



'நாளைய உலகம் உங்கள் கையில்', நாளைய தலைவர்கள் நீங்கள் தான், எதிர்கால நட்சத்திரங்கள்' இப்படியாக தசீய அளவில் நீங்கள் பச்சைப்படுகிறீர்கள். எதிர்காலம் உங்களால் வளம் பெறும் என்ற நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கிறார்கள் உலக மாந்தர். குடும்ப அளவில் நோக்கினால் 'நாளைய குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு உன்கையில்', சகோதரங்களையே கரையே குடும்ப பொறுப்பு, குடும்பக் கடன்களை தீர்க்க வேண்டிய தார்மீகக் கடமை' எனப் பல உங்களையே எதிர்பார்த்திருக்கின்றன. இவற்றில் பல உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருக்கப் போகின்றன. சில புகழின் உச்சங்களாகும் இட்டுச் செல்லப் போகின்றன. வேறு பல கடமைகள் உங்களுக்கு உற்சாகம் அளிக்காவிட்டாலும் மகிழ்வதைத் தராது போனாலும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டியவை.

நாட்டிற்காகவும் வீட்டிற்காகவும் செய்ய வேண்டிய தார்மீகப் பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது. ஆனால் இவற்றை முன்னெடுப்பதற்கு அத்திவாரம் உங்கள் நலன் மட்டுமே. அது நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும். நலம் என்பது உடல் நலம் மட்டுமல்ல. உடல், உள்ளம், சமீக நோக்கு, ஆன்மீகப் பார்வையாவும் நல்ல நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகக் கொள்ளலாம்.

ஊட்டச்சத்து ஊட்டச்சத்துஊட்டச்சத்து

போசாக்கான உணவு எந்தவொரு உயிருக்கும் அவசியமானது. உங்களுக்கும் அவசியம். ஆனால் இன்றைய தம்முறையினராகிய உங்களில் பெரும்பாலானவர்களது உணவுமுறைகள் மாறிவருகிறது. எமது பாரம்பரிய முறைகளிலிருந்து விடுபட்டு மலேதை தயே நாகரீகங்களின் பாதையில் வழிமாறிச் செல்கிறது. சோறு, இடியப்பம், புட்டு, அப்பம், இட்லி என்பவை பலருக்கும் வேண்டாத உணவாக இருக்கிறது.

"இவன் நான் சமைச்சு வசை இடியப்பமும் சாம்பாரும் சரியில்லை என்று சொல்லிப் போட்டு 'Pizza' ஓடர் பண்ணி எடுப்பிச்சுச் சாப்பிடுகிறான்" என்று கவலைப்படும் அம்மாக்கள் பலர். பிட்ஸா மட்டுமல்ல, கொத்து ரொட்டி, ரோல்ஸ், மிக்ஸர் எனப் பலப் பல ரெபிமேட் உணவுகள் உணவகங்களையே நிறைத்திருக்கின்றன. அங்கிருந்து ஹோம் டிலிவரி, பார்சல் என வீட்டு நோக்கிப் படையெடுக்கவும் செய்கின்றன. ஆம் அவ்வாய்க்கு இதமானவை, உண்பதற்கு மனமயமானவை. கடமைக்கு அருகில் சென்றாலே நாசியைக் கவர்ந்திழுப்பன. நாவினச் சுவை மூள்களை (Taste buds) சிலிர்த்துக்

Written by - மருத்துவர் எம்.கே.முருகானந்தன் -  
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

வதைப்பவரை. அதற்கு மலே அது ஒரு பாஷைப் போன்றதும் கட்ட. அவற்றிலிருந்து தப்புவதற்கு மிகுந்த மனஅடக்கம் தேவை.

