

# വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ



**ശരീരം  
അറിയേണ്ടതെല്ലാം  
പ്രത്യേക പതിപ്പ്**



## **COTTON** **WHITE SHIRTS**

വെണ്മയും  
മൃദുലതയും  
കൈകോർക്കുന്ന  
നിമിഷം...  
കൊടും വേനലും  
കുളിർകാലമാകും  
സമ്മർ സ്പെഷ്യൽ...!!!  
രാംരാജ്  
പുര കോട്ടൺ  
വൈറ്റ് ഷർട്സ്



Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ശരീരം എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞ്  
ശാരീരികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ട മാർഗങ്ങൾ പഠിച്ച്  
ജീവിതവും ഭക്ഷണശീലങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായി മാറ്റാൻ

വഴികാട്ടിയാകുന്ന

# ശരീരം അറിയേണ്ടതെല്ലാം

എന്ന ഈ പ്രത്യേക പതിപ്പ് താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ

അഭിമാനമുണ്ട്





# ജീവന്റെ ആധാരം...

## പ്രിയരേ,

ലോകാതിശയങ്ങൾ ഏഴാണ്. എല്ലാവർക്കും അത് നേരിൽ ചെന്ന് കാണാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ശരീരം വലിയ ഒരു അത്ഭുതം പോലെയാണ് സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. അത് നന്നായി പരിപാലിച്ച് സംരക്ഷിക്കുന്നതാണ് നിറവാർന്ന ഒരു ജീവിതത്തിനു വേണ്ടത്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ പറ്റി ഇപ്പോഴും ഗവേഷണം നടത്തി വരികയാണ് നമ്മുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ. ആവശ്യമായ അംശങ്ങൾ മാത്രം സ്വീകരിച്ച് ആവശ്യമില്ലാത്തവ പുറന്തള്ളുന്ന ശരീരത്തിന്റെ മഹനീയ ശേഷി കണ്ട് അതിശയിച്ചു നിൽക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ശാസ്ത്ര ലോകം.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ അറിയുന്നത് വളരെ വിഷമകരമായ ദൗത്യമാണ്. അവ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന അതിശയവും ആശ്ചര്യവും വർണനാതീതമാണ്. നമ്മുടെ കണ്ണിന് കാണാനാവാത്ത കോടിക്കണക്കിന് കോശങ്ങൾ ചേർന്നാണ് നമ്മുടെ ശരീരം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. നൂറു ദശലക്ഷം ന്യൂറോൺ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം ഒരു ട്രിലിയൺ (ദശലക്ഷം കോടി) വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. പലസൂപ്പർ കമ്പ്യൂട്ടറുകളേക്കാൾ ശേഷി ഉള്ളതാണ് നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം.

ദൃഷ്ടിപടലത്തിലെ 127 ദശലക്ഷം കോശങ്ങൾ വഴി നമുക്ക് നമുക്ക് പത്തു ദശലക്ഷം വസ്തുക്കളെ കാണാൻ കഴിയും എന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം പറയുന്നു. നമ്മുടെ മുകളിൽ ആയിരത്തിനും മേൽ ഘ്രാണഗ്രാഹികൾ ഉണ്ട്. ഇത് മൂലം നമുക്ക് അമ്പതിനായിരം ഗന്ധങ്ങൾ വേർതിരിച്ച് അറിയാനാകും.

നമ്മുടെ ഹൃദയം ദിവസം 1,15,200 തവണ മിടിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മിടിക്കുന്ന ഹൃദയത്തിന്റെ ശക്തി അളന്നാൽ, നമുക്ക് ഒരു ട്രക്ക് 32 കിലോ മീറ്റർ ദൂരം വരെ വലിച്ചു കൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയുമത്രെ. നമ്മുടെ ശ്വാസകോശം പ്രതിദിനം 23,040 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുന്നു. അവ ഒരു മിനിറ്റിൽ 1.3 ലിറ്റർ രക്തം ശുദ്ധി ചെയ്യുന്നു.

ഒരു മനുഷ്യൻ തന്റെ ജീവിത കാലത്ത് അമ്പത് ടൺ ആഹാരം അകത്താക്കുന്നു. അതേ പോലെ അമ്പതിനായിരം ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പറ്റിയുള്ള ഓരോ അതിശയിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുതകളും എഴുതാൻ ആയിരക്കണക്കിന് പേജുകൾ വേണ്ടി വരും. ഇപ്പോൾ തോന്നുന്നില്ലേ മനുഷ്യ ശരീരം എത്രയോ അതിശയകരമായ ഒന്നാണ് എന്ന്. ഈ ശരീരത്തെയാണ് നാം അവഗണിക്കുന്നത്. പതിനായിരമോ ഇരുപതിനായിരമോ വരുന്ന ഒരു വസ്തു സംരക്ഷിക്കാൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കുന്ന നാം ശരീരത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഉദാസീനത വച്ചു പുലർത്തുന്നു.

ഏത് ഉൽപന്നവും നാം വാങ്ങുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു ഗൈഡ് നമുക്ക് ലഭിക്കും. എങ്ങനെയാണ് ആ നിശ്ചിത വസ്തു പ്രവർത്തിപ്പിക്കേണ്ടത് എന്ന് അതിൽ നോക്കിയാൽ അറിയാം. വിലയേറിയ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളേക്കാൾ എത്രയോ മടങ്ങ് വിലയേറിയതാണ് നമ്മുടെ ശരീരം. എന്നാൽ ഇത് എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കണം എന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഗൈഡ് നമ്മുടെ കൂട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ആധാരമായ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഏവരും സഹായിക്കും എന്നതിനാലാണ് ആരും അങ്ങനെ ഒരു ഗൈഡ് തയ്യാറാക്കാത്തത്.

ഒരു കഥയുണ്ട്. ഒരു ഗുരുവിനെ സന്ദർശിച്ച ഒരാൾ തന്റെ വിഷമങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തോട് പറയുന്നു. 'എന്റെ അച്ഛൻ എനിക്ക് പൈതൃക സ്വത്ത് ഒന്നും നൽകിയില്ല. കഷ്ടപ്പെട്ട് സ്ഥാനം നേടി ജോലിയും പോയി. എന്റെ പഠിപ്പിന് അനുസരിച്ചുള്ള ജോലി ഒന്നും എനിക്ക് കിട്ടുന്നില്ല. അടുത്ത നേരം ആഹാരത്തിനു പോലും വഴിയില്ല. എന്റെ കൈവശം പത്തു രൂപ പോലുമില്ല. അതിനാൽ സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും എന്നെ ബഹുമാനിക്കുന്നില്ല. എന്തിനു ജീവിക്കുന്നു എന്ന് ചിലപ്പോൾ തോന്നും. ഈ കഷ്ടപ്പാടിൽ നിന്ന് എനിക്ക് മോചനം ഇല്ലേ' അയാൾ ചോദിച്ചു.

'ആവശ്യത്തിനു പണം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിന്റെ പ്രശ്നം



തീരുമോ?’ സന്യാസി അയാളോട് ചോദിച്ചു. യുവാവ് ഒന്നു ആലോചിക്കുക പോലും ചെയ്യാതെ തലയാട്ടി.

‘ഇപ്പോൾ നിനക്ക് പതിനായിരം രൂപ തരാം. നിന്റെ വലതു കൈ വെട്ടിത്തരു,’ ഗുരു അയാളോട് പറഞ്ഞു. വല്ലാതെ വിഷമിച്ചു പോയ അയാൾ, ‘ലക്ഷം രൂപ തന്നാൽ പോലും എന്റെ ചുണ്ടു വിരൽ പോലും ഞാൻ വെട്ടിത്തരില്ല’ എന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞു. ‘നിന്റെ കണ്ണുകൾ ദാനമായി നൽകിയാൽ രണ്ടു ലക്ഷം തരാം’ എന്ന് സന്യാസി പറഞ്ഞതു കേട്ട് അവൻ ഭയചകിതനായി. ഇങ്ങനെ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, കരൾ, വൃക്ക എന്നിങ്ങനെ ഓരോന്നും കൊടുത്താൽ ഒരു തുക തരാമെന്നു സന്യാസി അവനോടു പറഞ്ഞു. ‘സാധ്യമല്ല’ എന്ന് ആവർത്തിച്ച യുവാവ് വല്ലാതെ വിധർത്തു പോയി. ‘ഇത്ര വിലപിടിച്ച വസ്തുക്കൾ കൈവശം വച്ച് എങ്ങനെ ഒന്നും കൈയിലില്ല എന്ന് പറയുന്നു എന്ന് സന്യാസി ചോദിച്ചു. ആ ചോദ്യം നിങ്ങളോടും ചോദിക്കാൻ തോന്നുകയാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനു വേണ്ടി ജീവൻ തുടിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഈ അവയവങ്ങൾ ഓരോന്നിന്റെയും വില നമുക്കാർക്കും മതിക്കാൻ

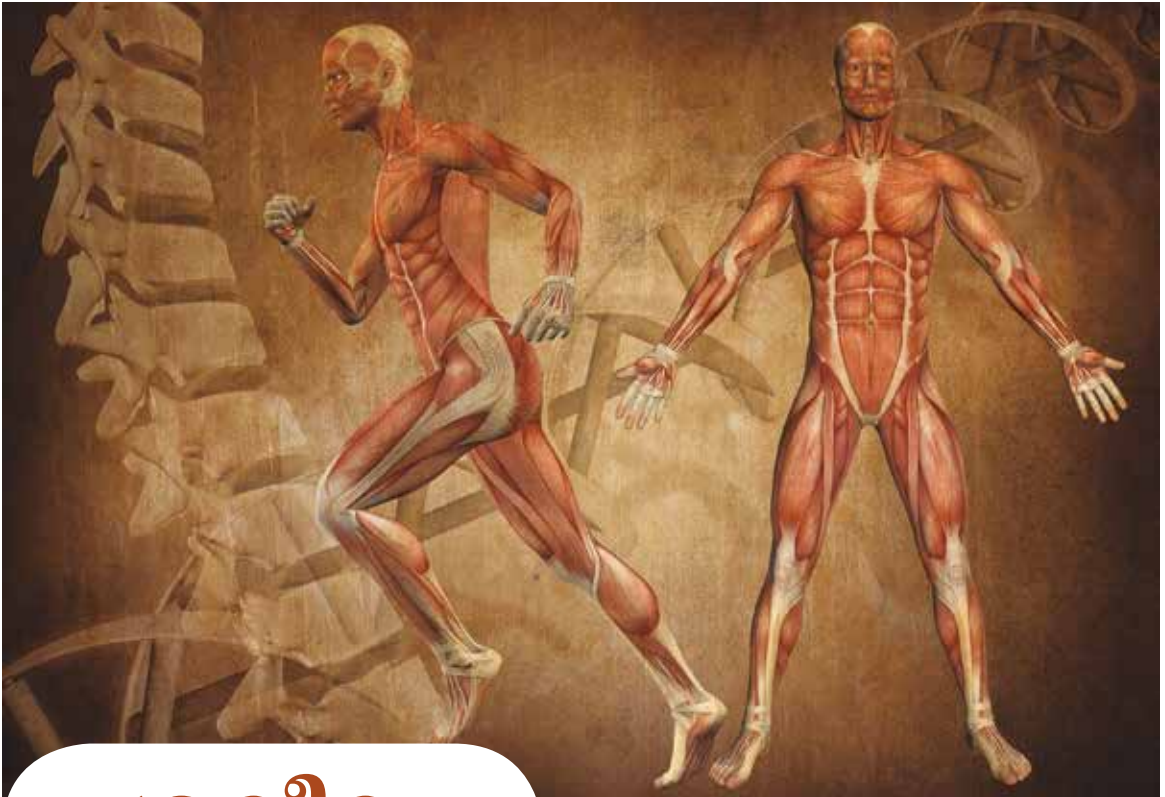
കഴിയാത്തതാണ്.

അതിശയങ്ങളിൽ അതിശയമാണ് നമ്മുടെ ശരീരം. നമ്മുടെ അവയവങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും അവ പരിപാലിക്കേണ്ട വിധവും നാം ഓരോരുത്തരും അറിയണം. ശരീരത്തിൽ ഓരോ അവയവവും എവിടെയാണ് ഇരിക്കുന്നത്, എന്താണ് അതിന്റെ പ്രവർത്തനം, അത് യാതൊരു കേടും കൂടാതെ പരിപാലിക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യണം എന്നെല്ലാം അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും. അതിനു ഈ മാസത്തെ ‘വെബ്ബു പുതിയ കാഴ്ചകൾ’ നിങ്ങൾക്ക് വഴികാട്ടിയാകും.

അധ്വാനിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും ശരീരമാണ് പ്രധാന മൂലധനം. ശരീരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അറിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ സന്തോഷത്തോടെയും മനസ്സമാധാനത്തോടെയും ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ. ശരീരത്തെ പരിപാലിച്ച് ഉന്നത ജീവിതം നയിക്കുക

സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്,

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**  
സ്ഥാപകൻ  
രാ.രാജ് കോട്ടൺ



# ശരീരം എന്ന അതിശയം.

❖ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി എപ്പോഴും താപമായി പുറന്തള്ളിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. ഓരോ ദിവസവും നമ്മുടെ ശരീരം, 25 സാധാരണ ബൾബുകൾ പുറന്തള്ളുന്നത്ര താപം പുറന്തള്ളും. ശരീരോഷ്മാവ് മികവുറ്റ രീതിയിൽ പരിപാലിക്കാനും ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന കലോറി കത്തിച്ചു കളയാനും ശരീരം പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴാണ് ഇത്തരത്തിൽ താപം പുറന്തള്ളുന്നത്.

❖ നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്ന മുറിയിൽ തണുപ്പ് കൂടുതലാണെങ്കിൽ ദുസ്വപ്നങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കാണാനുള്ള സാധ്യത അധികമാണ്. രാത്രി ദുസ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ട് ഉണർന്നെണീറ്റ് ഉറക്കം

പോകുന്നവർ തണുപ്പുള്ള മുറിയിൽ ഉറങ്ങുന്നത് ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു.

- ❖ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തി കിടന്ന് ഏഴു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ഉറങ്ങും.
- ❖ അറുപതു വയസ്സാകുമ്പോൾ ഭൂരിഭാഗം പേരും കുർക്കം വലി തുടങ്ങും. അറുപതു ശതമാനം ആണുങ്ങളും 40 ശതമാനം സ്ത്രീകളും ആ വയസ്സിൽ കുർക്കം വലിക്കാൻ തുടങ്ങും.
- ❖ ആഹാരം ഇല്ലാതെ ഒരു മാസം വരെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഉറക്കം ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഇതിനായി നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ ഒരാൾ 11 ദിവസം വരെ ഉറങ്ങാതെ ഇരുന്നു. അതിനു ശേഷം അയാൾ പലതും വിരോധാഭാസമായി ചെയ്തു തുടങ്ങി. അദ്ദേഹം മാനസികരോഗിയാകുമെന്നു ഭയന്ന് അദ്ദേഹത്തെ അവർ ഉറങ്ങാൻ വിട്ടു.
- ❖ അരക്കെട്ടിൽ നിന്ന് നടുവിരൽ അഗ്രം വരെയുള്ള നീളവും താടിയിൽ നിന്ന് നെറ്റിയുടെ മുകളറ്റം വരെയുള്ള നീളവും എല്ലാവർക്കും തുല്യമായിരിക്കും.
- ❖ നമുക്ക് രണ്ടു കാലും രണ്ടു കണ്ണുകളും രണ്ടു





ചെവികളും രണ്ട് കൈകളും ഉണ്ടെങ്കിലും അവ രണ്ടും ഒരുപോലെ ആയിരിക്കില്ല. കാരണം ഗർഭസ്ഥ ശിശു വളരുമ്പോൾ അതിന്റെ അവയവങ്ങൾ ഒരു പോലെയല്ല വികസിക്കുന്നത്. ആ വളരെ ചെറിയ വ്യത്യാസമാണ് നമുക്ക് സൗന്ദര്യം നൽകുന്നത്. നമ്മുടെ ഇടതു കാൽ ചെറുപ്പിനേക്കാൾ വലതു കാൽ ചെറുപ്പ് വേഗത്തിൽ തേയുന്നതു പോലും ഈ ചെറിയ വ്യത്യാസം കൊണ്ടാണ്.

❖ നമ്മുടെ രണ്ട് കൈകളും ഇരുഭാഗത്തേക്കും നന്നായി നീട്ടി, ഒരു കൈയുടെ നടുവിലിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു കൈയുടെ നടുവിലിൽ വരെ അളന്നാൽ എത്ര ദൂരമുണ്ടോ അത് നമ്മുടെ ഉയരത്തിന് സമമായിരിക്കും; മില്ലിമീറ്റർ വ്യത്യാസം വരാമെങ്കിലും.

❖ നമ്മുടെ വിരലുകളിൽ ചുണ്ടു വിരലിനാണ് കൂടുതൽ സംവേദന ശേഷി.

❖ 70 കിലോഭാരമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ 0.2 മില്ലിഗ്രാം അളവിൽ സ്വർണം ഉണ്ടായിരിക്കും.

❖ ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യൻ ഓരോ വർഷവും 1460 സ്വപ്നങ്ങൾ കാണും. ഭൂരിഭാഗം സ്വപ്നവും അഞ്ചു മുതൽ 20 മിനിട്ട് വരെ നീളുന്നതായിരിക്കും.

❖ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന് 18-മത്തെ ആഴ്ചയിൽ തന്നെ കൈരേഖകൾ രൂപപ്പെടും.

❖ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളോട് ചെവിയിൽ മന്ത്രിക്കാൻ കഴിയില്ല.

❖ ചിരിക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ആറു വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ പ്രതിദിനം 300 തവണ ചിരിക്കും. പിന്നീട് അത് കുറഞ്ഞു വരും. പതിനെട്ടു വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ ഒരു ദിവസം ശരാശരി 100 തവണ ചിരിക്കും.

❖ എഴുതുവോൾ ധാരാളം പേർ വലതു കൈയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്നാൽ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ടൈപ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ 56 ശതമാനം പേർ ഇടതു കൈയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

❖ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു ശതമാനം ജലാംശം കുറഞ്ഞാൽ പോലും നമുക്ക് ദാഹം അനുഭവപ്പെടും.

❖ പൊതുവിൽ ഇക്കിൾ അഞ്ചു മിനിറ്റിലധികം നീളാറില്ല.

❖ രാത്രി ജോലി ചെയ്യുന്നവരുടെ ശരീരഭാരം പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കും.

❖ ഒരു വ്യക്തി എഴുപതു വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും 45,424 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിച്ചിരിക്കും.

❖ മനുഷ്യർ തങ്ങളുടെ ജീവിതകാലത്തിൽ അഞ്ചു വർഷങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനാണ് വിനിയോഗിക്കുന്നത്.

❖ മനുഷ്യർ തങ്ങളുടെ ജീവിത കാലത്തിൽ 33 ശതമാനം നേരം ഉറങ്ങാൻ ചെലവഴിക്കും. പൌമ്പാമ്പ് തന്റെ ജീവിതകാലത്തിൽ 75 ശതമാനവും ഉറക്കത്തിൽ കഴിയുന്നു. നായകൾ ജീവിതകാലത്തിൽ 44 ശതമാനം ഉറക്കത്തിൽ ചെലവഴിക്കുന്നു.

❖ നാം രാത്രിയിൽ ഗാഢമായി ഉറങ്ങുമ്പോൾ പകലിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ എട്ടു മില്ലിമീറ്റർ ഉയരം കൂടും. അടുത്തദിവസം ഉറങ്ങി എണീക്കുമ്പോൾ ഉയരം സാധാരണ നിലയിലാകും. അങ്ങനെ സംഭവിക്കാത്ത പക്ഷം നമ്മുടെ ഉയരം കൂടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. ഇടയ്ക്കിടെ പുതിയ വസ്ത്രം തയ്ക്കേണ്ടിയും വീടുകൾ ഉയരത്തിൽ കെട്ടേണ്ടിയും ബസ്, റെയിൽ എന്നിവയുടെ വലിപ്പം മാറ്റേണ്ടിയും വന്നിരിക്കും.

❖ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പാദങ്ങളിലാണ് പ്രാണികളുടെ കടി കൂടുതൽ ഏൽക്കുന്നത്.

❖ നാം ഒന്നും ചെയ്യാതെ തന്നെ നമ്മുടെ ശരീരം പഴയ കോശങ്ങൾ ഓരോന്നും ഇടയ്ക്കിടെ നവീകരിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കും. അതിന്റെ ഫലമായി പത്തു ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ നമ്മുടെ നാക്കിൽ പുതിയ രസമുകളുങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. 6 മുതൽ 10 മാസങ്ങളിൽ ഒരു തവണ നമുക്ക് പുതിയ നഖം വളരും. നമ്മുടെ അസ്ഥികൂടം പത്തു വർഷത്തിൽ കോശങ്ങൾ കൊണ്ട് നവീകരിക്കപ്പെടും. ഹൃദയകോശങ്ങൾ 20 വർഷത്തിൽ ഒരു തവണ മാറും.

❖ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ജനിതക ഇഴകൾ വേർപെടുത്തി ഒന്നിനു പുറകേ ഒന്നായി വച്ചാൽ അത് ഒരു കുറ്റൻ ഇഴയായി മാറും. ഏതാണ്ട് ഭൂമിക്കും ചന്ദ്രനും ഇടയിലുള്ള ദൂരത്തിനേക്കാൾ ആറായിരം മടങ്ങ് ദൂരത്തിൽ അവ നീളും.



# തല കാക്കുന്ന കവചം, മുടി



❖ ഒരു ശിശുവിന്റെ തല, അതിന്റെ മൊത്തം ഉയരത്തിന്റെകാൽഭാഗം ഉണ്ടായിരിക്കും. വളരുന്തോറും അത് മാറും. 25 വയസ്സാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ മൊത്തം ഉയരത്തിന്റെ എട്ടിൽ ഒരു ഭാഗം മാത്രമായിരിക്കും നമ്മുടെ തല. നമ്മുടെ കൈകളും ശരീരവും വളരുന്നത് പോലെ തല വളരില്ല.

❖ നമ്മുടെ തലയോട്ടി പത്തു വർഷത്തിൽ ഒരു തവണ അതിന്റെ കോശങ്ങൾ നവീകരിക്കും. മസ്തിഷ്കത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് തലയോട്ടിയാണ്. തലയോട്ടിക്ക് കൂടുതൽ സുരക്ഷ നൽകുന്നത് തലമുടിയാണ്.

❖ ആദിമ മനുഷ്യർ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചിരുന്നില്ല. അവർക്ക് കൊടും, ശൈത്യം, ചൂട്, കാറ്റ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് സുരക്ഷ നൽകുന്നതിനായി മുളയ്ക്കാൻ ആരംഭിച്ചതാണ് മുടി. വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചു തുടങ്ങിയതോടെ മുടിയുടെ പ്രാധാന്യം നഷ്ടപ്പെട്ടു. അതിനാൽ ഇപ്പോൾ തലയിൽ മാത്രമാണ് ഇടതൂർന്ന മുടി വളരുന്നത്.

❖ തലയ്ക്കു പുറമേ കണ്പോള, പുരികം, ചെവി, മുക്ക്, സ്വകാര്യ ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ വളരുന്ന

മുടി പൊടിയും അണുക്കളും ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നത് തടയുന്നു.

❖ പുരുഷന്മാരുടെ ശരീരത്തിൽ വേഗത്തിൽ വളരുന്നത് താടി രോമങ്ങൾ ആണ്. ഒരാൾ തന്റെ ജീവിതകാലത്ത് താടി വടിക്കാതിരുന്നത് അത് 30 അടി നീളം വരെ വളരും.

❖ മുടിയിൽ മെലാനിൻ എന്ന വർണകം ഉണ്ട്. ഇത് കൂടുതലായും ഇടതൂർന്നും ഉണ്ടെങ്കിൽ, മുടി നല്ല കറുപ്പിൽ ഇടതൂർന്ന് വളരും. മെലാനിൻ കുറഞ്ഞാൽ, മുടി നരയ്ക്കും.

❖ നമ്മുടെ തലമുടി ഓരോ ദിവസവും അരമില്ലിമീറ്റർ വളരുന്നു. ക്ഷണി ഇല്ലാത്ത ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യന്റെ തലയിൽ ഒരു ലക്ഷം മുടികൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം.

❖ പുർണ്ണ വളർച്ചയെത്തിയ ഒരാളുടെ തലയിൽ നിന്ന് ദിവസവും ശരാശരി 40 മുതൽ 100 വരെ മുടി കൊഴിയും. സ്ത്രീകൾ മുടി ചീകുമ്പോൾ 20 മുടി വരെ കൊഴിഞ്ഞാൽ ഭയക്കേണ്ടതില്ല. അതിൽ കൂടുതൽ കൊഴിഞ്ഞാൽ ശ്രദ്ധിക്കണം.

❖ മുടി വളരാൻ പ്രോട്ടീൻ, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ്, സിങ്ക്, അയോഡിൻ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിങ്ങനെ പല



പോഷകങ്ങൾ വേണം. ഇവയിൽ എതെങ്കിലും ഒന്ന് കുറഞ്ഞാൽ പോലും മുടി വളർച്ച ബാധിക്കുകയും കൊഴിയാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യും.

❖ ടൈമോയ്ഡ്, മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളും ചില മരുന്നുകളും ഹോർമോണിന്റെ അഭാവവും വിറ്റാമിനുകളുടെ കുറവും മുടികൊഴിയാൻ കാരണമാകും. കുളിച്ചശേഷം ഇറാൻ മാറാതെ തല ചീകുന്നത്, ഇറാൻ തല കഠിനമായി തുടയ്ക്കുന്നത്, ദൃഢമായ ചീപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ചു ചീകുന്നത്, തലമുടിമുറുക്കി പിന്നിക്കെട്ടുന്നത്, ഹെയർ ഡ്രെയർ അനാവശ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്, നിലവാരമില്ലാത്ത ഷാമ്പു ഉപയോഗിക്കുന്നത്, മേന്മയില്ലാത്ത ഡൈ ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവ മുടി കൊഴിയാൻ ഇടയാക്കും.

❖ ദിവസവും തലകുളിക്കുന്നത് അഭിലഷണീയമല്ല. ഇതുമൂലം തലയിൽ സാഭാവികമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന എണ്ണ നഷ്ടമാകും. തലമുടിക്ക് നമ്മുടെ ശരീരം നൽകുന്ന പ്രോട്ടീനും നഷ്ടമാകും. ഇതുമൂലം തലമുടി വരണ്ടു പോകുകയും കൊഴിയാൻ ആരംഭിച്ച് സമൃദ്ധി കുറയുകയും ചെയ്യും. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണ തല കുളിക്കുന്നതാണ് ഗുണകരം.

❖ മുടി വെട്ടിയാൽ അത് വേഗത്തിൽ വളരും എന്ന് കരുതുന്നത് തെറ്റ്. മുടി വളരുന്ന വേഗം ഒന്നു കൊണ്ടും മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. നരച്ച ഒരു മുടി പഠിച്ചു കളഞ്ഞാൽ മറ്റു മുടികളും നരയ്ക്കും, മുടിക്ക് ഡൈ അടിച്ചാൽ എല്ലാ മുടിയും നരയ്ക്കും എന്നൊക്കെ പറയുന്നത് കെട്ടുകഥകളാണ്. രോമകുപത്തിൽ ഒരു മുടി കറുപ്പായിരുന്നാൽ അത് കറുപ്പായിത്തന്നെ പുറത്തു വരും. തല മുഴുവനും കറുപ്പ് പൂശിയാലും ഇനി വളർന്നു വെളിയിൽ വരാൻ പോകുന്ന നരച്ച മുടിയെ അത് കറുപ്പാക്കില്ല.

❖ ഷാമ്പു തേച്ചു കുളിച്ചതിനു ശേഷം പലരും കണ്ടീഷണർ ഉപയോഗിക്കും. ഇത് അനാവശ്യമാണ്. പുതുതായി വളരുന്ന മുടികൾ ആരോഗ്യമുള്ളവയാകും കണ്ടീഷണർ മുടിയുടെ വേരിൽ തേച്ചാൽ മതി, മുടി നന്നായി വളരും.

❖ മൈലാബി പ്രകൃതി ദത്തമായ ഒരു കണ്ടീഷണർ. എന്നാൽ കടയിൽ കിട്ടുന്ന മൈലാബി പല വസ്തുക്കളും കലർന്നതാണ്. ഇവ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ മുടികേടാകും. മുടിക്ക് ഗുണം കിട്ടാൻ മൈലാബി പഠിച്ചെടുത്ത് അരച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. ●

# തലമുടിക്ക് പോഷകം നൽകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ

തലമുടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഭക്ഷണമാണ് പ്രധാനം. കട്ടംപച്ചനിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികളും ചീരയും ധാരാളം കഴിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് പച്ചടിച്ചീര, തലമുടി കൊഴിച്ചിൽ തടുത്ത് അതിന്റെ ഉറപ്പിന് ഉത്തരവാദിത്തം നൽകും. തലയിൽ രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തി തലമുടിയുടെ വേർ ആരോഗ്യകരമായിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. തൈർ. മുടി കൊഴിയുന്നത് തടുക്കാൻ ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ് അവശ്യം. മത്സ്യത്തിൽ ഇവ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഓട്സിലും ഇരുമ്പ് സത്ത്, ഫൈബർ കൂടാതെ ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ് കൃത്യമായ അളവിൽ ഉണ്ട്. ബീൻസും സോയാബീനും കഴിച്ചാൽ മുടി കൊഴിയാതെ ഇടതൂർന്ന് വളരും.

ചില രാസവസ്തുക്കൾ മൂലവും മരുന്ന് കൊണ്ടും മുടി കൊഴിയും ഇത് തടുക്കാൻ പിസ്ത, വാൽനട്ട്, കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് കഴിയും. മുടി വളരാൻ സഹായിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ബി 7, മുട്ട, ബദാം പരിപ്പ്, അവക്കാഡോ തുടങ്ങിയവയിൽ ഉണ്ട്.

വെയിലിന്റെ രൂക്ഷത മൂലം മുടികൊഴിയാതിരിക്കാൻ വിറ്റാമിൻ ഇ സഹായിക്കും. ഇത് ബാർളിയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. മുടിയുടെ സാഭാവികനിരം നിലനിർത്താൻ ചെമ്പ് ആവശ്യമാണ്. എള്ള, സൂര്യകാന്തി വിത്ത്, ചിലതരം കൂണുകൾ, സോയാബീൻ, കശു വണ്ടി എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയിൽ ചെമ്പ് ധാരാളം ഉണ്ട്. ഓറഞ്ച്, കാരറ്റ്, മധുരക്കിഴങ്ങ് തുടങ്ങിയവയിൽ മുടി വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്ന ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ ഉണ്ട്. മുടി മുറിഞ്ഞ് കൊഴിഞ്ഞു പോകാതിരിക്കാൻ വിറ്റാമിൻ സി അവശ്യം. ഇത് പേരക്കയിൽ ധാരാളം ഉണ്ട്.





◆ ചർമ്മമാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അവയവം. ശരീരഭാരത്തിൽ ഏതാണ്ട് 15 ശതമാനം ചർമ്മത്തിന്റെ ഭാരമാണ്. അറുപതു വയസ്സായ ഒരാളുടെ ചർമ്മം മുഴുവൻ നീട്ടി വിരിച്ചാൽ അത് രണ്ടു ചതുരശ്ര മീറ്റർ വിസ്തീർണം ഉണ്ടായിരിക്കും.

◆ നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിൽ നിന്ന് പ്രതിദിനം പത്തു ലക്ഷം കോശം കൊഴിഞ്ഞു വീഴുന്നു. വീഴുന്ന ഓരോ കോശത്തിനും പകരം പുതിയ കോശം രൂപപ്പെടും. അങ്ങനെ സംഭവിക്കാത്ത പക്ഷം, ഒരു ഗ്ലാസ് പോലെ സുതാര്യമായ വസ്തുവായി നാം മാറും.

◆ പാമ്പുകൾ പടം പൊഴിച്ച് പുതിയ ചർമ്മം നേടുന്നത് അത്ഭുതത്തോടെയാണ് നാം കാണുന്നത്. എന്നാൽ, നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിന്റെ ബാഹ്യഭാഗത്തുള്ള കോശങ്ങൾ പൊഴിഞ്ഞ് തീർത്തും പുതിയവ നേടുന്നത് 27 ദിവസങ്ങളിൽ ഒരു തവണ നടക്കും. അങ്ങനെ നോക്കിയാൽ, നാം ശരാശരി ആയിരം തവണ പുതിയ ചർമ്മം നേടുന്നുണ്ട്.

◆ 70 വയസ്സിലെത്തുന്ന ഒരു മനുഷ്യൻ, ഏകദേശം 18 കിലോ ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ സ്വന്തം ചർമ്മത്തിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളിയിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. അതിനാലാണ് നമ്മുടെ ചർമ്മം കാണാൻ എപ്പോഴും പുതിയതായും തിളക്കത്തോടെയും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്.

◆ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലുള്ള അവയവങ്ങളെല്ലാം സുരക്ഷിതമാക്കുന്ന ജോലിയാണ് ചർമ്മം ചെയ്യുന്നത് എന്നതിനാൽ, അതിന് കരുത്ത് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അവശ്യം. അതിനുവേണ്ടിയാണ് ഈ ഹ്രസ്വമായ കാളയളവിൽ ചർമ്മം സ്വയം നവീകരിക്കുന്നത്.

◆ നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിന് പല ധർമ്മങ്ങളും ഉണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഊഷ്മാവ് മികവോടെ പരിപാലിക്കുന്നതും സ്പർശന വികാരം നൽകുന്നതും ചർമ്മമാണ്. ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ വിയർപ്പിലൂടെ അത് പുറന്തള്ളുന്നു. സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് വിറ്റാമിൻ ഡി അത് ഉൽപാദിപ്പിച്ച് നൽകും.

◆ ചർമ്മത്തിന്റെ ബാഹ്യ ആവരണത്തിലാണ് നമുക്ക് നിറം നൽകുന്ന മെലാനിൻ എന്ന വർണകം ഉള്ളത്. ഇത് വളരെ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം കറുപ്പായിരിക്കും; അല്പം കുറവാണെങ്കിൽ മാനിറം; വളരെ കുറവാണെങ്കിൽ വെളുത്ത നിറം ലഭിക്കും.

◆ ചർമ്മത്തിലുള്ള സ്പെദ ഗ്രന്ഥികളാണ് നമ്മുടെ ശരീരം തണുപ്പിക്കുന്ന സ്വാഭാവിക എയർകൂളർ. വെയിൽ കൂടുമ്പോഴെല്ലാം വിയർപ്പ് കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കും. അങ്ങനെ ശരീരത്തിന്റെ ചൂട് കുറഞ്ഞ് സന്തുലിതാവസ്ഥകൈവരും. വിയർപ്പിലൂടെ മാലിന്യങ്ങളും പുറന്തള്ളപ്പെടും.

◆ നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് കൊളാജൻ, ഇലാസ്റ്റിൻ എന്നീ പ്രോട്ടീനുകൾ ഉണ്ട്. ഇവ ചർമ്മത്തെ മൃദുവാക്കുകയും ചർമ്മത്തിന് ഇലാസ്റ്റിക് ഗുണം

# ചർമ്മം ഉടൽ കവചം



നൽകുകയും ചെയ്യും. വാർധക്യത്തിൽ ഇലാസ്റ്റിൻ അളവ് കുറയുന്നതിനാലാണ് ചർമ്മത്തിൽ ചുളിവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്.

◆ എണ്ണ മയമുള്ള ചർമ്മം പലർക്കും ഇഷ്ടമല്ല. പക്ഷേ, ചർമ്മം തിളങ്ങാൻ, അതിലുള്ള സ്നേഹഗ്രന്ഥികളാണ് കാരണം. സീബം എന്ന കൊഴുപ്പുള്ള എണ്ണയാണ് ഇവ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഉള്ളംകൈ, പാദം എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഒഴികെ മറ്റ് എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ഇവ ഉണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥികൾ ഇല്ലാത്തപക്ഷം, ചർമ്മ വരളുകയും വിണ്ടുകീറുകയും ചെയ്യും.

