

கங்குமம்



• ஏப்ரல் 1-15, 2017 • ரூ 15
மாதம் இருமுறை



டாக்டர்

நலம் வாழ எந்நாளும்...

<https://t.me/SKLINKS>

**உங்கள் குழந்தையும்
ஜீனியஸ்தான்!**

Experts Special Tips



ஜிங்கா கோல்டு

ஆண்களின் EXTRAaaa திருப்திக்கு!

உடனடி சக்திக்கான
முலிகை மந்திரம்



ஒன்று போதும்
நின்று பேசும்!



4 கேப்சூல்ஸ்
ரூ.600/-
மட்டுமே



தமிழ்நாடு மற்றும் புதுச்சேரியில்



அப்பலோ, மெட்ப்ளஸ்
உட்பட அனைத்து மருந்து
கடைகளிலும் கிடைக்கும்

**SUPER STOCKIST
SRUTI'S**

மாவட்ட வாரியான உதவிக்கு
90036 40742

ஹெல்ப் லைன்
9962 66 4444

For Personal Delivery
9962 808090

லி-க்கு... ழி-கிருக்கா?... விரைவில்...

உள்ளே...



கவர் ஸ்டோரி

First rank secrets	4
அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கும் உணவுகள்....	8

ஆச்சரியப் பக்கங்கள்

பல் மருத்துவத்தில் 3D	19
வெயிலுக்கேற்ற வெந்தயம்.....	36
காஜல் ஃபிட்னஸ் மேஜிக்	42
ஸ்டெம் செல் போங்க்.....	51
நம்பிக்கையே நல்லது!	52
ஈஸி ஏரோபிக்ஸ்	76

குழந்தை நலம்

குழந்தைகளை எப்படி தூக்க வேண்டும்?..	64
-------------------------------------	----

மனநலம்

படைப்பாற்றல் - ஓர் உளவியல் பார்வை...	11
World health day	67

உடல்

நீரிழிவும் இன்னபிறவும்.....	16
-----------------------------	----

ஆண்களுக்கு பாலியேட்டிவ் கேர்.....	28
இறந்தவர் எழுந்தால்?	41
இளைஞர்களை குறிவைக்கும் பிரச்சனை...	56

உணவு

அசத்தல் ஆரஞ்சு	49
ஜெனட்டிக் டயட்.....	68
சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு வீகன்.....	60

யுவர் அட்டென்ஷன் ப்ளீஸ்

மருத்துவமனைகளின்	
24 x 7 மோசடி	20
வேண்டாமே பேப்பர் கப்	32
மூக்கில் ரத்தம் வந்தால்.....	27
சுற்றம்... சுகாதாரம்.....	72
ஹேர் ஆயில் கன்ஃப்யூஷன்	80
ப்ரெய்ன் ஹேக்கிங் GPS.....	75

மகளிர் நலம்

அலர்ட் லேடஸ்	24
கர்ப்பத்துடன் வரும் தைராய்டு.....	44

அட்டைப்படம் : shutterstock

கவர் ஸ்டோரி





உங்கள் குழந்தையும் ஜீனியஸ்தான்!

Experts Special Tips

எல்லோருக்குமே ஆசைதான்... தங்களுடைய குழந்தையின் எதிர்காலம் வளமாக அமைய, அவர்கள் கல்வியில் சிறந்துவிளங்க வேண்டும். நம்பர் ஒன் மாணவனாக / மாணவியாக உருவாக வேண்டும் என்பது எல்லா பெற்றோருக்குமே இருக்கும் நியாயமான ஆசைதான். பள்ளியில் முன்னணியில் இருக்கும் மாணவர்களைப் பார்த்தால் அவர்களைப் போல தங்கள் குழந்தை இல்லையே என்று ஏக்கம் கொள்வதும் நடப்பதுதான்.

ஊடகங்களில் அவ்வப்போது ஐ.க்யூ அதிகம் கொண்ட குழந்தைகளைப் பற்றிய செய்திகள் வெளியாகும்போது அவர்களுக்கு மட்டும் எப்படி அதீத அறிவுத்திறன் சாத்தியமானது என்ற கேள்வியும் எழும்.

பெரும்பாலான பெற்றோரின் ஏக்கம் தீர்க்கும் வகையில், எல்லா குழந்தையுமே அறிவுத்திறனில் மேம்பட முடியுமா? உளவியல் மற்றும் அறிவியல் ரீதியாக அதற்கு என்ன சாத்தியங்கள் இருக்கிறது?

குழந்தைகளுக்கான மனநல மருத்துவர் ஜெயந்தினியிடம் பேசினோம்....



“மனிதர்களில் அறிவாளி, அறிவிலி என்ற பாகுபாடெல்லாம் கிடையாது. ஒவ்வொரு வரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் புத்திசாலிகளே! எந்த நேரத்தில் எப்படி சிந்தித்தால் வெற்றி கிட்டும் என சரியாக சிந்திக்கும் திறனை யார் பயன்படுத்துகிறார்களோ அவர்களே வெற்றி யாளர்களாக மாறுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்குமே ஒவ்வொரு திறன் நிச்சயம் இருக்கும். பொதுவாக அறிவுத்திறனை அளவிடும் சோதனையான Intelligence quotient முறையே பல விதங்களில் சோதித்துத்தான் முடிவு செய்யப்படுகிறது.

வாய்மொழி மற்றும் மொழியியல் (Verbal & Linguistic), கணிதம் மற்றும் தர்க்கவியல் (Maths & Logical), முகபாவனை (Facial), இசை (Musical) சமூகத் தொடர்புத்திறன் (Interpersonal skill), தன்னைத்தானே கையாளும் திறன் (Intrapersonal skill), உடல்திறன் மற்றும் உடல் நடவடிக்கைகள் (Physical & Physical Activities) மற்றும் இயற்கையுடனான தொடர்பு என Intelligence quotient பரிசோதனையில் பலவிதங்கள் இருக்கின்றன.

படித்தவற்றை நினைவில் நிறுத்தக் கொள்ள...

பாடங்களை முதலில் மேலோட்டமாக படிக்க வேண்டும். 2-வதுமுறை புரிந்து படிக்க வேண்டும். 3-வது முறை முக்கியமானவற்றை அடிக்கோடிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 4-வது முறை படிக்கும்போது பக்கத்தில் குறிப்பு எழுதிவைத்துக் கொள்வது நல்லது. 5-வதாக மற்றும் இறுதியாக அதாவது தேர்வுக்கு செல்வதற்கு முன் அடிக்கோடிட்டு வைத்தவற்றையும், குறிப்புகளையும் பார்தாலே போதுமானது.

இதில் இன்னொரு வழியும் உண்டு. பாடங்களை வேறு ஏதாவது நிகழ்வுகளோடோ மற்ற பொருட்களோடோ செயல்களுடனோ கற்பனையாகத் தொடர்புபடுத்தி படிப்பது நல்ல டெக்னிக். தேர்வுக்கு முதல்நாள் இரவில் தூக்கத்தைக் கெடுத்து கண்விழித்து படிப்பது, கடைசி நிமிடத்தில் படித்து விட்டு தேர்வை நன்றாக எழுத முடியும் என்ற நம்பிக்கை கொள்வது போன்ற வீணான செயல்களால் எந்த பயனும் இல்லை.

மேற்சொன்ன இத்தனை பன்முகத் திறமைகளையும் வைத்துத்தான் ஒருவருடைய IQ நிலையை கணிக்க வேண்டும் என்று ஹாவர்டு கார்னர் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் சொல்லியிருக்கிறார். சராசரியாக ஒரு மனிதனுக்கு 90 முதல் 110 வரை ஐ.க்யூ இருக்கும்” என்றவரிடம் இந்த IQ எப்படி வருகிறது என்று கேட்டோம்.

“மரபணுவழியாக இயற்கையாகவே சில குழந்தைகளுக்கு IQ அதிகமாக இருக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கு புறத்தூண்டுதல் மூலம் IQ லெவல் அதிகமாக இருக்கும். பிறக்கும்போது IQ லெவல் அதிகமாக உள்ள ஒரு குழந்தையிடம், பெற்றோர்கள் சரியாக பேசாமல், கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் அக்குழந்தையின் அறிவுத்திறன் வெளிவராமலேயே போய்விடும். அதேசமயம், இயற்கையில் IQ குறைவாக உள்ள குழந்தையின் பெற்றோர் அக்குழந்தையை திறமையாக கையாளும்போது, அதன் அறிவை மேம்படுத்தி திறமைசாலியாக்க முடியும்.

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து அவர்களிடம் அதிகமாக பேச்சு கொடுப்பது, அவர்களின் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் அளிப்பது, கதைகள் சொல்வது, கதைகளை அவர்களாகவே படிக்க வைப்பது என பெற்றோர் தாங்கள் நேரடியாக குழந்தைகளுடன் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். இப்போதெல்லாம் கம்ப்யூட்டரில் சி.டியை போட்டு பார்க்கச் சொல்கிறார்கள். இந்தக் கற்பிக்கும் முறை தவறு, ஒரு பாடடையோ, கதையையோ நேரடியாகச் சொல்லும்போது சொல்பவர்களின் உடட்டசைவு மற்றும் அங்க அசைவுகள் ஒவ்வொன்றையும் நேரில் பார்த்து குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும்.

அதேபோல பேச்சுத்திறன் எவ்வளவு முக்கியமோ, அந்த அளவுக்கு புரிந்துகொள்ளும் திறனும் முக்கியம். ஒரு பொருளைப் பற்றி சொன்னால் மட்டும் போதாது. அந்தப் பொருளை நேரில் காட்டியும் விளக்க வேண்டும். கண்ணால் பார்த்து, கையால் தொட்டு, காதால் கேட்டு, புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே அந்த பொருளைப்பற்றிய அனைத்து தகவலும் குழந்தையின் மனதில் பதியும்.

வெளியுலகைப்பற்றிய தகவல்களையும் குழந்தையிடம் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும். இந்த முறையில்தான் மாணடிசோரி பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்கு பாடம் எடுக்கிறார்கள். வெறுமனே மனப்பாடம் செய்வது மட்டும் கல்வி கிடையாது. குழந்தையிடம் உள்ள அறிவுத்திறனை வெளிக்கொண்டு வருவதே கல்வி. குழந்தை பிறந்தது முதல் அதன் சுற்றுச்சூழல் எப்படி இருக்கிறதோ அதைப் பொறுத்துத்தான்



**இயற்கையில் டு
குறைவாக இருக்கும்
குழந்தையக்கூட
திறமையாக கையாளும்
போது, அந்தக் குழந்தை
சிறந்த அறிவாளியாக
உருவாகிவிட முடியும்.**



அவர்களின் அறிவுத்திறன் வளரும்.

பிரபலமான பள்ளிகளில் சேர்ப்பதுடன் தங்கள் கடமையை முடித்துக் கொண்டு, இவர்கள் பாட்டுக்கு செல் போனிலோ, லேப்டாப்பிலோ, டிவியிலோ முழக்கி இருந்தால் கண்டிப்பாக குழந்தையின் அறிவுத்திறன் நிச்சயம் வளராது. தங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்களையும் தாங்கள் முதலில் தெரிந்துகொண்டு பிறகு குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தருவதில் பெற்றோர்கள் ஆர்வம் செலுத்த வேண்டும். ஒரு குழந்தையோடு சேர்ந்து தாங்களும் கற்றுக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

டானிக்கோ, ஆரோக்கிய பானமோ அறிவை வளர்க்காது. சரிவிகிதமான உணவு, 8 மணிநேர தூக்கம், உடற்பயிற்சி, அறிவுத்திறனை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் போன்றவைதான் குழந்தையின் முளையைத் தூண்டும். உணவை நன்றாக மென்று

உண்பதுகூட அறிவைத் தூண்டும் என்று சம்பந்திய ஆய்வில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

மொழி, புரிய வைப்பது, கையால் தொட்டு உணர்ந்து கொள்வது, எதையும் எடுத்துக்காட்டுடன் உணர்த்துவது, வெளிஉலகத் தொடர்பு, எதையும் அவர்களே உணர்ந்து கொள்வது, கேள்விகேட்க கற்றுக் கொடுத்தல் மற்றும் மனப்பாடம் செய்து ஒப்புவிக்காமல் ஒவ்வொன்றையும் புரிந்து படிப்பது இவையெல்லாம்தான் ஒரு குழந்தை அறிவுத்திறனை வளர்க்கக்கூடிய செயல்கள்!"

**- உஷா நாராயணன்
படம் : ஆர்.கோபால்**

கவர் ஸ்டோரி



உணாவில் கிரு



குழந்தைகளின் அறிவுத்திறனை மேம்படுத்துவதில் சத்தான உணவுக்கு முக்கியப்பங்கு உண்டு. அதற்கான வழிமுறைகள் என்ன என்பதை வழிகாட்டுகிறார் உணவியல் நிபுணர் வர்ஷா.



“மூளையில் ஏராளமான நரம்புகளும், நியூரான்களும் ஒரு எலக்ட்ரிகல் வயர் போல பின்னிப்பிணைந்து இருக்கின்றன. இவற்றின் சிறப்பான செயல்பாட்டுக்கு நாம் உண்ணும் உணவு மிக முக்கியம்.

உடலின் சக்தி மூலம்தான் மூளைக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கிறது. அந்த ஆற்றலை கொடுக்கும் அடிப்படை எரிசக்திதான் குளுக்கோஸ். சாப்பிடாமல் எந்த காரணம் கொண்டும் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பக் கூடாது. வயிறு காலியாக இருக்கும்போது மூளை வேலை செய்யாது. ‘நான்தான் டானிக் கொடுத்திருக்கேனே, ஹெல்த் டிரிங்க்ஸ் கொடுத்திருக்கேனே’ என்று கண்மூடித்தனமாக நம்பக் கூடாது. அதிக நேரம் சாப்பிடாமல் இருப்பது, தவறான உணவுகளை உண்பது, சத்தான உணவுகளை உண்ணாமல் இருப்பது இவை எல்லாமே மூளையின் செயல்பாட்டை, செயல்திறனை பாதிக்கும்.

புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் என எல்லாம் அடங்கிய சமச்சீரான உணவை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் நெய் முக்கியமாக சேர்ப்பார்கள். குண்டாகிவிடுகிறார்கள் என்று இப்போதெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு நெய்சேர்ப்பது இல்லை.

குழந்தைகளுக்கு விஷயம்!



**விலை குறைவாக, எளிதில் கிடைக்கும்
வேர்க்கடலை கூட மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.**

குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சிக்கு நெய் மிகவும் அவசியம்.

வால்நட்டுக்கும் மூளைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மூளை வடிவத்தில் வால்நட் இருப்பதையும் கவனித்துப் பாருங்கள். அவரவர் கைப்பிடியின் அளவு வால்நட் எடுத்து அவ்வப்போது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளின் மூளையில் சோர்வு ஏற்படாமல் இருக்க பாஸ்பரஸ் மற்றும் குளுட்டாமிக் அமிலம் உள்ள ஊறவைத்த பாதாம் பருப்பை கொடுக்கலாம். எளிதில் கிடைக்கும் வேர்க்கடலை கூட மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

இரவு முழுவதும் விழித்து படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக டி, காபி குடிக்கிறார்கள். மாணவர்கள் அதிகம் செய்யும் தவறு இதுதான். அப்போதைக்கு மூளை சுறுசுறுப்பாவது போன்ற ஒரு பிரமையைத்தான் இவை கொடுக்கும். அதற்குப் பதில் பால் குடிக்கலாம். பாலில் பாதாம், வால்நட் பருப்புகளை சேர்த்துக் கொண்டால் இன்னும் நல்லது.

இன்னும் சிலர் படிக்கும்போது சிப்ஸ், முறுக்கு என்று நொறுக்குத் தீனிகளை பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு படிக்கிறார்கள். இந்த உணவுகள் மூளையின் செயலை முடக்கிவிடுபவை.

சில பெற்றோர் விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் மூளை வளர்ச்சிக்கான ஆரோக்கிய பானங்களை வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். இது போன்ற பானங்களில் உள்ள Docosahexaenoic acid(DHA)தான் நினைவாற்றல் அதிகரிப்பதாக விளம்பரப்படுத்துகிறார்கள். சாதாரணமாக நாம் குடிக்கும் பாலிலேயே DHA இருக்கிறது என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

விளம்பரப்படுத்தப்படும் ஹெல்த் டிரிங்க்ஸுக்குப் பதிலாக ஃப்ரஷ்ஷான ப்ளூபெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்ற பழங்களில் ஜூஸ் செய்து கொடுக்கலாம். காய்கறிகளில் கேரட், கீரைவகைகள் போன்றவற்றில் சாலட் செய்து கொடுக்கலாம். ஒமேகா 3 அதிகம் உள்ள மீன் உணவுகளும் நல்ல பலன் தரும்” என்கிறார்.

- என். ஹரிஹரன்



படைப்பாளிகளும் பைத்தியக்காரத்தனங்களும்!



டாக்டர் மோகன்
வெங்கடாஜலபதி

புதுமையானதும் மதிப்பு மிகுந்தது மான ஒன்றை உருவாக்குவதே படைப்பாற்றல். தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்வதும் நிஜத்தை விட்டு விலகி அதைப் பற்றி எந்தக் கவலையும் இல்லாமல் பாதை மாறிச் செல்லும் குழப்பமான நடத்தையே பைத்தியக்காரத்தனம் என்பது...

நேரெதிர் முனையில் நிற்கும் இந்த இரண்டு குணாதிசயங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்றால் நம்புவீர்களா?

ஆம், மனோதத்துவ ரீதியாக இந்த இரண்டுக்கும் தொடர்பு உண்டு. இன்று, நேற்றல்ல... பல காலமாகவே படைப்பாற்றலுக்கும் மூடத்தனத்தின் உச்சத்துக்கும் உள்ள உறவு குறித்து ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன.



Deviant behaviour என்கிற மாறுபட்ட ஒரு நடத்தை, வித்தியாசமான ஓர் அணுகுமுறை என்பது பெரும்பாலான படைப்பாளிகளிடம் இருந்திருக்கிறது. அப்படி இருப்பதில் ஆச்சர்யம் ஒன்றும் இல்லை, அப்படி இருந்தால்தான் அவர்கள் படைப்பாளிகள் என்று ஆய்வாளர்கள் நம்பத் தொடங்கி வருடங்கள் பல ஆகிவிட்டன.

தன்னைத்தானே சுருக்கிக்கொண்டு, தனக்குள் பயணித்து ஒரு குழந்தையின் சுதந்திரத்துடன் தனக்குள்ளேயே புதையல் எடுக்கும் குணாதிசயமே படைப்



உலகின் அற்புதமான படைப்புகள் எல்லாம் படைப்பாளிகளின் மனம் ஒரு நிலையில் இல்லாத உணர்ச்சிமிக்க சூழலில்தான் படைக்கப்பட்டுள்ளன.



பாற்றலின் அடிப்படை என்று பண்டைய கிரேக்க அறிஞர்கள் நம்பினார்கள்.

நியாயமாக ஒப்புக்கொள்ளக் கூடிய லாஜிக்கான ஒரு சிந்தனைக்கும், நியாயமற்ற, ஒப்புக்கொள்ளவே கடினமான, லாஜிக் இல்லாத ஒரு சிந்தனைக்கும் நடுவே ஒரு கோடு வரைந்து அந்த இரண்டையும் பிரிப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். புத்திசாலித்தனமான படைப்பாற்றலுக்கும், அர்த்தமற்ற பிதற்றுதலுக்கும் இடையேயான மிக மெல்லிய கோடாக இதை கருதலாம். கொஞ்சம் பிச்சினாலும் இங்கிருந்து அங்கு தாவிவிட முடியும். அதாவது, பைத்தியக்காரத்தனத்துக்கும் மேதாவித்தனத்துக்கும் இடையிலான மிக மெல்லிய சுவர் இது.

அப்படிப் பார்த்தால், 'தெய்வீகமான ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமே படைப்பாற்றல். கடவுளின் வரம் அது' என்பார் அறிஞர் பிளாட்டோ. 'கொஞ்சமேனும் முட்டாள்தனமோ அல்லது புத்தி பேதலிப்போ இல்லாத அறிவாளியை காண முடியாது' என்பது அரிஸ்டாட்டிலின் வாக்கு. உலகின் அற்புதமான படைப்புகள் எல்லாம் படைப்பாளிகளின் மனம் ஒரு நிலையில் இல்லாத உணர்ச்சிமிக்க சூழலில்தான் படைக்கப்பட்டுள்ளன.

'தூக்கமற்ற எத்தனையோ இரவுகளில் பயமும் குழப்பமும் பதற்றமும் அதே நேரத்தில் தெளிவும் ஞானமும் கலந்து(!) உணர்ச்சிக் கலவையாக படைக்கப்பட்டவைதான் பல உன்னத படைப்புகள்' என்றார் மார்ஷல் ப்ரவுஸ்ட். கி.பி. 1880-ம் ஆண்டுகளில் இந்த விசித்திர தொடர்புகள் அலசப்பட்டு, அதுபற்றிய குறிப்புகள் எழுதப்பட்டுள்ளன. மனோதத்துவ மாமேதை சிக்மெண்ட் ப்ராய்டு, 'பல கலைஞர்களின் வாழ்வை நுணுக்கமாக ஆராய்ந்தால் மனவியல் ரீதியிலான பல உண்மைகளை கண்டறியலாம்' என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

புண்பட்ட மனதை புகைவிட்டு ஆற்றிக்கொள்வதாக தமாஷாக சொல்வார்கள். ஒரு கலைஞரின் படைப்பு அவன் மனவோட்டத்தின் வெளிப்பாடாகவே இருக்கும். அவனது காயத்துக்கு முதலில் மருந்து போட்டுக்கொண்ட அந்தப் படைப்பு பிற்பாடு அவனது ரசிகர்களுக்கு அருமருந்து மற்றும் விருந்தாக இருக்கும்.

குறிப்பாக, புகழ்பெற்ற கவிஞர்கள் மற்றும் ஓவியர்களின் வாழ்வியலுக்கும்



அவர்களின் படைப்புகளுக்கும் இது மிகவும் பொருந்தும்.

தன்னுடைய சொந்த வாழ்க்கையில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளையும் தானே அனுபவப்பூர்வமாக உணர்ந்த சம்பவங்களையும் திரைக்கதையாக வடிக்கும்போது மிகுந்த உயிரோட்டமாக அமைந்து, அது மிகப் பெரிய வெற்றியை அடைந்திருக்கிறது என்கிற உண்மை வெற்றி பெற்ற எத்தனையோ திரைப்பட இயக்குநர்கள் சொல்லக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

சில விஞ்ஞான உண்மைகளை இத்துடன் தெரிந்துகொள்ளலாம்....

நமது மூளை செல்களுக்கு நியூரான்கள் (Neurons) என்று பெயர். மில்லியன் கணக்கான நியூரான்கள் நம் மூளையில் உண்டு. இரண்டு நியூரான்களுக்கு இடையே தகவல் பரிமாற்றம் ஏற்படுவதற்கு காரணமான வேதிப்பொருட்களை நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்கள் (Neurotransmitters) என்கிறோம். அவைகளில் சில Acetylcholine, Dopamine, Serotonin. இதில் டோப்பமின் மிக முக்கியமானது.

இரண்டு நியூரான்களுக்கு இடைப்பட்ட மிகச்சிறிய இடத்தில் டோப்பமின் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு நியூரானின் மேற்புறத்திலும் இந்த டோப்பமினை வரவேற்பதற்காக டி-1, டி-2 என்கிற ரிசப்டார்கள் (ரீசீவர்கள்) இருக்கின்றன. டோப்பமின் இந்த ரிசப்டார்களில் போய் ஒட்டிக்கொண்டு அதன் விளைவாக ஏகப்பட்ட வேதியியல்

பரிமாற்றங்களை செய்கின்றன. இந்த ரிசப்டார்களின் அளவு சிலருக்கு குறையலாம்; சிலருக்கு கூடுதலாக இருக்கலாம். மனச்சிதைவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை எடுத்துக்கொண்டால் இந்த டி-2 ரிசப்டார்களின் அடர்த்தி அவர்களுக்கு குறைவே. அதேசமயம் படைப்பாற்றல் மிக்க கலைஞர்களின் மூளையை ஆய்வு செய்து பார்த்ததில் அவர்களுக்கும் மேற்படி ரிசப்டார்கள் குறைவாக இருப்பதை கண்டறிந்தனர். நேரெதிர் திசைகளில் பயணிக்கும் இருவருக்குமே மூளையில் இருக்கும் இந்த ஒற்றுமை ஆச்சரியமானதுதானே.

எத்தனையோ தகவல்கள் மூளையின் மேற்புற கார்டெக்ஸ் (Cortex) பகுதியை எட்டுவதற்கு முன் அவற்றை வடிகட்டி தேவையானவற்றை மட்டும் அனுப்பும் பணியை தலாமஸ் (Thalamus) செய்கிறது. வடிகட்டப்பட்ட அந்தத் தகவல்களை நன்றாக உள்வாங்கிக்கொண்டு காரண, காரியங்களை அலசி, அடுத்து என்ன செய்யலாம்? எப்படி எதிர்வினையாற்றலாம் என்ற முடிவை கார்டெக்ஸ் எடுக்கும். நாம் மேற்சொன்ன படைப்பாளிகளுக்கும் முட்டாள்தனம் மிகுந்தவர்களுக்கும் தலாமஸ் பகுதியில் கொஞ்சமே கொஞ்சம் டி-2 ரிசப்டார்கள் மட்டும் இருந்ததையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது எனில், தகவல்கள் வடிகட்டப்படுவதும் கொஞ்ச

மாகத்தான் நடக்கும். ஆக, எந்த எடிட் டிங்கும் இல்லாமல் முழுத் தகவல்களும் மூளைக்குப் போய் சேர்கின்றன. இதுவே பல தலைசிறந்த கோக்குமாக்கான சிந்தனைகள் பிறக்க வழிசெய்கின்றன. 10 பேர் யோசிப்பதைவிட சற்றே வித்தியாசமாக யோசித்து மற்றவர்களுக்கு எளிதில் புலப்படாத வகையில் ஆச்சர்யம் தக்க வகையில் விஷயத்தைப் போட்டு உடைக்கும் படைப்பாளிகளின் ஆற்றலுக்கு இதுவே அடிப்படை காரணம்.

