



சுகவாழ்க்கை

உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மேம்பாடு தொடர்பான சஞ்சகை

ஒக்டோபர்- டிசம்பர் - 2014

- சுகவாழ்க்கைப் பேரவை வெளியீடு -



முழுத்தானிய
உணவின்
சிறப்பு

ஆலோசகர்கள்:

- ◆ வைத்திய கலாநிதி C.S.நச்சினர்க்கன்யன் (யாழ்ப்பாணம் வைத்தியசாலை முன்னாள் பணிப்பாளர்)
- ◆ கலாபூஷணம் சைவப்புவலர் சு.செல்லத்துரை (தலைவர், சுகவாழ்க்கைப் பேரவை)
- ◆ வைத்தியகலாநிதி S.சண்முகதாஸ்
- ◆ வைத்திய கலாநிதி வீக்ளவேன் செல்வநாதன் M.D
- ◆ பேராசிரியர் ச.முருகானந்தவேல்
- ◆ வைத்திய கலாநிதி ச.அனுஷ்யந்தன்

ஆசிரியர்:

- ◆ சுகநலக்கல்வியாளர், உளவள ஆலோசகர் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

சஞ்சகைக்குழு:

- ◆ திரு. தி. கணேசராசா (கனனி வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
- ◆ திரு. V.ஓராஜேந்திரம் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
- ◆ திரு. V.T.மனோகரன் - துணை அதிபர் (ஓய்வு)
- ◆ சந்தானந்த ரத்தினம் திரு. M.S.குமாரசாமி

வெளியீடு:

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
7, அல்யேட் பிளேஸ்
தெகவளை
Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

பதிப்பகம்:

கீதா பதிப்பகம்
கொழும்பு - 13
Tel: 0777-350088

விலை: ரூபா 50/=

இதில் அடங்குவவை:

- ☐ தலைவர் ஆச்சு செய்தி 02
- ☐ ஆசிரியர் முன்னுரை 02
- ☐ அமைதியின் சொற்கள் 02
- ☐ சுகவாழ்வும் உணவும் 03
- ☐ குடற் புண் தவிர்ப்போம் 05
- ☐ சுகவாழ்க்கைப் பேரவையின் கட்டுரைப் போட்டியில்
 - * முதலாம் பிரிவில் முதலாம் வரிசை வற்ற கட்டுரை 07
 - * இரண்டாம் பிரிவில் முதலாம் வரிசை வற்ற கட்டுரை 07
 - * மூன்றாம் பிரிவில் முதலாம் வரிசை வற்ற கட்டுரை 09
- ☐ இதன்மொழியின் உடற் பருமன் 10
- ☐ ஏகை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள் 11
- ☐ நீரிழிவு நோயும் குடும்ப வாழ்க்கையும் 12
- ☐ நீரிழிவு நோய், சுகமம், பற்கள், பாதம் பாதுகாப்பு 14

வாழ்க்கை முறை

குடும்பம் என்பது வாழ்க்கைக் கலையைக் கற்கும் கலாசாலை. பிறந்து வளரும் குழந்தைக்கு முதலில் வாழ்க்கை முறை குடும்பத்தில் புகட்டப்படுகிறது. பின்பு பெற்றோர் சொற்படி முன் உதாரணத்தைப் பின்பற்றி வாழ்க் கற்றுக் கொள்கிறது. எனவே நல்ல பழக்கவழக்கம் கொண்டவராகப் பெற்றோர் அமைதல் அவசியம். அன்பு பாராட்டுதல், அரவணைத்தல், இன்சொல், பணிவான சொற்பிரயோகம், முகமலர்ச்சி, பண்புடையவராக அமைதல், பகிர்ந்துண்ணல், சொற்களற்ற முகபாவனை முதலான அனைத்தையும் சிறுபராயத்தில் எமது வீட்டுச் சூழலிலேயே கற்றுக் கொள்கிறோம். இதனாலேயே "தாயைப் போல் பிள்ளை, நூலைப்போலச் சேலை" என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.

வாழ்க்துரை

நாம் ஒவ்வொருவரும் சுகமாக வாழவேண்டும் என்றே விரும்புகின்றோம். இது மனித இனத்துக்கு மட்டுமல்ல உயிரினம் அனைத்துக்கும் இயல்பாகவே உள்ள மூல ஆசையாகும்.

மேலெழுந்தவாரியாக சுகம் என்பது உடலுக்கு உரியது ; நோய் நொடியில்லாமல் இருப்பது என்றே மக்கள் பலர் கருதுகிறார்கள். சுகம் மனதுக்கும் உரியதாகும். நோய் வந்த போது அதற்கு மருந்து எடுத்து மாற்றிக் கொள்வதால் சுகம் வருகிறது. ஆனால் வந்த சுகம் நிலைப்பது இல்லை. மேலும் மேலும் பலவித நோய்கள் வருகின்றன. மருந்து எடுத்துச் சுகமாக்க முயற்சிக்கின்றோம். இது சங்கிலித் தொடராகவே நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது.

உலகில் புதுப்புது நோய்களும் அதிகரிக்கின்றன. அவற்றுக்குரிய வைத்திய முறைகளும், புதுப்புது மருந்துகளும் அதிகரித்துக் கொண்டே போகின்றன. இதற்கு முடிவு என்ன?

நோய்வந்த பின் மாற்றுவது நிலையான சுகம் அல்ல. வராமல் காப்பதே நிலையான சுகம் ஆகும்.

நோய் என்பது உடலுக்கு வருவது மட்டுமல்ல. உளமாகிய மனத்துக்கும் வருவதாகும். உடலுக்கு வரும் நோய் மனத்தையும் வருத்தும் - மனத்துக்கு வருகின்ற நோய் உடலையும் வருத்தும். ஆதலால் உடலுக்கோ மனதுக்கோ நோய் வராமல் பாதுகாப்பதே நிலையான சுகத்தைப் பேணுவதற்குரிய வழியாகும்.

இந்த நோக்குடன் சுகவாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் வகையில் வெளிவருகின்ற "சுகவாழ்க்கை" சஞ்சிகை தொடர்ந்து வெளிவந்து மனித குலத்துக்குப் பயன்தர வேண்டுமென வாழ்த்துகின்றேன்.

கலாபூஷணம் சைவப்புலவர்

சு.செல்லத்துரை

தலைவர்: சுகவாழ்க்கைப் பேரவை

ஆசிரியர் முன்னுரை

சுகம் அரிய சொத்து. அதை நாம் சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம். இவற்றுக்கு நல்ல பழக்க வழக்கம், நல்லோர் இணக்கம், அன்றாட வாழ்க்கை தொடர்பான அடிப்படைக் கல்வி முதலானவை இன்றியமையாததாகும். எமது சுகத்தைப் பிறிதொருவரினால் எமக்கு அளிக்க முடியாது. பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்தும் அக்கறை போன்று எமது சுகநலத்தில், படித்த சமூக அமைப்பாக இருந்த போதிலும் அக்கறை கொள்கின்றோமா? இல்லவே இல்லை.

மாணவர் பாடசாலைக் கல்வியில் முன்னேறினால் மாத்திரம் போதாது. சமூகத்துடன் இணங்கி வாழும் பக்குவம் கொண்டவர்களாக வளர்க்கப்படல் வேண்டும். ஒருவர் பட்டதாரியாகவோ, பொறியியலாளராகவோ அல்லது கலாநிதியாகவோ கற்று முன்னேறலாம். ஆனால் அவரிடம் மனித நற்பண்புகள் இல்லையாகில், அவரால் அச்சமூகத்தில் மனநிறைவாக வாழ முடியாது. மாணவர்களுக்கு பல்கலைக்கழகத்தை இலக்காக வைத்தே கல்வியூட்டப்படுகிறது. குறைந்த விகிதத்தினருக்கே பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைப்பதுண்டு. ஆனால் எமது மாணவர்களை நற்பிரசையாக வளர்க்க வேண்டிய பொறுப்பு, ஆசிரியர்களையும், சமூகத்தையும் சார்ந்ததாகும். இன்று எமது சமூகத்தின் முன்னணியான சமூகப் பிரச்சனைகளாக அமைவது தொற்றுத்தன்மை நோய்களாகும். (சலரோகம், அதி இரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், இருதய வியாதி, மூட்டுவாதம் முதலானவை அமைந்து விடுகின்றன) இவற்றுக்கு முக்கிய காரணம் உடற்பருமன், உடல் உழைப்பின்றிய வாழ்க்கை முறை, பாதகமான விரைவுணவுக் (fast food)கலாச்சாரம், மன அமைதியின்மை முதலானவை அமைந்து விடுகின்றன.

இவற்றை ஈடு செய்யும் வகையில் பாடசாலைகள், பொதுப்பணி மன்றங்கள், சமூக முன்னோடிகள் முதலானவர்களுக்கு சமூக விழிப்புணர்வு ஏற்படும் வகையில் கல்வி முயற்சிகள் முன்னெடுத்தல் இன்றியமையாததாகும். இந்நோக்கை அடிப்படைக் கருத்தாகக் கொண்டதாகக் கல்வி முயற்சிகள் முன்னெடுத்தல் மிக அவசியமாகும். இதற்கு ஈடுசெய்யும் வகையில் சுகவாழ்க்கைப் பேரவை "சுகவாழ்க்கை" எனும் சஞ்சிகையை முதன்முதலாக அறிமுகம் செய்து வைக்கிறது. இந்நோக்கம் நிறைவேறச் சமூகப்பங்களிப்பு அவசியமாகின்றது.

தெகிவளை

21.09.2014

கா.வைத்தீஸ்வரன்

அமைதியின் சொற்கள்

- பிரேம் ராவத் - (அமைதியின் தூதுவர்)

உள்ளத்தில் ஒளிந்திருக்கும் ஆனந்தம்:

மனிதர்களின் உள்ளத்தில்தான் அமைதி ஆரம் பிக்கிறது. ஒரு உன்னதமான காரணத்திற்காக ஒவ்வொரு மானிட னுக்கும் அமைதியில் இருப்பதற்கான உரிமையுள்ளது. மனித அனுபவங்களிலே மிகவும் நிறைவைத் தரும் அனுபவத்தை அனுபவிப்பதற்கு எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள உரிமைதான் தனிநபர் அமைதியின் அனுபவம். நாம் எம்முடன் அமைதியில் இருக்கும் பொழுது ஏனையோருடன் அமைதியாக வாழ்வது சாத்தியமாகும்.

♦ பூமியைக் குழப்பிப்போட எம்மிடம் சக்தி இருக்கிறதென்றால் பூமியில் அமைதியை நிலைநாட்டவும் எம்மிடம் சக்தி இருக்கிறது.

♦ நீங்கள் நேரத்தின் அடிமை. நேரம் உங்களைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. என்னிடம் நேரம் இல்லை என்று எண்ணுகின்றீர்கள். என்று நேரம் உங்களை விட்டுவிடுமோ, அன்று உங்களிடம் ஒன்றுமே இருக்காது.

♦ நிம்மதியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவாவிற்கும், செல்வத்திற்கும் ஒரு சம்பந்தமுமில்லை.

♦ நிம்மதியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான ஆவல் எப்போதுமே மனதிற்குள் இருந்து வந்ததுதான்.

♦ உயிர் என்ற காற்றில், உடல் என்ற விமானத்தில் பறவுங்கள்.

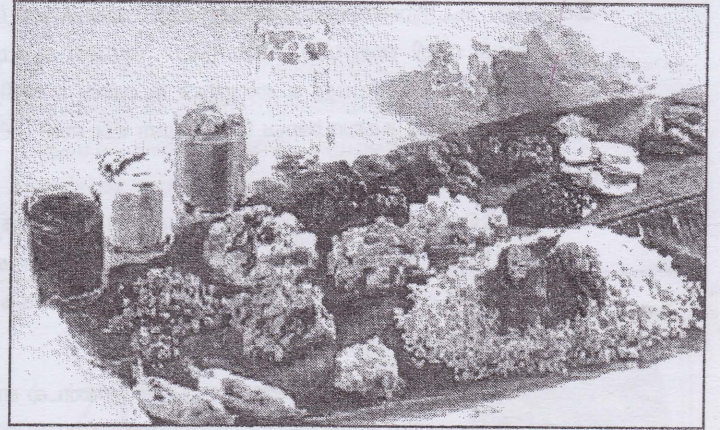
சுகவாழ்வு - உணவு

வைத்திய கலாநிதி விக்னவேணி
செல்வநாதன் M.D
தலைவர். சித்த, யுனானி வைத்தியப்பிரிவு
ஆயுர்வேத திணைக்களம், இலங்கை

“உணவின் அமையாது இவ்வுலகு” என்பது வள்ளுவன் வாக்கு. அதுமட்டுமன்றி தனியொருவனுக்கு உணவின் நேல் இச்சகத்தையே அழித்திடுவோம் என்றார் புரட்சிக் கவிஞர். இப்படியாக மனித வாழ்வுக்கு இன்றியமையாததாகிய உகரங்களுள் (உணவு, உடை, உறையுள்) முதலிடம் வகிப்பதும் இவ்வுணவே. இவ்வாறாக மனிதனின் இருப்பு, வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம், மேன்மை ஆகியவற்றை தீர்மானிக்கும் காரணமாகவிருந்த இவ்வுணவு பசிக்கும், ருசிக்கும் என்று பல்வகைப்பட்ட பரிணாமங்களில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

செல்வத்துள் எல்லாம் பெரும் செல்வமாகக் கருதப்படும் சுகவாழ்வுக்கு ஆணிவேராக இருக்கும் உணவும் உணவுப் பழக்கங்களும் இன்று ஓர் பாரிய பிரச்சனைக்குரிய விடயமாயமைந்துள்ளன.

