



இதய நோயை தடுக்க இதமான வழிமுறைகள்



இதய நோயை தடுக்க இதமான வழிமுறைகள்

இதயம்! என் இதயமே!

னித இதயம் ஒரு உலக அதிசயம்! ஆனால் நம் உள்ளே மறைந்திருக்கும் அதிசயம் 350 கிராம் எடையில் மிகவும் துல்லியமாக நிமிடத்திற்கு 72 முறை துடித்து. அந்த ஒரு நிமிடத்தில் கிட்டத்தட்ட 3½ லிட்டர் ரத்தத்தை உடல் முழுவதும் பாய்ச்சி, உடலின் ஒவ்வொரு செல்லிற்கும் பிராண வாயுவும் உணவுப் பொருட்களும் தந்து காப்பாற்றுகிறது. அங்குள்ள அசுத்தங்களை எடுத்து சிறு நீரகம் மூலம் வெளியேற்றும் செயல் சாதாரணமானது அல்ல!

உடலில் உள்ள ரத்த நாளங்களை ஒரே வரிசையில் நீட்டினால். அதன் நீளம் 10 லட்சம் கி.மீ. இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு, கிட்டத்தட்ட 20 ஆயிரம் லிட்டர் ரத்தத்தை இதயம் 'பம்பு' செய்கிறது. உடலின் எடை கூடும் போது, ஒரு கிலோ அதிக எடைக்கு ரத்தக் கொதிப்பு 1-2 எம்.எம். வரை ஏறும். அதற்காக இன்னொரு 30-38 கிலோ மீட்டர் அதிக தூரம் ரத்தத்தை பம்பு செய்ய

வேண்டியிருக்கும். ஒரு நாளைக்கு 1 லட்சம் முறை துடிக்கும் இதயம் ஒரு மனிதன் சராசரியாக 70 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தால் கிட்டத்தட்ட 250 கோடி முறை இருதயம் துடிக்கிறது.



ஆக மொத்தம் ஒரு மனிதன் எவ்வளவு நாள் வாழ்ந்தாலும் எவ்வளவு எடை இருந்தாலும், என்ன வேலை செய்தாலும், தூங்கினாலும், விழித்திருந்தாலும், சும்மா இருந்தாலும், பட்டினி கிடந்தாலும், குடி மயக்கத்திலிருந்தாலும், ஒரு கணம் கூட நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து துடித்து, அவனை வாழ வைக்கும் ஆற்றல் கொண்ட இருதயத்தை நம்மில் எத்தனை பேர் சரியான முறையில் பாதுகாக்கிறோம்? அதுவும், மனிதன் இறந்தாலும், அவன் மூளை செயல்பற்று போனாலும் கூட, அவனது இதயத்தை இன்னொரு மனிதனுக்கு பொருத்தினால், அந்த இதயம் தொடர்ந்து



வேலை செய்யும் என்பது மிகவும் வியப்பான உண்மை!

நம்மிடம் கார், காஸ் அடுப்பு, பிரிட்ஜ், ஏன் செல்போன் ஆகியவற்றை பாதுகாக்கவும், அவற்றிற்கு சர்வீஸ் செய்யவும் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும், நேரத்தையும் பொருளையும் செலவுக்கும் நாம் நம்மை கேட்க வேண்டிய கேள்வி. "அது போல் ஒரு கணமாவது நம் இதயத்தை பாதுகாக்கும் எண்ணத்திலோ செயலிலோ ஈடுபடுகிறோமா என்றால், 100க்கு 90 பேர் இல்லை என்று தான் சொல்வார்.

இன்றைய அவசர வாழ்க்கையில் பாஸ்ட் புட், பாஸ்ட் லைப் என மனிதன் பாஸ்டாக இறங்கினால் அவர் நேற்று இருந்தார், 'இன்று' இல்லை என்ற நிலைமை ஏற்படும் போது நாளும் விழித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதயத்தை காக்கும் அவசியத்தை உணர்ந்து இதயம் காக்க கீழ்க்கண்ட 10 வழிகளை கடைப்பிடிப்பது நல்லது.

1. இதய நோய்க்கான அஸ்திவாரம் சிறு வயதிலேயே உணரப்படுகிறது. 'கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்' என கண்டதையெல்லாம் சராசரிபிட்டு எடையை ஏற்றிக் கொண்டால் சிறு வயதிலேயே ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், கொலஸ்ட்ரால் எல்லாம் 'கியூ' வரிசையில் வந்து, மாரடைப்புக்கு வழிகோலி விடும் 'வயிறு' முன்னே சென்றால், ஆரோக்கியம், பின்னே செல்லும் என்று சொல்வார் ஆக வாயைக்கட்டினால், நோயைக் கட்டலாம்' என்பதை உண்மை. ஆகையால் 'உண்டியை சுருக்கி', ஆயுள் ரேகையை நீட்டலாம்.

2. எண்ணைப் பண்புங்களை தவிர்ப்பது இதயத்தின் ரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படர்வது எப்போது ஆரம்பிக்கிறது தெரியுமா? எப்போது குழந்தை தாய் பால் குடிக்க

'திரென்று' மாரடைப்பு வந்தது என்ற சொல்லோ தவறு நமது உடம்பிற்கு தன்னைப்பற்றிய சூட்சுமமான அறிவு அதிகம். நாம் ஒருவரிடம், நாம் வரும் செய்தியை சொல்வது போல உடம்பு எரிச்சல், படபடப்பு, வெலவெலப்பு, நடு முதுகு வலி, ஏப்பம், இளம் புரியாத வேர்வை, மேல் வயிற்றில் உப்புசம் என பல மெசேஜ்களை இ.மெயில், எஸ்.எம்.எஸ். தந்தி, தபால் ஏன் லவுடு ஸ்பீக்கர் வாயிலாக அறிவித்தாலும், அதையெல்லாம் வயிறு தொந்தரவு என அலட்சியம் செய்வதான் அதிகம். திரென்று மாரடைப்பு வந்து இறந்தவருக்கு மீண்டும் உயிர் கொடுத்து விசாரித்தால் அவர்கள் மேற்கண்ட விவரங்களை அலட்சியம் செய்ததையும் அதனால் ஆபத்தில் மாட்டிக் கொள்வதையும் ஒப்புக் கொள்வார்.

ஆரம்பிக்கிறதோ அன்றே ஆரம்பித்து விடுகிறது.

ஆகையால், 60 வயது வரை கண்டதெல்லாம் உண்டு விட்டு 41 வயதில் இருந்து ஆத்திரத்தை கட்டுப்படுத்துவது, கண்கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் தான் நமது பகவத்க்கதை உணவை, (சாத்வீகம்) உத்தமம் மத்யமம் (மாஜலம்) தாமஸம் அதமம் எனப் பிரிக்கிறது. நாம் என்ன உண்ணுகிறோமோ அது நமது உடல் நலம், மனநலம் இரண்டையும் தீர்மானிக்கிறது. பழங்கால காய்கறிகள் போன்றவை நமது உடலைப் பேணுவதுடன் அமைதியான சாத்வீகமான குணங்களை வளர்க்கும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் சிறு குழந்தை முதலே பெற்றோர்களும், பிட்லா, மசாலா பண்டங்களை உண்ணக் கொடுத்து குழந்தைகளின் மனம் மற்றும் உடல் நலத்தை கெடுத்துவிடுகின்றனர். அதிக கொழுப்பு உண்ண உணவுகள் ரத்தக் குழாய்களில் படையும் படி செய்து இளம் வயதிலேயே இதய நோய்க்கு வழி கோலிவிடுகிறது.

3. இன்று பெருவாரியானவர்களின் பொழுது



போக்கு மணிக்கணக்காக டி.வி., கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார்ந்து இருப்பது தான். இதனால் உடலுக்கு சரியாக உழைப்பில்லாமல் போய்விடுகிறது. இவற்றி லிருந்து வரும் கதிர் வீச்சு மற்றும் எலக்ட்ரோ ரேடி யேஷன் ரத்தக் கொதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

4. இருப்பதை விட்டு பறப்பதை பிடிக்க வேண்டும் என எப்போதும் பரபரப்பாக இருப்பவர்களுக்கு இருதய துடிப்பு அதிகரிக்கிறது இதனால் இதயத்தின் ஓர்க் லோடு அதிகரித்து இதயத்தை பாதிக்கும். இப்படிப் பட்டவர்கள் பொதுவாக 'கேரி ஓர்க் அண்ட் புல்ஸி' என்ற வாழ்க்கை முறையை கை கொள்ளுவதுடன், உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாக இருப்பர் இவர்களை 'டைப் ஏ' பர்சனாலிட்டி என்று கூறுவர். இவர்கள் போலின்றி 'டைப் பி' மனிதர்கள் அமைதி, நிதானம் ஆகியவற்றின் உருவமாக இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு இதய நலம் நன்கு பாதுகாக்கப்படுகிறது. 'டைப் ஏ' மனிதர்கள் யோகா (தியானம்) செய்து தங்கள் குண நலன்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

5. நூறு வயது வாழும் ஆசை எல்லோருக்கும் உண்டு. ஆனால் நூறு கோடி மக்கள் உள்ள இந்திய நாட்டில் ஒரு 100 பேர் கூட 100 வருடம் வாழ்வதில்லை. நூறு வருடம் வாழ என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விட என்ன செய்யக் கூடாது எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

100 வயது வாழ முதல்படி, உழைப்பு, உணவுக் கட்டுப்பாடு, குறைந்த பட்சம் 8 மணி நேர உறக்கம் ஆகும். இது தவிர '100' மிகி கீழே சர்க்கரை 100 மி.கிக்கு குறைவாக எல்.டி.எல். கொலஸ்டிரால் என்ற செறிவு

கொழுப்பு, 100 மி.மீட்டருக்கு குறைவாக ரத்தக் கொதிப்பு இருக்க வேண்டும்.