படைப்பாளிகள் நிலை இப்படி



கொஞ்சமேனும்
முடாள்தனமோ
அல்லது
புத்தி பேதலிப்போ
இல்லாத அறிவாளியை
காண முடியாது.



என்றால் மனச்சிதைவு நோயாளிகளுக்கு? அவர்களின் சிந்தனையில் நேர்க்கோட்டை விட்டு வெளியே யோசிக்கும் பாங்கு (Thinking out of the box) சற்றே அதிகமாகி - நிஜத்துடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாமல் போவதுதான் மனச்சிதைவுக்குள்ளானவர்களின் பிரச்சனை.

படைப்பாற்றல் vs உளவியல் கோளாறு: இரண்டுக்கும் தொடர்பு உண்டா?

படைப்பாற்றலுக்கும் உளவியல் கோளாறுகளுக்கும் ஏதோ ஒரு தொடர்பு இருந்தே வந்திருக்கின்றன என்கின்றன ஆய்வுகள். இரு விஷயங்களில் இவற்றுக்கு ஒற்றுமை இருக்கிறது. Mood எனப்படும் மனோநிலை தொடர்பான தொந்தரவுகள். வித்தியாசமாக சிந்திக்கும் முறைகள். இவைதான் அவை. முதலில் மூட் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம். அற்புதமான ஒரு கவிஞர் சோகமான மூடுக்கு செல்கிறார் என்றால் வந்து விழுவது எல்லாம் பிரமாதமான சோகக் கவிதைகளாக இருக்கும். மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தால், உலகமே தன்வசப்பட்டதாக ஒரு களி நிலைக்குச் சென்று, பாடலும் அதே புத்துணர்வுடன் வந்து விழும். அவரது மனோநிலையில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளைப் பொறுத்து படைப்புகளின் வண்ணம் வேறுபடும்.

அடுத்து, வித்தியாசமாக சிந்திக்கும் முறைகள். ஒரே காரியத்தை





ஒரேமாதிரியாக ஒரே நேரத்தில் செய்து கொண்டிருப்பது என்பது அன்றாட கடமையாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். மாறுதலே இல்லாத ஒன்றில் என்ன சுவாரஸ்யம் இருக்க முடியும்?

எல்லா நாட்களும்தானே நாம் அதே பேருந்தில், அதே நேரத்தில் அலுவலகம் செல்கிறோம். என்றாவது ஒருநாள் காலை பத்து மணிக்கு வள்ளுவர் கோட்டமோ மெரினா கடற்கரையோ போய், வேறு விதமான மனிதர்களைப் பாருங்கள். பட்டப் பகலில் அசந்து தூங்கும் அந்த மனிதர்களைப் பார்த்து வியப்படைவீர்கள். என்ன வேலை பார்த்து இவர்கள் களைத்துத் தூங்குகிறார்கள் என்று ஆச்சர்யப்படுவீர்கள். உங்கள் சிடுசிடு அதிகாரியின் முகத்தை மறந்துவிட்டு வேறு மாதிரியான மனிதர்களின் உலகைப் பாருங்கள். வழக்கமாக செல்லும் சாலையை விட்டு வேண்டுமென்றே வேறு திசையில் செல்லுங்கள். உங்கள் ஏரியாவிலேயே உங்களுக்குத் தெரியாத ஏதோ ஓர் ஆச்சர்யமான விஷயத்தைக் கண்டிப்பாகப் பார்ப்பீர்கள்.

அதேசமயம் மேற்சொன்ன காரியங்களே தலையாய காரியங்களாக மேற்கொண்டால் அதுவும் கூட முட்டாள்தனம்தான். உலகத்தை வழக்கமாக பார்க்கும் கருப்பு வெள்ளை கண்ணாடியை கழற்றிவிட்டு கலர் கண்ணாடியை அணியுங்கள். வண்ணமிகு உலகம் உங்கள்

விழித்திரையை மட்டும் அல்ல... மனத்திரையையும் நிரப்பி, உங்களுக்குள் உள்ள படைப்பாளியை அடையாளம் காட்டும்.

நமக்குள் உறங்கிக்கிடக்கும் ஆழ்மன முரண்பாடுகளின் தொகுப்பே படைப்பாற்றலுக்கும் சரி, மனக்கோளாறுகளுக்கும் சரி... அடிப்படையான ஒரு விஷயம். மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது பெரிய விஷயங்கள் எதுவும் எழுத முடியவில்லை என்றே பல புகழ்வாய்ந்த எழுத்தாளர்கள் சொல்லியிருக்கின்றனர். ஆனால், பல சமயங்களில் ஆழ்மனக் கடலுக்குள் மூழ்கி சிறு பிராயம் முதல் நாம் கடந்து வந்த வலி மிகுந்த மற்றும் துள்ளித் திரிந்த பாதைகளை நினைவுகூர்ந்து பார்க்கும்போதுதான் படைப்புகள் எங்களுக்குள் பிரவாகமாக பொங்குகிறது என்பதும் அவர்களின் கருத்து.

இப்படி சொல்வதால் படைப்பாளிகள் அனைவருக்கும் கண்டிப்பாக உளவியல் பிரச்சனை இருக்கும் என்று அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. தெளிந்த மனதுடன் அற்புதமான கலை உணர்ச்சியுடன் பல படைப்புகளை உருவாக்கிய எத்தனையோ கலைஞர்கள் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்திருக்கின்றனர் என்பதை மறுக்கவோ மறைக்கவோ முடியாது.

(Processing... Please wait...)

டயாபலிஸ் மேக் டூ சிம்பிள்

அதோட இதுவும் இருந்தால் எதைத்தான் சார்பிடுவது?

நீரிழிவுக்காகவே ஒரு டயட் எடுத்துக்கொள்கிறோம். ஓகே. நீரிழிவோடு சிலருக்கு அது சார்ந்த வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளும் இருக்கக்கூடும். அப்படியானால், என்ன டயட் எடுத்துக்கொள்வது? ரசித்து, ருசித்துச் சாப்பிட ஒன்றுமே இல்லையா? நிச்சயமாக நிறையவே உண்டு. நம் உணவு உலகம் அளிக்கிற அளவற்ற சாத்தியங்களில், அனைத்துப் பிரச்சனைகளை தாண்டியும் கூட ருசியான உணவுகள் உண்டு. கவலை வேண்டாம்!



நீரிழிவோடு கூடிய உயர் ரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு / கொலஸ்ட்ரால், இதய நோய், சிறுநீரக நோய் ஆகியவற்றில் ஒன்றோ, பலவோ சிலருக்கு இருக்கக்கூடும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது, நீரிழிவைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவ வேண்டும். அதோடு, கொலஸ்ட்ரால், ரத்த அழுத்தம், எலெக்ட்ரோலைட் ஆகியவற்றைத் தகுந்த அளவுகளுக்குள் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். இவற்றோடு, எடை விஷயத்திலும் உதவ வேண்டும். மருந்துகளோடு சமச்சீர் உணவையும் எடுத்துக்கொள்வது ஆரம்பத்தில் சிரமமாகவே இருக்கக்கூடும். 'எப்பவாவது பார்த்துச் சாப்பிடு என்றால் பரவாயில்லை... எப்பவுமே பார்த்துப் பார்த்துச் சாப்பிடு என்றால் எப்படி' என்கிற அதிருப்தியும் கூட நமக்குள் உருவாகக்கூடும். இருப்பினும், இந்தக் குறைகளை எல்லாம் தாண்டி, நீரிழிவாளர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் உணவுத்திட்டம் நம் உடலை உறுதி செய்யும். நீரிழிவு மற்றும் அது சார்ந்த பிரச்சனைகளின் வீரியத்தைக் குறைத்து, உடலைக் காக்கும். ஆகவே...



நீரிழிவோடு அதிக கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை இருந்தால்...

- குறை கொழுப்பு உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிடலாம். உதாரணமாக... ஸ்கிம்மிட் மில்க்.
- நிறைவுற்ற கொழுப்பு(Saturated fat) உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக... வெண்ணெய், நெய், க்ரீம் போன்ற பால் பொருட்கள்...
- ட்ரான்ஸ்-பேட்ஸ்(Trans-fats) உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக... வனஸ்பதி போன்ற ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட வெஜிடபிள் ஆயில் வகைகள், கேக், பேஸ்ட்ரி, பிஸ்கட், குக்கீஸ்...
- கொலஸ்ட்ரால்/கொழுப்பு நிறைந்தவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக... அசைவ உணவு வகைகள், நெய்...

நீரிழிவோடு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால்...

- பழங்கள், காய்கறிகள், குறை கொழுப்பு கொண்ட பால் பொருட்களை உட்கொள்ளலாம்.
- உணவில் சோடியம் அளவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். டேபிள் சால்ட், பேக்கேஜ் கு உணவுகள், உப்பு நிறைந்த ஸ்நாக்ஸ் வகைகள், 'ரெடி டு ஈட்' உணவுகள், சாஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவற்றில் அதிக அளவு சோடியம் மறைந்திருப்பதை மறக்க வேண்டாம்.
- உணவில் பொட்டாசியம் அளவுகளை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கட்டுக்குள் வைக்க பொட்டாசியம் உதவும். உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு(அளவாக), வாழை, ஆப்ரிகாட் போன்ற பழங்கள், சிலவகை நட்ஸ், விதை மற்றும் பீன்ஸ் போன்றவற்றில் பொட்டாசியம் உள்ளது.





நீரிழிவோடு பருமனும் இருந்தால்...

- பிராசஸ் செய்யப்படாத (பதப்படுத்தப்படாத) உணவுகளிலிருந்து தேவையான நார்ச்சத்தைப் பெற்றுவிட வேண்டும். உதாரணமாக... காய்கறிகள், பழங்கள், முழுத்தானியங்கள், விதைகள், நடஸ் வகைகள், பருப்பு வகைகள்...
- முட்டையின் மஞ்சள்கரு, கொழுப்பு மாமிசம் போன்ற கொலஸ்ட்ரால் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- கீர்ம், சீஸ் போன்ற அதிக கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள், கொழுப்பு மாமிச உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகள், பேக்கரி பொருள்கள், வெண்ணெய் போன்ற அதிக அளவு ட்ரான்ஸ்-ஃபேட் கொண்ட உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை, சர்க்கரை நிறைந்த பானங்கள், பாஸ்தா, ஓயிட் பிரெட், அரிசி, நார்ச்சத்து அற்ற உணவுகள், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நீரிழிவோடு சிறுநீரக நோயும் இருந்தால்...

- பொட்டாசியம் குறைவாக உள்ள காய்கறிகள், பழங்களில் இருந்தே தினசரித் தேவைக்கான நார்ச்சத்தைப் பெற வேண்டும்.
- பாஸ்பரஸ் அதிகம் கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக... முழுத்தானிய பிரெட், பேக்கரி உணவுகள், தானியங்கள் மற்றும் பாஸ்பரஸ் அல்லது பாஸ்பேட் உள்ளதாகக் கூறப்படும் உணவுகள்...
- பொட்டாசியம் அளவைக் கவனிக்கும் படி மருத்துவர் அறிவுறுத்தி இருந்தால், முழுத்தானியங்கள், பருப்புகள், ஆரஞ்சு, வாழை போன்ற



பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, ஸ்பினச் கீரை போன்ற வற்றையும் குறைக்க வேண்டும். நீரிழிவுடன் கூடிய இன்னபிற பிரச்சனைகளில் இருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள இதுபோன்ற டயட்டிக் அவசியம். ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டத்தை நாம் பின்பற்றாவிடில், பிரச்சனைகளின் வீரியம் அதிகமாகும் என்பதே உண்மை.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப்பட்டியலே இவ்வளவு நீளமாக இருக்கிறதே என மிரள வேண்டாம். இதைக் காட்டிலும் மிகப்பெரிய உணவுப்பட்டியல் நாம் உண்பதற்காகக் காத்திருக்கிறது. Eat healthy !

- கோ.சுவாமிநாதன்

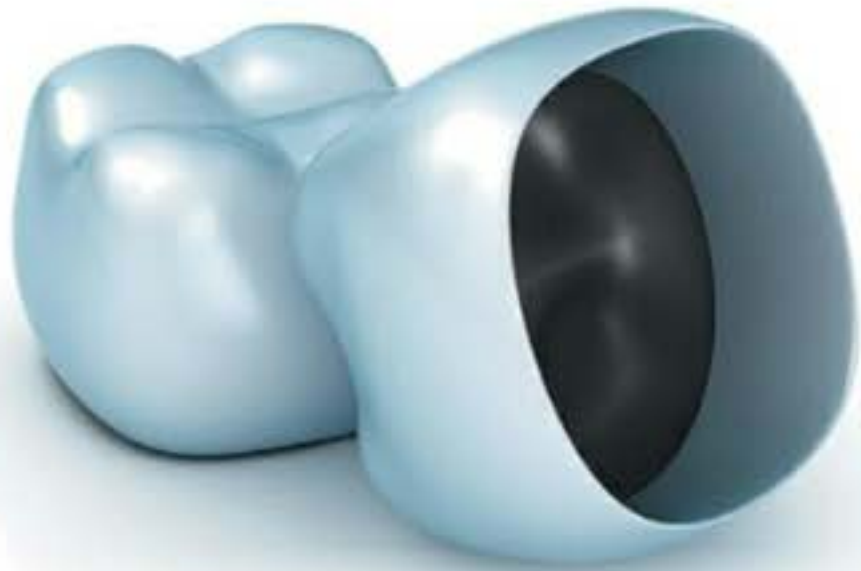
ஆராய்ச்சி



பல் மருத்துவத்தில்

3D புரட்சி

மருத்துவத்துறைக்கு 3D பிரின்டிங் மூலம் எல்லையற்ற நற்பலன்கள் கிடைத்து வருகின்றன. இந்த முப்பரிமாண அச்சு இயந்திரங்களின் உதவியைக்கொண்டு உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை ஒவ்வொரு உறுப்பையுமே மருத்துவர்கள் வடிவமைத்துவிடுகின்றனர். அதன் அடுத்தகட்டமாக DentaForm என்ற இயந்திரத்தை தயாரித்திருக்கிறார்கள்.



டென்டாபார்ம் இயந்திரமானது பற்களை 50 மைக்ரோ மீட்டர் துல்லியத்திலும் கனகச்சிதமாக அச்சிட்டு தந்து விடுமாம். இதனைக் கொண்டு ஒருவரின் பற்களை அச்செடுத்து சிகிச்சையை மேற்கொள்ள ரொம்பவும் வசதியாக இருக்கும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

‘டென்டாபார்மில் பயன்படுத்தப்படும் Mask lithography தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் 2 மணி நேரத்துக்குள் 30 மோல்டு பல்செட் மாடல்களைத் தயாரித்து விட முடியும் என்பதுடன், பல் மருத்துவர்களின் எல்லாவித தரத் தேவைகளையும்

பூர்த்தி செய்துவிடும் என்பதால் பல் மருத்துவ உலகில் டிஜிட்டல் புரட்சியை இது விரைவுபடுத்தும்’ என்று கூறியிருக்கிறார் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டவர்களில் ஒருவரான ஹப்வான் எஸ்ப்ரோயக்.

ஏற்கெனவே ஆர்த்தோபார்ம் (OrthoForm) என்ற எலும்புகளை அச்செடுக்கும் முப்பரிமாண இயந்திரத்தையும் சிங்கப்பூரில் தயாரித்துள்ளனர் என்பதும், அந்தக் கண்டுபிடிப்பு எலும்பு மருத்துவத்தில் மிகப்பெரிய புரட்சியை ஏற்படுத்தியது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது!

- இந்துமதி

சர்ச்சை

<https://t.me/SKLINKS>

அவசரத்துக்கு உதவாத அவசர சிகிச்சை

மருத்துவமனைகளின்

24X7 மோசடி



‘அன்று விடியற்காலை 5 மணி இருக்கும். தூக்கம் கலைந்து எழுந்த போது, வியர்த்து விறு விறுக்க படிக்கட்டில் அம்மா அமர்ந்திருந்தார். என்ன வென்று கேட்டபோது, ‘என்னவோ பண்ணுது முடியல’ என்று சொல்லவும், உடனே ஒரு ஆட்டோ பிடித்து பக்கத்துத் தெருவில் இருந்த 24 மணி நேர தனியார் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றோம்...

அம்மா சிரமப்பட்டு இறங்கி நடக்கமுடியாமல் நடந்து மருத்துவமனைக்குள் சென்றபின் பார்த்தால் அங்கு நைட் ஷிப்ட் டியூட்டியில் இருந்தவர்களில் பலர் ஆரம்ப நிலை பயிற்சி மருத்துவர்கள். அம்மாவின் நிலையைப் பார்த்து விட்டு, ‘எங்களால் ஒண்ணும் பண்ண முடியாது. வேற ஹாஸ்பிட்டலுக்குக் கூட்டிட்டுப் போங்க’ என்று சொல்லிவிட்டார்கள். ‘ஏதாவது பண்ணுங்க... ரொம்ப முடியல’ என்று அம்மா கதறியும், ‘இல்ல... எங்களால் முடியாது... அழைச்சுட்டுப் போய்டுங்க’ என்று சொல்லிவிட்டார்கள்.



டாக்டர் ஜெயராமன் சீனிவாசன்

வேறு வழியில்லாமல், மீண்டும் வேறு ஒரு ஆட்டோ பிடித்து சற்று தூரத்தில் இருந்த வேறு ஒரு மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச் சென்றோம். துரதிர்ஷ்டவசமாக அங்கு செல்வதற்குள் அம்மா இறந்து விட்டார்.

முன்தினம் இரவு வரை ஆரோக்கியமாக, சுறுசுறுப்பாக வீட்டு வேலைகளை எல்லாம் செய்து கலகலப்பாக சுற்றிவந்தவர் இப்போது இல்லை என்பதையே எங்களால் நம்ப முடியவில்லை.

அங்கு அம்மாவைப் பரிசோதித்த டாக்டர்கள் ‘ஹார்ட் அட்டாக்... பத்து நிமிஷம் முன்னாடி கூட்டி வந்திருந்தால் காப்பாற்றி இருக்கலாம்’ என்று கூறினார்கள். ஒருவேளை முதலில் சென்ற அந்த மருத்துவமனையிலேயே முதல் உதவி சிகிச்சை கிடைத்திருந்தால் அம்மா உயிர் பிழைத்திருப்பார்.

‘பேய்க்கும் நோய்க்கும் ராத்திரிதான் கொண்டாட்டம்’ என்பார்கள். விபத்துகள், தற்கொலை முயற்சி, வன்முறை என பல்வேறு அவசர காரணங்களால் இரவு நேரத்தில்தான் சரியான சிகிச்சை அதிகம் தேவைப்படும்; தகுதிவாய்ந்த, நிபுணத்துவம் கொண்ட மருத்துவர்கள் இருக்க வேண்டும். ஆனால், 24 மணி நேரம் என்று போர்டு மட்டும் போட்டு விட்டு இதுபோன்ற கத்துக்குட்டிகளை டியூட்டியில் அமர்த்துவது சரியானதாக இருக்குமா?

பயிற்சி மருத்துவர்களால் காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றுவலி, வாந்தி பேதி போன்ற சின்ன சின்ன சிக்கல்களுக்கு வேண்டுமானால் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். இதுபோன்ற தீவிரமான நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதும், அவர்களை அலைய விடுவதும் உயிரோடு விளையாடும் விளையாட்டில்லையா? இதில் மருத்துவமனைகள் கவனம் செலுத்த வேண்டாமா?

- எம்.ஸ்ரீதேவி,
சென்னை - 28.

குங்குமம் டாக்டர் வாசகி ஒருவர் இந்த வேதனை கடிதத்தை நமக்கு அனுப்பியிருக்கிறார். நீண்டநாட்களாகவே இந்தக் குற்றச்சாட்டு இருப்பதால் இந்தப் பிரச்சனைக்கு என்னதான் தீர்வு என்று

அவசர சிகிச்சைபிரிவு தலைமை மருத்துவர் ஜெயராமன் சீனிவாசனிடம் இது பற்றிக் கேட்டோம்.

“24X 7 மருத்துவ சேவை என்று எல்லோரும் போர்டு போட்டுக் கொண்டாலும் தரமான மருத்துவமனைகளில் மட்டுமே இரவு நேரங்களிலும் சிறப்பு மருத்துவர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். மற்றபடி, பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் இரவு நேரங்களில் சிறப்பு மருத்துவர்கள் இருப்பதில்லை. பயிற்சி காலங்களில் உள்ளவர்களும், அப்பொழுதுதான் பயிற்சி முடித்துவிட்டு வந்த மருத்துவர்களுமே இருப்பதாகக் கேள்விப்படுகிறோம். பொது மருத்துவம் பயின்றவர்கள் எல்லா நோய்களையுமே கையாள முடியும் என்றாலும், சிக்கலான பிரச்சனைகளை அவர்களால் கையாள முடியாது. அந்த அளவுக்கு அனுபவமும் அவர்களுக்கு இருக்காது.

அவசர சிகிச்சைக்கென்றே 3 வருட படிப்பு தனியாக இருக்கிறது. இந்த படிப்பை முடித்த, திறமையான மருத்துவர்களால் மட்டுமே இக்கட்டான நிலையிலும் சிகிச்சையை திறம்பட மேற்கொள்ள முடியும். விபத்து, பக்கவாதம், மாரடைப்பு என எந்தவிதமான அவசர சிகிச்சைகளாக இருந்தாலும் இவர்களால் சிறப்பாகக் கையாள முடியும்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லது நிலைமை ரொம்பவும் சிக்கல் என்று வரும்போதுதான் அதற்கான சிறப்பு மருத்துவர்களை வரவழைக்க வேண்டியிருக்கும்.

அதனால், இரவு வேளைகளில் இது போன்ற திறன் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டியது அவசியமே!

பக்கவாதம் வந்த நோயாளிகளை நான்கரை மணி நேரத்துக்குள் கொண்டு வந்தால் அவர்களை குணப்படுத்திவிட முடியும். அதேபோல் மாரடைப்பு வந்தவர்களையும் ஒரு மணிநேரத்துக்குள் அழைத்து வந்தால் காப்பாற்றி விடலாம். சில நேரங்களில் சிறுநீரக பிரச்சனை, அலர்ஜி பிரச்சனைகளால் மரண தருவாயில் உள்ள நோயாளிகளை அழைத்துவருவார்கள். அவர்களையும் கூட காப்பாற்றி விடுவோம்.



தீவிபத்து, சாலை விபத்து, தற்கொலை முயற்சி என எல்லாவிதமான அவசரசிகிச்சை நோயாளிகளுக்கும் முதலுதவி

மற்றும் முதற்கட்ட சிகிச்சைகளை அளிப்பதற்கேற்ற வகையில் அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவசரப்பிரிவில் நோயாளிகளை அனுமதித்த நொடியில் இருந்தே, நோயின் தன்மையை அறிந்து அதற்கேற்ற முதலுதவிகள் மற்றும் முதற்கட்ட சிகிச்சைகளை நாங்கள் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். மிகவும் சிக்கலான நிலையாக இருந்தால் சிறப்பு மருத்துவர்களை வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். அவர்கள் மேற்கொண்டு

சிகிச்சையை தொடர்வார்கள். அவசர சிகிச்சை அளிப்பதும், நோயாளியை மரணத்திலிருந்து காப்பாற்றுவதும் தான் மருத்துவர்களின் முக்கிய கடமை. நம்பி வரும் நோயாளிகளை அலைச்சலுக்குள்ளாக்குவதும், முடியாது என்று கையை விரிப்பதும் தவறான செயல்.

பொது மக்களுக்கும் இந்த விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும். தகுதி வாய்ந்த, எல்லா வசதிகளும் கொண்ட மருத்துவமனையா என்று உறுதி செய்த பிறகே நோயாளியை அழைத்துப் போக வேண்டும். அவசர சிகிச்சையில் நேரம் என்பது மிக மிக முக்கியமானது. இந்த நேரத்தின் அருமையை உணர்ந்து



டாக்டர் புகேழந்தி

சரியான மருத்துவமனையைத் தேர்ந்தெடுத்தாலே நோயாளிகளைக் காப்பாற்றி விட முடியும்” என்கிறார்.

சமூக ஆர்வலரும், பொது மருத்துவ ருமான புகேழந்தியிடம் இந்த சர்ச்சை பற்றி கேட்டோம்.

“நடைமுறையில் 24 மணிநேர மருத் துவமனைகள் உண்மையிலேயே சேவை செய்கின்றனவா என்றால் ‘இல்லை’ என்றே சொல்ல வேண்டும். பிரபல மருத்துவமனைகள் கூட 24 x 7 என்று சொல்லிக்கொள்கின்றனவே தவிர, இரவு நேரங்களில் சிறப்பு மருத்துவர்களைக் கொண்டு செயல்படுகின்றனவா என்பது சந்தேகத்துக்குரியதுதான்.

அவசர நிலையில் நோயாளிகள் அனுமதிக்கப்படும்போது அங்கிருக்கும் இளநிலை, முதுநிலை மருத்துவம் பயிலும் மாணவர்களே சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். அதுவும் தற்போதுள்ள தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி வசதியைக் கொண்டு நோயாளிக ளின் இ.சி.ஐ, ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்களை வாட்ஸ்-அப்பில் தங்கள் மூத்த மருத்து வர்களுக்கு அனுப்பி வைத்து, அவர்களின் அறிவுரைகளை போனிலேயே பெற்றுக் கொண்டு மருத்துவம் பார்க்கும் முறை தான் பல தனியார் மருத்துவமனைகளில் வழக்கமாக இருக்கிறது.