போசாக்கின்மையும் அதியுட்டமும் சமகாலத்திலேயே காணப்படுகிறது. இதனையே என்றோ வள்ளுவரும் “மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் உணவு” என்று திருக்குறளில் அறிவுறுத்தியுள்ளார். இன்று வறியோர், செல்வந்தர், இளையோர், முதியோர் என்ற வேறுபாடின்றி நீரிழிவு, இதய நோய், புற்று நோய் மாறடைப்பு, அதிகருதி அழுக்கம், அதி குருதி கொலஸ்ட்ரோல், உடற்பருமன், அதியுட்டம் என்பவை வைத்திய உலகிற்கு சவாலாயமைய, மறுபக்கத்தில் இரும்புச் சத்துக்குறைபாடு, குருதிச் சோகை, போசாக்கின்மை, வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சியின்மை



புகத்தறிவு பெற்ற நாம் எப்படி உணவை தேர்வு செய்கிறோம், எப்படி உண்கிறோம், உயிர்வாழ்வுக்காக உண்கிறோமா? இல்லை. உண்பதற்காக உயிர் வாழ்கிறோமா? எப்படி, எதற்காக உணவை தேர்வு செய்கிறோம்? எப்படி உண்கின்றோம். நிறையுணவு என்பது, வயிற்றை மட்டும் நிரப்புவதா? அல்லது உடல், மனம், நலம், நிறைவு, ஆயுள் விருத்திக்கு ஆதாரமாக இருப்பதா என்பன பற்றி அறிந்து, சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது.

எமது உணவுத் தேவையை உடலும், மனமும் கட்டுப்படுத்த, உணர்வுகள் ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு ஏற்ற முறையில் மனப்பாங்கு (attitude) ஏற்படவேண்டும்.

முதலில் உணவு பற்றிய முழுமையான அறிவுதேவை. அதனையும் திரும்பத்திரும்ப, நான் யார்? எதற்காக உணவு தேவை, எப்படி எடுக்கவேண்டும் என்பதைச் சிந்தித்து உணர்வேணும். வாழும் காலம், தேசம், வயது, தொழில், உடல்நிலை மட்டுமன்றிப் பண்பாடு, கலாசாரம், மதம் இவற்றுக்க கிசைவான உணவுத் தெரிவு உணவுத்தன்மை பற்றிய அறிவும் அவசியமாகிறது.

எம் தமிழர் அறிவியலில் இந்து மருத்துவவியலில், நிறையுணவு என்பது அறுசுவை உணவு எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இயற்கையாக உயிர்வாழ் அங்கிகளுக்கு தமக்கு என்ன தேவை என்ற உணர்வு உள்ளது. ஆரோக்கியமாகவும் இயல்பாகவும் மனிதன் இருக்கும்போது அவன் உள்ளுணர்வு புலன்கள் எது அவசியம் என உணர்த்தும், உடலுக்குச் சிறப்பான தேவைகள் ஏற்படும்போது அவற்றின்மேல் விருப்பு ஏற்படும். உதாரணமாக கர்ப்பிணிகளுக்கு புளிப்புச்சுவையில் நாட்டம் ஏற்படுவது. ஏன் விலங்குகளுக்கே இவ்வுணர்வுகள் இருப்பதனை அவதானிக்கலாம். உதாரணமாக பூனை வயிற்றில் அசாதாரண நிலை ஏற்படும்போது குப்பைமேனி, அறிகு இவற்றைத் தேடி உண்பது.

இருப்பினும் மனத்தின் விகாரங்களினாலும், பழக்க தோஷத்தினாலும் தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுக்கு மனிதன் அடிமையானதே தற்கால சுகநலப் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாயமைந்துள்ளது.

சரக சம்ஹிதையில் “பிராணாபிரக்ருத்தாமன்னாங்” என்கிறார். மனிதன் சீவியம் அவன் உண்ணும் உணவிலேயே தங்கியுள்ளது

எதை உணவாக உண்பது?

எவ்வளவு சாப்பிடுவது?

எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பது பற்றிய மனப்பாங்கு, அறிவு திறன், சுகவாழ்வுக்கு இன்றியமையாதன.

இவையும், மலட்டுத் தன்மை, என்பு மென்மையடைதல் போன்ற நோய்த்தாக்கங்களுமாக மனித குலம் இரு வேறுபாட்டுத்தன்மை கொண்ட தாக்கங்களுக்குள்ளாகியுள்ளமை கண்கூடு.

விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வசதிகள் பெருகிவிட்ட நாகரீக அறிவியல் யுகத்தில் உணவும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் மனிதனின் சுகவாழ்வுக்கு சவாலாகவே இன்றைய நாளில் காணப்படுகிறது.

ஆதியில் மனிதன் உணவைத் தேடி அலைந்தான். அம்முயற்சியின் விளைவாக, நாகரீகம், நாடுகள், கலாசாரம், பல்வகையாக வளர்ந்து பல்கிப் பெருகி, இன்று உலகமயமாதல் பல்வகைத் தன்மையில் ஒற்றுமையைத் தோற்றுவித்துள்ளது. இருந்தும் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு சிறப்பான அலகு (Unique entity). அவ்வச் சிறப்பியல்புகளுக்கேற்ப ஒவ்வொருவரும் தத்தம் உணவைத் தாமே தேர்வு செய்து உள்ளெடுக்க வேண்டிய பொறுப்பும் தனித்துவமானது.

இங்கு சுவாமி விவேகானந்தர் கூறியதனை நினைவு கூரவேண்டியுள்ளது. அதாவது

“அறிவின் மேன்மை என்பது பலவற்றையும் கற்றுத் தெரிந்து கொள்வது மட்டுமல்ல அதை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பதுதான்”.

என்கிறார். மனிதன் அடிப்படையாக உண்ணும் உணவினாலேயே ஆக்கப்பட்டவன்தான் மனிதன் என்றால் மிகையாகாது.

திருமூலர் திருமந்திரத்தில், “ உடலை வளர்த்தேன், உயிர் உயிர்த்தேனே” என்கிறார். உயிர் வளர்க்க உடல் அவசியம், இந்த உண்ணும் உணவின் சுவை மூலமாக உணர்வு, மனம், உடல் இவற்றினூடாக உயிரும் வளர்கிறது. உடல், மனம், ஆன்மா இவற்றின் கூட்டுறவாலான மனிதனுக்கு, புஷ்டி - பலம், துஷ்டி - சந்தோஷம், புத்தி, தைரியம், சுகம், நிறம், ஆயுள், ஆத்மாபிமானம் யாவற்றையும் கொடுப்பது உண்ணும் உணவு என்கிறது இந்து தத்துவம். எனவே சுகவாழ்வை வேண்டின் உடலை மட்டும் கருதி உணவுண்ணக் கூடாது.

ஒவ்வொரு தூண்டலும், நரம்புத் தூண்டலாக (Neuro transmitters) அவ்வவற்றுக்குரிய செய்கைகளை கூட்டவோ குறைக்கவோ அதாவது அனுசேப அவசேப செய்கைகளின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது.

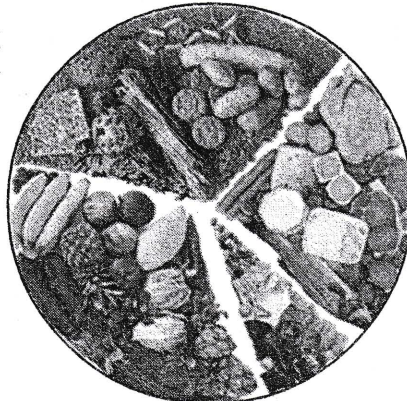
அதுபோலவே உணவினால் ஏற்படும் தூண்டல் எம் நாவின் உணர் கூம்புகளில் ஏற்படுத்தும் இரசாயனச் செயற்பாடுகள் எம் அறிவினாலும், அனுபவத்தினாலும் ஏற்படுத்தியிருக்கும் உணர்வு, அறிவு சுவையாக அறிவிக்கிறது. இது அறு சுவை, உணவு முனதுக்கு உடலுக்கு நாவுக்கு இனிமையாக இருந்தால், வாழ்வும் இனிமை, நலம், சுகம், ஒரேதன்மையாக இருப்பின் புளிப்பு, பிடிக்கவில்லையா, அது கசப்பு, இவ்வாறாக எமது ஆளுமையை ஆளுகிறது.

இச்சுவைகள் உணர்வை (Emotion) தாக்குகிறது. இதுவே எம் குணம், மனம், உடல் வளர்ச்சிக்கும் உயிரையும் காக்கிறது. எனவே

எதை உணவாக உண்பது? எவ்வளவு சாப்பிடுவது? எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பது பற்றிய மனப்பாங்கு, அறிவு திறன், சுகவாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது.

எதை உணவாக உண்பது?

- உடல், மன, ஆத்ம புத்துணர்ச்சிக்கும் அறிவு விருத்திக்குமான உணவு.
- சாத்வீக குணத்தைத் தரும் தாவர (தானியம், பழம், காய்கறி, விதைகள்) உணவு.
- தேசசாத்வீக உணவும், - எம் உயிர்வாழும் சூழலுக்கும் தட்ப வெப்பத்துக்கும் ஏற்ற உணவு, தமது சூழலில் கிடைக்கும் தாவர விலங்குப் பொருட்கள்.
- வயதுக்கும், தொழிலுக்கும், உயரத்திற்கும், பருமனுக்கும் ஏற்ற உணவு. (BMI)
- உயிர்ப்பான (living food) இலைக்கறி தாவர (மரக்கறி, பழங்கள்) உணவு.
- அதிகம் சமைக்காத உணவுகள்
- உடனே பறித்த உணவுகள் (வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து)



சுகவாழ்க்கைப் பேரவையின்

சமூகநலப்பணியாளர் பயிற்சி நெறி

கொழும்பில் பம்பலப்பிட்டி இந்துக் கல்லூரியிலும் யாழ்ப்பாணத்தில் இணுவில் மஞ்சத்தடி விவேகானந்தா கிராம முன்னேற்றச் சங்கத்திலும் வார இறுதி நாட்களில் இப்பயிற்சிநெறி நடைபெறுகிறது. பொதுச்சேவையில் ஈடுபாடு உடைய ஓய்வு நிலையில் இருக்கும் இருசாராரும் பங்கு கொள்ள முடியும்.

தொடர்புகளுக்கு: கௌரவ செயலாளர்

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை

7, அல்பேட் பிளேஸ், தெகிவளை.

- உடல் சமைத்த, பழுதடையாத உணவுகள் -(முடிந்தவரை குளிர்நீர் பாவனையைக் குறைத்தல்)
- செயற்கைச் சுவையூட்டி, மணமூட்டிகள், செயற்கை நிறங்கள் சேர்க்காத பல்நிற கலவையான உணவு.
- அறுசுவை உணவு, தூய்மையான உணவு, விகிதாசாரமான உணவு.

எவ்வளவு உண்பது?

- இரைப்பையை நிறைக்கும் அளவுக்கு உண்ணக்கூடாது. உடல் ஏற்கும் அளவில் சமீபாடையக்கூடிய அளவில் இரைப்பையின் 1/3 பாகம் வெறுமையாகவும்,
- 1/3 பாகம் உணவும்
- 1/3 பாகம் நீரும் - திரவப் பொருளும் நிறையக்கூடியதாக தத்தம் உடல் தேவை (கீயளவு - ஜடராக்கினிக்கு ஏற்ப) சூழல், காலத்துக்கு ஏற்ற அளவும் உண்ணவேண்டும்.

எப்படி உண்ண வேண்டும்?