◆ കുമ്മാരത്തിൽ പലർക്കും മുഖക്കുരു വരാൻ കാരണം ഈ ഗ്രന്ഥികൾ അടയുന്നതിനാലാണ്. മുഖം ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകിയാൽ മുഖക്കുരു വരില്ലെന്നാണ് പലരും വിശ്വസിക്കുന്നത്. പക്ഷേ, ഇങ്ങനെ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പോ ക്രീമോ കൊണ്ട് കഴുകിയാൽ, മുഖത്തെ സ്വാഭാവികമായ എണ്ണ ഉൽപാദനം നഷ്ടപ്പെടും. ഇത്തരത്തിൽ വരണ്ടിരിക്കുന്ന ചർമ്മത്തിലാണ് മുഖക്കുരു കൂടുതൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഒരു ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ മുഖം കഴുകിയാൽ മതി.

◆ അന്നജം ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പാൽ ഉൽപന്നങ്ങളും മുഖക്കുരു വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുഖക്കുരു പ്രശ്നം ഉള്ളവർ ഇവ കുറയ്ക്കണം.

◆ യുവതികൾക്കേ മുഖക്കുരു വരൂ എന്ന് പലരും വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ മുഖക്കുരുവിനും വയസ്സിനും ബന്ധമൊന്നുമില്ല. പ്രായം കൂടുന്തോറും സ്ത്രീകൾ പോഷകാഹാരങ്ങൾക്കും കൃത്യമായ വിശ്രമത്തിനും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകും. ഈ മാറ്റമാണ് മുഖക്കുരു കുറയ്ക്കുന്ന മാന്ത്രികത.

◆ മുഖത്ത് കറുത്ത പാടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ചർമ്മത്തിൽ പുള്ളികൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണം, സൂര്യന്റെ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികളാണ്. വർഷങ്ങൾ തുടർച്ചയായി വെയിൽ ഏറ്റിനാൽ ഇത് പലർക്കും ഉണ്ടാകും. ചെറുപ്പത്തിൽ സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ഏൽക്കും വിധം പുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്ന പലർക്കും ഇത് ഉണ്ടാകും. ഇതിന് ത്വക്ക്രോഗ വിദഗ്ധരുടെ ചികിത്സ തേടണം.

◆ വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുന്നത് മുഖത്തിന് തിളക്കം നൽകും. അത് ശരീരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാനും സഹായിക്കും. ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങളും തടയുകയും.

## ചർമ്മം സുരക്ഷിതമാക്കുന്ന സൂപ്പർ ഭക്ഷണങ്ങൾ

ചർമ്മത്തിന് ഏറ്റവും മികച്ച ഭക്ഷണം കാരറ്റ്. ഇതിൽ ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ ധാരാളമുണ്ട്. ഇത് നമ്മുടെ ശരീരം വിറ്റാമിൻ എ ആയി മാറ്റി സ്വീകരിക്കും. കാരറ്റ് നമ്മുടെ ചർമ്മത്തെ ആരോഗ്യകരമായും തിളക്കത്തോടെയും നിലനിർത്തും. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം വാർധക്യത്തിൽ ചുളിവ് വീഴാതെയും തടയുകയും.

ആപ്പിൾ, മാതളം എന്നിവയിലുള്ള വിറ്റാമിൻ സി, പോളിഫിനോൾ എന്നിവ ചർമ്മത്തെ ദൃഢമാക്കും. അതോടൊപ്പം വാർധക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ തടയുകയും ചെയ്യും. സ്ട്രോബെറിയിൽ ഉള്ള മാലിക് ആസിഡ്, ചർമ്മത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക നിറം നിലനിർത്തും. നാരങ്ങയും നെല്ലിക്കയും കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിന് യുവത്വം നൽകുകയും കൊളോജൻ സ്വാഭാവികമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

തക്കാളിയിൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ലൈകോപീനും ധാരാളമുണ്ട്. തൈർ ഒരു പ്രകൃതിദത്ത ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആണ്. ഇവ ചർമ്മത്തിന് യുവത്വം നൽകാൻ സഹായിക്കും. ബീട്രൂട്ടിൽ ഉള്ള ആൻതോസയാനിൻ, ചർമ്മം ചുളുങ്ങുന്നത് തടയുകയും മധുരക്കിഴങ്ങിൽ ധാരാളം ഉള്ള വിറ്റാമിൻ എ, മുഖക്കുരു ഉണ്ടാക്കുന്ന ബാക്ടീരിയകളെ തടയുകയും അതോടൊപ്പം ഉള്ള വിറ്റാമിൻ സി, ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുഖക്കുരു കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന തഴമ്പുകൾ ഇല്ലാതാക്കും. മത്തങ്ങയുടെ വിത്തിലുള്ള സിങ്ക് ചർമ്മത്തിന് പുതിയ കോശങ്ങൾ നേടാൻ സഹായിക്കും. പച്ചടിച്ചീരയും ശ്രീൻടീയും ചർമ്മത്തിന് പ്രകൃതിദത്ത ഭംഗി നൽകാൻ സഹായിക്കും.





# നഖം പറയുന്ന രോഗങ്ങൾ

നമ്മൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിരലുകളുടെ അഗ്രഭാഗം സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതാണ് നഖങ്ങളുടെ ജോലി. ചെറിയ വസ്തുക്കൾ എടുക്കാനും തപ്പിത്തടവിനോടൊന്നും നഖങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. മുപ്പതു വയസ്സു വരെ നഖങ്ങളുടെ വളർച്ച ത്വരിതഗതിയിലായിരിക്കും. അതിനു ശേഷം കുറയും.

വിരലിന്റെ ചർമ്മവും നഖവും സംഗമിക്കുന്ന സ്ഥാനത്തിന് താഴെയാണ് നഖത്തിന്റെ വേര്.

ഇവിടെ നിന്നാണ് നഖം മുളയ്ക്കുന്നത്. ഈ ഭാഗത്ത് ഞരമ്പുകളും രക്തക്കുഴലുകളും ഉണ്ട്. ഈ ഭാഗം അമർത്തിയാൽ വേദനിക്കും. നഖങ്ങൾ വിരലുകളും കടന്ന് വളരുമ്പോൾ അവയിൽ രക്തക്കുഴലുകളും ഞരമ്പുകളും ഉണ്ടാകില്ല. അതിനാലാണ് നഖം വെട്ടുമ്പോൾ വേദനിക്കാത്തത്.

തുടർച്ചയായ രോഗം, പോഷകക്കുറവ്, ചില തരം മരുന്നുകളുടെ തുടർച്ചയായുള്ള ഉപയോഗം, വാർധക്യം എന്നിവ കൊണ്ട് നഖത്തിന്റെ വളർച്ച കുറയും.

നഖം വെട്ടാതിരിക്കുന്നതും നഖം കടിച്ചു തുപ്പിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും തെറ്റ്. ഇത് നഖത്തിൽ ബാക്ടീരിയ കടന്ന് വ്രണമാക്കും. രണ്ടാഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നഖങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ വെട്ടണം.

പൂർണ്ണമായും വെട്ടിക്കളയരുത്. പ്രത്യേകിച്ച് വിരലിൽ ചർമ്മവുമായി ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഭാഗം വെട്ടുമ്പോൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. നഖങ്ങൾ നീട്ടി വളർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കരുത്. അങ്ങനെ വളർത്തിയാൽ ഇടയ്ക്കിടെ അതിൽ പരിക്കേൽക്കും. കുളിച്ചു കഴിഞ്ഞ ഉടൻ നഖങ്ങൾ വെട്ടുന്നതാണ് നല്ലത്.

നഖം മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പല രോഗങ്ങൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണാടി കൂടിയാണ്.

വിളർച്ച, ഉള്ളവർക്ക് കൈവിരൽ നഖങ്ങൾ

വെള്ള നിറത്തിൽ കഴി വീണ് കാണപ്പെടും. കൈവിരൽ കിളി മുക്കു പോലെ വീങ്ങുന്നത്, ഹൃദയ പ്രശ്നം, ശ്വാസകോശ പ്രശ്നം, ആമാശയ പ്രശ്നം, കരൾ രോഗം, ക്യാൻസർ, ദഹനക്കേട് എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. നഖത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം സാധാരണ നിറത്തിലും കീഴ്ഭാഗം മാനിറത്തിലുമാണെങ്കിൽ അത് വൃക്കത്തകരാറിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. കൂട്ടികൾക്ക് ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടെങ്കിൽ, നഖങ്ങൾ നീല നിറമായി മാറും. നഖം മുഴുവനും മഞ്ഞ നിറത്തിൽ കാണപ്പെട്ടാൽ അത് മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ ലക്ഷണം.

വിരലുകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. ചൂടോ തണുപ്പോ ഉള്ള വെള്ളത്തിൽ കൈകൾ കൂടുതൽ നേരം വയ്ക്കരുത്. നഖങ്ങൾ കൊണ്ട് കുപ്പി പോലുള്ളവയുടെ മുടി തുറക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

നഖങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ പൊട്ടിപ്പോകുന്ന പ്രശ്നം ഉള്ളവർ, അൽപം ബേബി ഓയിലിൽ നഖങ്ങൾ മുക്കി വച്ചാൽ, നഖങ്ങൾക്ക് ബലം ലഭിക്കും. പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മാംസം, മത്സ്യം, അസംസ്കൃത ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറി, ചീര, നട്ടു, പയർവർഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ നഖങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തോടെ വളരും. ●

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ രണ്ട് തവണ പല്ലുകൾ മുളയ്ക്കും. രണ്ടര വയസ്സിനുള്ളിൽ പാൽ പല്ലുകൾ മുളയ്ക്കും. ഇവ കീഴ്വായിൽ 10 മേൽവായിൽ 10 എന്നിങ്ങനെ 20 എണ്ണം ഉണ്ടായിരിക്കും. 5 വയസ്സിൽ പൊഴിയാൻ തുടങ്ങി 13 വയസ്സിനുള്ളിൽ എല്ലാ പാൽ പല്ലുകളും പൊഴിയും. അവ പൊഴിഞ്ഞതും ആ സ്ഥാനത്ത് പുതുതായി മുളയ്ക്കുന്ന പല്ലുകളാണ് 'നിരന്തര പല്ലുകൾ.' ഇവ ഏഴു വയസ്സിൽ മുളയ്ക്കാൻ തുടങ്ങും, മുകളിൽ 16, താഴെ 16 എന്നിങ്ങനെ 32 പല്ലുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇവ വൃത്തിയാക്കി പരിപാലിക്കണം. ഒരിക്കൽ പൊഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും മുളയ്ക്കില്ല.

ഭക്ഷണങ്ങൾ മുറിക്കാനും ഉടയ്ക്കാനും കീറാനും അരച്ച് കഴിക്കാനും നാം വെച്ചേറെ പല്ലുകളാണ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്. ഇതിന് അനുസൃതമായി, നാല് തരത്തിലുള്ള പല്ലുകൾ നമ്മുടെ വായിൽ ഉണ്ട്. മുൻഭാഗത്ത് ഉള്ള നാലും ഉളിപ്പല്ലുകൾ. ഇവയ്ക്കരികിൽ ഓരോ ഭാഗത്തും ഒന്നു വീതം അൽപം കുർത്തിരിക്കുന്നവ കോമ്പല്ലുകൾ. അടുത്തത് വീതിയിലുള്ള രണ്ട് പല്ലുകൾ അഗ്രചർവണകം. അവയ്ക്കു പിന്നിൽ വീതിയിലുള്ള മൂന്ന് പല്ലുകൾ ചർവണകം.

പല്ലിൽ വെള്ള നിറത്തിൽ പുറത്തു കാണുന്ന ഭാഗം മകുടം. മോണയ്ക്കുള്ളിൽ ഉള്ള ഭാഗം വേർ. നമ്മുടെ പല്ലിന്റെ രണ്ടിൽ ഒരു ഭാഗം നീളം മാത്രമാണ് വെളിയിൽ കാണുന്നത്. ബാക്കി ഭാഗം മോണയ്ക്കുള്ളിലാണ്. മകുടമായി പുറത്തു കാണുന്ന പല്ലിൽ ഒരു ആവരണം പോലുള്ളതാണ് ഇനാമൽ. പല്ലിന് വെള്ള നിറം നൽകുന്നത് ഇതാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വച്ചേറ്റവും ദൃഢമായ അവയവമായ പല്ലുകളെ സുരക്ഷിതമാക്കുന്നത് ഇനാമൽ ആണ്. ഇനാമൽ മികച്ചതായിരുന്നാൽ, പല്ലുകളിൽ ബാക്ടീരിയയുടെ ആക്രമണം ഉണ്ടാകില്ല.

പഴയ കാലത്ത് കുട്ടികൾക്ക് പല്ലുകൾ കേടാകുന്ന പ്രശ്നം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അക്കാലത്ത് നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പഞ്ചസാര

എന്ന വസ്തു ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. പഞ്ചസാര കണ്ടുപിടിച്ചതും മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ചോക്കലേറ്റ് എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കഴിക്കാൻ ആരംഭിച്ചതിച്ചിതിനും ശേഷമാണ് പല്ലുകൾ കേടാകുന്ന പ്രശ്നം ഉണ്ടായത്. കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്ന് പല്ല് കേടാകുന്നതാണ്.

ശരീരത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും അസ്ഥി പൊട്ടിയാൽ, കെട്ടിവച്ച് വിശ്രമിച്ചാൽ മതി. അസ്ഥി വീണ്ടും പൂർവസ്ഥിതിയിലാകും. ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പല അവയവങ്ങളും സ്വയം ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിവുള്ളവയാണ്. എന്നാൽ പല്ലുകൾ അങ്ങനെയല്ല. അതിനാലാണ് പല്ല് കേടായാൽ, വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം പല്ല് അടയ്ക്കുന്നത്.

പല്ലുകൾ വൃത്തിയോടെ സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അസ്ഥി സൂഷിരത, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ദിവസവും രണ്ടുനേരം പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്ത് വൃത്തിയാക്കിയാൽ, പല്ലിന്റെ കേടുപാടുകൾ 25 ശതമാനം വരെ ഒഴിവാക്കാം. ധാരാളം പേർ ഒരു മിനിട്ടിനുള്ളിൽ പല്ല് തേച്ച് കഴിയും. പക്ഷേ, മൂന്നു മിനിട്ടു വരെ പല്ല് തേയ്ക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യകരം. പല്ല് തേച്ച ശേഷം, ബാത്റൂമിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് ആറടി ദൂരം അകലത്തിലായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ ടൂത്ത് ബ്രഷ് സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്. അപ്പോഴേ, ബാത്റൂമിൽ നിന്ന് രോഗാണുക്കൾ ടൂത്ത് ബ്രഷിൽ പകരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും. ●

# പല്ലുകൾ സുരക്ഷിതമാക്കാം





# കണ്ണുകൾക്ക് കണ്ണീർ നല്ലത്



അടഞ്ഞ് കണ്ണുകളെ സുരക്ഷിതമാക്കും. വിയർപ്പോ വെള്ളമോ കണ്ണിനുള്ളിൽ പോകാതെ പുരികങ്ങൾ തടുക്കും. ശരീരത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം പ്രവർത്തിക്കുന്ന പേശികൾ, കണ്ണുകൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള പേശികളാണ്.

ജനിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളുടെ കണ്ണുകൾ നീല നിറമായിരിക്കും. ചർമ്മത്തിന്റെ നിറത്തിന് കാരണമായ മെലാനിൻ എന്ന രാസവസ്തുവാണ് കണ്ണുകളുടെ നിറവും തീരുമാനിക്കുന്നത്. കുട്ടി ജനിച്ച ശേഷമേ അതിന് പൂർണ്ണമായ മെലാനിൻ ലഭിച്ച് കണ്ണുകൾക്ക് സ്വാഭാവികമായ നിറം കൈവരൂ.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും രക്തയോട്ടം ഉണ്ട്. കോശങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും രക്തം വഴിയാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ രക്തയോട്ടം ഇല്ലാത്ത ഭാഗം കൃഷ്ണമണി മാത്രമാണ്. കൃഷ്ണമണിയിലുള്ള കോശങ്ങൾ, കണ്ണീരിലൂടെയും നാഡികളിലൂടെയും ഓക്സിജനും പോഷകങ്ങളും നേടും.

നാം ഒരു ദിവസം കൺചിമ്മുന്ന നേരം കണക്കാക്കിയാൽ, ഏകദേശം 25 മിനിട്ട് കണ്ണുകൾ അടച്ച് ഇരുന്നിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. കണ്ണുകളെ ശുദ്ധമായും ഈർപ്പത്തോടെയും നിലനിർത്താൻ ഈ ചിമ്മലുകൾ ആവശ്യമാണ്. ശിശുക്കൾ ഒരു മിനിട്ടിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ മാത്രമേ കൺചിമ്മുകയുള്ളൂ; മുതിർന്നവർ ശരാശരി പത്ത് തവണ കൺചിമ്മും.

ഏകദേശം ഒരു കോടി നിറങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി കണ്ണിനുണ്ട്. നിറങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി മനുഷ്യർക്കും ചിത്രശലഭങ്ങൾക്കും ചില പക്ഷികൾക്കും മാത്രം ലഭിച്ച വരമാണ്. മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾ കറുപ്പിലും വെളുപ്പിലുമാണ് കാണുന്നത്. മറ്റ് നിറങ്ങളേക്കാൾ പച്ച നിറം നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ കൃത്യമായി കാണും. പച്ചയിലെ എല്ലാ നിറ വ്യത്യാസങ്ങളും നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.

