



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காப்டன்

வேலைகள் • சரிபாடுகள் • பணியின்கள்

மலர் 6 • இதழ் 11 • மே 2022 • விலை ரூ.18/-

வெணமை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்



**உடல்
அறிவோம்**
கிறப்பிதழ்

வெயிலுக்கு நன்மையே குளுமை

இக்கோடையில் ராம்ராஜ்-ன்
வேட்டி சட்டைகளை அணிந்து வெப்பத்தை
குறைக்கலாம்! குளுமையாக்கலாம்!



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



சர்ட்டுகள்



உடல் எப்படி இயங்குகிறது என அறிந்து
உடல்நலம் காக்கும் வழிமுறை உணர்ந்து
வாழ்க்கையையும் உணவுப் பழக்கத்தையும்
ஆரோக்கியமாக மாற்றுவதற்கு வழிகாட்டும்

உடல் அறிவோம் சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



வணக்கம்.

உலகின் அதிசயங்கள் ஏழு என்கிறார்கள். அனைவராலும் எல்லா உலக அதிசயங்களையும் நேரில் சென்று பார்க்க இயலாது. ஆனால், ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் அற்புதமான அதிசயமாக அவரவர் உடல் அமைந்திருக்கிறது. அதை நன்கு பராமரித்து, பாதுகாப்பதுதான் நிறைவாழ்வு வாழ்வதற்கான சிறந்த வழி.

நம் உடல் உறுப்புகளின் இயங்குமுறையை இன்னும் ஆராய்ந்துகொண்டே இருக்கிறது மருத்துவ உலகம். தேவையானவற்றை மட்டுமே ஏற்று, தேவையில்லாத எல்லாவற்றையும் வெளியேற்றுகிற உடலின்நுட்பத்தைக்கண்டு அறிவியல் உலகம் அதிசயித்துக்கொண்டே இருக்கிறது.

நமது உடல் பற்றிய அறிவியல் தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்வதே வியப்பு தருகிறது. அவற்றை அறியும்போது ஒருவித அதிசய உணர்வும், ஆச்சர்யப் பெருமிதமும் சேர்ந்தே உருவாகிறது. நம் கண்களுக்குத் தெரியாத பல ஆயிரம் கோடி செல்கள் ஒன்றிணைந்து இந்த மனித உடலை உருவாக்குகின்றன. 100 பில்லியன் நியூரான்களைக் கொண்டு உருவான நம் மூளையால், ஒருட்ரில்லியன் அளவு தகவல்களைக் சேகரிக்க இயலும் என்கிறார்கள். பல சூப்பர் கம்ப்யூட்டர்களைவிட மனித மூளையின் செயல்திறன் மேலானதாக இருக்கிறது.

127 மில்லியன் விழித்திரை செல்கள் வழியாக, நம்மால் 10 மில்லியன் வெவ்வேறு நிறவேறுபாடுகளைக் காணமுடியும் என்கிறது மருத்துவ உலகம். நம் மூக்கில் 1,000 நுகர்வு ஏற்பிகள் உள்ளன. இதன் மூலம்

நம்மால் 50 ஆயிரம் வெவ்வேறு வாசனைகளை வேறுபடுத்தி உணர முடியும்.

நம் இதயம் தினசரி சுமார் 1,15,200 முறை துடிக்கிறது. இப்படி துடிக்கிற இதயத்தின் சக்தியை அளவிட்டால், நம்மால் ஒரு டிராக்கை 32 கி.மீ., தூரம் வரை இழுத்துச் செல்ல முடியும் என்கிறார்கள். நம் நுரையீரல் ஒரு நாளைக்கு 23,040 முறை சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளியே செலுத்துகிறது. ஒவ்வொரு சிறுநீரகமும் ஒரு மில்லியன் வடிகட்டிகளைக் கொண்டுள்ளது. அவை நிமிடத்திற்கு 1.3 லிட்டர் ரத்தத்தை வடிகட்டிச் சுத்தம் செய்கின்றன. ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்நாளில் 50 டன் அளவிலான உணவைச் சாப்பிடுகிறான். 50 ஆயிரம் லிட்டர் திரவங்களைக் குடிக்கிறான் எனக் கணக்கிடுகிறார்கள்.

இப்படி நமது உடல் பற்றிய ஆச்சரியத் தகவல்களைச் சொல்லிக்கொண்டே போனால், பல ஆயிரம் பக்கங்கள் கொண்ட புத்தகமாக மாறும். இப்போது சொல்லுங்கள், மனித உடல் என்பது விலைமதிப்பற்றதா, இல்லையா? இந்த உடலைத்தான் நம்மால் முடிந்த அளவு துன்புறுத்துகிறோம். சில ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்து வாங்கும் பொருளைப் பராமரிக்கிற அளவுகூட உடல்மீது அக்கறை செலுத்த நேரமில்லாமல் ஒடிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

எந்த ஒரு பொருளையும் நாம் வாங்கும்போது, அதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று ஒரு பயனாளர் கையேடு தருவது வழக்கம். அதை எப்படி இயக்குவது என்று அந்தக் கையேட்டைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். எந்த ஒரு விலையுயர்ந்த எலக்ட்ரானிக் கருவியை விடவும் லட்சம் மடங்கு நுணுக்கமான செயல்பாடுகளைக் கொண்டது நம் உடல். ஆனால், இதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று விளக்கும் பயனாளர் கையேட்டுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதில்லை. தங்கள் உயிரின் ஆதாரமான உடலை மனிதர்கள் அக்கறையுடன் பராமரிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் தான் இப்படி எந்தப் பயனாளர் கையேடு உருவாக்கப்படவில்லை.

உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடு எப்படி இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தே ஒருவரின் ஆரோக்கியம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. நமக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் நிரந்தரமாக மகிழ்ச்சி கிடைக்க வேண்டும் என்றால், அதற்கு ஆயுள் முழுவதும் நம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு பிரபலமான கதை நினைவுக்கு வருகிறது. ஒரு இளைஞன் ஆன்மிகத் துறவி ஒருவரைச் சந்தித்து, தன் கஷ்டங்களைக் கூறி வருத்தப்பட்டான். “என் அப்பா எனக்கு எதையும் சேர்த்து வைக்கவில்லை. இருந்த வேலையைத் திடீரென பறித்துக்கொண்டார்கள். என் படிப்புகேற்ற வேலை ஏதும் கிடைக்கவில்லை. அடுத்த வேளை சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்படுகிறேன். பத்து ரூபாய் கூட என்னிடம் இப்போது இல்லை. அதனால்,

உறவினர்கள், நண்பர்கள் என யாருமே மதிப்பதில்லை. ஏன் வாழ்கிறோம் என்கிற எண்ணம் அடிக்கடி வருகிறது. நான் கஷ்டத்திலிருந்து மீள வழியே இல்லையா?” என்று கேட்டான்.

“போதுமான பணம் இருந்தால், உன் கஷ்டங்கள் தீர்ந்துவிடும் இல்லையா?” என்று இளைஞனிடம் துறவி கேட்டார். நொடி தயக்கம்கூட இல்லாமல் அவன் வேகமாகத் தலையாட்டினான். “இப்போதே உனக்குப் பத்தாயிரம் ரூபாய் தருகிறேன். உன் வலது கரத்தை வெட்டிக் கொடுத்துவிடு” என்று துறவி கேட்டதும் அவன் அதிர்ச்சியடைந்தான். “லட்சம் ரூபாய் கொடுத்தாலும் என் கண்டுவிரலைக்கூட வெட்டித் தரமாட்டேன்” என்றான். “உன் கண்களைத் தானமாகக் கொடுத்தால் இரண்டு லட்சம் ரூபாய் வாங்கித் தருகிறேன்” என்று சொன்ன துறவியைப் பார்க்கவே அவனுக்கு அச்சமாக இருந்தது.

இப்படியாக இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம், கல்லீரல் என ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் பல லட்சம் ரூபாய் தருவதாகக் கூறி, அவற்றை அளிக்கும்படிக் கேட்டார் துறவி. எல்லாவற்றுக்கும் மறுப்பு சொன்னபடி வியர்த்து நின்ற இளைஞனிடம், “இவ்வளவு மதிப்பு மிக்க உடலை வைத்துக்கொண்டு, ‘என்னிடம் எதுவுமே இல்லை’ என்று வருத்தப்படுகிறாயே?” என்று துறவி கேட்டதாக ஒரு கதை உண்டு. அந்தக் கேள்வியை நம் ஒவ்வொருவரையும் பார்த்துக் கேட்பதாகவே தோன்றுகிறது. உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் நம் உயிரை நிலைநிறுத்த உழைக்கிற உழைப்பை எதனோடும் ஒப்பிடவே முடியாது. இந்த வாழ்வியல் உண்மையை அறிந்த நம் ஓளவையார், ‘அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது, அதனினும் அரிது கூன், குருடு, செவிடு, பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது’ என்று கூறினார்.

அதிசயங்களின் அதிசயமாக விளங்குகிறது நம் உடல். நம் உடல் உறுப்புகளின் முக்கியத்துவம் பற்றியும், அவற்றின் செயல்திறன் பற்றியும் நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். உடலில் எந்த உறுப்பு எங்கே இருக்கிறது, எப்படி இருக்கிறது, அது எப்படி இயங்குகிறது, அதன் தனித்தன்மை என்ன, அதை எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதபடி எப்படிப் பராமரிக்க வேண்டும் என்று எல்லாம் தெரிந்து வைத்திருப்பது நம்மை ஆரோக்கியமாக வாழவைக்க உதவும். இந்த எல்லாவற்றுக்கும் இம்மாத வெண்மை எண்ணங்கள் இதழ் வழிகாட்டுகிறது.

உழைக்கும் அனைவருக்கும் உடலே மூலதனம். உடலின் முக்கியத்துவம் அறிந்து செயல்பட்டால் மட்டுமே மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் வாழ முடியும். உடலைப் போற்றுவோம், உன்னத வாழ்வை வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!
கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்



உடல் ஆச்சர்யங்கள்!

❖ நமது உடலின் சக்தியானது எப்போதும் வெப்பமாக வெளியேறிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் நம் உடல், 25 குண்டு பல்புகள் உமிழும் அளவுக்கான வெப்பத்தை வெளியேற்றுகிறது. உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்திருக்கவும், உணவின் மூலம் கிடைக்கும் கலோரியை எரிக்கவும் உடல் இயங்கும்போது இப்படி வெப்பம் வெளிப்படுகிறது.

❖ நீங்கள் தூங்கும் அறை அதிகக் குளிராக இருந்தால், உங்களுக்குக் கெட்ட கனவுகள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கிறது. 'திகில் கனவுகளால் நள்ளிரவில் திடுக்கிட்டு விழித்து, தூக்கம் கெட்டு அவதிப்படுவோர், குளிர்ச்சியான

சூழலில் தூங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்' என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

❖ ஆரோக்கியமான மனிதர்களால், படுத்த எழு நிமிடங்களில் தூங்கிவிட முடியும்.

❖ 60 வயதைத் தொட்டதும் பெரும்பாலானவர்கள் குறட்டைவிட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். 60 சதவிகித ஆண்களும், 40 சதவிகிதப் பெண்களும் அந்த வயதில் குறட்டைவிடத் தொடங்குகிறார்கள்.

❖ உணவு இல்லாமல் கூட மனிதர்களால் ஒரு மாதம் வரை வாழ்ந்துவிட முடியும். ஆனால், தூக்கம் இல்லாமல் சாத்தியமே இல்லை. இதற்காக நடத்தப்பட்ட பரிசோதனையில் ஒருவர் 11 நாட்கள் வரை தூங்காமல் இருந்தார். அதன்பின் அவர் விபரீதமாக ஏதேனோ செய்தார். அவர் மன நோயாளி ஆகும் அபாயம் ஏற்பட்டதால், உடனடியாக அவரைத் தூங்க வைத்துவிட்டார்கள்.

❖ மணிக்கட்டிலிருந்து நடுவிரல் நுனிவரை உள்ள நீளமும், மோவாய்க் கட்டையிலிருந்து நெற்றியின் உச்சி வரை உள்ள நீளமும் எல்லாருக்கும் சமமாக இருக்கும்.



❖ நமக்கு இரண்டு கால்கள், இரண்டு கண்கள், இரண்டு காதுகள், இரண்டு கைகள் இருந்தாலும், இரண்டும் ஒன்றுபோலவே இருப்பதில்லை. காரணம், கருவில் சிசு வளரும்போது அதன் உறுப்புகள் ஒரே சீராக வளர்வதில்லை. இந்த மிகச் சிறிய வித்தியாசம்தான் நம்மை அழகுபடுத்திக் காட்டுகிறது. நம் இடது கால் செருப்பைவிட வலது கால் செருப்பு வேகமாகத் தேய்வதுகூட இந்தச் சிறு வித்தியாசத்தால்தான்.

❖ நமது இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நன்கு நீட்டி, ஒரு கையின் நடு விரலிலிருந்து இன்னொரு கையின் நடுவிரல் வரை அளந்தால் எவ்வளவு தூரமோ, அது நம் உயரத்துக்கு சமமாக இருக்கும். மில்லிமீட்டர் துல்லியமாக இல்லைபென்றாலும், கிட்டத்தட்ட சரியாக இருக்கும்.

❖ நமது கைவிரல்களில் ஆள்காட்டி விரலுக்குத் தொடு உணர்வு மிக அதிகமாக இருக்கும்.

❖ 70 கிலோ எடையுள்ள ஒரு மனிதரின் உடலில் 0.2 மில்லி கிராம் அளவுக்குத் தங்கம் இருக்கும்.

❖ ஒரு சராசரி மனிதர் ஆண்டுதோறும் சுமார் 1,460 கனவுகள் காண்கிறார். பெரும்பாலான கனவுகள் 5 முதல் 20 நிமிடம் வரை நீடிக்கின்றன.

❖ கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்குப் பதினெட்டாவது வாரத்திலேயே கைகைகள் வடிவம் பெற்றுவிடுகின்றன.

❖ உங்களுக்கு நீங்களே கிச்சுகிச்சு மூட்டிக்கொள்ள முடியாது.

❖ சிரிப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. 6 வயது வரை குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 300 தடவைகள் சிரிக்கின்றன. வளர்ந்த பிறகு சிரிப்பது குறைந்துவிடுகிறது. 18 வயதைக் கடந்தவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 100 தடவை மட்டுமே சிரிக்கிறார்கள்.

❖ எழுதும்போது நிறைய பேர் வலது கைப் பழக்கம் உள்ளவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால், கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்யும்போது 56 சதவிகிதம் பயன்படுவது இடது கையே!

❖ நமது உடல் வெறும் ஒரு சதவிகிதம் நீர்ச்சத்தை இழந்தாலே, நமக்குத் தாகம் எடுக்கத் தொடங்கிவிடும்.

❖ பெரும்பாலும் விக்கல் ஐந்து நிமிடங்களுக்குமேல் நீடிப்பதில்லை.

❖ இரவுநேரப் பணி செய்பவர்களுக்கு உடல் எடை சீக்கிரமே அதிகரிக்கிறது.

❖ ஒரு மனிதர் 70 வயதை அடையும்போது, தனது வாழ்நாளில் 45,424 லிட்டர் தண்ணீர் குடித்திருப்பார்.

❖ மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் ஐந்து ஆண்டுகளைச் சாப்பிடுவதற்கே செலவழிக்கிறார்கள்.

❖ மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்வில் 33 சதவிகித காலத்தைத் தூக்கத்தில் செலவழிக்கிறார்கள். மலைப்பாம்பு தன் வாழ்நாளில் 75 சதவிகிதத்தைத் தூக்கத்தில் கழிக்கிறது. நாய்கள் 44 சதவிகித ஆயுளைத் தூக்கத்தில் கழிக்கின்றன.

❖ நாம் இரவில் ஆழ்ந்து தூங்கும்போது, பகலில் இருப்பதைவிட 8 மி.மீ., உயரமாகி விடுகிறோம். நல்லவேளையாக அடுத்த நாள் தூங்கி எழுந்த சில நிமிடங்களில் தானாகவே கருங்கிவிடுகிறோம். இல்லாவிட்டால் பயங்கர உயரத்தில் வளர்ந்துவிடுவோம். அடிக்கடி புது டிரஸ் தைக்க வேண்டி இருந்திருக்கும்; வீடுகளை உயரமாகக் கட்ட வேண்டி இருந்திருக்கும். பஸ், ரயில் எல்லாமே வேறு சைனில் இருந்திருக்கும்.

❖ நம் உடலில் பூச்சிகளால் அதிகம் கடிபடுவது நம் பாதங்கள்தான்.