“அருந்தியது அற்றது போற்றியுண்” என வள்ளுவன் வாக்குக்கேற்ப, முன்பு உண்ட உணவு செரித்தபின், பசி ஏற்படும் போது, தூய்மையான உள்ளம், உடலுடன், கைகால் கழுவி (கூழே ஆனாலும் குளித்துக்குடி, கைகால், தோல் குளிரும் போது சுத்தம் பேணுதல் மட்டுமன்றி உணவுக் கால்வாயின் குருதிச் சுற்றோட்டம் அதிகப்படுவதால், ஜீரணத் தொகுதி சுறுசுறுப்படைகிறது) உணவுக்கு மதிப்பளித்து இறைவனை வணங்கிச் சாந்தப்பட்ட மனதுடன், நல்ல சூழலில் இருந்து, நல்ல சூழல் சுற்றம் அமையாதுவிடின் தனிமையாக இருந்து ஆறுதலாக வாயிலிட்ட உணவை நன்கு மென்று ஊந்து புலன்களாலும் சுவைத்து உண்ணவேண்டும்.

அதுவும்

“ஒருபொழுதுண்பவன் யோகி

இருபொழுதுண்பவன் போகி

மூன்று பொழுதுண்பவன் ரோகி”

என்ற முதுமொழியை கருத்திலெடுத்து உண்ண வேண்டும்.

“உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு”

(தொடரும்.....)

குடற்புண் – Peptic Ulcer

நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தைச் சமிபாடு அடையச் செய்யும் தொகுதி சமிபாட்டுத் தொகுதியாகும். பசியைத் தூண்டுதல், சாப்பிட வைத்தல், சமிபாடு அடையச் செய்து இரத்தத்தில் கலக்க வைத்தல் முதலான நிகழ்வுகள் யாவும் இத்தொகுதியில்தான் நடைபெறுகின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆற்றலை வளர்ப்பதற்கும், துணைபோவதும் இத்தொகுதி களில் ஏற்படும் செயற்பாடேயாகும். இவ்வாறான குடற்பகுதியில் ஏற்படும் நோய்களான இரைப்பை அழற்சி, குடல் எரிவு, குடற்புண், சிலசமயங்களில் குடற்புற்றுநோய் என்பன ஆண், பெண், வளரிளம் பருவத்தினர், முதியோர் யாவருக்கும் சம்பவிப்பதைக் காண்கிறோம்.

எனவே இந்நோய் தொடர்பாகவும், அதன் பராமரிப்பு, நோய் சம்பவிக் காது எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் சம்பந்தமாகவும், நாம் அனைவரும் விளங்கியிருத்தல் இன்றியமையாததாகும். தற்போதைய காலகட்டத்தில் குடற்புண் ஒரு பொதுவான நோயாக எம்மவர்களில் காணப்படுகிறது.

பாதிக்கப்படும் இடங்கள்

1. உணவுக் குழாயின் கீழ்ப்பகுதி
2. இரைப்பை
3. முன்சிறுகுடல் முதலியன

இதன் முன்னைய இரண்டையும் உண்டாக்கும் புண்ணை இரைப்பைப்புண் (Gastric ulcer) என்றும், முன்சிறுகுடலில் ஏற்படுவதை முன்சிறுகுடற்புண் (Duodenal ulcer) என்றும், இவ்விரண்டு வகைகளையும் சேர்த்துச் செரிமானப் புண் (Peptic ulcer) எனவும் குறிப்பிடுவர்.

குடல் அழற்சி

இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோறிக் அமிலமும், பெப்சின் எனும் நொதியமும் அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரப்பதனால் இரைப்பையிலும், முன்சிறுகுடலிலும் உள்ள மென்சவ்வுகள் சிதைவடைந்து புண்ணாகின்றன. இவ்விதம் புண்ணாவதற்கு முன்னதாக இம்மென்சவ்வுகள் சிவந்து வீக்கம் அடையும் நிலைமையைக் குடல் அழற்சி எனக் குறிப்பிடுவர்.

குடல் அழற்சிக்கான காரணிகளாவன

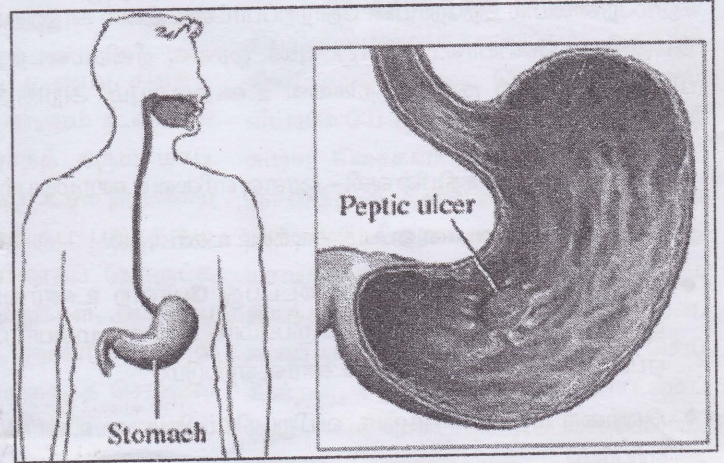
1. நெருக்கீடான வாழ்க்கை முறை:
 - ◆ நீண்டகாலப் போர்ச்சூழல், இடம்பெயர்வு, பொருள் பண்டங்களை இழந்த நிலைமை, குடும்ப அங்கத்தவர்களைப் பிரித்தல், இழத்தல், காணாமற் போதல் முதலான காரணிகள் – இதனால் இம்மக்கள் உள்நாட்டிலும், வெளி நாடுகளிலும் பலவிதமான மன உளைச்சலுக்கு இலக்காகின்றனர்.
 - ◆ தொழில் வாய்ப்பின்மை, அகதிவாழ்க்கை, பொருளாதார நெருக்கடி முதலியன, இந்நிலைமையை மேலும் மோசமாகப்

பாதிப்பதாக அமைகின்றன, என ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இதனால்

- ◆ உணர்ச்சி வசப்படல், கோபம், வெறுப்பு, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, தற்கொலை எத்தனிப்பு முதலியன ஒருவரை மன உளைச்சலுக்கு இட்டுச் செல்வதாக அமைவதைக் காணலாம்.
- ◆ மேலும் கணவன் – மனைவியிடையே புரிந்துணர்வின்மை, அயலாருடன் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், வளரிளம் பருவத்தினர் மத்தியில் அமைதியின்மை, முதலான காரணிகள் குடல் எரிவு, குடற்புண் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்து விடுகின்றன.

2. பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்



- ◆ பலர் குறிப்பாகக் காலை உணவு அருந்துவதில்லை. நாம் உண்ணும் வேளைகளில், உணவு செரிப்பதற்காக அமிலம் சுரப்பதுண்டு.
- ◆ எமக்குப் பசி ஏற்படுவதால், குடல் இவ்வமிலத்தைச் சுரப்பதாக முடியும். நாம் உரியவேளையில் உண்ணத் தவறுவதால் அமிலச்சுரப்புக் காரணமாகக் குடல்எரிவு, புண் சம்பவிப்பதாக அமைகிறது. எனவே குறிப்பிட்ட வேளையில் நாம் உணவு அருந்துதல் மிகவும் அவசியமாகும்.
- ◆ உணவைச் சூட்டுடன் அருந்துதல், அவசர அவசரமாக உண்ணுதல் முதலான தவறான நடைமுறைகள் பாதிப்பதாக அமைய முடியும்.
- ◆ கூடிய காரமான உணவு, எண்ணெயில் பொரித்த உணவு களின் கூடியபாவனை, புளிப்படைந்த உணவுகள் முதலானவைகள் குடற்புண் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைகின்றன.
- ◆ மென்பானங்களின் அதீதபாவனை – குறிப்பாக உண்ணும்போது இவற்றைப் பாவிப்பது மிகவும் தீங்கைக் கொடுக்க முடியும். மேலும் உணவு சமிபாடு அடைவதற்கும், அகத்துறிஞ் சுவதைப் பாதிப்பதாகவும் அமையமுடியும்.

3. நோய்களின் தாக்கமும் – அதற்கான மருந்துப் பாவனையும்

- ◆ மூட்டுவலி, ஆஸ்துமா போன்றவற்றிற்குப் பாவிக்கும் ஸ்ரோய்ட்டு மாத்திரைகள், தலைவலிக்குப் பாவிக்கும் ஆஸ்பிரின் போன்றவைகளின் அதீத பாவனை முதலியன குடற்புண் சம்பவிப்பதற்குத் துணைபோகின்றன. உண்ணாது, வெறும் வயிற்றில் இம்மாத்திரைகளைப் பாவிப்பதனால் இப்பாதிப்புச் சம்பவிக்க முடியும்.

◆ இட்புரூபன் போன்ற வலிநிவாரணிக் குரிய மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையின்றிப் பாவிப்பதும் இப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

4. ஹெலிகோ பாக்டர் எனும் நுண்கிருமி காரணமாகலாம். ஜோலிங்கர் எலிசன் நோயின் அதீத நிலை காரணமாகவும் குடல் எரிவு, குடற்புண் சம்பவிப்பதாகலாம். (Helicopacter - Zolinger ellison syndrome)

5. மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் முதலியனவும் இந்நோயைத் தூண்டவல்லனவாகும்.

6. கோப்பி, தேநீர் அதிகளவு பாவனையும், இந்நோயைத் தீவிரப்படுத்துவனவாகவும் அமையமுடியும்.

நோய் அறிகுறிகள்:

ஆரம்பநிலையில் இந்நோயின் தோற்றப்பாட்டை இனம் காணுதல் இலகுவான பணியாகமாட்டாது. புண் ஓரளவு தீவிரமடைந்த பின்பே, எம்மால் குணங்குறிகளை உணரமுடியும். அறிகுறிகளாவன:-

◆ மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் வலி - ஓரளவு எரிவை உணரமுடியும்.

◆ புளிப்புத் தன்மையான ஏப்பம், அடிக்கடி உண்டாதல்.

◆ நெஞ்சில் நோ, நெஞ்சை அடைப்பது போன்ற உணர்வு, பசிக்கமாட்டாது, பசித்தாலும் விருப்பமாக உண்ண முடியாது, ஏப்பம் விடும்போது ஆறுதல் உணர்வு ஏற்படும்.

◆ இவற்றை மீறி உண்டாலும், வயிறு நிரம்பியதான உணர்வு ஏற்படும்.

◆ உடல் மெலிவடைந்து காணப்படுவர்.

◆ இரைப்பை காலியாக உள்ள நள்ளிரவு வேளையில் அல்லது விடியற்காலையில், மேற்புற வயிற்றில் அடிக்கடி வலி ஏற்படும். ஒருசிலருக்கு இவ்வலி நடுமுதுகு, வயிற்றின் வலது பக்கத்திற்கும் பரவமுடியும்.

◆ வயிற்று வலியை அடுத்து, வாந்தி சம்பவிப்பதாகலாம், சிலவேளைகளில் இவ்வாந்தி செந்நிறமாகக் காணப்படும்.

◆ இரைப்பையில் புண் உள்ளவர்களுக்கு உணவு உண்டவுடன் வயிற்று வலி அதிகரிப்பதாகலாம். வாந்தி எடுத்தவுடன் இவ்வயிற்று வலி குறைவடையும்.

◆ அதேவேளை, முன்சிறுகுடலில் புண் உள்ளவர்களுக்கு, சாப்பிட்டவுடன் இவ்வயிற்று வலி குறைவடையும்.

◆ குடற்புண் உள்ளவர் மலம், கரும் சிப்புக் கொண்டதாகக் காணப்படும்.

◆ ஒருசிலருக்கு அடிக்கடி மலம் கழிக்க வேண்டிய உணர்வு மேலோங்கும். ஆனால் மலம் கழியமாட்டாது.

◆ கூடியளவு உறைப்பு உணவு உட்கொண்ட பின், ஒரு சிலருக்கு மலம் வெளியேறும் போது எரிவு மேலோங்குவதை உணர்வர்.

இயல்பாக உணவு சீரணிக்கும் நிலைமை

குடலின் உட்பகுதியில் உள்ள கலங்களில் இருந்து வெளியேறும் அமிலம், பெப்சின் எனும் நொதிய உதவியுடன் நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடு அடைகிறது. குதூகலமாகவும்

அமைதியாகவும் நாம் உணவை உண்ணும்போது மட்டுமே அவை சுரப்பதுண்டு. இதனால் நாம் உண்ணும் உணவு இலேசாகச் சீரணம் அடைகிறது.

அசாதாரண நிலையில் :

◆ மூளையின் தூண்டுதலினால் எமக்குப் பசி ஏற்படும் போதும்

◆ நல்ல உணவைக் காணும் வேளையிலும்

◆ நல்ல மணத்தை நுகரும் வேளையிலும்

◆ அல்லாவிடின் மன உளைச்சல், கலக்கம் அடைதல், சதா சினம் அடைதல் முதலானவை சம்பவிக்கின், உடலின் உட்பகுதியில் உள்ள கலங்கள் அமிலத்தையும், பெப்சினையும் சுரக்கவல்லன.

◆ தீவிரமாக உணர்ச்சிவசப்படல், அமைதியிழந்து கலக்கம் அடைதல் சம்பவிக்கின், குடலில் இருந்து தொடர்ந்து அமிலம் வெளியேற முடியும். இதன்மூலம் குடல் நிரம்புவதாகலாம். இந்நிலைமையில் உரியவேளையில் நாம் உண்ணத் தவறுவோமாகில் குடல் எரிவு, குடற் புண் சம்பவிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது.

◆ மனக்கலக்கம் அடைபவர்கள் - குடற்புண்ணுக்கு இலக்காவர் என்பதைப் பல வைத்திய ஆய்வுகள் நிரூபணமாக்கியுள்ளன.

உதாய் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்

1. உரிய வேளை அளவோடு உணவை உட்கொள்வோம். காலை உணவு நிச்சயமாக நாம் அனைவரும் உட்கொள்ள வேண்டும். பல மாணவர் காலை உணவைச் சரிவர எடுப்பதில்லை.

2. உணவை அமைதி பேணி உண்போம். குறைந்தது 15 நிமிட நேரம் செலவிட்டு நன்கு சப்பி உண்ணுதல் வரவேற்கத் தக்கதாகும். தொலைக்காட்சிப் பெட்டி முன் இருந்து உண்ணுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். உணவை நன்கு ரசித்து உண்ணுதல் அவசியமாகும்.

3. கூடிய காரம்; எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகள், புளிப்பு நிறைந்த உணவுகளை முற்றாகத் தவிர்ந்துக் கொள்வோம்.

4. வலிநிவாரணி மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் மாத்திரம் பாவிப்போம்.

5. கோப்பி, மற்றும் கோலாப் பானங்களை இயலுமான அளவு தவிர்ப்போம். அளவோடு நிறுத்துவோம்.

6. மன அமைதி பேணிய வாழ்க்கை இன்றியமையாததாகும். மன உளைச்சல், கலக்கம் அடைதல், மனத்தை ஒன்றுகுவிக்க முடியாமை, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, பொறுமை இழந்தவராதல் பலவிதமான உடல், உள நலப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தவல்லன. வெறுமை, தற்கொலை எத்தனிப்புரை இட்டுச் செல்ல முடியும். இதிலிருந்து விடுபட ஆன்மீக முயற்சிகள் கைமேல் பலன் கொடுப்பதாக அமையும். ஆழ்ச் சுவாசித்தல், தொழுகை, மந்திர உச்சாடனம், ஜெபம், தியானம், நாம சங்கீர்த்தனம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், இயலாத வர்களுக்கு இயன்ற சேவை செய்தல் முதலான அனைத்தும் எமக்கு மன ஆறுதல் தரவல்லனவாகும். நேரமுகாமைத்துவம் இன்றியமையாதது.

(தொடரும்)

முதலாம் பீரீன்ல் முதலாவது பரிசு வழற்ற கட்டுரை

குறைந்த செலவில் நிறை உணவு

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது நம்முன்னோர்கள் அருளிய முதுமொழி. எத்தகைய செல்வம் உடையவராயினும் நோயினால் பீடிக்கப் பட்டவராயின் அச்செல்வம் அவருக்குப் பயன்தராது. நோய்க்குக் காரணம் என்ன? என நோக்கின் நமது பழக்கவழக்கங்கள், போசாக்கற்ற உணவு, தூய்மையற்ற உணவு என்பன மூலகாரணங்களாக அமைகின்றன. இதனால்தான் நோய்க்கு இடங்கொடேல் என்று ஓளவையார் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

எனவே நமது உணவு நிறையுணவாக, சுத்தமானதாக அமைதல் வேண்டும். எமது நாடு அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் நாடுகளில் ஒன்றாக இருப்பதால் பொருளாதார வசதி குறைந்த மக்களே அதிகமாக உள்ளனர். ஆகையால் குறைந்த செலவில் நிறை உணவை பெற்று புசித்தல் அத்தியாவசியமான ஒன்றாக விளங்குகின்றது.

நிறை உணவு என்பது காபோவை தரேற், புரதம், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், தாதுப்பொருட்கள், நீர், நார்ப்பொருள் என்பவற்றைக் கொண்டிருப்பதாகும். பால், முட்டை நிறை உணவுக்குச் சிறந்த உதாரணம். பாடசாலையில் தயாரித்து வழங்கப்படும் இலைக்குஞ்சி கூட குறைந்த செலவிலான நிறை உணவாக அமைகிறது என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாகும். இலைக் கஞ்சியைப் பாவிப்பதனால் பல

நன்மைகளையும் பெறலாம். அதாவது இலகுவில் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை எல்லோருக்கும் இலகுவாக சம்பாடு அடையக் கூடியது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நோய் நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப இலைவகைகளை மாற்றிக்கொள் வதன் மூலம் மருந்தாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

“எமது தேசிய உணவு சிறந்த வாழ்வுக்கே”. நாம் உண்ணும் உணவில் உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும் மாப் பொருளும் தசைகளுக்கு உரம் தருகின்ற புரதமும், எலும்புகளுக்குப் பலந்தரும் கனியுப்புக்களும், உலோகப் பொருட்களும், உப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், அடங்கிய பொருட்களும் இருக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் கலந்துள்ள குறைந்த செலவில் நிறை உணவை உட்கொள்வோமானால் உடலில் நோய்கள் ஏற்படாமல் மகிழ்வுடன் வாழலாம்.

அரிசி நமது நாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாகும். அரிசியைச் சமைக்கும் போது நீரில் ஊறவைத்து நன்றாகக் கழுவிய பின்னர் சமைக்கிறார்கள். கஞ்சியையும் வடித்துவிட்டு வெறும் சோற்றை மட்டும் உண்ணுகிறார்கள். தவிட்டில் உள்ள விற்றமின் B இல்லாது போய் விடுகின்றது. குறைந்த செலவிலேயே தவிட்டில் உள்ள சத்துக்களை பெறுவதனால் பெரிபெரி, வாய்

தெ.யதுர்ன்யன்

தரம் - 7

(முல்லைத்தீவு வித்தியானந்தாக் கல்லூரி)



அவிதல் போன்ற நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

கீரைவகைகள் உடல் நலத்திற்கின்றியமையாதனவாகும். அகத்திக் கீரை, முளைக்கீரை, பொன்னாங்காணி, வீட்டிலேயே குறைந்த செலவில் பெறக் கூடிய கீரைகளாகும். தூதுவளை கூட ஞானத்தின் கீரை எனவும் வல்லாரை அறிவின் கீரை என்றும் கூறப்படுவது யாவரும் அறிந்த விடயமாகும். பழங்களும் இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்கின்றன. உணவைச் சம்பாடு அடையச் செய்கின்றன. எலுமிச்சைப்பழம், திராட்சைப்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாளிப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம் போன்றவை உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்குத் துணை புரிகின்றன. இவற்றைக் குறைந்த செலவிலேயே பெற்று நிறை உணவு உண்ணலாம். அதனால் தான் ஏழைகளின் ஆப்பிள் வாழைப்பழம் என வர்ணிக்கப்படுகின்றது.

எனவே தொகுத்து நோக்கும் போது குறைந்த செலவிலேயே நாம் நிறை உணவுகளைப் பெறக்கூடியதாக உள்ளது. அந்நிறை உணவுகளைக் கொண்டு நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோமாக.

இரண்டாம் பீரீன்ல் முதலாவது பரிசு வழற்ற கட்டுரை

குறைந்த செலவில் நிறை உணவு

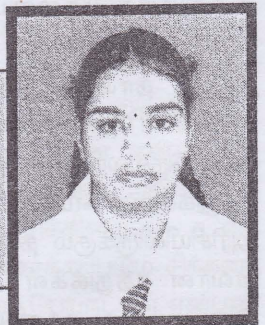
இருபத்தோராம் நூற்றாண்டின் பின்னரைப் பகுதியில் அறிவியல் யுகத்திலே பாதம் பதித்து வேகமாக வீறுநடை போட்டுக் கொண்டிருக்கும் மனிதன் தொடக்கம் முன்னைய கல்லாயுத கால மனிதன் வரை அனைவருமே எந்த வகையிலாவது தமது உடலியல், காப்புத்தேவைகளை நிறைவேற்றிய வண்ணமே உள்ளனர். மனிதன் உணவு, உடை, உறையுள் போன்ற அடிப்படைத் தேவைகள் இன்றி வாழ முடியாது என்பது

மறுக்க முடியாத ஒன்றாகும். அந்த வகையில் உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது உணவு ஆகும். உலகிலே உள்ள பிராணிகள் அனைத்தும் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை உணவை உண்டு வாழ்கின்றன. மனிதராகிய நாமும் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை உணவை உண்டே வாழ்கின்றோம். ‘உணவின்றி அமையாது உலகு’ என்பது புலப்படக் கூடிய உண்மை என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. மண்ணின் மைந்தர் நாம் உணவின் முக்கியத்துவம் அறிந்து

ப.குபக்சீகா

தரம் - 11

(முல்லைத்தீவு வித்தியானந்தாக் கல்லூரி)



திட்டமிட்ட வகையில் குறைந்த செலவில் நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொள்வோமாயின் எம் வாழ்வை இன்றைய சமுதாயத்தின் மத்தியில் நிச்சயமாகச் சிறப்பான முறையில் அமைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

“அரிது அரிது மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது” என்று அருளினார் ஓளவைப் பாட்டி. அதிலும் அரிது, நோய் நொடியின்றி வலிமை மிக்கோராய் இருப்பது ஆகும். வையகத்தே வந்துதித்த நாமும் நோயின்றி வாழ்வதற்குச் சிறந்த உணவுப் பழக்கத்தைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். நிறையுணவு என்பது எமது உடலுக்குத் தேவையான எல்லா ஊட்டச் சத்துக்களும் தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ள உணவு ஆகும். நிறையுணவு உயிர்வாழ்வதற்கு, உடல் வளர்ச்சிக்கு, உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுவதற்கு, சக்திக்கு, ஓமோன்களின் உற்பத்திக்குப் பல்வேறு வகையில் தேவைப் படுகிறது. நிறையுணவை நாம் இறைச்சி, மீன், பால், மரக்கறி, கிழங்கு வகை, தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகை உணவுகள் என்பவற்றினூடாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நிறையுணவில் காபோவைதரேற், புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் போன்ற போசனைப் பொருட்கள் அடங்கியிருக்கும். நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான நிறையுணவைக் குறைந்த செலவிலும் எம்மால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நாம் நிறையுணவை குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகள் பல உள்ளன. அவ்வாறு நோக்குவோமாயின் இன்று உலகத்திலே உள்ள எல்லா மக்களுக்கும் முக்கிய உணவாக அமைந்தவை தானிய வகைகளே. அரிசி, சோளம், கேழ்வரகு, குரக்கன், சாமை, பயறு போன்ற உணவாக உட்கொள்ளும் தானிய வகைகளைக் குறைந்த செலவில் எம்மால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். எமது உடலுக்குத் தேவையான மாச்சத்தை இத்தானிய வகைகள் வழங்குகின்றன. எமது தாய்த்திருநாடு இலங்கை மண்ணின் தேசிய உணவாகக் கொள்ளப்படும் நெல்லரிசிச்சோறு பெரும்பாலான சத்துக்களை எமக்கு வழங்குகின்றது. அரிசியிலிருக்கும் தவிடுகளிலே அதிகளவான சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இவ்வாறான தானிய வகைகளைப் பயன்படுத்தி நிறையுணவைக் குறைந்த செலவில் பெறமுடியும். தானியங்களுடன் வீட்டு வளவுகளிலே பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய விற்றமின் சத்துக்கள் நிறைந்த பப்பாளிப்பழம், வாழைப்பழம், மாம்பழம்,

பலாப்பழம், தோடம்பழம், போன்றவை குறைந்த செலவில் அதாவது விலை குறைவாக இருப்பினும் அதிக சத்துக்கள் நிறைந்தவையாகும். இவ்வாறாகப் பழங்களும் எமக்கு நிறையுணவைக் குறைந்த செலவில் தருகின்றன.

தானிய உணவிற்கு அடுத்த படியாகக் காய்கறிகளும், கிழங்கு வகைகளும் எமது உணவில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. இவ்வாறான உணவு வகைகளை வீட்டுத் தோட்ட செய்கைகளில் ஈடுபடுவதனால் குறைந்த செலவில் எம்மால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கத்தரி, வெண்டி, தக்காளி, பாகல், புடோல், கரட், பீற்றூட், கோவா போன்ற காய்கறிவகைகளையும் அகத்திக்கீரை, கொத்தமல்லிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, முளைக்கீரை, பருப்புக் கீரை, முருங்கைக்கீரை, சிறுக்கீரை, பொன்னாங்காணிக்கீரை போன்ற கீரைகளையும் முல்லை, முசுட்டை, கொவ்வை, குறிஞ்சாய், தூதுவளை, போன்ற இலைகளையும் இயல்பாகவே வளவுகளிலும் தோட்டங்களிலும் பெறக் கூடியதாக இருப்பதோடு அவற்றில் உயிர்ச்சத்துக்களும் உப்புக்களும் காணப்படுகின்றன. காய்கறிகள் மட்டுமல்லாது உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி போன்ற கிழங்கு வகைகளையும் இலகுவில் தோட்டங்களில் பயிர் செய்து பெறக் கூடியதாகவுள்ளது. இவ்வாறு எமக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களைத் தோட்டங்களில் செய்கை பண்ணி குறைந்த செலவில் கிருமிநாசினிகள் கலக்கப்படாத சுத்தமான உணவைப் பெற்று உடலுக்கு உகந்த வகையில் நிறையுணவாக்கி நோயின்றி வாழமுடியும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

இவற்றிற்கு அடுத்தபடியாக மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை போன்ற உணவுப் பொருட்களும் எமது உணவில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. நாம் மீன் வகைகளை அதிகளவில் உட்கொள்ளுவதில்லை. அவ்வாறு உட்கொண்டாலும் பெரிய மீன்களையே விரும்பி உண்ணுகின்றோம். ஆனால் அவற்றைவிட நெத்தலி, காரல் போன்ற சிறிய மீன்களே அதிகளவு கல்சியம் பொருந்திக் காணப்படுவதோடு விலை குறைவாகவும் காணப்படுகின்றன. அத்தோடு இவற்றை

உள்நாட்டு நீர்நிலைகளிலே அதிகளவு வாசுப் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது. அதுமட்டுமல்லாது புரதம் அதிகமுள்ள யப்பான் மீன், திலாப்பியா போன்ற மீன்வகைகளையும் குறைந்த விலையில் பெறக் கூடியதாக உள்ளது. மற்றும் வீடுகளில் கோழி, ஆடு, மாடு என்பவற்றை வளர்ப்பதனால் பூரணமான சத்துக்கள் நிறைந்த பால், இறைச்சிகள், முட்டை என்பவற்றைப் பணச் செலவில்லாது பெற்றுக் கொள்வதோடு ஆரோக்கியம் நிறைந்த பூரணத்துவமான வாழ்வையும் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

உடல் நலமே ஒருவனது பல்துறை வளர்ச்சிக்கும் அடிப்படையாக உள்ளது எனப் பன்னெடுங்காலமாக வலியுறுத்தப்படுவதற்கினங்க நாம் நிறைவான உணவைப் பெற்று உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். “உடலினை உறுதி செய்” எனப் பணித்தார் மகாகவி பாரதியார். அதற்கினங்க நாம் உடல் வலிமையை உறுதி செய்து நோய் இன்றி வாழ வேண்டும். அதற்கு நாம் நிறையுணவை உட்கொள்ள வேண்டும். நிறை உணவு இல்லாவிட்டால் நீரிழிவு, ஈர்ப்பற்றுநோய், உயர் குருதியழுக்கம், தாழ்குருதி அழுக்கம் போன்ற பலவகையான நோய்கள் எம்மைத் தாக்கக் கூடும். ஆகவே “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை நினைவில் கொண்டு செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்து இயற்கையான முறையில் குறைந்த செலவில் நிறைவான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். “உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன் உயிரை வளர்த்தேன்” என்ற திருமுலரின் திருவாக்கை நெஞ்சில் நிறுத்தி உடம்பை வளர்த்திட வேண்டும். எவ்வாறெனில் நிறையுணவுடன் வலிமை மிக்கதாய் வளர்த்திட வேண்டும்.

“சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்பது பழமொழி. உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எப்பணியையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளலாம். ஆகவே நாம் நிறையுணவை விஞ்ஞானத்தோடு இயைந்த வகையில் தயாரித்துக் குறைந்த செலவினூடாக நிறைவான அதாவது சமனிலையான உணவைப் பெற்று நோயற்ற இனிமையான வாழ்வை மேற்கொள்வோமாக.

உணவே மருந்து

எமது உடலுக்குத் தேவையான பல பயன்களை அளிப்பதுடன், உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத திண்ம அல்லது திரவப் பதார்த்தங்களே “உணவு” எனக் கருதப்படுகின்றது. இத்தகைய உணவுகளைப் பல்வேறு வகையான தாவரங்கள், விலங்குகள் மூலமே பெற்றுக் கொள்கிறோம். விலங்குகள் தாவரங்களுையே உணவாகக் கொள்வதனால் பெரும்பாலான உணவுகள் நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ தாவரங்கள் மூலமே கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

தாவரங்கள், விலங்கு மூலங்கள் எம்மால் உட்கொள்ளப்பட்டு எமது உணவுத் தேவையானது நிறைவு செய்யப்படுகின்றது. பசி, தாகம் ஆகியவற்றின் மூலமே எமது உடலின் தேவை உணர்த்தப்படுகின்றது. நாம் உணவுகளை உட்கொண்டு எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்கிறோம். இவ்வுணவுகள் எமது உடலில் சில தொழிற்பாடுகளைச் செய்கின்றன. இத்தொழிற்பாடுகளைச் செய்வதற்குப் போசணை அவசியமாகும். நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடடைந்து, அகத்துறிஞ்சப்பட்டு, உடலின் பல பாகங்களுக்கும் கடத்தப்படுகின்றது. இவ்வாறு கடத்தப்பட்டவை, உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல்; உடல் வளர்ச்சி, தேய்ந்த இழையங்களைப் புதுப்பித்து மீளமைத்தல், உடல்நலத்தைப் பேணுதல் என்பவற்றைச் செய்கின்றன. இது “போசணை” எனப்படுகிறது.

நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடடைந்ததன் பின் பல்வேறு உடற்தொழிற்பாடுகளுக்கும் உபயோகிக்கப்படும். அப்போது மீண்டும் பசி ஏற்படுகின்றது. இத்தொழிற்பாடுகள் பல்வேறு உணவு வகைகளால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அத்தொழிற்பாடுகளைச் செய்யும் உணவு வகைகளை அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இயற்கையாக இப்போசணைப் பதார்த்தங்களைப் பெறக்கூடிய குழலில் இருப்பினும் இவற்றை செயற்கையாகப் பெறவும் முடியுமாதலால் பெரும்பாலானோர் செயற்கையாக இவற்றைப் பெறுவதில் நாட்டம் காட்டுகின்றனர்.

எவ்வாறாயினும் இப்போசணைப் பதார்த்தங்களை இயற்கை உணவு மூலமும் சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப செயற்கையாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மிக நீண்ட காலத்திலிருந்தே, விஞ்ஞானிகளால், போசணை விஞ்ஞானம் பற்றிய பல ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டன. அதன் விளைவாகவே, 1940 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் தேசிய ஆராய்ச்சி ஆணைக்குழு முதன்முறையாக நாளாந்த தேவைகளுக்காகப் போசணை அளவினைக் காட்டும் குறிப்பினை முன்வைத்தது. ஒருவரின் வயதுமட்டும், ஆண், பெண் வேறுபாடு என்பவற்றுக்கேற்ப, அவரின் உடலை நோய் ஏற்படாவண்ணம் சுகதேகியாய் வைத்திருப்பதற்கு நாளாந்தம் உட்கொள்ள வேண்டிய போசணையையும், அவற்றின் அளவையும் காட்டும் குறிப்பு, “உத்தேச நாளாந்த தேவைக் குறிப்பு” என அழைக்கப்படுகின்றது.

நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களில் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் பல உள்ளன. அந்தவகையில் குழந்தைப் பருவத்தைப் பொறுத்தவரையில் குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை குழந்தையின் பிரதான உணவு தாய்ப்பாலாகும். குழந்தையின் நிலைப்பாட்டிற்கும், வளர்ச்சிக்கும் தேவையான அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பாலில் அடங்கியிருப்பதால் வேறு திரவ உணவுகளை வழங்க வேண்டிய அவசியமில்லை எனக் கருதப்படுகிறது. பால், கல்சியத்தை வழங்கக்கூடிய உன்னதமான அடிப்படை உணவாகும். இதன் மூலம் எலும்புகளில் கல்சிய சேமிப்பும் பற்களின் சீரான வளர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன.

தாயின் கர்ப்பத்தில் வளர்ச்சியடையும் போது கருவின் ஈரலுக்குள் இரும்பு சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது. தாய்ப்பாலில் இரும்பு காணப்படுவதில்லை. எனினும் இந்தச் சேமிப்பானது குழந்தை பிறந்து 4 மாதங்களுக்குப் போதுமானது. எனினும் அனைத்துவித நோய்களுக்குமான நோய்நிவாரணியாகத் தாய்ப்பாலே சிறந்த தானவொன்றாக தற்போது முன்னிலை வகிக்கின்றது.

வேகமான உடல் வளர்ச்சி, குருதி உற்பத்தி, தசை வளர்ச்சி, எலும்பு வளர்ச்சி என்பவற்றை நாம் பரத உணவுகள் மூலம்

முகம்மது இக்பால்
பாத்தமா சீபீனா
தரம் - 12
களுத்துறை
முஸ்லிம் பாலிகா
மகாவித்தியாலயம்



பெற்றுக்கொள்ளலாம். மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு செலுலோசு சார்ந்த நார்த்தன்மையான காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை உணவாகக் கொள்ள முடியும். மகன்சிய உணவுகளான தானிய வகைகள், இறைச்சி, பால், அவரை போன்றவற்றை இதயம், என்பு, இழையம், நரம்பு என்பவற்றைச் சீராகத் தொழிற்பட வைக்கிறது. மீன் எண்ணெய், பால், பட்டர், முட்டை மஞ்சட் கரு போன்ற உணவுகள் எலும்பு வளர்ச்சி, கல்சியம், பொசுபரசு, அகத்துறிஞ்சல் என்பன மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இவற்றின் குறைபாடாக ஒஸ்ரியோ பொரோசில் (முதுமை) நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றன. எனவே நாம் “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு” என்ற பழமொழிக்கேற்ப அளவறிந்தே ஏனைய உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பிடித்த உணவு என்றாலே பீட்ஸா, பேர்கர் என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்வதே நம்முடைய வழக்கமாக உள்ளது. இப்படியாக மேல்நாட்டு சிற்றுண்டிகளே எம்மவர்களின் விருப்பத்துக்குரிய உணவாகிப் போயுள்ளது. சிறுவர்கள் முதல் இளைஞர்கள் வரையில் பொதுவாக இவ்வுணவு வகைகளே இடம்பிடிக்கின்றன.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சுவைத்துச் சாப்பிடும் இவ்வாறான உணவுகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்கமாக அமைகின்றன எனப் பல ஆராய்ச்சிகளின் பின்னர் அமெரிக்க மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். உணவில் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படும் சிக்கன், மட்டன், கொழுப்புப் பொருட்கள் என்பன இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு, ஒபிசிட்டி என அழைக்கப்படும் உடல் எடை அதிகரிப்பு ஆகியவற்றுக்குக் காரணமாகின்றன என வைத்தியர்கள் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளனர். இதன் ஒரு விளைவாகவே அமெரிக்கர்கள் தற்போது மரக்கறி உணவுகளுக்கு மாறுவதற்குப்

பெரும் முயற்சி எடுத்து தமது உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளனர்.

சில சிறப்பு வாய்ந்த மூலிகைகளில் முக்கியமானது வல்லாரையாகும். இதன் நோய் தீர்க்கும் தன்மை, நினைவாற்றலைப் பேணிக்காத்து வளர்க்கும் பண்பு விஞ்ஞானிகளின் கவனத்தையும் கவர்ந்துள்ளது. இது மூளை வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் துணை புரிகின்றது. இவ்வல்லாரையானது மனிதனின் ரூபகசக்தியை அதிகமாக்கித் தொனியில் உறுதி, விவேகம் மற்றும் சுறுசுறுப்பினை ஊட்டக்கூடியது. நீரிழிவு நோய்க்கு ஒரு அருமருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது. எல்லா இல்லந்தோறும் மருத்துவ குணமிக்க மூலிகையான வல்லாரையை வளர்க்க வேண்டும். என்பதையே பின்வரும் செய்யுள் உணர்த்துகின்றது.

