

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:5 | ஆகஸ்ட்-2022

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

முடி
உதிர்வதற்கான
காரணங்களும்
தீர்வுகளும்



உயிரோடு விளையாடும்
உணவு கலப்படங்கள்

ஆண்களுக்கு
ஏற்படும்
ஆண்ட்ரோபாஸ்
பாதிப்புகள்

குழந்தைகளுக்கு
தாய்ப்பால்
தரவேண்டியதன்
அவசியம்

கர்ப்பகால உடல் பருமன்
பிரசவத்துக்கு பிறகும் தொடருவது ஏன்?



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



நான்கு தலைமுறை பாரம்பரிய சிகிச்சை

சோரியாசிஸ் நோயில்

பாதிப்படைந்தோர் இனி கவலைப்பட தேவையில்லை..

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

700000

க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளனர்



- சோரியாசிஸ் நோயிலிருந்து குணம்பெற
- வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை
- அரசு மருத்துவமனைகளில் உயர் பதவியில் இருந்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- BAMS, BSMS, BNYS, MD மருத்துவ பட்டப்படிப்பு படித்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- நோயின் மூலக்காரணத்தை அறிந்து அதை வேரோடு பிடுங்கி எறியும் சிகிச்சை
- எல்லா உடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளால் சிகிச்சை

தொடர்புக்கு: **787 11 11 115**

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

RJR HERBAL HOSPITAL

150, அபிபுல்லா சாலை, திருநகர், சென்னை - 17. போன்: 044 4006 4006

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



மருத்துவ மரங்களை கோவிலில் வளர்க்கும் அரசை வரவேற்போம்

திராவிட மாடல் என்பது இந்துக்களுக்கும் இந்து மதத்திற்கும் எதிரானது என்பது போன்ற தவறான கருத்து சித்தரிக்கப்பட்டு வருகிறது. உண்மையில் திராவிட மாடல் என்பது அரசியல் மற்றும் பண்பாட்டு தளங்களின் மக்கள் நலனை முன்னெடுப்பது. ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்களுக்கான இடஒதுக்கீட்டை உறுதி செய்வது. எதையும் அறிவியல் பூர்வமாக அணுகி ஆக்கப்பூர்வமாக செயல்படுவது. நம்முடைய தொன்மை அடையாளங்களை போற்றி பாதுகாப்பது.

தமிழகத்தின் பண்பாட்டு அடையாளங்களில் கோவில்களுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. கோவில்கள் இல்லாத ஊர்களே இல்லை என்னும் அளவுக்கு தமிழகத்தில் எல்லா ஊர்களிலும் கோவில்கள் இருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு கோவிலுக்கும் மூர்த்தி, தீர்த்தம், தலம் இந்த மூன்றும் முக்கியம் என்பார்கள். மூர்த்தி என்பது மூலவரையும், தீர்த்தம் என்பது கோவில் குளத்தையும், தலம் என்பது கோவில் அமைந்திருக்கும் இடத்தையும் தல விருட்சத்தையும் குறிக்கும்.

மருத்துவ குணம் நிறைந்த மூலிகை மரங்களையே நம் முன்னோர்கள் கோவில் மரங்களாக நட்டு வளர்த்தார்கள். ஆல், அரசு, புங்கன், வேம்பு, நெல்லி, மா, அத்தி என கோவில் மரங்களாக இருக்கும் ஒவ்வொரு மரங்களும் மருத்துவ குணங்களை கொண்டவை.

கோவிலுக்கு வரும் குழந்தையில்லாத பெண்கள் கோவிலில் உள்ள அரசு மரத்தை சுற்றி வந்தால் அரசு மரம் அந்தப் பெண்களின் கர்ப்பப்பையில் உள்ள சூட்டை தணித்து, குழந்தை கிடைக்க காரணமாக இருக்கிறதோ, வில்வ மரம் ஆஸ்துமா பிரச்சனையை சரி செய்கிறதோ அப்படி ஒவ்வொரு கோவில் மரங்களும் தங்கள் மருத்துவ குணத்தால் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

தமிழக அறநிலையத்துறை கட்டுப்பாட்டில் 38 ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான கோவில்களில் கோவில் மரங்களை வளர்க்க முதலமைச்சர் நடவடிக்கை எடுத்திருப்பது வரவேற்கத்தக்கது. கடந்த ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதம் தமிழக முதலமைச்சர் இந்து சமய அறநிலையத்துறை ஆணையர் அலுவலக வளாகத்தில் நாகலிங்க மரக்கன்றை நட்டு தொடங்கிவைத்த திட்டம் இன்று ஒரு லட்சம் மரக்கன்றுகள் கோவில் வளாகங்களில் நடப்பட்டு இலக்கை எட்டியிருக்கிறது.

கோவில்களில் கோவில் மரங்களை வளர்க்க நடவடிக்கை எடுத்ததுபோல, அசுத்தமடைந்து புனிதத் தன்மையை இழந்து இருக்கும் கோவில் குளங்களை தூய்மைப்படுத்தவும் முதலமைச்சர் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

காற்றும் தண்ணீரும் தான் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை. மரங்கள் வளர்ப்பதால் காற்று சுத்தமாகும். அசுத்தங்களை அகற்றி குளங்களையும் பராமரித்தால் சுற்றுப்புறம் தூய்மையாகும். நோயற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற முதல்வரின் கனவும் விரைந்து நனவாகும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 4 | இலங்கை | ஆகஸ்ட் 2022

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி
மரு. சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு. ஆர்.அபிராமி
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா
மரு. பி.சரண்யா
மரு. கு.நிவேதா
மரு. எஸ்.ஹேமாவதி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

படைப்புகள் சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் எழுதப்படுகிறது. செயல்படுத்தும் முன் மருத்துவரின் முறையான ஆலோசனையை பெறுவது நலம். கட்டுரைகளை சுருக்கவோ திருத்தவோ ஆசிரியருக்கு முழு உரிமை உண்டு.



உயிரோடு
வினையாடும்
உணவு
கலப்படங்கள்

10



ஆண்களுக்கு
ஏற்படும்
ஆண்ட்ரோபால்
பாதிப்புகள்

6



தீப்புண்ணுக்கு
சிறந்த தீர்வு

20

CONTENT



வாழை
இலையில்
சாப்பிடுவதால்
ஏற்படும்
நன்மைகள்

28

எது
ஆரோக்கியமான
உணவு?

24



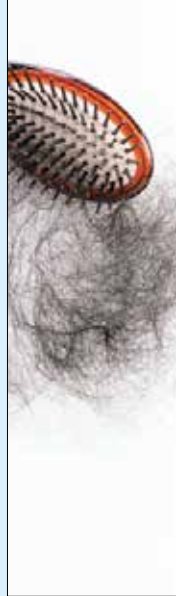
கர்ப்பகால
உடல் பருமன்
பிரசவத்திற்கு
பிறகும்
தொடர்வது
ஏன்?

32



முடி
உதிர்வதற்கான
காரணங்களும்
தீர்வுகளும்

42



தாய்ப்பால்
தரவேண்டியதன்
அவசியம்
என்ன?

60

கருப்பையை
சுத்தமாக்கி
குழந்தை
பேறுதரும்
இலந்தை

52

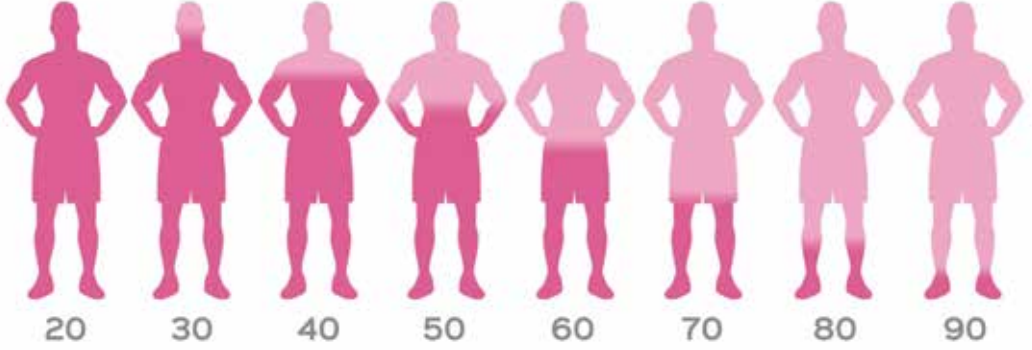




மருத்துவர் எஸ். சித்ரா



ஆண்களுக்கு ஏற்படும் ஆண்ட்ரோபாஸ் பாதிப்புகள்



ஆண்ட்ரோபாஸ் (Andropause) என்பது ஆண்களுக்கு 50 வயதுகளில் ஏற்படும் நிகழ்வாகும். பொதுவாக பெண்களுக்கு 40 வயதை கடந்த பிறகு மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படும். இது அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருப்போம். அதாவது பெண்களுக்கு மாதந்தோறும் ஏற்படும் மாதவிடாய் 40 வயதை கடந்த பிறகு படிப்படியாக குறைந்து பிறகு நின்றுவிடும். அதன்பிறகு அவர்களுக்கு குழந்தைப் பேறு ஏற்படாது. அதற்கு காரணம் ஈஸ்ட்ரோஜென் பெண் பாலின ஹார்மோன் குறைவதுதான். அதேபோல் ஆண்ட்ரோபாஸ் என்பது ஆண்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டிரான் ஆண்பாலின ஹார்மோன் குறைவதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது.

பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் நிகழும்போது ஏற்படும் குறிகுணங்களை போலவே ஆண்களுக்கு ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழும்போது ஒரு சில குறி குணங்கள் காணப்படும்.

முதலில் டெஸ்டோஸ்டிரான் ஹார்மோனின் செயல்பாடுகள் என்னவென்பதை பார்ப்போம். டெஸ்டோஸ்டிரான் ஹார்மோன்

ஆண்கள் பருவ வயதை அடையும்போது ஆண்களின் விதைப்பைகளில் இருந்து சுரக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் தான் விந்தணுக்கள் உற்பத்திக்கு முக்கிய காரணம். அடுத்ததாக இந்த ஹார்மோன் ஆண்கள் பருவ வயதை அடைந்த பிறகு ஏற்படும் முகமுடி, அதாவது தாடி, மீசை போன்ற வளர்ச்சி, குரல் மாற்றம், தசை வளர்ச்சி போன்றவற்றிற்கும் காரணமாக உள்ளது.

பருவ வயதிலிருந்து 50 வயது வரை இந்த ஹார்மோன் அதிகமாக சுரந்து சம அளவில் பராமரிக்கப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோனின் அளவே விந்தணுக்களின் அளவை நிர்ணயம் செய்கிறது. அதன் மூலம் குழந்தை பேற்றிற்கு பெரிதும் உதவி செய்கிறது.

50 வயதை கடந்த ஆண்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் படிப்படியாக குறைகிறது. விந்தணுக்களின் உற்பத்தியும் குறைகிறது. இதனால் ஆண்களுக்கு உடலுறவு கொள்வதில் ஈடுபாடு குறைகிறது. உடலில் சக்தியற்றது போன்ற நிலை ஏற்படுவதால் தசை இழப்பு, விறைப்புத் தன்மை குறைதல் போன்ற குறிகுணங்கள் ஏற்படும்.

மேலும் மனநிலை மாற்றம், மன அழுத்தம், தலைவலி, இரவில் அதிக வியர்வை, தூக்கமின்மை, தோல் சுருக்கம், உடல் எடை அதிகரிப்பு, எலும்புத் தேய்மானம் போன்ற குறிகுணங்களும் காணப்படும்.

மேலும் டெஸ்டோஸ்டிரான் என்ற ஹார்மோன் சரியான அளவில் இருந்தால் தான் எலும்புகள், இரத்த நாளங்கள்,



“

பெண்களுக்கு மெனோபாஸ்

நிகழும்போது ஏற்படும்

குறிகுணங்களை போலவே

ஆண்களுக்கு ஆண்ட்ரோபாஸ்

நிகழும்போது ஒரு சில குறி

குணங்கள் காணப்படும்.

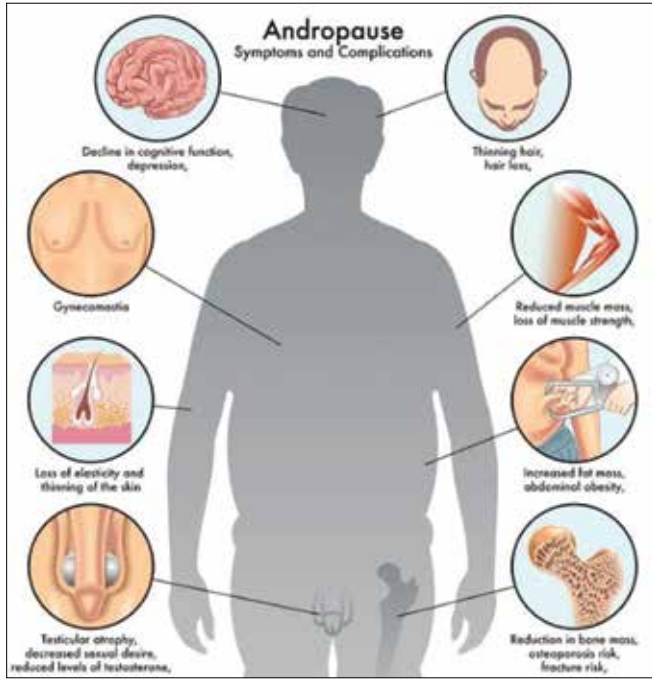
இதயம், மூளை, பிறப்புறுப்புகள் என எல்லாமே ஆண்மை தன்மையில் குறையில்லாமல் வைத்திருக்கும்.

டெஸ்டோஸ்டிரான் குறைவதால் ஏற்படும் ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழ்வு ஆய்வின் படி 40 - 49 வயதுள்ள ஆண்களுக்கு 2-5%ம், 50-59 வயதுள்ள ஆண்களுக்கு 6-30%ம், 60-69 வயதுள்ள ஆண்களுக்கு 20-45%ம், 70-79 வயதுள்ள ஆண்களுக்கு 70%ம், 80 மற்றும் 80 வயதிற்கு மேல் உள்ள ஆண்களுக்கு 90%ம் ஏற்படுகிறது என கணித்துள்ளனர்.

ஆண்ட்ரோபாஸ் பிரச்சனையை அதிகரிக்கும் காரணிகளாவன இதய நோய், உடல் எடை அதிகரித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், டைபீ2 நீரிழிவு நோய், உடற்பயிற்சி செய்யாமை, புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், மன அழுத்தம், பயம், தூக்கமின்மை முதலியனவாகும். இக்காரணங்களால் சீக்கிரமே ஆண்களுக்கு ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழ்வு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

முன்னர் கூறியபடி ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழ்வினால் ஏற்படும் குறிகுணங்கள் கண்டறியப்பட்டால் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும். டெஸ்டோஸ்டிரான் அளவை கணிக்க குருதி ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படும். மேலும் உடலில் வேறு ஏதாவது பிரச்சனை இருந்தால் அதையும் ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்து அதற்கான மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழ்விற்கு முதன்மையான தீர்வாக கருதப்படுவது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையே ஆகும். ஊட்டச்சத்துள்ள உணவினை



உட்கொள்ளுதல், முறையான உடற்பயிற்சி, போதிய தூக்கம் போன்றவை ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழ்விற்கு தீர்வாக கருதப்படுகிறது. மேலும் மனநிலையை சரியாக வைத்துக்கொள்ள யோகப் பயிற்சி, தியானம் போன்றவை உதவி புரியும்.

ஆண்ட்ரோபாஸ் ஏற்படும்போது அதன் குறிகுணங்களிலிருந்து விடுபட மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவு முறைகள் பின்வருமாறு கூறப்படுகிறது.

முதலில் உணவு முறையானது எளிமையாக இருக்க வேண்டும். அதிக கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை

தவிர்த்து புரதச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பழங்களில் முக்கியமாக மாதுளை, வாழைப்பழம், அன்னாசி பழம், தர்பூசணி போன்ற பழங்கள் ஆண்ட்ரோபாஸ் ஏற்படும்போது அதிக அளவில் உட்கொள்ளுதல் நல்லது.

மாதுளை மன அழுத்தத்தை குறைப்பதிலும், இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் பி6 மற்றும் பொட்டாசியம் நன்மை செய்யக் கூடியது. அன்னாசி பழத்தில் இயற்கையாகவே மெக்னீசியம், துத்தநாகம் உள்ளது. இவை ஆண்ட்ரோபாஸ் நிகழ்வில் காணப்படும் குறிகுணங்களிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.

தர்பூசணியில் இருக்கும் அமினோ அமிலம், சிட்டுலைன் போன்ற அமிலங்கள் ஆண்குறிக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது. பழங்கள் எல்லாமே சத்தானவை என்றாலும் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பழங்கள் எல்லாமே கூடுதல் பலன் தரக்கூடியவை.





காய்கறிகளை பொறுத்த வரை உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், கீரை வகைகள், பீன்ஸ் போன்றவை டெஸ்டோஸ்டிரான் குறைபாட்டால் வரும் பிரச்சனைகளை ஈடு செய்கிறது.

மேலும் கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை கொடுக்காத உணவுப் பொருட்களை இக்காலத்தில் அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மாமிச உணவுகளை பொறுத்தவரை 50 வயதிற்கு மேல் தவிர்ப்பது நல்லது. விருப்பப்பட்டால் மீன் வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவும் அரிதாக எடுத்தால் நல்லது.

மூலிகையை பொறுத்தவரை, ஆண்ட்ரோபாஸ் பிரச்சனையால் ஏற்படும் மன அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி

போன்ற குறிகுணங்களை ஈடு செய்வதில் அழுக்கிரா கிழங்கு பெரிதும் உதவி செய்கிறது.

அழுக்கிரா கிழங்கு பொடியை தினமும் பாலில் கலந்து அருந்தி வந்தால், தூக்கமின்மை, மனச்சோர்வு, பலக்குறைவு போன்ற தொந்தரவுகளிலிருந்து விடுபடலாம். ஓரிதழ் தாமரை பொடியை பாலில் கலந்து அருந்தும்போது டெஸ்டோஸ்டிரான் குறைவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறையும்.

இந்த இரண்டு மூலிகைகளும் ஆண்ட்ரோபாஸ் காலகட்டத்தில் எடுக்கும்போது பெரிதும் உதவி புரியும். மேலும் மூலிகை உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய பத்திய முறைகளை முறையாக கடைபிடிப்பதன் மூலம் முழுபலனை பெறலாம்.

அரிசி வகைகளில் மாப்பிள்ளை சம்பா, கிச்சடி சம்பா, சிறுதானிய வகைகளில் சாமை, தினை, குதிரைவாலி, மூங்கிலரிசி போன்றவைகளும், கேழ்வரகு, கம்பு போன்றவைகளும் வாரம் 3 முறை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

50 வயதை கடந்த ஆண்கள் மது, மாமிசம், புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களை குறைத்து ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி உணவு முறை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஆண்ட்ரோபாஸ் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடலாம்.





மருத்துவர் அபிராமி ரமேஷ்



உயிரோடு விளையாடும் உணவு கலப்படங்கள்

நா

ம் அன்றாடம் உண்கின்ற உணவுகள் அனைத்தும் தரமானதா? என்று வினவினால் இல்லை என்று தான் கூற வேண்டும். மக்களுடைய நலனை கருத்தில் கொள்ளாது நாம் லாபம் ஈட்ட வேண்டும் என்ற தீய நோக்கத்தின் விளைவாகத் தான் இந்த உணவுக் கலப்படம் அரங்கேற்றப்படுகிறது. இந்தியாவில் உணவுக் கலப்படம் மிகவும் அதிகளவில் இடம்பெறுகிறது. உணவுகள், மருந்துகள், குளிப்பானங்கள் என்று அனைத்து அத்தியாவசிய பொருட்களிலும் கலப்படம் மிகுந்துள்ளது. உலகில் அதிக உணவுக் கலப்படம் நடைபெறும் நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்று.

உணவுக் கலப்படம் எனப்படுவது நாம் உண்பதற்காக பயன்படுத்துகின்ற உணவுப் பொருட்களில் அதனை போன்று வேறு பொருட்களை சேர்த்து கலத்தல் அல்லது நல்ல பொருட்களில் இருந்து நல்லவற்றை பிரித்து எடுத்தல் மூலமாக நல்ல பொருளின் தரத்தை குறைத்தல் போன்ற செயல்பாடுகளாகும். வியாபாரிகள் மற்றும் உணவு உற்பத்தி நிறுவனங்கள் அதிக லாபம் ஈட்ட வேண்டும் என்பதை நோக்கமாக கொண்டு மக்களுக்கு குறைந்த விலையில்

இவ்வாறான கலப்படப் பொருட்களை விற்கின்றனர்.

உணவுக் கலப்படமும் பாதிப்புகளும்

இயற்கையான கலப்படமற்ற உணவுகள் ஆரோக்கியமானவை. மாறாக கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுகள் பல நோய்களை மனிதர்களுக்கு ஏற்படுத்துகின்றன. நரம்பியல் சம்பந்தமான நோய்கள், மூளை சார்ந்த பிரச்சனைகள், இதய நோய்கள், உயர் குருதியழுத்தம், புற்று நோய்கள், சிறுநீரகப்

பிரச்சனைகள், பார்வை குறைபாடுகள் என அதிகளவிலான புதிய நோய்கள் இளம் வயதிலேயே ஏற்பட இந்தக் கலப்பட உணவுகளே காரணமாகும்.

அரிசியில் சிறு கற்கள், மண், நெல், தவிடு கலக்கப்படுகிறது. இது அதிகளவில் வயிற்றுக் கோளாறுகளை தருகிறது. கலப்பட உணவில் கற்களும் மணலும் இருக்குமாயின் அது பற்களையும், குடலின் உட்பகுதியில் இருக்கும் மெல்லிய சதையையும் பாதிக்கும். அழுக்கு இருந்தால் பாக்கடிரியா மூலம் வியாதியை உண்டாக்கும்.

துவரம் பருப்புடன் மெற்றனின் யேலோவ் என்ற இரசாயன பதார்த்தத்தை கலந்து பிரகாசமான மஞ்சள் நிறத்தை உருவாக்கி விற்பனை செய்கின்றனர். மேலும் துவரம் பருப்பில் கேசரி பருப்பு, சிறு கற்கள் கலப்பதால் வயிற்றுக் கோளாறுடன் வாத நோயை ஏற்படுத்தும்.

உளுத்தம் பருப்பில் களிமண் உருண்டைகள், சிறு கற்கள் கலக்கின்றனர்.



“

**குளிர்மானங்களில்,
இனிப்புகளில் அனுமதிக்கப்படாத
ரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படுவதால்
புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.**

”

இதனால் வயிற்று உபாதை, புற்றுநோய், கருச்சிதைவு, ஊனமுறுதல் ஏற்படுகிறது. மிளகாய் தூளில் செங்கல் பொடி, காங்கோ ரெட் கலக்கப்படுகிறது. மல்லித் தூளில் மரத்தூள், குதிரை சாணம், மலாசிட் பச்சை வேதிப்பொருள் கலக்கப்படுகிறது.

மஞ்சள் தூளில் கலக்கும் காரிய குரோமேட் மற்றும் மெட்டானில் எல்லோ வேதிப் பொருட்களால் நுரையீரல், மார்பு, தொண்டை, கண், எலும்பு மற்றும் கல்லீரலில் கட்டிகள், புற்றுநோய், ஆண் மலட்டுத் தன்மை, கருச்சிதைவு, குழந்தைகள் ஊனமுறுதல், கண் குருடாதல், தொண்டையில் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. உணவுப் பொருட்களில் சுவைக்கென ஆர்ஜிமோன் எண்ணெய், காட்டாமணக்கு எண்ணெய், டிபிசி 8 எண்ணெய் மற்றும் தாது எண்ணெய் கலக்கப்படுவதால் கல்லீரல் வீக்கம், இதய பாதிப்பு, கால்களில் வாதம், வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படுகிறது.

உணவு கெடாமல் இருப்பதற்காக பயன்படும் அஜினோமோட்டாவால் பல்வேறு வயிற்று உபாதைகள்



ஏற்படுகின்றன. நெய்யில் வனஸ்பதி, மிருகக் கொழுப்பு, வெண்ணெய்யில் மைதா மற்றும் மணிலா மாவும் கலக்கப்படுகிறது. இது இதய அடைப்பு, முக வீக்கம், வயிற்றுக் கோளாறை ஏற்படுத்தும். தேனில் சர்க்கரைப் பாகு மற்றும் வெல்லப்பாகு கலக்கப்படுவதால் உணவுச்சத்துகள் கெடுவதுடன் நெஞ்சு வலி மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகிறது. மிளகில் பப்பாளி விதையை கலப்பதால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வருகிறது.

ஆப்பிள் பழங்களின் மீது மெழுகுப் பூச்சு, கார்பைடு கல் போன்றவற்றால் மாம்பழங்களை பழுக்கச் செய்தல், வேதிப்பொருட்களை உள் செலுத்துதல், மரபணு மாற்றம் உள்ளிட்ட பல்வேறு செயற்கை முறைகளை கையாள்வதால் பழங்கள் விஷமாகவே மாறுகின்றன.

தூய்மையற்ற நீர் பல வயிறு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் வரக் காரணமாகும். குளிர்பானங்களில், இனிப்புகளில் அனுமதிக்கப்படாத ரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படுவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

உணவுக் கலப்படம் சட்ட விரோதம்

மக்கள் உண்கின்ற உணவை கலப்படம் செய்து மக்களுக்கு தீங்கு செய்யும்

வகையில் விற்பனை செய்வது ஒரு சட்ட விரோத செயலாகும். இந்தியாவில் 1954ம் ஆண்டு கலப்பட தடைச்சட்டம் அமலாக்கப்பட்டது. பிரிவு 12ன்படி நுகர்வோர், கலப்படம் உள்ளது என சந்தேகிக்கும் பொருளை மாதிரி எடுத்து வெளிப்படையாகவே ஆய்வகத்திற்கு அனுப்பலாம்.

பிரிவு 20ன்படி நுகர்வோர் வழக்குத் தொடரவும் அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. கலப்படம் நிரூபிக்கப்பட்டால் குற்றவாளிக்கு ஆறுமாதம் சிறை முதல் ஆயுள் தண்டனை வரையிலும் ரூ.1000 முதல் 5000 வரை அபராதமும் விதிக்கப்பட சட்டங்களுண்டு.

உணவுப் பொருட்களை வாங்கும்போது அப்பொருள் காலாவதியாகாதவாறு மற்றும் பொருளின் தரம் என்பவற்றை பார்த்து வாங்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். அதேபோல் இந்திய தரச் சான்றிதழ் குறியீட்டினையும் கவனித்து வாங்க வேண்டும். முடிந்தவரை காய்கறிகளை நாம் வீட்டிலேயே உற்பத்தி செய்து கொள்வது நன்மை தரும். உணவுக் கலப்படம் பற்றி அறிந்தால் உடனடியாகப் புகார் செய்ய வேண்டியது நமது கடமை என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

(Authorised by  **IATA** WORLD NO. 1 AVIATION BODY)

We proudly introduce ourselves as one of the leading
IATA Authorised Airhostess & Hospitality Training Institute

Launching New Batches

for those

who are aspire to become a part of Aviation or Hospitality industry.

Admission Open

**FOR CERTIFICATE & DIPLOMA & DEGREE COURSES
IN AVIATION, HOSPITALITY, AIRPORT GROUND HANDLING,
TRAVEL, TICKETING, CUSTOMER SERVICE INDUSTRY.**

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

Inaugural offer
Get Excited
Discount on Fees
& Branded
Tablet Free.



மருத்துவர் ஜானோ



என்ன சாப்பிட்டாலும் உடல் எடை அதிகரிக்க வில்லையா?

உ

உடல் எடை அதிகமாகி உடல்பருமனுக்கு ஆளாவது எவ்வளவு தீவிரமான பிரச்சனையோ, அதேபோல தீவிரம் கொண்டது எடை குறைந்து, உடல் மெலிந்திருப்பதும்! அப்படி மெலிந்திருப்பவர்கள், உடல் எடையை அதிகரிக்க வேண்டியதும் அவசியமே!

வயதுக்கும் உயரத்துக்கும் ஏற்ற உடல் எடை ஒவ்வொருவருக்குமே மிக மிக அவசியம். சிக்ஸ்பேக் வரவழைக்கிறேன் என ஆண்களும், மெல்லிடை வேண்டும் எனப் பெண்களும் எடை குறைத்து, உடல் மெலிந்து வருவது இன்று அதிகமாகிவருகிறது. “தனக்குள் என்ன நடக்கிறது?” என்ற அறிவும் அக்கறையும் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கவேண்டிய

அடிப்படையான விஷயம்.

உடல் எடையைத் தேற்றுவது என்பது குழந்தைப் பருவம் முதலே இருக்க வேண்டிய அக்கறை. சிறு குழந்தையின் உடல் எடை அதிகரிக்கவில்லை என்றால், ‘இளங்காசம்’ எனும் primary complex காரணமாக இருக்கக்கூடும். இந்தியாவில், குழந்தைகளின் எடை குறைவுக்கு

மிக முக்கியக் காரணம் பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ்தான். சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போதே இதைச் சரியாகக் கவனிக்கத் தவறும்போது பின்னாளில் எப்போதும் மெலிந்த தேகம் நிலை பெற்றுவிட வாய்ப்பு உண்டு.

'டபுள் மீல்ஸ் டோக்கன் வாங்கி, என்னதான் கண்டதையும் சாப்பிட்டாலும் உடல் தேற மாட்டேங்குது' என்கிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். அதுமட்டுமல்லாமல் பசிக்கிறது, நன்றாகச் சாப்பிடுகிறோம். இருப்பினும் உடல் எடை குறைந்தால், அதனை ஒரு பெரிய விஷயமாக பொருட்படுத்தாமல், முன்பை விட எடை குறைந்து காணப்படுகிறீர்களே என்று யாராவது சொன்னால், சந்தோஷத்துடன் இருப்பார்கள். உடல் எடை அதிகமானால் இதய நோய், கொலஸ்ட்ரால் போன்றவை வரும். உடல் எடை குறைந்தால் என்ன பிரச்சனை ஏற்படப் போகிறது என்ற எண்ணம் இருக்கும். ஆனால் எந்த காரணமும் இல்லாமல் உடல்



“

நேந்திரம் பழத் துண்டுகளை தேனுடன் சேர்த்து, மாலை வேளைகளில் நொறுக்குத் தீனியாக குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பது எடையை உயர்த்துவதுடன், நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் கூட்டும்.

”

எடையானது குறைய ஆரம்பித்தால், உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். ஏனெனில் பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைகளுக்கு, உடல் எடை குறைவு ஒரு பெரிய அறிகுறி என்பதை முதலில் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, சிறுநீரகம் செயலிழப்பதற்கு ஆரம்பித்தால், உடல் எடை குறைய ஆரம்பிக்கும்.

சிலருக்கு பசியின்மையினால், உடலுக்கு அன்றாடம் வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைக்காமல், உடல் எடையானது குறைய ஆரம்பிக்கும். உண்மையில் எடையைக் குறைக்க வேண்டுமெனில் சரியான உணவுகளை உட்கொண்டு எடையை குறைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படும்.

மேலும் மன அழுத்தம், சோகம், கவலை, மன உளைச்சல் போன்றவை அதிகம் இருந்தாலும், உடல் எடையானது குறையலாம். எனவே தியானம்,



யோகா, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை அவ்வப்போது மேற்கொண்டு, மனதை அமைதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், இதனால் உடலில் வேறு சில பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும். மேலும் தைராய்டு, சர்க்கரை நோய், காச நோய் போன்ற உடல் உபாதைகளாலும் உடல் எடை குறைய ஆரம்பிக்கும். இவற்றிற்கு தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்வதே தீர்வாக இருக்கும்.

உடல் எடையை அதிகரிக்கும் உணவுகளும் வழிமுறைகளும்

'கஞ்சி அன்னத்திற்கு காயம் பருத்திடும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். காலை வேளையில் சிறு குழந்தையாக இருந்தால் சத்து மாவுக் கஞ்சியும், இளைஞர்களாக

இருந்தால் அரிசி தேங்காய்ப்பாலும் சாப்பிடுவது உடல் எடை ஏற உதவி செய்யும்.

'கஞ்சி' என்பதற்கு காய்ச்சி அருந்துவது என்று பொருள். உடைத்த புழுங்கல் அரிசி, அதில் கால் பங்கு பாசிப் பயறு எடுத்து, வறுத்து திரித்து வைத்துக்கொண்டு நீர்விட்டுக் காய்ச்சி, அதில் சூடான பால், சர்க்கரை, சிறிது பசு நெய் சேர்த்துக் குழந்தைக்கு வாரத்துக்கு இரண்டு, மூன்று தடவை கொடுக்கலாம்.

இளைத்தவனுக்கு எள்ளு' என்பது முதுமொழி மட்டுமல்ல, மருத்துவ மொழியும் கூட. இளைத்த உடல் உடையவர்கள், இட்லி, தோசைக்கு எள்ளுப்பொடி, எள்ளு சட்னி, நொறுக்குத்தீனியாக எள்ளுருண்டை என எள்ளை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க

வேண்டும்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு உளுந்து சேர்த்த உணவுகள் மிக நல்லது. இளம் பெண்களில், மிகவும் மெலிந்த உடலோடு இருக்கும் பெண்கள், சற்று வாளிப்பான உடல்வாகு பெறுவதற்கு எள்ளும் உளுந்தும் மிகவும் பயன்தரும்.

வயிற்றில் அல்சர் எனும் வயிற்றுப்புண், குடல்புண் இருந்தாலும் சிலருக்கு உடல் எடை ஏறாது. இப்படியான நோய்களுக்கு ஆளானவர்கள், தினசரி காலையில் நீராகாரம் (உடைத்த புழுங்கல் அரிசி கஞ்சியில் வெந்தயம், சீரகம் சேர்த்துச் செய்து வடித்தது), மதியம் மோர், மாலையில் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இந்த உணவுப்பழக்கம், குடல்புண்ணையும் ஆற்றும்; உடல் எடை உயர்ந்திடவும் உதவும்.

வாரத்துக்கு இரண்டு முறையாவது தேங்காய்ப்பாலை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

இரிட்டபுள் பவுல் சிண்ட்ரோம் (Irritable Bowel Syndrome) எனும் கழிச்சல் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கும் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடல் எடை ஏறுவது இல்லை. இந்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு சாப்பிட்ட உடனேயே மலம் கழிக்கத் தூண்டும். எங்காவது வெளியில் கிளம்ப ஆயத்தமாகும்போதும், சூடான, காரமான உணவைச் சாப்பிட்டவுடனும் மலம் கழிக்கத்



தூண்டும் இந்தக் கழிச்சல் நோயில், மெலிந்த தேகம் நிரந்தரமாகிவிடும். இந்த நோய் இருப்பவர்கள், மருத்துவ சிகிச்சையுடன் சுண்டை வற்றல், கறிவேப்பிலை, மாதுளை ஆகிய உணவுகளை தினசரி சேர்ப்பது நோயை நீக்கி, உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும்.

எடை அதிகரிக்க அதிகம் உதவுவது, வாழை. அதிலும், நேந்திரம் பழத் துண்டுகளை தேனுடன் சேர்த்து, மாலை வேளைகளில் நொறுக்குத்தீனியாக குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது எடையை உயர்த்துவதுடன், நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் கூட்டும். பசும்பால், பசு வெண்ணெய் இரண்டும் உடல் எடையைக் கூட்ட உதவும்.

மெலிந்து இருப்பது ஃபேஷனாகி வரும் இந்தக் காலத்தில் உள்ளே மறைந்திருக்கும் நோயை மறந்து அல்லது அலட்சியமாகக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிடக் கூடாது. வயதுக்கு ஏற்ற சரியான எடை இல்லையென்றால், அது சாதாரண ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு முதல் புற்றுநோய் வரை எதுவாகவும் இருக்கலாம். உடல் இளைத்தல், எடை குறைதலுக்கான காரணங்களை அறிந்துகொண்டு, உடனே தீர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

உடல் மெலிந்தவர்கள் எள்ளு சட்னி,





எள்ளு துவையல் போன்றவற்றை அன்றாடம் உணவில் ஒரு வேளையாவது சேர்த்து வரவேண்டும். அதே போன்று வாரம் ஒரு முறை எள்ளால் செய்த பலகாரம் சாப்பிடலாம். ஒரு கப் எள்ளுக்கு இரண்டு கப் வெல்லம் அளவு வைத்து, எள்ளை இலேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். முதலில் எள்ளை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி, பிறகு வெல்லத்தை சேர்த்து மீண்டும் மிக்ஸியை ஓடவிடுங்கள். இலேசாக நெய் சேர்த்து உருண்டையாக பிடித்து கொள்ளுங்கள். தினமும் இரண்டு உருண்டை சாப்பிட்டால் போதும்.

வாழைப்பழங்கள் மருத்துவ குணங்களை கொண்டவை. செவ்வாழையும், நேந்திரன் வாழையும் மேலும் ஆரோக்கியம் தருவது என்கிறது ஆய்வு. உடல் எடை அதிகரிக்க விரும்புபவர்கள் தினமும் ஒரு செவ்வாழையை இரவில் சாப்பிடலாம். தொடர்ந்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால் உடல் எடை நன்கு அதிகரிக்கும். குழந்தைகளுக்கு நேந்திரம்பழத்தை துண்டுகளாக்கி கொடுக்கலாம். இந்த பழங்கள் எடையை உயர்த்தும் சத்துக்களை கொடுக்கும் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.



மில்க் ஷேக்

செவ்வாழையை துண்டுகளாக்கி காய்ச்சிய பாலுடன் கலந்து மிக்ஸியில் நன்றாக அடித்துவிடுங்கள். மேலும் சிறிது பால் சேர்த்து சர்க்கரை கலந்து குடியுங்கள். இரவு பழம் சாப்பிட முடியவில்லை என்பவர்கள் காலை வேளையில் இதை குடிக்கலாம்.

பாலில் கால்சியம் உண்டு என்பதால் தினமும் பால் குடித்தால் உடலுக்கு கால்சியம் சத்து கிடைக்குமே தவிர விரைவான எடை அதிகரிப்புக்கு இவை உதவாது. ஆனால் தேங்காய்ப்பாலில் கலோரிகள் அதிகம் உள்ளது. இவை உடலில் உள்ள எலும்பை உறுதியாக வைக்க உதவும். உடல் மெலிந்து பலவீனமாக இருப்பவர்களுக்கு விரைவில் நோய்த் தொற்று உண்டாவது உண்டு. ஆனால் இவர்கள் தேங்காய்ப்பாலை



அடிக்கடி சேர்த்துவந்தால் உடலில் இயல்பாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கச் செய்யும். உடலில் கிருமித்தொற்றை சேரவிடாது. உடல் மெலிந்தவர்கள் ஆரோக்கியமாக உடல் எடையை அதிகரிக்க தினமும் தேங்காய்ப்பால் குடித்துவரலாம்.

பால் பொருள்களான பாலாடைக்கட்டி என்று சொல்லப்படும் சீஸ், வெண்ணெய் போன்றவை உடல் எடை அதிகரிப்புக்கு உதவும். பால் பொருள்களில் அதிகம் புரதம் நிறைந்திருக்கும். இவை உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும். அசைவ உணவு விரும்பாதவர்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்க விரும்பினால் தினமும் வெண்ணெய் அல்லது தயிர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பால் பொருட்களில் கடைகளில் கிடைக்கும் கோவாவை தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று டீஸ்பூன் சேர்த்து வரலாம். காலை நேரங்களில் வெண்ணெய் சேர்த்து வரலாம். உடலுக்கு நல்ல சக்தியை கொடுக்கும். தினமும் ஐந்து முதல் பத்து கிராம் வரை அளவு கொடுத்துவரலாம். பிரெட் மீது வெண்ணெய் தடவி பயன்படுத்துவதுண்டு. அதே போன்று கோதுமை ரொட்டி மீதும் வெண்ணெய் தடவி கொடுக்கலாம். நெய்க்கு மாற்றாக சாம்பார், பொங்கல், உப்புமா, பருப்பு சாதம் போன்றவற்றில் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.



அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு வறுத்த மீன், இறால், ஆட்டிறைச்சி, கோழி நெஞ்சுக்கறி, சிவப்பு இறைச்சி போன்றவை உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும். குறிப்பாக தினமும் முட்டை சாப்பிடுவது நல்லது. முட்டையில் உள்ள மஞ்சள் கருவில் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது. கலோரிகளும் நிறைந்திருக்கிறது. தினமும் இரண்டு முட்டையை தவிர்க்காமல் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



பிராய்லர் கோழியை விட நாட்டுக் கோழியில் பலன் விரைவாக கிடைக்கும் ஆற்றலோடு கிடைக்கும். முட்டையை வேகவைத்து எடுத்தால் வாயுவை உண்டாக்கும் என்று நினைப்பவர்கள் முட்டையுடன் வெங்காயம் கலந்து ஆம்லெட் அல்லது பொரியலாக்கி சாப்பிடலாம்.

இவை தவிர உருளைக்கிழங்கு, காய்கறிகள், பழங்கள், உலர் பருப்புகள் போன்றவற்றையும் அதிகமாக சேர்த்துகொள்ளலாம். இவை எல்லாமே உங்கள் உடல் எடையை ஆரோக்கியமாக அதிகரிக்க உதவும்.

