

16.10.16 மாதம் இருமுறை DoctorVikatan.com



டாக்டர் விகடன்

நலம், நலம் அறிய ஆவல்

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



68 பக்க
மினி லைப்ரரி

தவிர்க்க...
தப்பிக்க...

மிரட்டும்
மார்பகப்
புற்றுநோய்!

For Friends

INDIA'S
No.1
MASALA
BRAND
AWARDED BY
TRA

Aachi®

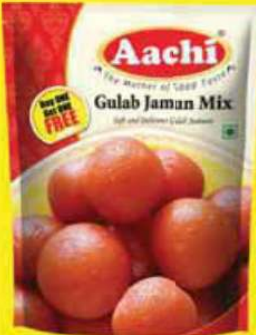
The Mother of Good Taste

Asia's Fastest
Growing
FMCG Brand
Evaluated by
KPMG



குஷியான ருசிக்கு
ஆச்சி குலாப் ஜாமான் மிக்ஸ்

+



ஒன்று
வாங்கினால்
ஒன்று
இலவசம்



இப்பொழுது
கவர்ச்சியான
புதிய பேக்கிங்ஸ்

ஒன்று
வாங்கினால்
ஒன்று
இலவசம்

+



எனாஜி தந்திடும்
டேஸ்டல லேட்டஸ்ட்
ஆச்சி பாதாம்
டிரிங்க் மிக்ஸ்



இனிக்க இனிக்க!
சுவைக்க சுவைக்க!
ஆச்சி சேமியா பாயாசம்!!



Aachi Masala Foods (P) Ltd.

No. 1926, 34th Street, I Block, Ishwarya Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600040.

Ph.: +91-44-2618 5410, 2618 5420, 96000 25666, 98400 50423

e-mail: customercare@aachigroup.com | info@aachigroup.com | www.aachigroup.com



Now your favourite **Aachi Products** are available online, log on to

www.aachifoods.com

For Friends



நலம் 5 வளம் 19

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

ஆனந்த விகடன் பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட் சார்பாக ஆனந்த விகடன் பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிமிடெட் அச்சத்தில் 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: பிரவீன மேனன், துணைத் தலைவர்.

விளம்பரங்களுக்கு அனுகூல வேண்டிய முகவரி:

விகடன் மீடியா சர்வீஸஸ்,

757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.

போன்: 28524074,84 ஃபேக்ஸ்: 2851 2929

email: advt@vikatan.com

விற்பனைப் பிரிவு:

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 திஷ்ச்சிகளும் கற்பனைவே.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உண்மைத்தன்மைக்கு விகடன் தீர்வாகப் 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 ஆலோசனையின்படி ஏதே ஒரு சிகிச்சை அல்லது பயிற்சியையும் வாசகர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

அட்டை ஒவியம்: பிரேம் டாவின்ஸி

ஹலோ வாசகர்களே...



Just Talk, Play Listen.

டாக்டர் விகடனைப் படிக்கும்போது, உங்கள் மனதில் பல கருத்துக்கள், கேள்விகள், சந்தேகங்கள் அலையடிக்கின்றனவா?

அது ஷாட்டோ, 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 குழுவும் தொடர்ந்து அளிக்கும் சுவாரசியமான 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

உங்கள் எண்ணம்... விகடன் வண்ணம்!



DoctorVikatan.com



facebook.com/DoctorVikatan



twitter.com/DoctorVikatan



youtube.com/vikatanwebtv



மனுலட்சுமி
மகப்பேறு மருத்துவர்

பெண்களை மிரட்டும் நோய்களில் உலகளவில் முதன்மையானது மார்பகப் புற்றுநோய். இந்தியாவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 80,000 பெண்களுக்கு மேல் மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அதில் 50 சதவிகிதம் பேர் மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர் என்கின்றன புள்ளிவிவரங்கள். 'இது நமக்கெல்லாம் வராது' என்று நினைக்கும் பெண்களின் அறியாமையே, இறப்பு விகிதம் அதிகரிக்க முக்கியக் காரணம்.

ஏன் ஏற்படுகிறது?

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏன் ஏற்படுகின்றது

என்பதற்கு தெளிவான ஆய்வு முடிவுகள் இல்லை. செல்களின் ஏற்படக்கூடிய இயல்புக்கு மீறிய, அபரிமிதமான வளர்ச்சியையே புற்றுநோய் என்கிறோம். ஆரம்பத்தில் மார்பக செல்லில் தோன்றிய மாற்றம், நிணநீர் முடிச்ச வழியாக உடலில் எங்குவேண்டுமானாலும் பரவலாம். பொதுவாக மார்பகப் புற்றுநோய் ஆரம்பத்தில் பால் சுரப்பிகளில் ஏற்படுகிறது. மற்ற செல்களிலும் ஏற்படலாம்.

யாருக்கெல்லாம் வர அதிக வாய்ப்புள்ளது?

● பொதுவாக எல்லா வகை புற்றுநோய்களிலுமே, வயது அதிகமாக அதிகமாகத்தான் அதற்கான

Breast



அக்டோபர் - மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம்

வாய்ப்புகளும் அதிகமாகும். அந்த வகையில் மார்பகப் புற்றுநோய், 40 வயதைக் கடந்த பெண்களுக்கு வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

●பாலூட்டாத பெண்கள் மார்பகப் புற்றுக்கு இலக்காகலாம். காரணம், பாலூட்டுவதால் புற்றுநோய்க்குக் காரணமாகும் சில ஹார்மோன்களின் அளவு உடலில் கட்டுக்குள் வைக்கப்படும். பாலூட்டும் காலம் முடியும்போது, டி.என்.ஏ சிதைவுக்கு உட்பட்ட மார்பகச் செல்கள் தாய் உடலில் இருந்து விடுபட்டிருக்கும். அவை எதிர்காலத்தில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும்.

●அதிவிரைவில் பூப்படைவது, புகை மற்றும் மது பழக்கம், உடல் பருமன், மரபியல் போன்றவை மார்பகப் புற்றுநோய்க்குக் காரணமாக இருக்கலாம். பொதுவாக 10 முதல் 15 சதவிகித மார்பகப் புற்றுநோய் மரபியல் காரணமாக வருகிறது.

புற்றுநோய் கட்டியா எனக் கண்டறிவது எப்படி?

●மார்பகத்தில் கட்டி அல்லது மாற்றங்கள் ஏதேனும் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

cancer

மிரட்டும் மார்பகப்

புற்றுநோய்!

தவிர்க்க... தப்பிக்க...



● மார்க்கத்தில் கட்டி உள்ளதா என்பதை மாதத்துக்கு ஒரு முறையாவது சுயபரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அறிகுறிகள்

● மார்க்கத்தில் தொடர்ந்து வலி, அசௌகரிய உணர்வு ஏற்படுதல்.

● மார்க்கத்தின் அளவு, வடிவத்தில் திடீர் மாற்றம் ஏற்படுதல்.

● மார்க்கம்பு அல்லது வெளிச்சதை பகுதி சிவந்து போகுதல். உட்பக்கமாக இழுத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது வீக்கமடைதல்.

● சிலருக்கு மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தென்பட்டாலும் வலி மட்டும் இருக்காது. வலி இல்லையென்று அலட்சியமாக இருக்காமல், அறிகுறிகளில் ஒன்றிரண்டு தென்பட்டாலும் உடனே மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும். மருத்துவர் மேமோகிராம், பயாப்ஸி உள்ளிட்ட சில பரிசோதனைகளை செய்து அது புற்றுநோய்தானா என்பதை உறுதி செய்வார்.

செயற்கை மார்க்கம்... சில விளக்கங்கள்!

மார்க்கப் புற்றுக்கான சிகிச்சையில் மார்க்கத்தை இழந்த பெண்களில் சிலர், செயற்கை மார்க்கம் பொருத்திக்கொள்ள விருப்பப்படலாம். செயற்கை மார்க்கம் என்பது, அவர்கள் உடலின் வேறு பாகத்தில் இருக்கும் தசையை எடுத்தோ, அல்லது செயற்கை சிலிக்கான் கொண்டோ உருவாக்குவது. நோயாளியின் உடல்நிலையைப் பொருத்தே அதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் தீர்மானிக்கப்படும்.

இயற்கை மார்க்கங்களின் எந்த இயல்பும் பொருத்தப்பட்ட செயற்கை மார்க்கத்துக்கு இருக்காது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



நோயின் நான்கு நிலைகள்

முதல் நிலை: மார்க்கத்தில் புற்றுநோய் செல்கள் உருவாகி, கட்டிகள் அல்லது வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

இரண்டாம் நிலை: மார்க்கக் கம்புப் பகுதியில், மார்க்கத்தின் அளவில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

மூன்றாம் நிலை: மார்க்கத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைப் பகுதிகள் முழுவதும் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும்.

நான்காம் நிலை: மார்க்கம் முழுதாகப் பாதிக்கப்பட்டு, கல்லீரல், நுரையீரல் என மற்ற உறுப்புகளுக்கும் புற்றுநோய் செல் பரவியிருக்கும்.

பொதுவாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்தான், மார்க்க பரிசோதனைக்கு வருவர். தற்போது 30 வயதைத் தாண்டிய பெண்களே கூட பரிசோதனை செய்துகொள்ள வருகின்றனர். இதனால், இன்னும் முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க வசதியாக இருக்கிறது.

மார்க்க புற்றுநோய் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது இல்லை. அவரவர் உடல்நிலையைப் பொருத்து, சிலருக்கு மிக வேகமாக பரவும். சிலருக்கு வருடக்கணக்கில் கூட மெதுவாக பரவும். எனவே, ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது மிகவும் நல்லது.

சிகிச்சைகள்

புற்றுநோய் எந்த நிலையில் கண்டறியப் படுகிறது, புற்றுநோய் செல்களின் எண்ணிக்கை, நோயின் தீவிரம் என இவற்றின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சை, ரேடியேஷன், கீமோதெரப்பி, ஹார்மோன் தெரப்பி போன்ற சிகிச்சைகள் தீர்மானிக்கப்படும்.

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால் மார்க்கத்தை அகற்ற வேண்டிய தேவை இருக்காது. முழுவதுமாகக் குணமாகலாம். சிலருக்கு மார்க்கத்தை அகற்ற வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம். சிகிச்சைக்குப் பின்னர் மார்க்கப் புற்றுநோய் சிலருக்கு மீண்டும் வர வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, இவர்கள் தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டியது மிகமிக அவசியம்.

சுயபரிசோதனை செய்துகொள்வது எப்படி?

● கண்ணாடி முன் நின்று மாப்பகங்களின் அளவு, நிறம், வடிவத்தில் ஏதாவது மாற்றம் இருக்கிறதா என்று கவனிக்கவும்.

● மாப்பகங்களை வலது மற்றும் இடது என இரு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொண்டு, மாப்பகத்தை தடவிப் பார்த்து ஏதேனும் கட்டி, வலி தெரிகிறதா என பரிசோதிக்க வேண்டும். இதனுடன் அக்குள் பகுதியையும் சேர்த்து பரிசோதிக்கலாம்.

● உட்கார்ந்த நிலையிலும் மல்லாந்து படுத்த நிலையிலும் ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் மோதிர விரல்களால் மாப்பகங்களை அழுத்தி கட்டிகள் இருக்கிறதா என பார்க்கலாம்.

● மாப்பக கம்பை அழுத்தி பார்க்கும்போது, ஏதாவது திரவம் அல்லது ரத்தம் வருகிறதா என கவனிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: மாப்பகப் புற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பலர், 'நான் சுயபரிசோதனை செய்தேன், ஆனாலும் எனக்கு எதுவும் தெரியாமல் போய்விட்டதே' என்று வருந்துவார்கள். எனவே, 30 வயதைக் கடந்த பெண்கள், வருடத்துக்கு ஒருமுறை கட்டாயமாக மேமோகிராம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.



வரும் முன் காப்போம்!

சுயபரிசோதனையில், ஆரம்ப நிலையில், அறிகுறிகளின் மூலம் கண்டறியக்கூடிய ஒரே புற்றுநோய், மாப்பகப் புற்றுநோய் மட்டுமே என்பது ஆறுதலான விஷயம். அதனால் மாதம் ஒருமுறை சுயபரிசோதனை செய்வது நல்லது.

மாப்பக புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க...

● 30 வயதுக்கு பிறகு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

● தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு குறைந்தது ஓராண்டு வரை கட்டாயம் பாலூட்ட வேண்டும்.

● உயரத்துக்கு ஏற்ற எடை என்பதற்கு கவனம் கொடுக்க வேண்டும்.

● மாதவிலக்குக்கு இடைப்பட்ட நாட்கள், கர்ப்பகாலம், பாலூட்டும் காலம் ஆகிய காலங்களில் ஏற்படும் இயல்பான மாற்றங்களைத் தெரிந்துவைத்துக் கொண்டால்தான், இயல்புக்கு மாறான மாற்றங்கள் தோன்றினால் அதை உடனே உணர முடியும்.

● தக்காளி, கேரட், கருப்பு திராட்சை, மாதுளை, குடமிளகாய், முட்டைக்கோஸ் பப்பாளி,

புரோகோலி, பூண்டு ஆகிய ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த புற்றுநோய்க்கு எதிரான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

● தினமும் உணவில் குறைந்தது மூன்று வகையான, ரசாயனக் கலப்பில்லாத காய்கறி, பழங்கள் அவசியம் இடம் பெற வேண்டும்.

● பெண் குழந்தைகளுக்கு பதப்படுத்தப்பட்ட, பாக்கெட் உணவுகள், துரித உணவுகளைத் தவிர்த்தாலே, அவர்கள் அதிவிரைவாகப் பூப்பெய்துவதை தவிர்க்க முடியும்.

● மிளகாய்த் தூள், மசாலா வகைகளில் சிவப்பு நிறத்தைகூட்ட ஆடான் ரெட்டை கலக்கப்படுகிறது. இது புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடியது. எனவே, வீட்டிலேயே மசாலாப் பொருட்களைத் தயாரித்து பயன்படுத்துவது நல்லது.

● ஒருமுறை சமையலுக்குப் பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

● தினசரி உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனுடன் யோகா, தியானம் செய்வது உடலை ஃபிட்டாகவும், ஹார்மோன்களை சீராக சுரக்கவும் வைக்கும்.

- கே.அபிநயா

தேன் என்னும் அருமருந்து!

தமிழர்களுடைய மரபு சார்ந்த உணவுகளில் தேனுக்கு அதிமுக்கியத்துவம் உண்டு. அத்தகைய தேன், உடல் அழகை மெருகேற்றுவதற்குப் பலவகைகளில் உதவுகிறது.

முகப்பரு: முகப்பரு வந்த இடத்தில் தினமும் தேன் தடவி, 10 நிமிடம் ஊறவைத்து, முகத்தைக் கழவி வந்தால், அதிலிருக்கும் பாக்ளியாவை அழித்து, முகப்பருக்கள் பரவாமல் பார்த்துக்கொள்ளும்.

வடுக்கள்: முகத்தில் இருக்கும் கரும்புள்ளிகள் மற்றும் புதிய தழும்புகளின் மீது தேன் தடவும்போது, அதிலிருக்கும் கறைகளைத் தேன் எளிதில் நீக்கும்.

சரப்பதம்: தேனை முகத்தில் தடவி ஊறவைத்து ஃபேஷியல் செய்யும்போது, முகத்தின் வறட்சியை நீக்கி, பளபளப்பான சரப்பதமுள்ள தோற்றத்தை உண்டாக்கும்.

மூப்படையாமல் இருக்க: இளமையான தோற்றத்துக்கு, தினமும் ஒரு லீஸ்பூன் தேனை உணவாக எடுத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. தினமும் முகத்தில் பரவலாகத் தேன் பூசி ஊறவைத்து, முகம் கழுவிவந்தால், தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

உதடு: சாக்கரையும் தேன்துளிகளும் கலந்து எலுமிச்சைச் சாற்றை உதட்டில்



தடவி, 5 நிமிடங்கள் ஊறவைத்தால், வறண்ட உதட்டுப் பகுதி மென்மை அடையும்.

நக கண்டிஷனர்: தலா ஒரு லீஸ்பூன் தேன், வினிகர் எடுத்து கலந்து, நகம் மற்றும் நக இருக்குகளிலும் தடவி, 10 நிமிடங்கள் கழித்து, நீரில் கழுவிவந்தால், நகங்கள் வலிமையும் மென்மையும் பெறும்.

ஷேவிங்: ஷேவிங் செய்த பின்பு, முகத்தில் தோன்றும் புடைப்புக்கள் மற்றும் கொப்புளங்களிலிருந்து தப்பிக்க, தேன் தடவலாம். அவை எளிதில் சரியாகும்.

கருவளையம்: கண்களைச் சுற்றியிருக்கும் கருவளையத்தைச் சரிசெய்ய, தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு லீஸ்பூன் தேனைக் கண்களைச் சுற்றி தடவி, 20 நிமிடம் ஊறவைத்துக் கழுவினால் போதும்.

படை: உடலில் தோன்றும் படையையும், நாள்பட்ட தோல் ஒவ்வாமையையும் சரிசெய்ய, பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தேனைத் தடவி, சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவி வர, சில நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

குறிப்பு: கலப்படமில்லாத, சுத்தமான தேனாக இருந்தால் மட்டுமே பலன்கள் தெரியும்.

- ம.மாரிமுத்து



செக்சாலஜிஸ்ட் & ஆண்மைக்குறைபாடு சிறப்பு மருத்துவர்



குழந்தையின்மைக்கான சிறப்பு மருத்துவர்

குழந்தையில்லை என்ற குறையா?
நீங்களும் 'அப்பா'தான்...

‘குழந்தையின்மை’ என்றாலே பெண்தான் காரணம் என்று சொல்லிய காலம் உண்டு. ஆண்களின் குறைபாட்டினாலும் கருத்தரிப்பது தள்ளிப்போகும். சம்பகாலமாக இந்தக் குறைபாடு ஆண்களிடம் வெகுவாக அதிகரித்து வருகிறது. பலரும் இதற்குத் தீர்வு இல்லை என்று அஞ்சுகின்றனர். குறையுள்ள ஆண்களாலும் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அவர்களுக்கான பிரச்சினைகள் என்ன? அதன் தீர்வு என்ன? என்று ஆழமாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கிறது சென்னை வேளச்சேரியில் உள்ள பஞ்சம் குழந்தையின்மைக்கான சிறப்பு சிகிச்சை மருத்துவமனை. இங்கு சிகிச்சை பெற்று குழந்தை பெற்றுக்கொண்ட ஆண்களின் எண்ணிக்கை அதிகம்.

ஆண்களின் குறைபாடுகள்

குழந்தை பிறக்காததற்கு ஆண்களுக்கு விந்தணுக்கள் இல்லாதது மற்றும் அணுக்கள் குறைவாக இருத்தல் என இரு காரணங்கள் உண்டு. அணுக்கள் இல்லையென்றால், அதற்குத் தீர்வு கொடுப்பதானதான் என பல மருத்துவர்கள் சொல்லி விடுகின்றனர். இதுவே, அறியாமைதான். ஆண்களை இது கடுமையாகப் பாதிக்கும். 'தன்னால் முடியாது' என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படும் ஆண்கள், மனதளவில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அந்த எண்ணமே அவர்களைச் செயல்பட விடாமல் தடுக்கிறது. சமூகத்திலும் அவர்கள் குற்ற உணர்ச்சி உடையவர்களாகி விடுகின்றனர். உண்மையில், அணுக்கள் இல்லை என்றால் அதனை வந்தழி செய்வ முடியும். அதற்கான நவீன மருத்துவ சிகிச்சைகள் வந்து விட்டன. சரியாக ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளித்தால் குறையை நீக்க முடியும்.

குறைபாடும், இல்லற வாழ்வும்...

ஆண்கள் மூலமாக கருத்தரிக்காத குறைபாட்டிற்கு மரபியல் காரணங்களே அதிகம். பிறக்கும்போதே அணுக்கள் குறைவாக இருந்தல், நோய்தொற்று (இன்ஃபெக்சன்), அம்மை நோய், கட்டி காய்ச்சல், இள வயதிலேயே போதைப் பழக்கம், கேள்சரால் ஹீமோதெரபி சிகிச்சை எடுத்தல், சூடு தொடர்பான வேலை, வேல்போனை பேன்ட் பாக்கெட்டில் வைத்திருந்தல் என வாய்மையில் காரணங்களும் உண்டு.

விற்கணுக்கள் குறைவாக அல்லது இல்லாமல் இருப்பதற்கும், உடலுறவில் ஈடுபடுவதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. அணுக்கள் இல்லாவிட்டாலும், உடலுறவில் ஈடுபட முடியும். ஆனால், தனக்கு அணுக்கள் குறைபாடு இருப்பது தெரிந்துவிட்டால், மனத்தடை ஏற்பட்டு விடும். அதுவே, ஆண்களை செயல்பட விடாமல் வைத்துவிடும். உடல் குறைபாடு, மன உளைச்சல் ஆகிய இரண்டிற்கும் சிகிச்சை மூலம் பலன் பெற முடியும்.

நலம் தரும் நவீன சிகிச்சைகள்

ரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் லீக்கேஸ் மூலம் ஆண்களின் பிரச்சினையை ஓரளவுக்கு கண்டுபிடித்து விடலாம். மருந்து, ஊசி மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா? அல்லது நவீன மருத்துவ உபகரணங்கள் தேவையா? என்பதை அப்போதே நிர்ணயிக்கலாம். ICSI, Micro Tese போன்ற நவீன சிகிச்சையின் மூலம் அணுக்களை உற்பத்தி செய்ய முடியும். எனவே, ஆண்கள் தனக்கு ஆண்மைக் குறைபாடு இருக்கிறது என்று பரப்பப்படத் தேவையில்லை. நவீன மருத்துவத்தின் எல்லா ஆண்களும் அப்பா ஆவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம்.

ஐ.டி. பணியாளர்களுக்கு பாதிப்பா?

மற்ற தொழில் செய்பவர்களை விட ஐ.டி., போன்ற துறையில் இருப்போருக்கு பாதிப்பு சற்று அதிகம்தான். எப்போதும் மடியில் லேப்டாப் வைத்துப் பயன்படுத்துவதும் இந்தப் பாதிப்பை அதிகப்படுத்தும். இரவுப் பணியில் இருப்போருக்கு, இயற்கையை மீறி உறக்கத்திற்கான நேர சுழற்சி மாறுவதால், உடலின் வெப்பநிலை மாறும். இதுவும், பாதிப்பை உண்டாக்கும். தவிர்க்க முடியாமல் இத்தகைய வேலையில் இருப்போர், பாக்டீன் ஆலோசனையைப் பெற்று முன்னெச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொண்டால் பாதிப்பினை தவிரக்கலாம்.

குழந்தைப் பிறப்பில் ஆண்களின் குறைபாடுகள் மற்றும் அவர்களின் பிரச்சினைகளை அறிந்து தீர்வு கண்டு 'அப்பா' ஆவது குறித்த மேலும் விரிவான ஆலோசனைகள் அடுத்த இதழில்...

- மு.ஆதி

FOR FURTHER INFORMATION
72999 11150

www.bloomhospital.com Chennai **Velachery**



Advt

For Friends



லிம்பிக் என்றாலே “ச்சி ச்சி...கசக்கும்” என்பதுதான் இந்தியாவின் நிலை. அதிலும் பெண் சாம்பியன்களை கைவிரலில் எண்ணிவிடலாம். இந்தியாவில் இருந்து சென்று ஜிம்னாஸ்டிக்சில் கலக்கியவர்கள் யாருமே இல்லை என்ற நிலையை உடைத்தவர் திபா கர்மாகர். வெண்கல பதக்கத்தை ஜஸ்ட் மிஸ் செய்தாலும், இந்தியர்கள் அத்தனை பேரின் அன்பையும் அள்ளிச் சென்ற நம்பிக்கைப் பெண். ஃபிட்னெஸ் அதிகம் தேவைப்படும் ஜிம்னாஸ்டிக்சில் கலக்கும் திபாவின் வொர்க்அவுட் திட்டங்கள் என்ன?

● திபா 151 செ.மீ உயரம், 51 கிலோ எடை. காலை 7 மணிக்கு எழுந்து, 8 மணிக்கெல்லாம் பிரேக்ஃபாஸ்ட் முடித்து பயிற்சிக்கு தயாராகிவிடுவார். மதியம் 12 மணி வரை தொடர்ந்து பயிற்சி. 1 மணிக்கு லன்ச் முடித்துவிட்டு, 3.30 வரை தூக்கம். மீண்டும் 4.30க்கு ஆரம்பித்தால் 8.30 வரை ஜம்பிங், ரன்னிங்தான்.

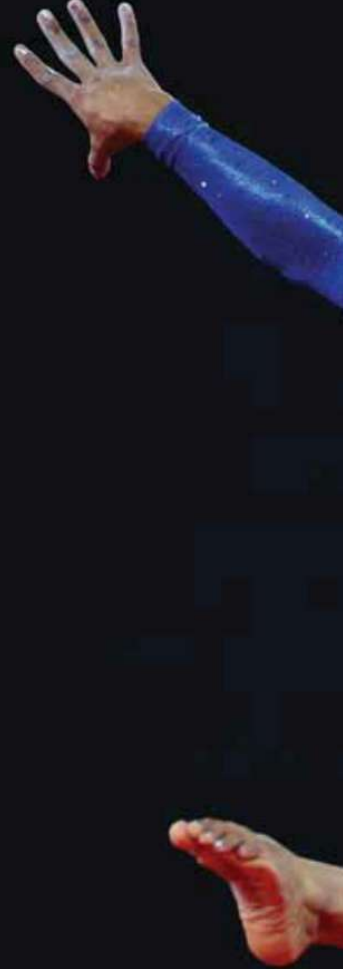
● “வாழ்க்கையில் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்றால், முதலில் ரில்க் எடுக்க வேண்டும்” - திபாவின் ஃபேவரைட் வாசகம் இது. முயற்சியே எடுக்காமல் வெற்றி மட்டுமில்லை, ஆரோக்கியமும் வந்து சேராது. அதனால், சிறியதோ பெரியதோ, உங்கள் வொர்க்அவுட்டை இன்றே ஆரம்பியுங்கள். மற்றவை தானாக நடக்கும்.