“எல்லோரையும் அருந்து என்றே
உரைத்து
நன்மறையுள் வல்லாரையை
வளர்த்துவை”.

இன்று சமையல் மணப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பவைகளில் ஒன்று கறிவேப்பிலை. இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது என்றால் ஆச்சரியம்தான். கறிவேப்பிலையில் உயிர்ச்சத்து A,B,C நிறையக் காணப்படுகின்றன. சுண்ணாம்புச் சத்தும் நிறைய இருக்கிறது. இந்தச் சத்துக்கள் உடல் பலத்தை அளிக்கவும், எலும்புகளுக்குச் சக்தியூட்டவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சீதபேதியைக் குணப்படுத்தவும் கறிவேப்பிலை, கீரை (அதாவது பொடுதலை எனும் கீரை), மாதுளம்பழம், வெந்தயம் என்பனவும் பயன்படும்.

நாம் அன்றாடம் உணவுப் பொருட்களில் சேர்த்துக்கொள்ளும் பல பொருட்களில் நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் உள்ளன. கொத்தமல்லி விதை உடலின் தாது விருத்தியை உண்டாக்கும். தேவையில்லாமல் ஏற்படுகின்ற ஏப்பத்தை நிறுத்தக்கூடியது; சீரகம் உடலுக்கு நல்ல உறுதியைக் கொடுக்கும். ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கும், வாய்த்

துர்நாற்றத்தைப் போக்கும்; வெந்தயம் உடலில் தாதுவிருத்தியை உண்டு பண்ணும்; உடலின் சூட்டைத் தணிக்கிறது, மேலும் வெப்பநிலையை சமன்படுத்துகிறது; முந்திர்ப்பருப்பு உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கிறது, புரதச்சத்துகளும் அதிகம் நிறைந்தது; எள்ளு உடலின் வெப்பத்தை அதிகரிக்கிறது, கண்பார்வையைச் சீராக்கும் குணம் கொண்டது.

எனவே, எங்கே நோய் இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் தான் அதற்கான மருந்தும் இருக்கும். இது இயற்கையின் நியதி. இயற்கை பெரும்பாலும் மருந்துகளை மூலிகை வடிவத்திலே தந்திருக்கின்றது. தாவரங்களானவை மனிதனின் வளத்தோடும், நலத்தோடும் மிகத் தொடர்புடையதாக தொன்று தொட்டு வந்துள்ளன. அவ்வாறான மருத்துவ குணமிக்க உணவுகளை உட்கொள்வோம் என உறுதிபூண வேண்டும்.

“உணவே மருந்து....!
வாழ்வே செழிப்பு...!”

Case Study

தேன்மொழியின் உடற்பருமன்

அன்பான பெரியம்மாவுக்கு,

வணக்கம். கடந்த சனிக்கிழமை எனது பன்னிரண்டாவது பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடினோம். இடம்பெயர்ந்து 2004ஆம் ஆண்டு கொழும்பு வந்து சேர்ந்தோம். இப்போது நாம் ஐந்தாவது மாடி வீட்டில் இருக்கிறோம். அண்ணன்மார் மூவரும் வெளிநாடுகளில் இருப்பதால், எல்லா வசதிகளுடனும் கொழும்புச் சூழலில் வாழமுடிகிறது. ஒருவிதத்தில் எனக்கு மனக்கஷ்டமாக இருக்கிறது. எனது வகுப்பில் எல்லோரும் என்னைப் பார்த்து “குண்டம்மா, குண்டுமணி, குண்டு மல்லிகை, குண்டு, குண்டாள்” என அழைப்பதனால் அழகையே வந்துவிடுகிறது.

அம்மாவிலும் பார்க்க சற்று உயர்ந்து விட்டேன். எனது உயரம் 150cm. எனது எடை 60.5kg. எனது உடற் திணிவுச் சுட்டெண் கணக்கிட்டுப் பார்த்த போது 26.4 ஆக அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது.

$$(B.M.I - \frac{\text{எடைkg}}{(\text{உயரம்m})^2} = \frac{60.5}{(1.5 \times 1.5)} = 26.4$$

18.5kg இற்கு குறைந்தது	- குறைந்த நிறை
18.5kg-23kg வரை	- சாதாரண நிறை
23 kg இற்கு கூடியது	- அதிகூடிய நிறை

பெரியம்மா போன்ற தோற்றமுடன் காணப்படுகிறேன். என் அருகில் இருக்கும் ஏனைய

மாணவர் 35 -40 kg வரையில் தான் இருப்பார்கள். (சிறுபிள்ளைக்கான தோற்றம்)

யான், சாதாரணமாக ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டிய எடையிலும் பார்க்க 20 kg வரையில் கூடுதலாகச் சமக்கிறேன். இதன் பின்விளைவுகள் எப்படி அமையுமோ என அங்கலாய்க்கிறேன். எமது ஊருக்கே வந்து படிப்போம் எனச் சிந்தனை மேலோங்குகிறது. பதில் ஆவலுடன் எதிர் பார்க்கிறேன்.

அன்புடன்
7, மகேசன் வீதி,
கொழும்பு -05
23.07.2014

பதில் கடிதம்
முருகன் வீதி
பாக்கியவத்தை
29.07.2014

அன்புள்ள தேன்மொழிக்கு,

வணக்கம், வாழ்க வளமுடன். 23.07.2014இல் எழுதிய கடிதம் கிடைத்தது. திருக்கோவில் முருகன் அருளால் சகல வளங்களும் கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கிறேன். கடந்த ஆண்டு நீர், பெரியவளாகியதை அறிந்து பெருமையடைந்தேன். அம்மாவும்,

நீரும் கொழும்பில் தனி வீட்டில் சகல வசதிகளோடும் இருக்கிறீர்கள். மாடி வீட்டில் இருப்பதனால் அப்பியாசம் எதுவும் இல்லை.

தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் பார்ப்பது தான் அம்மாவின் பொழுது போக்கு. அம்மா தொலைபேசி உரையாடலின் போது கைகால் விறைக்கிறது, முழங்கால் மடிக்கக் கஷ்டமாக இருக்கு எனக் குறிப்பிட்டார். உடல் உழைப்பு இல்லாத சீவியம், இப்படிப் பல கஷ்ட துன்பங்களை ஏற்படுத்தும் என்பதைக் கவனத்தில் எடுக்கவும். எனவே இருவரும் இணைந்து பிரயோசனமாக உங்கள் நேரத்தைச் செலவிடவும். நாம் உண்ணும் உணவில் மேலதிகமாகக் காணப்படும் மாப்பொருள், கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் முதலானவைகள், இரத்தக் குழாய்களில் படிமங்களாகின்றன.

நாளடைவில் குழாய்க்குள்ளேயே அவை கடினமாகின்றன. இந்நிலைமை



சிறுபராயத்தில் இருந்து விடலைப் பருவம் வரை (15 வருடம் தொடக்கம் 25 வருடங்கள்) தொடருமாகில் நாடியுடான இரத்தோட்டம் முற்றாகத் தடைபடும் நிலைமை உருவாகும். உடற்பருமன் சம்பவிக்கில் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் - சலரோகம், அதிரத்த அமுக்கம், பாரிசுவாதம், இருதய வியாதி,

மூட்டுவாதம் முதலானவைகள் சம்பவிக்க வாய்ப்பாகலாம்.

எனவே அம்மாவும், நீரும் கட்டாயமாக உங்கள் எடையைக் குறைக்க ஆவன செய்யவும். அப்பியாசம் செய்தல், குறிப்பாக நடத்தல், தின வாழ்க்கையில் போதியளவு காய்கறி, இலைவகை சேர் நிறை உணவு பெறுதல், அமைதி பேணிய வாழ்க்கை

முறை, இறை ஆராதனை, ஆழ்சுவா சித்தல், நாம உச்சாடனம், ஜெபம், தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம் முதலிய வற்றைச் செயற்படுத்துவதன் மூலம் நாம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம். வணக்கம்.

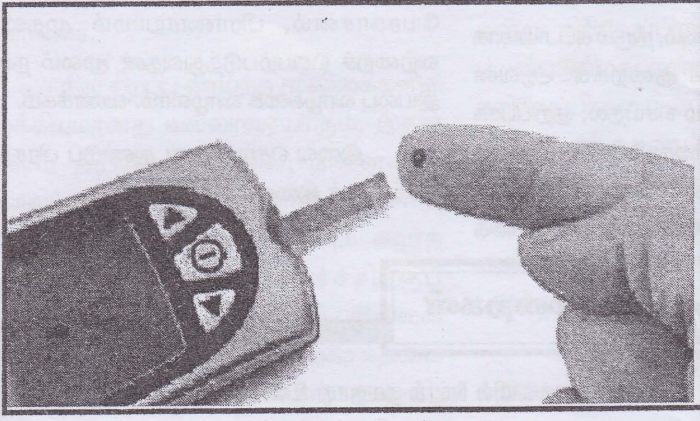
இவை தொடர்பான துண்டுப் பிரசுரம் இத்துடன் இணைத்துள்ளேன்.

உண்மையுள்ள
க. அருந்ததி

எடை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

1. ✦ சுறுசுறுப்பாக எமது வாழ்க்கையை அமைப்போம். தேகாப்பியாசம் திட்டமிட்டு முன்னெடுப்போம். இதன் மூலம் உடல் உறுதி பெறுவதாகலாம். அவ்வவங்கள் யாவும் சரிவர இயக்கம் அடைகின்றன.
 - ✦ குறிப்பிட்ட வேளைகளில் அப்பியாசம் தொடர்ந்து முன் எடுக்கும் போது எமது உள்ளம் உற்சாகம் பெறுவதாகலாம்.
 - ✦ தினம் 40-50 நிமிடம் நடப்போம்.
 - ✦ அப்பியாசம் செய்வதனால், எமது உடலுக்குத் தேவை யான நல்ல கொழுப்பின் அளவு (H.D.L) அதிகரிப்பதாக அமையும்.
 - ✦ முயற்சிகளில் ஈடுபடாத நிலைமையாகில், பாதகமான கொழுப்பு (L.D.L) அதிகரிப்பதாகலாம். இதனால் இரத்தக் குழாய்கள் படிப்படியாக அடைபட முடியும்.
 - ✦ சிறுகூரங்களை வாகனங்கள் பாவிக்காது நடந்து கடப்போம்.
 - ✦ தினமும் காலை மாலையில் இருமாடிகளையாவது ஏறிக் கடப்போம்.
 - ✦ மாடி வீடுகளில் இருப்பவர் தினம் 15 நிமிடங்களாவது கமிடு அடித்து அப்பியாசம் செய்யலாம்.
2. ✦ சாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்போம்.
 - ✦ பாலர் பருவத்தில் இருந்து காய்கறி, இலைக்கீரை வகைகள், முழுத்தானியங்கள், பழங்கள் அடங்கிய உணவுகள், பருப்புவகை, சிறிய மீன், பால் முதலானவைகள் அடங்கிய நிறை உணவு பெறுவோம்.
 - ✦ எமது எடை, உயர்ம் B.M.I முதலானவைகளைத் தெரிந்திருப்போம். மாதாமாதம் இவற்றைச் செயற்படுத்துவோம்.
 - ✦ முடியுமானவரை வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளைப் பாடசாலைக்கு எடுத்துச் செல்வோம். நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரித்த உணவுகளை முடியுமானவரை தவிர்ப்போம்.
 - ✦ விரைவுணவுகள் - எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகள், இனிப்பு வகைகள், கோலா மென்பானங்கள் பாவனையை முற்றாக விலக்குவோம்.
 - ✦ நொறுக்குத் தீனி பொரியல் வகை முற்றாக விலக்குவோம்.
3. ✦ காலையில் நேரம் தவறாது உண்போம்.
 - ✦ அமைதி பேணி நன்றாகச் சீப்பி உண்போம். 15 நிமிடங்கள் வரை செலவிட்டு உண்ணுதல் அவசியமேயாகும்.
 - ✦ உண்பதற்கு 30 நிமிடங்கள் முன்பதாகப் போதியளவு நீர் பருகுவோம். உண்ணும்போது தேநீர், மென்பானம், கோலாவகை, நீர் அருங்குதல் முற்றாக விலக்குவோம். உணவு உண்டு 30 நிமிடங்களின் பின்பே நீர் அருங்குதல் வேண்டும்.
 - ✦ கிழமையில் ஒருநாளாவது விரதம் இருப்போம். (ஒருநேர உணவை விலக்குவோம்)
 - ✦ கிழமையில் பிறிதொருநாள் இரவு உணவாகப் பழங்கள் மாத்திரம் உண்டு திருப்திப்படுவோம்.
 - ✦ எமது உணவில் கூடியளவு உப்புச் சேர்க்கிறோம். இதனால் உடலில் நீர் அடர்த்தி கூடுகிறது. எனவே தற்பொழுது பாவிக்கும் உப்பின் அளவை அரைவாசி யாக்கினாலே எடை படிப்படியாகக் குறையும்.
 - ✦ கச்சான், தயிர், நெய், மாஜரின், மென்பானங்கள், சோசேஜஸ் முதலானவைகளை உடனடியாகக் குறைப்போம்.
4. ✦ அமைதிபேணிய வாழ்க்கைமுறை கடைப்பிடிப்போம்.
 - ✦ காலை மாலை, தொழுகை, இறை ஆராதனை, ஆழ்சுவாசித்தல், யோகாசனம், பிராணாயாமம் முதலானவைகளைக் கையாள்வோம். அமைதிதானாகவே கிட்டும்.
 - ✦ தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் பார்ப்பதை படிப்படியாக குறைத்துக் கொள்வோம். உண்ணும் போது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
 - ✦ அயலாருடன் இணங்கி வாழக் கற்றுக் கொள்வோம்.
5. ✦ ஏனையவை
 - ✦ மாதாமாதம் எடைப்பார்த்தல் B.M.I கணக்கிடத் தெரிந்து கொள்வோம். அதற்கமைய எமது உணவுப் பழக்கவழக்கத்தைச் சீராக்கிக் கொள்வோம்.
 - ✦ கிழமையில் 2-3 தினங்களாவது இரவு உணவாகக் காய்கறிகள் நீராவிவில் வேகவைத்து உண்போம்.
 - ✦ தினம் மூன்று லீற்றர் நீர் வரையில் பருகுவோம்.

