



அற்புதமான

ஆரோக்கிய

உண்மைகள்!

நீண்டநாள்
வலிமையாக வாழ

இரகசியங்கள்!

8

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை!

“மோசே மரிக்கிறபோது நூற்றிருபது வயதாயிருந்தான், அவன் கண்கள் இருளடையவுமில்லை, அவன் பெலன் குறையவுமில்லை.” உபாகமம் 34:7

மோசே மரிக்க வேண்டியதாயிருந்தது, ஆனால் என்ன ஒரு நல்ல மரணம்! நூற்றிருபது வயதான பெலமுள்ள முற்பிதாவான மோசே ஒரு மலையின்மீது ஏறினார். அங்கே பாலைவன காற்றிலும் நீல வானத்தின் அடியிலும் வாக்குதத்தம் செய்யப்பட்ட தேசத்தை தெள்ளதெளிவான கண்களுடன் பார்த்தார். அதன் பின்பு சாவகாசமாக படுத்து.....மரித்தார்.

மோசே வனாந்தரத்தில் தனது புனித பிரயாணத்தின்போது, நீண்ட நாள் வலிமையாக வாழ வேதாகம இரகசியங்களை பின்பற்றினார் - சுத்தமான காற்று, உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவு, தேவனிடத்தில் நம்பிக்கை என்று ஒருசில வகைகளை மட்டும் நாம் இங்குக் கூற முடியும், ஆரோக்கியமான வாழ்வு மரணத்தின் வாய்ப்பை அறவே நீக்க இயலவில்லை, என்றாலும் அது நமது மரணத்தின் நேரத்தை தள்ளிப்போட்டு நாம் வாழுகின்ற வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்துகிறது!

மோசே தனது கடைசி நாளிலும் சுறுசுறுப்புடனும் தெளிவாகவும் இருந்தான்: “பின்பு மோசே மோவாபின் சமனான வெளிகளிலிருந்து எரிகோவுக்கு எதிரான நேபோ மலையிலிருக்கும் பிஸ்காவின் கொடுமுடியில் ஏறினான்...” உபாகமம் 34:1

மரிப்பதற்கு பத்து வருடங்கள் வேண்டியதில்லை. அமெரிக்கர்களுடைய ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் மோசமான வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படுகிறது. பெரும்பான்மையான மக்கள் சுவையற்ற முடக்கியோடும் வியாதிகளை தாங்களே வருவித்துக் கொள்கின்றனர். நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், இதய நோய், தொற்று நோய் இவைகளால் பாதிக்கப்பட்டு அனேக மக்கள் தங்களது இறுதியான வாழ்நாட்களில் மோசையைப் போல் இறுதி முச்சுவரை ஆரோக்கியமாக இருந்து மரிப்பதுபோல இல்லாமல் பத்து, இருபது ஏன் முப்பது வருடங்கள் கூட பலவிதமான நோயினால் கஷ்டப்பட்டு மரிக்கிறார்கள்!

மேலும் தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்ளும் வாழ்க்கை முறையால் மருத்துவமனைகளில் மக்கள் நெருக்கத்திற்கும் வானியல் மருத்துவ செலவினங்களுக்கும் கிட்டத்தட்ட திவாலான ஒரு அரசாங்கத்திற்கும் வழிநடத்துகிறது. அமிலநீக்கி மருந்துகள் வேகமாக விற்பனை ஆகிவிடுகிறதினாலும் முடவர்களின் வாகன நிறுத்துமிடம் குவிந்துக் காணப்படுகிறதினாலும் மக்கள் மிகவும் மன அழுத்தத்துடன் காணப்படுவதினால் அவர்களால் தூங்க இயலவில்லை.

இது இப்படி இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இது மாற்ற முடியும்.

உண்மையிலேயே மக்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் தேவைப்படுகிறது.... ஆனால் அவர்கள் அதனை எங்கு பெற்றுக்கொள்வது என்பதில் மிகவும் குழப்பம் அடைந்து

உள்ளனர்.

அமெரிக்க நாட்டின் உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகத்தின் (U.S. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION) புள்ளிவிபரப்படி பொதுமக்களுக்கு 30,000 ஆரோக்கியத்திற்கான பிற்சேர்க்கை பொருட்கள் சந்தையில் விற்கப்படுகிறது; இது பல பில்லியன் டாலர்கள் மதிப்புள்ள தொழில் முனையமாகும். உண்மையிலேயே 150 மில்லியன் அமெரிக்கர்கள் எதாவது ஒரு வகையில் ஆரோக்கியத்திற்கான பிற்சேர்க்கை பொருட்களை ஒவ்வொரு வருடமும் பயன்படுத்துகின்றனர். வருத்தப்படவேண்டிய உண்மை என்னவென்றால் மக்கள் ஆரோக்கியத்தை தவறான இடங்களில் தேடுவதோடல்லாமல் தாங்கள் ஒரு சில நல்ல செல்வவளத்தை வீணாக்குகின்றனர்.

இருப்பினும் மனித உடலியல் மோசேயின் காலம்முதல் எந்த மாற்றமும் அடையவில்லை. அன்று மோசேக்கு உதவிய அந்த ஆரோக்கிய இரகசியங்கள் முழு தேச மக்களையும் பாதுகாத்தது. உண்மையிலேயே இஸ்ரவேலர்கள் வனாந்தரத்தில் பிரயாணம் செய்தபோது அவர்கள் தேவனுடைய ஆரோக்கிய திட்டங்களை பின்பற்றியதால் “....அவர்கள் கோத்திரங்களில் பலவீனப்பட்டவன் ஒருவனும் இருந்ததில்லை.” சங்கீதம் 105:37 என்று வேதாகமம் பதிவு செய்கிறது.

20 லட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்களையுடைய தேசத்தில் ஒரு நபரைக் கூட மருத்துவமனையிலோ அல்லது சிகிச்சை தரும் இடத்திலோ காணமுடியவில்லை என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறதா? அதைப்போலவே வேதாகமத்தில் கூறப்பட்டுள்ள இலவசமான ஆரோக்கிய விதிகளைப் பின்பற்றினால் எழுபது சதவிகிதம் மருத்துவமனைகளையும் மருத்துவசாலைகளையும் அவர்களே மூடிவிடுவார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதில் கடினம் ஏதுமில்லை.

இந்த வேதாகம ஆரோக்கிய இரகசியங்களை ஒவ்வொன்றாக சுருக்கமாக விளக்கி இந்த பத்திரிக்கையில் கூறியுள்ளோம். இவைகள் புரியாத புதிரான சடங்குகளை உடையது அல்லது மூலிகைக் கலவைகளை உடையது அல்ல. அவைகள் உண்மையும் நவீன விஞ்ஞானத்தினால் நிரூபிக்கப்பட்ட கொள்கைகள் ஆகும். இதனை இங்கு ‘இரகசியம்’ என்று குறிப்பிட்டுள்ளோம் ஏனெனில் இவைகள்

காலம் காலமாக உதாசீனப்படுத்தப்பட்டு கலாச்சாரத்தாலும் காலத்தாலும் புதைக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்களுடைய வயது எதுவாக இருந்தாலும், தற்போதைய ஆரோக்கிய நிலை எப்படி இருந்தாலும் இந்த இலவசமான ஆரோக்கிய கோட்பாடுகள் உங்களை மகிழ்ச்சிபடனூள்ள நீண்ட வலிமையான வாழ்விற்கு வழிநடத்தி செல்லும்.

இதுவே உங்களுடைய தேவை என்றால் இதனைத் தொடர்ந்து படிங்கள்!





Suggested Donation Rs. 100

பொருளடக்கம்



4



12



18



24



30



38



46



52

- 04 **ஊட்டச்சத்து:** நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்களோ அது ஏன் உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான அடிப்படை என்பதையும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை நீங்கள் எண்ணுவதைக் காட்டிலும் அதிக மகிழ்ச்சியானது என்பதைக் கண்டுபிடிங்கள்!
- 12 **உடற்பயிற்சி:** ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு உடற்பயிற்சி தேவை என்பதை அறிந்திருக்கிறார்கள் ஆனால் ஒரு சிறிய உடற்பயிற்சியானது எந்த அளவுக்கு உடம்பை கட்டுக்கோப்பாக வைக்கிறது என்பதை நீங்கள் நம்பமாட்டீர்கள்!
- 18 **தண்ணீர்:** லட்சகணக்கான மக்கள் நாள்பட்ட உடல்வறச்சியினால் பாதிக்கப்பட்டு முன்கூட்டியே வயது முதிர்ந்து இளம் வயதிலேயே மரித்தும் விடுகிறார்கள்! H₂O வைப்பற்றின உண்மைகளை தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்!
- 24 **சூரியஒளி:** நீண்ட வருடங்களாக சூரியனானது ஒரு கெட்ட பெயரை தாங்கிக்கொண்டு உள்ளது ஆனால் நல்ல ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சூரிய ஒளி மிக முக்கியமான மூலப்பொருளாகும்!
- 30 **இச்சையடக்கம்:** உங்கள் வாழ்நாட்கள் நீடித்து இருப்பதற்கு நல்ல பொருட்களை மிதமாக உபயோகிப்பதையும் கெட்டப்பொருட்களை அறவே ஒதுக்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- 38 **காற்று:** நீங்கள் ஒரு உயிர் ஜீவியாக எவ்வளவு காலம் வாழவேண்டும் என்பதை நீங்கள் சவாசிக்கும் காற்று மற்றும் சவாசிக்கும் முறையே தீர்மானிக்கும்!
- 46 **ஓய்வு:** ஒரு நோயின் தாக்கம் ஏற்படும் போது தான் அநேக மக்கள் சுகம் அடைவதற்கு துக்கம் மிக முக்கிய பங்குவகிக்கிறது என்ற விழிப்புணர்வுக்கு வருகிறார்கள்!
- 52 **நம்பிக்கை:** உங்களை உண்டாக்கிவரை நம்புவதைப் பார்க்கிலும் நீங்கள் இதுவரையிலும் கற்றுக்கொண்ட வேறு எதுவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிடாது!

உளட்டச்சத்து

ஆதியிலே நாம் பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உண்டோம்.

- “பின்னும் தேவன்: இதோ பூமியின்மேல் எங்கும்
- விதைதரும் சகலவிதப் பூண்டுகளையும், விதைதரும்
- கனிமரங்களாகிய சகலவித விருட்சங்களையும்
- உங்களுக்குக் கொடுத்தேன், அவைகள் உங்களுக்கு
- ஆகாரமாயிருக்கக்கடவது.” ஆதியாகமம் 1:29



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



1483 ஆம் ஆண்டில் பிறந்த தாமஸ் பார் என்பவர் நம்பமுடியாத 152 ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது! அப்படியென்றால் அவர் இங்கிலாந்து தேச சிம்மாசனத்தில் முதலாம் எலிசபெத் மகாராணியாரின் 50 ஆண்டுகால ஆட்சியையும் சேர்த்து 10 இறையாண்மை

அரசாட்சிகளைக் கண்டுள்ளார்.

1635 ஆம் ஆண்டு முதலாம் சார்லஸ் என்ற மன்னர் பாரை தனது அரண்மனைக்கு அழைத்து அந்த வயதான மனிதர் இவ்வளவு நீண்ட காலமாக வாழ்வது எப்படியென்று கேட்டார். அதற்கு பார் தான் ஒரு எளிமையான விவசாய வாழ்க்கையை வாழ்ந்துக் கொண்டு உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள், ஓட்ஸ் ஆகிய உணவுகளையே உண்டு வருவதாகக் கூறினார்.

எதிர்பாராவிதமாக அரண்மனையில் கொடுக்கப்பட்ட ராஜ உணவுகள் வயதான பாருக்கு பழக்கமானதாக இல்லை. அன்று இரவு உணவுவேளைக்குப் பிறகு அவர் மிகவும் வியாதிபட்டு இறந்துவிட்டார். சார்லஸ் மன்னர் மிகவும் அதிர்ச்சியடைந்து இங்கிலாந்து தேசத்தின் ஒரு மூத்தக் குடிமகனை தனது ராஜ உணவு வகைகளால் சாகடித்துவிட்டோமே என்று வருந்தினார். அவர் பாரின் உடலை வெஸ்ட்மிஸ்டர் ஆபே என்ற இடத்தில் அடக்கம் செய்யச் சொன்னார். அவருடையக் கல்லறையை இன்றும் நாம் அதே இடத்தில் காணமுடிகிறது.

நீங்கள் என்ன உண்ணுகிறீர்களோ அதற்கும் உங்களுடைய நீண்ட வலிமையான வாழ்வுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்பதற்கு பார் என்பவர் ஒரு உயிருள்ள சாட்சியாக இருக்கிறார்.

மனிதனின் ஆதி அசல் உணவு என்ன?

வேதாகமத்தின்படி சிருஷ்டிப்புக்குப் பிறகு ஆதாமும் ஏவாளும் பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் ஆகியவைகளை உண்ணும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டார்கள். காய்கறிகளையும் உண்ணும்படி அவர்கள் அறிவுறுத்தப்பட்டார்கள். “வெளியின் பயிர்வகைகளைப் புசிப்பாய்” ஆதியாகமம் 3:18. இது தான் ஜலப்பிரளயம் வருமட்டும் வாழ்ந்த மக்களுக்கு தேவன் அளித்த அசலான உணவு முறையாக இருந்தது.

ஜலப்பிரளயத்தைத் தொடர்ந்து தாவரங்கள் அறவே அழிந்துவிட்டதால் முழுமையான செடிகளாலான உணவு நோவாவுக்கும் அவனது குடும்பத்திற்கும் கிடைப்பது அரிதாகிப்போனது. ஒரு நிலையான உணவு மூலப்பொருளை ஏற்படுத்துவதற்காக கடவுள் மாமிசம் புசிப்பதை அனுமதித்தார். இருப்பினும் கடவுள் ஆரோக்கியமான வகையினாலான மிருகங்களை சுத்தமானது என்று கூறி அதை பயன்படுத்த வகையறுத்துக்கொடுத்தார். (லேவியராகமம் 11, உபாகமம் 14:3-21 பார்க்கவும்). பேழைக்குள் ஜோடி ஜோடியாக செல்வதற்கு பதிலாக சுத்தமான மிருகங்கள் ஏழு ஏழாக பேழைக்குள் சென்றன.

இருப்பினும் மாமிசம் புசிப்பது அவசியம் ஏற்பட்டிருந்தாலும் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வதில் மிகப்பெரிய வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருந்தது. ஜலப்பிரளயத்திற்கு முன்பு மனிதனுடைய வாழ்நாள் ஏறக்குறைய 900 வருடங்கள் வரை சீராக நிலைத்து இருந்தது (ஆதியாகமம் 5).



மாமிச

உணவை

உண்ணும்படி

தேவன் அனுமதித்து

இருந்தாலும்கூட அவர் உயிர்

இரத்தமானது மாம்சத்தில்

இருக்கும்வரை அதனை உண்ண

வேண்டாம் என்று எச்சரித்து

இருந்தார் (ஆதியாகமம்

9:4, லேவியராகமம் 3:17,

1 சாமுவேல் 14:32-34).

ஆப்பிரிக்க நாட்டிலுள்ள மாலை

ப் போன்ற ஆதிவாசிகள்

இரத்தத்தை தங்கள் உணவுடன்

ஒரு பகுதியாக சேர்த்துக்

கொள்கின்றனர். ஐம்பது

மாலை மனிதர்களை பிரேத

பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில்

பெரிய அளவிலான இதய

வியாதி உள்ளவர்களாகக்

கண்டனர். இருந்தாலும்

அவர்களது மிகவும் மாறுபட்ட

வாழ்க்கைமுறை அவர்களுக்கு

சற்று பாதுகாப்பைக்

கொடுத்திருந்தாலும் இந்த நவீன

உலகில் அவர்களது ஆயுள்

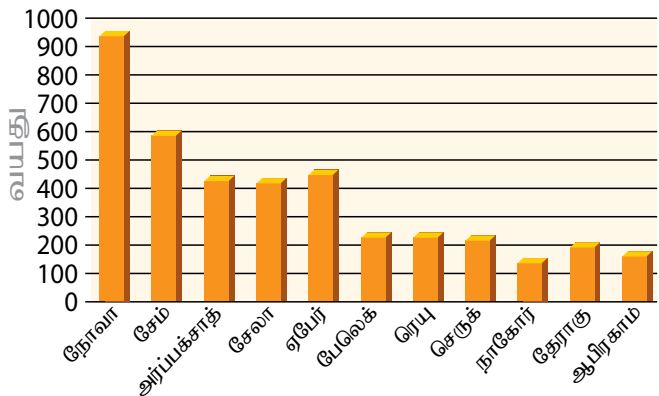
நாட்களின் எதிர்பார்ப்பு மோசமாக

தான் இருந்தது (பெண்களுக்கு

45 வயதும் ஆண்களுக்கு 42

வயதுமாக உள்ளது).

ஜலப்பிரளயத்திற்கு பின்னானக் காலத்தில் முற்பிதாக்களின் ஆயுள்காலம்



ஜலப்பிரளயத்திற்குப் பிறகு நோவாவின் மகன் சேம் 600 ஆண்டுகள் மட்டுமே வாழ்ந்தான். ஒன்பது சந்ததியினர் மட்டுமே கடந்த பிறகு ஆபிரகாம் 175 வருடங்கள் மட்டுமே வாழ்ந்தார். இன்று சராசரி வாழ்வின் எதிர்பார்ப்பு ஜலப்பிரளயத்திற்கு முன்னான காலத்தில் வாழ்ந்த நமது முன்னோர்களின் ஆயுள் காலத்தின் ஒரு சிறு பின்னமளவிற்கு மட்டுமே ஆகிவிட்டது. ஆனால் ஒருவேளை உணவானது பழங்கள், காய்கறிகள், கொட்டைகள், முழுமையான தானியங்கள் நிறைந்துக் காணப்படுமாயின் அவர்களுடைய ஆயுள் காலத்தில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி நம்முடைய ஆதி அசல் உணவுமுறைக்கு அழைத்துச் சென்று நமது இக்கால வாழ்நாளை நீடிக்கச் செய்யாதோ?

அற்புதமான உடலியல்

உணவை விழுங்கியபின் என்ன நடக்கிறது?

சரியான உணவு முறை சரியான செரிமானத்திலிருந்து ஏற்படுத்துகிறது. உணவை மென்று சாப்பிடும்போது இந்த செரிமான முறை ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே உங்கள் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். உணவானது வாயில் இருக்கும்போதே நொதி (உமிழ்நீர் அமிலம்) அவைகளை உடைக்க ஆரம்பிக்கிறது.

ஒருமுறை விழுங்கிய உணவை இரைபாகு என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இரைபாகு உணவுக்குழாயின் வழியாக வயிற்றிற்கு செல்கிறது. அங்கே வயிற்றிலுள்ள அமிலம் ஒரு சிக்கலான ரசாயன செரிமான வேலை செய்கிறது.

இந்த வேலை முடிந்தவுடன் இரைபாகு சிறுகுடலுக்கு கடந்து வேறு ஒரு நொதியுடன் கலந்து கார்போஹைடிரேட்டை உடைத்து விடுகிறது. பித்தப் பையிலிருந்து சுரக்கும் பித்த நீரும் கொழுப்புகளை ஜீரணிக்க உதவுகிறது. மேலும் கணையத்திலுள்ள நொதியானது மென்மேலும் சிதைத்துவிட உதவுகிறது. இரைபாகு பெருங்குடலுக்கு கடந்து செல்லும் வழியில் சிறுகுடலானது பெரும்பாலான ஊட்டச்சத்துக்களை எடுத்து கொள்கிறது. இந்த நிலையில் செரிமான வேலையானது ஏறக்குறைய முடிந்துவிடுகிறது. மீதமுள்ள செயல்பாடுகளை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



செரிமான வேலை நீங்கள் உணவு உண்பதற்கு துவங்கும் முன்பே ஆரம்பித்து விடுகிறது. நீங்கள் தடுக்க இயலாத ஒரு வாசனையை நுகரும்போது அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான உணவுப் பொருளைப் பார்க்கும்போது உங்கள் ஜீரண வேலையானது துவங்கி அடுத்த 29 மணி நேரங்களுக்கு அல்லது மேலும் தொடர்கிறது.



ஊட்டச்சத்தைபற்றி நீங்கள் என்ன தெரிந்துக் கொள்ளவேண்டும்?

ஐந்து அடிப்படையான உணவின் மூலக்கூறுகள் கார்போஹைடிரேட், புரதம், கொழுப்புசத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள்.



கார்போஹைடிரேட்கள்: மாவுசத்து, சர்க்கரைசத்து, நார்சத்து இவைகளை கொண்டுள்ளது. மாவுசத்தும் சர்க்கரைசத்தும் சேர்ந்து உடலுக்கான முக்கிய எரிபொருளான குளுக்கோசாக மாற்றப்படுகிறது. காய்கறிகளில் உள்ள நார்சத்தானது ஒட்டுமொத்த முகவராக வேலை செய்து குடலை சுத்தமாக வைக்க உதவுகிறது.



புரதம் உடலால் சிதைக்கப்பட்டு அமினோ அமிலமாக மாற்றப்படுகிறது. இது ஹார்மோன்களுக்கும் நொதிகளுக்கும் மேலும் உடல் கட்டமைப்புக் கூறுகளான தசை திசுக்களுக்கு கட்டுமான தொகுதிகளை உருவாக்குகிறது.



கொழுப்பு அடர்த்தியான வடிவமுள்ள சக்தியாகும். ஒரு கிராம் புரதம் மற்றும் கார்போஹைடிரேட்டிலிருந்து கிடைக்கும் கலோரிகளைவிட இதில் இரண்டு மடங்கு அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. இதனை பின் உபயோகத்திற்குப் பயன்பட சிறப்பாக சேமித்து வைக்கமுடியும். மூன்று வகையான இயற்கையான கொழுப்புகள் உள்ளன. அவைகள் ஒன்றான நிறைவுறா (Monounsaturated) பல நிறைவுறா, (Polyunsaturated) நிறைவுற்ற (Saturated) கொழுப்பு வகைகளாகும். தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் நிறைவுறா (Unsaturated) கொழுப்பு வகைகள் ஆரோக்கியமானதுதான். சுத்திகரிக்கப்பட்ட நிறைவுற்ற (Saturated) கொழுப்புகள் பல வியாதிகளுடன் தொடர்புள்ளதாகும்.



வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்களும் நமது உணவின் அவசியமான மூலப்பொருட்களாகும். மிகக்குறைந்த அளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட முழுமையான உணவில் இது அதிகமாக காணப்படுகிறது. தாவரங்களில் மட்டுமே காணப்படும் பைட்டோகெமிக்கல்ஸ் (Phytochemicals) அதிகப்படியான ஊக்கப்பொருளாக மேலும் சேர்க்கப்பட்டு பல வியாதிகளை தடுக்க பங்காற்றுகிறது.

உங்களுடைய உணவில் சிறிது கொலஸ்ட்ரால் தேவைதானே?

கொலஸ்ட்ரால் ஒட்டுமொத்தமாக பல வழிகளிலிருந்து வருகின்றன. அதிக அடர்த்தியான லிப்போபிரோட்டின் (High Density Lipoprotein HDL) எனப்படும் கொலஸ்ட்ரால் ஆரோக்கியமான ஒன்றாக இருந்து தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் உடலில் இருந்து நீக்க உதவுகிறது

காலை உணவைத் தவிர்ப்பது மரணத்திற்கேதுவான தவறாகும் என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? காலை உணவை தவிர்ப்பது மூப்படைவதற்கு முன்பே மரணத்தைத் தழுவ காரணமாவதாக ஒரு ஆராய்ச்சிக் குறிப்பு கூறுகிறது. கூடுமானவரை தவிர்க்கப்படவேண்டிய அல்லது குறைக்கப்படவேண்டிய உணவு இரவு உணவாகும். எடைக் குறைவு, நீரிழிவு நோயிலிருந்து முன்னேற்றம் மற்றும் தைராய்டின் திறன் அதிகரித்தல் போன்றவைகள் தங்களது கடைசி உணவை மாலை 3:00 மணிக்கு உண்ணும் 595 பேர்களிடையே நடத்திய சோதனையில் தெரியவந்தது.



மற்றும் கல்லீரலுக்கு சென்று மறுசுழற்சி செய்கிறது. ஆரோக்கியமான மற்றும் கெடுதலான கொலஸ்ட்ரால் நினைவில் வைக்க ஒரு எளிய முறையை பாருங்கள்: HDL ஆரோக்கியமானது. LDL கெடுதலானது. VLDL மிகவும் கெடுதலானது. கொலஸ்ட்ரால் மாமிச உணவிலும் கால்நடை பிராணிகளிலிருந்து கிடைக்கும் பால் மற்றும் முட்டைகளிலிருந்து மட்டுமே கிடைக்கிறது. எப்படியிருப்பினும் புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே கொலஸ்ட்ரால் மூல உணவாகத் தேவைப்படுகிறது. இது தாய்ப்பாலில் இருந்து பிரத்தியேகமாகக் கிடைக்கப் பெறுகிறது. கல்லீரலில் கொழுப்பை உற்பத்தி செய்யும் தன்மை இருப்பதால் தாய்ப்பால் உட்கொள்ளும் வயதுக்குப் பிறகு கொழுப்பு உணவு நமக்கு அவசியப் படுவதில்லை.

ஆதாரம்

சத்துணவிற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், நீண்ட வாழ்நாளுக்கும், நெருங்கியத் தொடர்பு உண்டு என்பதை ஆராய்ச்சிகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

இதய நோய்: இங்கும் அங்குமாக சிறிது அளவு கொழுப்பு இருப்பது பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?

இதயநோயின் ஆபத்துலிருந்து விடுபட கொழுப்பு இல்லாத உணவை உண்பதே சிறந்த வழியாகும். ஒரு ஆராய்ச்சியில் சமச்சீரான தாவர உணவுகளை உண்ணுதல் 86% இதய நோயின் பாதிப்பைக் குறைத்து இருந்தது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மற்றுமொரு அறிவியல் கட்டுரை கூறுவதாவது முழுமையான சைவ உணவு தோராயமாக 90% அனைத்து பக்கவாதங்களிலிருந்தும், 97% அனைத்து மாரடைப்பின் ஆபத்தை தடுக்கிறது!

உள்ளபடியே ஆராய்ச்சிகள் கூறுவது என்னவென்றால் மிருகங்களிலிருந்து தடுவிக்கப்படும் உணவுப்பொருட்கள் ஆரோக்கியத்தில் தீமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

CHIP யின் (The Coronary Health Improvement Project) நிறுவனரான Dr. ஹான்ஸ்டைல் என்பவர் கூறுவதாவது மாமிச உணவு, முட்டை மற்றும் பாலிலிருந்துத் தயாரிக்கப்படும் உணவுப்பொருட்களை உண்பவர்களுக்கு சராசரியாக 45% இதய நோயின் ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள். மாமிச உணவு உண்பதைத் தவிர்க்கும் மனிதனுக்கு இந்த ஆபத்து 15% குறைகிறது. எங்கனம் இருப்பினும் சைவ உணவு உண்ணும் ஒருவர் மாமிசம், முட்டை, பால் உணவுகளைத் தவிர்க்கும்போது 4% இதய நோயின் ஆபத்து குறைந்து உள்ளது.

சில உணவுகள் இதய வியாதியிலிருந்து பாதுகாக்கின்றதா?

ஆம்! கொட்டைகள், விதைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புசத்துக்கள் இதயத்தைப் பாதுகாக்கிறது. ஒரு ஆராய்ச்சிக் கூறுவதாவது ஒரு வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் கொட்டை வகைகளை புசிக்கிறவர்களுக்கு மாரடைப்பு வராதபடி 50% வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது. மற்றொரு ஆராய்ச்சியில் வால்நட் என்ற கொட்டையிலிருந்து கிடைக்கும் ஆல்பா-லினோலிக் என்ற அமிலத்தை உண்டவர்களுக்கு ஏறக்குறைய 50% அபாயகரமான மாரடைப்பைக் குறைக்கிறது. இத்தகைய கொழுப்புகள் ஏற்கனவே இதய வியாதியில் துன்புறுவோர்க்கு வாழ்நாளை நீடிக்க செய்கிறது என்றும் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகிறது.

முழுமையான தானிய வகைகளை உணவாக பயன்படுத்துவோருக்கு 25% இதய நோயை கணிசமாகக் குறைக்கிறது என்று ஒரு குறிப்பு கூறுகிறது. இன்னும் ஒரு கண்டுபிடிப்பில் முழுமையான தானிய வகைகளை உண்ட பெண்களுக்கு பக்கவாத நோயின் பாதிப்பு 31% குறைந்து காணப்பட்டது. முடிவாக பழங்களையும், காய்கறிகளையும் உண்போருக்கும் இதய வியாதியிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். ஹார்வார்ட் ஸ்கூல் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த் கூறுவதாவது பச்சையான கீரை வகைகள் உண்போருக்கு இதய நோயின் ஆபத்திலிருந்து 23% குறைக்கிறது. மேலும் எவரெல்லாம் பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறார்களோ அவர்களுக்கு பக்கவாத நோயின் பாதிப்பு 31% குறைக்கிறது. பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் இயற்கையிலேயே

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஏதேனில் உணவுக்காக தேவன் தாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதை அறிந்து இருந்தால்! கொட்டை வகைகள் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் (Antioxidant) வைட்டமின் E மற்றும் போலிக் ஆசிட் (Folic Acid) போன்றவைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. இவைகள் ஹோமோசைஸ்டீன் அளவைக் குறைக்கிறது மற்றும் தாவரத்திலுள்ள நார்ச்சத்து கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது. இத்துடன் கொட்டைகளில் அர்ஜினின் என்ற பொருளை உடையதாய் இருப்பதால் நைட்ரிக் அமிலத்திற்கு முன்னோடியாக இருந்து இந்த நாளங்களின் சுவர்களில் ஒரு பொருளை உருவாக்கி இரத்தம் உறைவிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.





அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஒரு U.S. டிபார்ட்மென்ட் ஆப் அக்ரிகல்ச்சர் ஆராய்ச்சியில் அமெரிக்கர்கள் தினமும் தங்கள் உணவில் 32 தேக்கரண்டி சர்க்கரை பயன்படுத்துவதாகக் கூறுகிறது.



நீரிழிவு நோய் என்பது குளுக்கோஸை (ஒரு வகையான சர்க்கரை) சரீரத்தில் சரியாக செயல்படுத்த இயலாத அல்லது சேமித்து வைக்க இயலாத ஒரு வியாதிமாகும். குளுக்கோஸ் இரத்த ஓட்டத்தில் திரும்பி சென்று இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கூட்டி ஆபத்தான அளவுக்கு உயர்ந்து விடுகிறது. நீரிழிவு நோயின் அடையாளங்கள் அதிகமான தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், எடைக் குறைதல் அதிகமான பசி, மங்களான கண் பார்வை, கைகளில் கூச்சத்துடன் கூடிய அரிப்புணர்வு அல்லது கைகளிலும் பாதங்களிலும் உணர்வுற்ற நிலை, நாள்பட்ட ஆறாத புண்கள், அளவுக் கடந்த களைப்பு, தோல், சிறுநீர்ப்பை, பல் ஈறுகளில் தொற்று நோய்கள் ஆகும்.

அதிகமான நார் சத்துப் பொருட்களையும் கொண்டுள்ளது. இவைகள் LDL என்ற LOUSY கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்துவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நீரிழிவு நோய்: உண்மையிலேயே நீரிழிவு நோய் அதிகமாக சர்க்கரை உண்பதினால் ஏற்படுகிறதா?

சர்க்கரைப் போன்ற அதிகமாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட பொருட்களை உண்பதினால் அதிகமாக உடல் எடையைக் கூட்டுகிறது. ஆகவே, டையப்பெட்டிஸ் (Diabetes) 2 என்ற நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும். எவ்வாறு இருப்பினும் பலதரப்பட்ட தாவர வகைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட கார்போஹைடிரேட் (தாவரங்களிருந்து எடுக்கப்பட்ட உணவுகள்) நீரிழிவு நோயின் வீரியத்தை உண்மையிலேயே கட்டுப்படுத்துகிறது. ஐயோவா என்ற இடத்தில் 36,000 பெண்களிடையே நடத்திய ஆராய்ச்சியில் எவரெல்லாம் அதிகளவு சுத்திகரிக்கப்படாத கார்போஹைடிரேட் மற்றும் நார்ச்சத்து உணவை பயன்படுத்தினார்களோ அவர்களிடையே நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் மிகக் குறைந்த அளவே காணப்பட்டது. மேலும் பின்லாந்து நாட்டிலுள்ள நேஷனல் ப்ளிக் ஹெல்த் இன்ஸ்டிடியூட் என்ற நிறுவனத்தில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் முழுமையான தானிய வகைகளை உண்ட நபர்களிடையே 61% நீரிழிவு நோயின் வீரியம் குறைந்துக் காணப்பட்டது.



கொழுப்பைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ளலாமா?

நீரிழிவு நோயை தீவிரப்படுத்தும் மேலும் இரண்டு காரணக் கூறுகள் கொழுப்பிலிருந்து உருவாகிறது. உடல் எடை அதிகமாக இருப்பது ஒரு காரணம். ஆனால் அதிக முக்கியமான காரணம் என்னவென்றால் உணவில் அதிகளவு கொழுப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதல் ஆகும். கொலராடோ (COLORADO) வில் வசிக்கும் 1,300 நபர்களை ஆராய்ச்சி செய்துப் பார்த்ததில் உணவில் குறைந்த அளவு கார்போஹைடிரேட்டும் அதிகளவு கொழுப்பும் பயன்படுத்தியவர்களுக்கு அதிகப்படியான அளவு நீரிழிவு நோய் வர காரணமாய் இருக்கிறது. மற்றுமொரு ஆராய்ச்சியில் இளைஞர்களுக்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு குழுவிற்கு அதிகமான கொழுப்பும் குறைந்த அளவு கார்போஹைடிரேட்டும்; மற்றொரு குழுவிற்கு குறைந்த அளவு கொழுப்பும், அதிக அளவு கார்போஹைடிரேட்டும் கொடுத்து சோதித்துப் பார்த்தனர். அதிக அளவு கொழுப்பைக் கொடுத்த குழுவினருக்கு ரசாயன நீரிழிவு (Chemical Diabetes) காணப்பட்டது ஆனால் குறைந்த அளவு கொழுப்பைக் கொடுத்த குழுவிற்கு நீரிழிவு நோயின் அடையாளமே இல்லாதிருந்ததாக ஆராய்ச்சியின் முடிவுக் கூறுகிறது.



உண்மை: அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

சுத்திகரிக்கப்பட்ட (Refined) உணவை அதிகளவு உண்பவர்களுக்கும் நீரிழிவு நோயின் தீவிரம் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. அமெரிக்காவில் ஓரளவு ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட எண்ணெய் வகைகள் பயன்படுத்திய சுமார் 40% பேர்களுக்கு நீரிழிவு 2 (Diabetes 2) வர காரணமாக இருக்கிறது என்று ஒரு ஆராய்ச்சி உறுதிப் படுத்துகிறது.

கடவுள் கொழுப்பைக் குறித்து அறிந்து இருந்தார். அவர் இஸ்ரவேல் மக்களிடம் தீங்கு விளைவிக்கும் கொழுப்பை தவிர்க்கும்படி கட்டளையிட்டார். “நீ இஸ்ரவேல் புத்திரரோடே சொல்லவேண்டியது என்னவென்றால், மாடு ஆடு வெள்ளாடு என்பவைகளின் கொழுப்பை நீங்கள் புசிக்கலாகாது.” (லேவியராகமம் 7:23)



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஒரு காலத்தில் வாழ்வுக்குரிய சத்துள்ள உணவுக்கு மூலப்பொருளாக இருந்த மீன் உணவு அதிகப்படியான உபயோகத்தினால் தற்காலத்தில் அது கன உலோக விஷம் (Heavy Metal Poison), புற்றுநோய், குழந்தை பிறப்புக் குறைபாடு, மேலும் பல நோய்கள் இதனால் ஏற்படுகிறது. எதிர்பாராதவிதமாக சுத்தமான தண்ணீரில் வளரும் மீன்கள்கூட நச்சுப்பொருட்களான (Mercury) மெர்குரி, PCBS மற்றும் DDT ஆகியவைகளால் அசுத்தமாக்கப் பட்டுள்ளது. அந்த உண்மை என்னவென்றால் மீன்கள் இந்த நச்சுப்பொருட்களை உறிந்துக்கொண்டு, அதன் மாமிசத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறது.