● மனதில் டன் கணக்கில் ஸ்ட்ரெஸ் வைத்துக் கொண்டு உடலை வருத்தி வொர்க்அவுட் செய்வதில் பயனில்லை என்னும் கட்சிதான் திபாவும். இவருக்கும் யோகா பிடித்த ஒன்று. ஆரோக்கியம் என்பது மனநலம் பிளஸ் உடல்நலம் சேர்ந்ததுதான் என்கிறார் திபா.

● புரதச்சத்துதான் எல்லா வினையாட்டு வீரர்களுக்கும் அத்தியாவசிய தேவை. புரதம் அதிகம் தேவை என்பதால் நிறைய சிக்கன் சாப்பிடுவார். தான் உண்ணும் ஒவ்வொரு கலோரியையும் கவனமாக கையாள்வார். திபா ஒரு மீன் பிரியர். வீட்டில் இருந்தால் மீன் இல்லாமல் சாப்பாடே இறங்காதாம்.

● ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் செய்ய உடல் வில்லாக வளைய வேண்டும். உடலில் இருக்கும் எல்லா தசைகளும் நாம் சொல்லும் பேச்சைக் கேட்க வேண்டும். அதற்கு நம் உடலை பற்றிய அறிவு வேண்டும். வொர்க்அவுட் செய்யும் அனைவருக்குமே இது தேவை. என்ன செய்தால் என்ன ஆகும் என தெரிவது பாதி வொர்க்அவுட்க்கு சமம்.

- கார்க்கிபவா





ஸ்டார் பிசுனஸ்

தீபா கர்மகர்



ஃபாமிதா

பிசியோதெரப்பிஸ்ட்(தியூரோ)

::பிட்டான வயிறு, இடுப்புக்கு சுவிஸ் பால் பயிற்சிகள்!

நாற்காலியில் உட்காரும்போது, அது நம்மை பேலன்ஸ் செய்யுமா என்ற கவலை இல்லாது நிம்மதியாக உட்காருவோம். ஆனால், நிலைத்தன்மையற்ற பந்தில் மீது உட்கார்ந்தால்? நிலைதடுமாறி கீழே விழுந்துவிடுவோம் என்று தோன்றும். ஆனால், ஸ்விஸ் பந்தின் மீது உட்கார்ந்து பயிற்சி செய்யும்போது, நம்மை அறியாமல் நமது உடல் சரியான போஸ்சரை தேர்ந்தெடுத்து தடுமாறாமல் காத்துக்கொள்ளும். உடலும் ஃபிட்டாகும்.

ஒவ்வொரு பயிற்சிகளுக்கும் வெவ்வேறு பலன்கள் இருந்தாலும், இந்த ஸ்விஸ் பந்துக்கென தனிச் சிறப்பு இருக்கிறது. காலையில் இந்த பயிற்சிகளை செய்யும்போது, உடல் முழுக்க சீரான ரத்த ஓட்டம் நடக்கிறது. இதனால், நாள் முழுவதும் ஃபிரஷ்ஷான உணர்வு கிடைக்கும். இடுப்பு, வயிற்றை ஃபிட்டாக்கும் 15 நிமிட பயிற்சிகள்...

ஸ்குவாட் (Squat)

சுருக்கும், முதுகுக்கும் இடையில் பந்தை வைத்து, தரையில் கால்களை அகட்டி நேராக நிற்க வேண்டும். கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது, நான்காலியில் அமர்வதுபோல, உட்கார்ந்து எழ வேண்டும். இப்பயிற்சியின் போது, மூச்சை சீராக உள்ளிழுத்து, வெளிவிட வேண்டியது அவசியம். இதை, 15 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: உடல் முழுவதற்குமான பயிற்சி இது. முதுகுத் தசைகள் மற்றும் தொடைத் தசைகள் வலுவடையும், ஃபிட்டாகும்.



டாக்டர் விசுடன்

அப்டக்டர் ஸ்குவாட் (Abductor Squat)

ஸ்குவாட் பயிற்சியில் நின்றதுபோல இருக்க வேண்டும். கால்களை அகட்டி வைக்கும்போது, விரல்கள் இரண்டும் வெளிப்புறம் நோக்கியபடி வைக்க வேண்டும். கையில் சற்று கனமான மெடிசின் பால் அல்லது கனமானப் பொருளைப் பிடித்து மேலே உயர்த்தி இறக்க வேண்டும். இதை 20 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: கால்பகுதியில் அமைந்திருக்கும் வெளிப்புற தசைகளின் இயக்கம் அதிகரிக்கும். ரத்த ஓட்டமும் தூண்டப்படும். முக்கியமாக பிரசவத்தின்போது கால்தசைகள் விரிவடைய உதவும். உன் ஏஜ் வயதில் இருக்கும் பெண்களுக்கு சிறந்த உடற்பயிற்சி இது.



அப்டாமினல் கிரன்ச் (Abdominal crunch)

கால்களை அகட்டி தரையில் நன்கு பதித்து, சுவிஸ் பந்தின் மீது நேராக அமர வேண்டும். கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்படியே மெதுவாக பந்தின் மீது படுத்து, தலையை நன்கு சாய்க்க வேண்டும். இப்போது, கைகளை மேலே உயர்த்த வேண்டும். அதேநேரம் தலையையும் உயர்த்த வேண்டும். பின்னர், இயல்புநிலைக்குத் திரும்பலாம். இப்படி, 10 - 15 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு (anti gravity) எதிராகச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி என்பதால் மேல் வயிறு, இடுப்பு மற்றும் கைகளில் உள்ள கொழுப்பு கரையும். தசைகள் வலுவடையும்.



ரிவர்ஸ் கிரன்ச் (Reverse crunch)

தரையில் அமர்ந்து கால்களை சற்று அகட்டி வைக்க வேண்டும். கால்களுக்கு இடையே சுவிஸ் பந்தை வைத்து, பாதங்களால் அழுத்தமாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகளை பக்கவாட்டில் தரையில் பதிக்க வேண்டும். இப்போது, மேல் உடலை சாய்த்து தரையில் படுக்க வேண்டும். பின்னர், மெதுவாக கால்களால் பந்தினை மேலே உயர்த்தி இறக்க வேண்டும். இதை, 15 முதல் 20 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: வயிறு, அடிவயிறு, தொடை, இடுப்பு பகுதியில் உள்ள கொழுப்பு கரைந்து, தசைகள் வலுவடையும்.

தூங்கணும்னா விழிப்புணர்வு தேவை!

உங்களுக்கு பொருத்தமான ஒரு மேட்ரஸ் தேர்ந்தெடுங்கள். எங்களின் புதிய **MY MATTRESS** ரகத்திலிருந்து உங்களுக்கு விருப்பமான **ஹூதியான, ஆதரவான** அல்லது **மென்மையான** பரப்பு உணர்வைத் தரும் ஒரு மேட்ரஸ் கேட்டுப் பெறுங்கள். ஒரு தொடரின் அனைத்து மேட்ரஸ் சர்ஃப்ஸேஸ் ஃபில்களும் ஒரே விலையிலானவை மற்றும் உங்கள் யட்லெட்டுக்கு உட்பட்டவை.



Sleepwell®
MY MATTRESS
For Friends



பலன்கள்: உள்ளுறுப்புகள் பலப்படும். சிறுநீரகம் தொடர்பான தொந்தரவுகளை தீர்க்கும். இருப்பு மற்றும் பின்புறத் தசைகள் வலுவடைந்து, ஃபிட்டாகும்.

- பா.விஜயலட்சுமி

படங்கள்: மீ.நிவேதன்

மாடல்: திலகப்ரியா



பட் மஸ்கல் கிரன்ச் (Butt muscle crunch)

கட்டில் அல்லது படுக்கும் வகையிலான நாற்காலியில், நுனியில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பந்தை கால்களுக்கு இடையில், பக்கவாட்டுப்பாதங்களால் பிடித்துக் கொண்டு, கைகளை கட்டிலின் முனையில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது மெதுவாக படுக்க வேண்டும். அப்படியே மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியில் விட்டபடி பந்தை பிடித்தபடி கால்களால் உயர்த்தி, இறக்க வேண்டும். இதை 10 முறை செய்யலாம்.





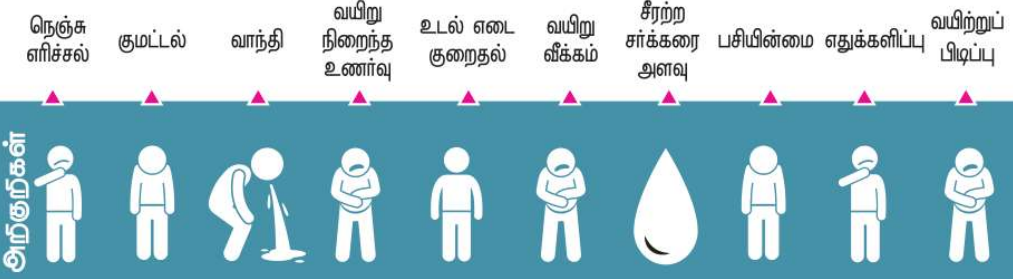
க.பரணீதரன்
சர்க்கரை நோய் சிறப்பு மருத்துவர்

ஸ்வீட் எஸ்கேப்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு, இரைப்பையில் செரிக்கப்பட்டு, சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடலில் சத்துக்கள் உறிஞ்சப்பட்டு, மலக்குடல், ஆசனவாய் வழியாக வெளியேற்றப்படுகிறது. இந்தச் செயல்பாட்டுக்கு, குடலின் அசைவுத் தன்மை மிக முக்கியம். உட்கொண்ட உணவு இரைப்பையைத் தாண்டி சிறுகுடலுக்குள் நுழையாமல் போனால் என்னாகும்? உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்காது. உணவு இரைப்பைக்குள் தங்கி பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இரைப்பையில் எவ்வளவு நேரம் உணவு இருக்கலாம், எப்போது சிறுகுடலுக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பது வேகஸ் (Vagus) நரம்புகள்தான். இந்த நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டால் 'கேஸ்ட்ரோபெரிசிஸ்' (Gastroparesis) என்கிற இரைப்பைவாதம் ஏற்படும். ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்காதபோது, டயாபடிக் கேஸ்ட்ரோபெரிசிஸ் (Diabetic Gastroparesis) ஏற்படும்.

தொடர்ந்து ரத்தத்தில்





சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய டயாபடிக் நியூரோபதியின் மற்றொரு வகைதான் இது. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும்போது, அது ரத்தக் குழாயைப் பாதித்து, நரம்புகளுக்குத் தேவையான உணவு மற்றும் ஆக்சிஜன் கிடைப்பதைத் தடை செய்கிறது. மேலும், அதிக சர்க்கரை அளவு காரணமாக நரம்புகளில் சில ரசாயன மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன. பெரும்பாலும், டைப் 1 சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இந்தப் பிரச்னை அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது. டைப் 2 சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் இது ஏற்படுகிறது.

இரைப்பை வாதம் ஏற்பட்டால், உணவு உடலில் தங்குகிறது. இதனால், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்து, பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மேலும் வாந்தி, குமட்டல் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி, அசௌகரியத்தை அளிக்கும். இந்த அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் சிறிதாகவோ, தீவிரமாகவோ ஏற்படலாம்.

சிக் கல்

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இரைப்பை வாதம் ஏற்படும்போது, ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு சீரற்றதாக மாறிவிடும். இவர்களுக்கு, உணவு இரைப்பைக்கு வந்து நீண்ட நேரம் கழித்துச் சிறுகுடலுக்குள் நுழையும். அங்கே ஊட்டச்சத்து கிரகிக்கப்பட்டு, ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கும். நீண்ட நேரம் இரைப்பைக்குள்ளேயே உணவு இருக்கும்போது, பாக்கெட்டியாக இருப்பதால் வளர்ச்சி அதிகரிக்கலாம். உணவு மேலும் கடினமாகி, வாந்தியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது குடலில் அடைப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது.

கண்டறிவது எப்படி?

நோயின் அறிகுறிகளை வைத்து டாக்டர் ஓரளவுக்குப் புரிந்துகொள்வார். அதைத் தொடர்ந்து, ஒரு சின்ன உடல் பரிசோதனையும், ரத்தத்தில் சர்க்கரைப் பரிசோதனையும் செய்யப்படும். பின்னர், பேரியம் எக்ஸ்ரே உள்ளிட்ட சில பரிசோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படும்.

பேரியம் எக்ஸ்ரே

நோயாளிக்கு பேரியம் கலந்த திரவம் குடிக்கக் கொடுக்கப்படும். அது உணவுக் குழாய், இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலில் தற்காலிகமாகப் படியும். பின்னர் எக்ஸ்ரே எடுப்பதன் மூலம், இது எவ்வளவு தூரத்துக்குப் பயணிக்கிறது, எங்கே தடை ஏற்படுகிறது என்பதைக் கண்டறிய முடியும்.

ரேடியோஐசோடோப் கேஸ்டிரிக் எம்பிடிங் ஸ்கேன் (Radioisotope gastric-emptying scan)

நோயாளிக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத, கதிர்வீச்சு செலுத்தப்படும். நோயாளிக்கு உணவு கொடுப்பர். பின்னர், அவர்களுக்கு ஒன்றரை மணி நேரம் கழித்து ஸ்கேன் செய்யப்பட்டு, கதிர்வீச்சு எங்கு உள்ளது எனப் பரிசோதிக்கப்படும். இதில், உணவு இரைப்பையிலேயே தங்கியிருக்கிறது என்றால், அவர்களுக்கு இரைப்பை வாதம் உள்ளது என்று அர்த்தம்.

வொயர்லெஸ் மொட்டிலிட்டி கேப்சூல் (Wireless motility capsule)

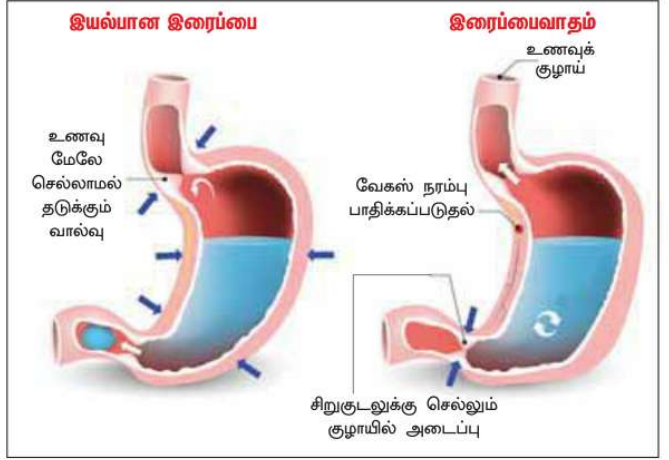
உணவுடன் வைத்து இந்த சிறிய கருவியை விழுங்க வேண்டும். வயிற்றின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உணவு செல்லும்போது அதன் அழுத்தம், வெப்பம், பி.ஹெச் அளவு போன்றவை பரிசோதிக்கப்படும்.

டயாபடீஸ் டவுட்

“மூன்று வேளை உணவுக்குப் பதிலாக, ஆறு வேளை உணவாகப் பிரித்துச் சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள் சிலர். வேறு சிலரோ, அடிக்கடி உண்ண வேண்டும் என்கின்றனர். இப்படிப் பலரும் பலவிதமாகச் சொல்வதால் குழப்பமாக இருக்கிறது. சர்க்கரை நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய, சரியான உணவு உண்ணும் முறை என்ன?”

- கே.பழனிச்சாமி, கோவை

“சர்க்கரை நோய் இருந்தால், இரைப்பை வாதம் பாதிப்பு வராமல் தடுக்க என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பது மட்டும் அல்ல; எப்படிச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பற்றியும் நாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். உணவு உண்ணும் பழக்கத்தை ஆரோக்கியமாக மாற்றியமைப்பதன் மூலம் இரைப்பை வாதத்தைத் தவிர்க்க முடியும். இதற்கு, உணவை மூன்று வேளையாகச் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, ஆறு வேளையாகப் பிரித்துச் சாப்பிடுவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம், இரைப்பைக்குக் குறைந்த அளவில் உணவு செல்கிறது. இதனால், உணவு மிக எளிதாக அடுத்த நிலைக்குப் பயணித்துவிடும். அதேபோல், உணவை எந்த விதத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். தீரவ நிலையில் இருக்கும் உணவு மிக எளிதாக அடுத்த நிலைக்குச் சென்றுவிடும். உணவை உண்ணும்போது மிகவும் மெதுவாக, பொறுமையாக, கடித்துச் கவைத்து விழுங்க வேண்டும். உணவு உண்டதற்குப் பிறகு, அரை மணி நேரம் கழித்துச் சிறிய நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். இது கொழுப்பு உணவு செரிமானத்தைத் தாமதப்படுத்தும். தொடர்ந்து கொழுப்பு உணவு எடுத்துக் கொள்ளும்போது, எதிர்காலத்தில் செரிமானம் தாமதமாகும். மற்ற எல்லோருக்கும் நாம்ச்சத்து நல்லது என்று சொல்வோம். ஆனால், இரைப்பை வாதம் உள்ளிட்ட பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு அதுவே அடைப்பை ஏற்படுத்திவிடலாம்.”



மேல்வயிறு எண்டோஸ்கோப்பி

மயக்க மருந்து அளித்துவிட்டு, நீளமான ஒரு மெல்லிய குழாயை வாய் வழியே இரைப்பைக்குள் விடுவார் டாக்டர். இந்த எண்டோஸ்கோப்பியில் உள்ள கேமரா மூலம் இரைப்பை, குடல் உள்ளிட்டவற்றின் சுவர் படிவம் இயல்பாக உள்ளதா, மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா எனக் கண்டறியப்படும்.

அல்ட்ராசவுண்ட்

பித்தப்பை, கணைய அழற்சியால்கூட இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். எனவே, அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை மூலமாக இந்த உறுப்புகளின் அளவில் ஏதேனும் மாறுபாடு உள்ளதா எனக் கண்டறியலாம்.

சிகிச்சை

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய இரைப்பை வாதம் தடுக்க ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைப்பது முதல் இலக்கு. இதற்காக இன்சலின், வாய்வழி மருந்துகள், உணவுப் பழக்கத்தில் மாறுதல் போன்றவை பரிந்துரைக்கப்படும். மிகவும் அபாயகரமான நோயாளிகளுக்கு, குழாய் வழியாக நேரடியாக உணவு அளிக்கப்படும்.

ஸ்வீட்டர்

‘குறைவாகப் பேசு; அதிகமாக வேலை செய்’ என்று சொல்வார்கள். அதேபோல், இரைப்பை வாதம் பாதிப்பு இருந்தால் ‘குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள்; அதிகமாக நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்’.

இவை தவிர, இரைப்பை வாதப் பிரச்சனையைக் கட்டுப்படுத்த பல்வேறு மாத்திரை, மருந்துகள் உள்ளன. நோயாளியின் உடல் நிலை, அவருக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பு ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு இவை பரிந்துரைக்கப்படும்.

- தொடரும்



குமரேசன்
யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவர்



யோகாவுக்குத் தயாராகும் முன்னர் கண்களை மூடி, கைகளில் சின் முத்திரை வைத்து, 10 முறை மூச்சைக் கவனிக்க வேண்டும். யோகா முடிந்ததும், சப்பளங்கால் போட்டு அமர்ந்து, கைகள் கூப்பியபடி, மூன்று முறை 'ஆம்' (Aum) சப்தம் சொல்லி, 'சாந்தி... சாந்தி... சாந்தி' என்று உச்சரித்து முடிக்க வேண்டும்.

உடலினை உறுதிசெய்ய

சக்கி சலனாசனா
(Chakki Chalanasana)

சக்கி என்றால் அரைத்தல்; சலனா என்றால் அசைதல். அந்தக் காலத்தில் மாவு அரைக்க ஆட்டுக்கல்லைப் பயன்படுத்துவார்கள். திருகைக்கல்லைச் சுழற்றுவதுபோல உடலைச் சுழற்றுவதால், இந்த ஆசனத்துக்கு 'சக்கி சலனாசனா' என்று பெயர்.

விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டி, அகட்டி அமர வேண்டும். கைகளைக் கோத்து, முன்பக்கம் நன்கு நீட்டி, மூச்சை இழுத்துப் பிடித்தபடி முன்புறம் குனிந்து, மேல் உடலை வலமிருந்து இடமாக வட்டமாகச் சுழற்ற வேண்டும். உடலைச் சுழற்றும்போது பின்புறம் எவ்வளவு இயலுமோ அவ்வளவு சாயலாம். பின்புறம் சாயும்போது, மூச்சை இழுத்துப்பிடிக்க வேண்டும். முன்புறம் வரும்போது மூச்சை விட வேண்டும். இப்படி ஐந்து முறை வட்டமடித்த பின், எதிர்த்திசையில் ஐந்து முறை உடலைச் சுழற்ற வேண்டும்.

கவனிக்க:

இதய நோயாளிகள், இதயத்தில் அடைப்பு இருப்பவர்கள், தண்டுபட பிரச்சனை, கண் அழுத்தம், வலிப்பு, தலைச்சுற்றல் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

செரிமான உறுப்புகள் தூண்டப்பட்டுச் சீராக இயங்கும். குறிப்பாக, இனப்பெருக்க உறுப்புகளுக்கு நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகள் தொடர்ந்து செய்துவர, மாற்றங்கள் உண்டாகும்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகு உடலை ஃபிடாக்க இந்த யோகாசனம் உதவும். மருத்துவரின் ஆலோசனைக்குப் பிறகு, இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

இடுப்புத் தசைகள் வலிமையாகும். சீரற்ற மாதவிலக்கைச் சரிசெய்யும். இடுப்பின் பக்கவாட்டுக் கொழுப்பையும் வயிற்றுக் கொழுப்பையும் கரைக்கும்.

- பரீத்தி

படங்கள்: தே.அசோக்குமார்

மாடல்: சவிதா

உதவி: ட்ரைமெட் மருத்துவமனை



காயத்ரி
டயட்டீஷியன்

ப

சித்துப் புசி, ருசித்துப் புசி' என்று சொன்னது எல்லாம் வெறும் வார்த்தைகளாக மாறிவிட்ட அவசர உலகம் இது. அவசர அவசரமாய் நாலு வாய் அள்ளிப்போட்டுக் கொண்டு அடுத்த வேலைக்குச் செல்லும் இயந்திர வாழ்வில் இரவு உணவையாவது ரசித்து, ருசித்து சாப்பிடுகிறோமா என்றால், அதுவும் இல்லை. டிவியைப் பார்த்துக்கொண்டும், செல்போனை பார்த்துக்கொண்டும் ஏதோ கடமைக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டு எழுகிறோம்.

செரிமானம் என்ற செயல் வாயில் தொடங்கி, மலக்குடல் வரை பல கட்டங்களாக நடக்கிறது. உமிழ்நீரில் இருக்கும் நொதிப்பொருட்கள், வாயிலிருந்தே உணவு செரிமானத்தைத் தொடங்கிவிடுகின்றன. உணவை, உமிழ்நீருடன் கலந்து நன்றாக மென்று உண்பது நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அத்தியாவசியம். சரியான தொடக்கம், பாதி வெற்றி என்பதைப் போல, சரியாக மென்று விழுங்கினாலே, செரிமானப் பணியில் 50 சதவிகிதம் முடிந்தது போலத்தான்.



**சூயிங்கம்
மெல்வது
நல்லதா?**

சூயிங்கம் மெல்வதால் பற்களும் ஈறுகளும் வலுவாகின்றன என்று சொல்வார்கள். அதில் உண்மை இல்லை. அடிக்கடி சூயிங்கம் மெல்வதும் உடலுக்குத் தீங்கானதுதான். நாம் அதை மெல்ல ஆரம்பித்ததும், மூளைக்கு உணவு உள்ளே வருகிறது என்ற தகவல் அனுப்பப்படுகிறது. இதனால், செரிமானத்துக்குத் தேவையான ரசாயனங்கள் சுரக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனால், உள்ளே உணவு போகாத நிலையில் அது வயிற்றில், குடலில் புண்களை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும், தொடர்ந்து அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் வைத்து மெல்வதால், பல்வலி ஏற்படவும், தாடையில் பிரச்சனைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

நொறுங்கத் தின்றால் 100 வயது!

உணவு உண்ணும் முறை

- சிறிய சிறிய விள்ளல்களாக உண்ண வேண்டும்.
- நிதானமாகச் சீராக மெல்ல வேண்டும்.
- வாயில் உள்ள உணவு உமிழ்நீராடு கலந்து, அதன் தன்மையை இழந்த பிறகே விழுங்க வேண்டும். ஒரு வாய் உணவை 32 முறை மெல்ல வேண்டும் எனக் கூறுவது ஒரு உதாரணத்தான். அதன் அர்த்தம், நன்றாக உணவு கூழாகும் வரை மெல்ல வேண்டும் என்பதே.
- ஒரு வாய் உணவை முழுதாக மென்று விழுங்கிய பிறகே, அடுத்த வாய் உணவை உண்ண வேண்டும்.
- பேசாமல் உணவு உண்பது நல்லது.

சரியாக மென்று உண்ணாவிட்டால்...

- சரியாக மெல்லப்படாததால், இரைப்பைக்குள் சென்ற உணவு மீண்டும் உணவுக் குழாய்க்கு வந்து நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.



- உணவில் இருக்கும் சத்து முழுமையாக கிடைக்காது.
- அதிக அளவு உணவை உட்கொள்ளும் நிலை ஏற்படும்.
- பற்களுக்குப் போதிய செயல்பாடு இல்லாமல், வலுவற்றுப்போகும்.