வாரத்திற்கு 100 நிமிடம் நடக்க வேண்டும், மாதத்திற்கு 100 கி.மீ. நடக்க வேண்டும், வாரத்திற்கு 100 நிமிடம் தியானம் செய்து மன அமைதி பெறலாம்.

அசையாமல் பல மணி நேரம் உட்கார்வது காலில் உள்ள ரத்த நாளங்களில் ரத்தம் உறைய வாய்ப்பு தருகிறது. அவர்கள் பிறகு நடக்கும் போது இந்த ரத்தக் கட்டிகள் இதயத்திற்கு பம்பு செய்யப்பட்டு மாரடைப்பினை விட கொடிய நோயான 'பல்லமோ கொலஸ்ட்ரால்' என்ற நோயை ஏற்படுத்தி, நொடியில் மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகையால் இதனைத் தவிர்க்க அவர்கள் 20-20-20 என்ற பார்முலாவை கடை பிடிக்க வேண்டும். 20 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை எழுந்து 20 அடி நடக்க வேண்டும் கண்களில் கண்ணீர் வற்றாமல் இருக்க, விழித் திரையை பாதுகாக்க 20 முறை தூரத் தில் கிட்டத்தில் பார்வையை செலுத்த வேண்டும். 20 முறை வேண்டும் எண்ணம் நல்லதாக இருக்க வேண்டும். அப்போது இதயம் பாதுகாக்கப்படும்.

6. இன்று மிகவும் அதிக வசதி வாய்ப்புகள், பணம் என 21 வயதிலிருந்தே இளைஞர்கள், இளைஞிகள் சம்பாதிப்பதால், மது, புகைப்பிடித்தல், புகையிலை, போதை மருந்து குறிப்பாக என வார இறுதி நாட்கள் கழிக்கின்றன. இதனால் 30 வயதிற்குள் திடீர் என மாரடைப்பு வந்து 'இறுதி' ஊர்வலம் சென்று விடுகின்றனர்.

இதில் கொடுமையான விஷயம் இன்று சென்னை நகரில் 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட பள்ளி இறுதி மாணவர்கள் கூட பிறந்த நாள் பார்ட்டி என்ற பெயரில் 'மது அருந்துகின்றனர்'. சில படங்கள் குறிப்பாக கிரிக்கெட்டை

மையமாகக் கொண்ட 'சென்னை 28' படத்தினால் இந்த கல்சர் விஷம் போல பரவி விட்டது. பெற்றோர்கள் இறக்கும் முன்பே 20-30 வயது இளைஞர்கள் இறந்து போவது இனியொன்றும் பெரிய அதிசயமாக இருக்காது.

வருமுன் காப்பதே சிறப்பு என்பதை நாம் உணர்த்த வேண்டும். இல்லை யெனில் லப்டப் என்ற இதய சங்கீதம் 'ரம்' 'தம்' என மாறி மனிதனின் வாழ்க்கை அபஸ்வரமாக மாறி



விடும்.

7. வாழ்க்கை என்பதே ஒரு வானவில் போன்றது. அழகாக இருக்கும், அருகில் போனால் தெரியாது என எங்கள் பேராசிரியர் கூறுவார். அதுபோல வாழ்வில் மிகவும் மனதை மயக்கும் விஷயங்கள் அறிவை மயக்கி அழிவிற்கு அச்சாரம் போட்டு விடும். உண்மையான நன்மையான 'வானவில்' வண்ணமயமான பழங்கள் காய்கறிகள், ஆகியவையாகும். கண்ட கண்ட உணவு களை ஒதுக்கி கனிகள் உண்டால் அதிலுள்ள புரோட்டின் உடலில் வயோதிகத்தை தடுத்து இருதய நோய் மற்றும் புற்று நோயிலிருந்து காப்பாற்றும்.

8. மலச்சிக்கலை இல்லாமல் இருக்க பழவகை நாரச்சத்துள்ள உணவுகள் தினம் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தால், உடலில் உள்ள கழிவுப்பொருட்கள் மலம் மற்றும் சிறுநீரில் பிரிந்து செல்லும். ரத்தத்தில் கொழுப்பு குறையும்.

9. 'லைப்ஸ்டைல்' என்றால் ஸ்டைலாக உடை உடுத்துவது அல்ல. சரியான வாழ்க்கை முறை என்று அர்த்தம். ஆகையால் ஒருமுறை மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் நம்பிக்கையை கைவிடாமல் வாழ்க்கை முறையை சீராக மாற்றி அமைத்தால் நிச்சயமாக நாம் நோயிலிருந்து மீண்டு வந்து மீண்டும் வாழலாம்.

10. இதய நோய் என்பது மட்டுமல்ல, இதய வால்வு கள் தசை நார்கள் கூட பாதிக்கலாம். நாமெல்லாம் நினைப்பது போல மாரடைப்பு ஒன்றும் புதிய யுகத்தின் புதிய வரவல்ல, கிட்டத்தட்ட 3 ஆயிரம் ஆண்டு முன்னாலேயே திருமூலர் மாரடைப்பை பற்றி பாடியுள்ளார்.

**அடப்பண்ணி வைத்துப்
அடிசிலை உண்டால்
மடக்கொடியாரொடு
மந்தணம்புகுந்தார்
இடப்பக்கமே இறை
நொந்ததே யென்றார்.
கிடக்கப்படுத்தார்
கிடந்தொழந்தாரே.**

அதாவது நிறைய உணவை உண்டு முழு வயிற்று உணவுடன் படுக்கச்சென்றவர் மார்பில் வலி என்று அப்படியே இறந்துவிட்டார் என்று கூறுகிறார்.

இதயம் இருக்கும் இடம் மற்றும்

ரத்த ஓட்டத்தை கண்டுபிடித்தது 'ஹார்வி' என்று கூறுவது சரிதானா? அவருக்கும் பல்லாயிரம் ஆண்டு முன்பே திருமூலர் 'இடப்பக்கம்' இதயம் உள்ளதை குறிப்பிட்டுள்ளதை பாருங்கள். ஆக வயிறுமுட்ட உணவு உண்டவுடன் படுத்துக் கொள்வது இதயத்தின் வேலையை அதிகரித்து உயிரைப்பறித்து விடும். அதனால் தான் நம் முன்னோர்கள் காலையில் ராஜா போல சாப்பிடு. இரவு பிச்சைக்காரன் போல சாப்பிடு என்று தீர்க்கதரிசனமாக கூறினார். இரவு அதிக உணவு சாப்பிடுவதுதான் இன்றைய மிகவும் பயங்கரமான கலாச்சாரம் என்றால் அது மிகையாகாது.

ஆக அளவோடு நேரத்தோடு உண்டு தேவையான அளவு உழைத்து டென்சனை தவிர்த்து வாழ்தல் முக்கியம். கவலை, டென்சனை குறைத்து ஒரு நாளைக்கு 5 முறையாவது பழங்கள். காய்கறிகள் சாலட் உண்டு உணவு வயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர், மீதி வெறும் வயிறு என சரியான விதத்தில் உண்டால் 'திடும்' என்று நெஞ்சுவலி ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம். தடுக்கலாம். சீரான உடற்பயிற்சி, எதிலும் நிதானமான அணுகுமுறை, ஆகாரத்தில் உப்பு சர்க்கரை அளவைகுறைத்து, மற்றும் குறைந்த பட்சம் 8 முதல் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தல், 8 மணிநேரம் உறங்குதல் ஆகியவை இதய ஆரோக்கியத்தின் அஸ்திவாரம் என உணர்ந்து நல்ல முறையில் வாழ்வது அவசியம்.



சத்தம் குறைக்க வேண்டும்

கார் பஸ்சின் ஹாரன் ஒலி, சைரன், அங்குமிங்கும் இரைந்து கொண்டே செல்லும் லாரிகள், டிரக்குகள், தொழிற்சாலை யிலிருந்து வரும் குடுமையான சத்தங்கள், வெடி வெடிக்கும் சத்தங்கள் போன்றவை, ரத்தக்கொதிப்பு, மாரடைப்பை அதிகரிக்கும் என ஒரு டென்மார்க் ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது. இந்த ஆராய்ச்சியில் 51,000 பேர் பரிசோதிக்கப்பட்டனர். பெரும் சத்தம் உடலில் சுரக்கும் சில வேதிப்பொருள்கள் மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளில் சுரக்கும் Steroid அளவை அதிகரிப்பதால் மாரடைப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு அதிகரிக்கிறது.



ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரமாவது இரவில் தூங்க வேண்டும், ஒரு நாளைக்கு ஆறுமணி நேரத்திற்கும் குறைவாக தூங்குபவர்களுக்கு மற்றவரைக்காட்டிலும் 48 சதவீதம் அதிகமாக மாரடைப்பு, 15 சதவீதம் அதிகமாக பரிச வாதம் ஏற்படுகிறது. கொஞ்சமாக தூங்குபவர்கள் அதிக பசியினால் அதிகமாக சாப்பிடுவார்கள், அதனால் ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி, உடல் பருமன், கொழுப்பு அதிகரிக்கும்.

அதே நேரத்தில் அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பது போல், ஒரு நாளைக்கு 9 மணி நேரத்திற்கும் மேல் தூங்குபவர்களுக்கு மற்றவரை காட்டிலும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறக்கும் சாத்தியக்கூறு அதிகம்.

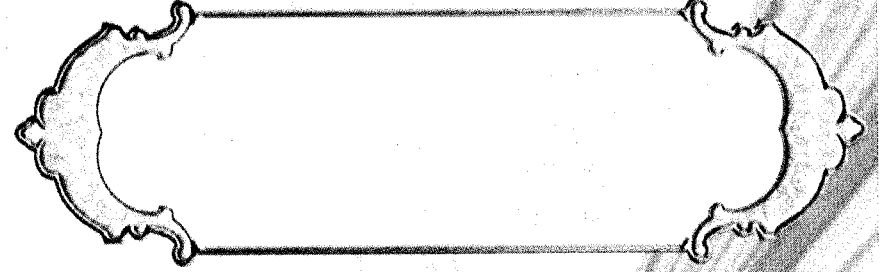
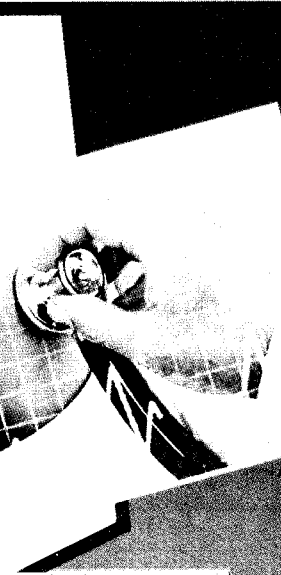
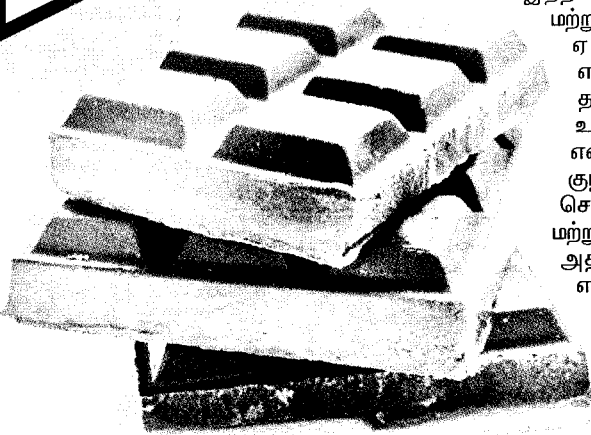
சூரியத்தில் கலிபோர்னியா வில் செய்த ஆராய்ச்சியில் ஒன்று டயட் சோடா குடிப்பவர்களுக்கு மற்றவரைக்காட்டிலும் 48 சதவீதம் அதிக அளவில் மாரடைப்பு ஏற்படுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

கறுப்பு தான் எனக்கு பிடிச்ச கலரு என்று நிறைய கறுப்பு திராட்சை வயலட் நிற கத்தரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், நாகப் பழங்கள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு ரத்தக்கொதிப்பு வரும் வாய்ப்பு குறைவு. 1,34,000 பெண்கள், 47 ஆண்கள் உணவு பழக்கங்களை 14 வருடம் சோதித்து ஆராய்ந்ததில், மேற்குறிப்பிட்ட உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, ஆக்ஸிகரணத்தை குறைக்கக் கூடிய பொருளான (antioxidant) "ஆத்ராசீனியஸ்" என்ற பொருள்

இதய நோய், ரத்தக்கொதிப்பு வருவதை தடுப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதிலுள்ள கோகோ ரத்தக்கொதிப்பை குறைக்கும். ரத்தக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்படாமல் காக்கும். ரத்தம் உறைவதை குறைத்து சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கு வழி வகுக்கும். குறிப்பாக, குறைந்த அளவில் அதாவது ஒரு நாளுக்கு 6.7 கிராம் அளவில் கறுப்பு சாக்லேட் சாப்பிடுபவர்களுக்கு ரத்தக்குழாயை பாதிக்கும். "CRP" என்ற புரதப் பொருள் ரத்தத்தில் குறையும்.

இந்த "CRP" மாரடைப்பு மற்றும் ஸ்ட்ரோக் நோயை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சாக்லேட்டில் உள்ள பிளாசனாய்டு என்ற பொருள், ரத்தக் குழாயின் உள்ளே உள்ள செல்களை பாதுகாக்கும் மற்றும் ரத்தக் கொதிப்பை அதிகரிக்கக்கூடிய ACE என்ற வேதிப்பொருளின் செயல்பாட்டை குறைத்து ரத்தக்கொதிப்பை குறைக்கும்.



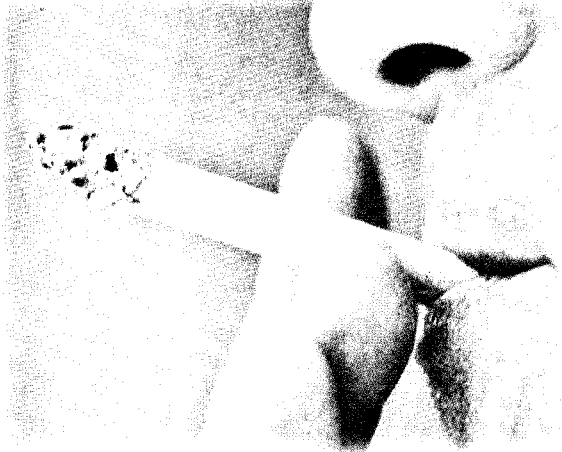
1. ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் உங்கள் விலை மதிப்புள்ள வாழ்க்கையிலிருந்து ஐந்து நிமிடங்களை பறித்துக் கொள்கிறது.
2. ஒவ்வொரு புகை இழுப்பும் 4,000 வெவ்வேறு தீய பொருட்களைக் கொண்டது. புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய் ஏற்படுத்தும் ரசாயனங்களும் அதில் அடங்கும்.
3. சிகரெட்டின் எரிமுனையில் வெப்பநிலை 900 டிகிரி செல்சியஸ். நீரின் கொதி நிலையை விட 9 மடங்கு அதிகமானது. இந்த வெப்பநிலையில் சில ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு மிகவும் விஷமுள்ள பொருட்களை விடுவிக்கின்றன.
4. புகையில் 95 சதவீதம் வாபுக்கள்

இருக்கின்றன. அவற்றில் காப்பன் மோனாக்சைடு 2-8 சதவீதம் செறிவு இருக்கிறது. 60 சதவீதம் காப்பன் மோனாக்சைடு செறிவு உயிருக்கு ஆபத்து என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

5. எரியும் புகையிலிருந்து கிடைக்கும் நிகோடின பெரும் நச்சுக்கலவை. இது உடலின் பல முக்கியமான உறுப்புகளை கடுமையாக பாதிக்கும்.

6. நினைவிருக்கட்டும், மாரடைப்பால் இறக்கும் வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு 60-70 சதவீதம் அதிகமாக இருக்கிறது. இங்கு 40-25 மடங்கு மாற்ற முடியாத நுரையீரல் நோய் உருவாவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். நுரையீரல் புற்றுநோய்





இளைஞர்கள் சிறு வயது முதலே "Passive Smoking" என்ற வகையில் புகை பிடிக்கும் அப்பாவின் அருகிலிருந்து வளர்வதும் ஒரு காரணம்.

10. எரிமுனையிலிருந்து வரும் புகையை சுவாசிப்பதும், பக்க வீச்சும் அதிக தீமையானது. அது அப்பாவிடங்களான

உருவாகும் ஆபத்து 10-25 மடங்கு அதிகம்.

7. உணவுக்குழாய், வயிற்று மற்றும் மூச்சுக்குழாய்கள் ஆகிய வற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் இவர்களுக்கு அதிகமிருக்கும்.

8. மனைவி கருவற்றிருக்கும்போது, அவர் கணவர் அருகில் புகைப்பிடித்தால் குழந்தை வளர்ச்சி தடைபட்டு எடை குறைவாக பிறக்கும். கருச்சிதைவு அபாயம், மற்றும் சிகவின் மரணத்திற்கு வாய்ப்பு அதிகம். மேலும், குழந்தை அறிவு வளர்ச்சி தாமதப்படும். மனைவளர்ச்சி குன்றிப்போகும்.