குறைந்துள்ளதாகக் உலக புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிதி நிறுவனம் கூறுகிறது. அதிலும் மிக முக்கியமாக மலக்குடல், மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயை தடுக்க விசேஷமாக காய்கறிகள் உதவுகிறது. மாறாக மிதமிஞ்சிய சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் கொலண்ட்ராலும் (Colon) பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கு தொடர்புள்ளதாக இருக்கிறது. உண்மையிலேயே 88,751 நபர்களிடையே அமெரிக்காவின் செவிலியர்கள் செய்த ஆராய்ச்சியில் தினமும் 2.5 தடவைகளுக்குமேல் சிவப்பு இறைச்சி உண்பவர்களுக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோயின் தாக்கம்: ஒரு மாதத்தில் ஒரு முறை சிவப்பு இறைச்சி உண்பவர்களைவிட அதிகமாக இருந்ததாகக் கண்டுபிடித்தனர்.

முடிவாக அதிகமான சர்க்கரை உணவுக்கும் புற்றுநோய்க்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்புள்ளதாக எண்ணற்ற ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. அதிகளவு சர்க்கரை உணவை உண்பவர்களுக்கு பெருங்குடல், மலக்குடல், மார்பகம் கருப்பை, கர்ப்பப்பை, ப்ரோஸ்டேட், சிறுநீரகம், மற்றும் மத்திய நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம் உள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சர்க்கரையின் தாக்கம் புற்றுநோயில் அதிகம் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் சர்க்கரை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வெகுவாகக் குறைக்கிறது. 24 தேக்கரண்டி சர்க்கரை உபயோகிப்பவர்களுக்கு கிருமிகளை அழிக்கும் இரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்களின் திறன் 92% குறைந்துள்ளதாக தெற்குக் கலிபோர்னிய டென்டல் அசோசியேஷன் என்ற நிறுவனம் கண்டுள்ளனர்.

மன ஆரோக்கியம்: சிந்தனைக்கு உணவு?

மாமிச உணவும், பால் உணவும் இதய நோய்க்குக் காரணமாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் உண்மையாக சொல்லப்போனால் உயர்ந்த அளவு கொலஸ்ட்ரால் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என கண்டறிந்துள்ளனர். உயர்ந்த அளவு கொலஸ்ட்ரால் மிதமான அறிவாற்றல் குறைபாட்டுக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உணவு முறையும் அல்செய்மர்ஸ் (Alzheimer) வியாதிக்கு ஒரு முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது. ஓரளவு ஹைட்ரோஜனேற்றப்பட்ட கொழுப்புகளை அதிகமாக உண்பதினால் ஏறக்குறைய 2.5

ஆகியாகமத்தில் கூறப்பட்டுள்ள உணவு முறைகள் புற்றுநோயை தடுப்பதற்கும் எதிர்த்துப் போராடுவதற்கும் உதவியாக இருக்கிறது. அவைகள் பீன்ஸ், பெரிஸ், ப்ரோக்கோலி, காலிபிளவர், ப்ரஸ்லஸ், முட்டை கோஸ், முளைகள், போக் சோய் (Bok Choy) பரட்டைக்கீரை (Kale) கரும்பச்சை இலைகள் - இவைகளுடைய காய்கள், ஆளி விதை, பூண்டு, திராட்சை மேலும் திராட்சைப் பழச்சாரு, சோயாபீன்ஸ், தக்காளி, மற்றும் முழுமையான தானிய வகைகள் ஆகும்.



Diabetes Type 2 எனப்படும் நீரிழிவு நோய் உணவு முறையால் திருப்பக்கூடுமா?

முழுமையான சைவ உணவு நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுப்பது மட்டுமல்லாமல் அதனை திருப்பவும் முடியும். உலகப் புகழ்பெற்ற ப்ரிடிக்கின் (Pritikin Center) என்ற இடத்தில் 40 மருந்து உட்கொள்ளும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு குறைந்த அளவு கொழுப்பும், தாவர அடிப்படையிலான உணவை மிதமான உடற்பயிற்சியுடன் செய்த ஆராய்ச்சியில், கொடுத்த 26 நாட்களுக்குள்ளேயே 34 பேர்கள் நீரிழிவுக்கான அனைத்து மருந்துகளை நிறுத்தி விட நேர்ந்தது!

எச்சரிக்கை! நீரிழிவு நோய்க்கு தற்போது உட்கொள்ளும் மருந்துகளை நிறுத்தவேண்டாம். நீங்கள் மருந்துவாரிடம் சென்று ஒரு நல்ல வாழ்க்கை முறைக்கு மாறும் நோக்கத்தை குறித்து ஆலோசனை செய்யுங்கள்.

புற்றுநோய்: உணவு உங்கள் நோயின் வீரியத்தை அதிகரிக்குமா?

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் வைட்டமின்களும், நார்ச்சத்தும், ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் போன்றவைகள் அதிகமாக உள்ளது. புற்றுநோயை எதிர்க்கும் ஒரு சில சிறந்த மூலப்பொருட்கள் இதில் அடங்கியுள்ளன. ப்ரோக்கோலி, காலிபிளவர் போன்ற குறுக்குவெட்டு (Cruciferous) காய் வகைகளை ஒரு வாரத்தில் மூன்று அல்லது அதற்குமேல் உண்பவர்களுக்கு ப்ரோஸ்டேட் புற்றுநோய் 41% குறைந்துள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒரு நாளைக்கு ஐந்து தடவைகளுக்கு மேல் பழங்கள், காய்களை உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோயின் பாதிப்பு 50%

மடங்கு அல்செய்மர்ஸ் (Alzheimer) ஆபத்து அதிகரிக்க காரணமாக இருக்கிறது. மாமிச உணவை உண்பவர்களுக்கு வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி (Metabolic Syndrome) என்ற உயர்ந்த இன்சலின் அளவை அதிகரிக்கும் குணாதிசயத்தைப் பெற்று அல்செய்மர்ஸ் (Alzheimer) விவாதியை தூண்டி விடுகிறது என்று இன்னொரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.



உடல் பருமன்: உண்மையிலேயே நீங்கள் உண்ணும் உணவு முறை உடல் எடையை அதிகரிக்கிறதா?

இது உண்மை: பாரம்பரியமான மேற்கத்திய நாடுகளின் உணவு முறை உடல் பருமன் அதிகரிக்கக் காரணமாக இருக்கிறது. புள்ளிவிவரப்படி வளரும் நாடுகளை காட்டிலும் வளர்ந்த முதலாம் உலக நாடுகள் வியக்கத்தக்க வகையில் அதிக விகிதங்கள் உடல் பருமனை உடைய நாடுகளாக இருக்கிறது.

உண்மையில் அதிர்ச்சியூட்டும் செய்தி என்னவெனில் 63% அமெரிக்க பெரியவர்கள் அதிக எடையுள்ளவர்களாக உள்ளனர். மேலும் 26% உடல் பருமனால் அவதியுறுகின்றனர்.

எதிர்பாராவிதமாக சிறுவர்களும் இதே துன்பத்தை அனுபவிக்கின்றனர். மாமிசம் மற்றும் பால் உணவை அதிகமாக உபயோகிக்கும் ஐரோப்பிய சிறுவர்களுக்கு சிறுபிராய உடல் பருமன் மூன்று மடங்குக்கு அதிகமாக உள்ளது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். 13% அமெரிக்க இளைஞர்கள் அதிக உடல் எடை உடையவர்களாக உள்ளனர் என்று CDCயும் அறிக்கை செய்கிறது. உடல் பருமனுள்ள இளம் வயதினர் முக்கியமாகக் குறைந்த ஆயுள் உள்ளவர்களாக சராசரியாக 46 வயதிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர். இந்நாட்களிலும் அதிக எடையுள்ள மக்கள் நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், இதய நோய், பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்டியோ ஆர்த்தரோடிஸ், மற்றும் பல கொடிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கின்றனர் என்று நமக்கு தெரியும்.

உடல் பருமனுக்கு மென்பானங்கள் காரணமாக இருக்கக்கூடுமா?

இருக்கக்கூடுமா?

ஆமாம் இது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய நேரம்! சர்க்கரையை அதிகமாக கொண்டுள்ள மென்பானங்கள் அமெரிக்கர்களுடைய உணவில் உள்ளது. அனுதினமும் மென்பானங்கள் உபயோகிக்கும் பருவமடைந்த பெண்களிடையே சர்க்கரையின் அளவு 9 தேக்கரண்டியும், பருவமடைந்த ஆண்களிடையே 14 தேக்கரண்டியுமாக உயருகிறது. அதிகமாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் சர்க்கரையின் அளவைக் கூட்டுவதில் மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாகவும் இவை 1982 முதல் சர்க்கரையின் உபயோகம் சீராக

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

தானாகவே செயல்படும் ஒரு அடிப்படைக் கூறு மூலக் கூறாக செயல்பட்டு அவைகள் மற்ற மூலக் கூறுகளிலுள்ள எலக்ட்ரான்களை எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. அதனால் பாதிக்கப்பட்ட மூலக்கூறின் ஸ்தரத்தன்மையை மாற்றி அமைக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட மூலக்கூறுகள் அடுத்த பாதிக்கப்பட்ட மூலக்கூறுகளில் உள்ள எலக்ட்ரான்களை அபகரித்துக் கொள்ளுகிறது. இதனை கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் இந்த சுழற்சி பல்லாயிரம் தடவைகள் தொடர்ந்து நிகழும். இத்தகைய எதிர் விளைவுகள் DNA எனப்படும், மரபு அணுக்களை சிதைத்து உயிரணுக்களின் உற்பத்தித் திறனைக் குறைத்து புற்றுநோய் ஏற்படுத்துகிறது. வைட்டமின் A,C மற்றும் E ஆகிய ஆக்ஸிஜனேற்றத்தடுப்பான்கள் (Antioxidant) இத்தகைய மரணத்துக்கு ஏதுவான பாதிப்பை தடுக்க சக்தி வாய்ந்தது.

அதிகரித்துவருவதாக USDA என்ற நிறுவனம் கூறுகிறது. சராசரியாக 12 அவுன்ஸ் கேனில் உள்ள சோடா 10 தேக்கரண்டி சர்க்கரையை உள்ளடக்கியுள்ளது. ஆனால் ஒரு துண்டு வெள்ளை ரொட்டியிலும் சுமார் 3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை இருப்பதாகக் கூறுகிறது.

“கிரேஸிங்” (Grazing) முறை உடல் எடையை வேகமாக குறைக்க உதவுமா?

“கிரேஸிங்” (Grazing) என்ற பதமானது உணவின் அளவைக் குறைத்து அதனை உண்ணும் நேரங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதாகும். இந்த முறையானது உடல் எடைக்குறைப்பு நிபுணர்களால் சர்க்கரையின் அளவு ஒரு நாள் முழுவதும் ஒரே சீராக இருப்பதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டது. எப்படியிருப்பினும் இதுபோன்ற உணவு முறைகள் தீங்கு உண்டுபண்ணக்கூடியவைகள். இடையிடையே நொறுக்குத்தீனிகள் உண்பதனால் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது என பல ஆராய்ச்சிகள் கூறுகிறது. இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை ஒரே சீராக வைத்திருப்பதற்கு சரியான

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஆராய்ச்சிகள் வேதாகமத்தின் உண்மைகளை உறுதிப்படுத்துகின்றன. அது என்னவெனில் முற்காலத்தில் தீர்க்கதரிசியாகிய தானியமும் அவனது மூன்று நண்பர்களும் விதைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பருப்பு வகைகளையும் குடிக்க தண்ணீரையும் கேட்டதன் விளைவாக ராஜா அவர்களை சோதித்துப் பார்த்ததில் அரண்மனையிலிருக்கிற மற்ற சிறைபிடிக்கப்பட்டவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப்பார்த்ததில் இந்த சிறைபிடிக்கப்பட்டு கொண்டுவரப்பட்ட வாலிபர்கள் பத்துமடங்கு அதிக சாமார்த்தியமுள்ளவர்களாகக் கண்டனர்.



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

தரமற்ற உணவுபொருட்களை உண்டு அத்துடன் சத்துமாத்திரைகளை எடுப்பது இயற்கையான உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சத்துப் பொருட்களைப் போல இருக்காது. முதலாவது தேசிய ஆரோக்கிய மற்றும் சத்துணவு சோதனை கணக்கெடுப்பு தெரிவிப்பதாவது சத்து மாத்திரைகள் (வைட்டமின்களும், கனிமங்களும்) நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கு பலன் தராது.



அணுகுமுறையானது அதிகமாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பதும் நாள் சத்துள்ள உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளுவதும் மட்டுமே சிறந்த முறையாகும்.



பெலத்தைப் பெறுவதற்கு உணவு உண்டு அதில் மகிழ வேண்டும்!

ஒரு தாவர அடிப்படை உணவு சுவை குறைவாக இருக்கும் என்று நினைக்கலாம்....ஆனால் நீங்கள் அதனை சுவையுள்ளதாக மாற்றலாம்!

மாமிச உணவு உண்பது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று அறிந்தும் அந்த உணவு உண்பது திருப்தியானது என்று உணர்வுகளானால், நிறுத்திவிடுங்கள். ஆம் ஒரு துண்டு டோ.பு (Tofu) இளம் மாட்டிறைச்சியை விட சுவை வித்தியாசமாக தான் இருக்கும், ஆனால் தாவர உணவு வகைகள் சுவை இல்லாத உணவாக இருக்க வேண்டியதில்லை. உணவு என்பது நாம் ரசித்து உண்ண வைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சில பிரசித்திபெற்ற சமையல் புத்தகங்கள் உங்களுக்கு ஒரு மாற்றத்தை உண்டுபண்ண உதவும். பக்கம் 45 யைப் பார்க்கவும். நீண்ட நாட்கள் வாழுவதும் நல்ல பெலமுள்ளவர்களாக இருப்பதும் ஒரு சிறந்த முதலீடாகும்.

ஜீவ அப்பம்

காம்பள்கல் கார்போஹைடிரேட், ஒமேகா 3 அமிலம், வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், தாவர ஊட்டச்சத்துகள் மற்றும் தாவர அடிப்படையான உணவுகள் நமக்கு நல்ல தரமான நீண்ட வாழ்க்கையைக் கொடுக்கிறது. எப்படிருப்பினும் நாம் எல்லோருமே இறுதியில் மரணத்தை சந்திக்க வேண்டியவர்கள்தான், இருப்பினும் மரணத்தைத் தள்ளிப்போடவும், நித்திய இளமையைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளவும் ஒரு உணவு உங்களுக்கு வாக்களிக்கும்படுமாயின் நீங்கள் அதனை உண்ணுமார்களா? இதுபோன்ற அற்புதமான பலனைத் தரக்கூடியதற்கு ஒரேயொரு உணவு மட்டும் தான் உண்டு.

“இயேசு அவர்களை நோக்கி: ஜீவ அப்பம் நானே, என்னிடத்தில் வருகிறவன் ஒருக்காலும் பசியடையான்....என்னிடத்தில் வருகிறவனை நான் புறம்பே தள்ளுவதில்லை.” யோவான் 6:35-37 என்று கிறிஸ்து கூறினார். இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு அவர் தமது சீடர்களுக்குச் சொன்னது இன்று உங்களுக்கும் சொல்லுகிறார்.

நீங்களும் அவரிடம் வருவதற்கு வாஞ்சிக்கிறீர்களா? அவர் உங்களை பசிபுடன் திரும்பி அனுப்பமாட்டேன் என்று வாக்களித்து இருக்கிறார். மேலும் ஊட்டச்சத்துப் பற்றியும் நித்திய வாழ்வுப் பற்றியும் நீங்கள் அறிந்துக்கொள்ள விரும்பினால் www.AmazingHealthFacts.in என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்றுப் பார்க்கவும்.■



மிதமிஞ்சிய நல்ல உணவுகள்

மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் கூட ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். அமெரிக்கா நாட்டில் உடல் பருமனுக்கு அதிகம் உண்ணுதலை முதல் காரணமாக உள்ளது. இதனால் பலவிதமான செரிமான கோளாறுகளான இறைப்பை உணவுக்குழாய் ரி.பள்கல் கோளாறு, ஹையாடல் குடலிறக்கம், மேலும் உணவுக்குழாய் மற்றும் வயிற்று புற்றுநோய் போன்றவைகள் பரவலாகக் காணப்படுகிறது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலத்தை உபயோகிக்கும்போது மனச் சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் குறையக் காரணமாக இருக்கிறது.



ஆரோக்கியமான உணவுகளின் பலன்கள் உடலுறுப்புகளின் குறிப்பிற்கு ஒத்திருக்கிறதா?

Adapted from David Bjerklie,*
2003 TIME, October

FOOD FILE

பலவிதமான காய்கள் பழங்கள் ஆகியவற்றால் நமது உடல் உறுப்புக்கள் பலனடைவதை தேவன் காட்சிக்கு குறிப்பாக வைத்திருக்கிறார். இந்த விசித்திரமான பொருத்தம் குறித்துக் கவனிப்போமா?



கேரட் ஒரு துண்டு கேரட்

கண்மணியிலுள்ள கருவிழியைப்போலவும் மனிதக்கண்களிலுள்ள கதிர்வீச்சு கோடுகளைப்போலவும் இருக்கிறது. நிச்சயமாக கேரட் கண்களின் தேவைக்கேற்ற ஊட்டச்சத்தைக் கொடுத்து கண்பார்வையை மேம்படுத்துகிறது என்று அறிவியல் நிரூபிக்கிறது.



தக்காளி இதயத்திற்கும், இரத்தத்திற்கும் உகந்த மிகச்சிறந்த உணவு. மனித இதயத்தைப்போலவே சிகப்பு நிறத்தில் நான்கு அறைகளைக் கொண்டுள்ளது!



செலெரி மற்றும் ரூபார்ப்

எலும்புகளைப்போல காணப்படுகிறது. இவைகள் ஒவ்வொன்றும் எலும்புகளை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. எலும்புகளில் 23% சோடியம் இருக்கிறது. அதுபோல செலெரியிலும் ரூபார்பிலும் இவைகள் இருக்கின்றன. உங்கள் உடம்பில் போதுமான சோடியம் இல்லையென்றால் உடலானது அதனை எலும்பிலிருந்து எடுத்து அதனை பெலவீனப்படுத்துகிறது. உடம்பில் எலும்புகளின் தேவையை இந்த உணவுகள் நிறைவு செய்கிறது!



வால்நட் மேல் ஓட்டால் மூடப்பட்டுள்ள வால்நட் என்பது பார்ப்பதற்கு சிறிய மூளையைப் போன்று காணப்படுகிறது. இது வலது இடது அறைக்கோணமூடன் இருக்கிறது. பெருமூளை, சிறுமூளை மற்றும் (Neo-Cortex) ல் காணப்படும் சுருக்கங்களும், மடிப்புகள் போலவும் காணப்படுகிறது. இப்பொழுது நாம் அறிந்துக்கொண்டது யாதெனில் வால்நட் மிகச் சிறந்த மூளைக்குரிய உணவாகும்.



எக்பிளாண்ட் மற்றும் அவக்காடோ

பார்ப்பதற்கு கருப்பை மற்றும் கருப்பை வாய் போன்றுக் காணப்படும், பெண்கள் வாரத்திற்கு ஒரு அவக்காடோ உண்ணும்போது ஹார்மோன்களை சமநிலைப்படுத்தி, தேவையற்ற பிறப்பு எடையைக் குறைத்து கர்ப்பப்பை வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது. அதிசயப்படும் விதத்தில் ஒரு அவக்காடோ பூ பூத்ததிலிருந்து முதிர்ந்தும் பழமாவதற்கு ஒன்பது மாதங்கள் ஆகின்றன.



கிட்னி பீன்ஸ் இது மனிதனுடைய உடலுறுப்பைப்போல காணப்படுவதால் இவ்வாறு பெயரிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் இது உண்மையிலேயே சிறுநீரகம் (கிட்னி) சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை சுகப்படுத்தவும் அதன் செயல்பாட்டை கவனித்துக்கொள்கிறது!



திராட்சை இதயத்தின் வடிவில்

இரத்த உயிர் அணுக்களைப் போல காணப்படுகிறது. திராட்சை உண்மையிலேயே இதயத்திற்கும், இரத்தத்திற்கும் அதிக சக்தி அளிக்கிறது என்று இக்கால ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.



உடற்பயிற்சி

ஆதியிலே.... வாழ்க்கை சுறுசுறுப்புள்ளதாக இருந்தது.

“தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை ஏதேன் தோட்டத்தில் அழைத்துக் கொண்டு வந்து, அதைப் பண்படுத்தவும் காக்கவும் வைத்தார்.” ஆதியாகமம் 2:15

வில்மா ரடால்ப் என்ற சிறுமிக்கு நான்கு வயதே நிரம்பியிருந்தது. அவள் போலியோ நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு அதனால் அவளது இடது கால் செயலிழந்து போனது. அவளுடைய மருத்துவர்கள் அவளால் ஒரு ஒத்தாசை இல்லாமல் நடக்க இயலாது என தெரிவித்து விட்டனர்.

ஆனால் வில்மா மனம் தளரவில்லை. அவள் தனது முடமான மூட்டுக்கு உடற்பயிற்சி கொடுக்க முடிவு செய்தாள். அவள் தனது ஒன்பதாவது வயதில் தனது உலோக காலையும் அதன் கட்டுகளையும் அவிழ்த்து விட்டு அதன் உதவியில்லாமல் நடந்து மருத்துவர்களை ஆச்சரியப்படுத்தினாள்.

தனது 13 வயதில் வில்மா ஓட்டப்பந்தையத்தில் கலந்துக்கொண்டு வீராங்கனையாக வரத் தீர்மானித்தாள். அவள் பந்தயத்தில் கலந்துகொண்டு கடைசியில் வந்தாள். அடுத்த சில வருடங்கள் அனைத்து ஓட்டப்பந்தையங்களிலும் கலந்துகொண்டாள், கடைசியில் வந்தாள். அனைவரும் அவளை முயற்சியைக் கைவிடும்படிக் கூறினார்கள். ஆனால் அவளோ தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டு இருந்தாள். ஒரு நாள் அவள் ஓட்டப்பந்தையத்தில் வெற்றிபெற்றாள். அதன் பின்பு மற்றொரு பந்தையத்திலும் ஓடினாள். ஒவ்வொரு பந்தையத்திலும் கலந்துகொண்டு வெற்றி பெற்றாள். இறுதியில் அவள் ஒலிம்பிக்கில் ஓடுவதற்குச் சென்றாள் அங்கு அவள் 3 தங்கப் பதக்கங்களை ஒரு பாதையிலும் (Track) களத்திலும் ஓடி வென்றாள்.

வில்மா செயல் திறன் குறைந்த தனது இயலாமையை மேற்கொள்ளும்படியான உடற்பயிற்சிகளை செய்து ஒரு வெற்றியாளராக ஆனாள். அதைப் போலவே உங்கள் சரீரம் ஒரு அதிசயமான இயந்திரம் ஆனால் அதனை நீங்கள் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் நீங்கள் அதனை இழந்து விடுவீர்கள்.

ஆதியில் மனிதன் செய்த உடற்பயிற்சி என்ன?

ஆதாம் ஏதேன் தோட்டத்தில் இருந்தபோது அவனுக்கு முழுமையான உடற்பயிற்சி செய்யும் வழக்கம் இருந்தது. (உண்மையிலேயே தோட்டவேலை என்பது முழு உடலையும் இயங்க

வைக்கும் பயனுள்ள உடற்பயிற்சியாகும்) அப்படியிருந்தும் அந்த நிலை நீடித்து இருக்கவில்லை, ஏனெனில் பாவம் வியாதியையும் மரணத்தையும் கொண்டு வந்தது.

வேதாகமத்தின்படி மனித இனத்தின் வழக்கமான உடற்பயிற்சியும் மாற்றமடைந்தது. ஒரு உடற்பயிற்சி பயிற்சியாளர், அவ்வபோது உடற்பயிற்சி முறையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதுபோல் தேவனும் ஆதாமின் வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினார். “பூமி உன் நிமித்தம் சரிக்கப்பட்டிருக்கும்: நீ உயிரோடிருக்கும் நாளெல்லாம் வருத்தத்தோடே அதின் பலனைப்



புசிப்பாய், உன் முகத்தின் வேர்வையால் ஆகாரம் புசிப்பாய்.” ஆதியாகமம் 3:17, 19. ஆதாமின் உடற்பயிற்சி இப்போது அவன் கடுமையாக உழைத்து வியர்வை சிந்தி பாடு பட வேண்டும் என்ற அளவுக்கு மிகவும் கடினமாகிவிட்டது.

இந்த பகுதியை உன்னிப்பாகக் கவனித்து படிக்க வேண்டும். ஆதாமின் உடற்பயிற்சின் தீவிரம் அதிகப்படுத்தியிருப்பது அவனுக்காகத்தான். கடின உழைப்பும் வியர்வை சிந்தியும் செய்யபடுகிற

உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் பாடு படுவதினால் வாழ்க்கையில் பிரயோஜனமான நன்மைகளைப் பெறமுடியுமா?

அற்புதமான உடலியல்

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடலுக்கு என்ன ஏற்படுகிறது?

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமானது. இதனால் முழு உடலும் பலனடைகிறது. தசை நார்கள் கருங்கி விரிகின்றன. இதயமானது அதிக விரைவாக உந்துகிறது. நுரையீரல் கடுமையாக வேலை செய்து உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயுவை அதிகமாகப் பெற்றுக்கொள்ளுகிறது. இந்த செயல் நொதி (Enzyme) யின் எதிர்வினைச் செயலை வேகப்படுத்தி நரம்புகளைத் தூண்டிவிடவும், வளர்சிதை மாற்றம், மேலும் பல வேலைகளையும் செய்கிறது. ஆகவே உடற்பயிற்சி என்பது ஒரு அதிசயமான சம்பவமாகும்!

உங்களுக்கு ஏன் நல்ல உடற்பயிற்சி தேவைப்படுகிறது?



உடற்பயிற்சி உங்களுக்கு:

- கலோரிகளை (Calories) எரிக்க பயன்படுகிறது,
- உடல் பெலத்தையும் சக்தியையும் அதிகரிக்க உதவுகிறது,
- நலமாக இருக்க மற்றும் அதிக சக்தியைப் பெற உதவுகிறது,
- இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது,
- மகிழ்ச்சியுள்ள ஒரு நீண்ட காலம் வாழ உதவி செய்கிறது!

இந்த அனைத்து இலக்குகளையும் அடைவதற்கு ஒரு உடற்பயிற்சிக்கான உடலியல் அடிப்படையை புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வழக்கமாக எந்த சிறந்த உடற்பயிற்சியை செய்யலாம்?

இரண்டு விதமான தசைகள் (Muscles) உள்ளன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? காற்றில்லாத (குறைந்த அளவு பிராணவாய்வு) உடற்பயிற்சியில் உட்பட்டிருக்கிற தசைகளை (Fast Twitch) வேகமாக இழுக்கும் தசைகள் எனப்படும். உங்களுடைய சக்தியை அதிகரிப்பதற்கு இந்த தசைகள் இதற்கு முன்பாக செயல்பட தேவைப்படாத ஒரு பணியை மேற்கொள்ளும் சவாலை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த தசைகள் அதே பணியை மேற்கொள்ள வேண்டியதாகும்போது பலமடைய விரிவதற்குக் கற்றுக்கொள்கிறது. அதிக பாரமான எடையை குறைவான தடவைகள் தூக்கும் பயிற்சியில் இந்த தசைகள்தான் உதவுகின்றன.

(Slow Twitch) மெதுவாக இழுக்கும் தசைகள் தாக்குப் பிடிக்கும் செயல்களை செய்வதற்கு உதவுகிறது. தசைகள் காற்றுள்ள அதிகமாக பிராணவாய்வு (Aerobic) பயிற்சியில் உபயோகப்படுகிறது. இருந்தாலும் அவைகள் ஒரே நேரத்தில் மொத்தமாக செய்யவில்லை என்றாலும் அவைகள் குறிப்பிட்டளவு கலோரிகளை மட்டுமே எரிக்கச்செய்யும்.

இந்த இரண்டு விதமான தசைகளுக்கும் தகுந்த உடற்பயிற்சியினை வழக்கமாக கொடுக்கும்போது சக்தியையும் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன்களை பெற்று வளர்ச்சிதை மாற்றத்தின் செயலை ஊக்குவித்து, கொழுப்பை எரித்து இதயத்தையும் மற்றும் பல பாகங்களையும் பலப்படுத்துகிறது.

இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை நான் எவ்விதம் கணிக்க முடியும்?



நல்ல உடற்பயிற்சியே இதயத்தை சீராக வைத்து உங்கள் இதயம் இயங்கும் விகிதத்தை அதன் அளவுக்கூறின்படி (Parameters) பராமரித்து அதன் வயதுக்குள் வைத்துக்கொள்ளுகிறது. உங்களுடைய சரியான இதய இயக்கத்தின் அளவை பின்வரும் சூத்திர முறையில் கணக்கிடலாம்.

220 - (உங்கள் வயது) = ஒரு நிமிடத்திற்கு உங்கள் இதயத்தில் இருக்கவேண்டிய துடிப்பு.

உதாரணமாக ஒரு நாற்பது வயது நபருக்கு இதயத்தின் துடிப்பு அளவு ஒரு நிமிடத்திற்கு 180 தடவைகள் (220-40=180) துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு உங்கள் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமென்றால் அதற்கு இருதயத்தின் துடிப்பின் அளவு நீங்கள் காற்றுள்ள (Aerobic) உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்களுடைய வயதுக்கு தக்கபடி உங்களுக்கு இருக்கவேண்டிய அளவு 50% முதல் 75% க்குள் இருக்க வேண்டும்.

இதயத்தின் துடிப்பின் அளவைக்

குறித்து குழப்பமடைந்து இருக்கிறீர்களா? அதைப்பற்றி நாம் தெரிந்துகொள்ளுவோம்.

உங்கள் இதயத்தின் துடிப்பைக் கணக்கிடுவதில் சிரமம் இருக்குமானால், உரையாடல் இதயத் துடிப்பு முறையில் அணுகவும். நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்துகொண்டு ஒரு உரையாடலில் ஈடுபடுவீர்களானால் உங்களுடைய இதயத் துடிப்பு இருக்கவேண்டிய அளவுக்குள் இருக்கிறது. ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது பாட்டுப் பட முடிகிறது என்றால் நீங்கள் தேவையான அளவுக்கு கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்று அர்த்தம் ஆகும். நீங்கள் காற்றை விட்டு மூச்சை எடுப்பதற்கு வார்த்தைகளுக்கு இடையில் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்வீர்களாகில் உங்கள்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



இதைப் பயன்படுத்தவும்: ஆனால் உண்ண வேண்டாம். நம்முடைய சரீரத்தின் தசைகளும், சிவப்பு மாமிசமும் சிவப்பாக இருக்க காரணம் இது அடிப்படையில் Type 2 என்ற தசை நாரினால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு அதிகளவு பிராணவாய்வு உடைய இரத்தமும் தேவைப்படுகிறது. சிவப்பு மாமிசம் (தசைகளை) உபயோக படுத்தவும். ஆனால் உண்ண வேண்டாம். சிவப்பு மாமிசம் உண்பதினால் இதய நோயும் பெருங்குடல் புற்றுநோயும் அதிகரிக்க வாய்ப்பு உள்ளது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.



உடற்பயிற்சி மிகவும் கடுமையாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம் ஆகும். இந்த முறையானது நடைப் பயிற்சியைப்போல மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சிக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

என்னுடைய முக்கியமான குறிக்கோள் உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமானால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டுமானால் இந்த முக்கியமான சமன்பாட்டை நினைவில் கொள்ளவேண்டும். உள் செல்லும் கலோரிகள் (Calories) நாம் இழக்கக்கூடிய கலோரிகளை விட குறைவாக இருக்க வேண்டும். வேறு வார்த்தையில் சொல்வதென்றால் உங்களுடைய சக்தியின் சிலவு நீங்கள் சாப்பிடும் கலோரிகளைவிட அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் தூங்கும்போது கூட உங்கள் உடல் தொடர்ச்சியாக கலோரிகளை எரித்துக்கொண்டு இருக்கிறது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? நீங்கள் உயிரோடு இருப்பதற்கு உங்கள் உடல் பயன்படுத்தும் கலோரிகள் Basal Metabolic Rate (BMR) என்று அறியப்படுகிறது. எடை தூக்கும் பயிற்சியினால் திரண்ட தசையை உருவாக்க எண்ணுவோர்க்கு உண்மையிலேயே BMR அதிகரிக்கிறது. அப்படியென்றால் இயல்பாகவே உங்கள் உடல் அதிக கலோரிகளை ஒரு நாளில் எரிக்கிறது என்று அர்த்தம்.

விறுவிறுப்பான நடை பயிற்சி போன்ற காற்றுள்ள (Aerobic) உடற்பயிற்சி செய்யும்போது அதிகமான கலோரிகளை ஒரு மணி நேரத்திற்கு உங்கள் BMR - க்கு மேல் எரிக்கிறது. ஆகவே (Aerobic) காற்றுள்ள மற்றும் காற்றில்லா (Anaerobic) உடற்பயிற்சிகளுக்கு இடையே தொடர்ச்சியாக இரண்டையும் மாற்றி செய்வதுதான் உடல் பருமனைக் குறைக்க சரியான வழியாகும்.



கொழுப்பை எரிப்பதற்கு மற்றொரு முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டிய வழி என்னவென்றால் உடற்பயிற்சி மிதமானதாக இருக்க வேண்டும், தீவிரமானதாக இருக்கக் கூடாது. மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கொழுப்பு, சக்திப் பொருளாக பயன் படுகிறது. ஆனால் தீவிரமான உடற்பயிற்சியின்போது கார்போஹைடிரேட் (குளுக்கோஸ்) மாற்று எரிபொருளாக பயன்படுகிறது.

என்னுடைய ஓய்வற்ற அலுவல்களுக்கு மத்தியில் போதுமான உடற்பயிற்சியை நான் எப்படி செய்ய முடியும்?

உங்களுடைய நாளை அதிகாலையில் உடற்பயிற்சிசெய்யுடன் ஆரம்பியுங்கள். காலை நேரம்தான் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு உகந்த நேரம் என்று நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

ஏனெனில் காற்றின் தரம் காலை நேரத்தில்தான் சுத்தமாக இருக்கும். அத்துடன் வழக்கமாக காலை நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு அதிக பலன்கள் கிடைக்கிறது.

ஓட்டுமொத்தமான சிறந்த காற்றுள்ள (Aerobic) உடற்பயிற்சி எது?

உடல் அரசாட்சியின் ஊக்கமளிப்பு உடற்பயிற்சி, அனைத்து உடற்பயிற்சிகளிலும் நடைபயிற்சியே சிறந்தது என்று தாமஸ் ஜெபர்சன் கூறினார். இது ஒரு தீவிரமான உடற்பயிற்சியாக இல்லாவிட்டாலும், விறுவிறுப்பான நடை அதிக பலனளிக்கும். நடைபயிற்சி என்பது குறைந்தளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சியாகும். அது என்னவெனில் காயங்கள் படுவதற்கு குறைந்த வாய்ப்பே உள்ளது. ஓடுதல் பயற்சியைக் காட்டிலும் இதில் மூட்டுகளில் முக்கியமாக முழங்காலில் குறைந்த அளவு அதிர்ச்சி மட்டுமே ஏற்படுத்தும். நடைபயிற்சி என்பது ஒவ்வொரு பெரும் தசைப் பகுதிகளுக்கும் வலுவூட்டுகிறது மட்டுமின்றி: அநேக மக்கள் இதனை ஒரு சமூக நிகழ்வாகவும் பயன்படுத்துகின்றனர். (எந்த உடற்பயிற்சியும் ஒரு உடல் துணையோடுடன் செய்வது நல்லது.) நடைபயிற்சி என்பது குறைந்த சிலவினாலான ஒரு உடற்பயிற்சியாகும். இதற்கு தேவையானது ஒரு ஜோடி காலணிகள் (Shoes) மட்டுமே.



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



Intermittent Training விட்டு விட்டு செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சி. இதில் சிறிது நேர ஓய்வு இடைவெளிக்குப் பின்பு தீவிரமான பயிற்சியில் ஈடுபடுவதாகும். இதுபோன்ற உடற்பயிற்சிகள் Aerobic திறனை வளர்க்கிறது. (உங்கள் உடம்பு பயன்படுத்தக் கூடிய அளவுக்கு தேவையான பிராணவாயுவைப் பெற்றுக்கொள்ளுவது) மற்றும் சோர்வு குறைவதற்கும் நீடித்த உடற்பயிற்சியைவிட நல்லது என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

மிதமிஞ்சிய நல்ல காரியங்கள்

உங்கள் உடற்பயிற்சியை தீவிரிக்கச் செய்யும்போது இது படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். எவரெல்லாம் உடல் உழைப்புக் குறைவான வாழ்க்கை முறையில் இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு உடற்பயிற்சியில் அதிரடியான தீவிரம் காட்டுவது மரண அபாயத்தில் கொண்டுவிடும். அநேகமாக பாதி மாரடைப்புகள் கடுமையான உடல் உழைப்பு முயற்சியினால் மட்டுமே ஏற்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். குறைந்த அளவு உடலுழைப்பு செய்பவர்கள் தொடர்ந்து வழக்கமாக செய்யும் உடற்பயிற்சியை விட விறுவிறுப்பாக செய்வார்களானால் அது மாரடைப்புக்கு காரணமாகிவிடும் என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

தயவுசெய்து உடற்பயிற்சி திட்டத்தை துவங்கும் முன்பு உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசிக்கவும்!

ஆதாரம்

உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியம், நீடித்த ஆயுள் இவைகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாக இருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

இதய நோய்: என்னவிதமான உடற்பயிற்சி இதய நோயைத் தடுக்க கூடும்?



தொடர்ச்சியான உடல் உழைப்பில் உள்ள ஆண்களுக்கு மாரடைப்பு அபாயத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். ஹார்வார்டு பொதுமக்கள் ஆரோக்கிய ஆராய்ச்சி மையத்தில் செய்யப்பட்ட ஆய்வின்படி ஒரு வாரத்தில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஓட்டப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு 42% மாரடைப்பு ஆபத்து குறைவாக

இருந்தது.

ஒரு நாளில் 30 நிமிடங்கள் நடப்பது 18% மாரடைப்பு ஆபத்திலிருந்து நீங்கியிருக்கிறார்கள். ஆராய்ச்சியாளர்கள் நடையில் வேகம் காண்பிப்பவர்களுக்கும் இதயநோய்க்கும் உள்ள தொடர்பையும் கண்டுபிடித்தனர். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தீவிரமாக பயிற்சி செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இதய நோய்க்கான ஆபத்து குறைவாக இருக்கும். அத்துடன் பளு தூக்கும் பயிற்சியும் ஆபத்தைத் தடுக்கிறது. ஒரு வாரத்தில் முப்பது நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கும்

மேல் இந்தப் பயிற்சியை செய்பவர்களுக்கு இதய நோயின் ஆபத்து 23% குறைகிறது.

பெண்கள் ஒரு வாரத்தில் ஒரு மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு அதைவிட குறைவாக நடப்பவர்களைக் காட்டிலும் 50% இதய நோய்க்கான ஆபத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். பெண்களுக்கு வழக்கமான உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட தீவிர உடற்பயிற்சி செய்யும்போது இதயநோயின் பாதிப்பிலிருந்து சிறிதளவே பயனளிப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

உடற்பயிற்சியும் பக்கவாதமும் பற்றி என்ன கூறலாம்?

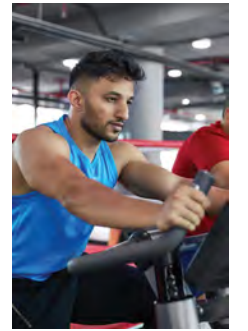
ஹார்வார்ட் சர்வகலாசாலையில் முன்னாள் மாணவர்கள் 1,130 பேர்களின் வாழ்க்கைமுறை மாதிரிகளை வைத்து ஆராய்ந்துப் பார்த்ததில் மிதமான உடற்பயிற்சி கூட பக்கவாதத்தின் ஆபத்தைக் குறைத்து இருந்ததாம். எவரெல்லாம் ஒரு வாரத்திற்கு 2000 முதல் 2999 வரை கலோரிகளை எரித்தார்களோ அவர்களுக்கு பக்கவாதத்தின் ஆபத்து 46% குறைந்துக் காணப்பட்டது. நடப்பது பக்கவாதத்தை குறைக்கும் ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சியாகும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகிறது. உண்மையிலேயே ஒரு வாரத்தில் 12 கிலோமீட்டர்களுக்கு மேல் நடப்பவர்களுக்கு பக்கவாதத்தின் ஆபத்து 29% குறைந்து இருந்ததைக் கண்டுபிடித்தனர்.

புற்றுநோய்: எந்தவகையான புற்றுநோய்க்கு உடற்பயிற்சி பலனளிக்கும்?

புற்றுநோய் தடுப்பதற்கான வழக்கமான உடற்பயிற்சி முக்கியமாக பாலினத்தைப் பொறுத்தே இருக்கிறது.

ஆண்களுக்கு: தொடர்ச்சியான

உடற்பயிற்சி 74% ப்ரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் ஆபத்திலிருந்து தற்காப்பதாக இருக்கிறது என்று ஒரு ஆராய்ச்சிக் கூறுகிறது. தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்திலிருந்து குறைக்கப்படுகிறது என்று பல ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. ஆண்களில் உடலுழைப்புக் குறைவான அலுவல்களில் இருப்போர்க்கு 60% பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து இருப்பதாகவும் மற்றொரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. (பல ஆராய்ச்சிகள் உடற்பயிற்சி பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தை சிறிதளவே பெண்களுக்கு குறைப்பதாகவும் கண்டுள்ளனர்.)



பெண்களுக்கு: தொடர்ச்சியான

உடற்பயிற்சி மார்பகம் மற்றும் பெண்களுக்கு குறிப்பிட்ட புற்றுநோய்களின் ஆபத்திலிருந்து வெகுவாகக் குறைக்கிறது. மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் இருக்க தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி 37% அதன் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது என்று மற்றுமொரு கண்டுபிடிப்பு கூறுகிறது. பெண்களில் ஏற்கனவே மார்பகப் புற்றுநோயினால் அவதியுறுவோர் ஒரு வாரத்தில் 6 முதல் 8 மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்வோருக்கு 50% அதன் ஆபத்திலிருந்து விடப்பட்டிருப்பதாகவும் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். பெண்களில் ஏற்கனவே கல்லூரியில் விளையாட்டு வீரர்களாக இருந்தவர்களுக்கு மார்பகம், கருப்பை, கர்ப்பப்பை யோனி, கருப்பை வாய் இவைகளில் புற்றுநோய் வரும் ஆபத்து மிகவும் குறைந்துக் காணப்பட்டது என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.





உடல் பருமன்: அதிகப்படியான உடல் எடை உடற்பயிற்சியினால் குறையக்கூடுமா?

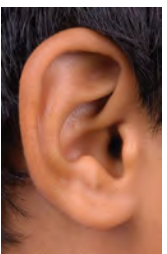
உடல் பருமன் உண்டாவதற்கு காரணம் உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை ஆகும். உடல் எடை குறைய வேண்டுமென்றால் நாம் உள்ளுக்குள் சக்தியைவிட வெளியேற்றும் சக்தி அதிகமாக இருக்க வேண்டும். சக்தியை வெளியேற்றுவதற்கான சிறந்த வழி உடற்பயிற்சியாகும்.

அத்துடன் வழக்கமான மிதமான உடற்பயிற்சியும் உடல் பருமனை நீடித்து குறைந்த நிலையில் வைக்க அவசியமாக இருக்கிறது. தேசிய எடைக் கட்டுப்பாடு பதிவேடு 91% பேர்கள் உடல்பருமனைக் குறைத்தவர்கள் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சியும் தினமும் ஒரு மணி நேரம் துடிப்பான நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் என்றுக் கூறுகிறது.

நீரிழிவு நோய்: நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சியானது ஒரு இனிப்பான பலனாக அதனைத் தடுக்கும் என்று கூறமுடியுமா?

நீரிழிவு நோயின் மருந்தான மெட்போர்மின் (Metformin) மாத்திரைகளை எடுப்பவர்களையும் தொடர்ந்து மிதமான உடற்பயிற்சி செய்பவர்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்ததில் வாழ்க்கை முறையை மாற்றியவர்கள் நீரிழிவு நோயை ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதில் மிகவும் சிறப்பாக வேலை செய்ததாக ஒரு ஆராய்ச்சிக் கூறுகிறது. ஏற்கனவே நீரிழிவு நோயுள்ள ஒரு குழுவை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் மெட்போர்மின் (Metformin) மாத்திரை உட்கொண்டவர்களுக்கு 31% நீரிழிவு நோயின் ஆபத்து குறைவாக இருந்தது, ஆனால் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு 58% நோயின் ஆபத்து குறைவாக இருந்தது எனக் கண்டறிந்தனர். (ஆகிலும் அறுபது வயதும் அதற்கு மேலும் இருந்தவர்களுக்கு 71% ஆபத்து குறைவாக இருந்ததாம்). உடற்பயிற்சி செய்துகொண்டு இருப்பவர்களுக்கு மெட்போர்மின் (Metformin) மாத்திரை எடுப்பதினால் வரும் பக்க விளைவான பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, அஜீரணம் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு அனைத்துமே விபக்கத்தக்கும் வகையில் முற்றிலுமாக அகன்று போனது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் காதுகளுக்கு நல்லது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? அல்மோடா நாட்டின் ஆரோக்கிய ஆராய்ச்சியின் முடிவில் தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்தவர்களுக்கு காது கேளாமையின் பிரச்சினை வெகுவாகக் குறைந்து இருந்தது எனக் கூறுகின்றனர். மேலும் ஆராய்ச்சியில் 1965 முதல் 1994 வரை காது கேளாதவர்களின் ஒட்டுமொத்த விகிதாச்சாரம் இரண்டு மடங்கு அதிகரித்ததாகவும் கூறப்படுகிறது. இந்த பயிற்சியின் பலன்களை சத்தமிட்டுக் கூறுவதற்கு இதுவும் ஒரு முக்கியக் காரணமாகும்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



முதியவர்களிடையே மிதமான உடற்பயிற்சி ரூபகசக்தியும் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் அல்செய்மர்ஸ் என்னும் வியாதிபுடன் சம்பந்தப்பட்ட அறிவாற்றல் திறனை அதிகரிக்கிறது.

உடற்பயிற்சி நீரிழிவு நோயை கூட மாற்றுமா?

காலபோர்னியாவிலுள்ள வெய்மர் சென்ட்ர ஆப் ஹெல்த் அண்ட் எடுகேஷன் Weimar Center of Health Education வாழ்க்கைமுறை (Lifestyle) மையத்தில் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு அதனை மாற்றுவதில் மிகப்பெரிய வெற்றியைக் கண்டனர். இந்த மருத்துவர்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் பயிற்சி உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவுகள், மேலும் மற்ற வாழ்க்கை முறை உண்மைகள் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது என்று கண்காணித்தனர். குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சி உடனடியான நீடித்த பலனை இரத்தத்தில் சர்க்கரை உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படுத்தியது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகிறது. மற்றொரு ஆராய்ச்சியில் அதிகரிக்கப்பட்ட குளுகோஸ் பல மணி நேரங்கள் உடற்பயிற்சிக்குப் பின்னும் நிலைத்து இருந்தது எனக் கண்டுபிடித்தனர். நீரிழிவு 2 (Diabetes 2) எனப்படும் உடலின் பலவீனமான செயல்பாட்டினால் அவதியுறும் உடலின் இன்சலின் 16 மணி நேரம் மிதமான உடற்பயிற்சியினால் செயல்பாட்டில் முன்னேற்றம் காணப்பட்டது.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்: நீங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கான மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுவீர்களானால் எந்த உடற்பயிற்சியையும் துவங்கும் முன்பு உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

மன ஆரோக்கியம்: உடற்பயிற்சியானது தெளிவாக சிந்திப்பதற்கு உதவுமா?

தேசிய மனநல ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் செய்த ஆராய்ச்சியின்படி தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி நலமுடன் இருக்கின்றோம் என்ற உணர்வை கூடச்செய்கிறது. மன அழுத்தத்தை (மன இறுக்கம், பதட்டம்) நீண்ட நாள் மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு இவைகளிலிருந்தும் விடுவிக்கச்செய்கிறது. தசைகளின் இறுக்கம் குறையும்போது இதயத்தின் துடிப்பு விகிதம், மற்றும் சில மனஅழுத்த ஹார்மோன்களையும் சீராக வைக்கிறது.



உடற்பயிற்சி உங்களுடைய முளைத் திறனை எப்படி ஊக்குவிக்கிறது?

நம்முடைய இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் நேர்மறையான பலன்களை ஏற்படுத்தி முளையின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. உடற்பயிற்சி முக்கியமாக முளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை தாராளமாக விநியோகித்து நேர்மறை பலன்களை ஏற்படுத்தி நமது மனநிலை மற்றும் நல்வாழ்விற்கு காரணமான முளையின் நரம்பியக் கடத்திகளான செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் போன்றவைகளை அதிகரிக்கிறது.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (Osteoporosis): உடற்பயிற்சி உறுதியான எலும்புகளைக் கொடுக்குமா?

பளு தூக்கும் உடற்பயிற்சி அதாவது வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளைவிட எலும்புகளுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யும்போது அது ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (Osteoporosis)யை தடுக்கிறது. ஆகவே நீச்சல் இதயத்திற்கும், தசைகளுக்கும் சிறந்த உடற்பயிற்சிகளாக இருக்கும்போது இவைகள் எலும்புகளின் அடர்த்தியைக் காஸ்களிலும், இருப்பிலும் அதிகரிப்பதில்லை. ஆகவே நடைபயிற்சி, மெது ஓட்டம் (Jogging) சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற பயிற்சிகள் இதற்கு உகந்தது. எங்கனம் இருப்பினும் முழு உடல் எலும்புகளின் அடர்த்தியைக் கூட்டுவதற்கு முழு உடலுக்கும் தொடர்ச்சியான பளு தூக்கும் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. எலும்புகளின் அடர்த்தியைக் கூட்ட சமச்சீரான பளு தூக்குதல் பயனுள்ள வழி என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. பளு தூக்கும் பயிற்சியைப்போல நிலத்தில் செய்யும் வேலைகளான தோட்டத்தைப் பண்படுத்துதல், களையெடுத்தல் போன்ற வேலைகளும் எலும்புகளின் அடர்த்தியைக் கூட்டுவதாகவும் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.



கீல்வாதம் (Arthritis): உடற்பயிற்சியானது இதன் வலிக்கு உதவுமா?

இந்த கீல்வாத வலியிலிருந்து விடுபட உடற்பயிற்சி நன்கு உதவும். ஆனால் நீங்கள் முன்னேற்றத்தைக் காண வேண்டுமானால் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஆஸ்டியோஆர்த்திரைடிஸ் (Osteoarthritis) என்னும் வகையான கீல்வாதம் உள்ள அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மிதமான உடற்பயிற்சி அதன் அறிகுறிகளைக் காணமுடியவில்லை என்று ஒரு ஆராய்ச்சிக் கூறுகிறது. ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தப் பட்டவர்களில் பரிந்துரை செய்யப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது வலியும் நெகிழ்வுத்தன்மையும் குறைந்ததுக் காணப்பட்டது.



பல வகையான உடற்பயிற்சிகள்:

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் வியாதிகள் தடுக்கப்படவும் உடற்பயிற்சி தொடர்ந்து செய்வது மிகவும் அவசியம் என்பதை நீங்கள் இப்போது அறிந்துக் கொண்டுள்ளீர்கள். ஆனால் இன்னொரு விதமான உடற்பயிற்சி நல்ல பலன்களைத் தருவதாகக் கூறப்படுகிறது. “சரீர முயற்சி அற்ப பிரயோஜனமுள்ளது. தேவபக்தியானது இந்த ஜீவனுக்கும் இதற்கும் பின்வரும் ஜீவனுக்கும் வாக்குத்தத்தமுள்ளதாகையால் எல்லாவற்றிலும் பிரயோஜனமுள்ளது.”

1 தீமோத்தேயு 4:8
நம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண உடற்பயிற்சித் தேவைப்படுவதை போல நம் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும் பயிற்சி செய்யவேண்டியுள்ளது. இந்த குறிக்கோளை அடைவதற்கு நமக்கு விசுவாசப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இதைக்குறித்து ஒரு எழுத்தாளர் பின்வருமாறுக் கூறுகிறார்.

“ஆகையால், மேகம்போன்ற இத்தனை திரளான சாட்சிகள் நம்மைச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்க, பாரமான யாவற்றையும், நம்மைச் சுற்றி நெருக்கி நிற்கிற பாவத்தையும் தள்ளிவிட்டு, விசுவாசத்தைத் துவக்குகிறவரும் முடிக்கிறவருமாயிருக்கிற இயேசுவை நோக்கி, நமக்கு நியமித்திருக்கிற ஓட்டத்தில் பொறுமையோடே ஓடக்கடவோம்: அவர் தமக்குமுன் வைத்திருந்த சந்தோஷத்தின்பொருட்டு, அவமானத்தை எண்ணாமல், சிலுவையைச் சகித்து, தேவனுடைய சிங்காசனத்தின் வலதுபாரிசத்தில் வீற்றிருக்கிறார்.” எபிரேயர் 12:1,2

உங்களுடைய வாழ்க்கையில் உங்கள் பாரங்கள் இறக்கி வைக்க விரும்புகிறீர்களா? “கர்த்தருக்குக் காத்திருக்கிறவர்களோ புதுப்பெலன் அடைந்து, கழுதுகளைப்போலச் செட்டைகளை அடித்து எழும்புவார்கள், அவர்கள் ஓடினாலும் இளைப்படையார்கள், நடந்தாலும் சோர்ந்துபோகார்கள்.” ஏசாயா 40:31.

உடல்ரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் ஆரோக்கியமடைய இதுவே நல்ல ஆலோசனை. ஆகவே ஒரு பயற்சித் திட்டத்தை எவ்வளவு விரைவாகத் துவங்க முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாகத் துவங்கலாமே. இந்த உடல் மற்றும் ஆன்மீக பயிற்சிக்கு www.AmazingHealthFacts.in என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும். ■

தண்ணீர்

ஆதியில்... அனைத்து இடங்களிலும் தண்ணீர் இருந்தது.

- “தோட்டத்துக்குத் தண்ணீர்பாயும்படி ஏதேனிலிருந்து
- ஒரு நதி ஓடி, அங்கேயிருந்து பிரிந்து நாலு பெரிய
- ஆறுகளாயிற்று.” ஆதியாகமம் 2:10.

100 வருடங்களுக்கு முன்பு சவுதி அரேபியாவில் மணல் குவியலில் ஒரு எலும்பு குவியல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவர்களுக்குக் கிடைத்த ஆதாரங்களின்படி ஒரு மனிதன் அந்த பாலைவனத்தில் காணாமற்போனபோது இறந்து இருக்கவேண்டும் என்று தெரிந்தது. அவனுடைய கந்தலான ஆடையின் பைக்குள் ஒரு குறிப்பு இருந்தது. அதில் “தாகத்தால் மரிக்கிறேன், இதற்கும் மேல் என்னால் என் பயணத்தை தொடரமுடியாது” என்று எழுதி இருந்தது. இறந்துபோன அந்த மனிதன் ஒரு தற்காலிக தங்குமிடத்தை உண்டாக்கி தண்ணீர் இல்லாததினால் அங்கு மரிக்கும்படி உட்கார்ந்தான். ஆனால் உண்மையிலேயே மிகவும் வருந்தத்தக்க செய்தி என்னவென்றால் தாகத்தால் மரித்த அந்த மனிதனின் எலும்புக்குவியல் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அந்த மணல் குவியலைத் தாண்டி ஒரு சில கெஜங்களுக்கு அப்பால் ஒரு பசுமையான சோலை இருந்தது. அதில் ஒரு அருமையான ஆர்டிசியன் ஊற்றும் இருந்தது.

இதைப்போலவே தங்களை சுற்றியுள்ள முக்கியமானதும் பூமியில் அடிப்படை பொருளான தண்ணீரால் சூழப்பட்டிருக்க, மில்லியன் கணக்கான மக்கள் உடல் வறட்சியினால் இறக்கின்றனர்.

தேவன் திட்டத்தை முன்பாகவே செய்தாரா?

நிலத்தினுடைய சகலவித செடிகளும் பூமியின்மேல் இன்னும் உண்டாகவில்லை, நிலத்தினுடைய சகலவிதப் பூண்டுகளும் இன்னும் முளைக்கவில்லை; ஏனெனில் தேவனாகிய கர்த்தர் பூமியின்மேல் இன்னும் மழையைப் பெய்யப்பண்ணவில்லை; நிலத்தைப் பண்படுத்த மனுஷனும் இருந்ததில்லை. அப்பொழுது மூடுபனி பூமியிலிருந்து

எழும்பி பூமியையெல்லாம் நனைத்தது. தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனைப் பூமியின் மண்ணினாலே உருவாக்கி, ஜீவ சுவாசத்தை அவன் நாசியிலே ஊதினார். மனுஷன் ஜீவாத்துமாவானான்.” ஆதியாகமம் 2:5-7

தாவரங்கள், மிருகங்கள், மனித இனம் தாகத்தை அனுபவிக்கும் முன்பே தேவன் தண்ணீரை அதிகமாகவே உண்டாக்கி அவர்களின் தேவைக்கென்று வைத்திருந்தார். தேவன் தாகத்திற்கென்று கொடுத்த தண்ணீர் இன்றளவும் அவசியமானதாக இருக்கிறதா?

நாம் எப்போதும் ஏற்றுகொள்ளுகிற முக்கியமான வாழ்வு தரும் பொருளான தண்ணீரைக் குறித்து மீண்டும் ஒரு சோதனை செய்து பார்ப்போமா?

அற்புதமான உடலியல்

நமது உடல் எவ்வளவுத் தண்ணீரை உள்ளடக்கி உள்ளது?

நமது உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் தண்ணீர் இருக்கிறது. (Aorta) அஓர்ட்டா (நமது உடலில் உள்ள மிகப்பெரிய இரத்த நாளம் முதல் (Zygom) சைகோமா என்னும் மண்டை ஓட்டினுள் உள்ள ஒரு எலும்பு வரையிலும் தண்ணீர் இருக்கிறது. நமது உடலின் எடையில் 60% மேலாக தண்ணீர் இருக்கிறது.

மேலும் சில திசுக்களும் உடலுறுப்புகளும் தண்ணீரின் அதிகப்படியான ஒரு கூட்டுப்பொருளைக் கொண்டு இருக்கிறது. மூளைப் பகுதி 70% தண்ணீரைக் கொண்டுள்ளது. நுரையீரல் 90% க்கு அதிகமாகவே தண்ணீரைக் கொண்டுள்ளது.

நாம் தண்ணீரை நமது உடலின் வெளிப்பகுதியை மட்டும் சுத்தம் செய்ய உபயோகிப்பதில்லை உட்புறத்தையும் சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்கிறோம். (Microscopic)மைக்ரோஸ்கோபிக் அளவில் பார்த்தாலும் தண்ணீர் ஒரு சுத்தம் செய்யும் ஏதுகரமாக இருப்பதால் அதனை “உலகளாவிய கரைப்பான்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. அநேகக் கலவைகள் தண்ணீரில் கலக்கப்பட்டு கரைசலாகிறது. உதாரணமாக இரத்தம் தோராயமாக 83% தண்ணீரைக் கொண்டுள்ளது. மீதுமுள்ள சதவிகிதம் இரத்த அணுக்கள், சத்துப்பொருட்கள்,





ஹார்மோன்களை உள்ளடக்கியுள்ளது.

போதுமான அளவுக்கு தண்ணீர் இல்லையென்றால் நமது இரத்தம் ஒரு கூட்டுப்பொருளாக மாறிவிடும். உங்களுக்கு ஒரு உதாரணத்தைக் கூறவேண்டுமானால் கழுவப்படும் பாத்திரங்களை கூட்டுப்பொருளாக concentrated உள்ள ஆரஞ்சு பழுச்சாற்றைக் கொண்டு கழுவினால் எப்படியிருக்கும் என்பதை கற்பனை செய்துப் பாருங்கள். நீங்கள் ஒரு பிசிபிசுப்பான நிலையை உணரலாம்.



நமது உடலில் போதுமான தண்ணீர் இல்லையென்றால் என்ன ஏற்படும்?

தண்ணீர் பற்றாக்குறைவான சந்தர்ப்பங்களில் நமது உடலின் முக்கிய உறுப்புகளைப் பாதுகாக்க உடலினுள்ளேயே சிக்கலான ஒரு பாதுகாப்பு முறையை தன்னகத்தேக் கொண்டுள்ளது. நமது உடலானது அதிலுள்ள குறைந்த முக்கியத்துவம் உள்ள பாகங்களான (தோல், மூட்டு, எலும்புகள்) ஆகியவற்றிலிருந்து தண்ணீரை எடுத்து மூளை, இதயம் இன்னும் மற்ற பாகங்களுக்கு கொடுக்கிறது.

எதிர்பாராதவிதமாக பெருவாரியான மக்கள் இந்த ஓரளவு நீர் வறட்சியினால் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். இதன் விளைவு என்னவென்றால் சீக்கிரத்தில் மூப்பெய்தல், சிறுநீரக அழுத்தம், கீல்வாதம் மேலும் பல வியாதிகளின் அணிவகுப்பு ஆகும்.



உண்மையில் நமக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது?

தண்ணீரைத் தொடர்ந்து வழக்கமாக குடிப்பது முக்கியமானது. உங்களுக்கு தாகம் எடுப்பதற்கு முன்பே பருகுவது நல்லது. உலக ஆரோக்கிய நிறுவனம் (WHO) பரிந்துரை செய்துள்ள பிரகாரம் நாம் அன்றாட சமாரான சீதோஷ்ண நிலையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய தண்ணீரின் அளவு இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பெண்கள்: தோராயமாக ஒன்பது எட்டு அவுன்ஸ் குவளைகள்.

ஆண்கள்: தோராயமாக பண்ணீரண்டு எட்டு அவுன்ஸ் குவளைகள். சராசரியாக 4% தண்ணீர் ஒரு நாளைக்கு விரயம் ஆகிறது. தண்ணீரானது சிறுநீர், அடிவயிறு செயல்பாடுகள், வியர்வை, முச்சு

விடுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக தண்ணீர் விரயமாகிறது. மிகுந்த வியர்வை உடற்பயிற்சியினால் உண்டாகும் சுவாசம் ஆகியவற்றிற்கு மேற்குறிப்பிட்டுள்ள அளவை விட சற்று கூடுதலான தண்ணீரை உட்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் தாகமாக இருக்கும்போது மட்டும் தண்ணீரைக் குடித்தால் என்ன?

நீங்கள் தாகம் எடுக்கும்வரை தண்ணீர் குடிப்பதற்குக் காத்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் ஏதாகிலும் பருக வேண்டுமென்று உங்கள் மூளை உங்களுக்குக் கட்டளை இட்டால் நீண்டநேரத்திற்கு முன்பாகவே நீர் வறட்சியினால் துன்புறுகிறீர்கள் என்பது நிபுணர்களின் கருத்தாகும்.

நீர் வறட்சியின் ஆரம்பகால அறிகுறிகள் என்ன?

நமது உடலின் எடையில் 1 முதல் 3 சதவிகிதம் வரை சிறிதளவு நீர் வறட்சி ஏற்படும்போது அது பின்வரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

- தலைவலி
- களைப்பு
- குழப்பம்
- பசியின்மை
- வெளிறிய தோல்
- தாங்கிக்கொள்ள முடியாத சூரிய வெப்பம்
- மயக்க உணர்வு
- வறண்ட வாய் மற்றும் கண்கள்
- தோலின் இழுவைத்தன்மை குறைதல்
- வயிற்றுவலி அதனை பசியென்று தவறாகப் புரிந்துகொள்ளுதல்
- மெதுவான வளர்ச்சிதை மாற்றம் அதன் விளைவாக உடல் எடைக் கூடுதல்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

எளிய வடிக்கட்டுதல், தலைகீழ் சவூடு பரவுதல் (Reverse Osmosis) மற்றும் நீராவி வடிதல் (Steam Distillation) ஆகியவைகள் வணிக ரீதியில் நீரை சுத்தப்படுத்தும் முறைகள். ஒரு சிலர் சில கனிமங்களை சுவையேற்ற கலக்கின்றனர். எலுமிச்சைப் பழ சாறை சிறிதளவு பிழிந்து விடுதல் இயற்கையான முறையில் நீரை சுவை ஏற்றுதல் செய்யும் முறையாகும்.





விடும் ஆபத்தில் உள்ளனர். மேலும் இது வெப்பமான வறட்சியான காலங்களில் அதிகம் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

உண்மையாகவே நீர் வறட்சி எளிதில் ஏற்பட்டுவிடுமா?

எளிதில் நீர் வறட்சி ஏற்பட்டுவிடும். ஒரு நாள் தேவையான தண்ணீர் பற்றாக்குறைவு ஏற்படுமானால் மிதமான நீர் வறட்சி ஏற்படும். இரண்டு நாட்கள் தண்ணீர் இரப்பது உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய நீர் வறட்சி ஆகிவிடும்.



தண்ணீருக்கும் இரத்த சர்க்கரைக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

தண்ணீர் “பூஜ்யம் அளவு கலோரிகள்” உள்ள ஒரு பானமாகும். ஏனெனில் இரத்தத்தில் உள்ள குளுகோஸ் அளவை அதிகரிக்கும் சர்க்கரை பொருள் இதில் இல்லை. நீர்ழிவு நோய்க்கு தண்ணீர் சரியான தேர்வாகும். பொதுவாக இரத்த சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும்போது தாக உணர்வு அதிகரிக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? அடுத்த முறை நீங்கள் அதிகமாக உணவு உண்டப் பின் சீக்கிரத்திலேயே தாகம் எடுக்குமானால் இது உங்கள் உடலின் ஒரு முகப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரையை கரைக்க அதிக தண்ணீரை வேண்டும் என்கின்றது. இது உடலின் இரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் கரைக்கும் ஒரு முறையாகும். இத்தகைய செயல்முறை அதிகமான சிறுநீர் கழிப்பதிலும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திலும் கொண்டு செர்க்கிறது.

நீர் வறட்சி அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?

நிச்சயமாக, நீர் வறட்சி கவனிக்கவில்லையென்றால் இதுபோன்ற அறிகுறிகளாகிய வெப்ப சோர்வுக்கு வழிநடத்தி குமட்டல், வாந்தி போன்றவைகளுக்குள்ளாக்கி நீர் வறட்சி இன்னும் அதிக பாதிப்பை உண்ட்பண்ணும். இவைகள் மிகவும் விரைவாகவே நடைபெற்று விடும். கடுமையான நீர் வறட்சியென்பது மரணத்திற்கும் வழி நடத்தும்!

வயது ஆனோர் நீர் வறட்சியினால் அதிகம் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றாரா?

வயது ஆனவர்களுக்கு உடலில் ஏற்படும் மாற்றம் மூப்புடன் சேர்த்து வருவதால் தாக உணர்ச்சியை குறைத்து விடுகிறது. வயது ஆனோர் அதிகளவு நீர் வறட்சி ஆபத்தில் இருக்கின்றனர். உண்மையாகவே கடுமையான நீர் வறட்சி மருத்துவமனையில் சேர்ப்பதற்கு ஒரு அடிப்படை காரணமாகும். இந்த பிரச்சினை வயதுடனேயே வளருவதாகத் தெரிகிறது. ஒரு ஆராய்ச்சியின்படி 85 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களில் 65 முதல் 69 வயதுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் ஆறுமடங்கு அதிகமாக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படும் ஆபத்தில் உள்ளனர். வயது ஆனவர்களுக்கு நீர் வறட்சி மிகவும் சீக்கிரத்தில் முன்னேறி சிகிச்சை அளிக்கமுடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுவர். நீர் வறட்சியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளோர்களில் 18% பேர்கள் 30 நாட்களுக்குள் மருத்துவ சிகிச்சை அளித்தாலும் இறந்து



அளவுக்கு மீறின நல்ல பொருட்களை உட்கொள்ளுவது?

தண்ணீரை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளுவது எப்போதோ ஒருமுறை நடைபெறும் நிகழ்வாக இருக்கலாம். ஆனால் அதிகப்படியான தண்ணீரைக் குடிக்கும்படி உங்களுடைய கட்டாயப்படுத்தல் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள சோடியம் Sodium அளவுக்கு குறைந்து மூளையில் வீக்கம் ஏற்பட்டு இறந்து போகவும் வாய்ப்பு உள்ளது. சில வருடங்களுக்கு முன் அமெரிக்க ராணுவத்தில் சில எண்ணிக்கை உள்ள வீரர்கள் இதே நீர் அதிகமானதின் காரணமாக இறக்க நேரிட்டது. 1998 இல் ஆபத்தான அதிக அளவில் தண்ணீரை உட்கொள்ளுவதால் வரும் தீமையைத் தவிர்ப்பதற்கு ஒரு சில வழிமுறைகளை அறிக்கையாக வெளியிட்டனர். அதில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு அறு, எட்டு அவுன்ஸ் குவளைகளும் ஒரு நாளைக்கு 50 குவளைகளுக்கு மேல் உட்கொள்ளக்கூடாது என்பதாகும்.

ஆதாரம்

நாம் உட்கொள்ளும் தண்ணீருக்கும், ஆரோக்கியதிற்கும், நீடித்த ஆயுளுக்கும், நெருங்கிய தொடர்புள்ளதாக இருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

இதய நோய்: தண்ணீர் நமது இதயத்திற்கு உதவுமா?

இருவதாயிரம் பேர்கள் கலந்துகொண்ட ஒரு சமீபியை ஆராய்ச்சியில் 5 அடிநிலை நிறையுள்ள 8 குவளை தண்ணீரை ஆண்களுக்கு கொடுத்ததில் 46% மாரடைப்பு நோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட்டிருந்தனர். ஆனால் பெண்களுக்கு இன்னும் அதிகமாக 59% நோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட்டிருந்தனர்.

குறைந்த இரத்த அழுத்தம்: மீட்புக்கு தண்ணீர் எவ்வாறு உதவுகிறது?

ஒரு சில நபர்களை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் Orthostatic Hypo-Tension உள்ளவர்கள் உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்கும்போது ஏற்படும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஒன்று அல்லது இரண்டு குவளைகள் தண்ணீர் உட்கொள்ளும்போது உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து எழுந்து நிற்கும் நிலையை தாங்கிகொள்ள முடிகிறது என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தண்ணீரானது விவரிக்க இயலாத Vasopressor எனப்படும். இரத்தநாளங்களை சீராக வைத்து இரத்த ஓட்டத்தை இலகுவாக்கும் மருத்துவ குணம் கொண்டது ஆகும். இதன் அர்த்தம் என்னவெனில் இரத்த ஓட்டத்தில் நீரை உறிஞ்சுவது மட்டுமே உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு காரணமாக இருப்பதில்லை.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

நீங்கள் அனுதினமும் தண்ணீர் அருந்துவதில் ஒரு செயல் திறன்மிக்க தீர்மானத்தை எடுக்கவில்லையென்றால் நீர் வறட்சியென்பது உங்கள் வாழ்வு முறையாகவே மாறிவிடும். 75% அமெரிக்கர்கள் நாள்பட்ட நீர் வறட்சியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பது ஒரு ஆச்சரிய படகூடிய விஷயம் அல்ல. அதில் 37% நபர்களுக்கு தாக உணர்வு முற்றிலும் செயலிழந்து விட்டது. இதனை பசி என்று தவறாக புரிந்துள்ளனர்.



(கவலை கொள்ள வேண்டாம், தண்ணீரை உட்கொள்ளுவது உயர் இரத்த அழுத்தத்துடன் தொடர்புள்ளது அல்ல).



புற்றுநோய்: தண்ணீரானது புற்றுநோய் தடுப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துமா?

போதுமான அளவு தண்ணீர் உட்கொள்ளுவது பெருங்குடல் புற்று நோயிலிருந்து தடுக்கிறது. தேவையான அளவு தண்ணீர் எடுத்ததினால் ஆண்களுக்கு 92% புற்றுநோயின் பாதிப்பு வெகுவாகக் குறைந்து இருந்தது என்று ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. மாதவிடாய்க்கு பின் நாட்களில் பெண்கள் ஐந்து குவளை தண்ணீர் உட்கொண்டதால் 79% மார்பகப்புற்று நோயின் ஆபத்திலிருந்து விடுபட்டிருந்தனர் என்று மற்றும் ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. தனிநபர்கள் போதுமான அளவு தண்ணீர் உட்கொண்டதால் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோயிலிருந்து 51% பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று மற்றொரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



(பழசாறு வகைகள், காபி, டீ) போன்ற பானங்கள் தண்ணீரைப் போன்று ஆரோக்கிய நன்மைகள் கொடுக்காது. பெண்களில் எவர்களெல்லாம் தண்ணீரைத் தவிர மற்ற பானங்களை உட்கொண்டார்களோ அவர்களுக்கு மாரடைப்பு இரண்டரை மடங்கு அதிகம் வரக்கூடிய வாய்ப்பில் இருந்ததாக ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. இதே சோதனையை ஆண்களிடம் நடத்தியதில் 50% மாரடைப்பு ஆபத்தில் உள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

நீர்சிகிச்சை முறை கீழ்வாதம் என்னும் Arthritis வலியை போக்கும். நீர்சிகிச்சை முறையில் சூடானதும் குளிர்ந்ததுமான நீரைக்கொண்டு சிகிச்சை அளிப்பது “தள்ளுதலும் இழுத்தலுமான” தாக்கத்தை இரத்தஓட்ட அமைப்பில் ஏற்படுத்துகிறது. அதனால் இது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க செய்து சத்து குறைவான மூட்டு இணைப்புகளில் சென்றடைகிறது.



உடல் பருமன்: தேவையற்ற கலோரிகளை தண்ணீர் எரித்துவிடுமா?

வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் தண்ணீரின் தாக்கம் எந்தளவு இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்ய ஒரு ஆய்வில் பங்கு பெற்றவர்கள் இரண்டு குவளைகள் தண்ணீர் உட்கொண்ட போது வளர்ச்சிதை மாற்றத்தின் விகிதங்கள் சராசரியாக 30% கூடி இருந்ததாகக் கூறுகின்றனர். வளர்ச்சிதையில் ஏற்பட்ட இந்த மாற்றம் பத்து நிமிடங்களுக்குப் பின்பு துவங்கி ஒரு மணி நேரத்திற்கு நிலைத்து நின்றதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்! ஒரு நாளைக்கு ஆறு குவளைகள் தண்ணீர் உட்கொள்ளுதல் ஒரு வருடத்தில் சேரக்கூடிய ஐந்து பவுண்டு கலோரிகளை எரித்துவிடும் திறன் பெற்றுள்ளது என்று கணக்காய்வாளர்கள் நம்புகின்றனர்.

சிறுநீர் குழாயின் ஆரோக்கியம் (அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதற்கு) அதிகமான தண்ணீர் தேவைப்படுகிறதா?

உங்களுடைய சிறுநீரகம் அதிநவீன வடிக்கடி. அது ஒரு நாளைக்கு இருநூறு குவார்ட்ஸ் இரத்தத்தை வடிக்கட்டுகிறது. அதில் இரண்டு குவார்ட்ஸ் அளவு கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது. சிறுநீரகத்தை சரியாக சுத்தம் செய்யும் ஒரேயொரு பொருள் தண்ணீராகும். தேசிய சிறுநீரக ஆராய்ச்சி நிதியின் கூற்றுப்படி ஒரு நாளில் எட்டு குவளை தண்ணீர் உட்கொள்ளுவது சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு நல்ல வழியாகும். இது சிறுநீர் கற்கள் உருவாவதைத் தவிர்க்கிறது. இரத்தத்திலிருந்து கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. மேலும் சிறுநீர் குழாய் தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

கீல்வாதம் என்ற (Arthritis) மூட்டுவலி: தண்ணீர் உங்கள் வலி உபாதைகளைவிட்டு உதவுமா?

அனுதினமும் போதுமான அளவுக்கு தண்ணீர் உட்கொண்டவர்களுக்கு குறிப்பிடும்படியான மூட்டு மற்றும் முதுகு வலி குறைந்து இருந்தது. உங்களுடைய மூட்டுகள் திரவம் நிறைந்த உராய்வு ஏற்படாமல் இருக்க மெத்தைப் பைகளால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நீர்வறட்சி ஏற்படும்போது உடலானது இந்த முக்கியமற்ற பகுதிகளில் இருந்து தண்ணீரை எடுத்து மிகவும் முக்கியமான பகுதிகளுக்குக் கொடுக்கிறது. இதன் விளைவாக மூட்டுகளிலுள்ள மெத்தைத் தன்மை நீங்கி மூட்டு அசைவுகளில் வலி ஏற்படுகிறது.



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

இரத்தத்தில் 83% தண்ணீர் அடங்கியுள்ளது. அதில் 5% குறையுமானால் உங்கள் பார்வை பாதிக்கப்படும். அடுத்த 10% குறையுமானால் செவியில் கேட்கும் திறன் குறைந்து விடும். 12% குறையுமானால் இரத்தம் உறைவு ஏற்பட்டு உங்கள் இதயம் இரத்தத்தை எளிதாக செலுத்த முடியாமல் மரணத்திற்கு வழி வகுக்கும். அதே சமயம் ஒரு ஓட்டகம் 40% தண்ணீரை இழந்தாலும் எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் இருக்கும்.



உண்மையிலேயே மிதமான மற்றும் கடுமையான நீர்வறட்சி கீல்வாதத்திற்கு ஒத்த நிலையாகும்!

செரிமான ஆரோக்கியம்: தண்ணீர் செரிமான வேலைக்கு உதவுகிறதா அல்லது தடையாக இருக்கிறதா?

வேய்மார் ஆரோக்கிய கல்வி மையத்திலிருக்கிற மருத்துவர்கள் உடலில் நீரின் வேலையைக்குறித்து சில கருத்துகளைக் கூறுகின்றனர்.

- காலையில் அதிகமான அளவு வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடித்து செரிமான அமைப்பை கழுவி சுத்தம் செய்து மலச்சிக்கலுக்கான ஆபத்தைக் குறையுங்கள்.
- சுத்தகரிக்கப்பட்ட அல்லது சுத்தமான தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.
- உணவு இடைவேளையில் உகந்த செரிமான வேலைக்கு தண்ணீர் குடிக்கவும். உணவு உண்ணும்போது தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்ப்பதற்காக உணவு வேளைக்கு அரைமணி நேரம் மற்றும் உணவுக்குப்பின் ஒரு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிக்கவும். உணவு உண்ணும்போது அதிகமான தண்ணீர் குடிப்பது வயிற்றிலுள்ள நொதிகளைக் கரையச்செய்து செரிமான வேலைக்கு தடை ஏற்படுத்துகிறது.

உங்களுடைய நுண்ணறிவின் அளவை ஈரப்பத்துடன் வைத்துக்கொள்ள

தண்ணீரானது மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு அளவற்ற பங்கை அளிக்கிறது. இது உங்களுடைய உயிரணுவிலும் நீயூரான் பரிமாற்றத்திலும் சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் முக்கியமான இடமாகும். சிறிய நீர் குழாய்கள் அல்லது நுண் ஓட்ட நீர் கடத்திகள் உங்களுடைய

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



தண்ணீர் உங்கள் பித்தநீர்ப்பையை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுகிறது. சமீபத்தில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் முடிவில் சாதாரணமான சீதோஷண நிலைக்கு ஏற்ப போதுமான தண்ணீர் உட்கொள்ளுவது பித்தநீர்ப்பையை வெறுமையாக்குகிறது. மேலும் குறைந்த தண்ணீர் குடிப்பதால் பித்தப்பை கற்கள் உருவாக்க வழிவகுக்கிறது. அதிகமான தண்ணீர் குடிப்பதற்கு இது மற்றொரு காரணமாகும்.

நரம்புகளின் முழு நீளத்திற்கும் இணையாகவே செல்லுகின்றது. இந்த நீர்கடத்திகள் நரம்புகடத்திகளுடன் நுண்முழாய்களையும் சேர்த்து நரம்பின் இறுதிவரை மிதக்க செய்கிறது. உங்கள் உடலில் நீர் வறட்சி ஏற்படும் போது நரம்பு கடத்திகள் வரம்பு மீறி செயல்படவும் முளையின் செயல்பாடுகள் குறைகிறது. வறண்ட முளையின் விளைவாக தெளிவற்ற சிந்தனை ஏற்படுகிறது.

உடலின் உள் மற்றும் வெளிப்புறத்திற்கு தண்ணீர்:

உட்புறத்திற்குத் தண்ணீரின் ஆரோக்கிய பயன்களை நீங்கள் நன்கு கவனித்திருப்பீர்கள், ஆனால் வெளிப்புறத்திற்கு தண்ணீரின் உபயோகத்தை நாம் உதாசினப்படுத்தக் கூடாது. நவீன சரித்திரத்தில் வெளிப்புற சுத்தம் அநேகமாக மிகசிறந்த ஆரோக்கிய முன்னேற்றமாகக் கருதப்படுகிறது. 1860 - ல் டாக்டர் ஜோசப் லிஸ்டர் வேதாகமம் படிக்கும் போது ஒரு உண்மையைக் கண்டுபிடித்தார். அது என்னவெனில் மோசே, யூதர்களிடம் ஏதாவது அசுத்தமானதைத் தொட்டால் அதன் பின்பு தண்ணீரால் கழுவுவண்டும் என்றுக் கூறினார் (லேவியராகமம் 22:6). ஆனால் லிஸ்டர் தனது மருத்துவர்களை அறுவைசிகிச்சை செய்யும் முன்பு தங்கள் கைகளையும் மருத்துவக் கருவிகளையும் கழுவுவது கூறியபோது அவர் ஒரு விசித்திரமானவர் என்று பரிசீலிக்கப்பட்டார். இருப்பினும் அவரது மருத்துவமனையில் நோய் தொற்றினால் ஏற்பட்ட மரணம் 75% குறைந்தது. லிஸ்டரின் ஆலோசனை உடனடியாக நிலையான முறையாக மாற்றப்பட்டது. தினமும் உடலையும், கைகளையும் கழுவுவது ஏறக்குறைய நோய்களின் ஒட்டுமொத்தத் தாக்குதலையும் தடுக்கிறது.

“அவர் நீர்த்துளிகளை அணுவைப்போல ஏற்பண்ணுகிறார், அவைகள் மேகத்திலிருந்து மழையாய் சொரிகிறது. அதை மேகங்கள் பெய்து, மனுஷர் மேல் மிகுதியாய்ப் பொழிகிறது”. (யோபு 36:27-29)



ஜீவ தண்ணீர்

நம்முடைய ஆரோக்கியத்திற்கு தண்ணீர் எந்த அளவுக்கு அவசியமானதாக இருக்கிறதோ

அதுபோல வேறொன்றும் நமக்கு அதைவிட மிக அவசியமானதாக இருக்கிறது. ஜீவத் தண்ணீர் என்று அழைக்கப்படும் இயேசுகிறிஸ்து நித்திய ஜீவனைக் கொடுக்கிறவராக இருக்கிறார். இதே வகையில் வாழ்க்கையில் தண்ணீர் பற்றாக்குறைவினால் நிரந்தரமான நீர் வறட்சியின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். பெரும்பாலான மக்கள் வாழ்க்கையில் ஆவிக்குரிய ஜீவ தண்ணீரின் வறட்சியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மாறுபட்ட தாக (Altered thirst) உணர்வை பரிசெய்ந்து சிலர் எண்ணியது போல் அநேகர் ஆவிக்குரிய தாகத்தை பரிசெய்ந்து எண்ணி உலக வாழ்வின் அநித்திய பொருட்களை நாடிச் செல்கின்றனர்.

தண்ணீரைக் குறித்து இயேசு கூறியது என்னவெனில் “இந்த தண்ணீரைக் குடிக்கிறவனுக்கு மறுபடியும் தாகமுண்டாகும். நான் கொடுக்கும் தண்ணீரை குடிக்கிறவனுக்கோ ஒருக்காலும் தாகமுண்டாகாது. நான் அவனுக்குக் கொடுக்கும் தண்ணீர் அவனுக்குள்ளே நித்திய ஜீவகாலமாய் ஊறுகிற நீருற்றாயிருக்கும் என்றார்” யோவான் 4:14,15. இந்த சலுகையானது யாவருக்கும் உள்ளது, உங்களையும் சேர்த்து “தாகமாயிருக்கிறவன் வரக்கூடவன்; விருப்பமுள்ளவன் ஜீவத்தண்ணீரை இலவசமாய் வாங்கிக் கொள்ளக்கூடவன்.” வெளிப்படுத்தல் 22:17.

இந்த மீண்டும் தாகம் எடுக்காத ஜீவத் தண்ணீரை குறித்து மேலும் தெரிந்துக் கொள்ள www.AmazingHealthFacts.in வலைதளத்தில் பார்க்கவும். ■



சூரியஒளி



ஆதியிலே வெளிச்சம்
நல்லதாகவே இருந்தது

- “தேவன் வெளிச்சம் உண்டாக்ககடவது என்றார்,
• வெளிச்சம் உண்டாயிற்று. வெளிச்சம் நல்லது
• என்று தேவன் கண்டார்.” ஆதியாகமம் 1:3,4.

சூரியன் பூமி அனைத்திற்கும் பணிபுரிவதில் மிகப்பெரியதாகவும் நாம் வியக்கும் அளவிற்கு வெப்பமுள்ள அண்டக் கதிர்வீச்சு சக்தி கூடமாக இருக்கிறது. இதன் மேற்பரப்பின் வெப்பநிலை 11,000 டிகிரி பாரீன் ஹீட். இதன் உள்வெப்பம், மேற்பரப்பு வெப்பத்தைவிட சற்று அதிகமாக 18 மில்லியன் டிகிரி என்றுக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

சூரியனின் நடுப்பகுதி அழுத்தம் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு 700 மில்லியன் டன்களாகும். இவைகள் அணுக்களை நொறுக்கி சூரியனின் மத்தியில் அணு இணைவை ஏற்படுத்த போதுமானதாகும். இது தொடர்ச்சியான வெளிச்சத்தையும், வெப்பத்தையும் கொடுக்கின்றது. உண்மையிலேயே இதன் மையப்பகுதி மிகவும் வெப்பமுள்ளதாக இருக்கிறது. ஒரு குண்டுசித்தலை அளவிற்கு இந்த வெப்பத்தை உங்களால் பிடிக்ககூடுமானால் அது ஒரு மனிதனை ஒரு மைலுக்கப்பாலேயே சுட்டெரித்துவிடும்.

நல்லவேளையாக பூமி 93 மில்லியன் மைல்களுக்கப்பால் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் பொருள் என்னவென்றால் சூரியனின் வெளிச்சம் பூமிக்கு வந்துசேர 8 நிமிடங்கள் இருபது வினாடிகள் எடுத்துக்கொள்கிறது. இந்த சொற்ப நேரத்தில் அநேக நன்மைகளை சூரியன் செய்துவிடுகிறது.

வெளிச்சத்தின் நன்மைகள் என்ன?

வாழ்க்கையின் எல்லா தேவைகளுக்கும் வெளிச்சம் அவசியமாயிருக்கிறது. பூமியில் உள்ள அனைத்து ஜீவன்களுக்கும் சக்தி அளிக்க தேவன் சூரியனை மூலப்பொருளாய் வைத்து இருக்கிறார். உங்களுடைய தோட்டத்தில் விளையும் தாவரங்கள் வளர பயன்படுத்தும் சக்தி, ஒரு சிறுத்தை உச்ச வேகத்தில் ஓட பயன்படுத்தும் சக்தி, உங்களுடைய கார் ஓடுவதற்கு பயன்படும் எரிவாய்ப்பு இவைகள் அனைத்திற்குமே சக்தியை சூரியன்தான் கொடுக்கிறது. உண்மையில் பார்ப்போமானால் சூரிய சக்தி என்பது

சக்தியைக் கொண்டு இயங்கும் பூமியிலுள்ள அனைத்து இயற்கை சக்திகளுக்கு மூலக்காரணமானது.

இருப்பினும் தேவன் ஆதியில் வெளிச்சம் நல்லது என்று சொன்னாலும் அநேக மக்கள் சூரியனின் வெளிப்பாட்டைக் கண்டு இன்று அஞ்சுகின்றனர். அநேகமாக சூரியனைக் குறித்து தவறான சித்திகளைப் பெற்று சூரிய வெளிச்சத்தின் ஆபத்துகளுக்கு அஞ்சி, அதனால் பெற வேண்டிய அநேக நேர்மறையான ஆரோக்கிய பலன்களை இழந்து விடுகிறோம். “வெளிச்சம் இன்பமும், சூரியனைக் காண்பது கண்களுக்குப் பிரியமுமாமே.” பிரசங்கி 11:7.

அற்புதமான உடலியல்

சூரிய வெளிச்சம் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துமா?

தாவரங்களைப்போலவே மனிதர்களுக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு சூரிய ஒளி தேவைப்படுகிறது. இருப்பினும் அநேக மக்கள் சூரிய ஒளியில் உடலை காண்பிப்பது தீங்கு விளைவிக்கும் என்று எண்ணுகின்றனர். ஆனால், சூரிய ஒளியில் அதிகமாக நேரடியாக உடலைக் காட்டுவதுதான் தீங்கானது. ஆகவே அதை தான் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

உண்மையிலே மிதமான சூரிய வெளிச்சத்தின் பலன்கள்...



- பதற்றத்தை குறைக்கிறது.
- எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- வியாதிகளைத் தடுக்கிறது.
- தூக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- மனதின் செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது.
- வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை உயர்த்துகிறது.
- முட்டு கீழ்வாத வலியைக் குறைக்கின்றது மற்றும்
- சக்தியின் அளவைக் கூட்டுகிறது.

பலவகையான சூரிய வெளிச்சத்தில் பலன்கள் வைட்டமின் D யுடன் தொடர்பு உள்ளதாக இருக்கிறது. நமது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் இந்த வைட்டமின் D - யை உருவாக்க சூரிய வெளிச்சத்தில் காணப்படும் புறஊதாக் கதிர்கள் அவசியம் வேண்டும்.

சூரிய வெளிச்சத்தில் நமது உடல் படுப்படி காட்டப்படும்போது நமது தோல் பகுதிக்கு அதிகப்படியான சூரிய வெளிச்சம் படுவதால் மெலானின் என்ற ரசாயனப் பொருளை உற்பத்தி செய்து நமது உடலை கருமை அடையச் செய்யும். அதிகரிக்கப்பட்ட மெலனின் என்ற இரசாயனமும் வைட்டமின் D யும் சேர்ந்து சூரிய வெளிச்சம் படுப்போது தோல் கருகி விடாதபடி காத்துக்கொள்கிறது.

எவ்வளவு நேரம் நான் தோல் பகுதியை சூரிய ஒளியில் காட்ட வேண்டும்?

தோராயமாக ஒரு நாளைக்கு முப்பது நிமிடங்கள், வாரத்தில் மூன்று தடவை நேரடியான சூரிய ஒளி கார்க்கேஷிய இனத்தவர்களுக்கு போதுமானது. உங்கள் தோல் கருமை நிறமாக இருக்குமானால் போதுமான அளவு வைட்டமின் D யைப் பெறுவதற்கு அதிகப்படியான சூரிய ஒளி தேவைப்படுகிறது. உங்களுக்கு வெண்மையான தோல் இருக்குமானால் சூரிய வெளிச்சம் இயல்பாகவே அதிகமாக இருக்கும் இடத்தில் உங்கள் தோல் எளிதில் கருத்துவிடும். ஆகவே இத்தகைய இடங்களில் சூரிய வெளிச்சம் சிறிது சிறிதாகப் படுப்படி காட்ட வேண்டும். உங்கள் தோல் சிவக்குமானால் நீங்கள் அதிக நேரம் சூரிய ஒளியில் இருந்திருக்க வேண்டும்.

கூடுமானவரை (வெள்ளை நிற தோல்களுக்கு) ஒரு நாளைக்கு ஐந்து நிமிடங்கள் முதல் துவங்கவும், சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து முப்பது நிமிடங்களுக்கு அல்லது அதற்கு மேலும் செய்யவும். நீங்கள் சூரிய ஒளியில் அதிக நேரம் இருக்கும்படி நேர்ந்தால் பரந்த வெண்மையான தொப்பி, உங்கள் உடலில் எளிதில் உஷணத்தால் பாதிக்கும் இடங்களான (முகம், காது, கழுத்து, தோள்கள், முதுகு) ஆகிய பகுதிகளை மூடும்படியான துணிகளை பயன்படுத்த வேண்டும். புற ஊதாக் கதிர்களை தடுத்து குறைக்கும் (சூரிய ஒளி தடுப்பான்கள், சன்ஸ்க்ரீம்) உங்கள் உடலின் வைட்டமின் D உற்பத்தி ஆக்குவதையும் தடுக்கக் கூடும்.

அதிகப்படியான நல்லப் பொருட்களும் ஆபத்தானவை ஆகும்

சூரிய ஒளியை மிதமாக உபயோகிக்கும்போது

பாதுக்காப்பானது. ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் தோள்கள் சூரிய ஒளியினால் கருகும் போது புரதம் சத்து, மரபணு திசுக்கள் சிதைந்து தோல் பற்று நோய் வருவதற்கு காரணமாகிவிடும்.

எனினும் சூரிய ஒளியில் உங்கள் உடலை காண்பிக்க பயப்பட வேண்டாம்! ஒரு கால் பகுதி அளவு சூரிய ஒளி உங்கள் உடலின் தோலில் நியாயமான சிதைப்பை ஏற்படுத்தி வைட்டமின் D யை உங்கள் உடலில் உண்டாக்க போதுமானது ஆகும்.

தோராயமாக தோல் பற்று நோயினால் அமெரிக்கா நாட்டில் ஒரு வருடத்தில் 2,000 பேர் இறக்கின்றனர். முறையான சூரிய ஒளியில் அவர்களின் தோல் காட்டப்படாமலானால் 1,38,000 மற்ற வகையான பற்று நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை தடுக்கக்கூடும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

ஆதாரம்

சூரிய ஒளியில் உடலைக் காண்பிப்பதனால் ஆரோக்கியத்திற்கும், நீடித்த வாழ்வுக்கும், நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

இதய நோய்: சூரிய ஒளி உங்கள் இதயத்திற்கு உதவுமா?

சத்துணவு நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி வைட்டமின் D குடலில் உள்ள கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவைகளின் கனிமங்களை உரிந்து உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது (உண்மையாகக் கூறவேண்டுமென்றால் உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது தீவிரமான இதயநோய், மாரடைப்பு மற்றும்



90% க்கும் அதிகமான அமெரிக்கர்கள் வைட்டமின் D குறை உள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர்.

10 முதல் 15 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் இருப்பது வைட்டமின் D யைப் உறுவாக்க போதுமான நேரம் ஆகும் என்று National Institute Of Health கூறுகிறது.





நோயை தடுக்க பயனுள்ளதாயிருக்கிறது. பின்லாந்து நாட்டில் சிறுவர்களுக்கு வைட்டமின் D யைக் கொடுத்தபோது Type 1 எனப்படும் நீரிழிவு நோய்க்கான வாய்ப்பு 88% குறைந்துக் காணப்பட்டது என்று கண்டுபிடித்தனர்.(இந்த பரிசோதனை பின்லாந்தில் செய்யப்பட்டது ஏனெனில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சூரிய ஒளி வருடத்தில் ஒன்பது மாதம் மட்டுமே இந்த தேசத்தின் பிள்ளைகளுக்கு கிடைக்கிறது. ஒரு சிறுபிள்ளைக்கு தேவையான சூரிய ஒளியின் பலன் கிடைத்தால் வைட்டமின் D மாத்திரைகள் அவர்களுக்கு அவசியமில்லை.)

அமெரிக்காவில் பெரியோர்களுக்கு செய்த ஆராய்ச்சியில் பலரிடையே Type 2 வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு போதுமான சூரிய ஒளி உடலில்

படச் செய்து அதன் பலனையும் கண்டனர். அநேகமாக கவனித்ததில் போதுமான அளவு வைட்டமின் D உட்கொண்டவர்களுக்கு உடல் பருமனாகும் ஆபத்து குறைந்து இருந்தது. மேலும் சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு கணிசமான அளவு வைட்டமின் D இருப்பதால் நன்கு செயல்படத் துவங்கியது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

மிகமான சூரிய ஒளியில் உடலைக்காட்டுவது மார்பகப் புற்று நோயை இயன்றவரை 50% குறைக்கிறது எனக் கூறப்படுகிறது.

உடல் பருமன்: சூரிய ஒளி

உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்துமா?

போதுமான சூரிய ஒளியில் உடலை காட்டுவதில் ஒரு நன்மை என்னவெனில் (Serotonin) செரோடோனின் என்ற "நலமாக உள்ளோம்" என்ற உணர்வைக் கொடுக்கும் ஹார்மோனின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க செய்கிறது. சூரியனிலிருந்து செரோடோனின் (Serotonin) பெறுவதற்கு அடுத்தப்படியாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைடிரேட் ஆகிய ஐஸ்கிரீம் மற்றும் கேக் போன்றவைகள் உண்பதனால் செரோடோனின் அளவு மேலும் அதிகரிக்கிறது. எப்படி இருப்பினும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைடிரேட் உடல் பருமனின் ஆபத்தை அதிகரிக்க தொடர்புடையதாய் இருக்கிறது. ஆகவே இதுபோன்ற குப்பை உணவுகளால் பெரும் செரோடோனின் விட சூரிய ஒளியால் பெரும் செரோடோனின் மட்டுமே சிறந்தது!

பக்கவாதம் இவைகளுடன் இணைந்துள்ளது.) ஹார்வார்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் வைட்டமின் D அளவுக்கும் இதய நோய்க்கும் இடையிலுள்ள தொடர்பைக் குறித்த ஆராய்ச்சியின் முடிவு திடுக்கிட வைக்கிறது. வைட்டமின் D யின் அளவு யாருக்கெல்லாம் குறைந்துக் காணப்பட்டதோ அவர்களுக்கு இரண்டு மடங்கு மாறடைப்பின் ஆபத்து தேவையான அளவு உடையவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக இருந்தது என வெளியிட்டனர்.

புற்றுநோய்: சூரிய ஒளி நிச்சயமாகவே

புற்றுநோயை தடுக்குமா?

சூரிய ஒளியில் உடலைக் காட்டுவது சில புற்று நோய்களை தடுக்கக் கூடும் என்பதை கண்டுபிடித்துள்ளனர். மிகமான சூரிய ஒளியில் உடலைக் காட்டுவது பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து 80% குறைந்து இருந்ததாக ஒரு ஆராய்ச்சி உறுதிப் படுத்துகிறது. உண்மையிலேயே வைட்டமின் D பலதரப்பட்ட புற்றுநோயின் உயிரணுக்களை வளருவதில் இருந்து தடுத்து நிறுத்தப்படுகிறது என்று நம்பப்படுகிறது. (லுகேமியா, லிம்போமா மற்றும் மெலனோமா போன்ற தோல் புற்றுநோய்களும் இதில் அடங்கும்.)

நீரிழிவு நோய்: சூரிய ஒளி நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு தடுக்கிறது?

வைட்டமின் D வியக்கத்தகு வகையில் இளைஞருக்குள்ள நீரிழிவு

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



சூரியனிலிருந்து பாதுகாக்கும் சூரிய ஒளி தடுப்பான்கள் (சன்ஸ்கிரீம் (Sunscreen) SPF) வைட்டமின் D யை உற்பத்திச் செய்யும் எட்டு அல்லது அதற்கு அதிகமான வகையான Ultraviolet என்னும் புற ஊதாக்கதிர்களை தடுத்து விடும்.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்

(Osteoporosis): சூரிய ஒளி

எலும்புகள் வரைச் செல்லுமா?

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

பெரியோர்களிடையே போதுமான "சூரிய ஒளியின் வைட்டமின்" சத்தைப் பெறாத 26% பேர்கள் தங்கள் ஆரம்ப கால வாழ்விலேயே மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர்.



வைட்டமின் D யை மாத்திரையின் மூலமாக பெறுவது இந்த வைட்டமினை தேவையான அளவு பெறுவதற்கு



சிறந்த முறை அல்ல. வைட்டமின் D கொழுப்பில் கரையும் இயல்புள்ளதாகும். இதில் மிகுதியானதை உடலில் பின் தேவைக்கென்று சேமித்து வைத்து இதன் விளைவாக Hypercalcaemia ஹைபேர்கால்சேமியா என்ற இரத்தத்தில் சுண்ணாம்பு சத்து அதிகரித்தல் என்ற வியாதிக்கு வழி நடத்துகிறது.

Hypercalcaemia ஹைபேர்கால்சேமியா நோயின் அறிகுறிகள் என்னவெனில் களைப்பு, மனஅழுத்தம், குழப்பம் அடைதல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவைகளாகும். வைட்டமின் D யை பாதுகாப்பான முறையில் பெறுவதற்கு சூரிய ஒளியில் உடலை காட்டுவது மட்டுமே சரியான தெரிவாகும்.



பசு மாட்டுப்பாலில் வைட்டமின் D மிகக் குறைவாக உள்ளது. ஒரு குவார்ட் சமன் செய்யாதப் பாலில் (அமெரிக்க அளவு முறைப்படி ஒரு குவார்ட் என்பது 946.35ml ஆகும்). தோராயமாக 50

முதல் 80 IUs அளவு வைட்டமின் D கிடைக்கிறது. இதனால்தான் பண்ணைத் தொழிலில் 1930 முதல் பாலில் ஒரு குவார்ட்டுக்கு 400 IUs வீதம் வைட்டமின் D யைச் சேர்க்கின்றனர். பாலிலுள்ள வைட்டமின் D யை நம் உடலானது எளிதில் உறிஞ்சுகொள்ள முடியாது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

வைட்டமின் D எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது. சுண்ணாம்புச் சத்து (Calcium) மற்றும் வைட்டமின் D இடுப்பு எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை 43% குறைக்கிறது என்று ஒரு பிரான்ஸ் ஆராய்ச்சி குறிப்பிடுகிறது. (இந்த பரிசோதனையை 78 வயது முதல் 90 வயது வரை உள்ள பெண்களிடையே ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் அதிகம் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்களிடம் செய்து பார்த்தனர்.) போதுமான அளவு வைட்டமின் D, அத்துடன் தேவைக்கேற்ற அளவு உணவு வகைகளில் இருந்து கிடைக்கும் கால்சியம் சத்துகளால் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களின் எலும்பின் அடர்த்தி அதிகமாகி உள்ளது என்பதைக் கண்டனர்.

சூரிய ஒளியில் உடலைக்காட்டுவது முதியோர்களை கீழே விழுவதிலிருந்து தடுக்கிறதா?

சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின் D கீழே விழும் ஆபத்தைக் குறைக்க தொடர்புடையதாய் இருக்கிறது. வைட்டமின் D மற்றும் கால்சியம் உட்கொண்ட வயதான 246 பெண்களிடையே நடத்திய சோதனையில் 66% கீழே விழும் ஆபத்து குறைந்துக் காணப்பட்டது. தசை திசுக்களை பெலமடையச் செய்வதில் வைட்டமின் D யின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்து இந்த கீழே விழும் ஆபத்தில் இருந்து காக்கிறது.

தோலின் ஆரோக்கியம்: சூரிய ஒளி நமது தோலுக்கு தீங்கு விளைவிக்குமா?

சூரிய ஒளி ஒரு கிருமி நாசினி, நச்சுயிர் எதிர்ப்பி, மற்றும் பூசண எதிர்ப்பி. ஆகவே சூரிய ஒளி முகப்பரு, விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வரும் கால்புண், வைரஸ் தோல் தொற்று போன்ற வியாதிகளுக்கும் இன்னும் பல தோல் நோய்களுக்கு நன்மை அளிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

சூரிய ஒளியைக் குறித்தும் தோலின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்தும் மூன்று முக்கியமான விஷயங்களை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மிதமான, மிதமான, மிதமான. சூரிய ஒளியில் தோலைப் பதனிடும் செயலில் அடிக்கடி செய்வதும், அதிகமாக செய்வதும் தோல் வறட்சி, சுருக்கம், மற்றும் இளமையில் முதுமையை உண்டுபண்ணுகிறது. ஆகவே உங்கள் தோலுக்கு நீங்கள் நன்மை அளிப்பீர்களானால் தோலின் மீது அதிகம் சூரிய ஒளி படுவதும், குறைந்து படச்செய்வதும் தவிர்க்க வேண்டும்.

தூக்கமின்மை: தூக்கமின்மைக்கு சூரிய ஒளி எவ்வாறு உதவக் கூடும்?

நீங்கள் நம்பலாம் அல்லது நம்பாமலும் இருக்கலாம். சூரிய ஒளி இரவில் நீங்கள் நன்கு தூங்குவதற்கு உதவும். சூரிய ஒளியானது உங்கள் கண்களில் உள்ள விழித்திரைக்குள் நுழைந்தவுடன் இது பினியல் சுரப்பிபைத் தூண்டி தூக்கத்தை அதிகரிக்கும் மெலடோனின் (Melatonin) என்ற ஹார்மோன்களை தூக்க எச்சரிப்பு அதிகரிக்கச் செய்யும் செரோடோனினாக (Serotonin) மாற் செய்யிறது. அதுபோலவே மிதமான சூரிய ஒளி உடலில் படுப்படி செய்வது இந்த ஹார்மோன்களை சீராக இயங்கச் செய்து இரவில் நல்லத் தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு செய்கிறது.



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

சரியான வெளிச்சத்தை சரியான நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். இரவின் இருளில் பல மணி நேரங்கள் தூங்குவது என்பது மெலடோனின் (Melatonin) அளவு ஆரோக்கியமாக இரத்தத்தில் உயர்ந்து குறிப்பிடத்தக்க வகையில் Breast Tumor எனப்படும் மார்பகக் கட்டியினுடைய வளர்ச்சியையும் பெருக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மேலும் இரவில் வெளிச்சம் படும்படி தூங்குவது இரத்தத்தில் உள்ள மெலடோனின் (Melatonin) யில் விசக்கத்தகு வகையில் வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தி மார்பகப் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியையும் பெருக்கத்தையும் ஏற்படுத்த இடம் பிடித்துக்கொள்ளுகிறது.



இந்த உலகத்தின் சிறந்த வெளிச்சம்:

.....
 “தேவன் ஒளியாயிருக்கிறார். அவரில் எவ்வளவேனும் இருளில்லை...”
 (1 யோவான் 1:5)

நம்முடைய உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சூரிய ஒளியின் பலன்களைக் குறித்துப் பார்த்தோம். அதுபோலவே நம்முடைய ஆன்மீக வாழ்வின் நலனுக்கு ஒரு பிரத்தியேகமான ஒளி அவசியப்படுகிறதா?

இயேசு கிறிஸ்து இந்த பூமியை உண்டாக்கினார் என்று வேதாகமம் கூறுகிறது. “அவர் ஆதியிலே தேவனோடிருந்தார். சகலமும் அவர் மூலமாய் உண்டாயிற்று.” யோவான் 1:2,3. சிருஷ்டிப்பின் வேளையில் தேவன் தமது வார்த்தையினால் முதலாவதாக உலகிற்கு வெளிச்சத்தை உண்டாக்கினார். ஏனெனில் சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் அனைத்தும் நான்காவது நாள் அன்று தான் சிருஷ்டிக்கப்பட்டது. ஆர்வத்தினைத் தூண்டும் வகையில் கிறிஸ்துவையும் “வார்த்தை” என்று குறிப்பிடப்பட்டு இருக்கிறார். யோவான் 1:14. இது தற்செயலான ஒன்று அல்ல. “நான் உலகத்திலிருக்கையில் உலகத்திற்கு ஒளியாயிருக்கிறேன் என்றார்.” யோவான் 9:5.

இந்த பூமியின் சூரியன் ஒரு நாள் எரிந்து விடும் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். நாம் காண்கின்ற இந்த சூரிய வெளிச்சத்தைவிட மேலான வெளிச்சத்தை கிறிஸ்து நமக்கு கொடுக்க வாஞ்சிக்கிறார். “மறுபடியும் இயேசு ஜனங்களை நோக்கி: நான் உலகத்திற்கு ஒளியாயிருக்கிறேன், என்னைப் பின்பற்றுகிறவன் இருளிலே நடவாமல் ஜீவ ஒளியை அடைந்திருப்பான் என்றார்.” யோவான் 8:12

சூரிய ஒளி நமது உடலுக்கு குணப்படுத்தும் சாத்தியக்கூறுகளை அதிகம் கொண்டுள்ளதைப் போல இயேசு என்னும் இவ்வுலகின் ஒளி நமது ஆத்துமாவின் குணமாக்கும் சாத்தியக்கூறுகளை அதிகமாக

கொண்டுள்ளது, “ஆனாலும் என் நாமத்துக்குப் பயந்திருக்கிற உங்கள் மேல் நீதியின் சூரியன் உதிக்கும்: அதின் செட்டைகளின் கீழ் ஆரோக்கியம் இருக்கும்.” மல்கியா 4:2.

இவ்வுலகின் ஒளியானவரும் நித்தியமான ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கின்றவரை குறித்து மேலும் அறிய

www.AmazingHealthFacts.in

என்ற இணையதளத்தை பார்க்கவும். ■

தண்டுவட மரப்பு நோய் அல்லது பன் மடங்கு சிகிளீரோசிஸ் (Sclerosis): சூரிய ஒளி எவ்வாறு இந்த நோயில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது?

.....
 சிகிளீரோசிஸ் (Sclerosis) MS என்பது தீவிரமான பெலவீன்பு படுத்தக் கூடிய ஒரு வியாதியாகும். இப்போது எண்ணுவதாவது குறைந்த அளவு வைட்டமின் D இந்த நோயை அதிகரிக்க செய்யும். அதுபோலவே வைட்டமின் D மற்றும் சூரிய ஒளியில் உடலைக் காட்டுவது நோயின் தீவிரம் குறையும் என்று ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன. இந்த MS நோயினால் ஏற்படும் மரண அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் மிதமான சூரிய ஒளியில் உடலைக் காட்டுவது கணிசமான அளவுக்கு நோயின் தீவிரம் குறைந்துக் காணப்பட்டது என்று பல ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மேலும் ஆரம்பக் கால மரண அபாயத்திலிருந்து 76% தவிர்ந்து இருந்ததாக சில ஆராய்ச்சி அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

மன நலம் மற்றும் களைப்பு: சூரிய ஒளி உங்களை நன்கு சிந்திக்க வைக்க உதவுமா?