மென்று உண்பதன் பலன்கள்

- சராசரியாக நாம் உண்ண தொடங்கியதில் இருந்து 20 நிமிடங்களில் நம் மூளைக்கு நம் வயிறு நிறைந்துவிட்டது என்ற தகவல் செல்லும். நாம் மெதுவாக மென்று உண்ணும்போது, நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறையும். இதனால், உடல் எடைக் குறைவதோடு, உடல் பருமன் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் செய்யலாம்.
- நம் உமிழ்நீரில் உள்ள என்சைம், கொழுப்பை உடைக்கக்கூடியது. இதனால், நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்பு, நன்கு செரிமானம் ஆகும்.
- உணவு சிறிய பகுதிகளாக மாறுவதால் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகிவிடுகிறது.

- உணவை மெல்லும்போது, பற்களுக்கு அது நல்ல பயிற்சியாக உள்ளது. மேலும், வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர், வாயில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கக்கூடியது.
- உமிழ்நீர் நம் உணவில் உள்ள பச்சையம் (Starch), ஃப்ரக்டோஸ் (Fructose), மற்றும் குளுக்கோஸ் (Glucose) ஆகியவற்றைப் பிரித்து செரிமானத்துக்கு ஏற்ப மாற்றுகிறது.
- மெதுவாக மென்று உண்பதால், உணவின் ருசியை உணர்ந்து உண்ணும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இதனால், மனதுக்கு முழுமையான திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது.

‘நொறுங்கத் தின்றால் நூறு ஆண்டு’ என்ற நம் மூத்தோர் வாக்கில் பொய் ஏதுமில்லை. பொறுமையாக மென்று உண்டால் ஆரோக்கிய வாழ்வு அனைவருக்குமே நிச்சயம்.

- ந.ஆசிபா பாத்திமா பாவா



ஆர்.கார்த்திகேயன்
மருத்துவ உளவியலாளர்



ன்று கண்டுபிடிப்புகள் உலகைப் புரட்டிப்போட்டதாகச் சொல்வார்கள். ஒன்று, உலகம் உருண்டை என்ற கண்டுபிடிப்பு. இரண்டாவது, குரங்கிலிருந்து பிறந்தவன் மனிதன் என்பது. இவை இரண்டும் மிகவும் பிரபலமானவை. மூன்றாவதைப் பற்றித்தான் பேசப்போகிறோம். அதைச் சொன்னவர் சிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட்.

“மனிதன் அடைந்த அனைத்து முன்னேற்றங்களுக்கும் காரணம், அவனது தகாத இச்சைகளையும் மூர்க்கத்தனத்தையும் சமூகம் ஒப்புக்கொள்ளும் செயல்களாக மாற்றியதுதான்” என்பது அவர் கண்டுபிடிப்பு. இதை அவர் உயர்வாக்கம் (Sublimation) என்றார்.

கடலில் மிதக்கும் ஐஸ் பாறையுடன் மனதை ஒப்பிடுவார் ஃப்ராய்ட். மேலெழுந்தவாரியாக உள்ள மனதை ‘விழிப்பு மனம்’ (Conscious Mind) என்கிறார். இதை, பனிப்பாறை நுனி எனலாம். நீருக்கு மேல் புலப்படும் ஐஸ்கட்டி எவ்வளவு தெரியுமோ, அவ்வளவுதான் நம் மனதைப் பற்றி நமக்குத் தெரியும். சற்று முயன்றால் நமக்குப் புலனாகும் மனதை ‘நனவு மனம்’ (Subconscious Mind) என்கிறார். நீரின் அசைவில் ஐஸ்பாறையின் அடிப்பாகம் சற்று வெளியே தெரிவது போன்றது இது. நீரில் மூழ்கியுள்ள ஐஸ்கட்டி போல நமக்குச் சுத்தமாகப் புலப்படாத மனதை ‘நனவிலி மனம்’ (Unconscious Mind) என்கிறார். இதன் செயல்பாடுகள் எதுவும் நமக்கு விளங்காது. நம் மனதை நாம் அறிவது என்றால், இந்த ஆழ்மனதை அறிவதுதான்.

இந்த ஆழ்மனது, பெரும்பாலும் இச்சைகளாலும் மூர்க்கத்தனங்களாலும் நிறைந்திருக்கும். இவற்றை மேல் மனம் ஏற்காது. காரணம், இவை குடும்பம், மதம், சமூகம் போன்றவை போதிக்கும் ஒழுக்கத்துக்கு எதிரானவை. அதனால், அவை அழுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

ஆனாலும், அவை தொடர்ந்து மேல் எழுந்து வர முயற்சித்துக்கொண்டே இருக்கும். இன்னும் வெளிப்படையாகச் சொல்வதென்றால் செக்ஸ் உணர்வு மற்றும் ஆக்கிரமிப்பு இரண்டும்தான் நம் மனதை வியாபித்துக்கொண்டிருப்பவை. இவற்றை அப்படியே வெளிப்படுத்துவது அசிங்கம், அநாகரிகம், அவமானம் என நமது கலாசாரம் போதிப்பதால், மனம் இவற்றைச் சற்று வேறுவிதமாக மாற்றிச் சமூகம் அங்கீகரிக்கும் வண்ணம் செய்கிறது.

உதாரணத்துக்கு, கட்டுக்கடங்காத காம உணர்ச்சி. இதை நிறைவேற்றுவது அல்ல... சொல்வதேகூட



மனமே நீ மாறிவிடு

தகாதது ஆகிவிடுகிறது. அப்படியானால், இந்தக் காம உணர்ச்சியை என்னதான் செய்ய? ஓர் அற்புதமான காதல் கவிதை எழுதலாமே!

உங்கள் மேலதிகாரியின் செயல் கண்டு உங்களுக்குக் கண்மண் தெரியாத கோபம் வருகிறது. அவரைக் கீழே தள்ளி மிதிக்க வேண்டும் போல ஆக்ரோஷம் வருகிறது. ஆனால், செய்ய முடியாது. இந்த உணர்ச்சிக்கு என்ன வடிகால்? பந்தை உதைத்து விளையாடலாம். உடலுக்கு நல்ல பயிற்சி. உடல் அசதி அடையும்போது மூர்க்கத்தனமும் குறைந்திருக்கும்.

ஃப்ராய்டின் மற்ற கருத்துக்களை எதிர்ப்பவர்கள்கூட இதை ஒப்புக்கொள்வார்கள். நம் கலைகளும் விளையாட்டுகளும் கட்டுக்கடங்காத ஆழ் மன வக்கிரங்களின் ஒப்பனை செய்யப்பட்ட வெளிப்பாடுகளே என்பது அவரின் கருத்து.

உச்சஸ்தாயியில் பாடும்போதோ, விளையாட்டில் விக்கெட் எடுத்தாலோ, கோல் போட்டாலோ, அம்மனிதர்களின் உணர்வுகளும், உடல் நிலை, மனநிலைகளும் உடலுறவின் உச்ச கட்ட உணர்வுக்கு ஒப்பானவை என்கிறார் அவர்.

சாகச விளையாட்டுகள் முதல், எல்லா விளையாட்டுகளுமே மூர்க்கத்தனத்துக்கான வடிகால்கள் தான். அதனால்தான்,

வாகனத்தில் வேகமாகச் செல்வதைப் பயம் கலந்த கிளர்ச்சியுடன் செய்கிறோம். எல்லா விளையாட்டிலும் வெற்றி பெறுகையில் பாராட்டும் பெருமையும் சேர்கிறது. முக்கிய விதி இதுதான். ஆழ்மனதில் உள்ள

தீவிரமான உணர்வுகளை அப்படியே பூட்டிவைத்தால் அது உடலை, மனதை, உறவைப் பாதிக்கும். அதைச் சமூகம் ஒப்புக்கொள்ளும் செயலாக மாற்றுவதில்தான் சூட்சுமம் உள்ளது. இதை மனம் ஒரு தற்காப்பு நடவடிக்கையாக தானாகவே செய்யும். இந்த ரசவாதச் செயலை அனுமதித்தாலே போதும். மனம் ஆரோக்கியமாகத்

தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளும். நம் வாழ்க்கையில் கலைகளும் விளையாட்டும் தொலையத் தொலைய, மன நோய்கள் பெருகும். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், எந்த விளையாட்டிலும், எந்தக் கலையிலும் பெரிய அர்த்தம் தெரியாது. அவற்றின் முக்கியத்துவம் புரியாது. ஆனால், மனம் தன்னைச் சீராக இயக்கிக்கொள்ள இவை அவசியம். கோபம் வருகையில் ஓடுங்கள். களைத்து உட்காரும்போது கோபம் தணிந்திருக்கும். ஏதாவது ஓர் உடல் சார்ந்த விளையாட்டை விளையாடுங்கள். அது மூர்க்கத்தனத்தைக் குறைக்கும். அதே போல ஏதாவது ஒரு கலை, இசை வடிவத்தை நெருக்கமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கலையில் தேர்ச்சி பெற்றவராக இருக்க வேண்டும் என்பது இல்லை; நல்ல ரசிகராக இருந்தால்கூடப் போதும்.

எனக்குத் தெரிந்த ஓட்டுநர் ஒருவர் இருக்கிறார். ஓட்டும் நேரத்தைவிடக் காத்திருக்கும் நேரம் அதிகம். ஆனால், என்றும் குன்றாத மகிழ்ச்சியில் இருப்பார். என்ன காரணம்? காலையில் துடிப்பான எம்.ஜி.ஆர் பாடல்கள், மதியம் புதுப் பாடல்கள், மாலையில் சிவாஜியின் தத்துவப் பாடல்கள், இடை இடையே வானொலி என்று சதா சங்கீத மழையில் திளைத்துக் கொண்டிருப்பார். காருக்கு வெளியே இருந்தாலும், மொபைலில் பாட்டுக் கேட்பார். வேலை, குடும்பம் இவற்றுக்கு இணையாக, இசையுடன் நேரம் செலுத்துவார்.

உங்கள் ஆழ் மனத் தேவைகளுக்கான வடிகால்கள் உள்ளனவா? எது என்ன செய்யும் என்று புரியாவிட்டாலும், உடலும் மனமும் தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்ள கலையும் விளையாட்டும் அவசியம். ஜங்க் ஆர்ட் (Junk Art) என்று ஒரு வகைக் கலை வடிவம் உண்டு. வேண்டாத குப்பைகளை வைத்துக்கொண்டே அற்புதமான கலைப் பொருட்கள் செய்வார்கள். நம் மனம் அந்த வேலையைத்தான் தினமும் செய்ய முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கிறது. அதை அனுமதிப்போம்; ஆனந்தம் அடைவோம்!

- மாறுவோம்!



முருகேஷ்
பொதுநல மருத்துவர்

குழந்தைகளுக்கு வாங்கித்தரக் கூடாத வொருட்கள்!

வி

வினையாட்டுப் பொருட்கள் குழந்தைப் பருவத்தின் மிகப்பெரிய புதையல். அது பாதுகாப்பற்றதாக இருந்தால் உடல் நலத்துக்கே பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். வினையாட்டுப் பொருட்கள் என்பது வினையாட்டுக்கானது மட்டும் அல்ல... குழந்தையின் புத்திக்கூர்மை, இணைந்து செயல்படும் இயல்பு, அவற்றைப் பத்திரமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற பொறுப்பு உணர்வு என்று பலவகைகளிலும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிபவை வினையாட்டுப் பொருட்கள்.

அமெரிக்காவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இரண்டரை லட்சம் குழந்தைகள் வினையாட்டு பொம்மைகளால் ஏற்பட்ட காயங்களுக்காக மருத்துவமனைக்கு வருகின்றனர். ஆனால், இதுபோன்ற புள்ளிவிவரம் இங்கே இல்லை. அமெரிக்காவைக் காட்டிலும் அதிக அளவில்

குழந்தைகள் இங்கே பாதிக்கப்பட்டுவருகின்றனர்.

அந்தக் காலத்தில், செப்பு சாமான், மரப்பாச்சி பொம்மை, பல்லாங்குழி, தாயக்கட்டை போன்ற வினையாட்டுப் பொருட்கள் தரத்திலும் பயன்பாட்டிலும் சிறந்ததாக இருந்தது. ஆனால், இன்றைய குழந்தைகளுக்கு வாங்கித்தரும் வினையாட்டுப் பொருட்களில் காரீயம் உள்ளிட்ட ரசாயனங்கள் ஒளிந்திருக்கிறது. எனவே, குழந்தைகளுக்கு டாய்ஸ் வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவை, தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றி தெரிந்திருக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் அவசியம்.

● சின ப்ளாஸ்டிக் பொம்மைகள், ஃபர், செயற்கைநாரிழைகேசம் கொண்ட பொம்மைகள், பெயின்ட், தரம் குறைந்த கவர் க்ரயான்ஸ், சிலிக்கான் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள், விலை குறைந்த, தரமற்ற

மூளைத்திறனைத் தூண்டும்!"



அபிலாஷா
மனநல ஆலோசகர்

“இரண்டு விஷயங்களை முன்னிறுத்தி உங்கள் குழந்தைகளுக்கான வினையாட்டுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மற்ற குழந்தைகளுடன் இணைந்து வினையாடும் இருநபர் அல்லது குழு வினையாட்டாக அது இருக்க வேண்டும். அடுத்ததாக, தாயம், பல்லாங்குழி, பசில்ஸ், கிராஃப்ட், சின்னச் சின்ன அறிவியல் செய்முறைகள் என மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும், கற்பனைத் திறனைத் தூண்டும் வினையாட்டாக இருப்பது சிறப்பு.

வீட்டில் ஆண், பெண் என இரண்டு குழந்தைகள் இருந்தால், பெண் குழந்தைக்கு கிச்சன் செட், ஆண் குழந்தைக்கு துப்பாக்கி என்று நீங்களாகவே அவர்களுக்கான வினையாட்டுப் பொருட்களை தீர்மானிக்காதீர்கள். அவர்களுக்கு எது விருப்பம் என்பதைக் கேட்டு வாங்கிக் கொடுங்கள். வினையாட்டுப் பொருட்களை வாங்கித் தருவதை விட முக்கியமானது, பெற்றோரும் அவர்களுடன் அமர்ந்து வினையாடுவது, வினையாட கற்றுக்கொடுப்பது, கதை சொல்வது! அதை தவறாமல் செய்யுங்கள்”



பொம்மைகளில் பாலிவினைல் க்ளோரைட் (polyvinyl chloride (PVC)) உள்ளிட்ட மோசமான ரசாயனங்கள் கலந்திருக்கும். அவற்றை, குழந்தை வாயில்வைத்தால், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட உபாதைகள், வாந்தி, வயிற்று வலி, வயிற்றுபோக்கு, நுரையீரல் பாதிப்பு, அலர்ஜி போன்றவை ஏற்படலாம்.

● கூர்மையான முனைகள் கொண்ட பொம்மை, சிறு பொம்மைகள், சின்னச்சின்ன பாகங்கள் கொண்ட விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஆபத்தானவை. ஏனெனில் குழந்தைகள் அவற்றை விழுங்கி விடலாம்.

● மூன்று முதல் ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பவுன்ஸர் (ரப்பர்) பந்தை வாங்கிக்கொடுத்தால் அதை பிடிக்கப்போய் விழுவோ, சுவரில் மோதிக்கொள்ளவோ நேரிடும் என்பதால் அதிகம் மேலெழும்பாத சாஃப்ப் பந்து வாங்கிக்கொடுப்பது பாதுகாப்பானது.

● குழந்தைகள் பேட்டரியை நக்குவது, கடிப்பது, வாயில் போட்டுக்கொள்வது போன்ற செயல்களைச் செய்யும்போது அதில் உள்ள கரிப்பொருள் அவர்கள் வயிற்றுக்குள் சென்றால் விஷமாகிவிடும். எனவே, பேட்டரியில் இயங்கும் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

● சிந்தடிக் ஆடைகள் வியர்வையை உறிஞ்சாது என்பதால் தளர்வான காட்டன் உடைகளை வாங்கி தரலாம்.

● ஸ்டடி டேபிள், பேபி சார் என அவர்களுக்கான பொருட்கள் ஃபேன்ஸியாக இருப்பதைவிட, உறுதியானதாக இருக்கட்டும்.

குழந்தைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய!

● விளையாட்டுப் பொருளின் பேக்கிங்கில் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கும் எச்சரிக்கைகளை கவனமாகப் படித்து, வயதுக்கு ஏற்ற பொம்மைகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

● எடைஇல்லாதவிளையாட்டுப் பொருட்கள், முனை மழுங்கலான பொருட்கள், மரத்தாலான பொம்மைகள், இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் என குழந்தைகளுக்கு எந்த வகையிலும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத பொருட்களாக வாங்கிக்கொடுக்கவும்.

- என்.மல்லிகார்ஜுனா
படங்கள்: ஜெ.தான்யராஜு,
தே.அசோக்குமார்



சவுண்டர்பன்
மூளை நரம்பியல்
அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்



தயத்துக்கு எப்படி ஹார்ட் அட்டாக்கோ அதுபோல, மூளைக்கு பிரைன் அட்டாக் அல்லது ஸ்ட்ரோக். மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுவது அல்லது ரத்தக் கசிவு காரணமாக மூளைக்கு ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதை பிரைன் அட்டாக் என்கிறோம். உடலின் ஒருபக்கம் செயல் இழப்பதால் தமிழில் இதை 'பக்கவாதம்' என்பார்கள். மாரடைப்புக்கு இருக்கிற விழிப்பு உணர்வு, பக்கவாதத்திற்கு இல்லை. இன்றும் பக்கவாதப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு ஒருநாள் கழித்துக்கூட சிகிச்சைக்கு வருபவர்களும் உண்டு. பல இடங்களில், சிகிச்சை இன்றி உயிரிழப்புகளும் நடைபெறுகின்றன.

நம்மை எல்லாவகையிலும் இயக்குவது மூளைதான். அந்த மூளை இயல்பாகச் செயல்பட, உணவும் ஆக்சிஜனும் தேவை. இந்த இரண்டும் ரத்தத்தின் மூலமே உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன.



சில தவறான நம்பிக்கைகள்!

- பக்கவாதத்தைத் தவிர்க்க முடியாது என்ற தவறான நம்பிக்கை உள்ளது. உண்மையில் 80 சதவிகித பக்கவாதத்தைத் தவிர்க்க முடியும்.
- பக்கவாதம் வந்தால் சிகிச்சையே இல்லை என்று கருதுகின்றனர். உடனடி சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியும்.
- வயதானவர்களுக்குத்தான் பக்கவாதம் வரும் என்ற கருத்து உள்ளது. பால் பேதமின்றி யாருக்கு வேண்டுமானாலும் எந்த வயதிலும் பக்கவாதம் வரலாம்.
- மரபியல் காரணமாகத்தான் பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது என்பதும் தவறு. குடும்ப வரலாறு என்பது பக்கவாதத்துக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கச் செய்கிறது தான். ஆனால், ஒவ்வொருவருக்குமே பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

பக்கவாதம் ஏற்படுபவர்களுக்கு மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு அல்லது ரத்தக்கசிவு காரணமாக மூளை செல்களுக்கு உணவும் ஆக்சிஜனும் கிடைக்காமல் போகிறது. இதனால், இந்த செல்கள் உயிரிழக்கின்றன.

மூளையின் எந்தப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறதோ அதைப்பொறுத்து பேச்சு, பார்வை, நினைவாற்றல், உணர்ச்சி, தசைகளின் வலுத் தன்மை போன்றவை பாதிக்கின்றன. இதனால்தான், பக்கவாதப் பாதிப்பு வந்த இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் சிகிச்சைக்கு வர வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறோம். இந்த இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் தகுந்த சிகிச்சை கிடைத்துவிட்டால், பாதிக்கப்பட்டவர் இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம். பொதுவாக, ரத்தக் குழாய் அடைப்புக் காரணமாகவே பிரைன் அட்டாக் வருகிறது. இவர்களுக்கு, இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் இன்ட்ராவீனஸ் த்ரம்போலிசிஸ் (intravenous thrombolysis) சிகிச்சை அளித்தால் போதும்.

உச்சி முதல்

மூளை செல்கள் உயிரிழப்பைத் தடுத்துவிடலாம். நேரம் ஆகஆக மூளை செல்கள் உயிரிழப்பு அதிகரிக்கும். இதனால், நிரந்தர செயல் இழப்பு ஏற்படலாம் அல்லது உயிரிழப்பே ஏற்படலாம். மூளை செல்கள் எந்த அளவுக்குப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பொருத்து பாதிப்பின் அளவு மாறுபடும்.

பக்கவாதம் அறிகுறி

பக்கவாதம் ஏற்படும்போது, திடீரென்று முகம், கை, காலில் உணர்ச்சியற்ற தன்மை அல்லது தளர்ச்சி, உடலின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் இந்த உணர்வு ஏற்படும். குழப்பமான மனநிலை, பேசுவதில் சிரமம், என்ன நடக்கிறது என்பதே புரியாத நிலை, ஒரு கண் அல்லது இரண்டு கண்களிலும் பார்வைத்திறன் குறைவு அல்லது பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம்.

நிலைத்தன்மையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, நடக்க, நிற்கக்கூட முடியாமல் தடுமாற்றம் ஏற்படும்.

இந்த அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் தாமதிக்காமல் மூளை, நரம்பு மண்டல சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய வசதி உள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். உடனடியாக, அவருக்கு சி.டி அல்லது எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன் எடுக்கப்படும். இதன்மூலம், என்ன மாதிரியான பாதிப்பு, எந்த இடத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை மருத்துவர்கள் கண்டறிவர். அதன் அடிப்படையில், டி.பி.ஏ (Tissue plasminogen activator) என்ற சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அதாவது, பக்கவாதம் ஏற்பட்டு மூன்று மணி நேரத்துக்குள் உறைந்த ரத்தத்தைச் சரிசெய்யும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

இதுவே, ரத்தக் குழாய் வெடிப்பு காரணமாக ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டிருந்தால், ரத்தம் உறைவதற்கான மருந்து அளிக்கப்படும். மூளையில் ரத்தம் தங்கி ஏற்படும் அழுத்தத்தைப் போக்க அறுவைசிகிச்சை செய்யப்படும். அதேநேரத்தில், பாதிக்கப்பட்ட ரத்தக் குழாய் சீரமைக்கப்படும். மூளையில் ஏற்பட்ட வீக்கத்தைப் போக்க சிகிச்சை



உள்ளங்கால் வரை... வர்ஷன் 2.0

அளிக்கப்படும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு சில செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படலாம். அது எவ்வளவு பெரிய பாதிப்பு, எந்த இடத்தில் பாதிப்பு என்பதைப் பொறுத்து மாறுபடும். பொதுவாக, மூளையின் வலது பக்கத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், உடலின் இடது பக்கத்தில் பாதிப்பு இருக்கும். வலது கையால் எழுதும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு காட்சி சார்ந்த பாதிப்பும் இடது பக்கத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடலின் வலது பக்கத்தில் பாதிப்பு இருக்கும். வலது கையால் எழுதும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு மூளையின் இடது பக்கத்தான் மொழியைப் பேச, புரிந்துகொள்ள காரணமாக இருக்கிறது. இதனால், இவர்களுக்கு மொழி தொடர்பான குறைபாடு ஏற்படும்.

மறுவாழ்வு

இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு வருபவர்களுக்கு உடல்செயல் இழப்பு ஏற்படலாம்.

சிறிய அளவில் செயல் இழப்பு இருந்தால், இழந்த திறனைப் பெறுவதற்கு மறுவாழ்வு சிகிச்சைகள் உள்ளன. தொடர்ந்து இந்த சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம், பலரும் தங்கள் வாழ்வை ஓரளவுக்கு மேம்படுத்தியுள்ளனர். முழுமையான செயல் இழப்பு நிகழ்ந்திருந்தால், அதைச் சரிசெய்ய முடியாது. மூளை செல்கள் இறந்துவிட்டால் அவற்றைச் சரிசெய்ய முடியாது. அதற்கு மாற்றாகப் புதிய செல்களும் உற்பத்தியாகாது. ஆனால், மனித மூளை தன்னை மாற்றியமைக்கக்கூடிய தன்மை கொண்டது. பாதிப்படையாத மூளை செல்களைப் பயன்படுத்தி, புதிய வழியில் செயல்பாட்டை மேற்கொள்ள கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், வாழ்க்கை நிலையை மேம்படுத்த முடியும். இந்தப் பயிற்சிக் காலம் சற்று சவாலான காலகட்டம்தான். மருத்துவ சிகிச்சையுடன் குடும்பத்தினர் ஒத்துழைப்பும் உதவியும் இருந்தால் மட்டுமே இதை எதிர்கொள்ள முடியும்.

- தொடரும்

குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் தேவையான ஆரோக்கியம் காக்கும் பொருட்கள் எவ்வளவோ சந்தைக்கு வந்துள்ளன. இதில் லேட்டஸ்ட் என்னென்ன? இதோ உங்களுக்காக ஒரு ஹெல்த்தி ஷாப்பிங் ரீட்...

பேபி வைப்ஸ் [60 இருக்கும்] ₹ 80/-

வெளியிடங்களுக்குப் போகும்போது, குழந்தைகளைச் சுத்தம்செய்ய, இந்த வைப்ஸ் உதவும். முகம், கை, கால் என உடல் முழுதும் சுத்தம்செய்ய உதவுவதால், கிருமிகளிடம் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க முடியும். குழந்தைகளின் சருமத்துக்கு ஏற்ற, கற்றாழைச் சாறும் இதில் உள்ளது.



ஸ்ட் பாத் டவல் ₹ 70/-

படுக்கையிலே இருக்கும் பெரியவர்கள், நோயாளிகளை நாள்தோறும் குளிக்கவைப்பது கடினம். உடல் முழுதும் சுத்தமாக்கும் இந்த வைப்ஸ் முதியவர்கள், நோயாளிகளைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க உதவும். இதில், வைட்டமின் இ மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்திருக்கின்றன.



2 இன் 1 கோல்டு/ஹாட் பேக் [2 பேக்] ₹ 600/-

ஒத்தடம் கொடுக்கப் பயன்படும் பேக் இது. இதை, நீங்கள் வெந்நீரில் போட்டு சூடான ஒத்தடமும் தரலாம். அதேசமயம், ஃபிரிட்ஜில் வைத்து சில்லென்ற ஒத்தடமும் தரலாம். உடல்வலி, வீக்கம் போக்க எளிய வழி இது.



