

# HERBAL MIRACLE மீராக்கல்

ஹெர்பல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:03 | இதழ்:1 | ஏப்ரல்-2021 | விலை-ரூ.25

ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

7

புதிய பகுதி  
தாத்தா சொன்ன  
தாவரக் கதைகள்



மண்பானைத் துண்ணீரின் மகத்துவம்

கோடைகால உணவும் வாழ்வும்

உடல் சூட்டை உணவால் துணிப்போம்

கோடைகாலத்தில் கர்ப்பிணிகள்  
கவனிக்க வேண்டியவை

மெயிலில் இருந்து சருமத்தை  
பாதுகாப்பது எப்படி?



கோடை  
ஸ்பெஷல்

# கோடைகாலம் வரமா? சாபமா?

நான்கு தலைமுறை  
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்  
பாதிப்படைந்தோர்  
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

★ ★ ★

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று  
**5,20,000** க்கும்  
மேற்பட்டோர்  
நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

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



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:



**787 11 11 115**

**RJR HERBAL HOSPITAL**

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)  
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

சென்னை • பெங்களூர் • புதுச்சேரி • மதுரை • கோவை • திருச்சி • சேலம் • ஓசூர் • திருப்பூர் • திண்டுக்கல்  
திருநெல்வேலி • மார்த்தாண்டம் • கும்பகோணம் • வேலூர் • விழுப்புரம் • ஈரோடு • இராமநாதபுரம் • தேனி  
திருவண்ணாமலை • காஞ்சிபுரம் • காரைக்குடி • புதுக்கோட்டை • திருவள்ளூர் • ஆம்பூர் • கரூர் • கிருஷ்ணகிரி  
மயிலாடுதுறை • நாகப்பட்டினம் • தஞ்சாவூர் • தென்காசி • கோவில்பட்டி • பொள்ளாச்சி • நாகர்கோவில் • தர்மபுரி  
• விருதாச்சலம் • சிவகாசி • கடலூர்

• www.rjherbalhospitals.com • www.rjrhospitalscurepatient.com



## சூரியனை கொண்டாடுவோம்!

கடந்த ஆண்டை விட இந்த ஆண்டு வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் என்று வானிலை ஆய்வு மையம் எச்சரித்திருக்கிறது. கடந்த 100 ஆண்டுகளாகவே ஆண்டு தோறும் 0.62 டிகிரி செல்சியஸ் என்ற அளவில் வெப்பம் அதிகரித்து வருகிறது. இதற்கு காரணமானவர்கள் மனிதர்களாகிய நாம்தான். நம்மால் அழிக்கப்படும் காடுகளும், தொழில் புரட்சி என்ற பெயரில், தொழிற்சாலைகள் வெளியேற்றும் புகைகளும், கழிவுகளுமே வெப்பம் அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணம்.

பொதுவாக சூரிய ஒளி உடலுக்கு நல்லது. காலை நேர சூரியக் குளியல் உடல் பருமனை குறைக்கும். எலும்புகளை பலப்படுத்தும். டைப் 2 வகை சர்க்கரை நோய் ஆபத்தை குறைக்கும். மறதியை ஏற்படுத்தும் அல்சைமர் நோய்க்கு எதிராக செயல்படும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக உணவுப் பொருட்களிலிருந்து அரிதாக பெறப்படும் வைட்டமின் டி சூரிய ஒளியில் இருந்து தாராளமாகக் கிடைக்கிறது.

வெயில் அதிகமானால் வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி, பூஞ்சை தொற்று, நீர்க்கடுப்பு என பலவிதமான வெப்ப நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. வேர்வை வழியாக நீர்ச்சத்தும் உப்புச்சத்தும் அதிகமாக வெளியேறி தாது உப்புகளின் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. மூளைக்கு செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து மூளை செயல்பாட்டில் பாதிப்பு, மயக்கம், இதய பாதிப்பு, ஒவ்வாமை முதலானவை ஏற்படுகிறது. அம்மை நோயில் ஆரம்பித்து புற ஊதாக்கதிர்களின் தாக்குதலால் சருமப் புற்றுநோய்வரை உருவாகிறது.

கோடை வெயிலில் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள இந்த இதழ் கோடை சிறப்பிதழாக மலர்கிறது. உயிர்கள் மட்டுமல்ல, பூமியும் சூரியனை ஆதாரமாகக் கொண்டே சுற்றிவருகிறது. கோடைகாலத்தில் சூரியன் வெப்பத்தை வாரி இறைத்தாலும் உலகம் சீராக இயங்க சூரியன் அவசியம்.

அமெரிக்க தத்துவவியலாளர் நோம் சாம்ஸ்கி அணு ஆயுதமும், புவி வெப்பமடைவதும் உலகத்தை அச்சுறுத்தும் இருபெரும் ஆயுதங்கள் என்கிறார். இந்த இரண்டு ஆயுதங்களும் மனிதத் தவறுகளால் உருவானவை.

செய்த தவறுகளை சரிசெய்வோம். இயற்கையை பாதுகாப்போம். சூரியன் இன்றி இயங்காது உலகம் என்ற உண்மையை உணர்ந்து சூரியனை கொண்டாடுவோம்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்  
மற்றும் ஆசிரியர்:  
**எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை**

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓப்பிலாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு.பி.வி.சுகன்யாதேவி

மரு. பி.ஜி.ரேவதி

மரு. சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்மூர்

மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்யா

மரு.ஆர்.அபிராமி

மரு.எம்.தங்கபுஷ்பா

மரு.என்.எஸ்.பிரியாதேவி

மரு.இனியா பிரியதர்ஷினி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

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.

**உள்ளே...**

**கோடைகாலம்  
வரமா? சாபமா?**

**6**

**பனம்பழப் பணியாரம்**

**10**

**ஆடை ஆபரணங்களின்  
மருத்துவ குணங்கள்!**

**14**

**மண்பானைத்  
தண்ணீரின் மகத்துவம்**

**18**

**கோடைக்கால  
உணவும் வாழ்வும்!**

**22**



கோடைகாலத்தில்  
கர்ப்பிணிகள்  
கவனிக்க  
வேண்டியவை!

32

உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்  
பதிமுகம் குடிநீர்!



39

உடல் சூட்டை  
உணவால் தணிப்போம்!



46

உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்தால்  
என்னென்ன பிரச்சனைகள்  
ஏற்படும்?



50

அகத்தின் தீயை  
விரட்டும் அகத்தி



56

வெயிலில் இருந்து  
சருமத்தை பாதுகாப்பது  
எப்படி?



60



கோடை  
ஸ்பெஷல்

# கோடைகாலம் வரமா? சாபமா?

கோ

டைகாலம் வந்தாலே, இந்த வருடம் கோடை வெயிலின் தாக்கம் எப்படி இருக்குமோ என்கிற ஒரு வித பயம் ஏற்படுவது இயல்பாகிவிட்டது.

அளவுக்கு அதிகமான வெப்பநிலை மனித உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு, சரும பிரச்சனைகள் என பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தினாலும் வெயிலின் நன்மையான பயன்களை நாம் புறம் தள்ளிவிட முடியாது.

பொதுவாக நாம் அனைவரும் கோடைகாலத்தினை இயற்கையின் சாபமாகவே பார்க்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் இயற்கை அளித்த வரங்களில் கோடைகாலம் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். குளிர்காலத்தில் ஏற்பட்ட உடலின் மந்த தன்மையை கோடைகாலம் மாற்றும்.

நமது பண்டைய கலாச்சாரத்தில் சூரியனை கண்களால் காண்பதும் சூரிய குளியல் எடுப்பதும்



மருத்துவர் கு. நிவேதா

RJR HERBAL  
Hospitals



முக்கிய அங்கமாக இருந்து வந்தன. சூரியனின் சக்தியை கொண்டு நம் உடலின் வியாதிகளை தீர்ப்பதற்கான அறிவை பெற்றிருந்தனர்.

வெயிலை வெறுப்பதை விட பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனம். தமிழகம் போதுமான மழையும், தேவையான வெயிலும் கொண்ட அருமையான வாழிடம். நாம் மழை நீரை சேமிக்க மறந்ததைப் போலவே வெயிலையும் முறையாக பயன்படுத்திக் கொள்ளப் பழகவில்லை.

வெயில் வெளுத்து வாங்கும்போது,



வெளியில் தலைகாட்டாமல் வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கொள்ள மனம் விரும்புகிறது. மழையைப் போல வெயிலும் இயற்கையின் கொடையே. அதை புரிந்து கொள்ளாமல் வெயில்காலத்தில் வெளியே சென்றால் குடைக்குள்ளேயே குடி கொண்டிருக்கிறோம். வெளியில் செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் உச்சந்தலையில் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டால் குடு உடலில் தாவாது. தொப்பி, குடையை விட இது அதிகமாக குடு தணிக்கும்.

உச்சி வெயில் உடம்புக்கு ஆகாதுதான். ஆனாலும் உச்சி வெயிலாலும் நல் பலன் உண்டு.

## சூரியக் குளியலின் நன்மைகள்

சூரியக் குளியல் செய்வதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். வீக்கத்தைக் கரைக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். 16 வகையான புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுப்பதுடன் அவற்றைக் குணப்படுத்த உதவும். இயற்கையான முறையில் எலும்புகளை வலுவாக்க சூரிய ஒளி பெரிதும் உதவும்.

அல்சைமர் நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. சூழ்நடைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. பருவகால பாதிப்புகளை எதிர்த்து போராடும். தூக்க சுழற்சியை சீராக்கி இயற்கையாகவே தூக்கத்தை வரவழைக்கும்.



சூரியக்குளியல் என்பது, குறைவான உடைகளை உடுத்திக்கொண்டு சூரியனிடம் உடலைக் காட்டுவது. இந்தக் குளியலால் 'அன்டிபாக்டீரியல்' (Antibacterial) எனப்படும் பாக்டீரியாக்களுக்கு எதிராகப் போராடும் தன்மையும் 'ஆன்டி ஃபங்கல் ப்ராப்பர்டீஸ்' (Antifungal properties) எனப்படும் பூஞ்சைகளுக்கு எதிராகச் செயல்படும் தன்மையும் கிடைக்கும். இதை உணர்ந்துதான் நம் முன்னோர் சூரிய வெளிச்சமும் காற்றும் வீட்டின் உள்ளே வரும்படி வீடு கட்டினார்கள்.

சூரிய ஒளியில் "விசிபிள் கதிர்கள்" 'இன்ஃப்ரா ரெட் கதிர்கள்' 'அல்ட்ரா வயலேட் கதிர்கள்' என மூன்று விதமான கதிர்கள் உள்ளன. எய்ம்ஸ் மருத்துவமனை நடத்திய ஆராய்ச்சியில் "மழை மற்றும் குளிர் காலங்களில் உடலுக்கு வைட்டமின் டி போதுமான அளவு கிடைப்பதில்லை" என்பதால் கோடைக்காலத்தில் உடலை வெயிலில் காட்டி வைட்டமின் டி பெற்றுக் கொள்வது நல்லது என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

சூரியக் குளியல் செய்யும்போது சில விஷயங்களில் கவனம் தேவை. உடலில் எரிச்சல், மயக்கம், சோர்வு ஏற்பட்டால் உடனடியாக நிறுத்திவிட வேண்டும். குளியல் முடித்தும் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். சூரியக் குளியலுக்கு முன்னரும், பின்னரும் தலா இரண்டு கப் குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்க வேண்டும். சன்ஸ்க்ரீன்லோஷன் பூசிக்கொண்டு சூரியக்குளியல் எடுக்கக் கூடாது.

சூரிய ஒளியை சூரியனின் உதய காலத்தில் பெறுவது நல்லது. 15 நிமிடம் சூரியக் குளியல் எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது. உங்கள் உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின் டி கிடைத்துவிடும். தினமும் காலை 15 நிமிட சூரியக்குளியல் பெற்று ஆரோக்கியமாகவும், ஆற்றலுடனும் வாழ்வோம்.

ஒடியாடி உழைத்த களைப்புக்கு ஓய்வெடுக்கலாம் என்று கீழே சாய்ந்தால், பாடாய்படுத்தும் கொசுக்கள், இந்த வெயிலால் கொஞ்சம்

மட்டுப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் உணர முடியும். கொசுக்கள் மட்டுமல்ல கொட்டும் கழிவுகளில் வளரும் கிருமிகள், காடுகளில் இறந்த உயிர்களின் உடல்களில்



வளரும் நுண்ணுயிர்கள், நீர்நிலைகளை சுற்றிலும் காணப்படும் களைகள் போன்ற வற்றையும் வெயில் கட்டுப்படுத்துகிறது.

பகல் பத்து மணிக்கு முந்தைய வெயிலும், மாலைக் கதிர்வனும் மக்களுக்கு நன்மையே செய்கிறது. காலை கதிரொளி பச்சிளங் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை வராமல் தடுக்கிறது. சிறியவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் வைட்டமின் டி சத்தை வாரி வழங்குகிறது. இந்த வகை வைட்டமின், உணவுப் பொருட்களின் வழியே அரிதாகத்தான் கிடைக்கிறது. 10 நிமிட வெயிலே உடலுக்குப் போதுமான அளவுக்குத் வைட்டமின் டியை தந்து விடுகிறது.

வைட்டமின் டி தான், உடல் கால்சியத்தை கிரகிக்க துணை புரிகிறது. கால்சியம் கிடைத்தால்தான் எலும்புகள் பலம் பெறும். மனநிலை சீராகும். 'செரடோனின்' திரவமும், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்

ரசாயனப் பொருளும் உடலில் வெயில் படுவதாலேயே சுரக்கின்றன. வெயிலால் உரம் பெற்ற தேகம் அதிக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொள்கிறது. மூளை முடக்கம் அடைந்தவர்களை வெயிலில் பயணம் செய்ய வைப்பது ஒருவகை சிகிச்சை முறையே.

கொளுத்தும் கோடை வெயில் கூட நமது உடல் உறுப்புகளின் வேலைப் பளுவை வெகுவாகக் குறைக்கிறது. நமது சிறுநீரகம், இடைவிடாமல் செயல்பட்டு உடலில் உள்ள கழிவுகளை சிறுகச் சிறுக வடிகட்டி வெளியேற்றுகிறது. கோடைகால வெயில் உடல் கழிவுகளை வியர்வையாகவும் வெளியேற்றுவதால் சீறுநீரகத்துக்கு சற்று ஓய்வு கிடைக்கிறது.

கோடைகாலத்தில் அதிக தாகம் எடுக்கும். அதற்கும் இயற்கையே கொடையாக நுங்கு, பதநீர், இளநீர், தர்பூசணி, எலுமிச்சை போன்றவற்றை தந்துள்ளது.



**கோடை  
ஸ்பெஷல்**



**மருத்துவர் சாய் திவ்யா  
செங்கோடன்**

**RJR HERBAL  
Hospitals**



ண்ட நாளைக்கு பிறகு லாக்டவுன் எல்லாம் முடிந்து ஒரு வழியாக தாத்தாவை பார்க்க வாச மற்றும் திவ்யா கிராமத்திற்கு போகிறார்கள். வருடா வருடம் முழுப்பரிட்சை முடிந்து லீவுக்கு தாத்தாவை பார்ப்பதற்கும், மண்பானையில் பாட்டி சமைத்து தரும் ருசியான சமையலை சாப்பிட்டுக் கொண்டே அவர் சொல்லும் கதையை கேட்பதற்கும் எப்போதுமே மிக உற்சாகமாக ஊருக்கு கிளம்பி போவார்கள்.

**தாத்தா  
சொன்ன  
தாவரக்  
கதைகள்**

**1**

# பனம்பழப் பணியாரம்

ஊருக்கு போய் தோப்பின் நடுவில் உள்ள கிணற்று மேட்டில் அமர்ந்து அங்கு வீசும் சில்லென்ற காற்றில் விளையாடுவது இருவருக்குமே பிடித்த விஷயம். குறிப்பாக பாட்டி செய்து தரும் இனிப்பு போட்ட பணியாரம் என்றாலே இருவருக்கும் உயிர். தினமும் மாலை இருவருக்கும் பாட்டி வித விதமான பலகாரம் செய்து தருவார். அதை வயலுக்கு பக்கத்தில் உள்ள ஊஞ்ச மஇரத்தடியில் கயிற்றுக் கட்டில் போட்டு அமர்ந்து வயலில் ஆட்கள் வேலை செய்வதை வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டே சாப்பிடுவது வழக்கம்.

அன்றும் அப்படித் தான். ஊருக்கு போன உடனேயே இருவரும் தாத்தாவை தேடி தோட்டத்திற்கு ஓடிச்சென்று தாத்தாவை கட்டி தழுவி ஆனந்தம் அடைந்தனர். தாத்தாவுக்கும் அவ்வளவு சந்தோஷம். இருவரையும் தூக்கி கொஞ்சி உச்சி முகர்ந்து கொண்டார்.

வாசு எதிர்பார்த்ததை போலவே தாத்தா ஒரு தூக்குச்சட்டி நிறைய கருப்பட்டி பணியாரம் வைத்திருந்தார். அதை எடுத்து தாத்தா இருவருக்கும் பகிர்ந்து கொடுத்து நலம் விசாரித்து இருவரையும் ஆசுவாசப் படுத்தினார்.

வழக்கம் போலவே வாசு, தாத்தாவிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள நிறைய விஷயம் மனதில் வைத்திருந்தான். அவன் சாப்பிட்டுக்கொண்டு இருந்த பணியாரம் என்றைக்கும் விட அன்று ருசி கொஞ்சம் கூடுதலாகவே இருந்தது. வாசு தாத்தாவிடம், "இன்று பணியாரம் ரொம்பவே நல்லா இருக்கே தாத்தா! பாட்டி என்ன சேர்த்து இருக்கிறார் இதில்?" என்று கேட்டான். தாத்தா சிரித்துக்கொண்டே சொல்ல ஆரம்பித்தார். "இன்று நமது தோட்டத்தில் இருக்கும் பனை மரத்தில் இருந்து சேகரித்த



பனைவெல்லம் சேர்த்து இருக்கு டா பேராண்டி" என்றார் தாத்தா பெருமிதத்துடன்.

அதை கேட்ட வாசு, "ஓஹோ! அந்த மரத்துல இருந்து வெல்லம் கூட எடுக்கலாமா. இத்தனை நாள் இது தெரியலயே எனக்கு?!" என்று சொன்னான். அந்தப் பனைமரத்தைப் பற்றி பேசினாலே தாத்தாவின் கண்கள் பெருமையில் மின்னுவதைக் கண்டு இருக்கிறான் வாசு. பெருமிதத்தில் அது ஏன் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் அதைப்பற்றி தாத்தாவிடம் கேட்டான். அதற்கு தாத்தா, "பனை மரங்கள் எல்லாம் சும்மா நினைக்கக் கூடாதுடா பேராண்டி. அவைகளெல்லாம் மனிதர்கள் விவசாயம் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பிருந்தே

வாழ்ந்து வருகின்றன. அதோ தெரியுது பார்! நம்ம தோட்டத்து பனை மரம். அது என்னுடைய சின்ன வயசுல இருந்தே இருக்கு. எங்க தாத்தா காலத்துல நிறைய இருந்தது. இப்போ இந்த ஒன்னு தான் உயரமா நின்னுட்டு இருக்கு" என்றார்.

இதை கேட்டுக் கொண்டு இருந்த திவ்யா, "ஏன் தாத்தா இந்த மரம் நம்ம தோட்டத்துல இருக்கு? அவ்வளவு சிறப்பானதா இது?". என்று தன்னுடைய மழலை கலந்த குரலில் கேட்டாள். தாத்தா தன்னுடைய பேரப்பிள்ளைகளுக்கு பனைமரத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி கூற ஆரம்பித்தார்.

"நமது தமிழக மண்ணின் கிராமங்களுக்கே உரிமையான மரம் தான் பனை. அதிகப்படியாக காணப்படும் இம்மரத்தின் ஓலை முதல் வேர் வரை அனைத்துமே பல அற்புதமான மருத்துவ குணமுள்ளதாகவும் பாரம்பரிய உணவாகவும் இருந்து வருகிறது.

"நம்ம பனைமரம் இருக்கே வெயில் காலத்துல குலை குலையா நுங்கு காய்த்து தள்ளும். குறிப்பா கோடை காலத்துல வர தாகம், மூத்திரக் கட்டு, உடல் சூடு, வியர்க்குரு இவை எல்லாம் வராமல் தடுக்கும் தன்மை நம்ம நுங்குக்கு உள்ளது.

"பனை மரத்தோட பழம் கூட உணவாக பயன்படும் குழந்தைகளே. நுங்கை பறிக்காமல் விட்டால், மரத்திலேயே பழுத்து கீழே விழும். அப்பொழுது அதை எடுத்து நெருப்பில் போட்டு சுட்டு நார்களை நீக்கி அதில் உள்ள சதையை மட்டும் சாப்பிடலாம்.

