

World Edition

Vikatan.com

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



லாக்டர் விகடன்

₹18 (தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி) ₹20 (மற்ற மாநிலங்களில்)



லாக்டர் லாக்டர்



கேள்விகளைத் தீர்க்கும்
மேலும் பல செய்திகள்

68 பக்க
மினி
லைப்ரரி

வேண்டாம்
சாலை வெறி
பயணம்
இந்தோடும்!

சூப்பர் உடன்
சிண்டிரோம்

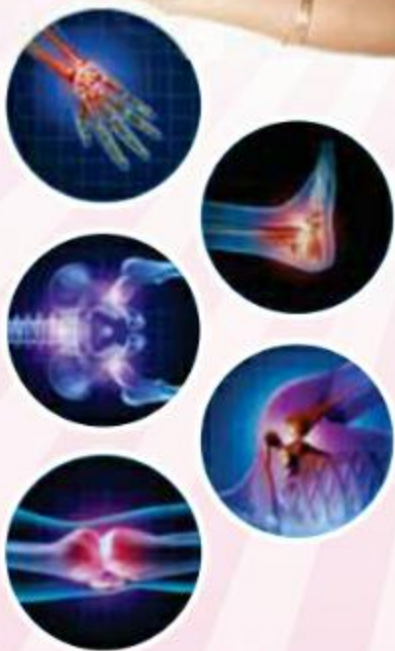
சாதனை
அல்ல;
சோதனை!

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

மூட்டு வலியிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்போது இனி நடக்க ஏன் யோசிக்க வேண்டும் !

மகதி யாஹ்மா அறிமுகப்படுத்தி இருக்கும் கொன்றியாவை உட்கொண்டு உங்களுடைய மூட்டு வலியிலிருந்து விடுதலை பெறுங்கள்.

கொன்றியா இயற்கையான மூலப்பொருட்களை கொண்டுள்ளதால், உங்கள் மூட்டு வலியை போக்கி, தேய்ந்துபோன குருந்தெலும்பை வலுபெற்று, மூட்டு வலியிலிருந்து மீட்டு மீண்டும் ஒரு வாழ்க்கையை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.



கொன்றியாவின் சிறப்பம்சங்கள்

- ▶ கொன்றியா மூட்டு மற்றும் கொலாஜன் சக்தியால் தேய்மானம் அடைந்த மூட்டுக்கள் புத்துணர்வினைப் பெறுகிறது. காண்டிஜன்கள் மீண்டும் வளர் ஆரம்பிக்கிறது.
- ▶ தேய்மானத்தை குறைக்கும் மூட்டுகளுக்கு இடையில் உள்ள தீர்வுத்தை அதிகரிக்கிறது.
- ▶ போஸ்னிலா என்றும் தாவரத்தின் சக்தியால் இயற்கையாகவே வலி குறைகிறது.
- ▶ குறைவான காஃபோலைட்டோ மற்றும் sugar freeடன் தயாரிக்கப்பட்ட கொன்றியா, டயாபெடிக் உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்றது.
- ▶ வலுவான எலும்புகளுக்கு அவசியமான வைட்டமின்-டி3யை கொண்டுள்ளது.

கால்சியம், மக்னீசியம் மற்றும் அத்தியாவிசியமான வைட்டமின்கள் அடங்கியதால், உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அதிகரிக்கிறது

ஆனந்த விகடன் பப்ளிஷர்ஸ் (பி) லிமிடெட் சார்பாக
வெளியிடுபவர், ஆசிரியர்: ரா.கண்ணன்
757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.

ஆனந்த விகடன் பப்ளிஷர்ஸ் (பி) லிமிடெட் சார்பாக
ஆனந்த விகடன் பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிமிடெட்
அச்சகத்தில் அச்சிடுபவர்: எஸ்.மாதவன்
எண்:99, (NP), சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098.

உதவி பொறுப்பாசிரியர்:

பா.பிரவீன்குமார்

உதவி ஆசிரியர்

பா.இளங்கோவன்

நிருபர்கள்:

பு.விவேக் ஆனந்த், ப்ரீத்தி

தலைமை வடிவமைப்பு:

கே.செந்தில்குமார்

வடிவமைப்பு:

எம்.நடராஜன்

ஆசிரியர் இலாகா முகவரி:

டாக்டர் விகடன்,

757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.

தொலைபேசி: 2854 5500, 5588, 3300

தொலைநகல்: 2851 2929

மின்னஞ்சல்: doctor@vikatan.com

விளம்பரப் பிரிவு: புதுமாதா பாலகந்தமணி, துணைப் பொது மேலாளர்.

விளம்பரங்களுக்கு அலுவல் வேண்டிய முகவரி:

விகடன் மீடியா சர்வீஸஸ்,

757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.

போன்: 28524074,84 ஃபேக்ஸ்: 2851 2929

email: advt@vikatan.com

பத்திரிகை விற்பனைப் பிரிவு:

எம்.சுரீயநாராயணன், துறைத் தலைவர்

சந்தா தொடர்பான விவரங்களை அறிய

044 - 6680 2901

சந்தா தொடர்பான குறைகளைப் பதிவுசெய்ய

044-6607 6407

முகவரி: டாக்டர் விகடன், 757, அண்ணா சாலை,

சென்னை-600 002.

கதைகளில் வரும் பெயர்களும் திகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உள்மைத்தன்மைக்கு
விகடன் நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

இதழில் இடம்பெறும் தகவல்கள், பேட்டிகள்,
துணுக்குகள் அனைத்தும் தகுதிபெற்ற மருத்துவர்கள்
மற்றும் நிபுணர்களின் ஆலோசனையின்படி
மிகுந்த கவனத்துடனும், அக்கறையுடனும்
கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

எனினும், பாலினம், வயது, மருத்துவ வரலாறு,
ஒவ்வாமை, மரபியல், வாழ்க்கை முறை மற்றும்
தற்போதைய உடல்நிலை போன்ற பல்வேறு
விஷயங்களைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும்
மருத்துவ ஆலோசனைகள், சிகிச்சைகள் அல்லது
உடற்பயிற்சிகள் வேறுபடும்.

எனவே, மருத்துவரின் நேரடியான ஆலோசனையின்
படியே எந்த ஒரு சிகிச்சை அல்லது பயிற்சியையும்
வாசகர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று
அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

அட்டைப் படம்: கே.ராஜசேகரன்

மாடல்கள்: சுஹாசினி குமரன், குழந்தை வியன்

ஹலோ வாசகர்களே...



Don't Talk. Play Listen.

டாக்டர் விகடனைப் படிக்கும்போது,
உங்கள் மனதில் பல கருத்துக்கள்,
கேள்விகள், சந்தேகங்கள்
அலையடிக்கின்றனவா?
அது ஷொட்டோ, குட்டோ...
பட்டென்று போனை எடுத்து,
சட்டென்று உங்கள் எண்ணத்தைப்
பதிவுசெய்யலாம்.
அதற்குத்தானே காத்திருக்கிறோம்...

044-66802925

என்ற எண்ணைத் தொடர்புகொண்டால்,
கணினிக் குரல் வழிகாட்டும். அதற்கேற்ப
3 நிமிடங்களுக்குள் உங்கள் கருத்தைப்
பதிவுசெய்யுங்கள். எதிர்முனையில் உங்களுடன்
உரையாட யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். எனவே,
அந்த 3 நிமிடங்கள் முழுக்க முழுக்க
உங்களுக்கே! அவசியமென்றால், நாங்களே
உங்களைத் தொடர்புகொண்டு மேலும்
விவரங்களைப் பெற்றுக்கொள்வோம், ஒ.கே-வா..?

விகடன் குழுமம் தொடர்ந்து அளிக்கும்
சுவாரஸ்யமான செய்தி மற்றும் சேவைகளை
எஸ்.எம்.எஸ் மூலம் பெற
உங்களுக்கு சம்மதம் எனில்,

044-66802933

என்ற எண்ணுக்கு டயல் செய்து, ஒரு மிஸ்டு
கால் கொடுங்கள். ரிங் கேட்பதற்குள்ளேயே
தொடர்பு உடனடியாகத் துண்டிக்கப்பட்டு,
உங்கள் எண் எங்களிடம் பதிவாகிவிடும்.

இந்தப் பட்டியலில் இருந்து உங்கள் எண்ணை
நீக்கிக்கொள்ள விரும்பினால்,
044-66802944 என்ற எண்ணுக்கு
மிஸ்டு கால் கொடுத்தால் போதும்.

பயனுள்ள தகவல்களை உங்களுக்கு
உடனுக்குடன் அளிப்பது எங்கள் விருப்பமே
தவிர, வேறு எந்த ஆதாய நோக்கமும் இல்லை
என்பதை வலியுறுத்த விரும்புகிறோம்.

அன்பும் நன்றியும்...

- ஆசிரியர்



DoctorVikatan.com



facebook.com/DoctorVikatan



twitter.com/DoctorVikatan



youtube.com/vikatanwebtv



சுபா சார்லஸ்
மனநல மருத்துவர்

பெ

ண் எப்போதும் அஷ்டாவதானியாக வலம் வர வேண்டியவள். மகளாக, மனைவியாக, அம்மாவாக, பணியிடத்தில் வேலை செய்கிறவராக, வேலை வாங்கும் அதிகாரியாக... இன்னும் பல பொறுப்புகளைத் தலையில் சுமக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவள். ஒன்றுக்காக இன்னொன்றை விட்டுக்கொடுக்காமல், தான் சுமந்திருக்கும் அத்தனை அரிதார முகங்களையும் லாகவமாகக் கையாள வேண்டியவள்.

நியாயமாகப் பார்த்தால், எடுத்துக்கொள்கிற எல்லா பொறுப்புகளிலும் 'மிஸ் பர்ஃபெக்ட்' ஆக இருப்பது சாத்தியமில்லை. ஆனாலும், அதை ஏற்றுக்கொள்கிற மனப்பக்குவம் பல பெண்களுக்கு இருப்பதில்லை. 'தன்னால் எல்லாம் முடியும்', 'எதையும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்' என நம்பி, அதற்கான போராட்டத்துக்கும் தயாராகிறார்கள். ஒரு கட்டத்தில் அதற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் மனமுடைந்து போகிறார்கள். பல பெண்களையும் பாதிக்கும் இந்த நிலைக்கு 'சூப்பர் உமன் சிண்ட்ரோம்' எனப் பெயர் வைத்திருக்கிறது மனநல மருத்துவம். இதன் அறிகுறிகள் எப்படியிருக்கும், யாரை அதிகம் பாதிக்கும், தீர்வுகள் என்ன? விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

'சூப்பர் மேன்' என்கிறவர் நிஜத்தில் இல்லை. அது முழுக்கக் கற்பனை எனக் குழந்தைகளுக்குச் சொல்கிறோம். கிட்டத்தட்ட அதே மாதிரியானதுதான் 'சூப்பர் உமன் சிண்ட்ரோம்'. சூப்பர்மேன் மாதிரி தாவுவதும், குதிப்பதும், பறப்பதும் எப்படி நிஜத்தில் சாத்தியமில்லையோ, அதுபோலத்தான் பெண்களுக்கு எல்லாப் பொறுப்புகளிலும் 'தி பெஸ்ட்' என்று பெயர் வாங்குவதும். சிறந்த மனைவி, சிறந்த அம்மா, சிறந்த ஊழியர்... என எல்லா இடங்களிலும், எல்லா நேரங்களிலும் சிறந்த பட்டத்துடனேயே வளையவருவது முடியாத காரியம். இது புரியாமல் கற்பனை வாழ்க்கையுடன் போட்டி போடும்போதுதான் பிரச்சனையே விளைவு? மன அழுத்தம்.

24 மணி நேரத்தில் தூங்கும் எட்டு மணி நேரம் போக, மீதி 16 மணி நேரத்தில் தனது ரோல்களை வேகவேகமாக மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறாள் பெண். ஒன்றில் உண்டாகிற நிறை, குறை அவளது அடுத்த ரோலிலும் பிரதிபலிக்கும். உதாரணத்துக்கு, அலுவலகத்தில் ஏதோ பிரச்சனை என வைத்துக் கொள்வோம். வீட்டுக்குப் போனதும் பிள்ளைகளிடம் அந்த எரிச்சல் வெடிக்கும். குழந்தைகளை அடிக்கக்கூடும். அடித்துவிட்டோமே என்கிற குற்ற உணர்வில் இருக்கும்போது, கணவர் வீட்டுக்குள்ளே



குடும்பம் உடன் சிண்டிகேராம் சாதனை அல்ல: சோதனை!



நுழைவார். அவர் ஏதோ கேட்கப்போக, அடுத்து அவர் மீது கோபம் திரும்பும். இப்படியே இது சுழலும். கடைசியில் மிஞ்சுவது மன அழுத்தம் மட்டுமே. எல்லாவற்றையும் சிறப்பாகச் செய்ய நினைத்தவரை, ஒன்றைக்கூட சரியாகச் செய்ய முடியவில்லையே என்கிற குற்ற உணர்வு வாட்டும். இதுதான் 'சூப்பர் உமன் சிண்ட்ரோம்.'

ஆண்களுக்கும்தான் ஏகப்பட்ட வேலைகள். அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் வராதா என்று கேட்கலாம். மரபியல் ரீதியாகவே ஆண் அதிகம் உணர்ச்சி வசப்படுவதில்லை. குற்ற உணர்வும் ஆண்களுக்குக் குறைவு. குழந்தை, ஒருவேளை சாப்பிடாவிட்டாலும் அம்மாதான் பதைபதைத்துப் போவாள். அப்பா அலட்டிக்கொள்ள மாட்டார்.

யாரை பாதிக்கும்?

வேலைக்குப் போகிற பெண்கள் என்றில்லாமல், வீட்டிலுள்ள பெண்களுக்கும் 'சூப்பர் உமன் சிண்ட்ரோம்' வரும். முதல்முறை அம்மாவாகிற 25 முதல் 35 வயதுப் பெண்களுக்கு, இந்தப் பிரச்சனை அதிகம் வரும். குழந்தை பிறந்தபிறகு பெண்ணின் உடல் பலவீனமாகும். ஹார்மோன் மாறுதல்கள் இருக்கும். பச்சிளம் குழந்தையைக் கையில் பார்த்ததும், அதை எப்படிப் பார்த்துக்கொள்ளப் போகிறோம் என்கிற பயம் வரும். குழந்தை அழும்போதெல்லாம் அதைச் சமாதானப்படுத்தி, பாலூட்டித் தூங்க வைக்கும் களைப்பில் அவளுக்கும் அழுகையாக வரும். இன்னொரு பக்கம் தன் குழந்தையை மிச்சிறப்பாக வளர்க்க வேண்டும் என்கிற வைராக்கியம் பிறக்கும். உதவிக்கு அம்மா, மாமியார், அனுசரணையான கணவர் இருந்தால் பிரச்சனை இல்லை. அப்படி இல்லாதவர்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து தப்பிக்க முடிவதில்லை. குழந்தை பள்ளிக்கூடம் போகும்போது அங்கேயும் அது எல்லாவற்றிலும் நம்பர் ஒன்னாக இருக்க வேண்டும் என விரும்பி விரட்டுவார்கள். ஐந்து வருடங்களுக்குள் அடுத்தடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று குழந்தைகள் பெற்றெடுத்த பெண்ணுக்கும் இப்படிப்பட்ட மன அழுத்தம் அதிகம் வருகிறது.

திடீரென மன அழுத்தம் அதிகமானால்?

நல்ல வாசனையை நுகரலாம். வாசனையாக பூ வைத்துக் கொள்வதுகூட ஒ.கே. மனதுக்குப் பிடித்த வாசனைக்கு மன அழுத்தத்தை விரட்டும் ஆற்றல் உண்டு. ஆரஞ்சுப்பழம், வேர்க்கடலை மிட்டாய், வாழைப்பழம் இதில் ஒன்றைச் சாப்பிடலாம். இவற்றில் உள்ள செரட்டோனின் என்கிற ரசாயனம், மன அழுத்தத்தை விரட்டி, மூளைக்கு சந்தோஷ சிக்னல் தரும்.



அறிகுறிகள் எப்படியிருக்கும்?

எல்லாவற்றிலும் ஒருவிதப் படபடப்பு, எந்த வேலையைச் செய்தாலும் அது தவறாகி விடுமோ என்கிற பயம், சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட டென்ஷன், (உதாரணத்துக்கு... குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் வந்தால்கூட பயம், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும்போது மூக்கில், காதில் தண்ணீர் போய் ஏதாவது ஆகிவிடுமோ என்கிற பயம்...) இது இப்படியே தொடர்ந்து, ஒரு கட்டத்தில் எரிச்சலாக உருமாறும். கட்டுப்பாடு இழந்து கத்துவது, குழந்தைகளை அடிப்பது, கடைசிக் கட்டமாக தான் எதற்குமே லாயக்கில்லை என்கிற எண்ணத்தில், தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்வதுவரை எல்லை மீறும்.

மருத்துவ சிகிச்சை தேவையா?

தேர்வு எழுதும்போது மனதுக்குள் சிறிய படபடப்பு இருக்குமே... அது இருந்தால்தான் நன்றாக எழுத முடியும். அப்படிப்பட்ட படபடப்பு ஒ.கே. ஆனால், அதுவே கேள்வித்தாளைப்



டாக்டர்.விஜய் விஸ்வநாதன்

எம்.டி., பி.எச்.டி., எஃப்.ஆர்.சி.பி (லண்டன் - க்ளாக்ஸோ)

தலைமை மற்றும் முதன்மை நிர்மூலிவு மருத்துவர், எம்.வி நிர்மூலிவு மருத்துவமனை மற்றும் முனைவர் எம்.விஸ்வநாதன் சர்க்கரைநோய் ஆராய்ச்சி மையம், (WHO Collaborating Centre for Research, Education and Training in Diabetes)

No.4, மேற்கு மாட சர்ச் வீதி, ராயபுரம், சென்னை - 600013. போன்: 044-25954913.

சர்க்கரை நோய் பற்றி சில உண்மைகள்!

சர்க்கரை நோய் இந்திய மக்களுக்கு வரும் உடல் பிரச்சனைகளில் முக்கியமான ஒன்று. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகும்போது அது சில உடல் பாகங்களில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக் கூடும். இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை சர்க்கரை வியாதியை குணப்படுத்தக்கூடிய மருத்துவ முறைகளுக்கென அதிகம் செலவழிக்க வேண்டியுள்ளது.

ஆனால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்குத் தேவையான யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை அன்றாடம் செய்வதன் மூலமும், சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கத்தின் மூலமும் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

கே: சர்க்கரையின் அளவைச் சீராக வைப்பதில் நமது வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் என்னென்ன மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டும்?

கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுவகைகள் உண்பதைக் குறைத்து புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து இன்கலின் மற்றும் மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் அவசியம் இருக்காது.

வட இந்தியர்கள் ரொட்டி உண்பதையும், தென்னிந்தியர்கள் அரிசியை உண்பதையும் குறைத்துக் கொண்டு நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுவகைகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் சரியான நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். நேரம் தவறி உண்ணும்போது ரத்தத்தில் உள்ள குறைந்த சர்க்கரை அளவு நம்மை அதிகப்படியான கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் அதிக கலோரிகள் உள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்ணத் தூண்டுகிறது.



30 நிமிட யோகா மற்றும் வேகமாக 30 நிமிடங்களுக்கு நடப்பது போன்ற ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகளை வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்களேனும் செய்து வந்தால் உடல் உள்ளூறுப்புகளில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைத்து இன்கலின் அளவை சமநிலையில் வைக்கலாம்.

கே: சர்க்கரை வியாதி உள்ள ஒருவர் தன் உடலில் ரத்த குளுக்கோஸ் அளவு எவ்வளவு இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்? அதன் அவசியம் என்ன?

சர்க்கரை வியாதி உள்ள ஒருவர் உணவருந்துவதற்கு முன் சோதிக்கப்படும் சர்க்கரையின் அளவு 110mg/dl-ம், உணவருந்திய பிறகு சோதிக்கப்படும் சர்க்கரையின் அளவு 170 mg/dl-ம் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய மூன்று மாத சராசரி சர்க்கரை அளவான HbA1C-ஐ 7%க்கு குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். HbA1C சோதனை நல்ல, தரமான ஆய்வுக் கூடத்தில் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். இந்த HbA1C அளவை 7% குறைவாக வைத்துக் கொள்பவர்கள் சர்க்கரை நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை என ஆய்வுகள் கூறுகிறது.

எங்களது கிளைகள்

எம்.வி.சென்ட்டர் ஃபார் டயாபட்டீஸ்

ஸ்ரீலா டெரர்ஸ், எண்.105, 3வது தளம், முதல் மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார், சென்னை - 600 020.

Phone : 044-65850955/56

Mobile : 8754071071

Email : drvijayviswanathan1@gmail.com
drvvappointments@mvediabetes.in

எம்.வி.சென்ட்டர் ஃபார் டயாபட்டீஸ்

VeeJay டவர்ஸ், பிளாட் எண்.15, முதல் தளம், விஜயநகர் ஆபீஸர்ஸ் காலனி, 100 அடி பைபாஸ் ரோடு, வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042.

Phone : 044-2259 2209, 4206 7555

Mobile : 9345184574

Email : velachery@mvediabetes.com

www.mvediabetes.com

உங்களுக்கும் இருக்கிறதா இந்தப் பிரச்சனை?

இங்கு கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விகளில், பெரும்பாலானவற்றுக்கு 'ஆம்' என்று சொன்னீர்கள் என்றால், உங்களுக்கும் தேவை உடனடி கவுன்சலிங்!

- உங்களையே உங்களுக்குப் போட்டியாக நினைக்கிறீர்களா?
- அடுத்தவர்களுக்கு அபூர்வமாகவே 'நோ' சொல்பவரா?
- முடியாது எனத் தெரிந்தாலும், மேலும் மேலும் பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்பவரா?
- உங்களுடைய செயல்கள் உங்களுக்கு எப்போதுமே திருப்தியளிப்பதில்லையா?
- உங்களுடைய எல்லா ரோல்களிலும் 100 சதவிகிதம் பர்ஃபெக்ஷனை எதிர்பார்க்கிறீர்களா?
- எல்லோருடைய எதிர்பார்ப்பையும் எப்படியாவது பூர்த்தி செய்துவிட நினைக்கிறீர்களா?

பார்த்ததுமே வியர்த்துப் போகிற அளவுக்கு படபடப்பை உண்டாக்கினால் அது அலாரம். கை, கால் நடுக்கம், நெஞ்சு படபடவென அடித்துக் கொள்வது, அளவுக்கதிகமான வியர்வை போன்றவற்றுடன், இவையெல்லாம் உங்களை வேலையே செய்யவிடாமல் தடுத்தால் மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம், அவசரம்! பாதிப்பின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, மனநல மருத்துவர் மருந்துகளையும் மனப்பயிற்சிகளையும் பரிந்துரைப்பார். மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டால், பிறகு அதை வாழ்நாள் முழுக்கத் தொடர வேண்டியிருக்குமோ என்ற பயம் தேவையில்லை. பக்க விளைவுகள் இல்லாத தற்காலிகச் சிகிச்சை இது.

உடலளவிலும் பாதிக்கும்

தசைவலி, வயிற்றுவலி, தசைப்பிடிப்பு, காரணமே இல்லாமல் சருமத்தில் தோன்றுகிற எரிச்சல், வேலை ஏதும் செய்யாமலேயே வியர்வை, வயிற்றைப் பிசைகிற மாதிரியான ஒரு மென்சோகம், தூக்கமின்மை அல்லது அதீதத் தூக்கம், சுவாசக்கோளாறு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கும் 'சூப்பர் உமன் சிண்ட்ரோம்' காரணமாகலாம். எனவே, அறிகுறிகளை அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம்.

- ஒவ்வொரு பெண்ணும், தனக்கென தினமும் ஒரு மணி நேரத்தைக் கட்டாயம் ஒதுக்க வேண்டும். கால் மணி நேரம் அழகுக்கு; கால் மணி நேரம் ஆரோக்கியம் காக்கும் உடற்பயிற்சிக்கு; மீதி நேரம் தனக்குப் பிடித்த விஷயங்களுக்கு... பாட்டுக் கேட்பது, பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணுடன் அரட்டை அடிப்பது என எதுவாகவும் இருக்கலாம்.
- முடியாத விஷயங்களுக்கு 'நோ' சொல்லத் தயங்கவே கூடாது. முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே என விஷப்பரீட்சை வேண்டாம். உதவி தேவைப்படுகிற விஷயங்களுக்கு மற்றவர்களிடம் உதவி கேட்கத் தயங்க வேண்டாம்.
- ஒரு குழந்தைக்கும், அடுத்த குழந்தைக்கும் மூன்று முதல் ஐந்து வருட இடைவெளி இருக்கட்டும்.
- குழந்தைகளிடம் உங்கள் கஷ்டங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ஒரு வயதுக் குழந்தை கூட தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு உங்கள் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொள்ளும். உங்களால் எந்தளவு கோபத்தைத் தாங்க முடியும், வேலைகளைச் செய்வதில் உங்கள் உடல்நலம் எந்தளவுக்கு இடம் தரும் என்பதை விளக்கலாம். கஷ்டங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது உங்கள் மனதை லேசாக்கும்.
- உங்களைப் பொக்கிஷம் என்று நீங்களே உணருங்கள். உங்கள் மீது உங்களுக்கே கருணை, அன்பு, காதல் எல்லாம் இருக்கட்டும். உங்களைக் குஷிப்படுத்தும் விஷயங்களைச் செய்துகொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்.
- பீட்சா பிடிக்குமா? சாப்பிடுங்கள். புதிதாக ஒரு சல்வார் வாங்க ஆசையா? வாங்கிப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். சத்தமாகப் பாடத் தோன்றுகிறதா? கவலையே படாமல் பாடி மகிழுங்கள்.
- எல்லாவற்றிலும் பர்ஃபெக்ஷன் எதிர்பார்க்காதீர்கள். குழந்தைகளின் படிப்பு, உங்கள் சமையல், வேலை செய்கிறவர்களின் திறமை என எல்லாம் ஓரளவு திருப்தியுடன் அமைந்தால் போதும்.
- நீங்கள் இல்லாவிட்டாலும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் இயங்கும் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

- ஆர்.வைதேகி

படங்கள்: கே.ராஜசேகரன்



சரண்யா பாரதி
பொதுநல மருத்துவர்

அதீத தூக்கம் காரணம் ரத்தச்சோகையா?

