100 மருத்துவக் குறிப்புகள்

1. விபத்தில் காயம்பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தூக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடல் பாகங்கள் செயல் இழந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.

2. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல் குத்துமதிப்பாகக் கட்டுப்போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால், எலும்புகள் கோணல்மாணலாக சேர்ந்துகொள்ளவும், தசைகள் தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால்... கால்கள் கோணலாக, குட்டையாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.

3. பிஸியோதெரபி என்பது இயற்கை வலி நிவாரணி. மாதக் கணக்கில் வலி நிவராணி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமாகும் பிரச்னையை, வாரக் கணக்கிலேயே குணமாக்கிவிடும்.

4. எலும்பு உறுதிக்கு கால்சியத்தைவிட, புரொட்டீன்ஸ் மிக முக்கியம். புரொட்டீன்ஸ் புடவை எனில், அதில் உள்ள டிசைன்ஸ்தான் கால்சியம். பருப்பு வகை, சோயா, காளான், முட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றில் புரொட்டீன்ஸ் அதிகமாக உள்ளது.

5. எடை குறைவான இருசக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாக செல்ல வேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியைப் பாதிக்கும்.

6. எலும்புகள், 25 வயது வரைதான் பலம் பெறும். அதன்பிறகு மெள்ள வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து 25 வயது வரை சாப்பிடும் சத்தான உணவுகள்தான் எலும்பை உறுதிப்படுத்தும். அதன் பிறகு சாப்பிடுவதெல்லாம் எலும்புகளின் வலு குறையும் வேகத்தை குறைக்க மட்டுமே உதவும்.

7. வயதான காலத்தில் தடுமாறி விழுந்தால் முதுகு எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு உடைந்து போக வாய்ப்பு அதிகம். வயதானவர்கள் நடமாடும் பகுதிகளில் தரை வழவழப்பாக இருக்கக் கூடாது. நல்ல வெளிச்சத்தோடு இருக்க வேண்டும். கார்ப்பெட்டில் கூட தடுக்கி விழலாம். எனவே, அவர்கள் எதையாவது பிடித்தபடி நடப்பதற்கு வழி செய்ய வேண்டும்.

8. கால் தடுமாறி பிசகிவிட்டால்... உடனே 'கையால் நீவிவிடு' என்பார்கள். அது தவறு. ஒருவேளை, எலும்பில் நூலிழை தெறிப்பு இருந்தால், நீவிவிடுவதன் மூலம் அந்தத்

தெறிப்பு அதிகரிக்கலாம்.

9. குதிகால் வலி, கீழ் முதுகுவலி, கழுத்துவலி போன்றவை வந்தால் உடனே டாக்டரைப் பார்க்க ஓடாதீர்கள்... நாற்காலியும் செருப்பும்கூட காரணமாக இருக்கலாம். அணிந்திருப்பது தரமான செருப்புதானா... நாற்காலியில் முதுகு நன்றாகப் படியும்படி அமர்கிறோமா... என்பதையெல்லாம் கவனியுங்கள். அரை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை, ஐந்து நிமிடம் சாய்ந்து அமர்ந்து 'ரிலாக்ஸ்' செய்துகொள்வதையும் வழக்கமாக்குங்கள். இவ்வளவுக்குப் பிறகும் தொல்லை இருந்தால், டாக்டரைப் பார்க்கலாம்.

பெண்களுக்காக...

10. இளவயதில் தினமும் ஒரு கப் பால் குடிப்பது, எலும்புகளை வலுவாக்கி கால்சியம் சத்தை அதிகரிக்கும்.

11. முட்டைகோஸில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமென்பதால் மார்பக புற்று வரமல் தடுக்க கோதுமை உணவுடன் கோஸ் சேர்த்து உண்ணலாம்.

12. மார்பக புற்று உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆப்பிள் உதவுகிறது.

13.மாதவிடாய்க் கால மன அழுத்தம், பயம், பதற்றம் ஆகியவற்றால் தொந்தரவா? அந்த நாட்களில் கார்ன்ஃபிளாக்ஸை காலை உணவாக்குங்கள்.

