

கங்கமம்



<https://t.me/joinchat/aaaaaed0w77r83rpyr7w>

மாநம் இருமுறை



டாக்டர்

நலம் வாழ எந்நாளும்...

**10 to 6
வெல்த்**

world edition

**அலுவலகம்
செல்வாரின்
உடனடி
கவனத்துக்கு...**



<https://t.me/joinchat/aaaaaed0w77r83rpyr7w>

ஜிங்கா கோல்டு™

ஆண்களின் EXTRAaaa திருப்திக்கு!

உடனடி சக்திக்கான
மூலிகை 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...

கவர் ஸ்டோரி

அலுவலக ஆரோக்கியம்	76
மாறினால் முன்னேறலாம்	80

குழந்தைகள் நலம்

செல்லமா? கண்டிப்பா?	
- எது சரியான வழி?	64

மகளிர் நலம்

கர்ப்பமும் ஹைப்பர்டென்ஷனும்	44
இளம்பெண்களின் மூட்டுவலி	60

மன நலம்

பிரச்சனைகளை வெல்ல என்ன வழி?	28
ஸ்ட்ரெஸ் ஈளி மேனேஜ்மென்ட்	42

ஆச்சரியப் பக்கங்கள்

பஞ்சர் ட்ரீட்மென்ட்	11
இயற்கைக்குத் திரும்புவோம்	20
எளியோரையும் எட்டும் இதய சிகிச்சை	41
90 வயது வரை வாழலாம்!	75

உடல்

டயாபடீஸ் மேக் இட் சிம்பிள்	8
வாட்டும் ஒற்றைத் தலைவலி	12
சிறுநீரகம் காப்போம்	16
காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணியலாமா?	32
வழிகாட்டும் வலிநிவாரணம்	68

உணவு

உருளைக்கிழங்கிலும் விடியம் இருக்கு	36
தேனில் லவங்கம் கலந்தால்	49
பொங்கலுக்கும் தூக்கத்துக்கும்	
என்ன சம்பந்தம்?	51
வீகன் டயட்	52
பழைய சோறு... பலன்கள் நூறு	72

யுவர் அட்டென்ஷன் ப்ளீஸ்

கிளம்பும் பாமாயில் சர்ச்சை?	4
பயணம்... கவனம்...	24
வலிப்பு - இணைந்து வெல்வோம்	35
வாட்ஸ் - அப் வம்பு	57
பன்றிக்காய்ச்சல் பராக்..	67

சுயேச்சை



கொஞ்சம் கொஞ்சம் கல்வி





நீரிழிவு...

கீரல் கொழுப்பு...

கிளம்பும் பாமாயில் சர்ச்சை

முன்பு நல்லெண்ணெயும், தேங்காய் எண்ணெயும்தான் நம் சமையல் எண்ணெயாக இருந்து வந்தது. தேங்காயை அதிகம் பயன்படுத்தினால் மாரடைப்பு வரும்... நல்லெண்ணெயால் கொலஸ்ட்ரால் கூடும் என்றெல்லாம் வதந்திகளைப் பரப்பி அவற்றை நம் சமையலறையில் இருந்தே அப்புறப்படுத்திவிட்டார்கள். அதன்பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட பருத்தி எண்ணெய், பாம் ஆயில்(Palm oil) போன்றவற்றை அறிமுகப்படுத்தினார்கள். இந்த பாம் ஆயில் பற்றித்தான் இப்போது சர்ச்சை எழுந்திருக்கிறது.

தொடர்ந்து பாமாயிலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது உடலில் இன்சலின் உணர்திறன் குறைவதாகவும், நாளடைவில் கல்லீரல் கொழுப்பு நோய்(Fatty liver disease) ஏற்படுவதாகவும் German diabates centre மற்றும் Helmholtz centre என்ற இரண்டு ஜெர்மன் நிறுவனங்கள் ஆராய்ச்சி செய்து கூறியிருக்கின்றன.

ஏழை மற்றும் நடுத்தர மக்கள் அதிகம் பயன்படுத்தும் சமையல் எண்ணெயான பாமாயில் பற்றிய இந்த சர்ச்சை பற்றி நீரிழிவு மற்றும் எடை மேலாண்மை சிறப்பு மருத்துவர் சாதனாவிடம் கேட்டோம்...

“பனை மரம், பேரிச்ச மரம் போன்று பால்ம்(Palm) என்பதும் ஒரு மரம். இந்த பால்ம் மரத்தில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயையே பாமாயில் என்று சொல்கிறோம். இந்த பாமாயில் சமையலுக்கு ஏற்ற தரமான எண்ணெய் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

ஆனால், இந்த எண்ணெயைத் தயார் செய்யும் முறையினால்தான் இப்படி ஒரு சர்ச்சை வந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். ஒவ்வொரு

ஆண்டும் வெளிநாடுகளில் இருந்து இந்தியாவுக்கு 70 ஆயிரம் கோடி மதிப்பில் பாமாயில் எண்ணெயை இறக்குமதி செய்கிறோம். இவ்வாறு இறக்குமதி செய்யப்படும் பாமாயிலை Cooling process செய்துதான் பயன்படுத்த வேண்டும். Hot process முறையில் பராமரிக்கும்போதுதான் அது தரமில்லாத எண்ணெயாக மாற வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இதில் முதல் பிரச்சனை கல்லீரல் கொழுப்புதான். உடலில் சேரும் கல்லீரல்



கொழுப்பை இரண்டு வகையாகச் சொல்லலாம். அதிகம் மது அருந்துவதால் கல்லீரல் வீங்குவதை *Alcoholic fatty liver disease* என்கிறோம். உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்கள், உணவில் அதிகம் கொழுப்புச்சத்து சேர்த்துக் கொள்கிறவர்களுக்கு, கல்லீரலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு சேர்வதை *Non Alcoholic fatty liver disease* என்கிறோம். பாமாயில் காரணமாக இந்த இரண்டாவது வகை கல்லீரல் கொழுப்பு பிரச்னை ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

உடல் பருமன் குறியீட்டில் 2-8க்கு மேல் இருக்கும் அனைவருக்குமே கல்லீரல் கொழுப்பு நோய் வருகிறது. நோயின் தீவிரத்தை வைத்து 1, 2, 3 என தரவரிசைப்படுத்துகிறோம். பல வருடங்களாக இருக்கும்பட்சத்தில் வருடங்களைப் பொறுத்து 1-லிருந்து 2, அடுத்து 3 என்று தரம் மாறுகிறது. நீண்ட வருடங்களாக கிரேட் 3-ல் இருப்பவர்களுக்குத் தான் அதிகபட்சமாக கல்லீரல் செயலிழப்பு நிலைக்கு கொண்டுவிடும்.

தற்போது நிறையபேருக்கு பஜ்ஜி, சிப்ஸ் போன்ற எண்ணெயில் செய்த உணவுப்பொருட்களையும், கொழுப்பு



டாக்டர் சாதனா



டாக்டர் ஜாய் வர்கீஸ்

நிறைந்த பீட்சா, பர்கர், போன்ற வற்றையும் சாப்பிடும் பழக்கமும் இருக்கிறது. தவிர, ஐ.டி. போன்ற துறைகளில் கம்ப்யூட்டர் முன்பு அதிகநேரம் அமர்ந்த நிலையில் வேலை பார்க்கும் சூழலில் உள்ளவர்கள், உடற்பயிற்சியும் இல்லாமல் தவறான உணவுப்பழக்கமும் இருப்பதால் இந்தநோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

குறிப்பிட்ட வயது என்றில்லாமல் தற்காலத்தில் 20 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்கூட உடல்பருமனாக இருப்பதால் எல்லோருக்குமே கல்லீரல் கொழுப்பு நோய் வருகிறது. உடல் பருமன் வந்து விட்டால் நீரிழிவும் தானாகவே வந்துவிட சாத்தியம் உண்டு.

அலட்சியமாக இருந்தால் கல்லீரல் செயலிழப்பு வரை செல்லும் அபாயமும் ஏற்படும்.

தக்க நேரத்தில் மருத்துவரின் ஆலோசனை பேரில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் அதே சமயம் உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால் கிரேடு 3-லிருந்து படிப்படியாக கிரேடு 1-க்கு மாறி நார்மலுக்கு கொண்டுவர முடியும். அதன்பின்னர் எண்ணெய் பொருட்கள், கொழுப்பு அதிகம் இல்லாத உணவுகளை



"இந்தியாவில் சமையலுக்கு அதிகமாக எண்ணெயை உபயோகிக்கிறோம். உயர்செறிவுட்பட்ட கொழுப்பு அதிகம் உள்ள பாம் ஆயில் போன்ற எண்ணெய்களை உபயோகிப்பதும் உடலில் கொழுப்பு படிவதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்."

எண்ணெய் பயன்பாட்டில் கவனம் தேவை!

ஊட்டச்சத்து நிபுணர் வர்ஷா

“பால்ம் பழத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் 1 டேபிள் ஸ்பூன் பாமாயிலில் 120 கலோரிகள் இருக்கின்றன. 13.6 கிராம் கொழுப்பு இருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 5 முதல் 7 டீஸ்பூன் அளவுக்கு மேல் நாம் சேர்த்துக்கொள்ளும் பாதாம், முந்திரி போன்ற பருப்புகளில் உள்ள எண்ணெய் உட்பட எந்த ஆயிலும் சேர்க்கக்கூடாது என American heart association பரிந்துரைக்கிறது. பாமாயில் உயர் செறிவுட்பட்ட கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளதால் ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிக்கக்கூடும்.

இதில் உள்ள பால்மிடிக் கொழுப்பு அமிலத்தினால் உடல்பருமன் அதிகரிக்கும். மேலும் ரத்தக் கொழுப்பு அளவையும், இன்சலின் எதிர்ப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். மேலும் பாமாயிலில் உள்ள உயர் செறிவுட்பட்ட கொழுப்பானது ரத்தத்தில் எல்.டி.எல் கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்கும். LDL கொழுப்பானது இதயத்துக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாயிலும், கல்லீரலிலும் படியும்போது மாரடைப்பு, கல்லீரல் கொழுப்பு நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது. அதனால், ஒரே எண்ணெயை மறுபடியும், மறுபடியும் குடு செய்து பயன்படுத்துவது, அளவுக்கதிகமாக எண்ணெயை சமையலில் சேர்த்துக் கொள்வது போன்ற பழக்கங்களைத் தவிர்த்தாலே பாமாயில் உட்பட எந்த எண்ணெயாலும் பிரச்சனை வராமல் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்!”



எடுத்து வரும்போது மீண்டும் வராமல் பாதுகாக்க முடியும்” என்கிறார்.

எண்ணெயால் ஏற்படும் கல்லீரல் கொழுப்பு பற்றி கல்லீரல் சிறப்பு மருத்துவர் ஜாய் வர்கீஸிடம் கேட்டோம்,

“மது அருந்துபவர்களுக்கு மட்டும் தான் கல்லீரல் கொழுப்பு நோய், கல்லீரல் புற்றுநோய் வரும் என்றில்லை. எந்தவிதமான கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாதவர்களுக்கும் இந்த நோய்கள் வரலாம். நீண்ட நாட்களாக கல்லீரல் செல்களில் படியும் கொழுப்பானது செல்களை இறக்கச் செய்து கல்லீரலை வீங்கச் செய்யும்.

இதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கிறது. ஆசிய நாடுகளில் உணவில் அரிசியை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் இருக்கிறது. ஒருவரின் எடை, உயரம், உடல் உழைப்பை பொறுத்துதான் கார்போஹைட்ரேட் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என இருக்கிறது. ஆனால், நாமோ மூன்று வேளையும் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவையே எடுத்துக் கொள்கிறோம். அளவுக்கு அதிகமாக உடலில் செல்லும் கார்போஹைட்ரேட்டானது கொழுப்பாக மாறிரத்தநாளங்கள், கல்லீரல், மூளையின் செல்களிலும் படிகிறது.

மேலும், இந்தியாவில் சமையலுக்கு அளவுக்கு அதிகமாக எண்ணெயை உபயோகிக்கிறோம். உயர்செறிவுட்பட்ட கொழுப்பு அதிகம் உள்ள பாம் ஆயில் போன்ற எண்ணெய்களை உபயோ

கிப்பதும் உடலில் கொழுப்பு படிவதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். இதேபோல் நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருக்காதபோது கல்லீரல் பாதிப்படைகிறது. மூன்றாவதாக ரத்த கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கும் கல்லீரலில் கொழுப்பு படியக்கூடும். இவையெல்லாம் தவிர, தைராய்டு நோய் உள்ளவர்களுக்கும் கல்லீரல் கொழுப்பு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் கூட அதிக பருமனாக இருப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

நாங்கள் மேற்கொள்ளும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை நோயாளிகளில் 30 சதவீதம் பேர் கல்லீரல் கொழுப்பு நோயால் (Fatty liver) பாதிக்கப்பட்டவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள். இந்தநோய் இப்போது மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தலாக உருவாகியுள்ளது. இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன். முக்கியமாக ஒவ்வொருவரும் உடல் எடை கூடாமல் பார்த்துக் கொண்டாலே இந்த நோய் வராமல் தவிர்க்கலாம். உதாரணமாக, ஒருவரின் உயரம் 160 செ.மீ என்று வைத்துக் கொண்டால் அதிலிருந்து 100 கழித்தால் வரும் 60 கிலோதான் அவரது எடையாக இருக்க வேண்டும்.. இந்த எளிய கணக்கீட்டைப் பின்பற்றி எடையை பராமரிக்கலாம்” என அறிவுறுத்துகிறார்.

- உஷா நாராயணன்

வாயே நீரிழிவையும் சொல்லும்!

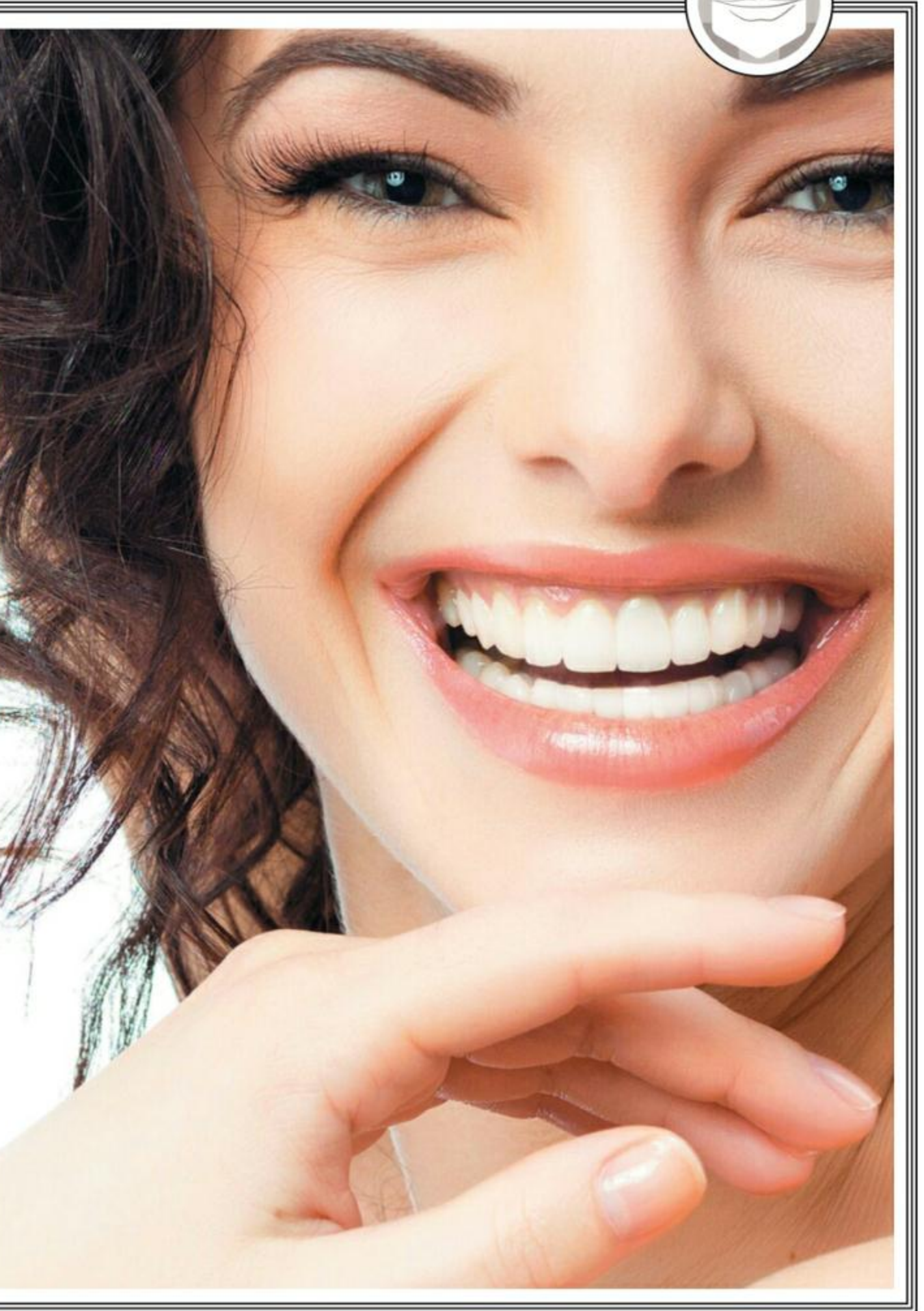
ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவா? அது நீரிழிவின் ஆரம்ப அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்!

அதீத தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (குறிப்பாக இரவில்), பசி, சோர்வு, காரணமின்றி எடை குறைதல்... பொதுவாக இவையே நீரிழிவுக்கான அறிகுறிகளாகக் கருதப்படுகின்றன. இவற்றையெல்லாம் பலர் கண்டு கொள்ளாமல் விடுவதாலோ என்னவோ, இன்னும் ஓர் அறிகுறியையும் நீரிழிவு சுட்டிக்காட்டுவதாக மருத்துவர்கள் இப்போது அறிவித்துள்ளனர். அதுதான் ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு.

இனி பற்சிகிச்சைக்குச் செல்லும்போதே, பல் மருத்துவரே நீரிழிவுக்கான அறிகுறி இருப்பதை சில நொடிகளில் உறுதிப்படுத்திவிட முடியும்!

திவிரமான ஈறு பிரச்சனையின் (Periodontitis) போது ரத்தக்கசிவு ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சனையோடு இருப்பவர்களில் ஐந்தில் ஒருவருக்கு டைப் 2 நீரிழிவு பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் அல்லது நீரிழிவு தாக்கும் அபாயம் அருகிலேயே இருக்கக்கூடும். இது ஆம்ஸ்டர்டாம் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகளின் அண்மை ஆராய்ச்சி முடிவு.

இதனால், பல் மருத்துவரே ரத்த சர்க்கரை அளவை சில நொடிகளில் அறிந்துவிட முடியும். அதற்கேற்ப பல்லைக் காக்கும் முயற்சிகளிலும்





ஏற்கனவே நீரிழிவு பிரச்னை அறியப்பட்டு விட்டது. இப்போது மீண்டும் ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு. அப்படியானால்..? நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டிலேயே இல்லை என்பதுதான் ஈறு நமக்கு உணர்த்துகிற உண்மை.

இவையும் அறிகுறிகளே...

* ஆண் உறுப்பு(பெனிஸ்) / பெண் உறுப்புப் பகுதி(வெஜினா)யில் எரிச்சல் இருப்பது கூட நீரிழிவின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம் தேவை.

* சரும மாறுபாடுகள், தொற்று, அலர்ஜிகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டாலும், அதற்கு நீரிழிவு காரணமாக இருக்கலாம்.

* விழி லென்ஸ் உலர்ந்து பார்வை மங்குவது கூட நீரிழிவின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். ஆகவேதான் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை கண் பரிசோதனை அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

* இதயநோய், நீரிழிவு பிரச்சனையோடு உள்ளவர்களை பன்றிக்காய்ச்சல் போன்ற தொற்றுநோய்கள் எளிதில் தாக்கும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

தேவையான சிகிச்சை முறை மாற்றங்களைச் செய்துவிட முடியும். அதோடு, உடனடியாக நீரிழிவு சிகிச்சை மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறும்படியும் அவர் அறிவுறுத்துவார்.

நீரிழிவாளர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் தங்களுக்கு நீரிழிவுப் பிரச்னை உள்ளது என்பதையே அறியாமல் உள்ளனர். காரணம் நீரிழிவின் ஆரம்ப அல்லது நீடிக்கும் அறிகுறிகளை அறியாமலே இருப்பதுதான். சிலர் கண்டுகொள்ளாமலும் இருப்பதுண்டு. ஆனால், ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு என்பது எளிதில் அறியக்கூடிய /

உணரக்கூடிய ஒரு பிரச்னை. இதற்கான தீர்வை நோக்கிச் செல்லும்போது, நீரிழிவும் அறியப்பட்டுவிடும். ஆரம்பகட்டத்திலேயே இது கண்டுபிடிக்கப்படும்போது சிகிச்சை செலவுகள் குறைவதோடு, பெரும் குழப்பங்களையும் தவிர்க்க முடியும். இதனால்தான், விஞ்ஞானிகள் இந்த ஆய்வை மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொண்டதாகக் கருதுகின்றனர்.

10 முதல் 15 சதவிகித மக்களுக்கு ஈறு நோய்கள் இருந்தாலும், அவர்களில் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கு நீரிழிவு தாக்கும் சந்தர்ப்பம் அதிகம். மற்றவர்களைக் காட்டிலும் நீரிழிவாளர்களுக்கு ஈறு நோய் பிரச்னை ஏற்படுவது 2 முதல் 3 மடங்கு வரை அதிகம். ஈறு நோயால் பாதிக்கப்படுகிற மற்றவர்களுக்கும் இது நீரிழிவுக்கான தற்செயல் எச்சரிக்கையாகவும் அமையும். 'வரும் முன் கவனி' என அவர்கள் திட்டமிட்டு வாழ்க்கைமுறையை மாற்றிக் கொள்ளவும் இது ஒரு வாய்ப்பு!

ஏற்கனவே நீரிழிவு பிரச்னை அறியப்பட்டுவிட்டது. இப்போது மீண்டும் ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு. அப்படியானால்..? நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டிலேயே இல்லை என்பதுதான் ஈறு நமக்கு உணர்த்துகிற உண்மை.

ஆகவே, ஒருதுளி ரத்தக்கசிவாக இருந்தாலும், அது எதனால் என்பதை மருத்துவ ஆலோசனையில் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்... அவசரம்!

- கோ.சுவாமிநாதன்



புண்களை ஆற்ற

புதிய சிகிச்சை!

எளிதில் ஆறாத புண்களை ஆற்ற புதிய வழி ஒன்றைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் அமெரிக்காவின் மிசெளரி பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

Cellutome என்கிற சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள்.

செல்லுடோம் சாதனம் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான் வடிவமைக்கப்பட்டது. இந்த சாதனத்தின் மூலம் நோயாளியின் ஆரோக்கியமான தோலின் மேல் பகுதியை வெற்றிட அழுத்தம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை கத்தி மூலம் வெட்டி எடுப்பார்கள். இதற்கு 45 நிமிடங்கள் ஆகும். வலி குறைவாகத்தான் இருக்கும் என்பதால் மரத்துப் போவதற்கான ஊசி அவசியமில்லை.

சிறப்பு களிம்புகள் மற்றும் மாத்திரைகள் மூலம் எளிதில் ஆறாத காயங்களை குணப்படுத்துகிறார்கள் மருத்துவர்கள். அதற்கும் சரியாக பலன் கிடைக்காதபோது நோயாளியின் உடலின் பிற பாகங்களிலிருந்து தோலை அகற்றி, காயமான பகுதிகளில் ஒட்டுப்போடும் முறையைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

Skin crafting என்கிற இந்த முறையால் நன்றாக இருக்கும் பகுதியிலிருந்து தோலை வெட்டி எடுக்கும்போது, அந்த இடத்தில் புதிய காயம் உருவாக வாய்ப்பு உள்ளது. இதனால் சில சமயங்களில் இரண்டு புண்களின் வலிகளை நோயாளி அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. இதைத் தவிர்க்க, அமெரிக்காவின் மிசெளரி மருத்துவ கல்லூரியின் மருத்துவர்கள்



இந்தத் தோலை புண் உள்ள பகுதியில் ஒட்டுப்போட்ட பிறகு ஆறாத புண்கள்கூட 30 நாட்களில் குணமாகிவிடுகிறது என்று இந்தப் பரிசோதனையை செய்த மருத்துவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். இது குறித்து *Journal of medical sciences* இதழிலும் செய்தி வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

- கௌதம்





ஒற்றைத் தலைவலிக்கு கண்களும் காரணமாகலாம்!

விழித்திரை சிறப்பு மருத்துவர் வசுமதி வேதாந்தம்

ஒற்றைத் தலைவலியை அனுபவிக்காதவர்களே இருக்க மாட்டார்கள். அந்தவகைத் தலைவலியை மைக்ரேன் என்கிறோம். ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட பல காரணங்கள் உண்டு. மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக்குழாய் திடீரென விரிவடைவதால் இது ஏற்படுவதாக சொல்லப்பட்டாலும், இன்ன காரணத்தினால்தான் மைக்ரேன் வருகிறது என உறுதியாகச் சொல்ல முடிவதில்லை.

இதில் கண்ணின் பின் பகுதியில் இருந்து ஆரம்பித்துத் தலைக்குப் போகிற மைக்ரேனுக்குப் பெயர் 'ஆக்குலர் மைக்ரேன் (Ocular migraine)'. ஒருபக்கம் மட்டும் பாதிக்கப்படுவதால் இதை ஒற்றைத் தலைவலி என்கிறோம்.

காபி, நள்ளிரவு பார்ட்டிகள், தூக்கமின்மை, ஆல்கஹால், ஸ்ட்ரெஸ், மாதவிலக்குக்கு முன்... இவை எல்லாம் ஒற்றைத்தலைவலியைத் தீவிரப்படுத்துகிற காரணங்கள். ஒற்றைத்தலைவலியை கண்ணுடன் தொடர்பு படுத்திப் பார்க்கத் தெரியாத சிலர், வலிக்கிற போதெல்லாம் வலி நிவாரண மாத்திரையை எடுத்துக் கொண்டு அதிலிருந்து தற்காலிக நிவாரணம் தேடுவார்கள். அது மிகவும் தவறு.





கண்ணில் ஏற்பட்ட பிரச்சனையின் காரணமாக வருகிற ஒற்றைத் தலைவலியாக இருந்து, சரியான சிகிச்சை எடுக்கப்படாவிட்டால், அது பார்வை இழப்பு வரை கொண்டு போகலாம்.

அறிகுறிகள் என்ன?

தலையின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் வலி, பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடியது முதல் அதீதமான அளவு வரையிலான வலி, துடிதுடிக்கச் செய்கிற வலி, எழுந்து நடமாடினால் இன்னும் அதிகமாகிற வலி.

கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

பாதிக்கப்பட்டவர் சொல்கிற அறிகுறிகளை வைத்து கண் மருத்துவர் அது மைக்ரோனா என்பதை உறுதி செய்வார். கண்களுக்குச் செல்கிற ரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படுகிற தற்காலிகத்தடை, விழித்திரைக்கு ரத்தம் கொண்டு செல்கிற தமனியில் ஏற்படுகிற இழுப்பு, சிலவகையான ஆட்டோ இம்யூன் டிஸ்யூர்டர் பாதிப்புகள், அதீத மருந்து உபயோகம் போன்றவற்றால் ஏற்பட்ட தலைவலியான என்பதும் கண்டறியப்படும்.

சைனஸ் பிரச்சனை இருந்தால், அது ஒரு பக்கம் மட்டும் சைனஸ் பாதிப்பு இருந்தால், அது மைக்ரோன் மாதிரியே உணரச் செய்யும். வாந்தியை ஏற்படுத்தும். மூளை

யில் ஏதேனும் கட்டிகள் இருக்கின்றனவான என பார்க்கவேண்டும். குறிப்பாக, அதிக வாந்தியுடன் கூடிய தலைவலி இருந்தால், அது மூளைக்கட்டியின் அறிகுறியாக இருக்கலாம் என சந்தேகப்பட வேண்டும். உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

கண்ணாடி காரணமாகவும் தலைவலி வருமா?

வரும். கண்ணாடி பவர் காரணமாக ஏற்படுகிற தலைவலி ஒருபக்கம் மட்டுமின்றி, பரவலாக இருக்கும். மாலை நேரங்களில் அதிகமாக இருக்கும். கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுத்ததும் வரும். கண்கள் களைப்பாக இருக்கும். விழித்திரையைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டியது அவசியம்.

கண்ணை மூளையோடு சேர்க்கிற பகுதி வீங்கியிருந்தால் அது ஒற்றைத் தலைவலி இல்லை. பாப்பா என்கிற கண்ணின் பகுதி சாதாரணமாக இருக்கவேண்டும். பார்வை தெளிவாக இருக்கவேண்டும். ஆப்டிக் டிஸ்க் எனப்படுகிற பார்வை நரம்பு வட்டுப்பகுதியானது நன்றாக இருக்கவேண்டும். மேலும் கீழும் பார்க்கிறபோது தசைகளின் அசைவில் சமநிலையின்மை இருக்கக்கூடாது. இவை

எல்லாவற்றையும் டெஸ்ட் செய்து பார்த்த பிறகுதான், அது ஆக்குலர் மைக்ரேனா, இல்லையா என்பதையே கண்டுபிடிக்க முடியும். அப்படி எதையும் பார்க்காமல் மைக்ரேன் என்கிற முடிவுக்கு வந்துவிடக் கூடாது.

மைக்ரேன் நிரந்தரப் பிரச்சனையா?

மைக்ரேன் எத்தனை நாட்களுக்குத் தொடரும் என்பதைச் சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு வெயிலில் போய் விட்டு வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி வரும். சிலருக்கு ஃபிளாஷ் போலத் தெரியும். இன்னும் சிலருக்கு பளிச் பளிச் என திடீர் ஒளியும், சிலருக்கு வித்தியாசமான கலர்களும் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இவை எல்லாம் ஆக்குலர் மைக்ரேனின் அறிகுறிகள். மற்ற மைக்ரேன்களில் சிலருக்கு வித்தியாசமான வாசனை தெரியும். அதை உணர்ந்த உடனேயே மைக்ரேன் வந்துவிடும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

பொதுவாக ஒற்றைத் தலைவலி சில நிமிடங்களே நீடிக்கும்

என்பதால் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு வலியைப் பொறுத்துக் கொள்பவர்களே அதிகம். வலி அதிகரிக்கும்போது, செய்கிற வேலையை நிறுத்திவிட்டு, சற்றே ஓய்வு பெடுப்பது வலியின் தீவிரம் குறைக்கும்.

வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்கள் தேவைப்படும். தூக்கத்துக்கான மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். மைக்ரேன் உணர்வை மாற்ற சில பிரத்யேக மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றைக் கொடுத்து பிரச்சனையின் வீரியத்தைக் குறைக்கலாம்.

யாருக்கு அதிகம் வரும்?

குழந்தைகளுக்கு வருமா என்பது தெரியவில்லை. ஒற்றைத் தலைவலியைக் கண்டுபிடித்துக் குழந்தைகளுக்கு சொல்லத் தெரிவதில்லை. பொதுவாக பெரியவர்களுக்கு, குறிப்பாக பெண்களுக்கே இது அதிகம் பாதிக்கிறது. மெனோபாஸ் வயதில் இருக்கும் பெண்களுக்கு பாதிப்பின் தீவிரம் அதிகம்.



டாக்டர்
வசுமதி வேதாந்தம்

(காண்போம்!)

எழுத்து வடிவம் : எம்.ராஜலட்சுமி



Find us on:
facebook®

குங்குமம் 
டாக்டர் 



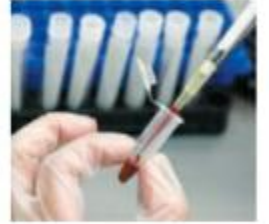
சிறுநீரகம்

சில குறிப்புகள்



நமது உடலில் சிறு மாங்காய் வடிவில் 2 சிறு நீரகங்கள் உள்ளன. இவற்றின் எடை சுமார் 200 கிராமில் இருந்து 250 கிராம் வரை இருக்கும். 60 கிலோ எடை கொண்ட உடலில் சிறுநீரகத்தின் எடை மட்டும் சராசரியாக 400 கிராம் வரை இருக்கும்.

சிறுநீரகம் பாதிப்பு அடையத் தொடங்குவதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிக்கலாம். இதற்கு ரத்த பரிசோதனை மற்றும் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன், சிறுநீர் பரிசோதனை ஆகிய மூன்று பரிசோதனைகளைக் செய்ய வேண்டும்.



ஒரு வீட்டில் வரவேற்பறை, பூஜை அறை, படிக்கும் அறை, சமையலறை, கழிவறை ஆகியவை இடம் பெற்றிருந்தாலும், வீட்டின் ஆரோக்கியம் 'கழிவறை சுகாதாரம்' என்பதை மையமாகக் கொண்டு இருக்கும். அதேபோல கண், காது, மூக்கு, இதயம், மூளை என உடலில் பலவிதமான உறுப்புகள் இருந்தாலும் உடல் ஆரோக்கியம் சிறுநீரகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைகிறது என்று சொன்னால் அது மிகையில்லை.



ஒருவரின் உடல் முழு ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதை அறிவிப்பதில் சிறுநீரகத்துக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. நீரை சேமித்தல், கழிவுகளை வெளியேற்றல், சிவப்புரத்த அணுக்களை உருவாக்குதல் என பலவிதமான பணிகளுக்கு பொறுப்பாளர் சிறுநீரகம்.



மார்ச் 9-ம் தேதி உலக சிறுநீரக தினம் அனுசரிக்கப்பட உள்ள நிலையில் சிறுநீரகம் பற்றிய சில முக்கிய தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்கிறார் மூத்த சிறுநீரகவியல் மருத்துவப் பேராசிரியரான செளந்தராஜன்.

கரிய ஒளி மூலமாக தோலில் சேர்கிற வைட்டமின்-டி முதலில் கல்லீரலுக்கு சென்று, அங்கிருந்து சிறுநீரகத்தை சென்று அடைகிறது. அதன்பின்னரே வைட்டமின்-டி உயிரூட்டப்படுகிறது. எனவே, எலும்புகள் சீரான வளர்ச்சி பெறுவதற்கு திடகாத்திரமான சிறுநீரகம் அவசியம்.

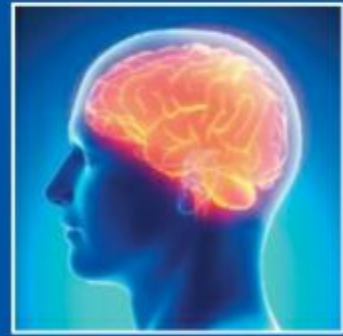


நமது உடலில் 60% தண்ணீர் உள்ளது. எனவே, தேவையற்ற நீரை வெளியேற்றுவதற்கு மட்டுமில்லாமல் சிவப்புரத்த அணுக்களை போதுமான அளவு உற்பத்தி செய்வதற்கும் ஆரோக்கியமான சிறுநீரகங்கள் அவசியம்.



ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்தல், கால்சியம், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுக்களை சமச்சீராக வைத்தல், உடலின் உள்ளுணர்வுகளை நிமிடத்துக்கு நிமிடம் கண்காணித்து ஓய்வு இல்லாமல் செயல்படுத்தல், தண்ணீரை சேமித்தல், அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதால் உண்டாகிற கழிவுகளை வெளியேற்றுதல், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுதல் என பல பணிகளை சிறுநீரகம் செய்து வருவதால், கம்ப்யூட்டரில் உள்ள மதர் போர்டுக்கு இணையாக சிறுநீரகத்தைக் கருதலாம்.

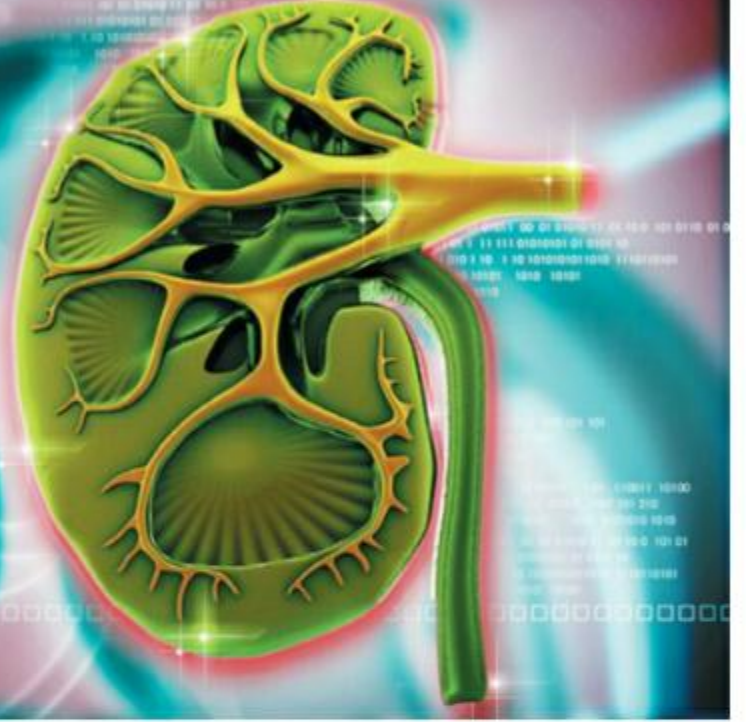
- மூளை பாதிப்பு, கல்லீரல் கெடுதல், இதய பாதிப்புகள் போன்றவை உடனடியாக வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கும். ஆனால் சிறுநீரகம் மட்டும் ஏறத்தாழ 60% மேலே நோய் முற்றிய நிலையில்தான் வெளியே தெரியும்.
- மனித உடலில் உள்ள 5 லிட்டர் ரத்தத்தில் ஒவ்வொரு நிமிடத்துக்கும் 25% அளவு ரத்தம் சிறுநீரகத்துக்குச் செல்கிறது. மூளை, இதயம் போன்ற உறுப்புகளுக்கு செல்லும் ரத்தத்தின் அளவைவிட இது அதிகம்.



ஒரு குடும்பத்தில் முதல்நிலை உறவினர்களான தாத்தா-பாட்டி, பெற்றோர் உடன்பிறந்தவர்களில் யாருக்காவது சிறுநீரக பாதிப்பு இருந்து அதன்மூலம் தங்களுக்கும் அப்பாதிப்பு வர வாய்ப்பு உள்ளது என நினைப்பவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆகியோர் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை சிறுநீர் மற்றும் ரத்த பரிசோதனை, ஸ்கேன் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீரக பாதிப்பினால் ஏற்படும் உயிரிழப்பைத் தடுக்க ஓர் ஆண்டில் 2 அல்லது 3 தடவை டயாலிசிஸ் செய்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்வது அவசியம். தாத்தா, பாட்டி, பெற்றோர், உடன் பிறந்தவர்கள் சிறுநீரகத்தை தானம் கொடுக்கலாம். தானம் கொடுப்பவர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படாது.

- இந்திய அளவில் உடல் உறுப்புகளைத் தானம் செய்வதில் தமிழகம் முதலிடம் வகிக்கிறது. இதில் சிறுநீரக தானத்திலும் தமிழகமே முதல் இடம் வகிக்கிறது.
- சிறுநீரகம் மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் போது, சட்டத்துக்குவிரோதமாக மருத்துவர் செயல்பட்டது தெரிய வந்தால், அவரது உரிமம், அவர் சார்ந்த மருத்துவமனையின் உரிமம் ஆகியவை நிரந்தரமாக ரத்து செய்யப்படும்.



மருத்துவத்துறையில் கிடைத்த அனுபவத்தில், டயாலிசிஸ் செய்தவர் 25 ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழ்ந்ததை கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன். அதேபோன்று சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் 30 ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழ முடியும் என்பதையும் கண்கூடாக பார்த்து இருக்கிறேன். எனவே, சிறுநீரக நோயைப் பார்த்து பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இந்த ஆண்டு மார்ச் 2-வது வியாழன் அன்று உலக சிறுநீரக தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. நடப்பாண்டின் மையப்பொருளாக 'உடல் பருமனும் சிறுநீரக பாதிப்பும்' என்பதை உலக சிறுநீரக மருத்துவர்களின் மையம் அறிவித்துள்ளது.

முளைச்சாவு அடைந்தவரின் உடலில் இருந்து சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் தானமாக பெறப்படுவதற்கு முன்னர், முளைச்சாவு என்பதை 8 மணிநேர இடைவெளியில் 2 தடவை சோதித்து பார்த்து உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

சிறுநீரகம் மாற்று அறுவைசிகிச்சை செய்யும்போது, கொடையாளி உடலில் இருந்து சிறுநீரகத்தை எடுப்பதற்காக செய்யப்படும் அறுவைசிகிச்சை, பாதிக்கப்பட்ட நபரின் உடலில் கிட்னியை பொருத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை ஒரே சமயத்தில் நடைபெற வேண்டும்

1984-ம் ஆண்டு இயற்றப்பட்ட மனித உடல் உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை முறைபடுத்தப்பட்ட சட்டத்தின் மூலம் சிறுநீரகம் விற்பனை செய்யப்படுவது முழுவதும் தடை செய்யப்பட்டு உள்ளது.



- விஜயகுமார் படம் : ஆர்.கோபால்



சிகரெட்டை நூலுத்த 10 வழிகள்

மார்ச் மாதத்தின் 2-வது புதன் கிழமையை No Smoking Day என்று புகைப்பழக்கத்துக்கு எதிரான தினமாக உலகமெங்கும் அனுசரித்து வருகிறார்கள். புகைப்பழக்கத்தில் இருந்து மீள்வதற்கான 10 வழிமுறைகளையும் இந்த No smoking day-வை முன்னிட்டு நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

முயற்சித்துத்தான் பாருங்களேன்...

1. புகைப்பிடிப்பதற்கான காரணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
2. ஏன் அந்தப் பழக்கத்தை விடமுடியவில்லை என்று மற்றொரு பட்டியலிடுங்கள்.
3. இரண்டு காரணங்களையும் ஆராய்ந்த பின் புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடும் நாளை முடிவு செய்யுங்கள்.
4. புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிட முடியும் என்று உறுதியாக நம்புங்கள்.
5. உங்கள் லட்சியப் பயணத்தைத் தொடங்கியவுடன் புகைப்பழக்கத்தோடு தொடர்புடைய தீப்பெட்டி, லைட்டர், ஆஷ்ட்ரே போன்ற பொருட்களைத் தூக்கி எறியுங்கள்.
6. புகைப்பிடிக்கும் எண்ணம் வரும்போது உங்களுடைய குழந்தை, நண்பர் போன்ற மனதுக்கு பிடித்த நபரோடு நேரத்தைச் செலவழியுங்கள். புகைப்பழக்கம் இல்லாத

நபர்களோடு அந்த நேரத்தைச் செலவழித்தால் அவர்களது நலனை மனதில் நினைத்தாவது புகைப்பழக்கத்தைக் குறைக்க முடியும்.

7. புகைக்கத் தோன்றும் நேரங்களில் கிரீன் டீ அல்லது ஏதாவதொரு பழச்சாறு அருந்தும் பழக்கத்துக்கு மாறுங்கள். ஊட்டச்சத்துள்ள தானியங்கள், பழங்கள் போன்ற உடலுக்கு நலன் தரக்கூடிய தின்பண்டங்களைச் சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
8. புகைப்பழக்கம் மன அழுத்தத்துக்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பதால், மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது நகைச்சுவை காட்சிகளைப் பார்ப்பது அல்லது விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது என்று மனதை மாற்றுங்கள்.
9. புகைப்பழக்கத்தை கைவிட ஆரம்பித்து மூன்று மாதங்கள் கழித்து, நீங்கள் செய்த செயல்களை எல்லாம் நிதானமாக நினைத்துப் பாருங்கள். அப்போது உங்களைச் சுற்றியும், உங்களுக்குள்ளும் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களையும் உங்களால் உணர முடியும்.
10. உங்களது வாழ்வில் ஏற்பட்டிருக்கும் நல்ல மாற்றங்களைச் சொல்லி, உங்களது நண்பர்களையும் அதன்பிறகு புகைப்பிடிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

- க.கதிரவன்



இயற்கைக்கு தரும்பும் பாசை!

டாக்டர் வெங்கடேஸ்வரன்

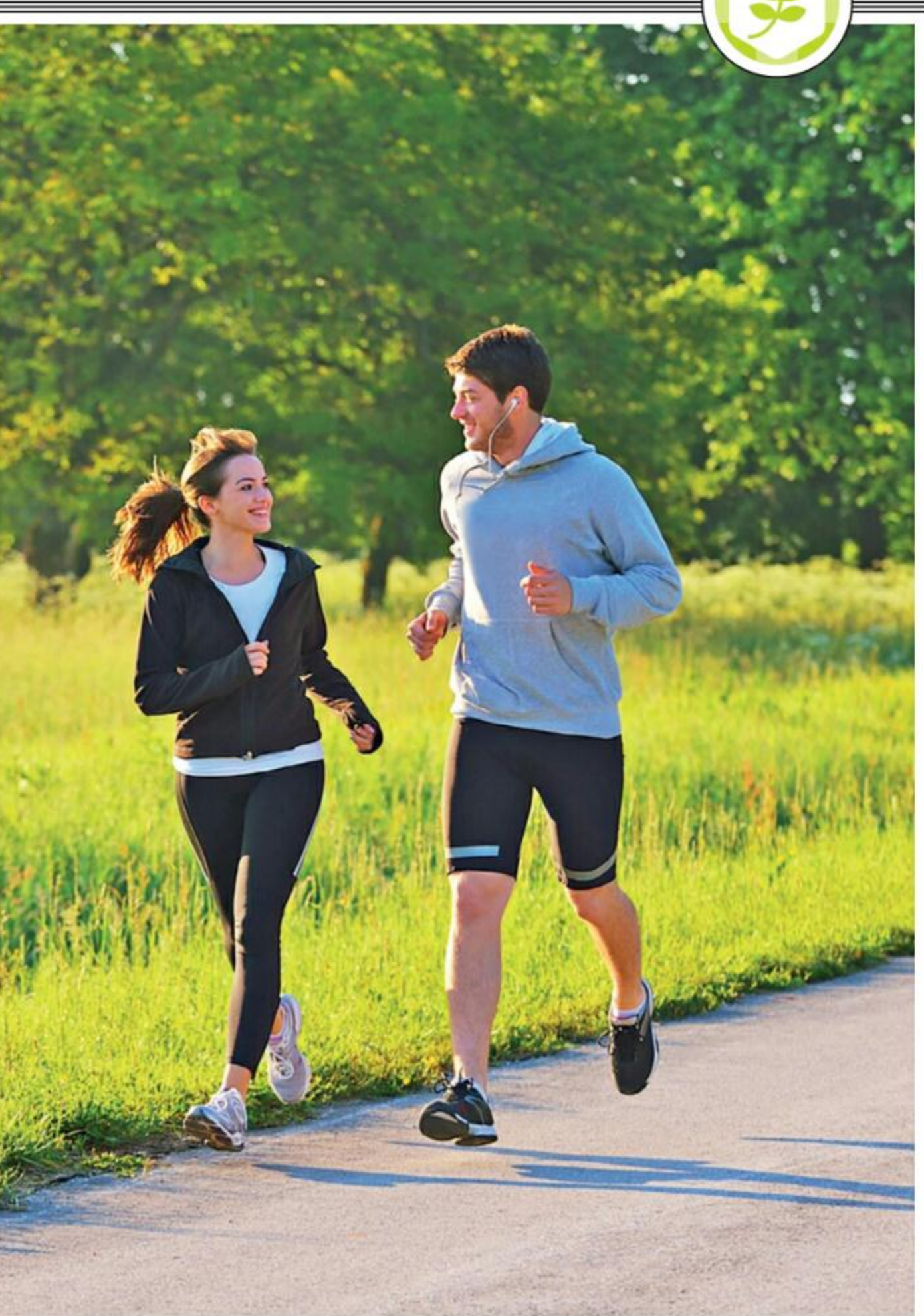
‘தேடுவதிலும் புரிந்துகொள்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சியே இயற்கையின் சிறந்த பரிசு’

- ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்.

நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு என பஞ்சபூதங்களை கொண்டு உருவானது இயற்கை. இந்த பஞ்சபூதங்கள் இல்லாமல் நாம் உயிர் வாழ்வது சாத்தியமில்லை. இந்த பஞ்சபூதங்கள் தனிமனித ஆரோக்கியத்திலும் அதீத செல்வாக்கு செலுத்துகிறது.

பஞ்சபூதங்களும் நம் உடலும்

எலும்பு, தசை, நகம், முடி போன்றவை நிலமாகவும், ரத்தம், நிணநீர், சிறுநீர், வேர்வை போன்றவை நீராகவும், பார்வைத்திறன், செரிமானத்துக்கு உதவும் அமிலங்கள் போன்றவை நெருப்பாகவும், சுவாசம் காற்றாகவும், மடலிடைக் குழிவாக ஆகாயமும் நம் உடலில் அமைந்திருக்கிறது.



இயற்கையின் அமைதி குலைவே இயற்கையின் சிற்றத்துக்குக் காரணம். இதேபோல் நாம் இயற்கை விதிகளை மீறும்போது நமக்கு நோய் உண்டாகிறது.

இயற்கை தன்னைத்தானே மீட்டெடுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதேபோல் நம் உடம்பும் இயற்கையாக குணமடையும் தன்மை உள்ளதால் நாம் இயற்கை உணவு, உண்ணா நோன்பு போன்ற முறைகளை கைகொண்டு இயற்கை விதிகளை பின்பற்றி வந்தால் நம் உடலும், மனமும் ஆரோக்கியம் பெறும்.

சில ஆய்வுகள்

இயற்கை மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கு மட்டுமில்லாமல் பலவகை நோய்களையும் குணப்படுத்தவல்லது.



இதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம் சமீபத்தில் வெளிவந்த பென்சில்வேனியா பல்கலைக்கழக ஆய்வு.

மரங்களிடையே வாழும் மக்களுக்கு சாதாரண அறையில் வாழும் மக்களை விட நோய் பாதிக்கும் தன்மை குறைவாக உள்ளதாகவும், அவர்களுக்கு குறைவான வலி நிவாரண மாத்திரைகள் செலவிடுவதாகவும், மருத்துவமனைகளில் சென்று அடையும் தன்மை குறைவதாகவும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இதே போல் ஸ்வீடன் நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் இயற்கை சுற்றுச்சூழலில் ஓட்டம் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களே, அடுக்குமாடி கட்டிடங்களில் உடற்பயிற்சி செய்பவரைக் காட்டிலும், அதிக மகிழ்ச்சியாகவும், குறைந்தளவு கோபப்படுபவராகவும்,

மன அழுத்தம் குறைவாக உள்ளவராகவும் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இயற்கையான சூழலில் இருத்தல்

அழகிய, பச்சை பசுமையுடன் காணப்படும் சுற்றுச்சூழலில் நாம் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் பொழுது நமக்கு புத்துணர்ச்சி தரும் தூய்மையான ஆக்ஸிஜன் சுவாசிக்ககிடைக்கிறது. இதனால் நம் ரத்த ஓட்டமும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகமாகும். ஆனால், நாம் இவ்வாறு செய்யாமல் வீடுகளுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்கிறோம்.

அவ்வப்போது இவ்வாறு இயற்கை சூழலில் நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் பேசிக்கொண்டே செல்லும் நடைப்பயிற்சி மிகவும் ஆரோக்கியம் அளிக்கக்கூடிய ஒன்று. உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமல்லாமல் அவர்களிடையே புது பிணைப்பும் அளவற்ற மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

தொல்லை தரும் தொழில்நுட்பக் கருவிகள்

இன்றைய காலகட்டத்தில் கணினி, இணையதளம், கைபேசிகள், தொலைக்காட்சி இவையின்றி நம்மால் வாழ முடியவில்லை. நம் மூளையும் இவையின்றி இயங்கத் தயங்குகிறது. இது ஒருவகையான நோய் போலத்தான்! இளைஞர்களிடையே அதிகம் பாதித்துக் கொண்டிருந்த இத்தகைய தொழில்நுட்பம், இப்போது குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரையும் பாதிக்கும் ஒன்றாக மாறிவருகிறது.

தொழில்நுட்பம் மற்றும் திரைகள் சூழ்ந்த உலகில் நாம் இன்று வாழ்ந்து வருவதால் நம்முடைய அன்றாட பழக்க வழக்கங்கள் நிறைவற்றதாக மாறுகிறது. மேலும், இயற்கை விதிகளை மீறுவதால் நம் உடலில் தேவையற்ற கழிவுகள் சேர்ந்து நோய்கள் உண்டாக முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. நாம் இயற்கையோடு இணைந்து வாழும்போது நம் மனித உடலில் நோய்கள் அண்டாமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

மற்றவர்கள் உலகின் எந்தப் பக்கம் இருந்தாலும் நம் அருகில் இருப்பதைப் போன்ற உணர்வைத் தரும் பல வசதிகளை கொண்ட (மெசேஜ், இ-மெயில், அழைப்பு, வீடியோ அழைப்பு)கைபேசி



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று பச்சை காய்கறிகளையும், பழங்களையும் தங்கள் உணவுப்பழக்கத்தில் மக்கள் சேர்த்துக்கொள்ள தொடங்கிவிட்டார்கள்.

யினால், நம் அருகில் இருப்பவர்களிடம் இருந்து விலகி இருக்கிறோம். இந்தத் தொழில்நுட்பத்தின் சொகுசு வாழ்க்கை யினால் நாம் சோம்பேறித்தனம் மற்றும் தனிமையை நோக்கி செல்கிறோம்.

இன்றைய வாழ்க்கைக்கு இந்தத் தொழில்நுட்ப கருவிகள் அவசியமானது என்றாலும், இந்தத் தொழில்நுட்ப கருவிகள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்பு களைக் குறைக்க நாம் முயற்சி எடுக்க வேண்டும். இதற்கு நல்ல தீர்வு நாம் எவ்வாறு எத்தனை முறை, எப்படி இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்கிறோம் என்பதே ஆகும்.

இத்தகைய சாதனங்களிடம் நாம் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, இயற்கையோடு அதிக நேரம் செலுத்தி நாம் நோய்களின்றி வாழலாம். மக்களிடையே இந்த விழிப்புணர்வு அதிகரித்து வருவது மகிழ்ச்சிக்குரியது.

மக்களிடம் தெரியும் மாற்றம்

பழங்காலத்தில் மக்கள் பச்சை காய்கறிகளையும், பழங்களையுமே உட்கொண்டிருந்தனர். நாளடைவில் அது மாறி நாம் நம் நாகரிக



டாக்டர் வெங்கடேஸ்வரன்

வளர்ச்சியாக எண்ணி, அயல்நாட்டு உணவுகளான பீட்சா, பர்கர், பிரெட் போன்றவையினை உட்கொள்கிறோம். அதுவே நம் உடலில் நோயினையும், அழிவினையும் தரவல்லது.

சிலர் இதை உணர்ந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று எண்ணி பச்சை காய்கறிகளையும், பலவகை பழச்சாறுகளையும் தங்கள் உணவுப் பழக்கத்தில் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். பாக்கெட் செய்யப்பட்ட பாலை விட்டுவிட்டு, இயற்கையான மாட்டின் பாலையே விரும்புகின்றனர். மக்கள் இயற்கை உணவுகளைத் தேடிச் செல்ல ஆரம்பித்துவிட்டார்கள் என்பதற்கான உதாரணமாகவே இதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆமாம்... இயற்கை இறைவன் அளித்த வரப்பிரசாதம். அதனால் தான் நம் மக்கள் அனைவரும் இயற்கையை ரசித்து நேரத்தை கழித்து மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க விரும்புவது அதிகரித்து வருகிறது.

இயற்கைக்குத் திரும்பும் பாதையே ஆரோக்கியமான, அழகான பாதையும் கூட! •

“பயணம் செய்கிற நேரங்களில் உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருக்கிற அளவுக்கு நம்மிடம் ஓரளவு விழிப்புணர்வு இருக்கிறது. அதேபோல் சருமம் காப்பதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம்” என்கிறார் சரும நல மருத்துவரான வானதி திருநாவுக்கரசு.

எப்படியெல்லாம் பயண நேரங்களில் சருமம் காக்கலாம்?

“வீட்டில் இருக்கும்போது சருமத்தை ஆரோக்கியமாகப் பராமரிப்பதற்கு பலவிதங்களிலும் மெனக்கெடுவோம். கைக்கெட்டும் தூரத்திலேயே அழகு சாதனப் பொருட்களை வைத்திருப்போம். அதுவும் இல்லையா? சமையலறையிலேயே அழகு பராமரிப்புக்கென்று நிறைய பொருட்கள் இருக்கிறது. ஆனால், அதுவே வெளியூர் பயணங்களில் மாறுபட்ட சீதோஷண நிலையில் மாறி, மாறி பயணிக்கும்போது நாம் நினைத்த பொருள் கிடைக்காது. முகம் அதிகமாக வறண்டுவிடும் அல்லது அதிக எண்ணெய் பசையுடன் பொலிவின்றி கருத்துப் போய்விடும்.

இவற்றைத் தவிர்க்க, பயணங்களின்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய சருமப் பராமரிப்புக்கான குறிப்புகளைப் பார்ப்போம்.

வீட்டில் இருக்கும்போது சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில் உணவு, தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்வோம். ஆனால், பயணங்களின்போது வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள இயலாது என்பதால், சருமப் பராமரிப்பின் மீதான அக்கறையும் இருக்காது. செல்லும் இடத்தின் வெப்பநிலைக்குத் தக்கவாறு சருமம் தானே தனது ஈரப்பதத்தை சரிசெய்து கொள்ள முற்படுவதால் சருமத்தின் மேற்புறம் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறது.

பயணங்களின்போது ஏற்படும் மனப்பதற்றமும் இதற்கு முக்கிய காரணம். எதிர்பார்த்த நேரத்தில் ரயிலையோ, விமானத்தையோ பிடிக்க முடியாமல் போகலாம் அல்லது நம்முடைய எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றவாறு பயணம் அமையாமல் போகலாம். இதனால் மொத்த பயண திட்டமே ஸ்தம்பிக்கலாம். இதுபோன்ற அசௌகரியங்களால் உண்டாகும் மன உளைச்சல்கள் சரும ஆரோக்கியத்திலும் பிரதிபலிக்கும்.

அதேபோல வெளியூருக்குச் செல்லும்போது உணவில் கவனம் செலுத்த முடியாது. சரியான நேரத்துக்கு உணவு கிடைக்காமல், கிடைத்த உணவை எடுத்துக்கொள்ளும் கட்டாயம் நேரிடும். சிலநேரங்களில் தேவையான அளவு நீர் அருந்த முடியாது. உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதால் வயிறு உபாதைகள் ஏற்படுவதோடு சருமமும் வறண்டுவிடும். இதைத் தவிர்க்க கூடியவரை பழங்கள், பழச்சாறுகள், காய்கறி சாலட் போன்று கையில் இருப்பு வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

பனிப்பொழிவு அதிகம் உள்ள ஊர்களுக்குச் செல்லும் போது கை, கால்கள், காது மூடியிருக்குமாறு உடை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். இது குழந்தைகள் முதல் எல்லா வயதின





பயணம்... கவனம்... சுருமம்...





» வெப்பம்

மிகுந்த இடங்களுக்குச் செல்லும்போது பருத்தி ஆடைகளை அணிவதே நல்லது. உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் இருக்க போதுமான தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

ருக்குமே பொருந்தும். குறிப்பாக, வயதானவர்கள் இதை முக்கியமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். கை, கால்களில் மறக்காமல் மாய்சரைஸர் தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

மலைப் பிரதேசங்களுக்குச் செல்லும்போது சிலர் கருத்துவிடுவார்கள். மேலே செல்லச் செல்ல வெப்பநிலைதான் குறையுமே தவிர சூரியனின் புறஊதாக்கதிர்கள் நேராக நம் மீது அடிப்பதால் சருமம் வறண்டுவிடும். பனிமூட்டம், மழைப் பொழிவு இருந்தாலும் கூட சூரியனின் புறஊதாக்கதிர்கள் உடலில் ஊடுருவிக் கொண்டுதான் இருக்கும். எனவே, எந்த விதமான சீதோஷணத்திலும் வெளியில் செல்லும்போது சன்ஸ்கிரீன் லோஷன் தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

Physical sunscreen, Chemical free sunscreen என இருவகை சன்ஸ்கிரீன்கள் இருக்கின்றன. பிஸிக்கல் சன்ஸ்கிரீனை சருமத்தில் தடவும்போது, புறஊதாக்கதிர்களை உடலுக்குள் ஊடுருவாது. இது குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பானது என்பதால் பிஸிக்கல் சன்ஸ்கிரீனை தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

அடுத்ததாக தலையில் நேரிடையாக பனி தாக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உதிகள் வறண்டு போகாமல் இருக்க க்ரீம், லிப் க்ளாஸ், குறைந்தபட்சம் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவலாம். கால் பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்படாமலிருக்க இரவு நேரங்களிலும் சாக்ஸ் அணிந்து கொள்ளலாம்.

வெப்பம் மிகுந்த இடங்களுக்குச் செல்லும்போது பருத்தி உடைகளையே அணிவது நல்லது. உடலில் நீர் வற்றாமல் இருக்க அதிகமாக தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். கையில் எப்பொழுதும் தண்ணீர் பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூடிய வரை திரவ உணவுகளையே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீர்ச்சத்து மிகுந்த பழங்கள், வெள்ளரி, இளநீர், மோர் நிறைய எடுத்துக் கொள்ளலாம். கையில் ஈரப்பசையான நாப்கின்கள் (Wet napkins) வைத்துக்கொண்டு வியர்வையை ஒத்தி எடுத்துவிட வேண்டும். இல்லையென்றால் வியர்வைத் துளைகள் அடைத்துக் கொண்டு தோலில் பூஞ்சைக்காளான் தொற்று ஏற்படும்.

நேரிடையாக தலையில் வெப்பம் தாக்காதிருக்க தொப்பி, குடை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். கண்களுக்கு க்ரீம் போடுவது, குளிர்கண்ணாடி அணிவது போன்றவை கண்களைப் பாதுகாக்கும். கண்களைச் சுற்றியும், முகத்திலும் ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுப்பதால் கண் எரிச்சலை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

வெளியில் செல்வதற்கு முன் ஆலிவ் ஆயில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயை பாதங்களில் தடவி மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டும். வெயில், காற்று, பனி போன்றவற்றிலிருந்து தலை முடியை பாதுகாக்க, தலைக்கு ஸ்கார்பிப் அணிய வேண்டும். தலைமுடிக்கும் க்ரீம் தடவலாம்.

குறிப்பாக, இவை எல்லாவற்றையும் நம் இடத்தை வந்தடைந்த பிறகும் செய்தால்தான் முழுமையாக நம் சருமம், பாதம், தலைமுடி எல்லாவற்றையும் பாதுகாக்க முடியும்” என்கிறார்.

குறிப்பாக, இவை எல்லாவற்றையும் நம் இடத்தை வந்தடைந்த பிறகும் செய்தால்தான் முழுமையாக நம் சருமம், பாதம், தலைமுடி எல்லாவற்றையும் பாதுகாக்க முடியும்” என்கிறார்.

- இந்துமதி



டாக்டர் வானதி

சொன்னால்தான் தெரியும்

மன்மதக்கலை

தாம்பத்தியம் சிறக்க வழிகாட்டும் தரமான நூல்

டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி

₹100



உடல் நலம் மட்டுமல்ல, மனநலமும் நன்றாக இருந்தால்தான் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை சிறப்பாக அமையும். இவை இரண்டும் சிறப்பாக அமைய பாலியல் வாழ்க்கையும் அவனுக்கு சிறப்பாக அமைந்திருக்க வேண்டும். அத்தகைய பாலியல் குறித்த சந்தேகங்களுக்கும், கேள்விகளுக்கும் முறையான பாலியல் கல்வி அவசியம். திருமணமான தம்பதிகளுக்கும், திருமணம்செய்து கொள்ளப்போகும் இளைஞர்களுக்கும் பாலியல் கல்வி புத்தகங்கள் அவசியம்.

தமிழில் 'சொல்லித் தெரிவதில்லை மன்மதக்கலை' என்றொரு முதுமொழி உண்டு. அதன் எதிர்ப்பதமாகவே இந்த நூல் 'சொன்னால்தான் தெரியும் மன்மதக்கலை' என்ற தலைப்போடு வருகிறது. செக்ஸ் கல்விக்கான முதல் தடையான தயக்கத்தைக் களைவதும், செக்ஸ் குறித்த தேவையற்ற மூடநம்பிக்கைகளையும் பயங்களையும் நீக்குவதும் தான் இந்த நூலின் முதல் நோக்கம்.

'இதுபோன்ற புத்தகங்களைப் படித்தால் கெட்டுப் போவார்கள்' என்று சிலர் சொல்வார்கள். அறியாமையான ஒரு மனிதனைக் கெட்டுக்குமே தவிர, எதையும் முறையாகக் கற்றுக்கொள்பவர்கள் என்றும் தவறான வழிக்குச் செல்வதில்லை. காமம் ஒரு கலை. அதை முறையாகப் படிப்பதும் கற்றுக்கொள்வதும் அவசியம். 'குங்குமம் டாக்டர்' இதழில் வெளியான குப்பர் ஹிட் தொடரின் நூல் வடிவம் இது!

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: 9840887901 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 / சூரியன் மூலம் பெற, புத்தக விலையுடன் ஒரு புத்தகம் என்றால் ரூ.20ம், கூடுதல் புத்தகம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.10ம் சேர்த்து KAL Publications என்ற பெயருக்கு டிமான்ட் டிராஃப்ட் அல்லது மணியார்டர் வாயிலாக மேலாளர், சூரியன் பதிப்பகம், தினகரன், 229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600004 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

மனைசு .காம்

பிரச்சனைகளின் உலகம் இது. பிசக மனிதர்களை எதிர்கொள்வதில், பணிகளைக் கையாள்வதில்... பொருளாதாரத்தை சமாளிப்பதில்... என எல்லாமே இப்போது பிரச்சனைதான். எந்த பிரச்சனையை எப்படி வெற்றிகொள்வது என்பது நமக்குப் பல நேரங்களில் புரிவதில்லை. ஆச்சரியம்... ஆனால் உண்மை என்பதுபோல் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வைக் கண்டுபிடிக்கும் வழி மிகவும் எளிமையானதுதான். அந்த எளிமையான வழியின் பெயர்தான் ஐடியா.



டாக்டர் மோகன் வெங்கடாஜலபதி

‘இந்த விஷயம் மட்டும் அப்பவே எனக்குத் தெரிஞ்சிருந்தா...’ என்று சில நேரங்களில் ஆதங்கமாகக் கடந்த காலத்தைப் பின்னோக்கிப் பார்த்திருப்போம். ‘அட... இவ்வளவுதானா விஷயம்?!’ என்று நிகழ்காலத்திலும் யாராவது வழிகாட்டும்போது அசந்துபோயிருப்போம். விஷயம் அவ்வளவுதான். பிரச்சனைக்கான தீர்வைக் கண்டுபிடிக்கும் வழிதான் ஐடியா.

‘ஐடியா எல்லாம் அவ்வளவு சீக்கிரம் வராதே’ என்று கவலைப்

பட்டால் அது நியாயமானதுதான். ஐடியாவை வரவைக்கும் ஐடியா பற்றித்தான் இந்த இதழில் பார்க்கப்போகிறோம்.

வலது மூளை, இடது மூளை என்ற பாகுபாடு எல்லாம் 1970-ம் ஆண்டுகளில் தலைதூக்கி ஆடிக் கொண்டிருந்தது. மூளை நரம்பியல் குறித்த முதிர்வடையாத கருத்துக்களின் எதிரொலி அது. மூட நம்பிக்கை என்றே கூட சொல்லலாம். ஆனால், நவீன கால ஆய்வுகளின் படி படைப்பாற்றலுக்கு முக்கியம் முழு மூளையும்தான் என்றுதான் ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.



வலது அரைவட்ட மூளையை (Right cerebral hemisphere) எடுத்துக்கொண்டால் அதன் உள்ளும் சரி, மூளையின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் சரி, அங்கிருந்து ஏகப்பட்ட தொடர்புகள், நரம்பு நீட்சிகள் உள்ளன. முக்கியமாக உணர்ச்சிகளுக்கு காரணமான அமிக்தாலா (Amygdala) பகுதிக்கு வலது அரைவட்ட மூளையிலிருந்து நிறைய நரம்பு நீட்சிகள் இருக்கின்றன. ஆனால், இடது அரைவட்ட மூளையை (Left cerebral hemisphere) பொறுத்தமட்டில் அதனுள் இருக்கும் நரம்பு நீட்சிகள் சற்றே குறைவு. ஆக, படைக்கும் திறன் கொண்ட மூளை எது என்று எடுத்துக்கொண்டால் இடது, வலது அரைவட்ட மூளைகளின் முன்பின், நடுப்பகுதி என்று அனைத்துப் பகுதிகளுமே ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் போதுதான் அற்புதமான ஐடியாக்களும் கலைப்படைப்புகளும் வந்துவிழுகின்றன என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

புதிய ஐடியாவானாலும் சரி, சிக்கலான பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகளானாலும் சரி, மூளையில் அது நான்கு கட்டங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு செயல்.

முதலில் நம் முன் இருக்கும் சவாலும் பிரச்சனையும் எப்படிப்பட்டது? என்ன மாதிரியான களத்தில் இருக்கிறோம்? எதை நோக்கிப்போகிறோம்? இந்த மூன்று கேள்விகளுக்கான புரிதல்தான் ஐடியாவின் முதல்படி. அடுத்து, அந்தப் பிரச்சனை குறித்த அனைத்து தகவல்கள், முன் மாதிரிகள், இதற்கு முன் அந்தப் பிரச்சனையை தீர்க்க முனைந்தவர்களின் முடிவு என்ன? இப்படி அந்த விஷயம் குறித்த தகவல் கடலில் ஆழ்ந்துவிடுவது



இரண்டாம் கட்டம். அதாவது, ஒரு விஷயம் குறித்த முழு அறிவையும் பெற்று அந்த சிந்தனையிலேயே தன்னை மறந்து மூழ்கிவிடுவதுதான் இந்தக் கட்டம்.

அடுத்து, இது மிகவும் முக்கியமான கட்டம். எல்லாவற்றையும் ஓரம்கட்டி விட்டு நம்மை நாம் ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த சவாலையும் அதற்குண்டான தீர்வு குறித்த நம் சிந்தனையும் புறந்தள்ளிவிட்டு மனதை தெளிந்த நீரோடை போல வைத்துக் கொண்டு முழுவதும் நம்மை எளிதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆம், அதி அற்புதமான, உன்னதமான, ஆச்சரிய ஐடியாக்கள் எல்லாம் இப்படி நாம் ரிலாக்ஸாக இருக்கும்போது பிறந்தவைதான். பல அறிஞர்களின்/வெற்றியாளர்களின் கதைகளைப் பார்த்தால் இது புரியும்.

இளஞ்சூடான ஷவரில் குளித்துக் கொண்டிருக்கும்போதோ, பத்துலக்கிக் கொண்டிருக்கும்போதோ, இனிய காலை நேரத்தில் நடைபயிற்சி செய்துக்கொண்டிருக்கும்போதோ அல்லது ஏதேனும் விடுமுறை நாளில் டூர் செல்லும்போதோ தான் இதுமாதிரியான பல அற்புதமான ஐடியாக்கள் பிறந்திருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். சிலருக்கு ஆழ்ந்த உறக்கத்தில்



தீர்வு குறித்தே யோசித்துக் கொண்டே இருந்தால் குழப்பம் கூடுமே தவிர ஐடியா கிடைக்காது. தீவிர யோசனையிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொண்டு வேறு பொழுதுபோக்கில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும்போது எதிர்பாராத வகையில் அற்புதமான தீர்வு கிடைத்துவிடும்.

கனவில்கூட ஐடியாக்கள் தோன்றியிருக்கின்றன.

அடுத்து நான்காவது கட்டம். நடைமுறைப்படுத்துதல். ஆம், தோன்றிய சிந்தனைகளை மெருகேற்றி, வெட்டி, ஒட்டி அதற்கு ஒரு வடிவம் கொடுத்து, நடைமுறையில் ஏற்றுக்கொள்ளும்படியான வடிவத்துக்கு அதனை மாற்றி அவற்றை செயல்முறைக்கு கொண்டு வருவது. அப்படிதானே ஒரு சிறந்த படைப்பும், பிரச்சனைக்கு தீர்வும் ஓர் இறுதி வடிவத்துக்கு வருகிறது.

ஒரு கார்ட்டீனின் தலையில் பல்பு எரியும் படத்தை பார்த்திருப்பீர்கள். ஐடியா பிறந்ததற்கான அறிகுறியாக அதனை குறிப்பிடுகிறோம். இந்த தருணத்துக்கு உளவியலில் ஆஹா மொமன்ட் (Aha moment) என்றே குறிப்பிடுவார்கள். மூளையில் ஏற்படும் மின் அதிர்வலைகளை ஈஈஜி (EEG) என்பதன் மூலம் பதிவு செய்வார்கள். இதில் ஆல்பா அலைகள், காமா அலைகள் என்று பலவிதம் உண்டு.

நம்மிடம் ஐடியாக்கள் பிறப்பதற்கு முன்பாக ஓர் அதிதீவிரமான காமா (Gamma) அலையின் செயல்பாடு மூளையில் நடக்கும். அது உச்சத்தை அடையும்போதுதான் ஒரு ஐடியாவா

னது ஒரு குழந்தை பிறப்பதைப் போன்று ஆழ்மனதிலிருந்து வெளியுலகத்துக்கு - அதாவது நம் உணர்ச்சி உலகத்துக்கு வந்து விழும். இதுவும் நரம்பியல் விஞ்ஞானம் கண்டறிந்த உண்மை.

மூளை எங்கும் வியாபித்திருக்கும் மில்லியன் கணக்கிலான நியூரான்கள் தங்களுக்கு இடையே கைகோத்துக் கொண்டு புதுப்புது சர்க்கியூட்களை உண்டாக்கிக்கொண்டு அந்த நேரத்தில் ஓர் ஆனந்த தாண்டவமே ஆடும். ஏகப்பட்ட நியூரான்கள் வெவ்வேறு திசைகளிலிருந்து தங்களுக்கு ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் அந்த இணைப்புகள்தான் காமா அலை செயல்பாடு உச்சத்துக்கு செல்வதற்கான காரணம். அதைத் தொடர்ந்து தான் ஒரு பளீர் நொடியில் அற்புதமான ஐடியா, சிந்தனை, தீர்வு வந்து பிறக்கும்.

மூளையின் இந்தத் திறமையை நாம் இன்னும் மெருகேற்றிக்கொள்ள முடியும். ஒரு பிரச்சனை குறித்து தீர்க்கமாக சிந்திக்க வேண்டும். அனைத்து கோணங்களிலும் அதை அணுக வேண்டும். அதற்குப் பின் ஒரு சிறிய இடைவெளி விட்டுவிட வேண்டும். ஆம், எதையும் யோசிக்காமல் தொங்கலில் விட்டு விடுவது என்று வைத்துக்கொள்ளுங்களேன்.

மேலும், மேலும் தீர்வு குறித்தே யோசித்துக்கொண்டே இருந்தால் குழப்பம் கூடுமே தவிர, நல்ல ஐடியாவோ அல்லது தீர்வோ கிடைப்பது சிரமம். தீவிர யோசனையிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொண்டு ஓர் இனிய பொழுதுபோக்கில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது நீங்கள் சற்றும் எதிர்பாராத வகையில் எங்கிருந்து வந்தது என்றே தெரியாத வகையில் அதி அற்புதமான தீர்வுகள் நமக்கு கிடைக்கும்.

நம் ஆழ்மனதில் புதைந்திருக்கும் சக்தி என்பது நாம் நினைத்து பார்க்க முடியாத வகையில் அபரிமிதமானது. பல்வேறு வினாக்களுக்கான விடைகள் நமது ஆழ்மனதில் நம் கற்பனைக்கு எட்டாத இடத்தில் உறங்கிக் கிடக்கின்றன. அதை நாம் உணர்வது இல்லை. சரியான முறையில் ஆழ்மனதை பயன்படுத்தத் தெரிந்தால் தொலைந்து போன சாவி எங்கிருக்கிறது என்பதிலிருந்து இரு நாடுகளுக்கு இடையிலான அணு ஆயுத பிரச்சனை வரை நம்மால் விடை காண முடியாத கேள்விகளே இல்லை என்பது என் கருத்து.

(Processing... Please wait)





காண்டாக்ட் லென்ஸ் சந்தேகங்கள்!

பார்வை தெளிவாக இருக்க வேண்டும்; ஆனால், மூக்கு கண்ணாடி வேண்டாம், லேஸர் சிகிச்சையும் வேண்டாம்' என்று நினைப்பவர்களுக்கான சரியான தேர்வு காண்டாக்ட் லென்ஸ்.

காண்டாக்ட் லென்ஸ் யார் அணியலாம், எந்த நேரங்களில் அணியலாம் என்பது உள்பட எல்லா சந்தேகங்களுக்கும் விளக்கம்ளிக்கிறார் கண்சிகிச்சை மருத்துவர் அமர் அகர்வால்.

யார் அணியலாம்?

கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, மங்கலான பார்வை மற்றும் அருகில் உள்ள பொருட்களை சிரமத்துடன் பார்த்தல் போன்ற அனைத்து பார்வை குறைபாடுகளையும் சரிசெய்ய காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணியலாம்.

காண்டாக்ட் லென்ஸில் எத்தனை வகைகள் உள்ளன?

காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிய முடிவு செய்தவர்களின் முதல் தேர்வாக இருக்கும் சாஃப்ட் காண்டாக்ட் லென்ஸ்களை (Soft Contact lens) நாள், வாரம், மாதம் என்ற குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மாற்றிக் கொள்ளலாம். மங்கலான பார்வை உள்ளவர்களுக்கு



ஏற்றது நீண்ட காலம் உழைக்கக்கூடிய கேஸ் பெர்மிபல் லென்ஸ் (Gas permeable lens). இதேபோல், கண்களின் நிறத்தை மாற்றிக்கொள்ளும் வகையில் கலர் காண்டாக்ட் லென்ஸ்களும் இருக்கின்றன.

காண்டாக்ட் லென்ஸில் வடிவங்கள் இருக்கின்றனவா?

கிட்டப்பார்வை மற்றும் தூரப் பார்வை உள்ளவர்களுக்கு உருண்டை வடிவ லென்ஸ்கள் உள்ளன. மங்கலான பார்வையை சரிப்படுத்தக்கூடிய டோரிக் லென்ஸ்கள் மற்றும் முதுமையின் காரணமாக பார்வை குறைபாடு ஏற்படுபவர்கள் அணியக்கூடிய மல்ட்டி போகல் லென்ஸ்களும் இருக்கின்றன.

எந்த நேரங்களில் அணியலாம்?

தினந்தோறும் அணியும் லென்ஸ்களை ஒவ்வொருநாள் இரவிலும் கழற்றிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நீடித்த நாட்களுக்கு லென்ஸ்களை அணிவோர் எத்தனை இரவுகள் லென்ஸ்களை அணிந்து தூங்கலாம் என்பதை கண்சிகிச்சை மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று அணியலாம்.

காண்டாக் லென்ஸ் அணிவதால் தொற்று ஏற்படும் என்கிறார்களே...

காண்டாக்ட் லென்ஸ் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு சரியான தேர்வாக இருந்தாலும், சரியாகப் பராமரிக்காவிட்டால் கண் தொற்று வருவதோடு விழிப்படலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு பார்வை இழப்பும் கூட நேரிடலாம். லென்ஸ் அணிந்துகொண்டே தூங்குவது, அடிக்கடி லென்ஸ்களில் கைவைப்பது, காண்டாக்ட் லென்ஸ் சொல்யூஷனை மீண்டும் பயன்படுத்துவது உள்ளிட்ட சுகாதார



டாக்டர் அமர் அகர்வால்

மற்ற செயல்களால் கண்களில் இருந்து நீர் வழிதல், சிவப்பு நிறமாக மாறுவது, தெளிவற்ற பார்வை போன்றவை தொற்றினால் ஏற்படக்கூடும் என்பதால் எச்சரிக்கையாகவே காண்டாக்ட் லென்ஸைக் கையாள வேண்டும்.

கண்தொற்றை தவிர்க்க என்னென்ன விதிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்?

ஒவ்வொரு முறை லென்ஸ்களை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பும், பின்பும் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். லென்ஸ் வைக்கும் பாக்ளை சுத்தமான துணியால் துடைத்து காய வைக்க வேண்டும். இந்த பாக்ளை 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கண்டிப்பாக மாற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை அணிவதற்கு முன்பும் லென்ஸில் ஏதேனும் சேதமுற்றுள்ளதா என்பதை சோதிக்க வேண்டும்.

பெண்கள் மேக்கப் போட்டுக் கொள்வதற்கு முன்பே லென்ஸை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். லென்ஸ் அணிந்துகொண்டு கணினி மற்றும் மடிக் கணினியை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்துபவர்கள் அடிக்கடி கண்களை சிமிட்ட வேண்டும்.

செய்யக்கூடாது என்ன?

காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்து கொண்டே தூங்கக்கூடாது. லென்ஸ் மற்றும் அதை வைக்கும் பாக்ளை அதற்கென்றே இருக்கும் திரவத்தால் கழுவ வேண்டும். குழாய்த்தண்ணீரை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யக்கூடாது. தரையில் அல்லது வேறு எங்கேனும் கீழே விழுந்தால் அதனை சுத்தப்படுத்தாமல் அணியக்கூடாது. அழுக்கடைந்த அல்லது சேதமடைந்த லென்ஸ் அணிவதையும், நீச்சல் மற்றும் நீர் நிலைகளில் குளிக்கும் போதும் லென்ஸ் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கண் சிகிச்சை மருத்துவரின் அனுமதியின்றி கடைகளில் வாங்கும் சொட்டு மருந்துகளை கண்களுக்கு போட்டுக் கொள்ளக்கூடாது. லென்ஸ் அணிந்திருக்கும்போது வெப்பம் கண்களை நேரடியாக தாக்கும் படி நிற்பதும் தவறான செயல்.

- உஷா நாராயணன்



வலிப்பு நோயாளிகளுக்கான ஆதரவு குழு!

வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் அனைவரையும் பாதிக்கக் கூடிய நோய்களில் ஒன்றாக வலிப்பு நோய் இருந்து வருகிறது. இந் நோய் பற்றிய போதிய விழிப்புணர்வு இன்மை, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அரவணைப்பு கிடைக்காதது, சரியான சிகிச்சை இல்லாமல் அவதிப்படுவது, மருத்துவரின் நேரடி கண்காணிப்பு இல்லாமல் போன்ற பல காரணங்களால் வலிப்பால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மரணத்தின் விளிம்புவரை செல்ல நேரிடுகிறது. இந்நிலையை மாற்றும் பொருட்டு, வலிப்பு நோயாளிகளுக்கான ஆதரவு குழு ஒன்று சென்னையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.



நரம்பியல் மற்றும் வலிப்பு நோயியல் மருத்துவர்கள், சமூக ஆர்வலர்கள், வலிப்பு நோயால் தாக்கப்பட்டு முழுவதுமாக குணம் அடைந்தவர்கள், நோயாளிகளின் உறவினர்கள் ஆகியோரை ஒருங்கிணைத்து இந்த குழு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் குழுவின் தலைவரும், நரம்பியல் மற்றும் வலிப்பு நோயியல் மருத்துவருமான தினேஷ் நாயக்கிடம் பேசினோம்...

“இந்தியாவில் சுமார் ஒரு கோடியே 20 லட்சம் மக்கள் வலிப்பு நோயால் அவதிப்பட்டு வருகின்றனர். ஆனால், அதற்காக சிகிச்சை பெறுபவர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவாகவே இருக்கிறது. விழிப்புணர்வு குறைவாக இருப்பதும், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ முன்வருபவர்களை அவமானப்படுத்துவதும்



டாக்டர் தினேஷ் நாயக்

இதற்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. எனவே, இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் கல்வி, சமூக முன்னேற்றம் பெற வழியில்லாமல் போகிறது. மேலும், உயிரிழப்புக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. இன்று மருத்துவத்துறையில் ஏற்பட்டு வரும் வளர்ச்சியால் வலிப்பு நோய் மற்றும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைக் குணப்படுத்த அதிநவீன தொழில்நுட்ப வசதிகள் உள்ளன.

இந்நிலையில் வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம்வயதினரில் 80 சதவீதத்தினரை இந்நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து கட்டுப்படுத்த முடியும். மூளை அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதற்கு ஏற்ற உடல்நிலையையும் அவர்கள் பெற முடியும். அந்த விழிப்புணர்வை உருவாக்கவே இந்த குழு முயற்சி” என்கிறார்.

- வி.ஓவியா

உருளை

உருளைக்கிழங்கில் மருத்துவப் பயன்கள் உண்டா? உலைப்பைப் பார்த்ததும் இப்படி ஒரு கேள்வி உங்கள் உள்ளத்தில் எழுந்தால் அது ஆச்சரியம் இல்லைதான். காரணம், உருளைக்கிழங்கு பற்றி அந்த அளவுக்கு எதிர்மறையான அபிப்பிராயங்கள் நம்மிடம் பரவிக்கிடக்கின்றன.



சித்த மருத்துவர் சக்தி சுப்பிரமணியன்

உலகை படைத்த உன்னதப் புருஷனான இறைவன் ஒவ்வொன்றிலும் ஏதேனும் ஒரு சத்து வத்தைப் பொதித்து வைத்திருக்கிறான். நாம்தான் அவற்றை ஆய்ந்து அறிந்துகொள்ள விருப்பம் காட்டுவதில்லை. அப்படி ஒரு சத்துவம் நிறைந்த, நாம் கண்டுகொள்ளாத ஒரு உணவுப்பொருள்தான் உருளைக்கிழங்கும்!

இறைவன் படைத்த உணவுப்பொருட்கள் எல்லாம் இரைப்பையை நிரப்புவதற்கு, பசியை போக்க மட்டுமே அல்ல. அந்த உணவுப்பொருள் நம் உடலுக்கு எண்ணற்ற பல நன்மைகளையும் தருகிறது. உணவின் அந்த உண்மைத்தன்மையை சிறிதேனும் நாம் அறிந்துகொண்டோமானால் உடல்நலத்தில் குறையேதும் இல்லாமல் நம்மைக் காத்துக் கொள்ள இயலும். உணவே மருந்தாகி உதவும் வகையிலும் நாம் வாழ இயலும்.

அந்த வகையில் நாம் சுவையாக விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய உருளைக்கிழங்கு எப்படி நமக்குப் பயன் தருகிறது என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

உருண்டை வடிவத்தைப் பெற்றிருப்பதால் இதற்கு உருளைக்கிழங்கு என பெயர் வைத்தார்கள் நம்மவர்கள். *Solanum tuberosum* என்பது இதனது தாவரப் பெயர் ஆகும். *Potato* என்று ஆங்கிலத்தில் அழைப்பர்.

வருடந்தோறும் தோண்டி எடுத்தாலும்





க்கிழங்கு



இதன் வேர் மட்டும் இரண்டு வருடங்கள் வரை பலன் தரத்தக்கது ஆகும். இதன் அடித்தண்டு 3 அடி உயரம் வரையிலும் வளரும். இதன் பூக்கள் ஒன்றரை அங்குல அளவு வரை வெண்மை அல்லது ஊதா நிறம் கொண்டவையாக இருக்கும். உருளையினுடைய இலைகள் சற்று மயக்கம் தரும் தன்மையுடையவை. இதன் தண்டின் கணுவைச் சுத்தம் செய்து, அதிலிருந்து கூழ்ப்பசை போன்ற சத்தினை எடுத்துப் புளிக்க வைத்து, அதன்பின்பு காய்ச்சி சர்க்கரை தயாரிக்கும் வழக்கம் உண்டு.

உருளைக்கிழங்கின் மருத்துவ குணங்கள்

உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதால் வாத ரோகம், ஆமவாதம் என்கிற கீல் வாயு முதலியன தீரும் என பர்மா முதலிய பிரதேசங்களில் கருதப்படுகிறது. உருளைக்கிழங்கின் சாறு வாதத்தைக் கண்டிக்கும் என்பது நவீன ஆய்வாளர்களின் கருத்து ஆகும். எனவே, பச்சை உருளைக்கிழங்கை இயந்திரத்தில் இட்டுப் பிழிந்து அதிலிருக்கும் மாவுச்சத்தை நீக்கிய பிறகு காய்ச்சி அதிலிருந்து மருந்து செய்து, முழங்காலில் உண்டாகும் நரித்தலை வாதத்துக்கும், கீல் வாயுவுக்கும் கொடுப்பார்கள்.

உருளைக்கிழங்கின் தைலத்தை வெந்நீரில் கலந்து நசுக்குண்ட அல்லது வேறு ஏதேனும் வகையில் காயமுற்ற உறுப்புகளின் மேலாக ஒத்தம் கொடுக்க குணம் உண்டாகும். உருளைக்கிழங்கும் அதன் இலைகளும் கூட நமக்கு மருந்தாகிப்பயன் தருகின்றன. உருளைக்கிழங்கின் இலை இசிவு(வலிப்பு) நோயை அகற்றக்கூடியது, மலத்தை இளக்கக்கூடியது, சிறந்த சிறுநீர் பெருக்கி, உருளைக்கிழங்கு நல்ல பால் பெருக்கி, சிறந்த நரம்பு வெப்பு அகற்றி. உருளைக்கிழங்கால் உடல் எடை குறைகிறது. சர்க்கரை நோய்க்கும் துணை மருந்தாகிறது.

வயிற்றுக் கோளாறுகள் வயிற்றுப் புண்களையும் உருளை போக்கக் கூடியது, மலச்சிக்கலை மறையச் செய்வது. உருளைக்கிழங்கை வெந்நீரில் அரைத்தும் சாறு பிழிந்தும் காயத்துக்கும், தீச்சட்ட புண்களுக்கும், மேற்பூச்சாகப் பூசலாம். இதில் கருச்சத்தும், கஞ்சிப்பசையும் அதிகம் இருப்பதால் உடலுக்கு பலத்தையும், கொழுப்பையும் கொடுக்கும். எனினும் சர்க்கரையையும் உண்டு பண்ணும் வாய்ப்பு இருப்பதால் அளவு தாண்டி

பயன்படுத்தக் கூடாது.

உருளைக்கிழங்கு உன்னதமான மருத்துவ குணங்களை உடையது எனினும் விடாமல் பல நாட்கள் உபயோகப்படுத்துவதால் உடல் வலிவும் புத்தி வன்மையும் மந்தப்படும் என்பதை உணர்ந்து அளவோடு பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

100 கிராம் பச்சை உருளைக்கிழங்கில் பொதிந்துள்ள சத்துக்கள்

எரிசக்தி (எனர்ஜி) - 77 கலோரி, மாவுச்சத்து - 17.47 கி., ஸ்டார்ச் - 15.44 கி., நார்ச்சத்து - 2.2 கி., கொழுப்பு - 0.1 கி., புரதச்சத்து - 2 கி., ஆகியவற்றோடு வைட்டமின்களான தயாமின் (பி1) - 0.08 மி.கி., ரிபோஃப்ளேவின் (பி2) - 0.03 மி.கி., நியாசின் (பி3) - 1.05 மி.கி., பேண்டோதெனிக் அமிலம் (பி5) - 0.296 மி.கி., வைட்டமின் பி6 - 0.295 மி.கி., ஃபோலேட்ஸ் (பி9) - 16 மை.கி., வைட்டமின் சி - 19.7 மி.கி., வைட்டமின் ஈ - 0.01 மி.கி., வைட்டமின் கே - 1.9 மை.கி., ஆகியவையும், உலோகப் பொருட்களான சுண்ணாம்புச்சத்து - 12 மி.கி., இரும்புச்சத்து - 0.78 மி.கி., மெக்னீசியம் - 23 மி.கி., மேங்கனீசு - 0.153 மி.கி., பாஸ்பரஸ் - 57 மி.கி., பொட்டாசியம் - 42 மி.கி., சோடியம் (உப்பு) - 6 மி.கி., துத்தநாகம் - 0.29 மி.கி., ஆகியவையும் நீர்ச்சத்து 75 கிராமும் அடங்கியுள்ளது.

உருளைக்கிழங்கில் உள்ள ஸ்டார்ச் எனப்படும் மாவுச்சத்து குடலுக்கு இதம் தந்து மலச்சிக்கலை மறையச் செய்யும் நார்ச்சத்து போன்ற செயலை உடையது. இது மலத்தை உறையச் செய்கிறது. மலத்தை வெளித்தள்ள உதவுவதால்



உருளைக்கிழங்கின் வேகவைத்த நீரைப் பருகுவதால் மூட்டு வலிகள், வாத வீக்கம் ஆகியன குணமாகிறது என்பது ஆய்வுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.





மலக்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு தடை போடுகிறது. ரத்தத்தில் சேரும் கொழுப்புச்சத்தை(Plasma cholestrol) குறைக்கிறது. டிரைகிளிசராய்ட்ஸ் எனும் இதய ரத்த நாளங்களுக்கு ஊறு செய்யும் கொழுப்புச்சேர்வதையும் உருளை தவிர்க்கச் செய்கிறது.

உருளைக் கீழங்கு மருந்தாகும் விதம்

● பச்சை உருளைக்கிழங்கை அரைத்து மேற்பற்றாகப் போடுவதால் தீக்காயங்கள், தீக்கொப்புளங்கள், பனி வெடிப்பு, பாதத்தின் குதிக்காலில் தோன்றும் வெடிப்பு, புண்கள், கண் இமைகளின் கீழ்தோன்றும் வீக்கங்கள் ஆகியன குணமாகும்.

● பச்சை உருளைக்கிழங்கை தோலுடன் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி உடன் சிறிது நீர்விட்டு அரைத்து சாறு எடுத்து அதைக் கொண்டு தினமும் முகத்தைக் கழுவி வருவதால் முகம் பளபளப்படையும். முகச்சுருக்கங்களும் கரும்புள்ளிகளும் மறைந்துபோகும். இளமையான தோற்றம் கிடைக்கும்.

● பச்சை உருளைக்கிழங்கை துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து பசையாக்கி, தோலில் தீக்காயங்கள் பட்ட உடன் மேற்பூச்சாகப் போட காயம்பட்ட வடு தெரியாமல் விரைவில் ஆறிவிடும்.

● உருளைக்கிழங்கை இரு துண்டுகளாக குறுக்கே வெட்டி அதன் சதைப்பகுதியை நெற்றிப்பொட்டுகளின் இருபுறமும் சற்று மென்மையாக அழுத்தித் தேய்ப்

பதால் தலைவலி குணமாகும். குறிப்பாக மன உளைச்சலால் வருகிற தலைவலி தணியும்.

● உருளைக்கிழங்கைப் போதிய அளவு வில்லையாகத் துண்டித்து, இரண்டு கண்களின் மேலும் வைத்துக்கொண்டு சிறிது நேரம் அமைதியாக கண்களை மூடிக் கொண்டு அமர்ந்திருக்க கண் சிவப்பு, கண் எரிச்சல் கண்களில் ஏற்படும் சோர்வு காணாமல் போகும்.

● வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம்(Acidity) இரவு நேரத்தில் நம் தூக்கத்தைக் கெடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். இதுபோன்ற வயிற்று எரிச்சல், வயிற்று உப்புசம் உடைய வர்கள் நன்கு வேக வைத்து மசித்த ஒரு உருளைக்கிழங்கைச் சூடான பாலுடன் சேர்த்து பருகுவதால் அமிலச் சுரப்பு மட்டுப்பட்டு அமைதியான தூக்கம் கிடைக்கும்.

● உருளையில் மிகுந்துள்ள சத்துக்களோடு டேனின்ஸ் ஃப்ளேவனாய்ட்ஸ் மற்றும் ஆல்கலாய்ட்ஸ் ஆகியனவும் மிகுதியாக அடங்கியுள்ளன. இவற்றில் டேனின் என்னும் சத்துப்பொருள் வற்றவைக்கும் தன்மை உடையது. இதனால் வயிற்றுப்போக்கு தவிர்க்கப்படுவதோடு குணப்படுத்தவும் இயலுகிறது.

● உருளைக்கிழங்கின் வேகவைத்த நீரைப் பருகுவதால் மூட்டு வலிகள், வாத வீக்கம் ஆகியன குணமாகிறது என சமீப கால ஆய்வுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



மலக்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கு தடை போடும் ஆற்றல் கொண்டது உருளைக்கிழங்கு.

● உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்த நீரில் பொதிந்திருக்கும் பொட்டாசியம், சல்பர், பாஸ்பரஸ், குளோரைட் ஆகிய சத்துக்கள் சருமத்துக்கு ஆரோக்கியம் தருவதோடு மிக்க பொலிவையும் தருகிறது. இத்துடன் மேற்பூச்சாக உருளையின் வேகவைத்த நீரைப் பூசுவதால் சருமத்தின் இறந்த செல்கள் அகற்றப்பட்டு, புதிய செல்கள் வளரச் செய்யும் வாய்ப்பு உண்டாகும். பருக்கள், கரும்புள்ளிகள் ஆகியவையும் காணாமல் போகும்.

● உருளைக்கிழங்கின் சாறு பருகுவதனாலும், மேற்பற்றாகப் போடுவதனாலும் கண்களின் கீழே நீர் கோர்த்துக் கொண்டு நீர்ப்பை போல தோன்றுகிற வீக்கம் வற்றிப் போகும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும் புத்துணர்வும் ஏற்படும்.

● வைட்டமின் சி சத்துக்குறை பாட்டால் ஏற்படும் ஸ்கர்வி நோய்க்கு உருளைக்கிழங்கு மிகச் சிறந்த தீர்வு ஆகும். இதனால் ஈறுகளிலிருந்து எளிதில் ரத்தம் வெளியேறுதல் அல்லது எங்கே னும் அடிபட்ட போது அதிக ரத்தப் போக்கு ஆகியன தவிர்க்கப்படும்.

● ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு உண்பதற்கு முன்பாக பச்சை உருளைக்கிழங்கு சாறு ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு பருகிவிட்டு சாப்பிடுவதால் வயிற்றில் தோன்றும் அமிலச் சுரப்பு தவிர்க்கப்படும். மேலும் மூட்டு வலியினை விரட்டுவதாகவும் உருளைக்கிழங்கு சாறு அமைகிறது.

● உருளைக்கிழங்கு தோலைக் கொண்டு நீர் செய்து சாப்பிடுவதால் பித்தப்பை சம்பந்தமான தொல்லைகள் நீங்கி, ஈரல் பலப்படுவதுடன் உடலிலுள்ள நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

இது போல் உருளைக்கிழங்கின் மருத்துவப் பயன்களை இன்னும் விரிவாக எழுதிக்கொண்டே போகலாம். உருளைக்கிழங்கு சாப்பிட்டால் பருமனாகிவிடுவோம் என்பதுபோல் தவறான எண்ணங்கள் நிறைய இருக்கிறது. அது போன்ற மூட நம்பிக்கைகளை மாற்றவே இந்த கட்டுரை.

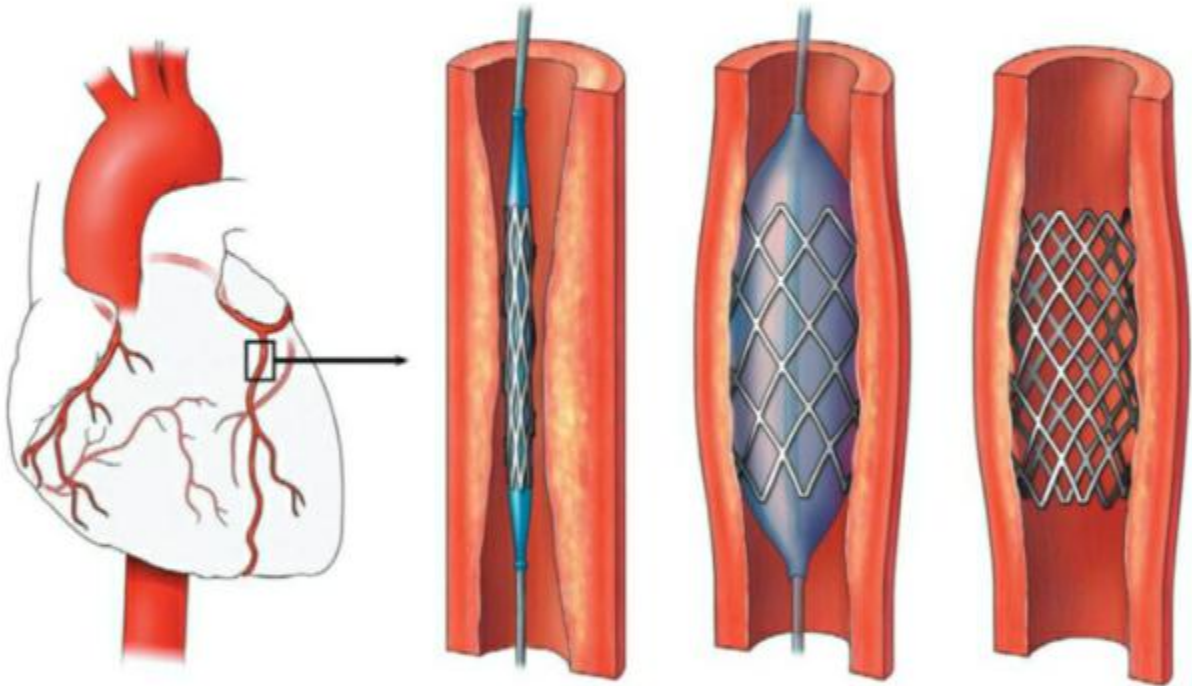
(மூலிகை அறிவோம்!)



இதய அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகு, குழாய் வடிவத்திலான கரோனரி ஸ்டென்ட் (Coronary stent) பொருத்துவது வழக்கம். இந்த ஸ்டென்டின் விலை 23 ஆயிரத்தில் தொடங்கி, 2 லட்சத்துக்கு மேலும் விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகிறது. ஏழை மக்களின் பயன்பாட்டைக் கவனத்தில் கொண்டு, இதன் விலை தற்போது அதிரடியாகக் குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதய

நோயாளிகளுக்கு இதமான செய்தி!



ஸ்டென்ட் விலையை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என மருந்து விலை கட்டுப்பாட்டு ஆணையத்திடம் மத்திய அரசு அறிவுறுத்தியிருந்தது. சந்தையில் உள்ள ஸ்டென்ட் விலை பட்டியலை ஆராய்ந்து வந்த ஆணையம், தற்போது அதன் விலையை அதிரடியாகக் குறைத்து நிர்ணயித்துள்ளது.

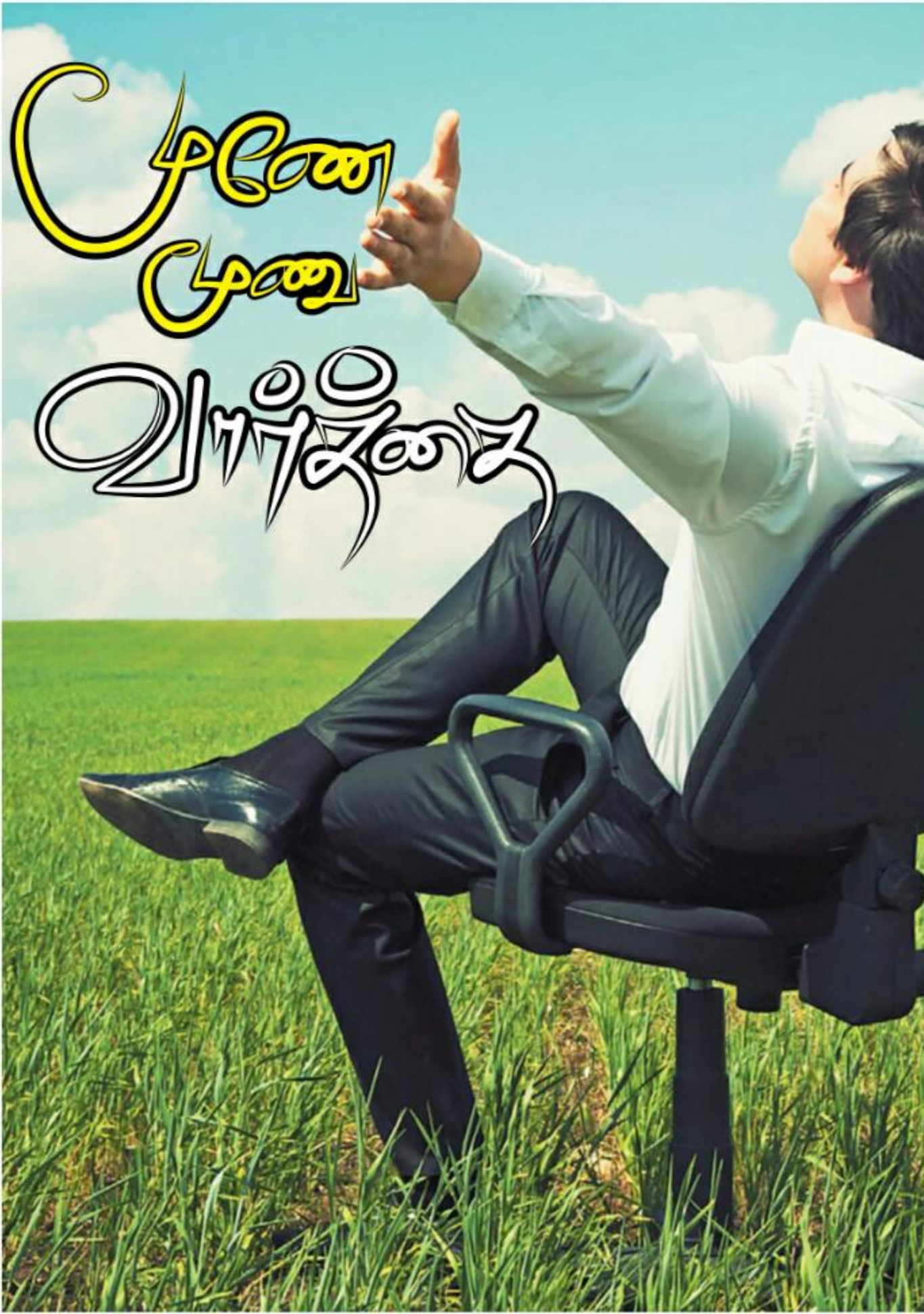
இந்த புதிய விலையின்படி, உலோக ஸ்டென்ட் விலையின் உச்ச வரம்பு 7 ஆயிரத்து 260 ஆகவும், மருந்துடன் கூடிய

ஸ்டென்ட் விலை 29 ஆயிரத்து 600 ஆகவும் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. குறைக்கப்பட்ட புதிய விலை பிப்ரவரி 14 முதலே அமலுக்கு வருவதாக மருந்து விலை கட்டுப்பாட்டு ஆணையம் தெரிவித்துள்ளது. இதனால், இதய சிகிச்சையை எதிர்நோக்கியுள்ள பல லட்சம் ஏழை மக்கள் பலன் அடைவார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இதய நோயாளிகளுக்கு இதமான செய்திதான்!

- தோ.திருத்துவராஜ்

சுலோ
சுலோ
விழிச்சு





மன அழுத்தத்துக்கு எத்தனையோ மருந்துகளும், சிகிச்சைகளும் இருக்கின்றன. ஆனால், அவ்வளவு தூரம் எல்லாம் போக வேண்டியதில்லை. மூணை மூணு வார்த்தைகளை தினசரி வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தத் தொடங்கினாலே மன அழுத்தம் நம் பக்கம் தலைவைத்துப் படுக்காது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். அப்படி என்ன மூணு வார்த்தை என்கிறீர்களா?

Please, Sorry, Thanks... இந்த மூன்றும் தான் அந்த மந்திர வார்த்தைகள்.

‘சும்மா கதை விடாதீங்க பாஸ்’ என்று சந்தேகப்படும் ஆட்களுக்காகவே தங்களுடைய ஆய்வுக்கட்டுரையையும் சமர்ப்பித்திருக்கிறார்கள் அமெரிக்காவின் டெக்ஸாஸ் மாகாணத்தில் உள்ள ஹவுஸ்டன் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள்.

18 முதல் 58 வயதுக்குட்பட்ட 352 ஆண்கள், பெண்களிடத்தில், கேள்வி - பதில் வடிவத்தில் இந்த சோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆராய்ச்சியில் பங்குகொண்டவர்களிடத்தில் இருந்த மன அழுத்தம் மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கான உணர்ச்சி வேறுபாடுகள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. அவர்களில் தேங்கஸ், ஸாரி, ப்ளீஸ் என்ற மூன்று வார்த்தைகளை அதிகம் பயன்படுத்தியவர்களிடம் மன அழுத்தம் குறைவாகக் காணப்பட்டதைக் கண்டுதான் ஆச்சரியப்பட்டார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

‘இந்த வேலையை எனக்காக செய்து கொடுக்க முடியுமா?’ என்று Pleasing-ஆக வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தும்போதும், செய்தது தவறு என்பதை உணர்ந்து கொண்டு Sorry கேட்டுவிட்டுப் போகிறவர்களிடமும், சின்ன விஷயமாக இருந்தாலும் Thanks சொல்லி நன்றி பாராட்டுகிறவர்களிடமும் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை என்பது தெரிய வந்தது’ என்கிறார் ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்ட மைக்கேல் டிபெக்கி.

இனி நாமும் அந்த மூணு வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தித்தான் பார்ப்போமே....

- என்.ஹரிஹரன்





கலங்கடிக்கும் ஹைப்பர்டென்ஷன்

டாக்டர் கு.கணேசன்

கர்ப்ப காலத்தில் மருத்துவரிடம் செல்லும்போதெல்லாம் கர்ப்பிணிக்கு ரத்த அழுத்தம் பரிசோதிக்கப்படுவது வழக்கம். எல்லோருக்கும் எல்லா வயதிலும் ரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்பது ஆரோக்கியத்தின் அவசியம். அதிலும் கர்ப்பத்தின்போது ரத்த அழுத்தம் மிகச் சரியாக இருக்கவேண்டியது இன்னும் அவசியம்.

எது ரத்த அழுத்தம்?

ரத்தக்குழாய்களில் ஆற்றுநீர் போல ரத்தமானது ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த ரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் ரத்தக்குழாய்ச் சுவர்களை மோதும்போது ஏற்படுகிற அழுத்தத்தையே ரத்த அழுத்தம்(Blood pressure) என்கிறோம்.

பொதுவாக, ஒருவருக்கு ரத்த அழுத்தம் 120/80 மி.மீ. மெர்க்குரி என்று இருந்தால் அது நார்மல். இதில் 120 என்பதை சிஸ்டாலிக் அழுத்தம்(Systolic pressure) என்கிறோம். இதயம் சுருங்கி ரத்தத்தை உடலுக்குத் தள்ளும்போது ஏற்படுகிற அழுத்தம் இது. 80 என்பது டயஸ்டாலிக் அழுத்தம்(Diastolic pressure). இதயம் தன்னிடம் இருந்த ரத்தத்தை வெளியேற்றிய பிறகு, உடலில் இருந்து ரத்தத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போது ஏற்படுகிற ரத்த அழுத்தம் இது.

சரி... எது உயர் ரத்த அழுத்தம்?

30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு 120/80 மி.மீ.மெர்க்குரி என்பது மிகவும்

சரியான ரத்த அழுத்தம். ஆனால், இது எல்லோருக்குமே சொல்லிவைத்தது போல் 120/80 என்று இருக்காது. ஒரே வயதுதான் என்றாலும் உடலமைப்பு, எடை, உயரம் போன்றவை வித்தியாசப்படுவதுபோல சிஸ்டாலிக், டயஸ்டாலிக் அழுத்தங்களும் சிறிது வித்தியாசப்படலாம். ஆகவேதான் உலக சுகாதார நிறுவனம் ஒருவருக்கு 100/70 முதல் 139/89 வரை உள்ள ரத்த அழுத்தத்தை 'நார்மல்' என்று வரையறை செய்துள்ளது. இது 140/90-க்கு மேல் அதிகரித்தால் அதையே உயர் ரத்த அழுத்தம்(Hypertension) என்கிறது.

பெரும்பாலான கர்ப்பிணிகளுக்கு ரத்த அழுத்தம் 120/80 அல்லது அதை விட குறைவாகவே இருக்கும். ஒரு கர்ப்பிணிக்கு ஆறு மணி நேர இடைவெளியில் தொடர்ந்து ரத்த அழுத்தம் பரிசோதிக்கப்படும்போது இரண்டு, மூன்று முறை 140/90 அல்லது அதற்குமேல் இருந்தால் அந்த கர்ப்பிணிக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். சிலருக்கு டயஸ்டாலிக் அழுத்தம் மட்டுமே தொடர்ந்து 90 அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும். அப்போதும் உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பதாகவே கொள்ள வேண்டும்.

க ர ப்ப கால ஹைப்பர்டென்ஷன்

கர்ப்பிணிக்கு கர்ப்ப காலத்தில் 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு ரத்த அழுத்தம் முதன்முறையாக அதிகரித்தால், அதை கர்ப்பம் தூண்டிய உயர் ரத்த அழுத்தம்(Pregnancy Induced Hypertension-PIH) அல்லது கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம்(Gestational Hypertension) என்கிறோம். பொதுவாக, இது குழந்தை பிறந்த பிறகு மூன்று மாதங்களுக்குள் சரியாகிவிடும். இவர்களுக்கு சிறுநீரில் வெண்புரதம் வெளியேறாது என்பது ஒரு முக்கியமான தடயம்.



பெண்களில் 100-ல் 5 பேருக்குக் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பே உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளது. இதை நாட்பட்ட உயர் ரத்த அழுத்தம்(Chronic Hypertension) என்கிறோம். 100 கர்ப்பிணிகளில் சுமார் 8 பேருக்கு கர்ப்ப காலத்தில் மட்டும் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இரண்டுமே ஆபத்தானவை. உயர் ரத்த அழுத்தம் எவ்வழியில் வந்தாலும் அது கர்ப்பிணியையும் குழந்தையையும் பல வழிகளில் பாதிக்கும். ஆகவே, கர்ப்ப காலம் முழுவதும் ரத்த அழுத்தத்தை மிகச் சரியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

பாதிப்புகள் என்னென்ன?

கர்ப்பிணியின் ரத்த அழுத்தம் சரியாக இருந்தால்தான் குழந்தைக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனும் உணவுச்சத்துகளும் நச்சுக்கொடி மூலம் சரியாகச் செல்லும். ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தால் நச்சுக்கொடி இயல்பாக இருக்காது. அப்போது குழந்தைக்குப் போதிய உணவும் ஆக்ஸிஜனும் கிடைக்காது. இதனால் கருவில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். பிறக்கும்போதே குழந்தை குறைவான எடையுடன் பிறக்கும்.

கர்ப்பிணிக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பதைச் சரியாக கவனிக்கவில்லை என்றால், குறைப்பிரசவம் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. இவர்களுக்கு வழக்கமான 37 வாரங்களுக்கு முன்பே பிரசவம் ஆகிவிடும். இப்படி பிறந்த குழந்தைகளுக்கு கற்றல் குறைபாடு மற்றும் செரிப்ரல் பால்ஸி(Cerebral palsy) போன்ற மூளை சார்ந்த வளர்ச்சிக் குறைபாடுகளும் காணப்படும்.

என்ன சிகிச்சை?

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்பே உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு, அதை நல்ல



**100 பெண்களில்
5 பேருக்குக் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு
முன்பே உயர் ரத்த அழுத்தம்
இருக்கிறது. அதேபோல்,
100 கர்ப்பிணிகளில்
சுமார் 8 பேருக்கு கர்ப்ப
காலத்தில் மட்டும் ரத்த
அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.**



கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டால் குழந்தைக்கும் சரி, கர்ப்பிணிக்கும் சரி, எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது.

மருத்துவரை முதன்முறையாகப் பார்க்கும்போதே கர்ப்பிணி எடுத்துக் கொள்ளும் மாத்திரை பாதுகாப்பானதா என்று மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பாதுகாப்பானது என்றால் அதைத்தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். இல்லாவிட்டால், மாத்திரையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரசவ முன் வலிப்பு

சில கர்ப்பிணிகளுக்கு ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படாமலேயே இருக்கும். அப்போது அவர்கள் சிறுநீரில் வெண்புரதம்(Albumin)



டாக்டர்
கு.கணேசன்

வெளியேறும். இந்தப் பிரச்சனைக்கு பிரசவ முன்வலிப்பு(Pre-eclampsia) என்று பெயர். இது கர்ப்ப காலத்தில் 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு தொடங்கி, பிரசவத்துக்குப் பிறகு 6 வாரங்கள் வரை தொடர்கிறது.

அறிகுறிகள் என்ன?

கர்ப்பிணிக்கு ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்து, கீழ்க்காணும் அறிகுறிகளும் சேர்ந்திருந்தால் அவருக்குப் பிரசவ முன்வலிப்புப் பிரச்சனை இருக்கிறது என கொள்ளலாம்.

- சிறுநீரில் வெண்புரதம் வெளிப்படுவது.
- விடாத தலைவலி.
- தொடர்ச்சியான வாந்தி.
- பார்வை மங்குவது; இரண்டு இரண்டாகத் தெரிவது.
- உடல் எடை மிகவேகமாக அதிகரிப்பது.
- கைகால்கள் மற்றும் முகம் வீங்குவது.
- மேல் வயிற்றில் வலி.
- மூச்சுத் திணறல்.

யாருக்கு வாய்ப்பு அதிகம்?

முதன்முறையாக கர்ப்பம் தரித்தவர்கள், நீண்ட காலம் உயர் ரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், முந்தைய கர்ப்பத்தில் இந்தப் பிரச்சனையைச் சந்தித்தவர்கள், 35 வயதுக்கு மேல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள், நீரிழிவு உள்ளவர்கள், சிறுநீரக நோயாளிகள், உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், பனிக்குடநீர் அதிகம் உள்ளவர்கள், பாஸ்போ லிப்பிட் கொழுப்பில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், பொய் கர்ப்பம், இரட்டை குழந்தைகளைச் சுமப்பவர்கள், பரம்பரையில் இந்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு பிரசவ முன்வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

இந்தக் கர்ப்பிணிகளுக்கு முழுமையான ஓய்வு அவசியம். காலை ஒரு மணி நேரம், மதியம் 2 மணி நேரம், இரவு முழுவதும் படுக்கையில் ஒரு பக்கமாகப் படுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். ரத்த அழுத்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். தேவைப்பட்டால், உணவில் உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளைத்



கர்ப்பிணியின் ரத்த அழுத்தம் சரியாக இருந்தால்தான் குழந்தைக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனும் உணவுச் சத்துகளும் நச்சுக்கொடி மூலம் சரியாகச் செல்லும்.

தவிர்க்க வேண்டும். முகம், கைகால் வீக்கத்துக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறவேண்டிய அவசியமும் ஏற்படலாம்.

தொடர் கண்காணிப்பு அவசியம்!

இவர்களுக்கு தினமும் 2 முறை ரத்த அழுத்தம் பரிசோதிப்பது அவசியம். தினமும் சிறுநீரில் வெண்புரதம் பரிசோதிப்பதும், வயிற்றை அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் மற்றும் டாப்ளர் ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்ப்பதும், குழந்தையின் இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிப்பதும் அவசியம். ரத்தம் உறைதல் உள்ளிட்ட முழுமையான ரத்தப் பரிசோதனைகள், கல்லீரல் செயல்பாடு பரிசோதனைகள் (LFT)

மற்றும் கண் பரிசோதனைகள் தேவைப்படும். வாரந்தோறும் உடல் எடையைக் கண்காணிப்பதும் உண்டு. இவற்றின் மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சி சரியாக இருக்கிறதா, ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கிறதா, அதன் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுகிறதா, கர்ப்பிணியின் ஆரோக்கியம் நீடிக்கிறதா என்பதைக் கவனித்து, குழந்தைக்கும் கர்ப்பிணிக் கும் ஆபத்து ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியும்.

பிரசவ வலிப்பு

சமயங்களில் இத்தனை முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் கடந்து, கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் சிலருக்குக் கட்டுப்படாது. அப்போது கர்ப்பிணிக்கு வலிப்பு வந்து பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இதற்குப் பிரசவ வலிப்பு (Eclampsia) என்று பெயர். இதனால் கர்ப்பிணி, குழந்தை இருவரின் உயிருக்கும் ஆபத்து நெருங்குகிறது. இந்த ஆபத்துகளைத் தவிர்க்க, பிரசவ தேதிக்கு முன்னரே, பிரசவத்தைத் தூண்டி குழந்தையைப் பிரசவித்து விடுவார்கள். குறைப் பிரசவத்தைவிட பிரசவ வலிப்பினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அபாயகரமானவை என்பதால், இந்த முடிவை மருத்துவர்கள் எடுக்கிறார்கள்.

(பயணம் தொடரும்)



தேன் பாதி... லவங்கம் பாதி...

“எண்ணற்ற நற்குணங்கள் கொண்டது லவங்கம். அதேபோல் எத்தனையோ மகத்துவங்கள் கொண்டது தேன். இந்த இரண்டையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்தும்போது அதன் பலன் இன்னும் இரண்டு மடங்கு அதிகம்” என்கிறார் ஆயுர்வேத மருத்துவர் பாலமுருகன்.





“செரிமானத்துக்குத் தேவை யான என்சைம்களைத் தூண்டிவிடும் சக்தி கொண்டது லவங்கம். இதனால்தான் விருந் துகளில் லவங்கத்தை முக்கியமாக சேர்க்கிறார்கள். செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதுடன் உடல் உறுப்பு கள் சீராக செயல்படுவதற்கும், உட லில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றுவ தற்கும் லவங்கம் பயன்படுகிறது.

இதே போல் கபம் என்ற தோஷத்தைப் போக்கவல்லது தேன். மூச்சு இரைப்பு, சைனஸ் தொந்தரவு, நாள்பட்ட சளி தொந்தரவு களுக்கும் தேன் மிகவும் உகந்தது. உள்ளூ றுப்புக்களில் ஏற்பட கூடிய புண்களுக்கும்



டாக்டர்
பாலமுருகன்

தேன் சிறந்த மருந்து.

இப்படி தனித்தனியாக பயன் படுத்தும்போதே பல அருங்கு ணங்களைத் தனக்குள் கொண்டி ருக்கும் தேனும், லவங்கமும் ஒன் றாக சேரும்போது இன்னும் அதிக பலனைத் தருகின்றன.

சளி தொந்தரவு, ஆஸ்துமா, உடல் பருமன், இரைப்பு, வரை யறுக்கப்பட்ட கொழுப்பைவிட அதிகமாக உள்ளவர்கள் ஆகி யோர் காலை மற்றும் இரவு உண வுக்குப் பிறகு ஒரு தேக்கரண்டி

அளவு லவங்கப்பட்டை பொடியை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக் கும். எடை குறைக்க விரும்புகிறவர்க ளுக்கும் இந்தக் கூட்டணி பெரிய உதவி செய்யும். உடலில் படிந்திருக்கக் கூடிய கொழுப்பைக் கரைப்பதோடு, ஏற்கெ னவே உடலில் தங்கியுள்ள கொழுப்பை யும் இதனால் கரைக்க முடியும். உடல் பருமனைத் தவிர்க்க முடியும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. மூட்டு வலி உள்ளவர் கள் தேன் கலந்த லவங்கப்பட்டையை வலி உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் வலி குறைவதை அனுபவத்தில் உணரலாம்” என்கிறார் பாலமுருகன்.

- க.இளஞ்சேரன்

தனித்தனியாக பயன்படுத்தும்போதே பல அருங்குணங்களைத் தனக்குள் கொண்டிருக்கும் தேனும், லவங்கமும் ஒன்றாக சேரும்போது இன்னும் அதிக பலனைத் தருகின்றன.



யொங்கல் சாப்பிட்டால் ஏன் தூக்கம் வருகிறது?



கேள்வி : பொங்கல் சாப்பிட்ட உடனே தூக்கம் வருவதுபோன்ற உணர்வு ஏற்பட என்ன காரணம்? இதை பலரும் சொல்வதால் கேட்கிறேன்...

- பஞ்சநாதன், சென்னை

சந்தேகம் தீர்க்கிறார் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் ஜெரீஃபா விவேக்.

“எண்ணெய், டால்டா, நெய் போன்றவை அதிகமாக சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட எந்த உணவு வகையாக இருந்தாலும் சாப்பிட்ட உடனே தூக்க உணர்வு ஏற்படுவது இயல்பு தான். அது பொங்கலுக்கு மட்டுமே உண்டான குணம் இல்லை.

இந்த உணவு வகைகள் செரிப்பதற்கும் நிறைய நேரம் தேவைப்படும். முக்கியமாக இந்த உணவுகள் செரிமானம் ஆவதற்கு அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனும் வேண்டும்.



ஜெரீஃபா விவேக்

இதனால், மூளைக்குச் செல்ல வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்லும். எனவே, மூளையைத் தூண்டுகிற சக்தி குறைந்து அதனுடைய செயல்பாடுகள் மந்தமாக நடைபெறத் தொடங்கும்.

இதுமாதிரியான நேரங்களில்தான் அதிக களைப்பாக இருப்பது போலவும், தூங்கினால் நன்றாக இருக்கும் என்றும் நினைக்கத் தோன்றுகிறது. உண்ட மயக்கம் என்று சொல்வதும் இதைத்தான். பிரச்சனை பொங்கலில் மட்டுமே இல்லை. அந்த உணவு தயாராகும் முறையினாலும், உண்ணும் அளவினாலும் தான்!” என்றார்.

- விஜயகுமார்

படம் : ஆர்.கோபால்



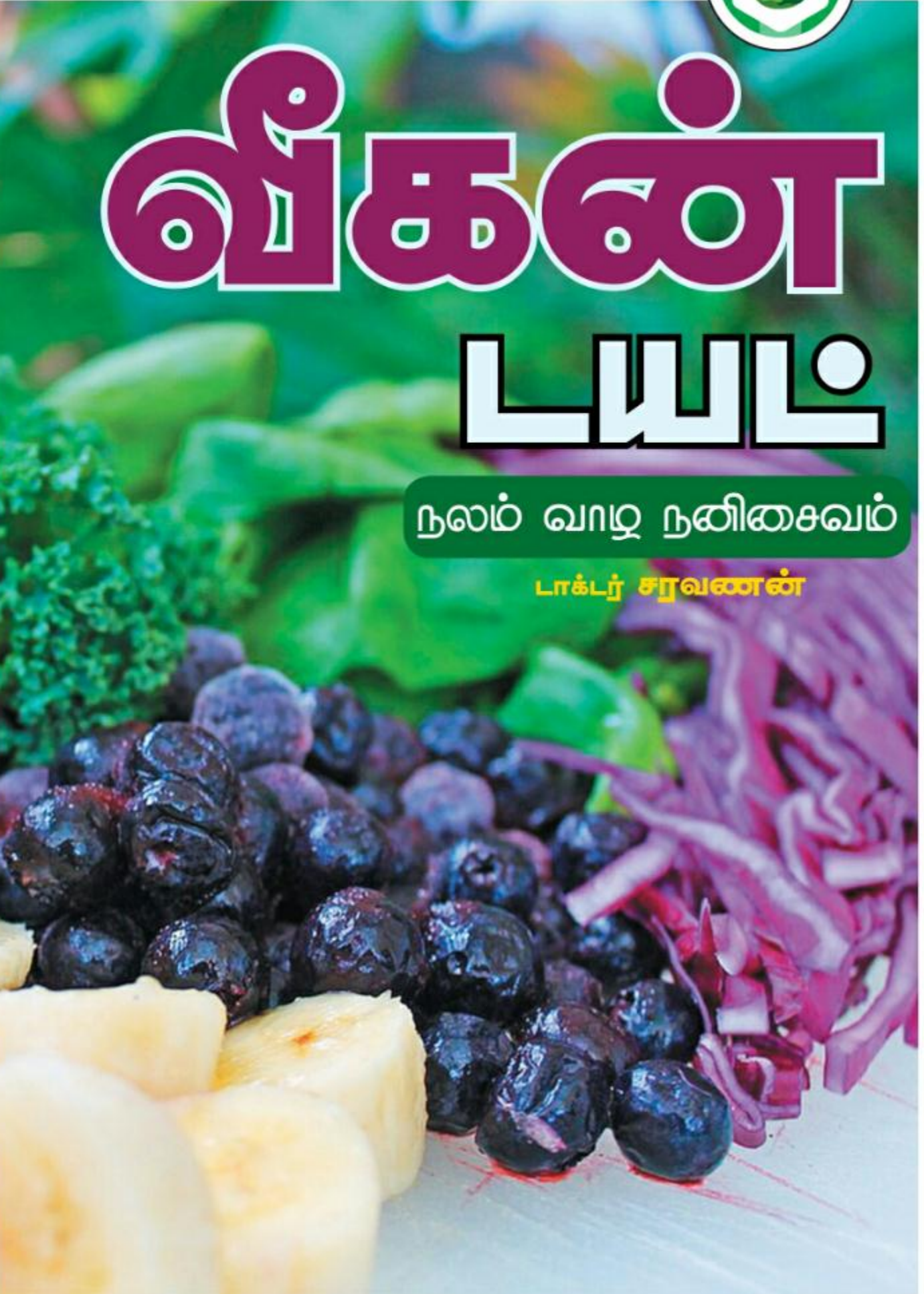
பால் என்பது கால்சியம் உள்பட எண்ணற்ற சத்துமிருந்த ஓர் உணவுப் பொருள் என்ற நம்பிக்கை நம்மிடம் இருந்து வருகிறது. நிலைமை அப்படியிருக்க, பால் உணவுப் பொருட்களையே முற்றிலுமாக வீகன் டயட்டில் தவிர்க்கச் சொல்கிறார்களே... அப்படியென்றால் அதனால் ஏற்படும் சத்து இழப்பை எப்படி ஈடு செய்வது? இந்த சந்தேகத்துக்கான பதிலைக் கொஞ்சம் விரிவாகவே பார்ப்போம்...



வீகன் டயட்

நலம் வாடி நனிசைவம்

டாக்டர் சூவணன்



எலும்புகள் பலமடைய கால்சியம், வைட்டமின் டி உட்பட பல வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியம். அதுமட்டுமல்ல; நல்ல உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையும் மிக அவசியம். கால்சியம் சத்தினை தாவர உணவுகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். கேழ்வரகு, ராஜ்மா பயறு, கொள்ளு, சன்னா, உளுந்து, தட்டைப்பயறு, பச்சைப்பயறு, சோயா பீன்ஸ், எள், வெந்தயக் கீரை, சேப்பங்கிழங்கு இலைகள், உலர் பழங்கள் போன்ற தாவர உணவுகளில் கால்சியம் நிறைந்துள்ளது. தாவர உணவுகளில் எலும்புகளுக்குத் தேவையான பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. வைட்டமின் டி சத்தினை சூரிய ஒளியிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பாலுக்கு மாற்றாக தேங்காய்ப்பால், பாதாம் பால், எள்ளுப்பால் போன்றவற்றை மிக எளிதாக தயார் செய்து பயன்படுத்தலாம். பாயசம் முதல் ஐஸ்கிரீம் வரை அனைத்தையும் இந்த மாற்றுப்பொருட்கள் கொண்டு தயார் செய்ய முடியும். தயிர் மற்றும் மோருக்கு மாற்றாக அரிசி - வேர்க்கடலைத் தயிர்மோர் போன்றவற்றைப்



டாக்டர் சரவணன்

பயன்படுத்தலாம்.

ஹம் முஸ் (கொண்டைக்கடலை/சன்னாவை அரைத்து செய்யப்படும் ஒரு சீஸ் மாற்று உணவு), முந்திரி சீஸ் போன்றவற்றை பனீர்/சீஸுக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தலாம். வெண்ணெய்க்கு மாற்று உணவாக வேர்க்கடலை மற்றும் எள் வெண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். இவற்றில் கொலஸ்ட்ரால் சிறிதும் இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது!

நம் நாட்டில் வீகன் உணவுப் பழக்கம் உடையவர்கள் பலரும் இந்த மாற்று உணவுகளை வீட்டிலேயே தயாரித்து சாப்பிடுகின்றனர். இந்த மாற்று உணவுகளை பயன்படுத்தி பலவித உணவுகளை சமைத்து சுவைக்கின்றனர்.

வீகன் டயட் கடைப்பிடிப்பவர்கள் சிலர் சோயா பால், சோயா பனீர் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். சோயா குறித்து பல கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. இது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதுதானா என்ற சந்தேகமும் எழலாம்.

ஆசிய நாடுகளின் பாரம்பரிய உணவுகளில் பதப்படுத்தப்படாத பிராசனிங்

கால்சியம் சத்தினை தாவர உணவுகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். கேழ்வரகு, ராஜ்மா பயறு, கொள்ளு, சன்னா, உளுந்து, தட்டைப்பயறு, பச்சைப்பயறு, சோயா பீன்ஸ், எள், வெந்தயக் கீரை, சேப்பங்கிழங்கு இலைகள், உலர் பழங்கள் போன்ற தாவர உணவுகளில் கால்சியம் நிறைந்துள்ளது.





வீகன் வரகு புலாவ்

ஆரோக்கியமான வீகன் உணவுகளை சமைத்து, ருசித்துப் பாருங்கள்!

மல்லி இலை	- சிறிதளவு
தண்ணீர்	- 3 கப்
தேங்காய்ப்பால்	- 1/4 கப்
இந்து உப்பு	- தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

கடாயை அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கி, சீரகம், கிராம்பு, பட்டை, மிளகு ஆகியவற்றை எண்ணெய் சேர்க்காமல் வறுக்கவும். பின்னர் இஞ்சி பூண்டு விழுதையும் சேர்த்து வதக்கவும். கேரட் துருவல், பட்டர் பீன்ஸ் மற்றும் சிறிதளவு தண்ணீர் ஆகியவற்றை இத்துடன் சேர்த்து வேக வைக்கவும். பின்னர் சாமை மற்றும் இந்து உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, தண்ணீர் மற்றும் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து, மூடி வைத்து வேகவிடவும். சாமை வெந்ததும் மல்லி இலை தூவி இறக்கவும். புலாவ் தயார்!

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் (துருவியது)	- 2
பட்டர் பீன்ஸ்	- 1/2 கப்
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- 2 மேசைக்கரண்டி
சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
கிராம்பு	- 3
லவங்கப்பட்டை	- 2
மிளகு	- 1/2 தேக்கரண்டி
வரகு	- 1 கப்

சோயா கீமா

தேவையான பொருட்கள்:

வேகவைத்த சோயா	
உருண்டைகள்	- 1 கப்
பச்சைப் பட்டாணி	- 100 கிராம்
வேகவைத்து நறுக்கிய	
உருளைக்கிழங்கு	- 2
பெரிய வெங்காயம்	
நறுக்கியது	- 2
ஏலக்காய்	- 2
நட்சத்திர சோம்பு	- 1
வர மிளகாய்	- 1
வெள்ளைப்பூண்டு	- 5 பற்கள்
மிளகாய் பொடி	- 1 தேக்கரண்டி
சீரகப் பொடி	- 1/2 தேக்கரண்டி
மல்லிப்பொடி	- 1 1/2 தேக்கரண்டி
கரம் மசாலா	- 1/2 தேக்கரண்டி
மல்லி தழை	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை:

கடாயை சூடாக்கி ஏலக்காய் மற்றும் நட்சத்திர சோம்பை மிதமான சூட்டில் வறுக்க



வும். வெங்காயம் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் வதக்கவும். பின்னர் வெள்ளைப்பூண்டு, வர மிளகாய் ஆகியவற்றை சேர்த்து வறுக்கவும். இவற்றுடன் மிளகாய்ப்பொடி, மல்லிப்பொடி, ஜீரகப்பொடி, கரம் மசாலா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வறுக்கவும். பச்சைப் பட்டாணி மற்றும் உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் சோயா உருண்டைகள் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, மிதமான சூட்டில் கிளறி, தண்ணீர் சிறிது வற்றும் வரை வேக வைக்கவும். கொத்துமல்லி இலை தூவி இறக்கவும்.

சப்பாத்தியுடன் சோயா கீமா வை கவைத்து மகிழுங்கள்!



செய்யப்படாத இயற்கையான சோயா உணவுகளான டோபு, டெம்பே, நேட்டோ, மீசோ போன்றவற்றை பல நூறு ஆண்டுகளாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர். உலகில் நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழும் மக்கள் குறித்து செய்யப்பட்டது ப்ளூ சோன் ஆய்வு.

ஒகினாவா பகுதியில் வாழும் மக்கள், தங்களது பாரம்பரிய உணவான டோபு மற்றும் காய்கறிகள் நிறைந்த உணவுகளை உண்டு நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக இந்த ஆய்வு முடிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பிராசலிங் செய்யப்பட்ட சோயா உணவுகள் மற்றும் ஐசோலேட் சோயா புரதம் போன்றவை ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றதல்ல என்று தெளிவாகக் குறிப்பிடுகின்றனர் தாவர உணவியல் நிபுணர்களும், மருத்துவர்களும். பசும்பாலை போல சிலருக்கு சோயா உணவுகளும் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தலாம். இவர்களும் சோயாவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட உணவுப்பொருட்கள் கட்டாயம் இல்லை. இவைகள் இல்லாவிட்டாலும் கால்சியம் சத்து கிடைக்க கீரைகள், உலர் பழங்கள், கேழ்வரகு, எள் மற்றும் கொள்ளு போன்றவற்றை சாப்பிடுவதே போதுமானது என்று பரிந்துரைக்கிறார்கள் வீகன் நிபுணர்கள்.

சரி, இந்த தாவரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வீகன் டயட் சாப்பிடுவதால் உடல் நலத்தில் என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழும்? வீகன் டயட் கடைப்பிடிப்பது உடல் நலத்துக்கு எந்த விதத்தில் ஏற்றது? நோய்களின் பிடியிலிருந்து விடுபட முடியுமா? வீகன் டயட் மூலம் உடல் எடையைக் குறைக்க முடியுமா? அறிவியல் ஆய்வுகள் என்ன சொல்கின்றன?

(தெரிந்து கொள்வோம்!)

FORM-IV RULE-8
KUNGUMAM DOCTOR

1. Place of Publication	: 229, Kutchery Road, Mylapore, Chennai - 600 004.
2. Periodicity of the Publication	: Fortnightly
3. Printer's Name	: Mohamed Israth
3. (Whether citizen of India (if Foreigner state the country of origin)	: Indian
Address	: 229, Kutchery Road, Mylapore, Chennai - 600 004.
4. Publisher's Name	: Mohamed Israth
4. (Whether citizen of India (if Foreigner state the country of origin)	: Indian
Address	: 229, Kutchery Road, Mylapore, Chennai - 600 004.
5. Editor's Name	: Mohamed Israth
5. (Whether citizen of India (if Foreigner state the country of origin)	: Indian
Address	: 229, Kutchery Road, Mylapore, Chennai - 600 004.
6. Name & Address of Individuals who own the newspaper & Partners or share holders holding more than one percent of the total capital.	: KAL Publications (P) Ltd., 229, Kutchery Road, Mylapore, Chennai - 600 004.

I, Mohamed Israth hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Chennai 1.3.2017 Sd. Mohamed Israth
Signature of Publisher



வாட்ஸ் அப் வம்பு

தொழில்நுட்பம் வளர்வதற்கு இணையாக தொல்லைகளும் வளர்ந்துகொண்டேதான் இருக்கிறது. ஆமாம்... வாட்ஸ் -அப் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறவர்களுக்கு WhatsAppitis என்ற பிரச்சனை ஏற்படுகிறது என்று சமீபத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எலும்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் லட்சுமிநாதனிடம் இந்தப் புதிய பிரச்சனை பற்றி கேட்டோம்...

“வாட்ஸ்-அப்பை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் கைகளில் ஏற்படும் அழற்சியையே வாட்ஸ்-அப்பைட்டிஸ் என்கிறார்கள். அதாவது, வாட்ஸ்-அப் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது விரல் எலும்புகள் மற்றும் சவ்வு பகுதியில் வலி, வீக்கம், எலும்பு தேய்மானம், விரல்களை இணைக்கிற இணைப்பில் பாதிப்பு போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இன்று சர்வதேச அளவில் வாட்ஸ்-அப்பைட்டிஸ் என்பது அதிகரித்து வருகிற பிரச்சனையாகவும் உருவாகி இருக்கிறது.





உடலின் ஒரே பகுதியில் ஏற்படும் அதீத அழுத்தத்தால் உண்டாகும் வலியை Repetitive strain injury என்கிறோம். வாட்ஸ்அப்-அப்பில் அந்த வகைகளில் ஒன்றுதான்.

தொடர்ந்து வாட்ஸ்-அப்பில் டைப் செய்து கொண்டே இருக்கும் போது கையில் உள்ள Interphalangeal joint, metacarpophalangeal joint, Wrist joint போன்ற பகுதிகள் மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். இதனால் கட்டைவிரல் நரம்பு மற்றும் சவ்வு பலவீனமாகி வீக்கம் அடைந்து மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்தும்.

அதனால், அதிக நேரம் வாட்ஸ்-அப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து அவசியத்துக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

குறிப்பாக கர்ப்பிணி பெண்கள், தைராய்டு தொந்தரவு உள்ளவர்கள், வயதானவர்கள், நீரிழிவு உள்ளவர்கள் வாட்ஸ்-அப்பில் அதிக நேரம் செலவிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்களுக்கு எளிதில் விரல் வீக்கம், தேய்மானம் போன்ற பிரச்சனைகள் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

கம்ப்யூட்டரில் பணிபுரிகிறவர்களுக்கும் இதேபோல் அதிக உடல் சோர்வு ஏற்பட்டு கை, கழுத்து, முதுகு மற்றும் இடுப்பு

பகுதிகளில் உள்ள எலும்புகள் தேய்மானம் அடைந்து வலி உண்டாகிறது. இவர்களும் கம்ப்யூட்டர் பயன்படுத்தும் நேரத்தை அளவோடு பயன்படுத்தி, தேவையான ஓய்வையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கைகள் மற்றும் விரல்களில் வலி இருப்பவர்கள் மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும். இது போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பிசியோதெரபிசிகிச்சை, ஒத்தடம் அல்ட்ரோதெரபி, மாத்திரைகள், கை உறை, பெல்ட் அணிவது போன்ற பல சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன என்பதால் கவலை வேண்டிய தில்லை.

பொதுவாக, தொழில்நுட்பம் வளர்வதற்கேற்ப வேலை செய்யப் பழகிக் கொள்வதுபோல் அதற்கேற்ப நம் உடலை நாம் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதில்லை. அதுதான் இதுபோன்ற தொந்தரவுகளுக்கு காரணம். அளவோடு பயன்படுத்தி, ஆரோக்கியமான வழிமுறைகளைக் கையாண்டால் இதுபோன்ற தொந்தரவுகள் வராமல் தற்காத்துக் கொள்ள முடியும்” என்கிறார்.



டாக்டர்
லட்சுமி நாதன்

- க.இளஞ்சேரன்
படம்: பரணி



ரத்த தானம்

செய்பவருக்கு என்ன லாபம்?

‘ரத்த தானம் பெறுகிறவருக்குப் பல நன்மைகள் இருப்பது தெரியும். தானம் செய்கிறவரது உடல்நலத்துக்கும் நல்லது என்று சொல்கிறார்களே... அப்படி என்ன நன்மை இருக்கிறது ரத்த தானம் செய்வதில்? ரத்த இயல் சிறப்பு மருத்துவர் ஜோஸ்னா கோடாட்டிக்கு இந்தக் கேள்வி.

“18 வயதில் இருந்து 65 வயதுக்குட்பட்ட ஆண், பெண் இருவருமே ரத்ததானம் செய்யலாம். மஞ்சள் காமாலை, புற்றுநோய் போன்ற மற்றவர்களைப் பாதிக்கும் நோய்களை உடையவர் கண்டிப்பாக ரத்த தானம் செய்யக்கூடாது. அது மட்டுமில்லாமல் ரத்த அழுத்தம், நுரையீரல் மற்றும் இதய பாதிப்பு உடையவர்கள், 45 கிலோவுக்குக் குறைவாக எடை கொண்டவர்கள், விரதம் மேற்கொள்பவர்கள், ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக இருப்பவர்கள் ஆகியோரும் ரத்த தானம் செய்யக்கூடாது.

தானம் செய்கிறவருக்கு தன்னுடைய உடல்நிலை பற்றி நன்றாகத் தெரியும். எனவே, பிறருக்கு

பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய குறைபாடுகள் தங்களுக்கு இருப்பது தெரிந்தால் ரத்த தானம் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஒருவருடைய உயிரைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று நல்ல மனதுடன் ரத்த தானம் கொடுப்பதால் உளவியல் ரீதியாகவே அவர் மனமகிழ்வையும், ஆத்ம திருப்தியையும் பெற்றுவிடுவார். இதனால் தான் ஒருவருக்கு ரத்த இழப்பு ஏற்பட்டாலும் தானம் கொடுக்கும்போது தலை சுற்றலோ, மயக்கமோ வருவதில்லை.

இதேபோல ஒருவருடைய உடலில் 120 நாட்களுக்கு ஒருமுறை புதிய ரத்தம் உருவாகும். ஆனால், ரத்த தானம் செய்யும்போது 3 அல்லது 5 நாட்களுக்குள் புதிய ரத்தம் உருவாகிவிடும். இதன்மூலம் ஆற்றல் கொண்ட புதிய உயிரணுக்களும் தோன்றும். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இது மிகவும் நல்லது. புது ரத்தம் உண்டும் என்று மக்கள் பேச்சுவழக்கில் கூறுவது இதைத்தான் என்கிறார்.



டாக்டர் ஜோஸ்னா கோடாட்டி

- விஜயகுமார்

குடும்ப வாழ்க்கை

வெயில் காலத்தில் மழை பெய்கிறது. மழை பெய்ய வேண்டிய பருவத்தில் வறட்சி நிலவுகிறது. புயலுக்கும் பெருவெள்ளத்துக்கும் கால மாறுபாடு தெரிவதில்லை இன்று. இயற்கையின் சீற்றம் எப்போது, எப்படியிருக்கும் என்பதை யாராலும் கணிக்க முடிவதில்லை.

இயற்கை மாறிப்போனதன் விளைவுகளில் ஒன்றாக மனிதர்களின் வாழ்க்கைமுறையும் கூட பெரிய மாற்றத்துக்குள்ளாகியிருக்கிறது. முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு இன்று நோய்களின் தாக்கம் பெருகிப்போனது மட்டுமின்றி, வரக்கூடாத நபர்களுக்கு வரக்கூடாத வயதில் வரக்கூடாத நோய்கள் வருவதும் சாதாரணமாகிவிட்டது. அப்படி ஒன்றுதான் மூட்டு வலி.

பதினைந்து, இருபது வருடங்களுக்கு முன்பெல்லாம் மூட்டுவலி என்பது முதியோர் பிரச்சனை. இன்று அது இளம் வயதினரையும் விட்டுவைக்கவில்லை. பெண்களுக்கு அதிகம் ஏற்படுகிற மூட்டுவலிக்கும் அவர்களது மாறிப்போன வாழ்க்கைமுறையும் உணவுப்பழக்கங்களுமே பிரதான காரணங்கள் என்கிறார் மருத்துவர் நிவேதிதா.

இளம் பெண்களைத் தாக்கும் மூட்டுவலிக்கான காரணங்கள், தீர்வுகள், சிகிச்சைகள் பற்றிப் பேசுகிறார் அவர்.

உடல் பருமன், சரிவிகித சாப்பாடு இல்லாதது, சூடாக சமைத்துச் சாப்பிடும் பழக்கமில்லாமல் போனது, உடற்பயிற்சியோ, உடலியக்கமோ இல்லாத வாழ்க்கை என இளம் வயதில் உண்டாகிற முழங்கால், மூட்டுவலிக்கான காரணங்கள் நிறைய... பெரும்பாலான நோய்களைப்போல, இதுவும் பெண்களையே அதிகம் தாக்குகிறது. ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் மாதிரி மெனோபாஸுக்குப் பிறகு தாக்காமல், 30-40 வயதிலேயே பெண்களைக் குறிவைக்கிற பிரச்சனை இது. மேற்சொன்ன காரணங்கள் தவிர, மரபணு ரீதியாகவும் இது ஆண்களையும், பெண்களையும் தாக்கலாம்.

முதல்கட்ட அறிகுறியாக, ரொம்ப தூரம் நடந்தாலே வலிக்க ஆரம்பிக்கும். ஒரு கட்டத்தில் சுமமா இருந்தாலே வலிக்கும். இரவு நேரத்தில் தூக்கம் பாதிக்கிற அளவுக்கு வலி தீவிரமாகும். நடப்பதே சிரமமாகி கால்கள் வளைந்து போகும்.

பொதுவாக முழங்கால், மூட்டுகளில் வலி வரும் போது, அதைப் பலரும் அலட்சியப்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் இரண்டு, மூன்று வாரங்களைக் கடந்தும் இந்த வலி இருந்தால், டாக்டரை கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. சாதாரண எக்ஸ்-ரே மூலமாகவே மூட்டு தேய்மானத்தைக் கண்டுபிடிக்கலாம். வலியின் தீவிரத்தையும், பாதிப்பின் அளவையும் பொறுத்து, மருந்து, மாத்திரை

தாக்கும்



மூட்டுவலி

கள் மூலமாகவே சரி செய்ய முயற்சிக்கலாம். கூடவே சில பிரத்யேகப் பயிற்சிகளும், பிஸியோதெரபியும் தேவைப்படும்.

மருந்து, மாத்திரைகளுக்கு வலிகட்டுப் படாதபோது, அடுத்தகட்டமாக முழங்காலுக்குள் போடக் கூடிய ஊசி குணம் தரும். முன்பெல்லாம் ஒரு நபருக்கு ஒரு வாரம் விட்டு ஒருவாரம் 5 டோஸ் போடப்பட்ட இந்த ஊசியை, இப்ப ஒரே டோஸாகவும் போடலாம். ஒரு சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

நம் உணவில் அரிசி சாதம் தான் பிரதானம். அதைக் குறைத்துக்கொண்டு சிறுதானியங்கள், வைட்டமின், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு என எல்லாம் சரிவிகிதத்தில் இருக்கிற மாதிரியான உணவுகளுக்குப் பழக வேண்டும்.



டாக்டர் நிவேதிதா

காய்கறிகள், பழங்கள் தினசரி கட்டாயம் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

இன்றைய பெண்களில் பலர் உடலுழைப்பு என்பதே என்னவென்று தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். வண்டியில் பயணம் செய்கிறபோது முகம் முழுவதையும் மூடிக்கொண்டு செல்கிறார்கள். வேலை பார்க்கும் இடம், வீடு எனப் பெரும்பாலும் ஏசி சூழலிலேயே நேரத்தைக் கழிக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு அதன் விளைவாகவும் மூட்டு வலி வருகிறது. அதிகாலை இளம் வெயில் அல்லது மாலை வெயில் படும்படி தினமும் அரைமணி நேரமாவது நடைப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சைக்கிளிங் பயிற்சியும் மூட்டுகளைப் பலமாக்கும். வலி இருக்க

மூட்டுவலி விரட்டும் 3 உணவுகள்

சோயா

சோயாவில் உள்ள Isoflavones மூட்டுவலியை வரவிடாமல் தடுக்கக் கூடியது. எனவே, தினமும் சோயா பால், சோயா பனீர்(டோபு), சோயா உருண்டை, சோயா துகள்கள் என ஏதேனும் ஒரு ரூபத்தில் அதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



வைட்டமின் சி அதிகமுள்ள பழங்கள்

கிவி, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, பப்பாளி போன்ற பழங்களில் உள்ள வைட்டமின் சி-யும் மூட்டுவலிக்கு எதிராகப் போராடக்கூடியது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் மேம்படுத்தக்கூடியவை.

மீன்

அசைவம் சாப்பிடுகிறவர்கள் வாரம் 2 முறை மீன் எடுத்துக்கொள்ளலாம். எண்ணெய் குறைவாகச் சேர்த்து சமைத்து உண்ண வேண்டியது முக்கியம். மீனில் உள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் மூட்டுவலியைப் போக்கும்.





முழங்கால், மூட்டுகளில் வலி வரும்போது, அதைப் பலரும் அலட்சியப்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் கிரண்டு, மூன்று வாரங்களைக் கடந்தும் கிந்த வலி இருந்தால், டாக்டரை கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.

கும்போது இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டாம். கூடியவரையில் லிஃப்ட்

உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்து படிகளையே பயன்படுத்தவும்.

- ராஜி

சங்குச்சிமிழ்

கல்வி வேலை வழிகாட்டி

குங்குமம் குழுமத்தில் இருந்து வெளிவரும் பயனுள்ள மாதம் இருமுறை இதழ்

சீருடைப் பணியாளர் தேர்வு

மாதிரி வினா-விடை



வேலை ரெடி!

எங்கே..? எத்தனை..?
யாருக்கு..?

நெல்லை கவிநேசன்
எழுதும்
வேலை
வேண்டுமா?

உத்வேகத் தொடர்!

ஸ்ரீநீவாஸ் பிரபு
எழுதும்
உடல்... மனம்...
ஈகோ!

உளவியல் தொடர்



செல்லமா... கண்டிப்பா...

குழந்தை வளர்ப்பில் எது சரியான வழி?



குழந்தைகளை எப்படி வளர்ப்பது என்பது எல்லோருக்கும் குழப்பமான விஷயம்தான். 'செல்லம் கொடுத்தால் குழந்தைகள் கெட்டுப் போய்விடுவார்கள். கண்டித்துத்தான் வளர்க்க வேண்டும்' என்றும், 'இல்லை கண்டிப்பைவிட சுதந்திரமாக வளர்ப்பதே சரியானது' என்றும் இருவேறு கருத்துக்கள் நம்மிடம் உண்டு. உண்மையில் எது சரியான வழி? உளவியல் மருத்துவர் ரங்கராஜனிடம் பேசினோம்.

“குழந்தைகளை அடித்து வளர்க்க வேண்டும், தவறு செய்யும் குழந்தைகளை கடுமையான முறையில் கண்டிக்க வேண்டும் என்பது தவறான வழிமுறை.

குழந்தைகளின் மனநிலையைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ற முறையில், அவர்களது தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். அவர்களிடம் கடுமையாகப் பேசுவது, அவர்கள் செய்யும் எல்லா செயல்களையும் சந்தேகக் கண்ணோடு பார்ப்பது, மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பேசுவது, எல்லா செயல்களிலும் குறைகளை மட்டுமே கண்டுபிடித்து திட்டுவது போன்ற நடவடிக்கைகளால் எந்த பயனும் இல்லை. இது குழந்தைகளுக்கும் நன்மை தராது; பெற்றோருக்கும் நன்மை தராது.

தொடர்ச்சியாக குழந்தைகளை குறை சொல்லிக் கொண்டும், திட்டிக்கொண்டுமே இருந்தால் அந்தக் குழந்தைக்குத் தாழ்வுமனப்பான்மை அதிகரிக்கும். அந்த தாழ்வுமனப்பான்மையால் வெளியிடங்களில் மற்ற

வர்களோடு பழகுவதிலும், நடந்து கொள்ளும் விதங்களிலும் பெரிய பாதிப்பு ஏற்படும். தன்னம்பிக்கை குறைந்து, அந்தக் குழந்தையின் சமூக வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாகும் அளவு சூழல் உருவாகும்.

பெற்றோர் இதுபோல் அதிக கடுமையோடு நடந்துகொள்வதால் குழந்தைகளின் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு, அவர்கள் தகாத செயல்களைச் செய்யவும் வாய்ப்பு உருவாகும். இதன் எதிரொலியாக கல்வியில் ஈடுபாடு குறைந்து, அதில் பின்னடைவு ஏற்படுகிறது.

எதையும் கேள்வி கேட்பது, தனக்கு எல்லாம் தெரியும், தான் நினைத்தது சரியாக இருக்கும் என்ற மனநிலை குழந்தைகளின் வளரிளம் பருவத்தில் இயல்பாகவே இருக்கும். அந்த நேரத்தில் அவர்களிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்வதால் தங்களுடைய சகவயது குழந்தைகளிடமும் அதே கடுமையான உணர்வினை பிரதிபலிப்பார்கள். அதுமட்டுமல்ல; தான் நினைத்த காரியத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கும் அவர்கள் அதேபோன்ற கடுமையான நடவடிக்கைகளையே கையாள்கிறார்கள். இப்படியே வளரும் குழந்தைகளின் வளரிளம் பருவத்தில் அவர்களின் வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க, தான் தவறான வன்தான் என்று மற்றவர்கள் மத்தியில் தைரியமாக உரக்கச் சொல்லும் நிலை உண்டாகி விடும்.

“**இந்த விஷயத்தை செய்யாதே’ என்று உத்தரவு போடுவதைவிட, அந்த செயல் ஏன் தவறானது என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்.**

இதுபோன்ற மனநிலை குழந்தைகளிடம் உருவாகி விடாமல், சரியான முறையில் குழந்தைகளை அணுகி மாற்றவேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோருக்கு உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு அவர்களுடைய பெற்றோர்தான் முதல் நாயகர்கள். பெற்றோருடைய நடவடிக்கைகள் மற்றும் அவர்கள் அமைத்து கொடுக்கும் சூழலில் இருந்தே குழந்தைகள் பல புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதனால் தாய், தந்தை இருவருமே குழந்தைகளுக்கு நல்ல முன்மாதிரியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.



களை சந்தோஷமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் குழந்தைகளின் தேவைகள் நியாயமானது அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொண்ட பெற்றோர், அதை அவர்களிடம் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

‘இந்த விஷயத்தை செய்யாதே’ என்று உத்த

ஒரேமாதிரியான தகவல்களை குழந்தைகளிடம் சொல்லும்போது, முன்னுக்குப்பின் முரணாக பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இருவரும் அந்தத் தகவலை சரியான முறையில் சொல்ல வேண்டும். எப்போதும் உண்மையான, யதார்த்தமான விஷயங்களை அவர்களுக்குப் புரியும்படி பக்குவமாக, பொறுமையாகச் சொல்ல வேண்டும்.

குழந்தைகளின் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டும் முன்னர் அவர்கள் செய்கிற நல்ல விஷயங்களை முதலில் பாராட்டும் பழக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். மனதாரப் பாராட்டுவதன் மூலம் குழந்தைகளுடைய மனநிலை மகிழ்ச்சியுடனும், உற்சாகத்துடனும் இருக்கும். அப்படி மகிழ்ச்சியாக இருந்தால்தான் பெற்றோர் சொல்வதை காதுகொடுத்து கேட்டு, உள்வாங்கிக் கொள்ளும் மனநிலைக்கே வருவார்கள். அதுபோன்ற மகிழ்ச்சியான சூழலில் அவர்களுடைய தவறுகளைப் புரியும்படி அன்போடு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்ப, அவர்களுடைய பிரச்சனைகளை புரிந்துகொள்ளும்படி விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும். இதுதான் சரியான அணுகுமுறை.

குழந்தைகள் நாம் இயக்கும் வெறும் இயந்திரமல்ல. அதனால் அவர்களை பெற்றோரும் மதிப்புடன் நடத்த வேண்டியது அவசியம். குழந்தைகளை எதிர்காலத்தில் நல்ல மனிதர்களாக உருவாக்க, அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பு மிகவும் அவசியம். அவர்களுடைய மனநிலையை புரிந்துகொண்டு, எது சரி? எது தவறு? என்பதை சரியான முறையில் சொல்ல வேண்டும். குழந்தைகளின் தேவைகள் என்னவென்று புரிந்துகொண்டு, அவர்

ரவு போடுவதைவிட, அந்தச் செயல் ஏன் தவறானது என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும். இதையெல்லாம் உனக்கு சொல்லிப் புரியவைக்க முடியாது என்று தப்பிப்பது ஆரோக்கியமான அணுகுமுறை அல்ல. உனக்கு காய்ச்சலாக இருக்கிறது. அதனால், ஐஸ்க்ரீம் இப்போது சாப்பிட வேண்டாம். காய்ச்சல் குணமானவுடன் ஐஸ்க்ரீம் நானே வாங்கித் தருகிறேன். சரியா? என்பதுபோல் அவர்களுக்குப் புரிய வைப்புகள். அதுதான் சரியான வழிமுறை.



டாக்டர் ரங்கராஜ்

குழந்தைகளின் எதிர்காலத்துக்குத் தேவையான கல்வி, விளையாட்டு போன்ற பலவற்றையும் உருவாக்கிக் கொடுப்பதோடு நற்பண்புகள் நிறைந்த நல்ல மனிதனாக வளர்க்க வேண்டிய மிகப் பெரிய பொறுப்பு பெற்றோருக்கு உள்ளது. எனவே, குழந்தைகளின் மனநிலை அறிந்து செயல்பட வேண்டும்.

‘பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளைத் திருத்தி நல்வழிப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகவும், அவர்களுடைய எதிர்காலம் நன்றாக அமைய வேண்டும் என்பதற்காகவும் சில சமயங்களில் கடுமையான முறையில் நடந்துகொள்கிறார்கள். இதனால் அவர்களது கல்வித்திறன் உள்பட பல விஷயங்களிலும் குறைபாடுகள் ஏற்படுகிறது என்கிறார் அமெரிக்காவில் உள்ள பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர் ரோஸல் ஹெங்டிஸ். இதையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்’ என்கிறார் ரங்கராஜன்

- க.கதிரவன்

படம்: ஆர்.கோபால்



பதற வைக்கும் பன்றிக்காய்ச்சல்...

தப்பிக்கும் வழி என்ன?

தமிழகத்தில் கடந்த சில ஆண்டுகளாக கட்டுக்குள் இருந்த பன்றிக்காய்ச்சல், இப்போது மீண்டும் பரவி வருகிறது. கோயம்புத்தூர் உள்பட சில பகுதிகளில் உயிரிழப்பு நிகழ்வதாகவும் வெளியான செய்திகளால் அச்சத்தில் இருக்கிறார்கள் மக்கள். பன்றிக்காய்ச்சலில் இருந்து தற்காத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பொது மருத்துவர் தேவராஜனிடம் கேட்டோம்.

'H1N1 என்கிற வைரஸ் கிருமியினால் பன்றிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஒரு சுவாச நோய்தான் பன்றிக்காய்ச்சல். இந்த வைரஸ்தான் மனிதர்களிடையே தொற்றிக் கொண்டு பன்றிக்காய்ச்சலாக தாக்குகிறது.

H1N1 வைரஸ் உடலில் தொற்றிக் கொண்ட பிறகு காய்ச்சல், இருமல், சளி, மூச்சுத்திணறல், தொண்டை வலி, சோர்வு, உடல்வலி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. இந்த நோயின் பாதிப்பு அதிகரிக்கும்போது நிமோனியா, நுரையீரல் செயல் இழப்பு போன்றவை ஏற்படுகிறது. இதனால் சீரான சுவாசத்தில் தடை ஏற்பட்டு மூச்சுத்திணறல் உண்டாகிறது. நீரிழிவு, ஆஸ்துமா போன்ற பிற நோய்களின் பாதிப்பு இருப்பவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் பாதிப்பும் ஏற்படும்போது நோயின் தன்மை கூடுதல் தீவிரமாகிறது. குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் முதியவர்களுக்கு இந்த நோயால் அதிக அளவு பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.

அதனால், இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்பட்ட உடனேயே அருகிலுள்ள அரசு பொது மருத்துவமனைகள் அல்லது தனியார் மருத்துவமனைகளுக்கு சென்று மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் தடுப்பூசி போடுவதோடு அதற்கான மருந்து, மாத்திரைகளை மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி சாப்பிட



வேண்டும். 7 நாட்கள் வரை மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதோடு மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி நடந்து கொள்வதன் மூலம் இந்த வைரஸ் பாதிப்பிலிருந்து முழுமையாக குணமடையலாம்.

சரியான நேரத்தில் சரியான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதால் இந்த நோயை முழுமையாக குணமாக்கலாம்

என்பதால் மக்கள் இந்நோய் குறித்து அச்சப்படவோ, பீதியடையவோ தேவையில்லை. நமது உடலையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்வதே இந்த வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க இன்னொரு சரியான வழிமுறை என்கிறார்.



டாக்டர்
தேவராஜன்

- க.கதிரவன்

படம்: ஆர்.சந்திரசேகர்



பாலிடீயட்டிள்

வலி மற்றும் ஆதரவு சிகிச்சை நிபுணர் ரிபப்ளிகா



பேரீட்சை

பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சையின் அவசியம், வெளிநாடுகளில் இருக்கும் விழிப்புணர்வு, அதன் சிறப்பம்சங்கள் பற்றி கடந்த இதழில் பார்த்தோம். பாலியேட்டிவ் பற்றி மக்களிடம் இருக்கும் அடிப்படையான சில சந்தேகங்களுக்கான பதில்களையும் பார்த்துவிடலாம்.

பாலியேட்டிவ் மருத்துவம் என்பது என்ன?

இது ஒருவகையான சிறப்பு மருத்துவ சிகிச்சை. நோயின் தீவிரத்தைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு பாலியேட்டிவ் மருத்துவம் தெரிந்த மருத்துவர்களால் வழங்கப்படுகிற பிரத்யேக சிகிச்சை.

இதில் நோயாளியின் துன்பம் குறையும். ஆயுள் நீட்டிக்கப்படும். அந்த நோய் குணமாக்கக்கூடியதா, இல்லையா என்பதைத் தாண்டி, பாலியேட்டிவ் சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதன் மூலம் சம்பந்தப்பட்ட நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரம் தற்காலிகமாக நிச்சயம் மேம்படும்.

பாலியேட்டிவ் கேருக்கும் Hospice சிகிச்சைக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

குணப்படுத்தக்கூடிய அல்லது குணப்படுத்த முடியாத நோயினால் தாக்கப்பட்டவரின் துயரம் நீக்கும் சிகிச்சை பாலியேட்டிகேர்.

Hospice என்பது பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சையில் ஒரு பிரிவு. வெறும் 6 மாதங்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவான வாழ்நாள் மட்டுமே உள்ளவர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிற ஒரு சிகிச்சை.

சுருக்கமாகச் சொன்னால் Hospice எல்லாமே பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சையில்தான் அடக்கம். ஆனால் பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சைகள் எல்லாவற்றிலும் Hospice இருக்கும் என அர்த்தமில்லை.

பாலியேட்டிவ் சிகிச்சை கொடுக்கத் தகுதியானவர் யார்?

பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சை பிரிவில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் ஆகியோர் கொடுப்பார்கள். இது ஒரு கூட்டு மருத்துவ முயற்சி என்பதால் பிற துறை சிறப்பு மருத்துவர்களின் உதவியும், சமூக சேவை நோக்கம் கொண்டவர்களின் ஆதரவும்

ஊட்டச்சத்து. நிபுணர்களின் ஆலோசனையும் தேவைப்படுகிற ஒரு விஷயமும் கூட.

மற்ற மருத்துவர்களுக்கும் பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சை அளிக்கிற மருத்துவர்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

மற்ற மருத்துவர்கள் உங்கள் நோயை குணப்படுத்த மருத்துவம் செய்வார்கள். பாலியேட்டிவ் கேர் மருத்துவர்கள் நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்கிறபோது நீங்கள் சந்திக்கிற சிரமங்களையும் வலிகளையும் குறைக்க மருத்துவம் அளிப்பார்கள். அது மட்டுமின்றி நோயாளியின் குடும்பத்தார், நண்பர்களுக்கும் ஆலோசனை அளித்து அவர்களை அன்புடனும் அக்கறையுடனும் பார்த்துக்கொள்ள அறிவுறுத்துவார்கள்.

பாலியேட்டிவ் கேர் மருத்துவர் மட்டுமே ஒருவரது நோயை குணப்படுத்திவிடுவாரா? சம்பந்தப்பட்ட நோயாளி வேறு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டாமா?

அப்படி இல்லை. ஏற்கெனவே சொன்னதுபோல பாலியேட்டிவ் கேர் மருத்துவம் செய்கிறவர் வலியைக் குறைப்பார். நோயின் தீவிரம் குறைய சம்பந்தப்பட்ட நோயாளி ஏற்கெனவே எடுத்துக் கொண்டிருக்கிற சிகிச்சையையும் சேர்த்தே



டாக்டர் ரிபப்ளிகா

தொடரலாம். பாலியேட்டிவ் கேர் மருத்துவமனைகளில் பல்துறை சிறப்பு மருத்துவர்களின் உதவியோடு நோயாளிகளை கவனித்துக் கொள்வார்கள்.

பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சை அளிப்பது என்கிற முடிவு, அந்த நோயாளிக்கு நாள் குறித்து விட்டதாக அர்த்தமா?

இல்லவே இல்லை. நோயின் நரக வேதனையில் இருந்து நோயாளியை மீட்டு நிம்மதியான வலியற்ற வாழ்க்கை வாழச் செய்வதே பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சையின் நோக்கம். அந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதன் மூலம் நோயாளியின் வாழ்க்கைத்தரம் உயரும். மரணம் நிச்சயிக்கப்பட்ட நிலையில் பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகளுக்கு கடைசி நாட்களை வலியோ, வேதனையோ இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்க உதவுவது இந்த சிகிச்சை.

பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிற மருந்துகள் வலியைக் குறைக்கும் என்று சொல்லப்படுகின்றனவே... அப்படியானால் ஒருவர் அம்மருந்துகளுக்கு அடிமையாகிவிட மாட்டாரா?

இந்த பயம் பலருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், அப்படி அடிமைத்தனத்தை ஏற்படுத்துகிற மருந்துகளை பாலியேட்



ஏற்கெனவே எடுத்துக் கொண்டிருக்கிற சிகிச்சையுடன் சேர்த்தே பாலியேட்டிவ் கேர் சிகிச்சையையும் தொடரலாம். இது நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கப் பெரிதும் உதவி செய்யும்.



டிவ் கேர் சிகிச்சையளிக்கிற மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பதில்லை. எனவே அந்த பயம் தேவையற்றது.

எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் பாலியேட் டிவ் கேர் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதா?

இல்லை. எல்லா மருத்துவமனைக

ளுக்கும் அவசியமான இந்த சிகிச்சை, இப்போது சில அறக்கட்டளைகள் மூலமாகவும் பிரத்யேக மருத்துவமனைகளிலும் மட்டுமே வழங்கப்படுகின்றன.

(தொடர்ந்து பேசுவோம் !)

எழுத்து வடிவம் : எஸ்.மாரிமுத்து



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

தோழி

'வானவில் சந்தை'

எதை எப்படி வாங்க வேண்டும்?

- ஆலோசனை கூறுகிறார் நிதி ஆலோசகர் அபுபக்கர் சித்திக்

'செல்லுலாய்ட் பெண்கள்'

தமிழ் சினிமாவில் தடம் பதித்த நடிகைகள் குறித்து பா.ஜீவசுந்தரிவின் தொடர்

'100 பொருட்களின் வாயிலாக பெண்கள் வரலாறு'

மருதன் எழுதும் தொடர்



பேரு...பழிச... மேட்டர்...பதுச...



“பழைய சோறு என்றால் இரவில் மீந்து போன சோறு என்று மட்டுமே அர்த்தம் இல்லை. நம் முன்னோர்கள் அதன் பெருமைகளை உணர்ந்தே சாதத்தினை இரவுமுழுக்க நீரில் ஊற வைத்து காலையில் உணவாக உண்டு வந்திருக்கின்றனர். ஆமாம்... பேரு பழசாக இருந்தாலும் அதில் இருக்கும் சத்துக்கள் எல்லாமே புதுசு” என்கிறார் சித்தமருத்துவர் சத்திய ராஜேஷ்வரன்.

அப்படி என்ன பழைய சோற்றில் இருக்கிறது?

“ஒரு நாட்டின் தட்பவெப்பத்துக்கு ஏற்ற உணவுதான் அங்கே வாழ்கிற மக்களுக்கான சரியான உணவு. அந்த வகையில் வெப்பம் மிகுந்த நம் நாட்டில் காலை உணவை குளிர்ச்சியாகத் தொடங்குவதே நல்லது. அதற்கு பழைய சாதம் சரியான தேர்வு என்று சொல்லலாம். கோடை காலத்துக்கு மிகவும் உகந்தது பழைய சோறு.

பழைய சோற்று தண்ணீரை அதி காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால் உடல் குளர்ச்சி அடைந்து பசியைத் தூண்டும். இரவில் நீர் ஊறிய சோற்றை

லது. செரிமான சக்தி கூடுவதற்கு இது உதவும். பழைய சோறு 12 மணி நேரம் ஊறியதாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் முறையான நொதித்தல் ஏற்பட்டு உடலுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடிய பாக்கடிரியாக்கள் அதிகமாகத் தோன்றும். பழைய சோற்றுக்கு சின்ன வெங்காயம்தான் சரியான ஜோடி. சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிடும்போது பித்த, வாத நோய்கள் நீங்கும். எனவே, பழைய சோற்றினை 4 வயது குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம்.

காலையில் பழைய சோற்றில் மோர் கலந்து சாப்பிட்டால் தூக்கம் வரும் என்பது



அந்த நீரோடு அருந்தினால் ஆண்மை பெருகும், தேகத்தில் ஒளி உண்டாகும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். பழைய சோற்றுடன் மோர் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் எரிச்சல், பித்தம், பிரம்மை நோய்கள் நீங்கும்.

செரிமான பிரச்சனைகள் இருப்பவர்கள் காலையில் முதல் உணவாக பழைய சோற்றினை எடுத்துக்கொள்வது நல்

தால் வேலைக்குச் செல்பவர்கள் தயிர்/மோர் இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக பழைய சோற்றை சளி, இருமல் போன்ற தொந்தரவுகள் இருக்கும் சமயத்திலும், உடலுக்கு குளிர்ச்சி தேவையில்லை என்கிற சமயத்திலும் தவிர்த்து விடலாம்.

பழைய சோற்றுக்கு ஆதாரமாக இருக்கக்கூடிய அரிசி இயற்கை விவசாயத்தின்



மூலம் விளைந்ததாக இருப்பது நல்லது. கைகுத்தல் அரிசியாக இருப்பது இன்னும் நல்லது. அப்போதுதான் பழைய சோறு எல்லா நன்மைகளையும் தரக்கூடிய உணவாக இருக்கும்.

வடித்த சோற்றினை கொண்டுதான் பழைய சோறு செய்ய வேண்டும். குக்கரில் சமைத்த சாதத்தில் இருந்து பழைய சோறு தயார் செய்யக்கூடாது. பழைய சோற்றினை பிரிட்டில் வைத்தும் சாப்பிடக்கூடாது. இயற்கையான தட்ப வெட்ப நிலையில்தான் பழையசோறு ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவாக மாறும். சோற்றினை ஊற வைக்கும்போது மண் பானையில் ஊற வைப்பதும் நல்லது. மண்பானையில் இயற்கையாகவே உணவின் சத்துக்களைப் பாதுகாக்கும் தன்மை இருக்கிறது. வெப்பம் பாதிக்காமல் உணவை குளிர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கிறது” என்கிறார் சத்திய ராஜேஷ்வரன்.

பழைய சாதத்தில் இருக்கும் சத்துக்கள் பற்றி உணவியல் நிபுணர் உத்ராவிடம் கேட்டோம்.

“ஒரு நாள் உணவுப் பழக்கத்தில் காலை உணவு என்பது மிகவும் முக்கியமானது. அந்த முக்கியமான உணவுக்கு உகந்தது என்று



சத்திய ராஜேஷ்வரன்

ஒருநாள் உணவுப் பழக்கத்தில் காலை உணவு என்பது மிகவும் முக்கியமானது. அந்த முக்கியமான உணவுக்கு உகந்தது என்று பழைய சாதத்தைச் சொல்லலாம்.



உத்ரா

பழைய சாதத்தைச் சொல்லலாம். ஒரு கப் பழைய சாதத்தில் 160 கலோரிகள் அடங்கியிருக்கிறது. இத்துடன் சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், இரும்பு, மக்னீசியம் போன்ற தனிமங்கள், கனிமப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. பி 6 மற்றும் பி 12 வைட்டமின்களும் நிறைந்துள்ளது. இரவு முழுவதும் சாதத்தை ஊற

விடும்போது லாக்டிக் அமில பாக்டீரியா, நன்மை பயக்கக்கூடிய உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை உருவாகின்றன.

பழைய சோற்றுடன் மோர், வெங்காயம் மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளாமல் காய்கறி அவியல், தேங்காய்துவையல், கறிவேப்பில்லை, புதினா, கொத்துமல்லி துவையல் ஆகியவை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் முழுமையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

பழைய சோற்றை நீண்ட நேரம் வைத்திருந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி, மயக்கம், வயிற்று கோளாறு உள்ளிட்ட ஒவ்வாமை பிரச்சனை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அதனால், நீண்ட நேரமானதைத் தவிர்த்துவிடலாம். அதேபோல் அரிசியின் தரம், சாதம் ஊற வைக்கிற தண்ணீர், உடல்நிலையைப் பொறுத்தும் பழைய சோறு பயன்படுத்த வேண்டும்.

தினமும் பழைய சோறு சாப்பிட விரும்புகிறவர்கள் புழுங்கல் அரிசி, பிரௌன் அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசியில் சாதம் வடித்து பழையதாக்கி சாப்பிட்டால் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களும் கிடைக்கும்; உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்” என்கிறார்.

- க.இளஞ்சேரன்
படங்கள்: ஆர்.கோபால்
மாடல்: சுதா செல்வகுமார்



இனி சராசரி ஆயுள் 90 வருடம்!

பல்வேறு கொடிய நோய்கள் காரணமாக வாழ்நாள் குறைகிறதோ என்ற அச்சம் பரவியிருக்கும் சூழலில், வரும் 2030-ம் ஆண்டில் மக்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கும் என்று லண்டனில் உள்ள இம்பீரியல் கல்லூரியைச் சேர்ந்த மஜீத் எஸாட்டி என்ற ஆராய்ச்சியாளர் பாலை வார்த்திருக்கிறார்.

இங்கிலாந்து மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சிலும், அமெரிக்க சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு நிறுவனமும் இணைந்து மேற்கொண்ட ஆய்வில் இந்த உண்மை கண்டறியப்பட்டுள்ளது

மஜீத் எஸாட்டி தன்னுடைய சக ஆராய்ச்சியாளர்களோடு சேர்ந்து, 35 வளர்ந்த நாடுகளில் மக்களின் மரணம் குறித்தும், அவர்களின் வாழ்நாள் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள் குறித்தும் ஆய்வு செய்துள்ளார். இந்த ஆய்வின் படி, தென் கொரியாவைச் சேர்ந்தவர்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் 91 வயது வரை இருக்கும் என்பது கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது.

தென்கொரியாவில் மக்களின் உடல்நலம் மற்றும் சுகாதாரத்துக்காக அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதுதான் இதற்கு காரணம் என்று நிபுணர்கள் கருத்து தெரிவித்திருக்கிறார்கள். மேலும், சிறந்த சமூக நலத்திட்டங்கள் மூலமாக முதியவர்களின் பிரச்சனைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதோடு, மருத்துவத்துறையிலும் மிகப்பெரும் முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதும் இதற்கு காரணமாக கணிக்கப்படுகிறது.

தென் கொரியாவை அடுத்து இந்தியா, பிரான்ஸ், ஜப்பான், ஸ்பெயின் மற்றும் ஸ்விட்சர்லாந்து நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களின் அதிகபட்ச வயது 88 ஆக இருக்கும் என்றும் கணித்திருக்கிறார்கள். மக்களின் ஆயுட்காலம் அவர்களின்



மரபணு சார்ந்த காரணங்களாலும் அதிகரிக்கிறது. மேலும், அவர்களின் சமூக நிலை மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை போன்றவையும் அதற்கு முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன.

மற்ற வளர்ந்த நாடுகளோடு ஒப்பிடுகையில் வல்லரசு என்று சொல்லிக் கொள்ளும் அமெரிக்க மக்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் சற்று பின்தங்கியே உள்ளது. ஆனால், பணக்கார நாடுகளில் தற்போது ஏற்பட்டு வருகிற மருத்துவ வளர்ச்சியைப் பார்க்கும்போது 2030-ம் ஆண்டுகளில், மருத்துவத்துறையில் மிகப்பெரிய முன்னேற்றம் நிச்சயம் ஏற்படும் என்பதால் அந்த நாட்டு மக்கள் அதிக ஆயுளைப் பெறுவது சாத்தியமே என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

- க.கதிரவன்





10 to 6 ஹெஸ்த்

அலுவலகம் செல்வாரின் உடனடி கவனத்துக்கு....

வேலையே உடற்பயிற்சியாக, வேலையே மன மகிழ்ச்சியைத் தருவதாக இருந்த விவசாயம் உள்பட பல முக்கியமான தொழில்கள் மறைந்துகொண்டிருக்கின்றன. உடல் உழைப்பு இல்லாத, மன அழுத்தம் மிகுந்த அலுவலக கலாசாரத்துக்கு பெரும்பாலானோர் மாறிவிட்டோம். கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால் இன்று நோய்கள் அதிகரித்திருப்பதில் அலுவலக பணி குழலுக்கும் பெரும் பங்கு இருப்பது புரியும்.



அலுவலகம் செல்கிற நேரம் 10 to 6 என்ற 8 மணி நேர கணக்காக இருந்தாலும், அந்த 8 மணி நேரத்தைக் கவனத்தில் கொண்டே அவசர அவசரமாக சாப்பாடு, அரைகுறை தூக்கம் என்று மீதி இருக்கும் 16 மணி நேரமும் பலரும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்த நெருக்கடியான சூழலில் அலுவலக வேலையையும் ஆரோக்கியமாக மாற்றிக்கொள்ள நிறைய வழிகள் இருக்கின்றன என்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

முதலில் அலுவலகம் செல்கிறவர்களின் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டிய அவசியம் பற்றியும், அதற்கான வழிகள் பற்றியும் உணவியல் நிபுணர் கோமதி கௌதமன் விளக்குகிறார்.

காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்!

“பெரும்பாலும் காலையில் அலுவலகம் செல்லும் அவசரத்தில் காலை உணவைத் தவிர்ப்பது அல்லது 2 பிரெட், ஆம்லெட் என அரைகுறையாகவும், அவசரம் அவசரமாகவும் சாப்பிடுவது பலரின் பழக்கமாகிவிட்டது. காலை வேளையில் தான் உங்களுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படும். அந்த வேளையில் சக்தியளிக்கக்கூடிய உணவை எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், அன்று முழுவதும் களைப்பாயிருக்கும். எந்த வேலையையும் கறுகறுப்பாக செய்ய முடியாது.

அதற்காக காலையிலேயே பூரி, வடை, பொங்கல் என்று எண்ணெய் அதிகமாக இருக்கும் உணவையும் சாப்பிடக்கூடாது. இட்லி, சட்னி, சாம்பார் என்று சாப்பிட்டால் புரதம், கார்போஹைட்ரேட் என முழுமையான உணவு கிடைத்துவிடும்.

வேண்டாமே வெரைட்டி ரைஸ்...

சாப்பிடும்போது, உணவில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தி வேறு எந்த வேலையையும் செய்யாமல் சாப்பிடுவது நல்லது. சிலர் கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்துகொண்டும், போனில் பேசிக்கொண்டும் சாப்பிடுவார்கள். இது மிகவும் தவறு. காலையில் சாப்பிடாமல் மதியம் சிலர் அதிகமாக உண்பார்கள். இதுவும் தவறு. குறைவான உணவை நேரம் தவறாமல் ரசித்தும், மெதுவாகவும் சாப்பிடுவது சிறந்தது.

வேகமாகவும், மனச்சோர்வுற்றிருக்கும்போதும் உணவு உட்கொள்வது நல்லதல்ல. இளவயதினர் ‘Brunch’ என்ற

பெயரில் காலை பிரேக் ஃபாஸ்டையும், மதிய லஞ்சையும் இணைத்து சாப்பிடுவது ஃபேஷனாகிவிட்டது. இது பெரிய தவறு. இப்படி சாப்பிடும்போது இரவு உணவிலிருந்து அடுத்த நாள் 12 மணி வரை வைத்துக் கொண்டால் நீண்ட இடைவெளி வந்துவிடுகிறது. இதுபோல் சாப்பிடுவதால் வெறும் வயிற்றில் அமிலம் உற்பத்தியாகி அல்சர் நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

மதிய உணவுக்கு முன்னர் எதையாவது நொறுக்குத் தீனிகளை கொறிப்பதும் வேண்டாம். நொறுக்குத்தீனி அதிகம் சாப்பிட்டால் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேரும்.

மதிய உணவை வீட்டிலிருந்து எடுத்துச் செல்லாமல் அலுவலகம் அருகிலேயோ அல்லது வெளியே செல்லும் இடங்களுக்கு அருகிலேயோ வெரைட்டி ரைஸ் வாங்கி சாப்பிடும் பழக்கம் நிறைய பேரிடம் இருக்கிறது. சாம்பார், பொறியல், தயிர் என முழுமையான சாப்பாட்டில்தான் உடலுக்குத் தேவையான எல்லா சத்துக்கிடைக்கும். வெரைட்டி ரைஸில் கிடைக்காது.

அதேபோல் அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் சிலர் கடைகளில் கிடைக்கும் ரெடிமிக்ஸ்களை வாங்கி வெரைட்டி ரைஸ் செய்துவிடுகிறார்கள். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பாக்கெட்டுகளில் அடைத்துவிற்கும் சிப்ஸ் பாக்கெட் வேறு. கடைகளில் சூடான உணவை அலுமினிய ஃபாயில்களில் கட்டிக் கொடுக்கிறார்கள். இது சர்க்கரைநோய், புற்றுநோய்க்கு காரணமாகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

காபி, டீ குறையுங்கள்!

காபியும், டீயும் கறுகறுப்பை தரும் என்று நினைத்துக் கொண்டு ஆண்கள் பலர் இவற்றை அடிக்கடி அருந்துவார்கள். அடிக்கடி காபி, டீ குடிப்பது உடலுக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும், உடனே இந்தப் பழக்கத்தை விட முடியாதவர்கள், படிப்படியாக டீ அல்லது காபி உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொண்டு வரலாம்.

கூடவே பஜ்ஜி, வடை என எதையாவது சாப்பிடுகிறார்கள். எண்ணெயில் செய்த பொருட்களால் தேவையில்லாத தீங்கு ஏற்படும். அதற்கு பதில் இளநீர்,



டாக்டர் கோமதி கௌதமன்

உற்பத்தித்திறனுக்கு உளவியல் ஆரோக்கியம் முக்கியம்!

அலுவலகம் செல்கிறவர்கள் எதிர்கொள்கிற உளவியல் சிக்கல்கள் பற்றியும் அதில் இருந்து மீளும் வழிகள் பற்றியும் மனநல மருத்துவர் ராமனிடம் பேசினோம்...

“பிடிக்காத வேலை, மோசமான பணிச்சூழல், சக பணியாளர்களின் ஒத்துழையாமை, மேலதிகாரிகளின் சாவாதிக்காரப் போக்கு இவையெல்லாமே மனரீதியாக அலுவலகம் செல்பவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள்தான். இதேபோல் தகுதிக்கும், திறமைக்கும் ஏற்ற வேலை அமையாதபோதும், குறிப்பிட்ட வேலைக்கு ஏற்ற சவால்களை சந்திக்க முடியாத போதும் மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது.

தங்களுக்கென வேலைத்திட்டங்கள் ஒதுக்கப்படாமல் எந்த வேலையும் இல்லாமல் இருக்கும் நிலையில், தான் ஒதுக்கப்படுகிறோமோ என்ற எண்ணம் மேலோங்கி, சிலருக்கு விரக்தி வந்துவிடும்.

சில இடங்களில் 12 மணிநேரம் கூட வேலை நேரம் இருக்கும். ஐ.டி. நிறுவனங்களில் ஒரு புராஜெக்ட் முடிக்க வேண்டுமென்றால் 3 நாட்களுக்குக்கூட தொடர்ந்து இடைவெளி இல்லாமல் வேலை செய்கிறார்கள் என்று கேள்விப்படுகிறோம். இது போல் இடைவெளி இல்லாமல் வேலை செய்யும்போது சோர்வு, விரக்தி தோன்றி அவர்களது பணித்திறமையை மழுங்கடித்துவிடும்.

குடும்பம், அலுவலகம் என இரண்டையும் நிர்வகிக்க முடியாமலும் சில ஆண்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள். கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதால் குழந்தைகள் வீட்டில் தனியாக இருப்பார்களே என்ற மனச்சுமை வேறு வந்துவிடுகிறது. குறிப்பாக குடும்பம், அலுவலகம் என இரண்டையும் நிர்வகிக்கக் கூடிய பெண்கள் சந்திக்கும் உளவியல் பிரச்சனைகள் ஆண்களைவிட கூடுதலாகவே இருக்கின்றன.

இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டு அவ்வப்போது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் குடும்பத்தினருடன் நேரம் செலவிடுவது, புத்தகங்கள் படிப்பது, உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் உரையாடுவது, பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தலாம். ஏனெனில், உளவியல் ஆரோக்கியமே உற்பத்தித்திறனில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.”



டாக்டர் ராமன்

மோர், சாலட் போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்.

வழியில் விற்கும் உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடாதீர்கள்

வீட்டுக்கு வரும் வழியில் ‘ஸ்நாக்ஸ்’ சாப்பிடும் பழக்கம் அலுவலகம் செல்லும் பலரிடம் இருக்கிறது. இவர்கள் பிரயாணம் செய்யும்போதும், சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். இது உங்கள் இரவு உணவையும் பாதிக்கும்.

ரெடிமேடு உணவு வகைகளான Instant Food, Fast Food ஆகியவற்றை இரவு உணவாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள். அதிகமாக எண்ணெய் உள்ள பண்டங்களையும், வறுத்தெடுத்த பண்டங்களையும் தவிர்த்து வேகவைத்த உணவு வகைகளை சாப்பிடலாம்.

இரவு நேர ஸ்நாக்ஸ் வேண்டாம்

டி.வி. பார்க்கும்போதும், ஓய்வாக வீட்டில் அரட்டை அடிக்கும்போதும், பாதி

ராத்திரியில் தூக்கம் இல்லாமல் படுத்துப் புரண்டு கொண்டிருக்கும்போதும், ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடுவதை சிலர் பழக்கமாகக் கொண்டிருப்பர். இதுவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். ஏதாவது ஒன்றைக் கொறித்துச் சாப்பிட வேண்டுமென்றால் கேரட், பீட்ரூட், வெள்ளரி போன்றவற்றைத் துண்டுகளாக நறுக்கி அவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

உடற்பயிற்சி

‘அலுவலக வேலை செய்யவே நேரம் போதவில்லை’ என்று அலுத்துக் கொள்பவர்கள், காலையில் சற்று சீக்கிரம் எழுந்து, 15 நிமிடமாவது உடற்பயிற்சியும், தியானமும் செய்தால் அன்று முழுவதும் களைப்பில்லாமல் வேலை செய்ய முடியும். உடல் எடையும் குறையும். உடல் எடைதான் எல்லாவிதமான நோய்க்கும் மூல காரணம்.”

- உஷா நாராயணன்

அலுவலக அமைப்பி

“வெற்றிகரமான நிறுவனங்களுக்குப் பின்னால் அதன் மகிழ்ச்சியான ஊழியர்கள் இருப்பார்கள். எங்கெல்லாம் தலைமையின் அதிக உந்துதல் இருக்கிறதோ அங்குள்ள ஊழியர்களின் உற்பத்தி ஆற்றல் அதிகரிக்கும் அதேவேளையில் அவர்களின் படைப்புத் திறன் வெளிப்படும் என்பது உண்மை. அதேநேரத்தில், அலுவலகம் என்பது அதன் ஊழியர்களின் மனநலம், உடல்நலம் இரண்டையும் காக்கும் விதத்தில் இருப்பதும் அவசியம். அந்தவகையில் அலுவலக உள்கட்டமைப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய நேரம் இது” என்கிறார் வாழ்வியல் மேலாண்மை நிபுணர் கௌசல்யா நாதன்.





ல் மாற்றும் தேவை!

“போதிய வெளிச்சம் இல்லாமலும், குறுகிய அறைகளை உடையதாகவும் அலுவலகம் இருந்தால் அது ஊழியர்களுக்கு மிகவும் அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கும்.

போதிய காற்றோட்டத்தில்லாத அறைகளாக இருந்தால் முதல் 2 மணி நேரத்துக்குள்ளாகவே மிகவும் சோர்வடைந்துவிடுவார்கள். காற்று சுழற்சி இல்லாத காரணத்தால் தலைவலி, கண்வலி வந்து எரிச்சலடைவார்கள். போதிய வெளிச்சம் இல்லாவிட்டால் கண்கள் பாதிக்கப்பட்டு கண்ணில் கருவளையம் வந்துவிடும். அதிக நேரம் ஏ.சியில் அமர்ந்து வேலை பார்க்கும் சூழலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து தலைவலி, தோல் வறட்சி, தொண்டை வறட்சி ஏற்படும்.

அதுவே காற்றோட்டம் உள்ள, சூரிய வெளிச்சம் படும் அலுவலகத்தில் இருப்பவர்களின் பணித்திறன் அதிகமாக இருப்பதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

இயற்கையான சூரிய வெளிச்சம் அதிகம் கிடைக்கும் வகையில் ஜன்னல்கள் அமையப்பெற்ற அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள், இரவில் 46 நிமிடங்கள் அதிகமான தூக்கத்தை பெறுவதாகவும், அவர்களின் செயல்திறன் மற்றவர்களைக்காட்டிலும் 50 சதவீதம் அதிகரிப்பதாகவும் அமெரிக்க நார்த்துவெஸ்டர்ன் பல்கலைக்கழக நரம்பியல்துறை ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்திருப்பதை இதற்கு நல்ல உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

அதேபோல், அலுவலகத்தில் பயன்படுத்தும் கம்ப்யூட்டர், உட்காரும் நாற்காலி, மேஜை போன்ற உபகரணங்கள் மேம்படுத்தப்பட்ட வகையில் இருக்க

“
காற்றோட்டம் உள்ள, சூரிய வெளிச்சம் படும் அலுவலகத்தில் இருப்பவர்களின் பணித்திறன் அதிகமாக இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

வேண்டும். வசதியில்லாத வகையில் அவை இருக்குமானால் வேலைசெய்பவரின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதோடு, அவர்களின் படைப்புத்திறனையும் குறைத்துவிடும்.

கண்களைக்கவரும் அழகான திரைச்சீலைகள், வண்ணச்சுவர்கள், அழகிய ஃபர்னீச்சர்கள், நல்ல நறுமணமான சூழல் மற்றும் உட்புறத்தாவரங்கள் என அலங்கரிக்கப்பட்ட அலுவலகங்களில் மிக உற்சாகமாக வேலை செய்யும் ஊழியர்களைப் பார்க்கலாம்.

முக்கியமாக, நான்கு பேருக்கு ஒரு கழிவறை என்ற விதத்தில் கழிவறைகள் கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். போதிய கழிப்பறை வசதிகள் இல்லாவிட்டால் அலுவலகத்தில் அவற்றை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கும் ஊழியர்களுக்கு பலவிதமான பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும்.

முக்கியமாக, ஒரு அலுவலக உட்கட்டமைப்பானது ஊழியர்களின் மனதுக்கும், உடலுக்கும் ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால் அது நிர்வாகத்துக்கு கூடுதல் பயனைத்தரும்!”

- என்.ஹரிஹரன்
படம்: ஆர்.கோபால்



டாக்டர்
கௌசல்யா நாதன்



குங்குமம் டாக்டர்

மலர்-3 இதழ்-13
KAL பன்னிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட், புறக்காசு
சென்னை-600096, பெருங்குடி, நேரு நகர்,
முதல் பிரதான சாலை, பிளாட் எண்.170,
எண்.10, தினைகரன் 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
சீ.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: doctrs@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



ஸ்மார்ட் போன் பற்றிய கவர் ஸ்டோரியில் பல அரிய
விஷயங்களை 'ஸ்மார்ட்' டாக்டர் எடுத்துச் சொல்லி விழிப்பு
ணர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறீர்கள். இதற்காகவே,
உங்களுக்கு ஒரு ராயல் சல்யூட் அடிக்கலாம்.

- சிம்மவாஹினி, வியாசர் நகர்.

* துளசியின் மகத்துவம் கட்டுரையில் துளசி பற்றிய
தகவல்கள் கண்டு வியந்துபோனேன். முதுகு வலியை
விரட்ட நூதன வழி சுவாஸ்யம். ரத்தப் பரிசோதனை
யில் ஆயுளைக் கணிக்கலாம் என்ற செய்தி புதிதாக
இருந்தாலும் எதிர்காலத்தில் வரவேற்கத்தக்க நல்ல
மாற்றமாக இருக்கும்.

- சு. இலக்குமணசுவாமி, திருநகர்

ஐ 'எந்த விலங்கும் வளர்ந்த பின்னரும் பால் சாப்பிடுவது
இல்லை. ஆனால், ஆறறிவு படைத்த மனிதர்கள் மட்
டும் வளர்ந்த பின்னரும் மற்றொரு இனத்தின் பாலை
அருந்தி வருகின்றனர்' என்ற வீகன் டயட்டின் கருத்து
சிந்திக்க வைத்தது. பாலில் செய்யப்படும் கலப்படம்
அதிர்ச்சியின் உச்சம்.

- ரா.ராஜதுரை, சீர்காழி

ஊ துளசியின் மருத்துவ மகிமைகளை டாக்டர் வித்யாலட்
சுமி எடுத்துக்கூறி இருந்தவிதம், 'அட்டா! இத்தனை
நாட்களாக துளசியை ஒதுக்கித் தப்புப் பண்ணிவிட்
டோமே?' என வருத்தப்பட வைத்துவிட்டது.

- இரா.வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி

* உணவுக்கும் உளவியலுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்ற
'சாப்பிடுவதில் உணர்ச்சிவசப்படுகிறீர்களா?' கட்டுரை
ஆச்சரியம் தந்தது. ராசிபலன் படிப்பது போல எனக்கு
என்ன சுவை பிடிக்கும், அதற்கான குணநலன்கள்
என்று ஆர்வமாகப் படித்ததுடன், என்னைச் சார்ந்த
வர்களது உணவுப்பழக்கத்தையும் யோசித்துப் பார்த்து
கட்டுரையைப் படித்துப் பொருத்திக் கொண்டேன்.

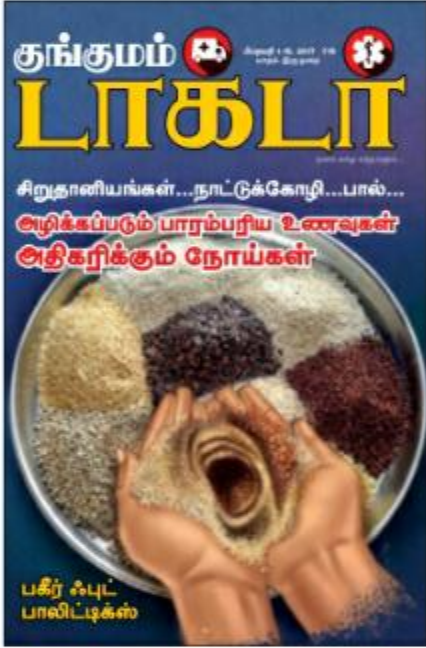
- சா. பாலுசாமி, செம்பாக்கம்

ஓ குழந்தைகளை வெளியில் விளையாட விடுங்கள்
என்ற கருத்தைச் சொன்ன 'வெயிலோடு விளையாடி...'
கட்டுரையும், அதன் படங்களும் அருமை. நிஜமாகவே
பால்ய காலத்துக்கு அழைத்து சென்றுவிட்டது அந்தப்
படங்கள்.

- நிர்மல் செல்வமணி, கிழக்கு தாம்பரம்

World Edition

<https://t.me/joinchat/aaaaaed0w77r83rpyar07w>



**உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும்
உற்சாகம் அளிக்கும்
சுவாரஸ்யமான ஹெல்த் இதழ்!**

குங்குமம் 
LAKDA 

<https://t.me/joinchat/aaaaaed0w77r83rpyar07w>

நலம் வள அந்தாணம்...

Special Edition

<https://t.me/joinchat/aaaaa00w77r83rpyar0a0a>

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,
7823997007, தஞ்சாவூர்: 7823997009, 7823997015, கரூர்: 7823997008,
திருநெல்வேலி: 7823997010, திண்டுக்கல்: 7823997012



MedPlus+
Pharmacy

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...

<https://t.me/joinchat/aaaaa00w77r83rpyar0a0a>