



# இளநரை தொல்லை! தீர்வு என்ன?

என் வயது 35. நான் சாஃப்ட்வேர் துறையில் பணிபுரிக் கிறேன். என்னைக்கூட தலைமுடி இப்போதே தரைக்க ஆரம் பித்து விட்டது. இன்னும் ஐந்து வருடங்களில் தலைமுடி முற்றும் தரைத்துவிடும் போல் உள்ளது. நடிக்க அஜித் போல சைட் அண்ட் டெய்ரீஸ் ஸ்டைல் எல்லாம் திரையில் பார்க்க நன்றாக இருக்கும். ஆனால் பொதுவாகவே நமக்கு தலைமுடி கருப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். தலைமுடிக்கு டை அடிக்க சோல்வி நடைபர்கள் கூறுகிறார்கள். இருக்கும் சில தரைமுடி யும் அதி கமா கிடுகி மாய்க் கிற

யாதால் டை அடிப்பதை தவிர் த்துவருகிறேன். இளநரை ஒத்த வரணங்கள் என்ன? இதற்கான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளதா ?

- ராஜன், மும்பை.

"ஒருவரை தாம் மதிக்கிடு சொல்லு போது அவரின் தொற்றம் மிகவும் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. அதில் குறிப்பாக தலைமுடி நிலைக்கு இளம் வயதிலேயே தலைமுடி தரைத்துவிடும் ஒரு சிலருக்கு விவசாயான லும் தலைமுடி கருகுமென்று இருக்கும். பிறவையிலேயே தலைமுடி தரைப்பதை இள நரை என்று குறிப்பிடுவோம்" என சிரா ஷி ஆசாத்தி கெர்மன் மெட்ரிக் டெர்மடா லஜிஸ்ட்ரேட் டாக்டர் சிரா ஷி ஆசாத்தி.

"இளநரை என்பது இள மதறும் பாலின பாகுபாடு இல்லாமல் ஒவ்வொரு மனிதனுக் கும் வரக்கூடிய பிரச்சனைதான். தலைமுடி தரைப்பதின் தன்மை மற்றும் தரைக்கும் அளவுகளில் மாறுபாடுகள் தென்றலாம். இந்த இளநரை யை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடிசும்.

இளநராவின் பாதிப்புஇதே தலைமுறை முதுநதைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடமும் அதிகமாகிபுள்ளது. இந்த பிரச்சனையால்

**கு** முதுநதைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தொடர்பான அனைத்து பிரச்சனை களுக்கும் வாட்ஸ்அப் வசதியாகவும் வாச கர்கள் திரிவு கேட்கலாம். அடுத்தது துறையில் சிறந்த நிபுணர்களின் உதவியோடு புழில் கொடுப்பதில் வெல்லிக்களை அறிய உப வேண்டிய முகவரி

**வாட்ஸ்அப் வத்சலா**  
தினகரன் வசதும், 221, ஸ்செரி ரோடு, மயிலாப்படி, சென்னை-4.

அவர்கள் மனதளவில் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருபது வயதுக்கு உட்பட்டோருக்கு இளநரை ஏற்படுவதால் அவர்களின் தன்னம்பிக்கை வெகுவாக குறைந்து வருவதை நாம் கண்காண பார்க்க முடிகிறது. காரணம் இளநரை எப்போதும் முதுகைவிட அடையாளமாகவும், ஊட்டச்சத்து குறைபாடாகவும் கருதப்படுகிறது. மேலும் நிறுவனங்களில் இளநரை ஏற்படுவதால், அவர்களுக்கு உயர் தரம் தேர்தல் அளிக்கிறது.



நமது முடிவில் உள்ள நிறமியை நீக்கமென்ட் உருவாக்கக் கூடிய செல்கள் தான் மெலனினை தயாரிக்கிறது. அந்த மெலனின்தான் நமது தலைமுடிக்கு இயற்கையான நிறமான கருமையை கொடுக்கிறது. வயது ஏற ஏற மெலனின் உற்பத்தி குறைவும், சிலருக்கு அந்த மெலனின் உற்பத்தி இயல்புபோலவே குறைவதுதான். இளநரை ஏற்பட முக்கிய காரணமாகும்.

முடி தரைப்படுத்தலியொருகுதிட்டிட்ட காரணத்தை கண்டறிவது கூடனம். முடி நரைத்தல் என்பது மிக சிக்கலான ஒரு உடலியல் செயல்பாடாகும்.