கர்ப்பக் கால கவனிப்பு!

14. கர்ப்பிணிகள், நாவல்பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை கறுப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும், குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும் மூட நம்பிக்கையே. தோலின் நிறத்தை நிர்ணயிப்பவை 'மெலனின்' எனப்படும் நிறமிகளே!

15. கர்ப்பிணிகள், இரும்புச்சத்து மாத்திரை சாப்பிட்டால், உடல் லேசாக கறுத்து, பிறகு பழைய நிறத்துக்கு வந்துவிடும். இதை வைத்தே, குழந்தையும் கறுப்பாக பிறக்கும் என்று சிலர் பயப்படுவார்கள். அது தேவையற்றது.

16. கர்ப்பிணி பெண்கள், காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையாமலிருக்கும். அடிக்கடி மயக்கமும் வராது.

17. வயிற்றில் குழந்தை வளர வளர, குடல் ஒரு பக்கம் தள்ளும். அப்போது அதிகமாக சாப்பிட முடியாது. சீக்கிரமும் பசிக்காது. அந்த நேரங்களில் ஜூஸ், முளைகட்டிய தானியங்கள் போன்றவற்றை, பல வேளைகளாகப் பிரித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

18. பிரசவ காலத்துக்குப் பின் வயிற்று தசைகள் வலுப்பெற உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

19. கர்ப்பிணிகளின் உடலுக்கு இயற்கையான குளிர்ச்சியைத் தருகிறது வாழைப்பழம்.

உடல் காரணங்களால் மட்டுமல்ல... உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் உடலைப் பாதிக்கும் சூட்டை வாழைப்பழம் நீக்குகிறது. தாய்லாந்தில் தாயாகப் போகிறவரின் தினசரி உணவில் வாழை ரெசிபிக்கள் விதவிதமாக இருக்கும்.

20. கர்ப்பக் காலத்தில் சிலருக்கு கால்கள் வீங்குவது வழக்கமான ஒன்று. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால்தான் இப்படி என்று சொல்வது தவறு.

21. கர்ப்பக் காலத்தில் மலச்சிக்கல் பிரச்னை வரும். அதைத் தவிர்க்க அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

22. பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களில், வயிறு சுருங்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய துணியை வயிற்றில் கட்டிவிடுவார்கள். அது தவறு. இதனால் கருப்பை கீழிறங்கிட வாய்ப்பு உண்டு. இருமல் அல்லது தும்மலின்போது சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியாவதற்கு காரணம் இதுதான். பிரசவம் முடிந்து ஆறு வாரம் கழித்து, அதற்கான பெல்ட்டை அணியலாம்.

23. தைராய்டு, சுகர் போன்ற பிரச்னைகள் உள்ள பெண்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் அதற்கான மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது, குழந்தையைப் பாதிக்காது.

24. பிறந்த குழந்தைக்கு பழைய துணியை முதலில் அணிவிப்பது சம்பிரதாயமாக இருக்கிறது. நீண்டநாள் பெட்டியில் வைத்திருந்த துணியை அப்படியே எடுத்துப் போடக் கூடாது. அதில் தொற்றுக் கிருமிகள் இருக்கலாம். துவைத்து, காய வைத்த பிறகே அணிவிக்க வேண்டும்.

25. சில கிராமங்களில் பிறந்த குழந்தையின் நாக்கில் தேன், சர்க்கரை, கழுதைப் பால் போன்றவற்றைத் தடவும் பழக்கம் உள்ளது. நாள்பட்ட தேனாக இருந்தால் அதிலிருக்கும் ஒரு வகை நச்சுக்கிருமி, இளம்பிள்ளைவாதத்தைக்கூட கொண்டு வரக்கூடும்.

26. வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் குழந்தைகளின் மூளைத்திறனைத் தூண்டுகிறது.