.....
 உடலிலுள்ள ஹார்மோன்கள் உகந்த வகையில் செயல்படும்போது சூரிய ஒளியானது மெலடோனின் (Melatonin) உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தி செரோடோனின் (Serotonin) உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. செரோடோனின்

முளையில் தூக்கத்தின் எச்சரிப்பை கொடுக்கும் ஒரு ரசாயனம் மட்டுமல்ல, இது ஒரு மகிழ்ச்சியான மன நிலையை உண்டாக்குவதில் உதவுகிறது. அதனால்தான் அதிகாலையில் எழுந்து பகல் வேளையின் இயற்கையான வெளிச்சத்தின் மதிப்புமிக்க பலனை முழுமையாகப் பெற வேண்டுமென்று நிபுணர்கள் பரிந்துரை செய்கின்றனர்.





அகிகமாக
தெரிந்துகொள்ளுங்கள்
சரீரம், மனம்,
மற்றும் ஆவி
அகியவைகளுக்கு
இடையே உள்ள தொடர்பை!

www.AmazingHealthFacts.in என்ற முகவரியில்
 இலவச வேதபாட வகுப்பிற்காக சைன்-அப் செய்யுங்கள்!

உண்மையாகவே,

- ஆரோக்கியமான வாழ்வு
- மரித்தபின் உள்ள வாழ்க்கை
- பரலோகமும் நரகமும்
- மகிழ்ச்சியான திருமணம்
- நித்திய சமாதானம்
- மற்றும் அநேகமானவைகளைக் குறித்து

வேதாகமம் என்ன கூறுகிறது என்பதைக் கண்டறியுங்கள்!



இச்சையடக்கம் (மிதமான)



ஆதியிலே.... தெரிந்துகொள்ளுதல்
மிகவும் சரியானதாகவே இருந்தது.

- “தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை நோக்கி: நீ
- தோட்டத்திலுள்ள சகல விருட்சத்தின் கனியையும்
- புசிக்கவே புசிக்கலாம். ஆனாலும் நன்மை தீமை
- அறியத்தக்க விருட்சத்தின் கனியைப் புசிக்கவேண்டாம்.
- அதை நீ புசிக்கும் நாளில் சாகவே சாவாய் என்று
- கட்டளையிட்டார்.” ஆதியாகமம் 2:16,17

சில கடல் பிராணிகள் புதிரானதும் மயக்கமுட்டுகிறதும் அச்சுறுத்துகிறதான ஜெல்லி மீன்களைப் போன்றவைகள். இந்த வினோதமான வழவழப்பான படைப்புகள் 97 சதவிகிதம் தண்ணீரைக் கொண்டுள்ளதும், தெளிவாகத் தெரிகிறதான பிராணிகள் ஆகவேதான் இதற்கு “ஜெல்லி மீன்கள்” என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

இவைகள் உயிர் வாழுவதே மிகவும் ஆச்சரியமானது ஏனெனில் இவைகளுக்கு இருதயம் கிடையாது, இரத்தம் இல்லை, செதிகள் இல்லை, எலும்பு அல்லது குருந்தெலும்பும் கிடையாது. சில ஜெல்லி மீன்களுக்கு கண்கள் இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் உறுதி செய்கின்றனர். இவைகளுக்கு மூளை இல்லையென்று நாம் அறியும்போது இந்தக் கண்களைக் கொண்டு அவைகள் வெளிச்சத்தை கண்டுபிடிக்கின்றன என்பது மிகவும் அதிசயமானதாகும்.

ஜெல்லி மீன்கள் தன்னுடைய விசேஷமான தசைகளால், மேலும் கீழுமாக அசைந்து தனது அடிவயிற்றில் தண்ணீரை உள்வாங்கி மீண்டும் வெளியேறுகிறது. இருப்பினும் அவைகள் தாங்கள் எங்கு போகிறோம் என்று அவைகளுக்கே தெரியாது. இவைகள் கடலில் காற்றும் நீரோட்டமும் செல்லுகின்ற திசையில் செல்லும் தன்மை கொண்டது.

ஆனால் மனிதனுக்கு, ஜெல்லி மீன்களைப் போல அல்லாமல் மூளையும் தெரிந்துகொள்ளும் பகுத்தறிவையும் கடவுள் கொடுத்து இருக்கிறார்.

**கடவுள் கூறும் அனைத்தும்
அர்த்தமுள்ளதா?**

ஆதியில் தேவன் ஆதாமுக்கும் ஏவாளுக்கும் ஜீவ விருட்சத்தின் கனியையும் தோட்டத்தில் உள்ள மற்ற கனிகள் அனைத்தையும் உண்பதற்கு உரிமை அளித்தார். ஆனால் தோட்டத்தின் நடுவில் இருந்த நன்மை அறியத்தக்க விருட்சத்தின் கனியை உண்ணுகின்ற நாளில் அல்லது தோட்டால் சாவாய் என்று எச்சரித்திருந்தார். இந்த நன்மை தீமை அறியத்தக்க விருட்சத்தின் கனி தோட்டத்தின் மத்தியில் இருந்து கீழ்படிதலுக்கும் கீழ்படியாமைக்கும் இடையே தெரிந்துக் கொள்ளுதலுக்கு இருந்தது. இதில் வருந்தத்தக்க செய்தி என்னவெனில் இந்த ஆபத்தான கனியை உணவுக்கும் அவர்களது புத்தியைத் தெளிவாக்குவதற்கும் ஏற்றது என்று நமது முதல் பெற்றோர்கள் முடிவு செய்தனர்.

அவர்கள் கடவுளுடைய தெளிவான கட்டளைக்கு செவி கொடுக்க மறுத்து அந்த கனியை ஒரே கடி கடித்ததின் காரணமாக பாவத்தின் பேரழிவும் இதயத்தின் வலியும் முழு உலகத்தையும் அறவே வழித்து சென்று விட்டது. இன்று அந்த தடை செய்யப்பட்ட கனி நம்மிடையே இல்லாமல் இருந்தாலும் வேறு தடை செய்யப்பட்ட கனிகள் நம்முடைய மகிழ்ச்சியை சீர்குலைத்து நமது சுதந்திரத்தை கொள்ளைக் கொண்டு போகிறதா?

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

வேதாகமத்தைப் பொறுத்தவரை மனிதனுடைய தெரிந்து கொள்ளுதலினால் பாவம் உலகில் பிரவேசித்தது. உண்மையிலேயே பாவத்தைக் குறித்து வேதாகமத்தின் விளக்கம் என்னவெனில் பாவம் தேவனுடைய கற்பனையை மீறுவதேயாகும். 1 யோவான் 3:4. இது மனிதன் ஒரு பழத் துண்டை சாப்பிட்டதினால் அல்ல, ஆனால் தேவனுடைய ஞானத்திற்கும் ஆலோசனைக்கும் முரணாக கலக மனப்பான்மையுடன் செயல்பட தீர்மானம் செய்ததுதான் பாவம் பிரவேசிக்கக் காரணமாக இருந்தது.



அற்புதமான உடலியல்

முன்மடல் (Frontal Lobe)

செப்டம்பர் 1848 ல் 25 வயதுள்ள ரயில் இருப்புப் பாதையில் முன்பணியாளராக (Foreman) பணி புரிந்து வந்த பிளேஹாஸ் பி கேஜ் என்ற ஊழியர் தனது பணியின்போது ஒரு இரும்பு கம்பியின் துளையில் வெடி மருந்தை நிரப்பிக் கொண்டிருந்தபோது அதிக சக்தி வாய்ந்த வெடி விபத்தினால் ஒரு 13 பவுண்ட் எடையுள்ள துப்பாக்கித் தோட்டா போன்ற இரும்புத் துண்டு சிதறி அவனுடைய தலையின் முன்பகுதியில் துளைத்துச் சென்று விட்டது. அதிசயவிதமாக இந்த எதிர்பாராத விபத்தினால் பிளேஹாஸ் இறக்கவில்லை. நிஜமாகவே அவன் நல்ல உடல் வலிமையுடன் மேலும் 13 வருடங்கள் வாழ்ந்தான். அவன் மனதளவில் கூட நல்ல சிந்தனைத் திறனுடன் இருந்தான். அவன் தன்னுடைய உடல் உழைப்பிலும், பேச்சுத்திறனிலும் முன்பு போலவே நன்கு செயல்பட்டான். அவனுடைய ஞாபக சக்தியும் சிதறாமல் நன்றாகவே இருந்தது.

இருந்தாலும் அவனது நண்பர்களும், குடும்பத்தினரும் அவன் அந்த விபத்து நடப்பதற்கு முன்பு இருந்த அதே மனிதனாக இல்லை என்பதை புரிந்துக் கொண்டார்கள். விபத்து நடப்பதற்கு முன்பதாக அவன் ஒரு நல்ல அன்புக்குரியவனாகவும் ஒரு பொறுப்புள்ள பணியாளராகவும், கணவனாகவும் இருந்தான். அவன் அனைவராலும் நம்பத் தகுந்தவனாகவும் மிகவும் தயாள குணமுள்ளவனாகவும் இருந்தான். ஆனால் அந்த விபத்திற்குப் பிறகு பிளேஹாஸின் ஒழுக்கத்தில் பின்னடைவு ஏற்பட்டது. அவன் மிகவும் முன் கோபக்காரனாகவும், முரட்டுத் தன்மை உள்ளவனாகவும், கெட்ட வார்த்தைகளை பேசுகிறவனாகவும் ஆனார். அவன் புகைப் பழக்கம் மற்றும் மது அருந்த ஆரம்பித்தான். மேலும் ஆவிக்குரிய நல்ல செயல்களை மறந்து விட்டான். அவனுடைய நல்லொழுக்க பகுத்தறிவு ஞானம் முற்றிலும்



செயலிழந்து விட்டது என்றுத் தெரிகிறது. பிளேஹாஸின் விபத்து அவனது நல்லொழுக்க தன்மையையும் அவனது குடும்பத்தின் மீது இருந்த ஈடுபாட்டையும் இழக்கச் செய்தது. ஆராய்ச்சியாளர்கள் இறுதியில் கண்டுபிடித்த உண்மை என்னவெனில்

பிளேஹாஸ் தனது ஒழுக்கத்தை அறியும் திறனையும், சமூக நடத்தையையும், நீதியை தீர்மானிக்கும் அறிவும், ஆன்மீக உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் முளையின் முக்கிய பகுதியான “முன் மடலை” (Frontal Lobe) இழந்து விட்டான் என்று தீர்மானித்தனர். வேதாகமத்திலும் மரணத்தையும் ஜீவனையும் வேற்றுமைப் படுத்த நெற்றியில் ஒரு அடையாளத்தை பற்றி பிரமாதமாக பேசுகிறது!

தீர்மானங்கள் எங்கு முடிவு செய்யப்படுகிறது?

நமது முளையின் முன் மடல் (Frontal Lobe) எனப்படும் பகுதி மனிதனுடைய பகுத்தறிவும் தன்மை மற்றும் நீதி நெறி ஆகியவைகளைத் தீர்மானிக்கும் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். முளையின் ஒரு பகுதியாக இருக்கும் இது நமது குணங்கள், ஆளுமை, விருப்பம் ஆகியவைகளை வரையறுக்கும் இடமாயிருக்கிறது. அடிப்படையில் நமது ஆன்மீக உணர்வுகளின் பிறப்பிடமும் இங்குதான் இருக்கிறது. ஆகவேதான் சாத்தான் தொடர்ச்சியாக இந்தப் பகுதியை முற்றிலும் அழிக்கவோ அல்லது இருளடையச் செய்யவோ முயற்சித்துக் கொண்டு இருக்கிறான்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

லோபடோமி என்ற வார்த்தை முளையின் முன்மடலில் செய்யும் அறுவை சிகிச்சையினால் அதனை அழிக்கும் ஒரு நிலைக்குக் கூறப்படும் வார்த்தையாகும். 1900 ஆம் ஆண்டின் முற்பகுதியில் இந்த முறையானது மன நோய்களான ஸ்கேய்சொபெர்னியா (Schizophrenia) வரம்பு மீறின மன அழுத்தம் (Extreme Depression) மற்றும் மனநோய்க் கோளாறுகள் (Psychotic Disorders) போன்றவைகளை குணப்படுத்தும் பிரபலமான சிகிச்சை முறையாக இருந்தது. சிறு பிள்ளைகளுடைய கீழ்ப்படியாமைக்குக் கூட இதே சிகிச்சையைக் கொடுத்ததாக குறிப்புகள் கூறுகின்றன. ஆனால் இத்தகைய மாற்ற இயலாத சிகிச்சை முறை மனிதர்களுடைய தனித்தன்மையையும், பகுத்தறிவும் திறனையும் முற்றிலும் அழித்து விட்டது.



முளையின் முன்மடல் தவறாக இயங்கும் போது என்ன சம்பவிக்கலாம்?

மருத்துவ நிபுணர்கள் முளையின் முன்மடல் சிதைவை ஸ்கேய்சொபெர்னியா (Schizophrenia) இருமுனைக் கோளாறு (Bipolar Disorder) கட்டாயப்படுத்தி ஒரு அர்த்தமற்ற செயலை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவைக்கும் ஒருவித மனக்கோளாறு (Obsessive Compulsive Disorder) மனஅழுத்தம் (Depression) மற்றும் பல மன நோய்களுடன் சம்பந்தப்படுத்துகின்றனர். ஒரு சில முளையின் முன்மடலின் பாதிப்பினால் ஏற்படும் மனநோய்களை இங்கு பட்டியலிட்டு உள்ளோம்.

- ஒழுக்க கேடுகள்,
- சமூக விரோத செயல்கள்,
- முன் உணர்நல் குறைபாடு,
- நியாயமான தீர்மானங்களை செய்ய முடியாத நிலை,
- கணிதத் திறன் குறைதல்,
- சுய கட்டுப்பாட்டை இழக்குதல் (தன்னைத் தான் உயர்த்துதல், விரோதம், தாக்குதல்),
- சமீபத்தில் நடந்த சம்பவங்களை மறக்குதல்,
- கவனச் சிதறல் மற்றும் ஓய்வற்ற நிலை,
- உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த இயலாமை,
- அக்கறையற்ற (முன் முயற்சி இல்லாமை) மற்றும்,
- அலட்சியப்போக்கு ஏனோ தானோ என்ற அலட்சியம்.



மூளையின் முன்மடல் சேதம் அடைவதற்கு பொதுவான காரணங்கள் என்ன?

கார்விபத்துக்கள் போன்ற பேரதிர்ச்சியாக ஏற்படுகிற சம்பவங்கள் முன்மடல் சேதத்திற்கு முக்கியமான காரணமாயிருக்கிறது. அதிசயிக்கத்தக்க அளவு விரைவில் முன்மடல் சேதம் பொதுவாக தவறான வாழ்க்கை முறையைத் தெரிந்துக் கொள்ளுதலால் ஏற்படுகிறது.

உதாரணமாக உடல் பருமனான ஒரு பெண் அளவுக்கு அதிகமான C - எதிர்வினை புரதங்கள் (Reactive Proteins) இருப்பதினால் மூளையின் முன் மடல் சேதம் ஏற்பட காரணமாய் இருக்கிறது. இந்த புரதமானது வீக்கம் மற்றும் சரீர உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படுகிறது.

மூளையின் முன் மடல் பகுதி நச்சு ரசாயனங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாததாக இருக்கிறது. உதாரணமாக மது பானங்கள், போதை பொருட்கள், காஃபின் மற்றும் புகையிலை ஆகிய இவைகள் அனைத்தும் மூளையின் முன் மடல் பகுதியை சேதப்படுத்துகிறது.

ஆதாரம்

நவீன “தடை செய்யப்பட்ட” கனிகள் ஆரோக்கியத்தையும் நீடித்த வாழ்வையும் சேதப்படுத்துகிறது.

“தடை செய்யப்பட்ட” கனி என்பதன் விளக்கம் என்ன?

ஆதியாகமம் 3:1-6 வரை உள்ள வசனங்களில் பிரபலமற்ற விலக்கப்பட்ட கனியைக் குறித்து சில முக்கியமான உண்மைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.



1. உண்டினால் இறுதியாக மரணம் நேரிட்டது.
2. இதற்கு மகிழ்வுட்டும் தன்மைகள் இருந்தன (ஆனால் மகிழ்ச்சியுட்டும் அனைத்தும் விலக்கப்பட்டிருக்கவில்லை).
3. இது மூளையின் முன் மடல் பகுதியை பாதித்தது (வெட்கப்பட்டு உணர்வு மூளையின் முன்மடலில் (Frontal Lobe) தான் உருவாகிறது.)

இந்த உண்மைகளை மனதில் வைத்துக் கொண்டு நாம் இந்த நவீன காலத்தில் விலக்கப்பட்ட கனிகளை பற்றி சிந்திப்போம்.

விசேஷமான அறிக்கை:

மது பானம்

அவியாத தாகம்?

மது பானம் முடிவெடுக்கும் திறனைப் பாதிக்கிறதா?

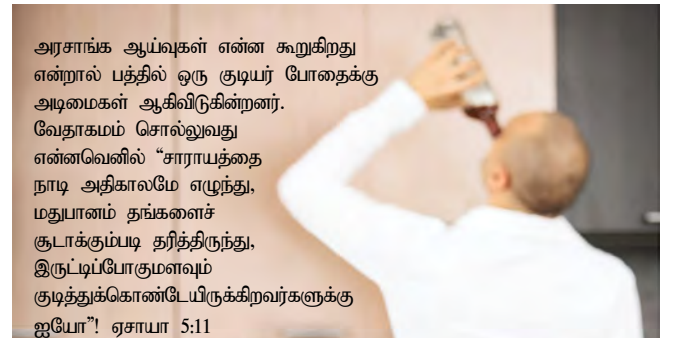
ஒவ்வொரு வருடமும் மது பானம் அருந்துவதினால் இலட்சக் கணக்கான மக்கள் மனநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். நூறு சதவிகிதம் மது பானம் அருந்துபவர்கள் மூளையின் முன் மடல் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர் என்ற உண்மையைப் புரிந்துக் கொள்ளுவதில் அடிக்கடி நாம் தவறி விடுகிறோம்.

மூளையில் ஒரு செயலில் இடை நிறுத்தம் மற்றும் நரம்பு தூண்டுதல் ஆகியவைகளுக்கு நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்

பொறுப்பு வகிக்கிறது. இதற்கு கம்மா அமினோபைடரிக் அமிலம் (Gammaaminobutyric acid) (GABA) என்று கருதப்படுகிறது. மது பானம் இந்த GABA வின் செயலை நரம்பு இணைப்புகளில் தடை செய்து உங்கள் மனசாட்சி இயல்பாக தடை செய்யும் செயல்களை செய்யும்படி தூண்டும். இத்தகைய மாற்றும் அபாயகரமான நடத்தைகளையும், ஆக்ரோஷமான தாக்குதல்கள், திடீரென உணர்ச்சிவசப்படுத்தல் ஆகிய செயல்களை செய்ய வழி நடத்துகிறது. இறுதியாக இத்தகைய செயல்கள் குணாதிசயங்களாக மாறி விடுகிறது. நியூரோன்கள் எவ்வளவு அதிகமான தடவைகள் ஒரு உணர்வை சுமந்து செல்கிறதோ அதே அளவுக்கு அதே செயலை செய்வதற்கு அனுமதிக்கிறது.

இதன் முடிவு மரணத்தில் கொண்டுபோய் விடும். மதுபானத்திலுள்ள போதை நஞ்சு தற்கொலை செய்யும் எண்ணத்தை 90 சதவிகிதம் அதிகமாகத் தூண்டுகிறது என்று ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. இதைவிட மோசமானது என்னவெனில் DNA என்ற மரபணுக்கள் நியூரோன்களை மாற்றி அமைத்து விடுகிறது. அதனால் தலைமுறையை தலைமுறையாக மூளையில் சேதத்தை உண்டுபண்ணி விடுகிறது.

அநேக “சமூகக் குடியர்கள்” அவர்களுக்கு அதிக தன்மப்பிக்கையை உண்டாக்குவதாக தவறாக எண்ணுகின்றனர். இருப்பினும் நம்பிக்கை என்பது ஒரு கடின வேலையை பதட்டமில்லாமல் செய்வதாகும். எவரெல்லாம் ஒரு குறிப்பிட்ட பணியை செய்வதற்கு மதுபானத்தை சார்ந்து இருக்கின்றாரோ அவர்களெல்லாம் நம்பிக்கையை உண்மை ஆதாரத்தின் அடிப்படையில் முடிவெடுக்கும் நம்பிக்கையை உருவாக்கவில்லை. கடுமையான போதையினால் ஆட்கொள்ளப்படும்போது நீ ஒரு ஓட்டுனர் என்பதைவிட ஒரு பயணியாக இருக்கிறாய். முடிவான செய்தி: நீங்கள் உங்கள் திறமைகளை பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்து முடிவெடுக்க வல்லது என்று மதிப்பிடுவீர்களானால் மதுபானம் அருந்துவதை அறவே விலக்கி விடுங்கள்.



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:





ஆனால் மதுபானம் இதயத்திற்கு நல்லதுதானே?

பல எண்ணற்ற ஆராய்ச்சிகளினால் கண்டுபிடித்த உண்மை என்னவெனில் சிவப்பு திராட்சை ரசம் (Red Wine) மாரடைப்பு ஆபத்தை குறைக்கிறது. எனினும் மது (Alcohol) இதயத்தின் தசைகளுக்கு நஞ்சாக இருக்கிறது என்று மற்றும்மொரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. இப்படியிருக்க சிவப்பு திராட்சை ரசம் (Red Wine) எப்படி மாரடைப்பின் ஆபத்தை குறைக்கும்? சிவப்பு திராட்சையின் தோல் பகுதியில் காணப்படும் “பிளவோனாய்ட்ஸ்” (Flavonoids) என்ற ரசாயனம் ஆரோக்கியத்தை உயர்த்த செய்யும் என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது. உண்மையிலேயே பிளவோனாய்டு (Flavonoids Quercetin) என்பது ஒரு அளவற்ற சக்தி வாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றத்தடுப்பானாக (Antioxidant) செயல்பட்டு மாரடைப்பின் ஆபத்தை குறைக்கிறது. ஆகவே இதயத்தை காப்பது சிவப்பு திராட்சை ரசத்தை மிதமாக உட்கொள்ளுவதும், திராட்சையின் தோலிலிருந்து கிடைக்கும் ரசமேத் தவிர மதுபானம் அல்ல. மேலும் சிவப்பு திராட்சை, மதுபானத்தின் நச்சுத்தன்மையினால் உண்டாகும் பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் இதயத்திற்கு தேவையான அனைத்து மருத்துவ குணங்களையும் பெற்றுள்ளது என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



2001 இல் எடுக்கப்பட்ட புள்ளிவிவரத்தின்படி அமெரிக்காவின் பாதி மக்கள்தொகையான 109 மில்லியன் மக்களில் பன்னிரண்டு அதற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவர்கள் மதுபானம் அருந்துபவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று கணக்கிடப் பட்டுள்ளது.

மிதமான அளவு மதுபானம் உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதுதானே?

உலகில் நடக்கும் 30% துக்கரமான சம்பவங்களான ஈஸோபாகேல் புற்று நோய் (Esophageal Cancer) கல்லீரல் புற்றுநோய் (Liver Cancer) இழைநார்வளர்ச்சி (Liver Cirrhosis) வலிப்பு நோய் (Epileptic Conditions) வாகன விபத்துகள் (Automobile Accidents)

மற்றும் மனிதக்கொலைகள் (Homicides) ஆகிய பாதிப்புகளுக்கு மதுபானமே காரணமாக இருக்கிறது. உண்மையிலேயே மதுபானம் 60 சதவிகித நோய்களுக்கும், ஊனங்களுக்கும் காரணமாக இருப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. ஒரு வருடத்தில் மதுபானம் உபயோகிப்பதினால் 1.8 மில்லியன் மரணங்கள் முழு உலகிலும் நடைபெறுகிறது என்று மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. தொடர் குடிக்காரர்கள் மட்டும் பாதிக்கபடுகிறதில்லை ஆனால் மிதமாக குடிப்பவர்கள் கூட இளம் வயதிலேயே இறந்துவிடுகின்றனர்.

மதுபானம் என்பது தீங்கற்ற ஒரு சமூக பானம் அல்ல. ஆனால் மாறாக மனவளத்தை குறைப்பதாகவும் போதைக்கு அடிமை ஆக்குவதாகவும் இருக்கிறது. மதுபானம் தீங்கற்ற ஒரு தனிப்பட்ட விருப்பம் என்று தவறாகக் கருதப்படுகிறது. அனைத்து குற்றங்களிலும்



50 சதவிகிதம் கொலைக் குற்றங்களுக்கும். பாதியளவு வன்முறைக்கும், மூன்றில் ஒரு பங்கு சிறு பிள்ளைகள் வன்புணர்ச்சி குற்றங்களுக்கும், மூன்றில் ஒரு பங்கு தற்கொலை சம்பவங்களுக்கும், பாதியளவு வீடுகளில் நடக்கும் குற்ற சம்பவங்களுக்கும், பாதியளவு சாலை விபத்துகள், அதிகப்படியான தேவையற்ற கருத்தருப்பிற்கும், காம வெறி குற்றங்களுக்கும், விவாகரத்துக்கள் இவைகள் அனைத்திற்கும்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



இச்சையடக்கம் என்றால் என்ன? ஒரு எழுத்தாளர் மிகவும் தெளிவாக “தீங்கு விளைவிக்கும் அனைத்தையும் அறவே ஒதுக்குவதும் மற்றும் நல்ல உணவுகள் அனைத்தையும் மிதமாக உபயோகிப்பதும்” என்று கூறினார். உனக்கு பிடித்தமான அனைத்தையும் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை என்றும் கூறலாம். ஆனால் நாம் செய்யும் அனைத்திலும் மிதமாக இருப்பது மிக முக்கியமாகும்.



மதுபானமே காரணமாக இருக்கிறது. இது உலகத்தின் அதிகமான அழிவுக்கேதுவான மிகவும் மோசமான போதை பொருளாகும். அமெரிக்காவின் வரி செலுத்துபவர்கள் ஒரு வருடத்தில் \$200 பில்லியன் டாலர்கள் வரியாக செலுத்துகின்றனர்.

விசேஷமான அறிக்கை: போதை மருந்துகள்

பூமியில் பரலோகமா?

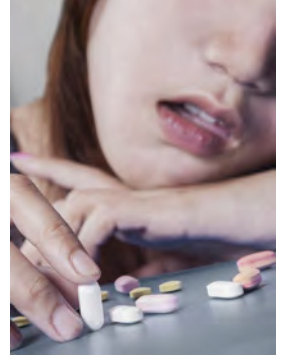
மக்கள் எப்படி போதைக்கு அடிமையாகிறார்கள்?

உங்களுடைய மூளை இயல்பாகவே இன்ப உணர்வுடன் தொடர்புக் கொண்டுள்ளது என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? இது தவறு அல்ல. ஏனெனில் மூளையின் இன்ப உணர்வின் அமைப்பு ஆரோக்கியமான ஒழுக்க நடத்தையான உடற்பயிற்சி, நல்ல புத்தகங்களை படிப்பது, பலன் தரும் பொழுது போக்கு இவைகளை செய்ய ஊக்குவிக்கிறது.

இருப்பினும் சில பொருட்கள் இந்த நற்செயல்களை மேற்கொண்டு போதை பழக்கத்திற்கு வழி நடத்துகிறது. போதைக்கு அடிமையாகுதல் இரண்டு மாறுபட்ட செயல்முறைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது: சகிப்பு தன்மை மற்றும் போதைக்கு சார்ந்து இருத்தல்.

சகிப்புத்தன்மை: என்பதின் விளக்கம் என்னவென்றால் மூளையானது இன்ப உணர்வுகளை தூண்டும் செயலுக்கு பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது. மேலும் இன்ப உணர்வுகளை அதிகப்படுத்தும்படி கோருகிறது.

சார்பு நிலை: இன்ப உணர்வுகளின் தூண்டுதல் நீங்கியபின் ஏற்படும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளான உணர்ச்சிவசப்படுத்துதலையும் உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தையும் குறிப்பிடுகிறது.



தடை செய்யப்பட்ட போதை மருந்துகளாகிய கோகைன் (Cocaine) மேலும் பல சட்டபூர்வமான மருந்துகள்சுட மூளையின் செல்களின் மரபணுக்களின் கட்டமைப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. போதையூட்டும் மருந்துகளை உபயோகிக்கும்போது மூளையின் செல்கள் தரம் குறைந்து மற்ற போதைப் பொருட்களை நாடிச்செல்லும் நிலைக்கு சென்று விடுகிறது. புதிய போதை மருந்துகளை உபயோகிக்கும்போது அவைகள் இன்னும் தீவிரமாகி மேலும் இன்ப உணர்வுகளை தூண்டி அதைவிட மேலான போதைக்கு அடிமை ஆகும் மருந்தை நாடும்படி செய்கிறது.



இன்ப உணர்வுகளை தூண்டும் ரசாயனமான ப்ரோட்டீன் டைனோரபின் (Protein dynorphin) அனைத்து இன்ப உணர்வுகளை தூண்டும் முறையையும் அடக்கி விடுகிறது. அதனால் சாதாரணமான இன்ப உணர்வுகள் போதுமான அளவுக்கு இன்பத்தை கொடுக்காமல் போகிறது. அதனால் போதை மருந்து இன்பத்தைத் தூண்டும் பொருளாகத் தெரிந்துக் கொள்ளப்படுகிறது. மரபணுக்களின் சிதைவு காரணமாக பிள்ளைகள் உச்சபட்சமான போதைக்கு அடிமையாகும் நிலைக்கு மாறுவதற்கும் அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. உங்களுக்கு முப்பாட்டனார், பாட்டனார் அல்லது பெற்றோர்கள் மதுபானம், புகையிலை அல்லது வேறுவகையான போதை பொருட்களை உபயோகிப்பவராக இருந்திருப்பர்களாயின் உங்களுக்கு அதிக போதையூட்டும் போதை பொருட்களுக்கு அடிமையாகும் பேராபத்தில் இலகுவாக சிக்கும்படியான ஆபத்து இருக்கிறது.

மரண ஆபத்தை உருவாக்கும் சட்டபூர்வமான வேறு போதை மருந்துகள் எவைகள்?

ஹெராயின் (Heroin), கோகைன் (Cocaine) மேதாம்பிடமின் (Methamphetamine) இதுபோன்ற மேலும் பல சட்டவிரோதமான போதைப்பொருட்கள் அமெரிக்காவில் விபாதியையும் மரணத்தையும் உண்டுபண்ணக் காரணமாக இருக்கிறது. அமெரிக்காவில்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



நாம் என்ன தெரிந்து கொள்ளுகிறோமோ என்ன செயல்படுத்துகிறோமோ அது நமது மூளையில் உடலில் மாற்றங்களை உண்டுபண்ணுகிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். கோகைன் உபயோகிப்பவர்களுக்கு ப்ரோட்டீன் உற்பத்தி செய்யும் செயலற்ற உயிரணுக்கள் அதிகமான கோகைன் உபயோகிப்பதை ஊக்குவிக்கிறது.

2008 இல் மொத்தம் 55,000 பேர்களில் ஏறக்குறைய 46 சதவீதம் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை மிக முக்கியமாக வலி நிவாரணியாக டெமரோல் என்ற மருந்தை தவறாக பயன்படுத்தினதால் பாதிக்கப்பட்டனர்.



சட்டவிரோதமான மருந்துகளைவிட சட்டபூர்வமான மருந்துகள் அநேகரை கொன்று உள்ளது என்று அறிந்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள். ஒரு ஆராய்ச்சி என்ன கூறுகிறதென்றால் அமெரிக்காவில் மரணத்திற்கான நான்காவது



அறிவிப்பு: உங்களுடைய தற்போதைய மருந்து உட்கொள்ளுதலை உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி உடனடியாக நிறுத்தாதீர்கள்!

விசேஷமான அறிக்கை: கா.:பின்

கா.:பின் ஒரு உற்சாக பானமா?

கா.:பின் உங்களது தீர்மானிக்கும் திறனைப் பாதிக்குமா?

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

கா.:பின் Caffeine சில தூண்டுதல்களை தடுக்கும் ஏற்பிகளை தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்து நரம்பணுக்கடத்தியை (Neurotransmitter) தூண்டும் செயலை அதிகப்படுத்துகிறது. இதுபோன்ற சமநிலையற்ற நரம்பணுக்கடத்தியின் நிலை Neurotransmitter Dopamine எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதினால் மனநோய்க்கு கொண்டு செல்கிறது.



வேளளை நிறமான கசப்பான படிமம் போன்ற பொருளே கா.:பின் என்று கூறப்படுகிறது. முதலில் 1820 ஆம் வருடம் காபியிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்பட்டது. இன்று கா.:பின் உலகின் மிகவும் பிரசித்திபெற்ற போதை பொருளாக இருக்கிறது.

கா.:பின் (Caffeine) அடிமையாக்குமா?

போதைக்கு அடிமைப்படுத்தும் அத்தனை விதிகளுக்கும் பொருத்தமாக இருந்து போதை பொருட்களில் இரண்டாம் கட்டத்தில் கா.:பின் இருப்பதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. உலகில் கா.:பினானது பெருவாரியாக உபயோகப்படுத்தும் போதைப்பொருளாக இருக்கிறது. கா.:பினை நிறுத்துவதினால் தலைவலி, களைப்பு, எரிச்சல் மற்றும் அநேக அபாயகரமான அறிகுறிகள் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும்.



கா.:பின் (Caffeine) டோபமைன் (Dopamine) உடன் சேரும்போது ஒரு கிளர்ச்சியூட்டும் பொருளாக அல்லது சம்பவமாக மாறுகிறது. இதன் விளைவு போதை அடிமை ஆகும். சர்க்கரை, கொழுப்பு, கார்போனேற்றம், தீவிரமான சுவைகள், நறுமணம், வசீகரிக்கும் தோற்றம், மற்றும் சப்தம் இவைகளை எதிர்த்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு டோபமைனை (Dopamine) தூண்டிவிடுகிறது. மிக முக்கியமாக "சிறப்புள்ள காபியில்" அதிக அளவு சர்க்கரை, கொழுப்பு, ஈர்க்கத்தக்க சுவை நறுமணம் ஆகியவைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஆகவே இவைகள் அவ்வப்போது காபியை உட்கொள்ளுகிறவர்களை போதை அடிமையாக்கி தொடர்ந்து காபியை குடிப்பவராக ஆக்கிவிடுகிறது!

காரணம் என்னவெனில் முறையாக மருந்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் ஆகும். மருந்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் நோயின் அறிகுறிகளை சமன்படுத்தி உடலின் இயக்கத்தை ஒழுங்குப்படுத்தலாம் ஆனால் இந்த மருந்துகள் மற்றொரு உடலின் அமைப்பு அல்லது உடலுறுப்புகளில் நச்சுத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. (குறிப்பு: உங்களுடைய பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை நிறுத்தும் முன் உங்கள் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை கேட்கவும்.)

உதாரணமாக அசிட்டாமினோபன் (Acetaminophen) என்னும் மாத்திரையை வலி நிவாரணமாகவும் கடுமையான காய்ச்சல் குறையவும் மில்லியன் கணக்கான அமெரிக்கர்கள் உட்கொண்ட இந்த மாத்திரையை மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி உட்கொண்டதினால் அதிகமான கல்லீரல் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகினர். உண்மை என்னவெனில் தேவைக்கு அதிகமான அளவுக்கு அசிட்டாமினோபன் (Acetaminophen) மாத்திரையை எடுப்பதே அமெரிக்கர்களின் கல்லீரல் பாதிப்பிற்கு மிகவும் தலையாய காரணமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் இந்த மருந்தை அதிகமான உபயோகிப்பதன் காரணமாக 56,000 நோயாளிகளுக்கு அதிகமாக அவசர சிகிச்சைக்குள் சேர்க்கப்படுகின்றனர். இந்த மருந்தை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உபயோகிப்பதால் கூட இது கல்லீரலை பாதிப்பிற்குள்ளாகிறது. மேலும்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



ஹெராயின் முதல் கா.:பின் (Caffeine) வரை எதற்கெல்லாம் அடிமையாகிறார்களோ அது உடலுக்கு கெடுதல்தான் என்பது உண்மை. ஒருவரும் வாழைப்பழத்திற்கோ அல்லது ப்ரோக்கோலிக்கோ (Broccoli) அடிமையானதில்லை.

வழக்கமாக இந்த மருந்தை உபயோகிப்பதால் சிறுநீரக புற்றுநோய் ஏற்பட இரண்டுமடங்கு வாய்ப்புள்ள ஆபத்தில் இருக்கின்றனர்.

விலக்கப்பட்ட போதை மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் ஆகியவற்றை தவிர்ந்து விடுங்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்வுமுறையைத் தெரிந்துக்கொள்ளும் முறையைத் தெரிந்துக் கொள்ளுதல் எந்த பக்க விளைவும் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்!

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

அதிகமான சோடா மற்றும் காபி அருந்துபவர்கள் அதை நிறுத்தும் போது தலைவலியும் சில சமயங்களில் குமட்டலும் ஏற்படும். குறிப்பாக காஃபின் நிறுத்துவதின் விளைவுகள் ஐந்து நாட்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவாகவும் அநேகரிடையே இருக்கக் கூடும். நீங்கள் இதை நிறுத்தும் போது நல்ல உணவுகளை உண்டு, போதுமான ஓய்வும், உடற்பயிற்சியும் செய்ய தீர்மானம் செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபி முற்றிலும் காஃபின் நீக்கப்பட்டது அல்ல, அதில் 3 மில்லி கிராம் காஃபின் அடங்கியுள்ளது.

காபி உலகத்தின் மிகவும் பிரசித்திபெற்ற ஊக்கபானம் ஆகும். ஐந்தில் நான்கு அமெரிக்கர்கள் அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள், ஒரு நாளில் 400 மில்லியன் கோப்பைகளுக்கு மேல் காபி அருந்துகின்றனர். ஆனால் பெண்களில் இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட கோப்பைகள் மாத்திரம் காபி அருந்துபவர்க்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (Osteoporosis) வியாதி அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

ஒரு ஆராய்ச்சி என்ன கூறுகிறது என்றால் இளைஞர்கள் ஒரு நாளில் ஐந்துக்கும் மேலான Caffeine அடங்கிய பானங்கள் அருந்துபவர்களுக்கு Hemorrhagic Stroke என்னும் வியாதி தாக்குவதற்கான இரு மடங்கு சாதகமான நிலை இருப்பதாக மருத்துவ அறிவியல் கூறுகிறது. பெரியவர்கள் அதிக அளவு அடங்கிய Caffeine அடங்கிய மருந்துகளை எடுப்பவர்களுக்கு நான்கு மடங்கு, Hemorrhagic Stroke ஏற்படுகிறது. Hemorrhagic Stroke என்ற வியாதினால் ஒரு வருடத்தில் 60,000 அமெரிக்கர்கள் பாதிக்கப்பட்டு அதில் 50% மக்கள் இறந்து விடுகின்றனர்.

காஃபின் உங்கள் தூக்கத்தைக் கெடுத்து கொண்டிருக்கிறதா?

மெத்திலீஸ்கேன்த்தினில் (Methilxanthines) என்ற வேதிப் பொருளின் குடும்பத்திலிருந்து காஃபின் கிடைக்கிறது. இதனை அதிகளவு உட்கொள்ளும்போது காஃபின் மனிதர்களுக்கு மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனை குறைந்தளவு உட்கொள்ளும்போது களைப்பை குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து மேலும் பல கிளர்ச்சியூட்டும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இருப்பினும் இந்த அதிகப்படியான கிளர்ச்சியினால் அதிக பாதிப்பு உண்டாக்கும். ஹோமியோஸ்டாசிஸ் (Homeostasis) என்ற வார்த்தை உடலின் சமநிலையையும் ஆரோக்கியத்தையும் சீராக வைத்துக்கொள்ளுதலாகும். இயற்கையில் கிளர்ச்சியூட்டும் நேரங்கள் போதுமான ஓய்வெடுக்கும் நேரத்துடன் இணைந்து செல்ல வேண்டும். உள்ளபடியே உடலானது பல தற்காப்பு அம்சங்களைக் கொண்டு நமக்கு கிளர்ச்சியூட்டுதலுக்கும் ஓய்வுக்கும் இடையே உகந்த சமசீரான நிலையை பராமரிக்கிறது.

இருப்பினும் காஃபின் (Caffeine) இந்த தற்காப்பு இயக்க முறையை நீக்கி உடலை தொடர்ச்சியாக கிளர்ச்சியூட்டும் நிலையை தூக்கத்தில் இருக்கும்போதும் கூட அதிகப்படுத்துகிறது. 200 mg காஃபின் காலையில் குடிப்பதனால் அதே நாளின் மாலையில் அதன் தாக்கம் தூக்கத்தை பாதிக்கிறது. குறிப்பாக மூளை ஓய்வு பெறும் வேளையில் காஃபின் விசேஷமாக அந்த ஆழ்ந்த நித்திரையின் நிலையை கெடுக்கிறது.

காஃபின் (Caffeine) உண்மையிலேயே அந்த அளவுக்கு கொடுமானதா?

காஃபின் (Caffeine) தொடந்து குடிக்கும்போதும் அல்லது நிறுத்தும்போதும் தலைவலி உண்டாகிறது. இக்காரணத்தினால் நம்மை சார்வு நிலைக்குள் நடத்துகிறது. ஒரு ஆச்சரியம் என்னவெனில் காஃபின் (Caffeine) அதிகமான வலி நிவாரணி மாத்திரைகளில் ஒரு மூலப் பொருளாக சேர்க்கப்படுகிறது. அதனால் நீங்கள் அதனை தடுக்க முயலும் போது அது எதிர்க்காலத்தில் தலைவலியை உண்டுபண்ணும்.

காஃபின் (Caffeine) அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது மூளையில் அடனோயிசின் (Adenosine) எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. அடனோயிசின் (Adenosine) எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது இது இரத்த நாளங்கள் அதிகமாக விரிவு அடைந்து முறியக் கூடிய சாத்தியமுள்ள இரத்த குழாய்களின் சுவர்களில் ஏற்படும் Aneurysms - Defects என்னும் குறைபாட்டுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

விசேஷமான அறிக்கை : புகையிலை

புகைத்திரைக்கு பின்னால் மறைந்திருக்கிறது என்ன?



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

பெருவாரியான சக்தி பானங்களில் (Energy Drinks) காஃபின் குறைந்தபட்சம் 8 அவுன்ஸ் கோப்பையில் காபி குடிக்கிற அளவிற்கு சமமாக இருக்கிறது. 80 mg! மேலும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தான அதிகளவு சர்க்கரை மற்றும் ஐயப்படுவதற்குரிய மூலிகை ஊக்கிகளும் உள்ளன.



புகையிலை எப்போதாவது ஆரோக்கியமாக இருந்தது உண்டா?

மரணத்துக்கும் போதைக்கும் காரணமான புகையிலையைப் பற்றி இக்காலத்தில் அதிகமாக தெரிந்து இருந்தாலும் கூட பல வருடங்களுக்கு முன்னால் புகையிலை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது என்று எண்ணினர். மருத்துவர்களும் சீரான மனநிலை, உடலின் உற்சாகம், காது நோய் மற்றும் நுரையீரல் நோய் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாக பரிந்துரை செய்தனர்.

பின் நாட்களில் புகையிலை உபயோகிப்பதினால் ஏற்படும் தீங்கான விளைவுகளைக் குறித்து பல ஆதாரங்கள் கிடைக்கப்பெற்றன. இருப்பினும் நிறுவனங்கள் புகையிலை மரணத்திற்கும், போதைக்கும் இன்னும் பல வியாதிகளுக்கும் காரணமானது என்பதை மறுத்து வந்தனர். உண்மையிலேயே சிகரெட் புகைப்பது கெடுதலானதும், போதையை உண்டு பண்ணும் என்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள நீண்ட நெடுங்காலம் ஆயிற்று. மேலும் தங்கள் புகையிலைப் பொருட்கள் உடலுக்கு மிகவும் கெடுதலானது என்பதற்கு போதுமான ஆதாரங்களை கொண்டுள்ளனர். இதன் விளைவாக புகையிலை நிறுவனங்கள் மீது வழக்குகள் தொடரப்பட்ட புகையிலை நிறுவனங்கள் தங்கள் பொருட்களின் விபர அட்டையின் மீது புகையிலை தீங்கானதும் மரணத்தை விளைவிப்பதுமாகும் என்று அச்சிட வேண்டுமென்று சட்டம் நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டது. இருப்பினும் அநேக மக்கள் இன்றளவும் தங்கள் மரணத்துக்கேதுவான பொருளை வாங்கி உபயோகிக்கின்றனர்!



மக்கள் ஏன் இன்னமும் புகையிலையை உபயோகிக்கின்றனர்?

நச்சுதன்மை உள்ள எந்த பொருளும் புகையாக உள்ளிழுக்கும்போது மேலும் மகிழ்வுட்டுமானால் சிகரெட்டுக்கு அடிமைகள் அதிகமாவார்கள் என்பதையும் புகையிலைக் நிறுவனங்கள் கண்டுபிடித்தனர்.

சிகரெட் புகையில் 600 விதமான மதிப்புக்கூட்டுப் பொருட்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதில் சர்க்கரை, மென்தோல், அமோனியா ஆகியவைகளும் உள்ளடங்கும். சர்க்கரை சுவையைக் கூட்டவும் சிகரெட்டின் மொத்த எடையில் 10 சதவிகிதம் ஈடுசெய்ய சேர்க்கப்படுகிறது. மென்தோல் நரம்புகளை உணர்வற்றதாக்கி புகைப்பதினால் ஏற்படும் வலியுணர்வுக்கு எதிராக செயல்படுகிறது. (இந்த அடிமையாக்குதல் புதிதாக சிகரெட் புகைப்பவர்களுக்கு சீரழிவாக்கும், அவர்களுடைய நுரையீரல் புகைப்பதை தாங்க இயலாத உணர்விற்கு உடையவராக இருப்பதினால்) அமோனியா சிகரெட்டின் Ph அளவை அதிகப்படுத்தி நிகோடின் உறிஞ்சுதலை நிச்சயப்படுத்தி புகைப்பவரை மீண்டும் அதிகமாக அதனை உபயோகிக்க வைக்கிறது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஒரு சில குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளான சூதாட்டம், அபாச படங்களை பார்ப்பது, கடைப் பொருட்களை எப்போதும் வாங்கிக்கொண்டு இருத்தல், எப்போதும் தொலைக் காட்சி பார்ப்பது. இவைகள் இரகசியம் போதை மருந்துகள் போலவே அழிவை உண்டாக்கும்.



புகையிலை நிறுவனங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அக்கரைக் கொண்டுள்ளனரா?

மில்லியன் டாலர்கள் புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கு பிரச்சாரம் செய்வதற்கு சிலவு செய்ய நிர்வாகிக்கப் பட்டிருந்தாலும் புகையிலை நிறுவனங்கள் மில்லியன் கணக்கான டாலர்களை தங்கள் சிகரெட்டுகளின் விளம்பரத்திற்கும் சந்தைப் படுத்தவும் சிலவு செய்கின்றனர். கீழ் குறிப்பு என்னவெனில் புகையிலை நிறுவனங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் மீது அக்கரைக் கொண்டுள்ளவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் புதியதாக புகைப்பவர்களை உருவாக்குவதைவிட தங்கள் புகையிலை நிறுவனங்களை முடியிருப்பார்கள்.

இன்றே நீங்கள் ஒரு சரியான முடிவை எடுக்க வேண்டும். நாம் ஒன்றில் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவோ அல்லது தவிர்ப்பவராகவோ இருக்க முடிவு எடுக்க வேண்டும். புகை பிடிப்பதினால் ஏற்படும் தீமைகளைக் குறித்து மேலும் அறிய பக்கம் 43 யை படித்து பார்க்கவும்.

நீங்கள் ஒரு நல்ல மரத்தை தெரிந்து எடுக்கலாம்!

தோட்டத்தின் நடுவிலே ஜீவவிருட்சம் இருந்தது. ஆதியாகமம் 2:9 விலக்கப்பட்ட கனி மட்டுமின்றி ஜீவ விருட்சத்தின் கனி என்ற வேறொரு முக்கியமான மனிதனுக்கு நித்தியமான சக்தி தரும் கனி மரமும் ஏதேன் தோட்டத்தில் இருந்தது.

ஆதாமுக்கும் ஏவாளுக்கும் இரண்டு கனி மரங்களைத் தெரிந்துக் கொள்ளுதலுக்காக வைத்திருந்தது போல மற்றொரு தெரிந்துக் கொள்ளுதலை தேவன் இந்நாட்களில் அனைவருக்கும் வைத்து இருக்கிறார். நாம் உண்மையான புத்தியையும், நித்திய ஜீவனையும் தெரிந்துக் கொள்ளலாம் அல்லது வஞ்சகத்தையும், போதையையும், மரணத்தையும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தேவன் தம்முடைய குமாரசனை பலியாக சிலுவையின் மீது தியாகம் செய்தபோது எக்காலத்திலும் மரணத்துக்கேதுவான போதையாக இருக்கும் பாவத்திற்கு மாற்று மருந்தாக அவரைக் கொடுத்தார். சிலுவையானது புதிய ஜீவ விருட்சத்தின் மரமாக இருக்கிறது. இயேசு கிறிஸ்துவின் முழுமையான பரிசுத்த வாழ்க்கை ஒன்றே குணமாக்கும் கனியாக இருக்கிறது. “என் மாம்சத்தைப் புசித்து, என் இரத்தத்தை பானம் பண்ணுகிறவனுக்கு நித்தியஜீவன் உண்டு.” யோவான் 6:54 என்று கிறிஸ்து கூறினார். இதனுடைய அர்த்தம் என்னவென்றால் அவருடைய சிலுவை பலியை உன் பாவத்திற்கான நிவாரணமாக ஏற்றுக்கொண்டு, அவருடைய வார்த்தைகளை தியானித்து அவர் கொடுக்கும் மன்னிப்புக்கும், தேவ பெலத்திற்கான செய்திகளை நம்புவதே ஆகும்.

சாத்தான் இந்த ஜீவ விருட்சத்தின் மரத்தை காணாதபடி மனிதர்களுடைய கண்களைக் குருடாக்க கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டு இருக்கிறான். அவன் உங்கள் மூளையின் முன் மடலை குறிவைத்து தாக்குகிறான். ஏனெனில் அவனுடைய கடந்த கால வஞ்சகங்களை காணும்படி பகுத்தறிவைக் கொடுக்கிறது.

எதிர்பாராத விதமாக அநேகர் தங்கள் மூளையினை சத்தியத்தை தெளிவாகக் காணக்கூடாதபடி பலவிதமான தீய பழக்கங்களால் நிரப்பி வைத்துள்ளனர். ஆனால் கடவுள் உண்மையான ஒன்றை நீங்கள் நம்பத்தக்கதாக உங்களுக்கு வாக்குத்தத்தம் செய்திருக்கிறார். இறுதியில்....முடிவு மிகவும் தெளிவாக இருக்கிறது ஆனால், இந்த முறை நீங்கள்தான் முடிவு எடுக்க வேண்டும். தெளிவான மனதுடன் முடிவு எடுக்க வேண்டும்! நீங்கள் ஜீவ விருட்சத்தின் கனியண்டை நெருங்கிச் சென்று இன்றே தேவனுடைய வாக்குத்தத்தங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். மேலும் அறிய www.AmazingHealthFacts.in என்ற வலைத்தளத்திற்குள் வரவும். ■



காற்று

ஆதியில்....

சுவாசம்....

உயிரைக்கொடுத்தது.

- “தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷ
- னைப் பூமியின் மண்ணினாலே
- உருவாக்கி, ஜீவசுவாசத்தை அவன்
- நாசியிலே ஊதினார், மனுஷன்
- ஜீவாத்துமாவானான்.” ஆதியாகமம் 2:7



அற்புதமான உடலியல்

காற்று ஏன் ஒரு முக்கியமான தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டிய கருத்துப் பொருளாக இருக்கிறது?

பிராணவாயு என்பது உடம்புக்கு மிக முக்கியமான உடலின் தேவையாகும். காற்றில் பிராணவாயு 20 சதவீதம் மட்டுமே இருப்பினும் ஒவ்வொரு மூச்சு சுவாசமும் உள் இழுக்கும் போது வாழ்க்கையை நீடிக்கச் செய்யும் வாயுவாக நுரையீரலுக்குள் செல்லும். பிராணவாயு இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து சிதறுகிறது. அங்கிருந்து சிவப்பு அணுக்கள் மூலமாக உடல் முழுவதும் எடுத்து செல்லப்படுகிறது. இது உடலின் முக்கியமான சக்தி ஊற்றாகிய குளுக்கோசுடன் தொடர்புள்ள எதிர்வினை செயலை எளிதாக்குகிறது. பிராண வாயு இல்லாமல் இந்த சக்தியின் ஊற்று பலனற்றதாகி விடும்.

உள்ளுக்குள் இருக்கும் நெருப்பு

குளுக்கோசுக்கும் பிராணவாயுக்கும் இடையே உள்ள எதிர்வினை செயலை ஒரு எரிக்கின்ற மெழுகுவர்த்திக்கு ஒப்பிடலாம். பிராணவாயுவின் அளவு குறைந்து விடுமானால் ஒரு மெழுகுவர்த்தி “அணைந்துவிடும்.” அதுபோலவே பிராணவாயுவின் அளவு உங்கள் உடலில் குறைபுமானால் உங்களிடம் உள்ள “வெளிச்சம் அணைந்துவிடும்” (அதாவது உணர்வை இழந்துவிடுவீர்கள்). எரிகின்ற மெழுகுவர்த்தியைப்போலவே உங்கள் உடம்பும் புகையை வெளியேற்றுகிறது. எரிக்கும் வேளையில் இடையில் கிடைக்கும் பொருளாக புகை வெளியேற்றப்படுகிறது. நீங்கள் இந்த புகையை பார்க்க முடியாது ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும்

கடந்த நூற்றாண்டில் மனிதன் சில கடினமான சுற்று சூழலை எதிர்த்து வெற்றிக் கண்டுள்ளான். சமுத்திரத்தின் ஆழத்தை தேடி சென்றுள்ளான். உயர்ந்த மலைகளின் உச்சத்தை அளந்துப் பார்த்துள்ளான் மற்றும் விண்வெளிக்கு சென்று சாதனை செய்துள்ளான். இது போன்ற சாதனைகளில் மனிதன் வெற்றி காணும் முன்பு ஒரு பொதுவான சவாலை எதிர்கொள்ள வேண்டும். இந்த சாதனையாளர்கள் காற்றை அவர்கள் சுவாசிக்க அதனை எப்படி தங்களுடன் கொண்டுபோகக் கூடும் எனக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சுவாசம் கொடுக்கப்பட்டு ஜீவ ஆத்துமா ஆனார்கள்.

வேதாகமத்தில் சிருஷ்டிப்பின் வேலைகளை கூர்ந்து கவனிப்போமானால் கடவுள் மனிதனை உண்டாக்குவதில் ஒரு தனித்தன்மையை கடைபிடித்தார் என்பதை காணமுடியும். ஆதாமை அவர் தமது சொந்த கரங்களால் உண்டாக்கி தமது “ஜீவ சுவாசத்தை” அவன் நுரையீரலுக்குள் ஊதினார். “ஜீவ சுவாசமானது” நாம் உருவானபோது சுவாச வேலையைத் துவங்கி இருக்குமானால் அந்த ஜீவ சுவாசம் இல்லாத நேரம் அது வெளியேறி இருக்கும்.

நீங்கள் சுவாசிக்கும் காற்றை நீங்கள் எந்த அளவுக்கு நன்றாக சுவாசிக்கிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு ஒரு உயிரினமாக எவ்வளவு காலம் வாழ எத்தகைய பலனைக் கொடுக்க கூடும் என்பதை நீங்கள் காண இயலும். அது ஒரு வேளை “கெட்டுப்போகிறவர்களுக்குள்ளே மரணத்திற்கேதுவான மரணவாசனையாகவும்,” “இரட்சிக்கபடுகிறவர்களுக்குள்ளே ஜீவனுக்கேதுவான ஜீவ வாசனையாகவும் இருக்கிறோம்.” 2 கொரிந்தியர் 2:16. ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சுக் காற்றை சுவாசித்து தொடர்ந்து படியுங்கள்.



நீங்கள் சுவாசம் விடும் போது கரியமில வாயு (Carbon-di-oxide) மற்றும் நீராவியும் வெளியேறி காற்றுடன் கலந்து விடுகிறது.


எதிர்மறையானது எப்படி நேர்மறையாக ஆகும்?

“சுத்தமான” காற்றை சுவாசிப்பதால் உண்மையாகவே ஆரோக்கியம் மேம்படும். நீங்கள் எப்போதாவது இடியுடன் கூடிய மழைக்குப் பின்பு அல்லது கடற்கரை ஓரத்தில் நடந்துச் சென்றது உண்டா? நீங்கள் பலப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்ததை நினைவில் வைத்திருக்கிறீர்களா? இது எதனால் என்றால் நீங்கள் எதிர்மறை அயன் நிறைந்த காற்றை சுவாசித்து இருக்கிறீர்கள். இது கதீர்விச்சு அதிகமாக இருக்கும் வெளி இடங்களான (சூரிய ஒளி, அடர்ந்த காடுகள், மலைகள், கொந்தளித்து புரண்டோடும் தண்ணீர் இடியுடன் கூடிய மழைக்கு பின்பு) இயற்கையிலேயே கிடைக்கும்.

நீங்கள் நன்கு சுவாசிப்பதற்கு என்ன செய்யக்கூடும்?

நல்ல வேளையாக சுவாசிப்பது இயல்பான செயலாகும். ஆனால் அநேக மக்கள் தங்கள் நுரையீரலை உபயோகிக்காமல் தவறான முறையில் சுவாசிக்கின்றனர். பல வகையில் சுவாசம் உதரவிதானத்தை (அடிவயற்றையும் நுரையீரலையும் பிரிக்கும் ஒரு தசை பாகம்). கீழிறக்கி நுரையீரலை விரிவு அடைய செய்ய வேண்டும். அடிவயற்று தசையை தளர்செய்து மூச்சை உள்ளிழுப்பதினால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். இதன் நோக்கம் என்னவெனில் உங்கள் நுரையீரலின் மேல் பகுதி மற்றும் கீழ்ப்பகுதி விரிவடைய செய்வது முடிவில் நுரையீரல் நன்கு வேலை செய்வதும், இதன் பலன் ஆழமாக சுவாசிப்பது மற்றும் பிராணவாயு கரியமிலவாயு திறமையாக பரிமாற்றம் நடைபெறுதல் ஆகும். ஆழமாக சுவாசிப்பது சில வகையான நிமோனியா வியாதிகளை தடுக்கும் இலகுவான வழிமுறையாகும்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



நாம் காற்று இல்லாமல் ஒரு ஆத்துமாவாக இருக்க இயலாது. வேதாகமத்தின்படி இரண்டு மூலக் கூறுகளாகிய மண் மற்றும் சுவாசம் இருந்தால் நாம் ஆத்துமா ஆகிறோம். ஆதியாகமம் 2:7

இல்லத்துக் காற்றைப்போல வேறு காற்று எங்கும் கிடையாது....சரியா?

இல்லத்திற்குள் சுற்றி வரும் காற்றைவிட வெளியில் வீசும் காற்று மேலானது என்று பொதுவாக கூறப்படுகிறது. வீட்டிற்குள் இருக்கும் காற்று வெளியில் இருக்கும் காற்றைவிட ஐந்து மடங்கு அதிகம் மாசு நிறைந்து காணப்படுகிறது என்று ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. 90 சதவிகிதம் அமெரிக்கர்கள் தங்கள் வீடுகளிலேயே முடங்கிக் கிடக்கிறார்கள் என்று அறியும்போது இது ஒரு கெட்ட செய்தியாகும். மாசு வெளிப்படும் நேரமும் வெளிப்படுவதற்கு எடுக்கும் நேரம் இவைகள் ஒன்று சேர்ந்து வீட்டிற்குள் இருக்கும் காற்றை அதிகம் மாசுபடுத்தி ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதலை விளைவிக்கிறது.

வீட்டினுள் காற்றை மாசுப்படுத்தும் காற்றில் கலந்த துகள்கள் வீட்டை மாசுபடுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அதிக அளவு துகள்கள் பெருவாரியான நோய்களுக்கு காரணமாக இருக்கிறது. இந்த பிரச்சினைக்கு எளிய தீர்வு என்னவென்றால் வீடு சன்னல்களைத் திறந்து சுத்தமானக் காற்றை வீட்டினுள் பரவம்படி செய்ய வேண்டும். இடையிடையில் மூச்சை விட்டு சுவாசிப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் வீட்டினுள்ளவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமானது அல்ல. ஆகவே வீட்டினுள்ளவர்கள் ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்து சுவாசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். அதிகமாக மாசு நிறைந்த பெரு நகரங்கள் போன்ற இடங்களில் வீட்டின் காற்றை இரவு நேரங்களில் வெளியேற்ற வேண்டும் என்றும் அந்த நேரத்தில்தான் சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு பணிபுரையின் அளவு குறைந்து காணப்படும் என்று வல்லுனர்கள் பரிந்துரை செய்கின்றனர்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



எதிர்மறை அயனிகளின் எண்ணிக்கையை உங்கள் வீட்டில் அதிகரிக்க வேண்டுமா? பலதரப்பட்ட வீட்டு அயன் உற்பத்தி செய்யும் கருவிகள் கடைகளில் விற்பனைக்கு உள்ளன. ஆனால் கடையில் வாங்குபவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் சில கருவிகள் ஓசோன் (Ozone) மற்றும் காற்று மண்டலத்தில் உள்ள சில விரும்பத்தகாத தீவிரமாக செயல்படும் ஒற்றை மின்னனு உறுப்பு (Free Radicals) ஆகியவைகளை வெளியேற்றுகின்றன. பாதுகாப்பான முறை இயற்கை மட்டுமே. தொட்டிகளில் வைக்கும் செடிகள் இயற்கையாகவே பிராணவாயுவை அதிகரிக்க செய்து கரியமில வாயு Carbon-di-oxide குறையும் போது எதிர்மறை அயனிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கிறது.



நீங்கள் உண்மையிலேயே வெளிப்புறக் காற்று மாசுபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

சமீபத்திய பிரிட்டிஷ் ஆராய்ச்சியாளர்களின் கண்டுபிடிப்பின் அறிக்கையில் மனிதனுடைய சராசரி வயது மாசு நிறைந்த காற்றை சுவாசிப்பதால் ஒரு வருடம் குறைந்து விட்டதாக அறிவிக்கிறது. சில உள்நாட்டு செய்தி அறிவிப்போர் அந்த பகுதியின் வெளிப்புறக் காற்றின் மாசு, தரைப்பகுதியின் ஓசோன் (Ground Level Ozone) மற்றும் மகரந்தம் (Pollen) ஆகியவற்றின் அளவுகளை வானிலை செய்தியாக அறிவிக்கிறது. அதிக அளவு தரைப்பகுதியின் ஓசோன் நிலை (Ground Level Ozone) இருக்கும்போது நமது வெளிப்புற அலுவல்களைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது, ஏனெனில் இத்தகையக் காற்றை சுவாசிப்பதினால் நுரையீரல் பாதிப்பு ஏற்படும்.

பெருநகரங்களின் ஒருமுகப் படுத்தப்பட்ட தரைப்பகுதியின் ஓசோன் (Ground Level Ozone), நேர்மறை அயன் (Ion), கரியமிலவாயு (Carbon Di Oxide) மற்றும் பல மாசு படுத்தும் அசுத்தங்கள் ஆகியவைகளின் அளவு உயர்ந்து இருக்கிறது. ஏனெனில் நகரங்களில் அதிகமான அளவு மோட்டார் வாகனங்களும், தொழிற்சாலைகளும் பெருகி இருக்கிறது. ஆனால் தாவரங்களின் அளவு குறைந்து நச்சுத்தன்மையை நீக்கி கரியமிலவாயுவை (Carbon Di Oxide) பிராணவாயுவாக (Oxygen) மாற்ற இயலாமல் போகிறது. மனித கை வேலைப்பாடுகளான வானளாவிய கட்டிடங்கள் (Skyscrapers)

எதிர்மறை அயன்களின் அளவைக் குறைகிறது. இத்தகைய காரணங்களால்

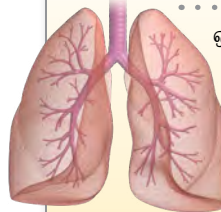
- பல நகரங்களில் இயற்கையிலேயே பதட்டம் (Anxiety) மனஇறுக்கம் (Tension) தலைவலி மேலும் பல எண்ணற்ற நோய்கள் இத்தகைய மோசமான மாசு நிறைந்த காற்றினால் ஏற்பட்டு விட்டன.



அதிகப்படியான நல்ல காரியம்

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது விரைவாக மூச்சுவிடுதல் ஆரோக்கியமானதும் அவசியமானதும் கூட ஏனெனில் நமது உடலுக்கு அதிக அளவு பிராணவாயு தேவைப் படுகிறது. இருப்பினும் Hyperventilation என்னும் இயல்புக்கு மாறான பதட்டத்தினாலும் பய உணர்வினாலும் மூச்சு விடுதல் என்பது இரத்தத்தில் பிராணவாயுவின் (Oxygen) அளவு அதிகரித்து கரியமிலவாயுவின் அளவை குறைத்துவிடும். இவை நடக்கும்போது உடலின் Ph நிலை பாதிக்கப்பட்டு (Respiratory Alkalosis) என்று அறியப்படும் பாதிப்புக்கு அது கொண்டு செல்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்

நமது வலது நுரையீரல் மூன்று தனி அறைகளைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் இடது பக்கம் இரண்டு அறைகளை மட்டுமே கொண்டுள்ளது.



ஒரு சராசரி மனிதன் ஒருநாளைக்கு 21,600 முறைகள் மூச்சு விட்டு இழுக்கிறான். இதற்கு அவன்

பயன் படுத்தும் பிராணவாயுவின் அளவு 88 பவுண்டுகள் ஆகும். நாம் சுவாசிக்கும் மொத்த பிராணவாயுவின் அளவில் 25 சதவிகிதத்தை முளை எடுத்தக்கொள்ளுகிறது.

அறிகுறிகள் தலைசுற்றல் மற்றும் அதிவேகமான இதயதுடிப்பு ஆகும். இதற்கு சிறந்த சிகிச்சை என்னவெனில் ஒரு காகிதப்பையில் மூச்சு விட வேண்டும். இது கரியமிலவாயுவின் (Carbon Di Oxide) அளவை சீராக்குகிறது.

:மரணம் உண்டாகும்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஆழ்ந்த மூச்சு பயிற்சி தலைவலி, முதுகுவலி, வயிற்றுவலி, மற்றும் தூக்கமின்மை ஆகியவைகளில் இருந்து விடுவிக்கிறது. இது இரத்த அழுத்தத்தை மீண்டும் சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. மேலும் மனநிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. (Endorphin) இரத்த நாளங்களில் என்டர்பின் (Endorphin) சுரப்பிகளை மேம்படுத்துகிறது. ஆழ்ந்த மூச்சு பயிற்சியை செய்யவும். இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஒரு சிறந்த முறையாகும்.

ஆதாரம்

காற்றை சுவாசிப்பதற்கும், ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கும் தொடர்பு உண்டு என்று ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன.

இதய நோய்: காற்றின் தரம் இதய நோயுடன் தொடர்பு உள்ளதா?

அதிகரிக்கப்பட்ட நிலையில் நுண் துகள்கள் இருக்கும் பகுதிகளில் வசிப்போர் இடையே இரத்த உறைவு சம்பவங்கள் அதிகம் இருப்பதாக இத்தாலியில் நடைபெற்ற ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. இதன் விளைவாக நுரையீரல் அடைப்பு, பக்கவாதம், மாரடைப்பு கூட ஏற்படுகிறது.

உட்புற காற்று மாசு அளவை HEPA Filtration கருவி கொண்டு குறைத்ததில் நுண் இரத்த ஓட்டத்தின் (Micro-Vascular) அளவு 8 சதவிகிதம் அதிகரித்ததாகக் ஒரு ஆய்வில் கூறப்படுகிறது. மேம்படுத்தப்பட்ட நுண் இரத்த ஓட்டம் அஞ்சினா Angina மற்றும் நீரிழிவு நோயின் இரத்த ஓட்ட குறைபாடுகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க உதவுகிறது. காற்று மாசு அதிகமுள்ள இடங்களாகிய (நெடுஞ்சாலையில், பேருந்து சாலைகள்) இவைகளுக்கு அருகில் இதய நோயுடன் வசிப்போர் இடையே 30 சதவிகிதம் மரண விகிதம் அதிகரித்து காணப்பட்டது என்று மற்றொரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

மாசு நிறைந்த காற்று கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கக் கூடுமா?

பனிப்புயலில் காணப்படும் தீவிரமான மெல்லிய துகள்கள் HDL என்ற நல்ல கொழுப்பை குறைத்து விடுகிறது. ஒரு ஆராய்ச்சியில் எலியை இந்த நுண் துகள்களில் இருக்கச் செய்தபோது 55 சதவிகிதம் பெருந்தமனி தடிப்பு (Atherosclerotic Plaque) அதிகரித்து இருந்தது. எலியை மாசு நிறைந்த நுண்துகள்களில் காண்பித்தபோது வெறும் 25 சதவிகிதம் உயர்ந்து இருந்தது. ஆராய்ச்சியாளர்கள் மேலும் கூறுவது என்னவென்றால் இந்த நுண் துகள்கள் மிகவும் சிறியதாக இருப்பதால் இவைகள் காற்று வடிக்கூடுதலிலும் சிக்காது!

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

தூக்க மூச்சுத் திணறல் (Sleep Apnea) என்பது தூக்க நேரத்தில் தாள சுவாசம் (Rhythmic Breathing) என்னும் விட்டு விட்டு மூச்சு விடுதல் என்பதாகும். இத்தகைய நிலை நல்ல ஓய்வான தூக்கத்திற்கு இடையூறு செய்கிறது. மேலும் இது பொதுவாக அதிக உடல் எடை உள்ள பெரியவர்களுக்குதான் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த தூக்க மூச்சுத்திணறல் உள்ளவர்களுக்கு இதனால் பாதிக்கப் படாதவர்களைவிட 30 சதவிகிதம் மாரடைப்பு மற்றும் முன்கூட்டியே மரணம் ஏற்படும் ஆபத்து இவர்களுக்கு உள்ளது. ஆனால் சாதாரணமான உடல் எடைக் குறைப்பு போதுமான அளவு மூச்சு விட இலகுவாக இருக்கும்.



புற்று நோய்: புகைபிடித்தல் புற்று நோய் ஏற்படக் காரணமாக இருக்கிறது ஆனால் மாசு நிறைந்த காற்று புற்று நோய்க்குக் காரணமாக முடியுமா?

உலகமெங்கும் உள்ள வீட்டின் உட்புற மாசு காரணமாக ஒரு வருடத்தில் 1 மில்லியன் புற்று நோய் இறப்புகளில் 1.5 சதவிகிதம் நுரையீரல் புற்று நோயினால் இறக்கின்றனர்.

மேலும் 15 இல் ஒரு வீடு அமெரிக்காவில் Radon Gas என்ற வாயுவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஏன் மிக முக்கியமானதாக இருக்கிறது? ஏனெனில் அமெரிக்கா நாட்டின் நுரையீரல் சங்கம் அமெரிக்கா ஐக்கிய நாட்டில் நுரையீரல் புற்று நோய்க்கு இந்த Radon Gas இரண்டாவது முக்கியக்



உலகம் முழுவதிலும் 1.4 பில்லியன் மக்கள் மாசு நிறைந்த காற்றை சுவாசிக்கின்றனர். காற்று மாசுவினால் மனிதனுடைய வாழ்நாளில் பொதுவாக சராசரி ஒரு வருடம் குறைகிறது என்பது மிகவும் வருந்தத்தக்க செய்தியாகும். கலிபோர்னியாவில் மட்டும் 17,000 பேர்கள் காற்றிலுள்ள துகள்கள் ஏற்படுத்தும் மாசுவினால் ஒவ்வொரு வருடமும் இறக்கின்றனர்.



காரணமாக இருக்கிறது. புகைபிடிப்பதனால் நுரையீரல் புற்றுநோயால் இறக்கின்றவர்களின் எண்ணிக்கை 20,000 பேர்கள் இந்த எண்ணிக்கை புகை பிடிப்பவர்களின் காரணமாக இறப்பவர்களைவிட இரண்டாம் இடத்தில்தான் இருக்கிறது.

Radon Gas பரிசோதனை செய்யும் கருவி பரவலாக கிடைக்கும் மற்றும் விலை மலிவானதுகூட, ஆனால் வீட்டின் உட்புறக் காற்றின் தரம் கூட வேண்டுமானால் சரியான காற்றோட்டம் வீட்டிற்குள் இருக்கவேண்டும். அடுத்து வீட்டின் உட்புற காற்றை மாசு படுத்தும் காரணி Formaldehyde என்பவையாகும். இது அழுத்தம் கொடுத்து ஓட்டப்பட்ட மரச் சாமான்களிலும் கதவுகளின் பகுதியாக ஓட்டப்பட்டவைகளும். இதன் காரணமாக ஒரு வருடத்தில் 6,500 பேர்கள் நுரையீரல் புற்றுநோயினால் மரிக்கின்றனர்.

மன நலம்: காற்று உங்கள் மூளையை எப்படி பாதிக்கிறது?

மூளையின் உயிரணுக்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

உலகில் ஒரு சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் வீசும் காற்று இயற்கையாகவே நேர்மறை அயன்கள் நிறைந்து இருக்கிறது. கலிபோர்னியாவில் வீசிய Santa Ana காற்றும், எகிப்து இஸ்ரவேல் ஆகிய நாடுகளில் வீசிய Sharar காற்றும் இதே தன்மைக் கொண்டதுதான். இந்த காற்று வீசும் சமயத்தில் அநேக மக்கள் பதட்டம் (Anxiety) மற்றும் சந்தேகம் (Suspicion) தலைவலி, எரிச்சல் அடைதல், சுவாசக் கோளாறு, போன்ற நோய்கள் அதிகரித்து காணப்பட்டனர். இந்த காற்று வீசும் நேரங்களில் உண்மையிலேயே சில நாடுகளில் நீதிமன்றங்களில் குற்றச் செயல்களுக்கு இலகுவான தண்டனைகள் கொடுத்தனர்.



அவர்கள் தங்கள் பணியிடங்களில் இருக்கும்போது களைப்பு, தொண்டை வலி, கவனம் செலுத்துவதில் கடினம் மற்றும் ஒவ்வாமை குறித்த அறிகுறிகள் தென்படுகிறது. இத்தகைய நோய்கள் அனைத்தும் ஒரே பெயரில் "கட்டிட நோய்கள்" Sick Building Syndrome என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நோயை பரிசோதித்து சரியா அல்லது தவறா என்று இதன் காரணத்தை கண்டுபிடிக்கும் முன் கட்டிடத்தை விட்டு வெளியேறிய உடன் இது மறைந்து விடுகிறது. மேலும் இந்த பிரச்சினை கட்டிடத்தினுள் சரியான முறையில் காற்றோட்டத்தினால் மட்டுமே சரி செய்ய முடியும்.

உட்புறக் காற்றில் காணப்படும் மேலும் பல துகள்கள், பூஞ்சாணங்கள், Spores, தூசி, பூச்சிகள் மற்றும் காற்றில் பரவியும் பாக்கிரியாக்கள் சுவாசக் குழாய் உறுத்தல் மற்றும் நோய்களுக்கு காரணமாகின்றன. உண்மையிலேயே வெளிப்புறக் காற்றைவிட வீட்டின் உட்புறக் காற்று அதிகமான கிருமிகளாலும் பூஞ்சாணங்களாலும் நிறைந்து உட்புறத்தில் சுழன்று வருகிறது. Mold Spores என்னும் பூஞ்சாணங்கள் அமெரிக்காவில் ஒரு வருடத்தில் 37 மில்லியன் பேர்களுக்கு நாள்பட்ட சைனஸ் (Chronic Sinus) வியாதி ஏற்படக் காரணமாகிறது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கண்டுபிடிப்பு ஆகும்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



உங்கள் பிள்ளைகள் எப்போதும் வியாதி உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்களா? அவர்கள் பள்ளியில் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்களா? ஐந்தில் ஒரு பள்ளி கட்டிடம் திருப்தியற்ற உட்புற காற்று இல்லாமல் இருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி கூறுகின்றது. மேலும் நான்கில் ஒரு பள்ளியில் சரியான ஐன்னல்கள் இல்லாதிருப்பதாகும். அதேசமயம் சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் ஆஸ்துமா வியாதியின் பாதிப்பு மற்றும் கவன கோளாறு மென்மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

ஒட்டுமொத்த மனதின் செயல்திறனை மேம்படுத்தும்போது மன நலம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளாகிய மன அழுத்தம், பதட்டம் போன்றவைகளை மேற்கொள்ள சக்தி கிடைக்கும். இதற்கு தொடர்ச்சியான பிராணவாயு (Oxygen) மூளைக்கு தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் போதுமான அளவு பிராணவாயுவை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் உங்கள் மூளைதான் முதலாவது பாதிப்புக்குள்ளாகும். (மயக்கம் என்பது மூளையை குறைந்த பிராணவாயு அளவில் இருந்து மீள ஒரு பாதுகாப்பு அமைப்பு ஆகும்.)

ஆஸ்துமா அல்லது ஒவ்வாமை (Allergy): கட்டிட வியாதி (Building Sick) ஏதனால் ஏற்படுகிறது?

அமெரிக்காவில் மில்லியன் கணக்கான அலுவலக ஊழியர்கள் தரமற்ற உட்புற காற்றை சுவாசிக்கின்றனர்.





அசுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதினால் ஆஸ்துமா வியாதி ஏற்படுமா?

வீட்டு உபயோக ரசாயன கலவைகளாகிய (சுத்தப்படுத்திகள், பாலிஷ்கள்) ஆஸ்துமா நோய் துவங்கக் காரணமாகிறது. சிறுபிள்ளைகளை இத்தகைய ரசாயனங்களின் அருகாமையில் அதிகமாக இருத்தல் சுவாசக்குழாய் வியாதிகளான ஆஸ்துமா போன்றவைகள் பிற்காலத்தில் தாக்க வாய்ப்புள்ளது.

நுரையீரல் வியாதிகள்: WHO அசுத்த காற்றைக் குறித்து கவனம் காட்டுகிறதா?

உலகம் முழுவதிலும் ஒரு வருடத்தில் 2.7 மில்லியன் நுரையீரல் வியாதியினால் ஏற்படும் மரணத்தில் ஏறக்குறைய 7,00,000 பேர்கள் மாசு நிறைந்த வீட்டின் உட்புறக் காற்றினால் இறக்கின்றனர் என்று WHO எனப்படும் உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவிக்கிறது. இந்த மாசு நிறைந்த உட்புறக் காற்றை சுவாசிப்பதால் நிமோனியா நோய் வருவதற்கு இரண்டு மடங்கு வாய்ப்பு அதிகமாக இருப்பதாக WHO நிறுவனம் மேலும் கூறுகிறது. மேலும் இதே காரணத்தினால் ஒரு வருடத்தில் இரண்டு மில்லியன் பேர்கள் நிமோனியா சம்பந்தப்பட்ட நோயினால் இறப்பவர்களில் 9,00,000 பேர்கள் மாசு நிறைந்த உட்புறக் காற்றை சுவாசிப்பதினால் ஏற்படுகிறது என்று WHO கூறுகிறது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



மோட்டார் வாகனங்கள் ஒரு தனி மனித நடவடிக்கைகளைவிட அதிகமான காற்று மாசு உண்டுபண்ணுகிறது.

விசேஷ அறிக்கை: புகை பிடித்தல்

இவ்வளவு மோசமான செய்திகள் இருந்தும் புகைபிடித்தல் ஏன் இன்றும் குறையவில்லை?

அமெரிக்காவில் ஒரு வருடத்தில் 4,00,000 பேர்களுக்கு இளமையில் மரணம் ஏற்பட ஒரே காரணம் புகைபிடித்தல் ஆகும். புகைபிடித்தல் வாழ்நாளில் 21 வருடங்களை குறைத்து விடுகிறது என்று அமெரிக்காவின் நோய்க் கட்டுப்பாடு மையம் அறிவிக்கிறது.

உலக அளவில் இறப்பு விகிதம் மிகவும் மோசமானது. 35 முதல் 65 வயது வரை உள்ள நபர்களில் மூன்றில் ஒருவர் புகைபிடித்தலால் இறக்கின்றனர். புகைபிடித்தல் 3 மில்லியன் மரணங்களை ஒரு வருடத்தில் ஏற்படுத்துகிறது என்று WHO நிறுவனம் கூறுகிறது. இதே

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல - பணிப்புக்கையின் (Smog) உடல்நலக் கேடு கடற்கரையோர பெரிய நகரங்களில் கடலில் வசிக்கும் டால்பின்களிலும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நிலக்கரி சுரங்கங்களில் வேலை செய்பவர்களிடையே காணப்படும் கருப்பு நுரையீரல் என்ற வியாதி இந்த டால்பின்களிடையே காணப்படுகிறது என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் கூறுகிறது.

எண்ணிக்கைத் தொடருமானால் 2030 ஆம் வருடத்தில் 10 மில்லியன் மக்களுக்கும் மேலானவர்கள் இறப்பார்கள் என்று கூறுகிறது.

அப்படி என்னதான் இந்த சிகரெட்டில் இருக்கிறது?

புகைபிடித்தல் என்பது புற்றுநோயை உண்டாக்குவது மட்டுமல்ல தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய ரசாயனங்கள் இதில் அடங்கி இருப்பதால் மற்றும் பல வியாதிகள் உண்டாகக் காரணமாய் இருக்கிறது. 4,000த்துக்கும் அதிகமான மாறுபட்ட ரசாயனங்கள் இதில் அடங்கியிருக்கிறது, இவைகளில் அநேக ரசாயனங்கள் புற்று நோய்க்கு காரணமானது என்றும் அறிவோம்.

- Formaldehyde, என்னும் ரசாயனம், இது இறந்த உடல்களை பதப்படுத்த உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது,
- Arsenic, என்னும் ரசாயனம், இது எலிகளைக் கொல்ல பயன்படுத்தப்படுகிறது,
- Ammonia, இது கழிவுகளை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தப்படுகிறது,
- Acetone, இது நக பாலிஷை நீக்குவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது,
- Carbon Monoxide, இது கார்களிலிருந்து புகைபோக்கி மூலம் வெளிப்படும் புகையிலுள்ளது மற்றும்,
- Hydrogen Cyanide, இது எரிவாய்வு அறைகளில் மரண தண்டனை நிறைவேற்ற பயன்படுத்தும் விஷப்பொருளாகும்.

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்த முயல்கிறேன் ஆனால் இந்த பழக்கத்தை விட முடியவில்லையா?

புகைபிடித்தல் மனதையும் பாதிக்கிறது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? நிக்கோட்டின், Serotonin அளவை அதிகரித்து பதட்டத்தை



(Anxiety) ஏற்படுத்துகிறது. அநேகமாக இந்த காரணத்தினால்தான் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு நாளில் புகைக்கும் சிகரெட்டுகளின் அளவுக்கும் பதட்டத்தின் (Anxiety) கோளாறு அளவுடன் சம்பந்தப்படுத்தி பார்க்கின்றனர். ஒரு நபர் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தும்போது Serotonin அளவை குறைகிறது. இது மனஅழுத்தத்திற்கு வழி நடத்துகிறது.

விரும்பக்கூடாதது என்னவெனில் நிக்கோட்டினை நிறுத்துவதினால் கூட பதட்டம் (Anxiety) ஏற்படும். உண்மையிலேயே புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தும்போது தற்காலிகமாக முற்றிலும் வேதனைப்படக்கூடிய நிலையில் இருக்க செய்யும். அனேகர் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தாமல் இருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். இதற்காக நீங்கள் சோர்வு அடைய வேண்டாம்! நீங்கள் உணர்ச்சிகளை மீண்டும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்கு உங்களுக்கு அநேக வழி முறைகள் இருக்கிறது.



நீங்கள் புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்தியவுடன் ஏற்படும் மனஅழுத்த நிலையிலிருந்து விடுபட என்ன வழிகள் இருக்கிறது?

வெய்மார் ஆரோக்கியம் மற்றும் கல்வி நிலையம் மன நிலையை சீர்படுத்தவும் மன அழுத்தத்தை எதிர்த்து போராடவும் சில ஆலோசனைகளை கூறுகிறது.

1. தாவர உணவுகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும் இது உங்கள் செரோடோனின் (Serotonin) அளவை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
2. சோயா பீன்ஸ், பூசணி விதை, எள், ஆல்மோன்ட் மற்றும் பீன்ஸ் இவைகளை உண்பதினால் செரோடோனின் (Serotonin) அளவு அதிகமாகும்.
3. காலை நேரத்தில் அரை மணி நேரம் பிரகாசமான சூரிய ஒளியில் உடலை வெளிக்காட்ட வேண்டும் அல்லது திறந்த வெளியில் காலை 9 மணி முதல் மாலை 3 மணிக்குள் இரு முறை 15 நிமிட நடை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. வாரத்தில் 6 நாட்கள் தினமும் ஒரு மணி நேரம் விறுவிறுப்பாக நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
5. தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி ஆளிவிதை (Flax Seed) புதிதாக அரைத்ததை உட்கொள்ளவேண்டும்.
6. அரை கோப்பை (Cup) அளவில் இங்கிலிஷ் வால்நட் காலை மற்றும் மதியம் உணவு நேரத்தில் உண்ண வேண்டும்.
7. B Complex வைட்டமின் மாத்திரையை உங்களது மதியம் அல்லது இரவு உணவு நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
8. எதிர்மறையான சிந்தனைகளை முற்றிலும் விலக்கி விடவும் மற்றும் மற்றவர்களைப்பற்றி எதிர்மறையான கருத்துக்களை பேசவும் வேண்டாம்.



நீங்கள் புகைப்பதை நிறுத்த வேண்டுமென்றால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறுத்தினால் இலகுவாக இருக்குமா?

நீங்கள் உண்மையிலேயே புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்த எண்ணுவீர்களானால் அதனை உடனே நிறுத்தவேண்டும். சிகரெட்டை நிறுத்தும்போது உடனடியாக நிறுத்துபவர்களைக் காட்டிலும் அதனை படிப்படியாக நிறுத்துபவர்களுக்கு அதிகமாக பின்வாங்குதலால் ஏற்படும் நிக்கோட்டின் பின்விளைவுகள் நீடித்ததாக இருக்கும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இன்றே புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கு தீர்மானம் செய்யுங்கள்: நீங்கள் இதை நிறுத்தியவுடன் உங்கள் உடல் சுகம் அடைய ஆரம்பிக்கும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். சில வருடங்களுக்கு பின்பு இது சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளான நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயம் புகை பிடிக்காதவர்களுக்கு எப்படி இருக்கிறதோ அதேபோல்தான் இருக்கும்.

ஜீவ சவாசம்

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதினால் ஏற்படும் உணர்ச்சி வலி மற்றும் குழப்பங்கள் ஒரு நண்பனை இழந்ததற்கு ஒப்பிடலாம். ஆனால் நீங்கள் சோர்வடைய வேண்டியதில்லை. நீங்கள் இப்போது உங்கள் வாழ்க்கை, வெற்றிடத்தை நிரப்ப காத்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு நல்ல ஒரு ஆரோக்கியமான நண்பனைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

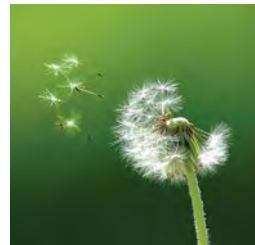
“வாணங்களைச் சிருஷ்டித்து, அவைகளை விரித்து, பூமியையும், அதிலே உற்பத்தியாகிறவைகளையும் பரப்பினவரும், அதில் இருக்கிற ஜனத்துக்குச் சவாசத்தையும், அதில் நடமாடுகிறவர்களுக்கு ஆவியையும் கொடுக்கிறவருமான கர்த்தராகிய தேவன் சொல்லுகிறதாவது.” ஏசாயா 42:5

மனிதனுக்கு அவனது உயிரின் உற்பத்தி ஸ்தானம் கடவுள் மேன்மையடைய அவருடைய வார்த்தை மனிதனுக்குள் சவாசமாக செலுத்தப்பட்டதாகும். “அவர்கள்மேல் ஊதி பரிசுத்த ஆவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்” என்றார். யோவான் 20:22

நாம் இதை உணர்ந்துக் கொள்ளுகிறோமோ இல்லையோ நாம் எல்லாரும் இந்த அவசியமான சவாசத்தைவிட மேலான ஒரு சவாசத்திற்காக பார்த்துடன் காத்து இருக்கிறோம். நாம் எல்லாரும் ஒரு தனித்தன்மையுடன் கூடிய செயலால் ஒரு தனித்தன்மை உள்ள உறவுக்காக சிருஷ்டிக்கப்பட்டுள்ளோம். “எல்லாருக்கும் ஜீவனையும் சவாசத்தையும் சகலத்தையும் கொடுக்கிறவர் அவர்” அப்போஸ்தலர் 17:25.

இந்த அதிசயமான உறவு சத்தமான காற்றின் சவாசத்தை உங்கள் வாழ்வில் எப்படி கொடுக்கும் என்பதை அறிய இன்றைக்கே சிறிது

நேரம் ஒதுக்குவீர்களா? www.AmazingHealthFacts.in என்ற வலையதளத்துக்குள் சென்று பார்க்கவும்! ■



THE BETTER YOU STARTS NOW

... with These Amazing, Life-Changing Health Resources!

Herbal medicine is based upon the premise that plants contain natural substances that can promote health and alleviate illness.

Plants That Heal

In "Plants That Heal", you will discover a multitude of valuable information covering 300 common medicinal plants and their incredible healing power. They contain color photographs for easy identification and names of the plants described in over 18 common languages. In short, this is your family guide to herbs, fruits and vegetables that can relieve you from ailments and help you gain better health. I strongly recommend that these two volumes become a part of every home library.

Common vegetables have valuable healing powers. Research based on laboratory tests and population studies implies that cauliflower, cabbage, and broccoli have cancer-preventing properties and is used to treat eye inflammations and near-sightedness.



Volumes 1 & 2



Natural Remedies Encyclopedia

Bigger and better than ever! An incredibly helpful book that people will want to keep near them. This hardback edition covers over 730 diseases and disorders. (Most books of this type only touch on 80 to 125.) It provides full coverage of herbs, hydro-therapy, nutrition, a "Woman's Section" containing 7 chapters. Complete page cross-referencing throughout the book, so the reader can instantly turn to related information and six "Find It Fast" pages to help you find your interests quickly.

Find these and other great resources at

+91 99223 04366

WWW.ORIENTALWATCHMAN.COM

LOGISTICS.OWPH@GMAIL.COM

ஓய்வு



ஆதியில்....

தேவன் தூக்கத்தைப் படைத்தார்.

- “அப்பொழுது தேவனாகிய கர்த்தர் ஆதாமுக்கு
- அயர்ந்த நித்திரையை வரப்பண்ணினார், அவன்
- நித்திரையடைந்தான். அவர் அவன் விலா எலும்புகளில்
- ஒன்றை எடுத்து, அந்த இடத்தைச் சதையினால்
- அடைத்தார். தேவனாகிய கர்த்தர் தாம் மனுஷனில்
- எடுத்த விலா எலும்பை மனுஷியாக உருவாக்கி, அவளை
- மனுஷனிடத்தில் கொண்டு வந்தார்.” ஆதியாகமம் 2:21,22

ஒரு மணி நேரம் தூக்கத்தை இழப்பது நெடுஞ்சாலைகளில் 8% விபத்துகள் அதிகரிக்க காரணமாகிறது - ஆனால் ஒரு மணி நேரம் கூடுதலாக தூங்குவது 8% அந்த அபாயத்தைக் குறைக்கிறது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா?. இது உண்மை! இது ஒவ்வொரு வருடமும் நேரங்களின் மாற்றத்தை பகலின் வெளிச்சம் சேமித்து வைக்கும் போது இது நடைபெறுகிறது.

இது ஏன் எனில் ஒரு கார் ஓட்டுநர் 18 மணி நேரம் விழித்திருக்கும் போது அந்த ஓட்டுநரின் செயல்திறன் இருமுறை ஐந்து அவுன்ஸ் மதுவை குடித்தவருக்கு சமமாக செயல்படுவர். அதுவே 24 மணி நேரம் ஒரு ஓட்டுநர் விழித்து ஓட்டும் போது நான்கு முதல் ஆறு (ஐந்து அவுன்ஸ்) கோப்பைகள் மது அருந்தியவரின் செயல்திறனுக்கு சமமாக இருக்கும். உகந்த செயல்திறன் ஒருவரின் எட்டு மணி நேர தூக்கத்தினால் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

வேதாகமத்தில் தூக்கத்தைக் குறித்த முதல் குறிப்பு ஆனது ஆழ்ந்த மற்றும் சிருஷ்டிப்பின் தூக்கம் ஆகும். ஆதாம் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தபோது அவன் புதுப்பிக்கப்பட்டு புத்துயிர் பெற்றவனாக..... மற்றும் திருமணம் செய்துக் கொண்டான். ஒரு முழுமையான புதிய வாழ்க்கை இறுதியில் மனித இனத்தின் எதிர்காலம் இந்த முதல் தூக்கத்தை கண்டுபிடிப்பதில்தான் அடங்கியிருக்கிறது.

உண்மை என்னவெனில் பாவம் இல்லாத உலகில் கூட ஒரு மனிதனுக்கு தூக்கம் அவசியமானது என்று தேவன் அவனுக்கு அதை கொடுத்திருந்தார். மேலும் தூங்குவதற்கு உகந்த நேரம் இரவு மட்டுமே ஆகும். “ஒரு இடத்திலே வந்து, சூரியன் அஸ்தமித்தபடியினால், அங்கே ராத்தங்கி, அவ்விடத்துக் கற்களில் ஒன்றை எடுத்து, தன் தலையின்கீழ் வைத்து, அங்கே நித்திரை செய்யும்படி படுத்துக்கொண்டான்.” ஆதியாகமம் 28:11

மிக முக்கியமாக இந்த குறைபாடுள்ள எப்போதும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் இவ்வுலகில் ஓய்வைப்பற்றி மீண்டும் நினைவூட்ட வேண்டியது அவசியமாகிறதா?

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



ஒரு பிறந்த குழந்தை ஒரு நாளில் பதினாறு மணி நேரம் தூங்குகிறது. அதே குழந்தை அதன் பெற்றோர்களுக்கு தன் முதல் வருடத்தில் 700 மணி நேரம் தூக்கத்தை இழக்கச் செய்கிறது.

அற்புதமான உடலியல்

இடையூறான தூக்கத்தில் என்ன இடைஞ்சல் இருக்கிறது?



60 மில்லியன் அமெரிக்கர்கள் தூக்கமின்மையினால் துன்பப்படுகின்றனர். இக்காலத்தில் உள்ள செயற்கையான விளக்குகள், தொலைக்காட்சி, இணையத்தளம் (Internet) காபியில் ஆர்வம் இவைகளால் மக்கள் தமது முன்னோர்களின் தூக்கத்தை விட ஒரு மணி நேரம் குறைவாக தூங்குகின்றனர். இந்த எண்ணிக்கை

ஒருவேளை அதிர்ச்சி தரும் செய்தியாக இல்லாது இருக்கலாம். ஆனால் சரியான தூக்கம் வியாதிகளை குணப்படுத்தும் வேலையில் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. அமெரிக்கர்களுக்கு ஒவ்வொரு நாள் காலையும் வியாதிகள் நிறைந்த ஒரு எழுப்புதல் சத்தத்தைக் கேட்கிறது.

தூக்கம் ஒரு செயலாகும்

தூக்கம் என்பது உங்கள் உடலின் மந்தமான அனுபவத்திற்கும் மேலானது. நாம் ஓய்வில் இருந்தாலும் நமது உடல் வேறொரு செயலில் ஈடுபட்டுள்ளது. சோர்ந்து போயுள்ள உடல் உறுப்புகள், நரம்பு மண்டலம் மற்றும் திசுக்கள் ஆகியவற்றை மறுசீரமைக்கும் வேலையை செய்கிறது.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



அடினோசின் (Adenosine) என்னும் ஹார்மோன்கள் மனநிலையை அமைதி படுத்தி நாம் தூங்குவதற்கு உதவுகிறது. ஆனால் காஃபின் இந்த அடினோசின் (Adenosine) ஹார்மோனுக்கும் முளைக்கும் உள்ள தொடர்பை தடுத்து விடுகிறது. அதனால் தூங்காமல் விழித்து இருக்க செய்து உடலின் சோர்வு சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்புக்களை தற்காக்கும் தன்மையை கட்டுப்படுத்தி விடுகிறது.

தூக்கமென்பது ஐந்து ஆழ்நிலை தூக்க நிலைகளைக் கொண்ட சுழற்சியாகும். மூளையின் செயல்கள் அதிகரிக்கும் சமயம் அதன்பின் பின்தொடரும்.

நிலை 1: நீங்கள் எப்போதாவது கார் ஓட்டுமபோது அந்த சமயம் தூங்கி விழுந்த அனுபவத்தை உணருவீர்களானால் நீங்கள் ஒரு சிறிய தூக்க நிலைக்கு வந்துள்ளீர்கள் என்பது நிச்சயம். அடிக்கடி தூங்கி விழுகிற நிலையிலுள்ள ஓட்டுனர்கள் விழித்து எழுவது இந்த நிலையை அடைந்துள்ளார்கள் என்று நிச்சயமாக தெரிகிறது.

நிலை 2, 3 மற்றும் 4: இந்த நிலையில் மூளையின் செயல்கள் குறைகின்றது. (ஆனால் நிறுத்துவதில்லை) ஆழ்நிலைத் தூக்கம் துவங்குகிறது டெல்டா அலைகள் துவங்கி மேலும் தீவிரம் அடைகிறது.

நிலை 5: இந்த தூக்கமானது ஒரு Rapid Eye Movement விரைவான கண் இயக்கம் REM என்று வகையறுக்க பட்டுள்ளது. கனவு காணுதல் கை மற்றும் கால்கள் செயலிழத்தல் (ஆகவே நமது கனவுகளை செயல்படுத்துவதில்லை) மற்றும் அதிகரிக்கும் இருதய துடிப்பு மற்றும் இரத்தக் கொதிப்பு ஆகும். REM சமயத்தில் மூளை அலைகளின் மாதிரி கிட்டத்தட்ட விழித்திருப்பதுபோல் இருக்கும்.

REM என்பது செய்திகளை செயல்முறை படுத்துவதும் அதனை சேமித்து வைப்பதும் மூளையின் திறனை மேம்படுத்துவது ஆகும்.

தூக்கத்தில் மெலடோனின் (Melatonin) பங்கு என்ன?

மெலடோனின் (Melatonin) என்பது பீனியல் சுரப்பியிலிருந்து (Pineal Gland) இருள் வரும்போது உற்பத்தியாகும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும். இந்த ஹார்மோனின் செயல் என்னவெனில் Antioxidant Capabilities என்ற ஆக்சிஜனேற்றத்தடுப்பானின் திறன்கள் இது செல்களில் ஆபத்தை விளைவிக்கும் FreeRadicals களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. இது DNA வில் உள்ளடக்கிய பகுதியாகிய செல்கள் சிதைந்து போகாமல் தடுக்கிறது. DNA சிதைந்து போகுமானால் அது புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகளுக்கு வழி வகுக்கும்.

நல்ல ஓய்வான தூக்கத்தை இரவில் பெறுவதற்கு ஏழு எளிமையான வழிமுறைகள்

1. சூரிய உதயத்துடன் காலை எழு வேண்டும்: சூரிய ஒளி விழிப்புணர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது. செரோடோனின் (Serotonin) ஹார்மோனின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

2. தாவர உணவுகளை சமச்சீர் உணவாக உண்ண வேண்டும். கலப்பு கார்போஹைடிரேட் (Complex Carbohydrate) டிரிப்தோபன் (Tryptophan) உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்: டிரிப்தோபன் (Tryptophan) அதிகம் உள்ள உணவுகள் நல்ல தூக்கத்திற்கு மட்டும் அல்ல பகல் நேர வேலைகளை நன்கு செய்யவும் இது உதவுகிறது. டிரிப்தோபன்

(Tryptophan) என்ற அமினோ அமிலம் செரோடோனின் (Serotonin) மற்றும் மெலடோனின் (Melatonin) போன்ற ஹார்மோன்கள் கட்டப்பட இது தேவைப்படுகிறது. கார்போஹைடிரேட் (Carbohydrate) டிரிப்தோபன் (Tryptophan) அமிலத்தை முளைக்குள் செல்ல உதவுகிறது. டிரிப்தோபன் (Tryptophan) உள்ள உணவுகள் Tofu டொபு, பூசணி விதை, Gluton மாவு, எள்ளு விதை, Almonds, கருப்பு வால்நட் மற்றும் கருப்பு தட்டைப்பயிறு ஆகும்.

3. மிதமான உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்கவும்: உடற்பயிற்சி இரவில் தூங்குவதற்கு உதவும் சில குறிப்பிட்ட ஹார்மோன்களின் அளவை கூட்டுகிறது.

4. தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் பொருள்களான மது, காஃபின், நிகோடின் போன்ற பொருட்களை தவிர்க்கவும்: மது உடலுக்கு தேவையான ஆழ்ந்த உறக்கத்தை திருடுகிறது. ஆனால் காஃபின் தூக்கத்தில் குறுக்கிட்டு இதன் கிளர்ச்சியூட்டும் தன்மையினால் தூக்கத்தைக் கெடுக்கிறது. இரவில் நிகோடின் பின்வாங்குதலால் புகையிலை உபயோகிப்பவர்கள் ஆழ்ந்த தூக்கத்தை இழக்கிறார்கள். மன அழுத்தத்திற்கான மாத்திரையும், தூக்க மாத்திரையும் REM தூக்கத்தின் அளவைக் குறைக்கிறது.

5. முன் கூட்டியே தூங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்: நடு இரவுக்கு இரண்டரை மணி நேரத்திற்கு முன்பே தூங்க வேண்டும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். நீங்கள் காலையில் தூங்குவதாக இருந்தாலும் ஒரு வழக்கமான தூக்க முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இரவு நேரத்தில் பணி செய்பவர்கள் வழக்கமான தூங்கும் மாதிரியை பின்பற்றும்போது அவர்கள் எழும்பும் நேரத்தையும் ஒரே மாதிரியாக தொடர்ந்து செய்கிறவர்கள் சிறப்பாக செயல்படுகிறார்கள்.



6. இருளில் தூங்கவேண்டும். மெலடோனின் செயல்திறனை அதிகரிக்க முழுமையான இருளில் தூங்கவேண்டும்: பிரகாசமான ஒளியில் சில நிமிடங்கள் இருந்தால்கூட மெலடோனின் அளவு குறையும்.

7. உங்கள் கவலைகளை பின்னுக்குத் தள்ளிவிடுங்கள்: உணர்ச்சி வசபடுவதால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. எவரெல்லாம் தங்கள் மன பாரங்களை இரவில் ஜெபத்தில் வைக்கிறார்களோ அவர்கள் நன்கு தூங்குகிறார்கள். சமாதானத்தோடே படுத்துக் கொண்டு நித்திரைசெய்வேன்: கர்த்தாவே, நீர் ஒருவரே என்னைச் சுகமாய்த் தங்கப்பண்ணுவீர். (சங்கீதம் 4:8)

அதிகப்படியான நல்ல காரியம்

தனிப்பட்டவர்களின் தூக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடலாம். அதிகமான நேரம் தூங்குவதால் சீரழிவு ஏற்படும். ஒரு நாளில் 9 மணி நேரத்திற்கு மேலாக தூங்குபவர்கள் ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரங்கள் தூங்குபவர்களை விட பல பொதுவான வியாதிகளால் அதிகமாக பாதிக்கப்படும் அபாயத்தில் உள்ளனர் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

ஆதாரம்

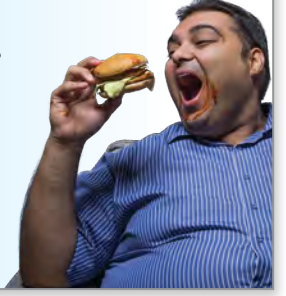
ஓய்வு, ஆரோக்கியம், நீடித்த வாழ்வு இவைகளுக்குள் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்று ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன.

இதய நோய்: முறையான ஓய்வு உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறதா?

அமெரிக்காவில் உள்ள செவிலியர்களின் தூக்க நேரத்தை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் அது அவர்களின் இதய நோய்க்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தது. எட்டு மணி நேரங்கள் தூங்குபவர்களுடன் ஐந்து மணி நேரம் தூங்குபவரை ஒப்பிட்டு பார்த்ததில் இவர்களுக்கு 39% இதய நோய் ஏற்படும் ஆபத்தில் இருக்கின்றனர். ஆறு மணி நேரம் தூங்கியவர்களுக்கு 18% இதே ஆபத்தில் இருந்தனர். அதே நேரத்தில் 9 மணி நேரம் தூங்கிய பெண்களுக்கு 37% அபாயத்திலும் மற்றும் 45% அதிகமான மாரடைப்பு ஆபத்தில் உள்ளனர்.

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

பெரிய அளவு உணவை இரவு நேரத்தில் உண்பதினால் தூக்கம் கெடுகிறது. ஒரு பரிசோதனையில் பங்கு பெற்றவர்கள் இரவு உணவு வேளையில் கொழுப்பு நிறைந்த உணவை உண்டவர்களுக்கு REM தூக்க அளவு குறைந்து இரவு தூக்க நேரத்தில் அடிக்கடி விழித்து எழும்பும் நிலையில் இருந்தனர். இரவு உணவை முன் கூட்டியே உண்பதும் அது எளிமையான உணவாகவும் இருக்க வேண்டும்!



மற்றொரு பரிசோதனையில் இரவில் 6.5 மணி நேரம் தூங்கியவர்களை 7.5 முதல் 8.5 மணி நேரம் தூங்குபவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்ததில் இன்சலின் Insulin அளவு 50% 6.5 மணி நேரம் தூங்கியவருக்கு அதிகரித்து இருந்ததைக் காண முடிந்தது. இன்சலின் Insulin அளவு உயரும்போது உடல் எடை கூடுதல், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவு கூடுதல் ஆகும். இவைகள் மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்து இதய நோய்க்கு கொண்டு செல்கிறது!



புற்றுநோய்: குறைந்த அளவு தூக்கத்தினால் புற்றுநோய் ஆபத்து மேலும் அதிகரிக்குமா?

புற்றுநோயில் ஒரு பிரதானமான உண்மை என்னவெனில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் ஆரோக்கியம் ஆகும். சரிவர செயல்படாத நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு புற்றுநோய்க்கு முந்தைய ஆரம்ப நிலையை கண்டுபிடிக்க முடியாத ஆபத்தில் இருந்து அந்த நோய் பெருகுவதற்கு வழி செய்கிறது. தூக்க நேரத்தைக் குறைப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை முடக்கிவிடுகிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மூன்று மணி நேரங்கள் தூக்கத்தை இழப்பது 50% நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைகிறது என்று சில ஆதாரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.



நீரிழிவு (Diabetes) நோய்: முறையான தூக்கம் எவ்வாறு உங்கள் நீரிழிவு (Diabetes) நோய்க்கான ஆபத்தை தடுக்கிறது?

இரவில் 9 மணி நேரங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் தூங்குவது நீரிழிவு Diabetes நோய் ஆபத்தை 29% அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடித்துள்ளனர். 5 மணி நேரங்களுக்கு குறைவாக தூங்குகிறவர்களுக்கு 32% இந்த நோயின் ஆபத்து அதிகமாகிறது. 5 மணி நேரங்களுக்கு குறைவாக தூங்குகிறவர்களுக்கு தீராத நாள்பட்ட வியாதிகளின் பாதிப்பு அதிகமாகவும், அதிக நேரம் மற்றும் குறைந்த நேரம் தூங்குகிறவர்களுக்கு உடல் எடை அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் மேலும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

மேலும் தூங்குவதற்கு சிரமப் படுகிறவர்களுக்கு குறிப்பாக நீரிழிவு Diabetes நோய் அதிகரிக்கிறது என்று ஒரு ஜெர்மனி ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. இரவில் தூங்குவதற்கு சிரமப் படுகிறவர்கள் 60% நீரிழிவு Diabetes நோய் அதிகரிக்கும் ஆபத்து இருக்கிறது என்று இது 10 வருட ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இதுவே பெண்களுக்கு அதிர்ச்சியாக 98% அதிகம் இருப்பதாகவும் கூறுகிறது!

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



உங்கள் பிள்ளைகளை முன் கூட்டியே படுக்கைக்கு அனுப்புவது நான்தான் அப்போதே சொன்னேனே என்று பிள்ளைகளிடம் இன்னமும் கூறிக்கொண்டு இருக்க

வேண்டுவதில்லை. பள்ளிக்கு செல்லும் பிள்ளைகளில் 9 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாக தூங்கும் பிள்ளைகளுக்கு உடல் எடை கூடுதல் மற்றும் மனோநிலை சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கிறது மேலும் 9 மணிக்கு பிறகு படுக்கைக்கு செல்பவர்களுக்கு இது போன்ற ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.



உடல் பருமன்: மிகக் குறைவான தூக்கம் உடல் எடையை அதிகரிக்குமா?

போதுமான தூக்கம் இல்லாது இருத்தல் உடல் பருமன் ஆகுதலில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அமெரிக்க பெண்களிடையே செய்த பரிசோதனையில் 7 மணி நேரம் தூங்கியவர்களுடன் 5 மணி நேரம் தூங்கியவர்களை ஒப்பிட்டு பார்த்ததில் 5 மணி நேரம் தூங்கியவர்களின் எடை அதிகமாகவும், உடல் பருமன் அபாயத்தில் உள்ளனர் - 58% அதிகரித்தல். மேலும் 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்கியவர்களின் எடை கூடுதல் என்ற ஆபத்து குறைந்து காணப்பட்டது என்று ஆராய்ச்சி முடிவு செய்தது.

உடலின் பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களுக்கும் தூங்கும் கால அளவுக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இரவில் 5 மணி நேரங்களுக்கு குறைவாக தூங்குவவர்களுக்கு பசியின்மையை அடக்கும் ஹார்மோனான



லெப்டின் Leptin அளவு குறைவாகவே இருக்கிறது. இந்த காரியங்களை மிகவும் மோசமாகும்படி பசியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள் உயர்ந்து இருந்ததாகவும் 30% அதிகரித்திருந்தது என்று மேலும் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

மன நலம்: தூக்கம் என்னுடைய மூளையை பாதிக்குமா?

பதட்டம் அதிகரித்தல், குழப்பம், மற்றும் மன நோய் இவைகளுக்கு போதுமான தூக்கம் இல்லாமல் இருத்தல் காரணமாகிறது. ஒரு வருடத்தில் 8,000 பேர்கள் கொண்ட தூக்கத்தின் மாதிரி (Pattern)

பரிசோதனையில் போதுமான தூக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு மன அழுத்தம் Depression பாதிப்பு அதிகரிக்கும் ஆபத்தில் உள்ளனர் என்று கண்டு பிடித்துள்ளனர். அதிகமான நேரங்கள் தூங்குவது குறிப்பாக மன நோய்களின் சிரமங்கள் அதிகரிக்கிறது என்பதையும் தங்கள் ஆய்வில் கண்டனர்.

இரவில் தூக்கம் இல்லாத நேரங்களை கணக்கிட்டதில் நீண்ட நேரம் தூக்கமில்லாத ஒரு மனிதன் பதிவு செய்த குறிப்பின்படி ஒரு பதினேழு வயது மானவனுக்கு எந்த ஊக்க பாணமும் கொடுக்காமல் 264 மணி நேரங்கள்..... 11 நாட்கள் தூங்காமல் இருக்க செய்து 1964 இல் Randy Gardner என்பவர் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியின் முடிவில் அவர் ஒரு உண்மையைக் கண்டுபிடித்தார். Randy தமது குறிப்பில் கூறுவது என்னவெனில் அந்த இளைஞன் மன பிரம்மை, குமட்டல், சித்த பிரம்மை, மங்கலான கண் பார்வை, தெளிவற்ற பேச்சு, நினைவாற்றல் மற்றும் கவனச்சிதறல் போன்றவைகள் ஏற்பட்டதாக கூறுகிறார்.



விசேஷ அறிக்கை: வாரத்தின் ஓய்வு

“தேவன் தாம் செய்த தம்முடைய கிரியையை ஏழாம் நாளிலே நிறைவேற்றி, தாம் உண்டாக்கின தம்முடைய கிரியையையெல்லாம் முடித்தபின்பு, ஏழாம் நாளிலே ஓய்ந்திருந்தார். தேவன் தாம் சிருஷ்டித்து உண்டுபண்ணின தம்முடைய கிரியையையெல்லாம் முடித்தபின்பு அதிலே ஓய்ந்திருந்தபடியால், தேவன் ஏழாம் நாளை ஆசீர்வதித்து, அதைப் பரிசுத்தமாக்கினார்.” ஆதியாகமம் 2:2, 3.

பிரமாதம்! தேவன் ஓய்வுக்கான நேரம் எடுத்துக் கொண்டார். ஆனால் அவர் நம்மைப்போல களைப்பு அடைந்ததினால் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் வேத வசனத்தின்படி வாரத்தின் கடைசி நாளை 24 மணி நேரங்களை ஒதுக்கி அதை ஆவிக்குரிய மற்றும் சரீர் ஆசீர்வாதத்திற்காக பரிசுத்தமாக்கினார். முதலாவது ஏழாம் நாள் தேவனுக்கும் மனிதனுக்கும் மிகவும் விசேஷமான நாளாய் இருந்திருக்கும். ஒரு வாரத்தின் அலுவல்களிலிருந்து ஒதுங்கி ஒன்று கூடி நேரத்தை பயன்படுத்த செய்வதாகும். பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு பின்பு தேவன் மோசேயிடம் பேசியபோது ஏழாம் நாள் ஓய்வு நாளின் முக்கியத்தைப் பற்றி ஞாபகப் படுத்தினார்.

“ஓய்வுநாளைப் பரிசுத்தமாய் ஆசரிக்க நினைப்பாயாக. ஆறுநாளும் நீ வேலைசெய்து, உன் கிரியையையெல்லாம் நடப்பிப்பாயாக. ஏழாம்நாளோ உன் தேவனாகிய கர்த்தருடைய ஓய்வுநாள். அதிலே நீயானாலும், உன் குமாரனானாலும், உன் குமாரத்தியானாலும், உன் வேலைக்காரனானாலும், உன் வேலைக்காரியானாலும், உன் மிருகஜீவனானாலும், உன் வாசல்களில் இருக்கிற அந்நியனானாலும், யாதொரு வேலையும் செய்யவேண்டாம். கர்த்தர் ஆறுநாளைக்குள்ளே வானத்தையும் பூமியையும் சமுத்திரத்தையும் அவைகளிலுள்ள எல்லாவற்றையும் உண்டாக்கி, ஏழாம்நாளிலே ஓய்ந்திருந்தார். ஆகையால், கர்த்தர் ஓய்வுநாளை ஆசீர்வதித்து, அதைப் பரிசுத்தமாக்கினார்.” யாத்திராகமம் 20:8-11.

ஓய்வு நாள் ஆசரிப்பது ஆவிக்குரிய ஆசீர்வாதங்களைக் கொடுத்தாலும் சரீர் நன்மைகளையும் கொடுக்கிறது?



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

பிரான்ஸ் நாடு ஒரு சமயம் ஏழுநாள் வார சுழற்சியை இவர்களுடைய வாதப்பொருத்தமுடைய தசம எண்ணின் அடிப்படையில் மாற்றினார். அது Republican Calender என்று அழைக்கப்பட்டது. புதிய மாதங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன வாரத்திற்கு புத்து நாள் நடைமுறை படுத்தப்பட்டது. இருப்பினும் இந்த மாற்றம் அந்த நாட்டில் மனநோய் மருத்துவமனைகளை நிரப்பியது ஆகவே சீக்கிரத்தில் இந்த சட்டம் திரும்பப் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

வார ஓய்வுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

ஏழு நாட்கள் ஒரு வாரத்தை உண்டாக்குகிறது. இது மிகவும் எளிமையானதாக காணப்படுகிறது. ஆனால் விஞ்ஞானிகளால் இந்த ஏழு நாள் சுழற்சி என்பது ஏன் உலக கலாச்சாரத்தில் வேரூன்றி இருக்கிறது என்ற உண்மையை புரிந்துக்கொள்ள முடியவில்லை. வருடங்கள், நாட்கள், மாதங்கள் போன்று சூரியன் சந்திரன் இவைகளின் அடிப்படையில் ஏழாம் நாள் வாரம் உண்டாக்கப்பட்டது இல்லை. இருப்பினும் ஆராய்ச்சிகள் என்ன கூறுகிறது என்றால் நமக்குள் உள் உயிரியல் ஏழு நாள் சுழற்சி ஒன்று இருக்கிறது. இது சீர்காசெப்டன் ரிதம் (Circaseptan Rhythm) என்று அழைக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பு ஒரு உடலுறுப்பு மாற்றம் செய்த பின்பு அந்த மாற்று உறுப்பை ஏழு அல்லது பதினான்காவது நாள் நிராகரிப்பு அதிக அளவில் உள்ளது.

இதய ஆரோக்கியம்: வார ஓய்வு உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துமா?

இதய நோய் தடுத்தல் மற்றும் மீண்டும் முன் நிலைக்கு திரும்புதல் ஆகிய தன்மைகள் வார ஓய்வில் இருக்கிறது. இந்த வார ஓய்வு இதய நோயின் ஆபத்தைக் குறைகிறது. இதய நோயின் சில ஆபத்தான காரணிகள் மனம் மற்றும் உடலின் அழுத்தத்துடன் தொடர்பு உள்ளதாக இருக்கிறது.

ஒரு அபாய காரணி என்னவெனில் இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலதின் (Uric Acid) அளவு அதிகரித்தல் என்பது

உடலுழைப்பு நேரத்திற்குப் பின்பு ஏற்படுகிறது. ஒரு பரிசோதனை என்ன கூறுகிறது என்றால் இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலதின் (Uric Acid) திரட்சி Concentration உடல் உழைப்பிற்குப் பின் 21 மணி நேரங்கள் கூட நீடிக்கிறதாம்.

மற்றொரு அபாய காரணி என்னவென்றால் இரத்தத்தில் இரத்த உறைதலை ஏற்படுத்தும் பைபிரினோஜன் (Fibrinogen) அதிகமாவதாகும். பைபிரினோஜன் (Fibrinogen) என்பது கடினமான மன பிரச்சினைகளை தீர்க்கும்போதும் மன நெருக்கடியில் இருக்கும்போதும் அதிகரிக்கிறது. இது இயற்கையாகவே ஏழு நாட்கள் சுழற்சியில் உச்சத்தை எட்டுகிறது. மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட 5,000 ஆண் வீரர்களின் பைபிரினோஜன் (Fibrinogen) அளவு சனி, ஞாயிறு, திங்கள் ஆகிய தினங்களில் அதிகரித்து இருந்தது என்று ஒரு ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

இதய நோயுடன் இணைந்த வேறு இரண்டு அபாய காரணி என்னவெனில் மன அழுத்தம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகும். இயற்கையிலேயே மன அழுத்தம் என்பது உடல் மற்றும் மனம் ஆகியவற்றால் ஏற்படலாம். இவை இரண்டுமே உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

வார ஓய்வு நாள் இதய நோயின் ஆபத்தை எப்படி குறைக்கிறது?

இதுபோன்ற அனைத்து ஆபத்துகளும் மன அழுத்தத்துக்கோ அல்லது உடல் அழுத்தத்துக்கோ தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. ஆகவே இதய நோயின் ஆபத்தைக் குறைக்க மன அழுத்தத்தை குறைக்க வேண்டும்.

ஓய்வு நாள் என்பது வேலைகளிலிருந்து ஓய்வு பெற்று செயலற்று இருப்பது என்று பொருள் கொள்ளக்கூடாது. இதுபோன்ற நடைமுறைகள் இரத்த நாள பிரச்சினைகளை அதிகரிக்க செய்யும். அதே சமயம் நாள் ஓய்வை ஆசரிப்பவர்களுக்கு இதய இரத்த நாள நோய் ஆபத்து வெகுவாகக் குறைந்து இருந்தது என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.



வார ஓய்வு எடுப்பதற்கு சரியான காரணம் என்ன?

நீண்ட வார நாட்களுக்குப் பின்பு நம் அனைவருக்குமே சற்று உடல் ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. இந்த அனைத்து காரணங்களையும் தாண்டி வார ஓய்வைப்பற்றி அந்த நாளை பரிசுத்தமாக ஆசரிக்க வேண்டுமென்று தேவன் கட்டளையிட்டு இருக்கிறார்.

வேதாகமம் முழுவதிலும் நான்காம் கற்பனையைக் கைகொண்டவர்களையும் அதனால் மனம், உடல் ஆகியவற்றில் பலன்களை பெற்றதையும் உதாரணமாகக் காண முடியும்: மோசே, தாவீது ராஜா, அப்போஸ்தலர்கள், இயேசு கிறிஸ்து.



பாவம் பிரவேசிக்கும் முன்பு வார உழைப்பின் களைப்புகளிலிருந்து உடல் ஓய்வு பெற அவசியம் இல்லாதிருந்தது. இருப்பினும் தேவன் ஏழாம் நாளை அவருடைய சிருஷ்டிப்புடன் தொடர்பு கொள்ள அந்த நாளை அனுசரிக்கும்படி அங்கீகரித்தார். ஆகவே ஏழாம் நாள் ஓய்வு என்பது பரலோக ஆவிக்குரிய நிலையை மீட்டுக்கொள்ள அவசியமாக இருக்கிறது.

வாரம் முழுவதும் நீங்கள் பெரும் பாரத்தை சுமக்கிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் குற்ற உணர்விலிருந்தும், பயத்திலிருந்தும், துக்கத்திலிருந்தும் ஓய்வு பெற விரும்புகிறீர்களா? அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏதாவது நல்லதை பெற விரும்புகிறீர்களா? நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியம் என்பதற்கு ஒரு வழி உண்டு. இயேசு சொன்னார், “வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ்சுமக்கிறவர்களே நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள். நான் உங்களுக்கு இளைப்பாருதல் தருவேன்.” (மத்தேயு 11:28) நீங்கள் ஆவிக்குரிய மற்றும் உடல் ஓய்வை பெற விரும்புகிறீர்களா? www.SabbathTruth.in என்று வலைத்தளத்திற்குள் சென்று பார்க்கவும். ■

நம்பிக்கை



நீண்ட நாள், வலிமையான,
மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு திறவுகோல்

- “அவனவனுக்கு தேவன் பகிர்ந்த விசுவாச அளவிற்படியே,
• தெளிந்த எண்ணமுள்ளவனாய் எண்ணவேண்டும்”. ரோமர் 12:3.

ஒரு பிளாசிபோ Placebo மருந்து பார்ப்பதற்கு சட்டபூர்வமான மருந்தைப் போல காணப்படும். ஆனால் இது ஒரு வர்ணம் கலந்த நீர் அல்லது மாவுப் பொருளால் ஆன மாத்திரை, ஆனால் இதற்கு எந்த மருத்துவ குணமும் இல்லை. பிளாசிபோ Placebo பல சமயங்களில் வியாதியஸ்தரை பெலப்படுத்தும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் கொடுக்கப்படுகிறது. பிளாசிபோ Placebo வியாதியஸ்தருக்கு புதிய மருந்து கொடுக்கும் முன் அதன் விளைவு எப்படி இருக்கும் என்று அறிய பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு நோயாளி ஒரு பொருளை நம்பிக்கையுடன் உட்கொள்ளும்போது வியாதி சுகமாகிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. அவர்களின் நோயின் அறிகுறிகள் அடிக்கடி மேம்படுத்தும் அல்லது முழுமையாக மறைந்து விடும்.

ஒரு ஆராய்ச்சியில் மருத்துவர்கள் பிரகாசமான வண்ணங்களை அதேசமயம் செயலற்ற சாயத்தை பூசி ஒருவருடைய மருக்களை நீக்கிவிட்டனர். அந்த நோயாளியிடம் அந்த நிறங்கள் எப்போது மறைகின்றதோ அப்போது மருக்கள் மறைந்து விடும் என்று வாக்களித்தனர். ஆஸ்துமா நோயாளிகளை ஆராய்ச்சி செய்தபோது நோயாளிகளிடம் நீங்கள் இப்போது ஒரு சக்தியுள்ள சுவாசக்குழாய் தளர்த்தியை சுவாசிக்கின்றீர்கள் என்று கூறி அவர்கள் அதனை சுவாசிக்காமல் இருக்கும்போதே அவர்களது மூச்சு நேரத்தை நீடிக்க செய்தனர். ஒரு மனிதனுடைய நம்பிக்கை அவனுக்கு எப்படி சுகம் அளிக்கிறது என்பதற்கு மேலும் ஆயிரக்கணக்கான உதாரணங்கள் உள்ளன.

விசுவாச உண்மைகள்

இந்த நிகழ்வு இயேசு வியாதியஸ்தரை சுகப்படுத்தும்போது அடிக்கடி வலியுறுத்தினார். “அவர் அவனைப் பார்த்து: மகனே உன்

விசுவாசம் உன்னை இரட்சித்தது, நீ சமாதானத்தோடே போய், உன் வேதனை நீங்கி, சுகமாயிரு என்றார்.” மாற்கு 5:34. உண்மையிலேயே ஒரு மனிதனின் விசுவாசம் மருத்துவர் மீதும் மருந்துகள் மீதும் இருக்கும்போது இப்படியொரு ஆழமான மாற்றத்தை உண்டுபண்ண முடியும் என்றால் நம்முடைய உடல் மற்றும் ஆவிக்குரிய நலத்தை பேண நமக்கு கடவுள் மீதுள்ள விசுவாசம் எவ்வளவு சக்தி உள்ளதாக இருக்கும்?



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஏழு வருடங்கள் அதிகமாக வாழ விரும்புகிறீர்களா? Reader's Digest என்ற பத்திரிக்கை ஒரு தேசம் முழுவதும் உள்ள 21,000 நபர்களை பரிசோதித்து பார்த்ததில் வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் பிராத்தனையிலும் சன்மாரக்க வாழ்விலும் ஈடுபட்டவர்கள் அப்படி ஈடுபடாதவர்களை விட ஏழு வருடங்கள் அதிகமாக அவர்கள் ஆயுள் நாட்கள் கூடி இருந்ததாக கண்டனர்.

“இயேசு அவனை நோக்கி: நீ விசுவாசிக்கக்கூடுமானால் ஆகும், விசுவாசிக்கிறவனுக்கு எல்லாம் கூடும் என்றார்.” (மாற்கு 9:23) இந்த விசுவாச உண்மையைப் பற்றி நாம் படிக்கும் பாடம் என்னவென்றால் நோயாளியும் மருத்துவரும் ஒன்றாக சேர்ந்து வியாதி சுகமாகும் என்று நம்புவார்களானால் பிணி இலகுவாகக் குணமாகும். ஒரு ஆராய்ச்சியில் ஞான பல பிரித்தெடுத்தப் பிறகு ஏற்படும் வலியை ஒரு போலியான அல்ட்ராசவுண்ட் Ultrasound கருவியைக் கொண்டு வலியைப் போக்க செய்தபோது சிகிச்சை அளிப்பவரும் நோயாளியும் அந்த கருவி இயக்கத்தில் இருக்கிறது என்று அவர்கள் எண்ணிக்கொண்டு இருந்தார்கள், ஆனால் உண்மை என்னவெனில்

அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஒரு சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பு அமெரிக்கா நாட்டில் திருமணம் ஆகாதவர்கள் இளமையிலேயே மரிக்கும் அகால மரணத்திற்கு உள்ளாகின்றனர் என்று கூறுகிறது. மேலும் தாம்பத்திய வாழ்வில் பிரிந்தவர்கள் அல்லது விவாகரத்து ஆனவர்கள் 27 சதவிகிதம் இளமையிலேயே மரிக்கும் நிலையில் உள்ளனர். விவாகரத்து ஆனவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கைவிட திருமணமானவர்களில் பாதிப்பேர்கள் தற்கொலைக்கு ஆளாகின்றனர். சமூக தனிமை என்பது ஒழுக்க வாழ்வில் ஒரு முக்கிய பங்காக இருக்கிறது.



அது இயங்கவே இல்லை. அநேகமாய் இது உண்மையுடன் தொடர்புடையதாய் இருக்கிறது. இது ஒரு கூட்டமாக ஒன்று சேர்ந்து ஜெபித்தத்தினால் இந்த பலன் கிடைத்தது.

சமூக உண்மை:

ஆரோக்கியமான

மக்களுக்கு மக்கள் தேவைப்படுகிறது

“பின்பு தேவனாகிய கர்த்தர்: மனுஷன் தனிமையாயிருப்பது நல்லதல்ல.” என்று கூறினார். (ஆதியாகமம் 2:18)

ஆதி காலம் முதல் தேவன் மனிதனை ஒரு சமூக படைப்பாகத்தான் உண்டாக்கினார். நாம் ஏற்கனவே ஒரு ஆரோக்கியமான நம்பிக்கையுள்ள உறவுகளை வைத்துக் கொள்ளும்படி பிணைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

நீங்கள் எப்போதாவது பத்து கற்பனைகளை உற்று கவனித்தது உண்டா? முதல் நான்கும் தேவனிடம் உள்ள உறவை காட்டுகிறது. மீதமுள்ள ஆறும் நம் உடன் மனிதர்களிடையே நம்பிக்கையுள்ள உறவைக் காட்டுகிறது. அதனால்தான் இயேசு கிறிஸ்து பத்துக்கற்பனையை இரண்டாக சுருக்கி தேவனிடத்தில் அன்பு கூறவேண்டும் அடுத்து உடன் மனிதரிடத்தில் அன்பு கூற வேண்டும் என்று கூறினார். (மத்தேயு 22:37-40)

பிரமாதமாக, நவீன ஆராய்ச்சி வெளிப்படுத்துவது என்னவென்றால் பெரும்பான்மையான நோய்கள் மனிதர்களிடையே நம்பிக்கை முறிவினால் ஆகும் என்பதை காண முடிகிறது. மேலும் தேவனிடத்தில் நம்பிக்கை வைப்பது என்பது நோய்



குணமடைவதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

ஆகவேதான் விவாகரத்து என்பது ஒரு வாகன சக்கரத்தை மாற்றுவதுபோல் அடிக்கடி ஏற்படும் ஒரு சாதாரண

சம்பவமாக இருந்து தனிமை படுத்தப்பட்ட மக்கள் தங்களுக்குள் பிரிந்து ஒரு கான்க்ரீட் அறைக்குள் செல்லுகின்றனர். தொலைக்காட்சி ஒரு நிலையான உடன் தோழனாக மாறிவிட்டது. எழுத்து வடிவிலான ஒரு செய்தி சுருக்கம்

நமது அயலகத்தாரை சந்திக்கும் ஒரு அர்த்தமுள்ள செயலையும் மாற்றிவிட்டது. சமீப காலங்களில் மதசார்பற்ற விஞ்ஞானிகள் உணருவது என்னவென்றால் சமூக கட்டுக்கோப்பில் ஏற்படும் உடைவு உடல் ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்று கூறுகின்றனர். உலக பிரசித்திபெற்ற இதய நோய் நிபுணரான Dr. டீன் ஆர்னிஷ் இதய நோயின் காரணங்களை பற்றி கூறும்போது: “நம்முடைய கலாச்சாரத்தில் உள்ள உண்மையான தொற்று நோய் என்னவெனில் உடல் ரீதியான இதய நோய் மட்டுமல்ல. ஆனால்.... அது ஆவிக்குரிய இதய நோயாகும். இது தனிமை, ஒதுங்கிருத்தல், ஒடுக்கப்பட்டிருத்தல், மன அழுத்தம் இவைகளினால் ஏற்படும் ஆழமான உணர்வுகள் நம்முடைய கலாச்சாரத்தில் பரவலாகக் காணப்பட்டு சமூகக் கட்டுக்கோப்பை சமுதாயம் மற்றும் தொடர்பு ஆகிய பகுதிகளில் பாதிக்கிறது.”

தேவனுடனும் மனிதனுடனும் தொடர்பை ஏற்படுத்தும் சமூக கட்டுக்கோப்பானது சபைக் கூடிவருத்தலிலும் குடும்பமாக வாழ்வதிலும் ஆகும். இவைகள் இரண்டும் ஆதியாகமத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன. தேவனிடம் நம்பிக்கைகொண்டு சபை கூடிவருத்தலை விடாது இருப்பவர்களுக்கு கிட்டும் சில பலன்களை இங்கு நாம் பார்ப்போம்.

- சபை கூடுதலில் பங்குகொள்பவர்கள் அதில் பங்கு கொள்ளாதவர்களைக் காட்டிலும் அபாய நிலை எது இருப்பினும் இறப்பு விகிதம் குறைவாகவே இருக்கிறது.
- எட்டில் ஏழு புற்று நோயாளிகளுக்கும் ஐந்தில் நான்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் ஆறில் நான்கு இதய நோயாளிகள் மற்றும் ஐந்தில் நான்கு பொது நோயாளிகள் இவர்களுக்கு குறைந்த நோயின் அறிகுறிகளும் மிகுந்த ஆரோக்கிய பலன்களும் இருந்தது.
- மன அழுத்தம், தற்கொலை, மது பழக்கம் மற்றும் மற்ற போதைகளுக்கு அடிமையாகுதல் இவைகளினால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகுதல் மிகவும் குறைகிறது.

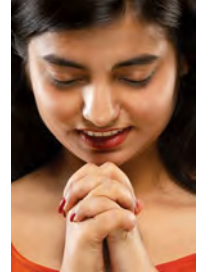
- மன அழுத்தத்திலிருந்து 53% விரைவாக குணமடைதல்
- Open Heart Surgery என்னும் இதய அறுவை சிகிச்சையில் மூன்று மடங்கு அதிகமாக வாழக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர்.
- சபை கூடுதலில் இல்லாதவர்களை காட்டிலும் இவர்களுக்கு 2 மடங்கு மருத்துவ மனையில் தங்கி இருந்து சிகிச்சை பெறும் நேரம் குறைவாக இருக்கிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் பலமுள்ளதாக இருக்கிறது





அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:

ஏறக்குறைய 80% அமெரிக்கர்கள் ஆவிக்குரிய விசுவாசமும் ஜெபமும் நோயிலிருந்தும் காயங்களிலிருந்தும் சுகமடைய செய்யும் என்று நம்புகின்றனர். அமெரிக்கன் அகாடமி American Academy யிலுள்ள 269 குடும்ப மருத்துவர்களிடையே நடத்திய ஆய்வில் 99% மருத்துவர்கள் சன்மார்க்க நம்பிக்கை, வியாதி குணமடைவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்றார். தனிப்பட்ட அனுபவங்களை பற்றி கேட்டபோது கடவுள் அவர்களது சிகிச்சையில் தலையிட்டு அவர்களது சொந்த மருத்துவ நிலையில் உதவினார் என்று 63% கூறினர்.



விசுவாசமும் சமுதாயமும்

சமூக ஆதரவு மட்டுமே இதன் பலன்களை விளக்கக் கூடும் என்று நீங்கள் கருதுகிறார்களா? ஆராய்ச்சியாளர்களின் கூற்றுப்படி சமூக ஆதரவு 15% மட்டுமே பலன் தரும் என்கிறது. இஸ்ரவேல் நாட்டில் கியூட்ஸிம் Kibbutzim என்ற யூத சமுதாயத்தினர் மத்தியில் ஒரு மதசார்பற்ற மற்றொன்று சன்மார்க்க வாழ்வு முறைகளை பின்பற்றினவர்களை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் சன்மார்க்க வாழ்வு முறைகளை பின்பற்றினவர்கள் குறைந்த நோய் உள்ளவர்களாகவும் 50% குறைந்த இறப்பு உள்ளவர்களாகவும் இருந்தனர்.

ஆகவே கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கைக் கொள்வதென்பது பெரிய மாற்றத்தை உண்டுபண்ணுகிறது! மராகா தேவனிடத்தில் நம்பிக்கையற்று இருப்பதும் கூட ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை உண்டுபண்ணும். இரண்டு வருடங்களாக மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறிய 444 பழைய நோயாளிகளை கவனித்துப் பார்த்ததில் அவர்களில் எவரெல்லாம் கடவுள் அவர்களை கைவிட்டு விட்டாரா அல்லது கடவுள் அவர்களை நேசிக்கிறாரா இல்லையா என்ற நிச்சயமற்று இருந்தவர்கள், தேவனிடம் நம்பிக்கை உள்ளவர்களை காட்டிலும் 20 முதல் 30 சதவிகிதம் அதிகமாக இளமையில் மரணம் அடைய வாய்ப்புள்ளவர்களாக இருந்தனர்.

விசுவாச காரணத்திற்கு ஈர்ப்பு சான்றாக உள்ளது. Archives of Internal Medicine என்ற பிரபல மருத்துவ பத்திரிகையில் ஒரு நோயாளியின், கடவுள் நம்பிக்கையை மதிப்பிட ஒரு வினா பட்டியலை தயாரித்தனர். அதன் மூலம் பன்னெடுங்காலமாக உள்ளூர்வர்கள் கடவுள் நம்பிக்கையுடன் இருப்பவர்கள் சிறந்த ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக இருந்தனர் என்பதை உறுதி செய்தனர். தேவனிடத்தில் நம்பிக்கை வைப்பது நல்ல ஆரோக்கிய பலன்களை கொடுக்கும்.

விசுவாச வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியம் காணுதல்

நீங்கள் ஆவிக்குரிய மற்றும் சபை காரியங்களில் பங்கு கொள்ள விரும்புகிறேன்

ஆனால் பலவண்ணக் காட்சி கருவியையே பல மாதங்கள், சபைகள் மத்தியில் ஒரு சாரார் மட்டும் பிறர் கூறாத ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் நீண்ட நாள் வாழ்வதைப்பற்றியும் கூறுவதை மிகவும் பலனுள்ளதாய் இருக்கிறது என்று சொல்லக்கூடுமா?

இதன் பதில் என்னவெனில் ஆம்! பழைய மற்றும் புதிய ஏற்பாடுகளில் உள்ள வேதாகம ஆரோக்கிய கோட்பாடுகளை மதிக்கின்ற சபைகள் உண்டு என்றும் அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்றும் ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

இதில் வியக்கத்தக்கும் வகையில் வேதாகமம் கூறுகிறது, “என் மகனே, என் போதகத்தை மறவாதே: உன் இருதயம் என் கட்டளைகளைக் காக்கக்கூடாது. அவைகள் உனக்கு நீடித்த நாட்களையும், தீர்க்காயுசையும், சமாதானத்தையும் பெருகப்பண்ணும்.” நீதிமொழிகள் 3:1,2.

“கர்த்தருக்குப் பயப்படுதலே ஞானத்தின் ஆரம்பம். பரிசுத்தரின் அறிவே அறிவு. என்னாலே உன் நாட்கள் பெருகும். உன் ஆயுசின் வருஷங்கள் விருத்தியாகும்.” நீதிமொழிகள் 9:10,11.



அற்புதமான ஆரோக்கிய உண்மை:



அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா மாகாணத்தில் உள்ள Loma Linda சர்வகலாசாலையில் உள்ள Seventh Day Adventist மக்கள் விஞ்ஞான பூர்வமாக அமெரிக்காவில் நீண்ட நாள் வாழ்பவர்கள் என்று நவம்பர் 2005 இல் National Geography என்ற பத்திரிகை அறிக்கை வெளியிட்டது. அவர்களது பிரத்தியேகமான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இரண்டு முக்கிய கொள்கை காரணங்களாக கூறப்படுகின்றன. அவைகளில் ஒன்று அவர்கள் ஆதியாகமம் 1:29 இல் உள்ளபடி தாவர உணவுகளை உண்ணுகின்றனர். அதிசயிக்கத்தக்க ஆரோக்கியத்திற்கும், நீடித்த வாழ்வுக்கும் மற்றொரு காரணம் என்னவெனில் அதே ஆதியாகமம் 2:2,3 இல் காணப்படும் வழக்கமாக பழக்கமான ஏழாம் நாள் ஓய்வும், தொழுதலும், மற்றும் Seventh Day Adventist விசுவாசிகளுடன் ஐக்கியமாயிருந்தலும் ஆகும்.

செய்ய வேண்டியது எல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். தேவனுடைய குமாரனின் தியாக மரணத்தை ஏற்றுக்கொண்டு அவரது உழியத்தை விசுவாசிக்க வேண்டியது மட்டுமே.

அப்படியானால் நீங்கள் பின்வரும் எளிமையான ஜெபத்தை செய்யுங்கள்.

அன்புள்ள தேவனே, உம்முடைய அதிசயமான வெகுமதியான மன்னிப்புக்கும் நித்திய வாழ்வுக்கும் நன்றி. என் சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் விரோதமாக நான் பாவம் செய்துள்ளேன் என்பதையும் உம்மையும்,

மற்றவர்களையும் மன வேதனைபட வைத்துள்ளேன் என்பதையும் மனமார் ஒத்துக்கொள்கிறேன். நீர் இந்த பாவங்களை மன்னித்து சுத்திகரித்து எனக்கு புதிய இதயத்தையும் நித்திய வாழ்வையும் அளிக்கும்படி நான் வேண்டிக்கொள்கிறேன். நான் உம்முடைய வசனத்தின் படியும் சித்தத்தின் படியும் நடக்க வேண்டும். நான் இப்போது என் விசுவாசத்தை உம்மில் வைக்கிறேன். உம்முடைய குமாரனாகிய இயேசுவை அனுப்பி என் பாவங்களுக்கு உரிய தண்டனையை அவர் ஏற்றுக்கொண்டு இந்த ஜெபத்தை கேட்டு பதிலளிப்பதற்காக நன்றி கூறுகிறேன். இவைகளை இயேசுவின் நாமத்தினால் வேண்டுகிறேன், ஆமென்.

இப்போது நீங்கள் கிறிஸ்துவை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் புதிதாக பிறந்த குழந்தையை போல அவருக்குள் ஒரு புதிய ஆவிக்குரிய வாழ்வைத் துவங்கி உள்ளீர்கள். இயேசுவை

ஏற்றுக்கொண்ட ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வேத வசனம் ஒரு ஆலோசனையைக் கூறுகிறது. "சகல துர்க்குணத்தையும், சகலவித கபடத்தையும், வஞ்சகங்களையும், பொறாமைகளையும், சகலவித புறங்கூறுதலையும் ஒழித்துவிட்டு, நீங்கள் வளரும்படி, புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளைப்போல, திருவசனமாகிய களங்கமில்லாத ஞானப்பாலின்மேல் வாஞ்சையாயிருங்கள்." 1 பேதுரு 2:2,3.

நீங்கள் உங்கள் உடல் மற்றும் ஆவிக்குரிய உண்மைகளைக் கற்றுக்கொண்டு நீண்ட நாள், வலிமையான வாழ்வை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் அடுத்த அடி எடுத்து வைத்து ஆழமான நம்பமுடியாத வாழ்வை அருளும் தேவனுடைய வசனம் கற்றுத்தரும் இலவச வேதாகம பாடங்களை படிக்கப் பதிவு செய்யவும். பக்கம் 29 க்கு திருப்பி இன்றே இலவசமான பாடங்களின் விரயங்களை அறிந்து பயனடையவும். ■

முடிவு பெறாத ஆரோக்கியம்

பைபிளின் நீண்ட நாள் வலிமையான வாழ்வின் பலன்கள் கல்லறையில் அடக்கம் செய்வதுடன் முடிந்து விட கூடாது. வேத வசனங்கள் "பாவத்தின் சம்பளம் மரணம்" என்று கூறினாலும் கூட தேவன் உண்மையாகவே மன்னிப்பையும் "நித்திய வாழ்வையும்" அருள வாஞ்சை உள்ளவராக இருக்கிறார். ரோமர் 6:23.

அந்த முடிவில்லாத வாழ்வை இப்போதே நீங்கள் துவங்க முடியும். மேலும் இந்த வாழ்வு நோயும் வலியும் மரணமும் இல்லாத உலகில் தொடரும். (வெளி 21:4).

சராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தேவனுடைய குமாரன் மனிதனாக இந்த பூமிக்கு வந்தார். அவர் மற்றவர்களை எப்படி வியாதிலிருந்து குணமடையவும், பசி ஆற்றவும், எப்படி நித்திய வாழ்வை பெறுவது என்று போதித்தார். அவர் தேவனுடைய அன்பை முழுமையாக அப்பியாசித்து மாதிரியைக் காட்டி மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களிடம் எப்படி அன்பு காட்ட வேண்டும் என்று கூறினார்.

அவருடைய பெயர் இயேசு

அவர் மதவாதிகளுக்கும் அரசியல்வாதிகளுக்கும் பயமுறுதலாய் இருந்ததால் அவர் கைது பண்ணப்பட்டார். ஒரு அவசரமான முறையற்ற விசாரணையால் அவர் அடைக்கப்பட்டு சிலுவையில் அறையப்பட்டார். குற்றமற்றவரான இயேசு விருப்பத்துடன் துன்பப்பட்டு மனித பாவத்திற்காக தண்டனையை தாமே ஏற்றுக் கொண்டார். எவரெல்லாம் தேவனுடைய குமாரனின் தியாக மரணத்தையும் அவரையும் விசுவாசிக்கிறார்களோ அவர்களுடைய பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டு ஈவாக நித்திய வாழ்வையும் பெறுவார்கள்.

உங்களுக்கும் இந்த வெகுமதியான நித்திய வாழ்வும் ஆரோக்கியமும் வேண்டுமா? இதை நீங்கள் இப்போதே பெற்றுக்கொள்ளக் கூடும். எங்கேயாகிலும் நீங்கள் இந்த வார்த்தைகளை வாசிக்கின்றீர்களோ அக்கணமே நித்திய வாழ்வு உங்களுக்கு துவங்கிவிடும். நீங்கள்





India

+91 916 916 4480

www.AmazingFactsIndia.org

Suggested Donation Rs. 100

அற்புதமான ஆரோக்கியத்தின் உண்மைகளை இந்தப் பத்திரிகையின் மூலம் கற்றுக்கொண்டதைக் குறித்து மகிழ்ச்சியடைந்தீர்களா இந்த சத்தியத்தைக் குறித்தும் இன்னும் அநேகமானவைக் குறித்தும் அறிய AmazingHealthFacts.in என்ற எங்கள் வலைத்தள முகவரிக்கு வருகைத் தரவும்...



எழுச்சியுடனும்
ஊக்குவிக்கும்
சத்தியங்களுக்கு...

BOOKSTORE.AFTV.IN