

ஐந்தாவது பருவம் ஐந்தாவது பருவம்?



யாரைப் பார்த்தாலும் விற்றமின் மாத் திரைகள் சாப்பிடுகிறார்கள். மருத்துவர்களிடம் போனாலும் "நல்ல விற்றமின் மாத் திரைகள் எழுதித் தாருங்கோ" என்றே கேட்கிறார்கள். சாதாரணமாக மீண்டும் ரப்பா முதல் முப்பது ரப்பா வரை என இவ்வை பலவகைகளில் தாராளமாகக் கிடக்கின்றன. தாராளமாக வாங்கிப் போடுகிறார்கள். தாராளமாக சலவா செய்கிறார்கள் ஆனால் சலவழிக் கும் பணத்திற்கு பலன் கிடக்கிறதா?

இன்னொரு முறையில் சிந்தித்துப் பார்த்தால் இது ஒருவகை நாகரிக மோஸ்தர் போலாகிவிட்டதோ எனவும் தோன்றுகிறது.



ஏனைய பலரையும் விட, மாதவிடாய் நின்ற பின் பண்கள் விற்றமின்களை நாடுவது அதிகம். மாதவிடாய் நின்ற பின் மாரடபைப் புற்றுநோய் போன்றவை வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமென கருதப்படுகிறது. அதைத் தடுக்க மாத் திரைகளை நாடுகிறார்கள்.

இதனால் அவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைகிறதா மாரடபைப் புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்கிறதா, புற்றுநோய் வராமல் காப்பாற்றுகிறதா?

இல்லை என்கிறது Archives of Internal Medicine என்ற மருத்துவ இதழ். ஒன்றரை இலட்சத்திற்கு அதிகமான பண்களை உள்ளடக்கிய ஆய்வின் முடிவு என 2009 ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி 9 ஆம் திகதி இதழ் க்கு வருகிறது.

ஆனால் இவற்றை உட்கொள்வதால் வறோ நோய்கள் வருகிறதா என்று கட்டால் அதற்கும் ஆதாரம் இல்லை. அதாவது அதற்கு மலரி விற்றமின் மாத் திரைகளால் நன்மை ஏற்படுவதாகவும் தெரியவில்லை. தீ மகைகள் ஏற்படுவதாகவும் தெரியவில்லை. எனவே கொடுக்கும் பணத்திற்கான பலன் கிடக்கிறதா என அவற்றின் பாவனையாளர்கள் தாங்களே தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான்.

ஆனால் மருந்துகளை விட சாதாரணமாகக் கடைப்பிடிக்கக் கூடிய பல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள் இத்தகைய நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றன என்பதை மறக்கக் கூடாது.



உதாரணமாக புற்றுநோய்களையும் அழுத்தங்களையும் தடுக்கக் கூடிய ஓட்சிசன் (Antioxidants) எதிரிகள் காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் தாராளமாகக் கிடக்கின்றன. இவ்வையுறையானவை என்பதால் உடலுக்குத் தீங்கற்றவை என கருதலாம். இவற்றைத் தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலரி விற்றமின் மாத் திரைகளை நாட வேண்டியதில்லை.



Written by
Friday, 17 April 2009 13:35 -

அடூத் ததாக இந் நோய்களதைத் தடூக்க ஒருவர் சவிய்ய வணே டியது உடல் உழைப்பு அல்லது உடற் பயிற் சியாகும் . உடலுக்கு வலேை கொடூக் காது சோம் பறேயாக இரூந் தால் என் ன நடக் கும் ?

எடைகட்டும், நீ ரிழிவா, பிரஸர', ககொலஸ்டரோல் பபோன்ற நோய்கள் தடேபி வரூம்.

காலத்திற்கு முன்பே நோயுற்று "இறவைனடி சரே நரேிடும்". உடலுளைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையானது தசகைளைப் பலவீனப்படுத்தும் எலும்புகளை தயேவடயைச் சயெயும் என பதயையும் மறக்கக் கூடாது.

பெரும்பாலான மலரி விற்பனையின் மாதிரிகளை, மருந்துகளாக அன்றி மலேதிக உணவு (Supplementary Food) என்றே வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் மருந்துகள் மீது இருப்பது போல அரசின் இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகளோ, கண்காணிப்போ குறைவு. அத்துடன் விலைகளும் அதிகமாக இருக்கின்றன. பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சிகளிலும் விளம்பரப்படுத்தக்கூடியன. எனவே கவர்ச்சியான விளம்பரங்களாலும் ஏமாந்து வீணாகச் செலவு செய்யும் நிலைமை நிலவுகிறது.

எனவடே அடூத் த தடவனீ நங் கள் விற ற்றமின் மல ரி விற ற்றமின் பபோன்ற மரூந் துகளன வாங்க க முன் இரண் டு தடவன சிந் தியுங் கள் . உங் கள் பணத் திற் கான பலன் கிடகை கிறதா என ப்தன மூதலில் உறுதிப் படூத் துங் கள் . மாத் திரகளுக் குப் பதிலாக உணவின் மபி லம் அவ் றன எடூக் க மூடியுமா என மீ ள் பரீ சிலனன செய் யுங் கள் .



மாதவிடாய் நின்ற பணைகள் ஓஸ்டியோபொரோசிஸ் நோயைத் தடுப்பதற்காக மலேதிக கல்சியம் எடுப்பது வறோ விடயம் அதை நிறுத்த வேண்டாம்.

-டாக்டர் எம்.கே. முருகானந்தன் - <http://hainallama.blogspot.com/2009/04/blog-post.html>