27. குழந்தைகள் விளையாடச் செல்வதற்கு முன்பு நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போது வியர்வையாக வெளியேறும் நீரை, அது ஈடு செய்யும்.

28. தாய்ப்பாலைச் சேமித்துக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. தவிர்க்கமுடியாத பட்சத்தில், சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

29. தயிர் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு. குழந்தைக்குத் தயிர் மிகவும் நல்ல உணவு. தயிரில்
புரொபயோட்டிக் எனும் சத்து அதிகம். அது குடலுக்கு மிக நல்லது. குழந்தைக்கு அலர்ஜி வராமல் தடுக்கும்.

30. குழந்தைகள் உணவில் மாவுச் சத்துக்களே அதிகமிருப்பதால்... வாழைப்பழம் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு.

31. குழந்தைகள் குண்டாக இருக்க வேண்டும் என்று அளவுக்கு அதிகமாக உணவு கொடுத்து உடலை பருமனாக்காதீர்கள். 60 வயதில் வர வேண்டிய பி.பி., சுகர் போன்றவை 30 வயதிலேயே வந்துவிடும். குழந்தைகளை சீரான உடல்வாகுடன் வளர்க்கப் பாருங்கள்.

உணவே மருந்து!

32. நீங்கள், தினமும் ஐந்து விதமான பழங்களையும், சில காய்கறிகளையும் உணவாக எடுத்துக் கொள்பவரா..? ஆம் என்றால்... ஆரோக்கியமும் அழகும் எப்போதும் உங்க பக்கம்தான்!

33. தினமும் ஒரு டம்ளர் மாதுளை ஜூஸ் குடிப்பது... உடலில் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை என பல பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வாக இருக்கும்.

34. மனநலக் கோளாறு மற்றும் மூளை நரம்புகளில் பாதிப்பு உள்ளவர்களின் தினசரி உணவில் தர்பூசணி துண்டுகள் அவசியம். மன அழுத்தம், பயம் போன்ற பாதிப்புகளை தகர்க்கும் விட்டமின் பி-6 தர்பூசணியில் அதிகம்.

35. ஆப்பிள் தோலில் பெக்டின் என்ற வேதிப்பொருள் கணிசமாக இருப்பதால், தோலோடு சாப்பிட வேண்டும். பெக்டின் நம் உடலின் நச்சுக்களை நீக்குவதில் எக்ஸ்பர்ட்.

36. பூண்டு சாப்பிட்டீர்களென்றால்... உங்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வெகுவாக அதிகரிக்கும். வெள்ளை அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாவதோடு, கேன்சர் செல்கள் உருவாகாமலும் தடுக்கும்.

37. சிவப்பணு உற்பத்திக்கு புடலங்காய், பீட்ரூட், முருங்கைக்கீரை, அவரை, பச்சைநிறக் காய்கள், உளுந்து, துவரை, கம்பு, சோளம்,
கேழ்வரகு, பசலைக்கீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

38. பச்சைப் பயறு, மோர், உளுந்துவடை, பனங்கற்கண்டு, வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக்கீரை, மாதுளம் பழம், நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர் போன்றவை உடலின் அதிகப்படியான சூட்டைத் தணிக்கும்.

39. சுண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்தால்... நாக்குப்பூச்சித் தொல்லை, வயிற்றுப்பூச்சித் தொல்லை தூர ஓடிவிடும்.

40 வெங்காயம், பூண்டு, சிறுகீரை, வேப்பிலை, மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், கருப்பட்டி, வெல்லம், சுண்டைக்காய் வற்றல், செவ்விளநீர், அரைக்கீரை, எலுமிச்சை போன்றவை உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை நீக்கும் உணவுகள்.

41. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவட்டல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூல நோய் தணியும். இந்தக் கீரையின் தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால்... கண் நோய்கள் நெருங்காது.

42. சமையலுக்குக் கைக்குத்தல் அரிசியைப் பயன்படுத்துவது மிக மிக நல்லது. கைக்குத்தல் அரிசியில் நார்ச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

43. சைக்கிள் கேப்பில் எல்லாம் ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடுவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக தானியங்கள், முளைகட்டிய பயறு போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

44. பப்பாளிப் பழங்கள் மிகவும் சத்து மிகுந்தவை. வாரம் ஒருமுறை பப்பாளிப் பழம் வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள். கண்களுக்கும் நல்லது.

45. அதிக நாட்கள் உணவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி வைக்கப்பட்ட உணவுகளில் சத்துக்கள் குறைந்து விடுவதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தீங்கினை ஏற்படுத்தும்.

46. தினசரி சிறு துண்டு பைனாப்பிளை தேனில் ஊற வைத்து, அந்தத் தேனை இரண்டு வாரம் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

47. பலமான விருந்து காரணமாக ஜீரணக் கோளாறா? புதினா, தேன், எலுமிச்சைச் சாறு... இவற்றில் ஒவ்வொரு ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட்டால் போதும். கல்லும் கரைந்துவிடும்.

48. கேன்சர் செல்களைத் தகர்க்கும் சக்தி திராட்சையின் தோலில் இருக்கிறது. திராட்சை கொட்டைகளிலிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட்கள், வைரஸ் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெரிதும் தூண்டுகின்றன.

மருந்தே வேண்டாம்!

49. இயற்கைச் சூழலான இடங்களுக்குச் செல்ல நேர்ந்தால்... கொஞ்ச நேரம் ஆழமாக மூச்சு விடுங்கள். நுரையீரலுக்கு அது மிகவும் பயனளிக்கும்.

50. எந்தவித நோய் தாக்கியிருந்தாலும் முதலில் செய்ய வேண்டியது, கவலையைத் தூக்கி எறிவதுதான். அதுதான் முதலுதவிக்கும் முந்தைய சிகிச்சை.

51. சர்க்கரையை (சீனி) உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒழிக்க முடிந்தால், உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை எளிதில் வலுப்படுத்தலாம்.

52. உடம்பைக் குறைக்க ஒரே வழி உணவுக் கட்டுப்பாடும், நடைபயிற்சியும்தான். காந்தப்படுக்கை, பெல்ட், மாத்திரை போன்றவை உரிய பலனைத் தராது.

லப்... டப்..!

53. பீட்டா காரோட்டீன்ஸ் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்பது இதயத்துக்கு நல்லது. குறிப்பாக கேரட், முட்டைகோஸ், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, அடர் பச்சை நிற கீரைகள் போன்றவை.

54. நீங்கள் அடிக்கடி நீச்சல் அடிப்பவர் என்றால்... இதயத்தைப் பற்றி கவலையேபடத் தேவையில்லை.

55. உப்பு, இதயத்துக்கு எதிரானது. உப்பு போட்ட கடலையைக் கொறிக்கும்போதெல்லாம், இதயம் பாதிக்கப்படுவதாக உணருங்கள்.

56. மன அழுத்தம் இதயத்தின் எதிரி. அதை விட்டுத் தள்ளுங்கள்.

57. உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இதய நோய்கள் இருந்தால், உங்கள் இதயத்தை மருத்துவர் மூலம் சோதிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

கிட்னியைக் கவனியுங்கள்

58. கிட்னியில் கல் இருக்கிறதா? சாப்பாட்டில் மெக்னீசியம் சேருங்கள். நிறைய பீன்ஸ் சாப்பிட்டாலே போதும்! கோதுமை, ஓட்ஸ், பாதாம், முந்திரி, மீன், பார்லி போன்றவையெல்லாம் மெக்னீசியம் அதிகம் உள்ள சில உணவுகள்.

59. சிப்ஸ், கோக், இனிப்புள்ள பாட்டில் ஜூஸ்கள், சீனி - இவையெல்லாம் கிட்னியில் கல்லை உருவாக்கும் வில்லன்கள்... உஷார்!

60. நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது, சிறுசிறு கிட்னி கற்களை அகற்ற உதவும். கூடவே கேரட், திராட்சை மற்றும் ஆரஞ்சு ஜூஸ் என்று ஏதாவது ஒன்றைக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது.

61. காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுபவர்களுக்கு, 'கிட்னியில் கல்' என்ற பயமே தேவையில்லை.

பல்லுக்கு உறுதி!

62. பல்லில் வலி, ஈறுகளில் வீக்கம், வாயின் வெளிப்புறத்தில் வீக்கம், பல் கறுப்பு நிறமாக மாறுவது, பல்லில் குழி ஏற்பட்டு உணவு தங்குவது, குளிர்ந்த மற்றும் சூடான உணவு உட்கொள்ளும்போது கூச்சம் ஏற்படுவது போன்றவை பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்.

63. பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு, தொண்டைக்குப் பரவி, சமயங்களில் இதயத்தையும்

பாதிக்கும். எனவே, பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

64. தேநீர், காபி போன்றவற்றை அடிக்கடி குடிப்பது பற்களுக்கு நீங்களே வேட்டு வைப்பதற்குச் சமம். மிகவும் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதைத் தவிருங்கள்.

65. சூடான உணவை சாப்பிட்ட நொடியே, ஜில்லான உணவுக்கு மாறினால், உடலுக்கும் பல்லுக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

66. இனிப்புச் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பல் சொத்தை ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே, எது சாப்பிட்டாலும் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

67. அக்கி எனப்படும் முகத்தில் தோன்றும் கட்டிகளுக்கு மண் பூசும் வழக்கமிருக்கிறது. அக்கி, ஒருவித கிருமித் தொற்றுமூலம் ஏற்படக்கூடியது. அதற்கான மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

68. சருமத்தை இளமையாக, சுருக்கங்கள் இல்லாமல் வைத்திருக்க தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பது முக்கியமானது. மன அழுத்தம், சோர்வு, இறுக்கமான ஆடை, மது, புகை, காபி... இவையெல்லாம் சருமத்தின் வில்லன்கள்.

69. தேவையற்ற அழுக்குகள் சருமங்களில் தங்கி, அதன் பொலிவையும், உயிர்ப்பையும் கெடுக்கின்றன. எனவே, முகத்தை அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியமானது.

70. முகப்பரு இருந்தால்... உடனே கிள்ளி எறிய விரல்கள் படபடக்கும். ஆனால், அது ஆபத்தானது. முகத்தில் பள்ளங்களை நிரந்தரமாக்கிவிடும்.

71. நீரிழிவு பிரச்னை உள்ளவர்கள் அனைத்து வகை கீரைகள், காய்கள், வாழைத்தண்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயம் மிக நல்லது.

72. உப்பில் ஊறிய ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், வற்றல் கூடவே கூடாது. அசைவம் வாரத்தில் 100 கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம். முட்டையில் வெள்ளைக்கரு மட்டும் ஓ.கே! உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

73. மா, பலா, வாழை, காய்ந்த திராட்சை, சப்போட்டா, பேரீச்சை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, தேன், மலைவாழை, லேகியம், பஞ்சாமிர்தம் சேர்க்கவே கூடாது.

74. இரண்டு, மூன்று வெண்டைக் காய்களின் காம்பு மற்றும் அடிப்பகுதியை நீக்கி, நெடுக்குவாட்டில் கீறல்களை போட்டுவிட்டு இரவு முழுக்க டம்ளர் நீரில் மூடி வைக்க வேண்டும். காலை உணவுக்கு முன் இந்த நீரை மட்டும் அருந்திவர, இரண்டே வாரத்தில் சர்க்கரை குறையும். இது மேற்கத்திய நாடுகளின் எளிய வைத்தியம்

75. உடல் எடையைக் குறைக்கிறேன் பேர்வழி என சாப்பாட்டின் அளவை திடீரென குறைப்பது ஆபத்து. உடலில் சர்க்கரையின் அளவு வேறுபட்டு, சர்க்கரை நோய்

வருவதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஜெனரல் வார்டு!

76. சர்க்கரை, டி.பி., கேன்சர், எய்ட்ஸ் ஆகிய நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கும், ஸ்டீராய்டு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து இருக்கும். இவர்களை எளிதில் நோய் தாக்கும். எச்சரிக்கையோடு இருத்தல் அவசியம்.

77. வாந்தி, பேதி ஏற்பட்டு மருத்துவமனை செல்ல தாமதமாகும் சூழலில்... உடலில் இருந்து வெளியேறிய நீருக்கு இணையாக உடனே சர்க்கரை மற்றும் உப்பு கலந்த நீரோ, இளநீரோ குடிக்க வேண்டும்.

78. நடு இரவு அல்லது பயண நேரங்களில் திடீர் ஜுரம் அடிக்கிறது. உடனே டாக்டரை பார்க்க முடியாத நிலை. அதற்காக சும்மா இருக்க வேண்டாம். வீட்டில் இருந்தாலோ அல்லது பயணத்தின் இடையிலோ பாராசிட்டமால் மாத்திரை ஒன்றை பயன்படுத்துவது நல்லது. அதன்பிறகு, 6 மணி நேரத்துக்குள் டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது.

79. காதுகளை வாரம் இருமுறை மெல்லிய காட்டன் துணிகளால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாவி, ஹேர்பின், பட்ஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பட்ஸ் போடும்போது திட அழுக்குகள் அப்படியே அழுத்தப்படுமே தவிர, வெளியில் வராது.

80. வயிற்றுப்போக்கு விடுபட உடனடி உபாயம்... வெறும் கொய்யா இலைகளை மெல்வதுதான்.

81. சாப்பிட்டதும் நெஞ்செரிச்சலா? சிறிது வெல்லம் கரைத்த நீரை அருந்தினால் போதும்.

82. வியர்வை தங்கிய உடையுடேனேயே இருப்பது ஆபத்தானது. அதுவே நோய் தொற்றுக்கான காரணியாக அமைந்துவிடும்.

83. நீங்கள் நீண்ட நேரமாக தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தாலும்கூட சிறுநீர் மஞ்சளாக போகும்.

84. உடலில் ஏதேனும் காயம் அல்லது நகக்கீறல் போன்றவை ஏற்பட்டால், 12 மணி நேரத்துக்குள் தடுப்பு ஊசி (டி.டி.) போடவேண்டும். தடுப்பூசி காலத்தில் இருக்கும், பத்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகள் என்றால், இந்த ஊசி தேவையில்லை.

85. மூலம், பவுத்திரம் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கூச்சப்படாமல் உடனே டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால், இதயத்துக்கே ஆபத்தாகிவிடும்.

86. மருத்துவமனையில் நோயாளியின் படுக்கைக்குக் கீழே, நடைபாதை என்று கிடைத்த இடங்களில் எல்லாம் அமர்ந்து சாப்பிடுவது தவறு. அது... தொற்றுக்கிருமிகளை பரஸ்பரம் உள்ளே - வெளியே எடுத்துச்செல்லும் வேலையைத்தான் செய்யும்.

87. தவிர்க்க முடியாத சூழலைத் தவிர, மற்ற சமயங்களில் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களை நோயாளியைப் பார்ப்பதற்காக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லக் கூடாது.

88. 'போஸ்ட்மார்ட்டம்' என்றாலே பலருக்கும் ஒருவித பயமும் பதற்றமும் இருக்கும். இதன் காரணமாக போஸ்ட்மார்ட்டத்தைத் தவிர்த்துவிட்டால்... பல்வேறு சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரிடும். எதிர்பாராத மரணமென்றால் கட்டாயம் பிரேத பரிசோதனை செய்வதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் நல்லது. பரிசோதனை அறிக்கை இருந்தால்தான் வாரிசுகளுக்கான இன்ஷூரன்ஸ் உள்ளிட்ட அனைத்துவிதமான முதலீடுகளை பெறுவதில் சிக்கல் ஏற்படாமலிருக்கும்.