"நம்ம தோட்டத்துல கிடைக்குற பனம்பழத்தை எடுத்து உங்க பாட்டி பலகாரம் செய்து தருவாங்க, சாப்பிடுவதற்கு ரொம்ப நல்ல இருக்கும்" என்று தாத்தா சொன்னதும் வாசு, "அது என்ன பலகாரம் தாத்தா எனக்கும் சொல்லுங்க" என்று கேட்டான். தாத்தா சொல்ல ஆரம்பித்தார்:

"அதை செய்வதற்கு இரண்டு



பனம்பழம், ஒரு சிட்டிகை உப்பு இருந்தா போதும். பனம்பழத்தை எடுத்து அதன் நார்களை நீக்கி சதையை மட்டும் வழித்து வச்சிக்கணும். சதையை தும்பு இல்லாம வடிகட்டி அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து கரைச்சுக்கணும். இட்லி பாத்திரத்தில் அளவாக நீர் ஊற்றி, கரைத்து வைத்த கலவையை இட்லி தட்டில் குழிக்கு 2 ஸ்பூன் அளவு ஊற்றி ஆவி வரும் வரை வேகவைத்து எடுக்கணும். இது சாப்பிட சுவையாக இருக்கும், அதே சமயம் உடலுக்கு ஊட்டமாகவும் இருக்கும்" என்றார் தாத்தா.

வாசு தாத்தாவிடம், "தாத்தா அடிக்கடி பாட்டி கிழங்கு தருவாங்க. அது எப்படி இந்த மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும்?" என்று கேட்டான். தாத்தா விளக்கம் சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

"பனம் பழம் மரத்திலிருந்து கீழே விழுந்ததும் மணல் பாங்கான இடத்தில் ஒரு அடி உயரம் வரை மணல் திட்டு கட்டி, நாம் சேகரித்து வைத்த பனம்பழத்தை புதைத்து வைக்க வேண்டும். அதன்பிறகு அதன் மேல் அரையடி மண்ணை கொட்டி கற்பூரம் ஏற்றி பூமாதேவியை கும்பிட்டு நீர் தெளிக்க வேண்டும். கிழங்குகள் எல்லாம் நல்லபடியாக மூன்றில் இருந்து நான்கு மாதத்தில் முளைத்து வெளிவரும்போது மண்ணைத் தோண்டி கிழங்குகளை எடுத்து பத்திரப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

“சிலர் கிழங்குகளை ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி, உப்பு போட்டு வேகவைத்து சாப்பிடுவார்கள். நமது வீட்டில் கிழங்கை வெயிலில் காயவைத்து இடித்து மாவாக்கி பலகாரம் செய்து சாப்பிடுவோம்.

“சலித்து எடுத்த பனங்கிழங்கு மாவு கால்கிலோ, தேங்காய் பால் ஒரு கோப்பை, ஏலம் 2, சர்க்கரை தேவையான அளவு. இனிப்பு வேண்டாங்கறவங்க சர்க்கரை சேர்க்காமல் செய்யலாம்.

“தேங்காய்ப்பாலில் சர்க்கரையை கரைத்து அத்துடன் ஏலக்காயை பொடித்து சேர்த்து கிழங்கு மாவை கொட்டவும். இந்த கலவையை நன்றாக பிசைந்து எடுத்து இட்லி பாத்திரத்தில் அளவாக ஊற்றி வேக வைத்து எடுக்கவேண்டும்.

“கிழங்கு மாவை இந்த மாதிரி செய்து இதோடு கருப்பட்டி போட்ட காப்பி சேர்த்து தருவாங்க உங்க பாட்டி... சாப்பிடுவதற்கே ஆஹா! சொர்க்கம் போல இருக்கும் குழந்தைகளா” என்று தாத்தா மகிழ்வாக சொன்னார்.

“பனை மரத்தில் வளரும் பாளையை சீவி பதப்படுத்தினால் அதில் இருந்து நீர் வடியும். அந்த நீரை கலயத்தில் சேகரித்து வைப்பார்கள். இதனையே பனங்கள் என்பர். கலயத்தில் சுண்ணாம்பு தடவினால் புளிக்காது. புளிக்காத திரவத்தை பதநீர் என்பர். புளிக்காத

பதநீரை தொடர்ச்சியாக 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மேகநோய் தணியும். குழந்தைகளுக்கு உடல் உஷணத்தால் வந்த காய்ச்சலுக்கு பதநீர் குடிக்க தருவது நம்ம ஊர் வழக்கம்.

“இதைத் தான் இரும்பு சட்டியில் ஊற்றி காய்ச்சி பனை வெல்லமாகவும், கருப்பட்டியாகவும், கற்கண்டாகவும் செய்து எடுக்கிறோம். பனை மரத்திலிருந்து பிரித் தெடுக்கப்பட்ட கற்கண்டு, கருப்பட்டி மற்றும் வெல்லம் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளும்போது அம்மை நோயால் ஏற்பட்ட உடல் வெப்பம், மற்றும் மேககுடு, நீர்ச்சுருக்கு, குடல் புண்கள், நாக்கு சுவையின்மை ஆகியவை நீங்கும்

“பனை ஓலையால் செய்த விசிறிகள் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றை சமநிலையில் வைத்து இக்குற்றங்களின் மாறுபாட்டால் ஏற்படும் நோய்களை தவிர்க்கின்றன. இந்த ஓலைகளை வைத்து சிறிய கூடைகள் மற்றும் வீட்டு சாதன பொருட்களும் செய்வர்.

“பனை மரத்தின் வேர் கூட மருத்துவ குணம் உள்ளது குழந்தைகளா... சிலருக்கு காலில் ஊரல் எடுத்து தோல் உரிந்து நீர் வடியும். அப்போது இந்த பனைமரத்தின் வேரை சிதைத்து அதில் வடியும் நீரை தடவினால், ஊரல் வந்த இடம் தெரியாமல் நீர்வடிவது நின்று குணம் கிடைக்கும்.

மேலும் பனைமர வேரை நறுக்கி, நீர் ஊற்றி கொதிக்கவைத்து அந்த நீரை குடித்தால், மஞ்சள்காமாலை, மாலைக்கண் நோய் ஆகியவை குணமாகும். மேலும் சிறுவயதிலேயே வரும் கண் நோய்களையும் வரமால் தடுக்கும்.”

இவ்வாறு தாத்தா பனை மரத்தின் மகிமையை பற்றி தன்னுடைய செல்லமான பேரக்குழந்தைகளுக்கு விளக்கமாக சொன்னார். தாத்தா பேசி முடிக்கவும் வாசு மற்றும் திவ்யா சாப்பிட்டுக்கொண்டு இருந்த கருப்பட்டி பணியாரம் தீர்ந்துபோகவும் சரியாக இருந்தது.





கோடை  
ஸ்பெஷல்

# ஆடை ஆபரணங்களின் மருத்துவ குணங்கள்!

உ

ணவுக்கு அடுத்தபடியாக இருப்பது உடை. அதனால்தான் ஆள் பாதி ஆடை பாதி என்றார்கள். உணவு உடலை வளர்க்கும். உடை மாணம் காப்பதோடு நோயையும் தடுக்கும். நோயை தடுப்பதில் ஆடைக்கு மட்டுமல்ல, நாம் அழகுக்காக அணியும் ஆபரணத்துக்கும் பங்கு உண்டு.

நாம் உடுத்தும் உடைகள் பட்டு, நார், பருத்தி, எலிமயிர், ஆட்டு மயிர் இவைகளால் நெய்யப்பட்டவையாகும். ஆடைகளின் குணங்கள் அதனதன் நூலின் பேதங்களை அனுசரித்தும், நிறத்தை அனுசரித்தும் இருக்கின்றன.

உயர்ந்த பட்டாடைகள் அணிந்தால் பைத்தியம், கபம் விலகும். மனக்களிப்பு உண்டாகும். ஞானம் பெருகும். உடல் ஒளி பெறும். வெள்ளை நிற பட்டாடை அணிந்தால் அதிகப்படியான காய்ச்சல், குளிர், வாதநோய் போகும். மாதர் வசியமும், வனப்பும உண்டாகும்.

நார்களினால் செய்த உடையை அணிந்தால் கபக்கட்டு, குடல் விருத்தி, வாதம், சந்திபாத காய்ச்சல், சகல தோஷம் விலகும். தேகம் தூய்மையடையும்.

வெள்ளைநிற உடை அணிந்தால் வாத நோயும், வியர்வையும் நீங்கும். ஆயுள் விருத்தி உண்டாகும். திருமகள் பார்வை, மகிழ்ச்சி, அறிவு, பலம் இவைகள் உண்டாகும். வெண்மை நிறை ஆடைகள் ஞானத்தின் அடையாளம் என்று கருதுவதினால் பிறந்தநாளன்று



மருத்துவர் காயத்திரி





**நார்களினால்  
செய்த உடையை  
அணிந்தால்  
கபக்கட்டு, குடல்  
விருத்தி, வாதம்,  
சந்நிபாத காய்ச்சல்,  
சகல தோஷம்  
விலகும். தேகம்  
தூய்மையடையும்.**



வெண்ணிற ஆடை உடுத்தி வெண்கோலம் கொள்வர். இதனால் பிறந்த நாள் விழாவை 'வெள்ளணி விழா' என்று நம் முன்னோர்கள் கூறினர்.

மஞ்சள் நிற உடையினால் இருமல், விஷசுரம், தினவு, தனிச்சுரம், மல பந்தம் நீங்கும். பச்சை நிற ஆடை அணிந்தால் உட்கூடும், கபமும் நீங்கும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும். உடல் பூரிப்பும் உண்டாகும். கறுப்பு உடையினால் இருமல், சுரம், அக்னி மந்தம், பாம்பு விஷம், பைத்தியம் போகும்.

சிவப்பு நிற உடை தவத்தின் ஆற்றலை அதிகரிக்கும். உட்கூடு, சுரம், வாந்தி, பைத்தியம் உள்ளபோது சிவப்பு நிற உடை உடுத்தக் கூடாது.

நாம் உஷண பிரதேசத்தில் இருப்பவர்கள். ஆகையால் லேசான மெல்லியதாகவும், உள்ள ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

அ மு க் கு படிந்த ஆடைகள், ஈரமுள்ள ஆடைகள் அணிந்தால் நமைச்சல், இருமல், சுரம், ஏற்படும். சரீர ஒளியும், நுண்ணறிவும் விலகும். அதிக இறுக்கமான ஆடைகளை அணிவது இரத்த ஓட்டத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் தடையை ஏற்படுத்தும்.

ஏப்ரல் 2021

ஆபரணங்கள் அணிவதில் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு ஆசை அதிகம். இது இயற்கையான ஒன்றாகும். மன்னர்கள், மந்திரிகள், செல்வர்கள் மற்றும் பலர் தம்மை அழகு செய்து கொள்வதற்கு மட்டுமின்றி, நம்முடைய நிலைகளை எடுத்து காட்டுவதற்கும் பல அணிகளை அணிந்து வருகின்றனர்.

நோய்களை தணிக்கவும், ஆபரணங்களை அணிகின்றனர். நோய்களை நீக்கும் ஆபரணங்கள் பெரும்பாலும் நவமணிகள், தங்கம், வெள்ளி, சங்கு, தந்தம் முதலியவைகளால் செய்யப்படுகின்றன.

பெண்கள் தங்க மூக்குத்தி அணிந்தால், அந்த தங்கம் உடலில் உள்ள வெப்பத்தை கிரகித்து தன்னுள்ளே ஈர்த்து வைத்துக் கொள்ளும். அதுமட்டுமல்ல, மூக்கின் மடல் பகுதியில் ஒரு துவாரம் ஏற்பட்டால் அதன் மூலம் நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள கெட்ட வாயு அகலும்.

மூக்கு குத்துவதால் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய

சளி, ஒற்றைத் தலைவலி, மூக்கு சம்பந்தமான தொந்தரவுகள், பார்வைக் கோளாறு சரி செய்யப்படுகின்றன. அதே போல் சில பெண்கள் வலது பக்கம் மூக்குத்தி அணிகிறார்கள் அது தவறு. இடது பக்கம் தான் அணிய வேண்டும்.

மோதிரம் அணிவதால் இருதய நோய், வயிற்று கோளாறுகள் நீங்கும். ஆண், பெண் இனவிருத்தி உறுப்புகளுக்கு சக்தி அளிக்கிறது. சுண்டு விரலில் மோதிரம் அணிய கூடாது. இதனால் இதயசக்தி ஓட்டம் தடைபடும்.

நம் உடலுக்கு நடுப்பகுதி இடுப்பு. மேலிருந்து கீழாகவும், கீழிருந்து மேலாகவும் ஓடும் இரத்தம் இடுப்புக்கு வரும்போது சமநிலைக்கு கொண்டு வர இடுப்பில் அணியும் அரை நாண் கொடி உதவுகிறது.

பெண்ணின் கருப்பை நரம்புகளுக்கும் கால்விரல் நரம்புகளுக்கும் ஒருவித தொடர்பு உள்ளது. கால்விரலில் மெட்டி அணிவதால் கருப்பையின் நீர் சமநிலை எப்போதும் பாதிப்படைவதில்லை. அதுவும் வெள்ளியில் செய்த மெட்டியை தான் அணிய வேண்டும். ஏனெனில் வெள்ளியில் இருக்கக்கூடிய ஒருவித காந்த சக்தி காலில் இருக்கும் நரம்புகளில் இருந்து உடலில் ஊடுருவி நோய்களை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கிறது. பெண்கள் கர்ப்பம் அடையும்போது ஏற்படும் மயக்கம், வாந்தி, சோர்வு, பசியின்மை ஆகியவை



மெட்டி அணிவதால் குறையும்.

உணர்ச்சி வசப்படுதல் என்பது எப்பொழுதும் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகம். வெள்ளி கொலுசு குதிகால் நரம்பினை தொட்டுக் கொண்டிருப்பதால் குதிகால் பின் நரம்பின் வழியாக மூளைக்கு செல்லும் உணர்ச்சிகளை குறைத்து கட்டுப்படுத்துகிறது. பெண்களின் இடுப்பு பகுதியை உறுதிப்படுத்தவும் கொலுசு பயன்படுகிறது.

நவமணிகளில் ஒன்றான கோமேதகத்தை அணிந்தால் புத்தியும், ஆயுளும் விருத்தி அடையும். கபமும், தசையை பற்றிய தோடங்களும் நீங்கும். சங்கினால் செய்த மோதிரத்தை வலது கைவிரலில் அணிந்து முகம் கழுவி வந்தால் முகப்பரு நீங்கும்.

தாளகாயத்தினால் செய்யப்பட்ட மோதிரத்தை இடதுகை விரலில் அணிந்து மல துவாரங்களை கழுவி வந்தால் மூலம் நீங்கும். இரச மணியை அணிந்தால் சகல சித்திகளும் உண்டாகும்.





கோடை  
ஸ்பெஷல்



## நூறாண்டு வாழவைக்கும் நோயணுகா விதிகள்

தேரையர் வைத்திய காவியம் நோய் அணுகா விதிகளை பட்டியல் இட்டுள்ளது. அதனை பின்பற்றி நடந்தால் ஒவ்வொருவரும் நோயின்றி நூறாண்டு வாழலாம்.

- ✦ நாட்டு மாட்டின் பாலைத் தான் உண்ண வேண்டும்.
- ✦ எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் போது வெந்நீரில் தான் குளிக்க வேண்டும்.
- ✦ தகாத உறவு கொள்ளக் கூடாது.
- ✦ இளவெயில் உடலுக்கு நல்லது.
- ✦ உடல் உபாதைகளை அடக்கி வைத்திருக்க கூடாது.
- ✦ தூங்கும் பொழுது இடதுகை பக்கமாக ஒருக்களித்து படுக்க வேண்டும்.
- ✦ உணவில் புளித்த தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ கறி சமைத்தால் மறுநாள் வரை வைத்து சாப்பிடக் கூடாது.
- ✦ பசி எடுத்த பின்னரே உணவு அருந்த வேண்டும்.
- ✦ ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உணவு அருந்தினால் போதும்.
- ✦ பகல் தூக்கம் தவறானது.
- ✦ இரவில் நன்றாக உறங்க வேண்டும்.
- ✦ மாதம் ஒரு முறை மனையாளோடு.
- ✦ கிழங்கு வகைகளில் கருணை நல்லது.
- ✦ சாப்பிடும் போது நடுவில் நீர் அருந்தக் கூடாது.
- ✦ முற்றிய வாழைக்காயை பயன்படுத்தக் கூடாது. பிஞ்சு வாழைக்காய் சிறந்தது.
- ✦ வாரம் ஒரு முறை ஆண்கள் சவரம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- ✦ சாப்பிட்ட பின் நடைப்பயிற்சி அவசியம்.
- ✦ ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை உடலை சுத்தம் செய்ய பேதி மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ இரவில் வாசமிக்க மலர்களைக் முகர்ந்து பார்க்கக் கூடாது.
- ✦ கை, கால், தலை, முடி உதிரக் கூடாது. அதிலிருந்து வெளிவரும் நீர் அடுத்தவர் மீது படக்கூடாது.



மருத்துவர் பவதாரணி

RJR HERBAL  
Hospitals



கோடை  
ஸ்பெஷல்



## மண்பானைத் தண்ணீரின் மகத்துவம்

வெ

யில் காலம் தொடங்கி விட்டது. கோடைக்காலம் முழுவதும் என்னதான் வெயில் சுட்டெரித்தாலும், ரெக்கைகட்டி சூடு பறந்தாலும், ஜில்லென்று இருக்கும் மண்பானை மற்றும் மண்பானைத் தண்ணீர் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாமா?



மருத்துவர் ரேவா நவீனா

RJR HERBAL  
Hospitals

இந்த ஆண்டு மார்ச் மாதத்திலேயே கோடை அதிரடியாகத் தொடங்கி விட்டது. வெயில் மண்டையைப் பிளக்க ஆரம்பித்து விட்டது. போதிய மழை இல்லாமல், வெளியில் தலைகாட்ட முடியாத அளவுக்கு கொளுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. குழந்தைகளும், வயதானவர்களும் நோயாளிகளும் இப்போதே வெயிலின் கொடுமையால் வதங்கத்

தொடங்கிவிட்டார்கள். கோடை வெயில் பாதிக்காத அளவிற்கு எல்லோருமே ஆரோக்கியத்தோடு கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

இந்த கொளுத்தும் கோடை வெயிலில் பத்தடி. நடந்தாலே வியர்த்து விறுவிறுத்து விடுகிறது. வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவதால் தாகம் அதிகரிக்கும். குளிர்பானம், இளநீர் என பல இருந்தாலும் சுத்தமான குடிநீருக்கு நிகர் ஏதும் இல்லை. அதிலும் “மண்பானைத் தண்ணீர் கோடைக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்”.

இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால் வெயில் வெளியில் பட்டையைக் கிளப்பும் போது மண்பானை தன்னுள் இருக்கின்ற நீரை அதிகமாகக் குளிரச் செய்யும். பானையில் சமைக்கும் சோறும், பானையில் ஊற்றி வைக்கும் தண்ணீரும் தனிச்சுவையுடன் இருக்கும். வெயில் குறைவாக இருக்கும் போது மண்பானையில் உள்ள தண்ணீரும் குறைந்த அளவே குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

மண்பானைகளில் ஏராளமான நுண்துளைகள் இருக்கும். தண்ணீர் உள்ள மண்பானையிலிருந்து இந்த நுண்துளைகள் வழியாக நீர்த்திவலைகள் வியர்த்தது போலக் கசிவதை நீங்கள் கவனித்திருக்கக் கூடும்.

பானையிலிருந்து இப்படி வெளியே வரும் தண்ணீர் தொடர்ந்து ஆவியாகிக் கொண்டே இருக்கும். இதன் காரணமாக பானையின் வெப்பமும், பானைத் தண்ணீரின் வெப்பமும் தொடர்ந்து ஆவியாகும். ஆவியாதல் மூலம் வெப்பம் வெளியேற்றப்படுவதால் பானைக்குள் இருக்கும் நீர் மிகவும் குளிர்ச்சியாக மாறுகிறது.

ஒரு மண்பானை, அறை வெப்பநிலையை விட 5 டிகிரி செல்சியஸ் குறையும் அளவிற்கு அதனுள் இருக்கும் நீரை குளிர்விக்கும். வெளிப்புறத்தில்

வெப்பம் 30 டிகிரி செல்சியஸ் என்றால் மண்பானையில் உள்ள நீரின் வெப்பநிலை 25 டிகிரி செல்சியஸ் அளவுக்கு இருக்கும்.