இப்படி செல்போனில் சந்தேகம் கேட்டு சிகிச்சை அளிக்கும்போது நோயா ளிக்கு ஏதேனும் எதிர்பாராத சிக்கல் ஏற்பட்டால் அந்த நிலைமையை மருத் துவரின் நேரடித் தொடர்பு இல்லாத காரணத்தால் அனுபவமற்ற மருத்துவர் களால் கையாள முடியாமல் மரணத்தில் முடிந்துவிடுகிறது. நோயாளிகளின் உறவி னர்களுக்கு யார் பயிற்சி மருத்துவர், யார் சிறப்பு மருத்துவர் என்பது தெரிவதில்லை என்பது மருத்துவமனைகளுக்கு சாதக மாகப் போய்விடுகிறது.

தவறான சிகிச்சைக்கும் இவர்கள் பொறுப்பேற்பதில்லை. ‘நாங்கள் இறுதி வரை முயன்றும் நோயாளியை காப்பாற்ற முடியவில்லை’ என்று கூறி தப்பித்துக் கொள்கின்றனர்.

அரசு மருத்துவமனைகளில் இந்த நிலைமை இன்னும் மோசமாக உள்ளது. அங்கு பெரும்பாலும் மருத்துவர்களே இருப்பதில்லை. இரவு நேரங்களில் பிரசவத்துக்காக வரும் நோயாளிகள் அதிகம். மருத்துவர்களின் கண்காணிப் பில் பிரசவம் நடக்க வேண்டும் என்ற

பெரும்பாலான மருத்துவமனை களில் இரவு நேரங்களில் சிறப்பு மருத்துவர்கள் இருப் தில்லை. பயிற்சி காலங்களில் உள்ளவர்களும், அப்பொழுதுதான் பயிற்சி முடித்துவிட்டு வந்த மருத்துவர்களுமே இருப்பதாகக் கேள்விப்படுகிறோம்.

விதிமுறை இருந்தாலும், அந்த விதி முறையை பலர் பின்பற்றுவதே இல்லை. உதவியாளர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும் ஆயாக்களே பெரும்பாலும் பிரசவம் பார்க்கிறார்கள்.

அரசுத்துறையில் இரவுப்பணிக்குச் செல்லும் சிறப்பு மருத்துவர்கள் அதி காலை 5 மணிவரை கண்டிப்பாக மருத் துவமனையில் இருக்க வேண்டும் என்ப தும் விதிமுறை. ஆனால், தங்களுக்கென்று சொந்த கிளினிக் வைத்துக்கொண்டு செயல்பட்டு வருவதால் இவர்கள் பெரும் பாலான நேரங்களில் அங்கு சென்றுவிடு கின்றனர். மருத்துவமனைகளில் பயிற்சி மருத்துவர்கள்தான் இருக்கிறார்கள்.

இங்கும் அவசர சிகிச்சைக்கு நோயா ளிகள் வரும்போது உதவி மருத்துவர்க ளுக்கு போனிலேயே வழிமுறைகளைச் சொல்லி அவர்களை மருத்துவம் பார்க்க வைக்கிறார்கள். நேர்மையான உயரதிகா ரிகள் இதுபற்றி கேட்டாலும் அவர்களுக் கெதிராக சில மருத்துவர்கள் செயல்படத் தொடங்கிவிடுகிறார்கள். இதுபோன்ற அலட்சியப் போக்கினால் தனியார் மருத்துவமனைகளைக் காட்டிலும் அரசு மருத்துவமனைகளில் உயிரிழப்புகள் ஏரா ளம். இதுதான் அரசு மருத்துவமனையில் இன்று இருக்கும் நிலை.

இதையெல்லாம் வைத்துப் பார்க்கும் போது, தனியார் மருத்துவமனைகளிலும் சரி, அரசு மருத்துவமனைகளிலும் சரி, ‘அவசரப் பிரிவு என்பது நோயாளிகளின் அவசரத்துக்கு உதவாத ஒன்று’ என்பதே உண்மை” என்கிறார்.

- உஷா நாராயணன்

மகனார் மட்டும்தான்

இவ்வாறு



பெண்களுக்கு மாரடைப்பும் இதயக் கோளாறுகளும் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைவு என்பது அந்தக் காலம். இளவயது மெனோபாஸ், அதீத மன அழுத்தம் போன்றவற்றின் காரணமாக பெண்களுக்கும் அதிலும் இள வயதிலேயே மாரடைப்பும் இதயக் கோளாறுகளும் ஏற்படுகின்றன.

மாரடைப்பு என்பது நேரடியாக நெஞ்சில் வலியாகவோ, மூச்சு விடுவதில் சிரமமாகவோதான் அறிகுறியைக் காட்டும் என்றில்லை. மறைமுகமான அறிகுறிகளையும் காட்டலாம். நீங்கள்தான் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார் மருத்துவர் நிவேதிதா. அப்படிச் சில மறைமுக அறிகுறிகளையும் பட்டியலிடுகிறார்.

நிறைவு

அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள் !

வீடு, வேலை என பெரும்பாலான பெண்கள் இரட்டைச் சுமை சுமக்கிறார்கள். சக்திக்கு மீறி உழைக்கிறார்கள். வீட்டிலுள்ள எல்லோர் ஆரோக்கியத்திலும் அக்கறை காட்டுகிறார்கள். வேலையிடத்தில் நல்ல பெயரை வாங்க உழைக்கிறார்கள். உடலும் மனமும் சேர்ந்து களைத்துப் போவதில் அடிக்கடி பல வீனமாக உணர்கிறார்கள். களைப்பு என்பது அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத விஷயம் என நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தக் காரணம் தவிர்த்து வேறு சில காரணங்களாலும் அப்படி அதீத களைப்பு தோன்றலாம்.

1. சின்னச்சின்ன வேலைகளால்கூட களைப்படைகிறீர்களா? உதாரணத்துக்கு காய்கறி நறுக்குவது, துணிகளை மடிப்பது போன்ற அதிக உடலுழைப்பு தேவைப்படாத வேலைகளால்கூட களைப்படைகிறீர்களா?

எப்போதும் செய்கிற உடற்பயிற்சிகள் தான்... ஆனாலும் திடீரென ஒருநாள் அது உங்களுக்கு ஒருவித அசவுகரியத்தைக் கொடுக்கிறதா?

திடீரென நெஞ்சு பாரமாக அழுத்துவது போல உணர்கிறீர்களா? அதீத களைப்பு மட்டுமின்றி, தூக்கமின்மையாலும் சேர்ந்து அவதிப்படுகிறீர்களா?

2. வயதான காரணத்தினாலும் உடற்பயிற்சியோ உடலுழைப்போ இல்லாத காரணத்தினாலும் பெண்களுக்கு வியர்வை அதிகம் வெளிப்படலாம். மாதவிடாய் நின்றுபோகும் மெனோபாஸ் காலத்திலும் இப்படி வியர்க்கலாம்.

ஆனால், இப்படி எந்தக் காரணங்களுமே இல்லாமல் திடீரென வியர்ப்பது. கடினமான வேலைகளைச் செய்த பிறகு மூச்சு வாங்குவது தாண்டி, நீண்ட நேரத்துக்கு அது தொடர்வது. படுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது மூச்சு முட்டுகிற மாதிரி



உணர்வது. திடீரென அதிகம் வியர்ப்பது, கூடவே மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சு பாரமாக அழுத்துவது போன்ற உணர்வுகளும் சேர்ந்து கொள்வது.

3. உடலில் ஏற்படுகிற அசாதாரண வலியையும் பெரும்பாலான பெண்கள் உழைப்பும் மற்றும் ஓய்வின்மையின் விளைவுகளாவே நினைத்து அலட்சியப்படுத்துவார்கள். அதைத் தாண்டி, ஒருகையிலோ, இரண்டு கைகளிலுமோ திடீரென காரணமே இல்லாமல் ஒருவித

வலியை உணர்வது. குறிப்பாக தோள் பட்டையின் அருகில் உணர்கிற வலி.

அடி மற்றும் மேல் முதுகுப் பகுதியில் வலி ஏற்பட்டு, அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேறி நெஞ்சுப் பகுதிக்குப் பரவுவது. களைப்பு அல்லது அதிகம் வேலை பார்த்ததன் விளைவாக இல்லாமல் திடீரெனக் கடுமையாக தாக்கும்

வலி. குறிப்பாக இரவில் பாதித்தாக கத்தில் ஏற்படுகிற இப்படிப்பட்ட வலி. தாடைப் பகுதியில் உணர்கிற வலி. அதன் பின்னணியில் வாய் மற்றும் பல் பிரச்சனைகள் எதுவும் இருக்கத் தேவையில்லை.

மேலே குறிப்பிட்ட இந்த மூன்று முக்கிய அறிகுறிகளையும் அடிக் கடி உணர்கிற பெண்கள், உடனடியாக இதயப் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

உங்களுடைய உடலில் ஏற்படுகிற அசவுகரியங்களையும் திடீர் மாறுதல்களையும் உங்களால் மட்டுமே பிரித்துப் பார்த்து உணர முடியும். அவை பிரச்சனைக்குரியதாக இருக்க வாய்ப்பில்லை என நீங்கள் அலட்சியம் செய்யலாம். ஆனால், அதை முடிவு செய்ய வேண்டியவர் மருத்துவர். எனவே, இந்த மறைமுக அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏதோ ஆபத்து வரப் போவதை முன்கூட்டியே உணர்த்துகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொண்டு கவனமாக இருங்கள்!

- ராஜி



டாக்டர்
நிவேத்தி

டாக்டர் எனக்கொரு டவுட்டு



மூக்கில் ரத்தம் வருவது ஆபத்தா?

கேள்வி:

என் மகன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தபோது திடீரென்று மூக்கில் அடிபட்டு ரத்தம் வர ஆரம்பித்துவிட்டது. 'சிலி மூக்கு உடைஞ்சிருக்கு. கவலைப்பட வேண்டியதில்லை' என்று பலரும் ஆலோசனை சொன்னார்கள். ஆனாலும், மருத்துவ ஆலோசனை எதுவும் பெற்றுக் கொள்வது நல்லதா என்று யோசனையாக இருக்கிறது? என்ன செய்யலாம்?

– கிருஷ்ணவேணி, மோகனூர்

ஐயம் தீர்க்கிறார் காது மூக்கு தொண்டை சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவர் நிராஜ் ஜோசி.



“மூக்கில் ரத்தம் வருவதற்கு வயதைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு காரணம் இருக்கிறது. குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை சாதாரணமான விஷயமாகவே பெரும்பாலும் இருப்பதால் கவலை வேண்டியது இல்லை. மூக்கின் நடுப்பக்கத்தில் உள்ள மென்மையான தண்டு பகுதியில் அதிக ரத்த நாளங்கள் இருப்பதால் மூக்கில் விரல் வைத்து அழுத்தும் போதும், மூக்கை சுத்தம் செய்யும் போதும், அதிக வெயில் படும்போதும், நீண்ட நாள் சளி தொந்தரவு இருக்கும் போதும் நடுத்தண்டின் தோலில் விரிசல் ஏற்பட்டு இதுபோல் ரத்தம் வரலாம்.

பயப்படக் கூடிய பிரச்சனை இல்லை யென்றாலும் வழக்கமான ஆலோசனைக்காக காது மூக்கு

தொண்டை மருத்துவரிடம் உங்கள் பையனை அழைத்துச் செல்வது நல்லது.

ஆனால், 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மூக்கின் வழியே ரத்தம் வந்தால் அது உடனடியாக கவனிக்க வேண்டிய ஒரு பிரச்சனை. காரணம், அது பெரும்பாலும் நோயின் அறிகுறியாகவே இருக்கலாம். ரத்தக்கொதிப்பு, மூளையில் நரம்பு மண்டலம் பாதிப்பு, ஹார்மோன்களின் சமநிலையின்மை, ரத்த உறைதல் மாத்திரைகள் உட்கொள்வது போன்ற தீவிரமான காரணங்களால் மூக்கில் ரத்தம் வரும். இவர்கள் உடனடியாக ENT மருத்துவரை அணுகி உரிய சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டியது கட்டாயம்.”

– க.இளஞ்சேரன்

வழிகாட்டும் வலி நிவாரண சிகிச்சை



பாலியெட்டிங் டீக்



வலி மற்றும் ஆதரவு சிகிச்சை நிபுணர் ரிபப்ளிகா

ஆண்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு புற்றுநோய்களுக்கு, ஆதரவளிக்கும் சிறப்பான சிகிச்சைமுறையாக பாலியேட்டிவ் கேர் உலகெங்கும் பின்பற்றப்பட்டு கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு நல்ல பலனும் கிடைத்து வருகிறது.



பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் அச்சுறுத்தல் என்றால், ஆண்களுக்கு புராஸ்ட்டேட் சுரப்பி புற்றுநோய். அதிலும் வயதான காலத்தில் ஆண்களை அதிகம் தாக்கும் கொடூர வில்லன் இது. Prostate gland என்ற சுரப்பி பெரிதாவதால் ஏற்படும் பிரச்னையான புராஸ்ட்டேட் புற்றுநோய், முன்கூட்டியே சில அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும். சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம், முதுகுவலி, மூட்டு வலி, முதுகில் இருந்து கால் வரை இழுப்பது, வலி போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகள் தெரியலாம். பலருக்கு இதனால் நடக்க முடியாத நிலையும் ஏற்படும்.

‘எனக்கு ஒண்ணுமே இல்லை லீங்க டாக்டர்... இந்த வலி மட்டும் இல்லாம பண்ணீட்டிங்கன்னா நல்லா நடந்துருவேன். அதுவும் நடக்கும்போதுதான் இந்தப் பிரச்னையே வருது’ என்பார்கள். புராஸ்ட்டேட் சுரப்பி புற்றுநோய்க்கு அடுத்தபடியாக அவர்களை அதிகம் தாக்குவது வாய்ப்பு புற்றுநோய். இந்த வாய்ப்பு புற்றுநோயில் வாயைத் திறக்கவே முடியாத நிலை ஏற்படலாம்.

ரேடியோதெரபி சிகிச்சை எடுத்திருந்தால் அதன் விளைவாகவும் வாய்ப்பு வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அதில் இன்ஃபெக்ஷனும் சேர்ந்து விட்டால் இன்னும் இம்சை ஆகிவிடும். வாய்ப்பு புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வாயைத் திறக்க முடியாமல் மூக்கு வழியாக குழாய் பொருத்திதான் உணவு அளிக்கப்படும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வாய்ப்பு குணமாகவும் நெறிகட்டுவதால் ஏற்படுகிற வலியைக் குறைக்கவும் ஓரளவுக்கு வாய்



டாக்டர் ரிபப்ளிகா

என்ன மாதிரியான புற்றுநோய், எங்கெல்லாம் பரவியிருக்கிறது, எந்தெந்த நரம்புகளில் வலி வருகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்த பிறகே வலி நிவாரண சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படும்.

வழியே சாப்பிடவும் பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சைகள் தரப்படும்.

இதற்கு அடுத்து ஆண்களைப் பாதிப்பது வயிற்றுப் புற்றுநோய். சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாததுதான் இதற்கு முக்கிய காரணம். வயிற்றில் ஹைட்ரோ குளோரிக் போன்ற சில அமிலங்கள் சுரக்கும் நேரத்தில், ஆகாரம் எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்னைகள் வராது. இல்லாவிட்டால் சிக்கல்தான். அதேபோல் ஃபோலிக் அமிலம் அல்லது சில வகையான பிகாம்ப்ளெக்ஸ் குறைந்தாலும் அது அல்சராக மாறி, புற்றுநோயாக மாறும் அபாயம் உண்டு. சரியான நேரத்துக்கு சரியான உணவைச் சாப்பிடாதபோது அமிலச்சுரப்பு அதிகமாகி, அந்தப் புண்ணில் சேர்ந்து புற்றுநோயாக உருமாறுகிறது. புகைப்பழக்கமும் குடியும் உள்ள ஆண்களுக்கு இந்த அபாயம் இன்னும் கொஞ்சம் அதிகம்.

வயிற்று புற்றுநோயில் முதலில் வித்தியாசமான அறிகுறிகள் தெரியாது. அல்சர் மாதிரிதான் தெரியும். கொஞ்ச நாள் கழித்து என்னால் சாப்பாட்டை விழுங்க முடியவில்லை என்று சொல்லிக்

கொண்டு வருவார்கள். பரிசோதித்துப் பார்த்தால் புற்றுநோயாக இருக்கும். எனவே, இந்த அறிகுறி இருப்பவர்கள் அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனே மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.

வயிற்றுப் புற்றுநோய் இருந்தால் பசி இருக்காது. அதற்கும், அதனால் உண்டாகிற வலிக்கும், இன்ஃபெக்ஷனுக்கும், மலச்சிக்கலுக்கும் பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சை செய்யப்படும். இதே போல் பெருங்குடல், மலக்குடல்

போன்ற இடங்களில் நெறி கட்டிப் பரவி புற்றுநோயாக வரலாம்.

அடுத்து நுரையீரல் புற்றுநோய். முன்னாட்களில் ஆண்களுக்குத்தான் இது அதிகம் இருந்தது. இப்போது பெண்களுக்கும் வருகிறது. மூச்சு வாங்குவது, வீசிங் போன்றவை அதன் அறிகுறிகள். பயாப்சி செய்து பார்த்தால்தான் உண்மை நிலவரம் தெரிய வரும்.

எந்தப் புற்றுநோயும் நுரையீரல், கல்லீரல் மற்றும் மூளையில் பரவிவிட்டால் அவற்றின் விளைவுகளால் அதிகப்படியான வலி, வலிப்பு, மூச்சு வாங்குதல், இன்ஃபெக்ஷன் போன்ற எல்லாம் சேர்ந்து கொள்ளும். பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சையில் இவற்றுக்கெல்லாம் தீர்வுகள் உண்டு.

குறைந்த அளவு ஸ்டிராய்டு கொடுக்கப்படும். வளர்சிதை மாற்றத்தைக் கண்காணித்து, உடலில் யூரியா அளவு அதிகரித்திருக்கிறதா, அதற்கு என்ன காம்பிளேஷனில் மருந்துகளைத் தர வேண்டும் என்றெல்லாம் பார்க்கலாம். அதேபோல வாய் வழி கொடுக்கும் மார்ஃபினை தவிர்த்து, பேட்ச் வடிவில் தரலாம்.

குழந்தைகள், நிறைய வாந்தி

எடுத்துக்கொண்டே இருப்பவர்கள், சிறுநீரக பாதிப்பு உள்ளவர்கள், அதிக நீரிழிவு உள்ளவர்களால் வாய் வழி மாத்திரை எடுக்க முடிவதில்லை. இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மார்ஃபின், சில வகை காம்பிளேஷன்களில் பேட்ச்சாக கிடைக்கிறது. அந்த பேட்ச்சை ஒட்டி விட்டால் 3 முதல் 7 நாட்கள் வரை அதன் பலன் நீடிக்கும். இதை பாலியேட்டிவ் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்கிற எல்லாருக்கும் பரிந்துரைக்க முடியாது.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் என்ன மாதிரியான புற்றுநோய், அது எங்கெல்லாம் பரவியிருக்கிறது, எந்தெந்த நரம்புகளில் வலி வருகிறது என்பதை எல்லாம் கண்டு பிடித்த பிறகே வலி நிவாரண சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படும். கவுன்சலிங் கொடுத்து மனவலிகளுக்கும் ஆறுதல் அளிக்கப்படும். அதுவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டால்தான் உடல் வலியும் குறையும். நோயாளியின் உடல் வலிகளை மட்டுமின்றி மன வலிகளையும் குறைத்து ஆறுதல் அளிக்கிற போதுதான் பாலியேட்டிவ் கேரின் நோக்கம் முழுமையடைகிறது.

(தொடர்ந்து பேசுவோம்!)

எழுத்து வடிவம் : எஸ்.மாரிமுத்து

கருவசியிழி

கல்னி வேலை வழிகாட்டி

குங்குமம் குழுமத்தில் இருந்து வெளிவரும் பயனுள்ள மாதம் இருமுறை இதழ்



சீருடைப் பணியாளர் தேர்வு
மாதிரி வினா-விடை

ஸ்ரீநீவாஸ் பிரபு
எழுதும்

உடல்... மனம்... ஈகோ!

உளவியல் தொடர்

நெல்லை கவிநேசன்
எழுதும்

வேலை வேண்டுமா?

உத்வேகத் தொடர்

எச்சரிக்கை

பேப்பர் கப் என்கிற டேஞ்சர் கப்





‘உபயோகிக்க எளிதாக, பயன்படுத்தியதும் தூக்கிப் போட்டு விடும் வசதி கொண்ட பேப்பர் கப்புகள் புற்று நோயையும் உண்டாக்கும் அபாயம் கொண்டவை என்பது தெரியுமா?’ என்று சமீபத்தில் ஊடகங்களில் பரபரப்புச் செய்தி ஒன்று வெளியானது.



வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினருக்கு குளிர்பானம் கொடுப்பது முதல் தேநீர் அருந்துவது வரை நம் தினசரி வாழ்வில் பின்னிப் பிணைந்திருக்கும் பேப்பர் கப்பில் இப்படி ஒரு ஆபத்தா என்று பொது நல மருத்துவர் அர்ச்சனாவிடம் பேசினோம்...

பேப்பர் கப்புகளில் காபி, தேநீர் போன்ற சூடான பானங்களைப் பருகக் கூடாது என்று சொல்வதற்கு என்ன காரணம்?

“சூடான மற்றும் குளிரான பானங்களை உபயோகிக்கும் வகையில் பேப்பர் கப்புகள் தயாரிக்கப்படுகிறது. இதற்காக ஒருவிதமான மெழுகு கலவையை பேப்பர் கப்புகளில் தடவுகிறார்கள். காபி, தேநீர் மற்றும் சூப் போன்ற சூடான பானங்களை அருந்தும்போது இந்த மெழுகும் அந்த பானத்துடன் கலந்து நம் வயிற்றினுள்



பிளாஸ்டிக்
பொருட்களுக்கு
இணையான தீய
விளைவுகளையே
பேப்பர் கப்புகளும்
உண்டாக்குகின்றன.



சென்றுவிடுகிறது. இதனால் சாதாரண வயிற்று வலியிலிருந்து மோசமான புற்றுநோய் வரை பல்வேறு தேவையற்ற விளைவுகளை சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது.”

சூடான பானங்களை பேப்பர் கப்புகளில் அருந்துவதால் என்னென்ன பிரச்சனைகள் வரும்?

“தொடர்ந்து சூடான பானங்களை பேப்பர் கப்புகளில் அருந்துவதால் அவற்றிலுள்ள மெழுகுகரைந்து நம் உடலினுள் சென்று மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுப்புண், புற்றுநோய் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தவல்லது.

குறிப்பாக, பெண்கள் பேப்பர் கப்பைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால் பல்வேறு ஹார்மோன் பிரச்சனைகள், பருவமடைவதில் சிக்கல், குழந்தையின்மைக் கோளாறு போன்றவை ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு.

குழந்தைகளிடம் இந்த ஹார்மோன் மாற்றங்கள் வேறு வழியில் வெளிப்படலாம். அடம்பிடிப்பது, எதற்கெடுத்தாலும் அழுவது, கேட்டதுகிடைக்கவில்லையென்றால் உடனடியாகக் கோபப்படுவது போன்றவை ஏற்படலாம். கிட்டத்தட்ட பிளாஸ்டிக் பொருட்களுக்கு இணையான தீய விளைவுகளையே பேப்பர் கப்புகளும் உண்டாக்குகின்றன.”

தண்ணீர், மோர் மற்றும் குளிர் பானங்கள் பருகுவதையும் தவிர்க்க வேண்டுமா?

“சூடாக இல்லாத பானமாக இருந்தாலும் பேப்பர் கப்புகளில் அருந்தும் பழக்கத்தைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், நாம் பேப்பர்

கப்பினுள் பானங்களை நிரப்பிய சில நொடிகளிலேயே அதனுள் இருக்கும் ரசாயனம் பானங்களுடன் கலக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. சாதாரண தண்ணீரில் கூட இந்த ரசாயனங்கள் கலந்துவிடக் கூடியவை என்று சில நவீன ஆய்வுகள் கூறியிருக்கின்றன.”

ரசாயனக் கலப்பில்லாமல், மெழுகு கலக்காமல் பேப்பர் கப்புகளைத் தயாரிக்க முடியுமா?

“பேப்பர் கப்புகள் தயாரிக்கப்படும் போது அது பானங்கள் அருந்துவதற்குண்டான வகையில் தடிமனாகவும், பொருட்களைத் தாங்கக்கூடிய வகையில் அடர்த்தியாகவுமே தயாரிக்கப்படுகிறது. அதனால், மெழுகு மற்றும் வேதிப் பொருட்கள் கலக்காமல் பேப்பர் கப்புகள் செய்வது சாத்தியம் இல்லை. ஒருவேளை, மெழுகுப் பொருட்கள், ரசாயனம் எல்லாம் கலக்காத வகையில் பேப்பர் கப்புகள் தயாரிக்கப்பட்டால் நல்லதுதான். அதற்கான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.”

பேப்பர் கப்புக்கு மாற்று என்ன?

“உபயோகிப்பதிலும், கையாள்வதிலும் கொஞ்சம் சிரமமானாலும் பழைய வழக்கப்படி கண்ணாடி மற்றும் சில்வர் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதே உடலுக்கு எந்த வகையிலும் தீங்கு விளைவிக்காது. தேநீர் கடைகளில்தான் இந்த பேப்பர் கப்புகள் அதிகம் புழங்குகிறது என்பதால் கடைகளில் தேநீர் சாப்பிடும் வழக்கம் உள்ளவர்கள் இந்த விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.”

- மித்ரா

உள்ளத்துக்கும் உடலுக்கும் உற்சாகம் அளிக்கும் சுவாஸ்யமான இதழ்

குங்குமம் டாக்டர்

சுயம் திருமுறை

நலம் எழ ஏந்தலும்...

- முழுமையான ஒரு மருத்துவ வழிகாட்டி உங்கள் வீடு தேடி வர வேண்டுமா?
- உங்கள் பெற்றோருக்கோ/ உறவினருக்கோ/ நண்பருக்கோ பயனுள்ள பரிசு தர வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா?
- உங்களுக்காகவே ஒரு குடும்ப நல மருத்துவர் தொடர்பு கொள்ளும் தூரத்திலேயே இருக்க வேண்டுமா?