പ്രകൃതി നമുക്ക് നൽകിയ അത്ഭുത ക്യാമറയാണ് കണ്ണുകൾ. അതീവ സുരക്ഷയാണ് കണ്ണുകൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. പൊടി, പ്രാണി എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കണ്ണിൽ കടക്കാതെ തടുക്കും കൺപോളകൾ. കൂടുതൽ പ്രകാശം കണ്ണിൽ കടക്കുമ്പോൾ കൺപോളകൾ



ജീവജാലങ്ങളിൽ വികാരംകൊണ്ട് കണ്ണീർ തുകുന്നത് മനുഷ്യവർഗം മാത്രം. മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾക്ക് കണ്ണുകളിൽ ജലം പൊടിയുമെങ്കിലും സങ്കടം, ദുഃഖം, വേർപാട് എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ സംഭവിക്കുമ്പോൾ കണ്ണീർ തുകുന്ന അത്യുപയോഗ വർഗം മനുഷ്യരാണ്. കണ്ണീർ ഒരു പശുപോലെയല്ല കണ്ണുകളെ ഈറത്തോടെയും മൃദുലതയോടെയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ, കൺപോളകൾ നമുക്ക് ലളിതമായി മുടിത്തുറക്കാം. കണ്ണിൽ വീഴുന്ന അന്യവസ്തുക്കളെയും അതു തന്നെ അകറ്റും. അതിനാൽ, കണ്ണീർ നല്ലത്. ഓരോ കണ്ണിന്റെയും മുക്തഭാഗത്ത് കണ്ണീർ ഗ്രന്ഥി ഉണ്ട്. സാധാരണഗതിയിൽ ഒരു ദിവസം ഏകദേശം ഒരു മില്ലി ലിറ്റർ കണ്ണീർ മാത്രമേ ഉൽപാദിപ്പിക്കൂ. കണ്ണിൽ എന്തെങ്കിലും വീണ് ഉറുത്തൽ ഉണ്ടാകുമ്പോഴോ ദുഃഖത്തിലോ കൂടുതൽ കണ്ണീർ ഉൽപാദിപ്പിക്കും.

കണ്ണിൽ നിന്ന് നിറമില്ലാത്ത അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു നിറത്തിൽ ദ്രാവകം വരുന്നത്, കാഴ്ചത്തകരാർ, ശമിക്കാത്ത തലവേദന, കണ്ണുകൾ ചുവക്കൽ, കണ്ണുകൾ വരണ്ട് ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്നിവയെല്ലാം അപകടകരമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

കഴുകിയാലും പോകാത്ത പൊടിയോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും അന്യവസ്തുക്കൾ കണ്ണിൽ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ, വേഗത്തിൽ വന്ന ഒരു വസ്തു കണ്ണുകളിൽ ക്ഷതമേൽപ്പിച്ചാൽ, കണ്ണഞ്ചിപ്പിക്കുന്ന പ്രകാശ ബിംബം കാഴ്ചയിൽ തെളിയുന്നതു പോലെ തോന്നിയാൽ, പ്രകാശത്തിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ വേദനിച്ചാൽ, ഒരു രോഗവും ഇല്ലാതെ കണ്ണുകൾ വേദനിച്ചാൽ, വസ്തുക്കൾ രണ്ടായി കണ്ടാൽ ഉടനേ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണം.

കണ്ണുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ പരിപാലിക്കണം. കണ്ണുകളിൽ ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടായാൽ അമർത്തുകയോ തേയ്ക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. മിതമായ ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കഴുകണം. കണ്ണുകൾ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ മേന്മയുള്ള ക്ലിംഗ്സ് ഗ്ലാസ് ഉപയോഗിക്കണം. ബോഡി സ്പ്രേ, റൂം സ്പ്രേ, തളിക്കുന്ന മറ്റ് മരുന്നുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, അവ കണ്ണുകളിൽ നേരിട്ട് ഏൽക്കാതെ നോക്കണം.

40 വയസ്സ് ആകുമ്പോൾ തന്നെ കൃത്യമായ ഇടവേളയിൽ നേത്ര ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് പരിശോധിക്കണം. കൃത്യമായ കാഴ്ചശക്തിയുള്ള കണ്ണുട ഉപയോഗിക്കണം. ●

## കണ്ണുകൾ സുരക്ഷിതമാക്കുന്ന ചികിത്സകൾ

☛ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ എന്നിങ്ങനെ സിട്രസ് ആസിഡ് ധാരാളമുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ തീർച്ചയായും കഴിക്കണം.

☛ കണ്ണുകൾ അടച്ചു കൊണ്ട് വെള്ളരി അല്ലെങ്കിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് തുണ്ടുകൾ കണ്ണുകൾക്ക് മുകളിൽ 15 മിനിട്ട് വയ്ക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ടീബാഗ് ചൂടു വെള്ളത്തിൽ മുക്കി, ഇളം ചൂടിൽ വയ്ക്കണം. കണ്ണുകൾക്ക് നവോന്മേഷം ലഭിക്കും. ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് ദിവസം ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം.

☛ പുറത്തു പോയി ക്ഷീണിച്ച് മടങ്ങിയതും ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച പനിനീരിൽ പഞ്ഞി മുക്കി കണ്ണുകൾക്കു മുകളിൽ അമർത്തി തുടയ്ക്കണം. മുട്ടയുടെ വെള്ളക്കരു കണ്ണുകൾക്ക് ചുറ്റും തേച്ച് 20 മിനിട്ട് കഴിഞ്ഞ് കഴുകിക്കളയണം.

☛ മലർന്ന് കിടന്ന് ഉറങ്ങണം. തലയിണ അൽപം ഉയർത്തി വയ്ക്കണം. ദിവസവും എട്ടു മണിക്കൂർ ഉറക്കം അവശ്യം.

☛ വെയിലിൽ വെളിയിൽ പോകുമ്പോൾ, സൂര്യന്റെ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ, കണ്ണുകളെയാണ് കൂടുതൽ ബാധിക്കുക. അതിനാൽ കണ്ണുകളെ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ നല്ല കണ്ണുട ഉപയോഗിക്കണം.

☛ വെളിച്ചം കുറഞ്ഞ ഇടത്ത് വായിക്കൽ, കിടന്നു കൊണ്ട് വായിക്കൽ, നീണ്ടനേരം കമ്പ്യൂട്ടർ അല്ലെങ്കിൽ ടിവിയുടെ മുന്നിൽ ഇരിക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കണ്ണുകൾക്ക് നല്ലതല്ല. അതു മൂലം കണ്ണുകൾ വരണ്ടു പോകും. അര മണിക്കൂറിൽ ഒരിക്കൽ 30 തവണ കണ്ണുകൾ മുടിത്തുറക്കണം. അത് കണ്ണുകൾക്ക് ഈർപ്പവും ആവശ്യമായ ഓക്സിജനും നൽകും.

☛ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുകയും സമീകൃതമായ പോഷകാഹാരം കഴിക്കുകയും പൊടിയും മാലിന്യങ്ങളും നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷം ഒഴിവാക്കുകയും ഇരുമ്പ്, വിറ്റാമിൻ 12 എന്നിവ ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ട് കണ്ണുകളെ സുരക്ഷിതമാക്കാം.



# ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന വായ



നന്നായി കടിച്ചു മുറിച്ചു തിന്നാൽ നൂറു വയസ്സെന്നു പഴഞ്ചൊല്ല്. ആഹാരം നന്നായി വേവിച്ച് ചവച്ച് അരച്ച് കഴിക്കണം. ദഹനം നടക്കുന്നത് ആമാശയത്തിൽ മാത്രമല്ല. അത് വായിൽ നിന്ന് തുടങ്ങുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഊർജം നൽകുന്ന ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് വായ പ്രധാന ഘടകമാണ്. ശരീരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും രോഗം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് അറിയിക്കുന്നത് നാക്കാണ്. ഇങ്ങനെ നമുക്ക് സംരക്ഷണം തീർക്കുന്ന നാക്ക്, വായ്, അധരങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി അറിയാം..

- ❖ ദഹന വ്യവസ്ഥയുടെ വാതിലാണ് വായ് എന്ന് പറയാം. ഇതിന് അധരങ്ങൾ, പല്ല്, നാക്ക്, ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികൾ എന്നിവ സഹായിക്കുന്നു. വായ് കൃത്യമായി തുറന്ന് അടയുന്നതിനാലാണ് പൊടി, പ്രാണികൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള അപകടകരമായ വസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടക്കുന്നത് തടയുന്നത്.

- ❖ ദ്രാവകത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം ഉറുഞ്ചിക്കൂടിക്കാൻ അധരങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. കഴിക്കുമ്പോൾ ഗ്ലാസ് താങ്ങാനും കവിൾ, പല്ല്, നാക്ക് എന്നിവയുമായി ചേർന്ന് ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചു അരയ്ക്കാനും ചുണ്ടുകൾ സഹായിക്കുന്നു.

- ❖ നന്നായി പറയാനും പാടാനും ചുണ്ടുകൾ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മുഖത്തിന് നല്ല രൂപം നൽകുന്നത് അധരങ്ങൾ തന്നെ.

- ❖ ചെറിയ രക്തക്കുഴലുകൾ ധാരാളമായി ഉള്ളതിനാൽ നമ്മുടെ ചുണ്ടുകൾ ചുവന്നിരിക്കുന്നു വിളർച്ച ബാധിച്ച ഒരാളുടെ ചുണ്ടുകൾ പാണ്ട് പിടിച്ച പോലിരിക്കും.

- ❖ അറുപതു വയസ്സ് കഴിയുമ്പോൾ ഒരാളുടെ നാക്കിലെ രസമുകുളങ്ങളിൽ പാതി കൊഴിഞ്ഞു പോകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി കുറയുമ്പോഴാണ് അവർക്ക് മനസ്സിലാകുന്നത്.

- ❖ അധരങ്ങളെപ്പോലെ സുപ്രധാന അവയവമാണ് നാക്ക്. വായിലെ മാംസളഭാഗമാണ് ഇത്. ഹൃദയം, കരൾ എന്നിവ പോലെ ഇതിലും എല്ല് ഇല്ല.

- ❖ പുരുഷന്മാർക്ക് നാക്കിന് എട്ടര സെന്റിമീറ്റർ നീളവും സ്ത്രീകൾക്ക് എട്ടു സെന്റിമീറ്റർ നീളവും വരും. മറ്റ് അവയവങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നാക്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവ് പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങും.

- ❖ ആരോഗ്യകരമായ നാവ് ഇളം ചുവപ്പ് നിറത്തിൽ കാണപ്പെടും. എപ്പോഴും നനവ് ഉണ്ടാകും. നോക്കുമ്പോൾ

ഒരു മാംസ ഭാഗം പോലെ തോന്നുമെങ്കിലും ഇത് എട്ടു ഭാഗങ്ങൾ ചേർന്നതാണ്. നാക്കിന്റെ മുഖ്യജോലി ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിവിധ രുചികൾ അറിയുന്നത്, പല്ലുകളുടെ സഹായത്തോടെ കട്ടിയുള്ള വസ്തുക്കളെ ഉടയ്ക്കുന്നത്, വിഴുങ്ങുന്നത്, ദ്രാവകം രസിച്ചു കുടിക്കുന്നത്, തുപ്പുന്നത്, പല്ലുകൾ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നത് എന്നിവയാണ്. പാടാനും പറയാനും നാവ് വേണം.

❖ നാക്കിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്ത് നിരവധി രസമുകുളങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഇവ പല്ലിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ വഴി മസ്തിഷ്കവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നു. ആഹാരത്തിന്റെ രുചി നമ്മളെ ഇവ അങ്ങനെ അറിയിക്കുന്നു.

❖ രോഗപ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണാടിയാണ് നാക്ക്. ഇതിന്റെ മേൽ ഭാഗത്തെ നിറം, വെളുത്ത പാട എന്നിവ നോക്കി പോഷകക്കുറവ്, ടൈഫോയ്ഡ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങിയവ കണ്ടു പിടിക്കാം.

❖ ദഹനം ആദ്യം വായിൽ തുടങ്ങുന്നു. ഉമിനീരാണ് ഇതിനു സഹായിക്കുന്നത്. ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികൾ ആണ് ഉമിനീർ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. നമുക്ക് മൂന്ന് ജോഡി ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികൾ ഉണ്ട്. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഉമിനീർ കലർന്ന്, അത് കുട്ടിക്കലർത്തും. ഈ ഭക്ഷണം ആമാശയത്തിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ, അവിടെ ദഹനം ലളിതമാകും. അതിനാലാണ്, 'നന്നായി ചവച്ചു കഴിക്കണം' എന്ന് പറയുന്നത്.

❖ ഉമിനീരിന് ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുന്നതു മാത്രമല്ല, വായ് എപ്പോഴും ഈറനായി സൂക്ഷിക്കൽ, സംസാരം സുലഭമാക്കൽ, പല്ല് കേടാകൽ തടയൽ എന്നിങ്ങനെ പലജോലികൾ ഉണ്ട്. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുറഞ്ഞാൽ നമുക്ക് ദാഹം ഉണ്ടാകാൻ കാരണം, ഉമിനീരാണ്.

❖ ആഹാരത്തിന്റെ രുചി 6 മാസത്തിൽ നമുക്ക് ശീലമാകും. കുട്ടികൾക്ക് പുതിയ ഏതു ഭക്ഷണം നൽകിയാലും കഴിക്കാൻ മടി കാണിക്കും. ശീലിച്ച രുചിക്ക് അടിമയാകുന്നതാണ് ഇതിന് കാരണം. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം തുടർച്ചയായി നൽകി അവരെ ശീലിപ്പിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം കാലം മുഴുവനും ആ ഭക്ഷണങ്ങൾ അവർ വെറുക്കും.

❖ നല്ല ഭക്ഷണത്തിനോട് വെറുപ്പ് ഉണ്ടാകരുത്. 'ഇത് കഴിച്ചാൽ ഞാൻ ഛർദ്ദിക്കും' എന്ന് മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞിരുന്നാൽ, നിങ്ങളുടെ നാക്ക് ആ ഭക്ഷണം നിരാകരിക്കും. തുടർച്ചയായി ഒരു ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ

ആ രുചി നിങ്ങളുടെ വായിന് ശീലമാകും.

❖ മുതിർന്നവർക്കും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ രുചി നഷ്ടം ഉണ്ടായി ഭക്ഷണങ്ങളോട് വെറുപ്പ് തോന്നും. ഇതിന് ജീവിതശൈലിയും രോഗങ്ങളും കാരണമാകാം. ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഓക്കാനം, ഭക്ഷണം വെറുപ്പിക്കും. ചെവികളിൽ അണുബാധയുണ്ടെങ്കിലും, രുചി ബാധിക്കും. വയറിൽ അണുബാധ, കരൾ രോഗം, ചില വൈറസ് ബാധകൾ, അമിത മദ്യ പാനം, ക്യാൻസർ ചികിത്സ എന്നിവ കൊണ്ടും രുചി ബാധിക്കപ്പെടാം.

❖ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഉള്ളത് പോലെ വായിലും ബാക്ടീരിയകൾ ഉണ്ട്. ഇവയിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഗുണം ചെയ്യുന്ന ബാക്ടീരിയകളാണ്. രോഗകാരികളായ ബാക്ടീരിയകൾ വായ്ക്കുള്ളിൽ വളരുന്നത് അപകടമാണ്. എന്തെന്നാൽ, അത് ദഹനവ്യവസ്ഥയിലും ശ്വാസനാളിയിലും കടന്ന് രോഗം ഉണ്ടാക്കും. അതിനാൽ, വായ് വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം.



❖ ഇടയ്ക്കിടെ ദന്ത ഡോക്ടറെ കാണണം. വേണ്ട ചികിത്സ ചെയ്യണം. രാവിലെയും വൈകിട്ടും മുദുലമായ ബ്രഷ് കൊണ്ട് പല്ല് തേക്കണം. എന്ത് ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലും വായ് കുലുക്കുഴിയണം.

❖ തിളയ്ക്കുന്ന ചൂടിലും ഉറഞ്ഞ ഐസിയിലും ഉള്ള ഒരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കരുത്. ഇടയ്ക്കിടെ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.

❖ അധികമായി പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും പാനീയങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. അന്നജം കുറഞ്ഞ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം, പ്രത്യേകിച്ച് ഭക്ഷണ ശേഷം.

❖ പുകവലി വായ്ക്ക് ദോഷകരമാണ്. അത് ഒഴിവാക്കുക.



# ശരീരം എന്ന പ്രകാശ ഗോപുരം

എല്ലാക്കാലത്തും മനുഷ്യശരീരം വലിയ അതിശയമായിരുന്നു. ഏറ്റവും ശക്തമായ ഇമേജിംഗ് സംവിധാനവും പരിശോധന സംവിധാനവും ലഭിച്ചിട്ടും ശരീരം ഒരു മാന്ത്രിക ശിൽപ്പമായി ഇന്നും തുടരുന്നു. പ്രപഞ്ചം പോലെ വിശാലമാണ് ആറടിയിൽ ഒരുങ്ങുന്ന നമ്മുടെ ശരീരം. പുറമേ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ രണ്ടു കാലിൽ നടക്കുന്ന ഒരു സാധാരണ സസ്തനി മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ. പക്ഷേ ഉള്ളിലേക്ക് കടന്നു ചെല്ലുമ്പോൾ ആന്തരികമായി ഒരു അത്ഭുതലോകമാണ് നമ്മുടെ മുന്നിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. കോശങ്ങൾ, ജീനുകൾ, ഡിഎൻഎ എന്നിവ നമ്മെ മറ്റു ജീവജാലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പടി മുന്നിൽ നിർത്തുന്നു.

ഇത്രയേറെ മുന്നേറിയിട്ടും നമ്മുടെ ശരീരത്തെ കുറിച്ച് ശാസ്ത്രത്തിന് അവസാന വാക്ക് നൽകാറായിട്ടില്ല. ഇന്നും പല രോഗങ്ങളും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ വരുതിയിൽ ആയിട്ടില്ല. മസ്തിഷ്കത്തെ പറ്റിയുള്ള നമ്മുടെ അറിവുകളും ഇനിയും പരിമിതമായി തുടരുന്നു.

പക്ഷേ ഒരു കാലത്ത് ചികിത്സയെ ലഭിക്കാതിരുന്ന പല രോഗങ്ങളും ഇന്നു നമ്മുടെ വരുതിയിൽ ആയി. പല വൈറസ് രോഗങ്ങളും നിയന്ത്രണവിധേയമാണ്. ശാസ്ത്രം വളരുന്നതോടെ പാരമ്പര്യം നിശ്ചയിക്കുന്ന ജീനിൽ പോലും മാറ്റം വരുത്താനാകുമെന്ന നില വന്നിരിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ചിന്തയിലും പ്രതിഫലിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ ഈ ലോകവും നമ്മുടെ ശരീരവും തന്നെ മാറിപ്പോയേനെ. ശരീരത്തിന്റെ രഹസ്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി അടുത്തു തന്നെ വെളിപ്പെടുമെന്നു കരുതണം. അത് ദീർഘായുസ്സിലേക്കും സുഖകരമായ ജീവിതത്തിലേക്കും നമ്മെ നയിക്കും. ദീർഘായുസ്സ് പല പുതിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴി തെളിക്കും. പക്ഷേ നമ്മുടെ ശേഷി, ശരീരം അത് പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ മെച്ചം ഒന്ന് വേറെ തന്നെയാകും.

ശരീരത്തിന്റെ ഈ മാറ്റം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും സഹജീവികളുടെ ജീവിതത്തിലും മറ്റു ജീവ ജാലങ്ങളിലും ഗുണകരമായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാക്കണം. അപ്പോഴേ ശരീരം എന്ന അത്ഭുതം ഒരു തിളങ്ങുന്ന പ്രകാശഗോപുരമായി മാറുകയുള്ളൂ. അതിനാകട്ടെ നമ്മുടെ പരിശ്രമങ്ങൾ.



# വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോല്യം 6

ലക്കം 9

മേയ് 2024

ഓണററി എഡിറ്റർ

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

പത്രാധിപർ

**ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ**

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

**സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്**

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

**വേണുഗോപാൽ എസ്**

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാമ്പലം,

ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസരിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by

**K.R. NAGARAJAN,**

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.

Email: venmaii@ramrajcotton.net

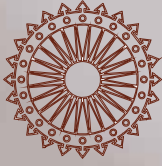


# LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTAS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



# Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION





**RAMYYAM**

SAREES • KURTIS

Product by







SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



## SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

Available in 50+ Colours  
as plain and printed.



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ  
വെണ്ണ എന്താണു?

# വെണ്ണ വരിക്കാരാകൂ



'ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക  
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്' എന്ന  
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ  
മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും  
എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്  
വെണ്ണ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യ  
മായ നിധി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട  
ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ  
രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത  
ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ  
പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും  
എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക്  
അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299  
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC:  
KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ രസീതിന്റെ  
പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ ഫോമിനോടൊപ്പം  
അയക്കാം.

## വെണ്ണ

രാ.രാജ് വിടവർ.

10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,  
തിരുപ്പൂർ-641 604

email: [venmaii@ramrajcotton.net](mailto:venmaii@ramrajcotton.net)

സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും  
വെണ്ണ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ  
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.  
ഫോൺ:  
0421-4304106, 98422 74137

## ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്ണയുടെ വരിക്കാരാകാം.

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ   
എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം.

UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ  
ഫോൺ വഴിയും വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക്  
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെണ്ണ  
UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ  
ബാങ്കിങ് ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ  
നൽകിയിരിക്കുന്ന വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ  
QR code സ്കാൻ ചെയ്ത് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം. Forward  
ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ  
ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം:  
98422 74137

ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:

Venmaii

A/C No: 180913500000299, Karur Vysya Bank

Tirupur SR Nagar Branch, IFSC Code :KVBL0001809.

## വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~200~~ രൂപ 125 മാത്രം.

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~380~~ രൂപ 250 മാത്രം.

(ആറാം ക്ലാസിനു മുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ്  
ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ  
വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം.)

## സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~200~~ രൂപ 125 മാത്രം.

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~380~~ രൂപ 250 മാത്രം.

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം.  
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തിയതിയുടെ  
തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം.)

ഷോറൂമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്  
ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും.

# അസ്ഥികളാൽ നിർമ്മിതം ശരീരം



♦ വീടിനെ ഉറപ്പോടെ നിലനിർത്തുന്നത് കോൺക്രീറ്റ് തൂണുകളും ചുവരുകളുമാണ്. സമാനമായി ശരീരത്തിന് അസ്ഥികൾ. ശരീരത്തിന് കരുത്തും ആകാരവും നൽകുന്നതും അസ്ഥികൾ തന്നെ. പേശികൾ, സ്നായുക്കൾ, സന്ധികൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിനോടും അസ്ഥികൾ സമന്വയിച്ചു നിർമ്മിതിയാണ് അസ്ഥികൂടം. മസ്തിഷ്കം, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, കണ്ണുകൾ, ചെവി എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും സുരക്ഷിതമാക്കുന്നത് അസ്ഥികളാണ്.

♦ കുനിഞ്ഞും നിവർന്നും ജോലി ചെയ്യുന്നത്, നടക്കുന്നത്, ഓടുന്നത് എന്നിങ്ങനെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും അസ്ഥികൾ നൽകുന്ന ചലനങ്ങളാണ് സഹായിക്കുന്നത്. രക്തകോശങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതും കൊഴുപ്പ്, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫേറ്റ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള പോഷകങ്ങൾ സംഭരിക്കുന്നതും ഇവയുടെ അനുബന്ധ ജോലിയാണ്.

♦ പുർണ്ണ വളർച്ചയെത്തിയ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ 206 അസ്ഥികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ, കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ 270 അസ്ഥികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. വളരുന്നതോടും അവയിൽ 64 അസ്ഥികൾ മറ്റ് അസ്ഥികളോടൊപ്പം ലയിക്കും. അഞ്ചു വയസ്സിൽ അസ്ഥികളുടെ എണ്ണം 206 ആകും.

♦ നമ്മുടെ പാദങ്ങൾക്ക് നാം അത്രയൊന്നും കരുതൽ നൽകാറില്ല. ശരീരത്തിൽ അവിടെയാണ് കൂടുതൽ അസ്ഥികൾ ഉള്ളത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള 206 അസ്ഥികളിൽ 52 അസ്ഥികൾ പാദങ്ങളിലാണ്. കാലുകൾ വളച്ച് നടക്കാനും ശരീരഭാരം താങ്ങാനും ഇത്രയും അസ്ഥികൾ ആവശ്യമായി വരുന്നുണ്ട്.

♦ അസ്ഥിയുടെ സാന്ദ്രത കുറയുമ്പോൾ അതിന് കരുത്ത് നഷ്ടപ്പെടും. ഇതിനെയാണ് അസ്ഥിസുഷിരത (ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ്) എന്ന്

വിളിക്കുന്നത്. ഈ പ്രശ്നം ഉണ്ടായാൽ, വെറുതേ വഴുതിവീണാൽ പോലും അസ്ഥികൾ ഒടിയും.

♦ ശരീരം അസ്ഥികൾ നവീകരിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കും. യുവത്വത്തിൽ ഇത് വേഗത്തിൽ സംഭവിക്കും. പ്രായമേറുമ്പോൾ, അസ്ഥി സാന്ദ്രത കുറയും. അങ്ങനെ അസ്ഥിയുടെ കരുത്ത് നഷ്ടമാകും.

♦ സ്ത്രീകൾക്കാണ് ഈ പ്രശ്നം കൂടുതൽ. അകാല ആർത്തവ വിരാമം സംഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ, കാത്സ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കാത്തവർ, സ്റ്റീറോയിഡ് മരുന്നുകൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, തൈറോയിഡ് ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് ഇത് സംഭവിക്കാം.

♦ വ്യായാമങ്ങൾ കൊണ്ട് അസ്ഥികൾക്ക് ബലം നൽകാം. ഉദാഹരണത്തിന്, വേഗത്തിൽ നടക്കൽ, സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ, നീന്തൽ, യോഗ എന്നിവ.

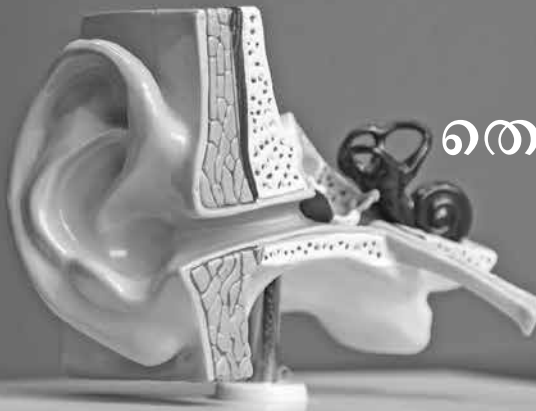
♦ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം ശരീരത്തിൽ ഏൽക്കുന്ന രീതിയിലാണെങ്കിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കും. മത്സ്യം, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, കരൾ, പാൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കഴിച്ചാലും ലഭിക്കും.

♦ കാത്സ്യം ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം. ഉദാഹരണം, കുവരക്, പാൽ, ചീര, പേരയ്ക്ക, മത്സ്യം, ചെമ്മീൻ, ഞണ്ട്, ഡ്രൈഫ്രൂട്ടുകൾ.

♦ മദ്യപാനവും പുകവലിയും അസ്ഥികൾക്ക് ദോഷം ചെയ്യും. കോഫിയും കുറയ്ക്കണം.

♦ ഭാരം കുറവാണെങ്കിൽ അസ്ഥിയുടെ കരുത്ത് നഷ്ടപ്പെടും. ഭാരം അധികമായിരുന്നാലും അസ്ഥികൾ ഒടിയും. അതിനാൽ, ശരീരഭാരം കൃത്യമായി പരിപാലിക്കണം.

# ചെവികും തൊണ്ടയ്ക്കും എന്താണ് ബന്ധം?



ചെവി, മുക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവ മൂന്നും ചികിത്സിക്കുന്നത് ഒരേ ഡോക്ടറാണ്. ഇവ മൂന്നും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയാണ്. ഒന്നിന് രോഗം ബാധിച്ചാൽ മറ്റൊന്നിലേക്ക് വ്യാപിക്കും. ഇ എൻ ടി ഡോക്ടറുടെ പക്കൽ തൊണ്ടയ്ക്ക് അസുഖവുമായി പോയാൽ, മുക്കും ചെവിയും കൂടി പരിശോധിക്കുന്നത് ഇതിനാലാണ്.

ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ട് മനസ്സിലാക്കാനും ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കും ചെവിയാണ് സഹായിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ചെവികളുള്ളിൽ കർണപടം ഉണ്ട്. ചെവി ശരിയായി കേൾക്കാൻ കർണപടം സുരക്ഷിതമായിരിക്കണം. ഇത് സുരക്ഷിതമാക്കാനാണ് കാത് മെഴുകു പോലുള്ള ദ്രാവകം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. അത് ഉണങ്ങി ചെവിക്കായമായി മാറും. പലരും ബഡ്സ് കൊണ്ട് ചെവികളുള്ളിൽ നിന്ന് ചെവിക്കായം എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കും. അത് കർണപടത്തിൽ മുറിവുണ്ടാക്കും.

അണുബാധ, മരുന്നുകൾ, പ്രായാധിക്യം, അമിതമായ ശബ്ദം, ശ്രവണനാളിയിലെ കേടുപാടുകൾ എന്നിവ കൊണ്ട് ചിലർക്ക് ബധിരത ഉണ്ടാകാം. ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയും മരുന്നുകൾ നൽകിയും ഭൂരിഭാഗം പ്രശ്നങ്ങളും ഭേദപ്പെടുത്താം. അല്ലാത്തപക്ഷം ശ്രവണസഹായികൾ ഉപയോഗിക്കാം.

**ചെവികൾ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ:** അമിതമായ ശബ്ദമുള്ള ചുറ്റുപാടുകളിൽ ഏറെ നേരം ചെലവഴിക്കരുത്. ഗൃഹോപകരണങ്ങളും ശബ്ദം കുറഞ്ഞത് വാങ്ങണം. പുകവലി ചെവികളെ ബാധിക്കും. ചെവികൾ ശുദ്ധയോടെ വൃത്തിയാക്കണം.

നാം ഉയിരോടിരിക്കാൻ ആവശ്യമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനും ഗന്ധം മനസ്സിലാക്കാനും

ആണ് മുക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ സംസാരം വ്യക്തമാക്കാൻ മുക്കും അതിനോടു ചേർന്ന സൈനസ് അറകളുമാണ് സഹായിക്കുന്നത്.

മുക്കിനുള്ളിലെ നേർത്ത സ്തരപാളി, നിറമില്ലാത്ത ഒരു ദ്രാവകം ഉൽപാദിപ്പിക്കും. നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിനെ അത് തണുപ്പിച്ച് ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് അയക്കും. ചൂട് കാറ്റ് ഏറ്റാൽ ശ്വാസകോശം ബാധിക്കപ്പെടും. മുക്കിൽ പൊടികടന്നാൽ ഈ സ്തരം വെളിയിൽ നിന്ന് വായു വലിച്ചെടുത്ത് അതിനെ പുറന്തള്ളും. അതാണ് തുമ്മൽ. വൈറസ് കടന്നാൽ, അതിനെ പുറന്തള്ളാൻ ഈ ദ്രാവകം കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കും. അതാണ് ജലദോഷം.

**മുക്ക് സുരക്ഷിതമാക്കാൻ:** പുകവലിക്കരുത്. പൊടിനിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷം ഒഴിവാക്കണം. വൃത്തിയുള്ള കർച്ചീഫ് ഉപയോഗിക്കണം.

വായിൽ നിന്ന് അന്നനാളത്തിലേക്ക് ഭക്ഷണം തള്ളിനീക്കുന്നത് തൊണ്ടയാണ്. മുക്കിനും വായിനും ഇടയിലുള്ള പാലമായും ഇത് വർത്തിക്കുന്നു. തൊണ്ടയും അന്നനാളവും ചേർന്നിടത്ത് ശ്വാസനാളം മുനിലും അന്നനാളം പിന്നിലുമാണ് ഉള്ളത്. അതിനാലാണ് ഭക്ഷണം കൃത്യമായി അന്നനാളത്തിലും ശ്വാസം ശ്വാസനാളത്തിലും വെച്ചേറെ പോകുന്നത്. ഭക്ഷണം അബദ്ധത്തിൽ ശ്വാസനാളത്തിനു സമീപം എത്തിയാൽ പുറന്തള്ളുകയും അന്നനാളത്തിൽ വായു കടന്ന് ഏമ്പക്കം വരികയും ചെയ്യും.

**തൊണ്ട സുരക്ഷിതമാക്കാൻ:** എന്തും അമിതമായ ചൂടിലോ തണുപ്പിലോ കഴിക്കരുത്. പല്ലു തേയ്ക്കുന്ന ബ്രഷ് വൃത്തിയുള്ള സ്ഥലത്ത് വയ്ക്കണം. ഉപ്പുവെള്ളം കൊണ്ട് കുലുക്കുഴിയണം. കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം.





# ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനം ആമാശയാരോഗ്യം



വിശന്നാൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കും. ഇഷ്ട ഭക്ഷണമാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കും. വയറു വേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ വന്നാൽ, 'കഴിച്ചത് ദഹിച്ചില്ല' എന്ന് നാം തന്നെ കാരണം കണ്ടുപിടിച്ചു, സോഡയും ദഹിക്കാനുള്ള മരുന്നും ഉപയോഗിക്കും. അതിനെല്ലാം അപ്പുറം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനത്തെ കുറിച്ച് ആരും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. നമ്മുടെ ദഹനപഥമാണ് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ എടുത്ത് നൽകുന്നത്. മാലിന്യങ്ങൾ അകറ്റുന്നത്. ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് ആമാശയ ആരോഗ്യം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

ഭക്ഷണം വായിൽ വച്ചതും ദഹനം ആരംഭിക്കും. ചവച്ചുരച്ച ഭക്ഷണം അന്നനാളത്തിൽ എത്തും. അവിടെ നിന്ന് ആമാശയത്തിലെത്തും. അവിടെ നിന്ന് ചെറുകുടലിൽ ചെല്ലും. ഭക്ഷണത്തിലുള്ള പോഷകങ്ങൾ ചെറുകുടലിന്റെ ഭിത്തികൾ വലിച്ചെടുക്കും. ശേഷിക്കുന്നത് വൻകുടലിലേക്ക് അയക്കും. അവിടെ നിന്ന് മാലിന്യമായി പുറത്തു വരും.

വൻകുടൽ പേരിൽ മാത്രമാണ് വലുത്. ചെറുകുടലാണ് അളവിൽ വലുത്. ആമാശയത്തിനുള്ളിൽ വളഞ്ഞു പുളഞ്ഞ് ചുറ്റിയിരിക്കുന്ന ചെറുകുടലിന്റെ നീളം ഏകദേശം 22 അടിയാണ്. വൻകുടലിന്റെ നീളം 4 അടി മാത്രം.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം അന്നനാള പേശികൾ ഉള്ളിലേക്ക് തള്ളും. നാം തലകീഴായി നിന്നാൽ പോലും ഈ ജോലി ബാധിക്കപ്പെടില്ല. ഇങ്ങനെ ആമാശയത്തിൽ എത്തുന്ന ഭക്ഷണം, ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മാറ്റി ചെറുകുടലിലേക്ക് പോകും. നാം കഴിക്കുന്ന സാമ്പാർ, രസം, പായസം എന്നിങ്ങനെ ക്രമത്തിലല്ല ചെറുകുടലിലേക്ക് പോകുന്നത്. ആമാശയം എല്ലാം കൂട്ടിക്കലർത്തിയ ശേഷമാണ് ചെറുകുടലിലേക്ക് അയക്കുന്നത്.

ആമാശയത്തിൽ ദിവസവും ഏകദേശം മൂന്നു ലിറ്റർ വരെ ദഹനരസം ഉൽപാദിപ്പിക്കും. ഇതിൽ പ്രധാനമായും ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ് ഉണ്ടായിരിക്കും. ഉള്ളിലെത്തുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളും കൂട്ടിക്കലർത്തി ദഹനരസവും ചേർത്ത് ചെറുകുടലിലേക്ക് അയക്കും ആമാശയം. ഇത്തരത്തിൽ ആമാശയത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡിന് ഇരുമ്പ് പ്ലേറ്റ് പോലും ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. ഭാഗ്യത്തിന്, ആമാശയത്തിന്റെ ആന്തരികഭാഗത്ത് ഒരു സുരക്ഷാ കവചം ഉള്ളതിനാൽ അതിന് ഒന്നും സംഭവിക്കില്ല.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ, പ്രോട്ടീൻ, അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, ജലം എന്നിങ്ങനെ ആറു തരത്തിലുള്ള പോഷകങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇവ വെവ്വേറെ ആഗിരണം ചെയ്ത്

# ഉദരത്തെ സുരക്ഷിതമാക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ

ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് അയക്കുന്നതാണ് ചെറുകുടലിന്റെ ജോലി. തുടർന്ന് ശേഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണം വൻകുടലിലേക്ക് അയക്കും. ഇതിൽ നിന്ന് ജലവും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളും ആഗിരണം ചെയ്യും. വൻകുടൽ. ശേഷിക്കുന്നത് മാലിന്യമായി പുറന്തള്ളും.

