

ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ.രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്

വയറിന് അസ്വസ്ഥത

രാവിലെ ജോലിക്ക് പോകാൻ നേരത്ത് രണ്ടുമൂന്നു തവണയായി വയറിൽനിന്ന് ലൂസായി പോകുന്നു. ഈ സമയത്തുതന്നെ വയറിന് അസ്വസ്ഥതയും മലദ്വാരത്തിൽ എരിച്ചിലും പുകച്ചിലും ഉണ്ട്. എന്താണ് ഇതിനു കാരണം.

എൽദോസ്,
തൃപ്പൂണിത്തുറ.

ദഹനം സംബന്ധിച്ച തകരാറാണെന്നു പറയാം. പാൽ, തൈര് എന്നിവ കഴിക്കരുത്. മോന്ത കൂട്ടാം. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്. 5 ഗ്രാം അഷ്ടചൂർണ്ണം, ഭക്ഷണത്തോടുകൂടി മോരിൽച്ചേർത്തു രണ്ടുനേരവും സേവിക്കുക. കുറേ നാളുകൾക്കൊണ്ടി അസ്വസ്ഥത ശമിക്കും.

വിശപ്പില്ല

ഓഫീസിലേക്ക് ഉച്ചഭക്ഷണം പൊതിഞ്ഞുകൊണ്ടുപോവുകയാണ് പതിവ്. എന്നാൽ മിക്കവാറും ദിവസം ഇത് പൂർണ്ണമായും കഴിക്കാൻ സാധിക്കാറില്ല. രാവിലെയും തിരക്കിനിടയിൽ അധികം കഴിക്കാറില്ല. വൈകിട്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ട്. ഉച്ചക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തതിന്റെ ക്ഷീണം പകൽ മുഴുവൻ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ഏലിയാമ്മ തോമസ്,
തലശ്ശേരി.

മൂന്നുനേരവും നിറച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്നില്ല. ശാസ്ത്രപ്രകാരം രണ്ടുനേരത്തെ ഭക്ഷണമേ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിനു വേണ്ടൂ. ഇവിടെ ഒരു നേരം പൂർണ്ണമായും രണ്ടുനേരം ഭാഗികമായും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. അതുകൊണ്ടു ക്ഷീണം തോന്നുകയില്ല. ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിനു അത്രമതി. മോന്ത ധാരാളം കൂട്ടുക.

അനാരോഗ്യം

33 വയസ്സുള്ള ഒരു യുവാവാണ് ഞാൻ. ഭക്ഷണം കൃത്യസമയത്തും മതിയായ അളവിലും കഴിക്കുന്നുണ്ട്. പറയത്തക്ക എല്ലാ ഭക്ഷണവും കഴിക്കും. മദ്യപാനം, പുകവലി തീർത്തും ഇല്ല. എന്നിട്ടും ശാരീരികമായി ക്ഷീണിതനായി വരുന്നു.

രവി. പി. കെ,
കൊടകര,
തൃശ്ശൂർ.

ദുശ്ശീലങ്ങളൊന്നുമില്ല. കൃത്യമായി ഭക്ഷണവും കഴിക്കുന്നു. പിന്നെ അനാരോഗ്യം എങ്ങിനെയുണ്ടാകാനാണ്. കൊടകരയിൽനിന്നു ചാലക്കുടി അത്ര ദൂരത്തല്ലല്ലോ. നേരിട്ടു വരിക. സംഭാഷണംകൊണ്ടു സംശയത്തെ ശമിപ്പിക്കാം. ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായ എന്തെങ്കിലും ശീലമുണ്ടോ എന്നു ശ്രദ്ധിക്കണം.