இப்போதே குங்குமம் டாக்டர் சந்தாதாரர் ஆகங்கள்

- ஒரு வருட சந்தா - ரூ.360/- 6 மாத சந்தா - ரூ.180/-
வெளிநாடுகளுக்கு
- ஒரு வருட சந்தா - ரூ.1500/- 6 மாத சந்தா - ரூ.750/-

சந்தா படிவம்

சந்தா செலுத்த விரும்புகிறேன்

பரிசனிக்க விரும்புகிறேன்
(அந்த முகவரியைக் குறிப்பிடவும்)

பெயர் : _____

பின்கோடு : _____

முகவரி : _____

தொலைபேசி எண்: _____

மொபைல் : _____

மின்னஞ்சல்: _____

டி.டி. விபரம் :

எண் :

வங்கி :

தேதி :

தொகை :

கையொப்பம்

Health is wealth!

மேற்கண்ட படிவத்திலோ / பிரதி எடுத்தோ / எழுதியோ, தெளிவாகப் பூர்த்தி செய்து KAL Publications Private Ltd. என்ற பெயருக்கு சென்னையில் மாற்றத்தக்க வகையில் டிமாண்ட் டிராஃப்ட் எடுத்தோ அல்லது மணியார்டர் மூலமோ சந்தா தொகையை அனுப்பலாம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு...

சந்தா பிரிவு, குங்குமம் டாக்டர்,

229, கச்சேரி சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

தொலைபேசி : 044 - 4220 9191 Extn: 21120 | மொபைல்: 95000 45730

உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்... ஏனெனில் இந்த உலகில் நீங்கள் வாழக்கூடிய இடம் அது ஒன்றுதான்! - ஜிம் ரான்

மூலிகை மந்திரம்

வெந்தயம்

உலக உயிர்கள் உய்வதற்கென்று இயற்கை அள்ளித்தந்த ஏராளமான மூலிகைகளுள் வெந்தயமும் ஒன்று. கீரை இனத்தைச் சார்ந்த வெந்தயம், மற்ற கீரைகள் போல் சமைத்துண்ண சுவையான உணவாகவும் உண்டோர்க்கு சுகம் தரும் நல்மருந்தாகவும் விளங்குகிறது.



சித்த மருத்துவர் சக்தி சுப்பிரமணியன்

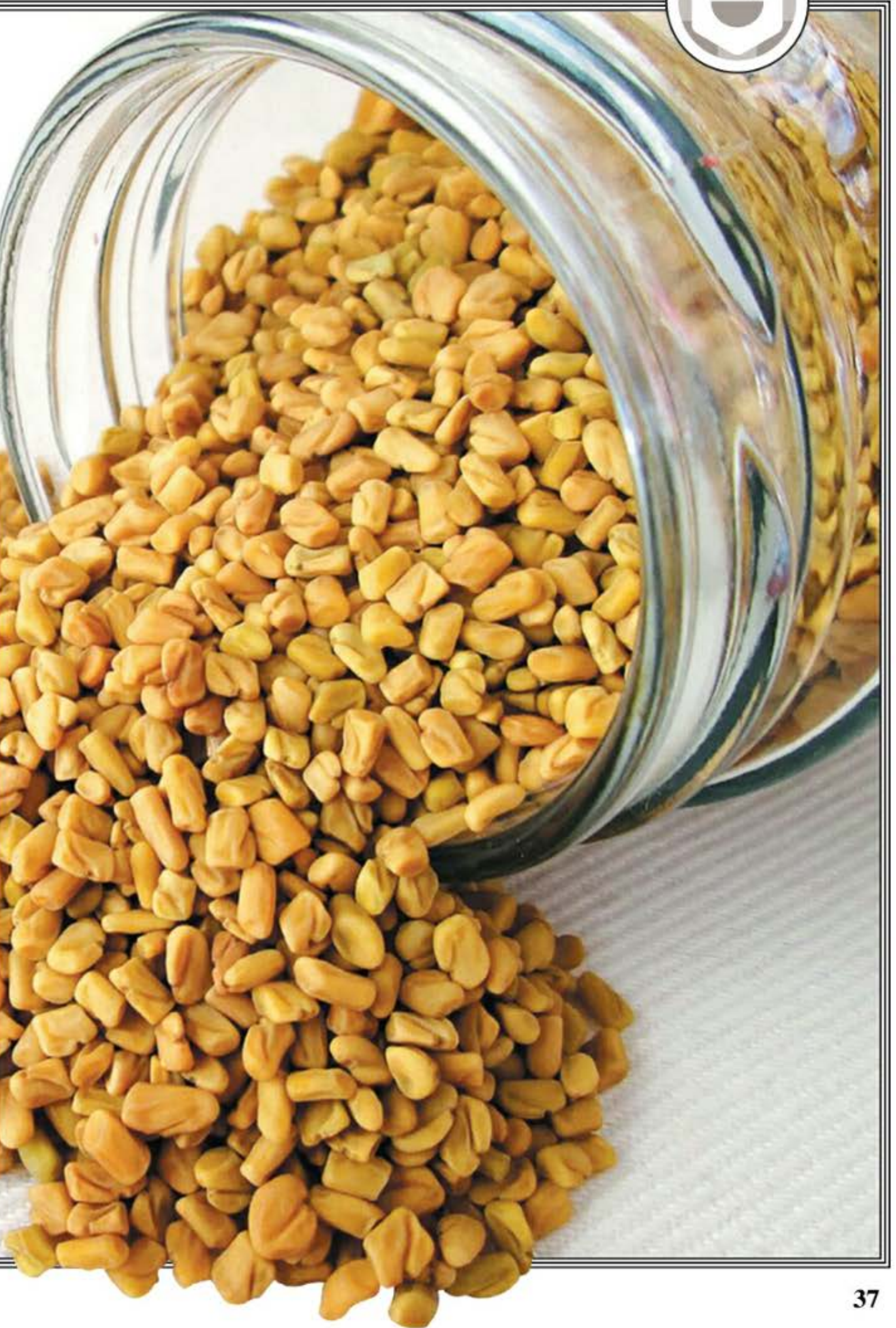
வெந்தய விதைகளும் இதைப் போலவே உணவாகவும் மருந்தாகவும் பல வழிகளில் நமக்குப் பயன் தருகிறது. அதைக் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போமா?

இந்தியா முழுவதும் பல்வேறு மாநிலங்களிலும் அதிகம் பயிரிடப்படும் பயிராக வெந்தயம் விளங்குகிறது. சிறிது கசப்பு, கார்ப்பு, குளிர்ச்சி ஆகிய தன்மைகளைக் கொண்டுள்ள வெந்தயத்தினுடைய தாவரப் பெயர் *Trigonella foenum-graecum* என்பதாகும். இதனுடைய ஆங்கிலப் பெயர் *Fenugreek* என்பதாகும். சமஸ்கிருத மொழியில் இதை மேதி என்று குறிப்பிடுவர். வடமொழியில் பகுபத்திரிக்கா என்று சொல்வதுண்டு.

வெந்தயக் கீரை குளிர்ச்சியுண்டாக்கும் தன்மையுடையது, மலத்தை இளக்குந்தன்மை உடையது, சிறுநீரைப் பெருக்குந்தன்மை வாய்ந்தது, உள்ளார்ந்த வீக்கத்தையும், உஷ்ணத்தையும் போக்கக்கூடியது, வறட்சித் தன்மையை அகற்றக்கூடியது, காம உணர்வைப் பெருக்கக்கூடியது, அகட்டுவாய்வு அகற்றி, டானிக் போல உடலுக்கு உரமாவது!

வெந்தயத்தின் விதைகள் பசியின்மையையும், வயிற்று உப்புசத்தையும் போக்கவல்லது, பித்தத்தைச் சமன்படுத்தக்கூடியது, வயிற்றுக் கடுப்பையும், வயிற்றுப்போக்கையும் போக்கக்கூடியது, சீத பேதியை நிறுத்தவல்லது, கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் வீக்கம் கண்டவிடத்து அந்த வீக்கத்தைத் தணிக்கவல்லது, தாய்ப்பாலைச் சுரக்கச் செய்வது, குழந்தை





பெற்ற இளந்தாய்மார்களுக்கு ஊட்டம் தரும் வகையில் டானிக்காகவும் அமைகிறது.

'வெந்தயம் ரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டக்கூடியது, சீழ் பிடிப்பதைத் தடுக்கக் கூடியது' என்பதை ஜெர்மானிய வல்லுநர்கள் உறுதி செய்துள்ளனர்.

ஆங்கில மூலிகை மருத்துவ அகராதி வெந்தயம் உள்ளழலை ஆற்றவல்லது மற்றும் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்தைக் குறைக்கவல்லது என்றும் பரிந்துரை செய்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு ஒரு துணை மருந்தாகிறது, உணவு ஏற்றுக் கொள்ளாமை, கொழுப்புச்சத்து மிகுதல் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகிறது என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

'பொருமல் மந்தம் வாயுகபம் போராடுகிற
இருமல் அருசியிவை ஏகுந்-தரையில்
தீது லுயர்நமனைச் சீறும் விழியணங்கே!
கோதில்வெந்த யக்கீரை கொள்.'

- அகத்தியர் குணபாடம்.

வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று மந்தம், வயிற்றினை நிரப்பிய வாயு, நெஞ்சுச்சளி, நம்மைப் போராடச் செய்கிற குத்திருமல், வறட்டிருமல், சுவையின்மை, பசியின்மை இவை அனைத்தும் குணமாகும். உடலில் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதால் உயிருக்கு இறுதி செய்யும் எமனையும் தூர நிறுத்தும். துன்பமில்லா வெந்தயக்கீரையை உட்கொள்வதால் மேற்கூறிய நன்மைகள் அனைத்தும் உண்டாகும் என்பது இந்தப் பாடலின் பொருளாகும்.

வெந்தயக்கீரை பற்றிய அகத்தியர் பாடல் நமக்குத் தெளிவான ஆரோக்கியத்துக்கான பலனை தெரிவிக்கிறது. கீரையில் மட்டுமின்றி வெந்தயத்தின் விதைகளிலும் என்னென்ன மருத்துவ குணங்கள் பொதிந்துள்ளன என்பதையும் அகத்தியர் பாடல் தெரியப்படுத்துகிறது.

'பித்தவுதிரம்போகும் பேராக் கணங்களும்போம்
அத்திகரந் தாகம் அகலுங்காண் - தத்துமதி
வேக இருமலொடு வீறுகயம் தணியும்
போகமுறும் வெந்தயத்தைப் போற்று.'

- அகத்தியர் குணபாடம்.

ரத்தத்தில் உள்ள பித்தத்தைப் போக்கும், அகலாது நின்று துன்பந்தருகிற உடற் சூட்டினையும் தணிக்கும். எலும்பைப் பற்றிய காய்ச்சல் போகும், நாவறட்சி அகன்று போகும். புத்தியைத் தடுமாறச் செய்யும் குத்திருமல், வறட்டிருமல், கக்குவான் இருமல் ஆகியவற்றைத் தணிப்பதோடு கபத்தையும்



"உடலில் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதால் உயிருக்கு இறுதி செய்யும் எமனையும் தூர நிறுத்தும் வெந்தயம்" என்கிறார் அகத்தியர்.

வெளியேற்றும். இவை மட்டுமின்றி போக உணர்வையும், அதற்கான வலிவையும் அதிகரிக்கும் என்பது மேற்சொன்ன பாடலின் பொருள் ஆகும்.

100 கிராம் வெந்தயத்தில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள்

எரிசக்தி - 323 Kcal, மாவுச்சத்து(கார் போஹைட்ரேட்) - 58.35 கிராம், புரதச் சத்து - 23 கிராம், மொத்தக் கொழுப்பு - 6.41 கிராம், உணவாகும் நார்ச்சத்து - 24.6 கிராம் மற்றும் வைட்டமின்களான ஃபோலேட்ஸ் - 57 மைக்ரோ கிராம், நியாசின் - 1.64 மி.கி., பைரிடாக்சின் - 0.6 மி.கி., ரிபோஃப்ளேவின் - 0.36 மி.கி., தயாமின் - 0.32 மி.கி., வைட்டமின் 'ஏ' - 60 ஐ.யு. வைட்டமின் சி - 3 மி.கி., இதனோடு நீர்ச்சத்துக்களான சோடியம் - 67 மி.கி., பொட்டாசியம் - 770 மி.கி.

மேலும் தாது உப்புக்களான சுண்ணாம்புச்சத்து - 176 மி.கி., செம்புச் சத்து - 1.1 மி.கி., இரும்புச்சத்து - 33.53 மி.கி., மெக்னீசியம் - 191 மி.கி., மேங்கனீசு - 1.22 மி.கி., பாஸ்பரஸ் - 296 மி.கி., செலினியம் - 6.3 மைக்ரோகிராம், துத்தநாகம் - 2.50 மி.கி. ஆகியன 100 கிராம் வெந்தயத்தில் அடங்கியுள்ளன.

வெந்தயம் கசப்புத்தன்மை உடையதாக இருப்பினும் வாணலியில் இட்டு சற்று பொன் வறுவலாக அதை வறுத்து எடுத்துக் கொண்டால் அதன் கசப்புத்தன்மை குறைந்து போகிறது.

வெந்தயத்தின் மருத்துவ குணங்கள்

- வெந்தயத்தில் வைட்டமின் 'ஈ' நிறைந்திருக்கிறது. ஊறுகாய் தயாரிப்பில் வெந்தயம் கெடாது காக்கும் (Preservative) பொருளாக அதனுடன் சேர்க்கப்படுகிறது.
- வெந்தயம், எலுமிச்சைச்சாறு மற்றும் தேன் கலந்து தயாரிக்கும் தேநீர் பன்னெடுங்காலமாக காய்ச்சலைத் தணிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- வெந்தயக் கீரையைக் கொண்டு அவ்வப்போது தயாரிக்கும் பசையைக் கொண்டு தலைக்குத் தேய்த்து 15 அல்லது 20 நிமிடங்கள் கழித்து தலைக்குக் குளிப்பதால் தலைமுடி செழுமையாக வளரவும், தலைமுடி நல்ல வண்ணத்தைப் பெறவும், பொடுகுத் தொல்லை ஒழியவும் செய்கிறது.
- வெந்தயத்தை அரைத்து மேற்பூச்சாகப் பூசுவதால் 'எக்ஸிமா' எனப்படும் தோல் நோய், தீப்புண்கள், சீழ் பிடித்த கட்டிகள் மற்றும் மூட்டுகளில் வாதநீர் கோர்த்து வீக்கம் கண்டு வலித்தல் ஆகியன குணமாகின்றன.
- வெந்தயம் உள்ளூக்கு சாப்பிடுவதால் கருப்பையின் சுருங்கி விரியும் தன்மை பலப்படுகிறது. மேலும், பிரசவத்தின்போது குழந்தைப் பிறப்பதைத் துரிதப்படுத்துகிறது.
- வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் பெண்களின் ஹார்மோன் சுரப்பிகள் சரியான நிலையில் செயல்படுவதோடு மார்பகங்களும் வளப்புற விளங்கும்.

வெந்தயத்தை யார் யார் தவிர்ப்பது நல்லது?

- கருவுற்ற பெண்கள் அதிக அளவில் வெந்தயத்தை உபயோகப்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு அது ஊறு ஏற்படுத்தலாம்.
- வயிற்றில் புண்கள், ரத்த ஒழுக்கு போன்றவை இருப்பின் அந்த ரத்தக் கசிவை அது அதிகப்படுத்தக்கூடும் என்பதால் இவ்வித நோயாளிகளும் வெந்தயத்தை அளவோடு பயன்படுத்துதல் நலம்.

- யாரேனும் சிலருக்கு தோலில் எரிச்சல், நமைச்சல், நெஞ்சுவலி, முகவீக்கம், மூச்சு முட்டல், விழுங்குவதற்குச் சிரமம் ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
- சிலருக்கு பேதி, செரிமானமின்மை, நெஞ்செரிச்சல், வாயுத்தொல்லை, சிறுநீரில் நாற்றம் ஆகியவை ஏற்படலாம்.

வெந்தயத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

- வெந்தயத்தை இரவு முழுதும் நீர் விட்டு ஊறவைத்து, காலையில் மைய அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அதனோடு சிறிது தயிர் சேர்த்து நன்கு குழைத்து தலைமுடிக்கும் தலையின் மேற்புறத்தும் தடவி நன்றாக மசாஜ் செய்து வைத்திருந்து 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தலைக்குக் குளிக்க பொடுகுகள் போகும்.
- வெந்தயத்தை இரவு ஊறவைத்து காலையில் அரைத்து முகத்துக்குத் தடவி வைத்திருந்து குளித்து விடுவதால் முகத்தில் உள்ள மருக்கள், கரும்புள்ளிகள், தழும்புகள் மறைந்து போகும். முகப்பருக்களும் குணமாகும்.
- வெந்தயத்தோடு தேன் சேர்த்து முகப்பருக்களின் மீது பூசி வைத்திருந்து இளஞ்சூடான நீரில் கழுவி விட முகப்பருக்கள் குணமாகும்.
- வெந்தயத்தில் நார்ச்சத்து மிகுதியாக இருப்பதால் நீண்ட நேரம் வயிறு நிரம்பிய உணர்வு இருக்கும். இதனால் பசியெடுப்பது குறைகிறது. உணவு உட்கொள்ளும் அளவும் குறைவதால் உடல் எடை குறைய ஏதுவாகின்றது.
- வெந்தயம் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கக்கூடியது அல்லது கற்கள் வராமல் தடுக்கக்கூடியது. சிறுநீரைப் பெருக்கிக் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது.
- 10 கிராம் வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்துச் சிறிது சோம்பு சேர்த்து அதனோடு உப்பும் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து கொடுக்க பேதி, சீதபேதி ஆகியன குணமாகும்.
- வெந்தயம் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அதனோடு 4 கப் நீர் ஊற்றி அடுப்பிலிட்டு 15 நிமிடங்கள் காய்ச்சி எடுத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு முறை முகத்தைக் கழுவுவதற்கு உபயோகித்தால் முகத்துக்கு நல்ல வளப்பையும்,



சுருக்கங்களை நீக்கி நல்ல மென்மையையும் பொன் வண்ணத்தையும் தரும்.

- 5 கிராம் வெந்தயத்தை வேகவைத்துக் கடைந்து எடுத்து அத்தோடு போதிய தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க தாய்ப்பால் பெருகும்.
- முடி கொட்டுகிற பிரச்சனைக்கு வெந்தயம் மிகச்சிறந்த நிவாரணி ஆகும். முடி கொட்டுதல், பொடுகு, தலை வழக்கை, முடி மெல்லியதாக ஆகுதல் ஆகியவற்றுக்கு வெந்தயத்தை தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதோடு ஊறவைத்து அரைத்து தலைக்கு தடவி வைத்திருந்து குளிப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- வெந்தயம் இளநரையையும் போக்கக்கூடிய நன்மருந்தாகும். கைப்பிடி அளவு வெந்தயத்தை 300 மி.லி தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டு கொதிக்கவைத்து

எடுத்து வடிகட்டி இளஞ்சூட்டோடு தலைக்கு தேய்த்து நன்கு மசாஜ் செய்து வர இளநரையைத் தடுத்து நிறுத்தும். எண்ணெய் இரவு முழுதும் தலையில் ஊறும்படி வைத்திருந்து காலையில் குளிக்க வேண்டும்.

- இரண்டு அவுன்ஸ் அளவு வெந்தயத்தை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் கெட்ட கொழுப்பு சத்தான எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து விடும் என்று ஆய்வுகள் உறுதி செய்துள்ளன.
- வெந்தயத்தில் இருக்கும் அபரிமிதமான பொட்டாசியம் சத்து ரத்தத்தில் சேரும் உப்புச்சத்தை மாற்றி ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- தீப்பட்ட புண்களின் மீது வெந்தயத்தை அரைத்து மேற்பூச்சாக பூசி வர விரைவில் புண்கள் ஆறும். வடுக்கள் தோன்றாது.
- வெந்தயப் பொடியை லேசாக வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அந்திசந்தி என இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வர ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு குறையும்.

அடுக்களையிலுள்ள வெந்தயத்தில் இவ்வளவு மருத்துவ குணங்கள் பொதிந்திருப்பதை மனதில் வைத்து மறவாமல் பயன்படுத்தி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ அனைவருக்கும் இயலும் !

(முலிகை அறிவோம் !)

“ வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் பெண்களின் ஹார்மோன் சுரப்பிகள் சரியான நிலையில் செயல்படுவதோடு மார்பகங்களும் வனப்புற விளங்கும். ”

இறந்தவர் எழுந்தால்...



ஹலோ...

நான் கிண்ணும் சாகல!



இறந்ததாக அறிவிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு இறுதி சடங்கு செய்துகொண்டிருக்கும் போது, தூக்கம் கலைவது போல திடீரென அவர் எழுந்தால் எப்படி இருக்கும்?

சமீபத்தில் கர்நாடக மாநிலத்தில் முதியவர் ஒருவர் இதுபோல் திடீரென எழுந்ததால் பலரும் அதிர்ச்சியாகி அலறி அடித்து ஓடியிருக்கிறார்கள். ஊடகங்களிலும் அடிக்கடி இதுபோன்ற செய்திகளைக் கேள்விப்படுகிறோம்.

ஒருவர் உயிரிழந்துவிட்டார் என்பதை எப்படி உறுதிப்படுத்த வேண்டும் என்ற சந்தேகத்தைப் பொதுநல மருத்துவர் சுந்தர ராமனிடம் கேட்டோம்.

“ஒருவர் உயிரிழந்து விட்டார் என்பதை சில மருத்துவப் பரிசோதனைகளை செய்து உறுதிப்படுத்திய பின்னரே அறிவிக்க வேண்டும்.

டார்ச் அடிக்கும்போது கண்கள் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை இல்லாமல் இருப்பதை வைத்து கண்டுபிடிக்கும் *Pupillary reflex test*, தலையை நேராக நிமிர்த்தி வலது பக்கம் திருப்பும்போது கருவிழி அதன் எதிர்திசையான இடதுபுறமாகத் திரும்புவது, அதே போல் தலையை நேராக நிமிர்த்தி



டாக்டர் சுந்தர ராமன்

இடது பக்கம் திருப்பும்போது கருவிழிகள் அதற்கு எதிர்திசையான வலது பக்கம் திரும்புவதை வைத்து உறுதிப்படுத்தும் *Dolls eye movement*, சுவாசிக்கும் திறனை உறுதிப்படுத்தும் *Apnea test*, முக்கியமாக மூளைச்சாவை உறுதிப்படுத்துகிற *EEG test* போன்ற பரிசோதனைகளின் மூலம்தான் இறப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

சிலர் தவறுதலாக நாடித்துடிப்பு இல்லாததை மட்டுமே வைத்து இறந்ததாக உறுதி செய்துவிடுவதுண்டு. அதனால் தான் இதுபோன்ற செய்திகளை அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம். எனவே, ஒருவர் உயிருடன் இருக்கிறாரா அல்லது இறந்துவிட்டாரா என்பதை தகுதிவாய்ந்த மருத்துவர் மூலமே உறுதிசெய்து கொள்ள வேண்டும். சாதாரண மயக்க நிலையை வைத்தோ, நாடித்துடிப்பு குறைந்திருப்பதை வைத்தோ அவசரப்பட்டு ஒருவர் உயிரிழந்துவிட்டார் என்ற முடிவுக்கு வரக்கூடாது” என்கிறார்.

- க.இளஞ்சேரன்
படம் ஆர்.கோபால்

ஃபிட்னஸ்

ஆரோக்கிய இருப்பதுதான்



காஜலுக்கு வயது 13. ஆமாம்... Kyun! Ho gaya na இந்தி படத்தின் மூலம் கடந்த 2004-ம் ஆண்டு அழகும், இளமையும் பொங்க சினிமாவுக்கு வந்த காஜல் அகர்வால், இப்போதும் அதே ஃபிட்னஸோடு அஜீத்துக்கும், விஜய்க்கும் ஜோடி போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

ஒல்லிக் குச்சியாகவும் மாறிவிடாமல், பருமனாகவும் மாறிவிடாமல் இத்தனை ஆண்டுகளாக ஒரே அளவில் உடலைப் பராமரிப்பது என்பது நிச்சயம் ஒரு கலைதான்.

காஜலுக்கு இந்த ஃபிட்னஸ் மேஜிக் எப்படி சாத்தியமாகிறது?

‘இதில் ரகசியங்கள் எல்லாம் எதுவும் இல்லை. ஆனால், நான் பின்பற்றுகிற சில விஷயங்கள் ஒருவேளை அதற்கு காரணமாக இருக்கலாம்’ என்று தன்னடக்கத்துடனே ஃபிட்னஸ் மந்திரம் கேட்பவர்களுக்குப் பதிலளிக்கிறார் காஜல்.

‘வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் யோகா பயிற்சி, மூன்று நாட்கள் எடை பயிற்சி என்று பிரித்துக் கொண்டு தவறாமல் செய்துவிடுவேன். இந்தப் பயிற்சிகளை வேண்டா வெறுப்பாக செய்யாமல், என் உடலைக் காக்க இவையெல்லாம் உதவுகின்றன என்ற ஆர்வத்தோடு செய்வேன். காரணம், ஆரோக்கியமாக இருப்பதுதான் அழகு என்பது எனக்கு நன்றாகத் தெரியும்.



மாமாக்க அழகு!

காஜல் மேனிக் சீக்ரட்

அதேபோல், செயற்கையான எடை இழப்பு அறுவை சிகிச்சை அல்லது எடை குறைப்புக்கான மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதையும் நான் விரும்புவதில்லை. இயற்கையான வழியில் உடலைப் பராமரிப்பதையே நான் விரும்புகிறேன். உணவு விஷயத்திலும் இதே இயற்கை வழிதான்.

பழங்கள், காய்கறிகள், கீர்ன் டீ, பதப்படுத்திய பால், புரதச்சத்து மிகுந்த பருப்பு வகைகள் இவையே என்னுடைய உணவு. ஒரு நாளுக்கான உணவை 5 வேளையாக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பிரித்து சாப்பிடும் பழக்கமும் உண்டு. முக்கியமாக எவ்வளவு பிஸியாக இருந்தாலும் தூக்கத்தை மிஸ் பண்ணவே மாட்டேன். மனதில் கண்ட விஷயங்களையும் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்கிற பழக்கமும் கிடையாது.

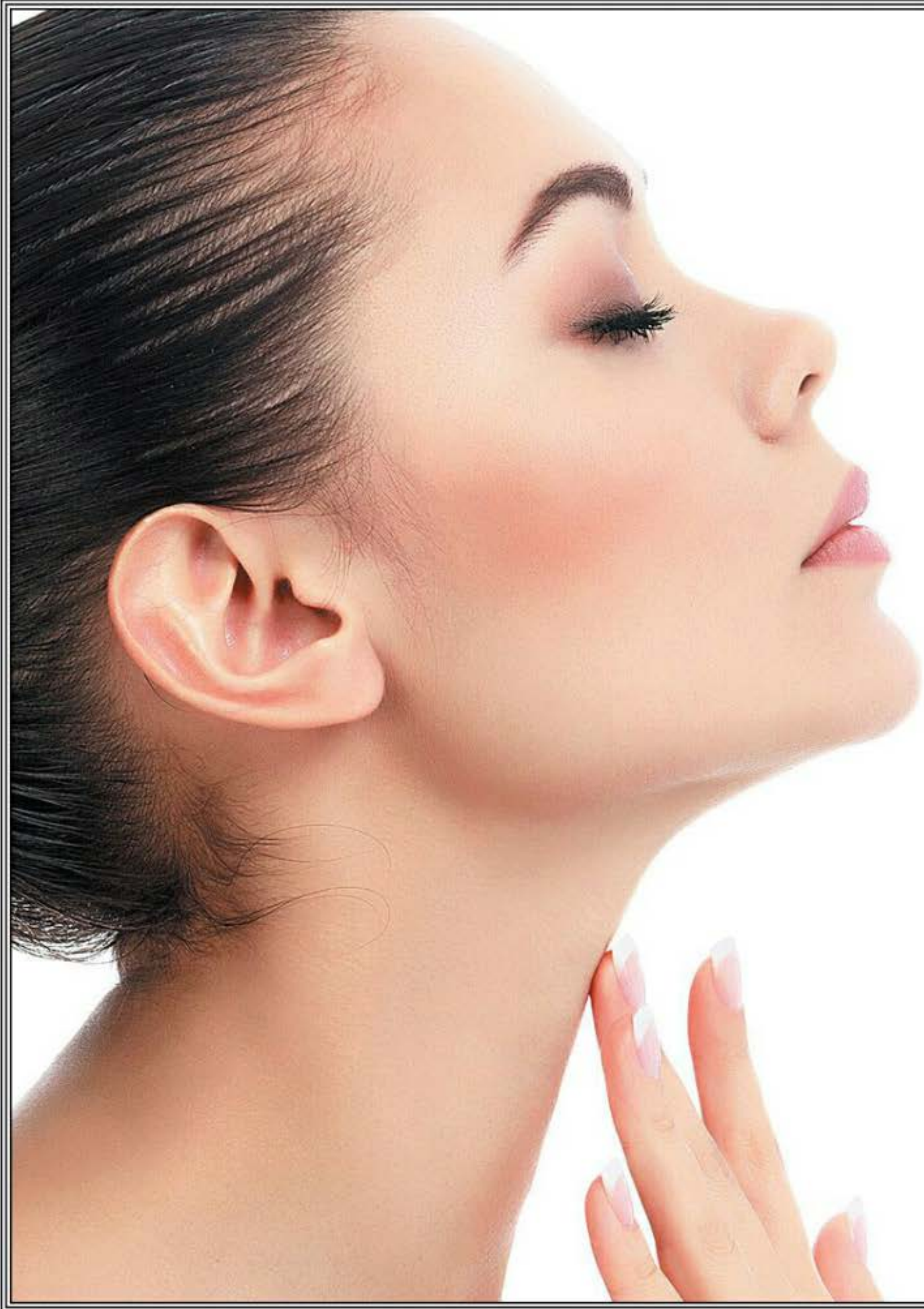
உணவு, உடற்பயிற்சி, தூக்கம், டேக் இட் ஈஸி பாலிஸி இந்த நான்கையும் பின்பற்றினால் எல்லோரும் 'பிட்டாக உடலைப் பராமரிக்க முடியும்' என்கிறார்.

அழகா இருக்கறவங்க சொன்னா சரியாத்தான் இருக்கும்!

- இந்துமதி



சுகப்பிரசவம் இனி ஈனி





தைராய்டுக்கு பெண்கள்னா ரொம்ப இஷ்டம்!

டாக்டர் கு.கணேசன்

கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பிணிக்கு அதிகம் தொல்லை கொடுக்கும் நோய்களில் தைராய்டு பிரச்சனை முக்கியமானது. குறிப்பாக ஆண், பெண் இருவரில் தைராய்டு பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

தொண்டையில் மூச்சுக் குழாய்க்கு முன்பாக, ஒரு பட்டாம்பூச்சி வடிவத்தில் அமைந்துள்ளது தைராய்டு சுரப்பி. இது சாதாரணமாக நம் கண்ணுக்குத் தெரியாது. இது வீங்கிவிட்டது என்றால், பாதிக்கப்பட்டவர் உணவை விழுங்கும் போது, குரல் வளையோடு தைராய்டும் சேர்த்து மேலே எழுவதைப் பார்க்க முடியும்.

► தைராய்டு ஹார்மோன்கள்

தைராக்கின் (T4), டிரை அயடோதை ரோனின் (T3) எனும் இரண்டு ஹார்மோன்களைத் தைராய்டு சுரப்பி சுரக்கிறது. தைராய்டு செல்களில் தைரோகுளோபுலின் எனும் புரதம் உள்ளது. இதில் டைரோசின் எனும் அமினோ அமிலம் உள்ளது. தைராய்டு செல்கள் ரத்தத்தில் உள்ள அயோடின் சத்தைப் பிரித்தெடுத்து, டைரோசினோடு இணைத்து, தைராக்கின் ஹார்மோனைச் சுரக்கின்றன. இந்தச் செயல்பாட்டை முன்பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் சுரக்கும் தைராய்டு ஊக்கி ஹார்மோன் (TSH) கட்டுப்படுத்துகிறது.

► தைராக்கின் பணிகள்

குழந்தையின் கரு வளர்வதில் தொடங்கி, உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி, எலும்பு பலம், தசை உறுதி, புத்திக்கூர்மை என்று பலவற்றுக்குத் தைராக்கின் ஹார்மோன்தான் ஆதாரம்.

கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு முதலிய உணவுச் சத்துகளின் வளர்சிதை மாற்றப் பணிகளை ஊக்கப்படுத்துகிறது. இதயம், குடல், நரம்புகள், தசைகள், பாலின உறுப்புகள் போன்ற முக்கியமான உறுப்புகளின் இயக்கங்களையும் தைராக்கின் ஹார்மோன்தான் ஊக்குவிக்கிறது.

உடலின் வெப்பத்தை சமநிலையில் வைத்திருக்கவும், செல்களில் என்சைம்கள் உற்பத்தி ஆவதற்கும் தைராக்கின் ஹார்மோன் தேவைப்படுகிறது. இவ்வாறு உடலின் அன்றாட தேவைக்கு ஏற்ப சுரந்து, கருவில் வளரும் குழந்தை முதல் முதியோர் வரை, அனைவரின் ஆரோக்கியத்துக்கும் அச்சாணியாக இருப்பது தைராக்கின் ஹார்மோன்.



இன்றைய டீன் ஏஜ்
பெண்களைப் பாதிக்கிற
ஹார்மோன் பிரச்சனைகளில்
குறை தைராய்டு பிரச்சனை
முன்னிலை வகிக்கிறது.
இவர்கள் திருமணத்துக்கு முன்பே
இந்த நோய் இருப்பதைக்
கவனித்து சிகிச்சை பெற்றுக்
கொள்ள வேண்டும்.



► குறை தைராய்டு

சில சமயங்களில் தைராக்கின் ஹார்மோன் குறைவாகச் சுரக்கும். இதற்குக் குறைதைராய்டு(Hypothyroidism) என்று பெயர். இன்றைய டீன் ஏஜ் பெண்களைப் பாதிக்கிற ஹார்மோன் பிரச்சனைகளில் குறை தைராய்டு பிரச்சனை முன்னிலை வகிக்கிறது. இவர்கள் திருமணத்துக்கு முன்பே இந்த நோய் இருப்பதைக் கவனித்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

► அறிகுறிகள் என்ன?

உடல் சோர்வாக இருக்கும். சாதாரண குளிரைக்கூட தாங்க முடியாது. முடி கொட்டும், சருமம் உலர்ந்துவிடும். பசி குறையும். அதேநேரத்தில் உடல் எடை அதிகரிக்கும். அதிகதூக்கம் வரும். குரலில் மாற்றம், கை கால்களில் மதம தப்பு, ஞாபக மறதி, முறையற்ற மாதவி லக்கு, கர்ப்பமாவதில் பிரச்சனை... இப்படிப் பல பிரச்சனைகள் அடுத்தடுத்து ஏற்படும்.

குறை தைராய்டு உள்ளவர்களுக்குக்

கழுத்துப் பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படுவதும், உடலில் நீர் கோத்துக் கொண்டு பருமனாவதும், சருமம் வறண்டு போவதும் நோயை வெளிப்படையாகத் தெரிந்து கொள்ள உதவும் முக்கிய அறிகுறிகள்.

► என்ன காரணம்?

குறை தைராய்டு ஒரு தன் தடுப்பாற்றல் நோயாக(Auto immune disease) ஏற்படுகிறது.

எப்படி? குடலை பாதிக்கும் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ் கிருமிகளுக்கு எதிராக ரத்தத்தில் எதிர் அணுக்கள்(Anti bodies)தோன்றும்போது, அவை அந்தக் கிருமிகளை அழிப்பதோடல்லாமல், தைராய்டு செல்களையும் அழித்து விடுகிறது. இதன் விளைவால், தைராக்கின் சுரப்பது குறைந்து, குறை தைராய்டு ஏற்படுகிறது.

இவை தவிர பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற கிருமிகள் காரணமாக தைராய்டு சுரப்பியில் அழற்சி(Thyroiditis) ஏற்படுவது, தைராய்டு சுரப்பியை அகற்றுவது, முன்பிட்யூட்டரி சுரப்பி சிதைவடைவது

போன்ற காரணங்களாலும் குறை தைராய்டு ஏற்படலாம். பெற்றோர் யாருக்காவது குறை தைராய்டு இருந்தால், வாரிசுகளுக்கும் அது வர வாய்ப்புண்டு.

► தைராய்டு மாத்திரைகளை நிறுத்தினால்?

ஏற்கனவே குறை தைராய்டு இருக்கிற பெண்களில் பலரும் திருமணமானதும் அவர்கள் சாப்பிடும் மாத்திரைகளை நிறுத்தி விடுவார்கள். கர்ப்பமடைவதற்கு இந்த மாத்திரைகள் தடையாக இருக்கும் என கருதியும், கருவில் வளரும் குழந்தையை பாதிக்கும் என பயந்தும் இதுபோல் நடந்து கொள்வார்கள். அப்போது கர்ப்ப காலத்தில் மறுபடியும் குறை தைராய்டு ஏற்பட்டு கர்ப்பிணிக்கும் சிகிச்சுக்கும் பல பிரச்சனைகள் செய்யும். சிலருக்கு அவர்கள் ஏற்கனவே சாப்பிடும் மாத்திரைகளின் அளவு குறைவாக இருக்கும். அப்போதும் குறைதைராய்டு பிரச்சனை முளைக்கும்.

இன்னும் சிலருக்கு அவர்கள் வேறு நோய்களுக்காக சாப்பிடும் மாத்திரைகளின் பக்க விளைவாகவும் இது ஏற்படுவதுண்டு. உதாரணத்துக்கு, அமியடரோன் (Amiodarone) மாத்திரை.

► பரிசோதனைகள்

ரத்தத்தில் T3, T4, TSH ஆகிய மூன்று ஹார்மோன்களின் அளவைப் பரிசோதித்



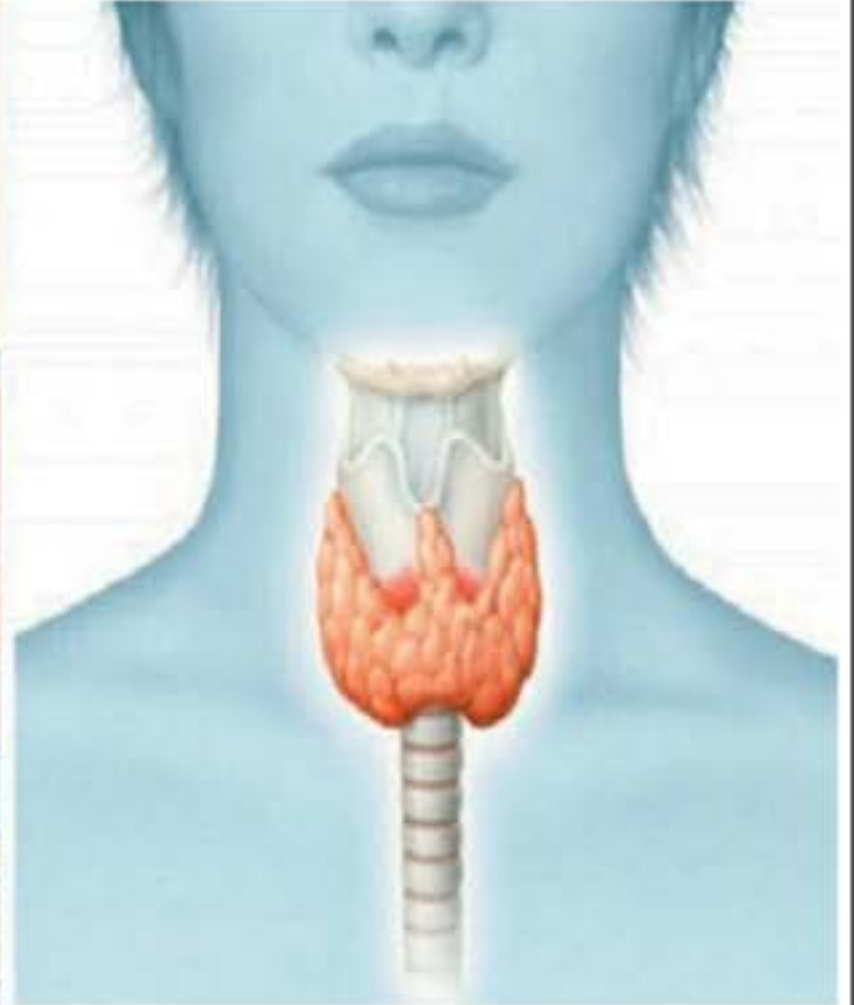
டாக்டர் கு.கணேசன்

தால், தைராய்டு பாதிப்பின் அளவு தெரியவரும். அத்துடன் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன், சிடி ஸ்கேன், எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் முதலியவற்றின் மூலம் தைராய்டு சுரப்பியின் வடிவம், எடை, அளவு ஆகியவற்றை அளந்து, தைராய்டு பாதிப்பைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இப்போது ஐசோடோப் ஸ்கேன் பரிசோதனை தைராய்டு பாதிப்பு களை மிகவும் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

ஏற்கனவே குறை தைராய்டு உள்ள பெண்கள் கர்ப்பமாகும்போது மகப்பேறு மருத்துவரை முதல் முறையாக சந்திக்கும்போதே இது குறித்து கூறிவிட வேண்டும். அப்போது அவர்கள் சாப்பிடும் மாத்திரை விபரத்தைக் கூறி, அதுவே போதுமா அல்லது மாத்திரை அளவை அதிகரிக்க வேண்டுமா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாகவே, கர்ப்பிணிகளுக்கு முதல் டிரைமெஸ்டரில் T3, T4, TSH, FT4 பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். அப்போது குறை தைராய்டு உள்ளவர்களுக்கு T3, T4, FT4 அளவுகள் குறைவாகவும், TSH அளவு அதிகமாகவும் இருக்கும்.

முக்கியமாக, முதல் டிரைமெஸ்டரில் TSH அளவு 2.5-க்கும் குறைவாக இருப்பது நல்லது. அது அதிகமென்றால் குறை தைராய்டுக்குரிய சிகிச்சை



யைத் தொடங்க வேண்டும். ஏற்கனவே இதற்கான சிகிச்சையில் உள்ளவர்கள் மாத்திரை அளவை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது டிரைமஸ்டரிலும் TSH அளவு பரிசோதிக்கப்படும். அப்போது இதன் அளவு 3-க்கும் குறைவாக இருப்பது நல்லது. இல்லையென்றால், சிகிச்சை அவசியம். இவர்களுக்கு மூன்றாவது டிரைமஸ்டரிலும் TSH அளவு பரிசோதிக்கப்பட்டு தேவைக்கேற்ப சிகிச்சை தரப்படும்.

► கர்ப்பிணிக்கு என்ன பிரச்சனை?

குறை தைராய்டு பிரச்சனையை சரியாக அணுகாத கர்ப்பிணிகளுக்கு, ரத்த சோகை ஏற்படும். இது கர்ப்பிணியையும், சிசுவையும் பல வழிகளில் பாதிக்கும். மேலும் தசைவலி, மிகுந்த சோர்வு, முகவீக்கம் போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்படும். சிலருக்கு கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். பிரசவத்தின்போது அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம். குறைப் பிரசவம் ஆகலாம்.

► சிசுவுக்கு என்ன பிரச்சனை?

குழந்தை எடை குறைவாகப் பிறக்கலாம். பிறக்கும்போதே குறை தைராய்டு பிரச்சனை குழந்தைக்கு இருக்கலாம். அப்போது அந்தக் குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சியும், நரம்புகள் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இம்மாதிரியான குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆனாலும் அறிவு வளர்ச்சி குறைவாக இருக்கலாம்.

► சிகிச்சை என்ன?

குறை தைராய்டு உள்ளவர்கள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி, எல்தைராக்கின் மாத்திரையைச் சாப்பிட வேண்டும். மருந்தின் அளவு, அது தேவைப்படும் காலம் ஆகியவற்றை டாக்டர்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் இந்த மருந்துகளைச் சுயமாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தேவைக்கேற்ப மருந்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்; அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கர்ப்ப காலத்தில் மருந்துகளை நிறுத்திவிடக் கூடாது. குழந்தை பிரசவமானதும் மருந்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

► சாப்பிடக் கூடாதவை

குறை தைராய்டு உள்ளவர்கள்



குறை தைராய்டு

பிரச்சனையை சரியாக அணுகாத கர்ப்பிணிகளுக்கு, ரத்தசோகை ஏற்படும். இது கர்ப்பிணியையும், சிசுவையும் பல வழிகளில் பாதிக்கும்.



முட்டைக்கோஸ், முள்ளங்கி, காலிஃப்ளவர், சோயா, டர்னிப், பசலைக்கீரை, பீச்ச்பழம் (Peach Fruit) முளைகட்டிய பயறுகள் ஆகியவற்றை சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது.

► மிகு தைராய்டு

தைராக்கின் ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரப்பதை மிகு தைராய்டு (Hyperthyroidism) என்கிறோம். குறை தைராய்டுள்ள கர்ப்பிணிகளை ஒப்பிடும்போது மிகு தைராய்டு பிரச்சனை மிகவும் அரிதாகவே கர்ப்பிணிகளிடம் காணப்படுகிறது. பொதுவாக முதல் டிரைமஸ்டரில் இந்த நோய் இருப்பது தெரியவரும் அல்லது ஏற்கனவே இந்த நோய் இருந்தால் அது தீவிரமடையும். வழக்கமான தைராய்டு பரிசோதனைகளில் நோய் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டு சிகிச்சை தரப்படும். மிகு தைராய்டு உள்ளவர்களுக்கு T3, T4, FT4 அளவுகள் அதிகமாகவும், TSH அளவு குறைவாகவும் இருக்கும்.

இவர்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி புரோபில் தயோயுரேசில் மாத்திரையைச் சாப்பிட வேண்டும். இந்த நோய்க்கு சரியாக சிகிச்சை எடுக்கவில்லை என்றால், கர்ப்பிணிக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்படவும், குறைப்பிரசவத்தில் குழந்தை பிறக்கவும், ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கவும், முன்பிரசவ வலிப்பு ஏற்படவும், பிரசவத்தில் குழந்தை இறந்து விடவும் அதிக வாய்ப்புண்டு. எச்சரிக்கை அவசியம்!

(பயணம் தொடரும்)

‘பழம்’ பெருமை பேசுவோம்!



இதெல்லாம் தெரிஞ்சா ஆரஞ்சு மிஸ் பண்ணாடீவ மாட்டீங்க!



கண்ணைக் கவரும் நிறம் கொண்ட, விலையிலும் சற்றுக் குறைவான, உறிப்பதற்கும் சுலபமாக இருக்கும்(!) பழமான ஆரஞ்சு சத்துக்களைத் தருவதிலும் சிறப்பான பலகுணங்களைக் கொண்டது என்பது தெரியுமா?

உணவியல் நிபுணர் புவனேஸ்வரி சொல்லும் ஆரஞ்சு பெருமைகளைக் கேட்டால் இனி ஆரஞ்சு பழத்தை மிஸ் பண்ணவே மாட்டீர்கள் என்பது மட்டும் நிச்சயம்.



● ஒரு ஆரஞ்சு பழத்தில் கலோரிகள் - 47%, நீர்ச்சத்து - 87%, புரதம் - 0.9 கிராம், கார் போஹைட்ரேட் - 11.8 கிராம், சர்க்கரை - 9.4 கிராம், ஒமேகா 6 - 0.02 கிராம், வைட்டமின் A - 11 மை.கி, வைட்டமின் சி - 53.2 மி.கி., வைட்டமின் E - 0.18 மி.கி, வைட்டமின் பி1(தயாமின்)- 0.09 மி.கி, வைட்டமின் B2(ரிபோஃப்ளேவனாய்டு) - 0.04 மி.கி, வைட்டமின் B3(நியாஸின்) - 0.28 மி.கி, வைட்டமின் B5- 0.25 மி.கி, வைட்டமின் B6(பிரிடாக்சின்)-0.06 மி.கி, போலேட் - 30 மை.கி, கால்சியம் - 40 மி.கி, இரும்புச்சத்து - 0.1 மி.கி, மெக்னீசியம் - 10 மி.கி, பாஸ்பரஸ் - 14 மி.கி, பொட்டாசியம் - 181 மி.கி, துத்தநாகம் - 0.07 மி.கி, காப்பர் - 0.05 மி.கி, மாங்கனீசு - 0.03 மி.கி, செலினியம் 0.5 மை.கி என ஓர் ஊட்டச்சத்துக்களின் பெரும்புதையலே காணப்படுகிறது.



● குறைவான கொழுப்புச்சத்து கொண்டதாகவும், மிகுந்த நார்ச்சத்து கொண்டதாகவும் இருப்பது ஆரஞ்சு பழத்தின் மற்றொரு சிறப்பு. இதனால் உடலின் தேவையற்ற கொழுப்பு அளவை குறைக்கக் கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளது ஆரஞ்சு.

● ஆரஞ்சு பழத்தில் இருக்கும் ஃப்ளேவனாய்டுகள், ஹெஸ்பெரிடின் போன்ற சத்துக்கள் இதய நலனைப் பாதுகாப்பதில் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

● தொடர்ந்து நான்கு வாரம் ஆரஞ்சு பழம் உட்கொள்வதன் மூலம் ரத்த அழுத்தத்தை கணிசமாக குறைக்க முடியும் என்பது பல்வேறு மருத்துவ ஆய்வுகளில் உறுதியாகி இருக்கிறது.

● வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ அதிகமாக இருப்பதால் கண்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் திறன் கொண்டதாக இருக்கிறது ஆரஞ்சு. மேலும், மாலைக்கண் நோய் போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்கும் குணமும் கொண்டதாக விளங்குகிறது ஆரஞ்சு.

● ஆரஞ்சு பழம் வெள்ளை அணுக்களை ரத்தத்தில் அதிகமாக உற்பத்தி செய்வதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. நார்ச்சத்தும் நிறைந்துள்ளதால் அல்சரை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டதாகவும் இருக்கிறது.

● இன்றைய தேதியில் அதிகரித்து வரும் புற்றுநோயை எதிர்க்க சரியான மருந்து ஆரஞ்சுதான். ஆரஞ்சு பழத்தில் காணப்படும் D-limonene புற்றுநோய்க்கு எதிராக போராடும் வல்லமை கொண்டது. ஆரஞ்சு பழத்தைத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதன் மூலம் பெருங்குடல் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்று, தோல்புற்று, மார்பகப்புற்று போன்றவற்றை வராமல் தடுக்க முடியும்.

● ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட் அதிகம் கொண்ட ஆரஞ்சு உடலில் தேங்கியிருக்கும் தேவையற்ற ஃப்ரீ ரேடிகல்லை வெளியேற்றுகிறது, புத்துணர்வும் அளிக்கிறது.

● ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களையும் ஹீமோகுளோபின் அளவையும் அதிகரிக்கச் செய்து ரத்தசோகை பாதிப்பு ஏற்படாமலும் பாதுகாக்கிறது ஆரஞ்சு. இதில் உள்ள போலோலைட்ஸ் மற்றும் பாலிபெனால்ட்ஸ் போன்ற சத்துக்கள் வைரஸ் தொற்று வராமல் பாதுகாக்கிறது.

● ஆரஞ்சு பழத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட கூடாது. உணவு வேளைக்குப் பிறகு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

- க.இளஞ்சேரன்
படம்.ஏ.டி.தமிழ்மாணன்.

டெக்னாலஜி



ஸ்டெம் செல் விழிப்புணர்வு தேவை!



குழந்தையின் தொப்புள் கொடியிலிருந்து பெறப்படும் ஸ்டெம்செல்களை சேமித்தல், சோதனை நடத்துதல் மற்றும் பாதுகாத்து வைப்பதற்கு உதவும் வகையில் சமூக ஸ்டெம்செல் வங்கித் திட்டம் சமீபத்தில் சென்னையில் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. திட்டத்தின் இயக்குநரான மயூர் அபயாவிடம் இதுபற்றி பேசினோம்.

“குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோருக்கு மருத்துவ சிகிச்சையின்போது தேவைப்படும் பொருத்தமான ஸ்டெம்செல்களை உடனடியாகவும், எளிதாகவும் பெறும் நோக்கத்தோடு இந்தத் திட்டம் தொடங்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் ஒட்டுமொத்த குடும்பமே பயன்பெறுவதோடு சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் பலன் கிடைக்கும்.

இந்தியாவில் தினந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கில் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. ஆனால், ஒவ்வொரு பிரசவத்தின் போதும் குழந்தைகளின் தொப்புள் கொடியினை சேகரித்து, பாதுகாப்பதற்கான வசதிகள் நம்மிடையே இல்லை. முறையாகப் பராமரித்துப் பாதுகாத்தால் ஆண்டுதோறும் ஆயிரக்கணக்கான ஸ்டெம்செல்கள் கிடைக்கக்கூடும்.



மயூர் அபயா

குழந்தைகளின் ஸ்டெம்செல்களைத் தானம் அளிப்பது குறித்து தற்போதுதான் பெற்றோர்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு வருகிறது. இந்த விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கும் வகையில் ஸ்டெம்செல்லின் தேவைகள் மற்றும் அவசியம் குறித்த பார்வையை பொதுமக்களிடம் உண்டாக்க வேண்டும். அதற்குத் தேவையான, பாதுகாப்பதற்கான வசதிகளை செய்ய அரசு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

இதன்மூலம் உலக அளவில் அதிகமான ஸ்டெம்செல் வழங்கும் நாடாக இந்தியா மாறும். இது உலக அளவில் இந்தியாவைச் சேர்ந்த குழந்தைகள், குடும்பத்தினர், சமூகத்தினர் ஸ்டெம்செல் மாற்று சிகிச்சை பெறும் வாய்ப்பினையும் அதிகப்படுத்தும்” என்கிறார்.

- க.கதிரவன்

Life without limbs!





நம்பிக்கை எனும் மாமருந்து!

சின்னச்சின்ன பிரச்சனைகளுக்
கெல்லாம் மனம் உடைந்து
போகிறவர்களுக்கும்... தும்மல்
வந்தாலே நொந்துபோகிறவர்
களுக்கும் இந்த கட்டுரை
சமர்ப்பணம்.

தற்போதைய அவசரம் மிகுந்த உலகில் ஒவ்வொருவருமே ஏதோவொரு அசாதாரண சூழ்நிலைகளை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. அதுபோன்ற தருணங்களில் வெகுவாகவே மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறோம்.

தேர்வில் தோல்வி, வியாபார நஷ்டம், பணிச்சூழலில் இருக்கும் சிக்கல் போன்ற சின்ன சின்ன காரணங்களால் வாழ்வில் விரக்தி ஏற்பட்டு தற்கொலை முயற்சிவரை போகும் மனிதர்களையும் பார்க்கிறோம். நல்லபடியாகப் போய்க்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில் காய்ச்சல், தலைவலி என்றாலே பதற்றமாகிவிடுகிறோம்.

எதிர்பாராத ஒரு விபத்து, அறுவை சிகிச்சையை சந்திக்கும்போது உறுப்புகளை இழக்க நேரிட்டால் அவ்வளவு தான் வாழ்க்கை என்று முடிவுக்கு வருகிறவர்கள்தான் பெரும்பாலானோர்.

இவர்களையெல்லாம் பார்த்து சிரிப்பது போல் வாழ்ந்து காட்டிக் கொண்டிருக்கிறார் ஒரு மகாமனிதர். அவர்

நிக் உஜிசிக்(Nick Vujicic). பிறக்கும்போதே இரண்டு கைகள், இரண்டு கால்கள் இன்றி பிறந்தவர். இவரது ஊனம் எந்தவிதத்திலும் அவரை தடை செய்யவில்லை. தன்னுடைய இயலாமையை நினைத்து முடங்கிவிடாமல் அதையே சவாலாக எடுத்துக் கொண்டு, தன்னம்பிக்கை வார்த்தைகளால் மில்லியன் கணக்கானவர்களின் வாழ்க்கையை மாற்றி வருகிறார் நிக் உஜிசிக்.

ஆஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்த் நகரில், டுஷ்கா மற்றும் போரிஸ் தம்பதிக்கு மகனாகப் பிறந்தவர் நிக் உஜிசிக். இரண்டு கைகளும், கால்களும் இல்லாத நிலையில் பிறந்ததால், 'நான் ஏன் மற்ற குழந்தைகளைப் போல இல்லை. நம்மால் அவர்களைப்போல ஓடியாடி விளையாட முடியவில்லை. நான் என்னுடைய ஒவ்வொரு வேலைக்கும் அப்பா, அம்மாவை எதிர்பார்த்து இருக்க வேண்டியுள்ளதே' என்று தன்னுடைய குழந்தைப் பருவத்தில் ஏங்கி,



மனைவி மற்றும் குழந்தையுடன் நிக் உஜிசிக்

ஒருகட்டத்தில் தான் இறப்பது தான் சரி என்ற வேதனையான முடிவுக்கும் வந்துள்ளார். ஆனால், தன்னுடைய பெற்றோரின் அன்பையும், தான் இறந்தால் அவர்கள் படும் வேதனையையும் நினைத்துப்பார்த்த நிக் அதன்பின் தன்னுடைய நிலையைக் கண்டு என்றுமே வருந்தியதில்லை.

கால்களாலேயே எழுதத்தொடங்கி, தன்னுடைய புத்திக்கூர்மையால் வணிகவியல், கணிதவியல் பாடங்களில் முதுநிலைப் பட்டம் பெற்றார். ஆரம்ப காலங்களில் தேவாலயத்தின் பிரார்த்தனை கூட்டங்களில் தன்னுடைய உரைகளை நிகழ்ந்த ஆரம்பித்த இவர், இன்று உலகம் முழுவதும் 60 நாடுகளுக்குமேல் பயணம் செய்து சொற்பொழிவுகளை மேற்கொண்டு வருகிறார்.

கடந்த 2005-ம் ஆண்டில் கலிபோர்னியா நகரில் *Life without Limbs* என்ற பெயரில் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம் ஒன்றை ஆரம்பித்து, உலகம் முழுதும் உள்ள பல மில்லியன் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு அதன்மூலம் வாழ்வளித்து வருகிறார்.

தன்னுடைய தன்னம்பிக்கை உரைகளை டி.வி.டிகளாக வெளியிட்டுவரும் இவர் '*Life's Greater Purpose*' என்ற குறும்படத்தையும், *Life without Limits* என்ற புத்தகத்தையும் வெளியிட்டுள்ளார். பல குறும்படங்களிலும் நடித்துவரும் நிக் உஜிசிக் *The Butterfly Circus* என்ற படத்துக்காக மூன்று விருதுகளையும் பெற்றுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

'கடவுள் அனைவரையும் சமமாகத்தான் விரும்புகிறார்' என்ற தன்னுடைய அதீத நம்பிக்கையை உலகுக்குப் பரப்புவதே தன்னுடைய பிரதான நோக்கம் என்று அடிக்கடி நிக் கூறுவார் என்கிறார்கள் அவரது நண்பர்கள்.

'கை, கால்கள் இல்லாத மனிதனை கடவுளால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்றால், இவ்வுலகின் எல்லா மனிதர்களின் இதயங்களையும் அவரால் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பெரிதாகப் பயன்படுத்திக்



“ நல்லபடியாகப் போய்க் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில் காய்ச்சல், தலைவலி வந்தாலே பதற்றமாகிவிடுகிறோம். ”

கொள்ள முடியும்' என்பதே இவரின் முக்கியக் கொள்கை.

'எந்த பிரச்சனையாக இருந்தாலும் முதலில் அதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இரண்டாவதாக அதைக் கடந்து வர வேண்டும். அப்போது தான் மூன்றாவதாக மற்றவர்களுக்கு சுமையாக இருக்காமல் நாம் பயன்பட முடியும். எல்லா மனிதனுமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் மற்றவர்களுக்கு உபயோகமாக முடியும். யாருமே தேவையற்றவர்கள் இல்லை' என்பதையே என் வாழ்க்கை செய்தியாக மற்றவர்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்புகிறேன்' என்கிறார் நிக் உஜிசிக்.

- உஷா நாராயணன்

விழியே கதை எழுது

இளைஞர்களை இம்சிக்கும் பிரச்னை!



**விழித்திரை சிறப்பு மருத்துவர்
வசுமதி வேதாந்தம்**

இளைஞர்களைத் தாக்கும் ஒரு விழித்திரை பிரச்னை Central serous chorioretinopathy (CSC or CSCR). 20 முதல் 40 வயதுள்ளவர்களை பாதிப்பது இந்த சென்ட்ரல் சீரஸ் கோரியோரெட்டினோபதி. அதிகம் மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள், இரவு போதுமான தூக்கம் இல்லாதவர்கள், அதிக வேலைபளு கொண்டவர்களுக்கு இந்தப் பாதிக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம். இதேபோல இரவு நேர காவலர்கள், வாகன ஓட்டுநர்கள், தொடர்ந்து இரவுப்பணியில் இருப்பவர்களுக்கும் இந்தப் பிரச்னை வரலாம்.

சரி... இந்த சென்ட்ரல் சீரஸ் கோரியோரெட்டினோபதியைக் கொஞ்சம் விரிவாக அலசுவோம். விழித்திரையின் மையப்பகுதியை மேகுலா (Macula) என்கிறோம். அதற்கு அடியில் தண்ணீர் சேர்வதால் இந்த CSCR பிரச்னை வருகிறது. 85 சதவிகிதம் பேருக்கு CSCR தானாகவே சரியாகிவிடும். ஆனால், இரவு நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். மன அழுத்தம் குறைக்கப்பட வேண்டும்.



“

CSCR

பிரச்சனையை உறுதி செய்த பிறகு கண் மருத்துவர் அதற்கான சத்து மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைப்பார். வாழ்க்கை முறையிலும் மாற்றங்கள் தேவை.

”

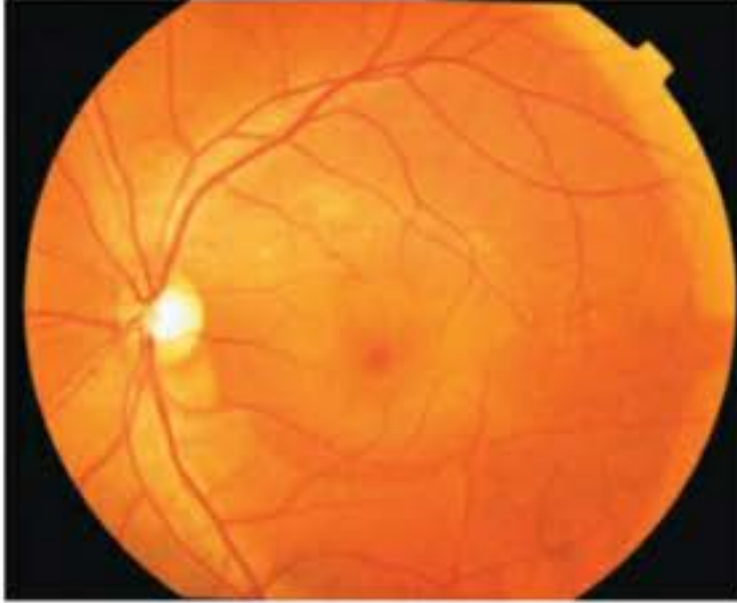
இதற்கு சில அறிகுறிகள் உண்டு. ஒரு கண்ணில் மட்டும் கருப்பாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மத்தியில் கருப்பாகத் தெரியும். தண்ணீர் வழியே பார்க்கிற மாதிரி தோன்றும். திடீரென்றுதான் இந்தப் பிரச்சனை ஆரம்பிக்கும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

பிரச்சனையை உறுதி செய்த பிறகு கண் மருத்துவர் இதற்கான சத்து மாத்திரைகளைப் பரிந்துரைப்பார். வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் தேவை. யோகா, தியானம் போன்றவைகூட பயன்தரும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிற விஷயங்களில் ஈடுபட வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு இந்தப் பிரச்சனை சரியாகாமல் இருக்கும். அவர்கள் ஆஸ்துமா, சரும பிரச்சனைகள் போன்றவற்றுக்காக ஸ்டிராய்டு எடுத்துக் கொள்பவர்களாக இருக்கலாம். ருமட்டாய்டு ஆர்தரைட்டிஸ் பிரச்சனைக்காக ஸ்டிராய்டு மாத்திரை, ஆஸ்துமாவுக்காக ஸ்டிராய்டு ஸ்பிரே, தோல் பிரச்சனைகளுக்காக ஸ்டிராய்டு ஆயின்மென்ட் எடுப்பவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை வரும்.

கண்ணில் பிரச்சனை தொடர்கிற போது, இவர்கள் ஸ்டிராய்டு மருந்துகளை நிறுத்தியாக வேண்டும். அப்படி நிறுத்த முடியாதவர்களுக்கும், இன்னொரு கண்ணும் சென்ட்ரல் சீரஸ் கோரியோரெட்டினோபதி பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்ட



டிருப்பவர்களுக்கும், 3 மாதங்களுக்கும் மேலாக விழித்திரையில் தண்ணீர் சேர்ந்திருப்பவர்களுக்கும் லேசர் சிகிச்சையைப் பரிந்துரைப்போம். இதற்கான லேசரில் மயக்க மருந்து கிடையாது. ஆபரேஷன் என்றதும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. பாதிக்கப்பட்டவரை உட்கார வைத்து பச்சை கலர் லைட்டைச் செலுத்தி 2 நொடிகளில் செய்யப்படுகிற மிக எளிமையான சிகிச்சை இது.

இதற்கு முன்பெல்லாம் ஃப்ளூரோசன் ஆஞ்சியோகிராபி (Fluorescein Angiography) என்கிற சிகிச்சையே மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதில் கை நரம்பில் ஊசிபோட்டு, ஒருவிதடையைச் செலுத்தி எங்கிருந்து தண்ணீர் ஊற்றியிருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து அந்த இடத்தில் லேசர் செய்வார்கள். சிடி எனப்படுகிற கோல்டு லேசர் இன்று ரொம்பவே நவீனமானது. இவை மட்டுமின்றி மாத்திரைகளும் கொடுக்கப்படும். அது தண்ணீர் ஊற்றுகிற பகுதியை சரிசெய்யும்.

அரிதாக சிலருக்கு இந்தப் பிரச்சனை சரியே ஆகாமல் முழுவதுமாக விழித்திரை விலகி, அறுவை சிகிச்சை வரை கொண்டு போய் விடுவதும் நடக்கும் அல்லது மேலே சொன்ன எந்த சிகிச்சையிலும் சரியாகாமல் கண்பார்வையானது குறைந்து

கொண்டே போகலாம். சென்ட்ரல் சீரஸ் கோரியோரெட்டினோபதி பிரச்சனைக்கும் காசநோய்க்கும் தொடர்புள்ளதாக ஒரு தகவல் உண்டு. ஆனால் அது இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

இந்த விழித்திரை பிரச்சனையை சரி செய்ய உணவு

முறையும் பெரிதும் உதவும்.

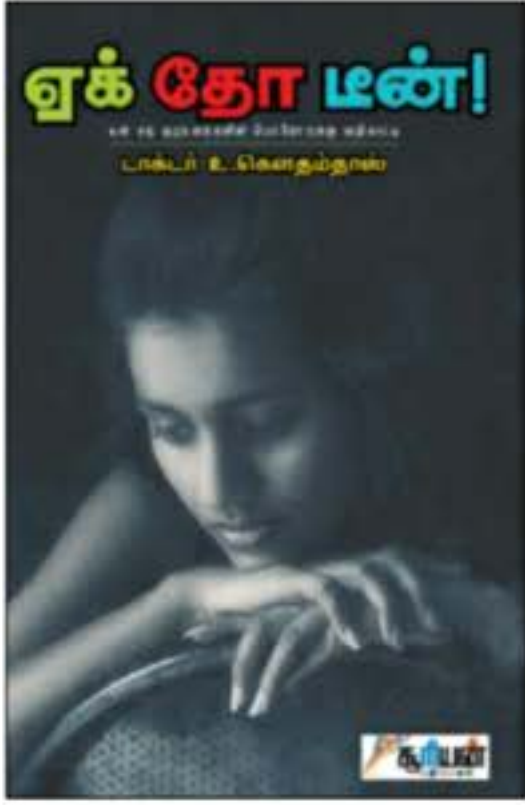
இஞ்சி, பூண்டு, லீக், பீட்ரூட், கேரட், முட்டைக்கோஸ், செலரி, பசலை, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, கோதுமைப்புல் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்தப் பிரச்சனையை இயற்கையாக விரட்ட முடியும்!

(காண்போம்!)

எழுத்து வடிவம் : எம்.ராஜலட்சுமி



பரபரப்பான விற்பனையில்!



பாடத்தை மறக்கும்
குழந்தை
முதல் சாவியைத்
தொலைக்கும்
பாட்டி வரை
எல்லோருக்கும்...

₹75

ஜி.எஸ்.எஸ்.



ஜி.எஸ்.எஸ்.

டாக்டர் கௌதம்தாஸ்

டீன் ஏஜ்
மனங்களை
புரிந்துகொள்ள
உதவும் கைடு

₹100



இதயப் பிரச்சனைகள்
அவற்றின்
அறிகுறிகள்,
சமாளிக்கும்
விதங்கள் , தற்காப்பு
வழிகள் சிகிச்சை...
எல்லாவற்றையும்
எளிமையாக
விளக்கும் இதய
என்சைக்ளோபீடியா

₹75

புத்தக விற்பனையாளர்கள் / முகவர்களிடமிருந்து ஆர்டர்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. தொடர்புக்கு: 7299027361

பிரதிகளுக்கு: சூரியன் பதிப்பகம்,
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை 4.
போன்: 044 42209191 Extn: 21125 |
Email: kalbooks@dinakaran.com

பிரதிகளுக்கு : சென்னை: 7299027361 கோவை: 9840981884
சேலம்: 9840961944 மதுரை: 9940102427 திருச்சி: 9364646404,
நெல்லை: 7598032797 வேலூர்: 9840932768 புதுச்சேரி:
7299027316 நாகர்கோவில்: 9840961978 பெங்களூரு: 9945578642
மும்பை: 9769219611 டெல்லி: 9818325902

தினகரன் அலுவலகங்களிலும், உங்கள் பகுதியில் உள்ள தினகரன் மற்றும் குங்குமம்
முகவர்களிடமும், நியூஸ் மார்ட் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும்

புத்தகங்களைப் பதிவுத் தபால் / சூரியர் மூலம் பெற, புத்தக விலையுடன் ஒரு புத்தகம் என்றால் ரூ.20ம், கூடுதல் புத்தகம்
ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.10ம் சேர்த்து KAL Publications என்ற பெயருக்கு டிமாண்ட் டிராஃப்ட் அல்லது மணியார்டர் வாயிலாக
மேலாளர், சூரியன் பதிப்பகம், தினகரன், 229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை 600004 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும்.



இப்போது ஆன்லைனிலும் வாங்கலாம் www.suriyanpathipagam.com

தமிழர் மினி தொடர்

வீகன் டயட்

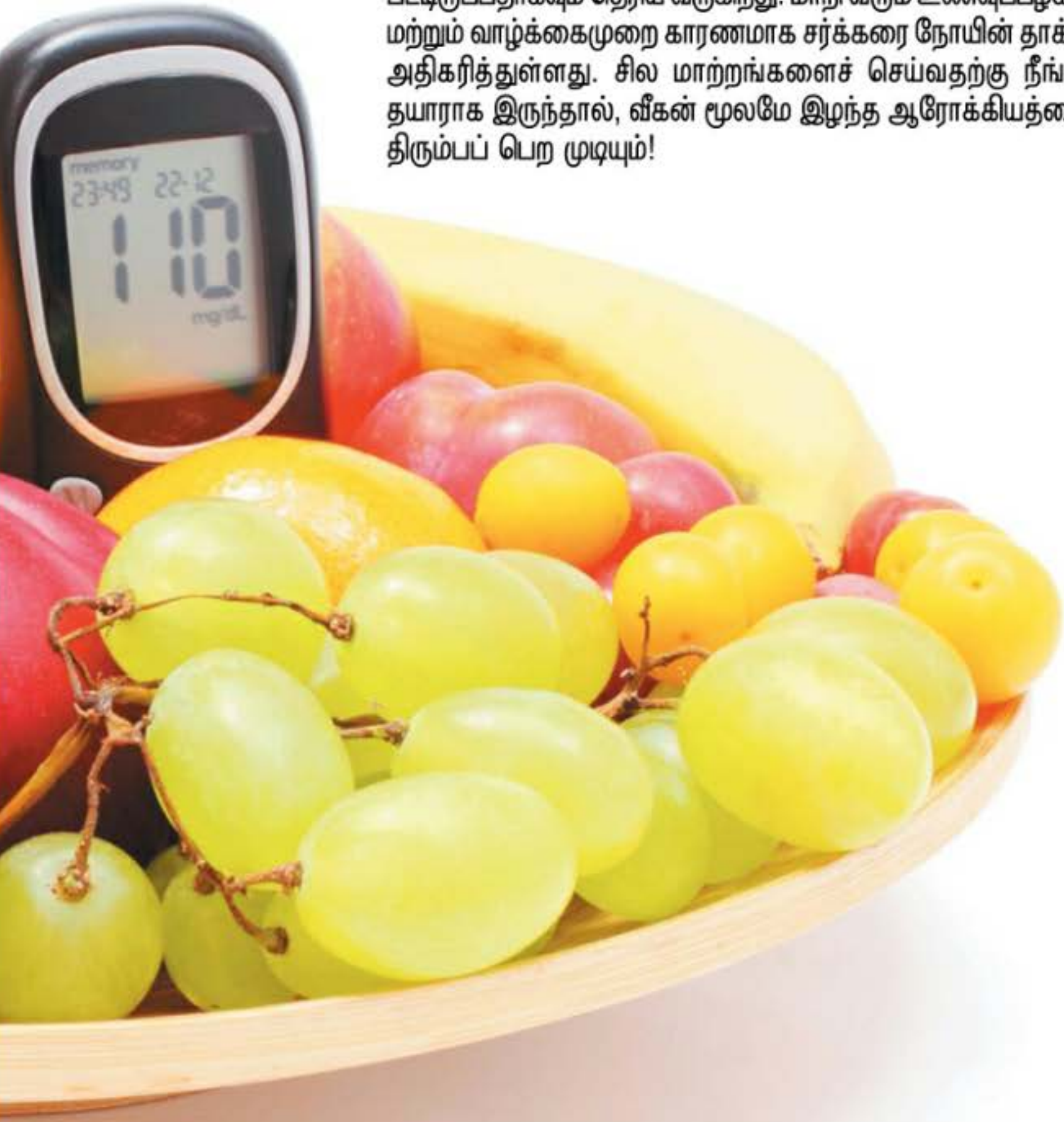
நலம் வாழ நனிசைவம்!

டாக்டர் சரவணன்





உலகம் முழுவதும் சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. அதிலும் குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில்தான் சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகம் என்று புள்ளியல் விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. கடந்த 30 வருடங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது தற்போது சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவது 10 மடங்கு அதிகரித்துள்ளது. இந்திய மக்கள்தொகையில் 58% பேர் சர்க்கரை நோயாளிகள் என்கிறது INDIAB ஆராய்ச்சி அறிக்கை. மேலும் 25% இந்திய மக்கள் Pre-Diabetes என்று சொல்லப்படும் ஆரம்ப நிலை சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் தெரிய வருகிறது. மாறி வரும் உணவுப்பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கைமுறை காரணமாக சர்க்கரை நோயின் தாக்கம் அதிகரித்துள்ளது. சில மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு நீங்கள் தயாராக இருந்தால், வீகன் மூலமே இழந்த ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெற முடியும்!



சர்க்கரை நோயில் டைப் 1, டைப் 2 என இரண்டு வகை உண்டு. முதலாம் வகை(டைப் 1) சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு கணையத்தில் இன்சலின் சுரப்பு இல்லாமலோ அல்லது மிகக் குறைவாகவோ இருக்கலாம். இவ்வகை நோயாளிகளுக்கு இன்சலின் ஊசிகள் தேவைப்படும்.



டாக்டர் சரவணன்

இரண்டாம் வகை(டைப் 2) சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கணையத்தில் இன்சலின் சுரந்தாலும் அதனை உடல் உபயோகப்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இதனை இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ்(Insulin Resistance) என்கின்றனர். பெரும்பாலும் இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோயினால்தான் பலரும் பாதிப்படைகின்றனர். இவ்வகை சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். அதிக கொழுப்புகள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதால் இந்த இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் ஏற்படுகிறது.

வீகன் உணவுமுறையினைக் கடைப்பிடித்தால் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின்

அளவைக் குறைக்கலாம் என டாக்டர் நீல் பர்னார்ட் செய்த ஆய்வில் தெரியவந்தது. மேலும் HBAIC அளவையும் குறைக்க முடியும். வீகன் டயட் கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் 60% குறைவதாக Adventist Health Study 2 என்னும் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

ஆரோக்கியம் தரும் காய், கனிகள், கீரைகள், முழு தானியங்கள்,

கேரட் அல்வா

வீகன் டயட் கடைப்பிடிக்கும் சர்க்கரை நோயாளிகளும் இந்த கேரட் அல்வாவை சுவைத்து மகிழலாம்!



தேவையான பொருட்கள்

துருவிய கேரட்	: 1 கப்
தேங்காய்ப்பால்	: 1/4 கப்
பேர்ச்சம்பழ பேஸ்ட்	: 4 டீஸ்பூன்
உலர்ந்த திராட்சை	: 1/4 கப்
முந்திரிப்பருப்பு பேஸ்ட்	: 1/4 கப்
ஏலக்காய் பொடி	: 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை : பேர்ச்சம்பழம் மற்றும் முந்திரிப் பருப்புடன் தண்ணீர் சேர்த்து, தனித்தனியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். துருவிய கேரட்டை ஆவியில் வேகவைக்கவும். (சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்தும் வேகவைக்கலாம்.) கடாயில் வேகவைத்த காரட்டுடன் தேங்காய்ப்பால், பேர்ச்சம்பழ பேஸ்ட், முந்திரிப்பருப்பு பேஸ்ட், ஏலக்காய்ப் பொடி மற்றும் உலர்ந்த திராட்சை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி சிறிது நேரம் வேகவிடவும். உலர்ந்த திராட்சை மற்றும் முந்திரிப்பருப்பு தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்!

காய், கனிகள், கீரைகள், முழு தானியங்கள், பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகள் போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட தாவர உணவுகளை சாப்பிடுவதால் சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை வெகுவாகக் குறைக்க முடியும்.



பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகள் போன்ற வற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட தாவர உணவுகளை சாப்பிடுவதால் சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் வெகுவாகக் குறைக்க முடியும் என்று ஹார்வார்டு டி.எச் சான் ஸ்கூல் ஆஃப் பப்ளிக் ஹெல்த் நடத்திய ஆய்வு ஒன்றும் தெரிவிக்கிறது. சர்க்கரை நோயினால் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும்

வீகன் டயட் பயனளிப்பதாக அமெரிக்காவின் PCRM அமைப்பு நடத்திய ஆய்வு கூறுகிறது.

சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் வீகன் டயட் தொடங்கினால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு படிப்படியாகக் குறையும். சிலருக்கு சர்க்கரை நோய்க்கான மருந்துகளையும் குறைக்க முடியும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வீகன் உணவியல் குறித்து நன்கு அறிந்த மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன், சில மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்த பின்னரே இந்த டயட்டைத் தொடங்க வேண்டும்.

சரி, சர்க்கரை நோய்க்கான வீகன் டயட் என்றால் வெறும் பச்சை காய்கறி சாலட் மட்டும்தான் சாப்பிட வேண்டுமா என்று பயப்பட வேண்டாம். உங்களுக்கு விருப்பமான உணவுகளை வீகன் உணவாக மாற்றி சாப்பிட முடியும். உணவின் அளவைக் குறைத்து, அரைகுறையாக சாப்பிட வேண்டியதில்லை. ஆரோக்கியமான, சுவையான உணவுகளை திருப்தியாக உண்டு மகிழலாம். சர்க்கரை அளவையும் கட்டுக்குள் வைக்கலாம்!

(தெரிந்துகொள்வோம்!)



இவற்றுடன் 30 வகை உணவுகளின் செய்முறை அடங்கிய 'இலவச இணைப்பு' மற்றும் பெண்களுக்கான பல பகுதிகள்...

தோழி

‘வானவில் சந்தை’

எதை எப்படி வாங்க வேண்டும்?

- ஆலோசனை கூறுகிறார் நிதி ஆலோசகர் ஆபுக்கர் சித்திக்

‘செல்லுலாய்ட் பெண்கள்’

தமிழ் சினிமாவில் தடம் பதித்த நடிகைகள் குறித்து பா.ஜீவசுந்தரியின் தொடர்

ஐயா லாவி

குழந்தையைத் தூக்கும் சரியான முறை எது?





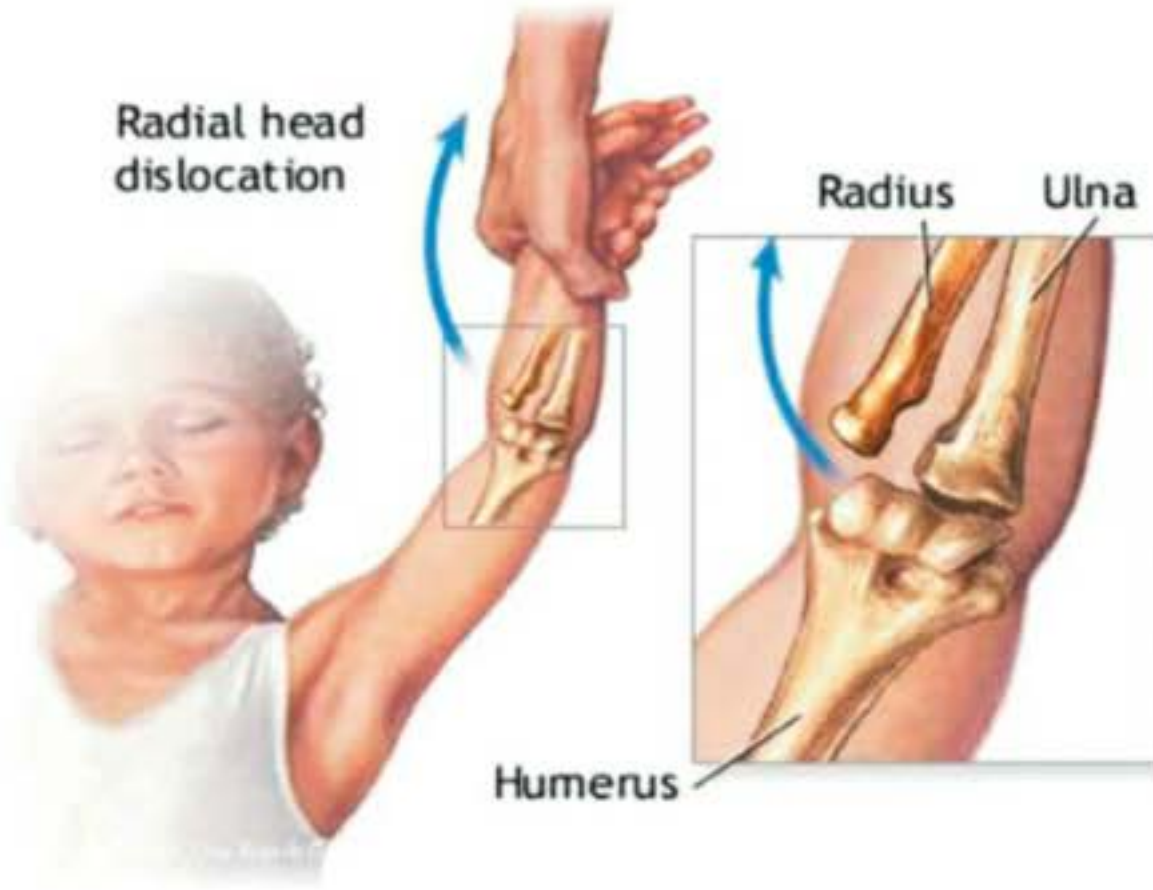
“குழந்தை வளர்ப்பில் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் மிகுந்த கவனம் செலுத்தியே வருகிறார்கள். நேரம் தவறாமல் உணவு கொடுப்பது, அவர்களைத் தூங்க வைப்பது, காலம் தவறாமல் தடுப்பூசி போடுவது என்று பெற்றோரின் அர்ப்பணிப்பும், அன்பும் ஆச்சரியம் மிக்கது. இதேபோல், குழந்தைகளைக் கையாளும் விதத்திலும் சில விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, குழந்தைகளைத் தூக்கும் முறை...” என்கிறார் குழந்தைகள் நல மருத்துவர் ஜெயகுமார்.

“குழந்தைகளைத் தூக்குவதற்கென்று சில வழிமுறைகள் இருக்கின்றன. முக்கியமாக, பச்சிளம் குழந்தைகளையும், ஓரளவுக்கு வளர்ச்சி அடைந்த குழந்தைகளையும் தூக்கும்போது பெற்றோரும், உறவினரும் மிகவும் கவனமாக செயல்பட வேண்டும்.

ஏனென்றால் குழந்தைகளுடைய கழுத்து எலும்பு, முதுகு தண்டுவடம், கை, கால் மூட்டு இணைப்புகள் முழு வளர்ச்சி அடைந்திருக்காது. மிக மிக மென்மையாக இருக்கும். பச்சிளம் குழந்தைகளின் தலை நேராக நிற்பதற்கு நான்கிலிருந்து ஆறு மாத காலம் வரை ஆகலாம். எனவே, அந்தச் சமயத்தில் இன்னும் மிகுந்த கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் கழுத்துக்குக் கீழே கையை சப்போர்ட்டாக வைத்தவாறுதான் தூக்க வேண்டும். அப்படி தூக்காதபட்சத்தில் கழுத்தில் சுளுக்கு, வலி ஏற்படும். தண்டுவட எலும்புகள் அதனுடைய இடத்தில் இருந்து வேறு இடத்துக்கு நகர்ந்துவிடவும் கூடும். சுவாசக்கோளாறு ஏற்பட்டு, மூச்சுவிட சிரமப்படுவதும் நடக்கலாம். இந்த கையசிரமங்களை அனுபவிக்கும் குழந்தை அழத் தொடங்குவதில் அதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளை உயரே தூக்கும்போது, பூக்களை நுகர்வதைப்போல் நம் மூக்குக்கு நேராகக் கொண்டுபோகும் பொசிஷனில்



“

குழந்தையின்
கைகளை
மட்டுமே பிடித்துத்
தூக்குவதையும்,
இழுப்பதையும்
கட்டாயம் தவிர்க்க
வேண்டும்.

”

தூக்குவதே பாதுகாப்பானது. அப்படி செய்தால்தான் குழந்தையின் மூச்சுக் குழாய் பாதைக்கு இடையூறு எதுவும் ஏற்படாமல் இருக்கும். குழந்தைகளின் மூச்சுக்குழாய் முன்புறமோ, பின்புறமோ வேகமாக அசையக் கூடாது.



குழந்தைகளைத் தூக்கும்போது, இன்னொரு விஷயத்தையும் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது. அதாவது, வீணையை எப்படி பெரிதாக இருக்கும் பகுதி மேல் புறமாகவும், சிறிதாக உள்ள பகுதி கீழ் புறமாகவும் இருக்கும் வகையில் தூக்குவோம் இல்லையா? அதேபோன்று தலை மேல்நோக்கி இருக்குமாறும், கால்கள் இரண்டும் கீழே இருக்கும் நிலையிலுமே குழந்தைகளைத் தூக்க வேண்டும். பெரும் பாலானோர் குழந்தைக்கு பால் கொடுத்த பிறகு, ஏப்பம் வர வேண்டும் என்பதற்காக தோளில் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு முதுகில் தட்டிக் கொடுப்பார்கள். அவ்வாறு செய்யக் கூடாது.

தோளில் வைத்திருக்கும்போது, குழந்தையின் வயிற்றுப்பகுதி அழுந்தாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைத் தூக்கும்போது, தலை அசையாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதும் அவசியம். ஆறிலிருந்து எட்டு மாதங்கள் ஆன பிறகுதான் குழந்தை தானாக உட்கார ஆரம்பிக்கும். அந்தச் சமயங்களில் குழந்தைகளைத் தூக்கும் போது இரண்டு கைகளால் அக்குள் பகுதியை பிடித்தவாறு தூக்க வேண்டும். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் ஒரு கையால் குழந்தையைத் தூக்கக் கூடாது. அதேபோல் குழந்தையை ஒரு கையை மட்டும் பிடித்து இழுக்கவும் கூடாது.”

- விஜயகுமார்

World health day April 7



மன அழுத்தம் வெல்வோம்!

ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஏப்ரல் மாதம் 7-ம் தேதி World health day என்ற பெயரில் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. அந்த வகையில் இந்த ஆண்டு ஏப்ரல் 7ம் தேதியை மன அழுத்தம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் தினமாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்.

உலக அளவில் மன அழுத்தத்தோடு வாழக்கூடிய மக்களின் எண்ணிக்கை 2005 முதல் 2015-ம் ஆண்டுகளுக்கு இடையில் மட்டும் 18% அதிகரித்துள்ளது. குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் உடைய மக்களைக் கொண்ட நாடுகளில் 80%க்கும் அதிகமானோர் மன அழுத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். உலகளவில் பல்வேறு உடல்நல பிரச்சனைகளுக்கும் மக்களின் இயலாமைக்கும் மன அழுத்தமே மிகப்பெரிய காரணமாக உள்ளது. மனிதநேயம், சேவை அடிப்படையில் செயல்பட வேண்டிய அவ

சர சிகிச்சைப் பிரிவில் ஏற்படும் முரண்பாடுகளால், 5 பேரில் ஒருவர் மன அழுத்தம், பதற்றம் போன்றவற்றால் ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

'மனநல பாதிப்புகளால் ஒரு வருடைய தினசரி செயல்களில் பின்னடைவு ஏற்பட்டு, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடனான உறவு நிலையிலும் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. கொலை, தற்கொலை போன்ற பல அசம்பாவிதங்களுக்கு மன அழுத்தமே காரணமாக அமைகிறது. இதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு மனநல ஆலோசனைகள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சைகள் மூலமாக தீர்வு காண முடியும்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள், அதற்கான சிகிச்சைகள் பற்றிய கருத்தரங்குகள், பிரச்சாரங்கள், விவாதங்கள் மூலமாக மக்களிடம் இதுகுறித்த விழிப்புணர்வினை அதிகப்படுத்த வேண்டும்' என்பது இந்த தினத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்று கூறியிருக்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்!

- க.கதிரவன்



கவுன்சிலிங்



உங்கள் மரபணுக்களுக்கு ஏற்பதான் சாப்பிடுகிறீர்களா?

டயட்டீஷியன் **ஜனனி**





ஒரே வயதில் இருக்கும் இரண்டு ஆண்கள் ஒரே டயட்டைப் பின்பற்றுகிறார்கள். பழங்கள், காய்கறிகள், குறைந்த சோடியம் மற்றும் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், அதில் ஒரு வருக்கு மட்டும் உயர் ரத்த அழுத்தம், ஹைப்பர் கொலஸ்டரோலிமியா உருவாகிறது. மற்றவர் நோய் இல்லாமல் நீண்ட நாள் வாழ்கிறார்.

இதேபோல், மாதவிலக்கு நின்ற இரண்டு பெண்கள் கோலைன்(Choline) குறைந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஒருவருக்கு கோலைன் பற்றாக்குறையின் காரணமாகச் கல்லீரல் பிறழ்சி உருவாகிறது. ஆனால் மற்றவருக்கு எந்த பாதிப்பும் இல்லை. எதனால் இப்படி என்று தோன்றுகிறதுதானே... அதுதான் மரபியலின் விளையாட்டு!

அறிவியல் வளர்ச்சியின் விஸ்வரூப வெற்றியில் ஒன்றான *The Human Genome Project*-ன் பயனாக நாம் நம்முடைய மரபணுக்கள் மூலம் நம் உடலைப் பற்றி நன்றாக புரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு தனி நபர் உண்ணும் உணவு மட்டுமே அவரது உடலில் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதை தீர்மானிப்பதில்லை. அவருடைய மரபியல் காரணியும் அதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சமீபத்திய *Nutrigenetics* துறையின் ஆராய்ச்சி இதை நிரூபித்துள்ளது.

இதன் அடிப்படையில்தான் நாம் எல் லோரும் ஒத்த உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றினாலும், ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது. ஆகையால் நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்முடைய மரபியலுக்கு ஏற்றவாறு உணவு உண்பது மிக அவசியமாகும்.

எதிர்காலத்தில் இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய்களைத் தடுக்க தங்கள் மரபார்ந்த அடிப்படையில் தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து பரிந்துரைகளை பெற வேண்டும் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சி யாளர்கள்.

இப்பொழுது நடைமுறையில் இருக்கும் மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான உணவு பரிந்துரைகள் ஓரளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஆனால், அது மட்டுமே போதுமானதாக இருக்காது. நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் மரபணு அடிப்படையிலேயே மாறுபடுகிறோம். நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு உணவுகள் தேவைப்படுகின்றன. அவ்வாறு நாம் நம்முடைய மரபியல் அடிப்படையில் உணவு உட்கொள்ளும்போது நாள்பட்ட நோய்களான நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்

தம், உடல் பருமன் போன்ற நோய்களின் ஆபத்தை குறைக்க அது உதவி செய்யும். இது மட்டுமல்லாமல் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை அறியவும் இந்த முறை உதவி புரிகிறது.

மனிதனாக பிறக்கும் அத்தனை பேரும் 99.9% ஒரேமாதிரியான மரபணு அமைப்பை உடையவர்கள். 0.1% மட்டும் நாம் மாறுபடுகிறோம். இந்த மாற்றமே நாம் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமாக இருப்பதற்கு முக்கிய காரணம்.

தனிப்பட்ட மரபணு மாறுபாடு பல வழிகளில் ஒரு நபரின் ஊட்டச்சத்து நிலையைப் பாதிக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு மனிதனின் மரபணு வரிசை அலையுடைய அல்லது அவளுடைய ஊட்டச்சத்து தேவைகள், ஆற்றல் பயன்பாடு மற்றும் நோய்களினால் ஆபத்தின் விளைவுகள் ஆகியவற்றை பாதிக்கிறது.

அமெரிக்காவில் உள்ள சேப்பல் ஷில்லில் உள்ள வடக்கு கரோலினா பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள ஓர் ஊட்டச்சத்து ஆராய்ச்சி நிறுவனம், *Nutrigenetics* துறையில் ஆய்வு நடத்தி, இது சம்பந்தமான நூற்றுக்கணக்கான கட்டுரைகளை வெளியிட்டுள்ளது. இந்த பல்கலைக்கழகம் வெளியிட்ட அறிக்கை ஒன்றில், விரைவில் தங்கள் மரபுசார் வடிவத்தின்படி ஊட்டச்சத்து நிலை மற்றும் உணவு பரிந்துரைகளைப் பெறும் நிலை வந்துவிடும் என்று கூறுகிறார்கள்.

சமீபத்திய வேறு சில ஆய்வுகளும் ஒரு நபருக்கு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை மரபியல் பரிசோதனை மூலமாக அறியலாம் என்று குறிப்பிடுகிறது. அதிர்ஷ்டவசமாக எந்த வகை உணவு வகைகளைப் பின்பற்றினால்





நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் மரபணு அடிப்படையிலேயே மாறுபடுகிறோம். நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு உணவுகள் தேவைப்படுகின்றன.



நோய்கள் வரும் வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம் என்பது பற்றியும் விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்துவருகின்றனர்.

உணவுக்கும் மரபணுவுக்கும் அப்படி என்ன தான் தொடர்பு என்பதைப் பார்ப்போம்...

மரபணு சோதனை (Genetic test) மூலம் நாம் எந்த வகையான மரபணு வைப் பெற்றிருக்கிறோம் என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். இந்த மரபணுக்களே நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மையைத் தீர்மானிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உதாரணத்துக்கு, நாம் அருந்தும் காபியில் இருக்கும் Caffeine-ஐ எவ்வளவு விரைவாக வெளியேற்ற வேண்டும் என்பதை CYP1A-2 என்ற மரபணு தீர்மானிக்கிறது. Caffeine-ஐ விரைவில் வெளியேற்றாத CYP1A-2 வை நீங்கள் பெற்றிருந்தால் ஒருநாளில் 3 அல்லது 4 கப் உட்கொண்டாலே அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை இந்த கணக்கு. மரபியல் துறை வல்லுநர்கள் இதையே கூறுகிறார்கள்.

அதனால், நீங்கள் எந்த வகை CYP1A-2 மரபணுவைப் பெற்றுள்ளீர்கள் என்பதை முதலில் மரபணு பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்த பின்பு அதற்கேற்றவாறு எந்த அளவு Caffeine எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை நிபுணர்கள் பரிந்துரை செய்வதையே மரபணுக்கேற்ற உணவு முறை (Gene based diet) என்கிறோம். தனி நபருக்காக இந்த உணவுத்திட்டம் வடிவமைக்கப்படுவதால் Personalised nutrition recommendations என்று அழைக்கின்றனர்.

இதேபோல மற்றொரு மரபணுவான GLUT2 நம் உடலில் குளுக்கோஸ் சீரான நிலையில் இருப்பதற்கு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உதாரணத்துக்கு நீங்கள் ஏதாவது GLUT2 மரபணுவை பெற்றிருந்தால், நீங்கள்

அதிக சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகளை விரும்பி உண்பீர்கள். உங்களுக்கு உடல் பருமன் மற்றும் அது சார்ந்த நோய்களுக்கு எளிதில் வழிவகுக்கும். அதனால் தான் எந்த வகை மரபணு பெற்றுள்ளீர்கள் என்பதை அறிந்த பின்பு அதற்கு ஏற்றவாறு உணவு பரிந்துரைகளை அளித்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும் என்பதை ஜெனட்டிக் டயட்டில் குறிப்பிடுகிறார்கள். நம்முடைய பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவும் அது மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்றும் நம்புகிறார்கள் இத்துறையை சேர்ந்த வல்லுநர்கள்.

ஊட்டச்சத்து சார்ந்த மரபணு சோதனை மூலம் நாம் எவ்வாறு பயனடைய முடியும்?

உதாரணமாக, MTHFR என்கிற மரபணு நாம் உண்ணும் உணவில் இருக்கும் Folate (வைட்டமின் B12) நம் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதமாக மாற உதவுகிறது மற்றும் Homocysteine-ஐ சரியான அளவில் நம் உடலில் பராமரிப்பதற்கும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நீங்கள் வேறு வகையான மாறுபட்ட MTHFR மரபணு உடையவர் என்றால் Folate பற்றாக்குறையினால் அவதிப்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. அதுவே, இருதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம்.

இதுபோல், பிரச்சனைக்குரிய MTHFR மரபணுவைப் பெற்றவர்கள், அவர்களுடைய உணவில் Folate அதிகம் நிறைந்த உணவுகளான கீரை, கல்லீரல், மாமிச உணவுகள், கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள், மொச்சை, பச்சை பயறு, சோயா பீன்ஸ் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது Folate பற்றாக்குறையிலிருந்து எளிதில் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். அது மட்டுமின்றி எதிர்காலத்தில் இதய நோய்கள் வரும் அபாயங்களையும் தவிர்க்கலாம். பெருகி வரும் நோய்களை தடுப்பதற்கும் பிற்காலத்தில் நோயின்றி வாழ்வதற்கும் இவ்வகையான ஊட்டச்சத்து சார்ந்த மரபணு சோதனை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

டிஸைனர் புடவை, டிஸைனர் ஷர்ட், டிஸைனர் ஷர்வாணி என்று நம் உடலுக்கு ஏற்றவாறு உடையைத் தேர்வு செய்வதுபோல, மரபியலுக்கேற்ற டிஸைனர் டயட்டையும் தேர்ந்தெடுக்கும் காலம் வந்துவிட்டது!

(ஆலோசிப்போம்!)

சுற்றுச்சூழல்

<https://t.me/SKLINKS>

சுத்தம்

நலம் தரும்!





“ஆரோக்கியமாக நோய்களின்றி வாழ்வதற்கு நிலம், நீர், காற்று போன்ற சுற்றுச்சூழலும் சுகாதாரமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். தற்போதைய நிலையில் சுற்றுச்சூழல் பெரிய அளவு மாசுபட்டு வருகிறது. இந்தச் சுற்றுச்சூழல் மாசுகளைக் கட்டுப்படுத்த இனியும் தவறினால் இன்னும் பல்வேறு மோசமான நோய்களை சந்திக்க நேரிடும்” என்று எச்சரிக்கிறார் பொது மருத்துவரும், தமிழ்நாடு முன்னாள் பொது சுகாதாரத்துறை இயக்குநருமான இளங்கோ சுற்றுச்சூழலால் ஏற்படும் நோய்கள், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழி முறைகள் பற்றி விளக்கமாகக் கேட்டோம்.

“1972-ம் ஆண்டில் நிலம், நீர், காற்று மாசுபாடுகளால் மனித உடல் நலனுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்து உலக சுகாதார நிறுவனம் ஒரு விரிவான அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டது. அதன் பிறகுதான் ஒவ்வொரு நாட்டினரும் இதுபோன்ற சுகாதாரப் பிரச்சனைகளுக்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் இருக்கும் தொடர்பு குறித்த ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு அதன்டிப்படையில் பல்வேறு திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தத் தொடங்கினர்.

நிலத்துக்கு மேலுள்ள பல வகையான நீர் ஆதாரங்கள் மற்றும் நிலத்தடிநீர் போன்றவற்றின் மூலமாக குடிநீர், பிற அத்தியாவசியத் தேவைகள் மற்றும் விவசாயத்துக்கான தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டு வருகிறது. இப்படி கிடைக்கக்கூடிய நீரானது இயற்கையான முறைகளில் மாசடைவது மிகவும் குறைவு. ஆனால், மனித செயல்பாடுகளால் ஏற்படும் செயற்கை மாசுபாடுகள் தான் மிகவும் அதிகமாக மாசடைகிறது.

தொழில்மயமாதல், நவீனமயமாதல், நகர்மயமாதல் போன்ற காரணங்களால் பல்வேறு நச்சுக் கழிவுகள் நீர்நிலைகளில் கலந்து தண்ணீரை மாசுபடுத்துகிறது. கிராமப்புறங்களில் 36% பேர் மட்டுமே கழிவுகளை பயன்படுத்துகிறார்கள். மீதமுள்ள 64% பேர் திறந்தவெளியே கழிப்பிடமாக பயன்படுத்துகிறார்கள். இதுபோன்ற மனிதக் கழிவுகள் மழை நீரில் கரைந்து நீராதாரங்களில் கலப்பதாலும் நீர் மாசு ஏற்படுகிறது.

இந்த நீர் மாசுபாட்டால் ஹெப்படைட்டிஸ் ஏ, வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, போலியோ, காலரா, டைபாய்டு, அம்பியாசிஸ், குடல் புழுக்கள் நோய், எலிக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் உண்டாகிறது. ப்ளூரைடால் பற்களில் காறை பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. ப்ளூரைடு

எலும்பு மூட்டுகளில் படிவதால் முடக்கு வாதம் ஏற்படுவதோடு நடக்க முடியாமல் போகிறது.

இதுபோல காற்று மாசுபடும்போது சுவாசம் தொடர்பான கோளாறுகள் ஏற்படுகிறது. காற்று மாசு மற்றும் பருவ நிலைமாற்றம் ஆகிய இரண்டும் தற்போது மனித சமுதாயத்துக்கே மிகப்பெரும் அச்சுறுத்தலாக உள்ளது.