നമ്മുടെ വൻകുടലിൽ ധാരാളം ബാക്ടീരിയകൾ ഉണ്ട്. ഇവ അപകടകാരികൾ അല്ല. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് നന്മചെയ്യുന്ന ബാക്ടീരിയകൾ. പ്രോട്ടീൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കാനും ചില വിറ്റാമിനുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കാനും ഇവ സഹായിക്കും.

അന്നനാളത്തിന്റെ മുകളിലും താഴെയുമുള്ള അറ്റങ്ങളിൽ അടപ്പു പേശികൾ ആയ രണ്ട് വാതിലുകൾ പോലുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ട്. മുകളിൽ തൊണ്ടയിലുള്ള ഈ വാതിൽ, നാം വിഴുങ്ങുന്ന ഭക്ഷണം ശ്വാസനാളത്തിലേക്ക് കടക്കാതെ തടയുന്നു. ആമാശയത്തിനരികിൽ താഴെയുള്ള വാതിൽ, ആമാശയത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ദഹനരസം അന്നനാളത്തിൽ കടക്കാതെ തടയുന്നു. അന്നനാള പേശികൾ എരിവും പുള്ളിപ്പും ചൂടും തണുപ്പും ആയ എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളെയും താങ്ങാൻ കരുത്തുറ്റതാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ദഹനരസത്തിന്റെ വീര്യം താങ്ങാനുള്ള കരുത്ത് അതിന് ഇല്ല.

ഏറെ മധുരവും എരിവും കൊഴുപ്പും ഇടയ്ക്കിടെ കഴിച്ചാൽ, അന്നനാളത്തിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തുള്ള വാതിൽ ബലഹീനമാകും. അതിന്റെ ഫലമായി ദഹനരസം കടക്കുമ്പോൾ ഈ വാതിലിന് തടയാൻ കഴിയാതെ പോകും. അങ്ങനെ അന്നനാളത്തിൽ വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അതിന്റെ ഫലമാണ് നെഞ്ചെരിച്ചിൽ. ചിലർക്ക് ആമാശയത്തിൽ അളവിലും അധികം ദഹനരസം ഉൽപാദിപ്പിക്കും. ഇത് അന്നനാളത്തിന്റെ കടക്കാതെ 'അൾസർ' എന്ന വ്രണമുണ്ടാക്കും. പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവർക്കും ഗർഭിണികൾക്കും ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നവർക്കും നെഞ്ചെരിച്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇതാണ് കാരണം.

ഭക്ഷണം കുറച്ചാൽ വയർ ചുരുങ്ങും എന്നാണ് പലരുടേയും ധാരണ. അതിനു ശേഷം കൂടുതൽ വിശക്കിട്ട്, കൂടുതൽ കഴിക്കാനും കഴിയില്ല എന്നും വിശ്വസിക്കും. പക്ഷേ, പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളുടെ വയർ വാർധക്യം വരെ ഒരേ അളവിലായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക.

- തിരക്കിട്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. ദഹനരസം അന്നനാളത്തിൽ കടന്ന് പ്രശ്നം ഉണ്ടാകുന്നതിന് അതും ഒരു കാരണമാണ്. ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരച്ച്, സാവകാശം കഴിക്കണം.

- ആവശ്യമായതു മാത്രം കഴിക്കണം. രുചിക്കോ മറ്റുള്ളവരുടെ നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങിയോ അധികം കഴിക്കരുത്.

- ചൂടും എരിവും ഉള്ള ഒന്നും കഴിക്കരുത്. മസാല കലർന്ന, എണ്ണയിൽ മുങ്ങിയ, കൊഴുപ്പ് നിറഞ്ഞ, പുള്ളിപ്പേരിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കണം. കോഫി, ചായ എന്നിവ കുറയ്ക്കണം, മദ്യം, കൃത്രിമ ശീതള പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം വേണം. കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞതും ഫൈബർ കൂടുതൽ ഉള്ളതും പഴവർഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളം അടങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണ ശീലമാണ് കൂടലിന് ആരോഗ്യകരം. ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് നേരത്തിലധികം ഇറച്ചി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങളും ഒഴിവാക്കണം.

- ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങളാണ് നല്ലത്. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ശേഷം കുളിച്ച് ജോലിക്കിരിക്കരുത്. ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുക്കരുത്. വ്യായാമം ചെയ്യരുത്.

- ഭക്ഷണം കഴിച്ച രണ്ട് മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞായിരിക്കണം ഉറക്കം. ഏകദേശം അരയടി ഉയരത്തിലുള്ള തലയിണ വച്ചാൽ നല്ലത്. ഇടതു വശം ചരിഞ്ഞ കിടക്കുന്നത് ദഹനത്തിന് നല്ലതാണ്.

- പുകവലി ദഹനേന്ദ്രിയത്തെ ബാധിക്കും. അത് ഒഴിവാക്കണം.

- വ്യായാമം, വാക്കിംഗ്, ശാരീരികാധാനം എന്നിങ്ങനെ ദിവസവും 45 മിനിട്ടെങ്കിലും ശരീരത്തിന് നല്ല ചലനം നൽകണം.





# ശ്വാസകോശം ചുരുച്ചുരുക്കായിരിക്കട്ടെ

നമ്മുടെ നെഞ്ചിൽ വലതു ഭാഗത്ത് ഒന്ന്, ഇടതു ഭാഗത്ത് ഒന്ന് എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് ശ്വാസകോശങ്ങൾ ഉണ്ട്. മുകളിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുന്ന ശ്വാസനാളി നെഞ്ചിൽ എത്തുമ്പോൾ രണ്ടായി പിരിഞ്ഞ് രണ്ട് ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കും കടക്കും.

മരത്തിന്റെ വലിയ ശാഖകളിൽ നിന്ന് ചെറിയ ചെറിയ ശാഖകളായി പിരിയുന്നതു പോലെ, ശ്വാസനാളിയിൽ നിന്ന് 23 ചെറു ശ്വാസനാളികളായി ഇവ പിരിയും. ഇവയുടെ അഗ്രങ്ങളിൽ ചെറിയ വായു സഞ്ചികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഓരോ വായു സഞ്ചിയിലും 20 വീതം നമ്മുടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ മൊത്തം 30 കോടി വായു അറകൾ ഉണ്ട്.

ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് ശ്വാസകോശത്തിൽ രക്തമെത്തും. അത് കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് കലർന്ന അശുദ്ധരക്തമായിരിക്കും. വായു സഞ്ചികൾ അവ സ്വീകരിച്ച് ശുദ്ധീകരിച്ച് ഓക്സിജൻ കലർന്ന രക്തം തിരികെ അയക്കും. ഇങ്ങനെ രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും കോശങ്ങളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്നതിനും ശ്വാസകോശത്തിൽ 'വായു വിനിമയം' നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. ശ്വസിക്കുന്ന വായു ശ്വാസകോശത്തിൽ എത്താൻ 'ശ്വാസോച്ഛവാസം' എന്ന പ്രക്രിയ നടക്കണം. നാം സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ, അര ലിറ്റർ വായു ഉള്ളിലേക്കെടുക്കും. അതേ അളവിൽ വായു വെളിയിലേക്ക് പുറന്തള്ളും. ശ്വാസകോശം ആരോഗ്യകരമായി സൂക്ഷിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം?

- പുകവലി തീർച്ചയായും ഒഴിവാക്കണം. പുകവലിക്കുന്നവരുടെ ശ്വാസനാളി ചുരുങ്ങി ശ്വാസോച്ഛവാസം ബുദ്ധിമുട്ടാകും. ശ്വാസകോശ

അർബുദത്തിന്റെ അപകടവും ഉണ്ട്.

- മൂടങ്ങാതെ വ്യായാമം ചെയ്യണം. കഠിനമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഹൃദയവും ശ്വാസകോശവും മികവോടെ പ്രവർത്തിക്കും. അതിന്റെ ഫലമായി ശ്വാസോച്ഛവാസവും ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഓക്സിജൻ വ്യാപിക്കുന്നതും വേഗത്തിലാകുകയും ചെയ്യും.

- കൂനൂ വീണതു പോലെ നിൽക്കരുത്. മുതുകു വളച്ച് ഇരിക്കുകയും അരുത്. നെഞ്ച് നിവർത്തി ഇരിക്കുമ്പോഴാണ് ശ്വാസകോശം നന്നായി വിടർന്ന് പൂർണ്ണമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

- ന്യൂമോണിയ, പ്ലൂ വാക്സിനുകൾ കൃത്യമായി സ്വീകരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനം. സമാനമായി കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കേണ്ടതും ആവശ്യമായ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതുമാണ്.

- വീട്ടിനുള്ളിലും പുറത്തും പൊടി, പുക, രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവ ഇല്ലാത്ത വായു ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.

- ശ്വാസം ആഴത്തിൽ ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് പുറത്തേക്കു വിടണം. പ്രഭാതത്തിൽ ചിലമിനിട്ടുകളെങ്കിലും ശാന്തമായിരുന്ന് പ്രാണായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം ആഴത്തിൽ ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് പുറത്തേക്ക് വിടുന്നത് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും.

- ചുരുച്ചുരുക്കായി ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവർക്കും ഇടയ്ക്കിടെ ചിരിക്കുന്നവർക്കും ശ്വാസോച്ഛവാസം മികവോടെ നടക്കും. അതിനാൽ ശ്വാസകോശവും ഹൃദയവും ആരോഗ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കും. ●





# പേശികൾക്ക് കരുത്തു നൽകണം.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ 600-ലധികം പേശികൾ ഉണ്ട്. ശരീരത്തിന് ആകൃതി നൽകാൻ അസ്ഥികളും അവയോട് ചേർന്ന പേശികളും സഹായിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഹൃദയവും ഒരു പേശിയാണ്. ശരീരത്തിൽ ജീവൻ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു വരെ അശ്രാന്തം പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരേയൊരു പേശിയും ഇതു തന്നെ. ഇതിന് മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയും ഉണ്ട്. ഹൃദയം മിടിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ വൈദ്യുതി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതും അതു തന്നെയാണ്. ശരീരത്തിൽ മറ്റൊരു പേശിയിലും വൈദ്യുതി ഉൽപാദനമില്ല.

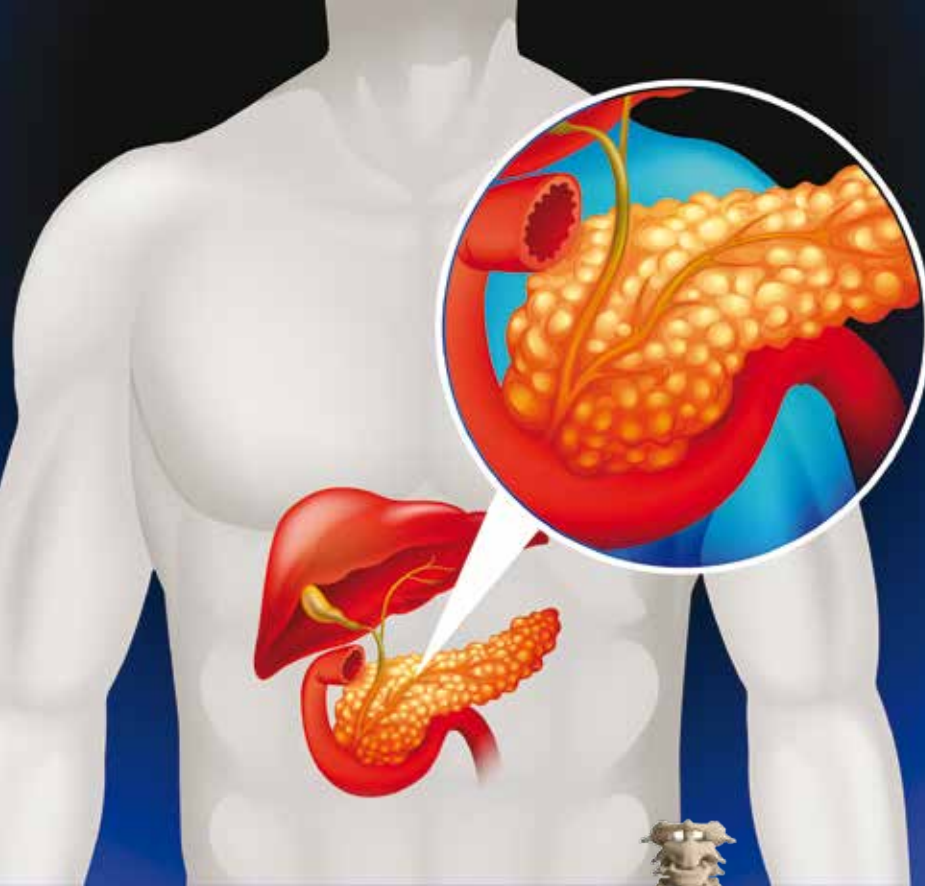
നമ്മുടെ ശരീരഭാരത്തിൽ 40% പേശികളുടെ ഭാരമാണ്. നിൽക്കാനും നടക്കാനും കുനിയാനും ഓടാനും ആടാനും ഒക്കെയുള്ള ചലനങ്ങൾക്കും ശരീരഘടനയ്ക്കും പേശികൾ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. പേശികളാണ് അസ്ഥികളെയും ആന്തരികാവയവങ്ങളെയും സുരക്ഷിതമാക്കുന്നത്; ഹൃദയത്തുടിപ്പ്, രക്തചംക്രമണം, ദഹനം, പ്രസവം എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്; പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ഉപയോഗപ്പെടുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ ഊഷ്മാവ് ഉണ്ടാക്കാനും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മാലിന്യം പുറന്തള്ളാനും സഹായിക്കും.

പേശികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്ന രീതിക്ക് അനുസൃതമായി ഐച്ഛിക പേശി, അനൈച്ഛിക പേശി എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആദ്യത്തേത് നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിന് ചലിപ്പിക്കാം. എന്നാൽ ഹൃദയപേശി പോലുള്ളവ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഉത്തരവിന് അനുസൃതമായാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ അവ അനൈച്ഛിക പേശികളാണ്.

നാംചിരിക്കുമ്പോൾ 13 മുതൽ 17 വരെ പേശികൾ ചലിക്കും. സമാനമായി ഭക്ഷണം ചവയ്ക്കാൻ 10-ലധികം പേശികൾ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ ഓരോ ശരീര ചലനത്തിനും പല പേശികൾ സമന്വയിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. പേശികൾ കരുത്തുറ്റതായിരുന്നാലേ നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയൂ. പേശികളുടെ കരുത്ത് കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ:

- ◆ പേശീകലകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ ഭേദമാക്കണം. പേശികൾക്ക് കരുത്ത് നൽകാൻ പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്. മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം, പാൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ, പരിപ്പ് വർഗങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുന്ന ശരീരത്തിന് പ്രോട്ടീൻ നൽകും.
- ◆ വാർധക്യം കൊണ്ട് പേശിയുടെ കരുത്ത് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് വ്യായാമം കൊണ്ടേ ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയൂ. പേശികൾക്ക് കരുത്ത് നൽകുന്ന വ്യായാമം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ അസ്ഥികൾ കരുത്തുറ്റതായിരിക്കണം. കാത്സ്യം ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുകയും വേണ്ടത്ര സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുകയും വേണം.
- ◆ പേശികൾ മികവോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഹോർമോൺ സന്തുലിതാവസ്ഥ ആവശ്യം. തൈറോയിഡ് അടക്കമുള്ള ഒരു ഹോർമോണും കൂടുതലോ കുറവോ ഉൽപാദിപ്പിക്കരുത്.
- ◆ പേശിവലിവിട്, നീര് എന്നിങ്ങനെ പേശികൾക്ക് ഒരു തരത്തിലുള്ള ക്ഷതങ്ങളും ഏൽക്കാതെ സുരക്ഷിതമാക്കണം. പഞ്ചസാര, കൂടുതൽ കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ പേശികൾക്ക് ദുഷ്യം ചെയ്യും.
- ◆ മദ്യപാനവും പേശികളെ ദുർബലമാക്കും. അത് തീർച്ചയായും ഒഴിവാക്കണം. ●





# ജീവൻ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഇരട്ടഗ്രന്ഥികൾ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അശ്രാന്തം അധാനിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവയവങ്ങളിൽ കരൾ പ്രധാനപ്പെട്ടത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ഗ്രന്ഥിയാണ് ഇത്. ഒന്നരക്കിലോ ഭാരമുള്ള ഇത്, ഏകദേശം 500 തരം ജോലികൾ ചെയ്യുന്നതായിബയോളജിസ്റ്റുകൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള പിത്തരസം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതുമൂലം, ഭക്ഷണത്തിലൂടെ എത്തുന്ന വിഷാംശം അകറ്റുന്നതുവരെയുള്ള അതിന്റെ ജോലികൾ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ മസ്തിഷ്കം കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായ ഘടനയാണ് കരളിന് ഉള്ളത്. ദഹനവ്യവസ്ഥയിൽ സുപ്രധാനമായ പങ്ക് കരളിന് ഉണ്ട്. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, മരുന്നിന്,



കുടിക്കുന്ന പാനീയങ്ങൾ എന്നിവയിലെല്ലാം കരളിന്റെ ശ്രദ്ധ ഉണ്ടായിരിക്കും.

രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പോരാടുന്നത്, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്, ശരീരത്തിൽ അടിയുന്ന വിഷാംശങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നത്, കൊഴുപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എന്നിവ അടക്കമുള്ള നൂറുകണക്കിന് ജോലികൾ കരൾ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കരൾ ഇല്ലാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്തെങ്കിലും കേടുപാടുകൾ ഉണ്ടായാലും സ്വയം നവീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് അതിനുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, തുടർച്ചയായി ക്ഷതമേറ്റാൽ അത് പ്രവർത്തനരഹിതമാകും.

നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉള്ള പോഷകങ്ങൾ ഗ്ലൂക്കോസ് ആക്കി മാറ്റി രക്തത്തിൽ കലർത്തും.