ஃபிரிட்ஜ் தண்ணீரைக் காட்டிலும் மண்பானைத் தண்ணீர் மிகவும் சிறந்தது. மேலும் வெட்டிவேர், எலுமிச்சை,



புதினாவையும் தண்ணீரில் சேர்த்தால் இன்னும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

மண்பானைகள் வைப்பதற்கு முன் கீழே மணல் வைத்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும். பிளாஸ்டிக் அல்லது ஸ்டீல் பாத்திரத்தை பயன்படுத்தி, தண்ணீர் குடிப்பதை விட களிமண்பானையை உபயோகித்தால் உடல் நலத்திற்கு



## காலை எழுந்ததும் என்ன குடிக்கலாம்

காலையில் எழுந்ததும் முதலில் என்ன குடிக்கிறோமோ அதுதான் அன்றைய நாள் முழுவதுக்குமான ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனவே, வெறும் வயிற்றில் முதலில் குடிக்கும் பானம் தீங்கு விளைவிக்காததாக இருக்க வேண்டும். காலை எழுந்ததும் சுத்தமான தண்ணீர் அரைலிட்டர் குடித்துப் பாருங்கள். அன்று முழுவதும் புத்துணர்ச்சியாக இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

தினம் காலையில் தண்ணீர் குடித்தால் இரத்த அழுத்தம், நெஞ்செரிச்சல், சர்க்கரை நோய், அல்சர், மாரடைப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறு, உடல்பருமன் போன்றவை கட்டுப்படும். சர்க்கரை நோயாளிகள் வெந்தயம் ஊறவைத்த தண்ணீர் குடிக்கலாம். உடல் பருமனானவர்கள் இஞ்சிச்சாறு குடிக்கலாம். இது கொழுப்பை கரைப்பதோடு நுரையீரலையும் பாதுகாக்கும். வயிற்றுப் புண் இருப்பவர்கள் இஞ்சிச்சாறு குடிக்கக்கூடாது. நெல்லிச்சாறு குடித்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். அருகம்புல் சாறு குடித்தால் உடலில் உள்ள நச்சுக்கள் அகலும். டீ, காபியால் கிடைக்கும் நன்மைகளைவிட தீமைகளே அதிகம். ஆகவே காலை எழுந்ததும் என்ன குடிக்கலாம் என்பதை நீங்களே யோசித்து முடிவு செய்யுங்கள்.



ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்கும்.

ஃபிரிட்ஜ் தண்ணீர் குடித்தால் சளி இருமல் போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகலாம். ஆனால் களிமண் பாணை சரியான குளிர்ச்சியில் குடிநீரை வழங்குகிறது. இது தொண்டைக்கு இதமாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கும். சளி, இருமல் உள்ளவர்களும் இதனை பயப்படாமல் பயன்படுத்தலாம்.

சன்ஸ்ட்ரோக் என்பது மிகவும் பொதுவான பிரச்சனையாக இருக்கிறது. இது கோடைக் காலத்தில் தாக்கும் நோய். மண் பாணையில் சேமிக்கப்படும் நீரிலிருந்து வரும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உடலில் குளுக்கோஸ் அளவைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. சூரியக் கதிர்களால் ஏற்படும் பக்கவாதத்தை தடுக்கிறது.

மனித உடல் இயற்கையாகவே

அமிலத்தன்மை கொண்டது. மண்பாணையில் ஆல்கலைன் (Alkaline in Nature) என்னும் மூலப்பொருள் இருக்கிறது. இது நம் உடலில் உள்ள அமிலத்துடன் சேரும் போது சரியான அளவு P<sup>H</sup> சமநிலையை உருவாக்க உதவுகிறது. மண்பாணைத் தண்ணீர் குடிப்பது அசிடிட்டி மற்றும் வயிற்றுப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க உதவுகிறது.

மண்பாணைத் தண்ணீர் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்க செய்கிறது. இதனால் பாணைத் தண்ணீர் குடிப்பதால் செரிமான மண்டலம் சீர் பெறும்.

இந்த இயற்கையான நீரை அருந்துவதால் உடல் குளிர்ச்சியாகிறது. கோடையில் ஏற்படுகிற நா வறட்சி, உடல் நீர் இழப்பு போன்றவற்றைத் தடுக்கிறது. உடலுக்கு நோயை ஏற்படுத்தும். வாதம், பித்தம்,

கபம் என்னும் மூன்று தோஷங்களையும் சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

தண்ணீரில் சுவைக்காகவும், நறுமணத்திற்காகவும், வெட்டிவேர், எலுமிச்சம்பழம் போட்டு வைப்பார்கள். இவற்றோடு கைப்பிடி அளவு தேற்றான் கொட்டையை சுத்தமான வெள்ளைத்துணியில் கட்டிப் போடுவது அவசியம். இது கண்ணுக்கு தெரியாத நுண்கிருமிகளை அழித்து நீரை சுத்தப்படுத்தும். வாரம் ஒரு முறை அல்லது

தண்ணீரை மாற்றும் போது, புதிதாக தேற்றான் கொட்டை போட வேண்டும். தேற்றான் கொட்டை எல்லா நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இயற்கையோடு இணைந்திருப்பதே இன்பம் என்ற முடிவுக்கு மக்கள் திரும்பி கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்களும் கோடையை எதிர்கொண்டு ஜில்லென்று வாழுங்கள். மண்பாணைத் தண்ணீர் அருந்தி மகத்தான ஆரோக் கியத்தை பெறுங்கள்.



- ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-
- 5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1400/-
- 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 செய்து ஹெர்பல் மிராக்கல் அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும். சந்தா ரூபாயை Herbal Miracle என்ற பெயருக்கு காசோலை (Cheque) அல்லது கேட்பு வரைவோலை (Demand Draft) மூலம் விரைவுத் தபாலில் (Speed Post) எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

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



கோடை  
ஸ்பெஷல்

# கோடைக்கால உணவும் வாழ்வும்!



**கோ**

டைகால உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளைப் பற்றி அறியும் முன் காலநிலை மாற்றம் என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு நம் உடலில் மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது? என்பதை அறிந்து கொள்வோம்.



மருத்துவர் சுபாஷினி

RJR HERBAL  
Hospitals

காலநிலை மாற்றங்கள் நம் உடலை பாதிக்குமா? எவ்வாறு? என்று பலருக்கும் தோன்றும். இதற்கு விடையை “யத் பிண்டே தத் பிரம்மாண்டே” என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. இந்த பிரபஞ்சத்தில் என்னவெல்லாம் இருக்கிறதோ, அது நம் உடலிலும் இருக்கிறது என்பதே மேற்கூறிய கூற்றின் பொருளாகும். பஞ்ச மகாபூதங்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் இவைதான் இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவின் அமைப்பாக (anatomical component) இருக்கிறது.

இதனை இயக்கும் அமைப்பாக (physiological component) சரீர தோஷங்களாகிய வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் இருக்கிறது. இம்முன்று தோஷங்களும், மகா பூதங்களின் இணைப்பால் அமைந்துள்ளன.

உடலும், பஞ்ச மகாபூதங்களால் உருவாக்கப்பட்டதே ஆகும். இதுவே நாம் வாழும் சூழலுக்கேற்ப நம் ஆரோக்கியத்துக்கும், உடலில் உண்டாகும் மாறுதல்களுக்கும் காரணமாகின்றன. இவ்வாறு காலநிலை மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப நம் உடலை எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள கூறப்பட்டுள்ள விதிமுறைகளையே “ரிதுசர்யம்” (பருவகால விதிமுறைகள்) என்று கூறுகிறோம்.

பருவகால மாற்றங்களால் உடலில் வாதம், பித்தம் மற்றும் கபத்தின் சமநிலை மாறுபட்டு நோய் உருவாகுகின்றன. இதனையே, திருவள்ளுவர் “மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” என்ற குறளில் கூறியுள்ளார்.

பசியின் அளவுக்கு மிகுதியாக உண்பதாலும், உடலுக்குத் தேவையான பொழுது ஓய்வும்



உறக்கமும் கொடுக்காமல் இருப்பதாலும் வாதம், பித்தம், கபம் இவை மூன்றும் மாறுபாடு அடைந்து உடலில் நோய்கள் உருவாகிறது.

அப்படி நிகழாமல் வாதம், பித்தம், கபத்தின் சமநிலையை பராமரித்து, ஆரோக்கியமாக வாழ உதவுகிறது “பருவகால விதிமுறைகள்”.

ஒரு பருவம் என்பது இரண்டு மாதங்களை உள்ளடக்கியது. ஒரு வருடத்திற்கு மொத்தம் ஆறு பருவ காலங்கள். அவை முன்பனி, பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில்(கோடை), கார்காலம்(மழைக்காலம்) மற்றும் இலையுதிர் காலம்.

இந்த ஆறு பருவ காலங்களும் இரு அயனங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. பூமியின் வடக்கு திசை சூரியனுக்கு தொலைவாக மற்றும் அருகில் வருவதை வைத்து அயனங்களை தக்ஷிணாயனமாகவும், உத்தராயணமாகவும் பிரித்துள்ளனர்.

பின்பனி, இளவேனில் மற்றும் முதுவேனில் காலங்களை உத்தராயணமாகவும் மழைக்காலம், இலையுதிர் காலம், முன்பனிக்காலம் இவைகளை தக்ஷிணாயனமாகவும் பிரித்துள்ளனர்.

பொதுவாகவே, உத்தராயணத்தில் காலநிலை மாற்றத்தால் உடலின் பலமும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் படிப்படியாக குறைவதையும், தக்ஷிணாயனத்தில் படிப்படியாக நோய் எதிர்ப்பு



சக்தி அதிகரிப்பதையும் காணலாம். இதனை அறிந்து, அக்காலநிலை மாற்றங்களுக்கேற்ப பருவகால விதிமுறைகளை கடைப்பிடித்து எல்லா பருவ காலங்களிலும் உடலின் ஆரோக்கியத்தை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள இவ்வாறு பிரிக்கப்பட்டு, பருவகால விதிமுறைகளை கூறியுள்ளனர்.

பூமியின் பருவநிலை மாற்றத்தால் உருவாகும் நோய்களை “பருவகால நோய்கள்” என்று தனியாக பிரித்து வைத்துள்ளனர். இப்போது கோடை காலம் வர இருப்பதனால், கோடை காலத்திற்கான பருவகால விதிமுறைகள் என்னென்ன, உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்காக்க என்னவெல்லாம் செய்யலாம், செய்யக்கூடாது என்பதை விரிவாக பார்க்கலாம்.

### எது கோடை காலம்

கோடை காலத்தை முதுவேனில் காலம் என்றும் கூறுவர். தமிழ் மாதங்களில் ஆனி, ஆடி மாதங்களிலும், ஆங்கில மாதத்தில் மே மத்தியில் முதல் ஜூலை மத்தியில் வரை உள்ள காலத்தையும் கோடை காலம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

வெயிலின் தாக்கம் ஏப்ரல் மாதம் முதலே தொடங்கினாலும், மே மாதத்தில் தான் வெயிலின் தாக்கம் உச்சத்தை அடைகிறது.

### கோடைகால மாற்றங்கள்

காலநிலை மாற்றத்தால் இயற்கையின் வெப்பநிலை உயர்ந்து, பூமிப் பந்து நெருப்பாய் கொதிக்கத் துவங்கும். நீர்நிலைகள் எல்லாம் வற்றத் துவங்கி, நீர் அனைத்தும் ஆவியாகி மேகங்களாய் மாறும். எனவே தான், கோடை காலத்தில் அழகான மேகங்கள் காணப்படுகின்றன.

அனைத்து உயிரினங்களும், உடலில் உள்ள திரவ நீர் (body fluids) குறைவால் சோர்வாக காணப்படும். நிழலைத் தேடி அலையும். பகல்பொழுது நீண்டும், இரவுகள் குறுகியும் இருக்கும். பசி உணர்வு அதிகம் இருக்காது என்பதால் உணவு உட்கொள்ளவும் பிடிக்காது. குளிர்ந்த பானங்கள் பருகவும் குளிர்ந்த இடங்களில் அமரவும் தோன்றும். காற்றின் ஈரப்பதம் குறைந்து அனல் காற்றாக வீசும். காற்றின் ஈரப்பத குறைவால் உடல் சோர்வடைந்து காணப்படும். கபம் சமநிலையிலும், வாதம் தன்னுடைய சமநிலைக்கு அதிகமாக குவியத் தொடங்கும்.



கோடை காலத்திற்கு மிகவும் உகந்தது இனிப்பு சுவை ஆகும். குளுமையான குணம் கொண்ட இயற்கை உணவுகள் மற்றும் பானங்களை அருந்துதல் உடலின் மூன்று தோஷங்களின் சமநிலை மற்றும் உடலிலுள்ள நீர் திரவத்தையும் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. உடலின் திரவ நீர் குறையும் என்பதால் தினமும் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடித்தல் வேண்டும். வெயில் காலத்தில் எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய இயற்கை பழங்களான மாம்பழம், தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய் மற்றும் வெள்ளரிப்பழம். எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



### மாம்பழம்

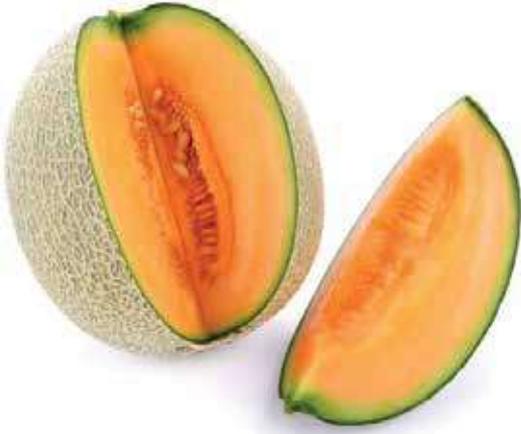
மனிதர்களுக்கு வைட்டமின் எ தேவை தினசரி 5000 யூனிட்கள். இதை மாம்பழம் நிறைவு செய்கிறது. கண்பார்வை, மாலைக்கண் நோயை எதிர்க்கிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. நோஞ்சான் பிள்ளைகள் உடல் தெம்பும் எடையும் பெறுகின்றனர். இதயம் வலிமை பெறும். பசியை தூண்டும். உடல் தோல், நிறம் வளமை பெறுகிறது. முகத்தில் பொலிவு உண்டாகும். கல்லீரல்

குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது.

### தர்பூசணி

குட்டைத் தணிக்கும். அதிக நீர்ச் சத்துக் கொண்ட பழம். 94 சதவீதம் தண்ணீர் இருப்பதால் வெயிலுக்கு ஏற்ற பழம். பொட்டாசியம், வைட்டமின் எ மற்றும் சி உள்ளது. மேலும் இதில் எந்த வித கலோரிகளும் இல்லாததால் இதயத்திற்கும், கண்ணுக்கும் நல்லது.





### கிர்ணிப்பழம்

இதில் அதிக தண்ணீர் சத்து உண்டு. இதில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் பீட்டாகரோட்டின் கண்ணுக்கு சத்து அளிக்கிறது. இதில் இருக்கும் வைட்டமின் எ மற்றும் சி சருமத்தை பொலிவடைய செய்யும்.

கூழ் மற்றும் சத்தான சிறுதானிய உணவுகளும் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசியுடன் பால் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, சிறிதளவு நெய் மற்றும் நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். பனங்கற்கண்டில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் உள்ளது. இதில் உள்ள சத்துக்கள் ஆஸ்துமா, இரத்த சோகை, மூச்சுப் பிரச்சனை, இருமல், சளி, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக பிரச்சனைகளை நீக்குகிறது. அசைவம் உண்பவர்கள் மீன்களை தவிர்த்து, நாட்டுக்கோழி, ஆட்டு இறைச்சி, முட்டை ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வாழைப்பழம், கருப்பு திராட்சை, பலாப்பழம், மாதுளை, ஏலக்காய், பனங்கற்கண்டு, பேரிச்சம்பழம், வெல்லம் ஆகியவற்றை ஒன்றாக பிசைந்து சிறிதளவு தேன் மற்றும் நெய் சேர்த்து “பஞ்சாமிர்தம்” செய்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு எடுத்துக் கொள்வதால், உடலின் குடு தனிவதோடு, பனங்கற்கண்டு, பழங்கள் இவைகளில் உள்ள இயற்கை குணங்கள்

உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

நீரை கொதிக்க வைத்து, அதனை ஒரு மண் பானையில் ஊற்றி, சிறிதளவு வெட்டிவேர், நன்னாரி, தேன் விட்டு வைத்து தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் பருகலாம்.

கம்பை மாவாக அரைத்து, நீர் சேர்த்து வேகவைத்து, வெண்ணெய் கடைந்தெடுத்த மோருடன் சிறிதளவு சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிட உடல் குடு தணியும். கம்பில் உள்ள அல்புமின், கார்போஹைட்ரேட், சாம்பல் சத்து, நைட்ரஜன், சிலிகா மற்றும் நார்ச்சத்துகள் எளிதில் செரிமானத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். வெல்லம் சேர்த்த உணவுகள் எளிதில் ஜீரணமாகும். அச்சு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம், சில்லுக்கருப்பட்டி எல்லாம் இனிப்பு சுவையோடு, கூடவே இரும்புச் சத்து, நார்ச் சத்து, கால்சியம் சத்துக்களையும் புரதச்சத்து, தாதுச்சத்து, இரும்பு, கரோட்டீன், தையாமின், பாஸ்பரஸ், ரிபோஃபிளேவின், நியாசின் இன்னும் பல சத்துக்கள் இந்த வெல்லத்தில்



## பகல் தூக்கம் அவசியம்

பொதுவாக பகலில் உறங்குவதை தவிர்க்க வேண்டும் என்றாலும், கோடைகாலத்தில் பகலில் உறங்குவது உடலின் தோஷங்களை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. உடலில் சந்தனம் பூசிக்கொள்வதால் உடல் சூடு தணியும். குளிக்கும் நீரில் சிறிதளவு சந்தனம் சேர்த்து குளித்தால் உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். பருத்தி ஆடைகள் அணிவது நல்லது. உடல் உஷணத்தை குறைக்கும். வேர்வையை வெளியேற்றும். உடலின் காற்றோட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

நிழல் பொருந்திய நீர்நிலைகளின் அருகாமையில் ஓய்வு எடுப்பது நல்லது. வீட்டினுள் உஷணத்தை குறைக்க பனை இலைகளை நீரில் நனைத்து வீட்டின் கூரையில் மற்றும் சன்னலில் ஓரங்களில் வைப்பது காற்றின் ஈரப்பதத்தை அதிகரித்து குளிர்ந்த காற்றைத் தரும். வீட்டின் கூரை மேல், பரவக்கூடிய மலர் கொடிகளை வளர்ப்பது காற்றின் ஈரப்பதத்தை காத்து, அனலை குறைக்கும்.

வீட்டின் முன், ஒரு அகல பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி வைக்கும் போது, வீட்டினுள் வரும் காற்று இழந்த ஈரப்பதத்தை நீரிலிருந்து எடுத்துக்கொண்டு வருவதால் வீட்டினுள் அனல் குறைந்து குளிர்ந்த சூழ்நிலை உருவாகும்

வீட்டின் திரைச்சீலைகளை வெட்டிவேர், சந்தனம், பன்னீர் கலந்த நீரில் முக்கி எடுத்து ஜன்னல் மற்றும் கதவில் மாட்டும் போது வீட்டினுள் அனல் குறைந்து குளுமையாக இருக்கும்.



இருக்கும்.

வெள்ளை அரிசிக்கு பதிலாக சீரக சம்பா அரிசி, கார் அரிசி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கம்பங்கூழ், கம்பு அடை, ராகி கஞ்சி, ராகி தோசை, சிறு தானியக் கூழ் சாப்பிடுதல் நல்லது.

### தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

உப்பு, புளிப்பு, காரம் மற்றும் உஷண குணம் பொருந்திய உணவுகள் மற்றும் ஃபாஸ்ட் புட், எண்ணெய் பலகாரங்கள், தயிர், எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவுகள்.

செயற்கை குளிர்்பானங்கள், இயற்கை பானங்களான இளநீர், நுங்கு, தர்பூசணி ஆகியவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

### தவிர்க்க வேண்டிய பழக்கங்கள்

அதிக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடலில் ஏற்கனவே குறைந்துள்ள நீர்திரவம் மேலும் குறைந்து மிகவும் சோர்வடைய செய்வதால் அதனை தவிர்ப்பது நல்லது. உடலை சோர்வாக மற்றும் உடல் திரவத்தை குறைக்கக்கூடிய அதிக உடலுறவு கொள்வது, நீண்ட பயணங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.



கோடை  
ஸ்பெஷல்



# தொற்றுநோயை விரட்டும் எலுமிச்சை



மருத்துவர் சரண்யா

RJR HERBAL  
Hospitals

இ

யற்கை நமக்கு அளித்த கொடைகளில் ஒன்று இராசக்கனியான எலுமிச்சை. எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும் அதிசயக்கனி. பித்தம் முறிப்பதால் பித்தம் முறிமாதர் என்றும் அழைக்கப்படும்.

நம் மண்ணின் முக்கனிகளான மா, பலா, வாழைகளுக்கு இல்லாத சிறப்பு எலுமிச்சைக்கு உண்டு. மாம்பழத்தில் வண்டு குற்றம் உண்டு. பலாவிற்கு வியர்வை குற்றம் உண்டு, வாழைக்கு புள்ளிக் குற்றம் உண்டு. ஆனால்

எலுமிச்சைக்கு மட்டும் எந்த குற்றமும் உண்டாவதில்லை. எனவேதான் நம் முன்னோர்கள் எலுமிச்சையை தேவகனி என்று அழைத்தனர். ஆன்மீகத்திலும் எலுமிச்சைக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு.

இயற்கையான சிட்ரஸ் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த எலுமிச்சையை பெரும்பாலான உணவுப்பொருளில் பயன்படுத்தலாம். பலவகையான நச்சுகளில் இருந்து தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள எலுமிச்சை அவசியம் என்று பண்டைய எகிப்தியர்கள் நம்பினர்.

