுப்பு குறைவு. கொலஸ்டிரால் குறைவு அல்லது இல்லை. புரதச்சத்து குறைவு. இரும்பு, தாதுச்சத்து அதிகம். எண்ணெய், தேங்காய் குறைவாக சேர்த்துச் செய்யப்படுகிறது.

அசைவ உணவு: கலோரி, கொழுப்பு அதிகம். கெட்ட கொலஸ்டிரால் அதிகம். முதல் தர

புரதம் அதிகம்; இரும்பு, தாதுச்சத்து குறைவு; எண் ணெய் தேங்காய், மசாலா அதிகம் சேர்க்கப்படுகிறது.

உடல் எடை அதிகமானால், சர்க்கரை நோயை வரவழைக்கும். இதற்கு மாவுச் சத்து அதிகமுள்ள அரிசி, கோதுமை, இறைச்சி தான் காரணம்.

மூன்று வேளை அரிசி சாப்பிடுவது ஆபத்து. இதனால் தொப்பை, இடுப்பு அளவு அதிகமாகிறது. மேலும் கொலஸ்டிரால் அதிகமுள்ள பாலாடை வெண்ணெய், நெய், பாலாடைக் கட்டி, மாட்டுக் கறி சாப்பிடக்கூடாது.

அசைவப் பிரியர்களே! நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் எவ்வளவு கலோரி என்று பாருங்கள். (தோராயமான அளவு)

100கிராம் மீன் – 210 கலோரி+

100கிராம் கோழி – 200 கலோரி

100கி ஆட்டுக்கறி – 410-420 கலோரி

100கி மாட்டுக்கறி – 430-450 கலோரி

100கி பன்றிக்கறி – 600 கலோரி. அதற்கு மேல் உறுப்புகளில் அதிகமான கலோரி

100கி மூளை – 650 கலோரி

100கி சிறுநீரகம் – 600 கலோரி

100கி கல்லீரல் – 650 கலோரி

100கி இதயம் – 400 கலோரி

100கி மண்ணீரல் – 400 கலோரி

இவைகளை சமைக்க வறுக்க உபயோகிக்கும் எண்ணெயை சேர்ந்தால் எவ்வளவு கலோரி கிடைக்கும், ஏன் எடை கூடாது, உடல் உப்பாது?

நாம் சாப்பிடுவதற்காக உயிர் வாழ வேண்டாம்; உயிர் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிட வேண்டும்.

மருத்துவ கம்பெனி நடத்தும் விருந்துகளில், டாக்டர்கள், 'பபே'யில் முண்டியடித்துக் கொண்டு சாப்பிடுவது, கண்கொள்ளாக் காட்சி!

சீரான உடற்பயிற்சி, தேவையான உணவு, மருந்துகள், டாக்டர்களின் ஆலோசனை, சர்க்கரை நோய்களின் விளைவுகளை தவிர்க்கும்.

**கொழுப்பை முற்றிலும் தவிர்க்கலமா?**

\* ஒரு கிலோ உடம்பு எடைக்கு ஒரு நாளுக்கு 2 கிராம் புரதத்திற்கு மேல் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அதிகளவு புரதம் பி6 வைட்டமின் பற்றாக்குறையை உண்டாக்கும்.

\* மாவு உணவுப் பொருட்களை பொறுத்தவரை ஆரோக்கியமான ஆண்களுக்கு சமைத்த 315 கிராம், பெண்களுக்கு 250 கிராம், நீரழிவு வியாதி உள்ளோருக்கு 185 கிராம் அளவு தினமும் எடுப்பது நல்லது.

\* ஆரோக்கிய மனிதர்களுக்கு தினமும் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் தேவை.

\* மிகக்குறைந்த அளவில் கொழுப்பை உண்பதும் அல்லது முழுமையாக அதை தவிர்ப்பதும் இருதய நோய்க்கு நாம் வரவேற்பு கொடுப்பது போல ஆகிவிடும். மொத்த உணவில் 20 முதல் 30 சதவீதம் கலோரிகள் வரை கொழுப்பின் அளவு இருக்கலாம்.

\* கொழுப்பை முழுவதுமாக தவிர்த்தால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

## உயிர்ச்சத்து வைட்டமின் 'C'

உடலுக்கு வலுவையும், உற்சாகத்தையும் தருவது உயிர்ச்சத்துக்களான வைட்டமின்கள்தான். இந்த உயிர்ச் சத்துக்களானது உடலுக்கு அவசியத் தேவையாகும். வைட்டமின் உயிர்ச்சத்துக்கள் சரிவிகிதத்தில் உடலில் சேர்ந்தால்தான் உடல் நோய் நொடிகளின் தாக்குதலிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

வைட்டமின்களின் வகைகள் பற்றியும், அவை உடலின் வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு செயலாற்றுகிறது என்பது பற்றியும், எவற்றில் எந்த வைட்டமின் உள்ளது என்பதையும் நாம் ஒவ்வொரு இதழிலும் அறிந்து வருகிறோம்.

இந்த இதழில் வைட்டமின் 'C'(Ascorbic acid) என்ற உயிர்ச்சத்து பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்.

உயிர்ச்சத்தான வைட்டமின் 'C' மனித உடலில் இணிடுடுச்சுஞ்ஞுண என்ற வளர்ச்சி உண்டாக்கக் கூடிய சத்து உருவாக இன்றியமையாத பங்கு வகிக்கிறது. இந்த இணிடுடுச்சுஞ்ஞுண வளரக்கூடிய எலும்புகள், தசை நார்கள், இரத்தக் குழாயின் உட்புறச் சுவர் இவற்றின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வைட்டமின் 'இ' நீரில் கரையும் தன்மையுடையதாகும். காய்கள், கனிகளின் மேல் தோலில் அதிகம் நிறைந்துள்ளதால் இவை காயும் போது இந்த வைட்டமின் 'இ' சத்து காற்றில் கலந்து விடுகிறது. மேலும் சிறிது சிறிதாக நறுக்கும்போது இந்த உயிர்ச்சத்துக்கள் வெகுவாக அழிந்து விடுகின்றன.

இவை உடலுக்கு உணவின் மூலமே கிடைக்கிறது. இந்த வைட்டமின் 'இ' உடலில் சேமித்து வைக்கப் படுவதில்லை. தேவைக்கு அதிகமானால் அவை சிறுநீரின் வழியாக வெளியேறிவிடும். இதனால் இந்த உயிர்ச்சத்து தினமும் உடலுக்குத் தேவைப்படுகிறது. இந்த தேவை உணவின் மூலம் மட்டுமே பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது. வைட்டமின் 'இ' சத்தானது உடலில் குறைந்தால் ஸ்கர்வி (Scurvy) என்ற நோய் ஏற்படுகிறது.

வைட்டமின் 'C' யும் உடல் வளர்ச்சியும்



· இந்த வைட்டமின் 'C' உடலின் எந்தப் பகுதி செல்களில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், அவற்றை சீர் செய்து உடலை நன்கு செயல்படவைக்கிறது. செல்களின் வளர்ச்சியே உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமாகும்.

· இந்த வைட்டமின் 'C' இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி சீராக இயங்கச் செய்கிறது.

· தோல், பல்லீறுகள், பற்கள், எலும்புகள் போன்றவற்றிற்கு உறுதியளிக்கிறது.

· உடம்பில் உண்டான காயங்களை மிக விரைவில் ஆற்றுவதற்கு இந்த சத்து மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

இந்த வைட்டமின் 'C' சத்து குறைந்தால்

· வைட்டமின் 'C' குறைவினால் ஸ்கர்வி என்ற பல் ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் கசியும் நோய் உண்டாகிறது.

· வைட்டமின் 'C' குறைவினால் சரும வறட்சி ஏற்படுகிறது. அதனால் சருமம் பளபளப்பு தன்மையை இழக்கிறது. மேலும் சருமத்தில் காயம் ஏதும் உண்டானால் அவை எளிதில் ஆறாத தன்மையை உண்டாக்குகிறது.

· வைட்டமின் 'C' குறைவால் ஒவ்வாமை, இரத்தச் சோகை உண்டாகும்.

· இந்த உயிர்ச்சத்து குறைவதால் தசைகள் பலவீனமடைகின்றன.

· பற்கள் வலிமையற்று பல்லீறுகளில் இரத்தம் கசிந்து கொண்டேயிருக்கும். இதனால் வாயில் துர்நாற்றம் உண்டாகும்.

· பசியை குறைத்து, சீரண உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை சீர்குலைக்கிறது.

· எலும்பு மூட்டுக்கள், முக்கியமாக கால் எலும்பு மூட்டுகளில் உள்ள நீரினை பசை போல் ஆக்கி மூட்டுகளில் வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கிறது.

முகம் மற்றும் சருமத்தில் உண்டாகும் கரும்புள்ளிகள், கரும்படலம் முதலியவை வைட்டமின் 'இ' குறைவால் அதிகமாகிறது.

வைட்டமின் 'C' யினால் உண்டாகும் நன்மைகள்

· வைட்டமின் 'C' சத்து அதிகமாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு அதிகம் தேவைப்படுகிறது. அவர்களுக்குத் தேவையான அளவு வைட்டமின் 'இ' உட்கொண்டால் உடலில் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.

· மனிதர்களுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படும் சளிகாய்ச்சல், போன்றவை அடிக்கடி ஏற்படாமல் தடுக்க வைட்டமின் 'இ' உயிர்ச்சத்து பயன்படுகிறது. அதிகளவில் இந்த உயிர்ச்சத்து சேரும்போது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து, சளி, காய்ச்சல் போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

· இரும்புச் சத்தை உடலில் அதிகளவில் உறிஞ்சுவதற்கு வைட்டமின் 'இ' முக்கிய பங்காற்றுகிறது. உணவில் உள்ள இரும்பு சத்தானது உடல் உறிஞ்சுவதற்கு வைட்டமின் 'இ' ன் ஈர்ப்புதான் காரணமாகிறது.

· சிறுநீரகம், சிறுநீர்பை, சிறுநீர் தாரை போன்றவற்றில் எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. சிறுநீரின் வழியே வைட்டமின் 'இ' வெளியேறும் போது உடலில் நச்சுத்தன்மை கொண்ட பொருட்களையும் சேர்த்துக்கொண்டு வெளியேற்றுகிறது.

· சிகரெட் பிடிப்பதினால் பல்லீறுகள் மற்றும் நுரையீரல் பைகளில் உண்டாகும் புண்களை ஆற்ற இந்த உயிர்ச்சத்து அவசியமாகிறது.

· வயிறு மற்றும் குடல் புண்களில் உண்டான இரத்தக் கசிவை போக்க இந்த உயிர்ச்சத்து பயன்படுகிறது.

· ஆஸ்துமாவின் பாதிப்புகளை குறைக்கும் தன்மை இந்த உயிர்ச்சத்துக்கு உண்டு என்று அறிவியல் ஆய்வு கூறுகிறது. தினமும் தேவையான அளவு வைட்டமின் 'இ' உடலுக்கு கிடைத்தால் ஆஸ்துமாவின் பாதிப்பு அறவே நீங்கும்.

· புற்று நோயை தடுக்கும் குணம் வைட்டமின் 'இ' -க்கு உண்டு என்பதை அண்மையில் கண்டறிந்துள்ளனர். உடலில் வாய், தொண்டை, வயிறு, நுரையீரல் போன்றவற்றில் உண்டாகும் புற்று நோயை தடுக்கும் வல்லமை இதற்குண்டு. புற்றுநோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு வைட்டமின் 'இ' சத்து அதிகம் கொடுத்து நோயின் பாதிப்பு மிகாமல் தடுக்கப்படுகிறது.

· மாரடைப்பு வருவதை தடுக்க வைட்டமின் 'இ' அதிக அளவில் உதவுகிறது. தினமும் உணவின் மூலம் இந்த சத்து உடலுக்குக் கிடைத்தால் மாரடைப்பு வருவது முற்றிலும் தடுக்கப்படும். இதய சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பளிக்கிறது.

உலக உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து கழகம் அண்மையில், உடலுக்கு தினமும் தேவையான வைட்டமின் 'இ' ன் அளவு பற்றி அட்டவணை வெளியிட்டுள்ளது.

தாய்ப்பாலில் வைட்டமின் 'இ' சத்து மிகுந்துள்ளது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது அவசியம்.

நாளொன்றுக்கு ஒவ்வொரு வயதினருக்கும் தேவைப்படும் வைட்டமின் 'இ' அளவு.

0-6 மாத குழந்தைகளுக்கு – 40 மி.கி.

7-12 மாத குழந்தைக்கு – 50 மி.கி.

1-3 வருட குழந்தைக்கு – 15 மி.கி.

4-8 வருட குழந்தைக்கு – 25 மி.கி

9-13 வருட குழந்தைக்கு – 45 மி.கி.

14-18 வயது இளம் பெண்களுக்கு – 65 மி.கி.

14-18 வயது இளம் ஆண்களுக்கு – 75 மி.கி.

19 – முதுமை வரை ஆண்களுக்கு – 90 மி.கி

19-முதுமை வரை பெண்களுக்கு – 75 மி.கி.

கருவுற்ற பெண்களுக்கும், பாலூட்டும் பெண்களுக்கும் அதிகம் தேவைப்படும்.

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வைட்டமின் 'இ' சத்து மிகுந்த உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

வைட்டமின் 'C' அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்கள் பழங்கள்.

நெல்லிக்கனி – 200 மி.கி.

மாம்பழம் – 16 மி.கி.

பலாப்பழம் – 7 மி.கி.

வாழைப்பழம் – 16 மி.கி.

மாதுளம் பழம் – 16 மி.கி.

கொய்யா பழம் – 212 மி.கி.

நாவற்பழம் – 16 மி.கி.

ஆரஞ்சு பழம்- 1 மி.கி.

ஆப்பிள் – 57 மி.கி.

பப்பாளி – 63 மி.கி.

எலுமிச்சை பழம் – 63 மி.கி.

தக்காளி – 27 மி.கி.

மேலும் தர்பூசணி மற்றும் சப்போட்டா பழங்களில் கணிசமான அளவு உள்ளது.

கீரை வகைகள்

கொத்துமல்லி – 38 மி.கி.

முள்ளங்கி கீரை – 79 மி.கி.

முளைக்கீரை – 49 மி.கி.

பருப்புக் கீரை – 29 மி.கி.

குப்பைக் கீரை – 178 மி.கி.

மணத்தக்காளி கீரை – 11 மி.கி.

பொன்னாங்கண்ணி கீரை – 17 மி.கி.

முருங்கை கீரை – 220மி.கி.

தண்டுக் கீரை – 99 மி.கி.

பசலைக் கீரை – 28 மி.கி.

வெந்தயக் கீரை – 52 மி.கி.

காய் வகைகள்

முருங்கைக்காய், பாகற்காய், முட்டைக்கோஸ், உருளைக் கிழங்கு, முள்ளங்கி, கத்தரிக்காய், காளிபிளவர்

பயிறு வகைகள்

காராமணி, பட்டாணி, உளுந்து, பச்சைப் பயறு, முளைவிட்ட மொச்சை போன்றவற்றில் அதிகம் உள்ளது.

வைட்டமின் சத்து நீரிலும், காற்றிலும் கரையக்கூடிய தன்மையுள்ளதால் நன்கு பச்சையாக உள்ள பழங்களையும், கீரைகளையும் சாப்பிடுவது நல்லது. கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளை பாதியளவு வேகவைத்து சாப்பிட்டால் வைட்டமின் 'இ' முழுமையாக நம் உடலுக்கு கிடைக்கும்.

வைட்டமின் 'C' என்ற உயிர்ச்சத்தினை தேவையான அளவு பெற மேற்கண்ட உணவு வகைகளை சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக.

**பல் துலக்குவது எப்படி...?**

நம் அன்றாட வாழ்வில் பல துலக்குதல் ஓர் அத்தியாவசியமான அங்கமாகிவிட்ட காலமிது. காலையில் கண் விழித்ததும் நாம் ஒவ்வொருவரும் செய்ய நினைக்கும் முதல் காரியம் பல் துலக்குதலே. துலக்கி முடிக்கும் வரை நாம் வாயில் எச்சில் கூட்டி விழுங்கவும் தோன்றாது, துப்பவும் தோன்றாது படும் அவதி ஓர் தனி விதம். துலக்கிய பின் தோன்றும் புத்துணர்வும், தூய்மை உணர்வும் ஓர் தனி இன்பமே. எனவே பல் துலக்குதல் காலைக் கடன்களில் ஒன்றாகவே கருதப்பட்டு, அனைவராலும் சாதி, மத பேதமின்றி, அனைத்து நாடுகளிலும் கடைபிடிக்கப் பட்டு வருகிறது.

ஆகையினால் நாம் இந்த நல்ல பழக்கத்தினை சரியாக அறிந்துகொண்டு, சரிவர கடைப் பிடித்தலை கடமையாகக் கொள்வது கட்டாயம் தானே.

முதற் கோணல் முற்றும் கோணல் என்பது பழமொழி. நாம் காலையில் செய்யும் இம் முதல் காரியமே சரியாக அமைந்தால் அன்றைய அனைத்து காரியங்களுமே சரியாக நடக்கக் கூடுமன்றோ...

பல் துலக்குதலின் சரியான வழிமுறை யினையும், நுட்பத்தினையும் நாம் அறிந்துகொண்டு, நல்ல பலனடைந்து, நம் வழித்தோன்றல்களுக்கும் இந்த நல்ல பழக்கத்தினை படிப்பித்து, பலனடைய வைப்பது நமது கடமை.

பல் துலக்குதல் வாயின் சுகாதாரத்தை பாதுகாப்பது மட்டுமில்லாமல், பற்சிதைவையும், ஈறுகளில் உண்டாகும் நோய்களையும், மற்றும் வாய் துர்நாற்றத்தையும் தவிர்க்க வல்லது.

**நாம் ஏன் பல் துலக்க வேண்டும்?**

பல் துலக்குதல் என்பது நம் வாயிலும் பற்களிலும் உள்ள அழுக்கை நீக்கத்தான். இந்த அழுக்கை ஆங்கிலத்தில் plaque என்றும் tartar என்றும் கூறுவர். இந்த அழுக்கானது, பல் ஈறுகளிலிருந்து நீக்கப்படாத உணவுத் துகளும், கிருமிக் கூட்டங்களும் கலந்த ஓர் கலவையே. பல் துலக்கிய இரண்டு அல்லது மூன்று மணிகளுக்குள்ளே இந்த அழுக்கு (plaque) பல் ஈறுகளில் படியத் துவங்கும். இவைகள் பல்லை மட்டுமல்லாமல் பல் ஈறுகளுக்கும் பாதிப்புகளை அதிகமாக்குவதோடு, பற்களை இழப்பதற்கும் காரணமாகிவிடுகிறது.

எனவே பற்களை இருமுறை துலக்குதலும், உணவு உண்டபின் ஒவ்வொரு முறையும் மிக நன்றாக வாய் கொப்பளித்தலும் மிக மிக இன்றியமையாத ஒன்றாகும். இதற்கு தண்ணீரையோ, கொப்பளிக்கும் திரவத்தையோ உபயோகிக்கலாம்.

எப்படி சரியாக பல்லை துலக்குவது என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. அதனை சற்று பார்ப்போமா..

பல் துலக்குவதற்கு ஒரே ஒரு சரியான முறைதான் உள்ளது என்ற நிலை இல்லை. அந்நுட்பம் ஒவ்வொருவரின் வாய், தாடையில் பற்கள் அமைந்துள்ள தன்மையினைப் பொருத்து மாறுபடும். பரவலாக, பல் மருத்துவர் பலராலும் பயன்பாட்டுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் அழுக்கினை (plaque) நீக்கும் வழியினை இங்கு பார்ப்போம்.

பெரியவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய முறை

பல் துலக்கியின் (plaque) குச்சுகள் 45 டிகிரி கோணத்தில் ஈறுகளின் மேல் சாய்த்துப் பிடித்து, ஒவ்வொரு முறையும் மூன்று பற்களின் மேல், முன்னும், பின்னும் நகர்த்தி, சிறிது அதிர்வுடன் கூடிய சுழற்றும் முறையிலும் தேய்க்க வேண்டும். இம் முறையை கடைவாய் பற்களில் துவக்கி முன் பற்கள் வரை, மூன்று, மூன்று பற்களாக முன்னேற வேண்டும். மேல் தாடையின் வலது, இடது, உள், வெளி பக்கங்களிலும், அதே போல் கீழ் தாடையிலும் வலது, இடது, உள் வெளி பக்கங்களிலும் தேய்க்க வேண்டும்.

இச் சுழற்சியினை சுமார் 15 முதல் 20 முறைகள் ஒவ்வொரு இடத்திலும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

முன் பற்களுக்கு மட்டும் பல் துலக்கியை செங்குத்தாக பிடித்து 45 டிகிரி கோணத்தில் மேலும் கீழும் நகர்த்தி, உள்ளும் வெளியும் தேய்த்து விட வேண்டும்.

கடைவாய் பற்களின், மெல்லும் மற்றும் கடிக்கும் பகுதிகளில் பல்துலக்கியின் குச்சுகளால் நன்றாக அழுத்திப் பிடித்து முன்னும் பின்னுமாக தேய்த்து விட வேண்டும். பற்களைத்தான் செம்மையாக தேய்த்து முடித்தாயிற்றே என்று முடித்து விடாமல் மறவாது நமது நாக்கின் புற பகுதிகளில் பல் துலக்கியால் முன்னும் பின்னும் அசைத்து நகர்த்தி தேய்த்தால், வாய் துர்நாற்றம் வீசக் காரணமான கிருமிகளை அகற்றி விட முடியும்.

சிறியவர்களுக்கான முறை

சிறார்களை பல் முற்றும் ஈறுகளில் பல் துலக்கியின் குச்சுகளால் வட்ட வடிவில் சுழற்சி முறையில் தேய்க்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.

உங்களுக்கு தெரியுமா, பச்சிளம், பல் முளைக்காத பாலகர்களுக்கும் பக்குவமாக ஈறுகளை விரல்களால் தேய்த்து விடுதல் சாலச் சிறந்த முறை. குழந்தைகளை பாசப் பரிவுடன் ஒரு கையில் ஏந்திக்கொண்டு மறு கையில், ஆள்காட்டி விரலில் ஈர துணி (ஊதச்ச்த்நு ளிடுணிஃ) சுற்றி ஈறுகளில் இதமாக முழுதாக தடவி துடைத்து விட வேண்டும்.

எத்தகைய பல்துலக்கிகளை உபயோகித்தல் நல்லது.

மிருதுவான, கூர்முனை இல்லாத, வட்ட வழுவழுப்பான முனைகள் கொண்ட நைலான் குச்சுகளுடன் கூடிய பல் துலக்கியால் பல் துலக்குவது நல்லது. கூர் முனை குச்சுகளை தவிர்க்க வேண்டும். கடினமான மற்றும் விரைப்பான குச்சுகள் கொண்ட பல் துலக்கிகள் பல்லின் எனாமல் மற்றும் ஈறுகளை சேதப்படுத்தி விடக்கூடும். அவைகளை தவிர்த்தல் நலமே.

எவ்வித பற்பசைகளை உபயோகிக்கலாம்

பற்சிதைவை தடுக்கும் தன்மை வாய்ந்த புளுரைடு கொண்ட பற்பசைகளை உபயோகித்தல் நல்லது. சிறுவர்களுக்கு ஒரு பட்டாணியின் அளவிலான பற்பசையினை உபயோகித்தலே போதுமானது. ஏனெனில் சில சிறுவர்கள் அதிக பற்பசை வைத்தால் துலக்கும்போது விழுங்கிவிட வாய்ப்புண்டு . இது அவர்களுக்கு உடலில் அதிக அளவிலான புளுரைடு நிறைந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்பளிக்கும்.

தவறான பல்துலக்கும் நுட்பம் தரும் பாதிப்புகள் என்ன

உடலிலேயே மிக மிக கடினமானது, கெட்டியானது எதுவென்றால் அது பல்லின் வெளிப்புறமுள்ள எனாமல்தான். இது எலும்பை விட உறுதியானது. தவறான, முறையற்ற வகையில் பல் துலக்கும் பழக்கமான இந்த உறுதியான எனாமலையும் பாதித்து, செயலிழக்கச் செய்து, பற்சிதைவை உருவாக்கிவிடக் கூடும். அத்தோடு ஈறுகளை சிதைத்து, இரத்தம் வழியவிட்டு, புண்ணாக்கி பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

எப்பொழுதும் பதமாக, மெதுவாக பல் துலக்கிகளை உபயோகிப்பீர். மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை பல் துலக்கிகளை மாற்றிவிடுவது அவசியம்.

**உடல்நலம் – சிலதுணுக்குகள்**

பப்பாளியும்... பளபளப்பும்...

கோடை காலம் தொடங்கி விட்டதால் இனி சருமத்தில் சின்ன சின்ன பிரச்சினைகள் தலைதூக்கும். குறிப்பாக தோலில் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு சோரியாசிஸ், செதில்

உதிர்தல் போன்ற சிக்கல்களும் அதிகமாகும். இவர்களுக்கு பப்பாளிப் பழம் மிகவும் நல்லது.

நன்கு பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தை சீவி அரைத்து, உடல் முழுவதும் தடவிக் கொள்ளவும். 15 நிமிடம் கழித்து பாசிப்பயறு மாவு போட்டு உடம்பை தேய்த்துக் குளிக்கவும். தினமும் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடவும். வாழைப் பழத் தோலையும் இது போலத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். தினமும் பப்பாளி சாப்பிட்டால் சருமத்தில் பளபளப்பை உண்டாக்கும்.

ரத்ததானம் செய்யும் போது...

18 முதல் 60 வயது வரை உள்ளவர்கள் மட்டுமே ரத்ததானம் செய்ய வேண்டும். நம்முடைய உடலில் சுமார் 5 லிட்டர் ரத்தம் உள்ளது. இதில் ரத்த தானத்தின் போது 300 மில்லி லிட்டர் ரத்தம் மட்டுமே எடுக்கப்படுகிறது. ரத்ததானம் செய்பவர்களின் உடல் எடை குறைந்த பட்சம் 45 கிலோ இருக்க வேண்டும். ஹீமோகுளோபின் அளவு 12.5 கிராமிக்கு மேல் இருக்க வேண்டும். ரத்த அழுத்தமும் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். ஒருவர் முன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரத்த தானம் செய்யலாம். ரத்த தானம் செய்ய இருபது நிமிடங்கள் போதும். ரத்ததானம் செய்த பின்னரும், நாம் வழக்கமான பணிகளை செய்யலாம்.

உடல் எலும்பு பலம் பெற...

உடல் எலும்புகள் பலமாக இருக்க வேண்டும் என்றால் சுண்ணாம்புச் சத்து அவசியம். அதோடு வைட்டமின் 'டி'யும் தேவை.

இந்த சத்துகள் பால், தயிர், மீன், முட்டை, வெண்ணை ஆகியவற்றில் நிறைய உள்ளன. அதேபோல் தினமும் முளைவிட்ட கொண்டைக்கடலை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எலும்பு பலம் பெறும். மேலும் சூரியக் குளியல் செய்வதாலும் எலும்புக்கு நல்லது.

வைட்டமின் 'டி'யை மாத்திரையாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். முட்டைக் கோஸ், தவிடு நீக்காத கோதுமை மாவில் செய்யப்பட்ட சப்பாத்தி, தண்டுக்கீரை, கேரட், ஆரஞ்சு பழம், பாதாம்பருப்பு ஆகியவற்றை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எலும்பு பலம் பெறும்.

### வெண்ணையின் கதை

பழங்காலத்தில் வெண்ணை பீப்பாய்களை ஈரமான, மென்மையான நிலத்தில் புதைத்து வைப்பது பல நாடுகளில் வழக்கமாக இருந்தது. வெண்ணையை பாதுகாக்கவும், அதன் சுவையைக் கூட்டவும் இவ்வாறு செய்தனர். அவ்வாறு புதைத்து வைக்கப்பட்ட 17-ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த வெண்ணையை தொல்லியல் நிபுணர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.



பழங்காலத்தில் வெண்ணை தயாரிக்க, பாலை அகன்ற தட்டுகளில் ஊற்றி பல நாட்களுக்கு வைத்திருந்தனர். மிதந்து வந்த வெண்ணையைச் சேகரித்தனர்.

வெண்ணையுடன் ஒட்டியிருக்கும் தண்ணீர் நீக்கப்பட்டு, அது புளிப்படையும் வரை வைத்திருக்கப்பட்டது. அது பின்னர் கெட்டியாக, பயன்படுத்தத் தகுதியானதாக ஆனது.

இன்று பல்வேறு நாடுகளிலும் பல்வேறு முறை களில் வெண்ணை தயாரிக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான ஐரோப்பிய நாடுகளில் பெரிய பீப்பாய்களில் பால் சேகரித்து வைக்க படுகிறது. அதிலிருந்து வெண்ணை உருவாகும்வரை அப்படியே விடப்படுகிறது. ஆப்பிரிக்க பழங்குடியின மக்கள், பை போன்ற வெள்ளாட்டுத் தோலில் பாலைக் கட்டி குச்சிகளில் தொங்கவிட்டு வெண்ணை தயாரிக்கின்றனர். இன்றும் நமது இந்தியக் கிராமங்களில் பெண்கள் தயிரைக் கடைந்து வெண்ணை எடுக்கிறார்கள்.

வெண்ணை... சில விஷயங்கள்! உலகிலேயே அதிகமாக வெண்ணை தயாரிக்கும் நாடு இந்தியாதான். 'அராக்கிபுட்டிரோபோபியா' - உச்சரிப்பதற்குச் சற்றுச் சிரமமான இந்த வார்த்தை, 'நிலக்கடலை வெண்ணை' யைச் சாப்பிட்டால் அது வாயின் மேலன்னத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளும் என்ற பயத்தைக் குறிக்கிறது. 1869-ம் ஆண்டில் பிரெஞ்சு வேதியியல் விஞ்ஞானி ஒருவர், வெண்ணைக்கு பதிலாக 'மார்கரைன்' என்ற பொருளை உருவாக்கினார். அதற்காக அவருக்கு பிரெஞ்சு பேரரசர் முன்றாம் நெப்போலியன் பரிசு வழங்கினார். பண்ணைகளில் இருந்து வெண்ணையைத் திருட சூனியக்காரிகள் பட்டாம் பூச்சியாக மாறியதாக ஒரு பழங்காலக் கதை கூறப்படுகிறது. அதிலிருந்துதான் 'பட்டர்பிளை' என்ற வார்த்தை பிறந்தது. வெண்ணையானது அதில் உள்ள இயற்கை நிறமி 'கரோட்டினின்' காரணமாக இளமஞ்சள் நிறத்தில் காட்சியளிக்கிறது. இந்த கரோட்டின், 'வைட்டமின் ஏ'-யின் ஆதாரமாகும். அமெரிக்காவின் வெர்மான்ட் செயின்ட் அல்பீன்ஸில் 19-ம் நூற்றாண்டில் உலகிலேயே பெரிய வெண்ணை ஆலை இருந்தது. அங்கு ஒருநாளைக்கு 25 ஆயிரம் 'பவுண்டு' வெண்ணை உற்பத்தி செய்யப்பட்டது. ஆரோக்கியம் காக்கும் வெண்ணை

பொதுவாகத் தங்கள் ஆரோக்கியத்தில் மிகவும் கவனமாக இருப்பவர்கள் அதிகமாக வெண்ணை சேர்த்துக்கொள்ளாமல் தவிர்ப்பார்கள். ஆனால் வெண்ணையிலும் சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. மலை பகுதி மக்களுக்குக் அதிகமாகக் கடல் உணவுகள் கிடைப்பதில்லை. அதனால் ஏற்படும் அயோ டின் இழப்பை வெண்ணை ஈடுகட்டுகிறது.

வெண்ணையில் உள்ள 'ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் கள்' ரத்த நாளங்களை பலபடுத்துகின்றன. கால்சியத்தை அதிகளவில் கொண்டுள்ள வெண்ணை, பற்சிதைவைத் தடுக்கிறது. வெண்ணையில் உள்ள பூரிதக் கொழுப்பு, புற்று நோயைத் தடுக்கும் தன்மையைக் கொடுள்ளது. அத்தியாவசிய தாது உப்பு களை உடம்பு கிரகித்துக்கொள்ள வெண்ணை உதவுகிறது. வெண்ணையில் உள்ள 'கொலஸ் ட்ரால்', முளைக்கும், நரம்பு

மண்டலத்துக்கும் நன்மை பயக்கிறது. இதில் உள்ள 'வைட்டமின் ஏ', கண்கள், தோலின் ஆரோக்கியம் காக்கிறது. வெண்ணைக் கலை

உப்பிடாத வெண்ணையால் செய்யப்பட்ட, எகிப்து நாட்டின் 12-வது பாரோ மன்னனான 'டுட்டன்காமுனின்' சிலை அமெரிக்காவின் டெக்சாஸ் மாநிலக் கண்காட்சியில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் எடை 800 'பவுண்டுகள்' ஆகும். அதேபோல, 'ஹேய் டிடில் டிடில்' என்ற நர்சரி பாடலின் அடிப்படையில் ஒரு காட்சி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அதில், நிலவைத் தாண்டும் ஒரு பசு, ஒரு குட்டி நாய், ஒரு உணவு பதார்த்தம், ஒரு 'ஸ்பூன்' ஆகியவை இடம்பெற்றுள்ளன.

அமெரிக்காவில் வெண்ணை சிற்பக் கண் காட்சிகள் வருடாவருடம் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. அந்த வழக்கம் 1900 ஆண்டுவாக்கில் தொடங்கியது. வெண்ணையில் சிற்பம் வடிக்கும் கலை முதலில் திபெத்தில் தோன்றி யதாகக் கருதப்படுகிறது.

'டாங்' அரச வம்சத்தைச் சேர்ந்த இளவரசி வென்சாங் திபெத்திய அரசர் சோங்ஸ்டான் காம்போவை மணந்தபோது அவள் 'சக்யமுனி' என்ற தெய்வத்தின் சிலையைத் தன்னுடன் எடுத்து வந்தாள். அது பின்னாளில் 'லாஸா'வின் ஜோகாங் கோவிலில் வைத்து வழிபடப்பட்டது. இன்று திபெத்திய மடாலயங்களை வெண்ணைச் சிற்பங்கள் அலங்கரிக்கின்றன.

இந்து மத புராணத்தின்படி, கிருஷ்ணர் தனது குழந்தை பருவத்தில் வெண்ணையை விரும்பிச் சாப்பிட்டிருக்கிறார். கிருஷ்ணரும், அவரது சிநேகிதர்களும் அக்கம்பக்கத்து பெண்களை ஏமாற்றி வெண்ணை திருடிச் சாப்பிட்ட கதையை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள்.

### இதயநலம் காக்கும் உடற்பயிற்சிகள்

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் முக்கியமான விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள் என்றால் அந்தப் பட்டியலின் முதன்மையான இடத்தில் உடற்பயிற்சி என்பது இருக்கும். உடற்பயிற்சியின் அவசியம் பற்றி காலம்காலமாக நாம் பேசி வந்தாலும் அதன் உண்மையான முக்கியத்துவத்தையும், அவசியத்தையும் முழுமையாக யாரும் உணர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை. அப்படி உணர்ந்திருந்தால், இதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை நம் நாட்டில் அதிகரித்திருக்காது.

பல நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காக்கும் பாதுகாப்பு அரண்களாக உடற்பயிற்சிகள் அமைகின்றன. இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படாமல் தப்பிப்பதற்கும் உடற்பயிற்சிகள் எத்தகைய நன்மைகளை அளிக்கின்றன என்பதை இந்த அத்தியாயத்தில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

இதயம் வலுவான தசைகளால் ஆன விசை அமைப்பு என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இதயம்

நன்கு செயல்பட வேண்டும் என்றால், தமனிகளின் மூலமாக ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் தேவையான ரத்தம் கிடைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் தசைகள் வலுவாக இருந்து இதயத்தை நன்றாக இயங்க வைக்க முடியும். இதயத்தில் உள்ள தசைகளை வலுவாக்க ஒருவரின் வயது உடல் அமைப்பு ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சிறைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். தினமும் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கி அந்த உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். என்னென்ன உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம் என்பதைப் பார்க்கும் முன்பு உடலுக்கு எந்த வகையில் அவை உதவுகின்றன என்பதைப் பார்த்தவிடலாம். உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்.

இதயத்தில் இருந்து ரத்தம், ரத்தக் குழாய்களின் மூலமாக நமது உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்குப் போய்ச் சேர்கிறது. எதிர்பாராத காரணங்களால் அதாவது, ரத்தக் குழாய்களில் தடை இருந்தாலோ அல்லது அவை பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ ரத்தம் சரிவர உறுப்புகளுக்குப் போய்ச் சேராது. இந்த இக்கட்டான நிலையை ஈடுகட்டும் வகையில் முக்கிய உறுப்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைபடாமல் இருக்க மாற்று ரத்தக் குழாய்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ரத்தக் குழாய்களை இணை ரத்தக்குழாய்கள் (Collateral Circulation) என்று சொல்வார்கள்.

அதெல்லாம் சரிதான். உடற்பயிற்சிக்கும் இந்த இணை ரத்தக் குழாய்களுக்கும் என்ன தொடர்பு என்கிறீர்களா? இருக்கிறது.

இந்த இணை ரத்தக் குழாய்கள் இதயம் உருவாகும்போதே உருவாகிவிடுகின்றன. ஆனால் முக்கியமான வேலைகளை முதன்மை ரத்தக் குழாய்களே முழுநேரமும் செய்துவிடுவதால் இணை ரத்தக் குழாய்கள் செயலற்றுத்தான் காணப்படும். அவசர காலத்தில் தானே நமது சேவை தேவை என்ற அலட்சியத்தில் இவை அளவில் சுருங்கியும், வளைந்தும், நெளிந்தும் காணப்படும். அந்த நிலையில் திடீரென முதன்மை ரத்தக் குழாய்கள் செயலற்றுப் போகும்போது இவை விழிப்படைந்து வேலை செய்ய சற்று நேரம் பிடிக்கும்.

ஆனால் இளமைப் பருவத்தில் இருந்து நாம் அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம், இந்த இணை ரத்தக் குழாய்களை நன்கு இயக்கி அவற்றை எப்போதுமே தயார் நிலையில் வைத்திருக்கலாம். அதன் மூலமாக திடீரென இதயத்தின் முதன்மை ரத்தக் குழாய்கள் அடைபடும்போது, இந்த இணை ரத்தக்குழாய்கள் விரைவாகச் செயல்பட்டு, மாரடைப்பு போன்ற சிக்கலான பிரச்சனைகளால் மரண ஆபத்து ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும். நீங்கள் தொடர்ச்சியாகத் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து வருவதன் மூலம் மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பையும் பெருமளவு குறைத்துவிடலாம். மாரடைப்புக்கு அடிப்படை காரணம் இதயத் தமனிகள் முழுமையாக அடைபட்டு இதயத்தசைகள் சுருங்கி, இதயம் இயங்கத் தேவையான உயிர்வளி சத்துகள் போன்றவை கிடைக்காததுதான்.

அன்றாட உடற்பயிற்சிகள், இதயத் தசைகளின் சுருங்கும் ஆற்றலை அதிகமாக்குகின்றன. அதோடு உடற்பயிற்சி செய்யும் போது அதிக அழுத்தத்துடன் ரத்தம் ரத்தக் குழாய்கள் வழியே செல்கிறது.

இதயத் தமனிகளில் ஏற்படும் அடைப்புகளை அதிக அழுத்தத்துடன் வரும் ரத்தமானது ஓரளவுக்கு அகற்றுகிறது. இதன் மூலமாக மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பு குறைக்கப்படுகிறது. அன்றாட உடற்பயிற்சியின் மூலமாக இதயத் தமனி நோய்களையும், மாரடைப்பையும் கணிசமான அளவு தடுக்க முடியும்.

உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் சரிவர இயங்க வேண்டும் என்றால் தேவையான உயிர்வளி, சத்துகள் போன்றவை தொடர்ந்து கிடைக்க வேண்டும். ரத்தத்தின் மூலமாகவே இவை செல்களைப் போய்ச் சேருகின்றன. அன்றாடம் குறிப்பிட்ட கால அளவில் மேற்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சிகள் இதயத்தின் செயல்திறனை அதிகமாக்குவதோடு, உடலில் உள்ள பல்வேறு ரத்தக் குழார்களை விரிவடையச் செய்கின்றன. மேலும் ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தம் தங்கு தடையில்லாமல் ஓடவும் துணைபுரிகின்றன.

### இதயத்துக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சிகள்

உடலின் உயிர்வளித் தேவையைப் பெருக்கும் உடற்பயிற்சிகளை உயிர் வளி பெருக்கும் உடற்பயிற்சிகள் (Aerobic Exercise) என்று சொல்வதுண்டு.

இத்தகைய உடற்பயிற்சிகளின் மூலமாக உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்குத் தேவையான உயிர்வளியைப் பன்மடங்காக பெருக்க முடியும். இதனால் இதயமானது தனக்குத் தேவையான ரத்தத்தையும், சத்துகளையும் பெற முடியும்.

பொதுவாக இதயத்தை வலுவாக்கும் உடற்பயிற்சிகளை நடைப்பயிற்சி (Walking), மெல்லோட்டம் (Jogging), சைக்கிள் பயிற்சி (Cycling), நீச்சல் பயிற்சி (Swimming) என நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். இவற்றில் உங்கள் வயது, உல் அமைப்பு, ஓய்வு நேரம், உடல் ஆற்றல் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சியை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

### நடைப்பயிற்சி

நடைப்பயிற்சியில் Trekking, Leisure Walking, Race Walking, Power Walking என பலவகைகள் உள்ளன. இவற்றில் உங்களுக்கு எந்த வகைப் பயிற்சி ஒத்துவருகிறதோ அதைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வர வேண்டும்.

மற்ற வகையான உடற்கயிற்சிகளுடன் ஒப்பிடும்போது நடைப்பயிற்சி மிகவும் எளிமையானதாக இருக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியை எந்த இடத்திலும் மிகவும் எளிமையாக மேற்கொள்ள முடியும். இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள ஒரு ஜோடி காலணிகள் இருந்தால் போதும்.

எளிமையான உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் இதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பல.

அன்றாடம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது, உடலின் எடையைக் குறைக்க துணை புரிவதோடு தெளிவாகச் சிந்திக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் இதயத் தசைகளை வலுவாக்கவும், ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

நடைப்பயிற்சியில் ஏற்படும் முழுப்பயனைப் பெற வேண்டும் என்றால், தினமும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். அன்றாடம் நடக்கும் தூரத்தைப் படிப்படியாக உடலின் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு அதிகரிக்க வேண்டும். நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது நடக்கும் இதயத் துடிப்பின் அளவானது நிமிடத்துக்கு 100க்கு மேல் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அன்றாடம் 10,000 காலடிகள் (Step) நடக்க வேண்டும் என இதய மருத்துவர்கள் சொல்கின்றனர். ஆனால் நாம் அதிகபட்சம் 3,000 காலடிகளுக்கு மேல் நடப்பதில்லை. பத்தடிகூட நடக்காமல் இருப்பதைவிட 3,000 காலடிகள் நடப்பது நல்லதுதானே. நடைப்பயிற்சியின் அவசியத்தை இவ்வளவு விரிவாக எடுத்துச் சொல்லியும் சிலர், நடப்பதற்கு எனக்கு நேரமும், வாய்ப்பும் கிடைக்கவே இல்லை என புலம்புவார்கள்.

அவர்களுக்கு சில அறிவுரைகள்...

நீங்கள் டி.வி.பார்க்கும் பழக்கம் உள்ளவர் என்றால் டி.வி. சேனல்களை மாற்ற ரிமோட்டைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக எழுந்து சென்று நேரிடையாக மாற்றலாம். காய்கறி மார்க்கெட்டுக்கும், பலசரக்குக் கடைக்கும் செல்ல இரண்டு சக்கர வாகனங்களை பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக நடந்து சென்று பொருட்களை வாங்கலாம். உங்கள் அலுவலகம், மூன்றாவது அல்லது நான்காவது மாடியில் இருந்தால் லிஃப்ட்டைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக மாடிப்படிகளில் ஏறிச் செல்லலாம். நீங்கள் அலுவலகத்துக்கு பஸ்ஸில் செல்பவராக இருந்தால் அலுவலகத்தில் இருந்து பஸ்ஸில் வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போது இரண்டு ஸ்டாப்புக்கு முன்னால் இறங்கி நடந்து வாருங்கள். நீங்கள் அடிக்கடி கோயிலுக்குச் செல்லும் பழக்கம் உடையவர் என்றால் கோயிலில் பிரகாரங்களை நன்கு சுற்றி வாருங்கள்.

### மெல்லோட்டம்

மெல்லோட்டம் என்பது விரைவான நடைக்கும், வேகமான ஓட்டத்துக்கும் இடைப்பட்ட சீரான தன்மை கொண்ட ஓட்டமாகும். இதை ஆங்கிலத்தில் ஜாக்கிங் (Jogging) என்பார்கள். உடலுக்கு ஏற்ற சீரிய உடற்பயிற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று. இந்தப்பயிற்சியும் மாரடைப்பைத் தடுக்க உதவியாக இருக்கிறது. மேலை நாடுகளில் உள்ள பெரும்பான்மையான

மருத்துவர்கள் தங்களை மாரடைப்பில் இருந்து காத்துக்கொள்ள தினமும் மெல்லோட்டத்தை மேற்கொள்கிறார்கள்.

### மெல்லோட்டத்தின் பயன்கள்

இதயமானது சுருங்கும்போது உடலின் பல பகுதிகளுக்கு செல்லும் ரத்தத்தின் அளவானது சாதாரண நிலையைவிட மெல்லோட்டத்தின்போது அதிகமாகிறது.

இதய ரத்தக் குழாய்களையும், ரத்தக் குழாய்களைச் சுற்றியுள்ள அமைப்புகளையும் வலுவாக்குகிறது.

ரத்தக் குழாய்களின் உள்பகுதிகளில் ஏற்படும் சிதைவு மாற்றங்களைத் தடுக்கிறது.

ரத்தமிகு அழுத்த நிலையைக் குறைக்கத் துணைபுரிகிறது.

இதயத் தமனிகளில் ஓடும் ரத்தத்தின் அளவானது அதிகமாவதால், இதயத் தமனிகளில் ரத்தம் உறைவதை தடுத்து மாரடைப்பு ஏற்படாமல் காக்கிறது.

ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலையும், டிரை கிளிசரைடையும் குறைக்க உதவுவதால், மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பு குறைகிறது.

### மெல்லோட்டத்துக்கான விதிமுறைகள்

விதிமுறைகள் என்று சிறப்பாக எதுவும் இல்லை. 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் மெல்லோட்டத்தில் ஈடுபடலாம். மெல்லோட்டத்தை மேற்கொள்வதற்கு முன் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து உங்கள் இதயத்துடிப்பு, ரத்த அழுத்த அளவு, நாடித் துடிப்பு, உடல் எடை ஆகியவற்றை நன்கு பரிசோதனை செய்து உங்கள் உடலின் தகுதியைக் கணித்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றைப் பொறுத்து மெல்லோட்டத்தில் ஈடுபடலாமா என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்.

நம் நாட்டுச் சூழலில், காலையில் 8 மணிக்கு முன்னரும், மாலையில் 5 மணிக்குப் பின்னரும் மெல்லோட்டத்தில் ஈடுபடலாம். அவைதான் இந்த உடற்பயிற்சிக்கான சிறந்த வேளைகள். மாலைப் பொழுதைவிட விடியல் பொழுதுதான் மிகவும் சிறந்தது. ஏனென்றால் காலைப் பொழுதில் வீசும் இளம் தென்றலும், மாசு படியாத நிலையில் இருக்கும் தூய்மையான காற்றும் உடல் நலத்துக்கு நல்லது.

மெல்லோட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் மலக்குடல் மிகவும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலால் உங்கள் மெல்லோட்டம் பாதிக்கப்படும்.

காலைப்பொழுதில் மெல்லோட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன், ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறும், தேனும் கலந்து குடிக்கலாம். இதனால் மெல்லோட்டத்தின்போது உடலில் இருந்து வெளியாகும் பலவகையான உப்புகளின் இழப்பையும், நீரின் இழப்பையும் ஈடுசெய்யலாம்.

மெல்லோட்டத்தை இப்போதுதான் தொடங்குகிறீர்கள் என்றால் முதல் முதலாக அரை கிலோ மீட்டர் தூரம் மட்டும் ஓடி நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பின்னர் உங்கள் உடல் அமைப்பு வயது, ஆற்றல் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறிது சிறிதாக ஓடும் தூரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள். நடுத்தர வயதை எட்டிய ஆண்களும், பெண்களும் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரத்துக்கு மேல் ஓடுவது உடல் நலத்துக்கு உகந்தது அல்ல.

### சைக்கிள் பயிற்சி

இதயத்துக்கு உகந்த, உயிர்வளியைப் பெருக்கும் உடற்பயிற்சிகளில் சிறந்தது சைக்கிள் பயிற்சி. இது, குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள்வரை எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த எளிமையான உடற்பயிற்சியாகும்.

அமெரிக்காவில், பால் டட்லி ஓயிட் என்ற மருத்துவர் சைக்கிள் பயிற்சியில் ஒரு மிகப்பெரிய புரட்சியைச் செய்திருக்கிறார். உடல் நலத்துக்கான சைக்கிள் பயிற்சி (Cycling for Health) என்ற நல இயக்கத்தைத் தொடங்கியதோடு அல்லாமல், இந்த இயக்கத்தின் விளைவாக, அமெரிக்காவில் உள்ள பெரும்பான்மையான தேசியப் பூங்காக்களில் கார்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தடை செய்யவும் இவர் காரணமாக இருந்தார்.

அமெரிக்காவில் உள்ள பெரும்பான்மையான தேசியப் பூங்காக்களில் அங்கு வரும் மக்கள் பயன்படுத்துவதற்காக சைக்கிள்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. அங்கு வரும் மக்கள் தங்களுடைய உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்காகப் பல மணிநேரம் இயற்கையான சூழலில், திறந்த வெளியில் சைக்கிள் பயிற்சி மேற்கொள்வது வழக்கமாகும்.

பிரான்ஸ் நாட்டு மருத்துவர்கள் சைக்கிள் பயிற்சியைப் பல வகையான நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உடல் பருமன், ரத்தமிகு அழுத்த நோய், குடல் இறக்கம், மூட்டுச்சிதைவு நோய், வாதக் காய்ச்சல் நோய், முதுகுத் தண்டுவடம் நழுவுதல், கால் பெரு நரம்பு அழற்சி போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சையில், சைக்கிள் பயிற்சியையும் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக வைத்திருக்கிறார்கள்.

மேலை நாடுகளில் பெரும்பான்மையான மருத்துவமனைகளில் சைக்கிள் பயிற்சியை ஒருவகையான மருத்துவமுறையாகக் கையாள்கிறார்கள். சிலவகையான நோயாளிகளுக்கு அவர்கள் தங்கள் உடல் நலத்தை மீண்டும் பெற சைக்கிள் பயிற்சியைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். மேலும் நீண்டநாள்களாகப் படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகளின் வலுவிழந்த தசைகள் மீண்டும் உயிர் பெற, சைக்கிள் பயிற்சியை அளிக்கின்றனர்.

ஹாலந்து நாட்டில் உள்ள பள்ளிகளில் சைக்கிள் பயிற்சியை விளையாட்டுக் கல்வியில் ஒரு பாடமாக வைத்துள்ளனர். தினமும் பள்ளி நேரத்தில் மாணவ & மாணவிகள் சைக்கிள் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளனர். இத்தகைய முயற்சியின் காரணமாக நடல் நலக்குறைவால் பள்ளிக்கு வராமல் இருக்கும் மாணவ & மாணவிகளின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவாகச் சொல்கின்றனர்.

அன்றாடம் சிலமணி நேரம் மேற்கொள்ளும் சைக்கிள் பயிற்சியானது, இதயத் தசைகளை நன்கு வலுவாக்குவதோடு அல்லாமல், இதயத் தசைக்குச் செல்லும் ரத்தத்தின் அளவைப் பன்மடங்கு அதிகமாக்குகிறது என்கிறார் பால் டட்லி ஓயிட்.

### நீச்சல் பயிற்சி

நீச்சல் பயிற்சியாலும் உடலுக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

நீச்சல், முதியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற உடற்பயிற்சியாகும்.

உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்குக்கூட இது மிகச்சிறந்த உடற்பயிற்சி.

உடலை வலுவாக்கவும், கிடைத்த வலுவைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும் உதவுகிறது.

நீச்சல் பயிற்சி, உடலில் உள்ள பலவகையான உள் உறுப்புகளுக்கும் நரம்பு அமைப்புகளுக்கும் வலுவை அளிக்கிறது.

குறைந்த காலத்தில் உடலில் உள்ள பலவகையான தசைகளுக்கு நல்ல வலுவை அளிக்கிறது.

உடலின் தேவையற்ற, அதிகமான எடையைக் குறைக்க துணை புரிகிறது.

நீச்சல் பயிற்சியின்போது நீர் உடலுக்கு இயற்கையின் தடுப்பாற்றலை அளிக்கிறது.

தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நீச்சல் பயிற்சி மேற்கொள்வதால் தேவையற்ற கலோரிகளை எரிக்க முடியும்.

நீச்சலானது உள்ளத்துக்கு எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படாத மனப்பக்குவத்தையும், எந்தச் செயலையும் நிதானத்துடன் செய்யும் மனப்பக்குவத்தையும் அளிக்கிறது.

### நீச்சல் பயிற்சியின் சிறப்புகள்

நீச்சல், கவலையை மறக்க மிகச்சிறந்த மருந்தாகும். ஏனென்றால், நீந்தும்போது கவனம் முழுவதும் நீச்சலில் ஒரு முகப்படுவதால், மனிதன் தன்னுடைய கவலையை மறக்க நீச்சல் துணைபுரிகிறது.

நீச்சல், முதுகெலும்புப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை வலுப்பெறச் செய்வதோடு, முதுகெலும்பு அமைப்புகளை வலுப்படுத்த துணைபுரிகிறது.

கடல் நீரிலும், ஆற்று நீரிலும் இயற்கையாகப் பொதிந்திருக்கும் அயனிகள், உடலுக்கு நன்மை அளிப்பதாக மருத்துவ அறிஞர்கள் சொல்கின்றனர்.

நீச்சல், உடலில் உள்ள மேற்புறத் தசைகளுக்கு மட்டுமின்றி உடலின் கிழ்ப்புறப் பகுதியில் உள்ள தசைகளுக்கும் ஒரே சமயத்தில் நல்ல பயிற்சியைத் தரக்கூடியது.

இதயத் தசைகள் நன்கு வலுப்பெற நீச்சல் உதவி செய்கிறது.

### மஞ்சள் காமாலை என்பது நோயா?

காமாலை என்றழைக்கப்படும், மஞ்சள் காமாலையை, பரிசோதனைகள் ஏதும் செய்யாமல், கண்கள் மஞ்சள் நிறமாவதை வைத்து, முன்னோர்கள் கண்டறிந்தனர். வீட்டு வைத்தியம்



செய்து வந்தனர். எண்ணெய், உப்பு அற்ற உணவு அல்லது புரோட்டீன் சத்து நிறைந்த உணவுடன், ஆட்டுப்பால், கீழா நெல்லி இலை விழுது கொடுத்து வைத்தியம் செய்தனர். “டாக்டரிடம் போகாதீர்கள். ஆங்கில மருத்துவத்தில், மஞ்சள் காமாலைக்கு சிகிச்சையே கிடையாது” என்றும் கூறினர். ஆனால், அலோபதியில் சிகிச்சை உண்டு. “ஜானே” என்ற பிரெஞ்சு வார்த்தையிலிருந்து “ஜாண்டிஸ்” என்ற ஆங்கில வார்த்தை உருவானது. 19ம் நூற்றாண்டில் தான், “ஜானே” என்ற வார்த்தையே உருவானது. எல்லா காமாலையும், மஞ்சள் காமாலை அல்ல என்பதை அப்போதே மருத்துவர்கள் உணர்ந்திருந்தனர். ஒவ்வொருவரின் உடல் நிலைக்கேற்ப, பாதிப்புக்கு ஏற்ப, இந்த அறிகுறியின் தன்மை மாறுபடும். சிலர் முற்றிலும் குணமடைந்தனர்; சிலருக்கு சில காலம் பிடித்தது; சிலர் மரணமடைந்தனர்.

எல்லாம் விதிப்பயன் என்று சொல்வதை விட, ஏன் இப்படி ஏற்பட்டது என்று ஆராயும்போது தான், எல்லா அறிகுறிகளும் ஒரே வகையான நோயை சார்ந்தது அல்ல என்பதை மருத்துவர்கள் கண்டறிந்தனர். காமாலை என்பது நோயே அல்ல; உடலில் ஏற்படும் நோய்க்கான அறிகுறியே. ரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனைகள், அல்ட்ராசவுண்டு உட்பட ஸ்கேன்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் காமாலை அறிகுறியை துல்லியமாக கண்டறியலாம். மேலும், மஞ்சளாக இருப்பவர்கள் அனைவருமே, காமாலை அறிகுறியுடன் இருப்பவர்கள் என்று சொல்ல முடியாது. “புளோரசன்ட்” விளக்கின் கீழ் நிற்கும் அனைவரின் தோலும் மஞ்சளாகத் தான் தெரியும். கேரட், பப்பாளி ஆகியவை சாப்பிடும்போதும், தோலின் மேல் கெரோட்டின் படிந்து, சற்று மஞ்சளாகக் காட்சி அளிக்கும். கண் விழியின் மேல் படலத்தின் கீழ் கொழுப்பு படிந்தாலும், தூசியாலும், கண்கள் சில நேரங்களில் மஞ்சளாகத் தெரியும். இதுவும் காமாலை அல்ல. “பிலுருபின்” என்ற நிறமி, கண் வெளிப்படலம் மற்றும் தோலில் படிந்து கறை ஏற்படும்போது தான், அதை காமாலை என்று கூற முடியும். சிறுநீர், வியர்வையிலும் சில நேரங்களில் மஞ்சள் நிறம் வெளிப்படும். ரத்தத்தில் உள்ள பழைய சிவப்பு அணுக்கள் மண்ணீரல் மற்றும் கல்லீரலில் சிதைக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றன. அப்போது, “பிலுருபின்” என்ற நிறமியும் வெளிப்படும். ரத்தத்தில் இந்த நிறமியின் அளவு மூன்று மடங்குக்கு மேல் அதிகரித்தால், கண்ணில் மஞ்சள் நிறம் தென்படும். சிவப்பு அணுக்கள், அளவுக்கு அதிகமாக சிதைந்து போகும்போது, அதை வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு உட்படுத்தி, வெளியேற்றும் பணியை மேற்கொள்ளும் கல்லீரல், அதிக வேலைப்பளுவால் திணறும். அப்போது மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். பாரம்பரியமான சில நோய்கள், மலேரியா, சில மருந்து வகைகளை உட்கொள்வது ஆகியவற்றால் இது போன்று மஞ்சள் நிற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். பச்சை வேர்க்கடலையை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் கூட, சிலருக்கு மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். அதில் உள்ள “அப்ளோடாக்சின்” என்ற உட்கூறு, கல்லீரல் செல்களுக்கு விஷமாக அமைந்து விடும். சில நேரங்களில், கல்லீரலே பாதிப்படைந்து, அளவுக்கு அதிகமான பிலுருபினை வெளியேற்ற முடியாமல் போகும். பாரம்பரிய காரணங்களால் இது போன்று ஏற்படலாம். எனினும், மிக குறைந்த அளவில் தான் பாதிப்பு ஏற்படும்; உயிருக்கு ஆபத்து இல்லை.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு, கல்லீரல் செல்கள் போதுமான அளவு வளர்ச்சி அடையாமல் போனாலோ, தாய்க்கும் -குழந்தைக்கும் ரத்தப் பிரிவு ஒத்துப் போகாமல் இருத்தல் ஆகியவற்றால், குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை ஏற்படலாம். எனினும், இது முற்றிலும் குணப்படுத்தக் கூடியதே.

ஹெப்பாடைட்டிஸ் ஏ, பி, சி, டி, இ, ஹெர்பஸ், லெப்டோஸ்பைரோசிஸ், சைட்டோமெகாலோ வைரஸ் ஆகியவை கல்லீரல் செல்களை பாதித்து, மஞ்சள் காமாலையை உருவாக்குகின்றன. மது குடித்தால் கல்லீரல் விஷமாகி விடும். தொடர்ந்து பல ஆண்டுகள் மது அருந்தினால், கல்லீரல் பாதிப்படைந்து மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். கல்லீரல் நாளங்களில் கல், புற்றுநோய், அடைப்பு உருவாகி தடை ஏற்படும்போது, பிலுருபின் வெளியேறுவதில் சிக்கல் உருவாகும். இதனால், போதுமான அளவிலான வெளியேற்றம் கூட தடைபட்டு விடும். இதனால் பிரச்சனை உருவாகும். அனைத்து விதமான காமாலைக்கும் ஒரே மாதிரியான சிகிச்சை முறையை பின்பற்ற முடியாது. ரத்தம் மற்றும் சிறுநீரை, அறிவியல் ரீதியான பரிசோதனை செய்து, எந்த மாதிரியான பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை கண்டறிந்த பிறகே, சிகிச்சை துவங்க வேண்டும். இளைஞர்களுக்கு ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலையில் 80 சதவீதம் ஹெப்பாடைட்டிஸ் ஏ வைரசால் உருவாகிறது. இதற்கு சிகிச்சை தேவைப்படாது. சில வாரங்களில் தானாகவே குணமாகி விடும். ஆனால், இதை வைத்து அற்புதம், அதிசய சிகிச்சை என விளம்பரப்படுத்துகின்றனர்.

ஹெப்பாடைட்டிஸ் ஏ மற்றும் பி ஆகிய நோய்கள் முற்றிலும் குணமாக்கக் கூடியவை. குழந்தை பிறந்த ஓராண்டு நிறைவதற்குள், ஹெப்பாடைட்டிஸ் பி தடுப்பூசி, மூன்று முறை போடப்படுகிறது. இரண்டு ஆண்டு நிறைவடைந்ததும், ஹெப்பாடைட்டிஸ் ஏ வகை நோய்க்கான தடுப்பூசி இரண்டு முறை போடப்படுகிறது. குழந்தை பருவத்தில் ஊசி போட தவறினால், வளர்ந்த பிறகு போட்டுக் கொள்ளலாம். வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள், கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றின் மூலம் ஹெப்பாடைட்டிஸ் பி மற்றும் சி நோய்களை குணப்படுத்தி விடலாம். ஹெர்பஸ் தொற்று, லெப்டோஸ்பைரோசிஸ் மற்றும் சைட்டோமெகாலோ வைரஸ் நோய்களுக்கு குறிப்பிட்ட மருந்துகள் உள்ளன. நோய்க்கான காரணத்தை கண்டுபிடித்தால், சில வகையான மஞ்சள் காமாலையை குணப்படுத்தி விடலாம். மது அருந்தாமலிருந்து, நோயை குணப்படுத்தும் மருந்துகளை சரியாக சாப்பிடவில்லை எனில், மஞ்சள் காமாலை பாதிப்பு தீவிரமாகி விடும். அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரியாகக் கூடிய நோய்களை, ஸ்கேன், லேப்பராஸ்கோபி செய்வதன் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். பரிசோதனையின் அடிப்படையில் சரியான சிகிச்சை அளிப்பது இந்நோய்க்கு அவசியம். அறியாமை, பயம் காரணமாக சிகிச்சையில் தாமதமானால் மரணம் கூட ஏற்படலாம். துரதிருஷ்டவசமாக பெரும்பாலானோர், சுய பரிசோதனை செய்து, போலி டாக்டர்களிடம் சென்று “இயற்கை மருத்துவம்” செய்து கொள்கின்றனர். “ஹிட் ஆர் மிஸ்” என்பது விளையாட்டுத்துறைக்கு வேண்டுமானால் பொருந்தலாம்; மனித வாழ்க்கையை பாதிக்கும் வகையிலான மருத்துவ முறைக்கு பொருந்தாது!

## இதயத்துக்கு ஏற்ற சமையல் எண்ணெய்

நம் அன்றாட சமையலில் எண்ணெய்யின் பயன்பாடு பற்றி உங்களுக்கு சொல்லத் தெரியவேண்டியதில்லை. எண்ணெய் இல்லாத சமையலை நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாத அளவுக்கு நம் சமையல் முறையில் அசைக்கமுடியாத இடம் பிடித்திருக்கிறது எண்ணெய்.

சமையல் கலைப் புத்தகத்தில் இடம் பெற வேண்டிய தகவல்கள் எல்லாம் மாறி மருத்துவப் புத்தகத்துக்கு வந்துவிட்டதா என நினைக்காதீர்கள். எண்ணெய் பற்றி இங்கு பேசுவதற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் இருக்கிறது.

நாம் பயன்படுத்துகிற எண்ணெய்க்கும் இதய நலனுக்கும் மிக நெருக்கமான தொடர்பு இருக்கிறது. எண்ணெய் பற்றி சில விஷயங்களைச் சொன்னால்தான் உங்களால் அந்தத் தொடர்பு பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

எண்ணெய்யைச் சமையலில் பயன்படுத்துவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் என்ன?

நாம் சாப்பிடும் உணவுக்கு அது சுவையையும், நறுமணத்தையும் கூட்டுகிறது.

சமையல் எண்ணெய்களை ஆற்றலின் பெட்டகம் என்று சொல்லலாம். மிகவும் குறைந்த அளவில் அதிக வெப்ப ஆற்றலைத் தரக்கூடியது எண்ணெய்.

கொழுப்பில் கரையும் தன்மையுள்ள உயிர்ச்சத்துகளை ஒரு இடத்தில் இருந்து மற்றோர் இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லும் ஊடகமாகச் செயல்படுகிறது.

உணவுக் குழல், இரைப்பையில் உள்ள மென் திசுக்களைப் புற்றுநோயில் இருந்து பாதுகாக்கத் துணை புரிகிறது.

மேலே சொன்னவை போன்ற பல காரணங்களுக்காகத்தான் எண்ணெய்யை நாம் உபயோகிக்கிறோம்.

நம்மில் பலர் எண்ணெய்யும், கொழுப்பும் வேறு வேறு என்று நினைத்துக்

கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவெனில் எண்ணெய் என்பது திட

நிலையில் உள்ள கொழுப்பு. கொழுப்பு என்பது திட நிலையில் உள்ள எண்ணெய் (A fat is a

solid oil and an oil is a liquid fat). கொழுப்பும், எண்ணெய்யும் புறத்தோற்றத்தில்தான்

வித்தியாசப்படுகின்றனவே தவிர, வேதியியல் மூலக்கூறு அடிப்படையில் இரண்டும்

ஒன்றுதான்.

பொதுவாக ஒரு மனிதனுக்குத் தினமும் தேவைப்படும் சக்தியானது 1800 கலோரிகள் என வைத்துக் கொள்வோம். இந்த மொத்தக் கலோரிகள் தேவையில் சுமார் 4 சதவீதத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் சமையல் எண்ணெய்யைப் பாதுகாப்பாக அன்றாடம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதாவது 72 கலோரிகள் அளவு வெப்பத்தைத் தரக்கூடிய சமையல் எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தலாம். கிராம் அளவில் கணக்கிட்டால் 9 கிராம் அளவு உள்ள எண்ணெய் போதும்.

சமையலுக்கு எந்த எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பது இந்தியாவைப்

பொருத்தவரை மாநிலத்துக்கு மாநிலம் மாறுபடுகிறது. அந்தந்த மாநிலத்தில் பயிர்

செய்யும் எண்ணெய் வித்துகளின் தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டே இது தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

வட மாநிலங்களில் கடுகு எண்ணெயையும், தென் மாநிலங்களில் தேங்காய் எண்ணெய், நெய், நல்லெண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்களையும் காலம் காலமாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். 17ம் நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு போர்ச்சுகீசியர்களின் உபயத்தால் கடலை எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். அண்மையில் சூரியகாந்தி எண்ணெய், மக்காச்சோள எண்ணெய், தவிட்டு எண்ணெய், பருத்திகொட்டை எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்களையும் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தத் தொடங்கியிருக்கிறோம். பொதுவாக சமையல் எண்ணெய்யின் தன்மை, அதில் அடங்கியிருக்கும் ஹைட்ரஜன் அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஒரு எண்ணெய்யில் எந்த அளவு ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் உள்ளனவோ அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு செறிவுற்ற, கொழுப்பு செறிவுற்ற என எண்ணெய் வகைகளை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளனர். கொழுப்பு எந்தவிதமான சிதைவு மாற்றங்களும் இல்லாமல் கெட்டியான நிலையில் இருக்கும்.

வெண்ணெய், நெய், விலங்கினங்களின் கொழுப்பு வகைகள், தேங்காய் எண்ணெய், பாமாயில் போன்றவை செறிவுற்ற கொழுப்புச் சில உதாரணங்கள். இவற்றில் தேங்காய் எண்ணெய்யும், பாமாயிலும் திரவ நிலையில் இருந்தாலும், வேதியியல் அடிப்படையில் செயல்படும் போது மற்றவகையான சேறிவுற்ற கொழுப்புபோலவே இருக்கும். இந்தக் கொழுப்பு வகையில் வருகிற சமையல் எண்ணெய்யை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும்போது மிக்க கவனம் தேவை. ஏனென்றால், இவ்வகையான சமையல் எண்ணெய்கள் ஓரளவு நன்மை தந்தாலும், இவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் இதயம் மற்றும் இதயம் தொடர்புடைய ரத்தக் குழாய்களுக்குப் பலவகையான சிக்கல்களை காலப்போக்கில் ஏற்படுத்தக்கூடும். இவ்வகையான சமையல் எண்ணெய்கள் தோலுக்குத்தான் சிறந்தவை. இதயத்துக்கு அல்ல என்று சொல்வதுண்டு (Oil is good for the skin but bad for the heart).

அளவுக்கு அதிகமாக தினசரி சமையலில் செறிவுற்ற எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்துவதால் இதயத்தில் பலவகையான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக இதயத் தமனிகள் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. இவ்வகையான எண்ணெய் ரத்தக் குழாய்களில் கொலஸ்ட்ராலாக அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்ந்துவிடுகிறது. அளவுக்கு அதிகமாகப் படியும் கொலஸ்ட்ரால் இதயத் தமனிகளின் உள்விட்டத்தை முழுமையாக அடைப்பதால் இதயத்துக்குச் செல்லும் ரத்தமானது தடைபட்டு இதயத் தமனி நோய் ஏற்படுகிறது. செறிவுய் கொழுப்பு (Unsaturated Fat)

கார்பன் சங்கிலித் தொடரில் ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் முழுமையாக இல்லாமல், குறைவான அளவில் இருக்கும் கொழுப்பு வகை எண்ணெய்களை செறிவுற்ற கொழுப்பு

எண்ணெய் (Unasturated Fatty oils) என்று சொல்வார்கள்.

ஹைட்ரஜன் அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவற்றைப் பொதுவாக மியூ.பா எண்ணெய் என்றும் பியூ.பா எண்ணெய் என்றும் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

பியூ.பா கொழுப்பு

கார்பன் சங்கிலித் தொடரில் ஹைட்ரஜன் அணுக்களின் எண்ணிக்கையானது ஒன்றுக்கு மேல் குறைவாக இருந்தால் அவ்வகையானது ஒன்றுக்கு மேல் குறைவாக இருந்தால் அவ்வகையை பியூ.பா என்பது (PUFA) எண்ணெய் என்று சொல்வார்கள். (பியூ.பா என்பது Poly Saturated Fatty Acid என்பதன் சுருக்கம்).

பியூ.பா எண்ணெய்யை ஒமேகா3 இன்றியமையா கொழுப்பு அமிலம் (Omega-6 Essential Fatty Acid) என்றும் பலவகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

பெயருக்கு ஏற்றார்போல் ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்கள் நம் உடலுக்கு இன்றியமையாதவையாக இருக்கின்றன. நம் உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படும் பல முக்கியமான பணிகளை நிறைவேற்றுவது இவைதான்.

ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்கள் நமது உடலில் உள்ள செல்களைப் பராமரிப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. மேலும் இவ்வகை அமிலங்கள், பிராஸ்டாகிளாண்டென் (Prosta Glanden) என்ற ஹார்மோன் சுரக்கத் துணைபுரிகிறது.

ரத்த உறைவைத் தடுக்கவும் ரத்த அழுத்த அளவை சீராக வைத்துக் கொள்ளவும், நோய் தடுக்கும் ஆற்றல் அதிகமாகவும் இவை துணை புரிகின்றன. இதயத்தைப் பாதுகாப்பதிலும் ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்களுக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு.

ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்களை, தேவையான அளவில் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ரால் உற்பத்தியை கல்லீரல் அதிகமாக்குகிறது. நன்மைதரும் கொலஸ்ட்ரால் இதயத் தமனிகளின் உள் பகுதியில் படியும் கொழுப்புத் துகள்களை அகற்றி, ரத்தக் குழாய்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதால்தான் இவற்றை ரத்தக் குழாய்களைத் தூய்மைப்படுத்தும் துப்புரவாளர்கள் என்று குறிப்பிடுவதுண்டு. எனவே ரத்தத்தில் நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாவதால் இதயத் தமனி அடைப்புகளில் இருந்து இதயத்துக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.

ஒமேகா3 கொழுப்பு எண்ணெய்கள், மீன் வகை உணவுகளிலும், சோயா, மொச்சையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்யிலும் மிக அதிகமாக உள்ளன. இதுபோல் ஒமேகா6 கொழுப்பு எண்ணெய்கள், சூரியகாந்தி எண்ணெய், மக்காச்சோள எண்ணெய் போன்றவற்றில் மிக அதிகமாக உள்ளது.

ஒரு தனி மனிதனின் அன்றாட எண்ணெய்த் தேவையில் பியூ.பா வகை கொழுப்பு, மூன்றில் ஒரு பங்கு என்ற அளவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

மியூஃபா கொழுப்பு

கொழுப்பு அமில சங்கிலித் தொடரில் ஒரு இணை ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் குறைந்தால் அவ்வகையான சமையல் எண்ணெய்களை மியூஃபா எண்ணெய்கள் என்று சொல்வார்கள்.

MONO UNASATURATED FATTY ACID என்பதன் சுருக்கம்தான் மியூஃபா (mufa) என்பதாகும்.

மியூஃபா வகைக் கொழுப்பாலும் நம் உடலுக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

நமது உடலில் உள்ள கோடிக்கணக்கான செல்களின் அமைப்பைச் சிதைவுறாமல் நிலை நிறுத்துகிறது.

நமது ரத்தத்தில் உள்ள தீமை தரும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.

நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை அதிகரிக்கத் துணைபுரிகிறது.

மியூஃபா வகை கொழுப்பு கடுகு எண்ணெய்யிலும், கடலை எண்ணெய்யிலும் அதிக அளவில் உள்ளது.

எண்ணெய்யில் பல வகைகள் இருந்தாலும், இதயத்துக்கு ஏற்ற மிகச்சிறந்த எண்ணெய் என்றால் ஆலிவ் எண்ணெய்தான் (Olive Oil) சொல்ல வேண்டும். உலக அளவில் மேலை நாடுகளில் இதயத்துக்கு ஏற்ற சிறந்த சமையல் எண்ணெய்யாக ஆலிவ் எண்ணெய்தான் கருதப்படுகிறது.

இந்த எண்ணெயைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் மேலை நாடுகளில் இதய நோய்களின் தாக்கம் மிகமிகக்குறைவாக இருப்பதாக பலவகையான ஆய்வு முடிவுகள் உறுதி செய்துள்ளன. ஆனால் இதன் விலை மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் நம் நாட்டுச் சூழலுக்கு இந்த எண்ணெய் ஒத்துவருவதில்லை. மேலும் இதன் மனமானது நம்முடைய சுவைக்கு ஏற்றதாகவும் இல்லை. நம் நாட்டில் பெரும்பாலும் பலவகையான சாலடுகள் தயாரிக்கத்தான் ஆலிவ் எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உலக அளவில் ஆலிவ் எண்ணெய் சிறந்ததாகக் கருதப்பட்டாலும் நம் நாட்டு மக்களின் சுவைக்கு ஏற்ப, நமது அன்றாடத் தேவைக்கு ஏற்ப, நமது சமையல் முறைக்கு ஏற்ப நமது உடல் நலத்துக்கு ஏற்ப, குறிப்பாக இதயத்தின் நலம் காக்கும் தன்மையுள்ள சிறந்த சமையல் எண்ணெய் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

தொன்று தொட்டு நம் நாட்டில் பலவகையான சமையல் எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தி வந்தாலும் ஒவ்வொரு எண்ணெய்க்கும் சில சிறப்புத் தன்மைகளும் சில தீய தன்மைகளும் இயற்கையாகவே ஒரு சேர இருக்கும். எனவே நாம் அன்றாட சமையலுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சமையல் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதால், முழுமையான பயனைப் பெற இயலாது.

எனவே நம் நாட்டில் பயன்படத்தும் சிறந்த சமையல் எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை அன்றாட சமையலுக்கு ஏற்றபடி கலவையாகப் பயன்படுத்துவதுதான் சரியான வழிமுறை.

செறியுற்ற கொழுப்பு என்றும் பியூஃபா கொழுப்பு என்றும் மியூஃபா கொழுப்பு என்றும் சமையல் எண்ணெய் மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை ஏற்கனவே

சொல்லியிருக்கிறேன். இந்த மூன்று வகையான கொழுப்பு வகைகளில் இருந்து இதயத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடிய எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை 1: 1 : 1 என்ற அளவில் தினசரி சமையலுக்கு அளவாகப் பயன்படுத்தினால் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அதாவது நல்லெண்ணெய் (எள் எண்ணெய்), சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் இவற்றை இதயத்துக்கு ஏற்ற சிறந்த எண்ணெய்களாக நாம் தேர்வு செய்யலாம். இந்த எண்ணெய்களைத் தினசரி சமையலுக்கு மாறி மாறி தனித்தனியாக பயன்படுத்தலாம். அல்லது இந்த மூன்று எண்ணெய்களையும் 1: 1: 1: என்ற சம அளவில் கலந்து தினமும் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதால் இதயத்தின் நலனைப் பாதுகாக்க முடியும். இவ்வாறு மூன்று வகையான எண்ணெய்களையும் கலந்த கலவை எண்ணெய் இனிமையான எண்ணெய் (ஷிஷ்மீஃ ஷீவீரீ) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சமையல் எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது இன்னொரு விஷயத்தையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நமது உடல் அமைப்பு அன்றாட உடல் உழைப்பு, நமது அன்றாட தேவை இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எண்ணெய்யை அளவோடு பயன்படுத்தினால் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இந்தக் கணக்கைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல், சுவைக்காக அளவுக்கு அதிகமாக எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துவது இதய நலனைப் பெரிதும் பாதிக்கக்கூடும். An oil is an oil is an oil.

### பற்களையும் கவனிக்கலாமே...

பல் போனால் சொல் போச்சு என்று சொல்வார்கள். உண்மைதான்... வாயில் வரிசையாக பற்கள் இல்லாவிட்டால், சுத்தமான பேச்சு வராது. அதேபோல், முக அழகை பேணிக்காப்பதிலும் பற்களுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. பற்கள் விழ ஆரம்பித்துவிட்டால் அழகும் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் போய்விட ஆரம்பித்துவிடும்.

சிலர் வாயைத் திறந்தாலே கப்பென்று ஒரு வாடை அடிக்கும். அவர்கள் சரியாக பல் துலக்காததுதான் அதற்கு காரணம். பற்களை முறையாக பராமரிக்காவிட்டால், பல் சொத்தையாவதோடு பல நோய்களும் அடிக்கடி வந்து தொல்லை செய்யும்.

அதனால், பற்களை தகுந்த முறையில் பேணிக்காப்பது அவசியமாகிறது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

குழந்தைப் பருவம் முதலே பற்களை முறையாக சுத்தம் செய்துவர வேண்டும். தினமும் இரண்டு வேளை பல் துலக்கவும், சாப்பிட்டவுடன் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு சின்ன வயதிலேயே பற்கள் நீண்டு வளர்வதால் அவர்களது முக அமைப்பே மாறிவிடும். குழந்தைப் பருவத்தில் விரல் சூப்புவதே இதற்கு முக்கிய காரணம். பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தரமான பற்கள் வளரும் பருவத்தில் இந்தப் பழக்கம் தொடரும்போது பற்களின் நேரான வளர்ச்சிக்கு விரல்கள் இடைறாக இருப்பதால் பற்கள் தங்கள் இயல்பை விட்டு விரல் சூப்பும் நிலைக்கேற்ப நீண்டு வளர ஆரம்பித்து விடுகின்றன. அதனால், 3 முதல் 4 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் விரல் சூப்பினால் பரவாயில்லை. அதற்கு மேல் அந்தப் பழக்கத்தை அனுமதிக்கக் கூடாது.

நம்மில் பலர் பல் துலக்கும்போது இன்னொரு பெரிய தவறையும் தெரியாமல் செய்துவிடுகிறோம். அதாவது, பற்களுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை பல் ஈறுகளுக்கு கொடுக்க மறந்துவிடுகிறோம்.

ஈறுகளுக்கும், பற்களுக்கும் இடையில் உள்ள சின்ன இடைவெளிகளில் நாம் சாப்பிடும் பொருட்கள் தங்குவதுதான் ஈறு தொடர்பான பிரச்சினையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. குழந்தை பருவத்தில் இருந்தே, பல் ஈறுகளுக்கு இடையிலும் சுத்தம் செய்வது எப்படி என்று கற்றுக்கொடுத்தால் பிற்காலத்தில் ஏற்படும் அவதியை தவிர்க்கலாம்.

## நோயின்றி வாழும் வாழ்க்கை

விலங்குகளுக்கும் பிற உயிர்களுக்கும் பகுத்துணரும் அறிவு இல்லை. அத்தகைய அறிவு மனிதருக்கு மட்டுமே உள்ளது. பகுத்துணரும் ஆற்றலும் அறிவும் உடைய மக்கள் நூறு ஆண்டுகள் மட்டுமல்ல, அதற்கு மேலும் இருநூறு முந்நூறு ஆண்டுகள் வாழ்தல் வேண்டும்.

இருநூறு முந்நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வது எளிது என் கூறுவதற்கு எடுத்துக்காட்டாக சீனர்கள் வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள். அத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தவர்கள் சாதாரணமாக எளிய வாழ்க்கை முறையை மேற்கொண்டிருந்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பிறக்கின்றவர்கள் அனைவரும் இறக்கின்றவர்கள் என்பது எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று; அதற்காக, இறந்து வாழ்வதைவிட இருந்து வாழ்வதே அறிவுக்கு உகந்தது. பகுத்தறிவு பெற்ற மனிதர்கள் மெய்யறிவும் பெறப்பெற்றால், நோயின்றி நீண்ட நாள் வாழலாம். தாய் தந்தையரால் அமைத்துக் கொடுக்கப்பட்ட அழகிய உடம்பாகிய வீடு பழுதுபடாமல் பாதுகாப்பதுடன், அவ்வப்போது புதுப்பித்துக் கொண்டும் வந்தால், அந்த வீடு நீண்ட காலத்துக்கு நிலைத்திருக்கும். உயிர் குடியிருக்கும் வீட்டைப் பாழாக்கிவிட்டு, மனம் வருந்திக் கொண்டிருப்பவர்களுக்குப் பகுத்துணரும் அறிவு இருந்தும்பயன் என்ன? அலுவலகத்துக்கும் தொழிற்பேட்டைக்கும் சென்று வருவதற்காக வாங்குகின்ற மோட்டார் வாகனம் சிறிது பழுதானால் கூட பழுதுபார்க்க வேண்டும் என்று பலரும் ஓடிக்கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் உடம்பில் ஏதேனும் குறைபாடுகள் இருப்பதாகவோ நோய் வருவதுபோல் தோன்றினாலோ உடனே மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்னும்



எண்ணம் தோன்றுவதில்லை. மாறாக, எல்லாம் சரியாகிவிடும். எது வந்தாலும் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்கிற அசட்டையின் காரணத்தினால், மீளாத துயரத்துக்கு ஆளானோர் அனேகம்.

குடியிருக்க வீடு கட்டுகிறோம். வெயிலுக்கும் மழைக்கும் காற்றுக்கும் அஞ்சி கூரை அமைக்கிறோம் வீட்டுக்குள்ளிருக்கும்பொருளை வேறு எவரும் கவர்ந்து செல்லாதிருக்க கதவடைத்துப் பூட்டி வைக்கின்றோம். அது மட்டும் போதாதென்று வேலியும் மதிற்சுவரும் அமைக்கின்றோம். இத்தனை இருந்தும் பாதுகாப்பில்லை என்றறிந்து காவலுக்கு ஆள் அமர்த்துகிறோம்

அத்தகைய வீட்டில் குடியிருக்கும் நம் உடம்பை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணவேடமா?

உடம்பைப் பாதுகாக்கவும் உடம்பை வளர்க்கவும் அறியும் அறிவைப் பெற்றவர்க்கே, நோயில்லா வாழ்வு கிட்டும்.

நீண்ட நாள் வாழ்ந்தவர் என்று சொல்லக் கூடியவரெல்லாம் நோயை அண்டவிடாது வாழ்ந்தவர் என்று கூறலாம்.

நோய் வருவதற்கான காரணங்கள் பல; அவற்றுள் மிக மிக முக்கியமானவற்றை இங்கே பட்டியல் இடுக்கின்றேன். நன்றாகச் சூரிய ஒளி கிடைக்காத இடங்களில் குடியிருப்பது, குளிர்காலத்திலும் வெப்பக்காலத்திலும் உடம்பைப் பாதுகாக்கத் தவறுவது, தூய்மையில்லாத நீரில் குளிப்பது உணவு தயாரிப்பது, வீட்டிலும் வீட்டுக்கு அருகிலும் குப்பைகளையும் கூளங்களையும் அழுக்குகளையும் சகதிகளையும் சேமித்து வைப்பது, நச்சு நீருள்ள மீன், இறைச்சி, கோழியிறைச்சி போன்றவற்றை உண்பது, தூய்மையில்லாத உணவுவிடுதி, நடைபாதைக் கடைகளில் உணவு உண்பது, களிம்பு, துரு முதலிய நஞ்சுள்ள பாத்திரங்களை உணவு தயாரிக்கப் பயன்படுத்துவது, உடம்பின் நிலையறியாமல் அடிக்கடி நீராடுவது, பல நாள் நீராடாமல் இருப்பது, தூய ஆடை அணியாமல் அழுக்கு ஆடை அணிவது, உடம்புக்குத் தேவையான பயிற்சி செய்யாதது, தொற்று நோய் உள்ளவர்களோடு நெருங்கிப் பழகுவது, தவறான முறையில் தகாத உடலுறவுகள் மேற்கொள்வது, நோயுற்ற மகளிரை மருவுவது, ஓயாமல் ஏதேனும் ஒரு மருந்தை உண்டு கொண்டிருப்பது, பசித்த போது உணவு உண்ணாமல் பசியாத போது உணவு உண்பது, உடம்புக்கும் மூளைக்கும் ஓய்வு தராமல் இருப்பது போன்றவையெல்லாம் நோய்களை வரவழைக்கின்றவையாகும். ஒரு முறை ஒரு நோய் வந்தால், வந்த நோய் என்ன காரணத்தினால் வந்தது என்று அறிந்துகொண்டு, அந்த முறையில் மீண்டும் அந்நோய் வராமல் தடுக்கின்ற அறிவும் அது சார்ந்த கல்வியும் பெற்றாக வேண்டும்.

நோய் வந்தால் முதலில் பாதிக்கக் கூடியதாக இருக்கும் உறுப்புகள் மலக் குடலும் இரைப்பையுமாகும். நஞ்சை உருவாக்கும்மலம், குடலில் பல நாள்கள் இருந்தால், அதிலிருந்து உருவாகும் நஞ்சு ரத்தத்தில் கலந்து நோயாகும். மலக்குடலில் தேங்கும் அசுத்தங்களை அன்றைய போதே அகற்றிவர வேண்டும். மலக்குடலிலுள்ள

மலச்சக்-கைகளைத் தினந்தோறும் அகற்றிக் கொண்டுவந்தால், பெரும்பாலான நோயிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மலக்குடலிலுள்ள சக்கைகளை வெளியேற்றவும் அக்குடலில் வளர்ந்திருக்கும் நோய்ப்புழுக்களைச் சாகடிக்கவும் உப்பு கலந்த நீரை எருவாய் (குதம்) வழியாகச் செலுத்தலாம். அதனால், நோய்ப்புழுக்கள் மடிவதுடன் மலக்குடலும் சுத்தமாகும். அம்முறையைச் செய்ய இயலாதவர்கள், ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட்டு உடலைத் தூய்மை செய்யலாம்.

மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்த பின்பு இரைப்பையைக் காய வைக்க வேண்டும். அதற்கு, நாள் முழுவதும் எந்தவகை உணவும் உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும். எவ்வளவு நேரம் உணவு உண்ணாமல் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவுநேரம் இருந்தால், உடல் தூய்மையாகும். மலக்குடலையும் தீனிப்பையும் சுத்தம் செய்யச் செய்ய உடம்பிலிருந்த நோய்கள் மெல்ல மெல்ல அகன்று விடும்.

இவ்வாறு செய்து குடல் தூய்மையான பின்பு, காலையில் இஞ்சிச் சாறு அருந்த வேண்டும். உச்சி வேளையில் சுக்கு காசயம் அருந்த வேண்டும். இரவு படுக்கும் முன் கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய்த்தோலைப் போட்டுக் காய்ச்சிய நீரைப் பருக வேண்டும். இவ்வாறு, தினந்தோறும் செய்து கொண்டு வந்தால், உடம்பில் நோய் என்பதே இருக்காது. உடல் வளமாகவும் வலிமையாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும்.

## 10 தூக்கம்

உடல் நலமும் மன நலமும் நன்றாக இருக்க தூக்கம் ஒரு கருவி. அளவாக இருந்தால் அமைதி. அளவு மிகுந்தாலும் அமைதி. தூக்கம் கெட்டால் தூக்கம் என்றெல்லாம் கூறக்கேட்கின்றோம்.

சான்றோர்கள், துறவிகள், வினையாளர்கள் தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொண்டே தாங்களாற்ற வேண்டிய பணியைக் கடமையைச் செய்வார்கள். கடமைக்காகவே வாழ்ந்து வருகின்றவர்கள் உடல்சுகத்தை இழந்து புகழ் பெறுகின்றார்கள். அது எல்லோராலும் இயலுவதில்லை.

விதியாவது! மண்ணாவது! என்று, துண்டை விரித்துப் போட்டுக் கொண்டு படுக்கின்றவர்களுக்கும், படுத்த அடுத்த நிமிடத்தில் 'அம்மனோ சாமியோ! என்று ஆனந்த ராகத்தில் இசையமைத்து குறட்டை விடுபவர்களுக்கும் நோய் நீங்கும். எந்த வித நோயும் வராது, உடலும் நலமாக இருக்கும்.

தூங்குவதற்கான என்பது, சாலை விதி போல, கண்ணை விழித்துக் கொண்டு செயலாற்றுவதல்ல. படுக்கும்போது, எந்தத் திசையில் தலை வைக்க வேண்டும், கையை காலை எப்படி வைக்க வேண்டும். எப்படி படுக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒருவன் தான் பிறந்த ஊரில் இருக்கும் போது எப்படிச் சுதந்திரமாக மகிழ்ச்சியாக இருப்பானோ, அத்தகைய மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது, கிழக்கு. வேலை செய்வதற்காகவோ வேறு காரணத்துக்காகவோ பிறந்த ஊரை வட்டு வேறு ஒரு ஊருக்கு வந்து வாழ்க்கை நடத்துகின்றவனுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய மகிழ்ச்சியைத் தருவது, மேற்கு. பிறந்த ஊர், குடிபெயர்ந்த ஊர் ஆகிய இரண்டையும் விட்டுவிட்டு, மனைவியின் ஊராகிய மாமியார் ஊரில் வந்து தங்கும்போது மாப்பிள்ளைக்குக்கிடைக்கும் சுகத்தைத் தருகிறது, தெற்கு. எவர் வீட்டுக்குப் போனாலும் அவர் வீட்டுக்குப் போக மாட்டேன் என்று சொல்வதைப் போல, எந்தத் திசையில் படுத்தாலும் படுக்கலாம்! வடக்குத் திசையில் மட்டும்தலைவைத்துப் படுக்கக் கூடாது.

பூமியின் வடமுனையிலிருந்து தென்முனைக்கு கதிரிழுப்பு விசை இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். உறங்கும்போது வடக்கில் தலை இருந்தால், மூளைப் பகுதி அந்தக் கதிரிழுப்பு விசையால் ஓய்வு பெறுவது குறைந்துவிடும். எனவேதான் வடக்குப் பக்கம் தலை வைத்துப் படுக்கக்கூடாது என்கிறார்கள். குறிப்பாக, நோயாளிகள் தங்களுக்கு வந்துள்ள நோய்கள் விரைவாகக் குணமாக வேண்டும் என்பதற்காகவும் திசைகளைப் பற்றி தெரிவித்துள்ளார்கள். கிழக்கு சிறந்தது; மேற்கு பரவாயில்லை; தெற்கு ஆயுள் பெருகும்; வடக்கு ஆகாது என்று மருத்துவம் நூலார் கூறியுள்ளனர்.

நோயின்றி இருப்பதுடன் சுகமாகவும் நலமாகவும் இருக்க விரும்பின்றவர்கள் தங்களுக்குப் பிடித்த திசையில் படுக்கலாம். தூங்குவதனால் உடம்பில் ஏற்பட்ட சோர்வும், வலியும் நீங்கி உடல் வளர்ச்சி பெறும். வலுவுண்டாகும். ஆகையால், நேரந்தவறாமல் தூங்க வேண்டும். தூங்குவதற்கு ஏற்ற படுக்கையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். 'இலவம் பஞ்சில் துயில்' என்று கூறப்பட்டிருப்பதை நினைவில் கொள்வது நலம். படுக்கும்போது, இடது பக்கமாகப் படுக்க வேண்டும். இடது கையை மடக்கித் தலையின் கீழே வைத்து கொள்ள வேண்டும். இடது காலை மடக்கி ஒருக்களித்து வலது காலை நீட்டி இடது கால் மேல் வைத்து, வலது கையை நீட்டி வலது கால் மீது வைத்துக் கொண்டு தூங்க வேண்டும்.

இடது புறமாக ஒருக்களித்து தூங்கும்போது, வலது புறத்து நாசி வழியாக மூச்சுக்காற்று இயங்கும். வலப்புறத்து நாசி வழியாக மூச்சுக்காற்று செல்லும்போது, நல்ல தூக்கம் வரும். உடம்புக்குத் தேவையான வெப்பம்கிடைக்கும். இதது புறமாக ஒருக்களித்துப் படுக்கும் நோயாளிக்கு நோய் விரைவாகக் குணமாகும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கவிழ்ந்து குப்புறமாகவோ மல்லாந்தோ படுக்க கூடாது. ஏனென்றால், இரவு நேரத்தில்தான் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகின்றன. பல மணி நேரம்

அசைவில்லாமல் உறங்குவதால், சிறுநீரிலுள்ள கால்சியம், அமிலம் ஆகியவை கூடி கற்களை உருவாக்குகின்றன. குறிப்பாகக் குப்புறப்படுக்கும் போதே சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகின்றன என்பது நினைவிற் கொள்ளத்தக்கது. எப்போதும், இரவில் மட்டுமே தூங்க வேண்டும். பகலில் தூங்கக் கூடாது. பகலில் துஹங்கினால், உடம்பிலுள்ள வெப்பம் தணியாமல் வாத நோய்கள் உருவாகும். இரவில் தூங்கினால், பூமி குளிர்ச்சி அடைவதுபோல, உழைப்பினால், உடம்பில் ஏற்பட்ட வெப்பம் நீங்கி, உடல் குளிர்ச்சியாகும்.

### தயிரை சாப்பிட்டு வந்தால்

சூரிய ஒளியில் பாதிக்கப்படும் நரம்புகளையும், தோல் பகுதிகளையும், தயிர் தனது ஆரோக்கியமான கலவைகளால் பாதுகாக்கிறது.

பழச்சாறு உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் `சி`யை அளிக்கிறது. தயிரும் பழச்சாறுக்கு இணையான சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது.

மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றிற்கும் தயிர்தான் சிறந்த மருந்து.

அப்ரண்டிஸ் மற்றும் வயிற்றுப் போக்குக்கு காரணமாகும் கிருமிகள் தயிர், மோரில் உள்ள லேக்டிக் அமிலத்தால் விரட்டியக்கப்படும்.

மஞ்சள் காமாலையின் போது தயிரிலோ, மோரிலோ சிறிதளவு தேனைக் கலந்து உட்கொள்வது சிறந்த உணவு முறையாகும்.

மலம் கழித்த பிறகு சிலருக்கு மலக்குடலில் எரிச்சல் ஏற்படும். தயிர் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு கொண்டு இதை குணப்படுத்தலாம்.

சில தோல் வியாதிகளுக்கு மோரில் நனைந்த துணியை பாதித்த இடத்தில் கட்டி வருவது சிறந்த மருந்தாகும். தோல் வீக்க நோய்க்கு மோர் கட்டு அருமையான மருந்தாகச் செயல்படுகிறது.

### பெண்களுக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படாதா!

ஆண்களை மட்டுமே இதய நோய்கள் பாதிக்கும் என்ற கருத்து பொதுவாக மக்களிடம் மட்டுமன்றி மருத்துவர்களிடையேயும் நீண்ட காலமாக நிலவி வந்தது. ஆனால் சமீபகாலமாகத்தான் இந்தக் கருத்து மாறியிருக்கிறது.

பெண்களுக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படாது என்ற கருத்து உருவானதற்குச் சமூக ரீதியாகவும் காரணங்கள் இருக்கின்றன.

பெண்கள் என்றால் மென்மையான இயல்புடையவர்கள் என்ற சமுதாயப் பார்வை இருந்தது. இதன் காரணமாக கடினமான உழைப்புக்கு ஆண்களும், மென்மையான வேலைகளுக்குப் பெண்களும் நியமிக்கப்பட்டார்கள். இதனால் மென்மையான வேலைகளைச் செய்யும் பெண்கள் இதய நோய்க்கு ஆளாக வாய்ப்பில்லை என்ற தவறான கருத்து நிலவி வந்தது.

இத்தகைய தவறான கருத்துக்கு ஆதரவு தரும் விதமாக ஒரு மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் முடிவும் அமைந்துவிட்டது. 1950-ம் ஆண்டுகளில் இதய நோய்களைப் பற்றி நீண்ட காலமாக ஒரு மிகப்பெரிய ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. இது பர்மிங்ஹாம் ஆய்வு என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த ஆய்வு ஆண்களை மட்டுமே இதய நோய்கள் பாதிக்கும் என்றும் பெண்கள் இயற்கையாகவே இதய நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு பெற்றுள்ளனர் என்றும் இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் வெளிப்படுத்தின. இதை உண்மையென்றே உலகில் உள்ள மருத்துவர்கள் நீண்ட காலமாகக் கருதி வந்தனர். ஆனால் காலப்போக்கில் பெண்களின் வாழ்க்கைத் தரத்திலும் சமூக அளவிலும் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் இந்த இரண்மு கருத்துகளையும் தகர்த்து எறிந்துவிட்டன.

இன்றைக்குப் பெண்கள் கடுமையான உடல் உழைப்பைத் தரக்கூடிய எல்லாவகையான வேலைகளையும் செய்கிறார்கள். எனவே பெண்களுக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படாது என்ற பழைய கொள்கை தகர்க்கப்பட்டுவிட்டது. ஆண்களைப்போலவே எல்லாவிதமான வேலைகளிலும் பெண்கள் ஈடுபடுவதால் அவர்களும் இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்பதை அனைவரும் இன்றைக்கு உணர்ந்திருக்கின்றனர். அதோடு ரத்தமிகு அழுத்த நோய் இதயத் தமனி நோய்கள் ஆகியவற்றால் பெண்களும் பரவலாகப் பாதிக்கப்படுவதை மருத்துவ உலகமும் உணர்ந்து கொண்டது. ஆனால் இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும் வகையில் பெண்களின் உடலில் ஒரு விசேஷ அம்சம் உள்ளது.

பெண்கள் பருவமடைந்த காலத்தில் இருந்து மாதவிலக்கு முற்றுப் பெறுவதுவரை உள்ள இடைப்பட்ட காலத்தில் பெண்களின் உடலில் பெண் இள ஹார்மோனான ஈஸ்ட்ரோஜன் தொடர்ந்து சுரக்கிறது. பெண்மை தொடர்புடைய பலவகையான நிகழ்வுக்குக் காரணமான இந்த ஹார்மோன், பெண்களை இதய நோய்களில் இருந்து காக்கும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளது. இந்தப் பாதுகாப்பானது ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரக்கும் காலகட்டத்தில்தான் கிடைக்கிறது. சுரக்க முழுமையாக நின்ற பிறகு பாதுகாப்பு கிடைப்பதில்லை. பெண்களுக்கு மாரடைப்பு வராது என்ற தவறான கருத்தும் இன்றைக்கு மாறியிருக்கிறது. மாரடைப்பு ஆண்களை இளமைப் பருவத்திலும் பெண்களை நடுத்தர வயதிலும் பாதிக்கிறது. மாதவிலக்கு முற்றுப்பெற்ற பெண்கள். ஆண்களுக்கு இணையாக மாரடைப்புக்கு ஆளாக வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று ஆய்வு முடிவுகள் சொல்கின்றன. குழந்தை பெறும் பருவ காலங்களில் இதய நோய்களில் இருந்து இயற்கையான பாதுகாப்பு

கிடைத்தாலும் உலக அளவில் இதய நோய்களுக்கு ஆளாகி இறக்கும் பெண்களின் எண்ணிக்கையானது ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகரித்து வருவதாகப் பல புள்ளிவிவரங்களை கூறுகின்றன. மற்றவகை நோய்களைவிட இதய நோய்களால் இறக்கும் பெண்களின் குறிப்பாக 65 வயதுக்கு உள்பட்ட பெண்களின் எண்ணிக்கையானது அதிகமாக உள்ளது. பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஓரளவு பாதுகாப்பு அளித்தாலும் இளம் வயதில், நடுத்தர வயதில், குழந்தை பெறும் பருவ காலங்களில், மாரடைப்புக்கு ஆளாகி இறக்கும் பெண்களின் எண்ணிக்கையும் ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகரித்து வருகிறது.

பெண்களின் வாழ்க்கை நிலையும், சமூக நிலையும் பெருமளவு மாறியிருப்பதே இதற்குக் காரணம். கடுமையான உடல் உழைப்பு தேவைப்படும் வேலைகளில் பெண்கள் தற்போது அதிக அளவு ஈடுபட்டு வருகின்றனர். தற்காலப் பெண்கள் நம்முடைய பாரம்பரியமான உணவு பழக்க வழக்கங்களை மறந்து மேலை நாட்டு உணவு வகைகளை அதிக அளவு சாப்பிட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அன்றாட உணவில் அளவுக்கு அதிகமாக கொழுப்பு உணவு வகைகளையும், இனிப்பு வகை உணவுகளையும், உப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

உடலின் எடையை ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ளாமல் இடைப்பெருக்கம், உடல் பருமன் ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகும் ஒரு முக்கியக் காரணம். அன்றாட வாழ்க்கையில் பலவகையான மன இறுக்கத்துக்கும், மன உளைச்சலுக்கும் அடிக்கடி ஆளாதல், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் குடும்பச் சமையல் மற்றும் அலுவலகப் பணிச்சமையல் ஒருசேர சுமத்தல் நீரழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுதல் போன்ற காரணங்களாலும் பெண்கள் இதய நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

தற்காப்பு முறைகள்

வயது, உயரம் ஆகியவற்றுக்கு ஏற்றவாறு உங்கள் எடையை (நிவிமி-நிஷிபீஹ் விணீss மிஸ்பீமீஜ்) ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தின் அளவை அவ்வப்போது சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பிட்ட அளவைவிட அதிகமாக இருந்தால் தக்க மருந்துகள், தக்க உணவு முறைகள் மூலமாகக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

30 வயதைக் கமந்த பெண்கள், ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது தங்களுடைய ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைச் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். அளவு அதிகமாக இருந்தால் அதற்கேற்ப தக்க மருந்துகள் மூலம் தொடக்க நிலையிலேயே அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது.

உடலுக்கு எந்தவித இயக்கமும் கொடுக்காமல் இருந்தாலும் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரித்துவிடும். எனவே அன்றாடம் உங்கள் வயதுக்கு ஏற்ப, நடைப்பயிற்சி, மெல்லோட்டம், சைக்கிள் பயிற்சி போன்ற ஏதாவது

ஒன்றில் அரைமணி நேரம் ஈடுபடுங்கள்.

மன இறுக்கம், மன உளைச்சல் போன்றவை இதயப் பாதிப்புக்கு வழிவகுக்கும் முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்றாகும். இதைப்போக்க மனத்துக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும். நல்ல பொழுதுபோக்குகளை தேர்ந்தெடுத்து குறிப்பிட்ட நேரத்தை அவற்றுக்காக ஒதுக்குங்கள்.

### தாயின் மனநிலையே சேயின் மனநிலை

தாயின் ஒவ்வொரு மாற்றமும் கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்படும். உடலாலும், மனதாலும் கருவுற்ற பெண்ணிற்கு சிறு பாதிப்பு என்றாலும் அது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.

சில குழந்தைகள் 2 அல்லது 3 வயது வரை எந்த பாதிப்புமில்லாமல் வளரும். ஆனால் திடீரென்று காய்ச்சல் அடிக்கும், பின் அந்தக் குழந்தையின் இடுப்புப் பகுதிக்குக் கீழ் செயலிழக்க ஆரம்பிக்கும். இதன் காரணத்தை அகத்தியர் தன்னுடைய பாலவாகடத்தில் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்.

அதாவது ஒரு பெண் எப்போது கருவுறுகிறாளோ அன்றிலிருந்து அந்தப் பெண்ணிற்கு உண்டாகும் மாற்றங்கள் கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் உண்டாகும். இவ்வாறு ஏற்படும் பாதிப்புகள் அல்லது மாற்றங்கள் குழந்தை பிறந்த பின் 2 அல்லது மூன்று ஆண்டுகள் வளர்ந்த பின் கூட ஏற்படும்.

ஒரு குழந்தை முழுமையாக வளர்ச்சியடையவும் எதிர்காலத்தில் மனதாலும் உடலாலும் ஊனமில்லாமல் பிறந்து வளரவும் கருவுற்ற பெண்கள் சில நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து வரவேண்டும்.

· கருவுற்ற பெண்கள் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கக் கூடாது. ஈரத் தலையுடன் இருப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

· குளிர்ந்த காற்று, வாடைக்காற்று, பனிக்காற்று வீசும் இடங்களில் நிற்கக் கூடாது. சன்னல் ஓரம் அதிக நேரம் நிற்கக் கூடாது.

· மழையிலோ மழைச் சாரலிலோ நனையக் கூடாது. அவ்வாறு நனைய நேரிட்டால் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் வெந்நீர் வைத்து இளம் சூடான நீரில் குளித்து உடலையும் தலையையும் நன்கு துடைக்கவேண்டும்.

· எப்போதும் நன்கு காய்ச்சி ஆறிய நீரைப் பருகுவது நல்லது. அதிக நீர் அருந்தவேண்டும். அதற்காக ஒரே நேரத்தில் அதிக நீர் அருந்தக்கூடாது. இடைவெளி விட்டு நீர் அருந்த வேண்டும்.

- அதிக சூடான நீரை அருந்துதல் நல்லதல்ல. குளிர்சாதனப் பெட்டி (பிரிட்ஜ்) யில் வைத்த குளிர்பானங்கள், குளிர்ந்த நீர் மற்றும் குளிர்ந்த உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் சளிப் பிடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். கருவுற்ற பெண்ணுக்கு சளிப் பிடித்தால் அது கருவில் இருக்கும் குழந்தையைப் பாதிக்கும்.
- கருவுற்ற பெண்கள் சிலபேர் குமட்டல் வாந்தி காரணமாக உணவை தவிர்ப்பார்கள். அப்படி தவிர்ப்பதால் குழந்தைக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போகும்.
- அதிக காரம், புளிப்பு உள்ள உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- சத்து மாத்திரைகளை நேரடியாக உபயோகிக்கக் கூடாது. கீரைகள், பழங்கள், தானியங்கள் காய்கறிகள் போன்றவற்றில் தேவையான சத்துக்கள் அனைத்தும் கிடைக்கின்றன. சத்து மாத்திரைகளை உபயோகித்தால் அவை சில நேரங்களில் தாயின் உடல் சமநிலைப்பாட்டை மாற்றி கருவில் உள்ள குழந்தையை பாதிக்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் குழந்தைகள் பிறந்து சில நாட்கள் நன்றாக இருந்து பின்பு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சில குழந்தைகளுக்கு உடல் உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும்.
- மதிய உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரையை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக சூடு, அதிக குளிர்ச்சி தரும் பழங்களைத் தவிர்த்து மற்ற பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது. ஜூஸ் செய்து கூட அருந்தலாம்.
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சரியான நேரத்திற்கு உணவு அருந்த வேண்டும். உணவு உண்டவுடன் தூங்கக் கூடாது. சற்று ஓய்வெடுத்தாலே போதுமானது. முடிந்தவரை பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- தொலைக்காட்சியை அதிக நேரம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. மனதைப் பாதிக்கும் காட்சிகளைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- மழை, இடி, மின்னல் ஏற்படும் போது வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதுபோல் அதிக வெயிலிலும் அலையக் கூடாது. மூச்சு திணறும் அளவு மக்கள் நெருக்கடி உள்ள திருவிழா, கடை வீதிகளுக்கு செல்வது நல்லதல்ல.
- அதிக சப்தம் போட்டு பேசுவதால் வயிற்றில் உள்ள கருவிற்கு சில அதிர்வுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- இரவு நேரங்களில் அதிக வெளிச்சமில்லாத பகுதிகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



கரு என்பது மென்மையான பூ போன்றது. அதை அழகாக பாதுகாப்பாக பெற்றெடுக்க வேண்டியது ஒரு தாயின் கடமை.

மிதமான வேலை, மிதமான நடை, மிதமான உடற்பயிற்சி, அமைதியான மனநிலையே ஆரோக்கிய குழந்தைக்கு முதல் படியாகும்.

## நோன்பு

அனைத்து மத கோட்பாடுகளும் கூறும் அறிவுரைதான் நோன்பு என்று சொல்லப்படும் விரதம். மதங்கள் மனிதனை ஆரோக்கியப் படுத்தவும், நல்வழிப் படுத்தவும் தோன்றியவைதான். இவை மனித ஆரோக்கியத்திற்கே முதலிடம் கொடுத்துள்ளன. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்ற பழமொழிக்கேற்ப மனிதன் உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் அவன் வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியும்.

மனித ஆரோக்கியத்திற்கு நோன்பு ஒரு தலைசிறந்த மருந்தாகும். ஆம். தினமும் வயிறு புடைக்க உண்டு நம் உடலை நோய்களின் கூடாரமாக மாற்றிக் கொள்வதற்கு பதிலாக நோன்பு இருந்து ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்வது சாலச் சிறந்தது.

A hundred eat themselves to death before one man dies of hunger

பட்டினியால் வாடி ஒருவன் இறப்பதற்கு முன்பாக பசியின்றி உண்டே பலபேர் இறந்து போகின்றனர்.

நோன்பை இந்து மதத்தில் சைவ சமயத்தினர் பிரதோஷம், பௌர்ணமி, சஷ்டி, கார்த்திகை நாட்களில் மேற்கொள்கின்றனர். நம் முன்னோர்களை நினைத்து அமாவாசை நோன்பு கொள்வது இன்றும் நாம் காணலாம். மேலும் செவ்வாய் வெள்ளி கிழமைகளில், அதிக பெண்கள் விரதம் இருக்கின்றனர்.

வைணவ சமயத்தினர் ஏகாதசி, வரலட்சுமி நோன்பு மேற்கொள்கின்றனர். சனிக் கிழமைகளில் விரதம் மேற்கொள்பவர்களும் உண்டு.

இதேபோல், இஸ்லாம் மதத்தில் ரம்ஜான் நோன்பு பிரசித்தி பெற்றது. ரம்ஜான் மாதத்தில் தினமும் காலை 6 மணி முதல், மாலை 6 மணி வரை நோன்பு மேற்கொள்கின்றனர். இக்காலத்தில் உமிழ் நீரைக்கூட உள்ளிறக்க மாட்டார்கள். மாலை 6 மணிக்கு மேல் நோன்பு திறந்து நோன்புக் கஞ்சி அருந்துவார்கள். இது உடலுக்கும் மனதிற்கும் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் நோன்பாகும்.

இதுபோல், ஒவ்வொரு மதத்திலும் நோன்பை முன்னிறுத்தியே சொல்லப்பட்டுள்ளன.

நோன்பு என்றவுடன் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும், சத்து குறைந்து போகும், உடல் மெலிவு உண்டாகும் என்று பல வகைகளில் கருதுபவர்கள் உண்டு. இயற்கை மருத்துவத்தில் நம்பிக்கை கொண்ட பலர் நோன்பை சீராக கடைப் பிடித்து, நோயின் தாக்குதலின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பது உண்மை.

நோன்பை சித்தர்கள் உயிரைக் காக்கும் விருந்து என்றே கூறுகின்றனர். சிலர் நோன்பு என்றால் நாள் முழுவதும் பட்டினி கிடப்பது என்று நினைக்கின்றனர். அது முற்றிலும் தவறான கருத்தாகும். நோன்பு என்பது வேறு. பட்டினி என்பது வேறு.

உடலில் சக்தியின்றி மெலிந்து ஊட்டச்சத்து தேவையுள்ள நிலையில் இருப்பவர்கள் நோன்பு மேற்கொள்வது தவறு. அதுபோல் குடல்புண் உண்ணவர்களும் நோன்பு மேற்கொள்ளக் கூடாது.

வயிற்றுக்கும், செரிமான உறுப்புகளுக்கும் ஓய்வு கொடுப்பதே நோன்பு ஆகும். உண்ண உணவு இருந்தும் மனிதன் உண்ணாமல் வாரம் ஒருவேளை உணவை தவிர்ப்பதுதான் நோன்பு.

சிலர் நோன்பு என்ற பெயரில் ஒருவேளை உணவைத் தவிர்த்து பின் வயிறு புடைக்க உண்கின்றனர். இதுவும் தவறு.

நோன்பு இருக்கும் நாளன்று உடலில் நோயின் தாக்குதல் இருக்கக்கூடாது. ஓய்வெடுக்கும் நாளாக இருக்க வேண்டும். நோன்பு மேற்கொள்பவர்கள் மற்ற உணவு வேளைகளில் நீர்ச்சத்து நிறைந்த எளிதில் சீரணம் ஆகக்கூடிய மென்மையான உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

### நோன்பின் பயன்கள்

நோன்பின் போது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தூய்மையாகின்றது. கண்பார்வை சீரடைகிறது. காது நன்றாக கேட்கும் தன்மையைப் பெறுகிறது. கை கால்கள் நல்ல இயக்கம் பெறுகின்றன.

உள்ளுறுப்புகள் தூய்மையுறுகின்றன. முதலில் கொழுப்புப் பொருட்கள் கரைகின்றன. அதன்பின் கிளைக்கோஜனாகச் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் சர்க்கரைப் பொருள்களும், புரதப் பொருள்களும் கரைந்து, உடலில் கலக்கின்றன.

உடலில் நோயுற்ற திசுக்களே முதலில் கரைக்கப்படுகின்றன. கொழுத்த உடல் கொண்டவர்கள், உபவாசம் மேற்கொண்டால் உடலின் உள்ளூறுப்புகளை வீணாகச் சுற்றியிருக்கும் பகுதிகள் கரைக்கப்படும்.

நோன்பு மிகவும் எளிய, ஆனால் சிறப்பான ஊட்டச் செயலாக அமைந்து உடலைக் காக்கிறது.

உடல் ஓய்வடைகிறது. எல்லா உறுப்புகளுக்கும் அமைதி கிட்டுகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகிறது. வெப்பநிலை மாறி தன்மை ஏற்படுகிறது.

இரத்தமும், நிணநீரும் தூய்மையாக்கப் படுகின்றன. காம உணர்வு தணிகிறது.

தூய சிந்தனைகள், நினைவுகள் வளர்கின்றன. மனதின் சக்தி, பகுத்தறிகின்ற ஆய்வு நிலை, நினைவு கூறும் சக்தி அதிகமாகின்றது.

இளையவரும், முதியவரும், புதுப்பிக்கப் படுகிறார்கள்.

நோன்பு மேற்கொள்வதால் முதுமை தடைபடுகிறது. குடலில் ஏற்படும் புளிப்பு, அழுகல் போன்றவை நீக்கப்படுகின்றன.

நோன்பு சில செயல்களை நிறுத்துகிறது. இதனால் ஒரு சமநிலை உண்டாகிறது. இந்த ரசாயனச் செயல்களின் சமநிலை உயிர் வாழ்வதற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது ஆகும்.

வயிற்றில் புளிப்பு, குடலின் செரிப்பு, திசுக்களின் எரிப்பு ஆகியவற்றில் நடுநிலைமை உருவாக்குகிறது.

நோன்பு அன்று கடினமான வேலைகளை செய்யக்கூடாது. மன இறுக்கமான சூழ்நிலையை தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் மனதிலுள்ள மயக்கம், குழப்பங்கள் நீங்கி உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஒருசேர புத்துணர்வு கொடுக்கும்.

நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ நோன்பு சிறந்த மருந்தாகும்.

**இந்தியர்களை தாக்கும் பருமன்!**

இந்தியர்களுக்கு அடிவயிற்று சுற்றளவு 90 சென்டி மீட்டர் அல்லது, பி.எம்.ஐ., 23-ஐ தாண்டியவுடன் விழித்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. அப்போது டாக்டரிடம் காட்டி, மருந்துகளை சாப்பிட ஆரம்பிப்பது, பின்னாளில் சர்க்கரை நோய் அதிகரிக்காமல் இருக்க வழி வகுக்கும்.

ஆசிய நாடுகளுக்கும் மற்ற நாடுகளுக்கும் பி.எம்.ஐ.,யில் உள்ள வேறுபாடுகளை கருத்தில் கொண்டு, உலக சுகாதார அமைப்பு, இதய, சர்க்கரை நோய்களுக்கான அறிகுறிகள், அதற்கான மருத்துவ சிகிச்சைகள், உணவு முறைகள் குறித்து புதிய வழிகாட்டு முறைகளை அறிவித்துள்ளது.

சராசரியாக ஒருவருக்கு பி.எம்.ஐ.,என்பது 21-க்கும் 23-க்கும் இடையே இருப்பதே நல்லது. அதற்கேற்ப உடல் பராமரிப்பு அவசியம். சத்தான உணவு சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல, உடற்பயிற்சியும் மிக முக்கியம். அப்போது தான் உடல் பருமன் வராமல் இருக்கும்.

இந்த அளவை பராமரிக்க இளம் வயதில் இருந்தே உணவுக்கட்டுப் பாட்டை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் முப்பது வயதை தாண்டும் போது, உடல் பருமன் அதிகரிக்காமல் இருக்கும்.

### வேதனை தரும்... வெள்ளை படுதல்...

“மாதராய் பிறந்திட மாதவம் செய்திட வேண்டும்” என்றார் பாரதி.

பெண்களை கடவுளாக மதிக்கும் தேசம் நம் பாரத தேசம்.

பெண்களின் நலம் நாட்டின் நலம். பெண்களின் நலம்தான் குழந்தைகளின் நலம். ஆகையால் பெண்களின் நலத்தைப் பொறுத்தே ஒரு நாட்டின் நலமும் இருக்கும்.

இன்றைய நவீன உலகில் ஆணுக்குப் பெண் நிகராக போட்டி போட்டுக்கொண்டு பொருள் ஈட்டுகிறாள். ஆனால் பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே பல உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. மாதவிடாய் கோளாறுகள், வெள்ளைப் படுதல், கருப்பைக் கட்டி, என பல கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இதில் பல பெண்கள் ஏன் பெண்ணாகப் பிறந்தோம் என மன வருத்தம் கொள்ளும் அளவுக்கு மன உளைச்சல் தருவது இந்த வெட்டை நோய் என்று சொல்லப்படும் வெள்ளைப் படுதல் நோய்தான். இது பெண்களின் பிறப்புறுப்பில் உண்டாகும் ஒரு நோய்.

வெள்ளைப் படுதல் அறிகுறிகள்

- பிறப்புறுப்பில் அதிகளவு வெள்ளைப்படுதல்
- வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் நிறத்தில் நாற்றத்துடன் சளிபோல் வெளியேறுதல்.
- வெள்ளைப்படும் இடங்களில் அரிப்பு, எரிச்சல் உண்டாதல்.
- சிறுநீர் மிகுந்த எரிச்சலுடன் வெளியேறுதல்

· வெள்ளைப் படும் காலங்களில் உடல் சோர்வு, அடிவயிறு வலி, கை கால் வலி உண்டாகுதல்.

· இடுப்பு வலி, முதுகு வலி போன்றவை உண்டாதல்.

நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

· பொதுவாக ஒரு சில பெண்களுக்கு பூப்பெய்திய காலம் தொடரே வெள்ளைப் படுதல் இருக்கும்.

· ரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் அதிகமாக காணப்படும்.

· அதிக உஷ்ணம், மேகவெட்டை போன்றவற்றாலும் இந்நோய் உண்டாகும்.

· தூக்கமின்மை, மனக்கவலை, கல்லீரல் பாதிப்பு போன்றவற்றாலும் இந்நோய் ஏற்படும்.

· சுகாதாரமற்ற இடங்களில் சிறுநீர் கழித்தால் கூட இந்த நோய் பரவ வாய்ப்புண்டு.

· அதிக மன உளைச்சல், மன பயம், சத்தற்ற உணவு போன்றவற்றால் வெள்ளைப் படுதல் உண்டாகிறது.

· அதீத சிந்தனை, காரம், உப்பு மிகுந்த உணவு அருந்துதல் போன்றவற்றாலும் இந்நோய் உண்டாகும்.

இதனை ஆரம்பத்தில் கவனிக்காவிட்டால் மிகப் பெரிய நோய்களுக்கு இது அடித்தளமாக அமைந்துவிடும். எனவே இந்நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உடனே மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

வெள்ளை நோயைத் தவிர்க்க

· உடலை நன்கு சுகாதாரமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

· பயம், மன உளைச்சல் போன்றவற்றை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

· உடலுக்கு வெப்பத்தை உண்டாக்கும் உணவுகளை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது.

· நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்கும் உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மருந்து

இந்த வெள்ளைப் படுதல் நோயை குணப்படுத்த இந்திய மருத்துவத்தில் பல மருந்துகள் உள்ளன. மூலிகைகளைக் கொண்டே இதனை குணப்படுத்த இயலும்

மணத்தக்காளிக் கீரை – 1 கைப்பிடி

பூண்டுப்பல் -4

சின்ன வெங்காயம் – 4

நல்ல மிளகு – 5

சீரகம் – 1 ஸ்பூன்

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தேவையான அளவு எடுத்து சூப் செய்து இரண்டு வாரம் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால், வெள்ளைப்படுதல் நோய் குணமாகும்.

யானை நெருஞ்சில் சமூலத்தை எடுத்து நீர்விட்டு நன்கு அரைத்து எலுமிச்சம் பழ அளவு எடுத்து அதில் மோர் 200 மிலி. சேர்த்து நன்கு கலக்கி தினமும் வெறும் வயிற்றில் காலை நேரத்தில் அருந்தி வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

அருகம்புல்லை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 4 குவளை நீரில் கொதிக்க வைத்து அது நன்கு வற்றி 1 குவளை ஆனவுடன் எடுத்து அதனுடன் மிளகுத்தூள் தேவையான அளவு பனங்கற்கண்டு கலந்து காலை, மாலை இருவேளையும் 15 நாட்கள் அருந்தி வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் நோய் குணமாகும்.

ஓரிதழ் தாமரை இலைகளை நன்கு நீர்விட்டு அலசி அரைத்து எலுமிச்சம் பழம் அளவு உருண்டை எடுத்து காய்ச்சாத பசும் பால் அல்லது வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலந்து காலையில் அருந்தி வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் எளிதில் குணமாகும்.

வெள்ளைப்படுதலுக்கு வர்மப் பரிகார மருந்து

நன்னாரி வேர் – 10 கிராம்

அதிமதுரம் – 5 கிராம்

காய்ந்த திராட்சை – 5 கிராம்

மணத்தக்காளி விதை – 5 கிராம்

சீரகம் – 1 ஸ்பூன்

சோம்பு - 1 ஸ்பூன்

காய்ந்த செம்பருத்திப் பூ - 5 கிராம்

காய்ந்த ரோஜா இதழ் - 5 கிராம்

சின்ன வெங்காயம் - 3

நன்னாரி வேரை எடுத்து சிதைத்து அதன் உள்ளே உள்ள வேரை நீக்கி சதையை மட்டும் எடுத்து, அதனுடன் அதிமதுரம், மணத்தக்காளி விதை, காய்ந்த செம்பருத்திப் பூ, காய்ந்த ரோஜா இதழ், சீரகம், சோம்பு இவற்றை சேர்த்து நன்றாக இடித்து, அதனுடன் சின்ன வெங்காயம், காய்ந்த திராட்சை சேர்த்து, 2 கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி அரை கப் அளவாக வந்தவுடன் வடிகட்டி தினமும் அருந்தி வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் நோய் அடியோடு நீங்கும்.

· சிறுநீர் வெளியேறும்போது சுண்டி சுண்டி இழுப்பது மாறிவிடும்.

· மாதவிலக்குக் கோளாறு உள்ள பெண்களுக்கு அதிக குருதிப் போக்கை மாற்றும், ஒழுங்கற்ற குருதிப் போக்கை சரி செய்யும்.

· ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். கண்களைச் சுற்றியுள்ள கருப்பு, கழுத்திலுள்ள கருப்பு, இடுப்புப்பகுதியில் உள்ள கருப்பு போன்றவற்றை மாற்றும்.

· உடலிலுள்ள தேவையற்ற உப்புகளை நீக்கி முகத்திற்கு பொலிவைக் கொடுக்கும்.

· மன உளைச்சல் நீங்கும். கை கால் குடைச்சல் நீங்கும்.

சிறுநீர் தண்ணீர்போல் வெளியேறும்வரை, இந்த கஷாயத்தை அருந்தலாம். இந்த கஷாயம் பெண்களுக்கு வரப்பிரசாதமாகும். தேவைப் பட்டால் கஷாயத்துடன் தேன் கலந்து அருந்தலாம்.

உணவு முறை

· அதிக காரம், புளிப்பு, உப்பு இவற்றை குறைக்க வேண்டும்.

· உணவில் வெண்ணெய், பால், மோர் போன்ற உணவுப் பொருட்களை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

· உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

· தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட மருந்துகளை முறையாக செய்து அருந்தினால், வெள்ளை நோயின் பாதிப்பிலிருந்து முழுமையாக விடுபடலாம்.

### வாழையின் மகத்துவம்

வாழைத் தண்டை பொரியல், கூட்டு, சாம்பாராகச் செய்து சாப்பிடுவது வரைக்கும் தான் நமக்குத் தெரியும். அது எந்த வகையில் நமக்கு மருந்தாக உதவுகிறது என்பதையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

வாழைத் தண்டு குடலில் சிக்கிய மணல் கற்களை விடுவிக்கும். சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரியும். மலச் சிக்கலைப் போக்கும். நரம்புச் சோர்வையும் நீக்கும். வாழைத் தண்டுச் சாற்றை இரண்டு அல்லது மூன்று அவுன்சு வீதம் தினமும் குடித்து வந்தால், வறட்டு இருமல் நீங்கும். கோழைக் கட்டையும் இளகச் செய்யும். பாம்பு கடிக்கு வாழைத் தண்டுச் சாற்றை ஒரு டம்ளர் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் விஷம் தானாக இறங்கிவிடும்.

வாழைப்பூவில் துவர்ப்புச் சத்து இருப்பது அனைவரும் அறிந்த விஷயம். அந்தத் துவர்ப்பைத் தண்ணீர் விட்டுப் பல தடவை கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்து விடுகிறார்கள் நம்மில் பலர். துவர்ப்பு இருந்தால், சுவையிருக்காது என்று நினைத்து விடுகின்றனர்.

அந்தத் துவர்ப்பு இருந்தால் ஊட்டச் சத்து வீணாகாமல் உடம்புக்கு 'பி' வைட்டமின் கிடைக்கிறது. பல வியாதிகளும் இதனால் நிவர்த்தி அடைகிறது என்பதே நிதர்சன உண்மை.

பாரத தேசத்தின் கலாச்சாரத்தில் வாழைக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. விழாக்களிலும் வாழை மர தோரணம்... வரவேற்பிலும் வாழைதான்... விருந்து உபசரிப்பிலும் வாழைதான்.

வாழையை நம் முன்னோர்கள் பெண்களாகவே எண்ணி வந்துள்ளனர். வாழையில்லாத வீடு பெண் இல்லாத வீட்டுக்கு சமம் என்று சொல்வார்கள். வாழையை வீட்டைக் காக்கும் பெண் தெய்வமாகவே பழக்காலத்தில் போற்றி வந்துள்ளனர். மங்கள நிகழ்ச்சியென்றால் வாழைக்குத்தான் அதிக பங்கு.

வாழையின் அனைத்து பாகங்களுமே மனித ஆரோக்கியத்தை முன்னிருத்தியிருக்கின்றன. இடி தாங்கியாகவும் வாழையே விளங்குகிறது. வாழை அநேக மருத்துவப் பயன்களைக் கொண்டது. குறிப்பாக விஷப் பூச்சிகளின் தாக்குதலின்றி காக்கும் தன்மை வாழைக்கு உண்டு. இதனால்தான் சுபகாரியங்களில் வாழையை முதன்மையாக நட்டு வைக்கின்றனர்.



வாழை ஒரு கிருமி நாசினியாகும். வாழையின் ஒரு சிறிய கன்றை நட்டு வைத்தால் அதிக பட்ச கன்றுகளுடன் ஒரு குடும்பமாக காட்சி தரும். வாழையை அம்பணம், அரம்பை, ஓசை, கதலி, கவர், சேகலி, திரணபதி என்ற பெயர்களில் அழைக்கின்றனர்.

அடுக்கு வாழை, ரஸ்தாளி வாழை, பூவன் வாழை, கருவாழை, கொட்டை வாழை, செவ்வாழை, நவரை வாழை, நாட்டு வாழை, பசும் வாழை, பேயன் வாழை, மலை வாழை, மொந்தன் வாழை வேள் வாழை, பச்சை வாழை, மோரீஸ் வாழை, கற்பூர வாழை, நேந்திரம் வாழை, சந்தன வாழை, மட்டி வாழை, ரசக்கதலி, கதலிவாழை, மதுரவாழை, சிங்கன் வாழை, கல்வாழை என பல வகைகள் உள்ளன.

வாழையின் மருத்துவப் பயன்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். அவற்றில் சில மருத்துவப் பயன்களை அறிவோம்.

வாழை இலை

வாழை இலையில் உணவு பரிமாறுவது நம் தென்னிந்திய விருந்தோம்பல் கலாச்சாரத்தில் முதலிடம் வகிக்கிறது.

வாழையிலை ஒரு கிருமி நாசினியாகும். உணவில் உள்ள நச்சுக் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. இதனால் நோயின்றி நீண்ட ஆரோக்கியத்தை அளிக்கிறது. வாழையிலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மை (குளோரோபில்) உணவை எளிதில் சீரணமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நன்கு பசியைத் தூண்டும். வாழையிலையில் உண்பவர்கள் நோயின்றி நீண்ட ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வார்கள்.

தீக்காயம் பட்டவர்களை வாழை இலையின் மீது படுக்க வைத்தால் அதில் உள்ள பச்சைத் தன்மை தீக்காயத்தின் எரிச்சலைப் போக்கும்.

வாழைப் பூ

100 கிராம் வாழைப்பூவில்

கால்சியம் – 32 மி.கி.

பாஸ்பரஸ் – 42 மி.கி.

புரதம் – 1.3 மி.கி.

நார்ச்சத்து – 1.3 மி.கி.

மற்றும் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் பி மற்றும் சி சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. வாழைப்பூ துவர்ப்புத் தன்மை உள்ளதால் இரத்தத்தை சுத்தப் படுத்துவதுடன் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது..

வாழைப்பூவை வாரம் இருமுறை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

வாழைப் பூ சாறு எடுத்து அதில் பனங்கற்கண்டு கலந்து அருந்தினால் வெட்டை நோய், குருதி வெள்ளை, வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும். மலச் சிக்கலைப் போக்கும். மூல நோயால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு வாழைப்பூ சிறந்த மருந்தாகும். தாதுவை விருத்தி செய்யும்.

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள்,

வாழைப்பூ – கால் பாங்கு

சீரகம் – 1 ஸ்பூன்

சோம்பு – 1 ஸ்பூன்

புண்டுப்பல் – 4

இஞ்சி – 1 துண்டு

நல்ல மிளகு – 5 எடுத்து சூப் செய்து காலை உணவுக்குப்பின் அருந்தி வந்தால், சர்க்கரை நோயின் பாதிப்பு குறையும்.

வாழைப் பிஞ்சு

வாழைப் பிஞ்சு மருத்துவக் குணம் கொண்டது. இரத்தக் கொதிப்பை குணப்படுத்தும். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுவதைக் குறைக்கும். மூலத்தில் இரத்தம் வெளியேறுவதைத் தடுக்கும். உடலுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

வாழைக்காய்

100 கிராம் வாழைக் காயில்

இரும்புச் சத்து 6.3 மி.கிராம்

ஃபோலிக் அமிலம் 16.0 மி.கி

மற்றும் வைட்டமின் ஏ,பி,சி சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது.

போலிக் அமிலப் பற்றாக்குறையால் கருவுற்ற தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் உண்டாகும் ரத்தச் சோகையைப் போக்க வாழைக்காய் சிறந்த மருந்தாகும்.

அதிக ஊட்டச்சத்து கொண்ட இது வாயுவை அதிகரிக்கும் குணமுள்ளதால் உணவில் அளவோடு சேர்த்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. வாழைக்காயை சமைக்கும்போது அதிகளவு பூண்டு, இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழைப்பழம்

முக்கனிகளில் இதுவும் ஒன்று. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பி உண்ணும் பழமாகும். வாழைப் பழத்தில் அதிக அளவு ஊட்டச்சத்துக்களும், உயிர்ச் சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன.

100 கிராம் வாழைப்பழத்தில்

நீர்ச்சத்து – 66.4 கிராம்

நார்ச்சத்து – 0.5 கிராம்

கொழுப்பு – 0.3 கிராம்

புரதம் – 1.2 கிராம்

மாவுப்பொருள் – 28.0 கிராம்

சக்தி – 114.0 கலோரி

பாஸ்பரஸ் – 36.0 மி.கி.

இரும்புச்சத்து – 0.8 மி.கி.

சுண்ணாம்புச் சத்து – 16.0 மி.கி.

தையாமின் – 0.05 மி.கி.

கரோட்டின் – 0.78 மி.கி.

ரைபோஃபிளேவின் – 0.07 மி.கி

நியாசின் – 0.5 மி.கி.

வைட்டமின் ஏ – 12.01

வைட்டமின் பி – 0.5 மி.கி.

வைட்டமின் பி2 – 0.08 மி.கி.

வைட்டமின் சி – 0.02 மி.கி.

வைட்டமின் டி – 0.03 மி.கி

வைட்டமின் கே – 0.02 மி.கி

வாழைப்பழத்தின் மருத்துவக் குணங்கள்

· மலச்சிக்கலைப் போக்கும்

· உடல் தசைகளை வலுப்படுத்தும்.

· நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, நரம்புகள் புத்துணர்வு உண்டாக்கும்.

· இருதயம் பலப்படும்

· சீரண சக்தியைத் தூண்டும்

கை கால் நடுக்கம் உள்ளவர்கள் தினமும் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி சாப்பிடலாம்.

வாழைத் தண்டு

வாழைத் தண்டில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, ஆகிய தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின் பி,சி ஆகியவை உள்ளன. சிறுநீர்ப் பாதையில் ஏற்படும் கல் அடைப்பைக் கரைக்கும்.

வாழைத் தண்டை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் கொதிக்க வைத்து அதனுடன் மிளகு, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டால் சிறுநீரக கல் கரையும். வாழைத்தண்டு சாறை கொதிக்க வைக்காமல் அருந்துவது தவறு. விஷக்கடி பாதிப்பு உள்ளவர்கள் வாழைத் தண்டு சாறு எடுத்து குடித்தால் விஷ முறிவு உண்டாகும்.

வாழைத்தண்டு – 4 அங்குலம்

வெள்ளைப் பூண்டு – 3 இதழ்

சின்ன வெங்காயம் – 4

சீரகம் – 1 தேக்கரண்டி

கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, தேவையான அளவு எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து சூப் செய்து அருந்தினால் தேவையற்ற உப்பு, கொழுப்புகள் கரையும்.

கண் பார்வை நரம்புகளில் தேங்கி நிற்கும் உப்புப் படிவங்கள் நீக்கிப் பார்வையை தெளிவடையச் செய்யும். வாழைத்தண்டு சாறு நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி சுறுசுறுப்பு அடையச் செய்யும்.

பித்தத்தைக் குறைக்கும். மாதம் ஒருமுறை வாழைத்தண்டு சூப் செய்து அருந்துவது நல்லது.

வயது முதிர்ந்த ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் மூட்டு வீக்கம், மூட்டு வலி வந்து கை கால்கள் வீங்கி இருந்தால் வாழைத்தண்டு சாறு மிகுந்த பயனளிக்கும். இந்த மருத்தை அகத்தியர் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அற்புத மருந்து என்று ஆச்சரியம் 1500 நூலில் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார்.

வாழை முட்டிக் கிழங்கு

வாழை முட்டியை இடித்து சாறு எடுத்து இலேசாக கொதிக்க வைத்து அருந்தினால் சிறுநீரகத்தை சீராக்கி சிறுநீரைப் பெருக்கும்.

ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்தும். மூல நரம்பு வியாதிகளுக்கு வாழை முட்டி சிறந்த மருந்தாகும்.

வாழையின் அரிய பயன்களை அறிந்து அவற்றை பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக..

**உறுதியான உடலை பெற... ஈஸி டிப்ஸ்!**

ஆரோக்கியமான உணவை மட்டும் நாம் எப்போதும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். தேவைக்கேற்பவோ அல்லது ருசிக்காகவோ கூட பாஸ்ட் புட் உணவுகளை சாப்பிடக்கூடாது.

உடற்தகுதிக்குரிய உடற்பயிற்சிகளை தவறாமல் தினமும் செய்து வர வேண்டும். குறிப்பாக சிட் அப்ஸ் எனப்படும் உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் பயிற்சியை தினமும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். உணவை நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டும். தினமும் ஒரு நிமிடமாவது, நாம் செய்யும் வேலைகளில் ஏதாவது ஒரு வகையில் உடற்பயிற்சி செய்கிறோமோ என்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

இதயத் தசைகளை வலுவடையச் செய்யும் வகையில் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வரும் போது, உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து விடலாம். இதுவே உடலைக் கட்டுமஸ்தாக ஆக்குவதற்குரிய சிறந்த முறையாகும்.

கொழுப்பைக் குறைப்பதற்காக தேவையற்ற வழிமுறைகளில் வீணாகச் செலவு செய்ய வேண்டாம். சிறப்பு வகை டானிக் போன்ற மருந்து, மாத்திரைகளை வாங்கி சாப்பிட வேண்டிய தேவையில்லை.

கொழுப்பைக் குறைத்து உடலை வாளிப்பாக மாற்றும் என்ற கவர்ச்சி விளம்பரங்களை நம்பி தேவையற்ற பொருட்களை வாங்கி உடலைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் உடலமைப்பிற்கு ஏற்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளை தகுந்த பயிற்சியாளர்களின் ஆலோசனையுடன் தினமும் செய்து வந்தாலே போதும். நீங்களும் சிக்ஸ் பேக்-அப் உடம்பை பெறலாம்.

### உற்சாகம் தரும் எலுமிச்சை...

சுப காரியத்தில் முதல் இடம் வகிக்கும் பழம் தான் எலுமிச்சை. இது உலகெங்கும் நிறைந்து காணப்படும் பழமாகும். குறைந்த விலையில் எல்லா சத்துக்களும் நிறைந்த பழங்களில் எலுமிச்சையும் ஒன்று.

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பலவித நோய்களை குணமாக்கும் சர்வ ரோக நிவாரணியாக எலுமிச்சை திகழ்கிறது. எலுமிச்சையின் தாயகம் பாரதம்தான்.

முதன்முதலாக 1784ல் கார்ஸ்வில் ஹெம்ஷீலி என்பவர் எலுமிச்சையில் சிட்ரிக் அமிலம் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார். மருத்துவர் ப்ளென்னின் (1875) ஆராய்ச்சியில் கெட்ட இரத்தத்தை தூய்மை படுத்தும் மருந்துகளில் எலுமிச்சையை விட சிறந்தது வேறு இல்லை என கண்டறிந்தார்.

உதாரணமாக இரண்டாவது உலகப் போரின்போது ஜெர்மனிய வீரர்களின் காயத்தில் இருந்து ஒழுகும் இரத்தத்தை உடனடியாக நிறுத்த எலுமிச்சையை உபயோகப் படுத்தியதாக கூறப்படுகிறது.

இந்தியர்களை விட மேலை நாட்டினர் எலுமிச்சை பழத்தையும், அதன் விதை, தோல் அனைத்தையும் மருந்தாக பயன்படுத்துகின்றனர். இதிலிருந்து வாசனைப் பொருட்களும் தயாரிக்கின்றனர். இந்தியர்களின் வீடுகளில் எலுமிச்சை ஊறுகாய் இல்லாமல் இருக்காது.

கண்களைப் பறிக்கும் மஞ்சள் நிறத்தில் மங்களகரமாய் காட்சிதரும் எலுமிச்சை பழத்தில் வைட்டமின் சி சத்து மற்றும் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது.

100 கிராம் எலுமிச்சை பழத்தில்

நீர்ச்சத்து – 50 கிராம்

கொழுப்பு – 1.0 கிராம்  
புரதம் – 1.4 கிராம்  
மாவுப்பொருள் – 11.0 கிராம்  
தாதுப்பொருள் – 0.8 கிராம்  
நார்ச்சத்து – 1.2 கிராம்  
சுண்ணாம்புச் சத்து – 0.80 மி.கி.  
பாஸ்பரஸ் – 0.20 மி.கி.  
இரும்புச் சத்து – 0.4 மி.கி.  
கரோட்டின் – 12.மி.கி.  
தையாமின் – 0.2 மி.கி.  
நியாசின் – 0.1 மி.கி.  
வைட்டமின் ஏ – 1.8 மி.கி.  
வைட்டமின் பி – 1.5 மி.கி.  
வைட்டமின் சி – 63.0 மி.கி

**எலுமிச்சையின் பயன்கள்**

**வயிறு பொருமலுக்கு**

சிலருக்கு கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் கூட வயிறு பெரிதாக பலூன்போல காணப்படும். வாயுவும் சேர்த்து தொல்லை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும். இவர்கள் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு எடுத்து அதில் வெந்நீர் கலந்து அடிக்கடி பருகி வந்தால் மேற்கண்ட தொல்லைகள் நீங்கும்.

**தாகத்தைத் தணிக்க**

தற்போது கோடைக்காலத்தின் முடிவில் இருக்கிறோம். இருந்தும் கோடை வெயிலின் வேகம் குறையவில்லை. அடிக்கடி தாகம் ஏற்படும். சிலருக்கு எவ்வளவுதான் தண்ணீர் அருந்தினாலும் தாகம் குறையாமல் இருக்கும். இவர்கள் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு எடுத்து இரண்டு குவளை நீரில் சர்க்கரை சேர்த்து பருகினால் தாகம் தணியும். சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சர்க்கரைக்கு பதிலாக உப்பு சேர்த்து அருந்தலாம்.

**கல்லீரல் பலப்பட**

எலுமிச்சை பழத்தை பிழிந்து சாறெடுத்து, அதில் தேன் கலந்து பருகி வந்தால் கல்லீரல் பலப்படும்.

### தலைவலி நீங்க

ஒரு குவளை சூடான காபி அல்லது தேநீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை பாதியாக நறுக்கி, அரைமுடியை பிழிந்து சாறு கலந்து அருந்தி வந்தால் தலைவலி குணமாகும். காலை, மாலை என இருவேளையும் அருந்த வேண்டும். தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு அருந்தி வந்தால் தலைவலி நீங்கும்.

### நீர்க் கடுப்பு நீங்க

வெயில் காலம் என்பதால் நீர்க்கடுப்பு பிரச்சனை சிலருக்கு அவதியை ஏற்படுத்தும். இந்நிலை நீங்க எலுமிச்சம் பழச் சாறுடன் சிறிது உப்பு கலந்து ஒருவாரம் அருந்தி வந்தால் நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

### இரத்தக் கட்டுக்கு

உடம்பில் எங்காவது அடிபட்டாலோ, வீங்கினாலோ ரத்தம் கட்டி இருக்கும். இந்தப் பகுதியை தொட்டாலே சிலருக்கு வலியெடுக்கும். இந்த ரத்தக்கட்டு நீங்க

சுத்தமான இரும்புக் கரண்டியில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அதில் சிறிதளவு கரிய போளத்தைப் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) போட்டு காய்ச்ச குழம்பு போல வரும். அதனை எடுத்து பொறுக்கும் அளவு சூட்டுடன் இரத்தக்கட்டு உள்ள பகுதிகளில் பற்று போட வேண்டும். இவ்வாறு காலை, மாலை இரு வேளையும் சுத்தம் செய்து பற்று போட்டு வந்தால் ரத்தக்கட்டு குணமாகும்.

### பித்தம் குறைய

எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்த சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சீரகத்தையும், அதே அளவு மிளகையும் கொஞ்சம் கலந்து வெயிலில் காயவைத்து காய்ந்தபின் நன்றாக பொடித்து எடுத்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். காலை மாலை இருவேளையும் இதில் அரை தேக்கரண்டி அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வந்தால் பித்தம் குறையும்.

### எலுமிச்சை தோல்

எலுமிச்சை பழத்தின் தோல், தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைப் போக்கி சருமத்திற்கு பளபளப்பைத் தருவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். எலுமிச்சம்



பழத்தோலில் அதிக சக்தி கொண்ட எண்ணெய் இருப்பதை அறிந்தனர். இது பலவகையான நறுமணத் தைலங்கள் செய்வதற்கும் உபயோகமாகிறது. மேலும் வாதம், எரிச்சல், தொண்டைப்புண் போன்ற வற்றிற்கு நல்லது.

நகச் சுற்று கொண்டவர்கள் எலுமிச்சம் பழத்தை விரலில் சொருகி வைத்தால் நகச்சுற்று குணமாகும். கிராமப் புறங்களில் இன்றும் இம்மருத்துவ முறை கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. எலுமிச்சம் பழத்தோலை உரித்தவுடன் அதன் மேல் வெள்ளையாக இருக்கும் சிறு தோலில் வைட்டமின் பி அதிகமாக உள்ளது.

- எலுமிச்சம் பழம், உடலில் களைப்பைப் போக்கி உடலுக்கு புத்துணர்வை உண்டாக்கும்.
- எலுமிச்சம் பழச் சாறை உடலில் தேய்த்து குளித்தால் உடல் வறட்சி நீங்கும்.
- தாதுவைக் கெட்டிப்படுத்தும்.
- உடல் நமைச்சலைப் போக்கும்
- மாதவிலக்கின் போது உண்டாகும் வலியைக் குறைக்கும்.
- மூலத்திற்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

எலுமிச்சம் பழத்தின் பயன்களை ஒரு புத்தகமாகவே எழுதலாம். இதன் மருத்துவப் பயனை உணர்ந்து ஆரோக்கியம் பெறுங்கள்.

### உணவிலும் 'கலர்' அவசியம்!

இயற்கையில் கிடைக்கும் காய்கறி, பழங்களை கலர் கலராக சாப்பிடுவது, குழந்தைகள் முதல் அனைவருக்கும் பிடிக்கும். அப்படி சாப்பிடுவது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது என்று கூறுகிறார்கள் உணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

சிலருக்கு குறிப்பிட்ட காய்கறிகள் மிகவும் பிடிக்கும். அதற்காக, அந்த காய்கறிகளை மாத்திரம் அடிக்கடி வாங்கி வந்து சமைத்து சாப்பிடுவார்கள். இப்படி, ஒரே நிறத்தில் உள்ள காய்கறியை சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான சத்துகள் பற்றாக்குறை ஏற்படும் என இந்த ஆய்வின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.

சமையலில் காய்கறிகளை பயன்படுத்தும்போது ஒரே வகையான காய்கறியாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் கேரட், பீட்ரூட், தக்காளி, முட்டைகோஸ், முள்ளங்கி என்று எல்லா காய்கறிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

பழங்களிலும் குறிப்பிட்ட பழங்களை மட்டும் சாப்பிடாமல் ஆப்பிள், திராட்சை, மாம்பழம், பலாப்பழம், வழைப்பழம் என்று எல்லா பழங்களுக்குமே முக்கியத்துவம் தர வேண்டும்.

உதாரணமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், மதிய உணவில் குறைந்தது 7 வெவ்வேறு இயற்கை வண்ணம் கொண்ட உணவுப் பொருட்கள் இருப்பது மிகவும் நல்லது. இவ்வாறு உணவு உட்கொண்டு வரும்போது, அதிக அளவிலான உயிர்ச்சத்துகள் நமக்கு கிடைப்பதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

அவ்வாறு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதால் புற்றுநோய், சர்க்கரை நோய், இதய நோய் உள்ளிட்ட நோய்களை வராமல் தடுப்பதற்கு நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

### புகை உடல் நலத்துக்குப் புகை

புகை உடல் நலத்துக்குப் புகை என்பது நமக்கு நன்கு தெரியும். ஆனாலும் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தைவிடாமல் பிடித்துக் கொண்டு இதயத்தைப்பாழ்ப்படுத்துகிறோம். புகைப்பிடித்தல், உடலில் உள்ள பலவகையான உறுப்புகளுக்குக் கேடு விளைவிப்பதோடு இதயத்தையும், இதயம் தொடர்புடைய ரத்தக் குழாய்களையும் கடுமையாகச் சிதைத்துவிடுகின்றன.

புகைக்கும்போது வெளிவரும் புகையில் பலவகையான நச்சுப் பொருள்கள் இருந்தாலும், இதயத்துக்கு அதிகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய மூன்று முக்கியப் பொருள்களை மட்டும் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். நார், நிக்கோடின், கார்பன் மோனாக்சைடு ஆகியவையே அந்த மூன்று பொருள்கள்.

சிகரெட்டை புகைக்கும்போது சுமார் இரண்டு மில்லி கிராம் அளவுள்ள நிக்கோடின் நம் உடலுக்குள் செல்கிறது. புகையிலையில் அடங்கியுள்ள நிக்கோடின் ரத்த அழுத்தத்தை மிகைப்படுத்துவதோடு அல்லாமல் இதயத் துடிப்பின் அளவையும் அதிகமாக்குகிறது. இதன் விளைவாக இதயத்தசைகளின் உயிர்வெளி (எரிநீரிணை) தேவையானது மிகவும் அதிகரிக்கிறது. மேலும் உடலின் புறப்பகுதிகளில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களையும் நிக்கோடின் குறுக்கிடுகிறது. இதனால் அங்கு செல்லும் ரத்தத்தின் அளவும் குறைந்து விடுகிறது. நிக்கோடினால் ஏற்படும் பாதிப்பு ஒருபுறம் இருக்க சிகரெட்டில் உள்ள கார்பன் மோனாக்சைடாலும் மோசமான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

சிகரெட் புகையில் சாதாரணமாக சுமார் 2 முதல் 4 சதவீத அளவில் கார்பன் மோனாக்சைடு (Car Monoxide) என்ற வாயு உள்ளது. கார்பன்மோனாக்சைடு வாயுவானது மிகவும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. இது ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களுடன் (Haemoglobin) இணைந்து கார்பாக்ஸி ஹீமோ குளோபின் (Carboxy Hameoglobin) என்று மாறுகிறது. சாதாரணமாக ஒரு மனிதனின் ரத்தத்தில் கார்பாக்ஸி ஹீமோகுளோபின் ஒன்று முதல்

இரண்டு சதவீதம் என்ற அளவில்தான் இருக்கவேண்டும். ஆனால் தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பவர்களின் ரத்தத்தில் கார்பாக்ஸி ஹீமோ குளோபின் அளவு 6 சதவீதத்துக்கு மேல் அதிகமாகிவிடும்.

ரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறைந்து கார்பன் மோனாக்சைடின் அளவு அதிகமாகும்போது இதயத் தசைகள் இயங்குவதற்குத் தேவையான ரத்தத்தின் அளவானது அதிகரிப்பதால் இதயத் தமனி 20 மடங்கு அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறது.

ஏற்கெனவே பலவகையான தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களின் காரணமாக இதயத் தமனிகள் தடித்து நெகிழும் தன்மையை இழந்துவிடுகின்றன. இந்த நிலையில் 20 மடங்கு அதிகமான ரத்தத்தைப் பெற இதயத் தமனிகள் அதிகமாக உழைக்கும்போது அவை மட்டுமல்லாது இதயமும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறது.

புகைப் பிடித்தல் போலவே அது அருந்தும் பழக்கமும் இதய நலனுக்கு எதிராகச் செயல்படும். வில்லன்தான், எதில் ஹைட்ராக்சைடின் மற்றொரு பெயர்தான் ஆல்கஹால். விஸ்கி, பிராந்தி, ரம், ஜின், ஓயின், பீர் என பலவகைகளில் ஆல்கஹால் பருகப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வகையிலும் ஆல்கஹாலின் அளவு மாறுபடும்.

ஒரு மனிதன் மது அருந்திய சில நிமிடங்களில் அதில் உள்ள ஆல்கஹால், இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடல் வழியாக அவனுடைய ரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது.

ரத்தத்தில் ஆல்கஹால் கலந்த பிறகு அங்கிருந்து உடலின் பல பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. அதோடு முளையைச் சுற்றியுள்ள நீரிலும், சிறுநீரிலும் கலக்கிறது. நுரையீரலில் இருந்து வெளியேறும் காற்றோடு கலந்து சுவாசத்திலும் மது வாய்வை ஏற்படுத்துகிறது.

இறுதியாக ஆல்கஹாலை கல்லீரல் சிதைவு அடையச் செய்கிறது.

மது அருந்துபவர்களுக்கு அதிகமாக வியர்ப்பதையும், முகம் சிவந்து காணப்படுவதையும் கவனித்திருப்பீர்கள். நமது உடலில் உள்ள புறப்பகுதிகளில் தோலுக்கு அடியில் பல வகையான ரத்தக் குழாய்கள் உள்ளன. மது அருந்தும்போது தோலுக்கு அடியில் உள்ள பல்வேறு ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன. இதனால்தான் வியர்வை ஏற்படுவதோடு முகமும் சிவந்து போகிறது. மதுவை உற்சாக பானம் என்று சொல்வது கூட ஒருவகையில் உண்மைதான். ஒரு கிராம் மது 7.1 கலோரி அளவுள்ள ஆற்றலை உடலுக்கு அளிக்கிறது. சக்தியையும், போதையையும் தருகிறதே என தொடர்ச்சியாக மது அருந்தும்போதுதான் அது இதயத்துக்குப் பெரும் ஆபத்தாக முடிகிறது.

மது குடிப்பதால் அதிகமாகப் பாதிக்கக்கூடிய உறுப்புகளில் முதன்மையானது இதயம். மது இதயத் தசைகளில் உள்ள செல்களைத் தாக்கி நாளடைவில் அவற்றை முழுமையாகச் சிதைத்துவிடுகிறது. அளவுக்கு அதிகமாக மது குடிப்பதால் இதயத் தசைகள் வலுவிழந்து காலப்போக்கில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாசலையும் திறந்துவிடுகிறது.

நீண்டநாள்களாக தொடர்ந்து மது குடிப்பதால் இதயத் தசை நோய் (Cardio Myopathy) என்ற பாதிப்பு இதயத்துக்கு ஏற்படுகிறது. இந்த நோயின் காரணமாக இதயத் தசைகள் (Myocardium) சுருங்கி, இதயத்தில் இருந்து ரத்தத்தை உடலின் பல பகுதிகளுக்குச் செலுத்தும் தன்மையை இழந்துவிடுகின்றன. இதனால் உடலின் பல பகுதிகளுக்குத் தேவையான ரத்தம் கிடைக்காமல் அவை பாதிக்கப்பட நேர்கிறது.

அடிக்கடி மது குடிப்பவர்களுக்கு இதயத் துடிப்பும் பல வழிகளில் பாதிக்கப்படுகிறது. இதயத்தின் துடிப்பு, ஒரே சீராக இல்லாமல் ஒழுங்கற்று துடிக்கத் தொடங்கும். இதனால் இதயத் துடிப்பின் எண்ணிக்கையும் வழக்கமான அளவைவிட அதிகரிக்கிறது. இத்தகைய நிலையை இதய மிகு துடிப்பு நிலை (Tachy cardia) என்கிறார்கள். இதைத் தொடர்ந்து சீராக இயங்க வேண்டிய இதயம், சில சமயங்களில் இதய உதறலாகவும் மாறக்கூடும். இதயச் செயலின்மை என்பது உடலில் உள்ள பல்வேறு திசுக்களுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை இதயத்தால் அனுப்ப இயலாத நிலை (Congestive Heart Failure). ஏற்கனவே இதயச் செயலின்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொடர்ச்சியாக மது குடித்தால் அவர்களது பிரச்சனை இன்னும் தீவிரமாகிவிடும். எனவே இதயத்தின் நலனைக் காக்க வேண்டும் என்றால் புகையையும், மதுவையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

## நுரையீரல்

மனித உடலின் செயல்பாடுகளுக்கு ஒவ்வொரு உறுப்பும் இன்றியமையாததாகும். இதில் உடலுக்கு மெயின் சுவிட்சு போல் செயல்பட்டு, காற்றை உள்வாங்கி, வெளிவிட்டு உடலுக்கு உயிர் சக்தியைத் தரும் மோட்டார்தான் நுரையீரல். வாயுப் பரிமாற்றம் (Exchange of gas) நுரையீரலின் முக்கிய பணியாகும். மேலும் சில முக்கிய வேதிப் பொருட்களை உருவாக்குவதற்கும், வேறு சில வேதிப் பொருட்களை செயலிழக்கச் செய்வதும் இதன் மற்ற பணிகளாகும். நுரையீரலானது உடலியக்கத்திற்கு ஆற்றல் தரும் ஆக்ஸிஜனை உள் எடுத்துக் கொள்வதற்கும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடை வெளியேற்றுவதற்கும் முக்கிய உறுப்பாக செயல்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக ஒரு மனிதன் 22,000 முறை மூச்சு விடுகிறான். கிட்டத்தட்ட 255 கன மீட்டர் (9000 கன அடி) காற்றை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகிறான்.

## நுரையீரலின் செயல்பாடு

நுரையீரல் எவ்வாறு தன்னுடைய பணியை திறம்பட செய்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

மூக்கின் வழியாக நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்று மூச்சுக் குழாய் (Trachea) வழியாக நுரையீரலுக்கு செல்கிறது. மூச்சுக் குழாய் மார்புப் பகுதியில் இரண்டாக பிரிந்து வலது, இடது நுரையீரலுக்குச் செல்கிறது. நுரையீரலுக்குள் நுழைந்தவுடன் மூச்சுக்குழல் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் கிளைகள் பிரியும். பின்னர் அவற்றிலிருந்து இன்னும் சிறு கிளைகள் என நிறைய பிரிவுகள் ஒரு மரத்தின் பெரிய கிளையிலிருந்து பரந்து பிரிந்து சின்னச்சின்ன தளிர்கள் வருவதுபோல் பிரிகின்றன. அதனாலேயே இதனை மூச்சுமரம் (Respiratory tree) என்று அழைக்கின்றோம். முதல் நிலை மூச்சுக் குழல் (Primary bronchi), இரண்டாம் நிலை மூச்சுக் குழல், மூன்றாம் நிலை மூச்சுக்குழல், மூச்சுக் குறுங்குழல் (bronchiole) என்று படிப்படியாகப் பிரிந்து கடைசியாக சின்னச் சின்ன பலூன்கள் மாதிரி தோன்றும் குட்டிக்குட்டி அறைகளுக்குள் இந்த குழல்கள் நீட்டிக் கொண்டிருக்கும். இவற்றை காற்று நுண்ணறைகள் (Alveoli) என்று அழைக்கிறோம். நாம் இழுக்கும் மூச்சுக்காற்று மூச்சு மரம் வழியாக காற்று நுண்ணறைகளுக்குள் வந்துவிடும்.

உடலில் பல பாகங்களிலும் இருந்து பயன்படுத்தப்பட்ட ரத்தம் இதயத்தின் வலது வெண்டிரிக்கலை அடையும். அங்கிருந்து நுரையீரல், தமணி மூலம் நுரையீரலுக்கு கொண்டுசெல்லப்படுகிறது. நுரையீரல் தமணியும், வலது கிளை, இடது கிளை, என்று இரண்டாகப் பிரிந்து இரண்டு நுரையீரலுக்கும் செல்கிறது. இதுவும் பலமுறை கிளைகளாகப் பிரியும். இப்படிப் பிரியும்போது காற்று நுண்ணறைகளின் பக்கத்தில் தமணிகளின் மிக மிகச் சிறிய கிளைகள் அமைந்திருக்கும். இந்தச் சின்ன தமணிக் கிளைகள்தான் தந்துகிகள் (Capillaries) எனப்படுகிறது.

காற்று நுண்ணறை பக்கத்திலேயே தந்துகிகள் இரண்டின் சுவர்களும் மிக மிக நுண்ணியவையாக இருக்கும். அடுத்தடுத்து நுண்ணறைக்குள் காற்று நிறைந்திருக்கும் தந்துகிக்குள் ரத்தம் நிறைந்திருக்கும்.

வெளியிலிருந்து மூச்சுக்குழல் மூலம் உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றில் நிறைய ஆக்ஸிஜன் இருக்கும். எனவே, நுண்ணறைக்குள்ளும் அதே அளவு ஆக்ஸிஜன் இருக்கும். தந்துகியில் உள்ள ரத்தத்தின் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைவு. கார்பன்டை ஆக்ஸைடன் அளவு அதிகம். உடலுக்கு வேண்டாத உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய மற்ற சில பொருட்களும் தந்துகியில் உண்டு.

இந்த நிலையில் நுண்ணறை – தந்துகி சுவர்களின் வழியாக ஒரு பரிமாற்றம் நடக்கிறது. நுண்ணறையில் அடர்த்தியாக இருக்கும் ஆக்ஸிஜன் தந்துகிக்குள் பாயும். தந்துகியில் அடர்த்தியாக இருக்கும் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு நுண்ணறைக்குள் பாயும். இதுதான் வாயுப் பரிமாற்றம் (Exchange & gases). இதைத்தான் ரத்த சுத்திகரிப்பு என்று அழைக்கிறோம்.

ஆக்ஸிஜன் ஊட்டப்பட்ட ரத்தம் நுரையீரலிலிருந்து சிரைகள் மூலமாக இதயத்தின் இடது வெண்டிரிக்குக்குள் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. அங்கிருந்து மீண்டும் உடலின் பல பாகங்களுக்கு தமனிகள் மூலம் இந்த சுத்த ரத்தம் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

நுரையீரலைச் சுற்றி இரண்டு உறைகள் உள்ளன.

1. வெளிப்படலம் (Outer pleura)
2. உள்படலம் (Inner pleura)

இந்த இரண்டு படலங்களுக்கும் இடையே ஒரு இடம் உண்டு. அதற்கு ஃப்ளூரல் இடம் என்று பெயர். இதனுள் மிகச் சிறிய அளவு ஃப்ளூரல் திரவம் இருக்கும். இந்தத் திரவம்தான் சுவாசத்தின் போது நுரையீரல்களின் அசைவினால் உராய்வு ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி சீராக வைப்பதே முகுளப்பகுதி. அதாவது ஒரு நிமிடத்திற்கு சராசரியாக 18 முதல் 20 சுவாசம் என சீராக வைப்பது மூளையில் உள்ள முகுளத்தின் வேலை.

மொத்த நுரையீரலின் கொள்ளளவு சராசரியாக 6 லிட்டர் தான். மிகவும் இழுத்து மூச்சுவிடும் போது காற்றின் அளவு 5 லிட்டர்தான். எப்போதும் நுரையீரலுக்குள்ளே இருந்துகொண்டிருக்கும் காற்றின் அளவு 1 லிட்டர்.

பொதுவாக நுரையீரலில் சுரக்கும் சளி போன்ற நீர்மம் சில தூசிகளை அகற்றி வெளியேற்றும். இதுபோல் மூச்சுக் குழாய்களில் மேல் சிலியா என்ற பொருள் இருக்கும். இதுவும் மிக நுண்ணிய தூசியைக் கூட அகற்றிவிடும்.

இது மூச்சுக் குழாய்களில் வரும் தூசியை மேல்நோக்கி திருப்பி அனுப்பிவிடும். நாம் அறியாமலே சில சமயங்களில் அதை விழுங்கிவிடுவோம். உடல் நலம் சரியில்லாமல் போனால் மட்டுமே அவை சளியாக மூக்கின் வழியாக வெளியேறும். இதையும் தாண்டி ஏதேனும் தூசு உள்ளே நுழைந்தால் இருமல், தும்மல் முதலியவற்றால் வெளியேற்றப் பட்டுவிடும்.

நுரையீரலின் பணிகள்

காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜனை (ஆக்ஸிஜன்= உயிர்வளி, பிராணவாயு) இரத்தத்தில் சேர்ப்பதும், இரத்தத்தில் உள்ள கார்பன்-டை ஆக்ஸைடை (கரியமில வாயு) பிரித்து உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதும் நுரையீரலின் முக்கிய பணியாகும்.

இதயத்திற்கு இரு புறமும் பாதுகாப்பாக இருந்து இதயத்தை அதிர்வுகளிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது.

சில முக்கிய வேதிப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்வது, வேறு சில வேதிப் பொருட்களை செயலிழக்கச் செய்வது போன்ற உடலுக்கு உயிர்தரும் வேலைகளை நுரையீரல் செய்து வருகிறது.

நுரையீரல் பாதிப்பு

உலகில் இலச்சக்கணக்கான மக்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகின்றனர்.

காற்று மாசுபாடு

காற்று மாசுபாடு அதாவது சிலிகா, ஆஸ்பெட்டாஸ், கந்தகம், போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் தொழிற் சாலைகளில் பணி புரிபவர்களின் நுரையீரல்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. புகை பிடிப்பது உடல் நலத்துக்கு கேடு என்ற செய்தி அனைவரும் அறிந்ததே.

புகைபிடிப்பது

புகை பிடிக்கும்போது நிறைய கரித் துகள்கள் (Carbon particles) நுரையீரலுக்குள் சென்று அங்கேயே படிந்து விடுகின்றன. இதனால் ஆக்ஸிஜன்- கார்பன்டை ஆக்ஸைடு பரிமாற்றம் தடைபடுகிறது. மற்றும் சிகரெட், சுருட்டு, இவற்றிலுள்ள நிகோடின் என்ற வேதிப்பொருள் ரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் அளவைக் குறைத்து கனிமப் பொருள்களின் அளவுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, ரத்தக் குழாய்களின் அடைப்பை உண்டாக்குகிறது. புகைப் பழக்கத்தால் மூச்சுக்குழல் அலர்ஜி, காற்றறைகளின் சுவர்கள் சிதைந்துபோதல், எம்.பசிமா, நுரையீரல் புற்றுநோய் ஆகியவை உண்டாகின்றன. புகைப் பிடிப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, பக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் (Passive smoking) இதே தீங்குகள் நேரிடும்.

நுரையீரல் பாதிப்பின் அறிகுறிகள்

இருமல், மூச்சு வாங்குதல், மூச்சு இழுப்பு, நெஞ்சுவலி

ஹீமாப்டிஸிஸ் (இருமும்போது ரத்தம் வெளியேறுதல்)

நுரையீரலைத் தாக்கும் சில முக்கிய நோய்கள்

மூச்சுக்குழாய் அலர்ஜி (Bronchitis), நுரையீரல் அலர்ஜி (Pneumonia), காற்றறைகள் சிதைந்து போதல் (Emphysema), மூச்சுக்குழல்கள் சுருங்கிக் கொள்ளுதல் (Asthma).

நுரையீரலை பாதுகாக்க சில எளிய வழிகள்

· தூசு நிறைந்த பகுதிகளுக்கு செல்லும் போது மூக்கில் துணியைக் கட்டிக்கொள்வது (Mask) நல்லது.

· பிராணயாமம், நாடி சுத்தி, ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவற்றை தினமும் கடைப்பிடிப்பது.

· புகைப் பிடிப்பதை தவிர்ப்பது

· உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவு வகைகளை சாப்பிடுவது

இன்றைய சூழ்நிலையில் மாசடைந்த காற்று அதிகம் இருப்பதால் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களின் தாக்குதலும் அதிகம் இருக்கிறது. இதனால் எதிர்காலத்தில் மினரல் வாட்டர் பாட்டிலைப் போல் ஆக்ஸிஜனை பாக்கெட்டுகளில் வாங்க வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். இந்நிலை மாற சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாகவும், பசுமை நிறைந்த பகுதிகளாகவும் மாற்றினாலே போதும்.. ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெற்றிட முடியும்.

**ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி வாசம் உண்டு!**

“சே... என்ன நாற்றம் இது?” என, மற்றவர்களிடமிருந்து வெளியேறும் வியர்வை நாற்றத்தை வெறுக்கிறோம்.

உங்கள் மீது நாற்றம் எடுக்கிறதா என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? தெரியவில்லை எனில், உங்கள் தாயிடம் கேளுங்கள். அவர் தான், உண்மையான பதிலை சொல்வார்.

உடல் துர்நாற்றம், அது வெறுக்கத்தக்கதாக இருந்தாலும், வியர்வை வெளியேற்றுபவரை விட, அருகில் இருப்பவருக்கு தான் கஷ்டத்தைத் தரும்! நம் நாற்றம் நமக்குத் தெரியாத வகையில் தான், நம் மூக்கு பழக்கப்பட்டிருக்கிறது. நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், காதலர்கள் என யாருமே, வெறுத்து ஓடச் செய்யும் சங்கடமான விஷயம் இது.

ஒவ்வொருவருக்கும் தனி வாசம் உண்டு. இந்த வாசம், தனித்துவம் வாய்ந்ததாக இருப்பதால், எளிதில் அடையாளம் காணலாம். வாசத்தை நுகர்வது, ஆதிமனிதன் முதலே இருக்கும் சுவாசம்.

கற்கால மனிதர்கள், இந்த வாசத்தை வைத்து தான், வழிப் போக்கர்கள், இரை, மூதாதையர்கள், விலங்குகளை அடையாளம் கண்டனர். நாகரிகம் வளர்ந்த பின், மனிதனின் வாசம் முக்கியத்துவத்தை இழந்தது. தற்போது, தனிப்பட்ட வாசம், அவசியமற்ற, கற்கால பழக்கம் என ஒதுக்கித் தள்ளும் நிலை ஏற்பட்டு விட்டது.



ஒரு சில நறுமணங்கள் அல்லது மிகவும் வெறுக்கத்தக்க வாசங்களை தான் நாம் இப்போது உணர்கிறோம்.

ஆனால், குழந்தைகள் வாசங்களைச் சட்டென கிரகித்துக் கொள்வர். பிறக்கும்போதே, தாயின் வாசம் அவற்றுக்கு மிக நன்றாகத் தெரிவதால் தான், தாய் வருவதை இருட்டிலும் உணர்ந்து கொள்வர்.

சிலர் உடல் வாசனை நன்றாக இருக்கும்; சிலர் வாசனை, அருவருக்கத்தக்கதாக இருக்கும். துவைக்காத துணியை அணிவது, நோய் வாய்ப்பட்டிருப்பது, இயற்கையாகவே நாற்றத்தன்மை கொண்டிருப்பதால், இந்த நிலை.

உடல், வாய் துர்நாற்றத்தால், காதல், புகழ், நட்பு ஆகியவற்றை இழப்பது போல், பவுடர் மற்றும் வாசனை திரவியங்கள் குறித்த “டிவி” விளம்பரங்களில் காட்டப்படுவது உண்மையே.

வியர்வை நாளங்களிலிருந்து தான் வாசனை கிளம்புகிறது. “எக்ரைன்” என்ற நாளம், உடல் முழுவதும் உள்ளது. இது, உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது.

“அபோக்ரைன்” வியர்வை நாளம், தொடை இடுக்கு மற்றும் அக்குளில் காணப்படுகிறது. இவை, நிறமற்ற, வாசமற்ற நீரைத் தான் வெளியேற்றுகின்றன.

ஆனால், காற்றோட்டம் இல்லாத இந்த பகுதிகளில் பாக்டீரியாக்கள் வளர்வதால், அவையே நாற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன. வியர்வையை உறிஞ்சாத உடைகள் அணிவதால் இந்த நாற்றம் ஏற்படுகிறது. வியர்வையை பாக்டீரியாக்கள் சிதைப்பதால், நாற்றம் உருவாகிறது.

செபாக்கஸ் கிளாண்டு என்றழைக்கப்படும், சரும மெழுகுச் சுரப்பிகள், உடல் முழுதும் பரவிக் கிடக்கின்றன. இவற்றிலிருந்து வெளியாகும் மெழுகையும், பாக்டீரியா பதம் பார்ப்பதாலும், இறந்த செல்கள், பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவாகப் பயன்படுவதாலும், உடலில் நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் மருந்து உட்கொள்வதால், அவர்களின் உடல் துர்நாற்றம் தனியாகத் தெரியும். கல்லீரல், சிறுநீரகம், நுரையீரல் ஆகியவற்றில் பாதிப்பு, மனநோய், நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக பாதையில் தொற்று, புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் உடலில், வித்தியாசமான நாற்றம் ஏற்படும். ரசாயன பரிசோதனை முறை அறிமுகம் ஆகும் முன், இந்த நாற்றத்தை வைத்தே, எந்த நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என மருத்துவர்கள் கண்டறிந்தனர்.

குழந்தைகளிடம் வியர்வை நாற்றம் அதிகம் ஏற்படாது. ஆனால், தினமும் குளிக்கவில்லை எனில், அழுக்கு சார்ந்த நாற்றம் அவர்களிடம் ஏற்படும். மூக்கொழுகுதல், அடினாய்டு, டான்சிலைட்டிஸ், வாயால் மூச்சு விடுதல், பல்லில் தொற்று, காதில் தொற்று, மூக்கில், காதில், பிறப்புறுப்பில், கூழாங்கல், பெரிய கொட்டைகளைத் தெரியாமல் திணித்துக் கொள்வதால் கூட, குழந்தைகளிடம் துர்நாற்றம் ஏற்படும்.

சிகரெட் புகைப்பது, மது குடிப்பது ஆகிய பழக்கங்கள் கூட, ஒருவரின் வாசத்தை மாற்றியமைக்கின்றன. மூச்சு, தோல், ஆடை ஆகியவற்றில் இந்த வாசம் தெரியும். இந்த வாசத்திலிருந்து விடுபட, சிகிச்சை உண்டு.

சாதாரண துர்நாற்றம் வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமை, பல், ஈறுகளில் தொற்று ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது. தினமும் காலை, மாலை வேளைகளில், ‘பிரஷ்’ செய்தால் இந்த துர்நாற்றம் இருக்காது.

தினமும் இரண்டு வேளை குளித்தால், உடல் துர்நாற்றத்தை தவிர்க்கலாம். குழந்தைகள் மற்றும் பணிபுரிபவர்களுக்கு இது மிகவும் அவசியம். சமையல் சோடாவை தண்ணீருடன் கலந்து வைத்து, நீக்கோ போன்ற ‘டிரைகுளோரெக்சிடைன்’ அடங்கிய, பாக்கிரியாவை அழிக்கக் கூடிய சோப்பை தேய்த்து குளிக்கலாம்.

சோப்பை நேராக உடலில் தேய்க்காமல், பீர்க்கங்காய் நாரில் சோப்பை தேய்த்து, நாரால் உடலை சுத்தம் செய்யலாம். உடலின் வியர்வை இறந்த செல்கள், ‘செபம்’ என்றழைக்கப்படும் மெழுகு ஆகியவற்றை நீக்கும்.

தொடை, அக்குள் போன்ற இடங்களில் உள்ள தேவையற்ற முடிகளை நீக்கவும். இதன் மூலம், காற்றுபடாத இந்த இடங்களில் பாக்கிரியாக்கள் வளர்வதும், துர்நாற்றமும் குறையும்.

குளித்த பின், பாடி ஸ்பிரே பயன்படுத்தலாம். ரோல் ஆன் மற்றும் வியர்வை வெளியாவதைத் தடுக்கும் ஸ்பிரேக்கள், வியர்வை சுரப்பிகளை அடைத்து, தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும். பவுடர் பூசுவது சருமத்துக்கு நல்லதல்ல. இவையும் தொற்றை உருவாக்குபவை தான். சுத்தமான, துவைத்த பருத்தி ஆடைகளை அணிவது நல்லது. காய்ந்து போன வியர்வை கொண்ட, அழுக்கு துணிகளை அணிவது நல்லதல்ல. வெயில் காலங்களில், காலிலிருந்து வியர்வை நாற்றம் கிளம்பும். காட்டன் சாக்ஸ், அதிகம் மூடப்படாத செருப்பு ஆகியவற்றை அணிவதன் மூலம் இந்த துர்நாற்றத்தை தவிர்க்கலாம்.

## கொழுப்புசத்து பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்

‘‘உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு’’. உண்ணும் உணவு சீராக அமைந்தால், அந்த உணவே நோயைப் போக்கும் மருந்தாகவும் அமையும். உயிரை வளர்க்கும் உணவுதான், அளவுக்கு மீறினால் நம் உயிரையும் பறிக்கின்றது.

நம் உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவுகளை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

1. கண்களுக்குப் புலனாகும் உணவு வகைகள் -& Macro Nutrients
2. கண்களுக்குப் புலனாகாத நுண்ணிய உணவு வகைகள் & Micro Nutrients

கண்களுக்கும் புலனாகும் உணவு வகைகள் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை

1. மாவுச்சத்து (Carbohydrates)
2. புரதச் சத்து (Proteins)
3. கொழுப்புச் சத்து (Fat)

கண்களுக்குப் புலனாகாத நுண்ணிய உணவு வகைகள் இரண்டு வகைப்படும்.

1. வைட்டமின்கள் (Vitamins)
2. தாதுப் பொருட்கள் (Minerals)

கண்களுக்குப் புலனாகும் உணவு வகைகளின் ஒன்றான கொழுப்புச்சத்து பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்.

இந்த கொழுப்புச் சத்து மூன்று வகைப்படும்.

1. பூரிதக் கொழுப்பு (Saturated fatty acid -SFA)
2. அபூரிதக் கொழுப்பு (Unsaturated fatty acid -UFA)
3. டிரான்ஸ் கொழுப்பு (Trans fatty acid -TFA)

இந்த கொழுப்புச் சத்துக்கள் ரத்தத்தில் மிருதுவாகவும், மெழுகுத் தன்மையுடனும் நகர்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடியது. சீரான கொழுப்பின் அளவு, நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதது. இவை மிகவும் சக்தி வாய்ந்த எரிபொருளாகவும் செயல் படுகிறது.

நம் உடலுக்குத் தேவையான மொத்த சக்தியில் 25% மட்டுமே கொழுப்பு உணவிலிருந்து கிடைக்க வேண்டும். மீதமுள்ள 75% ல் 60% மாவு உணவிலிருந்தும், 15% புரத உணவிலிருந்தும் பெறப்பட வேண்டும்.

ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு 2000 kcal. இதில் 500 kcal மட்டுமே கொழுப்பு உணவிலிருந்து கிடைக்கலாம். 1 கிராம் கொழுப்பு உணவு 9 kcal சக்தியைத் தருகிறது. அப்படியென்றால், 50 கிராம் கொழுப்பு உணவு நமக்கு கிட்டத்தட்ட 500 kcal சக்தியைக் கொடுக்கும். இந்த 50 கிராம் கொழுப்பு உணவை மட்டுமே ஒரு நாளைக்கு ஒருவர் சாப்பிடலாம். ஆனால் நோயாளிகள் குறைத்து சாப்பிட வேண்டும். இதய நோயாளிகள் 5% மட்டுமே கொழுப்பு உணவு சாப்பிடலாம்.

கொலஸ்ட்ரால் என்றால் என்ன?

கொலஸ்ட்ரால் என்பது ஒரு வேதிக் கூட்டுப்பொருள். அது இயற்கையாக நமது உடலில் உருவாக்கப்படுகிறது. Lipid + steroid = Cholesterol

80 % கொலஸ்ட்ராலை நம்முடைய கல்லீரல் (Endogenous cholesterol) உற்பத்திசெய்கிறது. மீதமுள்ளவை நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் (Exogenous cholesterol) கிடைக்கிறது. அசைவ உணவுகளில் மட்டுமே கொலஸ்ட்ரால் பெறப்படுகிறது. சைவ உணவுகளில் கொலஸ்ட்ரால் இல்லை. சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகி சத்துக்கள் ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. அப்போது கொலஸ்ட்ரால் குடலினால் உறிஞ்சப் பட்டு கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. கல்லீரல்தான் தேவைப்படும் போது கொலஸ்ட்ராலை வெளிவிடவும், அல்லது உற்பத்தி செய்யும் உறுப்பாகவும் செயல்படுகிறது.

### கொலஸ்ட்ராலின் தன்மைகள்

கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் கொழுப்பு, எல்லா செல்களுக்கும் வடிவம் கொடுத்து, அவைகளுக்குச் சுவராக இருந்து, இயங்கச் செய்கிறது. முக்கியமாக மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், செல்களின் செயல் பாட்டிற்கும் இந்த கொலஸ்ட்ரால் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

கல்லீரலில் (Liver) இருந்து பித்த நீர் சுரக்க கொலஸ்ட்ரால் என்ற கொழுப்பு தேவைப் படுகிறது. இந்த பித்த நீர்தான் (bile) உணவிலுள்ள கொழுப்பையும், மற்றும் கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்களான A,D,E,K முதலியவற்றையும் குடலில் ஜீரணமாக்கி, இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது.

கொலஸ்ட்ரால், நம் உடம்பிற்குத் தேவையான முக்கியமான ஹார்மோன்களான உடல் வளர்ச்சி ஹார்மோன் (Growth hormone), ஈஸ்ட்ரஜன் (Estrogen) டெஸ்டோஸ்டிரான் (Testosterone) சுரப்பதற்கு தேவைப்படுகிறது.

நம் உடம்பிலேயே தயாராகும் வைட்டமின் 'ஈ' க்கு கொலஸ்ட்ரால் மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

### எது நல்ல கொலஸ்ட்ரால்?

LDL என்பது கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் ஏஈஃ என்பது நல்ல கொலஸ்ட்ரால். ஏனென்றால் LDL ரத்தத்தில் அதிகமாக அளவு இருந்தால் இருதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இந்த LDL – இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறச் சுவர்களில் படிக்கங்களாக படிந்து (Cholesterol plaque) இரத்த ஓட்டத்தை நாளடைவில் தடைபடச் செய்கிறது. இதற்கு Atherosclerosis என்று பெயர். ஆனால் HDL இப்படிப்பட்ட கொலஸ்ட்ரால் படிக்கங்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது. இதனால் இதனுடைய அளவு ரத்தத்தில் கூடுவது மிகவும் நன்மையானதாக

கருதப்படுகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் எப்பொழுதும் புரதச் சத்து துணையுடன் தான் இருக்கும் (Lipoprotein)

கொழுப்புகளின் வகைகளும், அவற்றின் அளவுகளும்.

Total Cholesterol <—>200 mgm%

**மொத்த கொலஸ்ட்டிரால்**

LDL Cholesterol <—>100 mgm%

குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரத கொலஸ்ட்டிரால்

VLDLCholesterol <—>30 mgm%

மிக குறை அடர்த்தி கொழுப்புப் புரத கொலஸ்ட்டிரால்

Triglycerides <130 mgm% முக்கிளிசரைடுகள்

HDLP Cholesterol <50 mgm % மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்ரால்

மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு 200 mgm% க்கு மேலே செல்லச் செல்ல மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்புகள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். 10% அதிகமானால் 30% அதிக மாரடைப்பு வர வாய்ப்புண்டு. மாரடைப்பு வந்தவர்கள் இதன் அளவை 180 டீஞ்ட்% க்கு குறைவாக வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

குறை அடர்த்தி கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்டிரால் அளவு 100 mgm% அதிகமானால் 5 மடங்கு அதிகமாக மாரடைப்பு வர வாய்ப்புண்டு. இவர்களுக்கு பாரிச வாயு எனப்படும் குணூணிடு நோய் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

முக்கிளிசரைடுகள் (TGL) நாம் உண்ணும் கொழுப்பு உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது. மேலும், எந்தக் கொழுப்பையும், சர்க்கரையையும் கூட நம் கல்லீரல் முக்கிளிசரைடுகளாக மாற்றும் சக்தி கொண்டுள்ளது. ஆதலால் கூஎஃன் அளவு

150 mgm% அளவுக்கு மேற்பட்டால் பன்மடங்கு அதிக அளவில் மாரடைப்பு வர வாய்ப்புண்டு. மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்டிரால் அளவு 35 mgm % கீழே இருந்தால் மட்டுமே மாரடைப்பு வர வாய்ப்புள்ளது. இதன் அளவு 50 டீஞ்ட்% க்கு மேலே அதிகமாக இருந்தால் மாரடைப்பைத் தடுக்கின்றது. இரத்தக் குழாயில் படிந்துள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்டிராலை, அப்புறப்படுத்தி இரத்தக் குழாயில் ஏற்பட்ட அடைப்பை நீக்கவும் செய்கிறது.

## கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகள்

### பூரிதக் கொழுப்பு (Saturated fatty acid)

எந்த எண்ணெய் குளிர வைக்கும் பொழுது உறைந்து விடுகிறதோ, அவைகளில் மிக அதிக அளவு பூரிதக் கொழுப்பு உள்ளது. உதாரணம், நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்.

ஐஸ்கிரீம், கேக், குக்கீஸ், சாக்லேட், இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றிலும், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி, ஆட்டு இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி மற்றும் உறுப்பு இறைச்சிகளான கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை போன்றவற்றில் பூரிதக் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது.

இந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்வதால், இதிலுள்ள கொழுப்பு நம் கல்லீரலில் அதிவேகமாக கொலஸ்ட்ராலாக மாறி, முக்கியமாக கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் LDL-cholesterol BP ஆக இரத்தத்தில் கலந்து

100 mgm% அளவைவிட மிகுதியாகிறது. இதனால் இவைகள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து (Atherosclerosis) மாரடைப்பு, மூளை பாதிப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்பட காரணமாகிறது.

கொலஸ்ட்ரால் அசைவ உணவுகளில் மட்டும் தான் உள்ளதே தவிர எந்த தாவர உணவிலும் கிடையாது. அப்படியிருக்க அனைவருக்கும் எழும் சந்தேகம், பாலும், பாலிலிருந்து கிடைக்கும் நெய், வெண்ணெய், பாலாடை போன்ற உணவுப் பதார்த்தங்கள் எந்த பிரிவில் சேர்க்கப்படுகிறது என்பதே.

பாலில் பூரித கொழுப்பு இருப்பதால், உடலில் ஜீரணமாகி நேரடியாக ரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது.

ஒற்றை அபூரிதக் கொழுப்பானது (Mono unsaturated fatty acid -MUFA) கடலை எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

பன்ம பூரிதக் கொழுப்பு (Poly unsaturated fatty acid -PUFA) சூரிய காந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சோளம் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

இந்த உணவுகளை அளவோடு சாப்பிட்டால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (LDL cholesterol) அதிகரிப்பதைத் தவிர்த்து நல்ல கொலஸ்ட்ரால் (HDL Cholesterol) அளவை அதிகரிக்கும்.

அபூரிதக் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள எண்ணெயை கொதிக்க வைக்கும்போது, அதிலுள்ள நற்குணங்களை இழந்து, பூரிதக் கொழுப்பாக (Saturated fatty acid) மாறுகிறது. இந்த

முறையில் தயாராகும் உணவுகளான அப்பளம், வடை, சிப்ஸ், பிரெஞ்சு பிரைஸ் முதலியவற்றை அதிக அளவு உண்டால் இரத்தத்தில் கெட்ட கொரஸ்ட்டிரால் கூடி, நல்ல கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து இரத்தக் குழாய்களை அடைக்கும். ஒரே எண்ணெயைப் பல முறை காய்ச்சி உணவுகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தும்பொழுது இந்த தீமை பலமடங்கு உயர்கிறது.

ஓமேகா 3, ஓமேகா 6 என்பவை அதி முக்கிய கொழுப்பு வகைகள் ஆகும் (Essential fatty acid). இவைகளை நம் கல்லீரல் உற்பத்தி செய்ய முடியாது. உணவின் மூலமே இவை நமக்கு கிடைக்கிறது. இவைகள் இரத்தத்தில் உள்ள முக்கிளிசரைடுகள் குறைத்தும், நல்ல கொழுப்பை கூட்டியும், இரத்தம் உறையாமல் தடுத்தும், மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது.

இரத்தத்தில் ஓமேகா 3 ஒருபங்கு என்றால், ஓமேகா 6 இரு மடங்காக இருக்கும்.

### ஓமேகா 3 உள்ள உணவுகள்

மீன், சால்மன் (Essential fatty acid), சுறா, வால்நட், சோயா, பிளாக்ஸ் விதைகள், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய்

### ஓமேகா 6 உள்ள உணவுகள்

சோளம், தூரியகாந்தி எண்ணெய், பருத்தி, வேர்க்கடலை, சோயாபீன்ஸ் மற்றும் விதைகளிலும், பருப்புகளிலும் கிடைக்கிறது.

### ஆராய்ச்சி முடிவுகள்

Dr. ஜான் சபேத் (Dr. Jhon Sabata) என்பவர் கலிபோர்னியாவில் உள்ள லோமா லிண்டா பல்கலைக்கழகம் (Loma Linda University) மூலமாக செய்த ஆராய்ச்சியில், பாதாம், பிஸ்தா, வேர்கடலை போன்ற உணவு வகைகளை தினமும் 2.3 அவுன்ஸ் (65 கிராம்) உண்பதால் 5.1% மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவிலும், 7.4% கொலஸ்ட்ரால் அளவிலும் குறைகிறது என்பதை ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளார்.

### எவ்வாறு நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிப்பது?

நல்ல கொலஸ்ட்ரால் உருவாவதற்கு மூல காரணம் கல்லீரல்தான். அதனால் கல்லீரலை தூண்டக்கூடிய மருந்துகள், உணவு முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவற்றை பின்பற்றுவதன் மூலம் நம் உடலில் நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்க முடியும்.

கீழ்க்கண்ட முறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரிக்க முடியும்.

- சீரான உடற்பயிற்சி
- உடல் பருமனைக் குறைத்து சீரான எடையில் இருப்பது.
- புகைப் பிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது.
- மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது
- அதிகமான பழ வகைகளையும், நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளையும் உணவில் சேர்ப்பது.
- அசைவ உணவு உண்பவர்கள், மீன் உட்கொள்வது நல்லது.
- பிட்ஸா, பர்கர், சிப்ஸ், பிரஞ்ச் பிரைஸ், அப்பளம், வடைபோன்றவற்றை தவிர்ப்பது .
- யோகாசன பயிற்சி செய்வது,
- தியானப் பயிற்சி செய்வது .

இதய நலம் தொடர்பாக முழுமையாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்றால், அந்தக் கொலஸ்ட்ரால் பற்றி இன்னும் விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

கொலஸ்ட்ரால் என்ற வார்த்தை இன்றைக்கு ஆரோக்கியம் தொடர்பான விவாதங்களில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகிறது. நம் நாட்டில் கொலஸ்ட்ரால் பற்றிய உண்மைகளைவிட வதந்திகளே அதிக அளவு பரவியுள்ளன. கொலஸ்ட்ராலை குறிப்பிட்ட அளவில் சேர்த்துக்கொள்வது உடலுக்குப் பல வகைகளில் நன்மையாக அமையும்.

ஆனால் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாக கொலஸ்ட்ரால் சேர்க்கப்படும்போதுதான் உடல் நலத்துக்குக் கேடாக அமைந்துவிடுகிறது. கதாநாயகனாகச் செயல்பட்டு நன்மை புரியும் கொலஸ்ட்ராலானது அளவுக்கு அதிகமான நிலையில் கொடுமான வில்லனாக மாறி பல தீமைகளை விளைவித்திவிடுகிறது.

சரி, கொலஸ்ட்ரால் என்றால் என்ன?

கொலஸ்ட்ரால் என்பது கொழுப்பு வகைக் குழுமத்தைச் சார்ந்த மென்மையான மெழுகு போன்ற பொருள். உடல் நலம் காக்கவும் உடலின் சில முக்கியமான பணிகளைச் செய்யவும் நமது உடலே குறிப்பிட்ட அளவு கொலஸ்ட்ராலை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது.

கொலஸ்ட்ரால் (CHOLESTEROL) என்பது கோலி (STEROL) என்ற இரண்டு கிரேக்கச் சொற்கள் சேர்ந்து உருவான ஒரு வார்த்தை. கோலி என்ற கிரேக்கச் சொல்லுக்கு பித்த நீர் என்று பொருள். ஸ்ட்ரால் என்ற சொல்லுக்குக் கெட்டியான பொருள் என்று அர்த்தம். கல்லீரலானது இந்தப் பொருளை உருவாக்குவதால் இதற்கு இப்படி ஒரு பெயர் வழங்கப்பட்டது.



அளவோடு இருந்தால் கொலஸ்ட்ரால் ஒரு கதாநாயகன் என்று சொன்னேன் இல்லையா, அது ஒன்றும் மிகை அல்ல. கொலஸ்ட்ரால் நம் உடலுக்குப் பல நன்மைகள் உண்டு. கொலஸ்ட்ராலானது ஆண் இன ஹார்மோனாகிய டெஸ்டோஸ்டீராணையும் (TESTOSTERONE) பெண் இன ஹார்மோனாகிய ஈஸ்ட்ரோஜனையும் உற்பத்தி செய்ய துணைபுரிகிறது.

செல்களில் மென் திசுக்களை உருவாக்க மற்ற கொழுப்புகளுடன் கொலஸ்ட்ராலும் இணைந்து செயல்படுகிறது. மேலும் மூளை, நரம்பு அமைப்புகள் உருவாகத் துணைபுரிகிறது. முக்கிய உயிர்ச்சத்தான வைட்டமின் டி (VITAMIN D) உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது.

இவ்வளவு நல்லவனாக இருக்கும் கொலஸ்ட்ரால் ஓர் ஆரோக்கியமான மனிதனின் உடலில் எந்த அளவு இருக்க வேண்டும் என்பது நீங்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவல்.

உடலில் உள்ள 100 மில்லி ரத்தத்தில் 150 மில்லிகிராம் முதல் 200 மில்லிகிராம் அளவுதான் கொலஸ்ட்ரால் இருக்க வேண்டும். இந்த அளவு அதிகரிக்கும்போதுதான் உடல் நலம் சீர்குலைகிறது. 75 கிலோ உள்ள ஓர் ஆரோக்கியமான மனிதனின் உடலில் சுமார் 5 அவுன்ஸ் அல்லது 75 முதல் 150 கிராம் அளவுள்ள கொலஸ்ட்ரால் இருக்கும். மனித மூளையின் மொத்த எடையில் 3 சதவீதம் கொலஸ்ட்ரால்தான். தோல், கல்லீரல் ஆகியவற்றின் மொத்த எடையில் 0.3 சதவீதம் கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது.

சிறுநீரக மேல் சுரப்பிகள், சினைப்பைகள், விதைப்பைகள் போன்ற உறுப்புகளில் கொலஸ்ட்ராலானது 10 சதவீதம் என்ற அளவில் உள்ளது. உடலில் உள்ள மொத்த அளவு கொலஸ்ட்ராலில் 20 சதவீதம் ரத்தத்தில் இருக்கிறது.

கொலஸ்ட்ராலை அடர்த்தி குறைந்த கொழுப்புப் புரதம் (Low Density Lipo Protein) என்று இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவற்றின் செயல் திறனை அடிப்படையாகக் கொண்டு அடர்த்தி குறைந்த கொழுப்புப் புரதத்தைத் தீமை தரும் கொலஸ்ட்ரால் என்றும், அடர்த்தி மிகுந்த கொழுப்புப் புரதத்தை நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ரால் என்றும் பிரித்துள்ளனர்.

நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ரால் ரத்தக் குழாய்களில் படியும் தீமை தரும் கொலஸ்ட்ராலை அகற்றி அவற்றை ரத்தத்தின் மூலம் கல்லீரலுக்கு எடுத்துச் சென்று அழிக்கின்றன. இவ்வாறு ரத்தக் குழாய்களில் குறிப்பாக இதயத் தமனிகளில் படிந்திருக்கும் கொழுப்புப் படிவங்களை அகற்றி, ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தமானது தடையில்லாமல் ஓட துணை புரிவதால் அதாவது ரத்தக் குழாய்களைத் தூய்மைப்படுத்தும் சிறப்பான பணியைச் செய்வதால் இவற்றை நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ரால் என்கிறார்கள். ரத்தத்தில் இவ்வகையான கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிப்பது இதயத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

இதற்கு மாறாக ரத்தத்தில் தீமை தரும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாவதால் இதயத்துக்குப் பல்வேறு கேடுகள் ஏற்படுகின்றன.

கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவு வகைகளைத் தேவைக்கு அதிகமாக தொடர்ந்து அதிக அளவு உட்கொள்வதால் ரத்தத்தில் உள்ள தீமை தரும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவானது அதிகமாகிறது. இதன் காரணமாக அடர்த்தி குறைந்த கொழுப்புப் புரதத்தின் படிவங்கள் காலப்போக்கில் ரத்தக் குழாய்களில் குறிப்பாக இதயத் தமனிகளின் சுவர்களில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் படிகின்றன. இவற்றை உரிய காலத்தில் தடுக்கவில்லை என்றால் இதயத் தமனிகளின் உள்விட்டம் குறுகிக்கொண்டே வரும். மேலும் இதயத் தமனிகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மையும் பாதிக்கப்பட்டு தடித்துவிடும்.

இதயத் தமனிகளின் உள்விட்டமானது இப்படிப் பல்வகைகளில் குறுகுவதால் இதயத் தமனிகளில் ஓடும் ரத்தத்தின் அளவும் குறைகிறது. சில சமயங்களில் இதயம் தமனிகள் முழுமையாகத் தடைபடுவதால் இதயத் தசைகள் அவை இயங்குவதற்குத் தேவையான ரத்தத்தைப் பெற முடியாமல் மடிந்துவிடுகின்றன. இறுதியில் மாரடைப்பால் (Heart Attack) பாதிக்கப்படும் நிலைக்கு நோயாளி தள்ளப்படுகிறார்.

எனவே நம் உடலில் தீமை தரும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகச் சேர்வதை நாம் தடுக்க வேண்டும். எந்தெந்த பொருள்களில் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது என்று தெரிந்து கொண்டால் எதைத் தவிர்க்கலாம் என்பதம் புரிந்துவிடும்.

பொதுவாக டவிலங்கினங்களிடம் இருந்து கிடைக்கும் உணவு வகைகளிலும் பால், பால் பொருள்கள் போன்றவற்றில் கொலஸ்ட்ரால் மிக அதிகமாக உள்ளது. 30 கிராம் எடை உள்ள ஆட்டு மூளையில் 1600 மில்லி கிராம் கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது. இதே எடையுள்ள கல்லீரலில் சுமார் 410 மில்லி கிராம் கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது. 30 மில்லி கிராம் எடையுள்ள ஆட்டு சிறுநீரகத்தில் சுமார் 330 மில்லி கிராம் கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது. வெண்ணெய் அகற்றப்பட்டத ஒரு கப் பாலில் சுமார் 35 மில்லிகிராம் கொலஸ்ட்ராலும், வெண்ணெய் அகற்றப்படாத ஒரு கப் தயிரில் சுமார் 35 கிராம் கொலஸ்ட்ராலும் உள்ளது.

காய்கறி வகைகள், கனிகள், பலவகையான தானிய வகைகளில் கொலஸ்ட்ரால் மிகவும் குறைவான அளவில் உள்ளது. வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட ஒரு கப் மோரில், 9 மில்லி கிராம் கொலஸ்ட்ரால் மட்டுமே உள்ளது. இவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொண்டு நம் உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகச் சேராதபடி உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக்கொண்டால் இதயத்தைப் பாதுகாக்கலாம். இன்னொரு வழிமுறையையும் நீங்கள் பின்பற்றலாம்.

20 வயதைக் கடந்த ஒவ்வொரு ஆண்டும், பெண்ணும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது தங்களுடைய உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக் கொண்டால் இதயத்தைப் பாதுகாக்கலாம். இன்னொரு வழிமுறையையும் நீங்கள் பின்பற்றலாம்.

20 வயதைக் கடந்த ஒவ்வொரு ஆண்டும், பெண்ணும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது தங்களுடைய ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ப, தங்களுடைய உணவு முறையைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் சிறந்த தற்பாதுகாப்பு முறை. ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவைப் பரிசோதித்து 150 மில்லி கிராம் அளவுக்குள் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் சிறந்த பாதுகாப்பு முறை எனலாம்.

கொலஸ்ட்ரால் நமது இதய நலனைப் பாதிக்காதவாறு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய தடுப்பு முறைகள் என்ன?

உடலின் எடையை சீரான அளவில் வைத்துச் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த தானியங்கள், காய்கறிகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது உடற்பயிற்ச செய்யுங்கள்.

தினசரி உணவில் கொழுப்புச் சத்துகள் மிகுந்த உணவு வகைகளான வெண்ணெய், ஆட்டு இறைச்சி, கொழுப்பு அகற்றப்படாத பால், முட்டையின் மஞ்சள் கரு போன்றவற்றை மிகவும் குறைவான அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை உங்களுடைய ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

**வண்ணமயமான வாழ்க்கை வேண்டுமா?**

சூரியனின் ஒளி, வெளிப்பார்வைக்கு வெண்மை நிறம்போலத் தோன்றும். அது, எல்லா நிறங்களையும் தன்னுள் அடக்கி வைத்துள்ளது. சூரியஒளியில் ஊதா, அவுரி, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், கிச்சிலி, சிவப்பு என்னும் ஏழு நிறங்கள் உள்ளன. இந்நிறங்கள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எடுத்து அது அதற்குரிய அளவின்படி சேர்த்துக் குழைத்தால், இறுதியில் வெண்மை நிறம் தோன்றுவதைக் காணலாம்.

சூரியவொளியில் ஏழு நிறங்கள் அடங்கியிருப்பதை அறிந்த முன்னோர்கள், அதனை வெளிப்படையாகக் கூறாமல், அறைத்துக் கூறினார்கள்.

சூரியன் பவனி வருகின்ற தேரில் ஏழு குதிரைகள் பூட்டியிருப்பதாகக் கூறியுள்ளது, சூரியவொளியில் ஏழுவண்ணங்கள் இருப்பதைக் குறிப்பதாகும்.

சூரியனின் தேருக்கு ஒரு சக்கரம் மட்டுமே என்பது, உலகம் என்பதையும் அது உருண்டு கொண்டிருக்கிறது என்பதையும் குறிப்பதாகும்.

மனிதவுடம்பிலுள்ள புறவுறுப்புகளும் அகவுறுப்புகளும் ஏழுவகை நிறங்களோடு கூடியிருக்கின்றன. உடல் உறுப்புகள் செழிப்பதாகவும் செம்மையாகவும் இருக்கும் போது, உறுப்புகளின் நிறங்களும் செம்மையாக இருக்கும். உறுப்புகள் நோய்க்குள்ளாகும்போது,

உறுப்புகளின் நிறமும்  
குன்றிவிடும்.

உறுப்புகள் இழந்த நிறத்தை மீண்டும் பெற வேண்டுமானால், உறுப்புகள் அடைந்த பிணி போக வேண்டும், பிணி போக வேண்டுமானால், நோய்க்குரிய மருந்துண்ண வேண்டும். நோய் எந்த நிறத்தைக் கொண்டதோ அந்த நிறத்து மருந்து அந்த நோயைத் தீர்க்கக் கூடியது.

செயற்கைப் பொருள்களைப் பாதுகாக்க பூசப்படுகின்ற நிறம் வெளுத்துவிட்டால், மீண்டும் நிறம் பூசுவதைப் போல உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கும் நிறம் ஒளியிழந்துவிட்டால், மீண்டும் உறுப்புகள் நிறம்பெறச் செய்ய அதற்குரிய நிற நீரைப் பருக வேண்டும். நிற நீர் என்பது, நிறம் கலந்த நீரல்ல.

சூரியவொளி இயற்கைப் பொருள்களால் ஆனது. அது போல், உடம்பினது உறுப்புகளும் இயற்கைப் பொருள்களானது என்பதால், இயற்கையான நிறத்தையே உறுப்புகளுக்கு ஏற்ற வேண்டும். பல நிறமுடைய கண்ணாடிக் குப்பிகளில் சுத்தமான தெளி நீரைநிரப்பி, சூரியவொளியில் வைத்தெடுத்து, அந்த நீரைப் பருகி வந்தால், உடம்பில் குறைந்துபோன நிறம் மீண்டும் ஒளிபெறும். உறுப்புகள் இழந்த நிறத்தை மீண்டும் பெற்று அழகுடன் விளங்கும். சூரியவொளி நிறம் ஏழு எனச் சொல்லப்பட்டாலும் அவை ஏழும் இரண்டு நிறங்களுள் அடங்கும். அவை இரண்டும் சிவப்பு, நீலம் ஆகும். இவ்விரண்டு நிறங்களின் சேர்க்கையால் பல நிறங்கள் தோன்றுகின்றன.

உலகில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் பகுத்து ஆராய்ந்தால் அவை வெப்பம், தட்பம் என்னும் இரண்டு அடங்கும். பருப்பொருளை நுண்ணியதாக்கி விரிவடையச் செய்வது, சூடு. இது வெப்பம். நுண்ணிய பொருளை ஒருங்கு திரட்டுவது, குளிர்ச்சி. இது தட்பம். வெட்பமும் தட்பமும் தம்மில் மிகாமலும் குறையாமலும் ஒத்து நிற்குமானால், உலகமாகிய பேருடம்பும் உடலாகிய சிற்றுடம்பும் சிதைந்துபோகாமல் நிலைத்து நிற்கும். அவ்வாறல்லாமல், ஒன்று மிகுந்தும் ஒன்று குறைந்தும் இருக்குமானால், உலகமும் உடம்பும் நிலைகுலந்து போகும்.

உலகத்துக்கும் உடலுக்கும் வெப்பத்தைத் தருவது, சூரியன். தட்பத்தைத் தருவது, சந்திரன். சூரியனைப் பூமி சுற்றுவதனாலும் பூமியைச் சந்திரன்சுற்றுவதனால் தட்பமும் வெப்பமும் தம் நிலையிலிருந்து மாறாமல் நிலை நிறுத்தப்படுகின்றன. சூரியனின் ஒலியலையும் சந்திரனின் ஒலியலையும் உடம்புக்கு வேண்டிய அளவு சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் அளிக்கின்றன. உடம்புக்குத் தேவையான வெப்பத்துக்கும் தட்பத்துக்கும் நிறத்துக்கும் என்ன தொடர்பு என்பதைப் பார்க்கலாம். சிவப்பு நிறம்

வெப்பத்தையும் நீல நிறம் குளிர்ச்சியையும் கொண்டவை. தட்பமும்வெப்பமும் சமமாக இருக்கும் போது, உடம்பில் நீலமும் சிவப்பும் சமமாகவே இருக்கும்.

உடம்பில் சூடு மிகுந்து காணப்பட்டால் சிவப்பு நிறம் மிகுந்திருக்கும். குளிர்ச்சி மிகுந்திருந்தால் நீல நிறம் மிகுந்திருக்கும். சிவப்பு நிறம் மிகுதியானால், வெப்பு நோய் (அம்மை நோய்) இளைப்பு, எலும்புருக்கி, நீரிழிவு, சொறிசிரங்கு முதலியன உண்டாகும். பித்தம் பெருகும். உண்ட உணவு செரிக்காது. மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, மஞ்சள்சாமாலை முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். நீல நிறம் மிகுதியானால் கோழை கட்டும். உடம்பு அளவுக்கு மேல் பருமனாகும். திமிர்ப்பு உண்டாகும். கால், கைகளில் பிடிப்பு ஏற்படும். செரியாமை, நீர்க்கட்டு, சளி, ஈளை, இருமல், இளைப்பு முதலிய நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும். இங்ஙனம், இந்நிறங்கள் சமநிலை கெடும்போது உடம்பில் பலவகை நோய்களை உருவாக்கும்.

மனித உடம்பு பருவுடம்பு, நுண்ணுடம்பு என இரண்டு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது. பருவுடம்பும் அதன் உறுப்புகளும் அவற்றில் பரவியிருக்கும் நிறங்களையும் முதலாகக் கொண்டே அவற்றினால் உண்டாகும் விளைவுகளும் இருக்கும். நுண்பொருள்கள் பருப்பொருளின் முதலாகும்.

பருவுடம்பை இயக்குவது நுண்ணுடம்பு. நுண்ணுடம்பை இயக்குவது, உயிர். பருவுடம்பில் நோய் ஏற்பட்டால், அந்நோய் நுண்ணுடம்பையும் பாதிக்கும். நோய்கள், பருவுடம்பில் மட்டுமே காணக்கூடியதாக இருக்கும். அதனால் பருவுடம்புக்கே மருத்துவம் காண்பார், பலர் பருவுடம்பில் காணக்கூடிய நோய்க்கு முதலாக இருப்பது நுண்ணுடம்பை அடைந்திருக்கும் நோயேயாகும். நுண்ணுடம்பிலுள்ள நோயை நீக்க எண்ணுவோர் ஒரே சிலரே.

நுண்டம்பின் நோயை நீக்கக் கூடியது நுண்ணிய முறைகளே. நுண்ணுடம்பு உயிரின் இயக்கத்தினால் இயங்குகிறது. உயிரின் வலிமையைக் கொண்டே நுண்ணுடம்பின் நோயை நீக்க முடியும். ஆகவே, உயிரின் வலிமையை வலுப்படுத்த வேண்டும். உலகிலுள்ள ஆற்றல்கள் அனைத்தும் தட்பவெப்பங்களுக்குள் அடங்கும் என்றும் அவற்றின் நிறங்களெல்லாம் சிவப்பு நீலம் ஆகிய இரண்டினுள் அடங்கும் எனக் கண்டோம். தட்ப வெப்பங்களினால் உண்டாகக்கூடிய நோய்களைப் போக்குவதற்கான வழி, அவற்றின் நிறங்களை இடைவிடாது அகக்கண்ணால் கண்டு, நினைவில் பதியச் செய்வதேயாகும். உயிரல்லாத வெற்று நிறங்களை நினைப்பதனால், அவற்றை நினைக்கும் உயிரும் நுண்ணிய ஆற்றல் பெறாமலாகிவிடும். எனவே, வெற்று நிறங்களை நினைவில் எண்ணுவதால் எந்தப் பலனும் ஏற்படாது. பேரறிவும், பேரருளும், பேராற்றலும் உடைய பேருயிரை பேருடம்பு உடையதாகக் கருதிக்கொண்டு, அந்த அருளுடம்பின் வலப்புறத்தில் செந்நிறமும் இடப்புறத்தில் நீல

நிறமும் விளங்குவதைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு கண்டு கொண்டதை நினைவில் நிலைகுலையாது பதியவைத்துக் கொண்டால், கிடைத்தற்குரிய நன்மைகளும் நலன்களும் வந்து சேரும். வெப்பமான செந்நிறத்தை உடம்பின் வலது புறத்திலும், குளிர்ச்சியான நீல நிறத்தை உடம்பின் இடது புறத்திலும் கண்டுநினைவை ஒரு நிலைப்படுத்திவந்தால், இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லா இன்பங்களும் பெறுவது எளியதாகிவிடும். இதனையே மெய்நூல்கள் ஆண் பெண் இணைந்த அம்மையப்பர் வடிவமெனக் கூறுகின்றன.

இத்தகைய சிவப்பு, நீல நிற வழிபாட்டினால், நுண்ணுடம்பிலுள்ள நோய்கள் தீரும். இதுவரை நிறங்களின் மூலத்தைக் கண்டோம். இனி, பிற நிறங்களின் பொதுக்குணங்களைக் காண்போம். மனித உடலில் சிறியதும் பெரியதுமாக ஆயிரக்கணக்கான சக்கரங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் முதன்மையானவை ஏழு.

முதலாவது சக்கரம், முதுகுத் தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. அதற்கு மூலாதாரம் என்று பெயர். இரண்டாவது சக்கரம், தொப்புளின் அருகில் உள்ளது. அது சுவாதிட்டானம். மூன்றாவது சக்கரம், வயிற்றின் மேற்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. அது, மணிப்பூரகம். நான்காவது சக்கரம், நெஞ்சுப் பகுதியில் உள்ளது. அது அநாகதம். ஐந்தாவது சக்கரம், தொண்டைக்குழியில் உள்ளது. அதற்கு, விசுத்தி என்று பெயர். ஆறாவது சக்கரம், நெற்றிப் பகுதியில் மூக்கின் அடியில் உள்ளது. அது ஆக்ஞை ஆகும். ஏழாவது சக்கரம், தலையின் உச்சியில் உள்ளது. அதுவே தலைமைச் சக்கரம். அது சகஸ்ராரம் ஆகும். இந்தச் சக்கரங்கள் ஏழும் சூரிய ஒளியில் அமைந்திருக்கும் (Vibgyor) ஏழு வண்ண நிறங்களும் முறையே, சிவப்பு, ஆரஞ்சு, மஞ்சள், பச்சை, நீலம், இண்டிகோ, ஊதா ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும்.

ஒரு சக்கரம் சரியாக இயங்கவில்லையானால், அந்தச் சக்கரத்தோடு தொடர்புடைய உள்ளூறுப்புகள் பலவீனமாகும். உடம்பில் நோய் உருவாகும். எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் சக்கரங்களின் கட்டுப்பாட்டினாலேயே இயங்குகின்றன. எந்தச் சக்கரம் எந்தெந்த உறுப்புகளோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்பதை அறிந்து, அந்தந்த உறுப்புகளில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களை, குறைபாடுகளை, நோய்களை சரிசெய்யலாம். மூலாதாரச் சக்கரம் இதற்குரிய நிறம் சிவப்பு. மூலாதாரச் சக்கரம் பலவீனமாக இருந்தால், எதிலும் நாட்டமிருக்காது. உடம்பில் சக்தி அற்ற நிலையுண்டாகும். செய்யும் தொழிலில் தவறுகள் ஏற்படும். மனத்தடுமாற்றம், பயம், சிற்றின்பக் குறைபாடு, கருப்பைக் கோளாறு, மக்கட்பேறின்மை போன்றவை காணப்படும். மூலாதாரச் சக்கரத்தை முறையாகச் செயல்படச் செய்தால் மேற்கண்ட குறைபாடுகளைச் சரி செய்யலாம். இக்குறைபாடுகளைச் சரி செய்வதற்கு சிவப்பு நிறத்தை அதிக அளவில் பயன்படுத்தி வந்தால், குறைபாடுகள் குறைந்துவிடும் நாளடைவில் அவை முற்றிலும் தீர்த்துவிடும்.

மூலாதாரச் சக்கத்தில் குறைபாடுகள் ஏதுமில்லாமல் இருந்து சிவப்பு வண்ணத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வந்தால் மனதில் மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் ஏற்படும். மன வலிமையுண்டாகும். இன்ப உணர்வுகளைத் துண்டிவிடும் காதலுணர்வு மிகுந்து விடும். சுவாதிட்டானச் சக்கரம் இதற்குரிய நிறம் ஆரஞ்சு. சுவாதிட்டானச் சக்கரம் பலவீனமாகவோ குறைபாடு உடையதாகவோ இருந்தால், கற்பனைத் திறனும் படைப்புத்திறனும் குறையும். சுயநல எண்ணம் அதிகரிக்கும். பிறருடனான உறவுகள் தடைப்படும். நட்பு, காதல், பாசம் போன்ற உணர்வுகள் பலவீனமாகும். எதையும் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்னும் ஆர்வம் இருக்காது. இக்குறைபாடுகளுக்கு சுவாதிட்டானச் சக்கரம் சரியாக இயங்காததே காரணமாகும். அதன் இயக்கத்தைச் சீர் செய்ய ஆரஞ்சு நிறத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஆரஞ்சு நிறமும் சிவப்பு நிறத்தின் அடிப்படையையே கொண்டுள்ளது என்பதால், மூலாதாரச் சக்கத்திரனால் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகளும் சுவாதிட்டானச் சக்கரத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகளும், ஆரஞ்சு நிறத்தைப் பயன்படுத்துவதனால் கிடைக்கும். சிவப்பும், ஆரஞ்சும் மகிழ்ச்சியைத் தூண்டக்கூடிய வண்ணம் என்பதால் இந்நிறங்களைப் பயன்படுத்துகின்றவர்கள், உற்சாகமாகக் காணப்படுவார்கள்.

மணிப்பூரகம் இதற்குரிய நிறம் மஞ்சள், வயிற்றின் உள்ளே இருக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, கணையம், வயிறு, குடல்கள், சிறுநீரகங்கள் ஆகிய உறுப்புகள் மணிப்பூரகத்தின் ஆளுமையினால் இயங்குகின்றன. இந்த உறுப்புகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்து இயக்குவது, மஞ்சள் நிறம். மணிப்பூரகச் சக்கரம் வலுவாக இருக்கும்போது, நுண்ணிறவு வளரும். நல்லதையும் தீயதையும் பகுத்தறியும் ஆற்றல் வளரும். மஞ்சள் என்பது ஞானத்தின் குறியீடு. மணிப்பூரகம் உயர் நிலையை அடையும்போது, அது தங்க மஞ்சள் நிற அதிர்வுகளை ஈர்க்கத் தொடங்குகிறது. அதனால், நுண்ணிறவும் பகுத்தணரும் ஆற்றலும் உருவாகிறது.

மஞ்சள் வண்ணம், பிறருடனான உறவுகளைச் சீர்செய்யும்; வலுப்படுத்தும். மனம் விட்டுப் பேசத்தூண்டும். கலகலப்பும் உற்சாகமும் இருக்கும்.

படிக்கும் அறைகளில் மஞ்சள் வண்ணமிருந்தால், நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். தேர்வின்போதும் மஞ்சள் ஆடையை அணிந்து கொண்டால் நல்ல முறையில் தேர்வு எழுத முடியும். படிப்பதில் குறைபாடு அடையவர்கள் மஞ்சள் நிறத்தை அதிகம் பயன்படுத்தினால், அந்தக் குறைபாடுகளிலிருந்து மீளலாம். மனச்சோர்வும் மன அழுத்தமும் உள்ளவர்கள் மஞ்சள் நிறத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. மணிப்பூரகம் வலுவிழந்திருந்தால், புதியன கற்கும் ஆவல் இருக்காது. மனம் அலைபாயும், மந்தத் தன்மை இருக்கும். புத்திக்

கூர்மையும் நினைவாற்றலும் குறைந்து காணப்படும். இக்குறைபாடுகளைச் சரிசெய்ய வேண்டுமானால், மஞ்சள் நிறத்தை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். அனாகதம் இச்சக்கரத்தை இயக்கும் நிறம், பச்சை, அனாகதம், இதயத்துடன் தொடர்புடையது என்பதால், இச்சக்கரம் வலுவிழந்திருந்தால், எபரிடமும் அன்பு, பாசம் இல்லாத நிலை தோன்றும், எண்ணத்திலும் செயிலும் ஞானம் இராது. தனக்குத்தானே ஓர் அரணை உருவாக்கிக் கொள்ளும் நிலை உருவாகும்.

நுண்மலைகளில் நாட்ட முடையவர்கள், எழுத்தாளர்கள், பேச்சாளர்கள், பச்சை வண்ணத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வந்தால், தங்கள் திறமையைப் பன்மடங்கு வளர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலும், அமைதியும் சாந்தமும் தேவைப்படுகின்ற இடங்களில் பச்சை நிறத்தைப் பயன்படுத்தலாம். பச்சை வண்ணம் தீட்டப்பட்ட பள்ளிகளில் படிக்கும் பிள்ளைகளின் மனவளர்ச்சியும் உடல்வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும்.

ஓய்வு அறைகள், மனசல மருத்துவமனைகளில், காப்பகங்களில் பச்சை வண்ணம் தீட்டலாம். பச்சை நிறத்தினால், இதயத் துடிப்பு சீராகும்.

பச்சை நிறம் புதன் கிரகத்தின் நிறம் என்பதால், புதன் கிரகத்தின் நிறம் என்பதால், புதன் கிரகத்தின் அதிர்வலைகளும் அதிலிருந்து வெளிவரும் சக்தி அலைகளும் பச்சை வண்ணத்தின் அதிர்வு அலைகளால் பெறக்கூடும்.

தொடர்ந்து பச்சை நிறத்தைப் பயன்படுத்தி வந்தால் உணவுப் பொருட்களால் ஏற்படுகின்ற ஒவ்வாமைகள் முற்றிலும் மறைந்துவிடுவதுடன், ஒவ்வாமைகளால் ஏற்படக்கூடிய ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்ற நோய்கள் குறைந்து கொண்டே வரும். நாளடைவில் முற்றிலும் குணமாகிவிடும்.

தொழில் செய்பவர்கள் பச்சை நிறத்தைப் பயன்படுத்தி, வந்தால், அவர்கள் தங்கள் தொழில் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். பச்சை நிறத்தைப் பயன்படுத்தும்போது, கற்கும் திறன் வளரும். பச்சை நிறத்தைப் பயன்படுத்துபவர்களிடத்தில் சில தனித்தன்மை இருக்கும். அவர்கள் குடும்பத்தாரிடமும் நண்பர்களிடமும் அன்பும், பிணைப்பும் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

விசுத்தி இச்சக்கரம் தொண்டைப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. பேச்சுத்திறன், கேட்கும் திறன். அறியும் திறன், தொண்டையிலுள்ள தசைகள், குரல்நாண்கள், காது நரம்புகள் ஆகியவை விசுத்திச் சக்கரத்தின் ஆளுமையில் உள்ளன. விசுத்திச் சக்கரத்தின் செயல்பாடுகள் குறைந்து காணப்பட்டால், தொண்டை நோய், டான்சில்ஸ், மூச்சிரைப்பு, படபடப்பு, தூக்கமின்மை, தைராய்டு, நமைச்சல், அலர்ஜி, காமாலை, பால்வினை நோய்கள், தலைவலி, வழக்கை, ரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம் போன்ற



நோய்கள் உருவாகலாம். விசுத்திச் சக்கரத்தின் இயங்குத்தன்மையில் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகளால் உண்டாகக்கூடிய நோய்கள் அனைத்தையும் நீல நிறத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

நீல நிறம் குளிச்சியைத் தரும். அதனால், தூக்கத்தைத் தரும் மனமும் உடலும் அமைதி அடையும். நீண்ட தூரப் பயணங்களின்போது வாகன ஓட்டிகள் நீல வண்ண ஆடைகளை அணியக்கூடாது. நீல நிறத்தைக் கொண்ட ஆபரணங்களையும் அணியக்கூடாது. நீல நிறம், தூக்கத்தை வரவழைக்கும் என்பதால், நீல நிறத்தை அணிந்து கொள்ளும் வாகன ஓட்டிகளால், விபத்துக்கள் நேர வாய்ப்புகள் உண்டு.

நீல நிறம் அமைதியைத் தரும் என்பதால், சுறுசுறுப்பாக இருக்கக்கூடிய தொழிற்கூடம், விளையாட்டுக் களம், ஓட்டுநர்கள் நீல நிறத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

நீல நிறத்தின் ஆற்றலை மெய்ப்பிக்கும் விதமாக அமைந்திருக்கிறது. இந்திய கிரிக்கெட் குழு. அக்குழுவின் ஆடைகள் நீல நிறத்தில் இருப்பதனால் அடிக்கடி தோல்வியைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது. சுறுசுறுப்புக்கு சிவப்பு, மஞ்சள், ஆரஞ்சு நிறங்களே ஏற்றதாகும். ஆக்ளை இச்சக்கரம் மிகமிக உன்னதமான உயர்நிலைச்சக்கரமாகும். இதன் நிறம் இண்டிகோ ஆகும். ஆக்ளை சக்கரத்தின் வலிமையினால் தான் மனிதன் ஞான நிலையை அடைகிறான். ஆற்றல்களை மேலோங்கச் செய்வதில் ஆக்ளை சக்கரம் முதன்மை பெறுகிறது. ஆக்ளை சக்கரத்தின் ஆளுமையால் உடலிலும் மனத்திலும் ஏற்படக்கூடிய மாசுக்கள் அகற்றப்படுகின்றன.

மனத்தில் பதியும் தீய எண்ணங்கள் அகற்றப்படுகின்றன. கற்பதைத்திறனையும் படைப்பாற்றலையும் மேலோங்கச் செய்கிறது. சிந்திக்கும் திறனை வளர்த்து, மனத் தெளிவை உருவாக்குகிறது. எல்லையற்ற அன்பும், தெய்வீகத் தன்மையையும் ஞானத்தையும் தருகிறது.

ஆக்ளை சக்கரத்துக்கு மூன்றாவது கண் என்னும் பெயரும் உண்டு. மூன்றாவது கண் திறக்கும்போது, முக்காலமும் அறியும் சக்தி பிறக்கிறது.

எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தருகின்ற அனைத்தையும் எரிக்கும் தன்மை கொண்டது. இண்டிகோ நிறத்தை அணிகின்றவர்கள் அழிக்கும் தன்மையைப் பெறுவார்கள். அதனால், பல வெற்றிகளையும் அடைவார்கள். பழங்காலத்து மன்னர்களில் பலர் இண்டிகோ நிறத்தில் மேலங்கி அணிந்து கொண்டு போர்க்களம் சென்றதாகவும், வெற்றிகள் பெற்றதாகவும் வரலாறு தெரிவிக்கிறது. இண்டிகோ நிறத்தினால், பீனியல் சுரப்பி, பாரா தைராய்டு, மத்திய நரம்பு மண்டலம், மூளையின் கீழ்ப்பகுதி, கண், காது, மூக்கு, நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் ஆகியவை நன்கு செயல்படும்.

சகஸ்ராரம்

இதுவே அனைத்து சக்கரங்களுக்கும் தலைமைச் சக்கரமாகும். இச்சக்கரத்தின் நிறம் ஊதா.இண்டிகோ, ஊதா ஆகிய இரண்டு நிறங்களும் தனிச் சிறப்புகள் கொண்டவை. இவை இரண்டும் ஞானத்தின் நிறமாகக் கருதப்படுகின்றன. மனிதனின் நிலையை உயர்த்தும் நிறமாகக் கருதப்படுகின்றன. உயிர் உருவாகும்போது, இந்தச் சக்கரத்தின் வழியாகவே உயிர் உள்ளே நுழைகிறது. அதே போல், இந்தச் சக்கரத்தின் வழியாக உயிர் வெளியேறினால், அந்த உயிருக்கு, மறுபிறவி கிடையாது என்று ஞான நூல்கள் கூறுகின்றன. பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை இச்சக்கரம் திறந்தே இருக்கும். பிற சக்கரங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற தடைகளோ, தேக்கமோ வலிமை குன்றுதலோ இதற்கு ஏற்படாது. ஊதா நிறத்தின் அதிர்வுகளால் சகஸ்ராரத்தின் வலிமை மேலும் அதிகரிக்கும். சகஸ்ராரச் சக்கரம் விரிய விரிய ஞான நிலை உருவாகும். ஞானம் என்பது பிரபஞ்சத்திலிருந்து பெறப்படுவது. அதனைப் பெற்றுத்தரும் சக்கரம் சகஸ்ராரம் ஆகும். சக்கரத்தின் நிறமும் ஞான நிறம் என்று கருதப்படுகிறது.

ஊதா நிறத்தை அணிவதனால் சிறுநீரக நோய்கள், எலும்பு நோய்கள், நரம்பு நோய்கள், னை நோய்கள், தோல் நோய்கள், புற்று நோய்கள், வயிற்று நோய்கள் போன்றவை குணமாகும். சதாரணமானவர்களும் ஊதா நிறத்தை அணிவதன் மூலம் படைப்பாற்றல் கொண்டவர்களாக ஆக முடியும் என்பது நிரூபணமாகி இருக்கிறது.

கிழமைகள் சக்கரங்கள் நிறங்கள் காய்கறிகள் கனிகள் ரத்தினங்கள்

செவ்வாய் மூலாதாரம் சிவப்பு பீட்ரூட் சிவப்பு பவழம்

திராட்சை

பிளம்

மாதுளம்

ஸ்ட்ராபெரி

சாஸ்ஸரி

சுவாதி ஆரஞ்சு பப்பாளி ஆரஞ்சு ஆம்பர் கற்கள்

தர்பூசனி மாம்பழம்

ஞாயிறு மணிப்பூரகம் மஞ்சள் மக்காச் எலுமிச்சை புஷ்பகாரம்

சோளம் வாழைப்

மஞ்சள் பழம்

முட்டை அன்னாசிப்

பருப்பு பழம்

வகைகள் பலாப்பழம்

புதன் அநாகதம் பச்சை பீன்ஸ் பச்சை மாலர்சைட்  
கொத்தவரை வாழை பச்சை ஜேட்  
பச்சை பச்சை  
மிளகாய் ஆப்பிள்  
மாங்காய் பேரிக்காய்  
பட்டாணி நெல்லிக்காய்  
கீரைகள்  
செளசெள  
சிறுபயறு  
காரமணி  
வியாழன் விசுத்தி நீலம் கடல் பிளம்பழம் டர்குவாய்ஸ்  
உணவுகள் நீலடோபாஸ்  
சனி ஆக்ளை இண்டிகோ கத்தரிக்காய் நாவல் சபையர்  
பிளம்ஸ் முட்டைகோஸ்  
சில வகை  
கீரைகள்  
திராட்சை

கேது சகஸ்ராரம் ஊதா கத்தரிக்காய் திராட்சை அமீதிஸ்ட்  
நாவல்  
முட்டைகோஸ்

முக்கியமாக, நாடாளுபவர்களும், உயர் பதவிகளில் இருப்பவர்களும் கற்பிக்கும்  
நிலையிலுள்ளவர்களும் ஊதா நிறத்தை உபயோகித்தால்,

அவர்களின் செயலில் ஞானம் இருக்கும். அன்பு இருக்கும். தெளிவு இருக்கும் புகழ்  
கிடைக்கும்.

உடம்பிலுள்ள ஏழு சக்கரங்களின் ஆளுமைகளால் பெறக்கூடிய நன்மைகளை மேலும்  
அதிகரிக்க அது அதற்குரிய நிறங்களைப் பயன்படுத்துவதன்

மூலம் பெறலாம் எனக் கண்டோம்.

குறைகள் இருந்து அக்குறைகளைப் போக்கக்கூடிய நிறங்களை அறிந்து சீர் செய்து  
கொள்வது போல், எந்தக் குறைபாடும் இல்லாத நிலையில்

எந்த நிறத்தை அணியலாம் என்றால், ஒவ்வொரு கிழமையும் ஒவ்வொரு கிரகத்துடன்  
தொடர்புடையது என்பதாலும், ஒவ்வொரு கிரகமும்

ஒவ்வொரு சக்கரத்துடன் தொடர்பு உடையது என்பதாலும், அந்தந்த கிழமைக்கு உரிய நிறத்தை அந்தந்த நாளில் பயன்படுத்திக்கொண்டு வந்தால்,

அனைத்து விதமான நன்மைகளும் அடையப் பெறலாம் என்பது துணிவு.  
ஞாயிறு & ஆரஞ்சு; திங்கள் & வெண்மை; செவ்வாய் & ரத்த சிவப்பு; புதன் & பச்சை;  
வியாழன் & மஞ்சள்/சந்தனம்; வெற்றி & சாம்பல்; சனி &

கருநீலம்.

ஆடை அணிவதைப் போலவே, உணவில் சேர்க்கப்படுகின்ற காய்கனிகளையும் அந்தந்த கிழமைகளுக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்திப் பயன்பெறலாம்.

நிறங்களுக்கு மாற்றாக, உயர்வகைக் கற்களை அணியலாம் எந்தவகையில் இருந்தாலும் நிறங்கள் அது அதற்குரிய கதிரலைகளை வீசிக்கொண்டிருக்கும். அவற்றினால், உடல் சக்கரங்கள் வீறுகொள்வதுடன், உடம்பில் உண்டாகிய குறைபாடுகள் களையப்படும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் நிறங்களின் பங்களிப்பு எத்தகையது என்று புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். இயற்கையில் பொதிந்துள்ள இத்தகைய ரகசியங்களை எல்லாம் பழங்கால மனிதன் நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தான். அதனால்தான் அவனால் உடல்நலத்தோடு நெடுங்காலம் வாழ முடிந்தது.

## இதயத் தமனி நோய்கள்

.இதயத்தமனி நோய்கள்தான் பெரியவர்களை அதிக அளவில் பாதிக்கின்றன. இதயம், தான் இயங்குவதற்குத் தேவையான ரத்தம், உயிர்வளி,ஹார்மோன்கள், உயிர்சத்துகள் ஆகியவற்றை வலைபோல் பின்னியுள்ள மூன்று வகையான ரத்தக் குழாய்களின் மூலமாகப் பெறுகின்றன. இந்த வகையான ரத்தக் குழாய்களைத்தான் இதயத் தமனிகள் (CORONARY ARTERIES) என்கிறோம்.இந்த ரத்தக் குழாய்களின் வழியாக ரத்தம் தங்கு தடையில்லாமல் ஓடினால்தான் இதயம் நன்கு செயல்பட முடியும். இதயம் ஒவ்வொரு முறையும் சுருங்கி விரிந்து செயல்படும்போது நமது உடலில் உள்ள மொத்தம் 50 டிரில்லியன் ( Trillion) செல்களுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை ஒரு லட்சம் கிலோமீட்டர் நீளம் உள்ள ரத்தக் குழாய்களின் மூலமாகச் செலுத்துகின்றன.நமது உடலில் உள்ள கை, கால்கள் போன்ற புறப்பகுதிகளுக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்கள், மிக நுண்ணிய குழல்களாக மாறுகின்றன. இந்த நுண் குழல்கள், ஒரு மில்லி மீட்டர் உள்விட்டத்தில் பல்லாயிரக்கணக்கில் ஒரு பகுதி என்ற அளவில்தான் இருக்கும். இன்னும் சில பகுதிகளில் நுண்குழல்களானது தலைமுடியின் குறுக்கு விட்டத்தில் நூறில் ஒரு பங்கு என்ற அளவில்

மிக மிக நுண்ணியதாக இருக்கின்றன.

எந்த வகையான தீய பழக்கவழக்கங்களும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ஒரு மனிதனின் இதயத் தமனிகள் மெனபானத்தை உறிஞ்சப்பயன்படும் குழல் அளவிலும் (DRINKING STRAWS) நெகிழ்ந்து விரிந்து கொடுக்கும் தன்மை கொண்டதாகவும், ரத்தம் தங்கு தடையில்லாமல் செல்லும் வகையிலும் இருக்கும்.

சாதாரண நிலையில் இப்படி நன்றாகச் செயல்படும் இதயத் தமனிகள் பல்வேறு காரணங்களால் பாதிப்புக்குள்ளாகி சிதைவடையக்கூடும். இதனால் அவற்றின் நெகிழ்ந்து விரியும் தன்மையும் பாதிக்கப்பட்டு ரத்த ஓட்டம் சரிவர நடைபெறாத நிலை உருவாகும். இதன் விளைவாக இதயத்தின் இயக்கமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது. இத்தகைய நிலையைத்தான் இதயத்தமனி நோய்கள் (CORONARY HEART DISEASES) என்கிறோம்.

இதயத்தமனி நோய்கள் ஏற்பட பலவகையான காரணங்கள் உள்ளன. இவற்றில் மிகவும் முக்கியமானவையாக ரத்தமிகு அழுத்த நோய் (Hyper^envion) உடல் பருமன் (Obavi^y) அன்றாட உணவில் கொழுப்புப் பொருள்களை அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாதல் போன்றவற்றைச் சொல்லலாம்.

நன்றாகச் செயல்படும் இதயத் தமனிகளைத் தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யாமை இருப்பது,புகைப்பிடித்தல், மதுப்பழக்கம், மன இறுக்கம் போன்றவற்றால் நாமும் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகச் சிதைத்து வருகிறோம்.

இதயத்தமனிகளில் உண்டாகும் சிதைவு மாற்றங்கள் சில நாள்களிலோ அல்லது சில வாரங்களிலோ ஏற்படுவதில்லை. படிப்படியாக பல ஆண்டுகளாக உடலில் ஏற்படும் ஒரு தொடர் நிகழ்ச்சியாகவே இந்தப் பாதிப்பு உருவாகிறது. ரத்தக் குழாய்களின் வெளிப்பகுதிகளில் நடைபெறும் இவற்றை நாம் முழுமையாக உணர முடிவதில்லை. திடீரென ஒரு நாள் நம்முடைய மார்புப் பகுதியில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும் போதுதான் அதன் கொடுமையை உணர்கிறோம்.

இதயத் தமனிகளில் ஏற்படும் சிதைவு மாற்றங்களுக்கு முக்கியக் காரணமாக விளங்குவது ரத்தமிகு அழுத்த நோய். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இதயம் ஒவ்வொரு முறையும் அளவுக்கு அதிகமான அழுத்தத்தோடு ரத்தத்தைக் குழாய்களின் வழியே அனுப்பும். இந்த அதிகப்படியான அழுத்தத்தைத் தாங்க முடியாமல் தமனிகளின் வெளிப்பகுதிகளில் சிதைவு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இதயத் தமனிகள் சிதைவடைவதால் அவற்றின் வெளிப்பகுதிகளில் அழற்சி (INFLAMATION) ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக தமனிகளின் உள்பட்டமானது காலப்போக்கில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகக் குறுகிவிடுகிறது. ஒருவர் அடிக்கடி

புகைப்பிடிப்பவனாக இருக்கும்பட்சத்தில் அவருடைய இதயத் தமனிகள் மேலும் சிதைவடைவதோடு நெகிழும் தன்மையை இழந்து சுருங்கிவிடுகின்றன. இதனால் இதயத் தமனிகளில் ரத்த ஓட்டம் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகத் தடைபடுகிறது.

இவ்வாறு இதயத் தமனிகளில் ரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செல்வதில் கொலஸ்ட்ராலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. அடர்த்தி அதிகமான கொழுப்புப் புரதம் (High Density Lipoprotein-HDL) என கொலஸ்ட்ராலில் இரண்டு வகை உண்டு. இவற்றில் எல்.டி.எல். வகை கொலஸ்ட்ரால்தான் இதயத் தமனிகள் அடைப்பில் முக்கியமான வில்லனாகச் செயல்படுகிறது. அதனால்தான் இவ்வகையான கொலஸ்ட்ரால், தீமை தரும் கொலஸ்ட்ரால் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ரத்தத்தில் தீமை தரும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாகும்போது கெட்டியான கஞ்சி போன்ற பிசுபிசுப்பான பொருள்கள் உருவாகின்றன. இவை அளவுக்கு அதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் போது இதயத் தமனிகளின் உள்பகுதியில் படிந்து அவற்றின் உள்விட்டத்தின் அளவைக் குறைக்கின்றன.

ஏற்கெனவே இதயத் தமனிகள் நெகிழும் தன்மையை இழந்து தடித்து உள்விட்டமானது சுருங்கிப்போன நிலையில் இருக்கின்றன. இதபோதாதென்று கஞ்சி போன்ற பிசுபிசுப்பான பொருள்கள் ஒட்டுவதால் ரத்தக் குழாய்களின் சுருக்கம் மிகவும் அதிகமானிறது. இதனால் சீரான ரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது.

மேலும் ரத்தத்தின் மூலகங்களான தட்டகங்கள் நார்ப் பொருள்கள், சிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள் ஆகியவை ஒன்றாகக் குழுமி, ஒரு பெரிய ரத்தக் கட்டியாக உருவாகி, இதயத் தமனியை முழுமையாக அடைத்துவிடுகின்றன. இதன் விளைவாக இதயத் தசைகள் இயங்குவதற்குத் தேவையான ரத்தத்தைப் பெற இயலாது மடிகின்றன. இதைத்தான் மாரடைப்பு என்கிறோம்.

### உடலைக் காக்கும் கற்பங்கள்

கற்பம் என்பது உடலைக் காக்கும் மருந்து அல்லது உடலைக் கற்போல் மாற்றுகின்ற மருந்து எனலாம். கற்பம் உண்டவர் நீண்டநாள் வாழ்வார் என்றும் கற்பம் உண்டவர் நோயற்று இருப்பார் என்றும் கூறப்படுகிறது.

கற்பம் எல்லாப் பொருளினும் சிறந்தது. அல்லது எல்லா முறையினும் சிறந்தது என்று சொல்லலாம்.

மரணத்தை எண்ணியெண்ணி அஞ்சியஞ்சி வாழவேண்டிய உலகத்தில், உடல் அழியாமல் இருக்க நூற்றெட்டுக் கற்பங்கள் இருக்கின்றன.

அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உண்பவரின் நரையும் திரையும் நீங்கிவிடுவதுடன், நீண்டநாள் வாழமுடியும் என்று திருமந்திரத்தில் உரைக்கப்பட்டுள்ளது.

மரணத்தை வென்று நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்வதற்கு வழியும் குறையும் இருக்கின்ற போது, மரண பயம் எதற்கு? சாதாரணமாக, இஞ்சியையும், கடும்பகலில் சுக்கையும், மாலையில் கடுக்காயையும் கசாயமாகக் காய்ச்சி அருந்தி வந்தால், உடல் சுத்தியாகும். விந்து இறுகும். நான் ஒன்றுமே செய்ய மாட்டேன். ஓடுகின்ற ஓட்டத்தில் கிடைப்பதையெல்லாம் தின்று கொண்டிருப்பேன்! என்றால், உடலைப் பாதுகாக்க யார் வருவார்?

முக்கடுகு என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியன. முதிர்ந்த எருக்கங்கட்டையை வேருடன் கொண்டுவந்து நிழலில் உலரவைத்துப் பொடி செய்துகொண்டு, ஒரு நெல்லளவு சுக்குத் தண்ணீரில் உண்டால், வாதப் பிணிகள் நீங்கிவிடும். திப்பிலித் தண்ணீரில் உண்டுவந்தால் கபநோய்கள் விலகிவிடும். இம்முறையும் கற்பமுறைதான். இவற்றை ஒரு மண்டலம் உண்ண வேண்டும்.

கற்பங்கள் மிகவும் எளிய முறைகளாலானது. மூவகை நோயையும் குணப்படுத்துவதுடன் உடலைக் காக்கும் அரண் போல இருப்பவை. அவற்றை முறையாக உண்டு வந்தால், நோய் என்பதே இருக்காது. வாழ்வு செழிப்பாகும்.

நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகின்றவர்கள் அனைவரும் கற்பம் அருந்தலாம். நீண்டநாள் வாழ்ந்து மரணத்தை வென்று நிலைத்திருந்த சித்தர்களால் கண்டறியப்பெற்ற முறைகளில் மிகச்சிறந்த முறை கற்ப முறை.

தூதுவளை, கீரை வகைகளில் ஒன்று. இதன் சிறப்பை அறியாமல் துவையலும் பொரியலும் செய்து தின்று கொண்டிருக்கின்றோம்.

மனிதனுக்குக் கண் எவ்வளவு முக்கியமான உறுப்பு என்று சொல்லித்தெரிய வேண்டியதில்லை. கண் கெட்டுவிட்டால், வாழ்வில் என்ன இருந்து என்ன பயன்? திருக்குளத்தில் வளர்ந்துள்ள செடி கொடிகளை அகற்றித் தூய்மை செய்து, நன்னீர்க்குளமாக மாற்றுவதைப் போல, கண் என்னும் குளத்தில் படிந்துள்ள பித்த நீரினால், பார்வைக் கோளாறு, ஸாறை, திமிரம் போன்ற குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. கண் தூய்மையானால் இக்குறைபாடுகள் நீங்கிவிடும். கண்ணத் தூய்மையாக்குகிறது தூதுவளை கற்பம்.

தூதுவளையைக் கறி, வற்றல், ஊறுகாய், கீரை என்னும் முறைப்படி தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் உண்டு வந்தால், கண் தூய்மையாவதுடன் கண்ணொளி கூடும். பகலில் காண்கின்ற பொருள்களை இரவிலும் காணலாம்.

ரத்த சுத்தி

உடல் தூய்மைக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் ரத்தம் இன்றியமையாதது. ரத்தம் தூய்மையாக இல்லாமல் உடல் உறுப்புகள் தூய்மையாக இருந்தாலும்

பயனில்லை. இப்போது மருத்துவ வளர்ச்சியின் காரணத்தினால், ரத்த மாற்றுச் சிகிச்சையும் நடைபெறுகிறது. அத்தகைய இடர்ப்பாட்டுக்கெல்லாம்

இடந்தராமல், ரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது, நம் கடமை. உடலில் நோய் கண்டானால், அந்நோய் ரத்தத்தையும் பாதிக்கிறது. அதனால், ரத்ததைச் சோதித்து உடலில் தோன்றிய நோய்களை அறிகின்றார்கள். எனவே, ரத்தத்தின் தூய்மைக்கும் உடல் தூய்மைக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது என்பதை நம்பலாம். ரத்தத்தில் தோன்றிய நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதே மருத்துவத்தின் தலையாயப் பணியாக இருந்துவருகிறது. உடலில் நோய் இருந்தால் உடலில் துர்நாற்றம் வீசும்.

தோலில் நிற மாற்றம் தோன்றும். இதற்கெல்லாம் காரணமாக இருப்பதும் ரத்தத்தில் இருக்கும் நோய்க்கிருமிகளேயாகும்.

ரத்தத்தைத் தூய்மை செய்ய ஆயிரக்கணக்கில் லட்சக் கணக்கில் செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

ஆடுகளும் மாடுகளும் தின்னக்கூடிய தாவரங்களே ரத்தத்தைத் தூய்மை செய்யப் போதுமானவை என்றால் நம்ப முடிகிறதா? நம்பிதான் ஆகவேண்டும். ஏனென்றால், அதுதான் உண்மை.

‘கரிசாலை, குப்பைமேனி, கரந்தை, வல்லாரை, நீலி, பொற்றலை, செருப்படை ஆகியவற்றை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து வெருகடி அளவு, தினமும் தேனில், ஒரு மண்டலம் உண்டு வந்தால், உடலில் உள்ள நோய்களெல்லாம் போகும். ரத்தம் தூய்மையாகும். நோய்க்கிருமிகள் அழிந்துபோகும்.

உடல் பவளம் போலச் சிவந்து, மணம் வீசும். கண்ணொளி தோன்றும். இரவும் பகல் போலக் காட்சியளிக்கும். விண்மீன்களைக் காணும் அளவுக்குக் கண்ணின் பார்வை கூர்மையாகும்.

மரணத்தை வெல்க மரணம் என்பது இயற்கை. மரணத்தை மாற்றிக் காண்பதே சித்தர்கள் கண்டறிந்த கற்பங்களின் சாதனை. கற்பங்களே மரணத்தை வெல்லும்மருந்து என்றார்கள். திருமூலர் முதலாகச் சித்தர்கள் கூறிய கற்பங்களில் வேம்புக் கற்பம் மரணத்தை வெல்லும் கற்பமாக விளங்குகிறது.

நூறாண்டு கடந்த வேம்பின் பட்டையைக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். பின்னர் இடித்துச் சூரணம் செய்து கொள்ளவும்.

அத்துடன், ஐந்து பங்களவு கருங்குன்றிச் சாற்றைச் சேர்த்து வெயிலில் வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதில் நான்கில் ஒரு பங்கு கற்கண்டு சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம் உண்ண வேண்டும்.

பயன்: உடல் வைரம் போலாகும். கண்ணில் ஒளியுண்டாகும். ஊழ்வினை துன்பங்கள் நீங்கும். நோயில்லாமல் நீண்ட காலம் உடல் நிலைத்திருக்கும். நரம்பு முறுக்கேறி உறுதியுடன் இருக்கும். நரையும் திரையும் போகும்.



கருங்குன்றிச் சாறு கிடைக்காவிட்டால், கரிசாலை, மல்லிகை இவற்றின் சாறு சேர்த்து ஏழு முறை வெயிலில் வைத்து எடுத்து

வைத்துக்கொண்டு, குறிஞ்சித் தேனில் வெருகடி அளவு சாப்பிட்டாலும் பயன் ஒன்றாகவே இருக்கும்.

மரணத்தை வெல்ல இதைவிடவும் எளிய மருந்து வேறு என்ன இருக்கும்? வாழ்வது எளிது. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான செயல்முறைகளைத்தெரிந்து கொள்வது எல்லாவற்றையும் விடவும் எளிது.

காயாதி கற்பம்

‘எண் சாண் உடம்புக்குச் சிரசே பிரதானம்’. தலையில்லாவிட்டால் உடல் வெறும் முண்டம்தான் என்று தலையைச் சிறப்பித்துக் கூறக் காணலாம். தலையைத் தலைமைச் செயலகம் என்றும் கூறுவதுண்டு. உடம்பில் நிகழும் அனைத்து நிகழ்வுகளுக்கும் உத்தரவு அளிப்பது தலையே.

தலை நலமாக இருந்தால் உடல் நலமாக இருக்கும். பொதுவாக, உடம்பில் 4448 நோய்கள் தோன்றுவதாகக் குறிப்பிடுகிறது. தமிழ் மருத்துவம், அவற்றுள், தலையில் மட்டும் 1008 நோய்கள் தோன்றுவதாகச் சித்தர் நாக முனிவர் குறிப்பிடுகிறார். தலையென்பது, கண், காது, மூக்கு, தொண்டை, வாய், நாக்கு, பல், உதடு, அன்னம், மூளை, கபாலம், ஈறு, உள்நோக்கு, கண்டம், நெற்றி, புருவம், கழுத்து, உச்சி ஆகிய உறுப்புகளைக் கொண்டது. இத்தனை உறுப்புகளையும் நலமாக வைத்திருந்தால்தான் வாழ்க்கை நலமாக இருக்கும். ஒரு நோய் வந்தாலே கோடிக் கணக்கில் செலவாகும்போது, இத்தனை நோய்களையும் தீர்க்க வேண்டுமானால் எத்தனை கோடி வேண்டும்? என்று மலைத்திட வேண்டாம். தலை உறுப்புகளில் தோன்றும் அனைத்து நோய்களையும் போக்கி, மீண்டும் அந்நோய்கள் தோன்றமலிருக்க தலையை இரும்புபோல் உறுதியாகச் செய்கிறது, காயாதி கற்பம். கற்பம் என்றால், கல்தூண் போலச் செய்வது என்று பொருள். மனித உடல் பஞ்ச பூதங்களினால் ஆனது. உடலில் அமைந்திருக்கும் வாத பித்த ஐய நாடிகள் மூன்றும் பஞ்சபூதச் சேர்க்கையினால் இயங்குகிறது. பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையில் மாற்றம் ஏற்படும்போது நோயுண்டாகிறது. அந்நோய்களுக்கும் பஞ்சபூதமே மருந்தாக அமைகிறது. பஞ்ச பூதம் ஒன்றுகூடினால் உடம்பு பளிங்குபோல ஒளிவீசுகிறது. அத்தகைய பஞ்சபூதங்களின் கலவையே காயாதி கற்பம். கற்பம் அருந்துவது நோய்க்காக மட்டுமல்ல! நோய்த் தடுப்புக்கும், உடலை உறுதி செய்வதற்கும் இது ஏற்றது. நெல்லிக்காய், மிளகு, கடுக்காய், மஞ்சள், வேம்பின் வித்து ஆகிய இவை ஐந்தும் மண், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்னும் பஞ்சபூதங்களின்கூறுகளாகும்.

பஞ்சபூதங்கள் உடம்பிலும் உலகிலும் மண்5, நீர்&4, தீ&3, காற்று&2, ஆகாயம்&1 என்னும் விகிதத்தில் இருக்கின்றன.

இதன் அடிப்படையில்

நெல்லிக்காய் & மண் – 11/2 பங்கு & 600 கிராம்

மிளகு & நீர்- 1 1/4 பங்கு & 500 கிராம்

கடுக்காய் & தீ -1 பங்கு 400 கிராம்

மஞ்சள் & காற்று – 3/4 பங்கு & 300 கிராம்

வேம்பு வித்து & ஆகாயம்- 1/2 பங்கு & 200 கிராம்

என்னும் அளவில் எடுத்துக் கொண்டு, கடுக்காயை உடைத்து விதையை நீக்கி விட்டு சதைப்பகுதியை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, ஐந்து பொருள்களையும் சுத்தம் செய்து அரைத்து பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஓர் ஆழாக்கு பசும்பாலில் ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு காயாதிக்கற்பப் பொடியைச் சேர்த்துக் கலந்து காய்ச்சவும். இளஞ்சூட்டில் தலைக்குத்தேய்க்கவும். குளிக்கும்போது சாம்பு, சீயக்காய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. வெந்நீரில் குளிக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி உள்ளூச்சாப்பிட்டால் வயிற்று சுத்தமாகும்.

இவ்வாறு, வாரம் இருமுறை செய்து வந்தால், தலை நோய் தீரும்; கபாலம் உறுதியாகும்; கண்ணொளி தோன்றும்; இளநீரை மாறும். இது அரியமருந்து.

### வெப்பம் நல்லது

உடம்பில் உயிர் நிலைத்திருக்க இன்றியமையாதவையாக இருப்பவை நீரும், நெருப்பும். இவை இரண்டும் இல்லையென்றால், உடம்பில் உயிர்தங்காது. உடம்பு பிணமாகிப் போகும். உடம்பில் நெருப்பு என்று குறிப்பிடுவது, சூடாகும். சூடு இல்லாமல் போனால், ரத்தம் உறைந்துவிடும்.

பனிமலைகளில் ஆடையோ தகுந்தபாதுகாப்போ இல்லாமற் போனால், ரத்தம் உறைந்து இறக்க நேரிடும். ஆகவே, உடம்பிலுள்ள சூடு, உடலெங்கும் பரவியிருக்குமாறுபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பில் சூடு இல்லாத இடமோ, அல்லது உறுப்புகளோ இல்லை. உடம்பிலுள்ள அனைத்து உறுப்புகளிலும் சூடு பரவி நிறைந்துள்ளது. அதனால், அவை இயங்கிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

உடம்பை இயக்குவதற்குச் சூடு தேவைப்படுவதைப்போல், உடம்பிலுள்ள அசுத்தங்களையும், அழுக்கங்களையும் நீக்கவும் அழிவுக்கவும் சூடு தேவைப்படுகிறது. சூடு, உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பொருள்களை எரிக்கும்போது ஏற்படுகின்ற வெப்பத்தையே ஜூரம் என்று காய்ச்சல் என்று கூறுகிறோம்.

உடம்பில் உச்சுப்பொருள்கள் அதிகமாக இருந்தால் காய்ச்சலும் அதிகமாக இருக்கும். காய்ச்சல் வருவது உடல் நலத்துக்காகவே என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். நன்றாகக் காய்ச்சல் வந்தால், உடம்பிலுள்ள நச்சுப்பொருள்கள் முற்றிலும் அழிந்துபோகும்.

உடம்பில் ஏற்படுகின்ற சூடு அதிகமாகாமலும் குறைந்து போகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சூடு மிகுதியானால் உள்ளூறுப்புகள் சீர்குலைந்து போகும். அதனால், வெப்பமான இடங்களில் பணியாற்றுவதும், வெப்பமான நேரத்தில் வெளியில் செல்வதும் கூடாது. அப்படிச் செல்ல நேர்ந்தால் மூளையில் பித்தம் ஏறி மயக்கம் வரும். ரத்தக் கொதிப்புண்டாகி இறக்க நேரிடும். வெயிலில் வெளியில் செல்ல வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறபோது, தலைக்கும் உடம்புக்கும் பாதுகாப்பைத் தருகின்ற ஆடைகளை அணிந்து செல்ல வேண்டும்.

வெயிலில் செல்லும்போது கறுப்பு நிறத்திலான குடையையோ துணியையோ போர்த்திக் கொண்டு செல்லக் கூடாது. ஏனென்றால், கறுப்பு நிறம் வெயிலின் வெப்பத்தை இழுத்து உடம்பில் செலுத்தும் தன்மை கொண்டது. வெண்மை வெப்பத்தைத் தடுக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது என்பதால், கோடைக்காலத்தில் வெண்ணிற ஆடைகளை அணிந்தால் வெப்பத்தின் பாதிப்பிலிருந்து உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

விலங்குகளும் பறவைகளும் வெயில், மழை, குளிர் போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படாமலிருக்கின்றன என்றால், அவற்றின் உடலமைப்பு, அவ்வாறு அமைந்துள்ள ஆனால், மனிதர்களின் உடம்பு மென்மையானது வெப்பமோ, குளிரோ சிறிதளவே இருந்தாலும் பாதிக்கப்படக்கூடியது. மனித உடம்பின் தன்மையை அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு, பருத்தி, கம்பளி, தோலாடை போன்றவற்றை அணிந்து, பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சூரியக் குளியல்

இயற்கை வாழ்வுக்குத் தடையாக இருப்பவை நச்சுப்பொருள்கள். நச்சுப்பொருட்களை அகற்றிக் கொண்டே இருந்தால், உடலுக்கு நல்லது. உடல் நலமாக இருந்தால் வாக்கும் மனமும் நலமாக இருக்கும். வாக்கு, மனம், காயம் ஆகிய மூன்று தூய்மையாக இருக்க வேண்டுமானால், நச்சுப்பொருள்கள் உடம்பில் தேங்கிவிடாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாக்கு, மனம், காயம் ஆகிய இம்மூன்றுக்கும் ஒவ்வாத நச்சுப்பொருள்களை அகற்றிக் கொண்டு வந்தால், நீண்ட நாள் வாழலாம்.

புறத்தூய்மைக்கு அதாவது, உடல் தூய்மைக்கு நீர் அமைவது போல், சூரிய ஒளியும் புறத்தை, உடலைத் தூய்மை செய்கிறது. சூரிய ஒளி, நச்சுப்பொருள்களை அகற்றவும் அழிக்கவும் பயன்படுகிறது.

மாலை வேளையில் வெற்றுடம்புடன் சூரிய ஒளியில் அமர்ந்துகொண்டிருந்தால், உடம்பின் மேற்பகுதியில் படிந்துள்ள நச்சுப்பொருள்கள் அழிந்துவிடும். தோலின் உட்புறத்தில் படிந்துள்ள நச்சுப்பொருள்கள், தோல் நோய்களை உருவாக்குகின்றன. சொறி, சிரங்கு, படை, கட்டி, குட்டம் போன்றவை தோலில் வரக்கூடிய நோய்கள். தோலில் நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டுமானால், சூரியக் குளியல் அவசியம் தேவைப்படுகிறது.

உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சுப்பொருள்களை வெளியேற்ற உடல் எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகள்தான், மலர், சிறுநீர், தும்மல், கண்ணீர், வியர்வை ஆகியவை. நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்ற உடல் தயாராகும்போது, அதற்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து கொடுக்க வேண்டும். உடலின் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

குளியலும், சூரியக்குளியலும் ஒருவகையான மருத்துவ முறையேயாகும். மருத்துவ முறையை முறையாகத் தெரிந்து செய்தால் நோய் அகலும். நோய் வராமலும் தடுக்கலாம். சூரியக் குளியலும் வாழையிலைக் குளியலும் ஒன்றேயாகும். சூரியக் குளியலை, கோடைக் காலத்தில் செய்யக்கூடாது. கடுமையான வெயில் அடிக்கும்போது செய்தால், அதிகப் பலன் விரைவாகக் கிடைக்கும்.

குளியல் முறை:

குளியலுக்கு, வெட்ட வெளி அல்லது வீட்டின் மேல் தளம், சிமெண்ட் பூசிய தரை, கல் தரை, பாறை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். கனமான படுக்கை விரிப்பைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, தரையிலுள்ள சூடு தணியும் அளவுக்கு ஈரத்துடன் விரித்துக்கொள்ள வேண்டும். தரை விரிப்பில் ஒரு நபர் படுத்து போர்த்திக் கொள்ளும் அளவுக்கு நீளமாகவும் அகலமாகவும் உள்ள வாழை இலைகளை விரிக்க வேண்டும். சூரியக்குளியலுக்குத் தயாராகும் நபர், நன்னீரில் குளித்து விட்டு, உடலை நன்றாகத் துடைத்துக் கொண்டு, இடுப்பில் உள்ளாடை மட்டும் அணிந்திருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். தலைக்கு ஒரு துண்டினால் முண்டாசு கட்டிவிட வேண்டும். வாழை இலையில் படுப்பதற்கு முன், அரை லிட்டர் அளவுக்கு நல்ல தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்து, குளியலுக்குத்

தயாரானவுடன், வாழையிலையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். காலும் கையும் உடலோடு ஒட்டி இருக்க வேண்டும். அவரின் கால் முதல் தலைவரை, விரிப்பில் விரிக்கப்பட்டிருக்கும் வாழையிலையால் போர்த்தி, வாழையில் பண்டு கட்டுவதுபோல் சுற்றி கட்டிவிட வேண்டும். கட்டப்பட்டவர், மூச்சு விடுவதற்கு ஏற்றவாறு மூக்குக்கு நேராக ஒரு துளையிடுவதுபோல் இலையைக் கிள்ளி எடுத்துவிடவும். வாழையிலையில் கட்டப்பட்டு, வெயிலில் கிடத்தப்பட்டிருக்கும் நபருக்கு அருகில் ஒருவர் இருக்க வேண்டும். அவரிடமிருந்து ஏதாவது தகவல் வருகிறதா என்று கவனித்துக் கொண்டிருக்கு வேண்டும்.

சூரியக் குளியலில் இருப்பவர் போதும் என்று சொன்னால், உடனே கட்டுகளை அவிழ்த்து, இலையைப் பிரித்துவிட வேண்டும். அவ்வாறு கூறாவிட்டால், அதிக அளவாக, அரை மணி நேரம் மட்டும், வெயிலில் வைத்திருக்கலாம். கட்டுகளை அவிழ்த்துப் பார்த்தால், வாழையிலை ஒரு ஓடை போலவும், ஓடை நீரில் ஒருவர் படுத்திருப்பது போலவும் தோன்றும். அவர் வியர்வை நீரில் படுத்திப்பார். இலைக்கட்டு பிரித்தவுடன் எழுந்திருக்காமல் ஒரு பத்து நிமிடம் அப்படியே படுத்திக்கச் செய்யவும். பிறகு, மெல்ல எழுந்து, ஒரு பத்து நிமிட நேரத்துக்குப் பிறகு நன்னீரில் குளிக்க வேண்டும். அப்போது, குளித்த நபரின் உடம்பு லேசாக இருக்கும். தோலின் நிறம் பளபளப்பு உடையதாகவும் இருக்கும். தோலின் உட்புறத்தில் படிந்துள்ள நச்சுப்பொருள்கள் வெளியேறியிருக்கும் இக்குளியலினால், தோல் நோய்கள் நீங்குவதுடன், உடல் பருமனும் எடையும் குறைகிறது. நோய் உள்ளவர்கள், வாரந்தோறும் சூரியக்குளியல் போடலாம். சாதாரணமானவர்கள் மாதந்தோறும் செய்யலாம். இக்குளியல் முறையை மேற்கொள்பவர்கள், பால், சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும். சூரியக்குளியல் அனைவர்க்கும் ஏற்றதில்லை. சர்க்கரை நோய், இதய நோய், ரத்த அழுத்தம், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், 12 வயதுக்கு உட்பட்ட ஆண், பெண், முதியோர் போன்றவர்களுக்கு இது உகந்ததல்ல. சூரியக்குளியல் போலவே, ஆவிக்குளியல், புகைக்குளியல், மண்குளியல், புதைகுழிக்குளியல் ஆகியவை, நச்சுப்பொருள்களை வெளியேற்றக்கூடியவை. அவரவர் வசதிக்கும் வாய்ப்புக்கும் நேரத்துக்கும் காலத்துக்கும் ஏற்ற முறையைத் தேர்வு செய்து கொண்டு வந்தால், தோல் நோயும் நச்சுப் பொருளும் அகலும். நல்வாழ்வுக்குள் செல்லும் பாதை தெரியும்.

## தொல்லை தரும் வைரஸ் கிருமிகள்

நமது உடலின் மென்மையான பகுதிகளே பெரும்பாலும் வைரஸ் கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகின்றன. பூஞ்சை, பாக்டீரியா, காளான் போன்ற பலவகையான நுண்கிருமிகளுக்கு அதற்கென சிறப்பாக வழங்கப்படும் நுண்கிருமி நாசினி பலனளித்தாலும், வைரஸ் கிருமியினால் ஏற்படும் தாக்குதலுக்கு மட்டும் சிறப்பான நுண்கிருமி நாசினிகள் இல்லை. ஏனெனில் வீரியமற்ற நிலையில் காணப்படும் வைரஸ் கிருமிகள் உயிருள்ள செல்களின் உள்ளே நுழைந்ததும், மிகவும் வீரியமடைந்து தன் தோற்றத்தையும் தாக்குதலையும் மாற்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஆகையால்தான்

வைரஸ் கிருமிகளை எதிர்க்கும் அல்லது தடுக்கும் மருந்துகள் சிறப்பாக செயல்படுவதில்லை.

சளி, குருதி, குருதி படிந்த கருவிகள், உடல் திரவங்கள், இனப்பெருக்க திரவங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் வேகமாக பரவும் வைரஸ் கிருமிகள், குறிப்பிட்ட காலம் வரை காத்திருந்து வீரியம் பெற்றதும், அத்தியாவசிய உறுப்புகளை தாக்கி, பலவித நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு வைரஸ் கிருமி உடல் செல்லை தாக்கி, அதற்கான நோய் குறிகுணங்களை முதன்முதலில் காட்டத் தொடங்கும் காலத்தில் சரியான முறையில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் வைரஸ் கிருமிகளை சரியாக எதிர்கொள்ள முடியும். இல்லையெனில் நோயின் தீவிரம் அதிகரித்து பல உடல்நல கோளாறுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

வைரஸ் நுண்கிருமிகளை அழிக்கக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் நம் உடலிலேயே போதுமான அளவு அமைந்துள்ளன. இவை வைரஸ் கிருமிகள் உள்ளே நுழைந்ததும் இம்யுனோ குளோபின்களை அதிகரித்து நோயை கட்டுப்படுத்துகின்றன. இந்த இம்யுனோ குளோபின்களின் அளவைக்கொண்டே நோயின் தீவிரம் கணக்கிடப்படுகிறது. ஏனெனில் டி.என்.ஏ. வரை தாக்குதலை ஏற்படுத்தும் மிக நுண்ணிய ஆற்றலுடையவை வைரஸ் கிருமிகள். உயிரற்ற செல்களில் இவை அழிந்துவிடுவதாலும், வீரியம் குறைவதாலும் பாக்கீரியா, பூஞ்சை போன்ற கிருமிகளைப் போல் மின் நுண்ணோக்கியில் பார்க்க இயலுவதில்லை.

வாய், உதடு, நாக்கு, தொண்டை, ஆண், பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள், மென்மையான தோல் பகுதிகள் ஆகியவையே வைரஸ் கிருமிகளின் இலக்காகும். இவற்றில் ஏற்படும் தாக்குதலே தொண்டை வலி, அம்மை, அக்கி, மரு, பாப்பிலோமா, நாய்முள், நாக்கு, வாய் மற்றும் பிறப்புறுப்பில் கடுமையான குழிப்புண்கள் ஆகியவற்றில் கொப்புளங்களாகவும், புண்களாகவும் வைரஸ் கிருமியின் தாக்குதலின் அடையாளமாக நாம் உணருகிறோம். இதனால் தோன்றும் சிறு சுரம், வலி ஆகியன நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதற்கான இயற்கையின் வழிமுறைகளாம்.

ஹெர்பஸ் வைரஸ், அடினோ வைரஸ், புளு வைரஸ் போன்றவற்றால் ஏற்படும் கிருமி தாக்குதலை நீக்கி, நம்மை காக்கும் எளிய மூலிகை மயிர்கொன்றை.

செசல்பினியா பல்செரிமா என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட செசல்பினேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த இந்த பெருஞ்செடிகள் தோட்டங்களில் அழகுக்காக வளர்க்கப்படுகின்றன. இதன் இலை மற்றும் பூக்களிலுள்ள பிளேவனாய்டு குர்சிட்டின் வைரஸ் கிருமிகளை எதிர்க்கும் ஆற்றல் உடையவை.

வைரஸ் கிருமித் தொற்றினால் தோன்றும் சுரம் மற்றும் தொண்டைவலி நீங்க மயிர்கொன்றை இலைகளை இடித்து, சாரெடுத்து 15 முதல் 30 மில்லியளவு வெந்நீருடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இதன் விதைகளை அரைத்த தடவ, இருமலினால் தோன்றும்

மார்பு வலி நீங்கும். இலைச்சாற்றை தடவ, அக்கி தீவிரம் குறைந்து, தழும்பு மற்றும் அதனால் உண்டாகும் வலி மறையும்.

மயிற் கொன்றை இலை மற்றும் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி, ஒன்றிரண்டாக இடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 15 கிராம் இலைப்பொடியை 500 மிலி நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து 125 மிலியாக சுண்டிய பின் வடிகட்டி குடிக்க சுரம் நீங்கும்.

### காற்று வாங்கப் போகலாமா?

உலகம் இனிமையானது; அதனினும் இனிமையானது, வாழ்க்கை; வாழ்க்கை வாழ்வதேற்கே; வாழ்க்கையில் கிடைக்கக் கூடிய இன்பமே உலக இன்பம். நம்முடைய வாழ்க்கையை இன்பமுடையதாக அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு கலை. வாழும் கலையைக் கற்றவர் நீண்ட நாள் வாழ்கின்றனர். வாழ்க்கையில் பெறப்படுகின்ற இன்பத்தின் அளவே வாழ்க்கையில் கிடைக்கப் பெறுகின்ற வெற்றியின் அளவாகும்.

இன்பமில்லாத வாழ்க்கையை உடையவர், வாழ்க்கையின் வெற்றிகளைப் பெற முடியாது. வாழ்வாங்கு வாழும் வாழ்க்கையை வகுத்திருப்பது, இயற்கை. இயற்கைக்கு மாறாக வாழ்வது வாழ்க்கையாகாது.

இயற்கையுடன் இயைந்து வாழ்வதே வாழ்க்கை. மனிதன் நெடுங்காலம் வாழ வேண்டுமானால், உடம்புக்குத் தேவையான உணவுப்பொருள்களைத் தருதல் வேண்டும். சமைப்பது மட்டுமே உணவாகாது.

சுவாசம் நின்றாவிட்டால், உயிர் போயிவிடும். உடம்பு இறந்துவிடும். காற்று இல்லாமல் மனிதன் வாழவே முடியாது. காற்று, உடம்புக்குத் தேவையான உணவுகளில் முதல் உணவு.

தண்ணீரோ, உண்ணும் உணவுகளோ இல்லாமல் பல நாள் இருக்கலாம். காற்று இல்லாமல் ஒரு நாள் கூட இருக்க முடியாது.

உடம்புக்குத் தேவையான மூலப்பொருள்கள் அனைத்தும் காற்றில் இருக்கின்றன. காற்றை மட்டுமே உணவாக உட்கொண்டு நெடுங்காலம் உயிர் வாழ்ந்த சித்தர்கள், யோகிகள் இருந்ததுள்ளனர். அது அவர்கள் கற்ற, வாழும் கலை.

கல்வியோ, கற்கும் திறனோ இல்லாத நல்ல பாம்பு, இரை என எதுவும் தின்னாமல், காற்றை மட்டுமே உணவாக உட்கொண்டு, ஆறு மாதத்துக்கும் மேலாக உயிரோடிக்கிறது.

ஆனால், மனிதர்கள் காற்றின் சிறப்பையும், காற்று எந்த அளவுக்கு உடம்புக்கு

இன்கறியமையாதது என்பதையும் அறிந்துகொள்ளாமல், வறுமையினால்,

பசிக்கொடுமையினால், இறந்துவிடுவதாகக் கூறுகிறார்கள்.

காற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்தத் தவறினால், நுரையீரல் நோய், மார்பு நோய், இருமல், செரியாமை போன்ற கொடிய நோய்கள் வருகின்றன. இந்நோயால் மாண்டுபோவோரின் எண்ணிக்கையோ, கோடிக்கும் மேல் தூய்மையான காற்றை முறையாகப் பயன்படுத்தி வந்தால் உடம்பு நீண்ட காலம் வாழ்ந்திருக்கும்.

உடம்புக்குத் தேவையான அளவு காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து வெளியே விடுகிறது நுரையீரல். வெளியில் இருக்கும் காற்று தூய்மையானதாக இருந்தால், நுரையீரல் முழு அளவு விரிந்து காற்றை இழுத்துக் கொள்ளும். காற்று தூய்மையில்லாமல், நச்சுத்தன்மை உடையதாக இருந்தால், நுரையீரல் விரிவதைக் குறைத்துக் கொள்ளும். அதனால், குறைவான காற்றே உள்ளுக்குள் செல்லும்.

தூய்மையான காற்றே இல்லாமல், நச்சுக் காற்று மட்டுமே கிடைக்கக் கூடிய பகுதிகளில் வாழுகின்ற மனிதர்கள், எந்த நேரமும் நச்சுக்காற்றையே உணவாக உட்கொள்வதனால், உடல் நலம் பாதிக்கிறது. உள்ளே சென்றுவிடும் நச்சுப் பொருள்கள் நோய்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

எனவே, வெளியிலிருந்து பெறப்படுகின்ற காற்று, மனித உடம்புக்கு அமிழ்தம் போன்றது என்பதை அறிய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பகுதிலும் வாழுகின்ற மனிதர்கள், தாங்கள் வாழும் பகுதியிலுள்ள காற்று தூய்மையானதா நஞ்சுடையதா என்பதைச் சிறிய சோதனையின் வாயிலாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு படி தண்ணீரில் சிறிது சுண்ணாம்பைக் கரைத்து தெளிய வைத்தால், சுண்ணாம்பெல்லாம் தண்ணீரின் அடியில் தங்கிவிடும். மேலே நிற்கும் தெளிந்த நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு. மூக்கிலிருந்து வெளிவரும் காற்றை ஒரு சிறு குழாயின் வழியாகப் பாத்திரலிருக்கும் சுண்ணாம்பு நீரின் மேல் படும்படிச் செய்தால், சுண்ணாம்புத் தண்ணீரின் மேல் பாலேடு படர்ந்துபோலச் சுண்ணாம்பு கட்டும்.

இப்படியே ஒருவர் வெளிவிடும் மூச்சுக்காற்றை அத்தண்ணீரின் மேல் படும்படிச் செய்து கொண்டிருந்தால், சிறிது நேரத்தில் ஒரு கட்டிச் சுண்ணாம்பு எடுக்கும் அளவுக்குத் தோன்றும். இதன் மூலம், மூச்சு விட்டவர் சுவாசித்த காற்றில் நச்சுத்தன்மை கலந்திருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒருவர் பல நாட்கள் நச்சுக்காற்றையே சுவாசிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், அவர் சுவாசிக்கும் காற்றிலுள்ள நஞ்சு, நுரையீரலைப் பாதித்து, ரத்தத்தில் கலந்து இதயத்தைப் பாதித்து, தீராத நோய்க்குள் தள்ளிவிடும்.



எனவே, மனிதர்கள் வாழ்மிடங்களில் தூய்மையான காற்று கிடைக்குமாறு இருக்க வேண்டும். வீடுகளில், போதிய அளவு சன்னல்கள் இருக்க வேண்டும். சன்னல்கள் இல்லாத வீடுகளில் பலர் சேர்ந்து இருக்கும்போது, தூய்மையான காற்றை சில மணி நேரங்களில் அனைவரும் சுவாசித்து விடுவர். அதன் பின்னர், அவரவர் சுவாசித்து வெளிவிட்ட நச்சுக்காற்றையே மீண்டும் சுவாசிக்க வேண்டியிருக்கும்.

அவ்வாறு சுவாசிக்கும்போது, நச்சுக்காற்று ரத்தத்தில் கலந்துவிடும். நுரையீரல் சுருங்கிவிடும். மூளையின் வலிமை குன்றிவிடும். அறிவு மழுங்கிவிடும்.

மூச்சுக்காற்றின் ஓட்டம் குறைந்தால், ஈளை, எலும்புருக்கி, நீரிழிவு முதலான நோய்கள் உருவாகும். எனவே, சன்னல் இல்லாத வீடுகள் இருந்தாலும் அதில் மனிதர்கள் வசிக்கக் கூடாது.

சன்னல்கள் இல்லாத வீட்டிலோ அறையிலோ தங்குவது தன்னைத்தானே கொன்று விடுவது போன்றதாகும். ஒருவரை சன்னல் இல்லாத அறைக்குள் விட்டு கதவை அடைத்துப் பூட்டிவிட்டால். சில மணி நேரத்திலேயே அறையிலுள்ள தூய காற்றையெல்லாம் இழுத்து சுவாசித்து விடுவார். அதன் பிறகு அறைமுழுவதும் நச்சுக் காற்று நிறைந்துவிடும்.

நச்சுக்காற்று வெளியே செல்ல வழி இல்லாததால் அறைக்குள்ளேயே இருக்கும்.

அறையில் விடப்பட்டவர் நச்சுக்காற்றையே சுவாசிப்பார். நச்சுக்காற்றைச் சுவாசிக்க நேரும்போதெல்லாம் நுரையீரல் சுருங்கும். நச்சுக்காற்றை மட்டுமே சுவாசிக்கின்றவரின் நுரையீரல் சுரங்கி, செயல்படாமல் நின்றுவிடும். மூச்சுத் திணறும். இறந்துவிடுவார். இதற்குப் பெயர் தற்கொலை தானே?

தூய்மையான காற்றைச் சுவாசித்து வெளியே விடுகின்ற நச்சுக்காற்று, பகலை விட இரவில் மிகுதியாகப் பரவும். பகல் வேளையில் புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி போன்றவை நச்சுக்காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டு, தூய்மையான காற்றை வெளியே விடுகின்றன. இரவில், அவை தூய்மையான காற்றை உள்ளுக்குள் இழுத்துக் கொண்டு நச்சுக்காற்றை வெளியே விடுகின்றன.

ஆனால், மனிதர்கள் பகலிலும் இரவிலும் ஒரே மாதிரியே சுவாசிக்கின்றனர். மரம், செடி, கொடிகள் நிறைந்த நிலத்தில் வீடு கட்டிக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இரவில் தூய்மையான காற்று கிடைப்பதே அரிதாகும்.

மரங்கள், செடி, கொடிகள், மனிதர்கள் என எல்லாமும் இரவில் நச்சுக்காற்றையே வெளியிடுவதால், நச்சுக்காற்றே எல்லா இடங்களிலும் பரவி இருக்கும். இரவு நேரங்களில் மரங்களுக்குக் கீழே தங்குவதும் படுப்பதும் கூடாது. ஏனென்றால் மரத்தினது அடியில் தூய காற்று கிடைக்காது.

வீட்டைச் சுற்றி மரம் வளர்த்தால், பகலில் மட்டுமே பயன்படும். இரவு நேரத்தில் பயன்படாது. இரவு நேரத்தில் மரங்களின் கீழே படுப்பதும் நலம் தராது. துன்பும் தரும்.

இரவில் மரம் செடிகளிலிருந்து வெளிவருகின்ற நச்சுக் காற்று வீட்டுக்குள் நுழையும். ஆகையால், தூய்மையான காற்று வீட்டுக்குள் உலாவுமபடி சன்னல்கள் இருக்க வேண்டும். அதேபோல், வீட்டுக்குள் நச்சுக்காற்றை அதிகப்படுத்துகின்ற பொருள்களை அகற்ற வேண்டும். உங்குவதற்கு முன், வீட்டில் எரிந்து கொண்டிருக்கும் விளக்குகளை நிறுத்த வேண்டும். விளக்குகள் எரிவதற்குத் தூய காற்று தேவை. தூய காற்றை உறிஞ்சி எரிகின்ற விளக்கு, நச்சுக்காற்றை வெளிப்படுத்தும்.

அதே போல், தலைமாட்டில் விளக்கு எரியக்கூடாது. மூச்சு, முகத்துக்கு அருகிலுள்ள காற்றை இழுக்கும். விளக்கு தலைமாட்டில் இருந்தால், தலைக்கு அருகில் நச்சுக்காற்றே இருக்கும்.

வீட்டுக்குச் சுண்ணாம்பு பூசுவது நல்லது. சுண்ணாம்பு நச்சுக்காற்றை உறிஞ்சிவிடும். சாக்கடைகளில் சுண்ணாம்பு நீரைத் தெளித்தால், அதிலிருந்து வெளியாகும் நச்சுக் காற்றைச் சுண்ணாம்பு நீர் உறிந்து கொள்ளும். நச்சுக்காற்று தரை மட்டத்தில் உலவிக் கொண்டிருக்கும். தூய்மையான காற்று தரை மட்டத்துக்கு மேலே உலவிக் கொண்டிருக்கும் என்பதனால், தரையில் படுத்து உறங்குவதை விடச் சாலச்சிறந்தது. கட்டிலின் மேல் படுப்பதாகும்.

### உயிரை காக்கும் உன்னத மருந்து “ஆஸ்பிரின்!”

இன்றைய நாகரிகம் வளர்ந்த உலகத்தில், பல கோடி உயிர்களை மாரடைப்பிலிருந்து காப்பாற்றி வரும் உயர்ந்த உன்னத மருந்து, “ஆஸ்பிரின்!” நெஞ்சு வலி, வாயுக் கோளாறு, தலைசுற்றல், மயக்கம், சோர்வு, வியர்வை கண்டவுடன், இ.சி.ஜி., எடுத்து, கரையக் கூடிய ஆஸ்பிரினை (ASPRIN) தண்ணீரில் போட்டு குடிக்க வைப்பார். இது மாரடைப்புக்கு காரணமான, புதிய ரத்தக்கட்டி உறைவதை தடுக்கும். ஆனால், ஆண்டுக்கணக்கில் ஏற்பட்ட கொழுப்பு கட்டியை கரைக்காது.

கடந்த 1897ம் ஆண்டு, பிலிக்ஸ் ஆப்மென் (Flix Hoffman) என்ற டாக்டர், இசென் குஎன் (Echen Guen) என்பவரின் மேற்பார்வையில், “அசிட்டைல் சாலிசிலிக் ஆசிட்” (அசுஅ) கண்டுபிடித்தார். ஆனால், எனிஸ்ரிச் டிரெசர் (Enisrich Dreser) என்பவர், கெட்ட நோக்கத் தோடு இந்த மருந்தை நிராகரித்து விட்டார். ஹெராயின் (Herion) என்ற போதை மருந்தை மனதில் வைத்து, இப்படி நிராகரித்தார். அதே ஆண்டு, “ஆஸ்பிரின்” என்ற பெயரில் டாக்டர் சீட்டு இல்லாமல், உடல்வலி, ஜூரம், காய்ச்சல் முதலியவைகளுக்கு மருந்தாக, Bayer கம்பெனி அறிமுகப்படுத்தியது. இந்த மருந்து, இப்போது ஒவ்வொருவரின் கைப்பையிலும் இருக்கிறது. ரத்தக்கொதிப்பு என்ற நோயால், ரத்தக்குழாய் தடித்து விடுகிறது. குறிப்பாக, கால்களின் ரத்தக்குழாய், மூளையின் ரத்தக்குழாய், இதய ரத்தக்குழாய், வயிற்றிலுள்ள மகாதமனி என்ற பெரிய குழாயில் தடிப்பு ஏற்படுகிறது. ரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்கள் 4,000 பேரிடம், ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. இவர்களுக்கு, தொடர்ந்து எட்டு ஆண்டுகள், “ஆஸ்பிரின்” கொடுத்ததில், 9 சதவீதத்தினருக்கு, வயிற்று எரிச்சல், ரத்தம்

கொட்டுதல் ஏற்பட்டது. எனினும், மாரடைப்பை தடுப்பது, மூளையின் ரத்த நாளத்தில் ரத்தக் கட்டு ஏற்படுவதை தடுப்பது, கால் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பை கட்டுப்படுத்துவது போன்ற பணிகளை இந்த மருந்து செய்தது.

பெண்களின் மார்பக புற்றுநோயை, “ஆஸ்பிரின்” தடுக்குமா? ஆம்... ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக ஆய்வில், இது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. 30, 40, 50 வயதிலுள்ள பெண்கள், ஹார்மோன்கள் குறைவு, அதிக இடுப்பளவு, அதிக எடை, இவைகளால் மாரடைப்பு அதிகமாக வர வாய்ப்புள்ளது. எனக்கு தெரிந்த பெண் ஒருவர், 35 ஆண்டுகளாக, வாரம் ஒரு முறையாவது தலைவலிக்கு ஆஸ்பிரின் எடுத்து கொள்கிறார். இப்போது அவர் வயது 75. ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், பெரிய இடுப்பு, அதிக எடை, தாறுமாறான சர்க்கரை அளவு, கொலஸ்ட்ரால் இவருக்கு உள்ளது. இவர் எப்படி இன்னும் மாரடைப்பு, வாதம் இல்லாமல் இருக்கிறார்? இது ஆஸ்பிரின் காரணமாக இருக்கிறது. இதேபோல், 80 வயதுக்கு மேலான என் உறவினர், 40 ஆண்டுகளாக என் பாதுகாப்பில் தான் மருந்து எடுத்து வருகிறார். இவர்களுக்கு திடீர் மாரடைப்பு, வாதம் என்று ஒன்றும் வரவில்லை. காரணம் ஆஸ்பிரின் தான். ரத்தத்தில் சிவப்பணு, வெள்ளை அணு மற்றும் “பிளேட்லெட்” எனப்படும் தட்டை அணுக்கள் உள்ளன. இந்த தட்டை அணுக்கள், “மைக்ரோஸ்கோப்பில்” பார்க்கும் போது, ஒரு ரூபாய் நாணயம் போல் காட்சியளிக்கும். இந்தத் தட்டை அணுக்கள் மீது, அராகிடோனிக் ஆசிட், சைக்கிளிக் ஏ.எம்.பி., ஆகியவை, பசை போல காணப்படும். ரத்தம் மிகவும் குறைந்த வேகத்தில் செல்லும் போதோ, ரத்த அடர்த்தி அதிகமாகும் போதோ, இந்த தட்டை அணுக்கள் ஒன்று மீது ஒன்று ஒட்டும். இதனுடன் ரத்தத்திலுள்ள பைப்ரோனோஜென் (Fibronogen) சேர்த்து, ரத்தக் கட்டை ஏற்படுத்தி, குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது. தட்டை அணுக்களின் மேலுள்ள ரசாயன பொருட்களின் வேலையை, “ஆஸ்பிரின்” செயலிழக்க செய்கிறது.

சூப்பர் ஆஸ்பிரின்: ஆஸ்பிரின் போல, குளோபிடிகிரால் என்ற சூப்பர் ஆஸ்பிரின் இன்று உபயோகிக்கப்படுகிறது. “பரசாகிரில்” என்ற புது சூப்பர் ஆஸ்பிரின் வந்துள்ளது. வருமுன் காப்போம்: உங்கள் குடும்ப டாக்டரை கேட்டு, தினமும் ஒரு ஆஸ்பிரின் எடுத்துக் கொள்வதால் தவறில்லை. உங்களுக்கு வயிற்றில் புண், வாயு இருந்தால், ஆஸ்பிரினை தவிர்க்கவும். நெஞ்சு வலி, வியர்வை என்று சந்தேகப்பட்டால், ஒரு, “ஆஸ்பிரின்,” அதுவும் 75 மி.கி., போதுமானது. வாயுத் தொந்தரவு இருந்தால், இதோடு ஒரு, “பான்டப்ரசால்” எடுத்து கொள்ளலாம். பிறகு மருத்துவமனை சென்று விடலாம். சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்களுக்கு எப்போது ஸ்ட்ரோக், மாரடைப்பு வரும் என்று தெரியாது. ஆகையால், தவறாது மாதம் ஒருமுறை டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்துக் கொள்வது நல்லது. ஆறு மாதம், ஒரு வருடம் இப்படி பரிசோதனை செய்துக் கொண்டால், வியாதியின் தன்மை நன்கு கண்டுபிடிக்க முடியாது. திடீர் சிக்கல் வந்தால், மருத்துவமனை, ஐ.சி.யூ., என்று பல லட்ச ரூபாய் செலவு செய்ய வேண்டி வரும். தினமும் ஆஸ்பிரின் (75 mg) உட்கொண்டு வந்தால், எதிர்காலத்தில் ஸ்ட்ரோக், மாரடைப்பை தடுக்கலாம். உங்கள் குடும்ப டாக்டரை பார்த்து ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சுத்தம்... சுகாதாரம்...!

ஆரோக்கியமான உடல்நிலை ஒருவருக்கு வேண்டும் என்றால் அவர் சத்தான உணவு வகைகளை உட்கொண்டால் மட்டும் போதாது; சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நோய்கள் நெருங்காது.

கை கழுவுவதில் இருந்து எல்லா விதத்திலும் சுத்தமாக இருந்தால் இந்த நோய்த் தொற்றுதலில் இருந்து தப்பிக்கலாம் என்கிறார்கள்

டாக்டர்கள், 'ஸ்டெபிலோகாக்கஸ் ஆரியஸ்' என்ற பாக்டீரியா தான் அசுத்தமான கைகளில் இருந்து கொண்டு நோயை பரப்புகிறது. நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை எதிர்த்து போராடும் சக்தி இந்த பாக்டீரியாவுக்கு இருக்கிறது. அதனால்தான், கையை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளாதவர்கள் அந்த பாக்டீரியாவின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகிவிடுகின்றனர்.

இதில் இருந்து தப்பிக்க உலக சுகாதார நிறுவனம் சில ஆலோசனைகளை உலக நாடுகளுக்கு கூறியுள்ளது.

உலகம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவமனைகளில் பணிபுரியும் டாக்டர்கள், நோயாளிகளை பரிசோதித்த பிறகு தங்களது கைகளை கிருமி நாசினிக் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.

மலம் கழித்த பிறகு கை, கால்களை நன்றாக சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.

சாப்பிடப்போகும் முன்னரும் கைகளை சோப்புப் போட்டு கழுவ வேண்டும் என்று கூறியுள்ளது உலக சுகாதார நிறுவனம்.

வாதக் காய்ச்சலை எப்படிக் கட்டுப்படுத்தலாம்?

வாதக் காய்ச்சலிலின் தன்மை பற்றிய அடிப்படை அறிவை பொதுமக்களுக்கு ஊட்டுவதுதான் முக்கியமாக நாம் செய்ய வேண்டியது. இந்த விழிப்புணர்வின் மூலமாக தொடக்க நிலையிலேயே இந்த நோயைக் கண்டறிந்து உரிய சிகிச்சையை அளித்து குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இதயம் தொடர்புடைய பாதிப்புகளை ஓரளவுக்குத் தடுக்க முடியும்.

அதாவது தொண்டை அழற்சி, காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும் முதல் நிலையிலேயே இந்த நோயைக் கண்டறிந்து உரிய நேரத்தில் தக்க மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டால் குழந்தைகளின் மூட்டுகளும், இதயமும் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்க முடியும். வாதக் காய்ச்சல் நோயைத் தடுக்க தேசிய அளவில் நன்கு செயல்படக்கூடிய சேவை மனப்பான்மை கொண்ட மருத்துவர்கள், சுகாதாரப்பணியாளர்கள், செவிலியர்கள்

கொண்ட குழு ஒன்றை அமைக்க வேண்டும். இந்தக் குழுவின் மூலமாக இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பெரும்பாலும் பள்ளியில் படிக்கும் பருவத்தில்தான் குழந்தைகள் இந்தக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எனவே பள்ளிப் பருவக் குழந்தைகளுக்கு அவ்வப்போது மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொள்வதன் மூலமாக இதைப் பெருமளவு கட்டுப்படுத்த முடியும். அதோடு நம் நாட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு பள்ளியையும் ஒரு சிறிய சுகாதார நிலையமாக (MINI PRIMARY CENTRE) மாற்ற வேண்டும். குறிப்பிட்ட பள்ளிப் பகுதியில் வாழும் மருத்துவர் அங்கு படிக்கும் குழந்தைகளின் சுகாரத் தேவைகளைக் கவனிக்க அந்தப் பள்ளியைத் தத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த மருத்துவர் வாரத்துக்கு ஒருநாள் பள்ளிக்குழந்தைகளைப் பரிசோதித்து நோயின் தொடக்கநிலையிலேயே அதைக் கண்டறிய முயற்சிக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தக்க மருத்துவ உதவிகளை உடனடியாக வழங்குவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். மேலை நாடுகளில் உள்ள ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் குழந்தைகளின் அடிப்படை சுகாதாரத் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்ள ஒரு செவிலியரை (Nurse) முழு நேரப் பணியாளராக பள்ளி செவிலியர் (School Nurse) என்ற பெயரில் நியமிப்பார்கள். இதுபோன்ற முறையை நம் நாட்டில் உள்ள பள்ளிகளிலும் பின்பற்றலாம். இன்னொரு முயற்சியையும் செய்து பார்க்கலாம். பொதுத் தொண்டில் ஆர்வம் உள்ள சில குறிப்பிட்ட ஆசிரியர்களை ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நோய் தடுக்கும் முறைகள் பற்றி அவர்களுக்கு அடிப்படைப் பயிற்சிகளை அளிக்க வேண்டும்.

பள்ளிக் குழந்தைகளின் நோய் நிலையைப் பற்றி, பள்ளிக்கு வரும் மருத்துவருக்குத் தகவல்கள் அளிக்க வேண்டியது குறிப்பிட்ட ஆசிரியர்களின் கடமை. இவ்வாறு மருத்துவர்களோடு ஆசிரியர்களும் இணைந்து செயல்பட்டு வாதக் காய்ச்சலால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படாமல் தடுப்பதற்கான போராட்டத்தில் இறங்க வேண்டும்.

மேற்சொன்ன அத்தனை முயற்சிகளும் செவ்வனே செயல்படுத்தப்படும்பட்சத்தில் வாதக் காய்ச்சல் என்ற கொடுமையான நோயின் பிடியில் இருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றிவிட முடியும் என்பது என் நம்பிக்கை.

## நீரின்றி அமையாது ஆரோக்கியம்

இயற்கை மருத்துவம் பல அங்கங்களைக் கொண்டது. அதில் ஒன்றுதான் நீர் மருத்துவம்.

மனித உடல் பஞ்சபூதங்களின் கூட்டாகவும், அண்ட கோளங்களின் பிம்பமாகவும் அமைந்திருக்கிறது. மனித உண்ணும் உணவை ஒதுக்கிவிட்டு நீர், காற்று, சூரிய ஒளி ஆகிய இம்மூன்றை மட்டுமே உணவாக உட்கொண்டு வந்தால், மனித உடல் அழிந்துவிடாமல்

நீண்ட நாள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும். இதற்கு ஆதாரமாக விளங்குவது நீர் மருத்துவம்! நிலவுலகம் தோன்றி சுமார் 60 கோடி ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. நிலத்தில் முதன் முதலில் உயிரினம் நீரிலிருந்துதான் தோன்றியது. நீரில்தோன்றிய உயிரினத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியால்தான் மனிதன் நிலத்துக்கு வந்தடைந்தான்.

பரிணாம வளர்ச்சியில் மேலும் வளர்ந்து மனிதன் தோன்றினான். மனிதனின் ஆதி உணவு நீர் என்பதால், நீர் மனித உடலைப் பாதுகாக்கும் என்றநம்பலாம். நீர் மருத்துவம் மனித உடலையும் உயிரையும் பாதுகாக்கும் என்பதற்கு இதுவே போதிய ஆதாரமாக இருக்கிறது.

நீர்தான் நம்மை வாழவைக்கிறது என்பதை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து கொண்டிருந்தனர். அதனாலேயே 'நீரின்று அமையாது உலகு' என்னும் கருத்து உருவாயிற்று. நீரை உணவாகக் கொள்ள நேர்ந்தால் மனித உடம்புக்கு மருந்து என்பதே தேவையிருக்காது (Let water be yoîr diet, yoî need no midicine).

நாம் அருந்தும் உணவு உடலை விட்டு முற்றிலும் அகன்று போகக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நீர் போன்றிருக்கும் பால்சூட, அருந்தியதும் உடலைவிட்டு முற்றிலும் அகன்று போகாமல், பாலில் கலந்துள்ள சத்துப்பொருட்களை விட்டுவிட்டுச் செல்லும். அருந்தியதும் அற்றுப் போகக் கூடிய பொருள், நீர் உணவு மட்டுமே.

அருந்தக்கூடியதும், அருந்திய பின் உடலைவிட்டு முற்றிலும் அற்று நீங்கக்கூடியதுமாகிய தன்மையுடையது நீர் மட்டுமே என்பதால், தொடர்ந்து நீராகிய உவை அருந்திக் கொண்டிருந்தால், இயல்பாக உண்ணக்கூடிய உணவு வகைகளைத் தள்ளிவிடலாம்.

உப்பு, புளி, மிளகாய், எண்ணெய் போன்றவற்றுடன் சேர்ந்த உணவு வகைகளை உண்பதைத் தவிர்த்துவிட்டால், மனித உடம்புக்கு மருந்து என்பதே தேவைப்படாது. நீர் உணவு முறையானது, சைவ சித்தாந்த நெறிமுறையான அட்டாங்கயோகத்தில் பிராணயாமம் என்னும் 'பிராண சக்தியில் வாழ்தல்' என்னும் முறையைக் குறிக்கிறது.

நீர் உணவும் குடல் சுத்தியும் மனிதன் வயிற்றிலுள்ள இரைப்பை, ஆண்டுக்கணக்காக ஓய்வில்லாமல் உணவுப் பொருள்களை, அரைத்துக் கொண்டும் செரிமானம் செய்து என்றாவது ஒரு நாள் இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுக்கின்றார்களா? உணவுப் பொருளைச் சமைக்கின்ற பாத்திரங்களைக் கழுவிக்காயவைப்பதைப்போல, இரைப்பையைக் கழுவிக்காயவைக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார்களா? தினந்தோறும் உணவுப்பொருள்களை அரைத்துக் கொண்டிருக்கும் இரைப்பையில் எங்காவது மூலை முடுக்கில் தங்கிவிடுகின்ற உணவுத்துண்டுகள் அழுகி நாற்றமெடுத்து, கொடிய நோய்களை உருவாக்குகிறது.

நல்ல தரமான, உயர்ந்தவகையான உணவுகளை உட்கொண்டாலும் உணவுப் பொருட்கள் இரைப்பையில் தங்கிவிடும் வாய்ப்புண்டு. அது நாள் ஆக ஆக அழுகி நோயைத் தரும்

என்பதனால், இரைப்பையைக் கழுவி காயவைத்துக் கொண்டு வந்தால், நோயிலிருந்து விடுபடலாம். குடலைக்

கழுவிக்காயவைக்கும் போது, செரிமானத்துக்காகச் சுரக்கின்ற அமிலப்பைகள் புத்துணர்வடைகின்றன. அதன் செயல்திறன் கூட்டப்படுகிறது.

குடல் சுத்தமாகச் சுத்தமாக உடம்பிலுள்ள குப்பையும் கொழுப்பும் அகற்றப்படும். ரத்த நாளங்கள் சுத்தமாகும். உடம்பின் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தம் செய்யும் நீரால், உடம்பின் உட்புறத்தையும் சுத்தம் செய்யலாம். உடம்பைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படும் நீரையே உணவாகவும் உட்கொள்ளலாம். சுத்திமுறை முதலில் அசைவ உணவாகிய மாமிச உணவை ஒதுக்கிவிட வேண்டும். பால்கூட அசைவ உணவு வகையைச் சேர்ந்ததுதான். ஆகையினால், பால்குடிப்பதையும் நிறுத்திவிட வேண்டும். குடல் சுத்திக்கு, பாக்டீரியா நீக்கப்பட்ட நீரையோ அல்லது கொதித்து ஆறவைத்த நீரையோ பயன்படுத்தலாம்.

காலையில் படுக்கையில் இருந்து கொண்டும், எழுந்த பின்பும் காபி, டீ போன்ற பானவகைகளைக் குடிப்பதையும் நிறுத்த வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் சிறிது நேரம் உலாவிவிட்டு, காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு, வயிறு நிறையும் அளவுக்குச் சுவர் ஒன்றரை லிட்டர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

நீர் குடித்தபோது காலை 6 மணி என்று வைத்துக் கொண்டால் சுவர் 8 அல்லது 9 மணியளவில் துர்நாற்றத்துடன் சிறுநீர் வெளியேறும். அந்நாற்றம், இதுநாள்வரை எப்போதும் வந்திருக்காது. நீர் குடலைச் சுத்தம் செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை அப்போதிலிருந்தே தெரிந்து கொள்ளலாம். அதற்கு அடுத்ததாக மலம் கழியும். மீண்டும் முன்பு குடித்த அளவு நீரை அளவு அருந்த வேண்டும். மீண்டும் மலம் கழியும்.

அப்போது வயிற்றிலும் குடலிலும் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறிவிடும். இதை நாமே உணரலாம்- குடலுக்குள் மலம் இருக்கிறது என்று உணர்ந்தால், இடது கையால் வயிற்றின் வலப்புறத்தை அமுக்க வேண்டும். அப்போது சிறுநீர்ப் பையிலுள்ள சிறுநீர் முழுவதும் வெளியேறும். அடுத்து வலது கையால் வயிற்றின் இடப்புறத்தை அமுக்கினால் அசனவாய் திறந்து குடலில் மிச்சம் மீதியாக இருக்கின்ற மலக்கழிவு முழுவதும் வெளியாகிவிடும். இவ்வாறு ஒரு வாரம் செய்து வந்தால், இரைப்பையும் குடலும் சுத்தமாகிவிடும். உடம்பிலுள்ள அசுத்தப் பொருள்கள் பெரும்பகுதி வெளியேறிவிடும். குடல் சுத்தமாகச் சுத்தமாக உடல் ஆரோக்கியத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவதை உணரலாம். நீர் உணவு காலை, நண்பகல், இரவு என்று வேளைக்கு வேளை வகை வகையான உணவுகளையும் நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் கண்ட கண்ட பண்டங்களையும் பணியாரங்களையும் தின்று உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டு, வாழ்நாளைக் குறைத்துக் கொள்ளாமல், இயற்கை உணவாகிய நீர் உணவை அருந்தி வந்தால் உடம்பில் நோய் அண்டாது, நீண்ட நாள் வாழலாம்.

காலையில், காலைக் கடன்களை முடித்து பல் துலக்கிய பின்பு காபி, 1௨ முதல் எந்த உணவையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. அதிக அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பசி எடுக்கும் போதெல்லாம் தண்ணீரையே குடிக்கவேண்டும். உடம்பிலுள்ள நச்சுத்தன்மைகள் சிறுநீர் மூலம், மலக் குடல் மூலம் வெளியேறிவிடும்.

தொடக்கக் காலத்தில் எவ்வளவு நேரம் நீர் மட்டுமே அருந்திக் கொண்டு இருக்க முடியுமோ அதுவரை இருக்கவும். அதிகமாகப் பசி எடுக்கும்போது, சாதாரணமான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளலாம். சாதாரண உணவு வகைகளை உண்ணும்போது, கொழுப்பு சேர்த்த பொருள்களை நீக்கிவிட வேண்டும். வேண்டிய அளவுக்கு வேகவைத்த காய்கறிகளைக் குறைந்த அளவு உப்பு சேர்த்து உண்ணலாம். சப்பாத்தி, முட்டை கோஸ் சாப்பிடலாம். தொடக்கக்காலத்தில் ஒரு வேளை உணவைக் குறைத்துக் கொண்டு நாளொன்றுக்கு இரண்டு வேளை உணவு மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பழகப் பழக நீர் உணவுக்கு ஏற்றாற்போல் உடம்பின் தன்மைகள் மாறிவிடும். அதன்பிறகு இரண்டு வேளை உணவிலிருந்து ஒரு வேளை உணவு மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு, நீர் உணவு முறையை மேற்கொண்டு வந்தால், அவரவர் உடல் எடையைப் பொறுத்து, அதற்கு ஏற்றார்போல் உடல் எடை குறையும். பின்பு உடல் எடை குறைவது நின்று விடும். எவ்வாறென்றால், அவரவர் உடல் எடையில் எவ்வளவு நச்சுப்பொருள்கள் உள்ளனவோ அவை வெளியேறும் போது உடல் எடை குறையும். நச்சுப்பொருள் இன்றி தூய்மையான உடலைப் பெறுகின்றபோது எடை குறைவது நின்றுவிடும்.

எடை குறைவது நின்றுவிட்டால், உடல் தூய்மையாகிவிட்டது என்று பொருள். தொடர்ந்து நீர் அருந்திக் கொண்டு வந்தால், உடல் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். எந்த மாற்றமும் ஏற்படாமல் நிலையாக இருக்கும். உடலிலிருந்து நோய்கள் அனைத்து நீங்கிவிடும். உப்புச்சத்து உடலிலிருந்து நீங்கிவிட்டால், கண்பார்வை மேலோங்கிக் கூர்மையாகும், பற்கள் வளமாகும். வியர்வை தோன்றாது. துர்நாற்றம் வீசாது.

குளிக்க வேண்டும். பல் துலக்க வேண்டும். மலம் கழிக்க வேண்டும் என்னும் நிலை ஏற்படாது. கழிவுகள் உடம்புக்குள் இல்லையென்றான பின்பு கழிவுகள் வருவது எப்படி?

உணவை எத்தனை வேளை உண்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்தவாறே நன்மைகள் கிடைக்கும். உணவு உண்பது குறையக்குறைய நன்மைகள் பெருகும்.

மூன்று வேலை உணவை உண்பவர் நோயாளியாக இருப்பர். இரண்டு வேளை உண்பவர் வாழ்க்கை இன்பத்தை நுகர்ந்து கொண்டிருப்பர். ஒருவேளை உணவை உண்பவரையோகியாக இருப்பர் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.



சரி, நீங்கள் சொன்னபடி நீர் உணவுமுறையை உண்டு வந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை அமையுமா என்று கேட்கிறீர்களா? ஆம். அதற்கு உதாரணமாக சிலரின் வாழ்க்கையைப் பற்றிக் குறிப்பிட வேண்டும்.

ஜைன மதத்தைச் சார்ந்த ஜகஜ்முனி சுவாமிஜிக்கு அப்போது வயது 65. அவர் 1997ஆம் ஆண்டு மே முதல் நாள் முதல் 1998 ஆம் ஆண்டுஏப்ரல் 30ஆம் நாள் வரை 365 நாட்கள் நீர் உணவை மட்டுமே உண்டு வாழ்ந்தார். நீர் உணவையும் இரண்டு, மூன்று வேளை உண்ணாமல், ஒரு

வேளை மட்டுமே அருந்தியிருக்கிறார். மருத்துவர்கள் சோதித்துப் பார்த்தபோது, அவருக்கு எந்தக் குறைபாடும் இல்லை என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

நீர் உணவு முறையை சுமார் எட்டு ஆண்டுகள் ஆய்வு செய்தவர் கோவையைச் சார்ந்த திரு.எஸ்.வெங்கடேசன் என்பவர். இவர் ஒரு பொறியாளர். 93 கிலோ எடை கொண்டவர். 13.7.94 இல் நீர் இவர் முறையைத் தொடங்கியிருக்கிறார். 4.4.95ல் இவரின் எடை 62

கிலோவாகக் குறைந்திருக்கிறது. சுமார் 9 மாதங்கள், ஒரு வேளை உணவை மட்டும் உண்டு, மற்ற வேளைகளில் நீர் அருந்திக் கொண்டு, 25.10.94 முதல் 7.11.94 வரை இமயமலையிலுள்ள கங்கை உற்பத்தியாகும் கோமுகம் சென்று வந்துள்ளார். அப்பயணத்தின்போது, 18 கிலோமீட்டர் தூரம், மலையேற்றப் பயணம் மேற்கொண்டிருக்கிறார்.

நீர் உணவுமுறைக்கு ஆதாரமாக மேலும் ஒரு தகவல் கிடைக்கிறது. அமெரிக்க நாசா விஞ்ஞானிகள் நீர் உணவு முறையைப் பற்றி அறிவியல் முறைப்படி ஆய்வு செய்து அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

கேரள மாநிலம் கோழிக்கோட்டைச் சார்ந்த மெக்கானிக்கல் என்ஜினியர், ஹூராரத்தன் மேனக் (வயது 64) என்பவர், 441 நாட்கள் உணவு எதுவும் உண்ணாமல் சூரிய ஒளி, காற்று, நீர் ஆகியவற்றை மட்டுமே உண்டு சுறுசுறுப்பாக இருந்ததை ஆய்வுத் திட்டம் பி.ஸி.வி என்று பெயர் தட்டி ஆய்வு செய்தார்கள். முதற்கட்ட ஆய்வில், 'மனிதன் உயிர் வாழ மிக மிகக் குறைந்த அளவு உணவே போதும்' என்று தங்கள் ஆய்வு முடிவை அறிவித்திருக்கிறார்கள். தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்திருந்த சித்தர்களும் முனிவர்களும் மேற்கொண்டு வந்திருந்த 'நீர் உணவு' முறை நாகரிக வளர்ச்சியின் காரணத்தினாலும் மேலை கீழை நாடுகளின் பழக்க வழக்கங்களின் படையெடுப்பினாலும் கடைப்பிடிக்கப்படாமல் தடைப்பட்டு வந்துள்ளது. இதனால், இயற்கையான வாழ்க்கை முறையிலிருந்து செயற்கையான வாழ்க்கையில் மோகம் கொண்டு நோய்க்கு இடமளித்து அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

குடலைக் கழவி உடலை வளர்க்கும் நீர் உணவு முறையால் இரைப்பைக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. பழைய திசுக்கள் மாறி, புதிய திசுக்கள் வளர்கின்றன. உணவுக்குழாய் தூய்மையாகிறது. கல்லீரல் போன்ற செரிமான உறுப்புகள், சிறுநீரகங்கள், வியர்வை நாளங்கள் புத்துணர்வு பெறுகின்றன. நுரையீரலில் தேங்கியிருக்கும் கார்பன் போன்ற கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன.

உடம்பிலுள்ள உள்ளூறுப்புகள் அனைத்தும் தன்னைத் தானே அக சுத்தி செய்து கொள்கின்றன. உடற்பருமன், சர்க்கரை நோய், வயிற்றுப்புண், இரைப்பு, இளைப்பு, நாட்பட்ட தோல் நோய், நரம்பு நோய்கள், பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு தொடர்பான பிரச்சனைகளும் நீங்குகின்றன.

உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மிகுகிறது. அதனால் ஆட்கொல்லி நோய்களான புற்று, எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களையும் இல்லாமல் செய்யும் நிலை ஏற்படுகிறது. உடலில் சுறுசுறுப்பும் ஆரோக்கியமும் இளமையும் பொலிவும் வந்தடைகிறது. பட்டினிச்சாவு தடுக்கப்படுகிறது. நீண்ட நாள் வாழ்வழி கிடைக்கிறது.

### தாய்ப்பால் அவசியம்!

இன்றைய பெண்களில் பலர் வேலைக்கு செல்வதில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். திருமணம் ஆகி குழந்தை பிறந்த பிறகும் கூட அவர்களில் பலர் வேலைக்கு செல்கிறார்கள்.

அவ்வாறு வேலைக்கு செல்லும்போது குழந்தையை இன்னொருவர் பொறுப்பில் ஒப்படைத்துவிட்டுச் செல்கிறார்கள்.

வேலைக்கு சென்று 8-10 மணி நேரத்திற்கு பிறகு வீட்டிற்கு திரும்பி வந்தவுடன், குழந்தைக்கு அவசரம் அவசரமாக தாய்ப்பால் கொடுக்கிறார்கள்.

இதற்கிடையில், தொடர்ந்து 8-10 மணி நேரம் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பதால், அவர்களது மார்பில் பால் கட்டிவிடும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன. அதனால் மார்பில் வலி எடுத்து அவதிக்குள்ளாகும் நிலையும் உள்ளது. மேலும், தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைந்து போகவும் நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

இதுபோன்ற சிக்கலில் உள்ள வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள், தாய்ப்பாலை மிகவும் சுத்தமான பாத்திரத்தில் பிழிந்தெடுத்து சேகரித்து, அதை இறுக்கமாக முடி விடுங்கள். பின்னர் அதை, பிரிட்ஜில் வைத்து விடுங்கள். பிரிட்ஜில் தாய்ப்பாலை 6-8 மணி நேரம் வரையே வைத்து பாதுகாப்பதுதான் உகந்தது. பிரிட்ஜ் வசதி இல்லாதவர்கள் தண்ணீர் உள்ள ஒரு பாத்திரத்தினுள் தாய்ப்பால் கொண்ட பாத்திரத்தை வைக்கலாம். வீட்டில்

குழந்தையை வைத்திருப்பவர்கள், பாதுகாப்பாக எடுத்து வைத்த தாய்ப்பாலை சுத்தமான கரண்டி மூலம் குழந்தைக்கு பசி எடுக்கும்போது ஊட்டிவிடலாம் என்கிறார்கள் டாக்டர்கள்.

## மாரடைப்பு

மாரடைப்பு, மக்களையும், மருத்துவ உலகையும் இன்றைக்கு ஒரு சேரக கவலையில் ஆழ்த்தியிருக்கிற மிக முக்கியமான பிரச்சனை.

முன்பெல்லாம் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத்தான் மாரடைப்பு வரும் என்கிற நிலை இருந்தது. ஆனால் சமீப காலமாக 35 வயது இளைஞர்கள்கூட திடீரென மாரடைப்பால் இறந்து போகிறார்கள்.

பொருளாதார அளவில் முன்னேறிய நாடுகளில் இப்போதும் மாரடைப்பு என்பதுது முதியவர்களின் மருத்துவப் பிரச்சனையாகவே கருதப்படுகிறது. ஆனால் நம் நாட்டில் இந்தப் பிரச்சனைக்கு இளைஞர்கள்தான் இன்றைக்கு அதிகம் இலக்காகிறார்கள். போட்டி நிறைந்த சூழல், மனஅழுத்தத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலை என இதன் பின்னணியில் பலவிதமான காரணிகள் இருக்கின்றன. காரணகளைப் பற்றி ஆராயும் முன்பு, மாரடைப்பு தொடர்பாக பல விஷயங்களை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இதயம் இயங்குவதற்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம் கிடைக்காததால் இதயத் தசைகள் முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ மடிந்துபோகும் நிலைமை மாரடைப்பு என்கிறார்கள். இத்தகைய நிலைக்கு அடிப்படைக்காரணம். இதயத்துக்கு ரத்தத்தை அளிக்கும் இதயத் தமனிகள் முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ அடைபடுகின்றன. அல்லது குறுகிவிடுகின்றன. இதய மருத்துவர்கள் இதை மயோகார்டியல் இன்பார்க்ஷன் (Myocardial Infarction) என்கிறார்கள்.

மாரடைப்புக்கான காரணங்கள் அவற்றின் தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டு முதல் நிலைக் காரணங்கள் (PRIMARY RISK FACTORS) இரண்டாம் நிலைக் காரணங்கள் (SECONDARY RISK FACTORS). என்று இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ரத்த மிகு அழுத்த நோய் (Hypertension) ரத்த மிகு கொலஸ்ட்ரால் நிலை (Hyper cholesterol) அளவுக்கு அதிகமாகப் புகைப் பிடித்தல், நீரழிவுநோய் ஆகியவை மாரடைப்புக்கான முதல் நிலைக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

ஒரு குடும்பத்தில் தாயோ அல்லது தந்தையோ ஏற்கெனவே மாரடைப்புக்கு ஆளாகியிருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மற்ற குடும்பத்தில் உள்ளவர்களைவிட மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது. மேலும் உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களும், போதுமான உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களும் மற்றவர்களைவிட இந்தப் பிரச்சனைக்கு உளிதில் இலக்காகிறார்கள். மன உளைச்சலால்

(Stress) அடிக்கடி பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கும் மாரடைப்பு திடீரென ஏற்படக்கூடும். போதுமான அளவு ஓய்வு இல்லாமல் குறுகிய காலத்தில் வாழ்க்கையின் வசதிகளையும், வாய்ப்புகளையும் அடைய வேண்டும் என்ற ஆசையில் கடுமையாக உழைக்கும் ஏ வகை ஆளுமை உடையவர்கள் (A type personality) மற்றவர்களைவிட விரைவாக மாரடைப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். உடல் பருமன (Obesity) உடையவர்கள் மது குடிப்பவர்கள் ஆகியோருக்கும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட அதிகமாக இருக்கிறது. மேலே சொன்னவை எல்லாம் இரண்டாம் நிலைக் காரணங்கள். நெஞ்சுப் பகுதியில் கடுமையான வலி ஏற்படுவதுதான்.

மாரடைப்புக்கான முக்கியமான அறிகுறி. முதலில் மார்பின் அடிப்பகுதியை இறக்குவதபோல் கடுமையான வலி ஏற்படும். இவ்வாறு ஏற்படும் வலி அதிகமாகி இடது கை பக்கமாகப் பரவக்கூடும். சில சமயங்களில் இந்த வலி கழுத்துப்பகுதி கீழ் தாடை வரை மேல் நோக்கி பரவக்கூடும்.

மாரடைப்பின் முன் அறிவிப்பாக கடுமையான மூச்சுத் திணறலும் இருக்கும். நாடித்துடிப்பில் (Pile) மோசமாக வீழ்ச்சி அடையும். மாரடைப்பின் தாக்கம் மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் நோயாளி சில சமயங்களில் தன்னுடைய சுய நினைவைக்கூட இழக்கக்கூடும்.

முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

வீட்டில் ஒருவருக்குத் திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் உறவினர்கள் அல்லது அருகில் உள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

முதலில் எந்த நிலையில், எந்தச் சிரமமும் இல்லாமல் எளிதாக மூச்சுவிட இயலுமோ அந்த நிலைக்கு பாதிக்கப்பட்டவரை மிகவும் கவனமாக மாற்றுவார்கள். அவர் அணிந்திருக்கும் ஆடை, கழுத்து, நெஞ்சு, இடுப்பு போன்ற பகுதிகளில் மிகவும் இறுக்கமாக இருந்தால் தளர்த்துவார்கள்.

அச்சத்தைத் தரும் வகையிலும், இடையூறு தரும் வகையிலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களை சுற்றி தேவையில்லாமல் கூட்டம் கூடாதீர்கள். பாதிக்கப்பட்டவரைத் தேவையில்லாமல் நடக்கவிடாதீர்கள். இதனால் பாதிப்புதான் அதிகமாகும். பாதிக்கப்பட்டவர் சுய நினைவோடு இருந்தால் ஏற்கெனவே இந்தப் பிரச்சனைக்காக மருத்துவர் பரிந்துரை செய்திருந்த நைட்ரேட் (Nitrate) வகை மருந்தை நாக்கின் கீழ் வைத்துச் சொல்லுவார்கள்.

அந்த மருந்தாலும் நெஞ்சுவலி முழுமையாக நிற்கவில்லை என்றால், பாதிக்கப்பட்டவரை அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு மிகவும் பாதுகாப்பாக அழைத்துச் செல்லுவார்கள். தேவையற்ற விவாதங்களில் ஈடுபட்டு நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள்.

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நெஞ்சு வலி ஏற்படுவதற்கும், அவரை நல்ல மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கும் இடைப்பட்ட நேரம் மிகவும் முக்கியமானது. அதனால்தான் அந்த நேரத்தை பொன்னான நேரம் (Golden Hour) என்று சொல்கிறார்கள். அந்த காலக்கட்டத்தை உறவினர்கள்/ நண்பர்கள் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு விரைந்து செயல்பட்டு அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றால் உயிரிழப்பைத் தடுக்க/ தவிர்க்க முடியும். ஆனால் இந்தப் பொன்னான நேரத்தை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்நம்நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் பல நடைமுறைச் சிக்கல்கள் இருக்கின்றன.

அண்மையில் பெங்களூருவைச் சேர்ந்த அமைப்பு ஒன்று வெளியிட்ட அறிக்கையில் நம் நாட்டில் மாரடைப்புக்கு ஆளான நோயாளிகளுக்கு குறிப்பாக வறுமையில் வாடும் நோயாளிகளுக்கு வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான ஆம்புலன்ஸ் வண்டி கிடைப்பது மிகவும் அரிதாக இருக்கிறது என்று சுட்டிக்காட்டி இருக்கிறது.

இதன் காரணமாக மாரடைப்புக்கு ஆளானவர்களை சாதாரண வாகனத்திலோ அல்லது அரசுப் பொது வாகனத்திலோ மிகவும் காலதாமதமாகத்தான் மருத்துவமனைக்கு கொண்டுசெல்ல முடிகிறது. வீண் உயிர் இழப்புகளும் தவிர்க்க முடியாதாகிவிடுகிறது. இந்தியாவில் மாரடைப்பால் பாதிக்கப்பட்டவரை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டுசெல்ல குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் ஆகிறது என்று கணக்கிட்டுள்ளனர்.

ஆனால் மேலை நாடுகளில் ஒரு இதய நோயாளியை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல ஒரு மணி நேரம்தான் ஆகிறது. இந்த வித்தியாசத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளைத் தீவிரமாக ஆராய வேண்டும். அப்போதுதான் மாரடைப்பால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கையைக் கணிசமாகக் குறைக்க முடியும்.

மாரடைப்புக்கான காரணங்கள் ஏற்கெனவே சொல்லியிருந்தாலும் சில குறிப்பிட்ட சூழல்கள், அதற்கான வாய்ப்பை அதிகப்படுத்திவிடுகின்றன.

இந்த வகையில் ஆறு காரணிகளைப் பட்டியலிட்டுள்ளனர். மாரடைப்பை அதிகப்படுத்தும் ஆறு காரணிகள் சில ஆண்டுகளுக்கு முன், ஹால்வர்டு, பாஸ்டன் போன்ற பல்கலைக்கழகங்களைச் சார்ந்த மருத்துவ ஆய்வு வல்லுநர்கள் மாரடைப்பு தொடர்பான சில அரிய உண்மைகளை நமக்கு அளித்துள்ளனர். மன இறுக்கமானது (Stress) மாரடைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பது அவற்றுள் ஒன்று. ஒருவர் கடுமையான மன இறுக்கத்துக்கு (Emotional ) ஆளாகும்போது இதயத்தில் இரண்டு வகையான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மன இறுக்கத்தின் காரணமாக முதலில் இதயத்தின் கீழ் அறைகள் கடுமையான அதிர்வுக்கு ஆளாகின்றன. இரண்டாவதாக இதயக் கீழ் அறைகள் ஒழுங்கற்ற துடிப்பு நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றன. இந்த நிலையை சீரற்ற மின் இடி (Achoatic Electrical Storm) என்கிறார்கள்.

இதயத்தில் ஏற்படும் சீரற்ற மின் தாக்குதலானது இதயக் கீழ் அறைகளின் சீரான இயக்கத்தை சீரற்ற இயக்கமாக மாற்றுகிறது. இதைத் தொடர்ந்து இதயக் கீழ் அறைகள் சீராக விரிந்து சுருங்கும் நிலை மாறி, வெறும் சீரற்ற உதறல்களாக மாறுகின்றன. இதனால் இதயக் கீழ் அறைகளால் ஒழுங்காக உடலுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை அனுப்ப இயலாது. இதன் விளைவாக உடலின் பல பாகங்களுக்கு ரத்தம் அனுப்பப்படும் இயக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது. மேலை நாடுகளில் உள்ள பல்வேறு மருத்துவப் பல்கலைக் கழகங்களிலும் இதய நோய்ப் பிரிவுகளிலும் நிகழ்ந்த ஆய்வு முடிவுகள் மற்ற பருவங்களைவிட கடுமையான குளிர் காலத்தில் மாரடைப்புக்கு ஆளாகுவவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதாகக் கண்டறிந்துள்ளன. இதற்கு விஞ்ஞான ரீதியாக ஒரு விளக்கமும் சொல்லப்படுகிறது.

புறச் சூழலில் வெப்பம் குறைந்து குளிர் அதிகமாகும்போது தோலின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி உடல் வெப்பத்தை வெளியே செல்லவிடாமல் உடலின் வெப்பநிலையை ஒரே சீராக வைக்கத் துணைபுரிகின்றன. இந்த நடவடிக்கையின்போது இதயத்துக்கு ரத்தத்தை அளிக்கும் இதயத் தமனிகள் சுருங்குவதால் இதயம் இயங்குவதற்கு தேவையான ரத்தம் கிடைக்காமல் போய் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

சாதாரண காலங்களைவிட கடுமையான வெய்யில் காலங்களில் தோலின் புறப்பகுதி வழியாக நீரானது அதிக அளவில் வியர்வையாக வெளியே செல்வதால் ரத்தத்தின் அளவு குறைந்துவிடுகிறது. இதன் விளைவாக மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

இரவில் கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவு வகைகளை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவது கூட மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கும் என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

இங்கிலாந்து நாட்டில் திடீரென மாரடைப்புக்கு ஆளாகி இறந்தவர்கள் பலரின் உடலைப் பிரோதப் பரிசோதனை (Post Mortem) செய்தபோது பல அரிய உண்மைகள் கிடைத்தன. இறந்தவர்களில் 100 பேர் இறப்பதற்கு முந்தைய இரவில் கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவு வகைகளை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டிருந்தது பரிசோதனையின் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுக்கும் மாரடைப்புக்கும் என்ன தொடர்பு?

இந்தக் கேள்விக்கு லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த மருத்துவர் பால்பிரேயன் இப்படி பதில் சொல்கிறார். இரவில் நேரம் கழித்து கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுகிறோம். இரவின் பெரும்பகுதியை நாம் தூக்கத்தில் கழிக்கிறோம். தூக்கத்தின்போது,

கொழுப்புச் சத்துகள் பல்வகையான வேதியியல் மாற்றங்களை அடைகின்றன. அதன் பிறகு அவை ரத்தத்தில் கலக்கின்றன.

ஏற்கெனவே பல வகையான சிதைவு மாற்றங்களையும், கடினத் தன்மையையும் அடைந்த இதயத் தமனிகளின் உள்பகுதியில் கொழுப்புத்துகள்கள் படியும்போது இதயத் தமனிகளின் உள் விட்டம் மிகவும் சுருங்கிவிடுகிறது. எனவே ரத்தத்தில் உள்ள நுண் பொருள்கள் அவற்றின் வழியே செல்ல இயலாமல் தடைபட்டுவிடுகின்றன. இதனால் இதயத் தசைகளுக்குத் தேவையான ரத்தம் கிடைக்காமல் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. மேற்சொன்ன பிரேதப் பரிசோதனையில் இன்னொரு உண்மையும் தெரியவந்தது. மாரடைப்பால் இறந்தவர்களில் பலர் அதற்கு முந்தைய நாள் இரவு அளவுக்கு அதிகமாக மது குடித்திருந்தனர் என்பதுதான், அது மாலைப் பொழுதிலோ அல்லது இரவிலோ அளவுக்கு அதிகமாக மது குடிப்பது. இரவில் மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கும் என இங்கிலாந்து மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுவதை ஸ்காட்லாந்து நாட்டைச் சார்ந்த இதய மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்களும் ஆய்வுகளின் மூலமாக உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர்.

கனடா நாட்டில் உள்ள மானிடோமா பல்கலைக்கழகத்தைச் சார்ந்த இதய மருத்துவ வல்லுநர்கள் மாரடைப்பு தொடர்பாக சில புதுமையான உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மாரடைப்புக்கு ஆளாகி இறந்தவர்களில் 75 சாவீத்தினர் திங்கள் கிழமையில், அதாவது வாரத்தின் முதல் நாளில்தான் இந்த பாதிப்புக்கு இலக்காகி இருக்கிறார்கள்.

இதற்கான காரணம் என்ன?

வார விடுமுறைக்குப் பின் மீண்டும் பணிக்குத் திரும்பும் போது ஒருவரின் உடலில் பலவகையான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதோடு அவரின் மன இறுக்கமும் அதிகமாகிறது. இவ்வகையான இறுக்கமானது இதயக் கீழ் அறைகளைப் பாதித்து ஒழுங்கற்ற துடிப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதன் விளைவாக உடலுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை இதயம் அனுப்ப முடியாமலும், தனக்குத் தேவையான ரத்தத்தைப் பெற இயலாமலும் பாதிப்புக்குள்ளாகி மாரடைப்பில் போய் முடிகிறது என்று இதற்கான காரணத்தை விளக்குகின்றனர் மருத்துவ வல்லுநர்கள்.

அதிகாலைப் பொழுதில்தான் அதிக அளவு மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஹார்வர்டு பல்கலைக் கழகத்தைச் சார்ந்த ஜேம்ஸ் ஈ முதல்வர் என்ற மருத்துவ வல்லுநர் மாரடைப்புக்கென ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் உள்ளது என்கிறார். அதிகாலையில் இருந்து நண்பகல் வரையிலான காலம்தான் மாரடைப்புக்கான காலம் என்றும் அவர் குறிப்பிடுகிறார்.

உலகின் பல நாடுகளிலும் உள்ள குறிப்பாக அமெரிக்கா, ஐரோப்பிய நாடுகள், ரஷ்யா ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த ஆயிரக்கணக்கான இதயமருத்துவர்கள், மாரடைப்பு தொடர்பாக தங்களின் ஆய்வு அறிக்கைகளை ஜேம்ஸ் ஈ முதல்வரிடம் அளித்தனர். அவற்றை ஆராய்ந்து விரிவான ஆய்வறிக்கை ஒன்றை அளித்தார் முல்லர். அந்த அறிக்கையில் உலகின் பல பாகங்களில்

வாழும் மக்கள் பெரும்பாலும் மற்ற நோய்களைவிட காலைப்பொழுதில்தான் அதிகமாக மாறடைப்புக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று தெளிவாகச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

## வாதக்காய்ச்சல் நோய்

குழந்தைகளைப் பாதித்து இதயத்தின் வால்வுகளைச் சிதைக்கும் கொடிய தொற்றுநோய்களில் முதன்மையானது வாதக் காய்ச்சல் நோய் (Rheumatic Disease) நம் நாட்டில் உள்ள மொத்த மக்கள் தொகையில் ஒரு சதவீதத்துக்கு மேற்பட்டோர் இந்த நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். சுமார் ஒரு கோடிக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வாதக் காய்ச்சல் நோய், குழந்தைகளை சுமார் 5 வயது முதல் 15 வயதுக்குள் தாக்கும். குழந்தைகளை மட்டுமல்லாது சில சமயங்களில் பெரியவர்களையும் இந்த நோய் தாக்குகிறது.

தொண்டைப் பகுதியில் உள்ள டான்சில்ஸ் (TONSILS) என்ற உறுப்புகளின் அழற்சியாகவே குழந்தைகளிடத்தில் வாதக் காய்ச்சல் நோய் தன் தாக்குதலைத் தொடங்குகிறது. தொடக்க நிலையில் தொண்டை அழற்சி, காய்ச்சல், மூட்டு விக்கம் போன்றவை இந்த நோயின் முக்கிய அறிகுறிகளாக இருக்கின்றன. இத்தகைய அறிகுறிகளை உணர்ந்தவுடன் தொடக்க நிலையிலேயே தக்க மருத்துவ முறைகளின் மூலம், இதைக் கட்டுப்படுத்திவிட வேண்டும். இல்லையென்றால் இதயம் பல்வேறு பாதிப்புகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். எல்லாவகையான வைரஸ்களும், பாக்டீரியாக்களும் வாதக் காய்ச்சல் நோயை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்றாலும் குறிப்பாக ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கை (Streptococci) என்ற ரத்தத்தைச் சிதைக்கும் தன்மையுள்ள நுண்ணுயிர்தான் இந்தக் காய்ச்சலை உண்டாக்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

மக்களின் வாழ்க்கைத்தரம், குடியிருக்கும் வீட்டின் சுகாதார நிலை, சுற்றுச்சூழலின் தன்மை, சாப்பிடும் உணவின் தன்மை போன்றவை வாதக் காய்ச்சல் நோய்க்கான முகாந்திரத்தை அமைத்துக் கொடுக்கின்றன. போதிய காற்றோட்டம், போதிய தூரிய வெளிச்சம் இல்லாத நெருக்கடியான குடியிருப்புகளில் வாழ்வது வாதக் காய்ச்சல் நோய்க்குக் காரணமான நுண்ணுயிர்களை நன்றாகச் செழித்து வளர்ந்து பெருகுவதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்குகின்றன.

இதுபோல் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளைச் சாப்பிட முடியாத மக்களுக்கும் அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் வாதக் காய்ச்சல் நோய் வரவாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு. சரி, காரணங்களைப் பற்றி பேசிவிட்டோம்.

வாதக் காய்ச்சலை நுண்ணுயிரிகள் எப்படி ஏற்படுத்துகின்றன என்பதையும் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மேலே சொன்ன வழிகளில் வெளியில் இருந்து உடலுக்குள்



நுழைய நுண்ணுயிர்கள் முயற்சிக்கின்றன. நமது உடலில் உள்ள நுழைவாயிலில் பல வகையான தற்பாதுகாப்பு

அமைப்புகள் உள்ளன. அவை நுண்ணுயிர்கள் உள்ளே நுழையமுடியாத வகையில் அவற்றை அழிக்க முயற்சிக்கின்றன. இத்தகைய தற்பாதுகாப்புப் பணியில் தைமஸ் (Thymàv) போன்ற பலசுரப்பிகளுக்கு முக்கியமான பொறுப்பு உண்டு.

இந்தச் சுரப்பிகள் நோயை உண்டாக்கும் தீய நுண்ணுயிர்களை அழிக்கும் தன்மையுள்ள ஆன்டிபாடிஸ் (ANTIBODIES) எனப்படும் எதிர்ப்பொருள்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.

இவ்வகையான எதிர்ப்பொருள்கள்தான் தொண்டையில் உள்ள தீமை தரும் நுண்ணுயிர்களை அழிக்கும் போராட்டத்தில் இறங்குகின்றன. இந்தப் போராட்டத்தில் வெற்றி பெற ஒரு புத்திசாலித்தனமாக அணுகுமுறையை நுண்ணுயிர்கள் பின்பற்றுகின்றன.வாதக் காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும் நுண்ணுயிர்களின் மூலக்கூறுகளின் அமைப்பும், நமது உடலில் உள்ள மூட்டுத் திசுக்களிலும் இதய வால்வுகளின் திசுக்களிலும் உள்ள மூலக்கூறுகளின் அமைப்பும் ஒரே மாதிரியாக அமைந்துள்ளன.

இதனால் நமது உடலில் உள்ள எதிர்ப்பொருள்கள் நுண்ணுயிர்களை மட்டும் அழிப்பதோடு அல்லாமல் அதே போன்ற மூலக்கூறு அமைப்புகளைக் கொண்ட திசுக்களையும் அழித்துவிடுகின்றன. அந்த வகையில் இதயத்தின் வதல்வுகளில் உள்ள திசுக்களையும் தவறாக அழித்துவிடுகின்றன. இதன் விளைவாக நமது உடலில் உள்ள இதயத்தின் வால்வுகள் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன.

குறிப்பாக வாதக் காய்ச்சல் நோயால் ஈரிதழ் வால்வு (Mìral Valve), மகாதமனி (Aor`a) என்ற மிகப்பெரிய அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதயத்தில் உள்ள நான்கு வால்வுகள்தான் இதயத்தின் தூய்மையான ரத்தத்தின் போக்கைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் துணையாக உள்ளன.

இவை இரண்டு வகைகளில் பாதிக்கப்படுகின்றன. முதலாவதாக இதய வால்வுகள் நன்கு செயல்பட வேண்டும் என்றால் இந்த வார்வுகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் நார்த்தசைகள் நன்கு விரிந்து செயல்பட வேண்டும்.

ஆனால் வாதக்காய்ச்சல் நோயானது இந்த வால்வுகளை சிதைத்து அவற்றின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையைக் கெடுத்துவிடுகிறது. வால்வுகள் சிதைவடைவதால் தங்களின் நெகிழும் தன்மையை இழந்து சுருங்கிப்போய்விடுகின்றன. இதைத்தான் வால்வுகளின் குறுக்கம் (S`enoviv) என்கிறார்கள். இவ்வாறு வால்வுகளின் குறுக்கம் காரணமாக ரத்த ஓட்டமானது தடைபட்டு மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன.

சில சமயங்களில் வாதக் காய்ச்சல் நோயானது இதய வால்வுகளைச் சிதைத்து வால்வுகளின் இதழ்களை அளவுக்கு மீறி விரிவடையச் செய்கின்றன. இதனால் ரத்தக்

குழாய்களுக்கு மொத்த ரத்தமும் செல்லாமல் இதய அறையில் லேசாகக் கசிந்து கொண்டிருக்கும். இதன் காரணமாக ரத்தக் குழாய்களுக்குச் செல்லும் ரத்தத்தின் அளவு குறையும். இவ்வாறு வால்வுகள் விரிவடையும் நிலையை வால்வுகளின் செயலற்ற தன்மை (INCOMPETENCE) என்பார்கள்.

இந்தியாவில் வாதக் காய்ச்சல் நோய் என்பது மிகப்பெரிய மருத்துவப் பிரச்சனையாக உருவெடுத்திருக்கிறது. அதோடு மக்களின் வாழ்க்கைத்தரம், உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், சுற்றுச்சூழலின் தன்மை, தட்பவெப்ப நிலை இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமுதாய பொருளாதாரத் தொடர்புடைய பிரச்சனையாகவும் இன்றைக்கு மாறியிருக்கிறது. ஏனெனில் இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் நம் நாட்டில் அதிகமாக உள்ளன. அதனால்தான் இந்தியாவில் மட்டம் ஒரு சதவீதத்துக்கும் மேற்பட்டோர் வாதக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை நம் நாட்டில் அதிகமாக இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன.

உலக அளவில் குழந்தைகளில் எண்ணிக்கையில் நம் நாடு இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது. பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் போதுமான சுகாதார வசதிகளும், கழிப்பறை வசதிகளும், காற்றோட்டமும் இல்லாத, மக்கள் அடர்த்தி அதிகமாக உள்ள நெருக்கடியான சூழலில் வாழ்கிறார்கள். போதுமான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவும், தூய்மையான நீரும் கிடைக்காத நிலையும் அவர்களின் ஆராக்கியத்தைக் கேள்விக்குறியாக்கிவிடுகின்றன.

மேலும் பெரியம்மை, போலியோ எனப்படும் இளம் பிள்ளைவாதம், கக்குவான் இருமல் போன்ற குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தொற்று நோய்களைத் தடுக்கும் தடுப்பு ஊசிகளைப்போல், வாதக்காய்ச்சல் நோயைத் தடுக்கும் தடுப்பு ஊசிகள் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இன்னொரு பிரச்சனை என்னவெனில் வெறும் மருந்து, மாத்திரைகளைக் கொடுக்கும் சிகிச்சை முறையைக் கொண்டு வாதக் காய்ச்சலை முழுமையாகத் தடுக்க முடியாது. சுகாதாரப்பராமரிப்பு, குடிநீரின் தன்மை போன்ற பலவகையான காரணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பன்முக வடிவம் கொண்ட சமூகப் பொருளாதார முகங்கள் கொண்ட சிகிச்சை முறையால்தான் இதை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். எனவே இதைத் தடுக்க தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்ட தேசிய அளவிலான திட்டம் மிகவும் இன்றியமையாதது.

**தினமும் இஞ்சி சேர்த்தால் உடல் வலி குறைந்து விடும்**

தினசரி உணவில் இஞ்சியை சேர்த்து வந்தால், உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படும் வலி உட்பட பல்வேறு தசை வலிகளை நீக்கி விடும் என்று அமெரிக்க ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது.

இஞ்சியின் நற்குணங்கள் அனைவரும் அறிந்ததுதான். எனினும், சளி, இருமல், அஜீரணம் ஆகியவற்றை இஞ்சி சரி செய்யும் என்பது பொதுவான மருத்துவ பயன்கள். அவற்றுக்கு

மேல் இஞ்சியின் செயல்பாடு பற்றி ஜார்ஜியா பல்கலைக்கழக உணவியல் பிரிவு விஞ்ஞானிகள் ஆய்வு நடத்தினர். அதன் முடிவு பற்றி பேராசிரியர் ஓ கானர் கூறியதாவது:

இஞ்சியின் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் நிரூபிக்கப்பட்டவை. உடல் எரிச்சல், வயிற்றுப் புண் ஆகியவற்றை ஆற்றும் ஆற்றலும் இஞ்சிக்கு உள்ளதை சமீபத்தில் எலிகளிடம் நடத்திய சோதனையில் அறிந்தோம். தவிர, உணவில் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கப்படும் இஞ்சியால் உடல் வலிகளைக் குறைக்க முடியும் என தெரிய வந்துள்ளது.

இஞ்சியை பச்சையாக உணவில் சேர்த்து சிலருக்கு 11 நாட்கள் அளித்து வந்தோம். இன்னொரு குழுவினருக்கு கொதிக்க வைத்த இஞ்சியை அதே 11 நாட்கள் கொடுத்து வந்தோம். அதன் பிறகு நடத்திய சோதனையில் சூடுபடுத்தப்பட்ட இஞ்சியை உணவில் சேர்த்தவர்களது உடல் வலிகளுக்கு நிவாரணம் கிடைத்தது தெரிய வந்தது.

குறிப்பாக கடினமான வேலை செய்பவர்கள், உடற்பயிற்சி மேற்கொள்பவர்களுக்கு ஏற்படும் தசை வலிகளை இஞ்சி குறைப்பது ஆய்வில் உறுதியானது. தினமும் உணவில் இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்வோருக்கு உடல் வலிகளை 25 சதவீதம் குறைக்க முடியும் என்றார். அமெரிக்க ஆய்வு தகவல்.

**இளமையை பாதுகாக்கலாம்..!**

இயற்கைக்கு எதிராக மனிதனால் அணை போட முடியாது. 'வயது' விஷயத்திலும் அப்படித்தான். வயதை மறைப்பதற்காக 'பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி', 'போட்டாக்ஸ்' போன்ற தொடர் தொல்லை தரும் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது புத்திசாலித்தனம் கிடையாது.

'அப்படியானால், வயதாவதை ஏற்றுக்கொள்ள மனதைத் தயார் படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமா? இல்லை' வயதாவதை 'இயற்கை வழியிலேயே' தள்ளி போடலாம்.

இளமைக்கான ஆலோசனை நிபுணர் தீபக் சதுர்வேதியும், உடல் தகுதி ஆலோசகர் திலீப்பும், வயதாவதை தள்ளி போட சில யோசனைகளைக் கூறுகிறார்கள்...

**ஆரோக்கியமான உணவு**

வயதாவதை எதிர்த்து போராட, நீங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். அதற்கு முதலில், எது ஆரோக்கியமான உணவு என்று நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். 'முழுத் தானிய' உணவுகள் எப்போதும் உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும். ஆரோக்கியமற்ற நடைமுறைகள் உங்களின் உடல்நலத்தை வெகுவாக பாதித்து, விரைவாக வயதான தோற்றத்தைத் தரும். எந்த ஒரு முதலீட்டையும் போல, ஆரோக்கியத்தில் செலுத்தப்படும் கவனமும் உரிய பலன் தரும்.

## உணவுக் கட்டுபாடு

உடம்பைக் கச்சிதமாக வைத்திருப்பதற்கு உணவுக் கட்டுபாடு அவசியம். ஆனால் உடம்புக்குத் தேவையான கலோரி அளவை மட்டும் கணக்கிட்டு உண்ணுவது பெரும் தவறாகி விடும். சுற்றுப்புறச் சூழலையும் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கோடை காலத்தில் சாப்பிடும் உணவும், மற்ற பருவங்களில் சாப்பிடும் உணவும் வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும். உங்களின் வாழ்க்கை முறையும், செய்யும் வேலையும் உடல்நலத்தில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

## உடற்பயிற்சி முக்கியம்

வாரம் முன்று முறையாவது திறந்த வெளியிடங்களில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். 'ஜிம்' முக்கு சென்று உடற்பயிற்சி செய்வது என்றால், வாரத்துக்கு நான்கு நாளாவது பயிற்சி செய்வதை கட்டாயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உடம்பின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு போதுமான நேரம் ஒதுக்குங்கள். வயதான தோற்றத்திற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம் மனஅழுத்தம். உடற்பயிற்சியானது உங்கள் உடம்பைக் கச்சிதமாக வைப்பதோடு மட்டுமின்றி, மனஅழுத்தத்தையும் தகர்க்கும்.

## ஊட்டச்சத்துகள்

இயற்கை உணவுகளில் காணப்படும் அளவற்ற ஊட்டச்சத்துகள், இளமையை நீட்டிக்க உதவும். ஆனால் உணவுபொருட்களிலேயே அதிகமான வேதிபொருட்களும், பூச்சிக்கொல்லிகளும் பயன்படுத்தப்படும் காலம் இது. எனவே நமக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், குறிப்பாக வைட்டமின் சி, ஈ ஆகியவற்றை நாம் வேறு உணவு முலம் ஈடுசெய்ய வேண்டும். அதற்கு மீனும், எலுமிச்சை வகை பழங்களும் ஏற்றவை. முழுத் தானியங்களையும் மறந்துவிடாதீர்கள்.

## நள்ளிரவு 'பார்ட்டி' கூடாது

பார்ட்டி கலாசாரம் தற்போது பரவி வருகிறது. பெரும்பாலும் பார்ட்டிகள் நள்ளிரவு தாண்டியும் நீள்கின்றன. நாம் இரவு நேர பிராணிகள் இல்லை, இரவில் பார்க்கும் ஆற்றலையும் இயற்கை நமக்குக் கொடுக்கவில்லை. இயற்கையின் ஒவ்வொரு படைப்புக்கும் ஒரு காரணம் இருக்கிறது. அதற்கு எதிராக போக வேண்டாம். சூரிய வெளிச்சத்துடன் இயைந்து போகும் வகையில்தான் நமது 'உடல் கடிகாரம்' அமைந்துள்ளது. இரவு நேரம் கடந்த பார்ட்டி பழக்கம் அல்லது இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருப்பது நமது உடம்புக்கு நாமே தீங்கிழைத்துக் கொள்வதாகும். நமது உடல் சுரப்பிகள், சூரியோதயத்துக்கு பின் ஓய்வெடுப்பதே இயற்கை. இரவில் கண் விழித்திருப்பதன் முலம், சுரப்பிகளை 'ஓவர் டைம்' பணிபுரிய நாம் நிர்பந்திக்கிறோம். அது,

வயதாவதைத் துரிதப்படுகிறது. எனவே இரவில் நல்லபிள்ளையாய் சீக்கிரமாகத் தூங்கி விடுங்கள்!

### இதயத்தில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குறைபாடுகள்

இதயத்தின் அமைப்பு பற்றியும் அதன் இயக்கம் பற்றியும் படித்திருப்பீர்கள். பொதுவாக பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான இதயத்துடன் தான் பிறக்கிறார்கள். அவர்களுடைய இதயத்தின் அமைப்பிலோ அல்லது அதன் செயல்பாட்டிலோ எந்தவிதக் குறைபாடும் இருப்பதில்லை.

ஆனால் சில குழந்தைகள் மட்டும் சிதைவுபட்ட அல்லது உருக்குலைந்த இதயத்துடன் பிறக்கின்றன. பிறவிலேயே குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய இதயக் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் இன்னும் முழுமையாகக் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்றாலும் சில அடிப்படைக் காரணங்களை மருத்துவ உலகம் பட்டியலிடுகிறது.

மரபு ரீதியாக நமது பண்புகளை நிர்ணயிக்கும் குரோமோசோம்களின் அமைப்பில் இயற்கையாகவே குறைபாடுகள் இருந்தால் பிறக்கும் போதே குழந்தைகளுக்கு உருக்குலைந்த இதயம் உருவாகக்கூடும். தாய்மைப்பேறு அடைந்த சில பெண்கள் கருவுற்ற தொடக்க நிலையில் வைரஸ் தாக்குதலுக்கு ஆளாகி பலவகையான நோய்களுக்கு இலக்காக நேரிடும். இந்த வைரஸானது கருவில் வளரும் இதயத்தையும் பாதித்து அதன் அமைப்பையோ அல்லது செயல்பாட்டையோ சிதைத்துவிடும். எனவே பெண்கள் கருவுற்ற தொடக்க நிலையில், வைரஸ்களால் ஏற்படும் பலவகையான தொற்றுநோய்களில் இருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். கருவின் ஆரம்பத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள், ரூபெல்லா (RUBELLA) என்ற ஜெர்மன் தட்டம்மை நோய்க்கு ஆளானால் கருவானது பலவகைகளில் பாதிக்கப்படும். அதோடு இந்த நோய் இதயத்தையும் உருக்குலைத்துவிடுகிறது. இந்நோயை தாய்மைப் பருவ தட்டம்மை என்றும் சொல்வதுண்டு.

பரம்பரை காரணமாகவும் பிறவிலேயே இதயக்குறைபாட்டு நோய்களோடு குழந்தைகள் பிறக்கலாம். ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோரோ அல்லது அவர்களின் முன்னோர்களோ இமயக்குறைக்கட்டால பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான குடும்பத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளையிட இதயக் குறைபாட்டு நோய்களால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் தாய்மார்கள் அறியாமல் செய்யும் சில தவறுகள்கூட இதற்குக் காணமாக அமைந்துவிடுகின்றன. கருவுற்ற தொடக்கக்காலங்களில் தாய்மார்கள் சாதாரண உடல் பிரச்சனைகளுக்காக மருத்துவர்களின் தக்க அறிவுரையும், பரிந்துரையும்

இல்லாமல் தாங்களாகவே பலவகையான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வார்கள். இந்த மாத்திரைகளைக் கட்டுப்பாடின்றி பயன்படுத்தும்போது அது கருவில் உள்ள குழந்தையின் இதயத்தையும் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது.

கர்ப்பக் காலத்தில் பெண்கள் அளவுக்கு அதிகமாக எக்ஸ்ரே (X-Ray) கதிர்வீச்சுக்கு ஆளானாலும் கருவில் உள்ள குழந்தையின் இதயத்தில் உருக்குலைவு ஏற்படுகிறது. நம் நாட்டில் 100:1 என்ற விகிதத்தின் அடிப்படையில் இதயத்தில் பிறவிக் குறைபாடுகளோடு குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இவ்வாறு இதயக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் தங்கள் முதலாண்டு நிறைவைக் காண்பதற்கு முன்னரே இறந்துவிடுகிறார்கள்.

பிறவிக் குறைபாடுகளின் வகைகள்

பொதுவாக பிறவிலேயே குழந்தைகளுக்கு இதயத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. இதயத் தடுப்புச் சுவர்களில் ஏற்படும் ஓட்டைகள்.

2. இதய வால்வுகளில் ஏற்படும் குறைபாடுகள்.

3. இதயத்தின் ரத்தக் குழாய்கள் உருவாகும்போது ஏற்படும் குறைபாடுகள்.

ஓட்டை விழுந்த இதயத்தோடு பிறந்த குழந்தைகள் பற்றி பரவலாக செய்தித்தாள்களில் படித்திருப்பீர்கள். இதயத்தில் எப்படி ஓட்டை விழும்?

வலப்பக்கத்தில் அசுத்த ரத்தமும், இடப்பக்கத்தில் தூய்மையான ரத்தமும் இருக்குமாறு இதயத்தை இருதனிப் பகுதிகளாக தடித்த தசைகளால் ஆன தடுப்புச் சுவர்கள் பிரிக்கின்றன. ஆனால் சில பிறவிக் குறைபாடுகளால் இந்தச் சுவர்களின் ஓட்டைகள் விழக்கூடும்.

இதயத்தின் வலது, இடது மேல் அறைகளைப் பிரிக்கும் தடுப்புச் சுவர் உருவாகும்போது, அதில் ஓட்டை விழ வாய்ப்புகள் உள்ளன. இவ்வாறு இதய மேல் அறைகளைப் பிரிக்கும் தடுப்புச் சுவரில் விழும் ஓட்டையைக் குங்கும வண்ண ஓட்டை (PINK HOLE) என்று சொல்வார்கள். இதையே இதய மேல் அறை தடுப்புச்சுவர்குறைபாடு (Atrial Septal Defect – ASD) என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு.

இதயத்தின் கீழ் அறைகளைப் பிரிக்கும் தடுப்புச் சுவர் உருவாகும்போது, தடுப்புச் சுவரானது முழுமையாக அடைபடாமல் அங்கு விழும் ஓட்டையை கீழ் அறை தடுப்புச்சுவரில் விழும் குறைபாடு (Ventricular Septal Defect VSD) என்று சொல்வார்கள். குழந்தைகளுக்கு நீலநிறக் குழந்தை நோய் (Blue Baby Heart Disease) என்ற குறைபாடும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. கர்ப்பப்பையில் குழந்தை

வளரும்போது தாயின் தொப்புள் கொடியின் மூலமாக குழந்தையானது தனக்குத் தேவையான உயிர்வளி, ரத்தம், ஹோர்மோன்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகியவற்றைப் பெறுகிறது. இதனால் வளரும் குழந்தையின் நுரையீரல் செயலிழந்து இருக்கும். தொப்புள்

கொடியின் வழியாக குழந்தைக்குச் செல்லும் ரத்தமானது குழந்தையின் நுரையீரலுக்குச் செல்லாமல் தடுக்கக் குழல் போன்ற அமைப்பு உள்ளது.

இந்தக் குழல் போன்ற அமைப்பானது பொதுவாக நூற்றுக்கு 99 குழந்தைகளுக்கு உரிய நேரத்தில் இயற்கையாக மூடிவிடும். ஆனால் ஒரு சதவீத குழந்தைகளுக்கு பிறக்கும் சமயத்தில் இந்தக் குழல் இயற்கையாக மூடப்படாமல் அப்படியே இருந்துவிடும். இயற்கையோடு முரண்பட்ட இந்த நிலையை குழல் மூடா நிலை (PATENT DUCTUS ARTERIOSIS) என்று சொல்வார்கள். இந்த நிலையும் இதயத்தின் நலத்தைப் பாதிக்கிறது.

இயற்கைக்கு முரணாக அமைந்த இந்தக் குழலின் வழியாக அசுத்த ரத்தமும், தூய்மையான ரத்தமும் கலப்பதால், குழந்தையின் நாக்கு, உதடுகள், விரல்கள், நகங்கள் ஆகியவை நீலநிறமாக மாறிவிடும். இந்த முரண்பாட்டால் குழந்தைக்குத் தேவையான, தூய்மையான ரத்தம் கிடைப்பதில்லை. இதனால் இந்த நோயை நீல நிறக்குழந்தை நோய் என்று சொல்வார்கள்.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இதயத்தில் ஏற்படும் முக்கியக் குறைபாடுகளில் ஒன்று ஃபேலட்டின் நால்வகைக் குறைபாடுகள் (Fallots Tetralogy) என்ற பிறவி நோயாகும். பிறவியிலேயே குழந்தைகளுக்கு இதயத்தில் ஏற்படும் இத்தகைய குறைபாடுகளை முதலில் கண்டறிந்தவர் ஃபேலட் என்ற பிரான்ஸ் நாட்டு மருத்துவர்கள்தான். அவரது நினைவாகத்தான் இந்தக் குறைபாடுகளுக்கு அவர் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

இந்தக் குறைபாடுகள், கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

நுரையீரல் ரத்தக் குழாய் குறுக்கம் (Pulmonary Stenosis) இதயக்கீழ் அறையில் ஓட்டை விழுதல் ((VSD) மகா தமனி வலப்பக்கம்

நிலைகொள்ளல் (Dextra Position of the Aorta) இடது கீழ் அறையானது பெருக்கம் அடைதல் (Ventricular Hypertrophy)

மேற்கூறிய நான்கு வகையான குறைபாடுகளை ஒன்று சேர்த்துத்தான் ஃபேலட்டின் நால்வகைக் குறைபாடுகள் என்கிறார்கள். இதயத்தின் வலப்பக்கத்தில் உள்ள அசுத்த ரத்தமானது கீழ் அறையில் உள்ள ஓட்டையின் வழியாக இடப்பக்கம் உள்ள தூய்மையான ரத்தத்துடன் கலந்து மகா தமனியின் வழியாக குழந்தையின் உடலில் உள்ள பல பாகங்களுக்குச் செல்வதால், குழந்தையின் உடல் முழுவதும் நீலம் பாய்ந்து குழந்தையானது நீலநிறக்குழந்தையாக (Blue Baby) காட்சி அளிக்கும்.

இதயத்தில் உள்ள முக்கிய வால்வுகள், இயற்கையாக அமைந்துள்ள நெகிழ்ந்துகொடுக்கும் தன்மையை இழந்து சில சமயங்களில் குறுக்கம் (Stenosis) அடைவதுண்டு. இந்த நிலையை வால்வுகளின் குறுக்கம் என்று பொதுவாகச் சொல்வார்கள். பொதுவாக மகா தமனியில் உள்ள வால்வும், நுரையீரல் தமனியில் உள்ள வால்வும் இத்தகைய பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இதயமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

## வெயிலில் சென்றால் கண் எரிகிறதா?

சிலருக்கு வெயிலில் சென்றாலே கண்களில் அரிப்பு, எரிச்சல் மற்றும் வறட்சி என பாடாய்படுத்தும். கோடை காலத்தில் இந்த பாதிப்புகள் மேலும் அதிகமாகும். இதற்கு முக்கிய காரணம் தலை சுத்தமாக... சுகாதாரமாக இல்லாமையே! தலையை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் கண்களை எப்போதும் தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

அதேபோல், வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுகளும் கூட கண் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கோடை காலத்தில் இந்த தொற்றுகளின் வீரியம் அதிகமாகவே இருக்கும். தலையில் பொடுகு மற்றும் அழுக்கு சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். அப்படி தலை சுத்தமில்லாமல் இருக்கும்பட்சத்தில் கண் இமை, புருவம் ஆகியவற்றில் படிந்து, இமையின் அருகில் இருக்கும் சுரப்பிகளில் சீழ் பிடித்து, வெயிலில் அரிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆகையால் தலையை, முகத்தை சுத்தமாக, சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

## வயிற்றுக்கு ஏற்ற நார்த்தங்காய் !

வயிற்றில் ஏற்பட்ட புண்ணிற்கு நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் நல்ல மருந்தாக அமைகிறது. நார்த்தங்காயை வட்ட வட்டமாய் நறுக்கி உப்பு சேர்த்து ஒரு மண் பாளையில் இட்டு வாயை துணியால் மூடி விடவும்.

இதனை அவ்வப்போது வெயிலில் உலர்த்தி வரவும். இப்படி 40 நாட்கள் செய்து பிறகு அதில் இருந்து தினமும் ஒரு துண்டை எடுத்து காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

நார்த்தங்காயை அல்லது பழத்தை எந்த வடிவத்திலாவது உணவில் சேர்த்து வர ரத்தம் சுத்தமடையும். வாதம், குன்மம் (வயிற்றுப் புண்), வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும். பசியை அதிகரிக்கும்.

நார்த்தை பழத்தின் மேல் தோலை தேன் அல்லது சர்க்கரைப் பாகில் ஊற வைத்து நன்கு ஊறிய பின் சீதக் கழிச்சல் உடையவர்களுக்கு கொடுக்க நல்ல பலன் தரும்.

நார்த்தை பழத்தை சாறு பிழிந்து குடித்து வர உடல் வெப்பத்தை போக்கி குளிர்ச்சி தரும். வாந்தியையும், தாகத்தையும் தணிக்கும்.

## மெல்லக் கொல்லும் ரத்த மிகு அழுத்த நோய்

பி.பி.(Blood Pressure – BP) என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே நமக்கெல்லாம் பி.பி. எகிறுகிறது. அந்த அளவுக்கு நம்மை அச்சுறுத்துகிற பிரச்சனையாக உயர் ரத்த அழுத்தம் இன்றைக்கு



விஸ்வரூபம் எடுத்து நிற்கிறது. இளம் வயதினர்கூட இந்தப் பிரச்சனையால் எளிதில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

கடந்த ஐம்பது ஆண்டுகளாக நம் நாட்டில் ரத்த மிகு அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகரித்து வருகிறது. நம் நாட்டில் மட்டும் சுமார் ஐந்து கோடி பேர் ரத்த மிகு அழுத்தநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் பாதிப் பேருக்கு தங்களுக்கு ரத்தமிகு அழுத்த நோய் உள்ளது என்ற உண்மை தெரியாது என்பதுதான் மிகப்பெரிய சோகம்.

உண்மையில் ரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

இதயம் ஒரு வலுவான விசைக்கருவி என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். இதயம் ஒவ்வொரு முறையும் சுருங்கி விரிந்து ரத்தத்தை உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் அனுப்புகிறது. இவ்வாறு இதயம் இயங்கும்போது குழாய்களில் உள்ள ரத்தம் அவற்றின் உள்பகுதியில் ஒருவகையான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதைத்தான் ரத்த அழுத்தம் என்கிறோம். ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ஒரு மனிதனின் ரத்த அழுத்தம் 120/80 என்ற அளவில் இருப்பது இயல்பானது. அது என்ன 120/80. இதன் பின்னணியில் உள்ள அர்த்தம் என்ன?

இதயம் ஒவ்வொரு முறையும் சுருங்கி விரியும்போது ரத்தக்குழாய்களில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த அழுத்தமானது இரண்டு வகைப்படும். அதாவது இதயம் சுருங்கும் போது ஒருவகையான அழுத்தத்தையும் விரியும் போது வகையான அழுத்தத்தையும் ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படுத்துகிறது.

இதயம் சுருங்கும்போது அழுத்தத்தை சுருங்கழுத்தம் (Systolic Pressure) என்றும், இதயம் விரிவடையும்போது ஏற்படும் அழுத்தத்தை விரிவழுத்தம் (Diastolic Pressure) என்றும் இரண்டு வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர். 120/80 என்பதில், 120 என்ற அளவு சுருங்கழுத்தத்தையும், 80 என்ற அளவு விரிவழுத்தத்தையும் குறிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் 120/80 என்ற அளவுக்கு மேல் இருக்கும் நிலையைத்தான் ரத்த மிகு அழுத்த நிலை (Hypertension) என்று சொல்கிறார்கள்.

மருத்துவத் துறை நன்கு வளர்ச்சி பெற்றாலும் ரத்த மிகு அழுத்த நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது என்ற கேள்விக்கு நம்மால் முழுமையான விடையைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மொத்தம் உள்ள நோயாளிகளில் 95 சதவீதத்தினருக்கு ரத்தவமிகு அழுத்த நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணங்களைக்கூட கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. காரணங்கள் கண்டறிய இயலாத ரத்த மிகு அழுத்த நோயை முதல்தர ரத்த மிகு அழுத்த நோய் என்றும் காரணமறியா ரத்தமிகு அழுத்த நோய் (Idiopathic Hypertension) என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

ரத்த மிகு அழுத்த நோய்க்கு ஆளானவர்களில் 5 சதவீதம் பேருக்கு நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணங்களை ஓரளவு கண்டுபிடிக்க முடியும். எனவேதான் இந்த வகையான ரத்த மிகு அழுத்த நோயை இரண்டாம் நிலை ரத்த மிகு அழுத்த நோய் என்று குறிப்பிடுவார்கள். இந்த பிரச்சனையானது சிறுநீரக நோய்களின் காரணமாகவும், உடலில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் தொடர்புடைய (ENDOCRINE DISEASES) நோய்களின் காரணமாகவும், சிலவகையான மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதாலும் ஏற்படக்கூடும்.

ரத்தமிகு அழுத்த நோயில் உள்ள முக்கியமான சிக்கல் என்னவென்றால் அதன் அறிகுறிகள் அவ்வளவாக வெளியில் தெரியாது. மற்ற நோய்களைப் போல் இந்தப் பிரச்சனைக்கு சிறப்பான கண்டுபிடிக்கும் தன்மையுள்ள அறிகுறிகள் கிடையாது. இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானோர் நீண்ட நாட்கள்வரை நோயின் தன்மையை அறியாமல் சாதாரணமாக இருப்பார்கள். எனவேதான் இதை அமைதியான உயிர்க்கொல்லி நோய் (Silent Killer) என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

பெரும்பாலும் இந்த நோயானது ஏதாவது மருத்துவப் பிரிசோதனையின்போதோ அல்லது வேலைக்கு ஆள் தேர்வு செய்யும்போது நடைபெறும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் போதோதான் தற்செயலாகக் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

இருந்தாலும் சில சமயங்களில் தலைவலி, படபடப்பு, நெற்றிப்பொட்டு, எலும்புப் பகுதியில் உள்ள தமனகள் துடித்தல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். ஆனால் இந்த அறிகுறிகளைக் கொண்டு ரத்தமிகு அழுத்த நிலையை உறுதிசெய்ய முடியாது.

சரி, இந்த நோய் இருக்கிறது என்பதை எப்படி உறுதி செய்வது?

ரத்த மிகு அழுத்த நிலையைக் கண்டுபிடிக்க மிகச்சிறந்த முறை, ரத்த அழுத்தக் கணக்கீடு கருவியைப் பயன்படுத்தி நேரிடையாக ரத்தத்தின் அழுத்தத்தை அளவிடுவதுதான். இது மிகவும் எளிமையான, சிறந்த, நம்பகமான முறையாகும்.

இந்த முறையால் ரத்தமிகு அழுத்த நோயைத் தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்து தக்க மருத்துவச் சிகிச்சைகளின் மூலமாகக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் இதயத்தில் மட்டுமின்றி உடலில் உள்ள முக்கியமான உறுப்புகளிலும் பலவகையான சிக்கல்கள் உருவாகக்கூடும்.

ரத்தமிகு அழுத்தத்தின் காரணமாக இதயத் தமனிகள் தடித்துச் சுருங்குவதால் இதய வலி ஏற்படும். மேலும் இதயத் தசைகள் தங்களுடைய இயற்கையான வலுவை இழப்பதால் உடலுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை இதயம் செலுத்த முடியாத நிலையில் இதயச் செயலின்மை நிலை (Heart Failure) ஏற்படுகிறது.

மேலும் தக்க மருத்துவ முறைகளின் மூலமாக உரிய நேரத்தில் ரத்தமிகு அழுத்த

நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதையும் தவிர்க்க முடியாது. இன்னொரு கவலைக்குரிய அம்சம் என்னவென்றால், ரத்த மிகு அழுத்தத்தை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது.

தக்க மருந்துகளைச் சாப்பிடுதல், உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், தக்க உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தல், கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளைத் தினசரி உணவில் கட்டுப்படுத்துதல், அடிக்கடி ரத்த அழுத்த அளவைப் பரிசோதித்தல் ஆகிய முயற்சிகளின் மூலமாக ரத்த மிகு அழுத்த நோய் உடலில் எந்த வகையான சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்தாதவாறு, நோயின் தன்மையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆயுள் முழுவதும் மேற்கூறிய ஆலோசனைகளைக் கடைப்பித்து இந்த நோயை நன்கு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

ரத்தமிகு அழுத்த நோய்க்கு ஆளான நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய வழிமுறைகளை செய்ய வேண்டியவை, செய்யக்கூடாதவை என இருவகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

ரத்த மிகு அழுத்த நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்.

மருத்துவர்களின் அறிவுரைப்படி மருந்துகளைத் தவறாமல் வேளா வேளைக்குச் சாப்பிட வேண்டும். அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய உப்பில் அளவை வெகுவாகக் குறைத்துவிடுங்கள்.

உங்கள் உடலின் எடை அதிகமாக இருந்தால் உடலின் எடையைக் குறையுங்கள். உணவில் கட்டுப்பாட்டாக இருங்கள்.

உங்கள் ரத்தத்தில் உள்ள கொரஸ்ட்ராலின் அளவானது ஆரோக்கியமான அளவுக்கு மேல் அதிகமாக இருந்தால் அதைக் குறையுங்கள்.

உங்கள் உடலின் ஆற்றல், வயது ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அன்றாடம் 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சிக்காக ஒதுக்குங்கள்.

ஏற்கெனவே நீங்கள் நீரழிவு நோய்கு (Diabetes) ஆளாகியிருந்தால் தக்க மருத்துவ முறைகள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலமாக நீரழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அன்றாட உணவில் பொட்டாசியம், சுண்ணாம்புச் சத்து, மெக்னீசியம் போன்ற தாது உப்புகள் கலந்த உணவு வகைகளைப் போதுமான அளவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ரத்த மிகு அழுத்த நோய்க்காக மருந்துகள், மாத்திரைகளை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும்போது அவற்றின் அளவு, செயல்திறன் போன்ற விவரங்களை மிகவும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ரத்த மிகு அழுத்த நோயாளிகள் செய்யக்கூடாதவை

மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் மாத்திரை மருந்துகளை நீங்களாகவே திடீரென நிறுத்துதல்.

அப்பளம், சிப்ஸ் வகைகள், டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்கப்படும் பதப்படுத்திய உணவு வகைகளை அதிக அளவு சாப்பிடுதல்.

அளவுக்கு அதிகமாகப் புகைப்பிடித்தல்,

கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருள்களான இறைச்சி, முட்டை, எண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி போன்றவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுதல்.

அளவுக்கு அதிகமாக மன உளைச்சல் அல்லது மன இறுக்கத்துக்கு ஆளாதல்.

**மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மாத்திரை சாப்பிட்டால் ஆபத்து?**

நம் ஒவ்வொருவருக்கும், ஒவ்வொரு விதமான உடல்வாகு இருக்கும். மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல், நம்முடைய விருப்பத்திற்கு தகுந்தாற்போல் மாத்திரையை சாப்பிடும்போது, அந்த மாத்திரைகளை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால் அல்சர், வயிற்று பிரச்சினை, சிறுநீரக பாதிப்பு போன்றவை உண்டாகும். பொதுவாக மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க மாட்டார்கள். இதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் டாக்டரின் அறிவுரை இன்றி மாத்திரைகளை சாப்பிடும்போது பிரச்சினை பெரிதாகும்.

இந்தியாவில் உருவாக்கப்படும் மாத்திரைகளில் பெரும்பாலும் வலி நிவாரணிக்கும், வைரஸ் பாதிப்புகளுக்கும் மற்றும் இன்னும் சில தேவைகளுக்கும் சேர்த்தே ஒரே மாத்திரையாக தயாரிக்கின்றனர். இதனால் தான் நிறைய பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

நம்மில் பலருக்கு காலையில் டிபன் சாப்பிடும் பழக்கம் குறைவு. மேலும் வெறும் வயிற்றில் காபி, டீ மற்றும் பால் சாப்பிட்டுவிட்டு மாத்திரைகளை சாப்பிடும் பழக்கமும் உள்ளது. இதனால் உடலில் பல வித நோய்களை நீங்களே வரவழைக்கிறீர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆண்டி பயாடிக் மாத்திரையை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் உங்களின் ஜீரண உறுப்பு அரிக்கப்படுகிறது. இதனால் உங்களுடைய உடம்பிலுள்ள 'பி காம்ப்ளக்ஸ்' குறையும். வாய் நாற்றம், தொண்டையில் அல்சர், நாக்கு வறண்டு இருத்தல் போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்... தலைவலியில் 45 வகைகளும், காய்ச்சலில் 40 வகைகளும் இருக்கின்றன. இதில் எந்த வகை என்று தெரியாமல் ஒரே மாத்திரையை

சாப்பிடுவதால்... சில நேரங்களில் உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும் என்று எச்சரிக்கின்றனர் மருத்துவர்கள்!

**வெங்காயத்தின் 50 மருத்துவ குணங்கள்!**

வெங்காயத்தை ஆனியன் என்கிறார்கள். இது யூனியோ என்ற லத்தீன் வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது. இதற்கு பெரிய முத்து என்று அர்த்தம்.

வெங்காயத்தின் காரத்தன்மைக்குக் காரணம் அதில் அலைல் புரோப்பைல் டை சல்பைடு என்ற எண்ணெயாகும். இதுவே வெங்காயத்தின் நெடிக்கும் நமது கண்களில் பட்டு கண்ணீர் வரவும் காணமாக இருக்கிறது. சிறிய வெங்காயம், பெல்லாரி வெங்காயம் இரண்டும் ஒரே தன்மையை உடையன. ஒரே பலனைத்தான் தருகின்றன.

வெங்காயத்தில் புரதச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் உள்ளன. எனவே நம் உடம்புக்கு இது ஊட்டச்சத்து தருகிறது.

பல நாடுகளில் வெங்காயத்தை மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நமது பாட்டி வைத்தியத்திலும், வெங்காயம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. விஞ்ஞானிகள் வெங்காயத்தின் மகிமையைப் பாராட்டுகிறார்கள்.

வெங்காயத்தை எப்படி பயன்படுத்தினால், என்ன பலன்கள் கிடைக்கும்?

1. நாலைந்து வெங்காயத்தை தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும், பித்த ஏற்பம் மறையும்.
2. சமஅளவு வெங்காயச் சாறு, வளர்பட்டை செடி இலைச் சாற்றை கலந்து காதில்விட காதுவலி, குறையும்.
3. வெங்காயச் சாறு, கடுகு எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து சூடாக்கி இளம் சூட்டில் காதில்விட, காது இரைச்சல் மறையும்.
4. வெங்காயத் தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் பிசினைத்தூள் செய்து சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டு தூளையும் எடுத்து, அனைத்தையும் பாலுடன் சேர்த்து சிறிது சாப்பிட எல்லா மூலக்கோளாறுகளும் நீங்கும்.
5. வெங்காய நெடி சில தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட உஷணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்

6. வெங்காயத்தைச் சுட்டு, சிறிது மஞ்சள், சிறிது நெய் சேர்த்து, பிசைந்து மீண்டும் லேசாக சுடவைத்து உடையாத கட்டிகள் மேல் வைத்துக்கட்ட கட்டிகள் உடனே பழுத்து உடையும்.
7. வெங்காயச் சாறு சில வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். இதை மோரில் விட்டுக் குடிக்க இருமல் குறையும்.
8. வெங்காயச் சாற்றையும், வெந் நீரையும் கலந்து வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து பல் ஈறுகளில் தடவிவர பல்வலி, ஈறுவலி குறையும்.
9. வெங்காயப், வெங்காயத்தை சமைத்து உண்ண உடல் வெப்பநிலை சமநிலை ஆகும். மூலச்சூடு தணியும்.
10. வெங்காயத்தை அவித்து தேன், கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உடல் பலமாகும்.
11. வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
12. வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு, பின் பசும் பால் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.
13. படை, தேமல் மேல் வெங்காயச் சாற்றை சிவர மறைந்துவிடும்.
14. திடீரென மூர்ச்சையானால் வெங்காயத்தை கசக்கி முகரவைத்தால் மூர்ச்சை தெளியும்.
15. வெங்காயச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து அல்லது வெங்காயச் சாற்றையும், குல்கந்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நிற்கும்.
16. வெங்காய ரசத்தை நீர் கலந்து குடிக்க நன்கு தூக்கம் வரும்.
17. பனைமர பதநீரோடு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு சூடுபடுத்தி குடித்து வர மேகநோய் நீங்கும்.
18. வெங்காயம், அவரை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து சாப்பிட மேகநோய் குறையும்.
19. வெங்காயம் குறைவான கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. எனவே குண்டானவர்கள் தாராளமாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

20. பச்சை வெங்காயம் நல்ல தூக்கத்தை தரும். பச்சை வெங்காயத்தை தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.
21. வெங்காயம் வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல் பாதையை சுத்தப்படுத்துகிறது. ஜீரணத்துக்கும் உதவுகிறது.
22. வெங்காயம் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும், இழந்த சக்தியை மீட்கும்.
23. தொடர்ந்து புகைப்பிடிப்பவர்கள் வெங்காயச் சாற்றை நாள் ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் சுத்தமாகும்.
24. வெங்காயச் சாற்றுடன், கடுகு எண்ணெய் கலந்து கீல் வாயு காரணமாக மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி நேரத்தில் தடவிவர வலி குணமாகும்.
25. நறுக்கிய வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் முகப்பரு நீங்கும்.
26. வெங்காயச் சாற்றோடு சிறிது உப்பு கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர, மாலைக்கண் நோய் சரியாகும்.
27. வெங்காயச் சாறையும், தேனையும் சம அளவு கலந்து கண்வலிக்கு ஒரு சொட்டுவிட கண்வலி, கண் தளர்ச்சி நீங்கும்.
28. ஜலதோஷ நேரத்தில் வெங் காயத்தை முகர்ந்தால் பலன் கிட்டும்.
29. வெங்காயத்தை அரைத்து தொண்டையில் பற்றுப்போட ஏற்படும் தொண்டை வலி குறையும்.
30. பாம்பு கடித்துவிட்டால் நிறைய வெங்காயத்தைத் தின்னவேண்டும். இதனால் விஷம் இறங்கும்.
- 31 ஆறு வெங்காயத்தை ஐநூறு மில்லி நீரிலிட்டு, கலக்கிப் பருக சிறுநீர் கடுப்பு, எரிச்சல் நீங்கும்.
32. வெங்காயம் சோடா உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து நாய் கடித்த இடத்தில் தடவி, வெங்காய சாறை குடிக்க நாய் விஷம் இறங்கும். பிறகு டாக்டரிடம் செல்லலாம்.
33. வெங்காயச் சாறோடு சர்க்கரை சேர்த்துக்குடிக்க மூலநோய் குணமாகும்.

34. காலரா பரவியுள்ள இடத்தில் பச்சை வெங்காயத்தை மென்றுதின்ன காலரா தாக்காது.
35. ஒரு பிடி சோற்றுடன் சிறிது உப்பு, நான்கு வெங்காயம் இவற்றை சேர்த்து அரைத்து, ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து நகச்சுற்றுள்ள விரலில் காலை, மாலை வைத்துக்கட்ட நோய் குறையும்.
36. சிறிய வெங்காயத்தில் இன்சலின் உள்ளது. நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை அதிகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.
37. தலையில் திட்டுத்திட்டாக முடி உதிர்ந்து வழக்கை விழுந்திருந்தால் சிறு வெங்காயத்தை இரு துண்டாக நறுக்கி தேய்த்துவர முடிவளரும்.
38. காக்காய் வலிப்பு நோய் உள்ள வர்கள் தினசரி ஓர் அவுன்ஸ் வெங்காயச் சாறு சாப்பிட்டுவர வலிப்பு குறையும்.
39. வெங்காயத்தை தினமும் சாப்பிட்டுவர டி.பி.நோய் குறையும்.
40. வெங்காயச் சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட வாதநோய் குறையும்.
41. தேள்கொட்டிய இடத்தில் வெங்காயத்தை நசுக்கித் தேய்க்க விஷம் இறங்கும்.
42. வெங்காயத்தை பசும் தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர தாது பலமாகும்.
43. வெங்காயம் சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு நீங்கி குரல் வளமாகும்.
44. தினமும் மூன்று வெங்காயம் சாப்பிட்டுவர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும்
45. வெங்காயத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட, மலச்சிக்கல் குறையும்.
46. வெங்காயத்தை அரைத்து முன் நெற்றி, பக்கவாட்டு நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி குறையும்.
47. மாரடைப்பு நோயாளிகள், ரத்தநாள கொழுப்பு உள்ளவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது.
48. சின்ன வெங்காயச் சாறு கொழுப்பை உடனே கரைக்கும்.



49. வெங்காயத்தை ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உடல் குளிர்ச்சியும், மூளை பலமும் உண்டாகும்.

50. வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொடுத்தால் பிள்ளைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர். ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

### மார்பகப் புற்றுநோய்

பெண்களுக்கு மார்பகத்தில் கட்டி போன்று ஏதாவது தென்பட்டால் அதிர்ச்சி தான். ஏனெனில், மார்பகங்களில் திண்ணமாக ஏதாவது தென்பட்டாலே அது கேன்சர் தான் என்பது போல், பத்திரிகைகளில் செய்தி வெளியாகி விடுவது தான் காரணம். ஆனால், எவ்வளவு அறிவுறுத்தினாலும், மார்பகத்தில் திண்ணமாக இருப்பது, தானாகவே சரியாகி விடும் என்றும், பல பெண்கள் கருதுகின்றனர். அறியாமை, பயம் ஆகிய காரணங்களால், தகுந்த மருத்துவரிடம் காண்பிக்க, பெண்கள் தயங்குகின்றனர்.

மார்பகப் புற்றுநோய், இந்திய பெண்களிடையே சர்வ சாதாரணமாக காணப்படுகிறது. கிராமப்புறங்களில், ஒரு லட்சம் பெண்களில் 8 பேருக்கும், நகர்புறங்களில் 27 பேருக்கும், மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. இந்த புள்ளி விவரம் தவறாகவும் இருக்கக் கூடும். எனினும், கட்டி தென்படும்போது, அதை மருத்துவரிடம் காண்பிக்கும் பழக்கம், கிராம பெண்களிடையே மிகவும் குறைவு.

ஒரு சென்டி மீட்டர் விட்ட கட்டி இருந்தாலே, கைகளுக்கு தென்படும். மார்பக சதையில் மாற்றம் தென்படும் போது, இதை உணரலாம். மற்ற சதைகளை விட, இது உறுதியாகவும், கடினமாகவும் காணப்படும். வலி இருக்கும். பின்னாளில், அந்த கட்டி மீது உள்ள தோல் நிறமிழக்கும்; தடிமனாகும். காம்பு உள்ளிழுக்கப்படும். காம்பிலிருந்து நீரோ, ரத்தமோ கசியும்.

மார்பகத்தில் கட்டி தோன்றினால், உடனடியாக டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது. எந்த கட்டியுமே கேன்சர் தான் என கருதக் கூடாது. மாதவிடாய் காலங்களில், சிலருக்கு மார்பில் கட்டி தோன்றலாம். மாதவிடாய் துவங்கும் முன் பெரிதாக தோன்றும்; மாதவிடாய் நின்றதும் காணாமல் போகும். எனினும், எந்த கட்டியையும் அலட்சியப்படுத்தாமல், மருத்துவரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

மார்பகப் புற்றுநோய், பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆண்களுக்கும் வரும்; எந்த வயதிலும் வரும். “வயதானவர்களின் நோய் இது” என்று கருதி, அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம்.

மார்பில் கட்டி இருந்தால், “அல்ட்ரா சவுண்டு ஸ்கேன்” செய்து, எந்த வகையான கட்டி என டாக்டர்கள் கண்டறிவர். எந்த இடத்தில் கட்டியுள்ளது என்பதை, இந்த “ஸ்கேனர்”

கண்டுபிடிக்கும். மெல்லிய ஊசியின் மூலம் கட்டியிலுள்ள செல்கள் மற்றும் திரவங்கள் எடுக்கப்பட்டு, “பயாப்சி” பரிசோதனை செய்யப்படும். கேன்சர் நோய் இருந்தால், தெரிந்து விடும். சாதாரண கட்டியாக இருந்தாலும், இப்பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு இது, வெறும் நீர் கட்டியாகவும் இருக்கலாம். அப்படி இருந்தால், மெல்லிய ஊசி மூலம், அந்த திரவத்தை வெளியில் எடுத்ததும், கட்டி காணாமல் போய்விடும்.

கட்டி, திண்ணமாக இருந்தால், “மேமோகிராம்” செய்ய வேண்டும்.

சிலருக்கு மட்டும் மார்பக புற்றுநோய் ஏன் வருகிறது? இதற்கு சரியான காரணம் தெரியவில்லை. சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பரம்பரை காரணங்கள், இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன. அவை:

\* பன்னிரெண்டு வயதுக்குள்ளாகவே பருவம் எய்தி, 50 வயதுக்கும் மேலாக மாதவிடாய் ஏற்படுவது.

\* ரத்த சம்பந்த உறவினர்களில் யாருக்காவது, மார்பகம் அல்லது கருப்பை வாய் புற்றுநோய் இருப்பது. இந்த வகையில், பி.ஆர்.ஏ.சி., 1, 2 மற்றும் 3 ஆகிய மரபணுக்கள் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றன என்று, கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

\* கதிரியக்கத்தால் பாதிக்கப்படுவது.

\* பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, கருத்தடை மாத்திரை சாப்பிடுவது அல்லது, மெனோபாஸ் பிரச்சனைக் காக, “ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மென்ட்” சிகிச்சையை நான்கு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக எடுத்து கொள்வது.

\* அதிக வயதுக்கு பின் மகப்பேறு அடைவது, அதை தொடர்ந்து ஓராண்டுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமை.

\* அதிக உடல் பருமன்.

\* மது அருந்துவது, அளவுக்கு அதிகமாக டீ, காபி, காற்றூட்டப்பட்ட குளிர்பானங்கள் அருந்துவது, புகை பிடிப்பது.

சுய பரிசோதனை மூலம், துவக்கநிலை மார்பகப் புற்றுநோயை கண்டறியலாம். இந்த பரிசோதனை மிக எளிதானது. இந்த பரிசோதனையில், ஐந்து நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு மாதமும், ஒரே நாளில் இந்த பரிசோதனை மேற்கொண்டால், ஹார்மோன் மாற்றங்களால் உண்டாகும், குழப்பங்களை தவிர்க்கலாம்.

**நிலை 1:** கண்ணாடி முன் நின்று, கைகளை இடுப்பில் வைத்து கொண்டு, மார்பகங்களை உற்று நோக்குங்கள். மார்பகத்தின் அளவு, தோற்றம், நிறம் ஆகியவற்றில் ஏதாவது மாற்றம் தென்படுகிறதா என்பதை கண்காணியுங்கள். வீக்கம் இருக்கிறதா என்பதையும் கவனியுங்கள். மார்பகத்தில் குழி விழுதல், தோல் திடீரென சுருங்குதல், தோலில் திடீர் தடிமன் ஏற்படுதல், சிவப்பாகி போதல், உலர்ந்து போதல், வீக்கம், காயம் ஏற்பட்டது போன்ற தழும்பு, காம்பு இடம் பெயர்தல் ஆகியவற்றை கண்காணிப்பது.

நிலை 2: கைகளை மேலே உயர்த்தி, மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்று கண்காணித்தல்.

நிலை 3: காம்பை அழுத்தி பார்த்து, அதில் கசிவு ஏதும் ஏற்படுகிறதா என்பதை கண்காணித்தல்.

நிலை 4: இடதுபுறமாக படுத்து, வலது கையால், இடது மார்பகத்தின் அனைத்து பகுதியையும் மெலிதாக அழுத்தி, கட்டி ஏதும் தென்படுகிறதா, வலி இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதிக்கவும். அதேபோல், வலது பக்கமாக படுத்து, இடது கையால், வலது மார்பகத்தை பரிசோதித்தல்.

நிலை 5: நிலை 4ல் குறிப்பிடப்பட்ட பரிசோதனையை, நின்ற நிலையிலும், அமர்ந்த நிலையிலும் செய்து பார்த்தல்.

இந்த பரிசோதனைகளை அடிக்கடி செய்து பார்க்க வேண்டும்.

நாற்பத்தைந்து வயதானதுமே, இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை, “மேமோகிராம்” செய்வது அவசியம். சிறிய கட்டிக்கு கூட, தகுந்த மருத்துவரிடம் காண்பித்து, சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் ஒரு மணி நேரம் ஓட்டப் பயிற்சி, நடைபயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல் ஆகியவற்றில், ஏதாவது ஒன்றை மேற்கொண்டால், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். கேன்சர் வராமல் பாதுகாக்க முடியும்.

துவக்க நிலை கேன்சரை சிகிச்சை மூலம், சரி செய்து விடலாம். முற்றிலும் குணமடைந்து, நீண்ட நாள் உயிர் வாழலாம்.

‘நேத்து வச்ச மீன் குழம்பு... நல்லதா?’

‘நேத்து வச்ச மீன் குழம்பு இன்னும் சுவை...’ என்று கேட்க நன்றாக இருக்கலாம். ஆனால் எந்த உணவையும் சமைத்த உடனேயே சாப்பிடுவதுதான் நல்லது.

எந்த வகை உணவாக இருந்தாலும் அதிலிருக்கும் மினரல்ஸ் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்கள் சமைத்த உடன் வெளிவரும் என்பதால், சமைத்த சூடு அடங்குவதற்குள் சாப்பிட்டால் சத்துக்கள் அனைத்தும் உடலில் சேரும். உணவு ஆறிய பின்னர் சாப்பிடுவதால் அது வெறும் சக்கைதான். அதை மீண்டும் சூடு படுத்தி சாப்பிடுவது அதைவிட வேஸ்ட்! சுவையும் இருக்காது.

பிரியாணி, மீன், கோழி, மட்டன் குழம்பு மற்றும் பிற அசைவ உணவுகளை நாள்விட்டு சாப்பிட்டால் சில நேரங்களில் ‘புட் பாய்ஷன்’ ஆகவும் மாறலாம். இதனால் உடலில்

தேவையில்லாத பிரச்சினைகள் ஏற்படும். குறிப்பாக அலர்ஜி மற்றும் தோல் நிறம் மாறும். அதேபோல், காய்கறிகளை நறுக்கி பிரிஜ்ஜில் வைத்து அப்புறம் சமைப்பது, குழம்பை பிரிஜ்ஜில் வைத்து, அடுத்த நாள் சூடாக்கி சாப்பிடுவது என்பதெல்லாம் நோய்களை நாமே தேடிக்கொள்வதற்கு சமம்.

## இதயம் எப்படி இயங்குகிறது?

இதயம் எப்படி இயங்குகிறது?

இந்தக் கேள்விக்கான பதிலைச் சொன்னால் எளிமையாக இருப்பதுபோல்தான் தோன்றும். ஆனால் அதன் நடைமுறை மிகவும் நுட்பமானது, நுண்ணியமானது.

பயன்படுத்தப்பட்ட அசுத்தமான ரத்தம், நமது உடலின் பல பகுதிகளில் இருந்து பலவகையான சிறிய சிரைகளின் (Veins) வழியாக இதயத்தின்வலப்பக்க மேல் அறைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது. இங்கிருந்து வலப்பக்க கீழ் அறைக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. பிறகு இந்த ரத்தமானது நுரையீரல் தமனியின் வழியாக நுரையீரல்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

நுரையீரல்களில் என்ன நடக்கிறது?

நுரையீரல்களில் ரத்தமானது தூயமையாக்கப்பட்டு உயிர்வளி (அ) பிராண வாயு (அ) ஆக்ஸிஜன் (oxygen) சேர்க்கப்படுகிறது. பிறகு சுத்தம்செய்யப்பட்ட ரத்தமானது நுரையீரல் சிரையின் வழியாக இதயத்தின் இடப்புறம் உள்ள மேல் அறையை அடைந்து அடுத்து இதயத்தின் கீழ்அறையை அடைகிறது, இதயம் சுருங்கும்போது கீழ் அறையில் இருந்து ரத்தம் வெளியேறி மகா தமனியின் வழியாக ஆங்காங்கே உள்ள பலவகையான கிளைகளின் வழியாக உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

இதயம் சிறப்பாகச் செயல்பட வேண்டும் என்றால் அதில் உள்ள உயிர் தரும் அமைப்புகளும், கழிவுகளை அகற்றும் அமைப்புகளும் நன்றாகச் செயல்பட வேண்டும். தமனிகள்தான் உயிர் தரும் அமைப்புகள் (LIFE GIVERS) என குறிப்பிடப்படுகின்றன. ஏனென்றால் இந்த வகை ரத்தக் குழாய்கள்தான் நமது உடலில் உள்ள திசுக்களுக்குத் தேவையான உயிர்வளி, உயிர்சத்துகள், ஹார்மோன்கள், உணவு ஆகியவற்றை இடைவிடாது<sup>24</sup> மணி நேரமும் அளிக்கின்றன.

சிரைகள்தான் கழிவுப் பொருள்கள் அகற்றும் அமைப்புகள் (GARBAGE DISPOSAL PARTS) எனப்படுகின்றன. இந்த வகை ரத்தக் குழாய்களும் நன்றாகச் செயல்பட வேண்டும். ஏனென்றால் இந்த அமைப்புகள்தான் உடலில் உள்ள பல கோடிக்கணக்கான திசுக்களில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுப்பொருள்களை ரத்தத்தின் மூலமாக இதயத்துக்குக் கொண்டு வருகின்றன. இந்த இரண்டு அமைப்புகள் மட்டுமல்லாது. இதயத்தின் வால்வுகளும் நன்றாகச் செயல்பட வேண்டும், அப்போதுதான் இதயத்தின் பணி சிறப்பாக

நடக்கும்.

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் ஒற்றை விசை அமைப்புபோல் இதயத்தின் இரண்டு பக்கங்களையும் சுருங்கி விரிந்து ரத்தத்தைப்பெறும் வேலையையும், அனுப்பும் வேலையையும் செய்வதுபோல் தோன்றும். ஆனால் இதயத்தின் வலப்பக்கம் தனி விசையாகவும், இடப்பக்கம் தனிவிசை அமைப்பைக் கொண்டதாகவே கருதப்படுகிறது.

இதயம் துடித்துக் கொண்டிருப்பது ஒன்று. அப்படியானால் இதயம் எந்நேரமும் இயங்கிக் கொண்டேதான் இருக்குமா? அதற்கு ஓய்வு என்பதே கிடையாதா என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு எழலாம். பொதுவாக நம் இதயம் ஓய்வே இல்லாமல் தொடர்ந்து செயல்படுவதுபோல் தோன்றும்.

ஆனால் உண்மை நிலை அதுவல்ல.

எந்த உறுப்பாக இருந்தாலும் அது நீண்ட நாள்களுக்கு நன்றாகச் செயல்பட சற்று ஓய்வு தேவை. இதயத்துக்கும் இந்த விதி பொருந்தும். ஆனால் மற்ற உறுப்புகளைப்போல் இதயம் ஓய்வு எடுத்தால் நமது நிலை என்னவாகும்? இதயம் இயங்கிக் கொண்டே ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள இயற்கையே சில விந்தையான வழிமுறைகளை வகுத்துள்ளது. ஒவ்வொரு முறையும்சுருங்கி விரியும்போது கிடைக்கும். அரை நொடிப் பொழுதை (Half a second) இதயம் ஓய்வுக்காக பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.

இதுபோல் இரவில் தூங்கும் போது நம் உடலில் உள் மிகவும் நுண்ணிய ரத்தக் குழாய்களுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை அனுப்புவதை ஓரளவு குறைத்துக் கொள்வதன் மூலமாகவும், இதயமானது தன்னுடைய வேலைத்திறனை குறைத்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கிறது.

லப், டப்..... இவை இதயத்தின் துடிப்பைக் குறிக்கும் சொற்கள் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். இதயத்தில் இருந்து எழும் இந்த ஒலிதான் அதுஇயங்குவதற்கான அறிகுறி.

அமைதியான நேரத்தில் மற்றவரின் நெஞ்சப் பகுதியில் கூர்மையாக உங்கள் காதை வைத்தோ அல்லது மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும் ஸ்டெதாஸ்கோப் என்ற கருவியை உங்கள் மார்பில் இடப்பக்கத்தில் வைத்தோ உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் இதயத்தின் லப், டப் சத்தத்தை கேட்கலாம்.

முதலில் ஏற்படுவது லப் என்ற ஒலியாகும். இந்த ஒலி ஒரு நொடியில் 10-ல் ஒரு பங்கு நேரம் கேட்கும். இந்த ஒலியை கதவை மூடும் சத்தத்துக்கு ஒப்பிடலாம். இந்த ஒலியானது இதயத்தின் மேல் அறைக்கும், கீழ் அறைக்கும் இடையே உள்ள இரண்டு வால்வுகள் மூடுவதாலும் இந்த அறைகளில் உள்ள தசைகள் சுருங்குவதாலும் ஏற்படுகிறது.

இரண்டாவது ஒலியான டப் இதயத் தமனிகளில் உள்ள வால்வுகள் மூடுவதால் ஏற்படுகிறது. இதயம் தொடர்பாக இன்னொரு ஆச்சரியமான தகவலைச் சொல்லட்டுமா?

இதயம் என்பது மின் ஆற்றலால் இயக்கப்படும் ஓர் உறுப்பு. இன்னும் டெக்னிக்கலாகச் சொல்லப்போனால் மின்சாரத்தால் இயக்கப்படும் பம்பிங் (pump) எந்திரம். நம் உடலுக்குள் ஏது மின்சாரம் என நீங்கள் நம்பமுடியாமல் கேட்பது புரிகிறது.

இதயம் தனக்குத் தேவையான மின் ஆற்றலை (Electric power) தானே உற்பத்தி செய்து தன்னைத் தானே தொடர்ந்து இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மின் ஆற்றலை இதயம் எப்படி உற்பத்தி செய்கிறது? அதற்காகவே ஒரு சிறப்பு அமைப்பு இதயத்துக்குள் அமைந்துள்ளது.

இதயத்தின் வலது பக்க மேல் அறையின் மேற்பகுதியில் நரம்புகளாலும், தசை நார்களாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ள முடிச்சு போன்ற அமைப்பு உள்ளது. இந்த நரம்புத் தசை முடிச்சை ஆங்கிலத்தில் சைனோ& ஆக்டீரியல் நோடு (Sino Arterial Node) என்று சொல்வார்கள். சுருக்கமாக எஸ்.ஏ.நோடு (S.A.Node) என்றும் சொல்வார்கள். இந்த அமைப்பை மோட்டார்களில் உள்ள மின் ஆற்றலை உற்பத்தி செய்யும் அமைப்போடு ஒப்படலாம்.

இதயத்துக்குள் இருக்கும் இந்த சின்னஞ்சிறிய மின் உற்பத்தி அமைப்பானது நிமிடத்துக்கு 72 முறை என்ற எண்ணிக்கையில் மின்பொறியை அல்லது மின் ஆற்றலை உற்பத்தி செய்து கொண்டிருக்கிறது. இதய மேல் அறையில் தொடங்கும் மின் ஆற்றலானது. மேல் அறைக்கும் கீழ் அறைக்கும் இடையே அமைந்துள்ள மற்றொரு நரம்பு முடிச்சு அமைப்புவரை (NODE) ஒரே சீராகப் பரவுகிறது. இங்கிருந்து இந்த மின் ஆற்றல், ஒரே சீராக இதயத்தின் இடப்பக்கம் உள்ள கீழ் அறையின் கடைசிப் பகுதிவரை பரவுகிறது.

இவ்வாறு மின் ஆற்றல் ஒவ்வொரு முறையும் சீராக இதயம் முழுவதும் பரவுவதால் இதயம் இயக்கப்படுகிறது. மின் ஆற்றலால் இதயம் நிமிடத்துக்கு 72 முறை என்ற அளவில் துடிக்கிறது.

உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் இயங்குவதற்கு ரத்தமும், அதன்மூலம் கடத்தப்படும் பிராண வாயுவும் தேவை என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. அப்படியானால் இதயம் இயங்கவும் ரத்தம் தேவை இல்லையா, அந்த ரத்தத்தை இதயம் எப்படி பெறுகிறது? ஒரு வங்கியில் சாதாரணமாகப் பணிபுரியும் ஒருவர் தன்னுடைய வங்கியில் அலுவலக நேரத்தில் கோடிக்கணக்கான ரூபாய் நோட்டுகளைக் கையாண்டாலும், தன்னுடைய சொந்தத் தேவைக்காக இந்தப் பணத்தைப் பயன்படுத்தமுடியாது. மாறாக வங்கியில் இருந்து மாத ஊதியமாகப் பெறும் பணத்தை மட்டும்தான் தன்னுடைய சொந்தத் தேவைக்காகவும், தன்னுடைய குடும்பச் செலவுக்காகவும் பயன்படுத்த இயலும்.

இதுபோல் இதயம் தன்னுடைய அறைகளில் கரை புரண்டு ஓடும் தூய்மையான ரத்தத்தை தான் இயங்குவதற்காக நேரிமையாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. மாறாக உடலின் மிகப்பெரிய ரத்தக் குழாயாகிய மகா தமனியில் (Aorta) இருந்து முதல் கிளைகளாகப்

பிரியும் இதயத் தமனிகள் (CORONARY ARTERIES) மூலமாகத் தனக்குத் தேவையான ரத்தத்தை இதயம் பெறுகிறது. மகா தமனியின் இருந்து முதல் கிளைகளாக மூன்று தமனிகள் பிரிகின்றன. இந்த மூன்று ரத்தக் குழாய்கள்தான் இதயம் இயங்குவதற்குத் தேவையான உயிர்வளி, ரத்தம், ஊட்டச் சத்துகள் ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன. குளிர்பானங்கள் குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் உறிஞ்சும் குழல்களின் (STRAWS) அளவில்தான் இதயத்தமனிகள் இருக்கும். மனிதனின் மொத்த எடையில் இதயமானது 200-ல் ஒரு பங்கு என்ற அளவில்தான் இருக்கிறது. அளவு சிறியதாக இருந்தாலும், மனிதனின் உடலில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மொத்த அளவில் 200-ல் ஒரு பங்கு அளவுள்ள ரத்தத்தை இதயம் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.

இதயத்துக்கு ரத்தம் அளிக்கும் ரத்தக் குழாய்களை ஆங்கிலத்தில் (CORONARY ARTERIES) என்று அழைப்பார்கள். இந்த ரத்தக் குழாய்கள் அனைத்தும் இன்னும் பல சிறு கிளைகளாகப் பிரிந்து இதயத்தை ஒருவலைபோல் போர்த்தியுள்ளன. (CORONARY ARTERIES) என்ற பெயர் வந்ததற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. லத்தீன் மொழியில் கொரானா (CORONA) என்றால் மகுடம் அல்லது மணிமுடி என்பது பொருள். பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன், மேலை நாடுகளில் முட்கள் போன்ற அமைப்புடைய கிரீடத்தை மன்னர்கள் தங்கள் மகுடமாக அணிந்து கொள்வது வழக்கம். எனவேதான் இதய ரத்தக் குழாய்களுக்கு இந்தப் பெயர் வந்தது.

இதயத்தில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களுக்கும் உடலின் மற்ற பகுதியில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களுக்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உள்ளன. இதயத்தமனிகள், இதயத்தின் இடைவிடாத இயக்கத்துக்கு ஏற்றவாறு இயற்கையாகவே நெகிழ்ந்து விரிந்து கொடுக்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இதயம் விரிவடையும்போது இந்த ரத்தக் குழாய்கள் நன்கு விரிவடைந்து, தங்களுக்குத் தேவையான ரத்தத்தைப் பெற்றுக்கொள்கின்றன.

இதுபோல் இதயம் சுருங்கும் போது இதயத்தின் ரத்தக் குழாய்கள் நன்றாகச் சுருங்கி ரத்தத்தை வெளியேற்றுகின்றன.

இதயம் & சில ஆச்சரியமான உண்மைகள்  
மனிதன் உடலில் கடுமையாக உழைக்கும் ஆற்றல் மிகுந்த உறுப்புகளில் ஒன்று இதயம்.

இதயமானது தொடர்ச்சியாக 12 மணி நேரத்தில் பயன்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டு 6 டன் எடையுள்ள பொருளை தரையில் இருந்து 2 அடி உயரத்துக்கு தூக்க முடியும்.

இதயமானது ஒவ்வொரு முறை சுருங்கும்போதும் உடலில் உள்ள மொத்தம் சுமார் பத்தாயிரம் மைல் நீளம் உள்ள ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தத்தை அனுப்புகிறது. இந்த ரத்தக்

குழாய்களின் மொத்த நீளமானது நம் நாட்டில் உள்ள ரயில்வே இரும்புப் பாதையன் மொத்த நீளத்தை விட மூன்று மடங்கு அதிகம்.

மருத்துவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாத சில புதிரான ஆற்றல்களை இதயம் பெற்றுள்ளது. இதயத்தைப் பிணைத்திருக்கும் பலவகையான நரம்பு அமைப்புகளை முழுமையாகத் துண்டித்துவிட்டால்கூட, இதயம் எந்தவிதமான பாதிப்புக்கும் ஆளாகாமல், தானாகவே இயங்கும் ஆற்றல் பெற்றது.

ஒவ்வொரு நாளும் இதயமானது ஒரு லட்சம் முறை விரிந்து சுருங்குகிறது. இந்தக் கணக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணக்கிட்டால் 70 ஆண்டுகள் உயிர் வாழும் ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் இதயமானது 25 ஆயிரம் கோடி முறை சுருங்கி விரிகிறது.

ஒரு நாளில் இதயமாவது 1800 காலன் (7200 லிட்டர்) அளவு ரத்தத்தை உடலின் பல பாகங்களுக்கும் அனுப்புகிறது. இந்த அளவில்கணக்கிட்டால் இதயமானது ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் சுமார் 4.6 கோடி காலன் அளவு ரத்தத்தை உடலின் பல பாகங்களுக்கு அனுப்புகிறது.

இதயத்தின் ஆற்றலானது (Power) ஒரு குதிரையின் ஆற்றலில் (Horse Power) 240%ல் ஒரு பங்கு. இதயமானது ஒவ்வொரு முறை சுருங்கும்போதும் சுமார் 11 பிண்ட் (PINT) அளவுள்ள ரத்தத்தை ரத்தக் குழாய்களின் மூலமாக உடலின் பல பாகங்களுக்கு அனுப்புகிறது. இதயமானது ஒர் ஆண்டில் வெளியேற்றும் ரத்தத்தின் அளவானது 6.5 லட்சம் காலன்கள். இந்த அளவு ரத்தத்தைக் கொண்டு 900 காலன் கொள்ளளவு கொண்ட 72 லாரிகளை நிரப்பலாம்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் இதயமானது வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலை ஒன்றாகத் திரட்டினால் அந்த ஆற்றலால் ஒரு டன் எடையுள்ள பொருளைத் தரையில் இருந்து சுமார் 150 மைல் உயரத்துக்குத் தூக்க முடியும்.

### அடிக்கடி இடுப்பு வலி

சிறிது தண்ணீரில் ஒரு கரண்டி ஓமம் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதில் 100 மில்லி தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு மீண்டும் கொதிக்க விட்டு வடிகட்டி கொள்ளுங்கள்.

வடிகட்டியதோடு கற்பூரப் பொடியைக் கலந்து இளஞ்சூட்டுடன் இடுப்பில் நன்றாகத் தேய்த்து வர இடுப்பு வலி நீங்கும்.

\* வெண்டைக்காய் விதையைக் கொஞ்சம் பார்லி கஞ்சியில் போட்டு காய்ச்சி மூன்று நாள் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏற்படும் எரிச்சல் இல்லாமல் போகும்.



\* உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக தினசரி அரை டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெயைச் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படியாமல் தடுக்கலாம்.

\* வாய்ப்புண் உள்ளவர்களுக்கு காரம் என்றால் ஆகாது. அதனால், முடிந்த வரை காரத்தைக் குறைத்துச் சாப்பிடுங்கள். தேங்காய்த் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் எளிதில் ஆறும்.

\* ஜாதிக்காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகச் சீவி, அதை நெய்யிட்டு வறுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் சீதளபேதி குணமாகும். இந்த பாதிப்பு உள்ளவர்கள் தயிர், மோர், இளநீர் ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்வது நல்லது.

\* துளசி மனித மூளைக்கு வலிமையைக் கொடுக்கக் கூடியது. அதற்கு, துளசி இலையை ஒரு டம்ளரில் பறித்துப் போட்டு ஊற வைத்து, அந்தத் நீரைக் குடித்து வந்தால் மூளை பலம் பெறும். பெருமாள் கோவில்களுக்கு சென்றாலும் துளசித் தீர்த்தம் கொடுப்பார்கள்.

\* தொண்டைப் புண் பாதிப்பு குணமான பிறகு கொஞ்சம் மிளகைத் தூளாக இடித்து, அதில் வெல்லம், நெய் கலந்து உருட்டி விழுங்கி வந்தால் அந்த பாதிப்பு முற்றிலும் குணமாகும்.

\* அஜீரணம் மற்றும் மந்தத்திற்குச் சிறந்தது கொய்யாவின் கொழுந்து இலை. அதனை சாப்பிட்ட உடனேயே பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

### கொய்யா... மாதுளை..விளம்பழம்..!

கத்திரி வெயில் சருமத்திற்கு இஸ்திரி போட்டது போல் உடம்பில் துடு பறக்கிறது. இந்த சமயத்தில் நாம் சாப்பிட வேண்டிய முக்கிய உணவு பழங்கள் தான். இதை திரவ உணவாக ஜூஸாக சாப்பிட்டாலும் நல்லது. அல்லது பழமாக சாப்பிட்டாலும் நல்லது. உடல் துடும் குறையும். வயிற்றுக்கும் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. என்றாலும், சில பழங்களை தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

தற்போது மாம்பழ சீசன் என்பதால் ஆசைபட்டு அதிகம் சாப்பிடவேண்டாம். அளவோடு மாம்பழத்தை சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மாம்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. இதனால் நமது ரத்தம் அதிகரித்து, உடலுக்கு நல்ல பலம் கிடைக்கும். மாம்பழம் அதிகம் சாப்பிட்டாலோ உடல் துடு அதிகமாகும்.

தினமும் இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு வாழைபழம் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும். எந்த வயதினராக இருந்தாலும் கண் பார்வை குறைய ஆரம்பித்தவுடன், அவர்களுக்கு தினசரி ஒரு செவ்வாழை பழம் கொடுத்து வந்தால் கண்பார்வை

தெளிவடைய ஆரம்பிக்கும். கோடை காலம் அடிக்கடி வயிற்றுபோக்கையும் உண்டாக்கும். ரஸ்தாளி வாழை பழத்தினை தண்ணீர் விட்டு கரைத்து முன்று வேளை கொடுத்தால் வயிற்று போக்கு நின்று விடும்.

கொய்யாபழத்தை குழந்தைகள் அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். இதில் சி உயிர்ச்சத்து அதிகம். வளரும் சிறுவர்களுக்கு வைட்டமின் சி, எலும்புகளுக்கு பலத்தையும், உறுதியையும் அளிக்கிறது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

எப்போதும் கிடைக்கக் கூடிய பழம் பப்பாளி. இதில் வைட்டமின் ஏ நிறைய உள்ளதால் பல் சம்பந்தமான குறைபாடு நீங்கும். சிறுநீர் பையில் உண்டாகும் கல்லை கரைக்கும். ஆனாலும் சூடு அதிகம் என்பதால் அளவோடு சாப்பிடவும். அடிக்கடி பப்பாளி சாப்பிடுபவர்களை தொற்று நோய் தாக்கும் வாய்ப்பு குறைவு.

அன்னாசி பழத்தில் வைட்டமின் பி அதிகளவில் உள்ளதால் ரத்தம் விருத்தியாகி உடல் பலம் பெறும். புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கு அன்னாசி பழம் பயன்படுகிறது. தேகத்தில் போதுமான ரத்தமில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு அன்னாசி பழம் ஒரு சிறந்த டானிக். அடிக்கடி அன்னாசி பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு பித்தம் தொடர்பான அனைத்து கோளாறுகளும் நீங்கும். அன்னாசி பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் குணமாகும்.

விளாம்பழத்தில் இரும்புச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் உள்ளன. பித்தத்தால் தலைவலி, கண்பார்வை மங்கல், காலையில் மஞ்சளாக வாந்தி எடுத்தல், வாய் கசப்பு, பித்த கிறுகிறுப்பு, கை, கால்களில் அதிக வியர்வை, பித்தம் காரணமாக இளநரை, ருசியின்மை ஆகிய பிரச்சினைகளை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் விளாம்பழத்திற்கு உண்டு. ரத்தத்தில் கலக்கும் நோய் அணுக்களை சாகடிக்கும் திறன் விளாம்பழத்திற்கு உண்டு. முதியவர்களின் பல் உறுதியிழப்பிற்கு விளாம்பழம் நல்ல மருந்து.

மாதுளம்பழத்தை தொடர்ந்து முன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகும். அதே போல் முன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கலிலிருந்து குணம் பெறலாம். பித்தம் சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சினைகளையும் தீர்த்து வைக்கும். இதயம், குடல், சிறுரகம் ஆகிய உறுப்புகள் நன்றாக இயங்க மாதுளம் பழச்சாறு மிகவும் நல்லது. மாதுளம் பழத்தில் குளுகோஸ் சக்தி அதிகம் இருப்பதால் உடல் சோர்வை உடனடியாக நீக்கும் தன்மை கொண்டது.

தினமும் வழக்கமாக உண்ணும் உணவை குறைத்து, பழங்களை அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டால் வெயில் காலத்தில் நம் உடல் சமநிலைக்கு கொண்டு வரப்படும். இதனால் தேவையில்லாத பிரச்சினைகள் வராது. அதுமட்டுமின்றி, இந்த பழங்கள் உடலுக்கு பலமும் சேர்க்கும்.

## புதிய பழம்

கருவுற்ற பெண்கள், முதல் முன்று மாதங்களுக்கு அனைத்து வகையான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளையும் சாப்பிட வேண்டும். இரும்புச்சத்து, போலிக் அமிலம், கால்சியம் சத்துள்ள உணவுகளை கண்டிப்பாக சேர்க்க வேண்டும். பேறுகாலத்தில், இரும்புச்சத்து (18மில்லி கிராம் முதல் 27 மில்லி கிராம் வரை) அதிகமாகத் தேவைபடும். அதனால், இந்த சத்துள்ள உணவு பொருட்களை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும்.

பேறு காலத்தின் முதல் முன்று மாதத்தில் அனைத்து பெண்களுக்கும் வாந்தி ஏற்படுவது இயல்பு. உடலின் செரிமான பணிகள் அனைத்தும் ஹார்மோன் மாற்றங்களின் கட்டுபாட்டில் இயங்குவதால், கருவுற்ற பெண்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

பேறுகாலத்தில் கரு முழுமையாக வளர, ஈஸ்ட்ரோஜென் உற்பத்தியாகும். அதே சமயம், இந்த ஹார்மோன்கள் குடல் இயக்கத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. இதனால், மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. தசைகளைத் தளர்த்துவதன் மூலம் ஹார்மோன்களில் ஒன்றான புரோஜெஸ்ட்ரான் செயல்படும். தசைகளால் ஆன குடலின் வெளிப்புறச் சுவர் தளர்வதால் உணவு மற்றும் மலத்தின் வேகம் குறைகிறது.

சில நேரங்களில் இரைப்பை, குடல் உறுத்தல்கள் ஏற்படும். பேறுகாலத்தில் இயல்பாகவே, தவிப்பும் ஆர்வமும் அதிகமாக இருக்கும். பிருன்ஸ் பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள் இதுபோன்ற சிக்கலான நேரத்தில், குடல்களின் இயக்கத்திற்குத் தேவையான நார்ச்சத்தை வழங்குகிறது. குடல்களின் வேகமான செயல்பாடுகளுக்கு நார்ச்சத்துக்கள் மிகவும் முக்கியம். பிருன்ஸ் பழங்கள் நீர்ச்சத்தை உறிஞ்சிக் கொள்வதால், மலச்சிக்கலை போக்குகிறது. பிருன்ஸ் பழங்கள் சுவையாக இருப்பதுடன், தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற, இரும்புச்சத்து முக்கியமான ஊட்டச்சத்து. பிருன்ஸ் பழங்களில் உள்ள இந்த ஊட்டச்சத்து தாய் மற்றும் குழந்தைக்குத் தேவையான ஹீமோகுளோபினை அளிக்கிறது. இது ரத்தசோகையைத் தடுத்து, உடலில் நோய் எதிர்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. பிருன்ஸ் பழங்களில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்து இயற்கையாகவே உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் திறன் கொடது. இதில் கொழுப்புச்சத்துக்கள் இல்லாததால், எப்போது பசித்தாலும் சாப்பிடலாம்.

## நீங்கள் குறட்டை விடுபவரா...?!

யாருக்குமே பிடிக்காத ஒலி என்றால் அது குறட்டை ஒலிதான்! குறட்டை விடும் நபருக்கே... அவர் தூங்காத போது, அடுத்தவர் விடும் குறட்டை ஒலியை கேட்க சகிக்காது. அந்த வகையில் அனைவரையும் வெறுக்க வைக்கும் குறட்டையை தவிர்க்க சில யோசனைகளை பின்பற்றினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தூக்க மாத்திரை மற்றும் அலர்ஜிக்கான மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மல்லாந்து படுப்பதும் குறட்டைக்குக் காரணம். பக்கவாட்டில் ஒருக்களித்து அல்லது கவிழ்ந்து படுத்து உறங்கினால் குறட்டை இருக்காது.

வழக்கமாக படுப்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக அல்லது பின்பாக படுக்கப் போகலாம்.

தலைப்பக்கம் கூடுதல் தலையணைகளை வைத்து உயர்த்துவதும் குறட்டையை குறைக்கும்.

தொடர்ந்து குறட்டை விடுகிறவர் டாக்டரை அணுகுவது அவசியம். குறட்டை முச்சடைப்பிலும் கொண்டு போய்விடலாம். குறட்டையால் இதயத் துடிப்பு ஒழுங்கற்றுப் போகும். தலைவலி வரும். உயர் ரத்த அழுத்தமும் ஏற்படலாம்.

பல் செட்டுடன் தூங்குவோருக்கு குறட்டை வரும் என்பதால் அதை கழற்றிவிட்டு தூங்குவது நல்லது.

உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வந்தாலும், உடல் பருமனைக் குறைத்தாலும் குறட்டை படிப்படியாக குறையும்.

### கழுத்து வலி...

எண் சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம் என்பது சித்தர்களின் முதுமொழியாகும். மனிதனின் இயக்கங்கள் அனைத்திற்கும் உள்ள சூட்சும பகுதிதான் சிரசு. பஞ்ச பூதங்களின் செயல்பாடுகள், பிரபஞ்ச சக்தியை உணரும் தன்மை அனைத்தும் சிரசின் வழியே தான் நடை பெறுகிறது. இத்தகைய சக்திகள் அனைத்தையும் தன்னுள் அடக்கி பல கோடிக் கணக்கான அணுக்களைக் கொண்ட பந்து போல தோற்றமளிக்கும் சிரசை தாங்கி நிற்பது கழுத்துப் பகுதிதான். கழுத்து உடலின் முக்கிய உறுப்பாகும். கழுத்தில்தான் முக்கிய நாடி நரம்புகள் நெருக்கமாக செயல்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும். உடலுக்கும் சிரசுக்கும் இரத்தம் மற்றும் நரம்புகள் பிரயாணம் செய்கின்றன. கழுத்தின் மையமாக தண்டுவட எலும்புகள் உள்ளன. இதில் ஏழு எலும்புகள் உள்ளன. அந்த எலும்பு சட்டத்தைச் சுற்றி தசைகளும், தசை நார்களும் உறுதி கொடுக்கின்றன. இந்த கழுத்து எலும்பிலிருந்து தான் கைகளுக்கு போகும் நரம்புகள் வெளிவருகின்றன.

மேலும் உணவுக்குழாய், மூச்சுக்குழாய் உள்ளன. மூளைக்கும் இருதயத்திற்கும் இடையேயான இரத்த ஓட்டம் கழுத்தின் வழியேதான் நிகழ்கிறது.

முதுமைப் பருவத்தில் கழுத்து எலும்புகளின் இணைப்புகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தைத்தான் செர்விகல் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் என்று அழைக்கின்றனர். இதை தமிழில் தோள்பட்டை வாதம் என்கின்றனர். இது பொதுவாக நடுத்தர வயதுடையோரிடமும், முதியோரிடமும் குறிப்பாக ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்வோரிடமும் காணப்படுகிறது.

குடல், வயிறு இவற்றின் மூலப் பகுதிகளில் உஷ்ணம் அதிகமானால் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள அபான வாயுவின் அழற்சி காரணமாக குடல் மேலும் உஷ்ணப்பட்டு உடலில் உள்ள நீரானது அபான வாயுவால் மேல்நோக்கி தள்ளப்படுகிறது. இதனால் உடலில் உள்ள நீர் தலைப்பகுதிக்கு வந்து கோர்த்துக்கொள்ளும்.

பின்பு கழுத்து நரம்பு வழியாக முதுகுப் பக்கம் (பின்பகுதி) நீர் இறங்கும். இவ்வாறு இறங்கும் நீரானது கழுத்துப் பகுதிக்கு வரும்போது அதன் தன்மை மாறி பசை போல் கடினமாகிறது. பின்பு அது இறுகித் தடித்து கடினமானது போல் ஆகிவிடும். இதுதான் தோள்பட்டை வாதம். உதாரணமாக கடலில் உள்ள நீரானது அதிக வெப்பத்தால் ஆவியாவி மேல்சென்று மேகமாக மாறி பின் மழை நீராக பொழிவது போல் குடலில் உள்ள நீர் உஷ்ணமாகி ஆவியாக மாறி மேல்நோக்கி சிரசுக்கு சென்று அங்கு நீராக மாறி பிறகு கழுத்துப் பகுதிக்கு இறங்குகிறது. இதைத்தான் சித்தர்கள் அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திலும் உள்ளது என்கின்றனர்.

அறிகுறிகள்

கழுத்துப் பகுதியில் வலி ஏற்படும். கைகள் மரத்துப் போகும். சுண்டுவிரல் செயலிழந்து போகும். மன எரிச்சல் உண்டாகும். தூக்கமின்மை ஏற்படும். எப்போதும் கோபம் கொள்ளும் தன்மை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். கண் எரிச்சல், உண்டாகும். எழுதும்போது கை விரல்களில் வலி ஏற்படும். படிக்கும்போது கழுத்து வலி உண்டாகும். மேலும் குனியும் போதும், நிமிரும்போதும் தலை சுற்றி கண்ணில் மின்னல் போல் தோன்றி உடல் அதிரும். நரம்புகள் இறுகும். ஒருசிலருக்கு நடக்கும்போது தலை சுற்றல் உண்டாகும்.

கழுத்து கடுத்து, தடித்து காணப்படும். மன நிம்மதியின்றி காணப்படுவார்கள். பித்த உடற்கூறு கொண்டவர்களுக்கு வாந்தி, மயக்கம் உண்டாகும். வாத உடலமைப்பு கொண்டவர்களுக்கு கழுத்து இறுகி திருப்ப முடியாத நிலை ஏற்படும். கப உடலமைப்பு கொண்டவர்களுக்கு கழுத்து பகுதி தடித்து உப்பு நீர் கலந்து கருத்துப்போய் பட்டை பட்டையாக தடித்து காணப்படும்.

அதிக வியர்வை உண்டாகும். கழுத்துப் பகுதியில் எரிச்சல் தோன்றும். ஒரு சிலருக்கு இடது பக்கமாக கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து நீர் கீழிறங்கி தோள்பட்டையில் வலியை

உண்டாக்கும். இது நெஞ்சு வலியைப் போன்று தோன்றும். நெஞ்சு வலிக்கும் தோள்பட்டை வலிக்கும் வித்தியாசம் கண்டறிவது கடினம்.

தொடர்ந்து பல நாட்களாக கழுத்து வலி காணப்படும் அந்த வலியானது தோள்வரை பரவும், கழுத்துப் பகுதியில் கை பட்டவுடன் வலி தோன்றும்.

கழுத்து வலி வரக் காரணம்

மலச்சிக்கல், குடலில் வாய்வுக் கோளாறு, மூலச்சூடு, தலையில் நீர் கோர்த்தல், மன அழுத்தம் போன்ற காரணங்களால் தோள்பட்டை வலி உண்டாகிறது.

கழுத்துவலியை தவிர்க்கும் முறை

மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை உண்ண வேண்டும். வாயுவை உண்டாக்கும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். வாகனங்களில் செல்லும்போது தாகம் ஏற்பட்டால் குளிர்நட்டப்பட்ட நீரோ, குளிர்பானங்களோ அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்டக் கூடாது.

வாகனங்களை மிதமான வேகத்தில் ஓட்ட வேண்டும். அடிக்கடி பிரேக் போடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். முடிந்தவரை சிறு சிறு தூரங்களுக்கு நடந்து செல்வது நல்லது. ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் அமர்ந்திருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

கழுத்து வலிக்கு இந்திய மருத்துவ முறையில் நிறைய மருந்துகள் உள்ளன. குறிப்பாக வர்ம பரிகார முறையில் உள் மருந்துகள் சில கொடுத்து கழுத்துப் பகுதி தோள்பட்டைப் பகுதியில் எண்ணெய் தடவி சீராக கழுத்தை நீவிவிட்டு வந்தால் நாளடைவில் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். தோள்பட்டை வலியும் நீங்கும்.

வர்ம பரிகார முறையில் இதை எளிதாக குணப்படுத்தலாம். அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை.

இதுபோல் சித்த மருத்துவ முறையில் சீர்கேடடைந்த உறுப்புகளுக்கு பலம் கொடுக்க கிழி ஒற்றடம், பிழிச்சல் முதலியன செய்வார்கள். இவ்வாறு செய்து வந்தால் நோயிலிருந்து விடுபட்டு உறுப்புகளில் உள்ள வலி, குத்தல், குடைதல், இசிவு, பிடிப்பு, வீக்கம் முதலியன மெல்ல மெல்லக் குறைந்து அவற்றின் தளர்ச்சி, செயலின்மை போன்றவை நீங்கி உடல் பலம் பெறும்.

இந்த முறையில் சிகிச்சை செய்வதின் மூலம் கழுத்து வலிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்வதை தவிர்க்கலாம்.

உணவு

பொதுவாக வாயுவின் சீற்றத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய உணவுகளைக் குறைத்து எளிதில் சீரணமாகக் கூடிய சத்துள்ள பொருட்களை உண்பது நல்லது. கீரை வகைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒதுக்க வேண்டிய உணவுகள்

மொச்சை, உருளை, தக்காளி, வாயுவை உண்டாக்கு உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

படுக்கை தலையைணை இல்லாமல் தூங்குவது நல்லது. மேடுபள்ளம் இல்லாத சமமான படுக்கையே நல்லது. அதிக குளிர்காற்று உடலில் படும்படியாக படுக்கக்கூடாது.

இத்தகைய நடைமுறைகளை கடைப்பிடித்தால் தோள்பட்டைவாதம் என்ற கழுத்து வலியிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம்.

**தலைவலிக்கு தலையாய காரணி!**

‘நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி....’ என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர். அதாவது நோயின் காரணத்தை அறிந்து மருந்து கொடுத்தால், நோயை முற்றிலும் நீக்கலாம் என்பதே அதன் அர்த்தம். அப்படி பெரும்பாலானவர்களை வாட்டி வதைக்கும் தலைவலியின் காரணியை அறிந்து கொண்டால் அதிலிருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும். மலச்சிக்கல் இருந்தால் தலைவலி உண்டாகும். மன உளைச்சல், உறக்கமின்மை, படபடப்பு இருந்தால் வரும். காது, முக்கு, தொண்டை, பல் முதலியவற்றில் ஏற்படும் தொற்றுக்களாலும் தலைவலி வரும். தலையில் ஏதாவது அடிபட்ட காயம் இருந்தாலும் தலை வலிக்கும். கண்ணின் குறைபாடுகளும் தலை வலியாய் பிரதிபலிக்கும். தொடர்ந்து மது மற்றும் போதை மருந்துகளை உபயோகித்தால் கடுமையான தலைவலி ஏற்படும். நோய்க்காக நாம் சாப்பிடும் மருந்துகளின் ஒவ்வாமையால் தலைவலி வரும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்திலும், கருவுற்ற போதும் தலைவலி ஏற்படும். கருத்தடை மாத்திரைகளை அளவுக்கு அதிகமாக உபயோகித்தாலும் தலைவலி உண்டாகும். பட்டினி கிடப்பது, உடம்பில் சர்க்கரை சத்து குறைந்தாலும் தலைவலி ஏற்படும்.

**உயிர்சத்து வைட்டமின் ‘D’**

உடல், மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது உயிர்சத்துக்கள்தான். இவை நமது உடலில் பிற சத்துக்களுடன் சரி விகிதத்தில் சேர்வதனாலேயே நமக்கு முழுமையான ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. உடலுக்கு உயிர்சத்துக்களை நீண்டகாலம் தேக்கி வைக்கும் தன்மை கிடையாது.

எனவே தினமும் உயிர்சத்துக்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட சில அசைவ உணவுகளை சாப்பிடுவதாலும் மட்டுமே கிடைக்கின்றன.

இந்த உயிர்சத்துக்களான வைட்டமின்கள் பற்றி நாம் ஒவ்வொரு இதழிலும் அறிந்து வருகிறோம். இந்த இதழில் உடலுக்கு மிகவும் முக்கியமான உயிர்சத்தான வைட்டமின் 'ஈ' பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

வைட்டமின் 'D'

மனித உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும் கொடுக்கிறது. எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். நோய்களைத் தடுக்கக்கூடிய ஆற்றல் இதற்குண்டு.

வைட்டமின் 'D'- யை நமது உடல் சூரிய ஒளியின் உதவி கொண்டு உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. அதிகாலை சூரிய ஒளியிலிருந்து வரும் புற ஊதாக்கதிர்கள் உடலின் சருமப் பகுதியில் படுகிறது. சருமத்தில் உள்ள திசுக்களால் வளர்சிதை மாற்றம் அடைந்து வைட்டமின் 'D' உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

வைட்டமின் 'D' பொதுவாக இருவகைப்படும்.

வைட்டமின் 'D2', வைட்டமின் 'ஈ3'

வைட்டமின் 'D2' தாவரங்களின் மூலம் அதாவது காய், கனிகள், கீரைகள் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கிறது.

வைட்டமின் 'D3' சூரிய ஒளியின் மூலம் தான் உடலுக்கு கிடைக்கிறது.

வைட்டமின் 'D3' ஆனது உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை சீர்செய்து உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்றவற்றை உட்கிரகிக்க உதவுகிறது.

வைட்டமின் 'D'-ன் பயன்கள்

- எலும்புகளை பலப்படுத்தும்
- உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- எலும்பு புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.
- குழந்தைகளின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
- வயதானவர்களின் எலும்பு பலவீனத்தைப் போக்குகிறது.



- தசைகளின் இளக்கத்தைத் தடுக்கிறது.
- மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலியை தடுக்கும் குணம் இதற்குண்டு.
- நரம்பு, எலும்பு சந்திப்புகளை பலப் படுத்துகிறது.
- சருமத்தை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை எரிக்க வைட்டமின் டி மிகவும் பயன்படுகிறது.
- சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகளை சீராக்குகிறது. திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

வைட்டமின் 'D' சத்து நிறைந்துள்ள உணவுகள்

பால், மீன், முட்டை, மீன் எண்ணெய், மாமிசம், வெண்ணெய், காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள் போன்றவற்றில் அதிகம் கிடைக்கிறது.

ஆனால் இயற்கையாக கிடைக்கும் சூரிய ஒளியின் மூலமே அதிக வைட்டமின் 'D' உடலுக்கு கிடைக்கிறது.

வைட்டமின் 'D' உடலுக்கு கிடைக்க தினமும் காலை அல்லது மாலை வெயிலின் ஒளியானது உடம்பில் படுமாறு பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

வைட்டமின் 'D' சத்து குறைந்தால்

வைட்டமின் 'D' குறைந்துவிட்டால், நரம்புகளில் பாதிப்புகள், முதுகெலும்பு கோளாறு, பற்கள் கோளாறு முதலியவை உண்டாகும். இது தவிர பித்த நீரில் கோளாறு உருவாகும்.

பெரியவர்களுக்கு அடிக்கடி சோர்வு ஏற்படுதல், சர்க்கரையானது அடிக்கடி சிறுநீர் மூலமாக வெளித்தள்ளப்படுதல், முதுமைத்தன்மை விரைவில் ஏற்படுதல் போன்றவை ஏற்படும்.

இந்த வைட்டமின் 'D' சத்து குறைந்தால் ரிக்கட்ஸ் என்ற நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

பொதுவாக வைட்டமின் 'D3' தான் குடலிலிருந்து கால்சியத்தை உறிஞ்ச பயன்படுகிறது. இதனால் பாராதையாட்டு சுரப்பிகள், பாராதார்டீமோன் அதிகமாக சுரந்து, எலும்பிலுள்ள கால்சியத்தைக் கரைத்து இரத்தத்தில் அதன் அளவை குறைக்கிறது. இதனால் எலும்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, வளர்ச்சி குன்றி வலுவிழந்த விடுகின்றன. இதற்கு ரிக்கட்ஸ் என்று பெயர்.

ரிக்ரட்ஸ் நோயின் அறிகுறிகள்

ஒன்றரை வயதில் மூடவேண்டிய உச்சந்தலைக் குழி மூடாமல் இருத்தல்.

தலை எலும்புகளின் வளர்ச்சி குன்றி, தலையில் முன் பக்கம் பெரிதாக இருத்தல், சத்து குறைவான நிலை முக்கியமாக இரும்பு மற்றும் புரதக் குறைவு உண்டாதல்.

கை, கால் முட்டி தடித்து இருத்தல், நெஞ்சு எலும்புக் கூடாக இருத்தல். கூன் விழுந்த முதுகு இவை அனைத்துமே ரிக்கட்ஸின் அறி குறிகளாகும்.

நீரிழிவு உயர் இரத்த அழுத்த நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வைட்டமின் 'D3' உற்பத்தி குறைவாகவே இருக்கும்.

வைட்டமின் 'D' சத்துள்ள உணவுகளை உண்டு அதன் பலனை அடையலாம்.

### “சம்மரை” சமாளிப்பது எப்படி?

ஒவ்வொரு ஆண்டும், வெயில் 41 டிகிரி செல்ஷியஸ் அடிக்கும்போது, நம்மால் தாங்க முடிவதில்லை. இந்தாண்டு இன்னும் வெயில் காலம் முடியவில்லை. அதற்குள், “லைலா” புயல் வந்து ஓரளவு வெயிலை குறைத்தாலும், இந்த புயல் கரையை கடந்தவுடன் மீண்டும், வெயில் நம்மை பதம் பார்க்கவுள்ளது.

வெயில் தாக்கத்தை தாங்கி கொள்ள, மின்விசிறி, ஏர்கண்டிஷனர், ஏர்கூலர் ஆகியவற்றின் உதவியை நாடுகிறோம். ஆனால், இவற்றை இயக்க மின்சாரம் தேவை. அது இல்லாமல் போகும்போது, எந்த கருவியும் நமக்கு பயன் தராது.

நம் உடல் இயங்க, 37 டிகிரி செல்ஷியஸ் அல்லது 98.6 டிகிரி பாரன்ஹீட் தூடு தேவை. நம் சருமத்திலுள்ள 40 லட்சம் வியர்வைத் துளைகளுடன், சீரான ரத்த ஓட்டத்துடன் நம் உடல் இயங்குகிறது. சுற்றுச்சூழலின் வெப்பம் அதிகரித்தால், நம் உடல் தூடாகிறது. இதனால், உடலில் ரத்தத்தின் திரவத்தன்மை அதிகரித்து, வெளிசூட்டுடன் உடல் வெப்பம் சமன் செய்யப்படுகிறது. வெளிச்சூடு அதிகமானால், உடலின் இந்த மாற்று ஏற்பாடு, வேலை செய்யாமல் போகும்.

பருத்தி ஆடை தவிர்ந்து மற்றவை அணியும்போது, உடல் தூடு வெளியேற வாய்ப்பில்லாமல் போகிறது. இதனால் அதிகம் வியர்க்கிறது. வியர்வை ஆவியாகும்போது, உடல் தூடு தணிகிறது. இயற்கையாவே நம் உடலில் அமைந்துள்ள ஏர் கண்டிஷனர் இது. அதிக வெப்ப நாட்களில், இந்த மாற்று ஏற்பாடு சரியாக வேலை செய்யவில்லையெனில், பிரச்சனை ஏற்படும். காற்றிலுள்ள ஈரப்பதம், உடலின், “ஏர் கண்டிஷனர்” வேலை செய்யாமல் தடுக்கும். அடிக்கடி நீர் குடித்தால், வியர்வை வெளியேறுவதில் சிக்கல் ஏற்படாது. காற்றூட்டப்பட்ட பானங்கள், ஆல்கஹால், டீ, காபி பருகினால், உடல் தூடு குறையும் என்று கணக்கிடக் கூடாது. இளநீர், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்த நீர் மோர், எலுமிச்சை ஜூஸ் ஆகியவை குடித்தால், வியர்வை வெளியேறுவது சீராக இருக்கும்.

நான்கு வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கும், 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெரியவர்களுக்கும் வியர்வை அதிகம் வெளியேறாது. இந்த இருபிரிவினரும், அதிக வெப்பத்தால் எளிதில் பாதிப்படைவர். தசை அதிகமுள்ள கால்பகுதி முதலில் பாதிக்கப்படும். கவனிக்காமல் விட்டால், அதிக உடல் சோர்வு, மயக்கம், உயர் ரத்த அழுத்தம், மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். உடல் சூடு 40 டிகிரி செல்ஷியசுக்கு அதிகரித்தால், கட்டும் விளைவுகள் ஏற்படும். தோலில் சூடு ஏறி, வறண்டு விடும். இதனால் மூளை பாதிப்பு, குழப்பம், கோமா ஆகியவை ஏற்பட்டு, சிலருக்கு மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

### உடல் சூடு அதிகமாகி விட்டால்

- \* இருட்டான, “ஜில்” அறையில் அவர்களை அமர வைக்க வேண்டும்.
- \* அவர்களின் கடின ஆடைகளை களைந்து, மெல்லிய பருத்தி ஆடை அணிவிக்க வேண்டும்.
- \* மின் விசிறி, “ஏசி” யையும், அவர்கள் மீது நன்கு காற்றுபடும்படி இயக்கலாம்.
- \* அடர்த்தியான துணியை தண்ணீரில் நனைத்து, அவர்களை துடைத்து விட வேண்டும்.
- \* ஒரு லிட்டர் நீரில், 5 கிராம் உப்பு கலந்து அவர்கள் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களை கவனமாக கையாண்டால், அவர்கள் உயிரை காப்பாற்றலாம். வெயிலில் உடலில் அரிப்பும், அதை சொறியும்போது சிவப்புக் கோடுகளும் ஏற்பட்டு, உடல் முழுதும் பாவற்காயாகி விடும். வியர்வை நாளங்களில், அழுக்கு அடையும்போது, அரிப்பு ஏற்படுகிறது. “டிவி”க்களில், அரிப்பை தவிர்க்க, “கூல்” டால்கம் பவுடர் குறித்த விளம்பரங்கள் ஒளிபரப்பப்படுகின்றன. அந்த பவுடரை பூசிக் கொண்டால், நீங்கள் இமயமலையிலிருப்பது போல் உணர்வீர்கள் என்றெல்லாம் சொல்லப்படுகிறது. இவை விற்பனையை அதிகரிக்க பயன்படுத்தப்படும் யுக்தியே தவிர, உண்மையில், உங்கள் உடலுக்கு இந்த பவுடர்கள் கேடு விளைவிப்பவை. சிங்க் ஸ்டிரேட் மற்றும் சிலிகேட் பவுடர்களை கொண்டு, தயாரிக்கப்படும் இந்த வகை டால்கம் பவுடர்கள், உங்கள் உடல் அரிப்பை இன்னும் அதிகரித்து விடும். இந்த பவுடர்கள் உடல் வியர்வையுடன் சேரும்போது, வெள்ளை நிறத்தில் நீர் வழிந்து, உங்கள் வியர்வை நாளங்கள் மேலும் அடைத்து போகும்.

தொடை மற்றும் பிறப்பு உறுப்புகளில் இந்த பவுடர்களை போட்டால், அவை கருப்பை பாதை, கருப்பை, பெலோப்பியன் குழாய் வழியே, சினைப்பையை அடைந்து விடும். அங்கு புற்றுநோயை உருவாக்கும்.

மிக நுண்ணிய பவுடராக தயாரிக்கப்படும் இவை, காற்றில் பறந்து நம் மூக்கில் நுழைந்து, நுரையீரலின் மிக நுண்ணிய பகுதியை அடைகின்றன. இதனால் நிமோனியா, நுரையீரல் வீக்கம், காற்று பாதை வீக்கம் ஆகியவை ஏற்படக் காரணமாக அமைகிறது. மிகச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு, இதுவே நச்சாக அமைந்து, குழந்தையின் உயிரையே பறிக்கும்.

உடல் சூடு, அரிப்பை தவிர்க்க மிகச் சிறந்த வழி, தினமும் இரண்டு முறை குளிப்பது தான். சோப்பை உடலில் நேரடியாக தேய்க்காமல், உடல் தேய்ப்பானில் தோய்த்துத் தேய்த்து கொள்வது நலம்.

தெருவோரங்களில் விற்கப்படும், துண்டாக்கப்பட்ட தர்பூசணி, எலுமிச்சை ஜூஸ், லஸ்ஸி, மோர் மற்ற ஜூஸ் வகைகள், சுகாதாரமற்றவையாக உள்ளன. இவற்றை தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படும் நீர், ஐஸ் கட்டிகள் சுத்தமானவையாக இருப்பதில்லை; பாக்டீரியாக்கள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், உங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நன்றாக உள்ளதாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

### நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க...

\* டைபாய்டு நோய் தடுப்பு ஊசி, மூன்றாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை போட்டு கொள்ள வேண்டும்.

\* “ஹெப்பாடைட்டிஸ் ஏ” நோயை தடுக்க, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இரண்டு ஊசிகள் என இரண்டு முறை போட்டு கொள்ள வேண்டும்.

\* காலராவை தவிர்க்க, வாய்வழி மருந்துகள் வந்துவிட்டன.

வெளியில் எங்கு சென்றாலும், வீட்டிலிருந்து குடிநீர் எடுத்து செல்வதே நல்லது. காற்றூட்டப்பட்ட பானங்கள், பார்க்க கவர்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் விளம்பரப்படுத்தப்பட்டாலும், அவை அனைத்திலும் காபின் பொருளோ, ரசாயனமோ அதிகம் கலக்கப்பட்டிருக்கும். தாகத்தை தணிப்பதற்காக நீங்கள் இதை குடித்தாலும், உண்மையில் இவை, உங்கள் தாகத்தை அதிகரிக்க செய்யும்.

வெயில் நேரங்களில், வெளியில் செல்வதை தவிர்க்கலாம். வெளியில் செல்ல தீர்மானித்தால், “சன்ஸ்கிரீன் லோஷன்” போட்டு கொள்ளலாம். குடை எடுத்து செல்வதையும் வழக்கமாக்கி கொள்ளுங்கள்.

### சினைப்பை நீர்கட்டி...

சினைப்பையில் சிறு சிறு கட்டிகள் காணப்படும் நிலையை சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் என்று கூறுவர். பெண்கள் கருத்தரிப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்படுவது பரவலாக காணப்படுகிறது. இதற்கு சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் 10 சதவீதம் காரணமாக இருப்பதாக மருத்துவ ஆராய்ச்சி தகவல்கள் கூறுகின்றன. கருத்தரிக்க முடியாமல் போகும் பெண்கள் குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் நித்தமும் பல எண்ணற்ற போராட்டங்களை சந்திக்கின்றனர்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளை உடைய பெண்களுக்கு ஆண் இன ஹார்மோன்கள் மிக அதிகமாக சுரக்கின்றன. அதிலும் குறிப்பாக டெஸ்டோஸ்டிரான் அதிகமாக சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. இதன் காரணமாக சினைமுட்டை முதிர்ச்சி அடைந்து வெளிவருவது தடைபடுகிறது.

இதில் பெரும்பாலும் இளம்பெண்களே அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். 15 முதல் 25 வயதுள்ள பெண்களுக்கு தற்போது அதிகமாக இந்நோய் உள்ளது.

பெரும்பாலும் 1 முதல் 5 விழுக்காடு வரையிலான பெண்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்நோய் தற்காலத்தில் அதிகமாக ஏற்பட மனித வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களும் மன அழுத்தமும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் உடைய பெண்களில் மாதந்தோறும் நிகழும் மாதவிலக்கு சுழற்சி சரிவர இருக்காது. 2,3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு சுழற்சி நிகழும். சிலருக்கு மாதவிலக்கு குறைவாக வெளிப்படும்.

இவ்வாறு மாதவிலக்கு தள்ளிப்போவது பல பிரச்சனைகளுக்கு வழிகோலுகிறது. உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. ஆண்மைத் தன்மை பெண்களுக்கு மிகுதியாகிறது. ஆண்களைப் போல இவர்களுக்கு லேசாக முகத்தில் ரோமம் வளர ஆரம்பிக்கிறது. தேகத்திலும் ரோமங்கள் வளரும். சினைப்பைகள் அளவில் பெரிதாகும். சினைப்பை நீர்க் கட்டிகளில் நீர் சேர்வதே இதற்கு காரணமாகும்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் உருவாக காரணங்கள்

நோயுண்டாக்கும் காரணத்தை அறுதியிட்டு கூற முடியுமா எனில் இயலாது என்றுதான் கூறவேண்டும். இந்நோய் பெரும்பாலும் பருவமடைந்த மங்கைகளில் காணப்படும் . எனினும் இதன் அறிகுறிகள் கருத்தரிக்கும் காலத்தில்தான் வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

மரபணு மூலமாகவும், பரம்பரையாகவும் இந்நோய் வரலாம்.

ஹார்மோன்களின் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் இந்நோய் உண்டாகிறது. ஊகு ஏ எனும் ஹார்மோன் குறைந்து காணும். ஃஏ எனும் ஹார்மோன் அதிகரித்துக் காணும். சில சமயங்களில் அட்ரீனல் காட்டிகல் ஹார்மோன்கள் அதிகரித்துக் காணும்.

டெஸ்டோஸ்டிரான் அதிகரித்துக் காணும்.

புரோலாக்டின் அதிகரித்துக் காணும்.

மாதவிடாய் கோளாறுகள்

ஒரு பெண் பூப்பெய்திய பின் முறையாக மாதந்தோறும் ஒழுங்காக மாதவிலக்கு உண்டாகும். இது இயல்பானது. ஆனால் இந்நோய் கண்ட சிலருக்கு மாதந்தோறும் மாதவிலக்கு நிகழாது. சில பெண்களில் மாதவிலக்கு ஏற்பட்டாலும் சினைமுட்டை

வளர்ச்சியின்றி மாதவிடாய் நிகழும். இயல்பாக பெண்களில் மாதந்தோறும் சினைப்பையில் இருந்து ஒரு சினைமுட்டை வளர்ந்து வெளிப்படுகிறது.

0.5-1 மி.மீ. அளவிலான கட்டிகள் சினைப்பையில் ஓரத்தில் காணப்படும். பத்துக்கு மேற்பட்ட கட்டிகள் காணப்படும். 20 மி.மீ. அளவுக்கு மேல் கட்டிகள் பெரும்பாலும் பெரிதாவதில்லை. சினைப்பையின் மேற்பரப்பில் நெக்லஸ் அமைப்பில் ஸ்கேன் சோதனையில் கட்டிகள் காணும். சினைப்பை அளவில் பெரிதாக காணப்படும்.

இந்நோயுற்ற பெண்களுக்கு உடல் எடை அதிகரிக்கும். ஆMஐ > 30டுஞ்/ஞிட்2 ஆக இருக்கும். இடுப்பு சுற்றளவு 35 அங்குலத்திற்கு அதிகமாக இருக்கும். உடல் எடை அதிகரிக்க ஆரம்பித்தவுடன் காரணத்தைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ளல் அவசியம்.

மலட்டுத் தன்மை

சினை பை நீர்கட்டிகள் பெண்களுக்கு உண்டாகும் மலட்டுத் தன்மைக்கு 30% வரை காரணமாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக கருத்தரிக்க இயலாமல் சிகிச்சைக்கு வரும் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இந்நோய் இருக்கிறது. இதற்கு சிகிச்சையளித்தாலே கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

முடி வளர்ச்சி

பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு முகத்திலும், உடலிலும் அதிகளவில் முடிகள் இருப்பதில்லை. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு ஆண்களைப் போல அதிக முடிவளர்ச்சி உடலில் உண்டாகும்.

குறிப்பாக மேலுதடு, கீழ்தாடை, மார்பு, முதுகு, அடிவயிறு, தொடை, முன்கைகளில் முடி வளர்ச்சி காணப்படும்.

தோலில் காணப்படும் மாற்றங்கள்

உடலில் சில இடங்களில் கருமை நிறம் அதிகரித்து காணும்.

பெரும்பாலும் கழுத்து, தொடையின் உட்பகுதி, அக்குள் பகுதிகளில் இம்மாற்றம் காணப்படுகிறது.

ஆய்வுகூடத் தேர்வுகள்

ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளை உறுதிப்படுத்தலாம்.

ஹார்மோன்களின் அளவுகளை பரிசோதனை செய்வதன் மூலமும் கண்டறியலாம்.

மருத்துவம் மற்றும் ஆலோசனைகள்

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் இருக்கின்றன என்பதை சூதகதடை, உடல் எடை அதிகரித்தல் போன்ற அறிகுணங்களைக் கொண்டு யூகிக்கும்போது அல்லது மருத்துவப் பரிசோதனையில் கண்டுபிடிக்கும்போது பெண்கள் செய்யவேண்டிய முதற் காரியம் அவர்களது உடல் எடையை குறைக்கும் நடவடிக்கைகளில் இறங்குவதேயாகும்.

உடல் எடையை குறைத்தல்

தினமும் காலை அல்லது மாலை வேளையில் 2 முதல் 3 கி.மீ தொலைவு வரை நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். நடைபயிற்சி மேற் கொள்வதால் உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைய ஆரம்பிக்கின்றன. நடைபயிற்சி மூலம் ஒரு மாத காலத்திலேயே நல்ல பலனை அடையலாம்.

நடை பயிற்சியுடன் உணவு கட்டுப்பாட்டை பின்பற்ற வேண்டும். அதிக கொழுப்பு மிக்க பால் பொருட்கள், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், ஆட்டிறைச்சி, எண்ணெயில் பொரித்த பலகாரங்கள், இனிப்பு வகைகளை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை உணவுகளான காய்கறி, கீரை இவற்றை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

மாதவிடாய் சீராக

சினைமுட்டை முதிர்ச்சியடைந்து வெளிப் படுதலைத் தூண்ட ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஹார்மோன் சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். பொதுவாக இம்மாதிரியான சிகிச்சையால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

எனவே சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளுக்கு ஏற்ற மருத்துவம் சித்த மருத்துவமே என்று கூறலாம். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற அடிப்படையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதால் பக்க விளைவுகளின்றி அறுவை சிகிச்சையின்றி சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளை அகற்றிவிடலாம்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் கரைய தொடங்குகின்ற போதே சினைமுட்டைகள் முதிர்ச்சியடைந்து வெளிப்படும் சூழல் உருவாகிறது.

புகைப்பிடிக்கும் பெண்களாக இருந்தால் அந்த பழக்கத்தை அறவே விடவேண்டும். புகைப் பிடிப்பதால் ஹார்மோன் அளவுகளில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

முடிகளை நீக்குவதற்கு பல வழிகள் இருக்கிறது. சவரம் செய்தல், பிளீச்சிங் செய்தல், வாக்கிங் செய்தல் போன்ற முறைகளை கையாளுவதற்கு முன்பு மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடவேண்டியது அவசியம். எலக்ரோலைசிஸ் மற்றும் லேசர் முறையில் தற்போது முடிகளை சிறப்பாக நீக்குகின்றனர். ஆனால் செலவு அதிகம்.

தகுந்த சிகிச்சை மூலம் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு கண்டிப்பாக உண்டாகும் என்பதால் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையை நாடுவது இன்றியமையாததாகும்.

**அழகு... ஆரோக்கியம்... ஆரஞ்சு...**

பழங்கள் இயற்கையின் அருட்கொடையாகும். பழங்கள்தான் மனிதர்களுக்கு சமைக்காத உணவு. நன்கு கனிந்த பழங்களில் மனிதனுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. நோயின் பிடியில் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், நீண்ட ஆரோக்கியத்தை பெற விரும்புகிறவர்களும் கண்டிப்பாக தினமும் பழங்களை சாப்பிட வேண்டும்.

சிலர் பழங்களை சாப்பிடாமல் ஜூஸ் செய்து சாப்பிடுகின்றனர். இதில் பழங்களின் முழுமையான சத்துக்கள் உடலுக்கு கிடைக்காமல் போய் விடுகின்றன. முடிந்தவரை பழங்களை நேரடியாக உண்பதே நல்லது. பழங்கள் ஒவ்வொன்றும் பல மருத்துவப் பயன்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இந்த இதழில் நமக்கு மிகவும் பரிச்சயமான பழமும், எல்லோரும் விரும்பி சாப்பிடும் பழமுமான ஆரஞ்சு பழத்தின் பயன்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.

ஆரஞ்சு பழத்திற்கு கமலா பழம் என்ற வேறு பெயரும் உண்டு. மஞ்சளும் சிவப்பும் கலந்து பந்து போல் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும் பழமாகும். அதன் மேல் தோல் நன்கு கனமாக காணப்படும். ஆனால் எளிதில் இதன் தோலை உரித்துவிடலாம்.

ஆரஞ்சு பழத்தின் நறுமணம் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும் தன்மை கொண்டது.

ஆரஞ்சு பழத்தில் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து உயிர்ச்சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன.

100 கிராம் எடை கொண்ட பழத்தில்

நீர்ச்சத்து – 88.0 கிராம்

புரதம் – 0.6 கிராம்

கொழுப்பு – 0.2 கிராம்



தாதுப் பொருள் – 0.3 கிராம்  
பாஸ்பரஸ் – 18.0 மி.கிராம்  
சுண்ணாம்புச் சத்து – 24.0 மி.கிராம்  
கரோட்டின் – 1100 மி.கிராம்  
சக்தி – 53.0 கலோரி  
இரும்புச் சத்து – 0.2 மி.கிராம்  
வைட்டமின் ஏ – 99.0 மி.கிராம்  
வைட்டமின் பி – 40.0 மி.கிராம்  
வைட்டமின் பி2 – 18.0 மி.கிராம்  
வைட்டமின் சி – 80 மி.கிராம்

ஆரஞ்சு பழத்திலுள்ள மிக முக்கிய வைட்டமின் – வைட்டமின் சி. இது மனித உடலில் இணிடுடுச்ஞ்ஞுண என்ற வளர்ச்சி உண்டாக்கக்கூடிய சத்து கிடைக்கச் செய்கிறது. இந்த இணிடுடுச்ஞ்ஞுண வளரக்கூடிய எலும்புகள் தசை நார்கள், ரத்தக் குழாயின் உட்புறச் சுவர் இவற்றின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஆரஞ்சு பழத்தில் வைட்டமின் சி தவிர மிக முக்கியமாக கருதப்படுவது ஆன்டி ஆக்சிடென்ட் எனப்படும் சத்தாகும். இது புற்றுநோயைத் தடுக்கக்கூடிய மிக முக்கிய காரணியாகும். மேலும் ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கக்கூடிய மிக முக்கிய பொருள் ஆரஞ்சில் உள்ளது என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர்.

ஆரஞ்சு பழத்திற்கு உரிய நிறத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள் இது நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுக்க வல்லது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

குழந்தை வளர்ச்சிக்கு

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி சீராகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க ஆரஞ்சு மிகவும் உதவுகிறது. இப்பழத்தை குழந்தைகளுக்கு நேரடியாகவோ அல்லது சாறு எடுத்தோ கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். இதனால் குழந்தைகள் எப்போதும் சுறுசுறுப்புடனும், நோயின் தாக்குதலின்றியும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

தூக்கத்தை வரவழைக்கும் மாமருந்து

சிலருக்கு படுக்கைக்கு சென்றவுடன் தான் நேற்றைய, நாளைய பிரச்சனைகள் மனதில் தலைதூக்கும். இதனால் குளிர் சாதன அறையில் நல்ல படுக்கையில் படுத்தாலும் கூட தூக்கம் வராமல் தவிப்பார்கள். அதிகளவு தூக்கம் தரக்குடிய மருந்துகளை சாப்பிட்டாலும் தூக்கமின்றி காணப்படுவார்கள். இவர்கள் இரவு படுக்கைக்கு செல்லும் முன் ஆரஞ்சு பழச்சாற்றில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் சுகமான நித்திரை காணலாம்.

மெலிந்த உடல் பலமடைய

பலர் மாதக்கணக்கில் நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆட்பட்டு உடல் மெலிந்து காணப்படுவார்கள். இவர்களுக்கு இரத்தச் சோகை உண்டாகியிருக்கும். இதனால் எப்போதும் சோர்ந்தே காணப்படுவார்கள். உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் மருந்துகள் டானிக்குகள் என எதைச் சாப்பிட்டாலும் உடல் தேறாமலேயே இருப்பார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற எளிய டானிக் தான் ஆரஞ்சு பழச்சாறு.

இப்பழத்தின் சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து தினமும் காலை, மாலை என இருவேளையும் பருகி வந்தால் உடல் தேறும். தேகம் சுறுசுறுப்படையும். புத்துணர்வு பெறும். புது இரத்தம் விருத்தியாகி நல்ல உடல் நிலைக்கு கொண்டுவரும்.

இந்த ஆரஞ்சு பழச்சாற்றினை ஒரு மண்டலம் தேன் கலந்து அருந்தி வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடல் பலமடையும். நரம்புகள் பலம் பெறும்.

மேனிக்கு அழகூட்ட

தினமும் ஆரஞ்சு பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற அசுத்த நீர் வியர்வையிலும் சிறுநீரிலும் வெளியேறும். இதனால் சருமம் பளபளப்புடனும், நோயின் தாக்குதலின்றியும் இருக்கும். தோல் சுருக்கங்கள் நீங்கும். தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்.

பெண்களுக்கு

மாதவிலக்குக் காலங்களில் அதிக உதிரப் போக்கால் சிலர் சோர்ந்து காணப்படுவார்கள். இதனால் அதிக மன உளைச்சல், எரிச்சல் கொள்வார்கள். இவர்கள் ஆரஞ்சு பழச் சாற்றில் காய்ச்சிய பால் அல்லது தேன் கலந்து அருந்தி வந்தால் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்வு பெறலாம். ஆரஞ்சு தினமும் உண்பதால் முகத்தில் அழகு கூடும், அதிக தாகத்தைத் தணிக்கும் வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும், உடல் வறட்சியை நீக்கும், உடல் சூட்டைத் தணிக்கும், தலைச் சுற்றல் நீங்கும்

பல் உறுதிபட

ஆரஞ்சு பழத்தின் தோலை உலர்த்தி, ஓமம், இந்துப்பு, சுக்கு சேர்த்து இடித்து பல்பொடியாக்கி தினமும் அதில் பல் தேய்த்து வந்தால் பற்கள் பளிச்சிடும்.

## தைராய்டு

இயற்கையின் படைப்பில் மனிதன் ஒரு உன்னத படைப்பாகும். பல கோடி நரம்புகள், எலும்புகள், தசைகள் பிண்ணிப் பிணைந்து உருவாக்கப்பட்டது தான் மனித உடல். இந்த மனித உடலானது கருவிலிருந்து அதன் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. உடலின் உள்ளே உள்ள சிறு சிறு உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் கூட கரு உருவாகும் போதே தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

இத்தகைய வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருப்பவை நாளமில்லாச் சுரப்பிகள்(Endocrine glands) நம் உடலில் பிட்யூட்டரி, தைராய்டு, பாராதைராய்டு, அட்ரீனல் என பல நாளமில்லா சுரப்பிகள் உள்ளன. அவை சுரக்கும் பொருளை இயக்குநீர் அல்லது ஹார்மோன்கள் (Harmone) என்று அழைக்கிறோம்.

நாளமில்லா சுரப்பிகளில் மிகவும் முக்கியமானதாக கருதப்படுவது தைராய்டு சுரப்பியாகும்.

கருவில் குழந்தை உருவாகும்பொழுது அதன் உணவுப் பாதையில் இருந்து கீழ் இறங்கி தொண்டைப் பகுதியில் இருக்கும் குரல்வளையைச் சுற்றி தைராய்டு சுரப்பி அமைந்திருக்கும். சுமார் 15 முதல் 25 கிராம் எடையுள்ள இது வண்ணத்துப் பூச்சியின் வடிவம் கொண்டது. வண்ணத்துப் பூச்சியின் இரு இறகுகள் போன்ற வடிவுடைய பகுதிகள், நடுவில் இணைப்பு திசுவால் (Isthmus) இணைக்கப் பட்டுள்ளது. தைராய்டு சுரப்பி குரல்வளையோடு சேர்ந்து நன்றாகப் பிணைக்கப் பட்டிருப்பதால் சிலருக்கு உணவை விழுங்கும்போது குரல் வளையோடு தைராய்டு சுரப்பியும் மேலே தூக்கப்படுவதைப் பார்க்க முடியும். தைராய்டு ஒருவரின் கண்ணுக்குப் புலப்படுகிற தென்றாலே அது தன் வழக்கமான 25 கிராம் எடையை விட மிகுதியாய் இருக்கிறது என்பதை அறியலாம்.

தைராய்டு அதனுடைய சுரப்புத் தன்மையை கரு உருவாகி இரண்டு வார காலத்தில் இருந்தே துவக்கிவிடுகிறது. சுரக்கும் ஹார்மோனின் பெயர் தைராக்க்சின். தைராக்க்சின் தைராய்டு செல்களால் சுரக்கப்படுகிறது. தைராய்டு செல்களிடையே செழிப்பான ரத்த ஓட்டம் இருக்கிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து அயோடின் என்ற மூலத்தை இந்த செல்கள் கவர்ந்தெடுத்து தைரோஸின் என்னும் அமைனோ அமிலத்துடன் இணைத்து தைராக்க்சின் உருவாக்கப்படுகிறது. இப்படி உருவாக்கப்பட்ட ஹார்மோன் தைரோகுளோபுலின் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. தேவையான பொழுது இவை இரத்தத்தில் கலக்கப்படுகிறது இந்த தைராக்க்சின் உருவாகும் செல்கள் அனைத்தும்

தைராய்டு ஊக்கி ஹார்மோன் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன. இந்த ஹார்மோன் பிட்யூட்டரியால் சுரக்கப்படுகிறது. தைராய்டு ஹார்மோன்கள் என்று நாம் கீழ்க்கண்டவற்றை அழைக்கிறோம்.

T3 – Triiodothyronin

T4 – Thyroxine

TSH – Thyroid stimulating hormone (தைராய்டு ஊக்கி ஹார்மோன்)

தைராய்டு ஹார்மோனின் வேலைகள்

உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடலில் வெப்பத்தை உருவாக்குவதற்கும், தைராய்டு ஹார்மோன்கள் பெரிதும் உதவுகிறது. உடல் வெப்பநிலையை சீராக வைக்கவும் உதவுகிறது. செல் மற்றும் திசுக்களில் நடைபெறும் வளர்சிதை மாற்றத்தின் மூலம் உடலில் வெப்பம் உண்டாக்கப்படுகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம்.

· புரதப் பொருள்களை (Protein) சிதைவுப்படுத்தி செல்களின் வளர்ச்சிக்கு தைராய்டு ஹார்மோன் உதவுகிறது. குளுகோஸ் (Glucose)உறிஞ்சப் படுவதை தூண்டுகிறது.

· கிளைக்கோஜன் (Glycogen) சிதைவுபட உதவுகிறது.

· கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் எலும்புகளில் இருந்து அதிக அளவில் விடுபட வைக்கிறது. வைட்டமின் அ உருவாக ஏதுவாக உள்ளது.

· குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. மேலும் மத்திய நரம்பு மண்டலம் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.

· இதய துடிப்பை சீராக வைக்க உதவுகிறது. குடலின் உறிஞ்சும் தன்மையை அதிகப் படுத்துகிறது.

· இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வேலைகள் சரியாக நடைபெற உதவுகிறது. பால் சுரப்பு கோளங்களை தூண்டி அதிக அளவில் பாலை சுரக்க வைக்கிறது.

தைராய்டு சுரப்பியின் இயக்கக் குறைவினாலோ, மிகுதியாலோ நோய்கள் ஏற்படலாம். தைராய்டு இயக்க குறை நோயை (Hypothyroidism) என்றும் தைராய்டு இயக்க மிகை நோய் (Hyper thyroidism) என்றும் அழைக்கின்றனர்.

தைராய்டு இயக்க குறை நோய் (Hypothyroidism)

குழந்தை கருவிலிருக்கும் போதே தைராய்டின் இயக்கம் குறைந்திருந்தால், குழந்தை பிறக்கும் முன் கருப்பையில் குழந்தை சுறுசுறுப்பாக உலாவவில்லை என்ற அறிகுறியின் மூலம் அறியலாம். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகள். குழந்தை பிறந்த உடனேயே வீறிட்டு அழுவதில்லை. உடனே மலம் கழிப்பதில்லை, மூச்சு எடுத்து விடக் காலம் கடத்தும். மற்றும் வயிறு பெருத்து, தொப்புளில் குடலிறக்கத்துடன் காணப்படும். இக்குழந்தைக்கு இயல்பாக பிறந்தவுடன் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலை நெடுநாள் வரை நீடிக்கும். பிறந்தது முதல் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் மற்ற குழந்தைகளை விட பின் தங்கியே இருக்கும்.

வயதாக வயதாக குழந்தையின் அறிவு முதிர்ச்சி பின்தங்கத் துவங்கும். பெற்றோர்கள் இப்பருவத்தில் இதனை உணரத் துவங்குவார். கற்பதில் குறைபாடுகள், நினைவுக் குறைபாடுகள் ஆகியன தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

பிறந்த சில ஆண்டுகளுக்குப் பின் தைராய்டு குறை ஏற்பட்டால், இக்குழந்தைகளின் செயல் வேகம் குறைந்து இருப்பதைக் காண முடியும். பருவ வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் தக்க சமயத்தில் பருவம் எய்துவதில்லை.

இதுவே வயது வந்தவர்களுக்கு தைராய்டுக் குறை ஏற்படின் அதைக் கண்டு பிடிப்பதற்கே மிகுந்த காலதாமதம் ஏற்படுகிறது.

தலை முடி கொட்டுதல், புருவங்களில் இருந்து முடி உதிர்தல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். முகம் எப்பொழுது பார்த்தாலும் தூங்கி வழிந்தது போலவே இருக்கும். கண்ணைச் சுற்றி ஒரு வீக்கம் இருக்கும். பேச்சு ஏற்றத் தாழ்வில்லாமல், மெதுவான வேகத்தில் இருக்கும். குரல் தடித்திருக்கும். மலச்சிக்கல், நீர் பிரியாமை, உடல் முழுவதும் வீக்கம் ஆகிய பிற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். ஆண்மைக் குறைவு, மாத சுழற்சியின் போது உதிரம் அதிகம் போதல், மலட்டுத்தன்மை ஆகியவையும் தைராய்டு இயக்க குறையால் ஏற்படலாம்.

முதுமையில் தைராய்டு இயக்க குறைவு ஏற்பட்டால், அது நரம்புகள் பலம் இழப்பு, நரம்புகள் தடித்துப் போவதால் கைகளிலும், கால்களிலும் மதமதப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். கைகால் வலிப்பு உண்டாகலாம். சிறு மூளை, பாதிக்கப்பட்டு தள்ளாட்டமும் நடுக்கமும் ஏற்படலாம்.

தைராய்டு இயக்க மிகை நோய் ( Hyperthyroid)

வளர்சிதை மாற்றம் அதிக அளவில் நடப்பதால் உடல் எடை குறைந்து மெலிந்து காணப்படுவார்கள். அதிக அளவு வெப்பத்தை இவர்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது.

வயிற்றுப் போக்கு அதிகம் உண்டாகும். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது உதிரம் குறைவாகவே வெளியேறும்.

ஒரு நாளில் பலமுறை மலம் கழிப்பதுண்டு. மனதில் இனம் புரியாத பயம், படபடப்பு ஏற்படும். கைகள் நடுங்கும், இதயம் படபடக்கும். உடம்பெங்கும் வியர்த்துக் கொட்டும். எளிதில் சோர்வு ஏற்படும். சரியான உறக்கம் ஏற்படாது.

வயதானவர்களுக்கு இந்த நோய் ஆண்மை குறைவை ஏற்படுத்தும். மாத சுழற்சி சிலசமயம் நின்றுவிடலாம். இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் போன்றவை வருவதற்கு வாய்ப்புண்டு இதயத்தின் இயக்கம் சீர் கெடும். நாடித்துடிப்பு 200க்கு மேலாகவும் சீரில்லாமலும் இருக்கும்.

பரிசோதனைகள்

தைராய்டு நோய் ஒருவருக்கு இருக்கின்றதா என்று ஆராயும்போது இரண்டு செய்திகள் கவனிக்கப்படுகின்றன.

· தைராய்டு சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் குறைவாகவா, சரியாகவா அல்லது மிகுதியாகவா என்பது.

· தைராய்டு சுரப்பியின் வடிவம் எவ்வாறு உள்ளது என்பது.

உடலில் ஏற்படும் வேதியியல் மாற்றங்களை பரிசோதிப்பது தைராய்டு செயல்படும் நிலையை அறிய உதவுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிராலை அளப்பது, அடிப்படை வளர் சிதை மாற்ற விகிதத்தைக் கணிப்பது, இரத்தத்தில் கூ3, கூ4, கூகுஏ ஆகியவற்றின் அளவை அளப்பது போன்றவை மற்ற பரிசோதனை முறைகள் ஆகும்.

இதய மின் வரைபடங்களில் (ECG) ஏற்படும் மாறுதல்கள் கூட தைராய்டு செயல்படு நிலையில் உள்ள மாறுபாடுகளை எடுத்துக்காட்டும்.

தைராய்டு சுரப்பியின் வடிவத்தை அறிய எக்ஸ் – கதிர் படம், கணினி அச்ச வெட்டுப்படம், காந்த அதிர்வு படம் மற்றும் நுண் ஒலித் துருவு படங்கள் உதவுகின்றன. கதிரியக்க அயோடின், டெக்னீஷியம் 99-எம், தாலியம் ஆகிய மூலகங்களைத் தைராய்டு சுரப்பி கவரும் தன்மை கொண்டது. இத்தன்மையை பயன்படுத்தி சில துருவுப் படங்கள் எடுப்பதன் மூலம் தைராய்டின் வடிவம் மட்டுமின்றி எந்தப் பகுதி மிகுதியாக வேலை செய்கிறது, எந்தப் பகுதி குறைவாக வேலை செய்கிறது என்பதை அறிய முடியும்.

மருத்துவம்

தைராய்டு இயக்க கோளாறுகளால் ஏற்படும் நோயை தக்க மருத்துவரின் உதவியுடன் அறிந்து அதற்கு உகந்த மருந்துகளை உட்கொள்வது சாலச் சிறந்தது. மற்றும் கடல் சார்ந்த உணவு வகைகளை உட்கொள்வதால் அயோடின் சத்து நம் உடலுக்கு தேவையான அளவு கிடைக்கிறது. இதனால் தைராய்டு நோய்கள் முளையிலேயே தடுக்கப் படுகிறது.

இந்திய மருத்துவ முறைகளில் தைராய்டு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன.

### தேவை ஒரு தொப்பி...

மனிதனின் மிகபெரிய சொத்து, உடல் ஆரோக்கியம். உடலை பராமரித்தால் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

உடல் பராமரிப்பு முறைகள் பற்றிய டிப்ஸ்கள்... உடலின் அனைத்து செயல்களுக்கும் தேவையான ஆக்சிஜனை ரத்தம் எடுத்துச் செல்கிறது. அதனால், ரத்த இழப்பு ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ரத்ததானம் செய்வதன் மூலம் நம் உடல் உடனடியாக புதிய ரத்தத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும். ஆண்கள் 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறையும், பெண்கள் 4 மாதத்திற்கு ஒரு முறையும் ரத்ததானம் செய்யலாம். உடலில் உணர்ச்சியற்ற தேமல் ஏதாவது இருந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் காட்ட வேண்டும். தொழுநோய் தேமல்களில் உணர்ச்சி இருக்காது. வயிற்றுபோக்கு, டைபாய்டு, காலரா , போலியோ போன்ற நோய்கள் தண்ணீர் மூலமே பரவுவதால் சுத்தமான குடிரையே குடிக்க வேண்டும். எப்போதும் காலணி அணிந்து வெளியில் செல்லுங்கள். கொக்கிபுழு நம் உடலுக்குள் நுழைவதை காலணி தடுக்கிறது. இயற்கை உபாதைகளுக்கு காலம் தாழ்த்தக் கூடாது. இல்லாவிட்டால், சிறுநீர்பையிலும், உடலிலும் பிரச்சினைகள் தோன்றும். தலையில் அடிபடாமல் எச்சரிக்கைடன் இருக்க வேண்டும். அப்படி எப்போதாவது அடிபடும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனை படி எக்ஸ்ரே எடுத்து ரத்தக்கசிவு, ரத்த உறைதல் உள்ளதா என்று பார்க்க வேண்டும். பின்னர் அதற்கு தகுந்த சிகிச்சையை தாமதமின்றி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கோடை காலங்களில், சூரிய ஒளி தலையில் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்காக தொப்பி அணிந்து வெளியே செல்லலாம்.

### உங்க பிளட் குரூப் என்ன ?

Blood Type	Genotype		Can Receive Blood From:
A	$i^A i$ $i^A i^A$	AA AO	A or O
B	$i^B i$ $i^B i^B$	BB BO	B or O
AB	$i^A i^B$	AB	A, B, AB, O
O	$ii$	oo	O

ரத்தத்தில் நான்கு குரூப்புகள் உள்ளன. A', 'B', 'AB', 'O' (K) என நான்கு குரூப்புகள் உள்ளன.

இது நான்கைத் தவிர A1', 'A2' என்ற உப குரூப்புகளும் ரத்தத்தில் உண்டு. 'O' பிரிவு ரத்தம் அனைவருக்கும் சேரும் என்பதால்தான், ஓ குரூப் ரத்தம் உள்ளவர்களுக்கு "யுனிவர்சல்டோனர்" என்று பெயர்.

ரத்தம் எவ்வாறு குரூப் வாயாக பிக்கப்படுகிறது?

ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களில் ஆன்டிஜன் எனும் ஒரு வகைப் புரதம் உள்ளது. அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப குரூப் பிக்கப்படுகிறது. ரத்த சிவப்பணுக்களில் A ஆன்டிஜன் இருந்தால், A குரூப் ஆகும்; B' ஆன்டிஜன் இருந்தால், B குரூப் ஆகும். AB என்ற இரண்டு ஆன்டிஜன் இருந்தால் AB குரூப் ஆகும். எந்தவிதமான ஆன்டிஜனும் இல்லையென்றால் O (ஓ) குரூப் ஆகும்.

ஆர்எச் நெகட்டிவ் ரத்தத்தை, ஆர்எச் பாசிட்டிவ் உள்ள நோயாளிக்குச் செலுத்தலாமா?

செலுத்தலாம். ஆனால் நோயாளி ஆணாக இருக்க வேண்டும் அல்லது குழந்தைப் பேறு இனி அவசியம் இல்லாத பெண்ணாக இருக்க வேண்டும். இளம் பெண்களுக்கு மாறுபட்ட ஆர்எச் ரத்தத்தைச் செலுத்தக் கூடாது.

ஆர்எச் ரத்தக் காரணிக்கும் பெண்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?



கர்ப்பம் தப்பதற்கு முன்பே கணவன் – மனைவி இருவரும் ரத்தப் பிவை சோதனை செய்வது அவசியம். கணவன் – மனைவி இருவருக்கும் ரத்தக் காரணி (ஆர்எச்) பாசிட்டிவ்வாகவோ அல்லது நெகட்டிவ்வாகவோ இருந்தால் பிரச்சினை ஏதும் இல்லை. மனைவிக்கு ஆர்எச் நெகட்டிவ்வாக இருந்தால் கர்ப்பம் தத்தவுடனேயே மகப்பேறு மருத்துவடம் சொல்லிவிட வேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு ஆர்எச் நெகட்டிவ் ரத்தப் பிவு இருந்தால் ஏன் உஷார் தேவை?

கணவனுக்கு பாசிட்டிவ் ரத்தக் காரணி இருந்து மனைவிக்கு நெகட்டிவ் ரத்தக் காரணி இருந்தால் குழந்தை பாசிட்டிவ் ரத்தக் காரணியுடன் பிறக்க வாய்ப்பு உண்டு. பாசிட்டிவ் ரத்தக் காரணியுடன் குழந்தை பிறக்கும் நிலையில், அது தாயின் நெகட்டிவ் ரத்தக் காரணியுடன் கலந்து, தாயின் உடலில் எதிர் அணுக்கள் (Antibodies) உற்பத்தியாக வழி வகுத்துவிடும்.

ஆர்எச் பாசிட்டிவ், ஆர்எச் நெகட்டிவ் என எதன் அடிப்படையில் ரத்தக் காரணி பிக்கப்படுகிறது?

ரீசஸ் எனும் ஒருவகை குரங்கின் ரத்த சிவப்பணுக்களில் ஆன்டிஜன் எனும் ஒருவகைப் புரதம் உள்ளது. மனிதர்களின் ரத்தத்தில் இதுபோன்ற ஆர்எச் காரணி இருந்தால் ஆர்எச் பாசிட்டிவ்; இல்லாவிட்டால் ஆர்எச் நெகட்டிவ். இந்தியாவில் பெரும்பாலானோருக்கு ஆர்எச் பாசிட்டிவ் வகை ரத்தக் காரணிதான்.

தாய்க்கு நெகட்டிவ் ரத்தக் காரணி, பிறந்த குழந்தைக்கு பாசிட்டிவ் ரத்தக் காரணி – விளைவு என்ன?

தாய்க்கு நெகட்டிவ் ரத்தக் காரணி இருந்து பிறக்கும் குழந்தைக்கு பாசிட்டிவ் ரத்தக் காரணி இருந்தால் முதல் பிரசவத்தின்போது பெரும்பாலும் பிரச்சினை வராது. ஆனால் குழந்தையின் பாசிட்டிவ் ரத்த செல்கள் தாயின் நெகட்டிவ் ரத்த செல்களுடன் கலந்து அடுத்த தடவை உருவாகும் கருவை அழித்து விடும் அபாயம் உண்டு.

தாய்க்கு நெகட்டிவ் ரத்தக் காரணி (ஆர்எச்), பிறக்கும் குழந்தைக்கு பாசிட்டிவ் ரத்தக் காரணி – விளைவைத் தடுப்பது எப்படி?

நெகட்டிவ் ரத்தக் காரணி உள்ள பெண்கள் குறித்து மகப்பேறு மருத்துவர்கள் அவர்களது கர்ப்ப காலத்தின்போதே குறித்து வைத்துக்கொள்வது அவசியம். குழந்தை பாசிட்டிவ் ரத்தக்காரணியுடன் பிறக்கும் நிலையில், கர்ப்பப் பையில் உருவாகியுள்ள எதிர் அணுக்களை (Antibodies) அழிக்க குழந்தை பிறந்த 72 மணி நேரத்துக்குள் தாய்க்கு ஊசி போட வேண்டும். இந்த ஊசிக்கு 'Anti D' என்று பெயர்.

ரத்த தானம் கொடுக்கும் முன்பு என்ன சோதனைகள் அவசியம்?

வயது (18-55), எடை (45 கிலோவுக்கு மேல்) ஆகியவற்றைப் பார்த்த பிறகு தானம் கொடுப்பவன் ரத்த அழுத்தத்தைப் பார்ப்பது அவசியம். இது இயல்பான அளவில் இருக்க வேண்டும். ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவைப் பார்ப்பதும் அவசியம். முகாமிலோ அல்லது ரத்த வங்கி உள்பட எந்த இடமாக இருந்தாலும் தானத்துக்கு முன்பு இச் சோதனைகள் அவசியம்.

யார் ரத்த தானம் செய்யக்கூடாது?

உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்குச் சிகிச்சை பெறுபவர்கள், சர்க்கரை நோய்க் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவர்கள், எய்ட்ஸ் நோயாளிகள், பால்வினை நோய் உள்ளவர்கள், வலிப்பு நோயாளிகள், நுரையீரல் நோய் உள்ளவர்கள், ஹெபடைடிஸ் பி, சி வைரஸ் தாக்குதலுக்கு உள்ளானோர், போதைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்கள் (Organtransplant – recipient) ஆகியோர் ரத்த தானம் செய்யக்கூடாது.

மருத்துவமனைகளில் எல்லா உயிர்களையும் காப்பாற்றும் அளவுக்கு ரத்தம் கிடைக்கிறதா?

இல்லை. தமிழக வாக்காளர்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 4.5 கோடி. இவர்களில் சுமார் 10 சதவீதம் பேர் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை ரத்த தானம் செய்தாலே, ரத்தத்தின் தேவை முழுவதும் பூர்த்தியாகிவிடும். ரத்தம் இன்றி உயிர் இழப்பு ஏற்படுவதைத் தடுத்து விடலாம்.

தானம் கொடுத்த பிறகு ரத்தம் எடுத்த இடத்தில் புண் ஏற்படுமா?

புண் ஏற்படாது. தானம் கொடுத்த பிறகு ரத்த எடுத்த இடத்தில் போடப்படும் பிளாஸ்திரியைநான்கு முதல் ஆறு மணி நேரத்துக்கு எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. எப்போதுமே புகை பிடிக்காமல் இருப்பது நல்லது என்றாலும், தானம் கொடுத்த பிறகு ஒரு மணி நேரத்துக்காவது புகை பிடிக்காமல் இருப்பது நல்லது. தானம் கொடுத்த பிறகு, 24 மணி நேரத்துக்காவது மது அருந்தாமல் இருப்பது நல்லது.

ரத்தம் தானம் செய்வதற்கு முன் நன்றாகச் சாப்பிடலாமா?

நன்றாக உணவு சாப்பிட்டு ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து ரத்த தானம் செய்வது நல்லது. தானம் செய்வதற்கு முன்பு மோர் உள்பட அதிக அளவு பாணங்களைக் குடிப்பதும் நல்லது. ரத்த தானம் செய்ய 10 நிமிஷங்களே ஆகும். ஒருவருக்குத் தொலைபேசி செய்ய ஆகும் நேரத்தைவிடக் குறைவுதான்.

ரத்த தானம் செய்த பிறகு ஓய்வு அவசியமா?

ரத்த தானம் செய்த பிறகு, ரத்த வங்கியிலிருந்தோ அல்லது முகாமிலிருந்தோ உடனடியாகச் செல்லக்கூடாது. மாறாக, குளிர் பானம், பிஸ்கட் சாப்பிட்டு 15 நிமிஷம் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். அடுத்த வேளை உணவை நன்றாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. உங்களது தினச வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

ரத்தம் உறைவதற்கு எது அவசியம்?

ரத்தத்தில் மொத்தம் உள்ள 13 காரணிகளில் முதல் காரணியில் ஃபிப்ரீனோஜன் (Fibrinogen) என்ற வேதிப்பொருள்தான் ரத்தத்தை உறைய வைக்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள பிளாஸ்மாவில் இது இல்லாவிட்டால் ரத்தம் உறையாது. ஒரு லிட்டர் பிளாஸ்மாவுக்கு 2.5 – 4 கிராம் என்ற விகிதத்தில் ஃபிப்ரீனோஜன் உள்ளது.

**சர்க்கரை நோயால் வரும் இதய நோய்கள்**

இந்தியாவில் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 40 சதவீதம் பேர், சர்க்கரை நோயாளிகளாக உள்ளனர்.

ஐம்பது வயது மதிக்கத் தக்க ஒருவர், 18 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சர்க்கரை நோயாளியாக உள்ளார். திடீரென்று மாறடைப்பு ஏற்பட்டு, மருத்துவமனையில் இரண்டு வாரம் சிகிச்சை பெற்று வீடு திரும்பினார். இவருக்கு, இதயத்தின் செயல்திறன் 40 சதவீதமாகக் குறைந்து விட்டது. மூச்சு இரைப்பு, படபடப்பு, நீர் சேர்ந்து விட்ட நிலை, வயிறு வீக்கம் ஏற்பட்டது. ஒரு மாதம் கழித்து, திரும்பவும் வேறு மருத்துவமனைக்கு சென்று, அதே வைத்தியம் செய்யப்பட்டது. ஓரளவு சரியானது; வீடு திரும்பினார்.

சில நாட்களில், அதே போல மூச்சு திணறல், படபடப்பு, வயிறு, ரத்தசோகை. ஹீமோகுளோபின் அளவு 9 சதவீதமாகக் குறைந்திருந்தது. இதய பம்பு வேலை, 32 சதவீதம். திரும்பவும் மருத்துவமனையில் சேர்த்து சரி செய்ய வேண்டும்.

ஐ.சி.யு.,வில் அனுமதி, திரும்பவும் தீவிர சிகிச்சை முறை; இதனால் ஏகப்பட்ட பணம் செலவு. இந்த நிலை தொடர்ந்து கொண்டு இருக்கும். இதுபோல நோயாளிகள் வரும்போது மனம் வேதனையடைகிறது. காரணம், இது முழுமையாக குணமாக்க முடியாது. இதய தசைகள் செயலிழந்து, ரத்தத்தை பம்பு செய்யும் திறன் 35 சதவீதத்திற்கு குறைவாகி விடுவது தான் காரணம்.

**சர்க்கரை நோயால் வரும் இதய நோய்கள்**

முதல் வகை: சர்க்கரையின் அளவு தாறுமாறாக ஏறி விடுவது. இந்த தாறுமாறான சர்க்கரை அளவு, எல்.டி.எல்., (டிரைகிளிரைடு) என்ற கெட்டக் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, இரண்டு,

மூன்று மி.மீட்டர் உள்ள குழாய்களில் ஒட்டி அடைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு ரத்தக் குழாயோ, பல ரத்தக் குழாய்களோ, இப்படி பாதிக்கப்படலாம்.

இரண்டாம் வகை: கண்ணுக்கு தெரியாமல் ஒரு மி.மீ.க்கு குறைவாக மைக்ரான் அளவுள்ள (இந்த அளவு ரத்தக் குழாய்களை, மைக்ரான் கோப் மூலம் தான் பார்க்க முடியும்) குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவது. இந்த வியாதியை மைக்ரோ ஆஞ்சியோபதி என்பர். இதன் விளைவுகள் ஏராளம்.

மைக்ரோ ஆஞ்சியோபதியால் இதயத் தசைகளுக்கு ரத்தம் கிடைக்காமல் இதயத் தசைகள் வலுவிழந்து, இதய வீக்கம் ஏற்படுத்தும். இதயத் தசை செயல் 40 சதவீதத்திற்கு குறைந்தால், நமது அன்றாட செயல் பாடுகள் நடத்தல், குளித்தல், சாப்பிடுவது போன்ற வேலைகள் கடினமாகிவிடும். இந்த இதயத் தசை அழிவதை தான், 'டயபிடிக் கார்டியோ மையோபதி' என்று அழைக்கிறோம். இந்த நிலை, சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரே ஆண்டில் வந்து விடுவதில்லை. பல ஆண்டுகளாக உடலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, இறுதி நிலைக்கு கொண்டு வருகிறது.

முதல் வகையால் ஏற்படும் அடைப்புகளை, 'ஆஞ்சியோகிராம்' செய்து கண்டு பிடித்து, 'ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிக்' அல்லது 'பை-பாஸ்' செய்து சரி செய்யலாம்.

இரண்டாம் வகையான, 'மைக்ரோ ஆஞ்சியோபதி' ஏற்படுவதால், முதலில் இதயத் தசை பாதிக்கப்படுகிறது. பிறகு கண், மூளை, சிறுநீரகம் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் யார் யாருக்கு, இதய நோய் வரும்?

இதை எளிதில் கண்டறியலாம். மாதம் ஒரு முறை அல்லது இரண்டு மாதம் ஒரு முறையாவது வெறும் வயிற்றிலும், சாப்பிட்டு ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்தும், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு பார்க்க வேண்டும்.

இந்த இரண்டு பரிசோதனை அளவுகளின் வித்தியாசம். 40க்கு மேல் இருந்தால், இதய நோய் வரலாம். உதாரணம், வெறும் வயிற்றில், பாஸ்டிங் சுகர் (Fasting suger) 90 சதவீதமும், போஸ் பிரான்டியல் (Post Prandial suger) அதாவது சாப்பிட்ட பின் சுகர் 160 சதவீதம் இருந்தால் வித்தியாசம் 40க்கு மேலாகிறது. இது இதய நோயை வரவழைக்கும். இதை உடனடியாக சரி செய்ய வேண்டும்.

இந்த வித்தியாசம், ஏன் அதிகமாகிறது?

நாம் சாப்பிடும் உணவில் கார்போஹைடிரேடு என்ற மாவு சத்து அதிகமாக இருந்தால், சாப்பிட்டவுடனே ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு, 'சுர்' என ஏறி விடுகிறது. உதாரணம், இட்லி மாவில், அரிசி மூன்று பங்கும், உளுந்து ஒரு பங்கும் இருக்கும்.

இந்த இட்லியைச் சாப்பிடும்போது, உடலில் சர்க்கரை அளவு, மிதமாக ஏறும். ஒட்டல்களில் இதுபோல இருப்பதில்லை. ஐந்து பங்கு அரிசி, ஆறு பங்கு அரிசிக்கு ஒரு பங்கு உளுந்து போடுகின்றனர். தொட்டுக் கொள்வதற்கென போடப்படும் மசாலாக்களின் அளவும் வேறுபட்டு, வயிற்று கோளாறும் ஏற்படும்.

அரிசி, மைதா, கோதுமை ஆகியவற்றில், கார்போ ஹைடிரேடு அளவு மாறுபடுகிறது.

மேலும், கிரைண்டரில் அரைத்த அரிசி மாவு, மிகவும் 'நைசாக' இருந்து, அதில் பலகாரம் செய்து சாப்பிட்டால், உடலில் சர்க்கரை அளவு உடனடியாக அதிகரிக்கும். மைதாவில் செய்த பரோட்டா சாப்பிட்ட உடனேயே, சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து விடும். நன்கு குழைந்த அரிசி, பொங்கல் இவைகள் சாப்பிட்டவுடன், உடலில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகிவிடும். சாப்பிட்டவுடன், கணையத்தில் சுரக்கும் இன்சலின் அளவு கூட, சுகர் நிலையை தீர்மானிக்கும். நாம் உட்கொள்ளும், சர்க்கரையை குறைக்கும் மருந்து பொதுவாக வேலை செய்தால், சுகர் அளவும் குறைந்து காணப்படும். மருந்தின் வேலையைப் பொறுத்து தான் சுகர் நிலை மாறுபடும். ஒருவருக்கு சுகரை குறைக்கும் மருந்து, மற்றவருக்கு சுகரின் அளவை குறைக்காது; ஏற்றும்.

[வெறிநாய் கடி விபரீதம்...](#)

இப்படி நடந்துகொண்டால் மிருகத்துக்கும் உனக்கும் என்ன வேறுபாடு?

மிருகத்தனமாக நடந்து கொள்ளும் மனிதர்களைப் பார்த்து பலர் இவ்வாறு கேட்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

மிருகங்களைப் பார்த்து இந்த அளவு பயப்படும் மனிதர்கள், நாயை மட்டும் செல்லப் பிராணியாக வளர்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவதுதான் இன்றுவரை தொடரும் வியப்பு. நன்றியுணர்ச்சிக்கு எடுத்துக் காட்டாகவும், அதனைக் கூறி பெருமிதப் படுகிறார்கள்.

ஆனால், அந்த நாய்களுக்கு வெறிபிடித்து விட்டால் அவையே மனிதர்களைக் கொல்லும் எமனாக மாறுகின்றன.

நாய்களுக்கு வெறி பிடித்தால்..?

வெறிநாய் ஓரிடத்தில் நிற்காமல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். நாக்கு அளவுக்கு அதிகமாக வெளியே தள்ளியிருக்கும். எச்சில் ஒழுகும். இதர நாய்கள் அந்த வெறிநாயைக் கடிக்காது. அந்த நாய்தான் எதிரில் தென்படும் மனிதன், ஆடு, மாடு, என எதைவும் விட்டுவைக்காமல் கடிக்கும். இதே நிலைதான் வெறி நாய் கடித்து நோய் பரவிய மற்ற உயிர்களுக்கும் ஏற்படும். அந்த வெறிநாய் போலவே அலைந்து திரிந்து மற்றவர்களைக் கடிக்கும்.

வெறிநாய் கடித்த ஒரு வாரம் முதல் பத்து நாட்கள் வரை கூட எந்த அறிகுறியும் தெரியாமல் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. பின்னர் 90 நாட்களுக்குள் எப்போது வேண்டுமானாலும் அந்த கொடூரமான அறிகுறிகள் தெரியத் தொடங்கும். அப்போது சிகிச்சை அளிப்பதற்கான காலம் தாண்டி, சித்திரவதைப் பட்டு உயிரிழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

வாயில் எச்சில் ஒழுக, நாயைப் போலவே இரைத்து, குரைத்து, தண்ணீரைக் கண்டால் அலறித்துடித்து, இறுதியில் வெறி கொண்ட நாயாகவே மாறி இறக்கும் கொடூரம் எந்த மனிதனுக்கும் நேரக்கூடாத ஒன்று.

ஆனால் இந்த கொடுமைகள் கிராமப்புறங்கள் மட்டுமின்றி, நகரங்களிலும் கூட இன்றும் தொடர்ந்து கொண்டிருப்பது தான் வேதனை.

இந்தியாவில் ஆண்டுக்கு சுமார் 20 ஆயிரம் பேர் வெறிநாய் கடியால் இறந்து வருவதாக உலக சுகாதார அமைப்பின் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இவர்களில் 60 சதவீதம் பேர் 15 வயதுக் குட்பட்ட சிறுவர், சிறுமியர் என்பதுதான் பரிதாபம்.

சாதாரண நாய்கள் வெறிநாய்கள் ஆவது எப்படி?

கோடைக்கால கடும் வெயிலில் சுற்றித் திரியும் தெரு நாய்களுக்கு வெறிபிடிக்கும்.

தற்போது நகரங்கள் முதல் கிராமங்கள் வரை அமோகமாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும் பிராய்லர் கோழிக்கழிவுகளை உட்கொள்ளும் நாய்களுக்கு வெறிபிடிப்பதாக கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இந்த கழிவுகள் எந்தப் பாதுகாப்பும் இன்றி பல இடங்களில் கொட்டப்படுகின்றன. பராமரிப்பின்றித் திரியும் தெருநாய்கள் இந்த கழிவுகளைத் தின்பதால், வெறித்தன்மை ஏற்படுகிறது. கோழிகளைச் சுத்தம் செய்யும்போது, அவற்றில் இருக்கும் நஞ்சுப் பகுதியை முதலில் அகற்றுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். இதில், ஆளைக் கொல்லும் கொடும் நச்சுத்தன்மை உள்ளது. கோழிக் கழிவுகளைத் தின்னும் நாய்கள் இவற்றையும் சேர்த்துத் உட்கொள்ளும் போது, அந்த நாய்களுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். அதாவது ரேபீஸ் ((Rabies) என்ற இந்த வைரஸ் அதனுடைய உடலுக்குள் சென்று பல்கிப் பெருகிறது. உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது.

இந்த ரேபீஸ் நோயால் தாக்கப்பட்ட ஒரு நாய் மனிதனைக் கடிக்கும்போதோ காயம் உள்ள இடத்தில் அதன் உமிழ்நீர் படும்போதோ ரேபீஸ் என்ற கொடும் வியாதி மனிதனை தாக்குகிறது. நாய் கடித்த 30 – 60 நாட்களுக்குள் வியாதி மனிதனிடம் வெளிப்படுகிறது. இந்த வைரஸ் மூளைக்குள் பரவி பல பகுதிகளைத் தாக்கி, நரம்பு மண்டலத்தையும் தாக்குகிறது. அதனால் உடலிலுள்ள பல தசைகளும் முறுக்கேறி இறுகுகின்றன. குரல் எழுப்பும் தசைகள் இறுகுவதால் இவர்கள் குரல் நாய் குரைப்பதைப் போலிருக்கும். விழுங்கு தசைகள் இறுகுவதால் தண்ணீர் அருந்தமுடியாமல் போகிறது. முதல் அறிகுறி நாய் கடித்த இடத்தில் வலி ஏற்படுகிறது. அடுத்தபடியாக உளச் சோர்வு (Depression) பயம் (apprehension) தூக்கமின்மை தோன்றுகிறது. அதற்குப் பின் ஏதாவது பருக முயலும்போது தொண்டைச் சுருக்கம் (Spasm) ஏற்படுகிறது. உமிழ்நீர் கூட விழுங்க முடியாமல் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். சில நேரங்களில் வாந்தியும் உண்டாகும். தண்ணீரைக் கண்டால் பயம் (Hydrophobia) மாய கற்பனைத் தோற்றம் (Hallucinations), தண்டுவடச் செயலிழப்பு, மூச்சு செயலிழப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தி முடிவில் மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த நோய் முற்றினால் குணமாக்குவதற்கான மருந்து இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆகையால் தடுப்பு முறையைக் கட்டாயமாக பயன்படுத்த வேண்டும்.

வெறிநாய் கடிக்கான தடுப்பூசி மருந்து அவ்வளவு மலிவானதல்ல என்பதுதான் இதில் முக்கியமான பிரச்சனையாக இருந்து வருகிறது.

ஆப்பிரிக்க, ஆசிய கண்டங்களைச் சேர்ந்த வளரும் நாடுகளில்தான் வெறிநாய்க் கடியால் இறக்கும் மனிதர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. இந்த நாடுகளில் வெறிநாய் கடிக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கான மருந்தின் விலை 40 முதல் 49 அமெரிக்க டாலர் வரை செலவாகிறது. அதாவது இந்திய மதிப்பில் சுமார் 2000 ரூபாய் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்களேன்..

ஆனால், இங்கு அதிக அளவில் வெறிநாய் கடிக்கு ஆளாவது கிராமப்புற ஏழை எளிய மக்கள்தான். இவர்களின் ஒருநாள் சராசரி வருமானம் 1 டாலருக்கும் குறைவுதான் என்கிறது, உலக சுகாதார நிறுவனம். இந்தியாவில் 60 சதவீதம் பேர் வறுமைக் கோட்டிற்குக் கீழே வாழ்ந்து வருவதாகவும், நாளொன்றுக்கு அவர்களின் சராசரி வருமானம் 20 ரூபாய் மட்டுமே என்றும், நமது நாட்டின் மத்திய தணிக்கைக் குழுவின் ஆய்வு சொல்கிறது.

இந்த 60 சதவீத மக்கள்தான், அதிக அளவில் வெறிநாய்களிடம் கடிபட்டு, முறையான சிகிச்சை யின்றி, கோரமான நிலைக்கு ஆளாகி தங்களின் உயிரை இழக்கிறார்கள்.

இவ்வளவு பயங்கரத்தையும், கொடூரத்தையும் விளைவிக்கும் வெறிநாய்களைக் கால்வதற்கு, விலங்குகள் பாதுகாப்புச் சட்டம் தடையாக இருப்பதாக கூறப்படுவதுதான் இங்கு விந்தையான வேதனை.

முன்பெல்லாம், நகராட்சிகளில் மட்டுமின்றி, ஊராட்சி மற்றும் பஞ்சாயத்துகளில் கூட தொல்லை தரும் தெருநாய்கள் மற்றும் வெறிநாய்களைப் பிடித்துச் செல்லும் நடைமுறை இருந்தது. தெருநாய்களைப் பிடித்துச் சென்று அவற்றின் இனவிருத்தியைத் தடுப்பதற்கான அறுவை சிகிச்சைகளும் கூட செய்யப்படுவதுண்டு. ஆனால் தற்போது வன விலங்குகள் பாதுகாப்புச் சட்டம் 1972ன் படி, எந்த விலங்குகளையும் பிடிக்கவோ கொல்லவோ முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளதாக அரசு அதிகாரிகள் கூறுகின்றனர்.

மனிதர்களைக் கொன்றுவிட்டு, வெறிபிடித்த விலங்குகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று எந்த சட்டமும் சொல்லாது என்பதே உண்மை. ஏனென்றால், அந்த சட்டத்தை உருவாக்கியது மனிதர்கள்தானே!

நகர்ப்புறங்களிலும், கிராமப்புறங்களிலும் ஏழை மனிதர்களையும், குழந்தைகளையும் குறிவைத்து குதறும் வெறிநாய்களை ஒழித்துக்கட்ட அரசு ஆவன செய்ய வேண்டும் என்பதே அனைவரின் எதிர்பார்ப்பும் ஆகும்.

வெறிநாய்க் கடி குறித்து சில விழிப்புணர்வுக் குறிப்புகள்

வெறிநாய் கடிக்கும்போது மேல் தோல் கிழியாவிட்டால் மேல் தோலுக்கு கீழாக காணப்படும் தசை, டெண்டான் (தசைநார்), லிகாமெண்ட் (தசையை எலும்புகளோடு இணைக்கும் தசைநார்), எலும்புகள் மற்றும் நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகள் நசுங்குதல் மற்றும் கிழியக்கூடிய நிலைமைகள் ஏற்படலாம். ஒருவேளை கடிக்கும்போது மேல் தோல் கிழிந்தாலும் மேற்கூறிய நிலைமைகளுடன் வெறி நோய் தொற்றக்கூடும்.

நோய் தொற்றியதற்கான அடையாளங்கள்

- காயத்தைச் சுற்றிலும் வெதுவெதுப்பாக இருத்தல்.
- காயத்தைச் சுற்றிலும் வீக்கம் ஏற்படுதல்
- வலி தோன்றுதல்
- சீழ் வெளியேறுதல்
- காயத்தைச் சுற்றிலும் சிவப்பு நிறமாக காணப்படுதல்
- நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்குதல் (நெறிகட்டுதல்)
- காய்ச்சல்
- விரல்களை நீட்டவோ அல்லது மடக்கவோ இயலாமை.
- விரல் நுணிகளில் உணர்வுகள் இழத்தல்,
- மேற்கண்ட அறிகுறிகள் இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

உடனடியாக மேற்கொள்ள வேண்டிய முதலுதவி

மேலான காயங்கள்

மேலான காயங்களை சோப்பு போட்டு சுடுநீரால் நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அல்லது ஹைட்ரஜன் பெர்ராக்சைடு, ஆல்கஹால், டெட்டால் எனப்படும் கிருமி நாசினியைக் கொண்டு நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை கொண்ட மருந்து அல்லது பூசும் களிம்பினை வைத்து ஒட்டும் தன்மை இல்லாத கட்டுப் போடும் துணியைக் கொண்டு காயத்தை மூட வேண்டும். காயம் பட்ட இடத்திலுள்ள நரம்புகள் மற்றும் தசை நார்களில் சிதைவு ஏற்பட்ட தற்கால அடையாளங்கள் உள்ளனவா



என கவனமாக பார்த்தறிய வேண்டும். சில சமயம் உள்காயம் அல்லது ஊமைக் காயங்கள் ஏற்படும். கடிபட்ட இடம் அல்லது காயம் 10 நாட்களுக்குள் குணமாக வேண்டும். அப்படி ஆறாத பட்சத்தில் அல்லது நோய் தொற்று தலுக்கான அறி குறியோ நரம்பு மற்றும் தசை நார் சிதைவோ காணப் படின கண்டிப்பாக மருத்துவர் உதவியை நாடவேண்டும்.

இரத்தக் கசிவு அல்லது ரத்தப்போக்கு இருப்பின் அந்த இடத்தை சுத்தமாக நன்கு உலர்ந்த துணியினைக் கொண்டு நேரடியான அழுத்தத்தை செலுத்தி அந்த இடம் மற்ற பகுதிகளை விட உயர எழும்பச் செய்ய வேண்டும். அந்த இடத்தில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படவில்லையெனில், அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்ய தேவையில்லை. காயத்தை நோய் தன்மையை உண்டுபண்ணாத பாதுகாப்பான சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்தும் பொருட்களைக் கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மற்றும் மருத்துவர் உதவியை நாட வேண்டும்.

ராபீஸ் எப்படி பரவுகிறது.

ராபீஸ் வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்ட விலங்கினம் ஒருவரை நாக்கினால் நக்குவதினால் அல்லது கடிப்பதினால் கடிபட்ட நபருக்குப் பரவுகிறது.

அனைத்து வெப்ப ரத்தப் பிராணிகளும் ராபீஸ் வைரஸினால் பாதிக்கப் படக்கூடும். மேலும் இந்நோயினைப் பரப்பவும் செய்யும்.

கடிபட்ட பகுதியில் ராபீஸ் வைரஸ் படிந்தவுடன், தசை இழைகளில் பன்மடங்கு எண்ணிக்கையில் பெருகுகிறது. சில நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்குள் வைரஸ் கடிபட்ட இடத்திலிருந்து நரம்பு வழியாக தன் இலக்கு உறுப்பான மூளையை நோக்கி நகர்கிறது. இவற்றின் பெருக்கக்காலம் என்பது பல காரணிகளைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது. அப்படிப்பட்ட காரணிகளாவன.

- கடிபட்ட இடம்
- கடிபட்ட இடத்தில் பதியும் வைரஸின் அளவு
- வைரஸின் நோய் உண்டாக்கும் தீவிரத் தன்மை
- கடிபட்ட நபரின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையின் நிலை

மூளைக்கு அருகில் அதாவது தலை கழுத்து, முகம் அல்லது அதிகளவு நரம்புகளைக் கொண்ட உடலின் எந்த ஒரு கடைப்பகுதியில் கடிபட்டாலும் இவ்வைரஸ் குறைந்த காலத்தில் பெருக்கம் அடையும்.

ஏன் ரேபீஸ் எப்போதும் மரணத்தை தோற்றுவிக்கக் கூடியது?

பொதுவாக ரேபீஸ் நோயின் அறிகுறியானது நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கச் செய்தபின்னர் தான் கண்டறியப்படுகிறது அல்லது காணப்படுகிறது. எனவே நரம்பு திசுக்களில் உள்ள இந்த ராபிஸ் வைரஸை எந்த ஒரு நோய் எதிர்ப்பு பொருளும் சென்றடைவதில்லை. நரம்பு திசுவில் இவ்வைரஸ்கள் விரைவாக இனப்பெருக்கம் அடைந்து மரணத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

ரேபீஸ் வராமல் தடுப்பதற்கு சிறந்த வழி என்ன?

ராபிஸ் குணப்படுத்த முடியாத ஒன்று. எனவே கீழ்க்காணும் வழிமுறைகளை கடைப்பிடித்து அவசியம் தடுக்க வேண்டும்.

வீட்டில் நாயை வளர்ப்பவர்கள் நாய்க்கு ரேபீஸ் தடுப்பு ஊசியை கட்டாயம் போட வேண்டும். மேலும் வீட்டு நாய் தெரு நாய்களுடன் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டு நாய் சோர்ந்தும், எல்லோரையும் கடித்துக்கொண்டும், சாப்பிடாமலும் இருந்தால் அதனை கட்டிப்போட வேண்டும். கால்நடை மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். 10 நாட்களுக்குள் அந்த நாய் இறந்துவிட்டால் ரேபீஸ் நோய்க்கான தடுப்பூசியை வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

தெருநாய் கடித்தாலும் உடனே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

நாய் கடித்தால் அது வெறிநாயா இல்லையா என்பதை கண்டறிவது மிகவும் கடினம். அதனால் வெறிநாய் கடியிலிருந்து தப்ப தெருநாய்களை ஒழிப்பதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை. மனித உயிர் வெறிநாய் கடித்து சித்திரவதைப்பட்டு இறப்பதைத் தவிர்க்க சுற்றித் திரியும் தெருநாய்களை ஒழித்தே ஆகவேண்டும்.

**அதிக வேலை மூளையை பாதிப்பு!**

இன்றைய சமுதாயத்தில் சொந்தமாக தொழில் செய்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி... அடுத்தவர்களிடம் வேலை பார்ப்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி... குறிப்பிட்ட அளவில்தான் உழைக்க வேண்டும். வாழ்க்கையே உழைப்பு ஆனால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படும் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

ஒரு வாரத்திற்கு 40 மணி நேரம்தான் உழைப்புக்கு செலவிட வேண்டும். உடல் உழைப்பை வெளிப்படுத்தி செய்யும் வேலையாக இருந்தாலும், சிந்தித்து செய்யும் வேலையாக இருந்தாலும் இந்த கால அளவை தாண்டி ஒருவர் வேலை செய்வது அவருக்கு நல்லதல்ல என்கிறது இந்த ஆய்வு.

வாரத்திற்கு 40 மணி நேரத்தையும் தாண்டி வேலை செய்தால், அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு உடனே தெரியாது என்று கூறியுள்ள ஆய்வை மேற்கொண்டவர்கள், நடுத்தர வயதை கடந்த பின்புதான் இந்த பாதிப்பு உங்களுக்கு தெரிய வரும். குறிப்பாக, மூளையின் சுறுசுறுப்பு குறைய ஆரம்பிக்கும் என்றும் எச்சரிக்கிறார்கள்.

அவர்கள் மேலும் கூறும்போது, சாப்ட்வேர் நிறுவனங்களில் வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் வேலை செய்பவர்கள் தினமும் 10 மணி நேரத்துக்கு குறையாமல் வேலை செய்கின்றனர். இதனால்தான் இவர்கள் எளிதில் சோர்வடைகின்றனர், மன அழுத்தத்துக்கும் ஆளாகின்றனர். அதில் இருந்து விடுபடத்தான் விடுமுறை நாட்களை ஆட்டம், பாட்டம், கொண்டாட்டம் என்று கழிக்கின்றனர் என்றனர்.

நீங்களும் 40 மணி நேரத்தையும் தாண்டி, அலுவலகத்தையே கட்டி அழுபவர் என்றால் இப்போதே உஷாராகிவிடுங்கள். இல்லையென்றால்... பிரச்சினை உங்களுக்குத்தான்!

### கோடை வெயிலின் பாதிப்பு நீங்க

கோடை பிறந்து விட்டாலே கொதிக்கும் சூரியனின் வெப்பம்தான் நினைவுக்கு வரும். கோடைக்காலம் குழந்தைகளின் கொண்டாட்ட காலம். கோடை வெயிலின் உக்கிரத்தை தணிக்க சிலர் மலை பிரதேசங்களுக்கு சுற்றுலா செல்கின்றனர். பலர் பூங்கா, கடற்கரை என நிழல்தரும் இடங்களுக்கு சென்று வெயிலின் வேகத்தை தணித்துக் கொள்கின்றனர்.

இந்த கோடையின் முக்கிய காலகட்டமான அக்கினி நட்சத்திரம் என்ற கத்திரி வெயில் தாக்கம் சென்னை போன்ற பெரு நகரங்களில் வாழும் மக்களுக்கு நரக வேதனைதான். இந்த ஆண்டு மின்சார வெட்டு அதிகம் இருக்குமென்று இப்போதே பயமுறுத்த ஆரம்பித்து விட்டனர். கோடைக் காலத்தில் உண்டாகும் அதிக உஷ்ணத்தால் மனிதர்களுக்கு பலவகையான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

தற்போது பலர் அலுவலகங்களிலும், வீடுகளிலும் குளிர் சாதன வசதி செய்துள்ளனர். போக்குவரத்து வாகனங்களிலும் குளிர்சாதன வசதிகள் உள்ளன. இதனால் சிலர் கோடையின் பாதிப்பு நமக்கு ஏற்படாது என்று நினைக்கின்றனர். அது தவறு கோடைக் காலத்தில் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப உடலானது தனது தகவமைப்பை மாற்றிக் கொள்ளும். இக் காலங்களில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதாலும் பலர் பலவிதமான புதிய நோய்களின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகின்றனர்.

குளிர்நூட்டப்பட்ட அறையிலிருந்து வெளியேறும் போது உடலை வெளியில் உள்ள உஷ்ணம் திடீரென்று பாதிக்க ஆரம்பிக்கும். இப்படி கோடைக்காலத்தின் பாதிப்பிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட இயற்கையான வழியே சிறந்ததாகும்.

கோடைக்காலத்தில் உண்டாகும் நோய்கள்

கோடை வெயிலின் தாக்கத்தால் உடல் சூடேறி இரத்தம் உஷ்ணமாகி உடம்பில் பித்த நீர் அதிகமாவதால் உடல் பலவகையான பாதிப்புகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது .

தோலில் உள்ள உப்பு சத்து திடீரென்று உறைந்து விடுவதால் தோலுக்கு கீழே படிந்து கட்டியாக மாறும். சில நேரங்களில் சிறு சிறு கொப்புளங்களாக மாறிவிடும். பொதுவாக கை அக்குள் பகுதிகள், தோள்பட்டை, முகத்தில் மூக்குப் பகுதியிலும் சுண்டு விரலிலும், வயிற்றுப் பகுதியிலும் மேலும் உடற்கூறுக்கு தகுந்தவாறு உடலில் வெளிப்படுத்தும். சில சமயங்களில் வேணல் கட்டி கொப்புளங்களாக மாறும்.

வெயிலில் அலைந்து வந்தவுடன் குளிர்ந்த நீரை உடனே அருந்துவதால் தொண்டைப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டு வறட்டு இருமல் உண்டாகும்.

குடிக்கும் நீரில் மாசுக்கள் இருந்தால் அவை தலைவலி, காய்ச்சல், மூக்கு ஒழுகுதல், இருமல், இளைப்பு, ஜியார்டியாசிஸ், அமீபியாசிஸ் போன்ற நோய்கள் தோன்றி அடிக்கடி வயிற்றுவலி, வயிற்றோட்டம், பசியின்மை ஏற்படும். அதுபோன்று கோடை வெப்பத்தினால் கண் ஒவ்வாமை உண்டாகி, வெள்ளை நீர் கோர்த்து ஜவ்வு போல் கண் இமைகளைத் திறக்க விடாமல் இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளும். இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளையே பாதிக்கும்.

வயது முதிர்ந்தவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள் நோயிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் வெயிலில் அலையக் கூடாது.

சின்னம்மை நோயை, கொசுக்கடி என்று கவனிக்காமல் அலட்சியப்படுத்தி விடக்கூடாது.

சொறி, சிரங்கு போன்றவற்றிலிருந்து நீர் வடிந்து அதில் உள்ள கிருமிகளால் மற்ற இடங்களுக்கும் பரவும். இந்தக் கிருமிகள் ரத்தத்தில் கலந்துவிட்டால் அது சிறுநீரகத்தைப் பாதித்துவிடும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு கணுக்கால்களுக்கு மேல் பகுதியில் அக்கிகள் உண்டாகி அரிப்பு ஏற்பட்டு நீர் கசியும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், திருமணம் ஆகாத கன்னிப் பெண்களுக்கும் கோடை வெயிலின் தாக்கத்தால் சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் உண்டாகும். மேலும் வலியோடு சொட்டு சொட்டாக சிறுநீர் வெளியேறும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பிறப்புறுப்புகளில் புண்கள் உண்டாகும்.

கோடை வெயிலின் பாதிப்பு நீங்க

- கோடை காலத்தில் அதிகம் நீர் அருந்துவது நல்லது. அதிக நீரை குடிக்கும் போது உடலில் ஏற்படும் உஷ்ணம் தணியும் .
- நீரை கொதிக்கவைத்து அருந்துவது சாலச் சிறந்தது. குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து நீரை அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- மண் பானை நீர் மிகவும் நல்லது . தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கும்போது அதனுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் நீரைப் பருகலாம்.
- முடிந்தவரை ஐஸ்கட்டி கலந்த பானங்களை தவிர்ப்பது நல்லது. பழங்களை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தர்பூசணி, இளநீர், நீர் பெருக்கிய மோர் அருந்துவது மிகவும் நல்லது . பனை நுங்கு சிறந்தது.
- வெள்ளரிக்காய் சாலட் சாப்பிடலாம்.
- வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது .

நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றை இலேசாக கொதிக்க வைத்து அதில் சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டு நன்றாக காய்ச்சி, சிவந்து வரும் பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை நன்றாக தேய்த்து 1/2 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். கால் நகங்களில் அதிக எண்ணெய் விடுவது நல்லது. இவ்வாறு செய்து குளித்து வந்தால் உடல் சூடு தணிவதுடன், உடல் உறுப்புகளும் சீராக செயல்படும். இரத்தத்தில் உள்ள பித்தத்தை குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்.

அக்கியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்

சந்தனத் தூள்,கோரைக் கிழங்கு,சிவப்பு சந்தனம் அகியவற்றை சம அளவு எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து அக்கியின் மேல் பூசினால் அக்கி குணமாகி கரும்புள்ளிகளும் மாறும். அக்கியை எக்காரணம் கொண்டு நகங்களால் கீறக் கூடாது.

வெண்பூசணி சாறு – 100 மி.லி.

வெள்ளரிச் சாறு – 100 மி.லி.

சோற்றுக் கற்றாழை சாறு – 100 மி.லி.

எடுத்து அதில் 1 ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடி சேர்த்து கலக்கி உடலெங்கும் பூசி 10 நிமிடம் கழித்து குளித்து வந்தால் அக்கி, வேணல் கட்டி ஏற்படாது.

· ஊமத்தை இலையை நன்கு நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து எடுத்து அரைத்து அதை எருமை வெண்ணெயில் குழைத்து அக்கிமேல் பூசி வந்தால் அக்கி குணமாகி புண்கள் எளிதில் ஆறும்.

உடல் சூடு தணிய

மணத்தக்காளி கீரை – 1கைப்பிடி

கொத்துமல்லிக் கீரை – 1 கைப்பிடி

கறிவேப்பிலை – 1 கைப்பிடி

சின்ன வெங்காயம் – 4

சிரகம் – 1 தேக்கரண்டி

பூண்டு பல் – 4

மஞ்சள் பொடி – 1/4 தேக்கரண்டி சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சூப் செய்து காலை, மாலை இருவேளையும் அருந்தி வந்தால் உடல் சூடு தணியும்.

குறிப்பாக அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு இந்த சூப் மிகவும் நல்லது.

சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உடல் சூடு தணிவதற்கு வெள்ளரி ஜூஸ் மிகவும் நல்லது.

சாலடாகவும் சாப்பிடலாம். நல்லமிளகு பொடி சின்னவெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது.

தேர்வு எழுதும் குழந்தைகளுக்கு காலையிலும், மாலையிலும் பழங்கள் கொடுப்பது நல்லது.

பால் கண்டிப்பாக கொடுக்க வேண்டும். பால் குடிக்காத குழந்தைகளுக்கு மேலே சொன்ன மணத்தக்காளி கீரை சூப் கொடுப்பது நல்லது.

தினமும் இருவேளை குளிக்க வேண்டும். அதிக வேதிப் பொருட்கள் கலந்த உணவுகளையோ, குளிர்மானங்களையோ அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பெரும்பாலும் நடுப்பகல் அதாவது உச்சி வேளையில் வெயிலில் அலைவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

இரவு படுக்கைக்கு செல்லும்முன் சந்தனத் தூளை நிரில் குழைத்து உடலெங்கும் பூசினால் வியர்க்குரு, வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

அதிக நீர்ச்சத்து கொண்ட காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெளியில் செல்லும்போது கொதிக்க வைத்த நீர், மோர் இவற்றை கையில் எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

பருத்தியினால் ஆன ஆடைகளை அணிவது நல்லது. வெயிலினை உள்வாங்கும் நிறங்கொண்ட வண்ண உடைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

இத்தகைய நடைமுறைகளை கடைப் பிடித்தாலே கோடை வெப்பத்தின் பாதிப்பை தடுக்கலாம்.

### கல்லீரல்

உடல் என்பது அற்புதமாக சிருஷ்டிக்கப்பட்ட பொருளாகும். பல கோடி நரம்புகள், தசைகள், எலும்புகள், இரத்த நாளங்கள் என பிண்ணிப் பிணையப்பட்டதே மனித உடலாகும். உடலில் அமைந்துள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் தமது பணியைச் சிறப்பாக செய்வதுடன், பிற உறுப்புகளுடன் இணைந்து முழு உடலையும் செயல்படுத்தும் தன்மை மிகவும் சிறப்பானதாகும்.

ஆனால் இன்று பலவகையான காரணங்களினால் உடல் உறுப்புகள் அதனதன் செயல்களை செய்வதில் குறைபாடு ஏற்பட்டு அதனால் உடலானது பல வகைகளில் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளையும், அதனால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் பற்றி ஒவ்வொரு இதழிலும் அறிந்து வருகிறோம். இந்த இதழில் கல்லீரல் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

### கல்லீரல்

கல்லீரல்தான் மனித உடலில் மிகப்பெரிய சுரப்பியாகும். சுமார் 1 1/4 கிலோ எடை கொண்டது. இது மிகவும் மென்மையான உறுப்பாகும். செம்பழுப்பு நிறத்துடன் காணப்படும். கல்லீரல் வயிற்றின் மேல் பகுதியில் வலது பக்கத்தில் உதரவிதானத்திற்கு கீழே அமைந்துள்ளது.

கல்லீரல் செல்களினால் (Hepatic cells) ஆனது. பல இரத்தக் குழாய்கள் சூழ்ந்துள்ள இதனை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் ஒரு இரசாயனத் தொழிற்சாலைக்கு ஒப்பிடலாம்.

நாம் உண்ணும் உணவு செரித்து அதிலுள்ள சத்துக்கள் அனைத்தும் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் சென்றடைவதற்குள் சில மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இந்த மாற்றங்களே வளர்சிதை மாற்றம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

வளர்சிதை மாற்றங்களில் கல்லீரல் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

உட்கொள்ளும் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை செரிப்பதற்கு பித்தநீர் மிகவும் அவசியமாகும். இந்த பித்த நீரை உற்பத்தி செய்வது கல்லீரல்தான்.

பொதுவாக கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை செரிக்காமல் அங்கங்கே படிந்து இரத்தத்தின் மூலம் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சென்றடைந்துவிடும். இதில் முக்கியமாக கொழுப்பு இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இதனால் இதயத்திற்கு தேவையான இரத்தம் செல்வதில்லை. இதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

இந்த கொழுப்பை கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீரானது கரைத்து விடுகிறது. இதனால் மாரடைப்பு ஏற்படாமல் இருக்க கல்லீரல் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

பித்த நீர்

பித்த நீர் காரத்தன்மை கொண்டது. கசப்புச் சுவையுடைய இதில் மூன்று வகையான பொருட்கள் உள்ளன.

தண்ணீர் (Water)

பித்த உப்பு (Bile salt)

பித்த நிறமிகள் (Bile pigments)

பித்த நிறமிகள்தான் மலத்திற்கு நிறத்தை தருகின்றன. மலத்தின் நிறம் மாறினாலே உடலில் நோயின் தாக்கம் இருக்கும்.

பித்த உப்பு, கொழுப்பு சத்துக்களை செரித்ததும், செரித்த உணவுச் சத்தை உறிஞ்சி உறுப்புகளுக்கு கொடுப்பதற்கும் (Absorption) உதவுகிறது.

பித்த உப்பானது கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்களான ச்,ஐ,ஐ – ஓ மற்றும் கால்சியம், செரித்தலுக்கும் உதவுகிறது.



பெருங்குடலைத் தூண்டி சிரமம் இல்லமல் மலம் வெளியேறவும், ஒரு முறை சுரந்த பித்த நீர் தன் வேலையைச் செய்து முடித்தவுடன் மீண்டும் பித்த நீர் சுரக்க கல்லீரல் செல்களைத் தூண்டுவதும் பித்த உப்புக்கள்தான்.

உணவில் உள்ள மாவுச் சத்துக்கள், புரதச் சத்துக்கள் மற்றும் கொழுப்புச் சத்தின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்குப் பித்த நீர் உதவுகிறது.

உண்ட உணவானது நேரடியாக அதே நிலையில் சிறுகுடலுக்கு சென்று பித்த நீரால் செரிக்கப்பட்டு சத்தாக மாற்றி திசுக்களுக்குச் சென்றடைவதற்குள் அவை பல மாறுதல்களைப் பெற்று இறுதியாக குடலுறுஞ்சிகளால் உறிஞ்சப்படுகிறது. உதாரணமாக மாவுச்சத்துள்ள உணவை நாம் சாப்பிடும்போது அது குளுக்கோஸ் (Glucose) ஆக மாறுகிறது. அந்த குளுக்கோஸ் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ளபோது சர்க்கரை நோய் வர வாய்ப்புள்ளது. எனவே தேவைக்கு அதிகமான உள்ள குளுக்கோஸை கல்லீரல் கிளைக்கோஸைனாக மாற்றி தன்னுள் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறது.

பிளாஸ்மா புரதங்களை தயாரிக்கிறது.

உடலுக்குத் தேவையான உஷ்ணத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. இரத்தம் உறைவதற்கு தேவையான பொருட்களையும், இரத்த நாளங்களுக்குள் இரத்தம் உறையாமல் இருக்க வேண்டிய பொருட்களையும் உற்பத்தி செய்கிறது.

இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் பி 12, வைட்டமின் ஏ ஆகியவற்றை சேமித்து வைத்துக்கொள்கிறது.

நோய்த் தொற்றுதலை எதிர்த்துப் போர்புரிகின்ற ஆன்டிபாடிகளை உருவாக்குகிறது.

இவ்வாறு உடலுக்கு ஊக்கமும், செயல் வேகமும், கொடுக்கும் கல்லீரல் சில காரணங்களால் பாதிக்கப்படுகிறது.

கல்லீரல் வீக்கம் உருவாக காரணங்கள்

முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், நேரம் தவறி உண்பது, அளவுக்கு அதிகமாக உணவு அருந்துவது.

மது அருந்துவது, புகையிலை, பான்பராக் போடுவது புகை பிடிப்பது. ஸ்டீரியாட்டு மாத்திரைகளை உட்கொள்வது முதலியவற்றால் கல்லீரல் வீக்கமடைகிறது. மேலும் மன அழுத்தம், மனக்கிளர்ச்சி இவைகளாலும் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு வீக்கம் உண்டாகிறது.

கல்லீரலைத் தாக்கும் நோய்கள்

வைரல் ஹெப்பாடிட்டிஸ் (Viral Hepatitis) ஏ, பி, சி, டி, இ என்று பல வகைகள் உள்ளன. இதில் வைரல் ஹெப்பாடிட்டிஸ் பி அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது. சைக்ரோஸ் (Cirrhosis of Liver), Cholelithesis, Cholecystitis, Carcinoma of liver, Hepatomegaly.

கல்லீரல் நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள்

உடல் களைப்பு, பசியின்மை, அஜீரணக் கோளாறு, குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, மூட்டு வலி (Joint pain), வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். சிறுநீர் சிவப்பு மஞ்சள் நிறமாகவும், மலம் நிறம் மாறியும் வெளியாகும். மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி போன்றவை உண்டாகும்.

கல்லீரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- அசைவ உணவுகள்,
- எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள்,
- சோடா உப்பு கலந்த உணவுகள்,
- எளிதில் சீரணமாகாத உணவுகள்,
- வேர்கடலை மற்றும் கிழங்கு வகைகள்.

கல்லீரல் பாதிப்பை தவிர்க்க கடைபிடிக்க வேண்டியவை

- முறையான உணவுப் பழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பது அவசியம். நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.
- நன்கு சுத்தமான நீரை அருந்தவேண்டும். தினமும் போதிய அளவு நீர் அருந்துவது நல்லது.
- மது, புகைப்பழக்கத்தை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது 7 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும்.
- மன அழுத்தம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கல்லீரல் பாதிப்பை குணப்படுத்தும் மூலிகைகள்

கீழாநெல்லி – Phyllanthus amarus

வில்வம் – *Aegle marmelos*

அத்தி – *Ficus racemosa*

வேப்பிலை – – – *Azadirachta indica*

நெல்லி – *Emblica officinalis*

தும்பை – *Leucas aspera*

துளசி – – *Ocimum sanctum*

அருகம்புல் – *Cynodon dactylon*

கல்லீரல் பாதிப்பால் உண்டாகும் காமாலை நோயை குணமாக்க,

நீர்முள்ளிப் பூ,

வேப்பம் பூ,

நெருஞ்சில்,

திரிபலா

சிவதை வேர்

சம அளவு எடுத்து நீரில் இட்டு குடிநீராக காய்ச்சி காலை மாலை இருவேளையும் அருந்தி வந்தால் கல்லீரல் பாதிப்பினால் உண்டான காமாலை குணமாகும்.

கீழாநெல்லி – 1 கைப்பிடி

சுக்கு – 5 கிராம்

மிளகு – 5 கிராம்

சீரகம் – 5 கிராம்

சோம்பு – 5 கிராம்

இவற்றை எடுத்து தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து சர்க்கரை கலந்து நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை குடித்து வந்தால், கல்லீரல் பாதிப்பால் ஏற்பட்ட காமாலை நோயின் தாக்கம் மெல்ல மெல்ல குறையும்.

உணவு

உப்பு, புளி நீக்க வேண்டும். அதிக அளவு கீரைகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பழங்கள்

பப்பாளி, வாழை, பேரீட்சை, திராட்சை, மாதுளை, கோதுமை, பார்லி கஞ்சி உட்கொள்ளலாம்.

இளநீர், பதநீர், பனை நுங்கு, கரும்புச் சாறு, தேங்காய் பால் அருந்தலாம்.

மேலும் கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்தி, கல்லீரலைப் பலப்படுத்த இந்திய மருத்துவ முறையில் பல மருந்துகள் உள்ளன.

கல்லீரல் உடலின் அனைத்து செயல்பாடுகளுக்கும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எனவே கல்லீரலை பாதுகாத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக.

**அடிக்கடி சாக்லேட்... வேண்டாமே!**

சின்ன வயது முதல் தொடர்ந்து சாக்லேட் அதிகமாக சாப்பிட்டு வருபவர்களின் தூக்கம் கெட்டுவிடும் என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள்.

ஏதாவது ஒரு வேலையில் இருக்கும்போது தூக்கம் எட்டிப்பார்த்தால் டீ அல்லது காபி குடிக்கிறோம். அதில் உள்ள காபீன் என்ற ரசாயனப்பொருள் நம் முளையின் செயல்பாட்டை தூண்டி சுறுசுறுப்பாக்குகிறது.

இதே காபீன் சாக்லேட்டிலும் உள்ளது. சாதாரண சாக்லேட்டில் 9 மில்லி கிராம் வரை காபீன் இருக்கிறதாம். சில உயர் ரக சாக்லேட்டுகளை எடுத்துக்கொண்டால் அவற்றில் 30 மில்லிகிராம் வரையில் காபீன் இருக்கிறதாம். இது தூக்கத்தை விரட்டி விடும்.

**சொறி, சிரங்கு ஆண் குழந்தைகளுக்கு அதிக பாதிப்பு!**

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு என்றால் கொள்ளைப் பிரியம் இருக்கும். அவர்கள் சுகாதாரமற்ற இடங்களில் விளையாடும்போது அவர்களுக்கு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு. சொறி, சிரங்கு ஆகியவையும் அந்த நோய்களின் பட்டியலில் அடங்கும்.

சின்ன வயதில் ஒரு குழந்தைக்கு சொறி, சிரங்கு வந்திருந்தால், பின்னாளில் அந்த குழந்தை பெரியவன் ஆனதும் ஆஸ்துமா வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன என்று கண்டறிந்து இருக்கிறார்கள் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

குழந்தை பருவத்தில் சொறி, சிரங்கு வந்தால் உடல் தோலின் திடத்தன்மை குறைந்து விடுகிறது. மேலும், அவர்கள் வளரும் சுற்றுச்சூழல் காரணமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கூடவே குறைந்து போகிறது. இதனால்தான் சொறி, சிரங்கு பாதிப்புக்கு ஆளான

குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா வரும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

பெண் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் ஆண் குழந்தைகள்தான் இந்த வகையில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்களாம்.

**எடை குறைக்க ஆசையா? காலையில் முட்டை சாப்பிடுங்க!**

அதிக புரோட்டீன் கொண்ட முட்டையை காலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் நாள் முழுவதும் பசி குறைந்து கலோரி சேர்வது தவிர்க்கப்படும். அதனால், உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும் என்று அமெரிக்க ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

உடல் எடை அதிகம் கொண்டவர்களின் உணவில் முட்டையின் பங்கு குறித்து அமெரிக்காவின் கனெக்டிகட் பல்கலைக்கழக உணவுத் துறை விரிவான ஆய்வு நடந்தது. காலை உணவில் முட்டை சேர்த்துக் கொள்வதால் உடலுக்கு அதிக புரோட்டீன் கிடைக்கிறது. அது உடலில் தெம்பை நீடிக்கச் செய்து நீண்ட நேரத்துக்கு வயிறு நிறைந்திருக்கும் உணர்வைத் தரும்.

அதன்மூலம், மதிய உணவு, மாலை சிற்றுண்டி ஆகியவற்றில் கலோரிகள் நிறைந்த அதிக உணவுகளை சாப்பிட வேண்டியிருக்காது. அதனால், உடலில் கலோரிகள் குறையும். மதியம், மாலை உணவுகளின் அளவு, கலோரி குறைவதால் எடை உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது என்று ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“உணவில் உயர்தர புரோட்டீன் சேர்ந்தால் ஒட்டுமொத்த உடல் நலனுக்கு நல்லது. குறிப்பாக, புரோட்டீன் அதிகமுள்ள முட்டையை காலை உணவில் சேர்க்கலாம். இரண்டு விதமான அமெரிக்க உணவுமுறையை ஆய்வு செய்ததில் இது தெரிய வந்தது. காலை உணவில் முட்டையை சேர்த்தவர்களுக்கு மதிய உணவு மட்டுமின்றி நாள் முழுவதும் பசியின் அளவு குறைந்திருந்தது. இதனால் உட்கொள்ளும் கலோரிகள் குறைந்து எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடிகிறது” .

**முதல் உதவி-தலை கிறுகிறுத்தல்**

இதயத்தின் மத்தியில் வலி, அழுத்தம், பிசைவதைப் போன்ற உணர்வு.மேற்புற வயிற்றில் நீடித்த வலி. நெஞ்சிலிருந்து பரவி, தோள்பட்டை, கழுத்து, தாடை, பற்கள், கைகள் என்று பரவும் வலி. குறைந்த சுவாசம். மயக்கம், தலை கிறுகிறுத்தல்.

கொட்டும் வியர்வை என்ன செய்யலாம்? அவசர சிகிச்சை பிரிவை நாடவும்

மயக்கமடைந்தால் சிகிச்சை-ஐத் தொடங்கவும். அதை மருத்துவரிடம் தெளிவுப்படுத்திவிட வேண்டும்.

மிருகங்களால் ஏற்படும் உபாதைகள்

வீட்டுப் பிராணிகளால் அதிகம் ஏற்படும் உபாதை இது. பூனையை விட நாய் அதிகம் கடிக்கும். ஆனால், பூனைக் கடியும் உடனடியாக கவனிக்கப்பட வேண்டியதே. தடுப்பூசி போடப்படாத வீட்டுப் பிராணிகளாலும், பழக்கப்படாத பிராணிகள் கடிப்பதாலும் வெறிநாய்க்கடி மிருகங்களால் இந்நோய் அதிகம் பரவும். முயல், அணில் போன்றவை ஆபத்தற்றவை.

என்ன செய்யலாம்?

சிறிய காயம்: தோலை அதிகம் துளைக்காத மெலிதான கடி என்றால் பயப்பட வேண்டாம். காயத்தை சுத்தமாக சோப், தண்ணீர் கொண்டு கழுவலாம். கிருமிநாசினி போடலாம். கட்டு கட்டலாம்.

பெரிய காயம்- தோலைத் துளைத்த கடியாக இருந்தால், ரத்தப் பெருகினால், சுத்தமான துணி கொண்டு ரத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி, உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

பரவும் நோய்: வீக்கம், சிவப்பாதல், அதிக வலி இருந்தால் உடனடி மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும்.

வெறிநாய்க்கடி இருக்குமா என்ற சந்தேகம் இருந்தால், அல்லது கடித்த பிராணியைப் பற்றி தெரியாமல் இருந்தால், மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும்.

மனிதக்கடி

சில சமயங்களில், விலங்குகளை விட மனிதர்கள் கடிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்பு தீவிரமடைந்து விடுகிறது. காரணம், மனிதர்களின் வாயில் உள்ள பாக்க்டீரியாக்கள், சண்டை போடும்போது கடித்து விட்டால், அது மனிதக்கடி

என்ன செய்யலாம்?

ரத்தக் கசிவு இருந்தால் அழுத்தி, கட்டுப்படுத்தவும் கிருமி நாசினி உபயோகிக்கவும். கட்டு கட்டலாம். அவசர மருத்துவ உதவி.

பூச்சிக்கடி, கொட்டு

பூச்சிக்கடி, கொட்டு மூலம் தோலில் விஷத் தன்மை பரவும். எரிச்சல், அலர்ஜி ஏற்படும். பல சமயங்களில் இவை பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. சில சமயம், காய்ச்சல், மூட்டு வலி ஏற்படலாம். சிலருக்கு மட்டுமே தீவிர பாதிப்புகள் (Anaphylaxi) ஏற்படலாம்.

அறிகுறிகள்: வீக்கம், அதிர்ச்சி, சுவாதிப்பதில் தடை.

தொல்லை தருபவை என்று பார்த்தால் தேனீ, குளவி, நெருப்பு எறும்பு போன்றவை. சிலந்தி, மூட்டைப் பூச்சி, கொசு போன்றவைகளால் பாதிப்பு அதிகமில்லை.

மெல்லிய பாதிப்புகளுக்கு கொட்டு வாங்காமல் இருக்க, பாதுகாப்பான பகுதிக்குச் செல்லவும். கிரெடிட் கார்டு போன்ற தட்டையான பொருளால், கொடுக்கை சீவி விடவும்.

பிறகு, கடி வாயை சோப், தண்ணீர் போட்டு கழுவிவிடவும்.

கொடுக்கை பிடுங்கி எடுக்க முயற்சிக்க வேண்டாம் விஷம் பரவும். வீக்கமும் வலியும் அதிகரிக்காமல் இருக்க ஐஸ் துண்டால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்

கடுமையான விளைவுகளுக்கு –

கீழ்க்கண்ட விளைவுகள் இருந்தால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை தொடர்பு கொள்ளவும்.

சுவாசிப்பதில் சிரமம் உதடு, தொண்டை வீக்கம், மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, குழப்பம், அதிகப்படியான இதயத் துடிப்பு, எரிச்சல், குமட்டல், வாந்தி பாதிக்கப்பட்டவருடன் இருக்கும்பட்சத்தில் கீழ்க்கண்டவற்றைச் செய்யலாம் –

அலர்ஜிக்கா ஏதாவது மருந்தை கையில் வைத்திருக்கிறாரா என்று பார்க்கவும். படுக்க வைக்கவும், கால்களை தலையை விட உயர்த்தி வைக்கவும். இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்தவும், போர்வையால் அவரைப் போர்த்தவும், குடிக்க எதுவும் தர வேண்டாம். வாயில் ரத்தக்கசிவு இருந்தால் அல்லது அவர் வாந்தி எடுத்தால், பக்கவட்டாக அவரைப் படுக்க வைக்கவும். மூச்சுத் திணறாமல் இருக்கும்.சுவாசம், இருமல் சீராக இல்லை என்றால்,சிகிச்சையைத் தொடங்கவும்.

### இதயத்தின் அமைப்பும் அமைவிடமும்

கருவில் இருந்து இதயம் முழுமையாக உருப்பெற்றுவிட்டது என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது அதன் அளவு என்னவாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? உங்களது கையை மூடிக் கொள்ளுங்கள். இந்நிலையில் கையின் அளவு என்னவோ அவ்வளவுதான் இதயத்தின் அளவும். சரியாகச் சொல்வதானால், நீளவாக்கில் 15 சென்டிமீட்டரும், குறுக்குவாக்கில் 10 சென்டிமீட்டரும் கொண்டது இதயம். மனித உடலில் மிகவும் வலிமையான தசைகளைக் கொண்டு இதயம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆணின் உடலில் உள்ள இதயத்தின் எடை 300 கிராமும், பெண்ணின் உடலில் உள்ள இதயத்தின் எடை 250 கிராமும் இருக்கும்.

ஒரு நாட்டின் நிர்வாகத்தைப் பொருத்தவரையில் பிரதமர், முதல்வர் போன்றோர் மிக முக்கியமானவர்கள். அதனால்தான் அவர்களுக்கான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளும் பலமாக உள்ளன. அதேபோன்று உடலின் இயக்கத்துக்குத் தேவையான இன்றியமையாத பணியைச் செய்யும் இதயத்துக்கும் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் பலமாகவே உள்ளன. இதயத்துக்கு எவ்வகையான பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு மார்பகக்கூடு என்ற அமைப்பு பாதுகாக்கிறது. முன்பக்கம் நெஞ்சு எலும்பு, பின்பக்கம் முதுகு எலும்பு, பக்கவாட்டில் விலா எலும்புகள் ஆகியவற்றைக் கொண்ட இந்த அமைப்பு பாதுகாப்பு அரணாகச் செயல்பட்டு இதயத்தைக் காக்கின்றன.

இதயத்தின் அடிப்பகுதியானது (BASE) மேல்புறமாகவும், கூர்மையான பகுதி கீழ்நோக்கியும் அமைந்து பார்ப்பதற்கு தலைகீழாகத் தொங்குவதுபோல் இதயம் காட்சி தருகிறது. இதயத்தின் உள்ளே உள்ள அமைப்பை இன்னும் உன்னிப்பாகப் பார்க்கலாமா?

இதயத்தை நான்கு அறைகள் கொண்ட ஒரு மாடி வீட்டுக்கு ஒப்பிடலாம். இதயம் என்ற மாடி வீட்டின் மேற்பகுதியில் உள்ள இரண்டு அறைகளை மேல் அறைகள் (Atricle) அல்லது கொள்கலன்கள் (Receiving Chambers) என்று அழைப்பார்கள். உடலின் பல பகுதிகளில் இருந்தும் நுரையீரல்களில் இருந்தும் வரும் ரத்தத்தைப் பெற்று அவற்றை கீழ் அறைகளுக்கு அனுப்புவதுதான் இந்த மேல் அறைகளின் வேலை. இதயம் என்ற வீட்டின் கீழ்ப்பகுதியை நோக்கினால் இரண்டு பெரிய அறைகளைக் காணலாம். இதயத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள அறைகளை கீழ் அறைகள் (Ventricles) என்று அழைப்பார்கள். இவ்வகையான அறைகளுக்கு விசையேற்று அறைகள் (Pumping Chambers) என்ற பெயரும் உண்டு. இவற்றின் முக்கிய வேலை மிக அழுத்தத்துடன் ரத்தத்தை உடலின் பல பகுதிகளுக்கு மட்டுமல்லாமல், நுரையீரலுக்கும் அனுப்புவதாகும்.

ஏற்கெனவே இதயத்தை நான்கு அறைகள் கொண்ட மாடி வீட்டுக்கு ஒப்பிட்டுள்ளோம். ஒவ்வொரு அறையையும், மூடித்திறக்கும் கதவுகளைத்தான் (Valve) வால்வுகள் என்கிறோம். இவற்றை கபாடங்கள் என்றும் அழைக்கிறார்கள். இந்த வால்வுகள் எல்லாம் பட்டுத்துணி போன்ற பளபளக்கும் தன்மை கொண்ட வலிமையான நார்களால் ஆக்கப்பட்ட தசை நாண்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இதயத்தில் மொத்தம் நான்கு வகையான வால்வுகள் உள்ளன. இவை தனித்தனியாக தங்கள் வேலைகளைச் செய்கின்றன. இதயத்தில் வலது மேல் அறைக்கும், வலது கீழ் அறைக்கும் இடையே உள்ள துவாரத்தில் இருக்கும் வால்வை மூவிதழ் வால்வு (TRICUSPID VALVE) என்பார்கள்.

உடலின் பல பகுதிகளில் இருந்து பெறப்பட்ட அசுத்த ரத்தமானது இதயத்தின் வலப்புறம் உள்ள மேல் அறைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது. இந்த அறையானது சுருங்கும்போது வலது புறம் உள்ள கீழ் அறைக்கு அனுப்பப்படும் ரத்தமானது மறுபடியும் வலது மேல் அறைக்குத் திரும்பி வராதவாறு இந்த வால்வு இறுக மூடித் தடுக்கிறது. வலது கீழ் அறைக்கும், நுரையீரல் தமனியானது தொடங்கும் இடத்துக்கும் இடையே நுரையீரல் தமனியை இணைக்கும் துவாரத்தில் ஒரு வால்வு இருக்கிறது. இந்த வால்வை நுரையீரல் வால்வு (Pulmonary Valve) என்பார்கள். இதயத்தின் வலது கீழ் அறையை அடைந்த அசுத்த ரத்தமானது இதயத்தின் கீழ் அறை சுருங்கும்போது நுரையீரல் தமனியின் வழியாக நுரையீரலுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இவ்வாறு அனுப்பப்படும் ரத்தமானது நுரையீரல் தமனியில் இருந்து மறுபடியும் வலது கீழ் அறைக்கு வராதவாறு நுரையீரல் தமனி வால்வு இறுக மூடிக் கொள்கிறது.

இதயத்தின் இடப்புறம் உள்ள மேல் அறைக்கும், கீழ் அறைக்கும் இடையில் ஒரு துவாரம் உள்ளது. இந்த துவாரத்தில் அமைந்துள்ள வால்வுதான் ஈரிதழ் வால்வு (MITRAL VALVE)



எனப்படுகிறது. இந்த வால்வானது கிறிஸ்தவ மத குருமார்கள் அணியும் தலைப்பாகை போன்று தோற்றம் அளிப்பதால் இந்த வால்வுக்கு இந்தப் பெயர் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதயத்தின் இடப்பக்க மேல் அறையில் இருந்து கீழ் அறைக்குச் செல்லும் தூய்மையான ரத்தமானது மறுபடியும் மேல் அறைக்குச் செல்லாமல் தடுக்கிறது இந்த ஈரிதழ் வால்வு. இறுதியாகச் சொல்ல வேண்டியது, பிறை வால்வைப் (Semilunar Valve) பற்றி. இந்த வால்வானது பிறை வடிவத்தில் இருப்பதால் இப்படி அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வால்வானது இடது கீழ் அறையும், மகா தமனியும் இணையும் இடத்தில் உள்ளது. இடது கீழ் அறையில் இருந்து மகா தமனிக்குச் செலுத்தப்படும் ரத்தமானது மறுபடியும் இடது கீழ் அறைக்குத் திரும்பிச் செல்லாமல் தடுக்க பிறை வால்வு உதவுகிறது. இதயத்தின் அமைப்பு பற்றியும், அதன் பகுதிகள் பற்றியும் விரிவாகப் பேசிவிட்டோம். இனி இதயம் இயங்கும் விதம் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

### இதயத்தை கவனியுங்கள்!

இதயம் மனித உடலில் உள்ள மிக அத்தியாவசியமான உறுப்பு. நம் உடலின் ரத்த ஓட்டம் சீராக நடப்பதற்குத் திருவாளர் இதயமே பொறுப்பு. ஆனால் கவிஞர்களும், மக்களும் சேர்ந்து இதைக் காதலின் அடையாளச் சின்னமாக ஆக்கிவட்டார்கள்.

மனித உறுப்புகளில் மிகவும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டுள்ள உறுப்பு ஒன்று உண்டென்றால் அது இதயமாகத்தான் இருக்க முடியும். ஏண்டா இப்படி இரக்கமே இல்லாம அரக்கத்தனமா நடந்துக்கிற? உனக்கு இதயமே இல்லையா? நெஞ்சில பயமே இல்லாம எப்படிப் பேசறான் பாரு? படிச்சதை எல்லாம் மனசில நல்லா பதிய வச்சுக்கோடா. அப்பதான் எல்லாம் ஞாபகத்தில் இருக்கும்.

அவருக்கு ரொம்ப தாராள மனசுங்க. இல்லேன்னு செல்லாம எல்லோருக்கும் வாரி வாரிக் கொடுப்பாரு.

இது போன்ற டயலாக்குகளை நீங்கள் அடிக்கடி கேட்டிருக்கக்கூடும். படித்தவர்கள்கூட இப்படித்தான் கேட்டிருக்கக்கூடும். படித்தவர்கள் கூட இப்படித்தான் புரியாமல் பேசிவிடுகிறார்கள். காதல், இரக்கம் போன்ற மென் உணர்ச்சிகளும், குணங்களும், நினைவாற்றலும் இதயத்தோடு தொடர்புடையவை என்றுதான் நம்மில் பெரும்பாலோர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இதயமும், மனசும் ஒன்று என்பதும் நம் தவறான கருத்துகளும் ஒன்று.

உண்மையில் மேலே சொன்னவை எல்லாம் மூளையின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றன. நான் இரண்டாம் வரியில் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதுதான் இதயத்தின் அடிப்படையான வேலை. அதாவது நம் உடலின் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பதற்கு காரணம் இதயம். இதயம்

பற்றிய விழிப்புணர்வு இந்த லட்சணத்தில் இருக்கும்போது, அந்த உறுப்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது பற்றியும், நோய்கள் தாக்காமல் அதைப் பாதுகாப்பது பற்றியும் எந்த அளவில் நாம் புரிந்து வைத்திருக்கிறோம் என்பதைத் தனியாகச் சொல்ல வேண்டியதே இல்லை.

இப்படி ஒரு அறியாமை நிலவுவதால்தான் இதயம் தொடர்பான நோய்களுக்கு நம் நாட்டு மக்கள் மிக எளிதாக இலக்காகிவிடுகிறார்கள். கடந்த பல ஆண்டுகளாக இதய நோய்கள் இந்திய மக்களிடையே பரவும் வேகமும் கணிசமாக அதிகரித்துள்ளது.

இந்த அதிர்ச்சிகரமான உண்மையை உறுதிப்படுத்துவதும் வகையில் பெங்களூரைச் சார்ந்த உடல் நல அறிவியல் மையம் சமீபத்தில் ஆய்வு அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது. அது வெறும் அறிக்கை அல்ல, நாம் விழித்துக் கொள்வதற்காக அடிக்கப்பட்ட எச்சரிக்கை மணி.

இன்னும் சில ஆண்டுகளில் உலகில் உள்ள மொத்த இதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையில் 60 சதவீதத்தினர் இந்தியாவில்தான் இருப்பார்கள் என அந்த அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணிக்கையானது நம் நாட்டு பொருளாதாரத்துக்கு மிகவும் சவாலாக அமையும் என்பதும் அதில் உள்ள ஆபத்துகளுள் ஒன்று. இன்னொரு புள்ளி விவரத்தையும் இங்கே குறிப்பிட்டாக வேண்டும். மற்ற ஆசிய நாடுகளான சீனா, ஜப்பான் போன்றவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது நம் நாட்டில் உள்ள இதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது. குறிப்பாக ஜப்பானில் உள்ள மக்களை விட 20 மடங்கு அதிகமாக நம் நாட்டு மக்கள் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இதய நோய்களைப் பொருத்தவரை இன்னும் பல சவாலான சூழ்நிலைகளை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. மாரடைப்பால் (இதயத் தாக்கம்) பாதிக்கப்படும் இளம் வயதினரின் எண்ணிக்கை மற்ற நாடுகளோடு ஒப்பிடும் போது நம் நாட்டில் அதிகமாக உள்ளது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்த எண்ணிக்கையும், வித்தியாசமும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன.

மேலை நாடுகளில் மாரமைப்பு என்பது முதியவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பாகவே இருந்து வருகிறது. ஆனால் நம் நாட்டில் இதயத் தாக்கம் என்பது இளம் வயதினரைத்தான் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது.

உலக அளவில் பொருளாதார நிலையில் வளர்ச்சி பெற்ற நாடுகளில் பெரும்பாலும் இதயத் தமனி நோய்களைத்தான் (Coronary Artery Diseases) இதய நோய்களாகக் குறிப்பிடுவார்கள். அங்கு ஏழை, பணக்காரன் என்ற வேறுபாடு இல்லாமல், இதயத் தமனி தொடர்புடைய நோய்கள்தான் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் இந்தியாவில் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பொறுத்து அவர்களுக்கு ஏற்படும் இதயப் பாதிப்புகளும் வேறுபடுகின்றன. வறுமையில் வாழும் குழந்தைகளுக்கும், ஏழைமையில் உள்ள மக்களுக்கும் இதய வாழ்வுகள் தொடர்புடைய நோய்களும், வசதியானவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் இதயத் தமனிகள் தொடர்புடைய நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. எனவே இந்த இரண்டு வகையான பாதிப்புகளைச் சமாளிக்க இரண்டு வகையான மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ளும் நிலை உருவாகியுள்ளது.

இதுபோன்ற சவால்கள் போதாதென்று பொருளாதார அடிப்படையிலான சிக்கல்களும் நிலைமையின் தீவிரத்தைப் பன்மடங்கு அதிகப்படுத்திவிடுகின்றன.

இதய நோய்களுக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சைக்கான செலவை சாதாரண மக்களால் நினைத்துவிடக்கூட பார்க்க முடியாது என்பதுதான் வருந்தத்தக்க உண்மை. அதோடு நோய் குணமாவதற்கான காலமும் அதிகம். காலமும், பணமும் அதிகமாகச் செலவாவதால் ஏற்படும் மன உளைச்சலும் நோயாளியைப் பாதிக்கும்.

இதய நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை ஏன் இவ்வளவு அதிகச் செலவானதாக இருக்கிறது என்பது உங்களின் நியாயமான கேள்வி. ஆனால் அதற்கொரு காரணம் இருக்கிறது. இதய நோய்களைக் கண்டுபிடிக்கும் கருவிகள், இதய செயற்கை வால்வுகள் மற்றும் இதய அறுவைச் சிகிச்சை முறைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் பலவகையான கருவிகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுவதால் அவற்றின் விலை அதிகமாக இருக்கிறது. மேலும் இதய நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளின் விலையும் மிகவும் அதிகம்.

ஓர் இதய நோயாளிக்கு இதயத்துக்கான தீவிர மருத்துவப் பிரிவில் (INTENSIVE CARDIAC CARE UNIT) ஒரு நாள் ஆகும் செலவு எவ்வளவு தெரியுமா? கிட்டத்தட்ட பல ஆயிரம் ரூபாய். வெளிநாடுகளில் மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் முனைப்போடு செயல்படுத்தப்பட்டிருப்பதால் அவர்களுக்குப் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால் இந்தியாவில் மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் பெயரளவில் இருக்கின்றனவே தவிர, தீவிரமாகவோ, முழு முனைப்புடனோ அமல்படுத்தப்படவில்லை.

இதனால் நம் நாட்டில் உள்ள பெரும்பான்மையான இதய நோயாளிகள், தங்கள் வாழ்நாளில் சேமித்து வைத்த பணம், நகைகள், சொத்துகள், வீடுகள் போன்றவற்றைச் சிகிச்சைக்காக செலவு செய்துவிட்டு மீதமுள்ள காலத்தை வறுமையில் கழிக்க வேண்டிய சூழல் உருவாகிவிடுகிறது.

நடுத்தர வர்க்கத்தினரின் நிலையே இப்படியென்றால் சிறிய நிலையில் உள்ள மக்களைப் பற்றி கேட்கவே வேண்டாம். சிகிச்சைக்கான பணத்தைத் தயார் செய்ய நிலைக்கு அவர்கள் ஆளாகிவிடுகிறார்கள்.

ஆரம்பத்திலேயே என்னன்னவோ சொல்லி பயமுறுத்துகிறீர்களே என்கிறீர்களா? உங்களைப் பயமுறுத்துவது எனது நோக்கமல்ல. எவ்வளவு ஆபத்தான சூழலில் நாம் இருக்கிறோம் என்பதைத் தெளிவாகப் புரிய வைத்தால்தான் இதய நலத்தின் மீதான அக்கறையும், எத்தகைய பாதிப்பும் ஏற்படாமல் அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்கிற விழிப்புணர்வும் உங்களிடத்தில் ஏற்படும் என்பதற்குத்தான்.

விழிப்புணர்வு வந்தால் மட்டும் போதுமா? இதய நலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான வழிமுறைகள் தெரிய வேண்டாமா? என்பது உங்களின் அடுத்த சந்தேகம். அந்த வழிமுறைகளைப் பற்றி சொல்லித்தருவதுதான் இதந்தப் புத்தகத்தின் நோக்கமே. அதன் அப்படையில் நம் வாழ்நாள் முழுவதும் இதயத்தை எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது? இதயத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய தீய பழக்கவழக்கங்களை எவ்வாறு விலக்குவது? இதயத்துக்கு ஒவ்வாத உணவு வகைகளை எவ்வாறு குறைப்பது? இதயத்துக்கு உகந்த உணவு வகைகளை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிடுவது? இதயத்தை வலுவாக்கும் உடற்பயிற்சிகளை எவ்வாறு மேற்கொள்வது? போன்ற பல உண்மைகளை நாம் விரிவாகப் பேச வேண்டியிருக்கிறது.

## 2. ரத்தத்தின் இயக்குநர்

மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் அற்புதமானது. இதயமும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இன்றைக்குப் பொறியியல் துறை அபாரமான வளர்ச்சியை அடைந்திருக்கிறது. அதன் சிளைவாக பல அற்புதமான கண்டுபிடிப்புகள் நமக்குக் கிடைத்துள்ளன. ஆனால் அந்தக் கண்டுபிடிப்புகளை எல்லாம் மிஞ்சும் வகையில் இயற்கை இதயத்தை மிக நுணுக்கமாக வடிவமைத்துள்ளது.

பொறியியல் துறையில் பயன்படும் எந்திரங்களுக்குப் பராமரிப்பு அவசியம். அப்போதுதான் அவை நீண்ட காலம் உழைக்கும். ஆனால் எவ்வகையான பராமரிப்பும் தேவையின்றி 70&80 ஆண்டுகள் வரை இதயம் இடைவிடாது உழைக்கக் கூடியது.

நான் முதல் அத்தியாயத்தில் குறிப்பிட்டதுபோல், இதயம் காதல், இரக்கம், மகிழ்ச்சி, கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகளின் பிறப்பிடமாகவும், பொறாமை, மூர்க்கம், உதவி செய்தல் போன்ற குணங்களின் அஸ்திவாரமாகவும், நினைவாற்றலின் மையமாகவும் நீண்ட நெடுங்காலமாகக் கருதப்பட்டு வந்தது.

மருத்துவம் பற்றிய அறிவு அவ்வளவாக வளராததால் ஏற்பட்ட அறியாமை இது. இந்த அறியாமை இன்றளவும் தொடர்வதுதான் வேடிக்கை.

மூளையும், நரம்புகளும் ஒன்றிணைந்த ஓர் அமைப்புதான் உணர்ச்சிகளின் பிறப்பிடமாகவும், நினைவாற்றலின் இருப்பிடமாகவும் விளங்குகிறது. இதயத்துக்கும், மனித உணர்வுகளுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் எந்தவிதத் தொடர்பும் இல்லை என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தேவையான ரத்தத்தை அனுப்பி வைப்பதுதான் இதயத்தின் முக்கியமான பணி. இந்தப் பணியைச் சீராக நிறைவேற்றும் வகையில் ஓர் அருமையான சிஸ்டம் இதயத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இதயத்தின் நலனைக் காப்பதற்கான முதல் படி, இந்த சிஸ்டத்தை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வதுதான்.

கவிஞர்கள் மற்றும் ஓவியர்களின் கற்பனைத் திறனால் இதயம் ஓர் அழகான அமைப்பைக் கொண்டது என்றே பலரும் கருதுகிறார்கள். உண்மை அதுவல்ல. வலுவான தசைகளால் ஆன இதயம். கரடு முரடான அமைப்பைக் கொண்டது. பழுப்பும், சிவப்பும் கலந்த நிறம் கொண்டது. பேரிக்காயின் வடிவம் உடையது.

இந்த அமைப்புக்குள் உள்ள ஒவ்வொரு நுணுக்கமான அம்சத்தையும் பார்க்கும் முன்பு கருவில் இதயம் எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதையும் பார்த்துவிடலாம்.

### பரம்பரை நோயை தீர்க்க எளிய வழி

லண்டன்:கருமுட்டைகளில் உட்கருவை மாற்றம் செய்வதன் மூலம், பரம்பரை நோய்கள் மற்றும் அரிய வகை நோய்களுக்கு முடிவு கட்டி விடலாம் என்று, பிரிட்டன் டாக்டர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.மனித குணங்களை நிர்ணயிக்கும் டி.என்.ஏ..வின் ஒரு நுண்ணுறுப்பு, 'மைட்டோகான்ட்ரியா!' இது மொச்சைக் கொட்டை வடிவில் அமைந்திருக்கும். இது தான், ஒரு செல்லுக்கு சக்தியை வழங்குகிறது.இதில் ஏற்படும் குறைபாடுகளே பரம்பரை நோய்கள் வரக் காரணம் என்று நவீன மருத்துவம் கண்டறிந்துள்ளது.பிரிட்டனில் நடந்த ஆய்வுப்படி, தாய்வழியில் வரும் பரம்பரை நோய்கள் 250 பேரில் ஒருவருக்கு மிகச் சிறிய அளவில் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உலகளவில், 6,500 பேரில் ஒருவரை பரம்பரை நோய்கள் மிகத் தீவிரமாகத் தாக்குகின்றன. இதனால் தசைப் பலவீனம், செவிட்டுத் தன்மை, இதயச் செயலிழப்பு, கண்களில் பார்வை பாதிப்பு மற்றும் இதர உடல்நலப் பாதிப்புகள் ஏற்படும். சில சமயம் உயிரிழப்பு கூட நேரிடும்.இதுபோன்ற பரம்பரை மற்றும் அரிய வகை நோய்களை முற்றிலும் நீக்குவதற்காக, பிரிட்டன் டாக்டர்கள், ஒரு புதிய வழிமுறையைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.அதன்படி, செயற்கைக் கருத்தரிப்பு முறையில், விந்தணு சேர்க்கப்பட்ட குறைபாடில்லாத கருமுட்டை ஒன்றை எடுத்து, அதிலுள்ள உட்கருவை (நியூக்ளியஸ்) நீக்குகின்றனர்.பின் இந்தக் குறைபாடுள்ள கருமுட்டையிலுள்ள உட்கரு, ஏற்கனவே உட்கரு நீக்கப்பட்ட கருமுட்டையில் வைக்கப்படுகிறது. இம்முறையில் நோய் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் டி.என்.ஏ..வின் அளவு மிக மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். இதனால், பரம்பரை நோய் மற்றும் அரிய வகை நோய்கள் வர வாய்ப்பில்லை.

இதுகுறித்து, வடகிழக்கு பிரிட்டனைச் சேர்ந்த நரம்பியல் நிபுணர் டக்ளஸ் டர்ன்புல் கூறுகையில், 'இது நமது லேப்-டாப்பில் பேட்டரி மாற்றுவது போன்றது. பேட்டரி

மாற்றப்பட்டவுடன் வழக்கம் போல் அது இயங்குகிறது. அதன் 'ஹார்ட் டிரைவ்'வில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை. அதுபோல், இம்முறையில் பிறக்கும் குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர் வழி பரம்பரை நோயால் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்கிறார்.

**கருவில் இருந்து இதயம் எப்படி உருவாகிறது?**

கருவில் இருந்து இதயம் எப்படி உருவாகிறது?

தாயின் கர்ப்பப்பையில் கருவுற்ற முட்டை (Zygote) ஓரளவு வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கியதும் அதன் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஒவ்வொரு உறுப்பாக உருவாகிறது. கருவுற்ற முட்டையின் தலைப்பகுதிதான் (Cephalic end) இதயமாக உருப்பெறுகிறது.

தாயின் கர்ப்பப்பையில் கருவானது ஒரு தீக்குச்சியின் அளவு இருக்கும் போது, இதயம் உருவாகத் தொடங்குகிறது. இந்நிலையில் இதயத்தின் முன்னோடியான முதிரா அமைப்பானது ஒரு தீக்குச்சியின் தலைப்பகுதியில் உள்ள செந்நிறமருந்தின் அளவில் இருக்கும்.

இதயமாக உருவாக வேண்டிய இந்த முதிராத அமைப்புகள் முதன்முதலாக இரண்டு மெல்லிய குழல்களாகத் தோன்றுகின்றன. பிறகு, இந்த இரண்டு மெல்லிய குழல்களும் இணைந்து ஒரே குழலாக உருமாற்றம் பெறுகின்றன. அதன்பிறகு இந்தக் குழலானது நன்கு வளர்ச்சி பெறத்தொடங்குகிறது. நன்கு வளர்ச்சியடைந்த பிறகு இந்தக் குழல் போன்ற அமைப்பானது (S) என்ற ஆங்கில எழுத்து வடிவில் உருமாற்றம் அடைகிறது. கருவுற்ற மூன்றாவது வாரத்தில் இதயம் இந்த நிலையை அடையும். இந்நிலையில் முதிராத குழல் பகுதியின் உடல் பகுதியானது (Truncus)

நன்கு வளரத் தொடங்குகிறது. இதயக் குழலின் உடல் பகுதியானது, முழுமையாக வளர்வதற்கு முன்னரே இதயத்தின் உள் அறைகளைப்பிரிக்கும் தடுப்புச் சுவர்கள் (Septal) உருவாகத் தொடங்குகின்றன. முதிர்ச்சி அடையாத இதயக் குழலின் உடல் பகுதியானது நன்கு வளர்ந்து மகா தமனியாகவும் (Aorta) நுரையீரல் தமனியாகவும் தனித்தனியாகப் பிரிக்கின்றன. இதயம் இயங்குவதற்குப் பக்கபலமாக ஓர் மின் அமைப்பும் அதனுள் செயல்படுகிறது. கருவுற்ற ஆறாவது வாரத்தில் இதயத்தின் மின் அமைப்புகள் (Electrical apparatus) உருவாக ஆரம்பிக்கின்றன. இதில் வியப்புக்குரிய விஷயம் என்ன தெரியுமா? இதயத்தின் மின் அமைப்புகள் உருவாதற்கு முன்னரே இதயமாவது துடிக்க தொடங்கிவிடுகிறது. கருவுற்ற மூன்றாவது வாரத்தில் இதயத்தின் தடுப்புச் சுவர்களும் நான்கு வெளிப்புற சுவர்களும் முழுமையாக உருவாகின்றன. இதயம் மற்றும் அதற்குள் இருக்கும் ரத்தக் குழாய்களின் வளர்ச்சி கருவுற்ற மூன்றாவது வாரம் தொடங்கி ஆறாவது வாரம் வரை நடைபெறுகிறது.

இதயத்தின் ரத்த ஓட்டத்துக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் பலவகையான வால்வுகள் அனைத்தும் இதயத்தின் உருவாக்கத்திலும், வளர்ச்சியிலும் குழல் தோன்றுதல், குழல்கள் இணைதல், இதயக்குழல் சுழலுதல், தடுப்புச்சுவர்கள் உருவாதல், ரத்தக்குழாய்கள் தோன்றுதல், ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குதல் போன்றவை மிகவும் முக்கியமான கட்டங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

## உடம்பு மெலியணுமா? வெறும் 'டயட்' மட்டும் போதாது

குண்டான நீங்கள், 'ஸ்லிம்ரன்'னாக மாற வேண்டுமா? அதற்கு, 'டயட்' மட்டும் போதாது; உடற்பயிற்சியும் வேண்டும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். அமெரிக்காவின் ஒரேகான் நலவாழ்வு மற்றும் அறிவியல் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள், சமீபத்தில் ஓர் ஆய்வு மேற்கொண்டனர். உடம்பு மெலிவதற்கு, உணவுக் கட்டுப்பாடு எந்த அளவுக்கு உதவுகிறது என்பது தான், ஆய்வின் நோக்கம். இதற்காக அவர்கள், பெண் குரங்குகளுக்கு, தொடர்ந்து சில ஆண்டுகளாக நல்ல கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவாக அளித்து வந்தனர். இதனால் அவை நன்றாகக் கொழுத்து விட்டன. பின் அந்த உணவைக் குறைத்து அளவாகக் கொடுத்து வந்தனர்.

கொழுத்திருந்த போது இருந்த அவற்றின் உடல் எடைக்கும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் போது இருந்த உடல் எடைக்கும், பெரிய வித்தியாசம் இல்லை என்பதைக் கண்டறிந்தனர். விஞ்ஞானிகள் குழுவின் தலைவர் ஜூடி கேமரூன், 'குரங்குகளுக்கு மேலும் உணவைச் சுருக்கினோம். அப்போதும் உடல் எடையில் பெரிய மாற்றம் இல்லை. ஆனால் அவை கொழுத்திருந்த போது இருந்த அவற்றின் உடல் ரீதியான செயல்கள், உணவைக் குறைக்க ஆரம் பித்ததும் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பித்தன' என்கிறார்.

இதையடுத்து, மற்றொரு குரங்குக் குழுவுக்கு இதேபோல் நல்ல கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைக் கொடுத்து பின், உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக்குக் கொண்டு வந்தனர். அதோடு, உடற்பயிற்சியும் அவற்றுக்குக் கொடுத்தனர். அப்போது அவற்றின் உடல் எடையில் குறிப்பிடத்தகுந்த மாற்றம் ஏற்பட்டது. உடல் எடை குறைந்தது. 'உணவு மட்டுமே மனிதன் மற்றும் விலங்குகளின் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்குப் போதுமானதல்ல; அதோடு, உடற்பயிற்சியும் சேர்த்து செய்தால்தான், உடல் எடையில் மாற்றம் ஏற்படும் என்பதை இவ்வாய்வு நிரூபித்துள்ளது. குறிப்பாக குண்டான குழந்தைகளுக்கு இம் முறையைப் பயன்படுத்தலாம்' என்கிறார் ஜூடி கேமரூன்.

## உணவில் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் வண்ணங்கள் கலப்படம்

எல்லாமே செயற்கையாகிவிட்ட இன்றைய அவசர உலகில், உணவு பொருட்களும் அப்படித்தான். நாமெல்லாம் உணவு பொருட்களில் கலப்படம் செய்வதை பற்றியே கலங்கிக் கொண்டிருக்க... புதிய அபாயத்தையும் நாம் அறியாமல் இருந்திருக்கிறோம்.

ஆம்... இன்றைக்கு உணவு பொருட்களில் பளிர் நிறத்துக்காக கலக்கப்படும் அனைத்து செயற்கை ரசாயனங்களும் நம்முடைய உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கு வேட்டு வைப்பது மட்டுமின்றி, உயிருக்கே ஆபத்தாகவும் அமைந்துள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உதாரணமாக, காபித்தூளில் சிக்கரித்தூள் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. பொதுவாக எல்லா காபித்தூள் பாக்கெட்டிலும், அதில் கலக்கப்பட்டிருக்கும் சிக்கரியின் சதவிகிதம் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். ஆனால், குறிப்பிட்ட அந்த அளவுக்கு அதிகமாக சிக்கரியை சேர்த்தால் அது கலப்படம்.

அதேபோல், தேயிலைத் தூளுடன், பளிர் நிறத்துக்காக சாயம் கலக்கப்படுகிறது. கூட்டு பெருங்காயத்துடன் கால்போனி மற்றும் கருவேல மரத்தின் பிசின் ஆகிய பொருட்கள் கலக்கப்படுகின்றன.

குளிர்பானங்களில் எத்தலின், கிளிக்கால், பாஸ்பரிக் போன்ற அமிலங்கள் மற்றும் சாபரின் என்னும் போதை பொருட்களும் கலக்கப்படுகின்றன. பலவித கலர் இனிப்புகளில் நிறத்துக்காக இப்படி சேர்க்கப்படுகின்றன.

இத்தூளில் சாயம் கலந்ததை கண்டுபிடிக்க வழி உண்டு. அதாவது ஈரமான வடிதாளின் மீது இத்தூளை தூவும் போது, வண்ணங்கள் தோன்றினால், அது சாயம் கலந்த தூள் என்று அறியலாம். இத்தகைய கலப்படம், கல்லீரல் கோளாறுகளை உண்டாக்கும்.

நன்றாக பொடியாக்கப்பட்ட ஒரு கிராம் பெருங்காயத்துடன், ரெக்டிபைடு ஸ்பிரிட் சேர்த்துக் குலுக்கி, வடிகட்டி அதை ஐந்து மில்லி எடுத்து, அத்துடன் பத்து சதவிகித பெர்ரிக் குளோரைடு சேர்த்துக் குலுக்கவும். இளம் பச்சை நிறம் தோன்றினால் பெருங்காய தூடன் வேறு பிசின்களும் கலந்திருப்பது உறுதி. இதனால் அலர்ஜி, சீதபேதி ஏற்படலாம்.

குளிர்பானங்களில், பொங்கி வழியும் நுரைக் காக, கவர்ந்திழுக்கும் நிறம், குடிக்கும்போது 'சுர்' என்று ஏறும் உணர்வுக்காக சில ஆசிட் கலக்கப்படுகின்றன.

இப்படி கலக்கப்படும் இனிப்பு, ஜாம் மற்றும் பழரசத்தை எடுத்து, அதனுடன் சுடுநீர் சேர்த்து கலக்கினால் வண்ணங்கள் பிரிந்து விடும். அதனுடன் சில துளிகள் ஹெச்.சி.எல். எனப்படும் கெமிக்கலை சேர்த்தால், வெளிர் சிவப்பு நிறம் தோன்றும். இதன் மூலம் அதில் கலப்படம் என்பது உறுதியாகும்.

உணவு பொருட்களில் வண்ணங்கள் எந்தளவுக்கு கலக்கலாம். எவையெல்லாம் இருக்கலாம் என்பதற்காக இந்திய அரசில் 'ப்ரிவென்ஷன் ஆப் புட் அடல்ட்ரேஷன்' என்ற சட்டப்பிரிவின் கீழ் சில கெமிக்கல்கள் அனுமதிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை 'பெர்மிட்டட் கலர்' என்பார்கள்.



தரமான கடைகளில் ஸ்வீட் வாங்கும்போது அந்த ஸ்வீட்டில் என்னென்ன கெமிக்கல் கலக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அட்டை பெட்டியில் குறிபிட்டிருப்பார்கள்.

அனுமதிக்கப்படாத வண்ணங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருந்தால், அது உடலுக்கு பயங்கர பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அந்த வரிசையில் வரும் `மெட்டானில் யெல்லோ மற்றும் லீட் குரோமேட்` ஆகியவை கேன்சரை ஏற்படுத்தக்கூடிய கெமிக்கல்கள் ஆகும். ரோடமின் பி எனப்படும் கெமிக்கல், குடல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆரஞ்சு டூ கிட்னியை பாதிக்கும். காங்கோ ரெட் என்பது கண்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய கெமிக்கல்களை `கோல் டார் டைஸ்` என்று சொல்வார்கள்.

சில வகை ஸ்வீட்களில் வெள்ளி ஜரிகைக்கு பதிலாக அலுமினியம் பாயல் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. இதை சாப்பிடும்போது அது வயிற்றுக்கு குழாயை பாதித்து, இரைப்பையில் சேதம் ஏற்படுத்தும். இதனால் ஜீரண சக்தியும் பாதிக்கப்படும்.

அதேபோல் வீட்டில் சமைக்கும் கேசரி பவுடர், ஜிலேபி பவுடர் போன்ற பொருட்களிலும் கலப்படம் இருக்கிறதா என்பதை கண்டறிவது நல்லது.

### மலேரியாவால் பலியாகும் அவலம்

உலகளவில் அணு ஆயுதம் தயாரிப்பில் பல நாடுகள் போட்டி போட்டு வரும் இந்நேரத்தில் சிறிய அளவிலான உருவம் கொண்ட இந்தக்கொசுவை ஒழிக்க இன்னும் முழு நடவடிக்கை எடுக்கப்படவில்லை என்பதுதான் கேவலம் கலந்த கவலை தரும் செய்தி ஆகும். நாட்டில் அடிப்படை வசதிகள் அனைவருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்ற நமது முன்னோர்கள், நாட்டுக்கு உழைத்த நல்லோர்கள் கனவு இன்னும் நிறைவேறவில்லை என்றே சொல்லலாம். கழிவுநீர் போக்கு, குப்பை கூளங்கள், தேங்கி கிடக்கும் கழிவு நீர் , அழுகும் பொருட்களின் அழிப்பு தன்மையில் நாம் காட்டும் சுணக்கம் இவையாவும் கொசுவை உயிர்ப்பிக்கும் மூலதனமாக அமைந்து விடுகிறது.

நோய்களின் மூலதனம் : அடிப்பை பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படாமல் இருக்கும் போது தானாக இவை முளைத்து விடுகிறது என்பதுதான் உண்மை. இந்த கொசு அளவில் சிறியதாக இருந்தாலும் யானைக்கால் போன்ற பெரும் நோயை பரப்புவதில் பெரும் பலம் கொண்டதாகவே இருக்கிறது. பன்றிக்காய்சல், வாந்திபேதி, உள்ளிட்ட வரிசையில் மலேரியா முக்கிய பிரச்சனையாக இருக்கிறது. சமீப காலத்தில் சிக்குன்குனியா பலரை நடக்க விடாமல் இருந்ததை கொசுக்கள் ஓடி , ஓடி ரசித்திருக்கலாம். கை வலி, கால் வலி என பலர் வீட்டுக்குள் முடங்கி போயினர். தமிழகம் முழுவதும் உள்பட பல மாநிலங்களில் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் பலியாயினர்.

2009 ம் ஆண்டின் கணக்கின்படி இந்தியாவில் 1.5 மில்லியன் பேர் இந்த மலேரியாவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தியாவில் ஓரிசா, ஜார்கண்ட், சட்டீஸ்கர், மேற்குவங்கம், உள்ளிட்ட மாநிலங்களில் இந்த தாக்கம் அதிகம் இருக்கிறது. குறிப்பாக இந்தியாவில் சேரி மற்றும் குடிசை வாழ் பகுதிமக்களுக்கு மலேரியா தாக்கம் அதிகம். இந்தியாவில் மலேரியா ஒழிக்க பல்வேறு திட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இதற்கென பல கோடிக்கணக்கான பணம் செலவிடப்படுகிறது.

உலக வங்கியின் உதவி : கொசுக்கள் பரப்பும் மூர்க்கத்தனமான மலேரியா நோயினால் ஆண்டுக்கு 8 லட்சத்து 50 ஆயிரம் பேர் இறப்பதாகவும் இதில் அதிகம் ஆப்ரிக்காவை சேர்ந்தவர்கள் அதிக சதம் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என யுனிசெப் கூறியுள்ளது. மலேரியா ஒழிப்பு தொடர்பான நடவடிக்கையில் அனைத்து நாடுகளும் முழுக்கவனம் செலுத்த வேண்டும். மேலும் விழிப்புணர்வு பிரசாரமும் தீவிரப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்றும் இந்த அமைப்பு எக்ஸ்கியூடிவ் டைரக்டர் அன் வியன் கூறியுள்ளார். மலேரியாவை ஒழிக்க தேவைப்படும் கொசு வலைகள் வாங்கி வழங்கும் விதமாக 200 மில்லியன் டாலர் நிதியாக உலக வங்கி இந்த ஆண்டு வழங்குகிறது.

ஏற்கனவே இது வரை உலக வங்கி மூலம் இது வரை 200 மில்லியன் வலைகள் உலக வங்கி நிதி மூலம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இன்னும் கூடுதலாக தயாரிக்க தற்போதும் நிதி அளிக்க ஐ.நா., வின் வேண்டுகோளை ஏற்று முன்வந்துள்ளது உலக வங்கி. கொசு மூலம் பலியாகும் எண்ணிக்கை அதிகம் ஆப்ரிக்காவில்தான், இந்நாட்டில் இறக்கும் 5 குழந்தைகளில் ஒன்று மலேரியாவால்தான் இறக்கும். காங்கோ, கானா, கென்யா, ஜாம்பியா மொசம்பிக் உள்ளிட்டவைகள் கூடுதல் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. இவ்வாறு உலக வங்கி தலைவர் ராபர்ட் ஷாலிக் கூறியுள்ளார்.

கொசு மற்றும் மலேரியாவை ஒழிக்க கூடுதல் நிதி தேவைப்படுகிறது என்கிறது உலக சுகாதார அமைப்பு. இந்த அமைப்பு தென்கிழக்கு ஆசியாவுக்கான டைரக்டர் சம்லி பிளான்பாங்சங் கூறுகையில் ; ஆண்டுக்கு தோராயமாக 2.5 மில்லியன் பேர் மலேரியாவால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உண்மை கணக்குப்படி பார்த்தால் இதனை விட அதிகமாக்தான் இருக்கும். 20 முதல் 30 மில்லியன் வரை பாதிக்கப்படுவதாகவும், இதில் ஒரு லட்சம் பேர் இறப்பதாகவும் மற்றொரு புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கிறது.

பெரும்பாலும் தென்கிழக்கு ஆசியாவில் மலேரியா ஒழிக்கும் பணி திருப்தி அளிக்கிறது. பெரும் அச்சுறுத்தலாக உள்ள மலேரியாவை ஒழிக்க அனைத்து நாடுகளும் ஒருசேர உழைக்க வேண்டும் என்றார். அணு ஆயுதம் தயாரிக்க யோசிக்கும் நாடுகள் கொசு ஒழிப்பு மருந்தை தயாரிக்க முன் வரலாமே !

**பழங்களால் ஏற்படும் அலர்ஜிகள்!**

‘பழங்கள் சாப்பிடலாமா?’ என்று ஒருவர் கேட்டால் ‘இதென்ன அபத்தமான கேள்வி?’ என்றுதான் பதில் வரும். பழம் என்றாலே நமக்கு உடனே தோன்றுவது ஆரோக்கியம்தான். அன்றாடம் பழம் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியம் காக்கும். உடலுக்குத் தேவையான சத்துகளை அளிக்கும். நமது உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்துகள், தாது உப்புகள் ஆகியவற்றை அள்ளி வைத்திருக்கின்றன பழங்கள்.

எல்லாம் சரி. ஆனால் பழங்கள் சில ‘பகீர்’களை ஏற்படுத்தலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரிமா?

‘பழ அலர்ஜி’ என்ற ஒன்று உண்டு. பிற ஒவ்வாமைகளை போல இதுவும் படுத்தி எடுத்துவிடும்.

பழ அலர்ஜியா... அப்படி ஒன்று உண்டா என்கிறீர்களா?

ஆமாம். சிலரது உடம்பு சிலவகை உணவுகளை ஏற்றுக்கொள்வது இல்லை. அவற்றில் பழங்களும் அடக்கம். சிலருக்கு பப்பாளி ஒத்துக்கொள்ளாது, சிலருக்கு திராட்சை ஒத்துக்கொள்ளாது, சிலருக்கு ஆப்பிளும் கூட!

நமது உடம்பு, பழ அலர்ஜியை எந்த அளவு தாங்குகிறது என்பதை பொறுத்து ‘ரியாகூன்கள்’ உடனேயோ, தாமதமாகவோ வெளிப்படலாம். ஆக, ஒரு பழம் உங்களுக்கு ஒவ்வாமைத் தன்மையைக் காட்டினால் அதை புறக்கணித்து விட்டு, ருசியாக இருக்கிறது, பிடித்திருக்கிறது என்று புகுந்து விளையாடி விடாதீர்கள். மற்ற ஒவ்வாமைகளை போலவே பழ ஒவ்வாமையும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

காரணங்கள் என்ன?

‘பழ அலர்ஜி’க்கு மரபணு ரீதியாக, பரம்பரிய அடிப்படையிலான காரணங்கள் இருக்கலாம்.

வைரஸ் கிருமித் தொற்று போன்ற சில நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்பட்டால் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு உடம்பானது ‘பிரக்டோஸை’ ஏற்காமல் அதை வெளியே தள்ள பார்க்கும். பெரும்பாலான பழங்களில் ‘பிரக்டோஸ்’ அதிகளவில் உள்ளது. அதை உடம்பு ஏற்காதபோது பழத்தை ஏற்காதது மாதிரி தெரிகிறது.

அடுத்தது, காலநிலை மாற்றம். காலநிலை மாறுபடும்போது சில பழங்களைச் சாப்பிடுவது மோசமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். பருவமழைக் காலத்தின்போது திராட்சை அல்லது ‘சிட்ரஸ்’ அளவு அதிகமுள்ள பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டாம் என்று மருத்துவர்கள் சில நோயாளிகளுக்கு அறிவுரை கூறுவது இதனால்தான். சுற்றுப்புறச்

சூழலில் ஏற்கனவே சில நோய்த்தொற்றுக்கள் இருக்கும்போது, சில பழங்கள் அதை வேகப்படுத்தக் கூடும்.

சிலவேளைகளில் பழங்களில் இருந்து அதிகமாக வெளிப்படும் வேதிபொருட்கள் செரிமான அமைப்பை அதிகமாகச் செயல்பட வைத்து, ஒவ்வாமை நிலைமைக்குத் தள்ளலாம்.

அறிகுறிகள்

பழ ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள் என்னென்ன? அரிபு, தொடை வீக்கம், வாந்தி, வாந்தி உணர்வு, வயிற்றில் சங்கடம், உதடு வீக்கம், உடம்பில் தடிப்பு, சிவத்தல், வயிற்று போக்கு, உச்சபட்சமாக ஆஸ்துமா, அதிலும் மோசமாக மரணம் கூட!

என்ன செய்வது?

ஒருவருக்கு அன்றாட உணவில் அவசியமானவை தான் பழங்கள். உங்களுக்கு ஒரு பழம் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துவது உறுதியானால், அந்த பழத்தால் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்து இழப்பை நீங்கள் தகுந்த மாற்று உணவால் சரிபடுத்த முன்வர வேண்டும்.

பழத்தை அப்படியே சாப்பிடுவதை விட, அதை சமைத்துச் சாப்பிடும்போது அதன் ஒவ்வாமைத் தன்மைகள் வெகுவாகக் குறைகின்றன. எனவே பழத்தை 'பேக்கிங்' செய்து அல்லது பதப்படுத்திச் சாப்பிடுவது மோசமான யோசனை அல்ல. அதன் மூலம், குறிபிட்ட பழத்தால் கிடைக்கும் சத்துகளை நீங்கள் இழக்க மாட்டீர்கள். ஆனால் அதை விட நல்லது, ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் பழத்தை நிரந்தரமாக ஒதுக்கிவிடுவது. அதற்கு பதிலாக நீங்கள் மாற்று உணவுகளை நாடலாம்.

பழங்களின் தோலில் படிந்துள்ள பூச்சிக்கொல்லிகளும், விவசாய வேதிபொருட்களும் கூட பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே பழத்தின் தோலை உரித்துவிட்டால் சில வேளைகளில் பிரச்சினை தீர்ந்துவிடும்.

பழம்தானே என்று அலட்சியமாக இல்லாமல், அதிலும் கொஞ்சம் கவனமாக இருந்தால் பிரச்சினை இல்லை!

**குழந்தைகளுக்கு பழங்கள்**

இதுவரை குழந்தைகளுக்கு சளி பிடிக்கும் என்ற காரணத்திற்காக தவிர்த்து வந்த பழங்கள், இளநீர் போன்றவற்றை கோடைக்காலத்தில் தைரியமாகக் கொடுக்கலாம்.

பழங்களில், திராட்சை, தர்பூசணி, ஆரஞ்சு, கமலாப் பழங்கள் தற்போது அதிக அளவில் கிடைக்கின்றன. இவற்றை குழந்தைகளுக்கு அறிமுகம் செய்யுங்கள்.

வெள்ளரிக்காயை அவர்கள் விரும்பும் சுவையில் கொடுங்கள். இனிப்பு சுவை பிடித்த குழந்தைகளுக்கு தேன் ஊற்றியும், கார்ச் சுவை பிடித்தவர்களுக்கு உப்பும், மிளகு தூளும் தூவிக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றை பறவை, பூ, படகு என வித்தியாசமான வடிவங்களில் வெட்டிப் பரிமாறிப் பாருங்கள். குழந்தைகள் வெகுவாக விரும்பி உண்பார்கள்.

பழச்சாறுகளைக் கொடுப்பதற்கு பதிலாக பழங்களாக உண்பதற்கு பழக்கப்படுத்துங்கள். இதனால் நார்ச் சத்தும் கிடைக்கும். தேவையற்ற சர்க்கரைச் சேராமல் தடுக்கலாம்.

### கோடை குளியல்!

கோடை வெயிலால் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

அதை தடுக்க தினமும் குளித்திடுங்கள். தலை மற்றும் உடல் முழுவதும் தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து, நன்றாக ஊறவிட்டு, அதன்பின் குளிப்பது நல்லது. இப்படிச் செய்வதால் உடல் சூடு குறையும்.

கோடையில் கண்கள் எளிதில் சோர்ந்து போய் விடுவதால் எரிச்சல் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடும்.

அதை போக்க, இரவில் தூங்கும் முன் கண்களை சுற்றி விளக்கெண்ணையை தடவி விடுங்கள். அப்படிச் செய்வதால் கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும்.

குளிக்கும்போது சோப்புக்கு பதிலாக கடலைமாவு, தயிரை தேய்க்கலாம். பனை நூங்கு கிடைத்தால், அந்த நூங்கின் தோலை தனியாக சேகரித்து நன்றாக அரைத்து, அதனுடன் சிறிது வெந்தயத்தூள், பச்சைப்பயறு மாவு சேர்த்து உடல் முழுவதும் தேய்த்து ஊறவிட்டு குளியுங்கள்.

உங்கள் தோல் மென்மையாகி விடும்.

### குழந்தைகளை குறிவைக்கும் கோடை!

கோடை வெயிலால் அதிகம் பாதிக்கப் படுவது குழந்தைகள் தான். பெரும்பாலும் குழந்தைகளை கோடை வெயில் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

கோடையில் குழந்தைகளை அதிகம் தாக்கும் நோய்களுள் ஒன்று சின்னம்மை. இது ஒரு வகை வைரசால் ஏற்படுகிறது. உடல் முழுவதும் வரும் கொப்புளங்கள் மற்றும் காய்ச்சல் இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகளாகும். மேலும், குளிர் நடுக்கம், குமட்டல், வாந்தி ஆகியவையும் ஏற்படும்.

பெரும்பாலும், குழந்தையின் உடலில் அரிப்பு ஏற்பட்டு அவை கொப்புளங்களாக மாறும். இதை வைத்து சின்னம்மை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம். இது தொற்றுநோய் என்பதால் உடனடியாக டாக்டரை அணுகுவதுதான் நல்லது.

தகுந்த டாக்டரிடம் சிகிச்சை பெறுவதுடன், பாதுகாக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர் மற்றும் சுகாதாரமான உணவுகளை உட்கொள்வது போன்றவற்றையும் சின்னம்மை நோய் பாதிப்புக்கு ஆளானவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

**குழந்தைகள் கண்ணாடி அணிவதின் அவசியம் !**

எப்போதும் தொலைக்காட்சிக்கு அருகி உட்கார்ந்து பார்த்தல் அல்லது புத்தகத்தினை அருகில் வைத்து படித்தல்

படிக்கும் போது தமது இருப்பிடத்தினை மறத்தல்

விரல் வைத்து வரிகளை தொடர்ந்து படித்தல்

மாறுகண் பார்வை

தெளிவாக பார்ப்பதற்கு தலையை அழுத்தி பார்த்தல்

அடிக்கடி கண்களை உருட்டுதல்

விளக்கினை கூர்ந்து பார்த்தல்

படிப்பதற்கு, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அல்லது தெளிவாக காண்பதற்கு கண்களை அருகில் கொண்டு செல்லுதல்

படிப்பதற்கு, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அல்லது தெளிவாக காண்பதற்கு ஒரு கண்ணை மூடுதல்

படிக்கும் போது அல்லது வீட்டு பாடம் செய்யும் போது கிட்டப்பார்வை அல்லது

விளையாட்டு மற்றும் புதிய பொருள் உருவாக்கம் போன்ற செயல்பாடுகளில்

தூரப்பார்வை போன்ற செயல்களை தவிர்த்தல்.

கண் சோர்வு மற்றும் தலைவலி போன்ற குறைபாடுகளை கூறுதல்

வழக்கத்தை விட மந்த நிலையடைதல்.

**குழந்தைகளுக்கு அஜீரணம்**

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அஜீரணத்தைத் தீர்க்க சீரணப்பாதையை சுத்தம் செய்தலே சரியான தீர்வு. முதலில் குழந்தைகளுக்கு பழச்சாறுகள் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும், ஆரஞ்சு சாற்றை வென்னீரில் 50 : 50 என்ற விகிதத்தில் முதலில் கொடுக்கலாம். பழங்கள், பழச்சாறுகள் உணவு முறையை மேலும் 2 நாட்களுக்கு கொடுத்து வந்தபிறகு, சீரணமாகக் கூடிய லேசாக வேகவைத்த காய்கறிகள் மற்றும் மோர் ஆகியவற்றை கொடுக்கலாம்.

சீரணமாகாத உணவுகளை உடனே வெளியேற்றும் குணம் பழங்களுக்கு மட்டுமே உண்டு. சீரணக் கோளாறுகளை குணப்படுத்தும் சிறந்த பழம் எலுமிச்சை பழம்.

மேலும் கீழ்க்கண்ட ஆலோசனைகள் உதவியாக இருக்கும் :

1. உணவு அருந்தும்போது தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது, சாப்பிடும் முன் அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக அல்லது சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு 1 மணி நேரம் கழித்து நீர் அருந்தலாம்.
2. சாப்பிடுவதில் அவசரம் கூடாது. உணவை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும்.
3. வயிறு முட்ட சாப்பிடக் கூடாது.
4. பசியில்லாதபோது சாப்பிடக் கூடாது.

**என்றும் நலவாழ்வுக்கு...**

சாதாரண வாழ்க்கை முறையில் நாம் செய்துகொள்ளும் எளிய மாற்றங்களும் நம்மை நோயின்றி நீண்ட காலம் வாழவைக்கும் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள். நல வாழ்வு குறித்து சமீபத்தில் நடந்த ஆய்வு ஒன்று, உப்பைக் குறைத்தால் பல வியாதிகள் குறையும் என்கிறது. உடல் நலமுள்ள ஒருவர் தினமும் 6 கிராமிற்கு குறையாமல் உப்பு சேர்க்கிறாராம். இந்த அளவை 3 கிராமாக குறைத்துக் கொண்டால் இரத்த அழுத்த வியாதி வராது. பக்க வாத நோயை 13 சதவீத அளவில் கட்டுப்படுத்தும். இதய வியாதியை 10 சதவீதம் குறைக்குமாம்.

ஒரு கோப்பை காபி அல்லது டீக்கு 2 தேக்கரண்டி அளவு சர்க்கரை சேர்க்கிறோம். இதை ஒரு கரண்டியாக குறைத்துக் கொண்டால் தினமும் 30 கிராம் சர்க்கரை மிச்சம் பெறும். ஆண்டுக்கு 32 ஆயிரம் கலோரிகள் உடல் எடையில் குறையும். இதனால் உடல் பருமன் மற்றும் பல வியாதிகளை தடுக்கலாம்.

கொழுப்புடன் ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்பட்ட குறைந்தவிலை பிஸ்கட், கேக், மாவுப்பண்டங்களை தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் இதய வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம்.

அசைவம் சாப்பிடும் முன்பு சிறிது காய்கறி சாப்பிட்டால் அதிகப்படியான கலோரிகள் கட்டுப்படுத்தப்படும். தொடர்ந்து காய்கறிகள் சேர்த்து வந்தால் மார்பகப் புற்றுநோய் 21 சதவீத அளவு மட்டுப்படும்.

நலமான வாழ்வுக்கு சின்னச்சின்ன மாற்றங்களைச் செய்து கொள்ளலாமே!

**தயிர் வேண்டாமே... மோர் குடிங்க!**

சித்திரை மாதம் பிறந்து விட்டது; கோடை ஆரம்பித்துவிட்டது. ஆனால், கத்திரி பருவம் வருவதற்கு முன்னரே, வெயில் கொளுத்துகிறதே, இந்த கோடை காலத்தை எப்படி சமாளிக்க போகிறோம் என, புலம்புகிறீர்களா? இதோ உங்களுக்காக சில டிப்ஸ்கள்...

\* கோடை காலத்தில் அதிக வெப்பம் காரணமாக, உடலில் ஏற்படும் நீரிழிப்பை ஈடு செய்ய, அதிகளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்; நுங்கு, கிர்ணிப் பழம், தர்பூசணி போன்ற பழங்கள், இளநீர், பிரஷ்டான பழச்சாறுகள் ஆகியவற்றை சாப்பிடலாம்; முடிந்த வரை குளிர்மானங்களாக குடிப்பதை தவிர்ப்பதன் மூலம் ஜலதோஷம் போன்றவை ஏற்படாமல், காத்துக் கொள்ளலாம். தயிராக சாப்பிடாமல், அதில் நிறைய தண்ணீர் கலந்து மோராக சாப்பிட வேண்டும். கறிவேப்பிலை மற்றும் கல் உப்பை சேர்த்து பிசைந்து, அதன் சாறு மோரில் இறங்கும் படி செய்ய வேண்டும். பின், அதில், பெருங்காயத் தூள் சேர்த்து குடித்தால், உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

\* தினமும் இரண்டு வேளை குளிக்க வேண்டும். அப்போது தான், கோடை காலத்தில் அதிகளவு வியர்ப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தவிர்க்க முடியும்.

\* இறுக்கமான உடைகளை அணிவதை தவிர்த்து, தளர்வான பருத்தி ஆடைகள் அணியலாம். இதனால், கசகசவென இருக்கும் உணர்வு தவிர்க்கப்படும்; குறிப்பாக, உள்ளாடைகளும், பருத்தியாலானவற்றை அணிவது, மிகவும் நல்லது.

\* உடல் சூட்டின் அளவை குறைக்க உதவும் வைட்டமின் சி எலுமிச்சம்பழத்தில் காணப்படுகிறது. எனவே, எலுமிச்சம் பழச்சாறு அருந்துவது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

\* வெயில் காலத்தில் உடல் சூடு அதிகரிப்பதால், ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தவிர்க்க, உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் வெள்ளரிக்காய், பூசணிக்காய், முள்ளங்கி போன்ற நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

\* வெயிலில் வெளியே செல்வதாக இருந்தால், குடை எடுத்துச் செல்லுங்கள். இதனால், அதிகளவு சூரிய வெப்பம், உடலை தாக்குவதை தவிர்க்கலாம்.



\* பகல் வேளைகளில், வீட்டில் அறைகளின் ஜன்னல் கதவுகளை நன்கு திறந்து, இயற்கையான வெளிக் காற்று வரும் வகையில் வைக்க வேண்டும். வீட்டின் கதவு மற்றும் ஜன்னல் ஆகியவற்றிற்கும், பருத்தியாலான திரைச்சீலைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

\* கோடை காலத்தில் உண்டாகும் உதடு வெடிப்பை போக்க, பாலாடை தேய்க்கலாம். கோடை காலத்தில், உடலின் நீர்ச்சத்து வற்றாமல் பராமரிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால், பல்வேறு பிரச்சனைகளில் இருந்து, நம்மை காத்துக் கொள்ளலாம்.

### வேர்க்கடலையும் சில சந்தேகங்களும்!

வேர்க்கடலையில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கிறதே, அது எப்படி பிளட் பிரஷரைத் தடுக்கும்?

வேர்க்கடலை, கடலை எண்ணெய் என்றதுமே முதலில் எல்லாருக்கும் ஞாபகத்துக்கு வருவது அதில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துதான். வேர்க்கடலை, கடலை எண்ணெயைப் பயன்படுத்தினால் இரத்த அழுத்த நோய் வரும், இதய நோய்கள் வரும் என்ற பயம் பரவலாக உள்ளது. ஆனால் இந்தப் பயத்திற்கு எந்தவித ஆதாரமுமில்லை. வேர்க்கடலையில் கொழுப்புச் சத்து இருக்கிறது. ஆனால் அது நல்ல கொழுப்பு. உடம்புக்குத் தேவையான கொழுப்பு. வேர்க்கடலையை ஏழைகளின் புரதம் என்று கூடச் சொல்லலாம். அந்த அளவுக்குப் புரதச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. அது மட்டுமல்ல, 30 விதமான ஊட்டச் சத்துகள் வேர்க்கடலையில் உள்ளன. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு வேர்க்கடலை நல்ல உணவு.

சர்க்கரை வியாதிகாரர்களுக்கு வேர்க்கடலை எப்படி நல்ல உணவாகிறது?

நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்கள் ஒவ்வொன்றிலும் இருந்து எந்த அளவுக்கு சர்க்கரை ரத்தத்தில் சேர்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து அளந்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதை கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் என்பார்கள். வேர்க்கடலையின் கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் குறைவு. அதாவது, வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் அதில் இருந்து உடம்பில் சேரும் சர்க்கரையின் அளவு மிக மிகக் குறைவு. எனவே சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் வேர்க்கடலையை எந்தவிதப் பயமுமின்றித் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். மேலும் வேர்க்கடலையில் உள்ள மெக்னீசியத்திற்கு இன்சலினைச் சுரக்கும் ஹார்மோன்களைத் துரிதப்படுத்தும் தன்மையும் உள்ளது. இதுவும் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு நல்லது.

வேறென்ன மருத்துவ குணங்கள் வேர்க்கடலையில் உள்ளன?

ரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும் தன்மை சோடியத்துக்கு உள்ளது. வேர்க்கடலையில் சோடியத்தின் அளவு குறைவு. எனவே வேர்க்கடலை சாப்பிடுவதால் ரத்த அழுத்தம்

அதிகரிக்காது. குறையும்.வேர்க்கடலையில் நார்ச்சத்து அதிகம். வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. உடல் பருமன் குறையும்.இன்னொரு விஷயம், வேர்க்கடலை சாப்பிட்டவுடன், “சாப்பிட்டது போதும்” என்ற திருப்தி மிக விரைவில் வந்துவிடும். எனவே வேர்க்கடலையைச் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் அடுத்து எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றாது. இதனால் சாப்பிடும் இடைவெளி அதிகரிக்கும். அடிக்கடி எதையாவது சாப்பிட்டு, எதையாவது கொறித்து உடல் எடையை அதிகரித்துக் கொள்ளமாட்டீர்கள்.

வேர்க்கடலையில் வைட்டமின் ஏ, நீரில் கரையக் கூடிய வைட்டமின் பி3 போன்றவை அதிகமாக உள்ளன. இந்த வைட்டமின்கள் கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது. இந்தச் சத்துப் பொருட்கள் குறைந்தால் பிறக்கும் குழந்தை நரம்புக் கோளாறுகளுடன் பிறக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே கர்ப்பிணிகள் வேர்க்கடலையை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.வேர்க்கடலையில் சில உயிர் வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. அவை மனித உடலில் புற்றுநோய் உருவாகக் காரணமாக உள்ள செல்களை அழித்துவிடுகின்றன. குறிப்பாக மாம்பகப் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், நிணநீர்ப் பை புற்றுநோய் போன்றவை உருவாகக் காரணமாகும் செல்களை வேர்க்கடலையில் உள்ள உயிர் வேதிப் பொருட்கள் அழித்துவிடுகின்றன.வேர்க்கடலையில் நைட்ரிக் அமிலம் உள்ளது.

வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடுவதன்மூலம் உடம்பில் உற்பத்தியாகும் நைட்ரேட் ரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்கிறது. இதனால் ரத்தம் சீராக ஓடும். ரத்த அழுத்தம் குறையும்.நாம் சாப்பிடும் உணவு உடலில் சேர்ந்து சக்தியாக வெளிப்படுதல், உடலின் வளர்ச்சியாக உருமாறுதல், கழிவுகள் அகற்றப்படுதல் போன்றவை நிகழ்கின்றன. இந்த நிகழ்ச்சிகளை வளர்சிதை மாற்றம் என்பார்கள். இப்படி வளர்சிதை மாற்றம் நடைபெறும்போது சில தேவையில்லாத பொருட்கள் ரத்தத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். பின்பு அவை உடலுக்குத் தேவையில்லாத கொழுப்பாக மாறிவிடும்.ஆனால் வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள உயிர் வேதிப் பொருட்கள் இப்படித் தேவையில்லாமல் ரத்தத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் பொருட்களை கல்லீரலுக்குள் தள்ளிவிட்டுவிடும். தேவையில்லாத அந்தப் பொருட்கள் கழிவாகி வெளியேறிவிடும்.வேர்க்கடலை சாப்பிட்டால் நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புடைய நோய்கள் குறைந்துவிடும். பார்க்கின்ஸன், அல்ஸீமர் போன்ற ஞாபக மறதி நோய்கள் வராமல் தடுக்க வேர்க்கடலை உதவும்.

வேர்க்கடலையில் உள்ள உயிர் வேதிப் பொருட்கள் நரம்பு செல்களை நன்றாகச் செயல்படத் தூண்டிவிடுகின்றன. அதனால் நரம்புகள் நன்றாகச் செயல்படுகின்றன.இதிலுள்ள ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்ஸ் உடம்பில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை நீக்கிவிடும். வேர்க்கடலையில் நல்ல கொழுப்பு இருக்கிறது என்கிறீர்கள்.

வேர்க்கடலையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் கடலை எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம்தானே? அது உடலுக்குக் கெடுதி இல்லையா?

தண்ணீரைச் சூட வைத்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சூடேறி 100 டிகிரி சென்டிகிரேடு வெப்ப நிலை வந்தவுடன் தண்ணீர் கொதிக்கத் தொடங்கிவிடும். இதை நீரின் கொதிநிலை என்பார்கள். அதைப் போல எண்ணெயின் கொதிநிலையை ஸ்மோக் பாயிண்ட் என்பார்கள். எண்ணெய் கொதிக்கத் தொடங்கினால் அதில் உடலுக்குத் தேவையற்ற கெட்ட கொழுப்புகள் உருவாகிவிடும். கடலெண்ணெயின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் பிற எண்ணெய்களை விட அதிகம். பிற எண்ணெய்களின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் 275 இலிருந்து 310 வரை இருக்கிறது. ஆனால் கடலை எண்ணெயின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் 320. இதனால் கடலை எண்ணெய்யைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் போது அது எளிதில் கொதிநிலையை அடையாது. அதாவது கெட்ட கொழுப்புகள் உருவாகாது. அதே சமயம் கடலை எண்ணெய்யில் உள்ள நல்ல கொழுப்பு அப்படியே இருக்கும். இப்போது சொல்லுங்கள், கடலை எண்ணெய்யை சமையலுக்குப் பயன்படுத்தினால் உடலுக்குக் கெடுதியா? ஆனால் இதில் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று இருக்கிறது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலை எண்ணெயில் உடலுக்குக் கெடுதி தரும் கொழுப்பு இருப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது. ஏனென்றால் எந்தவொரு எண்ணெய்யையும் சுத்திகரிப்பதற்காக பலமுறை அதிக வெப்பத்தில் கொதிக்க வைக்கிறார்கள். இதனால் உடலுக்குத் தீங்கு செய்யும் கெட்ட கொழுப்புகள் அதில் உருவாகக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.

வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாமா?

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு சாப்பிடலாம்? வேர்க்கடலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைவிட, வேர்க்கடலையை அவித்தோ, வறுத்தோ சாப்பிடலாம். ஆனால் வேர்க்கடலையை எண்ணெயில் போட்டு வறுத்துச் சாப்பிடக் கூடாது. வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால் அதில்தான் நிறையச் சத்துகள் உள்ளன. ஒரு நாளைக்கு மாலை வேளைகளில் தின்கிற நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப் பதிலாக 50 கிராம் வரை வேர்க்கடலை சாப்பிடலாம். வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடும்போது கசப்புச் சுவை வந்தால் அந்த வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடக் கூடாது. கசப்பேறிய வேர்க்கடலையில் அப்பலோடாக்கலின் என்ற பொருள் இருக்கிறது. இது வயிற்றின் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கக் கூடியது. எனவே புத்தம் புதிதான வேர்க்கடலையையே சாப்பிட வேண்டும்.

**குழந்தைகளுடன் அடிக்கடி பேசுங்கள்!**

‘டிவி’ பார்த்து ‘லேங்வேஜ்’ கத்துக்கறா எம் பொண்ணு...’ என, பெருமையாகப் பேசுவார்களா நீங்கள்? ‘டிவி’ பார்த்தால், மொழி பழகிடுமா? காண்பது அனைத்தையும் கற்கும் திறன் யாருக்கு அதிகரிக்கிறது? எல்லா கேள்விகளுக்கும் கீழே விடை:

குழந்தைகளின் மொழித்திறன் வளர்ச்சி

குழந்தைகளின் மூளைத் திறனை வளர்க்க, கல்வி தொடர்பான 'டிவிடி' க்களை போட்டு அதன் முன், அவர்களை அமர்த்தும் பெற்றோரா? இதை கவனமாக படிங்க... இவ்வாறான மூளைத் திறன் மேம்பாட்டு திட்டங்களால், குழந்தைகளின் மொழி அறிவு வளர்ச்சியடையாது என, ஆய்வு ஒன்றில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வில், கல்வி தொடர்பான 'டிவிடி' க்களை பார்க்கும் குழந்தைகளை விட, மற்றவர்களுடன் கலந்து பேசி, விளையாடி மகிழும் குழந்தை, அதிக வார்த்தைகளை பேச கற்றுக் கொள்வதாக தெரிய வந்துள்ளது. எனவே, எப்போதும் சிறு குழந்தைகளை 'டிவி' போன்றவற்றை பார்க்க வைப்பதை விட, அவர்களுடன் பேசி மகிழலாம்.

குட்டித் தூக்கத்தால் மூளை ஸ்மார்ட்

பிற்பகல் வேளைகளில் குட்டித் தூக்கம் போடுவதால், மூளை மற்றும் அதன் தகவல் கிரகிக்கும் திறன் ஆகியவை புத்துயிர் பெறுகிறது. இதுகுறித்த ஆய்வில், பிற்பகல் வேளைகளில் குட்டித் தூக்கம் போடுபவர்களை விட, தூங்காதவர்களிடம் கற்றல் திறன் 10 சதவீதம் குறைவாக இருப்பதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஞாபக திறன் தொடர்பான நடைமுறைகளில், தூக்கம் முக்கிய பங்கு வகிப்பது தான் இதற்கான காரணம். படித்த பின் தூங்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை; ஆனால், தூங்கி எழுந்த பின் ஒன்றை கற்றுக் கொண்டால், அது தொடர்பான தகவல்கள், மூளையில் எளிதாக பதியும்.

தாய்ப்பால் கொடுத்தால் தாய்-சேய் நலம் பராமரிக்கப்படும்

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால், பெண்களுக்கு, வளர்ச்சிதை மாற்ற குறைபாடு, உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல் எடை அளவுக்கு அதிகமாக அதிகரிப்பது, நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய்கள் போன்றவை ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவு என, ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதுகுறித்த ஆய்வில், கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்ட பெண்கள், நீண்ட காலம் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால், அவர்கள் பெருமளவில் பயனடைவர் என, தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களின் உடலில் நல்ல கொழுப்பின் அளவு அதிகரிப்பதோடு, வயிற்றில் கொழுப்பு சேர்வதும் குறையும்.

குண்டு குழந்தைகளா? உஷார்!

அளவுக்கு அதிகமான உடல் எடையுடன் கூடிய மூன்று வயது முதல் ஐந்து வயது குழந்தைகளுக்கு இதய நோய் ஏற்படும் அபாயம், அதிகம் உள்ளதாக, ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வில், அதிக உடல் எடையுடன் காணப்படும் குழந்தைகளின் ரத்தத்தில் 'வைட்டமின் சி'யை ஏற்றுக் கொள்ளாத புரதச்சத்து அதிக அளவு காணப்படுகிறது; இதனால், இதய நோய், ஞாபக மறதி போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இயல்பான எடையுடைய குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடும் போது, அளவுக்கு அதிகமான உடல் எடையுடன் (ஒபிசிட்டி) காணப்படும் 40 சதவீதம்

குழந்தைகளின் ரத்தத்தில் 'வைட்டமின் சி'யை ஏற்றுக் கொள்ளாத புரதச்சத்து அதிக அளவு காணப்படுகிறது.

### முக்கனி...

பழங்கள் இயற்கையின் அருட்கொடையாகும். நாம் தினமும் காய்கறிகள் கீரைகள் போன்றவற்றை சமைத்துதான் சாப்பிடுகிறோம். இவற்றில் சில சத்துக்கள் சமைக்கும்போது அழிந்து விடுகின்றன. ஆனால் சமைக்காத பொருளான பழங்களில் உள்ள அனைத்து சத்துக்களும் நமக்கு முழுமையாக கிடைக்கிறது. வளரும் குழந்தைகள் கர்ப்பிணிகள் பெரியவர்கள் என அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடுவது பழங்கள் தான்.

பழங்களில் தான் மனிதனுக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன.

இத்தகைய பழங்களில் முக்கனிகள் என்று அழைக்கப்படும் மா, பலா, வாழையின் மருத்துவ பயன்களை அறிவோம்.

இந்த முக்கனிகளும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தருவதுடன் ஆயுளையும் நீடிக்கச் செய்யும். இப்பழங்களின் பூர்வீகம் இந்தியாவாகும்.

### மாம்பழம்

ராஜகனியான மாம்பழம் முக்கனிகளில் முதல் கனியாகும். மாம்பழத்தின் பூர்வீகம் தென்னிந்தியா தான். தமிழ்நாட்டில் தர்மபுரி, கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் அதிகம் விளைகிறது. ஆந்திராவிலும் அதிகம் விளைகிறது.

மாம்பழம் பொதுவாக கோடைக் காலத்தில் அதிகம் விளையும். நன்கு கனிந்த மாம்பழத்தை உண்பது நல்லது. மாம்பழம் உடலுக்கு உஷ்ணம் தரும் பழம் தான். ஆனால் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் புளியில் உள்ள உஷ்ணத்தை விட குறைவு. மாம்பழத்தை உணவோடு சேர்த்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. உணவு உண்டபின் 20 நிமிடம் கழித்து சாப்பிடுவது நல்லது.

100 கிராம் மாம்பழத்தில்

நீர்ச்சத்து – 76.0 கிராம்

நார்ச்சத்து – 0.6 கிராம்

தாதுப் பொருள் – 0.4 கிராம்

கொழுப்பு – 0.4 கிராம்

புரதம் – 0.5 கிராம்

மாவப்பொருள் – 17.0 கிராம்

சுண்ணாம்புச் சத்து – 13 மில்லி கிராம்

இரும்புச் சத்து – 1.2 மில்லி கிராம்

கரோட்டின் – 2740

எரிசக்தி – 72. கலோரி

தையமின்-0.8 மி.கி

நியாசின் – 0.8 மி-கி

ரைபோஃபிளேவின் – 0.08 மி.கி

வைட்டமின் சி – 16.0 மி.கி.

மாம்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

· காலை உணவு முடித்து 30 நிமிடங்களுக்கு பின் 50 கிராம் மாம்பழச்சாற்றுடன் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும், 1 ஸ்பூன் தேனும் கலந்து அருந்திவரவேண்டும். தொடர்ந்து 48 நாட்கள் அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப் புண்குணமாகும்.

மேற்கண்ட முறைப்படி அருந்தி வரும் நாட்களில் மலம் அதிகளவு வெளியேறினால் தேனை இரட்டிப்பாக சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.,

· மாம்பழத்தின் சாறுடன், தேன், குங்குமப் பூ, ஏலக்காய்த் தூள், பச்சைகற்பூரம் இவைகளை சிறிதளவு சேர்த்து அதில் காய்ச்சிய பாலைக் கலந்து இரவுஉணவுக்குப்பின் அருந்தி வந்தால் இதயம் பலப்படும்.

· சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவு சாப்பிட்டப்பின் மாம்பழம் கொடுப்பது நல்லது. மாம்பழத்தை நெய்யில் தடவிக் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. இரவில் பாலும் கொடுத்து வந்தால் குழந்தை கொழுகொழுவென்று வளரும்.

· இரவு உணவின் அளவைக் குறைத்து மாம்பழத் துண்டுகளை சாப்பிட்டு பால் அருந்தினால் உடல் பலமடைவதுடன் செரிமான சக்தியும் கூடும்.

· மாத விலக்கு சீராக இல்லாத பெண்கள் மாம்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் அதைபாலில் கலந்து இரவு உணவுக்குப்பின் தொடர்ந்து 15 நாட்கள் சாப்பிட்டுவந்தால் மாதவிலக்கு சீராகும்.

· இரவு உணவுக்குப்பின் மாம்பழச் சாறு சாப்பிட்டு வந்தால் முகம் பளபளக்கும்.

· மலட்டுத் தன்மையைப் போக்கி ஆண்மையை அதிகரிக்கும்.

· புளிப்பு மாம்பழச் சாறு 100 மி.லி. அதனுடன் 50 கிராம் நெய் இரண்டையும் கலந்து ஒரு சட்டியில் ஊற்றி 5 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றி இறக்கிக் கொள்ளவும். காலை, பகல் உணவோடு ஊறுகாய்க்குப் பதிலாக சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் உணவு எளிதில் சீரணமாகும். நரம்பு தளர்ச்சிநீங்கும்.

நீரிழிவு நோய் கொண்டவர்கள், சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்கள் மாம்பழத்தை தவிர்ப்பது நல்லது .

பலாப்பழம்

பலாப்பழத்தின் தாயகம் இந்தியாதான். முக்கணிகளில் இரண்டாவது கனியாகும்.

வெளியில் கரடுமுரடான முட்களுடன் காணப்படும் பெரிய பழமாகும். உள்ளே மஞ்சள் நிறத்தில் சுளைகளாக காணப்படும்.

100 கிராம் பலாப்பழத்தில்

வைட்டமின் ஏ – 150 மில்லி கிராம்

வைட்டமின் பி – 6 மி.கி

வைட்டமின் சி – 6 மி.கி

இரும்புச் சத்து – 0,5 மி.கி.

சுண்ணாம்புச்சத்து – 20 மி.கி

கலோரி – 88 மி.கி

புரதம் – 1.9 கிராம்

தாது உப்புக்கள் -0.9 கிராம்

சர்க்கரைச்சத்து – 19.8 கிராம்

பலாப்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

· பலாப்பழத்தை நேரடியாக உண்பது நன்கு சுவையாக இருக்கும். ஆனால் அவ்வாறு உண்ணாமல் பலாப்பழத்தை தேன், நெய், சர்க்கரை சேர்த்து உண்பது நல்லது.

· பலாப்பழச் சுளைகளை நெய்விட்டு வதக்கி உட்கொண்டால் உடல் வலுவடையும்.

· பலாச் சுளைகளை தேனில் நனையவிடுங்கள், சிறிது நேரம் கழித்து சிறிதுநெய்விட்டு கலக்கவும். மீண்டும் சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவும். மாலை வேளையில் இதனை சாப்பிட்டால் மூளை நரம்புகள் பலப்பட்டு எப்போதும் மனம்புத்துணர்வுடன் காணப்படும்.

· பலாச் சுளைகளுடன் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் எளிதில் சீரணமாகும். இருமல் கட்டுப்படும். நாஹட்சி நீங்கும். களைப்புமுற்றிலும் நீங்கும்.

பலாச் சுளைகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு அதில்பாலை ஊற்றி 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து அதனுடன் சிறிது தேனையும், நெய்யையும் கலந்து ஏலக்காய் தூளையும் சேர்த்து அருந்தினால் சுவையாக இருப்பதுடன் உடலுக்கு நலத்தையும் கொடுக்கும். இரத்தம் விருத்தியாகும். நரம்புகளுக்கு வலு உண்டாகும். உடல் நன்கு வளர்ச்சிகாணும். காச நோயாளிகள், வாத நோயாளிகள், பித்த நோயாளிகள் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் பலாப்பழத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

வாழைப்பழம்

முக்கனிகளில் மூன்றாவது கனிதான் வாழை. எந்தக் காலத்திலும் கிடைக்கும்பழமாகும். உலக மக்கள் அனைவராலும் விரும்பி சாப்பிடப்படும் பழங்களில் வாழைப்பழத்திற்குத்தான் முதலிடம்.

வாழைப்பழம் சமய விழாக்களில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வாழைப்பழத்தில் பலவகைகள் உள்ளன. நாட்டு வாழைப்பழம், மலை வாழை, பச்சை வாழை, பேயன் வாழை, செவ்வாழை, நாவரை வாழை, மொந்தன் வாழை, கற்பூரவல்லி வாழை, நேந்திரன் வாழை, ரஸ்தாளி வாழை, சர்க்கரை வாழை, கதலி வாழை, சிங்கன் வாழை, மட்டி வாழை என பலவகைகள் உண்டு. இதில் எல்லா வகை பழங்களுமே மருத்துவக் குணம் கொண்டவை.

வாழைப்பழத்தில்

உண்ணத் தகுந்தவை – 71 %

புரதம் – 1.2 கிராம்

சர்க்கரை சத்து – 27.2 கிராம்

சக்தி – 116 கலோரி

சுண்ணாம்புச் சத்து – 17 மி.கி,



இரும்பு சத்து – 0.9 மி.கி

வைட்டமின் சி – 7 மி.கி

பாஸ்பரஸ் – 36 மி.கி

வாழைப்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

· வயிற்றப்புண் ஏற்பட்டால் சரியாக சாப்பிட முடியாமல் தவிப்பார்கள்.இவர்கள் முறையாக வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுப் புண் நீங்கும்.

· மூல நோய் உள்ளவர்கள் வாழைப் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோயின் பாதிப்பு குறையும்.

இரவு உணவுக்குப்பின் ஒரு பேயன் வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு பால் அருந்தி வந்தால் மூல நோய் தணியும்.

· நீண்ட நாட்கள் குழந்தை பேறு இல்லாதவர்கள் ஆணும், பெண்ணும் செவ்வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் மலட்டுத் தன்மை நீங்கி குழந்தை பேறு கிடைக்கும்

· பழுத்த நேந்திரம் பழத்தை இட்லி சட்டியில் வைத்து இட்லி அவிப்பதுபோல் அவித்து எடுத்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அதனுடன் நெய் கலந்து சாப்பிட்டால் மெலிந்த உடல் தேறும்.

· உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் வாழைப்பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் அதாவது இரவு உணவுக்குப் பதில் 3 பூவன் வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு சிறிது நேரம் கழித்து வெந்நீர் அருந்தி வரவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் அதாவது 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆச்சரியம் அளிக்கும் வகையில் தொப்பை குறையும்.

முக்கனி லேகியம்

நன்கு கனிந்த மா, பலா, வாழை பழங்களை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி மண்பாத்திரத்தில் இட்டு குலுக்கி அதனுடன் தேன் கற்கண்டு கலந்து இலேகியமாக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் முக்கனிகளின் சத்துக்கள் அனைத்தும் ஒருங்கே கிடைக்கும்.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதை சாப்பிடலாம். முக்கனிகளில் மருத்துவப் பயன்கள் அனைத்தும் உடலுக்கு வலு தருவதாகும். இவற்றை சாப்பிட்டு நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவோம்.

## நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ((Immunity) என்றால் என்ன?

நாம் உள்வாங்கும் மூச்சுக்காற்று, அருந்தும் தண்ணீர், உண்ணும் உணவு, தோலில் ஏற்படும் வெடிப்பு இப்படி அனைத்தின் வழியாகவும் நோயை விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள், நுண் கிருமிகள் போன்றவை நமது உடலுக்குள் எப்போதும் நுழையத் தயாராகவே உள்ளன.

ஆனால் இவை அனைத்தையும் நம் உடலுக்குள் நுழைய முடியாமல் தடுக்கும் அற்புத சக்தி ஒன்று நம் உடலுக்கு உள்ளது. அதனையே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (Immunity) என்கிறோம்.

எதிர்ப்பு சக்திகள் எத்தனை வகை

நமது உடலில், இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தி

(Innate Immunity), தகவமைக்கப்படும் எதிர்ப்பு சக்தி (Adaptive Immunity), உடன்பாட்டு எதிர்ப்பு சக்தி (Passive Immunity) என மூன்று வகை எதிர்ப்பு சக்திகள் உள்ளன. இந்த மூன்று எதிர்ப்பு சக்திகள் பற்றி இப்போது தெரிந்துகொள்வோம்.

இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தி (Innate Immunity)

இந்த எதிர்ப்பு சக்தி, பிறக்கும்போதே ஒருவரது உடலில் அமைவது. மனித உடலுக்கு தோல், (Skin) எப்படி ஒரு மிகப்பெரிய தடுப்பு சுவர் போல் உள்ளதோ, அதைப் போலவே மூக்கு, தொண்டை மற்றும் உணவு செல்லும் பாதை போன்ற பகுதிகளில் உள்ளே உள்ள சவ்வுகளும் தடுப்புக் கவசம் போல் செயல் படுகின்றன. இந்த கவசங்கள் நம்மை நோய் கிருமிகளிடம் இருந்து காப்பாற்றக்கூடியவை. அடுத்தபடியாக உடலுக்குள் நுழையும் நோய்த் தொற்றுக் கிருமிகளை தாக்கி அழிக்கக் கூடியவைகளான வெள்ளை அணுக்கள் (Neutrophils, Basophils, Eosinophils) தூங்காத படை வீரனைப் போல் நம் உடலுக்குள் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இவை அனைத்தும் நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திகளாகும்.

தகவமைக்கப்படும் எதிர்ப்பு சக்தி (Adaptive Immunity)

இரண்டாவது வகையான தகவமைக்கப்படும் எதிர்ப்பு சக்தி, நம்முடைய உடல் தன்னை நோய்க் கிருமிகளிடமிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக, தாக்கும் நோய்களுக்குக் காரணமான ஒவ்வொரு பாக்டீரியாக்களுக்குத் தகுந்தவாறு வேறுபட்ட நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை உருவாக்கும். இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது Lymphocytes என்ற ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள்.

உடன்பாட்டு எதிர்ப்பு சக்தி (Passive Immunity)

மூன்றாவது வகையான உடன்பாட்டு எதிர்ப்பு சக்தி என்பது தேவைப்படும்போது, இன்னொரு இடத்திலிருந்து எதிர்ப்பு சக்தியை தற்காலிகமாக பெறுதல். உதாரணமாக, தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலில் இத்தகைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தற்காலிகமாக கிடைக்கிறது. மஞ்சள் காமாலை நோய் எதிர்ப்பு மருந்து மற்றும் டெட்டானஸ் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் இந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்க வைக்கும்.

எதிர்ப்பு சக்தி எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

நோய்க் கிருமிகள் நுழையும்போது, அதனை எதிர்த்து போரிடுவதற்கான நுட்பமான கட்டமைப்பு நமது உடலில் செயல்படுகிறது. இந்த செயல்பாட்டின்போது உயிரணுக்கள், திசுக்கள், நுண்ணுயிரிகள் அனைத்தும் பரஸ்பர ஒத்துழைப்போடு விரைந்து செயல்படுகின்றன. நாளமில்லா சுரப்பிகள், மண்ணீரல், எலும்புகளின் அடியில் உள்ள மஜ்ஜை ஆகிய உறுப்புகள் இந்த செயல்பாட்டில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள், பாதுகாப்பு அரணாக செயல்படுகின்றன. வெவ்வேறு வகையான வேதிப் பொருள்களும், சுரப்பிகளும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதில் உறுதுணையாக இருக்கின்றன. இவை ரத்தம் மற்றும் நிணநீர் வழியாக பயணித்து, நோய்க்குக் காரணமான கிருமிகளை அழிக்கின்றன.

நம் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி 24 மணி நேரமும் செயல்படுகிறது. அதன் பெரும்பாலான செயல்பாடுகள் நம்மை அறியாமலே நிகழ்கின்றன. சில நேரங்களில் நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்க முடியாமல், எதிர்ப்பு சக்தி தோல்வியடையும் போதுதான் அதன் அறிகுறிகள் நமக்குத் தெரியத் தொடங்குகின்றன. காய்ச்சல், சளி, மூக்கில் நீர் ஒழுகுதல் இவையெல்லாம் நோயை எதிர்த்து நம் உடல் போராடுகிறது என்பதற்கான அடையாளங்களே ஆகும். அப்போது ஏற்படும் அதிகபட்ச வெப்பநிலைதான் காய்ச்சலாக உணரப்படுகிறது. சளியின் வழியாக கிருமிகள் அப்போது வெளியேற்றப் படுகின்றன.

புண், கட்டி, ரணம் போன்றவை ஏற்படும்போது அந்தப் பகுதியில் நோயை எதிர்ப்பதற்கான செல்கள் அதிக அளவில் வந்து குவிகின்றன. இவை, அந்த புண்ணின் வழியாக கிருமிகள் தொற்றுவதைத் தடுக்கின்றன.

வெள்ளை அணுக்களில் (Neutrophils, Bosphils, Eosinophils ), ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகையில் நோய்க்கிருமிகளை எதிர்த்து போராடுகின்றன.

நோய்த்தொற்று எப்போது ஏற்படுகிறது?

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்போது நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் தொற்றிக் கொள்கின்றன. ஊட்டச்சத்துக் குறைவினாலும் நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்படுகின்றன.

நம் உடலில் நோய் எதிர்க்கும் திறன் குறைவதற்கு நிறைய காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சில...

1. பலகீனமான உடலமைப்பு
2. மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் வேலைகள்
3. அலர்ஜி ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழலில் வாழ்வது
4. மது, போதைப்பொருள் பழக்கம்,
5. புகைப்பழக்கம்,
6. தூக்கமின்மை,
7. சர்க்கரை நோய் , இவை அனைத்தும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பாற்றலை இல்லாமல் செய்கிறது.

நோய் தொற்றைத் தவிர்க்க

சாக்கடை, கழிவு நீர் தேங்குதல், சாலையோரத்தில் கொட்டப்படும் காய்கறி மற்றும் வீட்டு உபயோகக் கழிவுகள் ஆகியவற்றின் மூலம் எளிதாக நோய்க் கிருமிகள் உருவாகி நம்மைத் தாக்குகின்றன. அதனால் நாம் தங்குமிடத்தை சுகாதாரமாக வைத்திருந்து நோய்த் தொற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கை குலுக்குதல், தொலைபேசி உபயோகித்தல், கதவின் கைப்பிடியை தொடுதல், வாய், மூக்கை கையால் தொடுதல் இவற்றின் மூலம் கிருமிகள் தொற்ற வாய்ப்புள்ளது. இந்த ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிற்குப் பின்னரும் கைகளை சோப்பு அல்லது வெந்நீர் கொண்டு சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்.

கையுறைகள் போன்றவற்றை அணியும்முன் அவை முறையாக சுத்தப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதனை தவிர்க்க வேண்டும். அது உங்களை மட்டுமின்றி உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் பாதிக்கும்.

மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். நெகிழ்வாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்க பழக வேண்டும். தவறாமல் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை வெளியேற்றப்பட்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

நோயற்ற வாழ்வுக்கு ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியமான ஒன்று. ஆழ்ந்த உறக்கம் கொள்ளும் போது நம் உடலில் உள்ள இறுக்கங்கள் மாறி நோய் எதிர்ப்புத் திறன் செயல்பட ஏதுவாகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க

பால், தயிர், நெய், சோயா பீன்ஸ் இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, மீன் இவற்றை வாரத்தில் மூன்று முறையாவது கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும்.

அனைத்து பழங்களும், காய்களும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக்கூடியவை. இவற்றில் Anti oxidants அதிகமாக உள்ளது.

கடலை, சூரியகாந்தி விதைகள் போன்றவை துத்தநாகம் கால்சியம் போன்ற எதிர்ப்பு சக்திக்கு ஆதாரமான சத்துக்களை அதிகரிக்க உதவும்.

வேதிப்பொருள்கள் (Chemicals), பூச்சி மருந்துகள் (Pesticidies) போன்றவை படிந்த பொருட்கள், மற்றும் வண்ணம் பூசப்பட்ட பொருட்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட டின் பொருட்கள் போன்றவற்றை உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

எண்ணெயில் வறுத்த உணவுப்பண்டங்களை உண்ணக் கூடாது. அவை உடலில் நச்சுத் தன்மையை (Free radicals) உண்டாக்குகிறது.

சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். சர்க்கரையின் அளவு அதிகமானால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை 15 மணி நேரத்திற்கு குறைத்துவிடுகிறது.

காபி, டீ இவற்றை அளவுக்கு மீறாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அடிக்கடி காய்ச்சல், சளி போன்ற உபாதைகள் ஏற்படத் தொடங்கினால் மருத்துவரை அணுகி உடலை பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவ பரிசோதனை மூலம் உடலுக்கு என்ன தேவை என்பதை மருத்துவர் மூலமாக அறிந்துகொள்ள முடியும்.

நோயில்லா பெருவாழ்வு வாழ நாம் செய்ய வேண்டியது, நம் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக்க வேண்டும். அதற்கு சரியான நேரத்தில் சமச்சீர் உணவு (Balance diet) உண்டு நல்ல வாழ்வியல் பழக்கங்களோடு (Healthy life style) வாழ்வதே.

சக்கரையை வெல்ல... உணவுமுறை...

இன்று நாம் சந்திக்கும் நபர்களில் 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட 10பேரில் 4 பேர் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களாக உள்ளனர். இந்த சர்க்கரை நோய் தென்னிந்திய மக்களையே அதிகம் பாதித்துள்ளது. உணவு முறை மாறுபாட்டாலும், மன அழுத்தத்தாலும் போதிய உடல் உழைப்பு, உடற் பயிற்சி இல்லாததாலும், பரம்பரையாகவும் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

உடலில் உள்ள கணையச் சுரப்பியில் இன்சலின் உற்பத்தி பாதிக்கப்படுவதால் சர்க்கரை நோய் ஏற்பட காரணமாகிறது. சர்க்கரை நோயில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. உடலில் இன்சலின் உற்பத்தி அறவே இல்லாமல் போய்விடுவதால் ஆயுள் முழுவதும் இன்சலின் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்கள் இந்த வகை சர்க்கரை நோய்க்கு IDDM (Insulin dependent diabetes mellitus) என்று பெயர். இந்த வகை சர்க்கரை நோய் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடியது.

2. உடலில் இன்சலின் உற்பத்தி தேவையான அளவுக்கு உற்பத்தி ஆகாததால் ஏற்படும் பாதிப்பு இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய். இதை NIDDM (Non Insulin dependent diabetes Mellitus)என்று பெயர்.

இந்த இரண்டாவது வகை சர்க்கரை நோயின் பாதிப்புதான் மேற்கண்ட உணவுமுறை மாறுபாடு, உடல் பருமன், மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பின்மை இவற்றால் வருவது. இதுதான் இந்திய மக்களை அதிகமாக பாதிக்கும் சர்க்கரை நோயாகும். இந்த நோயை சித்தர்கள் மதுமேகநோய் என்று கூறுகின்றனர்.

சர்க்கரை நோயின் பாதிப்பு வராமலும், வந்த பின் அதை கட்டுப்படுத்தவும் முறையான உணவு முறையினை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக 40 வயதைக் கடந்தவர்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களுக்கு ஏதும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றில் இருக்கும்போது சோதித்தால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 110 மி.லி.க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்டு 1 1/2 மணி நேரம் கழித்து சர்க்கரை அளவு 140 மி.லி. க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் உடனே ஏற்படும் நோயல்ல. குடும்பத்தில் சர்க்கரை நோய் யாருக்காவது இருந்தால் அவர்கள் 30 வயதுக்குமேல் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் மருந்துகள் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் சர்க்கரையை கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து விடலாம்.

சமச்சீரான உணவு

சர்க்கரை நோயாளிகள் சமச்சீரான உணவில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். புரதம், கார்போஹைட்ரேட், குறைந்த அளவு கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் இவற்றை போதுமான அளவு சேர்த்து வருவதே சமச்சீரான உணவாகும்.

சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உள்ள சமச்சீரான உணவை இனி பார்ப்போம்.

தானிய வகைகள்

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற தானியங்கள் உணவுக்கு உகந்த தானியங்களாக இப்போது நடைமுறையில் உள்ளன. இதில் அரிசியைவிட கோதுமையில் புரதச் சத்து அதிகம். மேலும் தானிய வகைகளில் கூடுதல் நார்ச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட் மிகுந்துள்ளதால் உணவு மெதுவாக சீரணம் ஆகும். இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

அரிசி சாதம்தான் சர்க்கரை நோய்க்கு காரணம் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அது தவறான கருத்தாகும். தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசிதான் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகப்படுத்தும். அனால் தவிடு நீக்காத கைக்குத்தல் அரிசி மிகவும் சிறந்த உணவாகும்.

கோதுமை, ராகியிலும், அரிசி போன்றே 70 சதவிகிதம் மாவுச்சத்து நிறைந்துள்ளது. தானியங்களை சரியான அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

பருப்பு வகைகள்

உளுந்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, மைதூர் பருப்பு ஆகியவற்றில் புரதச் சத்து நிறைந்துள்ளது. அதுபோல் முளை கட்டிய பயறு வகைகளையும் உணவில் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வைட்டமின் பி மற்றும் சி சத்து குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இதில் உள்ளது.

## காய்கறிகள்

சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் உணவில் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் குறைந்த கலோரியில் அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் காய்கறிகளுக்கு உண்டு. காய்கறிகளில் வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. உதாரணமாக வைட்டமின் சி, கால்சியம், ரிபோஃபிளேவின், ஃபோலிக் அமிலம், காய்கறிகளில் உள்ளதால் அவை உடலுக்கு வலுவைத் தரக்கூடியவை.

சர்க்கரை நோயின் பாதிப்புள்ளவர்கள் தினமும் அதிகபட்சம் 400 கிராம் அளவுக்கு காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். காய்களில் நார்ச்சத்து அதிகமிருப்பதால் மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. உணவு இடைவேளைகளில் பசியெடுத்தால் பச்சை காய்கறிகளை சாப்பிடலாம். தோல் நீக்காமல் நன்கு நீரில் சுத்தம் செய்து அவைகளை சாப்பிட்டால் அவற்றின் ஊட்டச் சத்துக்கள் அனைத்தும் முழுவதுமாக நமக்கு கிடைக்கும்.

வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வெள்ளை முள்ளங்கி, கத்தரிக்காய், பீன்ஸ், வெண்டைக்காய், முட்டை கோஸ், வெள்ளரிக்காய், சௌ சௌ, கொத்தவரங்காய், முருங்கை காய், பாகற்காய், சுரைக்காய், பூசணிக்காய், கோவக்காய், வெங்காயம், பூண்டு, பப்பாளிக்காய் போன்ற காய்களும், அரைக்கீரை, புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, குறிஞ்சாக் கீரை, குப்பைக் கீரை, ஆரைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளும் சாப்பிடலாம்.

காய்கறிகளில் காரட், பீட்ரூட், பட்டாணி, ஆகியவற்றை குறைவாக பயன்படுத்தலாம். நன்கு கடைந்த மோரில் நீர் பெருக்கி அருந்தலாம். சர்க்கரை சேர்க்காமல் எலுமிச்சை ஜூஸ் அருந்தலாம். மிளகு ரசம் மிகவும் நல்லது.

வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், வெள்ளை முள்ளங்கி, குடைமிளகாய் இவைகளை சாலட்டாக சாப்பிடலாம்.

## பழங்கள்

பழங்களில் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, சாத்துகுடி, கொய்யா, பேரிக்காய், பப்பாளி, நாவல் பழம் போன்றவற்றை குறைந்த அளவு சாப்பிடலாம். பழங்களை ஜூஸ் செய்யாமல் அப்படியே சாப்பிடுவது நல்லது.

## அசைவ உணவு

முட்டையின் மஞ்சள் கருவை நீக்கி சாப்பிடுவது நல்லது. அதுபோல் மீன் சாப்பிடுவது நல்லது. மீன் மூலம் ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் அதிகமாக கிடைக்கிறது. இது உடலுக்கு



நன்மை பயக்கக்கூடியது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வாரம் இருமுறை 100 முதல் 200 கிராம் வரை மீன் சாப்பிடலாம்.

எண்ணெய் வகைகள்

உணவில் கலோரிகளை அதிகரிப்பது சமையல் எண்ணெய்தான். நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், தவிடு எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றை பயன் படுத்தலாம். ஆனால் குறைந்த அளவே பயன்படுத்த வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய பொருட்கள்

உருளைக் கிழங்கு, சேனைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, வள்ளிக் கிழங்கு ஆகியவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

சர்க்கரை, தேன், குளுக்கோஸ், ஜாம், வெல்லம், இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட்டுகள், கேக், இளநீர், குளிர் பானங்கள், மதுபான வகைகள், ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போன்விட்டா, காம்ப்ளான், போன்ற சத்துப் பொருட்களை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை சேர்க்காத பிஸ்கட் வகைகளை சாப்பிடலாம்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட மைதா, ரவை, சேமியா போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பழங்களில் மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா பழம், சீதாபழம், பேரீச்சம் பழம், அத்திப்பழம், திராட்சை போன்ற பழவகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

அசைவ உணவில் ஆட்டிறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி இறைச்சி இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

எண்ணெய் வகையில் நெய், வெண்ணெய், வனஸ்பதி, பாமாயில் இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

காலை முதல் மாலை வரை

காலை எழுந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்க்காமல் காபி அல்லது டீ, பால் சாப்பிடலாம். காலை 8 மணிக்கு டிபனாக இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, சாப்பிடலாம். அல்லது கேழ்வரகு உணவு வகைகளை சாப்பிடலாம்.

மதிய உணவுக்கு முன்பு அதாவது 10.30 மணி அளவில் சர்க்கரையின்றி எலுமிச்சை ஜூஸ், நீர் விட்டு கடைந்த மோர், காய்கறி சாலட் சாப்பிடலாம்.

12.30 மணிக்கு மதிய உணவில் சாதம், சாம்பார், ரசம், காய் பொரியல், கீரை, சாலட், முளைகட்டிய பயறு வகைகள் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

பிற்பகல் மூன்று மணிக்கு சர்க்கரை இல்லாத காபி, அல்லது 1 மற்றும் சுண்டல் அல்லது காய்கறி சாலட். சாப்பிடலாம்.

இரவு 8 மணிக்கு கோதுமை ரொட்டி, அல்லது கேழ்வரகு ரொட்டி சாப்பிடலாம்.

படுக்கைக்கு செல்லும் முன் பால் அருந்துவது நல்லது. உணவை அளவாக சாப்பிட வேண்டும். வயிறு புடைக்க சாப்பிடக் கூடாது. நீர் அதிகம் அருந்த வேண்டும்.

இதோடு உடற்பயிற்சி, தியானம், யோக போன்றவற்றை செய்து வந்தால் சர்க்கரை நோயை எளிதில் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

**வலிப்பு நின்றவுடன் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

காற்றுக் குழாயை திறந்து சுவாசம் சீராக இருக்கிறதா என்று பார்க்கலாம். சுவாச மீட்டும் மார்பை அழுத்தம் செயலையும் செய்யத் தயாராக இருக்க வேண்டும். அவர் சீராக சுவாசித்துக் கொண்டிருந்தால் குணமடைவதற்குத் தோதான நிலையில் அவரைச் சாய்த்துப் படுக்க வைக்கவும். நாடித் துடிப்பு, சுவாசம் இரண்டையும் தொடர்ந்து கவனிக்கவும். எத்தனை நேரம் வலிப்பு நீடிக்கிறது என்று குறித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

**கவனம்**

நிலைமை மோசமாக இருந்தால் மட்டுமே அவரை வேறொரு பகுதிக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.

அவரது வாயில் எதையும் திணிக்கக் கூடாது.

பலவந்தப்படுத்தி அவரை அமைதிப்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.

**எச்சரிக்கை**

கீழ்க்கண்ட முறையில் ஏதாவத நடந்தால் உடனடியாக ஆம்புலன்ஸைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

பத்து நிமிடங்களுக்கு மேலாக அவர் பேச்சு மூச்சின்றி இருந்தால்

ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு தொடர்ந்தால்.

வலிப்பு வந்ததன் காரணத்தை அவர் உணராது போனால்.

**மயக்கம்**

முளைக்குப் போய்ச் சேர வேண்டிய ரத்தம் போதிய அளவு போகாமல் போனால் மயக்கம்

ஏற்படுகிறது. குறுகிய காலம் மட்டுமே இது ஏற்படும்.

மயக்கத்தால் பெரிய ஆபத்து இல்லை என்று சொல்லிவிட முடியாது. எதற்காக மயக்கம் ஏற்பட்டது என்பதை உணர முடியாத பட்சத்தில் உடனடி மருத்துவ உதவி பெற வேண்டியது அவசியம்.

எப்படிச் சமாளிக்கலாம்?

1. பின்புறமாக சாய வைக்கலாம். கால்களை உயர்த்தி விடுவது நல்லது.
2. காற்றுக் குழாயை சரிபார்க்கவும், வாந்தி வருகிறதா என்று கவனிக்கவும்.
3. சுவாசம், இருமல் போன்றவை இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும். இல்லை என்றால் சிறிசிஸி-ஐத் தொடங்கவும். தகுந்த உதவி வரும் வரை அல்லது பாதிக்கப்பட்டவரின் நிலைமை சீராகும் வரை சிறிசிஸி -ஐத் தொடரவும்.
4. தலை மட்டத்தை விட உயரமாக காலை உயர்த்தவும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் ரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்துங்கள். ஒரு நிமிடம் அவகாசம் கொடுத்துப் பாருங்கள். விழித்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை நாடவும்.

அதீத ரத்தப் போக்கு

பாதிக்கப்பட்டவரின் ரத்தப்போக்கை நிறுத்த முயற்சி செய்தவற்கு முன்னால் உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்வது நல்லது. முடிந்தால், கையுறை அணிந்து கொள்ளுங்கள். கிருமிகள் தொற்றிக்கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம். ஏதேனும் பாகங்கள் பிதுங்கி வெளியில் வந்து விட்டால் அவற்றை மீண்டும் உள்ளே தள்ள முயற்சிக்க வேண்டாம். கட்டு மட்டும் போட்டு வைக்கவும்.

தவிரவும், கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கலாம்.

1. கீழே படுக்க வைக்கவும், உடலைவிடத் தலையைச் சற்றுத் தாழ்த்தி வைப்பது நல்லது. கால்களையும் கால்களையும் உயர்த்தி வைக்கவும். இப்படிச் செய்தால் ரத்தம் மூளைக்குள் வேகமாகப் பாய்ந்தோடுவதைத் தடுக்கலாம். எந்த இடத்திலிருந்து ரத்தம் பெருகுகிறதோ அந்த இடத்தைக் கொஞ்சம் உயர்த்தியது போல் தூக்கி வைத்தால் நல்லது.
2. கையுறை அணிந்து கொண்ட பின், காயத்திலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கலாம், உள்ளேகுத்திக் கிடக்கும் பொருளை பலவந்தமாக இழுக்க முயலக்கூடாது. காயத்தை சுத்தப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டாம்.
3. ரத்தம் வரும் இடத்தை அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும். கட்டுப்போட்டு நிறுத்தலாம். அல்லது கையுறை அணிந்த கையால் அழுத்திப் பிடிக்கலாம்.
4. ரத்தப்போக்கு நிற்கும் வரை அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும்.
5. கட்டுப்போட்ட பின்னும் ரத்தப் போக்கு தொடர்ந்தால் கட்டைப் பிரிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.
6. ரத்தப் போக்கு நிற்காத பட்சத்தில் குருதிக் குழாயை அழுத்திப் பிடிக்கலாம். முழுங்கைக்கும் அக்குளுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் கைக்கு உண்டான குருதிக் குழாய் உள்ளது. காலுக்கான குருதிக் குழாய் முட்டிக்கும் இடுப்புக்கும் மத்தியில் உள்ளது.

இவற்றை அழுத்திப் பிடிக்கலாம்.

7. ரத்தப் போக்கு நின்று விட்டதே என்பதற்காக போட்டு வைத்திருந்த கட்டைப் பிரிப்பத சரியல்ல. உடனடியாக அவரை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டியது அவசியம்.

உட்புறமாக ரத்தக் கசிவு இருந்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை அணுகுவதுதான் ஒரே வழி. சில அறிகுறிகள் :

காது, மூக்கு, மலக்குடல், பெண்ணின் கருப்பை, வாய்க்குழாய் போன்ற பகுதிகளிலிருந்து ஏற்படும் ரத்தக் கசிவு. இருமும்போதும், வாந்தி எடுக்கும்போது ரத்தம் வெளிப்படுதல். கழுத்தில், மார்பில், அடி வயிறு போன்றவற்றில் அடிபட்டால் ரத்தம் கசிதல். மார்பு, வயிறு, மண்டை ஓட்டை ஊடுருவி அடிபட்டால் வயிற்றுத் தசைகள் இறுக்கமடைந்தால், சுருங்கினால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் ஜீல்லிடும் தோல் பகுதி, தளர்ச்சி, சோர்வு, அதிர்ச்சி.

வலிப்பு நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

தலை காயத்தினால் மூளை பாதிக்கும் நோய்களால்

மூளையில் பிராண வாயு, குளுகோஸ் அளவு குறையும்போது

விஷம் சாப்பிடுவதால், மது அருந்துவதால்

வலிப்பு நோய் திடீர் என்று தாக்கும். தாக்குவதற்கு முன்னால் சில அறிகுறைகளைக் கண்டுகொள்ளலாம். புதிய சுவை, புதிய வாசத்தை உணர முடியும். வலிப்பு எந்த வகையில் வந்தாலும் சரி, எப்போது வந்தாலும் சரி, உடனடியாக சில விஷயங்களை நாம் செய்தாக வேண்டும். முதலில், அவர்களுக்குக் காற்றோட்டம் தேவை. அதை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். பிறகு, அவரது நாடித் துடிப்பையும் சுவாசத்தையும் சரிபார்க்க வேண்டும். சுற்றியிருக்கும் பொருள்களால் சேதம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

பொதுவான காரணிகள் திடீரென மயக்கமடைதல் ஆர்ச் வடிவில் பின்புறம் வளைதல் தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் திணறல்

வலிப்பு ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட மாற்றங்கள் நிகழும்

சத்தம் போட்டுக் கொண்டே திடீரென்று மயக்கமடைந்து கீழே விழுதல். அசைவில்லாமல் இருந்தல் சுவாசம் தடைபடுதல்

திணறல், தாடைகள் இறுகுதல், இரைச்சலுடன் கூடிய சுவாசம், உதட்டையோ நாக்கையோ கடித்தல், கட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுவது. சில நிமிடங்களில் மீண்டும் சகஜ நிலைக்குத் திரும்புதல், என்ன நடந்தது என்பதையே உணராமல் இருத்தல்.

சோர்வடைந்து, உடனே தூங்குதல். முதலுதவி செய்பவரின் பணி

காயமடையாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். நினைவு தப்பிப் போனால், அருகிலிருந்து கவனித்துக் கொள்ளுதல்.

உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுதல்

சிகிச்சை சம்பந்தப்பட்டவர் கீழே விழ நேர்ந்தால், அவரைத் தாங்கிப் பிடித்தல்.  
காற்றோட்டம் ஏற்படுத்தலாம். கும்பல் கூடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல். கூரான  
பொருள்கள், சூடான பானங்கள் போன்றவை அருகில் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்.  
எப்போது வலிப்பு ஆரம்பித்தது என்று குறித்து வைத்துக் கொள்ளுதல். அவரது தலையைப்  
பாதுகாக்க வேண்டும். முடிந்தால் தலையணையில் அவரது தலையைச் சாய்த்து  
வைக்கலாம். கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள இறுக்கத்தைத் தளர்த்தலாம்.

### அல்லல்படுத்தும் ஆஸ்துமா

உலகில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் ஆரோக்கியமாகவே வாழ விரும்புகின்றன.  
நோயின் தாக்கத்தை அனுபவிக்க அவை விரும்புவதில்லை.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும்.

நோய் வரும்முன் காத்துக்கொள்வதே சிறந்தது. இன்றைய நாகரீக வளர்ச்சியின்வேகம்  
ஜெட் வேகத்தில் சென்று கொண்டிருப்பது போல் நோயின் தாக்கமும் இதேவேகத்தில்  
உயிர்களை தாக்கி வருகிறது. உயிரினங்கள் அனைத்தும் ஒன்றுடன் ஒன்று  
சார்ந்திருப்பதால் நோயின் தாக்கம் அனைத்து உயிர்களையும் பாதிக்கவைக்கிறது.  
உதாரணமாக பன்றி, பறவை, எலி போன்றவற்றின் மூலம் பரவும்தோய்கள் பற்றி  
அண்மையில் நாம் அறிவோம்.

நோயின் தாக்கத்தை தவிர்க்க முறையான உணவு பழக்க வழக்கங்களையும்,  
சீதோஷ்ணநிலைக்கு ஏற்ப வாழும் முறைகளையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.  
இயற்கையைமாசுபடுத்தியதன் விளைவால் பல கிருமிகள் தோன்றி பலவிதமான  
நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. அவ்வாறு உண்டாகும் நோய்களில் ஆஸ்துமாவும் ஒன்று.  
புறச்சூழ்நிலையின் மாறுபாட்டால் காற்றில் கிருமிகள் கலந்து சுவாசத்தின்  
மூலம் உட்புகுந்து அலர்ஜியை ஏற்படுத்தி ஆஸ்துமாவாக மாறுகிறது.

மனிதர்களை அச்சுறுத்தித் துயரப்படுத்தும் நோய்களில் ஆஸ்துமாவும் ஒன்று. ஆஸ்துமா  
என்பது கிரேக்கச் சொல். மூச்சுத்திணறல் என்பது இதன் பொருள். மூச்சுத்திணறலை  
ஆங்கிலத்தில் Wheezing அல்லது Panting என்றழைக்கிறார்கள். “மூச்சுக் காற்றுக்காக ஏங்கித்  
ஏங்கித் திணறுவதுதான் ஆஸ்துமா” என்கிறார் ஹிப்போகிரேட்ஸ் மூச்சை உள்  
இழுக்கவோ, வெளியிடவோ சிரமப்படும். இயல்புக்கு மாறான திணறல் நிலைமைகளே  
இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள்.

ஆஸ்துமா நோயோடு தொடர்புள்ள முக்கிய உடலுறுப்பு நுரையீரல்.

நுரையீரல்கள் மார்புக்குழியை (Thoracic cavity) பெருமளவு நிறைந்துள்ளது. நுரையீரலின்

மேல்பகுதியில் மூச்சுப் பெருங்குழாய் (Trachea) எனப்படும் காற்றுக் குழாய் சுமார் 12 செ.மீ. நீளம் 2.5 செ.மீ. அகலத்தில் அமைந்துள்ளது. இது குருத்தெலும்பால் ஆனது. இக்காற்றுக் குழாய் இரண்டாகப்பிரிகின்றன.

இடதுபக்க கிளைக் காற்றுக்குழாய்க்கு Left Bronchus என்றும் வலதுபக்கக் கிளைக் காற்றுக்குழாய்க்கு Right Bronchus என்றும் பெயர். இவ்விரண்டு கிளைகளும் நுரையீரலுக்கு உள்ளே நுழைந்ததும் பல்வேறு துணைக்கிளைக் காற்றுக் குழாய்களாகப் பிரிகின்றன. இவை Bronchioles எனப்படும். இக்குழாய்களும் குருத்தெலும்பால் ஆனவை. இவற்றின் முடிவில் எண்ணற்ற சின்னஞ்சிறு காற்றுப்பைகள் (Air Sacs) இவற்றுக்கு அடுத்திணுணிபுடி என்று பெயர். இவற்றின் எண்ணிக்கை சுமார் 300 கோடி நுண்ணியகாற்று அறைகள் நுரை போன்ற வடிவத்தில் காணப்படுவதால்தான் நுரையீரல் எனப்படுகிறது. இந்தக் காற்றுப் பைகளைச் சுற்றிலும் அருகிலேயே தந்துகிகள் எனப்படும் மெல்லிய ரத்தக் குழாய்கள் ஓடுகின்றன.

சுவாசிப்பதற்கு முக்கியமாகப் பயன்படக்கூடியது மூக்கு அல்லது நுரையீரல் என்றுதான் சொல்லத் தோன்றும். ஆனால் நுரையீரலின் கீழ் அமைந்துள்ள, வயிற்றையும் மார்பையும் பிரிக்கக்கூடிய 'உதரவிதானம்' (Diaphragm) எனப்படும். அடிச்சவ்வு சுருங்கி விரிவதால்தான் நுரையீரலுக்குள் காற்றுப்போக்குவரத்து நடைபெற முடியும். நுரையீரலிலுள்ள காற்றுக்குழாய் பகுதிகள் சுருக்கமடைந்து ஆஸ்துமா திணறலைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

ஆஸ்துமா நோய்த்துயருக்கு அடிப்படைக் காரணங்கள் ஒவ்வாமை (Allergy) பாரம்பரியம், உடலமைப்பு மற்றும் உணர்ச்சிகள். ஒவ்வாத பொருட்கள் (Allergens) என்றும் அவற்றை உடலுக்குள் எதிர்க்க உருவாகும் எதிர்ப்பொருள்கள் (Antibodies) என்றும் இரண்டுக்குமிடையில் நிகழும் செயல்பாட்டை Allergen – Antibody Reaction என்றும் அழைக்கப்படும். இந்நிகழ்வின் போது திசுக்களிலிருந்து ஹிஸ்டமின், பிராடிகைனின், கைனின் போன்ற சில ரசாயனப்பொருட்கள் அதிகளவு வெளியேறி ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இதனால் உடலில் ஒவ்வாமைக் குறிகள் தும்மல், நீர் ஒழுக்கு, மூக்கடைப்பு, சுவாசக் குழாய்கள் சுருக்கம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

ஒவ்வாமை உண்டாக்கும் பொருட்களை வகைப்படுத்துகின்றனர்.

1. உணவில் ஒவ்வாத பொருட்கள்... பால், நெய், எண்ணெய், மீன், முட்டை, கீரை, கோதுமை... போன்றவை.
2. வெளியுலக ஒவ்வாத பொருட்கள் தூசு, புகை, குளிர்காற்று, மகரந்தம், பிராணிகளின் முடி, உமிழ்நீர், கழிவுகள், பெயிண்ட், பெட்ரோல்... போன்றவை.

3.அலோபதி மருத்துவ உலக ஒவ்வாத பொருட்கள் டார்ட்ராசின், சல்போனமைடு,ஆஸ்பிரின், பென்சிலின் மேலும் ஏராளமான மருந்துகள் மற்றும் செயற்கை உணவுப்பொருட்கள், ஒப்பனைப் பொருட்கள்... போன்றவை.

ஒவ்வாமைப் பொருட்களால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா 'Extrinsic Asthma' எனப்படும். இத்தகைய ஆஸ்துமாவிற்கான காரணங்கள் புறஉலகில் நிறைந்துள்ளன. வீடுகளிலுள்ள ஒட்டடை, தூசிகள் மற்றும் அவற்றில் நிறைந்துள்ள கண்ணுக்குத்தெரியாத நுண்ணுயிர்கள் (House Dust Mite) ஆஸ்துமாவைத் தூண்டும்வெளிக்காரணிகளின் முக்கியமானவையாகக் கூறப்பட்டன. தற்போது தொடர்ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தூசிகளிலுள்ள நுண்ணுயிர்களின் கழிவுகளால் தான் ஆஸ்துமாதூண்டப்படுகிறது என அறிவித்துள்ளனர். எனவே திரைச் சீலைகள், மேஜைவிரிப்பான்கள், போர்வைகள், தலையணை உறைகள் போன்றவற்றை வாரம்ஒருமுறையேனும் துவைத்து வெயிலில் உலர வைப்பது அவசியம் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.

ஆஸ்பிரின் போன்ற மாத்திரைகளால் நுரையீரல் இயக்கம் 20 சதவிதத்திற்கும்மேல் குறைவதால் ஆஸ்துமா தூண்டப்படுகிறது. குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் 'கேக்' கிற்கு நிறமளிப்பதற்குப் பயன்படும் Tartrazine ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுகிறது. ஒரு பகுதியினருக்கு கடலுணவுகள் (இரால், நண்டு, மீன்) சேராது. இவற்றில் உப்புத்தன்மை அதிகம். சாப்பிடுவோர் உடலிலும் இது அதிகரித்து வெளிக்காற்றின் ஈரப்பதத்தை ஈர்க்கும். இதனால் ஆஸ்துமா ஏற்படும். சிலருக்குசுண்டல், அடை, காளான் வகை சேராது. இவற்றிலுள்ள அதிக புரோட்டீன் எளிதில் ஜீரணமாகாமல் மூச்சுத் திணறலை ஏற்படுத்தும்.

அகக்காரணங்களால் மன உணர்ச்சிகளால் உண்டாகும் ஆஸ்துமா 'Intrinsic Asthma' எனப்படும். 75% ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மன உணர்ச்சிகளே காரணம் என ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. பயம், பதட்டம், அதிர்ச்சி, எரிச்சல், கோபம், தோல்வி, ஏமாற்றம், வேதனை, அன்பிற்கான ஏக்கம், மனஇறுக்கம் (Tension), மன அழுத்தம் (Stress) எனப் பல்வேறுவகையான மிகை உணர்ச்சிகள் மன பாதிப்புகள் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுகின்றன.

பாரம்பரியக் காரணங்கள், அகக்காரணங்கள், புறக்காரணங்கள் என எந்த அடிப்படையில் ஆஸ்துமா ஏற்பட்டாலும், எப்போது ஏற்பட்டாலும் ஆங்கிலமருத்துவம் ஒரே மருந்தைப் பயன்படுத்துகிறது. மனம், உடல் தொடர்பான அனைத்துவிவரங்களும் விசாரிக்கப்பட்டு, ஆய்வு செய்யப்பட்டு சித்த மருத்துவசிகிச்சை மூலம் முழுநலம் பெற முடிகிறது.

சித்த மருத்துவ முறைகள்

ஆஸ்துமா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆடாதோடை இலைகளை எடுத்து அதில் உள்ள காம்பு, இலை நரம்புகளை சுத்தமாக நீக்கி சிறிதாக நறுக்கி

தேன்விட்டுமென்மையாக வதக்கி, 2 குவளை தண்ணீரில் 10 கிராம் அளவு இலைகளைப் போட்டுநன்றாக காய்ச்சி 1/2 குவளையாக வந்தபின் அருந்தவேண்டும். இவ்வாறு தினமும் இருவேளை தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் ஆஸ்துமாவின் பாதிப்பு குறையும்.

· தூதுவளை , இம்பூரல், ஆடாதோடை, சங்கன் வேர், சுக்கு, திப்பிலி, பற்படகம், கண்டக்காலி, வழுதுனை வேர், வீலி இவைகளை சம அளவு எடுத்து நான்குபங்கு நீர்விட்டு எட்டில் 1 பங்காக நன்கு காய்ச்சி தேன் கலந்து உட்கொண்டால் இரைப்பு, இருமல் நோய்கள் நீங்கும்.

· ஆடாதோடை இலைச் சாற்றில் தாளிச பத்திரி இலைத்துளை தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரைப்பு, இருமல் நீங்கும்.

· நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் ஆடாதோடை வேர்ப்பட்டை, கோஷ்டம், சிற்றரத்தை, வசம்பு, மிளகு இவற்றை வாங்கி சம அளவு எடுத்து முறைப்படிசுத்தம் செய்து சூரணமாக்கி, 15 கிராம் அளவு சூரணத்திற்கு 400 மில்லிகிராம் தண்ணீர் விட்டு 100 மில்லியாக வற்ற வைத்து தினமும் மூன்று வேளைக்குபங்கிட்டு அருந்தி வந்தால் ஆஸ்துமா நோய் ஆச்சர்யம் படும் வகையில்குணமாகும்.

· திப்பிலி லேகியம்

திப்பிலி 70 கிராம் எடுத்து அதனுடன் சீரகம், சுக்கு, ஏலம், திப்பிலிவேர், வாய்விடங்கம், கடுக்காய், மிளகு இவற்றை வகைக்கு 8 1/2 கிராம் அளவு எடுத்து இளம் வறுப்பாக வறுத்து, பொடியாக்கி, தேன், சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சிபாகு பதத்தில் இறக்கி நன்றாக கடைந்து 1 ஸ்பூன் அளவு தினமும் இருவேளை என 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரைப்பு, இருமல் ஈளை நீங்கும்.

ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் செய்யவேண்டிய ஆசனங்கள்

மச்சாசனம், புயங்காசனம், பிராணயாமம்.

பிராணயாமம் செய்யும் போது சுவாசத்தை நன்கு உள்வாங்கி வெளிவிடுவதால் உடலுக்கு அனைத்து பகுதிகளுக்கும் பிராண வாயு சீராக கிடைக்கும் இதனால் உடலுக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

ஆஸ்துமா நோய் தாக்காமல் நம்மை தற்காத்துக் கொள்ள சில மருத்துவ ஆலோசனைகள்

· கபத்தை அதிகப்படுத்தக்கூடிய உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.



· ஒவ்வாத உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. சிலருக்கு வாசனை திரவியங்களில் உள்ளமணம் சில சமயங்களில் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும். எனவே அதனை ஒதுக்குதல் நல்லது.

· மாசு, தூசு நிறைந்த பகுதிகளிலும் மண், புழுதி உள்ள பகுதிகளில் செல்லும் போது மூக்கை துணியால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.

· வளர்ப்பு பிராணிகளுடன் அதிகமாக ஒட்டி விளையாடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

· அடிக்கடி கைகளை நன்கு சோப்பு போட்டு கழுவுதல் வேண்டும்.

· நன்கு காய்ச்சிய நீரையே அருந்த வேண்டும். வெந்நீரிலேயே குளிக்க வேண்டும்.

· இரவு உணவில் நீர்த்துவமான கஞ்சி வகைகளை உண்ண வேண்டும். அதுவும் இரவு 7 மணிக்குள் உண்பது நல்லது.

· மது, புகை, போதை வஸ்துக்களை அறவே தொடக் கூடாது.

· மிகக் குளிர்ச்சியான உணவுகளை தவிருங்கள்.

மேற்கண்ட முறைகளை கடைப்பிடித்தால் அல்லல் படுத்தும் ஆஸ்த்துமாவின் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம்.

### தீக்காயம்-முதலுதவி

தீவிர காயம் சிகிச்சை முறை

10 நிமிடங்களுக்கு ஓடும் நீரில் காயத்தைக் காண்பிக்கவும்.

ஆம்புலன்ஸைத் தொடர்பு கொள்ளவும். பாதிக்கப்பட்டவரைக் கீழே படுக்க வைக்கவும்.

அவரை செளகரியமான நிலைக்குக் கொண்டு செல்லவும். பத்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது வலி தீரும் வரை நீரில் காயத்தைக் கழுவவும். கடிகாரம், நகை போன்ற தோலில் ஒட்டக்கூடிய பொருள்களை உடனடியாக அகற்றி விடுங்கள். நல்ல சுத்தமான முறையில் காயத்தை மூடி வைக்கவும்.

சிறிய காயங்கள்.

சிகிச்சை பத்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது வலி தீரும் வரை நீரில் காயத்தைக் கழுவவும். தபால் தலை அளவை விட பெரிய அளவில் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், மருத்துவ உதவி பெற வேண்டியது அவசியம். பெரிய தீக்காயங்களுக்கு உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை அத்தியாவசியம். துணிகளில் தீப்பற்றிக் கொண்டால் – பதற்றப்பட்டு ஓட வேண்டாம்.

அப்படிச் செய்தால் தீ வேகமாகப் பரவும். தீக்காயம் ஏற்பட்டவரை உடனடியாகத் தரையில் படுக்க வைக்கவும். சம்பந்தப்பட்டவரை கனமான கோட்டாலோ, போர்வையாலோ சுற்றவும். நைலான் வகைகளை கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. பற்றிக்கொண்ட தீ அணையாமல் எரிந்து கொண்டிருந்தால், கீழே படுக்க வைத்து உருட்டலாம். அனைத்து விதமான தீக்காயங்களுக்கும் பொதுவான விதிமுறைகள் ஆயில்மெண்ட், க்ரீம், களிம்பு வகைகளை பயன்படுத்தவே கூடாது. பிளாஸ்திரி வகைகளை பயன்படுத்தக் கூடாது.கொப்புளங்களை உடைக்கக் கூடாது.

பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் திடீர் நோய்ப்பிடிப்பு வலிப்பு நோய்காக்கை வலிப்பு என்று பரவலாக அழைக்கப்படும் வலிப்பு நோய் ஏற்படும்போது உடலிலுள்ள பல தசைகள் சுருங்குகின்றன. மூளையில் ஏற்படும் மின் அதிர்வுகளின் விளைவு இது. வலிப்பு ஏற்படும்போது, நினைவு தப்பிப் போகும். பாதிக்கப்பட்ட நபர் மூர்ச்சையடைந்து விடுவார்.

### குண்டு உடலைக் குறைக்க!

சிகிச்சை முறை தவிர, ஆரோக்கியமான சில சிறிய நடைமுறைகளை கடைபிடித்தாலே போதும்; உடல் எடையை குறைத்துக் கட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம், என ஆய்வு ஒன்றில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. அத்தகைய சில சுலப வழிமுறைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

நொறுக்கு தீனியை குறைக்க சுலப வழி:

சிப்ஸ் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளை, நம்மை அறியாமலே கொறித்துக் கொண்டிருப்போம். இவ் வாறு நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருந்தால், உடல் எடை குறைப்பு என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. அதற்காக, நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிடுவதை முழுவதுமாக கைவிட வேண்டும் என்றில்லை. அதற்கு பதிலாக, ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்ட பின்னும், ஒரு பேப்பரில் எத்தனை மணிக்கு, என்ன வகையான நொறுக்குத் தீனி, எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பதை குறித்துக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் எவ்வளவு நேர இடைவெளியில் சாப்பிடுகிறோம்; எதை அதிகளவு சாப்பிட்டுள்ளோம் என்பதை தெரிந்து, அதற்கேற்ப உணவு முறைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் உடலில் சேரும் கூடுதல் கலோரிகளையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எப்போதும் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருத்தல்:

‘டிவி’ நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை பார்க்கும் போது, ஒரே இடத்தில் எவ்வித அசைவும் இன்றி இருக்காமல், ஸ்கிப்பிங், நடனமாடுதல், மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குதல் போன்றவற்றை செய்யலாம். இவற்றை, ‘டிவி’ நிகழ்ச்சிகளின் இடைவேளை நேரங்களில், இரண்டு நிமிடங்கள் செய்தாலே போதும். உடலில் எடையைக் குறைக்க, இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

தினசரி நடக்க வேண்டும்:

தினசரி 30 நிமிடங்கள், உடற்பயிற்சி செய்வதால், 120 கலோரிகள் கூடுதலாக குறைகிறது. ஆனால், இதை அவ்வளவு எளிதில் எட்டி விட முடியாது. இதற்கு நடந்து செல்லுதல் உட்பட சில சுலப வழிகளை கடைபிடிக்கலாம். அருகில் உள்ள கடைகள் மற்றும் கோவில் என்று எங்கு செல்வது என்றாலும், பலரும் வாகனங்களில் செல்ல தான் விரும்புகின்றனர். அருகில் உள்ள ஒரு இடத்திற்கு கூட, நடந்து செல்ல விரும்புவர்கள் எண்ணிக்கை குறைந்து விட்டது. நடைபயிற்சிக்கென தனியே நேரத்தை ஒதுக்காமல், நமக்கு தேவையான பொருளை வாங்க, அருகில் உள்ள கடைக்கு நடந்து செல்லலாம். பக்கத்து தெருவில் உள்ள உறவினர்களுடன் தொலைபேசியில் பேசுவதை தவிர்த்து, அவர்கள் வீட்டிற்கு நேரில் சென்று பேசலாம். மதிய உணவு நேரம் மற்றும் இரவு உணவுக்கு பின், சிறிது நேரம் நடக்கலாம்.

மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும்:

உணவை மெதுவாக சாப்பிடுவதன் மூலம் சாப்பிடும் அளவை குறைக்கலாம். அதாவது, முதலில் உணவின் வாசனையை முகர்ந்து பார்க்க வேண்டும். பின்னர், அந்த உணவில் சிறிதை எடுத்து வாயில் வைத்து, மெதுவாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். முழு உணவையும் சாப்பிட்டு முடிக்கும் வரை, இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இவ்வாறு உணவை சாப்பிட மிக அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும் போது, அதனால், மனதுக்கு முழு திருப்தி கிடைக்கும். குறைவாக சாப்பிட விரும்பினால், மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும் என்பதே, உணவு முறையாளர்கள் கருத்து. ஏனென்றால், வயிறு முழுமையடைந்து விட்டது என்பதை உணர், சில நிமிடங்கள் ஆகும். மேலும், மெதுவாக சாப்பிடுவதால், எளிதில் ஜீரணமாதல், வயிறு உப்புசம் மற்றும் வயிற்று பொருமல் ஆகியவை ஏற்படாமல் தவிர்த்தல் போன்ற பயன்களும் உள்ளன.

**கோடை `கண்வலி!'**

கோடை காலம் என்றாலும் அழையா விருந்தாளியாக வந்துவிடும் தொற்று நோய்கள். அதில் முக்கியமானது... அவஸ்தைக்கு பெயர் போன `மெட்ராஸ் ஐ' என்னும் கண்வலி.

கண்களில் நாட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம் என்று தாய்ப்பாலை ஊற்றுவது, எண்ணை ஊற்றுவது என்று ஏடாகூடாமாக எதுவும் செய்யக்கூடாது என்றும் எச்சரிக்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

கண்களை கசக்கினால் ஒரு சிலருக்கு திருப்தி ஏற்படுவது போன்று இருக்கும். ஆனால் அப்படி கண்களை கசக்குவது கூடாது.

இதனால் கண்களின் பாகங்களாகிய கருவிழி, வெண்ணிறமாகிய ஸ்கிலீரா, கண்ணில் உள்ள ஆடி, விழித்திரையில் பாதிப்பு ஆகியவை ஏற்படும். இவைகளை மருத்துவர்கள் சரியாக கண்டுபிடித்து மருந்துகளை கொடுப்பார்கள். ஆனால் நாம் பொதுவாக ஏதாவது ஒரு மருந்தை ஊற்றி விடுவோம். இதனால் பார்வை பறிபோகும் அபாயம் ஏற்படும்.

கண்வலி வந்தால் சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் கண்ணில் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகபட்ச ஒளியையும் பார்க்க வேண்டாம். கண்களுக்கு பொருத்தமான கண்ணாடியை போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

இவர்களுக்கு கண் அழுத்தத்தினால் தலைவலி உண்டாகும். இதனால் இந்த மாதிரியான நேரங்களில் கண் சிவப்பாகும். தலைவலி, பார்வைக்குறைவு ஏற்பட்டால் உடனே கண் மருத்துவரிடம் காண்பிக்கவும். ஒருவித வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படும் இந்த கண்ணோய் ஏற்பட்டவர்கள், அடிக்கடி சுத்தமான நீரில் கண்களைக் கழுவி விடவும். கண்களுக்கு மருந்திட்டு சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலை, மாலை குளிப்பது மிகவும் நல்லது.

### புகை மூளைக்குப் புகை!

புகைப் பழக்கம் கொடியது. புற்றுநோய், இதய வியாதி என பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். புகைப்பது மூளைத் திறனையும் பாதிக்கும் என்கிறது புதிய ஆய்வு.

ஏபர்லின் பல்கலைக்கழகம் புகைப்பழக்கம் தொடர்பான ஆய்வில் ஈடுபட்டது. 18 முதல் 21 வயதுக்கு உட்பட்ட 20 ஆயிரம் பேர் ஆய்வு செய்யப்பட்டனர். இந்த வயதுடைய இளைஞர்களுக்கு சராசரியாக முளையின் ஐ.கியூ. திறன் 101 வரை இருக்க வேண்டும். புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஐ.கியூ. திறன் நாளுக்கு 0.5 அளவு குறைந்து வருகிறது. இதனால் அவர்கள் விரைவில் முளை பாதிப்பை அடைகிறார்கள். ஆய்வில் புகைப்பழக்கம் உடையவர்கள் 7 புள்ளிகள் ஐ.கியூ. திறனை இழப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

இதனால் அவர்கள் சரியான முடிவெடுப்பதில் தவறுகிறார்கள். மேலும் போதைப் பழக்கத்துக்கு ஆளாவது, ஆரோக்கியமற்ற உணவு களை உண்பது போன்ற செயல்களிலும் ஈடுபடுகிறார்கள். ஆய்வில் 28 சதவீதம் பேர் ஒரு நாளைக்கு 2 சிகரெட்டுக்கு குறையாமல் புகைக்கிறார்கள் என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

அதேபோல் 1947-ம் ஆண்டில் இதுபோல ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்களை மீண்டும் சோதித்துப் பார்த்ததில் அவர்களின் உடல் செயல்பாடுகள் மற்றவர்களைவிட கவலை அளிப்பதாக இருந்ததாகவும் ஆய்வாளர்கள் தெரிவித்தனர்.

### தூக்கம் வரலியா?

தூக்கம் வராமல் நாம் தவிப்பதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. தூக்கம் வராமல் படுக்கையில் புரளக்கூடாது. வெளியில் வந்து, புத்தகம் படிக்கலாம். தானாக தூக்கம் வந்துவிடும். ஐந்து, பத்து நிமிடம், முச்சுபயிற்சி செய்யலாம். இதிலும் தூக்கம் வராவிட்டால், சாதிக்காய் பவுடரை வெதுவெதுப்பான பாலில் போட்டு குடிக்கலாம்.

எப்போதும் 'ஏசி' அறையிலேயே முடங்கி இருப்பவரா? பகலில் நல்ல வெயிலில் கொஞ்சமாவது நடமாடினால் தான் இரவில் சூப்பர் தூக்கம் வரும். சூரிய வெளிச்சம் படும் போது தான் உடலில் வைட்டமின் 'டி' சேர்கிறது. இது தான் தூக்கம் தடைபடாமல் வருவதற்கு மிகவும் முக்கியம். இது போல, தூங்கப் போகும் முன் 'டிவி' பார்க்கக்கூடாது; தூக்கம் வரவில்லையெனில் எழுந்து வீட்டுக்குள் மெதுவாக நடக்கலாம். கண்டிப்பாக தூக்கம் வரும். படுக்கை அறையில் முடிந்தவரை காற்றோட்டம் இருப்பது நல்லது.

### மயக்கமடைந்து விட்டால் - முதல்தவி

பின்பக்கமாக நின்றுகொண்டு வயிற்றை அழுத்தும் முறை அவரை முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள். கையை மடக்கி அவரது மார்புக் கூட்டுக்கும் தொப்புளுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் வைக்கவும். கைகளை மடக்கி மார்புக் கூட்டுக்கும் தொப்புளுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் வைக்கும் முறை மற்றொரு கையால் உங்கள் கையைப் பற்றி உள்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் அழுத்தம் கொடுக்கவும். ஐந்து முறை இப்படிச் செய்யவும்.

அப்படியும் சுவாசத் தடை நீங்கவில்லை என்றால், பின்புறமாக ஐந்து முறை தட்டுவதையும் ஐந்து முறை அடி வயிற்றை அழுத்துவதையும் தொடரவும்.

மயக்கமடைந்து விட்டால் அவரை கவனமாகக் கீழே படுக்க வைக்கவும். உடனடியாக ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்கவும்.

வெளிப்புறப் பொருள்களால் ஏற்படும் சிறிய அளவிலான சுவாசத் தடை சிக்கியிருக்கும் வெளிப்புற பொருள்களை வெளியில் கொண்டு வர இருமல் உதவி செய்யும். அடி வயிற்றை அழுத்துதல், மார்பை அழுத்துதல், பின்பக்கம் தட்டிக் கொடுத்தல் போன்றவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகச் செய்வதும் ஆபத்துதான். மிதமாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். கவனிக்கத் தவறினால், நிலைமை சிக்கலாகி விடும். வெளிப்புறப் பொருள்களில் ஏற்படும் பெரிய அளவிலான சுவாசத் தடை சுவாசத் தடை பற்றி இதுவரை கிடைத்துள்ள புள்ளி விவரங்கள் முழுமையானவை அல்ல. ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பின்பக்கம் தட்டுவதும், அடிவயிற்றை அழுத்துவதும், மார்பை அழுத்துவதும் நல்ல பயனை அளிக்கும். இதில் ஏதேனும் ஒரு வழிமுறையை மட்டும் பயன்படுத்தி பயனடைந்தவர்கள் ஐம்பது சதவீதத்தினருக்கும் குறைவானவர்கள்தாம். ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட

வழிமுறைகளை இணைத்துச் செய்யும்போது பலன் கிடைப்பதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகரிக்கின்றன.

பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயில் ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். இருமல் காரணமாக இதயத் துடிப்பு நிற்கும் சூழல் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைச்சல். ஒவ்வொரு முறையும் வாயைப் பரிசோதிக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. விரல்கள் காற்றுக் குழாயில் சிக்கிக் கொண்ட பொருளை அகற்ற விரல் மூலமாக துழாவுவதால் ஏதேனும் பயன் உள்ளதா என்று இதுவரை யாரும் ஆராயவில்லை. ஆனால், பாதிக்கப்பட்டவரும் மீட்க முயன்றவரும் பாதிக்கப்பட்டதாக நான்கு சம்பவங்கள் உள்ளன. அதனால், விரல்கள் மூலம் துழாவுவது வழக்கம் வேண்டாம்.

மருத்துவ சிகிச்சை

நீடித்த இருமல், விழுங்குவதற்குச் சிரமம், தொண்டையில் ஏதோ சிக்கிக் கொண்டதைப் போன்ற உணர்வு போன்றவை ஒருவருக்கு இருக்குமானால் அவரை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அடி வயிற்றை அழுத்தும் முறை பற்றி பார்த்தோம் அல்லவா? இப்படிச் செய்வதன் மூலம் வயிற்றுப் பகுதியில் ஏதேனும் பாதிப்புகள் ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு. எனவே, தகுந்த மருந்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டியது அவசியம். குழந்தைகளையும் நீரில் மூழ்கியவர்களையும் காப்பாற்றும் முறை இருதயத் துடிப்பு நிறுத்தம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக காற்றோட்டம் ஏற்படுத்த வேண்டும். காரணம், அது போன்ற சந்தர்பங்களில் சுவாசம்தடைபடும் மூச்சுத்தடை ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று இதற்கு முன்னால் பார்த்தோம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குழந்தைகளாக இருக்கும்பட்சத்தில், கீழ்க்கண்ட சில மாற்றங்களைச் செய்வது நல்லது.

மார்பு அழுத்தப் பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னால் ஐந்து முறை சுவாச மீட்புச் செய்யவும். நீங்கள் தனியாக இருக்கும் பட்சத்தில், மாற்று உதவி கிடைப்பதற்கு முன்னால் 1 நிமிடம் சிறிசினி செய்யலாம். மார்பில் அழுத்தம் கொடுக்கவும், மூன்றில் ஒரு பங்கு அளவுக்க அழுத்தம் கொடுக்கலாம். ஒரு வயதுக்கு குறைந்த குழந்தையாக இருந்தால் இரண்டு விரல்களை மட்டும் பயன்படுத்தினால் போதுமானது. ஒரு வயதைத் தாண்டிய குழந்தையாக இருந்தால் ஒன்று அல்லது இரு கைகளையும் பயன்படுத்தலாம். நீரில் மூழ்கியவர்களுக்குச் சுவாச மீட்பு ஐந்து முறையும் சிறிசினி ஒரு முறையும் செய்யலாம். ஆனால் இதை எல்லேராலும் செய்ய முடியாது. அதற்கென்றே பிரத்தியேகப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

**பால் குடிக்கும் பழக்கம் வேணும்!**

குழந்தை பருவம் முதல் சிறுவர் பருவம் வரை அனைவரும் பால் குடிப்பதை வழக்கமாக கொண்டிருப்போம். இந்த பருவத்தில் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு பாலில் உள்ள சத்துக்கள்

உதவுகின்றன. அதே நேரம் பெரியவர்களானதும், பால் குடிப்பதில் அவ்வளவு ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. ஆனால், 30 வயதுக்கு மேல் பால் குடிப்பது அவசியம். இந்த பருவத்தில், எலும்பு தேய்மானம் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதற்காக போதுமான கால்சியம் சத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

மக்கள் குறைந்த கலோரி மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு நிறைந்த பொருட்களை சாப்பிட துவங்கும் போது, பால் மற்றும் அது சார்ந்த பொருட்களை தான், முதலில் தவிர்க்கின்றனர். இதற்கு பால் சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகரித்துவிடும், அலர்ஜி ஏற்படும் என்று பல்வேறு காரணங்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

உண்மையில் பால் ஒரு முழுமையான உணவாக கருதப்படுகிறது. அதில், 'வைட்டமின் சி' மற்றும் இரும்புச் சத்து ஆகியவற்றை தவிர, பிற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.

கால்சியம் சத்திற்கு பால் குடிப்பது முக்கியம்:

இயல்பான ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தின் திடத்தன்மையை சீராக வைத்தல் உட்பட பல்வேறு நடவடிக்கைகளை பராமரிக்க, போதுமான அளவு கால்சியம் சத்து <உடலில் இருப்பது அவசியம். இது, மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முந்தைய அறிகுறிகள் மற்றும் குடல் புற்றுநோய் ஆகியவை வராமலும் தடுக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 1,000 மி.கி., கால்சியம் ஒரு பெண்ணுக்கு தேவை. ஒரு கப் ஆடை நீக்கப்பட்ட பாலில் 300 மி.கி., கால்சியம் நிறைந்துள்ளது.

பால் சாப்பிட சிறந்த முறை:

சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள், பால் குடிப்பது மிகவும் முக்கியம். ஆனால் 2 வயதுக்கு பின், குறைந்த கொழுப்பு நிறைந்த பால் குடிக்க வேண்டும். தற்போது வர்த்தக ரீதியாக, கொழுப்பு குறைக்கப்பட்ட, கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட மற்றும் பாலாடை நீக்கப்பட்ட பால் என, பல்வேறு வகையான குறைந்த கொழுப்பு நிறைந்த பால் கிடைக்கின்றன.

பால் பொருட்கள் ஒவ்வாமை உடையவர்கள், கால்சியம் சத்து அதிகம் நிறைந்த சோயா, சோயா பால், பச்சை காய்கறிகள், எள், சூரியகாந்தி பூ விதைகள், கசகசா, பாதாம் மற்றும் பிற பருப்பு வகைகள், கேழ்வரகு மற்றும் கீரைகள் ஆகியவற்றை சாப்பிடலாம்.

தினசரி குடிக்க வேண்டிய பாலின் அளவு  
4-9 வயதுடைய குழந்தைகள் 2 கப் முதல் 3 கப்  
10-16 வயது 3 கப் முதல் 4 கப்  
பெரியவர்கள் 2 கப் முதல் 4 கப்  
கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் பெண்கள் 3 கப் முதல் 4 கப்  
குறிப்பு: ஒரு கப் பால்= 250 மி.லி.,

### வெளி பொருட்களால் மூச்சுத் தடை-முதலுதவி

மீன், மாமிசம் போன்றவற்றை சாப்பிடும்பொழுதும், சாக்லெட் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடும்பொழுதும் மூச்சுத் தடை அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு தவிரவும், நாணயங்கள், சிறு சிறு பொம்மைகள் போன்றவற்றை விழுங்க முயலும் போதும் மூச்சுத் தடை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இது போன்ற சமயங்களில் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக மீட்பது சாத்தியமே. ஏனெனில், அவரது மூச்சுத் தடைக்கான காரணம் என்ன என்பது தெரிந்து விடுகிறது.

கண்டுபிடித்தல்

சாப்பிடும்பொழுது எழும் மூச்சுத் திணறலைக் கண்டு இது மாரடைப்போ, மயக்கமோ என்று எண்ணி குழம்பிடக் கூடாது. வெளிப்புற பொருள்கள் உள்ளே புகும்போது சிறிய அளவிலோ அல்லது பெரிய அளவிலோ மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவது இயற்கை. சிறிய அளவிலான மூச்சுத் திணறல் எது. பெரிய அளவிலான மூச்சுத் திணறல் எது என்பதை கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் காணலாம். அதற்குமுன் ஒரு விஷயம். சம்பந்தப்பட்டவரிடம், உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறுகிறதா? என்று கேட்டுவிடுவது உத்தமம்.

மூச்சுத் திணறல் – சில அறிகுறிகள்  
சாப்பிடும்பொழுது பாதிப்பு ஏற்படுதல்  
கழுத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளுதல்

சிறிய அளவிலான மூச்சுத் திணறலுக்கும் பெரிய அளவிலான மூச்சுத் திணறலுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள்

சிறிய அளவு பெரிய அளவு

உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறுகிறதா என்று கேட்டால், ஆம் என்று பதில் அளிப்பார். அவரால் பேச முடியும், இரும முடியும், மூச்சு விட முடியும். உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறுகிறதா என்று கேட்டால், அவரால் பதிலளிக்க முடியாது. அல்லது தலையை அசைத்து பதிலளிப்பார் ஒழங்கற்ற முறையில் சுவாசிப்பார் இடைஞ்சல்கள் இருக்கும். மயக்க நிலைக்குப் போகலாம்.



எப்படிச் சமாளிப்பது?

பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் (1 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பொருத்தக் கூடிய சில வழிமுறைகள்)

நிலைமையின் தீவிரத்தை ஆராயுங்கள்

தீவிர சுவாசத் தடை (பயனற்ற இருமல்)

சிறிய அளவிலான சுவாசத் தடை (பயனளிக்கும் இருமல்)

மயக்கநிலையில் இருந்தால்

நினைவோடு இருந்தால் பின்பக்கமாக 5 முறை தட்டலாம். 5 முறை அடி வயிற்றை அழுத்தலாம்.

நிலைமை சீராகும் வரை இருமுவதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

வெளிப்புற பொருள்கள் உட்புகுந்துவிட்டால் கடைபிடிக்க வேண்டிய சிகிச்சை முறை.

சிறிய அளவிலான சுவாசத் தடை ஏற்படும் பட்சத்தில்

இருமுவதற்கு அனுமதியுங்கள் பெரிய அளவிலான சுவாசத் தடை ஏற்படும் பட்சத்தில் ஐந்து முறை முதுகுப்புறத்தில் தட்டிக் கொள்ளலாம்.

அவருக்குப் பக்கவாட்டில் அல்லது பின்புறமாக நிற்கலாம்.

அவரது மார்பை தாங்கிப் பிடித்தபடி அவரை முன்பக்கமாக நகர்த்தலாம். அப்போதுதான் உள்ளே சிக்கிக் கொண்ட பொருள் வாய் வழியாக வெளியேறுவதற்குச் சுலபமாக இருக்கும் குதி கையால் அவரது தோள்பட்டையின் மத்தியில் ஐந்து முறை அழுத்தமாக அடிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு முறை அடிக்கும்போதும், அவரது சுவாசம் சீராகிவிட்டதா என்று பார்க்கவும்.

ஐந்து முறை அவசியம் அடித்தாக வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. தொண்டையில்

சிக்கிக் கொண்ட பொருள் வெளியே வரவேண்டும். அதுதான் முக்கியம். ஐந்து முறை

அடித்தும் பயனில்லை என்றால், அடி வயிற்றை அழுத்தலாம். அவரது பின்பக்கம்

நின்றுகொண்டு இரு கைகளாலும் அவரை அணைத்துக் கொள்வதைப் போல் பிடித்து அடி வயிற்றை அழுத்தலாம்.

பழச்சாறு அருந்துங்கள்

கோடைக்காலம் தொடங்கியவுடனே வெயிலின் கொடுமை வியர்வை முதல் சிறுநீர் வரை பல தொல்லைகளை உண்டாக்கி நம்மை வாட்ட தொடங்கிவிடும். நாம் உண்ணும் உணவுகள் செரிமான மண்டலம் மூலமாக செரிக்கப்பட்டு, குடலுறிஞ்சிகள் மூலமாக உறியப்பட்டு, கல்லீரலுக்கு சென்று சுத்திகரிக்கப்பட்டு, சிறுநீரகத்திற்கு சென்று கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு, இருதயத்திற்கு செல்கின்றன. இவற்றில் குடலுறிஞ்சிகளும், கல்லீரலும், சிறுநீரகமும் சரிவர இயங்காவிட்டால் ரத்தத்தில் தங்கியுள்ள உப்புகளும், வேண்டாத தாதுக்களும் சிறுநீரகத்தின் உட்புறம் தங்கி, கற்களாக மாற ஆரம்பிக்கின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், ஆக்சலேட், யுரேட், நைட்ரேட், அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் இதர உலோக உப்புகளின் கலவையே சிறுநீரக கற்கள் உருவாக காரணமாக அமைகின்றன. இவை பெரும்பாலும் பால், பால் சார்ந்த உணவுகள், பயறு வகைகள், கொழுப்பு நிறைந்த வறுத்த உணவுகள், அமில உணவுகள், மது, ஊறுகாய், சாக்லேட், காளான், காலிபிளவர், முட்டைகோஸ், சோயாபீன்ஸ், தண்டுக்கீரை, காபி, டீ, மாமிசம், கருப்பட்டி, வெல்லம், செயற்கை துரித உணவுகள், சாயங்கள் சேர்க்கப்பட்ட பானங்கள் மற்றும் அதிக விதைகள் நிறைந்த தக்காளி, திராட்சை ஆகியவற்றில் சிறுநீரக கற்களை அதிகப்படுத்தும் உப்புகள் சமச்சீரற்ற விகிதாச்சாரத்தில் அமைந்துள்ளன. ஆகவே கற்களின் தன்மையை அறிந்து மேற்கண்ட உணவுகளை தவிர்ப்பதோ அல்லது குறைந்தளவில் உட்கொள்வதோ நல்லது.

ஒவ்வொருவரும் தினமும் 3 லிட்டர் நீர் அருந்துவது அவசியமாகும். அதுமட்டுமின்றி தினமும் ஒன்றரை முதல் இரண்டு லிட்டர் சிறுநீர் வெளியேறுகிறதா என்பதையும் கவனமாக பார்த்துக் கொண்டால் சிறுநீரக கற்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். கோடைக்காலத்தில் தோன்றும் சுண்ணாம்பு சேர்ந்த சிறுநீரக கற்களை உடைத்து, உடல் சேர்வில்லாமல் வெளியேற்றும், அனைவரும் உட்கொள்வதற்கு ஏற்ற பழம் ஆரஞ்சுப் பழமாகும்.

சிட்ரஸ் சைனன்சிஸ் என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட ரூட்டேசியே என்ற குடும்பத்தைச் சார்ந்த இந்த பெரிய மரங்கள் தென்கிழக்கு ஆசியப் பகுதியை பூர்வீகமாகக் கொண்டுள்ளன. சமஸ்கிருத நூல்களில் ஆரஞ்சுப் பழத்தை பற்றிய குறிப்புகள் ஏராளமாக காணப்படுகின்றன. சைனா ஆப்பிள் என்ற வேறு பெயராலும் வழங்கப்படும் ஆரஞ்சுப் பழங்களில் சிட்ரஸ் ஆரன்டியம் என்ற வகை சற்று கசப்புத் தன்மையுடையது. 100 கிராமுள்ள ஆரஞ்சு பழத்தில் 46 கிலோ கலோரிகள் சக்தி கிடைப்பதால் கோடைக்காலத்தில் சக்தி இழப்பை தடுக்க ஆரஞ்சு பழங்களை பயன்படுத்தலாம். சுண்ணாம்பு சத்து சேர்ந்த கற்கள் சேரவிடாமல் தடுக்க சிட்ரேட் அதிகமுள்ள ஆரஞ்சுப் பழத்தை உட்கொள்வதால் சிறுநீரில் சிட்ரேட்டின் அளவு அதிகரித்து, யூரிக் அமில மற்றும்

சுண்ணாம்பு கற்கள் தோன்றுவது தடுக்க படுகிறது. ஆரஞ்சு பழத்திலுள்ள பொட்டாசியம் சிட்ரேட் அளவு அதிகரிக்காமல் கட்டுப்படுத்துகிறது. தையமின், ரிபோபுளோவின், நியாசின், பான்டோதெனிக் அமிலம், வைட்டமின் பி6, போலேட், அஸ்கார்பிக் அமிலம், கால்சியம், இரும்பு, மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற தனிமங்கள் ஆரஞ்சு பழத்தில் அதிகமாக காணப்படுவதால் சற்று அமிலத்தன்மையுடன் காணப்படுகின்றன.

இதன் தோலின் உட்பகுதியிலும் சுளைகளுக்கு இடையிலும் காணப்படும் நார் போன்ற பகுதி பித் என்றழைக்கப்படுகின்றன. இவற்றில் காணப்படும் சினபெரிகன், என்-மெத்தில் தைரமின் ஆகியன கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் திரவ இழப்பை கட்டுப்படுத்தி, திரவ இழப்பால் குறைந்துவிட்ட ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் தன்மையுடையன.

ஆரஞ்சுப் பழத்தை தோல் நீக்கி, பிழிந்து, சாறெடுத்து, சமஅளவு நீர் சேர்த்து 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை என மூன்று நாட்கள் தினமும் காலை முதல் இரவு வரை உட்கொண்டு வர சுண்ணாம்பு சத்து சேர்ந்த சிறுநீரக கற்கள் கரைந்து வெளியேறும். இயற்கை மருத்துவத்தில் சிறுநீரக கற்களை கரைக்க இந்த முறை வலியுறுத்தப்படுகிறது. ஆரஞ்சுப் பழச்சாறை உட்கொள்ளும் போது புரத உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### கோடை தாகம்!

வெயிலின் ராஜ்ஜியம் தொடங்கியாச்சு... உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை வியர்வையும், உடலுக்குள் வறட்சியும் என நம்மை வாட்டி வதைத்து விடும். இதில் முக்கியமாக தொண்டை வறட்சி... குளிராக எது கிடைத்தாலும் குடித்துவிடுவோம். கோடைகாலத்தில் கலர், கலரான குளிர்மானங்களை எல்லாக்கடைகளிலும் வைத்து விற்கிறார்கள். தாகம் அடங்க வேண்டும் என்பதற்காக, அவற்றை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி உபயோகிக்கிறோம்.

இந்த கலரான குளிர்மானங்களால் உடலில் தேவையற்ற கலோரிதான் சேருமே தவிர, வேறு எந்தவித பலன்களும் கிடையாது என்கிறார்கள் டாக்டர்கள். இப்போதெல்லாம் ஐஸ் காபி, ஐஸ் டீ ஆகியவையும் அமோகமாக விற்பனையாகின்றன. இவற்றை தவிர்ப்பதும் நல்லது.

எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கும் சைவ மற்றும் அசைவ உணவு வகைகளை இந்த கோடையில் முடிந்தவரை தவிர்ப்பதுதான் நல்லது.

வெளியில் சென்றால் கையோடு ஒரு பாட்டிலில் சுத்தமான குடிநீரை எடுத்து செல்லுங்கள். இல்லையென்றால், இயற்கை பானமான இளநீரை வாங்கி குடியுங்கள்.

மோர், எலுமிச்சை பழச்சாறு ஆகியவையும் நல்லதுதான். அதேநேரம், அவற்றில் சேர்க்கப்படும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். முடிந்தவரை, அவற்றை நீங்களே வீட்டில் தயார் செய்து உட்கொள்வதுதான் சிறந்தது.

**இனி `கூலா..` காபி குடிங்க!**

தமிழ்நாடு உட்பட தென் மாநிலங்களில் தான் டிகாஷன் காபி குடிக்கும் பழக்கம் பல ஆண்டாக இருக்கிறது. அதிலும், தமிழ்நாட்டில் தான் காபி குடிப்போர் அதிகம். சமீப காலங்களில், பல மாநிலங்களிலும் மாடர்ன் காபி கடைகள் பெருக ஆரம்பித்து, காபி மோகம், இளைய தலைமுறையினரிடம் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

காபி, உடலுக்கு நல்லதா கெட்டதா? – இந்த கேள்விக்கு இன்னும் சரியான பதில் கிடைக்கவில்லை. ஆனால், கெட்டது என்பதற்கான 100 சதவீத மருத்துவ ஆதாரங்களும் இல்லை. காபி குடித்தால் ரத்த அழுத்தம் வரும்; சர்க்கரை வியாதி ஏற்படும்; கால்சியம் போய், முட்டு வலி ஏற்படும்... இப்படி பல பீதிகளை இன்னமும் கூட சொல்லித்தான் வருகின்றனர். ஆனால், காபி கெட்டதல்ல என்பது மட்டும் இதுநாள் வரை ஆயிரக்கணக்கான சர்வதேச ஆராய்ச்சிகளில் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

காபி குடித்தால், முளை சுறுசுறுப்படையும்; நன்றாக படிக்கலாம்; மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண் பெற முடியும். இரவில், தூங்காமல் இருக்க காபியை குடிப்பது பலரிடம் வழக்கமாக உள்ளது. இதுவரை, சர்க்கரை வியாதி வராமல் இருப்பவர்களை கணக்கெடுத்தால், அவர்கள் காபி குடிப்பவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள்! அதுபோல, காபியால் கிடைத்த நன்மை என்றால், `பர்கின்சன்ஸ்` என்ற நோய் வரும் வாய்ப்பை 30 சதவீதம் குறைக்கிறதாம்.

**கோடை வெயில் சமாளிப்பது எப்படி?**

கோடை காலம் தொடங்கிவிட்டது. வழக்கம் போலவே இந்தாண்டும் வெயில் மண்டையை பிளக்கும் என்று ஆரூடம் கூறத் தொடங்கிவிட்டனர் வானிலையாளர்கள். குழந்தைககள் முதல் பெரியவர் வரை பாரபட்சம் பாராமல் அனைவரையுமே பாடாய்ப்படுத்தும் .சம்மர் இந்தியாவில் குழந்தைககள், நடுத்தர வயதினர், வயதானவர் என 3 பிரிவினரையுமே வெயில் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாக்கிவிடுகிறது. வயதானவர்களுக்கு `சன் ஸ்ட்ரோக்` என்ற வெயில் வெப்பத்தாக்கு நோய், நடுத்தர வயதினருக்கு சிறுநீர் பிரச்சனை, குழந்தைகளுக்கு தொண்டை பதிப்புகள் என பட்டியல் நீளமனது . சருமமற்றும் வியர்வை பிரச்சனைககள், அம்மை என எல்லோரையும் தாக்கும் பாதிப்புகளும் உண்டு. கோடை காலத்தில் நாம் அடிக்கடி பார்க்கும் செய்தி, `வெயிலில் சுருண்டு முதியவர் பலி` என்பது. இது எப்படி ஏற்படுகிறது? “ அதிக வெப்பத்தால் முதியவர் களின் உடலில் வறட்டுத் தன்மை ஏற்பட்டு

நீர்ச்சத்து வேகமாகக் குறையும். அந்த நேரத்தில் இன்னும் வெயிலில் அலைந்தால் ‘ சன் ஸ்ட்ரோக்’ என்ற வெப்பத்தாக்கு ஏற்படும் . நீர்ச்சத்து குறைவதைப் பொறுத்து இது மரணத்தைக்கூட ஏற்படுத்திவிடும்.கோடையில் வயதானவர்கள் காற்றோட்டமான சூழ்நிலையிலும், வெயிலில் அலையாமலும் இருப்பதே நல்லது. இந்நோய் பெரும்பாலும் வடஇந்தியா, பாலைவனப் பகுதிகள்,வெப்பநிலை அதிகமாகப் பதிவாகும் இடங்ககள் மற்றும் வெப்பமான சூழ்நிலையில் வேலை பார்க்கும் வயதானவர்களை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கும்’’ என்கிறார் . ‘இதய நோய், நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ள வயதானவர்களுக்கு கோடை காலத்தில் ரத்தத்தில் உப்புச்சத்தின் அளவு மாறுபடும். சிறுநீரகப் பாதிப்புகளைக்கூட அந்த உப்புத்தன்மை ஏற்படுத்திவிடும். நிறைய தண்ணீர் குடித்தால் இந்தப் பாதிப்பில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.நீர்ச்சத்து அதிகமுகள்ள தர்ப்பூசணி, இளநீர் , வெள்ளரி பழங்ககள் நல்லது. தர்ப்பூசணியில் நீர்ச்சத்தும் சர்க்கரைச்சத்தும் சரிவிகிதத்தில் இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் வெள்ளரி சாப்பிடுவது நல்லது’’ நடுத்தர வயதினருக்கு நீர்க்கடுப்பு பாதிப்பு அடிக்கடி வந்து எரிச்சலை கிளப்பும். ‘‘கோடை காலத்தின் முக்கிய பிரச்சனை உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதுதான். இதனால், களைப்பு அதிகமாகும்.

கோடையில் சிலருக்கு சிறுநீரில் கலந்துகள்ள உப்புககள் சரிவர கரையாமல், அது வெளியேறுவதில் பாதிப்பு வரும். அந்தநேரத்தில் சிறுநீர் பாதையில் எரிச்சல் ஏற்பட்டு சிரமப்படுத்தும். உப்புககள் நன்றாகக் கரைய தண்ணீரே அருமருந்து.தினமும் குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. நிறைய தண்ணீர் குடித்தாலே நீர்க்கடுப்பு உள்பட சிறுநீர் பாதிப்புகளை துரத்திவிடலாம்’ ’ என்கிறர் சென்னை சிறுநீரக அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்.கோடையில் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது பெற்றோருக்குப் பெரியசவால்.கொசு தொல்லைககள் அதிகம் இருக்காது என்பதால் மலேரியா, டைபாய்ட்,சிக்குன் குனியா உள்பட நோய்களின் தாக்கம் குறைவாகவே இருக்கும். ஆனால், அம்மை நோய் வர வாய்ப்புககள் அதிகம். இது தொற்றுநோய் என்பதால் ஒருவருக்கு வந்தால்,மற்றவர்களுக்கும் எளிதில் வந்துவிடும். அதனால், பெற்றோர் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். வெயில் காலம்தானே என்று நினைத்து, குழந்தைகளுக்கு ஐஸ்க்ரீம், ஃப்ரிட்ஜ் தண்ணீர் அதிகம் கொடுப்பார்கள்கள்.இதனால் குழந்தைகளுக்குத் தொண்டையில் தொற்று ஏற்பட்டு பாதிப்பு வரலாம். சில குழந்தைகளுக்கு தொண்டையில் ஏற்படும் பாதிப்பு இதய நோயில் கொண்டு போய் விட்டுவிடும். அதனால் மருத்துவரின்ஆலோசனை மிக அவசியம். குழந்தைககள் வெயிலில் அதிகம் விளையடுவார்கள் என்பதால் நீர் இழப்பும் அதிகமாகவே இருக்கும். தண்ணீர் அதிகம் பருகச் செய்ய வேண்டும்.குழந்தைகளின் எடைக்கு ஏற்றவாறு 1 லிட்டர் முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் வரை கொடுக்கலாம். நீர்ச்சத்து அதிகமுகள்ள பழங்ககள் அதிகம் கொடுப்பதும் நல்லது.அதை பழங்களாகவே கொடுக்க வேண்டும். ஐஸ் கலந்து ஜூஸாக கொடுக்க வேண்டாம். காலை 11 மணியில் இருந்து மதியம் 4 மணி வரை குழந்தைகளை வெளியில் விளையாட அனுமதிக்காமல் இருப்பதே நல்லது. சூரியனின் நேரடிப் பாதிப்பு இந்நேரத்தில் அதிகம் என்பதால் தவிர்க்கலாம்.அசுவ உணவுகள் அதிகம் ஜீரண பிரச்சனையை ஏற்படுத்திவிடும். முட்டை,பால் ஆகிய உணவு வகைகளைக்

கொடுக்கலாம். பாஸ்ட் புட், ஃப்ரைடு புட் ஆகியவற்றை கோடை காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டும். தேர்வு முடிந்து வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளை 'சம்மர் கோச்சிங்' என்ற பெயரில் அதிக அளவு தொந்தரவு செய்தால் அவர்களின் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். அடுத்த ஆண்டு வகுப்புக்கு செல்லும் குழந்தைககள் படிப்பில் சுணக்கம் காட்ட இது காரணமாகிவிடும். உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுத் தொடர்பான பயிற்சிகளுக்கு அனுப்பலாம்'' என்கிறார் சென்னை குழந்தைககள் நலம் மற்றும் உளவியல் நிபுணர். உடல் சிவந்து போகுதல், கொப்பளங்ககள்,

கட்டிககள் போன்றவை எல்லா வயதினரையுமே பயமுறுத்தும். வியர்வை பாதிப்பைப் பற்றி சொல்லவே வேண்டியதில்லை. 'கோடையில் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுவதால் வியர்வை நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படும். இதனாலேயே மேற்கண்ட பிரச்சனைககள் உள்பட துர்நாற்றமும் ஏற்படுகிறது. வியர்வைச் சுரப்பிகளில் அடைப்பு ஏற்படாமல் இருக்க காலை, மாலை என இருவேளை குளியல் நல்லது. மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்'' என்கிறார் டாக்டர்.

கொளுத்தியெடுக்க கோடை வெயில் தயார்! உங்ககள் உடலை பாதுக்காத்துக் கொள்ள நீங்கள் தயாரா?

இளநீரே... இளநீரே...

கோடையின் அருமருந்து என்று இளநீரை சொல்லிவிடலாம். மற்ற நீர்ச்சத்துப் பழங்களைக் காட்டிலும் இதில்தான் எல்லாவிதச் சத்துகளும் சரிவிகிதத்தில் உகள்ளன. இளநீருக்கு சூட்டை குறைக்கும் ஆற்றல் உண்டு. ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கும். சிறுநீரகத்தை சுத்திகரிக்கும். உடலில் ஏற்படும் நீர் & உப்பு பற்றாக்குறையை சரி செய்யும். குடல்புழுக்களை அழிக்கும். இதில் பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ்,

இரும்பு, குளோரைடு, கந்தகம் போன்ற தாதுக்ககள் சரிவிகிதத்தில் உள்ளன. புரதசமும் சர்க்கரைச் சத்தும் சமமாகவே உகள்ளன.

எல்லோருக்கும் ஏற்ற இளநீரை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கக்கூடாது. அதில் உகள்ள அமிலம் வயிற்றில் புண்ணை உருவாக்கிவிடும். கவனம்!

**நின்ற இதயம் மீண்டும் இயங்குமா?**

பொதுவாக மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் உடல் குளிர்ந்து விடும். அதன்பிறகு அவர்களின் இதயத்துடிப்பு அடங்கி உயிர் இழந்து விடுவார்கள். தற்போது அப்படி நின்ற இதயத்தையும் மீண்டும் இயக்க வைக்க முடியும், அதனால் ஒருவரை உயிர் பிழைக்க வைக்க முடியும் என்று நி பித்துள்ளனர்.

மாரடைப்பு ஏற்பட்டவுடன், பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மூக்கின் வழியாக 'ரினோசில்'(இது பேட்டரியால் இயங்கக் கூடியது) என்ற புதிய கருவியின் மூலம் மூளையில் சிறிய அளவில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி நின்ற இதயத்தை மீண்டும் இயக்க வைத்தனர்.

இந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியை ஸ்டாக்ஹோமை சேர்ந்த மருத்துவ பேராசிரியர் மாரட்கேஸ்டிரன் மற்றும் அவரது குழுவினர் மேற்கொண்டனர். ஐரோப்பாவில் உள்ள 14 ஆஸ்பத்திரிகளில் மாரடைப்பால் பாதிக்கப்பட்டு அனுமதிப்பட்டிருந்த 200 பேரிடம் ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. இவர்களில் 182பேர் உயிர் பிழைத்தனர். அப்படி உயிர் பிழைத்தவர்களில் 83பேர் 66 வயது முதல் 71வயது உடையவர்கள்!

### கண்களை மூடுங்க; வெயிட் குறையும்!

\* குண்டை குறைப்பதில் லேட்டஸ்ட்; சென்னை வரை பரவி விட்டது  
கண்களை மூடுங்க; வெயிட் தானாகவே குறைந்து விடும்; கண்களை மூடினால் எப்படி உடல் எடை குறையும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஆனால், இப்படி ஒரு புது மருத்துவ தெரபி, மும்பை, டில்லி, பெங்களூரு என்று வலம் வந்து, இப்போது சென்னையிலும் கால்பதிக்க ஆரம்பித்துவிட்டது.  
கண்களை மூடினால் மட்டும் வெயிட் குறைந்து விடாது; அதன் பின், மனோதத்துவ ரீதியான பயிற்சியினால் உள்ளத்தில் மாற்றம் வரும்; அதுவே உடலில் வெளிக்காட்டும்; அப்புறம் என்ன, எடை தானாகவே குறைந்து விடும். இது தான் இந்த தெரபி பற்றிய சுருக்கமான விளக்கம்.

### ஹிப்னோசிஸ்

ஹிப்னோசிஸ் – மனதின் இயல்பான நிலை. விழித்திருக்கும் போது ஒரு மாதிரியாகவும், தூங்கும் போது வேறு மாதிரியாகவும் இருக்கும் மனது, ஆழ்நிலையில் அதன் இயல்பில் இருக்கும். நம்மை அறியாமலேயே ஆயிரக்கணக்கான முறை, ஆழ்நிலையில் ஆழ்ந்திருக்கிறோம். ஆனால், அந்த நிலையை சாதாரணமாக உணர முடியாது. மெய்மறந்த நிலைக்கும், ஹிப்னோவுக்கும் ஏகப்பட்ட வித்தியாசம் உண்டு.  
காதலிப்பவர்களுக்கும், மிகவும் அழுத்தமான கருத்துக்களை, சம்பவங்களை கொண்ட புத்தகத்தை படிப்போருக்கும், அதுபோன்ற திரைப்படங்களை பார்ப்போருக்கும் மெய் மறந்த நிலை வரும். சில வினாடிகளில் தன்னிலைக்கு வந்து விடுவர். ஹிப்போனில், அடிமனதில் உள்ள இயல்பான குணம் வெளிப்படும். அப்போது தான் ஆழ்மனதில் உள்ளவற்றை மனது கொட்டும்; கண் விழித்ததும் சம்பந்தப்பட்டவரால், மனோதத்துவ நிபுணரால் சொல்லாமல், அதை அறியவே முடியாது.

கண்கட்டி வித்தையா

மேடைகளில் மேஜிக் நிபுணரால் செய் யப்படும் கண்கட்டி வித்தையும் அல்ல இது; குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். கண்கட்டி வித்தையும் ஒரு சில நொடிகள் கண்கள் மறைக்கப்படுகின்றன. அப்போது மேஜிக் நிபுணர் நிகழ்த்தும் நிகழ்வுகளை பார்த்து ஆச்சரியப்படுகிறோம். மருத்துவ ரீதியாக செய்யப்படும் இந்த ஹிப்னோ தெரபியில், மனிதனின் இயல்பான மனம் விசுவரூபம் எடுக்கிறது; அதன் விளைவுகளால், உடலில் பல கோளாறுகள் குணமாகின்றன.

வெயிட் போயே போச்சு

மனோ வியாதிகளுக்கு மட்டும் பயன்பட்டு வந்த ஹிப்னோ தெரபி முறை, இப்போது பல பரிமாணங் களை பெற்று வளர்ந்து விட்டது. உடலில் வெயிட் போடுவதை தடுக்கவும் இது பயன்படுத்தப் பட்டு வருகிறது. வெளிநாடுகளில் இருந்து தான் இதுவும் இறக்குமதி; பல சாதனங்களை வைத்து, ஒலி, ஒளி காட்சிகளை வைத்து தெரபி தரப்படுகிறது. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி, ஆழ்நிலையில் போய் ஆராய்ந்து, கெட்ட குணங்களை நீக்குவதே இதன் நோக்கம்; அந்த கெட்ட குணங்கள் போய் விட்டாலே, உடலில் மாற்றம் வந்து விடுகிறது.

வெறும் 10 சதவீதம் தான்

மூளையில் உள்ள செல்களில் இருந்து கட்டளை கிடைத்தால் தான் எதுவும் செய்ய முடியும். கை, கால் நீட்டுவது, பார்ப்பது, எண்ணுவது போன்ற இயக்கங்கள் எல்லாம் மூளையின் செல்களின் கட்டளைகள் தான் காரணம். அந்த செல் களில் 10 சதவீதம் தான் நாம் எண்ணுவது, திட்டமிடுவது, நினைவாற்றல் பெறுவதற்கு பயன்படுத்துகிறோம். 90 சதவீத செல் கள், அடிமனது விஷயங் களுக்கு பயன் படுகிறது. இதனால், இவற்றை பயன் படுத்தி, உடல் கோளாறுகளை குறைக்கவோ, நீக்கவோ முடியும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

எவ்வளவு நாளாகும்

மனோதத்துவ முறையில் அளிக்கப்படும் இந்த ஹிப்னோ தெரபி, நான்கு முதல் ஆறு வாரம் வரை செய்வது நல்லது. நிபுணர் பரிந்துரை படி, ஒவ்வொரு பயிற்சி வகுப்பும் 10 நிமிடம் முதல் 2 மணி நேரம் வரை நீட்டிக்க, கோளாறின் தீவிரத்தை பொறுத்து வாய்ப்புள்ளது.

இந்த ஹிப்னோ தெரபியை முடித்துவிட்டால், மனம் லேசாகும்; பழைய குணங்கள் நீங்கி விடும். அதற்கு நோயாளி தான் ஒத்துழைக்க வேண்டும். அவர் முதலில் இந்த தெரபி மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.

இந்த தெரபி முடித்து விட்டால், புது மனிதனாகி விடுகிறார்; அப்புறம் பழைய பாதிப்புகள் எதுவும் வராது. டாக்டர் பரிந்துரை படி, அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தால், எந்த கெட்ட குணங்களும் நெருங்கவே செய்யாது.



அரைகுறை வேண்டாம்

இப்படி ஒரு புது தெரபி இருக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன், பணத்தை கொட்டி யாரிடமாவது ஏமாந்து விடுவது வழக்கமாகி விட்டது. தேவைப்படுவோருக்கு தான் இந்த ஹிப்னோ தெரபி அளிக்கப்படும். அதை நிபுணர்கள் தான் முடிவு செய்வர்; வெயிட் குறைய வேண்டும் என்று நீங்களாக முடிவு செய்து, யாரிடமாவது சிக்கி பணத்தை தொலைக்காதீர்கள்.

எதுக்கெல்லாம் கைகொடுக்கும்

பல ஆண்டாகவே மனோதத்துவ முறையை மருத்துவர்கள் கையாண்டுள்ளனர். ஆனால், மருத்துவ ரீதியாக நோயாளிகளுக்கு இந்த தெரபியை பயன்படுத்தலாம் என்று அமெரிக்க சுகாதார அமைப்பு அங்கீகரித்தது 1958ல் தான். அது முதல், பல் கோளாறு முதல் மனோதத்துவ கோளாறு வரை நோய்களுக்கு இந்த சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

போபியா, பதட்டம்

கரப்பான் பூச்சியை பார்த்தால் பயம்; இரவில் நாய் குரைத்தால் பயம்; காலை 8.30 மணிக்கு சாப்பாடு தயாராகா விட்டால் டென்ஷன்; அதனால் கோபம். வீண் பிரச்சனைகள். இப்படி தான் சிலர்; அடிக்கடி பயப்படுவர்; சாதா விஷயமானாலும் பதட்டப்படுவர். இவர்களை என்ன சொன்னாலும், மாறவே மாட்டார்கள்; இவர்களுக்கு, மனோதத்துவ நிபுணர்கள் ஹிப்னோ தெரபி சிகிச்சை தந்து தான் குணப்படுத்த முடியும்.

உணர்ச்சிப்புர்வமா

சிலர் எதற்கெடுத்தாலும் உணர்ச்சிவயப்படுவர். சாதாரண தலைவலியை வர்ணித்தால், 'தலையில ஆயிரம் பூச்சி நெளிவதை போல இருக்குதப்பா' என்பர்; நமக்கே அப்படி ஒரு கற்பனை வந்து விடும். இப்படிப்பட்ட ஆசாமிகளுக்கு ஹிப்னோ தான் கைகொடுக்கும். இவர்களை உடனே மாற்ற வேண்டும்; இல்லாவிட்டால், இந்த மன நோய் முற்றி விடும்.

போதைக்கு அடிமை

எதையாவது வாயில் போட்டு அடக்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்; பான் பராக்கில் ஆரம்பித்து போதை மருந்து வரை போய் விடுவோரும் உண்டு. இவர்களால் இந்த வஸ்துக்கள் இல்லாமல் நாள் நகராது; மண்டை காய்ந்துவிடும். இவர்கள் நிச்சயம் ஹிப்னோ தெரபி செய்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், நிலைமை மோசமாகி விடும்.

சிகரெட், மது

சிகரெட், மதுவுக்கு அடிமையாவது என்பது பலருக்கும் நேர்வது தான். கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பவர்களுக்கு இந்த தொல்லை இருக்காது; ஆனால், எந்த பிராண்டாக இருந்தாலும், கடைசியில் காசில்லாவிட்டால், 'கட்டிங்' வரை போகும் சிலரும் உண்டு. அதுபோல, காசிருந்தால் தூப்பர் சிகரெட் ; இல்லாவிட்டால், பீடி வரை கூட போய் விடுவோர் இருக்கின்றனர். சரியாக சாப்பிடவும் மாட்டார்கள்; இவர்கள் ஐம்பதை தாண்டும் போது பெரும் தொல்லை தான். ஹிப்னோ தெரபி இவர்களுக்கும் பலன் தரும்.

சைகோ சொமேட்டிக்

சைகோ என்பது மனம் சம்பந்தப்பட்டது; சொமேட்டிக் என்பது உடல் தொடர்பானது. இரண்டும் சேரும் போது, கோளாறு என்று வந்தால் மனதை சரி செய்தால் போதும்; உடல் கோளாறு குறைந்து விடும். இந்த வகை பிரச்சனைகளுக்கும் ஹிப்னோ சிகிச்சை தான்.

மூட நம்பிக்கை

சிலர் மூட நம்பிக்கைகளின் உச்சிக்கே சென்று விடுவர்; அவர்களுக்கு நிலைமை மோசமாகி விட்டால், ஏமாற்றங்கள் அதிகரிக்கும். அவர் களை ஏமாற்றுவோரும் அதிகமாக இருப்பர். இவர்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சை ஹிப்னோ தெரபி தான்.

எடை குறைய

கொழுப்பு சார்ந்த, சாட் உணவுகளை கண்டபடி சாப்பிடுவது, வாழ்க் கை முறையில் மாற்றம் போன்றவை தான் சிலர் குண்டாக காரணம். இவர்கள் எடையை குறைக்க வாக்கிங், யோகா போன்றவை செய்தால் நல்லது. வாழ்க்கை முறை, உணவு முறையை மாற்றிக்கொள்ள ஹிப்னோ சிகிச்சை உதவுகிறது. எட்டு வார பயிற்சியை செய்தால், புது மனிதராகி விடுவர். அப்புறம் குணம் மாறி, எடை தானாக குறைந்து விடும்.

புலம்பல் வியாதி

சிலர் முயற்சியே செய்யாமல், பழையதை பேசிப் பேசி, புலம்பியபடி இருப்பர். உலகமே இருண்டு விட்டது போல 'பீல்' பண்ணுவர். யாரை பார்த்தாலும் இவர்களின் புலம்பல் தான் பெரிதாக இருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள் கண்டிப்பாக ஹிப்னோ தெரபி மேற்கொள்ளலாம். சில மாதங்களில் மாறி விட முடியும்.

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தத்துக்கும் இந்த தெரபி பயன்படுகிறது. மனம் ஒருமைப்பட்டு, பலப்படும். அப்போது, அழுத்தத்துக்கு இடமே இருக்காது. இதுபோல, விரும்பத்தகாத பழக்க – வழக்கங்கள் இருந்தால், அதை இந்த தெரபி மூலம் தீர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சுயபுராணம்

சிலர் சுயபுராணம் 'பாடுவதில்' தான் காலத்தை கழிப்பர். இவர்களை பார்த்தால், நண்பர்கள் ஓட்டம் பிடிப்பர். இப்படி சுயபுராணம் பாடுவதும் ஒரு வகையில் வியாதி; அதுபோல, பக்தி என்ற பெயரில் அன்றாட வாழ்க்கையை மறுக்கும் பழக்கமும் மோசமானது. இவர் களுக்கு இந்த தெரபியில் பலன் உண்டு.

ஆப்பிளும்... ஆரோக்கியமும்..!

நாம் அன்றாடம் உணவை உட்கொள்ளும் பொழுது சில நேரங்களில் அஜீரணம் காரணமாக புளித்த ஏப்பம், வயிறு ஊதல், மலச்சிக்கல் போன்ற பல தொல்லைகள் உண்டாகும். இந்த தொல்லைகளிலிருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள மருந்துகளையும், செரிமான டானிக்குகளையும் உட்கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலானோர் உண்ணும் உணவை செரிப்பதற்கும், போதைக்கும் குறைந்தளவு மதுவை அருந்துவதுண்டு. இவ்வாறு சிறிய அளவில் ஆரம்பிக்கும் மதுபோதை பழக்கம் நாட்கள் செல்லச் செல்ல கடும் போதைக்கு அடிமையாகும் வாய்ப்புக்கு ஆளாகின்றனர்.

இது போன்ற மது போதை அடிமைகளை மீட்கவும், அன்றாடம் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படவும் நம் உண்ணும் உணவிலுள்ள நச்சுகளை நீக்கவும், ரத்தத்தில் கலந்துள்ள நுண்கிருமிகளை நீக்கி ரத்தத்தை சுத்தம் செய்யவும் பழங்களை உண்ணுதல் நல்லது. இவற்றில் முதலிடத்தை பிடிப்பவை ஆப்பிள் பழங்களே.

பைரஸ் மேலஸ் என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட போமேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த ஆப்பிள் மரங்கள் குளிர்ச்சியான பிரதேசங்களில் ஏராளமாக விளைகின்றன. கருஞ்சிவப்பு நிறத்தோலை உடைய ஆப்பிள் பழங்களே உண்ணத் தகுந்த பழங் களாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஆப்பிளில் நீர்ச்சத்து, புரதச்சத்து, குளோரோபில், மாலிக் அமிலம், சிட்ரிக் அமிலம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் பல ஆர்கானிக் அமிலங்கள் உள்ளன. இவை செரிமானப் பாதையில் ஏற்படும் என்சைம்கள் குறைபாட்டை சீர் செய்வதுடன் பலவிதமான வயிற்றுக் கோளாறுகள் வருவதை தடுக்கின்றன.

மது அருந்துபவர்களுக்கு ரத்தத்தில் ஆல்கஹாலின் அளவை குறைக்க ஆப்பிள் பெருமளவு உதவுகிறது. விஸ்கி எனப்படும் மதுவிலுள்ள பல சத்துக்கள் ஆப்பிளில் காணப்படுவதால் தொடர்ந்து ஆப்பிளை சாப்பிட்டு வர மது அருந்தும் எண்ணம் கட்டுப்படும். தோல் நீக்காத ஆப்பிளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பழச்சாறு ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து ரத்தத்தில் கலந்துள்ள அதிக அமிலத்தன்மையை நடுநிலைப் படுத்துகிறது.

வயிறு தொல்லை உள்ள பொழுது இனிப்பு சேர்க்காத ஆப்பிள் பழச்சாற்றை சாப்பிட்டு வர வயிற்றிலுள்ள ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் கார்பானிக் அமிலமாக மாற்றப்பட்டு நெஞ்சுக்கரிப்பு கட்டுப்படுகிறது. செரிமான சக்தி அதிகரிக்கிறது.

### உணவுப் பழக்கம்

நாம் வாழ்வதற்காக உணவு உன்ன வேண்டும். நிறைவான சமச்சீரான உணவு தான் உடல் பருமனையும், உடற்கட்டையும் நிர்ணயிக்கிறது. சமச்சீரான உணவு என்பது போதுமான புரதம், மாவுச் சத்துக்கள், கொழுப்புகள், தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் அடங்கினதாக இருக்க வேண்டும்.

சமச்சீரான உணவுத் திட்டம் என்பது ஒருவர் செய்யும் வேலையைப் பொறுத்து அவரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் உணவாக இருத்தல் அவசியம்.

கலோரிகளின் அளவு கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருக்கக் கூடாது. இரண்டுமே தொந்தரவு தான். குறைவான கலோரிகளில் நிறைவான சத்துள்ள உணவாகத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும். சமச்சீர் உணவுப் பட்டியலில் முதலிடம் புரதத்திற்கு தான். புரதம் நம் உடலின் திசுக்கள் அழியாமல் தடுக்கவும், அழிந்த திசுக்களைப் புதுப் பிக்கவும் உதவுகிறது. தவிர சருமம், கேசம், நகங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அடிப்படையானது புரதம். உடலின் வளர்ச்சிக்கும், சீரமைப்பிற்கும் காரணமாக இருப்பதும் புரதம் தான். புரதக் குறைவால் நமது சருமம் பளபளப்பை இழந்து, சுருங்கி விரைவில் முதுமையுறுகிறது. மாவுச்சத்து உடலைப் பருமனாக்குவதில்லை. மாவுச்சத்து உணவில் போதுமான அளவு இருந்தால் தான் உடல் சக்தியையும், வலிமையையும் பெற முடியும்.

\* நமது உணவில் காய்கறிகளுக்கும், பழங்களுக்கும் முதன்மை அளிக்க வேண்டும். அப்போது தான் நமக்குத் தேவையான விட்டமின்களையும், தாதுக்களையும் நாம் பெற முடியும்.

\* கீரை, வெள்ளரி, தக்காளி போன்றவற்றில் கால்சியம், வைட்டமின், போலிக் அமிலம் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளது.

\* நமது சருமத்திற்கு ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பப்பாளி, வாழைப் பழங்களை போதுமான அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

\* ஆரஞ்சு, எலுமிச்சைச் சாறு தொடர்ந்து பருகி வர தோலிலும் கண்களிலும் பளபளப்பு

கூடுகிறது.

\* தினம் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். நம் உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை அழிக்கும் ஆற்றல் தண்ணீருக்குத் தான் அதிகம் உள்ளது.

\* பால், முட்டை, காபேஜ் போன்றவற்றில் அயச்சத்து அடங்கியுள்ளது. அயச்சத்துக் குறைந்தால் சருமம் வெளிறிவிடும்.

\* சர்க்கரை, ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், கேக் போன்றவற்றைக் கூடுமான வரை தவிர்க்கலாம். பதிலாக தேனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

\* பருமனைக் குறைப்பதற்காக பட்டினி இருப்பது அபாயகரமானதாகும். எடைக் குறைப்பிற்காக இப்படி இருந்தால் உடல் வலுவிழந்து சோர்வடைந்து விடும். விருந்துகளையும், மதுபான வகைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பசித்த பிறகே சாப்பிடுவது என்ற நல்ல பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். குறைந்த அளவு உணவை நன்றாக மென்று விழுங்கினால் பூரணமாக சாப்பிட்ட திருப்தி ஏற்படும். இரத்த அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக இருப்பது உப்பு. உப்பைத் தேவைக்கும் சிறிது குறைவாகவே சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நார்ச்சத்துள்ளப் பொருட்களை உணவில் அதிக அளவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நார்ச் சத்துக் குறைவால் மாரடைப்பு, புற்று நோய், மலச்சிக்கல் உருவாகிறது.

நார்ச்சத்துள்ள பண்டங்கள் சீரணமாவதில்லை. புற்று நோய்க்கான நச்சு தேவை இல்லாத கழிவுகளைத் தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டு மலத்துடன் வெளியேறுகிறது. சாப்பிடும் போது கோபம், டென்ஷன் கூடாது. அந்நேரத்தில் சுரக்கப்படும் என்சைமால் சாப்பிட்ட உணவு சீரணமாகாமல் விடுகிறது. அதாவது அந்த என்சைம் அஜீரணக் கோளாறை ஏற்படுத்துகிறது.

நமது உடலில் இயக்கத்திற்கு குறைந்த அளவு கொழுப்பே போதுமானது. ஒரு கிராம் எண்ணெயில் உள்ள கொழுப்புக் கலோரியை விட, ஒரு கிலோ காபேஜில் குறைவாகவே உள்ளது.

அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் கோழி, மீன் இவற்றில் 100 கிராம் அளவிற்கு உட்கொண்டாலே போதுமானது. கொழுப்புச் சத்து மீனுக்கு மீன் வேறுபடும். கருமை நிறமாக, சதைப் பற்றுள்ள மீனில் கொழுப்புச் சத்தும் கலோரியும் அதிகம். சதைப் பற்று குறைவாகவே உள்ள மீன்களை எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கும் போது அதன் கலோரி அளவு அதிகரித்து விடுகிறது.

நாம் எதை உண்கிறோமா அது தான் நமது பருமனிற் குக் காரணமாகிறது.

கேக், ஐஸ்கிரீம்களைக் கூட டயட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் மிதமான அளவில் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு சாப்பிடும் போது மற்ற ஐட்டங்களுக்கு நோ சொல்லி விடலாம்.

ஒரு முறை ஒருவர் தன் பருமனைக் குறைத்தவர் சந்தர்ப்பவசத்தால் மீண்டும் குண்டடித்து விட்டாரானால் மறுபடி அவர் தன் எடையை இழப்பது கடினமான ஒன்றாகி விடுகிறது. குண்டாக இருப்பதாய் விட அடிக்கடி இளைத்து, குண்டாகிறவர்களுக்கு சுவாசக் கோளாறு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். பேக்கரி, மதுபான வகைகளுக்கு 'பைபை' சொல்கிறவராயின் அவர் சிரமம் இல்லாமல் தன் இலட்சியத்தை அடைய முடியும்.

தற்போது பாஸ்ட்டு புட் சென்டர்கள் பெருகிவிட்டன. தேர்ந்தெடுத்து உண்பதில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எடை இழப்பிற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடற்பயிற்சியும் இணைந்து மேற்கொண்டால் தான் சிறந்த பலனை அடைய முடியும்.

உணவில் போதுமான சத்துக்கள் இல்லாவிடில் உடலின் நோய்த் தடுப்பாற்றல் குறைகிறது.

**சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கணுமா? 'க்ளைசேமிக்' குறைவான உணவு சாப்பிடுங்க**

நீங்க பெரும்பாலும், இட்லி - சட்னி பிரியரா? பொங்கல் - சாம்பார் பிரியரா? எதிலும் மிதமாகத் தான் இருப்பீர்கள் என்றால் ஓகே; முதலாவதில் தான் மூக்கு பிடிப்பவர் என்றால் கொஞ்சம் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இட்லி, சட்னியில் உள்ள 'க்ளைசேமிக்' சமாச்சாரங் களை விட, பொங்கல், சாம் பாரில் குறைவு என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த 'க்ளைசேமிக்' ரசாயனம் தான், சர்க்கரை வியாதிக்கு அடிப் படையான காரணி.

சர்க்கரை அளவு, வழக்கத்தை விட, அதிகரித்து வந்தால், இட்லி, சட்னி மட்டுமல்ல, 'க்ளைசேமிக்' அதிகமுள்ள உணவுகளை, நொறுக்குத்தீனிகளை குறைத்துக் கொள்வது தான் நல்லது.

அதென்ன 'க்ளைசேமிக்?'

உணவுகளில் இருந்து ரத்தத்தில் சேரும் கார் போஹைட்ரேட் மூலம் உருவாகும் ரசாயன விளைவு தான் 'க்ளைசேமிக் இன்டெக்ஸ்' என்பது. சில வகை உணவுகளில் கார்போஹைட்ரேட் சத்து அதிகமாக உள்ளது. சிலவற்றில் குறைவாக உள்ளது. உணவுகள் மூலம் உடலில் அதிக அளவு கார்போஹைட்ரேட் சேரும் போது, செரிமானம் அதிவேகத்தில் நடக்கும்; அப்போது கார்போஹைட்ரேட் சிதைந்து 'க்ளைசேமிக்' அதிக அளவில் க்ளுகோசாக மாறும். அதனால், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கிறது.

மிதமான கார்போஹைட்ரேட் இருக்கும் போது, செரிமானமும் மிதமாக நடக்கும்; கார்போ சிதைந்து க்ளுகோஸ் ஏற்படும் போது, அது நிதானமாக வெளியேறி விடும். அதனால், க்ளைசேமிக் உருவாகி, சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்காது.

மிதமான அளவில் கார்போ ஜீரணிப்பதால், சர்க்கரை அளவும் குறைந்து, அதை கரைக்க, கணையத்தில் இருந்து இன்சலின் சுரக்கும் தேவையும் குறைந்து விடுகிறது. இதனால், சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.

எப்படி கண்டு பிடிப்பது?

கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் க்ளுகோஸ் சத்து கொண்ட 100 கிராம் உணவை சாப் பிட்ட 2 மணி நேரத்துக்கு பின் உடலில் ரத்தப்பரிசோதனை செய்தால், 'க்ளைசேமிக்' அளவு தெரிந்துவிடும். அது அதிகமாக இருந்தால், 'க்ளைசேமிக்' அதிகரிக்கும் உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. மனித உடலில் இப்படி செய்யும் பரிசோதனையில் பத்து வகையான அம்சங்களின் அடிப்படையில் 'க்ளைசேமிக்' அளவு கண்டுபிடிக்கப்படும்.

எது பாதுகாப்பானது?

'க்ளைசேமிக்' அளவில் பாதுகாப்பான அளவு என்பது வரையறுக்கப் பட்டுள்ளது; இதை நாமாக கண்டுபிடிக்க முடியாது; சர்க்கரை அளவை கண்டறிந்தால் தான், அதில் உள்ள 'க்ளைசேமிக்' அளவு கண்டறியப்பட்டு, டாக்டர் சில உணவு வகைகள் மட்டும் தவிர்க்க யோசனை சொல்வார். டிபன், சாப்பாடு மட்டுமின்றி, பாக்கெட் உணவுகள், நொறுக் குத்தீனிகள் வரை எல் லாவற்றிலும் 'க்ளைசேமிக்' அளவு உண்டு. அது மீறாமல் இருக்க டாக்டர் களை தான் ஆலோசிக்க வேண்டும். சர்க்கரை நோய் வரும் என்று நினைப்பவர்கள், வந்து விட்டவர்கள், இந்த விஷயத்தில் உஷாராக இருப்பது தான் மிக நல்லது.70ஐ தாண்டக் கூடாது

\* 'க்ளைசேமிக் இன் டெக்ஸ்' உணவுகள் சாப்பிடும் போது, 55 பாயின்ட் தாண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

\* 55ல் இருந்து 70 வரை போனால், உஷாராகி விட வேண்டும் என்று பொருள்.

\* எழுபதை தாண்டி விட்டால், கண்டிப்பாக சர்க்கரை கோளாறு அதிகரிக்கலாம்; சர்க்கரை நோய் வரலாம் என்பதற்கான அறிகுறி தான்.

உணவு வகைகள் எவை

கேக் வகைகள், ரொட்டி வகைகளில் இந்த 'க்ளைசேமிக்' உள்ளது. சாதாரண கேக்குகளில் 54 முதல் 62 பாயின்ட் வரை இந்த ரசாயனம் உள்ளது. சில வகை கேக்குகளில் அதிகபட்சமாக 80 தொடக்கூடிய அளவில் இது உள்ளது.

சோயா மில்க், ஆப்பிள் ஜூஸ், கேரட் ஜூஸ், பைனாப்பிள் ஜூஸ், திராட்சை ஜூஸ், ஆரஞ்சு ஜூஸ் ஆகியவற்றில் 41 முதல் 52 வரை தான் 'க்ளைசேமிக்' உள்ளது.

ரொட்டிகளில், கோதுமை உட்பட தானிய வகை பிரட்களில் 48 பாயின்ட் அளவில் தான் 'க்ளைசேமிக்' உள்ளது. மற்ற பிரட் களில் அதிக பாயின்ட் தான் உள்ளது.

அரிசி, பார்லி கஞ்சி போன்றவற்றில் மிகக் குறைவாகத்தான் இந்த ரசாயனம் உள்ளது. அதிலும், இனிப்பு தயிரில் குறைவு தான்.

## விற்பனை செய்யப்படும் போலியான மருந்து

இந்தியாவில் போலிகளுக்கு பஞ்சமில்லை; சாதாரண சோப்பில் இருந்து எல்லா பொருட்களையும் கள்ளத்தனமாக தயாரித்து, விற்பனை செய்வதில் பல நூறு கோடிகளை முதலீடு செய்வோர் உள்ளனர்.

ஆனால், மனித உயிருடன் விளையாடும் போலி, கலப்பட மருந்துகள் தயாரிப்பில் ஈடுபடுவோர் அதிகரிப்பது தான் வேதனை. இந்தியாவில் விற்பனை செய்யப்படும் ஐந்து மருந்துகளில் ஒரு மருந்து போலியானது; கலப்படமானது என்று கடந்தாண்டு எடுக்கப்பட்ட சர்வேயில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மருந்துச்சீட்டு எதுக்கு

டாக்டர்கள் மத்தியிலும் போலிகள் உருவாவது அவ்வப்போது நடப்பதால் தான், பலரும் சாதாரண கோளாறுகளுக்கு எல்லாம், மருந்துக்கடையையே நாடுகின்றனர். தலைவலி, காய்ச்சல், வயிற்று வலி போன்ற பொதுவான பிரச்சனைகளுக்கு டாக்டரிடம் போக மறுப்பவர்கள் தான் போலி மருந்துகள் புழங்க இடம் தருகின்றனர். மருந்துச்சீட்டு வாங்கி தான் மருந்து வாங்க வேண்டும் என்பது கூட இன்னும் பலருக்கு தெரியவில்லை.



காலாவதி அலட்சியம்

எந்த ஒரு மருந்தும் நாளடைவில் வைத்துக்கொள்ளவே கூடாது; மருந்து பாக்கெட், பாட்டிலில், காலாவதி நாள் மட்டுமல்ல, பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு ஆலோசனையும் அச்சிடப்பட்டிருக்கும். ஆனால், இவற்றை பெரும்பாலோர் பார்ப்பதே இல்லை. என்ன மாத்திரை எழுதினார் டாக்டர், அது சரியாகத்தான் கடைக் காரர் தந்திருக்கிறாரா, என்ன மில்லி கிராம் என்பதை எல்லாம் கண்டிப்பாக கவனிங்க இனியாவது.

பராமரிப்பு சரியா?

பொதுவாக, சில மருந்துகள், மிதமான வெப்பத்தில், சூரிய வெளிச் சம் படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்; சில மருந்துகள் 59 முதல் 80 டிகிரி வெப்பத்தில் வைத் திருக்க வேண்டும்; இதற்காக இருட்டான இடத்தில் வைப்பது நல்லது. சமையல் அறை, குளியல் அறை தவிர, மற்ற அறையில், அலமாரியில் வைத்து மூடி வைப்பதே நல்லது. சில மருந்துகள் பிரிஜ்ஜில் வைத்து குளிர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டில் பிரிஜ் இல்லாதவர்கள், கடையில் அவ்வப் போது வாங்கி பயன்படுத்துவதே சரியானது.

வாண்டூஸ் உஷார்

சில மருந்துகள் விஷத்தன்மை வாய்ந்தவை; குழந்தைகள் தவறுதலாக எடுத்து விடாமல் அவர்கள் கைபடாத இடத்தில் பாதுகாப்பது முக்கியம். மருந்து காலாவதி ஆகாமல் கண்காணிக்க, மருந்தை அதே பாட்டிலில், பாக்கெட்டில் வைத்து பயன்படுத்துவது நல்லது. அப்போது தான் காலாவதி தேதியை பார்த்து வரலாம்.

எது காலாவதி

மருந்துக்கடைகளில் வாங்கும் தலைவலி, காய்ச்சல், ஜலதோஷம் போன்ற சாதா கோளாறுகளுக்கு வாங்கும் மருந்துகள் காலாவதி ஆகும்; அதுபோல, டாக்டர்கள் எழுதித்தரும் மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு பின் பயன்படுத்தவேகூடாது. கருத்தடை மாத்திரைகள், காண்டம்கள், காய்ச்சல் மருந்து, வலி நிவாரணி மருந்துகள், அலர்ஜி மருந்துகள், ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள், ஆன்டிசெப்டிக் ஆயின்ட் மென்ட்கள் ஆகியவையும் இந்த பட்டியலில் அடங்கும்.

ஆபத்தா, இல்லையா?

காலாவதி ஆன மருந்துகளை பயன்படுத்துவதால் ஆபத்தா என்று பலருக்கும் சந்தேகம். அவரவர் உடல் நிலையை பொறுத்தது; குறிப்பிட்ட சில கோளாறுக்கான மருந்துகள், செயலற்றதாகி விடும்; சில மருந்துகள் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்; அதனால் தான்

ஆபத்து நேர்கிறது.

மருந்துகளில் உள்ள சில துணை ரசாயன பொருட்கள், உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். அதுவும் குழந்தைகளுக்கு பேராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கண் மருந்து உஷார்

கண் மருந்து விஷயத்தில் மிகவும் உஷாராக இருக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் பாட்டிலை திறந்து வைக்கவே கூடாது. 'ட்ராப்ஸ்' போடும் போது, கடைசியாக போட்ட துளிகளில் இருந்து தேங்கிய மருந்தை துடைத்து, சுத்தமான பின், புதிய 'ட்ராப்' போட வேண்டும். மற்ற மருந்துகளை விட, கண் 'ட்ராப்' பாட்டில்களை உடனுக்குடன் மூடி வைத்து விட வேண்டும்; சூரிய ஒளிபடாமல் வைப்பதும் முக்கியம்.

**மாம்பழம் சாப்பிடுகிறீர்களா?**

கோடை காலம் ஆரம்பித்து விட்டதால், மலிவு விலையில் மாம்பழங்கள் அதிகமாக கிடைக்கும். சிலர் அதிகமாக மாம்பழம் சாப்பிட்டுவிட்டு வயிற்றுவலி, கழிச்சல், வாந்தி என கஷ்டப்படுவதுண்டு. மாம்பழம் உண்ணும்பொழுது பால் அதிகம் சாப்பிடவேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவ விதி.

புளிப்புள்ள மாம்பழங்களை உண்ணும்பொழுது சிறுநீரக கற்கள் தோன்றலாம். பெரும்பாலும் இனிப்பான, நார் அதிகமில்லாத மாம்பழங்களை உண்பது நல்லது. இல்லையெனில் வயிறு ஊதல், பசி மந்தம், கழிச்சல் ஆகியன உண்டாகும். ரத்த முலம் உடையவர்கள் அதிகமாக மாம்பழம் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும். மாம்பழம் சாப்பிட்டவுடன் பால் அல்லது மோர் சாப்பிடுவது நல்லது.

**சூடாக தேநீர் குடிப்பதை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்!**

சூடாக தேநீர் குடிப்பவரா நீங்கள்? அப்படி என்றால், இனி கொஞ்சம் சூட்டை குறைத்துக்கொண்டு விடுங்கள்!

“மிகவும் சூடாக டீ குடிப்பதால் உணவுக்குழாய் கேன்சர் வரும் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கிறது” என்று இந்திய மருத்துவ நிபுணர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வு முடிவை, சர்வதேச நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர்.

காபி, டீ மற்றும் சில வகை பானங்களை சூடாக சாப்பிடுவதை பலரும் விரும்புகின்றனர். சிலர் தான், நன்றாக சூடு ஆறிய பின் குடிக்கும் பழக்கம் கொண்டுள்ளனர். இது ஒரு வகையில் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது என்று தெரிகிறது.

தென் மாநிலங்களில், குறிப்பாக தமிழ் நாட்டில் தான் காபி குடிக்கும் பழக்கம் பரவலாக உள்ளது. காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை எடுத்துக்கொண்டால், எவருமே டீ குடிப்பதை தான் விரும்புகின்றனர்.

காலையிலும் டீ குடித்தால் தான் பத்திரிகையையே படிக்க தோன்றும் சிலருக்கு; இன்னும் சிலருக்கு படுக்கையிலேயே டீ வந்தாக வேண்டும். “பெட் டீ” குடித்தபின் தான் திருப்பள்ளியெழுச்சி நடக்கும். அந்த அளவுக்கு டீ மோகம் உள்ளது.

“காலையில் எழுந்தாலும் சரி, மற்ற நேரங்களிலும், சூடா ஒரு டீ குடித்தால் போதும்... உடல் இன்ஜினுக்கு பெட்ரோல் போட்ட மாதிரி; அப்புறம் தான் வேலையே ஓடும்” என்று பலர் குறிப்பிடுவதை கேட்டிருப்பீர்கள்.

ஆபீசில் வேலை செய்வோரும், தொழிற் சாலைகளில் பணியாற்றும் தொழிலாளர்களும் மணிக்கொரு தரம் டீ குடித்தால் தான் சோர்வு நீங்கியது போல உணர்வர்; தம்மாத்துண்டூடம்ளரில் கொடுத்தாலும், அதை குடித்தால் தான் சுறுசுறுப்பே வரும்.

அதிக சூடாக டீ குடிப்பதால் ஏற்படும் உடல் கோளாறு பற்றி கடந்த சில ஆண்டாக மேற்கொண்டு வந்த ஆய்வில் இந்திய நிபுணர்கள் ஆபத்தான சில உண்மைகளை கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஆய்வு முடிவுகளில் அவர்கள் கூறியிருக்கும் சில தகவல்கள்:

- \* வாய் முதல் இரைப்பை வரை உள்ள உணவுக்குழாய் மிகவும் மிருதுவானது; குறிப்பிட்ட அளவில் தான் சூட்டை அது தாங்கும். அதிகமானால், அதன் சுவர் அரிக்கத் துவங்கி விடும்.
- \* அதிகமான சூட்டுடன் டீ குடித்தால் , உணவுக்குழாய் சுவர்கள் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றன; அதன் சுவர்கள் அரிக்கப்பட்டு, திசுக்கள் பலவீனம் அடைகின்றன.
- \* இதனால், சுவர்ப்பகுதியில் உணவுக்குழாய் கேன்சர் கட்டி ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. மற்றவர்களை விட, சில பழக்க வழக்கங்களை கடைபிடிப்பவர்களுக்கு கேன்சர் ஆபத்து அதிகம்.
- \* பான் பராக், புகையிலை போன்றவற்றை சுவைப்பவர்களுக்கு 1.1 மடங்கு கேன்சர் வாய்ப்பு அதிகம்.
- \* பீடி குடிப்போருக்கு 1.8 மடங்கு கேன்சர் ஆபத்து உள்ளது.

- \* சிகரெட் பிடிப்போருக்கு இரண்டு மடங்கு கேன்சர் அபாயம் உள்ளது.
- \* மது குடிப்போருக்கு கேன்சர் அபாயம் 1.8 மடங்கு.
- \* அதிக சூட்டுடன் டீ குடிப்போருக்கு, கேன்சர் வரும் வாய்ப்பு இவர்களை விட, நான்கு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.
- \* வெயில் பருவத்தை விட குளிர்காலத்தில், குளிர் பிரதேசத்தில் உள்ளவர்கள் சூடாக டீ குடித்தால் அவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பு அதிகம்.
- \* சூடான பிரதேசங்களில் உள்ளவர்களுக்கு ஓரளவு பாதிப்பு வாய்ப்பு குறைவு தான். இவ்வாறு ஆய்வு முடிவுகளில் தெரிய வந்துள்ளது.

அதிக சூடாக டீ குடித்தால் தான் கேன்சர் வரும்; அதிக சூடாக காபி குடித்தால்...? இப்படி காபி குடிப்பவர்களுக்கு கேன்சர் வாய்ப்பு அதிகரித்ததே இல்லை என்று ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

மும்பையில் உள்ள டாடா நினைவு மருத்துவமனை நிபுணர்கள் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டனர். இவர்களின் ஆய்வு முடிவுகளை சர்வதேச நிபுணர்கள் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர்.

டாடா நிபுணர்கள், தங்கள் ஆய்வுக்கு காஷ்மீரில் 1,500 பேரிடம் சர்வே எடுத்துள்ளனர். அவர்களில் அதிக சூடாக டீ குடிப்போருக்கு கேன்சர் ஆபத்து உள்ளதை உறுதி செய்தனர். ஆண்டுக்கு, இப்படிப்பட்டவர்களில் சராசரியாக 800 பேருக்கு கேன்சர் வருவதும் தெரிய வந்துள்ளது.

அமெரிக்காவிலிருந்து வெளிவரும் சர்வதேச கேன்சர் ஆராய்ச்சி இதழ், “இன்டர்நேஷனல் கேன்சர் எபிடமாலஜி”யில் இந்த ஆய்வு முடிவுகள் வெளிவந்துள்ளன. அது சரி, நீங்கள் அதிக சூடாக டீ குடிப்பவரா? அப்படின்னா, இனி சூடாக குடிக்க மாட்டீங்க கல்ல...

### கேன்சர், நீரழிவு தடுக்க சைவ உணவுகள் உதவும்

மாறடைப்பு, கேன்சர், டயபடீஸ் (நீரழிவு) உடல் பருமன் ஆகியவற்றைத் தடுக்க சைவ உணவுகள் சிறப்பாக உதவுவதாக அமெரிக்க ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ளது.

அமெரிக்க உணவுக் கட்டுப்பாட்டு சங்கத்தின் (ஏடிஏ) சார்பில் பால்டிமோர் வெஜிடேரியன் ரிசோர்ஸ் குரூப், ஆண்ட்ரூஸ் பல்கலைக்கழகம் இணைந்து உணவுப் பழக்கமும் உயிரைப் பறிக்கும் நோய்களும் பற்றி விரிவான ஆய்வு நடத்தியது.

அதன் முடிவுகள் பற்றி உணவியல் துறை பேராசிரியர் வின்ஸ்டன் கிரெய்க் கூறியதாவது: சைவ உணவுகள் எப்போதுமே ஆரோக்கியத்தை அதிகரிப்பதற்கான வழியாக உள்ளன. ரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்தை குறைக்கின்றன. அதன்மூலம், இதய நோய்கள் ஏற்படுவதைத்

தடுக்கின்றன. ரத்த அழுத்தத்தை சீராக பராமரிப்பதன் மூலம் உயர் மனஅழுத்தம் தவிர்க்கப்பட்டு, 2ம் வகை டயபடீஸ் வருவது தடுக்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியத்தை அதிகரிப்பதற்கான பல சத்துக்கள் சைவ உணவில் அதிகம் நிறைந்துள்ளன. நார் சத்து, மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், விட்டமின் சி, இ, போலேட், கரோடனாய்ட், ப்ளேவனாய்ட் ஆகியவை சைவ உணவில் அதிகம். பாலன்சான சைவ உணவுப் பழக்கத்தை கொண்டவர்களுக்கும், வித்தியாசமான உணவுப் பழக்கத்தை கொண்டவர்களுக்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் வேறுபடுகிறது.

குறிப்பாக, கர்ப்பிணிகள், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் சைவ உணவுகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இதய நோய்களால் ஏற்படும் உயிரிழப்பைக் குறைப்பதில் சைவ உணவுகள் அதிகம் உதவுகின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், சோயா, புரோட்டீன், கால்சியம், விட்டமின் டி, கே, பொட்டாசியம் ஆகியவை எலும்புகள் நலனில் அதிக நன்மை செய்கின்றன என்றார்.

### மூளைக்கு பலம் 'ஜாகிங்'

ஓட்டப் பயிற்சி உடலுக்கு நல்லது என்பது நமக்குத் தெரியும். ஓடும்போது உடலின் அனைத்து பாகங்களும் இயங்குவதால் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கும்.

'ஜாகிங்' (மெல்லோட்டம்) செய்வதும் சிறந்த பயிற்சிதான். இதனால் மூளை பலம்பெறுகிறது என்று புதிய ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. தினமும் ஜாகிங் செல்வதால் அதிகளவில் புதிதாக மூளை செல்கள் உற்பத்தி ஆகிறது என்கிறார்கள்.

சுவாசப் பயிற்சியால் மூளையின் கார்டெக்ஸ் பகுதி தூண்டப்படுகிறது. ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது. ஹார்மோன்களும் சுறுசுறுப்பாகின்றன. ஜாகிங் செய்யும்போதும் இதே மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

இங்கிலாந்தின் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் ஒரு ஆய்வை நடத்தினார்கள். எலிகளை நகரும் சக்கரத்தில் ஓட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்தினார்கள். தொடர்ந்து சில நாட்கள் பயிற்சி பெற்றதும் அந்த எலிகளில் சில மாற்றங்களை கண்டறிந்தனர்.

பயிற்சியில் ஈடுபட்ட எலி, பயிற்சி செய்யாத எலி இரண்டிற்குமான மூளைப் பதிவுகள் கணினி மூலம் பரிசோதிக்கப்பட்டது. இதில் பயிற்சி செய்த எலிகளுக்கு புதிதாக மூளை செல்கள் உருவாகி இருந்தன.

எலிகள் சுமாராக ஒரு நாளைக்கு 15 மைல் அளவுக்கு ஓடி இரை தேடுகின்றன. இதனால் ஒரு சில நாட்களில் ஆயிரக்கணக்கில் புதிய முளை செல்கள் உருவாகின்றன. ஆய்வுக்கூடத்தில் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட எலிகளுக்கு சுமார் 6 ஆயிரம் முளை செல்கள் புதிதாக உற்பத்தி ஆகி இருந்தன.

ஜாகிங் செய்வது, சுவாசத்தை துரிதப்படுத்துவதன் மூலம் கார்டிசோல் என்னும் ஹார்மோன் செயல்பட்டு அதிகப்படியான முளை செல்கள் உற்பத்தியாக துணைபுரிகிறது.

### ஜிம் போக ஆசையா!

உடலை ஆரோக்கியமாகவும் கட்டுக்கோப்பாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று ஜிம்' முக்கு ஓடுகிறவர்கள் உண்டு. ஆனால் உடற்பயிற்சிக் கூடத்துக்குத் தினமும் தவறாமல் போவது மட்டும் அதிசயத்தை நிகழ்த்தி விடாது.

எல்லா விஷயங்களையும் போல உடற்பயிற்சிக்கும் சில விதிகளும் முறைகளும் இருக்கின்றன. அவற்றைச் சரியாக பின்பற்றவில்லை என்றால் உரிய பலனிருக்காது. சில நேரங்களில் பாதிப்பும் ஏற்படக்கூடும். ஜிம்'மில் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பாதிப்புகள் குறித்து உடல்தகுதி நிபுணர் அல்தியா ஷா விளக்குகிறார்...

### சரியான முறை

அனைத்து பயிற்சிகளும் அதிகபட்ச பலனைத் தரும்படி குறிபிட்ட முறையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒருவர் தனது திறனுக்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சிகளிலேயே கடைசியாக அதிகபட்ச எடையைத் தூக்குவது அதிகமான பலனைத் தரும். ஆனால் சரியான முறையில் எடை தூக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது வீணாக போகும். பலனேதும் இருக்காது.

### அதிகமாகத் தூக்குவது

உங்கள் தசைகள் தாங்கக்கூடிய அளவை விட அதிகமான எடையைத் தூக்காதீர்கள். படிபடியாக எடையை அதிகரிப்பது தசை பலத்தைக் கூட்டுவதற்கான நல்ல வழியாகும். அத்துடன் நீங்கள் ஒருவருக்கு எடை தூக்க உதவும்போது எடை தூக்குபவருக்கு இடைறாக இல்லாமல் உங்கள் உடம்பை விலக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதன்மூலம் எடை தூக்குபவருக்குக் காயம் ஏதும் ஏற்படாமலும் தவிர்க்கலாம்.

### சுத்தமே சுகாதாரம்

ஒரு ஜிம்' உபகரணத்தை பயன்படுத்தும் முன்பும் பயன்படுத்திய பின்பும் அதை ஒரு துண்டால் நன்றாகத் துடைத்து விடுங்கள். அதன்மூலம் தொற்று வியாதியால் பாதிக்கபடாமலும் அது பரவாமலும் தவிர்க்கலாம். உடற்பயிற்சிக்கூட நடத்தை விதிகளின்படி உடற்பயிற்சி உபகரணங்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பது வலியுறுத்தபடுகிறது. குறிப்பாக இதயத் தசைக்கு வலுவூட்டும் எந்திரங்களை பயன்படுத்தும்போது! அம்மாதிரி வலியுறுத்தபட்டாலும் இல்லாவிட்டாலும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் நீங்கள் கவனமாக இருப்பது நல்லது. பக்கத்தில் உள்ள உபகரணங்களில் இருந்து கூட நீங்கள் பயன்படுத்த போகும் கருவிக்கு கிருமிகள் பரவக் கூடும் என்பதால் துடைத்துவிட்டு பயன்படுத்துவதே நல்லது.

வெறுங்காலுடன் போகாதீர்கள்

நேரடி சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத மூடப்பட்ட பகுதிகள் கிருமிகள் பெருகுவதற்கு ஏற்ற சூழலாக அமைகின்றன. எனவே எப்போதும் காலணி அணிந்தே பயிற்சி செய்யுங்கள். அதன்மூலம் அத்லெட்ஸ் பூட்' என்ற பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். இந்த பூஞ்சைத் தொற்றால் கால் விரல்களுக்கு இடையே அரிப்புடன் கூடிய செதில்களும் கொப்புளங்களும் ஏற்படும். காலணி அணிவது ஜிம்'மின் வழுவழுப்பான தரையில் வழக்கி விழுவதையும் தடுக்கும்.

அடிக்கடி பொது நீச்சல் குளத்தில் குளிப்பவர்களுக்கு டெர்மட்டிடீஸ்' என்ற தோல் நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறது. நீச்சல் குளங்களில் கலக்கபடும் குளோரின் பெரும்பாலான கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். ஆனால் குளோரின் அளவு போதுமானதாக இல்லாவிட்டால் உங்களுக்கு மயிர்க்கால் தொற்று ஏற்படும். அதற்கு எதிர்உயிரி சிகிச்சை அவசியமாகும்.

செல்போனை தவிருங்கள்

உடற்பயிற்சிக்குத்தான் உடற்பயிற்சிக் கூடம். எனவே அங்கே அதில் மட்டும் கவனமாக இருங்கள். ஜிம்'மில் போய் எஸ்.எம்.எஸ்.' அனுப்புவதும் அரட்டையடிப்பதும் உங்கள் நேரத்தை மட்டும் வீணாக்குவதில்லை. காயமடைம் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

சரி பாருங்கள்

எந்த உபகரணத்தையும் பயன்படுத்தும் முன் அதில் நட்டு'கள் ஸ்க்ரூ'க்கள் எதுவும் லூசாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எந்திரம் கடகட'வென்று ஆடினாலோ அசைவுகள் அதிகமாக இருந்தாலோ ஜிம்' நிர்வாகியிடம் தெரிவித்து விட்டு வேறு உபகரணத்துக்கு மாறிக்கொள்ளுங்கள்.

உடலுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது!

உடல் இயக்கத்திற்கு பல்வேறு உறுப்புகள் பல்வேறு பணிகளைப் புரிந்து வருகின்றன. எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் அளவான வேலையே கொடுக்க வேண்டும். இப்படியின்றி அளவுக்கு மீறி ஓய்வின்றி வேலை கொடுத்தால் அவ்வுறுப்புகள் விரைவில் பழுதடைந்து பல்வேறு உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். எனவே ஓய்வு என்பது இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்தலைத் தவிர்த்தல், படுக்கப் போவதற்கு முன்பு சிறிது தூரம் நடைப்பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுவது நலம் பயக்கும். அதுபோன்றே இரவு உணவை அளவோடு உண்பதோடு, பால் பழம், முக்கியமாக இரண்டு டம்ளர் தூய்மையான நீரைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து, சுத்தம் செய்து பின்பு நீர் அருந்துவதை வழக்கமாகக் கொண்டால், உண்ட உணவு ஜீரணம் அடைவதோடு, இரவில் நல்ல நித்திரையையும் அளிக்கும் தினந்தோறும் பற்களைச் சுத்தம் செய்வதுபோல், நாக்கினையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனால் உணவின் ருசியை அறிந்து சாப்பிட முடியும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு நாக்கு சுத்தமாக இருக்கவேண்டியது முக்கியம் என்பதால்தான், உடல் நோயுற்றபோது, மருத்துவர்கள் நாக்கை காட்டச் சொல்வதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம் அல்லவா? அதுபோன்று தான் சித்த வைத்திய முறையிலும் நாடி பார்த்து வியாதி அறியும் முறை பண்டைய காலம் தொட்டு வழக்கமாக இருக்கிறது. இதயத்திலிருந்து ஏற்படும் ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுத்தும் அலைகளையே நாடிகள் என்று கூறுகின்றனர். தினந்தோறும் காலையிலும் இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன்பும் பற்களைச் சுத்தம் செய்யும்போது, கைவிரலினால் ஈறுகளையும் இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் அழுத்தி தேய்ப்பதின் மூலம் பற்கள் பலமடையும். நீண்ட வயதானாலும் பற்சிதைவு, பல் சொத்தை தடுக்கப்படும்.

அன்றாடம் பற்களை சுத்தம் செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ள நாம், கண்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்வதில்லை. பற்களைப் போன்றே கண்கள் பாதுகாப்பும் மிகவும் அவசியமாகும். கண்களையும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை, சுத்தமான நீரை கையிலேந்தி கண்களைத் திறந்துகொண்டு பத்து பதினைந்து முறை நீரினால் கண்களில் அடித்து கழுவ வேண்டும். இதனால் கண்ணில் உண்டாகும். அசுத்தம் அவ்வப்போது நீங்கிவிடும். நீண்ட காலத்திற்கு கண் ஒளி மங்காமல் பாதுகாக்க முடியும்.

சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் முறையாக உணவு சாப்பிடாமல் மாத்திரை சாப்பிட்டு விட்டலோ, அளவுக்கு மீறி மாத்திரை உட்கொண்டு விட்டாலோ ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு இயல்பு அளவை விடக் குறைந்துவிடும். அப்போது கிறுகிறுப்பும், மயக்கம், உடல் வியர்ப்பது போன்ற தொல்லைகள் மற்றும் அறிகுறிகள் தோன்றும். இதை உடனடியாகச் சரி செய்ய சீனி, குளுகோஸ், இனிப்பு பானங்கள் இவற்றில் ஒன்றை உபயோகித்தால் நிலமை சீராகும், மயக்கம் தெளிவாகும். சரி, சர்க்கரை நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய அன்றாட உணவுப் பட்டியலைப் பார்ப்போமா?

காலை உணவு (6.00 மணி) சர்க்கரை இல்லாத சோயா பால், 8.00 மணி இட்லி, தோசை, உப்புமா, பொங்கல் அல்லது ரொட்டி சாம்பார், நல்லெண்ணெய் மிளகாய்ப் பொடி – சட்னி



காலை 11.00 மணி மோர் அல்லது சர்க்கரை இல்லாத சோயா பால்-எலுமிச்சை (தேசிக்காய்) ரசம் – மதிய உணவு அரிசி அல்லது கோதுமைச் சோறு அல்லது நெய் இல்லாத சப்பாத்தி – கீரை மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் வேக வைத்தவை – சாலட் – சுட்ட அப்பளம் – சாம்பார் ரசம், மோர், ஊறுகாய்.

மாலைச் சிற்றுண்டியாக சோயா பால் தேநீர் – ஏதாவது பிஸ்கட், சுண்டல், ரொட்டி, அதுபோன்றே இரவு உணவும் எளிதாக தெரிவிக்கக்கூடிய அளவில் இட்லி, கோதுமை (சம்பா) ரவை உப்புமா அல்லது சப்பாத்தி – தோசை போன்றவை சிறந்தது. அதன் பின் ஒரு 15-30 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுவது இரவு சுகமான நித்திரையை அளிக்கும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள் : வெல்லம், சர்க்கரை, சீனி, தேன், ஜாம், இனிப்புப் பண்டங்கள், வெண்ணெய், நெய், கோலா ஐஸ்கிரீம், முந்திரி பருப்பு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பேரீச்சம் பழம், கொழுப்பு மிகுந்த உணவு வகைகள், இறைச்சி ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை என ஆங்கில மருத்துவக் குறிப்பு கூறினாலும் இயற்கை மூலிகை சிகிச்சையில் இந்த வித கட்டுப்பாடு ஏதும் இன்றி முறையே மருத்துவ ஆலோசனையின் படி உணவுகளை அமைத்துக்கொள்ள வழி வகைகள் உள்ளன.

பச்சரிசி, நிலக்கடலை, தேங்காய், சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய், தேங்காய் மது போன்ற இதர பான வகைகள் தவிர்ப்பது சிறந்ததாகும். காய்கறிகளை பொறுத்த வரை முட்டைக்கோஸ், வாழைத்தண்டு, பீன்ஸ், வெண்டை, காராமணி, முருங்கைக்காய், புடலங்காய், வெங்காயம், பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, கீரைத்தண்டு, காளான், குட மிளகாய், பச்சை மிளகாய் அனைத்து கீரை வகைகள், புழுங்கல் அரிசி, கோதுமை மற்றும் கேழ்வரகு ஆகியவற்றின் உணவு வகைகள், சர்க்கரை நோயாளிகள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சமையல் உப்பு என்பது சோடியம் குளோரைடு என்ற அயனிகளால் ஆனது. இதில் சோடியம் அயனிக்கு உடலில் நீரைத் தேக்கி வைக்கும் தன்மை உண்டு. நம் சிறுநீரகங்களுக்கு சிறுநீரைச் சுரக்கும் பணியைத் தவிர, உடலில் திரவ நிலையைச் சமச்சீராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய பணியும் உண்டு. உணவில் அதிகமாக உப்பைச் சேர்த்தால் அதிலுள்ள சோடியம் உடலில் தண்ணீரைத் தேங்கச் செய்து சிறுநீரகங்களுக்கு அதிக வேலைப் பளுவைக் கொடுத்துவிடும். அதிலும் ரத்தக்கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்குச் சொல்லவே வேண்டாம். அவர்களுக்கு ஏற்கனவே உயர் ரத்த அழுத்தத்தால் சிறுநீரகம் சிறிதளவு பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இந்த சமயத்தில் அவர்கள் உப்பை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் சீக்கிரமே சிறுநீரகம் பழுதடைந்ததுவிடும். இந்த நிலைமையைத் தவிர்க்கத்தான் மருத்துவர்கள் ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்களை உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று அறிவுரை கூறுகிறார்கள்.

சர்க்கரையை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்பது உண்மையல்ல. சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிக அளவில் சாக்கரையைச் சேர்த்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் அதிகரித்துவிடும் என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். நம் உடலில் இன்சலின் என்ற இயக்குநீர் சுரப்பது குறையும்போதுதான் சர்க்கரை நோய் வருகிறது. மற்றபடி சர்க்கரையை அதிகம் சாப்பிடுவதற்கும் சர்க்கரை நோய் வருவதற்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை. வாழ்வது ஒரு முறைதான் என்றபடி, வாழும் வரை நாம் அனைவரும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறையுடனும், அடிக்கடி மருத்துவரை கலந்து ஆலோசனைகளைப் பெற்று, இயற்கை உணவு வகைகளை உண்டு வந்தால் பிணிகளை தவிர்க்க முடியும்.

**தூக்கம்**

உலகில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் ஓய்வு எனும் நித்திரை மிகவும் தேவையானதாகும். அப்போதுதான் உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்க முடியும் என்பதோடு, உடலில் சுறுசுறுப்பும் தெம்பும், மனோபலமும் ஏற்பட்டு, அலுப்போ அல்லது களைப்போ இன்றி, நமது அன்றாட அலுவல்களை கவனிக்க முடியும், மற்றும் உடல் ஆரோக்கியமும் பேண முடியும்.

நல்ல சாப்பாடு, நண்பர்களுடன் நல்ல பொழுது போக்கு, குடும்பத்தில் குதூகலம், பொருளாதார திருப்தி இப்படி ஒரு திட்டமிட்ட வாழ்க்கை அமைந்திருந்தும், இரவில் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் என்ன ஆகும். கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். இத்தகைய வாழ்க்கை நிம்மதியற்ற நிலைமைக்கும் உடல் ஆரோக்கிய பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தும் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை.

பொதுவாக உடல் நோயுற்று, சிரமப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும்போது, தூக்கம் இல்லாமல் இருப்பதைக்கூட, தூக்க மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு சமாளிக்க முடியும். அதற்காக எப்போதெல்லாம் நித்திரை வரவில்லை என்றாலும் தூக்க மாத்திரைகளை பாவித்தால் மிகவும் ஆபத்தானதோடு மட்டுமின்றி, அதன் தாக்கத்தால் வேறு சில உடல் உபாதைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு கூடுதலாக இருக்கிறது. சில சமயங்களில் நோயுற்ற காலத்தில் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் மாத்திரைகளாம் தூக்கம் வராமல் போவதும் இயல்பானதாகும். இது ஒரு சாதாரண சூழ்நிலையாகும். மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால் தூக்கம் வரும். ஆனால் இப்படி எந்த வித காரணங்கள் இன்றி தூக்கம் வரவில்லை என்றால், அதற்கான காரணத்தை கண்டுபிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். தூக்கம் வராததற்கு பத்து காரணங்கள் உள்ளன என்று பொதுவாகச் சொல்வார்கள். அவற்றின் எந்த அளவிற்கு உண்மை இருக்கிறது என்பதை இனி பார்ப்போம்.

தினமும் எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் என்பது நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகும். ஒரு மனிதனுக்கு தினமும் எத்தனை கலோரிச் சத்து உணவு தேவைப்படும் என்பதற்கு இது ஒப்பான கருத்தாகும். இதற்கு சரியாக பதில் கூறுவது என்பது கடினம்.

அதுபோலதான் தூக்கமும், தூக்கம் என்பது ஆளாளுக்கு மாறுபடும். ஒரு நாளில் எட்டு அல்லது குறைந்தபட்சம் ஆறு மணி நேரம் தூக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் மிக அவசியமாகும். இந்த நேரம் குறைந்தால் இதய நோய் அல்லது கேன்சர் எனும் புற்று நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று அமெரிக்க ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. அதுபோன்றே நீண்ட நேரம் தூங்குபவர்களுக்கும் இத்தகைய ஆபத்துகள் விளைய வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

தூக்கத்தால் அவதிப்படுபவர்கள் ஒரு வாரம் வரை தூங்கும் நேரத்தை குறிப்பெடுத்துக் கொண்டு அனுமானிப்பதோடு தூங்கும் மற்றும் எழுந்திருக்கும் கால அளவையும் அவதானிப்பதன் மூலமும், தூக்க மாத்திரையின்றி தூக்கம் வருகிறதா போன்றவற்றை கவனித்து வருவதும் ஒரு விதத்தில், அதன் பின்னளியை அறிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு சிலரின் இமைகள் மூடியபடி இருக்கும். ஆனால் தூக்கம் வராது. அதே சமயம் ஒரு சிலர் கடுமையான வேலைகளுக்கு இடையில் அன்றாடம் அடிக்கடி குட்டித் தூக்கம் மேற்கொள்ளுவார்கள். இருப்பினும் நாள் பட்ட தூக்கமின்மையால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. வயதானவர்களாக இருந்தால் டயாபடிஸ் உண்டாகும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

தூக்கமின்மை இருந்தால், இரவு 8.00 மணிக்குள் இரவு உணவை அதிக அளவு உட்கொள்ளாமல் உட்கொண்டம பிறகு கொஞ்ச தூரம் நடைப்பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு, ஒரு டம்ளர் பால், ஏதாவது ஒரு பழத்தை உண்டு விட்டு, கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்து, சீக்கிரமே படுக்கப் போவது சிறந்ததாகும். பொதுவாகவே தூக்கம் வரவில்லையே என்பதற்காக ஒரு சிலர் தீய பழக்கங்களான, மது அருந்துதல், புகைப் பிடித்தல் போன்றவற்றை மேற்கொள்வதும் உடல் நலத்திற்கு கெடுதல் என்பதோடு, நாளடைவில், இவற்றை பிரயோகித்தால் தான் தூக்கம் வரும் என்ற மன நிலைக்கு கொண்டு செல்லுதல், இவ்வாறாக மது, காபி, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, டென்சன், உள்ளிட்டவையும் தூக்கமின்மைக்கும் காரணமாய் அமைகின்றது. ஒரு சிலர் தூங்க முற்படும்போது, புத்தகம் படிக்கும் வழக்கம் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். அது தவறில்லை. ஆனால் அதிக நேரம், குறைவான வெளிச்சத்தில் படிப்பதுமே கண்களை பாதிப்பதோடு, நிம்மதியான தூக்கத்தை தராது. இரவு படுக்க போவதற்கு முன்பு வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது மிகவும் சிறந்ததாகும். எது எப்படி இருப்பினும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தர வேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி. அது தான் களைப்பாகவோ, சோர்வாகவோ அல்லது எதிலும் ஒரு சுறுசுறுப்போ, ஆர்வமோ இல்லாதபடி செய்து, உடல் நலத்தையும் பாதிப்படைய வைக்கின்றது. கண் விழித்தல் என்பதும் இந்துக்களுக்கு மகா சிவராத்திரி, வைகுண்ட ஏகாதசி போன்ற நாட்களில் கடைபிடிப்பது வழக்கமாகும். அது கூட இரவு கண் விழித்து விட்டு மறுநாள் பகலில் தூங்கக்கூடாது என்றும், அதுபோல் எண்ணெய் ஸ்நானம் எடுத்துக் கொண்டால் பகலில் தூங்கக்கூடாது என்றும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருவது நாம் அறிந்ததே. எனவே தூக்கம் வராததற்கு பல வித காரணங்கள் இருப்பதால், மருத்துவரை

கலந்து, அதற்கான சிகிச்சை பெறுவது தான் சிறந்தது. அவ்வாறின்றி கண்ட தூக்க மாத்திரைகளையோ, தீய பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்வதோ ஆபத்தானதாகும்.

**கழுத்து வலியை கவனித்தால் முதுகுவலியைத் தவிர்க்கலாம்!**

உடலின் எந்தப் பகுதியில் வலி வந்தாலும் அதைக் கவனிக்கிற நாம், கழுத்து வலியை மட்டும் அவ்வளவாக பெரிதுபடுத்துவதில்லை. ஏதோ ஒரு பெயின் பாம் அல்லது சுளுக்குக்கான மாத்திரையுடன் சமாளிக்கப் பார்க்கிறோம். வலி முற்றி, கழுத்துக்கு பட்டை போட வேண்டிய அளவுக்குவரும் வரை, அதன் தீவிரம் பலருக்கும் தெரிவதில்லை. ஆனால் கழுத்து வலி என்பது, முதுகுத் தண்டு பாதிப்புக்கான எச்சரிக்கை மணி என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். “கழுத்து வலிங்கிறது சின்ன வயசு, நடுத்தர வயசு, முதியவர்கள்னு எந்த வயசுலயும் வரலாம். விடலைப் பருவத்துல வரும் கழுத்து வலிக்கான காரணம், அதிகப்படியான உபயோகம்.

பள்ளிக்கூடத்துல முதல் பெஞ்சல் உட்கார்ந்து, போர்டை அண்ணாந்து பார்க்கிறது, தரைல உட்கார்ந்து எழுதறது, சரியான நிலையில் உட்காராததுனால் வலி வரலாம். கம்ப்யூட்டரை சரியான பொசிஷனல் வச்சு உபயோகிக்காதது, எப்பப் பார்த்தாலும் லேப்டாப் முன்னடியே இருக்கிறது, படுத்துக்கிட்டு கம்ப்யூட்டரை உபயோகிக்கிறது... இதெல்லாம் இளம் வயசுக்காரங்களுக்கு வரும் கழுத்து வலிக்கான காரணங்கள். கழுத்தின் பக்கத்துல உள்ள தசைகள் சோர்வுற்று, கழுத்து எலும்பின் மத்தியில் உள்ள சவ்வில் அழுத்தம் அதிகமாகும். ‘செர்வைகல் டிஸ்க்’னு சொல்ற இந்த சவ்வு விலகி, பக்கத்துல உள்ள நரம்புகளை கழுத்து வலியை கவனித்தால் மருததுவம அழுத்தும். அப்படி உண்டாகிற வலி, கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் பரவலாம். வயசானவங்களுக்கு வரக்கூடிய கழுத்து வலியை ‘செர்வைகல் ஸ்பான்டிலைட்டிஸ்’னு சொல்றோம்.

50 பிளஸ்ல வரக்கூடியது இது. கழுத்துல மொத்தம் 7 எலும்புகளும் இருக்கும். ஒவ்வொண்ணக்கும் இடையில் இணைப்புகளும், சவ்வும் இருக்கும்.

முதுமையின் காரணமா தேய்மானம் ஏற்படும்போது, அது பக்கத்துல உள்ள தண்டுவடம் (ஸ்பைனல் கார்டு) மற்றும் நரம்புகள்ல அழுத்தத்தை அதிகமாக்கி, கை, கால்களுக்கும் வலியைத் தரும். தண்டுவடம் பாதிக்கப்படற இந்த நிலைக்கு ‘செர்வைகல் மைலோபதி’னு பேர்.

நரம்புகளும் வரும் வழி சிறுத்துப் போளினி, கை, கால்கள் சோர்வுற்று, அந்தப் பகுதிகளில் உணர்ச்சிகளும் குறையும்.

சின்னப் பொருட்களைக் கூடப் பிடிச்சுக்க முடியாம தவற விடறது, சாவியால பூட்டைத் திறக்க முடியாதது, புத்தகத்தைப் பிடிச்சிட்டுப் படிக்க முடியாததுனு மறைமுக

அறிகுறிகளை உணர்வாங்க பாதிக்கப்பட்டவங்க. தண்டுவடம்  
பாதிக்கப்படறதால,கால்களும் சோர்வாகி, நடை மாறலாம்.

பாதங்களையும் உணர்ச்சி குறையலாம். இன்னும் தீவிரமானா, சிறுநீர் கழிக்கிறதுலயும்  
பிரச்சனை வரலாம். கழுத்து வலி வரும்போது, அது சாதாரண வலியாகவோ,  
சுளுக்காகவோதான் இருக்கும்னு நினைச்சு அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். 5 நாட்களுக்கு  
மேலயும் வலி தொடர்ந்தாலோ,  
வலியோட கூடவே காளிணிச்சலோ, பசியின்மையோ இருந்தாலோ, உடனடியா  
டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டியது அவசியம்'' என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

கழுத்து வலி வராமலிருக்க சொல்லித்தரும் சில பொதுவான டிப்ஸ்கள்.

படிக்கிற பிள்ளைங்க படிக்கவும்,எழுதவும் டெஸ்க் உபயோகிக்கலாம்.நிற்கிறபோது,  
நடக்கிறபோது,உட்கார்ந்திருக்கிறபோது,கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரை பார்க்கிறபோதெல்லாம்  
சரியான பொசிஷனைப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம். டூ வீலர்ல போறவங்க ,மேடு,  
பள்ளங்கள் இல்லாத பாதையில போகவும் .திடீர் திடீர்னு பிரேக் போடறபழக்கத்தைத்  
தவிர்க்கவும்.தூங்கும்போது 2, 3 தலையணை உபயோகிக்கக் கூடாது. மெல்லிசான ஒரே  
ஒரு தலையணை போதும். படுத்துட்டு புத்தகம் படிக்கிறது, டி.வி பார்க்கிறது, கம்ப்யூட்டர்  
உபயோகிக்கிறதெல்லாம்  
கூடவே கூடாது.

சாதாரண சுளுக்கா இருக்குமோங்கிற எண்ணத்துல கண்டவங்ககிட்டயும் சுளுக்கு  
எடுத்துக்கக் கூடாது.

அது கழுத்து நரம்புகளையும் பாதிக்கும்.புகைப் பழக்கம் உள்ளவங்களுக்கு கழுத்து எலும்பு  
சவ்வு பாதிப்பு அதிகம். நோ ஸ்மோக்கிங்!கால்சியம் அதிகமுள்ள உணவுகள் தினசரி  
மெனுவுல இருக்கவும். கழுத்து தசைகளை பலப்படுத்தற பயிற்சிகளையும்,  
தோள்பட்டைகளுக்கான பயிற்சிகளையும் மருத்துவர்கிட்ட கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கிட்டு  
செளனியறது மூலமா , வலி வருமுன் காக்கலாம்.அழுத்தும். அப்படி உண்டாகிற வலி,  
கைகளுக்கும்,கால்களுக்கும் பரவலாம்.வயசானவங்களுக்கு வரக்கூடிய கழுத்து வலியை  
'செர்வைகல் ஸ்பான்டிலைட்டிஸ்'னு சொல்றோம். 50 பிளஸ்ல வரக்கூடியது இது.  
கழுத்துல மொத்தம் 7 எலும்புகள் இருக்கும். ஒவ்வொண்ணக்கும் இடையில இணைப்புகளும்,  
சவ்வும் இருக்கும்.

முதுமையின் காரணமா தேய்மானம் ஏற்படும்போது, அது பக்கத்துல தண்டுவடம்  
(ஸ்பைனல் கார்டு) மற்றும் நரம்புகள்ல அழுத்தத்தை அதிகமாக்கி, கை, கால்களுக்கும்  
வலியைத் தரும். தண்டுவடம் பாதிக்கப்படற இந்த நிலைக்கு 'செர்வைகல் மைலோபதி'னு

பேர். நரம்புகள் வரும் வழி சிறுத்துப் போளிணி, கை, கால்கள் சோர்வுற்று, அந்தப் பகுதிகளில் உணர்ச்சிகளும் குறையும். சின்னப் பொருள்களைக் கூடப் பிடிச்சுக்க முடியாம தவற விடறது, சாவியால பூட்டைத் திறக்க முடியாதது, புத்தகத்தைப் பிடிச்சிட்டுப் படிக்க முடியாததுனு மறைமுக அறிகுறிகளை உணர்வாங்க பாதிக்கப்பட்டவங்க. தண்டுவடம் பாதிக்கப்படறதால, கால்களும் சோர்வாகி, நடை மாறலாம். பாதங்கள்லயும் உணர்ச்சி குறையலாம். இன்னும் தீவிரமானா, சிறுநீர் கழிக்கிறதுலயும் பிரச்சனை வரலாம். கழுத்து வலி வரும்போது, அது சாதாரண வலியாகவோ, சுளுக்காகவோதான் இருக்கும்னு நினைச்சு அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். 5 நாட்களுக்கு மேலயும் வலி தொடர்ந்தாலோ, வலியோட கூடவே கண்எரிச்சலோ, பசியின்மையோ இருந்தாலோ, உடனடியா டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டியது அவசியம்.

### முதலுதவி அளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

ஆரம்பித்திலேயே ஒரு விஷயத்தைத் தெளிவுபடுத்தி விடுகிறோம். ஒரு கையோடு இருந்தால் போதும். எல்லா சந்தர்ப்பங்களும் நாமாகவே சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம் என்று நினைத்துவிடாதீர்கள். காரணம் சிகிச்சை முறைகள் நபருக்கு மாறுபடும். சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். ஆனாலும் சில பொதுவான விதிகளை மட்டுமே இங்கே தொகுத்துள்ளோம்.

முதல் கட்டமாக, முதலுதவி செய்பவர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் மூன்று:

1. உயிரைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
2. நிலைமை மோசமாவதைத் தடுக்க வேண்டும்.
3. சீக்கிரத்தில் குணமளிக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது தைரியம். பாதிக்கப்பட்டவர்களைத் தேற்றி, ஆறுதல் சொல்ல வேண்டும். பயப்படக் கூடாது. தவிரவும் வேறு சில பொறுப்புகளும் உள்ளன.

1. உடனடியாக நிலைமையை ஆராய்ந்து புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பதட்டப்படக் கூடாது. தகுந்த மருத்துவ உதவி கிடைக்க உதவ வேண்டும்.
2. தீ விபத்தில் சிக்கிக் கொண்ட ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்க வேண்டும் என்றால் முதலில் முதலுதவி அளிக்க முன்வருபவருக்குத் தன்னை பாதுகாக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பிறகு, பாதிக்கப்பட்டவர், பிறகு அருகில் இருப்பவர்.
3. பாதிப்பின் தன்மையை சரியாக உணர்ந்துகொள் வேண்டும்.
4. உடனுக்குடன் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பட்சத்தில், தீவிரமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர் மீது நம் கவனம் முதலில் திரும்ப வேண்டும்.

5. சம்பந்தப்பட்டவரை உடனடியாக அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கோ, வீட்டுக்கோ, மருத்துவரிடமோ அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். தக்க வாகனங்களைத் தயார் செய்ய வேண்டும்.
6. மருத்தவ உதவி கிடைக்கும்வரை சம்பந்தப்பட்டவருக்கு அருகேயே இருக்க வேண்டும்.
7. நம்மை நாமே தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்படிச் சமாளிப்பது?

நிதானத்துடன், பதற்றமில்லாமல், இவை இரண்டும் மிக மிக முக்கியம். மேலும் சில குறிப்புகள் கீழே –

1. சூழ்நிலையை உணர்தல்
2. பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்துதல்
3. அவசர சிகிச்சை அளித்தல்
4. உதவி பெறுதல்
5. மீண்டு வருதல்

அடிப்படை உயிர் பாதுகாப்பு முறை

1. பாதிக்கப்பட்டவர் உடன் இருப்பவர்கள் அனைவரும் பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாதுகாப்பு முக்கியமானது. பேச்சு மூச்சு இல்லையா? கத்தி உதவி கேட்கவும் காற்றோட்டம் ஏற்படுத்தவும்,சுவாசம் சீராக இருக்கிறதா? அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சை எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவு.

30முறை நெஞ்சை அழுத்தம் முறை

சுவாச மீட்டு (2முறை)

மீண்டும் 30 தடவை நெஞ்சை அழுத்தும் முறை

2. ஏதாவது அசைவு இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும் எப்படி இருக்கிறீர்கள்? என்று தோளை அசைத்துக் கேட்கலாம்.

3. அ) அவரிடமிருந்து பதில் வந்தால்

வேறு ஆபத்து இல்லை என்னும் பட்சத்தில், அவர் முன்னர் இருந்த நிலையிலேயே இருக்க விடலாம்.

அவருக்கு என்ன பிரச்சனை என்று கண்டறிய முயற்சி செய்யுங்கள். உதவி கிடைக்குமா என்று பாருங்கள்.

அவ்வப்போது அவரைப் பரிசோதித்துக் கொண்டே இருங்கள்.

3) ஆ) அவரிடமிருந்து பதில்இல்லை என்றால்

உதவி கேட்டு கத்துங்கள்

சம்பந்தப்பட்டவரை பின்பக்கமாகத் திருப்பவும். அவர் மூச்சு விடுவதற்கு ஏற்ப தலையையும் மோவாய் கட்டையையும் உயர்த்தி வைக்கவும். தலையைச் சாய்த்து, மோவாயை உயர்த்துதல்

1) அவரது நெற்றியில் கை வைத்து தலையை பின்னுக்கு சாய்க்கவும்.

2) உங்கள் விரல் நுனியை மோவாய்கட்டையின் முனையில் வைத்து உயர்த்தவும்

தலையைச் சாய்த்து, மோவாய் கட்டையை உயர்த்துதல்

4. சீரான சுவாசம் இருக்கிறதா என்று சரிபார்த்தல்

மார்பில் ஏற்ற இறக்கம் இருக்கிறதா என்று கவனித்தல்

சுவாசிக்கும் சத்தம் கேட்கிறதா என்ற வாயை கவனித்தல்

முகத்துக்கு அருகே குனிந்து சுவாசத்தை கவனித்தல்

சுவாசத்தை கவனித்தல்

நினைவிழப்பு ஏற்பட்ட ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு சுவாசம் தடைபடும். சுவாசிக்கும் இடைவெளி அதிகம் இருக்கும். இறைச்சல் இருக்கும். இதனைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டியது. அவசியம்.

சந்தேகம் ஏற்பட்டால், சம்பந்தப்பட்ட நபரின் சுவாசத்தை பத்து விநாடிகள் தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும். சிறிய தடங்கல் ஏற்பட்டாலும் முன்னெச்சரிக்கை உணர்வுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

5. அ) சுவாசம் சீராக இருந்தால் –

அவரது நிலையை மாற்றவும்

உதவி பெறவும். ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்கவும்

தொடர்ந்து சீராக சுவாசிக்கிறாரா என்று கண்காணிக்கவும்.

குணமடையும் நிலை



5 அ) சுவாசம் சீராக இல்லை என்றால் –

அருகிலிருப்பவரிடம் சொல்லி உடனடியாக ஆம்புலன்ஸை வரவழைக்கவும். நீங்கள் தனியாக இருக்கும்பட்சத்தில், கீழ்க்கண்ட விஷயங்களைச் செய்யலாம்.

1. அவருக்கு அருகே முழங்காலிட்டு அமர்ந்துகொள்ளவும்.

2. ஒரு கையைப் பிரித்து அவரது நெஞ்சின் மையத்தில் வைக்கவும். நெஞ்சின் மையத்தில் கையை வைத்தல்

3. முதல் கையின் மீது மற்றொரு கையை வைக்கவும்.  
முதல் கையின் மீது மற்றொரு கையை வைத்தல்

4. கை விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். கவனம், அவரது நெஞ்சையோ மார்புக்கூட்டையோ அழுத்த வேண்டாம்  
இரு கை விரல்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்

5. செங்குத்தாக, சம்பந்தப்பட்டவரின் நெஞ்சுக்கு மேலாக நகர்ந்து, மார் எலும்பை 4 – 5 செ.மீட்டர் அழுத்தவும் மார்பு எலும்பை 4 – 5 செ.மீட்டர் அழுத்துதல்

6. ஒவ்வொரு முறை அழுத்தி பின்பும், நெஞ்சில் உள்ள அழுத்தத்தை வெளியேற்றவும். அவ்வாறு செய்யும்போது, உங்கள் கைகளும் மார் எலும்பு இடையில் தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.

7. ஒரு நிமிடத்துக்கு நூறு முறை அழுத்தலாம் (ஒரு விநாடிக்கு இரண்டு முறை என்னும் விகிதத்தைவிட கொஞ்சம் குறைச்சல்)

8. அழுத்தும்போதும், வெளியேற்றும்போதும் ஒரே மாதிரியான அவகாசம்தான் இருக்க வேண்டும்.

6 அ) நெஞ்சை அழுத்துவதையும் சுவாசத்தை மீட்பதையும் ஒன்றிணைத்தல்

30 அழுத்தங்களுக்குப் பிறகு, மீண்டும் தலையைச் சாய்த்து மோவாயை உயர்த்தவும்.

உங்கள் ஆள்காட்டி விரலையும் கட்டை விரலையும் கொண்டு அவரது மூக்கை மெலிதாக அழுத்தவும்.

மோவாய் கட்டையை உயர்த்தியபடி, அவரது வாயை மெதுவாகத் திறக்கவும்.

தலையைச் சாய்த்து மோவாயை உயர்த்தும்போது, மூக்கையும் மெலிதாக அழுத்தவும்.

ஒரு முறை மூச்சை இழுத்து விட்டுவிட்டு, அவரது வாயோடு உங்கள் வாயைப் பொருத்துங்கள்.

அவரது வாய்க்குள் ஊத ஆரம்பியுங்கள். அப்போது அவரது நெஞ்சு உயர்கிறதா என்று கவனியுங்கள். இயல்பாக சுவாசிக்கும்போது நெஞ்சு எப்படி உயர்கிறதோ அப்படி உயர்ந்த பின், மீண்டும் ஊதுங்கள். இது சுவாசத்தை மீட்கும் வழி.

நெஞ்சு உயர்கிறதா என்று கவனித்தபடியே அவரது வாய்க்குள் ஊதுங்கள் தலை சாய்ந்த நிலையிலும், மோவாய் உயர்ந்த நிலையிலும் இருக்கும்போது, உங்கள் வாயை அவரிடமிருந்து விலக்கிக் கொள்ளுங்கள். காற்று வெறியேறும்போது, அவரது நெஞ்சு கீழே இறங்குகிறதா என்று கவனியுங்கள்.

உங்கள் வாயை அவரிடமிருந்து விலக்கிக் கொள்ளுங்கள். காற்று வெளியேறும்போது, அவரது நெஞ்சு கீழே இறங்குகிறதா என்று கவனியுங்கள்.

நன்றாக ஒரு முறை சுவாசித்துவிட்டு, மீண்டும் குனிந்து அவர் வாயில் ஊதுங்கள். மொத்தம் இரண்டு முறை, முன் இருந்த நிலையில் அவரைக் கொண்டு சென்று மீண்டும் 30 முறை நெஞ்சை அழுத்துங்கள்.

30 முறை நெஞ்சை அழுத்தி பிறகு, இரண்டு முறை சுவாச மீட்புச் செய்யலாம்.

அவர் இயல்பாக சுவாசிக்க ஆரம்பித்தால் ஒழிய இந்த முறைகளைக் கைவிட வேண்டாம்.

மேற்கண்ட வழிகளில் முயன்றும் சீரான சுவாசம் வரவில்லை என்றால், மீண்டும் முயற்சியைத் தொடரும் முன் கீழ்க்கண்டவற்றைச் செய்யவும்.

தடை செய்யும்படி அவர் வாயில் ஏதாவது உள்ளதா என்று பார்க்கவும். போதுமான அளவுக்குத் தலை சாய்க்கப்பட்ட நிலையிலும் முகவாய்க்கட்டை உயர்த்தப்பட்ட நிலையிலும் உள்ளதா என்று சரிபார்க்கவும். மார்பை அழுத்துவதற்கு முன்னால் இரண்டு முறைக்கு மேல் ஊத வேண்டாம்.

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் இருக்கும் பட்சத்தில், இரண்டு நிமிட இடைவெளிக்குப் பிறகு, மற்றொருவர் மார்பை அழுத்தும் பணியைச் செய்யலாம்.

6 ஆ) மார்பை அழுத்துதல் மட்டும்

சுவாச மீட்பு செய்வதில் உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத பட்சத்தில், மார்பை மட்டும் அழுத்தவும்.

இடையில் நிறுத்தாமல் நிமிடத்துக்கு 100 முறை அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

அவருக்கு சுவாசம் திரும்பி விட்டதா என்று பார்க்கவும், திரும்பவில்லை என்றால் மீண்டும் சிகிச்சையை தொடரவும்.

7. இதய இயக்க மீட்புப் பணியை எது வரை தொடரலாம்?  
தகுந்த பயிற்சி பெற்ற ஒருவர் வரும் வரை  
பாதிக்கப்பட்டவர் சீராக மூச்சு விடும் வரை  
நீங்கள் சோர்வடையும் வரை

மீட்பு நிலை

பாதிக்கப்பட்டவரை இப்படித்தாக் கிடத்தி வைக்க வேண்டும் என்று திட்டவாட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. ஆனால், அவர் நிலையாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுவாசம் தடைபடாதபடி இருக்க வேண்டும்.

கீழ்க்கண்டவற்றைச் செய்யலாம்.

அவரது மூக்குக் கண்ணாடியை அகற்றவும்

அவரது கால்கள் நேராக நீட்டிக் கொண்டிருக்கின்றதா என்று கவனிக்கவும். அவருக்குப் பக்கவாட்டில் மண்டியிட்டு அமர்ந்து, கீழ்க்கண்ட படத்தில் உள்ளவாறு உங்கள் கைகளால் அவரது மணிக்கட்டையும் முழங்கைகளையும் பற்றிக்கொள்ளவும்

உங்கள் கைகளால் அவரது மணிக்கட்டையும் முழங்கையைப் பற்றிக் கொள்ளவும்

மார்புக்குக் குறுக்காக அவரது கையை எடுத்துச் செல்லவும். அவரது கன்னத்தை ஒட்டியபடி உங்கள் கையை ஊன்றவும்.

மார்புக்குக் குறுக்காக அவரது கையை எடுத்துச் சென்று, அவரது கன்னத்தை ஒட்டியபடி உங்கள் கையை ஊன்றவும்.

மற்றொரு கையால் அவரது காலை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். கால் பாதம் தரையில் படும்படி இருக்க வேண்டும்.

மற்றொரு கையால் அவரது காலை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். கால் பாதம் தரையில் படும்படி இருக்க வேண்டும்.

உங்களது ஒரு கை அவரது கன்னத்தில் இருக்கிறது- அப்படியே, மற்றொரு கையால் அவரை பக்கவாட்டில் ஒருக்களித்தவாறு திருப்பி விடுங்கள்.

படத்தில் உள்ளவாறு அவரது கால்களை மாற்றி வைக்கவும்

காற்று வழி தடைபடாதபடி தலை-யைச் சரிசெய்யவும்.

காற்று வழி தடைபடாதபடி தலையைச் சரிசெய்யவும்

தேவைப்பட்டால், கன்னத்தின் கீழே உள்ள அவரது கையை சரி செய்யவும்.

மீட்பு நிலை

சுவாசத்தின் தொடர்ச்சியை பரிசோதிக்கவும்

ஒருக்களித்த நிலையிலேயே அரை மணி நேரத்துக்கு மேலாக அவர் இருக்க வேண்டும் என்னும் நிலையில், எதிர்ப்புறமாக அவரைத் திருப்பி விடலாம்.

**ஜில்லுன்னு இருங்க...!**

சூடு பிடித்துள்ளது வெயிலின் ஆக்கிரமிப்பு! சூட்டில் உடம்பெல்லாம் அழுகிறது வியர்வையாக... கோடை காலத்தில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது சருமம்தான். வெள்ளரி, தர்பூசணி, இளநீர் போன்றவற்றை அதிகமாக சரும நலனுக்காக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. குறிப்பாக சிறிது சீரகத்தை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த நீரை அடிக்கடி பருகலாம். இதனால் கோடையில் சருமம் மங்காமல், செழுமை அடையும்.

வெயிலின் தாக்கம் தாங்காமல் முகத்தில் கரும்புள்ளிகள் ஏற்படும். குறிப்பாக எண்ணை பசையான உடம்பு என்றால் முகத்தில் பருக்கள் பாடாய் படுத்தும். கரும்புள்ளிகள் மற்றும் பருக்கள் மறைய பப்பாளி பழச்சாறை முகத்தில் தடவவும். எக்காரணம் கொண்டும் பருக்களை கிள்ளக் கூடாது. இதனால் பருக்கள் அதிகமாகும். மேலும் முருங்கைக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதும் நல்லது.

கோடை வெயில் தோல் வறட்சியை ஏற்படுத்தும். இதற்கு பழச்சாறு, காய்கறிச் சாறு, சூப் மற்றும் மினரல் வாட்டரை அடிக்கடி சாப்பிடவும். இதனால் தோல் வறட்சி தடுக்கப்படும். உடம்புக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைப்பதோடு தோலும் பளபளப்பாக மாறும். கோடை காலத்தில் தயிர் சாப்பிடுவதை விட மோராக சாப்பிடுவது நல்லது.

வெயிலில் வெளியில் அலைபவர்கள், வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் மற்றும் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்பவர்கள் அடிக்கடி மோர் மற்றும் இளநீரை குடிக்க வேண்டும். உடல் சூடு குறைவதோடு, உடம்புக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும். கோடை காலத்தில் எண்ணை பதார்த்தங்கள், காரம் முதலானவற்றை தவிர்க்கவும். சுத்தமான குடிநீரையும் அதிகமாக குடிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் நான்கு முறையாவது நல்ல சோப்பினால் தேய்த்து முகத்தைக் கழுவிக்கொள்வது நல்லது. இதனால் முகத்தில் வியர்வைத் துவாரங்கள் திறக்கப்படுவதோடு... தோலில் படிம் அழுக்குகளும் அகற்றப்படும். குறிப்பாக இரவு படுக்க போகும் முன்பு, சோப்பு போட்டு முகத்தை கழுவுவது அவசியம். தினமும் இரண்டு வேளை குளிக்கவும்.

கோடை காலத்தில் பாத வெடிப்பு அதிகமாக ஏற்படும். இதற்கு வெங்காயத்தை வதக்கி, பின்னர் அதை விழுதுவாக அரைத்து பாதங்களில் தடவி வந்தால் பாத வெடிப்பு படிபடியாக மறையும். பெரும்பாலும் உடம்பில் வெயில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தலைக்கு குடையும், கண்ணுக்கு கண்ணாடியும், காலுக்கு செருப்பும் அவசியமாகும்.

வெயில் காலத்தில் புரோட்டீன் சத்துக்குறைவான உணவுகளை சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனென்றால் புரோட்டீன் இறுதியில் யூரியாவாக மாறிவிடும் என்பதால் அதை தவிர்க்கவும். எரிச்சல் போன்ற தொல்லைகளில் இருந்து விடுபட நீர்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட வாழைத்தண்டு, கீரை போன்றவற்றை உண்ணுவது உடம்புக்கு நல்லது. எக்காரணம் கொண்டும் சிறுநீரை அடக்க வேண்டாம்.

கோடை காலத்தில் பெண்களுக்கு அதிகமான பாதிப்பு ஏற்படும். கழுத்தின் முன்பாகம், அக்குள், தொடை இடுக்கு பகுதிகள், இடுப்பு, மார்பின் அடிப்பாகம், முதுகுபகுதி போன்ற இடங்களில் பெண்களுக்கு அதிகம் வியர்த்து, வேர்க்குரு தோன்றும். இதற்கு சாதம் வடித்த தண்ணீரை அந்த இடங்களில் தடவினால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறையும்.

அதிகமான அளவு வியர்வை வெளியேறுவதைத் தடுத்தால் வேர்க்குருவைக் கட்டுபடுத்தலாம். அதிகமாக வியர்க்கும்போது குளித்தால் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. வியர்வை நின்ற பிறகே குளிக்க வேண்டும். அதிக அளவு சோப்புகளையும் கோடை காலத்தில் பயன்படுத்த வேண்டாம். அதிகமாக வியர்க்கும்போது பவுடர் பூச வேண்டாம். நன்றாக கழுவி துடைத்த பிறகே பவுடரை பூச வேண்டும்.

வறண்ட சருமத்தைக் கொண்டவர்கள் வெயில் காலத்தை எண்ணி அதிகம் கவலை கொள்ள வேண்டாம். ஏனென்றால் கோடை காலத்தில் அதிகம் வியர்க்கும். இதனால் வறண்ட சருமத்தைக் கொண்டவர்களுக்கு நன்மையே தவிர, தீமை இல்லை. ஆனால் வியர்க்கும்போது உடலில் அசுத்தமான துகள்கள் ஒட்டினால் தோல் அலர்ஜி ஏற்படும். அடிக்கடி உடம்பை அடிக்கடி கழுவவும்.

கோடை காலத்தில் எல்லோருக்குமே உடலில் வியர்வை நாற்றம் ஏற்படும். அதற்கு நிறைய தண்ணீர் குடிக்கலாம். கீரைகள், ஆரஞ்சு பழம், அன்னாசி பழம் ஆகியவற்றை நிறைய சாப்பிடுங்கள். இவற்றிலுள்ள நார்ச்சத்து திரவ உற்பத்தியைக் குறைக்கும். பாக்டீரியாக்களை ஒழிக்கும் சோப்பை உடலில் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்பட வேண்டாம்.

[விந்துப் பரிசோதனை மேற்கொள்வது எப்படி?](#)

பொதுவாக ஒருவருக்கு எப்போதும் ஒரே மாதிரியான விந்தணு உற்பத்தி இருப்பதில்லை. மன இறுக்கம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் பல ஆண்களுக்கு விந்தணு உற்பத்தியாவதில் பாதிப்பு இருக்கக்கூடும்.

குழந்தைப் பிறப்பு என்பது கணவன் - மனைவி இருவருடனும் தொடர்புடையது என்பதால், கருத்தரிப்பது தடைபடுவதற்கான காரணத்தை அறிய, முதலில் விந்தணு பரிசோதனை மேற்கொள்வது அவசியம்.

இந்தப் பரிசோதனையின் முடிவில், ஒரு நபர் கருத்தரிப்பிக்க தகுதி உள்ளவரா? இல்லையா என்பதை உறுதியாகக் கூறிவிட முடியும்.

பரிசோதனை மேற்கொள்ளும் விதம்:

இப்பரிசோதனைக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னதாகவே மனைவியுடன் தாம்பத்ய உறவை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பரிசோதனைக்கு ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் விந்துவை ஓர் அகன்ற வாயுள்ள குடுவையில் அடைத்துக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

குடுவையில் விந்துவைப் பிடிக்கும்போது பாதியளவு கீழே கொட்டிவிட்டால், அதுபற்றிய விவரத்தை மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

பரிசோதிக்கப்படுபவை :

- \* ஆய்வகத்தில் எடுத்துச் செல்லப்பட்ட விந்துவின் திரவ அடர்த்தி.
- \* விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை.
- \* விந்தணுக்களின் ஊர்ந்து செல்லும் திறன்.
- \* இயல்பான உயிரணுக்கள்.
- \* பாக்டீரியா போன்றவை.
- \* ரசாயனங்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புக்கிகள்

2 முதல் 6 மில்லி லிட்டர் அளவிலான விந்தணுவில், ஒவ்வொரு மில்லியிலும் 4 கோடி உயிரணுக்கள் இருக்க வேண்டும். இரண்டு கோடி அணுக்களுக்கும் குறைவாக இருந்தால் பிரச்சனை. சில ஆண்கள் இருபது, முப்பது லட்ச அணுக்கள் இருந்தாலே கருத்தரிக்க தகுதியுடன் இருக்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

விந்தணுவில் 40 சதவிகித அணுக்களாவது ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். அதைவிட குறைவாக இருந்தால், அது குறைபாடான அணுக்களாக கருதப்படும்.

விந்துவில் உள்ள அணுக்களில் சுமார் 65 சதவிகித அளவு இயல்பான அணுக்களாக இருக்க வேண்டும்.

விந்தில் பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்றவை ஒட்டியிருந்தால், நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதை அறிய முடியும். இந்தக் கிருமிகள், அணுக்களை குறைபாட்டுள்ளவையாக மாற்றியிருக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பூக்கிகள் அதிகமாக இருந்தால், அவை உயிரணுக்களை அந்நிய பொருளாகக் கருதி, கொன்று விட்டிருக்கலாம். எனவே, விந்துப் பரிசோதனைதானே என அலட்சியமாக நினைக்காமல், பரிசோதனையை முழு ஒத்துழைப்புடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சோதனை முடிவுகள் என்னவாக இருந்தாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. காரணம், கவலைப்படுவதால் கூட விந்தணுக்கள் குறைபாடு உள்ளவையாக உருவாகின்றன.

அடுத்த முறை நல்ல விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாக வாய்ப்புகள் இருக்கின்றதா என்பதை அறிய, சிறிது இடைவெளிக்குப் பிறகு இதே பரிசோதனை முறையை மேற்கொள்ளலாம்.

**அறுசுவை உணவும்... அருமருந்தும்...!**

ஆரோக்கியமும், நோயும்... நாம் உண்ணும் உணவை பொறுத்தே அமைகின்றன. தவறான உணவுகளை உண்ணும்போது அஜீரணம் உண்டாகி, அதனால் உடம்பில் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. இதனால் உடலில் நச்சுத் தன்மை அதிகரித்து நோய்கள் உடம்பை தாக்குகின்றன.

பழங்காலத்தில் உணவு உண்ணுவதை ஒரு பூஜை போல் கருதினார்கள். சூரியன் உதயமான பின்னர் ஒருமுறையும், சூரியன் மறைந்த பின்னர்

ஒருமுறையும் உணவு சாப்பிட்டனர். இடையில் காபி, டீ மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை அவர்கள் சாப்பிடவில்லை. பலகாரங்கள், படங்களை ஏதாவது ஒரு பண்டிகையின் போது சமைத்து உண்டார்கள்.

தீபாவளி போன்ற பண்டிகை நாட்களில் சாப்பிடும் எண்ணை பலகாரங்கள் ஜீரணிக்க... தீபாவளி லேகியம் சாப்பிட்டனர். நாம் சாப்பிடும் உணவு சரியாக செரிக்காவிட்டால் தான் பல நோய்கள் நமக்கு வருகின்றன.

நாம் சாப்பிடும் தவறான உணவு முறைகளால்தான் சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இதைத்தான் வள்ளுவர், உணவின் பெருமைகளையும், தவறான உணவினால் வரும் நோய்களையும் விளக்கமாக

கூறியுள்ளார். மேலும் நாம் சாப்பிடும் உணவானது நமது மனச் செயல்பாட்டையும் நிர்ணயிக்கிறது.

அமைதியான வாழ்க்கைக்கு சாத்வீக குணம் நிறைந்த உணவுகளும், உணர்ச்சி நிறைந்த வாழ்க்கைக்கு ரஜோ குணம் நிறைந்த உணவுகளும், அறியாமையில் முழுகுவதற்கு தமோ குணம் நிறைந்த உணவுகளும் காரணமாகின்றன என்று ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்படுகிறது.

இயற்கையில் நமக்கு இரண்டு நோய்கள் உண்டு. அது பசி, நீர்வேட்கை. இதில் பசியை தணிப்பதற்கு உணவு மருந்தாகவும், நீர் தாகத்தைத் தணிக்கும் மருந்தாக தண்ணீரும் உள்ளன. பழங்காலத்தில் மனிதன் பலவிதமான உணவுகளையும், மாமிசங்களையும் மற்றும் காய்கறி, கனிகளையும் சாப்பிட்டு வாழ்ந்தான் என்றாலும், அவனுடைய உடல் உழைப்பு அனைத்தையும் சமன் செய்தது. இயற்கையைச் சார்ந்தே மனிதனுடைய உணவு அமைந்திருக்கிறது. உடம்பு உயிரைத் தாங்க வேண்டுமெனில் அதற்கு உணவு வேண்டும். இன்றைக்கு உணவு முறைகள் மாறிவிட்டன.

நமது நாட்டில் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு விதமான உணவு வகை இருந்து வருகிறது. வடக்கே கோதுமையை உண்கிறார்கள். சோறு மற்றும் காய்கறிகளையும் சில இடங்களில் சாப்பிடுகின்றனர். மகாராஷ்டிராவில் கோதுமை, சோளம், ராகி, கம்பு இவற்றால் செய்த ரொட்டி, அடை போன்றவை முக்கிய உணவு.

கர்நாடக மாநிலத்தில் நெல், சோளம், கம்பு, தினை, ராகி, சாமை முதலியவற்றை பயன்படுத்துகின்றனர். தமிழகத்தில் அரிசியும், சோளமும் முக்கிய உணவு என்றாலும் நாம் அரிசியை அதிகமாக பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

சிறந்த உணவை சரியான வேளையில் சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியமும், மனதில் புத்தி சாமர்த்தியமும், நற்பண்புகளும் உண்டாகின்றன. எந்த நோயும் அணுகாது. ஆயுர்வேதத்தில் உணவுகள் அனைத்தும் அறுசுவையை அடிப்படையாக கொண்டுள்ளன. அறுசுவை பஞ்ச பூதங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது. பிறந்தது முதல் உடலுக்கு இனிப்புச் சுவை ஏற்றதாக இருக்கிறது. பொதுவாக இனிப்புச் சுவை உடலுக்கு பலத்தை அளிக்கும். எலும்புருக்கி நோயாளிகளுக்கு நல்லது. உடலை பருக்கச் செய்யும்.

புளிப்புச் சுவை: பசியைத் தூண்டும். இருதயத்திற்கு நல்லது. ருசியை உண்டாக்கும். உஷ்ணவீரியம் உடையது. உவர்ப்பு பசியைத் தூண்டும். வேர்வையை உண்டாக்கும். அதிகமாக உப்பை சேர்த்தால் ரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்கும்.

கசப்புச் சுவை : கொழுப்பை வற்ற வைக்கும். மலம், சிறுநீரை குறைக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகும். குளிர்ச்சியானது, தொண்டையை சுத்தம் செய்யும்.



காரம் : தோல்தடிப்பு, வீக்கம், தொண்டை நோய் ஆகியவற்றை போக்கும். கொழுப்பை உலரச் செய்யும். துவர்ப்பு வாதத்தை அதிகரிக்கும். பித்த கபங்களைக் குறைக்கும். ஆனால் எளிதில் ஜீரணமாகாது. ரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். கொழுப்பைக் குறைக்கும்.

**டென்ஷனும்... ரத்த அழுத்தமும்..!**

சிலர் எப்போதும் சிரிக்கவே மாட்டார்கள்... சிடுசிடுவென இருப்பார்கள். சிலர் எப்போதும் பரபரப்பாக... படபடப்பாக காணப்படுவார்கள். இதற்கு காரணம் ரத்தக் கொதிப்பு அல்லது ரத்த அழுத்தம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

ஒருவருக்கு ரத்த அழுத்தமானது தொடர்ச்சியாக 120/80 மி.மீ. பாதரச அளவிற்கு மேல் இருந்தால், அந்த உயர் அழுத்தங்களினால் உடலில் விரும்பத்தகாத விளைவுகளும் ஏற்படும்.

முதுமைக்கேற்ப ரத்த அழுத்தம் உயரும் என்பது தவறு. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து சுமார் 18 வயது வரை, வளர்ச்சிக்கேற்ப ரத்த அழுத்தமும் உயரும். குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் அவர்களது வயதிற்கேற்ப அல்லாமல் உயர்ந்து இருந்தால், அந்த ரத்த அழுத்தங்களும், ரத்தக் கொதிப்பிற்கான அழுத்தங்களாக கருதப்படும்.

ரத்தக் கொதிப்பிற்கு எந்த வயதினரும் ஆட்படலாம். இதற்கு வயது விதிவிலக்கே கிடையாது. கடுமையான உடல் உழைப்பை தொடர்ந்து செய்து வரும் ஆசிய, ஆப்பிரிக்க நாட்டு மக்களிடமும், அங்குள்ள முதியவர்களிடமும் ரத்தக் கொதிப்பு என்பது குறைவு! ஆனால் இன்றைக்கு மிதமிஞ்சிய உணவு, கொழுப்பு சத்து மற்றும் உப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை பெருமளவில் சாப்பிடுவோருக்கு ரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

அதோடு மட்டுமின்றி, உடல் உழைப்பு குறைந்தவர்களுக்கும் மன உளைச்சலோடு வாழ்கின்ற சூழ்நிலையில் உள்ளவர்களிடமும் ரத்தக்கொதிப்பு பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது.

சீரான அழுத்தத்தோடு இதயத்திலிருந்து ரத்தம் வெளிப்படுவதால் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் திசுக்களுக்கும் ரத்தம் பரவலாக கிடைக்க ஏதுவாகிறது. அப்படி சீரான அழுத்தத்தோடு தொடர்ச்சியாக ரத்தம் பாய்ந்தால்தான் திசுக்கள் சீராக இயங்க முடியும். உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் அடிப்படையில் ரத்த அழுத்த அளவுகளும் மாறுபடக் கூடியது. மிகவும் குறைந்த அளவு ரத்த அழுத்தமும், உயர்ந்த ரத்த அழுத்தமும் உடலின் நலத்திற்கு ஏற்புடையதல்ல.

ஆரம்பக் காலக்கட்டங்களில் மாறுபட்ட அளவுகளைக் காட்டிடும் ரத்த அழுத்தமானது, மன உளைச்சல், பதற்றம், பீதி, அச்சம், கோபம், திடீரென செய்யும் கடுமையான உடற்பயிற்சி,

கடும் உடல் உழைப்பு, கடும் குளிர் போன்ற நிலைகளின் போது எதிர்பார்ப்பை விட, உயர்ந்தே காணப்படும்.

இப்படி உயர்ந்தும், தாழ்ந்தும் காணப்படும் ரத்த அழுத்தமானது, நாளடைவில் நிலையானதாகி உயர் ரத்த அழுத்த அளவுகளிலேயே நிலைத்து விடும்.

ரத்த அழுத்த நிலைகளில் மாறுபட்ட அளவுகள், உயர்ந்தும், தாழ்ந்தும் இருப்பினும் உரிய பரிசோதனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் முறையாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் மேற்கொள்வது நல்லது.

பெரும்பாலும் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கான, ரத்தக் கொதிப்பிற்கான காரணம் எளிதில் புலப்படுவதில்லை. இந்த வகையில் 95 சதவீத அளவு வரையில் ரத்தக் கொதிப்பு உடையவர்கள் அடங்குவர்.

காரணத்தை கண்டறிய முடியாத ரத்த அழுத்தம் உடையவர்களின் பெற்றோர் மற்றும் முன்னோர் பெரும்பாலும் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்பார்கள். அதிலும், அவர்களில் பெரும்பாலானவர்களிடம், உயர் ரத்த அழுத்தம் உண்டாவதற்கான மனநிலையில் உடல் செயல்பாடுகளும், மன வளமும் இயற்கையில் அமைந்திருப்பதை பெரும்பாலும் காணமுடியும்.

இப்படிப்பட்டவர்களிடம் மன உளைச்சல் அதிகமாக இருக்கும். அடிக்கடி கோபம் முட்டிக் கொண்டு வரும்.

இவர்களால் அமைதியான வாழ்க்கை வாழமுடியாது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் அதிகளவில் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்வதால், ரத்த நாளங்களை முறுக்கேறச் செய்து ரத்த அழுத்தம் உயரும் என்பது அறிவியல் ரீதியாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மேலும் ரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்தினை அதிகமாக உடையவர்களுக்கும், உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது என அறியப்பட்டுள்ளது. அதோடு மட்டுமின்றி, சர்க்கரை நோய்க்கும், ரத்த அழுத்தத்திற்கும் தொடர்புள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

**கடுகு, கிராம்பு, ஏலக்காய் தினமும் பயன்படுத்தினால் என்ன?**

உணவு வகைகளில் பல்வேறு மருத்துவ குணம் கொண்ட பொருட்கள் வாசனை பொருட்களாக முன்னோர்கள் பயன்படுத்தி வந்தனர். அவை, உணவுக்கு வாசனை மட்டுமல்லாமல், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் தருபவை. அந்த வாசனைப் பொருட்களை, தற்போதும் சமையலில் பயன்படுத்தி வந்தாலும், அவற்றின் மருத்துவ குணங்கள் குறித்து பெரும்பாலானவர்கள் அறிந்திருப்பதில்லை. உணவில் பயன்படுத்தும்

வாசனைப் பொருட்கள் குறித்து, இந்திய பயிர் பதன தொழில் நுட்ப கழகத்தின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியதாவது:

பட்டை: செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதோடு, திசுக்களை பலப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது. தசை பிடிப்பு, மூட்டு வலி, மாதவிடாய் பிரச்சனை ஆகியவற்றை தீர்க்கவும், பல்சொத்தை, ஈறுகளில் வலி, சிறுநீரக பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள சின்னமிக் அமிலம் உணவை பதப்படுத்த உதவுகிறது.

ஜாதிக்காய்: பல்வலி, தூக்கமின்மை, தசைப்பிடிப்பு, செரிமானமின்மை, வயிற்றுப்போக்கு, மூட்டுவலி, ஆண்மையின்மை ஆகியவற்றை குணப்படுத்துகிறது. ரத்த ஓட்டம், ஒருமனப்படுத்தும் ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது. ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பு சத்து ஆகியவற்றை குறைக்க உதவுகிறது.

கிராம்பு: நுரையீரல் தொடர்பான நோய், காயங்களினால் திசுக்களில் ஏற்படும் வலி ஆகியவற்றை குணப்படுத்துகிறது. குடலில் உள்ள ஒட்டுண்ணி, பூஞ்சை, பாக்டீரியாக்களை அழிக்கிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

இஞ்சி : மலச்சிக்கல், வயிற்று கோளாறு ஆகியவற்றை போக்குகிறது. நோய் எதிர்ப்பு தன்மை மற்றும் காயங்கள் ஆறும் தன்மையை அதிகரிக்கும் தன்மை இஞ்சியில் உள்ளது. குமட்டலை தவிர்க்க உதவும்.

புதினா: ஜீரண உறுப்பை சீர்செய்து, மலச்சிக்கலை குறைக்கும் தன்மை இதில் உள்ளது. உணவில் பாக்டீரியா மற்றும் பூஞ்சை வளர்ச்சியை தடுக்கிறது. ஒவ்வாமை மற்றும் ஆஸ்துமாவை தடுக்கும் திறன் வாய்ந்தது.

ஏலக்காய்: வாயுவை நீக்குதல், ஜீரண உறுப்புகளை திடப்படுத்துதல், சோர்வை போக்குதல், நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் அஜீரணத்தால் ஏற்படும் தலைவலி குறைத்தல் போன்ற பணிகளை ஏலக்காய் செய்கிறது. ஏலக்காய் ஊறவைத்த நீர் தொண்டை உலர்வதை தடுக்கும்.

மல்லி: செரிமானத்திற்கு உதவும் மல்லி, இதயத்திற்கு நல்லது. இருமல், காய்ச்சல், செரிமானமின்மை, வாந்தி போன்றவற்றை குணப்படுத்தும்.

மஞ்சள்: காயங்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. இரும்பு சத்து அதிகம் இருப்பதால், இதை தினசரி உட்கொள்ளும் போது ரத்த சோகையை தவிர்க்கலாம். குடல் நோய்கள் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கை குணப்படுத்தும். இதன் சாறு படர்தாமரையை குணப்படுத்தும்.

சோம்பு: வாயுவை குறைத்தல் மற்றும் பெருங்குடல் நோயை குணமாக்குதல் போன்ற மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்தது சோம்பு.

பெருங்காயம்: கக்குவான், இருமல், நுரையீரல் நோய்களை தடுக்கும். உடலில் வாயு நீக்கி, செரிமானத்தை கொடுக்கும்.

சீரகம்: சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் மற்றும் புற்றுநோயை குணப்படுத்தும்.

வெந்தயம்: நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்துகிறது. மோருடன் சேர்த்து குடிக்கும்போது வயிற்றுப்போக்கை நீக்குகிறது.

கடுகு: இதில் உள்ள சல்பர், அப்லோ டாக்சின் போன்றவை நச்சுத் தன்மையை நீக்கும். இருமல், நீரிழிவு, பக்கவாதம், தோல் நோய் ஆகியவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

பூண்டு: வயிற்றுபோக்கு மற்றும் வாயுவை தவிர்க்க உதவுகிறது. காயங்கள், கொப்புளங்கள் மீது பூண்டை தடவினால் விரைவில் குணமடையும். ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு, ரத்த அழுத்தம், உடல் வீக்கம், கொழுப்பு சத்து ஆகியவற்றை குறைக்கிறது. மூலத்தை குணப்படுத்துகிறது.

ஓமம்: இதன் தைலம் ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தும். இதன் எண்ணெய் நுண்ணுயிர்களை அழிக்கும். வாயு தொல்லை, வயிற்றுபோக்கு, வாந்தி, வயிற்று வலி, ஜலதோஷம், புண், சிரங்கு, தொண்டை கோளாறு தீர்க்கிறது.

## வெயிலில் அலைந்தால்! சன் ஸ்ட்ரோக் வரும்

\* சன் ஸ்ட்ரோக் சாதா விஷயமல்ல

\* முன்னெச்சரிக்கை மிக முக்கியம்

உடலுக்கு வெப்பம் தேவை; அதுவே, அளவுக்கு மீறும் போது, வியர்வையாகவோ, தோல் வழியாகவோ வெளியேறி விடும். ஆனால், அதையும் மீறி வெப்பம் தாக்கும் போது, உடல் திணறிப்போய்விடும்.

இப்படிப்போகும் போது, உடலில் உள்ள வெப்பம் 41 செல்சியஸ் டிகிரியை தாண்டி விடும் போது தான் ஆபத்து காத்திருக்கிறது. அது தான் 'சன் ஸ்ட்ரோக்' ஆரம்பம். அந்த நிலையில், உடலில் நீர் வற்றிப்போகிறது; வெப்பம் அதிகரிக்கிறது. அதனால், உறுப்புகள் பாதிக்கின்றன; விளைவு, உச்சகட்டமாக மரணம் தான். வெயிலுக்கு மரணம் என்று படிக்கிறோமே தவிர, எதனால் மரணம் என்பதை பெரும்பாலோர் உணருவதில்லை. விழிப்புணர்வு இருந்தால் பலிகளை தவிர்க்கலாம்.

தலைசுற்றல், வாந்தியா?

இதற்கு அறிகுறிகள் பல உண்டு; தொடர்ந்து, வெயிலில் அலைந்து கொண்டிருப்பவர்கள், அதிலும் வயதானவர்களுக்கு உடலில் வெப்பம் அதிகரிக்கும் போது, காய்ச்சல் போல உணர்வர்; தண்ணீர் மேல் தண்ணீர் குடிப்பர். ஆனால், வெப்பம் தாங்க முடியாது. இது மட்டுமின்றி, வாந்தி, மயக்கம் ஏற்படும்; சோர்வு வரும்; படுக்கலாம் என்றால் தலை சுற்றும். கிறுகிறுப்பு தொடர்ந்து இருக்கும். சில சமயம், மாரடைப்பு போல, பெரும் வலி இருக்கும். தசைப்பிடிப்பு வெடிப்புகளும் ஏற்படும்.

திணறும் மூச்சு

உடலில் வெப்பம் ஏறிய நிலையில், வியர்வை வராது; மூச்சு திணறும்; உடலில் ஆங்காங்கு சிவந்து போகும். தடிப்பும், வெடிப்பும் ஏற்படும். எதிலும் கவனம் போகாது; இது தான் உச்சகட்டம்; உடனே டாக்டரிடம் போய்விடுவது தான் நல்லது.

உடலில் வெப்பம் அதிகரிக்கும் போது, அதை வெளியேற்ற போதுமான நீர்ச்சத்து தேவை. அப்படி இருந்தால் தான் தோல் வழியாக வியர்வையாக வெளியேறும். இல்லாவிட்டால், வெப்பம் தங்கி விடும். இந்த நிலையை தான் தண்ணீர் வற்றிப்போய் விட்டதாக கருதுகிறோம். தண்ணீர் வற்றி விட்டால் சன் ஸ்ட்ரோக் வருவது நிச்சயம்.

யாருக்கு வரும்?

பெரும்பாலும் வயதானவர்கள், பலவீனமானவர்களுக்கு வரும். வெயிலிலேயே வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுக்கும் வரும். அதனால், அவர்களை வெயிலில் அலைய விடாமல் செய்தால் தவிர்க்கலாம்.

இதய, சர்க்கரை, சிறுநீரக நோய்க்காக மருந்து சாப்பிடுவோர், வெயிலில் போகவே கூடாது; அப்படி போனால், தற்காத்துக்கொள்வது நல்லது; அவர்களுக்கு 'சன் ஸ்ட்ரோக்' வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

முதல் உதவி என்ன

வெயிலில் மயக்கம் அடைந்தோ, கிறுகிறுத்தோ போவோரை கண்டால், அவர்களை, நிழலில் மல்லாந்து படுக்க வைத்து, உடலை குளிர்ப்படுத்த வேண்டும்; தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும். பின், உடலில் இருந்து வியர்வை வெளியேற, அவர் அருகே மின்விசிறியை வைத்து காற்று வர வைக்க வேண்டும்.

தொடை இடுக்கு, கைகள் இடுப்பு, கழுத்து பக்கவாட்டு பகுதிகளில் ஐஸ் 'பேக்கிங்' வைக்கலாம்; அப்படி செய்தால், உடல் வெப்பம் 100 பாரன்ஹீட் டிகிரிக்கு குறையும். அவருக்கு உப்பு – தண்ணீர் கரைசலை தரலாம்; இப்போது 'எலக்ட்ரால்' கரைசல் கடைகளில் விற்கப்படுகிறது. அதை தந்தால் அவர் உடல் வெப்பம் குறைந்து விடும்.

98.3 ஐ தாண்டக்கூடாதுங்க!

\* நம் உடல் வெப்பம் 98.3 செல்சியஸ் டிகிரியாக இருக்க வேண்டும். இதை தாண்டினால், முதலில் காய்ச்சல்; அடுத்து 'சன் ஸ்ட்ரோக்' தான்.

- \* உடல் வெப்பத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டால், மலச்சிக்கல், தலைசுற்றல், கிறுகிறுப்பு, வாந்தி வரும். பெண்களுக்கு முகப்பரு வரவும் இது தான் காரணம்.
- \* வெயில் காலத்தில், அதிக தண்ணீர் குடிப்பதுடன், காபி, டீயை குறைத்து, தர்பூசணி சாப்பிடலாம்; அது போல, ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்ற பழங்களின் ஜூஸ் குடிக்கலாம்.
- \* பசுலைக்கீரை உட்பட பச்சைக்கீரைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. இதுபோல கேரட்டும் நல்லது.
- \* கோடை காலத்தில் அடிக்கடி உணவில் வெள்ளரி சேர்க்க வேண்டும்; தனியாகவும் சாப்பிடலாம்.
- \* வயிற்றுப் பிரச்சனைகளுக்கு தயிர் நல்லது: முகத்தில் சுரசுரப்பு போகவும் அதை தடவலாம்.
- \* கொழுப்பு, ஜங்க் புட் உணவுகளை சாப்பிடுவதை குறைத்தால், தோல், முகம் வெயிலில் பாதிக்காமல் இருக்க செய்யலாம்.

### ஓசோனின் பயன்

ஓசோன் (OZONE) என்ற வார்த்தை, கிரேக்க மொழியிலிருந்து வந்தது. ஓசோன் என்றால் வாசனை என்று பொருள். இந்த ஓசோன், தூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள அல்ட்ரா வயலெட் கதிரிலிருந்து உருவாகிறது. மேலும், மழை காலங்களில் ஏற்படும் இடி, மின்னல்களிலிருந்து உருவாகிறது. இப்படியாக ஓசோன் என்ற வாயு, பிராண வாயுவை, அதாவது ஆக்சிஜனை விட உயர்ந்தது. ஆக்சிஜனின் அணு மூலக்கூறு, O<sub>2</sub> ஓசோனின் அணு மூலக்கூறு, O<sub>3</sub>. நல்ல முறையில் உயிர் வாழ, ஒவ்வொரு திசுவினும் ஆக்சிடேஷன்(Oxidation) என்ற பிராணிகரணம் ஏற்பட வேண்டும். அதாவது திசுக்களுக்கு சக்தி கிடைக்க வேண்டுமானால் இந்த ஆக்சிடேஷன் நிகழ வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்பு சத்து, தாதுப்பொருள்களான சோடியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கால்சியம் முதலியவை, ஆக்சிடேஷன் செயல்பாட்டிற்கு தேவை. இது வேலை செய்யாவிட்டால் திசு அழிந்து விடும். பல திசுக்களை இழந்து, உறுப்பு செயலிழந்துவிடும்.

ஓசோன், இந்த ஆக்சிடேஷனைப் போல தான் செயல்படுகிறது. ஓசோன் எந்த பொருளுடன் இணைகிறதோ, அது, 'ஆக்சிடைஸ்' ஆகிறது. உதாரணம், நச்சுப் பொருள்களுடன் சேரும் போது, அந்த நச்சு தன்மையை அழித்து விடுகிறது. இதே போல வைரஸ், பூஞ்சைகளோடு சேரும் போது, அவற்றை செயலிழக்க செய்கிறது. இதுபோல பல அரிய குணங்கள் உள்ளன. இந்த ஓசோனை பயன்படுத்தி பல வியாதிகளை குணப்படுத்தலாம் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. முதுகுத் தண்டில், ஜவ்வு வெளியே வரும்போது கடும் வலி ஏற்பட்டு அவதிப்படுகிறோம். இதற்கு ஓசோன் ஊசி போட்டால், குணமாகிறது என டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஓசோனில் உள்ள மூன்றாவது அணு, முதுகுத் தண்டில் உள்ள புரோட்டோகிளைசின் என்ற மூலக்கூறுடன் இணைந்து, அதிலுள்ள தண்ணீரை வெளியேற்றுகிறது. தண்ணீர்

வெளியேறும்போது, ஜவ்வு தானாகவே சுருங்கி, உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. இதனால் வலி நீங்குகிறது.

இது போல, பல நாட்கள் குணமாகாத புண்கள், சர்க்கரை நோயால் வரும் நரம்பு நோய்கள், அதிக குடியால் ஏற்படும், நரம்பு தளர்ச்சி, முட்டி வீக்க நோய்களை, ஓசோன் ஊசி போடுவதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

தெரியாத தகவல்கள்

- \* இறைச்சி கெடாமல் பாதுகாக்க ஓசோன் வாயுவை, சுவிட்சர்லாந்து இயற்பியல், வேதியல் நிபுணர் கிறிஸ்டியன் சோனேபின் 1840 ல் கண்டுபிடித்தார்.
- \* தொற்று நோய்களை தடுக்கவும் ஓசோன் பயன்படும் என்று அவர் கண்டுபிடித்தாலும், 1868ல் அவர் ஆந்த்ராக்ஸ் என்ற மாட்டிறைச்சி மூலமான தொற்றுநோய்க்கு பலியானார்.
- \* பதினோரு ஆண்டுக்கு பின், வேதியல் நிபுணர் வெர்னர் சீமன்ஸ் தண்ணீரை சுத்தப்படுத்த முடியும் என்று கண்டுபிடித்தார்; ஓசோன் வாயு ஜெனரேட்டரையும் வடிவமைத்தார்.
- \* மருத்துவத்துக்கு பயன்படுத்த முடியும் என்று 1871ல், ஆஸ்திரிய நிபுணர் எட்வின் பைர் கண்டுபிடித்து, பல் சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தினார்.
- \* சட்டரீதியாக ஓசோன் வாயுவை மருத்துவத்துக்கு பயன்படுத்துவதில் இன்னமும் சர்ச்சை இருக்கிறது.
- \* அண்டவெளியில் பரந்து அடர்த்தியாக பல அடுக்குகளாக ஓசோன் வாயு இருந்தாலும், சமீப ஆண்டாக புவி வெப்பமயத்தால் கார்பன் வாயுக்களால் பாதிக்கப்பட்டு, ஓசோன் இழைகளில் ஓட்டை விழுந்துள்ளது.
- \* ஆக்சிஜனில் இருந்து உருவாவது தான் ஓசோன். எளிதில் கரையக்கூடியது.
- \* நம் உடலில் ரத்தம், திசுக்கள், தோல், உறுப்புகளுக்கு முக்கிய தேவை ஆக்சிஜன்; உடலில் மொத்தம் 65 சதவீதம் ஆக்சிஜன் நிரம்பியது.
- \* மருத்துவ ஓசோன் என்பது, 95 சதவீதம் ஆக்சிஜன், ஐந்து சதவீதம் ஓசோன் கொண்டது தான்.
- \* ஆலிவ் ஆயில் மிக நல்லது; இதில், மருத்துவ ஓசோன் செலுத்தப்பட்ட ஆலிவ் , தோல் அழகுக்கு நல்லது.
- \* அல்சர், சைனஸ் போன்ற பாதிப்புகளுக்கும் மருத்துவ ஓசோன் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

**கண் பார்வைத்திறன்**

1) கண்களை பாதிக்கும் பொதுவான கண் நோய்கள் யாவை?

கண்களை பாதிக்கும் சில காரணிகள்:

க்ளைகோமா, தூரப்பார்வை, கிட்டப்பார்வை

ஸ்டை (ஸ்டை என்பது கண்ணீர் சுரப்பியை தடுக்கும் கண்ணின் மேற்புறத்தில் தோன்றும் ஒரு தொற்று ஆகும்)

கட்டிகள், தொற்றுகள், கண்புரை உலர்ந்த கண்

2) கண் பாதிப்புகளை தெரிவிக்கும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

இருளில் பார்வையை சரிபடுத்துதலில் சிரமம், இரட்டை தோற்றம் சிவந்த விழிகள், கண் எரிச்சல் மற்றும் வீக்கம், கண் மற்றும் கண்களை சுற்றி வலி, அதிகப்படியான கண்ணீர் சுரத்தல்

கண் உலர்ந்து போதல், அரிப்பு மற்றும் தெளிவில்லாத பார்வை திறன், காணும் காட்சியின் மத்தியில் கருப்பு புள்ளி தோன்றுதல்

கண்களின் நிறங்களில் தோன்றும் நிற மாற்றம், பார்வை திடீரென்று தெளிவில்லாமல் மேலும் குழப்பத்துடன் தோன்றுதல்

3) சிமிட்டுதல் கண்களுக்கு உதவுமா?

சிமிட்டுதல் விழி உருளைகளை கண்ணீரால் கழுவ மட்டும் உதவுகிறது. அவை கண்களை சுத்தமாகவும், ஈரப்பதமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. யாரேனும் நம் கண்களை குத்தினால் நாம் அனிச்சையாக நம் கண்களை சிமிட்டுவோம்.

4) ஒரு வருடத்தில் நாம் எத்தனை முறை கண்களை சிமிட்டுகிறோம்?

வருடத்திற்கு 10,00,000 முறை. உண்மையில் நம் உடலின் அனைத்து தசைகளை விட கண்களின் தசை விரைந்து செயல்படுகிறது. ஒரு நிமிடத்தின் 1/00 னை விட குறைவான கால அளவில் சுருங்குகிறது. வருடத்திற்கு 10,00,000 முறை. உண்மையில் நம் உடலின் அனைத்து தசைகளை விட கண்களின் தசை விரைந்து செயல்படுகிறது. ஒரு நிமிடத்தின் 1/00 னை விட குறைவான கால அளவில் சுருங்குகிறது.

5) காதில் தங்க வளையம் அணிவது கண்பார்வை திறனை மேம்படுத்துமா?

இது ஒரு கட்டுக்கதை. காதில் தங்க வளையம் அணிவதால் கண்பார்வை மேம்படும் என்பதுமூட நம்பிக்கையாளர்களின் எண்ணம்.

6) மிகவும் இறுக்கமாக கழுத்துப்பட்டை அணிவது கண்களை பாதிக்குமா?

இறுக்கமாக கழுத்துப்பட்டை அணிவது களைகோமா தோன்றும் வாய்ப்பினை அதிகப்படுத்தும் என ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

7) மங்கிய விளக்கொளியில் படிப்பது கண்களுக்கு கேடு விளைவிக்குமா?

மங்கிய விளக்கொளி தங்கள் பார்வைத்திறனை பாதிக்காது என்றபோதும், அது உங்கள் கண்களை அதிக தளர்வடையச் செய்யும். படிப்பதற்கான சிறந்த வழியானது விளக்கின் ஒளி புத்தகத்தின் பக்கங்களில் விழும்படி படிக்க வேண்டும், உங்கள் தோள்களின் மீது விழும்படி படிக்க கூடாது.

8) எனது கண்களுக்கான சிறந்த உணவு எது?

பழைய பரிந்துரையான காரட் சிறந்த உணவு என்பது உண்மையாகும். கண்புரை மற்றும் மாசு சீர்கேட்டினை தடுப்பதற்கு நம் கண்களில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள



காரடெனோய்ட்ஸ் லூய்டின் மற்றும் ஜியாக்சேன்தின் போன்ற பொருட்கள் காரட்டில் உள்ளது.

9) எனது கண்களுக்கான சிறந்த பழங்கள் யாவை?

ப்பாளி, ஸ்ட்ராபெரி, ஆரஞ்சு மற்றும் திராட்சை போன்ற பழங்கள் சிறந்தது.

10) பிறந்த குழந்தையின் அழகையில் கண்ணீர் வருவதில்லையே ஏன்?

தோராயமாக ஆறு முதல் எட்டு வாரங்கள் வரை குழந்தைகளின் கண்கள் கண்ணீரை சுரப்பதில்லை.

**குழந்தைகள் விரல் சூழ்ப்பும் பழக்கத்தை எப்படி மாற்றுவது?**

குழந்தைகள் என்றாலே விரல் சூழ்ப்பது என்பது இயல்புதான். நாம் என்னதான் கையை எடுத்துவிட்டால் குழந்தைகள் மீண்டும் மீண்டும் கையை வாய்க்குதான் கொண்டு செல்லும். குழந்தை விரல் சூழ்ப்பதற்கு முக்கிய காரணம், தனக்கு முழுமையான பாதுகாப்பு கிடைக்கவில்லை என்று உணர்வதால்தான் என்கிறார்கள், உளவியல் அறிஞர்கள்.

மூன்று வயது வரை இந்த பழக்கத்தை பெரிதாக நினைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தாயின் கருவறையில் இருக்கும் போதே இந்தப் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதனால் கவலை அடைய வேண்டிய அவசியமில்லை. குறிப்பிட்ட வயதில் இந்தப் பழக்கம் மாறிவிடும். நான்கு வயது வரை இந்தப் பழக்கம் நீடித்தால் குழந்தை நல சிறப்பு மருத்துவரிடம் காட்டி சிகிச்சை பெறுவது நல்லது. பெற்றோரிடம் தேவையான அன்பு, பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு ஆகியவை கிடைக்காதபோது விரல் சூழ்ப்பும் பழக்கம் அதிகமாக இருக்கும். ஐந்து, ஆறு வயதில் இந்த பழக்கம் இருந்தாலும் மன நெருக்கடி மற்றும் அதிக கோபம் வரும். கையில் கிடைத்ததை எல்லாம் தூக்கி

வீசுவார்கள். இவர்களிடம் அதிகமாக அன்பு செலுத்தி அரவணைத்தால் மட்டுமே விரல் சூழ்ப்பும் பழக்கம் மாறும். நான்கு வயது முதல் 14 வயது வரை விரல் சூழ்ப்பும் குழந்தைகளுக்கு உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழும்.

டி.வி. பார்க்கும்போது விரல் சூழ்ப்பும் பழக்கம் அதிகம் என்பதும் உண்மைதான்.

குழந்தைகளின் கவனம் முழுவதும் டி.வி.க்குள் போய்விடுவதால்.

தங்களை அறியாமலேயே அந்த பழக்கத்தைக் கையாளுகின்றனர். இதனால் குழந்தைகள் டி.வி. பார்க்கும்போது தனியாக பார்க்க விடாமல் பெற்றோர் துணையாக இருப்பது நல்லது. மேலும் குழந்தைகள் டி.வி. பார்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

விரல் சூப்பும் பழக்கத்தை எப்படி மாற்றுவது?

விரல் சூப்பும் குழந்தையிடம் அந்த பழக்கத்தை மாற்றுவதற்காக பெரிய பிரச்சினைகளை செய்ய வேண்டாம். வயது வந்த குழந்தைகளை, விரல் சூப்பும் பழக்கத்தை விட்டுவிடுமாறு கட்டாயப் படுத்துவதோ அல்லது அவர்களை அடிப்பதோ, உடலில் சூடு போடுவதோ கூடவே கூடாது.

4 வயதுக்கு மேல் அவர்களிடம் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லி அவர்களை திருத்தலாம். அல்லது நிறைய அன்பு செலுத்தி அவர்களாகவே அந்த பழக்கத்தை நிறுத்த முயற்சிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு விரல்களுக்கு வேலை கொடுக்கும் விதமாக அவர்களை விளையாட வைக்கலாம். எதையாவது எழுதச் சொல்லலாம் அல்லது ஓவியம் வரைய வைக்கலாம். இப்படி கை விரல்களுக்கு வேலை கொடுத்தால் விரல் சூப்பும் பழக்கத்தை தன்னாலேயே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறந்து விடுவார்கள் குழந்தைகள். அதேபோல், தூங்கும்போது அவர்கள் கையில் பொம்மையை கொடுத்தால், அந்த பொம்மையை பிடித்துக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்தும்போது விரல் சூப்புவதை மறப்பார்கள்.

மாற்பகப் புற்றுநோயை தடுக்கும் `பாகற்காய்!'

பாகற்காய் கசப்பானது என்றாலும், பலருக்குப் பிடித்தமான காய்கறி. தற்போது பாகற்காய் தரும் மற்றொரு இனிப்பான செய்தி, இது மாற்பகப் புற்றுநோய்க்கு எதிர்ப்பு அரணாக அமையும் என்பது. இந்தக் கண்டுபிடிப்பை நிகழ்த்தியிருப்பவர் இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த ஒரு பெண் விஞ்ஞானி என்பது கூடுதல் மகிழ்ச்சியளிக்கும் விஷயம்.

மாற்பகப் புற்று செல் வளர்ச்சியை பாகற்காய் குறிப்பிட்ட அளவு கட்டுப்படுத்துகிறது. எனவே இது மாற்பகப் புற்றுநோய்க்கு எதிராக ஒரு தடுப்பு அமைப்பாகச் செயல்படும் என்பதுதான் புதிய கண்டுபிடிப்பின் சாரம்.

இந்தக் கண்டுபிடிப்புக்குச் சொந்தக்காரர், அமெரிக்காவின் செயின்ட் லூயிஸ் பல்கலைக்கழக நோயியல் துறை பேராசிரியை ரத்னா ரே.

“மாற்பகப் புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கு பாகற்காய் சாறை மருந்தாகப் பயன்படுத்த முடியும்” என்கிறார் இவர்.

ரத்னா ரேயின் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு, அமெரிக்க புற்றுநோய்க் கழகத்தின் இதழான `கேன்சர் ரிசர்ச்'-ல் அண்மையில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இதற்கு முன்பு செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளிலேயே பாகற்காயானது, `ஹைப்போகிளைசீமிக்` (ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் குறைப்பது) மற்றும் `ஹைப்போலிபிடெமிக்` தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவது தெரியவந்திருக்கிறது என்கிறார் ரத்னா. இந் தத் தாக்கங்களின் காரணமாக, இந்திய நாட்டுப்புற மருந்துகளில் சர்க்கரை வியாதியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பாகற்காய் சாறு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்தியா தவிர, சீனா, மத்திய அமெரிக்கா போன்ற பகுதிகளிலும் பாரம்பரிய மருந்துகளில் பாகற்காய் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ரத்னா ரேயும் அவரது சக ஆராய்ச்சியாளர்களும் மனித மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களையும், மனித பாலூட்டிச் சுரப்பி `எபிதீலியல்` செல்களையும் ஆய்வகத்தில் வைத்து ஆராய்ந்தனர். அப்போது, பாகற்காயில் இருந்து வடித்து எடுக்கப்பட்ட பொருள், மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சி மற்றும் பிரிவை குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைத்ததோடு, அவற்றை அழிக்கவும் செய்தது. இந்த ஆரம்பகட்ட முடிவுகள், மார்பகப் புற்றுநோய் ஆய்வில் ஊக்கம் அளிப்பவையாக அமைந்துள்ளன.

“பெண்களின் முக்கியமான உயிர்க்கொல்லியாக மார்பகப் புற்றுநோய் உள்ளது. அதற்குத் தடை போட முடியுமா என்று பல்வேறு ஆய்வுகள் தீவிரமாக நடைபெற்று வருகின்றன. இந்நிலையில், தற்போதைய ஆய்வில் கிடைத்திருக்கும் முடிவுகள் முக்கியமானவை” என்று கொலோராடோ பல்கலைக்கழக மருந்து அறிவியல் துறைப் பேராசிரியர் ராஜேஷ் அகர்வால் தெரிவிக்கிறார்.

“தொடர்ந்து நடத்தும் ஆய்வுகளில், பாகற்காயைப் பற்றிய இந்த உண்மை உறுதியானால், மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு எதிரான விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று என்பது உறுதிப்படும்” என்கிறார் அகர்வால்.

`கேன்சர் ரிசர்ச்` பத்திரிகையின் இணை ஆசிரியராகவும் உள்ள அகர்வால் மேலும் கூறுகையில், பாகற்காயைப் பற்றிய ஆய்வின் எளிமையான தன்மை, தெளிவான முடிவுகள், இந்தக் கண்டுபிடிப்பின் முக்கியத்துவம் ஆகியவற்றின் காரணமாக, முந்தைய ஆய்வுகளில் இருந்து இது பெரிதும் வேறுபடுகிறது என்கிறார்.

அதேநேரத்தில், புற்றுநோய்க்கு எதிராக பாகற்காயின் தடுப்புத் திறனை வெளிப்படுத்துவதில் தற்போது ஓரடிதான் முன்னே வைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்றும் கூறுகிறார் இவர்.

“மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களின் மூலக்கூறுகளை பாகற்காய் சாறு எவ்வாறு குறி வைக்கிறது என்று நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதற்கும், அதில் இதன் திறனை வெளிப்படுத்துவதற்கும் தொடர்ந்து மேலும் பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்” என்கிறார் அகர்வால்.

அதேநேரம் இவர் ஓர் எச்சரிக்கையையும் விடுக்கிறார்.

அதாவது, தற்போது கிடைத்திருக்கும் முடிவுகள், பாகற்காயை ஒரு புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மூலமாக நம்பிக்கை அளித்தாலும், இந்த முடிவுகளின் மதிப்புகளை நிறுவுவதும், மனிதர்களுக்கு மருந்தாகக் கொடுப்பதற்கு முன் விலங்குகளில் இது தொடர்பான ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதும் முக்கியமானது என்கிறார்.

ரத்னா ரேயும், அவரது சக ஆராய்ச்சியாளர்களும், புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சி, பிரிவைத் தடுக்கும் பாகற்காய் சாறின் தன்மையை உறுதிப்படுத்துவதற்கு மேலும் பலவித புற்றுநோய் செல்களில் அவற்றைத் தொடர்ந்து ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். இதை மருந்தாகக் கொடுத்து ஆய்வு செய்யவும் முடிவு செய்திருக்கின்றனர்.

பாகற்காய் வடிபொருள், ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா, தென் அமெரிக்கா ஆகிய கண்டங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. மேற்கத்திய நாடுகளிலும் இது மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்த உணவுப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. காரணம் இது, 'மார்மோர்டின்', 'வைட்டமின் சி', 'கரோட்டினாய்டுகள்', 'பிளேவனாய்டுகள்', 'பாலிபினால்கள்' போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

### உணவு வகைகள் டிப்ஸ்

குழந்தைப்பருவம் வரை, எப்படியாவது பால் குடிக்க வைக்க முடிகிறது: அதை தாண்டி விட்டால்போதும், பள்ளிக்கு போகும் போதே, "எனக்கு ஒரு கோக்" என்று குரல் வருகிறது. அந்த அளவுக்கு குட்டிஸ் மாற காரணம், பெற்றோர் தான். நாற்பது வயது வரை, பால், தயிர் கண்டிப்பாக தேவை; எந்த கோளாறும் இல்லாத பட்சத்தில் கால்சியம் சத்துக்களை தருவது இவை தான்.

### ஆறு "சின்ன" சாப்பாடு

உண்மையில், ஒரு நாளைக்கு ஆறு பிரிவாக பிரித்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று தான் நிபுணர்கள் கருத்து. நம் வசதிக்காக, எப்போது பார்த்தாலும் "புல் கட்டு" கட்டி விடுகிறோம். டிபனில் இருந்து சாப்பாடு வரை ஆறு பிரிவாக பிரித்து சாப்பிட்டால், ஜீரணமும் எளிதாகும். இந்த ஆறில், ஜங்க் புட், கூல் டிரிங்ஸ், ஐஸ் கிரீம், பிட்சா போன்ற சமாச்சாரங்களுக்கு இடமில்லை.

### வெள்ளை டேஞ்சர்

நாற்பது வரை தான் அரிசி சாதம் போட்டு, கண்மண் தெரியாமல் சாப்பிடலாம்; அதற்கு பின் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காய்கறி, பழங்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி சாதம் எவ்வளவு தான் சாப்பிட்டாலும், அடுத்த சில மணி நேரத்தில் பசிக்க ஆரம்பிக்கும்; ஆனால், சப்பாத்தி சாப்பிட்டுப் பாருங்க; மணிக்கணக்கில் பசிக்காது.

சாதத்தில், கார்போஹைட்ரேட் இருக்கிறது. அது அதிகம் சேர்வது நல்லதல்ல; ஆனால், சாதம் இல்லாமலும் இருக்கக் கூடாது. அதில் உள்ள மாவுப்பொருளில் வைட்டமின், கனிம சத்துக்கள் உள்ளன.

புழுங்கல் நல்லதுங்க

நகரங்களில் பெரும்பாலோர் கண்பசி கொண்டவர்கள். பார்க்க பிடித்தமாக இருந்தால் தான் சோற்றை ருசிப்பர்; புழுங்கல் அரிசி சாதம் என்றாலே இவர்களுக்கு அலர்ஜி; அதனால் தான், பச்சரிசியை கூட பாலிஷ் செய்து சமைக்கின்றனர். ஆனால், புழுங்கல் அரிசி சாதம் சாப்பிட்டு பழகினால், அவ்வளவு நல்லது. பச்சரிசி பழக்கத்தை சிறிது சிறிதாக மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

தண்ணி காட்டுங்க

மாடு துவண்டு போனால் தண்ணி காட்டுங்க என்று சொல்கிறோம். மனிதனுக்கும் அப்படித்தான்; சாப்பிடுவதற்கு இடையே, உடலில் நீர்ச்சத்து தங்கியிருக்க தேவை கண்டிப்பாக தண்ணீர் தான். லேசான நாக்கு வறட்சியே இதை காட்டிக் கொடுக்கும். ஒரு நாளைக்கு எட்டு முதல் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துப்பாருங்க; உங்களுக்கு சோர்வு வரவே வராது; தலைவலி போயேபோச்சு.

ஓவரா கழுவாதீங்க

அரிசியை களையும் போது, அதிகமாக கழுவி சுத்தம் செய்தால், அதில் உள்ள மாவுச்சத்துக்கள் நீங்கி விடும். அதனால், அதிகமாக கழுவ வேண்டாம். காய்கறிகளில், பழங்களில் உள்ள உரம், பூச்சி மருந்து துகள்கள் நீங்க வேண்டும் என்பதால், அவற்றை சுத்தமாக கழுவித்தான் ஆக வேண்டும். கழுவாமல் சாப்பிடக்கூடாது; சமைக்கக்கூடாது.

மலச்சிக்கலா!

மலச்சிக்கல் இருக்கிறதா? இரவு நேரத்தில் சாப்பிடும்போது, பப்பாளி பழத்தை சாப்பிட்டுவிட்டு, பால் குடித்து படுக்கைக்கு போங்கள்; காலையில் மலச்சிக்கல் நீங்கி விடும். பப்பாளியும், பாலும் சேர்ந்து சாப்பிட்டால், பேதி ஏற்படும் என்பது தவறான தகவல் என்பது டாக்டர்கள் கருத்து.

சாலட் தெரியுமா?

ஓட்டலில் வெஜிடபிள் சாலட் என்று 50 ரூபாய்க்கு வாங்கிச்சாப்பிட்டால் தான் சாலட் என்றால் என்ன என்று பலருக்கு தெரிகிறது. அதையே வீட்டில் செய்து சாப்பிட்டால் எவ்வளவு உடலுக்கு நல்லது என்று பார்ப்பதில்லை. சுத்தம் செய்த கேரட், வெங்காயம், வெள்ளரி, தக்காளி, கோஸ் ஆகியவற்றை சிறிதாக நறுக்கி சாப்பிட்டால், உடலில் வைட்டமின், கனிம சத்துக்கள் சேருவது மட்டுமல்ல, பற்கள் சுத்தமாக இருக்கவும் உதவும்.

ஊறிய பாதாம்

தீபாவளி, பொங்கல் தினங்களில் இனிப்பு வகைகளுடன் இப்போதெல்லாம் உலர்ந்த பழங்கள் பரிசாக கொடுப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. இதில், பாதாம் பருப்பு பற்றி பலருக்கும் இப்போது தான் தெரிய ஆரம்பித்துள்ளது.

பாதாம் பருப்பு, சாதா கடைகளில் விற்கப்படுகிறது. பத்துபாதாம் பருப்பை முதல் நாள் இரவு தண்ணீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் தோல் நீக்கி கடித்து சாப்பிட்டால் நல்லது. ‘பிபி’ எட்டிப்பார்க்காது.

### பிரசவத்துக்குப் பின்னர்... தழும்புகள்

குழந்தை பெற்ற பின்பு எல்லா பெண்களுக்கும் ஏற்படக் கூடிய மிகப் பெரிய பிரச்சனை தழும்புகள் தான்! இந்த தழும்புகளை முற்றிலும் வராமல் தடுக்க முடியாது. ஆனால் நிச்சயம் அதை குறைக்க முடியும்? அது போல் முதுகு மற்றும் கால் வலி, வயிறு விரிதல் என்று பல பிரச்சனைகளும் ஏற்படும்.

குழந்தையை பத்து மாதம் வயிற்றில் சுமந்து அது வெளிவரும் பொழுது வயிற்று பகுதிகளின் தசைகள் மற்றும் இடுப்பு எலும்புகள் விரிந்து பிரசவம் சுலபமாக இருக்கும்? இதனால் மேல் சொன்ன பாதிப்புகள் வருவது இயல்பு தான்.

அதற்கு குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும் பொழுதே, அதாவது 7வது மாதத்தில் இருந்து ஆலிவ் ஆயிலை அடி வயிறு, கால், தொடைகளில் தேய்க்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரை ஊற்றி குளிக்கவும். (மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி இதை செய்ய வேண்டும்.)

இதோடு குழந்தை பிறந்த பின்பும் அப்படியே மூன்று மாதம் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். தண்ணீர் ஊற்றும் பொழுது கட்டாயம் நல்ல சூடாக இருப்பது நல்லது. தினமும் அடிவயிறை குறைக்க கூடிய உடல் பயிற்சியினை தவறாமல் செய்யவும். இடுப்புக்கு பெல்ட் கட்டாயம் போடவும். இதன் மூலம் வயிற்று பகுதி சுருங்கி பழைய தோற்றம் கிடைக்கும். தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுப்பதால் உங்கள் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும்.

### ஆபத்தை வரவழைக்கும் கொசு விரட்டிகள்!

நகர்புறங்களில் கொசுத் தொல்லைகளுக்கு ஆளாகாதவர்களே கிடையாது. பெட்டும் முதல் பாத்திரும் வரை ஏ.சி. பயன்படுத்துபவர்கள் மட்டுமே இதில் இருந்து தப்பிக்கின்றனர். மற்றவர்கள், கொசுக்களிடம் தினமும் கடி வாங்கிக் கொள்கின்றனர்.

அப்படி கடி வாங்கப்போய், சில நோய்களும் இலவசமாக வந்துவிடுவதால், அதில் இருந்து தப்பிக்க கொசுவர்த்திச்சுருள், கிரீம் மற்றும் மேட்களை பயன்படுத்துவது தவிர்க்க

முடியாததாகி விடுகிறது. இப்படி பயன்படுத்துவது ஆபத்தில்போய்தான் முடியும் என்று எச்சரிக்கிறார்கள் டாக்டர்களும், விஞ்ஞானிகளும்!

கொசுவர்த்திச் சுருள்களிலும், மேட்களிலும் செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பல்வேறு ரசாயனக் கலவைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த ரசாயனங்களின் அடர்த்தி, நாம் இக்காற்றை சுவாசிக்கும் கால அளவு, அறையினுள் வரும் புதிய காற்றின் அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இதனால் நமக்கு ஏற்படும் தீங்குகளின் அளவு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக மாலைநேரங்களில்தான் கொசுக்கள் வீடுகளுக்குள் படையெடுக்கும். அந்தநேரத்தில் கதவு, ஜன்னல்களை பூட்டிவிடுவது வழக்கம். அப்படிச் செய்வதால், வீட்டிற்குள் புதிய காற்று வருவது தடை செய்யப்பட்டு விடுகிறது.

காற்று வர வழியில்லாமல் முற்றிலும் அடைபட்ட நிலையில் உள்ள வீட்டின் அறைகளுக்குள் விளக்குகளை எரிய விடுவது, சமைப்பது, அவைகளுக்கு மத்தியிலேயே வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சுவாசிப்பது... போன்றவற்றால் பிராண வாயுவான ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறைந்துபோய் விடுகிறது.

இந்த சூழ்நிலையிலும், வீட்டிற்குள் புகுந்துவிடும் கொசுக்களிடம் இருந்து தப்பிக்க கொசுவர்த்திச் சுருள், மேட் ஆகியவற்றை பயன்படுத்துகிறோம். இப்படிச் செய்வதால், அவற்றில் இருந்து வெளியேறும் நச்சுப்புகையும், தீங்கு ஏற்படுத்தும் வாயுக்களும் மட்டுமே வீட்டிற்குள் அதிகம் உள்ள சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. ஆக்ஸிஜனின் அளவு மிகவும் குறைந்துபோய் விடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் வீட்டில் உள்ளவர்கள் சுவாசிக்கும்போது, அவர்களின் உடலுக்குள்ளும் காற்றின் வழியாக நச்சுத்தன்மை புகுந்து விடுகிறது.

முன்னறிவிப்பு இன்றி உடலுக்குள் புகுந்த இந்த நச்சுத்தன்மையை விரட்ட உடலானது எதிர்வினை புரிகிறது. அதன் தொடர்ச்சியாக, ஜலதோஷம், சளி பிடித்தல், காய்ச்சல் போன்றவை ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு அலர்ஜி என்கிற ஒவ்வாமையும் இதனால் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அத்துடன், மேலும் பல பாதிப்புகளையும் நம் உடல் ஏற்க வேண்டிய நிலை உருவாகிவிடுகிறது.

கொசுவை விரட்டுவதற்காக ஒருவர் தொடர்ந்து கொசுவர்த்திச்சுருள், மேட் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி வந்தால், அவருக்கு நுரையீரலில் ஒருவித ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது. இதனால் நுரையீரல் முழுமையாக விரிவடையாமலும், அதன் கொள்ளளவுக்கு உரிய காற்றை எடுத்துக்கொள்ள இயலாமலும் போய் விட வாய்ப்புகள் உள்ளதாக ஆய்வுகளில் நிரூபித்துள்ளனர்.

கொசு மேட்டில் இருந்து வெளிவரும் புகையை அப்போது பிறந்த அல்லது பிறந்து சில மாதங்களே ஆன பிஞ்சுக் குழந்தைகள் சுவாசித்தால், அவர்களுக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் இருப்பதாக கூறி எச்சரிக்கிறது லக்னோ பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு.

மும்பையில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், கொசு விரட்டிகளில் பயன்படுத்தப்படும் ரசாயனம் சிலருக்கு மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்பதும் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதுதவிர, கொசு விரட்டியில் உள்ள டயேக்சின் புற்றுநோயை உருவாக்கக்கூடியது. அலெத்ரின் மனிதர்களின் உடல் எடையை மெல்ல மெல்ல இழக்கச் செய்யும் தன்மை கொண்டது.

இப்படியெல்லாம் பயமுறுத்தினால், நாங்கள் கொசுக்களிடம் இருந்து தப்பிப்பது எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா?

அதற்கும் வழி இருக்கிறது. அந்த வழி கொசு வலைக்குள் புகுந்து கொள்வதுதான்!

**சிறுநீர் எரிச்சலா? கீரை சாப்பிடுங்க!**

கீரைத்தண்டின் சுவை விளைகின்ற இடத்திற்கு ஏற்றபடி அமையும். இதில் சில நார் உள்ளவைகளாக இருக்கும். அந்த நாரை எடுத்துவிட்டு சமையல் செய்ய வேண்டும். கீரைத் தண்டின் தடிப்பான வேர்களிலும் சத்து இருக்கிறது. அதனால் மேல் தோலை மட்டும் சீவி விட்டு நசுக்கி சமையலில் பயன்படுத்தலாம்.

கீரைத் தண்டின் சுபாவம் குளிர்ச்சி ஆகும். இது மலத்தை நன்றாக இளக்குவதுடன் சிறுநீரையும் பெருக்கும். கீரைத் தண்டினை பருப்பிடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது நலம். கடலை, பட்டாணி, காராமணி, மொச்சை ஆகியவற்றை சேர்த்தும் சமைக்கலாம்.

கீரைத் தண்டு சாப்பிட்டால் சிறுநீர் எரிச்சல் காணாமல் போகும். வெள்ளை, குருதிக் கழிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவையும் நீங்கி விடும்.

காய்கறி வகைகளிலே கீரை வகைகளுக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. மருந்துக் கடைகளுக்குச் சென்று அதிக விலை கொடுத்து சத்து மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக கீரை சாப்பிட்டால் போதும். தேவையான சத்துக்கள் தானாகவே கிடைத்து விடும். விலையும் குறைவு. இதில் பக்க விளைவுக்கு இடமே இல்லை. அந்தளவுக்கு கீரைகளில் அற்புதமான மருத்துவ குணங்கள் பொக்கிஷமாக பொதிந்து கிடக்கின்றன.



கீரை உணவு அனைவருக்கும் ஏற்றது. ஆனால் பெரும் பாலான குழந்தைகள் கீரையை பார்த்தால் ஏதோ இலை, தழை என்று நினைத்து பயந்து ஓடி விடுகின்றன. குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, இளம் சிறுவர்களும், சிறுமிகளும் கூட கீரை வைத்தால் தொட்டு கூட பார்ப்பதில்லை. இதை பெற்றோர்தான் மாற்ற வேண்டும். சின்ன வயதில் இருந்தே குழந்தை களுக்கு கீரை உணவுகளை கொடுத்து பழக்க வேண்டும்.

கீரை உணவு எந்தளவுக்கு சாப்பிடுகிறோமோ, அந்தளவுக்கு ஆரோக்கியம் அமையும்.

### சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் விட்டமின்-சி!

விட்டமின்-சி அடங்கிய உணவுகளைப் பொருட்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதால், இதயநோய் மற்றும் சர்க்கரை நோய் பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடலாம் என்று தெரிய வந்துள்ளது.

சி ரியாக்டிவ் புரோட்டீன்-சியூர்பி ஏற்படுவதாலேயே இதய நோயும், சர்க்கரை நோயும் எளிதில் தாக்கக்கூடும் என்றும், சியூர்பி பாதிப்பை வைட்டமின்-சி சத்து கட்டுப்படுத்துவதால், அந்நோய்கள் பாதிப்பில் இருந்து தப்பலாம் என்றும் கலிபோர்னியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு முடிவு தெரிவிக்கிறது.

மேலும் வைட்டமின்-ஈ கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்வதால் உடலுக்கு பெரிய அளவில் பலன் ஏதும் இல்லை என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

என்றாலும் விட்டமின்-சி மற்றும் ஈ சத்துள்ள உணவை சாப்பிடுவதால், மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் என்பதற்கு எவ்வித உத்தரவாதமும் இல்லை என்றும் தெரிய வந்துள்ளது.

### குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்!

பூமியில், பெரும்பாலும் தண்ணீர்தான் முன்று பக்கமும் சுற்றிப் பரவியுள்ளது. அதே போல் மனித உடலும் முக்கால்வாசி தண்ணீரால்தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, தண்ணீர் வைத்தியம் என்பது சக்தி வாய்ந்த ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. எனவே, உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் சக்தி தேவை என்றால் குளிர்ந்த தண்ணீரில் தினமும் குளிக்க வேண்டும்.

இதற்காகப் பத்து அங்குல ஆழமுள்ள தொட்டியில், 'ஜில்'லென்று குளிர்ந்த தண்ணீர் நிரப்பிக் கொண்டு தொட்டிக்குள் உட்காருங்கள். ஒரு நிமிடம் தண்ணீருக்குள் முழு உடலும் இருக்கும் விதத்தில் முழுகிக் கொண்டு உடலை ஆங்காங்கே தேய்த்து விடவும். ஒரு நிமிடம் முதல் முன்று நிமிடங்கள் வரை இப்படி குளிர்ந்த தண்ணீரில் சோப் இன்றித் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது நிணநீர் மண்டலம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி உள்ளே உள்ள

உறுப்புகளை சுத்தம் செய்துவிடுகிறது. இதனால் இதயமும் சுறுசுறுப்படைகிறது. குளித்ததும் உடலை நன்கு துடைத்துவிடுங்கள். இதனால் அடுத்த பல மணிநேரம் சுறுசுறுப்பாகப் பணிபுரியலாம். வெளிர் சென்று திரும்பியதும் உடனே அலுவலகம் செல்ல வேண்டும் எனில், பிரிட்ஜில் உள்ள ஐஸ்கட்டிகளை தொட்டியில் போட்டு, குளிர்ந்த நீராக மாற்றி குளிக்கலாம்.

### வாட்டர் தெரப்பி தெரியுமா?

உடல் இளைப்பது முதல் புற்றுநோய் பாதிப்பு குறைவது வரை செலவே இல்லாத மருந்து ஒன்று இருக்கிறது தெரியுமா? அது தான் தண்ணீர். என்ன சிரிக்கிறீங்க? உண்மை தான். இந்த செலவே இல்லாத தண்ணீரின் மகிமை பற்றி நமக்கு தெரிந்தும் அலட்சியப்படுத்துவது தான் வேதனையான வேடிக்கை.

செலவே இல்லாத தண்ணீரா? என்று திருப்பி கிண்டல் அடிக்காதீர்கள். சென்னையில் உள்ளவர்கள் பெரும்பாலோர், ஏதோ தனியாரிடம் வாங்கி சாப்பிடும் “கேன் வாட்டர்” தான் நல்ல பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் என்று நினைக்கின்றனர். இப்போது மெட்ரோ வாட்டர் தண்ணீர் வர ஆரம்பித்து விட்டது. அதை குடித்தாலே போதும், ஆனால், காய்ச்சிக் குடிக்க மறந்து விடக்கூடாது.

அதென்ன “வாட்டர் தெரப்பி?.” நாம் சாப்பிடும், குடிக்கும் எதுவாக இருந்தாலும், அதில் உள்ள நல்ல சத்துக்களை திரவமாகவும், திடமாகவும் பிரித்து பிரித்து வெளியேற வேண்டிய சமாச்சாரங்களை வெளியேற்றி, சத்துக்களை, திரவ வடிவில் ஏற்று உடலின் பாகங்கள் பிரித்துக் கொள்கின்றன. இப்படித் தான் கால்சியம், இரும்பு, கார்போஹைட்ரேட் என்று எல்லாம் உடலில் சேர்கிறது.

தொண்டை வரை காரமாகவோ, இனிப்பாகவோ இருக்கும் எதுவும் உடலில் சத்துக்களை சேர்ப்பதில்லை. நாம் வாய் ருசிக்காக சாப்பிடும் பல வேண்டாத சமாச்சாரங்களும், கழிவுப் பொருளாக நேரடியாக சிறுநீராகவும், மலமாகவும் தான் வெளியேறுகின்றன.

நம் வீட்டில் எப்படி சமையல் அறை, படுக்கையறை, ஹால்,பாத்ரூம், டாய்லெட் உள்ளதோ அது போல நம் உடலிலும் உள்ளது. எல்லாவற்றையும் கழுவி, நல்லதை “டெட்டால்” ஊற்றி சுத்தம் செய்ய வேண்டாமா? அப்போது தானே உடல் என்ற வீடு, நாறாமல் இருக்கும்.

அதற்காக தான் அவ்வப்போது நாம் தண்ணீர், திரவ உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

முன்பு இருந்த உணவு முறையில் இப்படி ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொண்டு வகுத்து வைத்தனர். இப்போது “லைப் ஸ்டைல்” எவ்வளவோ மாறி விட்டது.

உடலை எப்படியெல்லாம் பாதிக்க வைக்க வேண்டுமோ, அதற்கு நாமே தேவையான கெட்ட சத்துக்கள் அனைத்தையும் நம் உணவுகளின் மூலம் தருகிறோம். கொழுப்பு, ஷர்கர், ஆயில் என்று எல்லாவற்றையும் சேர்த்து, கடைசியில் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை, ஹார்ட் பிராப்ளம் என்று எல்லாவற்றையும் உடலில் ஏற்றி விடுகிறோம்.

இந்த புது “லைப் ஸ்டைலில்” எதையும் யாரும் கேட்பதாக இல்லை. இந்த லைப் ஸ்டைல் காரணமாக தான், இளைய வயதினர், குழந்தைகள் எல்லாரிடமும் பழங்கள் போன்ற திரவ சம்பந்தப்பட்ட உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கமே போய்விட்டது. அதுவும், தண்ணீர் குடிப்பது என்பது அரிதாகி விட்டது. இது பெரும் தவறு.

ஏதோ உணவு, சிற்றுண்டி சாப்பிடும் போது மட்டும் தண்ணீர் குடிப்பது போதாது. தண்ணீர் குடிப்பதை பழக்கப்படுத்த வேண்டும். தண்ணீர் தொடர்பான பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். பல ஆயிரக்கணக்கில் பணம் கறந்து சொல்லித் தரப்படும் “வாட்டர் தெரபி” உட்பட மூலிகை தெரபிகளை நாம் ஏன் இப்போதே ஆரம்பிக்கக் கூடாது? நீங்கள் ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை கற்றுக் கொடுங்கள்.

இது தான் “வாட்டர் தெரபி” பயிற்சி. இனியும் நீங்கள் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருக்க மாட்டீர்களே? என்ன பாட்டிலை வாங்கி டேபிளில் தண்ணீருடன் வைத்திருங்கள். வீட்டிலாகட்டும், ஆபீசிலாகட்டும் மணிக்கொருதரம் தண்ணீர் குடிங்க, பாருங்க, உடல் “கும்மம்”ன்னு இருக்கும்.

வெயிட் குறைய தண்ணீர் முக்கியம்: என்ன தான் உடற்பயிற்சி செய்தாலும், டானிக் சாப்பிட்டாலும், உடல் எடை குறையாது. ஆனால், தொடர்ந்து தண்ணீர் குடித்து வாருங்கள், ஒரு மாதத்திலேயே ரிசல்ட் தெரிந்து விடும். உடல் எடையை அதிகப்படுத்திக் காட்ட இளைஞர்கள், இன்டர்வியூவுக்கு செல்லுமுன் கண்டபடி தண்ணீர் குடித்துச் செல்வர். இது சரியல்ல. உண்மையில், உடல் எடையை கூட்டிக் காட்ட தண்ணீர் பயன் படாது. உண்மையில், அது உடலை பாதிக்கும். தினமும் குறிப்பிட்ட அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை அதிகரிப்பை கட்டுப்படுத்தும் என்பது தான் உண்மை.

உடலில் கலோரியை கட்டுப்படுத்த மருந்து தேவையல்ல, தண்ணீர் தான் முக்கிய தேவை. தண்ணீர் சாப்பிட்டால், உடலில் வயிற்றில் இருந்து ஆரம்பித்து, குடல், சிறுநீரகம் என்று எல்லா இடத்தையும் சுத்தப்படுத்தி, எலும்பு, தசைகளையும் எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் சீராக்கி சென்று கடைசியில் வெளியேறி விடுகிறது. இப்படி செய்வதால் தான் சிறுநீரக பிரச்சனை, குடல் பிரச்சனை என்று எதுவும் வராமல் இருக்கிறது சிலருக்கு.

ஒரு நாளைக்கு எட்டு முதல் பத்து டம்ளர் வரை தண்ணீர் குடிக்கலாம். ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு என்று பழங்களாகவும் சாப்பிடலாம். அவற்றில் 70 சதவீதம் வரை

தண்ணீர் சத்து தான் உள்ளது. தினமும் ஏதாவது ஒரு சமயம், பழங்களாக சாப்பிட்டால் நல்லது. கண்ட கண்ட நொறுக்குத் தீனியை சாப்பிடுவதை விட, பழங்கள் நல்லது.

“அப்பா விடட்டும் முதலில்; நான் அப்புறம் விடறேன்!”

இருபது வயதில் ஆரம்பித்த உணவு, பழக்கவழக்கங்கள், நாற்பதுக்கு மேல், உடலில் தங்கள் வேலையை செய்து, எல்லா வியாதிகளையும் வரவழைத்து விடுகிறது. அப்புறம், ஐம்பதில் தான் நமக்கு “விழிப்புணர்வே” வருகிறது. நம் பிள்ளைகளுக்கு தான் “அட்வைஸ்” சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால், மகனாவது கேட்கிறானா? “போப்பா, நீ தானே ஓட்டலுக்கு அப்பப்போ அழைச்சிக்கிட்டு போய் ப்ரைடு ரைஸ் சாப்பிடு, நுடுல்ஸ் சாப்பிடு, பனீர் பட்டர்... அது இதுன்னு சாப்பிட வச்சே...” என்று பிள்ளைகள் திருப்பி கேட்பார்கள் தானே.

அதனால், இன்றைய முப்பதில் இருப்பவர்களா நீங்கள்? வேண்டாமே, இந்த உணவுப் பழக்கங்களில் தவறான சமாச்சாரங்கள். நீங்க விட்டா தான், உங்க பிள்ளைகள் விடுவார்கள். இன்னிலேர்ந்து விட்டுவிடுங்கள், ப்ளீஸ்.

நீச்சல் பயிற்சி நல்லது: நீச்சல் சேம்பியனாக வர வேண்டும் என்றால் தான் நீச்சல் பயிற்சி செய்ய வேண்டுமா? உடல் பயிற்சியில் நீச்சல் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

முன்பெல்லாம் மாவட்டங்களில் இருப்பவர்களுக்கு நீச்சல் முக்கியம். கிராமங்களில் பிறந்தவர்களுக்கு இதெல்லாம் இல்லாமல் இளமை வாழ்க்கை நகராது. நகரங்களில் உள்ளவர்களை பற்றி கேட்கவே வேண்டாம். பாத்ரூம் குளியலில் கூட ஏதோ காக்காய் குளியல் தான். இதனால் பலருக்கு தண்ணீர் அலர்ஜி கூட வரும். பெரும்பாலோர் வெந்நீரில் குளிக்க இதுவும் காரணம். நல்ல குளிர்ந்த நீரில் குளித்துப் பாருங்கள், அதன் மணமே, தன்மையே தனி. ரிலாக்ஸ் செய்ய, மருத்துவரீதியாக தண்ணீரில் நிற்பதும் ஒன்று. அதனால், தான் பலரும் டென்ஷனாக, பிசியாக இருந்து வீடு திரும்பினால், உடனே குளிக்கின்றனர். முடிந்தவரை டென்ஷனை போக்கும் தன்மை, குளிர்ந்த நீருக்கு உண்டு.

பாதிக்கு பாதி தண்ணீர் வேணும்!: நாம் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்? இது தான் பலரின் கேள்வி.

\* பொதுவாக நம் உடல் எடையில் பாதி அளவு அவுன்ஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அதாவது உதாரணமாக 120 பவுண்டு எடை இருப்பதாக வைத்தால், பாதி அளவு, 60 அவுன்ஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

\* இதை ஒரு நாளைக்கு எட்டு முதல் 10 டம்ளர் என்று பிரித்துக் கொண்டு தண்ணீர் சாப்பிடலாம்.

\* ஒரு பக்கம் தண்ணீர் குடித்து விட்டு, இன்னொரு பக்கம் காபி குடித்தால் பலனே இல்லை. குடித்த தண்ணீரை வற்றவைத்து விடும் காபியில் உள்ள காபின்.

\* ஆல்கஹாலும் அப்படித்தான். தண்ணீர் வேண்டிய அளவு குடித்து விட்டு, மதுப்பழக்கம் இன்னொரு பக்கம் இருந்தால், நாக்கு வறண்டு தான் போகும். உடலில் தண்ணீர் ஏறவே ஏறாது.

\* தண்ணீர் சாப்பிடுகிறேன் பேர்வழி என்று ஒரே மொடக்கில் அடிக்கடி கண்டபடி குடம் குடமாக குடிப்பதும் தவறு.

\* வெறும் தண்ணீர் குடிக்க பிடிக்காவிட்டால், அதில் தேயிலை பையை நனைத்தோ, எலுமிச்சை பிழிந்தோ சாப்பிடலாம்.

\* ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, பப்பாளி, மாம்பழம், சாத்துக்குடி, கேரட் ஜூஸ் போன்றவற்றையும் சாப்பிடலாம்.

\* தொண்டை கரகரப்பு இருந்தால்... வெந்நீர், அல்லது வெந்நீரில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் கரகர... போச்.

### புரதச் சத்து உணவின் மகத்துவம்

எதில் கிடைக்கிறது தெரியுமா? புரதச் சத்து உணவின் மகத்துவம்

சிலருக்கு “சிக்ஸ் பேக்ஸ்” காட்ட புஜபலம் கிடைக்கிறது; சிலரை பார்த்தால் நீண்ட நகங்கள்; கருகரு கேசம், பளபள தோல் எடுப்பாக இருக்கும். எண்பது வயதானாலும் தள்ளாடாமல் நடக்கிறாரே அவர் என்று சிலரை பார்த்து வியந்ததுண்டு தானே. விபத்தில் சிக்கிய அந்த மனிதர், காயங்களுடன் எப்படி வலியை சகிக்கிறார் என்று “டென்ஷன்” ஆனதுண்டா?

வயிற்று வலி அடிக்கடி வருது; அல்சர் தான் நிச்சயம் என்று புலம்பியதற்கு காரணம் என்ன தெரியுமா?

எல்லாவற்றுக்கும் ஒன்று தான் காரணம்; அது தான் புரதச்சத்து (புரோட்டீன்). அது மட்டும் குறையாமல் இருந்தால் போதும்; எதையும் தாங்கும் சக்தி நமக்கு இருக்கிறது என்று மார்தட்டிக்கொள்ளலாம்.

அமினோ ஆசிட்கள்: புரோட்டீனில் பல வகை உண்டு; அவற்றில் மொத்தமாக 22 அமினோ ஆசிட்கள் உள்ளன. அவற்றில் எட்டு அமினோ ஆசிட்கள், நம் உடலுக்கு மிக முக்கியமானவை.

தசைகள், நகங்கள், கேசம், தோல், ரத்த செல்கள், முக்கிய உறுப்புகள் வளர்வதற்கும்,

வலுவாக இருப்பதற்கும் புரதம் தான் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அது மட்டுமின்றி, உடலில் பல உறுப்புகளுக்கும் ஆக்சிஜனை எடுத்துச் செல்லவும் உதவுவது இது தான்.

குறைவும், அதிகமும் ஆபத்தே: நம் உடலில் கொழுப்பு அணுக்கள் உருவாகின்றன; அதுபோல, கல்லீரலில் குளுக்கோஸ் உருவாகிறது. ஆனால், புரதம் மட்டும் உணவுகளில் இருந்து தான் பெற வேண்டும். புரதத்தை குறைவாக சாப்பிட்டாலும் சிக்கல்; அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் ஆபத்து தான். சில வகை உணவுகள் மூலம் கிடைக்கும் புரதங்களில் அமினோ ஆசிட்கள் அதிகம். பொதுவாக, உடல் தனக்கு வேண்டிய புரதத்தை எடுத்துக்கொண்டு, வெளியேற்றி விடும். அப்படி வெளியேறும் போது, அமினோ ஆசிட்கள் மட்டும் தங்கி விடும். அப்படி தங்கி விடுவதால் தான் சிக்கலே ஆரம்பிக்கிறது.

இதய நோய், பக்க வாதம், சிறுநீரக கற்கள், எலும்பு பாதிப்பு போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பை அளிக்கிறது. யாருக்கு தேவை: ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள், குழந்தைகள் எல்லாருக்கும் புரதச்சத்து தேவை. ஓட்டப்பந்தயம் உட்பட விளையாட்டு வீரர்களுக்கு சற்று அதிகமாகவே தேவை. சைவ உணவுகளை விட, அசைவ உணவில் அதிக புரதம் உள்ளது. அதனால் பலர் அசைவத்தை விரும்புவதுண்டு. உண்மையில் சைவ உணவுகளில் தான் புரதம் ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒருவரின் எடை, உயரத்தை வைத்து தான் உடல் மொத்த எடையளவு (மாஸ் இன்டெக்ஸ்) கணக்கிடப்படுகிறது. அதைப் பொறுத்து தான் ஒருவரின் தேவை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. பொதுவாகவே, குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப்பெண்கள் போன்றவர்களுக்கு புரதச் சத்து அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

எடை குறையும் அபாயம்: அதிக புரத சத்து சேர்ந்தாலும் ஆபத்து தான். இறைச்சி, பால் போன்றவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் புரதச்சத்துக்களில் இருந்து, ரத்தத்தில் யூரியா, யூரிக் ஆசிட் அளவு அதிகரிக்கிறது. அவை சிறுநீராக வெளியேற்றப்படுகிறது. அப்போது அதிக தண்ணீர், உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவதால் உடல் வற்றிப்போய் விடுகிறது. உடல் எடை குறையும் அபாயம் இதனால் தான்.

அதுபோல அதிக புரதம் உடலில் சேரும் போது, கால்சியமும் பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால், எலும்புகள் பலவீனம் அடைந்து, அடிக்கடி எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுகிறது. கால்சியம் உட்பட கனிம சத்துக்கள் வெளியேறும் போது, அவை திடமாகி சிறுநீரகத்தில் கற்களாக சேர்கின்றன. சிறுநீரக கல் சேர இதுவே காரணம்.

நிபுணர் சொல்வதென்ன? இந்திய சத்துக்கள் ஆராய்ச்சி அமைப்பு உட்பட பல்வேறு அமைப்புகளில் பங்கு வகிக்கும் சென்னையை சேர்ந்த பிரபல சத்துணவு நிபுணர் வர்ஷா கூறுகிறார்:

\* ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு நாளொன்றுக்கு 1.8 கிராம் புரதம் தேவை.

\* பட்டாணி, பீன்ஸ், விதை, கொட்டை, தானியம், பருப்பு, கடலை வகைகளில் அதிக புரதம் உள்ளது. பருப்பில் 27, கொட்டை, விதைகளில் 13, தானியங்களில் 12 சதவீதம் புரதம் உள்ளது; முட்டை, மீன், இறைச்சி ஆகியவற்றிலும் சம நிலையில் புரதம் கிடைக்கிறது.

\* ஈரல், மூளை, சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு புரதச்சத்து உணவுகள் முக்கியம்.  
 \* விளையாட்டு வீரர்கள், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கு அதிக புரதம் தேவை.  
 “சிக்ஸ் பேக்ஸ்” போன்ற தசை முறுக்கேற்றும் வித்தைக்கு புரதம் தான் முக்கியம்.  
 காய்கறிகளில் புரதம்: காய்கறிகள், சோயா போன்றவற்றில் இருந்து கிடைக்கும் புரதத்தில் தான் அதிக சத்துக்கள் உள்ளன. கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து, நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக கிடைக்கிறது. அதுபோல, கால்சியம் வெளியேறுவதும் குறைகிறது; சிறுநீரக பிரச்சனையும் வருவதில்லை.  
 ஆலிவ் ஆயில் உட்பட தாவர வகைகளில் புரதம் கிடைக்கும் போது, “அன்சாச் சுரேட்டட்” கொழுப்பே உள்ளது. அதனால், எந்த ஆபத்தும் இல்லை. நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மூலம் பலன் கிடைக்கும் போது, உடலுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்காமல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கிறது.

உணவுக்காளான் சத்துக்களின் புதைபல்!

உணவுக்காளான் – கொழுப்பு குறைந்தது; சோடியம், க்ளுடாமிக் ஆசிட், அமினோ ஆசிட் உட்பட பல வகை சத்துக்களை கொண்டுள்ளது. சைவ உணவுப் பிரியர்களில் சிலருக்கு இதன் பெயரை கேட்டாலே, ஷே...என்று முகத்தை சுளிப்பர். உண்மையில், இதை சாப்பிட்டு பார்த்தால் தான் அதன் சுவை தெரியும்; உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுமானால், கலோரி குறைந்த இதை விட சூப்பர் உணவு எதுவுமில்லை.

\* எல்லையில்லா புரதச்சத்து கொண்டது.

\* பொட்டாசியம், செலினியம், தாமிரம், துத்தநாகம், நியாசின், ரிபோப் னோவின், இரும்பு சத்துக்களை கொண்டது. அவ்வளவும் எலும்புக்கும், தசைகளுக்கும் வலுவூட்டத்தக்கது.

\* சமைத்த காளானில் தான் அதிக சத்துக்கள் உள்ளன. இதய பாதுகாப்புக்கு மிக நல்லது.

\* பல வகை உணவுக்காளான்கள் இருந்தாலும், பட்டன் காளான்களை பலரும் விரும்புவர். இதை பேப்பரில் சுற்றி பிரிட்ஜில் பாதுகாக்கலாம்.

\* தோட்டங்களில் விளையும் வேறுவித காளான்கள் ஆபத்தானவை. பல வகை காளான்கள் விஷத் தன்மை வாய்ந்தவை என்பதால், உணவுக்காளான் தானா என்று உறுதி செய்வது நல்லது.

**இதயமும்... உணவும்..!**

நமது உடம்பில் மூளையை தலைமை செயலகம் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் உண்மையில் இதயமே நமது உடம்பின் தலைமை செயலகம் என்கிறார்கள் மருத்துவ அறிஞர்கள். இன்றைக்கு நாம் சாப்பிடும் துரித உணவின் தாக்கத்தால் இதயம் தீவிரமாக பாதிக்கப்படுகிறது.

இதயத்தை பாதுகாக்க, தினமும் பாதாம் பருப்பு, இஞ்சி, முந்திரிப் பருப்பு, வெந்தயம், பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றை தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். இதில் இஞ்சியும், பாதாம் பருப்பும் மிக முக்கியமானவை. நம் உடலில் குரோமியம் என்ற தாது உப்பின் அளவு குறைந்தால்,

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை நிர்ணயிக்கும் பணி தாறுமாறாகி விடுகிறது. இதனால் சர்க்கரை எரிக்கப்படுவது குறைந்து நீரிழிவு நோய் ஏற்படுகிறது.

இதயத் தசைகளுக்கு ஆக்ஸிஜனும், சத்துணவும் எடுத்துச் செல்ல உதவும் கரனரி நாளங்கள் களிலும் தடைகளை ஏற்படுத்தி இதயநோய்களை உண்டாக்குகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அளவு அதிகரித்தால் குரோமியம் உப்பு குறைந்துவிட்டது என்பதே அர்த்தம்.

1999-ல் பிரிட்டிஷ் ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஒரு வயது முதல் 75 வயது வரை உள்ள 41 ஆயிரம் பேர்களின் இரத்தம், முடி, வியர்வை முதலியவற்றில் குரோமியம் அளவு எப்படி இருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி செய்தார்கள்.

வயது ஆக, ஆக குரோமியம் உப்பின் அளவு பாதியாகக் குறைந்துகொண்டே வந்தது. இதற்கு நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட (ரீபைன்ட்) உணவுப் பொருட்களையே அதிகம் சாப்பிடுவதே முக்கிய காரணம். நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுப்பொருள்களில் குரோமியம் உப்பு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது.

இதைத் தவிர்க்க விரும்பினால், கேழ்வரகு அல்லது பார்லி அரிசியை காலையில் சாப்பிடுங்கள். பகலில் காரட், முருங்கைக்கீரை, கொண்டைக்கடலை, பீட் ட், வெங்காயம் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

சீத்தாப்பழம், மாதுளம்பழம், பழுத்தத் தக்காளி, அன்னாசிப்பழம் முதலியவைகளில் இந்த உப்பு போதுமான அளவு உள்ளது. இஞ்சியும், பாதாம் பருப்பும், தினமும் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும். இதயக்கோளாறு மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகள் இந்தப் பட்டியல்படி சாப்பிட்டு வந்தால், குரோமியம் அளவு சரியாக இருக்கும்.

விருந்தின்போது கேக், மட்டன் மூலம் சேரும் கொழுப்பு, படியாமல் இருக்க வெற்றிலை போட்டுக் கெள்ள வேண்டும். இதில் இந்தக் குரோமியம் உப்பு நன்கு கிடைப்பதால், கொழுப்பால் இரத்தத்தை நிர்வகிப்பது தடைபடாமல் இருக்கும்.

பல நோய்களுக்கு இந்தத் தாதுஉப்பு குறைவே காரணமாக இருக்கிறது. எனவே, எல்லா வயதுக்காரர்களும் கொண்டைக்கடலை, முருங்கைக்கீரை, வெங்காயம் முதலியவற்றை அவ்வப்போது தவறாமல் உணவில் இடம்பெறுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி அளவான 50 மைக்ரோ கிராம் முதல் 20 மைக்ரோ கிராம் வரை இந்த தாது உப்பு எளிதில் கிடைத்துவிடும். தினசரி பாதாம் பருப்பு சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

[எதைச்சாப்பிட பித்தம் தெளியும்](#)



\* “நீங்க 8 மணி நேரம் தூங்கறதே இல்லையா...அந்த ‘டிவி’ பேட்டில சொன்னாரே கேட்கலையா, முதல்ல அதை செய்யுங்க!”

\* “நான் அந்த பாரின் மேகசின்லே படிச்சேன்; தூப்பரா போட்டிருக்காங்க, அதை பாலோ பண்ணா ஒபிசிட்டி வரவே வராதாம்!”

\* “காய்கறி, பழங்களை தான் சாப்பிடறேன்; அப்படியும் குண்டு கரைய மாட்டேங்குதே; என்னத்த செய்ய...”

\* “காலை எழுந்து ஒரு மணி நேரம் நடக்கிறேன்; போதாக்குறைக்கு அருகம் புல் ஜூஸ் குடிக்கிறேன்; ஆனா தொப்பை கரைய மாட்டேங்குதே...!”

இப்படி எல்லாம் பேசுவதும், புலம்புவதும் இப்போதெல்லாம் வாடிக்கை தான். அதற்கேற்ப, ஏகப்பட்ட மருத்துவ நிபுணர்களின் அதிரடி ஆய்வு முடிவுகள், நூற்றுக்கணக்கான வெப்பசைத் தகவல்கள், “டிவி” பேட்டிகள், பத்திரிகை தகவல்கள்.

நம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு தேவைப்பட்டதை மட்டும் தான் பின்பற்ற வேண்டுமே தவிர, அமெரிக்காவிலும், ஐரோப்பாவிலும் கடைபிடிக்கும் விஷயங்களை நாம் கடைபிடித்தால் எக்குத்தப்பாக தான் இருக்கும்.

அதுபோல, யார் சொன்னாலும், அதை அப்படியே பின்பற்றி, உணவில், பழக்க வழக்கங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளக்கூடாது. பாட்டி வைத்தியத்தை இப்போது பலரும் வாய்க்கு வந்தபடி சொல்லி மக்களை குழப்பியும் வருகின்றனர் என்பதும் வேதனையான விஷயம்.

எது முழு ஆரோக்கியம்

எது முழு ஆரோக்கியம்? தினமும் சத்தான உணவு வகைகளை சாப்பிடுவதா? அதிக காய்கறி, பழங்களை சேர்த்துக் கொள்வதா? 8 மணி நேரம் தூங்குவதா? ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதா?

“ஆம், ஆனால் இல்லை” என்கிறார் பிரிட்டனை சேர்ந்த மருத்துவ நிபுணர் சூசன்லவ்; “எல்லாம் சரி தான்; ஆனால், முழு ஆரோக்கியம் என்று ஆளாளுக்கு ஏதாவது செய்வதும், கடைபிடிப்பதும் தான் தவறாக இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் முழு ஆரோக்கியத்துடன் தான் இருக்கின்றனர்; அவர்கள் உணவு, பழக்க வழக்கத்தில் தடம் மாறுவதை திருத்திக்கொண்டால் போதும்; மற்றபடி, அதிகபட்ச மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை தான் வாழ்கின்றனர். அதனால், ஆபீஸ் வேலை போல, உடற்பயிற்சி செய்வதும், காய்கறி, பழங்களை நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுவதும் மட்டும் ஆரோக்கியத்தை தராது” என்று தன் புத்தகத்தில் எழுதியுள்ளார்.

ஆறில் மட்டும் உஷார்

தூக்கம், மன அழுத்தம், தவிர்ப்பு, சத்தான உணவு, உடற்பயிற்சி, நல்ல உறவு ஆகிய ஆறு மட்டும் சேர்ந்தது தான் முழு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்கிறார், அமெரிக்க ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக மனோதத்துவ பேராசிரியர் அலிஸ் டோமர்.

“இந்த ஆறு விஷயங்களை அதிகபட்சமாக கடைபிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்; குறைந்த

அளவிலும் பின்பற்ற வேண்டாம்; ஆனால், கூடாமல், குறையாமல் சீரான முறையில் கடைபிடித்தாலே போதும்; ஒருவரின் வாழ்க்கை சூப்பர்' தான் என்பது இவரின் கருத்து.

**இழுக்குதே உறக்கம்**

உதாரணமாக, தூக்கத்தை எடுத்துக்கொண்டால், 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என்பதையே அமெரிக்க நிபுணர்கள் இன்னும் ஏற்கவில்லை. “ஒருவர் 5 மணி நேரத்துக்கு குறைவாக தூங்கினாலோ, 7 மணி நேரத்துக்கு அதிகமாக தூங்கினாலோ தான் சிக்கல்; ஒவ்வொருவரின் உறக்க முறையும் வித்தியாசமானது; ஆனால், போதுமான அளவுக்கு தூக்கம் இருந்தாலே போதும்; வலுக்கட்டாயமாக திணிக்கவோ, உறக்கத்தை குறைக்கவோ கூடாது’ என்று சொல்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

**பாத்திரம் கழுவுங்க**

நீங்க வீட்டை சுத்தம் செய்ய மனைவிக்கு உதவுவீர்களா? பாத்திரம் கழுவி தருவீர்களா? தோட்டத்தையாவது சுத்தம் செய்வீரா? சரி, இதை விடுங்க, கார், பைக்கையாவது விடுமுறையில் சுத்தம் செய்வீங்களா?

இப்படி வீட்டு வேலையில் ஒத்துழைப்பதே உடற்பயிற்சி தான். அதை விட்டு “ஜிம்’ முக்கு சென்று உடல் குண்டு குறைய வேண்டும் என்று வியர்வை சிந்துவது சரியா? என்று கூட பலருக்கு தோன்றலாம்.

“ஆம், இதெல்லாம் கூட பயிற்சி தான்; இதனால் தான் உடலில் சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும்; நன்றாக தூக்கம் வரும்; நல்லா சாப்பிட தோன்றும். இதெல்லாம் தெரியாமல் காசு கொடுத்தால் தான் உடற்பயிற்சி என்று நினைப்பது வேடிக்கையாக உள்ளது’ என்று சொல்கின்றனர்; யார் தெரியுமா? கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக வாழ்வியல் நிபுணர் பெர்ரட் கூனர். ஹூம், அவங்களுக்கு தெரியுது; நமக்கு புரிய மாட்டேங்குதே.

**ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு “டிப்ஸ்’**

நமது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பது மிக அவசியம். தண்ணீர் குடிப்பது குறித்த சில புதுமையான தகவல்கள்...

\*தூங்கி எழுந்ததும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால் உடல் உள்ளூறுப்புகள் நன்றாக வேலை செய்யும்.

\*குளித்த பின்பு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

\*சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால் ஜீரணத்திற்கு நல்லது.

\*தூங்க செல்வதற்கு முன்பு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது, நள்ளிரவில் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஏற்படுவதை தடுக்க உதவும்.

**ஆறுவகை மாரடைப்பு**

மாரடைப்பா... இல்லையா என்பதை ஐந்தே நிமிடத்தில் கண்டுபிடித்து விடலாம். இதை உடனடியாக கவனிக்காவிட்டால் இதயத்தின் திசுக்களை செயலிழக்க செய்து, இதயத்தின் பம்பு செய்வது பாதிக்கப்பட்டு, மார்பு வலி, மூச்சு இரைப்பு, படபடப்பு, மயக்கம் என்று அடுத்தடுத்து தொடர்ந்து, கடைசியில் திடீர் மரணம் சம்பவித்துவிடும். உலக இதய குழு, ஐரோப்பிய இதயக் கழகம், அமெரிக்க இதயக் கழகம், அமெரிக்க ஹார்ட் சங்கம் இந்த நான்கும் சேர்ந்து, உலக ஆய்வு கூட்டமைப்பு அமைத்து, மாரடைப்பின் வகைகளை வகுத்துள்ளன.

ஆறு வகை மாரடைப்பு

மாரடைப்புகள் மொத்தம் ஆறு வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது; இவற்றில், ஐந்து, ஆறாவது வகை மாரடைப்புகளுக்கு காரணம், ஸ்டென்ட்டையும், பைபாஸ் கிரங்குகளையும் சரியாக பாதுகாக்காததால் தான். பெரும்பாலான சர்ஜன்களும், மருத்துவர்களும் வேறு மாநிலத்திலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுவோர் தான்; இவர்களுக்கு மொழி சரியாக தெரியாது, நோயாளிகளிடம் பேசும் நேரம் குறைவு, நிறைய நோயாளிகளை ஸ்டென்ட், பைபாஸ் செய்து நிறைய எண்ணிக்கையைக் கட்டி பெரும் பணம் பார்க்கும் நோக்கமாகிவிட்டது. அமெரிக்கா, ஐரோப்பியா போன்ற நாடுகளை போல மருத்துவர், நோயாளி இவர்களின் ஆலோசனை பல மணி நேரம் ஆகிறது. இதனால், நோயாளிகள் எது எப்போது, என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை துல்லியமாக தெரிந்து கொள்கின்றனர்.

முதல் வகை மாரடைப்பு

முதல் வகை, மாரடைப்பு ரத்த நாளத்தில் கெட்டக்கொழுப்பினால் அடைப்பு ஏற்பட்டு, இறுதி கட்டத்தில் ரத்தம் உறைந்து முழு அடைப்பு ஏற்படுவது; இதனால், இ.சி.ஐ.,யில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதை ஸ்டெமி மாரடைப்பு என்று அழைக்கின்றனர்; இதை உறுதி செய்ய டிரோப்டி டெஸ்ட், செய்ய வேண்டும். அருகில் உள்ள மூன்றாம் நிலை மருத்துவமனையாக இருந்தாலும், 2 மணி நேரத்திற்குள் ஆஞ்சியோ கிராம், பிளாஸ்டி ஸ்டென்ட், பைபாஸ் செய்ய வேண்டும். மாரடைப்புக் காரணமான ரத்தக் கட்டியை கரைக்க பல்வேறு ஊசிகளை போடுவதுண்டு. கட்டியை கரைத்தவுடன் மீதியுள்ள அடைப்பை பல்வான் ஸ்டென்ட் வைத்து குணப்படுத்த வேண்டும்.

கோல்டன் ஹவர்

முதல் 2 மணி நேரம் “கோல்டன் ஹவர்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. கரோனரி ரத்தக்குழாயில் முழு அடைப்புக்கு காரணமான ரத்தக் கட்டியை 2 மணி நேரத்தில் கரைக்க வேண்டும். இல்லையேல், அந்த ரத்த நாளம் ரத்தம் செலுத்தும் இதயத்தசைகள் அழிந்து (நெக்ரோசிஸ்) இதயத்தின் ரத்தத்தைச் செலுத்தும் திறன் இஜ்ச்சன் பிராக்ஸன் (இ.எப்) குறைந்து, மூச்சு திணறல், படபடப்பு, ரத்த அழுத்தம் குறைதல், பலவித சிக்கலை ஏற்படுத்தி மரணத்தை ஏற்படுத்தும். அதனால், தான் நேரம் விரயமாகாமல் 2 மணி நேரத்தில் சிகிச்சையைத் தொடங்கி இதயத்தை காப்பாற்ற வேண்டும். இதை முதன்மை பல்வான் சிகிச்சை என்று கூறுகிறோம்.

இரண்டாவது வகை

இந்த இரண்டாவது வகை மாரடைப்புக்கு காரணம் வேறு விதமானது; இதயத் தசைகளுக்கு பிராண வாயுத் தேவை. அதற்கு ஈடு கொடுத்து சமமாக பிராண வாயுவை கொடுக்க வேண்டிய சமநிலையில் வேறுப்பட்டால், குறை ஏற்பட்டு முழு அளவு தடைப்பட்டால் மாரடைப்பு மரணம் ஏற்படும். ரத்தம் தடைப்பட்டால் ரத்தம் உறைந்து விடும். இந்த வகை மாரடைப்பு மரணம், இளம் வயதினருக்கும் வரும்; ஆஞ்சியோ கிராம் செய்து பார்த்தால், கரோனரி ரத்தக்குழாய்கள் அடைப்பு இன்றி இருக்கும். நடுத்தர இளம் பெண்களுக்கு சாதாரணமாக வரும்.

மூன்றாவது வகை

நீண்ட நேரம் ரத்த நாளம் சுருங்கினால், ரத்தம் உறைந்து அடைப்பு ஏற்பட்டு அதன் மூலம் மாரடைப்பு உண்டாவது தான் இந்த வகை.

நான்காவது வகை

மாரடைப்பு வந்த பின், பலூன் ஸ்டென்ட் சிகிச்சை செய்யும் போது ஸ்டென்டில் ரத்தம் உறைந்து அடைப்பு ஏற்படும் இது, இன்ஸ்டென்ட் அடைப்பு எனப்படும். அதனால் வரும் மாரடைப்பு மூலம், விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். நல்ல மருந்துகளால், இதை உடனடியாக தடுத்துவிடலாம். கேத்லேப்பில் நல்ல உயிர்காக்கும் வசதிகளும் உள்ளன.

ஐந்தாவது வகை

ஸ்டென்ட் சிகிச்சைக்கு பிறகு அந்த ஸ்டென்ட் என்ன வகை எப்படிப்பட்டது போன்ற முக்கிய குறிப்புகளை நன்கு தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி தெரிந்து கொண்டு, கண்ணும் கருத்துமாக பாதுகாத்து வர வேண்டும். அதாவது ஸ்டென்ட் வைத்த டாக்டர் அல்லது ஸ்டென்டைப் பற்றி நல்ல தெளிவாகவும் தெரிந்த ஊருடுவல் நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெற்று, ஸ்டென்டின் இன்றைய நிலை. அதில், கொழுப்பு படிந்துள்ளது என்ற விவரங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்டென்ட் மூடி மாரடைப்பு வராமல் தடுக்க நிபுணரின் கண்காணிப்பில் பரிசோதனைகள் செய்து காத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்டென்ட் சிகிச்சை செய்து, இருபது ஆண்டுகள் என்னிடம் மருத்துவம் பார்த்து நலமாக உள்ளவரும் உண்டு. இரண்டு ஆண்டுகளில் ஸ்டென்ட் மூடி மாரடைப்புடன் வந்தவரும் உண்டு. முதலாமவர் நல்ல வாழ்க்கை முறையை கடைபிடிப்பவர்; இரண்டாமவர், தான் தோன்றிய முறையில் வாழ்பவர்; ஸ்டென்ட் முழுவதும் மூடினால் மாரடைப்பு, மூச்சு இரைப்பு, படபடப்பு, இனம் தெரியாத அசதி, இது வராமல் தடுக்க பல கட்டங்களில் பரிசோதனைகள் செய்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆறாவது வகை

மாரடைப்புக்கு பின், பைபாஸ் சர்ஜரி செய்தவர்களுக்கு வரும் மாரடைப்பு இங்கு பைபாஸ் செய்த பல கிராப்டுகளில் அடைப்பு ஏற்பட்டு மாரடைப்பு ஏற்படும். பைபாஸ் செய்தவர்கள்

நமக்கு பைபாஸ் கிராப்டுகள் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இது ரத்தநாளம் போன்ற ரத்த ஓட்டமில்லை. கிராப்ட் வெறும் இணைப்பு தான். ஆகையால் இதை அதி ஜாக்கிரதையாக பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். எத்தனை கிராப்ட்கள் எந்தெந்த இடங்களில் உள்ளது போன்றவற்றை வைத்து கண்காணிக்க வேண்டும். இதற்கு தேவையான பல பரிசோதனை கிராம்களை செய்து டி.எட்.டி., எக்கேகாடியோ கிராம் செக் ஆஞ்சியோ கிராம் செய்ய வேண்டும். ரத்த கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், கொழுப்புகளை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். இவர்கள் தனது இதயம் பைபாசால் 100 சதவீதம் நலமாக உள்ளது என்று எண்ணாமல், கிராப்ட்களை கண்காணிக்க வேண்டும்.

என்ன செய்யணும்?

ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், அதிக கெட்டக் கொழுப்புகள் உள்ளவர்களும், ரத்தக்குழாய் அடைப்புள்ளவர்களும் ஸ்டென்ட் சிகிச்சை செய்து ஸ்டென்ட் வைத்துள்ளவர்களும், பைபாஸ் கிராப்ட் வைத்துள்ளவர்களும் தங்களது வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். தனி மனித ஒழுக்கம், மது மங்கை, பல மனைவிகள், புகை பிடித்தல் இல்லாமல் இயற்கை உணவு வகையிலும் ஒழுக்கநெறியோடும் உடற்பயிற்சி, யோகாவும்.

### சிறுநீரக கல்

i) சிறுநீரகக் கல்லுக்கு ரீனல் கால்குலி (Renal Calculi) என்று பெயர். இது பெரும்பாலும் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீர்ப்பாதையில் ஏற்படுகிறது. இதன் காரணம் என்ன என்று உறுதியாகக் கூறமுடியவில்லை. பல காரணங்கள் உண்டு. உதாரணமாக ஹார்மோன்களின் சமச்சீர் இன்மை, சிறுநீரகத்தொற்று (Infections) சிறுநீரகத்தில் அதிக உப்பு, வைட்டமின் ஏ குறைவு, பாராதிராய்டு அதிகமாகச் சுரத்தல், பரம்பரை மரபணுக்கோளாறு இப்படிப் பல.

ii. இந்த சிறுநீரகக் கற்களில் யூரிக் அமிலம், கால்சியம் ஆக்ஸலேட் (Calcium Oxalate), கால்சியம் பாஸ்பேட் (Calcium Phosphate) போன்றவையும் இன்னும் சில பொருட்களும் கலந்திருக்கின்றன.

iii. இது சிறுநீரகப்பகுதியில் மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்தும். இது சிறுநீர்ப் பாதையை (Urether) அடைத்துவிட்டால், நிலைமை மிகவும் மோசமாகிவிடும். சிறுநீர் வெளியேறாது. இது பல பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும். இதைத் தவிர, இந்தக் கற்கள் சிறுநீர்ப்பாதை, சிறுநீர்ப்பை போன்றவற்றின் உட்புறத்தில் புண்களை உண்டாக்கி தொற்றுக்கிருமிகள் எளிதாக வேலை செய்ய உதவுகின்றன.

iv. இதற்கு இப்பொழுது பல நவீன சிகிச்சை முறைகள் வந்துவிட்டன. முக்கியமாக அல்ட்ரா ஒலி முறை (Ultra Sound Method) கற்களின் அளவைப் பொறுத்து அவற்றைத் தூள் தூளாக்கி

வெளியே கொண்டுவந்துவிடுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை எதுவும் தேவை இல்லை! சிறுநீர்க்கற்கள் பெரிய அளவில் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை தேவை.

நீங்கள் செய்யவேண்டியது, சிறுநீரகத்தில் சிறு தொந்தரவு ஏற்பட்டாலும் டாக்டரை உடனே பார்க்கவேண்டும்.

**மாறடைப்பு, திடீர் மரணத்தை முன்கூட்டியே காட்டிக் கொடுக்கும் கரோனரி ஆஞ்சியோகிராம்**

மனிதனுக்கு உயிர்வாழ இதயத்துடிப்பு தேவை. இதயம் துடிக்கச் சக்தி தேவை; இந்த சக்தி எங்கிருந்து கிடைக்கிறது? இந்த சக்தி, இதயத் தின் இடது கீழறையிலிருந்து வெளியேறி, அயோட்டா என்ற மகா தமனி மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. அப்போது, அயோட்டா ஆரம்ப பகுதியிலுள்ள கரோனரி சைனஸ் என்ற பகுதியிலிருந்து ஆரம்பமாகும் மூன்று கரோனரி ரத்தக்குழாய்கள் மூலம் இதயம், வேண்டிய ரத்தத்தை பெறுகிறது.

**இதயத்துடிப்பு**

இதயம் துடித்து, அதன் வேலையை செய்ய, அதாவது இடது அறையிலிருந்து ஐந்து லிட்டர் ரத்தம் நிமிடத்திற்கு வெளியேற்றப்படுகிறது. இந்த துடிப்புக்கு ரத்தம் தேவை. இந்த ரத்த ஓட்டம் குறைந்தாலோ? நின்றாலோ? வேதனையும், துயரமும் தான் வரும். சோதனைக் காலம் துவங்கி விட்டது.

மாறடைப்பு, திடீர் மரணம் என்று மனிதனை அழித்து விடுகிறது. இதனால், 25 வயது முதல் 60 வரை, குடும்பத் தலைவன் உயிர் எவ்வளவு முக்கியத் தேவை. குடும்பத்தின் வாழ்வாதாரமே, அந்த வருவாய் ஈட்டும் ஜீவனால் தானே. அப்படிப்பட்ட இளம், நடுத்தர, மேல் வயது குடும்பத் தலைவர்களை காப்பாற்றி, அந்த குடும்பத்தை சோதனையிலும், துயரத்திலும், துன்பத்திலிருந்தும் மீட்க வேண்டிய பொறுப்பு, இதய நோய் நிபுணருக்குள்ளது. குடும்பத் தலைவனின் நலனில், அவளுடைய மனைவி, மக்கள் நாட்டம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில், அவர் வருமானம் தான் தங்களை காப்பாற்றுகிறது என்ற நினைவு இருக்கட்டும்.

**உயிர் வாழ துடிப்பு**

அரசியல்வாதிகள், தனது உடலை மாதம் மாதம் பரிசோதித்து, இதயத்தைப் பாதுகாக்க கின்றனர். தான் லஞ்ச ஊழலில் கொள்ளையடித்தப் பணத்தை அனுபவிக்க சர்க்கரை, ரத்த கொதிப்புடன் போராடி உயிர் வாழ துடிக்கின்றனர். ஒரு குடும்பத் தலைவன், குடும்ப உறுப்பினர்கள் நலத்திற்காக, வருடம் ஒருமுறையாவது இதய பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயத்திற்கு ரத்தத்தைக் கொடுக்கும் ரத்தக் குழாய் முழு அடைப்பு ஏற்பட்டால் மார்பு வலி வரும். சிலருக்கு மரணத்தை கொடுக்கும். அஞ்சைனா என்ற மார்புவலி, ரத்தக்குழாயில் 70 சதவீதம் முதல் 90 சதவீதம் வரை அடைப்பு ஏற்பட்டால் வரும். இந்த அடைப்புகளால் இதய தசைகள் செயல் குறைந்து, நலிவடைகிறது. இ.எப்., என்ற இதய தசைகள் இயக்கத்தின் செயலை குறிக்கும் குறியீடு. இது 60 சதவீதம் முதல் 70 சதவீதம் வரை இருக்க வேண்டும். இதுதான் முதலில் ஏற்படுகிறது. அதன்பின் தான் மார்புவலி. கரோனரி ரத்தக்குழாயின் முழு அடைப்புதான் மாரடைப்புக்குக் காரணம். முன் கூட்டியே, 70 முதல் 90 சதவீதம் அடைப்புள்ள குழாயில், மீதியுள்ள குழாயில் ரத்தம் உறைந்து முழு அடைப்பாகிறது. இந்த நேரத்தில், மார்புக் கூடு முன் கடுமையான வலி, இந்த வலி இடது தோல் பட்டைக்கு பரவுதல், முதுகுக்குப்பின் வலி வருதல், சில சமயங்களில் பல் வலி, பகட்டு வலி, கழுத்து வலி, விழுங்க கஷ்டம், காஸ் அடைப்பு போன்று பல அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

மவுனமான மாரடைப்பு: இந்த அறிகுறிகள் இல்லாமல், பரிசோதனைக்கு வரும்போது மாரடைப்பு கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. இது மவுனமான மாரடைப்பு. இதை இ.சி.ஜி., மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த மாரடைப்பை ஊர்ஜிதம் செய்ய, என்சைம் பரிசோதனை செய்யலாம். தற்போது டிராப்ட் டெஸ்ட் என்ற பரிசோதனை இதய தசைகள் பழுதடைந்ததை காட்டும். அதன்பின், எக்கோ கார்டியோ கிராம் பரிசோதனை. இவைகள் செய்த பிறகு, தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சேர்க்க வேண்டும்.

இதை முடிவு செய்வது இதயநோய் நிபுணர் அல்லது அவர் ஆலோசனையில் சேர்ந்து, அவரது ஆலோசனைப்படி மருத்துவம் பார்க்க வேண்டும். காரணம், தேவையில்லாமல் தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் அனுபவமில்லாத மருத்துவர்கள் சேர்க்கப்பட்டால், பணம் விரயம், நல்ல மருத்துவ சேவையும் கிடைக்காது. இதயநோய் நிபுணர், குறிப்பாக, ஊருருவல் வல்லுனர்களால் மாரடைப்பு, மார்பு வலிக்கு காரணமான கரோனரி குழாய் அடைப்பை சரி செய்ய இவர்களால் தான் முடியும். அதாவது, முழுமையான சிகிச்சை கொடுக்க முடியும்.

மார்புவலி, மாரடைப்பு என்று அறிந்த பிறகு, தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சேர்க்க வேண்டும். இல்லையென்றால், அன்ஸ்டேபிள் ஆஞ்ஜினாவால் (UNSTABLE ANGINA) ஒருநாள் கண்காணித்து, அடுத்த நாள் அனுப்பலாம். இல்லையென்றால், தேவையில்லாமல் ஐ.சி.யு., அட்மிஷன் என்று பல ஆயிரம் செலவழிக்க வேண்டி வரும். அடைப்புக்கு காரணமான ஆஞ்ஜியோகிராம் செலவு, ஐ.சி.யு., செலவைவிடக் குறைவு தான்.

வேறுபாடு என்ன?

ஆஞ்ஜியோகிராம் பரிசோதனைக்கும், டி.எம்.டி., எக்கோ கார்டியோகிராம் பரிசோதனைகளுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் டி.எம்.டி., என்ற பயிற்சி இ.சி.ஜி., இதில்

ரத்தக்குழாய் அடைப்பு, இதய தசைகள் செயல் பாடு, தாறுமாறாக இல்லாமல், இதயம் மூச்சிரைப்பு, படபடப்பு, மார்புவலி கண்டறியலாம். அனுமானமாக அடைப்பை காட்டும்.

எக்கோ கார்டியோகிராம் இதய நான்கு அறைகள், நான்கு வால்வுகள், ரத்த ஓட்டம், இதய தசைகளின் செயல்பாடு இவைகளை குறிக்கும். கொலஸ்டிரால் என்ற லிபிட் புரபைல், இதில் நல்ல கொழுப்பு (HDL),கெட்டக் கொழுப்புகளால் LDL, VLDL, டிரை இளரைடு இவை கண்டு பிடித்து அடைப்பின் அனுமானத்தோடு கூறலாம்.

கரோனரி ஆஞ்சியோகிராம் என்ற ஊடுருவல் பரிசோதனை, துல்லியமாக ரத்தக்குழாய் அடைப்பை காட்டும். இதற்கு, மருந்தை உட்செலுத்தி படமெடுத்து காட்டலாம். இதில் ரத்த ஓட்டத்தை மூன்று ரத்தக்குழாயில் கண்டுகொள்ளலாம். இதில் இதய துடிப்பையும், ரத்த ஓட்டமும் டைனமிக் என்ற செயல்பாட்டில் பார்க்கலாம்.

மற்ற 64, 120, சி.டி., ஆஞ்சியோகிராமில் கரோனரி வரைபடம் பார்க்கலாம். ஆனால், ரத்த ஓட்டம், சிஸ்டலி, டியஸ்டலி போன்றவற்றுக்கு படத்தைப் பார்க்க முடியாது. இதுதான் சிறந்தது. பை-பாஸ் சர்ஜரி, ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி, ஸ்டென்ட் சிகிச்சைக்கு இதுதான் முக்கிய டெஸ்ட்.

யார் யாருக்கு எப்போது தீவிர சிகிச்சை (ICC)

- 1) மாரடைப்பு, இ.சி.ஐ.,யில் மாற்றம், டிராப்ட் டெஸ்ட் பாசிடிவ் ஐ.சி.யு., தேவை.
- 2) மூச்சுத் திணறல், இதய பம்பிங் குறைவினால் நுரையீரலில் தண்ணீர் சேர்தல்.
- 3) படபடப்பு, மயக்கம், தலைசுற்றல், இ.சி.ஐ.,யில் மாற்றம்.
- 4) மயக்கம், மூச்சு பேச்சு இல்லாத நிலை.
- 5) ரத்த அழுத்தம் குறைதல், இதயத்துடிப்பு குறைதல்.

மேற்கூறியவைகள் தான் முக்கிய ஐ.சி.யு., அனுமதிக்கு காரணமாகிறது. இந்நிலையில், நல்ல முன்னேற்றம் வந்த பிறகு ஆஞ்சியோகிராம் செய்ய வேண்டும். சில நேரங்களில், மேற்கூறிய நிலையில் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால், உயிரைக் காப்பாற்ற ரெய்டு (Rescue Angiogram plasty) ஆஞ்சியோகிராம் செய்ய வேண்டும். முன்கூட்டியே அடைப்பை அறிய, யார் யாருக்கு கரோனரி ஆஞ்சியோகிராம் செய்ய வேண்டும்.

அ) ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி, அதிக கொதிப்பு உள்ளவர்கள், பாரம்பரிய தன்மை, புகைப்பிடிப்பவர், அதிக எடை உள்ளவர்கள்.



ஆ) நெஞ்சு எரிச்சலுள்ளவர்கள், சிறிது தூரம் நடந்தால் மூச்சிரைப்பு, படபடப்புள்ளவர், நாளாக நாளாக இனம் புரியாத தளர்ச்சி.

இ) ரிஸ்க் உள்ள பணியாளர்கள் நடுத்தர வயதினர்.

வருடத்திற்கு ஒருமுறை குடும்பத் தலைவர் தனது குடும்பத்தினருக்காகவாவது இந்த மாரடைப்பு வர காரணமான அடைப்பை கண்டறிய வேண்டும்

திடீர் மரணம்

குடும்பத்தினரை வேதனையும், சோதனையுமாக்கி, குடும்பத்தினர் மீது கல்லை போடுவதற்கு சமம். தினம் தினம் பொய் பேசி, மனைவிகளுக்கு பிள்ளைகளின் நலத்திற்காக தனது இதயத்தை மாதா மாதம் பரிசோதனை செய்து, மக்கள் தலையில் கல்லைப் போட்டு கொடுமைப்படுத்துகிற அரசியல்வாதிகளை பார்த்தாவது நடுத்தர மக்கள், குறிப்பாக உணரப் பட்டவர்களே இந்த பரிசோதனைகள் செய்து, மாரடைப்பு திடீர் மரணத்தை தடுக்க பாருங்கள்.

யோக, தியானம், நடைபயிற்சி, தனிமனித ஒழுக்கம், உணவு ஒழுக்கம், இவைகள் இருந்தால் இதய நோயை தடுக்கலாம். இனிய தமிழ் மக்களுக்கு வரும் விரோத புத்தாண்டில், நலமுடன் வாழ, உங்களுடன் மறைந்து தாக்கும் ரத்த விரோதியான, மாரடைப்பு மரணத்தை தடுத்து வாழ எனது வாழ்த்துக்கள்; வாழ்க வளமுடன்.

மக்கள் கவனத்திற்கு ஆலோசனைகள்

கடந்த 40 ஆண்டுகால, அரிய பல முன்னேற்றங்கள் கொண்ட துறை இதயநோய் துறை. காரணம், திடீர் மரணம் என்ற பயம். இ.சி.ஜி., எக்கோவில் ஆரம்பித்த பரிசோதனைகள் இன்று டி.எம்.டி., எக்கோ, லிபிட் ப்ரொபைல், கரோனரி ஆஞ்சியோகிராம், பை-பாஸ் சர்ஜரி ப்ரொபைல் இதய மாற்று ஆபரேஷன், 64, 120 சிலைஸ் ஆஞ்சியோ இதய நியூக்ளியர் பரிசோதனை தானியம் ஸ்டெசி எலக்லோ பிசியலாஸ்கள் பரிசோதனை என்று வளர்ந்து, மாரடைப்புக்கு பை-பாஸ் சர்ஜரிக்கு பதிலாக இன்று இரண்டு மூன்று ஸ்டென்ட் சிகிச்சை முறை பரவலாகி விட்டது. இந்த சிகிச்சை, பல ஸ்டென்ட் சிகிச்சை செய்ய பல லட்சங்கள். இதை கடன் வாங்கி, நகைகள், வீடு விற்று, ஏழைகள், நடுத்தர மக்கள் செய்ய வரும்போது வேதனை அளிக்கிறது. இவ்வளவு பணமும் ஸ்டென்ட் கம்பெனி, மருத்துவமனைக்கு செல்கிறது. இதனால், இந்த ஸ்டென்ட் சிகிச்சை செய்வதை நிறுத்தலாமா என்று தோன்றுகிறது. தனிமனித ஒழுக்கம், உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி தியானம், யோகா, சுத்தமான சிந்தனை. இவைகள் இதய நோயைத் தடுக்கும்.

சிலபேருக்கு, கற்களை ஒரு தடவை அகற்றினாலும், அது மீண்டும், மீண்டும் வரலாம். இதற்கு பாரா தைராய்டுவைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். நீரை நிறைய அருந்தவேண்டும்.

### கால் வலி போக்கும் கல்தாமரை

முதியவர்கள் மட்டுமின்றி இளைஞர்களையும் ஆட்டிப் படைக்கும் நோய்களில் பெரும்பங்கை வகிப்பது ஆர்தரைட்டிஸ் எனப்படும் மூட்டுவலி, அதிகரித்த அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளும், சொகுசு வாழ்க்கை முறைகளும், நடை மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மையும் கால், இடுப்பு மற்றும் கழுத்து எலும்புகள் மற்றும் தசைப் பகுதிகளில் தேய்மானம் மற்றும் இறுக்கத்தை உண்டாக்குகின்றன. சராசரி உடல் எடையை மட்டுமே தாங்கக்கூடிய அளவுக்கு எலும்புகள் வன்மையுடன் படைக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் எடை அதிகரிக்கும் பொழுது எலும்புகளின் இணைப்புகள் தங்கள் வன்மையை இழக்கின்றன. இதனால் மூட்டுகளில் வலியும், நடக்கும் பொழுது கலுக்கல், கலுக்கல் என சத்தமும் உண்டாகின்றன. ஆஸ்டியோ ஆர்தரைட்டிஸ் என்று சொல்லப்படும் இந்த கீல்வாயுவானது எலும்பு இணைப்புகளை அதிகம் பாதிக்கிறது.

எலும்புகளின் இணைப்புகளுக்கு தகுந்தாற்போல் பயிற்சிகள் செய்யவேண்டும் அல்லது நோயின் தன்மைக்கேற்ப ஓய்வெடுக்க வேண்டும், இல்லாவிடில் எலும்பு சந்திப்புகளில் வலி, வீக்கம், குத்தல், குடைச்சல், எரிச்சல், சிவப்பு என பல மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன. சமீபகாலமாக குழந்தைகள் கூட மூட்டுவலியால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

மூட்டுகளில் வலியுண்டாகும் பொழுது ஆரம்ப நிலையிலேயே நாம் மூட்டுவலியின் காரணங்களை அறிந்து சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வலி நிவாரண மாத்திரைகளை உண்பதால் நோய்க்கான காரணம் மறைக்கப்படுவதுடன், நோய் முற்றி பல பக்கவிளைகளும் உண்டாக ஆரம்பிக்கின்றன. மூட்டுகளில் தோன்றும் வலியை நீக்கி, வீக்கம் மற்றும் கிருமித்தொற்றை கட்டுப்படுத்தி, மூட்டுகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கக் கூடிய மலைப்பகுதிகளில் மட்டுமே அதிகம் காணப்படும் அற்புத மூலிகை கல்தாமரை என்று அழைக்கப்படும் மலைத்தாமரையாகும்.

சுமைலாக்ஸ் செய்லானிகம் என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட லில்லியேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த கல்தாமரைச் செடிகள் அழகுக்காவும் வீடுகளில் வளர்க்கப்படுகின்றன. இதன் வேர்மற்றும் இலைகளில் டையோஸ்ஜெனின் என்னும் வேதிப்பொருள் உள்ளது. இது மூட்டுகளிலுள்ள வீக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இரண்டு அல்லது மூன்று கல்தாமரை இலைகளை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து கசாயம் செய்து சாப்பிட மூட்டுவலி குறையும், தொடர்ந்து 15 முதல் 30 நாட்கள் இதனை சாப்பிடலாம், இதன் இலைகளை லேசாக வெதுப்பி, இளஞ்சூட்டில்

மூட்டுகளில் பற்று அல்லது ஒற்றமிட வீக்கம் வற்றும். கல்தாமரை வேரை கசாயம் செய்து குடிக்க பால்வினை நோய்களால் ஏற்படும் மூட்டுவலி நீங்கும்.

### முதுகு வலி குறைய...

நாம் கடினமான வேலைகளைச் செய்யும்போது தசைப் பிடிப்பு, மூட்டுவலி, முதுகுவலி ஏற்படுகிறது.

மூட்டு நழுவுவதாலும் முதுகு வலி ஏற்படலாம். இதற்கு எளிமையான பயிற்சியின் மூலம் தீர்வு காணலாம். முதுகுப்புறம் தரையில் படும்படியாக படுத்துக்கொண்டு, குதிகால்களை மடக்கி, நாற்காலி மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குதிகால்களுக்கு தலையணை வைத்துக் கொள்ளலாம். இப்படி ஒன்று அல்லது இரண்டு நாள்களுக்குச் செய்து வரவும்.

நீண்ட நேரம் இவ்வாறு செய்யாமல் சிறிது நேரம் நடந்து விட்டு பயிற்சி செய்யவும். மேலும் சூட்டு ஒத்தடம் 20 – 30 நிமிஷங்களுக்குக் கொடுத்தாலும் வலி குறையும்.

வலி குறைய...: உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல் எடையைப் பராமரிப்பது அவசியம்.

உட்காரும்போதும் நிற்கும்போதும் தூங்கும்போதும் சரியான நிலைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

குனிந்து எந்த ஒரு அதிக சுமையுள்ள பொருளையும் தூக்க வேண்டாம். மாறாக முழுங்காலை ஊன்றி, பிறகு தூக்க வேண்டும். நீண்ட தூரம் கார்களை ஓட்டுவோர், விட்டு விட்டு ஓய்வுக்குப் பின் பயணம் செய்வது நல்லது. ஹீல்ஸ் இல்லாத காலணிகளை அணிவது நல்லது. நாற்காலியில் எப்போதும் நேராக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். தொடர்ந்து நிற்பவர்கள் கால்களை மாற்றி மாற்றி ஓய்வு கொடுக்கப் பழக வேண்டும்.

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு லேசாக இடது காலை மடக்கி, நெஞ்சுக்கு நேராகக் கொண்டு வரவும். ஐந்து வினாடிகள் அப்படியே இருக்கவும். பின் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். பின்பு வலது காலை மடக்கி இது போல் செய்யவும்.

இப்படியே மாறி மாறி 10 முறை செய்தால், முதுகு வலி குறையும். புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

### குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடிப்பது, காய்ச்சல் வருவது எதனால்?

இதற்கு முக்கியமான நான்கு காரணங்கள் அலர்ஜி, சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு, இன்ஃபெக்ஷன், நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குறைவாக இருப்பது.

நம் வீட்டில் உள்ள டஸ்ட் குழந்தைகளுக்கு முதல் எதிரி. அதேபோல் கல்யாணவீடு, பொருட்காட்சி, தியேட்டர் என்று குழந்தைகளை நெரிசல்மிக்க இடங்களுக்குத் தூக்கிச் செல்வது அலர்ஜிக்கு ஒரு காரணம். இது எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக டெடிபியர் போன்ற புகுபுகு பொம்மைகளைக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு குழந்தைகள் தூங்கும் பழக்கம் ஆரோக்கியமானதல்ல.

அதேபோல் கொசுவத்தி, ஊதுபத்தி புகை முதல் நாம் உபயோகிக்கும் செண்ட், ஸ்ப்ரே எல்லாம் குழந்தைகளின் சுவாசத்தைப் பாதிக்கும் சமாச்சாரங்கள்.

இன்ஃபெக்ஷனைப் பொறுத்தவரை முதல் ஆபத்து ஃபீடிங் பாட்டில்கள்தான். நன்றாகச் சுத்தப்படுத்த முடியாத பால் பாட்டில்கள் குழந்தைகளின் நிரந்தரத் தொல்லைகளுக்குக் காரணமாகின்றன. குழந்தைகள் வளர வளர ஆரோக்கியம் பெருகுவதற்கு பதில் நோய்கள் பெருக முக்கியக் காரணம்,பிறந்த முதல் நான்கு நாட்கள் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்காததுதான். குறைப் பிரசவத்தாலும் சிசேரியனாலும் அவதிப்படும் தாய்மார்கள் சீம்பால் எனப்படும் முதல் நான்கு நாட்கள் சுரக்கும் தாய்ப்பாலை குழந்தைகளுக்குத் தரமுடியாத பொழுது, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குழந்தைகளுக்குக் குறைவாகிவிடுகிறது.