❖ நாம் எதுவும் செய்யாமலே நம் உடலானது பழைய செல்கள் ஒவ்வொன்றையும் அவ்வப்போது புதுப்பித்துக் கொண்டே வருகின்றது. இதன்பலனாக, பத்துநாட்களுக்கு ஒருமுறை நம் நாக்கு புதிய சுவை மொட்டுக்களைப் பெற்றுவிடுகிறது. 6 முதல் 10 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை நமக்குப் புதிய நகம் வளர்ந்து கிடைக்கிறது. நமது எலும்புகள்கூடப் பத்து ஆண்டுகளில் புதிய செல்களால் நவீனமாகிவிடுகின்றன. இதயம் 20 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மாறிவிடுகிறது.

❖ நம் உடலில் இருக்கும் மரபணு இழைகளைத் தனியாகப் பிரித்து ஒன்றுடன் ஒன்றைக் கோர்த்தால், அது மிக பிரமாண்டமான ஓர் இழையாக இருக்கும். கிட்டத்தட்ட பூமிக்கும் நிலவுக்கும் இடைப்பட்ட தூரம் போல ஆறாயிரம் மடங்கு தூரத்துக்கு அவை நீளும். ●



தலை



காக்கும்
கவசமே
கூந்தல்!



❖ ஒரு குழந்தையின் தலை, அதன் மொத்த உயரத்தில் கால் பங்கு இருக்கும். வளர வளர இது மாறுகிறது. 25 வயதாகும்போது, நமது மொத்த உயரத்தில் எட்டில் ஒரு பங்கு அளவில்தான் தலை இருக்கும். நம் கைகளும் உடலும் வளர்ச்சி பெறுவது போல, தலை வளர்வதில்லை.

❖ நமது மண்டையோடு, பத்து ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை புது செஸ்களால் தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்கிறது. மூளையைப் பாதுகாக்கும் வேலையை மண்டையோடு செய்கிறது. அந்த மண்டையோட்டுக்குக் கூடுதல் பாதுகாப்பு தருகிறது தலைமுடி.

❖ ஆதி மனிதர்கள் உடை அணிந்ததில்லை. அவர்களுக்கு கடுங்குளிர், வெயில், காற்று போன்ற சூழல்களிலிருந்து பாதுகாப்பு தருவதற்கு முளைக்க ஆரம்பித்ததே முடி. ஆடை அணியத் தொடங்கிய பிறகு உடலில் முடியின் தேவை குறைந்துபோனது. எனவே, இப்போது தலையில் மட்டுமே அடர்த்தியாக முடி வளர்கிறது.

❖ தலையைத் தாண்டி இமை, புருவம், காது, மூக்கு, அந்தரங்க உறுப்புகளில் வளரும் முடிகள் தூசு, கிருமி போன்றவை சென்றுவிடாதபடித் தடுக்கின்றன.

❖ ஆண்களின் உடலில் மிகவும் வேகமாக வளர்க்கப்படும் முடி, தாடியில் வளரும் முடிதான். ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் ஒருமுறை கூடத் தாடியை எடுக்காவிட்டால் அது 30 அடி நீளம் வரை வளர்ந்துவிடும்.

❖ முடியில் மெலனின் எனும் நிறமி உள்ளது. இது அதிகமாகவும் அடர்த்தியாகவும் இருந்தால், முடி கருகருவென்று வளரும். மெலனின் குறைந்தால், முடி நரைக்கிறது.

❖ நமது தலைமுடி ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு நாளும் அரை மி.மீ., நீளம் வளர்கிறது. வழக்கை இல்லாத ஒரு சராசரி மனிதரின் தலையில் ஒரு லட்சம் முடிகள் இருக்கலாம்.

❖ நன்கு வளர்ந்தவரின் தலையிலிருந்து சராசரியாக தினமும் 40 முதல் 100 தலைமுடிகள் உதிர்ந்து விடுகின்றன.

தலைமுடிக்கு 2ளட்டம் தரும் 2ணவுகள்!

பெண்கள் தலை சீவும்போது 20 முடிகள் வரை உதிர்ந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். அதற்கு மேல் கொட்டினால், கவனிக்க வேண்டும்.

❖ முடி வளர்வதற்குப் புரதம், இரும்பு, தாமிரம், துத்தநாகம், அயோடின், வைட்டமின்கள் என்று பல சத்துக்கள் தேவை. இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு சத்துக் குறைந்தாலும் முடி வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு, உதிரத் தொடங்கிவிடும்.

❖ டைபாய்டு, மன அழுத்தம் போன்ற நோய்கள், சில மருந்துகள், ஹார்மோன் குறைபாடுகள், வைட்டமின் பற்றாக்குறைக் காரணமாகவும் தலைமுடி உதிரும். குளித்தபின் ஈரம் காய்வதற்குள் தலை வாருவது, ஈரத்தலையை முரட்டுத்தனமாகத் துடைப்பது, கடினமான சீப்புகளைப் பயன்படுத்துவது, தலைமுடியை இறுக்கமாகப் பின்னிக் கட்டுவது, ஹேர் டிரையரை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது, தரம் குறைந்த ஷாம்பூ போடுவது, தரமற்ற ஹேர் டை போன்றவை முடி உதிர்வதற்கு முக்கியக் காரணங்கள்.

❖ தினமும் தலை குளிப்பது தவறு. இதனால் தலையில் இயல்பாகச் சுரக்கும் எண்ணெய் போய்விடும். கூந்தலுக்கு நமது உடல் தரும் புரதமும் வெளியேற்றப்படும். இதனால் கூந்தல் வறண்டு போய், சிக்காகி, அதிகம் உதிர்ந்து, அடர்த்தியே குறைந்துவிடும். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் தலை குளிக்கலாம்.

❖ முடியை வெட்டி விட்டால் வேகமாக வளரும் என்பது தவறான நம்பிக்கையே! முடி வளரும் வேகத்தை எதனாலும் மாற்ற முடியாது. 'ஒரு நரைமுடியைப் பிடுங்கினால் நிறைய முடி நரைக்கும், முடிக்கு டை அடித்தால் அதிகம் நரைக்கும்' என்று சொல்வதெல்லாம் கட்டுக்கதையே! தலைக்குக் கீழே வெர்க்காலில் ஒரு முடி கறுப்பாக இருந்தால், அது கருப்பாகவே வெளியில் வரும். மண்டையில் நிறைய தலைச்சாயத்தை ஊற வைத்தாலும், இனி வளர்ந்து வெளிவரப் போகும் நரைமுடியை அது கறுப்பாக மாற்றாது.

❖ ஷாம்பூ குளியலுக்குப் பிறகு நிறைய பேர் அதிக கண்டிஷனர் போடுகிறார்கள். இது தேவையில்லை. கண்டிஷனரைத் தலை முழுக்க அதிகமாகத் தேய்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. புதிதாக வளரும் முடி இயல்பாகவே ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதனால் கண்டிஷனரைத் தலையில் அதிகம் தேய்க்காமல், முடியின் நுனிகளில் தேய்த்தாலே போதுமானது.

❖ மருதாணி ஒரு மிகச் சிறந்த இயற்கை கண்டிஷனர். அதைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் கடையில் கிடைக்கும் 'ஹென்னா கண்டிஷனர்கள்' இயற்கையானவை அல்ல. வேதிப் பொருட்கள் நிறைய கலந்திருப்பார்கள். இவற்றை ரெகுலராகப் பயன்படுத்தினால் முடி உடைவது, உதிர்வது என ஏகப்பட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படும். மருதாணி இலையைப் பறித்து, மையாக வீட்டிலேயே அரைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

கூந்தலின் ஆரோக்கியத்துக்கு உணவே பிரதானம். அடர் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாகப் பசலைக்கீரை, கூந்தல் உதிர்வதைத் தடுத்து அதன் உறுதிக்கு உத்தரவாதம் தருகிறது. தலைப் பகுதியில் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, கூந்தலின் வேர் ஆரோக்கியமாக இருக்க தயிர் உதவுகிறது. முடி உதிர்வதைத் தடுக்க ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் அவசியம். மீன் உணவுகளில் இது உள்ளது. ஓட்ஸிலும் இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து மற்றும் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் கணிசமாக உள்ளது. பீன்ஸ், சோயாபீன்ஸ் சாப்பிட்டால், கூந்தல் உதிராமல் அடர்த்தியாக வளரும்.

சில வேதிப்பொருட்கள், மருந்துகளால் முடி மெலிந்து, உடைந்து உதிரும். இவற்றைச் செயலிழக்கச் செய்யும் வல்லமை பிஸ்தா, வால்நட், முந்திரி போன்ற பருப்புகளுக்கு உண்டு. கூந்தல் வளர்ச்சியைத் தூண்டும் வைட்டமின் பி 7, முட்டை, பாதாம் பருப்பு மற்றும் அவகேடோவில் இருக்கிறது.

வெயிலின் கடுமையால் முடி சேதம் அடைவதைத் தடுக்க வைட்டமின் ஈ அவசியம். இது பார்லியில் அதிகம் உள்ளது. கூந்தலின் இயல்பான நிறத்தைப் பாதுகாக்க தாமிரம் அவசியம். எள், சூரியகாந்தி விதை, சிலவகை காளான்கள், சோயாபீன்ஸ், முந்திரி போன்றவற்றில் தாமிரம் அதிகம் உள்ளது. ஆரஞ்சு, கேரட் மற்றும் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கில் இருக்கும் பீட்டா கரோட்டின் போன்றவை முடி வளர்ச்சியைத் தூண்டுகின்றன. கூந்தல் உடைந்து போகாமல் உறுதியாக இருக்க வைட்டமின் சி அவசியம். கொய்யாப் பழத்தில் இது உள்ளது.





◆ சருமம்தான் நம் உடலில் இருக்கும் பெரிய உறுப்பு. உடலின் எடையில் சுமார் 15 சதவிகிதம் நம் தோலின் எடை. அறுபது வயதுடைய ஒருவரின் தோல் மொத்தத்தையும் விரித்தால், அது 2 சதுர மீட்டர் பரப்பாக இருக்கும்.

◆ நம் சருமத்திலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் 10 லட்சம் செல்கள் உதிர்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன. ஆனால் விழும ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் பதிலாகப் புதிய செல்கள் உருவாகிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இல்லாவிட்டால், ஒரு கண்ணாடி போல ஒளி ஊடுருவும் பொருளாக நாம் மாறிவிடுவோம்.

◆ பாம்புகள் தோலைச் சட்டை போல உதிர்த்துவிட்டு புதுத் தோலைப் பெறுவதை ஆச்சரியமாகப் பேசுகிறோம். ஆனால், நம் சருமத்தின் வெளிப்புறத்தில் இருக்கும் செல்கள் உதிர்ந்து முற்றிலும் புதியவை வருவது 27 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நடக்கிறது. அப்படிப் பார்த்தால், நாம் சராசரியாக ஆயிரம் முறை புதுத் தோல் பெறுகிறோம்.

◆ 70 வயதை அடையும் ஒரு மனிதர், சுமார் 18 கிலோ எடையுள்ள பொருட்களைத் தன் சருமத்திலிருந்து வெளியேற்றி இருப்பார். இதனால்தான் நம் தோல் பார்ப்பதற்கு எப்போதும் புதிதாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கிறது.

◆ நம் உடலுக்குள் இருக்கும் உறுப்புகள் அனைத்தையும் பாதுகாக்கும் பணியைச் சருமம் செய்வதால், அது வலிமையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதற்காகத்தான் இப்படிக் குறுகிய காலத்தில் தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்கிறது சருமம்.

◆ நம் சருமத்துக்கு நிறையப் பணிகள் இருக்கின்றன. உடலின் வெப்பத்தைச் சீராக வைப்பதும், தொடு உணர்ச்சியைக் கொடுப்பதும் சருமம்தான். வியர்வைமூலம் உடலுக்கு வேண்டாத கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. சூரிய ஒளியிலிருந்து வைட்டமின் டி தயாரித்துக் கொடுக்கிறது.

◆ சருமத்தின் மேல் தோலில்தான் நமக்கு நிறம் தருகிற மெலனின் எனும் நிறமிகள் உள்ளன. இவை மிக அதிகமாக இருந்தால், சரும நிறம் கருப்பாக இருக்கும்; கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தால் மாநிறம்; மிகவும் குறைவாக இருந்தால் சிவந்த நிறம் கிடைக்கும்.

◆ தோலில் இருக்கும் வியர்வைச் சுரப்பிகளே நம் உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைக்கும் இயற்கை ஏர்கூலர். வெயில் அதிகரிக்கும்போதெல்லாம் வியர்வை அதிகம் சுரக்கிறது. அதன்மூலம் உடல் சூடு குறைந்து சமநிலை



**சருமம்
நமக்கு
உடல்
கவசம்!**

சருமம் காக்கும் சூப்பர் 2ணவுகள்!

அடைகிறது. வியர்வை மூலம் உடல் கழிவுகளும் வெளியேறுகின்றன.

◆ நம் சருமத்தின் நடுப்பகுதியில் கொலாஜென், எலாஸ்டின் ஆகிய புரதப் பொருட்கள் உள்ளன. இவை சருமத்தை மிருதுவாக்குகின்றன. சருமத்துக்கு எலாஸ்டிக் தன்மையைக் கொடுக்கின்றன. முதுமையில் எலாஸ்டின் அளவு குறைவதால், சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

◆ சருமத்தில் எண்ணெய் வடிவதைப் பலர் வெறுப்பார்கள், ஆனால், சருமம் பளபளப்பாக இருப்பதற்கு, அதில் உள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளே காரணம். சீபம் என்ற கொழுப்பு எண்ணெயை இவை சுரக்கின்றன. நம் உள்ளங்கை, பாதம் தவிர மற்ற எல்லா இடங்களிலும் இவை இருக்கின்றன. இந்தச் சுரப்பிகள் மட்டும் இல்லாவிட்டால், சருமம் வறண்டு போகும். வெயில் தாக்கும்போது பாளம் பாளமாக வெடித்துவிடும்.

◆ பருவவயதில் பலருக்கு முகப்பரு வருவதற்கு இந்த எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் அடைத்துக்கொள்வதுதான் காரணம். முகத்தை அடிக்கடி கழுவினால் பரு வராது என்று பலர் நம்புகிறார்கள். ஆனால், இப்படி அடிக்கடி சோப்போ, க்ரீமோ போட்டுக் கழுவினால், முகத்தின் இயற்கையான எண்ணெய்ச் சுரப்பு போய்விடும். இப்படி வறண்டிருக்கும் சருமத்தில்தான் முகப்பரு அதிகம் வரும். ஒருநாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை முகம் கழுவினால் போதும்.

◆ மாவுச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளும் பால் பொருட்களும் முகப்பருவை அதிகரிக்கக் கூடியவை. முகப்பருப் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் இவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

◆ இளம்பெண்களுக்கே முகப்பரு வரும் என நிறைய பேர் நம்புகிறார்கள். ஆனால் முகப்பருவுக்கும் வயதுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. வயதாகும்போது பெண்கள் சத்தான உணவிலும், முறையான ஓய்விலும் கவனம் செலுத்துவார்கள். இந்த மாற்றமே முகப்பருவைக் குறைக்கும் மாயத்தைச் செய்கிறது.

◆ முகத்தில் சுருப்புத் தழும்புகள் அல்லது சருமத்தில் புள்ளிகள் தோன்றுவதற்குக் காரணம், சூரியனின் அபாயகரமான புற ஊதாக் கதிர்கள்தான். பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வெயிலின் தாக்கத்துக்கு ஆளாவதால், நடுத்தர வயதில் இது பலருக்கு வருகிறது. சூரிய வெளிச்சம் நேரடியாகப் படுமாறு வெயிலில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு இளம் வயதிலேயே இது நேரும். இதற்குத் தோல் நோய் நிபுணரின் சிகிச்சை அவசியம்.

◆ தண்ணீர் நிறைய குடிப்பது நல்லது. அது முகத்தைப் பொலிவு பெறச் செய்யும். உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவும். சருமப் பிரச்சனைகளைக் குறைக்கும். ●

சருமத்துக்கு மிகச் சிறந்த உணவு கேரட். இதில் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்துள்ளது. இதை நம் உடல் வைட்டமின் ஏவாக மாற்றி எடுத்துக்கொள்கிறது. கேரட் நம் சருமத்தை ஆரோக்கியமாகவும் மினுமினுப்போடும் வைக்கிறது. பளீர் நிறத்தைத் தருவதோடு, முதுமையின் சுருக்கங்கள் விழாமலும் தடுக்கிறது.