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை வெளியீடு



நீர்ழிவு நோயும் -

குடும்ப வாழ்க்கையும்

கா.வைத்தீஸ்வரன்
சுகநல கல்வியாளர்

நீர்ழிவு நோய் இன்று எமது சமூகத்தில் ஒரு முன்னணிப் பிரச்சனையாகும். இந்நோய் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு ஏற்படின், குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் ஏனையவரையும் பாதிப்பதாக அமைய முடியும். ஒவ்வொருவரும் மற்றவர் தேவைகளை நன்குணர்ந்து, மற்றவர்களையும் திருப்திப்படுத்துவது பெரிய காரியமாகும். பழகப்பழக்கக் குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் நெருங்கி ஒருவருக்கு ஒருவர் துணையாக இருந்து குடும்ப உறவைப் பேணுதல் அவசியம். நோயாளி வைத்திய ஆலோசனையைச் சரிவரக் கடைப்பிடிக்கின் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

பார்த்தீபன், பொறியியலாளர். 34வயது. அண்மைய வைத்திய பரிசோதனையின் போது இந்நோயின் தோற்றப்பாட்டை இனம் கண்டு கொண்டார். அந்நாளில் இருந்து தன்னை ஒழுங்குபடுத்திக் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்தார். உணவுத் தேவையைச் சரிவரக் கையாண்டார். தனது உணவில், மாப்பொருளின் அளவு அறிந்து, நோய்க் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தையும், அனுபவத்தையும் பெற்றுக் கொண்டார்.

தனது எடை கூடுதலாக இருப்பதை உணர்ந்து பத்து கிலோவரையில் எடையைக் குறைக்க விரும்பினார். தான் அதிகமாக விரும்பியுண்ணும், கொழுப்புச்சத்து நிரம்பிய பொரித்த உணவுகள், தனக்குப் பாதகமாக அமையும் என்பதையும் அறிந்திருந்தார். ஆனால் அவரால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. முக்கிய காரணமாக அவர் மனைவியே அமையலானார். பார்த்தீபனின் அயரா முயற்சியான வாழ்க்கை, அவர் குடும்பத்தினருக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகவுள்ளது என்பதை அவர் மனைவியால் உணர முடியவில்லை. பார்த்தீபனின் ஆரோக்கியவாழ்வு, அவர் குடும்பத்தினருக்கு பெறுமதிமிக்க "பொக்கிஷம்" என்பது, குறிப்பாக அவர் மனையாளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆனால் துர்அதிர்ஷ்டவசமாக பார்த்தீபன் இவ்வாழ்க்கை அவ்விதம் அமையவில்லை. கணவனின் கட்டுப்பாடான உணவின் அவசியத்தை மனைவி பொருட்படுத்தவில்லை. தினம் எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகள், கூடியளவு புரத பாவனை இடம்பெறலாயிற்று. அதேவேளை காய்கறி, இலை வகைகள் தின உணவில்

இடம்பெறவில்லை. இதனால் பார்த்தீபன் எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறவில்லை.

நோய்க்கட்டுப்பாடு:

நீர்ழிவு நோய்க்கட்டுப்பாடு என்பது இடையறா ஒரு செயற்திட்டம். இதில் முழுக்கவனம் வேண்டும். எனவே சில விட்டுக் கொடுப்புகள், மாற்றி அமைத்தல் அவசியமாகலாம். குடும்ப அங்கத்தவர் உதவி நிச்சயமாகத் தேவை.

- இதில் அளவாக உணவு நேரம் தவறாது எடுத்தல்.
- தேகப் பயிற்சி - நடத்தல், யோகாசனம் முதலியன.
- மருந்து பாவனை - இன்சலின் ஏற்றுதல் (நேரம் தவறாமல்)
- நேரம் தவறாது மருந்துபாவனை
- அமைதிபேணிய வாழ்க்கை முறை முதலியன

குடும்ப உறவின் உன்னதம்:

இவை யாவும், உரிய வேளையில் தவறாது செய்யவேண்டிய கருமங்களாகும். அன்றாட வாழ்க்கையுடன் இணைத்து செயற்படுத்த வேண்டிய அம்சங்களாகின்றன. நாளாந்த வாழ்க்கையில் தினக் கடமைகளாக - அலுவலகம், தொழிற்சாலை, கமம், வியாபாரம் முதலானவைகள் அடங்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வேம். இப்பொறுப்புகள் யாவும் எமது கவனத்தையும், நேரத்தையும் எடுக்கவுள்ளன. உண்மை நிலைமையை நன்குணர்ந்து, அமைதி பேணலுடன், எம்மால் முடியுமானதை மட்டும் செய்வோம். மிகுதியை மனைவி, பிள்ளைகளின் உதவியுடன் நிறைவேற்றுவோம்.

சில மாற்றங்கள் தேவை:

எமது (நோயாளியின்) உணவு வேளைக்கு ஒப்ப குடும்பத்தினர் தமது உணவு வேளைகளை மாற்றவேண்டிய நிலைமை ஏற்படும். இவை ஒரு பிரச்சினை அல்ல. அன்யோன்யமாக உரையாடி மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவோம். குடும்பத்தில் உள்ளவர் மனம் விட்டுச் சம்பாசித்தல் மிகவும் அவசியம். மற்றவர்களின் உணவுகளுக்கு உரிய மரியாதை

அளிப்போம். மனம் விட்டுச் சம்பாசித்தல், குடும்ப உறவை மேம்படுத்துவதாக அமையும். பிறர் எண்ணங்களுக்கு ஒத்து வருவதும் குடும்ப நாகரிகத்தில் முக்கிய அங்கமாகும்.

நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நல்லவை எனப் பரிந்து உரைக்கப்படும் உணவுகள், ஏனைய அங்கத்தவர்களுக்கும் நல்லவையே. இவ்விளக்கம் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவருக்கும் அவசியம் தேவை.

தேகப்பயிற்சியின் அவசியம்:

நோயாளி பராமரிப்பில் உடல் உழைப்பு/ தேகப்பயிற்சி இன்றியமையாததாகும். எனவே சிகிச்சை பெறுபவர் தனக்குப் பொருத்தமான தேகப் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். அத்துடன் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் தேகப் பயிற்சி அவசியமே. முடியுமானவரை பாதிப்புக்கு உள்ளானவரைத் தேகப் பயிற்சியில் ஈடுபட ஊக்குவிப்போம். சிறு தூரங்களை நடந்தே கடப்போம். வசதியிருப்பின் துவிச்சக்கரவண்டி பாவிப்போம். முடியுமானவரை தினம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நடப்பது (40-50 நிமிடவரை) மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். இதன் மூலம் மனதில் விபரிக்க முடியாத திருப்தி ஏற்படும். இன்சலின் சுரத்தல் உயர்வடையும். உற்சாகம் உயர்வுறும். முழுக் குடும்பமே தேகப்பயிற்சியில் ஈடுபடல் பெருநன்மை பயக்கும்.

சமூகத்தின் ஒன்றைய யதார்த்தம்:

கொழும்பு போன்ற நகரப் பகுதிகளில் கூடுதலானவர் உடல் உழைப்பின்றியே தமது வாழ்க்கையை அமைத்துள்ளனர். மாடி வீடுகளில் இருப்பவர், ஒரு மாடியைத் தன்னும் ஏறி இறங்குவதற்கு மனமின்றி அவலப்படுகிறார்கள். காய்கறி வாங்குதல், பால், மீன், பத்திரிகை வாங்குதல் முதலானவைகளையே கப்பியில் - கயிற்றால் மேலேயேற்றும் பரிதாபம். இதனால் தமது தின வாழ்க்கையைச் சோம்பல் ஆக்குகிறார்கள். இதன் பரிசாக 50% மேற்பட்ட வயதானவர் உடற்பருமனுக்கு இலக்காகிவிட்டனர். இப்பின்னணியினால் நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய வியாதி, மூட்டுவாதத்திற்கு ஆளாவர் என்பதை எமது கவனத்திற்கு எடுத்தல் முதற் கட்டமாக அமைய வேண்டும். இந்நிலைமையைப் படித்த சமூகத்தினர் அலட்சியம் செய்வது மனவருத்தப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

பிற ஊடங்களில் பெறக்கூடிய உதவிகள்:

சிலவேளைகளில் எமது குடும்பத்தில் இவ்வுதவிகள் கிடைக்காது போகலாம். உறவினர், அயலார், நண்பர், பொதுப்பணியாளர் மூலம் உதவிகள் பெறும் வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் சங்கங்கள், கழகங்கள் முதலியன எம்மத்தியில் உள்ளன. இவ்விடயங்களில் ஒத்த கருத்துக்கள் உள்ளவர்களுடன் மனம் விட்டு பேசுவோம். இதன் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் உதவும் நிலைமை சம்பவிப்பதாகலாம்.

கணவன் மனைவி பரஸ்பர உறவை மறக்க வேண்டாம்:

கணவன் நோய்வாய்ப்படின, மனைவி தமது நெருங்கிய உணர்வைப் பகிர்ந்து கொண்டால் சிலவேளைகளில் மனம் சோர்வடையலாம்; அதேவேளை மனைவியைக் கஷ்டப்படுத்தக் கூடாது எனக் கணவன் கருதி விலக முற்படின, மனைவி தன்னை விலக்க முற்படுகிறார் எனச் சோகம் அடையலாம். அதேபோல மனைவி நோய்வாய்ப்பட நேரிடின் கணவனும் இந்நிலைக்கு ஆளாக முடியும்.

இவ்விடத்தில் நோயாளிக்குப் போதிய பராமரிப்பும் (Caring and attending) கவனிப்பும் அவசியம் என்பதைக் குடும்பத்தினர் அனைவரும் கவனத்தில் எடுத்தல் மிக அவசியம். சில மனைவியர் ஒரு தாயாகவோ அல்லது தாதியாகவோ செயற்பட முன் வருவதில்லை/ முடிவ தில்லை. கணவன் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் போது உரியவேளையில் உணவு அருந்தாவிடின் அல்லது குழுக்கோஸ் மட்டம் குறைந்தாலோ மனைவி கவலை யடைவர். சிலவேளைகளில், இக்கவலை கணவனுக்கு எரிச்சல் ஊட்டுவதாகலாம். ஆனால் இவ்வெரிச்சல் உணர்வு, நீங்கள் அவர்களை மதிக்கவில்லை எனும் நிலைமையைத் தோற்றுவிப்பதாகலாம்.

நீங்கள் யாரும் குற்றம் அற்றவர்கள் அல்லது பிழை விடாதவர்கள் அல்லர், என்பதை உணரவேண்டும். உங்கள் மேல் உள்ள அன்பு, பாசம், உங்களைப் பற்றிய கவலை, நோய் தொடர்பான பயம், அழுத்தங்கள் முதலியன காரணமாகலாம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். மண வாழ்க்கையில் கணவன் - மனைவிக்கிடையில் எதிர்மறைவான உணர்வுகள் சம்பவிப்பதாகலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம். மற்றவர் கருத்துக்களை உணர்வு பூர்வமாக விளங்கிக் கொள்வோம் Empathetic understanding. இதற்கு முதற்படியாக அமைய வேண்டியது ஈடுபாட்டுடன் ஒருவரின் பேச்சைச் செவிமடுக்கும் ஆற்றல் அவசியமாகும்.

