



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

**RAMRAJ**

**காப்டன்**

வேட்கள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 7 • இதழ் 9 • மார்ச் 2023 • விலை ரூ.18/-

# வென்மை

தமிழ் மாத இதழ்

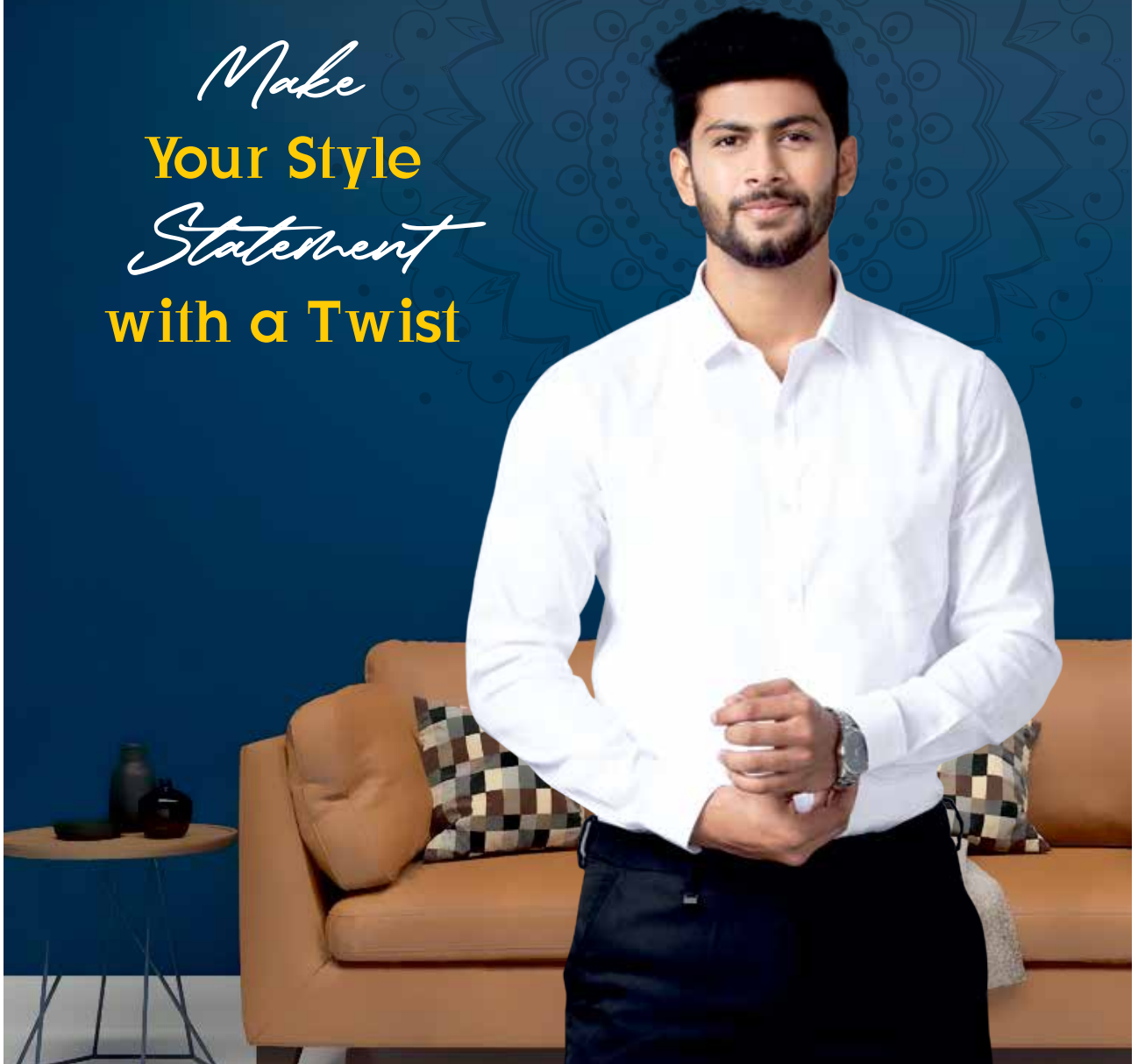
VENMAI

எண்ணங்கள்

மகளிர்  
நல  
சிறப்பிதழ்



*Make*  
**Your Style**  
*Statement*  
**with a Twist**



*For the Prestigious People...*



**COTTON SHIRTS**

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

shop online@ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

# ஆழ்ந்த இரங்கல்



தோற்றம்  
26.07.1934



மறைவு  
09.02.2023

## தீரு.S.இராமசாமி கவுண்டர்

வார்த்தைகளில் சொன்னதை விட நீங்கள் வாழ்ந்து காட்டியது அதிகம்...

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் வலுவான அடித்தளம் நீங்கள்...

எங்கள் உள்ளத்திலும் உணர்விலும் என்றும் வாழ்வீர்கள்...

தங்களிடம் கற்றதும் பெற்றதும் துணை நிற்க

அறம் போற்றிய தங்கள் வாழ்வு வழிகாட்ட

பாதை மாறாமல் பயணிப்போம்.



மறவாத நினைவுகளுடன்...

ராம்ராஜ் காட்டன் குடும்பம்

# மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

## வணக்கம்.

பழத்தின் சுவை என்பது, அந்த மரத்தினுடைய வேரின் தன்மையையும், வேர் உறிஞ்சும் நீரின் சுவையையும் பொறுத்தே அமையும். அதுபோல ஒரு குடும்பத்தின் நலம் என்பது, இல்லத்தரசியின் நலத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது. அதுவே சமுதாயத்தின் நலமாகவும், இந்த நாட்டின் நலமாகவும் விரிவடைகிறது. வேராகவும், வேருக்கான நீராகவும் குடும்பத்தின் அச்சாணியைப் போலச் சுற்றிச் சுழலும் மகளிரின் நலம் பற்றிச் சமூகத்தில் இன்னும் அதிக விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டியிருக்கிறது. இந்த உண்மையை நமக்கு நன்றாக உணர்த்தும் இரண்டு உண்மை நிகழ்வுகளைக் கவனப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

ஓர் இல்லத்தரசிக்கு கொரோனா பாதிப்புக்கு உள்ளாகி மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் உடலுக்குத் தேவையான அளவு ஆக்சிஜனை உள்ளிழுக்க முடியாமல் தடுமாறுகிறது. மருத்துவர்களின் உதவியோடு அவருக்கு வீட்டில் வென்டிலேட்டர் வசதி செய்யப்படுகிறது. சுவாசிக்க இலகுவாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக மூக்கில் சுவாசக்குழாய் மாட்டப்பட்ட நிலையில் அந்த இல்லத்தரசி, சமையல் அறையில் நின்றபடி உணவு தயாரிக்கும் வேலையில் ஈடுபடுகிறார். 'தனக்கு உடல்நலம் சரியில்லாமல் போனாலும், வீட்டில் இருப்பவர்கள் பசியோடு இருக்கக்கூடாது எனச் சமையல் செய்யும் தாய்' என்கிற பெருமிதத்தோடு லட்சக்கணக்கானவர்கள் அந்தப் புகைப்படத்தைச் சமூக ஊடகங்களில் பகிர்ந்தார்கள்.

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், 'பெண்ணின் பெருமை பேசும்புகைப்படமாக' நமக்கு அது தோன்றும். உண்மையில், மகளிர் நலத்தில் சமுதாயம் எவ்வளவு அலட்சியமாக இருக்கிறது என்பதற்கான சாட்சி அந்தப் புகைப்படம். உயிர் வாழ அத்தியாவசியமான ஆக்ஸிஜனைக் கூட முழுமையாக உள்ளிழுக்க முடியாத நிலையில் இருப்பவர், தன் குடும்பத்திற்காகச் சமைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதும், அதைப் பெருமையாகக் கருதுவதும் நடக்கிறது. உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் இருந்தாலும் குடும்பத்தின் பசியாற்றத் தயாராக இருக்கும் மகளிரின் உடல்நலன் மீது குடும்பத்திற்குப் போதுமான அக்கறை இருக்கிறதா என்ற கேள்வியை அந்தப் புகைப்படம் எழுப்பியது.

எல்லா குடும்பங்களிலும் அப்படித்தான் நடக்கும் என்று அர்த்தமில்லைதான். ஆனாலும் லட்சக்கணக்கானவர்கள் எவ்விதமான கேள்வியும் இல்லாமல், அந்தத் தாயின் உடல்நிலை குறித்து உணராமல் பெருமையாகப் பகிர்ந்தது கவலை அளித்தது. அதில் எந்தப் பெருமிதமும் தேவையில்லை. உடல்நலம் இல்லாதபோது போதுமான அளவு ஓய்வு கொடுப்பது எப்படி என்றே குடும்பமும், சமூகமும் சிந்திக்க வேண்டும். அத்தகைய சிந்தனை நம்மிடம் இல்லை என்பதை இன்னொரு விளம்பரம் நன்றாக உணர்த்தியது.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன், மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு மிகப்பெரிய தனியார் மருத்துவமனை ஒன்று பெரிய அளவில் பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்தது. இல்லத்தரசிகளின் புகைப்படங்களைப் பெரிதாகப் போட்டு, 'மனைவியின் உடல்நலன் மீது அக்கறை கொள்ளுங்கள்' என்ற வாசகத்தோடு முழு உடல் பரிசோதனை செய்யும் திட்டத்தை விளம்பரம் செய்தது மருத்துவமனை. கணவர்கள் மனைவியை அழைத்து வந்தால் அதற்குச் சிறப்புத் தள்ளுபடி என்ற அறிவிப்பும் செய்தது. குறிப்பிட்ட நாளில் கூட்டம் அலைமோதும் என்று நினைத்தது. ஆனால், தள்ளுபடி அறிவிக்கப்பட்ட நிலையிலும், குறைவான எண்ணிக்கையில் தான் பெண்கள் முழு உடல் பரிசோதனைக்கு வந்தனர்.

சிறப்பு தினம், புதிய திட்டம், அதிக தள்ளுபடி, பெரிய அளவு விளம்பரம் என எல்லாம்

சரியாக இருந்தும், ஒரு நாள் ஒதுக்கி இல்லத்தரசிகளை அழைத்துக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு வர கணவர்கள் தயாராக இல்லை என்கிற கசப்பான உண்மையை உணர்ந்த மருத்துவமனை, விளம்பர உத்தியை மாற்றி அதே திட்டத்தை மீண்டும் செயல்படுத்த முடிவு செய்தது. சில வாரங்கள் கழித்து அதே முழு உடல் பரிசோதனை திட்டத்தை முன்னணி நாளிதழ்களில் முழுப்பக்க விளம்பரமாக வெளியிட்டது. 'கணவரின் உடல்நலத்தைக் காக்க சிறந்த வாய்ப்பு. இல்லத்தரசிகள் கணவரை அழைத்துக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு வந்தால் சிறப்புத் தள்ளுபடி உண்டு' என்றது அந்த விளம்பரம்.

குறிப்பிட்ட நாளில் கணவரை அழைத்துக்கொண்டு ஆயிரக்கணக்கில் மகளிர் மருத்துவமனையை முற்றுசெயிட்டனர். கணவர்நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்று மனைவி நினைக்கிறார். ஆனால், மனைவியின் உடல்நலனில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்கிற நினைப்பு பெரும்பாலான ஆண்களிடம் இல்லை. ஆண்கள் குடும்பத்திற்காகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறார்கள் என்று பெண்கள் எல்லா முன்னுரிமையையும் ஆண்களுக்குத் தருகிறார்கள். அதே குடும்பத்திற்காகச் சம்பளம் இல்லாமல் அதிகம் உழைக்கிற பெண்களின் ஆரோக்கியம் குறித்து ஆண்களுக்கு அக்கறை இல்லை. இந்த எண்ணமும், நிலையும் மாறுவதே குடும்பத்திற்கும் சமுதாயத்திற்கும் நன்மை தரும்.

முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், இந்தியாவில் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு இருப்பதையும், அதையொட்டிய உடல்நலப் பாதிப்புகள் இருப்பதையும் உறுதி செய்திருக்கின்றனர். அடுத்த தலைமுறையைத் தம் வயிற்றில் தாங்கும் மகளிர் ஆரோக்கியமே குழந்தையின் ஆரோக்கியமாக அமையும். உடம்புக்கு முடியாதபோது தேவையான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் சூழலைக் குடும்பங்கள் உருவாக்கித் தராதவரையில் மகளிர் நலம் சாத்தியம் இல்லை என்கிறது ஆய்வு முடிவு.

பணிபுரியும் இடங்களில் பல்வேறு சலுகைகளும் உரிமைகளும் பெற்றிருக்கிறார்கள் ஆண்கள். ஆனால், சமையலறையில் அடைந்து கிடந்து குடும்பத்தினரின் பசியைப் போக்கும் பெண்களுக்கு விடுமுறை என்பதே கிடையாது. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள்கூட இந்தக் குடும்பக் கடமையிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது. இரண்டு பேர் வேலைக்குப் போகும் குடும்பச் சூழலில் வீட்டு வேலைகளில் ஆண்களும் பங்கேற்பதே பெண்களின் நலனைக் காக்க சிறந்த வழி.

'கட்டில் அறைக்கும் சமையல் அறைக்கும் ஓடி ரன்கள் எடுத்தே ரணமாகிப் போனாள் பெண்' எனக் கவிப்பேரரசு வைரமுத்து அவர்கள் ஒரு கவிதை எழுதி இருப்பார். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மகளிரின் நிலை இப்படியே தொடர்கிறது.

சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள் வரத்தொடங்கி இருப்பது ஆறுதலாக இருந்தாலும், அது போதுமானது இல்லை.

இந்த மனித வாழ்வை முழுமையடையச் செய்கிற மகளிர் நலனில் அக்கறை செலுத்த இந்த மகளிர் தினத்தில் உறுதி ஏற்போம். நம் குடும்பத்திலிருந்து இந்த மாற்றத்தைத் தொடங்குவோம். பெண்களும் தங்கள் நலனில் உரிய அக்கறை செலுத்த வேண்டும் என்று வலியுறுத்துவோம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் மாதம் 8-ம் தேதியை உலக மகளிர் தினமாகக் கொண்டாடுகிறோம். இந்த ஒரு நாளில் மட்டுமின்றி ஒவ்வொரு நாளும் மகளிர் நலன் காப்போம்.

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





## ஆரோக்கியத்தில்

அக்கறை காட்டுங்கள்

# பெண்களே!

பெண்களில் பலர் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்வதில் காட்டும் அக்கறையை, ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்வதில் காட்டுவதில்லை. இளம்பெண்கள் இதில் மிகவும் மோசம். பணிக்குச் செல்லும் இல்லத்தரசிகள்கூட, கணவன், குழந்தைகள் ஆகியோரின் ஆரோக்கியத்தில்தான் அக்கறை காட்டுகிறார்களே தவிர தங்களைக் கவனிப்பதில்லை. தங்கள் சமையலறையில் ஓட்டுமொத்தக் குடும்பத்துக்கும் ஆரோக்கியமாகச் சமைக்கும் பெண்கள், மீந்துபோன பழைய உணவைத் தாங்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். இது தவறு. அவர்களின் பழக்கவழக்கங்களின் தாக்கம் நேரடியாக உடலிலும், மறைமுகமாக மனதிலும் எதிரொலிக்கும்.

சில பெண்கள் இதில் கவனமாக இருக்கிறார்கள். தங்கள் உடல், மனநலம் பராமரிப்பில் அக்கறை செலுத்தும் அந்த ஆரோக்கியமான பெண்களைப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்வோமா...

### தோழிகள் தேடுங்கள்:

ஆரோக்கியமான பெண்கள் நட்பு பாராட்டுவார்கள். எந்த ஒரு நோயாக இருந்தாலும் தனிமையில் அதை நினைத்து வேதனைப்பட்டால், அது நோயின் தீவிரத்தை அதிகப்படுத்தும். குறிப்பாக மார்க்பு புற்றுநோய் தாக்கினால், அவர்கள் தனிமையில் இருந்தால் இடிந்து போய்விடுவார்கள். நெருக்கமான தோழிகள் நிறைய பேரைப் பெற்றிருப்பவர்கள், அந்த நோயின் துயரங்களில் இருந்து விரைவில் மீண்டு வருகிறார்கள். ஒரு பெண் தன் பிரச்சனைகளை நெருங்கிய

நட்பு வட்டத்திடம் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, பல விஷயங்களில் தெளிவுகிடைக்கும். ஆலோசனைகள் பெற முடியும். என்னென்ன தீர்வுகள் உண்டு என்பதை உணர முடியும். அதனால் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

### பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்:

பெண்களைப் பொறுத்தவரை நோய் தீவிரமான பிறகே மருத்துவரிடம் செல்கிறார்கள். 'நாம் படுத்துவிட்டால் குடும்பத்தை யார் பார்த்துக்கொள்வது' என்று தயங்கித் தயங்கியே தள்ளிப் போடுகிறார்கள். டாக்டர்கள் பரிந்துரைக்கும் சோதனைகளைக் கூடத் தயக்கத்துடனே செய்துகொள்கிறார்கள். ஆனால், 'ஆரோக்கியப் பெண்கள்' இதில் விதிவிலக்காக இருப்பார்கள். குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பிறகு மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் எனப்படும் முழு உடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதை அவர்கள் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். குறிப்பாகப் பெண்களை மிகவும் பயமுறுத்தும் மார்க்பு புற்றுநோய்க்கான சுய பரிசோதனைகளைக் கூட டாக்டர்களிடம் கேட்டு அறிந்துகொள்வார்கள். மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று முறையாகப் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்வார்கள்.