ஆப்பிள் மற்றும் மாதுளையில் இருக்கும் வைட்டமின் சி மற்றும் பாலிபீனால்கள் சருமத்தை உறுதியாக வைக்கின்றன. அதோடு முதுமைத் தோற்றத்தையும் தடுக்கின்றன. ஸ்ட்ராபெர்ரியில் இருக்கும் மாலிக் அமிலம், சருமத்தை இயற்கையான சிவப்பழகு பெற வைக்கிறது. எலுமிச்சை மற்றும் நெல்லிக்காய் அதிகம் சாப்பிடுவது, நம் சருமத்தை இளமையாக்கும் கொலாஜென்கள் இயற்கையாகவே உருவாக உதவுகிறது.

தக்காளியில் ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்களும் லைகோபினும் அதிகம் உள்ளன. தயிரே ஓர் இயற்கையான ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட். இவை சருமத்தை இளமையாக்க உதவுகின்றன. பீட்ரூட்டில் இருக்கும் அந்தோசயனின், சரும சுருக்கத்தைத் தடுக்கிறது. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கில் நிறைந்திருக்கும் வைட்டமின் ஏ, முகப்பருவை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்களைத் தடுக்கிறது. கூடவே இருக்கும் வைட்டமின் சி, சருமத்தின் நிறத்தைக் கூட்டுகிறது. முகப்பருக்களால் ஏற்படும் வடுக்களையும் நிறம் மங்கச் செய்கிறது. பூசணி விதையில் இருக்கும் துத்தநாகம், சருமத்தில் புதிய செல்கள் உருவாக்கம் பெறுவதற்கு உதவுகிறது. பசலைக்கீரையும் கிரீன் டீயும் சருமம் சுத்தமாகக் காட்சி தர உதவுகின்றன.





ராம்ராஜ் காட்டன் பெற்ற இரட்டை விருதுகள்!

Exchange4media என்ற பிரபல மீடியா அமைப்பு, இந்தியாவில் உருவாக்கப்பட்ட சுதேசி நிறுவனங்களைக் கொண்டாடி கௌரவப்படுத்தி விருது வழங்கியது. 'Pride of India Brands - The Best of Bharat' என்ற பெயரில் இந்தியாவில் முதல்முறையாக இந்த விருது வழங்கப்பட்டது. இதில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்துக்கு சிறப்பு விருது வழங்கப்பட்டது. மும்பை தாஜ் சாந்தாகுருஸ் ஹோட்டலில் நடைபெற்ற விருது விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன், நிர்வாக இயக்குநர் திரு. B.R.அருண் ஈஸ்வர் ஆகியோர் இந்த விருதைப் பெற்றுக்கொண்டனர். முன்னதாக 'மக்களிடம் நம்பிக்கையைப் பெறும்விதமாக ஒரு நிறுவனத்தை

உருவாக்குவது எப்படி' என்று இந்தியா முழுக்க இருந்து வந்திருந்த தொழிலதிபர்கள் முன்னிலையில் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் குழு கலந்துரையாடல் செய்தார்.

MediaNews4u.com என்ற மீடியா அமைப்பு, பல்வேறு துறைகளில் புதுமையான சாதனைகள் புரிந்தவர்களுக்கு 'கேம் சேஞ்சர் விருது' வழங்கிவருகிறது. 2021-ம் ஆண்டுக்கான 'தென்னிந்தியாவில் பிராண்ட் பிரிவில் கேம் சேஞ்சராக இருந்தவர்' என ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜனுக்கு விருது வழங்கியது. சென்னை ஹில்டன் ஹோட்டலில் நடைபெற்ற விழாவில் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன், ராம்ராஜ் காட்டன் இணை நிர்வாக இயக்குநர் திரு. S.அஸ்வின் ஆகியோர் விருதைப் பெற்றுக்கொண்டனர்.

நமக்கு வாழ்நாளில் இரண்டு செட் பல் முளைக்கும். இரண்டரை வயதுக்குள் பால் பற்கள் முளைக்கும். இவை வாயின் கீழே 10, மேலே 10 என மொத்தம் 20 இருக்கும். 5 வயதில் விழுத் தொடங்கி, 13 வயதுக்குள் எல்லாப் பால் பற்களும் விழுந்துவிடும். அவை விழுந்ததும், அந்த இடத்தில் புதிதாக முளைக்கும் பற்கள், 'நிரந்தரப் பற்கள்'. இவை ஏழு வயதில் முளைக்கத் தொடங்கும். மேலே 16, கீழே 16 என மொத்தம் 32 பற்கள் இருக்கும். இவற்றைச் சுத்தமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை விழுந்தால், திரும்ப முளைக்காது.

உணவுகளைத் துண்டாக்க, உடைக்க, கிழிக்க, அரைத்துச் சாப்பிட நாம் வெவ்வேறு பற்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இதற்கு ஏற்றபடி, நான்குவிதமான பற்கள் நம் வாயில் இருக்கின்றன. முன்பக்கம் இருப்பவை நான்கும் வெட்டுப் பற்கள். இவற்றையடுத்து பக்கத்துக்கு ஒன்றாக, சிறிது கூர்மையாக இருப்பவை கோரைப் பற்கள். அடுத்து அகலமாக இருக்கும் 2 பற்கள், முன் கடைவாய்ப் பற்கள். அவற்றுக்குப் பின் இருக்கும் அகலமான 3 பற்கள், பின் கடைவாய்ப் பற்கள்.

பல்லில் வெண்நிறத்தில் வெளியில் தெரியும் பகுதி மகுடம், ஈறுக்குள் புதைந்திருக்கும் பகுதி வேர். நம் பற்களில் இரண்டில் ஒரு பங்கு நீளமே வெளியில் தெரிகிறது. மீதி பகுதி, ஈறுகளுக்குள் புதைந்திருக்கிறது. மகுடமாக வெளியில் தெரியும் பல்லுக்கு ஓர் உறை போல் உள்ளது, எனாமல். பல்லுக்கு வெள்ளை நிறம் தருவது இதுதான். நம் உடலில் இருப்பதிலேயே மிக உறுதியான உறுப்பு, பற்களைக் காக்கும் எனாமல். இந்த எனாமல் நன்றாக இருந்தால்,

பற்களில் குழிகளை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் தாக்குவது இல்லை.

பழங்காலத்தில் குழந்தைகளுக்குச் சொத்தைப் பல் பிரச்சனையே வந்ததில்லை. அந்தக் காலத்தில் நம் உணவில் சர்க்கரை என்ற பொருள் கிடையாது. சர்க்கரையைக் கண்டுபிடித்து, இனிப்புகள், சாக்லேட் எனச் சாப்பிட ஆரம்பித்த பிறகே பல் சொத்தைப் பிரச்சனை வந்தது. குழந்தைகளுக்கு அதிகம் ஏற்படும் உடல்நலப் பிரச்சனை, பல் சொத்தைதான்.

உடலில் எங்காவது எலும்பு முறிவு நேர்ந்தால், கட்டு போட்டுக் கொண்டு ஓய்வெடுத்தால் போதும். எலும்பு மீண்டும் சேர்ந்துவிடும். இப்படி நம் உடலில் பல உறுப்புகள், தம்மைத் தாமே சீர் செய்துகொள்ளும் திறன் கொண்டவை. பற்கள் அப்படி இல்லை. அதனால்தான், பல் சொத்தை ஏற்பட்டால், சுத்தம் செய்துவிட்டுப் பற்களை அடைக்கிறோம்.

பற்கள் சுத்தமாக இல்லை என்றால், எலும்புச்சிதைவு, இதய நோய், சர்க்கரை நோய் என்று பிரச்சனைகள் வரலாம். தினம் இரண்டுமுறைப் பற்களை பிரஷ் கொண்டு துலக்கினால், பல் சொத்தை வருவதை 25 சதவிகிதம் வரை தவிர்க்க முடியும். நிறைய பேர் ஒரு நிமிடத்துக்குள் பல் துலக்கி முடித்துவிடுகின்றனர். ஆனால், மூன்று நிமிடங்கள் வரை பல் துலக்குவதே ஆரோக்கியமானது. பல் துலக்கியபிறகு, பாத்ரூமிலிருந்து குறைந்தபட்சம் ஆறு அடி தூரமாவது தள்ளித்தான் உங்கள் ஓத் பிரஷை வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான், பாத்ரூமிலிருந்து கிருமிகள் ஓத் பிரஷில் தொற்றுவது தடுக்கப்படும். ●

பற்களைப் பாதுகாப்போம்!





கண்களுக்கு நல்லது கண்ணீர் !



இயற்கை நமக்கு அளித்திருக்கும் அற்புத கேமராவே, கண்கள். கருவிழி, வெண் நிறப்பகுதி ஆகியவற்றைக் கொண்ட கண்களுக்கு ஏகப்பட்ட பாதுகாவலர்கள். தூசி, பூச்சி போன்றவை கண்ணுக்குள் விழுந்துவிடாமல் தடுப்பவை இமைகள். அதிக வெளிச்சம் கண்ணுக்குள் நுழையும்போது இமைகள் மூடி

கண்களைக் காக்கின்றன. வியர்வையோ, தண்ணீரோ, கண்ணுக்குள் போகாதபடி புருவங்கள் தடுக்கின்றன. நம் உடலிலேயே மிகவும் அதிகம் இயங்கும் தசைகள், நம் கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகள்தான்.

பிறக்கும்போது குழந்தைகளுக்குக் கண்கள் நீல நிறமாகவே இருக்கின்றன. நம் சரும நிறத்துக்குக் காரணமான மெலனின் வேதிப்பொருளே கண்களின் நிறத்தையும் தீர்மானிக்கிறது. குழந்தை பிறந்த பிறகே அதற்கு முழுமையான மெலனின் கிடைத்து, கண்கள் இயல்பு நிறம் பெறுகின்றன.

நம் உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலும் ரத்தம் பாய்கிறது. அங்கு இருக்கும் செல்களுக்கு ஆக்சிஜனும் ஊட்டச்சத்துக்களும் ரத்தம் மூலமே கிடைக்கிறது. இப்படி ரத்தம் பாயாத ஒரே பகுதி கருவிழி மட்டுமே. கருவிழியில் இருக்கும் செல்கள், கண்ணீர் மூலமும் நரம்பு இழைகள் மூலமும் ஆக்சிஜனையும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறுகின்றன.

நாம் ஒருநாளில் கண்சிமிட்டும் நேரத்தைக் கணக்கிட்டால், கிட்டத்தட்ட 25 நிமிடங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு இருந்திருப்போம். கண்களைச் சுத்தமாகவும் ஈரப்பதத்தோடும் வைத்திருக்க இந்த சிமிட்டல்கள் அவசியமாகின்றன. பச்சிளம் குழந்தைகள் ஒரு நிமிடத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை மட்டுமே கண் சிமிட்டுகின்றன; வளர்ந்தவர்கள் சராசரியாகப் பத்து முறை சிமிட்டுகிறார்கள்.

சுமார் ஒரு கோடி நிறங்களைப் பிரித்து உணரும் வல்லமை பெற்றவை நம் கண்கள். நிறங்களை வித்தியாசப்படுத்தி உணரும் சக்தி, மனிதர்களுக்கும் வண்ணத்துப்பூச்சிக்கும் சில பறவைகளுக்கும் மட்டுமே கிடைத்த வரம். மற்ற உயிரினங்கள் கருப்பு வெள்ளை காட்சிகளாகவே பார்க்கின்றன. மற்ற நிறங்களைவிடப் பச்சை நிறத்தையே நம் கண்கள் துல்லியமாகப் பார்க்கும். பச்சையின் அத்தனை நிற வித்தியாசங்களையும் நம்மால் எளிதாக உணர முடியும்.

உயிரினங்களில் உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கண்ணீர் வடிப்பது மனித

கண்களைக் காக்கும் சிகிச்சைகள்!

இனம் மட்டுமே. மற்ற உயிரினங்களுக்குக் கண்களில் திரவம் சிந்துவது போல இருந்தாலும், சோகம், துக்கம், இழப்பு என நேரும்போது கண்ணீர் வடிக்கும் தனித்துவ இனம், மனிதர்கள்தான். கண்ணீரானது ஒரு பசை போல் கண்களை எப்போதும் ஈரமாகவும் மிருதுவாகவும் வைத்துக்கொள்வதால், இமைகளை நாம் மூடித் திறப்பது எளிதாகிறது. கண்ணில் விழும் அந்நியப் பொருட்களையும் அதுவே அகற்றுகிறது. எனவே, கண்ணீர் நல்லது. ஒவ்வொரு கண்ணிலும் மேற்புறத்தில் ஒரு கண்ணீர்ச் சுரப்பி உள்ளது. சாதாரணமாக ஒருநாள் முழுவதும் சுமார் ஒரு மி.லி., கண்ணீர்தான் சுரக்கும். கண்ணில் ஏதாவது விழுந்து உறுத்தல் ஏற்பட்டாலோ, துக்கத்திலோ அதிகக் கண்ணீர் சுரக்கும்.

கண்ணிலிருந்து நிறமற்ற அல்லது ஏதேனும் ஒரு நிறத்தில் திரவம் வெளியேறுவது, பார்வைக் குறைபாடு, தீராத தலைவலி, கண்கள் சிவந்து போவது, கண்கள் உலர்ந்துபோய் அரிப்பு எடுப்பது ஆகியவை ஆபத்தான அறிகுறிகள்.

கழுவினாலும் போகாத தூசோ அல்லது வேறு ஏதேனும் அந்நியப் பொருளோ கண்ணில் இருந்தால், வேகமாக வந்த ஏதோ ஒரு பொருள் கண்களைத் தாக்கிக் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், கண்களைக் கூசும் வெளிச்சத்தை நீண்ட நேரம் பார்க்க நேர்ந்து அதன் பிம்பம் பார்வையில் தெரிவது போன்ற பிரமை இருந்தால், பிரகாசமான வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போது கண்களில் வலித்தால், ஏதும் நோய்த்தொற்று இல்லாமலே கண்களில் வலித்தால், கண் வலி இரண்டு நாட்களுக்கும் மேலாக நீடித்தால், கண்கள் சிவந்து வீங்கியிருந்தால், பார்க்கும் பொருட்கள் இரண்டு இரண்டு பிம்பங்களாகத் தெரிந்தால், உடனே டாக்டரிடம் போக வேண்டும்.

கண்கள் பராமரிப்பு விஷயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கண்களில் அரிப்பு ஏற்பட்டால், அழுத்தவோ, தேய்க்கவோ கூடாது. மிதமான சூட்டில் இருக்கும் தண்ணீரில் கண்களைக் கழுவ வேண்டும். கண்களைக் கூசும் வெளிச்சத்தைத் தவிர்க்கவும். கண்களைப் பாதுகாக்க, தரமான குளிர்க் கண்ணாடிகளைப் பயன்படுத்தவும். பாடிஸ்பிரே, ரூம் ஸ்பிரே, இதர தெளிக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும்போது, அவை கண்களில் நேரடியாகப் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். சமைக்கும்போதும், சூடான பொருட்களைக் கையாளும்போதும் நீராவி சூடாகக் கண்ணில் படக் கூடாது.

40 வயதைத் தொடும்போது முறையான கால இடைவெளியில் கண் டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும். சரியான பார்வைத்திறன் கொண்ட தரமான கண்ணாடிகளையே பயன்படுத்தவும். ●

● நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை என சிட்ரஸ் அமிலம் நிறைந்த பழங்களைக் கணிசமாகச் சாப்பிடுங்கள்.

● கண்களை மூடிக்கொண்டு, வெள்ளரி அல்லது உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளைக் கண்கள் மீது 15 நிமிடங்கள் வைக்கவும். அல்லது டீபேக்கை சுடுதண்ணீரில் நனைத்து, லேசான சூட்டில் அந்த பேக்கை வைக்கவும். கண்களுக்குப் புத்துணர்வு கிடைக்கும். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் இப்படிச் செய்யவும்.

● வெளியில் சென்று களைப்பாக வீடு திரும்பியதும், ஃபிரிட்ஜில் வைத்த பன்னீரில் பஞ்சை நனைத்து, கண்களின் மீது அழுத்தி வைத்துத் துடைக்கவும். முட்டையின் வெள்ளைக்கருவைக் கண்களைச் சுற்றிப் பூசி, 20 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டுக் கழுவவும்.

● மல்லார்ந்து படுத்துத் தூங்குங்கள். தலை லேசாக உயர்த்திய நிலையில், தலையணையில் இருக்கட்டும். தினமும் எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம்.

● வெயிலில் வெளியே செல்லும்போது, சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்கள், கண்களையே அதிகம் பாதிக்கும். அதனால் கண்களைப் பாதுகாக்கும் நல்ல கண்ணாடி உபயோகிக்க வேண்டும்.

● வெளிச்சம் குறைந்த இடத்தில் படிப்பது, படுத்துக்கொண்டு படிப்பது, நீண்ட நேரம் கம்ப்யூட்டர் மற்றும் டி.வி முன் இருப்பது போன்றவை கண்களுக்கு நல்லதல்ல. இதனால் கண்கள் வறண்டு போகலாம். அரை மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை 30 தடவைக் கண்களை மூடி மூடித் திறக்க வேண்டும். இதனால் கண்களுக்குள் ஈரப்பதம் இருப்பதுடன், கண்களுக்குப் போதிய ஆக்சிஜனும் கிடைக்கும்.