இன்சோல் [ஹீல் அண்ட் ஃபுல் ஃபீட்] ₹ 600/-

குதிகால் வலி மற்றும் பாதங்களில் வலி பிரச்னை உள்ளவர்கள், நீண்ட நேரம் நின்றுகொண்டே வேலை செய்பவர்கள், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயன்படும். இதை, ஷூக்களின் உள்ளே வைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.



ஹெல்த்தி ஷாப்பிங்

மூட்டில் அணியும் நீ கேப் ₹ 225/-

மூட்டுவலி, தசைநார்க் கிழிவு போன்ற மூட்டு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு இந்த நீ கேப் அணியலாம். இதை அணிந்துகொண்டு நடக்கும்போது சிரமம் ஏற்படாது. செளகரியமான உணர்வு இருப்பதால் வாக்கிங் செல்வதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.



பேக் பெல்ட் - ₹ 470/-

முதுகுவலி இல்லாதவர்கள் இன்று குறைவு எனலாம். நீண்ட தூரம் இருசக்கரவாகனம் ஓட்டுவது, உட்கார்ந்தே வேலை செய்வது போன்றவற்றால் முதுகுவலி ஏற்பட்டு அவதிப்படுபவர்களுக்கு இந்த பேக் பெல்ட் பயன்படும்.



நெக் சப்போர்ட் பில்லோ ₹ 400/-

கார் ஓட்டுபவர்கள், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் இந்த நெக் சப்போர்ட் பில்லோவை கழுத்தில் வைத்துக்கொண்டால் கழுத்துவலி ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.



வெரிகோஸ் வெயின் ஸ்டாக்கிங் ₹ 600/-

முழு காலுக்கும் போடக்கூடிய உறை இது. வெரிகோஸ் வெயின் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் இதை அணிந்து கொள்ளலாம். மிதமான அழுத்தம் இருப்பதால் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும்.



பைல்ஸ் ஏர் பில்லோ ₹ 390/-

பைல்ஸ் ஃபோம் பில்லோ ₹ 960/-

மூலம் அறுவைசிகிச்சை செய்தவர்கள், மூலநோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், நாற்காலியில் தொடர்ந்து அதிக நேரம் அமர்வது சிரமம். அவர்களுக்கு ஏற்ற மெத்தை இது. அசௌகரியத்தைப் போக்கி, மூல நோயின் தொந்தரவுகளைக் குறைக்கும்.



- ப்ரீத்தி

படங்கள்: எம்.உசேன்

உதவி: ஜோமெட் ஹெல்த் கேர், ராயப்பேட்டை, சென்னை.



உங்கள் சருமம்... எந்து வரைக?

பொதுவாக சிசிச்சைக்கு வருபவர்களிடம், “உங்களுக்கு என்ன மாதிரியான சருமம்?” என்று கேட்டால் பலரும், “...ம்ம்ம்” என்று விழிப்பதைத்தான் பார்க்கிறேன். சிலர், கறுப்பு, சிவப்பு என்று நிறத்தைச் சொல்வார்கள். சிலர், “இதில் கூட வகைகள் உள்ளதா?” என்று கேட்பார்கள். சருமம் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளது. ஆனால், அதை பற்றி அடிப்படை கூட தெரிந்திருக்கவில்லை என்பதைத்தான் இவர்களின் பதில்கள் காட்டுகின்றன. இதனால், தங்கள் சருமத்துக்கு எது சரியாக இருக்கும் என்ற அடிப்படை கூட தெரியாமலேயே விளம்பரங்களை நம்பிக் கண்டகண்ட க்ரீம், லோஷன் வாங்குபவர்களின் எண்ணிக்கைதான் அதிகம்.

நமது சருமம் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல. பார்ப்பதற்கு ஒன்று போலவே தெரிந்தாலும், ஒவ்வொருவருடைய சருமமும் ஒவ்வொரு விதமானவை. ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஐந்து பேருக்கு ஐந்து வகையான சருமம் இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. பொதுவாக, சாதாரண சருமம், வறண்ட சருமம், எண்ணெய் பசை சருமம், சென்சிடீவ் சருமம், வறட்சி மற்றும் எண்ணெய் பசை கலந்த சருமம் என்று சருமத்தை ஐந்து வகையாகப் பிரிக்கிறோம். எந்த மாதிரியான சருமம் என்று தெரிந்தால் மட்டுமே சருமத்தை முறையாக ஆரோக்கியமாக பராமரிக்க முடியும்.

சாதாரண சருமம் (Normal skin)

சாதாரண சருமத்தில் சீபம் சுரக்கும் அளவு சராசரியாக இருக்கும். சீபம் வெளிவரும் சருமத்தில் உள்ள நுண்ணிய துளைகள் இவர்

களுக்கு இயல்பான அளவில் இருக்கும். சருமத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை இயல்பாக இருக்கும்.

● இயல்பான காலநிலையில், இவர்கள் வெளியே செல்லும்போது சருமத்தில் எந்தவித எரிச்சலோ, அரிப்போ இருக்காது.

● காலநிலை, ஹார்மோன்கள் மாற்றம், பதப்படி, மன அழுத்தம், சருமத்தில் சூரிய ஒளியின் தாக்கம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து சீபம் சுரக்கும் அளவு அதிகரிக்கும் அல்லது குறையும்.

● வெப்பமான பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு
சரும வறட்சி, எரிச்சல், அரிப்பு ஆகியவற்றைத்
தடுக்க, சீபம் அதிகமாகச் சுரக்கும். குளிரான
பகுதிகளில் வாழ்பவர்களுக்கு குறைவாக சுரக்கும்.

வறண்ட சருமம் (Dry skin)

சீபம் குறைவாகச் சுரக்கும். இதனால், சருமம் இறுகிவிடும். பசைத்தன்மை இல்லாமல் போவதால், சருமத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை குறைந்துபோகும்.

● இவர்களுக்கு, சருமத்தில் உள்ள நுண்துளைகள், இயல்பு நிலையைக் காட்டிலும் சிறியதாக இருக்கும். முகத்தசைகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்கப்பட்டால், அவை அதிகம் விரிந்து சருங்கும். இதனால், வறண்ட சருமம் உள்வர்களுக்கு வலியும் எரிச்சலும் ஏற்படும்.

● பனிகாலத்தில் இவர்களுக்கு மூக்கு, உதடுகளின் ஓரம், கன்னம் ஆகிய பகுதிகளில் அதிகமாகச் சரும வெடிப்புடன் காணப்படும்.

● பிறப்புறுப்பின் இடுக்குப்

பகுதிகள், அக்குள், கால் முட்டியின் பின்புறம் ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள தோல், தினசரி வேலைகளின்போது அதிகம் சுருங்கி விரிவதால், வரி வரியாகச் சருமப் பிளவு ஏற்படும்.

● சரும வறட்சியைப் போக்க, லோஷன்களைக் காட்டிலும் கிரீம்கள் சிறந்தவை. மருத்துவரின் அறிவுரை இல்லாமல் இவற்றை உபயோகிப்பது தவறு.

● இவர்கள் அதிக நேரம் வெந்நீரில் குளிக்கக் கூடாது. அதனால் தோல் வறட்சி அதிகரிக்கும்.

● தரமில்லாத சோப்புகளைப் பயன்படுத்தினால் சரும வறட்சி அதிகரிக்கும்.

● காய்கறி, பழங்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதுடன், போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய்ப் பிசுக்கான சருமம் (Oily skin)

சீபம் அதிகமாகச் சுரக்கும். சீபம் வெளிவரும் சருமத்தின் நுண்ணிய துளைகள் இவர்களுக்குச் சராசரியைவிடப் பெரியதாக இருக்கும். முகம் எப்போதுமே அதிக எண்ணெய்ப் பசையுடன் இருக்கும்.

● வெளியிடங்களுக்கு இவர்கள் செல்லும் போது, காற்றில் உள்ள தூசு இந்தத் துளைகளை அடைத்துக்கொள்ளும். இதனால், இவர்களுக்குக் கன்னம், மூக்கு, நெற்றி ஆகிய பகுதிகளில் கரும்புள்ளிகள், சிறு சிறு கட்டிகள் உருவாகும். இவை எரிச்சல் மற்றும் அரிப்பை ஏற்படுத்தும். இந்தக் கட்டிகளில் சீழ் பிடிக்கும்.

● எண்ணெய்ப் பிசுக்கான சருமம் உடையவர்கள், எண்ணெய் வடியாமல் இருக்க, அடிக்கடி முகம் கழுவுவது தவறான பழக்கம். இதனால் முகத்தில் இருக்கவேண்டிய குறைந்தபட்ச எண்ணெய் அகற்றப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட இடைவேளைகளில், ஒருநாளில் 2 அல்லது 3 முறை முகத்தைக் கழுவலாம்.

● சருமத் துளைகளை அடைத்து, சீபத்தை வெளியேற விடாமல் தடுக்கும் முகப்பொலிவு கிரீம்கள் மற்றும் டால்கம் பவுடர்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

● தோல் மருத்துவரின் பரிந்துரையின்பேரில் அத்த எண்ணெய் மற்றும் வியர்வையை உறிஞ்சும் பவுடர்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

சென்சிட்டிவ் சருமம் (Sensitive skin)

சென்சிட்டிவ் அல்லது உணர்ச்சிமிக்க சருமம், சிறிய ஒவ்வாமையைக் கூடத் தாங்கிக் கொள்ளாது.

சருமத்தை நிர்ணயிக்கும் செபேசியஸ் சுரப்பிகள்

நமது உடல் முழுவதும் உணர்ச்சிமிக்க மெலிதான ரோமங்கள் இருக்கின்றன. ஹேர் ஃபாலிக்கிள்தான் (hair follicle) இவற்றின் வேர்ப்பகுதி. இதனை ஒட்டி இருபுறமும் செபேசியஸ் சுரப்பிகள் (sebaceous glands) அமைந்து இருக்கும். இந்தச் சுரப்பிகள் 'சீபம்' (sebum) எனும் எண்ணெய் போன்ற திரவத்தைச் சுரக்கும். இந்தச் சீபம், சரும வறட்சியைத் தடுப்பது மட்டுமல்லாமல், சருமத்தின் சிறந்த லூபிரிகென்டாகவும் செயல்படுகிறது. சீபம், சருமத்தின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை அதிகரிக்கிறது. சரும செல்கள் வறண்டு உடையாமல் பாதுகாக்கிறது. உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் பகுதிகளில் சீபம் இருக்காது. உடல் முழுக்கச் சீபம் சுரந்தாலும், தலைமுடியின் வேர்ப்பகுதி (scalp), முகம் ஆகிய இரு இடங்களிலும் அதிகமாக சுரக்கும். முகத்தில், குறிப்பாக நெற்றி, கன்னங்கள், மூக்கு ஆகிய பகுதிகளில் சீபம் அதிகம் சுரக்கும். இந்த சீபம் சுரப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டே சருமத்தின் தன்மையை முடிவு செய்ய முடியும்.

● வறண்ட சருமம், எண்ணெய்ப் பிசுக்கான சருமம் போன்று ஒருசாராருக்கு மட்டும் வருவது அல்ல இது. திடீரென மாறும் காலநிலை, வாகனம், தொழிற்சாலை புகை, தூசு ஆகியவற்றால் யாருடைய சருமமும் உணர்ச்சிமிக்க சருமமாக மாறலாம்.

● இதனால், சருமத்தில் ஆங்காங்கே வெள்ளை மற்றும் சிவப்புப் புள்ளிகள் ஏற்பட்டு ஒவ்வாமை, அரிப்பு ஏற்படலாம்.

● இவர்கள், மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் சன் ஸ்க்ரீன் லோஷன்களைப் பயன்படுத்தலாம். இவர்கள் மட்டுமின்றி, இரண்டு வயதான குழந்தைகள் முதல் முதியோர்கள் வரை அனைவரும் கோடை காலத்தில் கட்டாயம் சன் ஸ்க்ரீன் லோஷன்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

● எந்தவித லோஷன் பயன்படுத்தினாலும், மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை நன்றாகக் கழுவி, மீண்டும் தடவ வேண்டும். அலுவலகம், வீடு என எங்கிருந்தாலும் இந்தப் பழக்கத்தைக் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும்.

வறட்சி மற்றும் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு ஆகிய இரண்டும் கலந்த சருமம் (combination skin)

இவர்களுக்கு மூக்கு, நெற்றி, கன்னம் ஆகிய பகுதிகள் எண்ணெய்ப் பிசுக்கோடும் மற்ற பகுதிகள் வறட்சியாகவும் காணப்படும்.

● மருத்துவர்கள் வறண்ட பகுதிக்குத் தனியாகவும், எண்ணெய்ப் பிசுக்கோடு இருக்கும் பகுதிக்குத் தனியாகவும்



லோஷன்களைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

● சில சமயம், இரண்டுக்கும் பொதுவான லோஷன்களைப் பயன்படுத்தவும் அறிவுறுத்துவார்கள்.

● இந்த வகையான சருமம் உள்ளவர்களுக்கு, ஒரு சில இடங்களில் சருமத்துளைகள் பெரியதாகவும் சிறியதாகவும் திறந்திருக்கும்.

● பாத்திரங்கள் கழுவும்போதும், துணி துவைக்கும்போதும், இந்தியாவில் பெரும்பாலான இல்லத்தரசிகள் வெறும்கைகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். இவர்கள், கிச்சன் கிளவுஸ் அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

● அது மட்டுமல்லாமல், பொதுவாகவே குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் தனித்தனி சோப், சீப்பு, டவல் பயன்படுத்துவது நல்லது.

- வி.மோ.பிரசன்ன வெங்கடேஷ்

உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஓதுக்க முடியவில்லையா?

உடல் எடை குறைக்க மற்றும் உடல் ::பிட்டாக இருக்க தினசரி 45 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என பரிந்துரைக்கின்றனர். ஆனால், அன்றாட வேலை பளு காரணமாக சோர்வுடன் படுக்கைக்குச் செல்பவர்கள், அடுத்த நாள் காலை அலாரம் அடித்தும் எழுந்திருப்பது இல்லை. பரபரப்பான அன்றாட வாழ்க்கையில், உடலுக்கு பயிற்சி அளிக்க சில எளிய வழிகள் உள்ளன. அவற்றைத் தெரிந்துகொள்வோம்.



● நீண்ட நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்கள், ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையாவது எழுந்து நடந்து, கை, கால்களை நீட்டிச் சிறுசிறு உடற்பயிற்சிகள் செய்வது நல்லது. இதனால் உடலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

● அலுவலகத்தில் மாடி ஏற லிஃப்ட் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். முடிந்தவரை படிக்கட்டைப் பயன்படுத்துவதே சிறு பயிற்சியான.

● ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்களுக்கு ஐம்பிங் ஜாக் பயிற்சி செய்யலாம். அதாவது கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தியபடி, எகிறி குதிக்க வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் செய்வதன் மூலம் 90 கலோரி வரை எரிக்கலாம்.

● காலை அல்லது மாலையில் சைக்கிள் ஓட்டுவது நல்ல உடற்பயிற்சி. வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கக் கடைக்குச் செல்ல, மோட்டார் வாகனத்தைத் தவிர்த்து சைக்கிளைப் பயன்படுத்தலாம்.

● வாரம் ஒருமுறை வெறும் கால்களில் கூழாங்கல் மீது நடக்கலாம்.

● அலுவலகத்தில் வெளியில் சாப்பிடச் செல்வதாக இருந்தால், பக்கத்தில் உள்ள கடைக்கு நடந்து சென்று வரலாம்.

● டி.வி பார்க்கும்போது ரிமோட்டை தாரவைத்துவிட்டு எழுந்து சென்று மாற்றலாம்.

- வி.மோ.பிரசன்ன வெங்கடேஷ்



ஸ்ருதிலயா
டயட்டீஷியன்

மீனா சுதிர்
சமையல்கலை நிபுணர்



உருளைக்கிழங்கு புட்டிங்

தேவையானவை: வேகவைத்து, தோல் நீக்கிய உருளைக்கிழங்கு - 3, டைஜெஸ்டிவ் பிஸ்கட் - 10, கார்ன் ஃபிளேக்ஸ் 5 டீஸ்பூன், பேரீச்சை, அத்தி, உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம் - தலா 1 டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய் - அரை மூடி, வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி - 1 கப், பால் - அரை லிட்டர், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை மசித்துக்கொள்ளவும். கார்ன் ஃபிளேக்ஸ், பிஸ்கட்களை மிக்ளியில் தனித் தனியாகப் பொடித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உலர் பழங்கள் அனைத்தையும் பொடியாக அரிந்துகொள்ளவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி, மசித்த உருளையை லேசாக வதக்கி, பால் ஊற்றி கொதிக்கவந்ததும், பொடித்த கார்ன்

ஃபிளேக்ஸ், பிஸ்கட் தூள், தேங்காய்த் துருவல் போடவும். இறுதியில், வெல்லம் போட்டு கரைந்த பிறகு, அடுப்பை அணைத்துவிடலாம். கிளாஸில் இதை ஊற்றி, அதன்மேல் நட்ஸ் தூவிச் சாப்பிடலாம். விருப்பப்படுபவர்கள், ஃபிரிட்ஜில் வைத்து 'ஜில்'லென்றும் சாப்பிடலாம்.

பலன்கள்: மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் நிறைந்துள்ளன. மாலை நேர ஸ்நாக்ஸாகச் சாப்பிடலாம். உடனடி ஆற்றல் கிடைக்கும். குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்திட, எடை அதிகரிக்கும். பெரியவர்கள் இதை அடிக்கடி சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். சர்க்கரை நோயாளிகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

சென்னா பாலக் டிக்க

தேவையானவை: பசலைக்கீரை - 1 கட்டு, வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 5, கரம்மசாலா - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பிரெட் தூள் - அரை கப்.

செய்முறை: கீரையை சுத்தம் செய்து, வெந்நீரில் போட்டு, இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து, சாதாரண தண்ணீரில் அலசி, மிக்ஸரியில் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேகவைத்த கொண்டைக்கடலையை அரைத்து, கீரை, பச்சைமிளகாய், பூண்டு, கரம் மசாலா, உப்பு சேர்த்து பிசைய வேண்டும். இதை, கட்லெட்

வடிவத்தில் தட்டி, பிரெட் தூளில் பிரட்டி, தோசைக்கல்லில் இருபக்கமும் சுட்டு எடுத்தால், சென்னா பாலக் டிக்கி தயார்.

பலன்கள்: பசலைக்கீரையில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது. இது இதயத்துக்கு நல்லது. கொண்டைக்கடலையில் புரதச்சத்து உள்ளது. கொழுப்பு குறைவாக உள்ளதால், அனைவரும் சாப்பிடலாம். பசலைக்கீரை இருப்பதால், மலச்சிக்கல் தீரும். கீரை பிடிக்காதவர்களுக்கு, இந்த முறையில் சாப்பிடக் கொடுத்தால் சத்துக்கள் உடலில் சேரும்.

- மினு, படங்கள்: எம்.உசேன்



தூக்கம் எனும் மாமருந்து



தூக்கம் தான் நம் வாழ்வை முழுமையாக்குகிறது. ஆழ்ந்த தூக்கம் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை. தூக்கத்தில் தான் நமது உடல் தனக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் திரட்டி, உறுப்புகளைப் புத்துணர்வாக்கி, அடுத்தநாளை எதிர்கொள்ள நம்மைத் தயாராக்குகிறது. சோர்வடைவதால் தூங்குகிறோம் என நினைக்கிறோம். உண்மையில், சோர்வடையாமல் புதுப்பித்துக்கொள்ளவே நாம் உறங்குகிறோம்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்தவும், கோபம், துக்கம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும் இயற்கையாகப் படைக்கப்பட்ட செயலே தூக்கம். இன்றைய கேட்ஜெட்ஸ் உலகில் பலரும் பின்னிரவுகளில்தான் தூங்குகிறார்கள். இளைய தலைமுறையினர் மொபைலிலும் இணையத்திலும் தான் வாழ்க்கையையே நடத்துகின்றனர். இதனால், தூக்கமின்மை பிரச்னை அதிகரித்துள்ளது. தூக்கமின்மையால் பல பாதிப்புகள் வருவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

தூக்கத்தைத் தூண்டும் மெலட்டோனின்

● நம் உடலின் உறக்கச் சுழற்சி, அதாவது நாம் உறங்கும் நேரம், எழும் நேரம் ஆகியவற்றைத் தீர்மானிப்பது மெலட்டோனின் எனும் ஹார்மோன்தான். இந்த ஹார்மோன் இரவில் சுரக்க ஆரம்பித்து காலையில் நின்றுவிடும். நாம் மெலட்டோனின் சுரப்பை அதிகரிக்கும் உணவுகளை இரவில் உண்ண வேண்டும். இதனால், சீக்கிரம் உறங்கிவிடலாம்.

● இரவில் அதிக அளவு கிளைசமிக் இண்டெக்ஸ் (Glycemic Index) உள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த உணவுகளில் வைட்டமின் பி6 அதிகம் இருக்கும். இது, மெலட்டோனின் சுரக்கச் செய்கிறது.

● இரவு உறங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு, பால் குடிப்பது, மெலட்டோனின் சுரக்கச் செய்கிறது. நம் உடலில் உள்ள கால்சியம், தசைகளைத் தளர்வடையச் செய்வதால் தூக்கம் வரும். எனவே, கால்சிய சத்துக் குறைந்தாலும்,



பாலகப்ரமணியன்
பொதுநல மருத்துவர்

தூக்கம் வருவதில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

● தேன் நம் உடலில் டிரிப்டோபான் (Tryptophan) எனும் அமினோஅமிலத்தைச் சுரக்கச் செய்யும். இதுவே, மெலட்டோனின் சுரக்கச் செய்யும் வேதிப்பொருள்களில் ஒன்றாகும். இரவு பால் குடிக்கும் போது, அதில் இரண்டு மூன்று மில்லி தேன் கலந்து குடிப்பதன் மூலம் நல்ல தூக்கம் வரும்.

● ஓட்ஸ், கார்ன் ஃபிளேக்ஸ் உள்ளிட்ட உணவுகளும் டிரிப்டோபானைச் சுரக்கச் செய்கின்றன. மேலும், நம் மனதை உற்சாகப்படுத்தும் செரோடோனின் (Serotonin) எனும் ஹார்மோன், ஓட்ஸ் உண்பதன் மூலம் சுரக்கிறது.

● பொட்டாசியமும் மக்னீசியமும் தசைகளைத் தளர்வடையச் செய்வதில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த இரண்டும் நிறைந்துள்ள வாழைப்பழத்தைத் தூங்கும் முன்பு உண்ணலாம். இதனால், செரிமானமும் மேம்படும்.

தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் உணவுகளும், பழக்கங்களும்:

- காஃபின் (Caffeine) உள்ள உணவு, காபி, டீ போன்றவற்றைத் தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பு எடுத்துக்கொள்ள கூடாது.
- இரவில் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கூடவே கூடாது. பர்கர், பீஸா போன்றவை தூக்கத்தைத் தூர்த்தும் வில்லன்கள்.
- மைதா உணவுகளும் தூக்கத்தைப் பாதிக்கும்.
- கார்பனேட்ட் பானங்கள், கோலா, சோடா கலந்த பானங்கள் தூக்கத்தையும் பாதிக்கும் செரிமானத்திற்கும் தீங்கு.
- உறங்கும் நேரத்தில் அதிகமாகத் தண்ணீரோ, நீர்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளோ எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம். காரணம், இரவில் சிறுநீர் கழிக்க எழ வேண்டியது இருக்கும். இது தூக்கத்துக்கு இடையூறாக மாறலாம்.

தூக்கமின்மை உருவாக்கும் பாதிப்புகள்

- மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகள்
- ஜீரண மண்டலப் பிரச்சனைகள்
- இதய நோய், ரூபாக மறதி
- கோபம், எரிச்சல், மனஅழுத்தம்
- உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய்

● பாதாமில் மக்னீசியம் நிறைந்துள்ளது. இரவில் பாதாம் பால் குடிக்கலாம்.

ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கு...

● வெளிச்சத்தில் மெலட்டோனின் சுரக்காது. அதனால், இருட்டான அறையில்தான் தூங்க வேண்டும்.

● ஏதேனும் ஒரு சொல்லை மந்திரம் போல் முனாமுனாத்துக்கொண்டே இருக்கலாம்.

● இரவு சாப்பிட்டுவிட்டு, அரை மணி நேரம் கழித்துக் கொஞ்ச நேரம் மிதமான நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். இது, தூக்கத்தைத் தூண்டும்.

● மனதுக்கு இதமான பாடல்களைக் கேட்கலாம். ஹெட்போன் அணிந்து கேட்கக் கூடாது. அதிக சப்தம் இல்லாமல் 5-10 நிமிடங்கள் பாடல்களைக் கேட்டுவிட்டு, உறங்கச் செல்லலாம்.

● இடதுகைப் பக்கமாக உறங்கினால் நெஞ்செரிச்சல் வராது. செரிமானம் மேம்படும். ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்.

● தூங்குவதற்குக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பாகவே, டிவி, மொபைல், கம்ப்யூட்டர் ஆகியவற்றை ஆஃப் செய்துவிட வேண்டும். காரணம், நாம் பார்க்கும் ஒளி பிம்பங்கள், நம் விழித்திரையில் இருந்து அகலாதவரை, மெலட்டோனின் சுரப்பு நடக்காது.

- ந.ஆசிபா பாத்திமா பாவா,

படம்: சூ.நந்தினி



ரகுபதி, திருவண்ணாமலை.

“என் வயது 20. நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன் விபத்தில் முன் பல் உடைந்துவிட்டது. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன், பல் வேரில் தொற்று ஏற்பட்டதால், வேர்சிகிச்சை (Root canal) செய்துகொண்டேன். தற்போது, மீண்டும் பல்லில் துளை ஏற்பட்டு உள்ளது. மீண்டும் வேர் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமா? உடைந்த பல்லில் கேப் போட்டுக்கொள்வது நல்லதா?

டாக்டர் செந்தில்குமார்,

பல் சீரமைப்பு நிபுணர், புதுச்சேரி.



“பல் உடைந்தால், பல்லின் நரம்புகள் வெளியே தெரியும். இதனால், கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு, வேர் பாதிப்படையும். அதை, மூடி சீல் செய்யும் சிகிச்சை செய்துவிட்டால், பல்லின் வேர் பாதிப்படையாது. இதன்மேல் கேப் போட்டுக்கொள்ளலாம். பல் வேர் சிகிச்சை மட்டும் செய்து, மீண்டும் துளை ஏற்பட்டிருந்தால், பல்லை ஸ்கேன்செய்து பார்க்க வேண்டும். பல் வேரிலோ அது பொருத்தியுள்ள எலும்பு அல்லது ஈறுகளிலோ பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருந்தால், சிகிச்சை அளித்து அதன்மேல், கேப் போட்டுக்கொள்ளலாம். இயற்கையான பல்லைக் காப்பாற்ற முடிந்தால் அதுவே சிறந்தது. பல்லைக் காப்பாற்ற முடியாத நிலையில், அதனை எடுத்துவிட்டு, செயற்கைப் பல் பொருத்திக்கொள்ளலாம். பல் உடைந்தவர்கள், பல் ஈறுகளில் வீக்கம் அல்லது சீழ் பிடித்தல் போன்றவற்றைக்

கவனிக்காமல்விடக் கூடாது. இது மிக ஆபத்தானது. எனவே, உடனடியாக பல் மருத்துவரை அணுகி என்ன பாதிப்பு என்று கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவது நல்லது.

பொதுவாக, விபத்துகளில் பல் முழுமையாக வெளியே வந்துவிட்டால், அந்தப் பல்லை 10 அல்லது 12 மணி நேரத்துக்குள் பல் மருத்துவமனைக்குக்கொண்டு வந்துவிட வேண்டும். விழுந்த பல்லைப் பாலிலோ, தண்ணீரிலோ போட்டு எடுத்து வர வேண்டும். பாலில் போட்டு எடுத்து வருவது சிறந்தது. இப்படிச் செய்தால், அதே பல்லை மீண்டும் பொருத்திக்கொள்ளலாம்.”

ச.பாபு, சிவகங்கை.

“என் வயது 57. நான் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் குடல் இறக்கத்தால் அலுவதிப்பட்டேன். அதற்காக அறுவைசிகிச்சை செய்துகொண்டேன். மருந்துகள் எல்லாம் சரியாகத்தான் எடுத்துவருகிறேன். இப்போது மீண்டும் அங்கு வலிக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்ன?”

டாக்டர் ரமேஷ்,

குடல் அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்,

காரைக்குடி.



“பொதுவாக நெஞ்சு சளி, பலத்த இருமல், மலச்சிக்கல், அதிக பளுவைத் தூக்குதல் போன்ற காரணங்களால்தான் குடல் இறக்கம் ஏற்படுகிறது. இரண்டு வருடங்களுக்குள் மீண்டும் வலி என்று நீங்கள் கூறுவதால், உங்களுக்குக் குடலில் வலை வைத்து அறுவைசிகிச்சை செய்யவில்லை என்று நினைக்கிறேன். ஆனால், வலை வைக்காத சாதாரண அறுவைசிகிச்சையே பலருக்குப் போதுமானதாக இருந்திருக்கிறது. கடுமையான வலி குடலிறக்கத்துக்கான அறிகுறி. உங்களுக்கு மீண்டும் வலி இருப்பதால், நீங்கள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

பொதுவாக, சரிந்த குடலை எடுத்துச் சரியான இடத்தில் வைத்து, மீண்டும் சரியாதவாறு தையல் போடுவோம். நோயாளியின் கவனக்குறைவால் மீண்டும் குடல் சரியும்பட்சத்தில், அவர்களின் விரும்பத்துக்கு இணங்க, வலையை வைத்துக் குடலை கீழே இறங்காதவாறு தைப்போம். அந்த வலையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், மீண்டும் அறுவைசிகிச்சை செய்வது கடினம். ஆனால், வலையில் பாதிப்பு ஏற்பட 0.1 சதவிகிதத்தான் வாய்ப்புள்ளது. முற்றிய நிலையில் சூல் சரிந்து, விதைப்பைக்கு அருகே சென்றுவிடும். அப்போது கடுமையான வலி ஏற்படும். சிறுநீர் கழிக்கச் சிரமமாக இருக்கும். இவர்கள் கடினமான வேலைகள் செய்வதைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சைக்கிள், இருசக்கர வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.”

கன்சல்ட்டிங் ரூம்

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:
கன்சல்ட்டிங் ரூம், டாக்டர் விகடன்,
757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.



டாக்டர் விகடன்

கே.லதா செல்வம், திருப்பூர்.

“என் மகனுக்கு ஏழு வயதாகிறது. சில வாரங்களுக்கு முன்பு, அவனுக்கு இடைவிடாத அடுக்கு தும்மல் மற்றும் தலைவலி ஏற்பட்டது. புழுதியில் கிரிக்கெட் விளையாடியதாலேயே அவனுக்குத் தும்மலும் தலைவலியும் வந்ததாக நினைத்தோம். பிரச்னை தொடரவே, டாக்டரிடம் சென்று காட்டினோம். அவனுக்கு சைனஸ் பிரச்னை ஏற்பட்டிருப்பதாக டாக்டர் கூறினார். புழுதியில் விளையாடினால் சைனஸ் வருமா? குழந்தைகளுக்கு சைனஸ் பிரச்னை வராமல் தடுக்க என்னசெய்ய வேண்டும்?”

டாக்டர் எஸ்.சரவணன்
குழந்தைகள் மற்றும் பொது
நல மருத்துவர், திருப்பூர்.



“நமது முகத்தில் மூக்கைச் சுற்றிலும் ஆறு காற்றுப்பைகள் உள்ளன. அவற்றை நாம் சைனஸ் என்கிறோம். இவற்றில் உள்ள திரவத்தில் பாக்டீரியா தொற்று ஏற்படுவதை சைனஸைடிஸ் என்கிறோம். இதனால் சளி, அடுக்குத் தும்மல், தலைவலி, கண்களில் நீர் வடிதல் முதலிய தொந்தரவுகள் ஏற்படும். பொதுவாக சைனஸ் பிரச்னைகள் காற்றில் ஈரப்பதம் அதிகம் உள்ள மழை மற்றும் குளிர் காலங்களிலேயே கடுமையாக இருக்கும். கோடை காலங்களில் புகை, தூசு நிறைந்த சூழலில் இருக்கும்போது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகள், மண் புழுதியில் விளையாடுவதால், சைனஸ் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். மேலும், பள்ளியில் சைனஸ் தொந்தரவு உள்ள குழந்தையோடு புழங்குவதால் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் இந்தத் சைனஸ் தொற்று பரவுகிறது. குழந்தைகளுக்கு சைனஸ் பிரச்னை வராமல் இருக்க, ஆரோக்கியமான உணவுகள் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். மேலும், குழந்தைகளுக்கு உடற்பயிற்சி தேவை இல்லை என்பதால், அவர்களை தூசற்ற சூழலில் ஓடியாடி விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும். மூச்சுப்பயிற்சி, யோகா மேற்கொள்வதும் நல்ல பலனைத் தரும். சாதாரண சளி, தும்மல்தானே என அலட்சியம் செய்யாமல், சுயமருத்துவம் நாடாமல், குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகி தேவையான சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.



சு.கணேசன்
பொதுநல மருத்துவர்



ரண்டு கைகளிலும் அலர்ஜி ஏற்பட்டு, அரிப்பு மற்றும் தடிப்புகளோடு அவதிப்பட்ட எட்டு வயது மகளை, பெற்றோர் அழைத்து வந்திருந்தனர். ஏற்கெனவே அவர்கள் ஒரு டாக்டரைப் பார்த்துவிட்டுத்தான் என்னிடம் வந்திருந்தனர். சோப் அலர்ஜியாகி இருக்கலாம் என்று அவர் சொன்னதால், சோப்பை மாற்றியுள்ளனர். “ஆனால், அதிலும் பலன் இல்லை” என்று சொன்னார்கள். நான் அந்தச் சிறுமியைப் பரிசோதித்துவிட்டு, “உங்கள் வீட்டில் நாய் அல்லது பூனையை வளர்க்கிறீர்களா?” என்று கேட்டேன். அவர்களும் “ஆமாம் டாக்டர்! இப்போ ஒரு மாதமாகத்தான் ஒரு பூனையை வளர்க்கிறோம். அதை என் மகள் தூக்கிக் கொஞ்சுவாள்” என்று கூறினார்கள்.

அலர்ஜியை அநுவோம்!

வளர்ப்பும் பிராணிகள்
ஒவ்வாமை



“உங்கள் மகளின் அலர்ஜிக்குக் காரணம் பூனைதான். அவளைப் பூனையிடம் நெருங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அலர்ஜி சரியாகிவிடும். மருந்து ஒன்றும் வேண்டாம்!” என்று சொன்னேன். அவர்கள் என்னை நம்பவில்லை. வளர்ப்புப் பிராணிகளிடம் இருந்தும் அலர்ஜி ஏற்படும் என்பதைப் புரியவைத்து அனுப்பினேன். அடுத்த ஒரு வாரத்தில், “அலர்ஜி சரியாகிவிட்டது டாக்டர்! ரொம்ப நன்றி!” என்று போன் வந்தது.

அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் பிராணிகள்

வழக்கத்தில் நாயும் பூனையும்தான் அதிக அளவில் அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகின்றன. என்றாலும், கோழி, கிளி, வாத்து, புறா, வளர்ப்பு மீன், முயல், அணில், குதிரை, எலி போன்றவையும் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

அலர்ஜி ஏற்படும் விதம்

வளர்ப்புப் பிராணிகளின் இறந்த செல்கள், உதிர்ந்த ரோமம், உமிழ்நீர், சிறுநீர், மலக் கழிவுகள் காற்றில் கலப்பதால் நாசி மற்றும் சரும அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. பறவைகளின் இறகு, எச்சம், குடல் புழுக்கள் போன்றவையும் அலர்ஜிக்குக் காரணமாகின்றன. பல்லி எச்சம், கரப்பான் பூச்சி மற்றும் பாச்சை பூச்சிகளின் கழிவுகள் அலர்ஜி ஆகும் பொருட்களில் முக்கியமானவை.

இவை பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவில் உள்ளன. எனவே, காற்றில் கலந்து வீட்டில் பல இடங்களிலும் படிந்திருக்கும். முக்கியமாக உடைகள், ஜன்னல் திரைச்சீலைகள், சோஃபா, படுக்கை விரிப்பு, தலையணை உறை, மதியடி, கழிவறை உபகரணங்கள், கைப்பிடிகள் போன்றவற்றில் பல வாரங்களுக்கு இருக்கும். அப்போது, இவை நம் உடலுக்குள் சென்று அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும்.

பூனை, நாய், முயல், கிளி, புறா, கோழி போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளைத் தொட்டுத் தூக்கும் போதும், அவற்றோடு விளையாடும்போதும் மேற்சொன்ன அலர்ஜிப் பொருட்கள் நேரடியாகவே உடலில் பட்டு அலர்ஜிக்கான அறிகுறிகளைக் காட்டும்.

இந்த அலர்ஜிப் பொருட்கள் உடலுக்குள் சென்றதும், ஆன்டிஜென்களாகச் செயல்படும். அப்போது, ரத்தத்தில் ‘இம்யூனோகுளோபுலின்

அலர்ஜி டேட்டா!

- இந்தியாவில் 100-ல் 10 பேருக்கு பூனை அலர்ஜி உள்ளது.
- நாய் அலர்ஜி உள்ளவர்கள் இதைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம்.
- வளர்ப்புப் பிராணிகளின் உமிழ்நீரில் உள்ள ஒரு வகை புரதம்தான் அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகிறது.
- வளர்ப்புப் பிராணிகளில் அலர்ஜியைக் குறைந்த அளவில் ஏற்படுத்தும் (Hypoallergenic pets) இனங்களும் உள்ளன.
- ஏற்கெனவே ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு வளர்ப்புப் பிராணிகளால் அலர்ஜி ஏற்படும் வாய்ப்பு 30 சதவிகிதம் அதிகம்.

இ’ (IgE) எனும் எதிர்ப் புரதம் உருவாகும். இது, ஒவ்வாமைப் பொருளுடன் சேர்ந்து, மாஸ்ட் செல்களைத் தூண்டும். இதன் காரணமாக மாஸ்ட் செல்கள் ‘ஹிஸ்டமின்’, ‘லியூக் கோட்ரின்’ (Leukotriene) எனும் வேதிப்பொருட்களை வெளியேற்றும். இவை, ரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச் செய்து, அங்கு உள்ள நரம்பு முனைகளைத் தாக்கும். அதன் விளைவால்தான் மூக்கு ஒழுகுவது, தும்மல், சரும அரிப்பு, தடிப்பு, தோல் சிவந்து வீங்குவது போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

என்னென்ன அறிகுறிகள்?

எதிர்ப் புரதம் உடலில் எந்த இடத்தில் விளைபுரிகிறதோ அந்த இடத்தில் அலர்ஜிக்கான அறிகுறிகள் தோன்றும். இது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். ஒருவருக்கேகூட ஒருமுறை ஏற்படும் அறிகுறிகள் அடுத்தமுறை ஏற்பட வேண்டும் என்பது இல்லை. அலர்ஜிப் பொருள் ஒரேமாதிரிதான் என்றாலும், அடுத்தமுறை வேறு அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

சுவாசப்பாதை அறிகுறிகள்: தும்மல், மூக்கு ஒழுகுதல், மூக்கு அடைப்பு, மூக்கு அரிப்பு, வறட்டு இருமல், ஆஸ்துமா, நெஞ்சுஇறுக்கம், சுவாசத்தில் விகில் சத்தம் கேட்பது.

பெட்ஸ் அலர்ஜி தவிர்க்க...



➤ அலர்ஜி உள்ளவர்கள் எந்த ஒரு பிராணியையும் வீட்டில் வளர்க்காமல் இருப்பதே நல்லது. அப்படி வளர்க்க ஆசைப்பட்டால், வீட்டுக்கு வெளியில் தனியாக ஒரு அறையில் வளர்த்தால் அலர்ஜி பாதிப்பு குறையும்.

➤ புனை, நாய், முயல், கிளி போன்றவற்றைத் தொட்டுத் தூக்குவது, முத்தம் கொடுப்பது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்,

➤ தெருக்களில் உலவும் பிராணிகள் வீட்டுக்குத் தானாக வந்து செல்வதைத் தடுக்க வேண்டும்.

➤ வீட்டைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டியது முக்கியம். வீட்டுச் சுவர்கள் மற்றும் ஜன்னல் கம்பியையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.



➤ படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் தலையணை உறைகளை வாரம் ஒருமுறை வெந்நீரில் ஊறவைத்து, அலசி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

➤ வீட்டில் ஏசி போட்டுக்கொண்டால், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் எச்சங்கள் காற்றில் பரவுவது குறையும்.

➤ ஹெப்பா ஃபில்டர் (HEPA filter) பொருத்தப்பட்ட வாக்கம் கிளினர்கள் மூலம் சோஃபா, மிதியடிகள், படுக்கை விரிப்புகளைச் சுத்தப்படுத்தலாம்.

➤ திரைச்சீலைகளை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.

➤ படுக்கை அறையில் தட்டுமுட்டு சாமான்களை அடுக்கிவைக்கக் கூடாது.

➤ அடுக்குமாடியில் வசிப்போருக்கு அலர்ஜி நோய்கள் ஏற்பட கர்ப்பான் பூச்சிகள்தான் முக்கியக் காரணம். வீட்டில் உள்ள உணவுப் பொருட்களைச் சுகாதாரமுறைப்படி மூடிப் பாதுகாப்பதன் மூலம், கர்ப்பான் பூச்சி வளர்வதைத் தடுக்க முடியும். மேலும், மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது பூச்சிக்கொல்லி மருந்தைத் தெளித்து, வீட்டைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டியதும் முக்கியம்.

➤ வளர்ந்த நாடுகளில் வளர்ப்புப் பிராணிகளால் அலர்ஜி ஏற்படாமல் இருக்க, தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், நம் ஊரில் செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பதில் காட்டும் ஆர்வத்தை, அலர்ஜி தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதில் காட்டுவது இல்லை.



கண்ணில் ஏற்படும் அறிகுறிகள்: நீர் வடிதல், எரிச்சல், கண்கள் சிவப்பது, இமைகள் வீங்குவது.

சரும அறிகுறிகள்: அரிப்பு, தடிப்புகள், தோல் அழற்சி, கருப்பு நிறத் தடிப்புகள், கர்ப்பான்நோய்.

மற்றவை: உறக்கமின்மை, சோர்வு, தொண்டை வலி.

என்ன பரிசோதனைகள்?

வழக்கத்தில் எந்த வளர்ப்புப் பிராணியுடன் பழகும்போது ஒவ்வாமை குணங்கள் தோன்றுகின்றன என்பதைக் கவனித்தாலே இந்த நோயைக் கணித்துவிடலாம். தேவைப்பட்டால், ரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படும். வளர்ப்புப் பிராணி ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு அந்தப் பிராணியோடு பழகும் காலங்களில் மட்டும் ரத்தத்தில் ஐஜி.இ அளவு (Allergen specific serum IgE) அதிகரித்திருக்கும். அந்தப் பிராணியோடு பழகுவதை நிறுத்திவிட்டால்,

இந்த அளவும் குறைந்துவிடும். அலர்ஜியை அறிய உதவும் தோல் பரிசோதனைகள் மற்றும் பட்டைப் பரிசோதனைகளும் செய்யப்படும்.

என்ன சிகிச்சை?

அலர்ஜிக் கான அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு சிகிச்சை தரப்படும். ஆன்டிஹிஸ்டமின், டைசெஸ்டன்ட், ஸ்டீராாய்டு மருந்துகள் கைகொடுக்கும். மூக்கில் விடப்படும் ஸ்டீராாய்டு ஸ்ப்ரே மருந்து உடனடி பலன் கொடுக்கும். அடிக்கடி அலர்ஜி ஆகிறவர்களுக்கு 'இமுனோதெரப்பி' சிகிச்சை தரப்படும். லுயூக்கோடரின் மாற்று மருந்துகளைத் (Leukotriene modifiers) தடுப்பு மருந்தாக டாக்டர் கூறும் கால அளவுக்குத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் இந்த அலர்ஜியின் பாதிப்பு மீண்டும் வராமல் இருக்கும்.

- எதிர்வினை தொடரும்



வீரபாகு
சித்த மருத்துவர்



ன்றளவில் பெருகி வரும் கொசுக்களால் டெங்கு, மலேரியா போன்ற நோய்களுக்கு மக்கள் ஆளாகின்றனர். இந்த நோயின் தாக்கம் மரணம் வரை கூட கொண்டு செல்லும். கொசுக்களை தவிர்க்க கெமிக்கல் கலந்த கொசுவிரட்டிகளை பயன்படுத்தும்போது பாதிப்புகளும் அதிகம். இதற்கு மாற்றாக இயற்கை முறையில் கொசுக்களை விரட்டும் வழிகளைப் பற்றி பார்க்கலாம்.

● கொசுக்களின் தாக்குதலிலிருந்து தப்பிக்க தேங்காய் எண்ணெய் தடவினால் போதுமானது என்று வாட்ஸ்அப் வதந்திகள் பரவி வருகின்றன. தேங்காய் எண்ணெயால் ஓரளவு மட்டுமே தாக்குபிடிக்க முடியும். மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் நொச்சி எண்ணெயுடன் தேங்காய் எண்ணெயை கலந்து தடவினால் கொசுக்களின் தாக்குதலிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

● இதேபோல், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயுடன் சில துளிகள் லாவண்டர் எண்ணெய்விட்டு கலந்து சருமத்தில் தேய்த்தால், நல்ல வாசனை வீசுவது மட்டுமல்ல... கொசுக்களும் நெருங்காது.

● புதினாவை சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து, வீடு முழுவதும் தெளித்தால், இதன் வாசனை பிடிக்காமல் கொசுக்கள் பறந்து விடும்.

● வேப்பிலை, நொச்சி, ஆடாதொடை, குப்பைமேனி இலைகளை கைப்பிடியளவு எடுத்து அரைத்து, அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பச்சிலை தைலத்தை கொசுவிரட்டியாக

பயன்படுத்தலாம். கை, கால், பாதங்களிலும் சிறிதளவு தடவினால், பச்சிலை தைலத்தின் நெடி தாங்காமல் கொசு ஓடிவிடும். மேற்சொன்ன பச்சிலையை உலர வைத்து, அதில் கற்பூரம் சிறிதளவு சேர்த்து காலை, மாலை என இருவேளைகளிலும் வீட்டுக்கு சாம்பிராணி புகை காட்டலாம்.

● பூண்டு எண்ணெயையும், தண்ணீரையும் 1:5 என்ற கணக்கில் கலந்து துணியில் தோய்த்து, ஜன்னல், கதவு மற்றும் வீட்டில் துளையுள்ள இடங்களில் தொங்கவிட்டால் கொசுக்கள் உள்ளே வராது.

● கற்பூரத்தை ஒரு தட்டில் வைத்து வீடு முழுக்க காட்டலாம் அல்லது தண்ணீரில் கற்பூரத்தைப் போட்டு வைக்கலாம். இதனால் ஈக்கள் முழுவதும் கட்டுப்படுத்தப்படும். ஆனால் கொசுக்களை ஓரளவே கட்டுப்படுத்தலாம்.

● யுகலிட்டஸ் இலைகளை காயவைத்து வீடு முழுவதும் புகைபோட்டால் கொசுக்கள் வீட்டினுள் நுழையாது. ஆஸ்துமா நோயாளிகள் கொசுகளின் விரட்ட புகைபோடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

- துரை.நாகராஜன்

கொசுக்களை
ஓழிக்க
வழி
இருக்கு!





முத்துலட்சுமி முத்தையா
பொது மற்றும் சமூக மருத்துவர்

சா

தாரணமாக வீட்டைச் சுற்றித் திரியும் எலியால் என்ன பிரச்னை என்று நினைப்போம். ஆனால், அது எலிக்காய்ச்சல் என்ற கொடிய

பாதிப்பை பரப்புகிறது என்றால் நம்பமுடிகிறதா? மழைக்காலம் வந்தாலே கொசுவால் பரவும் டெங்கு, மலேரியாதலைதூக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இதனுடன், தேங்கும் மழை நீரில் எலியின் கழிவு கலப்பதன் மூலம் எலிக்காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது.

எலிக்காய்ச்சல்

தெருக்களில், சாக்கடைகளில் வசிக்கும் எலியின் சிறுநீரில் லெப்டோஸ்பைரா (Leptospira) என்ற திருகாணி போன்ற தோற்றம் கொண்ட பாக்டீரியா கிருமி இருக்கிறது. எலியின் சிறுநீரை மிதிக்கும்போது அல்லது எலியின் சிறுநீர் கலந்த மழைநீர், கழிவுநீரை மிதிக்கும்போது, எலிகடிப்பதன் மூலமாக இந்த பாக்டீரியா கிருமி மனித உடலுக்குள் நுழைகிறது. இந்தக் கிருமி எலியின் உடலில் மட்டும் வசிப்பது இல்லை, நாய், பூனை போன்ற விலங்குகள் மூலமாகவும் பரவலாம்.

உடலில் காயங்கள், புண்கள் உள்ள மனிதர்கள் இந்த நீரில் புழங்கும்போது, இந்தக் கிருமிகள் அவர்களது உடலுக்குள் நுழைகின்றன. ரத்தத்தின் மூலம் கல்லீரல், சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலத்தை அடைந்து அங்கு வளர்ச்சியடைகின்றது. பின்னர், அது பாதிப்பை வெளிப்படுத்துகிறது.

அறிகுறிகள்

தொடர் காய்ச்சல், தலைவலி, வாந்தி, வயிற்று வலி, கண் எரிச்சல், உடல்வலி போன்றவை எலிக்காய்ச்சலின் முக்கிய அறிகுறி. இந்த அறிகுறிகள் யாருக்கு இருந்தாலும், உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

பரிசோதனைகள்

காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். ரத்த மாதிரிகள் பிசிஆர், எலிசா, டார்க் ஃபீல்டு எக்ஸாமினேஷன் (PCR, ELISA, dark field examination) ஆகிய பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படும். இந்தப் பரிசோதனைகளில் லெப்டோஸ்பைரா ஆன்டிபாடி மற்றும் ஆன்டிஜன்கள் இருந்தால், அது நுண்ணோக்கியில் தெரியும். இதைக்

கொண்டு இந்தக் காய்ச்சலை உறுதிப்படுத்தலாம். சிலருக்கு, அவர்களின் உடல்நிலைக்கு ஏற்ப சிறுநீர்ப் பரிசோதனையும் செய்ய வேண்டி இருக்கும்.

பாதிப்புகள்

எலிக்காய்ச்சலுக்கு முறையான சிகிச்சை எடுக்காமல் விடும்போது, மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீரகப் பாதிப்பு, கணையப் பாதிப்பு, பித்தப்பை பாதிப்பு போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும். மேலும், நோய் முற்றும்போது விஷத்தன்மை உடலில் அதிகமாகி செப்டிக் ஷாக் (Septic shock) ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மரணம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதால், உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது அவசியம்.

சிகிச்சைகள்

எலிக்காய்ச்சலுக்கு ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. உறுதி செய்யப்பட்ட

**கிலியை
ஏற்படுத்தும்
எலிக்காய்ச்சல்!**





எலிக்காய்ச்சலைத் தடுக்க, தவிர்க்க !

மழைக்காலங்களில் வெளியில் செல்லும்போது செருப்பு அல்லது ஷூ அணிந்துகொள்வது நல்லது. வெளியில் சென்று வந்ததும் கை, கால், முகம் ஆகியவற்றைச் சோப்பு போட்டு நன்கு கழுவிவிட வேண்டும். குறிப்பாக, கால்களில் காயங்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. ஏனெனில், காயங்கள் மூலமாக, இந்த வகை நோய்த் தொற்று எளிதில் பரவும் அபாயம் உள்ளது. வீட்டில் எப்போதும் எலி ஒழிப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது, நம் வீட்டுக்கு அருகில் மழை நீர் சேராமல் பார்த்துக்கொள்வது ஆகியவை, நமக்கும் நம் குடும்பத்தாரின் ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது.

எலிக்காய்ச்சல் Vs உலகம்

உலக அளவில் ஒரு வருடத்துக்கு 10 லட்சம் பேருக்கும் மேல் எலிக்காய்ச்சல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதில், ஒரு லட்சம் பேருக்கு எலிக்காய்ச்சலின் பாதிப்பு தீவிரமாக இருக்கிறது. இதில், ஒரு சதவிகிதத்தினர் இறந்து விடுகின்றனர்.

எலிக்காய்ச்சலுக்கு, தகுந்த மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பெனிசிலின் (penicillin) மருந்துடன் கூடிய ஊசியை 6 மணி நேர இடைவெளியில் தரலாம். பெனிசிலின் ஒவ்வாத ஆட்களுக்கு டெட்ராசைக்கிளின் (tetracycline), டாக்ஸிசைக்கிளின் (doxycycline) மாத்திரைகளை மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் தரலாம்.

உணவு

எலிக்காய்ச்சல் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் காரம் இல்லாத, எண்ணெய் அதிகம் இல்லாத, நன்கு வேகவைத்த உணவுகளை அளவாக எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

மனிதர்களுக்கு எலிக்காய்ச்சல் வராமல் இருப்பதற்கான தடுப்பூசி இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால் விலங்கு களுக்கான தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கப்பட்டுவிட்டது. தக்க சமயத்தில் கண்டறிந்து, முறையான சிகிச்சை அளித்தால், ஒரு வாரத்தில் இந்தக் காய்ச்சல் குணமாக வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும், செல்லப்பிராணிகளுக்கு தடுப்பூசி போடுவது, எலி உள்ளிட்ட விலங்குகளின் நடமாட்டத்தை மட்டுப்படுத்துவது, மழைக்காலத்தில் போதிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுப்பது போன்றவை மூலமாக எலிக்காய்ச்சல் வருவதற்கான வாய்ப்பைத் தவிர்க்க முடியும்.

- ம.மாரிமுத்து





வி. எஸ். நடராஜன்
முதியோர்நல மருத்துவர்



முதுமையிலும் இனிமை!

மு

துமையை இரண்டாவது குழந்தைப்பருவம் என்பார்கள். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் என குடும்பத்தினர் ஒவ்வொருவரின் அன்பையும், அரவணைப்பையும் எதிர்பார்க்கும் காலம். அது கிடைக்காதபோது மனம் ஏக்கம் அடைந்து மனநலப் பிரச்னைகள் ஏற்படும். அதேபோல, முதுமையை 'நோய்களின் மேய்ச்சல் காடு' என்பார்கள். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, முதுமை காரணமாக உறுப்புக்களின் செயல்திறன் குறைவு காரணமாக பல்வேறு உடல்நலக் குறைவு ஏற்படும். முதுமைக்காலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்க முடியாது, ஆனால், முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்தால், பாதிப்பின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும். மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வாழ முடியும்.

வயதாவதால் ஏற்படும் பிரச்னைகள்

பார்வை மங்குதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், காது மந்தம், சோர்வு, கை, கால்கள் நடுக்கம் போன்ற பிரச்னைகள் பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஏற்படும். உதாரணமாக, காது மந்தம் ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்பேரில் காது கேட்கும் கருவி பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும். முதுமையால் ஏற்படும் இயல்பான பிரச்னைகளைக் கவனிக்காமல் இருந்தால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவதோடு, தன்னம்பிக்கையும் குறைந்து தாழ்வு மனப்பான்மையும் ஏற்படுகிறது.

முதுமைக்கால நோய்கள்

டி.மென்ஷியா எனும் மறதி நோய், பார்க்கின்சன்

அக்டோபர் 1 - உலக முதியோர் தினம்

முதியோர் நலனைப் பாதுகாக்கவும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை உத்தரவாதப் படுத்தவும் ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் 1-ம் தேதி 'உலக முதியோர் நாள்' எனக் கொண்டாடப்படுகிறது. வயோதிகத்தை காரணம் காட்டி மறுக்கப்படும் நிலைக்கு எதிரான நிலைப்பாடு எடுப்போம்' என்ற மையக்கருத்தில் இந்த ஆண்டு முதியோர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. வயது மூப்பு காரணமாக காப்பீடு, நிதி உதவி, உரிய சிகிச்சை கிடைக்க மறுப்பதாக பல முதியவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இதுபோன்ற புறக்கணிப்புக்களை தங்கள் தினசரி வாழ்வில் சந்திப்பதாக தெரிவிக்கின்றனர். இதற்கு எதிரான நிலைப்பாட்டை எடுக்க வலியுறுத்தி இந்த ஆண்டு முதியவர்கள் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

முதுமையை எதிர்கொள்ள...

துடிப்பான வாழ்க்கை: வயதாகிவிட்டாலே, உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது இல்லை என்று அர்த்தம் அல்ல. தினசரி முடிந்தவரை நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்து துடிப்பான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றலாம். இது தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம் உள்ளிட்ட பிரச்சனையை விரட்ட உதவும்.

சரியானதைச் சாப்பிடு வேண்டும்: உடற்பயிற்சியுடன் இணைந்து நன்கு சாப்பிடும்போது, உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியின் மூலமாகவே உடல்பருமன், இதய நோய்கள், எலும்பு அடர்த்தி குறைவு, டைப் 2 சர்க்கரை நோய் என பல்வேறு பிரச்சனைகளை தவிர்க்க முடியும் அல்லது கட்டுக்குள் வைக்க முடியும். பெண்கள், மருத்துவர் ஆலோசனையின் படி வைட்டமின் டி மற்றும் கால்சியம் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உணவை ஐந்து அல்லது ஆறு வேளையாகப் பிரித்து உண்பது நல்லது.

உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் பல வண்ணக் காய்கறிகள், கீரைகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் டைப் பராமரிப்பு: கூடுதல் எடை காரணமாக இதய நோய்கள், சர்க்கரை, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பாதிப்பு ஏற்படலாம். எனவே, அவரவர் உயரத்துக்கு ஏற்ற உடல் எடையைப் பராமரிப்பது அவசியம். இதற்கு, சரியானதை உட்கொண்டு, துடிப்பான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றினாலே போதும். காபி, மீ, ஜூஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தாலே கூடுதல் கலோரிகள் சேருவது தவிர்க்கப்படும்.

தடுப்பூசி மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனை:

சின்னம்மை, மணல்வாரி, அம்மைக்கட்டு, ருபெல்லா, ஃப்ளூ, நிமோனியா, மஞ்சள்காமாலை, டெட்டனஸ், தொண்டை அடைப்பான், கக்குவான் இருமல் போன்ற நோய்களைத் தடுக்க முதியோருக்கான பிரத்யேக தடுப்பூசிகள் தற்போது உள்ளன. மருத்துவரை அணுகி தேவையான தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வது நல்லது. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை முழு உடல் பரிசோதனையும் குறித்த இடைவெளிகளில் மருத்துவரைச் சந்தித்து உரிய ஆலோசனைகளும் பெற வேண்டியது அவசியம்.

ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது பல் மற்றும் கண் மருத்துவர்களை அணுகி பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

மன அழுத்தம் தவிர்த்தல்: மூளைக்கு வேலை, உடற்பயிற்சி, நண்பர்களுடன் பேசுவது போன்றவை மன அழுத்தம் போக்க உதவும். இதனுடன், யோகா, தியானம் போன்றவற்றைச் செய்யலாம்.

- இளங்கோ கிருஷ்ணன்



கிருஷ்ணமூர்த்தி
சீஃப் டயட் கவுன்சலர்

கார்போஹைட்ரேட்

எ

ந்த ஒரு செலிரிட்டியிடமும் உங்கள் ஃபிபின்னெஸ் சீக்ரெட்ஸ் என்ன என்று கேட்டால், லோ-கார்ப் அல்லது கார்ப் ஃபீர் உணவுதான் என்கின்றனர். ஃபிட்டாக இருப்பதற்காக இளம் பெண்கள் பலர் கார்போஹைட்ரேட் உணவை தவிர்ப்பதாக சொல்கின்றனர். மாவுச்சத்து எனப்படும் கார்போஹைட்ரேட் என்றாலே இன்றைக்கு மிக மோசமான உணவு என்று பார்க்கக்கூடிய சூழல் உருவாகியுள்ளது. இன்றைக்கு உணவு ஆலோசனை பெற வரும் பெரும்பாலானவர்கள் கேட்கும் முதல் கேள்வியே, கார்போஹைட்ரேட் மோசமானதா, அதைத் தவிர்ப்பது நல்லதா என்றுதான். இதற்கு பதில், இல்லை என்பதுதான்.

உடலை ஃபிட்டாக்கும் டயட் முறைகள் எல்லாம் கிட்டத்தட்ட லோ-கார்ப் உணவைத்தான் பரிந்துரை செய்கின்றன. நமது உணவு முறையும், அதாவது கடந்த 50 ஆண்டுகளாக முழுக்க கார்போஹைட்ரேட்டினால் ஆனதாகத்தான் உண்டு பழகிவிட்டோம். உணவை கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு மற்றும் புரதம் என்று மூன்றாகப் பிரிக்கிறோம். அதில், நான்காவதாக இருப்பது நார்ச்சத்து. இதுவும் ஒருவகை கார்போஹைட்ரேட்தான். ஆனால், இது செரிக்க முடியாத கார்போஹைட்ரேட். உடல் இயங்கத் தேவையான ஆற்றலை அளிப்பது கார்போஹைட்ரேட்.

நாம் உட்கொள்ளும் அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை என எல்லாவற்றிலும் கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. எளிய கார்போஹைட்ரேட்(Simple), கூட்டு கார்போஹைட்ரேட் (complex) என இரண்டுவகையில் மாவுச்சத்துகிடைக்கிறது. கூட்டுகார்போஹைட்ரேட்டை நல்ல கார்போஹைட்ரேட் என்று சொல்வார்கள். இதன் மூலக்கூறு அமைப்பு, நார்ச்சத்து உள்ளிட்டவை காரணமாக செரிமானம் ஆக

நல்லதா? கெட்டதா?

நம்முடைய உடல் அதிக செயலாற்ற வேண்டியிருக்கிறது. இதனால், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு உடனடியாக அதிகரிப்பது இல்லை.

பாலிஷ் செய்யப்படாத அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்கள், சிறு தானியங்கள் என இயற்கை வடிவில் கிடைக்கும் எந்த ஒரு பொருளிலும் கூட்டு கார்போஹைட்ரேட் நிறைவாக உள்ளது. இவற்றில் வைட்டமின்கள், தாதுஉப்புக்கள், நார்ச்சத்து, நுண்ணட்டச்சத்துக்கள் நிறைவாக இருக்கும். கிளைசமிக் இண்டக்ஸ் எண் குறைவாக இருக்கும். கலோரியும் அதிகமாக இருக்காது. வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தரும்.

அதுவே, எளிய கார்போஹைட்ரேட் உடனடியாக செரிமானம் ஆகி, ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகிறது. சர்க்கரை, ப்ராசஸ் செய்யப்பட்ட பாலிஷ் அரிசி, மைதா உள்ளிட்டவை இதற்கு உதாரணம். இவற்றில், ஊட்டச்சத்துக்கள் ஏதும் இல்லை. கிளைசமிக் இண்டக்ஸ் அதிகம். அதிகம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தராது. இதில் இருந்து கிடைக்கும் அதிகப்படியான கலோரி, கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு உடலில் சேரிக்கப்படும்.

பொதுவாக உடல்பருமனுக்கு கார்போஹைட்ரேட்தான் காரணம் என்று பெரும்பாலானவர்கள் சொல்கிறார்கள். உண்மையில், கார்போஹைட்ரேட் காரணம் அல்ல... அதிகப்படியான சர்க்கரை, சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுப்பொருள் போன்ற எளிய கார்போஹைட்ரேட்தான் உடல்பருமனுக்குக் காரணம். ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக அரிசி, கோதுமை என கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளைச் சாப்பிட்டு வருகிறோம். ஆனால், பத்து ஆண்டுகளில்தான் உடல்பருமன் அதிகரித்திருக்கிறது. ஏன்? இதற்கு, எளிய கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதுதான் காரணம்.

கெட்ட கார்போஹைட்ரேட்:

செயற்கையானது, பதப்படுத்தப்பட்டது, சுத்திகரிக்கப்பட்ட அனைத்து உணவுப் பொருளும் கெட்ட கார்போஹைட்ரேட் வகையைச் சார்ந்துதான்.

கார்பனேட்டட் பானங்கள், சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட அனைத்து பானங்கள், வெள்ளை அரிசி, பிரெட், பேக்கரி உணவுகள், ஐஸ் கிரீம், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் ஆகியவை.

நல்ல கார்போஹைட்ரேட்

இயற்கையானது, ஊட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்தது, நார்ச்சத்து நிறைந்தது என்பதுதான். இந்த உணவில் இருந்து, நார்ச்சத்தை நீக்கிவிட்டால் எந்த பலனும் இல்லாமல் போய்விடும். அதேநேரத்தில், முழுமையானதாக இருக்கும்போது, அதில் எவ்வளவு கார்போஹைட்ரேட் இருந்தாலும் அது நல்லதுதான்.

எல்லா காய்கறிகளும், பழங்களும் சாப்பிடலாம். சர்க்கரை அதிகம் இருக்கும் பழங்களை அளவுடன் சாப்பிடலாம். முழு தானியங்கள், சிறுதானியங்கள், பயறு வகைகள், நட்ஸ், விதைகள் அனைத்தும் நல்லது.

ஹெல்த்தியான கார்போஹைட்ரேட் பழக்கத்துக்கு மாறுவது எப்படி?

அரிசி உணவு: கைக்குத்தல், சிவப்பரிசி, மாப்பிள்ளைச்சம்பா போன்ற அரிசிக்கு மாறலாம். அதிலும் சிவப்பு அரிசி பெஸ்ட். குக்கரில் வேகவைப்பதைவிட, வடித்து உண்பதே சிறந்தது. நீங்கள் வடிக்கும் போது அதிலிருக்கும் 90 சதவிகித ஸ்டார்ச் என்கிற மாவுப்பொருள் வெளியேறிவிடும்.

கீரை வகைகள்: காலை உணவாக கீரை ஸ்முத்தி

செய்யலாம். தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து கழுவிய கீரையை அரை வேக்காடாக வேக வைத்து எடுத்து அரை விரல் இஞ்சி, இரண்டு பல் பூண்டு, சிறிது உப்பு போட்டு மிக்ஸியில் அடித்து குடிக்கலாம். பசியை கன்ட்ரோல் செய்யும். ஹெல்த்தியும் கூட.

காளான், குடமிளகாய்: ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்தது. எப்படி வேண்டுமானாலும் சமைத்து உண்ணலாம்.

முளைகட்டிய பயறுகள்: பயறாக உண்டால் ஹை-கார்ப் பட்டியலில் வரும் ஆனால், முளைகட்டினால் ஹெல்த்தி உணவாக மாறிவிடும். 100 கிராம் முளைகட்டிய பயறுகளில் இருப்பதும் வெறும் 23 கலோரிகளே.

காலிஃப்ளவர், புரொகோலி, முட்டைகோஸ்: புரொகோலி மற்றும் காலிஃப்ளவரில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின் சி உள்ளது. 100 கிராம் காலிஃப்ளவரில் ஒரு நாளைக்கு தேவையான வைட்டமின் சி இருக்கிறது. 100 கிராம் முட்டைகோஸில் 2.5 கலோரியே உள்ளது. மேலும், கால்சியம், தாதுக்கள் உள்ளன.

அவகேடோ (வெண்ணெய் பழம்): வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் வெட்டிப்போட்டு சாலட் செய்து சாப்பிடலாம். முடிந்தவரை சர்க்கரை சேர்க்காமல் சாப்பிடுவது நல்லது. தேன் கலந்து ஜூஸ் செய்தும் அருந்தலாம்.

வெள்ளரிக்காய், சிவப்பு முள்ளங்கி, டர்னிப், சிவப்பு கோஸ், பரங்கிக்காய், வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், பூசணிக்காய் போன்ற லோ கார்ப் வகை காய்கறிகளுடன் ஒரு கப் வடித்த சாதமும் காய்கறிகள் கொண்ட குழம்பும் என உங்கள் உணவு வழிமுறையை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

- வரவனை செந்தில்



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



‘கூப்பிணிகளுக்கான ஆப்ஸ்’ டவுன்லோடு செய்துவிட்டேன். அதில் இருக்கும் தகவல்கள் எனக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. குழந்தைக்குப் பெயர் கூட தேர்வு செய்து வைத்திருக்கிறோம்.

- ரேணுகா, பரமக்குடி

சர்க்கரை நோய் அலெர்ட் படித்ததும் எங்க வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களுக்கு பயன்படும் என்று புத்தகத்தை பத்திரமாக எடுத்து வைத்துவிட்டேன். கால் களின் புண் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தெளிவும் கிடைத்தது.

- நிஷா, நாகப்பட்டினம்

அமெரிக்காவின் தங்கமங்கை ஷேன்னான் மில்லர் புற்றுநோயை வென்ற கதை தன்னம்பிக்கை ஊட்டுவதாக இருந்தது. புற்று நோய்க்கு மரணம்தான் முடிவு என்ற எண்ணத்தை உடைப் பதாக இருக்கிறது வி.ஐ.பிக்களின் வாழ்க்கை.

- மணிமேகலை, சென்னை

உலக இதய நாளுக்கான ‘டாப் 10 தவறுகள்’ பற்றி எழுதியிருந் தீர்கள். இந்த விழிப்புணர்வு கட்டுரையை படைத்த டாக்டர் விகடன்க்கு பாராட்டுக்கள்.

- இரா.வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி

பேலியோ டயட் பாக்கெட் டாக்டர் புத்தகம் சூப்பர். பேலியோ பற்றி நிறைய சந்தேகங்கள் இருந்தன. அதை தெளிவாக்கும் கைடாக பாக்கெட் டாக்டர் இருந்தது.

- நரேன் கார்த்திக், திருவள்ளூர்

டெங்குவை அழிக்க டிப்ஸ் கொடுத்தது பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. அவற்றை குடும்பத்தில் அனைவரும் பின்பற்றி வருகிறோம்.

- சாந்தாம்மாள், சென்னை

சுதா ரகுநாதன் வாய்ஸ் எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும்.

அவங்களோட டயட், வொர்க்அவுட் படிக்க ஆர்வமாக இருந்தது. அவங்க வாய்ஸுக்கு இந்த சீக்ரெட்ஸ்தான் காரணமா!

- வெங்கடேஷ், கும்பகோணம்

நாற்காலி பயிற்சி செய்து பார்த்தேன். ஈஸியாக இருந்தது. எனக்கு இருந்த முதுகு, கழுத்து வலி சரியாகிவிடும் என்று நினைக்கிறேன். நன்றி டாக்டர் விகடன்.

- லேகா, கோயம்புத்தூர்





நடராஜன் செழியன்
சிறுநீரக மாற்று
அறுவைசிகிச்சை நிபுணர், சென்னை.

சிறுநீரகம் காக்கும் டயாலிசிஸ்

‘டயாலிசிஸ்’ என்ற வார்த்தையை இப்போது எல்லாம் அடிக்கடி கேட்க முடிகிறது. தெரிந்தவர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் என யாரோ ஒருவருக்கு டயாலிசிஸ் செய்யப்படுவதாக கேள்விப்படுகிறோம். “சர்க்கரை நோய் முற்றினால் டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டும்”, “சிறுநீரகங்கள் பழுதுபட்டால் டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டும்”, “டயாலிசிஸ் செய்யும் அளவுக்கு நிலைமை முற்றினால் ஆள் அவ்வளவுதான். காப்பாற்றுவது கஷ்டம்” என்று ஆளாளுக்கு ஒரு புரிதல். இவற்றில் எவை எல்லாம் உண்மை? டயாலிசிஸ் என்றால் என்ன? கடந்த தலைமுறையைவிட இப்போது மூன்று மடங்குக்கும் அதிகமானவர்களுக்கு டயாலிசிஸ் செய்யப்படுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்? டயாலிசிஸ் செய்துகொள்பவர்களுக்கு ஆயுள் குறைவா? இப்படிப் பல்வேறு சந்தேகங்கள் நிலவுகின்றன.

நமது உடலில் உள்ள இரண்டு சிறுநீரகங்களும் 24 மணி நேரமும் ரத்தத்திலிருந்து கழிவுகளை பிரித்து சுத்தப்படுத்தும் வேலையைச் செய்கின்றன. சிறுநீரகங்கள் பிரித்தெடுக்கும் சிறுநீர், சொட்டுச் சொட்டாகச் சிறுநீர்க் குழாய் மூலம் சிறுநீர்ப்பைக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. தினமும், இரண்டு சிறுநீரகங்களுக்குள்ளும் 180 லிட்டர் ரத்தம் செல்கிறது. சிறுநீரகங்களில் உள்ள 140 மைல் நீளம்கொண்ட சல்லடை போன்ற நுண்ணியக் குழாய்கள் வழியாக ரத்தம் பயணித்து, அதில் உள்ள கழிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன. இந்தச் செயல்பாடு 15 சதவிகிதத்துக்குக் கீழ் குறையும் வரை எந்தவிதப் பாதிப்பும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். சிறுநீரகம் செயல்திறன் 15 சதவிகிதத்துக்கும் கீழ் குறையும்போது, அளவுக்கு அதிகமான நீர் வெளியேறாமல் கால், நுரையீரலில் தங்கும். நச்சுக்கள் வெளியேறாமல் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இதையே சிறுநீரக செயல் இழப்பு என்கிறோம். இதை, திடீர், நாட்பட்டது, முற்றியநிலை என மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

சிறுநீரகம் செயலிழப்பு நோயாளிகளுக்கான டயட்

தண்ணீர் அளவாகக் குடிக்க வேண்டும். அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிப்பதால், கால், நுரையீரலில் நீர் கோத்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ரத்தத்தில் நச்சுக்கள் அளவும் அதிகமாகிக்கொண்டே செல்லும். இதன் விளைவாக ரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிறது.

அன்றாட உணவில் உப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும். உப்பு சேர்க்கப்பட்ட கொழுப்பு நிறைந்த நொறுக்குத்தீனிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உப்பு தாக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

ஜூஸ், குளிர்பானங்கள், காபி, டீ போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிகம் நீர் நிறைந்த காப்பகங்கள் மற்றும் பழங்களைக் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். புரதச்சத்துள்ள உணவை மிதமான அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



திடீர் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு (Acute kidney failure)

நன்கு வேலை செய்துகொண்டிருந்த சிறுநீரகங்கள், திடீரென செயலிழந்துவிடக்கூடும். விபத்தில் ரத்த இழப்பு, அதீத ரத்த அழுத்தக் குறைவு, சிறுநீரகங்களில் கிருமித் தொற்று, சில வகை மருந்துகளுக்கு எதிர் விளைவு, சிறுநீரக குழாய் கல் அடைப்பு, ப்ராஸ்டேட் சுரப்பி வீக்கத்தால் சிறுநீர் அடைப்பு போன்றவற்றால் இது ஏற்படலாம். இவர்களுக்கு தற்காலிகமாக டயாலிசிஸ் சிகிச்சைத் தேவைப்படலாம். பெரும்பாலான சமயங்களில் இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்களில் சிறுநீரகங்கள் சரியாகி

வேலை செய்யத் தொடங்கும். டயாலிசிஸ் சிகிச்சை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. தகுந்த சிகிச்சை எடுப்பதன்மூலம் முற்றிலும் பழைய நிலைக்கு சிறுநீரகங்கள் திரும்பிவிடும்.

நட்பட்ட சிறுநீரகச் செயலிழப்பு (Chronic kidney failure)

மாதக் கணக்கில் அல்லது வருடக் கணக்கில் சிறுநீரகங்கள் படிப்படியாகப் பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. இதற்கு சர்க்கரைநோய், உயர்ரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்டவை காரணமாக இருக்கின்றன.

முற்றிய, நிரந்தர சிறுநீரகச் செயலிழப்பு (End stage kidney failure)

சிறுநீரகங்கள் மீண்டும் வேலை செய்ய வாய்ப்பே இல்லை. இந்தப் பிரச்னை ஏற்பட, நாட்பட்ட சிறுநீரக பாதிப்பு, மரபணுக் கோளாறுகள், சிறுநீரகங்களில் கட்டி, சிறுநீரக நாள அழற்சி ஆகியவை முக்கியக் காரணங்கள். சிறுநீரகம் முற்றிலும் செயல்இழந்துவிட்டால் டயாலிசிஸ் என்ற செயற்கை முறையில் சுத்தப்படுத்தும் சிகிச்சை தேவைப்படும். இதில், ஹீமோடயாலிசிஸ், பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ் என இரண்டு வகை உள்ளன. இவை இரண்டும் தற்காலிக தீர்வு மட்டுமே. சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை மட்டுமே இவர்களுக்கு நிரந்தரத் தீர்வாக இருக்கும்.

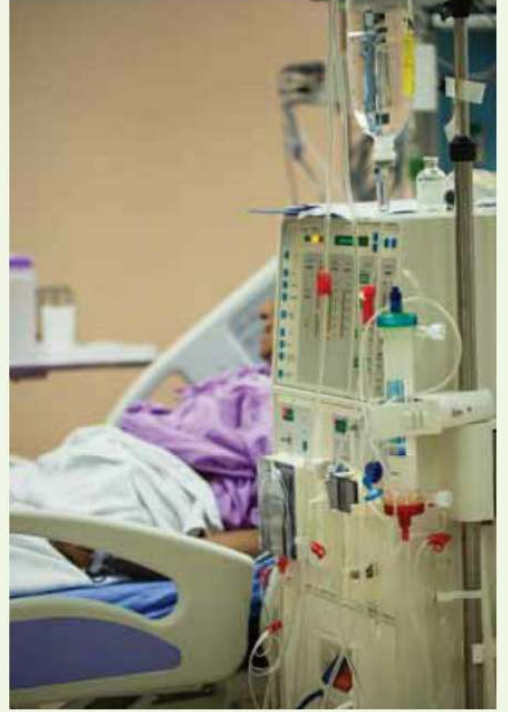
சிறுநீரகப் பாதிப்பைத் தடுக்க...

சிறுநீரகச் செயலிழப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்துவிட்டால், மருந்தே தேவை இல்லை. நமது உணவுப் பழக்கத்தின் வாயிலாகவே அதனைச் சரி செய்துகொள்ள முடியும்.

ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் யூரியா, கிரியாட்டினின் உள்ளிட்ட நச்சுக்களை வெளியேற்றவும், உடலின் நீர் சமநிலையைக் காக்கும் பணியையும் சிறுநீரகம் செய்கிறது. எனவே, அதன் பணியைக் குறைக்கும் பொருட்டு எளிமையாகச் செரிமானம் ஆகக்கூடிய காய்கறிகள், கீரை வகைகள் மற்றும் இயற்கை உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், தர்பூசணி என நீர்ச்சத்து உள்ள பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மசாலாக்கள் மற்றும் மோனோசோடியம் குளுட்டேமேட் போன்ற உப்புகள் உள்ள உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் இருக்கும் ரசாயனங்களைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

அதிகாலையில் எழுந்து மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும்போது ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரக ரத்த நாளங்கள் வலுவாகின்றன.



ஹீமோடயாலிசிஸ்

(Hemodialysis - எந்திர ரத்தச் சுத்திகரிப்பு)

அசுத்த ரத்தத்தைச் செயற்கைமுறையில் சுத்தப்படுத்துவதுதான் ஹீமோடயாலிசிஸ். டயாலிசிஸ் சிகிச்சையின்போது, ரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள், நீர் உள்ளிட்டவை எந்திரங்கள் உதவியுடன் நீக்கப்படும். இதற்கு, உடலில் இருந்து ஒரு ட்யூப் வழியாக ரத்தம் டயாலிசிஸ் இயந்திரத்துக்குள் அனுப்பப்படும். அங்கு அது சுத்திகரித்து, மற்றொரு குழாய் வழியாக உடலுக்குள் திரும்ப அளிக்கப்படும்.

ஹீமோடயாலிசிஸ் செய்யப்படும் முறை

முதன் முறையாக டயாலிசிஸ் செய்யும்போது, தற்காலிகமாக கழுத்துப் பகுதியில் சிறுதுளையிட்டு குழாய்கள் பொருத்தப்படும். அதேநேரத்தில், கையில் ஆர்மரியோவீனஸ் ஃபிஸ்டுலா (Arterio-

சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகள்

சிறுநீரகங்கள் படிப்படியாகச் செயலிழக்கும்போது, ஒருகட்டத்தில் அவற்றின் செயல்திறன் 70 சதவிகிதத்துக்குக் கீழ் குறையும். அது வரை பெரும்பாலானவர்களுக்கு பெரிய தொந்தரவு என்று எதுவும் வராமலும் இருக்க வாப்பபு உள்ளது. கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் சிறுநீரகச் செயலிழப்பினால் ஏற்படலாம்.

- சிறுநீர்வழக்கத்தைவிடக் குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ கழித்தல்
- கை, கால், முகத்தில் திடீர் வீக்கம்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி
- வாயில் கசப்புத்தன்மை
- உடல் சோர்வு, களைப்பு, மயக்கம்
- எதிலும் ஆர்வமின்மை, இரவில் தூக்கமின்மை, பகலில் தூக்கம் போன்ற உளவியல் பிரச்சனைகள்
- தலைவலி, உடல்வலி, எலும்புகளில் வலி

venous fistula) எனும் சிறு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். அதாவது, இவர்கள் இடது கை மணிக்கட்டுக்கும் முழங்கைக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் சிறிய அளவில் அறுவைசிகிச்சை செய்யப்பட்டு, சிறிய இயந்திரம் பொருத்தப்படும். இது, ரத்தத்தை போதுமான அழுத்தத்தில் டயாலிசிஸ் இயந்திரத்துக்குள் செலுத்த உதவும். இந்த அறுவைசிகிச்சை செய்து ஒரு மாதம் வரை காத்திருக்க வேண்டும். அதுவரை, கழுத்துப் பகுதியில் குழாய் வழியாக டயாலிசிஸ் செய்யப்படும். ஃபிஸ்டுலா தயாரானதும், கையில் உள்ள ரத்தக் குழாய் வழியே டயாலிசிஸ் செய்யப்படும்.

இந்த முறையில், மணிக்கட்டு

பகுதியில் உள்ள நல்ல ரத்தம் செல்லும் பெரிய ரத்தநாளத்திலும் (Artery), அசுத்த ரத்தம் செல்லும் சிறிய ரத்தநாளத்திலும் (Vein) ரத்தம் ஏற்றுவதுபோல ஊசி குழாய் செலுத்தப்படும். உடலில் இருந்து வரும் கெட்ட ரத்தம், டயலைஸர் (Dialyzer) இயந்திரத்துக்குள் செல்லும். இந்த இயந்திரத்தின் உள்ளே டயாலிசேட் (Dialysate) எனும் திரவம் ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். டயலைஸரின் உட்பகுதியில் உள்ள ஃபைபர்கள், வேண்டாத சிவப்பணுக்கள், நீர் மற்றும் கழிவுகளை வடிகட்டும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட ரத்தம் மட்டும் மீண்டும் உடலுக்குச் சென்றுவிடும்.

நோயாளிகளின் பாதிப்புக்குத் தகுந்தவாறு வாரத்துக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை டயாலிசிஸ் மேற்கொள்ள வேண்டும். டயாலிசிஸ் செய்வதற்கு மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம் வரை ஆகும். வாரத்துக்கு மூன்று முறை டயாலிசிஸ் செய்தாலும், சிறுநீரகத்தின் வேலையில் 30 சதவிகிதம்தான் நிகழும். வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு இந்த டயாலிசிஸ் முறை ஏற்றது. ஆனால், வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கு டயாலிசிஸ் உகந்தமுறை அல்ல. இவர்கள் சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை செய்துகொள்வதே சிறந்தது.

பெரிடோனியல் டயாலிசிஸ்

(Peritoneal Dialysis - வயிற்று ஐவு வழி திரவச் சுத்திகரிப்பு)

சிறு அறுவைசிகிச்சை மூலம் வயிற்றில் ட்யூப் ஒன்றை நிரந்தரமாகப் பொருத்தி, அதனுள் டயாலிஸேட் எனும் சுத்திகரிப்பு நீரைச்செலுத்தி, நோயாளிகளே டயாலிசிஸ் செய்துகொள்வது பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ். பொதுவாக, நமது நாட்டில் இந்த சிகிச்சைமுறை மேற்கொள்ளப்படுவது இல்லை. எனவே, ஹீமோடயாலிசிஸ் சிகிச்சையைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றால், சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சையே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை (Kidney transplantation)

தொடர்ந்து டயாலிசிஸ் செய்வதால் ஏற்படும் சோர்வு உள்ளிட்ட பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கவும் சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சைப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமாக உள்ள ஒருவரின் இரண்டு சிறுநீரகங்களில் ஒன்றை தானமாகப் பெற்றோ, விபத்து போன்ற காரணங்களால் மூளைச்சாவு அடைந்தவர்களிடம் தானமாகப் பெற்றோ பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சிறுநீரகத்தைப் பொருத்தலாம். பொதுவாக, சிறுநீரக மாற்று அறுவைசிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, சிறுநீரகத்தை தாக்காமல் இருப்பதற்கான மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். தொடர்ந்து மருத்துவக் கண்காணிப்பிலும் இருக்க வேண்டும்.

- வி.மோ.பிரசன்ன வெங்கடேஷ்



பி.ஆர்.அஸ்வின் விஜய்
மூட்டு மாற்று அறுவைசிகிச்சை நிபுணர்



ஆர்த்ரைட்டிஸ் வெல்வோம்!



‘ஓ நுற பாம்பை மிதிக்கிற வயசு’ என்று சொல்லும் இளம் வயதினர்கூட, ‘கை, கால் வலி, மூட்டு வலி’ என மருத்துவமனைக்குப் படை எடுக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ், ருமட்டாய்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ் என்று எலும்பு மூட்டு தொடர்பான பிரச்னைகள் இருப்பதைக் கண்டறியும்போது, அதிர்ச்சியுடன் அவர்கள் கேட்பது, “வயதானவர்களுக்குத்தானே இந்த பிரச்னைகள் வரும்?” என்பதுதான். உண்மையில், ஆர்த்ரைட்டிஸ் வருவதற்கான பல காரணங்களில் வயது அதிகரித்தலும் ஒன்று. ஆர்த்ரைட்டிஸ் குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரக்கூடும்.

உடலில், இரண்டு எலும்புகள் சேரும் இடத்தை

இணைப்புகள் (Joints) என்கிறோம். இரண்டு எலும்புகளை ஒருங்கிணைக்க இணைப்புத் திசுக்களும் கார்டிலேஜ் திசுக்களும், லிகமென்ட் எனப்படும் தசைநார்களும், குறுத்தெலும்புகளும் உதவுகின்றன. கை, கால்மூட்டுகள் மற்றும் உடலில் இரண்டு எலும்புகள் கூடும் இணைப்புகளில் வலி, வீக்கம், இறுக்கமான உணர்வு இருந்தால் அது ஆர்த்ரைட்டிஸ் பிரச்னையாக இருக்கக்கூடும்.

இணைப்பு எலும்புகளுக்கு இடையே மெத்தை போன்று உள்ள கார்டிலேஜ் எனப்படும் குழைவான திசுக்களின் அமைப்பு நெந்துபோகும் போது குறுத்தெலும்புகளும், மூட்டு எலும்புகளும் ஒன்றோடு ஒன்று உராய்ந்து தேய்வதால், வலி, வீக்கம் ஏற்பட்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ் பிரச்னை

ஏற்படுகிறது. இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுவதற்கு அதிக எடை, வயதாகுதல், பரம்பரை, லிக்மென்ட் கிழிந்துபோதல், விபத்துகளில் அடிபடுதல், புகைபிடித்தல், தன்நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் எனப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

நம்முடைய நோய் எதிர்ப்பு செல்களே நம்முடைய மூட்டுப்பகுதியைத் தாக்கி, வீக்கம் உள்ளிட்ட பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது ருமட்டாய்ந்து ஆர்த்ரைட்டிஸ். இது ஆட்டோ இம்யூன் பாதிப்பு. இளம் வயதினர் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணம்.

அறிகுறிகள் மற்றும் பாதிப்புகள்

இணைப்புகள், மூட்டுக்களில் வலி, வீக்கம், இறுக்கமான உணர்வு ஆகியவைதான் ஆர்த்ரைட்டிஸின் பொதுவான அறிகுறி. இந்த வலி மற்றும் இறுக்கம் சிலருக்கு அதிகமாகவும் சிலருக்கு குறைவாகவும் இருக்கக்கூடும்.

சிலருக்கு, குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் வந்து போகலாம். நாட்பட்ட ஆர்த்ரைட்டிஸ் பிரச்னையைக் கவனிக்காமல் விட்டால், இணைப்புகளில் நிரந்தரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதோடு சிலவகை ஆர்த்ரைட்டிஸ்கள் இதயம், கண்கள், நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகளையும் பாதிக்கலாம்.

பரிசோதனைகள்

பொதுவாக, வலி எந்த அளவுக்கு உள்ளது, எவ்வளவு தூரத்துக்கு மூட்டுப் பகுதியை அசைக்க முடிகிறது என்பது உள்ளிட்ட பொதுவான பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டு, எக்ஸ்ரே, தேவையெனில் எம்.ஆர்.ஐ பரிசோதனைக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும்.

ஆஸ்டியோஆர்த்ரைட்டிஸ் தீர்வுகள்

நிரந்தரத் தீர்வு அளிக்கக்கூடிய சிகிச்சை இல்லை. இருப்பினும், வலி மற்றும் பாதிப்பின் தீவிரத்தைக் குறைக்க சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

● ஆஸ்டியோஆர்த்ரைட்டிஸ் பிரச்னையை கையாள மிக முக்கியமானது தொடர் இயக்கம் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுப் பகுதிக்கு தொடர் பயிற்சி, இயக்கம் கொடுப்பதன் மூலம் வலி குறையும். உடல் எடையும் கட்டுக்குள் இருக்க உதவும்.

● நம்முடைய உடல் எடையும் கால் மூட்டுக்களில்

தாங்கப்படுவதால், உடல் எடை கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். உடல் எடையைக் குறைத்தால் வலி உள்ளிட்ட பாதிப்புகளின் தீவிரத்தைக் குறைக்கவும், எதிர்காலத்தில் பாதிப்பு அதிகரிக்காமல் காக்கவும் உதவும்.

● மூட்டுப் பகுதியில் மெதுவாக, எளிய ஸ்டிரெச்சிங் பயிற்சிகள் செய்வது மூட்டின் நெகிழ்வுத் தன்மையை (Flexibility) அதிகரிக்க, இறுக்கம் (Stiffness) அடைவதைத் தடுக்க சிறந்த வழி.

● வலி மற்றும் வீக்கம் தவிர்க்க உதவும் மாத்திரைகளை மருத்துவர் பரிந்துரையுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் சுய மருத்துவம் மேற்கொள்ளக் கூடாது.

● ஃபிசிகல் மற்றும் ஆக்குபேஷனல் தெரப்பி போன்றவற்றை மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். இதில், மூட்டுக்களை எப்படி முறையாகப் பயன்படுத்துவது, குளிர் மற்றும் வெப்ப ஒத்தடம் செய்வது எப்படி, மூட்டை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் பயிற்சிகள் சொல்லித்தரப்படும். இவற்றை முறையாகப் பயின்று செய்துவர வேண்டும்.

● சிலருக்கு பாதிப்பு தீவிரமாக இருக்கும். இவர்களுக்கு அறுவைசிகிச்சை மட்டுமே தீர்வாக இருக்கும். சிலருக்கு பாதிப்பை சரி செய்யவும், சிலருக்கு மூட்டு மாற்று அறுவைசிகிச்சையும் பரிந்துரைக்கப்படும்.

● உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைப்பது, துடிப்பான வாழ்க்கை முறை வாழ்வது, தினசரி உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வது, ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைப்பது, மூட்டுக்களில் காயம் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பது, மது, சிகரெட் பழக்கத்தை விடுவது போன்றவை ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் வருவதற்கான வாய்ப்பைத் தவிர்க்கும் அல்லது குறைக்கும்.

● இதனுடன், ஒமோ 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த மீன், ஃபிளாக்ஸ் விதைகள், வால்நட், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, சோயா பீன்ஸ், காலிஃபிளவர் போன்ற உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் உடலின் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

- இளங்கோ கிருஷ்ணன்

இனி
எல்லாம்
சுகமே!





பாகமணி
குடல் மற்றும் இரைப்பை நிபுணர்

ஈ

ர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள் எல்லாம் இந்தியர்களுக்கு வராதது. அவை பணக்கார நோய்கள். மேலை நாட்டினருக்கு மட்டும்தான் வரும். இப்படித்தான், 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை இந்தியாவில் பலர் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால், வேலைப்பளு, வாழ்வியல் மாற்றம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் அசுர வேகத்தில் லைஃப் ஸ்டைல் நோய்கள் வந்துவிட்டன. பெருங்குடலை பொறுத்தவரை ஐ.பி.டி. (Inflammatory Bowel Disease) மற்றும் ஐ.பி.எஸ் (Irritable Bowel Syndrome) என்ற இரண்டு நோய்களும் முக்கியமானவை. பலர் இரண்டையும் ஒரே நோய் எனக் கருதுகிறார்கள், அது தவறு.

அதென்ன ஐ.பி.டி?

நமது பெருங்குடலுக்குள் பல பில்லியன் கணக்கில் பாக்டீரியா வசிக்கின்றன. செரிமானத்துக்கு உதவுவதே இவற்றின் வேலை. இந்த பாக்டீரியா திடீரென பெருங்குடலுக்கு எதிரியாகச் செயல்பட்டால், பெருங்குடலில் ரணம் ஏற்படும். இதுதான் ஐ.பி.டி. ஏன் இந்த பிரச்னை வருகிறது? எதனால் பாக்டீரியா பெருங்குடலுக்கு எதிராகச் செயல்படுகிறது என்பன குறித்து இன்று வரை தெளிவான மருத்துவ விளக்கம் கிடையாது. ஆனால், மனஅழுத்தமே இதற்கு முக்கியக் காரணமாக இருக்கக்கூடும் என மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

நமது முந்தைய தலைமுறைக்கு இவ்வளவு மனஅழுத்தம் கிடையாது. நம் அப்பாவுக்கு நம்மைவிட மன அழுத்தம் குறைவு. தாத்தாக்களுக்கு நமது அப்பாவைவிட மனஅழுத்தம் குறைவு. உறவுகளைப் பிரிந்து அயல் மண்ணில் வேலை பார்க்கும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸோ, கலிஃபோர்னியாவில் இருக்கும் கிளையன்டுக்கு இங்கிருந்து நள்ளிரவில் வேலைசெய்யும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸோ, நிறுவனத்தின் டார்கெட்டை முடிக்க அரக்கப்பறக்க வேலைசெய்ய வேண்டிய ஸ்ட்ரெஸ்ஸோ நமது முன்னோர்களுக்கு இல்லை. எனவேதான், இந்த தலைமுறையில் ஐ.பி.டி. உள்ளிட்ட நோய்கள் அணிவகுக்கின்றன.

50 வயதுக்குக் கீழே இருப்பவர்களுக்கு, மலத்தில் ரத்தம் வருதல், சரியுடன் மலம் வருவது, பேதி, வயிற்றுவலி, திடீர் எடைக்குறைவு போன்ற பிரச்னைகள் நீண்ட நாட்களாகத் தொடர்ந்தால், உடனடியாக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டியது அவசியம். குடலில் ஏற்படும் ரணத்தைச் சரிசெய்ய மாத்திரை, மருந்துகள் உள்ளன. இது போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனே ஐ.பி.டி பிரச்னைதானோ எனக் கவலைப்பட வேண்டாம். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தாலும்கூட சுமார் ஐந்து சதவிகிதம் பேருக்குத்தான் ஐ.பி.டி பிரச்னை இருக்கும். அனுபவம் உள்ள மருத்துவர், ரத்தசோகை பரிசோதனை உள்ளிட்ட சோதனைகளைப் படிப்படியாகச் செய்து, ஐ.பி.டி பிரச்னை உள்ளதா? இல்லையா எனக் கண்டுபிடிக்க முடியும். எல்லோருக்கும் பரிசோதனை மேற்கொள்வதும் தவறு. பிரச்னை இருப்பவருக்குப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளாமல் விட்டுவிடுவதும் தவறு என்பதால், மருத்துவர் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

மறைக்க வேண்டிய பிரச்னை அல்ல 'மூலம்'

இன்னொரு முக்கியமான பிரச்னை மூலம். தமிழகமெங்கும் மின்சாரக் கம்பங்களில் 'மூலம்' நோட்டிஸ் ஒட்டப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்தால், தமிழகத்தில் பலருக்கும் மூலம்தான் பிரதான வியாதியா எனச் சந்தேகம் வரலாம். ஆனால், மூலம் பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலரும் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவமனைக்கு வருவது கிடையாது. எங்கெங்கோ தனியாக ரும் போட்டு சிகிச்சை பார்க்கும் போலி மருத்துவர்களிடம் மாட்டிக்கொண்டு, நிலைமை மோசமான பிறகே மருத்துவமனைக்கு வருகிறார்கள்.

ஆசனவாயும் நம் உடல் உறுப்புதான். இதில் பிரச்னை என்றால் வெட்கப்பட, அவமானப்பட, கூச்சப்பட ஏதும் இல்லை. உடலிலேயே மிக சென்ஸிட்டிவ்வான நரம்புகள் ஆசனவாயில்

இரிட்டபிள் பவுல் சின்ட்ரோம்

உலகம் முழுவதும் சுமார் 15 சதவிகிதம் மக்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை இருக்கிறது. காலையில் உணவைச் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன், வயிற்று வலி ஏற்பட்டு, உடனடியாக டாய்லெட்டுக்கு ஓடிச்சென்று மலம் கழித்துவிட்டு வருகிறீர்களா? இப்படியே தொடர்ந்து உங்களுக்கு நடந்து கொண்டிருந்தால், ஐ.பி.எஸ் எனச் சொல்லப்படும் 'இரிட்டபிள் பவுல் சின்ட்ரோம்' பிரச்னை எனப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

வளரும் குழந்தைகள், முதியவர்கள் போன்றோருக்கு அடிக்கடி இந்தப் பிரச்னை இருக்கும். பெரும்பாலும், தற்காலிகமானதாகத்தான் ஐ.பி.எஸ் ஏற்படும். இதற்குக் கவலைப்பட தேவை இல்லை. எதனால் இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது என அறிந்து, அதற்குரிய சிகிச்சை எடுத்தால் பிரச்னை சரியாகிவிடும். ஐ.பி.எஸ் பிரச்னை ஆபத்து இல்லாத தொந்தரவுதான். ஆனால், மலம் கழிக்கும்போது ரத்தம் வெளியேறுதல், அனீமியா, எடை குறைப்புக்கு முயற்சி செய்யாமலே திடீர் உடல் எடை இழப்பு போன்றவை நிகழ்ந்தால், மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். தூக்கம் உடலுக்கு அவசியம். தூக்கத்தின் போதுதான் தசைகள் ரிலாக்ஸ் ஆகும். அடிக்கடி தூக்கத்தினிடையே எழுந்து மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு வந்தால், பெருங்குடலில் ஏதோ பிரச்னை எனப் புரிந்துகொண்டு, மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

ஐ.பி.எஸ் பிரச்னை, அலர்ஜி காரணமாகவும் ஏற்படலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குத் தரப்படும் மெட்ஃபார்மின், சிலருக்கு அலர்ஜியாக மாறலாம். ஒரு சிலருக்கு பால் பொருட்கள் சாப்பிட்டால் அலர்ஜி ஏற்படும். இதனை, 'லாக்டோஸ் இண்டாலரன்ஸ்' எனச் சொல்வார்கள். இந்த வகை அலர்ஜி உள்ளவர்கள், குறிப்பிட்ட அந்த உணவுப்பொருளையோ மாத்திரை மருந்துகளையோ தவிர்த்தால், தானாகவே பிரச்னை சரியாகிவிடும். கணையச் சுரப்பியில் ஏற்படும் கோளாறு, பித்தப்பை அகற்றல் உள்ளிட்டவற்றால், ஐ.பி.எஸ் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

இருக்கின்றன. சோப் மாற்றுவது, குளிக்கும்போது பிரஷ் வைத்து அந்த இடத்தில் தேய்ப்பது போன்றவை சில சமயங்களில் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும். அப்போது அங்கே சொறியும்போது ரத்தநாளங்கள் பாதிக்கப்படலாம். ரத்த நாளங்களில் வலுக் குறையும்போது மூலம் உள்ளிட்ட பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். ஆசனவாயில் ஏதாவது தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டாலும் மூலம் வரும்.

மூலத்தில் உள் மூலம், வெளி மூலம் என இருண்டு வகை உள்ளன. ஆசனவாயில் இருந்து கறுப்பு நிறத்தில் வெளியே வரும் தசைகள், சில சமயம் முடிச்சுப் போட்டது போல சுருண்டுகொண்டு, மீண்டும் உள்ளே செல்லாது. இதனை, வெளி மூலம் என்பார்கள். வலி மோசமாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு ஆசனவாய் பிளவும் (Anal Fissure) ஏற்படலாம். இவர்களுக்கு, கண்ணாடியை வைத்து ஆசனவாயில் கீறியது போன்று இருக்கும். மலம் கழிக்க ஆரம்பிக்கும்போது உண்டாகும் வலி, அதன் பின்னர் பல மடங்கு அதிகமாகும். உள்மூலத்தில் பல நிலைகள் உள்ளன. இவற்றுக்கு லேசர் சிகிச்சை, ஸ்டாப்ளர், ரப்பர் பேண்டு சிகிச்சை போன்றவை இருக்கின்றன.

மூலம் வந்தால் என்ன நடக்கும்?

ஆசனவாயில் ரத்தநாளங்கள் வீக்கம் அடைவதால், ரத்தம் கசிய ஆரம்பிக்கும். இதனால், மலத்தில் ரத்தம் வெளியேறும். முற்றிய நிலையில் ஆசனவாய் வழியாக ரத்தநாளங்கள் சதையோடுச் சேர்த்தது போல வெளியே தள்ளப்படும். இதனால், மலம் கழிக்கவே மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், உட்கார்ந்தே இருப்பவர்கள், ஓட்டுநர்கள், அதிக நேரம் நின்று கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு ஆசனவாய் அருகே இருக்கும் ரத்தநாளங்கள் பலவீனமடைவதால், மூலம் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. மூலத்துக்கு மிக முக்கியக் காரணமே மலச்சிக்கல்தான். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம். மூலம் பிரச்னை ஏற்பட்டால், ஆரம்ப கட்டத்திலேயே மருந்துவமனைக்கு வந்துவிட்டால் பெரும்பாலும் அறுவைசிகிச்சை தேவைப்படாது. மாத்திரை, மருந்துகள் மூலமே சரி செய்துவிடலாம். பயம் வேண்டாம்.

- தொடரும்



புதுமை
மண்ணின் வளமே மக்கள் வளம்
விகடன்

நல் மருந்து
செய்ந்த செடிகள்...
செய்யாத பயன்கள்!

சொட்டு சொட்டாக நீர்...
கட்டு கட்டாக லாபம்!

சிட்லிங்கி!
இயற்கைக்கு தீரும்படி
300 விவசாயிகளின்
வெற்றிக் கதை!

ஒரு நாள் விவசாயி!
பருவம்-2

புதிய தொடர்களின் அணிவகுப்பு

இப்போது கடைகளில்...

For Friends



சத்யவதி
சித்த மருத்துவர்

உடல் எடை குறைக்கும்

உ

டல் எடையைக் குறைக்க பல்வேறு டயட் முறைகளைப் பின்பற்றுவது ஃபேஷனாக உள்ளது. உடல் எடை குறைய ஸ்பெஷல் இன்கிரீடியன்ஸ் ஏதேனும் உள்ளதா என்று தேடி அலைபவர்களுக்கு, நம் வீட்டு சமையல் அறையிலேயே அதற்கு தீர்வு உள்ளது என்பது தெரிவதில்லை. நம் ஊரின் பாரம்பர்ய உணவிலேயே எடையைக் குறைக்கும் ரகசியங்கள் உள்ளன.

கேழ்வரகு

கேழ்வரகில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து நிறைவாக உள்ளன. இந்த தானியத்தில் குறைந்த அளவில் கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. நிறைவுறா கொழுப்பு (Unsaturated Fat)



நம்ம ஊர் உணவுகள்!

அதிக அளவில் உள்ளது. இதனால், உடலில் நல்ல கொழுப்பு சேரும். தேவையற்ற கொழுப்பு நீங்கும். கேழ்வரகுக் கஞ்சியை மோருடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் உட்பட அனைவருமே சாப்பிட ஏற்றது.

கல்யாண முருங்கை இலை

கல்யாண முருங்கை இலையை அரைத்துச் சாறாக்கி, காலை ஃப்ரெஷ் ஜூஸாகக் குடிக்கலாம். கேழ்வரகு மாவு, அரிசிமாவுடன் இந்த இலையின் சாறைச் சேர்த்து அரைத்து, தோசை செய்து சாப்பிடலாம். இதனால், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு நீங்கும். தைராய்டு பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு இது சிறந்தத் தீர்வாக அமைகிறது. கர்ப்பக்காலத்தில் பெண்களுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் இதில் அடங்கி உள்ளன.

கொடம்புளி

கொடம்புளியை அன்றாடச் சமையலில் ரசம் வைக்கப் பயன்படுத்தலாம். கொடம்புளி, ஏலக்காய், பனங்கற்கண்டு சேர்த்த பானகத்தைத் தினமும் காலையில் அருந்திவந்தால் வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள கொழுப்புப் படலம் கரையும். கொடம்புளி மாத்திரை வடிவில் சித்த மருத்துவக் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன.

கொள்ளு

எலும்புக்கும், நரம்புக்கும் சக்தி தரக்கூடியது கொள்ளு. கொள்ளுப் பருப்பை ஊறவைத்து, அந்த நீரை அருந்தினால் உடலில் உள்ள கெட்ட நீர் வெளியேறிவிடும். ஊளைச் சதையைக் குறைக்கும். கொள்ளுப் பருப்பை ஊறவைத்தும் சாப்பிடலாம் அல்லது வறுத்தும் சாப்பிடலாம். கொள்ளும் அரிசியும் கலந்து செய்யப்பட்ட கஞ்சி, பசியைத் தூண்டுவதுடன் உடலுக்கு வலுசேர்க்கும். உடலில் பித்தம் அதிகமாக உள்ளவர்கள் கொள்ளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கொள்ளு உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும்.



வறுபயறுகள்

நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க முடியாதவர்கள் வறுபயறுகள் சாப்பிடலாம். உளுந்து, கம்பு, தினை, ஆளி விதை உள்ளிட்ட தானியங்களை வறுத்துச் சாப்பிடுவதால், உடல் எடை குறைகிறது. ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. பெரும்பாலான பயறுகள் கொழுப்புச்சத்துக் குறைவானவை. சில பயறுகள் முற்றிலும் கொழுப்பற்றவை. அதிக கொழுப்புச்சத்து உள்ள நபர்களின் அன்றாட உணவில் பயறுகள் இடம்பெறும்போது, ரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு (Low density lipoprotein-LDL), 22 சதவிகிதம் குறைகிறது.

சிவப்பு அரிசி புட்டு

பாலீஷ் செய்யப்படாத சிவப்பு அரிசி புட்டு உடல்பருமனைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. எண்ணெய் இல்லாமல் நீராவியில் வேகவைக்கப்படுவதால், கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. ஜீரணமாக அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளாது. நாள் முழுவதற்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைத்துவிடும்.

- வி.மோ.பிரசன்ன வெங்கடேஷ்



பி.எஸ்.வலிதா
ரெய்கி, அக்குபஞ்சர் நிபுணர்



ந்தக் காலத்தில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று சுத்தமாக இல்லை என்பது யாவரும் அறிந்தது. நுன்கிருமிகள், ரசாயனம் மகரந்தத் தூள் (Pollen), புகை போன்றவை காற்றில் கலந்து, மூக்கின் வழியாக உள்ளே செல்கின்றன. மாசுப்படிந்த மற்றும் கிருமிகள் உள்ள காற்று, மூக்கை அடைந்து நேராக நுரையீரலை அடைவது இல்லை. ஏனெனில், இயற்கையில் மூக்கு இவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஒரு அரணாக உள்ளது. மூக்கில் உள்ள ரோமங்கள் காற்றில் உள்ள மாசுக்களை வடிகட்டும். மூக்கின் உள்படலத்தில் உள்ள செல்கள், நோய்க் கிருமிகளை அறிந்து, அதை எதிர்கொள்ள, ஆன்டிபாடியை (Antibody) உற்பத்திசெய்யும். மேலும், பிளாஸ்மா செல்களையும் உருவாக்குகின்றன. இவை கிருமிகளை எதிர்த்து, சுவாச உறுப்புகளைக் பாதுகாக்கும். உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தால், மூக்கில் உள்ள இந்த செல்கள் வலிமையை இழக்கும். இதனால், நாசியில் நோய் ஏற்படுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்: மூக்கில் ஏற்படும் பாதிப்பைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும். அடிக்கடி ஐஸ்தோஷம், மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வழிதல், மூக்கில் எரிச்சல், தலைவலி, மூச்சுத் திணறல், சிலருக்குக் காய்ச்சல் வரும். நாட்பட்ட மூக்கடைப்பு, கண்களுக்குக் கீழேயும் நெற்றியிலும் சைனஸைட்டிஸ் (Sinusitis) ஏற்படும். கண்களுக்கு கீழே உள்ள பகுதி வீங்கும், தலைக்குக் குளித்தால் நோயின் தீவிரம் அதிகமாவது போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். சைனஸ் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், அதன் விளைவாக நடுக்காதிலும் நோய் பரவி, காதுவலி அல்லது தலைவலி தோன்றும். இதை ஆட்டைட்டிஸ் மீடியா (Otitis media) என்பார்கள்.

சிலருக்கு சில உணவுப்பொருட்கள், காற்றில் உள்ள தூசு, குளிப்பானங்கள், சில மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்ளாது. உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதால்

ரெய்கி சிகிச்சை

மூக்கு, சைனஸ், காது - இவை ஆக்ஞா சக்கரத்தைச் சார்ந்தவை. இந்த உறுப்புகள் எந்தவித பாதிப்புக்குள்ளானாலும், ஆக்ஞா சக்கரத்துக்குப் பிரபஞ்ச சக்தி அளிக்க வேண்டும். இதனால், நோயின் அறிகுறி மட்டுமல்லாமல் நோயின் மூலகாரணமும் நீக்கப்படுகிறது. இவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்க, மணிப்பூரகச் சக்கரத்தைப் பலப்படுத்த வேண்டும். இதனால், மண்ணீரல் பலப்படுத்தப்பட்டு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகும்.

சுஜோக் சிகிச்சை

கட்டை விரலில் மூக்கைக் குறிக்கும் பாகத்தில் அழுத்தம் கொடுத்தால், நோயின் அறிகுறிகள் நீங்கும். நோய் எதிர்ப்பு மெரிடியனில் அக்குபஞ்சர் செய்து, நோயின் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலப்படுத்தி, நோயை அறவே போக்கலாம்.

சுவாச உறுப்புகளைப் பாதுகாக்க...

மூக்கின் வழியாகப் பிராண வாயு தடையின்றிச் செல்ல, அதன் வேலைத்திறனை அதிகரிக்க வேண்டும். அக்குபஞ்சர் மருத்துவ தத்துவத்தின்படி, சுவாச உறுப்புகள் விடியற்காலை மூன்று மணி முதல் ஐந்து மணி வரை தீவிரமாக வேலைசெய்யும். இதைப் பிரம்ம முகூர்த்தம் என்பார்கள். இந்த நேரத்துக்குள் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். சுவாச உறுப்புகள் நன்கு இயங்கினால், இதயமும் பலப்படும். இதனால் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மருந்தில்லா மருத்துவம்

சுவாசப் பிரச்சனைகள்



தோன்றும் அலர்ஜி இது. பலவீனமாக இருப்பதால் சளி, இருமல், உடலில் நோய்க்கிருமி தொற்று ஏற்படும் போது, மண்ணீரலில் உள்ள லிம்போஸைட் எனும் செல்கள் உருவாகி, பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்குச் சென்று நோய்கிருமிகளை எதிர்த்து, ஆண்டிபாடியை உற்பத்தி செய்து நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கிறது. மண்ணீரல் பலவீனமாகும்போது இந்தச் செயல் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால், மூக்கு வழியே நோய்க்கிருமி நுழையும்போது அதை எதிர்க்கும் ஆற்றல் இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

நடுத்தர வயதுள்ள ஒருவர் தனக்கு, சைனஸைடிஸ் பல வருடங்களாக இருப்பதாகவும், குளிர்ச்சியான தண்ணீர் குடித்தாலே நோயின்

அறிகுறிகள் தீவரமடைந்ததாகவும் காது வலியும் வருகிறதென்றும் வந்தார்.

விசாரித்தபோது, இவருக்கு சிறுவயதிலேயே டான்சில்ஸ் அறுவைசிகிச்சை நடந்ததைத் தெரிவித்தார். இதுதான் இவரின் நோய்க்கு மூல காரணம். டான்சில்ஸ் எனும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அளிக்கும் உறுப்பு, நம்மை எந்தவித நோயில் இருந்தும் பாதுகாக்கும். சிறு வயதிலேயே டான்சில்லை நீக்கிவிட்டதால், சுவாச உறுப்புகள் பலவீனமாகி அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டார். இத்தகைய சுவாச உறுப்புகளைச் சார்ந்த நோய்களுக்கு ரெய்கி, சுஜோக் முறைகளில் பூரண குணமடைய வாய்ப்புள்ளது.

- தொடரும்

படம்: சொ.பாலசுப்ரமணியன்



கல்பனாதேவி
சித்தா மற்றும்
வர்மக்கலை மருத்துவர்

விரல்கள் செய்யும் விந்தை!

உஜாஸ் முத்திரை



உ

ஜாஸ் என்றால் விடியல் அல்லது புதிய தொடக்கம் என்று அர்த்தம். பூமியின் ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாய் விடிவது போல, உஜாஸ் முத்திரையும் நம்மைப் புதிதாக மலரச் செய்கிறது. ஒரு புதிய தொடக்கத்தைக் கொடுக்கிறது, உற்சாமான மனநிலையைப் பெருக்குகிறது என்பதால், இந்த முத்திரைக்கு 'உஜாஸ் முத்திரை' என்று பெயர்.

எப்படிச் செய்வது?

விரிப்பில் சப்பணம் இட்டு அமர்ந்த வாறோ, கால்களைத் தரையில் நன்கு பதித்தபடி நாற்காலியில் அமர்ந்தோ செய்யலாம். கைகள் உடலைத் தொடக் கூடாது. தொப்புளுக்குக் கீழே அடிவயிற்றுப் பகுதியில் வைத்து, இரு கை விரல்களையும் கோத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் 5-15 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம்.

பலன்கள்

- அடிவயிறு மற்றும் பிறப்பு உறுப்புகளுக்குச் சக்தி அளிக்கிறது. அடிவயிற்றில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் வலுப்பெறும்.
- கர்ப்பப்பை, சினைப்பை, முட்டை ஆகியவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் உதவும்.
- ஆண்களின் வீரிய விருத்திக்கு உதவி செய்வதுடன், விந்தணுக்கள் உற்பத்திக்கும் உதவுகிறது.
- நாவில் உள்ள கவை மொட்டுக்கள் சீராக இயங்க உதவும். கவை தெரியாமல் இருத்தல், நாத்தடிப்பு, மதமதப்பு ஆகியவை குறையும்.
- ஹார்மோன் குறைபாடுகளைச் சரிசெய்யும்.
- மனஅமைதி, மகிழ்ச்சி, புதிய உத்திகள், புதியன உருவாக்கும் திறமை, படைப்பாற்றல் ஆகியவற்றை மேம்படச் செய்கிறது.
- காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் சோம்பலாய் உணர்பவர்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்து, உற்சாகமும் தெளிவும் கிடைக்கும்.
- விஷக்கடி, பூச்சிக்கடியால் ஏற்படும் பதற்ற நிலையைச் சமாளிக்க, உஜாஸ் முத்திரையை மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் வரை வைத்திருக்கலாம்.
- தண்ணீரைக் கண்பால் ஏற்படும் பயஉணர்வு (Hydrophobia) நீங்கும்.

- பரீத்தி, படம்: எம்.உசேன்

**அனைவரும் கொண்டாடும் தீபாவளியை
ஆதரவற்ற அன்னையரும் கொண்டாட உதவுங்கள்!**

தொண்டியுக்குப் பின்பாக நின்றுகொண்டிருக்கிறார்கள். காசுநீர் மலகம் பெரியவயது ஆகியோருக்கு தாங்கள் எல்லாவும் வளமுதும், தலமுதும் பெற முடியாத பிரதேசங்களில் இருக்கிறார்கள். இப்போது கிராமப்புறப் பள்ளிகளில் பிள்ளைகள் படிக்கிறார்கள். அங்குள்ள பிள்ளைகள் தலமுதங்களையே அவர்களின் பிள்ளைகளாகப் பெறும். **ஆய்வகம்** இப்போது, சுமார் 17 ஆய்வகங்கள் ஆகியிருக்கின்றன. கோயம்புத்தூர் பகுதிக்குப் பட்டினம், தாக்கூர், துளையாத்தூர், மருதூர் பகுதிகளாகவும் உள்ள வயதான அந்தஸ்தானவர்களுக்கு உணவு, உடை, இரவுபயர், மருத்துவ வசதி மற்றும் அன்றாடம் தேவையானவர்களுக்கு உணவும் படைத்தவர்களைச் சந்திக்கிறார்கள். இல்லாமலாகச் செய்து, திண்ணி இறை வழிபாடு, தியானம், திருமுறை பாடியணம் செய்து அவர்களை அன்புபெறும், அருவருப்போடு இத்திவிடும் பதங்களுக்கு வருகிறார்கள். **நடுத்தர வயதானவர்கள்** வேண்டுமென்றால் பெற எளிய வழி அன்றாடம் செய்யவும் தட்டுண்டு, வயதான அந்தஸ்தானவர்களுக்கு அன்பளிர்வுவதால் தாங்கள் புண்ணியத்தின் பலனை முழுதாய்க்க பெறுகின்றார்கள். உதவி செய்யும் நடவடிக்கைகள் திரு.



இவ்வொரு மாதமும் பெண்ணாமி அன்று ஸ்ரீசுவைவ ஹோமில் கலைமகள் அருளையும், திருமகள் அருளையும் ஒரு சேர வறழ்ச்சி அடை அல்லவர்பயங்களை அள்ளித்தரும் சகல தேவதா ஸ்ரீகாயத்ரி ஹோமம் மற்றும் சிறப்பு அல்லவர்பய கலச பூதலையும் நடைபெறும். இதில் தாங்கள் பங்கு பெற சங்கல்ய கட்டணம் ரூ. 300/- மட்டுமே

சிறு குழந்தைகள் தினம் துருவூர் திருவையூர் குழந்தைகள் தினம்



தமிழகம் முழுவதும் 80G பிரிவினாவுக்கு வசதி செய்து உதவி

Off: 8754 888 888
Home: 8754 999 999
www.sriavvaihome.com

For Friends



சுற்றுலாவா! யோசிக்கவே வேண்டாம்

சுற்றுலா
வாருங்கள்



ஸ்ரீ முருகன்
மூராவல் ஏஜென்ஸி

RECOGNIZED GOVT. OF INDIA TOURISM



தொடர்புக்கு
98421 62265
98428 62265
98421 17470
98421 62273

H.O.: 10, வடக்கு ஆவணி மூலவீதி, மதுரை - 1. போன்: 0452-2626481, 2622561, 2622656.
International: 89A, வடக்கு ஆவணி மூலவீதி, மதுரை - 1. போன்: 0452-2322653, 2322654, 2322655.
www.murugantravel.com | murugan_travels@yahoo.co.in

2016 Economic ரயில் சுற்றுலா, Super Saver விமானச்சுற்றுலா

Tour Name	ரயில் சுற்றுலா	நாள்	முதியும் தேதி	கட்டணம்
A	ஜெயப்பூர், அமிர்தசரஸ், காசி	14	அக்-20, நவ-17, டிச-17	11,990/-
B	டெல்லி, காசி	12	அக்-6,18,22, நவ-6,18, டிச-6,18	9,990/-
BK	டெல்லி, காசி, கொல்கத்தா	14	அக்-6,18,22, நவ-6,18, டிச-6,18	11,990/-
C	ஆல் இந்தியா, காசி	20	அக்-14,16, நவ-14, டிச-14	17,990/-
D	கொல்கத்தா, காசி	11	அக்-19,23, நவ-19, டிச-19	9,990/-
ENK	நைமிசாரணயம், அயோத்தி, காசி	11	அக்-21, நவ-21, டிச-21	9,990/-
ESK	சீரடி, காசி	11	அக்-9, நவ-9, டிச-9	9,490/-
F	சீரடி, பண்டிபுரம், மந்திராலயம்	7	அக்-1,8,15,22, நவ-1,8,15,22, டிச-1,8,15,22	5,990/-
G	ஆக்ரா, காசி	9	அக்-9,25, நவ-9,21, டிச-9,21	7,990/-
J	அயோத்தி, நேப்பாள, காசி	12	அக்-7, நவ-7, டிச-7	10,990/-
K	பஞ்சதுவாரகா, சோமநாத்	12	அக்-18, நவ-18, டிச-18	10,990/-
L	பத்ரி, கேதார், கங்கோத்திரி, யமுனோத்திரி	17	மே-02,10,19, ஜூன்-10,19	15,490/-
M	பத்ரி, கேதார், காசி	18	மே-1,9,17	15,590/-
N	பத்ரி, கேதார்	13	மே-02,10,19, ஜூன்-10,19	11,990/-
P	சிம்லா, குரூ, மணாலி, காசி	15	அக்-6,18, நவ-18, டிச-18 முதல் 15 நாட்கள்	11,090/-
Q	காஷ்மீர், வைஷ்ணவீதேவி, வசி	14	அக்-5, நவ-5, டிச-5	11,990/-

Economic Jolly Tours

AA	ஜெயப்பூர், அமிர்தசரஸ், டெல்லி	10	அக்-17, நவ-17, டிச-17 முதல் 10 நாட்கள்	8,990/-
BA	டெல்லி, ஆக்ரா	8	அக்-6,18, நவ-6,18, டிச-6,18	6,990/-
ECA	மும்பை, டெல்லி, ஜெயப்பூர்	13	அக்-1,15, நவ-14, டிச-14	11,990/-
EEQ	காஷ்மீர், வைஷ்ணவீதேவி	12	அக்-20, நவ-20, டிச-20	9,990/-
EES	ஆக்ரா, டெல்லி, சிம்லா	10	அக்-22, நவ-22, டிச-22	7,490/-
PA	சிம்லா, குரூ, மணாலி, ஹரித்துவார Economic	13	அக்-6,18, நவ-18, டிச-18 முதல் 13 நாட்கள்	9,990/-
DA	கொல்கத்தா, புலனேஷ்வர்	7	அக்-19, நவ-19, டிச-19 முதல் 7 நாட்கள்	5,790/-

Jolly Tours

CA	டெல்லி, சிம்லா, குரூ, மணாலி	10	அக்-23 முதல் 10 நாட்கள்	10,990/-
CA1	ஆக்ரா, சிம்லா, குரூ, மணாலி	11	அக்-23 முதல் 11 நாட்கள்	11,990/-
CB	டெல்லி, அமிர்தசரஸ், காஷ்மீர்	11	அக்-16 முதல் மாதத்தோறும்	12,990/-
CC	டெல்லி, அமிர்தசரஸ், குரூ, மணாலி	13	அக்-17 முதல் மாதத்தோறும்	12,990/-

CD	டார்ஜிலிங், கேங்டாங்	8	அக்-18 முதல் மாதத்தோறும்	10,990/-
CE	கொல்கத்தா, டார்ஜிலிங், கேங்டாங்	10	அக்-18 முதல் மாதத்தோறும்	12,990/-
CF	ஹைதராபாத், மும்பை, கோவா	10	அக்-20 முதல் மாதத்தோறும்	11,990/-
CJ	காசி, நேப்பாள, மத்தியநாட்	16	அக்-18 முதல் 16 நாட்கள்	20,590/-

தரமான உள்நாட்டு விமானச் சுற்றுலா - 98421 62246

DF1	ஷிடி, சனிசிங்கனாபூர்	2	வாரத்தோறும், செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் சனிக்கிழமை	11,990/-
DF2	காசி, கயா, அலகாபாத்	5	வாரத்தோறும் புதன்கிழமை	27,990/-
DF3	சிம்லா, குரூ, மணாலி	8	அக்-27, டிச-25	24,990/-
DF4	டார்ஜிலிங், கேங்டாங், கொல்கத்தா	6	டிச-26	31,990/-
DF5	அந்தமான், ஹேலவாகா	5	வாரத்தோறும் (புதன் மற்றும் வெள்ளி)	24,990/-
DF6	சிம்லா, குரூ, மணாலி	5	அக்-30, டிச-27	21,990/-
DF7	காஷ்மீர், குல்மார்க்	8	நவ-25	24,990/-
DF8	காஷ்மீர், குல்மார்க்	5	அக்டோபர்-8	27,990/-

தரமான வெளிநாட்டுச் சுற்றுலா - 98421 17415

3 Days	தாய்லாந்து சுற்றுலா, பட்டாய், பாங்காங், செளபாய் குரூஸ் வாரத்தோறும் வியாழக்கிழமை - ரூ.24,990/-
4 Days	துபாய் - அபுதாபி. அக்-8,22, நவ-8,22 ரூ.54,990/-
4 Days	Exclusive சிங்கப்பூர், 3 இரவு, 4 பகல். அக்-12,22, நவ-12,22. ரூ.39,990/-
4 Days	ராயல் கரீபியன் குரூஸ்(சிங்கப்பூர், மலேசியா, 3 இரவு, 4 பகல். அக்-21,28,31, நவ-21,28,31. ரூ.65,000/-
5 Days	ஸ்ரீலங்கா சுற்றுலா, கொழும்பு, கண்டி, கதிர்காமம், நவரேலியா. அக்-8,22, நவ-8,22. ரூ.34,990/-
5 Days	தாய்லாந்து, புகேட், பட்டாய். 4 இரவு, 5 பகல். அக்-19, நவ-19. ரூ.49,990/-
5 Days	ஹாங்காங், மக்கால் Star Cruise. 4 இரவு, 5 பகல். அக்-25, நவ-25. ரூ.95,000/-
6 Days	மலேசியா - சிங்கப்பூர். அக்-10,18,24, நவ-10,18,24. ரூ.64,990/- (3 Star Hotel) - ரூ.72,990/- (4 & 5 Star Hotel)
7 Days	தாய்லாந்து, கம்போடியா. 6 இரவு - 7 பகல். அக்-20, நவ-20. ரூ.64,990/-
9 Days	சைனாப்பூர், ஷாங்காய், சீனப்பெருஞ்சுவர் பூல்ஸ் ரெயில்) - ஹாங்காங்(ஸ்டார் குரூஸ்)-மக்கால். அக்-20, நவ-20. ரூ.1,39,990/-
9 Days	ஆஸ்திரேலியா. அக்-20, நவ-20. ரூ.1,80,000/-
9 Days	Exclusive சைனா சுற்றுலா. 8 இரவு, 9 பகல். பீஜிங், சியான், குயிலிங், ஷாங்காய். அக்-10, நவ-10. ரூ.1,39,990/-
10 Days	மலேசியா, சிங்கப்பூர், தாய்லாந்து. மாதத்தோறும் 20ம் தேதி.
12 Days	UK, Europe, அக்-13, நவ-13. ரூ.1,99,990/-
13 Days	அமெரிக்கா சுற்றுலா. அக்-20, நவ-20. ரூ.2,99,990/-

கிளைகள்: சென்னை, வடபுலனி - 98424 47305, 044-24730450, 23725133, பெரியமேடு - 99655 62265, சைதாபேட்டை - 73737 62265, காஞ்சிபுரம் - 73730 62265, திருச்சி - 98421 62410, கோவை - 98428 62265, திருநெல்வேலி - 98421 62215, பாண்டி - 98421 62269, தஞ்சாவூர் - 98421 62267, புகுட்கோட்டை - 98420 62265, திருப்பூர் - 73396 22265, ஈரோடு - 99655 62416, சேலம் - 99655 62260, பழனி - 98421 53054, பெங்களூர் - 09738005546.

குருச் சுற்றுலா, தனி நபர் சுற்றுலா, ஹனிமூன் பேக்கேஜ், மற்றும் கம்பெனி குரூப் சுற்றுலா - 73737 62416, 98421 62265

For Friends