உடல் எடை அதிகரிக்கும் அஸ்வகந்தா

உடலுக்கு எவ்வித தீங்கையும் ஏற்படுத்தாமல், உடல் எடையை அதிகரிக்க பழங்காலத்தில் இருந்தே பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ஒரு முக்கிய பொருள் அஸ்வகந்தா ஆகும். அஸ்வகந்தா, இஞ்சி, சர்க்கரை தலா 100 கிராம் எடுத்து அனைத்தையும் கலந்து பொடி செய்து ஒரு காற்று புகாத புட்டியில் போட்டு வைக்கவும்.

இந்த கலவையில் 1 கரண்டி வீதம் ஒரு டம்ளர் பாலில் கலந்து, நாள் ஒன்றுக்கு 1-2 முறைகள் பருகலாம். தொடர்ந்து ஒரு மாதம் பருகி வந்தால், உடல் தசைகளின் நிறை மற்றும் பலத்தை அதிகரிப்பதோடு உடல் எடையும் அதிகரிக்கும்.



மருத்துவர் கு.நிவேதா



தீப்புண்ணுக்கு சிறந்த தீர்வு

தீ

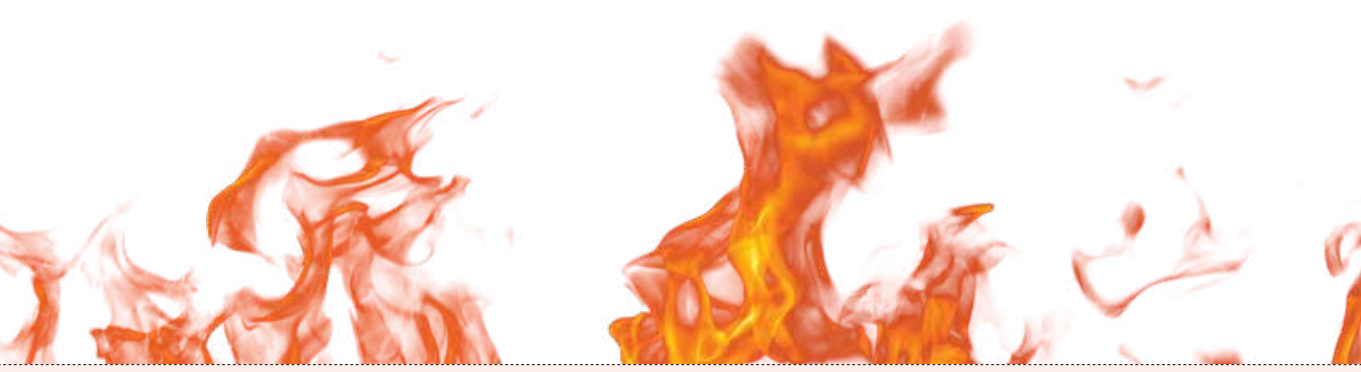
யினால் ஏற்படும் தோல் காயம் மற்றும் சருமக் கோளாறுகளை சரி செய்ய பல வழிகள் இருக்கின்றது. அதில் சிறப்பாக பயன் தரக்கூடிய ஒரு சில முறைகளை இப்பொழுது பார்க்கலாம்.

தீக்காயத்துக்கு முதலுதவி

பொதுவாக தீக்காயத்தில் வெப்பத்தைக் குறைப்பதே முதலுதவியின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஆகவே காயம் ஏற்பட்ட உடல் பகுதியை உடனே தண்ணீரில் மூழ்க விடுங்கள். அல்லது தண்ணீரில் நனைத்த துணியால் காயத்துக்கு கட்டு போடுங்கள்.

பொதுவாக முகம், கை, கைவிரல்கள்

ஆகியவற்றில் தான் தீக்காயங்கள் உண்டாக வாய்ப்பு அதிகம். ஆனால் தீக்காயம் பட்ட கையை தண்ணீரில் நனைப்பதற்கு பலரும் தயங்குவார்கள். தீக்காயம் பட்ட உடல் பகுதியை தண்ணீரில் நனைத்தால் கொப்புளம் ஏற்பட்டுவிடும் என்று ஒரு தவறான நம்பிக்கை மக்களிடம் உள்ளது. இது உண்மையில்லை.



தீக்காயத்தை தண்ணீரில் எவ்வளவு விரைவில் நனைக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு விரைவாக காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வெப்பம் குறைந்து காயத்தின் தீவிரம் குறையும். அதில் கொப்புளம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படும். தீக்காயம் பட்ட இடம் முகம் என்றால் உடனே முகத்தை தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும்.

காயத்தின் தீவிரத்தை கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். தீ காயங்களில் ஆரம்ப நிலைகளில் பயன் தரும் தாவிர மற்றும் ஜீவ பொருட்களின் நன்மைகளை காண்போம்.

தேன் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு சிறந்த மருந்து. இது இயற்கையான பிஎச் சமநிலையை கொண்டது. தேனை காயத்தின் மேல் தடவுவதால் தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கப்படுகிறது. காயத்தில் இருக்கும் நுண் பாக்டீரியாக்கள் அழிக்கப்பட்டு சருமத்தை பழைய நிலைக்கு மாற்றுகிறது. காயத்தை குளிர்ச்சியடையச் செய்து விரைவில் ஆற்றுகிறது.



“

தீக்காயத்தை தண்ணீரில் எவ்வளவு விரைவில் நனைக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு விரைவாக காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வெப்பம் குறைந்து காயத்தின் தீவிரம் குறையும்.

”

அவரை இலைச்சாற்றுடன் மஞ்சள் பொடியை சேர்த்து விளக்கெண்ணெய்யில் குழப்பி புண்களில் பூசி வந்தால் புண் விரைந்து ஆறும்.

வேப்பம்பட்டையை எடுத்து நன்கு இடித்து காய்ச்சி கஷாயமாக்கி தீக்காயங்கள் மீது தடவி வந்தால் தீப்புண் குறையும்.

புங்க எண்ணெய்யை லேசாக சூடாக்கி தீக்காயங்கள் மீது பூசி வர தீப்புண் குறையும். துளசி சாற்றை தேனில் கலந்து தடவினால் தீப்புண் குறையும்.

சோற்றுக்கற்றாழையை தீக்காயம் பட்ட இடத்தில் வைப்பது மிகவும் நன்மை தரும். சில ஆராய்ச்சிகளில் சோற்றுக்கற்றாழை இரண்டாம் டிகிரி காயங்கள் வரை குணப்படுத்தும் வல்லமை உள்ளதாக கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

மேலும் சோற்றுக் கற்றாழையில் ஆண்டிபாக்டீரியா காரணிகள் இருப்பதால் அது தீயினால் ஏற்படும் பாக்டீரியாக்களை சீர் செய்கிறது. சிறந்த பலன் கிடைக்க வேண்டுமென்றில் சோற்றுக்கற்றாழையை உடைத்து அதில் இருக்கும் திரவத்தை நேரடியாக தீக்காயத்தின் மேல் தடவ வேண்டும்.

குப்பைமேனி இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு தேன் கலந்து புண்மேல் தடவி வந்தால் தீப்புண் குறையும்.

நல்லெண்ணெய்யில் மருதாணி இலைகளை தூண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு வதக்கி அரைத்து புண் மீது கட்டி வந்தால் தீப்புண் ஆறும்.

வாழைக் குருத்தை பிரித்து தீப்பட்ட இடத்தில் கட்ட கொப்புளங்கள் குணமாகும்.

புளியம் மரத்துப் பட்டையை மென்மையாகப் பொடி செய்து புண் மேல் தூவி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வர தீப்புண் ஆறும்.

தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு சிறந்த வலி நிவாரணி. சருமப் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வான வைட்டமின் ஈ தேங்காய் எண்ணெய்யில் அதிகம் உள்ளது.

கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் பாக்டீரியாவுக்கு எதிராக செயலாற்றும் தன்மை கொண்டுள்ளதால் காயத்தில் இருக்கும் கிருமிகளை எதிர்த்து போராடி காயத்தை ஆற்றும் தன்மை இந்த எண்ணெய்க்கு உண்டு.

வடு மறைய சித்த மருத்துவம்

வேப்பங்கொட்டையுடன் சிறிதுதண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக காய்த்து அந்த நீரை மத்தைக் கொண்டு சிலுப்பினால் நுரை உண்டாகும். அந்நுரையை தினமும் 3 வேளை தீப்புண் மீது பூச வடு மறையும்.

வேப்பம் பட்டையை இடித்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி கஷாயமாக்கி தீப்புண் வடு மீது தொடர்ந்து தடவி வர தீப்புண் வடு மாறும்.

செய்யக் கூடாதவை

முட்டை வெள்ளைக் கருவை தீக்காயம் பட்ட இடத்தில் தடவினால் குணமாகும் என்று நம்புகின்றனர். ஆனால் முட்டை வெள்ளைக் கருவில் பாக்டீரியாக்கள் உண்டாக்கக் கூடிய காரணிகள் அதிகமாக உள்ளது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தீக்காயங்களில் வெண்ணெய் பற்பசை போன்றவைகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பது நலம்.



தீக்காயங்கள் ஏற்படும்போது காயத்தின் மேல் ஐஸ் கட்டியை வைத்து தடவக் கூடாது. இது இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துகிறது. இதனால் திசுக்கள் மேலும் சேதமடைகின்றன. இதற்கு பதிலாக காயம்பட்ட இடத்தை ஓடும் தண்ணீரில் வைக்கலாம். குழாய் அடியில் காயம்பட்ட இடத்தை காண்பித்தால் மேலும் காயம் பரவாமல் தடுக்கப்படுகிறது.

தீக்காயங்களை பொறுத்தவரை காயத்தின் நிலை தெரிந்த பின் முதல் உதவியோ மருத்துவமோ செய்ய வேண்டும் என்பதை மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்யவும். சந்தா தொகையை HERBAL MIRACLE என்ற வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தவும். பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தையும், பணம் கடடிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp செய்து கொடுக்கவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

Ac/No : 410205000565
Name : HERBAL MIRACLE
Bank : ICICI
Branch : Guindy
IFSC Code : ICIC0004102

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com



மருத்துவர் யூயால்பீ



ந

ம்முடைய உடலுறுப்புகள் மற்றும் ஒவ்வொரு செல்லும் ஆரோக்கியமாகவும் திறம்படவும் செயல்பட, சரிவிகித ஊட்டச்சத்து அவசியம். இந்தச் சமநிலை பாதிக்கும்போது, நோய்கள், தொற்றுகள், சோர்வு, செயல்திறன் குறைவு போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

எது ஆரோக்கியமான உணவு?

இந்தியாவில் சர்க்கரை நோய், இதய நோய், உடல் பருமன் அதிகரித்திருப்பதற்கு சரிவிகித ஊட்டச்சத்து உணவை எடுத்துக் கொள்ளாததுதான் முக்கியக் காரணம். மாவுச்சத்து, புரதம், நார்ச்சத்து, கொழுப்பு என நான்கு கூட்டணிகளின் கலவையே சமச்சீரான உணவு.

கொழுப்பு, புரதம், கார்போஹைட்ரேட் ஆகியவை உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருகின்றன. ஆனால், நார்ச்சத்தானது செரிமான மண்டலம் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது. இந்த நான்கிலும் வைட்டமின், மினரல்கள் உள்ளன. இந்தச் சமச்சீரான உணவுக்கு மாறுவதன் மூலம், தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை முழுமையாகப் பெறலாம்.

உணவு மரபும் - மறந்த செய்தியும்

நாம் வாழும் இடத்தைப் பொறுத்துதான் நம்முடைய உணவுப் பழக்கங்கள் அமைகின்றன. குறிப்பாக உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களும் அந்தந்த மொழிகளிலிருந்தே பிற மொழிகளுக்குச் சென்று உலகம் முழுவதும் பரவலாக உபயோகப்படுகிறது.





இதற்கு வரலாற்றிலும் பல சான்றுகள் உண்டு.

‘அரிசி’ என்ற தமிழ்ச் சொல்லின் உதயமே ‘ரைஸ்’ என்ற ஆங்கிலச் சொல். ‘மாங்காய்’ தான் ‘மேங்கோ’ என்று திரிந்தது. தேங்காய், தெங்கம் என்று தென்நாட்டில் இருந்ததாகவே குறிக்கும். மிளகு தண்ணீர் ரசத்தைதான் ஆங்கிலேயர்கள் ‘மல்லிகடாணி சூப்’ (Mulligawtawny soup) என்று பெயரிட்டு அழைத்தனர்.

ரேமண்ட் என்ற ஐரோப்பியர், முதன்முதலில் 1894ம் ஆண்டு மருத்துவப் புத்தகங்களில் ‘கலோரி’ என்ற சொல்லை உபயோகித்தார். இன்று கலோரி என்ற சொல் பரவலாக எல்லோரும் பயன்படுத்தும் வார்த்தையாகிவிட்டது.

கலோரி என்றால் என்ன? நாம் உண்ணும் உணவுக்கும் கலோரிக்கும் என்ன தொடர்பு?

ஓர் எளிய உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். நீங்கள் ஒரு துணிக்கடைக்குச் சென்று

“

புரத்தின் வேலை,
உடம்பின் வளர்ச்சிப் பணியை
மேற்கொள்வதுதான். ஆனால்,
போதுமான கலோரி உடம்பில்
கிடைக்காதபோது, புரதமும்
கலோரியை அளிக்கும் பணியை
மேற்கொள்ளும்.



துணி வாங்கும்போது கடைக்காரர் உங்களைப் பார்த்து துணி எத்தனை மீட்டர் வேண்டும் என்று கேட்பார். நீங்கள் ஒரு மீட்டர் அல்லது இரண்டு மீட்டர் என்று உங்கள் தேவைக்கேற்ப கேட்பீர்கள். அந்த ‘ஒரு மீட்டர்’ என்பது அளவுகோல். அதுபோலத்தான், உணவு நம் உடம்புக்குள் சென்று வெப்பமாக மாறி சக்தியை அளிக்கிறது. இந்தச் சக்தியை அளக்கும் அளவுகோல்தான் ‘கலோரி’ என்று அழைக்கப்படுகிறது.

வாகனங்களுக்கு தேவைப்படும் எரிபொருள்போல செயல்படும் உணவு, உடம்புக்குள் சென்று கலோரி சத்தாக மாறி உடல் இயக்கத்தை துவங்குகிறது. உடல் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும்போதும் சில உறுப்புகள் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இதயம் இயங்கிக்கொண்டேதான் இருக்கிறது. இரத்த ஓட்டம் நிற்பதில்லை. காற்றை சுவாசித்துக்கொண்டேதான்

இருக்கிறோம். இத்தனை வேலைப்பாடுகளுக்கும் நமக்கு சக்தி அல்லது 'கலோரி' தேவைப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு உணவும் உற்பத்தி செய்யும் 'கலோரி அளவில்' வேறுபாடு உண்டு. கலோரியை அதிகம் கொடுக்கக்கூடிய உணவுகளாக கார்போஹைட்ரேட் எனப்படும் மாவுச்சத்துகளும், எண்ணெய் வகைகளும் உள்ளன.

கார்போஹைட்ரேட்

சர்க்கரை, வெல்லம், அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற தானிய வகைகள், உருளை, சேப்பங்கிழங்கு, பீட்ரூட் போன்ற கிழங்குவகைகள், வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களில் இருந்து நமக்கு மாவுச்சத்து கிடைக்கிறது..

நெய், வெண்ணெய், சமையல் எண்ணெய் போன்ற உணவுப் பொருள்களில் இருந்தும் நமக்கு கலோரிகள் கிடைக்கிறது

எல்லா உணவுகளும், ஒரே அளவு சக்தியையும், கலோரியையும் தருவதில்லை. 100 கிராம் அரிசியை சாதமாக்கி உட்கொண்டால், நமக்கு 340 கலோரி கிடைக்கும். ஒரு கிராம் சர்க்கரை உட்கொண்டால், அது முழுவதும்



குளுக்கோஸாக மாறி 4 கலோரியைத் தரும். ஒரு கிராம் எண்ணெய் (எந்த எண்ணெய் வகையாக இருந்தாலும்) 9 கலோரியை தரும்.

இதில் முக்கியமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், அரிசியில் மாவுச்சத்து மட்டும்தான் உள்ளதா அல்லது வேறு புரதமோ, உயிர்ச்சத்தோ இல்லையோ என்ற சந்தேகம் எழும். எல்லா உணவுகளுமே பல சத்துகள் கூடிய கலவைதான். ஆனால், பெருமளவு மாவுச்சத்து இருப்பதால் அதை 'மாவுச்சத்து உணவு' என்று வரிசைப்படுத்துகிறோம்.

ஒரு கிராம் புரதம் 4 கலோரியை தரவல்லது. பருப்பு வகைகள், பால், மீன், முட்டை, இறைச்சி, கொட்டை வகைகளில் புரதம் அதிகம் இருக்கிறது. இவை உடல் வளர்ச்சிக்கான புரதத்தை பெருமளவு அளிக்கிறது. அப்படியென்றால், ஒரு கிராம் பாலைக் குடித்தால் 4 கலோரி உடம்பில் உற்பத்தி ஆகுமா என்று கேட்டால், இல்லை என்றுதான் சொல்லமுடியும். ஒரு கிராம் புரதம்தான் கலோரியை அளிக்கும். பாலில் புரதத்துடன் மாவுச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் சேர்ந்திருக்கின்றன.

புரதத்தின் வேலை, உடம்பின் வளர்ச்சிப் பணியை மேற்கொள்வதுதான். ஆனால், போதுமான கலோரி உடம்பில் கிடைக்காதபோது, புரதமும் கலோரியை அளிக்கும் பணியை மேற்கொள்ளும்.

ஒவ்வொரு உணவிலும் என்ன சத்துகள் இருக்கின்றன என்பதை நாம் தெரிந்துகொண்டால், அந்த உணவின் கலோரி சக்தியைக் கணக்கிட முடியும்.

உணவின் மூலம் கலோரி உடம்புக்குள் செல்கிறது என்பதை நாம் புரிந்துகொண்டோம். இந்தக் கலோரி எதற்காக உபயோகிக்கப்படுகிறது என்றால், நாம் அன்றாடம் செய்யும் வேலைப்பாடுகளுக்கும், உடல் தடையின்றி இயங்குவதற்கும் உதவுகிறது. இப்படி உணவு மூலம் கிடைக்கும் கலோரி, உடற்பயிற்சி மற்றும் வேலைப்பாடு மூலம் உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது அல்லது பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். உள்ளே செல்லும் கலோரி அளவு சரியாக பயன்படுத்தப்பட்டால்தான், உடம்பு சமச்சீர் நிலையில் இருக்கும்

கார்போஹைட்ரேட் அல்லது மாவுச்சத்து எனில் உடைக்கப்பட்டு குளுக்கோஸாக மாற்றப்பட்டு, இரத்தத்தில் கலந்துவிடும். நம்முடைய உடலில் உள்ள செல்களுக்கு ஆற்றல் கிடைக்க, குளுக்கோஸ் தேவை. உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலில் 45 முதல் 65 சதவிகிதம் கார்போஹைட்ரேட் மூலம் கிடைத்துவிடும். ஒரு கார்போஹைட்ரேட் மூலக்கூறு நான்கு கலோரி கொண்டது. ஒரு நாளைக்கு 1800 கலோரி தேவைப்படுபவர்கள், 202 முதல் 292 கிராம் வரை கார்போஹைட்ரேட் எடுத்துக்கொள்ளலாம். முட்டை, இறைச்சி உள்ளிட்ட சிலவற்றைத் தவிர்த்து எல்லா உணவிலும் கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது.

கொழுப்பு

கொழுப்பு என்பது திசுக்கள் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களில் காணப்படும் ஒரு சிக்கலான அமைப்பு. வைட்டமின் ஏ, டி, இ மற்றும் கே ஆகியவற்றை கிரகிக்க, கொழுப்பு தேவை. மேலும், இது உடலுக்கு ஆற்றலையும் தருகிறது.



உடல் அணுக்களின் அமைப்புக்கும் வேலைப்பாடுகளுக்கும் கொழுப்புச் சத்து மிக அவசியம். உணவில் சுவை, மணம், நிறம் ஆகியவற்றைக் கூட்டி, உடலில் ஒரு சேமிப்புச் சக்தியாக இருக்கிறது. உடல் சீரான முறையில் இயங்கக் காரணமாக இருக்கும்

ஹார்மோன்களின் உற்பத்திக்கு உதவுகிறது. குறிப்பாக, பாலினச் சுரப்பு நீர் உற்பத்திக்கு மிக அத்தியாவசியமான ஒன்று. உடலுக்கான ஒட்டுமொத்த கலோரி தேவையில் 20 முதல் 35 சதவிகிதத்தைக் கொழுப்புக்கள் மூலம் பெறலாம். ஒரு நாளைக்கு 1800 கலோரி தேவை எனில், அவர்கள் 40 முதல் 70 கிராம் கொழுப்புச் சத்தை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதில் தவறு இல்லை. ஆனால், நல்ல கொழுப்பாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். சருமம் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சி, மீன் போன்றவை போதுமான அளவு கொழுப்புச்சத்து பெறவும், ஆற்றலைப் பெறவும் உதவும்.

கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் புரதத்தைவிட அதிக கலோரியை தரும் கொழுப்பு பற்றி தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.



மருத்துவர் சி. சரண்யா



வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

வா

ழை மரம் தெய்வீக மரமாக கருதப்படுகிறது. வாழை இலை விருந்தோம்பல் என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரிய கலாச்சாரத்தில் கலந்த ஒன்றாகும். வாழை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கின்ற இலை, பட்டை, பூ, தண்டு, பழம், காய், கனி அனைத்தும் பல மருத்துவ குணங்களை அடக்கியுள்ளது.

எத்தனையோ பாரம்பரியமான விஷயங்களை நம் முன்னோர்கள் அற்புதமாய் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிற விஷயங்களை தவறவிட்டு விட்டோம். அதில் ஒன்றுதான் இந்த வாழை இலையில்

சாப்பிடுவது. நம் முன்னோர்கள் வாழை இலையை உணவு சாப்பிடுவதற்காக பயன்படுத்தி வந்தனர். ஒரு சிலர் இன்றும் நாம் ஏன் வாழை இலையில் உணவு சாப்பிடுகிறோம், அதனால்

நமக்கு என்ன நன்மை என்று தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள். நாட்டின் பாரம்பரியமிக்க மரமாக இருக்கும் வாழை மரத்தில் உணவு சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு அப்படி என்ன நன்மைகள் கிடைக்கப் போகிறது என்று இந்தப் பதிவில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நமது கலாச்சாரத்தில் வாழை இலை பயன்படுத்தாத விருந்தே இல்லை என கூறலாம். கோவில் திருவிழா ஆகட்டும், திருமண நிகழ்ச்சி, வீட்டில் நடக்கும் பொங்கல், தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகள் ஆகட்டும் அனைத்திலும் வாழை இலை போட்டு தான் உணவு பரிமாறப்படும். இவற்றை பயன்படுத்தினால் பல நன்மைகள் நமக்கு கிடைக்கிறது.

வாழை இலையின் மேல் உள்ள பச்சைத் தன்மை உடைய குளோரோபில் உணவில் எளிதில் சீரணமடையச் செய்வதுடன் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. நன்கு பசியைத் தூண்டும்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல் நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கறுப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு உட்கொண்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாகும். உடல் நலம் பெறும். மந்தம், வலிமை குறைவு, இளைப்பு போன்ற பாதிப்புகள் நீங்கும்.

வாழை இலையில் சாப்பாடு கட்டினால் சாப்பாடு கெடாமலும், மணமாகவும் இருக்கும்.

பச்சிளம் குழந்தைகளை உடலுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி வாழை இலையில் கிடத்தி காலை சூரிய ஒளியில் படுக்க

“

வாழை இலையில்

சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல் நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கறுப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் தொடர்ந்து உணவு

உட்கொண்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாகும்.

வைத்தால் சூரிய ஒளியிலிருந்து பெறப்படும் வைட்டமின் டியும், இலையில் இருந்து பெறப்படும் குளுமையும் குழந்தைகளை சரும நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

புண்களுக்கு துணியில் எண்ணெய் நனைத்து வைத்து கட்டும்போது அதன் மேல் வாழை இலையையும் வைத்து கட்டி வர, அந்தத் துணி எண்ணெய் தன்மையுடனேயே இருக்கும். அதனால் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

சின்ன அம்மை, படுக்கைப் புண்ணுக்கு வாழை இலையில் தேன் தடவி தினமும் சில மணி நேரம் படுக்க வைத்தால் விரைவில் குணமாகும்.

பசி உணர்வு

மன அழுத்தங்கள் அதிகம் இருக்கும் நபர்களுக்கும், உடலில் ஏற்படும் சத்துக் குறைபாடுகள் காரணமாகவும் ஒரு சிலருக்கு பசி உணர்வே இல்லாமல் போகிறது. வாழை இலையில் அடிக்கடி

உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிற்றில் பசி உணர்வு நன்கு தூண்டப்படு நன்றாக சாப்பிடும் நிலை ஏற்படுகிறது. சாப்பிடப்படும் உணவு எப்படிப்பட்டதாக இருந்தாலும் சுலபமாக செரிமானம் ஆகவும் வழிவகை செய்கிறது.

இக்காலத்தில் நாம் உணவு சாப்பிடும் தட்டுக்கள் போன்றவை பல இரசாயன முறைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இந்தத் தட்டுகளில் நெடுநாட்களாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடலில் சிறிய அளவில் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். அக்காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் தினமும் வாழை இலையில் சாப்பிட்டதால் உடலில்



எவ்விதமான நோய்களும் இன்றி நீண்ட காலம் வாழ்ந்தனர். தினமும் வாழை இலையில் உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு நீண்ட ஆயுளும் சுலபத்தில் நோய் ஏற்படாத தன்மையும் உருவாகும்.

வ ய து செ ல் ல ச் செ ல் ல அனைவருக்கும் தோலில் ஈரப்பதம் குறைந்து வறட்சி தன்மை ஏற்பட்டு தோலில் சுருக்கங்கள் உருவாகி வயதான தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். தினந்தோறும் மூன்று வேளையும் வாழை இலையில் உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு தோலில் நீர் வறட்சி ஏற்படாமல் பளபளப்பு தன்மை காக்கப்பட்டு, தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்து எப்போதும் இளமை தோற்றத்தை உண்டாக்குகிறது.

வேலைக்கு செல்பவர்கள் மதிய உணவை உலோகம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் எடுத்துச் செல்வதால்

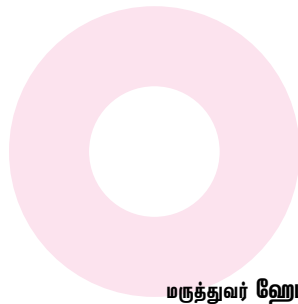
உணவில் இரசாயன மாறுதல் ஏற்பட்டு சத்துகளின் இழப்பு உண்டாகின்றன. இதற்கு பதிலாக வாழை இலையில் தினமும் உணவை கட்டி எடுத்துச் சென்று சாப்பிடுபவர்களுக்கு உணவில் உள்ள சத்துகள் குறையாமல் முழுவதுமாக கிடைக்க வழிவகை செய்கிறது.

இவ்வாறு அதி சிறந்த வாழைக்கு மாற்றாக தற்போது ஆபத்தான ஒரு பொருள் சந்தைகளில் கிடைக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறது. அது வாழை இலை போல செயற்கையாக வடிவமைக்கப்பட்ட காகித இலை. வாழை இலைபோல அச்சு அசலாக பச்சை நிறத்திலேயே வடிவமைக்கப்படுகிறது. தண்ணீர் அதிகம் சேர்க்கப்படும் நமது பாரம்பரிய உணவை காகிதத்தில் எப்படி போட்டு உண்ண முடியும்? காகிதம் கிழிந்து விடாதா எனப்பார்த்தால் அந்தக் காகிதங்களின் மேல் பரப்பில் பிளாஸ்டிக் பூசப்பட்டிருப்பதை அறியலாம்.

பிளாஸ்டிக் இலைகளில் வெளி நாட்டினரின் உணவு வகைகள் போல், சூடு குறைந்த நீர் அதிகம் இல்லாத உணவுகளை சாப்பிடும் வரை இது பெரிய பிரச்சனை இல்லை தான். ஆனால் நமது உணவுகள் சூடாகவும், அதிக நீர் கொண்டும் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

நாம் வாழை இலை மூலம் சாப்பிட்டால் வரும் நன்மைகள் பிளாஸ்டிக் இலைகளில் சாப்பிட்டால் கிடைக்காது என்பது மட்டுமல்ல, பிளாஸ்டிக் இலைகளில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் அது நமக்கு பல உபாதைகளையும் கொடுக்கும்.

மேலும் இதன் பயன்பாட்டிற்கு பின் அவை அனைத்தும் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளாக மாறுமே அன்றி வாழை இலை போல் சுற்றுபுற மறுகழற்சி போன்ற உன்னத செயல்களுக்கு பயன்படாது. எனவே முடிந்தவரை நாம் நமது முன்னோர்கள் நமக்கு அளித்த வரமான வாழை இலைகளை புறந்தள்ளாமல் பயன்படுத்தி பயன்பெறுவோம்.



மருத்துவர் வேழமாவதி

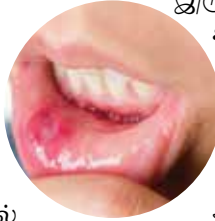


தேங்காய் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகுமா?

வாயில் வரும் அல்சர் என்பது வேறொன்றுமல்ல சற்று தீவிரமாக அதிகரித்த வாய்ப்புண்தான். உதட்டு ஓரங்களிலும் நாக்கிலும் சிறு கொப்புளங்கள், சிவந்து போதல், வெடிப்பு, இரத்தக்கசிவு ஆகியவை வாய் அல்சர் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள்.

தேங்காய்

வாய்ப்புண் உள்ளவர்கள் பச்சை தேங்காயை காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு கீற்றுக்கள் தினமும் தொடர்ந்து மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் கூடிய விரைவில் வாய்ப்புண் ஆறும். தேங்காய்ப் பால் எடுத்து அத்துடன் தேன் கலந்து தினமும் ஒரு டம்ளர் அருந்தி வந்தால் மிகச்சிறந்த பலன்களைப் பெறலாம்.



கொப்பரை தேங்காய் மென்று சாப்பிட கடினமாக இருக்கும். என்றாலும் இது வாய்ப்புண்ணுக்கு உடனடி தீர்வாக இருக்கும். நன்கு முற்றிய தேங்காயை உலரவைத்த பின் கிடைப்பது கொப்பரை தேங்காய் ஆகும். தேங்காய் அளவுக்கு மீறி முற்றி இருந்தால் உள்ளிருக்கும் தேங்காய் நீர் முழுவதுமாக வற்றி விடும், அப்படி மிக முற்றிய தேங்காய் நீர் வற்றிய, காய்ந்த தேங்காயை கொப்பரை தேங்காய் என்பர்.

கொப்பரை தேங்காயை வெதுவெதுப்பான நீரில் சில நிமிடம் வைத்து வாயிலிட்டு மென்று அதன் சாற்றை விழுங்கினால் வாய்ப்புண் எளிதில் குணமாகும். மேலும் கொப்பரை தேங்காய் வயிற்றுப் புண்ணையும் குணமாக்கும் வல்லமை கொண்டது.

தேங்காய்ப் பாலை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை வாயில் வைத்திருந்து கொப்பளிக்க வேண்டும். இதுவும் சிறந்த வீட்டு வைத்தியமாகும். எனவே தேங்காய் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் எளிதில் குணமாகும். ஆனால் சற்று தீவிரமான புண்ணாக இருந்தால் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை மேற்கொள்வது மிகவும் நன்றாகும்.



**கொப்பரை தேங்காயை
வெதுவெதுப்பான நீரில் சில
நிமிடம் வைத்து வாயிலிட்டு
மென்று அதன் சாற்றை
விழுங்கினால் வாய்ப்புண்
எளிதில் குணமாகும்.**





மருத்துவர் ஓஃபிலியா மேரி



கர்ப்பகால உடல் பருமன் பிரசவத்திற்கு பிறகும் தொடர்வது ஏன்?

தா

ய்மை என்பது இறைவனின் கொடை. அத்தகைய தாய்மை பேற்றுக்கு பின் பெண்கள் தன் முந்தைய உடற்கட்டை இழந்து உடல் பருமனாக காணப்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் மன அழுத்தம் மற்றும் உடற்சோர்வு.



பொதுவாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் குழந்தை பேற்றுக்கு பின் 6 மாதத்தில் இயல்பு நிலை அதாவது பிரசவத்திற்கு முன்பு இருந்த எடையை அடைவதே இயற்கை.

ஒரு தாய் சரிவிகித உணவை உட்கொண்டு குழந்தைக்கு 6 மாதத்துக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே புகட்டும்போது தாயின் உடலில் இருந்து ஒரு நாளைக்கு 500 கிலோ கலோரி இழப்பு ஏற்படும். ஒரு வருடம் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் பிரசவத்திற்கு முன்பு இருந்த எடையை ஒரு வருடத்தில் எளிதாக அடைந்து விடுகிறார்கள்.

பொதுவாக பிரசவத்திற்கு பிறகு உடல் சோர்வு, மனச்சோர்வு, குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளுதல் போன்ற கூடுதல் பொறுப்புகளால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் அதனால் உடலில் அதிகரிக்கும் ஸ்ட்ரெஸ் ஹார்மோன்களாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது.

பாலூட்டுவதால் தாய்மார்கள்

இயல்பை விட அதிகளவு உணவு உட்கொள்ளாமல் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். இதனால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. பல சமயம் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திய பிறகு அதிக அளவு கலோரிகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதாலும் அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது.

சுகப்பிரசவத்திற்காக செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள், யோகா முதலியன பிரசவத்திற்கு பின்பு உடல் சோர்வால் செய்ய முடியாததாலும் உடல் எடை கூடுகிறது.

மேலும் பேறுகாலகட்டத்தில் புதிதாக உண்டான தைராய்டு, சர்க்கரை வியாதி, நீர்க்கட்டி போன்ற பிரச்சனைகளாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

பிரசவித்த பெரும்பாலான பெண்கள் பிரசவத்திற்கு பிறகு தனது முழு கவனத்தையும் குழந்தைகளிடம் காட்டுவதால் தன்னை கவனிக்காமல்



விடுவதாலும் உடல் எடை கூடுகிறது. பிரசவத்திற்கு பிறகு ஏற்படும் உடற்சோர்வால் அதிக நேரம் தூங்குவதாலும் உடல் எடை கூடுகிறது.

உடல்பருமன் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்து

பிரசவத்திற்கு பிறகு அதிகரிக்கும் உடற்பருமனை கவனிக்காமல் விட்டால் பிற்காலத்தில் சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரிப்பு, சுவாசக் கோளாறுகள், மூட்டுத் தேய்மானம், பித்தப்பையில் கற்கள், நெஞ்சுவலி, பக்கவாதம், உள்ளிட்ட பலவகையான உடல் உபாதைகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எனவே பிரசவத்திற்கு பிறகு நம் உடல் எடையை கட்டுக்கோப்பாக வைப்பது பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான ஒன்று.

பொதுவாக பிரசவத்திற்கு பிறகு தொப்பை அதிகரிப்பதாக ஒரு கருத்து பரவலாக இருக்கிறது. ஆனால் உடல் எடை முழுவதுமே அதிகரிக்கிறது என்பதே உண்மை.

எவ்வாறு உடல் பருமனை தடுக்கலாம்?

நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளே நம் உடலின் எடையை தீர்மானிக்கின்றன. முதலில் என்ன உண்கிறோம்? எவ்வளவு உண்கிறோம்? என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள், சிறுதானியங்கள், கொழுப்புச் சத்து குறைந்த மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள், புரதச்சத்து நிறைந்த நாட்டுக்கோழி,



“

பொதுவாக பிரசவத்திற்கு பிறகு தொப்பை அதிகரிப்பதாக ஒரு கருத்து பரவலாக இருக்கிறது.

ஆனால் உடல் எடை

முழுவதுமே அதிகரிக்கிறது என்பதே உண்மை.

பருப்புகள், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு ஆகியவை எடுத்துக்கொள்ள தகுந்தவை.

பிரசவத்திற்கு பிறகு யோகா மற்றும் நடைபயிற்சி உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வகை பயிற்சி வயிறு மற்றும் இடுப்பு பகுதியில் உள்ள தசைகளை இறுகச் செய்து கர்ப்பப்பை இறக்கம், தானாக சிறுநீர் வெளியேறுதல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திய பிறகு தாங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரிகளின் அளவை குறைத்துக் கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடலின் எடை வேகமாக குறையும்.

உடற்சோர்வையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைப்பதற்கு யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சிதான் ஒரே வழி. மேலும் உடலில் உள்ள கலோரிகளை குறைப்பதற்கு ஏரோபிக் எனப்படும் ஜாகிங், ரன்னிங், வாக்கிங், ஸ்விம்மிங், டான்ஸிங் ஆகியவற்றை செய்யலாம்.



மருத்துவர் சங்கீதா



நடந்தால் உடழிச்சினை அழிச்சினை

அ

ழகாக மாறுவதற்கும் நடப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என நீங்கள் கேட்கலாம். நடந்து பாருங்க. அப்புறம் நீங்களாகவே சொல்வீர்கள்... ஆமாம் இது உண்மை என்று...

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் நடைபயிற்சி, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை கட்டாயம் செய்தாக வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம். ஏனென்றால் நமது உணவுப் பழக்க வழக்கம், வாழ்க்கை முறை மாறுபாட்டின் காரணமாக பல்வேறு நோய்நிலைகளை சந்திக்கும் சூழ்நிலைகள். அது என்னவென்றால் இளம் வயதினருக்கு நீரிழிவு, குழந்தையின்மை,

உடல்பருமன், மாரடைப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறு போன்ற எண்ணற்ற பயமுறுத்தும் நோய்களுடன் சேர்ந்தே பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இதனை சரிப்படுத்த முதலில் மனம் மற்றும் உடலினை சரியான முறையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மனம் தூய்மையானால் அது ஒன்று போதுமானது. வேறு எதுவும் முக்கியமல்ல

என்கிறார் அகத்தியர்.

மனமது செம்மையானால்
மந்திரஞ் செபிக்க வேண்டாம்
மனமது செம்மையானால்
வாயுவை உயர்த்த வேண்டாம்
மனமது செம்மையானால்
வாசியை நிறுத்த வேண்டாம்
மனமது செம்மையானால்
மந்திரஞ் செம்மையாமே

மனத்தின் அழுக்கு நீங்கப் பெறாதவன் யோகியானாலும் அவன் தவத்திலே இருந்த போதும் பயனில்லை என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் ஒரே இடத்தில் பல மணி நேரம் உட்கார்ந்து செய்ய கூடிய வேலை சூழல். குறிப்பாக கொரோனா பெருந்தொற்றுக்கு பிறகு பலருக்கு ஏராளமான உடல் பாதிப்புகள் வந்துள்ளன.

இதனால் பலரும் உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டு உடல் எடையைக் குறைக்கவும், மற்ற நோய்களின் தாக்கத்தில் இருந்து தப்பிக்கவும் நடைபயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வருகின்றனர். ஆனால் உண்மையில் நடைப்பயிற்சியினால் நன்மைகள் உண்டா என்பதை தெளிவாக ஆராய்ந்து இருக்க மாட்டோம்.

தினமும் அதிகம் நடப்பவர்களுக்கு ஆயுள் அதிகரிக்கும் என்று ஆராய்ச்சி யாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். 'லான்செட் பப்ளிக் ஹெல்த்' என்ற

“

ஒரு நாளைக்கு
10,000 ஸ்டெப்ஸ் என்கிற

புது நடைபயிற்சி முறை

பிரபலமாகியுள்ளது. இதன்

மூலம் பல நன்மைகள் நமக்கு
தரக்கூடும்.

இதழில் இந்த ஆய்வு வெளியிடப் பட்டுள்ளது. மேலும் இந்த பகுப்பாய்வானது உடற்பயிற்சிகள் பற்றி ஆதார பூர்வமாக ஆய்வின் மூலம் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அதன்படி ஒருநாளைக்கு 10,000 ஸ்டெப்ஸ் என்கிற புது நடைபயிற்சி முறை பிரபலமாகியுள்ளது. இதன் மூலம் பல நன்மைகள் நமக்கு தரக்கூடும்.

குறிப்பாக 60வயது மற்றும் அதற்கு அதிகமுள்ளவர்களுக்கு இந்த நடைபயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது. இது அவர்களின் ஆயுளை நீட்டிக்க உதவுகிறது. இந்த வயதினர் ஒரு நாளைக்கு 6,000 - 8,000 ஸ்டெப்ஸ் நடந்தால் பெரிதாக பலன் கிடைப்பதில்லை. எனவே 8,000 - 10,000 ஸ்டெப்ஸ் நடந்தால் மட்டுமே அவர்களின் ஆயுளை அதிகரிக்க முடியும் என்று இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் கூறுகிறது. இதுபோன்று தினமும் நடக்கக் கூடிய நடைகளின் அளவை அதிகரிக்க அவற்றின் பலன் மேலும் உயர்வதாகவும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

எந்த அளவிற்கு வேகமாக நடக்க வேண்டும் என்றால் நம் உடம்பில்



வேர்வை சுரப்பிகள் வேலை செய்யும் அளவிற்கு நடந்தால் போதும்.

நடைபயிற்சி பற்றி ஒரு சிறிய ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. ஆராப்ச்சி குழுவில் 50,000 பேர் பங்கேற்றனர். இவர்களின் நடைபயிற்சியின் அளவைகொண்டு நான்கு குழுக்களாக பிரித்தனர்.

குறைந்த நடை (ஸ்டெப்ஸ்) நடந்த குழுவானது சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 3,500 ஸ்டெப்ஸ் முடித்தவர்கள். இரண்டாவது குழு 5,800 ஸ்டெப்ஸ் கடந்தவர்கள். மூன்றாவது குழு 7,800 ஸ்டெப்ஸ் முடித்தவர்கள். மற்றும் நான்காவது குழு ஒரு நாளைக்கு 10,900 ஸ்டெப்ஸ் நடந்திருந்தவர்கள். இந்த பகுப்பாய்வின் படி ஒரு நாளைக்கு அதிக ஸ்டெப்ஸ் நடந்தவர்கள் ஆயுள் நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளதாக கண்டறிந்துள்ளனர்.

இனிவரும் காலங்களில் தினசரி சாப்பிடுவதைப் போல உடற்பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே வாழ முடியும் என்ற நிலை உருவாகிவிடும் போல.

அந்தக் காலங்களில் பக்தர்கள்

ஆன்மீகத் தலங்களுக்குப் பாத யாத்திரை, கிரிவலம், மலை மேல் நடப்பது என நன்கு நடைபயிற்சி செய்தது உண்டு. ஆனால் இன்றைக்கு பக்கத்தில் இருக்கும் பால் கடைக்கு பால் வாங்க செல்லும்போது கூட பைக்கை பயன்படுத்துகின்றோம். இதனால் நடைபயிற்சி என்ற சிறந்த பழக்கத்தை மறந்தே விட்டோம்.

சரியான உடற்பயிற்சி இல்லாமையால் உடலுக்குள் ஏற்படும் அவலங்கள்

உடலுக்குத் தேவையான அளவு அசைவுகளைக் கொடுக்காததால் எவ்வளவு உபாதைகள் நமது உடலுக்குள் குடியிருக்கின்றன தெரியுமா? இரத்தக் குழாய்களில் தடிமனாகப் படிந்துள்ள கொழுப்பு திட்டுக்கள், பாணை போன்ற வயிறு, சூரிய ஒளி பற்றாக்குறையினால் ஏற்படும் வைட்டமின் டி குறைபாடு, மூட்டுப் பகுதிகளில் அசைவின்றிக் கடினமான இறுக்கம் மற்றும் வலி, உறக்கமின்மை, மனரீதியான துன்பம், கஷ்டப்பட்டு உறங்கினால் தூக்கமின்மை, மறுநாள் காலையில் ஏற்படும் கடுமையான உடற்சோர்வு, இயற்கையான கழிவுநீக்க முறைகள் தடைபடுதல், திக்கித்

திணறும் செரிமான மண்டலம், மன அழுத்தத்தின் காரணமாக முடி உதிர்தல், தோல் சுருக்கம், சிறுநீரகக் கோளாறு, மாரடைப்பு என்று எண்ணிலடங்கா பல சவால்களையும் வேதனைகளையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இத்தகைய நோய்க் கூட்டங்கள் எல்லாம் காலம் போன காலத்தில் தோன்றுபவை அல்ல வாழும் காலத்தில் இளம் வயதினருக்கு சரியான உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி இல்லாமையால் ஏற்படுவன ஆகும்.

சரியான நடைபயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

தினமும் குறைந்தது 45 நிமிடம்/ 10,000 ஸ்டெப்ஸ் நடைபயிற்சி மேற்கொள்வதினால் உடலில் உள்ள மிக நுண்ணிய இரத்தநாளங்கள் தூண்டப்பட்டு அவை சிதைவடைவதை (Microvascular damage and Inflammation) தடுக்கிறது. தேவையில்லாமல் உடலில் தேங்கி கிடக்கும் வாத நீர்களையும் வெளியேற்றுகின்றது.



நீண்டகால மாரடைப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகள் சிறுநீரகம் நடைபயிற்சி மேற்கொள்வதால் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. நடைபயிற்சி ஆஸ்துமா மற்றும் சில புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியையும் தடை செய்கிறது. 45 நிமிட நடைபயிற்சியின் மூலம் நல்ல மனநிலையை உணர வைக்கும் எண்டோபின்களின் வெளியீடு அதிகரித்து மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் ஏற்படுவது குறையும்.

தொடர்ச்சியான நடைபயிற்சி எலும்புகளையும், தசைகளையும் வலிமையாக்கும். இதனால் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளால் அடிக்கடி ஏற்படும் அவஸ்தையில் இருந்து விடுபடலாம்.

45 நிமிட வேகமான நடைபயிற்சி மேற்கொள்வதன் மூலம் 150 கலோரிகள் எரிக்கப்பட்டு உடல் எடையில் மாற்றம் தெரியும்.

இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள அதிகப்படியான சதைப்பகுதியை குறைக்க உதவுகிறது. பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் குறைவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப்படைந்து நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் புத்துணர்ச்சி பெறும். அடிவயிற்றுத் தொப்பை குறைந்து கொலஸ்ட்ரால் அளவையும் குறைக்கிறது.



அன்றைய சூழ்நிலையில் பெண் குழந்தைகள் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகவே எழுந்துவிட்டு வேலைகளை கவனித்து பின் கல்வி கற்க பள்ளிகளுக்கு நடந்தோ அல்லது மிதிவண்டி மூலமாகவோ சென்று பாடங்களை முடித்து 9 மணிக்குள் உறங்க சென்றுவிடுவார்கள். உடல் ஆரோக்கியம் இருந்தது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் அவர்கள் அதிகாலை என்ற வார்த்தையை காதால் கூட கேட்பதில்லை. 8 மணிக்கு எழுந்து வெந்ததும் வேகாததும் சாப்பிட்டு புத்தக மூட்டைகளை சுமந்து கொண்டு



மாலை விளையாட்டு (தெருவினில்) என்பதை மறந்து செல்போனில் (Instagram, Whatsapp) விளையாடிக் கொண்டு துரித உணவுகளை உட்கொண்டு நடைபயிற்சியினை முற்றிலுமாக மறந்து பள்ளி பருவத்திலேயே உடல் பருமன், தைராய்டு, தொப்பை, சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் போன்றவற்றை அனுபவிக்கும் சூழ்நிலையில் உள்ளனர்.

இவற்றையெல்லாம் தவிர்க்க பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு சரியான நடைபயிற்சி, உடற்பயிற்சி உணவுகளின் ஆரோக்கியம் குறித்து

சிறு வயதினில் இருந்தே வீட்டில் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இதன் மூலம் பின்நாளில் வரும் பல சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும்.

நடைபயிற்சி செய்ய ஏற்ற நேரம்

இரவெல்லாம் பித்தம் உயர்ந்து காலை நேரம் கபத்தை நோக்கி பயணிக்கும் நேரமான அதிகாலை (சூரிய உதயத்திற்கு முன்) நடைபயிற்சி மிகச் சிறப்பானது.

குளிர்ச்சியான காலை வேளையில் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது உண்டாகும் பரவசத்தை உணரத் தொடங்கிவிட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் நடைபயிற்சியினை தொடர்ந்து நீங்களாகவே செய்வீர்கள். நடப்பதினால் உடல் மட்டுமல்லாமல் மனதுக்கும் உற்சாகம் கிடைக்கும். மன அழுத்தம் வெகுவாக குறையும்.

உடல் எடையை எவ்விதப் பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் குறைக்க உலகம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்தில்லா மருத்துவம் நடைபயிற்சிதான்.

நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும் நடைபயிற்சி. இரவில் நல்ல உறக்கத்தையும் நாள் முழுவதும் உற்சாகத்தை அள்ளிக் கொடுக்க நடைபயிற்சி அவசியம். இளமை காலத்தை செலவில்லாமல் புத்துணர்ச்சியுடன் நீட்டிக்க நடைபயிற்சி ஒரு சிறந்தவழி.

நடைபயிற்சியின் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சில வழி முறைகள்

செல்போனை பயன்படுத்தாமல் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பேசிக்கொண்டே நடக்கும் ஆமை நடை, நாயுடன் நடை ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும். சமையல் அறையிலிருந்து படுக்கை அறைக்கு நடப்பதெல்லாம் (நடைபயிற்சி) வாக்கிங் என்று சொல்வதை தவிர்க்கவும்.

காலை நேரத்தில் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ள இயலாத சூழ்நிலையில் மாலை நேரத்தில் நடைபயிற்சி செய்யலாம். நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது வயிறு காலியாக (உணவருந்தி குறைந்த பட்சம் 2 அல்லது 3 மணி நேரம்) இருக்க வேண்டும். நடைபயிற்சியின் போது தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நடைபயிற்சியில் மட்டுமே கவனம் கொண்டு வியர்வை வரும் வரையில் மேடு பள்ளம் இல்லாத சமதளமான தரையில் கைகளை வீசி காற்றோட்டமான இடத்தில் நடைபயிற்சியை மேற்கொள்வது மிக முக்கியம்.

இரவு நேர நடைபயிற்சி எடை குறைப்பில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதில்லை

நடைபயிற்சியின் பலனை பெற ஒருவர் குறைந்தது 2030 நிமிடங்களாவது தொடர்ந்து நடக்க வேண்டும். இதை பவர் வாக் என்று கூறுவர். நடைபயிற்சியின் போது அதிக இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு



நடந்தால் அதில் அதிக பயன் இருக்காது.

புதிதாக நடைபயிற்சி மேற்கொள்வோர் எடுத்த முதல் நாளிலேயே 10,000 ஸ்டெப்ஸ் அல்லது 45 நிமிட நடைபயிற்சியினை மேற்கொள்ளாமல் சிறிது சிறிதாக அந்த இலக்கை அடைய வேண்டும். இல்லையென்றால் ஆர்வக்கோளாறு காரணமாக ஆரம்பித்த நடைபயிற்சி ஒரு வாரத்திற்குள் காணாமல் போய்விடும்.

நடைப்பயிற்சியில் மற்றும் ஒரு வகை உள்ளது. அது 8 வடிவ நடைபயிற்சி ஆகும்.

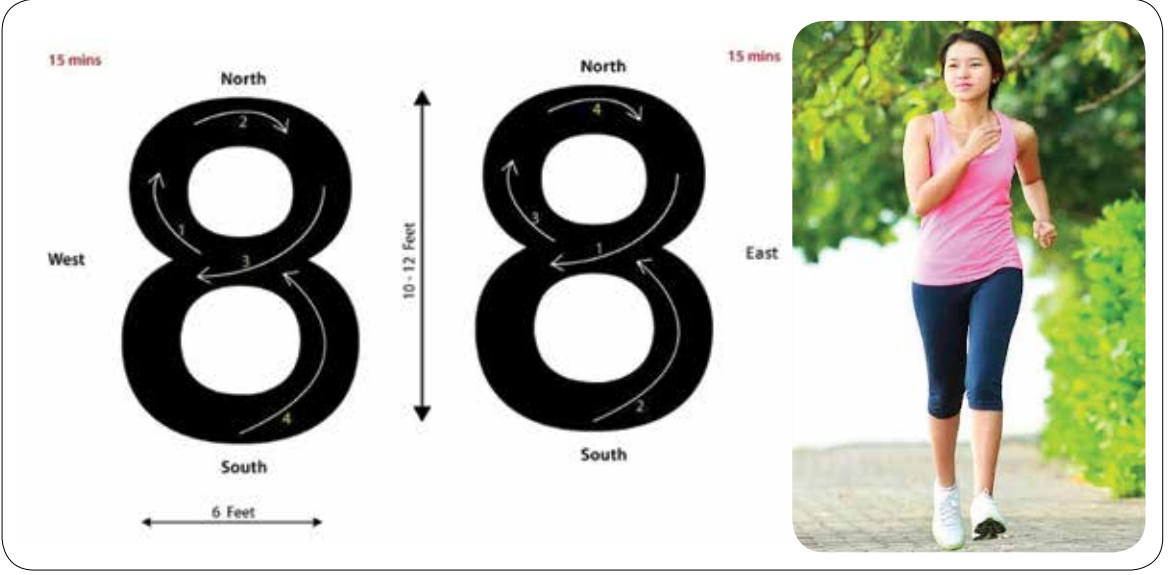
6 அடி அகலம், 8-12 அடி நீளம் வரை 8 என்ற எண்ணை வடக்கு, தெற்கு முகமாக வரைந்து கொள்ளவும்.

முதலில் வடக்கை நோக்கி நடக்க வேண்டும். பின்பு தெற்கு நோக்கி திரும்பி நடக்கவேண்டும். அதாவது முதலில் வடக்கு தெற்கு என 15 நிமிடங்கள் சுற்றி நடக்கவும். பின்பு தெற்கு வடக்கு என 15 நிமிடங்களுக்கு நடக்கவேண்டும். மொத்தம் அரை மணி நேரத்துக்கு நடக்க வேண்டும்.

8 வடிவ நடைபயிற்சியின் நன்மைகள்

தினசரி இந்த பயிற்சி செய்தால் அதிக தொல்லை தரும் வியாதிகள் நம் உடலை விட்டு வெளியேறும். பாதங்களும் கால்களும் பலம்பெறும்.





கண் பார்வை மற்றும் செவித்திறன் அதிகரிக்கும். உடலினுள் செல்லும் பிராண வாயுவால் உடல் சக்தி பெறும்.

8 வடிவ நடைபயிற்சியின் போது நுரையீரலுக்கு செல்லும் பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) அளவு அதிகரிப்பதால் நுரையீரலில் தேங்கிய சளி (கழிவுகள்) வெளியேற ஆரம்பிக்கும். நுரையீரல் சுத்தமாகி சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் சரியாகும்.

இரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு நோய் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், தலைவலி, மலச்சிக்கல், மூட்டுவலி, தூக்கமின்மை என பல வியாதிகளுக்கு இந்த நடைபயிற்சி ஒரு சிறந்த தீர்வினை தரக்கூடியது.

எட்டுவடிவ நடைபயிற்சி தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் 8 போன்ற திருப்பத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கும்போது உடல் சிறிது திருப்பம் அடைந்து உடல் உறுப்புகளுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் சீராவதற்கு பயன்படுகிறது.

கண்களின் பார்வை சக்தியை மேம்படுத்தும். இதற்கு 8 வடிவ

நடைபயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது அந்தக் கோடுகளை கூர்ந்து கவனித்து செல்வதால் கருவிழி அங்கும் இங்கும் அசைந்து கண்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து பார்வை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை சரியாகும்.

காலை மாலை 1 மணி நேரம் இந்த பயிற்சியை செய்து வந்தால் (ஹெர்னியா) குடலிறக்க நோய் குணமாகும்.

உணவு உண்டபின் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளக் கூடாது. வேண்டுமானால் உணவு உட்கொண்ட 2 மணி நேரத்திற்கு பின் இந்த 8 வடிவ நடைபயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

இதய நோய்கள், தலைச்சுற்றல் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி மேற்கொள்ளவும். கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் (12 வயதுக்கு கீழ்) 8 வடிவ நடைபயிற்சியினை தவிர்த்து சாதாரண நடைபயிற்சி செய்வது சிறந்த பலனை அளிக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் 6 மாதம் ஆகாமல் இந்த 8 வடிவ நடைபயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது. 6 மாதத்திற்கு பின் மருத்துவரை அணுகி அவர் ஆலோசனையுடன் ஈடுபடவும்.



RJR மருத்துவர் குழு

RJR

என்றும் இளமையோடு வாழவேண்டுமா?



அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு. இது உணவுக்கு மட்டுமல்ல. உடற்பயிற்சிக்கும் பொருந்தும். உடலை சீக்கிரமாக பிட்டாக்க வேண்டும் என்று அதிகநேரம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது தசைப்பிடிப்பு, உடல் வலி, அசதி முதலான பல பிரச்சனைகளை கொண்டு வரும். எனவே உடற்பயிற்சி அளவோடு இருக்கவேண்டும். அதுபோல நடைபயிற்சியில் ஈடுபடுகிறவர்களும் அளவுக்கு அதிகமாக நடந்தால் மூட்டுத் தேய்மானம், மூட்டுவலி முதலான பிரச்சனை ஏற்படும். நடைபயிற்சி சமமான பரப்பில் மேற்கொள்வது சிறந்தது.

உங்கள் உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள். வீட்டில் எடைபார்க்கும் மிஷின் இருப்பது நல்லது. குறைந்தது

வாரம் ஒருமுறையாவது உங்கள் எடையை சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகமானால் அதற்காக காரணத்தை கண்டுபிடியுங்கள். பெரும்பாலும் உணவே காரணமாக அமையும். உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம்.

கண்டகண்ட நேரத்தில் கண்டதையும் உண்ணும் பழக்கம் இருந்தால் அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். நெறிப்படுத்தப் பட்ட வாழ்க்கையே உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

உடல் எடைகுறைப்புக்கு பட்டினி தீர்வு அல்ல. அதிக பட்டினி உடலை வலுவிழக்கச் செய்துவிடும். அளவான உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி இரண்டுமே உங்கள் எடையை ஆரோக்கியமான முறையில் குறைப்பதற்கான வழி.

நாற்பது வயது ஆனால் நடைபயிற்சியில் ஒவ்வொருவரும் ஈடுபடுவது உங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உத்தவரவாதம் அளிக்கும். காலைக் கடனை முடித்துவிட்டு நடைபயிற்சியில் ஈடுபடுவது சிறந்தது. நடைபயிற்சி செய்யும்போது நாம் வழக்கமாக நடப்பதுமாதிரி இல்லாமல் சற்று வேகமாக நடப்பது கூடுதல் நன்மையைத் தரும். ஆனால் அந்த வேகநடையால் நமக்கு மூச்சுவாங்கக் கூடாது. அப்படி மூச்சு வாங்கினால் வேகத்தை குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



மருத்துவர் அஃபிலா



முடி உதிரிவதற்கான காரணங்களும் தீர்வுகளும்

எ

ன்ன செய்தால் முடி வளரும்
என்று யோசிக்காதவங்க யாருமே
இல்லை.

ஆழமான அடர்த்தியான முடி அழகு மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமும் கூட. முடி உதிர்வை தடுக்க வேண்டுமென்றால் முடி உருவாகுவதைப் பற்றி நாம் அறிய வேண்டும். ஒரு முடி நுண்ணறையில் (follicle) இருந்து வெளிவருவதற்கு அனாஜன் phase, கேட்டஜன் phase, டிலோஜன் phase என 3 கட்டங்கள் இருக்கிறது.



அனாஜன் கட்டம்

இந்த ஸ்டேஜில் தான் முடியின் வேர் பகுதியில் இருக்கும் செல்கள் பிரிந்து வளர ஆரம்பிக்கிறது. நம் தலையில் 80-90% முடிகள் இந்த நிலையில் தான் இருக்கும். இந்த கட்டம் 2-6 வருடங்கள் வரைக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களுடைய ஜெனிடிக் படி இருக்கும். அதனால் தான் ஒரு சில பேருக்கு நீளமான கூந்தலும் ஒரு சில பேருக்கு கட்டையான முடியையும் பார்க்கிறோம். ஒவ்வொரு 28 நாட்களில் 1 செ.மீ வரை வளர்கிறது.

“

தண்ணீர் மாறி, மாறி பயன்படுத்துபவர்கள் தேற்றான் கொட்டையை 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்த பின் அந்த நீரை பயன்படுத்தவும்.

கேட்டஜன் கட்டம்

அனாஜன் கட்டம் முடிந்தவுடன் இந்த கேட்டஜன் கட்டம் ஆரம்பமாகிறது. இது முடியின் வளர்ச்சியை நிறுத்துவதற்கான ஸ்டேஜ். முடி அதன் இரத்த ஓட்டத்தை இழந்து காணப்படும். இந்த கேட்டஜன் பேஸ் 2-3 வாரங்கள் வரை காணப்படும்.

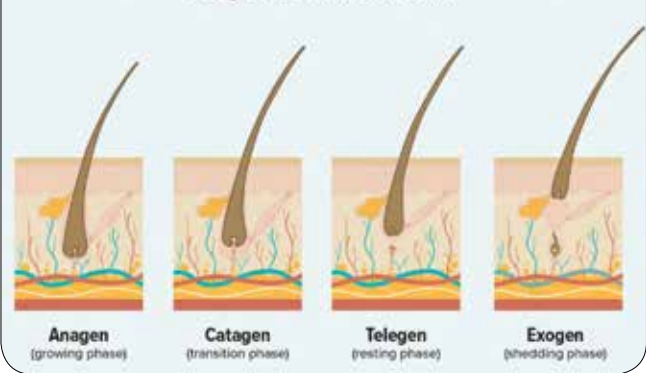
டிலோஜன் கட்டம்

கேட்டஜன் பேஸ் முடிந்தவுடனே அந்த முடி உதிர்ந்து விடுகிறது. அதன்பின் 3 மாதங்கள் கழித்து புது முடி ஆரம்பமாகிறது. இதனால் தான் 50 லிருந்து 100 முடி வரைக்கும் இயல்பாக தினமும் உதிர்கிறது.

முடி உதிர்வதற்கான காரணங்கள்

குறிப்பிட்ட அளவை விட அதிகமாக முடி உதிர்வதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. சரியான ஊட்டச்சத்துகள் எடுக்காமல் இருப்பது, மன அழுத்தம், குழந்தைபேறுக்கு பின் ஹார்மோனஸ் இம்பேலன்ஸ் இவைகளால் முடி கொட்டுகிறது. உடலில் இரத்த சோகை, தைராய்டு, நீர்க்கட்டிகள் இருந்தால்,

Stages of Hair Growth





ஏதாவது நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டு இருந்தால் (டைபாய்டு, மலேரியா, டெங்கு, கோவிட்) முடி கொட்டுகிறது. இதனால் ஏற்படும் முடி உதிர்்தல் சரியாக 3 மாதங்களுக்கு பிறகு குறைகிறது.

உடம்பில் அடிபட்டு இரத்தம் அதிக அளவில் வெளியேறியிருத்தல், சில மாத்திரைகள், தண்ணீர் மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்துதல், தலைக்கு தேய்ப்பதற்கு சரியான எண்ணெய் மற்றும் ஷாம்பு தேர்வு செய்யாமல் இருத்தல், அதிகமான தூசு, வேர்வை, psoriasis, fungal infection இருப்பதுவும் முடி உதிர்வதற்கான காரணங்களாக அமைகின்றன.

முடி உதிர்வதை தடுக்க

முடி உதிர்வதற்கு நாம் எடுக்கும் உணவுமுறையும் வாழ்க்கை முறையும் முக்கிய காரணம். இதை தவிர்க்க தினசரி உணவில் புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பியோட்டின், சிங்க் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை எடுக்க வேண்டும்.



புரோட்டீன்

நம் முடி புரதச்சத்தினால் உருவாகிறது. தினசரி 50-65 கிராம் புரோட்டீன் நம் உணவில் இருக்க வேண்டும். முட்டை, பால், தயிர், இறைச்சி, பயறு வகைகள் குறிப்பாக முளைகட்டிய பயறில் புரோட்டீன் அதிகம் இருக்கும்.

வைட்டமின் ஏ

நம் முடியின் செல்களின் வளர்ச்சிக்கு வைட்டமின் ஏ தேவைப்படுகிறது. தினமும் 700 மி.கி. வைட்டமின் ஏ தேவைப்படுகிறது. பூசணிக்காய், கேரட், பப்பாளி, சீனிக்கிழங்கு, கீரை வகைகள், பால், தயிர் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ஏ அதிகமாக காணப்படுகிறது.

வைட்டமின் சி

வைட்டமின் சி என்ற சத்துதான் நம் முடிக்கு Collagen என்ற புரதத்தை கொடுக்கிறது. தினசரி 40mg Vitamin c உணவில் எடுக்க வேண்டும்.

ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் பழம், நெல்லிக்காய், கொய்யாப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்ற புளிப்பான பழங்களில் வைட்டமின் சி அதிகமாக காணப்படுகிறது.

இரும்புச் சத்து

நம் முடியின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு இரும்புச்சத்து மிகவும் முக்கியமானது. தினசரி 17-25 மி.கி இரும்புச்சத்து தேவைப்படுகிறது. கீரைகள், இறைச்சி வகைகள், பயறு வகைகள், ஈரல் வகைகளில் இரும்புச்சத்து அதிகம் காணப்படும்.

பயோட்டின்

பயோட்டின் சத்து முடி உதிர்வை தடுப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. பாதாம், காலி ஃபிளவர், முட்டை, காளான் போன்ற உணவுகளில் பயோட்டின் காணப்படுகிறது.

சிங்க்

தினசரி 10-12 மி.கி. தேவைப்படும். பருப்பு வகைகள், பூசணிக்காய், தானியங்கள், இறைச்சி போன்ற உணவுகளில் சிங்க் காணப்படுகிறது.

வாழ்க்கை முறையில் என்ன மாற்றம் தேவை?

ஒவ்வொருவரும் அவர்களுடைய முடியின் அமைப்பிற்கேற்ப எண்ணெய் மற்றும் ஷாம்பு பயன்படுத்த வேண்டும்.

தலைக்கு ஷாம்பு போடும் முன் எண்ணெய் மசாஜ் கட்டாயம் தேவை. அதிலும் நல்லெண்ணெய் மிகவும் சிறந்தது.

வாரத்திற்கு ஒரு நாள் தலையில் மற்றும் உடலில் நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது முடி உதிர்வை குறைக்கும்.



அதிக கெமிக்கல் இல்லாத ஷாம்பு வாரத்திற்கு 1 முறை பயன்படுத்தலாம்.

தினசரி உடற்பயிற்சி அவசியம். தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி எழுவதை பழக்க வேண்டும். தண்ணீர் மாறி, மாறி பயன்படுத்துபவர்கள் தேற்றான் கொட்டையை 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்த பின் அந்த நீரை பயன்படுத்தவும். மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் பயிற்சிகள் பண்ணவும்.



இயற்கை ஷாம்பு மற்றும் எண்ணெய்

பாசிப்பருப்பு மற்றும் வெந்தயத்தை சம அளவு பொடித்து அதில் கரிசலாங்கண்ணி பொடியை சேர்த்து ஷாம்பு வாக பயன்படுத்தலாம். வீட்டிலேயே தயாரித்த சீயக்காய்பொடி, நல்லெண்ணெய்யில் மஞ்சள் கரிசாலையை காயவைத்து பொடித்து சேர்த்துக் காய்ச்சி பயன்படுத்தலாம்.

முடி உதிர்வு என்பது நம் உடலில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைக்கான அறிகுறி என்பதை மறக்காதீர்.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



வெள்ளரி விதை ரசம் (மஞ்சள் வெள்ளரி)

தேவையான பொருட்கள்: வெள்ளரி விதை (சதைப்பகுதி) - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - 3 அல்லது 4 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1 அல்லது 2, ரசப்பொடி - 2 அல்லது 3 டேபிள் ஸ்பூன், ஊறவைத்த புளித் தண்ணீர் - தேவைக்கேற்ப, வெல்லம் - 1 அல்லது 2 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், கொத்தமல்லி - சிறிது, உப்பு தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க தேவையான பொருட்கள்: நெய் - 2 அல்லது 3 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டேபிள் ஸ்பூன், காயம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: முதலில் மஞ்சள் வெள்ளரிக்காய் எடுக்கவும். அதன் விதையுடன் கூடிய சதைப் பகுதியை



மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்த விதையுடன் கூடிய சதைப்பகுதியை (ஒரு முழு வெள்ளரி) 4 - 5 நிமிடம் நன்றாக வேகும்வரை கொதிக்கவிடவும். சூடு ஆறியவுடன் அதை மிக்ஸியில் போட்டு





ஒரு அடி அடிக்கவும். (சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கொள்ளவும்). அந்த விதை சாறை நன்றாக வடிகட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.

மிக்ஸியில் துருவிய தேங்காய், ரசப்பொடி, புளி, உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த மசாலாவை விதை நீருடன் சேர்க்கவும். கூட பச்சை மிளகாய், வெல்லம் மற்றும் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கலக்கி கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி தழைசேர்த்து கடாயில் கொதிக்க விடவும்.

இன்னொரு கடாயில் நெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம், காயம் சேர்த்து தாளித்து ரசத்தில் ஊற்றி இறக்கி வைக்கவும். இப்போது வெள்ளரி விதை ரசத்தை சூடான சோறுடன் அப்பளம் சேர்த்து சாப்பிட்டாலே ஓஹோ அறுசுவையான ஓர் உணவு.

வெள்ளரி விதையின் மருத்துவ பயன்கள்

வெள்ளரி விதையில் நார்ச்சத்து, மக்னீசியம், துத்தநாகம், வைட்டமின் ஈ, ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் ஆகியவை உள்ளன. வெள்ளரிக்காய் பித்த நீர், சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துக் கோளாறுகளையும் குணமாக்குவதில் தலைசிறந்து விளங்குகிறது.

வெள்ளரி விதை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நீர் சுருக்கு, கல்லடைப்பு போக்கும். வெள்ளரி விதையில் பல்வேறு சத்துகள் அடங்கியுள்ளன.

வெள்ளரி விதையுடன் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து தொப்புளைச் சுற்றி பற்றுப்போட்டால் சிறுநீர் தாராளமாகப்

“

வெள்ளரி விதையை

அரைத்து பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் சிறுநீர் அடைப்பு, சதை அடைப்பு, சிறுநீர்க் குழாய் எரிச்சல் குணமாகும். புற்றுநோயை தடுக்கும்.

”



பிரியும். வெள்ளரி விதையை அரைத்து பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் சிறுநீர் அடைப்பு, சதை அடைப்பு, சிறுநீர்க் குழாய் எரிச்சல் குணமாகும். புற்றுநோயை தடுக்கும். முடி உதிர்வை குறைத்து முகம் பளபளப்பாக வைக்கும்.



குடை மிளகாய் எலுமிச்சை சாதம்

தேவையான பொருட்கள்: தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - அரை டேபிள் ஸ்பூன், உளுந்து - அரை டேபிள் ஸ்பூன், காயப்பொடி - கால் டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், பச்சை மிளகாய் - 2, கேரட் - கால் கப் (சிறுசிறு துண்டு), பட்டாணி - கால் கப் (வேகவைத்தது), குடைமிளகாய் - பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு எல்லாம் கால் கப் (சிறு துண்டாக நறுக்கியது), உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மஞ்சள் பொடி - அரை டீஸ்பூன், அரிசி (வேகவைத்தது) - 2 கப், மல்லி தழை - கொஞ்சம், எலுமிச்சை - அரை (பாதிப்பழ ஜூஸ்).

செய்முறை: முதலில் ஒரு கடாயில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் குடானவுடன் கடுகு உளுந்து தாளித்து உளுந்து சிவப்பு நிறம் வரும் வரை வறுக்கவும். காயப்பொடி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வரை வதக்கவும். வெட்டி வைத்த கேரட், வேகவைத்த பட்டாணி சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும். அதனுடன் 3 நிறங்கள் உடைய குடை மிளகாய் (வெட்டியது) சேர்த்து 8 நிமிடம் வரை வதக்கவும். இதற்குப்பின் ஒரு அரை டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு சேர்க்கவும். அதைத் தொடர்ந்து மஞ்சள் பொடி,

சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். கடைசியாக வேகவைத்த சாதத்தை சேர்க்கவும். அதனுடன் அரை டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். 5 நிமிடம் கழித்து அரை எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக கிளறி விடவும். மல்லி தழை தூவி அடுப்பை அணைக்கவும். குடான குடைமிளகாய் எலுமிச்சை சாதம் ரெடி.

குடைமிளகாய் மருத்துவ குணங்கள்

குடைமிளகாய் என்பது காப்சிகம் என்னும் பெயர் கொண்டது. இதில் குறிப்பாக மஞ்சள், சிவப்பு, பச்சை, செம்மஞ்சள் நிறங்கள் பரவலாக காணப்படுகிறது.

குடை மிளகாயில் குறைந்த அளவே கலோரியும், கொழுப்பும் உள்ளது. இதை சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது.

குடைமிளகாய் சாறு எடை குறைப்புக்கு மிகவும் உதவுகிறது. குடை மிளகாயில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு தன்மை புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

தினமும் குடை மிளகாயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் சிறுநீர்ப்பை, கணையம், புரோஸ்டேட் மற்றும் மார்பக புற்று நோய் ஆகியவற்றை தடுக்கலாம்.

எலுமிச்சையின் மருத்துவ குணங்கள்

உடல் பருமன், கொலஸ்ட்ரால், அதிக எடை, நீரிழிவு வியாதியால் அவதிப்படுபவர்கள் தினமும் ஒரு எலுமிச்சை சாறு அருந்துங்கள்.

வயிற்று வலி, வயிற்று உப்பிசம், நெஞ்சு எரிச்சல், கண்வலி ஆகியவற்றை சரியாக்கும் ஒப்பற்ற சாறு. இதில் உயர்ந்த கிருமிநாசினி, பொட்டாசியம் உள்ளது. உடல் நச்சுக்களை வெளியேற்றும். உடலில் தற்காப்பு சக்தி எலுமிச்சையால் பெருகும்.

எலுமிச்சை பழம் பித்தத்தை போக்கும். தலைவலி தீர்க்கும். மலச்சிக்கல் விலகும். வாய் துர்நாற்றம் போக்கும். வாயுவை அகற்றும். பசியை உண்டாக்கும்.

வெண்டைக்காய் குர்குரே

தேவையான பொருட்கள் :
வெண்டைக்காய் - 250 கிராம், கடலை மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன், சோளமாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கறி மசாலா - அரை டீஸ்பூன், சீரகப்பொடி - அரை டீஸ்பூன், சாட் மசாலா - அரை டீஸ்பூன், மாங்காய் பொடி - அரை டீஸ்பூன், வத்தல் பொடி - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : மு த லி ல் வெண்டைக்காயை நன்றாக கழுவி அதன்

தலை மற்றும் வால் பாகத்தை வெட்டி அகற்றி விட்டு வெண்டைக்காயை நீளமாக நான்காக கீறி வைக்கவும்.

இப்போது வெட்டி வைத்த வெண்டைக்காயை உப்பு, மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, கறிமசாலா, சீரகப் பொடி, சாட் மசாலா மாங்காய்ப் பொடி எல்லாம் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து ஒரு 30 நிமிடம் கழித்து கடலை மாவு, சோளமாவு, அரிசி மாவு இவை மூன்றையும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். ஒரு கடாயை எடுத்து சமையல் எண்ணெய் ஊற்றி சூடாகியதும் ஊறவைத்த வெண்டைக்காயை எண்ணெய்யில் போட்டு சிவப்பு நிறத்தில் வறுத்து எடுக்கவும். (எண்ணெய் மிதமான சூட்டில் இருக்கவும்). ஒரு அழகான கிண்ணத்தின் மேல் டிஸ்யூ பேப்பரில் இந்த பொரித்த வெண்டைக்காய் குர்குரேயை வைத்தால் அதிலுள்ள எண்ணெய்யை டிஸ்யூ உறிஞ்சி எடுக்கும். இப்போது குர்குரே வடிவில் வெண்டைக்காய் ரெடி. குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

வெண்டைக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்

வெண்டைக்காய் ஊறிய நீரை அருந்துவதால் எலும்புகள் அடர்த்தி அடையும். வெண்டைக்காயில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள், வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. வெண்டைக்காய்



நீரை அருந்துவதால் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் வலிமை அடையும். முற்றிய வெண்டைக்காய் சூப் செய்து அருந்தினால் சளி, இருமல் குணமாகும்.

பொதுவாக வெண்டைக்காய் வழவழப்பு தன்மை கொண்டது. இதனால் பலருக்கு இது பிடிக்காது. ஆனால் அதன் வழவழப்பு தன்மையில் தான் அத்தனைச் சத்துகளும் உள்ளது. வெண்டைக்காய் குடிநீர் மலச்சிக்கல் முதல் மலட்டுத்தன்மை வரை அனைத்து நோய்களுக்கும் அருமருந்தாக விளங்குகிறது.

வெண்டைக்காய் நீரில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ, மெக்னீசியம், மற்றும் ஏராளமான வைட்டமின்கள் அடங்கி இருக்கிறது. இது இரத்த செல்கள் வேகமாக உற்பத்தி செய்வதற்கு உதவுகிறது.

வெண்ணடைக் காயில் இயற்கையாக இன்சலின் அடங்கியிருக்கிறது. அதில் ஊறிய நீரை சர்க்கரை நோயாளிகள் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படும்.



பேபி கார்ன் காப்ஸிகம் மசாலா

தேவையான பொருட்கள்: பேபி கார்ன் - 8, மஞ்சள் குடை மிளாய் - அரை கப், வெங்காயம் - 1 சிறிதாக நறுக்கியது, தக்காளி - 1 (சிறிதாக நறுக்கியது), இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், சமையல் எண்ணெய் - 4 அல்லது 6 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய் பொடி - 1 டீஸ்பூன், மல்லி பொடி - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், மல்லி பொடி, பட்டை, சீரகப்பொடி - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாப்பொடி - அரை டீஸ்பூன், முந்திரி பருப்பு - 8, உப்பு - 1 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - தேவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பால் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் பேபி கார்னை நீளமாக இரண்டாக வெட்ட வேண்டும். வெட்டிய பேபி கார்னை 5 நிமிடம் தண்ணீரில் கொதிக்க விட வேண்டும். ஒரு கடாய் எடுத்து அதில் வெண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்க வேண்டும். இதில் வேகவைத்த பேபி கார்னை போட்டு 2 நிமிடம் வதக்க வேண்டும். பின் வெட்டிய குடை மிளகாய் அதில் போட்டு வதக்க வேண்டும். இதில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். இப்பொழுது



இதை ஒரு பாத்திரத்தில் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். பின் அதே கடாயில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய்யை ஊற்றி எண்ணெய் சூடாகியதும் வெட்டிய வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்க வேண்டும். இதில் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து அதன் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்க வேண்டும். பின் வெட்டிய தக்காளி, மல்லிப்பொடி, மஞ்சள் பொடி, மிளகுப் பொடி, பட்டை, சீரகப் பொடி, கரம் மசாலா சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். இதில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதையெல்லாம் நன்றாக மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு அரைத்து எடுத்து வைக்கவும். இப்பொழுது ஒரு கடாயில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சிறிதளவு சீரகப் பொடி சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்ததை போட்டு வதக்க வேண்டும். நன்கு வதங்கியதும் பொரித்து வைத்த பேபி கார்ன் மற்றும் குடை மிளகாய் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதில் சிறிதளவு பால் ஊற்றுங்கள். சிறிதளவு மல்லி இதழ் சேர்த்து 2 அல்லது 3 நிமிடம் வரை மூடி போட்டு சமைக்கவும். இப்பொழுது ருசியான பேபி கார்ன் காப்ஸிகம் மசாலா ரெடி.

பேபி கார்னின் மருத்துவ குணங்கள்

பேபி கார்ன் என்பது நன்கு விளைவதற்குமுன்பே அறுவடை செய்யப்படும் மக்காச்சோள தானியமாகும். இந்த பேபி கார்ன்களை அதன் தண்டுகளோடு பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ சாப்பிடுகின்றனர்.

சோளத்துடன் ஒப்பிடும்போது பேபி கார்னில் குறைவான கலோரி உள்ளது மற்றும் கிட்டத்தட்ட கொழுப்பு என்பது சுத்தமாக இல்லை. பேபி கார்ன் ஆரோக்கியமான காய்கறிகளில் ஒன்று. உங்கள் தினசரி உணவில் சேர்க்கலாம்.

பேபி கார்னில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி மற்றும் ஈ, தியாமின் போன்ற பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. பேபி



கார்னில் கிட்டத்தட்ட கொழுப்பு இல்லை. மற்றும் கலோரிகளும் குறைவாக உள்ளதால் உடல் எடையை குறைக்க வழக்கமான உங்கள் உணவில் கண்டிப்பாக சேர்க்கவும்.

நமது சருமத்தை ஆரோக்கியமாக பராமரிக்க வேண்டுமென்றால் நாம் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகளில் ஒன்றாக பேபி கார்ன் இருக்கட்டும். ஏனெனில் இதில் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. சரும செல்களை சரி செய்ய உதவுகின்றன. இது தவிர உடலில் தோல் அடுக்குகளை மென்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், மிருதுவாகவும் வைக்க உதவுகிறது.

பேபி கார்னில் ஃபோலேட் அல்லது ஃபோலிக் அமிலம் நிறைந்துள்ளது. எனவே கர்ப்பகாலங்களில் பேபி கார்னை பெண்கள் சாப்பிடுவது அவசியம்.

நம் இந்தியாவில் பேபிகார்ன் பொரியலாக சமைத்து சாப்பிடுகிறார்கள். இதனுடன் வேறு சில காய்கறிகள், மூலிகைகள், மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் சேர்த்து எண்ணெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம். அது போல சாலட் செய்யும் போது அவற்றில் பேபி கார்னையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மருத்துவர் சி.சரண்யா



கருப்பையை சுத்தமாக்கி குழந்தை பேறுதரும் இலந்தை

ம

க்கள் மறந்து விட்ட பழங்களின் பட்டியலில் இலந்தைப்பழம், காரம்பழம், கோவைப்பழம் என பல இருக்கிறது. இதில் மருத்துவ குணம் நிறைந்த மிக முக்கியமான பழம் இலந்தை.

இலந்தையின் பிறப்பிடம் தமிழ்நாடாகும். தமிழகத்தின் வறட்சி பகுதிகளில் தானாகவே வளர்கிறது. உரம் தேவையில்லை. சிறிது மழை போதும். குளிர் காலத்தில் பூத்து காய்விட்டுப் பழமாகும். இதனை சிறிய பேரிச்சை, காய்ந்த பழம் வத்தல் என்று சொல்வர். புளிப்புச் சுவையுடைய தின்னக்கூடிய பழங்களை உடையது. தெரு ஓரங்களில் இலந்தைப்பழம் விற்பதைக் காணலாம். இந்த இலந்தையை பற்றியும், அதில் அடங்கியுள்ள சத்துகளை பற்றியும், மருத்துவ குணங்கள் பற்றியும் பார்ப்போம்.

இலந்தை மரத்தின் வேர், பட்டை மற்றும் கொழுந்து இலைகள் மருத்துவ பொருட்களாகப் பயன்படுகிறது. இலந்தையில் இருவகை உண்டு. ஒன்று காட்டு இலந்தை, மற்றொன்று நாட்டு இலந்தை என அழைக்கப்படுகிறது. சீமை இலந்தை, நாட்டு இலந்தையின் ஒரு பிரிவாகும். இதன் மருத்துவ பயன்கள் அனைத்தும் ஒன்றே.

இலந்தைக்கு குல்லதி, குல்வலி, கோல், கோற்கொடி, வதரி என்று பல பெயர்கள் உண்டு.

100கி இலந்தையில் கிடைக்கும்



கலோரி 74%, மாவுப்பொருள் 17%, புரதம் 0.8% மற்றும் தாது உப்புகள், இரும்புச்சத்து, தாது உப்புக்களான கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ஆகியவை உள்ளன. இலந்தை நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும் குணம் உடையதால் மாணவர்கள் இதை சாப்பிடலாம். இலந்தை பழம் போல அதன் இலையிலும் அதிக மருத்துவ பயன்பாடுகள் கிடைக்கின்றன.

இலந்தை இலைகளை மைபோல் அரைத்து வெட்டுக்காயம் மீது கட்டினால் விரைவில் நலம் பெற முடியும். உடலின் மேற்பகுதியில் ஏற்படும் கோடைக்கட்டிகள் மீது கட்டிவர விரைவில் கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.

இலந்தை இலை தசை, நரம்பு ஆகியவற்றை சுருங்கச் செய்யும் மருந்தாகவும், வேர் மற்றும் பட்டை பசித்தூண்டி செய்கை உடையதாகவும், பழம் சளி நீக்கியாகவும், மலமிளக்கியாகவும், பசித்தீயை அதிகரிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. இது இரத்த சுத்திக்கும், முதுகுவலி, இதயநோய், ஆஸ்துமா, கழுத்து நோய், கண்பிரச்சனை, இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவும், தலைவலி, மன



“

இலந்தைப் பழத்தை பகல் உணவுக்குப் பின்னர் உண்பதுதான் நல்லது. இதனால் தின்ற உணவு எளிதில் செரிப்பதுடன் பித்தமும் கபமும் சாந்தப்படும்.

”

உளைச்சலையும் போக்க பயன்படுகிறது. உடலில் ஏற்படும் எந்த வலியையும் போக்கவல்லது.

தமிழ்நாட்டின் இதன் பழத்துடன் புளி, மிளகாய் வற்றல், உப்பு, வெல்லம் ஆகியவை சேர்த்து நன்கு இடித்து வெய்யிலில் காயவைத்து இலந்தை வடையாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இலந்தைப் பழத்தை பகல் உணவுக்குப் பின்னர் உண்பதுதான் நல்லது. இதனால் தின்ற உணவு எளிதில் செரிப்பதுடன் பித்தமும் கபமும் சாந்தப்படும். அதிகளவில் உண்டால் மறுநாள் மலம் இளகலாகப் போகும்.

இலந்தைப் பழத்தில் உள்ள சபோனின், ஆல்கலாய்டுகள், குருதியில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றி சுத்தப்படுத்துகின்றன. இப்பழத்தில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உடலில் உள்ள கோளாறுகளையும், நோய்களையும் நீக்குகிறது. நினைநீர் மண்டலத்தின் மீதுள்ள அழுத்தங்களையும் குறைக்கின்றன.

இரவில் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள் இலந்தைப் பழத் தேநீர் குடித்தால் பலன்கிட்டும்.

ஒரு ரூபாய் அல்லது இரண்டு ரூபாய் எடை வரை இலந்தை மரத்துப் பட்டையை தயிரில் அரைத்தோ அல்லது துளிர் இலைகளை நன்றாக அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தயிரில் கலந்து கொடுத்தால் வயிற்றிலுண்டான கொதிப்பு அடங்கி வயிற்றுக்கடுப்பு, இரத்தபேதி நீங்கும் எனவும், இவ்வாறு இரண்டு மூன்று முறை உண்பதற்குள்ளாகவே குணம் தெரியும் எனவும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

இதன் பட்டையை நன்றாகத் தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் குழைத்து சிரங்குகள், காயம்பட்ட ரணங்களின் மேல் தடவிக் கொண்டு வர குணம் கிடைக்கும்.

எலும்புகள் வலுப்பெற

உடலில் சுண்ணாம்புச்சத்து (கால்சியம்), குறைவதால் எலும்புகள் பலமிழந்து காணப்படும். இவர்கள் இலேசாக கீழே விழுந்தால் கூட எலும்புகள் உடைந்து போகும். இவர்கள் இலந்தைப்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் வாங்கி சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள் வலுப்பெறும். பற்களும் உறுதிபெறும்.

பித்தத்தை குறைக்க

உடலில் முக்குற்றங்களில் ஒன்றான பித்தம் அதிகரித்தால் தலைவலி, மயக்கம், தலைச்சுற்றல் என பல நோய்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. மேலும் பித்த நீர் அதிகரிப்பால் இரத்தம் சீர்கேடு அடையும். இவற்றைப் போக்கி

பித்தத்தை சமநிலைப்படுத்தும் குணம் இலந்தைக்கு உண்டு. இலந்தை பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் சமநிலையில் இருக்கும்.

வாந்தி குறைய

பேருந்தில் பயணம் செய்யும்போது சிலருக்கு வாந்தி, தலைச்சுற்றல் உண்டாகும். இவர்கள் பயணம் என்றாலே அரண்டு போவார்கள். இவர்கள் இலந்தைப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைச்சுற்றல், வாந்தி ஏற்படாது.

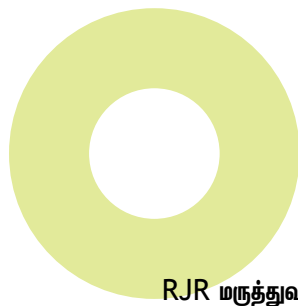
செரிமான சக்தியைத் தூண்ட

பசியில்லாமல் அவதிப்படுபவர்களும், சிறிது சாப்பிட்டாலும் செரிமானம் ஆகாமல் கஷ்டப்படுபவர்களும் இலந்தைப் பழத்தின் விதையை நீக்கிவிட்டு பழச்சதையுடன் மிளகாய், உப்பு, சேர்த்து உலர்த்தி எடுத்துக் கொண்டு காலையும் மாலையும் 2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் செரிமான சக்தியை தூண்டி நன்கு பசியை உண்டாக்கும்.

கருப்பை குறைபாடுகளை நீக்கும் மருத்துவப் பயன்கள் நிறைந்தது இலந்தை இலை. இலந்தை இலை 1 பிடி, மிளகு 6, பூண்டு பல் 4 அரைத்து மாதவிலக்கான முதல் 2 நாட்கள் கொடுத்து வர கருப்பை குறைபாடுகள் நீங்கி புத்திர பாக்கியம் கிட்டும்.

இலந்தைப்பட்டை 40 கிராம், மாதுளம்பட்டை 40 கிராம் சிதைத்து அரை விட்டர் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து 125 மி.லியாக்கி 4 வேளை தினம் குடித்து வர நாள்பட்ட பெரும்பாடு நீங்கும்.





RJR மருத்துவர் குழு

RJR



வெங்காயம், பூண்டு, சிறுக்கீரை, கறிவேப்பிலை, மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், கருப்பட்டி, வெல்லம், சுண்டைக்காய் வற்றல், செவ்விளநீர், அரைக்கீரை, எலுமிச்சை போன்றவை உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை நீக்கும் உணவுகள்.

பூண்டு உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். வெள்ளை அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாவதோடு, கேன்சர் செல்கள் உருவாகாமல் தடுக்கும் ஆற்றலும் பூண்டுக்கு உண்டு.

பெண்கள் முட்டைகோஸை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டைக்கோஸ் உடலில் தேவையற்ற நீர் சேர்வதை தடுப்பதோடு, மார்பக புற்று வரமல் தடுக்கவும் துணைநிற்கிறது.

இரத்தத்தில் சிவப்பணு உற்பத்திக்கு புலங்காய், பீட்ரூட், முருங்கைக்கீரை, அவரை, பச்சைநிறக் காய்கள், உளுந்து, துவரை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, பசலைக்கீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பச்சைப் பயறு, மோர், உளுந்துவடை, பனங்கற்கண்டு, வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக்கீரை, மாதுளம் பழம், நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர் போன்றவை உடலின் அதிகப்படியான சூட்டைத் தணிக்கும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை துவட்டல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூல நோய் தணியும். இந்தக் கீரையின் தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் கண் நோய்கள் நெருங்காது.

பைனாப்பிளை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி தேனில் ஊற வைத்து, அந்தத் தேனை வாரம் இருமுறை சாப்பிட்டுவந்தால் கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.





மருத்துவர் பி.சரண்யா



கோதுமை

கோ

துமை இந்தியாவில் பஞ்சாப், மத்திய மாகாணம், மும்பை, இராஜஸ்தான் முதலிய இடங்களில் ஏராளமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. மேல் நாடுகளில் இது முக்கிய உணவாகப் பயன்படுகிறது. வட இந்தியாவிலும் வங்காளத்திலும் இதுவே முக்கிய உணவாகும். கோதுமையில் முக்கிய பலன் தரும் சத்து 100க்கு 86.7 பங்கு உள்ளது. கோதுமை அரிசி, கோதுமை நொய், கோதுமை மாவு இவைகளே முக்கியமாக கொள்ளப்படுகின்றன.

100 கிராம் கோதுமையில், கலோரிகள் 340, தண்ணீர் 11%, மாவுச்சத்து 72 கி, சர்க்கரை 0.4கி, நார்ச்சத்து 10.7கி, கொழுப்பு 2.5 கி, ஒமேகா3 0.07 கி, ஒமேகா 6 1.09கி முதலான சத்துக்கள்

அடங்கியுள்ளன.

போலிக் அமிலம் 142 மைக்ரோ கிராம் அளவு உள்ளது. கோதுமையில் உள்ள பைடிக் ஆசிட் சத்து, இரும்புச்சத்து,

ஜினிக் ஆகியவை உடலில் கிரகிக்க உதவும். கோதுமையை ஊறவைத்து முளைகட்ட வைத்து சாப்பிட்டாலும் நன்மைகளைப் பெறலாம். இதில் உள்ள லிக்னன் என்ற ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் சத்து பெருங்குடலில் ஏற்படும் புற்றுநோயை தடுக்க வல்லது.

செலினியம் சத்து

கோதுமையில் செலினியம் என்கிற மூலப் பொருள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இந்த செலினியம் மனிதர்களின் சரும ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. தவிடு நீக்கப்படாத கோதுமையை உணவாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு செலினியத்தில் அதிகம் நிறைந்திருக்கும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் சத்துகள் உடலில் உள்வாங்கப்பட்டு தோலை தளர்ந்து விடாமல் தடுத்து தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் செய்து இளமையான தோற்றத்தை தருகிறது.

ஊட்டச்சத்து உணவு

நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக செயலாற்ற உணவில் சரிவிகிதமான ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த உணவை சாப்பிடுவது அவசியமாகும். அதிலும் குறிப்பாக வைட்டமின் பி சத்து தினந்தோறும் சாப்பிடும் உணவில் இடம் பெற வேண்டும். எனவே கோதுமை கொண்டு செய்யப்படும் உணவுகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கு இந்த வைட்டமின் பி சத்து அதிகம் கிடைத்து நாள் முழுவதும் உடல் மற்றும் மனசோர்வு ஏற்படாமல் காக்கிறது. உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடு சீராக இருக்கவும் உதவுகிறது.

“

வயிற்றில் புளிப்புத் தன்மை உடையவர்கள் மற்றும் புளித்த ஏப்பம் அடிக்கடி வருபவர்கள் கோதுமை ரவையை கஞ்சி செய்து குடித்தால் உடனே நிவாரணம் பெறலாம்.

”

கோதுமை நன்மைகள்

வயிற்றில் புளிப்புத் தன்மை உடையவர்கள் மற்றும் புளித்த ஏப்பம் அடிக்கடி வருபவர்கள் கோதுமை ரவையை கஞ்சி செய்து குடித்தால் உடனே நிவாரணம் பெறலாம்.

கோதுமையை உணவில் அதிகம் எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு உடல் பலம் அதிகரிக்கும். ஆண்களுக்கு ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

சம்பா கோதுமையை சாப்பிடும்போது சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு சர்க்கரை அளவு கணிசமாக குறைகிறது. மேலும் மொத்த கொழுப்பு சத்து அளவு மற்றும் டிரைகிளிசரைடு அளவும் கணிசமாக குறைகிறது.

கோதுமையை வறுத்து தேன் சேர்த்து மூட்டுவலி, முதுகுவலி உடையவர்களுக்கு கொடுக்கலாம். கபரோகிகளுக்கு கோதுமைப்பால் அல்லது கோதுமை காபி மிகவும் குணம்தரும்.

கோதுமைப்பால்

30 கிராம் கோதுமை நொய்யை முந்தைய நாளே நீரில் ஊறவைத்து காலையில் எடுத்து நன்றாக அடித்து பசையாக்கி மெல்லிய துணியால் வடிகட்டிப் பிழிந்து இரசத்தை எடுத்து வழங்கலாம். இதனை உட்கொள்ள சுரநோய் உடையவர்களுக்கும், நோயுற்று தெளிந்தவர்க்கும் பெரும்பாடுடைய பெண்களுக்கும் மிகுந்த பயன் தருவதாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள்

நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் சாப்பிட ஓர் ஊட்டசத்து மிகுந்த உணவாக கோதுமை இருக்கிறது. கோதுமையில் சர்க்கரை மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் சத்து குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் உள்ளதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் எளிதில் செரிமானம் செய்யக் கூடிய உணவாக கோதுமை இருக்கிறது. மேலும் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவை சரியான விகிதத்தில் வைத்திருந்து நீரிழிவு நோய் வராமலும் தடுக்கிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய்

இக்காலங்களில் பெண்கள் பலரையும் அச்சுறுத்தும் ஒரு நோயாக மார்பகப்

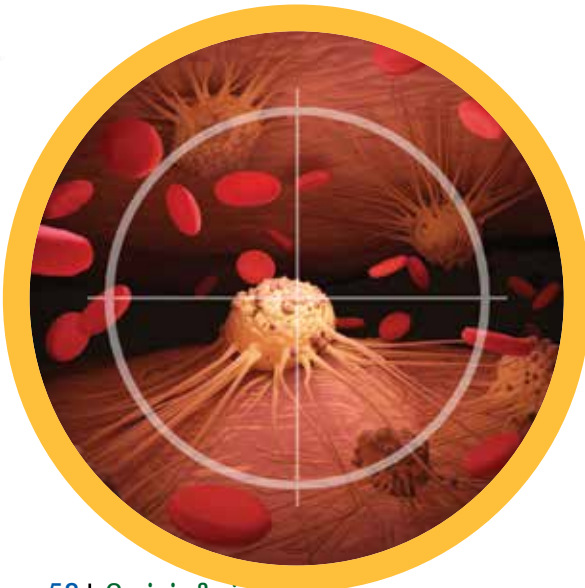
புற்றுநோய் இருக்கிறது. மேலை நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வில் 56 வயதிற்கு உட்பட்ட பெண்கள் கோதுமை தானியம் கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் கோதுமை தவிடு கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் அதில் இருக்கும் நார்ச்சத்துகள் பெண்களுக்கு அதிகம் கிடைத்து, அவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை வெகுவாக குறைத்திருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பக்கவாதம்

உடலில் நரம்பு மண்டலங்கள் வலு குறைந்திருப்பவர்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகிறது. இத்தகைய உடல்நிலையை பெற்றவர்கள் நார்ச்சத்து நிறைந்த கோதுமை தவிடு கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவது நல்லது. கோதுமையில் இருக்கும் நார்ச்சத்துகள் நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி இதயம் மற்றும் மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்புகள் ஏற்படாமல் காத்து பக்கவாதம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து அதிகம் இருப்பவர்கள் கட்டி பசும்பால் தயிரில் கோதுமை தவிடு கலந்து அதில் ஏதேனும் ஒரு பழத்தை சேர்த்து தினமும் காலையில் சாப்பிடுவது நல்லது.

குடல்புற்று

மாமிச உணவுகள் அதிகமாகவும், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் குறைவாகவும் சாப்பிடும் பழக்கம் உடையவர்களுக்கு கோலன் கேன்சர் எனப்படும் குடல் புற்றுநோய் அதிகம் ஏற்படுகிறது. கோதுமை உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிறு, குடல் போன்றவற்றில் சேர்ந்திருக்கும் ஆபத்தான நச்சுகள் வெளியேற்றப்பட்டு அதிலிருக்கும் அதிக நார்ச்சத்துகள்



ஆபத்தான குடல் தொற்று ஏற்படாமல் காக்கிறது. தினமும் குறைந்த பட்சம் 20 முதல் 25 கிராம் வரை நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த கோதுமை உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும்.

கோதுமைக் கஞ்சி, கோதுமை அடை உடலுக்கு பலத்தை கொடுக்கும். கோதுமை நொய்க் கஞ்சி காய்ச்சலால் இழந்த பலத்தை மீட்டெடுக்கும்.

அசிடீட்டி, அஜீரணம் உள்ளவர்களுக்கு கோதுமை ரவை கஞ்சி நல்ல பலன் தரும். கப நோய் உள்ளவர்கள் கோதுமைப்பால் செய்து குடித்தால் நல்லது.

மூட்டுவலி

கோதுமையை வறுத்து பொடித்து அதோடு தேன் சேர்த்து தினம் இருவேளை சாப்பிட மூட்டுவலியின் தீவிரம் குறையும்.

கோதுமை, உளுந்து, கஸ்தூரி மஞ்சளைப் பொடியாக்கி வெந்நீர் விட்டுக் கலந்து மூட்டுவலி உள்ள இடங்களில் பூசி வந்தாலும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

முகப்பரு

உடலை புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்யும் உணவாக கோதுமை இருக்கிறது. கோதுமையில் உள்ள நார்ச்சத்து இரத்தத்தில் இருக்கின்ற நச்சுகள் அனைத்தையும் வெளியேற்றி உடலை தூய்மைப்படுத்துகிறது. தோலில் உள்ள நச்சுகள் வெளியேறி விடுவதால் முகப்பருக்கள், கரும்புள்ளிகள் போன்றவை ஏற்படாமல் சருமத்தை அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

கோதுமை மாவுடன் பச்சைப்பயறு மாவும் தயிரும் கலந்து முகத்தில் பூசி காய்ந்தபின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால் முகச்சருக்கம், கரும்புள்ளி, முகப்பரு, முகத்திலுள்ள மாசுக்கள் மறையும்.



வெளிப்பிரயோகம்

கோதுமை மாலை காடியில் கலந்து பூசினால் வேர்க்குரு குணமாகும்.

கோதுமை மாலை களியாக செய்து சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் கட்டினால் வலி குறையும்.

அக்கி, தாபிதம், நெருப்பு பட்ட இடம், மேல் தோல் உரிந்து போன இடம் இவற்றில் கோதுமை மாவு பூச எரிச்சல் தணியும். நெஞ்சு சளிக்கும், கப பிரச்சனைக்கும் கோதுமை தவிடு ஒற்றடமாக உபயோகிக்க நோய் வீரியம் குறையும்.