எலுமிச்சையில் உள்ள வைட்டமின் 'சி' இரத்த குழாய்களின் சுவரை வலுவூட்டும். மேலும் இரும்புச்சத்து உட்கிரகித்தலை எலுமிச்சை மேம்படுத்துவதால் இரத்த அடர்த்தி அதிகரிக்கும். குறிப்பாக பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எலுமிச்சை நல்லது.

எலுமிச்சைகளில் கிட்டதட்ட 5 சதவீதம் சிட்ரிக் அமிலம் இருக்கிறது. இந்த சிட்ரஸ் நோய்த் தொற்றுகளை சரி செய்கிறது. வெந்நீரில் எலுமிச்சை சாறை கலந்து பருகினால், அது செரிமான கோளாறுகளை சரி செய்யும். சாதாரண சளியை சீர்செய்ய உதவும்.



## சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 4



ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறை தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி தொல்லையிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். சுடுநீர் அல்லது தேநீரில் எலுமிச்சையைச் சேர்த்து குடித்தால் உடல் வலி குறையும் எலுமிச்சையை நறுக்கி துண்டை நுகர்வதன் மூலம் தலைசுற்றலை எளிதாக தவிர்க்கலாம்.

ஹெமிக் எனப்படும் ஒருவகையான வாதநோய் பெண்களுக்கு அதிகம் ஏற்படுகிறது. அமெரிக்காவில் மருத்துவர் நல சங்கம் நடத்திய ஆய்வுகளில் பழச்சாறு மற்றும் பழம் சேர்த்து செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிட்டு வரும் பெண்களுக்கு ஹெமிக் வாதநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு வெகுவாக குறைந்துள்ளதாக கண்டறிந்துள்ளனர். எலுமிச்சையில் உள்ள வைட்டமின் சி, மூளைக்கு செல்லும் இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதை தடுத்து, ஹெமிக் வாதநோய் ஏற்படாமல் காப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

எலுமிச்சையில் உள்ள வைட்டமின் 'சி' மற்றும் அன்டி ஆக்சிடண்டுகள், நமது இரத்தத்தில் உருவாகும். ஃப்ரீரேடிக்கல் அணுக்கள் உருவாகாமல் தடுத்து,



புற்றுநோய் ஏற்படாமல் காக்கிறது என மேலை நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

தற்போதைய உலகின் எடை அதிகரிப்பு என்பது அனைத்து வயதினருக்கும் உள்ளது என்ற நிலையில், உடல் எடை குறைக்கச் செய்யும் உடற் பயிற்சி, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளோடு, தினமும் காலையில் இளம் சூடான நீரில் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்க, உடலின் வளர்சிதைமாற்றம் அதிகரித்து தேவையற்ற கொழுப்பை கரைத்து, உடல் எடை சீக்கிரமாக குறைய வழிவகை செய்கிறது.

சிட்ரிக் அமிலம் நிறைந்த எலுமிச்சையானது உடலில் தீங்கு ஏற்படுத்தும். நுண்ணுயிர்கள், கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி கொண்டதாக இருக்கிறது.

குறிப்பாக பற்கள் மற்றும் கிருமிகளின் தாக்கத்தால் அவதிபடுபவர்கள் இளம் சூடான நீரில் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து, தினமும் காலை, மற்றும் மாலை வேளையில் வாய் கொப்பளித்து வருவதால் பற்கள் மற்றும் ஈறுகள் சம்பந்தமான குறைபாடுகள் நீங்கும். வாய் துர்நாற்றத்தை போக்கும். ஒட்டுமொத்தமான வாய் சுகாதாரத்தை காக்கும்.

அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகள், சாப்பிடுபவர்கள், மது, சிகரெட் போன்ற போதைப் பொருட்கள் உபயோகிப்பவர்களுக்கு அவர்களின் கல்லீரல் அதிகமாக வேலை செய்வதோடு அவ்வுறுப்பில் அதிக அளவு நச்சுகள் சேர்ந்து எதிர்காலங்களில் கடுமையான நோய்பாதிப்பு ஏற்படும். எனவே, இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது வாரத்திற்கு ஒரு முறை எலுமிச்சை சாறு வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து அருந்துபவர்களுக்கு கல்லீரலில் தங்கியிருக்கும் அத்தனை நச்சுகளும் நீங்கி கல்லீரல் தூய்மையாகி உடல் நலம் மேம்படும்.



எலுமிச்சை சாறு பசியை அதிகரிக்கவும், செரிமானத்தை சீராக்கவும் தாதுக்களை கிரகிக்கும் தன்மையுடையதாகவும், உயர் இரத்த அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடவும், அதிக கொழுப்பு சேர்வதை தடுக்கவும் பயன்படுகிறது.

எலுமிச்சை சாறு மட்டும் இல்லாமல் எலுமிச்சை தோலினாலும் நமக்கு நிறைய பயன்கள் உள்ளன. எலுமிச்சை தோலில் இருக்கும் ஆஸ்ட்ரின்ஜென்ட் கிருமிகளைக் கொல்லும் ஆன்டிமைக்ரோபியல் தன்மை உடையது. எனவே எலுமிச்சைத் தோலையும் கொஞ்சம் புதினா இலையும் சேர்த்து முகத்தில் பூசிக்கொள்ளலாம். எலுமிச்சை தோலிலிருக்கும் எண்ணெய் சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்த உதவும், புதினா இலை முகத்தைப் பொலிவாக்க உதவும்.

சிட்ரிக் பழங்களிலிருந்து வரும் வலுவான நறுமணம் உடல் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும். பாக்டீரியாவுக்கு எதிராக போராடும். எலுமிச்சை மேல் தோலினை உலர்த்தி, தோலின் உள் பகுதியை அக்குளில் பூசிக்கொள்ளலாம். துர்நாற்றம் குறையும், எலுமிச்சை தோலினை போட்டு ஊறவைத்த நீரை பருத்தி பஞ்சில் தொட்டு அக்குள் பகுதியில் தடவிவர தோல் பிரச்சனை, துர்நாற்றம் மற்றும் தோலின் கரும்புள்ளிகள் மாறும்.

எலுமிச்சை தோலில் தயாரிக்கப்பட்ட ஊறுகாய் உள்ளிட்டவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், சில வகை சரும புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். எலுமிச்சை தோலில் டிலைமோனின் என்ற ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் அதிக அளவில் இருக்கிறது. இது பெருங்குடல், மார்பக புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. இதிலுள்ள நரிஞ்ஜெனின் என்ற ஃப்ளேவனாய்டு டி.என்.ஏ. வைப் பாதுகாத்து கேன்சர் வராமல் தடுக்க உதவும். பாதிப்படைந்த டி.என்.ஏ வை சரிசெய்ய உதவும்.

இதனால்தானோ என்னவோ நம் முன்னோர்கள் அக்காலத்திலேயே எலுமிச்சை தோலினைக் கொண்டு ஊறுகாய் செய்து, தினசரி உணவுடன்



**இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது வாரத்திற்கு ஒரு முறை எலுமிச்சை சாறு வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து அருந்துபவர்களுக்கு கல்லீரலில் தங்கியிருக்கும் அத்தனை நச்சுகளும் நீங்கி கல்லீரல் தூய்மையாகி உடல் நலம் மேம்படும்.**

சேர்த்து வந்திருக்கிறார்கள்.

எலுமிச்சை பழம் பித்தத்தை போக்கும். மலச்சிக்கலை விலக்கும். தொண்டைவலியை போக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். வாய்நாற்றத்தைப் போக்கும். சர்மநோய்களை குணப்படுத்தும். டான்சிலைத் தடுக்கும். விஷத்தை முறிக்கும். வாயுவை அகற்றும். நகச்சுற்றினை குணப்படுத்தும். காலரா கிருமிகளை ஒழிக்கும். உடற்சத்தை மீட்டு தரும். நுரையீரல் தொற்றினை சரிசெய்யும். உயர்ந்த கிருமிநாசினியாக செயல்படும். உயர் இரத்த அழுத்தம் குணமாகும். மஞ்சல் காமாலை நீக்கும். பல் நோய்களை குணப்படுத்தும். வீக்கத்தை குறைக்கும். உப்பு அதிகமானதால் உப்பிய உடம்பு எலுமிச்சை சாறால் கட்டழகு மேனிபெறும்.

மதியூக மந்திரியாம் எலுமிச்சை கனியினை உடல் தேவைக்கேற்றவாறு பயன்படுத்தி நலம் பெறுவோம்!

**அற்புதம் தொடரும்**

**ஹெர்பல் மிராக்கல் | 31**



கோடை  
ஸ்பெஷல்

# கோடைகாலத்தில் கர்ப்பிணிகள் கவனிக்க வேண்டியவை!

க

ருத்தரித்தல் பெண்கள் வாழ்வில் ஓர் அற்புதமான அனுபவம். ஆனால், கர்ப்பிணிகள் கோடைகாலத்தை கடந்து செல்வதில் கொஞ்சம் சிரமப்பட்டுதான் ஆக வேண்டி இருக்கிறது.

உடை விஷயத்தில் கர்ப்பிணி பெண்கள் அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இறுக்கமான ஆடைகளை தவிர்த்து, அணிய எளிதான, மிருதுவான காற்றோட்டமுள்ள, வியர்வையை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் தன்மையுடைய பருத்தி ஆடைகளை தேர்ந்தெடுத்து அணியுங்கள்.

வெப்பம் கொளுத்தும் போது, நீச்சல் குளத்தில் குளிப்பதன் மூலமோ அல்லது வீட்டிலேயே அடிக்கடி குட்டிக் குளியல் போடுவதன் மூலமோ உடல் சூட்டைத் தணிக்கலாம். அதிக வெயில் சமயத்தில் வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கொளுத்தும் வெயில் கர்ப்பிணிகளை



மருத்துவர் வேறுமாவதி



களைப்படைய வைத்து தூக்கத்தைத் தூண்டுகிறது. எனவே மதிய வேளையில் குளிர்ச்சியான இடத்தில் சற்றே ஓய்வெடுக்கலாம். தேவைப்படும் போதெல்லாம் குட்டித் தூக்கமும் போடலாம். ஆயுர்வேதத்தில் இதை 'திவாசுவப்பணம்' என்பர். இவ்வழக்கம் கோடைக்காலத்திற்கே உரியது. நன்மை பயக்கும். வேறு எந்த ஒரு கால மாற்றத்திலும் ஆசாரியர்கள் குறிப்பிடுவதில்லை.

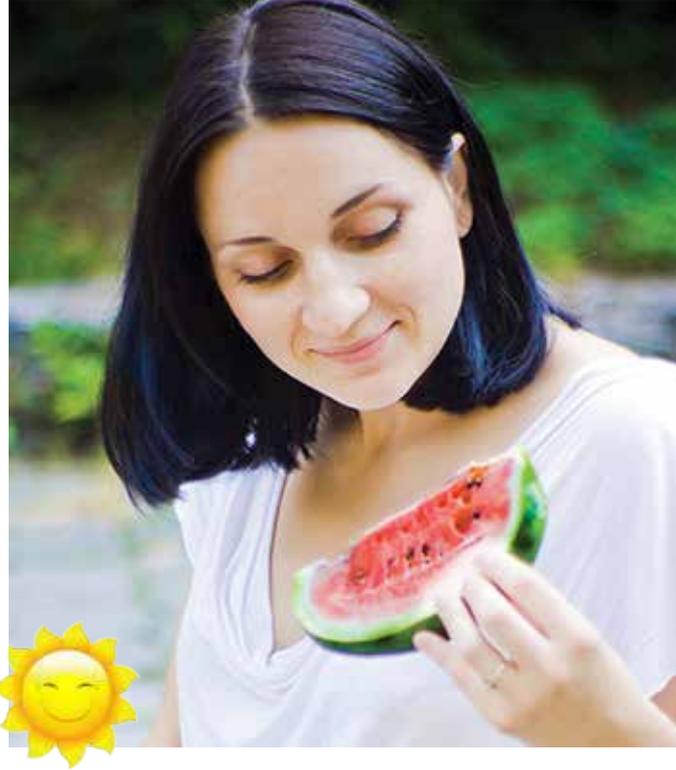
கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உட்காரும்போது, கால் பாதங்களை உயரமான மேஜை, ஸ்டூல் போன்றவற்றின் மீது வைத்து அமரவும். அமரும்போது கால் மீது கால் போட்டு அமருவதை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

இறுக்கமான ஷூக்கள் மற்றும் குதியுயரக் காலணிகளை அணிவது போன்ற நாகரீகத்தைச் சற்றே தள்ளி வைத்தல் நல்லது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உடலில் சுரக்கும் அதிகப்படியான திரவத்தின் காரணமாக பாதம் மற்றும் கணுங்கால்கள் வீங்கிக் காணப்படும். இதனை தவிர்க்க அடிக்கடி கால்களை நன்கு நீட்டி மடக்கவும், நீண்ட நேரம் ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டே இருப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் பெண்களின் சருமம் மிக மென்மையாக இருக்கும். எனவே கோடை காலத்தில் சருமம் வறட்சியாகாமல் இருக்க கற்றாழை ஜெல் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் உடம்பில் நீரிழப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் குடித்து கொண்டே இருங்கள். இதனால் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவது காக்கப்படும். கோடையின் தாகத்தை சமாளிக்க அரை டீஸ்பூன் சீரகத்தை லேசாக வறுத்து, 200 மில்லி நீரை ஊற்றி கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, ஆறிய பின் பருகவும்.

சீரகத் தண்ணீர் உடலின் வெப்பத்தைப்



போக்கும். உடலுக்கு உற்சாகம், தெளிவான குரல்வளம் தரும். வயிற்று மந்தத்தைப் போக்கி பசியை உண்டாக்கும். கோடைகால சருமப் பிரச்சனைகள் அகலும். சீரகத் தண்ணீர் நல்ல தூக்கத்தை தரும். ஆரம்ப கட்ட இரத்த அழுத்த நோயை கட்டுப்படுத்தும். பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு நோய் தடுப்பாகவும், சிறந்த சத்து பானமாகவும் செயல்படும்.

சீரகம் ஊறிய தண்ணீர் 1 லிட்டர் வரை குடித்து வரலாம். இதனால் உடல் வெப்பம் தணியும். முடி உதிர்்தல் நீங்கி, உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியை தரும்.

இளநீர், மோர், தர்பூசணி ஜூஸ், வெள்ளரிக்காய் மற்றும் நுங்கு போன்றவைகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அடைக்கப்பட்ட கூல்டிரிங்ஸ், ஐஸ்கிரீம், ஐஸ் மற்றும் சாக்லேட் கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட ரசாயனம் மிக்க ஐஸ் வகைகளால் புற்றுநோய் உண்டாகும்.



கோடை  
ஸ்பெஷல்



## பப்பாளி - பழங்களின் தேவதை

ப

பப்பாளி வருடம் முழுவதும் கிடைக்க கூடியது. பறங்கிப்பழம் என்றும் அழைப்பார்கள். இதன் பூர்வீகம் மெக்சிக்கோ, இந்தியா, இலங்கை, மேற்கிந்தியத் தீவுகள், ஆப்பிரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, தென் அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளிலும் விளைகிறது. இதன் இனிமையான சுவையால் பழங்களின் தேவதை என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஜூன் மாதம் தேசிய பப்பாளி மாதமாக கருதப்படுகிறது.

மனித உடலின் ஆரோக்கியம், அழகு இரண்டிலுமே பப்பாளியின் பங்கு மகத்தானது. பப்பாளியின் கனிகள், விதைகள், இலைகள் மருத்துவ குணம் உடையவை.

சத்தான பழங்களில் முதலிடம் வகிக்கும் பப்பாளியில் 18 வகையான சத்துக்கள் உள்ளன. மிக மிக குறைவான அளவில் கலோரி உள்ளது. 100 கிராம் பப்பாளியில் 32 கலோரிகளே உள்ளன. பப்பாளியை தினமும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் நோய் நொடியில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மஞ்சள் நிற பழங்களில் காணப்படும் கரோட்டின் சத்து இப்பழத்தில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

ஏப்ரல் 2021



மருத்துவர் பூபால்பீ



## என் வீட்டுத் தோட்டத்தில் - 4

புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதைவிட தினமும் சிறிது பப்பாளி பழத்தை சாப்பிடுவது சிறந்த நன்மையை தரும்.

பப்பாளி பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, பீட்டா கரோட்டின், லைகோபின், என்சைம், கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ் பொட்டாசியம், வைட்டமின் ஈ மற்றும் கே ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. பொதுவாக நமது உடலில் கழிவுகள் வெளியேறாமல் இருந்தால் அதுவே முக்கால்வாசி நோய்களின் வரவிற்கு வழிவகுக்கும். பப்பாளியில் இருக்கும் புரோட்டீனான பாப்பைன், செரிமான மண்டலத்தை சீராக்குகிறது. இதிலுள்ள நொதிப் பொருள், செரிமானமாகாத புரோட்டீன்களை உடைத்து எளிதில் செரிமானமாகும் அமினோ ஆசிட்டுகளாக மாற்றி, செரிமானத்தை விரைவுபடுத்துகிறது. மலச்சிக்கலும் குணமாகிறது. வயிற்றுக்கடுப்பு, அமிலத்தொல்லை போன்றவற்றுக்கும் பப்பாளி சிறந்த நிவாரணம் தரும்.

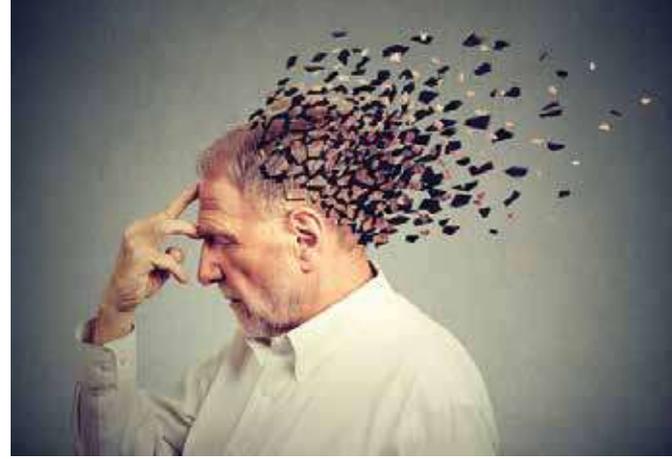
கண் பார்வை வயதுக்கு ஏற்ப பலவீனமடைகிறது. பப்பாளி பழத்தில் வைட்டமின் ஏ அதிகமாக இருப்பதால் கண்ணுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைத்து கண் பார்வை இழப்பு நேராமல் காக்கிறது.



ஏப்ரல் 2021

பப்பாளிப்பழம் இரத்தத்தில் உள்ள அமிலத் தன்மையை அகற்றும், இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும். நமது உடலில் காயம்பட்டு வெளியேறுகின்ற இரத்தம் உடனடியாக ஊறுவதற்குத் தேவையான என்லைம்கள் பப்பாளிப் பழத்தில் உள்ளது.

பப்பாளி பழத்தை அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர உடல் வளர்ச்சி துரிதமாகும். எலும்பு, பல் உறுதியாகும். பப்பாளியில் உள்ள போலிக் ஆசிட் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் ஏற்றது.



அல்சைமர் (AD) முதியோர்களுக்கு டிமென்ஷியாவை ஏற்படுத்தும் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோயாகும். இந்த நோயாளிகள் நினைவுச் சரிவு மற்றும் பிற அறிவாற்றல் செயல்பாடு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப் படுகின்றனர். இறுதியில் மூளை செயல்பாடு அற்றுப் போவதோடு இறப்புக்கும் வழிவகுக்கிறது. பப்பாளி அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பதாகவும், பப்பாளியிலுள்ள பாக்டீரியா எதிர்ப்புத் தன்மையானது. காயங்களை ஆற்றவும், அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் ஏற்படும் வீக்கத்தைக்

ஹெர்பல் மிராக்கல் | 35

குறைக்கவும், பக்கவிளைவுகளிலிருந்து விடுபடவும், மூட்டுவாத நோய்களை கட்டுப்படுத்தவும் உதவுவதாக ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

பப்பாளிக் காயின் பாலை வாய்ப்புண், புண்கள் மேல் பூச புண்கள் ஆறும்.

வெட்டுக்காயம், புண், இரத்தக்காயம் தீவிரமாகாமல் இருக்க பப்பாளிக்காயின் பாலை தடவி வரலாம். கால் பாதங்களில் சேற்றுப்புண், பாத எரிச்சல், வறண்ட பாதம் போன்ற பிரச்சனைகள் இருப்பவர்களுக்கும் சிறந்த நிவாரணம் தரும்.

பப்பாளிக்காயிலிருந்து பெறப்படும் பாலுடன் சம அளவு பசும்பாலை காய்ச்சாமல் கலந்து சேற்றுப்புண் இருக்கும் இடத்தில் தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் தடவி வந்தால் நாள்பட்ட சேற்றுப்புண்ணும் குணமாகும். பாதங்கள் அழகாகும். முகப்பருவில் தடவி வந்தால் பருக்கள் தழும்புகள் இல்லாமல் மறையும்.

