ஃபுட் பாய்ஸன் ஏற்படுத்தும் ஃபிரிட்ஜ் உஷார்!

இந்த கோடைகாலத்தில் பலருக்கும் வாந்தி, பேதி, வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் உள்ளிட்டவை வருவதற்குக் காரணம் 'ஃபுட் பாய்ஸன்'தான். சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது அதில் உள்ள கிருமிகளால் 'ஃபுட் பாய்ஸன்' ஏற்படுகிறது. 'என்ன.. சாப்பிடும் உணவில் கிருமிகள் இருக்குமா?' என்றால், இருக்கும்! அதுவும், சமைக்கப்படாத உணவில் அதிகமாகவும் சமைத்த உணவில் குறைவாகவும் இருக்கும்.

கிருமிகள் எப்படி உணவில் வருகின்றன?

* உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிக்குமிடத்தில் கிருமிகள், அந்த உணவுக்குள் செல்லலாம்.

* உணவை சமைப்பவரிடமிருந்தும் கிருமிகள் உணவுக்குள் செல்லலாம்.

* சமைக்கப்பட்ட உணவைபரிமாறுபவரிடமிருந்தும் கிருமிகள் உணவுக்குள் செல்லலாம்.

* விலங்குகள் அல்லது பூச்சிகள் உணவில் இறந்துகிடந்தாலும், அந்த உணவில் கிருமிகள் இருக்கும்.

* தவிர, இயற்கையாகவே சில உணவுகளில் கிருமிகள் இருக்கும். உதாரணமாக, உருளைக்கிழங்கு பச்சை நிறத்தில் இருந்தால், அதில் கிருமிகள் உள்ளதென்று அர்த்தம். எனவே அவற்றை வாங்கிச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். உருளைக்கிழங்கில் இயற்கையாகவே 'சோலனைன்' என்கிற கிருமி இருக்கும். இந்தக் கிருமி உள்ள உணவை நாம் சாப்பிட்டால், உணவுடன் சேர்ந்து அந்தக் கிருமியும் நம் வயிற்றினுள் சென்று, குடலின் உட்புறத்தைத் தாக்கி, அசௌகரியத்தை உண்டாக்கும்.

சிலருக்கு உணவு சாப்பிட்டவுடனேயே வாந்தி வரும். இல்லையேல், உணவு வயிற்றினுள் இறங்கி, வலியை உண்டாக்கும். அப்படியும் இல்லையென்றால் வயிற்றுப்போக்கை உண்டாக்கும். இதுவே 'ஃபுட் பாய்ஸன்'.

உணவில் கிருமிகள் என்றால் பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் வைரஸ், 'பேரசைட்ஸ்' எனப்படக்கூடிய பூஞ்சைகள் மற்றும் காளான்களாலும் உணவு கெட்டுபோகும். உதாரணமாக, உணவின் மேல் அடுக்கில் வெள்ளையாக பூஞ்சான் படிவது, உணவு துர்நாற்றம் அடிப்பது என இவையனைத்துமே 'உணவு கெட்டுவிட்டது' என்பதற்கான அறிகுறிகளே. 'உணவில் பாக்டீரியாக்கள் இல்லாமல் எப்படி இருக்கும்?' என்று கேட்டால், அதை ஒன்றுமே செய்ய முடியாது. உணவு மட்டுமல்ல கை, கால், தரை, டேபிள் என நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்திலும் பாக்டீரியாக்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். இவையனைத்தையும் தாங்கக்கூடிய சக்தி இயற்கையாகவே நம் உடலுக்கு உண்டு! ஒருவருக்கு பாக்டீரியாக்கள் மூலம் ஃபுட் பாய்ஸன் வரவேண்டுமென்றால், குறைந்தது ஒரு மில்லியன் பாக்டீரியா உள்ள உணவுகளை அவர் உண்டிருந்தால்தான், அவற்றால் ஃபுட் பாய்ஸன் ஏற்படும். குறைந்த அளவு வைரஸ் இருந்தாலும் சிலருக்கு ஃபுட் பாய்ஸன் ஆகும்.

நீர்த்த மலம் கழிவது, ரத்தம் கலந்து மலம் கழிப்பது, வயிற்றுவலி, வயிற்றில் உள்ள தசை இறுக்கம் உள்ளிட்டவை ஃபுட் பாய்ஸனால் ஏற்படும். இவையனைத்துமே 3 மணி நேரத்திற்கு மேல் சரியாகவில்லை என்றாலோ, உடலின் வெப்பநிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டாலோ, வலி அதிகமானாலோ, தலை சுற்றல், மயக்கம், பார்வையில் கோளாறு, கை கால் மரத்துப்போவது உள்ளிட்டவை இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

உணவு எப்போது கெட்டுப்போகும்?