நமது பரம்பரை, ஊட்டச்சத்து, சுற்றுச்சூழல் என பலவிதமான காரணிகள் உள்ளன.

▶ இளநரை, ஜெனீடிக் அடிப்படையில் பரம்பரை பரம்பரைவாக வர வாய்ப்பிடுகிறது.

▶ உடலில் இரும்பு, ஜிள்க், காப்பர் ஆகிய தாதுக்கள் மற்றும் ஹைட்டமின் பி12, ஹைட்டமின் பி12 ஆகியவற்றின் குறைபாடுகளால் காரணமாகவும் இளநரை ஏற்படும்.

▶ புறஊதாக்கதிர்வின் அதிகப்படியான தாக்கம், காற்றுமிக ஆகிய சுற்றுச்சூழல் காரணிகளும் மெலனின் உற்பத்தியைக் குறைக்கும்.

▶ ஊதாக்கு, ஸ்டீயுகினை, ஹார்மோன் சமநிலை இல்லாமல், அலீயியா ஆகியவை உடலின் மெலனின் உற்பத்தியை குறைத்து, இளநரைக்கு வழிவகுக்கும்.

▶ டுகைப்பிடித்தல், மன அழுத்தம், அதிகப்படியான இரண்டை பயன்பாடு, தலைமுடிக்கான ஊட்ட போன்றவை இளநரைவுடன் தொடர்புடைய பிற காரணிகளாகும்.

தலைமுடி நிரந்தரமானது எனவும் வேகமாக பரவக்கூடியது என்றும் கருதப்படுகிறது.



சித்ரா வி.ஆனந்த்

ஸரர்கள், இயற்கையாக கிடைக்கக்கூடிய ஜெனீனா ஆகியவற்றை பயன்படுத்தும் பொழுது இளநரைக்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறைகின்றன.

இளநரைக்கான காரணிகள் பல்பாலமாக உருவால், நாம் விட்டில் இருந்தபடியே அல்லது இந்த செயலியில் குறிப்பிட்டு இருப்பதை ஊட்டப்படுத்துகின்றன. மூல, சூழல் நிபுணர் அல்லது ஹார்மோனிக் நிபுணர் ஆகியவர்களை தெரிவித்து தீர்வுகள் விட்டில் இருந்தபடி கவனம் செலுத்து பாப்பதை தவிர்த்தல் என்ற காரணமே ஊட்டம் டாலஜிஸ்ட், டாக்டர் சித்ரா வி.ஆனந்த்.

தொகுப்பு : ப்ரியா

9.12.2018 @வார்டம் நிவாரம் 9

மேம்படுத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்ட பின்னரும், தலைமுடி தரைத்தலை முற்றிலும் தடுப்பதற்கான சிந்தனை முறைகள் இன்னும் கண்டறியப்படவில்லை.

▶ இளநரை வயத் தடுக்க டாப்பிகல் மெலிடோலின் ஜெல் பூசலாம்.

▶ இளநரை தடுப்புகளான டாப்பிக்கல் போட்டோ ப்ரொடக்டர் னும் பூலி ப்ராக்டர் னும் ப்ரிசோதனை கட்டத்தில் உள்ளன.

▶ ஊட்டச்சத்து சப்ளிமென்ட், டுகளான ஜிள்க், காப்பர், ப்ரீசோட், பி12, செலீனியம், மெத் அயோலின், ஐ-சைட்டின் ஆகியவைகளை உட்கொள்ளலாம். உணவில் எப்போதும் பச்சைக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

▶ மென்மையான டூயம், அயோலியா இயலாத தேர்வுகள், இயற்கையாக கிடைக்கக்கூடிய ஜெனீனா ஆகியவற்றை பயன்படுத்தும் பொழுது இளநரைக்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறைகின்றன.

இளநரைக்கான காரணிகள் பல்பாலமாக உருவால், நாம் விட்டில் இருந்தபடியே அல்லது இந்த செயலியில் குறிப்பிட்டு இருப்பதை ஊட்டப்படுத்துகின்றன. மூல, சூழல் நிபுணர் அல்லது ஹார்மோனிக் நிபுணர் ஆகியவர்களை தெரிவித்து தீர்வுகள் விட்டில் இருந்தபடி கவனம் செலுத்து பாப்பதை தவிர்த்தல் என்ற காரணமே ஊட்டம் டாலஜிஸ்ட், டாக்டர் சித்ரா வி.ஆனந்த்.

தொகுப்பு : ப்ரியா

9.12.2018 @வார்டம் நிவாரம் 9