பப்பாளி இலை பாக்டீரியா எதிர்ப்பில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது பப்பாளி இலைச்சாற்றை அருந்துவதன் மூலம் உடலுக்கு தேவையான பிளேட்டெட் செல்களின் எண்ணிக்கையை (Platelet



count) அதிகரிக்க முடியும். இதில் செரிமானத்துக்கு உதவும் பாப்பைன் (Papain) மற்றும் சைமோபபைன் (Chymopapain) போன்ற நொதிகள் நிறைந்து உள்ளது. இவை வீக்கம் மற்றும் செரிமான கோளாறுகளை தடுக்கிறது. இதில் உள்ள ஆல்கலாய்டு கலவை (Alkaloid compound) பொடுகு மற்றும் வழுக்கைக்கு எதிராக திறம்பட செயல்படுகிறது.

காய்ச்சல், சோர்வு, தலைவலி, குமட்டல், தோல் வெடிப்பு மற்றும் வாந்தி ஆகியவை டெங்குவின் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். டெங்கு நோயை கவனிக்காமல் விட்டால் பிளேட்டெட்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து, இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். மிக முற்றிய நிலையில் உயிருக்கும் கூட ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இத்தகைய சூழ்நிலையில் பப்பாளி இலைச்சாற்றை மட்டுமே பயன்படுத்தி டெங்கு காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சை அளித்து நல்ல பலன் கண்டிருக்கின்றனர்.

இதில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் மற்றும் Papain alkaloids and phenolics போன்ற வேதிப்பொருட்களால் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் (Immune booster) அதிகரிக்கிறது. டெங்கு காய்ச்சலால் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள் Thrombocytopenia என்ற இரத்த தட்டுக்கள்



குறைபாட்டால் Dengue shock syndrome மற்றும் Dengue hemorrhagic fever இவைகளால் பாதிக்கப்படுவதை தடுக்க பப்பாளி இலையின் சாறு நல்ல மருந்தாக பயன்படுகிறது.

தினமும் நாம் பப்பாளி இலைச் சாற்றினை சிறிய அளவில் குடித்து வந்தால், நமது உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரிக்கும். உடல் சோர்வு, அலர்ஜி, சரும பிரச்சனை, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி, நீரிழிவு, பக்கவாதம் இவற்றிற்கும் நல்ல தீர்வாக உள்ளது.

காய்ச்சலுக்கு இந்த சாற்றை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை வீதம் சாப்பிட்டுவந்தால் பிளேட்டுலெட்டுகள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் வெள்ளை அணுக்கள் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கும்.

பப்பாளி இலையை நன்றாக அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து தைலம் போல் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த எண்ணெயை தினமும் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும். கட்டி மேல் தடவினால் கட்டி உடையும். வீக்கங்கள் மேல் பூசிவர வீக்கம் கரையும். காயம் பட்ட இடத்தில் பூசினால் விரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

படர் தாமரை என்று உடல் இடுக்குகளில் ஏற்படும் தோல் பிரச்சனைக்கும் பப்பாளி இலையை அரைத்து பூசினால் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

கீல்வாதம், மூட்டுவலி உள்ளிட்ட பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்பவர்களும் பப்பாளி இலைச்சாற்றை எடுத்து கொள்ளலாம். பப்பாளி இலைச்சாற்றை எலிகளுக்கு கொடுத்து ஆராய்ச்சி செய்ததில் கீல்வாதம் (Arthritis) கொண்ட எலிகளின் பாதங்களில் வீக்கம் கணிசமாக குறைந்ததை கண்டுபிடித்தனர். தசை வலி மற்றும் மூட்டு வலி உள்ளிட்ட உள் மற்றும் வெளிப்புற அழற்சி நிலைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும் பப்பாளி இலை பயன்படுகிறது.

உடலில் அதிக அளவு ஏற்படும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் முடி உதிர்வதற்கு காரணமாக உள்ளன. பப்பாளி இலை சாற்றை உச்சந்தலையில் தடவினால் முடி வளர்ச்சி மற்றும் முடி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். பப்பாளி சாறில் இருக்கும் Antifungal பண்புகள் பூஞ்சை, பொடுகு தொல்லையை கட்டுப்படுத்துகிறது.

பப்பாளி பழம் சாப்பிடும் போது பொதுவாக நாம் விதையை கீழே போட்டு விடுகிறோம். பப்பாளி விதையில் உயிர்ச் சத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளது. கல்லீரலில் இழைநார் வளர்ச்சி குணமடைய பப்பாளி



விதை மிகவும் உதவியாக இருக்கும். 5-6 பப்பாளி விதைகளை அரைத்து அரை டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து தொடர்ச்சியாக 30 நாட்கள் எடுத்துக்கொண்டால் கல்லீரலில் நோய் வருவதை தடுக்கலாம்

சிறுநீரகச் செயலிழப்பைத் தடுக்கவும், சிறுநீரக நச்சு தொடர்பான நோய்களை கட்டுப்படுத்தவும் பப்பாளி விதை மிகவும் உதவியாக இருப்பதாக கராச்சி பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். தேள் கொட்டிய இடத்தில் பப்பாளியின் விதையை அரைத்துப் பூசினால் விஷ முறிவு ஏற்படும். பப்பாளி விதைகளை அரைத்து பாலில் கலந்து



சாப்பிட நாக்குப்பூச்சிகள் அழிந்துவிடும்.

பப்பாளியில் பீட்டா கரோட்டின் இருக்கிறது. பாலிஃபினால் நிறைந்திருக்கும் பப்பாளியை உள்ளாக்கும் வெளிப்பூச்சிலும் பயன்படுத்த அழகு, ஆரோக்கியம் இரண்டையும் தருகிறது.

பப்பாளியில் இருக்கும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உடலில் இருக்கும் செல்கள் அழிவதை காக்கிறது. முதுமையடையும் வெளிப்புற அறிகுறிகளைத் தடுக்கிறது. கருப்பு வளையங்கள் தோன்றுவதைக் குறைக்க உதவுகிறது.

தினசரி பப்பாளியை உண்டு வந்தால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் அனைத்தும் வெளியேற்றப்பட்டு இளமைப் பொலிவோடு வாழலாம். பப்பாளியை தொடர்ந்து 4 வாரங்கள் சாப்பிட்டால் கொழுப்புச்சத்து 19.2 விழுக்காடு குறைகிறது என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பப்பாளியை மசித்து தேன் கலந்து முகத்தில் பூசினால் சரும நுண் துளைகளில் இருக்கும் அழுக்கை வெளியேற்றி முகச் சுருக்கம் நீங்கி முகம் பொலிவடையும். பப்பாளி பழத்துடன் கற்றாழை ஜெல்லை சேர்த்து முகத்தில் தடவி மசாஜ் செய்தால்

அழகான பளிச் தோற்றத்தை எளிதாக பெறலாம்.

முகத்தில் இருக்கும் சின்னச் சின்ன முடிகளை அகற்ற பப்பாளிக் கலவையுடன் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாக மசித்து முகம், கழுத்து பகுதியில் தடவி உலரவிடுங்கள் முடிந்தால் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு கலவையை தனியாக எடுத்து சர்க்கரை கலந்து மூக்கின் மேல் ஸ்கிரப் செய்யுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் கழுவி மெல்லிய துணியில் துடைத்து விடுங்கள். பிறகு ஐஸ்க்யூப் கொண்டு முகத்தை மசாஜ் செய்யுங்கள். தோலில் வெடிப்பு மற்றும் தடிமன் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. முகப்பரு புண்களை நீக்கவும் உதவிபுரிகிறது.

பப்பாளி மரத்தோலானது கயிறு தயாரிக்கவும், இலைகள் சோப்புக்கு மாற்றாகவும் கூட சில நாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது மிகச் சிறந்த கறை நீக்கியாக செயல்படுகிறது.

**குறிப்பு:** கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பப்பாளி பழம் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.

**பூப்பூக்கும்**



# உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் பதிமுகம் குடிநீர்!

இன்றைய காலத்தில் இயற்கை சார்ந்த கிசிச்சை அதிகரித்து வருகிறது. அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது பதிமுகம் கட்டை. நமது அண்டை மாநிலமான கேரளாவில் எல்லா வீடுகளிலும், உணவகங்களிலும் சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகளிலும் அதிக மருத்துவ குணம் கொண்ட பதிமுகம் கட்டை தண்ணீர் கொடுக்கப்படுகிறது. காற்றை சுத்தப்படுத்தும் ஆற்றல் பதிமுகம் மரத்துக்கு உண்டு. துணிகளில் இயற்கையாக வண்ணம் சேர்க்க இதன் கட்டை பயன்படுவதால் இதை சாயமரம் என்றும் அழைப்பர்.



ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கால் தேக்கரண்டி பதிமுக கட்டை தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தினமும் பருகலாம். அல்லது பதிமுக தூளுடன் புதினா இலை, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து பருகலாம். பதிமுகம் குடிநீர் உடம்பில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றி புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

பதிமுக குடிநீர் உடல் சூட்டை தணிக்கும். பசியைத் தூண்டும். சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும். தேநீர் அதிகமாக குடிப்பவர்கள் பதிமுக நீரை குடிப்பதால் தேநீர் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடலாம். அடிக்கடி தண்ணீர் தாகம் எடுப்பவர்களுக்கு பதிமுகம் குடிநீர் ஒரு நல்ல தீர்வாகும். முகத்தில் காணப்படும் பருக்களை குறைத்து முகத்தை பொலிவுடன் இருக்கச் செய்யும். பதிமுக தண்ணீரில் முகத்தை கழுவுவதால் முகம் பளபளப்பாக காணப்படும்..

## நோயின்றி வாழ தினம் ஒரு குடிநீர்



மருத்துவர் தங்க புஷ்பா



ஞாயிற்றுக்கிழமை	பதிமுக தண்ணீர்
திங்கட்கிழமை	சீரகத் தண்ணீர்
செவ்வாய்க்கிழமை	வெந்தய தண்ணீர்
புதன்கிழமை	ஓமத் தண்ணீர்
வியாழக்கிழமை	நெல்லிக்காய் தண்ணீர்
வெள்ளிக்கிழமை	கருங்காலி தண்ணீர்
சனிக்கிழமை	துளசி அல்லது முருங்கைக் கீரை தண்ணீர்
* (கொதிக்க வைத்து பருகவேண்டும்.)	



கோடை  
ஸ்பெஷல்



## உடலை உறுதியாக்கும்

4

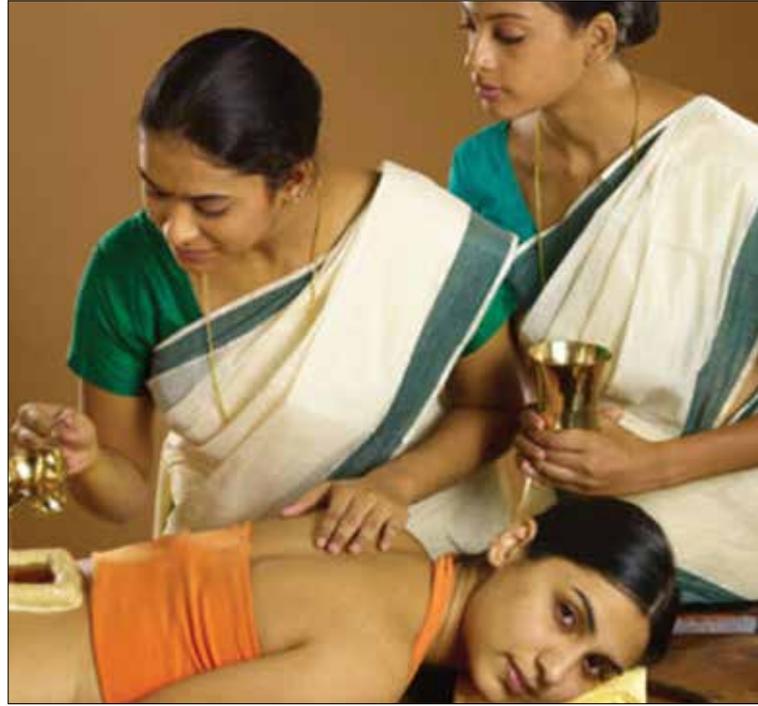
த்தி, மனம், ஆன்மா, உணர்வு இந்த நான்கின் கூட்டு வேலையால் உடல் இயக்கம் நடைபெறுவதாக ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. மனித உடல் மூன்று தோஷங்கள் (வாதம், பித்தம், கபம்), அடிப்படை திசுக்கள் (ரசம், இரத்தம், மாம்சம், மேதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜை மற்றும் விந்து) உடலின் கழிவுகள் (சிறுநீர், மலம், வியர்வை) இவற்றால் உருவானவை. உடலில் உருவாகும் கழிவுகளை சரிவர வெளியேற்றுவதால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது.



மருத்துவர் அபிராமி

RJR HERBAL  
Hospitals

உடல் நலமும் உடலில் ஏற்படும் நோய்களும் உடல் உறுப்புகள் ஒரே சீரான நிலையில் இருப்பது அல்லது இல்லாமல் இருப்பதை சார்ந்திருக்கிறது. உடலின் உள் மற்றும் வெளிப்புற காரணிகளும் உடலின் இயற்கையான சமநிலையில் தொந்தரவு உண்டாக்கி நோய்களை உருவாக்க முடியும். இந்த சமநிலை இழப்பானது முறையில்லாத உணவுமுறை, விரும்பத்தகாத பழக்கம் மற்றும் ஆரோக்கியமான



## ஷமனா திரப்பி

வாழ்க்கையில் கவனம் செலுத்தாமை ஆகியவைகளால் ஏற்படுகிறது.

பருவகால இயல்பு, முறையற்ற உடற்பயிற்சி, ஒழுங்கற்ற பழக்க வழக்கங்கள் போன்ற தகுதியில்லாத செயல்களினால் உடல் மற்றும் மனத்தின் சமநிலையிலும் குழப்பம் உண்டாகும். இதுபோன்ற உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை ஆயுர்வேதம் இயற்கையான வழியில் சரிசெய்கிறது.

ஆயுர்வேதத்தில் உடல் பரிசோதனையில் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பை மட்டும் பரிசோதிக்காமல் முழு உடலையும் பரிசோதிப்பார். நோயாளிகளின் உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடு, மனநிலை ஒழுங்கு ஆகியவற்றில் மருத்துவர்கள் கவனம் செலுத்துவர்.

பாதிக்கப்பட்ட உடல் திசுக்கள், உடல் உறுப்புகளின் எந்த இடத்தில் எந்த நோய் பாதிப்பு உள்ளது, எந்த நிலையில் அமைந்துள்ளது என பரிசோதனை செய்வார். உடலின் மூலக்கூறுகளின் (திசுக்கள், தோஷம்) இருப்பிடம், தினசரி வேலைமுறை, உணவு பழக்க வழக்கங்கள், சமூக பொருளாதாரம் மற்றும் நோயாளியின் சுற்றுச்சூழல் போன்ற நிலைமைகளை ஆராய்ந்து தீர்வு வழங்குவார்.

ஆயுர்வேதத்தில் உடல் நலத்தை பேணிக் காப்பது - உடல் நலத்தை மேம்படுத்துதல், நோய்களை தடுத்தல், நோயை குணமாக்குதல் என்ற அடிப்படையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. பொதுவாக மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது, குறிப்பிட்ட உணவு கட்டுப்பாடு, பரிந்துரைக்கப்பட்ட செயல்பாடு ஆகியன கையாளப்படுகின்றன.



முதல் அணுகு முறையில் நோய் எதிர்ப்பு தூண்டுதலை கணக்கிட்டு, நோயின் உண்மை தன்மையை கண்டறிந்து, நோயின் வெளிப்பாடுகளை வைத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இரண்டாவது

அணுகுமுறையில் மருந்து, உணவு மற்றும் செயல்பாடு ஆகிய மூன்று நடவடிக்கைகளை கொண்டு நோய்களுக்கான காரணிகள் மற்றும் வெளிப்பாடுகள் போன்ற விளைவுகளை சரி செய்ய கையாளப்படுகிறது.

சிகிச்சை முறை ஷமனா திரப்பி (நோய்க்குறி நீக்கல் சிகிச்சை), ஷோதனா திரப்பி (தூய்மையாக்குதல் சிகிச்சை) என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

உடலை சுத்தப்படுத்தவும், மனதைப் புதுப்பிக்கவும், புதிய வலிமையையும் ஆற்றலையும் பெற பல முறைகள் உள்ளன. அவற்றில் 'ஷமனா சிகிச்சை' முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது தினசரி அடிப்படையில் சாதாரண பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும் வழக்கமான உழைக்கும் மக்களுக்கு ஏற்றது. இந்த நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சையானது வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களை சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் உடலை அமைதிப்படுத்துகிறது. இந்த சிகிச்சை ஷோதன சிகிச்சையை விட மிகவும் எளிமையானவை. நோய் அறிகுறிகளை அடக்குவதன் மூலம் நோயாளி குணமடைந்து ஆரோக்கியமாக உணர்கிறார்.

பொதுவான நோய்களின் தோஷா ஏற்றத் தாழ்வுக்கு எந்தவொரு கடுமையான சிகிச்சையும் தேவையில்லை. எனவே ஷமனா சிகிச்சை முதன்மை பெறுகிறது.

நீரிழிவு போன்ற நாள்பட்ட மற்றும் ஆழமான வேரூன்றிய நிலைமைகளில் ஷமனா சிகிச்சை ஒரு துணைப் பாத்திரத்தை மட்டுமே வகிக்கிறது. மூன்று முக்கிய கூறுகள் ஷமனா சிகிச்சைக்கு பங்களிக்கின்றன. மூலிகை மருந்துகள் (வாய்வழி மற்றும் வெளிப்புற பயன்பாடுகள்) உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் உணவு. ஷமனா சிகிச்சை முறையில் ஆயுர்வேத மருந்துகளான கஷாயம், அரிஸ்டம், லேஹியம், சூர்ணம், மாத்திரைகள், க்ருதம் (நெய்), கல்கம், தைலம், ஆஸவங்கள் ஆகியவைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

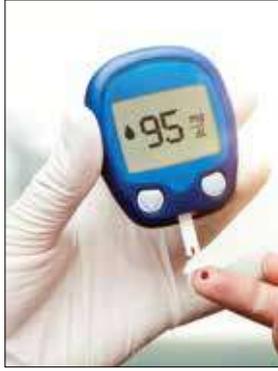
கஷாயங்கள் என்பது மருத்துவ குணம் உடைய மூலிகைகள் கொண்டு தண்ணீர் சேர்த்து காய்ச்சி சிறந்த முறையில் மருத்துவ குணம் குறையாமல் பதப்படுத்தி உபயோகப்படுத்தப்படும் மருந்தாகும்.

ஆஸவங்கள் மருந்துடன் வெல்லம், சர்க்கரை, தேன் போன்ற இனிப்பு பொருட்கள் சேர்த்து, மண் பாண்டங்களில் வைத்து 'சீல்' செய்யப்படுகின்றன. இந்த மண் பாண்டங்களை குறிப்பிட்ட காலம் வரை பூமிக்கு அடியில் புதைத்து வைக்க வேண்டும். இதனால் மருந்துப் பொருட்கள் புளித்து, நுரைத்து பொங்கும். அதன் ஆற்றலும் கூடும். குறிப்பிட்ட காலம் முடிந்தவுடன் சீல் பிரித்து, வடிகட்டி திரவம் மட்டும் பிரித்து பாட்டில்களில் அடைத்து பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆஸவங்கள் பெரும்பாலும் கஷாயங்களை கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. மருந்து சரக்குகளை அப்படியே அல்லது ஒன்றிரண்டாக பொடித்து கஷாயமாக காய்ச்சி, அதன் பின்பு ஆஸவம் செய்யும் முறையை பின்பற்ற வேண்டும். ஆஸவம் செய்ய தண்ணீர் திரவ பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. அரிஷ்டங்களுக்கு கஷாயம் திரவப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சூர்ணங்கள் என்பது மருந்து பொருட்களை நன்றாக சுத்தம் செய்து இடித்து, பொடியாக்கி, சலித்த நிலையில் தயார் செய்யப்படுகின்றன. சூர்ணங்கள் இருவகை. ஒன்று நன்றாக பொடித்து உபயோகப்படுத்தப்படுபவை. அவை 'சூர்ணம்' என்று அழைக்கப்படும். மற்றொன்று 'க்வாத சூர்ணம்' அதாவது முழுவதும் பொடியாக்காமல், மூன்றில் ஒரு பங்கு மட்டும் பொடியாக்கி உபயோகப்படுத்தப்படுபவை. க்வாத சூர்ணம் பெரும்பாலும் கஷாயம் வைக்க உதவுகிறது.

ஏப்ரல் 2021



ஆயுர்வேத மருந்துகளில் சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்புவது லேஹியம். இவை நோய்களை குணப்படுத்துவது மட்டுமின்றி, நோயாளியின் உடல் தேறவும், பழைய பலத்தை அடையவும் உதவுகின்றன. கலவையின் நீர்ப்பகுதியை முறுக்கி, பாகு போல் தடிக்கச் செய்து அந்த பாகுடன் நெய், பால், தேன், மருந்து சரக்குகள் இவற்றை சேர்த்து பக்குவப்படுத்தி லேஹியமாக்குவார்கள்.