உணவை ஒரு இடத்திலிருந்து மறு இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, உணவு வைத்திருக்கும் சூழலில் உள்ள வெப்பநிலை மாறுபடும்போது, கிருமிகள் உண்டாகி உணவு கெட்டுப்போகும். குறிப்பாக, கோடை காலத்தில் வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்போது, கிருமிகள் அதிகளவில் இனப்பெருக்கம் அடையும். குளிர்ந்த வெப்பநிலையில் கிருமிகளால் இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியாது. அதற்காக, 'ஃபிரிட்ஜில் வைக்கும் உணவுகள் கெட்டுப்போகாதா?' என்றால், நிச்சயம் இல்லை! ஃபுட் பாய்ஸனில் முக்கியப்பங்கு ஃபிரிட்ஜுக்கே. ஒரே சீதோஷ்ண நிலையிலிருக்கும்படி ஃபிரிட்ஜை பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வெப்பநிலையில் சிறிது மாற்றம் அடைந்தாலே கிருமிகளின் படையெடுப்பு, அதிகரித்துவிடும்.

டாக்டர் எஸ்.டி. வெங்கடேஷ்வரன்

ஃபுட் பாய்ஸனை தவிர்க்க..

* சமையலறையையும் அதை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளப் பயன்படுத்தப்படும் துணியையும் தூய்மையாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

* பாத்திரங்களை நன்றாக சோப்பு போட்டு கழுவி, வெயிலில் உலர்த்தி எடுக்கவும்.

* கட்டிங் போர்டு, கத்தி உள்ளிட்டவற்றை நன்கு சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

* கொத்துமல்லித்தழை, புதினா, கீரை உள்ளிட்டவற்றை ரன்னிங் வாட்டரில் கழுவ வேண்டும்.

* சமைத்த உணவை 3 முதல் 4 மணி நேரத்துக்குள் சாப்பிடுவது நல்லது.

* உணவை நன்கு கொதிக்கவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. அதில் உள்ள கிருமிகள் அழியும்.

* குறிப்பாக, இறைச்சி வாங்கும்போது அதில் கவனம் அவசியம். விலங்கின் முடி, தோல், ரத்தம், கொழுப்பு மற்றும் உண்ணிகள் உள்ளிட்டவை அந்த இறைச்சியில் கலந்திருக்கலாம். ஆகையால், இறைச்சியை வாங்கி வந்ததும், நன்றாக சுத்தம் செய்து ஃபிரீஸரில் வைத்துவிடவும்.

* பச்சை முட்டை, கரந்த பசும்பாலை அப்படியே குடிக்கக்கூடாது. பாலை நன்றாக கொதிக்கவைத்து, ஆறியதும்தான் குடிக்கவேண்டும். ஏனெனில், விலங்கில் உள்ள நோய் அதன்வழியே பெறப்படும் பால் மற்றும் முட்டைக்கும் பரவும். அதை சாப்பிடும் நாமும் பிறகு பாதிக்கப்படுவோம்.

* சமைப்பவர்களும் உணவு பரிமாறுபவர்களும், கழிவறைக்குச் சென்றுவந்ததும் கைகளை சுத்தமாக நன்றாகக் கழுவியப் பின்னரே உணவைப் பரிமாறவேண்டும்.

* தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து, ஆறவைத்துக் குடிக்கலாம்.

* வெளியில் கடைகளில் பழரசம், தண்ணீர் உள்ளிட்டவைக் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

* சமைக்காத பச்சையான உணவுகளை வெளியில் வாங்கிச் சாப்பிடுவது, ஷெல் ஃபிஷ், பிரான், நண்டு, மீன் உள்ளிட்டவற்றை நன்றாகக் கழுவாமல் சமைக்கப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

நாக்கில் எச்சில் ஊறாமல் உணவைச் சாப்பிடலாமா?

நாம் சாப்பிடும் எல்லா உணவும் நமக்கு நன்மைதான் செய்யுமா என்றால், இல்லை! அதன் சத்துக்கள் என்பது ஒருபுறமிருந்தாலும், மறுபுறம் அது நம் மனதிற்குப் பிடித்த உணவாக இருந்தால் மட்டுமே நமக்கு நன்மை பயக்கும். நம் மனம் அந்த உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். ‘இந்த உணவானது எனக்கு நல்லது. இது என்னுடைய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்’ என்று நினைத்துச் சாப்பிட்டால், அது நிச்சயம் நமக்கு நன்மை செய்யும். வேண்டா வெறுப்பாக உணவை உள்ளே தள்ளக்கூடாது.

ஒரு நல்ல உணவுக்கான அறிகுறியே அதன் ‘மணம்’தான். தவிர, உணவானது வண்ணமயமானதாகவும் ஃபிரெஷ்ஷாகவும் இருக்கவேண்டும். நாம் முகர்ந்ததும் அதன் மணமானது, நமது மூளைக்குச் சென்று, நம்முடைய உள்ளுறுப்புகளை வேலை செய்யத் தயாராக்கி, நாக்கில் எச்சில் ஊறச்செய்கிறது. அப்போது நாம் சாப்பிட ஆரம்பித்தால், நம்முடைய வாயிலேயே நன்கு செரிமானமாகிவிடும். வயிற்றில் நன்கு இறங்கி, கழிவுகளை வெளியேற்றிவிடும்.

இது ‘ஹெப்படைட்டிஸ் ஏ’ வருவதற்கான வாய்ப்பை உண்டாக்கும்.

* ஃபிரீஸரில் வைத்த உணவுப்பொருளை வெளியில் எடுத்து, சமைக்க வைத்திருக்கும்போது, அதன் குளிர்ச்சி முற்றிலும் இறங்குவதற்குள் நேரமாகிவிட்டது என்று மீண்டும் ஃபிரீஸரில் எடுத்து வைப்பதும் ஃபுட் பாய்ஸனுக்கு வழிவகுக்கும்.

* ஃபிரீஸரில் வைத்திருந்த உணவை அப்படியே வெயிலில் வைத்தபடி, குளிர்ச்சியைப் போக்குவது முற்றிலும் தவறு. மாறாக, ஃபிரீஸரிலிருந்து ஃபிரிட்ஜின் சாதாரண கம்பார்ட்மென்டில் வைக்கவேண்டும். அல்லது மைக்ரோவேவ் அவனை பயன்படுத்தி, குளிர்ச்சியைப் போக்கலாம்.

ஃபுட் பாய்ஸன் இல்லாது இருக்க வேண்டும் என்றால்..

நாம் சமைத்த உணவை ஐந்து டிகிரிக்குக் கீழ் இருக்கும்படியான வெப்பநிலையில் வைக்கவேண்டும். இல்லையேல், 5 முதல் 65 டிகிரி சென்டிகிரேட்டுக்குள் ஒரு உணவை சமைத்து வைத்துவிட்டால், உணவு கெட்டுப்போவது தடுக்கப்படும். ‘ஃபிரிட்ஜில் வைத்தால் உணவு கெட்டுப்போகாதா?’ என்று சிலர் கேட்கலாம்.. இல்லை, ஃபிரிட்ஜில் வைத்தாலும் உணவு கெட்டுப்போவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஏனெனில், அந்த ஃபிரிட்ஜில் ஒரே வெப்பநிலை இருக்கும்படியான சூழல் நீடிப்பதில்லை. மற்றொரு முக்கியக் காரணம், நாம் சாப்பிட்டு மிச்சமாகும் பொருட்களை குப்பையில்தான் போடவேண்டும். மாறாக, இன்று பலரும் அனைத்தையும் எடுத்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்துவிடுகிறார்கள். அதுவும் அதை திறந்த நிலையிலேயே வைத்துவிடுகிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறு. மீந்துபோவதை வைப்பதற்கு ஃபிரிட்ஜ் என்ன குப்பைத் தொட்டியா?

இன்னும் சிலர் மிகவும் விலை அதிகமுள்ள உணவுகளை ஹோட்டலிலிருந்து வாங்கியிருப்பர். அது மீந்துவிட்டால், அதை அப்படியே ஃபிரிட்ஜினுள் வைப்பர். இன்னும் சிலர், ‘அதை நாங்கள் மறுநாள் சூடு செய்துதானே சாப்பிடுகிறோம்’ என்பர். உண்மையில், இவ்வாறு சூடு செய்யும்போது உணவில் உள்ள கிருமிகள் கொல்லப்படலாம். ஆனால், அவற்றில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேறாது. அவற்றை வெப்பத்தால் அழிக்க இயலாது. மாறாக, உணவில் கலந்துவிடும்.

இன்னும் பலருக்கு ஃபிரிட்ஜை எந்த டெம்பரேச்சரில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றே தெரியாது. அதேபோல் பெரும்பாலோருக்கு ஃபிரிட்ஜில் என்ன வைக்கவேண்டுமென்றே தெரியாது. வீட்டிலிருக்கும் அனைத்தையும் கொண்டுவந்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்துவிடுவர். உதாரணமாக, இட்லி மாவு வைக்கவேண்டும் என்பார்கள். சரி, அதன் புளிக்கும் தன்மையைத் தள்ளிப்போடும். ஆகையால் வைத்துக்கொள்ளலாம் எனலாம். ஆனால், அந்த பாத்திரத்தை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். தயிரை அப்படியே பாக்கெட்டில் வைக்காமல், ஏதேனும் ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி, மூடி வைக்கலாம். முட்டையை ஒரு வாரத்துக்கு மேல் வைத்திருக்கக்கூடாது. சமைக்காத காய்கறிகள், பழங்களை வைக்கலாம். சாப்பிட்டது போக மிச்சமான உணவை அந்தத் தட்டுடன் அப்படியே ஃபிரிட்ஜுக்குள் வைப்பார்கள். இது சரியல்ல!

இதிலும் இன்னும் மோசமான நிலைமை என்னவென்றால், பருப்பு, உலர்ந்த மாவு வகைகள், பூ, நெயில் பாலிஷ், அழகு சாதன பொருட்கள், வாசனை திரவியங்கள், முறுக்கு, சிப்ஸ், பிஸ்கட், எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளம், வடை, பஜ்ஜி, எப்போதோ வாங்கிய கொத்துமல்லி கட்டு, புதினா கட்டு என **நம்முடைய டிரெஸ் மற்றும் செருப்பைத் தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் பாதுகாப்புக் கருதி ஃபிரிட்ஜில் வைக்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் இப்படி எதையும் வைக்கவேக்கூடாது.** தவிர, தக்காளி, வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், பூண்டு உள்ளிட்டவற்றையும் ஃபிரிட்ஜினுள்ளே வைக்கக்கூடாது.

வெக்கைக்கு ஐஸ்கிரீம்!

ஃபிரெஷ் ஐஸ்கிரீம், ஹேன்ட்மேட் ஐஸ்கிரீம் உள்ளிட்டவற்றை இந்த சீசனில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். முழுவதும் மெஷினால் தயாரிக்கப்பட்ட, 24 மணி நேரமும் ஃபிரீஸரில் இருக்கக்கூடிய, கல்லு மாதிரி கட்டியாக இருக்கக்கூடிய ஐஸ்கிரீம்களை வாங்கிச் சாப்பிடலாம்.

ஒருவேளை, சமைத்த உணவுகளை ஃபிரிட்ஜில் நீங்கள் வைத்தேத்தீரவேண்டும் என்றால், ‘ஏர் டைட் கன்டெயினர்’களில் அந்த உணவை அடைத்து வேண்டுமானால் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கலாம். கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித்தழை, புதினா, கீரை உள்ளிட்டவற்றின் இலைகளை மட்டும் ஆய்ந்து, காற்றுப்புகாத டப்பாக்களில் அடைத்து வைக்கலாம். அதேநேரம், ஐந்து டிகிரி சென்டிகிரேட்டுக்குக் கீழே டெம்பரேச்சரை செட் செய்யவேண்டும். அதேபோல் ஃபிரிட்ஜை அடிக்கடி திறந்து மூடுவதும் நல்லதல்ல.

ஃபுட் பாய்ஸன் வந்தால்...

ஃபுட் பாய்ஸனால், உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தின் அளவு உடனடியாகக் குறையும். ஆகையால், திட உணவுப்பொருட்கள் எதுவும் உட்கொள்ளாது, ஓ.ஆர். (எலக்ட்ரான்) எனக்கூடிய பொடி, அதாவது ‘உப்புச் சர்க்கரைக் கரைசல்’ நாம் வீடுகளில் செய்யக்கூடியவையே. எலுமிச்சைச்சாற்றில் சிறிதளவு உப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள். இந்த ஓ.ஆர். பொடி, அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகளிலும் மெடிக்கல் ஷாப்களிலும் கிடைக்கும். இந்தத் தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக குடித்துக்கொண்டே இருந்தால், சிறிது நேரத்திலேயே வாந்தி, புளித்த ஏப்பம் உள்ளிட்டவை நின்றுவிடும். அல்லது சுத்தமான ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி ஜூஸை சில்லென்று ஒவ்வொரு மடக்காகக் குடிக்கலாம்.

இல்லாவிட்டால், எலுமிச்சை ஜூஸ், ஆரஞ்சு ஜூஸ், சாத்துக்குடி ஜூஸை சுத்தமான ஐஸ் டிரேயில் ஊற்றி, ஃபிரீஸாக்கலாம். இந்த ஐஸ்கியூபை வாயில் வைத்துக்கொண்டிந்தால், அவை நம் வாயில், சிறிது சிறிதாக கரைந்து, உடலின் நீர்ச்சத்தை சீராக வைக்க உதவும்.

வாழைப்பழம், புளித்த மாவில் செய்த இட்லி, மோர், தயிர் அல்லது தயிர்சாதம், இளநீர், ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, எலுமிச்சைச்சாறு உள்ளிட்டவற்றைச் சாப்பிடுவதே போதுமானது. தவிர, பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள், காபி, டீ, கொழுப்பு நிறைந்த பொருட்கள், எண்ணெயில் பொரித்தவை, மசாலா உணவுகள், துரித உணவுகள் உள்ளிட்டவற்றை அந்த சமயத்தில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

பூண்டு, தேன் உள்ளிட்டவற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிடலாம். புதினாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மென்று சாப்பிடலாம். துளசியை தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துக் குடிக்கலாம்.

வேப்பம்பூ ரெசிபிகள்

வேப்பம்பூக்களை சேகரித்து, நிழலில் உலர்த்தி, சுத்தமான பாட்டிலில் நிரப்பி வைக்கவும். பின்னர் அதை மாதம் ஒருமுறை, லேசான வெயிலில் காயவைத்து, சுத்தமான பாட்டிலில் மீண்டும் போட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். சர்க்கரை வியாதி மற்றும் தோல் வியாதி உள்ளவர்கள், வேப்பம்பூவை தங்கள் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்! இதோ வேப்பம்பூவில் இரண்டு ரெசிபிகள்..

வேப்பம்பூ பச்சடி

புளியை சிறிய நெல்லியளவு எடுத்து, கெட்டியாகக் கரைக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் வேப்பம்பூவை கால் டீஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்து வைக்கவும். வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும், தலா கால் டீஸ்பூன் கடுகு, உளுந்தம்பருப்புப் போட்டு தாளிக்கவும். இதனுடன் புளிக்கரைசலைச் சேர்த்து, கொதிக்க விடவும். சற்றே நிறம் மாறியதும், சிறிதளவு உப்பு, மஞ்சள்தூள், கால் டீஸ்பூன் மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். புளிக்கரைசல் கெட்டியானதும், நெய்யில் வறுத்த வேப்பம்பூ, 2 டீஸ்பூன் நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, கெட்டியானதும் இறக்கவும். வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும் இந்தப் பச்சடி! இதில் கசப்பும் அவ்வளவாக இருக்காது! குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

வேப்பம்பூ துவையல்

வாணலியில் 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும், தலா கால் டீஸ்பூன் கடுகு, உளுந்தம்பருப்புச் சேர்த்து தாளிக்கவும். இதனுடன் ஒரு கப் தேங்காய்த்துருவல், மூன்று காய்ந்தமிளகாய், ஒரு டீஸ்பூன் வேப்பம்பூ சேர்த்து, நிறம் மாறும் வரை வதக்கி இறக்கவும். ஆறியதும், மிக்ஸியில் போட்டு, சின்ன நெல்லியளவு புளி, சிறிதளவு உப்பு, கால் டீஸ்பூன் பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நைசாக அரைத்து எடுக்கவும்.

தோசைக்கு மிகப் பொருத்தமான சைட்–டிஷ் இது! இரண்டு நாட்கள் வைத்திருந்து பயன்படுத்தலாம்.

– எல். தீபிகா, சென்னை – 41.

ஏலக்காயை வாயில் ஒதுக்கிக்கொள்ளலாம். சுத்தமான கொத்துமல்லித்தழையை நன்கு கழுவி, தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துக் குடிக்கலாம். வெந்தயத்தை தயிரில் போட்டுச் சாப்பிடலாம், சீரகத்தைத் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்துக் குடிக்கலாம். இஞ்சி ஜூஸ் குடிக்கலாம். தவிர, சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்தாலே சரியாகிவிடும். நீண்ட நேரப் பிரச்னைகள் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவதே நல்லது.

(உணர்ந்து உண்போம்)

தொகுப்பு: சகி