● மன உளைச்சலைத் தவிர்ப்பது, சரிவிகிதச் சத்துணவைச் சாப்பிடுவது, தூசியும் குப்பையுமான சூழலைத் தவிர்ப்பது, இரும்புச்சத்தும் வைட்டமின் பி12ம் அதிகமுள்ள உணவைச் சாப்பிடுவது எனக் கவனமாக இருந்தாலே கண்களைப் பாதுகாக்கலாம்.



உடலைப் பாதுகாக்கும் வாய்!

‘நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது’ என்று ஒரு பழமொழி சொல்வார்கள். உணவை நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். காரணம், செரிமானம் என்பது வயிற்றில் மட்டுமே நடப்பதில்லை. அது வாயிலேயே ஆரம்பித்துவிடுகிறது. நம் உடலுக்கு எனர்ஜி தரும் உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வாய் முக்கியம். உடலில் ஏதேனும் நோய் இருந்தால், அதை உணர்த்துகிறது நாக்கு. இப்படி நமக்குப் பாதுகாப்பு அரணாக விளங்கும் வாய், உதடு மற்றும் நாக்கு பற்றி அறிவோம்...

❖ உணவுச் செரிமான மண்டலத்தின் வாசல் என்று வாயைச் சொல்லலாம். இதில் உதடுகள், பற்கள், நாக்கு, உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் ஆகியன உதவுகின்றன. வாய் கச்சிதமாகத் திறந்து மூடுவதால்தான், தூசு, பூச்சிகள் போன்ற ஆபத்தான விஷயங்கள் உடலுக்குள் நுழைவது தடுக்கப்படுகின்றன.

❖ திரவ உணவை உறிஞ்சிக் குடிக்க உதடுகள் உதவுகின்றன. குடிக்கும்போது தம்ளரைத் தாங்கவும், கன்னம், நாக்கு, பற்கள் ஆகியவற்றின் துணையுடன் உணவை மெல்லவும், அரைக்கவும் உதடுகளே உதவுகின்றன.

❖ நாம் தெளிவாகப் பேசவும் பாடவும் உதடுகளின் உதவி கட்டாயம். நம் முகத்துக்கு நல்ல வடிவத்தைக் கொடுப்பது உதடுகள்தான்.

❖ நுண்ணிய ரத்தக்குழாய்கள் ஏராளமாக இருப்பதால்தான் நம் உதடுகள் சிவப்பாக இருக்கின்றன. ரத்தச்சோகை பாதிப்பு ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு உதடுகள் வெளுத்துவிடும்.

❖ 60 வயதைத் தொடும்போது பலரும் தங்கள் நாவில் இருக்கும் சுவை மொட்டுக்களில் சரிபாதினை இழந்துவிடுகிறார்கள். எனவே, உணவில் எந்தச் சுவையும் தூக்கலாக இருக்கும்போதுதான் அவர்களுக்கு உரைக்கிறது.

❖ உதடுகளைப் போலவே மென்மையான உறுப்பு, நாக்கு. நம் வாய்க்குள் அமைந்திருக்கும் தசைப்பட்டை இது. இதயம், கல்லீரல் போலவே நாக்கிலும் எலும்புகள் கிடையாது.

❖ நாக்கின் நீளம் ஆணுக்குச் சராசரியாக 8.5 செ.மீ., பெண்ணுக்கு 8 செ.மீ., நம் உடலின் மற்ற எல்லா உறுப்புகளிலும் ஏற்படும் காயங்களைவிட, நாக்கில் ஏற்படும் காயம் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

❖ ஆரோக்கியமான நாக்கு இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். எப்போதும் ஈரமாக இருக்கும். பார்ப்பதற்கு ஒரே தசையால் உருவானதுபோல் தெரிந்தாலும், இது எட்டுத் தசைகளின் கூட்டணியில் உருவானது.

❖ நாக்கின் முக்கியமான வேலைகள், நாம் உண்ணும்

பல்வேறு உணவுகளின் சுவைகளை உணர்த்துவது, பற்களின் துணையுடன் திட உணவை மெல்வது, விழுங்குவது, திரவ உணவை அருந்துவது, வாயில் உள்ளதைத் துப்புவது, பற்களைச் சுத்தப்படுத்துவது. பேசுவதற்கும் பாடுவதற்கும் நாக்கு மிகவும் அவசியம்.

❖ நாக்கின் மேற்புறம் இருக்கும் படலத்தில் ஆயிரக்கணக்கான சுவை மொட்டுக்கள் இருக்கின்றன. இவை பல நரம்புப் பின்னல்கள் வாயிலாக மூளையுடன் இணைந்துள்ளன. இவையே உணவின் சுவைகளை நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

❖ நாக்கை 'நோய் காட்டும் கண்ணாடி' என்றும் கூறலாம். இதன் மேற்பரப்பின் நிறம், இதில் படையும் மாவுப்படலம் போன்றவற்றை வைத்து ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, டைபாய்டு, பூஞ்சைத் தொற்று, மஞ்சள் காமாலை போன்ற பல நோய்களைக் கணிக்க முடியும்.

❖ உணவின் முதல் செரிமானம் வாயில் தொடங்குகிறது. அதற்கு உமிழ்நீர் உதவுகிறது. உமிழ்நீரைச் சுரப்பது உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள். நமக்கு மூன்று ஜோடி உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் உள்ளன. நாம் சாப்பிடும் உணவுடன் உமிழ்நீர் கலந்து, அதைக் கரைக்கிறது. இந்த உணவு இரைப்பைக்குச் செல்லும்போது, அங்கு செரிமானம் எளிதாகிவிடுகிறது. எனவேதான், 'நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்' என்று சொல்கிறோம்.

❖ உமிழ்நீருக்கு உணவைச் செரிப்பது மட்டுமல்லாமல், வாயை எப்போதும் ஈரமாக வைத்துக்கொள்வது, பேசுவதைச் சலபமாக்குவது, பற்சிதைவைத் தடுப்பது எனப் பல பணிகள் உண்டு. உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைந்தால் நமக்குத் தாகம் ஏற்படக் காரணம், உமிழ்நீர்தான்.

❖ உணவின் சுவை 6 மாதத்திலேயே நமக்குப் பழகுகிறது. குழந்தைகள் புதிதாக எந்த உணவைக் கொடுத்தாலும் ஏற்க மறுக்கும். பழகிய சுவைக்கு நாம் அடிமை ஆவதே காரணம். ஆரோக்கிய உணவுகளைத் திரும்பத் திரும்பக் கொடுத்து அவர்களுக்குப் பழக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், காலம் முழுக்க அந்த உணவுகளை அவர்கள் வெறுப்பார்கள்.

❖ நல்ல உணவின் மீது வெறுப்பு ஏற்படக் கூடாது. ராகிக்கூழ் நல்லது. ஆனால், 'இதைச் சாப்பிட்டாலே வாந்தி வரும்' என மூளையில் பதிவாகி இருந்தால், உங்கள் நாக்கு அதை ஒதுக்கிவிடும். அந்த மன உணர்வை அகற்றிவிட்டுக் குடிக்க வேண்டும். திரும்பத் திரும்ப ஓர் உணவைச் சாப்பிடுவதன் மூலம், அந்த சுவையை உங்கள் வாய்க்குப் பழக்கலாம். ராகிக்கூழ் பிடிக்கவில்லையா? கேழ்வரகைத் தோசையாக வார்த்தோ அல்லது அடை தட்டியோ சாப்பிடலாம்.

❖ வளர்ந்தவர்களுக்கும் சில தருணங்களில் சுவை இழப்பு ஏற்பட்டு உணவுகள் மீது வெறுப்பு வரும். இதற்கு

நோய்களும் வாழ்க்கைமுறையும் காரணமாக இருக்கலாம். கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் குமட்டல், உணவு சாப்பிடுவதைத் தடுக்கிறது. காதுகளில் நோய்த்தொற்று இருந்தாலும், சுவை உணர்வு பாதிக்கப்படும். டயட் இருப்பவர்களுக்கு உணவின் சுவைமீது வெறுப்பு ஏற்படும். வயிற்றில் நோய்த்தொற்று, கல்லீரல் பாதிப்பு, சில வகை வைரஸ் தொற்றுக்கள், அதிகமாக மது அருந்துவது, புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை எடுப்பது போன்றவையும் சுவை உணர்வு பாதிக்கப்படக் காரணமாகலாம்.

❖ நம் உடலின் பல இடங்களில் இருப்பது போலவே, வாயிலும் பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள். தப்பான பாக்டீரியாக்கள் வாய்க்குள் வளர்வது ஆபத்து. ஏனெனில், அது செரிமான மண்டலத்துக்கும் சுவாசப்பாதைக்கும் சென்று நோயை ஏற்படுத்தும். எனவே, வாய்ச்சுத்தம் அவசியம்.

❖ முறையான இடைவெளிகளில் பல் டாக்டரிடம் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். தினமும் காலையிலும், இரவிலும், மிருதுவான பிரஷ்ஷால்



மென்மையாகப் பல் துலக்குங்கள். எந்த உணவு சாப்பிட்டாலும் வாயைக் கொப்பளியுங்கள். மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை டீத் பிரஷ்ஷை மாற்றுங்கள். அதிக ஆல்கஹால் கலந்த மவுத்வாஷ்களை அடிக்கடி உபயோகிக்காதீர்கள்.

❖ கொதிக்கும் சூட்டிலோ, உறைந்த நிலையிலோ எந்த உணவையும் பானத்தையும் சாப்பிடாதீர்கள். அடிக்கடி நொறுக்குத்தீனி உண்ணாதீர்கள். இவற்றில் இருக்கும் நுண்ணிய உணவுத்துக்களே பற்களையும் ஈறுகளையும் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

❖ அதிக சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகளையும் பானங்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். மாவுச்சத்துக் குறைவான, சரிவிகித உணவைச் சாப்பிடுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள், குறிப்பாக சாப்பிட்ட பிறகு!

❖ புகைப்பழக்கம் வாய்க்கு ஆபத்தானது. அதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். ●

நினைவாற்றல் தரும் மூளை!



❖ நமது உடலின் மொத்த எடையில் மூளையின் எடை வெறும் 2 சதவிகிதம்தான். ஆனால், நாம் சுவாசிக்கும் ஆக்சிஜனில் 20 சதவிகிதத்தை அது எடுத்துக்கொள்கிறது. உடலில் பாயும் ரத்தத்தில் 15 சதவிகிதம் மூளைக்கே போகிறது. காரணம், அதற்கு அவ்வளவு வேலை.

❖ தலைக்குள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறது மூளை. நம் உடலில் உள்ள செல்கள் எல்லாமே நரம்புகள் மூலம் மூளையுடன் இணைந்துள்ளன. அவற்றின் வழியாக 24 மணி நேரமும் உடலில் இருந்து மூளைக்குத் தகவல்கள் செல்வதும், மூளை அவற்றை அலசிக் கட்டளை போடுவதும் நடப்பதால்தான் நாம் இயங்குகிறோம். உயிர் வாழ்கிறோம்.

❖ ஒரு கம்ப்யூட்டர் போல முக்கியமான தகவல்களைச் சேமித்துக்கொள்ளும் திறன் மூளைக்கு இருப்பதால், நினைவாற்றலை வளர்ப்பதும், கற்றுக்கொள்வதும், அறிவுத் திறனை மேம்படுத்துவதும் நமக்குச் சாத்தியமாகிறது. பேச்சுத் திறனும், சிந்திக்கும் ஆற்றலும் நமக்கு இருப்பதால்தான், முன்னேறிய உயிரினமாக மனித இனம் கருதப்படுகிறது. இதற்கு நம் மூளையே காரணம்.

❖ நமக்குள் உண்டாகும் மகிழ்ச்சி, அழகை, சிரிப்பு, வியப்பு, கவலை, கோபம் போன்ற எல்லாவித உணர்ச்சிகளுக்கும் மனநிலைகளுக்கும் மூளைதான் ஆதாரம்.

❖ தலைப்பாகை போன்ற வடிவத்தில் இருக்கும் மூளை, கசங்கிய துணி போல் மடிப்பு மடிப்பாக உள்ளது. இந்த மடிப்புகளால்தான் மூளையின் பரப்பளவு அதிகமாகிறது. இந்த மடிப்புகளை வைத்து மூளையை வலது, இடது என இரண்டு பாதியாகப் பிரிக்கிறார்கள்.

❖ மனித மூளையில் 85 சதவிகிதம் தண்ணீர்தான் உள்ளது. ஆறு வயதை எட்டும்போதே மூளை தனது 90 சதவிகித வளர்ச்சியை எட்டி விடுகிறது.

❖ நமது மூளையில் இருக்கும் நரம்பு செல்களை, ரூபாய் நோட்டுக்களை எண்ணுவது போல எண்ண ஆரம்பித்தால், முழுவதுமாக எண்ணி முடிக்க 3 ஆயிரம் ஆண்டுகள் ஆகும்.

❖ நமது மூளை பிறப்பிக்கும் கட்டளைகள், மணிக்கு 322 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் நரம்புகள் வழியே பயணிக்கின்றன.

❖ நமது மூளையும் வாயும் ஒத்திசைவில் இணைந்திருப்பதால்தான் நம்மால் பேச முடிகிறது. ஆண்கள் சராசரியாக ஒரு நாளில் 2 ஆயிரம் வார்த்தைகள் பேசுகிறார்கள்; பெண்கள் ஐந்தாயிரம்.

❖ மூளையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க, புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும். ஓட்ஸ், உலர் கொட்டைகள், பால் பொருட்கள், முட்டை, மீன், எள், நிலக்கடலை, சோயா போன்றவற்றில் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

❖ மூளையின் ரூபக சக்தியை அதிகரிக்க முட்டை, பசலைக்கீரை, வல்லாரைக் கீரை, தூதுவளை, தக்காளி, வெண்டைக்காய், ஆப்பிள், பப்பாளி, உலர் திராட்சை ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல கொழுப்பு தரும் மீன், ஆளி விதை, உலர் கொட்டைகள், மத்தி மீன், சங்கரா மீன் போன்ற உணவுகள் மூளைக்குப் பலம் தரும்.

❖ பசுமையான சூழலில் வாக்கிங் போவது, உடற்பயிற்சி செய்வது, மது மற்றும் புகைப்பழக்கம் தவிர்ப்பது, அளவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் சாப்பிடுவது, இனிப்பைக் குறைப்பது, மன அழுத்தம் தவிர்ப்பது, ஆரோக்கியமான தூக்கம் ஆகியவையே நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும் ரகசியங்கள். ●



 LittleStars[®]

KIDS DHOTI • SHIRT

STAY MODERN,
STAY STYLISH.





GENXT[®]

READYMADE POCKET DHOTIS

The Symbol Of
Tradition For
Every Moment



FOR EASY STICK



DHOTI WITH POCKET



POCKET FOR WALLET & MOBILE

Shirt
Created For
ALL SEASON

Crafted for comfort



LINEN PARK[®]

LINEN DHOTIS SHIRTS FABRICS

A Premium Product from



RAMRAJ[®]

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops



 **Rammyam**[®]

COTTON - SILK SAREES

Product by

 **RAMRAJ**[®]

*A
divine fold
for you*

www.ramrajcotton.in



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!



‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
 ➤ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
 ➤ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,

திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக
வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும்
தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay
Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiar.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.280 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.280 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்

எலும்பால் ஆனது உடம்பு!



♦ வீட்டை உறுதியாக வைத்திருப்பது கான்கிரீட் தூண்களும் சுவர்களும் தான். உடலுக்கு அது போல எலும்புகள். உடலுக்கு உறுதியும் வடிவமும் தருவது எலும்புக்கூடு. தசைகள், தசைநாண்கள், மூட்டுக்கள் என எல்லாவற்றுடனும் எலும்புகள் இணைந்த கட்டமைப்பே எலும்புக்கூடு. மூளை, இதயம், நுரையீரல், கண், காது என அத்தனை உறுப்புகளையும் பாதுகாப்பவை எலும்புகளே!

♦ குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை பார்ப்பது, நடப்பது, ஓடுவது என உடலின் இயக்கத்துக்கு எலும்புகள் தரும் அசைவுகளே உதவுகின்றன. ரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்வதும், கொழுப்பு, கால்சியம், பாஸ்பேட் போன்ற சத்துகளைச் சேமிப்பதும் இவற்றின் துணை வேலைகள்.