ஒருசிலர் இந்நோயுடன் நீண்டகாலம் வாழும் நிலை மேலெழலாம். இவர்களை நிச்சயமாக நாம் அனைவரும் உற்சாகமூட்ட வேண்டும். அவர் தேவைகளை உடனுக்குடன் நிறைவேற்ற வேண்டும். தேவையேற்படின ஆற்றுப்படுத்தல்/வழிகாட்டல் சேவைகளைப் பெறமுடியும். அமைதியான சூழலில் கணவன் மனைவியாகிய இருவரும் மனம் விட்டு உரையாடிக் குடும்ப உறவைப் பேணுதல் அவசியமாகும்.

பிறகுடன் கருத்துப் பரிமாறுவதன் அவசியம்:

இதன் மூலம் எமது ஆழ்மனப் பதிவுகளை நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான ஒருவரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதாக அமையும். மனப் பாரம் /கலக்கம் எம்மையறியாது குறைவதாக அமைவதைக் கண்டிருக்கிறோம். இதை ஒரு பலமான அம்சமாக நாம் ஒப்புக்கொள்வோம். ஒருபோதும் இவ்வம்சத்தை நலிவாகக் கருதக்கூடாது. மனம் விட்டுப் பேசுவதனுடாக எம்மத்தியில் உறவுகள் செழுமையடைவதைக் காண்கிறோம்.

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பின், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இயல்பான சவால்களுடன், மேலும் சோதனை மிக்க வாழ்க்கையாக அவர்தம் வாழ்க்கை மேலெழுவதாகலாம்.

ஈடுகொடுக்கச் சில ஆலோசனைகள்:

- அ. நீரிழிவு நோய் தொடர்பான ஆழமான அறிவு நோயாளிக்கு மாத்திரமல்ல; குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் அனைவரும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
- ஆ. உதாரணமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர் சிகிச்சை முறைகளை மீறாமல் இருக்க வேண்டும். சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகள் உரிய அளவு உரிய நேரத்தில் இடம் பெறவேண்டும். ஆனால் பலர் இதன்படி நடப்பதில்லை. தாம் விரும்பிய உணவை உண்டபின், மேலதிகமான மருந்துகளை எடுப்பவர்கள் உள்ளனர். இதனாலேயே நோயாளர் மத்தியில் பலதரப்பட்ட சிக்கல்கள் (Complications) எழுவதைக் காண்கிறோம்.
- இ. பலநோயாளர் தனிமையில் சிக்குண்டு தவிப்பதைக் காண்கிறோம். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், இருந்தாலும் அவர்கள் அண்டையில் செல்வ தில்லை. நண்பர்கள் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் இவ்விதமாக இருப்பவர்களை அணுக வேண்டும். இயன்ற உதவி, தொண்டு செய்தல் அனைவருக்கும் அமைதி தருவதாக அமையும்.
- ஈ. முக்கிய குடும்ப அங்கத்தவர்கள், சற்று வளைந்து கொடுத்து இதமாக நடந்து கொள்வோம். புதிய உணவுகள் தயாரிக்கும் வேளையில், அவர்க ளுக்குப் பகிர்ந்து அளிக்கும் போது நாமும் இணைந்து உண்போம். உதாரணமாக நோயா ளியின் எடை குறைப்பதற்கு நீராவிபில் வேகவைத்த காய்கறி முதலானவைகளை நோயாளி மிகவும் குறைந்த அளவு உப்புடன் உண்ணும் நிலைமை. இவ்வுணவை குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் உண்பதன் மூலம், யாவரின் எடையும் சீராக அமையும் நிலைமை உருவாக முடியும்.
- உ. அதேபோன்று குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் இணைந்து நடத்தல், இவ்வம்சம் நோயாளிக்கு மாத்திரமல்ல குடும்ப அங்கத்தவர் யாவருக்கும் மனநிறைவைக் கொடுக்கும்.
- ஊ. சில அவசர நிலைமை ஏற்படுவதாகலாம் - முக்கியமாக நோயாளி மயக்கம் அடையும் நிலைமை ஏற்படும் போது காலம் தாழ்த்தாது வைத்திய உதவி நாடுதல் மிகவும் அவசியம்.

நீரிழிவு நோய் -

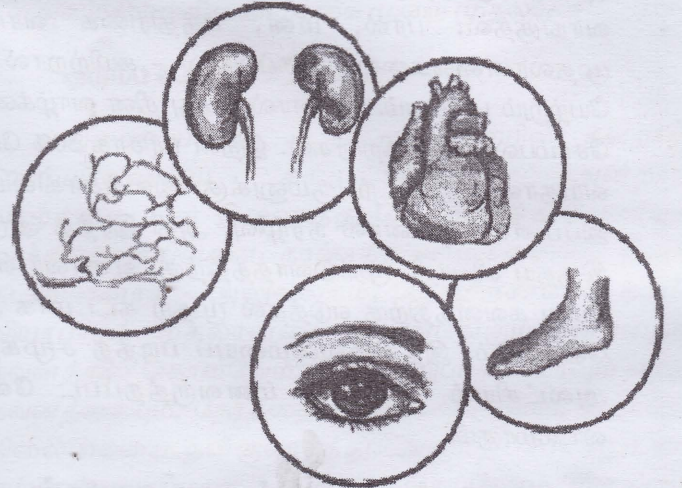
சருமம், பற்கள், பாதங்கள் முதலானவைகளைப் பாதுகாப்போம்

கா.வைத்தீஸ்வரன்
சுகநல கல்வியாளர்

நோயாளர் பராமரிப்பில் கட்டுப்பாடான உணவு, உடல் உழைப்பு, அப்பியாசம், உரிய மருந்துப் பாவனை, அமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை முதலியன முக்கிய அம்சங்களாகும். மேலும் கவனம் கொள்ள வேண்டியவை:

1. சருமம் பராமரிப்பு:

- ◆ எமது சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்போம். சருமம் உலர்வாக இருப்பின், காரம் குறைவான சவர்க்காரம் பாவிப்போம்.
- ◆ குளித்த பின் எமது உடலை நன்கு துவட்டிக் கொள்வோம். தோலில் மடிப்புக்கள் உள்ள இடங்களில் ஈரம் இன்றித் துடைப்போம். குறிப்பாக இடுப்பு, கால்விரல்களுக்கு இடையில் உள்ள பகுதி முதலானவற்றில் கிருமிகள் அதிகம் வளரும் சூத்தியம் உண்டு. இவ்விதமான இடங்களைப் பவுடர் போட்டு உலர்த்திக் கொள்வோம்.
- ◆ சருமத்தில் எங்காவது உணர்ச்சி குறைவாக இருப்பின், அதிகம் சூடான நீரில் குளிக்கவோ, கழுவவோ கூடாது. முற்படின எமையறியாது காயப்படுத்திக் கொள்வோம்.



- ◆ தோலில் வெடிப்பு ஏற்படாது பாதுகாக்கும் வகையில் குறிப்பாக குளிர்காலங்களில் களிம்பு பூசி ஈரலிப்பாக வைத்திருப்போம்.
- ◆ காற்றோட்டம் ஏற்படும் வகையில் பருத்தி உடை அணிந்து கொள்வோம்.
- ◆ போதியளவு நீர் அருந்துவோம். (மூன்று லீற்றர் வரை)
- ◆ சிறிய காயம் ஏற்படினும், கண்டிப்பான பராமரிப்புத் தேவை. Iodine, Alcohol அல்லது mercurochrome முதலானவைகள் தவிர்ப்போம்.

- ◆ தோலில் வீக்கம், கண்டல் அல்லது வலி ஏற்படின் உடன் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம்.
- ◆ மேலும் விரல்களுக்கு இடையில் ஏற்படும் காயம், பெண்குறியைச் சுற்றி ஏற்படும் கடி, நமைச்சல், சொறி ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை தேவை.
- ◆ இன்சலின் ஊசிபோடும் இடம், அதைச் சுற்றிய நமைச்சல், கடி, புண் முதலியன ஏற்படின் வைத்திய ஆலோசனை அவசியமாகும்.
- ◆ கை, கால் ஏனைய அவயங்களில் வெந்நீர் கொட்டும் நிலைமை அல்லது காயம் ஏற்படின் வைத்திய உதவி உடன் தேவையாகும்.

2. பாகுப் பராயிப்பு:

- ◆ எமது முகத்தை எவ்வளவு கரிசனையோடு பராமரிக்கிறோம். அதேபோல முக்கியமாக நீரிழிவு நோயாளர் தமது பாதங்களையும் கரிசனையோடு பேணுதல் இன்றியமையாததாகும். பாதங்களை சுத்தமாகவும், உலர்த்தியும் வைத்துக் கொள்வோம். மிகவும் குறைவான வெப்பநிலையான நீரினால் கழுவிக் கொள்வோம். பாதங்களில் உள்ள நீரைக் கவனமாக ஒற்றி எடுப்போம். கட்டைவிரலுக்கும், அடுத்த விரலுக்குமிடையில் மிகவும் கவனமாக துடைத்துக் கொள்வோம்.
- ◆ பாதம், கட்டைவிரல் இடுக்கு முதலானவைகளைக் கவனமாக அவதானிப்போம். ஏதாவது பகுதி வீக்கமாக இருக்கிறதா? அல்லது சிவப்பு அடைந்து இருக்கிறதா என்பதை அவதானிப்போம்.
- ◆ பாதங்கள் உணர்ச்சி குறைவாக இருப்பின் பாதணியின்றி நடமாடாதீர்.
- ◆ பாதங்களில் ஆணி, உண்ணிகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை தேவை.

- ◆ கட்டைவிரல் சிலவேளைகளில் சிவந்து மிருதுவாக இருக்கலாம். நகம் உள்நோக்கி வளர்ந்திருக்கலாம். வைத்திய ஆலோசனை நாடவும்.
- ◆ பாதங்களில் முள், கல், ஆணி முதலியன குற்றி இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை தேவையாகும்.

3. பற்சுகாதாரம்:

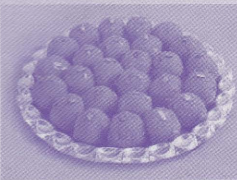
- ◆ நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பதில் பற்சுகாதாரம் பேணுதல், முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. காலை, இரவு நித்திரைக்கு முன் பல்தீட்டவேண்டும். பின்வரும் அசாதாரண நிலைகளைக் கவனமாக அவதானிப்போம்.
- ◆ உண்ணும்போது, பல்தீட்டும் போது ஈறுகளுக்கிடையில் இரத்தக் கசிவு.
- ◆ பல் ஈறுகள் சிவத்தல், வீக்கமடைதல், மிருதுவாதல்.
- ◆ பல் முரசுகளில் இருந்து இரத்தம், சீழ் வருதல்
- ◆ பல் கூசுதல், நோதல் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம்.
- ◆ துர்நாற்றம் வீசுதல், பற்கள் உடைதல், கூராக இருத்தல்
- ◆ உண்ணும்போது எதுவும் ருசி அற்று இருத்தல்
- ◆ வாய் உட்புறத்தில் ஏதாவது வெண்படலத் தோற்றம்.
- ◆ கட்டிய பற்கூட்டங்களுக்கிடையில் ஏதாவது நோ அல்லது கூச்சம் இவ்விதமான வேகையில் பல் வைத்தியரின் ஆலோசனை நாடவும். ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை பல் வைத்தியரின் உதவியுடன் பற்கள் சோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஆதாரம்:

"நீரிழிவு நோய்க் கட்டுப்பாடு"- நூல் அமெரிக்க நீரிழிவுச் சங்க வெளியீடு.

Vasantham Foods

PALMARAH FOODS & SNACK



Indian Sweets / Jaffna Snacks / Mixture

423, GALLE ROAD
WELLAWATTE,
COLOMBO - 06

Brintha

HERBAL BEAUTY-CARE CENTRE

No. 42/14, Galle Road,
(Opposite Bank of Ceylon)
Wellawatte,
Colombo 06.

Mob : +94 776 331257.
Office: 011 2593693,
0112553028,

Rabeshen's Studio Chhaya

we lead others follow
No. 40, 1/1, Galle Road,
Wellawatte,
Colombo 06. + (94) 11 2594492.
e-mail: rabeshen@gmail.com

www.brintha.com

www.studiochhaya.com

www.brintha.com