89. ஹோட்டல், ஹாஸ்டல் போன்ற இடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் தட்டு மற்றும் டம்ளர்களை சரியாக கழுவவில்லை என்றாலும், சாலட்டில் போடப்படும் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை சுத்தமான தண்ணீரில் அலசவில்லை என்றாலும்... அமீபியாசிஸ் எனும் தொற்றுக்கிருமி தாக்குதல் ஏற்படும். இதனால், சாப்பிட்டதும் மலம் கழிந்துவிடும். கவனிக்காமல் விட்டால் உடல் மெலிந்து எதிர்ப்புச் சக்தியை முற்றிலுமாக இழக்க நேரிடும்.

90. 'போரடிக்கிறது' என அடிக்கடி காபி, டீ குடிக்கக் கிளம்பாமல்... தூய்மையான தண்ணீரைக் குடிப்பதே நல்லது.

91. ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திராமல் அவ்வப்போது எழுந்து நடக்கவேண்டும். அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ச்சியாக அமர வேண்டாம். லி..ப்ட் பயன்படுத்துவதை கூடுமானவரை தவிர்க்கவும்.

92. ஓடுவது நல்ல உடற்பயிற்சி. ஆனால், கறுப்பு நிற ஆடை அணிந்து கொண்டு ஓடக் கூடாது. உடலில் அதிக வெப்பம் ஈர்க்கப்பட்டு சிக்கல் உருவாகலாம். ஜிலுஜிலு குளிர் நேரமென்றால்... கறுப்பே சிறப்பு.

93. கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்ப்பவர்கள் 20-20-20 பயிற்சியைப் பழக வேண்டும். இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை, இருபது அடி தொலைவிலுள்ள பொருளை, இருபது விநாடிகள் பார்த்து கண்ணை இலகுவாக்குவதுதான் பயிற்சி. அவ்வப்போது கண்களைக் கழுவுவதும் அவற்றுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

94. சமைக்கும்போது ஜன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது... அல்லது எக்ஸாஸ்ட் ..பேனை ஓடவிடுவது நல்லது. சமையல் எரிவாயுவிலிருந்து வெளிப்படும் நச்சுக்களைத் தொடர்ந்து சுவாசிப்பது நுரையீரலுக்கு ஆபத்தானது.

எச்சரிக்கை

95. வெற்றிலை-பாக்கு, புகையிலை, சீவல், புகை போன்றவற்றைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவோரின் வாயானது, உட்புறம் மென்மைத் தன்மையை இழந்து, நார்நாராகக் காட்சியளிக்கும். இது, வாய் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

96. இரவு உணவுக்குப் பிறகு நீண்ட நேரம் வெறும் வயிறாக இருப்பதால், ஆசிட் நிறைய சுரந்திருக்கும். எனவே, காலையில் கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். சரிவர சாப்பிடாமல் பழகிவிட்டால், அது வயிற்றில் புற்றுநோயை உருவாக்கும்.

97. இரவு வெகு நேரம் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், மறுநாள் காலையில் வாக்கிங், ஜாகிங் போகக்கூடாது. அது, பயனளிப்பதற்குப் பதிலாகக் கெடுதலையே தரும்.

98. அலர்ஜி - ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் இருந்தால், செல்லப் பிராணிகளைக் கொஞ்சம் தள்ளியே வையுங்கள். அலர்ஜி நோய்க்கு, கரப்பான் பூச்சி ஒரு முக்கிய காரணம்.

99. நாற்பது வயதுக்குமேல் தொடர்ச்சியாக அல்சர் தொந்தரவு இருந்தால் என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை செய்துவிடுவது நல்லது. ஃபாஸ்ட்ஃபுட் வகையறாக்களைத் தொடவே கூடாது.

100. சுகாதாரமற்ற முறையில் பச்சை குத்துதல் மற்றவர்களுடைய நோயை நமக்கு வாங்கித் தந்துவிடும்.