♦ நன்கு வளர்ந்த ஒருவரின் உடலில் மொத்தம் 206 எலும்புகள் உள்ளன. ஆனால், குழந்தையாக இருக்கும்போது நம் உடலில் 270 எலும்புகள் இருக்கும். வளர வளர அவற்றில் 64 எலும்புகள் மற்ற எலும்புகளுடன் இணைந்துவிடுகின்றன. ஐந்து வயதில் எலும்புகளின் எண்ணிக்கை 206 ஆக ஆகிவிடுகிறது.

♦ நம் பாதங்கள் மீது நமக்குப் பெரிதாக அக்கறை இருப்பதில்லை. ஆனால், நம் உடலிலேயே அங்குதான் அதிக எலும்புகள் உள்ளன. நம் உடலில் இருக்கும் 206 எலும்புகளில் 52 எலும்புகள் பாதங்களில்தான் உள்ளன. கால்களை வளைத்து நடக்கவும், உடல் எடையைத் தாங்கவும் இத்தனை எலும்புகள் தேவைப்படுகின்றன.

♦ எலும்பின் அடர்த்தி குறையும்போது அது தன் வலிமையை இழக்கிறது. இதைத்தான் எலும்பு வலிமை இழத்தல் (ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்) நோய் என்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்சனை வந்துவிட்டால், சுமமா வழக்கி விழுந்தால்கூட எலும்புமுறிவு ஏற்படும்.

♦ நமது உடலானது எலும்புகளைப் புதுப்பித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இளமையில் இது வேகமாக நிகழ்கிறது. வயதாகும்போது, நாம் இழக்கும் எலும்பு அடர்த்தியானது, புதிதாக உருவாவதைவிட அதிகமாக இருக்கிறது. எனவே, எலும்பு வலிமை இழக்கிறது.

♦ பெண்களுக்கே இந்தத் தொல்லை அதிகம் ஏற்படுகிறது. மாதவிடாய் சீக்கிரம் நின்றுவிடும் பெண்கள், கால்சியம் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடாதவர்கள், ஸ்டிராய்டு மருந்துகளை அதிகம் உபயோகிப்பவர்கள் மற்றும் தைராய்டு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு இந்தத் தொல்லை வரலாம்.

♦ உடற்பயிற்சிகளால் எலும்பை உறுதி அடையச் செய்ய முடியும். உதாரணம்: வேகமாக நடத்தல், சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீந்துதல் மற்றும் ஆசனப் பயிற்சிகள். குறிப்பாக எடை தூக்கும் பயிற்சிகள் எலும்புகளுக்கு பெரிதும் வலிமை கொடுக்கும்.

♦ தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளி உடலில் படுமாறு இருப்பதன் மூலம் வைட்டமின் டி கிடைக்கிறது. மீன், முட்டைக்கரு, கல்லீரல், பால் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதாலும் கிடைக்கிறது.

♦ சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவை எடுத்துக்கொள்ளவும். உதாரணம்: ராகி, பால், கீரை, கொய்யாப்பழம், மீன், இறால், நண்டு மற்றும் உலர் பழங்கள்.

♦ மது மற்றும் புகைப்பழக்கம் எலும்புகளுக்கு ஆகாது. காபியையும் குறைக்கவும்.

♦ எடைக் குறைவாக இருந்தால், எலும்பு வலிமை இழக்கும். எடை அதிகமாக இருந்தாலும் எலும்பு முறிவு ஏற்படும். எனவே, உடல் எடையைச் சீராகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

காதுக்கும் தொண்டைக்கும் என்ன தொடர்பு?



காது, மூக்கு, தொண்டை ஆகிய மூன்றுக்கும் சேர்த்து ஒரே டாக்டர்தான் சிகிச்சை தருகிறார். இவை மூன்றுமே ஒன்றுடன் ஒன்று இணைப்பில் உள்ளவை. ஒன்றில் நோய் ஏற்பட்டால் இன்னொரு உறுப்புக்குப் பரவும். ஈ.என்.டி., டாக்டரிடம் தொண்டைப் பிரச்சனை என்று போனால், மூக்கையும் காதையும் கூடப் பரிசோதிப்பது இதனால்தான்.

சத்தங்களைக் கேட்டு உணர்வதற்கும், உடலைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்கும் காதுகளே உதவுகின்றன. நம் காதின் உள்ளே செவிப்பறை உள்ளது. காது சரியாகக் கேட்க வேண்டுமானால், செவிப்பறை பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். இதைப் பாதுகாக்கவே காது, மெழுகு போன்ற திரவத்தைச் சுரக்கிறது. அதுவே உலர்ந்து குரும்பியாக மாறுகிறது. பலரும் பட்ஸ் கொண்டு காது குடைந்து குரும்பியை எடுக்க முயல்வார்கள். இதனால் செவிப்பறை புண்ணாகிவிடும். பலர் ஊக்கு, ஹேர்பின், பேனா, பென்சில், தீக்குச்சி, சாவி என்று கையில் கிடைப்பதை எல்லாம் காதுக்குள் நுழைத்துக் குடைந்து கொண்டிருப்பார்கள். இதுவும் செவிப்பறையைச் சேதமாக்கும்.

நோய்த்தொற்று, மருந்துகள், முதுமை, அதிக இரைச்சல், செவி நரம்பில் பாதிப்பு போன்ற காரணங்களால் சிலருக்குக் காது கேட்காமல் போகலாம். அறுவை சிகிச்சைகள் மூலமும், மருந்துகள் கொடுத்தும் பெரும்பாலான பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்ய முடியும். அப்படி முடியாத பட்சத்தில் காது கேட்கும் கருவி பயன்படுத்தலாம்.

காதுகளைக் காக்க: சத்தமான சூழல்களில் நீண்ட நேரம் இருக்காதீர்கள். வீட்டு உபயோகப் பொருட்களையும் சத்தம் குறைவாக எழுப்புவதாகப் பார்த்து வாங்குங்கள். புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் காதுகளையும் பாதிக்கிறது. காதுகளைக் கவனமாகச் சத்தம் செய்யுங்கள்.

நாம் உயிர் வாழத் தேவையான சுவாசத்துக்கும்,

வாசனையை முகர்வதற்கும் மூக்கு பயன்படுகிறது. நம் பேச்சு தெளிவாக இருக்க, மூக்கும் அதைச் சார்ந்த சைனஸ் அறைகளின் பங்களிப்பும் முக்கியக் காரணம்.

மூக்கின் உள்ளே இருக்கும் மென்மையான சவ்வுப் படலம், நிறமற்ற ஒரு திரவத்தைச் சுரந்தபடி உள்ளது. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றை இதுவே குளிர்வித்து நுரையீரலுக்கு அனுப்புகிறது. சூடாகக் காற்று போனால், நுரையீரல் பாதிக்கப்படும். மூக்கில் தூசு நுழைந்தால், இந்தப் படலமே வெளிக்காற்றை உறிஞ்சி அதை வெளியில் தள்ளும். அதுவே தும்மல். வைரஸ் கிருமிகள் நுழைந்தால், அவற்றை வெளியே தள்ள இந்தத் திரவம் அதிகமாகச் சுரக்கும். அதுவே ஜலதோஷம்.

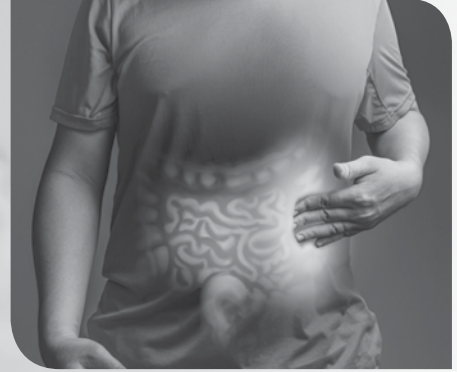
மூக்கைக் காக்க: புகைப்பிடிக்காதீர்கள். தூசு நிறைந்த பகுதிகளைத் தவிருங்கள். வீட்டில் குப்பை சேர்க்காதீர்கள். மென்மையான கர்ச்சிப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாயிலிருந்து உணவுக்குழாய்க்கு உணவைத் தள்ளுவது தொண்டையே! மூக்குக்கும் வாய்க்குமான இணைப்புப் பாதையாகவும் இது உள்ளது. தொண்டையும் உணவுக்குழாயும் இணையும் இடத்தில், மூச்சுக்குழாய் முன்பக்கமாகவும், உணவுக்குழாய் பின்பக்கமாகவும் தனித்தனியாக அமைந்துள்ளன. அதனால்தான் உணவு சரியாக உணவுக்குழாயிலும், சுவாசக்காற்று மூச்சுக்குழாயிலும் தனித்தனியாகச் செல்கின்றன. உணவு தவறுதலாக சுவாசக்குழாய் பக்கம் போனால் புரையேறும்; உணவுக்குழாய்க்குள் காற்று நுழைந்தால் ஏப்பம் வரும்.

தொண்டையைக் காக்க: எதையும் அதிகச் சூடாகவோ, அதிக குளிர்ச்சியாகவோ சாப்பிடாதீர்கள். பல் தேய்க்கும் பிரஷைச் சுத்தமான இடத்தில் வையுங்கள். உப்புத்தண்ணீரில் கொப்பளியுங்கள். கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். சாப்பிடும்போதோ, தொடும்போதோ, கைகளிலிருந்தே நோய்த்தொற்று தொண்டைக்குப் பரவுகிறது. ●



உடல்நலத்துக்கு முக்கியம் குடல்நலம்!



பசியெடுத்தால் சாப்பிடுகிறோம். பிடித்த உணவென்றால் கூடுதலாகச் சாப்பிடுகிறோம். வயிற்றுவலி, பசியின்மை எனப் பிரச்சனைகள் வந்தால், 'சாப்பிட்டது செரிக்கவில்லை' என நமக்கு நாமே காரணம் சொல்லிக்கொண்டு, சோடா குடிப்பது, அஜீரண மருந்து குடிப்பது எனக் கடக்கிறோம். இதைத் தாண்டி உணவின் செரிமானம் பற்றிப் பலரும் அக்கறை காட்டுவதில்லை. நம் செரிமான மண்டலம்தான், நாம் சாப்பிடும் உணவுகளிலிருந்து நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களை எடுத்துத் தருகிறது. கழிவுகளை அகற்றுகிறது. உடல்நலத்துடன் இருக்க, குடல்நலம் முக்கியம்.

உணவை வாயில் வைத்ததுமே செரிமானம் ஆரம்பமாகிவிடும். மென்று விழுங்கும் உணவானது, உணவுக்குழாய்க்குச் செல்லும். அங்கிருந்து இரைப்பைக்குச் செல்லும். அங்கிருந்து சிறுகுடலுக்குச் செல்லும். உணவிலுள்ள சத்துக்கள், சிறுகுடலின் சுவர்களால் கிரகிக்கப்படும். மீதமானது பெருங்குடலுக்கு அனுப்பப்பட்டு, அங்கிருந்து கழிவாக வெளியேறும்.

பெருங்குடல் பெயரில் மட்டுமே பெரியது. சிறுகுடலே அளவில் பெரியது. வயிற்றுக்குள் வளையும் வளையமாக சுருங்கியிருக்கும் சிறுகுடலின் நீளம், சுமார் 22 அடி. பெருங்குடலின் நீளம் வெறும் 5 அடிகள்தாம். பிறகு ஏன் இரண்டுக்கும் பெயர்களில் இந்த முரண்பாடு

என்கிறீர்களா? அகலத்தைக் கணக்கில் கொண்டால் பெருங்குடல்தான் பெரியது. சிறுகுடல் குறுகலானது. அதனால் இருக்கலாம்.

கடலில் சிக்கும் எந்தப் பொருளையும் அலைகள் சுழற்றி அடிப்பது போல, நாம் சாப்பிடும் உணவை உணவுக்குழாய் தசைகள் உள்ளே தள்ளுகின்றன. நாம் தலைகீழாக நின்றாலும் இந்த வேலை பாதிக்கப்படுவதில்லை. இப்படி இரைப்பைக்குச் செல்லும் உணவு, அங்கு சிறுசிறு துண்டுகளாகச் சிதைக்கப்பட்டு சிறுகுடலுக்குப் போகிறது. நாம் சாப்பிடும் வரிசையில் சாம்பார், ரசம், தயிர் சாதம் என உணவு சிறுகுடலுக்குப் போவதில்லை. இரைப்பையில் எல்லாம் கலந்து, அதன்பிறகே சிறுகுடலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

இரைப்பையில் தினமும் சுமார் மூன்று லிட்டர் வரை செரிமான நீர் சுரக்கிறது. இதில் முக்கியமாக ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் உள்ளது. உள்ளே வரும் எல்லா உணவுகளையும் ஒன்றாகக் கலக்கி, செரிமான நீரையும் கலந்து சிறுகுடலுக்கு அனுப்புகிறது இரைப்பை. இப்படி இரைப்பையில் சுரக்கும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம், இரும்பு பிளேடைக்கூடக் கரைத்து விடும் சக்தி படைத்தது. நல்லவேளையாக இரைப்பையின் உட்புறத்தில் ஒருவிதப் பாதுகாப்பு உறை இருப்பதால் அதற்கு எதுவும் ஆவதில்லை.

நாம் சாப்பிடும் உணவில், புரதம், மாவுச்சத்து,

கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள், தண்ணீர் என ஆறுவகைச் சத்துக்கள் உள்ளன. இவற்றைத் தனித்தனியாக உறிஞ்சி உடலுக்குள் அனுப்புவதுதான் சிறுகுடலின் வேலை. அதன்பின் எஞ்சியுள்ள உணவை திரவக்கூழாகப் பெருங்குடலுக்கு அனுப்பிவிடும். இதிலிருந்து தண்ணீரையும், உடலுக்குத் தேவையான தாதுச் சத்துக்களையும் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது பெருங்குடல். எஞ்சியதைக் கழிவாக வெளியில் அனுப்புகிறது.

நம் பெருங்குடலில் ஏராளமான பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன. இவை ஆபத்தானவை இல்லை. நம் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள். புரத உணவைச் செரிக்க வைக்கவும், சில வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்யவும் இவை உதவுகின்றன.

நம் உணவுக்குழாயின் மேல்முனையிலும் கீழ்முனையிலும் சுருக்குத்தசையால் ஆன இரண்டு கதவுகள் போன்ற அமைப்புகள் உள்ளன. மேலே தொண்டையில் இருக்கும் கதவு, நாம் விழுங்கும் உணவு மூச்சுக்குழாய்க்குள் செல்வதைத் தடுக்கிறது. இரைப்பை அருகே கீழ்முனையில் இருக்கும் கதவு, இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலமானது உணவுக்குழாய்க்குள் மேலேறி வந்துவிடாமல் தடுக்கிறது. நம் உணவுக்குழாயின் தசைகள் காரமான, புளிப்பான, சூடான, குளிர்ச்சியான எல்லா உணவுகளையும் தாங்கும் சக்தி கொண்டவை. ஆனால், அமிலத்தின் வீரியத்தைத் தாங்கும் சக்தி அவற்றுக்கு இல்லை. அதனால்தான் இந்தக் கதவு அதைத் தடுக்கிறது.

மிகவும் இனிப்பான, காரமான, கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளை அடிக்கடிச் சாப்பிட்டால், உணவுக்குழாயின் கீழ்முனைக் கதவு பலவீனமாகிவிடும். அதன் விளைவாக, இரைப்பை அமிலம் மேல்நோக்கி வரும்போது அதை இந்தக் கதவு தடுக்க முடியாமல் போய்விடும். இதனால் உணவுக்குழாய் புண்ணாகிவிடும். இதன் விளைவே நெஞ்சு எரிச்சல். சிலருக்கு இரைப்பையில் அளவுக்கு அதிகமாக அமிலம் சுரக்கும். அது உணவுக்குழாயின் கீழ்ப்பகுதியை அரித்து புண்ணை ஏற்படுத்தும். 'அல்சர்' எனப்படும் இரைப்பைப் புண் உள்ளவர்களுக்கு இப்படித்தான் அரிப்பு வந்து நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. அதிக உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், கர்ப்பினிகள், இறுக்கமாக உடை அணிபவர்கள், வயிற்றில் கட்டி உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்பட இதுவே காரணம். இவர்கள் உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிடுவதைக் குறைத்தால் வயிறு சுருங்கிவிடும் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அதன்பின் அதிகம் பசிக்காது; அதிகமாகச் சாப்பிடவும் முடியாது என்று நம்புகிறார்கள். ஆனால், வளர்ந்த பெரியவர்களுக்கு வயிறு முதுமை வரை ஒரே அளவில்தான் இருக்கும். ●

வயிறு காக்கும் மந்திரங்கள்!



● அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடாதீர்கள். அமிலம் உணவுக்குழாய்க்குள் வந்து பிரச்சனை ஏற்பட அதுவும் ஒரு காரணம். உணவை நன்றாக மென்று, நிதானமாக விழுங்குங்கள்.