குழந்தைப்பருவ ஆயுத்யமா அந்த குழந்தைக்கு மற்றவரைக் காட்டிலும் அதிகம் வரும்.

9. இன்றைய காலக்கட்டத்தில் 20 வயதில் கூட ஹார்ட் அட்டாக் வரும்

உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியத்தை குலைக்கும். உங்கள் மனைவிக்கும் ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படுத்தும்.

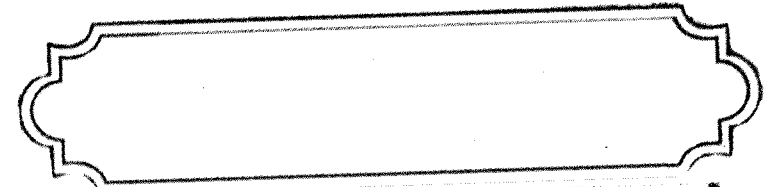
11. ஒரு நாளைக்கு ஒரு பேக்கட் புகை பிடிப்போர் ஓராண்டில் 4000 சிகரெட் புகைக்கிராக்கள். சிகரெட்டுகளுக்காகவும், புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தால் வரும் நோய்க்காகவும் நீங்கள் செலவிடும் தொகையை கொண்டு வீட்டில் பல நவீன சாதனங்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் வாங்கலாம்.

12. 20 வயது முதல் சுமார் 40 வரை தினம் ஒரு பாக்கேட் சிகரெட் பிடிப்பவரின் சிகரெட்டுகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கினால் அது எவரெஸ்ட் மலையின் உயரத்தை எட்டிப் பிடிக்கும். ★

தொப்பை குறைய External பழங்கால வேயம் முறை மாருந்து,

உடற்பயிற்சி, உணவு கட்டுப்பாடு தேவை இல்லை

முட்டுவலி, முதுகுவலி எப்பேற்பட்ட வலிக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை



சரியான உணவு முறைகளை பின்பற்றாமல் கண்டபடி, அதிக உப்பு கொழுப்பு பண்டங்களை உண்டு உள்தியிருக்கும் குழந்தைகள் இன்று அதிகம். குழந்தைப்பருவ உடற்பருமன் தற்போது 40 சதவீதம் அளவில் உள்ளது. இதனுடன், குழந்தைகளின் வாழ்வில் டி.வி. முன்னால் உட்கார்ந்து கழிக்கும் நேரம் அதிகரித்து, பெற்றோருடன் பழகும் நிலைமை மாறி, தனிமை அதிகரித்து அதனால் Steroids உடலில் உற்பத்தியாகி, "சின்ட்ரோம் X" என்ற உடல் பருமன் நோயை உருவாக்குகிறது. இது 30 வயதிற்குள்ளாகவே உடற்பருமன் ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், ரத்தத்தில் நல்ல கொழுப்பு குறைந்து கெட்ட கொழுப்பு அதிகரித்து இருதய ரத்தக் குழாய்கள் தடித்துப்போய், அடைத்துப்போய் மாறடப்பு ஏற்படுகிறது. இது தவிர, சிகரெட், கடுமையான குடிப்பழக்கம், Fast Food வகையில் உள்ள Trans fats நாட்டின் சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையால் ஏற்படும் கிருமி தாக்குதல் அதனால் ரத்தத்தில் CRP என்ற இதயத்தையும் இரத்தக் குழாய்களையும் பாதிக்கும் கெட்ட புரதச்சத்து ரத்தத்தில் அதிகரித்தல், நேரம் கெட்ட நேரத்தில் இரவு பகல் பாராமல் உட்கார்ந்து வேலை செய்தல், தூக்கமின்மை, டி.வி. மற்றும் செல்போன் மற்றும் செல்போன் உடலில் இருந்து வெளிப்படும் EMR என்ற மின்காந்த



அலைகள் காற்று மற்றும் உணவு மாசு படுதல், பலவிதமான ஹார்மோன்கள் கொடுத்து பகலிடம் இருந்து பெறப்படும் பாலில் உள்ள தீமையான ஈஸ்ரோஜென் என் கணக்கு வழக்கின்றி "இதய பகைவர்கள்" நம்மை சாற்றி "குடும்பி அடிப்பதுதான் என்றால் மிகவேலல்.

இதையெல்லாம் விட, மிகவும் தூரதிருஷ்டமான விஷயம் நமது உடலில் உள்ள சில Genes அதாவது மரபணுக்கள் குறிப்பாக ஆகிய இந்தியர்களிடம் உள்ள சில Genes கள் நமக்கு மற்ற நாட்டவரை காட்டிலும் அதிக அளவில் மாறடப்பு ஏற்படுத்துகிறது.

இதில் வியப்பான விஷயம் நம் அளவிற்கு சீனர்களும், ஜப்பானியரும் கொழுப்பு உள்ள உணவு சாப்பிட்டாலும் அவர்களின் மிகக்குறைந்த அளவே இருதய நோய் வருகிறது. இதற்கு காரணம் அவர்கள் உடலில் உள்ள Genes கள் நல்ல கொழுப்பை ரத்தத்தில் அதிகரித்து அதிக கொழுப்பினால் வரும் ஆபத்தை தடுக்கிறது.

இதை விட கொடுமை, இந்தியாவிலிருந்து குடி பெயர்ந்து அமெரிக்காவில் வாழும் இந்தியர்களுக்கு அமெரிக்கர்களை காட்டிலும் அதிக அளவு மாறடப்பு ஏற்படுகிறது. ஆக, எங்கு சென்றாலும் நிழல்போல் நமது Genes கள் நம்மை பாதிக்கின்றன.



இருதய அழிவை சிகிச்சை

இதய நோய் என்றால் பல பேருக்கு பயத்திலே இதயமே நிற்பது போல் ஆகி விடும். இதயத்தை பாதிக்கும் நோய்களில் பிறவி யிலேயே ஏற்படும் இருதய கோளாறுகள், கீல் வாத ஜூரத்தினால் வரும் இருதய வால்வு பாதிப்பு, வைரஸ் முதலியவற்றால் இருதய சுவரில் உள்ள தசைநார்கள் வலுவழிந்து போகாதல், இருதயத் தின் மீது இருக்கும் சவலில் ஏற்படும் நீர் வீக்கம் ஆகியவையை விட, மனிதனை அதிகம் மிரட்டுவது இருதயத்திற்கு ரத்தம் எடுத்துச்செல்லும் கரோனரி குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பினால் ஏற்படும் "மாரடைப்பு" நோய்தான் என்றால் மிகையிலலை.

அதனால்தான் பொதுவாக 'இதயநோய்' என்று சொன்னால், அதை பலரும் மாரடைப்பு என்றே பொருள் கொள்கின்றனர். பிறவி இதய கோளாறுகள் பிறக்கும் குழந்தைகளை 1000 பேரில் 8 பேரை பாதிக்கிறது. இதற்கென நவீன அறுவை சிகிச்சைகள் இருப்பதால், சரியான வயதில் ஆபரேஷன் செய்து ஓரளவிற்கு சீர் செய்யலாம். அதுபோல வால்வு பாதிப்புகளுக்கும் அறுவை சிகிச்சை

உள்ளது.

அதுவும் இன்றைய மிக நவீன அறுவை சிகிச்சைகள் நாட்டில் உள்ள மிக ஏழையான குழந்தைகளுக்கும் கிடைக்கும் வண்ணம், அரசாங்கமே இன்சூரன்ஸ் திட்டங்களை ஏற்படுத்தி உள்ளதால் இந்நோய்களுக்கும் தற்காலத்தில் தீர்வுகள் எளிதாக கிடைக்கிறது.

இருதய தசை நார்கள் கடுமையான வால்வு பாதிப்பினாலும், வைரஸாலும் கட்டுப்படுத்தப்படாத சர்க்கரை நோயாலும், கடுமையான மாரடைப்பாலும் மிகவும் மோசமாக பாதிக்கப்படும் போது, இருதயம் ரத்தம் பம்பு செய்ய முடியாமல் செயல் இழந்து வீங்கி விடும். இதை நாம் ஹார்ட் பெயிலியர்-இருதய செயல் இழப்பு என்று கூறுகிறோம். இதற்கு நாம் அந்நிலைக்கு காரணிகளாக அமைந்தவற்றை சரி செய்தாலும் சிலருக்கு இருதய வீக்கம் மோசமாகி, இருதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யும் நிலை ஏற்படுகிறது.

பருத்தி புடவையாய் காத்தது போல இது போன்ற நிலைகளில், மாற்று இருதயம் எளிதில் கிடைக்கும் வண்ணம் தமிழ் நாட்டில் மூளை இறப்பு ஏற்பட்ட



மனிதர்களிடம் இருந்து இருதய தானம் செய்யக்கூடிய மற்றும் பெறக்கூடிய நடைமுறைகளை அரசாங்கம் எளிமைப்படுத்தி உள்ளதால், இந்தியாவிலேயே தமிழகத்தில் தான், இருதய மாற்று அறுவை இதுவரை அதிக அளவில் செய்யப்பட்டுள்ளது. சென்னை அரசு மருத்துவமனையில் இந்தியாவில் எங்குமே நடைபெறாத அதிசயமாய் 4 இருதய மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் முற்றிலும் இலவசமாக செய்யப்பட்டது.

ஆனால் இதிலுள்ள சிக்கல் என்ன தெரியுமா?

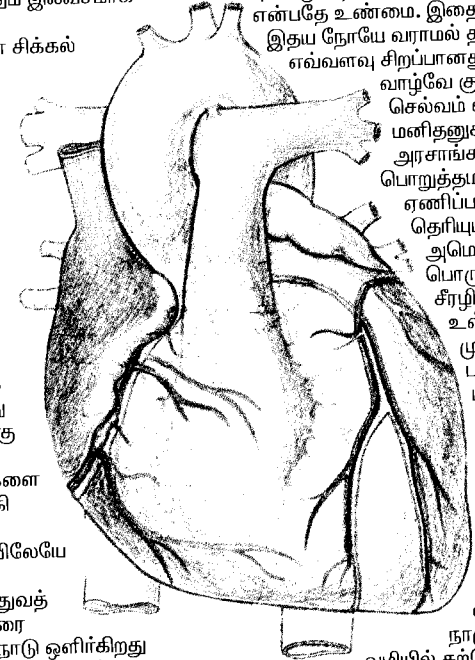
மாற்று இருதயம் வேலை செய்ய, நம் உடம்பு அதனை ஏற்காமல் போவதை தடுக்க மாதிரி மாதம் 30,000 ரூபாய்க்கு மாத்திரைகள் சாப்பிடவேண்டும். நமது தமிழ்நாட்டில், அரசாங்க மருத்துவ மனை மற்றும் தனியார் மருத்துவமனையில் இதய மாற்று செய்து கொண்டவர்களுக்கு அரசாங்கமே மாதிரி மருந்துகளை இலவசமாக வழங்கி வருகிறது.

இன்று இந்தியாவிலேயே மட்டுமின்றி

உலகிலேயே மருத்துவத் துறையின் கலங்கரை விளக்கமாய் தமிழ்நாடு ஒளிர்கிறது என்றால் மிகையிலலை. "சென்னை மருத்துவத்துறையின் மெக்கா" என்று அழைக்கப்படுகிறது. மருத்துவ சுற்றுலா என்ற பெயரில், அமெரிக்கா, ஆப்பிரிக்கா நாடுகள், அண்டை நாடுகள் ஆகியவற்றிலிருந்தும் அதிக அளவில் நோயாளிகள் சென்னைக்கு வருவதால், நமது தமிழ்நாடுதான் மருத்துவத் துறையில் அதிக அளவில் அந்நிய முதலீட்டை சம்பாதித்து இந்தியாவின் பொருளாதார ஆரோக்கியம் முன்னேற வழி வகுக்கிறது. இதற்கு இங்குள்ள மிகச்சிறந்த டாக்டர்களும், அடிப்படை மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை கட்டமைப்புகள், மிக முக்கிய காரணம் என்றால் மிகையிலலை.

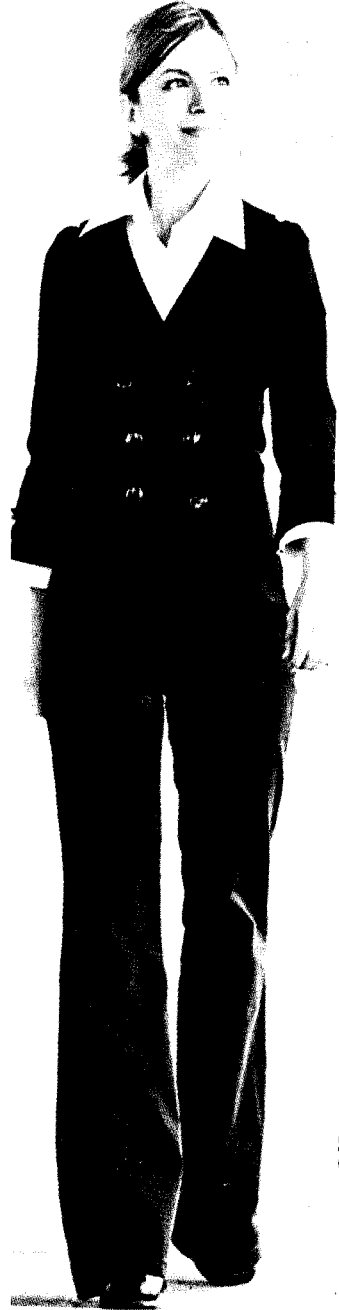
ஆனால், என்ன தான் அரசாங்கமும், தனியார் இன்சூரன்சும் இதய சிகிச்சைக்கு உதவினாலும், நோயுற்றவர்கள் முழுமையாக ஆரோக்கியமாக வாழ முடியுமா? முடியவே முடியாது.

உடைந்த பாணையை ஒட்ட வைப்பது போல், உதிர்ந்த உமியை அரிசியுடன் ஒட்ட வைப்பது போல தான், "நெல்லின் உமி சிறிது நீங்கி பழமை போல் புல்லிலும் தின்மை நிலை போம்" என்பதே உண்மை. இதை விட, இதய நோயே வராமல் தடுப்பது எவ்வளவு சிறப்பானது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது தனி மனிதனுக்கு மட்டுமல்ல அரசாங்கத்திற்கும் கூட பொறுத்தமானது தான்.



எண்ப்படி சொல்கிறேன் தெரியுமா? இன்று அமெரிக்க பொருளாதாரம் சீரழிவிற்கு உள்ளானதற்கு மிக முக்கிய காரணம் டம்பாசார் மருத்துவ காப்பீடு தான். மருத்துவ பட்ஜெட் வேகத்தில் எகிறியதால், இன்று சாமான்ய அமெரிக்கனின் வாழ்வில் விதிவிலையாகிவிட்டது.

நாமும் அந்த வழியில் தற்போது செல்கிறோமோ என்று எண்ணும்போது மனம் பதைக்கிறது. நாட்டின் மக்களின் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியம்தான். அதற்காக, ஒரு சமுதாயம் கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என வாழ்ந்து இருதய நோயை வரவழைத்துக் கொண்டால் அப்பறம் நமது பொருளாதாரம் சீரழியும் நான் அதிக தூரத்தில் இல்லை. இளமையில் இதயநோய் "இதற்கு தீர்வுதான் என்ன?" இன்றைய காலக்கட்டத்தில் 100 பேர் மாரடைப்பு நோய்க்கு ஆளானால் அதில் 30 பேர் 30 வயதிற்கும் கீழே இருக்கின்றனர். ★



மாரடைப்பு ஆண்களைப்

போலவே பெண்களுக்கும் ஏற்பட ஆரம்பித்து விட்டது. காரணம் நாகரீக வளர்ச்சி அசாதாரணமான வாழ்க்கை முறையே ஆகும். மேலும் இன்றைய பெண்களிடம் உடல் உழைப்பை அதிகம் காணமுடிவதில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் எந்திரம் வந்து விட்டது. துணி துவைப்பது முதல் சமையல் செய்வது வரை எல்லாமே எந்திரம்தான். பெண்களும் தொடர்களை சேனல் மாற்றி மாற்றி, டி.வி.யில் பார்த்துக்கொண்டு அதுவே நிரலும் என்று நம்பி வாழ்க்கையைத் தொலைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் செயல்களில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதை மறந்து விட்டார்கள். இதனால் பெண்களுக்கே உரிய ஈவு, இரக்கம், தயாளகுணம், பரிவு போன்ற நல்ல குணங்கள் பெண்களிடம் குறைந்து வருகின்றன. இது வேதனைக்குரிய விஷயம்.

இது ஒருபுறம் இருக்க, மாரடைப்பு விஷயத்தில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இயற்கையிலேயே ஒருசில வித்தியாசங்கள் காணப்படுகின்றன. ஹார்மோன் தொடர்பான விஷயம் தான் அது. மாதவிடாய் நிறுத்தற்கு முன்பு பெண்ணின் உடம்பில் உள்ள ஈஸ்ட் ரோஜன் ஹார்மோனானது அவர்களது உடம்பில் உள்ள நல்ல கொழுப்பினை (எச்.எல்.டி) அதிகரிக்கச் செய்வதால், அவர்களை மாரடைப்பு எளிதில் தாக்குவதில்லை.

ஆனால் இந்த வேறுபாடு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு மாறி விடுகிறது. இதனால் 54 வயதுக்கு மேல் ஒரு ஆணுக்கு ஏற்படக்கூடிய அளவுக்கு பெண்ணுக்கும் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. அதிக மன அழுத்தம், ஏழ்மை, அதிகமாக குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளாதல், கருத்தடை மாதிரைகளைச் சாப்பிடுதல், உணவில் அதிக கொழுப்பு, இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், அதிக உடல் எடை, தைராய்டு கோளாறு, ரத்தத்தில் உள்ள அதிக கொழுப்பு மற்றும் டிரைகிளிசரைடு போன்றவையும் பெண்களுக்கு மாரடைப்பு வர முக்கிய காரணங்கள் ஆகும்.

மேலும் இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் பெண்களுக்கு கூடுதல் பொறுப்பு உள்ளது. மனம் மற்றும் உடலளவில் பெண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதுவும் மாரடைப்பு வருவதற்கு ஒரு காரணமாகச் சொல்லலாம். குடும்பத்தில் பெற்றோருக்கு இருதய நோய் இருந்தாலும் பெண்களுக்கு மாரடைப்பு வர வாய்ப்புள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் வரலாம்.

அவர்களுக்கு பிற்காலத்தில் மாரடைப்பு வர அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இடுப்பைச்சுற்றி அதிக சதை போட்டிருந்தால் அது இதயத்தை அதிகமாக தாக்கும். ஏனெனில் உடல் பருமானவர்களுக்கு மற்றவரைக்காட்டிலும் ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் மற்றும் ரத்தத்தில் கொழுப்பு உண்டாகிறது.

சீரான உடற்பயிற்சி, அவசரமான வாழ்க்கை முறையை நிதானித்தல், அதிக கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை தவிர்த்தல், ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் இருந்தால் கட்டுப்படுத்துதல், வயதுக்கு மேல் ஆண்டுக்கொரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை

உஷ்ணம், தூக்கமின்மை ஆகியவற்றை மட்டுப்படுத்துகிறது.

மூட்டுவலி, நீர்த்தாரையில் ஏற்படும் கருக்கம், வறட்சி, எரிச்சல் ஆகியவற்றையும் மட்டுப்படுத்துகிறது. பக்கவாதம் வருவதையும் தடுக்கிறது. இருந்தாலும் ஈஸ்ட் ரோஜன் ஹார்மோன் மாத்திரை குறித்து மருத்துவர்களிடையே கருத்து வேறுபாடு உள்ளது. பெண்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் போது அது அஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை என்றே பல நேரங்களில் கருதி விடுகிறார்கள். ஏனெனில் இருதய நோயினால் வரும் நெஞ்சு வலியானது நெஞ்சு எரிச்சல், வயிறு உப்பிசம்,



தோள்பட்டை, கழுத்து, முதுகு வலி போன்றே அமைகிறது. இவ்வாறு ஏற்படுவதை அலட்சியம் செய்து கை வைத்தியம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. இது நோய் முற்றுவதற்கு வழி ஏற்படுத்திக் கொடுத்து விடும்.

நெஞ்சுப் பகுதியில் எந்தவிதமான வேதனை இருந்தாலும் அதற்கு உடனடியாக ஒரு ஈசிஜி பரிசோதனை செய்து பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஈசிஜியில் மாறுதல் இல்லாமல் இருந்தாலும் கூட நமக்கு சந்தேகம் ஏற்படும் பட்சத்தில் இருதய நோய்க்கான மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்த்து வலி குறைகிறது என்று பாப்பதில் தவறில்லை.

செய்து கொள்வதன் மூலம் இருதய நோய் வருவதை தவிர்க்கலாம்.

மாதவிடாய் நின்ற அல்லது கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்டதன் மூலம் மாதவிடாய் தடைபட்ட பெண்களுக்கு கர்ப்ப நோயைத் தடுப்பதற்கு ஈஸ்ட் ரோஜன் ஹார்மோன் மாத்திரைகள் தரப்படுகின்றன. இதன் வாயிலாக பெண்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் தவிர்க்கப்படுவதுடன் எலும்புகளும் உறுதி பெறுகின்றன. மேலும் ரத்தத்தில் நல்ல கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது. தவிர ரத்தத்தின் உறையும் தன்மையைக் குறைத்து ரத்தக்குழாயில் அடைப்பு நீக்குகிறது. ரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்கிறது.

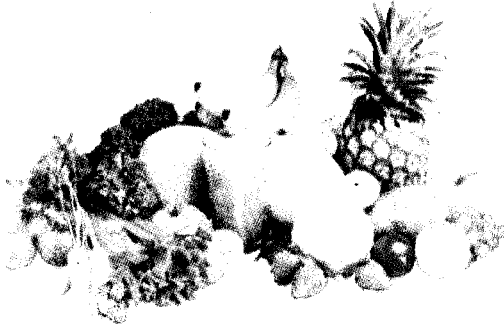
மேலும் உடம்பில் ஏற்படும் வயோதிகத்தைக் குறைப்பதுடன் இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள ஊளைச் சதையைக் குறைக்கிறது. மாதவிடாய் நிற்பதால் உண்டாகும் அதிகப்படியான வியர்வை, உடல்

கொடுத்துப் பார்த்து வலி குறைகிறது என்று பாப்பதில் தவறில்லை.

ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், ரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு, உடையவர்களுக்கு ஈசிஜி தவிர டிஎம்டி எனப்படும் பரிசோதனை செய்து அதில் ஏதேனும் குறைபாடு தென்பட்டால் கரோனரி ஆஞ்சியோ கிராம் செய்து பார்த்து அதில் ஏதேனும் ரத்தக்குழாய் அடைப்பு தென்பட்டால் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டி அல்லது சுயபால் சர்ஜரி செய்து கொள்ளலாம். இப்போது இதைவிட நவீன வசதிகள் எல்லாம் வந்து விட்டன. ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்படாமலேயே 64 ஸ்லைஸ் சிடி ஆஞ்சியோ கிராபி என்ற சிகிச்சையை செய்து கொள்ளலாம். இந்த சிகிச்சையில் 5 நிமிடத்தில் எந்த இடத்தில் அட்ப்பு இருக்கிறது என்பது தெரிந்து விடும்.

இன்று நாம் சந்திக்கும் ரத்தக் கொதிப்பு, இதயநோய், உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், ரத்தத்தில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் எல்லாம் ஒரு நூறு வருடத்திற்கு முன்பு கிடையாது. ஏனெனில் அவர்கள் இயற்கையுடன் இழைந்து வீழ்ந்து, இயற்கையான உணவு களையும், கை குத்தல் அரிசியும் சாப்பிட்டனர். ஐரோப்பிய நாகரிகத்தின் வளர்ச்சியினால் உணவை பதப்படுத்துதல், அதை பாதுகாத்தல் என்ற பெயரில் அதிலுள்ள சத்துக்கள் குறைவதுடன், அதன் ருசியை அதிகரிக்க கொழுப்பு, உப்பு சேர்க்கத் துவங்கி, அந்த கலாச்சாரம் இன்று உலகெங்கும் தலை விரித்து ஆடுகிறது. ஆரோக்கிய சீரழிவை ஏற்படுத்துகிறது. நம் நாட்டில், அதிக கலோரி உள்ள கோலா பானங்கள், வறுவல்கள், சிறு குழந்தைகளையும் அடிமையாக்கி, ஆரோக்கியத்தை கொல் கிறது. இதனை உணர்ந்துதான் 1980களின் நடுவில் இத்தாலியில் “ஸ்லோபுட்” என்ற இயக்கம் என்ற இயக்கம் துவக்கப்பட்டது. அதன்

காற்கறி-பழங்கள்



அடிப்படையே அந்தந்த ஊர் மக்கள் அவர்கள் ஊரில் கிடைக்கும் ப்ரெஷ்வான காய்கறி, பழ வகைகளையும் தானியங்களையும் உண்ண வேண்டும் என்பதுதான். அந்தந்த ஊரில் விளைந்த விளையும் பயிர்களுக்கு மீண்டும் உயிர் கொடுப்பதுடன் பாரம்பரிய சமையல் முறைகளை ஊக்கு வித்து மக்களை ஜங்புட் எனப்படும் பதப்படுத்தப் பட்ட உணவு களிலிருந்து விடுவிப்பதே இதன் நோக்கம். குழந்தை களையும், வளரும் சமுதாயத்தையும் குறி வைக்கும் இதன் நோக்கம் வருங்கால தலைமுறை நோயின்றி வாழ வேண்டும் என்பது. இரண்டாவதாக, அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழங்கள் உபயோகப் படுத்த வேண்டும். சற்றே பின்

னோக்கி பார்த்தால் நம் முன் னோர்கள் பின்பற்றிய முறையும் இதுதான். அவரவர் ஊரில் அரிசி முதல் காய்கறிவரை எந்த ரசாயன உரமும் இன்றி விளை வித்து உண்டதால், நோய் நொடி எட்டிப்பார்க்க வில்லை. இன்று நாம் நெல்லூர் அரிசி, பஞ்சாப் கோதுமை, ஆந்திரா மிளகாய் என பல இடங்களிலும் பல விதத்திலும் விளைந்த உணவுகளை உண்டதால், அவை வேறு இடத்தில் வளர்ந்ததால் நம் உடம்புடன் ஒத்துப்போவதில்லை. வேறு இடங்களில் விளையும், பழ வகைகள், காய்கறிகள், நம்மிடத்திற்கு வருவதற்குள் அதிலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் கழிந்து போய் நாம் உண்பது வெறும் சர்க்கை தான். இதற்கு அதிக விலை வேறு தருகிறோம். உதாரணமாக காஷ்மீர் ஆப்பிள் பல நூறு கிலோ மீட்டர் கடந்து உங்கள் டேபிளுக்கு வருமபோது அதன் சுவையும் சத்தும் குறைந்து விடுகிறது. அதற்கு பதில், நீங்கள் உங்கள் ஊர் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டாலே போதும், உயிர்ச்சத்து கிடைக்கும். அதிக செலவு மில்லை.



சமையல் தோட்டம்

உங்கள் வீட்டிலேயே காய்கறி பழம் விளைவிக்கக்கூடிய வீட்டுக்கொல்லை புறத்திலோ, மொட்டை மாடியிலோ, சிறு தொட்டியிலோ, உங்கள் இல்லத்து காய்கறி கழிவுகளை போட்டு “ஆர்கானிக்” முறையில் காய்கறி பயிரிடலாம். இதில் பூச்சிக் கொல்லி மருந்து, கிருமிகள் இருக்காது. உங்களுக்கும் தோட்ட வேலை என்ற பெயரில் உடற்பயிற்சி கிடைக்கும். காசு கொடுத்து காய்கறி வாங்க வேண்டாம். சேமிப்பு அதிகரிக்கும். சுற்றுப்புறச் சூழல் காற்றோட்டமாக இருக்கும்

“உழவர் சந்தை” உங்கள் ஏரியாவில் என்ன விளைகிறதோ அதையே விற்பார்கள். அந்த பொருட்கள் உங்கள் உடல் உருவான மண்ணிலேயே உருவாவ தால், உடம்பிற்கு ஒத்துப்போகும் வியாதி வராது. இதனால் நீங்கள் வாழ்வதுடன், அந்தந்த சீசனில் விளையும் பொருட்களை விற்கும் விவசாயியும் நன்மையடைவர். “Slow food” போல “Food Miles” கூட மிகவும் முக்கியமாகிறது. ஒரு உணவு அது உருவான இடத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்து நம் டேபிளில் அமர்கிறதோ இதை “Food Miles” என்று சொல்வார்கள். இதனால் அதனை கொண்டு செல்லும் வாரியிலிருந்து வெளிப்படும் கார்பன் உலக வெப்பமய மாதலை அதிகரிப்பதால் முடிந்த வரை அங்கங்கு விளையும் பொருட்களையே உண்ண முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இது எந்த அளவிற்கு வெற்றிகரமாக செயல்படும் என்று காலம்தான் சொல்ல வேண்டும்.



எமது சிகிச்சை ஆரம்பித்த 20 மணி நேரத்தில் தழும்பின் நிறம் மாறத் தொடங்கி தோலின் அசல் நிறத்தை அடைந்து விடுகிறது. ஆயிரக்கணக்கானோர் பயன் அடைந்துள்ளனர். நீங்களும் நோயின் முழு விவரத்தையும் எழுதி ஒருமுறை அவசியம் பரிசீலித்து பார்க்கவும். மருந்து விலை ரூ.710/- பெற விரும்புவோர் உடன் நேரில் வரவும் அல்லது அஞ்சல் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

திருமணத்திற்கு முன் அல்லது பின் ஏற்பட்ட ஆண்குறி தளர்ச்சி, நரம்பு வீரியமின்மை அல்லது வளர்ச்சியின்மை, மெலிவு, வளைவு முதலான குறைபாடுகள் இருந்தால் எமது புத்தகம் புதிய கண்டுபிடிப்பில் உருவான ஆண்குறி குறைபாட்டை போக்கும் அற்புத இயந்திரத்தின் உபயோகத்தால் எப்பேர்ப்பட்ட எவ்வயதுடையோரின் ஆண்குறி குறைபாடு நிச்சயம் நிரந்தரமாக குணமடைந்துவிடும். இந்த இயந்திரம் ஒரு மெசின் போன்றதாகும் இதை உபயோகிப்பது மிக மிக எளிதாகும். இதன் உபயோகத்தால் 100% பயன்கிட்டுவது உறுதியாகும். விளம்பரத்திற்காக இந்த இயந்திரம் இலவசம், இன்றே அஞ்சல் மூலமோ அல்லது நேரிலோ தொடர்பு கொண்டு இயந்திரம் பெற்று பயனடைவீர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி.

மாறடைப்பு இல்லாமல் நீண்டகாலம் இளமையாக வாழ வைக்கும்

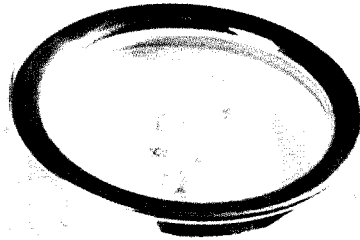
இளமையாக ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கும் 10 உணவு வகைகள் இதோ...

Olive என்பதிலேயே Live என்று ஆசிர்வாதம் செய்வதும் பொதிந்துள்ளது. 40 வருடங்கள் மேலைநாடுகளில் செய்த ஆராய்ச்சிகளில் ஆலிவ் எண்ணெயில் செறிவற்ற கொழுப்பு இருப்பதால் அது நம் உடலில் ஆக்ஸிகரணம் ஏற்படுவதை தடுத்து மூப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பது தெரிய வந்துள்ளது. ஆலிவ் எண்ணெயை நாம் செய்யும் காய்கறி சாலட்களில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

ஒரு உயிருள்ள உணவு. இதிலுள்ள லேக்டோடைசில்ஸ் மற்றும் லெபிடா என்ற நல்ல கிருமிகள் நம் வயிற்றில் தீய கிருமிகள் வராமல் தடுக்கிறது. கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வாழ ரத்தக்கசிவை தடுக்கும் விட்டமின் கே உருவாக உதவும். வழி வகுக்கிறது. பி. காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின் குறைபாட்டை

10

உணவுகள்



தவிர்க்கிறது. வயிற்றில் அதிக வாழ் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. தோலை மினு மினுப்பாக வைக்கிறது. இதில் என்ன அதிசயம் என்றால், இந்த தயிரின் மகத்துவம்

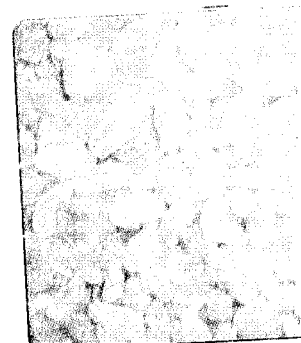
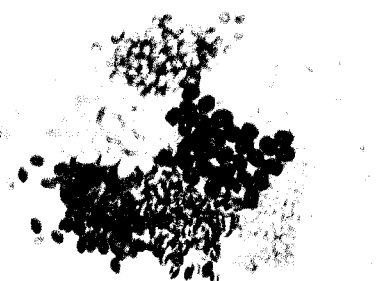
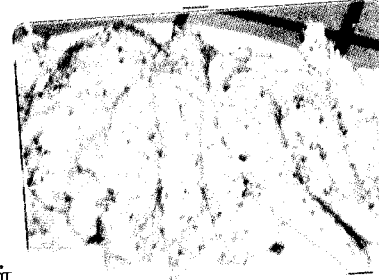
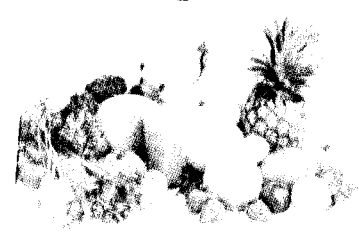
3000 வருஷம் கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்பாகவே (3000 வருடங்களுக்கு) மொஹஞ்சோதாரே ஹரப்பா நகரத்தில் தெரிந்துள்ளது என்பது தான். தயிரிலுள்ள கால்சியம் எலும்புகள் தேயாமல் காப்பாற்று கிறது. அமெரிக்காவில் ஜலர்னியா மாகாணத்தில் மட்டும் அதிகம் பேர் 100 வயதிற்கு மேல் வாழ்வதை ஆராய்ந்தபோது அவர்கள் அதிகம் உணவில் தயிர்

சேர்த்துக் கொள்கின்றனர் என தெரிய வந்தது. எலும்பில் உள்ள மஜ்ஜையில் அதிக அளவில் செல் உருவாக தயிர் உதவுகிறது. ஆக, நமது கிராம மக்கள் கூறுவது போல் "ரத்தம் செத்துப்போகாமல்" செய்து தயிரின் ஸ்பெஷல் ஆக்ஷன் குடல் சுழற்சி, குடல் புண், பெருங்குடல்

புற்றுநோய் வராமல் தயிர் காப்பாற்றும்.

மீனிலிருந்து ஓமேகா-3 என்ற செறிவற்ற கொழுப்பு கிடைப்பதால் அது ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது. மீன் மனிதனின் ஆயுள் மற்றும் அறிவை வளர்க்கும் திறன் கொண்டது. 30 வருடங்கள் முன்பு அலாஸ்காவில் மற்றும் பின்லாந்தில் வாழும் எஸ்கிமோக்களுக்கு இதயநோய் வராமலே இருப்பது கண்டு ஆச்சரியப்பட்டு ஆராயும்போது அவர்கள் தினமும் அதிக அளவு மீன் சாப்பிடுவதுதான் காரணம் எனத் தெரிந்தது. இருதய துடிப்பை சீராக வைக்கும். திறமை மீனுக்கு உண்டு. அதற்காக, நாம் செம்மீன் என்ற இறால்களை சாப்பிடக்கூடாது. அதில் செறிவு கொழுப்பு அதிகம்.

வாழைப்பழம் வேண்டாத குரங்கும் இல்லை. சாக்லேட் வேண்டாத மனிதரும் இல்லை. சாக்லேட் மனிதனை நீண்ட நாள் வாழ வைக்கும். பனாமா நாட்டைச் சேர்ந்த சன்ப்ளாஸ் தீவில் வாழும் மக்களுக்கு உள்ளாட்டு பகுதியில்



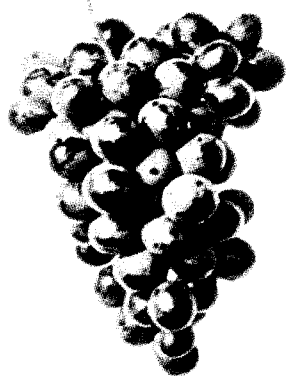
வாழ்வோரைக் காட்டிலும் 6 மடங்கு குறைவாகவே இதயநோய் ஏற்படுகிறது. இதற்கு காரணம் நாம் தண்ணீர் சாப்பிடுவது போல அவர்கள் எக்கச்சக்கமாக தினம் கோகோபானம் அருந்துவது தான். இதிலுள்ள இசுபிளரனாய்ட்ஸ் என்ற பொருள். ரத்தக்குழாய்களை இளமையாக வைக்கிறது. இதனால் அவர்களின் உடலில் ரத்த ஓட்டம் தங்கு தடையின்றி மடை திறந்த வெள்ளம் போல் உடலின் பல பாகங்களுக்கும் பாய்வதால் அவர்களிடம் ரத்தக் கொதிப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறு சர்க்கரை நோய் மூளைச்சிதைவு நோய் எட்டியும் பார்ப்பதில்லை. ஆனால் கறுப்பு சாக்லேட்டான் சாப்பிடவேண்டும். மில்க் சாக்லேட்டில் செறிவு கொழுப்பு இருப்பதால் அதனால் இதுபோன்ற நன்மைகள் கிடைக்காது.

பாதாம், முந்திரி, காரைப் பருப்பு, வால்நட் ஆகியவற்றில் செறிவற்ற கொழுப்பு உள்ளதால் அவை

இதய நோயை தடுக்க இதமான வழிமுறைகள்

இதயத்தை பாதுகாக்கும்.

இதிலுள்ள சில சத்துக்கள் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்கும் உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்கும். ஞாபகசக்தியை வளர்க்கும், தினம் தினம் கறுப்பு திரட்சை சாப்பிட்டால், தலைமுடி நரைக்காமல், இரும்பு போன்ற இதயத்துடன் வாழலாம்.



ஒகினாவா என்று ஜப்பானிய தீவில் 100 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அமெரிக்காவை விட 5 மடங்கு அதிகம். வாழும் நிலை உள்ளதால், சர்க்கரை வளளிக் கிழங்கு ஆலில் எண்ணெய் அளவிற்கு உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்கின்றன. மேலும் அவற்றில் வைட்டமின் தூதுப்பொருட்கள் மற்றும் அபூர்வமான ஆன்டி ஆக்சிடேன்ட்டு உள்ளது. முக்கிய உணவுகள் கத்துரிக்காய், பாகற்காய், சர்க்கரை வளளிக்கிழங்கு ஆகும்.

ஜப்பானியர் அதிக அளவில் கீர்ன் டீ என்னும் பானத்தை பருகுகின்றனர். நம் நாட்டில் கீர்ன் டீ

கிடைக்கிறது. இதில் தினம் தேன் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு கலந்து பருகினால் உடலில் தளர்வு சோர்வு, மூப்பின்றி வாழலாம். தினம் இரண்டு முறை கீர்ன் டீ காப்பியில் மூளைச்சிதைவு நோய் வராது.

இதில் அதிக அளவில் ரேஸ்ரிடோரோல் ஒரு பொருள் இருக்கிறது. இது இதயத்தை பலப்படுத்தக் கூடியது. மேலும் நம் உடம்பில் உள்ள ஆண்டிஏஜிங் ஜீன்ஸ்-யை தூண்டி விட்டு உடலை இளமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கும். சர்க்கரை நோய் ரத்தக்கொதிப்பை அறவே தடுக்கும்.

தினமும் கம்பம் கூழ் சாப்பிடும் கிராம மக்களுக்கு உடல் வஜ்ரம் போல ஆகி விடுகிறது. தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் ஓட்ஸ் கஞ்சி சாப்பிடுவது உடலை மெலிதாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கும். இதிலுள்ள நார்ச்சத்து மலச்சிக்கல் மற்றும் குடல் புற்று நோயிலிருந்து காப்பாற்றும்.

இதய நோயை தடுக்க இதமான வழிமுறைகள்

பகோன் பிரைடு (1 துண்டு 25 கிராம்)	95	9.0	3.0		
பிரட், வொயிட் (2 துண்டுகள் 40 கி)	98	03.	-		
ரொட்டி (60 கிராம்)	170	04	-		
நெய்வறுவல் (70 கிராம்)	220	13.1	19.5		
காரன் பிளேக்ஸ் 1 கப் (பால், சர்க்கரை)					

காலை உணவு



இல்லாமல் 25 கிராம்	95	-	-
தோசை (வெண்ணையில் கட்டி) 50 கிராம்	400	25.0	42.0
சாதா தோசை (50 கிராம்)	200	10.0	-
முட்டை (50 கிராம்)	87	6.6	248.0
முட்டை (33 கிராம்)	62	6.6	248.0
அவித்த முட்டை (50 கிராம்)	87	6.6	248.0
ஆம்லேட்	200	18.1	290.0
பிங்கர் சிப்ஸ்	465	30.2	-
ப்ரூட் ரொட்டி (20 கிராம்)	60	1.0	-
இட்லி (60 கிராம்)	250	4.5	-
பால்ரொட்டி (20 கிராம்)	55	05	02
பாலாடை கட்டி (200 மிலி)	74	02	04
பால் 1 கப் (200 மிலி)	150	8.1	22.0

அம்ரிதி 50	295	16	-
பாகந்தி 150 கிராம்	270	12.0	27.5
பெசன்ட்லட்டு 50 கி.	205	8.5	-
பூந்தி லட்டு 50 கி	210	8.5	-
ஜஸ் கேக் 50 கி	190	8.0	50.0
கேக் 40 கி	118	2.5	30.0
பழ கேக் 40 கி	155	6.2	30.0
கஸ்டர்டு 200 கி	220	8.2	22.0
புரூட் சாலட் 255 கி	250	8.4	22.0
குலாப்ஜாமூன் 60 கி	282	20.2	12.5
கேரட், பூசணி அல்வா (200 கிராம்)	22.5	13.7	42.0
ஜஸ்கிரீம் 100 கி	215	10.8	45.0
ஜிலேபி 40 கி	280	16.0	-
கரஞ்சி 25 கி	290	21.4	-
புட்டிங் பிரட் 150 கி	300	15.3	5.0
புட்டிங் மில்க் 150 கி	280	14.8	58.0
போளி 60 கி	315	26.0	-
ரசகுல்லா 40 கி	180	4.2	7.0
ரசமலாய் 150 கி	370	12.5	29.0

நொய்க்குத்தி



இனிப்புகள்





உணவு உணவுகள்

உணவு	கலோரி	கொழுப்பு (கிராம்)	செலுதல் (மீ.கி)
மாட்டிழைச்சி	185	11.0	100
பட்டர் சிக்கன்	305	21	160
கோழி கறி	175	10.4	70
சில்லி சிக்கன்	255	16.0	90
வறுத்த கோழி	440	25.5	217
முட்டை கறி	235	21.5	248
ஆட்டிழைச்சி	215	13.6	70
மீன் கறி	35	7.0	50
மீன் சிப்ஸ்	850	52.8	130
துயிர் மீன்	505	40.5	82
வறுத்த மீன்	220	17.5	50
இறால் வருவல்	273	21.0	150

கூப்புகள்

தாவியங்கள்

உணவு	கலோரி	கொழுப்பு (கிராம்)	செலுதல் (மீ.கி)
முந்திரி பருப்பு (100 கிராம்)	596	46.9	-
பிஸ்தா (100 கிராம்)	680	57.8	-
பாதாம் பருப்பு (100 கிராம்)	687	64.5	-



மதிய உணவு

மட்டன் பிரியாணி (150 கிராம்)	255	16.5	-
சப்பாத்தி 30 கிராம்	100	05	-
நெய் சப்பாத்தி 30 கி	150	5.5	-
பிரைடு ரைஸ் 150 கிராம்	200	7.5	-
கிச்சடி (150 கிராம்)	190	10.0	-
நான் (60 கிராம்)	225	3.4	-
பூரி (20 கிராம்)	105	6.2	-
அரிசி சாப்பாடு (100 கிராம்)	100	-	-