

புது மாது நிலை நாளன்று



ஏராளமான பெண்கள் பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு ஆகிய நோய்களுக்குரிய மருந்தாக ஸ்டேடின் எனப்படும் கொலஸ்ரோல் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்கின்றார்கள். இது புத்திசாலித்தனமான செயல் என்று தான் எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள்.

ஆனால் இதனை வைத்தியர்கள் மறுக்கின்றார்கள். ஆய்வு கூட்டத்தில் நடந்த தொடர்ச்சியான சோதனையின் படி, இந்த மாத்திரைகள் மார்பகப் புற்று நோய்க்கட்டிகளின் வளர்ச்சியைத் தாமதப்படுத்தும் என்று கண்டியியப்பட்டது. ஆனால் வெற்றைப்பாவிக்கும் நோயாளிகளிடம் இத்தகைய அறிகுறிகள் தென்படவில்லை. ஆனாலும் இது பெரிதாக வெற்றியளிக்கவில்லை என்றே கூறப்படுகின்றது.

ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகள் இத்தகைய மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனை சென்றியும் பாவித்துக் கொண்டு வருகின்றார்கள்.

நீண்ட கால இருமல் வாழ்க்கைத் திறமைப் பாதை



நீண்டகால இருமல் வாழ்க்கைத் திறமைப் பாதை என்று மருத்துவ உலகினர் கூறி உள்ளனர்.

அமெரிக்காவின் மயோ கிலினிக்கில் நீண்ட காலம் இருமலால் பாதிக் கப்பட்ட 146 நோயாளிகளை எடுத்துக் கொண்டு அவர்களுடு பிரச்சினைகள் பட்டியல் போடப்பட்டது. அப்போது சமுதாயத்துடன் இணைந்து பழகுவதில் பிரச்சினை, கோபம், எரிச்சல், தூக்க மின்மை, அடிக்கடி மருத்துவரை பார்க்கவேண்டி இருப்பது எனப் பல பிரச்சினைகள் வெளிச்சுத்துக்கு வந்தது.

தொடர்ந்து இருமிக் கொண்டிருப்பவர்கள் தங்களது வாழ்க்கைத் துணை மற்றும் நன்பர்களால் வெறுக்கப்படுகிறார்கள். இரவில் தூக்கம் பிடிக்காமல் தவிர்ப்பதால், பகல் நேரத்தில் கலைப்பு, உடல் பருமன் ஆகிய சிக்கல்களும் உண்டாகின்றன. நீண்ட காலம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில் பல நோயாளிகள் எரிச்சல் அடைகிறார்கள். மோசமான இருமலைப் பொறுத்தமட்டில் என்னக் காரணம்? என்பதை ஒரே சோதனையில் சொல்லி விட முடியாது. சில நேரம் தீவிரமான பரிசோதனைக்குப் பிறகும் கூட பிரச்சினையைக் கண்டு பிடிக்க முடியாது.

நான்பட்ட இருமல்காரர்களுக்கு உளவியல் மற்றும் உடலியல் ரீதியாக பிரச்சினைகள் அதிகரிப்பதால், மருத்துவமனைக்கும் வீட்டுக்கும் நடையாய் நடக்கவேண்டிவருகிறது. இத்தகைய காரணங்களால் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் குறைந்து போகிறது.

எடன்சுரங்க சூட்டும் கொழிப்பு

உடலில் கொழுப்புச்சத்து குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மட்டுமே தேவைப்படுகின்றது. இந்த எல்லையைத் தாண்டும்போது, உடலில் பல நோய்கள் உற்பத்தியாக வழிவகுக்கிறது. ஆன்கள் உடலில் 20 சதவீதத்துக்கு அதிகமாகவும், பெண்களில் 30 சதவீதத்துக்கு அதிகமாகவும் தேவைக்கு அதிகமான கொழுப்பு இருந்தால், உடலுக்குப் பலதரப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

கொழுப்பு அதிகமானால் சமார் 15 வகையான நோய்கள் ஏற்படுவதாக மருத்துவக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன. கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு நீரிழிவநோய், பித்தப்பைக் கோளாறுகள் சிறுகீர்க்கல் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. இப்படியான நோயாளிகளாக இருப்பவர்கள்.

ஆகவே, அளவுக்கதினமான கொழுப்புச் சத்தை உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்குமாறு மருத்துவர்கள் ஆலோசனை கூறிவருகின்றார்கள்.

தீவைல் புஷ்டி உறை வைக்காய்ச்சல்

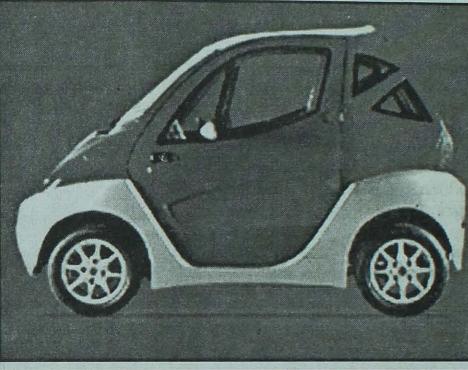
மீண்டும் சீனா, வியட்நாமில் பறவைக் காய்ச்சல் நோய் பரவு வதையிடத்து, அங்கு கோழிக்குஞ்சுகள் கூட்டம் கூட்டமாக ஆழிக் கப்பட்டு வருகின்றன. இதே சமயம் செல்லப் பிராணி களை பறவைகளை நாடு விட்டு நாடு எடுத்துச் செல்வதற்காகத்தடைச்சுட்டத்தால் பெரிதாக எதையும் சாதித்து விட முடியாது எனவிஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர். தடைச்சுட்டம் எவ்வளவுதாரம் அமுல் செய்யப்படுகிறது என்பதும் தெரியவில்லை என இவர்கள் கூறுகின்றனர்.



செய்மதி வாடகை வண்டிகள்

செய்மதி தொழில் நுட்பம் மூலம் இயங்கவள் நாளைய மோடார்கார்களின் போக்குவரத்து பொது மக்களுக்கு எப்படி பயன்தரும் என்பதும் தமிழ்நாடு போய்ப்பிய நாடு களில் தீவிரமாக ஆராய்ப்படும் விடயமாகும்.

பாவளன் யாளர்கள் தமிழ்நாடு வாடகை வண்டிகளை செய்மதி தொடர்பில் இயங்கும் இன்டர்நெட் அல்லது கையடக்கம் கொண்டு வருவது தமிழ்நாட்டின் பொது மக்களுக்கு நிறுவனம் அவ்வளத்தின் மின்கலத்துக்கு வலுவுட்டி அதை மீண்டும் சேவையில்லேடுத்த தயார் செய்யும்.



சிகிரட பிரியர்களுக்கு ஒரு செய்தி

தொடர்ச்சியாக சிகிரட் புகைப்பவர்களா நீங்கள்? இதோ உங்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி.

ரத்தத்தில் சொல்லப்படும் “சோக்கர்” என்ற மருத்துக்கு சிகிரட் போதால், அளவைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுத்தப் படும் “சோக்கர்” என்ற மருத்துக்கு சிகிரட் போதால், நூட்களுக்கு ஒரு முறை வாடகை வாகன உரிமையாளர் நிறுவனம் அவ்வளத்தின் மின்கலத்துக்கு வலுவுட்டி அதை மீண்டும் சேவையில்லேடுத்த தயார் செய்யும்.

கத்தொலைபேசி மூலம் எங்கு நிற்கின்றன என இனம் கண்டு, அதில் ஏறி தாம் செல்ல வேண்டிய இடத்துக்குச் செல்லலாம். பின்னர் வாகனத்தை விரும்பிய இடத்தில் விட்டுச் செல்லலாம். மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை வாடகை வாகன உரிமையாளர் நிறுவனம் அவ்வளத்தின் மின்கலத்துக்கு வலுவுட்டி அதை மீண்டும் சேவையில்லேடுத்த தயார் செய்யும்.