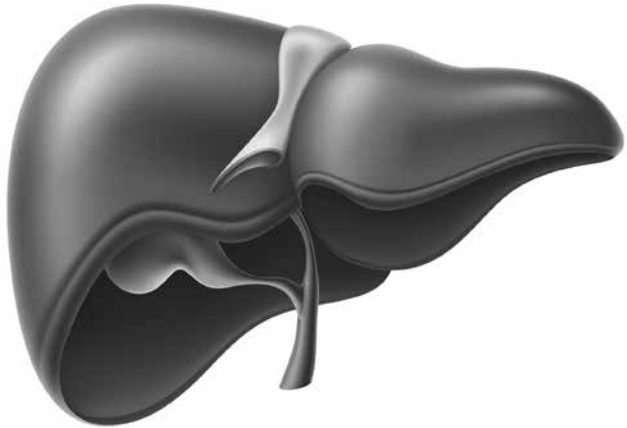
കരൾ. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രമല്ല, വിഴുങ്ങിയ ഗുളിക, ശ്വസിച്ച പുക, തലയിൽ തേച്ച എണ്ണ, കുടിച്ച മദ്യം... ഇങ്ങനെ എല്ലാം കരളിലേക്കാണ് ചെല്ലുന്നത്. നല്ലതും മോശമായതും ഏതെന്ന് കണ്ടറിഞ്ഞ്, ഗുളികയും മരുന്നും പോലെയുള്ള നല്ലവ ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് നൽകി, പുക, മദ്യം എന്നിങ്ങനെയുള്ള മോശമായവയെ പുറന്തള്ളുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും മുറിവു പറ്റിയാൽ രക്തം വാർന്നൊഴുകും. ഒന്നു രണ്ട് മിനിട്ടിൽ അത് കട്ടപിടിച്ച് നിലയ്ക്കും. ഇതിന് കരൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന 'പ്രോത്രോംബിൻ' എന്ന രാസവസ്തുവാണ് കാരണം.

മദ്യപാനമാണ് കരളിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ വില്ലൻ. മദ്യത്തിന്റെ ദുഷ്ടഫലങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് കരൾ വീക്കം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ലിവർ സിറോസിസ് ആണ്. ഇത് ജീവന് ഭീഷണിയാണ്. മഞ്ഞപ്പിത്തം, കരളിൽ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് അടിയൽ, പിത്താശയം പ്രവർത്തനരഹിതമാകൽ, ശരീരത്തിൽ അമിതമായി ഇരുമ്പ് അടിയൽ, പാരമ്പര്യമായുള്ള പ്രമേഹം, ചില തരം മരുന്നുകൾ എന്നിവ കൊണ്ട് കരളിന് കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കാം.

കരൾ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ: മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിക്കണം. ഉപ്പ്, എണ്ണ, എരിവ് എന്നിവ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കണം. ശുദ്ധീകരിച്ച്, തിളപ്പിച്ച വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കണം. പകർച്ച വ്യാധികൾ പിടിപെടാതെ സൂക്ഷിക്കണം. സ്വയം ചികിത്സ അരുത്. ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കണം. കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യണം.

മദ്യപാനം കരളിന് ദോഷമുണ്ടാക്കുന്നതു പോലെ ആഗേയഗ്രന്ഥിയേയും ബാധിക്കും. കരളിന് സമാനമായ മറ്റൊന്നാണ് ആഗേയഗ്രന്ഥി. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ, വയറിന്റെ ഇടതു ഭാഗത്ത് ഒരു ചെറിയ തേൻകൂടു പോലെയാണ് ആഗേയഗ്രന്ഥി ഉള്ളത്. വെറും 100 ഗ്രാം ആണ് ഇതിന്റെ ഭാരം. നമ്മുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിന് സുപ്രധാനമായ അവയവം. പ്രമേഹ രോഗികളിൽ പലർക്കും ഇതിന്റെ പ്രധാന്യം മനസ്സിലാകും.

ആഗേയഗ്രന്ഥി രണ്ട് തരത്തിലുള്ള ജോലികളാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇതിലുള്ള അസിനാർ സെല്ലുകളാണ്, നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ദഹിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ

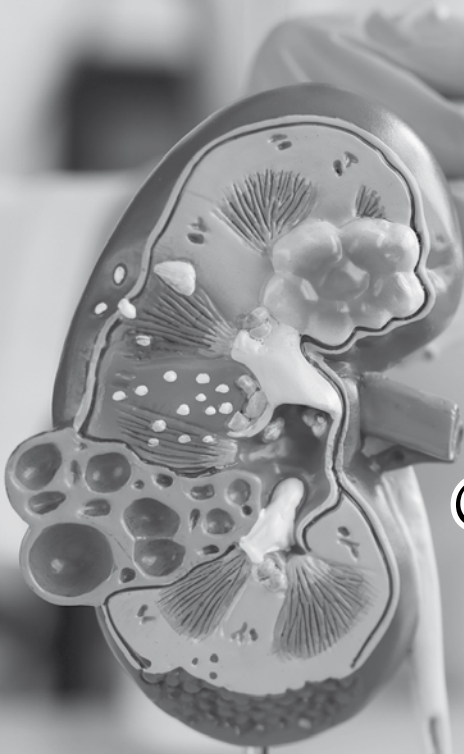


ദഹനരസം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഏതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി കൃത്യമായി ദഹനരസം ഉൽപാദിപ്പിച്ചു നൽകും ആഗേയഗ്രന്ഥി.

സൊമാറ്റോസ്റ്റാറ്റിൻ, ഗ്ലൂക്കോൺ, ഇൻസുലിൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഹോർമോണുകളും ആഗേയഗ്രന്ഥി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഇൻസുലിനാണ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര താഴുന്വോൾ, ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചു വച്ചിട്ടുള്ള ഗ്ലൂക്കോസ് എടുത്ത് രക്തത്തിൽ കലർത്തും ആഗേയഗ്രന്ഥി. ഈ ഗ്രന്ഥിക്ക് എന്തെങ്കിലും തരകാർ സംഭവിക്കുമ്പോഴാണ് പ്രമേഹം ഉണ്ടാകുന്നത്.

ചില തരം വൈറസ് രോഗങ്ങൾ, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയിൽ തകരാറുകൾ, അമിതമായ മദ്യപാനം, പിത്താശയത്തിലെ കല്ല്, പൊണ്ണത്തടി, പാരമ്പര്യ രോഗങ്ങൾ, കാൻസർ, രക്തചംക്രമണ പ്രശ്നങ്ങൾ, വിഷദംശം ഏൽക്കൽ, അലർജികൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കൊണ്ട് ആഗേയഗ്രന്ഥിക്ക് തകരാറുകൾ ഉണ്ടാകാം.

ആഗേയഗ്രന്ഥി സുരക്ഷിതമാക്കാൻ: പുക, മദ്യം എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. പിത്താശയത്തിൽ കല്ലുകൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തണം. മഞ്ഞപ്പിത്തം, അഞ്ചാംപനി, റുബെല്ല എന്നിങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിൻ നൽകണം. പുകയിൽ വാട്ടി പാചകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ച എണ്ണ വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കരുത്. നാൽപ്പത് വയസ്സു കഴിഞ്ഞാൽ കൊഴുപ്പ് ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കണം. പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണശീലത്തിലേക്ക് മാറണം. ●



# ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന വൃക്കകൾ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രണ്ട് വൃക്കകളാണ് ഉള്ളത്. ഒന്ന് കേടായാലും, മറ്റൊന്ന് രണ്ടിന്റെയും ജോലികൾ ചെയ്യും. വിധമാണ് ഇതിന്റെ സംവിധാനം. രണ്ടും കേടായാൽ അപകടം. അപ്പോഴാണ് ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നത്.

വൃക്കകളാണ് രക്തത്തിലുള്ള വിഷാംശങ്ങളും അന്യവസ്തുക്കളും മുത്രത്തിലൂടെ പുറന്തള്ളുന്നത്. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം അമിതമായാലും നിർജലീകരണം ഉണ്ടായാലും ജലാംശം സന്തുലിതാവസ്ഥയിലാക്കും ഇത്. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കും. 'വിറ്റാമിൻ ഡി' ഉദ്ദീപിപ്പിച്ച് അസ്ഥികൾക്ക് ബലം നൽകും. ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഹോർമോൺ ഉൽപാദിപ്പിക്കും. രക്തത്തിൽ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള ധാതുലവണങ്ങൾ സന്തുലിതമാക്കും.

വൃക്കകൾ പല ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് മാലിന്യം പുറന്തള്ളുന്നതാണ്. രക്തത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ വേർപെടുത്തി അവ മുത്രത്തിനോടൊപ്പം പുറന്തള്ളും. ഈ പ്രവർത്തനം

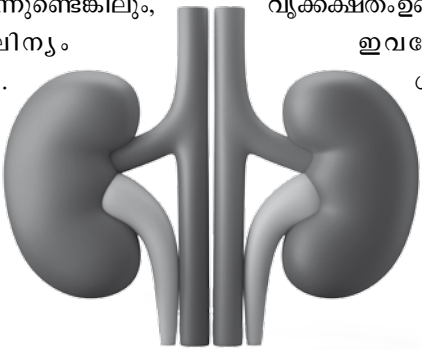
നടന്നില്ലെങ്കിൽ, മാലിന്യങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ബാധിക്കപ്പെടും.

നിയന്ത്രണ വിധേയമല്ലാത്ത പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദത്തിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, പുകവലി, മദ്യപാനം, വൃക്കയിലെ അണുബാധ, വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ, പൊണ്ണത്തടി, ഭക്ഷണത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ, കാൻസർ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ കൊണ്ട് വൃക്ക ബാധിക്കപ്പെടും. ബാധിപ്പുകൾ പ്രാരംഭത്തിലേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കുറയും. ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ, കാലക്രമേണ വൃക്ക പ്രവർത്തനരഹിതമാകും.

ജന്മനാ ചില കുട്ടികൾക്ക് വൃക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. വയോധികർ, പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവർ, വൃക്കയിൽ കല്ലുള്ളവർ, ഇടയ്ക്കിടെ വൃക്കയിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നവർ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് വൃക്കക്ഷതം ഉണ്ടാകാനുള്ള അപകടസാധ്യതയുണ്ട്.

ഇവയോടൊപ്പം കൂടുതൽ അളവിൽ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതും വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കും.

വൃക്കകൾ ബാധിക്കപ്പെട്ടാൽ വലിയ തോതിൽ ക്ഷീണം ഉണ്ടാകും. ഇടയ്ക്കിടെ ദാഹം





ഉണ്ടാകും, മുതം ഒഴിക്കുമ്പോൾ വേദനിക്കും. മുത്രത്തിന്റെ നിറം മാറിയിരിക്കും. രാത്രിയിൽ ഇടയ്ക്കിടെ മുത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നും. മാലിന്യങ്ങൾ അടിയുന്നതിനാൽ മുഖം, കൈകാലുകൾ, വയർ എന്നിവയിൽ വീക്കം ഉണ്ടാകും. വിശപ്പ് ഉണ്ടാകില്ല. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഉടൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണം. എത്ര കണ്ട് ബാധിക്കപ്പെട്ടുവെന്ന് കണ്ടറിഞ്ഞ് ചികിത്സ ആരംഭിക്കും.

വൃക്കക്ഷതം ഉണ്ടോ എന്ന് രക്തസമ്മർദ്ദം, മുത്രത്തിലെ നൂരയുടെ അളവ്, രക്തത്തിലെ ക്രിയേറ്റിനിന്റെ അളവ്, വൃക്ക പ്രവർത്തന പരിശോധന എന്നിവ കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കാം.

വൃക്കയുടെ കേടുപാടുകൾക്ക് പൊതുവിൽ മൂന്നു തരം ചികിത്സകളാണ് നൽകപ്പെടുന്നത്. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം കൃത്രിമമായി യന്ത്രത്തിലൂടെ നിർവഹിക്കുന്നതാണ് ഡയലിസിസ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ ചികിത്സ ആശുപത്രിയിൽ തങ്ങി ചെയ്യണം. വയറ്റിൽ സൂക്ഷ്മനാളികൾ കടത്തി രക്തം ശുദ്ധീകരിച്ച് നൽകുന്നതാണ് മറ്റൊരു രീതി. ഈ ചികിത്സ വീട്ടിൽ വെച്ചും ചെയ്യാം. മൂന്നാമത്തേത്, വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലാണ്. ബന്ധുക്കൾ ദാനം നൽകിയോ മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ച വ്യക്തിയുടെ ലസികരിച്ചു കൊണ്ടോ ഇത് നിർവഹിക്കാം.

വൃക്കയെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും പ്രാരംഭത്തിൽ അറിയാൻ കഴിയില്ല. അപകടഘട്ടത്തിൽ എത്തിയ ശേഷമേ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകൂ. അതിനാൽ, 40 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ, വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ വൃക്കയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക പരിശോധന ചെയ്യുന്നത് നല്ലത്. പ്രത്യേകിച്ച് പാരമ്പര്യ വൃക്കരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരുടെ കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ചവർക്ക് അത് അവശ്യം.

വൃക്കയെ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ, ആവശ്യമായ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കണം. അപ്പോഴേ വൃക്കയിൽ നിന്ന് വിഷാംശങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്നത് സ്വാഭാവികമായി നടക്കും. വൃക്ക രോഗങ്ങളുടെ അപകട സാധ്യതയും വലിയ തോതിൽ കുറയും. വൃക്കയിൽ കല്ല് ഉണ്ടാകുന്നതും തടയാം. എന്നാൽ വൃക്കയിൽ കേടുപാടുകൾ ഉള്ളവർ കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കണം. ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ മാത്രമായിരിക്കണം അവർ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടത്.

## വൃക്ക സുരക്ഷിതമാക്കാൻ മികച്ച മാർഗങ്ങൾ

- വൃക്കകൾ മികവോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ, നിങ്ങൾ ചലിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കണം. നടത്തം, ഓട്ടം, സൈക്കിൾ ഓടിക്കൽ, നീന്തൽ എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ചെയ്ത് വിയർക്കണം. ചെയ്യുന്ന ജോലികളിലും ശാരീരികാധാനം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

- നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത പ്രമേഹം, കാലക്രമേണ വൃക്കകളെ ബാധിക്കും. പ്രമേഹം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കണം.

- ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നത്, നിങ്ങളുടെ വൃക്കയ്ക്ക് ചെയ്യുന്ന ആദ്യത്തെ നന്മയാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് കുറച്ചാൽ, രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരില്ല. ഇത് വൃക്കയ്ക്ക് ക്ഷതമേൽക്കാതെ തടുക്കും.

- പോഷകസമൃദ്ധവും സമീകൃതവുമായ ആഹാരം കഴിച്ച് ശരീര ഭാരം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കണം. ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദവും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയും മികച്ച രീതിയിൽ പരിപാലിച്ച് വൃക്കകളെ സുരക്ഷിതമാക്കും.

- പുകവലി ഒഴിവാക്കണം. നിക്കോട്ടിൻ, വൃക്കയിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകളെ സങ്കോചിപ്പിക്കും. അത് വൃക്കയിലേക്ക് ചെല്ലുന്ന രക്തത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കും. മറ്റൊരു ഭാഗത്ത് രക്തസമ്മർദ്ദം വർധിക്കും. ഇത് വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കും.

- ഒഴിവാക്കേണ്ട മറ്റൊരു ലഹരി മദ്യമാണ്. മദ്യ പിടിക്കുന്നവരുടെ വൃക്കകൾക്ക്, ഓവർടെം ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരും. അങ്ങനെ വൃക്കകൾ ദുർബലമായി കേടാകും.

- ഡോക്ടറെ കാണാതെ സ്വയം ചികിത്സിക്കരുത്. രോഗങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന മരുന്നുകൾ കൃത്യമായും പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗിക്കണം.

- മുത്രം ഒരിക്കലും പിടിച്ചു വയ്ക്കരുത്. നന്നായി ഉരവിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് മുത്രം ഒഴിക്കുന്നത് നല്ല ശീലമാണ്.

- കുളിക്കുമ്പോൾ ശരീരം നന്നായി വൃത്തിയാക്കണം. ഉൾവസ്ത്രങ്ങളും വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കണം. മുത്രനാളിയിൽ അണുബാധ ഉണ്ടാകാതെ സുരക്ഷിതമാക്കണം.







# ജീവൻ കാക്കുന്ന ഹൃദയം

അസ്ഥികൾ ഇല്ലാതെ മാംസ പേശികൾ കൊണ്ടു മാത്രം രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന അവയവമാണ് ഹൃദയം. ഹൃദയത്തിന് മുകളിൽ രണ്ട് അറകളും താഴെ രണ്ട് അറകളും ഉണ്ട്. മുകളിലത്തെ അറകൾക്ക് വലത് ഏട്രിയം, ഇടത് ഏട്രിയം എന്നും താഴത്തെ അറകൾക്ക് വലത് വെൻട്രിക്കിൾ, ഇടത് വെൻട്രിക്കിൾ എന്നുമാണ് പേര്. ഹൃദയം അതിന് പ്രവർത്തിക്കാൻ ആവശ്യമായ വൈദ്യുതി സ്വയം ഉൽപാദിപ്പിക്കും.

ഹൃദയം ഒരു തവണ സങ്കോചിച്ചു വികസിക്കുമ്പോൾ അതിനെ ഹൃദയമിടിപ്പ് എന്ന് പറയും. ഹൃദയമിടിപ്പ് മികച്ചതായിരിക്കണം. അത് കൃത്യമാണെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ അടുക്കില്ല. ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുതലായാലോ കുറവായാലോ

അല്ലെങ്കിൽ അവതാളത്തിലായാലോ അതിനെ ക്രമംതെറ്റിയ ഹൃദയമിടിപ്പ് എന്നാണ് മെഡിക്കൽ ലോകം വിളിക്കുന്നത്.

ഒരു മിനിറ്റിൽ ഹൃദയം എത്ര തവണ മിടിക്കുന്നു എന്ന കണക്ക് വച്ചാണ് ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ ശതമാനം കണക്കാക്കുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന സമയത്ത് മുതിർന്നവർക്ക് 60 മുതൽ 100 വരെ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. 18 വയസ്സിനുള്ളിൽ ഉള്ളവർക്ക് 70 മുതൽ 100 വരെ ഹൃദയമിടിപ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഹൃദയമിടിപ്പ് 100-ൽ അധികമാണെങ്കിൽ ഹൈപ്പർടെൻഷനും 60-ൽ താഴെയാണെങ്കിൽ ഹൈപ്പോടെൻഷനും ആണ്.