‘எ’ எனக்கு என்னமோ தெரியல... அதிகமாக தூங்கறேன், எழுந்திருக்கவே முடியல’ இந்த வசனத்தை இப்போது பலரிடமும் கேட்க முடிகிறது. கண்களில் சோர்வுடன் ஒருவித பலவீனத்துடன் தங்கள் பணியைச் செய்யத் தொடங்குகின்றனர். இதற்கு ரத்தச்சோகை காரணமாக இருக்கலாம். திகக்களுக்கு ஆக்சிஜன் கொண்டு சேர்க்கும் பணியை ரத்தச் சிவப்பு அணுக்கள் மேற்கொள்கின்றன. ரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவதையே ரத்தச்சோகை என்கிறோம்.

ரத்தச்சோகை இருக்கும்போது, வெகு விரைவில் உடல் சோர்வடையும். சோர்வு ஏற்படும்போது ஓய்வெடுக்கத் தோன்றும். ரத்தச்சோகை உள்ளவர்களுக்கு அதிகத் தூக்கம் வரும். இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி12 குறைபாடு, ஹீமோகுளோபின் உற்பத்திக் குறைவு, அவை குறுகிய காலத்தில் அழிக்கப்படுவது உள்ளிட்ட பல காரணங்களால் ரத்தச்சோகை ஏற்படலாம்.

தீர்வுகள்

- எதனால் ரத்தச்சோகை ஏற்பட்டது என்பதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.
- லேசான ரத்தச்சோகைக்கு சத்து மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வது, ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதே போதுமானது.
- மிதமான, தீவிர ரத்தச்சோகை எனில், மருத்துவர் பரிந்துரையின்படி மாத்திரைகள், ஊசி போட்டுக்கொள்ளலாம். உணவுமுறை மாற்றம் மேற்கொள்வது முக்கியம்.

ரத்தச்சோகையைத் தீர்க்கும் உணவுகள்

கீரைகள், சிவப்பு நிற காய்கறிகள் மற்றும்

ரத்தச்சோகை அறிகுறிகள்

சோர்வு, மயக்கம், தலைவலி, மூச்சுத்திணறல், தலைச்சுற்றல், பலவீனம், வெளிர் சருமம், மலத்தின் நிறத்தில் மாற்றம் காணப்படும்,

ஹீமோகுளோபின் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்? (100 மி.லி-யில்...)

ஆண்கள்	13.5 - 15 கிராம்
பெண்கள்	12 - 15 கிராம்
கர்ப்பிணிகள்	11 - 12 கிராம்

பழங்கள், உலர்ந்த திராட்சை, நட்ஸ், பனைவெல்லம், முளைக்கட்டிய தானியங்கள், சிவப்பு கொண்டைக்கடலை, உளுந்து, கம்பு, வரகு, எள், அத்தி, பப்பாளி, நெல்லி, கறிவேப்பிலை உள்ளிட்ட இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்.

- ஜெ.நிவேதா





பரதம் கூட

‘நெடுஞ்சாலை’, ‘ஸீரோ’ படங்களுக்குப் பிறகு சமீபத்தில் வெளிவந்த ‘அதே கண்கள்’ படம் மூலம் மீண்டும் அனைவரையும் கவர்ந்திருக்கிறார் ஷிவதா. மாடர்ன், கிராமம் என எந்தக் கதாபாத்திரத்திற்கும் பொருந்தும்படியான உடலமைப்பு. ‘அதே கண்களில்’ இடைவேளை வரை சாந்தமாக இருப்பவர், இடைவேளைக்குப் பின் சடாரென வேறு ஆளாக மாறிவந்து நிற்பார். ஃபிட்டான உடல், தீர்க்கமான பார்வை என அந்தக் கதாபாத்திரத்தை நியாயப்படுத்தும் அனைத்து அம்சங்களும் இவரிடம் உள்ளன. ஒரு காட்சியில், காலை உயர்த்தி ஹீரோவை நெஞ்சில் உதைப்பார். ‘அவ்வளவு மென்மையாக வந்து போனவரா இப்படி’ என்று சந்தேகம் கொள்ள வைக்காமல், அத்தனையும் நம்பும்படியாக இருப்பதற்கு அவரது உடலமைப்பு முக்கியப்பங்கு வகித்திருக்கும்.

“சொல்லுங்க... எந்த ஜிம்..? டெய்லி எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி?” எனக் கேட்டேன்.

“ஜிம்மா? நீங்க வேற... ஃபிட்டா இருக்கிறதுக்காக ஜிம்முக்குச் செல்வதில் எனக்கு உடன்பாடு கிடையாது. நான் அடிப்படையில் பரதம் கற்றுக்கொண்டவள். சின்ன வயசில் இருந்தே தொடர்ச்சியா பரதம் ஆடிக்கிட்டு இருக்கேன். இடையில் கொஞ்ச நாள் பயிற்சியைத் தொடர முடியவில்லை. அந்த இடைவெளியில், உடலளவில் சில மாறுதல்களை உணர முடிஞ்சது. உடனடியாகப் பழையபடி பரதத்துக்கே திரும்பிவிட்டேன். பரதம்தான் என்னுடைய வொர்க்அவுட். கூடவே, யோகாவும் செய்வேன். பரதம் என்றில்லை. உடலைப் பராமரிக்க நாம் செய்கிற எந்தப் பழக்கத்தையும் திடீரென்று நிறுத்துவது தப்புனு சொல்லுவேன். அதிக நேரம் ஒதுக்க முடியலென்னாலும், கொஞ்ச நேரமாவது அந்தந்தப் பயிற்சிகளைத் தொடரவேண்டும். திடீரென்று ஒரு விஷயத்தை நிறுத்துவது நம் உடலின் எடையைக் கூட்டிக் குறைத்து ஷேப்லெஸ் ஆக்கிவிடும்.

உடல் எடையைச் சரியாகப் பராமரிக்க, நம்முடைய உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் ரொம்ப முக்கியமானவை. நான் அதிகமா சாப்பிடமாட்டேன். நொறுக்குத் தீனியை முடிந்த அளவு தவிர்த்திடுவேன். சைவ உணவுகளைத் தான் அதிகம் சாப்பிடுவேன். எப்போதாவது மீன்

வொர்க்அவுட்தான்!

ஷிவதா ..பிட்னெஸ் ரகசியம்

சாப்பிடுவேன். என்னுடைய சாப்பாட்டு 'டைம் டேபிள்' கொஞ்சம் வித்தியாசமா இருக்கும். மூன்று வேளையாக, ஒரே நேரத்தில் அதிகமாகச் சாப்பிடாமல் ஐந்து வேளையாகப் பிரித்துச் சாப்பிடுவேன். என்னதான் பசி இருந்தாலும் அளவுக்கு அதிகமா சாப்பிடறதோ, பசி இல்லைன்னு சாப்பிடாமலே இருக்கிறதோ... இரண்டையுமே பண்ண மாட்டேன். உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.

நான் இருப்பது சினிமா ஃபீல்ட்... காலை 9 முதல் மாலை 6 மணி ஆஃபீஸ் வேலை மாதிரி எதையும் நான் தீர்மானிக்க முடியாது. எந்த டைம் ஷூட்டிங், நமக்கு என்ன வேலை இருக்கும் என்பதைக் கதைதான் தீர்மானிக்கும். 'அதே கண்கள்' சமயத்தில் நைட் ஷூட் அதிகமா இருந்தது. அந்தமாதிரி நேரத்தில் நடிப்பதற்கு நிச்சயம் எனர்ஜி வேண்டும். அதற்காக அதிகமாகச் சாப்பிட்டா சீக்கிரம் சோர்ந்துபோயிடுவோம். நாம் உட்கொள்ளும் உணவு நமக்கு எனர்ஜியைத் தரவேண்டுமே தவிர, தூக்கத்தை வரவைக்கக்கூடாது. தூக்கம் வந்து, சோர்ந்துட்டா அதை நம் கண் காட்டிக்கொடுத்துவிடும். இப்படி நிறைய விஷயம் இருக்கு. அதனால் வீட்டில் இருந்து நிறையப் பழங்களை எடுத்துக்கிட்டுப் போய் சின்ன இடைவெளிகளின்போது சாப்பிடுவேன். பழங்கள் எப்பவும் எனர்ஜியைக் கொடுக்கும், மற்ற உணவுகள் மாதிரி அசதியைக் கொடுக்காது.

இதை எல்லாம் தாண்டி ஆரோக்கியத்துக்கு வேட்டு வைக்கிற இன்னொரு விஷயம் இருக்கு... அதுதான் 'ஸ்ட்ரெஸ்'. எந்த வேலைன்னாலும் அதில் ஸ்ட்ரெஸ் வரத்தான் செய்யும். நான் ரொம்ப எமோஷனல் வேற. சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் கூட மனதளவில் என்னைப் பாதிச்சிடும். அந்த மாதிரி மனரீதியான விஷயங்களை டீல் பண்ணுதுக்கு மனசு விட்டுப் பேசிடுவேன். அம்மா, அப்பா, என்னுடைய கணவரனு யார்கிட்டயாவது சொல்லிடுவேன். அது, உடனடியா எனக்கு ரிலீஃப் தரும். ஏன்னா, உடல் ஆரோக்கியமா இருக்கிறதோட சேர்த்து, மனசை ஆரோக்கியமா வெச்சிருக்கிறது ரொம்ப முக்கியமான விஷயமில்லையா!"

- பா.ஜான்ஸன்



ஸ்டார்
..பிட்னெஸ்



சித்ரா அரவிந்த்
உளவியல் நிபுணர்

சகோதரர் சண்டை தவிர்க்க வழிகள்!

பேரன்ட்டிங் கைடு

‘வீ’ட்டில் இரண்டு குழந்தைகள் இருந்தால், பெற்றோர் ரெஃப்ரி வேலையையும் சேர்த்துப் பார்க்க வேண்டும்’ என்று நகைச்சுவையாக சொல்வது உண்டு. அது உண்மையும் கூட! அந்த அளவுக்குவீட்டில்பிள்ளைகள் சண்டைபோட்டுக் கொண்டு படுத்தி எடுப்பார்கள். அது சேட்டை என்ற நிலையில் இருந்து மாறி, அந்தக் குழந்தைகளுக்கு இடையில் தீராக் கோபத்தை, பழி வாங்கும் உணர்வை ஏற்படுத்தும் நிலையை அடைவதை, ‘சிப்ளிங் ரைவலரி (Sibling Rivalry)’ என்கிறது மருத்துவ உலகம். பல நேரங்களில் குடும்பத்தினரின் நிம்மதியைக் கெடுத்து பெற்றோருக்குக் குழந்தை வளர்ப்பில் பெரும் சவாலாகவே எழுகிறது இந்த உடன்பிறந்தோர் சண்டை.

முதல் குழந்தை பிறந்ததும் அதைக் கொஞ்சம் பெற்றோர், அடுத்த குழந்தை பிறந்ததும் கொஞ்சல், முக்கியத்துவத்தை இரண்டாவது குழந்தைக்குக் கொடுக்கின்றனர். தன்னுடைய முக்கியத்துவம் குறைந்துவிட்டதை உணரும் குழந்தையின் மனதில் ஏக்கம், கோபம் உள்ளிட்ட குணங்கள் அதிகரிக்கின்றன. ஏற்கெனவே ஒரு குழந்தை இருக்கும் நிலையில், புதிதாக ஒரு குழந்தை பிறக்கும் சூழலில் ஏற்படும் சிப்ளிங் ரைவலரியைத் தவிர்க்கும் வழிகளைப் பார்ப்போம்.

இரண்டாவது முறை கருத்தரித்த பிறகு...

- குழந்தை வயிற்றிலிருக்கும் போதே, கிட்டத்தட்ட ஏழு மாதங்களில், தாய் தன் முதல் குழந்தையிடத்தில் இதைப் பற்றித் தெரிவிப்பது நல்லது.
- முதல் குழந்தையிடத்தில் அவர்களுடைய சிறுவயது புகைப்படங்களைக் காண்பிக்கலாம். இப்படித்தான் பிறக்கப்போகும் குழந்தையும் இருக்கும் எனக் கூறலாம்.
- தாயின் வயிற்றைத் தொட்டுப்பார்க்கச் செய்து, குழந்தையின் அசைவை உணரச் செய்யலாம். இது முதல் குழந்தைக்கு ஒரு எதிர்பார்ப்பையும், ஆர்வத்தையும் ஏற்படுத்தும்.
- குழந்தைக்கான பெயரைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றி அதனுடன் கலந்தாலோசிக்கலாம்.
- இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும் தருணத்தில், முதல் குழந்தைக்கு டாய்லெட் பயிற்சி, தொட்டிலில் இருந்து கட்டிலில் படுக்கவைப்பது எனத் திடீரென முக்கிய மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்த வேண்டாம். ஏற்கெனவே சிக்கலான சூழலில் இருக்கும் குழந்தையால், இந்தப் புதிய மாற்றங்களை எதிர்கொள்ள முடியாது.

- குழந்தை பிறக்கும் முன்னர், அதற்கான துணிமணிகள், பொருள்கள் வாங்க முதல் குழந்தையை அழைத்துச் செல்வதோடு மட்டுமின்றி, தேர்வு செய்யவும் சொல்லலாம். அப்போது, அதற்கும் சேர்த்துப் பரிசுகள் வாங்கி வைக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்த பின்னர்..!

- குளிக்க டவல் எடுத்து வைப்பது, டயப்பர், பவுடர் எடுத்துக் கொடுப்பது எனச் சிறு சிறு உதவிகளை, மூத்த குழந்தையைச் செய்யச் சொல்லிப் பழக்கலாம்.
- முதல் குழந்தைக்கெனத் தனியே நேரம் ஒதுக்குவது முக்கியம். தாயினால் முடியவில்லை எனில், தந்தையாவது சற்று அதிக நேரம் அந்தக் குழந்தையுடன் செலவழிக்க வேண்டும்.
- பிறந்த குழந்தையைப் பார்க்க வந்திருப்பவர், உடை, விளையாட்டுப் பொருள்கள் என்று அதற்குக் கொடுப்பர். அப்போது, பெற்றோர் ஏற்கெனவே சில பரிசுப் பொருள்களை வீட்டில் வாங்கி வைத்திருந்து, அதை மூத்த குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்.
- மூத்த குழந்தை திடீரெனப் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொண்டாலோ, கவலையாக,





கோபமாகக் காணப்பட்டாலோ, அதிகம் அடம்பிடித்தாலோ அவர்களை அழைத்துத் தனியாக மனம் விட்டுப் பேசச் சொல்லி, அடக்கி வைத்த உணர்ச்சியை வெளியே கொட்டச் செய்வது அவசியம்.

வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு இடையேயான சண்டையைக் கையாள...

- பெற்றோர் ஆரம்பத்தில் இருந்தே இரண்டு குழந்தைகளிடமும், எது சரி, எது தவறு... தவறு செய்தால் என்ன தண்டனை என்பதைப் பற்றியெல்லாம் தெளிவாகச் சொல்லிவிட வேண்டும். குழந்தைகள் அதை மீறும் பட்சத்தில், அவர்களுக்கு ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டவாறு என்ன தண்டனையோ அதைச் சரியாக, உடனே வழங்கவேண்டும். உதாரணமாக, சண்டையின் போது தவறான வார்த்தைகளைப் பிரயோகிக்கும் குழந்தைக்கு, மூன்று நாட்கள் வீட்டில் ரிமோட்டின் மீதான உரிமையைத் தடை செய்யலாம்.
- சண்டை குறித்த பஞ்சாயத்து பெற்றோரிடம் வரும்போது, யார் விட்டுக்கொடுக்கிறார்களோ

அவர்களுக்குப் பரிசு கொடுக்கலாம். அதேபோல, நல்ல செயல்பாடுகளில் ஒற்றுமையாக அவர்கள் ஈடுபடும்போதும் இருவருக்கும் பரிசு கொடுக்கலாம், அவர்களைப் பிறர் முன்னிலையில் பாராட்டலாம்.

- ஒவ்வொரு குழந்தையின் தேவையும் வித்தியாசப்படும். கைக்குழந்தைக்கு, பள்ளி செல்லும் குழந்தையைக் காட்டிலும் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். படிப்பில் மந்தமாக இருக்கும் குழந்தைக்கு அதிகளவு பாடத்தில் உதவி செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். அதனால், எல்லா நேரங்களிலும் இரு குழந்தைகளையும் சமமாகப் பாவிக்க வேண்டும் என்பது சாத்தியமில்லாத ஒன்று. எனவே, பெற்றோர் இதை எண்ணிக் குழப்பமோ, குற்ற உணர்வோ கொள்ள வேண்டாம்.
- இரண்டு குழந்தைகளையும் நிச்சயமாக ஒப்பிடக் கூடாது. முதல் குழந்தையிடம், 'உன் தங்கையைப் பார்த்துக் கத்துக்கோ' என்பது, 'உன் வயசில் அக்கா அழகா ரைம்ஸ்

சொல்லுவா' என்பது... இதுபோன்ற உரையாடல்களைப் பெற்றோரும் மற்றவர்களும் அறவே கைவிட வேண்டும். ஏனெனில், இரண்டு குழந்தைகளிடம் இடைவெளியும் வெறுப்பும் அதிகரிக்க இதுவும் முக்கியக் காரணம்.

- குழந்தைகள் எல்லாப் பொருள்களையும் தங்களுக்கு இடையில் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. அவர்கள் இருவருமே தங்களுக்கு மட்டுமேயான பிரத்யேக பொருள், பொம்மையை வைத்துக்கொள்ளும் உரிமையைப் பெற்றோர் கொடுக்க வேண்டும். அதை ஷேர் செய்யச் சொல்லி வற்புறுத்தக் கூடாது. பதிலாக, 'அது அவனுடையது, தரமாட்டான். உனக்கு இது இருக்கு' என்று அவர்களைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.
- டிவி, கம்ப்யூட்டர் நேரத்துக்கு இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் அட்டவணைப்படி நேரம் ஒதுக்கிக் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக, மூத்த குழந்தைக்குக் கம்ப்யூட்டர் நேரம் மாலை 6.00 - 6.45. அந்த நேரத்தில் இரண்டாவது குழந்தை டிவி பார்த்துக்கொள்ளலாம். பிறகு, இளைய குழந்தைக்குக் கம்ப்யூட்டர், மூத்த குழந்தைக்கு டிவி என அமைத்துக்கொள்ளலாம்.
- இரு குழந்தைகளிடையே சண்டை வரும்போது, உடனுக்குடன் பெற்றோர் அதில் தலையிடக் கூடாது; அவர்களே ஒரு முடிவுக்கு வர நேரம் கொடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்கு எப்படிப் பேசுவது, பிரச்சனையை எவ்வாறு அணுகி சமாளிப்பது, விட்டுக்கொடுப்பது போன்ற குணங்களும், திறன்களும் வளரும். பெற்றோருக்குக் குழந்தைகளின் பொழுதுகளில் எப்போது தலையிட வேண்டும், எப்போது தள்ளியிருக்க வேண்டும் என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
- இரு குழந்தைகள் இருக்கும்போது, எப்போதும் ஒரு குழந்தையை மட்டுமே முன்னிறுத்திப் பாராட்டுவது நல்லதல்ல. 'அவன் அம்மா செல்லம், இவ அப்பா செல்லம்' எனச் சொல்வதும் சரியான அணுகுமுறை அல்ல.
- ஒரு பொருளுக்காக இரண்டு குழந்தைகளும் கத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும்போது, அவர்களுக்கு வார்த்தைகளால் தங்கள் தேவைகளைப் பேசக் கற்றுக்கொடுப்பது மிகவும் அவசியம். பெற்றோர் அவர்களின் பிரச்சனையில் குறுக்கிடும்போது, யார் பக்கமும் சாயாமல், இருவர் மீதும் கோபம்கொள்ளாமல்,

அவர்களுக்கு என்ன வேண்டும், மற்றும் அது ஏன் வேண்டும் என்பதை, இருவரையும் சரியான வார்த்தைகளால் சொல்லச் சொல்லிக் கேட்க வேண்டும். பின்னர் இருவருக்கும் நஷ்டமில்லாத முடிவை அவர்களையே யோசிக்கச் சொல்லும் முறையால், அவர்களின் சிந்தனைத்திறன் அதிகரிக்கும்.

- சண்டைக்குப் பின்னரும், 'அதற்கு நீதான் காரணம்', 'நான்தான் காரணம்' என அவர்கள் ஒருவர் மீது ஒருவர் பழிபோடாமல், பிரச்சனையை ஒரேயடியாக முடித்துவிட்டு வெளிவரச் செய்ய வேண்டும்.
- சண்டை அளவுக்குமீறிவிட்டால், இருவரையும் சிலநேரம் பிரித்துவிட்டு, உணர்ச்சிகள் வடிந்த பின்னர் திரும்பவும் சந்திக்க வைப்பது நல்லது; இது அடிதடி, காயங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்துவிடும்.
- கோபத்தைக் கையாளும் முறையைக் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பெற்றோரிடம் தான் கற்றுக் கொள்கின்றனர். எனவே, கோபமாக இருக்கும்போது பெற்றோர், தவறான வார்த்தைகளைப் பிரயோகிப்பது, கதவை அடித்துச் சாத்துவது, பொருளை வீசுவது, சுவரில் முட்டிக் கொள்வது போன்ற விஷயத்தில் ஈடுபடாமல், தெளிவாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொண்டால் குழந்தைகளும் அப்படியே செய்வார்கள்.
- தினமும் குடும்பத்தில் அனைவரும் சேர்ந்து சாப்பிடுவது, சேர்ந்து டி.வி பார்ப்பது, சேர்ந்து அரட்டையடிப்பது போன்றவை குடும்பத்தில் இணக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- வாரம் ஒருமுறை பெற்றோர் இரண்டு குழந்தைகளையும் அழைத்து, அவர்களுக்கு ஏதேனும் மனக்கசப்பு, கோபம், வெறுப்பு இருப்பின் அதைப் பேசச் செய்து, அந்தப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பது, அவர்களுக்குப் பெற்றோர் மீதான நம்பிக்கையைப் பலப்படுத்தும்.

உடன் பிறந்தோர் உறவு என்பது நட்பும் ரத்த பந்தமும் இரண்டறக் கலந்தது. பிற்காலத்தில் இருவரும் ஒருவரிடம் ஒருவர் எப்படி நடந்துகொள்வார்கள் என்பதற்கான அடிப்படை, அவர்களின் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது. அந்த உறவைப் பலப்படுத்த வேண்டியது, பெற்றோரின் பொறுப்பு!

- என்.மல்லிகார்ஜுனா



ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிலக்கின் போது அதிக வலியால் அவதிப்படும் ஒவ்வொரு பெண்ணும், 'இனி மாதவிலக்கு வராமலே போய்விட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்' என்று யோசிப்பது உண்டு. அதே நேரம், 45 - 50 வயதில் மெனோபாஸ் ஏற்படும்போது பெண்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள் ஏராளம். இன்றைக்குப் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிலக்குச் சூழற்சி நிற்பது பற்றிய விழிப்பு உணர்வு இருக்கிறது. 'வாழ்வின் நடுப்பகுதியில் இது ஏற்படும், அப்போது பல ஹார்மோன்கள் மற்றும் உடலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படும்' என்று தெரிந்து வைத்திருக்கின்றனர். ஆனால் அந்த மாற்றங்களை அடையாளம் காணத் தவறிவிடுகின்றனர்.

40 வயதைக் கடந்த பெண்கள் எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படுகிறார்கள் அல்லது அடிக்கடி சோர்ந்து காணப்படுகிறார்கள் என்றால், அது மெனோபாஸுக்கான அறிகுறியாகக்கூட இருக்கலாம் என்கிற புரிதல் அவசியம். பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் ஏன் ஏற்படுகிறது, அதன் அறிகுறிகள் என்னென்ன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டோம் என்றால், மெனோபாஸுக்குப் பிறகான சிக்கல்களைத் தவிர்க்க முடியும்.



கனிமொழி

மகளிர் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர்

புரியாத புதிர் அல்ல மெனோபாஸ்!

மெனோபாஸ் ஏன்?

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் பிறக்கும்போதே அவர்கள் சினைப்பையில், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் கருமுட்டைகள் இருக்கும். இந்தச் சினைப்பையில்தான் இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களான ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரான் உற்பத்தியாகின்றன. இதன் விளைவால், ஒரு பெண் பூப்பெய்துதலில் இருந்து ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு கருமுட்டை முதிர்வடைந்து வெளியிடப்படுவதும் மாதவிடாய் சுழற்சியும் நடக்கும். பெண்களுக்கு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் சினைப்பை கருமுட்டை வெளியிடுவதை நிறுத்தும்போது, மாதவிடாய் நின்றுவிடும். தொடர்ந்து ஓராண்டுக்கு மாதவிலக்கு இல்லை என்ற நிலையை மெனோபாஸ் என்கிறோம்.