பாதிப்புகள்

அரிசியுடன் ஒப்பிடும் போது கோதுமை செரிமானம் ஆவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். சிலருக்கு கோதுமை செரிமானம் ஆகாமல் வீக்கம், வயிறு உப்பிசம், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பிரச்சனை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே அளவோடு கோதுமை மாலை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்கு இது ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். எனவே குளுட்டன் அலர்ஜி உள்ளவர்கள் கோதுமை மற்றும் கோதுமை பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



தாய்ப்பால் தரவேண்டியதன் அவசியம் என்ன?



பி

றந்த குழந்தையின் முதல் உணவும், உணர்வும் தாய்ப்பால் எனும் மாமருந்துதான். மகப்பேற்றுக்கு பின் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் குழந்தையை கட்டித்தழுவி மார்போடு அணைத்து பால் ஊட்டுவது தாயின் முக்கிய கடமையாகும்.

‘உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு’ இதற்கான ஒரு சிறந்த உவமை தாய்ப்பால். பிறந்தது முதல் சுமார் 1 வருட காலம் வரை குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலை விட சிறந்த உணவு உலகில் ஒன்றுமில்லை என்பதை திண்ணமாக கூறலாம். குழந்தை பிறந்தவுடன் முதன்முதலில் தன் வாயரச்சுவைத்து அருந்துவது தாய்ப்பாலெனும் அமிர்தத்தை.

தாய்ப்பால் மிகவும் பரிசுத்தமானதால் அதன் மகிமை அமிர்தத்திற்கு ஒப்பாகும். தாய்ப்பால் உட்கொண்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு பல நன்மைகள்

உண்டாகிறது. இக்காலத்து மகளிர் வேலைப் பழு அல்லது உடல் பராமரிப்பின் காரணமாக அசதியினால் பிள்ளைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதை மூன்று நான்கு மாதங்களுக்குள் நிறுத்தி விடுகின்றனர். இதனால் குழந்தைகளுக்கு பிற்காலத்தில் அநேக துன்பங்கள் வர நேரிடும். நகர்ப்புறங்களை விட கிராமப் புறங்களில் வாழும் பெண்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலம் அதிகமாகும்.

தாய்ப்பால் சுரப்பு

கர்ப்ப காலங்களில் சூல் கொண்ட பெண்களுக்கு மார்பகங்களின்

வளர்ச்சி அதிகமாக இருப்பதனால் மிகவும் கனத்துக் காணும். குறிப்பாக மகப்பேற்றுக்கு தயாராகும் காலகட்டத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜென், புரோஜஸ்டிரோன் ஹார்மோன்களால் மார்பக வளர்ச்சி அதிகமாகிறது.

மகப்பேற்றிற்குப் பின் முதல் மூன்று நாட்கள் சுரக்கும் பால் சுரப்பு Colostrum என்பதாகும். இது சற்று நீர்த்து காணப்படும். இப்பால் சிறிது மஞ்சள் நிறத்துடனும் நீர்த்துவம் உள்ளதாகவும் இருக்கும். மூன்று நாட்களுக்கு பின் சுரக்கும் தாய்ப்பாலில் புரதத்தின் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

தாய்ப்பாலில் உள்ள சத்துகள்

தாய்ப்பால் என்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஆழமாக ஏற்படும் ஒரு பாசப்பிணைப்பு. தாய்ப்பாலில் சத்துகள் ஏராளமாக கிடைக்கும். இதில் நீர்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, தாது உப்புகள், நோய் எதிர்பு சத்துக்களான மிநிகி நிறைந்துள்ளது. இப்பாலில் லாக்டோஸ், கால்சியம் மற்றும் மினரல்ஸ் அதிகமாக கிடைக்கும் தாய்ப்பாலில் 20 மடங்கு அதிகப்படியான குளுட்டமைன் சத்து நிறைந்துள்ளது.

தாய்ப்பாலில் 80% புரதமும் 20% கேசினும் உள்ளது. இப்புரதத்தில் Lactare secretory Immunoglobulin A Lysozyme உள்ளதால் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைக்கும் தேவையான பாக்டீரியாக்களை உற்பத்தி செய்து உடலில் தோன்றும் தேவையற்ற பாக்டீரியாக்களை கொல்கிறது. அதன் அளவாக, தண்ணீர் 15%, கொழுப்பு 3.8%, புரோட்டீன் 1%, லேக்டோஸ் 7%

தாய்ப்பாலில் HMO எனப்படும்

“

தாய் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் போது குழந்தையின் உடலும், தாயின் உடலும் நெருக்கமாக விட்பு நிலையில் குழந்தையின் முழு உடலையும் தாயின் கை தாங்க வேண்டும்.

Human milk oligosaccharides எனும் சத்து நிறைந்துள்ளது. இது குழந்தைகளுக்கு தேவையான நல்ல நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தருகின்றது. Salmonella infection, Listeria infection போன்ற நோய்த்தொற்றிலிருந்தும், உணவுக் குழாயில் சீரணமின்மையால் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றையும் எதிர்த்து போராடும் தன்மை கொண்டது. தாய்ப்பாலில் DHA எனப்படும் Docosaheaxaenoic acid உள்ளதால் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கும், நரம்பு திசுவின் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. மேலும் வேறு சில அமிலங்களான Arachidonic Acid, Eicosapentaenoic acid, Docosaheaxaenoic போன்றவை மூளை, கண், உடல் திசு, சதை, செயல்பாடு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு உதவியாக இருக்கிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் விதம்

தாய் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் போது குழந்தையின் உடலும், தாயின் உடலும் நெருக்கமாக விட்பு நிலையில் குழந்தையின் முழு உடலையும் தாயின் கை தாங்க வேண்டும். தாய்ப்பால்

கொடுக்கும்போது தாய் உட்கார்ந்து கொடுக்க வேண்டும். படுத்த நிலையில் அல்லது முழங்கை மீது சாய்ந்து பாலூட்டுவது தவறான பழக்கம் ஆகும்.

தாய் ஒவ்வொரு முறை குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும்போது மார்பு காம்புகளைச் சுத்தப்படுத்தி தான் பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு மாறி மாறி இரு பக்கங்களிலும் பாலூட்ட வேண்டும். அப்படி செய்யாத நிலையில் மார்பில் பால் கட்டு ஏற்பட்டு பின் மார்பகங்கள் வலியோடு விம்மிக் காணும். இதைக் கட்டுப்படுத்த சில வேளைகளில் அதை பீச்சி வெளியேற்ற வேண்டும்.

கொடுக்கக் கூடாத நிலைகள்

தாய்க்கு மார்பில் கட்டி, புண், வெடிப்பு இருப்பின் தாயின் வன்மை குறைந்திருப்பினும் ஷய ரோகம், இருதய வியாதி, சுரம், காமாலை, இரத்த சோகை, பிரசவ ஜன்னி, பிரசவக் கால பைத்தியம் போன்ற வியாதிகள் இருப்பின் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கும் தொற்றும் குறிகள் ஏற்படும். அதனால் செயற்கை முறையில் புகட்டு பால் மேற்கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பால் சுரக்க ஏற்ற உணவுகள்

பழங்காலத்து பெண்மணிகள் மகப்பேறு அடைந்தவுடன் தன் தாய் வீட்டிலிருந்து போஷாக்கு நிறைந்ததும் கருப்பைக்கு வன்மையான உணவுகள் எடுப்பதினால் பலக்குறைவு இல்லாமல் மூன்று சந்ததிகள் காணும் வரை இருப்பார்கள். இக்காலகட்டத்தின் அமைப்பு அறவே மாற்றமேற்பட்ட நிலையில் குழந்தைப் பேறான பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரப்பிற்கு உதவும் உணவு வகைகளை பற்றி காணலாம்.

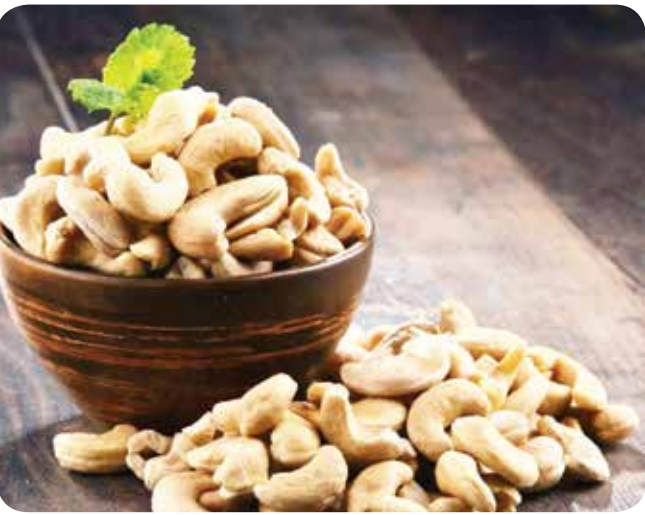
வெந்தயம் மாதவிடாய் பிரச்சனை முதல் பால் சுரப்புக்காலம் என பெண்மை சார்ந்த அனைத்திற்கும் ஏற்ற உணவு.

பால் சுறா மீன், கடல் மீன்களில் சோடியம் மற்றும் ஒமேகா அமிலம் உள்ளதால் இதை உட்கொள்வதினால் பால் சுரப்பு அதிகம் ஏற்படும்.

பூண்டு பால் சுரப்புக்கு துணை செய்யும். பூண்டு பால், பூண்டு குழம்பு, வெந்தய பூண்டு கஞ்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பசும்பால் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். பசும்பால், சுக்கு, பெருங்காயப் பொடி





சிறிதளவு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பிரசவம் ஆன பெண்களுக்கு தினமும் 5 முதல் 6 கப் வரை கொடுக்க அதிக அளவு தாய்ப்பால் உண்டாகும்.

அதிக அளவில் பாதாம், முந்திரி, பாசிப்பயறு, கீரைகள், பப்பாளிக் காய், ஓட்ஸ், முட்டை, கேழ்வரகு, பிரவுன் ரைஸ் தாய்மார்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாலூட்டுவதால் தாய்க்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

பெரும்பாலான தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதினால் அழகு குறைந்து விடுமோ? என்ற தவறான எண்ணம் கொள்கின்றனர். பலருக்கும் தெரிவதில்லை தாய்ப்பால் கொடுப்பதினால் தாய்க்கு உடலில் மாற்றங்கள் உண்டாகி ஆரோக்கியத்தோடு வாழலாம் என!

குழந்தை பிறந்தவுடன் அடிக்கடி அதாவது இரண்டரை மணி நேரத்துக்கு அல்லது மணிக்கு ஒருமுறை தாய்ப்பால் கொடுக்க 'ஆக்ஸிடோசின்' எனும் ஹார்மோன் சுரப்பை அதிகரித்து கருப்பையில் உள்ள வீக்கத்தை குறைத்து, அதிக இரத்த இழப்பை தடுக்கிறது.

தாய்ப்பாலூட்டும் காலத்தில்

ஈஸ்ட்ரோஜென் எனும் ஹார்மோன் அதிக அளவு சுரக்கச் செய்யாததால் மார்பகப் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

அதோடு சினை முட்டை உடைதல் என்னும் சுழற்சி நடைபெறாததால் இது இயற்கை கருத்தடை முறையாகவும், சினைப்பை புற்றுநோய் தடுப்பானாகவும் இருக்கின்றது.

தாய்ப்பால் உண்டும் காலத்தில் உணவில் எடுத்துக் கொள்ளும் கலோரிகள் குழந்தைக்கு சரிபாதிமாகச் செல்வதினால் பழைய உடல் எடைக்கு திரும்பும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. சர்க்கரை நோய் இருக்கும் தாய்மார்கள் நீடித்து பாலூட்டும் காலத்தில் நீரிழிவு நோய் மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான பசும்பால்

தாய்ப்பாலுக்கு நிகர் தாய்ப்பாலே. இருப்பினும் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாத சூழலில் பசும்பாலை தாய்ப்பாலுக்கு பதிலாக குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். முதலில் 1 லிட்டர் பாலில் இரண்டு பங்கு நீர் விட்டு ஏடு கட்டா வண்ணம் காய்ச்சி ஒரு வேளைக்கு ஒன்றரை முதல் 2 அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை காலை முதல் இரவு வரை கொடுக்கலாம்.

சத்துக்கள்	தாய்ப்பால்	பசும்பால்
புரதம்	1.5%	3.5%
கொழுப்பு	4%	3%
சர்க்கரை	6%	4.5%
உப்புக்கள்	0.2%	0.7%
தண்ணீர்	88.3%	88.3%

பாலூட்டும் பெண்களுக்கு சில நோய் நிலைகளின் காரணமாக அல்லது பால் சுரப்பு குறைவாக இருப்பின் பசும்பால் கொடுப்பது நன்று. செயற்கை பவுடர் பாலுக்கு பதிலாக நாட்டு பசும்பால் திறன் ஆற்றலை குழந்தைகளுக்கு விருத்தியாக்கும்.



மருத்துவர் அபிராமி ரமேஷ்



ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

இதயத்தை பாதுகாக்க சில வழிகள்

வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களே இதய நோயை தவிர்க்க சிறந்த வழி. இதய அமைப்பில் அடங்கியுள்ள இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் உடலை பராமரித்து அரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு முக்கியமானதாகும். ஆதலால் போதுமான உடற்பயிற்சியும், ஆரோக்கியமான உணவுகளும் இதய பாதுகாப்பிற்கு அவசியம். இதை கடைபிடித்தால் இதய நோயிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

உணவு கட்டுப்பாடு

உணவு கட்டுப்பாடு இதய ஆரோக்கியத்தை பேணிக் காப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உயர் இரத்த கொழுப்பின் அளவு தமனியில் உள்ள

இதயம்

பிளேக் கட்டமைப்பை அதிகரிப்பதால் மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. குறைந்த கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளான மீன், கொழுப்பில்லாத பால், பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் பருப்பு, முட்டை வெள்ளைக்கரு போன்ற உணவு வகைகளை உட்கொள்ளலாம். சமையலில் தினமும் ஏதேனும் ஒரு வகையில் வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கீரை வகைகளில் முருங்கைக் கீரை, அகத்திக்கீரை, புதினா மற்றும் மசாலா கீரைகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பீட்டா கரோட்டின் சத்துள்ள கேரட், சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சோயாபால், சோயா, மொச்சை போன்றவை உடலில் கெட்ட கொழுப்பு சேராமல் தடுக்கும்.

உணவில் உப்பின் அளவை குறைத்து கொள்வது நல்லது. எனவே ஊறுகாய், சிப்ஸ், அப்பளம் போன்றவற்றை



“

உணவில் உப்பின்

அளவை குறைத்து கொள்வது
நல்லது. எனவே ஊறுகாய்,

சிப்ஸ், அப்பளம்

போன்றவற்றை தவிர்ப்பது

இதயத்திற்கு மிகவும்
நல்லது.

”

தவிர்ப்பது இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. தண்ணீர் அதிக அளவில் குடிக்க வேண்டும். காபியை தவிர்த்து தேநீர் பருகலாம். இரவு நேரங்களில் மாதுளம் பழம் அல்லது கருப்பு திராட்சை உண்ணலாம். இதிலுள்ள ஒரு வகையான அமிலம் இதயம் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.

எடை பராமரிப்பு

உடல் பருமனாக இருந்தால் கரோனரி இதய நோய் மரணத்தை அதிகரிக்கும் ஆபத்து இருப்பதாக அமெரிக்கன் ஹார்ட் பவுண்டேஷன் தெரிவித்துள்ளது. 30 முதல் 64 வயது வரை உள்ளவர்கள் குறிப்பாக எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பருமனான உடல் கொண்டவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம், டிரைகிளிசரைடுகள், கெட்ட கொழுப்பு (பிளூலி) போன்றவை இருக்க வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. ஆதலால் சத்தான உணவுகளை சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமான எடை மற்றும் ஆரோக்கியமான மனதைப் பராமரிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி

ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு தினமும் போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதால் இரத்த ஓட்டம் மேம்படுகிறது. தசைகள் வலுவடைகின்றது. நடைபயிற்சி, நெடுந்தூர நடை, ஜாகிங், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்றவை ஆரோக்கிய இதயத்தை மேம்படுத்த சிறந்த வழிகள். தினமும் செய்யக்கூடிய சில உடற்பயிற்சிகளான நாயுடன் நடைப்பயிற்சி, மாடிப்படி ஏறப்பயிற்சி,



வெகு தொலைவில் இருக்கும் கடை போன்றவைகளுக்கு செல்ல உங்களது வண்டியை பயன்படுத்துவதை விட்டுவிட்டு உங்களது கால்களை பயன்படுத்துங்கள். இது ஆரோக்கிய இதயத்திற்கு சிறந்த பங்களிப்பாகும்.

வாழ்க்கை முறை

உங்கள் ஓட்டுமொத்த உடல் நலத்தையும், இதயத்தையும் பாதுகாக்கும் வாழ்க்கை முறையைத் தேர்வு செய்யுங்கள். அமெரிக்க இதயச் சங்கம் புகைபிடிப்பது தான் இதய நோய் வருவதற்கு முக்கிய

காரணம் என தெரிவித்துள்ளது. புகைபிடிப்பது நுரையீரல் நோயை ஊக்குவித்து தடிப்பு ஏற்படுவதன் மூலம் இதயம் பாதிப்படைகிறது. புகைபிடிப்பது பக்கவாதம், வெளிப்புற தமனி நோய், அயோர்டிக் குருதி நாள தெளிவு போன்ற ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதய பாதுகாப்பை கருத்தில் கொண்டு புகைபிடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பரிசோதனை

நம் உடலின் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ராலின் அளவை மாதம் ஒருமுறை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது இதய பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும். உடல் உபாதைகளுக்கு தாமாகவே மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். லேசான நெஞ்சுவலி, இதய பகுதிகளில் லேசான அசௌகரியமான உணர்வு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இதற்காக நேரம் ஒதுக்குவதில் தயக்கம் காட்டாதீர்கள்.

மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

உடல், மனம், இதயம் ஆகியவற்றின் இயக்கங்களை போக்க மனம் விட்டுச் சிரியுங்கள். இரவு உறங்குவதற்கு முன் நகைச்சுவை சார்ந்த தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை பாருங்கள். சந்தோஷமாக நிம்மதியாக கவலையின்றி இருப்பது இதயத்தை பலப்படுத்த உதவும்.

ஒருவரின் மகிழ்ச்சியை அவரை சுற்றியிருக்கும் விஷயங்களே முடிவு செய்கின்றன. எனவே, மிகவும் மகிழ்ச்சியான நண்பர்கள், உங்களுக்கு



உணக்கமளிக்கும் நண்பர்கள், உங்கள் நம்பிக்கையை சிதைக்காத நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்..!

அடுத்த நொடி, என்ன நடக்கும் என்பது கூட தெரியாத, நிச்சயமற்ற வாழ்க்கையை நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். எனவே எதற்காகவும் டென்ஷன் ஆகாதீர்கள். எது நடந்தாலும் நன்மைக்கே என நினையுங்கள்.

உங்களை சுற்றியிருப்பவர்களிடம் அடிக்கடி நன்றி சொல்லுங்கள். பிறர் செய்யும் உதவிக்கு நன்றி சொல்ல மறக்காதீர்கள். அந்த உதவி சிறியதாக இருந்தாலும் நன்றி சொல்லுங்கள்.

குற்ற உணர்ச்சி நம் மகிழ்ச்சியை பறித்துவிடும். எனவே, எப்போதும் நல்ல விஷயங்களையே செய்யுங்கள். நமக்கு ஆதாயம் இருந்தாலும் அடுத்தவருக்கு தீங்கு தரும் விஷயங்களை செய்யாதீர்கள். ஒருபோதும் மனசாட்சிக்கு விரோதமாக செயல்படாதீர்கள்.

Owned, Printed and Published by JEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS, No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA

SAY GOOD BYE
ASTHMA....



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



RJR
HERBAL HOSPITALS

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

Build the Healthy Society

★ **ISO 9001: 2008 Certified Hospital** ★



Our Special Treatment

- ↳ Psoriasis,
- ↳ Asthma,
- ↳ Knee Pain,
- ↳ Sugar,
- ↳ PCOD, Stroke
- ↳ Rheumatoid Arthritis
- ↳ Kidney Stone, Piles
- ↳ Gallbladder Stone,
- ↳ Infertility

- ★ **Doctors 250 +**
- ★ **Staffs 1200 +**
- ★ **5 States**
- ★ **Branches 75 +**
- ★ **150 Years of Medical Service**

**4 Generations
of Experience**

▶ **TAMILNADU** ▶ **KARNATAKA** ▶ **PONDY**
▶ **ANDHRA** ▶ **TELANGANA**

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com