க்ருதம் (நெய்) மற்றும் தைலம் (எண்ணெய்) என்பது நெய்யும் தைலமும் அதன் உடன் இதர மருத்துவ மூலிகைகள் சேர்த்து சரியான பதத்தில் காய்ச்சி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

கல்கம் தேவையான மருந்துகள் நன்கு விழுதாக அரைக்கப்பட்டு எண்ணெய் யுடன் கலக்கப்படுகின்றன. இந்த பசை போன்ற பொருளே 'கல்கம்' எனப்படும்.

இரண்டாவது சிகிச்சை முறையான 'ஷோதனா சிகிச்சை' என்பது சுத்திகரிப்பு சிகிச்சையாகும். நமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், பரபரப்பான நடைமுறைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் உடலில் நச்சுகள்

குவிவதற்கு காரணமாகின்றன. அவை மூன்று தோஷங்களின் ஏற்றத்தாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். உடலில் அதிகப்படியான நச்சுகள் குவிந்து, இயற்கையாகவே இந்த நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்ற முடியாமல் போகும்போது ஷோதன சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதில் பஞ்சகர்மா என்னும் ஐந்து கர்மங்கள் அடங்கும்.

ஆயுள் வளரும்



**கோடை  
ஸ்பெஷல்**

# கீரைகளும் பயன்களும்

**நா**

ம் உண்ணும் உணவில் தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரையை சேர்த்துக்கொண்டால் இரத்தசோகை, குடல் புண்கள், அஜீரணம் போன்ற நோய்கள் வராமல் காக்கலாம். கீரையில் அதிக அளவில் இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, நார்ச்சத்து உள்ளது. உடலுக்கு வலிமையையும், குளிர்ச்சியையும் தரவல்லது கீரைகள். கீரையில் பல வகைகள் உண்டு. அவற்றில் முக்கியமான கீரைகளை நாம் பார்க்கலாம்.

## முருங்கைக் கீரை

முருங்கைக் கீரையில் நிறைய இரும்புச் சத்து உள்ளது. இந்த கீரையானது உடலின் வெப்பத்தை குறைக்கும். முருங்கைக் கீரையை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்து வந்தால் வயிற்றுப்புண் மற்றும் இருதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வலியை குறைக்கும். இலையை அடிக்கடி பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த மயக்கம், மலச்சிக்கல், கண்நோய், கபம் தீரும். முருங்கை இலையை ஆமணக்கெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுத்தால் வாதமூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் வயிற்று வலி நீங்கும்.



## புளிச்ச கீரை

பெயருக்கு ஏற்றாற்போல் புளிப்பு சுவையுள்ள இந்தக் கீரை உடல் வலிமையை பெருக்குவதில் முதன்மை வகிக்கிறது. ஆந்திர மக்கள் கோங்குரா சட்னியாக செய்து தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள். இந்தக் கீரையில் தாதுப்பொருள்கள், இரும்புச் சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் அதிக அளவில் இருக்கின்றன. சொறி, சிரங்கு போன்ற சரும நோய் உள்ளவர்கள் இந்தக் கீரையை சட்னி செய்து சாப்பிடலாம்.



மருத்துவர் சுகன்யா தேவி

**RJR HERBAL**  
Hospitals

## சிறுகீரை

சிறுகீரை உடலுக்கு ஊக்கத்தைத் தந்து தளர்ச்சியை போக்க வல்லது. இதில் சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் அதிக அளவில் உள்ளன. 90 சதவிகிதம் நீர்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்பு, மாவுச்சத்து உள்ளது. வைட்டமின் ஏ, பி, சி மூன்றும் இதில் உள்ளது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் இக்கீரையை தினமும் சாப்பிட்டால் இன்சலின் இயல்பாக சுரக்கும். குடல், இருதயம், மூளை, இரத்தம் இவைகளுக்கு நல்ல வலிமையை தரும்.



## வல்லாரைக் கீரை

வல்லாரைக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் 'ஞாபக சக்தி அதிகரிப்பதுடன், மூளை நரம்புகள் வலுப்பெறும். இக்கீரை இரும்பு, தொண்டைக்கட்டை நீக்குவதுடன் பல் ஈறுகளை வலுப்படுத்தும். வல்லாரை கீரை, சின்ன வெங்காயம், பூண்டு மற்றும் மிளகு சேர்த்து சட்னியாக்கி தொடர்ந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் மூளை சோர்வு நீங்கி ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.



## மணத்தக்காளி கீரை

மணத்தக்காளி கீரையில் வைட்டமின் ஈ, டி அதிக அளவில் உள்ளது. நார்ச்சத்து மிகுந்தது. இந்த கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் ஏற்படும் புண்கள் குணமாகும். மணத்தக்காளி இலைச்சாறை 3.5 மி.லி வீதம் நாள்தோறும் மூன்று வேளை உட்கொண்டுவந்தால், சிறுநீரைப் பெருக்கும். உடலில் நீர் கோர்த்து ஏற்படும் வீக்கம், உடல் வெப்பம் ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும்.



## பசலைக் கீரை

பசலைக்கீரையில் அதிக அளவில் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கலாம். முக்கியமாக உடல் பருமனால் அவஸ்தை படுபவர்கள் இதனை சேர்த்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரக்கூடியது.

## பாலக்கீரை

பாலக்கீரையில் இரும்புச் சத்து, பீட்டா கரோட்டின், போலிக் அமிலம், கால்சியம் அதிக அளவில் உள்ளது. இக்கீரை இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் ஹீமோகுளோபின் அதிகமாக உற்பத்தியாக உதவுகிறது.



## குப்பைக்கீரை

குப்பைக்கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் உடல்குடு குறையும். குப்பைக்கீரை, முடக்கறுத்தான், சீரகம் மூன்றையும் சூப் வைத்து சாப்பிட்டால் மூட்டுவலி குறையும். உடலின் மேல் ஏற்படும் கட்டிகளின் மீது இந்தக் கீரையை அரைத்து பூசி வந்தால் கட்டிகள் குணமாகும். அடிபட்ட இடத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் குப்பைக்கீரையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பூசினால் வீக்கம் குறையும்.





கோடை  
ஸ்பெஷல்



# உடல் சூட்டை உணவால் தணிப்போம்!

**வெ**

ளியே வெயில் கொளுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. வீட்டிற்குள் இருக்க முடியாத அளவுக்கு அனல் காற்று வீசுகிறது. இப்படி கொளுத்தும் வெயிலில் சிறிது நேரம் சுற்றினாலே, உடலில் சூடு பிடித்துவிடும். ஆனால் ஒருவரது உடல் சூடு அதிகரிப்பதற்கு வெயில் மட்டுமே காரணமல்ல. பல காரணிகள் உள்ளன.

கால நிலை மட்டுமின்றி, காபஃபைன், ஆல்கஹால் மற்றும் கார உணவுகளும் உடலில் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கும். சில மருந்துகளும், உடலினுள் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கும்.

உடற்கூடு அதிகரித்தால், உடலிலுள்ள பித்தப்பை பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் அதோடு கல்லீரலும் பாதிக்கப்படும். கண் எரிச்சல், தூக்கமின்மை,



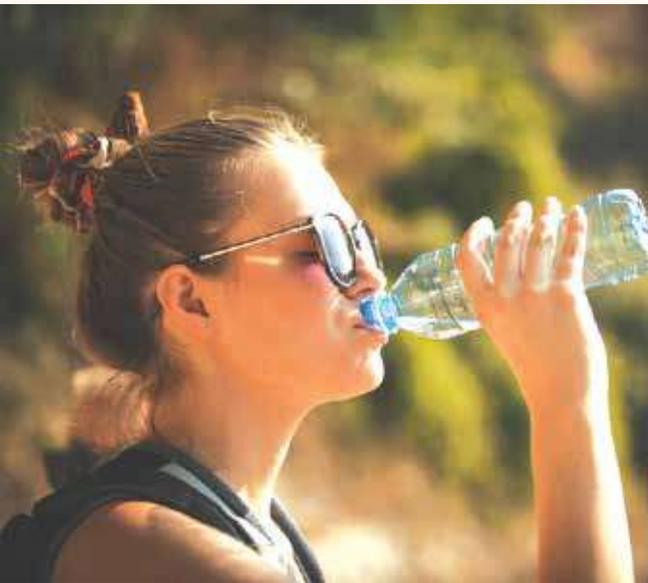
மருத்துவர் செளபாக்கா

**RJR** HERBAL  
Hospitals

வாய்ப்புண் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். மஞ்சள் காமாலை, மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை, வயிறு எரிச்சல், சிறுநீரக எரிச்சல், மூலநோய், மலக்குடல் எரிச்சல் போன்ற பாதிப்புகளும் உடற்கூடு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும்.

பெண்களின் மாதவிடாய் நாட்களின் போது, அவர்களுக்கு உடற்கூடு அதிகரிக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அவர்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை உண்டாகும்.

உடல் சூட்டை கட்டுக்குள் வைக்க புளிப்பு, உப்பு, காரம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிக அளவில் உட்கொள்ளக் கூடாது. டீ, காபி, கோலா போன்ற பானங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.



மீன், கருவாடு, ஊறுகாய், புளித்த தயிர் ஆகியவையும் உடற்கூட்டை அதிகரிக்கும் என்பதால் இவற்றை முடிந்த அளவு தவிர்க்க வேண்டும்.

வெயில் காலத்தில், கறந்த பாலை பச்சையாக தினமும் குடித்து வந்தால், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான வெப்பம் குறைந்துவிடும். உடல் சூட்டினால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள் இந்த முறையை கட்டாயம் தினமும் பின்பற்றினால், விரைவில் நல்ல மாற்றம் கிடைக்கும், பச்சைப்பாலை குடிக்கப் பிடிக்காதவர்கள், அத்துடன் விருப்பமான ஃப்ளேவர்களை சேர்த்து கலந்து மில்க்ஷேக் போன்று தயாரித்து குடியுங்கள்.

உடல் சூட்டைத் தணிக்க தண்ணீரை விட சிறந்த பானம் வேறு எதுவும் இல்லை. வழக்கமாக குடிக்கும் நீரின் அளவை விட, கோடைகாலத்தில் சற்று



அதிகமாக அதுவும் அடிக்கடி நீரைக் குடித்து வந்தால், உடலினுள் உள்ள வெப்பநிலை குறைந்துவிடும்.

ஒரு டம்ளர் ஆப்ரிகாட் ஜூஸ் உடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால், உடல் சூடு தணிவதோடு, அதிகப்படியான தாகமும் அடங்கும்.

## சூடு தணிக்கும் எண்ணெய்

நல்லெண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, பூண்டு - 3 பற்கள், மிளகு - 5 எண்ணம் எடுத்துக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணெயை சூடு செய்து அதில் பூண்டு, மிளகு போடவும். மிளகு வெடித்ததும் இறக்கவும். மிதமான சூட்டில் இருக்கும்போது உங்கள் கால் பெருவிரலில் தடவி, இரண்டு நிமிடம் கழித்து, கால்களை கழுவவும்.



இந்த எண்ணெய் உடல் சூட்டை தணிப்பதோடு மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது. காய்ச்சல், இருமல், சளி பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் இந்த எண்ணெயை பயன்படுத்தக்கூடாது.

உடற்கூடு மிக அதிக அதிகமாக இருப்பவர்கள் வாரத்தில் ஒரு முறை இரவு உறங்குவதற்கு முன் தொப்புளில் 2 துளிகள் விளக்கெண்ணெய் வைத்து உறங்குங்கள்.

வைட்டமின் சி அதிகம் நிறைந்த சிட்ரஸ் பழங்களான சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்றவற்றை ஒருவர் வெயில் காலத்தில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்காமல் தடுக்கலாம்.

தினமும், ஒரு டம்ளர் ஆறிய பாலுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடியுங்கள். இப்படி ஒரு பானத்தை குடிப்பதால், உடல் வெப்பம் விரைவில் தணியும்.

வாழைப்பழத்தில் உள்ள பொட்டாசியம் ஏராளமான நன்மைகளை வழங்க வல்லது, இப்பழம் எத்தகைய கடினமான உணவையும் எளிதில் செரிமானமடையச் செய்யும். உணவு உட்கொண்ட பின் ஒரு வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டால், அது உணவுகளை எளிதில் செரிமானமடையச் செய்து, உடல் சூடு அதிகரிப்பதைத் தடுக்கும்.

கரும்பு ஜூஸில் உள்ள சர்க்கரை, உடலின் ஆற்றலை அதிகரிக்கும். கரும்பில் குளிர்ச்சிப் பண்புகள் உள்ளன. கோடைக்காலத்தில் உடல் சூடு அதிகரிக்காமல் இருக்க வேண்டுமானால், தினமும் ஒரு டம்ளர் கரும்பு ஜூஸைக் குடியுங்கள்.

மாதுளை உடலின் வெப்பநிலையை

நிலையாகவும், கட்டுக்குள்ளும் வைத்திருக்கும். மாதுளையை ஒருவர் தினமும் உட்கொண்டு வந்தால், அதிலுள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துக்கள், உடலைத் தாக்கும் பல்வேறு புற்றுநோய் மற்றும் இதர நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்கும்.

சோம்பு மிகவும் நறுமணமிக்க மற்றும் நல்ல சுவையுடைய மசாலாப் பொருள், சோம்பை இரவில் படுக்கும் போது நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அந்நீரை வடிகட்டி குடியுங்கள். இப்படி தினமும், அதுவும் கோடைக்காலத்தில் குடித்து வந்தால், உடல் சூடு பிடிப்பதைத் தடுக்கலாம்.



பலருக்கு முள்ளங்கி பிடிக்காது. இதற்கு அதன் சுவையே காரணம். ஆனால் இந்த காய்கறியை கோடைக்காலத்தில் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. முள்ளங்கியில் நீர்சத்து அதிகம் உள்ளது. கோடையில் வெப்ப பக்கவாதம் வருவது பொதுவானது, இதற்கு அதிகப்படியான உடல் சூடு மற்றும் உடல் வறட்சிதான் காரணம். இதை தவிர்க்க வேண்டுமானால், முள்ளங்கியை உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும்.

நீர்ச்சத்து நிறைந்த வெள்ளரிக்காயை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உடல் வறட்சி தடுக்கப்பட்டு உடல் சூடு பிடிப்பதும் தடுக்கப்படும்.

கோடைகாலத்தில் சந்திக்கும் பல்வேறு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட தர்பூசணி, முலாம் பழத்தையும் தினமும் உண்டு வாருங்கள். உடல் சூடு அதிகம் உள்ளவர்கள் இளநீரை தினமும் குடித்து வர உடல் சூடானது குறைய தொடங்கும்.

உடல் உஷ்ணம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் ஆட்டுப்பாலை தினமும் குடித்து வர உடல் சூடு குறையும். ஆயுர்வேதாவில் உள்ள சந்தனாதி தைலத்தை வாரத்தில் 2 முறை தேய்த்து குளித்தால் உடல் சூடு குறையும்.

உடல் சூடு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக உணவுடன் கீரைகளை சேர்த்துக் கொண்டால் நிச்சயமாக உடலில் இருக்கும் வெப்பத்தன்மை நீங்கும். நெல்லக்காயை தினமும் எடுத்து கொள்வது மிகவும் நல்லது.

வெண்பூசணி, கல்யாணமுருங்கை, மணத்தக்காளி ஆகியவை உடலின் இருக்கும் ஆர்கன்ஸ்களை நன்கு



செயல்படுத்தும் தன்மையை கொண்டுள்ளது. உடலில் அதிகமான வெப்பம் உள்ளவர்கள் திராட்சை பழத்தை சாப்பிடலாம். திராட்சை பழம் சாப்பிட விரும்பாதவர்கள் ஜூஸ் போட்டும் குடிக்கலாம். வெப்பத்தன்மை குறையும்.

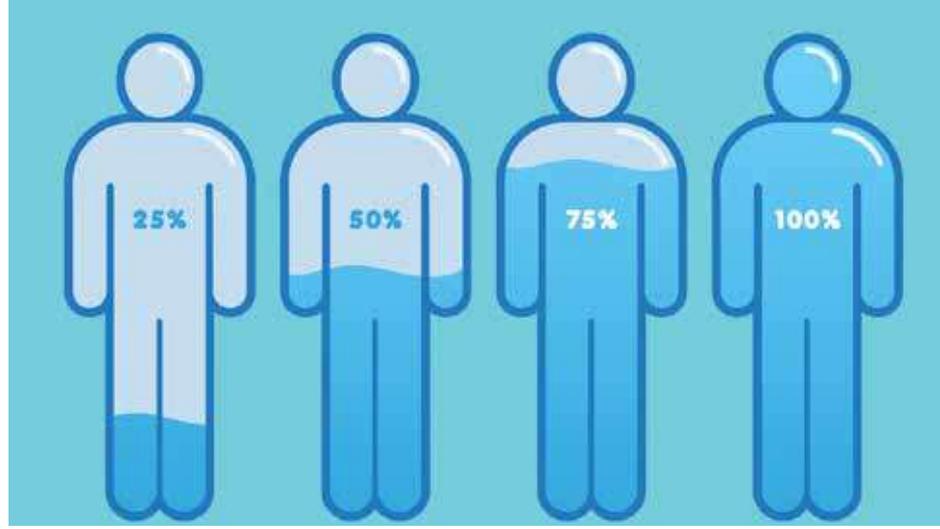
தினமும் தாமரை பூ இதழ்களை நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சூடு குறையும். இருதயமும் நன்கு வன்மை பெறும். வெள்ளை வெங்காயம், சீரகத் தண்ணீர் அருகம்புல் சாறு, கற்றாழை சாறு ஆகியவையும் உடல் சூட்டைத் தணித்து ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கும். கற்றாழையின் உள்ளே வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும் ஜெல்லை பயன்படுத்தும்போது நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஏழுமுறை தண்ணீரில் கழுவி பயன்படுத்துங்கள்.

சிலருக்கு அடிக்கடி உடலில் வெப்பம் தகிக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் வாரத்தில் ஒருநாள் கறிவேப்பிலை துகையல், ஒருநாள் கொத்தமல்லி துகையல் சாப்பிட்டு வந்தால் வெப்பம் தணிந்து மேனி பளபளக்கும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?  
அம்மா சமையல்  
அடுத்த இதழில் தொடர்ந்து வெளியாகும்



**கோடை  
ஸ்பெஷல்**



## உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்தால் என்னென்ன பிரச்சனைகள் ஏற்படும்?

**ம**

னிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு தண்ணீர் மிகவும் அவசியம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். சராசரியாக மனித உடலானது 55-60 சதவீதம் நீராலானது. நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பதற்கு என்றுதான் பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால் நாம் குடிக்கும் நீரானது மூட்டு இணைப்புகள், கண்கள், உள்ளூறுப்புகள் தேய்மானம் அடையாமல் இருக்கவும், உடலின் வெப்பநிலையை சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

### நீர் வறட்சிக்கான காரணங்கள்

உடலில் இருந்து வியர்வை, சிறுநீர் கழிப்பது, எச்சில் துப்புவது, கண்களில் இருந்து கண்ணீர், இவ்வகையில் நீர் வெளியேறுகிறது. சிலர் நீர் குறைபாட்டை சமன்படுத்த அடிக்கடி நீர்



மருத்துவர் சிந்துஜா



அருந்துவது, நீர் அதிகம் உள்ள உணவை சாப்பிடுவது, எனர்ஜி ட்ரிங்க் குடிப்பது போன்ற பழக்கத்தை செய்வார்கள். இப்படி உடலில் நீர் வறட்சி ஏற்பட்டு அதற்கேற்ப நீங்கள் தண்ணீர் அல்லது உணவு எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் உடலில் நீர் வறட்சி அதிகமாக ஏற்பட்டு விடும்.

### அறிகுறிகள்

அதிக தாகம் மற்றும் தொண்டை வறண்டு போவது, தலைவலி, சிறுநீர் மஞ்சளாக போவது, சிறுநீர் கழிப்பதில் குறைபாடு, சரும வறட்சி, சருமத்தில் வறட்சி காரணமாக வெடிப்புகள், வேகமாக மூச்சு வாங்குவது, வேகமான இதயத் துடிப்பு, அழுதாலும் கண்ணீர் வராத சன்மான கண்கள், சத்துக் குறைபாடு, தூக்கமின்மை, எரிச்சல், மயக்கம் ஆகியன.

### யாருக்கெல்லாம் ஆபத்து?

கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைளுக்கு வயிறுப்போக்கு, வாந்தி ஏற்படும் போது நிறைய நீர் வெளியேறுகிறது. கைக்குழந்தைகளால் தாகம் எடுப்பதை கூற முடியாது. இதனை பெற்றோர்கள் தான் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



முதியவர்களுக்கும் உடலில் நீர்த் தன்மை குறைவாக இருக்கும். மேலும் தாகம் எடுப்பதை அவர்களால் உடனடியாக உணர முடியாது. காய்ச்சல் மற்றும் தொண்டை வலியால் உடல் நிலை சரி இல்லாதவர்கள், உணவு மற்றும் தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ள விரும்ப மாட்டார்கள்.