### அறிகுறிகள் அறியுங்கள்:

'ஆரோக்கியப் பெண்கள்' தங்கள் உடல்நிலை பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். ஏதாவது பிரச்சனை இருப்பதாகத் தோன்றினால், உடனே மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிப்பார்கள். மாதவிலக்கு சுழற்சியையும் கண்காணித்தபடி இருப்பார்கள். உடலில் அசாதாரணமாற்றம் தெரிந்தால் அதுகுறித்துக் கவனம் செலுத்துவார்கள். ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு அளவு, சர்க்கரை அளவுகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொண்டு, உடலைக் காப்பதில் இவர்களுக்கு நிகர் இவர்கள்தான்.



ஆரோக்கியப் பெண்களின் உடன்பிறவா சகோதரியாக உடற்பயிற்சி இருக்கும். தங்களுக்குப் பிடித்தமான உடற்பயிற்சியைத் தேர்வுசெய்து, அதைத் தொடர்ந்து செய்வார்கள். வாக்கிங், ஜாக்கிங், வீட்டிலேயே செய்யும் உடற்பயிற்சிகள் அல்லது யோகா என்று அவரவருக்கு ஏற்றபடி பயிற்சி செய்வது உடலுக்கு நலம் தரும் என்பதை அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளலாம்.

### உணவில் உறுதியாக இருங்கள்:

நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழுத் தானியங்கள் கலந்த சமச்சீரான உணவே ஆரோக்கியத்துக்கும் ஆயுளை நீட்டிப்பதற்கும் நல்லது என்பதை யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள். ஆரோக்கியப் பெண்களின் உணவு அணுகுமுறையும் இப்படித்தான் இருக்கும். அதோடு எப்போது என்ன உணவு சாப்பிட வேண்டும் என்றும் அவர்களுக்கு நன்கு தெரியும். கர்ப்ப காலத்தில் இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும், வயதான காலத்தில் கால்சியம் சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு காலத்திற்கும் ஏற்ற உணவுகளை ஆரோக்கியப் பெண்கள் எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

### தாய்ப்பால் மறக்காதீர்கள்:

ஆரோக்கியப் பெண்கள் தாய்ப்பால் தருவதன் மகத்துவத்தை அறிந்திருப்பார்கள். அதனால் அவர்கள் தவறாமல், தாராளமாகக் குழந்தைகள் குடிக்கும் வரை தாய்ப்பால் புகட்டுவார்கள். தாய்ப்பால் என்பது குழந்தைகளுக்கான உயிர்ப்பால் மட்டுமல்ல, தாய்ப்பால் தருவதன் மூலம் பெண்களுக்கும் ஏராளமான நன்மைகள் உண்டு. பல நோய்கள் வரும் அபாயத்தையும் கணிசமாக அது குறைக்கிறது. பிரசவத்துக்குப் பிறகு 'புது அம்மாக்களுக்கு' மன அழுத்தம் வருவது சகஜம். பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்தைப் போக்க, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தருவதைவிடச் சிறந்த மருந்து ஏதுமில்லை.

### அழகுப் பொருட்களில் கவனம்:

ஆரோக்கியப் பெண்கள் அழகில் மட்டுமல்ல, தாங்கள் பயன்படுத்தும் அழகுசாதனப் பொருட்களிலும் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள். செயற்கை அழகுப் பொருட்களில் ரசாயனக் கலவை இல்லாமல் இருக்காது. ஆரோக்கியப் பெண்கள் இதை அறிந்து எச்சரிக்கையுடன் வைத்திருப்பார்கள். பக்கவிளைவுகள் இல்லாத அல்லது குறைவாக இருக்கும் பொருட்களையே பயன்படுத்துவார்கள். அப்படி எதுவுமே இல்லை என்றால் இயற்கை அழகுசாதனப் பொருட்களுக்கு மாறிவிடுவார்கள்.

பெண்களே... குடும்பத்தைக் கவனிப்பது நல்லதுதான். கூடவே உங்களையும் கவனித்துக் கொள்வது ரொம்ப நல்லது. ●

### அலட்சியம் தவிர்த்தீடுங்கள்:

'மருந்து, மாத்திரைகளை முறையாக எடுத்துக்கொள்வதில் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் மிகவும் 'மோசம்' என்று ஓர் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. அதிலும் நீண்ட கால நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மோசமான உடல்நிலை கொண்டவர்களில் மூன்றில் ஒரு பெண், மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதில் சரியான அக்கறை செலுத்துவதே இல்லையாம். கணவருக்கு, குழந்தைகளுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாதபோது அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளும் பெண்கள், தங்களுக்கு என்று வரும்போது அலட்சியமாக இருந்து விடுகிறார்கள். ஆனால், முறையாக மருந்து எடுக்கவில்லை என்றால் நோய் தீவிரமடையும் என்பதை 'ஆரோக்கியப் பெண்கள்' உணர்ந்திருப்பார்கள்.

### நன்றாகத் தூங்குங்கள்:

தூக்கம் என்பது மனிதர்களின் அடிப்படைத் தேவை. ஆனால், பல பெண்கள் போதுமான அளவு தூங்குவதில்லை என்பது நிதர்சனம். பெண்களில் 10-ல் 3 பேருக்குத்தான் நல்ல தூக்கம் வருகிறாம். அதுவும் மாதத்தில் சில நாட்கள்தான் வருகிறதாம். ஓர் ஆய்வில் இது தெரியவந்துள்ளது. 'உடலையும் உள்ளத்தையும் நன்றாக வைத்துக்கொள்ள தூக்கம் முக்கியம்' என்பதை ஆரோக்கியப் பெண்கள் அறிவார்கள். வேலைகளிலும் பொழுதுபோக்கிலும் நீண்ட நேரத்தைச் செலவழித்து, இரவில் நல்ல தூக்கத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

### உடற்பயிற்சியும் முக்கியம்:

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஒத்துவராத விஷயமாகவே உடற்பயிற்சி இருக்கிறது. காலையில் பரபரப்பாக வேலைகள் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்பதற்காக வாக்கிங் செல்வதையும் நிறைய பெண்கள் தவிர்க்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை சுறுசுறுப்பு, அதற்குப் பெரிதும் உறுதுணை உடற்பயிற்சி.

# பெண்களுக்கான வீட்டு சிகிச்சைகள்!



✧ வாழைப்பூவைத் துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து உண்டால், பெண்களை வாட்டும் வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை குணமாகும்.

✧ மாம்பருப்பைக் காயவைத்துப் பொடித்து கஷாயம் செய்து மாதவிலக்குக் காலத்தில் அருந்தினால், அதிக உதிரப்போக்கு கட்டுப்படும். வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

✧ ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெந்தயத்தை இரவில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை வெறும் வயிற்றில் அந்த வெந்தயத்தை அப்படியே மென்று விழுங்கவும். இப்படி ஒரு வார காலம் சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் சரியாகும்.

✧ புளியமரத்து நுனி இலை நடுவே ஓடும் நரம்புகளைப் பிரித்து எடுக்கவும். ஒரு கைப்பிடி அளவு இதை எடுத்து, அரிசி கழுவிய தண்ணீர் விட்டு நன்கு அரைத்து விழுதாக்கவும். இதை ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிடாய் முறையாகும்.

✧ புதினா இலைகளைக் காயவைத்து அரைத்த பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, அதை அரை டீஸ்பூன் தேனில் குழைத்து, காலை, மாலை என இரண்டு வேளைகள் மாதவிடாய் எதிர்பார்க்கும் நாளுக்கு இரண்டு தினங்கள் முன்பிருந்து சாப்பிட்டு வந்தால், உதிரப்போக்கு இயல்பாகும்.

✧ இளம்பெண்கள் சிலருக்கு மாதவிலக்கின்போது அடி வயிற்றில் கடுமையான வலி இருக்கும். அதே நேரத்தில் இயல்பான உதிரப்போக்கு இல்லாமல், மிகக்குறைந்த அளவே இருக்கும். இதனால் கருப்பையில் சேர்ந்திருக்கும் கழிவுகள் இயல்பாக வெளியேறாமல் அவர்கள் அவதிப்படுவார்கள். பப்பாளிப்பழம் சாப்பிட்டால் இந்தப் பிரச்சனை சரியாகும்.

✧ மாதவிலக்கின்போது சிலருக்கு அதிக உதிரப்போக்கு இருக்கும். இதைத் தடுக்கிறது மாமரப்பட்டை. பச்சை மாம்பட்டைகளை உரித்து, அதன் உட்புறம் இருக்கும் சோறு மாதிரியான அடுக்கை எடுத்து, அதைப் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். மாதவிலக்குக்கு முந்தின சில நாட்களிலிருந்து இதில் இரண்டு டேபிள்ஸ்பூனை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து அவ்வப்போது குடித்துவந்தால், உதிரப்போக்கு இயல்பாகும்.

✧ மாதவிடாய் நாட்களில் வெங்காயத்தை வதக்கி நிறைய சாப்பிட்டால், உதிரச் சிக்கல் நீங்கும்.

✧ ஒரு டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி விதைகளை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்கவிடவும். பாதியாகச் சுண்டியதும் இதை இறக்கி, கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கவும். மாதவிலக்கின்போது பல பெண்களுக்கு உண்டாகும்







அடி வயிற்று வலி மற்றும் அதிக உதிரப்போக்கைத் தடுக்கும் மருந்து இது.

❖ ஒரு டீஸ்பூன் சீரகத்தை அரை டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, தண்ணீர் பாதியாகும் வரை காய்ச்சி, அதில் ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம், ஒரு சிட்டிகை இந்துப்பு சேர்க்கவும். மாதவிலக்கு வரும் முன்பாக இதைத் தினமும் காலை, மாலை என இருவேளை சாப்பிட்டால், அடிவயிற்று வலி இருக்காது.

❖ மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் அடி வயிற்று வலியையும் அதிக உதிரப்போக்கையும் தடுக்கும் ஆற்றல் வாழைக்கு உண்டு. நுனி வாழை இலையைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அரை டீஸ்பூன் எண்ணெயில் நன்றாக வேகவிட வேண்டும். இத்துடன் ஒரு கிண்ணம் தயிர் கலந்து சாப்பிட்டால் பிரச்சனை தீரும்.

❖ மாதவிடாயை எதிர்பார்க்கும் நாளுக்கு ஒரு வாரம் முன்னதாக இருந்தே தினசரி சமையலில் வாழைப்பூவைச் சேர்த்துக்கொண்டால், அந்த உதிரப்போக்கு குறையும்.

❖ சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின்போது அடி வயிற்று வலி அதிகமாக இருக்கும். உதிரப்போக்கு மிகக்குறைவாக இருக்கும். கொட்டைப்பாக்கு அளவில் நான்கு துண்டு இஞ்சியை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, தண்ணீர் பாதியாகச் சுண்டும் அளவுக்குக் கொதிக்கவிட்டு, அதில் கொஞ்சம் சர்க்கரையோ, வெல்லமோ சேர்த்து, மாதவிலக்கை எதிர்பார்க்கும் நாட்களில் இதில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் அளவுக்கு ஒரு நாளில் மூன்று, நான்கு வேளை குடித்தால் போதும், மாதவிலக்கு இயல்பாகும்.

❖ கிராம்பு மொட்டுகளைக் காயவைத்துப் பொடியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அந்தப் பொடியில் கால் டீஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு, அதே அளவு பனை வெல்லத்துடன் அதைக் கலந்து, மாதவிடாய் வரும் நாட்களில் காலை, மாலை என இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர, உதிரப்போக்கு இயல்பாகும். வயிற்று வலியும் இருக்காது.

❖ ஒரு கைப்பிடி வெந்தயத்தைச் சுத்தம் செய்து, மிக்சியில் போட்டுப் பொடியாக அரைத்து, அதனுடன் சம அளவு வெல்லம் சேர்த்து, கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் கலந்து அப்படியே



உருண்டையாக்கிச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி இல்லாத மாதவிலக்கை அனுபவிக்கலாம்.

❖ சரியான அளவுக்கு உதிரப்போக்கு இருப்பதில்லை என்று கவலைப்படும் பெண்கள், சிறிய துண்டு பெருங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்து, வெள்ளை சாதத்தின் உள்ளே வைத்து உருண்டையாக்கிச் சாப்பிட்டால், உதிரப்போக்கு இயல்பாகும்.

❖ இரண்டு டீஸ்பூன் எள்ளை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, நன்கு கொதிக்க விடவும். கொதித்து ஆறிய தண்ணீரை வடிகட்டி, வெல்லம் சேர்த்து, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைகள் குடிக்கவும். எதிர்பார்க்கும் மாதவிலக்கு நாளுக்கு முன்பிருந்தே இப்படிக் குடித்தால் ரத்தப்போக்கு இயல்பாகும்; வலியும் குறையும்.

❖ சுறுப்பு எள் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, அதனுடன் சாம்பார் வெங்காயம் பத்து சேர்த்து, இரண்டையும் நெய்யில் நன்றாக வதக்கி அப்படியே தினமும் மதியம் சாப்பாட்டுக்கு முன்பு சாப்பிட்டால், மாதவிலக்கு நேரத்தில் அதிக நாட்கள் ரத்தப்போக்கு வராமல் தடுத்துவிடலாம்.

❖ கணவரை ஆபீஸுக்கும் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கும் தினசரி அனுப்பி வைக்கிற அவசரத்தில், வீட்டு வேலைகளிலேயே கவனமாக இருந்து, சரியாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள் பல இல்லத்தரசிகள். இதனால் முறையாகப் பசி எடுக்காமல், வயிறு மந்தம் தட்டிவிடும். ஒரு கைப்பிடி அளவு துளசி இலையை இட்லி குக்கரின் ஒரு இட்லி தட்டில் வைத்து, ஆவியில் வேகவிடவும். பிறகு இலைகளிலிருந்து சாறு பிழிந்து எடுக்கவும். இதைக் காலையிலும் இரவிலும் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டால், நன்கு பசி எடுக்கும்.

❖ வீட்டு வேலையையும் ஆபீஸ் வேலையையும் சேர்த்துப் பார்க்க வேண்டிய சூழலில் இருக்கும் பெண்களுக்கு எளிதில் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இவர்கள் தினமும் ஏலக்காய் 16 குடித்தால், மன அழுத்தத்தை விரட்டலாம்.

❖ மறுநாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை நினைத்தே பலருக்கு இரவில் தூக்கம் வராது. ஒரு டம்ளர் பாலில், ஒரு சிட்டிகை ஜாதிக்காய் பொடியைப் போட்டுக் கலக்கிக் குடித்தால், தூக்கம் இயல்பாகும். ●

## உடலுக்கும் மனதுக்கும் கொடுங்கள் கால்சியம்!



**நா**ற்பது வயதைத் தொட்டுவிட்டாலே பல பெண்களுக்கு மூட்டு வலி, கால்வலி போன்றவை வந்துவிடும். டாக்டரிடம் போனாலோ, “உங்கள் உடம்பில் கால்சியம் சத்துக் குறைவாக இருக்கிறது, நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்” என்பதுதான் பதிலாகக் கிடைக்கும். பெண்களுக்கு மட்டும் ஏன் அதிக அளவில் கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது? இதை எப்படித் தீர்க்கலாம்?

எலும்புகள் வலுவாக இருந்தால்தான் நம் உடலும் வலுவாக இருக்கும். எலும்புகள் வலுப்பெற கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி போன்ற சத்துக்கள் தேவை. எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு மட்டும் அல்ல, நாடித்துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவை சீராக இயங்கவும் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. உலக அளவில் மூன்று பெண்களில் ஒருவர் கால்சியம் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படுகிறார் என்று புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. பிரசவம், மெனோபாஸ் எனப் பெண்களுக்குப் பல நேரங்களில் உடலில் சத்து இழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் உடலில் கால்சியம் சத்தின் அளவும் குறைந்துவிடுகிறது.

இளம் வயதில் சத்தான சாப்பாடு சாப்பிடாதவர்கள், வெயிலில் நடக்கத் தயங்குபவர்கள், அதிக நேரம் நின்றுகொண்டே வேலை பார்ப்பவர்கள், தொடர்ந்து ஏ.சி., அறையில் வேலை பார்ப்பவர்கள், அதிக உடல் எடை கொண்டவர்கள் ஆகியோருக்குத்தான் பெரும்பாலும் கால்சியம் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு அறுபது வயதில் வரவேண்டிய அத்தனை நோய்களும் முப்பதுகளின் ஆரம்பத்திலே வந்துவிடுகிறது.

கால்சியம் அளவைப் பொறுத்துதான் எலும்புகளின் உறுதி இருக்கும். மாதவிடக்கு நின்று போகும் நேரத்தில் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரப்பு குறைந்துவிடுகிறது. இப்படிக் குறைகிறபோது உடலில் கால்சியத்தின் அளவும் சேர்ந்தே குறையும்.

இன்றைய இளம்பெண்கள் அதிக அளவில் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுவதாலும் கால்சியத்தின் தேவை அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்தத்தின் காரணமாக அவர்கள் சரியாகச் சாப்பிடுவதும் இல்லை. இதனால் உடலில் கால்சியத்தின் அளவு குறைகிறது.

அதோடு இன்று பெரும்பாலான பெண்கள் வெயிலில் செல்வதில்லை. அப்படியே வெளியே சென்றாலும் வெயில் தன்மேல் பட்டால் சருமப் பாதிப்பு வருமென நினைத்து உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளையும் துணியால் மூடியபடி போகிறார்கள். எலும்புகள் உறுதிபெற வைட்டமின் டி சத்து தேவை. இந்த வைட்டமின் டி கிடைக்க ஒரே ஆதாரம் சூரிய ஒளிதான். வெயிலைத் தவிர்ப்பதால் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படும். கால்சியத்தின் அளவு குறையக் குறைய எலும்புகளின் உறுதி குறைந்து எளிதில் உடைந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது. இந்த நிலைக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்று பெயர்.

ஒரு நாளுக்கு குழந்தைகளுக்கு 300 மி.கி., சிறியவர்களுக்கு 800 மி.கி., பெரியவர்களுக்கு 1,000 மி.கி., கர்ப்பிணிகளுக்கு 1,300 மி.கி., என்ற அளவில் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. இதை ஈடுசெய்யும் வகையில் தினமும் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட வேண்டும். பால் மற்றும் பால் பொருட்களில் அதிகப்படியான கால்சியம் இருக்கிறது. தயிர், பனீர், சோயா, பால், கீரை வகைகள், பாதாம், கேழ்வரகு, பருப்பு வகைகள், பச்சைப் பட்டாணி, மீன் வகைகள் ஆகியவற்றில் கால்சியம் நிறைந்துள்ளது. பெரியவர்கள் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவையும் சிறியவர்கள் மஞ்சள் கருவையும் சாப்பிடலாம். சத்தான உணவுகளோடு கொஞ்சம் வெயிலில் உடற்பயிற்சி செய்தாலே போதும், ஆரோக்கியமாக வாழலாம். ●

# அக்கறையுடன் கருப்பையைக் காக்கவும்!

**மா**தவிடாய் நேரத்து அவஸ்தைகள், கருப்பை பிரச்சனைகளால் ஏற்படும் வலிகள் போன்ற எதையும் ஆண்களால் உணர முடியாது. அது பெண்களின் தனி உலகம். இந்த வலியைத் தாண்டி, அடுத்த தலைமுறைக்கு உயிர் கொடுக்கும் பெண்கள் வணக்கத்துக்குரியவர்கள். 'மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தங்களுக்குள் பகிர்ந்துகொள்ளும் இரண்டு பெண்கள், மிக சீக்கிரமே நெருக்கமாகிவிடுகிறார்கள்' என அமெரிக்க ஆய்வு ஒன்று சொல்கிறது.

தெரியாத புது இடத்தில் பார்த்துக்கொண்டாலும், அறிமுகம் இல்லாத இரண்டு பெண்கள் சில நிமிடங்களில் நெருக்கமாகி விடுவார்கள். ஆண்களால் இப்படி ஆக முடிவதில்லை. அதிலும் மருத்துவமனையில் காத்திருக்கும்போது பேசிக்கொள்ளும் பெண்கள், இன்னும் நெருக்கமாகிறார்கள். காரணம் வேறென்ன, வலி!

கருப்பை மிகப்பெரிய ஆச்சர்யம். ஒரு பேரிக்காயைத் தலைகீழாகக் கவிழ்த்து வைத்தது போன்ற தோற்றத்தில் சிறிதாக இருக்கும் கருப்பை, ஒரு பெண் தாய்மை அடையும்போது பல மடங்கு விரிவடைகிறது. வயிற்றில் இரண்டு குழந்தைகள், மூன்று குழந்தைகளைச் சுமந்தாலும், விரிந்து இடம் கொடுக்கிறது.

ஆனால், இந்தக் கருப்பையைத் துறக்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்குப் பெண்கள் சில சமயங்களில் ஆளாவதுண்டு. கருப்பையில் ஃபைப்பராய்டு கட்டிகள் தோன்றுவது, நீண்ட நாள் மற்றும் அதிக உதிரப்போக்கு, புற்றுநோய் என்று பல காரணங்களால் கருப்பையை அகற்ற வேண்டி வரலாம். வேறு எந்தச் சிகிச்சையும் பலன் தராது என்கிற சூழல் ஏற்படும்போது, தவிர்க்க இயலாமல் கருப்பையை அகற்றுவார்கள். பிரச்சனையின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து கருப்பையை மட்டுமோ அல்லது கருப்பையையும் சினைப்பையையும் சேர்த்தோ அகற்றப்படும். ஒரு காலத்தில் பெரிய அறுவை சிகிச்சை என்று கருதப்பட்ட இது, இப்போது சர்வ சாதாரணமாகிவிட்டது. உலக அளவில் சிசேரியனுக்கு அடுத்தபடியாகப் பெண்கள் அதிகம் செய்துகொள்வது கருப்பை நீக்க அறுவை சிகிச்சைதான்.

கருப்பை நீக்க அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பிறகு பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை.

சினைப்பையும் சேர்த்து நீக்கப்பட்டால், இறுதி மாதவிடாய் காலமான 'மெனோபாஸ்' நேரத்தில் ஏற்படும் அறிகுறிகளைப் பெண்கள் விரைவிலேயே எதிர்கொள்வார்கள். சினைப்பை நீக்கப்படவில்லை என்றால், அதில் இயல்பாக ஹார்மோன்கள் சுரக்கும். எனவே, இந்தப் பிரச்சனை இருக்காது. எனினும், இவர்களுக்கு மெனோபாஸ் அறிகுறிகள் வழக்கத்தெவிடச் சீக்கிரமே வந்துவிடும். இவற்றை எப்படி எதிர்கொள்வது என டாக்டர்கள் ஆலோசனை சொல்வார்கள்.

**கருப்பையின் ஆரோக்கியம் காக்க:** இளம் வயதிலிருந்தே நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். காய்கறிகள், கீரைகள் நிறைய சாப்பிடுங்கள். பழங்களில் வைட்டமின் சி மற்றும் பியோ ஃபிளவனாய்டுகள் நிறைந்துள்ளன. இவை கருப்பை கட்டி மற்றும் புற்றுநோய் ஆபத்தைக் குறைக்கின்றன. குறிப்பாக எலுமிச்சை ரக பழங்கள். கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி நிறைந்த பால் பொருட்கள் கருப்பையின் ஆரோக்கியத்தைக் காக்கின்றன. ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள் நிறைந்த கிரீன் டீ நல்லது. மீன் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியம். விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள் சாப்பிடுவது ஹார்மோன் சுரப்பை இயல்பாக வைத்திருக்க உதவும்.



மதக்க  
வேண்டிய  
மாதவிலக்கு  
சுகாதாரம்!



பெண்கள் அனைவருக்கும் இயற்கையில் நிகழும் இயல்பான ஒன்று, மாதவிலக்கு ஆகும். 'எண்டோமெட்ரியம்' எனப்படும் கர்ப்பப்பையின் உட்சுவர் உதிர்ந்து ரத்தம் மற்றும் திசுக்கள் வெளியேற்றப்படுவதே மாதவிலக்கு ஆகும்.

பருவம் அடைந்த பிறகு பெண்களின் உடலில் நிகழும் ஹார்மோன் மாற்றங்களே மாதவிலக்கு நிகழக் காரணம். பெண்களின் சினைப்பையானது ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ப்ரோஜெஸ்ட்ரோன் ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களுக்கும் ஏற்ப கருமுட்டை மற்றும் கர்ப்பப்பை உட்சுவர் ஆகியன வளர்கின்றன. கருவுறும் எதிர்பார்ப்புடன் இவை வளர்கின்றன. மாதவிலக்கு சுழற்சியின் 14 முதல் 16-ம் நாளுக்குள் எதிர்பார்த்தபடி கருவுறுதல் நிகழாவிட்டால், இவை வெளியேறும். இதுவே மாதவிலக்கு சுழற்சியாகும்.

மாதவிலக்கு சுழற்சி காலங்களில் பலரும் சரியான சுகாதார வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதில்லை. சிலர் ஒரே நாப்கினை நாள் முழுக்கப் பயன்படுத்துகின்றனர். இன்றும் கிராமங்களிலும் சிறிய ஊர்களிலும் பல பெண்கள் சுகாதாரமற்ற முறையில் துணிகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மாதவிலக்கு நாட்களில் சுகாதாரமாக இல்லாததே, பெண்களைத் தாக்கும்

பல நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணமாகிறது. மாதவிலக்கின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில சுகாதார நடைமுறைகள் இங்கே:

♦ **சரியானதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்:** மாதவிலக்கு நாட்களில் பயன்படுத்த சானிட்டரி நாப்கின்கள், டாம்பூன்கள் மற்றும் மாதவிடாய் கப்ப்கள் போன்றவை இப்போது கிடைக்கின்றன. இந்தியாவில் சானிட்டரி நாப்கின்களே இப்போது பரவலாகப் பயன்பாட்டில் உள்ளன. பல பெண்கள் இதுபற்றிய விழிப்புணர்வோடு உள்ளனர். ஒருவேளை நீங்கள் டாம்பூன் உபயோகிக்க எண்ணினால், அது உங்கள் உடலுக்கு ஏற்றதா எனத் தேர்வு செய்து பார்ப்பது அவசியம். சில பெண்கள் மாதவிலக்கின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதமான சானிட்டரி நாப்கின் உபயோகிக்கின்றனர். ஒரே பிராண்ட் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

♦ **அடிக்கடி மாற்றவும்:** மாதவிலக்கின்போது வெளிப்படும் ரத்தமானது, உடலை விட்டு வெளியே வந்த பிறகு அது உடலையே மாசுபடுத்தும். அதிக ரத்தப்போக்கு இல்லாத நாட்களில் கூட இதுதான் இயற்கை. நாப்கினின் ஈரம் மற்றும் வியர்வையால் கூட நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம். எனவே அடிக்கடி நாப்கின்களை மாற்ற வேண்டியது அவசியம். இல்லையென்றால் சிறுநீர்ப்பாதை

நோய்த்தொற்று, பிறப்புறுப்பில் நோய்த்தொற்று மற்றும் தோல் தடித்தல் போன்ற பிரச்சனைகள் வரலாம். நாப்கின்களை 6 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையும், டாம்பூன்களை 2 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையும் மாற்ற வேண்டும். அதிக ரத்தப்போக்கு இருப்பவர்கள் அடிக்கடி நாப்கின்களை மாற்றுவது அவசியம். டாம்பூன்கள் பிறப்புறுப்பு வழியாக உள்ளே சொருகப்படுகிறது. அதிக நேரம் இதை மாற்றாமல் வைத்திருந்தால் பாக்டீரியா கிருமிகளால் நச்சு அதிர்ச்சி நோய் என்ற ஆபத்தான நோய் ஏற்படும். கிருமிகள் உடலில் ஊடுருவுவதால் தீவிரச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தாகலாம்.

♦ **உடல் தூய்மை முக்கியம்:** மாதவிலக்கின்போது ரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதால் உடலை அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருமுறை நாப்கினை மாற்றும்போதும் பிறப்புறுப்பைத் தண்ணீரால் கழுவித் தூய்மை செய்துகொள்வது நல்லது. வாய்ப்பில்லாத இடங்களில் கழிப்பறை காசிதம் அல்லது டிஷ்யூய் போடும் பயன்படுத்தித் துடைப்பது நலம். இல்லாவிட்டால் தேவையில்லாத துர்நாற்றம் வரக்கூடும்.

♦ **சோப்புகள் வேண்டாம்:** பெண்களின் பிறப்புறுப்பானது இயற்கையாகவே நல்ல பாக்டீரியாக்களைக் கொண்டது. கெட்ட கிருமிகளிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் தன்மை படைத்தது. கழுவுவதற்கு சோப் அல்லது திரவங்கள் பயன்படுத்தினால், அது நல்ல பாக்டீரியாக்களைக் கொண்டு நோய்த்தொற்றுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே மிதமான சூடுள்ள நீரில் வெறுமனே தூய்மை செய்வது நன்று. குளிக்கும்போதுகூட சோப்பை பிறப்புறுப்பினுள் பயன்படுத்தக்கூடாது.

♦ **சரியான முறை இதுதான்:** சுத்தம் செய்யும்போது பிறப்புறுப்பில் ஆரம்பித்து, ஆசனவாய் நோக்கி கைகளால் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒருவேளை பின்பக்கம் ஆசனவாயிலிருந்து பிறப்புறுப்பினை நோக்கி முன்பக்கமாகச் சுத்தம் செய்தால் ஆசனவாயில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் பிறப்புறுப்பு மற்றும் சிறுநீர் துவாரங்களுக்குப் பரவி நோய்த்தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

♦ **அப்புறப்படுத்துவது அவசியம்:**

பயன்படுத்திய நாப்கின்களை முறையாக அதற்குரிய பேப்பரில் சுற்றிக் குப்பையில் போட வேண்டும். இதன்மூலம் துர்நாற்றத்தையும், நோய்த்தொற்றுக்களையும் கட்டுப்படுத்தலாம். நாப்கின்களை அப்புறப்படுத்திய பிறகு கைகளை நன்றாக சோப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

♦ **அலர்ஜியை அறிந்துகொள்ளவும்:**

சிலருக்கு அதிகமாக ரத்தப்போக்கு இருக்கும்போது அலர்ஜி ஏற்படலாம். நீண்ட நேரம் ஈரமான நாப்கின்களை வைத்திருப்பதால் இப்படி ஏற்படுகிறது. இதைத் தடுக்க அடிக்கடி

நாப்கின்களை மாற்ற வேண்டும். கிருமிநாசினிகளில்புகளைப் பயன்படுத்தினால், இந்த அலர்ஜியைத் தவிர்க்கலாம். இது அதிகமாகக் காணப்பட்டால், மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

♦ **தவறுகளைத் தவிர்க்கவும்:** சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின்போது அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படுவதால் சில தவறுகளைச் செய்கிறார்கள். இரண்டு நாப்கின்களைச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்கிறார்கள். ஒரு டாம்பூன் மற்றும் ஒரு நாப்கின் சேர்த்து வைக்கிறார்கள். ஒரு நாப்கினுடன் கொஞ்சம் துணி சேர்த்து வைக்கிறார்கள். இவை எல்லாமே தவறு. ஒரு நாப்கின் அல்லது டாம்பூன் வைத்து, அதை அடிக்கடி அகற்றிவிட்டு மாற்றிக்கொள்வதே சரி. இந்தத் தவறுகள் நோய்த்தொற்று, அலர்ஜி மற்றும் நச்சு அதிர்ச்சி நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கும். துணிகளைப் பயன்படுத்துவதும் சரியல்ல.

♦ **தினமும் குளிக்கவும்:** பழங்காலங்களில் பெண்கள் திறந்தவெளி, ஆறு அல்லது ஏரி போன்ற பொதுவான நீர்நிலைகளில் குளித்தனர். எனவே, 'மாதவிலக்கு நாட்களில் குளிக்கக்கூடாது' என வழக்கம் வந்தது. காலம் மாறிவிட்டது. குளியல் என்பது உடலைச் சுத்தம் செய்வதுடன், சுறுசுறுப்பும் தருகிறது. உடல் வலிகளைப் போக்கவும் உதவுகிறது. எனவே, இந்த நாட்களில் தினமும் இரண்டு முறை குளிக்கலாம்.

♦ **தயாராக இருக்கவும்:**

மாதவிலக்கிற்குத் தயாராக இருப்பது அவசியம். ஒரு சுத்தமான பையில் போதுமான நாப்கின்கள் அல்லது டாம்பூன்கள், சில டிஷ்யூய் பேப்பர்கள், கை சுத்திகரிப்பான், கிருமி நாசினி மருந்து போன்றவற்றைத் தயாராக வைத்துக்கொள்வது அவசியம். மாதவிலக்கு சுழற்சி வருவதற்கு இன்னும் சில நாட்கள் இருப்பினும், எதற்கும் தயாராக இருப்பது அவசியம். எங்கும் சங்கடம் இல்லாமல் மாதவிலக்கை எதிர்கொள்ள இது உதவும். இயல்பாக மாதவிலக்கை எதிர்கொள்ளுங்கள்.





# பி.சி.ஓ.எஸ்... பிரச்சனை தீர்க்கும் சிகிச்சை!

முகப்பரு தொல்லைக்காக, தனக்குத் தெரிந்த பெண் சரும மருத்துவரிடம் போயிருந்தார் அந்தப் பெண். “எவ்வளவோ வீட்டுச் சிகிச்சைகள் செய்து பார்த்தும், முகப்பருக்கள் போகவில்லை” என்று சொன்ன அந்தப் பெண்ணைக் கூர்ந்து கவனித்தார் சரும மருத்துவர். முன்பை விட உடல் பருமனாகி இருந்தது. முகத்தில் மெல்லியதாக மீசை வளர்ச்சி இருந்தது.