2010-ம் ஆண்டில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளிவிபரத்தின் படி, காற்று மாசு நுண்துகள்கள் பி.எம். 2.5 என்ற அளவுக்கு அதிகமாக இருப்பதால் குறைப் பிரசவம் ஏற்பட காரணமாகிறது. இந்தியாவில் காற்று மாசுவால் ஆண்டுக்கு 10 லட்சத்துக்கு மேற்பட்டவர்களும், சராசரியாக நிமிடத்துக்கு 2 பேரும் பலியாகின்றனர் என்று அந்த ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

காற்று மாசுபாட்டால், சுவாச மண்டல பாதிப்பு, ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல், மூச்சு இளைப்பு, நுரையீரல் சார்ந்த புற்றுநோய்கள், மன அழுத்தம், இதய படபடப்பு, கண்எரிச்சல், கண் பார்வை மங்கல், பார்வை இழப்பு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. மேலும், மைய நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு, தலைசுற்றல், தலைவலி, மயக்கம் மற்றும் வலிப்பு போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இந்தியாவில் நீர், காற்று மற்றும் நிலம் மாசுபாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கான திட்டமிடுதல் இருந்தாலும் அவற்றில் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் அதிகம் உள்ளது. இதுபோன்ற மாசுபாடுகளை ஏற்படுத்தும் தொழிற்சாலைகளுக்கு உரிமம் வழங்கும்போது மத்திய, மாநில அரசுகள், உள்ளாட்சிகள், சுகாதாரப்பிரிவு போன்றவற்றோடு கலந்து ஆலோசித்து மக்களின் உடல் நலனுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு முடிவெடுக்க வேண்டும்.

அரசின் பல்வேறு துறைகள் ஒருங்கிணைந்து, கழிவு நீரோடைகள் அமைத்தல், சரியான முறையில் கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு செய்தல், தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை சரியான முறையில் சுத்திகரித்து, அவை நீர்நிலைகளில் கலப்பதைத் தடுத்தல் போன்றவற்றுக்கான நீண்டகாலத் தீர்வுகள் மூலம் நீர்நிலைகளை பாதுகாக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

மத்திய, மாநில அரசுகளோடு



இந்தியாவில் நீர், காற்று மற்றும் நிலம் மாசுபாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கான திட்டமிடுதல் இருந்தாலும் அவற்றில் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் அதிகம் உள்ளது.



டாக்டர் இளங்கோ

இணைந்து அனைத்து நிர்வாக மட்டங்களிலும் மரம் வளர்ப்பதை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். மேலும், காலியிடங்கள் முழுவதிலும் அந்த மண்ணில் வளரும் தாவரங்களை வளர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கல்வி, வேலைவாய்ப்பு போன்ற காரணங்களால் மாநகர் மற்றும் நகர்ப்புறங்களில் மக்கள் அடர்த்திகட்கூடங்காமல் அதிகரித்து வருகிறது. ஒட்டுமொத்த

மாக பெருகிவரும் மக்கள்தொகைக்கு ஏற்ப நிலம், நீர், காற்று போன்ற சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடுகளும் நாளுக்குநாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. மக்கள் தொகையைக் கட்டுக்குள் வைப்பதற்கு, குடும்பக்கட்டுப்பாடு மற்றும் மக்கள் தொகைப்பெருக்கத்தின் பாதிப்புகள் குறித்த விழிப்புணர்வினை மக்களிடம் ஏற்படுத்த வேண்டிய பொறுப்பும் அரசுக்கு உள்ளது.

நிலம், நீர், காற்று, வனம் போன்ற அனைத்து வகையான சுற்றுச்சூழல் மாசுகளையும் கட்டுப்படுத்த அரசு போர்க்கால அடிப்படையில் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அரசு மேற்கொள்ளும் ஆக்கப்பூர்வமான பணிகளுக்கு பொது மக்கள் ஒத்துழைப்பு கொடுக்க வேண்டும்.

அதனால், இனிவரும் நம் சந்ததிகள் இந்த பூமியில் நோய்களின்றி, சுகாதாரமாக வாழ இன்று முதல் நம் வீடுகளிலிருந்தே அந்த மாற்றத்தைத் தொடங்க வேண்டும்!"

- க.கதிரவன்

படம்: ஆர்.சந்திரசேகர்

Login



கூகுள் நேரம் பயன்படுத்துறீங்களா... உஷார்!

‘முன்பெல்லாம் எல்லாருடைய டெலிபோன் நம்பர் களையும் மனப்பாடமாக வைத்திருப்பேன். செல்போன் வந்தபிறகு ஒருவரின் நம்பரும் நினைவில் இல்லை’ ஏறக்குறைய நம் எல்லோரின் புலம்பல்தான் இது.

நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்களின் பிறந்தநாள், ஒருவரை சந்திக்க வேண்டிய நேரக்குறிப்பு, நாளை செய்ய வேலைகள், இன்றைய நாளின் வெப்பநிலை, இவ்வளவு ஏன் எவ்வளவு கலோரி இழந்திருக்கிறோம்... இப்படி எல்லா தகவல்களையும் கைவிரல் நுனியில் தகவல்கள்... கிட்டத்தட்ட மனிதனின் இரண்டாவது மூளையாகவே மாறிவிட்டது ஸ்மார்ட் போன்.

இப்படி, நம்முடைய சிந்திக்கும் திறன், நினைவுத்திறனை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்துவரும் வேளையில், கூடுதலாக, GPS ஊடுருவல் மூலம், செல்லும் இடத்துக்கான வழித்தடத்தை அறிய கூகுள் மேப்பை இயக்கும்போது இயற்கையாக மனிதனிடம் உள்ள ஊடுருவல் திறனுக்கான மூளை பாகங்கள் ‘ஸ்விட்ச் ஆஃப்’ ஆகிவிடுகிறது என்று கூறியிருக்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

‘குறிப்பிட்ட இடம் செல்ல வேண்டுமானால், அந்த இடம் செல்வதற்கான திசைகளை அறியக்கூடிய ஊடுருவல் திறன் மனிதனிடம் இயற்கையாகவே இருக்கிறது. தகவல்களை சேமிக்கவும், அதை மீண்டும் நினைவுபடுத்தும் செயல்களை மூளையில் உள்ள ஹிப்போகேம்பஸ்(Hippocampus) என்ற செல்கள்தான் செய்கின்றன.

ஏற்கனவே சென்ற இடத்தின் வழித்தடங்களை நினைவுபடுத்தும் வேலையையும் செய்பவை இவை. இதை மனித மூளை கட்டமைப்பின் அதிசயம் என்றே சொல்லலாம். ஆனால், ஸ்மார்ட்போனில் இருக்கும் கூகுள் மேப் காண்பிக்கும் வழித்தடங்களை பின்பற்றும்போது, மனித மூளையில் உள்ள ஊடுருவல் திறனுக்கான செல்கள் செயலிழந்து விடுகிறது’ என்கிறார் அமெரிக்காவின் கென்ட் பல்கலைக்கழக நரம்பியல் அறிவியலாளரான அமிர்ஹோமயூன் ஜாவடி.

நம் செயல்திறனை மழுங்கடிக்கும் தொழில்நுட்பத்துக்கு அடிமையாகும் அளவு செல்வது அவசியமா என்பதை சிந்திக்க வேண்டிய நேரம்தான் இது.

- என்.ஹரிஹரன்



Aerobics



ஜாலியா
ஒரு
எக்சர்ஸைசஸ்!



சா

தாரண உடற்பயிற்சிகளைவிட ஏரோபிக்ஸ் உடற்பயிற்சி சற்று வித்தியாசமானது. இதயத்துடிப்பையும், சுவாசத்தையும் தூண்டி இதயத்துக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தை சீர்படுத்துவதால் இதனை கார்டியோ எக்சர்சைஸ் என்றும் சொல்லலாம்” என்கிறார் ஃபிட்னஸ் டிரெயினரான மீனாட்சி அருணாசலம். யோகா, ஏரோபிக்ஸ், பிலியோதெரபி என பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளில் 30 வருடம் அனுபவம் மிக்க மீனாட்சி அருணாசலம், தமிழ் சினிமா முன்னணி நட்சத்திரங்களின் ஃபிட்னஸ் டிரெயினர் என்பது ஸ்பெஷல் தகவல்.



“ஏரோபிக்ஸ்(Aerobics) எக்சர்சைஸ் செய்வதால் எலும்பு, தசைகள் வலுவடைவதைப் போலவே இதயம், நுரையீரலும் வலுவாகும். உடலின் கெட்ட கொழுப்பு கரையும்; டைப் 2 நீரிழிவும் கட்டுக்குள் வரும். தொடர்ந்து ஏரோபிக்ஸ் செய்வதன் மூலம் உடலில் உள்ள அதிகப்படியான சதையை விரைவில் கரைக்கலாம். தோல் சுருக்கமடைவதை தடுப்பதால் வயதான தோற்றத்திலிருந்தும் விடுபடலாம்.

இருந்த இடத்திலேயே Jogging exercise செய்வதால் கால்கள் நன்கு வலுவடைகின்றன. கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேலே தூக்கி செய்யும் Hand

exercise கைகளில் உள்ள தளர்வடைந்த தசைகளை இறுக்கமடையச் செய்யும்.

குழந்தைபிறப்புக்குப்பிறகு இளம்தாய் மார்களுக்கு இடுப்பு மடிப்புகளில் சதை போட்டுவிடும். இவர்கள் கைகள் இரண்டையும் இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு இரண்டுபுறமும் பக்கவாட்டில் திரும்பி வேகமாக இடுப்புக்கான பயிற்சியை செய்தால் ஸ்லிம் இடுப்பழகு கிடைத்துவிடும்.

வலது கையால் இடது காலையும், இடதுகையால் வலது காலையும் மாற்றி, மாற்றி டான்ஸ் ஆடுவது போல வேகமாக செய்தால் அடிவயிற்று பகுதியில் இருக்கும் சதை குறையும். தற்போது அதிக நேரம் கம்ப்யூட்டரில் வேலை



கற்றுக்கொள்வதற்கும்,
பயிற்சி செய்வதற்கும்
ஆர்வத்தைத் தூண்டும்
வகையில் ஏரோபிக்ஸ்
இருக்கும் என்பதால் மிஸ்
பண்ணவே மாட்டோம்.



செய்பவர்களுக்கு மணிக்
கட்டு, தோள்பட்டைகளில்
வலி ஏற்படுகிறது. மேலும்,
இருசக்கரவாகனங்களில்நெடுந்
தொலைவு பயணம் செய்ப
வர்களுக்கும்இடுப்பு, தோள்பட்டை வலி
வருகிறது. இதற்கெல்லாம்
தனியாக பயிற்சிகள் இருக்கிறது”
என்கிற மீனாட்சி இது போன்ற
பயிற்சிகளை தொலைக்காட்சியிலும்,
வீடியோக்களையும் பார்த்து செய்வதை
விட பயிற்சியாளர்களிடம் முறையாகக்
கற்றுக்கொண்டு செய்யவேண்டும்என்பது
முக்கியம் என்கிறார். ஏனெனில், ஒவ்வொ
ருவரின் உடல் செயல்பாடும்(Metabolism)

மீனாட்சி

வேறு வேறு. அதற்குத்தகுந்தவாறு பயிற்சி
யாளர் கற்றுக் கொடுப்பார் என்பதே
அவர் சொல்லும் காரணம்.

“இவற்றுடன் ஏரோபிக்ஸில் முக்கிய
மான ஒரு ப்ளஸ்.... வழக்கமான உடற்
பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது
சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடும் வாய்ப்பு உண்டு.
அதனாலேயே தொடர முடியாமல்
கொஞ்ச காலத்தில் விட்டுவிடுவோம்.
ஆனால், ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகள் கற்றுக்
கொள்வதற்கும், பயிற்சி செய்வதற்கும்
சந்தோஷமாகவும், ஆர்வத்தைத் தூண்
டும் வகையிலும் இருக்கும் என்பதால்
தொடர்ந்து மிஸ் பண்ணவே மாட்டோம்.
ஏரோபிக்ஸில் இது முக்கியமான விஷயம்”
என்கிறார்.

- இந்துமதி

படங்கள்: ஆர்.கோபால்,

ஏ.டி. தமிழ்வாணன்

Photo Courtesy: காயத்ரி

Hair oil

அதிர்ச்சி தரும் ஆராய்ச்சி

மத்திய அரசின் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத்துறையும், கன்ஸ்யூமர் அசோஸியேஷன் ஆஃப் இந்தியா அமைப்பும் இணைந்து தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகா, தெலங்கானா, ஆந்திரா ஆகிய தென்மாநிலங்களில் பயன்படுத்தப்படும் ஹேர் ஆயில்களின் தரம் குறித்துப் பரிசோதனை செய்திருக்கிறது. இந்தப் பரிசோதனையில் பல அதிர்ச்சியான தகவல்கள் கிடைத்திருக்கிறது. ஆய்வை மேற்கொண்டவர்களில் ஒருவரான சந்தானராஜனிடம் ஹேர் ஆயில்களின் தரம் பற்றி என்ன தெரிய வந்திருக்கிறது என்று கேட்டோம்....





“எங்களுடைய ஆய்வின் முடிவாக முக்கியமான சில விஷயங்களைப் பட்டியலிட்டிருக்கிறோம்.

பல வண்ணங்களில் விற்கப்படும் ஹேர் ஆயில்கள் ஒப்பனைப் பொருட்களாக இல்லை. மாறாக அவை சித்தா, ஆயுர்வேதா, ஹோமியோபதி மருந்துகளாக (Medicinal product) உள்ளன. இந்த எண்ணெய்களில் தாவர எண்ணெய்களும், மூலிகைகளும் அடங்கியிருந்தது. ஒரு சில எண்ணெய் பாக்கெட்டுகள் மற்றும் பாட்டில்களில் ஒட்டப்பட்டுள்ள லேபிள்களில் மருத்துவ குணங்கள் பற்றிய விளம்பரங்கள் இருந்தன. ஆனால், பல எண்ணெய்களின் லேபிளில் விற்பனைக்குரிய பொருட்களின் மூலம் பற்றிய விபரங்களே இல்லை.

தலைமுடியில் ஏற்படும் நரைத்தன்மை, வழுக்கை மற்றும் புண்களைத் தடுக்கும் மருத்துவ குணங்கள் கொண்டவை என்று சில நிறுவனங்கள் விளம்பரப்படுத்தி இருக்கின்றன. இதற்கு எந்த முகாந்திரமும் இல்லை. தாவர எண்ணெய் (Vegetable Oil) மட்டும் அடங்கியது, தாது எண்ணெய் (Mineral oil) மட்டும் அடங்கியது, தாவர எண்ணெயும் தாது எண்ணெயும் கலந்தது (Mixture of vegetable oil and mineral oil) என்று மூன்று வகைகளாக இந்த ஹேர் ஆயில்கள் இருந்தன.

ஆய்வுக்குட்படுத்திய 10 எண்ணெய்களில் ஒன்றில் 40% தாது எண்ணெய் கலந்துள்ளது. ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஒன்றில் 0.98% ஆல்கஹால் உள்ளது. ஹேர் ஆயில் தயாரிக்கப்பட்ட முறை குறித்த தகவல் 3 எண்ணெய்களின் லேபிள்களில் மட்டுமே இருந்தது” என்கிற சந்தானராஜன், ஹேர் ஆயில்கள் என்ன தன்மையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும் விளக்குகிறார்.

“மருந்துகள் மற்றும் ஒப்பனைப் பொருட்கள் சட்டம் 1945-ன் படி, பேக்கிங் செய்யப்பட்ட பொருட்கள், அதனுடைய லேபிளில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி சரியான தரத்தில் இருக்க வேண்டும். இந்த எண்ணெய்கள் சரும பாதுகாப்புக்கு உகந்ததா என்பதை தயாரிப்பாளர்கள் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

எண்ணெயின் மொத்த அளவில் ஒரு சதவீதத்துக்கும் மேலாக கலந்துள்ள எல்லா பொருட்கள் பற்றிய தகவலும், லேபிளில் இறங்கு வரிசையில் இருக்க வேண்டும். தாது எண்ணெய் கலந்தி



சந்தானராஜன்

இதையெல்லாம் கவனிங்க...



பேக்கிங் செய்யப்பட்ட ஹேர் ஆயில்களை வாங்கும்போது விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். பாக்கெட் லேபிளில் தயாரிப்பாளரின் பெயர், முகவரி மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட வர்த்தகக் குறியீடுகள் இருக்க வேண்டும். சித்தா, ஆயுர்வேதா, ஹோமியோபதி மற்றும் ஒப்பனைப் பொருட்கள் என்னென்ன கலந்துள்ளன என்ற தகவல் இருக்க வேண்டும்.

எண்ணெயில் அடங்கியுள்ள அனைத்து வகை பொருட்கள் பற்றிய தகவல் இருக்க வேண்டும். மொத்த அளவு, அதிகபட்ச சில்லறை விலை, பாட்ச் எண், சேமிப்பு வழிமுறைகள், காலாவதி தேதி, நுகர்வோர் தொடர்பு கொள்வதற்கான தொலைபேசி எண், உரிமம் எண்/உரிமம் வகை, எச்சரிக்கை குறிப்புகள் போன்ற விவரங்கள் கட்டாயம் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும். முக்கியமாக, சரும நல மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் ஹேர் ஆயிலைத் தேர்ந்தெடுப்பது இன்னும் பாதுகாப்பானது.

ருந்தால் அதன் சதவிகிதத்தையும் குறிப்பிட வேண்டும். ஹேர் ஆயில்களில் வண்டல் தங்கக்கூடாது. கெட்ட வாசனையுடன் இருக்கக்கூடாது. காரல் தன்மை உண்டாகாத எண்ணெயே சிறந்தது. நிறங்களும் வாசமும் மருந்து பொருட்கள் சட்டத்துக்குட்பட்டு இருக்க வேண்டும்” என்கிறார்.

- க.கதிரவன்



குங்குமம் லக்ஷ்மி

மலர்-3 இதழ்-15
KAL பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட்,டிருக்காக
சென்னை-600096, பெருங்குடி, தேரு நகர்,
முதல் பிரதான சாலை, பிளட். எண்.170,
எண்.10, தினகரன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு
வெளியிடுபவர் மற்றும்
ஆசிரியர்
முகமது இஸ்ரத்
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600004.

பொறுப்பாசிரியர்
எஸ்.கே.ஞானதேசிகன்
தலைமை உதவி ஆசிரியர்
உஷா நாராயணன்
உதவி ஆசிரியர்
தோ.திருத்துவராஜ்
நிருபர்கள்
எஸ்.விஜயகுமார்
க.கதிரவன்
கீ.பி.டிசைனர்
பிவி

பேட்டிகள் மற்றும் சிறப்புக்
கட்டுரையாளரின் கருத்துகள்
அவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளே!
கதைகளில் வரும் பெயர்களும்
நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.
இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத் தன்மைக்கு
நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

Printed and published by Mohamed
Israth on behalf of KAL Publications
Pvt. Ltd. and printed at Dinakaran Press,
Plot No.170, No.10, First Main Road,
Nehru Nagar, Perungudi, Chennai-600
096 and published at 229, Kutchery
Road, Mylapore, Chennai-600004.
Editor: Mohamed Israth

ஆசிரியர் பிரிவு முகவரி:
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600 004.
தொலைபேசி: 42209191
தொலைநகல்: 42209110
மின்னஞ்சல்: doctor@kungumam.co.in
விளம்பரங்களுக்கு:
மு.நடேசன்
பொது மேலாளர் (விளம்பரம்)
மொபைல்: 9840951122
தொலைபேசி: 44676767 Extn 13234.
மின்னஞ்சல்: advts@kungumam.co.in
சந்தா விவரங்களுக்கு:
தொலைபேசி: 42209191 Extn 21120
மொபைல்: 95000 45730
மின்னஞ்சல்:
subscription@kungumam.co.in

டிப்யர் டாக்டர்

வீகன் டயட் தொடரை தவறாமல் படித்துவருகிறேன். இயற்கை உணவுகளின் மகத்துவத்தைப் புரிய வைக்கும் மற்றும் மொரு சிறப்பான தொடர் என்பதில் சந்தேகம் எதுவும் இல்லை.

- சுகந்தி நாராயணன், வியாசர் நகர்.

* தாவர உணவுகளில் நார்ச்சத்துகளும், நல்ல கொலஸ்ட்ராலும் மட்டுமே உள்ளது. கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் சிறிதும் இல்லை' என்ற டாக்டர் சரவணனின் கருத்தை வழிமொழிகிறேன்.

- ரா.ராஜதுரை, சீர்காழி

நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கான ஆலோசனைகள் சொல்வதைப் போலவே, நோய்கள் வந்தபிறகு அதைக் கையாள்வதற்கான வழிமுறைகளைச் சொல்வதும் அவசியமே! அந்த வகையில் நோய்களுடனும் இனிதாய் வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளைத் தெளிவாகத் தந்து மனதுக்கு தைரியம் தந்துவிட்டீர்கள்!

- சிம்மவாஹினி, சென்னை-39.

இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் எனத் தோன்றினால் கடலை மிட்டாய், எள்ளு உருண்டை, அத்திப்பழம் போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்' என நல்ல தந்திரமான வழியைச் சொல்லி உடல்பருமனிலிருந்து தப்பிக்க வழிகாட்டிய உணவியல் நிபுணர் ஜனனிக்கு நன்றி.

- க.புவனா, பட்டணம், ராசிபுரம்

மார்ச்-8 அட்டைப்படக் கட்டுரைக்காக மனம் கவர்ந்த பாராட்டுக்களும் நன்றிகளும்! ஏதேதோ காரணங்களால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இன்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மனம் உடைந்து வாழ்ந்து வருகிறார்கள். அவர்களின் வாழ்க்கையில் புதிய அத்தியாயத்தைத் தொடங்கி வைக்கும் வழியில் சிறப்பான பல வழிகளைக் காட்டியிருந்தார் டாக்டர் நடராஜன்.

- க.தமிழரசி, பொன்மலைகரடு.

நாம் மதிக்காத பழைய சோற்றில் இத்தனை மருத்துவரீதியான குணங்கள் இருப்பது பற்றி படித்ததும் அசந்துபோனேன். பழைய சோறு மேலும், அதைக் கொண்டாடிய நம் முன்னோர்கள் மீதும் பெரிய மரியாதை வந்துவிட்டது.

- பா. ஞான பாரதி, செம்பாக்கம்

ஜிங்கா டயாமேட்டிக்



**பக்க விளைவுகள் இல்லாத
பக்கா மூலிகை மாத்திரை**

சர்க்கரைக்கு எதிரி

நமக்கு நண்பன்

**சுகரோட ரிமோட்
கன்ட்ரோல்**

**இனி
உங்கள் கையில்...**

மாவட்ட வாரியான உதவிக்கு

சென்னை: 7823997001 / 7823997004, விழுப்புரம்: 7823997003,
7823997013, திருச்சி: 7823997014, மதுரை: 7823997002,
சேலம்: 7823997005, கோயம்புத்தூர்: 7823997006, 7823997011,
ஈரோடு & திருப்பூர்: 7823997007, தஞ்சாவூர்: 7823997009, 7823997015,
கரூர்: 7823997008, திருநெல்வேலி: 7823997010, திண்டுக்கல்: 7823997012



Customer Care

9962994444

Missed Call: 954 300 6000

தமிழ்நாடு மற்றும் புதுச்சேரியில் உங்கள் அருகில்
உள்ள மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்...

கேட்டு வாங்குங்கள்...

Super Stockist

J DART ENTERPRISES

0452-2370956

**லி-க்கு... ழி-இருக்கா?...
விரைவில்...**



வருமுன் காக்க!!!



இப்பொழுது நோய் வருமுன் காக்கும்
பரிசோதனைகள் உங்கள் விரல் நுனியில்.

ஆரோக்கியம் A
(62 பரிசோதனைகள்)

- Diabetic Screen (**HbA1c**)
- Thyroid Profile (3)
- Iron Deficiency Profile (3)
- Kidney Profile (5)
- Cholesterol Profile* (8)
- Pancreas Profile (2)
- Liver Profile (11)
- Complete Hemogram (28)

ஆரோக்கியம் B
(71 பரிசோதனைகள்)

- Toxic Elements Profile (9)
- Homocysteine
- Vitamin D Total
- Diabetic Screen (**HbA1c**)
- Thyroid Profile (3)
- Iron Deficiency Profile (3)
- Kidney Profile (5)
- Cholesterol Profile* (8)
- Liver Profile (11)
- Complete Hemogram (28)

ஆரோக்கியம் C
(86 பரிசோதனைகள்)

ஆரோக்கியம் B (71)
+

- Cardiac Risk Markers (5)
- Vitamin B12
- Folic Acid
- Testosterone
- Serum Ferritin
- Arthritis Profile (2)
- Pancreas Profile (2)
- Electrolytes Profile (2)

**ஆரோக்கியம்
டயபெடிக்**
(88 பரிசோதனைகள்)

- Cardiac Risk Markers (5)
- Diabetic Screen (**HbA1c**)
- Microalbuminuria (3)
- Thyroid Profile (3)
- Iron Deficiency Profile (3)
- Kidney Profile (5)
- Cholesterol Profile* (8)
- Liver Profile (11)
- Complete Hemogram (28)

• விட்டில் இருந்தபடியே
இச்சேவையை பெறலாம்

*இச்சேவை குறிப்பிட்ட நகரங்களில் மட்டும்.

*10 - 12 மணி நேரம் எதுவும் உண்ணாமல் / அருந்தாமல் இருப்பது அவசியம்

மேலும் விபரங்களுக்கு
தொடர்புக்கு : 022 - 3090 0000 / 4125 2525
வாட்ஸ்அப் : 8691 866 066
மின்னஞ்சல் : wellness@thyrocare.com
வலைத்தளம் : www.thyrocare.com

வழங்குவோர்

Thyrocare
Think Thyroid. Think Thyrocare.