ஆனால் இவற்றில் இருப்பவை என்ன? மாப்பொருளும் எண்ணெய், மாஜரின், அஜினமோட்டோ போன்ற சுவையூட்டிகள், கலரிங் ஆகியவற்றையே உள்ளன. ஊதிய பலனில் காற்று நிறைந்திருப்பது போல அவற்றில் நிறைந்திருப்பது வற்றுக்கல்லோரிகள்! அது மட்டுமே. நார்ப்பொருள், விட்டமின், கனியம் புரதம் போன்ற போஷாக்குகள் அற்றவை. எனவே எடை அதிகரிக்கும். குனிந்து பாருங்கள். உங்கள் இடப்பூப்பட்டிக்கு மலே தடுப்பை வயிறு சரிந்து தடுக்கிறதா? ஆம் என அது அதிகரிக்கும் போது கொழுப்பு உங்கள் உடல் முழுவதும் படிகிறது. முகத்தில் கைகால்களில் உடல் முழுவதும். அதே போல வயிற்றிலும் படிகிறது. வயிற்றின் வளிப்பகுதியில் மட்டுமின்றி வயிற்றறைக்கூடும் கொழுப்புப் படிகிறது. இவ்வாறு கொழுப்புப் பிடிவது நல்லதல்ல. அதனால் எதிர்காலத்தில் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பொரிப்பதாலும், ஓரே எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகிப்பதாலும் மறைக்கிறிய பாஸ்ட் பீட்டர்ஸ் அனதை துமே ரான்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்களால் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை கொலஸ்டரோலை அதிகரிப்பதுடன் இருதய நோய்க்கூடும் காலாகின்றன. எதிர்காலம் நோக்கிய முன்னேற்றப் பாதையில் இருதய நோய்கள் ஒரு தடக்கல்லாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். எனவே உணவு முறையில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.

ஊழல் நெருக்கடி ஊழல் நெருக்கடி

அது தடை கொள்ளை நோய் போல உலகெங்கும் பிரச்சனையாக உருவாவதற்கைக் கணக்கில் எடுக்கும் அதே நேரம் குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டின பருவத்திலும் நிலவும் போசாக்கூக் குறைபாடு எதிர்காலம் சமீபத்தின் வளர்ச்சிக்கூ ஊறு விளைவிக் கூம் என உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது வளியீட்டு ஒன்றில் கூட்டிக் காட்டுகிறது.

குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டின பருவத்திலும் தொடர்ந்து நிலவும் போசாக்கூக் குறைபாடு ஒருவனது வளர்ச்சியைக் கூன்றச் செய்வதுடன் சமீக மட்டத்திலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். IQ யையும் குறைக்கும் உங்களது வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் உங்களில் மட்டுமல்லாது பெற்றோர்களின் ஆரம்ப காலக் கவனிப்பிலும் தங்கியுள்ளது. முக்கியமாக குழந்தை மற்றும் பதினம வயதிலும் அவர்களது அக்கறையும் கவனிப்பும் முக்கியமானது என்பது தெளிவு.

Written by - மருத்துவர் எம்.கே.மூர்கானந்தன் -  
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

இரத்தசோகை எவரது உடல் ஆற்றலையும் சயெற்றினையும் குன்றச் செய்யும். சோர் வளை ஏற்படும். சிந்தனை ஆற்றலையும் குறைக்கும். ஆனால் பணிகளில் இதுமலேமும் முக்கியமானது. காரணம் அவர்கள் வறும் பணிகள் மட்டுமல்ல. எதிர்காலத் தாய்மாரும் கட்ட. பணிகளாகிய நீங்கள் கர்ப்பம் தங்குவதற்கு முன்னரே உங்கள் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தையே மீட்டுவதுடன், இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும்.

ஊர்வலம் ஊர்வலம்

ஆரோக்கியமான சமபல வலுவான உணவுமுறையைக் நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தையே மீட்டுவதுடன், இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்கவும் முடியும். உணவில் மாசு சத்து 55 சதவிகிதமாகவும், புரதம் 35 சதவிகிதமாகவும், கொழுப்பு 15 சதவிகிதமாகவும் இருக்க வேண்டும். அத்தகைய உணவுமுறையைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு உணவு வழிகாட்டி கட்டுப்பாடு உங்களுக்கு உதவும்.

இதன்படி உணவு வகளை ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

கட்டிப்பகத்தின் அடியில் இருப்பது மாப்பொருள் உணவுகள். சோறு, பாணம், இடியப்பம், புட்டி, அப்பம், இட்லி. நூட்டிள் போன்றவை.

இவற்றிற்கு அடுத்து இருப்பது நார்ப்பொருள் அதிகமாக உள்ள காய்கறிகளும், பழவகைகளும் கொண்ட அடக்க ஆகும். அவை இரண்டும்

மட்டுமே ஒருவரது உணவின் பெரும்பகுதியாக இருக்க வேண்டும். ன், இறச்சி. பால், மீன் வகைகள் 15 சதவிகிதம் இருக்கலாம்.

எண்ணெய், பட்டர் ஏனைய கொழுப்புகள், ககே, ஐஸ்கிரீம் அடங்கிய பகுதியானது கட்டிப்பகத்தின் உச்சியில் உள்ளது. இவற்றை மிகக்

குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இன்றைய நாகரீக உணவு முறையில் இது தலகை மூக மாறிவிட்டமையே நீ ரிழிவா. உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டரோல், அதீத எடையே ஆகிய பிரச்சனைகள் தலைவிரித்து ஆடுவதற்குக் காரணமாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதுடன், தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும். உடல்நலத்திற்கு உதவக் கூடிய வாழ்க்கை முறைகளை உங்கள் இளவயதிலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கூழந்தைப் பருவத்திலிருந்து கட்டிளம் பருவத்திற்கு மாறும் போது உங்களது உடலிலே பல வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பெண் கூழந்தைகள் வளரும் போது உடல் வளம்படக்கிறது, மெருகெழுகிறது. தட்டையான மார்பில் மார்புகங்கள் உருண்டுகின்றன. எங்கிருந்து வந்ததெனத் தெரியாது கவர்ச்சி ஓடி வந்து அப்பிக்கொள்கிறது. பருவமடத்தைச் செய்யும் அற்புதம் இது. மாதல் பீரியட் வந்ததும் அவள் பெரிய பெண்ணாகிறாள்.

ஆண்களில் வேறுவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் வளர்கிறது. குரல் தடிப்படக்கிறது. மீசை அரும்புகிறது. ஏனைய இடங்களிலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. 9 மாதல் 14 வயதுவரையான காலத்தில் பொதுவாக ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு பையனும் தனது வளர்ச்சிக் கட்டத்தின் ஓரிடத்தில் பருவமடக்கிறான். அவை உடல் ரீதியான மாற்றங்கள். ஆனால் அதற்கு மலோக உணர்வுகள் தீட்சண்யம் அடக்கின்றன. எதிர் பாலினரைக் காணும் போது உள்ளத்தில் ஏதோ ஒரு உணர்வு பெருக்கெடுக்கிறது. சிலரைப் பார்க்கும் போது மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மலேலோங்குகிறது. உள்ளத்தில் உணர்வுகள் பாலுறுப்புகளாகும் தாவும். ஆண்பிள்ளைகளில் உறுப்பு வீறு கொண்டு எழுந்து நிற்கிறது. அதை அடக்கி வகைக இறக்கமான உள்ளடகைத் தவேப்புகின்றன. பெண்பிள்ளைகளிலும் உணர்வுகள் எழவே செய்கின்றன. ஆனால் அடக்கமானவை. வெளியே பெருமளவு தெரிவதில்லை. உள்ளத்தில் உணர்வுகளை மூகம் மறக்க முனையும். மற்றவர்களுக்கு மறத்தை விடலாம். அவளது உறுப்பு சற்று ஈரலிப்பாகும். சில வேளைகளில் வளர்ச்சி போலப் பட்டு உள்ளடகை நனந்தை விடலாம்.

ஆணாயினும் பெண்ணாயினும் உள்ளம் குதூகலிக்கும். உடல் சிலிர்க்கும். முகத்தில் வியர்வை அரும்பவும் செய்யலாம். விரும்பியவரது நினவை அருட்டும். இரவு படுக்கப் போகும் போதும் நினவை கிளறும். கனவுகளும் வரலாம். இதற்கையே எதிர் பாலினர் மீ தான் ஈரப்படு இயல்பானது. பாலியல் ரீதியானது. முழுமையான பாலுணர்வு வடக்கையும் வரமலேலும் சிலகாலம் சிலெல்லாம்.

இவையென்றவற்றையும், உடல் உறுப்புகளின் அமைப்பு அவற்றின் வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கத்தில் அவற்றின் பங்கு ஆகியன பற்றிய அடிப்படை அறிவை நீங்கள் பெற



வருகின்றன. நோய் தீர்ப்பு மட்டுமின்றி வருமூன் காக் கவும் செய்கின்றன. அதேபோல இளமையை பருவத்தினராக் கு என்று தனியாக விசடே கிளிநிக் குகள் (Adolcent Clinic) அமையுது நல்லது எனக் கருதுகிறனே. பாலியல் நோய்க் குள்க் கு என விசடே கிளிநிக் குகள் இருக்கின்றனவே அவற்றைப் பயன்புது தலாம் எனச் சிலர் சொல்லக் கூடும். உண்மையான. ஆனால் அங்கு சனென்றாலதே தங்க் குள்க் கு சமிக் ததால் கறுப்பு மாத் திரை குத்தப் பட்டுவிடும் என தயங்குபவர்களின் உணர்வுகளையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் அத்துமீறல்கள் வன்முறைகள்க் கு எதிரான நடவடிக் கைகள் இளமையை பருவத்தினரின் பாலியல் உணர்வுகள்க் கு மதிப்பு அளிக் கும் அதே நேரம், பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகங்கள், அத்துமீறல்கள் வன்முறைகள்க் கு எதிராக் கடும்பையான நடவடிக் கைகள் எடுக்கப் படுவது அவசியம். அதற்கான விசடே சட்டங்கள்க் கு கொண்டு வருவதும் விரும்புது தக்கது. வீதிக் குள்க் கு நினு பண்க் குள்க் கு தடால்லை கொடுப்போர், பாலியல் ரீதியான சனெட்டைகள்க் கு ஈடுபடுவோர் இடத்தில் கருணைக் கூடாது. சட்டம் தன்க் குயை வலுப்படுதுவதுடன் செயலிலும் இறங்குவுது அவசியம்.

ஊழல் காரணமாக! ஊழல் காரணமாக ஊழல் காரணமாக ஊழல் காரணமாக ஊழல் காரணமாக ஊழல் காரணமாக ஊழல் காரணமாக ஊழல் காரணமாக

அறியாமையால், அல்லது எதிர்பாராமல், அல்லது பாலியல் வன்முறை மட்டும் ஒரு பண்க் கு கரப்பமாகிவிட்டால் அதற்கையவர்கள்க் கு எமது சமிக் குமும் அரசாங்கமும் என்ன பாதையைக் காட்டுகிறது? இது சட்டத்திற்கு முரணானது என்று சொல்லிக் கண்ணை மட்டிக் கு கொள்கிறது. எமது நாட்டுச் சட்டப்படி கருச்சிதவை செய்வுது கற்றும். ஒரு பண்க் குள்க் கு உயிருக் கு ஆபத்து ஏற்படும் என இரு மருத்துவர்கள் அத் தாடசிப்படுது தினால் மட்டுமே செய்ய முடியும். தவறுதலாலோ வன்முறையாலோ ஒரு பண்க் கு தனது விரும்புது திற்கு மாறாகக் கரப்பமானால் அவளால் அவள் அந்தக் கருவுடன் சமிக் ததின் கலேிக் குமும் அவதூறுக் குமும் ஆட்பட வேண்டியதுதான். அவமானத்துடன் வாழ வேண்டும். அல்லது தற்கொலை செய்ய வேண்டிய நிலைக் கூட ஏற்படும். அவளது எதிர்காலம் பாழாகுகிறது.

இல்லையவே சுகாதார முறைப்படி நடக்காத போலி வதை தியர்களின் கிளிநிக் குகளில் கருச்சிதவை செய்வுது கொள்ள நேரிடும். இத்தகைய இடங்களில் அனுபவமும், கல்வியறிவும் இல்லாத மருத்துவர்களால் செய்யப் பட்டும்; கருச்சிதவைகளில் பல பண்க் குள்க் கு நாளாந்தம் உயிரிழக்கிறார்கள் என்பதை புது திரிகைச் செய் திகள் கூறுகின்றன.

இந்தியா உட்பட கலாசார பாரம்பரியம் அதிகமுள்ள நாடுகள் பலவும் கருச்சிதவை சட்டப்பிர்வமாக் கிய பின்னரம் ஆசாட பிதிக்களாக் கு நாங்கள் கண் மட்டித் தியானத்தில் இருக்கிறோம். எமது கலாசார மனே மகைளைப் பாதுகாப்புதாக வசேமிட்க் குறோம். நாடகமாட்க் குறோம். சமிக் ததிற்கு பயன்தரக் கூடிய பல இளம் உயிர்கள்க் கு சட்டத்தின்









Written by - மருத்துவர் எம்.கே.முருகானந்தன் -  
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

---

எதையும் திறந்த மனத்தோடும் விட்டுக் கொடுப்புகளுடனும் செய்து சமுமுகமாக தீர்வு காண்பதற்கான பயிற்சியை கல்வி மட்டுமின்றி ஆன்மீக ஸ்தாபனங்களும் செய்ய முடியும். எனவே காத்திருக்கும் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமாகவும், பொன் விளைவதாகவும், மகிழ்ச்சி நிறைவதாகவும் ஆக்க முயலுங்கள். அதற்கு ஏற்றவகையில் உங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் நலமாகப் பண்புங்கள்.

நாளைய உலகம் உங்கள் கையில் உங்களுக்காக மட்டுமல்ல முழு உலகத்திற்காகவும்.

Dr.M.K.Muruganandan

Family Physician

visit my blogs

<http://hainallama.blogspot.com/>

<http://suvaihacinema.blogspot.com/>

<http://stethinkural.blogspot.com/>

<http://msvoldpupilsforum.blogspot.com/>

<http://www.geotamil.com/pathivukal/health.html>

[kathirmuruga@gmail.com](mailto:kathirmuruga@gmail.com)