அதிக சூடான மற்றும் வெயிலில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு தடுக்க முடியாத அளவுக்கு வியர்வை ஏற்படும். இதனால் வேகமாக நீர் வறட்சி உண்டாக வாய்ப்புண்டு.



## தண்ணீர் குடிக்காவிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள்

தண்ணீர் குடித்த சில நிமிடங்களிலேயே அதிக தாகத்தை அடிக்கடி உணர்ந்தால் அவர்களது உடலில் போதிய அளவு நீர்ச்சத்து இல்லை என்று அர்த்தம். அதோடு நாக்கு, உதடு போன்றவையும் மிகுந்த வறட்சியுடன் இருக்கும். எனவே இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால், நீங்கள் குடிக்கும் நீரின் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### சிறுநீர் கழிப்பது குறையும்

உடலில் நீரின் அளவைப் பராமரிப்பதில் சிறுநீரகங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடலில் உள்ள நீரின் அதிக அளவு சிறுநீரின் வழியே வெளியேற்றப்படுகிறது. உடலில் நீரின் அளவு குறைவாக இருந்தால், மூளையில் உள்ள உணர்ச்சி வாங்கிகள் ஆன்டி டையூரிக் ஹார்மோன்களை வெளியிடுமாறு சமிக்கைகளை அனுப்பும். இந்தத ஹார்மோன்கள் சிறுநீரகங்களை அடைந்து செல்லுலார் நீர் கால்வாய்களான அக்குவாபோரின் களை உருவாக்கி, சிறுநீரகங்களுக்குச் செல்லும் இரத்தத்தில் இருந்து நீரை பிரித்தெடுக்காமல் தக்க வைக்கும். இதன் காரணமாக சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகமாவதோடு, கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவும் குறையும்.



### மலச்சிக்கல்

குறைவான உடலுழைப்பு மற்றும் உட்கொள்ளும் நார்ச்சத்தின் அளவும் குறைவாக இருந்து, உடலில் நீர்ச்சத்து, குறைவாக இருந்தால், அது மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கு வழிவகுக்கும். ஒருவரது உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவாக இருப்பின், குடலியக்கம் பாதிக்கப்பட்டு, மலம் வெளியேறுவதில் சிரமம் ஏற்படும்.

### எளிதில் சோர்வு

இதயம் அளவுக்கு அதிகமான வேலையில் ஈடுபடும் போது, உடல் எளிதில் சோர்வடையும். அதோடு, மன குழப்பம் அதிகரித்து, முடிவு எடுக்க முடியாமல் திணற நேரிடும்.

### மன நிலையில் ஏற்றத்தாழ்வு

உடலில் வறட்சி ஏற்பட்டால், அது அன்றாட பணிகளை பெரிதும் பாதிக்கும்





சிறு பணிகளைக் கூட மிகவும் கஷ்டப்பட்டு செய்ய வேண்டியிருக்கும். முக்கியமாக மனநிலையில் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படும்.

## உடல் வறட்சி பானங்கள்

ஆண்களுக்கு தினசரி போதுமான திரவ உட்கொள்ளல் சுமார் 15 கப் (4 லிட்டர்) திரவங்களும், பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 12 கப் (3 லிட்டர்) அளவில் இருக்க வேண்டும். அதோடு அனைத்து பானங்களும் உடலில் நீர்ச்சத்தின் அளவை ஊக்குவிப்பதில்லை. குறிப்பாக ஆல்கஹால், எனர்ஜி பானங்கள் மற்றும் காஃப்பைன் போன்றவை உடல் வறட்சியை உண்டாக்கும். எனவே நற்புதமான பானங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து குடிப்பதோடு, குடிக்கும் நீரின் அளவையும் அதிகரிப்புகள்.



## ஒற்றைத் தலைவலி

ஒருவரது உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவாக இருந்தால், அது ஒற்றைத் தலைவலியைத் தூண்டும். எப்படியெனில், இரத்த நாளங்களில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாமல், குறைவாக இருக்கும் போது, மூளையில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் சுருங்க ஆரம்பித்து, கடுமையான தலைவலிக்கு உள்ளாக்கும்.

## தலைச்சுற்றல்

உடலில் நீரின் அளவு குறைவாக இருக்கும் போது, இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, அடிக்கடி மயக்கம் அல்லது தலைச்சுற்றலை அனுபவிக்க நேரிடும். முக்கியமாக திடீரென உட்கார்ந்து எழும் போது அல்லது உட்காரும் போது இம்மாதிரியான தலைச்சுற்றல் ஏற்படும்.

## முகப்பரு

உங்கள் உடலில் நீர் வறட்சி ஏற்பட்டுள்ளது அல்லது போதிய அளவு நீர்ச்சத்து இல்லை எனில், முகப்பரு அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும்.

நீங்கள் போதிய அளவு நீர் பருகினால் உடலில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்பட்டு முகப்பரு ஏற்படுவதை குறைக்க முடியும்.

## உடல் வறட்சியை தவிர்க்கும் வழிகள்

நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதுதான் முதல் நடவடிக்கை. தாகம் எடுக்கவில்லை என்று யோசித்து நிற்காமல் குறைந்த பட்சம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டரை லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள். குழந்தைகளோ முதியவர்களோ அவர்கள் கேட்கவில்லை எனினும் போதிய இடைவெளியில் நீர் கொடுத்துக் கொண்டே இருங்கள்.

நிறைய காய்கறிகள் பழங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தர்பூசணி, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள் முள்ளங்கி, அரைக்கீரை, சிறுகீரை ஆகியவை ஊட்டம் தரும்.

பொதுவாக சன்ஸ்கிரீன் லோஷன்களை தவிர்ப்பது நல்லது. தவிர்க்க முடியாத சூழலில் லேசாக பயன்படுத்தலாம். தேங்காய் எண்ணெய் சிறப்பு.

உடலுக்கு சத்தும் ஊட்டமும் கிடைக்க மோர், நன்னாரி பழரசங்கள் உதவும். மோரில் கொஞ்சம் இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தட்டிப் போட்டு பருகினால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

வெயில் காலம் முடியும் வரை எளிய செரிமானம் ஆகக் கூடிய மென்மையான உணவையே உண்ணுங்கள். ஏன் எனில் நமது உணவு கடினமாக இருந்தால் அதனை செரிமானம் செய்ய அதிக வெப்பத்தை உடல் உற்பத்தி செய்யும்.

உடல் வறட்சி வெயில் காலத்தில் சகஜமானது என்று அலட்சியம் வேண்டாம். ஒவ்வொரு முறையும் உடலில் நீர்ச்சத்து வற்றி மீண்டும் திரவத்தை நிரப்பிக் கொள்ளும் போதும் கடுமையான நிலைக்கு சென்று திரும்புகிறது. நம் உடலே நம் உயிரின் அடிப்படை. உடலை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன் என்றார் திருமூலர் திருமந்திரத்தை தினமந்திரமாக கொண்டு இந்த வெயிலை சமாளிப்போம். உடல் வறட்சியை தவிர்ப்போம்.



### வேனல்கட்டி, வேர்க்குரு

உடலில் போதியளவு நீர் இல்லை யெனில், சூரியக் கதிர் வெப்பம் அதிகமாக வெளிப்படும் இடத்தில் அதிக நேரம் இருந்தால் வேனல்கட்டி, வேர்க்குரு உருவாகும். நீங்கள் சரியான அளவு தண்ணீர் பருக ஆரம்பித்தால் தானாக இந்தப் பிரச்சனை குறைந்துவிடும்.



### முடி உதிர்தல்

நீர் பற்றாக் குறையாலும் தலையில் அரிப்பு, பொடுகுத் தொல்லை, எரிச்சல் ஏற்படும். முடி உதிர்தல், உடைதல், முடி வலிமையின்மை போன்ற பிரச்சனைகளும் உண்டாகும்.

## சரும வறட்சி

கைகளில் கீறல் கோடுகள் விழும் அளவிற்கு சருமம் வறண்ட தோற்றத்தில் இருக்கும். இதனால் சருமச் சுருக்கங்கள் உண்டாகி முதிர்ச்சியான தோற்றம் வரும்.

## தசைப் பிடிப்பு

உடல் அதிகமாக வெப்பமடையும் போது, தசைப்பிடிப்பு பிரச்சனையால் அதிகம் அவஸ்தைப்படக்கூடும். உடல் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு வெப்ப மடைகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு தசைப் பிடிப்பை சந்திக்கக்கூடும். பொதுவாக தசைகள் கடினமாக உழைக்கும்



போது, அவை அதிகமாக வெப்பமடையும். மேலும் உடலில் எலக்ட்ரோலைட்டுகள் மற்றும் சோடியம், பொட்டாசியம் போன்றவற்றின் மாற்றங்களின் விளைவாகவும் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம்.

அனைவரும் வாக்களிப்போம்!

அவசியம் வாக்களிப்போம்!!

வாக்களிப்பது  
பதினெட்டு  
வயது நிரம்பிய  
ஒவ்வொருவரின்  
ஜனநாயக  
கடமை

உளச்சான்றின் படி வாக்களித்து  
உரிமைகளை மீட்டெடுப்போம்.  
ஏற்றமிகு எதிர்காலத்தை கட்டமைப்போம்!

தேர்தல் நாள்  
ஏப்ரல் 6 2021  
செவ்வாய்க்கிழமை



கோடை  
ஸ்பெஷல்

# அகத்தின் தீயை விரட்டும் அகத்தி



மூ

லிகை என்னும் சொல் மருத்துவக் குணம் மிக்க செடிகளைக் குறிப்பதாகும். அறிவியல் அடிப்படையில் உலகில் உள்ள செடி, கொடி, மரங்கள் அனைத்துமே மருத்துவப் பயன் உடையவை. ஒவ்வொரு தாவரத்திலும் நோய் நீக்கும் ஏதாவது ஒரு வேதிப்பொருள் உண்டு. ஒவ்வொரு மூலிகைக்கும் ஏற்றவாறு அதனுடைய வேர், தண்டு, இலை, பட்டை, கட்டை, மலர், கனி, விதை என அனைத்து பாகங்களும் மருத்துவ குணங்களுடன் திகழ்கின்றன.



மருத்துவர் எஸ்.சித்ரா



இந்த மாதம் இரும்புச் சத்து, மாவுச்சத்து, உயிர்ச்சத்து என பல்வேறு சத்துக்கள் நிரம்பிய அகத்தியைப் பற்றி பார்க்கலாம். அகத்தின் தீயை அகற்றுவதால் இதற்கு அகத்தி என்று பெயர்.

உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி, உள்ளூறுப்புகளை சுத்தப்படுத்தும் அகத்தி இந்தியா முழுவதும் தோட்டங்களில் பயிராக வளர்க்கப்படுகிறது. 20 முதல் 30 அடி உயரம்வரை மரம்போல வளர்ந்தாலும் அகத்தி செடி வகையைச் சேர்ந்தது. பெரும்பாலும் இச்செடிகள் வெற்றிலைக் கொடிக்கால்களிலும்,



நீர் தங்கிய பூமிகளிலும் பயிர் செய்யப் படுகின்றன. தை மாதம் முதல் மாசி மாதம் வரை பூப்பூக்கும்.

அகத்தியில் அகத்தி, சாழை அகத்தி, சிற்றகத்தி, சீமை அகத்தி, பேய் அகத்தி என பல வகை இருந்தாலும், பொதுவாக வெள்ளை நிறப்பூக்கள் பூக்கும் அகத்தியும், சிவப்பு நிறப்பூக்களைக் கொண்ட செவ்வகத்தியும் அதிகமாக காணப்படுகிறது. அகத்தியின் தாவரவியல் பெயர் *Sesbania grandiflora* ஆகும்.

அகத்தியின் இலை, பூ, பட்டை, வேர் முதலியன மருத்திற்கு பயன்படும். அகத்தி சிறு கசப்பு சுவையை கொண்டிருக்கும். இதற்கு நச்சரி, மலமிளக்கி, புழுவுகற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

அகத்திக் கீரையுடன் சம அளவு தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துச் சாறு எடுத்து, அதில் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கரும்படை, தேமல், சொறி, சிரங்கு உள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட்டால் முழுமையாக குணமடையும். அகத்திக் கீரை சாற்றில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் வாந்தி ஏற்பட்டு பித்த நீர் வெளியாகும். இதனால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும்.

ஒரு கைப்பிடி அகத்திக் கீரையில், 10 டம்ளர் பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்து உள்ளது. இது,



மூலிகைக்காடு - 4

அரை கிலோ ஆட்டு இறைச்சி, 20 முட்டைகளில் கிடைக்கும் கால் சியத்திற்கு இணையானது. சத்தான கீரை என்பதற்காக, அடிக்கடி சாப்பிடக் கூடாது. அடிக்கடி இக்கீரையை சாப்பிட்டால் குருதியை கேடையச் செய்து சொறி சிரங்குகளை உண்டாக்கும்.

மாதம் ஒரு முறை அகத்திக் கீரை எடுத்துக் கொள்வது நலம். அகத்திக் கீரையை பெரும்பாலும் மக்கள் அமாவாசை நாளில் புசிப்பதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். வயிற்றிலுள்ள புழுக்கள் ஒழியும். மனக்கோளாறு முதலான பல வியாதிகள் தீரும். வெந்து கெட்டது முருங்கை. வேகாமல் கெட்டது அகத்தி என்பது பழமொழி. எனவே சமைக்கும்போது முருங்கை கீரையை அதிகம் வேக வைக்கக் கூடாது. அகத்தியை நன்றாக வேகவைத்து உண்ண வேண்டும்.

இக்கீரையினால் இடுமருந்தின் தோஷம் ஒழியும். இடுமருந்து என்பது பிறரை வசியம் செய்ய பயன்படுத்தும் மருந்தாகும் இடுமருந்தை ஒருவர் உடலில் இருந்து வெளியேற்ற அகத்திக் கீரையை மாதம் ஒருமுறை புசித்து வந்தால் அம்மருந்து தானாகவே வீரியம் இழந்து உடலை விட்டு ஒழியும்.



அகத்திக் கீரை இடுமருந்தை முறிப்பது போல மற்ற மருந்துகளையும் முறிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆகவே நோயாளிகளுக்கு மருந்தூட்டும் காலத்தில் அகத்தியை தவிர்க்க வேண்டும். அதனால் தான் நோயாளிகளுக்கு மருந்து வழங்கும் காலத்தில் அகத்தி பத்திய உணவாக ஒதுக்கப்படுகிறது.

இக்கீரையின் சாற்றை பிழிந்து மூக்கில் இரண்டொரு துளிவிட, நாட்பட்ட காய்ச்சல் விலகும். சாதாரண காய்ச்சலுக்கு அகத்திச் சாறை உடம்பின் மேல் பூசிவர வெப்பம் தணியும். தலையில் பூசித் தலைமுழுக சுரவெறி நீங்கும். இலைச்சாறு ஒரு பங்கும் தேன் ஐந்து பங்கும் கூட்டி நன்றாகக் கலந்து உச்சியில் விரலால் தேய்த்துவிட்டால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீர்க்கோவை போகும். இலையை அரைத்துப் பற்றுபோல் செய்து காயங்களுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

அகத்தி இலையை சமைத்து உண்பதுபோல, இதன் பூவையும் சமைத்து உண்டால், வெயிலினால் ஏற்பட்ட உஷ்ணம், புகையிலை, சுருட்டு பிடிக்கும் பழக்கத்தால் ஏற்பட்ட உடல் குடு முதலியன தணியும். அகத்திப் பூச்சாறை கண்ணில் பிழிய கண்ணோய் போகும்.

அகத்தி மரப்பட்டையை விதிப்படி குடிநீர் செய்து, அம்மைக் காய்ச்சல் அல்லது அதை போன்ற நச்சுச் சுரங்களுக்கு கொடுக்கலாம்.

அகத்தி வேர்ப்பட்டையை விதிப்படி குடிநீர் செய்து மேகம், நீர்வேட்கை. உடல் எரிச்சல், கையெரிவு, ஆண்குறியின் உள்ளெரிச்சல், ஐம்பொறிகளில் ஏற்படும் எரிவு முதலியவற்றிற்கு வழங்க அவை நீங்கும்.

கீரையுடன், சின்ன வெங்காயம், மிளகு, சீரகம் சேர்த்து குப் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றுப்புண் எளிதாக குணமடையும். அகத்திக் கீரையுடன் கோழிக்கறி சாப்பிடக் கூடாது. மது அருந்திவிட்டு அகத்திக் கீரை சாப்பிடுவது மாரடைப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

செவ்வகத்தி வேர்ப்பட்டை , ஊமத்தன்வேர் இவ்விரண்டையும் ஓர் அளவாக எடுத்து அரைத்து வாத வீக்கத்திற்கும், கீல்வாயுக்களுக்கும் பற்றிடலாம். அகத்திக்கீரை, மருதாணி இலை மற்றும் மஞ்சள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துத் தடவினால், கால்களில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புகள் குணமாகும்.

அகத்திக் கீரையில் 63 வகையாக சத்துகள் இருப்பதாக சித்தமருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. இத்தகைய சத்து மிகுந்த மூலிகையான அகத்திக் கீரையை அளவோடு பயன்படுத்தி நலமோடு வாழுங்கள்.

**பயணிப்போம்**



## உடலுக்கு உரம் தரும் உளுந்து

நம் நாட்டில் பரவலாக தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படும் சிறு செடியினம் உளுந்து. இதன் விதையே உளுந்து எனப்படுகிறது.

உடலுக்கு வன்மை தரக்கூடியது. நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கக்கூடிய உளுந்து பெண்களுக்கு பால் சுரப்பை அதிகப்படுத்தும். பூப்புக்காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இடுப்பு வலிக்கு உளுந்து மிகச்சிறந்த உணவாகும்.

உடலுக்கு வன்மையையும், குளிர்ச்சியையும் தந்து உடலை உரமாக்கும் செய்கை உடையது. உளுந்து மாவைக் கொண்டு பலவிதமான பண்டங்கள் செய்தும், உணவாகவும் பயன்படுத்தலாம். உளுந்தில் முக்கியமான புரதச்சத்துகள், அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள், மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன.

உடல் வன்மை குறைந்தவர்களுக்கு தோலுடன் உள்ள உளுந்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மாவாக்கி அதைக் கஞ்சியாகவோ, அரிசிமாவு, கருப்பட்டி சேர்த்து களியாகவோ செய்து சாப்பிட உடல் வன்மை பெருகி, இளைத்த உடல் பருக்கும்.

தோலோடு கூடிய முழு உளுந்தை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து எடுத்த நீரை மறுநாள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்த மூத்திர சம்பந்தமான வியாதிகள் நீங்கும்.

நமது சித்தமருத்துவத்தில் வலிநிவாரணி தைலங்களில் உளுந்து முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உள்ளுக்கும், வெளிப்புற சிகிச்சைக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

இத்தகைய சிறப்புவாய்ந்த உளுந்தை சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை உணவில் சேர்த்து வர உடலுக்கு வலிமை ஏற்படுவதோடு எலும்புகளுக்கும் நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும். மூட்டு வலி நம்மை விட்டு எட்டியே நிற்கும்.



மருத்துவர் உமா மகேஸ்வரி





கோடை  
ஸ்பெஷல்



## வெயிலில் இருந்து சருமத்தை பாதுகாப்பது எப்படி?



மருத்துவர் அபிராமி



**வெ**

யில் சுட்டெரிக்க தொடங்கி விட்டது. கொளுத்தும் வெயிலில் இருந்து நமது சருமத்தை பாதுகாப்பது எப்படி? என்பதே பலரின் கேள்வியாக இருக்கின்றது.

வெயிலோ மழையோ எதுவாக இருந்தாலும் முதலில் பாதிப்பு ஏற்படுவது சருமத்தில்தான். கோடைகால வெயிலின் தாக்கம் மனிதர்களுக்கு பல உபாதைகளைக் கொண்டுவருகிறது, உடலில் அதிக குடு உருவாகி சரும எரிச்சல், கறுத்து போதல், வேர்க்குரு, வேனல்கட்டி, உதட்டு வெடிப்பு, சரும வறட்சி, பொடுகு, கண் எரிச்சல் அம்மை நோய் போன்ற சரும பிரச்சனைகளை உருவாக்குகிறது.

## சரும எரிச்சல்

சூரியக் கதிர்கள் அதிகப்படியாக சருமத்தில் தொடர்ந்து படுவதால், அவை சரும செல்களை பாதித்து. சருமத்தில் எரிச்சலை உண்டாக்கிவிடும். தற்காலிக நிவாரணமாக ஐஸ்கட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது, எளிய பருத்தி ஆடைகள் அணிவது, வெயிலில் செல்லும் போது சருமத்தை துணிகளால் மூடிக் கொள்வது போன்றவற்றை செய்யலாம்.

### தீர்வுகள்

கைப்பிடி அளவு வேப்பிலையை நன்றாக பசை போன்று அரைத்து எரிச்சல், அரிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் மிக விரைவிலேயே குணமாகி உடலும், உள்ளமும் குளிர்ச்சி அடையும்.