பெண்களின் உடல்நிலை, மரபு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து, மெனோபாஸ் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வயதில் நிகழலாம். பொதுவாக, 49 முதல் 52 வயது வரையிலான பெண்களுக்கு, ஒரு வருடத்துக்கும் மேலாக மாதவிடாய் சுழற்சி நிகழாமல் இருந்தால், அதை மெனோபாஸ் அறிகுறியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். சிலருக்குச் சீரற்ற சுழற்சி காரணமாகவும் மாதவிடாய் தள்ளிப்போகலாம் என்பதால், ஆறு மாதங்கள் வரை மாதவிடாய் நிகழாமல் இருந்தால், அதை மெனோபாஸாகப் பொருட்படுத்தத் தேவையில்லை.

அறிகுறிகள்

சீரற்ற மாதவிடாய், அதிகப்படியான உதிரப்போக்கு அல்லது குறைவான உதிரப்போக்கு, 15 நாட்களுக்குள் மாதவிடாய் சுழற்சி, பிறப்புறுப்பில் வறட்சி, உடலுறவில் நாட்டமின்மை, எரிச்சல், கோபம், சரும வறட்சி, அதிகப்படியாக வியர்த்தல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்... இவை யாவும் இதன் அறிகுறிகள்.

மெனோபாஸ் காலத்தில் பெண்களுக்கு இயல்பாகவே 'மூட் ஸ்விங்' ஏற்படலாம். இதனால் சோர்ந்துபோவது, பயம், பதற்றம், தூக்கமின்மை, ஞாபகமறதி இவையெல்லாம் அளவுக்கு அதிகமாக நிகழலாம்.

கால்சியம் குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதால் எலும்புத் தேய்மானமும், மூட்டுவலியும் உண்டாகலாம். ஆதலால் இந்தக் காலகட்டத்தில் எலும்புகளுக்குப் பலம் சேர்க்கும்விதமாகக் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி சத்து மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு 30 வயதைத் தாண்டியதுமே மெனோபாஸ் அறிகுறிகள் தென்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் அப்போதிருந்தே ஆரோக்கியமான உணவை எடுத்துக் கொள்வதுடன் மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்வைத் தரக்கூடிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.



மெனோபாஸ் சமயத்தில் நிகழும் மனநலப் பிரச்சனைகள் மற்றும் அவற்றுக்கான தீர்வுகள் குறித்துப் பேசுகிறார், மனநல மருத்துவர் ராமன்.

“மெனோபாஸுக்கு முன்பு பல வருடங்களாகவே பெண் உடல் அதற்குத் தயாராகும். 52 வயதில் நிகழவிருக்கும் மெனோபாஸுக்கான உடல் ஏற்பாடு, 45 வயதில் இருந்தே தொடங்கிவிடலாம். அந்தக் காலகட்டத்தில் (Perimenopause) அவர்கள் மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை அதிகம் எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

திருப்தியான வாழ்க்கை அமையாதவர்கள், கணவன் மற்றும் குழந்தைகளிடம் உள்ள பந்தத்தில் குழப்பம் உள்ளவர்கள், உடல்நீதியாக, மனநீதியாக, வயதின் காரணமாக, பணம் மற்றும் நோய் காரணமாக தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்ய முடியாத நிலையில் உள்ளவர்கள், குழந்தைகளிடமிருந்து விலகியிருப்பவர்கள் போன்றோருக்கு மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிக அதிகம்.

மெனோபாஸ் சமயத்தில் பல பெண்களுக்கு, திடீரென உடல் கதகதப்பாவது அல்லது சூடாவது (Hot Flashes), இனம்புரியாத மன அழுத்தம், விரைவில் எரிச்சலடைவது, சலிப்பு, தன்னைப் பற்றிய தாழ்வான எண்ணங்கள், நம்பிக்கைக் குறைவு, அழுகை போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம். இதை மெனோபாஸ் சிண்ட்ரோம் (menopause syndrome) என்போம்.

தீர்வு என்ன?

- முதலில், இது எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏற்படும் பிரச்சனைதான் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- ஒரே வயதுள்ள பெண்களோடு கலந்துபேசி, அனைவரும் எதிர்கொள்ள நேரிடும் அறிகுறிகள், பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்துகொண்டால் தேவையற்ற பதற்றத்தைக் குறைக்கலாம்.
 - உடற்பயிற்சி, ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகள் என வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
 - பெண்களுக்கு எலும்புத் தேய்மானம், புற்றுநோய், பெண் உறுப்பில் ஈரப்பதம் குறைதல் ஆகியவை ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் குறைபாட்டால் ஏற்படலாம் என்பதால், ஹார்மோன் சிகிச்சை (Hormone Replacement Treatment) ஒரு சிலருக்குத் தேவைப்படலாம்.
 - பதற்றம், மன அழுத்தத்துக்கு மனநல ஆலோசகர், மனநல மருத்துவரிடம் கவுன்சலிங் மற்றும் சிகிச்சை பெறலாம்.
 - தன்னைப் பற்றிய, தன் உடலமைப்பு குறித்த எண்ணங்களை ஆக்கபூர்வமாக, நேர்மறையாக மாற்றுவது முக்கியம்.
 - உடல்நிலை, மனநிலை குறித்த அச்சம் தவிர்த்து, தனக்குப் பிடித்த செயல்களில் மனதைச் செலுத்துவது நல்லது.
 - ஆண்கள் தங்களின் தாய்க்கும் மனைவிக்கும் மெனோபாஸ் சமயத்தில் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் எமோஷனல் ஆதரவைத் தவறாமல் கொடுக்க வேண்டும்.”

- பொன்.விமலா

கோடிக்கணக்கான
தமிழர்கள்
தினமும்
வாசிக்கும்
ரசிக்கும்
நேசிக்கும்
விகடனின்
பக்கங்களை
அலங்கரிக்க...
நீங்கள் தயாரா?

ஓர் எண்ணம்... ஓர் எழுத்து...

ஓர் இயக்கம்...

ஒரு வாட்ஸ்அப் தகவல்
ஒரு ஃபேஸ்புக் ஸ்டேட்டஸ்
ஒரு மொபைல் களிக்
ஒரு ஸ்கூப் வீடியோ...

ஒரு கணம்
உலகை உலுக்கும்...
உங்கள் அடையாளத்தைச்
செதுக்கும்!



விகடன் மாணவப் பத்திரிகையாளர்
பயிற்சித் திட்டம் 2017-18

வருங்காலப் பத்திரிகையாளர்களை வரவேற்கிறோம்...



மாணவப் பத்திரிகையாளர் பயிற்சித் திட்டம் 2017-18

இளமையின் விசையை, திறமையின் திசையைத் தீர்மானிக்கும் ஒரு தங்கத் தருணம்... இதோ!

சமூக மாற்றத்துக்கு விதையாக, சமூக வளர்ச்சிக்குப் பாதையாக இருக்க விரும்பும் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு... களம் அமைக்கிறது விகடன். ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட மாணவர்களுக்கு அச்ச மற்றும் காட்சி ஊடகங்களில் பயிற்சிபெற வாய்ப்பு அளித்து, பட்டை தீட்டிப் பயிற்சி தரும் விகடன் மாணவப் பத்திரிகையாளர் பயிற்சித் திட்டத்தின் அடுத்த அத்தியாயம் ஆரம்பம்.

நம் கையில் இருக்கும் செல்போன் தலைசிறந்த தகவல்தொடர்பு ஊடகமாக மாறியிருக்கும் இந்த நவீன காலத்தில் யூடியூப், ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் வழியே ஒவ்வொருவருக்கும் ஏராளமான செய்திகள் வந்து சேர்கின்றன. அந்தச் செய்திகளையும் படிக்கும் 'வாசகர்' நிலையில் இருந்து, செய்தியை உருவாக்கி உலகத்துக்கு வழங்கும் 'செய்தியாளர்' நிலைக்கு உங்களை உயர்த்த, களம் அமைத்துத் தருகிறது இந்தத் திட்டம். விகடன் பத்திரிகையாளர் திட்டத்தில் பயிற்சி பெற்றவர்கள், பல துறைகளில் தங்களுக்கெனத் தனி முத்திரை பதித்து, வெற்றிப் பாதைகளில் பயணிக்கிறார்கள். பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி, சினிமா, சட்டம், இலக்கியம், தொழில்நுட்பம் என, தாங்கள் தடம் பதிக்கும் அனைத்துத் துறைகளிலும் வெற்றியாளர்களாக வலம்வருகிறார்கள். இதோ, இது உங்களுக்கான நேரம்.

இளமைக்கு 'ஆ.வி', உண்மைக்கு 'ஜி.வி', பெண்மைக்கு 'அவள்', அறிவுக்கு 'சுட்டி', அருளுக்கு 'சக்தி', பொருளுக்கு 'நாணயம்', பயணத்துக்கு 'மோட்டார்', வளமைக்கு 'பசுமை', நலத்துக்கு 'டாக்டர்', அறுசுவைக்கு 'அவள் கிச்சன்' இல்லறம் சிறக்க 'அவள் மணமகள்' இணையத்தில் 'விகடன் டாட் காம்'; வைரல் களமான யூடியூபில் 'விகடன் டி.வி' என உலகின் கடைக்கோடித் தமிழன் வரை நீண்டிருக்கின்றன விகடனின் கரங்கள். அதைப் பற்றிக்கொண்டு இணைந்து பயணிக்க, இது ஓர் அட்டகாசமான வாய்ப்பு.

1.7.99-க்கு முன் பிறந்த கல்லூரி மாணவ-மாணவிகள் அனைவரும் இந்தத் திட்டத்தில் பங்கேற்கலாம். இந்தப் பயிற்சிக்கு விண்ணப்பிக்க விரும்பும் மாணவ-மாணவியர், தற்போது (2016-2017) கல்லூரியில் படிப்பவராகவும், அடுத்த ஆண்டு (2017-2018) கல்லூரிப் படிப்பதைத் தொடர்பவராகவும் இருக்க வேண்டும். அதாவது, 2016-2017-ம் ஆண்டில் பள்ளி இறுதி ஆண்டு படிப்பவர்களே அல்லது கல்லூரியில் எந்தப் பிரிவிலும் இறுதி ஆண்டு படிப்பவர்களே, விண்ணப்பிக்க இயலாது. தபால் மூலம் கல்வி பயில்பவர்கள் இந்தத் திட்டத்தில் கலந்துகொள்ள இயலாது.

இந்தத் திட்டத்துக்கு விண்ணப்பிக்க விரும்புவோர், இத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தாளை தமிழில் பூர்த்திசெய்து, கோரப்பட்டிருக்கும் இணைப்புகளோடு 15.03.17-ம் தேதிக்குள் எங்களுடைய பரிசீலனைக்கு அனுப்பவேண்டியது அவசியம் (விண்ணப்பத்தைப் பிரதி எடுத்தும் பயன்படுத்தலாம்). தகவல்தொடர்புக்காக உங்களுடைய அலைபேசி எண் அவசியம் தேவை. விண்ணப்பம் குறித்த முழு விவரங்களை, அடுத்து வரும் பக்கங்களில் காணலாம்.

ஆயிரக்கணக்கான மாணவ-மாணவிகள் புகுந்து விளையாடும் சவாலான களம் இது. உற்சாகமாகக் களம் இறங்க உங்களையும் அழைக்கிறோம். வாழ்த்துகள்!

ஆன்லைனில்
விண்ணப்பிக்க:
student.vikatan.com

மொபைலில்
விண்ணப்பிக்க
உங்கள்
ஸ்மார்ட்போனில்
இந்த QR Code-ஐ
ஸ்கேன் செய்யவும்.



விண்ணப்பத் தாள்

மாணவர்/மாணவி பெயர் :

பிறந்த தேதி (10-ம் வகுப்பு) } நாள் மாதம் வருடம்
 சான்றிதழ்படி

தந்தை/காப்பாளர் பெயர் :

படிக்கும் கல்லூரி :

கல்லூரியின் முகவரி :

.....

..... பின்கோடு

மாவட்டம் :

2016-17-ல் கல்லூரியில் படித்துக்கொண்டு இருக்கும் வகுப்பு, பிரிவு, வருடம் } :

இந்தப் படிப்பு, மேலும் எத்தனை ஆண்டு } :

வீட்டில் இருந்து கல்லூரிக்குச் செல்பவரா? : ஹாஸ்டல் உறவினர் வீடு

இல்லையெனில் விவரம் :

தொடர்புகொள்ளவேண்டிய முகவரி :

.....

..... பின்கோடு

மாவட்டம் :

தொலைபேசி எண் : செல்பேசி எண் :
 மின்னஞ்சல் முகவரி :

தாங்கள் எந்தத் துறையில் பயிற்சிபெற விரும்புகிறீர்கள்? (ஒன்றை ✓ செய்யவும்)

நிருபர் புகைப்படக்காரர் நிருபர் + புகைப்படக்காரர்

வீடியோ எடிட்டர் நிகழ்ச்சித் தயாரிப்பாளர் (இணையம்)

நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர் (இணையம்)

சொந்தமாக டிஜிட்டல் வீடியோ கேமரா இருக்கிறதா? ஆம் / இல்லை

ஆம் என்றால் விவரம்:

இதற்கு முன்பு இந்தத் திட்டத்துக்கு நீங்கள் விண்ணப்பித்திருந்தால், அது குறித்த விவரம்:

சமுதாய - அரசியல் அமைப்புகளில் உறுப்பினராக இருக்கிறீரா? ஆம் / இல்லை

ஆம் என்றால் விவரம்:

தமிழ், ஆங்கிலம் தவிர வேறு மொழிகள் தெரியுமா? தெரியும் / தெரியாது

தெரியும் என்றால், தெரிந்த மொழிகள்

உங்கள் உறவினர்கள் பத்திரிகைத் துறையில் இருந்திருக்கிறார்களா... இருக்கிறார்களா? ஆம் / இல்லை

ஆம் என்றால், அவர்களைப் பற்றிய விவரம்:

கல்லூரிப் படிப்பு தவிர, தற்போது கற்றுக்கொள்ளும் வேறு விஷயங்கள்: (கம்ப்யூட்டர், இசை, விளையாட்டு போன்றவை) :

தேதி:

கையொப்பம்:

கையொப்பம்:



இந்தப் பயிற்சிக்கு விண்ணப்பிக்கும் செல்வன்/செல்வி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால், கல்லூரிப் படிப்பைத் தொடர்வதுடன் ஆளந்த விகடன், ஜூனியர் விகடன், அவள் விகடன், சட்ட விகடன், சக்தி விகடன், நாணயம் விகடன், மோட்டோ விகடன், பசுமை விகடன், டாக்டர் விகடன், அவள் கிச்சன் அவள் மணமகள், விகடன்.காம் நிருபாக/புகைப்படக்காரராக ஒரு வருடம் பணிபுரிந்து பயிற்சி பெறுவதற்கு நாங்கள் சம்மதிக்கிறோம்.

தேதி:

தந்தை/காப்பாளர் கையொப்பம்:

(அடுத்த பக்கம் பார்க்கவும்)

விண்ணப்பத்துடன் தவறாமல் அனுப்பவேண்டியவை:

(அ) கீழ்க்காணும் தலைப்புகளில் ஏதாவது ஒன்றை, சொந்தக் கையெழுத்தில் தெளிவாகப் புரியும்படி தமிழில் கட்டுரையாக எழுத வேண்டும். கட்டுரை, நான்கு பக்கங்களுக்குமேல் இருக்கக் கூடாது. தாளின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுதவும்.

- 1) ஜல்லிக்கட்டு - பண்பாட்டு அடையாளமா, மிருகவதைமா?
- 2) உங்கள் பார்வையில் முதலமைச்சர் ஓபன்னீசெல்லம் ஆட்சி?
- 3) ஆனந்த விகடன் 'ஆன்பால் பென்பால் அன்பால்' தொடர் கட்டுரையை நீங்கள் எழுதினால்...
- 4) மோடியின் ஆட்சியும் அவருடைய பொருளாதாரக் கொள்கையும் வேலைவாய்ப்பை உருவாக்குமா?
- 5) 'பைரவா', 'சென்னை-28 II', 'மாவீரன் கிட்டு' இவை மூன்றும் சமீபத்தில் வெளியான தமிழ் சினிமாக்கள். இந்த மூன்று படங்களில் எந்த வகையான சினிமா தமிழ் சினிமாவின் வளர்ச்சிக்கும், சினிமா ரசிகர்களின் ரசனைக்கும் அவசியம் என நினைக்கிறீர்கள்? இதைப் பற்றிய உங்கள் கருத்துகளை விரிவாக எழுதுங்கள்.
- 6) ஜல்லிக்கட்டுக்கான மாணவர் புரட்சி, தமிழகம் முழுக்க

பெரும் அதிர்வலைகளை உண்டாக்கியது. உங்கள் பார்வையில் அந்தப் புரட்சி பற்றிய மூன்று நிமிட வீடியோ வேண்டும். வீடியோவுக்கான ஸ்கிரிப்ட்டை எழுதி அனுப்புங்கள் அல்லது அந்த வீடியோவை உருவாக்கி youtube-ல் பதிவேற்றி அந்த விநிக்-ஐ ஆன்லைன் விண்ணப்பம் மூலம் அனுப்பலாம்.

7) இணையத்தில் பரவிவரும் ட்ரோல், மீம்ஸ் கலாசாரம் பற்றி யோசித்திருக்கிறீர்களா? இதை நெட்டிசன்ஸ் பாசிட்டிவாகப் பயன்படுத்துகிறீர்களா அல்லது கலக்கலுக்காக இறங்கி அடிக்கிறீர்களா? கலக்கல உதாரணங்கள் முன்வைத்து அலசி ஒரு கட்டுரை எழுதி அனுப்புங்கள்.

8) ஏரி, குளம், கணமாய்... உள்ளிட்ட நீர்நிலைகளை ஏன் பாதுகாக்க வேண்டும்? உங்கள் சுற்றுலாட்டாரத்தில் உள்ள குறிப்பிடத்தக்க நீர்நிலை பற்றியும், அதன் தற்போதைய நிலை குறித்தும் எழுதவும். அந்த நீர்நிலை மூலம் பயன்பெற்றவர்களின் அனுபவங்களையும் சேர்த்து அனுப்பினால் சிறப்பு.

9) இன்றைய இளைஞர்கள் பெரும்பாலானோர் ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர், வாட்ஸ்அப் போன்ற சமூகதளங்களிலேயே தங்களின் பெரும்பான்மையான நேரத்தைச்

செலவிடுகின்றனர். குழந்தைகளே வீடியோ கேம்பர், காட்டோனே சேனல்... கட்டமைக்கும் உலகத்துக்குள் மூழ்கிக்கிடக்கின்றனர். இது சரியா? இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், இந்தப் பிரச்சனைக்கான தீர்வுகள் குறித்து ஒரு கட்டுரை தயார்செய்யுங்கள்.

(ஆ) புகைப்படத் துறையில் மட்டும் பயிற்சிபெற விரும்பும் மாணவ - மாணவியர், மேற்கூறிய கட்டுரையை அனுப்பத் தேவை இல்லை. அதற்குப் பதிலாக, எதிர்வரும் நாட்களில், தங்கள் பகுதியில் நடக்கும் ஏதாவது ஒரு சம்பவத்தைப் படமாக, வீடியோவாக எடுத்து, அவற்றுக்கான குறிப்புகளோடு அனுப்பவேண்டும். ஒவ்வொரு புகைப்படத்தின் பின்புறத்திலும் தங்களின் பெயரையும் முகவரியையும் குறிப்பிட வேண்டும்.

(இ) 'நிருபர் + புகைப்படக்காரர்' பிரிவுக்கு விண்ணப்பம் செய்பவர்கள், மேற்கூறிய (அ, ஆ) இரண்டையும் செய்து அனுப்ப வேண்டும்.

(ஈ) வீடியோ எடிட்டர், நிகழ்ச்சித் தயாரிப்பாளர், நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர் பிரிவுகளுக்கு விண்ணப்பிப்பவர்கள் தங்கள் பங்களித்த வீடியோக்களை சிடி/டி.விடி வடிவில் அனுப்ப வேண்டும். (இதே விண்ணப்பத்தை ஆன்லைனில் பூர்த்திசெய்தால், அதற்கான லிங்க்குகளை (Link) குறிப்பிட்டால் போதும்.)

இந்தத் திட்டத்தில் பங்குபெற விரும்பும் மாணவ தகவல்களுடன் முழுமையாகப் பூர்த்திசெய்து.

15.03.17-ம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு அனுப்பிவைக்க வேண்டும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் கட்டுரைகளையும் புகைப்படங்களையும் திருப்பி அனுப்ப இயலாது. அஞ்சல்தலைகளை இணைக்கத் தேவை இல்லை. இந்தத் திட்டம் சம்பந்தமாக எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் வைத்துக்கொள்ள இயலாது.

அடுத்தகட்டமாக சென்னை, கோவை, திருச்சி, மதுரை ஆகிய நான்கு ஊர்களில் எழுத்துத் தேர்வு நடக்கும். இதுகுறித்த தகவல், தங்களுக்குக் கடிதம் மூலம் அனுப்பிவைக்கப்படும் முதல் கட்டத்தில் தேர்வுபெறும் மாணவமணிகள், மேற்கண்ட ஊர்களில் ஏதாவது ஒன்றில் தேர்வு எழுத அழைக்கப்படுவார்கள். எங்களிடம் இருந்து எழுத்துத் தேர்வுக்கான அழைப்புக் கடிதம் சிதைக்கப்பெறாதவர்கள், முதல் கட்டப் பரிசீலனையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுகிறோம்.

விண்ணப்பம் அனுப்பவேண்டிய முகவரி: மாணவப் பத்திரிகையாளர் பயிற்சித் திட்டம், ஆனந்த விகடன், 757, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002.

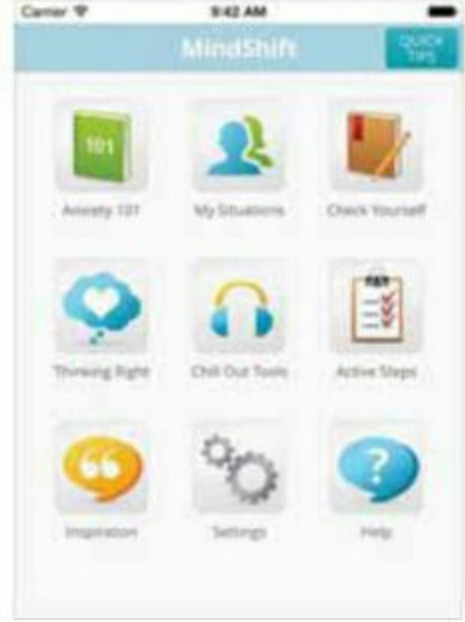
ஹெல்த் ஆப்ஸ் அறிமுகம்!



மைண்ட் ஷிஃப்ட்

எனும் ஆப், பதற்றம் மற்றும் தவறான முடிவெடுக்கும் மனநிலையில் உள்ளவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. டீன் ஏஜில் உள்ளவர்களுக்கு சமூகம் மற்றும் வேலையால் ஏற்படும் தேவையற்ற மன அழுத்தம், அதனால் உண்டாகும் பதற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த, அந்தச் சூழலை எதிர்கொள்ள இந்த ஆப் உதவுகிறது. பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய இந்த ஆப், ஆண்ட்ராய்டு மற்றும் ஐ.ஓ.எஸ் தளங்களில் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. இதன் ரேட்டிங் 3.7. ஐந்து லட்சம் பயன்பாட்டாளர்களைக் கொண்டுள்ளது இந்த ஆப்.
<http://bit.ly/1MhmCrt>

மைண்ட் ஷிஃப்ட்



மை டயட் டைரி



மை டயட் கலோரி

கவுண்ட்டர் என்கிற ஆப், நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கலோரிகளை அறிந்துகொள்ள உதவுகிறது. தினசரி நமது உடற்பயிற்சிகளை அளவிட்டு, அவற்றால் நமது உடலில் குறையும் கலோரிகளின் அளவைக் கணக்கிடுகிறது. இது மட்டுமின்றி உணவில் உள்ள கலோரிகள், டயட்டை நிர்வகிப்பது, ஃபிட்னெஸ் ட்ராக்கிங் எனப் பன்முக வசதிகளுடன் உள்ளது இந்த ஆப். ஆண்ட்ராய்டு மற்றும் ஐ.ஓ.எஸ் தளங்களில் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. இதன் ரேட்டிங் 4.1. தினசரி கலோரி ட்ராக்கிங் மற்றும் ஃபிட்னெஸை கண்காணிக்கும் இந்த ஆப்பை 50 லட்சம் பேர் பயன்படுத்துகின்றனர்.
<http://bit.ly/2krccHF>





சிவப்ரியா மாணிக்கவேல்
உணவியல் ஆராய்ச்சியாளர்

ஆயுளைக் கூட்டும் 'உயிர்' உணவுகள்!

புத்தம்புதிய, பசுமையான பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், தானியங்கள் மற்றும் முளைவிட்ட பயறுகளை 'உயிர்' உள்ள உணவுகள் (live foods) என்று கூறுகிறோம். ஏனெனில், அவை சுவாசித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன.

மனிதனின் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆற்றலுக்குப் பசுமையான உணவு மிக அவசியமானதாகும். இந்த 'உயிர் உணவு' கருத்தாக்கம் நேற்று, இன்று தொடங்கியது அல்ல... உயிர் உணவுகளின் தேடல் என்பது ஆதிமனிதன் காலத்திலேயே தொடங்கிவிட்டது. உயிர் உள்ள உணவுகளை, அவற்றின் இயல்பான நிலையில் உண்ணும் போது அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்தினைப் பெறலாம்.

உயிர் உணவின் நன்மைகள்

பசுமையான உணவுகள் தங்கள் செல் கட்டமைப்பில் ஆக்சிஜன் வளம் நிறைந்ததாக உள்ளன. தாவரங்கள், சூரிய ஒளியில் இருந்து தங்களுக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தயாரித்துக்கொள்வதை ஒளிச்சேர்க்கை (photosynthesis) என்று சொல்கிறோம். இப்படி, தனக்கான ஆற்றல் மற்றும் ஆக்சிஜன் நிறைந்தவை இந்த உயிர் உணவுகள். இவற்றைச் சமைக்கும்போது, அவற்றில் உள்ள ஆக்சிஜனோடு ஊட்டச்சத்துகளும் வெளியேறிவிடுகின்றன.

உணவு என்சைம்கள் பற்றி ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டுவரும், ஹோவெல் என்ற ஆராய்ச்சியாளர், 'உயிர்' உள்ள உணவுகளில் உள்ள ஆக்சிஜன், சத்துகளை நன்றாகச் செறிக்கவும், உறிஞ்சவும், நம் உடல் பயன்படுத்தவும் உதவுகின்றன' என்று கண்டறிந்துள்ளார். புத்தம்புதிய, சமைக்காத உணவுப் பொருள்களில் உள்ள என்சைம்களை 'லைவ் ஃபோஸ்' என்கிறார் அவர். அவற்றைச் சாப்பிடும்போது, அந்த மூலக்கூறுகளை நம்முடைய உடல் முழுமையாகப் பெற்றுக்கொள்கிறது. அதுவே, சமைக்கும்போது, அவற்றில் உள்ள உயிர்த்தன்மை, அனைத்து வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள், நுண்ணீர்ச்சத்துகள் என அனைத்தும் விரயமாகின்றன அல்லது வேறு உருவம் பெற்று படிப்படியாக அழிந்துபோகின்றன என்கிறார் அவர்.

உணவில் உள்ள இயற்கையான சத்துகள், ஃபைட்டோகெமிக்கல்கள், (phytochemicals) மற்றும் அந்த உணவில் உள்ள தூய, வடிகட்டப்பட்ட தண்ணீர் நம்மைத் துடிப்பாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்திருக்கச் செய்கின்றன. இவை, நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை வழங்குவதுடன், உடலில் காலம்காலமாகத் தேங்கியிருக்கும் நச்சுகளையும் அகற்றி நம் உடலைப் பாதுகாக்கின்றன.

ஆக்சிஜன் நிறைந்த உணவுகள், ரத்தச்சோகை நோயாளிகளுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன என்றும் அவர் தன்னுடைய ஆராய்ச்சி முடிவில் தெரிவித்திருக்கிறார்.

உயிர் உணவுகளை நமது உணவுப் பட்டியலில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் நாம் மிக எளிதாக நம் எடையைக் குறைக்கலாம். உணவுக்கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு இல்லாமல் உடல் எடை குறைக்க எளிதான வழி இது. இந்த உணவுகள் முதுமையைத் தாமதப்படுத்துகின்றன. மேலும், சருமத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் நாளடைவில் குறைந்து, சருமமும் பளபளப்பு அடைகிறது. இளமையாகவும் வலிமையாகவும் நம்மால் உணரமுடியும்.

உயிர் உணவுகள் பல நாள்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சர்க்கரை நோய்,

ஒற்றைத்தலைவலி, ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, ஒவ்வாமை, பெருங்குடல் அழற்சி, மன அழுத்தம், புற்றுநோய் மற்றும் பல இவற்றுள் அடங்கும்:

உயிர் உள்ள உணவுகளின் பட்டியல்

- கொத்தமல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை, கோஸ், செலரி, கோதுமைப் புல், எலுமிச்சைப் புல் போன்ற கீரைகள்.
- கேரட், பீட்டூட், தக்காளி, வெங்காயம், முட்டைகோஸ், வெள்ளரிக்காய், புரொக்கோலி, வெண்டைக்காய், முள்ளங்கி, குடமிளகாய், காலிஃபிளவர், மஞ்சள் பூசணி போன்ற காய்கறிகள்.
- முளைவிட்ட தானியம், பயறு வகை உணவுகள், வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புகள் மற்றும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களின் உறைவிடமாக இருக்கின்றன.
- அந்தந்தப் பருவத்தில் கிடைக்கும் பழங்களைச் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- பாதாம், வால்நட், பிஸ்தா உள்ளிட்ட நடஸ் வகைகள் மற்றும் ஆளிவிதை, குரியகாந்தி விதை போன்ற எண்ணெய் வித்துகளில் உயிர்சத்து நிறைவாக உள்ளது.

இவ்வளவு ஆற்றல்மிக்க உயிர் உணவுகளுக்குத் திடீரென்று மாறுவது என்பது கடினமான செயல். ஒரேநாளில் மாறுவதும் முடியாத ஒன்று. உணவுப் பழக்கத்தில் படிப்படியாக மாறுதல் கொண்டுவருவோம். அதையும் இன்றே தொடங்குவோம். ஆரோக்கியமான ஆனந்தமான வாழ்க்கை, நம் வசப்படும்.





ம.பாலமுருகன்
நரம்பியல் நிபுணர்

உடல்நலம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளுள் முதன்மையானது காக்கா வலிப்பு. பேய் பிடித்திருப்பதால் வலிப்பு வருகிறது. இரும்பு கொடுத்தால் சரியாகிவிடும்... என்று பல கட்டுக்கதைகள் இதற்கு உண்டு. பக்கவாதம் மற்றும் வலிப்பு நோய் என இரண்டுமே மூளையில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள். இரண்டுக்குமான காரணங்களும், விளைவுகளும் வெவ்வேறானவை.

மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு அல்லது வெடிப்பு காரணமாக ஏற்படுவது பக்கவாதம். மூளையின் மின்னணுத் தொடர்பில் பிரச்சனை ஏற்படும்போது வருவது வலிப்பு. பக்கவாதம் காரணமாக மூளையின் செயல்திறன் நிரந்தரமாக பாதிக்கப்படலாம். வலிப்பின் தாக்கம் தற்காலிகமானது.

வலிப்பு

மூளை செல்கள் தகவல் பரிமாற்றத்துக்கு மின் தூண்டுகை செய்கின்றன. சிலருக்குக் குறிப்பிட்ட மூளைத் திசுக்களில் இந்த மின் தூண்டுகையானது அபரிமிதமானதாக உற்பத்தியாகிறது. இதனால் வலிப்பு ஏற்படுகிறது. வலிப்பில், 1000-க்கும் மேற்பட்ட வகைகள் உள்ளன.



பரிசோதனை

சி.டி. எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன், ஈ.ஈ.ஐ (EEG - Electroencephalogram Test) போன்ற பரிசோதனைகள் மூலம் வலிப்புக்கான காரணங்களைக் கண்டறியலாம்.



காரணம்

பிறவிக் குறைபாடு, மூளையில் காசநோய், தலையில் காயம் ஏற்படுதல், கிருமித்தொற்று, கட்டி, மூளையின் அபரிமிதமான வளர்ச்சி போன்றவை வலிப்பு நோய் வருவதற்கான முக்கியமான காரணங்கள். குழந்தைகளுக்கு அதிக காய்ச்சல் காரணமாகவும் வலிப்பு ஏற்படும்.

அறிகுறிகள்

குழப்பமான மனநிலை, பார்வைக் குறைபாடு, பதற்றம், வியர்வை, தடுமாற்றம் போன்றவை இதன் அறிகுறிகள். இவை தென்பட்டால், பாதுகாப்பான இடத்துக்குச் சென்று அமர்ந்துகொள்வது நல்லது.

திடீர் உடல் கட்டுப்பாடு இழப்பு, மயக்கம், வாயில் நுரை தள்ளுதல், படபடப்பு, பற்களைக் கடித்தல், கண் இமைக்காமல் ஒரே இடத்தை உற்றுப்பார்த்தல்.

முதலுதவி

- கழுத்து, மாப்பு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் உடை இறுக்கமாக இருந்தால் அவற்றைச் சரிசெய்து காற்றோட்டம் பெறச்செய்ய வேண்டும்.
 - வலிப்பு வந்தவருக்கு தண்ணீர், சோடா என எதையும் கொடுக்கக் கூடாது.
 - வலிப்பு வந்தவரின் தலையை ஒருபுறமாகச் சாய்த்து, தலையை சற்று உயர்த்தி, நேராகத் தரையில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
 - தலைக்கு அடியில் மென்மையான தலையணை அல்லது மடிக்கப்பட்ட துண்டை வைக்கலாம்.
 - வெளிச்சம் மற்றும் காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- பல் கடித்தலை தடுக்க வேண்டும். வலிப்பு வந்தவருக்கு மூச்சு தடைபடாது இருக்கிறதா என உறுதிபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

வலிப்பு VS பக்கவாதம்

ஒரு அலசல்

பக்கவாதம்

மூளையில் உள்ள ரத்தக்குழாய்களில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுதல், ரத்தக் கசிவு, ரத்தக்குழாய் வெடிப்பு ஏற்படும்போது மூளைக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து கிடைப்பது தடைப்படுவதால் பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது.



பரிசோதனை

சி.டி (CT Scan), எம்.ஆர்.ஐ (MRI) ஸ்கேன், ஆஞ்சியோகிராம் (Angiogram) போன்ற பரிசோதனைகள் மூலம் மூளையில் எந்த இடத்தில் ரத்தம் உறைந்திருக்கிறது அல்லது கசிவு, வெடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கண்டறியலாம்.

காரணம்

வயது அதிகரித்தல், உடல் பருமன், உடல் உழைப்பு இன்மை, மது அருந்துதல், சிகரெட், உயர்ந்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரித்தல், ஸ்லீப் ஆப்னியா, இதய நோய்கள்.



அறிகுறிகள்

பேச்சில் குழறல், புரிந்துகொள்ள முடியாமை, முகம், கை அல்லது காலில் ஒரு பக்கம் மட்டும் உணர்ச்சியின்மை அல்லது செயல் இழப்பு, இரண்டு கண்களாலும் பார்த்தலில் சிரமம், தலைவலி, நடக்க முடியாமை.



முதலுதவி

- கழுத்து, மார்பு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள உடையின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி, காற்றோட்டத்தைச் சீராகப் பரவச்செய்ய வேண்டும்.
- பக்கவாதம் ஏற்பட்டவர்களுக்கு வாய் வழியாகத் தண்ணீர் மற்றும் உணவு என எதுவும் கொடுக்கக் கூடாது.
- பக்கவாதம் ஏற்பட்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குள் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

- ச.மோகனப்பிரியா



செல்வி ராஜேந்திரன்
சரும மருத்துவர்

சகலகலா சருமம்!

‘கா தலிக்கும் பெண்ணின் வண்ணக் கன்னம் ரெண்டிலே... மின்னும் பருவும்கூட பவழம்தானே...’ என்பது போன்ற கற்பனை, பாடல்களுக்கு அழகாக இருக்கலாம். கவிதைக்கு எப்போதும் பொய் அழகு!

நிஜம் வேறாகவே இருக்கிறது. முகத்தில் முதல் பரு எட்டிப் பார்க்கிறபோது ஆரம்பிக்கிற தவிப்பு, அதன் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போதும் வடுக்களை விட்டுச் செல்கிற போதும் அதிகபட்ச மனக்கவலையைத் தரும். சிலநேரம், வந்தவழியே போய்விடக்கூடிய பருவைக்கூட, ஆர்வக்கோளாறு காரணமாக முரட்டுத்தனமாகக் கையாண்டு, நிரந்தர அடையாளமாக்கிக் கொள்வார்கள் பலரும். பருக்களைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், அதை வரவிடாமலும், அப்படியே வந்துவிட்டாலும் வடுக்கள் இன்றி தப்பிக்கவும் முடியும்.

பரு என்பது என்ன?

ஒவ்வொரு முடியும் சருமத்தில் இருந்து வெளியே வரும் இடத்தில், அதனுடன் ஒரு எண்ணெய்கரப்பியும் இணைந்தே இருக்கும். அந்த இடத்தில் ஏற்படுகிற நாள்பட்ட வீக்கத்தையே பரு என்கிறோம். டன் ஏஜில் பருப் பிரச்சனையும் ஆரம்பிக்கிறது. செபேஷியஸ் சுரப்பிகள் சிலருக்கு சருமத்தில் அதிகமாகவும் சிலருக்குக் குறைவாகவும் இருக்கும். எண்ணெய்ப் பசை சருமம் உள்ளவர்களுக்கு பருவ வயதில், டெஸ்டோஸ்டிரான் என்கிற ஹார்மோன், செபேஷியஸ் சுரப்பியைத் தூண்டும். அதனால் எண்ணெய் அதிகம் சுரக்கும். இவர்களுக்கு பருப் பிரச்சனை சற்றே தீவிரமாக இருக்கும்.

பருக்களுக்கான பிரதான காரணங்கள்

அதிக எண்ணெய் சுரப்பது, சருமத்தின் செல்கள் அதிகமாக வளர்ந்து, சருமத் துவாரங்களை அடைப்பது, அப்படி அடைப்பட்டதன் மேல் எண்ணெய் சேகரிக்கப்பட்டு அதில் பாக்டீரியா வளர்வது (குறிப்பாக ப்ரோப்பியோனி பாக்டீரியம்),

செல்பீட்டி ஸ்கீன்



சிம்பிள் மேக்கப்... செம அழகு!

ஸ்குவாஷ் பிளேயர் தீபிகா பல்லிகல்

“அழகு என்பது மனம் சம்பந்தப்பட்டது. என் மனதை அழகா வச்சுக்கிற வித்தையை நான் கத்துக்கிட்டேன். அதனால் உங்களுக்கெல்லாம் அழகா தெரியறேன். ரொம்ப சின்ன வயசிலேயே விளையாட வந்திட்டேன். தோல்விகளைத் தாங்கிக்கொள்ளும் பக்குவம் இல்லாத வயது அது. 16 வயதில் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தேன். என் வாழ்க்கையின் பெரும்பாலான நாட்களைப் பயணத்தில், அதுவும் தனிமையிலேயே கழித்திருக்கேன். என்னை நானே பார்த்துக்க வேண்டிய நிலைமையில்தான், உடலையும் மனதையும் அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்ந்தேன். என்னுடைய பொழுது தினமும் காலையில் ஐந்து மணிக்குத் தொடங்கும். ஆரம்ப நாட்களில் அது எனக்குச் சோர்வைக் கொடுத்தாலும் ஒரு கட்டத்தில் அதையே என் பலமாக மாற்றிக்கொண்டேன். உடற்பயிற்சியை ரசிக்க ஆரம்பித்தேன். தினம் காலையில் ஒரு மணி நேரம் ஜாகிங் பண்ணுவேன். அப்புறம் கொஞ்ச நேரம் ஜிம் வொர்க்அவுட், என்னோட ஸ்குவாஷ் பிராக்டிஸ்.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வியர்வை அதிகமிருக்கும். அதனால் உடலில் உள்ள நீர் வற்றிப் போயிடாம இருக்க நிறைய திரவ உணவுகள் எடுத்துப்பேன். பயிற்சி செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் மேக்கப் போட மாட்டேன். அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவுவதையும், இரவில் முகம் கழுவிட்டு, லேசான ஈரப்பதம் இருக்கிறபோதே மாயிஸ்சரைசர் உபயோகிப்பதையும் தவறாம செய்வேன். ரொம்ப ரொம்ப ஸ்பெஷலான தருணங்கள் தவிர மற்ற நேரங்களில் வெறும் லிப் பாம், காஜல்... இவை மட்டும் தான் என் மேக்கப் சாய்ஸ். மனசை அழகா வச்சுக்கோங்க. அது உங்க முகத்துல நிச்சயம் பிரதிபலிக்கும்.”

அந்த பாக்கீரியா வளர்வதால் ஏற்படுகிற வீக்கம் என பருக்கள் உண்டாக நான்கு முக்கிய காரணங்கள் உண்டு.

தவிர பரம்பரைத்தன்மை, பி.சி.ஓ.எஸ் எனப்படுகிற சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள், ஹார்மோன் சமநிலையின்மை போன்றவற்றாலும்பருவரும். 'ஹைகிளைசீமிக் இண்டெக்ஸ்', அதாவதுரத்தத்தில்சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கிற உணவுகளை உண்பதுகூட பருக்கள் ஏற்பட ஒரு காரணம் என்கிறது சமீபத்திய ஆராய்ச்சி. சாக்லெட், ஸ்வீட்ஸ் மட்டுமின்றி அதிக இனிப்புள்ள பழங்களைச் சாப்பிடுவதும் கூட பருக்களைத் தூண்டாமாம்.

பருக்களின் 4 நிலைகள்

உருண்டு, திரண்டு பழுத்து கட்டி போல வெளிப்படுவதை மட்டுமே பரு என நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அது நான்கு நிலைகளைக் கொண்டது.

சருமத்தின் உள்ளேயே காணப்படுகிற அடைப்பை 'ஓயிட்ஹெட்' என்கிறோம். அது குழல்தாக்குதலுக்குள்ளாகி, 'பிளாக்ஹெட்' பாக மாறும். உள்ளே நடக்கும் வீக்கம் காரணமாக 'பாப்பியூல்' என்கிற சிறு வீக்கங்கள் கிளம்பும். அந்த பாப்பியூலில் சீழும் சேரும் போது அது 'பஸ்ட்யூல்' என்கிற சீழ்கலந்த கொப்புளங்களாக மாறும். அவை இன்னும் கொஞ்சம் பெரிதாகும் போது 'சிஸ்ட்' என்கிறோம். அதையும் விடப் பெரிதாவதை 'நாட்யூல்' என்கிறோம். இவற்றின் நிலைகளைப் பொறுத்து சிகிச்சைகளும் வேறுபடும்.

பொடுகுக்கும் பருக்களுக்கும் தொடர்புண்டு!

மண்டைப்பகுதிவறண்டுபோயிருந்தால்தான் பொடுகு வரும் என்பது பலரின் எண்ணம். உண்மையில் சீபம் அதிகம் சுரந்து, அதில் பாக்கீரியா வளர்வதுதான் பொடுகு. அதனால் பொடுகுக்கும் பருக்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. பருக்கள் இருந்தால் தலையில் பொடுகு இருக்கிறதா எனப்பார்த்து உடனடியாக சரி செய்ய வேண்டியதும் அவசியம்.

தீபிகா பல்லிகல்

செபேஷியஸ் சுரப்பியின் சீபம் சுரப்பு அதிகமாக உள்ள இடங்களில் எல்லாம் பரு வரும். அப்படிப் பார்த்தால் முகம், மண்டைப் பகுதி, தோள்பட்டை, முதுகு மற்றும் கீழ் இடுப்புப் பகுதி வரை எங்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். மண்டைப்பகுதியில் வருகிற சின்னச் சின்ன கட்டிகள்கூட பருக்கள்தான்.

சிகிச்சைகள்

தினமும் 2 முதல் 3 முறை முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். அதிக எண்ணெய் பசையான சருமம் உள்ளவர்கள், சாலிசிலிக் அமிலம் கலந்த ஃபேஸ் வாஷ் உபயோகிக்கலாம். ரெட்டினாயிடு கலந்த ஃபேஸ் வாஷ், சருமத் துவாரங்களின் அடைப்புகளை சரிசெய்யும். ஆன்ட்டிபாக்டீரியல் சோப் உபயோகிக்கலாம்.

பென்ஸாயில் பெராக்கசைடு உள்ள கிரீம் உபயோகிப்பதன் மூலம் பருக்களுக்குக் காரணமான பாக்டீரியா நீங்கும். அதிக எண்ணெய் சுரப்பும் கட்டுப்படும். அஸீலிக் அமிலமும், கிளைகாலிக் அமிலமும் கலந்த கிரீம்கள் பருக்கள் ஏற்படுத்திய தழும்புகளை நீக்கும்.



பருக்கள் மிக அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு ஆன்ட்டிபயாடிக் மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். அதற்கும் அடுத்த நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு ஐஸோட்ரெட்டினாயின் வகை மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும். இவை எண்ணெய் சுரப்பிகளையே சுருங்கச் செய்யக்கூடியவை. ஆனால் இந்த மருந்து கடுமையான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்பதால், கர்ப்பிணிகள் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மட்டுமே இதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

லைட் சிகிச்சை, கெமிக்கல் பீல் சிகிச்சை, லேசர் சிகிச்சை போன்றவையும் பலனளிக்கும். பருக்கள் வந்த பிறகு ஏற்படுகிற வடுக்கள், தழும்புகளைக்

சுறைக்க வைப்போடு ர்மாப்ரேஷன் மைக்ரோ ந்டிவிங் வித் ரேடியோ ஃபர்வன்சி போன்றவை பிரமாதமான பலன்களைத் தரும்.

முன்னெச்சரிக்கையும் முக்கியம்!

- பிளாக்ஹெட் வரும்போதே அதை அலட்சியம் செய்யாமல் உடனே கவனித்தால் அது பருவாக மாறுவதைத் தவிர்க்கலாம். பிளாக்ஹெட்டை நீக்கும் முரட்டுத்தனமான சிகிச்சைகளை முயற்சி செய்ய வேண்டாம். பாட்டி வைத்தியம் செய்வது, கையில் கிடைக்கிற மஞ்சள், சந்தனத்தை எல்லாம் பூசுவது போன்றவையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- பருக்கள் அதிகமிருப்பவர்கள் தலையில் எண்ணெயை வைத்து ஒரு மணி நேரத்தில் அலசிவிட வேண்டும். அதாவது மண்டைப் பகுதி சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

உணவுகள் உதவுமா?

- மீன் நல்லது. அதற்காக வறுத்த, பொரித்த மீன்களை சாப்பிட்டால் பருக்கள் பல மடங்கு அதிகமாகுமே தவிர குறையாது.
- சைவ உணவுக்காரர்களுக்கு சோயா நல்லது.
- அதிக இனிப்பில்லாத உணவுகளையே எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- நிறைய பச்சைக் காய்கறிகள், அதிக இனிப்பில்லாத பழங்கள் சாப்பிடலாம்.

மேக்கப்பிலும் கவனம்!

எண்ணெய் பசை அதிகமானவர்களுக்கு பிக்பிகப்புத் தன்மை உள்ள மேக்கப் சாதனங்கள் கூடாது. நான்காமிடியோஜெனிக் (Non-comedogenic) எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் அழகு சாதனங்களை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். அவற்றை உபயோகிப்பதன் மூலம் பிளாக்ஹெட், ஓயிட்டுஹெட் வராது. பருக்கள் உள்ளவர்களுக்கென வரும் பிரத்யேக மாயில்சரைசரை உபயோகிக்கவும்.

பார்லர்களில் ஃபேஷியல்செய்துகொள்வதைத் தவிர்க்கவேண்டியது அவசியம். தேவைப்பட்டால் சரும மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மைக்ரோடெர்மாப்ரேஷன் செய்வதன் மூலம் பிளாக்ஹெட்டை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

அடிக்கடி முகம் கழுவக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சருமத்தில் எண்ணெய் பசை நீங்கி, அது மூளைக்குத் தகவல் அனுப்பும். உடனே மூளையின் கட்டளையால் அதிக எண்ணெய் சுரப்பு ஆரம்பிக்கும்.

(சருமம் காப்போம்..)

- ஆர்.வைதேகி

அற்புதம் செய்யும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள்!

மனித உடல் செல்களால் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது. இரண்டு செல்கள் இணைந்து ஜோடியாக இருக்கும். ஒரு ஜோடியில் எட்டு எலெக்ட்ரான்கள் இருக்கும். செல்களுக்குள் நடக்கும் செயல்பாட்டில், ஒரு எலெக்ட்ரானை இழந்துவிடுகிறது. இதனால், அந்தச் செல் தனித்துவிடப்படும். இதை ஆக்ஸிடன்ட் என்கிறோம். இது அருகில் இருக்கும் ஜோடியிடம் இருந்து எலெக்ட்ரானைக் கவர் முயற்சிக்கும். வைட்டமின் சி போன்ற நுண்ணூட்டச் சத்துகள் தன்னிடம் இருந்து ஒரு எலெக்ட்ரானை அந்தச் செல்லுக்குக் கொடுத்து, பிரச்சனையைத் தீர்க்கும். பாதிப்பைச் சரி செய்யும் தன்மைகொண்ட நுண்ணூட்டச்சத்துகளை ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் என்கிறோம்.

ஆக்ஸிடன்ட்கள் உருவாவதைத் தடுக்க முடியாது. ஏனெனில், நாம் சுவாசிப்பதாலும், உடலில் நிகழும் வளர்சிதை மாற்றத்தினாலும், நமது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின் செயல்பாட்டினாலும் இயல்பாகவே ஆக்ஸிடன்ட்கள் உருவாகின்றன. இவற்றைச் சரி செய்யாவிட்டால், இளமையில் முதுமை முதல் புற்றுநோய் வரை பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பீட்டாகரோட்டின், லைக்கோபீன், வைட்டமின் ஏ, சி, இ இவற்றுடன் துத்தநாகம், செலினியம் போன்ற தாதுஉப்புக்களில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகமாக உள்ளன.

பீட்டாகரோட்டின்

புரோக்கோலி,
முட்டைகோஸ்,
காலிஃபிளவர், கேரட்,
மக்காச்சோளம், மாம்பழம்,
சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு,
கீரை, பீச், தக்காளி
போன்றவற்றில் இது
நிறைந்துள்ளது.



வைட்டமின் இ

ப்பாளி,
பூசணிக்காய்,
சூரியகாந்தி விதை,
பசலைக்கீரை,
அவகேடோ
போன்றவற்றில்
வைட்டமின் இ
உள்ளது.