● தேவைக்கு மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். ருசிக்காகவோ, மற்றவர்களின் வற்புறுத்தலுக்குப் பணிந்தோ, அதிகம் சாப்பிடாதீர்கள்.

● சூடாக, காரமாக எதையும் சாப்பிட வேண்டாம். மசாலா கலந்த, எண்ணெய் மிகுந்த, கொழுப்பு நிறைந்த, புளிப்பேறிய உணவுகளைக் குறையுங்கள். காபி, தேநீர் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும். மது, செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் தவிர்க்கவும்.

● ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் வேண்டும். கொழுப்பு குறைவான, நார்ச்சத்து அதிகமான, பழங்களும் காய்கறிகளும் நிறைந்த உணவுப்பழக்கமே குடலுக்கு ஆரோக்கியமானது. வாரத்தில் இரண்டு வேளைக்கு மேல் இறைச்சி சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். துரித உணவுகள் மற்றும் நொறுக்குத்தீனிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

● சாப்பிட்ட பின் ஆடைகளைத் தளர்த்திக்கொள்வது நல்லது. சாப்பிட்ட பின் குளிந்து வேலை செய்யக்கூடாது. கனமான பொருளைத் தூக்கக் கூடாது. உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

● சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்துப் படுக்கச் செல்லுங்கள். சுமார் அரை அடி உயர தலையணை வைத்துக்கொள்வது நல்லது. இடது புறமாக ஒருக்களித்துப் படுத்தால் செரிமானத்துக்கு நல்லது.

● புகைப்பிடிப்பது செரிமான மண்டலத்தைப் பாதிக்கும். இதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

● உடற்பயிற்சி, வாக்கிங், உடல் உழைப்பு எனத் தினமும் 45 நிமிடங்களாவது உடலுக்கு நல்ல இயக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.



ராம்ராஜ் காட்டன் வழங்கிய 'அன்பாசிரியர்' விருது!

'இந்து தமிழ் திசை' நாளிதழுடன் இணைந்து ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் 'அன்பாசிரியர்' விருது வழங்கிவருகிறது. அரசு மற்றும் அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் மாணவர்கள் மீது அன்பும் அக்கறையும் காட்டி அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் சிறந்த ஆசிரியர்களைக் கௌரவிக்கும் விருது இது. 2020-ல் முதல் முறையாக இந்த விருது வழங்கப்பட்டது.

2021-ம் ஆண்டுக்கான விருதுக்கு தமிழகம் முழுக்க இருந்து 46 ஆசிரியர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டனர். இவர்களுக்கு விருது வழங்கும் விழா சென்னையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது. சிறப்பு விருந்தினராக மாண்புமிகு

பள்ளிக்கல்வித் துறை அமைச்சர் அன்பில் மகேஸ் பொய்யாமொழி அவர்கள் கலந்துகொண்டு விருதுகளை வழங்கினார்.

விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் பங்கேற்று, அமைச்சருக்கும் சிறப்பு விருந்தினர்களுக்கும் நினைவுப்பரிசு வழங்கினார். "அரசுப்பள்ளிகளின் பெருமைகளை மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லும் நிகழ்ச்சி இது. சாதனை செய்யும் ஓர் ஆசிரியரைப் பாராட்டினால், அதைப் பார்த்து இன்னும் பலருக்கு உற்சாகம் பிறக்கும். அவர்களும் மாணவர்கள் மீது அன்பும் அக்கறையும் காட்டுவார்கள். அதற்காகவே





இந்த விருது” என்று திரு. நாகராஜன் குறிப்பிட்டார்.

மாண்புமிகு அமைச்சர் அன்பில் மகேஸ் பொய்யாமொழி தனது சிறப்புரையில், “ஆசிரியர்களே மாணவர்களுக்கு இரண்டாவது பெற்றோராகத் திகழ்கின்றனர். கல்வி என்பது குழந்தைகளை எதிர்காலத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும் கடவுச்சீட்டு. அந்தக் கல்வியைக் கொடுத்து, குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை உறுதி செய்வதிலும், சமுதாயம் அறவழியில் இயங்குவதிலும் ஆசிரியர்களுக்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. இத்தகைய விருதுகள் மற்ற ஆசிரியர்களையும் சிறப்பாகப் பணியாற்ற ஊக்கமும் உத்வேகமும் வழங்கும்” என்று கூறினார்.

‘பிரம்மோஸ்’ விஞ்ஞானி ஏ.சிவதானுப்பிள்ளை, வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் செயலாளர் திரு. ஸ்கை வி.சுந்தர்ராஜன், ‘இந்து தமிழ் திசை’



ஆசிரியர் திரு. கே.அசோகன், வர்த்தகப் பிரிவுத் தலைவர் திரு. ஷங்கர் வி.சுப்பிரமணியம் ஆகியோர் விழாவில் பங்கேற்றனர்.

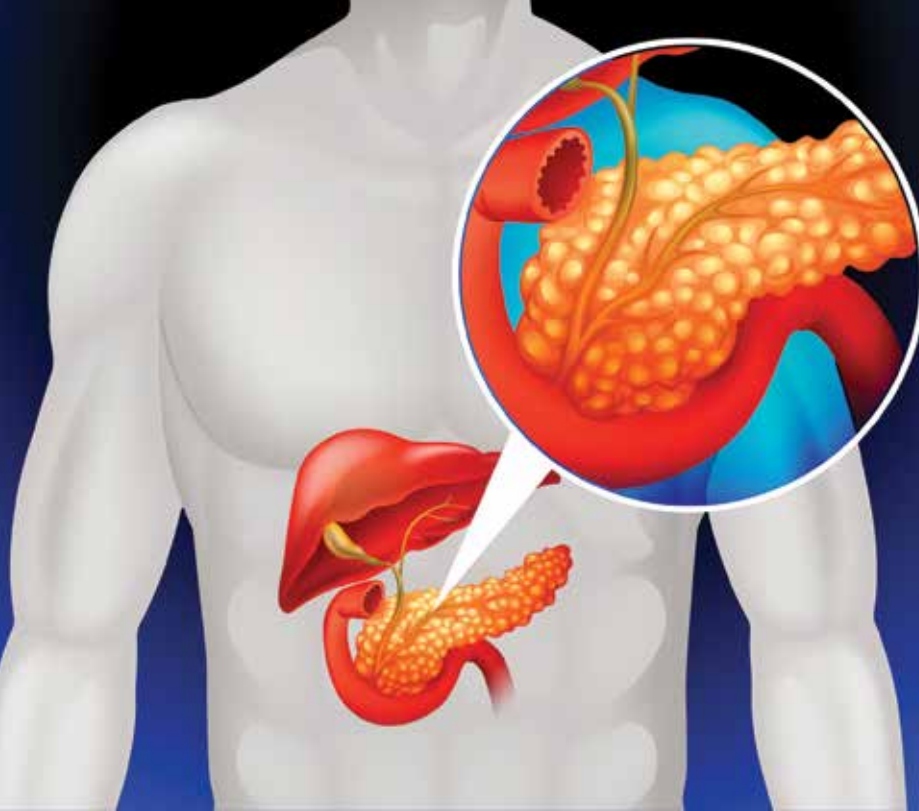
முன்னதாக மாண்புமிகு அமைச்சரை திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன், திரு. ஸ்கை வி.சுந்தர்ராஜன் ஆகியோர் சந்தித்து, அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி யோகா அகாடமி வழங்கும் பயிற்சிகள் குறித்து விவரித்தனர்.



சான்றிதழ் வழங்கும் விழாவில் ராம்ராஜ்!

கோவை மாவட்டம் ஆழியாறில் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நிறுவிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் விஷன் ஃபார் விஸ்டம் சார்பில் பல்வேறு உடல்நலம் மற்றும் மனவளப் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்தப் பயிற்சிகளை வெற்றிகரமாக முடித்தவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கும் விழா ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயிலில் நடைபெற்றது.

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவரும், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனருமான திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் முன்னிலையில் நடைபெற்ற இந்த விழாவில், தமிழ்நாடு உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் டாக்டர் எம்.சுந்தர் கலந்துகொண்டு சான்றிதழ்களை வழங்கினார். ●



உயிர் காக்கும் கிரட்டை சுரப்பிகள்!

நம் உடலில் எப்போதும் ஓயாமல் உழைத்துக்கொண்டிருக்கும் உறுப்புகளில் கல்லீரல் பிரதானமானது. நம் உடலில் இருக்கும் மிகப்பெரிய சுரப்பி இது. ஒன்றரை கிலோ எடையுள்ள இது, கிட்டத்தட்ட 500 விதமான வேலைகளைச் செய்வதாக உயிரியல் அறிஞர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள். உணவு செரிமானத்துக்காகப் பித்தநீரைச் சுரப்பது முதல், உணவின் வழியே வரும் நச்சுக்களை அகற்றுவது வரை அதன் பணிகள் அற்புதமானவை.

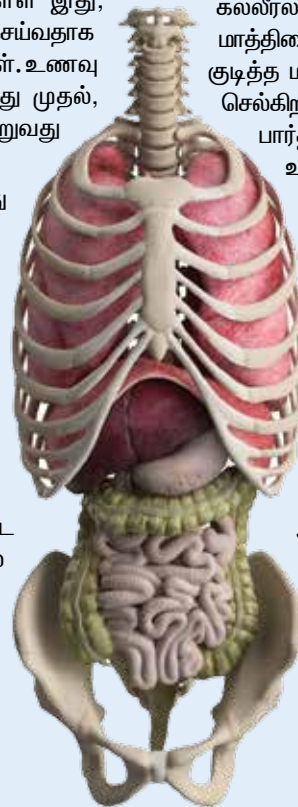
நம் உடலில் மூளைக்கு அடுத்து மிகவும் சிக்கலான அமைப்பு கொண்ட உறுப்பு, கல்லீரல். ஜீரண மண்டலத்தில் மிக முக்கியமானப் பங்கு கல்லீரலுக்கு உண்டு. நாம் சாப்பிடும் உணவு, மருந்து, குடிக்கும் திரவங்கள் எல்லாமே கல்லீரலின் கவனத்துக்குப் போகின்றன.

நோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவது, ரத்தசுக்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது, உடலில் சேரும் நச்சுக்களை அகற்றுவது, கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்துவது உள்ளிட்ட நூற்றுக்கணக்கான பணிகளைக் கல்லீரல் செய்கிறது. கல்லீரல் இல்லாமல் நம்மால் வாழ முடியாது. ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும், தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக்கொள்ளும் திறன் கொண்டது. ஆனால், அடிக்கடி

பாதிப்பு ஏற்பட்டால் இது செயலிழக்கும்.

நாம் சாப்பிடும் உணவில் இருக்கும் சத்துக்களை குளுக்கோஸாக மாற்றி ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது கல்லீரல். சாப்பிடும் உணவு மட்டுமல்ல, விழுங்கிய மாத்திரை, சுவாசித்தபுகை, தலைக்குத்தேய்த்ததைலம், குடித்த மது... இப்படி எல்லாமே கல்லீரலுக்குத்தான் செல்கிறது. நல்லது எது, கெட்டது எது என்று பிரித்துப் பார்த்து, மாத்திரை, மருந்து போன்ற நல்லதை உடலுக்குள் செலுத்துகிறது. புகை, மது போன்ற கெட்டதைச் செயலிழக்கச் செய்கிறது. உடலில் எங்காவது காயம் ஏற்பட்டால் ரத்தம் கசியும். ஒன்றிரண்டு நிமிடங்களில் அது உறைந்து நின்றவிடும். இதற்குக் கல்லீரல் தயாரிக்கும் 'புரோத்ரம்பின்' என்ற வேதிப்பொருளே காரணம்.

மதுப்பழக்கம் கல்லீரலின் மிகப்பெரிய வில்லன். மதுவின் பாதிப்புகளில் முக்கியமானது, ஈரல் அரிப்பு எனப்படும் லிவர் சிரோசிஸ் நோய். இது உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும். மஞ்சள்காமாலை, கல்லீரலில் அளவுக்கு அதிகமாகக் கொழுப்பு சேர்வது, பித்தப்பை செயலிழப்பு, உடலில் அளவுக்கு அதிகமாக இரும்புச்சத்து சேர்வது, பரம்பரையாக வரும் சர்க்கரை நோய்ப் பிரச்னை, சிலவகை மருந்துகள்



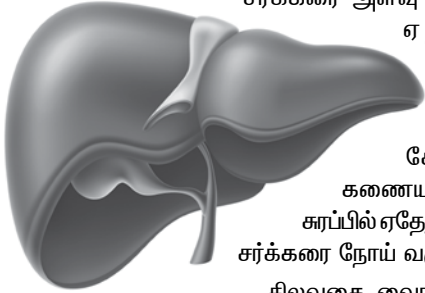
எடுத்துக்கொள்வது போன்றவற்றாலும் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

கல்லீரல் காக்க: குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும். உப்பு, எண்ணெய் மற்றும் காரம் குறைவான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். ரத்த அழுத்தம், ரத்தச் சர்க்கரை அளவு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். பாதுகாக்கப்பட்ட, காய்ச்சி ஆற வைத்த குடிநீரையே குடிக்க வேண்டும். நோய்த்தொற்றுக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். சுய மருத்துவம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். முறையாக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மதுப்பழக்கம் கல்லீரலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது போலவே கணையத்தையும் பாதிக்கிறது. கல்லீரல் போலவே இன்னொரு சுரப்பி கணையம். நம் உடலில், வயிற்றின் இடதுபுறத்தில் ஒரு சிறிய தேன் கூடு போல இருக்கிறது, கணையம். வெறும் 100 கிராம் எடைக்குள் இருக்கும் இது, நம் உயிர் இயக்கத்துக்கு முக்கியமான ஓர் உறுப்பு. சர்க்கரை நோயாளிகள் பலருக்கும் இதன் அருமை புரியும்.

கணையம் இரண்டு விதமான பணிகளைச் செய்கிறது. இதில் இருக்கும் அசினார் செல்களே, நாம் சாப்பிடும் உணவைச் செரிப்பதற்குத் தேவையான செரிமான நீரைச் சுரக்கின்றன. நாம் என்ன வகை உணவு சாப்பிடுகிறோம் என்பதை உணர்ந்து கச்சிதமாக இந்த நீரைக் கணையம் சுரந்து அனுப்புகிறது.

ஸ்டமடோஸ்டீடின், குளுக்ககான், இன்சலின் ஆகிய ஹார்மோன்களும் கணையத்தில் சுரக்கின்றன. ரத்தச் சர்க்கரை அளவை இன்சலினே கட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறது. ரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறையும்போது, உடலில்



ஏற்கனவே சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் குளுக்கோஸை எடுத்து வந்து ரத்தத்தில் சேர்க்கிறது குளுக்ககான். கணையம் பாதிக்கப்பட்டு இந்தச் சுரப்பில் ஏதேனும் தடுமாற்றம் ஏற்பட்டால், சர்க்கரை நோய் வருகிறது.

சிலவகை வைரஸ் நோய் தாக்குதல்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் குழப்பம் ஏற்படுவது, அளவுக்கு அதிகமாக மது அருந்துவது, பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவது, அதிக உடல் பருமன், பரம்பரைக் கோளாறுகள், புற்றுநோய், ரத்த ஓட்டக் குறைபாடுகள், விஷக்கடிகள் மற்றும் ஒவ்வாமை போன்ற காரணங்களால் கணையம் பாதிக்கப்படலாம்.

கணையம் காக்க: புகை, மதுவை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். பித்தப்பையில் கற்கள் உருவானால் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளவும். மஞ்சள் காமாலை, அம்மைக்கட்டு, ருபெல்லா நோய்களுக்கு குழந்தைப் பருவத்திலேயே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவும். புகையில் வாட்டி சமைக்கிற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். ஒருமுறை பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் சூடுபடுத்திச் சமைக்கக்கூடாது. நாற்பது வயதுக்கு மேல் கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். பழங்கள், காய்கறிகள் நிறைந்த ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்துக்கு மாறவும்.●



வெண்மை

VENMAIL

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 6 இதழ் 11

மே 2022

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

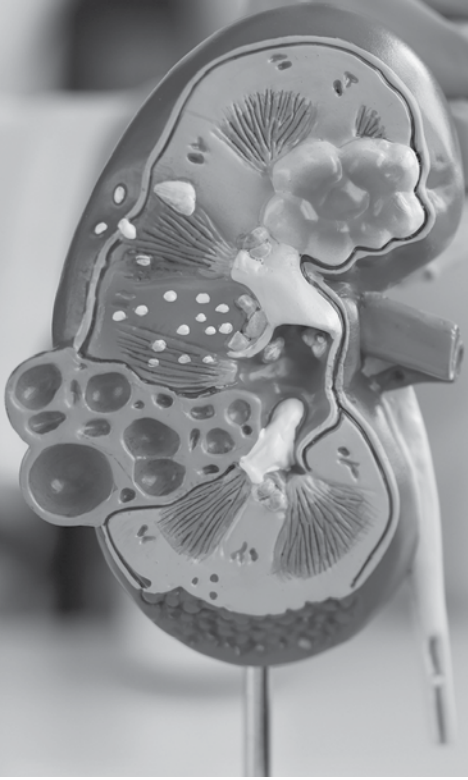
இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்புர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு உடைகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137



உடலைச் சுத்தம் செய்யும் சிறுநீரகம்!

நம் உடலில் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. ஒன்று பழுதடைந்தாலும், இன்னொன்றே இரண்டின் வேலைகளையும் செய்யும்விதமாக இதன் அமைப்பு உள்ளது. இரண்டும் பழுதடைந்தால் ஆபத்து. அப்போதுதான் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

சிறுநீரகங்களே ரத்தத்தில் இருக்கும் நச்சுக்களையும் தேவையற்ற பொருட்களையும் சிறுநீரின் வழியே வெளியேற்றுகின்றன. உடலில் அதிகமாகத் தண்ணீர் சேர்ந்துவிடாமலும், தண்ணீர் பற்றாக்குறை ஏற்படாமலும் நீர்ச் சமநிலையைப் பராமரிக்கின்றன. ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கின்றன. 'வைட்டமின் டி'யைத் தூண்டிவிட்டு எலும்புகளை வலுவாக்குகின்றன. ரத்தச் சிவப்பணுக்கள் உருவாக்கத்துக்குத் தேவைப்படும் ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்கின்றன. ரத்தத்தில் சோடியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற தாது உப்புகளைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கின்றன.

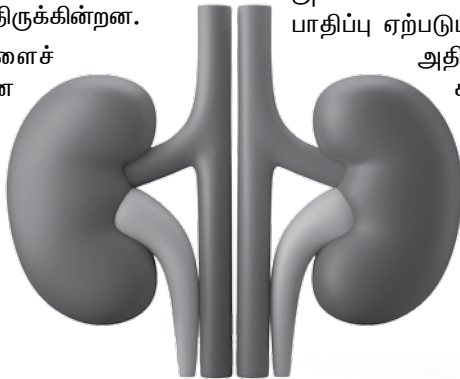
சிறுநீரகங்கள் பல பணிகளைச் செய்தாலும், அதில் முக்கியமான பணி, கழிவுகளை அகற்றுவது. ரத்தத்தில் இருந்து கழிவுப் பொருட்களைப் பிரித்து, அவற்றைச் சிறுநீருடன் வெளியேற்றுகின்றன. இந்தச்

செயல் நிகழாவிட்டால், கழிவுகள் உடலுக்குள்ளேயே தேங்கி உடலின் செயல்பாடு பாதிக்கப்படும்.

கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோய், தாறுமாறாக மாறும் ரத்த அழுத்தம், இதயக் கோளாறுகள், புகைப்பிடித்தல், மது அருந்தும் பழக்கம், சிறுநீரகத் தொற்றுக்கள், சிறுநீரகக் கற்கள், உடல் பருமன், உணவு நச்சுக்கள், புற்றுநோய் போன்றவற்றால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். பாதிப்புகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சரிசெய்தால், பிரச்சனைகள் குறையும். தவறினால், நாளடைவில் சிறுநீரகம் செயலிழந்து விடும்.

பிறக்கும்போதே சில குழந்தைகளுக்குச் சிறுநீரகப் பிரச்சனை கண்டறியப்படுகிறது. வயதானவர்கள், அதிக உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், சிறுநீரகக் கல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், அடிக்கடிச் சிறுநீரக நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்குச் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. இவற்றோடு, அதிக அளவிலான மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதும் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கிறது.

சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டால் மிகுந்த சோர்வு ஏற்படும். அடிக்கடி தாகம் எடுக்கும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலிக்கும். சிறுநீர்



நிறம் மாறியிருக்கும். இரவில் அடிக்கடிச் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போலத் தோன்றும். கழிவுகள் தேங்குவதால் முகம், கைகள், கால்கள், வயிறு வீங்கும். பசி எடுக்காது. இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். பாதிப்பு எந்த அளவு இருக்கிறது என்பது கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சைகள் தொடங்கப்படும்.

சிறுநீரகப் பாதிப்பு இருக்கிறதா என்பதை ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரில் புரத அளவு, ரத்த கிரியாட்டினின் அளவு, சிறுநீரகச் செயல்பாட்டுப் பரிசோதனை ஆகியவறைச் செய்து கண்டறியலாம்.

சிறுநீரகப் பாதிப்புக்குப் பொதுவாக மூன்று வகையான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன. சிறுநீரகத்தின் இயக்கத்தைச் செயற்கையாக இயந்திரத்தின் மூலம் மேற்கொள்வதை டயாலிசிஸ் என்கிறோம். இந்தச் சிகிச்சை முறையை மருத்துவமனையில் தங்கிச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதில் பல்வேறு சிரமங்கள் உள்ளன. வயிற்றில் நுண் குழாயைச் செலுத்திச் சிறுநீரகச் செயல்பாட்டை செயற்கையாக மேற்கொள்வது மற்றொரு வகை. இந்தச் சிகிச்சையை வீட்டில் இருந்தபடியே செய்யலாம். மூன்றாவது, மாற்று சிறுநீரகம் பொருத்தும் அறுவை சிகிச்சை. உறவினர்கள் தானமாகத் தருவதன் மூலமோ, மூளைச்சாவு அடைந்தவர்களின் உடல் உறுப்பு தானத்தைப் பெற்றோ இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம். இதற்கான காத்திருப்பு காலம் அதிகம். அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பிறகும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சிறுநீரகத்தைத் தாக்கும் பிரச்சனைகள் எதுவும் ஆரம்பத்திலேயே தெரியாது. பிரச்சனைகள் பெரிதாகி ஆபத்தான கட்டத்துக்கு வந்த பிறகுதான் அறிகுறிகள் தெரியும். எனவே, 40 வயதைக் கடந்தவர்கள், ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சிறுநீரகம் தொடர்பான முழு உடல் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்வது நல்லது. குறிப்பாகச் சர்க்கரை நோயாளிகள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், பரம்பரையாகச் சிறுநீரகப் பிரச்சனை ஏற்படும் குடும்பத்தில் பிறந்தவர்கள், சிறுநீரகத்தில் கல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்து வரும் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், சிறுநீர் கழிப்பதில் சிக்கல் இருப்பவர்கள், அடிக்கடிச் சிறுநீரகத் தொற்று ஏற்படுகிறவர்கள் போன்றோருக்கு இது அவசியம்.

சிறுநீரகம் காக்க, போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சிறுநீரகத்திலிருந்து நச்சுப்பொருட்கள் வெளியேறுவது இயல்பாக நிகழும். சிறுநீரகப் பாதிப்பு வரும் அபாயமும் பெரிதும் குறையும். சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம். அதேசமயம், சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கு ஆளானவர்கள், நிறைய தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. டாக்டர்கள் பரிந்துரைத்த அளவிலேயே அவர்கள் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ●

சிறுநீரகத்தைப் பாதுகாக்க சிறப்பான வழிகள்!



● சிறுநீரகம் சீராக இயங்க, நீங்கள் இயங்கிக் கொண்டே இருங்கள். நடைப்பயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல் என ஏதோ செய்து வியர்வையை வரவழையுங்கள். செய்யும் வேலைகளிலும் உடல் உழைப்பு இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

● கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சர்க்கரை நோய், நாளடைவில் சிறுநீரகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சர்க்கரையைக் கட்டுக்குள் வைப்புகள்.

● உணவில் உப்பைக் குறைப்பது, உங்கள் சிறுநீரகத்துக்கு நீங்கள் செய்யும் முதல் நன்மை. உணவில் உப்பைக் குறைத்தால், ரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்கும். இது சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

● சத்தான, சமச்சீரான உணவைச் சாப்பிட்டு உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். இது ரத்த அழுத்தம் மற்றும் ரத்த சர்க்கரை அளவைச் சீராகப் பராமரித்து சிறுநீரகம் காக்க உதவும்.

● புகைப் பழக்கம் தவிர்க்க வேண்டும். நிகோட்டின், சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும் ரத்தக்குழாய்களைச் சுருக்கிவிடும். இதனால் சிறுநீரகத்துக்குச் செல்லும் ரத்தத்தின் அளவு குறையும். இன்னொரு பக்கம் ரத்த அழுத்தமும் அதிகமாகும். இது சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டையே பாதிக்கும்.

● தவிர்க்க வேண்டிய இன்னொரு போதை, மதுப் பழக்கம். மது அருந்துபவர்களின் சிறுநீரகம், ஓவர் டைம் எடுத்து வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் சிறுநீரகம் களைத்துப் போய் பழுதடையும்.

● டாக்டரிடம் போகாமல் நீங்களாகவே எதற்கும் மருந்து சாப்பிடாதீர்கள். நோய்களுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளை முறையாகவும் முழுமையாகவும் சாப்பிடுங்கள்.

● சிறுநீரை எப்போதும் அடக்கி வைக்காதீர்கள். நன்கு மூச்சு விட்டபடி சிறுநீர் கழிப்பது நல்ல பழக்கம்.

● குளிக்கும்போது நன்கு சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். உள்ளாடைகளையும் சுத்தமானதாக அணியுங்கள். சிறுநீர் பாதைத் தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



வாழவைக்கும் இதயம்!

எலும்புகளே இல்லாமல் தசையில் உருவான உறுப்பே இதயம். இதயத்தின் மேலே இரண்டு அறைகள், கீழே இரண்டு அறைகள் உள்ளன. மேல் அறைகளுக்கு வலது ஏட்ரியம், இடது ஏட்ரியம் என்று பெயர். கீழ் அறைகளுக்கு வலது வென்ட்ரிகிள், இடது வென்ட்ரிகிள் என்று பெயர். இதயம், தான் இயங்குவதற்குத் தேவையான மின்சாரத்தை தானே தயாரித்துக்கொள்கிறது.

இதயம் ஒருமுறை சுருங்கி விரிவதை 'இதயத் துடிப்பு' (Heart beat) என்கிறோம். இதயத் துடிப்பு சீராக இருக்க வேண்டும். அது ஒழுங்கற்று இருந்தால் இதய நோய்க்குச் சிவப்புக் கம்பளம் விரித்துவிடும். இதயத் துடிப்பு அதிகமாக இருந்தாலோ, குறைவாக இருந்தாலோ அல்லது ஒழுங்கற்று இருந்தாலோ, அதைச் சீரற்ற இதயத் துடிப்பு நோய் என்று மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது.



ஒரு நிமிடத்துக்கு இதயம் எத்தனை முறை துடிக்கிறதோ, அதைவைத்தே இதயத் துடிப்பு விகிதத்தைக் கணக்கிடுகிறார்கள். சாதாரணமாக ஓய்வு நேரத்தில் வயது வந்தவர்களுக்கு 60 முதல் 100 வரை இதயத் துடிப்பு இருக்க வேண்டும். 18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு 70 முதல் 100 வரை இதயத் துடிப்பு இருக்க வேண்டும். இதயத் துடிப்பு 100-ஐத் தாண்டினால் மிகைத் துடிப்பு நோய் என்று அர்த்தம், 60-க்குக் கீழ் குறைந்தால் குறைத் துடிப்பு ஆகும்.

நாம் செய்யக்கூடிய பணிகளைப் பொறுத்து இதயத் துடிப்பு மாறும். சும்மா படுத்திருக்கும்போது குறைவாக இருக்கும். விளையாடினாலோ, மிகவும் உற்சாகமாக இருந்தாலோ இதயத் துடிப்பு அதிகமாக இருக்கும்.

இதயம் துடிப்பது எதற்காக? இதயத்துக்கு வந்து சேரும் அசுத்தரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் குறைவாக இருக்கும், கார்பன் டை ஆக்ஸைடு அதிகமாக இருக்கும். அதை நுரையீரல்களுக்கு அனுப்பி, கார்பன் டை ஆக்ஸைடுக்கு பதிலாக ஆக்சிஜனைப் பெறுகிறது இதயம். இந்தச் சுத்த ரத்தத்தை உடலுக்குத் தருகிறது இதயம். அந்த ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் மட்டுமல்லாமல், உணவுச் சத்துக்களும் உள்ளன. இதயம் செய்யும் இந்தப் பணியால்தான் நாம் உயிர் வாழ்கிறோம்.

முன்பெல்லாம் 50 வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கு வரும் மாரடைப்பும் நெஞ்சு வலியும், இன்று 30 வயதைத் தொடுவதற்கு முன்பே வந்துவிடுகிறது. குறிப்பாக மற்ற நாடுகளை ஒப்பிடுகையில் உலகளவில் இந்தியாவில் உள்ள இளம் வயதினர்தான் மாரடைப்பால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். 'இந்தியாவில் ஆண்டுக்கு சுமார் 17 லட்சம் பேர் மாரடைப்பு காரணமாக மரணம் அடைகின்றனர். உலகின் மற்ற நாடுகளை விட சுமார் 10

வருடங்களுக்கு முன்பாகவே இந்தியாவில் மாரடைப்பு பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இவை சமீபத்திய ஆய்வுகளில் தெரியவந்துள்ள உண்மைகள்.

பரபரப்பான வாழ்க்கைமுறை, உணவுப்பழக்கத்தில் மாற்றம், ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது, உடல் உழைப்பு இல்லாமல் இருப்பது, அலுவலகம் முடிந்த பிறகு வீட்டிலும் வந்து தொடர்ந்து வேலைப்பளுவில் சிக்கித் தவிப்பது, மதுப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவை மாரடைப்பு ஏற்பட முக்கியக் காரணங்களாகும். இளம் வயதிலேயே மாரடைப்பு அல்லது இதயப் பிரச்சனை ஏற்பட்டவர்களுக்கு, மீண்டும் அந்த பாதிப்பு வரும் ஆபத்தும் அதிகரிக்கிறது. இதனால் மற்றவர்களைவிட இவர்களின் ஆயுள் குறைகிறது.

நெஞ்சு வலி அல்லது மாரடைப்பு ஏற்பட்டால், சில மணி நேரங்களுக்குள் இதய மருத்துவரை அணுகி உரிய சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதே சிறந்தது. குறிப்பாக, நெஞ்சு வலி ஏற்பட்ட ஒரு மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவமனைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும். இரவு நேரத்தில் வலி வந்தால் அதை அலட்சியம் செய்பவர்கள் அதிகம். நிறைய பேர் இதை வாயுக்கோளாறு என நினைத்துக்கொண்டு அமைதியாக இருக்கின்றனர். நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டு மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பின்னர் சிகிச்சைக்குச் சென்றால் உயிருக்கும் ஆபத்து. மருத்துவர் அளிக்கும் சிகிச்சையின் பலன்களும் குறைவாகிவிடும்.

சிலருக்கு சில நிமிடங்கள் நெஞ்சு வலி ஏற்படும். பிறகு வலி நின்றுவிடும். அவ்வப்போது வலி வந்துபோகும். இதயத்தின் ரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் அடைப்பின் காரணமாகவே இவ்வாறான வலி ஏற்படுகிறது. இதுவும் மாரடைப்பின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும்.

சமீப காலங்களில், பெண்கள் அதிகமாக மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு முக்கியக் காரணங்கள் குடும்பச் சூழ்நிலையும், மன அழுத்தமும் தான். மேலும், சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. எனவே, நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டதும் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி பரிசோதனைகள் செய்துகொண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.



இதயம் காக்கும் இனிய வழிகள்!



❖ மாதம் ஒரு முறை உடல் எடையைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். சர்க்கரை நோய் மற்றும் இதய நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணி உடல் பருமன். உடல் எடையைக் கச்சிதமாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

❖ உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் அதைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். இளைஞர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு டீஸ்பூன் (6 கிராம்) உப்பு தேவைப்படும். 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மூன்று கிராம் போதுமானது.

❖ ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளவர்கள், கொழுப்பு உணவைக் குறைத்து அதைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும்.

❖ சர்க்கரை நோயையும் கட்டுக்குள் வைக்கவும்.

❖ புகை மற்றும் மதுப்பழக்கம் தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ தினமும் அரை மணி நேர நடைப்பயிற்சி அவசியம்.

❖ ஆரோக்கியமான சரிவிகித சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

❖ தேவையற்ற வாக்குவாதம், கோபம், எரிச்சல், டென்ஷன் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். உணர்ச்சிவசப்படுவதைக் குறைக்க யோகா, தியானம் செய்யுங்கள்.

❖ மன அழுத்தம் தவிர்க்கவும். குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடன் மனம்விட்டு உரையாடுங்கள். மனம் லேசாகும்.

❖ 20 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஏழு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். அதற்குக் குறைவாகத் தூங்குபவர்களுக்கு இதய நாளங்களில் கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படும். இதுவே, பின்னர் இதய நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

❖ இதய நோய்கள் வராமல் தடுப்பது ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம். இந்த அமிலம் அதிகம் உள்ள பிஸ்தா, முந்திரி ஆகிய நடல் வகைகள், மீன் ஆகியவற்றை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

❖ இதயத் துடிப்பின்போது, தசைகள் சுருங்கி விரிய நார்ச்சத்து முக்கியமானது. எனவே, பழங்களை ஜூஸ் போடாமல் அப்படியே கடித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.



யாருக்கு அவசியம் முழு உடல் பரிசோதனை?



நோய் ஓரளவுக்கு முற்றிய நிலையில்தான் அறிகுறிகள் வெளிப்படும். முழு உடல் பரிசோதனையை முறையாகச் செய்தால், ஏதாவது நோய் உள்ளதா, எந்த உறுப்பில் என்ன பிரச்சனை என்று ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிய முடியும். நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது, உயிர் காக்கவும், நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாக வாழவும் உதவும்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறை அதிக மன அழுத்தத்தைத் தருவதாக இருக்கிறது. நேரம், காலம் பார்க்காமல் பலரும் உழைக்கின்றனர். போதுமான உடற்பயிற்சிகளை யாரும் செய்வதில்லை. குறைந்தபட்சம் வாக்கிங்கூட செல்வதில்லை. ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லாவற்றிலும் ஏராளமான கலப்படம். இதனால் நம் ஆரோக்கியம் கெடுவதுடன், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் தாறுமாறாகக் குறைகிறது. இந்தச் சூழலில் முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வதே, நம் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யும்.

சில சமயங்களில் சில நோய்கள் முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தும். உதாரணமாக தலைசுற்றல், மயக்கம் வந்தால் உயர் ரத்த அழுத்தம் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. அதிகமாகச் சிறுநீர் கழிப்பது, புண் ஆறாத தாமதம் ஆகிறது என்றால் நீரிழிவு நோய் வந்துவிட்டது என்று அர்த்தம். இந்த அறிகுறிகளைச் சரியாக உணர்ந்துகொள்ளாத பலரும், தங்கள் உடலில் எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது என்றுதான் நம்புகிறார்கள். நோய் வந்த பிறகு பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்றே நினைக்கின்றனர். நோய் வந்த பிறகு உடலைச்



வாகனம் வாங்கினாலோ, எலக்ட்ரானிக் பொருட்கள் வாங்கினாலோ, குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் அவற்றை முறையாக சர்வீஸ் செய்வதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம். ஆனால், அவற்றைவிடவும் அதிகமாக உழைக்கும் நம் உடலுக்கும் இப்படியான அக்கறையும் பராமரிப்பும் அவசியம் என்பதைப் பலரும் உணர்வதில்லை. முழு உடல் பரிசோதனை எனப்படும் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் என்பது, இப்படி நம் உடலுக்குச் செய்துகொள்ளும் சர்வீஸ்.

டாக்டரிடம் போவதையோ, அவர் பரிந்துரை செய்யும் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்வதையோ பலர் சந்தேகத்துடன் பார்க்கும் காலம் இது. ஆனாலும், இன்றைய வாழ்க்கைமுறையில் சிலருக்கு இதெல்லாம் அவசியம் என்பதை உணர வேண்டும். நோய்களை, 'தொற்று நோய்கள்', 'தொற்றா நோய்கள்' என இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கிறார்கள். பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற கிருமிகளின் தொற்றுக்களால் ஏற்படும் நோய்களை உடனே கண்டுபிடிக்க முடியும். சிகிச்சையும் பெறலாம். ஆனால், சர்க்கரை நோய், இதய நோய், புற்றுநோய், கல்லீரல் பிரச்சனை, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பல தொற்றா நோய்கள் நம் மரபணு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை சார்ந்தவை எனப்படுகின்றன. இவை ஒரு நாளில் வந்துவிடுவது இல்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பிரச்சனை அதிகரித்து,





சிரமப்படுத்துவதைவிட, அந்த நோய் தலையெடுக்கும் முன்பே கண்டுபிடித்து, முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். இதற்கு முழு உடல் பரிசோதனை உதவுகிறது.

எல்லோருமே இதைச் செய்துகொள்ள வேண்டுமா? அப்படியில்லை. நெருங்கிய ரத்த உறவில் யாருக்கேனும் உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு, ரத்தப் புற்றுநோய், பிறவிக் கோளாறுகள் போன்றவை இருந்தால், அந்தக் குடும்பத்தில் பிறந்தவர்கள் 20 வயதில் ஒருமுறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பிறகு டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் இதைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். 35 வயதைக் கடந்த எல்லோருமே ஆண்டுக்கு ஒருமுறை இதைச் செய்துகொள்வது நல்லது.

புகை மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள், உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள், இதய நோயாளிகள், சிறுநீரக நோயாளிகள், கல்லீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், டென்ஷன் நிறைந்த பணிகளைச் செய்பவர்கள், உடல் உழைப்பு அதிகம் இல்லாமல் வாழ்பவர்கள், முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள் போன்றோர் வருடத்துக்கு ஒருமுறை கட்டாயம் இதைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

முழு உடல் பரிசோதனையில் கண், பல், காது, மூக்கு, தொண்டைப் பரிசோதனைகள், மார்பக எக்ஸ்ரே, இ.சி.ஜி., ரத்த அழுத்தம், ரத்தச் சர்க்கரை அளவு, ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு, யூரியா, கிரியேட்டினின் போன்ற அளவுகள், வயிற்றில் அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை, தைராய்டு சுரப்புப் பரிசோதனை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகப் பரிசோதனை போன்ற அடிப்படையான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும். சிலருக்கு அவர்களின் உடல்நிலையைப் பொறுத்துக் கூடுதலாக வேறு ஏதேனும் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளுமாறு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள். பரிசோதனை முடிவுகளைப் பார்க்கும் டாக்டர், ஏதாவது ஒரு பாதிப்பு கண்டறியப்பட்டால், அதற்கான சிகிச்சை மற்றும் வழிமுறைகள் பற்றி விவரிப்பார்.

இந்தப் பரிசோதனையால் பல நன்மைகள் உண்டு. பல், கண், காது, மூக்கு, தொண்டை போன்ற பல உறுப்புகளில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்ள முடியும். இதயம், சிறுநீரகம், கல்லீரல், மார்பகம் போன்ற உறுப்புகளில் ஏற்பட இருக்கிற நோய்களைக் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோய் போன்ற நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய முடியும். 'பிரீ டயபடிஸ்' எனப்படும் சர்க்கரை நோயின் முந்தைய நிலையில் உள்ளவர்கள், எச்சரிக்கை அடைந்து, சரியான உணவுமுறை மற்றும் உடற்பயிற்சிகளைப் பின்பற்றி நோயைத் தடுக்கலாம்.

இதுதவிர இரைப்பை மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோயைக் கண்டறியும் இரைப்பை எண்டோஸ்கோபி

பரிசோதனையை 50 வயதுக்கு மேல் ஆண்டுதோறும் செய்துகொள்ளலாம். பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய்க்கான கொலோனோஸ்கோபி பரிசோதனையையும் 50 வயதுக்கு மேல் ஆண்டுதோறும் செய்துகொள்ளலாம். புராஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கான பி.எஸ்.ஏ., என்ற பரிசோதனையை 60 வயதுக்கு மேல் ஆண்டுதோறும் செய்துகொள்ளலாம். மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான மேமோகிராம் பரிசோதனையை 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும். கருப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பாப் ஸ்மியர் பரிசோதனையை 21 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

தரமான மருத்துவமனையைத் தேர்வு செய்யுங்கள். எப்படி வர வேண்டும் என்று முன்கூட்டியே கேட்டுக்கொண்டு பரிசோதனைக்குச் செல்வது நல்லது. இப்போது முக்கியமான அரசு மருத்துவமனைகளில் கூட இது செய்யப்படுகிறது. சில மருத்துவக் காப்பீடு நிறுவனங்களும் இப்போது முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்வதை தங்கள் கவரேஜில் கொண்டுவந்திருக்கின்றன.

பலரும் முழு உடல் பரிசோதனையை வீண் செலவு என்று நினைக்கின்றனர். ஆனால், இது ஆரோக்கியம் காக்க நீங்கள் செய்யும் முதலீடு இது. எதிர்கால செலவுகளைத் தடுக்கும் சேமிப்பு.



மதிப்பிற்குரிய ராம்ராஜ் காட்டன் வாடிக்கையாளர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும்

வணக்கம்!

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் நற்பெயருக்குக் களங்கம் விளைவிக்கும் விதத்தில், வாட்ஸ்அப் உள்ளிட்ட சமூக வலைதளங்களில் கடந்த சில நாட்களாகப் போலியான இணையதள முகவரியுடன் தவறான தகவல்கள் பரப்பப்பட்டு வருகின்றன. உண்மைக்கு மாறான தகவல்கள் இந்த இணையதளங்களில் சில விஷமிகளால் பதிவிடப்பட்டுள்ளன. ஆபத்தான இந்த இணையதள முகவரிகளை க்ளிக் செய்யவோ, அவற்றில் கேட்கப்படும் தகவல்களைத் தந்து ஏமாறவோ வேண்டாம் என்று பொதுமக்களை அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ராம்ராஜ் காட்டன் ஷோரூம் திறப்பு விழாவை முன்னிட்டுச் சிறப்புப் பரிசுகள் தருவதாக ஆசைகாட்டி, ஒரு போட்டி நடத்துவது போலக் கவனத்தைத் திசைதிருப்பி, உங்களின் தனிப்பட்ட தகவல்களைத் திருடும் விஷமிகளின் ஏமாற்று வேலை இது, கவனமாக இருக்கவும்!

கடந்த தீபாவளிப் பண்டிகையின்போதும் இதுபோன்ற போலியான தகவல்கள் சமூக வலைதளங்களில் பதிவிடப்பட்டது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இத்தகைய பொய்யான தகவல்களுக்கும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்திற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

இந்த மோசடி இணையதளங்கள் வேறு ஏதோ பெயரில் இருக்கும். அதன் பின்னால் ராம்ராஜ் காட்டன் என்ற பெயரையும் சேர்த்து

உண்மையான இணையதளம் போலக் காட்ட முயல்வார்கள். கவனமாக இருக்கவும்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் அதிகாரப்பூர்வ இணையதள முகவரி: <https://www.ramrajcotton.in>. சமூக வலைதளங்கள்: Facebook & Instagram: @RamrajCottonofficial. இவற்றில் பதிவிடப்படும் செய்திகள் மட்டுமே உண்மையானவை. சமூக வலைதளங்களில் வெளியாகும் ராம்ராஜ் காட்டன் குறித்த, உண்மைக்கு மாறான தகவல்களை நம்ப வேண்டாம்.

மேலும், மோசடி இணையதளங்களுக்குள் செல்லும்போது, உங்களது அலைபேசியில் பதிந்து வைக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள், புகைப்படங்கள் மற்றும் வங்கிக்கணக்கு விவரங்கள் திருடப்படலாம். அவற்றை வைத்து மிரட்டிப் பணம் பறிக்கும் கொடிய செயலைச் சில சமூகவிரோதக் கும்பல்கள் செய்து வருகின்றன. எனவே இத்தகைய போலியான இணையதளப் பக்கங்களுக்குள் செல்ல வேண்டாம். 'இதை வாட்ஸ்அப் மூலம் இத்தனை பேருக்குப் பகிர்ந்தால் பரிசு கிடைக்கும்' என்று அவற்றில் இருப்பதை நம்பி Whatsapp மூலம் இத்தகைய தகவல்களைப் பகிர வேண்டாம் என்றும் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

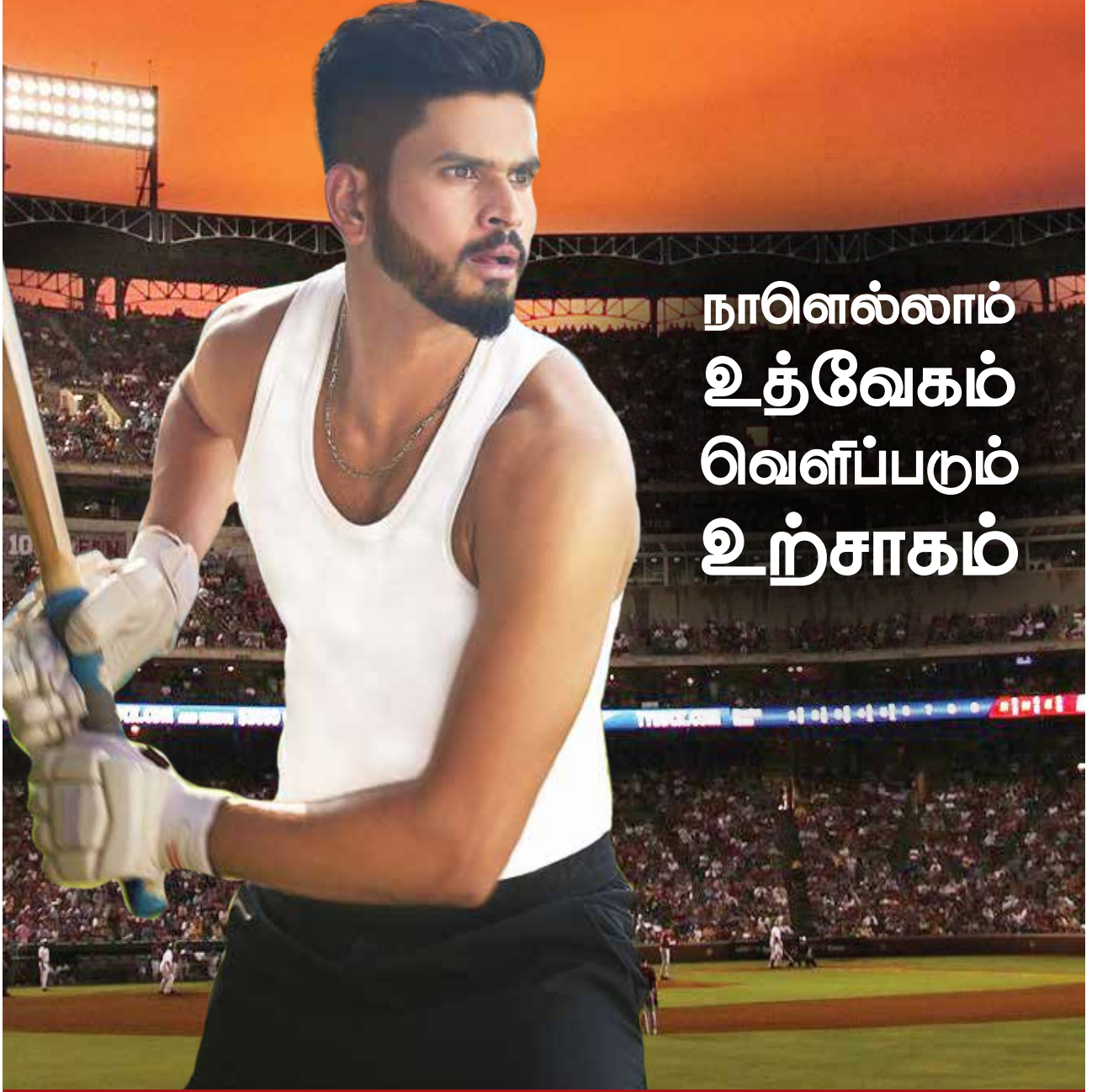
இத்தகைய சமூகவிரோதச் செயல்களைத் தடுக்கக் காவல்துறை மூலம் சட்டப்பூர்வ நடவடிக்கைகளை ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் எடுத்து வருகிறது.

இது குறித்த விளக்கங்களுக்கும் கீழ்க்காணும் அலைபேசி எண்ணைத் தொடர்புகொள்ளவும்: 98422 02147

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS



நாளில்லாம்
உத்வேகம்
விளப்பரும்
உற்சாகம்

SUKRA®
Super Fine Banians

ROMEX®
Supreme Banians

RISE-UP®
Premium Banians

@ARCHERY®
Gym Vest

COMPACT®
Flexible Rib Vest

ACOSTE®
BANIANS | BRIEF | TRUNKS



புதுமையின் மறுமலர்ச்சி உத்வேகத்துடன்

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்
வேட்டிகள் • சர்ட்டுகள்



SCAN THE QR
CODE TO WATCH

கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்