என்ன பிரச்சனை என உறுதி செய்துகொள்ள, “உங்களுக்கு மாதவிலக்கு சுழற்சி சரியாக இருக்கிறதா?” என அடுத்த கேள்வியைக் கேட்டார் மருத்துவர். ‘இல்லை’ என உதட்டைப் பிதுக்கினார் வந்த பெண். “இரண்டு, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறைதான். அப்போது உதிரப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும்” எனக் கவலையுடன் சொன்னார் அவர்.

சரும மருத்துவர் அவரை உடனடியாக மகளிர் நல மருத்துவரைச் சந்திக்குமாறு அறிவுறுத்தினார். முகப்பருவுக்கும் மகளிர் நல மருத்துவருக்கும் என்ன சம்பந்தம் எனக் குழம்பியபடி அந்தப் பெண் சென்றார். பரிசோதனைக்குப்பிறகு அவருக்கு பி.சி.ஓ.எஸ் (Polycystic Ovary Syndrome – PCOS) பிரச்சனை இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டது. ‘சினைப்பைநீர்க்கட்டி’ என்ற இந்தப் பிரச்சனை தங்களுக்கு இருக்கிறது என்பதையே நிறைய பெண்கள் அறிந்திருக்கவில்லை என்பதுதான் வேதனை.

## அது என்ன பி.சி.ஓ.எஸ்.?

பெண்களின் சினைப்பையானது சினை முட்டைகளை உருவாக்குகிறது. பெண்களின் சினைப்பையில் முதிர்ச்சியடையாமல் இருக்கும் சினை முட்டைகளில் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒன்றே ஒன்று மட்டுமே முழுமையாக முதிர்ச்சியடையும். கருவுறுவதற்காக இயல்பாக நிகழும் ஒன்று இது. ஒரு பெண்ணின் சினைப்பையை அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் செய்து பார்த்தால், சினை முட்டைகளோடு சில நீர்க்கட்டிகளும் இருக்கும்.

பெண்களின் சினைப்பையில் ஆண்தன்மைக்குரிய ஹார்மோனான ஆண்ட்ரோஜென் சிறிதளவு கரக்கும். சில நேரங்களில் இதன் கரப்பு அதிகமாகும். இப்படி ஹார்மோன் கரப்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, கருமுட்டை வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, சினைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் அதிகம் இருப்பதே பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி நோய் எனப்படும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிப் பிரச்சனை.

பெண்கள் இதனால் அதிக தொல்லைகளைச் சந்திக்கின்றனர். முன்பைவிட இப்போது இந்த நோய் அதிக பெண்களைப் பாதிக்கிறது. இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு.

## எந்த வயதினரைப் பாதிக்கும்?

குழந்தை பெறுவதற்கு ஏற்ற வயதில் இருக்கும் பெண்களுக்கே இந்தப் பிரச்சனை அதிகம் வரும். குறிப்பாக 15 முதல் 40 வயதுக்குள்ளிருக்கும் பெண்கள். இவர்களுக்கு ஏற்படும் ஹார்மோன் பிரச்சனைகள் மற்றும் மாதவிலக்குக் கோளாறுகளுக்கு இதுவும் ஒரு முக்கியக் காரணம். ஐந்து பெண்களில் ஒருவர், பி.சி.ஓ.எஸ் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்.

குழந்தையில்லாத தம்பதிகளில் 30 முதல் 40 சதவிகிதம் பேர் இந்தப் பிரச்சனையால்தான் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதுதான் அவர்களுக்கு மழலைப்பேறு வாய்ப்பைத் தடுக்கிறது.

## இந்த நோயைக் கண்டறிவது எப்படி?

இந்தப் பிரச்சனை இருக்கும் பெண்களுக்கு சோர்வும் எரிச்சலும் எப்போதும் ஏற்படும். பதற்றம், மன அழுத்தம் என அடிக்கடி மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படும். இனிப்புகளை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். சரியான தூக்கம் இருக்காது.

- ❖ மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு ஏற்படுவது.
- ❖ மாதவிலக்கின்போது அதிக உதிரப்போக்கு.
- ❖ உதிரப்போக்கின் அளவுமாதாமாதம்குறைந்துகொண்டே வருவது.
- ❖ நீண்ட நாட்கள் மாதவிலக்கு இல்லாமல் இருப்பது.
- ❖ உடல் பருமன்.
- ❖ மேல் உதடு, தாடை போன்ற இடங்களில் முடி வளர்வது.
- ❖ முகத்தில் அதிகமாக பருக்கள் வருவது.
- ❖ கழுத்தின் பின்புறம் கறுப்பு நிறமாகத் தடிப்புகள் ஏற்படுவது.
- ❖ ஹார்மோன் சுரப்பு மாறுபாடு காரணமாக அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படுவது.
- ❖ தலைமுடியின் அடர்த்தி குறைவது.

### காரணங்கள் என்னென்ன?

சிலருக்கு மரபு சார்ந்து வருகிறது. சிலருக்கு ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. உடலில் நச்சுக்கள் சேர்கின்றன. உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை நமக்கு உடல் பருமனைத் தருகிறது. இதெல்லாம்தான், முன்பைவிட இப்போது இந்நோயின் தாக்கம் அதிகமாவதற்குக் காரணம்.

### பரிசோதனைகள் என்னென்ன?

ரத்தத்தில் எஃப்.எஸ்.ஹெச், எல்.ஹெச், சீரம் ப்ரோலாக்டின், எஸ்டிராடியோல், டெஸ்டோஸ்டிரோன் மற்றும் சில ஹார்மோன்களின் அளவுகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களைப் பரிசோதனை செய்து அறிவார்கள். ஸ்கேன் பரிசோதனையில் சினைப்பைகளில் நீர்க்கட்டிகள் தென்படும். தைராய்டு பரிசோதனையும் செய்யப்படும்.

### பிரச்சனைகள் என்னென்ன?

குழந்தைப்பேறு தடை, சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்த நாளங்கள் மற்றும் இதய ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிதல், கல்லீரலில் கொழுப்பு படிதல், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் போன்ற பாதிப்புகள் இதனால் வரலாம்.

### தடுக்கவும் தவிர்க்கவும் என்னென்ன செய்யலாம்?

- ❖ உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மாற வேண்டும். அரிசி மற்றும் அரிசி சார்ந்த உணவுகளைக் குறைத்து கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், தினை, வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள் சாப்பிட வேண்டும். சரிவிகித சத்துள்ள உணவு சாப்பிட வேண்டும். உணவில் பருப்பு வகைகள் மற்றும் காய்கறிகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள், துரித உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- ❖ குழந்தைகளுக்குச் சிறுவயது முதலே ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.
- ❖ உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்.
- ❖ வாரத்தில் ஐந்து நாட்களாவது தினமும் அரைமணி நேரம் வியர்வை வரும் அளவுக்கு நடக்க வேண்டும்.

### சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

பி.சி.ஓ.எஸ் பிரச்சனைக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால்தான், இதனால் ஏற்படும் குழந்தைப்பேறின்மை சரி செய்யப்படும். இதற்குச் சில சிகிச்சைகள் உண்டு.

- ❖ உடலில் ஹார்மோன் அளவை இயல்பாக்க, ஹார்மோன் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- ❖ மாதவிலக்கு சுழற்சியைச் சரிசெய்யவும் உடல் எடையைக் குறைக்கவும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். கருமுட்டை வளர ஊக்குவிக்கும் சிகிச்சையும் தரப்படும்.
- ❖ சினைப்பையின் அளவு அதிகமாக இருப்பின், லேபராஸ்கோப்பி மூலம் அதில் நுண்ணிய துளை ஏற்படுத்தி, கருமுட்டை வளர்ச்சி இயல்பாக்கப்படும். ●

### PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT Registration of newspapers (Central) Rules, 1957 FORM IV (SEE RULE 8) Statement about Ownership & other particulars about Newspaper VENMAI

1	Place of Publication	10, Sengunthapuram, Tirupur-641604.
2	Periodicity of its Publication	Monthly
3	Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4	Publisher's Name Nationality Address	K.R. Nagarajan Indian 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
5	Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6	Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	K.R. Nagarajan 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.

I, K.R. Nagarajan hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2023

Signature of Publisher:  
K.R. Nagarajan

**பெ**ண்களை வதைக்கும் மிக முக்கியமான பிரச்னை, மன அழுத்தம். என்றாலும், அதைப் பற்றி யாரும் சிறிதும் கவலைப்படாமல் இருக்கிறோம். குறிப்பாக பிரசவத்துக்குப் பிறகு பல பெண்களைப் பாதிக்கும் அந்த நோயை நாம் கவனிப்பதே இல்லை. இதுதொடர்பான புள்ளிவிவரங்கள் அச்சம் தருகின்றன.

16 சதவிகித மக்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு தருணத்தில் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். குறிப்பாக ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் தாக்கும் அபாயம் இரண்டு மடங்கு இருக்கிறது. 25 வயதிலிருந்து 44 வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் சர்வ சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் பெண்களில் 38 சதவிகிதம் பேருக்கு தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது. பிரசவத்துக்குப் பிறகு மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் பெண்களில் 49 சதவிகிதம் பேர் எந்தச் சிகிச்சையும் பெறவில்லை. இந்த ஆபத்தை உணர்ந்து சரிசெய்ய வேண்டிய இடத்தில் நாம் இருக்கிறோம்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம் அவர்களின் கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் மனநிலையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. கர்ப்பிணிக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது, கார்டிசோல் என்ற ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. இது கருவில் இருக்கும் சிசுவின் மூளைக்குச் சென்று பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இது கருவில் அந்தக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையே தடுக்கிறது. அந்தக் குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு பல்வேறு பிரச்னைகளைச் சந்திக்கிறார்கள். இயல்பான குழந்தைகள்

போல மற்றவர்களுடன் அவர்கள் பழகுவதில்லை. உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்னைகளும் அவர்களுக்கு காலப்போக்கில் ஏற்படுகின்றன.

ஏன் வருகிறது மன அழுத்தம்?

❖ குடும்பத்தில் யாருக்காவது மன அழுத்தம் இருந்தால், மற்றவர்களுக்கும் வரக்கூடும். இது தொற்றுநோய் அல்ல, மரபணுவும் காரணமில்லை. அந்தச் சூழலில் இருப்பதே மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

❖ நெருங்கியவர்கள் மரணம், தாங்க முடியாத ஓர் இழப்பு போன்றவை மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். கடன் பிரச்னை, குடும்பப் பிரச்னை, வேலை அல்லது தொழிலில் ஏற்படும் நெருக்கடி போன்றவையும் காரணம்.

❖ ஏதேனும் நோய் காரணமாகவோ, உறவுகளாலும் சுற்றத்தினராலும் ஒதுக்கப்பட்டோ தனியாக இருப்பவர்களுக்கு மன அழுத்தம் வரும்.

❖ மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் காரணமாக, மூளையின் வேதிப்பொருட்கள் இயல்புக்கு மாறான விகிதத்தில் இருக்கும். இதுவும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

❖ இன்றைய வாழ்க்கைமுறை, பெண்களுக்கு மிகுந்த மன அழுத்தம் தருவதாக இருக்கிறது. தனிக் குடித்தன வாழ்க்கைமுறையில் பெண்களுக்குச் சுமைகள் அதிகமாகிவிட்டன. இல்லத்தரசியாக இருக்கும் பெண்களுக்கு கணவரும் குழந்தைகளும் கிளம்பிப்போன பிறகு நாள் முழுக்கத் தனிமை வாட்டுகிறது. வேலைக்குப்

பெண்களை  
முடக்கும்

பெரும்  
பிரச்னை!



## இது மன அழுத்த சோதனை!

மன அழுத்தம் இருக்கிறதா என சுய பரிசோதனை செய்துகொள்ள எளிமையான பரிசோதனை ஒன்றை டெல்லி எம்ஸ் மருத்துவமனை மனநலத் துறை உருவாக்கியுள்ளது. கீழ்க்காணும் கேள்விகளுக்கு உங்கள் மனநிலையைப் பொறுத்து சரியாக விடையளிக்கவும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும், இல்லவே இல்லை, சில சமயங்களில், பெரும்பாலும் என மூன்று விடைகளில் ஒன்றை அளிக்க வேண்டும்:

- என் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியே இல்லை என உணர்கிறேன்
- என்னைச் சுற்றி நல்ல விஷயங்கள் நடந்தாலும், நான் சோகமாகவே இருக்கிறேன்
- நிறைய விஷயங்கள் எனக்கு மறந்து போகின்றன
- சாதாரண வேலைகளைச் செய்தால்கூட அதிக சோர்வு ஏற்படுகிறது
- சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்குக்கூட அழுதுவிடுகிறேன்
- என் குடும்பத்தைத் தவிக்க விடுவதாக உணர்கிறேன்
- 'நான் தப்பு செய்தவன்/ள். தண்டனை பெற தகுதியானவன்/ள்' என்று நினைக்கிறேன்
- பெரும்பாலான நேரங்களில் உடம்பு வலிக்கிறது. எதை நினைத்தாலும் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது
- சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை. சில நேரங்களில் குறைவாகவே தூங்குகிறேன். சில நேரங்களில் நாள் முழுக்க தூங்குகிறேன்
- என்னைக் காயப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது தற்கொலை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது

உங்கள் விடை 'இல்லவே இல்லை' என்றால் அதற்கு 0 மார்க். 'சில சமயங்களில்' என்றால் 1 மார்க். 'பெரும்பாலும்' என்றால் 2 மார்க். பத்து கேள்விகளுக்கும் பெற்ற மதிப்பெண்களைக் கூட்டுங்கள். ஏழு மதிப்பெண்களுக்கு மேல் வாங்கினாலே, உடனடியாக ஒரு மனநல மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும் என அர்த்தம்.

போகும்பெண்களுக்கு, வீட்டிலும் ஆபீஸிலும் என இரண்டு இடங்களிலும் செய்யும் வேலை சமை தருகிறது. இவையெல்லாம் மன அழுத்தத்தை வரவழைக்கின்றன.

❖ சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் பல பிரச்சனைகள் வருகின்றன. 20 முதல் 40 வயது வரையுள்ள பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை உண்டு. மாதவிடாய் வருவதற்கு ஒரு வாரத்துக்கு முன்பிருந்தே களைப்பு, எரிச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, மார்க்கங்களில் வீக்கம் எனப்படும் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் மனநிலை மாற்றம் ஏற்பட்டு தவிக்கும் அவர்கள், காலப்போக்கில் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

❖ சில பெண்களுக்கு பிரசவத்துக்குப் பிறகு ஒரு மாதத்திலிருந்து, ஒரு வருடத்துக்குள் மன அழுத்தம் ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் பெண் தன்மைக்குரிய ஹார்மோன்கள் அதிகமாக இருக்கும். குழந்தை பிறந்ததும் இவை அதிக வேகத்தில் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதுதான் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

❖ இன்னும் சில பெண்களுக்குக் குழந்தை பெற்ற பிறகு தையாட்டு ஹார்மோன் அளவு தாறுமாறாக மாறும். இதுவும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.



❖ சிலருக்குப் பிரசவ நேரத்தில் தொப்புள் கொடி வழியாக மன அழுத்த ஹார்மோன்கள் சுரந்து உடலுக்குள் பரவுகிறது. இது பிரசவத்துக்குப் பிறகு பிரச்சனையை ஏற்படுத்துகிறது.

❖ இளவயது அம்மாக்களில், யாருடைய உதவியும் இல்லாமல் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்கள், கணவருடன் அடிக்கடி சண்டை ஏற்படும் குடும்பச் சூழலில் உள்ளவர்கள்தான் பிரசவத்துக்குப் பிறகு அதிகம் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள் என்னென்ன?

❖ அடிக்கடி தலைவலி வரும். உடலில் ஆங்காங்கே வலிப்பதாகவும் புகார் செய்வார்கள்.

❖ எதையும் முழுக்கவனம் செலுத்திச் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலான சம்பவங்கள் சரியாக ரூபகம் இருக்காது. கோர்வையாக எதையும் பேச மாட்டார்கள்.

❖ எந்த விஷயத்திலும் முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் தவிப்பார்கள்.

❖ தாங்கள் முன்பு இயல்பாகச் செய்த வேலைகளையே இப்போது செய்ய முடியாத அளவுக்கு சக்தியை இழந்தவர்களாகத் தெரிவார்கள்.



# வெண்மை

## VENMAI

### தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 7 இதழ் 9

மார்ச் 2023

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**

ஆசிரியர்

**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்

**வள்ளி**

வடிவமைப்பு

**உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு

பகுதியையும் பதிப்பாளரின்

எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி

பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ,

அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில்

மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச்

சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road,

TIRUPUR - 641 604.

Ph: 9842274137

❖ பசியே எடுக்காது. எனவே, சரியாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள்; அல்லது அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

❖ சரியாகத் தூங்காமல் அதிகாலையில் சீக்கிரமே எழுந்துகொள்வார்கள்; அல்லது இயல்புக்கு மாறாக நிறைய நேரம் தூங்குவார்கள்.

❖ எப்போதும் சோகமாக இருப்பார்கள். மனதுக்குக் கஷ்டம் தரும் விஷயங்களைப் பற்றியே திரும்பத் திரும்பப் பேசுவார்கள்.