இன்ஃபெக்ஷனுக்கு இன்னொரு காரணம், அஃபெக்ஷன்... குழந்தைகளை சகட்டுமேனிக்கு முத்தம் கொடுத்துக் கொஞ்சுவது கூட குழந்தைகளின் நீண்டகால சளி, காய்ச்சல் தொல்லைகளுக்குக் காரணம். இந்த அடிப்படைக் காரணங்களில் நாம் போதுமான கவனம் செலுத்தினால் குழந்தைகளின் சளி, காய்ச்சல் தொல்லைகளை பெரும்பாலும் தவிர்த்துவிடலாம். ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு மட்டும் இரத்தத்தில் உள்ள காமா குளோபுலின் என்ற அணுக்களின் குறைபாடு இதற்குக் காரணமாக இருக்கும்.!

**சத்தான காய்கறின்னா... என்னென்ன தெரியுமா?**

முள்ளங்கி தழை : முள்ளங்கி சாப்பிடும் பழக்கம் உண்டா? இல்லையெனில் உடனே வாங்கி சாப்பிட பழகுவீர்கள். இதில் இல்லாத சத்துக்களே இல்லை. ஜீரணம் ஆவது முதல் பித்தநீர்ப்பை கல் வரை நீக்குகிறது. முள்ளங்கி, இந்திய பயிர் அல்ல. மேற்காசியா, கிழக்கு ஐரோப்பா, சீனாவில் பல ஆயிரம் ஆண்டுக்கு முன் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. எகிப்தில் 4,500 ஆண்டுக்கு முன் திட உணவாக பயன்பட்டுள்ளது. முள்ளங்கியில் பல நிறங்கள் உள்ளன. வெள்ளை முள்ளங்கியாகட்டும், சிவப்பு முள்ளங்கியாகட்டும் நார்ச்சத்தில் குறைவில்லை. இதை உணவாக சமைத்து சாப்பிடலாம்; அப்படியே கேரட் போல சாப்பிடலாம்; ஜூஸ் செய்து குடிக்கலாம். எதிலும் சத்துக்கள் உள்ளன. முள்ளங்கியில், கால்சியம், வைட்டமின் சி, சோடியம், பாஸ்பரஸ், சல்பர், பொட்டாசியம் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன. முள்ளங்கி தழையை பலர் உணவாக சாப்பிடுவதில்லை. அதில்தான் சத்துக்கள் , முள்ளங்கி தண்டை விட அதிகமாக உள்ளன. ஜூஸ், சூப்பில், முள்ளங்கி துண்டுகளுடன் இதை பயன்படுத்தி சாப்பிடலாம்; நன்றாக சுவையாக இருக்கும்.

ஒரு நாளுக்கு ஒரு முட்டை : கேரட்டை அப்படியே கடித்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை நன்றாக தெரியும் என்பது உங்களுக்கு தெரிந்தது தானே. ஆனால், முட்டையில் தான் கேரட்டை விட, அதிக பலன் உள்ளது என்று சர்வதேச அளவில் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். கண் பார்வை பாதிக்காமல் இருக்க முக்கியமானது கரோடினாய்ட்ஸ். கேரட், பச்சைக் காய்கறிகளுக்கு சமமாக முட்டையிலும் இந்த சத்து உள்ளது. ஒரு வேறுபாடு, காய்கறி உணவை விட, முட்டையில் இருந்து கிடைக்கும் இந்த சத்து, உடனே உடலில் ஏற்றுக்கொண்டு விடுகிறது. இதனால் பலன் கைமேல். ஒரு நாளுக்கு ஒரு முட்டை போதும். கொலஸ்ட்ரால் அளவு கூடி விடுமே என்று பயப்பட வேண்டாம். கொலஸ்ட்ரால், ட்ரைகிளசரைடு அளவை கூட்டாமல் தான் முட்டை, இந்த சத்தை தருகிறது. கேரட்டோட, காய்கறியோட, முட்டையையும் தான் சாப்பிடுங்களேன்!

கிரீன் டீ சாப்பிடறீங்களா? : காலம் காலமாக காபி, டீ சாப்பிட்டு வந்தால் அதை மாற்றவே கூடாது; தேவையும் இல்லை. ஆனால், உடல் பாதிப்பு என்று வந்து விட்டால், டாக்டர் சொல்படி தான் பின்பற்ற வேண்டும். அதுபோல, லைப்ஸ்டைல் மாறியுள்ள இளைய தலைமுறையினருக்கு எவ்வளவோ சத்தில்லா பாக்கெட் உணவுகள் விற்பனையில் இருந்தாலும், சத்தான சில பொருட்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் ஒன்று தான் கிரீன் டீ. இப்போது கிரீன் டீ, பிளாக் டீ சாப்பிடுவது பேஷன் என்பது போய், சத்தான உணவாகி விட்டது. டாக்டர்களே இதை பரிந்துரைக்கின்றனர். மூளை சுறுசுறுப்பு, மறதி நோய் வராமல் இருப்பதற்கு இது மிக பயனுள்ளது. ஜப்பானியர் இதைத்தான் பல ஆண்டாக பயன்படுத்துகின்றனர். அதனால் தான், சுறுசுறுப்பாகவும், அல்சீமர் நோய் வராமலும் உள்ளனர் என்பது நிபுணர்கள் கருத்து. கிரீன் டீக்கு எங்கும் அலைய வேண்டாம்; கடைகளில் விற்கிறது; தரமான பிராண்ட் வாங்கி பயன்படுத்துங்கள். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால், மூளை சூப்பர் தான்.

ஏதாவது ஒரு ஜூஸ்? : தினமும் தண்ணீர், ஜூஸ், சூப் குடிப்பது நல்லது. முன்பெல்லாம், காலையில் எழுந்தது முதல், இரவு படுக்கப்போகும் வரை உணவு முறை சீராக இருக்கும். இப்போது அப்படியல்ல; தலைகீழாய் மாறிவிட்டது; சொல்வதற்கு பெரியவர்களும் இல்லை. இருந்தாலும், கேட்பதற்கு இளைய தலைமுறையினருக்கு விருப்பமில்லை. இதனால் பல நல்ல விஷயங்கள், மருத்துவ, கலாசார விஷயங்களில் இளைய தலைமுறையினர் தவறாக செல்ல வாய்ப்பு அதிகம். சத்துக்களை தருவதில் முக்கிய பங்கு, குடிதண்ணீர், பழங்களின் ஜூஸ், சூப்களில் உள்ளது. இந்த கோடையில், தர்பூசணி, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு என்று பல பழங்களின் ஜூஸ் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நல்லது. இவற்றில் உள்ள “ஆன்டி ஆக்சிடென்ட்” ரசாயன சத்து, உடலுக்கு மிக முக்கியம். எந்த கோளாறும் அண்டாமல் செய்யும். ஒரு நாளைக்கு இவை எல்லாம் சேர்த்து 8 – 10 டம்ளர் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**நீங்காத படைக்கு நெட்டிலிங்கம்**

வெயில் காலத்தில் உடலில் அரிக்க ஆரம்பிக்கும். இதற்கு காரணம் நமது தோலில் தோன்றும் வியர்வையின் ஈரப்பதத்தில் ஏராளமான பூஞ்சைக் கிருமிகள் வளர ஆரம்பிப்பதே காரணம்.

பூஞ்சைக்கிருமிகளுக்கு ஈரம் மிகவும் பிடித்த விஷயம். அதுவும் துர்நாற்றத்துடன் தோலின் கொழுப்பு கழிவு கலந்து வியர்வையாக வெளியேறும் மனிதத்தோலை இவை பற்றிக்கொண்டு தங்கள் இனத்தைப் பெருக்கி வெகு விரைவாக இனவிருத்தி செய்து வளர ஆரம்பித்துவிடும். பூஞ்சையின் ஒவ்வாமையால் தோலில் தோன்றும் அரிப்பை கட்டுப்படுத்த நாம் சொறிவதால் தோலில் சிறிய ரத்தக்காயங்கள் உண்டாகி, ரத்தத்தில் பூஞ்சை கிருமிகள் செழிப்பாக வளர ஆரம்பிக்கும்.

பூஞ்சை கிருமிகளை அழிப்பதும் கட்டுப்படுத்துவதும் மிகவும் சிரமமானதுதான். ஏனெனில் ஒருவரிடம் இருந்து அந்த கிருமிகள் அழிவதற்கு முன் குறைந்தது 10 பேருக்காவது தங்கள் இனவிருத்திகளை பரிமாற்றம் செய்துகொண்டுதான் மறைகின்றன. ஆகவேதான் பூஞ்சையால் தோன்றும்

கிருமித்தொற்று வீட்டில் ஒருவருக்கு வந்தால் அனைவருக்கும் பரவுகிறது. விடுதியில் படிப்பவர்கள், பழைய, சுத்தமில்லாத ஈரத்துணியை அணிபவர்கள், நீண்டநேரம் உள்ளாடைகளை மாற்றாமல் அணிபவர்கள், ஒரே உடையை மாற்றிப் போடுபவர்கள், பிறரின் அழுக்குத் துணியையும் சேர்த்து ஒன்றாக துவைத்து பயன்படுத்துபவர்கள் என பலதரப்பட்டோருக்கு பூஞ்சை கிருமிகளின் தொற்று உண்டாகிறது. வெளியில்காலத்தில் இது அதிகப்படுகிறது. சர்க்கரை நோயாளிகள், அதிக அசைவ உணவு உண்பவர்கள் பூஞ்சை கிருமியின் பாதிப்புக்கு அடிக்கடி ஆளாகிறார்கள்.

பூஞ்சை கிருமியின் தொற்றை தவிர்க்க விரும்புபவர்கள் உடம்பை நன்கு சுத்தமாக தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். கழுத்து, பிடறி, அக்குள், தொடையிடுக்கு பகுதிகளில் நன்கு தேய்த்து சுத்தம் செய்வதுடன் உலர்ந்த துண்டால் ஈரம் தங்காமல் துடைக்க வேண்டும். வெயில்காலத்தில் காலை மற்றும் மாலையில் தனித்தனி ஆடைகளை அணியவேண்டும். படை உள்ளவர்களின் உடைகளை மற்றவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். பூஞ்சை கிருமியால் தோன்றும் தொற்றானது படை, படையாக பரவுவதால் பரவுவதற்கு முன்பே சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். நமக்கு நன்கு அறிமுகமான நெட்டிலிங்க மரத்தின் இலை மற்றும் பட்டை பூஞ்சைக்கிருமிகளை அழித்து படையினால் தோன்றும் புண்களை ஆற்றும்.

நெட்டிலிங்க இலைகளை மைய அரைத்து, பூஞ்சை கிருமியால் தோன்றிய அரிப்புள்ள இடங்களில் தடவிவர படை நீங்கும். இலைகளை நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து கசாயம் செய்து சாப்பிட வயிற்றுக்கிருமிகள் வெளியேறும். ஆனால் குறைந்தளவே சாப்பிட வேண்டும். பட்டையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி அதனைக்கொண்டு படையுள்ள இடங்களில் தடவிவர படை நிறம் மாறும்.

**கட்டியை கரைக்கும் சப்பாத்திக்கள்ளி**

உணவுப்பாதை, மூச்சுப்பாதை, தோல் போன்றவற்றின் வாயிலாக நமது உடலுக்குள் நுழையும் நுண்கிருமிகள் ரத்த அணுக்களுடன் சண்டையிடும் போது அழிந்துவிடுகின்றன அல்லது ரத்த அணுக்களால் தூக்கியெறியப்பட்டு தோலின் வாயிலாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. இவை வியர்வை துவாரங்களை அடைத்து கட்டிகளை உண்டாக்குகின்றன. அதுமட்டுமின்றி தோலின் வாயிலாக உடலுக்குள் செல்லும் நுண்கிருமிகளும் ரத்தத்தை சென்றடைய முடியாமல் தோலிலேயே தங்கி ஆரம்பத்திலேயே அழிக்கப்பட்டு தோலில் கட்டிகளாக மாறுகின்றன. இந்தக் கட்டிகள் நாட்கள் செல்லச் செல்ல பெரிதாகி, சிவந்து, உடைந்து சீழாக வெளியேறி பின் புண்களாக மாறி ஆறுகின்றன. இதனால் இயற்கையாகவே கிருமிகள் கிருமிகளாலே அழிக்கப்பட்டு உடல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு தோன்றும் கட்டிகள் சிலந்தி கட்டிகள், உஷண கட்டிகள், பிளவை கட்டிகள் என பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது.

மேலும் தோலை சுத்தமாக வைக்காததால் தோலுக்கடியில் பலவிதமான மலினங்களும் சேருவதால் தோல் தடித்து அதிலுள்ள செல்கள் சேதமடைகின்றன. இவ்வாறு சேதமடைந்த செல்களிலுள்ள நுண்கிருமிகள் வெளியேற முடியாமல் தோல் மற்றும் தோலின் கீழ்ப்பகுதியில் பலவிதமான கட்டிகளை உண்டாக்குகின்றன. இவ்வாறு உண்டாகும் கட்டிகள் பெரும்பாலும் தொடை, முதுகு, இடுப்பு, கால், கைகள் மற்றும் புட்டப் பகுதிகளில் உண்டாகின்றன.

சர்க்கரை நோயாளிகள், சுகாதாரமற்ற இடத்தில் வசிப்பவர்கள், உணவு கட்டுப்பாடில்லாதவர்கள், உடல் உழைப்பில்லாதவர்கள், அடிக்கடி தொற்றுநோய்க்கு ஆளாகுபவர்கள் மற்றும் புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி கட்டிகள் உண்டாகின்றன. லேசான வீக்கமாக ஆரம்பித்து அதில் தடிப்பு, வலி, எரிச்சல் ஆகியன தோன்றி பின் கட்டியாக மாறும், இது போன்ற தோல் மற்றும் சதை கட்டிகள் வளர்ந்து உடைவதற்கு பல நாட்களாவதுடன் அந்த நாட்கள் வரை வலி, சுரம், நெறிகட்டுதல் போன்ற பல தொல்லைகளையும் ஏற்படுத்துவதால் கட்டிகளை உடனே உடைத்து அவற்றை ஆற்றும் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையுள்ள மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கட்டியில் தோன்றும் சீழ் பிற இடங்களில் பரவுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

இவ்வாறு தோலில் தோன்றும் கட்டிகள் நாளுக்கு நாள் பெரிதாகி கட்டும் வேதனையை உண்டாக்குவதுடன் குறிப்பிட்ட அளவு வளர்ந்ததும், சீழ் கோர்த்து உடைகின்றன. கட்டிகள் முற்ற ஆரம்பித்ததும் அவற்றை மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் கீறி, புண்களை ஆற்ற வேண்டும், இல்லாவிட்டால் உறுப்புகள் அழுகிப் போக ஆரம்பித்துவிடும். சாதாரண கட்டிகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே பழுக்கச் செய்து உடைத்து விடவேண்டும். கட்டியை எளிதாக பழுக்கச் செய்து உடைக்கும் அற்புத ஆற்றலுடையது மட்டுமன்றி வறண்ட பகுதிகளில் கூட செழித்து, வளர்ந்து காணப்படும் எளிய மூலிகைதான் சப்பாத்திக்கள்ளி.

ஒபன்சியா டிலேனி என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட கேக்டேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த சப்பாத்திக்கள்ளியின் தண்டுகளே இலைகளாக மாற்றுரு கொண்டுகள்ளன. இதன்

இலைகளில் ஏராளமான அளவு நீர்ச்சத்தும், ஆர்பினோகேலக்டன், குர்சிட்டின் மற்றும் பிளேவனால்கள் போன்ற வேதிச்சத்துக்களும் காணப்படுகின்றன. இவை கிருமிகளை அழித்து ரத்தக் கட்டிகளை கரைக்கும் தன்மையுடையவை. முட்களுள்ள சப்பாத்திக்கள்ளியின் இலைத்தண்டை பிளந்து, வெளிப்புறமுள்ள முட்களை நீக்கி, உட்புறமாக சிறிது மஞ்சளை தடவி, அனலில் வாட்டி, கட்டிகளின் மேல் இறுக்கமாக கட்டி வைத்து வர ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கட்டிகள் விரைவில் உடைந்து புண் எளிதில் ஆறும். புண் ஆற தாமதமானால் மஞ்சளை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தடவி வர விரைவில் குணமுண்டாகும்.

பருக்கள் வராமல் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

பருவ காலத்தில் ஹார்மோன்களின் மாறுபாட்டினால் பருக்கள் உண்டாகின்றன. இவற்றை மோப்பரு எனவும் கூறுவார்கள். பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள் ஆகியவற்றை அதிகம் உண்பதுடன், மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 8 அல்லது 10 முறை முகம் கழுவ வேண்டும். சித்த மருத்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் புணுகை வாங்கி பருவுள்ள இடங்களில் தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து கழுவி வர தழும்புகளின்றி பரு மறையும்.

**மார்பில் வெடிப்பு மறைய... கானாவாழை**

இது மாம்பழ சீசன். அதிகமான அளவில் மாம்பழங்களை பார்த்தவுடன் கணக்கு தெரியாமல் சாப்பிட்டுவிட்டு வயிற்றுவலி, கழிச்சல், வாந்தி என கஷ்டப்படுவதுண்டு. மாம்பழம் உண்ணும்பொழுதுபால் அதிகம் சாப்பிடவேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவ விதி. புளிப்புள்ள மாம்பழங்களை உண்ணும்பொழுது சிறுநீரக கற்கள் தோன்றலாம். பெரும்பாலும் இனிப்பான, நார் அதிகமில்லாத மாம்பழங்களை உண்பது நல்லது. இல்லையெனில் வயிறு ஊதல், பசி மந்தம், கழிச்சல் ஆகியன உண்டாகும். ரத்தமூலம் உடையவர்கள் அதிகம் மாம்பழம் உண்பதை தவிக்க வேண்டும்.

தாய்மைக்கு அங்கீகாரமாக வடிவமைக்கப்பட்ட பெண்களின் மார்பகங்கள் ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்தும் மறைமுக பணியை செய்கின்றன. மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களில் மார்பே பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. பஞ்சு போன்ற நீட்சித்தன்மையுடைய சிறப்பு திசுக்களால் ஆக்கப்பட்ட பெண் மார்பகங்களின் உட்புறத்தில் தாய்ப்பாலை சுரக்கும் லேக்டேடிக் கோளங்கள் குவிந்துள்ளன. இவை மார்பு நுணியில் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இலக்கியங்களிலும், பண்டைய மருத்துவ நூல்களிலும் பலவாறு பெருமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள பெண்களின் மார்பகங்கள் அழகுக்கு மட்டுமின்றி தாய்மையின் உணர்வையும், தாய்ப்பாசத்தை ஊட்டவும் பயன்படுகின்றன. ஒரு சிசுவானது பிறந்து வளர்ந்து சுயமாக உணவு உண்ணும் காலம் வரை தனது ரத்தத்தையும் சத்தையும்,



அன்பையும் ஊட்டி வளர்க்க தாய்க்கு உதவுவது மார்க்கங்களே. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த மார்க்கங்களில் பலவிதமான நோய்கள் உண்டாகலாம். மாதவிலக்கின் நிறைவு காலங்களான மெனோபாஸ் காலங்களிலும் தாய்ப்பால் ஊட்டும் காலங்களிலும் மார்க்க நுணியில் சில தொல்லைகள் தோன்றலாம். மார்க்க நுணியில் தோன்றும் தோல் வறட்சி, கிருமித்தொற்று, கொழுப்பு அடைப்பு, வியர்வை கோள வீக்கம் போன்ற காரணங்களால் மார்க்கில் வெடிப்பு உண்டாகலாம். இந்த வெடிப்பு உண்டான மார்க்கில் சில நேரங்களில் திரவ கசிவும் தோன்றிவிடும்.

பெண்களின் மார்க்க காம்புகளில் தோன்றும் வெடிப்பை முலைக்காம்பு விரணம் என சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. உணர்ச்சி நரம்புகள் ஏராளமாக நிறைந்துள்ள மார்க்க நுணியில் விரணங்கள் ஏற்படும்பொழுது முறையான சிகிச்சை பெறாவிட்டால் திரவ கசிவில் துர்நாற்றமும், அக்குள் பகுதிகளில் வீக்கம் மற்றும் நெறிகட்டுதலும் உண்டாகும். ஆகவே முலைக்காம்புகளில் வெடிப்பு, கசிவு ஆகியவை ஏற்பட்டால் உடனே கவனித்து விரணத்தை ஆறச்செய்ய வேண்டும். மார்க்கை சுகாதாரமாக வைக்காததாலும், மார்க்க நுணித்தோலின் வறட்சியினாலும், உள்ளாடையில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றினாலும், ஈரமான உள்ளாடைகளை அணிவதாலும் மார்க்க நுணியில் வெடிப்பு உண்டாகிறது. அதுமட்டுமின்றி கர்ப்பான், சோரியாசிஸ், பூஞ்சைத் தொற்று, சர்க்கரை நோய் போன்றவற்றிலும் மார்க்கில் வெடிப்பு அதிகமாகிறது.

பெண்களின் மார்க்க காம்பிலுள்ள துளையில் ஏராளமான பால் சுரப்பிகளும், பலவகையான திரவ சுரப்பிகளும் முடிவடைகின்றன. இவை வியர்வை, தாய்ப்பால் மற்றும் கொழுப்பு கோளங்களுடன் இணைந்து கிருமித்தொற்றினால் பாதிக்கப்படும்பொழுது மார்க்க கசிவை ஏற்படுத்துகின்றன. மார்க்க நுணியில் ஏற்படும் விரணங்களை ஆற்றி தோல் வறட்சியை கட்டுப்படுத்தும் அற்புத மூலிகை கானாவாழை.

கானாவாழை இலைகளை காம்பு நீக்கி மைய அரைத்து, மார்க்க நுணியில் தடவி அதிகாலையில் திரிபலாசுரணம் கரைத்த நீரால் கழுவிவர விரணம் ஆறும். இதே கானாவாழை இலைகளை லேசாக நீர் தெளித்து, இடித்து, சாறெடுத்து சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து மார்க்கில் தடவிவர விரைவில் ஆறும். கானாவாழை இலை, வேப்பிலை, மஞ்சள்தூள் மூன்றையும் நன்கு அரைத்து மார்க்கில் தடவிவந்தால் வெடிப்பு நீங்கி, கொப்புளம், கசிவு மாறும்.

### மூலத்தை துரத்தும் துவரை வேர்

நாம் உண்ணும் உணவு உணவுப்பாதையில் சீரணிக்கப்பட்டு திடக்கழிவாக மலவாசலில் வெளியேறாவிட்டால் பல உபாதைகள் தோன்ற ஆரம்பித்துவிடும். இதற்காக மிகவும் பிரயத்தனம் செய்து மலம் கழிக்க முயற்சிக்கும்போது மலவாயிலில் வலி மற்றும் புண்கள் தோன்றலாம். இதே நிலை நீடிக்கும்பொழுது மலப்பாதையில் ஏதேனும் அடைப்பு ஏற்பட்டு

மலம் கழிக்க சிரமம் உண்டாவதுடன் ஆசனவாயின் வெளிப்புறம் அல்லது உட்புறத்தில் சிறுசிறு கட்டிகளோ அல்லது வீக்கமோ தோன்றி மூலநோயாக மாறிவிடுகிறது.

குறைந்தளவே தண்ணீர் அருந்துபவர்கள், அதிக உடல் உஷ்ணம் உள்ளவர்கள், நீண்ட நேரம் அமர்ந்தே வேலை செய்பவர்கள், வாயுவை பெருக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களை அதிகம் உட்கொள்பவர்கள், கடுமையான மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் மற்றும் உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் மூலநோய்க்கு ஆட்படுகிறார்கள். பரம்பரையாகவும் மூலநோய் ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு ஆசனவாய் பகுதியில் கிருமிகள் தங்கி வளருவதால் ஆசனவாயில் அரிப்பு உண்டாகி, சில நேரங்களில் மூலம் முற்றிப்போய் ரத்தமும், சீமும் மலத்துடன் கலந்து வெளியேற ஆரம்பிக்கிறது. பலருக்கு இதன் ஆரம்ப அறிகுறி தெரியாமல், நோய் அதிகரித்த பின்பே பலவித உபாதைகள் தோன்றுகின்றன.

மூலநோய் உள்ளவர்கள் வாயுவை பெருக்கக்கூடிய கிழங்கு வகைகள், பயறு வகைகள், கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகள், அசைவம், காரம், பூண்டு ஆகியவற்றை தவிர்ப்பதுடன், நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதையும், அதிக எடை தூக்குவதையும், வாகன பிரயாணம் செய்வதையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எளிதில் செரிக்கக்கூடிய நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், பச்சை காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். சாதாரண மூலம்தானே என்று அலட்சியம் காட்டினால் அது பவுத்திரமாகவும், ஆசனவாய் அடித்தள்ளலாகவும் மாறிவிடுகிறது.

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் துவரையின் வேரில் ஏராளமான மருத்துவகுணங்கள் அடங்கியுள்ளன. கஜானஸ் கஜன் என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட பேபேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த துவரைப் பயிர்கள் உணவுப்பயிராக சாகுபடி செய்யப்படுகின்றன. சாணபுஷ்பிகம் என்ற சமஸ்கிருத பெயர் கொண்ட துவரையின் வேரில் பெனில் அலனின், ஐசோபுளோவின், ஐசோபுளோவோன், ஸ்டிரால், ஆன்ட்ரோகுவினோன், டிரைடெர்பினாய்டு மற்றும் கஜானால் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. இவை மெல்லிய சதைப்பகுதிகளில் ஏற்படும் வீக்கம், கொப்பளம், கட்டி போன்றவற்றை கரைத்து அங்கு தேங்கிய ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகின்றன.

துவரை வேரை நிழலில் உலர்த்தி முடிந்தளவு பட்டையை உரித்து, நன்கு பொடித்து, சலித்து 1 முதல் 2 கிராம் அளவு தினமும் இரண்டு வேளை தேன் அல்லது வெண்ணெயுடன் கலந்து சாப்பிட, ஆசனவாய் பகுதியில் தோன்றிய வீக்கம் மற்றும் சதை வளர்ச்சி நீங்கும். துவரம் பருப்பிலும் இந்த வேதிச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் அன்றாட உணவில் நன்கு வேகவைத்து உட்கொண்டு வந்தால் மலவாய் பகுதியில் தோன்றிய வீக்கம் நீங்கும். துவரை வேரிலிருந்து மருந்து செய்ய இயலாதவர்கள் துவரை வேர் சேர்த்து செய்யப்பட்ட கன்கனியாதிவடி என்னும் ஆயுர்வேத மாத்திரையை காலை-1, இரவு-1 உணவுக்குப் பின்பு சாப்பிட்டுவரலாம். அத்துடன் விளக்கெண்ணெயை கஸ்தூரி மஞ்சளுடன் சேர்த்து ஆசனவாயில் தடவலாம்.

### முக்கியமான 3 சக்திகள்!

எந்த மனிதரும் உடல், உயிர், உள்ளம் இந்த மூன்றுக்கும் ஓரளவாவது முக்கியத்துவம் தந்து விட்டால் அவர்களது வாழ்வில் எந்த நோயும் இல்லாமல் நலமுடன் வாழ்வார்கள். இந்த மூன்றுக்கும் தேவையான 3 முக்கியமான சக்திகளைப் பற்றி சிறிது விரிவாகப் பார்ப்போம்!

யோகக் கலை: புதிதாக ஒரு தையல் மெஷின் வாங்குகிறோம். அது சில ஆண்டுகள் மட்டும் நன்றாக இருந்த பின்னர், அதன் பாகங்கள் தேய்மானம் அடைந்து விடுகின்றன. தினசரி அதனை எண்ணெய் போட்டு சுத்தம் செய்வது அந்த மெஷினுக்கு அவசியமாகிறது. அதேபோலத்தான் மனித உடலும் தேய்மானம் அடையும் போது மெஷினைப் பாதுகாப்பது போல பாதுகாக்க வேண்டியுள்ளது.

நமது உடலை எப்போதும் இளமையோடும், முகப் பொலிவோடும் வைத்திருக்க யோகக் கலை முக்கியமாகும். இருக்கிற அத்தனை யோகாசனங்களையும் செய்ய வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. தினசரி 10 நிமிடம் செய்தாலும் கூட போதுமானது. சர்க்கரை நோய், மூலநோய், மூட்டு வலிகள் இருப்பவர்கள் கூட இக் கலையினைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், நோய்களின் தாக்கம் குறைவதை உணர முடியும். எனவே, எந்த மனிதரது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் யோகக் கலை முக்கியமான சக்திகளில் ஒன்றாகும்.

பிராணாயாமக் கலை: உடல் நன்றாக இருந்தால்தானே உயிர் இருக்கும். உயிர் போய் விட்டால் எப்போது தூக்குவார்கள் என்கிறார்கள்? சாலையின் ஓரத்தில் அதிக சுமை ஏற்றி நின்று கொண்டிருக்கும் லாரி அதில் இருக்கும் டயரால்தான் நிற்கிறது என்றாலும், உண்மையில் லாரியின் டயருக்குள் இருக்கும் காற்றால் தான் நிற்கிறது. டயரில் நிரம்பி இருக்கும் காற்று இல்லையென்றால், லாரி சாய்ந்து விடும். அதுபோலவே மனித உடலும் மூச்சு என்று கூறப்படும் காற்றால் அதாவது உயிர் சக்தியால்தான் நிற்கிறது. அந்த உயிர்சக்தியை எப்போதும் புத்துணர்வுடன் வைத்துக்கொள்ளும் கலைக்கு பிராணாயாமக் கலை என்கின்றனர். நமது உடலில் ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும், நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்து அந்த இடத்தில் சிறிது நேரம் நிறுத்திவைத்து பழுதான நம் உறுப்பையும் சரிசெய்து விடலாம் என்கிறார்கள் இக்கலையை கற்றுத் தேர்ந்த வல்லுநர்கள். எனவே, எந்த மனிதருக்கும் உயிர்சக்தியை புத்துணர்வோடு வைத்துக் கொள்ள பிராணாயாமம் என்ற சக்தியும் முக்கியமான சக்திகளில் ஒன்றாகிறது. பிராணன் போயிருச்சு என்று சொல்லாமல் இருக்கவும் நலமோடும், நீண்ட ஆயுளோடும் இருக்கவும் பிராணாயாமம் அவசியம்.

தியானம்: நமது உடலில் உள்ளம் என்ற ஓர் உறுப்பு இருக்கிறதா? அது கறுப்பா, சிவப்பா, வெள்ளையா, சிறியதா, பெரியதா என்றால் எதுவும் இல்லை. நமது உடலிலேயே இல்லாத ஓர் உறுப்பை “உள்ளம்” என்றும் “மனசு” என்றும் சொல்கிறோம். கண்போன போக்கிலே கால் போகலாமா? கால்போன போக்கிலே மனம் போகலாமா? என்ற கண்ணதாசனின் கவிதை வரிகள் கூட நமக்கு நினைவுக்கு வரலாம்.

சூரியனின் ஒளிக்கதிர்கள் எல்லா இடத்திலும் பரவி இருக்கின்றன. அக் கதிர்களை ஒரு லென்ஸ் மூலம் குவிக்கிற போது அது ஒரு காகிதத்தை கூட எரித்து விடும் சக்தி பெறுகிறது. இதுபோலவே மனதை அலைபாய விடாமல் நமது சொல்படி நடக்க மன ஒருமைப்பாடு அவசியமாகிறது. மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டால் மேம்பட்ட ஆற்றல்களை நம்மால் பெற முடியும்.

எனவே, உள்ளத்தை அதாவது மனதை ஒருமுகப்படுத்திட, மேம்படுத்திட தியானம் என்கிற சக்தியும் முக்கியமானதாகிறது.

டிரைவர் இருந்தால் தான் காரை ஓட்ட முடியும். காரும் இருந்து டிரைவரும் இருந்து பெட்ரோல் இல்லையேல் கார் ஓடாது. எனவே, கார் ஓட டிரைவரும், பெட்ரோலும் எப்படி முக்கியமோ, அதுபோல உடல் என்கிற காருக்கு மூச்சுக் காற்றான டிரைவரும், மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியான தியானம் என்கிற பெட்ரோலும் இருந்தால் தான் உடல் என்கிற கார் நன்றாக, வேகமாக ஓடும்.

யோகக் கலை, பிராணாயாமக் கலை, தியானம் இந்த மூன்று சக்திகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து கற்றுக்கொண்டு அதனை தினசரி செய்யத் துவங்கி விட்டால் உடலில் நோய்களே வர வாய்ப்பில்லை.

### சகல தோல் நோய்க்கும் சதுரக்கள்ளி

நமது தோல் உடல் உள்ளூறுப்புகளை பாதுகாப்பது மட்டுமின்றி, உடலின் வெப்பநிலையை சமப்படுத்தவும், வியர்வையை வெளியேற்றவும் பயன்படுகிறது. ஆனால் இதே போல் பல நுண்கிருமிகளும் உயிர்வாழ இடமளிக்கிறது என்பதும் அதிர்ச்சியான செய்தியாகும். தோலில் எவ்வளவு நுண்கிருமிகள் இருந்தாலும் அது ரத்தத்தில் கலந்துவிட வாய்ப்புண்டு. தோலில் தோன்றும் நுண்கிருமிகளால் உடலில் பல உபாதைகள் உண்டாகிவிடுகின்றன.

தோலில் அரிப்பு, வெடிப்பு, தோல் சிவத்தல், செதில் செதிலாக உதிர்தல், நிறமாற்றம், தோலில் உணர்ச்சியின்மை போன்ற பல உபாதைகளுக்கு தோலில் வளரும் கிருமிகளே காரணமாக அமைகிறது.

இந்த கிருமிகள் தோலின் அடுக்குகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊடுருவி, தோலின் எண்ணெய் கோளங்களை அடைத்து, வியர்வை துவாரங்களை சிதைத்து, தோலுக்கு நிறத்தை தரும் மெலனின் மற்றும் ரோமத்திற்கு நிறத்தை தரும் கெரட்டின் நிறமிகளை அழித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நுண்ணிய ரத்தக்குழாய் மூலமாக ரத்த சுற்றோட்டத்தில் கலக்கின்றன.

இந்தக் கிருமிகள் மூச்சுப்பாதை, உணவுப்பாதை என பலவிடங்களில் பல தொல்லைகளை உண்டுபண்ணுகிறது. இதனைத் தொடர்ந்து சிறுகுடல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் பகுதிகளில் பலவிதமான புழுக்களும் வளரத் தொடங்குகின்றன.

தோலில் தோன்றும் நுண்கிருமிகளால் தோல் கடும் பாதிப்படைகிறது. தோல் வறட்சி, சொரி, சிரங்கு, படை, வெண்படை, கரப்பான், விரலிடுக்கில் தோன்றும் குருக்கள், முகப்பரு, உடம்பில் ஆங்காங்கே அவ்வப்போது தோன்றும் தடிப்பு, வெண்குட்டம், தலையில் தோன்றும் பொடுகு, பூச்சிவெட்டு, நகத்தில் தோன்றும் நகச்சுற்று, நகச்சொத்தை, தொடையிடுக்கு, அக்குள், கழுத்துப்பகுதிகளில் கடும் அரிப்பு போன்ற பல தொல்லைகள் உண்டாகின்றன.

நோயின் தீவிர நிலையில் கடும் காரத்தன்மையுள்ள மருந்துகளை உபயோகித்தால்தான் நோய் கட்டுப்படும். காரத்தன்மை அதிகம் மிகுந்த, மூலிகை மருந்துச்சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்த அற்புத மூலிகைதான் சதுரக்கள்ளி.

கேட்பாரின்றி சாலையோரங்களில் அதிகமாக முளைத்துக் காணப்படும் கள்ளி வகையைச் சார்ந்த இந்தச் செடிகள் சித்த மருத்துவத்தில் ஏராளமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. யுபோர்பியா ஆன்டிக்குவாரம் என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட போர்பியேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த இந்த செடிகளின் பால் மற்றும் இலைச்சாறு மருத்துவத்திற்கு பயன்படுகிறது. இதன் இலைச்சாற்றில் ப்ரைடலான், 3 ஆல்பா ஆல், 3 பீட்டா ஆல், டேராக்கசரால், டேராக்கிரோன், பீட்டா அமீரின், யுபால்யுபோர்பால் போன்ற பல சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை சிரங்குகளை ஆற்றவும், பால்வினை நோய்களில் தோன்றும் புண்களை குணப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

சதுரக்கள்ளியை இடித்து, சாறெடுத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி பதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனை தோலில் சொரி, சிரங்கு உள்ள இடங்களில் தடவி வரலாம். மிளகை சதுரக்கள்ளி சாற்றில் ஊறவைத்து, வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி, நல்லெண்ணெயில் மூழ்கும்படி பத்து நாட்கள் வைத்திருந்து அந்த எண்ணெயை தலையில் தேய்த்துவர பொடுகு, தலை அரிப்பு நீங்கும். சித்த மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் மகாமாரீச்சாதி தைலத்தில் சதுரக்கள்ளி இலைச்சாறு சேர்க்கப்படுகிறது. இதனை கிருமித்தொற்று உள்ள இடங்களில் தடவி வரலாம்.

**எந்த உணவில் எவ்வளவு சர்க்கரை?**

சாப்பிடும் உணவுப் பொருளுக்கு ஏற்ப ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு உயரும் என்பதால், அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவில் சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உதவுவதற்காகவே கிளைசிமிக் இண்டெக்ஸ் (Glycemic Index) என்ற உணவு ஒப்பீட்டு அட்டவணை உள்ளது. அதாவது ஏற்கெனவே ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவோடு நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்களால் கூடுதலாகும் சர்க்கரை அளவை 100 கிராம் குளுக்கோஸ்டன் ஒப்பிடுவதே கிளைசிமிக் இண்டெக்ஸ் ஆகும்.

உதாரணமாக ஒருவருக்கு ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு 100 மி.கி. இருப்பதாகக் கொள்வோம். அவர் 100 கிராம் குளுக்கோஸ் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மேலும் 100 மி.கி. கூடுதலாகி மொத்தம் 200 மி.கிராமாக அதிகரிக்கும்.

அவர் ஒரு குளோப் ஜாமூன் சாப்பிடுகிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம், சர்க்கரையின் அளவு ரத்தத்தில் 300 மி.கிராமாக உயரும். ஆனால் அவரே குளோப் ஜாமூனுக்குப் பதில் 100 கிராம் கொண்டைக் கடலை சுண்டல் சாப்பிட்டால் 40 மி.கி. தான் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு உயரும்.

சாப்பிடும் உணவுக்கு ஏற்ப ரத்தத்தில் அதிகரிக்கும் சர்க்கரையின் அளவு கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

பானங்கள் (200 மி.லி அளவு):

\* தண்ணீர் குடித்தால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவில் எந்த மாற்றமும் இருக்காது.

\* நீர்த்த மோர் குடித்தால் 10 மி.கி. அதிகமாகும். ஏ சர்க்கரை இல்லாத பால் அல்லது காபி சாப்பிட்டால் 40 மி.கி. .ஏ சர்க்கரை போட்ட காபி குடித்தால் 140 மி.கி..

\* உப்புப் போட்ட எலுமிச்சை பழச்சாறு அல்லது தக்காளி பழச்சாறு குடித்தால் 30 மி.கி..ஏ இளநீர் குடித்தால் 40 மி.கி..

\* கஞ்சி குடித்தால் (சத்துமாவு கஞ்சி) 100 மி.கி.

\* இனிப்பான குளிர்பானங்கள் குடித்தால் 150 மி.கி.

\* பழச்சாறு குடித்தால் 150 மி.கி. உடன் சர்க்கரை சேர்த்தால் 250 மி.கி.

\* மில்க் ஷேக் குடித்தால் 300 மி.கி.

எனவே 50 மி.கி.-க்கும் குறைவாக ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கும் பானங்களைக் குடிக்கலாம்.

உணவு வகைகள்

உணவு வகைகள் (100 கிராம் சாப்பிட்டால் அதிகரிக்கும் சர்க்கரை அளவு):

\* கீரைத் தண்டு, வாழைத் தண்டு சாப்பிட்டால் 10 மி.கி.

- \* வாழைக்காய் தவிர பிற காய்கறிகள் 20 முதல் 30 மி.கி. அதிகமாகும்.
- \* பயறு மற்றும் பருப்பு சாப்பிட்டால் 30 முதல் 40 மி.கி.
- \* கேழ்வரகு அல்லது கோதுமை சாப்பிட்டால் 50 முதல் 55 மி.கி.
- \* அரிசி சாப்பிட்டால் 55 முதல் 60 மி.கி..
- \* கம்பு சாப்பிட்டால் 60 முதல் 70 மி.கி.
- \* உருளைக் கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு சாப்பிட்டால் 100 முதல் 150 மி.கி.
- \* இனிப்பு வகைகள் சாப்பிட்டால் 150 முதல் 300 மி.கி.
- \* எனவே ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை 10 முதல் 30 மி.கி. வரை அதிகரிக்கும் உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடலாம்.
- \* 30 முதல் 60 மி.கி. வரை சர்க்கரையை அதிகரிக்கும் உணவு வகைகளைத் திட்டமாகச் சாப்பிடலாம்.
- \* 60 மி.கி.க்கு மேல் சர்க்கரையை அதிகரிக்கும் உணவுகளை முடிந்த அளவு தவிர்க்கவேண்டும். 150 மி.கி. மேல் அதிகமாக்கும் உணவுகளைக் கண்டிப்பாகச் சாப்பிடக் கூடாது. இவ் வகை உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் வராது. மேலும் சர்க்கரை நோய் நாளுக்கு நாள் மோசமடையும். எவ்வித சிகிச்சையும் பலன் தராது. இந் நோயின் பின் விளைவுகள் விரைவில் வரும்.

பழங்கள் (100 கிராம்)

- \* தக்காளி, எலுமிச்சை 20 முதல் 30 மி.கி..
- \* வெள்ளெரி, கிர்ணி, பப்பாளி – 30 முதல் 40 மி.கி.
- \* கொய்யா, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, கமலா ஆரஞ்சு – 40 முதல் 60 மி.கி..
- \* மா, பலா, வாழை – 100 முதல் 150 மி.கி.
- \* பேரீச்சை, திராட்சை, சப்போட்டா – 150 முதல் 250 மி.கி.

\* ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை 60 மி.கி. வரை அதிகரிக்கும் பழங்களை மட்டும் சாப்பிடலாம். மற்றவற்றைச் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியாது.

## படிப்பில் மந்தம்!

\* எல்.டி..(Learning Disability) பிரச்னை உள்ள குட்டிசா

\* ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்கணும்

குழந்தையின் அறிவுக் கூர்மையை அறிந்தால் படு வியப்பாக இருக்கும்; ஆனால், படிப்பில் படுமந்தமாக இருக்கும். தேர்வுகளில் மிகவும் குறைவாகவே மதிப்பெண் வாங்கும்.

இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தான், “லேர்னிங் டிசேபிலிட்டி” (எல்.டி..) கோளாறு உள்ளதாக கருதப்படுகிறது. எல்லாவற்றையும் தெளிவாக பேசுவதாக தெரிந்தாலும், ஒரு விஷயத்தை கிரகித்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு வெளிப்படுத்த முடியாமல் போவது தான் இந்த குறைபாடு.

எல்.டி., என்றால் என்ன?

எல்.டி., என்பது, குழந்தைகள் சிலருக்கு எந்த ஒரு விஷயத்தையும் புரிந்து கொள்ளத்தெரியாது; அதுபோல, தெரிந்த விஷயத்தை ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்து புரிந்து கொள்ளவும் முடியாது.

சில சமயம், ஒரு அரிய விஷயத்தை புரிந்து கொள்வதை பார்த்து வியப்பாக இருக்கும்; அதையே எழுதும் போதும், திரும்ப சொல்லும் போதும் மந்தத் தன்மை இருக்கும்.

மூளை கட்டமைப்பில் உள்ள கோளாறு தான் காரணம். சுரப்பி இயங்குவது சீராக இல்லாதபோதும் இந்த பிரச்னை ஏற்படும். இந்த பிரச்னைக்கு உள்ளான குழந்தைகள், படு திறமைசாலியாக இருப்பர்; சில குழந்தைகள் திறமை குறைவாக இருப்பர்.

படிக்கும் போதும், எழுதும் போதும், அப்படி கற்ற விஷயத்தை, கணிதத்தை மீண்டும் சோதித்துப் பார்க்கும் போது, அறவே முடியாத நிலை தான் எல்.டி., இதனால் தான் தேர்வுகளில் இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தொடர்ந்து தோல்வி அடைகின்றனர்.

எத்தனை வகை?



படித்தறிவதில், பல விஷயங்கள் இருக்கின்றன; படித்ததை எழுத தெரிவது, பகுத்தறிவது, நினைவில் பதிந்து கொள்வது போன்றவை எல்லாம் படிப்பறிதல் சார்ந்தவை. டாக்டர்கள் நுண்ணியமாக பல வகை எல்.டி.,க்கள் உள்ளன.

\* டிஸ்லெக்சியா: எல்.டி.,க்களில் பொதுவானது இது. இந்த வகை பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு பெரும்பாலும் மொழிப்பிரச்னை தான் ஏற்படும். இந்த கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக வார்த்தைகளை தலைகீழாக தான் பேச வரும். சில வார்த்தைகளை அழுத்தி உச்சரிப்பர்; சில வார்த்தைகளை லேசாக உச்சரிப்பர்.

\* டிஸ்கால்குலியா: கணிதத்தில் மந்தமாக இருப்பது தான் இந்த பிரச்னை. கூட்டல், கழித்தல் போன்றவை கூட இந்த வகை குழந்தைகளுக்கு தகறாராக இருக்கும். எண்களில் அடிக்கடி குழப்பம் வரும்.

\* டிஸ்கிராபியா: நான்கு வார்த்தைகளை கூட சரியாக எழுதத்தெரியாது; உருவத்தையும் மாற்றி, மாற்றி எழுதுவர். தெளிவாகவே இருக்காது. இதுபோல, இந்த வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் போதும் சரியாக இருக்காது. விஷயத்தை உள்வாங்குவதிலும் இந்த பாதிப்புள்ளவர்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுவர்.

\* டிஸ்ப்ராக்சியா: எந்த ஒரு விஷயத்தையும் சொல்லும் போது, உடலில் அசைவுகள் யாருக்கும் காணப்படும். தலையசைப்பது, கையை அசைப்பது போன்றவை, சொல்லும் வார்த்தைகளோடு இணைந்து இருக்கும். அப்படிப்பட்ட அசைவுகளை இந்த வகை குழந்தைகளிடம் காண முடியாது.

\* ஆட்டிசம்: எல்லாரும் ஜாலியாக சிரித்துக் கொண்டிருப்பர்; ஆனால், இந்த வகை குழந்தைக்கு மட்டும் அதை அனுபவிக்க தெரியாது. அவர்களுடன் சேரவும் மாட்டார்கள்.

ஒரே மாதிரியாகத் தான் பேசுவர்; படிப்பிலும் சொன்னதை திரும்பத் திரும்ப சொல்வர்.

\* ஏ.டி.எச்.டி.,: “அடென்ஷன் டெபிசிட் அண்ட் ஹைபர் ஆக்டிவிட்டி டிசார்டர் என்பதன் சுருக்கம் தான். துறுதுறுக்கு குறைவே இருக்காது; ஆனால், புரிந்ததை சொல்ல தெரியாது.

காரணம் என்ன?

மூளையில் உள்ள நரம்பு மண்டல கோளாறு இது; அசாதாரணமாக இயங்குவதால் ஏற்படுகிறது. பேசுவது, எழுதுவது, புரிந்ததை சொல்வது, கிரகித்துக்கொள்வது என்று எதிலும் மந்தமாக இருப்பதற்கு இது தான் காரணம் என்று சொல்ல முடியாது.

முளையில் உள்ள அசாதாரண இயக்கம் காரணமாக இருந்தாலும், பரம்பரை கோளாறு என்றும் சொல்கின்றனர் நிபுணர்கள். தாய், தந்தை இருவரோ, இருவரில் ஒருவரோ மது பழக்கத் துக்கு ஆட்பட்டதால், பிரசவத்திலேயே கருவை பாதித்திருக்கலாம்; கருத்தரிப்பின் போது சாப்பிட்ட மருந்து, மாத்திரைகள் கூட காரணமாக இருக்கலாம்.

பிறந்து, தவழ்ந்து, பேச ஆரம்பிக்கும் போதே இந்த கோளாறை கண்டுபிடித்து விடலாம். இரண்டு கிலோவுக்கு குறைவாக பிறப்பது, பத்து மாதத்துக்கு முன்பே பிறப்பது, போதுமான சத்துக்கள் கிடைக்காத நிலை ஆகியவை முக்கிய காரணமாக உள்ளன.

மனக்கோளாறு இது?

இப்படித்தான் சில பெற்றோர், தங்கள் குழந்தையின் நிலையை பார்த்து முடிவு கட்டுகின்றனர். இது தவறு. “டிஸ்ப்ராட்சியா” பாதித்த குழந்தை, மற்ற ஒத்த வயதுள்ள குழந்தையை விட, மிக தாமதமாக தான் நடக்க ஆரம்பிக்கும்.

எனினும், படிக்க பள்ளிக்கு அனுப்பும் வரை இந்த கோளாறு பற்றி கண்டுபிடிக்க முடியாது.

பள்ளியில் ஆசிரியர்களும் இத்தகைய குழந்தைகளை கண்டுபிடித்து கூற முடியும். அப்போது விசேஷ பள்ளியில் போட்டாலே போதும்.

இது ஒரு வியாதி அல்ல: அதனால், மருந்து, மாத்திரையால் குணப்படுத்த முடியாது. அதே சமயம், குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே “ஸ்பெஷல் ஸ்கூலில்” சேர்த்து சரி செய்து விடலாம். அப்புறம், படிப்பில் “பட்டய” கிளப்புவர்.

**வாய் நாறுதா... பல் நிறம் மாறுதா...**

வாயை சோதித்தால், மூன்று வகையில் அறிகுறி தெளிவாக தெரிந்து விடும். ஒன்று, வாய் நாற்றமெடுப்பது; இரண்டாவது, பற்களின் சாயம் மாறுவது; மூன்றாவது, ஈறுகளில் பாதிப்பு. இந்த மூன்று அறிகுறிகளில் ஒன்று காட்டிக்கொடுத்தாலும், உடனே டாக்டர் உஷாராகி விடுவார்.

அறிகுறிகள் மூன்று: அறிகுறி காட்டிக்கொடுத்த பாதிப்பு தொடர்பான பரிசோதனைகளை செய்ய சொல்வார். ரத்த அழுத்தம் இருப்பதற்கான அறிகுறி தெரிந்தால், அந்த பரிசோதனை செய்து உறுதி செய்வார். அதுபோல, சர்க்கரை நோய் முதல், பெண்களுக்கு கருத்தரிப்பு வரை கூட வாய் மூலம் அறிகுறிகள் தெரியும். சில நோய்களை, வாய்வழி நாற்றத்தை வைத்து கண்டுபிடித்து விடலாம்; சில நோய்களுக்கு ஈறுகளில் உள்ள சிறிய புள்ளிகள், வீக்கம் அறிகுறிகளாக பயன்படுகின்றன. அமெரிக்க நிபுணர் கிராபிட்ஸ், இது தொடர்பாக ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளை பரிசோதித்து இதை வகைப்படுத்தியுள்ளார்.

\* இதய பாதிப்பு: இதய பாதிப்புக்கு முக்கிய காரணம் ரத்த அழுத்தம் தான். பற்களை தாங்கியுள்ள ஈறுகளில் கருஞ்சிவப்பு நிறம் ஏறியிருந்தால் உஷாரடைந்து விட வேண்டும். சிலருக்கு சிவப்பும், நீலமும் சேர்ந்த நிறமாக சாயம் இருக்கும். உடனே, அழுத்தத்தை பரிசோதிக்க வேண்டும். அப்படி செய்தால், ரத்த அழுத்தம் தெரிந்துவிடும்.

\* டைப் 2 டயபடீஸ்: பற்களை பாதுகாக்கும் ஈறுகளில் அழுக்கு படிந்து, தடிமனாக படிமம் ஆகி, கடைசியில் ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படும். இப்படி எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல், ஈறுகளை தொட்டால், உடனே ரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டால், உஷாராகி விட வேண்டும். ஆம், அது தான், டைப் 2 சர்க்கரை நோய் வந்துள்ளதற்கான அறிகுறி.

\* சிறுநீரக பாதிப்பு: வாய் வழி மூச்சு விட்டால், இனிப்பான அம்மோனியா வாயு வெளிவரும். இதை டாக்டரால் தான் உணர முடியும். இப்படி இருந்தால், சம்பந்தப்பட்ட நோயாளிக்கு சிறுநீரக கோளாறு உள்ளதாக கண்டுகொள்ளலாம். சிறுநீரக சோதனையை உடனே செய்ய வேண்டும். அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது; தாமதிக்கவும் கூடாது.

\* ஆசிட் பாதிப்பு: பற்களை தாங்கியிருக்கும் சதைப்பற்று பகுதியில் ஒரு வித ஆசிட் பரவி இருக்கும். அது தான் பற்களை தாங்கியிருக்கிறது. இதில் ஏதாவது பாதிப்பு வந்தால், ஆசிட் குறைபாட்டால் தான் ஏற்படும். அதையும் பற்கள் காட்டிக்கொடுத்து விடும்.

\* வாய் வழி புற்றுநோய்: பற்களின் ஈறுகளின் ஊடே உள்ள சதைப்பற்றில், வெள்ளை புள்ளி இருந்தால், இதில் உடல் கோளாறு இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த வெள்ளைப்புள்ளியை டாக்டர் கண்டுபிடித்து விடுவார்.

\* ரத்தப்புற்றுநோய்: வீக்கம் அடைந்து சிவப்பு நிறமேறிய ஈறுகளில் வலி இருக்கும். ரத்தக்கசிவும் ஏற்படும். சர்க்கரை நோய்க்கான அறிகுறியை விட, இது வித்தியாசமாக இருக்கும். அப்படி இரண்டு வாரம் நீடித்தால் இந்த கோளாறு தான் என்று உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

\* எலும்பு நோய்: எலும்புகளை பாதித்து பலவீனப்படுத்தும் நோய்க்கு பற்களில் கரும்புள்ளிகள் தான். பற்களில் எக்ஸ்ரே எடுத்தால் இதை கண்டுபிடித்து விடலாம்.

\* மன அழுத்தம்: மன அழுத் தத்தை கூட வாய் வழியாக கண்டுபிடித்து விட முடியும். எப்படி தெரியுமா? பற்கள், ஈறுகளில் கீறல், சேதம் என்று பலவீனம் இருந்தால் மனது சரியில்லை என்று பொருள்.

\* தூக்கமின்மை: தூக்கமில்லாமல் அடிக்கடி கொட்டாவி விடுவது, குறட்டை விடுவது போன்றவை காரணமாக, நாக்கு சற்று வீக்கம் கண்டது போல இருக்கும்; அதுபோல, ஈறுகளிலும் பலவீனம் தெரியும்.

\* கருத்தரிப்பு: கருத்தரிப்பு ஏற்படப்போகிறது என்றால், பெண்களின் சுரப்பிகளில் மாற்றம் இருக்கும். அதை ஆழமாக விங்கி இருக்கும் ஈறுகள் காட்டிக்கொடுத்து விடும்.

**அசிடிட்டி என்றால் என்ன?**

வயிற்றில் சாதாரணமாகவே அமிலம் சுரக்கும். இவை உணவு செரித்தலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அமிலம், செரித்தல் நிகழ்வின் போது உணவுப் பொருட்களை சிதைக்கப் பயன்படுகின்றன. வயிற்றில் அமிலம் அளவுக்கு அதிகமாக சுரக்கும் போது ஏற்படும் சூழ்நிலையே “அசிடிட்டி” எனப்படும். பொதுவாகவே வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்திற்கும் குடலுக்கு வந்து சேரும் உணவுக்கும் இடையே ஒரு “ஒப்பந்தமே” உண்டு. கடினமான உணவு வகைகள் இருந்தால், அதை ஜீரணிக்க அதற்குத் தேவையான அமிலம் அதிகளவு சுரக்க வேண்டும்; மிருதுவான உணவுக்கு குறைந்த அளவு அமிலம். இந்த ஒப்பந்தத்தை மீறி, இரண்டுமே செயல்பட்டால் பிரச்சனை தான்.

**அறிகுறிகள்:**

நெஞ்செரிச்சல்: வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம் உணவுக் குழாயில் திரும்பி வருவதால், வயிறு அல்லது நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

அஜீரணம்: வயிற்றின் மேல் பகுதியில் எரிவது அல்லது வலிப்பது போன்ற உணர்வு; சில நேரங்களில் குடல் பகுதியில் குத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். அரிதாக சிலருக்கு எவ்வித வலியும் இருக்காது. ஆனால், வயிறு நிரம்பியது போன்ற உணர்வு, வயிறு ஊதல் மற்றும் வயிற்றுப் பொருமல் போன்றவை ஏற்படும்.

அசிடிட்டி பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட உணவு முறையில் சிறியளவில் மாற்றம் செய்து கொண்டாலே போதும்.

\* சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகளவில் சாப்பிட வேண்டும். அப்போது உடலிற்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் முழு அளவில் கிடைக்கும்.

\* பப்பாளி மற்றும் அன்னாசி போன்ற பழங்களில் உணவு செரிமானத்திற்கு உதவும் பாப்பையின் மற்றும் “புரோமிலெய்ன்” ஆகிய என்சைம்கள் அதிகளவில் உள்ளன. எனவே, இப்பழங்களை அதிகளவில் சாப்பிடலாம்.

\* சீரகம், புதினா, சோம்பு ஆகியவற்றுக்கு, ஜீரண சக்தியை அதிகரித்தல், வாயு தொல்லை மற்றும் வயிற்றுவலியில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கும் தன்மை உண்டு. எனவே, இவற்றை தினசரி சமையலில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

\* முட்டைகோசு சாறு நெஞ்செரிச்சலுக்கு மிகவும் நல்லது. செரிமானப் பாதைக்கு மிகவும் பயன்படும் குளுட்டாமின் எனும் அமினோ அமிலம் முட்டைகோசில் அதிகளவில் காணப்படுகிறது. முட்டைகோசு சாறை தனியே சாப்பிட முடியாவிட்டால் மற்ற காய்கறிகளின் சாறுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

\* சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் இஞ்சி டீ குடிக்கலாம்.

இவை செரிமானத்திற்கு தேவையான சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளை தூண்டி விடுகிறது.

உணவு உட்கொள்ளும் சரியான முறை:

\* சாப்பிடும் போது இடையில் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், அவை வயிற்றில் உணவு செரித்தலுக்காக சுரக்கப்படும் அமிலங்களை நீர்த்துப் போக வைத்து விடும்.

\* செரிமான அமைப்பிற்கு அதிக பளு ஏற்படுவதை தவிர்க்க, நாள் முழுவதும் முறையாகவும், சிறிது சிறிதாகவும் உணவை சாப்பிடலாம்.

\* வேகமாக சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால் அவற்றை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். உணவை ரசித்து மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும். வாயில் சிறியளவு உணவை வைத்து அவற்றை நன்றாக மென்ற பின்னரே விழுங்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

\* அசிடட்டி உடையவர்கள், அமிலத்தன்மை நிறைந்தவைகளான சிட்ரஸ் பழங்கள் மற்றும் தக்காளி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

\* பொரித்த, பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் அதிக மசாலா நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். இதை தவிர்க்க முடியவில்லை என்றால் வாரத்திற்கு 1-2 முறை சாப்பிடலாம்.

\* அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் வயிற்றில் நீண்ட நேரம் தங்குவதோடு, செரிப்பதற்கும் கடினமாக இருக்கிறது. மேலும் அவை செரிமான அமைப்பிற்கும் அதிக பளுவை உண்டாக்குகிறது. எனவே, அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

\* காபின் நிறைந்த சாக்லேட் போன்ற உணவுப் பொருட்கள் இயற்கையிலேயே அமிலத் தன்மை நிறைந்தவை என்பதால் அவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

சில நேரங்களில் உணர்ச்சிவசப்படுவதாலும் அசிடீட்டி உருவாகிறது. மனஅழுத்தத்தின் போது, அந்த சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ள ரத்தத்தின் மூலமாக தசைகளுக்கு ஆற்றல் அனுப்பப்படுகிறது. இதனால் செரிமான உறுப்புகளுக்கு போதிய ரத்த ஓட்டம் இருக்காது. இதனால், செரிமான நிகழ்வு குறைந்து, வயிற்றில் நீண்ட நேரம் உணவு தங்குவதால், அமிலம் பின்னோக்கி திரும்பும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, மனஅழுத்தத்தை எதிர்த்து சமாளிக்க, உடற்பயிற்சி, தளர்வாக இருத்தல் ஆகியவற்றை கடைபிடிக்கலாம்.

## வியர்க்குருவை விரட்ட வெள்ளரி

ஒருவருக்கு வியர்த்தல் என்பது ஆரோக்கியமான நிகழ்வே. ஆனால், தற்போது கொளுத்தும் வெயிலினால் ஏற்படும் அதிகப்படியான வியர்வையால், பெரும்பாலானவர்கள் வியர்க்குரு போன்ற பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுகின்றனர். முதுகு, கழுத்து அல்லது தலை போன்ற பகுதிகளில் தோன்றும் வியர்க்குருக்கள் அரிப்பை உண்டாக்கும்.

\* கோடை காலத்தில் வியர்க்குரு தோன்றாமல் இருக்க அடிக்கடி குளிக்க வேண்டும். குளிக்கும் போது மூலிகையினால் தயாரிக்கப்பட்ட சோப்புகளை பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

\* வெள்ளரிக்காயை வெட்டி, வியர்க்குருவால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் தேய்க்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறைகள் செய்யலாம். இதை வியர்க்குரு மறையும் வரை தொடர்ந்து செய்யலாம்.

\* சோற்றுக் கற்றாழை ஜெல்லை, வியர்க்குருவால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் தேய்த்து 20 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விட வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை செய்தால், நாளடைவில் குணமாகும்.

\* வியர்க்குரு தோன்றியுள்ள பகுதிகளில், சாமந்தி பூவின் சாறு தடவினால் குணமடையும். சாமந்தி பூவை பயன்படுத்தி, தயாரிக்கப்பட்ட பவுடர்கள் மற்றும் ஆயின்மென்ட் போன்றவையும் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

\* அதிக காரம் மற்றும் மசாலா நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாமல், அதிக நறுமணம் உள்ள பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவதை தவிர்ப்பதே நல்லது.

\* மூலிகைகளின் சாறுகளால் தயாரிக்கப்பட்ட தன்வந்த்ரம் தைலத்தை உடலில் தேய்த்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு இரண்டு முறை செய்யலாம். இவ்வாறு தொடர்ந்து மூன்று வாரங்கள் செய்து வந்தால் வியர்க்குரு மறைந்து விடும்.

மழை நேரத்திலும் கவனம்...

பல இடங்களில் வெயில் சுட்டெரித்த போதிலும், சில பகுதிகளில் பருவமழைக் காலம் துவங்கி விட்டது என நிம்மதி பெருமூச்சு விடுகிறீர்களா? மழைக்காலத்தில் கவனமாக இருக்கவில்லை என்றால், பல நோய் தொற்று ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உள்ளது. அப்படி தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் இருக்க சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை கடைபிடிப்பது அவசியம்.

பருவமழைக்காலத்தில் ஏற்படும் பொதுவான நோய் தொற்றுகள்:

வயிற்றுப் போக்கு, டைபாய்டு, காலரா, வைரஸ் ஹெப்படைட்டிஸ் மற்றும் சீதபேதி போன்றவையே, பருவ மழைக் காலத்தில் ஏற்படும் பொதுவான நோய்த் தொற்றுகள். உலக சுகாதார மையத்தின் தகவல் படி, இந்தியாவில் மட்டும் ஆண்டுக்கு, 97 லட்சம் பேர் வயிற்றுப் போக்கால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதில் ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளே பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

அதுமட்டுமல்லாமல், இத்தகைய தொற்று நோயால் ஆண்டுக்கு ஐந்து லட்சம் பேர் உயிரிழப்பதாகவும் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதில் குழந்தைகளே அதிகம் என்பது வருத்தம் தரும் விஷயம். மேலும், பருவ மழைக்காலத்தில் நமது சுற்றுப்புறத்தில் தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரால், கொசுக்களின் எண்ணிக்கை பெருகி, மலேரியா, டெங்கு போன்றவை ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. இவற்றை எல்லாம் தடுக்க வேண்டும் என்றால், அதற்கு சில நடைமுறைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தினர் கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்:

\* சாப்பிட செல்வதற்கு முன்னும், கழிவறைக்கு சென்று வந்த பின்னும் கைகளை சோப்பு போட்டு நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

\* நாம் குடிக்க பயன்படுத்தும் குடிநீரை நன்கு கொதிக்க வைத்த பின்னரே அருந்த வேண்டும். தண்ணீரை 2 முதல் 5 நிமிடங்கள் நன்கு கொதிக்க வைத்தால் தான், கிருமிகள் முழுவதுமாக அழியும்.

\* வீட்டை சுற்றி எங்கும் தண்ணீர் தேங்க விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவது அவசியம். இதன் மூலம், மலேரியா மற்றும் டெங்கு போன்ற தொற்று நோய்களை பரப்பும் கொசுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகாமல் தடுக்க முடியும்.

\* ஹெப்படைட்டிஸ் “ஏ” மற்றும் டைபாய்டு போன்றவற்றுக்கான தடுப்பூசிகளை முறையாக போட்டிருப்பது அவசியம்.

## நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

காலநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது, அவை ஒத்துக்கொள்ளாமல், சிலர் ஜலதோஷம் மற்றும் புளு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை குறைவாக இருப்பதே இதற்கு காரணம். நம் உணவு முறைகளின் மூலமே உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகரிக்க முடியும்.

வைட்டமின் ஏ, சி, இ:

வைட்டமின் ஏ (பீட்டா-கரோட் டீன்), வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் இ ஆகியவை உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு தன் மையை அதிகரித்து, உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளை அழிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. கேரட், பச்சைக் காய்கறிகள், தக்காளி, செர்ரி, நெல்லிக்காய், சிட்ரஸ் பழங்கள் மற்றும் கொய்யாப்பழம் ஆகியவற்றில் இந்த சத்துக்கள் அதிகளவில் உள்ளன. உடலின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பலத்தை பேண, தினமும், ஐந்து பாதாம் பருப்பு சாப்பிட்டு வரலாம். ப்ரோபயாட்டிக்: தயிர் மற்றும் பால் சார்ந்த சில பொருட்களில் காணப்படும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களுக்கு ப்ரோபயாட்டிக் என்று பெயர். இவை <உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. குடலில், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிரிக்கும் என்சைமான, இம்யுனோகுளோபின் அதிகளவு சுரக்க, ப்ரோபயாட் டிக் உதவுகிறது. மேலும், இவை நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து, தொற்றை எதிர்த்து போராட உதவுகிறது.

எலுமிச்சை சாறு:

எலுமிச்சை சாறு உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க உதவுகிறது. அவை, அமிலத்தன்மை வாய்ந்த சூழ்நிலையில் வேகமாக வளர்ச்சியடையும் தீங்கு விளைவிக்கும் வைரஸ், பாக்டீரியா ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்காமல், உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களுக்கு சாதகமான, வெப்பநிலையை பராமரிக்க உதவுகிறது. எலுமிச்சை பழச்சாறை தண்ணீர், சூப்புகள், கிரேவிக்கள் அல்லது சாலட்களில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

துத்தநாகம்:

இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை பலப்படுத்த உதவுகிறது. துத்தநாக பற்றாக்குறை, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை பாதிப்பதோடு, கடும் பற்றாக்குறை நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை முற்றிலுமாக செயல் இழந்து, போக வைக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது. எனவே, உடலில் துத்தநாக பற்றாக்குறை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பீன்ஸ், சிப்பி வகை மீன்கள், பருப்புகள், தயிர் மற்றும் பால் ஆகியவற்றில் அதிகளவில் காணப்படுகிறது.

மூலிகைகள்:

உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகரிக்கும் மூலிகைகளை உணவில் அதிகளவு



சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை, உடலில் தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. மஞ்சள், பூண்டு, சோம்பு ஆகியவற்றில் பாக்டீரியாக்களை எதிர்த்து போராடும் தன்மை உள்ளது.

இயற்கை முறையில் விளைவிக்கப்படும் உணவுகள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. இயற்கை உணவுகள் கொடுத்து வளர்க்கப்படும் பசுவின் பாலில், சாதாரணமாக வளர்க்கப்படும் பசுவின் பாலை விட 50 சதவீதம் அதிகளவு வைட்டமின் இ சத்தும், 75 சதவீதம் அதிகளவு பீட்டா-கரோட்டினும் இருப்பதாக, தெரியவந்துள்ளது. மேலும், இவற்றில், சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு திறனான ‘சியாசான்தைன்’ மற்றும் ‘லூட்டீன்’ ஆகியவை, இரண்டு முதல் மூன்று மடங்கு அதிகமாக உள்ளன. இதே போன்று, இயற்கை முறையில் விளைவிக்கப்படும் பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றாலும், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரிக்கிறது. அவற்றில் வைட்டமின் சி, தாதுக்கள் மற்றும் சத்துக்கள் ஆகியவையும் அதிகளவில் உள்ளன.

### குழந்தை பிறந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள்

குழந்தை பிறந்து மூன்று தினங்களுக்குள் சிறப்பு ரத்தப் பரிசோதனை ஒன்றைச் செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம். இதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு பின்னால் ஏற்படக்கூடிய பல தொந்தரவுகளை சரிசெய்து விடலாம்.

குறை தைராய்டு : பிறவி தைராய்டு குறைபாட்டால்

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய மூளை வளர்ச்சியின்மை, மனவளர்ச்சி குன்றிய தன்மை போன்றவற்றை இதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும். குறைபாடு இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வாரங்களுக்குள் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

அட்ரீனல் கோளாறு

: பிறவியிலேயே அட்ரீனல் குறைபாடுள்ள குழந்தையாக இருந்தால் அதன் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி குறைந்திருக்கும். இக்குறைபாடு இருந்தால் உடனடியாக சிகிச்சை அளித்தால் மட்டுமே குழந்தையின் உடலைக் காக்க முடியும்.

என்சைம் குறைபாடு : என்சைம் குறைபாடு காரணமாக குழந்தைகளுக்கு கண்புரை, மனவளர்ச்சி குறைபாடு போன்றவை ஏற்படலாம். குழந்தைக்கு உரிய ஊட்டச்சத்து உணவு கொடுத்து காப்பாற்ற முடியும்.

இந்தப் பரிசோதனைகளை குழந்தை பிறந்த மூன்று தினங்களுக்குள் அதன் குதிகாலில் இருந்து சிறு துளி ரத்தத்தை எடுத்து செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும்போது....

குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும்போது கவனக் குறைவாகப் பொற்றோர்கள் தவறு செய்வது எல்லா வீட்டிலும் நடப்பதுதான். தெரியாமல் செய்யும் தவறை விட நாம் செய்வது தவறு என்று தெரியாமலே, நாம் செய்து கொண்டிருக்கும் தவறுகள்தான் அதிகம். அப்படிப்பட்ட தவறுகளை தவிர்க்க வேண்டியது மிக முக்கியம் தாய்மார்கள் செய்யும் சில தவறுகளும், அவற்றின் விளைவுகளும் எப்படி என்று பார்ப்போமா?

மருந்தை உணவுடன் கலந்து கொடுப்பது.

மருந்து சாப்பிட அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அதை உணவுடன் கலந்து கொடுப்பது பல பொற்றோர்களின் வழக்கம். சிலவகை மருந்துகள் உணவுடன் கலக்கப்படும்போது செயல் திறனை இழப்பதாகத் தெரிவிக்கின்றார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள். எனவே மருத்துவரை கலந்தாலோசித்த பறகே அப்படிக் கொடுப்பது நல்லது. அப்படியே கொடுப்பதானாலும் முன்கூட்டியே உணவையும் மருந்தையும் கலந்து வைக்காமல், சாப்பிடக் கொடுப்பதற்கு முன் கலக்கவும்.

ஆண்டிபயாடிக்குகளை சீக்கிரமே நிறுத்துதல்....

உங்கள் குழந்தைக்கு மருத்துவர் பத்து நாட்கள் கொடுக்கச் சொல்லி ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். குழந்தைகளின் உடல் நலம் தேறுவது தெரிந்தும் ஐந்து அல்லது ஆறு நாட்களிலேயே மருந்துகளை நிறுத்தக் கூடாது. இதனால் அரை குறையாகத் தேறிய குழந்தையின் உடல் நிலை இன்னும் மோசமாகலாம்.

தேவைப்படாத நேரத்தில் மருந்து கொடுத்தல்

சாதாரண தும்மல், இருமல் போன்றவற்றுக்கெல்லாம் மருந்து மாத்திரைகளைக் கொடுத்து குழந்தைகளைப் பழக்க வேண்டியதில்லை. நோய் தீவிரமாகிவிடுமோ என்ற பயத்தில் மருந்துகளைக் கொடுப்பது பக்க விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.

பழைய மருந்துகளைக் கொடுத்தல்

போனமுறை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்ட அதே பாதிப்பு இந்த முறையும் ஏற்படலாம். அறிகுறிகள் ஒரே மாதிரி இருப்பதைப் பார்த்து, போன முறை கொடுத்த அதே மருந்து மாத்திரைகளைக் கொடுப்பது ஆபத்தானது. அதே போல காலாவதியான மருந்து, மாத்திரைகளை உடனுக்குடன் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

பெரியவர்களுக்கான மருந்தை கொடுத்தல்

பெரியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஒரே மாதிரி அறிகுறிகள் தென்படும் போது, பெரியவர்களது மருந்து மாத்திரைகள் அளவைக் குறைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது பயங்கரமானது. மருந்தின் சக்தியை எதிர் கொள்ள முடியாமல் அது குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்தாக அமையலாம்.

மருந்துகளின் மேலிருக்கும் லேபில்களைப் படிக்காமை

மருத்துவர் பரிந்துரைத்த பட்டியலில் உள்ளவையும், கடையில் வாங்கியவையும் ஒரே மருந்துதானா என்பதை முதலில் சரிபார்க்க வேண்டும். பிறகு அதன் லேபிளின் மீதுள்ள எச்சரிக்கைகளையும் கொடுக்கும் முறைகளையும் படிக்க வேண்டும்.

**உடலை ஸ்லிம்மாக வைத்துக்கொள்ள உணவுமுறை**

1. கார்போஹைட்ரேட் அதிகமுள்ள கோதுமை, சோளம், பார்லி போன்றவற்றின் அளவை உங்கள் உணவில் அதிகப்படுத்தவும்.
2. மைதா மற்றும் மைதா வகை உணவுகளான ரொட்டி, நூடுல்ஸ் போன்றவற்றை உங்கள் தினசரி உணவுகளிலிருந்து தவிர்க்கவும்.
3. கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை தவிர்க்கவும். அசைவ உணவுகளே பெரும்பாலும் கொழுப்பின் உற்பத்திக் காரணிகளாக விளங்குகின்றன. வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி, தேங்காய் போன்றவற்றில் உள்ள கொழுப்பு அமிலங்களே நம் உடம்பில் கொழுப்பாகவும் வளர்சிதை மாற்றம் அடைகின்றன.
4. நீங்கள் உட்கொள்ளும் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கவும்.
5. பச்சை காய்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளவும். இவை உங்களுக்குத் தேவையான அளவு வைட்டமின்களையும், தாதுச் சத்தையும் நார் சத்தையும் தருகிறது. நார் சத்து ஜீரணத்திலும், இரத்தக் குழாய், உடல் பருமனைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.
6. உப்பின் அளவையும் குறைக்கவும்
7. ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவிலான உணவை உடலுக்குள் திணிக்க வேண்டாம்
8. அதே நேரத்தில் சாப்பிடாமலும் இருக்க வேண்டாம்.
9. உணவு உட்கொள்ளும் நேரத்தை சீராக கடைபிடிக்கவும்.

10. தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டேயும் சமைத்துக் கொண்டேயும் சாப்பிடும் பழக்கத்தை விடவும்.

11. ஒரு நாளில் 6 முதல் 8 தம்ளர் தண்ணீர் பருகுவது நல்லது.

12. சீரான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவும். தினமும் 20.....40 நிமிடம் நடை பழகவும்.

### அகத்திக் கீரை

செடி இனத்தைச் சேர்ந்த அகத்தி, தோட்டங்களில் குறிப்பாக நீர் தேங்கிய நிலங்களிலும், வெற்றிலைக் கொடிக் கால்களிலும் விளையும். அகத்தியில் சாழை அகத்தி, சிற்றகத்தி, சீமை அகத்தி என்ற சில வகைகள் உண்டு.

பொதுவாக அகத்தி வெள்ளை நிறத்தில் பூக்கும். சிவப்பு நிறத்தில் பூக்கும் அகத்தி சிவப்பகத்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சிறிது உப்பு சுவையும், குளிர்ச்சித் தன்மையும் கொண்ட இக்கீரையை வேறு மருந்துகள் உண்ணும் காலங்களில் உண்ணக் கூடாது. ஏனெனில் மருந்துகளின் வீரியத்தை அகத்திக் கீரை குறைக்கவும் அழித்துவிடும் செய்யும்.

இக்கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தம் கெட்டுப் போகும் வாய்ப்புண்டு. சொறி, சிரங்கும் தோன்றலாம். இரத்தம் குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படலாம். வயிற்று வலியும் பேதியும் உண்டாகலாம்.

காய்ச்சல் நேரத்தில் இக்கீரையைப் பிழிந்து அதன் சாற்றில் இரு துளி மூக்கில் விட்டால் காய்ச்சல் நீங்கும். அகத்தி இலைச் சாற்றை நெற்றியில் தடவி நெற்றியை இலேசாக அனலில் காண்பிக்க கடுமையான தலைவலி நீங்கும்.

சுண்ணாம்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ நிறைய உள்ளது. போதுமான பால் சுரக்காத தாய்மார்கள் தொடர்ந்து அகத்திக் கீரையைச் சாப்பிட நன்கு பால் சுரக்கும்.

இக்கீரை சமைக்கும்போது நன்றாக வேக வைத்து உண்ண வேண்டும். வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை வெளியேற்றும் சக்தி இக்கீரைக்கு உண்டு. மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு நீர் கோர்த்துக் கொண்டால், இக்கீரையின் சாற்றை ஐந்துக்கு ஒரு பங்கு தேன் கலந்துதலை உச்சியில் தடவினால் நீர்க்கோவை மறையும்.

இது வாயுவை உண்டாக்கும் இயல்புடையது. எனவே வாய்வுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் இக்கீரையை உண்ணக் கூடாது.

### சீனர்களின் ஆரோக்கிய இரகசியம்

உலகின் மிகச் சிறந்த உணவாக சீன உணவே போற்றப்படுகிறது. இந்த உணவு முறையைப் பின்பற்றினால் நீண்ட நாள் வாழலாம். குறிப்பாக 1.கொழுத்த சரீரம் உருவாகாது. 2. இதய நோய்களுக்கான அறிகுறியே காணப்படாது.

இந்த இரண்டு தன்மைகளும் ஒருவரிடம் தொடர்ந்து இருந்தால் அவர் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். ஆரோக்கியம் தொடர்வதால் வாழ்நாளும் நீடிக்கிறது. பிறநோய்கள் இருந்தாலும் எளிதில் அவற்றைக் குணப்படுத்தலாம்.

ஹாங்காங்கின் சீனப்பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் ஊகாம்ஸாங் என்பவர் தனது ஆய்வின் முலம் இந்த உண்மையைக் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

சரி. சீனர்கள் அப்படி என்னதான் சாப்பிடுகிறார்கள்?

பால் சேர்க்காத கிரீன் டீ யை நூலைந்து தடவை தினமும் அருந்துகின்றனர். நீராவியில் வேகவைத்த காய்கறிகள் மற்றும் சில நேரங்களில் காய்கறிகளை சிறிய அளவில் எண்ணெயில் வறுத்தும் சாப்பிடுகின்றனர்.

சோயா பீன்ஸ், தயிரையும் நிறையச் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

காலையில் முட்டை ஆம்லட் அல்லது கொத்துக்கறி சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். இதில், இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டு உட்பட மசாலா வகைகள் சேர்த்துவிடுகின்றனர். இதுவே காலை நேரத்திற்கும் பகல் உணவிற்கும் என்ற ஒரே உணவாகும்.

மற்ற நேரமெல்லாம் நீராவியில் வேகவைத்த காய்கறிகளுடன் சோயா மற்றும் தயிர் சேர்த்த சாதம் ஒரு முறையும், பச்சையான காய்கறிகளை ஒரு முறையும் சாப்பிடுகின்றனர்.

இவர்கள் அடிக்கடி விரும்பியும் போற்றியும் குடிப்பது கிரீன் டீதான். இது முதுமை அடைவதை தடுக்கும் தேநீர். மேலும் இந்தத் தேநீரில் இளமையை நீடிப்பதுடன் இதயத்துக்குப் பாதுகாப்பையும் வழங்கும் பாலிபெனால் என்ற சத்துப் பொருள் இருக்கிறது.

கிரீன் டீக்கும் நீராவியில் வேகவைத்த காய்கறிகளுக்கும் நீங்களும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். உலகின் மிகச்சிறந்த இந்த உணவால் ஆரோக்கியம் தொடர்வது உறுதி. உலக சுகாதார நிறுவனம் சிபாரிசு செய்துள்ள உணவுமுறை இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

## ரத்த அழுத்தம்...

உடல் எடையைக் குறைப்பது, உணவுக் கட்டுப்பாடு, தேவையான கலோரிகளை உட்கொள்வது போன்ற நடைமுறைகளையே, ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான முக்கிய வழி முறைகளாக இந்த அறிக்கை பரிந்துரை செய்கிறது.

இவற்றுடன் சீரான உடல் இயக்கத்தையும் அந்த அறிக்கை வலியுறுத்துகிறது. அதாவது ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்காமல் உடலுக்கு அவ்வப்போது அசைவும், வேலையும் கொடுத்து வந்தால், ரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு என்பதை இந்த அறிக்கை சுட்டிக் காட்டுகிறது. இதேபோன்று பிரிட்டிஷ் உயர்ரத்த அழுத்த கழகமும், சில ஆலோசனைகளை வழங்கி உள்ளது. ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சர்வதேச முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த அறிக்கைகள் தெரிவிக்கும் வழிமுறைகள் குறித்து இங்கே பார்ப்போம். ரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், தங்களது முன்னோர்களுக்கு ரத்த அழுத்த நோய் உள்வர்களும் இந்த பரிந்துரைகளைக் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது.

அவ்வப்போது குறித்த கால இடைவெளியில் ரத்த அழுத்தத்தின் நிலையை அறிந்து கொள்வது மிக முக்கியம். இதன் மூலம் உடலில் ரத்த அழுத்தத்தின் நிலையை அறிந்துகொள்ள இயலும்.

உடல் எடைக்கும், ரத்த அழுத்த நோய்க்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. எனவே உடல் எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகமான உடல் எடையைக் குறைப்பதில் கவனம் தேவை. தேவையான எடையைக் குறைத்துவிடக் கூடாது.

சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் சத்துக்கள் அடங்கிய உப்புக்கும், உடல் பருமனடைவதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. உடல் பருமனடைந்தால் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. எனவே உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது. ஒரு நாளைக்கு 6 கிராம் அளவுக்கும் குறைவாக சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்த உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம் என்று ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான உணவுக்கட்டுப்பாடு ஆய்வில் (Dietary approach to stop hypertension study – DASH) கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வழக்கமாக உட்கொள்ளும் கொழுப்புச் சத்தைவிட 35 சதவீதம் குறைவாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வேகவைக்கப்படாத காய்கறிகளும், பழங்களும் உணவில் அதிகம் இடம்பெற வேண்டும். ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் பால், நெய், தயிர், மோரைக் குறைத்தல் அல்லது தவிர்த்தல் நல்லது. முன்பே தயாரித்து, குளிர்சாதன பெட்டிகளில் வைத்திருந்து பின்னர் எடுத்துச் சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்களை அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.

பொருத்தமான, தொடர்ச்சியான உடற் பயிற்சியை செய்துவர வேண்டியது அவசியம். பிராணயாமம் என்று சொல்லப்படுகின்ற மூச்சுப்பயிற்சி, ரத்த அழுத்த நோயை முழுமையாக கட்டுப்படுத்தும் சிறப்பு வாய்ந்தது. இந்த எளிய பயிற்சியைச் செய்து வந்தாலே ரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல நோய்கள் நம்மை அணுகாது.

மது, புகையிலை, கோகெய்ன் போன்ற புகையிலைப் பொருட்களை அறவே ஒதுக்க வேண்டும். ரத்த அழுத்த நோய்க்கான முழு முதல் காரணிகள் மது உள்ளிட்ட போதைப் பொருட்கள்தான். எனவே போதைப் பழக்கத்தை வைத்துக்கொண்டு, ரத்த அழுத்த நோயை நிச்சயமாக குணப்படுத்த முடியாது.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் சத்துக்கள் உணவில் அதிகம் இருக்கும் வகையில் பார்த்துக்கொண்டாலே ரத்த அழுத்த நோயைத் தவிர்க்க முடியும் என்று பெல்ஜியத்தில் நடைபெற்ற ஓர் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவர்களை இரண்டு பிரிவாகப் பிரித்து, ஒரு பிரிவினர் மக்னீசியம், மற்றும் கால்சியம் சத்துள்ள உணவுகளையும், மற்ற பிரிவினர் அது இல்லாத உணவினையும் இரண்டு வாரங்கள் உண்ணவைக்கப்பட்டுள்ளனர். இரண்டு வாரங்கள் கழித்து பரிசோதனை செய்து பார்க்கும்போது கால்சியம், மக்னீசியம் சத்துள்ள உணவை உட்கொண்ட பெண்களின் ரத்தழுத்த அளவு மிகவும் சீராக இருந்தது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மற்றவற்றை விட ஆலிவ் எண்ணெயே சிறந்தது என்று பல்வேறு ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கூடுதலாக மீன் எண்ணெயையும் சமையலில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்றும் ரத்த அழுத்த நோய் தொடர்பான ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இவை இரண்டும் அறவே கொழுப்புச் சத்து இல்லாதவை என்பதே இதற்குக் காரணம்.

சி வைட்டமின் சத்துள்ள பொருட்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஏ மற்றும் ஈ வைட்டமின்களுக்கு ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் குணம் இல்லை.

ரத்த அழுத்த நோய்க்கு மருத்துவ சிகிச்சைகளை விட, மனதை இலகுவாக்க உதவும் தியானப் பயிற்சியே சிறந்த மருந்து என்பதை சர்வதேச மருத்துவ ஆய்வுகள் உறுதியாகக் கூறுகின்றன.

ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது குணப்படுத்த மருந்துகளைவிட அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களை செய்துகொள்வதும் உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடல் மன பயிற்சியும் அவசியம்.

**ஆடு தீண்டாப் பாளை-மூலிகை**



ஆடுதீண்டாப் பாளை பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. இது தென்னிந்தியாவில் திருவாங்கூரிலும், மலேசியா, இந்தோனேசியா, தாய்லாந்து, பர்மா போன்ற நாடுகளிலும், இலங்கையிலும் அதிகம் காணப் படுன்றது.

இதனை ஆடுதின்னாப்பாளை, ஆடுதொடாப் பாளை, பங்கம்பாளை என பல பெயர்களில் அழைக்கின்றனர்.

English – Bracteated birth wort

கிரந்திகரப் பன்வெக்கை கேசநலி மாந்தை  
யரந்தை வினையை யறுக்கும்துறந்து  
பிரியொணா நோய்களையும் பின்முன்பா ராமல்  
மறியுணா மூலியடை வாய் (தேரையன் வெண்பா)

ஆடுதொடாப் பாளைக் ககக்கிருமி வன்சிலந்தி  
நீடுகருங் குட்டம் நிறைகரப்பான் ஆடிடச் செய்  
எண்பது வாய்வும் இகல்குட்ட முந்தீரும்



திண்பெருநற் றாதுவுமாஞ் செப்பு (அகத்தியர் குணபாடம்)

உடல் வலுப்பெற

உடல் உழைப்பு குறைந்து போனதாலும், இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லாத உணவுகளை உண்பதாலும் இன்று பலருக்கும் உடல் வலு குறைந்து வருகிறது. இவர்கள் சிறிது கடினமான வேலையை செய்தாலும் உடனே சோர்ந்துவிடுவார்கள்.

இவர்கள் ஆடுதீண்டாப் பாளை இலையை காயவைத்து பொடியாக்கி கஷாயம் செய்து அருந்தி வந்தால் உடல் வலுப்பெறும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்க

வயிற்றுப் பூச்சிகள் உடலில் பல தொந்தரவுகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. இவற்றால் வயிற்றில் புண்கள் உருவாகின்றன. சிறு குழந்தைகள் இந்த வயிற்றுப் பூச்சியினால் அடிக்கடி வாந்தி பேதிக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது.

இவர்களுக்கு ஆடுதீண்டாப் பாளையை நிழலில் உலர்த்தி நன்றாக பொடி செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப் பூச்சிகள் விரைவில் நீங்கும்.

நீர்மலம் நீங்க

மலமானது நீராக வெளியேறுவதால் உடலில் பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டாகிறது. இந்த நீர் மலம் நீங்க ஆடுதீண்டாப் பாளை இலைகளை உலர்த்தி கஷாயம் செய்து அருந்தி வருவது நல்லது.

பூச்சி கடிகளுக்கு

சில சமயங்களில் வண்டுகள், பூச்சிகள் கடிப்பதால் விஷமுண்டாகி சருமத்தில் தடிப்பு, கொப்புளம் போன்று உண்டாகும்.

இதற்கு ஆடுதீண்டாப்பாளை இலைகளை எடுத்து அரைத்து பூச்சி கடித்த இடத்தில் பற்று போட்டால் விஷம் முறியும். தடிப்புகள் மேலும் சருமத்தில் பரவாமல் தடுக்கும்.

கரும்படை கரப்பான் நீங்க

ஆடுதீண்டாப் பாளை இலைகளை அரைத்து தோலில் ஏற்படும் கரும்படை கர்ப்பான் இருக்கும் இடங்களில் பூசி வந்தால் விரைவில் குணமாகும்.

தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க

தலையில் முடி கொட்டுகிறது என்ற கவலை உள்ளவர்கள் ஆடுதீண்டாப் பாளை இலைகளை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி சீயக்காய் தூளுடன் கலந்து தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் முடி கொட்டுவது உடனே நிற்கும்.

பெண்களுக்கு

சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்குக் காலங்களில் உண்டாகும் சூதக வலி, வயிற்று வலி, ஒழுங்கற்ற இரத்தப் போக்கு போன்றவற்றால் பெரிதும் அவதியுறுவார்கள். இவர்கள் ஆடு தீண்டாப் பாளை இலைகளை கஷாயம் செய்து அருந்தி வந்தால் மேற்கண்ட பாதிப்புகளிலிருந்து எளிதில் விடுபடலாம்.

மேலும் ஆடுதீண்டாப் பாளை விதைகளை எடுத்து அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் பிரசவ நேரத்தில் உண்டாகும் வேதனை குறையும்.

இடுப்பு வலி

சிறிது தண்ணீரில் ஒரு கரண்டி ஓமம் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அதில் 100 மில்லி தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு மீண்டும் கொதிக்க விட்டு வடிகட்டி கொள்ளுங்கள். வடிகட்டியதோடு கற்பூரப் பொடியைக் கலந்து இளஞ்சூட்டுடன் இடுப்பில் நன்றாகத் தேய்த்து வர இடுப்பு வலி நீங்கும்.

\* வெண்டைக்காய் விதையைக் கொஞ்சம் பார்லி கஞ்சியில் போட்டு காய்ச்சி மூன்று நாள் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏற்படும் எரிச்சல் இல்லாமல் போகும்.

\* உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக தினசரி அரை டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெயைச் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படியாமல் தடுக்கலாம்.

\* வாய்ப்புண் உள்ளவர்களுக்கு காரம் என்றால் ஆகாது. அதனால், முடிந்த வரை காரத்தைக் குறைத்துச் சாப்பிடுங்கள். தேங்காய்த் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண் எளிதில் ஆறும்.

\* ஜாதிக்காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகச் சீவி, அதை நெய்ய்விட்டு வறுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் சீதளபேதி குணமாகும். இந்த பாதிப்பு உள்ளவர்கள் தயிர், மோர், இளநீர் ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்வது நல்லது.

\* துளசி மனித மூளைக்கு வலிமையைக் கொடுக்கக் கூடியது. அதற்கு, துளசி இலையை ஒரு டம்ளரில் பறித்துப் போட்டு ஊற வைத்து, அந்தத் நீரைக் குடித்து வந்தால் மூளை பலம் பெறும். பெருமாள் கோவில்களுக்கு சென்றாலும் துளசித் தீர்த்தம் கொடுப்பார்கள்.

\* தொண்டைப் புண் பாதிப்பு குணமான பிறகு கொஞ்சம் மிளகைத் தூளாக இடித்து, அதில் வெல்லம், நெய் கலந்து உருட்டி விழுங்கி வந்தால் அந்த பாதிப்பு முற்றிலும் குணமாகும்.

\* அஜீரணம் மற்றும் மந்தத்திற்குச் சிறந்தது கொய்யாவின் கொழுந்து இலை. அதனை சாப்பிட்ட உடனேயே பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

### உடைந்த எலும்புகளை ஒட்ட வைக்கும் பசை

உறுப்பு மாற்றம், செயற்கை உறுப்புகள் போன்றவை மருத்துவத்துறையை உச்சத்திற்குக் கொண்டு சென்றுள்ளன. மிக எளிதாக நவீன முறையில் சிகிச்சை அளிக்க பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்ட வண்ணம் உள்ளன.

அந்த வரிசையில், கடலில் வாழும் ஒருவகையான பூச்சியின் உடலில் இருக்கும் ஒருவிதமான பசையைக் கொண்டு உடைந்த எலும்புகளை ஒட்ட வைக்க முடியும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

கடலில் வாழும் சான்ட்கேஸ்ட்லி எனப்படும் மிகச்சிறிய பூச்சிகள் தங்களுடைய உடலில் பசை போன்ற திரவத்தை ஒளித்து வைத்திருக்கின்றன. நீண்டகால ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு, அந்தப் பசையானது மருத்துவத்துறைக்குப் பயன்படும் எனத் தெரிய வந்துள்ளது.

குறிப்பாக, உடைந்த எலும்புகளை ஒட்ட வைத்தல், ஒழுங்கற்ற எலும்புகளை சரி செய்தல் போன்றவற்றிற்குப் பயன்படும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இதனுடைய தொடக்க சோதனையில், இந்த பசை மூலம் சிகிச்சை பெற்றவர்கள் முன்பைவிட அதிக பலத்துடன் செயல்படுவதாக தெரிய வந்துள்ளது.

ஈரமான பகுதிகளிலோ அல்லது தண்ணீரில் விழுந்தாலோ இந்த பசை கரையாது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

### காப்பி, டீயால் வரும் கேடு

பண்டைய காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் எல்லாம் காலையில் எழுந்தவுடன் நீத்துப்பாகம் என்று சொல்லப்படுகின்ற பழஞ்சோற்று நீராகாரத்தைக் குடித்துப் பல்லாண்டு வாழ்ந்தனர். இக்காலத்தில் சிறு குழந்தை முதல் படுகிழம் வரை காலையில் எழுந்தவுடன் காப்பி, டீ போன்றவற்றின் முகத்தில்தான் விழிக்கின்றனர். நம் நாட்டு சீதோஷண நிலைக்கு இது தேவை இல்லை.

காப்பியில் காபின் என்ற விஷமும் டீயில் டானின் என்ற கொடிய விஷமும் உள்ளன. இவை மருந்துக்கு உபயோகப்படும் பொருள்கள். இவற்றை நாம் அருந்துவதால் நாளாவட்டத்தில் நரம்புத்தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, மனக்குழப்பம், நினைவுத்தடுமாற்றம், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு வியாதிகள், குடல் அஜீரணம், கண்ணில் ஒளிமங்குதல் முதலியன உண்டாவதாக மேல் நாட்டு நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

யோகாசனம் செய்வதால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்தை விட முடியும். எனவே காப்பி, டீயின் அளவைக் குறைக்கவாவது வேண்டும். இவற்றுடன் முடிந்த ஒரு சில அளவு யோகாசனங்களையும், நாடி சுத்தியையும் செய்வதால் பூரணமாக காப்பி, டீ பழக்கத்தைக் கண்டிப்பாக ஒழித்து விடலாம்.

காப்பிக்குச் செலவிடுவதைப் பாலுக்கு செலவிட்டால் நோயின்றி வாழலாம்.

[பேய்மிரட்டி என்ற பெருந் தும்பை...](#)



சில குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும்போது கழிச்சல் உண்டாகும். மேலும் குழந்தைகள் ஆறாம் மாதத்தில் தவழும் போதும், எட்டாம் மாதத்தில் எழுந்து நடக்கும் போதும் அருகில் கண்களில் படும் ஒற்றடை, தூசி, இறந்து போன பூச்சிகள், கொசுக்கள், ரோமங்கள் போன்றவற்றை துருதுருவென்ற தங்கள் கண்களால் கண்டுபிடித்து உட்கொண்டு விடுவது குழந்தைகளின் வழக்கம். இதனால் குழந்தைகளின் செரிமான மண்டலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு வாந்தி, பேதி, சுரம் அதை தொடர்ந்து வலிப்பு, இருமல் உண்டாவதுடன் திடீர் திடீரென வீறிட்டு அழ ஆரம்பிக்கும். மேலும் தோல் வறட்சியடைந்து, சுருங்கி சவலைப் பிள்ளைப் போல் தேறாமல் காணப்படும்.

இதைக்கண்டு பயந்து போகும் பெற்றோர் பேய்,பூதம் என பலவாறாக கற்பனை செய்து கோயில்களிலும், பிற வழிபாட்டு தலங்களிலும் நேர்த்திகளை செய்கின்றனர். இன்னும் சிலரோ முதியோர்களையும், இறையன் பர்களையும் அணுகி, குழந்தையின் பயத்தை போக்க, மந்திரிக்கும்படி கூறுகின்றனர். அவர்களும் கயிறு போன்ற சில பொருட்களை கொடுத்து குழந்தையின் மணிக்கட்டு, இடுப்பு, கழுத்து மற்றும் கால்களில் தாயத்து போல் கட்டிவிடுகின்றனர். இவ்வாறு கட்டும் பொருட்களில் பெரும்பாலும் மூலிகை வேர்களே அடங்கியுள்ளன.

இந்த மூலிகை வேர் நிறைந்த தாயத்துகளை குழந்தை வாயிலிட்டு சப்பும்போதும், மூக்கால் உறிஞ்சும்போதும் அவற்றின் மருத்துவ குணத்தால் குழந்தையின் உபாதைகள் நீங்குகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு தோன்றும் இது போன்ற நோய்களை கட்டுப்படுத்தி, உடலை நன்னிலைப்படுத்தும் அற்புத மூலகை பேய்மிரட்டி என்ற பெருந்தும்பை. அனிசோமீல்ஸ் மலபாரிக்கா என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட லேமியேசியே குடும்பத்தைச் சார்ந்த இந்த பெருஞ்செடிகளின் வேரில் பீட்டா சைட்டோஸ்டீரால், லுட்டுலினிக் அமிலம், ஓவாடியோலிட், அனிசோமிக் அமிலம், ஜெரானிக் அமிலம் ஆகியன உள்ளன. இவை செரிமானத்தை தூண்டி, குடலின் இயங்கு தன்மையை கட்டுப்படுத்துகின்றன. பெருந்தும்பை இலைகள்-5 எடுத்து சிறு,சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, 200 மி.லி., நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, 50 மி.லி.,யாக சுண்டியப்பின். வடிக் கட்டி காலை, மாலை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர பேதி, செரிமானமின்மை நீங்கி தெளிவுறும், 5 அல்லது 10 சொட்டுகள் இந்த இலைச்சாற்றை தேனுடன் குழப்பிக் கொடுக்க, பல் முளைக்கும் காலங்களில் தோன்றும் பிள்ளைக்கழிச்சல் நீங்கும். இதன் வேரை சுத்தம் செய்து உலர்த்தி, நூலில் சுற்றி மணிக்கட்டில் காப்பு போல் கட்டிவர குழந்தைகள் விரல் சப்பும் பொழுது இதன் மருத்துவச் சத்துக்கள் உள்ளிறங்கி, குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் தோன்றும் பலவித வயிற்று உபாதைகள், பயம் ஆகியவற்றை நீக்கி குழந்தையை தேறச் செய்யும்.

**முடக்கத்தான்**

இந்தக் கீரையைச் சன்னமாக நறுக்கி வெங்காயம் அதிகமாகச் சேர்த்துப் பொரியல் செய்தும் சாப்பிடலாம். கொடியை மிளகு, சீரகத்துடன் சேர்த்து ரசம் வைக்கலாம்.

துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு மற்றும் வேறு பருப்புகளுடன் இந்தக் கீரையைச் சேர்த்துக் கூட்டும் செய்யலாம். அதோடு, அடை செய்வதற்கும், தோசை மாவை புளிக்க வைப்பதற்கும் இந்தக் கீரையை அரைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

முடக்கத்தான் கீரையில் வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உள்ளன. முடக்கத்தான் கீரையைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கல், மூல நோய், கரப்பான், கிரந்தி, பாதவாதம் போன்ற நோய்கள் குணமாகின்றன.

இந்தக் கீரையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி உண்டால் மூட்டுவலி, கைகால் வலி, முதுகு வலி, உடல் வலி ஆகிய அனைத்து வலிகளும் அகலும். முடக்கத்தான் கீரையுடன் வெல்லம் சேர்த்து நெய்யில் வதக்கி உட்கொண்டன்ல் கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

இந்தக் கீரையின் சாற்றைக் காதில் விட்டால் காது வலி நிற்கும். கட்டிகளில் வைத்து கட்டினால் அவை உடைந்து புண் ஆறும்.

வாய்வுத் தொல்லையுடையவர்கள் முடக்கத்தான் கீரையை சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். மாதவிடாய் நிற்கும் நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு இந்தக் கீரை நல்லது. பெண்களின் மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு இந்தக் கீரையின் சாறு ஒரு மேஜைக்கரண்டி போதும். இந்தக் கீரையை அரைத்து கர்ப்பிணிப் பெண்களின் அடிவயிற்றில் கட்டினால் சுகப்பிரசவமாகும்.

### கர்ப்பிணிகள் பப்பாளி சாப்பிடலாமா?

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைக்கான வாய்ப்பை எதிர்நோக்கும் பெண்கள் தவிர மற்ற எல்லோரும் விரும்பி சாப்பிடும் பப்பாளிப் பழம் நிறைய சத்துக்கள், மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட பழமாகும். இதில் வைட்டமின்கள் ஏ, சி, ஈ மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைய உள்ளது. பெரும்பாலும் கோடைகாலம்தான் இந்த பழத்திற்கான சீசன்.

இந்த பழத்தில் இருந்து நமக்கு கிடைக்கும் சில பயன்கள்:

பப்பாளியில் உள்ள பேராக்ஸ்நேஸ் என்ற தாதுப்பொருள் கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது. பப்பாளிப் பழத்தில் காணப்படும் வைட்டமின் 'ஈ' குடல் பகுதியில் கேன்சர் வராமல் தடுக்கிறது.

கிட்னியில் கல் இருப்பவர்கள் பப்பாளிப் பழத்தை தினமும் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் குணம் அடையலாம். அல்சர் தொல்லை உள்ளவர்கள் இந்த பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் குணம் பெறலாம்.

சிலருக்கு அதிக புரோட்டின் நிறைந்த உணவு சாப்பிட்டால் செரிக்காமல் வயிறு கோளாறு ஏற்படும். அப்படி உள்ளவர்கள் உணவுக்குப்பின் இந்த பழத்தை சாப்பிட்டால் உணவை விரைவில் செரிக்க வைக்கும்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு லேகியங்களைவிட, பப்பாளிப் பழம் ஒரு அருமையான மருந்து. இதை தவறாமல் தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் வரவே வராது.

பப்பாளிப் பழத்தை கூழாக்கி வாரம் இரண்டு முறை முகத்தில் தடவி மசாஜ் செய்து வந்தால் முகத்தில் இருக்கும் கரும் புள்ளிகள், சொரசொரப்பு தன்மை மாறி முகம் பளப்பளப்பாக மாறிவிடும்.

பப்பாளியில் 'பப்பைன்' என்ற தாது பொருள் உள்ளது. இந்த பப்பைன் மேலை நாடுகளில் மாட்டு இறைச்சி மற்றும் கோழி இறைச்சியை பதப்படுத்த உபயோகிக்கப்படுகிறது.

பப்பாளிப்பழத்தை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தை பாக்கியத்தை எதிர்நோக்கி காத்திருக்கும் பெண்கள் சாப்பிடக்கூடாது என்ற கருத்து உள்ளது. இவர்கள், பப்பாளிப் பழத்தை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டால், உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்து, ஆரம்ப நிலையில் உள்ள கரு கலைந்துவிடும் அல்லது கரு உருவாகுதல் தள்ளிப்போகும் என்பதால் அப்படிச் சொல்கிறார்கள். அதேநேரம், மேற்படி பெண்கள் இந்த பழத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு துண்டுகள் சாப்பிடுவதில் தவறே இல்லை. ஒருவேளை, அளவுக்கு அதிகமாக பப்பாளிப் பழத்தை அவர்கள் எடுத்துக்கொண்டால், அந்த பழத்தை சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் ஒரு டம்ளர் பால் குடிப்பது உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதை தடுத்து நிறுத்திவிடும்.

### மகத்துவ காய்கறிகள்

வெண்டைக்காய் : குளிர்ச்சியான தன்மை கொண்டது வெண்டைக்காய். இதனுடன் சீரகம் சேர்த்து சமைப்பது நல்லது. இது வறண்ட குடலைப் பதப்படுத்தும். இதில் வைட்டமின் 'சி', 'பி' மற்றும் உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. இதை அடிக்கடி உட்கொண்டு வந்தால் சிறுநீர் பெருகும். நாட்பட்ட கழிச்சல் நீங்கும். துட்டைத் தணிக்கும். உஷ்ண இருமலைக் குணமாக்கும். மேலும், வெண்டைக்காய் கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவு ஆண்களுக்கு விந்துவை கெட்டிப் படுத்தி போகத்தின் உற்சாகத்தை உண்டாக்கும். நல்ல வெண்டைப் பிஞ்சுகள் இரண்டொன்றை பச்சையாகவே தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் உண்டு வந்தால், மருந்து மாத்திரை இல்லாமலேயே விந்து ஒழுக்கம் சரியாகிவிடும். வாய்வுத்

தொல்லை உள்ளவர்கள் இதை அதிகமாக உண்டால் வயிற்றுவலியை ஏற்படுத்தி விடும். அதனால் அவர்கள் வெண்டைக்காயை அளவோடு எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

கத்தரிக்காய் : இதில் பல வண்ணங்கள் உண்டு என்றாலும், அனைத்திலும் உள்ள சத்து ஒன்றேதான். பிஞ்சு கத்தரிக்காய் சமைப்பதற்கு நல்லது. முற்றிய கத்தரிக்காய் அதிகம் சாப்பிட்டால் சொறி சிரங்கைக் கொண்டு வந்துவிடும். இதில் தசைக்கும், ரத்தத்திற்கும் ஊட்டம் தருகிற வைட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. இதனால் வாய்வு, பித்தம், கபம் பிரச்சினைகள் விலகும். அதனால் தான் பத்தியத்துக்கும் இந்த காயைப் பயன்படுத்தச் சொல்கிறார்கள். அம்மை நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் இதை உண்டு வந்தால் நல்ல பயன் பெறலாம்.

அவரைக்காய் : இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. வெள்ளை அவரைப் பிஞ்சை, நோயாளிகள் உண்ணும் காலத்தில் பத்திய உணவாக உண்ணலாம். இதை சமைத்து உண்டால் உடலை வலுவாக்கும். காம உணர்ச்சியைப் பெருக்கும். சூடான தேகம் கொண்டவர்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது. ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் இதை விரும்பி சாப்பிடலாம்.

புடலங்காய் : நீர்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட காய் இது. சூடான தேகம் கொண்டவர்கள் இதை அதிக அளவில் உணவில் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. தொடர்ந்து புடலங்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் தேகம் செழிப்பாகும். இது எளிதில் ஜீரணமாகி நல்ல பசியை உண்டாக்கும். வாதம், பித்தம், கபம் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் திரிதோஷத்தைப் போக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப் பூச்சி பிரச்சினைக்கும் இது நல்லது. தொடர்ந்து இதை உண்டு வந்தால் காமத்தன்மை பெருகும்.

கொத்தவரக்காய் : இது சிறுநீரைப் பெருக்கும். தேக சூட்டை அதிகரிக்கும் குணம் இதற்கு உண்டு என்பதால் இதை அளவோடு எடுத்துக்கொள்வதுதான் நல்லது. அதனால் இது பத்தியத்திற்கு உதவாது. இதன் கெட்ட குணங்களைப் போக்க இத்துடன் தேங்காய், பருப்பு, இஞ்சி, சீரகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்.

சுரைக்காய் : இது உடல் சூட்டைத் தணிக்கக்கூடியது. சிறுநீரைப் பெருக்குதல், உடலை வலிமையாக்குதல், தாகத்தை அடக்குதல் போன்றவற்றிலும் உதவுகிறது. ஆனால் இது பித்த வாயுவை உண்டு பண்ணும். இதன் விதைகள் வீரிய விருத்தியை ஏற்படுத்தும். இந்த விதைகளை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சில நாட்கள் உண்டு வந்தால் ஆண்மை இழந்தவர்கள்கூட ஆண்மை பெறுவார்கள்.

**கண்களைக் காக்க...**

ஐம்புலன்களானமெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகியவை ஒரு மனிதனுக்கு முக்கியத்தேவையாகும். இவற்றைப் பாதுகாத்து நீண்ட ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வதே சிறந்தவாழ்வாகும். ஐம்புலன்களில் ஒன்றான கண்களைப் பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்.



கண்ணில் சிறந்த உறுப்பில்லை என்பார்கள். இந்த உலகில் அனைத்து காட்சிகளையும் பார்த்து அவற்றை உள்வாங்கி மூளைக்கு அனுப்புவதே இதன் வேலையாகும்.

உடலில் அதிக வேகமாக செயல்படும் உறுப்புகளில் கண்களும் ஒன்று.

இந்தகண்களை போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். எப்போதும் நீர் சூழ அமைந்துள்ள விழிகளில் சிறு தூசு பட்டாலும் அதுகண்களில் நீரை அதிகப்படுத்தி அதன்மூலம் வெளியேறிவிடுகின்றது. கண்கள்வறட்சி ஏற்படுவதைத் தடுக்க இமைகள் தானாக மூடித் திறக்கின்றன.

மனிதனின் அவசியத் தேவையான கண்களுக்கு சரியான பராமரிப்பில்லாமல் கண்கள் எளிதில் பார்வையை இழக்கின்றன.

இன்றும் கிராமங்களில் வசிக்கும் வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலர் கண்ணாடி அணியாமல் படிப்பதைக் காணலாம். அதற்குக் காரணம் ரசாயனம் கலக்காத இயற்கை உணவுகளே.

ஆனால் இன்று இரண்டு மூன்று வயது குழந்தைகள் கூட கண்ணாடி அணிந்திருப்பதைப் பார்க்கிறோம். அவசர கதியில் தயாரிக்கப்படும் இன்ஸ்டன்ட் உணவுகள், சத்தில்லா உணவுகள், மற்றும் கண்களை பாதிக்கும் தொலைக் காட்சிப் பெட்டி, கணினி... என பட்டியல் நீளும்.

கண்பார்வைக் கோளாறு ஏற்படக் காரணம்

· உறவினர் முறையில் திருமணம் செய்பவர்களின் குழந்தைகளுக்கு கண்பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது.

· கருவிலிருக்கும் போது குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்து குறைபாட்டாலும் பார்வைக் கோளாறு ஏற்படுகின்றது.

· சரியான உணவு உண்ணாமல் இரத்தச் சோகை ஏற்பட்டாலும் பார்வைக் குறைபாடு உண்டாகும்.

· தூக்கமின்மையாலும், மங்கிய ஒளி அல்லது கண் கூசும் அளவு வெளிச்சம் உள்ள இடங்களில் வேலை செய்பவர்களுக்கும் கண் பார்வைக் குறைபாடு உண்டாகும்.

· தற்போதைய கணினி உலகில் கண்களுக்குத் தான் அதிக வேலை உண்டாகிறது. இரவுகண்விழித்து கணினி முன் அமர்ந்து அதிக நேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கு கண்குறைபாடு எளிதில் உண்டாகும்.

· ஈரல் பாதிக்கப்பட்டு பித்தம் அதிகரித்தால் முதலில் தாக்கப்படுவது காண் பார்வை நரம்புகளே... இதனால்தான்காமாலை நோய்களின் அறிகுறி கண்களில் தெரியவரும்.

· மது, புகை, போதைப் பொருள்கள் உண்பவர்களின் கண்கள் எளிதில் பாதிப்படையும்.

· தொலைக்காட்சியின் முன் அமர்ந்து அதிக நேரம் தூக்கமில்லாமல் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பவர்களின் கண்கள் வறட்சி கண்டு கண்பார்வை குறைபாடு உண்டாகும்.

· நீரிழிவு நோய்க்காரர்களுக்கும் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் கண் பார்வைக் குறைபாடு உண்டாகும்.

· அடிக்கடி தலைவலி, தலைச்சுற்றல், கிறுகிறுப்பு உள்ளவர்களுக்கும் பார்வைக் குறைபாடு உண்டாகும்.

வரும்முன் காக்க

· கண்களில் ஏதேனும் தூசு விழுந்தாலோ அல்லது வலி, ஏற்பட்டாலோ கண்மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. மருத்துவரின் ஆலோசனை யில்லாமல் கண்களுக்கு மருந்துகள் இடக் கூடாது.

· அதிக வெயிலில் அல்லது வெப்பமான பகுதிகளுக்குச் செல்ல நேர்ந்தால் குளிர் கண்ணாடி அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

· ஒரு நாளைக்கு 6 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். நல்ல தூக்கமே கண்களைப் பாதுகாக்கும்.

· கணினியில் வேலை செய்பவர்கள் அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலைசெய்யக் கூடாது. அவ்வப்போது குறைந்தது 5 நிமிடமாவது விழிகளை சுழலவிட்டுபின் கண்களை மூடி சிறிது நேரம் தியானம் செய்வதுபோல் இருக்க வேண்டும்.

· உணவில் தினமும் கீரைகள், காய்கறிகள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காரட் கண்களுக்கு மிகவும் சிறந்தது.

- எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை சாப்பிட்டு மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- மது, புகை, போதை போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- உடல் சூடு அடையாமலும், பித்த மாறுபாடு அடையாமலும் இருப்பதற்கு வாரம் ஒருமுறையாவது எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.
- தொலைக்காட்சியை அதிக நேரம் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கக் கூடாது.
- மங்கலான ஒளியில் படிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிக வெயில் இருக்கும்போது சூரியனைப் பார்க்கக்கூடாது.
- நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி கண் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.
- அதிக மன அழுத்தம், டென்ஷன் கூட பார்வை நரம்புகளைப் பாதிக்கும். எனவே மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### இதயத்தை பாதுகாப்போம்!

இப்போதெல்லாம் எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகள், கொழுப்பு அதிகம் கொண்ட இறைச்சி வகைகளை பலரும் விரும்பி உண்கிறார்கள். இந்த உணவுகளில் காணப்படும் கொழுப்பு, அவர்களது உணவுக் குழாய், ரத்தக்குழாய்களில் படிந்து பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

இதை தடுப்பது அவசியம் என்று தற்போது உணரப்பட்டுள்ளது. அதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்? ரத்த அழுத்தத்திற்கு சரியான மருந்துகள் உட்கொண்டு அதை சீராக வைத்திருங்கள். சர்க்கரை நோய் இருந்தால் அதை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வாருங்கள். கொழுப்புள்ள பொருட்களான நெய், வெண்ணெய், தேங்காய், எண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி ஆகியவற்றை தவிர்த்துடுங்கள். சிகரெட்டை தூக்கி எறியுங்கள். அதிக அளவில் மது அருந்துவதை உடனே நிறுத்துங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளையும், நெய்யால் செய்த பண்டங்களையும் அளவோடு உட்கொள்ளுங்கள். உப்பையும் அளவோடவே சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நாள்தோறும் காலை மற்றும் மாலையில் 1/2 மணி நேரம் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். சைக்கிள்

ஓட்டுவது, நீந்துவது போன்ற உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள். முக்கியமாக, உணவு வகைகள் அதிகம் உட்கொள்வதை குறையுங்கள்.

**பற்களையும் கவனிக்கலாமே...**

முக அழகை பேணிக்காப்பதில் பற்களுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. பற்கள் விழ ஆரம்பித்துவிட்டால் அழகும் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் போய்விட ஆரம்பித்துவிடும்.

மேலும், சுத்தமான பேச்சும் வராது. அதனால்தான் 'பல் போனால் சொல் போச்சு' என்று சொல்வார்கள்.

சிலர் வாயைத் திறந்தாலே கப்பென்று ஒரு வாடை அடிக்கும். அவர்கள் சரியாக பல் துலக்காததுதான் அதற்கு காரணம். பற்களை முறையாக பராமரிக்காவிட்டால், பல் சொத்தையாவதோடு பல நோய்களும் அடிக்கடி வந்து தொல்லை செய்யும்.

அதனால், பற்களை தகுந்த முறையில் பேணிக்காப்பது அவசியமாகிறது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

குழந்தைப் பருவம் முதலே பற்களை முறையாக சுத்தம் செய்துவர வேண்டும். ஒரு குழந்தை பிறந்த 6 மாதங்களுக்கு பிறகு பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இந்த தற்காலிக பற்களை 'பால் பற்கள்' என்பார்கள். 21/2 முதல் 3 வயதுக்குள் கிட்டத்தட்ட எல்லா பற்களுமே வளர்ந்திருக்கும்.

இந்த வயதில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு புட்டிப்பால் கொடுக்கும் சில தாய்மார்கள், பால் பாட்டிலை குழந்தையின் வாயில் வைத்தபடியே தூங்கச் செய்து விடுவார்கள். இதனால் குழந்தைகளின் பற்களில் அந்தப் பால் படிந்துவிடும். எப்போதும் நம் வாயில் நிரந்தரமாக இருக்கும் ஸ்டிரெப்டோ காகஸ் எனப்படும் பாக்டீரியாக்கள், பற்களில் படிந்திருக்கும் அந்தப் பாலோடு வினை புரிந்து, கேரிஸ் எனப்படும் பல்சொத்தையை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு இப்படிப்பட்ட தொந்தரவு ஏற்படாமல் இருக்க பால் குடித்த உடனே கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடுத்து குடிக்க வைத்து விடுவது நல்லது.

பால் பற்கள் விழுந்து குழந்தைக்கு நிரந்தரமான பற்கள் வளர ஆரம்பிக்கும் பருவத்திலும் தாய்மார்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சில பால் பற்கள் விழாமல் இருக்கும்போதே, அதே இடத்தில் நிரந்தரமான பல் சற்று சாய்வாக முளைக்க ஆரம்பிக்கும். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் இடைறாக இருக்கும் பால் பற்களை டாக்டரிடம் சென்று நீக்கி விடுவது நல்லது.

அப்படி நீக்காவிட்டால், பற்களில் அழுக்கு சேர்வது, நாக்குக்கு இடைறாக பற்கள் வளர்ந்து அதனால் பேச்சுக்கு இடைறு ஏற்படுவது போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

சிலருக்கு சின்ன வயதிலேயே பற்கள் நீண்டு வளர்வதால் அவர்களது முக அமைப்பே மாறிவிடும். குழந்தைப் பருவத்தில் விரல் சூப்புவதே இதற்கு முக்கிய காரணம். பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தரமான பற்கள் வளரும் பருவத்தில் இந்தப் பழக்கம் தொடரும்போது பற்களின் நேரான வளர்ச்சிக்கு விரல்கள் இடைறாக இருப்பதால் பற்கள் தங்கள் இயல்பை விட்டு விரல் சூப்பும் நிலைக்கேற்ப நீண்டு வளர ஆரம்பித்து விடுகின்றன. அதனால், 3 முதல் 4 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் விரல் சூப்பினால் பரவாயில்லை. அதற்கு மேல் அந்தப் பழக்கத்தை அனுமதிக்கக் கூடாது.

நம்மில் பலர் பல் துலக்கும்போது இன்னொரு பெரிய தவறையும் தெரியாமல் செய்துவிடுகிறோம். அதாவது, பற்களுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை பல் ஈறுகளுக்கு கொடுக்க மறந்துவிடுகிறோம்.

ஈறுகளுக்கும், பற்களுக்கும் இடையில் உள்ள சின்ன இடைவெளிகளில் நாம் சாப்பிடும் பொருட்கள் தங்குவதுதான் ஈறு தொடர்பான பிரச்சினையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. குழந்தை பருவத்தில் இருந்தே, பல் ஈறுகளுக்கு இடையிலும் சுத்தம் செய்வது எப்படி என்று கற்றுக்கொடுத்தால் பிற்காலத்தில் ஏற்படும் அவதியை தவிர்க்கலாம்.

### சிறுநீரகக் கற்களுக்கு எளிய வைத்தியம்

சிறுநீரகக் கற்கள் தற்போது இளைஞர், இளைஞிகளுக்கும் கூட தோன்றுகிறது. இதற்கு பல காரணம் இருந்தாலும், இதனை சரிபடுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

கடுமையான வலி, சிறுநீர் கழிப்பதில் சிக்கல் போன்றவற்றை இது ஏற்படுத்தக் கூடும்.

இதற்கு, சில எளிய வைத்திய முறைகள் உள்ளன. ஆயுர்வேதத்தில் இவை கூறப்பட்டுள்ளன. அதாவது, வாரத்தில் 3 நாட்கள் இடைவெளியில் 2 முறை அதாவது செவ்வாய், வெள்ளி என வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த கிழமைகளில் நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், சிறிது கடுகெண்ணெய் ஆகியவற்றை கலந்து லேசாக(வெதுவெதுப்பாக) சூடாக்கி, அதனை வயிறு, முதுகு, தலை ஆகிய பகுதிகளில் தேய்த்து ஊறவிட்டு பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் தலைக்கு குளிக்க வேண்டும்.

அன்றைய தினம் சாப்பிடும் உணவில், சூடான மிளகு ரசம், கருவேப்பிலைத் துவையல், தேங்காய், சீரகம் சேர்த்து அரைத்த பூசணிக்காய் கூட்டு, மோர், கேரட் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் வெதுவெதுப்பான நீரைப் பருகுதல் நல்லது.

மேலும், காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றுடன் உள்ள போது சிறிது நேரம் ஸ்கிப்பிங் எனப்படும் கயிறுதாண்டும் உடற்பயிற்சி செய்தல் மிகவும் நல்லது.

வீட்டு வேலைகளையும் சுறுசுறுப்புடன் செய்து வருவது உடலுக்கு நல்ல உடற்பயிற்சியாக அமையும்.

இவற்றை செய்து வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து போகும். சிறுநீரகக் கற்கள் கரைய சிகிச்சை மேற்கொண்டாலும், அதனுடன் மேற்கூறிய பழக்க வழக்கங்களையும் கடைபிடிப்பது நல்லது.

### ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்க ஒரு மணி நேரம் போதும்

உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்க, புதிய முறையிலான சிகிச்சை ஒன்றை ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளது. அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஏராளமானோருக்கு நம்பிக்கை அளிப்பதாக உள்ளது. இந்த புதிய சிகிச்சை முறையால், மாரடைப்பு மற்றும் ஸ்ட்ரோக் போன்றவை ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைந்துள்ளது.

இந்த புதிய முறையிலான சிகிச்சைக்கு ‘ரீனல் சிம்பதிக் நெர்வ் அப்ளேஷன்’ என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இந்த சிகிச்சை முறையில், ஓயர் ஒன்று, சிறுநீரகத்திற்கு அருகில் இருக்கும் ரத்த குழாயினுள் செலுத்தப்பட்டு, மிதமான ஷாக் கொடுக்கப்படுகிறது. இதனால், ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்குமாறு, மூளையில் இருந்து அனுப்பப்படும் சிக்னல்கள் தடுக்கப்படுகின்றன. பிரிட்டனை சேர்ந்த அந்தோணி ஹென்றி(68) என்பவர் தான், அந்நாட்டில், முதன் முதலில் இந்த சிகிச்சையை செய்து கொண்டுள்ளார். இவருக்கு இந்த சிகிச்சை அளிக்க ஒரு மணி நேரம் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது.

பிரிட்டனில் மொத்தம் 1.5 கோடி பேர், உயர் ரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக, கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இவர்களில், பாதி பேருக்கு, தங்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பதே தெரிவதில்லை. நூற்றுக்கணக்கானோர், உயர் ரத்த அழுத்தத்தால், மாரடைப்பு மற்றும் ஸ்ட்ரோக் போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்க, வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலையும் நிலவுகிறது. அத்தகையோருக்கு இந்த புதிய சிகிச்சை முறை மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும் என்று பிரிட்டன் டாக்டர்கள் கருதுகின்றனர். இதுகுறித்து, டாக்டர் மெல் லோபோ என்பவர் கூறுகையில், “இது, உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கான சிகிச்சை முறையில், மிகச் சிறந்த வளர்ச்சி” என்றார்.

### அலர்ஜி ஏன்?

அலர்ஜி காரணமாக பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. வளரும் நாடுகளில் உள்ள மக்களே அதிக ஒவ்வாமையால் (அலர்ஜி)

பாதிக்கப்படுகின்றனர். குறிப்பாக இந்தியாவில் நகர்ப்புற மக்களையே இந்த ஒவ்வாமை அதிகம் தாக்குகிறது.

இயந்திரமயமான வாழ்க்கை முறை காரணமாக 40 சதவீதம் பேர் ஒவ்வாமையால் அவதியுறுகின்றனர்.

ஒவ்வாமை என்பது சுகாதாரமற்ற சூழலுக்கு சுகாதாரத்துடன் விளங்கும் ஒரு பொருள் செல்லும்போது வெளிப்படுத்தும் எதிர்விளைவே ஒவ்வாமையாகும்.

ஆற்றல் மிகுந்த ஒவ்வாத பொருள் உடலுக்குள் செல்லும் நிலையில், அது குறித்து உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடனடியாக உஷ-ர் செய்வதுதான் அலர்ஜி.

இதனால் தொடர்ந்து தும்மல், மூக்கு, கண்களில் எரிச்சல், நீர் ஒழுக்குதல், சருமத்தில் தடிப்பு போன்றவை ஏற்படும். இதுவே ஒவ்வாமையின் அறிகுறியாகும்.

அலர்ஜி எதனால் ஏற்படுகிறது. இதனால் உடல் பாதிக்கப்படுமா என்ற கேள்வி அனைவருக்கும் தோன்றும்.

பரம்பரையாக உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றியவர்களுக்கு அலர்ஜி உண்டாகும். பொதுவாக சுகாதாரமற்ற சுற்றுச்சூழலால்தான் பெரும் பாலானோருக்கு அலர்ஜி உருவாகிறது.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தால் சுகாதார சீர்கேடு அதிகம் ஏற்படுகிறது. நகரத்தை சுற்றி எண்ணற்ற தொழிற் கூடங்கள் அமைந்துள்ளன. நகர வீதிகளில் வாகனங்களின் எண்ணிக்கை பல இலட்சங்களை தாண்டிவிட்டது. இந்த தொழிற்சாலைகளும், வாகனங்களும் விடும் புகையே காற்று மண்டலத்தை மாசடைய செய்துவிட்டன. இந்தக் காற்றை சுவாசிக்கும் மனிதர்களின் உடலானது பலவகையில் பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் வெளிப்பாடுதான் ஒவ்வாமை.

கழிவுநீர், சுகாதாரமற்ற குடிநீர், உணவு, தேங்கி நிற்கும் சாக்கடை நீர், நாற்றம் வீசும் குப்பைகள், மனிதக் கழிவுகள் இவற்றாலும் உடலில் அலர்ஜி ஏற்பட வாய்ப்பாகிறது.

மேலும் சிலருக்கு உணவுப் பொருட்களாலும் ஒவ்வாமை உண்டாகும். முட்டை, பால், கருவாடு, கத்தரிக்காய் போன்றவற்றாலும், புளித்துப்போன பொருட்களாலும் உடலுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படும்.

நவீன காலத்தில் வேதிப்பொருள்கள் கலந்த குளியல் சோப், ஷாம்பு வகைகள் இவற்றாலும், தரமற்ற ஆடைகளாலும் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம்.

குளிர்நட்டப்பட்ட அறைகளில் நீண்ட நேரம் இருப்பவர்கள், உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கக்கூடிய மாத்திரை, மருந்துகள் இவற்றாலும் ஒவ்வாமை உண்டாகிறது.

சிகரெட் புகை, வேதிப் பொருள்கள், குளிர்காற்று உள்ளிட்ட தட்பவெப்ப நிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம், மன அழுத்தம் போன்ற காரணங்களால் நாசிகளில் உள்ள திரவப் படலம் வீக்கம் உண்டாகி அலர்ஜி ஏற்படுகிறது.

வீட்டைப் பொருத்தவரை தூசு, நுண் பூச்சி, பூனை, நாய் போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளின் முடியில் குடியிருக்கும் நுண்ணிய கிருமிகள், தலையணை, மெத்தை விரிப்பு, போர்வை இவைகளில் ஒளிந்திருக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத மாசுப் பொருட்கள் ஒவ்வாமையை உருவாக்க காரணமாகின்றன.

கரப்பான் பூச்சி, எலிகள், கம்பளிப் பூச்சி இவைகள் சருமத்தில் அலர்ஜி உண்டாக்கும்.

தோட்டங்களுக்கு விடப்படும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளாலும் அலர்ஜி உருவாகிறது.

ஒவ்வாமையானது ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். இதற்கு முக்கிய காரணம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இன்மையே. உடலுக்கு ஒவ்வாத பொருட்களை அழிக்கும் தன்மையுடைய வெள்ளையணுக்கள் சக்தியின்றி இருப்பதால் ஒவ்வாமை உண்டாகிறது.

இதனால் தொடர்ந்து ஜலதோஷம், தும்மல், மூக்கின் சுவாசப் பாதையில் அடைப்பு, வறட்டு இருமல், முகப்பகுதியில் வலி, எந்த வாசனையைம் அறியமுடியாத நிலை, குரலில் மாற்றம், ஒற்றைத் தலைவலி, தலையில் நீர் கோர்த்துக்கொள்வது போன்றவை உண்டாகும்.

மேலும் ஒவ்வாமை காரணமாக காது பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு காதுவலி உண்டாகும். நாள் செல்லச்செல்ல காதில் சீழ் வடிய ஆரம்பிக்கும்.

ஒவ்வாமை பெரும்பாலும் மூக்கு தொடர்புடைய சுவாசப் பாதைகளையே அதிகம் பாதிக்கும்.

இந்த ஒவ்வாமையால்தான் நுரையீரலின் மூச்சுக்குழாய்களில் அலர்ஜி ஏற்பட்டு ஆஸ்துமா வாக மாறிவிடுகிறது.

சில சமயங்களில் மூக்குப் பாதைகளில் உள்ள திசுக்கள் வீக்கம் அடைந்து மூக்கு எலும்பை அரிக்கத் தொடங்கிவிடும். மேலும் இது சைனஸ் அறைகளைத் தாண்டி கண், மூளை போன்றவற்றிற்கு பரவ ஆரம்பித்து இறுதியில் உயிருக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.



பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை சரியான தூக்கமின்மையை உண்டாக்கும். படிப்பில் கவனம் செலுத்த இயலாமல் தவிப்பார்கள். காது சரிவர கேட்காது. பசி எடுக்காது. வளர்ச்சியில் பாதிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.

சருமத்தில் அலர்ஜி ஏற்பட்டால் அவை நாளடைவில் அரிக்கத் தொடங்கி புண்களை உருவாக்கி சருமத்தை பாதிப்படையச் செய்யும்.

ஒவ்வாமை தடுக்க

· அடிக்கடி ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகி எதனால் ஒவ்வாமை உண்டானது என்பதை ஆராய்ந்து அதற்கேற்றார்போல் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் ஒவ்வாமையிலிருந்து விடுபட முடியும்.

· உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகளான கீரைகள், பழங்கள், போன்றவை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

· வாரம் ஒருமுறையாவது எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது.

· அதிக தூசு உள்ள பகுதிகளுக்கு செல்வதை தவிருங்கள். அப்படி செல்ல நேர்ந்தால் மூக்குக் கவசம் அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

· அதுபோல் இருசக்கர வாகனங்களில் செல்லும்போதும் மூக்குக் கவசம் அணிந்து கொள்வது நல்லது.

· குளிர்ந்த பானங்களைத் தவிர்த்தல் நல்லது. வெயிலில் அலைந்து திரிந்து வந்தவுடன் குளிர்ந்த நீரைப் பருகக் கூடாது.

· உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவேண்டும்.

· அதிக தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல் தொடர்ந்து இருந்தால், உடனே மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

· நன்கு காய்ச்சிய குடிநீரைப் மட்டும் பருக வேண்டும்.

ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பொருட்களையும் இடங்களையும் தவிர்த்தால் உடல்

ஆரோக்கியம் பெறும்.

## நன்றி : திரு.செந்தில்