சந்தனத்தை பன்னீரில் கலந்து பசைபோலாக்கி அவற்றை சருமத்தில் தடவினால் எரிச்சல், அரிப்பிலிருந்து விரைவில் குணம் காணலாம். கோடைகாலத்தில் உடலில் எந்த விதமான அரிப்பும் ஏற்படாமல் இருக்க, வேப்ப இலைகளை நீரில் போட்டு இரவு ஊறவைத்து காலையில் அந்த நீரில் குளித்து வந்தால், சருமத்தில் அரிப்பு மற்றும் எரிச்சல் ஏற்படாது.

## மேனி கறுத்து போதல்

முடி, கருவிழி, சருமம் போன்றவைகளுக்கு நிறத்தை தருவது மெலனின் என்ற ரசாயனப் பொருள். சூரிய புற ஊதாக் கதிர்கள் சருமத்தைத் தாக்கும் போது அது சருமத்தை பாதிக்காமலிருக்க மெலனின் உதவுகிறது. தொடர்ச்சியாக சூரிய கதிர்கள் மேனியில் பட்டால் வெயில் படும் இடத்தில் மெலனின் அதிகமாக உற்பத்தியாகி சருமம் கறுத்து விடுகிறது.

### தீர்வுகள்

சருமம் எந்த இடத்தில் கறுத்திருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் எலுமிச்சைச் சாறு, தயிர், தக்காளி பேஸ்ட் அல்லது எலுமிச்சைச்சாறு, உருளைக்கிழங்கு பேஸ்ட் இரண்டில் ஏப்ரல் 2021



ஏதேனும் ஒன்றை வாரம் இருமுறை பயன்படுத்தலாம். எலுமிச்சையிலுள்ள ஆல்ஃபா ஹைட்ராக்சில் அமிலம், வைட்டமின் சி மற்றும் சிட்ரிக் அமிலம் போன்றவை சரும நிறம் மாற்றமடைவதைச் சரிசெய்யும்.

தயிர் உங்களது சருமத்தில் ஈரப்பதத்தை தக்கவைக்கும். தயிருடன் சிறிதளவு கடலைமாவு அல்லது முல்தானிமட்டி, அனிரத்த ஆரஞ்சு தோல் ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து முகத்தில் பூசிவந்தால் முகம் பொலிவு பெறுவதுடன் சருமத்தில் ஈரப்பதமும் தக்க வைக்கப்படும்.

சோற்றுக் கற்றாழையின் ஜெல்லை உங்கள் கைகள், பாதங்கள், கழுத்து மற்றும் முகத்தில் பூசிக்கொள்வது நல்லது. எலுமிச்சை சாறுடன், பன்னீர் மற்றும் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து முகத்தில் பூசுவது நல்லது.

முடிந்த அளவு காலை 10 முதல் மாலை 4 மணிவரை வெளியே செல்லும் போது, சருமத்தில் மறக்காமல் சன்ஸ்கிரீன் பயன்படுத்த வேண்டும். குறைந்தபட்சம் 30 எஸ்.பி.எப் (sun protection factor) உள்ள சன்ஸ்கிரீன்கள் சூரியனின் புறக் கதிர்களிலிருந்து நம் சருமத்தை காத்து

கருமை அடைவதை தடுக்கவல்லது. சன்ஸ்கிரீன் வெளியே செல்வதற்கு 20 30 நிமிடங்களுக்கு முன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முகத்தை பளிச்சென ஆக்குவதற்கு, பலரும் பிளிச்சிங் செய்வார்கள், அதற்கு தேன் சிறந்த தீர்வு. வெறும் தேனையோ அல்லது பப்பாளி பழத்துடன் தேனை கலந்து முகத்தில் பூசிக்கொள்ளலாம். பப்பாளிபழம் மற்றும் பால் கலந்து முகத்தில் பூசுவது நல்லது.

### வியர்க்குரு

உடலின் வெப்பநிலையைப் பராமரிப்பவை வியர்வைச் சுரப்பிகள். உடல் வெப்பம் அதிகமாகும் போது, வியர்வைச் சுரப்பிகள் தேவைக்கு அதிகமாக உடலில் தேங்கும் உப்பு, கழிவுகளை வியர்வையாக வெளியேற்றும். இந்த வியர்வைச் சுரப்பி துவாரங்களில் தூசி, அழுக்கு படிந்து அடைத்துக் கொள்வதால் வியர்க்குரு தோன்றுகிறது.

வியர்வையால் இந்தச் சிறிய கட்டிகள் தோன்றுவதால், இதை வேர்க்குரு அல்லது வியர்க்குரு (prickly heat) என்கிறோம். இது



தொந்தரவே தவிர வியாதி அல்ல. அதே சமயத்தில் இதைக் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிட்டால் அரிப்புடன் கூடிய படை, தேமல் என பல தோல் நோய்கள் ஏற்பட காரணமாகிவிடும்.

உடலில் பித்தம் அதிகம் இருப்பவர்கள், உடல்பருமன், கொழுப்புச்சத்து அதிகம் உள்ளவர்கள், இயற்கையாகவே உடற்குடு உள்ளவர்களுக்கு, அதிக வியர்வை தோன்றுபவர்களுக்கு வியர்க்குரு உண்டாவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

### தீர்வுகள்

வெயில் காலத்தில் தினமும் 2 முறை குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் நல்லது. வியர்வையை சருமத்தில் தங்கவிடாமல் அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவது அவசியம்.

பூமியில் விளையும் சீசனல் பழங்கள் அனைத்தும், அந்தந்த தட்ப வெப்பநிலைக்கு ஏற்றவை என்கிறது ஆயுர்வேதம். அதற்கு ஆகச் சிறந்த உதாரணம் நுங்கு. இது கோடைகாலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும். இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வியர்க்குரு நீங்கும்.

வெள்ளரிக்காய், கிர்ணி, இளநீர், தர்பூசணி, கரும்புசாறு போன்றவற்றை பருகலாம். இவை உடலின் நீரிழிப்பைச் சரிசெய்யும், வியர்க்குருவைப் போக்க உதவும்.

இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன் திரிபலா (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய்) பொடியை சுடுதண்ணீரில் கலந்து பருகலாம் அல்லது அரப்புபோல தேய்த்துக் குளித்தாலும் வியர்க்குரு மறையும். இதேபோல் வெட்டிவேர் பொடியையும் பயன்படுத்தலாம்.

வியர்க்குருவுக்கு சந்தனம் மிகச்சிறந்த மருந்து. வெறும் சந்தனத்தை உடல் முழுவதும் பூசிக்கொள்வது நல்லது. அல்லது சந்தனத்துடன் மஞ்சள் சேர்த்தும்

தடவலாம். மஞ்சள் கிருமி நாசினி என்பதால் வியர்க்குருவை ஏற்படுத்தும் கிருமித் தொற்று மற்றும் அரிப்பை போக்கும்.

அருகம்புல், மஞ்சள் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். மஞ்சள், சந்தனம், வேப்பிலை சம அளவு எடுத்து மைபோல் அரைத்து, வியர்க்குரு உள்ள இடங்களில் தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும்.

உணவு வகைகளை வறுத்துச் சாப்பிடுவதை தவிர்த்துவிட்டு, கூட்டு, குழம்பாக சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். கார வகை உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். நேரம் தவறி தூங்கக் கூடாது. சூடான தரையில் படுத்து உறங்கக் கூடாது. காற்றோட்டமான இடங்களில் படுத்து உறங்க வேண்டும்.

காட்டன் (பருத்தி) உடைகள் அணிவது நல்லது. குப்பைமேனி கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து, கடைந்து சாப்பிட்டால் உடல் சுடு தணியும், வியர்க்குரு நெருங்காது. நன்னாரி விதைகளை உட்கொள்ளாதல் உடல் சுட்டை தணிக்க உதவும்.

### வேனல்கட்டி

வேனல்கட்டி கோடை காலத்தில் ஓர் உபாதை ஆகும். அதிக வெப்பத்தால் உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து குறைந்து முகம் மற்றும் உடலின் சில பகுதிகளில் வேனல் கட்டிகள் தோன்றுகின்றன. கடும் வெப்பத்தால் உண்டாகும் இக்கட்டி வலியை உண்டாக்கும்.

### தீர்வுகள்

வேனல்கட்டி மறைய மற்றும் ஏற்படாமல் இருக்க ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். கோடை காலத்தில் மட்டுமாவது அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் கோடை காலங்களில் தோன்றும் அனைத்து நோய்களில்



இருந்தும் விடுபடலாம்.

வாரம் ஒரு முறை நல்லெண்ணெய் தேய்த்து குளித்து வந்தால் வேனல் கட்டிகள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். வேனல்கட்டி ஆரம்ப கட்டத்தில் மிகவும் வலியை ஏற்படுத்தும்.

கற்றாழையை வெட்டி உள்ளே உள்ள ஜெல்லை எடுத்து கட்டி ஏற்பட்டுள்ள இடத்தில் தடவினால் வேனல் கட்டி மறையும். மஞ்சளை கல்லில் உரசி கட்டியின் மீது தடவ வேண்டும். சந்தனத்தை உரசி அதனுடன் எலுமிச்சை சாறினை சேர்த்து கனமாக பத்து போட்டால் வேனல் கட்டி குணமாகும்.

சிறிதளவு சுண்ணாம்புடன் சிறிது தேன் விட்டு குழைக்க வேண்டும். தேன் கிடைக்காவிட்டால் வெல்லத்தை சிறிது நீர் விட்டு குழைக்கலாம். அவ்வாறு குழைக்கும்போது அது சுடு பறக்க ஒரு கலவையாக வரும். அதை வேனல்கட்டி உள்ள இடத்தில் தடவி அதன்மேல் வெற்றிலையை ஒட்டி விட வேண்டும். வெகு விரைவில் வேனல்கட்டி குணமாகும்.

## உதட்டு வெடிப்பு

தட்ப வெப்பச் சழ்நிலை மாற்றத்தால் சிலருக்கு உதடுகளில் வெடிப்புகள் ஏற்படும். இது அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்படுகின்ற பொதுவான பாதிப்புதான். உதடு வறட்சிக்கு அதிகப்படியான உடல் உஷ்ணமே காரணம்.

### தீர்வுகள்

மோரை அடிக்கடி பருகி வந்தால் உடல் உஷ்ணம் தணியும். உதடு காய்ந்து போவது படிப்படியாகக் குறையும்.

தினமும் உடலுக்கு தேவையான தண்ணீரை குடிக்க வேண்டும். இதனால் உதடு வறட்சி ஏற்படாமல் இருப்பதோடு, உதடு நன்கு ஈரப்பசையுடன் இருக்கும்.

சில நேரங்களில் உதடு வெடிப்புகளினால், இரத்தம் வடிய ஆரம்பிக்கும். ஐஸ்கட்டிகளைக் கொண்டு உதட்டிற்கு மசாஜ் செய்வதுபோல மெதுவாக ஒத்தடம் கொடுக்க குணம் கிடைக்கும்.

சில துளி தேங்காய் எண்ணெயை எடுத்து உதட்டின் மீது தடவி மசாஜ்



செய்யவும், ஒரு நாளில் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். தேங்காய் எண்ணெய் உதட்டு வறட்சியை போக்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

ஒரு டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெயுடன் ஒரு டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயும் முக்கால் டீஸ்பூன் தேனையும் கலந்து, உதட்டில் தடவினால் வறட்சி நீங்கி, உதடுகள் மென்மையாகும்.

தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் மில்க் க்ரீம் அல்லது வெண்ணெய் உதட்டில் தடவி வந்தால், உதட்டில் உள்ள இறந்த செல்கள் நீங்கும். காலை, மாலை வேளைகளில் ரோஜா இதழ்களைப் பால் விட்டு அரைத்து உதட்டில் பூசிவர வேண்டும். எலுமிச்சை சாறை உதட்டுப் புண்கள் ஆறிய பிறகு தடவிவர உதடுகள் பழைய நிறத்தையும், பளபளப்பையும் பெறும்.

உதடுகளில் ஈரப்பதம் குறையாமலிருக்க அடிக்கடி தண்ணீரும் புழச்சாறுகளையும் பருக வேண்டும். வெள்ளரிக்காயை கொண்டு தினமும் உதட்டில் மசாஜ் செய்து வர வேண்டும். கற்றாழையின் ஜெல்லை உதட்டின் மீது தடவி வந்தால் வெடிப்புகள் வராது.

நெல்லிக்காய்ச் சாற்றை சம அளவு தேனுடன் கலந்து தடவிவர நல்ல பலன் தெரியும். கேரட்சாறு, கிளிசரின், பசும்பாலாடை ஆகிய மூன்றையும் கலந்து தடவவேண்டும். காலை மாலை இருவேளை பசும்பாலின் பாலேட்டை உதடுகளில் மீது தடவி வர வறட்சி மாறி மென்மையான உதடுகள் வரும்.

### உதட்டில் எச்சில் வைக்க வேண்டாம்

உதடுகள் வறட்சி அடைந்ததும், அனைவரும் செய்வது உதட்டில் எச்சில் வைப்பது தான். அடிக்கடி எச்சில் வைத்தால், அது உதட்டின் வறட்சியை இன்னும் அதிகமாக்கி, உதடுகளில் இரத்தம் வடிதலை உண்டாக்கும். ஆகவே உதடு வறட்சியை தவிர்க்க முதலில் எச்சில்

வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

### நீண்ட நேரம் ஏசி வேண்டாம்:

வெயில் அதிகம் அடிப்பதால் ஏசியில் உட்கார ஆசைப்படுவோம். ஆனால் அவ்வாறு நாள் முழுவதும் ஏசியில் உட்கார்ந்தால், அதிலிருந்து வெளிவரும் குளிர்ந்த காற்று, உதட்டிற்கு வறட்சியை உண்டாக்கும். எனவே ஏசியை தவிர்த்து, இயற்கை காற்றை பெறுவது நல்லது.

### சரும வறட்சி

கோடைகாலத்தில் அதிகமாக வியர்ப்பதால் சருமத்தில் அதிகமான வறட்சி ஏற்படும். அதிகமான காற்று சருமத்தில் படுவதாலும் மிகுந்த வறட்சி காணப்படும். அவற்றை போக்க அடிக்கடி தண்ணீர் பருக வேண்டும். வறட்சியான சருமம் கொண்டவர்களின் முகம் மிகவும் கறுத்து களையிழந்து காணப்படும். இதற்கு முக்கிய காரணம் அவர்களின் உணவு முறையே. வறட்சியான சருமம் கொண்டவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கும். இவர்கள் உணவில் தக்காளி, புளி போன்ற புளிப்புச் சுவையை விரும்பிச் சாப்பிடுபவர்களாக இருப்பார்கள்.

### தீர்வுகள்

முதலில் புளிப்புச்சுவை உணவுப் பழக்கத்தை கைவிடவேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்து கொள்ளவேண்டும். அதிக அளவில் தண்ணீர் மற்றும் பழச்சாறு ஆகியவற்றை அருந்த வேண்டும்.

சருமத்தை வறட்சியுறச் செய்யும் குளியல் சோப்புகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வாரம் இருமுறை எண்ணெய் குளியல் செய்ய வேண்டும். பாதாம், முந்திரி, வேர்க்கடலை போன்ற பருப்பு வகைகளை உணவில் மிதமான அளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வறண்ட சருமம் இருந்தால் முட்டையின் வெள்ளை கருவுடன் சிறிது தேன் கலந்து பூசினால், முகத்தில் இருக்கும் சோர்வு நீங்கி முக வறட்சி மற்றும் சுருக்கங்களையும்



போக்கும்.

தோல் வறண்டு விடாமல் தடுக்க வாரம் இருமுறை பேஸ்பேக் போட்டுக் கொள்ளலாம். தர்பூசணி பழம், பால் கொஞ்சம், தேன் சிறிதளவு கலந்து முகத்தில் தடவி, 20 நிமிடங்கள் கழித்து துடைத்து எடுத்து விடவும்.

கற்றாழை ஜெல்லை கை, கால், முகம் மற்றும் உடல் முழுவதும் பூசிக் கொள்ளுதல் வறட்சியை போக்கும். அகத்திக் கீரையை தேங்காய் பால் விட்டு அரைத்து முகம் மற்றும் உடல் முழுவதும் பூசி ஊறவைத்து பின் குளித்து வந்தால் முகமும், உடலும் வசீகரமாகும். இரவு படுப்பதற்கு முன்பு, பாதம் எண்ணெயுடன் கிளிசரின் கலந்து சருமத்தில் தேய்த்து விட்டு, மறுநாள் காலையில் கழுவுவது நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது பாதாம் எண்ணெய் சருமத்தில் தேய்ப்பது வறட்சியை கட்டுப்படுத்தும்.

### கண் எரிச்சல் மற்றும்

### கண்கருவளையம்

கோடை வெயிலில் அலைந்துவிட்டு வந்தால் கண்கள் உஷணத்தால் எரியும். வெள்ளரிக்காயை மெல்லிய துண்டுகளாக



வெட்டி இமைகளின் மீது வைத்து ஒற்றி எடுத்தால் கண் எரிச்சல் பறந்துவிடும்.

பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் ஏற்படும் பிரச்சனைகளில் ஒன்று தான் கருவளையம். அதிக வேலைச் சமை மற்றும் போதுமான தூக்கம் கிடைக்காததால் கண்களைச் சுற்றி கறுப்பான வளையங்கள் வருகின்றன. இவ்வாறு கருவளையங்கள் வருவதால், முகம் சற்று பொலிவிழந்து முதுமைத் தோற்றத்தை தருகிறது. மேலும் அதிக நேரம் வெயிலில் அலைவதால் மிகவும் மென்மையான தோலான கண்களுக்கு அடியில் உள்ள தோலும் பாதிப்படைந்து கருவளையம் உண்டாகிறது.

### தீர்வுகள்

தேங்காய் எண்ணெயை மோதிர விரலால் தொட்டு கண்களை சுற்றி வலதுபுறமாக மசாஜ் செய்யவும். இது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து சோர்வை போக்கும்.

பன்னீரில் பஞ்சை நனைத்துக் கண்களை மூடிக்கொண்டு இமையின் மேல் பகுதியில் பலமுறை ஒற்றி எடுக்கவும். வெள்ளரிக்காயை துருவி மெல்லிய துணியில் கட்டி அதனை கண்களின் மேல் வைத்து ஒற்றி எடுக்கவும்.

உருளைகிழங்கை பேஸ்ட் போலாக்கி அதனுடன் கற்றாழை ஜெல்லை சேர்த்து கண்களை மூடிக்கொண்டு மெதுவாக கண்களை சுற்றி வட்ட வடிவத்தில் மோதிர விரல் கொண்டு 5 நிமிடம் மசாஜ் செய்து பின்னர் 20 நிமிடம் அப்படியே விட்டு குளிர்ந்த நீரில் கழுவு வேண்டும்.

உருளை கிழங்கை மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி அவற்றை கண்களின் மேல் 10 - 20 நிமிடம் வைத்துவர கருவளையம் நீங்கும். எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தக்காளி சாற்றை சம அளவு எடுத்து கலந்து, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை தடவி வந்தால். கருவளையங்கள் குறைந்துவிடும்.

சிறிது புதினா இலையை பேஸ்ட் செய்து அதனை கண்களைச் சுற்றி தடவி வந்தால், கண்களில் இருக்கும் களைப்பு நீங்கி கண்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும். விளக்கெண்ணெய் சிறிதளவு எடுத்து கண்களை சுற்றி இரவு நேரத்தில் தடவிவிட்டு மறுநாள் காலையில் துடைத்து விடவும். இது கருவளையம் மற்றும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள சுருக்கம் நீங்க உதவும்.

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்...

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



# 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](http://www.uniaviation.com)**

**Contact : 78450 84123 / 78450 94123**

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



நான்கு தலைமுறை

பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்  
என்றாலே  
ஆர்.ஜெ.ஆர்



RJR  
HOSPITAL  
PRIVATE LIMITED



HERBAL  
TREATMENT FOR

சைனசைட்டிஸ் • ஆஸ்துமா • சொரியாசிஸ் • மூட்டுவலி  
சர்க்கரை வியாதி • மாதவிடாய் கோளாறு • தைராய்டு

மருத்துவமனைகள்

- ◊ சென்னை ◊ பெங்களூர் ◊ பாண்டிச்சேரி ◊ மதுரை ◊ கோவை ◊ திருச்சி ◊ சேலம்
- ◊ திருப்பூர் ◊ திண்டுக்கல் ◊ திருநெல்வேலி ◊ மார்த்தாண்டம் ◊ கும்பகோணம் ◊ வேலூர்
- ◊ ஈரோடு ◊ விழுப்புரம் ◊ இராமநாதபுரம் ◊ தேனி ◊ திருவண்ணாமலை ◊ காஞ்சிபுரம்
- ◊ காரைக்குடி ◊ புதுக்கோட்டை ◊ திருவள்ளூர் ◊ ஆம்பூர் ◊ கரூர் ◊ கிருஷ்ணகிரி
- ◊ ஓசூர் ◊ மயிலாடுதுறை ◊ நாகப்பட்டினம் ◊ தஞ்சாவூர் ◊ தென்காசி ◊ கோவில்பட்டி
- ◊ பொள்ளாச்சி ◊ நாகர்கோவில் ◊ தர்மபுரி ◊ விருதாச்சலம் ◊ சீவகாசி ◊ கடலூர்

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)  
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

37

கிளைகள்  
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com  
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை