https://tamilnesan1981.blogspot.in

நோய்க்கு 'நோ' சொல்வோம்!

டாக்டர் கு.கணேசன்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

நோய்க்கு 'நோ' சொல்வோம்!

டாக்டர் கு. கணேசன்

கல்கி பதிப்பகம்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

நோய்க்கு 'நோ' சொல்வோம்!

© டாக்டர் கு.கணேசன்

முதல் பதிப்பு: ஜூலை 2012
விலை ₹ 55
கல்கி பதிப்பகம் : 14

கல்கி பதிப்பகம்,
பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட்
லிமிடெட்டின் ஓர் அங்கம்.

பதிப்பாளர், ஆசிரியர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்
பொறுப்பாசிரியர்:
ஆர்.வெங்கடேஷ்

அட்டை மற்றும் படங்கள் : Shutterstock

கல்கி பதிப்பகம்
கல்கி பில்டிங்ஸ்
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை 600032
ஆசிரியர் குழு தொ.பே: 91-044-4343 8822
விற்பனை தொ.பே: 91-044-4343 8844
மின்னஞ்சல்: books@kalkiweekly.com
இணையதளம்: www.kalkionline.com

இந்த நூலின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் முன் அனுமதி இன்றி மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் பிற மின் ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும். புத்தக விமர்சனத்துக்கும், மேற்கோள்களுக்கும் இந்த நூலில் இருந்து சிறு பகுதியை எடுத்தாளலாம்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பகுதி- 1

நோயைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

https://t.me/digital_tamil

https://tamilnesan1981.blogspot.in

காய்ச்சல் வராமல் தடுப்பது எப்படி?

மனித உடலின் இயல்பான வெப்பநிலை 98.60F. இதற்கு மேல் உடலின் வெப்பநிலை அதிகரித்தால், அதைக் 'காய்ச்சல்' அல்லது 'ஜுரம்' என்கிறோம். காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறியே தவிர, அதுவே நோயல்ல.

காய்ச்சல் வருவது எப்படி?

பாக்டீரியா, வைரஸ், ஒட்டுண்ணி, காளான் கிருமி முதலியவை உடலைத் தாக்கும்போது காய்ச்சல் வரும்.

நம் உடலின் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்துக் கொள்வது, மூளையில் உள்ள 'ஹைப்போதலாமஸ்'. ஆனால், கிருமிகள் உடலைப் பாதிக்கும்போது இதுவும் பாதிக்கப்படும். அப்போது இது உடலின் வெப்பத்தைப் பாதுகாக்கத் தவறிவிடும். இதன் விளைவாகக் காய்ச்சல் வரும்.

காய்ச்சலின் வகைகள்

காய்ச்சல் பல நோய்க்கிருமிகளால் வருகிறது. தாக்கும் கிருமியின் தன்மையைப் பொறுத்துக் காய்ச்சலின் குணம் மாறும்.

பலருக்கும் பொதுவாக வரக்கூடியது, ‘தடுமக் காய்ச்சல்’ என்று அழைக்கப்படுகிற ‘ஃப்ளூ காய்ச்சல்’. இது வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது. அசுத்தமான காற்று மூலம் பரவுகிறது. காய்ச்சலுடன் மூக்கு ஒழுகுதல், கண்ணில் நீர் வடிதல், இருமல் முதலிய அறிகுறிகள் இதில் இருக்கும். காய்ச்சல் ஒரு வாரம் நீடிக்கும்.

சின்னம்மை, தட்டம்மை, அம்மைக்கட்டு முதலியவையும் வைரஸால் வருகிற நோய்கள்தான். இந்த அம்மை நோய்களில் காய்ச்சல் கடுமையாக இருக்கும். உடலில் அம்மைக் கொப்புளங்கள் தோன்றும். அம்மைக்கட்டு நோயில் காதோடு சேர்த்து கன்னத்தில் வீக்கம் காணப் படும்.

‘டைபாய்டு’ காய்ச்சல்

இது ஒருவகை பாக்டீரியாவால் வருகிறது. தொடக்கத்தில், காய்ச்சல் லேசாக இருக்கும். நாளாக ஆக காய்ச்சல் கடுமையாகும். நாக்கில் வெண்படலம் தோன்றும். வயிற்றுவலி, வாந்தி ஏற்படும். அசுத்தமான குடிநீர் மற்றும் உணவு மூலம் இது பரவுகிறது.

பாக்டீரியாவால் வரக்கூடிய மற்றொரு காய்ச்சல், நிமோனியா. கடுமையான காய்ச்சல், இடைவிடாத இருமல், சளி, நெஞ்சுவலி ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள்.

தினமும் மாலை நேரத்தில் காய்ச்சல் வருவது, உடல் மெலிவது, இருமல், பசிக்குறைவு, களைப்பு ஆகியவை இந்நோயின் அறிகுறிகள்.

மூளைக்காய்ச்சல்

குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் வரக்கூடிய நோய்களில் மூளைக்காய்ச்சல் முக்கியமானது. பன்றிகள் நிறைந்த இடங்களில் வசிப்போருக்கு மூளைக்காய்ச்சல் வரும். கொசு கடிப்பதால் இது பரவும். கடுமையான காய்ச்சல், இடைவிடாத வாந்தி, கழுத்துவலி, கழுத்தை அசைக்க முடியாத நிலை ஆகியவை இதன் முக்கிய அறிகுறிகள்.

குளிர்க்காய்ச்சல்

நான்குவித நோய்களில் குளிர்க்காய்ச்சல் வரும். அவை: மலேரியா, யானைக்கால் நோய், சிறுநீர்ப்பாதை அழற்சி, நெறிக்கட்டி. இவற்றில்

கொசு கடிப்பதன் மூலம் வருவது மலேரியாவும் யானைக்கால் நோயும். 'பிளாஸ்மோடியம்' எனும் ஒட்டுண்ணிக் கிருமிகள் கொசுக்கள் மூலம் மனிதனை அடைந்து, மலேரியாவை ஏற்படுத்துகின்றன. சொல்லி வைத்தது போல், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டுமே மலேரியா காய்ச்சல் வரும். உடல் வெட, வெடவென நடுங்கும். பிறகு, வியர்த்து காய்ச்சல் குறைந்துவிடும். இவ்வாறு, ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் இந்தக் காய்ச்சல் வரும். யானைக்கால் நோயில் காய்ச்சலுடன் கால்கள் இரண்டும் சிவந்து வீங்கும்.

கொசுக்களால் பரவும் மற்றொரு காய்ச்சல், சிக்குன்குனியா. இதில் கால் மூட்டுகள் வீங்கும். காய்ச்சல் ஒரு வாரம் நீடிக்கும். மூட்டுவலி ஒரு வருடம் நீடிக்கும்.

சிறுநீர்ப்பாதை அழற்சியில் சிறுநீர்க்கடுப்பு இருக்கும். உடலில் எங்காவது புண் இருந்தால், அதன் அருகில் உள்ள நெறிக்கட்டி வீங்கி குளிர்க்காய்ச்சல் வரும். தொண்டைப்புண், டான்சில் வீக்கம், வயிற்றுப்போக்கு, மஞ்சள் காமாலை, குடல் அழற்சி, காதில் சீழ் வடிதல், சீதபேதி ஆகியவற்றிலும் காய்ச்சல் வரும்.

எலிக்காய்ச்சல்

'லெப்டோஸ்பைரா' எனும் பாக்டீரியா தாக்கும்போது எலிக்காய்ச்சல் வருகிறது. எலிகளின் சிறுநீரில் இந்தக் கிருமிகள் வசிக்கும். மழைக்காலத்தில், மழைநீரில் எலிகளின் சிறுநீர் கலக்கும். அந்த அசுத்த மழைநீர் மனிதப் பாதங்களில் படும்போது இந்த நோய் பரவும். கடுமையான காய்ச்சலுடன் மஞ்சள்காமாலையும் சேர்ந்திருந்தால், அது எலிக்காய்ச்சலாக இருக்கலாம்.

டெங்கு காய்ச்சல்

கொசுக்களால் பரவும் வைரஸ் காய்ச்சல் இது. பெரியவர்களைவிட குழந்தைகளைத்தான் இது அதிகமாகத் தாக்கும். கடுமையான காய்ச்சல், தலைவலி, மூட்டுவலி, தோலில் சிவந்த தடிப்புகள் தோன்றுதல் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள்.

பரிசோதனைகள் என்ன?

காய்ச்சல் உள்ள நபரை மருத்துவரிடம் காண்பித்து, காரணம் தெரிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டியது முக்கியம். எக்ஸ்-ரே அல்லது ஸ்கேன் எடுப்பது, ரத்தம் மற்றும் சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது ஆகியவற்றால் காய்ச்சலுக்குக் காரணம் கண்டுபிடித்துவிடலாம். அதற்கேற்ப சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டால் காய்ச்சல் குணமாகிவிடும்.

காய்ச்சலுக்கு முதலுதவி

காய்ச்சலைக் குறைக்க 'பாராசிட்டமால்' மாத்திரையைச் சாப்பிடலாம். காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால், பஞ்சு அல்லது பருத்தித்துண்டு ஒன்றை சாதாரணத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்துகொண்டு, நோயாளியின் நெற்றி, மார்பு, வயிறு, அக்குள், தொடை ஆகிய இடங்களில் விரிக்க வேண்டும். துணி உலர்ந்ததும், மீண்டும் அதைத் தண்ணீரில் நனைத்து உடலில் விரிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால், அரை மணி நேரத்தில் காய்ச்சல் குறைந்துவிடும்.

காய்ச்சலைத் தடுக்க 8 வழிகள்

1. சுயசுத்தம் பேணுதல்.
2. சுற்றுப்புற சுகாதாரம் காத்தல்.
3. தூய குடிநீரைக் குடித்தல் அல்லது காய்ச்சி ஆறவைத்த குடிநீரைக் குடித்தல்.
4. ஈக்கள் மொய்த்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
5. சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுதல்.
6. தடுப்பூசிகளை முறைப்படி போட்டுக்கொள்ளுதல்.
7. கொசுக்கடியிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளுதல்.
8. வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும்போது காலணி அணிந்து கொள்ளுதல்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

https://t.me/digital_tamil

தலைவலி வராமல் தடுப்பது எப்படி?

2

'தலைவலியா, ஒரு 'மெட்டாசின்' போட்டுக்கோ!' என்று வீட்டில் சொல்வதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். பெரியவர்களுக்கும் சரி; குழந்தைகளுக்கும் சரி, மிக அதிகமாகக் காணப்படும் ஆரோக்கியப் பிரச்னைகளில் தலைவலி முதன்மை யானது. காய்ச்சலைப் போலவே தலைவலியும் ஒரு நோயின் அறிகுறியே. பெரும்பாலான தலைவலிக்குக் காரணமே இருக்காது என்பதுதான் ஆச்சரியமான விஷ யம். அவற்றை 'சாதாரண தலைவலி' என்கிறோம். அதேநேரத்தில், ஆபத்தான தலைவலிகளும் உள்ளன.

தலைவலி எப்படி வருகிறது?

உடலில் தொற்றுக்கிருமிகள் அழற்சியை ஏற்படுத்தும்போதும் ரத்தத்தில் செரட்டோனின், குளுட்டமேட் முதலிய சில வேதிப்பொருள்கள் அதிகமாக உற்பத்தியாகும்போதும், மூளையில் உள்ள ரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச் செய்கின்றன.

அப்போது அருகில் உள்ள நரம்புகள் அழுத்தப்படுகின்றன. இதன் விளைவாக, மூளைக்குள் நரம்புகள் தூண்டப்படும்போது, தலையில் வலிப்பது போன்று ஓர் உணர்வு உண்டாகிறது. இதுதான் தலைவலி.

தலைவலியைத் தூண்டும் காரணிகள்

மனஅழுத்தம், உறக்கமின்மை, சோர்வு, உணவுகள், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், மாசடைந்த சுற்றுச்சூழல், செயற்கை வாசனை திரவியங்கள், பலத்த ஓசை, காற்றோட்டமில்லாத அறை, அதிக வெளிச்சம், விட்டு விட்டு ஒளிரும் விளக்குகள் முதலியவை தலைவலியைத் தூண்டும் காரணிகளில் முக்கியமானவை.

தலைவலிக்குக் காரணங்கள்

சாதாரண காய்ச்சலில் இருந்து ஆபத்தான மூளைக்கட்டிகள் வரை தலைவலிக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. குறிப்பாக, வைரஸ் காய்ச்சல்கள் எல்லாமே தலைவலியை ஏற்படுத்தும். 'சைனஸ்' என்று அழைக்கப்படும் முகக்காற்றறைகளில் அழற்சி ஏற்பட்டால், தலைவலி வரும். ரத்தசோகை, ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, கண்பார்வைக் குறைபாடு, மூளைக்காய்ச்சல், மூளைக்கட்டி, பல்நோய், காதுநோய், தொண்டைநோய் முதலியவையும் தலைவலியை ஏற்படுத்தும். தலையில் அடிபட்டாலும் தலைவலி வரும். அதிக நேரம் தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பது, கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகளை விளையாடுவது முதலியவையும் தலைவலிக்குக் காரணமாகலாம். பசி கூட தலைவலியை உண்டாக்கும். குறிப்பாக, பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் காலை உணவைச் சாப்பிடாமல் சென்றால், வகுப்பறையில் தலைவலிக்கும்.

தலைவலியின் வகைகள்

மனஅழுத்தத் தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, கொத்துத் தலைவலி என்று தலைவலியில் பல வகை உண்டு.

மனஅழுத்தத் தலைவலி

பெரியவர்களைப் போலவே குழந்தைகளுக்கும் மனஅழுத்தம் காரணமாகத் தலைவலி வருவது இப்போது அதிகரித்து வருகிறது. தேர்வு பயம், கற்பதில் சிரமம், அதிக மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும் என்ற மிகுதியான ஆர்வம், குடும்பப் பிரச்னைகள் முதலியவை இதற்குக் காரணங்கள்.

ஒற்றைத் தலைவலி

தலையின் முன்புறத்தில் ஒரு பக்கம் மட்டும் வலிப்பது இதன் முக்கிய அறிகுறி. அதிக ஒளியைப் பார்த்தால் கண்கள் கூசுவது, மங்கலான பார்வை, விசித்திரமான ஒளிப் புள்ளிகள் தெரிவது, ஒரு கை மட்டும் மரத்துப்போவது, வாந்தி வருவது முதலியவை இதற்குரிய பிற அறிகுறிகள். ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகின்ற குழந்தைகளுக்குப் பய உணர்வு இருக்கும். அதிகமாகக் கோபம் வரும். இவர்கள் அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்படுவார்கள்.

கொத்துத் தலைவலி

கண்களைச் சுற்றிக் கொத்தாக வலிக்கும். குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் வலி நீடிக்கும். தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தலைவலி வரும்.

சைனஸ் தலைவலி

கண்களுக்கு மேலும் கீழும் வலி ஏற்படும். மூக்கில் சளி பிடிக்கும். மூக்கு அடைக்கும் அல்லது மூக்கு ஒழுகும்.

தலைவலியை உண்டாக்கும் உணவுகள்

சாக்லேட், ஊறுகாய், வாழைப்பழம், பாலாடை, எலுமிச்சை, நிலக்கடலை, முந்திரி, பாதாம், பர்கர், பீட்ஸா, கடல் உணவுகள், செயற்கை உணவுகள்.

டாக்டரை எப்போது பார்ப்பது?

- கடுமையான தலைவலி மற்றும் திடீரெனத் தோன்றும் தலைவலி.
- தலைவலியுடன் காய்ச்சல், வலிப்பு, வாந்தி, கழுத்து விறைப்பு முதலியவை இருந்தால், உடனே டாக்டரைப் பார்க்கவேண்டும்.

தலைவலிக்கு முதலுதவி

பாராசிட்டமால், புரூஃபென் மாத்திரைகளில் ஒன்றை உட்கொண்டு, போதிய ஓய்வெடுத்துக்கொண்டால், சாதாரண தலைவலி சரியாகிவிடும். அடுத்ததாக, தலையைச் சிறிது நேரம் அழுத்திக் கொடுக்கலாம். இளஞ்சூடான தண்ணீரில் துணியை நனைத்து ஒத்தடம் தரலாம். மனதை அமைதிப்படுத்த இனிய இசையைக் கேட்கலாம்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

தலைவலியைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

- தினமும் பழம், காய்கறி, கீரை சாப்பிடுங்கள்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- போதிய ஓய்வும் உறக்கமும் தேவை.
- நீண்ட நேரம் கணினியில் பணி செய்யும்போதும், டைப் அடிக்கும்போதும் சரியான நிலையில் உட்காருங்கள்.
- தொலைக்காட்சியை மிக அருகில் உட்கார்ந்து பார்க்காதீர்கள். குறைந்தது பத்து அடி இடைவெளி தேவை.
- படுத்துக்கொண்டே படிக்காதீர்கள்.
- தியானம், யோகாசனம், மூச்சுப்பயிற்சிகள் இவற்றில் ஒன்றைத் தினமும் செய்வது நல்லது.
- தலைவலியைத் தூண்டும் காரணிகளைத் தவிருங்கள்.

வயிற்றுவலி வராமல் தடுப்பது எப்படி?

வயிற்றுவலி என்பது நம் அனைவருக்கும் சாதாரணமாக வருகிற தொந்தரவு. வயிற்றில் உள்ள உறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்னை தோன்றும்போது, அதன் அறிகுறியாக வயிற்றில் வலிக்கும். உணவு அஜீரணத்தில் தொடங்கி குடல் அடைப்பு வரை வயிற்றுவலிக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

இரைப்பைப் புண்

இரைப்பையிலும் முன்சிறுகுடலிலும் புண் ஏற்படும்போது, வயிற்றின் மேற்பகுதியில், நெஞ்சுக் குழியில் வலி வரும். உணவு உண்டதும் வலி குறைந்தால், இரைப்பையில் புண் உள்ளது என்று பொருள். உணவு சாப்பிட்டு, இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வலி வந்தால், முன்சிறுகுடலில் புண் உள்ளது என்று பொருள். தவிர, வாந்தி, குமட்டல், நெஞ் செரிச்சல் முதலிய வேறு சில தொந்தரவுகளும் இருக்கும்.

குடல் புழுக்கள்

குழந்தைகளுக்குக் குடல்புழுக்கள் காரணமாக வயிற்றுவலி வருவது மிகவும் இயல்பு. ஐந்து மீட்டர் நீளமுள்ள குடலுக்குள் புழுக்கள் நெளிந்து பல இடங்களுக்குச் செல்லும்போது, குடல் தசைகள் சுருங்கி வயிற்றில் வலி கொடுக்கும். பசி குறையும். அடிக்கடி குமட்டல் உண்டாகும். ரத்த சோகை ஏற்படும். குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப உடல் எடை அதிகரிக்காது. அவ்வப்போது தோலில் வட்ட வட்டமாக ஒவ்வாமை தடிப்புகள் தோன்றும். தோலில் அரிப்பு ஏற்படும்.

குடல் அடைப்பு

டைபாய்டு காய்ச்சல், குடல் காசநோய், புற்றுநோய் முதலியவை குடலில் பெரிய அளவில் புண்களை ஏற்படுத்தும்போது, அந்தப் புண்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக்கொண்டு, குடலை அடைத்துக் கொள்ளும். சமயங்களில், குடல் திருகி முறுக்கிக்கொள்ளும். குடல் பிதுக்கம் முற்றிய நிலையில் குடல் அடைப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. ஆரம்ப நிலையில் உள்ள குடல் அடைப்பைக் கவனிக்கத் தவறினால், குடல் அழுகி துளை விழுந்துவிடும். அது மிகவும் ஆபத்தான நிலைமை. நிமிர்ந்து நடக்க இயலாத அளவுக்குக் கடுமையான வயிற்றுவலியும், வாந்தியும் இருந்தால், அது குடல் அடைப்பாகவோ, குடலில் துளை விழுந்ததாகவோ இருக்க அதிக வாய்ப்புண்டு.

குடல்வால் அழற்சி

குழந்தைகளுக்கு வருகிற வயிற்றுவலிக்கு முக்கியக் காரணங்களுள் ஒன்று, குடல்வால் அழற்சி(Appendicitis). அசுத்த உணவு மற்றும் தூய்மையற்ற குடிநீர் மூலம் குடலுக்குள் நுழையும் பாக்டீரியா கிருமிகள் குடல்வாலைத் தொற்றுகின்றன. இதன் விளைவால், அதில் அழற்சி உண்டாகிறது. இந்த நோயின் தொடக்கத்தில், திடீரென்று தொப்புளைச் சுற்றி கடுமையாக வலிக்கும். சில மணி நேரங்களில், அந்த வலியானது வலது பக்க இடுப்புக்குழிக்கு மாறிவிடும். இதனைத் தொடர்ந்து குமட்டல், வாந்தி உண்டாகும். காய்ச்சல் வரும். உடனடியாகச் சிகிச்சை பெறத் தவறினால், குடல்வால் அழுகி வெடித்துவிடும். அப்போது நோயாளிக்கு ஆபத்து அதிகமாகும்.

பெருவயிறு

வயிற்றில் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் முதலியவை உணவைப் பிசைந்து உணவுப்பாதையில் தள்ளும்போது, அந்த உறுப்புகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்று உராய்ந்துகொண்டிருக்கும். அப்போது, அந்த உராய்வைக் குறைக்க, ஒரு மசகு போல, வயிற்றறையில் சிறிதளவு

https://tamilnesan1981.blogspot.in

நீர் சுரந்துகொண்டிருக்கும். இந்த நீரை வயிற்றறை உள் சுவர் சுரக்கிறது. இது குடலின் மேற்பரப்பை வழுவழுப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

கல்லீரல் நோய், இதயநோய், கணையநோய், சிறுநீரக நோய், ரத்த சோகை முதலியவற்றில் இந்தச் சுரப்பு அதிகரித்துவிடும். அப்போது வயிறு வீங்கி வலிக்கும். இதற்குப் 'பெருவயிறு' (Ascitis) அல்லது 'மகோதரம்' என்று பெயர்.

பித்தப்பைப் பிரச்னைகள்

பித்தநீர் சுரக்கிற பித்தப்பையில் கற்கள் (Gall stones) உருவாகும் போது, வலது பக்க மேல் வயிற்றில் வலி வரும். உணவு உண்ட பிறகு சிறிது நேரத்துக்கு உணவு செரிமானம் ஆகாமல் இருப்பது முதலிய உணர்வு, குமட்டல், வாந்தி உண்டாகும். ஏப்பம் வரும். பொதுவாக, கொழுப்பு அதிகமுள்ள எண்ணெய்ப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் இந்த வலி ஏற்படும். குளிர்க்காய்ச்சல் வரும். பித்தப்பையில் பாக்டீரியா கிருமிகள் தாக்கினாலும் பித்தப்பையில் அழற்சி உண்டாகி, இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். பித்தப்பைக் கற்கள் பித்தப்பையை அடைத்துக் கொள்ளுமானால், மஞ்சள்காமாலை வரும்.

சிறுநீரகப் பிரச்னைகள்

சிறுநீரகத்தில் வீக்கம், புண், கற்கள் முதலியன தோன்றினால், வயிற்றின் வலது பக்கம் அல்லது இடது பக்கம் விலாவோடு இணைந்து வயிற்றை வலிக்கும். வாந்தி வரும். சிறுநீர்க்கடுப்பு இருக்கும்.

வயிற்றுவலி வராமல் தடுக்க 6 வழிகள்

- சுத்தமான உணவு மற்றும் குடிநீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- தெருக்களிலும், நடைபாதைக்கடைகளிலும் திறந்த வெளிக்கடைகளிலும் விற்கும் ஈக்கள் மொய்க்கும் பண்டங்களைச் சாப்பிடாதீர்கள்.
- சுயசுத்தம் பேணுங்கள். குறிப்பாக, கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நகங்களை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்துங்கள். வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும்போது காலணி அணிந்து செல்லுங்கள்.
- நார்ச்சத்து நிறைந்த முழுதானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களை அதிகமாக உண்ணுங்கள்.
- கொழுப்பு, உப்பு, காரம் நிறைந்த துரித உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- சமச்சீரான உணவை, சரியான அளவில், சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். முக்கியமாக, பசித்து உண்ணுங்கள்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

வாந்தி வராமல் தடுப்பது எப்படி?

காய்ச்சலைப் போல வாந்தி என்பதும் ஒரு நோயின் அறிகுறியே தவிர, அதுவே ஒரு நோயல்ல. குறிப்பாக, வயிறு சரியில்லை என்று நமக்குத் தெரிவிக்கும் ஓர் எச்சரிக்கை மணியாக இதை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வாந்தி எப்படி உண்டாகிறது?

நம் உடலில் வாந்தி ஓர் அனிச்சைச் செயல் போல் உண்டாகிறது. மூளையின் பின்பகுதியில் உள்ள 'முகுள'த்தில் (Medulla Oblongata) வாந்தியைத் தூண்டும் மையம் (Vomiting Center) உள்ளது. இது தூண்டப்படும்போது வாந்தி வருகிறது.

நம் செரிமானப் பாதையில் ஏதாவது ஒரு பிரச்னை ஏற்படும்போது செரிமானச் சுவரில் உள்ள செல்கள் அதை உணர்ந்துகொண்டு, 'வேகஸ்' நரம்பு (Vagus Nerve) வழியாக முகுளத்துக்குத் தகவல்

அனுப்பும். வாந்தி எடுத்தால்தான் பிரச்னை சரியாகும் என்று முகுளம் எண்ணினால், அந்தச் செய்தியை வாந்தி மையத்துக்கு அனுப்பிவைக்கும். உடனே அது 'வாந்தி எடு', 'சீக்கிரம் வாந்தி எடு' என்று வயிற்றுக்குக் கட்டளையிடும். இந்தக் கட்டளைகள் பிரெனிக் நரம்பு (Phrenic Nerve), வேகஸ் நரம்பு, தண்டுவட நரம்புகள், பரிவு நரம்புகள் (Sympathetic Nerves) மற்றும் மூளை மைய நரம்புகள் வழியாக வயிற்றுக்கு வந்து சேரும்.

அடுத்த விநாடி, இரைப்பைக்கு அருகில் உள்ள சிறுகுடல் தசைகள் மற்றும் சிறுகுடலைச் சுற்றியுள்ள வயிற்றுத்தசைகள் எல்லாமே ஒன்று சேர்ந்து இரைப்பையை அழுத்தும். அப்போது உதரவிதானம் (Diaphragm) சுருங்கிவிடும். இதன் விளைவால், உணவுக் குழாயும் இரைப்பையும் இணைகிற இடத்தில் உள்ள 'இரைப்பைக் கதவு' (Cardiac Sphincter) திறந்துகொள்ள, இரைப்பையில் உள்ள உணவு, நச்சு, அமிலம் எதுவானாலும் 'வாவ்' என்ற பெரிய சத்தத்துடன் வெளியேற்றப்படும். இதுதான் வாந்தி. பெரும்பாலும் வாந்தி வருவதற்கு முன்னால் வாயில் உமிழ் நீர் ஊறுவது, வயிற்றைப் புரட்டுதல், புளித்த ஏப்பம் முதலிய முன்னறிவிப்புகளை வயிறு நமக்குத் தெரிவிக்கும்.

வாந்தி நல்லதா? கெட்டதா?

வயிற்றில் உள்ள தேவையில்லாத உணவையோ, நச்சுப் பொருளையோ வெளியே தள்ள ஒரு சிலமுறை வாந்தியெடுப்பது நல்லதுதான். அதற்காக, ஒரு நாளில் நான்கு அல்லது ஐந்து முறை தொடர்ச்சியாக வாந்தியெடுத்தால், உடலில் இருக்கும் தண்ணீர் அளவு குறைந்து, உடல் உலர்ந்து, ரத்த அழுத்தம் குறைந்துவிடும். இதனால் தலைச்சுற்றல், மயக்கம் வரும். குறிப்பாக, குழந்தைகள் சிலமுறை வாந்தி எடுத்தாலே சோர்வடைந்து விடுவார்கள். இது ஆபத்து.

வாந்தி வர முக்கியக் காரணங்கள்

- கெட்டுப்போன உணவைச் சாப்பிடுதல்.
- அளவுக்கதிகமாக உணவைச் சாப்பிடுதல்.
- இரைப்பைப் புண், இரைப்பைத் துளை, முன்சிறுகுடல் அடைப்பு, உணவுக்குழாய்ப் புற்றுநோய், இரைப்பைப் புற்று.
- வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, சீதபேதி, குடல்புழுக்கள், குடல்வால் அழற்சி, மஞ்சள்காமாலை, கணைய அழற்சி, பித்தப்பை அழற்சி, பித்தப்பைக் கற்கள், சிறுகுடல் அடைப்பு, சிறுகுடல் துளை, சிறுநீர்ப் பாதை அழற்சி.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

• வலி நிவாரணி மாத்திரைகள், அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள், புற்றுநோய் மருந்துகள், மயக்க மருந்துகள் முதலியவையும் வாந்தியை ஏற்படுத்தும்.

மற்ற காரணங்கள்

காதடைப்பு, காது இரைச்சல், காதில் சீழ் முதலிய காதுப் பிரச்னைகளாலும் வாந்தி வரும். காதில் 'வெஸ்டிபுலர் அப்பரட்டஸ் (Vestibular Apparatus) என்று ஓர் அமைப்பு உள்ளது. இதுதான் நாம் நடக்கும் போதும், உட்காரும்போதும், பயணம் செய்யும்போதும் உடலைச் சமநிலைப்படுத்துகிறது. இந்த அமைப்பு தூண்டப்படும்போது வாந்தி வரும். பேருந்தில் பயணம், கடல் பயணம் மற்றும் விமானப் பயணங்களின்போது வாந்தி வருவது இதனால்தான்.

அதீதக் காய்ச்சல், மூளைக்காய்ச்சல், மூளையில் கட்டி, மூளைநீர் அழுத்தம், தலையில் அடிபடுதல், ஒற்றைத் தலைவலி முதலியவற்றாலும் வாந்தி ஏற்படும். பூச்சிக்கடி, பாம்புக்கடி ஆகிய விஷக்கடிகளின் போதும் வாந்தி வரும். ஊசிமருந்து, மாத்திரை முதலியவை ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் வாந்தி வரும்.

உளவியல் காரணங்கள்

சிலருக்குக் கவலை, கலக்கம், பயம், பதற்றம், பரபரப்பு, மனஅழுத்தம் முதலிய காரணங்களால் வாந்தி உண்டாகும். இந்த வாந்தி பெரும்பாலும் காலையில் எழுந்தவுடன் அல்லது காலை உணவு சாப்பிட்ட பின்பு ஏற்படும். பகல் நேரப் பணிகளில் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ள பயப்படும் நபர்களுக்கு, இதுபோன்ற வாந்தி வரும். எடுத்துக்காட்டாக, பள்ளிக்குச் செல்ல பயப்படும் குழந்தைகள் காலையில் சாப்பிட்டதும் வாந்தி எடுப்பது இந்த வகையைச் சேர்ந்தது.

சின்னச் சின்ன காரணங்கள்

பார்வை, நுகர்தல், தொடுதல் முதலியவையும் வாந்தியை வரவழைக்கும். பள்ளி மற்றும் கல்லூரி விடுதிகளில் பல்லி விழுந்த பாலைப் பார்த்தவுடன் மாணவர்கள் எல்லோருக்கும் வாந்தி வருவது, துர்நாற்றம் வீசும் இடங்களைக் கடக்கும்போது உண்டாகும் வாந்தி, பல் தேய்க்கும்போது பல்துலக்கி தொண்டையைத் தொட்டுவிட்டால் வாந்தி வருவது முதலியவை இதற்குச் சில எடுத்துக்காட்டுகள்.

சிகிச்சை என்ன?

வாந்தியை நிறுத்துவதற்குப் பல மருந்துகள் உள்ளன. என்றாலும்,

வாந்திக்கு என்ன காரணம் என்று தெரிந்து, அதற்குரிய சிகிச்சையைச் செய்தால்தான் வாந்தி சரியாகும். அதற்கு மருத்துவர் உதவியை நாடுவதே நல்லது.

வாந்தி வராமல் தடுக்க 5 வழிகள்

- உங்களுக்குப் பிடிக்காத உணவையும் கெட்டுப்போன உணவையும் சாப்பிடாதீர்கள்.
- அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடாதீர்கள். அளவுக்கு அதிகமாகவும் சாப்பிடாதீர்கள்.
- கொழுப்பும் எண்ணெயும் மிகுந்த நொறுக்குத் தீனிகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- வாந்தி எடுத்ததும் சிறிது நேரம் படுத்து ஓய்வெடுங்கள்.
- பயண வாந்தி உள்ளவர்கள் பயணம் செய்வதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்பு, வாந்தியைத் தடுக்கும் 'அவோமின்' மாத்திரையை டாக்டர் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்தலாம்.

வாய்ப்புண் வராமல் தடுப்பது எப்படி?

5

குழந்தைகளுக்கு வாய்ப்புண் வருவது மிகவும் சாதாரண விஷயம்தான். ஆனால், அதைக் கவனிக்காமல் அலட்சியப்படுத்தினாலோ, வாய்ப்புண் அடிக்கடி வந்தாலோ பிரச்னை பெரிதாகிவிடும்.

உள்உதடு, உள்கன்னம், நாக்கு, மேல்அண்ணம் ஆகிய பகுதிகளில் கடுகளவு தோன்றும் கொப்புளங்கள், சில நாட்களில் உடைந்து, உளுந்து அளவுக்குக் குழிப்புண்களாக மாறும்.

அந்தப் புண்களில் வலி ஏற்படும்; கழுத்தில் நெறிகட்டும்; காய்ச்சல் வரும்; உணவைச் சரியாகச் சாப்பிட முடியாது; உடல்வலி, அசதி, தலைவலி என தொல்லைகள் தொடரும்.

யாருக்கு வரும்?

பொதுவாக, வைட்டமின் சத்து குறைந்தவர் களுக்கும், நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைந்தவர்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

களுக்கும், இரைப்பையில் புண் உள்ளவர்களுக்கும், குடல் புழுக்கள் உள்ளவர்களுக்கும் வாய்ப்புண் வருகின்ற வாய்ப்புகள் அதிகம்.

காரணம் என்ன?

நீண்ட நாட்களுக்குச் சரிவிகித உணவு உண்ணாதவர்களுக்கு இரும்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் பி12 குறைபாடு ஏற்படும். இதனால், ரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துவிடும். இதன் விளைவாக, உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறையும். அப்போது வாய்ப்புண் வரும்.

மனக்கவலையும் ஒரு காரணம்

அதிகமாகக் கவலைப்படுவது, தேர்வு நேரங்களில் மாணவர்களுக்கு மனஅழுத்தம் அதிகரிப்பது, ஒவ்வாமை ஆகியவற்றாலும் வாய்ப்புண் வரும். உணவு ஒவ்வாமை, மருந்து ஒவ்வாமை, பற்பசை ஒவ்வாமை முதலியவற்றால் வாய்ப்புண் வருவதை இதற்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகக் கூறலாம்.

வைட்டமின் பி12 குறைபாடு இருந்தால், வாயின் ஓரங்களில் வெள்ளை நிறத்தில் புண்கள் தோன்றும். இரைப்பையில் புண் உள்ளோருக்கு, அங்கு சுரக்கும் அமிலம் இரவு நேரங்களில், தூக்கத்தில், உணவுக்குழாயைக் கடந்து வாய்க்கு வந்துவிடும். இதன் விளைவால், தொண்டை மற்றும் வாய்க்குள் புண் ஏற்படும்.

பற்களைக் கவனி!

கூர்மையான பற்கள் இருந்தால், அவை உள்கன்னத்தில் குத்தி புண் உண்டாக்கும். கவனக்குறைவாக உண்ணும்போது கன்னம் கடிபட்டு வாய்ப்புண் ஏற்படலாம். பல் துலக்கும்போது பிரஷ் குத்தி புண் உண்டாகலாம். செயற்கைப் பற்கள் சரியாகப் பொருந்தவில்லை என்றால், வாய்ப்புண் அடிக்கடி வரும். மிகவும் சூடாக காபி குடித்துவிட்டால்கூட வாய்ப்புண் வருவதுண்டு.

கிருமிகள் தாக்கும்

பாக்டீரியா, வைரஸ் முதலிய கிருமிகளின் தாக்குதல் காரணமாகவும் வாய்ப்புண் வருவது வழக்கம். கிரந்தி நோய், வின்சன்ட் நோய் மற்றும் சிற்றம்மை, தட்டம்மை, வாயம்மை முதலிய அம்மை நோய்கள் மூலம் வாயில் புண் வருவது முறையே பாக்டீரியா, வைரஸ் கிருமிகளின்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பாதிப்பினால்தான்.

'கான்டிடா ஆல்பிகன்ஸ்' (Candida Albicans) எனும் பூஞ்சைக் காளான் கிருமிகளின் பாதிப்பால் நாக்கில் 'கட்டித்தயிர்' போல வெண் படலம் உருவாகி புண் ஏற்படும். அடிக்கடி 'ஆன்டிபயாட்டிக்' மருந்து களை எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கும், அஜீரணக் கோளாறுகள் உள்ளோ ருக்கும் இந்தத் தொல்லை நிரந்தரமாகிவிடும். இவை தவிர, பல் ஈறுகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளும் வாய்ப்புண்ணை வரவேற்கும்.

சில மருந்துகளின் ஒவ்வாமை காரணமாகவும் பக்கவிளைவுகளின் காரணமாகவும் வாய்ப்புண் வருவதுண்டு. எடுத்துக்காட்டு - கடுமையான நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் மற்றும் புற்றுநோய்க்குத் தரப்படும் மருந்துகள்.

பரிசோதனைகள்

அடிக்கடி வாய்ப்புண் ஏற்பட்டால் ரத்தப் பரிசோதனை, சிறுநீர் பரி சோதனை, மலப் பரிசோதனை ஆகியவற்றை மேற்கொண்டு காரணம் அறிந்து சிகிச்சைப் பெறவேண்டும்.

என்ன சிகிச்சை?

பெரும்பாலான வாய்ப்புண்கள் சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால்கூட தானாகவே சரியாகிவிடும். அதாவது, சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது வாய்ப்புண்ணும் சரியாகிவிடும். அதேநேரத்தில், வெகு நாட் களுக்கு ஆறாமல் வாயில் புண் இருந்தால், அது புற்றுநோயாக மாறு வதற்கும் வாய்ப்புண்டு.

நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்து (Antibiotic) கலந்த களிம்புகளும் வாய் கொப்பளிக்கும் திரவ மருந்துகளும் வாய்ப்புண்ணை விரைவில் குணப்படுத்தும். வலி மரத்துப் போகச் செய்யும் களிம்புகளையும் திரவங்களையும் வாய்ப்புண்ணில் தடவலாம். இவற்றோடு வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை ஒரு வாரம் சாப்பிடவேண்டும். லேக்டோபேசில்லஸ் (Lactobacillus) மருந்து கலந்த வைட்டமின் பி-காம்ப்ளக்ஸ் மாத்திரைகளை ஒரு மாதம் சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் வாய்ப்புண் மீண்டும் வராது.

வாய்அம்மை நோயால் வரும் வாய்ப்புண்களுக்கு 'ஏசைக்ளோவிர்' (Acyclovir) மருந்து கலந்த களிம்புகளைத் தடவினால் நல்ல பலன் கிட்டும். பல் ஈறுகளில் புண் வந்தால் 'மெட்ரோஜில்' அல்லது 'டினிடஜோல்' மருந்து தேவைப்படும்.

தடுப்பது எப்படி ?

அடிக்கடி வாய்ப்புண் வருபவர்கள் பல் மருத்துவரை அவசியம் சந்தித்து ஆலோசனை பெறவேண்டும். கூரான பற்கள் இருந்தால், அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும்.

வாய்ச்சுத்தம் காத்தால், வாய்ப்புண் வருவதை நிச்சயம் தடுக்கலாம். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து, பற்களை 'ஸ்கேலிங்' முறையில் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உணவு ஒவ்வாமை மற்றும் மருந்து ஒவ்வாமை இருந்தால், அது எந்த உணவு, என்ன மருந்து என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். குடல் புழுவை ஒழிக்கும் மாத்திரையை மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை சாப்பிடலாம்.

இது முக்கியம்

சளி, இருமல் முதலியவற்றுக்கு அடிக்கடி 'ஆன்டிபயாட்டிக்' மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுபவர்கள், அந்த மருந்துகளோடு லேக்டோ பேசில்லஸ் மருந்து கலந்த வைட்டமின் பி-காம்ப்ளக்ஸ் மாத்திரைகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

வாய்ப்புண் வருவதைத் தடுக்க 3 வழிகள்

- பால், முட்டை மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் வைட்டமின் பி2 சத்து கிடைத்துவிடும்.
- வைட்டமின் பி12 சத்து தாவர உணவுகளில் மிகவும் குறைவு. அசைவ உணவுகளில்தான் இது அதிகம். ஆகையால், இந்தச் சத்தினைப் பெற பால், முட்டை, இறைச்சி, வெள்ளாட்டுக்கறி, ஈரல் முதலியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.
- இரும்புச்சத்து எல்லா வகைப் பச்சைக் காய்கறிகளிலும் கீரைகளிலும் உள்ளது. தினமும் ஒரு கீரை சாப்பிடுவது நல்லது. பேரீச்சை, வெல்லம், தேன், சோயாபீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை, கேழ்வரகு, கோதுமை, பால், முட்டை, பருப்பு வகைகள், இறைச்சி, ஈரல் ஆகியவற்றிலும் இரும்புச் சத்து மிகுந்துள்ளது. இந்த உணவுகளில் ஒன்று மாற்றி ஒன்றைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், சத்துக்குறைவு காரணமாக வரும் வாய்ப்புண்ணை நிச்சயம் தவிர்க்கலாம்.

விக்கல், புரையேறுதல், ஏப்பம் - தடுப்பது எப்படி?

விக்கல், புரையேறுதல், ஏப்பம் ஆகியவை மிகச் சாதாரணத் தொந்தரவுகள்தான் என்றாலும், சிலருக்குச் சில நேரங்களில் இவையும் பெரிய ஆபத்துகளைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கும். ஆகவே, இவற்றைப் பற்றியும் இங்கு தெரிந்துகொள்வோம்.

விக்கல் எப்படி ஏற்படுகிறது?

சாதாரணமாக நாம் சுவாசிக்கும்போது காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோமல்லவா? அப்போது மார்புத் தசைகள் விரிகின்றன. மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையில் சுவாசப்பைகளை ஒட்டி உள்ள உதர விதானமும் விரிகிறது. உடனே, தொண்டையில் உள்ள குரல்நாண்கள் திறக்கின்றன. இப்போது, மார் புக்குள் காற்றின் அழுத்தம் குறைகிறது. அதேநேரம், மார்புக்குள் காற்று எளிதில் செல்ல அதிக இடம் கிடைக்கிறது. இதனால், நாம் சுவாசிக்கும் காற்று

திறந்த குரல்நாண்கள் வழியாகத் தங்கு தடையின்றி சுவாசப்பைகளுக்குள் நுழைந்துவிடுகிறது. இது இயல்பாக நிகழும் சுவாச நிகழ்வு.

சில நேரங்களில், மார்புப் பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் உதரவிதானத்தைத் தூண்டினால், அது கட்டுப்பாடின்றி தன்னிச்சையாகச் சுருங்கி விரியும். அப்போது குரல்நாண்கள் சரியாகத் திறப்பதில்லை. அதுபோன்ற நேரங்களில், நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, தொண்டையில் உள்ள குரல்வளையின் குறுகிய இடைவெளி வழியாக சுவாசப்பைகளுக்குள் நுழைய வேண்டியதிருக்கிறது. அப்போது அந்தக் காற்று, புல்லாங்குழலில் காற்று தடைபடும்போது இசையொலி உண்டாவதைப் போல, தொண்டையில் 'விக்..' என்று ஒரு வினோத ஒலியை எழுப்புகிறது. இதுதான் 'விக்கல் (Hiccough).

என்ன காரணம்?

விக்கல் வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவசர அவசரமாக உணவு சாப்பிடுவது, அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, மிகச் சூடாகச் சாப்பிடுவது, தேவையான அளவுக்குத் தண்ணீர் அருந்தாதது ஆகியவை முக்கியமான காரணங்கள். அடுத்து, புரதச் சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைத்துச் சாப்பிடுதல், கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் முதலிய காரணங்களாலும் விக்கல் வரலாம்.

சிலருக்கு மனநோய் காரணமாகவும் விக்கல் வரும். இதற்கு 'ஹிஸ்டெரிக்கல் விக்கல்' என்று பெயர். பொதுவாக, பள்ளிக்கு அல்லது தேர்வுக்குப் பயப்படும் குழந்தைகளுக்கு இந்த வகை விக்கல் வரும். இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவெனில், இந்த விக்கல் உள்ள குழந்தைகள் தூங்கினால் விக்கல் நின்று விடும். கண் விழித்ததும் விக்கல் தொடங்கிவிடும். இவையெல்லாம் சாதாரண காரணங்கள். இவற்றால் உடலுக்கு அவ்வளவாகப் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை.

இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு மேல் விக்கல் தொடருமானால், அதை உடனே கவனிக்கவேண்டும். ஏனென்றால், சிறுநீரகம் பழுதாகி ரத்தத்தில் யூரியா அளவு வரம்பு மீறுதல், உதரவிதானத்தில் நோய்த்தொற்று, இரைப்பைப் புண், இரைப்பைப் புற்றுநோய், கல்லீரல் கோளாறு, நுரையீரல் நோய்த்தொற்று, குடலடைப்பு, மூளைக்காய்ச்சல், பெரினிக் நரம்புவாதம், சர்க்கரை நோய் முற்றிய நிலை, மாரடைப்பு ஆகிய காரணங்களாலும் விக்கல் வரும்.

விக்கலை நிறுத்த என்ன வழி?

அடிப்படை நோய் எதுவும் இல்லாமல் ஒருவருக்கு விக்கல் உண்டானால், அதை நிறுத்துவது மிக எளிது. அவருடைய ரத்தத்தில் கரியமிலவாயுவின் அளவை அதிகரித்தால், விக்கல் நின்றுவிடும். அதற்கு என்ன செய்வது? விக்கலால் துன்பப்படும் நபரை நாற்காலியில் அமைதியாக அமரச் செய்யுங்கள். அவரை மூச்சை நன்றாக உள் இழுக்கச் செய்து, 20 எண்ணும் வரை மூச்சை நன்றாக அடக்கிக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள். பிறகுதான் மூச்சை வெளியில் விடவேண்டும். இவ்வாறு 5 முறை செய்தால் விக்கல் நின்றுவிடும்.

இன்னொரு வழி இது. ஒரு காகிதப்பையை எடுத்துக்கொண்டு, மூக்கு, வாய் இரண்டும் அதன் உள்ளே இருக்குமாறு இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். இப்போது மூச்சை உள் இழுத்து, அந்தக் காகிதப்பைக்குள் மூச்சை விடச் சொல்லுங்கள். பிறகு, அந்தக் காற்றையே மீண்டும் சுவாசிக்கச் சொல்லுங்கள். இவ்வாறு 20 முறை செய்தால் படிப்படியாக ரத்தத்தில் கரியமிலவாயுவின் அளவு அதிகரித்து, பிராணவாயுவின் அளவு குறையும். அப்போது விக்கல் நின்று விடும்.

நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பது, ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு குடிப்பது, தும்மலை உண்டாக்குவது... இவை எல்லாமே விக்கலை நிறுத்த உதவும் வழிகளே! குழந்தைகளுக்குக் 'கிரைப் வாட்டர்' கொடுத்தால் விக்கல் நிற்கும்.

புரையேறுதல்

உணவு உண்ணும்போது, தொண்டையிலிருந்து இறங்கும் உணவு திடீரென்று சுவாசக்குழலில் சிக்கிக்கொள்வதைப் 'புரையேறுதல்' (Choking) என்கிறோம். அவசர அவசரமாக உணவை விழுங்குவது, பேசிக் கொண்டே உணவு உண்பது, உணவு உண்ணும்போது சிரிப்பது, தும்முவது, உணவுக்குழாய்ப் புற்றுநோய், தொண்டை நரம்பு வாதம் முதலிய காரணங்களால் புரையேறும்.

புரையேறியவுடன் இருமல் வரும். மூச்சுத் திணறும். பேசமுடியாது. முகத்தில் ரத்தம் தேங்கி, முகம் சிவக்கும். நெடுநேரம் மூச்சுவிட சிரமம் ஏற்பட்டால், உடல் நீலநிறமாக மாறும்.

என்ன செய்யவேண்டும்?

பாதிக்கப்பட்ட நபரை அழுத்தமாக இருமச் சொல்லுங்கள். சிலமுறை இருமினாலே, பெரும்பாலான உணவுப்பொருள்கள் உடனே வெளியேறிவிடும். இதில் குறையாவிட்டால், அந்த நபரை நிற்க வைத்து,

முன்னோக்கி நன்றாக வளையச் சொல்லுங்கள். இப்போது, நீங்கள் அவரது முதுகை நான்கு அல்லது ஐந்து முறை ஓங்கித் தட்டுங்கள்.

இன்னொரு வழி இது: அந்த நபரைக் குனியச் சொல்லுங்கள். அவரது பின்புறம் நீங்கள் நின்றுகொள்ளுங்கள். உங்கள் இரு கைகளையும் அவரது வயிற்றுக்கு முன்பாக இணைத்து, அவரது விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே வைத்து, உள்நோக்கியும் மேல் புறமாகவும் வலுவாக அழுத்தம் கொடுங்கள். உணவுப் பொருள் வெளியேறும் வரை முதுகில் தட்டுவதையும் வயிற்றில் அழுத்தம் கொடுப்பதையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யுங்கள். உணவுப்பொருள் வெளியேறிவிடும். இதிலும் உணவுப் பொருள் வெளியேறவில்லை என்றால், உடனடியாக அவரை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அங்கு 'மூச்சுக் குழல் அகநோக்கி' (Bronchoscope) மூலம் உணவுப்பொருளை வெளியே எடுத்து விடுவார், மருத்துவர்.

ஏப்பம்

பொதுவாகவே, நாம் உணவை உண்ணும்போது உணவுடன் சிறிதளவு காற்றையும் வயிற்றுக்குள் விழுங்கி விடுகிறோம். அதிலும் குறிப்பாக, அவசர அவசரமாக உண்ணும்போது, பேசிக்கொண்டே உண்ணும்போது, காபி, தேநீர் மற்றும் காற்றடைத்த மென்பானங்களைக் குடிக்கும்போது, மது அருந்தும்போது, சூயிங்கம் மெல்லும்போது, புகைப் பிடிக்கும்போது, சுருட்டு பிடிக்கும்போது, வெற்றிலை, புகையிலை, பான்மசாலா போடும்போது, அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்கும் போது நம்மை அறியாமலேயே உணவுடன் காற்றையும் விழுங்கி விடுகிறோம். சிலருக்கு இந்தக் காற்று விழுங்கல் ஒரு நோயைப் போலவே இருக்கும். இதற்கு 'ஏரோபேஜியா' (Aerophagia) என்று பெயர்.

காரணம் எதுவானாலும், விழுங்கிய காற்று இரைப்பையிலிருந்து வெளியேறவேண்டும். எப்படி? சுமார் 80 சதவீதக் காற்று உணவுக் குழாய்க் கீழ்முனைக் கதவை அழுத்தி, அதைத் திறக்க வைத்து, ஒரு பெரிய சத்தத்துடன் வாய்வழியாக வெளியேறும். இதுதான் 'ஏப்பம்' (Belching). மீதி 20 சதவீதக் காற்று குடலுக்குச் சென்று, ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறுகிறது. இந்தக் காற்று விழுங்கல் சாதாரணமாக இருந்தால், தொல்லை எதுவும் தருவதில்லை. அளவுக்கு மீறினால், இது ஒரு 'வாய்வுப் பிரச்னை'யாக உருவாகும். அடிக்கடி ஏப்பம் வரும்.

ஆரோக்கியமாக உள்ள ஒருவருக்கு ஓரிருமுறை ஏப்பம் வந்தால், பிரச்னை இல்லை. அதுவே அடிக்கடி வருமானால், வயிற்றில் புண், அழற்சி, அமில மிகைப்பு, அஜீரணம் முதலிய பிரச்னைகள் உள்ளன என்று பொருள்.

ஏப்பத்தைத் தடுக்க என்ன வழி?

- உண்ணும்போது பேசாதீர்கள்.
- வாயை மூடி உணவை நன்கு மென்று விழுங்குங்கள்.
- மென்றதை விழுங்கிய பிறகே அடுத்த கவளத்தை உண்ணவேண்டும்.
- காரம், மசாலா, புளிப்பு உணவுகளை முடிந்த அளவுக்குத் தவிருங்கள்.
- சோடா, ஃபேண்டா முதலிய காற்றடைத்த பானங்களை அடிக்கடி அருந்தாதீர்கள்.
- உறிஞ்சுகுழல் மூலம் உறிஞ்சிக் குடிப்பதைத் தவிருங்கள்.
- தினமும் நேரத்தோடு உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.
- கோபம், கவலை உள்ளபோது உண்ணாதீர்கள்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

அடுக்குத் தும்மலால் துன்பமா?

பொதுவாக, தும்மல் (Sneezing) என்பது ஒரு சிறிய உடலியல் விஷயம். காற்று தவிர, வெளிப்பொருள் ஏதாவது தேவையின்றி மூக்கினுள் நுழைந்தால், மூக்கு அதை அனுமதிக்க மறுக்கிறது. அதற்கான அனிச்சைச் செயல்தான் 'தும்மல்'.

தும்மல் என்பது ஒரு நோயா?

சாதாரணமாக ஒருவருக்குத் தும்மல் வந்தால், சில நிமிடங்களில் நின்றுவிடும். அதேநேரத்தில், சிலருக்குத் தினமும் நிமிடக் கணக்கில் தும்மல் வந்து தொல்லை கொடுப்பதும் உண்டு. இன்னும் சிலருக்கு தும்மலோடு மூக்கில் நீர் வடிந்து தொல்லை கொடுக்கும். இதற்கு 'ஒவ்வாமைத் தும்மல் நோய்' (Allergic Rhinitis) என்று பெயர்.

அறிகுறிகள்

இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்குத் தும்மல் வந்துவிட்டால் ஓயாது. தொடர்ச்சியாக நூறு முறைகூட தும்முவார்கள். ஒரு கைத்துண்டு நனை கின்ற அளவுக்கு மூக்கிலிருந்து நீர் வடியும். தொடர்ந்து மூக்கு அரிக்கும். மூக்கு அடைக்கும். இவர்கள் அடிக்கடி மூக்கை உறிஞ்சுவார்கள் அல்லது உள்ளங்கையால் மூக்கைக் கசக்கிக்கொண்டே இருப்பார்கள். கண்கள் சிவந்து கண்ணீர் வரும். இவை எல்லாமே காலை பத்து மணி வரைதான். வெயில் ஏறியதும், இந்தத் தொல்லைகள் அனைத்தும் மறைந்துவிடும். பிறகு, வழக்கமாகத் தங்கள் பணிகளைச் செய்துகொண்டிருப்பார்கள். மறுநாள் காலையில் மீண்டும் தொடர்ச்சியாகத் தும்மல் வரும்.

யாருக்கு வரும்?

தும்மல் நோய் பெரும்பாலும் இளம் வயதிலேயே தொடங்கிவிடும். நடுத்தர வயதினரைவிட சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், இளம்பெண்கள் இந்த நோயால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அதிலும், அப்பா அம்மாவுக்கு இந்த நோய் இருந்தால், அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இது வருவதற்கான வாய்ப்பு பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

காரணம் என்ன?

வீட்டுத் தூசுதான் தும்மல் நோய்க்கு முக்கியக் காரணம். குறிப்பாக, ஒட்டடை, பருத்தி, பஞ்சு, சணல், சாக்கு, கயிறு, கம்பளி, காகிதம், சிமெண்ட், சுண்ணாம்பு, ஆஸ்பெஸ்டாஸ், உமி, மரம், மாவு, தானியம் முதலியவற்றின் தூசு மூக்கில் பட்டதும் தும்மல் தொடங்கிவிடும். இதுபோல் ஊதுவத்தி, சாம்பிராணி, கற்பூரம், கொசுவத்தி முதலியவற்றின் புகை, வாகனப் புகை, புகையிலைப் புகை, தொழிற்சாலைப் புகை முதலியவை மூக்கில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தித் தும்மலை வரவேற்கும். காலை இளங்காற்றின் ஈரம் அல்லது பனிகூட தும்மலைத் தூண்டும்.

புல், பூண்டு, மரம், செடிகளின் பூக்களிலிருந்து வரும் மகரந்தங்கள், பார்த்தீனியச் செடியின் முள்ளிழைகள், பூஞ்சைக் காளான்கள் முதலி யவை தும்மல் நோய்க்கு வழிவிடும்.

வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய், பூனை, ஆடு, மாடு, கோழி, வாத்து, முயல், கிளி, புறா, குதிரை, பன்றி ஆகியவற்றின் உடலிலிருந்து கிளம்பும் செதில்கள், எச்சங்கள் மற்றும் முடிகள் காரணமாகத் தும்மல் நோய் வரும்.

இன்றைய இயந்திரத் தொழில் பெருக்கத்தாலும், போக்குவரத்து நெரிசலாலும், புகை கக்கும் வாகனங்களின் அதிகரிப்பினாலும், மாச டைந்த காற்றைத்தான் சுவாசிக்கிறோம். இதனால் தும்மல், ஆஸ்துமா,

சளி முதலிய தொல்லைகள் அதிகமாக வருகின்றன.

தூசுப்பூச்சி தெரியுமா?

படுக்கை விரிப்புகள், பாய், தலையணை, மெத்தை ஆகியவற்றில் 'மைட்ஸ்' (Mites) என்று அழைக்கப்படுகிற, கண்ணுக்குத் தெரியாத வீட்டுத் தூசுப் பூச்சிகள் கோடிக்கணக்கில் வாழ்கின்றன. இவற்றின் உணவு, நம் உடலிலிருந்து உதிரும் இறந்து போன செல்கள். படுக்கப் போகும்போது தும்மல் வந்தால், அதற்குத் தூசுப் பூச்சிகள்தான் காரணமாக இருக்க முடியும்.

சிலருக்குக் கொசு, கட்டெறும்பு, கரப்பான், பாச்சான், வண்டு, ஈ என்று எந்தப் பூச்சி கடித்தாலும் தும்மல் வரும். குடலில் புழுத்தொல்லை இருந்தாலும் தும்மல் வரும்.

உணவுகள் கவனம்

நாம் உண்ணும் உணவுகள்கூட தும்மல் நோய்க்குக் காரணமாகலாம். முக்கியமாக, கடல்மீன், இறைச்சி, கருவாடு, முட்டை, பால், தயிர், பால்கோவா, தக்காளி, கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கோதுமை, மக்காச் சோளம், பட்டாணி, மொச்சை, உளுந்து, சோயா, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, திராட்சை, பேரீச்சை, வாழைப்பழம், சாத்துக்குடி, சாக்லேட், கோக், ஈஸ்ட், மென்பானங்கள் என்று பெரிய பட்டியலே உள்ளது.

இவற்றில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு உணவு ஒவ்வாமையை உண்டுபண்ணும். தும்மல், அரிப்பு, தடிப்பு, இளைப்பு முதலிய அறிகுறிகள் தெரியும்போது, என்ன உணவு சாப்பிட்டோம் என்பதை எழுதிவைத்துக்கொண்டு, அந்த உணவைத் தவிர்த்துவிட்டால் தும்மல் வராது.

சிகிச்சை என்ன?

'ஒவ்வாமைத் தோல் பரிசோதனை' மூலம் தும்மல் நோய் எதனால் வருகிறது என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். இவ்வாறு அறியப்பட்ட ஒவ்வாமைப் பொருள்களைப் பட்டியலிட்டு, அவற்றில் தவிர்க்க முடிந்த வற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு, மற்றவற்றுக்குத் தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொண்டால் தும்மல் நோய் குணமாகிவிடும். இதற்கு 'இமுனோதெரபி' (Immunotherapy) என்று பெயர்.

இந்த நோய்க்கு உடனடி நிவாரணம் பெற விரும்புவோர் 'ஸ்டீராய்டு மருந்து' கலந்த ஸ்பிரேயை மூக்கில் போட்டுக்கொண்டால், தும்மல்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

நின்றுவிடும். இதனுடன் ஒவ்வாமைத் தடுப்பு மாத்திரையையும் பயன்படுத்தலாம். இவை தவிர, பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சி களும், சில யோகாசனப் பயிற்சிகளும் இந்த நோயைத் தடுக்க உதவு கின்றன.

இந்த நோயை அலட்சியப்படுத்தினால் சைனஸ் பிரச்னை, ஆஸ்துமா, காது பிரச்னை என்று பல தொல்லைகளைத் துணைக்கு அழைக்கும். ஆகவே, நோயின் ஆரம்பத்திலேயே இதற்குக் ‘கடிவாளம்’ போட்டுவிட வேண்டும்.

தும்மலைத் தடுக்க 6 வழிகள்

1. முடிந்த வரை உங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

2. இளங்காலை நேரத்தில் வீட்டைவிட்டு வெளியில் வராமல் இருப்பது நல்லது.

3. வீட்டுச் சுவர்களில் தேவையின்றி படங்களைத் தொங்கப்போட்டு ஒட்டடையைச் சேரவிடாதீர்கள். கதவருகில் அல்லது சன்னல் அருகில் தொட்டிச் செடி வளர்ப்பதைத் தவிருங்கள். வீட்டை ஈரத் துணியால் துடைத்து சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பனிக்காலத்திலும், பூ பூக்கும் காலத்திலும் அறை சன்னல்களைக் காலை பத்து மணி வரைப் பூட்டி வையுங்கள்.

4. படுக்கையறை, மெத்தை, பாய் மற்றும் படுக்கை விரிப்புகளைச் சுத்தமாகப் பேணுங்கள். தலையணைக்குப் பிளாஸ்டிக் உறைகளைப் போடுங்கள். திறந்த அலமாரிகளில், தேவையில்லாமல் நிறையச் சாமான் களை அடுக்கி வைக்காதீர்கள். குளிரூட்டும் கருவிகளில் உள்ள காற்று வடி கட்டிகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்.

5. ஒட்டடை எடுத்தல், வெள்ளையடித்தல், வர்ணம் பூசுதல் ஆகியவற்றை நீங்கள் வீட்டில் இல்லாதபோது செய்யச் சொல்லுங்கள்.

6. அசுத்தமான இடங்களில் விளையாடாதீர்கள்.

அஜீரணத்தைத் தடுப்பது எப்படி?

அஜீரணம் என்பது அனைவருக்கும் உண்டாகிற ஒரு முக்கியமான வயிற்றுத் தொல்லை. நாம் சாப்பிடும் உணவு வாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் ஆகிய நான்கு இடங்களில் செரிமானமாகிறது. அதற்குச் செரிமானப்பாதையில் உற்பத்தியாகிற நொதிகள் அடங்கிய செரிமான நீர்கள், ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம், ஹார்மோன்கள் முதலியவை உதவுகின்றன.

ஆரோக்கியமான ஒரு நபருக்கு இந்தச் செரிமான நீர்களும் நொதிகளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில், தேவையான அளவுக்குத் தேவையான இடத்தில் சுரந்து 'செரிமானம்' எனும் அற்புதப்பணியைச் சரியாகச் செய்து முடிக்கின்றன.

அஜீரணம் என்பது என்ன?

சில நேரங்களில், செரிமானப் பாதையில் உண்டாகிற குறைபாடுகளால் அல்லது நோய் நிலைகளால்,

இந்தச் செரிமான நீர்கள் சுரப்பதில் தவறுகள் நேரலாம். அப்போது, செரிமானப் பணிகளில் இயல்புநிலை மாறி, வேதிப்பணிகளில் மாறுபாடுகள் தோன்றும். இதன் விளைவாக, செரிமானம் தடைபடும். இதையே ‘அஜீரணம்’ (Indigestion) என்று அழைக்கிறோம்.

பொதுவான அறிகுறிகள்

சாதாரணமாக, நாம் அனைவருமே அஜீரணத்தை அடையாளம் கண்டுகொள்வது எளிது. உணவு உண்டபின் வயிற்றில் ஏற்படும் சுக மின்மை, நெஞ்செரிச்சல், புளித்த ஏப்பம், குமட்டல், வாந்தி, வயிற்று உப்புசம், வயிற்றில் இரைச்சல். பசிக்குறைவு, வாயு பிரிதல், பேதி அல்லது மலச் சிக்கல், வாயில் அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரத்தல், வாய் நாற்றம் ஆகியவை அஜீரணத்தின் அறிகுறிகள்.

பொதுவான காரணங்கள்

அதிக காரம், புளிப்பு, மசாலா நிறைந்த உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டால், இரைப்பையின் சளிப்படலம் சிதைந்து, செரிமான நீர்கள் சுரப்பது தடைபடும். இது அஜீரணத்துக்கு வழி அமைக்கும். சிலருக்குச் சில உணவுப் பொருள்களால் - குறிப்பாக, அளவுக்கு மீறிய ஊறுகாய், மிளகாய், வற்றல் முதலியவற்றைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு - அஜீரணம் உண்டாகும். விருந்து மற்றும் விழாக்காலங்களில் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்பதால் அஜீரணம் ஏற்படும்.

எண்ணெயில் வறுத்த மீன், இறைச்சி முதலிய அசைவ உணவுகள் மற்றும் அப்பளம், வடை, இனிப்புப் பண்டங்கள், நெய், வெண்ணெய், வனஸ்பதி முதலியவற்றை விரும்பி உண்டால், இரைப்பையில் எண்ணெய் மட்டும் தனியாகப் பிரிந்து, இரைப்பையின் மேற்பரப்பில் மிதக்கும். இதன் விளைவாக, செரிமான நீர்கள் இரைப்பையில் இயல்பாகச் சுரப்பது தடைபடும். இது அஜீரணத்தை வரவேற்கும்.

அதிக அளவு காபி அல்லது தேநீர் சாப்பிடுதல், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், வெற்றிலை போடுதல், பான்மசாலா பயன்படுத்துதல், விரைவு உணவுகளை (Fast Food) அடிக்கடி உண்ணுதல், காற்றடைத்த மென்பானங்களை அளவின்றி குடித்தல் முதலியவையும் அஜீரணம் ஏற்படக் காரணமாகலாம்.

நச்சுணவு

தெருக்களில், தள்ளுவண்டிகளில் விற்கப்படும் ஈக்கள் மொய்க்கும் பண்டங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் உணவுப்பொருள்களை

உபயோகிப்பதற்கு முன்பு, நன்றாகச் சுத்தம் செய்யத் தவறினால், அவற்றின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் குடலுக்குள் நுழைந்து நோய்த் தொற்றை உண்டாக்கும். அப்போது, அந்த நோயின் தொடக்க அறிகுறியாக அஜீரணம் தலைகாட்டும். மாசுபட்ட குடிநீரைப் பயன் படுத்தினாலும், உணவைச் சமைக்கும்போது சுத்தம் கடைப் பிடிக்கத் தவறினாலும், சமையல் பாத்திரங்களில் உலோகக்கலவை சரியில்லை என்றாலும் அஜீரணம் ஏற்படும்.

அசுத்தமான சமையலறையில் சமைப்பது, கைவிரல் நகங்களில் அழுக்குடன் சமைப்பது, சுகாதாரம் குறைந்த அசுத்தமான உணவு விடுதிகளில் தொடர்ந்து உணவு சாப்பிடுவது முதலியவற்றால் செரிமானப் பாதையில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு அஜீரணம் தோன்றும். பால் புட்டியைச் சரியாகச் சுத்தம் செய்யாமல் பால் புகட்டினால் குழந்தைக்கு அஜீரணம் ஏற்படும்.

கலப்பட உணவுகள்

தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, உணவு தயாரிக்கும்போது கலப்பட எண்ணெய் மற்றும் கலப்பட உணவுப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல் அஜீரணத்தை வரவேற்கும். உணவைச் சரியான அளவில் வேகவைத்துச் சமைக்காவிட்டாலும் அஜீரணம் ஏற்படும். குழந்தைகள் தங்கள் வயதுக்கு மீறி சத்து மிகுந்த உணவு சாப்பிடுவதும், வயதுக்குத் தேவையான சத்து இல்லாத உணவு சாப்பிடுவதும், குறிப்பாக, நார்ச்சத்து குறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவதும் அஜீரணத்துக்கு வழி அமைக்கும்.

உடல் கோளாறுகள்

உடலில் உள்ள சில கோளாறுகளின் ஆரம்ப அறிகுறியாகவும் அஜீரணம் ஏற்படும். உணவுக்குழாய் அழற்சி, இரைப்பை அழற்சி, இரைப்பைப் புண், குடல்புழுக்கள், அமீபா மற்றும் ஜியார்டியா தொற்றுகள், மஞ்சள்காமாலை பித்தப்பைக் கோளாறுகள், ரத்தசோகை போன்றவை இதற்குச் சில உதாரணங்கள்.

அஜீரணத்தைத் தவிர்க்க 6 வழிகள்

- சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் தயாரிக்கப்பட்ட சத்துள்ள உணவுகளை அளவோடும் நேரத்தோடும் நிதானத்தோடும் உட்கொள்ளுங்கள்.
- அதிக காரம், புளிப்பு, மசாலா நிறைந்த உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். மோர், இளநீர், பழச்சாறுகள், காய்கறி சூப் முதலியவற்றைச் சாப்பிடப் பழகுங்கள்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

- ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயில் பொறித்த உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நார்ச்சத்து மிகுந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைத் தினமும் சாப்பிடுங்கள்.
- இரவில் தினமும் இரண்டு வாழைப்பழங்களை உண்ணுங்கள்.
- காலையில் எழுந்ததும், ஏதேனும் உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக் கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

https://t.me/digital_tamil

https://tamilnesan1981.blogspot.in

மழைக்கால நோய்கள்

மழைக்காலம் வந்து விட்டால் போதும், தொற்றுநோய்களுக்குக் கொண்டாட்டம்தான். தமிழ் நாட்டில் நகரமென்றாலும் சரி, கிராமம் என்றாலும் சரி, தெரு சுத்தமும், பாதைச் சீரமைப்பும், சாலை பராம ரிப்பும் சரியில்லாத காரணத்தால், தண்ணீர் வடிய வழி யில்லாமல், தெருவெல்லாம் குளங்கள். இதனால், சுற்றுப்புறம் மாசடைந்து, குடிநீரும் தெருநீரும் கலந்து, நோய்க்கிருமிகளுக்கு வாழ்விடம் தந்துவிடுகின்றன. விளைவு, வைரஸ் காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, காலரா என்று பல தொற்றுநோய்கள் தோன்றுகின்றன.

வைரஸ் காய்ச்சல்

'இன்ஃப்ளுயென்சா' எனும் வைரஸ் கிருமி களால் வரும் இந்த நோயை, 'ஃப்ளு காய்ச்சல்' என்று அழைக்கிறோம். இந்த நோய்க் கிருமிகள் நோயாளி தும்மும்போது, இருமும்போது, மூக்கைச் சீந்தும்போது சளியோடு வெளியேறி, அருகில்

இருப்பவர்களுக்குப் பரவிவிடும். காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, கை கால்வலி கடுமையாக இருக்கும். தும்மல், மூக்கு ஒழுகல், சளி, இருமல் முதலியவை தொல்லை கொடுக்கும். வைரஸ் காய்ச்சலுக்குச் சிறப்புச் சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. காய்ச்சலைக் குறைக்க 'பாராசிட்டமால்' மாத்திரை உதவும். தும்மல், மூக்கு ஒழுகல், இருமல் ஆகிய தொல்லைகளைக் கட்டுப்படுத்த 'ஹிஸ்டமின் எதிர்ப்பு மருந்துகள்' பலனளிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு வைரஸ் காய்ச்சல் வந்தால், காற்றோட்டமான அறையில் படுக்க வைக்கவேண்டும்; பள்ளிக்கு அனுப்பாமல் தேவையான அளவுக்கு ஓய்வு எடுக்கச் சொல்லவேண்டும். திரவ உணவுகளை அடிக்கடி தரவேண்டும். சுத்தமான குடிநீரைத் தர வேண்டியது முக்கியம். காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால், சாதாரண தண்ணீரில் சுத்தமான துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து, குழந்தையின் உடல் முழுவதும் விரிக்கவேண்டும். இந்தக் காய்ச்சலைத் தடுக்கத் தடுப்பூசி உள்ளது. இரண்டு வார இடைவெளியில் இரண்டு ஊசி போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் காலரா

பாக்டீரியா மற்றும் ரோட்டா வைரஸ் கிருமிகள் மாசடைந்த குடிநீர் மற்றும் உணவு மூலம் நமக்குப் பரவுவதால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது. ஈக்கள் இந்தக் கிருமிகள் பரவ உதவுகின்றன. நோயாளியின் உடல் இழந்த நீரிழப்பைச் சரிசெய்வதே சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கம். இதற்குக் குடிநீரில் சிறிதளவு உப்பையும் சர்க்கரையையும் கலந்து அடிக்கடி குடிக்கவேண்டும் அல்லது 'எலெக்ட்ரால்' பவுடரைத் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க, சாப்பிடும் முன்பும் பின்பும் கைகளை நன்றாக சோப்பு போட்டுக் கழுவவேண்டும். தெருக்களில் மலம் கழிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். தண்ணீரைக் குறைந்தது பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து, ஆறவைத்துக் குடிப்பது நல்லது. குடிநீர் பாத்திரங்களையும், சமைத்த உணவுகளையும் ஈக்கள் மொய்க்காமல் மூடி வைக்க வேண்டும். காலராவுக்குத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

சீதபேதி

அமீபா, சிகெல்லா, ஜியார்டியா ஆகிய கிருமிகள் நம்மை பாதிக்கும்போது சீதபேதி வரும். குளம் மற்றும் ஆற்றங்கரை ஓரங்களிலும், தெருக்களிலும், மலம் கழிக்கும்போது மலத்தில் வெளியாகும் இந்தக் கிருமிகளின் முட்டைகள், மழைக்காலத்தில் சாக்கடைநீர் மற்றும் குடிநீரில் கலந்து நம்மைத் தொற்றிவிடும். இவை நம் குடலை அடைந்ததும் கிருமி

களாக வளரும். அப்போது சீதபேதி ஏற்படும். காய்ச்சல், அடிவயிற்று வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, மலத்தில் சீதமும் ரத்தமும் கலந்து போவது முதலிய அறிகுறிகள் உண்டாகும். மருத்துவரின் ஆலோச னைப்படி சிகிச்சை பெறவேண்டும். சீதபேதியைத் தடுக்க சுயத்தூய்மை, சுற்றுப்புறத் தூய்மை, குடிநீர்த் தூய்மை மற்றும் உணவுத் தூய்மை மிக அவசியம்.

சென்னைக் கண்நோய்

'அடினோ வைரஸ்' கிருமிகளின் தாக்குதலால் இந்த நோய் வருகிறது. மழைக்கால ஆரம்பத்தில் ஆண்டுதோறும் இது தோன்றுவது வழக்கம். அடுத்தவர்களுக்கு மிக எளிதாகப் பரவக்கூடியது. கண் சிவந்து கண்ணீர் வடிதல், எரிச்சல், வலி, வீக்கம் இதன் அறிகுறிகள். இதற்குச் சொட்டு மருந்துகள் பல உள்ளன. மருத்துவர் யோசனைப்படி கண் சொட்டு மருந்தைத் தேர்வு செய்யவேண்டும்.

இந்த நோய் வராமல் தவிர்க்க, வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து கண்நோய் உள்ளவர் தள்ளியே இருப்பது நல்லது. கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது. கைகளை அடிக்கடி சோப்பு போட்டுக் கழுவவேண்டும். நோயுள்ளவர் பயன்படுத்திய கைக்குட்டை, துண்டு, சோப்பு, தலை யணை, பற்பசை முதலியவற்றை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது.

மஞ்சள்காமாலை

அசுத்தமான குடிநீர் மற்றும் உணவு மூலம் 'ஹெப்படைட்டிஸ்-ஏ' வைரஸ் கிருமிகள் நம்மைத் தாக்கும்போது மஞ்சள்காமாலை வரும். காய்ச்சல், குளிர் நடுக்கம், வயிற்றுவலி, வாந்தி, பசியின்மை, சிறுநீர் மஞ்சள் நிறத்தில் போவது, கண்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படுவது ஆகியவை இதன் அறிகுறிகள். சுத்தமான குடிநீரைப் பருகுவது, மாவுச்சத் துள்ள உணவுகளை அதிகமாக உண்பது, எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்ப்பது, முழுமையான ஓய்வு ஆகியவை இந்த நோயைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றன. இதுக்குத் தடுப்பூசி உள்ளது. குழந்தைக்கு ஒரு வயது முடிந்ததும் ஒருமுறை, அடுத்து ஓராண்டு கழித்து ஒருமுறை என இரண்டுமுறை தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொண்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த நோய் வராது.

டைபாய்டு காய்ச்சல்

'சால்மோனெல்லா' எனும் பாக்டீரியாக்களால் இந்தக் காய்ச்சல் வருகிறது. இந்தக் கிருமிகளும் மாசடைந்த குடிநீர் மற்றும் உணவு மூலம் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகின்றன. முதலில் காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி,

கால் வலியுடன் நோய் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நாளும் காய்ச்சல் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். பசி குறையும். குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுவலி தொல்லை தரும். உடல் சோர்வடையும். இந்தக் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்த நவீன மருந்துகள் பல உள்ளன. நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டால் நோய் விரைவில் குண மாகும்.

இதைக் கவனிக்கத் தவறினால், குடலில் ரத்தக்கசிவு, குடலில் துளை விழுதல், பித்தப்பை அழற்சி முதலிய கடுமையான விளைவுகள் உண்டாகும். சுத்தமான நீரைப் பருகுதல், சுத்தமான உணவை உண்பது, ஈக்கள் மொய்த்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது, அசுத்தமான உணவு விடுதிகளில் உண்பதைத் தவிர்ப்பது முதலியவை இந்தக் காய்ச்சலுக்கான தடுப்புமுறைகள். தவிர, இந்த நோய்க்குத் தடுப்பூசி மற்றும் தடுப்பு மாத்திரைகள் உள்ளன. குழந்தைப் பருவத்தில் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளத் தவறியவர்கள் எந்த வயதிலும் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

குளிர்கால நோய்கள்

10

மழைக்காலம் முடிந்ததும் குளிர்காலம் தொடங்கி விடும். குளிர்காலத்தில் உண்டாகும் பல நோய்கள் குழந்தைகளை எளிதில் தாக்கக்கூடியவை.

சுவாச மண்டல நோய்கள்

குளிர்காலத்தில் வரும் நோய்கள் பெரும்பாலும் வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகின்றன. அவை முக்கியமாக சுவாச மண்டலத்தையே தாக்குகின்றன. இதனால், குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து, பாக்டீரியா தொற்றும் ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக, குழந்தைகள் பல தொல்லைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

குழந்தைகள் குளிர்ந்த காற்றைச் சுவாசிக்கும் போது ஜலதோஷம், தும்மல், மூக்கடைப்பு முதலி

https://tamilnesan1981.blogspot.in

யவை ஏற்படுவது வழக்கம். இதனால், அவர்கள் வாய்வழி சுவாசிப் பார்கள். விளைவு, மூச்சுக் குழாய்க்குள் கிருமிகள் எளிதில் நுழைந்து விடும்.

சளி பிடிப்பது எப்படி ?

நுரையீரல் தனக்கே உரிய எதிர்ப்புச் சக்தி மூலம் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடும் என்றாலும், சத்து குறைந்த குழந்தைகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்த குழந்தைகளுக்கு கிருமிகளின் ஆக்கிரமிப்பு அதிகமாகிவிடும். அப்போது மூச்சுக் குழாய்க்குள் அழற்சி உண்டாவதால், அங்கு நீர் கோத்து சளி பிடிக்கும். காய்ச்சல், இருமல் வரும். இதற்கு 'மூச்சுக்குழாய் அழற்சி' (Bronchitis) என்று பெயர்.

பொதுவாக, இந்தத் தொந்தரவு ஒருவாரம் வரை நீடிக்கும். இது சாதாரண தொந்தரவுதான். அதிக ஆபத்து வராது. நோயுள்ள குழந்தைக்கு அடிக்கடி வெந்நீர் தரவேண்டும். சத்துள்ள உணவுகளை வெது வெதுப் பாகக் கொடுக்கவேண்டும். நீராவி பிடிக்கவேண்டும். இவற்றுடன் தகுந்த மருத்துவச் சிகிச்சையையும் பெற்றுவிட்டால் நோய் சீக்கிரமே குணமாகி விடும்.

நிமோனியா காய்ச்சல்

இதுவே நுரையீரலைப் பாதிக்குமானால் 'நிமோனியா காய்ச்ச'லாக மாறி விடும். மார்பில் சளி சேர்ந்து, கடுமையான காய்ச்சல், மூச்சிரைப்பு, வாந்தி என்று தொல்லைகள் தொடர்ந்து, ஆபத்தை அதிகமாக்கும். வீட்டில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளுக்கும் நோய் பரவும்.

பச்சிளங் குழந்தைகளுக்குக் குளிர் தாங்க முடியாமல் மூச்சுச் சிற்ற றைகள் வீங்கி அடைத்துக்கொள்ளும். இதனால், மூச்சிளைப்பு மிக அதிகமாக இருக்கும். 'மூச்சுச் சிற்றறை அழற்சி' (Bronchiolitis) என்று அழைக்கப்படுகிற இந்த நோய், சற்றே ஆபத்தானது. ஆகவே, குழந்தைகளுக்குச் சளி, இருமல் பிடிக்கும்போது உடனடியாகச் சிகிச்சை பெற்று விடுவது நல்லது.

காதுவலி

குளிர்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு மூக்கடைப்பை நீடிக்க விடக்கூடாது. அப்படி நீடித்தால், தொண்டைக்கும் காதுக்கும் இடையில் உள்ள 'காது-தொண்டை இணைப்புக் குழாய்' அடைபட்டு காதுவலி வந்துவிடும். இந்தக் காதுவலி இரவு நேரத்தில்தான் அதிகம் தொல்லை கொடுக்கும். அதுமட்டுமின்றி, சைனஸ் தொந்தரவும் இதனுடன் சேர்ந்து கொள்ள, தலைவலி வரும்.

ஆஸ்துமா

குளிர்காலத்தில் குழந்தைகளைப் பாதிக்கிற மற்றொரு முக்கியமான பிரச்னை ஆஸ்துமா. இந்த நோய் ஏற்பட்ட குழந்தைகள் சுவாசிக்கச் சிரமப்படுவார்கள். மூச்சிளைப்பு உண்டாகும். மார்பில் 'விசில்' சத்தம் கேட்கும். குறிப்பாக, இரவில் இந்தச் சத்தம் அதிகமாக இருக்கும். சில குழந்தைகளுக்கு இளைப்பு இருக்காது. பதிலாக, இடைவிடாத இருமல் இருக்கும்.

பொதுவாக, பரம்பரைத் தன்மையும் ஒவ்வாமையும்தான் ஆஸ்துமா ஏற்பட முக்கியக் காரணங்கள். என்றாலும், குளிர்காலத்தில் நிலவுகிற சீதோஷ்ணநிலை இந்த நோயைச் சிவப்புக் கம்பளம் விரித்து வரவேற்கும்.

ஆஸ்துமாவைத் தூண்டக்கூடிய காரணங்கள் குழந்தைக்குக் குழந்தை மாறுபடும். ஐஸ்கிரீம், குளிர்பானங்கள், ரோஸ்மில்க் முதலிய குளிர்ச்சியான உணவுப் பொருள்களை அடிக்கடி சாப்பிடுதல், ஆரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை முதலிய புளிப்பான பழங்களைச் சாப்பிடுதல், அடிக்கடி தலைக்கு ஊற்றுதல், சாம்பிராணி புகை போடுதல் போன்ற பழக்க வழக்கங்களாலும் ஆஸ்துமா வரும்.

வீட்டில் உள்ள தூசு, படுக்கையில் உள்ள தூசு, வாகனப்புகை, கொசுவிரட்டி, வாசனை திரவியங்கள், முகபவுடர்கள், பூக்களின் மகரந்தம், வீட்டு வளர்ப்புப் பிராணிகளின் உரோமம், காற்றோட்டம் இல்லாத சூழல் முதலியவையும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமாவை அதிகரிக்கும்.

ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்த, இப்போது ஸ்பேசர், இன்ஹேலர், ரோட்டாஹேலர், நெபுலைசர் என்று பல கருவிகள் வந்துள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் குறைந்த அளவில் மருந்துகளைச் சுவாசிக்கச் செய்து ஆஸ்துமாவை வேகமாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

எப்படித் தடுக்கலாம்?

- குளிர்காலத்தில் அதிகாலையில் குழந்தைகள் வெளியில் போகக்கூடாது. பனி விழும் நேரத்தில் விளையாடக்கூடாது. அப்படி வெளியில் செல்ல நேர்ந்தால், காதை மறைக்கிற அளவுக்கு 'மஃப்ளர்' அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். குளிர்ச்சியான உணவுகளைக் குறைத்துக்கொண்டு, இளஞ்சூடான உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- ஒவ்வாமை உணவுகளை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும்.
- வீட்டில் ஈரம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

சுத்தமான சூழல் மிகவும் அவசியம்.

- வீட்டில் ஜன்னல், கதவுகளைத் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் காற்றில் கலந்திருக்கும் கிருமிகள் வெளியேற வழி கிடைக்கும்.

- சுவாச மண்டலத்தை வலுப்படுத்த உதவும் 'பிராணாயாமம்' முதலிய மூச்சுப்பயிற்சிகள் மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சிகளைச் சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கலாம்.

- முளைகட்டிய பயறுகள், நார்ச்சத்து நிறைந்த பழங்கள், வைட்டமின் மிகுந்த கீரைகள் போன்ற சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுத்து, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

11

பன்றிக் காய்ச்சல் பயம் வேண்டாம்!

நம் நாடு உள்பட, உலகைக் கலக்கிய நோய், 'பன்றிக் காய்ச்சல்'. பன்றிக் காய்ச்சல் என்பது, பத்திரிகைகளும் தொலைக்காட்சிகளும் பயமுறுத்தும் அளவுக்கு அதிபயங்கர தொற்றுநோய் இல்லை. சாதாரண ஃப்ளூ காய்ச்சலைப் போலவே காணப் படுகிற இந்தப் பன்றிக் காய்ச்சல் பெரும்பாலோருக்குத் தானாகவே சரியாகிவிடும். உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாதவர்களுக்கும் ஏற்கெனவே வேறு ஏதேனும் சிக்கலான நோய் இருப்பவர்களுக்கும்தான் பிரச்னை. ஆகவே, காரணமில்லாமல் எல்லோரும் பயப்படத் தேவையில்லை.

வைரஸ் நோய்

இன்ஃப்ளுயன்சா - A (H1N1) என்னும் வைரஸ் கிருமிகளால் பன்றிக் காய்ச்சல் வருகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் 'ஸ்வைன் ஃப்ளு' (Swine Flu) என்கிறார்கள். 'ஸ்வைன்' என்றால் 'பன்றி' என்று

பொருள். இது முதன் முதலில் பன்றிகளைத் தாக்கிய காரணத்தால், இந்தப் பெயரைப் பெற்றது. நாளடைவில், இந்த வைரஸ் கிருமிகள் வீரியம் பெற்று, பன்றியிடமிருந்து மனிதனைத் தாக்கத் தொடங்கின. இப்போது, நோயுள்ள மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனைத் தாக்குகிறது. முதன் முதலில், மெக்ஸிகோ நாட்டில்தான் இந்த நோய் வந்தது. அங்கிருந்து அமெரிக்கா, கனடா ஆகிய நாடுகளுக்குப் பரவி, இப்போது இந்தியாவுக்கு வந்துள்ளது.

அறிகுறிகள்

அதிகக் காய்ச்சல், உடல் வலி, தலை வலி, தொடர் தும்மல், இருமல், தொண்டைவலி, மூக்கு ஒழுகுதல், மார்புச் சளி, மூச்சடைப்பு, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, பசியின்மை, சோர்வு போன் றவை இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள். இவை இருந்தால், உடன டியாக டாக்டரிடம் செல்லுங்கள். இவை பன்றிக் காய்ச்சலின் அறிகுறிகள்தான் என்று டாக்டர் சந்தேகித்தால், அவர் உங்களை மேல் சிகிச்சைக்காக அரசு மருத்துவமனைக்கு அனுப்புவார்.

எப்படிப் பரவும்?

இந்த நோயுள்ள ஒருவர் இருமும்போது வைரஸ்கள் காற்று மூலம் அடுத்தவர்களுக்குப் பரவுகின்றன. ஒருமுறை இருமினால், ஆயிரக்கணக் கான வைரஸ்கள் ஒரே நேரத்தில் வெளியேறி, அருகில் உள்ளவர்களைத் தாக்கப் புறப்படும். நோயாளியின் மூக்கு, வாய் முதலிய பகுதிகளில் வைரஸ்கள் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். அந்த இடங்களைத் தொட்டுவிட்டு, அதே கைவிரல்களால் அடுத்தவர்களைத் தொட்டால், கிருமிகள் அவர் களுக்கும் பரவிவிடும்.

என்ன சிகிச்சை?

சாதாரணக் காய்ச்சலாக இருந்தால், வழக்கமாக ஃப்ளு காய்ச்சலுக்குத் தரப்படும் மருந்துகளில் சரியாகிவிடும். இல்லையென்றால், தொண்டைச் சளியைப் பரிசோதித்து, அதில் ‘ஹெச்1என்1’ கிருமிகள் உள்ளனவா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதில் பன்றிக் காய்ச்சல்தான் என்பது உறுதியானால், ஐந்து நாள்களுக்கு ‘டாமிஃப்ளு’ மாத்திரைகளைச் சாப் பிட வேண்டும். காய்ச்சலுக்கும் மற்ற நோய்க்குறிகளுக்கும் மருந்துகள் தேவைப்படும்.

யாருக்குப் பாதிப்பு அதிகம்?

ஏற்கெனவே ஆஸ்துமா பாதிப்பு உள்ளவர்கள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தவர்கள், சர்க்கரை நோயாளிகள், சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள்,

இதய பாதிப்பு உள்ளவர்கள், குழந்தைகள், வயதானவர்கள் போன்றோர் இந்த நோயினால் அதிக அளவில் பாதிப்படைகிறார்கள். இவர்கள் சற்றுக் கூடுதல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

தடுப்பது எப்படி ?

இந்த நோய் அடுத்தவர்களுக்குப் பரவுவதைத் தடுக்க, நோயுள்ளவர்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் மூக்கையும் வாயையும் சுத்தமான கைக்குட்டையால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். கைக்குட்டை இல்லையென்றால், கைகளால் முகத்தை மூடி, முடிந்தவரை சளி வெளியில் தெறிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, கைகளை அடிக்கடி சோப்புப் போட்டுத் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். வீட்டில் ஓய்வெடுப்பது நல்லது. சிறுவர்கள் பள்ளிக்கூடத்துக்கு ஒரு வாரம் போக வேண்டாம்.

மற்றவர்கள் இப்படிச் செய்தால் நோய் வராது

- பொதுஇடங்களுக்குச் சென்று திரும்பினால், வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் உப்பு கலந்து கொப்பளித்து, தொண்டையைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- மூக்கையும் கண்களையும் கைகளையும் சோப்புப் போட்டுக் கழுவி சுத்தம் பேணுங்கள்.
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி சரியாக இருந்தால், இது அவ்வளவாகப் பாதிக்காது. ஆகவே, சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.
- உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
- காற்றோட்டமான இடத்தில் நன்றாகத் தூங்குங்கள்.
- நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- கடை, சந்தை, தியேட்டர், பேருந்து, ரயில் நிலையங்கள் முதலிய மக்கள் கூடும் இடங்களில் இருப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்!

இந்த நோய்க்கு இப்போது இரண்டுவகைத் தடுப்பூசிகள் கிடைக்கின்றன. மூக்கில் இரண்டு துவாரங்களிலும் போடப்படுகின்ற 'ஸ்பிரே' வகைத் தடுப்பூசி ஒரு வகை. இதன் விலை குறைவு. இதை 3 வயதுக்குக்கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் போடமுடியாது. அடுத்து ஆஸ்துமா பாதிப்பு உள்ளவர் களுக்கும் இதைப் போட முடியாது. மூக்கில் சரியாக இதை விட வேண்டும். அறைகுறையாக மூக்கில் விட்டால் நோய்ப்பாதுகாப்பு முழுமையாகக் கிடைக்காது. கவனம் தேவை.

இடுப்புச் சதையில் போடக்கூடிய மற்றொரு தடுப்பூசி உள்ளது. இதை அனைவரும் போட்டுக்கொள்ளலாம். இதன் விலை சற்று அதிகம். இந்த இரண்டு தடுப்பூசிகளுமே ஓராண்டுக்குத்தான் நோயைத் தடுக்கும். அதன் பிறகு, மீண்டும் ஒருமுறை இந்தத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது வருடாவருடம் தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்கிறவர்களுக்குப் பன்றிக்காய்ச்சல் எப்போதும் வராது.

முகமூடிகள் அவசியமா?

எல்லோருமே முகமூடி அணிய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. சளி, காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களோடு நெருக் கமாகத் தொடர்பு வைத்துக்கொள்கிறவர்கள் மட்டும் முகமூடி அணிந்தால் போதும். அடுத்து, முகமூடி இல்லாவிட்டால் சுத்தமான கைக்குட்டை இருந்தால் போதும். முகமூடி அணிவதாக இருந்தால், மூன்றடுக்கு முகமூடி அல்லது N95 ரக முகமூடியை மட்டுமே அணிய வேண்டும். இவைதான் வைரஸ் கிருமிகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கும். உபயோகித்த முகமூடியைத் தொட நேர்ந்தாலோ, கழற்றினாலோ, கைகளை நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை உபயோகித்துக் கழற்றிய முகமூடியை மீண்டும் அணியக்கூடாது. ஏற்கெனவே அணிந்த முகமூடியை வெளியில் எறியா தீர்கள். அதன் மூலம் பலருக்கும் நோய் பரவிவிடும். அதைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.

சாதாரண ஃப்ளு காய்ச்சலுக்கும் பன்றிக் காய்ச்சலுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

- சாதாரண ஃப்ளு காய்ச்சலில் காய்ச்சல், மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை வலி, இருமல், தும்மல் ஆகிய அறிகுறிகள் இருக்கும். பன்றிக் காய்ச்சலில் கூடுதலாக வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்.
- சாதாரண ஃப்ளு காய்ச்சலில் முதலில் மூக்கில் நீர் வடிதல், தும்மல், இருமல் இருக்கும். பிறகுதான் காய்ச்சல் வரும். பன்றிக் காய்ச்சலில் முதலிலேயே அதிகக் காய்ச்சல் வரும். மூன்றாம் நாளில் மூக்கில் நீர் ஒழுகும். தும்மல், இருமல் தொடரும்.

H1N1 என்றால் என்ன?

H1 என்றால் ஹீம்அக்குளுட்டினின் புரதம் (Haemagglutinin Protein)

N1 என்றால் நியூரோமினிடேஸ் புரதம் (Neurominidase Protein)

வெறிநாய்க் கடி நோய்!

நாய் நன்றியுள்ள பிராணி. காவலுக்குக் கெட்டிக்காரன். காவல்துறையில் குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகிறது. மற்ற எல்லா விலங்குகளை விடவும் மனிதனுக்கு உற்ற தோழனாக இருப்பதும், அதிக நெருக்கமாக பழகுவதும் நாய்தான். இவையெல்லாம் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய் களுக்கும், பணக்கார வீட்டு நாய்களுக்கும், பயிற்சி தரப்படும் நாய்களுக்கும் மட்டுமே முழுமையாகப் பொருந்தும். தெருநாய்களுக்குப் பொருந்தாது.

காரணம், தெருநாய் கடித்தால், 'ரேபீஸ்' (Rabies) என்னும் 'வெறிநோய்' வரும். அது உயி ருக்கே உலை வைக்கும் ஆபத்து நிறைந்தது. உலகில் வெறி நாய்க் கடியால் இறப்பவர்களில் 80 சதவீதம் பேர் இந்தியர்கள் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு கூறுகிறது. இன்னும் புள்ளிவிவரப்படி சொன்னால், ஆண்டு தோறும் இந்தியாவில் மட்டும் 20,000க்கும் மேற்பட்டோர் வெறிநோய் வந்து இறக்கின்றனர்.

எது வெறி நோய் ?

'ரேபீஸ்' எனும் வைரஸ் கிருமிகள் காரணமாக இந்த நோய் வருகிறது. இந்த வைரஸ்கள் வெறிநாயின் உமிழ்நீரில் வசிக்கும். வெறி நோயுள்ள தெருநாய்கள் நாக்கில் எச்சில் வடிய, யாரைக் கடிக்கலாம் என்று தெருக்களில் அலையும். எதிரில் வருபவர்கள் அனைவரையும் கடிக்கும். கடிபட்ட நப ருக்கு வெறிநோய் வந்துவிடும். எப்படி ? நாயின் உமிழ்நீரில் உள்ள வைரஸ்கள் காயத்தின் வழியாக உடலுக்குள் புகுந்து, தசைகளில் வள ரும். பின்பு, நரம்புகள் வழியாகவும் முதுகுத் தண்டுவடம் வழியாகவும் மூளைக்குச் செல்லும். சில நாள்களில் மூளைத் திசுக்களை முழுவதுமாக அழித்துவிடும். இதன் விளைவால் வெறிநோய் உண் டாகும்.

அறிகுறிகள் என்ன ?

இந்த நோயாளிகள் தண்ணீ ரைக் கண்டாலே பயந்து அலறுவார்கள். இதுதான் இந்த நோய்க்கு முக்கிய அறிகுறி. இவர்களுக்குத் தொண்டைச் சதைகள் சுருங்கிவிடுவதால் தண்ணீர் குடிக்கவோ, உணவு சாப்பிடவோ முடியாது. இன்னும் சொல்லப்போனால், இவர்கள் தண்ணீரைப் பார்த்தாலே தொண்டைச் சதைகள் இறுகி, சுவாசத்தை நிறுத்திவிடும். இதனால் உயிர் போவது மாதிரி உணர்வு உண்டாகும். இதற்குப் பயந்து கொண்டு தண்ணீர் குடிக்க மாட்டார்கள். இதற்குத் 'தண்ணீர் பயம்' (Hydrophobia) என்று பெயர்.

அடுத்து, இவர்கள் எந்நேரமும் அமைதியின்றி காணப்படுவார்கள். திடீர் திடீரென்று எதையாவது பார்த்து ஓட முயல்வதும், அடுத்தவர்களைப் பார்த்து நாய்போல் கத்துவதும், கடிக்க வருவதுமாக இருப்பார்கள். இவர்களால் எந்த உணவையும் உண்ணமுடியாது. சுவாசிக்கச் சிரமப் படுவார்கள். இதற்கு உரிய நேரத்தில் தடுப்பூசியும், முறையான மருத் துவச் சிகிச்சையும் பெறாவிட்டால் உயிரைக் குடித்துவிடும். அவ்வளவு ஆபத்து இந்த நோய்க்கு உண்டு.

நோய் வரும் காலம்

நாய் கடித்த இடத்தைப் பொறுத்து நோய் வரும் காலம் அமையும். நாய் தலையில் கடித்தால், கிருமிகள் மூளைக்கு உடனே பரவிவிடும். அதனால்தான் முகத்திலும் தலையிலும் நாய் கடித்தால் பத்து நாள்களில் வெறிநோய் வந்துவிடுகிறது. அதுபோல், கைகளில் கடித்தால் நாற்பது நாள்களில் நோய் வரும். காலில் கடித்தால் எண்பது நாள்களில் நோய் வரும்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

மருந்து இல்லை

உலகில் எய்ட்ஸ் நோய்க்குக்கூட மருந்து உண்டு. ஆனால், வெறி நோய் ஒன்றுக்குத்தான் 'நோய் வந்தபிறகு மருந்தில்லை; மரணம் நிச்சயம்' என்று அலோபதி மருத்துவம் ஆணித்தரமாகக் கூறுகிறது. அதே நேரத்தில், நாய்கடித்த நபர் சற்று எச்சரிக்கையாக இருந்தாரென்றால், இந்த நோயைத் தடுப்பதும் எளிது.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

- நாய் கடித்தவுடன், கடிபட்ட இடத்தை உடனே சோப்பு நீரால் பலமுறை நன்கு கழுவ வேண்டும். வேகமாக விழுகிற குழாய்த் தண்ணீரில் காயத்தைக் கழுவுவது இன்னும் நல்லது.
- காயம் ஆழமாக இருந்தால், காயத்தை நன்கு விலக்கிச் சுத்தப் படுத்த வேண்டும்.
- காயத்தின் மீது டெட்டால் அல்லது ஸ்பிரிட் தடவ வேண்டும்.

என்ன செய்யக்கூடாது?

- காயத்துக்குக் கட்டுப் போடக்கூடாது.
- ஆழமான காயமென்றாலும் தையல் போட்டு காயத்தை மூடக்கூடாது.
- நாய் கடித்த இடத்தில் மஞ்சள், சுண்ணாம்பு, சந்தனம், சாம்பல், பச்சிலைச் சாறு முதலியவற்றைத் தடவக்கூடாது. அப்படித் தடவினால், கிருமிகள் உடலைவிட்டு வெளியேறுவது தடைபடும்.

தடுப்பூசி முக்கியம்!

நாய் கடித்துவிட்டால், உடனே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரண நாய் கடித்தால் ஒரு டெட்டனஸ் தடுப்பூசி போதும். கடித்தது வெறிநாயாக இருந்தால், கடித்த பத்து நாள்களில் அது இறந்து விடும். அப்போது 'வீரோரேப்' எனும் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அதற்காக நாய் இறப்பது வரை காத்திருக்கக்கூடாது. கடித்த நாளில் முதல் ஊசியும், அதன் பிறகு 3, 7, 14, 28-ம் நாள்களில் என்று மொத்தம் 5 முறைத் தடுப் பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நாய் கடித்த நபருக்கு வெறி நோயிலிருந்து முழுவதுமாக விடுதலை கிடைக்கும். இந்தத் தடுப்பூசி இலவசமாக அரசு மருத்துவ மனைகளில் கிடைக்கிறது.

யார் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்?

நான்கு சக்கர வாகனங்களில் செல்வோர் பெரும்பாலும் நாய்க்கடியிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்வர். நாய்க்கடியால் துன்பப்படுபவர்கள் பெரும்பாலும் பாதசாரிகள், குழந்தைகள், சிறுவர், சிறுமியர், ஏழை எளியவர்கள், தினக்கூலிகள், இரு சக்கரவாகன ஓட்டிகள், தபால்காரர்கள், தெருக்களில் வியாபாரம் செய்வோர், தெருக்களில் வசிப்போர்... இவர்கள்தான் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். இவர்கள் நாய் கடிப்பதற்கு முன்பே தற்காப்புத் தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வது நல்லது.

நாய்க்குத் தடுப்பூசி

வீட்டில் நாய் வளர்ப்போர் நாய்க்குட்டிக்கு இரண்டு மாதம் முடிந்ததும் ஒரு தடுப்பூசி, மூன்று மாதம் முடிந்ததும் ஒரு தடுப்பூசி போட்டுவிட வேண்டும். அதன்பிறகு, ஆண்டுக்கு ஒருமுறை இதே தடுப்பூசியை 'ஊக்குவிப்பு ஊசி' (Booster Dose) யாகப் போட வேண்டும். முக்கியமாக, வீட்டுநாயைத் தெருநாயோடு பழகவிடக்கூடாது. அப்போதுதான் வீட்டு நாய்க்கு வெறிநோய் வராது.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பகுதி- 2

ஆரோக்கியம் அளிக்கும் உணவுகள்!

https://tamilnesan1981.blogspot.in

உடல் நலம் காக்கும் உணவுகள்!

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் நல்ல சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டால்தான், அவர்கள் படிப்பில் நன்றாகக் கவனம் செலுத்த முடியும். படித்த பாடங்களை நினைவில் வைத்திருக்க முடியும். விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி முதலியவற்றில் உற் சாகமாக ஈடுபட முடியும்.

ஆனால், நடைமுறையில், இந்தியா முதலிய வளரும் நாடுகளில், கிராமப்புறங்களில், பெரும்பாலான குழந்தைகள் போதுமான உணவைச் சாப்பிடுவதில்லை என்பதுதான் உண்மை. இதற்கு முக்கியக் காரணம், வறுமை. அடுத்த காரணம், உணவு பற்றிய அறிவு குறைவு.

இதற்கு நேர் எதிர், நகர்ப்புறக் குழந்தைகள். இவர்களின் பெற்றோர், தங்கள் குழந்தைகள் புஷ்டியாக வளர வேண்டும் என்ற ஆசையில் பீட்ஸா, பர்கர், சீஸ் முதலிய கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளைக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதிலும்,

பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குப் போகும் வீடுகளில், பெற்றோர்களுக்கு முன்பாகவே குழந்தை பள்ளியிலிருந்து வீட்டிக்கு வந்துவிடுகிறது. குழந்தை வீட்டுக்கு வரும்போது, நாம் இருக்க முடியவில்லையே என்ற குற்ற உணர்வில், குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுகிற சிப்ஸ், கிரீம், கேக், கிரீம் பிஸ்கட், சாக்லேட் என்று அதிக கலோரி உள்ள நொறுக்குத் தின் பண்டங்களை வாங்கி வைத்துவிடுகிறார்கள். குழந்தை பள்ளியிலிருந்து வந்தவுடன், தொலைக்காட்சியைப் போட்டுக்கொண்டு, நொறுக்குத் தீனிகளைக் காலி செய்துவிடுகிறது. விளைவு, உடற்பருமன் அல்லது வயதுக்கு மீறிய வளர்ச்சி.

இந்த இரண்டுமே ஆபத்துதான். குழந்தைகளுக்குத் தேவை, சரிவிகித உணவு. கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுச்சத்துகள் என்று எல்லாச் சத்துகளும் முறைப்படி சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகள் விரும்புகின்றன என்பதற்காக, ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கிற உணவுகளைத் தரக்கூடாது. இது முக்கியம்.

பொதுவான உணவுகள்

அரசாங்கத்தின் ‘பள்ளி சுகாதார அமைப்பு’ பள்ளிக்குச் செல்கின்ற குழந்தைகளுக்கு எந்த உணவு, எந்த அளவில் இடம் பெற வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தியுள்ளது. அதன்படி அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேழ் வரகு முதலிய தானிய உணவுகள் தினமும் 75 கிராம்; பால், பருப்பு, முட்டை, இறைச்சி முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் புரத உணவு 30 கிராம்; தயிர், வெண்ணெய் முதலிய கொழுப்பு உணவுகள் 8 கிராம்; பச்சைக்கீரை வகைகள் 30 கிராம்; மற்ற காய்கறிகள் 30 கிராம் இடம் பெற வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டியவை

இப்போதெல்லாம் மிகக் குறைந்த வயதிலேயே குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லத் தொடங்கிவிடுகிறார்கள். புது இடம், புதிய சூழல் முதலியவற்றால் குழந்தைகள் சரியாகச் சாப்பிடுவதில்லை. ஆகவே, குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் சாப்பிட்டு முடிக்க, வீட்டிலேயே குழந்தையைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டியது பெற்றோர் கடமை.

அடுத்து, தினசரி ஒரே மாதிரி உணவைக் கொடுத்தனுப்பக்கூடாது. விதம் விதமாக உணவுகளைச் சாப்பிடுவதில்தான் குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் அதிகம். அதிலும், பெரியவர்களுக்குத் தயாரிக்கும் அளவுகளில் இல்லாமல், மினி இட்லி, குட்டி குட்டி தோசை, முக்கோண வடிவில் சான்ட்விச் என்று வித்தியாசமாகச் செய்து கொடுக்கலாம். பல வண்ணங்களைக் கொண்ட உணவுகளைச் சாப்பிடுவது குழந்தைகளுக்குப்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பிடிக்கும். ஆகவே, உணவுகளில் பல வண்ணக் காய்கறிகளைத் துருவிப் போட்டுக் கொடுக்கலாம். சாம்பார் சாதம், தயிர் சாதம் முதலிய சாதா உணவுகளில்கூட, சாதத்தின்மேல் முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை முதலிய வற்றை வைத்து அழகுபடுத்திக் கொடுத்தனுப்பலாம்.

நர்சரி மற்றும் பிரைமரி குழந்தைக்கு

இந்த வயதில் காலை உணவு சத்தாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு காரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றைத் துருவிப்போட்டு தயாரித்த இட்லி, இடியாப்பம், ஊத்தப்பம், தோசை, பருப்பு போட்டு தயாரித்த பணியாரம், பாலுடன் கலந்து சாப்பிடும் கார்ன்பிளேக்ஸ் முதலியவற்றில் ஒன்று மாற்றி ஒன்று, காலை உணவாக இருக்கலாம்.

இட்லி, தோசை, ஊத்தப்பத்துக்கு சாம்பார், கடலைச் சட்னி பயன் படுத்தலாம். மதிய உணவுக்கு அரிசி சாதம். இதனுடன் வேகவைத்த பருப்பு அல்லது சாம்பார் அரை கப், காரட், கீரை, பட்டாணி, பீட்ரூட், முட்டைகோஸ், காலிஃபிளவர், அவரை, புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பூசணிக்காய் முதலியவற்றில் ஒன்றை 2 மேஜைக் கரண்டிகள்; காரட், தக்காளி, வெள்ளரி முதலியவற்றில் 2 துண்டுகள்; தயிர் சாதம் கால் கப் கொடுத்தனுப்பலாம்.

தவிர, தினமும் 2 கப் பால், வாரத்துக்கு 4 முட்டைகள், தினமும் ஒரு கப் ஆரஞ்சு அல்லது ஆப்பிள் சாறு தர வேண்டும். சீசனுக்கேற்ப பழச்சாறுகளை மாற்றித் தரலாம். வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை, சுண்டல், கடலை மிட்டாய், எள்ளுருண்டை, தேனில் ஊறவைத்த பேரீச்சம்பழம் முதலியவற்றை மாலைநேரச் சிற்றுண்டியில் தரலாம். இரவில் காலை உணவைப் போலவே தரலாம். குழந்தையின் தனிப்பட்ட விருப்பத்துக்கேற்ப சில மாற்றங்களைச் செய்து கொடுத்தால், குழந்தைக்கு உணவின்மேல் ஆர்வம் இன்னும் அதிகரிக்கும்.

தரக்கூடாத உணவுகள்

குழந்தைகளுக்கு சிப்ஸ், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், பீட்ஸா, பர்கர் முதலிய நொறுக்குத் தீனிகள், மென்பானங்கள், குளிர்பானங்களைத் தரக்கூடாது. இவை குழந்தையின் பற்களைப் பதம் பார்த்து விடும். அடுத்ததாக, கோழி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, மீன் முதலியவற்றைத் தரக் கூடாது. இவற்றில் எலும்பு, முள், எலும்புச் சவ்வு முதலியவை இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் குழந்தைகளுக்குக் குடல் பாதிப்பு ஏற்படும்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பத்து வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கான உணவுகள்

இவர்கள் அதிக அளவு கலோரிகள் தரும் உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அதேநேரத்தில் எல்லாச் சத்துகளும் அடங்கிய சமச்சீரான உணவாகவும் அது இருக்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் முதலிய தானிய உணவுகளில் தினமும் ஒன்று சாப்பிட வேண்டும். ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு 2 கிராம் புரதச் சத்து ணவு தினமும் இவர்களுக்குத் தேவை. அதற்கு துவரம் பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பு, சோயா, பச்சைப்பயறு ஆகிய பருப்பு உணவுகளையும், பால், தயிர், வெண்ணெய்,நெய் பேன்ற பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை யும் உண்ணலாம். முட்டை, இறைச்சி முதலிய அசைவ உணவுகளிலும் புரதம் உண்டு. இவற்றை வீட்டில் சமைத்துச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

தினமும் இரண்டு வகைக் காய்கறிகள், பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டியது முக்கியம். அப்போதுதான் இவர்களுக்குத் தேவையான வைட்டமின்களும் தாதுச்சத்துகளும் கிடைக்கும். மாலை உணவில் சேவு, சீவல், முறுக்கு முதலிய நொறுக்குத் தின்பண்டங்களைத் தவிர்த்துவிட்டு, சத்துமாவுக் கஞ்சி, ரவை பாயசம், வேர்க்கடலை, நிலக்கடலை உருண்டை, எள்ளுருண்டை முதலிய சத்தான தின்பண்டங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு அட்டவணை (பத்து வயதுக்கு மேல்)

அதிகாலை : பால் 200 மி.லி.

காலை உணவு: இட்லி, இடியாப்பம், தோசை, கேப்பைக்களி, சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டி மூன்று. இவற்றுக்கு மாற்று உணவாக உப்புமா சாப்பிடலாம். முட்டை ஒன்று, பால் 200 மி.லி.

பள்ளி இடைவேளை உணவு: கடலை மிட்டாய் அல்லது வெல்ல மிட்டாய் மூன்று.

மதிய உணவு: அரிசி சாதம் இரண்டு கிண்ணம். பருப்பு அல்லது சாம்பார் ஒரு சிறிய கிண்ணம். ஒரு கப் தயிர். ஒரு காய். ஒரு கீரை.

மாலை உணவு: உளுந்தவடை 2, அல்லது 50 கிராம் வேர்க்கடலை. வாழைப்பழம் ஒன்று அல்லது இரண்டு. வாழைப்பழம்தான் என்றில்லை, சீசனுக்கு ஏற்றதாக ஒரு பழம் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும். பழத்துக்குப் பதிலாக பழரசம் 200மி.லி. அல்லது காய்கறி சாலட் 100கிராம். அல்லது முளை கட்டிய பயறு 200கிராம் சாப்பிடலாம்.

இரவு உணவு: காலை உணவு போல்.

இரவில் படுப்பதற்கு முன்பு: 200 மி.லி. பால்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பெற்றோர் கவனிக்க!

இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு ஐஸ்கிரீம், கிரீம் கேக், சாக்லேட், கோக், சமோசா, உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் என்று சாப்பிட ஆசை இருக்குமே, அந்தக் குழந்தைகளை எப்படிச் சமாதானப்படுத்துவது என்று கேட்கிறீர்களா? இந்த உணவுகளை அடியோடு தவிர்க்க முடியாது தான். இவற்றை வாரத்துக்கு ஒருநாள் அளவோடு, கட்டுப்பாட்டோடு, உங்கள் நேரடி மேற்பார்வையில் சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். அதே நேரத்தில் தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது ஓடியாடி விளை யாடச் சொல்லுங்கள். அல்லது ஏதாவது ஓர் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடச் சொல்லுங்கள். அப்போதுதான் மிகுந்த கலோரி உணவுகள் ஆரோக்கி யத்தைக் கெடுக்காது.

தேர்வுக்கு ஏற்ற உணவுகள்!

தேர்வு நெருங்கி விட்டது என்றாலே மாணவர்களுக்குப் ‘படித்தது எல்லாமே மனசுல நிக்கணும்... நல்ல மார்க் வாங்கணும்’ என்ற டென்சனும் தொடங்கி விடும். தேர்வு தருகிற மனஅழுத்தத்தில் அவர்கள் உணவு விஷயத்தில் அவ்வளவாக கவனம் செலுத்த மாட்டார்கள். ஆகவே, தேர்வு நேரத்தில், தேர்வுக்குத் தயாராகும் மாணவர்களின் மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும், அவர்கள் நல்ல மதிப்பெண் பெற ஊக்குவிப்பதற்கும் உதவுகிற உணவுமுறைகளை இப்போது பார்ப்போம்.

காலை உணவு முக்கியம்!

மூளை சீராக இயங்க அதிக ஆக்ஸிஜனும், சீரான ரத்த ஓட்டமும் அவசியம். எல்லா சத்துகளும் கொண்ட சமச்சீரான உணவு மட்டுமே மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கும். தினமும் மூன்று

வேளை சாப்பிட வேண்டும். என்ன காரணமாக இருந்தாலும் காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது. காரணம், காலை உணவுதான் உடலுக்கு அதிக சக்தியைத் தருகிறது. உடலின் இயக்கத்தைத் தூண்டி நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக இருப்பதற்கு அடித்தளம் அமைக்கிறது.

தேர்வு நேரத்தில் காலையும் மதியமும் நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும். ஆவியில் வேக வைத்த இட்லி, இடியாப்பம், புட்டு காலை உணவுக்கும் இரவு உணவுக்கும் நல்லது. தேவைப்பட்டால், சப்பாத்தி, ரொட்டி, அரிசி தோசையை மாற்று உணவாக வைத்துக்கொள்ளலாம். பூரி, புரோட்டா, நூடுல்ஸ் வேண்டாம்.

‘மனஅழுத்தம்’ நீங்க....

அரிசி சாதம், தக்காளி சாதம், பருப்பு சாதம், ரசம் சாதம், கீரை சாதம் இவற்றில் ஒன்று மதிய உணவுக்கு நல்லது. புளியோதரை, லெமன் சாதம் முதலிய புளிப்புள்ள சாத வகைளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதுபோல் இரவில் வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இரவில் படுக்கச் செல்லும்போது பால் சாப்பிட வேண்டும். பாலில் உள்ள ‘டிரிப்டோ பென்’ எனும் அமினோ அமிலம், மனஅழுத்தத்தைத் தவிர்க்கும் அற்புத மருந்து. அது மட்டுமல்ல; மூளையில் நினைவாற்றலுக்கு உதவும் நரம்பு செல்களை உறுதியாக வைத்திருப்பதும் இதுதான்.

தயிர் அவசியம்!

மதிய உணவில் தினமும் ஒரு பருப்பு, ஒரு கீரை, ஒரு காய், தயிர் இருக்க வேண்டும். காரட், பீட்ரூட், அவரை, முட்டைகோஸ் முதலிய அடர்ந்த நிறமுள்ள காய்கறிகள் தேர்வு நேரத்தில் ஏற்றவை. மூளையை இயக்குகிற வைட்டமின் சத்து, தாதுச் சத்து, இரும்புச் சத்து, புரதச் சத்து ஆகியவை இவற்றிலிருந்து கிடைக்கும். முக்கியமாக, வைட்டமின் ஏ நிறைந்த முருங்கைக் கீரை கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. மாணவர்கள் அதிக நேரம் படிக்கும்போது கண்ணில் எரிச்சல் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். தேர்வு நேரத்தில் ஏற்படுகிற மனஅழுத்தத்தால் மாணவர்களுக்கு வயிற்றில் அதிகமாக அமிலம் சுரந்து அல்சர், அஜீரணம் முதலியவை தலைகாட்டும். தயிர், அமிலம் சுரப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு, ஜீரண சக்தியை ஒழுங்குபடுத்தும்.

‘பாதாம்’ பலம்!

இடைப்பட்ட நேரங்களில், குறிப்பாக மாலை நேரத்தில், சுண்டல், வேக வைத்த வேர்க்கடலை, பாதாம் பருப்பு, தேனில் ஊற வைத்த பேரீச்சை, அத்திப்பழம், முளை கட்டிய பயறுகள், காய்கறி சாலட், பழ

சாலட் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். பாதாம் பருப்பில் உள்ள 'செலினியம்' நினைவாற்றலுக்கு மிக நல்லது. ஊற வைத்த பாதாமை அரைத்து, சூடான பாலில் கலந்து, தினமும் இரண்டு வேளை குடிப்பது படித்தது மறக்காமல் இருக்க உதவும்.

'பழம்' நல்லது!

தேர்வு நேரங்களில் நோய் வராமல் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், தினமும் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிட வேண்டும். பழங்களில் உள்ள வைட்டமின் சி இதற்கு உதவுகிறது. மேலும், பழங்களில் உள்ள நார்ச் சத்து ஜீரணத்துக்கு உதவுகிறது. பழங்களில் ஃப்ரெஷ் பழங்கள், உலர் பழங்கள், ஃப்ரிட்ஜில் பாதுகாக்கப்பட்டவை எல்லாமே சத்துள்ளவை தான். என்றாலும், பழங்களைச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடுவதைவிட, அப்படியே கடித்துச் சாப்பிட்டால், அவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து முழுவது மாக உடலில் சேரும். பழங்களில் வாழைப்பழம், திராட்சை, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், மாதுளை, தக்காளி, பப்பாளி ஆகியவை உடனடியாகப் புத்துணர்வைத் தருபவை.

தவிர்ப்பது நலம்

தேர்வு நேரங்களில் பாட்டில்களில் அடைத்து விற்கப்படுகிற செயற்கைப் பழச்சாறுகளைச் சாப்பிட வேண்டாம். அவை ருசியாக இருக்கலாமே தவிர, அவற்றில் எந்தச் சத்தும் இல்லை. உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் அவை தருவதில்லை. அதுபோல் குளிர் பானங்கள், மென்பானங்கள், பீட்ஸா, பர்கர் முதலிய துரித உணவு களையும் தவிர்ப்பது நல்லது. இவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடும்போது மூளை மந்தமாகிவிடும். மாணவர்கள் ரொம்பவும் களைப்பாகி விடுவார் கள். மனம் செலுத்தி முனைப்பாகப் படிக்க முடியாது.

'சூப்' நல்லது

மாணவர்கள் தூக்கம் வராமலிருக்க காபி, தேநீர் ஆகியவற்றை அருந்துவது வழக்கம். இவற்றால் கிடைக்கிற உற்சாகம் தற்காலிகமானது. இவற்றுக்குப் பதிலாக, இரவில் சூடான பால், லெமன் டீ, காலையில் எலுமிச்சை பழச்சாறு அல்லது காய்கறி சூப், கீரை சூப் சாப்பிடலாம்.

தண்ணீரும் தேவை!

ஒரு நாளில் எட்டிலிருந்து பத்து தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதனுடன் மோர், தயிர், இளநீர், பழச்சாறு அருந்தலாம். அதிக அளவில்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

தண்ணீர் குடிக்கும் குழந்தைகள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலை அதிகமாகப் பெற்றுள்ளார்கள் என்பதற்கு அறிவியல் ஆதாரம் உள்ளது. மேலும், நிறைய தண்ணீர் குடித்தால், படிக்கும்போது ஏற்படுகிற தலைவலி குறையும் என்பது கூடுதல் தகவல்.

அசைவம் ஆகாது!

படிக்கிற நேரத்தில் சிப்ஸ், சீவல் முதலிய நொறுக்குத் தீனிகள் வேண்டாம். தேர்வு முடியும் வரை இறைச்சி, மீன் போன்ற கொழுப்பு மிகுந்த அசைவ உணவுகள் வேண்டாம். முட்டை சாப்பிடலாம். ஆனால் இரவில் முட்டை வேண்டாம். கொழுப்புணவு மூளையை மழுங்கடித்து, தூக்கத்தை வரவழைக்கும். மேலும், நினைவாற்றலை படிப்படியாகக் குறைத்துவிடும்.

இதுவரை சொன்னவை எப்போதுமே நல்ல உணவுகள்தான் என்றாலும், தேர்வு நேரத்தில் மிக மிக முக்கியம்.

https://t.me/digital_tamil

https://tamilnesan1981.blogspot.in

அலர்ஜி ஆகும் உணவுகள்!

உடல் நலனைக் காப்பதில் உணவுக்கு நிறையப் பங்கு உண்டு. அதேநேரத்தில், உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளைச் சாப்பிட்டால், அவை ஒவ் வாமை நோய்களை உண்டாக்கும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

அண்மைக்காலமாக, உணவினால் ஏற்படும் அலர்ஜி நோய்கள் குழந்தைகளிடம் அதிகரித்து வரு கின்றன. காரணம், கடந்த இருபதாண்டுகளில் உணவுத் தொழில் நுட்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மிகப் பெரிய புரட்சி என்றுதான் கூறவேண்டும். இந்தப் புரட்சிக்கு அடிப்படையாக இருப்பது, உணவில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை நிறமும், மணமும்தான் என்றால் மிகையில்லை.

குழந்தைகள் இந்த நிறத்துக்கும் மணத்துக்கும் எளிதாக அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். இதனால் சாக்லேட், மிட்டாய், ஐஸ்கிரீம், ஜெல்லி முதலியவற்றின் நிறத்தைப் பார்த்து வாங்கிச்

சாப்பிடுகிறார்கள். அந்த நிறத்தைத் தருகிற செயற்கை வேதிப்பொருள்கள் ஒவ்வாமைப் பொருள்களாகச் செயல்பட்டு, அவர்களுக்கு அலர்ஜி நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

அலர்ஜியின் அறிகுறிகள்

ஒவ்வாத உணவைச் சாப்பிட்டதும் குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் முதலிய தொல்லைகள் ஏற்படும். சிலருக்குத் தோலில் அரிப்பு, தடிப்பு வெளிப்படும். இவை தவிர, உதடு வீங்குதல், கண் இமைகள், காது, தொண்டை முதலிய இடங்களில் வீக்கம் ஏற்படுதல், சுவாசிக்க சிரமம் உண்டாவது, விழுங்கு வதில் சிரமம் ஏற்படுவது, ஆஸ்துமா முதலிய அறிகுறிகள் தெரியும். இன்னும் சிலருக்குத் தாங்க முடியாத தலைவலி உண்டாகும்.

அலர்ஜி எப்படி உண்டாகிறது?

உணவுச் செரிமானப் பாதையில் உள்ள செல்களில் 'மாஸ்ட் செல்கள்' என்னும் சிறப்பு செல்கள் உள்ளன. இவை நோய்ப் பாதுகாப்புக்கு உதவுகின்றன. இவை உடலுக்கு ஒவ்வாதவற்றை எதிர்த்துப் போராடும் குணமுள்ளவை. இதனால்தான், ஒவ்வாத உணவுகள் செரிமானப் பாதைக்குச் சென்றவுடன், இந்த மாஸ்ட் செல்களிலிருந்து எதிர்ப்பொருள்கள் கிளம்பி, ஒவ்வாத உணவுகளைச் சிதைக்கின்றன. அப்போது மாஸ்ட் செல்கள் வெடித்து 'ஹிஸ்டமின்' எனும் ஒரு வேதிப்பொருளை வெளியிடுகின்றன. இதுதான் அரிப்பு, தடிப்பு, குமட்டல், வாந்தி முதலிய அறிகுறிகளை உண்டாக்குகிறது.

பொதுவான அலர்ஜி உணவுகள்

முட்டை, பசும்பால், கெட்டித்தயிர். கடல் மீன்கள், கருவாடு, கோழி, ஆடு இவற்றின் இறைச்சி, தக்காளி, கத்தரிக்காய், கோதுமை, மக்காச் சோளம், உருளைக்கிழங்கு, முந்திரி, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, நார்த்தம்பழம், வாழைப்பழம். பட்டாணி, பாதாம், பயறு, சோயா பீன்ஸ், சாக்லேட்டில் உள்ள கோகோ, ரொட்டியில் உள்ள ஈஸ்ட், சர்பத், கலர் சோடா முதலியவை பொதுவான அலர்ஜி உணவுகள். இவற்றைச் செயற்கை நிறங்கள் அல்லது வேதிப்பொருள்கள் கலப்பின்றிச் சாதாரண சமையலில் சாப்பிட்டால்கூட, சில நபர்களுக்கு ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் தோன்றுவதுண்டு.

செயற்கை நிறங்கள் ஆபத்து!

உணவுப் பொருள்களுக்குக் கவர்ச்சியான நிறத்தைக் கொடுப்

பதற்கும், அவை நீண்ட நேரம் கெடாமல் இருப்பதற்கும் 'அசோ சாயங்கள்' (Azo Dyes) சேர்க்கப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, ஜாம், சாஸ், கெச்சப் முதலிய உணவுகளிலும், அன்னாசி, மாம்பழம், செர்ரி முதலிய செயற்கைப் பழச்சாறுகளிலும், சில மென்பானங்களிலும் டார்ட்டசின், எரித்ரோசின், கார்மோசின் முதலிய சாயங்கள் சேர்க்கப் படுகின்றன. இவை உடலில் ஒவ்வாமைக் கேடுகளை உண்டாக்குவது டன், புற்றுநோய் உண்டாக்குவதிலும் முன்னணியில் உள்ளன.

அலர்ஜி ஆகும் பலகாரங்கள்!

லட்டு, அல்வா, ஜாங்கிரி, கேக், கேசரி முதலிய இனிப்பு வகை களிலும், பஜ்ஜி, போண்டா முதலிய காரவகைகளிலும், கோழி பிரியாணியிலும் பல வடநாட்டு இறைச்சி வகைகளிலும், கவர்ச்சியான நிறம் கொடுப்பதற்காக காரீய ஆக்சைடு மற்றும் 'கோல்தார் சாயங்களைக்' (Coal Tar Dyes) கலந்து விடுகிறார்கள். இந்த வேதிப்பொருள்கள் பலருக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. ஒவ்வாமை குணங்களைக் காட்டி விடுகின்றன. மேலும், குடல் கட்டிகள் உருவாக இவை காரணமாகின்றன.

மணத்தில் மயங்காதே!

சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், கேக், ரொட்டி, கஸ்டர்ட் புட்டிங்க்ஸ் முதலியவற்றில் செயற்கை மணம் தருவதற்காக 'வெனிலா எசன்ஸ்' சேர்க்கப்படுகிறது. பல வகை இனிப்புகளில் அழகுக்காகச் செயற்கை குங்குமப்பூ சேர்க்கப்படுகிறது. இவையும் ஏற்கெனவே சொன்ன ஒவ் வாமை குணங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவையே.

தலைவலியா, யோசியுங்கள்!

அசைவ உணவுகள் பலவற்றில் ருசிக்காகவும், மணத்துக்காகவும் 'அஜினோமேட்டோ' எனும் உப்பு சேர்க்கப்படுகிறது. இதிலுள்ள 'மோனோ சோடியம் குளூடோமேட்' எனும் வேதிப்பொருள் தாங்க முடியாத தலைவலியை உண்டாக்கக் கூடியது. காலப்போக்கில், இது ரத்த அழுத்த நோயைத் தரக்கூடிய ஆபத்து நிறைந்தது.

கடல் மீன்கள் கவனம்!

குளத்து மீன்களைவிட கடல் மீன் உணவுகள் ஆபத்து மிகுந்தவை; அலர்ஜி நோய்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. குறிப்பாக, கடல் இறால் மீன்களில் 'டைரமின்' எனும் வேதிப்பொருள் இயற்கையாகவே அதிகமாக இருக்கும். இந்த மீன்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் ஒருபக்கத்

தலைவலி வரும். காரணம், கடல் மீனில் உள்ள டைரமின், குடலுக்குச் சென்றதும் அது சிதைக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு ஒரு என்சைம் தேவை. சிலருக்கு இந்த என்சைம் அளவு மிகக் குறைவாக இருக்கும். அத்தகையவர்களுக்கு இவ்வகை மீன் உணவால் ஒருபக்கத் தலைவலி வரும்.

எனவே, ருசியை நாடி உணவைச் சாப்பிடச் செல்லும் முன்பு, நம் ஆரோக்கியத்தை எண்ணி எச்சரிக்கை கொள்ளவேண்டும். இதில் கவனமாக இருந்தால் போதும், ஒவ்வாமைக்கு 'டாட்டா' காட்டிவிடலாம்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

கோடைக்கு ஏற்ற உணவுகள்!

16

கோடை வெயில் கொளுத்திக்கொண்டிருக்கிறது. சூரியனின் வெப்பம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, நம் உடலின் வெப்பமும் அதிகரிக்கிறது. அப்போது, மூளையில் உள்ள 'ஹைப்போதலாமஸ்' எனும் பகுதி, நமக்கு வியர்வையைப் பெருமளவில் சுரக்கச் செய்து, உடலின் இயல்புக்கு மீறிய வெப்பத்தை வெளியேற்றுகிறது.

என்றாலும், இந்த முயற்சிக்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. அக்னி நட்சத்திர வெயிலின்போது, 'ஹைப்போதலாமஸ்' தன்னுடைய முயற்சியில் தோற்றுப் போகிறது; உடலின் வெப்பத்தை ஓரளவுக்குத்தான் குறைக்கிறது. அப்போது, பல வெப்ப நோய்கள் நமக்கு ஏற்படுகின்றன.

வியர்க்குரு

வெயில் ஏற ஏற, உடலில் வியர்வை அதிகமாகச்

சுரக்கும். அப்போது, தோலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளில் அழுக்கு சேர்ந்து அடைத்துக்கொள்ளும். அதனால் 'வியர்க்குரு' வரும். வெயில் காலத்தில் தினமும் இருவேளை குளித்தால் வியர்க்குரு வராது. குளித்து முடித்தபின் உடலைத் துடைத்துவிட்டு, வியர்க்குரு பவுடர், காலமின் லோஷன் அல்லது சந்தனத்தைப் பூசலாம்.

வேனல் கட்டிகள்

தோலின் வழியாக வெளியேற வேண்டிய உப்பு, யூரியா முதலியவை வெளியேற முடியாமல், வியர்க்குருவில் அழுக்குபோல் தங்கிவிடும். அதனால் அங்கு பாக்டீரியா தொற்றிக்கொள்ளும். உடனே அந்த இடம் வீங்கி புண்ணாகும். இதுதான் வேனல்கட்டி. இதற்கு நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள், வலி நிவாரணி மாத்திரைகள், வெளிப்பூச்சுக் களிம்புகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். வேனல்கட்டி வருவதைத் தடுக்க, வெயிலில் அலைவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிறுநீர்க் கடுப்பு

கோடையில் சிறுநீர்க்கடுப்பு அதிகமாகத் தொல்லை தரும். அளவுக்கு மீறி வியர்வை வெளியேறுவதும், தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததும் இதற்கு முக்கியக் காரணங்கள். உட்கொள்ளும் தண்ணீரின் அளவு குறைந்தால், சிறுநீரின் அளவும் குறைந்துவிடும். இதனால் சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற வேண்டிய உப்புகள், படிகங்களாக மாறி சிறுநீர்ப்பாதையில் படிந்துவிடும். சாதாரணமாக, காரத்தன்மையில் இருக்கும் சிறுநீர் அமிலத் தன்மைக்கு மாறிவிடும். இதன் விளைவால், சிறுநீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். நிறைய தண்ணீர் குடித்தால், இந்தப் பிரச்னை சரியாகிவிடும். குறிப்பாகச் சொன்னால், ஒரு மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை, ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

வெப்பத் தளர்ச்சி

வெயிலின் ஆதிக்கம் அதிகரிக்கும்போது, உடலின் வெப்பம் சிலருக்கு 106^0F அளவுக்கு மேல் தாண்டிவிடும். அப்போது உடல் தளர்ச்சி அடையும். களைப்பு உண்டாகும். நிறைய வியர்க்கும். தண்ணீர்த் தாகம் அதிகமாக இருக்கும். தலைவலி, வாந்தி, தலைச்சுற்றல், மயக்கம் முதலிய அறிகுறிகள் தோன்றும். அளவுக்கு மீறிய வெப்பத்தின் காரணமாக உடலின் உப்புகள் வெளியேறிவிடுவதால் இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

வெப்ப மயக்கம்

நீண்ட நேரம் வெயிலில் வேலை செய்கிறவர்கள், சாலையில் நடந்து செல்கிறவர்கள் போன்றோர் திடீரென மயக்கம் அடைவதுண்டு. இது 'வெப்ப மயக்க'த்தின் (Heat Syncope) விளைவு. இதற்குக் காரணம், வெயிலின் உக்கிரத்தினால், தோலிலுள்ள ரத்தநாளங்கள் அதீதமாக விரிவடைந்து, இடுப்புக்குக் கீழ் ரத்தம் தேங்குவதற்கு வழி செய்து விடுகின்றன; இதனால் இதயத்துக்கு ரத்தம் வருவது குறைந்து விடுகிறது; ரத்த அழுத்தம் கீழிறங்குகிறது; மூளைக்குப் போதுமான ரத்தம் கிடைப்பதில்லை; உடனே தலைச்சுற்றல், மயக்கம் உண்டாகிறது.

முதலுதவி

பாதிக்கப்பட்ட நபரைச் சுற்றிக் கூட்டம் சேருவதைத் தவிர்க்கவும். தண்ணீரில் நனைத்தத் துணியால் உடலைத் துடைக்கவும். இது மட்டும் போதாது. அவருக்கு குளுக்கோஸ், தாதுகள் அடங்கிய நீர் மருந்துகளை ஊசி வழியாகச் செலுத்த வேண்டியதும் முக்கியம். ஆகையால், உடனடியாக மருத்துவ உதவி கிடைப்பதற்கும் வழி செய்வது அவசியம்.

தண்ணீர்! தண்ணீர்!

கோடை வெயிலைச் சமாளிக்கவும், வெப்ப நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடியுங்கள். சாதாரணமாக தினமும் 2 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது வழக்கம். கோடையில் 3 லிருந்து 4 லிட்டர் வரைக் குடிக்க வேண்டும்.

பழச்சாறுகள் அவசியம்!

வெயில் காலத்தில் காபி மற்றும் தேநீர் குடிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். செயற்கை மென்பானங்களைக் குடிப்பதைவிட இளநீர், மோர், பதநீர், பழச் சாறுகள், லஸ்ஸி ஆகியவற்றைப் பருகலாம். எலுமிச்சைச் சாறில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. தர்ப்பூசணி, நுங்கு, வெள்ளரி, கொய்யா, பப்பாளி, சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு, திராட்சை, பலாப்பழம், அன்னாசி முதலிய நீர்ச்சத்து நிறைந்த பழங்களையோ, பழச்சாறுகளையோ அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.

ஆகாத உணவுகள்!

கோடையில் நம் தினசரி உணவுமுறைகளையும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக, காரம் மற்றும் மசாலா நிறைந்த உணவுகள், எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள், பேக்கரி பண்டங்கள், அசைவ உணவுகள்

ஆகியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். காரணம், இவை தண்ணீர்த் தாகத்தை அதிகப்படுத்தும்.

சிறந்த கோடை உணவுகள்!

இட்லி, இடியாப்பம், தயிர் சாதம், மோர் சாதம், கம்பங்கூழ், வெங்காயப் பச்சடி, வெள்ளரி சாலட், பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, பீட்ரூட், காரட், முள்ளங்கி, பாகற்காய், தக்காளி ஆகியவை சிறந்த கோடை உணவுகள்.

வெயிலில் விளையாட வேண்டாம்!

முடிந்தவரை, கோடையில் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் தொடர்ந்து வெயிலில் இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகல் 12 மணியிலிருந்து மாலை 4 மணி வரை வெளியில் செல்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அவசியம் செல்ல வேண்டுமென்றால், குடை பிடித்துச் செல்லலாம். இயன்றவரை நிழலில் செல்வது நல்லது. குழந்தைகள், சிறுவர், சிறுமியர் வெயிலில் அலைவது ஆபத்தை வரவழைக்கும். இவர்களுக்கு வெப்பத்தைத் தாங்கும் சக்தி குறைவு என்பதால், கடுமையான கோடை வெயிலில் சிறிது நேரம் விளையாடினால்கூட மயக்கம் வந்துவிடும்.

பருத்தி ஆடை நல்லது!

வெயிலில் அதிக நேரம் பயணிக்க வேண்டியதிருந்தால், கண்களுக்குச் சூரியக் கண்ணாடியை (Sunglass) அணிந்துகொள்ளலாம். உடைகளைப் பொறுத்தவரை, கோடைக்கு உகந்தது பருத்தி ஆடைகளே! அவற்றில்கூட இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்த்து, தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டியது முக்கியம்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

ரத்தம் பெருக்கும் உணவுகள்!

நாம் உயிர்வாழ மிகவும் ஆதாரமாக இருப்பது, ரத்தம். சராசரி வயதுள்ள ஒருவரின் உடலில் சுமார் ஐந்தரை லிட்டர் ரத்தம் இருக்கும். ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள், வெள்ளையணுக்கள், தட்டணுக்கள், பிளாஸ்மா என்று பல பொருள்கள் உள்ளன. இவற்றில் சிவப்பணுக்கள் முக்கியமானவை. ஒரு கன மில்லி மீட்டர் ரத்தத்தில் சுமார் 50 லட்சம் சிவப்பணுக்கள் இருக்கும். இந்த அளவு சரியாக இருந்தால்தான், ரத்தம் சரியான அளவில் செயல்படும்.

ஹீமோகுளோபின் தெரியுமா?

ரத்தத்தின் நிறம் சிவப்பு. இந்தச் சிவப்புக்குக் காரணம், சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள 'ஹீமோகுளோபின்' என்னும் வண்ணப் பொருள். இது இரும்புச்சத்து நிறைந்த ஒரு வேதிப்பொருள். 'ஹீம்' எனும் இரும்புச் சத்துள்ள நிறமியும், 'குளோபின்' எனும் புரதப் பொருளும் இணைந்தது

தான் 'ஹீமோகுளோபின்'. இதுதான் ரத்த உற்பத்திக்கும் அதன் செயல் பாட்டுக்கும் அடிப்படை. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்து பிராண வாயுவைப் பெற்று, உடல் முழுவதும் எடுத்துச் சென்று, திசுக்களுக்கும் உயிரணுக்களுக்கும் கொடுத்துவிட்டு, அங்குள்ள கரியமிலவாயுவை நுரையீரலுக்குக் கொண்டுவந்து வெளிச் சுவாசம் மூலம் வெளி யேற்றுகிறது. இதனால் ரத்தம் சுத்தமாகிறது. ரத்தம் செய்கிற முதன்மை யான பணி இதுதான்.

குழந்தைகளுக்கு ரத்தசோகை!

உடலில் ரத்தம் உற்பத்தியாக ஹீமோகுளோபின் தேவை. நாம் சாப்பிடும் உணவில் இரும்புச் சத்துக் குறையுமானால், ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தி குறையும். அப்போது ரத்த அளவும் குறையும். பொதுவாக, ஹீமோகுளோபின் அளவு 100 மி.லி. ரத்தத்தில் 13 முதல் 15 கிராம் வரை இருக்க வேண்டும். இந்த அளவு பத்து கிராமுக்குக் கீழே இருந்தால் 'ரத்தசோகை' நோய் உள்ளது என்று பொருள். இந்தியாவில் பள்ளி செல்லும் வயதிலுள்ள சிறுவர், சிறுமியரில் பல பேருக்கு ரத்தசோகை பாதிப்பு உள்ளது.

நினைவாற்றல் குறையும்!

ரத்தசோகை ஏற்படுமானால், முதலில் பசி குறையும். எதையும் சாப்பிடப் பிடிக்காது. உடல் வளர்ச்சி குறையும். அடிக்கடி உடல் சோர்வு ஏற்படும். படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது, பாடங்களைக் கற்பது, கற்றதை மனப்பாடம் செய்வது முதலிய திறன்கள் குறையும். இவற்றின் விளைவாக நினைவாற்றல் குறையும். அறிவுத்திறன் குறையும். நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்துவிடும். இதனால் வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி முதலிய தொற்றுநோய்கள் அடிக்கடி தொல்லை தரும்.

தலைவலி தொந்தரவா?

தலைவலி, ரத்தசோகை நோய்க்கு முக்கிய அறிகுறி. ஆதலால், அடிக்கடி தலைவலி வருமானால், ரத்தசோகை உள்ளதா என்று பரி சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். ரத்தசோகை இருப்பவர்களுக்குக் கண், நாக்கு, நகங்கள் வெளிறிவிடும். முகம் வீங்கும். நடந்தால் இளைப்பு ஏற்படும். அரிசி, விபூதி, சாக்பீஸ், மண் முதலியவற்றைச் சாப்பிடத் தோன்றும். தலைமுடி உதிரும். அடிக்கடி வாய்ப்புண் வரும்.

குடல்புழு தொல்லை!

இந்தியாவில், குழந்தைகளுக்கு ரத்தசோகை ஏற்பட முக்கியக்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

காரணம், குடலில் புழுக்கள் வளர்வதுதான். குழந்தைகளுக்கு மண்ணில் விளையாடும் பழக்கம் உள்ளதால், கொக்கிப்புழு, உருண்டைப்புழு, நூல்புழு ஆகியவை குடலில் சேர்ந்து ரத்தசோகையை ஏற்படுத்துகினறன.

எவ்வளவு இரும்பு தேவை?

12 வயதுக்குக் கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு நாளொன்றுக்கு 15 மி.கிராம் இரும்புச்சத்து தேவை. 12லிருந்து 16 வயதுக்குள் உள்ள வர்களுக்கு 25 மி.கிராம் இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது. இதைக் கீழ்க்காணும் உணவுகள் மூலம் பெறமுடியும்.

இரும்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

சைவ உணவுகளைவிட அசைவ உணவுகளில்தான் இரும்புச் சத்து அதிகம். ஆட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, ஈரல், வஞ்சிரம் மீன், இறால் மீன், முட்டை ஆகியவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகம். சைவம் சாப் பிடுபவர்கள் கீரைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக, முருங்கைக்கீரை, பசலைக்கீரை, அரைக்கீரை முதலியவற்றில் இரும்புச் சத்து மிகுந்துள்ளது. மேலும், சோயா, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, ஓட்ஸ், பச்சை இலைக்காய்கறிகள், காலிஃப்ளவர், சுண்டைக்காய், பூசணிக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலை, வெண்டை, பப்பாளி, மாதுளை முதலியவற்றிலும் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது. தவிர, பேரீச்சை, உலர் திராட்சை, முந்திரி, பாதாம், பட்டாணி, உளுந்து முதலியவற்றிலும் இரும்புச்சத்து அதிகம்.

வெல்லத்தை விரும்புங்கள்!

வெல்லத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகம். ஆகவே, வெல்லத்தில் செய்யப்பட்ட கடலைமிட்டாய், வெல்லமிட்டாய், இனிப்புமிட்டாய், எள்ளுருண்டை முதலியவற்றைத் தினமும் சாப்பிடலாம். தேனில் ஊற வைத்த பேரீச்சைகளைத் தினமும் சாப்பிட்டு வர, ரத்தம் பெருகும். வாரம் இருமுறை ஈரல் அல்லது மீன் சாப்பிடுங்கள். தினமும் 500 மி.லி. பால், ஒரு முட்டை, ஒரு கீரை சாப்பிட்டு வர ரத்தம் சரியாக உற்பத்தியாகும்.

வைட்டமின் பி12 தேவை

ரத்த உற்பத்திக்கு இரும்புச்சத்துடன் வைட்டமின் பி12, வைட்டமின் சி, ஃபோலிக் அமிலம் முதலியவையும் தேவைப்படுகின்றன. முட்டை, பால் மற்றும் பாலில் செய்யப்பட்ட பொருள்களில் வைட்டமின் பி12 தேவையான அளவுக்கு உள்ளது. ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, நெல்லி,

https://tamilnesan1981.blogspot.in

சாத்துக்குடி, அன்னாசி முதலிய பழங்களில் வைட்டமின் சி அதிகம். முளைவிட்ட தானியங்கள், வேர்க்கடலை, ஈஸ்ட், அவரை, துவரை, சோயாபீன்ஸ், பீட்ரூட் முதலியவற்றில் ஃபோலிக் அமிலம் அதிகம்.

குடல்புழுவுக்கு மருந்து

என்னதான் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டாலும் குடலில் புழு இருந்தால், அந்தச் சத்துகளைப் புழு சாப்பிட்டுவிடும். ஆகவே, குடல்புழு பாதிப்பு இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். குழந்தைகளுக்கு 'அல்பெண்டசால்', 'மெபண்டசால்' முதலிய மருந்துகளில் ஒன்றை, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை தர வேண்டும். 'அல்பெண்டசால்' மாத்திரை என்றால் ஒரு மாத்திரை போதும். 'மெபண்டசால்' மாத்திரை என்றால் தினமும் காலை ஒன்று, இரவு ஒன்று என்று தொடர்ந்து மூன்று நாட்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும். கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதும், வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும்போது காலணி அணிந்துகொள்வதும் குடல்புழு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிற பிற வழிமுறைகள்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும் உணவுகள்!

மனித உடலில் நோய் உண்டாவதற்கு நோய்க்கிருமிகளின் தாக்குதல், சத்துக்குறைவு, மாசுபட்ட சுற்றுச்சூழல், ஒவ்வாமை, பரம்பரை என்று பல காரணங்களைக் கூறலாம். என்றாலும், எல்லோருக்கும் பொதுவான காரணம் ஒன்று உண்டு. அது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு.

இன்று பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு நோய்கள் வருவதற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பதுதான் முக்கியக் காரணமாகக் கருதப்படுகிறது. முறையான, அளவான, தரமான, சரியான சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுவோருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நன்றாகவே இருக்கும். வறுமை காரணமாகவும், உணவின் அவசியம் தெரியாமல் சத்தற்ற நொறுக்குத் தின்பண்டங்களைச் சாப்பிடுவோருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துவிடும். அதேநேரத்தில், சிறு வயதிலிருந்தே நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டு, உடலில் நோய்

எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துவிட்டால், நோயின் தாக்குதலிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

தினமும் இரண்டு காரட்

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதில் ரத்தத்திலுள்ள வெள்ளையணுக்களுக்கு முக்கியப் பங்குண்டு. வெள்ளையணுக்களின் செயல்திறனை அதிகரிப்பதற்கு 'பீட்டா கரோட்டீன்' எனும் சத்து தேவை. இந்தச் சத்து பொதுவாக சிவப்பு, மஞ்சள், கரும்பச்சை நிறமுள்ள காய்கறி மற்றும் பழங்களில் நிறைய உள்ளது. முக்கியமாக, காரட்டில் அதிகமுள்ளது. சமைத்த காரட்டைவிட பச்சை காரட் நல்லது. ஆகவே, தினமும் இரண்டு காரட் சாப்பிட்டு வந்தால், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி நன்றாக இருக்கும்.

ஆரஞ்சுச்சாறு அவசியம்

நமக்கு வைரஸ் நோய்கள் வராமல் இருக்க வேண்டுமென்றால், வைரஸ் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு ரத்தத்தில் 'இன்டர்ஃபெரான்' எனும் எதிர்ப்பு பொருள் சரியான அளவில் உருவாக வேண்டும். அதற்கு 'வைட்டமின் சி' சத்து அதிகம் தேவை. இந்தச் சத்து ஆரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை, தக்காளி, பப்பாளி முதலிய பழங்களிலும், முளை கட்டிய தானியங்கள், முருங்கைக்கீரை, முட்டை கோஸ், வெங்காயம் ஆகிய காய்களிலும் நிறைய உள்ளது. மாலை வேளைகளில் இந்தப் பழங்களில் ஒன்றைச் சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

வெள்ளைப்பூண்டு நல்லது

சமையலுக்குப் பயன்படும் பல பொருள்களுள் வெள்ளைப் பூண்டுக்கு மகத்தான மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு; உணவை எளிதில் செரிக்க வைப்பதில் தொடங்கி, இதயநோய் வராமல் பாதுகாப்பது வரை பல நன்மைகளைச் செய்கிறது. பண்டைய ரோமானியப் போர் வீரர்கள் போருக்குப் போகும்போதெல்லாம் வெள்ளைப்பூண்டு களி சாப் பிட்டுவிட்டுச் செல்லும் பழக்கத்தை வைத்திருந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. வெள்ளைப்பூண்டில் உள்ள 'அல்லிசின்' எனும் வேதிப்பொருள் உடலின் தற்காப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுவதால், இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கிடைத்துவிடுகிறது. இவ்வாறு இயற்கையாகக் கிடைக்கும் எதிர்ப்பு சக்தியானது ஒரு தடுப்பூசி போலச் செயல்பட்டு, ஆயுள் முழு

https://tamilnesan1981.blogspot.in

வதும் நோய்வராமல் பாதுகாக்கிறது.

துத்தநாகச்சத்து தேவை

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதற்கு துத்தநாகச்சத்து மிகவும் இன்றியமையாதது. இந்தச் சத்து திசுக்களை அடிக்கடி புதுப்பித்து, வளர்சிதைமாற்றப் பணிகளை ஊக்குவித்து, நோய்க்கிருமிகள் உறுப்புகளை அண்டவிடாமல் பாதுகாப்புத் தருகிறது. இது இறைச்சி, காளான், பால், முட்டை, இறால், கடல் மீன்கள் மற்றும் பயறுகளில் உள்ளது.

ஈஸ்ட் தெரியுமா?

ரொட்டியில் 'ஈஸ்ட்' எனும் நன்மை செய்யும் நுண்கிருமிகள் அதிகமுள்ளன. இவை மண்ணீரல் மற்றும் கணையச் சுரப்பிகளைத் தூண்டி அவற்றின் செயல்திறனை ஊக்கப்படுத்துகின்றன. இதனால், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. பால், தயிர், பாலாடை ஆகியவற்றிலும் 'ஈஸ்ட்' அதிக அளவில் உள்ளது.

வைட்டமின் ஈ முக்கியம்

எலும்பு மஜ்ஜையில் உருவாகிற B நிணஅணுக்களுக்கு, நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் திறனுண்டு. இந்த அணுக்கள் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத் திறனும் அதிகமாக இருக்கும். 'வைட்டமின் பி6' மற்றும் 'வைட்டமின் ஈ' சத்துகள் இந்த அணுக்கள் உருவாவதை ஊக்கப்படுத்துகின்றன. பப்பாளி, டர்னிப், பாதாம் பருப்பு, சூரியகாந்தி எண்ணெய் ஆகிய உணவுகளில் இந்தச் சத்துகள் அதிகம். சிறு வயதிலிருந்தே தினமும் மூன்று பாதாம் பருப்புகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நன்றாக இருக்கும்.

நார்ச்சத்து எனும் வேர்ச்சத்து

நம் உடலுக்குள் நோய்க்கிருமிகள் எளிதாக நுழையும் வழி, குடல்தான். அந்த நுழைவிடத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருந்தால்தான், நோய்கள் நம்மை நெருங்காது. அதற்கு ஒரே வழி, உணவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நிறைய சேர்த்துக்கொள்வதுதான். காரணம், பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளது. இது குடலில் உள்ள நச்சுப்பொருள்களை அகற்றி, சுத்தம் செய்து, நோய்க்கிருமிகளுக்கு இடம் தராமல் பாதுகாக்கிறது. கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு முதலிய

முழுத்தானியங்களிலும், அவரை, பீட்ரூட், பட்டாணி, காலிஃப்ளவர் முதலிய காய்களிலும் நார்ச்சத்து மிகுந்துள்ளது.

யோகாசனம் உதவும்

உணவு மட்டுமன்றி உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சிகளும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பல மடங்கு அதிகரிக்கும். நல்ல மனநிலை, மகிழ்வான வாழ்க்கைமுறை, அன்பு, அமைதி, அடக்கம், பொறுமை, மனவலிமை முதலிய நல்ல குணங்கள், உடலின் தற்காப்பு மண்டலத்தை ஊக்கப்படுத்தி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.

https://t.me/digital_tamil

கேசம் காக்கும் உணவுகள்!

ஒருவருடைய அழகு, தோற்றம் ஆகியவற்றை நிர்ணயிப்பதில் தலைமுடியின் பங்கு மிக முக்கிய மானது. இன்று பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கும் இளம் வயதினருக்கும் தலைமுடி உதிருதல் ஒரு பெரிய பிரச்னையாக உள்ளது.

தலைமுடி உதிர்வது ஏன்?

தலைமுடி உதிர்வதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. தலைமுடியைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்கத் தவறினால், தலைமுடி உதிரும். உணவில் சரியான அளவில் ஊட்டச்சத்துகள் இல்லாமல் இருந்தால், தலைமுடி உதிரும். இவை தவிர, ஹார்மோன் குறைபாடுகள், உடலைத் தாக்கும் நோய்கள், தோல் நோய்கள், பரம்பரை, மனஅழுத்தம், பிற நோய்களுக்குத் தரப்படும் மருந்துகள், உணவில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை வேதிப்பொருள்கள், முதுமை, ஒவ்வாமை முதலிய பல காரணங்களால்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

தலைமுடி உதிரலாம். காரணம் தெரிந்து சிகிச்சை பெற்றால், இதைத் தடுக்கவும் முடியும்.

உணவில் கவனம்

குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுதான் முக்கியக் காரணமாக உள்ளது. குறிப்பாக, புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, தாமிரம், வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் ஆகிய சத்துகளில் ஒன்று குறைந்தாலும் தலைமுடி உதிரத் தொடங்கிவிடும்.

புரத உணவுகளை நாடுங்கள்

பால், பருப்பு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், மீன், இறைச்சி, பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பட்டாணி, வேர்க்கடலை, பீன்ஸ், சோயா பீன்ஸ் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உட்கொண்டால் உடலுக்குத் தேவையான புரதச்சத்து கிடைத்துவிடும். இதனால் கேசம் கரு கருவென வளரும்; அடர்த்தியாகவும் கனமாகவும் வளரும்.

ரத்தசோகை உள்ளதா?

தலைமுடி கொத்துக் கொத்தாக உதிர்ந்தால் மருத்துவரின் யோசனைப்படி ரத்தத்தில் 'ஹீமோகுளோபின்' அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அளவு பொதுவாக 13 கிராமுக்கு மேல் 15 கிராம் வரை இருக்க வேண்டும். பத்து கிராமுக்குக் கீழே இருந்தால் 'ரத்த சோகை' உள்ளது என்று பொருள். இதற்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரும்புச்சத்து உணவுகள்

எல்லாக் கீரைகளிலும் இரும்புச்சத்து உள்ளது. அவற்றில் பசலைக் கீரையும் முருங்கைக்கீரையும் முக்கியமானவை. சுண்டைக்காய் குழம்பு வாரம் இருமுறை சாப்பிடலாம். முட்டையின் மஞ்சள்கரு, கல்லீரல், கோழிக்கறி முதலியவை அசைவ உணவில் முக்கியமானவை. தினமும் தேனில் ஊற வைத்த பேரீச்சை, கடலை மிட்டாய், வெல்ல மிட்டாய், உலர்ந்த திராட்சை சாப்பிட்டுவந்தால், தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும்.

தாமிரமும் துத்தநாகமும் அவசியம்

கேசத்தின் வளர்ச்சிக்குத் தாமிரச் சத்தும் துத்தநாகச் சத்தும் மிக

அவசியம். எல்லாப் பருப்பு வகைகளிலும் உலர்ந்த கொட்டை வகைகளிலும் இந்தச் சத்துகள் அதிகம் உண்டு. மேலும், கடல் நண்டு, துவரம் பருப்பு, உளுந்தம்பருப்பு ஆகியவற்றிலும் இவை அதிகம். வாரம் ஒருமுறையாவது இந்த உணவுகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

வைட்டமின் சி உதவும்

வைட்டமின் சி சத்து முடியின் வேர்ப்பகுதியை வலுவாக்க உதவுகிறது. எலுமிச்சைச் சாறு, ஆரஞ்சு சாறு, சாத்துக்குடி சாறு, அன்னாசி, பப்பாளி, காலிஃபிளவர், முட்டைகோஸ் முதலியவற்றில் வைட்டமின் சி அதிகமுள்ளது.

முடி காக்கும் அயோடின்

அயோடின் சத்து தலையிலுள்ள தோலுக்கு ரத்தம் செல்வதை அதிகப்படுத்துகிறது. இதனால் தலைமுடி நன்கு ஊன்றி நிற்கும். அயோடின் குறைந்தால் தலைமுடி உதிரும். இதனைத் தவிர்க்க, அயோடின் கலந்த உப்பை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அயோடின் உள்ள உணவுப் பொருள்களான இறால், நண்டு முதலிய கடல் மீன்கள், பசலைக்கீரை ஆகியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

பயாட்டின் தெரியுமா?

எல்லா வகை வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் சத்துகளும் தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு அவசியமே! என்றாலும், அவற்றில் 'பயாட்டின்' மற்றும் 'அயனோ சிட்டால்' சத்துகள்தான் தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு மிக மிக அவசியம். கைக் குத்தல் அரிசி, பார்லி, ஓட்ஸ், காளான், காலிஃபிளவர், முளைவிட்ட தானியங்கள், முட்டைகோஸ், முள்ளங்கி ஆகிய உணவுகளில் இந்தச் சத்துகள் அதிக அளவில் உள்ளன. இவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுத்தம் பேணுங்கள்!

உணவோடு தலைமுடியைப் பராமரிப்பதும் முக்கியம்தான். இதற்குத் தினமும் தலைக்குக் குளிப்பது நல்லது. இயலாதவர்கள் வாரம் இருமுறையேனும் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும். தரமான ஷாம்பு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். தலையில் உள்ள அழுக்கு மற்றும் எண்ணெய்ப் பிசுக்கை அகற்ற ஷாம்பு உதவும். தலைக்குக் குளித்து விட்டு, ஈரம் உல

ரும் முன்பே தலை வாருவது, தலைமுடி உதிர முக்கியக் காரணம். தலையில் ஈரம் உலரும்வரைக் காத்திருக்க விரும்பாதவர்கள் 'டிரையர்' கொண்டு தலை முடியை உலர வைக்கலாம். தவறான முறையில் தலை வாருவதால்கூட தலை முடி உதிர வாய்ப்புண்டு. அதனைத் தவிர்க்க, அகலமான சீப்பை உபயோகிக்கலாம். கூரான முனைகள் கொண்ட சீப்பைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இவை தவிர, பொடுகு, பேன், பூஞ்சை நோய்கள் முதலியவை தலையைத் தாக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டியதும் முக்கியம்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

எலும்பை வலுப்படுத்தும் உணவுகள்!

20

உடலை வளைத்து, நெளித்து, அசைத்து, ஓடியாடி, விளையாடி இயங்குவதற்கு அடிப்படை ஆதாரம் எலும்புகளே! உடலில் எலும்புகள் வலுவாக இருந்தால்தான் நம்மால் எந்த வேலையையும் எளிதாகச் செய்ய முடியும். உடலில் உள்ள மொத்த எலும்புகள் 206. அத்தனையும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும்போதுதான் உடலின் இயக்கம் சரியாக இருக்கும்.

எலும்புகளின் பணிகள்

எலும்புகளின் வளர்ச்சி சரியாக இருந்தால்தான் நம் உடலின் உயரம் மற்றும் உடலமைப்பு சரியாக இருக்கும். எலும்புகளுக்குப் பல பணிகள் உண்டு. முக்கியமாக, தசைகளோடு இணைந்துள்ள எலும்புகள், உடலின் வடிவத்துக்கும் இயக்கத்துக்கும் உதவுகின்றன. எலும்பினுள் உள்ள எலும்பு மஜ்ஜை,

ரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்து, புதிய ரத்தம் உருவாக உதவுகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புதிய செல்களை உருவாக்குவதும், பழைய செல்களை அழிப்பதும் எலும்பின் வேலைதான். குறிப்பாக, வளரும் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் புதிய செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வது எலும்புகளே.

கால்ஷியம் அவசியம்

எலும்புகள் வலிமை இழப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், நாம் சாப்பிடும் உணவு ஒரு முக்கியக் காரணமாகக் கருதப்படுகிறது. அவரவர் வயதுக்கு ஏற்ப எலும்புகள் திடமாக வளர வேண்டுமானால் கொலாஜன், கால்ஷியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துகள் அவசியம். வயதுக்கு ஏற்ப, வெவ்வேறு அளவுகளில் இவை தேவைப்படும். சிறுவர்களுக்குத் தினமும் சராசரியாக 1200 மி.கி. கால்ஷியம் சத்து தேவைப்படுகிறது. இதை ஒருவேளை உணவில் 400 மி.கி. அளவில் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பால் சாப்பிட மறக்காதீர்!

200 மி.லி. பாலில் 300 கிராம் கால்ஷியம் உள்ளது. காலை, மாலை, இரவு என மூன்று வேளை பால் சாப்பிட்டாலே, உங்களுக்குத் தேவையான அளவு கால்ஷியம் கிடைத்துவிடும். பால் சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள் மோர், தயிர், பாலாடை, பால்கோவா, வெண்ணெய் என்று, பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட எந்த உணவையும் சாப்பிட்டுக்கொள்ளலாம். அசைவப்பிரியர்கள் கெளுத்தி, நெத்திலி, வஞ்சிரம், மத்தி முதலிய மீன்களைச் சாப்பிடலாம். மீன் உணவு எலும்புக்கு மட்டுமல்ல; இதயத்துக்கும் நல்லது.

கீரைகளிலும் கால்ஷியம் உண்டு

கீரைகளில் முள்ளங்கிக்கீரை, பசலைக்கீரை, புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போன்றவற்றில் கால்ஷியம் சத்து அதிகம். வாரம் இரு முறை கீரை, மற்ற நாட்களில் புதினா சட்னி, கொத்தமல்லி சட்னி என்று விதவிதமாகச் சாப்பிட்டால் உணவு அலுக்காது. பாலில் வேக வைத்த ஓட்ஸ் கஞ்சி கால்ஷியம் நிறைந்தது. அவ்வப்போது காலை உணவில் அதைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சிற்றுண்டியில் கால்ஷியம்

தர்ப்பூசணியில் கால்ஷியம் நிறைவாக உள்ளது. மாலை நேரங்களில் விளையாடிக் களைத்து வரும்போது தர்ப்பூசணியை அதிக அளவில்

https://tamilnesan1981.blogspot.in

சேர்த்துக்கொள்வது நல்ல பலன் தரும். தவிர, பட்டாணிக்கடலை, பொரிகடலை, எள்ளுருண்டை, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, வாதுமை முதலியவற்றை மாலைச் சிற்றுண்டியில் சாப்பிடலாம். இவற்றிலும் கால்ஷியம் அதிகம் உள்ளது.

வைட்டமின் டி முக்கியம்

என்னதான் கால்ஷியம் நிறைந்த உணவுகளைத் தேடிப்பிடித்துச் சாப்பிட்டாலும், அந்த உணவுகள் குடலில் கிரகிக்கப்படுவதற்கு வைட்டமின் டி சத்து தேவை. அது சூரிய ஒளியிலிருந்து கிடைக்கிறது. வெயிலில் விளையாட விரும்பாத சிறுவர், சிறுமியர், உடல் முழுவதும் ஆடை அணிபவர்கள், கருத்த தோல் உடையவர்கள், காரில் அதிகமாக பயணிப்பவர்கள், வீட்டிலேயே முடங்கிக்கொள்பவர்கள் போன்றோருக்கு வைட்டமின் டி குறைவாக இருக்கும் என்பதால், அவர்களுக்குக் கால்ஷியம் அளவும் குறைந்துவிடும்.

ரிக்கெட்ஸ் நோய் ஆபத்து

உடலில் கால்ஷியம் அல்லது வைட்டமின் டி குறையும்போது ‘ரிக்கெட்ஸ்’ எனும் நோய் வரும். இதன் விளைவாக எலும்புகள் சரியாக வளராது. குறிப்பாக, கால் எலும்புகள் வளைந்துவிடும். அவற்றில் வலிமை இருக்காது. எலும்பில் பொத்தல்கள் ஏற்படும். லேசாகத் தரையில் விழுந்தாலும் மிக எளிதில் எலும்பு முறிந்துவிடும். ஆகவே, தினமும் சிறிய அளவிலாவது சூரிய ஒளி நம் உடலில் படும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எலும்புகளின் எதிரி

நாம் விரும்பிச் சாப்பிடும் மென்பானங்களில், பாஸ்பாரிக் அமிலம் உள்ளது. இது ரத்தத்தில் அமிலத்தன்மையை அதிகமாக்கும். அப்போது அதைச் சரி செய்ய கால்ஷியம் எலும்புகளிலிருந்து விலகி, ரத்தத்துக்குச் சென்றுவிடும். இதனால் எலும்புகள் வலுவிழக்கும்.

ஆகையால், மென்பானங்களுக்குப் பதிலாக பால், மோர், இளநீர், லஸ்ஸி, ஆரஞ்சுச் சாறு, திராட்சைச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு போன்றவற்றைக் குடிக்கலாம். இந்தப் பழச்சாறுகளில் வைட்டமின் சி அதிகமுள்ளது. எலும்பு மூட்டுகளில் கொலாஜன் சரியான அளவில் இருந்தால்தான் மூட்டுவலி வராது. கொலாஜன் உற்பத்திக்கு வைட்டமின் சி தேவை. மாலை வேளைகளில் பழச்சாறுகள் குடிப்பதை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், வயதான காலத்தில் மூட்டுவலி வருவதைத் தடுக்கலாம். தவிர,

முறுக்கு, சிப்ஸ், அப்பளம், உப்பு கலந்த பிற நொறுக்குத் தீனிகள், டின்களில் அடைத்து விற்கப்படும் பலகாரங்கள் பேன்றவையும் எலும்புகளிருந்து கால்ஷியம் சத்தை நீக்கிவிடும் ஆபத்துள்ளவை. ஆகவே, இவற்றையும் குறைவாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியும் தேவைதான்!

எலும்புகள் வலிமையாக இருப்பதற்கு, இதுவரை சொன்ன சத்துகள் சரியாக இருந்தால் மட்டும் போதாது; உடற்பயிற்சிகளும் அவசியம். நடைப்பயிற்சி, மெல்லோட்டம், எடை தூக்கும் பயிற்சி முதலியவற்றையும் செய்து வந்தால், கூடுதல் நன்மை கிடைக்கும். பள்ளிக் குழந்தைகள் பள்ளிகளில் விளையாட்டு நேரங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டாலே போதும், பெரும்பாலோருக்கு எலும்புகள் வலிமை பெற்றுவிடும். சிறுவயதிலிருந்தே உடற்பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்கு, முதுமையில் முழங்கால் மூட்டுவலி வருவதில்லை என்பது கூடுதல் நன்மை.

பற்களைப் பாதுகாக்கும் உணவுகள்!

21

'பல் போனால் சொல் போகும்' என்பது பழமொழி. பற்களைப் பாதுகாக்க சுத்தம் மட்டும் போதாது; சத்துள்ள உணவுகளும் தேவை.

எனாமலைக் காக்கும் வைட்டமின்

உடலிலேயே மிகவும் வலுவான பகுதி எது என்று கேட்டால், 'பல் எனாமல்' என்று பதில் சொல்லிவிடலாம். எனாமல் என்பது எது? பற்களில் வெண்மையாகத் தெரிகிறதல்லவா? அதுதான் எனாமல் எனும் மேற்பூச்சு. பற்களைப் பாதுகாக்கும் பெருங்கவசமாக இது விளங்குகிறது. இது சரியாக வளர்வதற்கு வைட்டமின் ஏ தேவை. பால், நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, மீன், பச்சைக் காய்கறிகள், மஞ்சள் காய்கறிகள், கீரைகள் முதலியவற்றில் வைட்டமின் ஏ அதிகம். குறிப்பாகச் சொல்வதென்றால், காரட், பப்பாளி, மாம்பழம், மீன்

எண்ணெய், சோளம் இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தினமும் இரண்டு காரட் சாப்பிட்டு வந்தால், எனாமல் பலமடையும்.

கால்ஷியம் அவசியம்

பற்களின் முழுமையான வளர்ச்சிக்குக் கால்ஷியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துகள் தேவை. இந்தச் சத்துகள் குறைந்தால், பற்களின் உறுதி பாதிக்கப்படும். தாடை எலும்பின் வளர்ச்சி குறைந்துவிடும். அப்போது பற்கள் சீக்கிரத்தில் விழுந்துவிடும். பால், பழம், வெண்ணெய், முட்டை, மீன் முதலிய உணவுகளில் கால்ஷியமும் பாஸ்பரஸும் மிகுதியாக உள்ளன. தினமும் ஒரு முட்டை, அத்துடன் 300 மி.லி. பால் சாப்பிட்டு வந்தால் நமக்குத் தேவையான கால்ஷியமும் பாஸ்பரஸும் கிடைத்துவிடும். பற்கள் வலுவாக இருக்கும்.

ஃபுளோரைடு தேவை

கால்ஷியம் போன்றே ஃபுளோரைடு சத்தும் பற்களின் நலனுக்கு அவசியமான ஒன்று. இது பொதுவாக நாம் குடிக்கும் தண்ணீரிலிருந்தே கிடைத்துவிடும். சில ஊர்களில், குடிநீரில் ஃபுளோரைடு அளவு குறைவாக இருக்கும். அப்போது மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி, ஃபுளோரைடு கலந்த பற்பசையைப் பயன்படுத்தி பல் துலக்க வேண்டும். மேலும், ஃபுளோரைடு மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டிய அவசியமும் ஏற் படலாம். அதேநேரத்தில், சில ஊர்களில், குடிநீரில் ஃபுளோரைடு மிக அதிகமாக இருக்கும். இந்தக் குடிநீரைக் குடித்தால், பற்களில் கறை படியும். அப்போது குடிக்கும் நீரையும் சமைக்கும் நீரையும் மாற்றியாக வேண்டும்.

ஈறுகள் வலுப்பெற...

பற்களைத் தாங்கி நிற்பவை பல் ஈறுகள். இவை வலுவாக இருந்தால்தான் பற்கள் நீண்ட காலம் விழாமல் இருக்கும். ஈறுகள் நன்கு வளர்வதற்கும் வலுவடைவதற்கும் வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் சத்துகள் அவசியம். கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம் முதலிய தானிய உணவுகள், பருப்பு வகைகள், கீரைகள், காய்கறிகள், கோழி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, ஈரல் முதலியவற்றில் வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. தினமும் ஏதாவது ஒரு தானிய உணவுடன் பருப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு, குறைந்தது வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் ஏதாவது ஒரு கீரை சாப்பிட்டு வந்தால், பல் ஈறு வலுவாக அமையும்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பற்களில் ரத்தக் கசிவு

சிலருக்குப் பற்களைத் துலக்கும்போது பற்களிலிருந்து ரத்தம் கசியும். இதற்கு வைட்டமின் சி சத்துக் குறைவுதான் காரணம். இந்த நோய்க்கு 'ஸ்கர்வி' என்று பெயர். ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை, தக்காளி, ஆப்பிள், வெங்காயம், நெல்லிக்காய், கொய்யா, பப்பாளி முதலியவற்றில் வைட்டமின் சி அதிகம். தினமும் மாலையில் ஒரு பழம் சாப்பிட்டு வர, இந்த நோய் காணாமல் போகும்.

இளம் வெயிலில் விளையாடுங்கள்!

நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து கால்ஷியமும் பாஸ்பரஸும் குடலில் கிரகிக்கப்பட வேண்டுமானால், வைட்டமின் டி சத்து தேவை. வைட்டமின் டி சத்து சூரிய ஒளியிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கிறது. தினமும் அரைமணி நேரம் இளம் வெயிலில் நின்றால் அல்லது விளையாடினால் வைட்டமின் டி கிடைத்துவிடும். இந்தச் சத்து பால், முட்டை, மீன், மீன் எண்ணெய், இறைச்சி வகைகளிலும் இருக்கிறது.

நீரும் நெருப்பும்

சூடாக உணவு சாப்பிடும்போது இடையிடையில் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது குளிர்பானங்களைக் குடிப்பது, சூடாக உணவு சாப்பிட்டதும் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவது முதலிய பழக்கங்கள் நம்மில் பல பேரிடம் காணப்படுகின்றன. சூடு - குளிர் என்று மாறி மாறிச் சாப்பிடும்போது பல் எனாமல் சிதைவடையும். பற்கள் சீக்கிரமே தேய்ந்துவிடும். பல் கூச்சம் ஏற்படும். குளிர்பானங்கள் குடிப்பதைத் தவிர்த்தால், இந்த நிலைமையைத் தடுக்கலாம். குளிர்பானங்களுக்குப் பதிலாக, சாதாரண வெப்பநிலையில் பழச்சாறுகளைச் சாப்பிடலாம்.

பற்களின் முதல் எதிரி

பற்களின் நலனைப் பெரிதும் பாதிப்பது, பற்சொத்தை. பற் சொத்தை ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம், இனிப்பு உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது. குறிப்பாக, பற்களில் ஒட்டக்கூடிய இனிப்பு மாவுகள், பிஸ்கட்டுகள், சாக்லேட்டுகள், மிட்டாய்கள், ஐஸ்கிரீம், இதர பேக்கரி உணவுகள், பாக்கெட்டுகளில் அல்லது டின்களில் அடைக்கப்பட்டுள்ள ரெடிமேட் பலகாரங்கள் முதலியவற்றில் உள்ள சர்க்கரைப் பொருள் பல் இடுக்குகளில் ஒட்டிக்கொள்ளும்போது, வாயில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் அதனுடன் வினைபுரிந்து அமிலத்தைச் சுரக்கின்றன. இந்த அமிலம் பல் எனாமலை அரித்துப் பற்சொத்தையை

https://tamilnesan1981.blogspot.in

உண்டாக்குகிறது. ஆகவே, 'அதிக இனிப்பு பற்களின் முதல் எதிரி' என்பதை உணர்ந்து, இனிப்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது இனிப்பு சாப்பிட்டதும் வாயை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனால் பற்கள் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

சூயிங்கம் வேண்டாம்

சூயிங்கம் மெல்லுவது இப்போது நாகரிகத்தின் அடையாளமாக உள்ளது. சர்க்கரை கலந்த சூயிங்கம் பல் எனாமலைக் கெடுக்கும். ஆகவே, சூயிங்கம் மெல்லுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

https://t.me/digital_tamil

https://tamilnesan1981.blogspot.in

கண்களைக் காக்கும் உணவுகள்!

நம் உடலிலுள்ள ஐம்புலன்களில் கண்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. அதனால்தான் ‘ஒளி படைத்த கண்ணினாய் வா! வா! வா!’ என்று பாடினார் மகாகவி பாரதி. சிறு வயதிலிருந்தே ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்டுவந்தால், கண்பார்வை மிகச் சரியாக இருக்கும்.

இன்றைய குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்துகளுக்கு இடம் தராமல், ‘விரைவு உணவு’களை அதிகமாக விரும்பிச் சாப்பிடுவதால், கண்ணுக்குத் தேவையான சத்துகள் கிடைக்காமல், பார்வை குறைந்து, சிறுவயதிலேயே கண்ணுக்குக் கண்ணாடி அணிந்து கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

பார்வை குறையக் காரணங்கள்

பார்வை குறைய பல காரணங்கள் உண்டு. கருவிழி நோய், கண்புரை நோய், கண்அழுத்த நோய்,

https://tamilnesan1981.blogspot.in

விழித்திரை நோய், சர்க்கரை நோய், கண்நரம்பு நோய், கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, சிதறல் பார்வை, மாறுகண், வைரஸ் நோய்கள், கண் காயங்கள், விபத்துகள் என்று ஒரு நீண்ட பட்டியலே போடலாம். என்றாலும், இவற்றில் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை என்று அழைக் கப்படுகின்ற பார்வைக் குறைபாடுகள்தான் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. கிட்டப்பார்வை உள்ளவர்களுக்கு அருகில் உள்ள பொருள்கள் தெரியும். தூரத்தில் உள்ள பொருள்கள் சரியாகத் தெரியாது. தூரப்பார்வை உள்ளவர்களுக்குத் தூரத்தில் உள்ள பொருள்கள் தெரியும். அருகிலுள்ள பொருள்கள் சரியாகத் தெரியாது.

மாலைக்கண் நோய்

சிலருக்கு பகலில் பார்வை நன்றாகத் தெரியும். மாலை நேரத்தில் பார்வை குறையத் தொடங்கும். இரவில் பார்வை சரியாகத் தெரியாது. இதற்கு 'மாலைக்கண் நோய்' என்று பெயர். இந்த நோய் வைட்டமின் ஏ சத்துக் குறைவு காரணமாக வருகிறது. திட்டமிட்ட உணவும் சமச்சீரான உணவும் உட்கொள்ளாத குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது.

கண்ணைக் காக்கும் வைட்டமின்

காலம் முழுவதும் கண்பார்வை தெளிவாக இருக்க வைட்டமின் ஏ மற்றும் கரோட்டின் சத்துகள் மிக அவசியம். கண்ணின் வெளியில் தெரிகிற வெண்படலம், கருவிழி ஆகியவற்றின் திசுக்களின் சீரான வளர்ச்சிக்கு வைட்டமின் ஏ சத்து தேவை. மேலும், நமக்குப் பார்வை சரியாக இருக்க வேண்டுமென்றால், கண்ணின் உள்ளே, விழிலென்ஸுக்குப் பின்புறம் உள்ள விழித்திரை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். காரணம், விழித்திரையில்தான் நாம் பார்க்கும் பொருள்களின் பிம்பங்கள் விழுகின்றன. இந்தப் பிம்பத்தைப் பற்றிய செய்திகள் கண் நரம்பு வழியாக மூளைக்குச் செல்கின்றன. மூளை, இதனைப் பார்வையாக உணர்த்துகிறது.

இந்த விழித்திரையில் 'ராட்கள்' (Rods) மற்றும் 'கோன்கள்' (Cones) என்னும் அணுக்கள் உள்ளன. கண்ணுக்குள் ஒளிக்கீற்றாக நுழைகிற பொருள்களைப் பிம்பங்களாக உருவாக்கிப் பார்வையை உண் டாக்குவதும், பார்க்கின்ற பொருள்களின் நிறங்களைப் பகுத்துச் சொல்வதும், இவற்றின் வேலை. 'ராட்கள்' மற்றும் 'கோன்கள்' சரியாகச் செயல்படுவதற்கு வைட்டமின் ஏ உதவுகிறது. ஆகையால், உடலில் வைட்டமின் ஏ சத்து சரியான அளவில் இருந்தால், பார்வை நன்றாக இருக்கும். அந்தச் சத்து குறைந்தால், பார்வை குறையும். அது மட்டுமன்றி,

https://tamilnesan1981.blogspot.in

நிறங்களைப் பிரித்துணர முடியாது. 'நிறக்குருடு நோய்'(Colour Blindness) வரும்.

வைட்டமின் ஏ உள்ள உணவுகள்

காரட், முட்டைகோஸ், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், முருங்கைக்காய், அவரைக்காய், பீன்ஸ், பூசணி ஆகிய காய்கள்; பப்பாளி, தக்காளி, மாம்பழம், ஆப்பிள், அன்னாசி, மாதுளை, கொய்யா, உலர் திராட்சை ஆகிய பழங்கள்; பால், முட்டை, இறைச்சி, வெண்ணெய், மீன், மீன் எண்ணெய் முதலிய அசைவ உணவுகள்; முளை கட்டிய தானியங்கள், பயறுகள், வேர்க்கடலை ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகம்.

பார்வை தரும் கீரைகள்

முருங்கைக் கீரை, பொன்னாங்கன்னிக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, சிறு கீரை, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா முதலியவற்றில் இந்தச் சத்து நிறைந்துள்ளது. தினமும் ஒரு கீரை சாப்பிட்டு வர, கண்களைப் பேணும்.

தினசரி உணவுத் திட்டம்

- காலையில் காபிக்குப் பதிலாக ஆப்பிள், அன்னாசி, பேரீச்சை இவற்றில் ஒன்றைச் பழச்சாறு பிழிந்து 200 மி.லி. அருந்தலாம்.
- காலை உணவில் இட்லி, தோசைக்குப் புதினா சட்னி, கொத்துமல்லி துவையல் சேர்க்கலாம். சப்பாத்தி மற்றும் பூரிக்கு கொண் டைக்கடலை குருமா நல்லது.
- மதிய உணவில் காய்கறிகளில் ஒன்றையும் கீரைகளில் ஒன்றை யும் அவசியம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை கறிவேப் பிலை சாதம் சாப்பிடலாம்.
- மாலை சிற்றுண்டியில் காரட் பால், பப்பாளிச் சாறு, காய்கறி சாலட் அல்லது காய்கறி சூப் 200 மி.லி. அருந்தலாம்.
- இரவில் வழக்கமான உணவுடன் இரண்டு பச்சை காரட், மீன் எண்ணெய் ஐந்து மில்லி அல்லது மீன் எண்ணெய் மாத்திரை ஒன்று சாப்பிடலாம்.

சத்துக்குறைவு - அறிவது எப்படி?

பொதுவாக, கண்ணின் வெளியில் தெரிகிற வெண்படலம் வெள்ளை நிறத்தில் காணப்படும். அது ஈரமாக இருக்கும். வைட்டமின் ஏ குறைவாக இருந்தால், வெண்படலத்தின் பளபளப்பு குறையும். அது

கலங்கிய நிறத்தில் காணப்படும். பின்னர், அதில் வெள்ளி நிறப் புள்ளிகள் தெரியும். கண்ணீர் சுரப்பது குறையும். இதனால், கண்ணில் ஈரம் குறைந்து கண்கள் உலர்ந்துவிடும். இந்த நிலைமையில் மருத்துவரிடம் காண்பித்துவிட்டால், சரியான சிகிச்சை பெற்று சரி செய்துவிடலாம். தவறினால், வெள்ளி நிறப் புள்ளிகள் தடித்துத் தழும்பாகிவிடும். அப்போது பார்வை குறைந்துவிடும். முக்கியமாக, இரவில் பார்வை தெரியாது.

கண்ணுக்குப் பயிற்சி செய்

பார்வை நன்றாக இருப்பதற்கு, கண் தசைகளுக்குப் பயிற்சியும் தேவை. நடனமாடுபவர்கள், கண்ணை மட்டும் பல திசைகளில் உருட்டு வார்கள். அதுபோல, முகத்தை நேராக வைத்துக்கொண்டு, தலையை அசைக்காமல், கண்களை மட்டும் இடமிருந்து வலமாகவும், வலமிருந்து இடமாகவும், மேலிருந்து கீழாகவும், கீழிருந்து மேலாகவும், பின்பு வட்ட வடிவிலும் உருட்டுங்கள். தினமும் இப்படி ஐந்து நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள். பார்வை தெளிவாக இருக்கும்.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

அறிவு தரும் உணவுகள்!

நாம் சாப்பிடும் உணவில் ஐந்து வகைச் சத்துகள் உள்ளன. அவை கார்போஹைட்ரேட் (மாவுச்சத்து), புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுச்சத்துகள். நம் தினசரி உணவில், இந்த ஐந்து வகைச் சத்துகளும் தேவையான அளவில் தொடர்ந்து இடம்பெற வேண்டியது முக்கியம். அப்போதுதான் உடலின் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும். உடல் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

ஐந்து வகைச் சத்துகள்

உடலுக்குச் சக்தியைத் தருபவை கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள். இவை அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களிலும், உருளைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளிலும் உள்ளன. உடலின் வளர்ச்சிக்கு உதவுபவை புரத உணவுகள். இவை

https://tamilnesan1981.blogspot.in

பால், தயிர், பாலாடை, பருப்பு, பட்டாணி, முந்திரி, பாதாம், தேங்காய், முட்டை, மீன், இறைச்சி முதலியவற்றில் உள்ளன. உடலுக்குச் சக்தி தருவதோடு மட்டுமில்லாமல், தோலுக்கு அழகு சேர்ப்பது, ஹார்மோன் களை உற்பத்தி செய்வது முதலிய முக்கியப் பணிகளைச் செய்பவை கொழுப்பு உணவுகள். நெய், வெண்ணெய், எண்ணெய், வனஸ்பதி, முட்டையின் மஞ்சள்கரு, கோழி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி முதலியவற்றில் கொழுப்பு அதிகம்.

உடலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிப்பவை வைட்டமின்கள். இவை காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் ஆகியவற்றில் உள்ளன. இறுதியாக வருபவை தாதுச்சத்துகள். கால்ஷியம், சோடியம், பொட்டாசியம், அயோடின், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், சல்ஃபர், மெக்னீசியம், பயாட் டின் முதலியவை தாதுச்சத்துகள். இவை மிகக் குறைந்த அளவில்தான் நமக்குத் தேவைப்படுகின்றன. என்றாலும், ‘கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் போகாது’ என்று சொல்வதைப்போல, இவை மிகவும் இன்றியமை யாதவை. இவற்றில் பல சத்துகளைப் பற்றி ஏற்கெனவே இந்த நூலில் பார்த்துவிட்டோம். நாம் பார்க்காத சில தாதுச் சத்துகளை மட்டும் இப் போது பார்ப்போம்.

அறிவு தரும் அயோடின்

உயிரணுக்களின் வளர்ச்சி சரியாக இருப்பதற்கும், உணவுச் சத்து களின் வளர்சிதை மாற்றப் பணிகள் உடலில் சீராக நடைபெறவும், மூளை வளர்ச்சி வயதுக்கேற்ப அமையவும் அயோடின் அவசியம். குழந்தை களுக்கு அறிவுத்திறன் அதிகமாக இருக்க வேண்டுமென்றால், அவர்கள் உடலில் அயோடின் சத்து சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும். அயோடின் அளவு குறைந்தால், உடல் எடை கூடும். முகம் வீங்கும். குழந்தை எந்நேரமும் மந்தமாக இருக்கும். படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாது. படித்தது மறந்துவிடும். உடல் உற்சாகம் இழந்துவிடும். விளையாடக்கூட ஆர்வம் இருக்காது. மூளை வளர்ச்சி குறையும்.

தைராய்டு தெரியுமா?

கழுத்தில் முன் பகுதியில் உள்ள ‘தைராய்டு’ எனும் நாளமில்லாச் சுரப்பியில் ‘தைராக்சின்’ எனும் ஹார்மோன் சுரக்க அயோடின் தேவை. அயோடின் தேவையான அளவுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால், முன்கழுத்துப் பகுதியில் ஒரு வீக்கம் தோன்றும். இதற்கு ‘முன்கழுத்துக் கழலை’ என்று பெயர். தைராய்டு சுரப்பி வீங்குவதால் இது ஏற்படுகிறது.

https://tamilnesan1981.blogspot.in

இந்த நோய் உள்ள பெண் குழந்தைகள் பருவமடைவதில் சிக்கல் உண்டாகும்.

தைராய்டு பாதிப்பு அதிகம் ஏன்?

மலைவாழ் மக்களுக்கும் வனங்களில் வசிப்போருக்கும் இந்தத் தைராய்டு பாதிப்புகள் அதிகம். காரணம், இவர்கள் சாப்பிடும் உணவில் அயோடின் சத்து மிகக் குறைவாக இருக்கும். இதற்குக் காரணம், என்ன? அயோடின் சத்து மண்ணில் உள்ளது. அங்கிருந்து காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் வழியாக உடலுக்கு வருகிறது. மலைகளில் தொடர்ந்து பெய்யும் மழையின் காரணமாக, மண்ணுடன் சேர்ந்து அயோடினும் அகற்றப்படுகிறது. அதனால், அங்கு விளைகிற காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் அயோடின் குறைவு.

அயோடின் மிகுந்த உணவுகள்

இறால் மீன், வஞ்சிரம் மீன், சிப்பி மீன் முதலிய எல்லா வகைக் கடல் உணவுகளிலும் அயோடின் சத்து உள்ளது. அதுபோல் பெரும்பாலான கீரைகளிலும், அன்னாசிப்பழம், பேரிக்காய், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, வெள்ளைப்பூண்டு முதலியவற்றிலும் அயோடின் அதிகம். இந்த உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொண்டால், அயோடின் பற்றாக்குறை ஏற்படாது. இப்போது சமையலின்போது உணவில் சேர்க்கப்படும் உப்பில் அயோடின் கலக்கப்படுகிறது. ஆகவே, இந்த உப்பைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தினாலும் அயோடின் பற்றாக்குறை ஏற்படாது.

சோர்வைப் போக்கும் சோடியம்

அயோடினைப் போலவே நமக்குத் தேவையான மற்றொரு முக்கியமான தாதுச்சத்து, சோடியம். உடலில் தண்ணீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது, ரத்தத்தின் கார -அமிலத்தன்மையைச் சரி செய்வது, சிறுநீரகச் செயல்பாட்டைச் சரியாக வைத்துக்கொள்வது, ரத்த அழுத்தத்தை முறைப்படுத்துவது, தசைகளின் இயக்கத்துக்கு உதவுவது, மூளை சோர்வில்லாமல் உழைப்பதற்கு உதவுவது பேன்ற முக்கியமான பணிகளைச் செய்வது சோடியம்தான். இந்தச் சத்து குறைந்தால் அடிக்கடி தலைவலி வரும். வாந்தி வரும். தசைப்பிடிப்பு உண்டாகும். விரல்கள் இழுத்துக்கொள்ளும். எந்நேரமும் உடல் சோர்வாக இருக்கும்.

சோடியம் மிகுந்த உணவுகள்

இதுவும் சமையல் உப்பில் உள்ளது. குடிதண்ணீரில் உள்ளது.