வைட்டமின் சி

ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை,
சாத்துக்குடி, கமலா
ஆரஞ்சு போன்ற
சிட்ரஸ் பழங்கள்,
புரோக்கோலி,
நெல்லிக்காய்
போன்றவற்றில்
வைட்டமின் சி
நிறைந்துள்ளது.



துத்தநாகம், செலினியம்

பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, வால்நட்,
வாதுமை போன்ற நட்ஸ்களில்
துத்தநாகம், செலினியம்
நிறைந்துள்ளன.



பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், லவங்கம்,
பட்டை, சோம்பு, கிராம்பு, ஆலிவ் ஆயில், தேங்காய் எண்ணெய்,
கிரீன் டீ, சிறுதானியங்கள், திராட்சை, மாதுளை, அன்னாசி
போன்றவற்றிலும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன.

- ஜெ.நிவேதா



பித்தப்பை கல்பாதிப்பு உள்ள அனைவரும் கேட்கும் கேள்வி, 'கல்லை மட்டும் அகற்ற முடியாதா? ஏன் பித்தப்பையை முற்றிலுமாக அகற்றுகிறீர்கள்?' என்பதுதான். பித்தப்பை என்பது மிகவும் மென்மையான உறுப்பு. அதில், அறுவைசிகிச்சை செய்து கல்லை அகற்றி மீண்டும் தையல் போடுவது எல்லாம் முடியாத காரியம் என்று, அவர்களுக்கு விளக்கம் அளிப்பதற்குள் போதும் போதும் என்றாகிவிடும்.

மனித உடல், ஒரு சிக்கலான அமைப்பு. இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் எனப் பல உறுப்புகள் ஒன்றிணைந்து இயங்கி நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன. நாம் உயிர்வாழ இதயம் போன்ற சில உறுப்புகள் கட்டாயம் தேவை. இருப்பினும், இதில் நல்ல விஷயமும் உள்ளது. மனித உடல், சில உறுப்புகள் இல்லை என்றாலும், அவற்றின் பங்களிப்பு இல்லை என்றாலும் கூட ஆரோக்கியமாக வாழும் தன்மை கொண்டது.

கண்கள், கைகால்கள் போன்ற இரட்டை உறுப்புகளில் ஒன்றையோ இரண்டையுமோ நீக்கினாலும் ஒருவர் உயிர் வாழ முடியும். அதேபோல், குடல் வால், பித்தப்பை, டான்ஸில் போன்றவற்றை நீக்கினாலும் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை.

சிறுநீரகம், நுரையீரல் போன்ற இரட்டை உள் உறுப்புக்களில் ஒன்றை நீக்கினாலும் நம்மால் வாழ முடியும். ஆனால், நோய்த் தொற்றுக்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்பதால் மிகவும் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடலின் சில பகுதிகளை அகற்றினாலும் அதாவது நீளத்தைக் குறைத்தாலும் உயிர் வாழ முடியும். இவர்கள், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க, மருத்துவர் பரிந்துரையுடன் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறுகுடலிலோ பெருங்குடலிலோ புற்றுநோய் உருவாகும்போது, அந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதியை மட்டும் நீக்கிவிடுவார்கள். சிறுகுடல், பெருங்குடல்



பிரசன்னா

இரைப்பை, குடலியல் மருத்துவர்

உடல் உறுப்பை அகற்றுவது ஆபத்தா?

இரண்டுமே மிக நீளமானவை என்பதால் அதன் சிறுபகுதி நீக்கப்படுவதால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது.

பித்தப்பையில் கல் உருவாகும்போது பித்தப்பை நீக்கப்படுகிறது. பித்தப்பைமிகவும் மென்மையானது என்பதால் அதனை அறுவைசிகிச்சை செய்து கற்களை நீக்கமுடியாது. எனவே, முழுப் பித்தப்பையையும் அகற்ற வேண்டியுள்ளது. பித்தப்பைக் கல் இருக்கும் அனைவருக்கும் பித்தப்பை நீக்கப்படமாட்டாது. வயிற்றில் வலி இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே நீக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், பித்தப்பையின் இயங்கும் தன்மை முழுமையாகக் குறையும்போதுதான் வலி ஏற்படுகிறது. பித்தப்பையை நீக்குவதால் உடலின் செயல்பாடுகளில் வேறு பாதிப்புகள் எதுவும் இருக்காது. பித்தப்பையில் கட்டி வந்தால் அதனை ஒட்டி இருக்கும் கல்லீரலின் ஒரு பகுதியையும் வெட்டி எடுக்க வேண்டியது இருக்கும்.

உடல் பருமன் அறுவைசிகிச்சையில், முன்பு இரைப்பைக்கு உணவு செல்லாமல், நேரடியாக சிறுகுடலுக்குச் செல்லும் வகையில் பைபாஸ் செய்யப்பட்டது. தற்போது, இரைப்பையின் அளவை குறைத்து அறுவைசிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இரைப்பை இல்லை என்றாலும் உயிர்வாழ முடியும்.

அப்பெண்டிக்ஸ் எனப்படும் குடல்வால் என்பது குடலின் நுனியில் உள்ள வால் போன்ற ஓர் உறுப்பு. இது ஏன் உள்ளது என்பது பற்றிய மாறுபட்ட கருத்துகள் உள்ளன. ஆனால், சிலருக்கு

எவற்றை நீக்க முடியாது?

மூளை, இதயம், கல்லீரல், கணையம் போன்ற உள் உறுப்புகள் இல்லாமல் ஒருவரால் வாழவே முடியாது.

இந்த குடல்வாலில் தொற்று ஏற்பட்டு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதை அப்பெண்டிசிடிஸ் (appendicitis) என்கிறோம். கடுமையான அடிவயிற்றுவலி இதன் முக்கியமான அறிகுறி. இந்த உறுப்பை நீக்குவதால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது.

பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை, சினைப்பை, ஆண்களுக்கு ப்ராஸ்டேட், விதைப்பை அகற்றினாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

மனித உடலில் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் இருக்கின்றன. ஒரு சிறுநீரகம் பாதிப்படையும்போது மற்றொரு சிறுநீரகமே கூடுதல் வேலை செய்து பாதிப்பைத் தவிர்க்கும். இரண்டும் பழுதடைந்தால், சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படும். இதில், தானமாகப் பெறப்படும் ஒரு சிறுநீரகம் நோயாளிக்குப் பொருத்தப்படும். இவர்களுக்கும், பழுதடைந்த சிறுநீரகங்கள் அகற்றப்படுவது இல்லை.

சிறுநீர்ப்பையில் பாதிப்பு இருந்தால் அதை அகற்றிவிட்டு, செயற்கை சிறுநீர்ப்பையுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

- ஜெ.நிவேதா



ஜி.ஆர்.குறிஞ்சி
மனநல மருத்துவர்



ரோட ரேஜ் எனும் அத்துமீறல்

வேண்டாமே இந்த வெறித்தனம்!



சாலை விதிமுறைகளைக் காற்றில் பறக்கவிட்டு, வாகனத்தை ஓட்டுவது சிலருக்கு தரில்லிங்கான அனுபவமாக இருக்கலாம்... ஆனால், விபத்தில் சிக்கும்போது அது அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகப்பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. சிக்னலை மதிக்காமல் வாகனம் ஓட்டுவது, அதிவேகத்தில் பயணிப்பது, மற்ற வாகன ஓட்டிகளிடம் சண்டைப்போடுவது போன்ற நிகழ்வுகளை தினமும் சாலையில் பார்த்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறோம். இத்தகைய சாலை அத்துமீறல்கள் காரணமாக, ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆயிரக்கணக்கான விபத்துக்கள் நிகழ்கின்றன. சாலை அத்துமீறலுக்குக் காரணங்கள் என்னென்ன? சாலைப் பயணம் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்க, நாம் செய்ய வேண்டியவை என்னென்ன என்று பார்ப்போம்.

ரோட் ரேஜ்

சாலை விதியை மதித்துப் பயணித்தால் அனைவருக்கும் நல்லது. ஆனால், தன்னை யாரும் முந்திவிடக் கூடாது என்று வேகமாக ஓட்டுவது, யாராவது ஓவர்டேக் செய்துவிட்டால், அவர்களை மீண்டும் ஓவர்டேக் செய்யும் வரை விடாமல் துரத்துவது, சாலை விதிகளை மதிக்காமல் செல்வது உள்ளிட்டவை எல்லாம் சாலை அத்து மீறலாகக் கருதப்படுகிறது. இதையே 'ரோட் ரேஜ்' என்கிறோம். தற்போது, இந்தப் பிரச்சனை வேகமாக அதிகரித்துவருகிறது. பல விபத்துகள், காயங்கள் சாலை நடத்தைமீறலால்தான் தூண்டப்படுகின்றன. வெறியால்தான் நிகழ்கின்றன. பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை அதிகமாக உள்ளது. 18-40 வயது வரை உள்ளவர்களுக்கே இந்தப் பாதிப்பு அதிகமாக உள்ளது.

சாலை அத்துமீறல் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

- சிவப்பு விளக்கை மதிக்காமல் செல்வது.
- குறிப்பிட்ட வேக அளவைத் தாண்டி அதிவேகத்தில் செல்வது.
- ஹாரனை அடித்துக்கொண்டே இருப்பது. முன்னால் இருப்பவர்களால் செல்ல முடியாது

இதயத்தையும் பாதிக்கலாம்...

• ஆர்.பூர்நிவாசன் இதய நோய் மருத்துவர்

சாலை நடத்தை மீறல், கோபம் என்பது சாலைகளில் வாகனங்கள் ஓட்டும்போது மட்டும் ஏற்படுவது இல்லை. கடைகளில் பொருட்கள் வாங்கும்போதும், கூட்ட நெரிசலில் தண்ணீர் பிடிக்கும் போதும், திருவிழாக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளும்போதும் ஏற்படும் கோபம், எரிச்சல் உணர்வுகள் கூட இந்தப் பிரச்சனையின் அறிகுறிகள்தான். பொதுவாக, இப்படி அடிக்கடி கோபப்படுவதால், உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. ரத்த ஓட்டம், இதயம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஏற்கெனவே சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களுக்கு சாலை நடத்தை மீறல் பிரச்சனை இருந்தால், அதீத படபடப்பிலும் கோபத்திலும் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து, மாரடைப்புகூட ஏற்படக்கூடும். எனவே, தொடக்கநிலையிலேயே பிரச்சனையைக் கண்டறித்து கவுன்சலிங் பெற்றுக்கொள்வது நல்லது.



எனத் தெரிந்தும் காரணமின்றி ஹாரன் அடிப்பது.

- சாலையில் வரும் மற்ற ஓட்டுநர்களைப் பார்த்து காரணம் இல்லாமல் முறைப்பது, திட்டுவது.
- முன்னால் செல்லும் வாகன ஓட்டி மெதுவாகச் செல்வதாக நினைத்து, அடிக்கடி விளக்கை அடித்து சிக்னல் செய்வது.
- சாலையில் செல்பவர்களிடம் கோபத்துடன் கெட்ட வார்த்தைகளைப் பேசிச் சண்டையிடுவது.

மேற்சொன்ன ஏதேனும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட செயல்களில் அடிக்கடி ஈடுபடுவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை இருக்கக்கூடும்.

மது அருந்தி இருந்தாலோ, வேறு ஏதேனும் போதைப் பொருள் உபயோகப்படுத்தி இருந்தாலோ தன்னிலை மறந்த நேரத்தில் சாலை நடத்தை மீறல் நிகழ்கிறது.

இது மனநோயா?

இதை மனநோய் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால், இதனால் பெரிய மனநலப் பாதிப்புகள் ஏற்படாவிட்டாலும் சிறுசிறு ஆளுமை பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. சாலையில் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ற வேகத்தில்தான் செல்வார்கள். அந்தப் புரிதல் இல்லாமல் அனைவரும் நம் வேகத்துக்கு ஏற்பச் செல்ல வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். இந்த எண்ணம் இப்படியே தொடர்ந்தால், சாலையில் மட்டும் அல்லாமல் அனைத்து இடங்களிலும் தான் சொல்லும்படிதான் இருக்க வேண்டும் எனப் பிடிவாதம் அதிகரிக்கும். தான் இருப்பது போலத்தான் பிறரும் இருக்க வேண்டும் என எண்ணுவதும், அப்படி இருக்கத் தவறுகிறார்களைத் தாக்குவதிலும் ஈடுபட நேரிடும். இவையெல்லாம் கிளஸ்டர் பி (Cluster B) ஆளுமைக் கோளாறு எனப்படும்.

சாலை அத்துமீறலில் ஈடுபடுபவர்கள் பொதுவாக அமைதியாகவே இருப்பார்கள். ஆனால், சாலையில் செல்லும்போது வெடித்துச் சிதறுவது போல கோபம் கொள்கிறார்கள். இது பயணம் முடிந்ததும் சில நிமிடங்களில் சரியாகி விடுகிறது. சில விநாடிகள் கோபப்பட்டாலும் சிலர் பிறகு அதைப்பற்றி யோசித்து பிறகு வருத்தம்கொள்வார்கள். இதை, 'டிஸ்டர்ப்டிவ் இம்பல்சிவ் கன்ட்ரோல் அண்டு கான்டக்ட் டிஸ்டர்ப்டிவ் ஆர்டர்' (Disruptive Impulse Control And Conduct Disorder) என்பார்கள்.



மூட் டிஸ்ஆர்டர் பிரச்னை உள்ளவர்கள், அசாதாரண மனநிலையின் காரணமாக வாகனத்தில் வேகமாகப் பயணம் செய்வதை விரும்புவார்கள். இப்படி இவர்கள் பயணம் செய்யும்போது, சகபயணிகள் மெதுவாகச் செல்வதையும் சாலை நெரிசலையும் சகித்துக்கொள்ள முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

சாலை நடத்தைமீறல் தீர்வு என்ன?

- மிகுந்த கோபத்திலோ மனஉளைச்சலிலோ சாலையில் செல்ல நேர்ந்தால், ஒரு சிறிய பிரேக் அடித்து, ஐந்து நிமிடங்கள் நிதானமாகிவிட்டுச் செல்லுங்கள். அந்த ஐந்து நிமிடத் தாமதம் ஒரு உயிரைக்காக்கும் என நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நீண்ட நேரம் தூங்காமல் வாகனம் ஓட்டினால், சாலை ஓரமாக ஒரு அரை மணி நேரம் ஓய்வெடுத்துவிட்டுச் செல்லுங்கள்.
- பசியோடு வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். அது மிகமிக ஆபத்தானது. பசி இருந்தால் அதிகமாகக் கோபம் வருவது இயல்பு. பசித்தால் உடனே வாகனத்தை நிறுத்தி, சாப்பிட்டுவிட்டுச் செல்லவும்.
- கோபமோ எரிச்சலோ அதிகமாக வருகிறது என உணர்ந்தால், மூன்று முதல் ஐந்து முறை மூச்சை ஆழமாக இழுத்து விடவும். இது நம்மைச் சற்று நிதானமாக்கும்.

- எந்த இடத்துக்கும் அவசரமாக, கடைசி நேரத்தில் செல்லாமல் குறித்த நேரத்துக்குச் சற்று முன்பாகவே கிளம்புங்கள்.
- வேலை காரணமாகவோ, வீட்டுப் பிரச்னை காரணமாகவோ ஏற்படும் மனஉளைச்சலோடு சாலையில் ஏற்படும் நெரிசலால், எரிச்சல் அடைந்து தன்னை மீறி சக பயணிகளிடமோ, வாகன ஓட்டுநர்களிடமோ அந்தக் கோபத்தைக் காண்பிப்பது சரியா என ஒரு நிமிடம் யோசித்துப்பாருங்கள்.
- அருகில் இருக்கும் வேறு ஓட்டுநரோ பயணியோ ஏதேனும் கோபமாக பேசும்போது அவரைக் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிடுங்கள். அவருடைய கண்களைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிகமாக இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது என்றால் காக்னிட்டிவ் பிஹேவியரல் தெரப்பி (Cognitive behavioral therapy) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இதன்மூலம், எதனால் நாம் அதிகமாகக் கோபம் கொள்கிறோம் என அறிந்துகொள்ள முடியும்.

மேனியா, ஆளுமைக் கோளாறு என ஒவ்வொரு மூலக் காரணத்துக்கும் ஒவ்வொரு சிகிச்சைமுறை இருக்கிறது. அந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் இந்தப் பிரச்னையைத் தவிர்க்கலாம்.

- ந.ஆசிபா பாத்திமா பாவா



வி.உமா மகேஷ்வரி
மனநல மருத்துவர்

இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் பெட்டும்! படுக்கையறை டிப்ஸ்...

வீட்டில் பூஜை அறை எப்படி அமைக்க வேண்டும், எப்படித் தூய்மையாகவும் அமைதியாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் கவனம் செலுத்துகிறோம். ஆனால், படுக்கை அறைக்கு அப்படி முக்கியத்துவம் கொடுப்பது இல்லை. குழந்தைகளின் விளையாட்டுப் பொருட்கள், ஸ்கூல் பேக் முதல், லேப்டாப், டி.வி ரிமோட், அழுக்குத்துணி என சகலமும் படுக்கை அறையில்ல்தான் வசித்துக்கொண்டிருக்கும்.

பூஜை அறைக்கு இணையாக, படுக்கை அறைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுதான் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. ஏனெனில், தூக்கம் நம் அன்றாட வாழ்வின் அத்தியாவசியங்களுள் தவிர்க்க இயலாத ஒன்று. ஒரு நாள் தூக்கம் கெட்டுப்போனாலும் மறுநாள் எந்த வேலையும் இயல்பாக இருக்காது.

படுக்கை அறையில் இருக்க வேண்டியவை!

படுக்கை அறையில் என்ன இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டால், படுக்கை மட்டும்தான் இருக்க வேண்டும். படுக்கை அறையைத் தூக்கத்துக்கும் குடும்ப உறவு வலுப்படவும் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மற்ற பொருட்கள் படுக்கை அறையில் இருப்பது தூக்கமின்மைக்கும், குடும்பத்தில் அமைதியின்மைக்கும் வழிவகுத்துவிடும்.

படுக்கை அறையில் டி.வி வைப்பது தவறான பழக்கம். குறைந்தபட்சம் தூங்குவதற்கு அரை மணிநேரம் முன்பாவது டி.வி, மொபைல் உள்ளிட்ட ஒளிர்ந்திரைகளைப் பார்க்காமல்

இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கண்களுக்கு முழு ஓய்வு கிடைக்கும். நரம்புகள் சீராக இயங்கும். ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.

புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் இருப்பவர்கள், புத்தகங்களைப் படுக்கை அறைக்கு உள்ளே அனுமதிக்கக் கூடாது. படுத்துக்கொண்டே புத்தகம் படிப்பது கண்களுக்கும் நல்லது அல்ல. படுக்கை அறையில் நூலகம் என்பது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கலாம். ஆனால் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது அல்ல. எனவே நூலகம், வீட்டில் வேறு எங்காவது இருக்கட்டும்.

தூங்குவதற்கு முன் புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், ஹாலில் அல்லது வேறொரு அறையில் அமர்ந்து படித்துவிட்டு, குறித்த நேரத்தில் படுக்கைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

நள்ளிரவில் தூக்கம் கலைந்தால், படுக்கையில் இருந்தபடியே செல்போனை எடுத்துப் பார்ப்பது, புத்தகத்தைப் பிரித்துப் படிப்பது, டி.வி பார்ப்பது போன்றவை தவறான பழக்கங்கள். வேறொரு அறைக்குச் சென்று சிறிது நேரம் அமர்ந்து புத்தகம் படித்துவிட்டோ, வெறுமனே அமர்ந்துவிட்டோ வரலாம். பாதித் தூக்கத்தில் எழுந்து செல்போன், டி.வி பார்க்கக் கூடாது.

தூக்க மாத்திரைகள் போன்றவற்றையும் படுக்கைக்கு அருகில் வைத்திருக்கக் கூடாது. சிலர், சற்று தூக்கம் வராமல் இருந்தாலும் தூங்க முயற்சிக்காமல், மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று முடிவெடுத்துவிடுவார்கள். இதனால், மாத்திரை எடுத்துக்கொண்டால்தான் தூக்கம்

வரும் என்ற பழக்கம் வந்துவிடும்.

படுக்கை அறையில் நேர்மறையான அதிர்வலைகள் இருப்பது நல்லது. முக்கிய முடிவுகள் எடுப்பதற்காக விவாதிப்பது, வாதம் செய்வது போன்றவற்றைப் படுக்கை அறையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். இது அந்த இடத்தின் நல்ல அதிர்வுகளைக் கெடுக்கும். படுக்கை அறையில் சண்டை போடவே கூடாது.

முடிந்தவரை படுக்கை அறை பகலில் நன்கு வெளிச்சமாகவும் இரவில் இருட்டாகவும் இருப்பது நல்லது. ஜன்னல்கள், படுக்கை, தலையணை உறைகள் எல்லாம் அதற்கு ஏற்றது போல் இருக்க வேண்டும். அடர்ந்த இருளில் தூங்கும்போதுதான் நம் உடலில் மெலட்டோனின் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கும்.

படுக்கை அறையில் லேப்டாப்பில் வேலை

செய்வது, தொறுக்குத் தீனி சாப்பிடுவது போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது.

படுக்கை அறையின் சுவர், அமைதியைத் தரக்கூடிய வெளிர் நிறங்களாக இருக்க வேண்டும். படுக்கை அறையில் புகைப்படங்கள், ஓவியங்கள் வைக்கலாம். அமைதி, மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய இயற்கை காட்சிகள், புகைப்படங்களை வைக்கலாம்.

வெளியில் இருக்கும் சப்தங்கள் படுக்கை அறையினுள் கேட்காமல் இருந்தால் நல்லது. அமைதியான இனிமையான இசையைக் கேட்டாலே தூக்கம் வந்துவிடும்.

மொத்தத்தில், படுக்கை அறையைத் தூங்குவதற்கு மட்டும் உபயோகித்தாலே போதும், தூக்கம் எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது.

- செ.சங்கீதா





செந்தில்வேலன்
எலும்பு மூட்டு அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்

எலும்பின் கதை!

கால்சியம் தாதுஉப்பு குறைந்தால் ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் ஏற்படும் என்று பார்த்தோம். வைட்டமின் டி குறைந்தால் ஏற்படக்கூடிய ஆஸ்டியோமலேசியா பற்றி எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

வாசலில் கால் தடுக்கி கீழே விழுந்ததில், கால் எலும்பு முறிந்த ஒரு பெண்ணை சிகிச்சைக்காக அழைத்துவந்தார்கள். 'நான் தினமும் இரண்டு வேளை பால்குடிக்கிறேன், கால்சியம் சப்ளிமென்ட் எடுக்கிறேன்... எலும்பு ஸ்டிராங்கா இருக்கும்னு பார்த்தா, இப்படிச் சாதாரணமா விழுந்ததுக்கே எலும்பு முறிஞ்சிருக்கே' என்றார். 'அடுத்தமுறை வரும்போது, வைட்டமின் டி அளவு ரத்தப் பரிசோதனை செய்துட்டு வாங்கம்மா' என்று அனுப்பினேன். அடுத்தமுறை வரும்போது ரிப்போர்ட்டை காண்பித்தார்... அதில், அவருக்கு

வைட்டமின் டி மிகவும் குறைவாக இருப்பதைக் காண்பித்து ஏன் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டது என்று விளக்கினேன்.

பலரும் இந்த பெண்ணைப்போலத்தான், பால், கால்சியம் சத்து மாத்திரை எடுத்தால் போதும் எலும்பு உறுதியாக இருக்கும் என்று நினைத்துக்கொள்கின்றனர். சிலர், அவர்களாகவே மாத்திரை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். கால்சியத்தைக் கிரகிக்க, வைட்டமின் டி அவசியம் என்பதை மறந்துவிடுகின்றனர். இதனால், எலும்பு மென்மையாகி, மிக எளிதில் முறிக்கிறது.

ஆஸ்டியோபொரோசிசும், ஆஸ்டியோமலேசியாவும் ஒன்றில்லை. வீடு கட்டுகிறோம்... கட்டுமானத்திலேயே ஏற்படும் பிரச்சனையைப் போன்றது ஆஸ்டியோமலேசியா. அதாவது, எலும்பு செல்கள் கட்டமைப்பு வளர்ச்சியில்



ரிக்கெட்ஸ்

பொதுவாகப் பெரியவர்களை விடக் குழந்தைகளுக்கு எலும்பு வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும். 6 மாதம் முதல் 36 மாதங்கள் வயதான குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் டி அளவு குறைவதால் ரிக்கெட்ஸ் என்ற நோய் ஏற்படுகிறது.

இந்தக் குழந்தைகளுக்கு எலும்புகளில் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டதால் எலும்புகள் நேராக இல்லாமல் வளைந்து காணப்படும். குறிப்பாக, கால் முட்டி எலும்பு வளைந்து குழந்தைகளால் சரியாக நடக்க முடியாமல் போகலாம்.

ரிக்கெட்ஸ் நோய்க்கான காரணங்கள்

சருமத்தில் சூரிய ஒளி படாத காரணத்தால், வைட்டமின் டி உற்பத்தியாவது தவிர்க்கப்படுகிறது. பால் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாமை, மரபணு குறைபாடு காரணமாக ஊட்டச்சத்துக் கிரகித்தலில் குறைபாடு, சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் பாதிப்புகளால் வைட்டமின் டி3 சரியாக உற்பத்தியாகாமல் இருப்பது போன்ற காரணங்களால் ரிக்கெட்ஸ் ஏற்படுகிறது.

இந்தக் குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் டி மற்றும் கால்சியம் சத்து மாத்திரை அளிப்பதன் மூலம் ரிக்கெட்ஸ் தவிர்க்கலாம். ரிக்கெட்ஸ் காரணமாக எலும்பு வளர்ச்சியில் குறைபாடு ஏற்பட்டிருந்தால், அதை அறுவைசிகிச்சை மூலமாக மட்டுமே சரிப்படுத்த முடியும். எனவே, குழந்தைகளைச் சூரிய ஒளியில் காட்டி வளர்ப்பது, தாய்ப்பால் புகட்டுவது, முதல் ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு, பசும்பால், ஆரஞ்சு ஜூஸ், முட்டையின் மஞ்சள் கரு உள்ளிட்டவற்றை அளிப்பதன் மூலம் வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும்.

குறைபாடு காரணமாக எலும்பு மெலிந்துவிடுகிறது. ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் என்பது கட்டிமுடித்த சுவரில் இருந்து செங்கற்கள் உதிர்ந்துவிழுவதைப் போன்றது. ஏற்கெனவே, கட்டமைக்கப்பட்ட எலும்பின் உறுதித்தன்மை குறைவதுதான் ஆஸ்டியோபொரோசிஸ்.

வைட்டமின் டி குறைபாட்டால் எலும்பின் உறுதித்தன்மை குறையும். குழந்தைகளுக்கு ரிக்கெட்ஸ் என்ற நோயும், பெரியவர்களுக்கு ஆஸ்டியோமலேசியாவும் ஏற்படுகிறது. எலும்பில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பேட் சேமிப்பு குறைவதால் எலும்பின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.

குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் டி குறைபாட்டால், கூன் விழுதல், கால் எலும்பு வளைதல், எலும்பு தனியாக நீட்டிக்கொண்டு வளருதல் பொன்றவை ஏற்படும். பெரியவர்களுக்கு, எலும்பு மெலியும், தொட்டாலேவலிக்கும், மூட்டு வலி ஏற்படும், தொடர்ந்து அறிகுறிகளைப் புறக்கணித்துவந்தால், ஒரு கட்டத்தில் நடக்கவே முடியாத சூழல் ஏற்படும்.

ரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம், வைட்டமின் டி குறைபாட்டையும், பாஸ்பரஸ் இழப்பு மற்றும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ் பற்றாக்குறையையும் கண்டறியலாம். எக்ஸ்ரே பரிசோதனையில் எலும்பில் ஏதேனும் விரிசல் ஏற்பட்டுள்ளதானதெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அல்லது சூரிய ஒளிபடாமையால் ஆஸ்டியோமலேசியா ஏற்பட்டால் வைட்டமின் டி சப்ளிமென்டை வாய்வழியாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். கால்சியம் அல்லது பாஸ்பரஸ் தாது உப்புக்கள் அளவு குறைவு காரணம் என்றால், இவற்றை உணவு வழியாகவோ, மாத்திரையாகவோ எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

வராமல் தடுக்க...

போதுமான அளவு வைட்டமின் டி உள்ள உணவுகள் எடுத்துக்கொள்வது, வைட்டமின் டி சத்து மாத்திரை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் ஆஸ்டியோமலேசியா ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். எண்ணெய் சத்து நிறைந்த மீன் வகைகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால் உள்ளிட்டவற்றில் வைட்டமின் டி ஓரளவுக்கு உள்ளது. தினமும், 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வெயில் நம்மீது பட்டால் கூட நம்முடைய சருமமே வைட்டமின் டியை உற்பத்தி செய்துவிடும்.

- தொடரும்



அனிதா பாலமுரளி
ஊட்டச்சத்து நிபுணர்

நோய்களுக்கு 'நோ' சொல்லும் நேச்சுரல் ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்!

தலைவலி, காய்ச்சல் என்றால் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்கிறோமே அந்த மாத்திரையின் மூலம் எது என்று எப்போதாவது யோசித்திருப்போமா? 'மருந்து கம்பெனி தயாரிக்கிறது, அதை நாம் பயன்படுத்துகிறோம்' என்ற எண்ணம்தான் பெரும்பாலான மக்களிடம் இருக்கிறது. மாத்திரை, மருந்துகளின் மூலம் இந்தப் பூமியில் இயற்கையாக வளர்ந்துகிடக்கும் தாவரங்கள்தான்.

ஆரம்பத்தில், மூலிகை இலை, தண்டு, வேர், காய், விதை உள்ளிட்டவற்றை மருந்தாக, கஷாயமாக, லேகியமாகச் செய்து சாப்பிட்டோம். இன்றைக்கு அந்த மூலிகைகளின் நோய்த் தீர்க்கும் மூலக்கூறைத் தனியே பிரித்தெடுத்து, அதற்கு காப்புரிமையும் வாங்கிக்கொண்டு, செயற்கையாகத் தயாரித்து விற்கின்றன மருந்து கம்பெனிகள். நமது அன்றாட உணவு வகைகளே நம் நோய்களுக்கு மருந்தாக உள்ளன. கிருமிகளை அழித்து உடலைக் காக்கும் காய், கனிகளைத் தெரிந்துகொள்வோம்.



இஞ்சி

இஞ்சியில், 'ஜிஞ்சரால்' எனும் வேதிப்பொருள் உள்ளது. இது ஆன்டிஆக்ஸிடன்டாகச் செயல்பட்டு, உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைத்து, இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் காக்கிறது. மாரடைப்பைத் தடுக்கிறது. மாதவிலக்கு நேரங்களில் அடிவயிற்றில் உண்டாகும் வலிக்குச் சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. குழந்தைகளின் தொப்புளைச் சுற்றி இஞ்சிச் சாற்றைப் பற்றுப்போடுவதன் மூலம் அவர்களின் அஜீரணத்தைச் சரிபடுத்தலாம்.



தேன்

தேனில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. இதில், 17 முதல் 70 சதவிகிதம் வரை நீர்ச்சத்து உள்ளது. தேனுடன் வெந்நீர் கலந்து சாப்பிட்டால், உடல் இளைக்கும்; உடல் உறுதியாகும். ஆஸ்துமா பிரச்சனைக்குத் தேன், முட்டை மற்றும் பால் சேர்த்து பருகலாம். வாந்தி, ஜலதோஷம் போன்றவற்றுக்குத் தேனுடன் எலுமிச்சைப்பழச் சாறு கலந்து பருகலாம். மிதமான சூட்டில், பாலோடு தேன் சேர்த்து பருகும்போது ரத்தச்சோகையும் சரியாகும்.

செம்பருத்தி

செம்பருத்திப் பூவில் பாலிஃபீனால், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இது ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். புற்றுநோய் செல்களைத் தடுக்கும். ஃப்ரீரேடிக்கல்லைக் கட்டுப்படுத்தும். இதன் இலையைத் தண்ணீரில் நன்கு காய்ச்சி, வடிகட்டி குடிநீருக்குப் பதிலாக எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், உடல் வெப்பம் இயல்புநிலையில் இருக்கும். செம்பருத்தி, முடி வளர்ச்சியை அதிகரித்து நரைமுடிப் பிரச்சனையைக் குணமாக்கும். காய்ந்த மொட்டுகளை ஊறவைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துத் தலையில் தடவினால், கூந்தல் கறுப்பாகும். மாதவிடாய் சரியாக வருவதற்கு அரைத்த செம்பருத்தி விழுதை வெறும் வயிற்றில் உண்ணலாம்.



பூண்டு

தினசரி பூண்டு எடுத்துக்கொள்வது அனைத்து வகையான பாக்டீரியா, வைரஸ் உள்ளிட்ட கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராட உதவும். நோய்க்கிருமிகளை மட்டும் அல்ல... உயர்ந்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய்க்கான வாய்ப்பையும் குறைக்கும் தன்மை பூண்டுக்கு உண்டு. சளி, ஃப்ளு, பல் வலி போன்றவற்றுக்கும் நிவாரணம் அளிக்கும். உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால், பூண்டின் முழுப் பலனும் கிடைத்துவிடாது. எனவே, தினசரி ஒன்றிரண்டு பூண்டைத் தோல் உரித்து, சாலட், சூப் போன்றவற்றில் போட்டுச் சாப்பிடுவது நல்லது. பூண்டைப்போலவே, வெங்காயமும் சிறந்த ஆன்டிபயாட்டிக் உணவு.



மாதுளம் பழம்

மாதுளையில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் ரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, ரத்த உற்பத்தியையும் வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தியையும் அதிகரிக்க உதவுகின்றன. மாதுளைச் சாற்றில் தேன் கலந்து பருகும்போது, இதயம் பலம்பெறும்; நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் ஜீரணப் பிரச்னைகள் நீங்கும். பித்தப் பிரச்னைகள் சரியாக, மாதுளைச் சாற்றோடு கற்கண்டுப் பொடி கலந்து பருகலாம். மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டால் இதயத்துக்கும் மூளைக்கும் சக்தி கிடைக்கும்.



மஞ்சள்

மஞ்சள் மிகச் சிறந்த கிருமி நாசினி. இதில் உள்ள குர்குமின், உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ள மஞ்சள், இருமலுக்குச் சிறந்த மருந்து. சளி, இருமலினால் தொண்டை அடைப்பு ஏற்பட்டால், தேனுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிடலாம். ஆயுர்வேத பாரம்பர்யத்தில் ரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் சிறந்த பொருளாக மஞ்சள் கருதப்படுகிறது.



முட்டைகோஸ்

முட்டைகோஸில் உள்ள கந்தகம், கிருமிகளை அழிக்கும். இதில் உள்ள வைட்டமின் சி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். இவை மட்டும் இன்றி, பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் காலத்தில் உண்டாகும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ் இழப்பினை முட்டைகோஸ் ஈடுசெய்யும். அல்சரைக் குணப்படுத்தும் குளுட்டமைன் சத்தும் இதில் உள்ளது.



தயிர்

தயிரில், 'புரோபயாட்டிக்' எனப்படும் நல்ல பாக்டீரியா நிறைந்துள்ளது. இது, உடலில் உள்ள கெட்ட பாக்டீரியாவை நீக்கி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துகின்றன. மேலும், இதில் உள்ள லேக்டோபேசியல் (Lactobacil) செரிமானத்தைத் தூண்டி, வயிற்று உபாதைகளைச் சரிசெய்துவிடும்.

எலுமிச்சைப் பழம்

இதில் உள்ள சிட்ரிக் அமிலம், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. ரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, நோய்க்கிருமிகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எலுமிச்சைச் சாற்றில் மருதாணி இலை, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து, காலில் தடவுவதன் மூலம் பாதவெடிப்புகள் சரியாகும். சருமத்தில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றி, முகப்பொலிவைத் தரும். பருக்களை நீக்கும்.



அன்னாசிப் பழம்

ஆன்டிஃபங்கல் தன்மை கொண்டது. அன்னாசிப் பழத்தில் வைட்டமின் பி, புரோமெலின் சத்து அதிகமாக உள்ளன. புரோமெலின், கிருமிகளை அழித்து, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்தும். ஜீரண மண்டல உறுப்புகளை வலுவாக்கும். அன்னாசிப் பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீசியம் உள்ளிட்ட தாதுஉப்புகள் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

- ஜெ.நிவேதா





உடலின் ஒட்டுமொத்த எடையையும் தாங்குபவை கால்களும் பாதங்களும் தான். நம்முடைய இயக்கத்தின்போது ஏற்படக்கூடிய டன் கணக்கிலான உடலின் அழுத்தத்தைத் தாங்கும் அற்புதமான அமைப்பு அது. பாதம் 26 எலும்புகளையும், 33 மூட்டுகளையும், 50க்கும் மேற்பட்ட தசைநார்களையும், இரண்டரை லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட வியர்வைச் சுரப்பிகளையும் உள்ளடக்கிய அமைப்பு. உடலைத் தாங்குவது மட்டுமல்ல... உடல் சந்திக்கும் பிரச்னைகளை வெளிப்படுத்தும் இடமாகவும் பாதங்கள் இருக்கின்றன. பாதப்பராமரிப்பு இன்மையால் பூஞ்சைத் தொற்று முதல் பல பிரச்னைகள் காலில் ஏற்படுகின்றன. இவற்றில் ஒன்று பாத ஆணி. பாதங்களின் அடிப்பாக சதைப்பகுதியில் ஏற்படுவதால், பெரும்பாலும் நம்மால் இதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய முடிவதில்லை.

அறிகுறிகள்

பாதத்தில் தொடர் அழுத்தம் ஏற்படும்போது வெள்ளை நிறத்தில் தோல் தடித்து, சிறிய மேடு போன்று உருவாகும். தொடர்ந்து மேற்புறத் தோல் உலர்ந்து, கொப்புளம் ஏற்படும். சில நேரங்களில் சிழ் கோத்து, உடைந்து ரத்தப்பெருக்கும் ஏற்படும். நடக்கும்போதும் நிற்கும்போதும் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். பொதுவாக, உள்ளங்கால்களில்தான் ஆணி ஏற்படும். எனினும், சில நேரங்களில் தேய்ந்த காலணிகளைப் பயன்படுத்துவது, கால்களைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்காதது போன்றவற்றின் காரணமாகக் கால்விரல்களின் பக்கவாட்டிலும் ஆணிகள் ஏற்படலாம்.

காரணங்கள்

'கால் ஆணி' என்பது அதிகமான உடல் அழுத்தம் காரணமாக உருவாகிறது. மேலும், அளவு குறைந்த காலணிகளை அணிவது உட்படப் பல்வேறு அழுத்தங்களால் கால்களில் ஆணி ஏற்படுகிறது. அதேபோல



பூதேவி அனந்தராமன்
சர்க்கரை நோய் சிறப்பு நிபுணர்

கால் ஆணி தவிர்ப்பது எப்படி?

சாதாரணமாக வெறும் கால்களில் நடக்கும்போது, தோல் தடித்துப்போனாலோ, லேசாகச் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டாலோ யாரும் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்வது இல்லை. கால் ஆணி ஏற்பட இதுவும் ஒரு முக்கியக் காரணம்.

சர்க்கரைநோய் அல்லது பெரிஃபெரல் வாஸ்குலர் நோய் (Peripheral Vascular Disease) பாதிப்பின் காரணமாகவும் ஆணி ஏற்படும். இதுதவிர, காலில் ஏற்படும் அலர்ஜி காரணமாகவும் உடலில் அதிகமாக ஏற்படும் வெப்பம் காரணமாகவும், அசுத்தமான இடங்களில் உள்ள கிருமிகளாலும் இந்தப் பிரச்சனை பலருக்கு ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை

மென்மையான சோப்பைப் பயன்படுத்திப் பாதத்தைக் கழுவலாம். கால்களைச் சுத்தம் செய்த பிறகு, மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் களிம்புகளைத் தேய்க்கலாம். அதேபோல், டிகெராட்டிவிசேஷன் க்ரீம் (De-keratinization creams) போன்ற மாய்ஸ்சரைசர் க்ரீம்களைக் கால்களில் தடவலாம். இந்த க்ரீம்களில் உள்ள கெராட்டின், இறந்த செல்களை அகற்ற உதவும். சிலருக்குக் கால் ஆணியைச் சரிசெய்ய அறுவைசிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும். சுய சிகிச்சை செய்துகொள்வது தீங்கு விளைவிக்கும். குறிப்பாக, சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தால், கால்களை அகற்றவேண்டிய அளவுக்குப் பிரச்சனை பெரிதாகலாம். எனவே, மருத்துவரை ஆலோசிப்பதுதான் சரியான வழி.

முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை

- கால்களைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். பாதங்களைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவி,

காலணிகள் கவனம்

பாதத்தில் வலி ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருத்தம் இல்லாத, அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் செருப்புகளை அணியும்போது, கணுக்காலில் உள்ள தசைநார்கள் பாதிப்படைகின்றன. இதனால், பாதத்தின் சமச்சீரான அழுத்தம் பாதிக்கப்பட்டுக் கால் ஆணி ஏற்படுகிறது. காலில் ஆணி ஏற்பட்டால் அதனை உடனடியாகச் சரிப்படுத்த வேண்டும். பாதவெடிப்பு, சர்க்கரை நோயாளிகள், தட்டையான பாதம் உள்ளவர்கள் என ஒவ்வொருவரும் அவரவருக்கு ஏற்ற செருப்புகளை அணிய வேண்டியது அவசியம். கால் ஆணி வந்தவர்களின் செருப்புகளை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தினால், அவர்களுக்கும் கால் ஆணி வர வாய்ப்பு உள்ளது. கவனம்!

சுத்தமான துணியால் நன்கு துடைக்க வேண்டும்.

- பாதத்துக்குப் பொருத்தமான சரியான அளவிலான காலணிகளை அணிய வேண்டும்.
- அழுத்தமான ஷூக்களையோ, பெரிய அளவிலான (லூசான) ஷூக்களையோ அணியக் கூடாது.
- கால் ஆணி பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள், மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி அவர்களுடைய கால்களுக்குப் பொருத்தமான காலணிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
- சர்க்கரை நோயாளிகள் ஆண்டுதோறும் கால்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

- ஜி.லட்சுமணன்



**டாக்டர்
டவுட்
மலச்சிக்கல்!**

மலச்சிக்கல்தான் பலருக்கும் மனச்சிக்கலைக் கொண்டுவரும் பிரச்சனை. நவீன வாழ்க்கைமுறை தரும் டென்ஷன், பதற்றம், தூக்கமின்மை முதல் சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய் போன்ற நாள்பட்ட நோய்கள் வரை பல்வேறு காரணங்களால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. காரணம் என்னவெனக் கண்டறிந்து முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கலில் இருந்து முழுமையாக விடுதலை பெறலாம்.

மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

உணவு உண்ட 16-ல் இருந்து 24 மணி நேரத்துக்குள், அது ஜீரணமாகி, கழிவு வெளியேற வேண்டும். கழிவை, பெருங்குடல், மலக்குடலுக்குள் தள்ளி, அது மலத்தை வெளியேற்ற வேண்டும். மலம் வெளியேறாமல் இருப்பது, மலம் கழிப்பதில் சிக்கல். மலம் இறுகிப்போவது, மலம் முழுவதுமாகப் போகவில்லை என்கிற உணர்வு, மலம் கொஞ்சம்கூடப் போகாமல் இருப்பது போன்ற நிலைகள் 'மலச்சிக்கல்' என அழைக்கப்படுகின்றன.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட என்ன காரணம்?

- இப்போதைய அவசர உலகில் மலம் கழிப்பது ஒரு தொல்லையாகக் கருதப்படுகிறது. மலம் கழிப்பதை அடக்கிவிடுவதுமட்டும் அல்லாமல் மலம் கழிக்கும்போது, தேவையான நேரத்தையும் நாம் செலவிடுவது இல்லை. அவசர அவசரமாக மலம் கழித்துவிட்டு வந்துவிடுகிறோம்.
- தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் மிக முக்கிய காரணம். நார்ச்சத்து



எஸ்.எம்.சந்திரமோகன்
குடல் மற்றும் இரைப்பை மருத்துவர்

நிறைந்த காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களைத் தவிர்ப்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

- போதுமான அளவு நீர் அருந்தாமை.
- குளிர் பானங்கள், மதுபானங்கள் அருந்துவது.
- ஸ்ட்ரெஸ், டென்ஷன் போன்ற மனரீதியான பிரச்சனைகள் இருப்பது.
- காபி, உணவு ஏதாவது ஒன்றை அருந்தினால்தான் மலம் கழியும் என்று ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி, தொடர்ந்து செய்வது.

ஒருமுறைக்கு மேல் மலம் கழிப்பது ஏதேனும் பிரச்சனையா?

இல்லை. இது ஒவ்வொரு இடத்துக்கும் தகுந்தது போலவும், நாம் உண்ணும் உணவுக்கு தகுந்தபடியும் மாறும். நம் நாட்டின் உணவுமுறை, வாழ்க்கைமுறையைப் பொறுத்தவரை, ஒரு நாளில் ஒரு முறையோ, இரு முறையோ, சமயங்களில் மூன்று முறையோ கூட மலம் கழிக்கலாம். உடலில் ஏற்படக்கூடிய கழிவின் அளவைப் பொறுத்து இது மாறுபடும். ஒரு நாள் ஒருமுறை கூட மலம் கழிக்காமல் இருந்தால், கவனிக்க வேண்டும். மேற்கத்திய நாடுகளில், இரண்டு நாள் கள்கூட மலம் கழிக்காமல் இருப்பர். அது அவர்களின் வாழ்க்கைமுறை.

நீண்ட நாள்களாக மலச்சிக்கல் இருப்பது ஏன்? அதற்காக என்ன செய்ய வேண்டும்?

நம் உணவில் அதிக நார்ச்சத்து இருக்க வேண்டும். அதற்கு ஏற்ற அளவு தண்ணீர் பருக வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல், நீர்ச்சத்து குறையும் நேரத்தில், மலம் கெட்டியாக மாறிவிடுகிறது. இதனால், மலம் கழிப்பது சிரமமாகிறது.

அடுத்ததாக, நாம் உண்ணும் கடின உணவும், திரவ உணவும் சிறுகுடல் தாண்டி பெருங்குடல் செல்லும்போது அரைக்கூழ் நிலையில் இருக்கும். அங்குதான், உடலுக்குத் தேவையான நீர் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஒருவர் உடலுக்குத்

தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காதபோது, மலத்தில் இருந்து அனைத்து நீரும் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டு, மலம் கட்டியாக மாறி மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்திவிடும்.

நாம் நம் வேலைகளுக்காக மலம் கழிப்பதைத் தள்ளிப்போடுவதுதான் மலச்சிக்கலுக்கு முக்கியமான காரணம். நம் குடலில் மலம் எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறதோ, அவ்வளவு நேரமும் குடலால் தண்ணீர் இழுக்கப்படும். நேரம் ஆக ஆக, மலம் கடினமாக மாறிவிடுகிறது.

எனவே, சரியான அளவில் நார்ச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து உள்ள உணவுகளைத் தினசரி உண்ண வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய்க்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறதா?

ஆம், நீண்ட நாள்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நம் குடல் வேலை செய்வதற்கு நரம்புகள் மிக முக்கியம். நீண்ட காலம் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இந்த நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்கு, அட்டோனோமிக் நியூரோபதி (Autonomic Neuropathy) என்று பெயர்.

நாளப்பட்ட மலச்சிக்கல் புற்றுநோயாக மாறும் என்பது சரியா?

மலச்சிக்கல் இருந்தால் புற்றுநோய் வரும் என்று கிடையாது. மாறாக, மலச்சிக்கல் புற்றுநோய்க்கான ஓர் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

மருந்துகளுக்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் ஏதேனும் தொடர்பு உள்ளதா? என்ன மருந்துகளால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்?

சில மருந்துகளுக்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. அலுமினியம், கால்சியம் கலந்து உள்ள ஆன்டாசிட் மருந்துகள், இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள், மன அழுத்தத்துக்கான மருந்துகள் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.



மலச்சிக்கலுக்கான காரணத்தைக் கண்டறிவது எப்படி?

மலச்சிக்கல் ஏற்படக்கூடிய உறுப்பு பெருங்குடல் பகுதி. பெருங்குடலில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்து, அதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறதா, இல்லை சரியான உணவு உண்ணாமல் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறதா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். பெருங்குடலில் பிரச்சனை இருக்கும் என்ற சந்தேகம் இருந்தால், காலனோஸ்கோப்பி (Colonoscopy) மூலமாக அறிந்துகொள்ளலாம்.



உடற்பயிற்சி செய்வது மலச்சிக்கலுக்குத் தீர்வு தருமா?

ஒரே இடத்தில் இருந்து வேலை செய்பவர்கள் முக்கியமாக உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற செடென்டரி (Sedentary) வாழ்க்கைமுறை உள்ளவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் பிரச்சனை அதிகமாக வருகிறது. அதனால், தினசரி ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம்.



மலச்சிக்கலுக்கு என்ன சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்?

மருந்துகள் தற்காலிகமானவைதான். முதலில், சீரான வாழ்க்கைமுறை அவசியம். இதற்கு, போதுமான அளவு தண்ணீர், சரியான உணவு முக்கியம். நாம் சாப்பிடும்போது, தட்டில் அதிகமாக அரிசி அல்லது கோதுமை உணவு இருக்கும். காய்கறிகள் குறைவாக இருக்கும். ஆனால், காய்கறிகள் அதிகமாகவும் மற்றவை குறைந்த அளவும் உண்டால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம். வயதைப் பொறுத்து, அடிப்படை பிரச்சனையைப் பொறுத்து, மலச்சிக்கலின் தன்மையைப் பொறுத்து மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். மலச்சிக்கலுக்கு சுயமாக சிகிச்சை செய்துகொள்வது மிகவும் தவறு. வயிற்றுப்போக்குக்கான மாத்திரைகளை மருந்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் எடுத்துக்கொள்வது பெருங்குடலில் உள்ள உணர்வு நரம்புகளைப் பாதிக்கும்.



மலச்சிக்கல் இருப்போர் சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள் என்ன?

வாழைக்காய், வாழைப்பழம், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, முட்டைகோஸ், கேரட், பீட்ரூட், பின்ஸ், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், கீரை வகைகள், நீர்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை எடுக்கலாம். தண்ணீரைத் தவிர, பழரசம், பழங்கள் போன்றவற்றில் உள்ள நீர்ச்சத்தும் உடலுக்கு மிக அவசியம்.

- ந.ஆசிபா பாத்திமா பாவா

அன்பு வாசகர்களே... எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது உங்கள் செல்போன் எண்/இ-மெயில் முகவரி குறிப்பிட மறக்காதீர்கள். உங்கள் படைப்புகள் எதுவானாலும் ஒரு பிரதி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அனுப்பங்கள். தபால்தலை மற்றும் சுயவிவரம் உடனடி இணைக்க வேண்டாம். படைப்பு தேர்வாகாத பட்சத்தில் திருப்பி அனுப்ப இயலாது. இரண்டு மாதங்களுக்குள் எங்களிடம் இருந்து தகவல் கிடைக்காவிட்டால், உங்கள் படைப்பு தேர்வு பெறவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுகிறோம்.



வெயில் என்றால் என்னவென்றே தெரியாத இந்தத் தலைமுறைக்குழந்தைகளுக்கும், அவர்களை அப்படி வளர்க்கும்பெற்றோருக்கும் ஒரு நல்ல வழிகாட்டுதலாக இருந்தது 'வெயிலோடு விளையாடு' கட்டுரை. இன்று யாரைப்பார்த்தாலும் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். அந்த

வைட்டமின் பெற வெயில் எவ்வளவு அவசியம் என்பதையும் இந்தக்கட்டுரை சிறப்பாக விளக்கியிருந்தது.

சி. கார்த்திகேயன், சாத்தூர்

பி. பரிமளா, சென்னை-64

'உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே' என்றே நாமெல்லாம் பழகியிருக்கிறோம். அளவுக்குமிஞ்சினால் உப்பும் ஆபத்தானதே என்பதைத் தெளிவாகச் சொன்னது அதிக உப்பு ஆபத்தா என்கிற கட்டுரை. யாருக்கு எவ்வளவு உப்பு தேவை... உப்பு அதிகமானால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள், உப்பைக் குறைக்கும் வழிகள் போன்றவை போனஸ் தகவல்களாக இருந்தன.

ஜி.லட்சுமி வாசுதேவன், சென்னை-41

இரவுநேர எமெர்ஜென்சியை எதிர்கொள்வது எப்படி என்கிற கட்டுரை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய கையேடு. அவசரம் ஏற்படுகிறபோது அனைவராலும் எளிதில் பின்பற்றக்கூடிய சிகிச்சைகளை விளக்கமாகச் சொல்லியிருந்தீர்கள். நல்ல விழிப்பு உணர்வு தந்ததற்கு நன்றி.

- இரா.வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி

'ஆளைக்குழப்பும் மூளைத் தாக்கு' கட்டுரையின் மூலம் புதிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொண்டோம். மூளைத் தாக்கிற்கும், மாரடைப்புக்குமான வித்தியாசங்களையும் விலாவாரியாகச் சொல்லி எங்களைத் தெளிவுப்படுத்திவிட்டீர்கள். அறிகுறிகளை

மட்டுமே வைத்து அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது என்பதையும் மருத்துவர் விளக்கமாகச் சொல்லியிருந்தார். இனி, இந்த நோய்கள் எங்களைக் குழப்பாது.

- சி. அருணகிரி, மதுரை

'குழந்தைகள் தூங்குகிறார்கள் என்று நிம்மதியாக இருந்துவிடக்கூடாது... தூங்கும் நிலைகளையும் கவனிக்க வேண்டும்' என்கிற விழிப்பு உணர்வை ஏற்படுத்தியது 'குழந்தைகள் தூங்கும் பொசிஷன்கள்' என்கிற கட்டுரை. புதிதாகக் குழந்தை பெற்ற அம்மாக்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

- கே.ஷரத்பாபு, கோயம்புத்தூர்

வயதானவர்கள் வாய்க்கு ருசியாக சாப்பிட முடியாது என்கிற நிலையை மாற்றி, ருசியாக மட்டுமின்றி, ஆரோக்கியமாகவும் சாப்பிட வழி காட்டியது 'சீனியர் சிட்டிசன் ஸ்பெஷல் உணவுகள்'. வெறுமனே உணவு செய்முறைகளை மட்டும் கொடுக்காமல் அவற்றின் ஆரோக்கியப் பலன்களையும் சேர்த்துத் தந்தது, பாராட்டப்பட வேண்டியது.

- எம்.செல்லையா, சாத்தூர்

கே. மணிமேகலை, தஞ்சாவூர்

சரியான நேரத்துக்குச் சரியான உணவுகளைச் சாப்பிட மறுப்போருக்கு அல்சரைப் பற்றி அலெர்ட் செய்து எச்சரிக்கை கொடுத்துள்ளீர்கள். இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கிற யாரும் இனிமேல் உணவு விஷயத்தில் அலட்சியமாக இருக்க மாட்டார்கள் என்பது நிச்சயம்.

- எம். புவனா, திருவாரூர்

சாதாரண டயரை வைத்துக்கூட வகை வகையாக உடற்பயிற்சிகள் செய்து ஃபிட்டாக இருக்கலாம் என்பதை ஃபிட்னெஸ் பகுதியின் மூலம் புரிந்து கொண்டோம். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முயற்சியும் விருப்பமும் தான் முக்கியமே தவிர, நவீன கருவிகளோ, நாகரிகமான ஜிம் வசதியோ தேவையில்லை என்பதையும் தெரிந்து கொண்டோம்.

- நிஷா ஃபாத்திமா, ராஜபாளையம்.



பரீத்தி
பிசியோதெரபிஸ்ட்

<https://t.me/joinchat/aaaaaed0w77rs3rpyar7w>



‘குழந்தைப்பேற்றுக்குப் பிறகு உடல் அழகு போய்விடும்’ என்றுதான் பலரும் கருதுகிறார்கள். பொதுவாக, பிரசவத்துக்குப் பின் பெண்களுக்கு வயிறு, இடுப்பு மற்றும் மார்பகப் பகுதிகளில் சதைபோடும். முறையான உடற்பயிற்சிகள் செய்தால், தேவையற்ற ஊளைச்சதையை எளிதாகக் குறைக்கலாம்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகான ‘போஸ்ட் நேட்டல்’ உடற்பயிற்சிகள், செய்வதற்கு எளிதானவை. அவற்றின் பலன்கள் அபாரமானவை. இந்தப் பயிற்சிகளை, மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் கட்டுக்கோப்பான, ஃபிட்டான உடல் அமைப்பைப் பெறலாம்.

குறிப்பு: யார் என்ன பயிற்சி செய்யலாம் என்று மருத்துவர் மற்றும் உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் கலந்தாலோசனை செய்து முடிவு செய்ய வேண்டும். சுயமாக முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.

ஆரம் ஸ்ட்ரெச்சிங் (Arm stretching)

விரிப்பில் நேராக நிற்க வேண்டும். இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி பின்புறம் மடக்க வேண்டும். பின்னர், இடதுகையால் வலது கை மூட்டைப் பிடித்துப் பின்புறம் அழுத்த வேண்டும். இதே நிலையில் இருந்தபடி மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு தலையை உயர்த்த வேண்டும். பிறகு மூச்சைவிட்டபடி தலையைக் குனிய வேண்டும். இப்படி ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும். பிறகு, வலது கையால் இடது முட்டியைப் பிடித்தபடி இதே போல தலையை உயர்த்தித் தாழ்த்த வேண்டும்.

பலன்கள்: கழுத்து, முதுகுத்தண்டு வலுப்படும். மார்பகத் தசைகள் உறுதி பெறும். மனஅழுத்தம் குறையும்.

பிரசவத்துக்குப் பின்னும் பிட்டு ஆகலாம்! போஸ்ட் நேட்டல் பயிற்சிகள்

கேமல் ஸ்ட்ரெச்சிங் (Camel stretching)

விரிப்பில், முட்டி போட்டு உடலை வளைத்து, இரு கைகளையும் தரையில் ஊன்றியபடி இருக்க வேண்டும். தலை, தரையைப் பார்த்தபடி இருக்கட்டும். முதுகுத்தண்டை வளைக்காமல் நேராக வைக்க வேண்டும். இப்போது, மூச்சை இழுத்தபடி தலையை உயர்த்த வேண்டும். அப்படியே சில விநாடிகள் இருந்துவிட்டு, மூச்சை விட்டபடி தலையைக் குனிய வேண்டும். இது ஒரு செட். இது போல ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: இடுப்பு மற்றும் மார்புப் பகுதியில் உள்ள தசைகளைக் குறைக்கும். உடலின் ரத்தஓட்டத்தைச் சீராக்கும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். கழுத்து மற்றும் முதுகுவலியைக் குறைக்கும். முதுகுத்தண்டை வலுப்படுத்தும்.



ஆங்கிள் டோ அசைவு (Ankle toe movement)

விரிப்பில், மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். இப்போது, மெதுவாக மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும். மூச்சை இழுக்கும்போது பாதம் மற்றும் கால் விரல்களை உடலின் உட்புறமாக இழுக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிடும்போது பாதம் மற்றும் கால் விரல்களை உடலின் வெளிப்புறமாகத் தள்ள வேண்டும். இதேபோல், ஐந்து முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: கெண்டைக்காலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு கரையும். கால் விரல்களின் சீரான இயக்கத்துக்கு உதவும். கால்களின் ரத்த ஓட்டம் மற்றும் கணுக்கால் இயக்கத்தைச் சீராக்கும். கால் தசைகளை வலுவாக்கும்.



விரிப்பில், மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகளை வயிற்றின் மேல் வைக்க வேண்டும். கால்களைச் சற்று செங்குத்தாக மடக்க வேண்டும். இப்போது, மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும். முதலில் மெதுவாகவும் பின்னர் ஆழமாகவும் மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும். மூச்சை இழுக்கும்போது வயிற்றைச் சுருக்க வேண்டும். மூச்சை விடும்போது வயிற்றுத் தசைகளை விரிக்க வேண்டும். இதேபோல், தொடர்ந்து ஐந்து முறை செய்யவேண்டும்.

பலன்கள்: வயிற்றில் உள்ள சதைகள் குறையும். உடல் முழுவதும் சீரான ஆக்சிஜன் பரவும். மன அழுத்தம் குறையும்.



நீ ப்ரெஸ் (Knee press)

விரிப்பில், நேராகக் கால்களை நீட்டிப் படுக்க வேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். இரண்டு கால் முட்டிகளுக்குக் கீழும் சிறிய தலையணை அல்லது உருளையாக உருட்டிய துண்டை வைக்க வேண்டும். இப்போது, மெதுவாக மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும். மூச்சை இழுக்கும்போது பாதம் மற்றும் கால் விரல்களை உடலின் உட்புறமாக இழுக்க வேண்டும். மூச்சை வெளிவிடும்போது பாதம் மற்றும் கால் விரல்களை உடலின் வெளிப்புறமாகத் தள்ள வேண்டும். இப்படி ஐந்து முறை செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியைக் குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது நாளில் இருந்தே, படுக்கையில் இருந்தபடியே செய்யலாம்.

பலன்கள்: சிசேரியன் செய்தவர்களுக்கு இடுப்புத் தசைகள் வலுப்பெற, இந்தப் பயிற்சி உதவும். முதுகுத்தண்டில் ஏற்படும் வலி குறையும். உடலின் சீரான ரத்த ஓட்டத்துக்கு உதவும்.



பெல்விக் கிளாக் பயிற்சி (Pelvic clock exercise)

விரிப்பில், மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் பதித்து, கால்களைச் சற்று செங்குத்தாக மடக்க வேண்டும். இப்போது, கால்களை லேசாக வலது பக்கம் சாய்க்கவும். இதேநிலையில் மெதுவாக மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும். பின், மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும். பிறகு, இடது பக்கம் சாய்த்து மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும். இது ஒரு செட். இப்படி, ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்: கர்ப்பப்பையை வலுப்படுத்தும். இடுப்புத் தசைகள் உறுதியாக உதவும். வயிற்றில் உள்ள சதைகளைக் குறைக்க உதவும். முதுகுத்தண்டை நேராகும்.



விரிப்பில், மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். இப்போது, வலது காலை 45 டிகிரி கோணத்துக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும். அப்படியே, ஐந்து விநாடிகள் நிலை நிறுத்திவிட்டு பிறகு, மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இதேபோல், இன்னொரு காலுக்கும் செய்ய வேண்டும். இது ஒருசெட். இப்படி ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது நாளில் இருந்தே செய்யலாம்.

பலன்கள்: கர்ப்பப்பையைச் சுருக்க உதவும். அடிவயிற்றில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு கரையும். கால் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். இடுப்பு, கால் தசைகளை வலுப்படுத்தும். தசைப்பகுதிகளில் ரத்த ஓட்டம் சீராகப் பாய உதவும்.



ஷோல்டர் ரொட்டேஷன் (Shoulder rotation)

தரையில் நேராக நிற்க வேண்டும். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நேராக நீட்ட வேண்டும். முழங்கைகளை மடக்கி, பக்கவாட்டில் சுழற்ற வேண்டும். இதை, கடிகார சுழற்சி மற்றும் கடிகார எதிர்சுழற்சியாக (கிளாக்வைஸ் மற்றும் ஆன்டிகிளாக்வைஸ்) சுற்ற வேண்டும். இதேபோல், தொடர்ந்து ஐந்து முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: தாய்ப்பால் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது. மார்பகச் சதை குறைய உதவுகிறது. கூன் போடுவதைத் தடுக்கிறது.



கெகெல்ஸ் பயிற்சி (Kegels exercise)

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, கால்களைச் சற்று மடக்கி தரையில் பதிக்க வேண்டும். இரண்டு கால்களுக்கும் இடையில் தலையணை அல்லது துண்டை வைத்து, இடுப்புத் தசைகளில் அழுத்தத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். ஐந்து விநாடிகள் வரை இந்த அழுத்தத்தைக் கொடுக்கலாம். பின், மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இப்போது 10 விநாடிகள் உடலை அசைக்காது ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். இதேபோல், தினமும் ஐந்து முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: பிரசவத்துக்குப் பின், தொடர் சிறுநீர் வரும் உணர்வைக் குறைக்க இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது. சிறுநீர்ப்பை வலுப்பெறும். இடுப்புத் தசைகள் இறுகும்.

- அ.ஐஸ்வர்யா லட்சுமி ஃ, படங்கள் : ஏ.எம்.வசீம் இஸ்மாயில் ஃ, மாடல்: நவீனா





அஸ்வின், தர்மபுரி.

“என் வயது 24. எனக்குப் புகைப்பழக்கம் இருக்கிறது. அதை நிறுத்த நினைக்கிறேன். ஆனால் நண்பர்கள் இ-சிகரெட்டைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். இ-சிகரெட் என்றால் என்ன? அதற்கும் சாதாரண சிகரெட்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? அதை எடுத்துக்கொள்வது சரியா? புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த வேறு ஏதேனும் வழிகள் உள்ளனவா?”



டாக்டர் உமாசங்கர்,
நெஞ்சக நோய் மருத்துவர்,
ஈரோடு.

“இ-சிகரெட் என்பது எலெக்ட்ரானிக் சிகரெட். பீடி, சிகரெட் போன்றவற்றில் இருக்கும் ஹைட்ரோ கார்பன்ஸ், நைட்ரஸ் அமைன் போன்ற அபாயகரமான வேதிப் பொருள்களில் இருந்து விடுபடுவதற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட எலெக்ட்ரானிக் சாதனம் இது. சிகரெட் தரும் போதையை அதன் அபாயகரமான விளைவுகள் இன்றி கொடுக்கிறது

என்பதால், புகையின் பாதிப்பில் இருந்து தப்பிப்பதற்காக இந்தப் பழக்கத்துக்கு மாறுகின்றனர் சிலர். ஆனால், இதிலும் வேதிப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. இ-சிகரெட் உபயோகித்தாலும் நிச்சயம் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும். சாதாரண பீடி, சிகரெட் அளவுக்கு இல்லாவிடினும் இதில் நிக்கோடின் உள்பட எண்ணற்ற வேதிப்பொருள்கள், சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன என்பதால், இவையும் தீங்கானவையே. இ-சிகரெட் உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக நிக்கோடின் மாத்திரை பயன்படுத்தலாம். ஆனால், அதை நீங்களாக எடுத்துக்கொள்ளாமல் உரிய மருத்துவரை அணுகி, அவரின் பரிந்துரையின்படி எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. சிகிச்சை தேவைப்படுபவரின் வயது, உடல்நிலை, அவர் சிகரெட் டைப் பயன்படுத்தும் அளவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அவருக்கு எத்தனை மாத்திரைகள் தேவை என்று தீர்மானிப்பார். மேலும், அவருக்குத் தேவையான கவுன்சலிங்கும் அளிக்கப்படும். எனவே, முறைப்படி சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டு பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதே நல்லது. நீங்களாக எதையும் முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.”

கன்சல்டிங் ரூம்

ஜே.ரம்யா தேவி, நாகப்பட்டினம்.

“என் குழந்தைக்கு இரண்டு வயதாகிறது. திடீரென வயிற்றுப்போக்கால் அவதிப்படுகிறான். டாக்டர் அவனுக்கு ஜியார்டியாசிஸ் (Giardiasis) பாதிப்பு என்கிறார். ஜியார்டியாசிஸ் என்றால் என்ன? இது ஏன் ஏற்படுகிறது? இதைத் தடுக்க முடியுமா?”



டாக்டர் பி.கண்ணன்,
குழந்தைகள் நல மருத்துவர்,
மதுரை.

“ஜியார்டியாசிஸ் எனப்படுவது குடலில் உருவாகும் நுண்ணிய ஒட்டுண்ணித் தொற்று. சிறுநீர், மலம் போன்றவை கலந்த சுத்தமற்ற கிணறு, ஏரி, குளம், ஆற்று நீரில் ‘ஜார்டியா’ எனும் நுண் கிருமி இருக்கும். இது, ஒரு செல் உயிரி வகையைச் சேர்ந்தது. சுகாதாரமற்ற நீரில் புழங்கும்போது,

நமது உடலுக்குள் செல்லும் இந்த நுண்கிருமியால் ஏற்படும் பிரச்சனையை ‘ஜியார்டியாசிஸ்’ என்கிறோம். இதனால், வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுவலி, மலம் நுரைத்து வெளியேறுதல், வயிற்றுப்போக்கு, உணவில் இருந்து சத்துகளை முழுமையாகக் கிரகிக்க முடியாத நிலை போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும். பொதுவாக, இந்தப் பிரச்சனை மூன்று முதல் ஆறு வாரங்களில் தானாகவே சரியாகிவிடும். ஆனால், குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு நீடித்தால், நீரிழிப்பு ஏற்பட்டு, உடல் சோர்வு, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும் என்பதால், இதற்கு உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். மேலும், நீரை வடிகட்டி, காய்ச்சி அருந்த வேண்டும். சுகாதாரமற்ற இடங்களில் புழங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து, ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வது நல்லது.”

கே.பி.அண்ணாமலை, திருச்சி.

“35 வயதாகும் எனக்கு சமீபமாக உடல்வலி இருந்துவருகிறது. குறிப்பாக, முதுகுப் பகுதியில் அடிக்கடி வலி இருக்கிறது. தினமும் என் மகனை, உடலை மிதித்துவிடச் சொல்கிறேன். அப்படி செய்தால், நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறேன். இப்படி, அடிக்கடி உடலை மிதித்துவிடலாமா? இதனால் ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுமா?”



டாக்டர் டேனியல்,
எலும்பு மூட்டு மருத்துவர், கோவை.

“குழந்தைகளை மிதிக்கச் சொல்வது ஒருவிதத்தில் மசாஜ் செய்வதுபோலத்தான். எப்போதாவது ஒரு நாள்தான் வலி இருக்கிறது என்றால், இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

தவறு இல்லை. ஆனால், நாள்பட்ட வலியாய் இருந்தாலோ அதிக வலியாய் இருந்தாலோ மிதிக்கவிடச் சொல்லிக்கொண்டே இருப்பது நல்லது அல்ல. அது உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஓர் உபாதையை அலட்சியம் செய்வதாகவே இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு உடலைக் குறித்து அதிகம் தெரியாது என்பதால், அவர்களிடம் மிதித்துவிடச் சொல்வது சரியானது அல்ல. ஏனெனில், தவறான இடத்தில் மிதிக்கும்போது அந்த இடம் பாதிப்படையலாம். மேலும், முதுகுத்தண்டுவடத்தில் பிரச்சனை இருக்கும்போது மிதித்துவிடச் செய்தால் மோசமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். அதேபோல, இணைப்புகளில் மிதிக்கும்போது பிசுவிட்டாலும் பிரச்சனையே. எனவே, ஓரிரு நாட்களுக்கு மேல் வலி இருந்தாலோ, அதிக வலி இருந்தாலோ தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுகுவதுதான் பாதுகாப்பானது. இதுபோன்ற எளிய வைத்தியங்கள் பலன் தராது.”

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

கன்சல்டிங் ரூம், டாக்டர் விசுடன், 757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.



நாகேஷ்வரன்
காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்

வேக வேகமாகச் சாப்பிடும்போது விக்கல் வரும். விக்கல் வந்தவருக்கு அதிர்ச்சி வைத்தியம் கொடுத்தால் சரியாகிவிடும் என்று அதை முயற்சி செய்பவர்களும் உண்டு. எப்போதாவது விக்கல் வந்தால் பிரச்னை இல்லை. ஆனால், சிலருக்கு அடிக்கடி விக்கல் வந்துகொண்டே இருக்கும். தண்ணீர் குடித்தாலும் சரியாகாது. ஏன் இப்படித் தொடர்ந்து விக்கல் வருகிறது? அடிக்கடி விக்கல் வந்தால் என்ன பிரச்னை? இதற்கு என்ன தீர்வு?

விக்கல் ஏன்?

நுரையீரல் மற்றும் இதயம் உள்ள மேல் பகுதியையும் வயிற்றுப் பகுதியையும் பிரிக்கும் கவருக்கு உதரவிதானம் (diaphragm) என்று பெயர். இதில் ஏற்படும் இடைஞ்சல்தான் விக்கலுக்குக் காரணம். நாம் சுவாசிக்கும்போது மார்புத் தசைகள் விரிவடைகின்றன. வயிறு, வழக்கத்தை விடச் சற்று அதிகமாக விரிவடையும்போது, நெஞ்சுப் பகுதிக்கும் வயிற்றுப் பகுதிக்கும் இடைப்பட்ட உதரவிதானம் சற்று விரிவடைந்து, செயல்பட முடியாமல் தடைப்படு கிறது. அப்போது, அந்தப் பகுதியில் ஏற்படும் அசௌகரிய உணர்வால் விக்கல் ஏற்படுகிறது.

எப்போது விக்கல் வரும்?

சாதாரண விக்கல்: அதிகமாக அல்லது வேகமாகச் சாப்பிடுவது, இடைவேளை இன்றித் தொடர்ந்து தண்ணீர் பருகுவது, குளிர்பானங்களை அருந்திவிட்டு, உடனே சூடான பானங்களை எடுத்துக்கொள்வது போன்றவை சாதாரண விக்கலை ஏற்படுத்துகின்றன.

தொடர் விக்கல்: தொடர் விக்கல் ஏதாவது ஒரு நோயின் வெளிப்பாடாக இருக்கக்கூடும். சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, மூளைக் கோளாறு போன்ற நோய்கள் ஏதேனும் இருந்தால் தொடர் விக்கல் ஏற்படும். எனவே, தொடர் விக்கல் பிரச்னை உள்ளவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

அடிக்கடி விக்கினால் ஆபத்தா?

பாதிப்புகள்

நுரையீரல் கோளாறு, மூளைக் கோளாறு மற்றும் ரத்த அணுக்கள் அதிகமாக இருப்பது போன்றவற்றின் வெளிப்பாடாக ஒருவருக்குத் தொடர் விக்கல் ஏற்படக்கூடும். எனவே, பிரச்னையைக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ற சிகிச்சை அளிப்பது அவசியமாகும். சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளாது இருக்கும்போது, சில நேரங்களில் அவர்களுக்கு மாதக்கணக்கில் இதுபோன்ற விக்கல் ஏற்படும். அதனால், உரிய சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தீர்வுகள்

- திடீரென்றோ, மிகவும் அரிதாகவோ தொடர் விக்கல் வருவது உடலின் பொதுவான ஒரு செயல்பாடு. இதற்குச் சிகிச்சையோ மாத்திரை, மருந்துகளோ தேவை இல்லை.
- தண்ணீர் அருந்துவதால் விக்கல் நிற்பது இல்லை. தண்ணீர் அருந்தும்போது ஏற்படும் கவன மாற்றமே விக்கலை நிறுத்துகிறது.
- மிகவும் மெதுவாக நீரை அருந்தும்போது விக்கல் நிற்கும்.
- விக்கலை சரிசெய்யச் சிலர், ஏதாவது அதிர்ச்சி

வைத்தியம் கொடுக்க முயற்சி செய்வார்கள். இது தவறு. இதய நோயாளிகள் இந்த முறையை முயற்சி செய்ய வேண்டாம். இதனால், மாரடைப்பு போன்ற அபாயங்கள் ஏற்படக்கூடும். விக்கல் எடுப்பவர் தன் கவனத்தை வேறு ஏதாவது வேலையில் திசைத்திருப்பிக்கொள்வது விக்கலைத் தற்காலிகமாகத் தடுக்கும்.

- விக்கல் தொடர்ச்சியாக வந்து, அதுவே ஒரு நோயாக மாறினால், அதைக் குணப்படுத்த மாத்திரைகள் உள்ளன. குறிப்பிட்ட பகுதிக்கான உணர்வுநீக்க மருந்து எனப்படும் லோக்கல் அனஸ்தீஷியா கொடுப்பதன் மூலம், வயிற்றின் செயல்பாடுகள் தற்காலிகமாக நிறுத்திவைக்கப்படும். விக்கல் எதனால் ஏற்பட்டது என்று கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

விக்கலைத் தவிர்க்க...

- அளவுக்கு அதிகமான உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது. பாதி வயிறு நிரம்புவதைத் தவிர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.
- குளிர் மற்றும் சூடான பானங்களை, ஒரே நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

குழந்தைக்கு ஏன் விக்கல்?

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி விக்கல் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் வயிறு விரிகிறது என்பார்கள். உண்மையில், விக்கல் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் குழந்தை, தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது பாலுடன் காற்றையும் சேர்த்து விழுங்குவதுதான். விக்கல் வராமல் இருக்க, குழந்தை பால் குடித்தவுடன், தோளில் போட்டு நன்றாகத் தட்டி ஏப்பம் வரச்செய்து, பின் தூங்கவைக்கலாம்.

- இடைவெளியின்றி, வேகமாக உணவை எடுப்பதால் விக்கல் ஏற்படுகிறது. எப்போதுமே பொறுமையாகச் சாப்பிட வேண்டும்.
- பெரும்பாலான நேரங்களில் இவையே ஒருவருக்கு நீண்ட விக்கலைத் தரும். நீண்ட விக்கலானது அடிக்கடி நிகழாமல் பார்த்துக்கொண்டாலே பிரச்சனையில் இருந்து ஒருவர் விடுபடலாம்.

- ச.மோகனப்பிரியா





அரஃபாத்
பொதுநல மருத்துவர்



அப்துல் ரகுமான்
மனநல மருத்துவர்

ஒரு நாளை
அழகாக்கும்

10
விஷயங்கள்...

பளிச்
டிப்ஸ்!

இந்த 21ம் நூற்றாண்டு, பல விஷயங்களை நமக்கு எளிமைப்படுத்தியுள்ளது. என்னதான் வசதிகளும் வாய்ப்புகளும் உருவானாலும் நம்முடைய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைநிலை மட்டும் உயர்ந்துவிடவில்லை. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான வழிமுறைகளைத் தேடி நாளும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு நாளும் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு அதன்படி செய்ய முடிந்தால், அடிப்படையான சிறிய விஷயங்களில் காட்டும் அக்கறை, பெரிய விஷயங்களைச் சாதிப்பதற்கான வழிமுறைகளை உருவாக்கிக்கொடுக்கும். நம்மை நாமே மேம்படுத்திக்கொள்ளவும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் தினசரி பின்பற்ற வேண்டிய 10 விஷயங்கள் இதோ...

எளிய பயிற்சிகள்

அதிகாலையில் எழுந்து, 5-6 மணி அளவில் கண் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி, நன்றாகத் தெரிந்த யோகா பயிற்சி ஆகியவற்றைத் செய்வது நல்லது. இதனால், அந்த குறிப்பிட்ட நேரம் நம் மனம் ஒருநிலைப்படுகிறது. இது, அன்றைய தினத்தை நேர்த்தியாக்க உதவுகிறது.



சிறிய தட்டு

உணவு உண்ணும்போது சிறிய தட்டுகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. இதன்மூலம் நாம் அதிகப்படியாக உண்ணாமல் பசிக்கு மட்டும் உண்போம். அதேபோல, முதலில் தட்டில்வைத்த உணவைச் சாப்பிட்டுவிட்டு அரை நிமிடம் சிறிது இடைவெளி விட்டு, அடுத்த வாய் உணவை உண்ணலாம். முதலில் சாப்பிட்ட உணவு போதுமானதாக இருந்தால் மீண்டும் சாப்பிட வேண்டாம் என்று தோன்றும். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஒன்று முதல் இரண்டரை லிட்டர் வரை தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

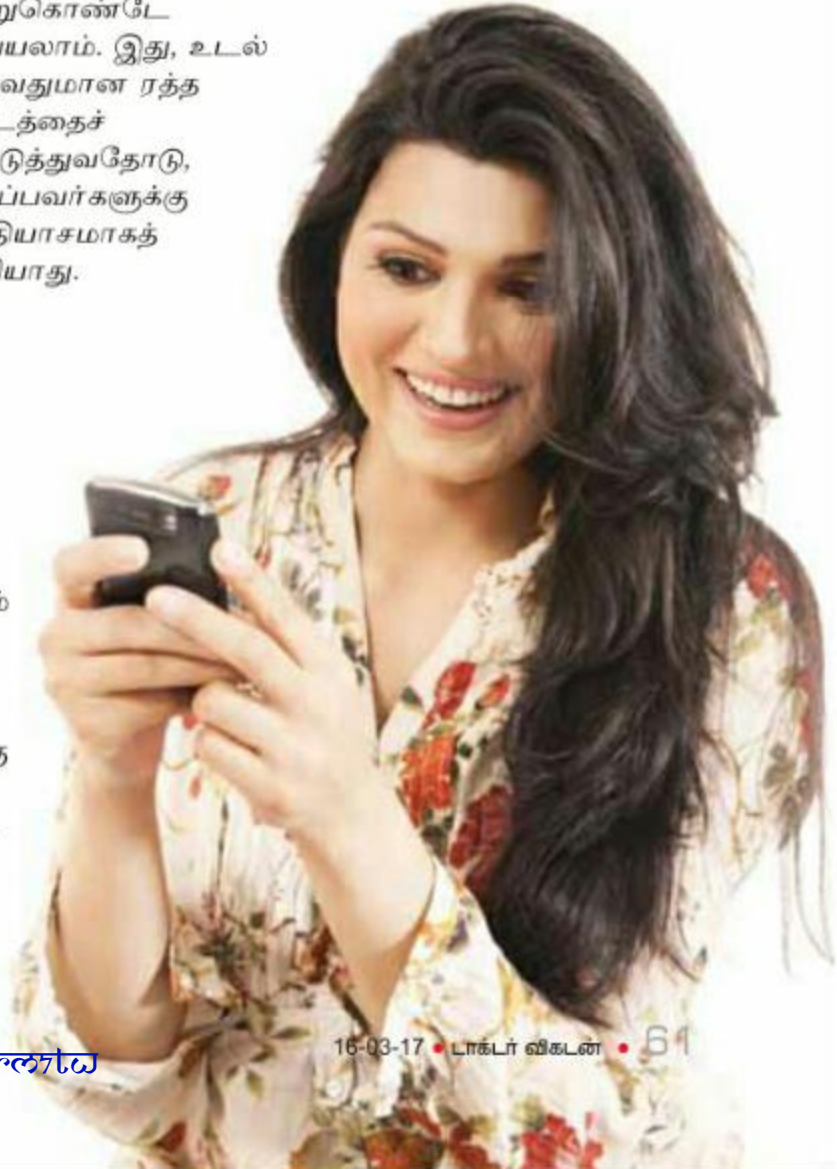


நின்று பழகலாம்

இன்றைய சூழலில் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை பார்ப்பவர்கள்தான் அதிகம். இப்படி அமர்ந்தே இருப்பது உடலுக்கு நல்லதல்ல. அதனால், அவ்வப்போது 5-10 நிமிடங்கள் நிற்க வேண்டும். போன் பேசும்போதும், ஏதாவது வாசிக்க நேரிடும்போதும் நின்றுகொண்டே செய்யலாம். இது, உடல் முழுவதுமான ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்துவதோடு, பார்ப்பவர்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தெரியாது.

மொபைலை இரண்டு மணி நேரம் ஆஃப் செய்யலாமே!

ஒருநாள் முழுவதுமே மொபைலோடுதான் கழிகிறது. இதனால் ஏற்படும் மனஉளைச்சல் அதிகம். இதை நாம் நேரடியாக உணரவிட்டாலும், ஒரு சைரன் மூளைக்குள் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கும். கண்களுக்கும் நம் மூளைக்கும் அதீத வேலையைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறோம். பகலில் மொபைல் இல்லாமல் இருப்பது பலருக்குக் கடினம். ஆதலால், தினமும் இரவு உறங்குவதற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பு மொபைலை ஆஃப் செய்து வைக்கலாம். இதனால், மனம் சற்று அமைதி அடையும். நன்றாக உறக்கம் வரும். குடும்பத்துடன் சிறிது நேரம் செலவிடலாம். இது மன அமைதிக்கு மிகவும் முக்கியமானது.





செயலற்று சும்மா இருத்தல்

தினமும் 5-10 நிமிடங்கள் எந்த வேலையும் செய்யாமல் அமைதியாக, சும்மா இருக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில், நம் கனவுகளைப் பற்றி, விருப்பங்கள் பற்றிச் சிந்திக்கலாம். இது ஒருவித பாசிட்டிவ் வைப்ரேஷனை ஏற்படுத்தும். இந்த நேரத்தில், எந்தவித எதிர்மறை எண்ணங்களும் வேண்டாம்.

தினம் ஒரு காய்கறி

அன்றாட உணவில், ஒரு காய், ஒரு கீரை எனச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அதாவது, திங்கட்கிழமை அரைக்கீரை, கேரட் சாப்பிட்டால், செவ்வாய்க் கிழமை முருங்கைக்கீரை, அவரைக்காய் என்று சாப்பிடலாம். இதுபோல ஏதாவது ஒரு காய் அல்லது கீரையைத் தினமும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏழு நாள்களும் ஏழு விதமான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்கின்றன. பல வண்ணக் காய்கறிகளில் பல வண்ணச் சத்துகள் உள்ளன என்பதால், தினமும் ஒரு வண்ணக் காய்கறி சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.



30 நிமிடங்களுக்கு முன்னால்...

குறித்த நேரத்தில் தூங்கி, எழும் பழக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். 10 மணிக்குத் தூங்குவதாக இருந்தால், 9.30க்கு எல்லாம் படுக்கைக்குச் சென்றுவிட வேண்டும். மொபைலை வீட்டின் வரவேற்பறையிலேயே வைத்துவிடுங்கள். இரவில் தூக்கம் எந்த அளவுக்கு நன்றாக ஆழமாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு மறுநாள் புத்துணர்வோடு இருக்கலாம்.



நாட்குறிப்பு

காலை எழுந்தது முதல் இரவு தூங்கச் செல்வது வரையிலான நிகழ்வுகளைப் பதிவு செய்யுங்கள். மற்றவர்களுக்கு நாம் செய்த உதவி, அதனால் நமக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு, நாம் அதில் இருந்து கற்றுக்கொண்டது என்று, சிறுசிறு குறிப்புகளாக எழுதிவைக்கலாம். இதை மீண்டும் படிக்கும்போது நமக்கு ஒரு நல்ல தெளிவு ஏற்படும். இதிலும் நமக்குத் தேவையில்லாத விஷயங்களைக் குறித்துவைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை இந்தக் குறிப்புகளை வாசித்துப்பார்ப்பது நல்லது.



நடக்கலாம்

தினமும் காலை அல்லது மாலை ஏதாவது ஒருவேளை நடக்க வேண்டும். இதை உடற்பயிற்சி போல ட்ரெட்மில்லில் செய்யாமல், திறந்த வெளியில் செய்வது நல்லது. காலை அல்லது மாலையில், மிதமான வெயிலில் நடப்பதால் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் டி சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கிறது. இதனால், எலும்புகள், உள்ளூறுப்புகள் வலுவாகின்றன. மேலும், இப்படி நடப்பது உடலுக்கும் மனதுக்கும் மிகவும் நல்லது.

-ந. ஆசிபா பாத்திமா பாவா

சுத்தம் மிகவும் முக்கியம்

காலையில் எழுந்ததும், படுக்கையைச் சரிசெய்வது மிகவும் முக்கியம். எழுந்ததுமே மந்தமான சூழலில் இருந்தால், நம் மூளை வேலை செய்வதற்குச் சிரமப்படும். இதனால், நம் படுக்கையைச் சுற்றி சுத்தம் செய்துவிட்டு அன்றைய நாளைத் தொடங்கலாம். குளிர்ந்த அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் தினமும் குளிப்பது உடலுக்கு நல்லது.





க.பரணீதரன்
சர்க்கரை நோய் சிறப்பு மருத்துவர்

ஸ்வீட் எஸ்கேப்

கடந்த இதழில், இன்சலின் வகைகளைப் பற்றியும், அவற்றின் செயல்திறன்கள் பற்றியும் பார்த்தோம். ஒருநாளைக்கு, ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட முறை இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்ளக்கூடிய சூழல் பலருக்கும் இருப்பதால், சர்க்கரை நோயாளி தனக்குத்தானேவோ அல்லது அவரது குடும்பத்தினரோ இன்சலின் ஊசியைப்போடும் வழக்கம் இன்றைக்குப் பரவலாக இருக்கிறது. எனவே, இன்சலின் ஊசியைப் பற்றிய போதுமான விவரங்களைத் தெரிந்துவைத்திருப்பது, இவர்களின் கடமை. பல மாதங்களாக இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்பவர்களுக்குக் கூட இன்சலின் ஊசியின் தன்மை, போட்டுக்கொள்ளும் விதம் பற்றிய போதுமான விழிப்பு உணர்வு இருப்பதில்லை. மருத்துவரின் பரிந்துரையின்பேரில், இன்சலின் ஊசியைச் சுயமாக போட்டுக்கொள்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய மற்றும் தெரிந்துவைத்திருக்க வேண்டிய அடிப்படை உண்மைகளை இந்த இதழில் விரிவாகக் காண்போம்.

இன்சலின் போடும் இடம்

இன்சலின் ஊசியைச் சருமத்துக்கு அடியில், கொழுப்புத் திசுக்கள் (subcutaneous) உள்ள அடுக்கில் போட வேண்டும். நேரடியாகத் தசையிலோ, ரத்தக் குழாயிலோ செலுத்தக் கூடாது.

இன்சலின் கிரகித்தல் என்பது நாம் போடக்கூடிய இடத்துக்கு ஏற்ப மாறுபடும். வயிற்றுப் பகுதியில் போடும்போது, மிக விரைவாகக் கிரகிக்கப்படும். இந்த முறையைப் பலரும் பின்பற்றுகின்றனர். இருப்பினும், பொதுவாக கை மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில்தான்

இன்சலின் ஊசி போடப்படுகிறது. தொடைப் பகுதியிலும் இன்சலின் ஊசியைப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

இன்சலின் ஊசியைப் போடுவதற்கான நான்கு வழிமுறைகள்:

- இன்சலின் செலுத்துவதற்கென்றே கிடைக்கும் மெல்லிய சிரிஞ்சை கையில் எடுத்து, மருத்துவர் பரிந்துரைத்த அளவு இன்சலினை நிரப்பி, பென்சிலைப் பிடிப்பதுபோலப் பிடிக்க வேண்டும்.
- ஊசி செலுத்தப்படும் தோல் பகுதியை, இரண்டு விரல்களால் மென்மையாகப் பிடித்து, 90 டிகிரி கோணத்தில் ஊசியைச் செலுத்த வேண்டும்.
- விரல்களால் பிடித்திருந்த தோல் பகுதியை விடுவிக்க வேண்டும்.
- சிரிஞ்சின் அழுத்தும் பகுதியை அழுத்தி இன்சலினை உடலுக்குள் செலுத்த வேண்டும். இன்சலினை முழுமையாகச் செலுத்தியதும் ஊசியை வெளியே எடுக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:

இப்படிச் செய்யும்போது சில நேரங்களில் துளி ரத்தம் வெளிப்படலாம். அது இயல்பானது தான்; கவலை வேண்டாம்.

ஊசி செலுத்தும் இடத்தில் வீக்கம், காயம், புண், சிராய்ப்பு என ஏதாவது இருந்தால் அந்தப் பகுதியில் இன்சலின் ஊசியைச் செலுத்த வேண்டாம். வேறு பகுதியில்தான் செலுத்த வேண்டும்.

ஊசி செலுத்துவதற்கு முன்பு, செலுத்தப்படும்

இடத்தைக் கிருமி நாசினி அல்லது ஆல்கஹால் உள்ள மருந்தை வைத்து, மென்மையாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

இன்சலினைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது அவசியம்

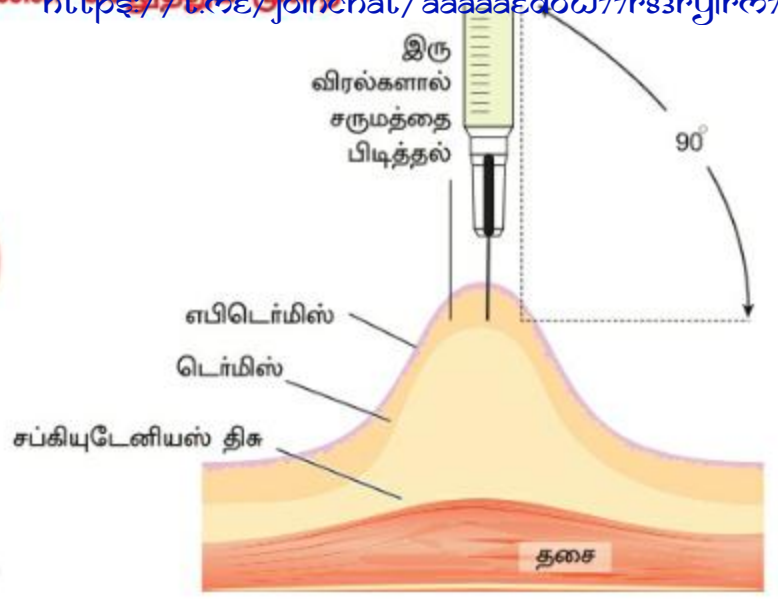
இன்சலின் ஊசி போடும் பலருக்கும் இருக்கும் சந்தேகம் அதை எப்படிப் பராமரிப்பது என்பதுதான். இன்சலினை அதிகக் குளிர் அல்லது அதிக வெப்பம் உள்ள பகுதியில் வைக்கக் கூடாது.

ஜன்னல் அருகில், மூடிய காரில், மைக்ரோவேவ் அவன் அருகில், அடுப்பு அருகில் என, வெப்பமான இடங்களின் அருகில் வைக்க வேண்டாம்.

ஸ்வீட்டர்

தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் இன்சலின் இன்ஜெக்ஷன் போட வேண்டாம். வலது கை, இடது கை, தொடை, வயிறு, இடுப்பு என்று அடிக்கடி இடத்தை மாற்றிப்போடுவதன் மூலம், இன்சலின் கிரகித்தல் நன்றாக இருக்கும். சர்க்கரை அளவும் கட்டுக்குள் இருக்கும்.





டயாபலீஸ் டவுட்

“சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்க, கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக இன்சலின் எடுத்துவருகிறேன். இன்சலினை மிகவும் ஆற்றல் மிக்கதாகப் பயன்படுத்த, உங்கள் ஆலோசனை என்ன?”

“இன்சலின் ஊசி போடுவதற்கு முன்பு, கைகளைக் கிருமிநாசினி பயன்படுத்திச் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஆல்கஹால் உள்ள கிருமிநாசினி பயன்படுத்தி, ஊசி போடப்படும் இடத்தைச் சுத்தம் செய்து உலர விடுங்கள். இது, வலியைக் குறைக்க உதவும். இன்சலினை ஃபிரிட்ஜில் பத்திரப்படுத்தி வைப்பவராக இருந்தால், ஃபிரிட்ஜில் இருந்து எடுத்த உடன் ஊசி போட வேண்டாம். அது அறை வெப்பநிலைக்கு வரும்வரை காத்திருங்கள். அல்லது இன்சலின் குப்பியை கைகளுக்குள் வைத்து மெதுவாக உருட்டி, வெப்பப் படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் புது ஊசியைப் பயன்படுத்துங்கள். ஊசி மிகவும் கூராகத்தான் இருக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தோன்றலாம். ஆனால், மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தும்போது அதன் முனை மழுங்கிவிடும். பயன்படுத்துவதும் கடினமாக இருக்கும். எனவே, மருத்துவர் பரிந்துரைத்த, மிகவும் மெல்லிய, கூரான, சிறிய சிரிஞ்சுகளையே பயன்படுத்துங்கள். ஊசியைக் குத்தியபிறகு அதைப் பக்கவாட்டில் அசைக்க வேண்டாம். 90 டிகிரி கோணத்தில் வைத்துச் செலுத்துவதுதான் சிறந்தது. இன்சலினை மெதுவாக அதேநேரம் நிலையாகச் செலுத்துங்கள். அதிக அளவு இன்சலின் எடுக்க உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால், அதை ஒரே நேரமாக எடுக்காமல், பிரித்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

திறக்காத இன்சலினை ரெஃப்ரிஜிரேட்டரில் வைக்கலாம். அதுவும் 2 - 7 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் இருக்க வேண்டும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் இன்சலினை ஃப்ரீசரில் வைக்க வேண்டாம். இன்சலின் ஒருமுறை உறைந்துவிட்டால், அதன் செயல்திறன் போய்விடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இன்சலினை ஒருமுறை திறந்துவிட்டால், அறை வெப்ப நிலையிலேயே வைக்கலாம். அதாவது 30 டிகிரி செல்சியசுக்குக் கீழ் இருக்க வேண்டும். ஏற்கெனவே நிரப்பப்பட்ட இன்சலின் ஊசியாக (Pre-filled insulin syringes) இருந்தால், ஊசி முனை மேலே பார்த்தபடி வைக்க வேண்டும்.

இன்சலின் பாதுகாப்பு

இன்சலின் பாட்டிலுக்குள் புகைமுட்டம் போல இருந்தாலோ, கட்டியாகி இருந்தாலோ செதில் செதிலாக இருந்தாலோ பயன்படுத்த வேண்டாம். சில நேரங்களில், இன்சலின் உள்ளே செதில்செதிலாக இருந்தாலும் அவை சரியாகி விடும். அப்படி மாறாமல் இருந்தால், அதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

இன்சலினை வாங்கும்போது, அதன் காலாவதி தேதியைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். காலாவதி தேதிக்குப் பிறகு, பயன்படுத்தக் கூடாது. இன்சலின் குப்பியைத் திறந்துவிட்டால், ஒரு மாதத்துக்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும். உறை நிலைக்குச் சென்ற அல்லது அதிக வெப்பத்துக்கு ஆளான இன்சலின் மருந்தைப் பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

- தொடரும்

17 நாடுகளில்*
தழும்பு மற்றும்
ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகளை
நீக்க விற்பனையாவதில்
நம்பர் 1 தயாரிப்பு



“நான் மலையேறும்போது என் காலில் ஏற்பட்ட வெட்டுக்காயத்தின்போதுதான் முதன்முதலாக ப்யோ-ஆயில் பற்றி அறிந்தேன். ஒரு நண்பர் ப்யோ-ஆயில் பயன்படுத்தும்படி சிபாரிசு செய்தார். எனது காயம் உடனே ஆறிவிட்டது, அவருக்கு நான் மிகவும் கடமைப்பட்டு இருக்கிறேன்! ப்யோ-ஆயில்-க்கு நன்றி, இப்போது தழும்பு ஒரு சிறு மங்கலான கோடுபோல் ஆகிவிட்டது. அது பற்றி நான் நினைப்பதே அழர்வம். அதன்பின், கடந்த 3-4 வாரங்களுக்கு முன்பாக நான் இதை என் முகத்தில் பயன்படுத்த தீர்மானித்தேன் - நான் எப்போதுமே வெளியில் சுற்றுபவனாக இருப்பதால், என் சருமம் எப்போதுமே வறண்டு, களையிழுந்து தோன்றும். ஆனால், என் சருமம் மிகவும் ஸ்மூத்தாக, பளிச்சென்று ஆகிவிட்டது! ப்யோ-ஆயில் என் அலமாரியில் நிரந்தரமாக இடம் பிடித்துவிட்டது என்பதை கூறவும் வேண்டுமோ” - பிரோஸா

ப்யோ-ஆயில்® ஸ்கர் பராமரிப்புக்கான ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு. இது தழும்புகள், ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகள் மற்றும் ஒழுக்கற்ற சரும செல்கள்-ஐ வெப்பத்தின் உதவியுடன் நீக்கி தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறப்பாக பகுதிப்பொருளாக பிசெலின் ஆயில்™ இதை ஒப்பந்த தயாரிப்பில் அடங்கியுள்ளது மற்றும் இது சருமம் முதிர்ச்சி, சருமத்தில் நீர்த்த இழப்புகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும் போது தயாரிப்பு பற்றிய மூலக்கூறுகள் தகவல் மற்றும் பருத்துவ-ஆய்வுகளின் முடிவுகள் பற்றி அறிய பயன்படுவதற்கு www.bio-oil.com. ப்யோ-ஆயில் 60ml (2.1 fl.oz) 450/- என்ற விலையில் குறிப்பிட்ட நகல்கள் மற்றும் ஹெட்மெண்டுகளில் கிடைக்கிறது. பங்களிப்புக்கு நாள் அனுப்பலாம்.
*யாபுகளையான அருத்து அடிப்படையில் உடற்கூறுகள் பகுதிப்பொருளாக ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டன.

இயற்கையான உணவு! பாரம்பரியமான சுவை!



- ❖ No Preservatives
- ❖ No Food Colours
- ❖ No Chemicals



புட்டு மாவு



சிகப்பு அரிசி (செம்பா)
புட்டு மாவு



கேழ்வரகு
புட்டு மாவு



கம்பு புட்டு மாவு



மக்கா சோளம்
புட்டு மாவு



சம்பா கோதுமை
புட்டு மாவு



திணை புட்டு மாவு



வெள்ள சோள
புட்டு மாவு



Manufactured by: **கிருஷ்ண பவன் புட்ஸ் & ஸ்வீட்ச்**

402, பெரிய கடைவீதி, திருச்சி 8. போன் (0431)2709858, 74180 99017, 98940 70944

Email: krishnabhavanfoods1980@gmail.com website: www.krishnabhavanfoods.com