❖ முன்புதங்களுக்குமகிழ்ச்சிதந்ததாகச் சொன்னபலவிஷயங்களை இப்போது செய்ய மாட்டார்கள். பிடித்த உணவு சாப்பிடுவது, ஜாலியாகச் சுற்றுலா போவது, தன்னை அழகுபடுத்திக்கொள்வது என எதையும் செய்ய மாட்டார்கள். தாம்பத்ய உறவிலும் நாட்டம் இருக்காது.

❖ சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம் குற்ற உணர்வு ஏற்படும்.

❖ நம்பிக்கையான வார்த்தைகளைப் பேச மாட்டார்கள். 'நான் எதற்குமே லாயக்கு இல்லை' என்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். இது தற்கொலை எண்ணத்தைத் தலைதூக்க வைக்கும்.

**தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?**

❖ மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க உடற்பயிற்சிதான் சிறந்த மருந்து. உடற்பயிற்சி செய்ய இயலாத பெண்கள், தினமும் ஒரு மணி நேரம் பூங்கா, நடைப்பாதை என எங்காவது மனதுக்கு இதம் தரும் இடத்தில் வாக்கிங் போகலாம்.

❖ பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்க்கவும். களைப்பாக இருந்தாலும் படுக்காதீர்கள். சும்மா வாக்கிங், ஏதாவது சின்னச்சின்ன வேலைகள் செய்வது என நேரத்தைக் கடத்தவும். படுத்தால் களைப்பு அதிகமாகும். அது மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும்.

❖ இயன்றவரையில் தனிமையில் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும். அக்கம்பக்க வீடுகளில் உள்ளவர்களுடன் உரையாடவும்.

**சிகிச்சைகள் உண்டா?**

'மன அழுத்தத்துக்காகச் சிகிச்சைக்குச் சென்றால் நம்மை மன நோயாளியாக நினைப்பார்கள்' எனப் பயந்துகொண்டு நிறைய பேர் சிகிச்சைக்குச் செல்வதில்லை. இன்னும் பலருக்கு, தங்களுக்கு மன அழுத்த நோய் இருக்கிறது என்பதே தெரிவதில்லை.

ஆனால், மன அழுத்தம் மிக மோசமான நிலையில் இருந்தால்கூட அதைக் குணப்படுத்த சிகிச்சை முறைகள் வந்துவிட்டன. சைக்கோதிராபி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள் ஆகியவை இணைந்து தரப்படும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு பெண்கள் சீக்கிரமே சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது குழந்தையின் மன ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும் இந்தச் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளலாம்; தவறில்லை.

சிவவகை யோகாசனங்களும், பிராணாயாமமும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. 'யோகாசனம் செய்வது கார்டியோன் ஹார்ட்மோன் சுரப்பைக் குறைத்து மன அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது' என்பது ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக சர்வாங்காசனம், சேது பந்தாசனம், பஜங்காசனம் போன்றவை சிறந்தவை. ●



 **Littlestars**<sup>®</sup>  
KIDS DHOTIS & SHIRTS





# GENXT<sup>®</sup>

READYMADE POCKET DHOTIS

*The Symbol of*  
**Tradition**  
*for Every*  
**Moment**



DHOTI WITH POCKET

FOR EASY STICK

POCKET FOR WALLET & MOBILE

Shirt  
*Created For*  
**ALL SEASON**

*Crafted for comfort*



**LINEN PARK**®

**DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS**

By



**RAMRAJ**®

Z 6135

 **Ramyyam**<sup>®</sup>

COTTON - SILK SAREES

By

 **RAMRAJ**<sup>®</sup>

*A  
divine fold  
for you*



[www.ramrajcotton.in](http://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.  
**VENMAIL** என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும்.  
பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

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

### வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,  
10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,  
திருப்பூர் - 641 604.  
email: venmail@ramrajcotton.net

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

போன்:

**0421-4304106, 98422 74137**

## ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.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: Venmail  
A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch  
IFSC Code: KVBL0001809.**



## மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

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

ஒரு வருட சந்தா: ரூ.200 | 2 வருட சந்தா: ரூ.380  
ரூ.125 மட்டும். | ரூ.250 மட்டும்.



## சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

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

ஒரு வருட சந்தா: ரூ.200 | 2 வருட சந்தா: ரூ.380  
ரூ.125 மட்டும். | ரூ.250 மட்டும்.

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



## வராத மாதவிடாய்... இயல்பாக என்ன வழி?

அதிகம் வந்தாலும் தொல்லை... வராமலே போனாலும் பதற்றம்... மாதவிலக்கு இப்படி இரண்டு விதங்களிலும் பெண்களுக்குப் பிரச்னை தரக்கூடியது. அதிக ரத்தப்போக்கு எப்படி ஆபத்தானதோ, அதைவிட மோசமானது மாதவிடாய் வராத நிலை. மாதவிலக்கு வராத நிலையை 'அமெனோரியா' என்கிறோம். தொடர்ந்து மூன்று மாதவிடாயைத் தவறவிட்டவர்களுக்கும், 16 வயதுக்கு மேலாகியும் பூப்பெய்தாத பெண்களுக்கும் அமெனோரியா பிரச்னை இருக்கலாம்.

ஆரம்ப நிலை அமெனோரியா, இரண்டாம் நிலை அமெனோரியா என மாதவிடாய் தவறுவதை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கிறார்கள். சிறுமிகள் 14 வயதைத் தொட்ட பிறகும், வளர் இளம் பருவப் பெண்ணுக்கான மாற்றங்கள் ஏதும் உடலில் இல்லாமல் இருப்பது ஆரம்ப நிலை அமெனோரியா. மார்பகம் வளர்வது உள்ளிட்ட பருவப் பெண்ணுக்கான மாற்றங்கள் நிகழ்ந்தும், 16 வயது வரை மாதவிடாய் வரவில்லை என்றால், அதுவும் ஆரம்ப நிலை அமெனோரியா.

மாதவிடாய் வர ஆரம்பித்த பிறகு, கர்ப்பம், தாய்ப்பால் கொடுப்பது, மெனோபாஸ் போன்ற நியாயமான காரணங்கள் ஏதுமில்லாமல் தொடர்ந்து மூன்று மாதவிடாயைத் தவறவிட்டால், அது இரண்டாம் நிலை அமெனோரியா.

ஆரம்பநிலை அமெனோரியாவுக்கு மரபணுக் கோளாறு, உடல்ரீதியான குறைபாடுகள், ஏதேனும் நோய் தாக்கியதால் பூப்பெய்துவது தள்ளிப்போதல் உட்பட சில காரணங்கள் இருக்கலாம்.

இரண்டாம்நிலை அமெனோரியாவுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். பெண்களுக்கான இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களான ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டிரான் போன்றவற்றின் சுரப்பு பாதிக்கப்படுவதே

இவற்றில் அடிப்படையான காரணம். வேறு ஏதேனும் மருத்துவப் பிரச்னைக்காக அவர்கள் எடுத்துக்கொள்கிற மருந்துகள் மற்றும் கருத்தடை மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவாலும் நிகழலாம். உடலுக்குள் பொருத்தப்பட்ட கருத்தடைச் சாதனங்களும் இதற்கு ஒரு வகையில் காரணமாகலாம். மனநலச் சிகிச்சைக்கான மருந்துகள், புற்று நோய் க்கான கீமோதெரபி மருந்துகள், ரத்த அழுத்த மருந்துகள், அலர்ஜி மருந்துகள் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்கிறவர்களுக்கும் மாதவிடாய் தற்காலிகமாக வராமல் இருக்கலாம்.

சிலர்பருமனைக் குறைக்கிறேன் என்கிற பெயரில் சராசரியைவிடவும் மிகக் குறைவான எடைக்கு வருவார்கள். அது அவர்களது ஹார்மோன் அளவுகளைப் பெரிதும் பாதித்து, அதன் விளைவாக மாதவிடாய் வராமல் செய்யும். அதே நேரத்தில் உடல் பருமன் அதிகமாக இருந்தாலும் மாதவிடாய் வராமல் போகக்கூடும். அளவுக்கதிமாக உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்களும் இந்த நிலையைச் சந்திக்கலாம். மிகக் குறைவான உடல் கொழுப்பு, அளவுகடந்த உடல் உழைப்பு போன்ற காரணங்களால் பெரும்பாலான பெண்கள் இந்தப் பிரச்னையைச் சந்திக்கிறார்கள். மன அழுத்தம், சத்துக் குறைபாடு, பி.சி.ஓ.எஸ் எனப்படுகிற சினைப்பைநீர்க்கட்டிகள் மற்றும் தைராட்டு சுரப்பிக் கோளாறு போன்றவற்றாலும் மாதவிடாய் தடைப்படலாம்.

திருமணமான பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை இருந்தால், அது அவர்கள் கர்ப்பமாவதைப் பாதிக்கும். எலும்புச்சிதைவு பிரச்னைக்கும் இது வழிவகுக்கலாம். அது வாழ்நாள் முழுக்கத் தீராத தொல்லையைக் கொடுக்கும்.

அமெனோரியாவின் காரணத்தைக் கண்டறிந்த பிறகு, அதற்கான சரியான மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும். சிலருக்கு ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் உதவும். கட்டி போன்ற அரிதான காரணங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம். பிரச்னையின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து மருத்துவர் அதற்கான சிகிச்சையைப் பரிந்துரைப்பார்.



# ஃபைப்ராய்டு கட்டிக்கு ய்ய்ய வேண்டாம்!



**உ**லகம் முழுவதும் பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பொதுவான பிரச்சனை, ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள். கர்ப்பப்பை என்பது தசைகளால் உருவாக்கப்பட்டது. இதற்குள் ஏற்படும் தசைக்கட்டியே ஃபைப்ராய்டு என்பது. இது புற்றுநோய்க் கட்டி இல்லை. பொதுவாக, இந்தக் கட்டி கர்ப்பப்பையின் எந்தப் பகுதியில் வேண்டுமானாலும் வரலாம்.

20 முதல் 40 வயது வரை உள்ள பெண்களுக்குத்தான் இந்தக் கட்டிகள் அதிகமாக வருகின்றன. மரபணு, ஹார்மோன், உடல்பருமன், உணவுப்பழக்கம், சுற்றுச்சூழல் தாக்கம் போன்றவை இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். சிலருக்குப் பரம்பரை காரணமாகவும் வரலாம். இவர்கள் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்களுக்கு ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். அதுபோல, ஒரு குழந்தை மட்டும் பெற்றுக்கொண்ட பெண்களுக்கும் வரலாம். இவர்களுக்கு ஹார்மோன் மாறுதல் அதிகமாக இருக்கும் என்பதால், கட்டிகள் உருவாக வாய்ப்புகள் அதிகம். ஃபைப்ராய்டு கட்டி எவ்வளவு பெரிதாக வளரவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. சிறிதாக இருக்கும்போது எந்த அறிகுறியும் தெரியாது. பெரிய கட்டியாக வளர்ந்துவிட்டால், அவை கர்ப்பப்பையின் உட்சுவர் வரை அழுத்திப் பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

பிரச்சனைக்குரிய ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் வந்தால், மாதவிலக்கு சமயத்தில் அதிக வலி, அதிக ரத்தப்போக்கு இருக்கும். ரத்தப்போக்கு ஏழு நாட்கள் வரை கூட இருக்கலாம். அடிவயிற்றில் அழுத்தம் மற்றும் வலி, கீழ் முதுகு வலி மற்றும் கால் வலி ஏற்படலாம். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு வரும். மலச்சிக்கல் ஏற்படும். எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாமலே குழந்தைப்பேறு தடைபடலாம். பெரிய கட்டியாக இருப்பின் பக்கத்து உறுப்புகளில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு, அதனால் சில தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம்.

ஸ்கேன் பரிசோதனை மூலம் ஃபைப்ராய்டு கட்டியை உறுதி செய்யலாம். பெரும்பாலான ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் மிகச்சிறிய அளவிலானவை மற்றும் அறிகுறிகள் அற்றவை. இவற்றுக்கு சிகிச்சைகள் தேவையில்லை. ஆனால் குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறிகள் உள்ள கட்டிகளுக்கு மட்டும் மருத்துவச் சிகிச்சை அல்லது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும். மிகவும் மோசமான அறிகுறிகள் இருப்பின் அறுவை சிகிச்சையே சிறந்தது. ஃபைப்ராய்டு கட்டியின் அளவு, எண்ணிக்கை, கர்ப்பவயின் எந்தப் பகுதியில் உள்ளது மற்றும் எதிர்காலத்தில் கர்ப்பம் தரிக்கும் விருப்பம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே சிகிச்சை தரப்படும். ஃபைப்ராய்டின் அளவு பெரிதாகும்போதும், குழந்தையின்மைக்கு அக்கட்டிகளே காரணம் என உறுதியானாலும் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும். இதன் மூலம் ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் மட்டுமே அகற்றப்பட்டு, கர்ப்பப்பை பாதுகாக்கப்படுகிறது.

ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் அரிதாகவே புற்றுநோய்க் கட்டியாக மாறும் ஆபத்து உள்ளது. கட்டிகள் பெரிய அளவில் இருக்கும்போதோ, குறைந்த காலக்கட்டத்தில் கட்டிகள் வேகமாக வளர்ந்தாலோ, மாதவிடாய் நின்ற பிறகும் கட்டிகள் மேற்கொண்டு வளர்ந்தாலோ, அவை புற்றுநோய்க் கட்டிகளாக மாறக்கூடும்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, போதுமான உடற்பயிற்சிகள் செய்து, உடலுழைப்பையும் குறைக்காமல் இருந்தால், கர்ப்பப்பை தொடர்பான பிரச்சனைகள் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும்.



உதிரப்போக்கு இருக்கும். தாம்பத்ய உறவின்போது வலி இருக்கும். தாம்பத்ய உறவுக்குப் பிறகு உதிரப்போக்கு ஏற்படும். மெனோபாஸ் ஏற்பட்டு மாதவிடாய் நின்ற பிறகும், உதிரப்போக்கு, வெள்ளைப்படுதல், நீர் வடிதல், தூர்நாற்றத்துடன் வெள்ளைப்படுதல் என ஏற்படும்.

மி க ச் சிறு வய தி லே யே திரு ம ண ம் செய்துகொள்ளும் பெண்கள், அதிக குழந்தைகள் பெறும் பெண்கள், பிறப்பறுப்புப் பகுதியைச் சக்தமாக வைத்துக்கொள்ளாதவர்கள், பால்வினை நோய்களின் தாக்குதலுடன் இருப்பவர்கள் ஆகியோருக்கும் இந்தப் புற்றுநோய் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது.

பேப் ஸ்மியர் பரிசோதனை மூலம் இதை உறுதி செய்யலாம். பரிசோதனைகள் மூலம் எந்தளவு புற்றுநோய் பரவியுள்ளது என்பது கண்டறியப்படும். அதைப் பொறுத்தே மருந்துகள் கொடுப்பது போதுமானதா, கதிரியக்க சிகிச்சை கொடுப்பதா அல்லது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுமா என்று டாக்டர் தீர்மானிப்பார்.

பெண்கள் 21 வயது தொடங்கியதும் பேப் ஸ்மியர் சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். 21 முதல் 29 வயது வரை பேப் ஸ்மியர் பரிசோதனையை 3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும். 30 வயது தாண்டிய பெண்கள், 3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை பேப் ஸ்மியர் சோதனை அல்லது 5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை பேப் ஸ்மியர் மற்றும் ஹெச்.பி.வி சோதனை ஆகியவற்றை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் செய்துகொள்ளலாம். 65 வயது வரை சீராக பேப் ஸ்மியர் சோதனை செய்திருந்தாலோ, தொடர்ந்து மூன்று முறை செய்த பரிசோதனை நார்மலாக இருந்தாலோ, 65 வயது தாண்டிய பெண்கள் அதன்பின் பரிசோதனை செய்யத் தேவையில்லை.

ஹெச்.பி.வி தடுப்பூசி, இந்தப் புற்றுநோய் வருவதைப் பெரிதும் தடுக்கிறது. இது மூன்று தவணைகளாகப் போடப்படுகிறது. பெண் குழந்தைகள் 9 வயதிலிருந்தே இந்தத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளலாம். அந்த வயதில் தடுப்பூசி போடத் தவறியவர்கள், 13 முதல் 26 வயதுக்குள் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

தடுப்பூசிக்குப் பிறகும் பேப் ஸ்மியர் பரிசோதனை அவசியம். இந்தப் புற்றுநோயை உருவாக்கும் பல்வேறு வைரஸ்களில், ஆபத்தான சில வைரஸ்களுக்கு எதிராக மட்டுமே இந்தத் தடுப்பூசி பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. எனவே, புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பைப் பெருமளவு இது குறைக்கும். என்றாலும், அதன் பிறகும் கட்டாயமாக பேப் ஸ்மியர் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

## கர்ப்பய்யை வாய் புற்றுநோய் தவிர்க்க...

இந்தியாவில் கர்ப்பப்பைவாய்புற்றுநோயால் அவதிப்படும் பெண்களில் மூன்றில் ஒருவர் பரிதாபமாக உயிரிழக்கிறார்கள். 45 முதல் 60 வயதினரிடையே இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதுபற்றிய விழிப்புணர்வு பெற்றால், ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியவும் முடியும். முறையாகச் சிகிச்சை பெற்றுக் குணமடையவும் முடியும்.

கர்ப்பப்பையின் வாய்ப்பகுதி 'செர்விக்ஸ்' எனப்படுகிறது. இங்கு ஹெச்.பி.வி எனப்படும் ஹ்யூமன் பாபிலோமா வைரஸ் தொற்றுவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. இந்த வைரஸ் தாம்பத்ய உறவின்போதோ, தோலுடன் தோல் ஒட்டுதலினாலோ பரவுகிறது. பொதுவாக இந்த வைரஸ் தாக்கி இருப்பினும் எந்த அறிகுறியும் தெரிவதில்லை. 10 முதல் 20 சதவிகிதப் பெண்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்போது இந்தப் புற்றுநோய் தீவிரமாகும். நோய் தீவிரமாகும்போது, அடிவயிற்றிலும் அடி முதுகிலும் வலி ஏற்படும். மாதவிலக்கு அல்லாத மற்ற காலங்களிலும்

# இந்தப் பற்றுநோய்க்கு அஞ்ச வேண்டாம்!

இந்தியாவில் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் பற்றுநோயாக மார்பகப் பற்றுநோய் உள்ளது. உலகிலேயே இந்தியாவில்தான் அதிக பெண்கள் மார்பகப் பற்றுநோயால் இறக்கிறார்கள். இதுகுறித்த விழிப்புணர்வு குறைவாக இருப்பதாலும், நோய் முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனைக்கு வருவதாலும், இறப்பு விகிதம் அதிகமாக உள்ளது. இந்த நிலையை நாம் மாற்ற வேண்டும்.

பொதுவாக மார்பகங்களின் எந்தப் பகுதியிலும் பல்வேறு காரணங்களால் கட்டிகள் வரலாம். மார்பகப் பற்றுநோய் என்பது மார்பகத் திசுக்களில் வளர்கின்ற ஒருவிதமான கட்டி. இவற்றால் ஆரம்ப நிலையில் வலி ஏற்படாது. ஆனால், இவை உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவக்கூடிய தன்மை கொண்டவை. மார்பகப் பற்றுநோய் வருவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டாலும், ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிந்து மரணங்களைத் தடுக்க முடியும்.

மார்பகப் பற்றுநோய் தாக்குவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அம்மா, சகோதரி எனக் குடும்பத்தில் நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு மார்பகப் பற்றுநோய் இருந்தால், அது இவர்களுக்கும் வர வாய்ப்புள்ளது. மாதவிடாய்க் கோளாறு, உடல் பருமன், உடல் உழைப்பின்மை, கொழுப்பு உணவு வகைகளை அதிகம் சாப்பிடுவது, சரியாகத் தாய்ப்பால் கொடுக்காதது, முதல் குழந்தையைக் காலதாமதமாகப் பெற்றெடுப்பது, குழந்தைப்பேறு இல்லாமல் இருப்பது, கருத்தடை மாத்திரைகளை நீண்ட காலம் பயன்படுத்துதல், ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது, மன அழுத்தம் என்று பல காரணங்களால் மார்பகப் பற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

மார்பகங்களின் மிருதுவான மற்ற பகுதிகள் போல இல்லாமல் குறிப்பிட்ட இடத்தில் கட்டி போல இருப்பதை

உணர்வது, ஒரே மாதிரி இருக்கும் இரண்டு மார்பகங்களில் ஏதேனும் ஒன்றின் தோற்றம் மாறுவது, மார்பகக் காம்புகளில் வீக்கம், ஏதாவது ஓர் இடத்தில் நிறம் மாறி தோல் உரிவது, வலி அல்லது ரத்தக் கசிவு ஏற்படுவது... இவை அனைத்தும் பற்றுநோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதனைகள் செய்துகொண்டு சிகிச்சையைத் தொடங்குவது அவசியம்.

மார்பகப் பற்றுநோயை ஆரம்பநிலையில் கண்டறிய முக்கியமானது, சுய பரிசோதனை. கண்ணாடி முன் நின்று மார்பகங்களை அழுத்திப் பார்த்தால், ஏதாவது வித்தியாசம் இருப்பதை உணர்ந்துவிடலாம். கட்டிகள் இருப்பதையும் உணர முடியும். மாதவிலக்கான 7-வது நாளுக்குப் பிறகு மாதம் ஒருமுறை இதைச் செய்ய வேண்டும். 20 வயதைத் தாண்டிய பெண்கள் செய்யவேண்டிய பரிசோதனை இது.

மார்பகப் பற்றுநோய் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். குறிப்பாக 40 வயது தாண்டிய பெண்கள், வருடத்திற்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தில் யாருக்காவது மார்பகப் பற்றுநோய் வந்திருந்தால், அந்தக் குடும்பத்தில் இருக்கும் எல்லாப் பெண்களும் பரிசோதனை செய்துகொள்வது அவசியம். இப்போது செய்யப்படும் டிஜிட்டல் மேமோகிராம் பரிசோதனையில், மிகத் துல்லியமாகப் பற்றுநோய் பாதிப்புகளைக் கண்டறிய முடியும்.

அது பற்றுநோய்க் கட்டி என உறுதி செய்யப்பட்டால், உடனடி சிகிச்சை அவசியம். கட்டியின் அளவைப் பொறுத்தும், அது எந்த அளவுக்குப் பரவியுள்ளது என்பதைப் பொறுத்தும் சிகிச்சைகள் வேறுபடும். மார்பகப் பற்றுநோய் என்றாலே அஞ்சத் தேவையில்லை. ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து உடனடி சிகிச்சை பெற்றால், பற்றுநோய் பாதிப்புகளில் இருந்து முழுமையாக வெளியேறலாம்.

## பூப்பெய்தியதும் தரவேண்டிய ஆரோக்கிய உணவுகள்!

பெண்கள் பூப்பெய்தியதும் உளுந்தங்களியும் வெந்தயக் கஞ்சியும் கேழ்வரகுப் பூட்டும் சமைத்துக் கொடுத்து ஆரோக்கியம் காக்கும் பாரம்பரியம் நம்முடையது. வளர் இளம் பருவத்தில் பெண்களுக்குத் தர வேண்டிய உணவுகள்:

எலும்புகள் வலுவாகவும், சீரான மாதவிடாய் சுழற்சி ஏற்படவும், ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டீரோன் ஹார்மோன்கள் சீராகச் செயல்படவும் கருப்பு உளுந்து உதவும். வெள்ளைப்படுதலையும் இது சீராக்கும். நல்ல கொழுப்பு கிடைக்க, உணவில் அடிக்கடி நல்லெண்ணெய் மற்றும் நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புரதத் தேவைக்குத் தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு முட்டையைச் சமைத்து மஞ்சள் கருவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

கேழ்வரகு, கம்பு, வெள்ளைச் சோளம், பொட்டுக்கடலை மற்றும் பயத்தம் பருப்பு மாவுகளைக் கலந்து வெல்லம் சேர்த்து சத்து மாவு உருண்டையாகச் சாப்பிடலாம். எலும்புகள் வலுவடைய இது உதவும். மாதவிடாய் நாட்களில் ரத்த இழப்பு ஏற்படுவதை ஈடுசெய்ய முருங்கைக் கீரை, அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, பசலைக் கீரை ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒரு கீரையை வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். கொண்டைக் கடலை சுண்டலும் கர்ப்பப்பை ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

இளம் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தொடக்கக் காலத்தில் வரும் அதிக ரத்தப்போக்கைச் சரிசெய்ய வாழைப்பூவும் துவரம் பருப்பும் சிறந்த உணவுகள்.



## கசப்பு பழகட்டும்!

இனிப்பு, காரம், உப்பு, புளிப்பு ஆகிய நான்கு சுவைகளை மட்டுமே நாம் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகம் செய்கிறோம். துவர்ப்பும் கசப்பும் பிடிக்காத சுவைகளாக மாறிவருகின்றன. இன்று பெருகிவரும் 'பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி' எனும் சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனைக்குக் காரணம் இதுதான். அத்திக்காய், பாகற்காய் போன்ற மருத்துவக் குணமுள்ள துவர்ப்பு, கசப்பு காய், கனிகளைச் சாப்பிடப் பழக்கினாலே போதும்... பல நோய்களை நம்மால் விரட்டிவிட முடியும். சின்ன வெங்காயத்தை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பதும், பிசிஓடி பிரச்சனையைப் போக்க உதவும். இவை தவிர, பூண்டுக் குழம்பு, எள்ளுத் துவையல், வெந்தயப்பொடி, கருப்புத்தோல் உளுந்து சாதம் ஆகியவை ஹார்மோன்களைச் சீராக்கி, இந்த பிசிஓடி பிரச்சனையைத் தீர்க்க உதவும்.

## உடல் பருமனில் கவனம்!

பிரசவத்துக்குப் பிறகு பெண்களின் உடலில் நடக்கக்கூடிய மாற்றங்கள் இயற்கையிலேயே அதிகமாக இருக்கும். குறிப்பாக ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரப்பில் சமநிலை மாறும். இன்சலினுக்கு அடுத்தபடியாக உடலில் கொழுப்பைச் சேகரிக்கும் தன்மை ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனுக்கு உண்டு. குழந்தைப்பேறு அடைந்தபின் நிறைய பேர் குண்டாவதற்குக் காரணம் இதுதான். உடல் பருமன் கூடும் தன்மை பெண்களுக்கு இயற்கையிலே அதிகம். எனவே, கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.





## எடை கூட்டும் எளிய உணவுகள்!

எடை குறைக்க வழி தேடுவோரே அதிகம். ஆனால், குழந்தைப் பருவம் முதல் நோஞ்சானாக இருக்கும் பெண்களுக்கு உடல் எடையைத் தேற்றுவது அவசியம். அதற்கு சத்து மாவக் கஞ்சி, தேங்காய்ப்பால் கொடுக்கலாம். அரிசியும் பாசிப் பருப்பும் போட்டுக் கஞ்சி காய்ச்சி, அதில் சிறிது பசு நெய் சேர்த்து வாரத்துக்கு இரண்டு, மூன்று தடவை கொடுக்கலாம். பசும்பால், பசு வெண்ணெய் இரண்டும் உடல் எடையைக் கூட்ட உதவும்.

மெலிந்த உடலோடு இருக்கும் பெண்கள் சற்று வாளிப்பாக மாறுவதற்கு எள்ளும் உளுந்தும் உதவும். எள்ளுப்பொடி, எள்ளுச் சட்னி, நொறுக்குத்தீனியாக எள்ளுருண்டை என உணவில் எள் சேர்க்க வேண்டும். நேந்திரம் வாழைப்பழத்தைத் துண்டாக்கி தேனுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பது எடையை உயர்த்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கொடுக்கும்.

## கருத்தரிப்புக்கு உதவும் உணவுகள்!

உணவில் கடுகு, முட்டைக்கோஸ், மீன்கள், கல் உப்பு, கடல் பாசி ஆகியவற்றைச் சேர்ப்பது, தைராய்டு பிரச்சனையைச் சீராக்க உதவும். தினமும் ஏதேனும் ஒரு கீரையைப் பெண்கள் அவசியம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாகப் பசலைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, சிறுகீரை. இந்தக் கீரைகளைப் பாசிப் பயறு, பசு நெய் சேர்த்துச் சமைத்து சாப்பிடலாம். கொத்தமல்லிக் கீரையை அரைத்து, அதனுடன் வெந்தயம் சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன்தரும். அரிசி-தவிட்டு எண்ணெய், பருத்திவிதை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகிய தாவர எண்ணெய்களில் வைட்டமின் இ சத்து அதிகம். குழந்தையின்மை பிரச்சனை நீங்க வைட்டமின் இ அவசியம். முடிந்தவரை வீட்டில் சமைத்த, எண்ணெய் அதிகம் இல்லாத உணவுகளுக்கும், கீரை, காய்கறிகளுக்கும், பழ வகைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.



## கர்ப்ப கால உணவுகள் கவனம்!

அடர் வண்ணங்களில் இருக்கும் பழங்கள், கீரை, மீன், முட்டை, பால், கேழ்வரகு, கைக்குத்தல் அரிசி ஆகியவை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டியவை. முருங்கைக்கீரை, பாசிப் பருப்பு கலந்த பொரியல், கேழ்வரகு அடை ஆகியவை நல்ல போஷாக்கு தரும். கர்ப்பிணிகள் மாதுளையை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். கர்ப்ப கால வாந்தி, ரத்தச்சோகை அனைத்துக்கும் இது நல்லது. கர்ப்ப கால ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் ரத்தக்கசிவு, கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் தேவையற்ற சுருக்கம் ஆகியவற்றை எதிர்கொள்ள கருப்பு பன்னீர் திராட்சை நல்லது.

முன் பக்கம் சிறுநீர்ப்பையும் பின்பக்கம் மலக்குடலும் அழுத்தப்படுவதால், நீர்ச் சுருக்கமும் மலச்சிக்கலும் ஏற்படுவது கர்ப்ப காலத்தில் இயல்பு. அத்திப்பழம், வாழைத்தண்டு பச்சடி, கனிந்த வாழைப்பழம் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டால், இந்தப் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம். கர்ப்பகாலத்தில் சில பெண்களுக்கு திடீரென சர்க்கரை நோய் ஏற்படும். இவர்கள் உணவில் வெந்தயத்தையும் கறிவேப்பிலைப் பொடியையும் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.





## ரத்தசோகை !

பெண்களில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் 'அனீமியா' எனப்படுகிற ரத்தச்சோகையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் சொல்கிறது. இதை ஆரம்பத்திலேயே சரிசெய்யாவிட்டால், காலம் முழுக்கப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். நாம் சுவாசிக்கும் ஆக்ஸிஜனை

நுரையீரலில் இருந்து உடலின் மற்ற பாகங்களுக்குக் கொண்டு செல்வதுதான் சிவப்பணுக்களின் வேலை. இந்தச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைந்தாலோ, அவற்றின் வடிவம் மாறினாலோ, அல்லது அவற்றுக்கு சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கும் ஹீமோகுளோபினின் செறிவு குறைந்தாலோ அதை ரத்தச்சோகை என்கிறோம்.

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுதான் இதற்குப் பிரதான காரணம். வீட்டு வேலை, அலுவலக வேலைகளில் கவனம் செலுத்தும் பெண்கள் ஆரோக்கியமான, சரிவிகித உணவினைச் சாப்பிடாமல் ரத்தச்சோகையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் மாதவிடாய் சமயத்தில் அதிக அளவு ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டு, உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பெண்கள் ரத்தச்சோகையால் பாதிக்கப்பட முதல் காரணம் மாதவிடாய். மாதந்தோறும் கணிசமான ரத்தம் வெளியேறுவதால் 15 முதல் 49 வயது வரையிலான பெண்களுக்கு இதன் பாதிப்பு அதிகம். சினைப்பைக் கட்டி போன்ற கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகள் தொடர்பாக அதிக ரத்தப்போக்கைச் சந்திப்பவர்களுக்கு ரத்தச்சோகை அபாயம் மிக அதிகம். சாப்பிடும் உணவில் இரும்புச்சத்தின் அளவு மிகவும் குறைவாக இருப்பது, பெண்கள் போதிய கால இடைவெளியின்றிக் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வது, தொடர்ந்து கருச்சிதைவு ஏற்படுவது போன்றவையும் முக்கியக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

கர்ப்பிணிகள் ஆரோக்கியமான உணவினைச் சாப்பிடாமல் இருப்பதால் அவர்களுக்கு ரத்தச்சோகை வருவதுடன், குழந்தைகளும் ரத்தச்சோகை பாதிப்புடன் பிறக்கின்றனர்.



குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சரிவிகித உணவுகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை முறையாகச் சாப்பிடாமல் இருப்பதால் ரத்தச்சோகையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெண் குழந்தைகளின் ரத்தச்சோகை குழந்தைப் பருவத்திலேயே சரி செய்யப்படாவிட்டால், அது பூப்படைந்த பின்னரும் தொடரும். அதன்பின் மாதவிடாயின்போது மேலும் ரத்த இழப்பு ஏற்பட்டு, அக்குழந்தை வளர்ந்த பெண்ணான பின்னும் ரத்தச்சோகையுடன் இருக்கக்கூடும். அந்தப் பெண்ணுக்குத் திருமணமாகிக் கருவுற்றால் அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் ரத்தச்சோகை இருக்கும். இப்படி இது தலைமுறைகளைத் தாண்டித் தொடர்கிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் ரத்தச்சோகை குறைபாடு இருந்தால் குறைப் பிரசவம், மகப்பேறின்போது அஜீத ரத்தப்போக்கு, ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல், குழந்தையின் எடைக் குறைதல், மகப்பேறுக்குப் பின் போதுமான அளவு தாய்ப்பால் சுரக்காமல் போதல், பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய உடல்நலக் கோளாறுகள் போன்ற பாதிப்புகள் உண்டாகலாம். பிரசவத்தில் பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் இருக்க, ரத்தச்சோகையைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

சிறு குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பசியின்மை, எடைக்குறைவு, வளர்ச்சியின்மை, சிறிது தூரம் நடந்தாலே சோர்ந்துபோவது, படிப்பில் கவனமின்மை, பலவீனம், தலைச்சுற்றல், மூச்சுத்திணறல், நகங்கள் உடைவது, சருமம் வெளிறிப் போவது, முறையற்ற தூக்கம், அளவுக்கதிகமாக முடி உதிர்தல் போன்றவையே ரத்தச்சோகையின் அறிகுறிகள். இவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாகவே இருக்கும். எளிதில் தொற்றுக்களுக்கு இலக்காவார்கள். நீண்ட நாள்களாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாத ரத்தச்சோகையால் இதயம் செயலிழக்கவும் வாய்ப்புண்டு.

காய்கறிகள், கீரைகள் போன்றவற்றை உட்கொள்ளாதவர்கள், தவறான உணவுப்பழக்கங்கள் உள்ளவர்கள், குடற்புழுக்களுக்குச் சிகிச்சை எடுக்காதவர்கள், தொற்றுநோய்களால் பாதிக்கப்படுகிறவர்கள், சைவ உணவுக்காரர்கள், மரபணுரீதியான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளானவர்கள் போன்றவர்களுக்கு இந்த அபாயம் அதிகம்.

ரத்தச்சோகை அறிகுறிகளை உணர்ந்தால் காலம் தாழ்த்தாமல் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாகக் கர்ப்பிணிகள், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளைத் தவிர்க்கவே கூடாது. அவற்றைச் சாப்பிட்டால் குழந்தை பெரிதாகவும் கருப்பாகவும் பிறக்கும் என்ற மூட நம்பிக்கைகளை நம்ப வேண்டாம். அந்த மருந்துகளே குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவும். தாய்க்கும் பாதுகாப்பான பிரசவத்தை உறுதி செய்யும். சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு அல்லது சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து இரும்புச்சத்து



மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சில நேரங்களில் வயிறு, குடல் தொடர்பான பிரச்சனைகள் தீவிரமாக இருக்கும்போது சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ரத்தச்சோகையைத் தவிர்க்க, பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கவும். குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு இரும்புச்சத்து அவசியம். அவர்கள் தம்வாழ்வின் முதல்நான்கு முதல் ஆறுவாரங்களுக்கான இரும்புச்சத்தைச் சேமித்து வைத்துக்கொள்வார்கள். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர்களுடைய இரும்புச்சத்து தேவை அதிகரிக்கும். திட உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் அதை ஈடுசெய்ய வேண்டும். வயிற்றில் பூச்சிகள் இருந்தால். மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வயிற்றுப் பூச்சிகளுக்கான மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், அந்தரங்க சுகாதாரம் மிக அவசியம். இரண்டு கர்ப்பங்களுக்கு இடையே குறைந்தது 2 - 3 வருட இடைவெளி முக்கியம். இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும்.

கேழ்வரகு, பீன்ஸ், சோயா பீன்ஸ், பீட்ரூட், பூசணி விதைகள், ஆளி விதை, சூரியகாந்தி விதை, கீரை வகைகள், உலர் திராட்சை மற்றும் உலர் பழங்கள், காளான், பேரிச்சம்பழம், அவகேடோ, பிஸ்தா பருப்பு ஆகியவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகம் கிடைக்கும்.

இரும்புச்சத்து உடலில் சேர வைட்டமின் சி சத்து மிக முக்கியம். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய் போன்றவற்றை ஏதேனும் ஒரு வடிவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும். ஆரஞ்சு, ஸ்ட்ராபெர்ரி, கிவி, கொய்யா, பப்பாளி, அன்னாசி, கிரீனி, மாம்பழம் உள்ளிட்ட பழங்கள் சாப்பிடலாம்.

உணவுப் பொருள்களை உறைவைப்பது, புளிக்க வைப்பது, முளைகட்ட வைப்பதன் மூலம், உணவிலுள்ள பைட்டேட் குறைந்து, இரும்புச்சத்து அளவு அதிகரிக்கும். இரும்புக் கடாய்களில் சமைப்பதன் மூலம் இரும்புச்சத்தின் அளவு அதிகம் கிடைக்கும். ●

# மகளிருக்கு அவசியம் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்!



பெண்களுக்கு 30 வயதைத் தாண்டும்போது தைராய்டு பிரச்சனை, ரத்தச்சோகை, மார்பகப் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் என ஆபத்தான பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. வரும்முன் காப்பதும், ஆரம்பநிலையிலேயே இந்த நோய்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சைபெறுவதும் உயிர்காக்கும் உன்னத வழிமுறைகள். சுமார் 79 சதவிகித உயிர்க்கொல்லி நோய்களை ஆரம்பநிலைப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற்று உயிர் பிழைக்கலாம். முறையான முழு உடல் பரிசோதனை, நம் பிரச்சனைகளைத் துல்லியமாகக் கண்டறிய உதவும்.

தங்கள் உடல்நலன் குறித்துப் பெரும்பாலான பெண்கள் அக்கறை காட்டுவதில்லை. நோய் அறிகுறிகளையும் அலட்சியம் செய்துவிட்டுக் குடும்பத்துக்காக உழைக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட மகளிருக்கு, மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் எனப்படும் முழு உடல் பரிசோதனை மிகவும் அவசியம். பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல நோய்களை இந்த முழு உடல் பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறியலாம். தடுப்புமுறை மற்றும் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளலாம். இது பல்வேறு நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

**என்னென்ன பிரச்சனைகளுக்கு எந்தெந்த பரிசோதனைகள் அவசியம்?**

- மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளைக் கண்டறிவதற்காக மேமோகிராம் பரிசோதனை அவசியம். இதுதவிர மகளிர்நல மருத்துவரும் மார்பகப் பரிசோதனை செய்வார். 20 வயதுக்கு மேல் இருப்பவர்கள் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறையாவது இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

- எலும்புகள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் எனப்படும் எலும்புச்சிதைவு

நோய் பிரச்சனை எழாது. முதுகுவலி மற்றும் மூட்டுச் சிதைவு ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். இதற்கு எலும்புகளில் தாது உப்புக்களின் அடர்த்தியைக் கண்டறிய Bone mineral density சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். 65 வயதுக்குப் பிறகு ஒருமுறையாவது இதைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

- கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் பாதிப்பு உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியும் பேப் ஸ்மியர் பரிசோதனையை (Pap Smear) 21 வயதில் தொடங்கி மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும். 30 வயது முதல் பேப் ஸ்மியர் பரிசோதனையுடன் ஹெச்.பி.வி பரிசோதனையும் செய்துகொள்ள வேண்டும். இந்த வைரஸ்தான் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது.

- குடலில் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் உள்ளனவா என்று அறிந்துகொள்வதற்காகக் குடல் பரிசோதனை என்கிற கொலனோஸ்கோபி (Colonoscopy) செய்துகொள்ள வேண்டும். இதை 50 வயதில் தொடங்கி 10 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்ய வேண்டும். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் குடல் புற்றுநோய் வந்திருந்தால், அவர்கள் இன்னும் இளம் வயதிலும், அடிக்கடி செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

- உயர் ரத்த அழுத்தம் அல்லது குறைந்த ரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட இதய நோய்களுக்கான அபாயங்கள் உள்ளனவா என்பதைக் கண்டறிய ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை. இதை 40 வயதில் தொடங்கி 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும். தாறுமாறான ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், மருத்துவர் சொல்லும் கால இடைவெளியில் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

- கொலஸ்ட்ரால் அதிகரித்து இதய நோய் வராமல் தடுப்பதற்காக, ரத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். ரத்தத்தில்





## வாசகர் கடிதங்கள்!



**பா**ரம்பரிய சிறுதானியங்களின் மகத்துவங்களை, பக்குவமாக அவற்றைச் சமைத்து சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கிற மருத்துவக் குணங்களை அறிய வைத்த 'வெண்மை' சிறுதானிய சிறப்பிதழ் மிகச்சிறப்பு, பாராட்டத்தக்க சீரிய முயற்சி.

- **அயன்புரம் த.சத்தியநாராயணன், சென்னை.**

**பா**ரம்பரிய உணவு முறைகளை மறந்து அதிக அளவு நோய்களை ஏற்படுத்தி வரும் இந்நாளில் சிறுதானியங்களின் உற்பத்தி, பயன், பயன்படுத்தும் விதம் போன்றவற்றை மிகவும் தெளிவான முறையில் எடுத்துக் கூறிய 'வெண்மை' மாத இதழ் வளர்க... வாழ்க அதனுடைய தொண்டு! விட்டில் அனைவரும் வெண்மை மாத இதழைப் படித்து, பாதுகாத்து வருகின்றோம்.

- **அருள்நிதி. முத்து இராமன், திருவண்ணாமலை.**

**ரா**ம்ராஜ் காட்டனின் 'வெண்மை' இதழைத் தொடர்ந்து படிப்பேன். துணிவு, சிறுதானிய சிறப்பிதழ் படித்தேன். உங்கள் முயற்சிக்கும் உழைப்பிற்கும் நன்றிகள் பல. ஐ.நா சபையும் மாநில அரசும் இந்த வருடம் சிறுதானிய ஆண்டாக அறிவித்துள்ளது, ராம்ராஜ் காட்டன் அதற்கு ஓர் இடம் கொடுத்து மக்களிடம் சென்று சேர வழி செய்துள்ளது அருமை. உங்கள் நிறுவனத்திற்கு நன்றி.

- **K.வெங்கடேஷ், பட்டுக்கோட்டை.**

கெட்ட கொழுப்பும், நல்ல கொழுப்பும் எவ்வளவு உள்ளது எனப் பரிசோதிப்பார்கள். இந்தப் பரிசோதனையை 35 வயதில் தொடங்கி 5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும். ரத்தக் கொழுப்பு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

● ரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகமானால் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. எனவே ரத்தச் சர்க்கரை பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். இதை 40 வயதில் தொடங்கி ஆண்டுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் ஆகியோர் டாக்டர் சொல்லும் கால இடைவெளியில் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

● பார்வைத்திறன் குறைபாடு மற்றும் குளுக்கோமா பாதிப்பு உள்ளதா எனத் தெரிந்துகொள்ள கண் பரிசோதனை அவசியம். 20 முதல் 30 வயதிற்குள் குறைந்தது ஒருமுறை. 30 முதல் 40 வயதிற்குள் குறைந்தது 2 முறை. 40 வயதில் தொடங்கி வருடம் ஒருமுறை செய்ய வேண்டும்.

● கேட்டல் திறனை அறிந்துகொள்ள காதுகளுக்கான பரிசோதனை தேவைப்படும். 18 வயதில் தொடங்கி 10 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை. 50 வயதிற்கு மேல் 3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

● பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கும் பரிசோதனை முக்கியம். பற்களின் கறைகள் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுக்களைக் கண்டறிவதற்கும், வாய்ப் புற்றுநோயைக் கண்டறிவதற்கும் குறைந்தது வருடத்துக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை முக்கியம்.

● சரும ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்ய தோல் பரிசோதனை முக்கியம். 18 வயது தாண்டியவர்கள், தங்கள் சருமத்தில் எங்காவது ஏதேனும் மாற்றங்கள் உள்ளனவா என்பதைக் கண்டறிய, மாதம் ஒருமுறை சுய பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

● இந்தப் பரிசோதனை அட்டவணையை முறையாகப் பின்பற்றினால், ஆபத்தான நோய்களை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிந்து நலம்பெற முடியும். ●

ஆறு வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை, ஆணுக்கும் பெண்ணுக்குமான பாலின வேறுபாட்டை அறிந்துகொள்ள ஆரம்பிக்கும். 60 வயதில் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்ந்த பூரிப்பு இருக்கும். சிலருக்கு உடல்நலப் பிரச்சனைகளால் மனச்சோர்வும் ஏற்படும். பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள, ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பெண்ணுக்குள் நிகழும் மாற்றங்களைத் தெரிந்துவைத்திருப்பது அவசியம்.

### 6 முதல் 15 வயது வரை:

இந்த வயதில்தான் நல்ல தொடுதல் எது, கெட்ட தொடுதல் எது (குட்டச்...பேட்டச்) என்பதைச் சொல்லித்தர வேண்டும். இப்போதெல்லாம், குட்டச், பேட்டச் என்று என்ன வித்தியாசம்? தொடவே தேவையில்லை என்று சொல்லித்தர ஆரம்பித்துள்ளனர். எட்டு வயதுக்கு மேல் பெண்களின் உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். 12 முதல் 14 வயதுக்குள் பூப்பெய்துவார்கள். மனதளவில் பெண் குழந்தைகளிடம், அவர்களின் வளர்ச்சியைப் பற்றிப் பெற்றோர் அல்லது பெரியவர்கள் எடுத்துச் சொல்லிப் புரியவைக்க வேண்டும். சாண்டிரி நாப்கின் எதற்கு, எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும். போன்றவற்றை எடுத்துச் சொல்லி அவர்களைத் தயார்படுத்துவது நல்லது.

வெளியிடங்களுக்கு வெறும் காலோடு நடப்பதைத் தவிர்ப்பது, பூப்பெய்தியதும் மாதவிடாய் சுகாதாரம் காப்பது, ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள் தவிர்ப்பது ஆகியவற்றைப் பழக்கமாக்க வேண்டும். இந்த வயதில் ஏற்படும் கால்சியம் பற்றாக்குறை, இரும்புச்சத்துப் பற்றாக்குறை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு ஆகியவற்றைத் தீர்க்க வேண்டும். தவறாமல் அனைத்து தடுப்பூசிகளும் போட வேண்டும்

### 16 வயதுக்கு மேல்:

இந்த வயதில் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம் காரணமாக ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு அதிகமாக இருக்கிறது. அதனால் பல பெண்களுக்கு ரத்தச்சோகை

பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை அவர்களுக்குப் பழக்க வேண்டும். வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளால்கூட இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு வரலாம். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பூச்சிகளை அழிக்கும் மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

உடல் உழைப்போ, விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கான வாய்ப்புகளோ இப்போது பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இல்லை. இதுபோன்ற வாழ்க்கைமுறை பாதிப்புகளால், இளம் பெண்களில் பலரும் சீரற்ற மாதவிலக்கு, குறைவான அல்லது அதிக ரத்தப்போக்கு, கட்டும் வயிற்று வலி போன்ற பாதிப்புகளால் அவதிப்படுகின்றனர். கர்ப்பப்பையில் கட்டிகள், நீர்க்கட்டிகள் போன்ற பிரச்சனைகள் அதிகமாகின்றன. ஆரோக்கிய உணவைச் சாப்பிட்டு, உடற்பயிற்சிகள் மூலம் வயது மற்றும் உயரத்துக்கு ஏற்ப உடல் எடையைப் பராமரிக்க, இதுதான் சரியான பருவம்.

### 26 வயதுக்கு மேல்:

திருமணப் பருவத்தில் இருக்கும் இந்தப் பெண்கள் ரத்தச்சோகை, ஃபோலிக் அமிலக் குறைபாடு, பி.சி.ஓ.டி., உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண வேண்டும். ஊட்டச்சத்துக்களை எடுத்துக்கொள்வது, உடற்பயிற்சியால் சரியான உடல் எடையைப் பராமரிப்பது என இருக்க வேண்டும். கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனை, மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை ஆகியவற்றை ஆரம்பித்திருக்க வேண்டும். கருவுறாமல் குழந்தையின்மைப் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், தகுந்த மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய் போன்றவையும் குழந்தையின்மைக்குக் காரணமாகின்றன. எனவே, பெண்கள் இந்த வயதில் உடல்நலனில் அதிக அக்கறையோடு இருந்து, உணவுப் பழக்கங்களைச் சீராக்க வேண்டியது அவசியம்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டிப் பிரச்சனை தீவிரமாக இருந்தாலும் கருத்தரிப்பில் தடங்கல் ஏற்படும்.

ஆனால் ருந்து  
நூறு வயது  
வரை!



கர்ப்பப்பை வாய்ப்புற்றுநோயைத் தடுக்க, தடுப்பூசி உள்ளது. இளம்வயதிலேயே இதைப் போட்டுக்கொள்ளாதவர்கள் இப்போது போட்டுக்கொள்ளலாம்.

### 40 வயதுக்கு மேல்:

மாதவிலக்கு ஆரம்பிக்கும்போது பலருக்குப் பிரச்னை இருந்திருக்கலாம். அதேபோல மாதவிலக்கு நிற்கும் மெனோபாஸ் பருவத்திலும் தொல்லைகள் வரலாம். மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் பிரச்னைகள் ஏற்படும். மனதை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலமும், பிடித்தமான செயல்களைச் செய்வதன் மூலமும் இந்தப் பிரச்னையில் இருந்து மீண்டு வரலாம். சிலருக்குச் சீரற்ற உதிரப்போக்கு, சினைப்பை கட்டிகள், கருப்பை கட்டிகள், சிலவகைப் புற்றுநோய்களும் வரலாம். எலும்பு அடர்த்திக் குறைவுப் பிரச்னை, அதீத உடல்பருமனால் மூட்டுவலி, அதிக கொழுப்பால் இதயப் பிரச்னைகள், முறையற்ற உணவுப்பழக்கத்தால் சர்க்கரை நோய் போன்றவை ஏற்படலாம்.

தொடர்ச்சியாக கால்சியம் அதிகமுள்ள உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சியை முறையாகச் செய்துசரியான எடையைப் பராமரிக்க வேண்டும். முறையான கால இடைவெளியில் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்வதால் இவற்றை முன்பே அறிந்துகொள்ளலாம். இதனுடன் மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க, மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்வதும் அவசியம்.

இந்த வயதில் நிகழும் ஹார்மோன்கள் மாற்றங்களால் அடிக்கடி மனக்குழப்பங்கள் ஏற்படும். அதீத வியர்வை சுரப்பு, படபடப்பு, டென்ஷன், தலைவலி, தூக்கமின்மை போன்ற தொல்லைகள் வரலாம். 'யாராவது நம்மைக் கவனிக்கமாட்டார்களா' என்ற ஏக்கம் அதிகரிக்கும். குடும்பத்தினர் கண்டுகொள்ளாதபோது அது எரிச்சலாக மாறும். இந்த எல்லாமே இந்த வயதுக்கான பிரச்னைகள் என்பதை உணர்ந்தால், இனிதே மீண்டுவிடலாம்.

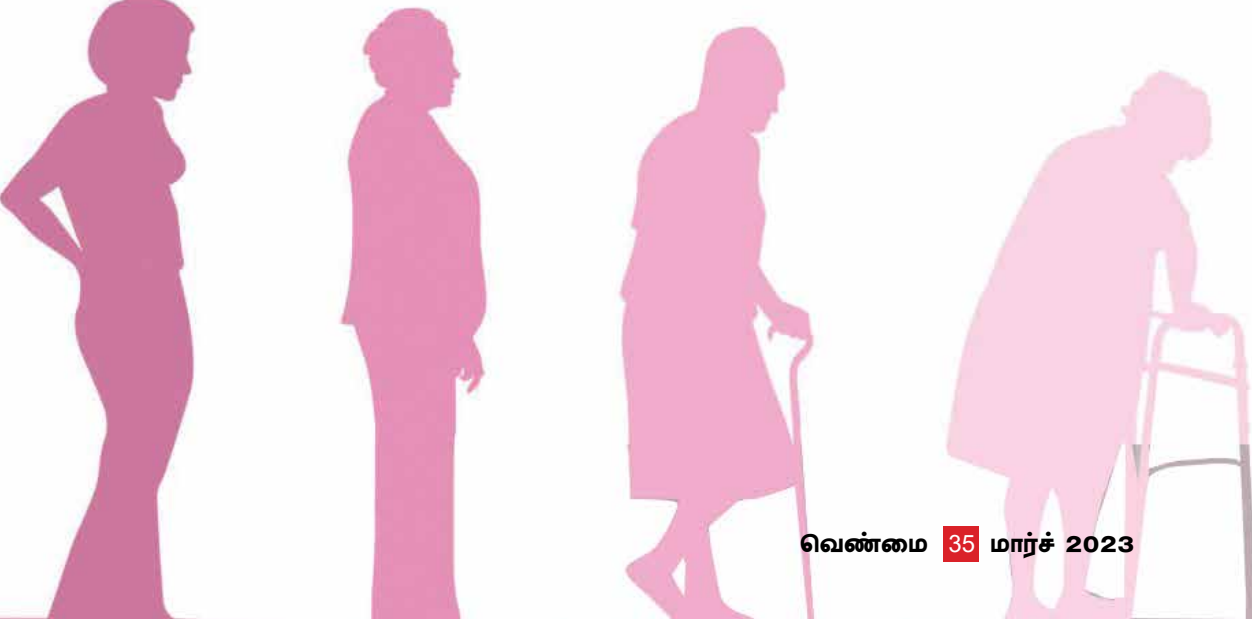
### 60 வயதுக்கு மேல்:

இந்தப் பருவத்தில்தான் உடல்நலனில் அதிக கவனம் வேண்டும். இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய், கண் நோய்கள், எலும்பு அடர்த்திக் குறைதலால் ஏற்படும் எலும்பு முறிவு எனப் பாதிப்புகள் வரலாம். ஹார்மோன் செயல்பாடு குறைவதால், சிறுநீர்ப்பையின் செயல்திறன் குறையும். சிரித்தால், அழுதால், தும்மினால் கூடச் சிறுநீர் வெளியேறும் பிரச்னை இருக்கும். சொட்டுச் சொட்டாகச் சிறுநீர் கசிதல், குடலிறக்கம், பிறப்புறுப்பில் வறட்சித்தன்மை, எரிச்சல் போன்ற தொல்லைகள் வரக்கூடும். சிறுநீர்த் தொற்று வரும் அபாயம் அதிகம் என்பதால், பிறப்புறுப்பைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க, மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி கிரீம்களைப் பூசலாம். மெனோபாஸ் பருவத்தைக் கடந்த பிறகும் ரத்தப்போக்கு தொடர்ந்தால், சிகிச்சை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சமச்சீர் சத்துக்கள் உள்ள உணவு அவசியம். குறைந்த கார்போஹைட்ரேட், குறைந்த கொழுப்புச்சத்து, அதிக நார்ச்சத்து, அதிக தாது உப்புக்கள் உள்ள உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய உடல் ஒத்துழைக்காவிட்டாலும் வாக்கிங், வியர்வை சிந்தும் உடல் உழைப்பு எனச் செய்ய வேண்டும்.

இந்த வயதில் தனிமை உணர்வு இருக்கும். வெறுப்பான மனநிலையில் இருப்பதால், நோய் அறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்துவார்கள். இதனால், ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே குணமாக்கக்கூடிய பிரச்னைகள் மிக மோசமாக மாறக்கூடும் என்பதால் கவனம் தேவை.

பெண்கள் எந்தெந்தவயதில் என்னென்ன பிரச்னைகள் வரும் என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொண்டு, அதற்கு ஏற்ற முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுப்பதோடு, மனதளவில் அவற்றை எதிர்கொள்ளத் தயாரானால், நூறாண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். ●



# ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் முன்னத்தி ஏர்..



‘முன்னத்தி ஏர் சரியாக இருந்தால் எல்லாம் சரியாக இருக்கும்’ என்று கிராமத்தில் சொல்வார்கள். தந்தைதான் ஒரு குடும்பத்தின் முன்னத்தி ஏர். பொறுப்புணர்வு மிக்க தந்தை அமைந்துவிட்டால் அந்தக் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் குறைவிருக்காது. என் தந்தை ராமசாமி அவர்கள்தான் ராம்ராஜ் காட்டன் குடும்பத்தின் ‘முன்னத்தி ஏர்’. அவருடைய பெயரில் இருக்கும் முதல் மூன்று ஆங்கில எழுத்துகளையும், என்னுடைய பெயரில் பின்பாதியில் உள்ள மூன்று ஆங்கில எழுத்துகளையும் இணைத்து ‘ராம்ராஜ்’ என்று நிறுவனத்திற்குப் பெயர் வைத்தேன். நெறி தவறாத வாழ்வின் மூலம், ‘ராமராஜ்ஜியம்’ போல அறம் பிறழாமல் தொழிலில் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும் என்கிற உத்வேகத்தை எனக்குள் விதைத்தார் என் தந்தை.

குடும்பத்தின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய ஓயாமல் உழைத்த மிக எளிய மனிதர். உழைப்பும் நேர்மையும் வாழ்வின் அணிகலன் என்பதை வார்த்தையாக அல்லாமல், வாழ்க்கையாக வாழ்ந்து காட்டினார். எனக்கு கல்வி மீது ஆர்வம்



இல்லாமல் போனாலும், உழைப்பின் மீது அதிக நம்பிக்கை வைக்க காரணமாக இருந்தார். 'உண்மையாக உழைத்து நேர்மையாக வாழ்ந்தால் வாழ்வில் உயரலாம்' என்கிற பாடத்தை எனக்கு சொல்லிக்கொடுத்த ஆசிரியர் அவர். ஏகலைவன் போல அவர் வாழ்விலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டவற்றை என் அனுபவத்தின் மூலம் மேம்படுத்தி தொழிலில் நடைமுறைப்படுத்தினேன்.

நான் அம்மாவின் வயிற்றில் கருவுற்றிருந்த சமயம், கடுமையான விவசாய வேலையில் ஈடுபட்டால் சிரமமாக இருக்கும் என்று, இராட்டை வாங்கிக் கொடுத்தாராம் அப்பா. 'நீ அம்மா கருவிலிருந்தே கேட்டு வளர்ந்த தறிச் சத்தம், இன்னைக்கு வரைக்கும் நிக்காம ஓடிக்கிட்டே இருக்கு. உன் வெற்றியைவிட எனக்கு அதான் பெரிய மகிழ்ச்சி' என்று சொல்வார். நிறுவனத்தின் ஆண்டு வருமானத்தைவிட எத்தனை நெசவாளர்கள் வேலைவாய்ப்பு பெறுகிறார்கள் என்பதில் அதிக மகிழ்ச்சி அடையக்கூடியவர். மழை பொய்த்து, எங்கள் பகுதியில் விவசாயம் பொய்த்துப் போனபோது நிறைய உறவினர்கள், நண்பர்கள் பொருளாதார ரீதியாகக் கஷ்டப்பட்டார்கள். என்னை அழைத்த என் தந்தை, 'எல்லாருகிட்டேயும் நிலம் இருக்கு. விவசாயம் இல்ல. நிரந்தர வருமானம் வற்ற மாதிரி தறிபோட்டு கொடு கண்ணு. நாம நல்லா இருக்கும்போது அவங்க கஷ்டப்பட்டக்கூடாது' என்று சொன்னார். அவரின் விருப்பத்தை அப்படியே நிறைவேற்றியது ராம்ராஜ் காட்டன்.

எங்கள் பகுதியில் விவசாயப் பின்னணியில் வந்தவர்கள், நெசவுத் தொழிலிலும் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட அவருடைய வழிகாட்டலே முக்கியக் காரணம். அப்பாவுக்குத் தொழில் பற்றி எதுவும் தெரியாது. ஆனால், நெசவாளர்கள் பற்றியும் அவர்கள் படும் கஷ்டங்கள் பற்றியும் நன்கு அறிந்தவர். நெசவாளர்கள் வாழ்க்கைத் தரம் உயர ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் துணை நிற்கிறது என்பதையே அவர் பெருமிதமாகப் பார்த்தார்.

'நிறைய பணம் சேர்க்க வேண்டும் என்பதைவிட, பிறருக்கு உதவி செய்வதன் மூலம் நிறைய புண்ணியம் சேர்க்க வேண்டும்' என்று வலியுறுத்திக்கொண்டே இருப்பார். எல்லாவற்றையும் புதிய கோணத்தில் பார்க்க வேண்டும் என்பதை எளிமையாக உணர்த்திவிடுவார். எனக்கு அடுத்தடுத்து இரண்டு பெண் குழந்தைகள் பிறந்த போது, சிலர் 'ரெண்டும் பொண்ணா போச்சே. தொழிலுக்கு ஆண் வாரிசு இல்லையே' என்று காதுபடச் சொன்னதுண்டு. 'கடவுள்கிட்ட வேண்டினா வரம் போல ஆம்பள புள்ள பொறக்கும். கடவுளே தேவதை மாதிரி வந்து பொறக்கிறதுதான் பொம்பள புள்ள. என் பேத்திங்க ரெண்டு பேரும் தேவதைங்க' என்று சொல்லி என் மகள்களைக் கொண்டாடுவார்.

பெண்களை எப்படி மதிப்புடன் நடத்த வேண்டும் என்று ஒரு வார்த்தைகூடப் போதனையாகச் சொன்னதில்லை. அம்மாவை அவர் நடத்தும் தன்மையை வைத்து நாங்கள் கற்றுக் கொண்டோம். அதேபோல 'உன் குடும்பத்தோட வளர்ச்சிக்கு மட்டும் பாடுபடாத... உன்னை நம்பி இருக்கிற ஒவ்வொரு குடும்பத்தோட வளர்ச்சிக்கும் பாடுபடு... அது உன் பொறுப்பு' என்று எனக்கு உணர்த்தியவர். இப்படி அவரிடம் கற்றதையும், பெற்றதையும் அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் கொள்கைகள் அனைத்திலும் என் தந்தையின் வாழ்வும், வழிகாட்டலும் உண்டு. அவர் விட்டுச் சென்ற மதிப்பு குறையாத சொத்து அவைதான். அன்புத் தந்தை இப்போது எங்களுடன் இல்லை. இயற்கை அவரின் காலக்கணக்கை முடித்து அழைத்துக்கொண்டது. ஆனால், தந்தை வாழ்ந்த நன்னெறி வாழ்வு மனக்கண்ணில் அழியாத சித்திரமாக என்றும் பதிந்திருக்கும்.

'இருந்தாலும் மறைந்தாலும் பேர் சொல்ல வேண்டும். இவர் போல யார் என்று ஊர் சொல்ல வேண்டும்' என்ற பாடல் வரிகள் என் தந்தை இராமசாமி அவர்களுக்கு மிகப் பொருத்தமாக இருக்கும். அவருடைய நினைவைப் போற்றுவது என்பது, அவர் வாழ்ந்தகாட்டிய, வலியுறுத்திய நன்னெறிகளைப் பின்பற்றுவதுதான்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் என் தந்தை காட்டிய வழியில் தொடர்ந்து பயணிக்க இறையருளும் குருவருளும் துணைநிற்கட்டும்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்...

தந்தையின் நினைவுகளுடன்,

**கே.ஆர்.நாகராஜன்.**

# 16 ஆம் ஆண்டு வெற்றிவாசல்

இது வெற்றிகளின் தலைவாசல்



## சாதனைச்சுடர் விருது வென்ற ராம்ராஜ்!

திரு. மரபின்மைந்தன் முத்தையா அவர்கள் நடத்திவரும் 'நமது நம்பிக்கை' மாத இதழ் சார்பில் 'சாதனைச்சுடர்' விருது ஆண்டுதோறும் வழங்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டுக்கான விருது, ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனங்களின் தலைவர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

'உலக அளவில் பாரதப் பண்பாட்டின் உடை அடையாளமாக ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தை வளர்த்திருக்கிறார் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன். வைபவம், வைதீகம் என்னும் தளங்களில் இருந்த வேட்டையை நளினம், நவீனம், நாகரிகம் எனும் நிலைக்கு நகர்த்திய பெருமைக்குரிய நிறுவனம் ராம்ராஜ் காட்டன். 16 நகரங்களில் 20 ஆயிரம் ஆடை ரகங்களை ஆய்வு செய்ததில், 'இந்தியாவின் மிக நம்பகமான வெண்ணிற ஆடை' என்று ராம்ராஜ் காட்டன் பெருமைக்குரிய தேர்வாகி இருக்கிறது.

வேட்டிகளில் மட்டும் 2,500 ரகங்களை உருவாக்கியிருக்கும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம், காலத்தின் தேவைகேற்ப ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் என அனைவருக்கும் ஆடைகளை உற்பத்தி செய்து வருகிறது. ஒரு மாதத்தில் 50 லட்சம் ஆடைகளை

உற்பத்தி செய்யும் அளவுவலிமையான உற்பத்தி மையமாக விரிந்திருக்கிறது. தேசமெங்கும் பத்தாயிரம் இடங்களில் விற்பனையாகும் ராம்ராஜ் காட்டன், தனக்கென்று பிரத்யேகமாக 250-க்கும் அதிகமான ஷோரூம்களைக் கொண்டுள்ளது.

நிறைவான மக்கள் சேவையில் நாற்பதாவது ஆண்டை எட்டும் ராம்ராஜ் காட்டன், அதன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களின் தொலைநோக்கால் மகத்தான விரிவாக்கங்களைக் கண்டு வருகிறது. கொங்கு நாட்டுச் சாதனையாளர் விருது, தமிழகத்தின் பெருமை விருது, இந்தியாவின் பெருமை விருது என எண்ணற்ற விருதுகளைப் பெற்றிருக்கும் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன், ஐம்பதாயிரத்திற்கும் அதிகமான நெசவாளர் குடும்பங்களையும் 12,500-க்கும் அதிகமான அலுவலர்கள் மற்றும் உழைப்பாளர் குடும்பங்களையும் வாழ வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

தொழிலையே ஒரு தொண்டாக மட்டுமின்றிப் பண்பாட்டு மறுமலர்ச்சிக்கும் கருவியாகப் பயன்படுத்தி வரும் அவரின் அரிய பணிகளும் உயரிய முயற்சிகளும் மென்மேலும் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்' என விருதுக்கான பாராட்டுக் குறிப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டது.

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS



*Keep Your  
Intact  
Identity*

**SUKRA**  
Super Fine Banians

**ROMEX**  
Supreme Banians

**RISE-UP**  
Premium Banians

**ARCHERY**  
Gym Vest

**COMPACT**  
Flexible Rib Vest

**ACOSTE**  
BANIANS | BRIEF | TRUNKS

புதுமையின்  
மறும்லர்ச்சி  
உத்வேகத்துடன்



**காட்டன்**

இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

வேட்டிகள் • சரட்டுகள்



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION



கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்