ഹൃദയം എന്തിനാണ് മിടിക്കുന്നത്? ഹൃദയത്തിൽ വന്നു ചേരുന്ന അശുദ്ധ രക്തത്തിൽ ഓക്സിജൻ കുറവും കാർബൺഡൈഓക്സൈഡ് അധികവുമായിരിക്കും. അത് ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് അയച്ച് കാർബൺഡൈഓക്സൈഡിനു പകരം ഓക്സിജൻ നേടി ഈ ശുദ്ധരക്തത്തെ ശരീരത്തിന് നൽകും ഹൃദയം. ആ രക്തത്തിൽ ഓക്സിജനു പുറമേ പോഷകങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഹൃദയം ചെയ്യുന്ന ഈ പ്രവൃത്തി കൊണ്ടാണ് നാം ഉയിരോടിരിക്കുന്നത്.

മുമ്പെല്ലാം 50 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദയസ്തംഭനവും നെഞ്ചു വേദനയുമെല്ലാം, ഇന്ന് 30 ആകുന്നതിനു മുമ്പേ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് മറ്റു രാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിലുള്ള യുവതയ്ക്കാണ് ഹൃദയസ്തംഭനം കൂടുതൽ സംഭവിക്കുന്നത്. 'ഇന്ത്യയിൽ വർഷത്തിൽ



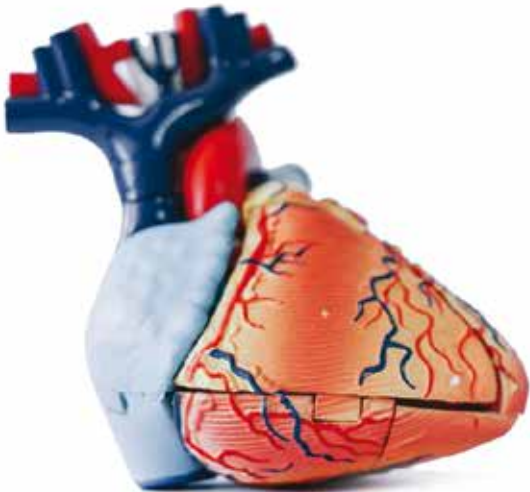
ഏകദേശം 17 ലക്ഷം പേർ ഹൃദയസ്തംഭനം മൂലം മരണപ്പെടുന്നുണ്ട്' എന്നാണ് സമീപകാല ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്ന യഥാർത്ഥ്യം.

തിരക്കിട്ട ജീവിതശൈലി, ഭക്ഷണശീലത്തിലെ മാറ്റം, കായികാധാരം ഇല്ലാതിരിക്കൽ, ജോലിസമ്മർദ്ദം, മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയാണ് ഹൃദയസ്തംഭനത്തിനുള്ള സുപ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ഹൃദയസ്തംഭനം അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകുന്നവർക്ക് വീണ്ടും അതിനുള്ള അപകട സാധ്യത വർദ്ധിക്കും.

നെഞ്ചു വേദന ഉണ്ടായാൽ, വൈകാതെ ചികിത്സ തേടുന്നതാണ് നല്ലത്. പ്രത്യേകിച്ച് നെഞ്ചു വേദന ഉണ്ടായി ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ചികിത്സ തേടണം. രാത്രിയിൽ വേദന ഉണ്ടായാൽ ഏറെപ്പേരും വായുകോപം എന്ന് കരുതി ചികിത്സ തേടാതിരിക്കും. നെഞ്ചു വേദന ഉണ്ടായി മൂന്നു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് ചികിത്സ തേടിയാൽ അത് ജീവൻ തന്നെ അപകടത്തിലാക്കാം.

ചിലർക്ക് ചില സെക്കൻഡുകൾ നെഞ്ചു വേദന ഉണ്ടാകും. തുടർന്ന് വേദന നിലയ്ക്കും. ഇടയ്ക്കിടെ വേദന വന്നും പോയുമിരിക്കും. ഹൃദയത്തിലെ രക്തക്കുഴലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തടസ്സം മൂലമാണ് ഇത്തരത്തിൽ വേദന ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇതും ഹൃദയസ്തംഭനത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

അടുത്ത കാലത്തായി, ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടാകുന്ന സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ കുടുംബ ചുറ്റുപാടുകളും മാനസിക സമ്മർദ്ദവുമാണ്. ഇവയ്ക്കു പുറമേ, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയും. അതിനാൽ, നെഞ്ചു വേദന ഉണ്ടായ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് ചികിത്സ തേടണം.



## ഹൃദയം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ മധുരതരമായ വഴികൾ

❖ മാസത്തിൽ ഒരു തവണ ശരീരഭാരം പരിശോധിക്കണം. പ്രമേഹത്തിനും ഹൃദ്രോഗത്തിനും പ്രധാന കാരണം പൊണ്ണത്തടിയാണ്. ശരീരഭാരം കൃത്യമായി പരിപാലിക്കണം.

❖ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ അത് നിയന്ത്രണത്തിലാക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ് കുറയ്ക്കണം. ചെറുപ്പക്കാർക്ക് ഒരു ദിവസം ഒരു ടീസ്പൂൺ (6 ഗ്രാം) ഉപ്പ് ആവശ്യമുണ്ട്. 50 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർക്ക് മൂന്ന് ഗ്രാം മതി.

❖ രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോൾ അധികമുള്ളവർ കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കണം.

❖ പ്രമേഹം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കണം.

❖ പുകവലി, മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കണം.

❖ ദിവസവും അര മണിക്കൂർ വ്യായാമം ചെയ്യണം.

❖ ആരോഗ്യകരമായ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കണം.

❖ അനാവശ്യ തർക്കം, ദേഷ്യം, അസുസ്ഥത, ടെൻഷൻ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. അതിന് യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവ ശീലിക്കണം.



❖ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കണം.

കുടുംബത്തോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും മനസ്സു തുറന്ന് സംസാരിക്കണം. മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയും.

❖ 20 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് ഏഴു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം. അതിൽ കുറഞ്ഞ് ഉറങ്ങുന്നവർക്ക് ഹൃദയ യമനികളിൽ കാത്സ്യത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത ഉണ്ടാകും. ഇത് പിന്നീട് ഹൃദ്രോഗത്തിന് വഴിയൊരുക്കും.

❖ ഹൃദ്രോഗം തടയ്ക്കും ഒമേഗാ 3 ആസിഡ്. ഈ ആസിഡ് ധാരാളം ഉള്ള പിസ്ത, കശുവണ്ടി എന്നിങ്ങനെയുള്ള പരിപ്പുവർഗങ്ങൾ, മീൻ എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കണം.

❖ ഹൃദയ പേശികൾ സങ്കോചിക്കാനും വികസിക്കാനും ഫൈബർ പ്രധാനം. അതിനാൽ, പഴങ്ങൾ ജ്യൂസ് അല്ലാതെ നേരിട്ട് കഴിക്കണം.



# മാസ്റ്റർ ചെക്കപ്പ് പാഴ്ചെലവ് ആണോ?



വാഹനമോ ഇലക്ട്രോണിക് വസ്തുക്കളോ വാങ്ങിയാൽ ഒരു നിശ്ചിത ഇടവേളയിൽ അത് കൃത്യമായി സർവീസ് ചെയ്യണം. പക്ഷേ അതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ അധാനിക്കുന്ന നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും സമാനമായ കരുതലും പരിപാലനവും അവശ്യം എന്ന് പലരും തിരിച്ചറിയാറില്ല. പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക പരിശോധന എന്ന മാസ്റ്റർ ചെക്കപ്പ് എന്നത് ഇത്തരത്തിൽ നാം ശരീരത്തിന് ചെയ്യുന്ന സർവീസ് ആണ്.

ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ പലതിനെയും സംശയക്കണ്ണോടെ കാണുന്ന കാലമാണിത്. എന്നിരുന്നാലും ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലിയിൽ ചിലർക്ക് ഇതെല്ലാം ആവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. രോഗങ്ങളെ സാംക്രമികം എന്നും സാംക്രമികമല്ലാത്തതെന്നും രണ്ടായി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ് സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ഉടനേ കണ്ടുപിടിക്കാനും ചികിത്സിക്കാനും കഴിയും. പക്ഷേ പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ, കരൾക്ഷതം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം എന്നിങ്ങനെ സാംക്രമികമല്ലാത്ത പല രോഗങ്ങളും

നമ്മുടെ ജനിതകവും ജീവിതശൈലിയും ആയി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്. ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. അൽപാൽപമായി വളർന്ന് രോഗം ഏതാണ്ട് മുർച്ഛിച്ച അവസ്ഥയിലായിരിക്കും ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുക. മാസ്റ്റർ ചെക്കപ്പ് കൃത്യമായി ചെയ്താൽ, ഏതെങ്കിലും അവയവം ബാധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പ്രാരംഭത്തിലേ കണ്ടറിയാം. രോഗങ്ങളെ പ്രാരംഭത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കുന്നത് ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും ദീർഘകാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനും സഹായിക്കും.

ഇന്നത്തെ ജീവിതശൈലി കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം നൽകുന്നതാണ്. നേരം, കാലം നോക്കാതെ പലരും അധാനിക്കുന്നു. വേണ്ടത്ര വ്യായാമം ആരും ചെയ്യാറില്ല. എന്തിന് നടത്തം പോലുമില്ല. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും കഴിക്കാറില്ല. എല്ലാത്തിലും മായം. ഇതിനാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നശിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും താറുമാറാകും. ഈ ചുറ്റുപാടിൽ പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക പരിശോധന ചെയ്യുന്നത് മാത്രമാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കാനുള്ള മാർഗം.

ചില സമയങ്ങളിൽ ചില രോഗങ്ങൾ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് തലചുറ്റൽ, ബോധക്ഷയം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ







രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആകാം അവ. കൂടുതൽ തവണ മൂത്രം ഒഴിക്കൽ, മുറിവ് ഉണ്ടാകാൻ കാലതാമസം എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ പ്രമേഹത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാത്ത പലരും തങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രശ്നവും ഇല്ലെന്ന് വിശ്വസിക്കും. രോഗം വന്ന ശേഷം നോക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കും. രോഗം വന്ന ശേഷം ശരീരത്തെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, ആ രോഗം തലപൊക്കും മുൻപ് കണ്ടുപിടിച്ച് ജാഗ്രതാ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുന്നതാണ് ബുദ്ധി.

എല്ലാവരും ഇത് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട് എന്നല്ല. അടുത്ത രക്തബന്ധുക്കളിൽ ആർക്കെങ്കിലും രക്താതിസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ഹൃദയസ്തംഭനം, രക്താർബുദം, ജന്മവൈകല്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ ഉണ്ടെങ്കിൽ, 20 വയസ്സിൽ ഒരു തവണ പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക പരിശോധന നടത്തണം. അതിനു ശേഷം ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരം നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ഇത് ചെയ്യണം.

പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക പരിശോധനയിൽ കണ്ണി, പല്ല്, ചെവി, മുക്ക്, തൊണ്ട പരിശോധനകൾ, സ്തന പരിശോധന, ഇസിജി, രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ്, യൂറിയ, ക്രിയേറ്റിനിൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയുടെ അളവുകൾ, വയറിൽ അൾട്രാ സൗണ്ട് പരിശോധന, തൈറോയിഡ് പരിശോധന, കരൾ, വൃക്ക പരിശോധന എന്നിങ്ങനെയുള്ള അടിസ്ഥാന മെഡിക്കൽ പരിശോധനകൾ നിർവഹിക്കും.

ഈ പരിശോധന കൊണ്ട് പല ഗുണങ്ങളും ഉണ്ട്. പല്ല്, കണ്ണി, ചെവി, മുക്ക്, തൊണ്ട, ഹൃദയം, വൃക്ക, കരൾ, സ്തനം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പല അവയങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി അറിയാൻ കഴിയും. കാൻസർ പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാം. 'പ്രീ ഡയബറ്റിസ്' എന്ന പ്രമേഹത്തിന്റെ തൊട്ടു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർക്ക് കൃത്യമായ ഭക്ഷണവും വ്യായാമവും കൊണ്ട് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം.

ഇവയ്ക്കെല്ലാം പുറമേ ആമാശയത്തിലും അന്നനാളത്തിലും കാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കാൻ എൻഡോസ്കോപ്പി 50 വയസ്സിനു ശേഷം വർഷം തോറും ചെയ്യണം. വൻകൂടൽ, മലാശയ കാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കൊളോനോസ്കോപ്പി

പരിശോധന 50 വയസ്സിനു മുകളിൽ വർഷം തോറും ചെയ്യണം. പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള ബി എസ് എ ടെസ്റ്റ് 60 വയസ്സിനു ശേഷം വർഷം തോറും ചെയ്യണം. സ്തനാർബുദം കണ്ടെത്താനുള്ള മാമോഗ്രാം 40 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകൾ മൂന്നു വർഷത്തിലൊരിക്കലും ഗർഭാശയഗള അർബുദം കണ്ടെത്താനുള്ള ബോബ് സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് 20 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകൾ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലും ചെയ്യണം.

മികവുറ്റ ചികിത്സ നൽകുന്ന ആശുപത്രികൾ തെരഞ്ഞെടുക്കണം. എങ്ങനെയാണ് എന്തെന്തെന്ന് എന്ന് മുൻകൂട്ടി ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് ടെസ്റ്റുകൾക്ക് പോകുന്നതാണ് നല്ലത്. മിക്കവാറുമുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ഈ പരിശോധനകൾ ലഭ്യമാണ്. ചില മെഡിക്കൽ ഇൻഷുറൻസ് സ്ഥാപനങ്ങളും മാസ്റ്റർ ചെക്കപ്പ് തങ്ങളുടെ കവറേജിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

പലരും പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക പരിശോധന പാഴ്ചെലവാണെന്നാണ് കരുതുന്നത്. പക്ഷേ, ഇത് ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന നിക്ഷേപമാണ്. ഭാവിയിലെ ചെലവുകളെ തടയുന്ന സമ്പാദ്യം.





# രക്തം ഒരേ നിറം

• ഒരു നദി ഒഴുകുന്ന വഴിയെല്ലാം ഫലഭൂയിഷ്ഠമാക്കുന്നതു പോലെ, രക്തം ശരീരത്തെ സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നു. ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകി, മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കുന്ന ജോലിയാണ് രക്തം ചെയ്യുന്നത്. രക്തത്തിന്റെ നിറം എല്ലാവർക്കും ചുവപ്പു തന്നെ. വെള്ളത്തേക്കാൾ രക്തം ആറു മടങ്ങ് സാന്ദ്രത ഏറിയത്.

• രക്തത്തിൽ 55% പ്ലാസ്മയാണ്. ബാക്കി രക്താണുക്കൾ.

• ചുവന്ന രക്താണുക്കളാണ് രക്തത്തിന് ചുവപ്പ് നിറം നൽകുന്നത്. ഇവയിലുള്ള ഹീമോഗ്ലോബിൻ എന്ന പ്രോട്ടീനാണ് രക്തത്തെ ചുവപ്പാക്കുന്നത്. ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് ഓക്സിജൻ വഹിച്ച് ചെല്ലുന്നതും ശ്വാസകോശം വഴി കാർബൺഡൈഓക്സൈഡ് പുറന്തള്ളാൻ സഹായിക്കുന്നതുമാണ് ഹീമോഗ്ലോബിൻ ചെയ്യുന്ന പ്രധാന ജോലികൾ. ഇതിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതിനെയാണ് വിളർച്ച എന്ന് പറയുന്നത്.

• ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശക്തി നൽകുന്നവയാണ് ശ്വേതരക്താണുക്കൾ. ഇതിന് നിറമില്ല. രോഗപ്രതിരോധപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതും നശിച്ച ശരീരകോശങ്ങളെ

ഇല്ലാതാക്കുന്നതും രക്തം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടയുന്നതും ഒക്കെ ഇതിന്റെ ജോലിയാണ്. ഇവ മൊത്തം 5 തരമുണ്ട്. രോഗം ബാധിക്കുമ്പോഴും കാൻസർ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും ശ്വേതരക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർധിക്കും.

• ബ്ലഡ് പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകൾ മൂന്നു തരമുണ്ട്. മുറിവേറ്റാൽ രക്തം വാർന്നൊലിക്കും. അൽപനേരം കൊണ്ട് അത് കട്ടപിടിച്ച് രക്തസ്രാവം നിലയ്ക്കും. അത് ചെയ്യുന്നത് പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകളാണ്. ഇത്തരത്തിൽ രക്തം നഷ്ടം തടയുന്നതിൽ പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകളുടെ പങ്ക് മഹത്തായതാണ്. ഡെങ്കിപ്പനി പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ കൊണ്ട് പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകളുടെ എണ്ണം കുറയുമ്പോൾ ശരീരമെമ്പാടും ഹെമറേജ് സംഭവിക്കും.

• നമ്മുടെ രക്തം ഇരുപതിലധികം തരങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവയിൽ എ, ബി, എബി, ഒ എന്നീ നാല് തരങ്ങൾ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

• ഒ നെഗറ്റീവ് രക്തം എല്ലാവർക്കും ചേരും. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ ഈ രക്തം ആർക്കും നൽകാം. എബി പോസിറ്റീവ് രക്തം ഉള്ളവർക്ക് ഏത് തരം രക്തവും സ്വീകരിക്കാം.

• ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് മൂന്നു മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ 300 മില്ലി രക്തം ദാനം ചെയ്യാം. രണ്ട് ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ അത് പൂർവസ്ഥിതിയിലാകും. •



Inners for Winners



VESTS  
BRIEFS • TRUNKS

EVERYDAY  
ARMOUR  
FOR TODAY'S  
PERFORMERS



*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer

**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**RISE-UP**  
Premium Banians

**ROMEX**  
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

**COMPACT**  
PREMIUM COTTON RIB VESTS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**  
STRIPED BANIAN

**ARCHERY**  
Gym Vest

**ACOSTE**  
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

**suriya**  
RICH COTTON BRIEF

**udaya**  
RICH COTTON BRIEF

**minar**  
FINE COTTON BRIEF

**merc**  
MERCERISED BRIEF

**target**  
FINE TRUNKS

**softex**  
FINE TRUNKS

**imaxs**  
RIB TRUNKS

**ARROW**  
RIB TRUNKS

**VINTRACK**  
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



CULTURE CLUB<sup>®</sup>

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION