

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:3 | இதழ்:10 | ஜனவரி-2022

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-

தவறான உணவுப் பழக்கமும்
அதிகரிக்கும் நோய்களும்



கிரவுத் தூக்கம்
பாதித்தால்
இதயநோய்
ஏற்படுமா?



நடந்தால் ஏற்படும்
நன்மைகள்

புதிய பகுதி

உணவே மருந்து

ஆரோக்கியமாக
வாழ்வைக்கும்
5 ராஜாக்கள்

நோயின்றி வாழ
சித்தர்கள் சொன்ன அற்புத வழிகள்

SAY GOOD BYE
ASTHMA....



WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



தமிழக மக்கள் அனைவருக்கும் ஆங்கிலப் புத்தாண்டு மற்றும் தமிழ்ப் புத்தாண்டு, தைப்பொங்கல் நல்வாழ்த்துகள். இந்த ஆண்டு அனைவருக்கும் நல்லதே நடக்கும். மகிழ்ச்சியான ஆண்டாக அமையட்டும். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக கொரோனாவின் பிடியில் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருக்கும் உலகம் இப்போது ஒமைக்ரான் என்னும் புதிய வைரஸ் சவாலை எதிர்கொண்டிருக்கிறது. ஒமைக்ரான் வைரஸின் பரவல் வேகம் டெல்பா வைரஸை விட அதிகமாக இருக்கும் என்று உலக சுகாதார மையம் எச்சரித்திருக்கிறது.

இதுவரை கொரோனாவுக்கு உலகம் முழுவதும் சுமார் 28 கோடி மக்கள் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறார்கள். 54 லட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் மரணமடைந்திருக்கிறார்கள். கொரோனா பெருந்தொற்றில் இருந்து மக்களின் உயிரைக் காப்பாற்றுவதில் நவீன மருத்துவமும், பாரம்பரிய மருத்துவமும் பெரும் பங்களிப்பை செய்திருக்கின்றன. அரசு மருத்துவமனைகள், தனியார் மருத்துவமனைகள், நவீன மற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், முன்களப் பணியாளர்கள் என அனைவருடைய சேவைகளும் பாராட்டுதலுக்கு உரியன.

தமிழகத்தைப் பொறுத்தவரை அரசாங்கத்தின் சீரிய நடவடிக்கையால் கொரோனா வைரஸ் கட்டுக்குள் கொண்டுவரப் பட்டாலும், கொரோனா பாதிப்பும் உயிரிழப்புகளும் தொடர்ந்து கொண்டுவர இயலக்கூடாது.

இந்தச் சூழலில், கொரோனாவில் இருந்து முழுமையாகக் குணமடைய நவீன மருத்துவம் மட்டும் போதுமா? பாரம்பரிய மருத்துவமும் தேவையா? கொரோனாவுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் அரசு மருத்துவமனை சிறந்ததா? தனியார் மருத்துவமனை சிறந்ததா? இதுவரை கொரோனாவுக்கு அரசு மருத்துவமனைகளில் தங்கி சிகிச்சை பெற்றவர்கள் எத்தனை பேர்? தனியார் மருத்துவமனைகளில் தங்கி சிகிச்சை பெற்றவர்கள் எத்தனைபேர்? அரசு மருத்துவமனைகளில் சராசரியாக ஒரு கொரோனா நோயாளி எத்தனை நாள் தங்கி சிகிச்சை பெறுகிறார்? தனியார் மருத்துவமனைகளில் எத்தனைநாள் சிகிச்சைக்காக தங்க வைக்கப்படுகிறார்? கொரோனா இறப்பு விகிதம் அரசு மருத்துவமனைகளில் அதிகமாக இருக்கிறதா அல்லது தனியார் மருத்துவமனைகளில் அதிகமாக இருக்கிறதா? எந்தெந்த மருத்துவமனைகள் கொரோனாவுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை வழங்கின? இப்படி பல கேள்விகள் மக்கள் முன்னால் இருக்கின்றன. அவற்றை தெளிவுபடுத்த வேண்டிய பொறுப்பு அரசாங்கத்துக்கு இருக்கிறது.

மாணவர்களின் தேர்ச்சி விகிதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளுக்கு தரவரிசை பட்டியல் வெளியிடுவதுபோல, கொரோனா நோயாளிகளின் குணமடைதல் மற்றும் இறப்பு விகிதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மருத்துவமனைகளுக்கான தரவரிசை பட்டியலை தமிழக அரசு வெளியிட்ட வேண்டும். தரமான சிகிச்சை வழங்கிய மருத்துவமனைகளுக்கு மட்டும் எதிர்காலத்தில் பெருந்தொற்றுக்கு மருத்துவம் பார்க்கும் அனுமதியை வழங்க வேண்டும். அது மக்களுக்கு உயிர்காக்கும் தரமான மருத்துவ சிகிச்சை கிடைக்க பேருதவியாக இருக்கும். இந்தப் பெருஞ்செயல் தமிழக அரசு மக்களுக்கு தருகின்ற மிகப்பெரிய பொங்கல் பரிசாக அமையும்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு.வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ
மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்யா
மரு.ஆர்.அபிராமி
மரு.எம்.தங்கபுஷ்பா
மரு.என்.எஸ்.பிரியாதேவி

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.



6

**ஆரோக்கியமாக
வாழ்வைக்கும்
5 ராஜாக்கள்**

**நீர்ச்சத்துக் குறைவதால்
அணிவகுக்கும் நோய்கள்**



12

14

**நடைப்பயிற்சியால்
ஏற்படும் நன்மைகள்**

22

**தொற்றிலிருந்து
காப்பாற்றும் வசம்பு!**

CONTENT

24

உணவே
மருந்து

44

மல்லிக்கீரையின்
மகத்துவம்

நோயின்றி வாழ சித்தர்கள்
சொன்ன அற்புத வழிகள்



28

உடலை வளர்க்கும்
வைட்டமின்கள்



46

34

தவறான
உணவு பழக்கமும்
அதிகரிக்கும்
நோய்களும்

56

குளிர்காலத்துக்கு
ஏற்ற ஆசனங்கள்

38

ஏன் இளம் வயதிலேயே
முடி நரைக்கிறது?

62

இரவுத் தூக்கம்
பாதித்தால் இதயநோய்
ஏற்படுமா?



ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

உ

டல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் ராஜ உறுப்புகளான மண்ணீரல், கல்லீரல், இதயம், சிறுநீரகம், நுரையீரல் ஆகிய ஐந்தும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

மண்ணீரல்

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குவதில் மண்ணீரல் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. எல்லா பாலூட்டிகளிடமும் காணப்படும் மண்ணீரலில் சிவப்புக் கூழ் வெள்ளைக் கூழ் என இருவகை நிணநீர் இழையங்கள் உண்டு. இவையே உடம்பின் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு மிகவும் உதவுகின்றன.

மண்ணீரல் வயிற்றின் இடது பக்கத்தில் இரைப்பைக்கு சற்று மேலே இருக்கிறது. மண்ணீரல் விலா எலும்புகளின் மூலம் பாதுகாக்கப்படுகின்றது என்றாலும் இதில் காயங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

பெரும்பாலும் மண்ணீரல் வீக்கம் தான் ஏற்படும். இதனால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாது. உங்களுக்கு மண்ணீரல் பிரச்சனை இருந்தால் அது ஒரு சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டும்.

அடிவயிற்று வலி

ஒருவருக்கு அடிவயிற்று வலி பல்வேறு காரணங்களால்

ஏற்படலாம். மண்ணீரல் பாதிப்பால் ஏற்படும் வலி ஆரம்பத்தில் லேசான வலியுடன்தான் ஆரம்பமாகும். இந்த வலியானது இடது வயிற்றிற்கு மேல் பகுதி வரை பரவி இருக்கும். அதோடு, இடது தோள்பட்டையிலும் வலியை சந்திக்கக் கூடும். சில சமயங்களில் வலியானது மேல் உடல் முழுவதுமாக இருக்கும். இப்படி ஏற்படும் வலி போகாமல் அப்படியே ஒரு வாரத்திற்கு நீடித்திருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

வயிறு நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு

பொதுவாக ஒருவர் வயிறு நிறைய உணவு உண்டால் தான், வயிறு முற்றிலும் நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு மற்றும் வயிற்று உப்புசத்தை உணர்வார்கள். ஆனால் ஒருவருக்கு வெறும் வயிற்றிலேயே இம்மாதிரியான உணர்வு ஏற்பட்டால் மண்ணீரலில் ஏதோ தீவிரப் பிரச்சனை உள்ளது என்று அர்த்தம். மண்ணீரல் வீங்கி இருந்தால் அது இரைப்பையை அழுத்தியவாறு இருக்கும். ஆகவே பல நாட்களில் இம்மாதிரியான உணர்வு இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

இரத்த சோகை

இரத்தத்தில் உள்ள பாதிக்கப்பட்ட பழைய சிவப்பணு செல்களை பிரித்தெடுத்து அகற்றும் முக்கியமான பணியை மேற்கொள்ளும் மண்ணீரல் இரத்த வெள்ளையணுக்களை உருவாக்குகிறது. எனவே மண்ணீரல் செயல்பாட்டில் பாதிப்பு இருந்தாலும்

இரத்த சோகை ஏற்படும்.

நாள்பட்ட களைப்பு

மண்ணீரல் உடலின் வடிகால் என்றும் அழைக்கப்படும். முக்கியமாக இரத்தத்தில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளையும், பாக்டீரியாக்களையும் வடிகட்டி வெளியேற்றும். எப்போது மண்ணீரலின் செயல்பாடு பாதிப்படைகிறதோ அப்போது உடல் பலவீனமாகி அன்றாட செயலைக் கூட செய்ய முடியாமல் போகும். எனவே உங்களுக்கு தொடர்ச்சியாக பல நாட்கள் களைப்பு இருந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று மண்ணீரல் ஆரோக்கியத்தை பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

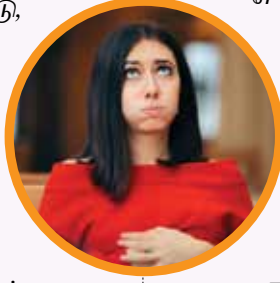
அடிக்கடி தொற்றுகள்

அடிக்கடி உடல் நலக் குறைவு மற்றும் தொற்றுகள் ஏற்பட்டால் அதற்கு மண்ணீரல் பாதிப்பும் சில சமயங்களில் காரணமாகும். அதிலும் தொற்றானது காதுகள், சைனஸ் மற்றும் சுவாசப் பாதையில் ஏற்பட்டால் அவை மண்ணீரல் நோய் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும்.

அதிகமான உதிரப்போக்கு

மண்ணீரல் வீக்கம் அல்லது முறிவு இருந்தால் அது இரத்தத் தட்டுக்களின் உற்பத்தியில் இடையூறை ஏற்படுத்தி இரத்தம் உறைவதைத் தடுக்கும். இந்நிலையில் ஒருவருக்கு வெட்டுக் காயங்கள் ஏற்பட்டால் அது அசாதாரண உதிரப்போக்கை ஏற்படுத்தும்.

தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.





செல்வி ஜெயதுரை



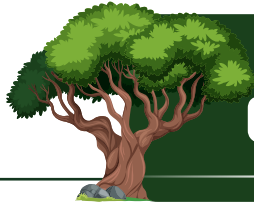
ஆலமரம்

கி

ராமங்களில் பெரும்பாலும் பஞ்சாயத்துகள் ஆலமரத்தின் அடியில் தான் நடைபெறும். ஆலமர நிழலில் அதிக எண்ணிக்கையில் மக்கள் அமரலாம் என்பதற்காக ஆலமரத்தடியில் பஞ்சாயத்தைக் கூட்டவில்லை. மனதுக்கு அமைதியைத் தரும் ஆற்றல் ஆலமரத்துக்கு உண்டு. அதனால்தான் கோபத்தால் சண்டை ஏற்பட்டு சமாதானத்திற்காக கூடுகிற இடத்தை மனதுக்கு அமைதியை தருகின்ற ஆலமரத்தடியில் வைத்தார்கள் அறிவில் சிறந்த நம் தமிழ் முன்னோர்கள்.

ஆலமரம் 100 ஆண்டுகளுக்கு மேல் வளரும் தன்மை கொண்டது. விழுதுகள் மூலம் தன்னை புதுப்பித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. 100 ஆண்டுகள் வாழும் ஆலமரம் தன்னை நம்பியவர்களையும் நூறாண்டு வாழவைக்கும் ஆற்றல் கொண்டிருக்கிறது. மருத்துவத்தில் மட்டுமல்ல ஆன்மீகத்திலும் ஆலமரத்துக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு.

இந்து மத துறவிகள், ஜைன துறவிகள், பௌத்த துறவிகள் கையிலே தண்டு வைத்திருப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். அந்தத் தண்டு ஆலமரத்தால் செய்யப்பட்டதே. இந்தத் தண்டை



நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்

5

கையில் வைத்திருப்பதால் மனம் அமைதி அடைகிறது. முகத்திலே சாந்தம் அதிகரிக்கிறது. துறவிகள் பார்ப்பதற்கு சாந்த சொருபிகள் போலத் தெரிவதற்கு அவர்கள் கையில் வைத்திருக்கும் ஆலமரத் தண்டும் ஒரு காரணம்.

சங்க இலக்கியங்களில் ஒன்றான நற்றிணை ஆலமரத்தை கடவுள் ஆலம் என்கிறது. அதாவது கடவுளின் மரம் என்று குறிப்பிடுகிறது. 'துறையும் ஆலமும் தொல்வலி மராஅமும்...' எனத் தொடங்கும் கலித்தொகை பாடல் ஏறு தழுவலுக்கு தயாராகும் முல்லை நில இளைஞன் ஒருவன் ஆலமரத்தின் அடியில் இருந்த இறைவனை வேண்டிக்கொண்டு ஏறுகளை தழுவுவதற்கு பாய்ந்த நிகழ்வை படம்பிடிக்கிறது.

சங்ககாலம் முதலே தமிழர் வாழ்வியலோடு தனித்த இடம் பிடித்த ஆலமரம் வில்வமரத்துக்கு அடுத்தபடியாக அதிகமான கோயில்களின் கோயில்மரமாக இருக்கிறது. திருவாலங்காடு, திருவாலம்பொழில், திருப்பழுவூர் முதலான பல சிவன் கோயில்களில்

ஆலமரம் கோயில் மரமாக இருக்கிறது.

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள திருவாலங்காடு கோயிலில் ஆல், பலா இரண்டும் கோயில் மரங்களாக இருக்கின்றன. அப்பர், சுந்தரர், சம்பந்தர், ஆகியோரால் பாடல் பெற்ற தலம். ஆலமரக் காடாக இருந்த இந்த இடத்தில் சிவன் சுயம்புவாக தோன்றினார். நடராஜப் பெருமான் தினமும் நடனமாடும் இரத்தின சபையான இங்கு காரைக்கால் அம்மையார் தலையால் நடந்து வந்து இறைவனை தரிசித்தார். நடனக் கலையில் சிறந்து விளங்க விரும்புகிறவர்கள் இங்கு வந்து வழிபடுகின்றனர். இங்கு வந்து சென்றால் கணவன் மனைவி ஒற்றுமை மேம்படும் என்பது நம்பிக்கை.

தஞ்சாவூர் மாவட்டம் திருவாலம்பொழில் கோயிலில் ஆலமரம், வில்வம் இரண்டும் கோயில் மரங்களாக உள்ளன. திருநாவுக்கரசரால் பாடல் பெற்ற இந்தத் தலத்தில் மூலவர் ஆத்மநாதேஸ்வரர். அம்மன் ஞானாம்பிகை. இந்தக் கோயிலில் அம்மனை வேண்டினால் ஞானம் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள திருமங்கை ஆழ்வாரால் மங்களாசாசனம் செய்யப்பட்ட திருமயம் சத்தியமூர்த்தி பெருமாள் கோயிலிலும் ஆலமரம் கோயில் மரமாக இருக்கிறது. 108 திருப்பதிகளில் ஒன்றான திருமயம் குடைவரைக் கோயிலாகும். திண்டுக்கல் மாவட்டம் ரங்கநாத புரத்தில் அமைந்துள்ள சீனிவாசப் பெருமாள் கோயிலிலும் ஆலமரம் தலவிருட்சமாக இருக்கிறது. இங்கு பெருமாள் மலைமேல் அமர்ந்துள்ளார். இங்கு மாதந்தோறும் பெளர்ணமி கிரிவலம் நடைபெறுகிறது.

பல கோயில்களில் கோயில் மரமாகவும், இந்தியாவின் தேசிய மரமாகவும்



திகழும் ஆல மரத்தின் அனைத்து பகுதிகளும் மருத்துவ குணம் மிக்கவை. இதனுடைய பால், இலை, பட்டை, கனிகள், விதைகள், மொட்டுகள், வேர், விழுதுகள் அனைத்துமே மருத்துவ குணம் நிறைந்தவை. முக்கியமாக ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்து மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும் மகத்துவம் ஆலம் பழத்துக்கு உண்டு.

கோடை காலத்தில் குளிர்ச்சியை தருவதற்கு இயற்கை வழங்கிய மரங்களில் ஆலமரம் முக்கியமானது. ஆல மரத்தடி நிழலில் அமர்ந்தால் கோடை காலமும் குளுகுளு தென்றல் வீசும் காலமாகத் தெரியும். ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் தாம்பத்திய குறைபாட்டைப் போக்கும். ஆல மரத்தடி நிழல் நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்தும்.

சர்க்கரை நோய், காய்ச்சல், கர்ப்பப்பை வீக்கம், மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிக உதிரப்போக்கு ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் ஆலமர வேருக்கு உண்டு. ஆலமரப் பட்டையை உலர்த்திப் பொடி செய்து நான்கு கிராம் அளவு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு வெண்ணெய் கலந்து காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட நீண்ட நேர தாம்பத்தியம் கிடைக்கும்.



ஆலமரத்து வேர்ப்பட்டையை 12 கிராம் அளவு எடுத்து கொதிக்க வைத்து கஷாயமாக்கி குடிக்க சர்க்கரை நோய் குணமாகும். ஆலமரப் பட்டையை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை குடித்து வந்தால் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிக உதிரப்போக்கு கட்டுப்படும். ஆலம் பழத்தை சாப்பிட்டு வர ரூபக சக்தி அதிகரிக்கும். செரிமான சிக்கல் சீராகும். ஆலம் பழத்தை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் அரை தேக்கரண்டி வீதம் பாலில் கலந்து குடித்துவர குழந்தைகளுக்கு நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். தம்பதிகள் இடையே தாம்பத்தியம் சிறக்கும்.

ஆலம் பொடியை சர்க்கரையோடு கலந்து காலை மாலை 5 கிராம் அளவு எடுத்து வர மூல நோய் தணியும். சிறுநீரகம் சம்பந்தமான குறைகள் அகலும். ஆலம் பூக்களை உலர்த்தி பொடி செய்து இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து அதனுடன் வெண்ணெய் சேர்த்து மசித்து சாப்பிட்டு வர கிரந்தி நோய், சிறுநீரகத்தில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறுதல், சிறுநீரக வறட்சி முதலானவை குணமாகும்.

ஆலமர விழுதுகளை கஷாயமாக்கி குடித்துவர ஆஸ்துமா அடங்கும். வாந்தி,

ஆண்மைக் குறைவு, தொழுநோய், பித்தக் காய்ச்சல், உடல் சூடு முதலியவை சரியாகும். ஆலம் விழுதுகளை எரித்துக் கிடைக்கும் சாம்பலை தண்ணீரில் கலந்து தெளிய வைத்து வடிகட்டி குடித்து வர வாந்தி கட்டுப்படும்.

பித்தத்தால் ஏற்படும் காய்ச்சல் தணியும். ஆலமர இலைகளை கஷாயமாக்கி குடித்து வர ஞாபக மறதி நீங்கும். கிரந்தி நோய் குணமாகும். ஆலமரத்து தளிர் இலைகளை கஷாயமாக்கி குடித்து வர இடுப்பு வலி குணமாகும். ஆலமரத்து இலையை உலர்த்தி பொடி செய்து அதை அரை தேக்கரண்டி போட்டு கஷாயமாக்கி தினமும் குடித்து வந்தால் மூல நோய் தணியும். மூலத்திலிருந்து வெளிப்படும் இரத்தக் கசிவு குணமாகும்.

ஆல மரத்தின் இலைகளை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அந்தத் தண்ணீருடன் தேன்



அல்லது சர்க்கரை கலந்து குடித்து வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும். சருமப் பிரச்சனை தீரும். மது குடிப்பவர்களுக்கு இரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் ஆல்கஹால் அளவு குறையும். ஆலம்பால் மூல நோய் கட்டிகள் மற்றும் வலிகளை நீக்க பயன்படுகிறது. ஆலம்பால், எருக்கம்பால் இரண்டையும் சம அளவில் கலந்து புண்களின் மீது பூச விரைந்து ஆறும்.

பொதுவாக கோயிலுக்கு செல்பவர்கள் மனதுக்கு அமைதி வேண்டும். நிம்மதி வேண்டும் என்பார்கள். ஆலமரம் மனதுக்கு அமைதியும், அமைதிக்கு பிறகு கிடைக்கும் நிம்மதியையும் தரவல்லது. எனவே கோயிலுக்கு செல்பவர்கள் அங்கு கோயில் மரமாக ஆலமரம் இருந்தால் அதன் அடியில் சற்று நேரம் அமர்ந்து செல்லுங்கள். நீங்கள் தேடிவந்த அமைதி கிடைப்பது நிச்சயம்.

**சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்**

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **1000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர்
சரண்யா



நீர்ச்சத்துக் குறைவதால் அணிவகுக்கும் நோய்கள்

ம

னிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு தண்ணீர் மிகவும் அவசியம் என்பது அனைவருக்குமே தெரியும். வயது, பாலினம் மற்றும் உடல் பருமனுக்கு ஏற்றவாறு உடலுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் அவசியம் என்பது கணக்கிடப்படுகிறது. சராசரியாக மனித உடலானது 55-65 சதவீதம் நீராலானது.

நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பதற்கு என்று பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் நாம் குடிக்கும் நீரானது மூட்டு இணைப்புகள், கண்கள், உள்ளூறுப்புகள் தேய்மானம் அடையாமல் இருக்கவும், உடலின் வெப்பநிலையை சீராக வைத்துக்கொள்ளவும் உதவுகிறது.

நம் உடலில் இருந்து வேர்வை, சிறுநீர், மலம் மற்றும் மூச்சுக் காற்றை வெளியிடும் போது நீர் வெளியேறுகிறது. எப்போது அதிக அளவு நீர் வெளியேற்றப்படுகிறதோ, அப்போது உடலில் வறட்சி அதிகம் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். உடலில் போதிய அளவு நீர் இல்லாமல் உடல் வறட்சியுடன் இருந்தால் அது நமக்கு ஒரு சில அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டும்.

உடலில் நீர்த் தன்மை குறைந்து விட்டால் அதை நாம் டீஹைட்ரேஷன் என்கிறோம். டீஹைட்ரேஷன் ஏற்பட்டால் அதிக தாகம் மற்றும் தொண்டை வறண்டு போவது, தலைவலி, சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போவது, சிறுநீர் கழிப்பதில் குறைபாடு, சரும வறட்சி, வேகமாக மூச்சு வாங்குவது, வேகமான இதயத்துடிப்பு ஏற்படுகின்றன.

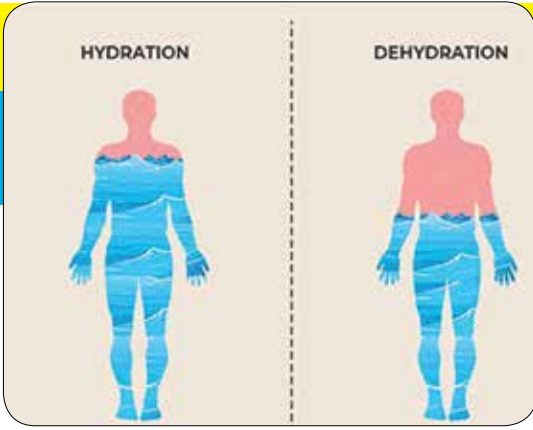
குழந்தைகளுக்கு வாய் மற்றும் நாக்கு வறட்சி, அழும்

ஜனவரி 2022



போது கண்களில் கண்ணீர் வராதநிலை, மயக்கம், சத்துக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. உடலில் நீர்ச்சத்து குறையும் பொழுது இருக்கும் நீரினை தக்க வைக்க உடல் அதிக கொலஸ்டிராலினை உற்பத்தி செய்யும். இதனால் உடலில் கொழுப்புச் சத்து கூடுகின்றது.

நீர்ச்சத்து குறையும் பொழுது உடலின் கழிவுகளால் கிருமிகள் உருவாகின்றன. ஏனெனில் கழிவுகளை வெளியேற்ற உடலில் நீர்ச்சத்து போதுமான அளவு இருப்பதில்லை. இதனால் சிறுநீரகங்கள்,



சிறுநீரகப்பை குழாய்களில் கிருமி தாக்குதல் ஏற்படும்.

குடல் அதிகம் நீரை உறிஞ்சும் உறுப்பு. நீர்ச்சத்து குறையும் பொழுது கழிவுகள் பெருங்குடலுக்குச் செல்ல மிக நீண்ட நேரம் ஆவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது. நீர்ச்சத்து குறைந்து இருப்பது தொடரும் பொழுது உடலின் மிகப்பெரிய உறுப்பான தோல் சுருங்கத் தொடங்கி முதுமை தோற்றத்தினை அளிக்கின்றது.

ஒவ்வொரு மூட்டிலும் உள்ள கார்டிலேஜ் அதிக நீர்ச்சத்து கொண்டது. நீர்ச்சத்து குறையும் பொழுது இந்த கார்டிலேஜ் பலவீனப்படுவதால் மூட்டுவலி, மூட்டு மடித்து நீட்ட இயலாமை ஏற்படும். நீர்ச்சத்து குறைபாடு செல்களின் சக்தியினை குறைத்து விடும்.

ஜனவரி 2022



இதன் காரணமாக ஒருவர் அதிக உணவு உண்பார். இதனால் உடல் எடை கூடிவிடுகின்றது.

தண்ணீர் குடித்த சில நிமிடங்களிலேயே அதிக தாகத்தை அடிக்கடி உணர்ந்தால், அவர்களது உடலில் போதிய அளவு நீர்ச்சத்து இல்லை என்று அர்த்தம்.

உடலில் உள்ள நீரின் அளவு குறைந்தால். மூளையில் உள்ள உணர்ச்சி வாங்கிகள் ஆன்டி டையூரிக் ஹார்மோன்களை வெளியிடுமாறு சமிக்குகைகளை அனுப்பி, சிறுநீரகங்களுக்குச் செல்லும் இரத்தத்தில் இருந்து நீரை பிரித்தெடுக்காமல் தக்க வைக்கும். இதன் காரணமாக சிறுநீரின் அடர்த்தி அதிகமாவதோடு சிறுநீர் கழிக்கும் எண்ணிக்கையும் குறையும்.

இதயம் அளவுக்கு அதிகமான வேலையில் ஈடுபட்டு உடல் எளிதில் சோர்வடையும். மனக் குழப்பம் அதிகரித்து முடிவு எடுக்க முடியாமல் குழப்பத்தில் திணற நேரிடும்.

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

உடலில் நீரின் அளவு குறைய இரத்த அழுத்தம் குறைந்து அடிக்கடி மயக்கம் அல்லது தலைச் சுற்றலை அனுபவிக்க நேரிடும். டைஹைட்ரேஷனுக்கான சிறந்த சிகிச்சை அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பது. தண்ணீர், இளநீர், பழச்சாறு என தண்ணீர் நிறைந்துள்ள பானங்களை எடுத்துக்கொள்வதால், உடலின் நீர்த் தன்மை சமன்படும். டைஹைட்ரேஷன் இருப்பவர்கள் டீ, காபி, சோடா, பாட்டில் டிரிங்ஸ் அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.



மருத்துவர்
சுகன்யா தேவி



நடைப்பயிற்சியால் ஏற்படும் நன்மைகள்

நடைப்பயிற்சி என்றால் என்ன?

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க உடற்பயிற்சியும், சரியான உணவுப் பழக்கமும் தேவையானது ஆகும். நாம் உணவுக்கு அளிக்கும் முக்கியத்துவத்தை உடற்பயிற்சிக்கு அளிப்பதில்லை. ஆனால் நடைப்பயிற்சி என்பது நோயின்றி வாழ உதவும் மிகவும் முக்கியமான ஒரு செயல்பாடாகும். சீனா, நெதர்லாந்து, ஐப்பான் போன்ற நாடுகளில் எவ்வளவு வசதி இருந்தும் கூட நடந்து செல்வதையும், சைக்கிளில் செல்வதையும் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். நடைப்பயிற்சி என்பது முக்கியமான உடற்பயிற்சிகளில் ஒன்றாகும்.

நடைப்பயிற்சியை பழக்கமாக்கிக் கொள்வதால் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. நுரையீரல் சுவாசம் சீராகிறது. உடல் வலுப்பெறுகிறது. காலை ஐந்து முதல் 7 மணி வரை அல்லது மாலை ஐந்து முதல் ஆறு மணி வரை நடக்க ஏற்றது. நடைப்பயிற்சியின் போது



உடலிலுள்ள எல்லாத் தசை தொகுதிகளும் இயங்குவதால் உடலுக்கு அதிகமான ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. இதனால் மூச்சை சற்று அதிகப்படுத்துகிறோம்.

நடைப்பயிற்சி ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான ஒன்றாகும். இன்றைக்கு மனித குலத்துக்கு மிக பெரிய சவாலாக இருப்பது non-communicable diseases என்று சொல்லக் கூடிய சர்க்கரை வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் தான். இந்த நோய்களுக்கு அடிப்படையான காரணமாக இருப்பது உடல் பருமன். நடைப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் பருமனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.



எவ்வாறு நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்?

நெஞ்சை நிமிர்த்தி முன்னோக்கி பார்த்தவாறு நடக்க வேண்டும்.

நெஞ்சை உயர்த்தியவாறு தோள்களை சாதாரணமாகவும், கைகளைத் தளர்வாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கைகளை முன்னும், பின்னும் ஒரே சீராக ஆட்டியவாறு நடக்க வேண்டும்.

ஒரு நேர்கோட்டில் நடப்பதை போல் பாவனை செய்யுங்கள். அடிகளை சற்று அதிகமாக எட்டி வைத்து நடப்பதை கட்டப்படுத்துங்கள். வேகமாக செல்ல வேண்டுமானால் காலடிகளை அருகருகே வைத்து விரைவாக நடங்கள்.

இயல்பாக சுவாசிக்க வேண்டும். நடக்கும் போது ஆழமாக ஒரே சீரான வேகத்தில் சுவாசித்து ஆக்சிஜனை அதிக அளவில் உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நடக்கும்போது வேகமாகவும், அதேநேரத்தில் மூச்சிறைக்கும் அளவிற்கு இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நடைப்பயிற்சியின் போது செய்ய கூடாதவை

ஒரு கையால் செல்போனில் பேசிக் கொண்டும், மறுகையை பாக்கெட்டில் சொருகிக் கொண்டும் நடக்கக் கூடாது. இரண்டு கைகளையும் முன்னும், பின்னும் வீசி நிமிர்ந்த உடலுடன் வேகமாக நடப்பது தான் உண்மையான நடைப்பயிற்சி.

உடல் எடை குறைக்க நடைபோடு பவர்கள் நொறுக்குத் தீனிகளை கொறித்துக் கொண்டே சென்றால் நடப்பதில் எந்த பயனும் இல்லை.

அதிகமாகப் பேசிக் கொண்டே நடப்பது நல்லதல்ல. மேடு, பள்ளம் உள்ள இடத்தில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளக் கூடாது.

நடைப்பயிற்சியின் வகைகள்

நடைப்பயிற்சி மெதுவாக நடப்பது, பவர் வாக்கிங், ஜாக்கிங் என 3 வகைப்படும்.

மெதுவாக நடப்பது

மெதுவாக நடப்பது என்பது எப்போதும் நடப்பதுபோல சாதாரணமாக வேகமின்றி, சிரமமின்றி நடப்பதாகும். இந்த வகை நடைப்பயிற்சி உடல் வலி, சோர்வுகளை போக்கும். உடம்பில் உள்ள தசைகளையும், எலும்புகளையும் இதமாக்கி காயம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளும். உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற நடையாகும்.

பவர் வாக்கிங்

கைகளையும், கால்களையும் வேகமாக வீசி நடப்பது. இப்படி வேகமாக நடப்பதால் உடம்பில் உள்ள கழிவுகள் எரிக்கப்பட்டு வியர்வை அதிகம் வெளியேறி உடல் சுத்தமாகும். தசைகளும், எலும்புகளும் அதிக வலுவைப் பெறும். இந்த பவர் வாக்கிங் நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு ஏற்ற நடையாகும்.

ஜாக்கிங்

இம்முறையானது நடக்கும் முறையில் இருந்து சற்று வித்தியாசப்பட்டு மிதமாக, மிக மிக மெதுவான ஓட்டமாக மாறும். அதனால் நிறைய ஆக்ஸிஜன் நுரையீரலுக்குள் சென்று இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி இதயத்துக்கு அனுப்புகிறது. அதே சமயம் தேவையில்லாத கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றி உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவையும் சுத்தம் செய்யும். தினசரி ½ மணி முதல் 1 மணி நேரம் வரை ஜாக்கிங் செய்யலாம். இளைஞர்கள் 1 மணி நேரமும், 30-40 வயதினர் 45 நிமிடங்களும், அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர் 20 நிமிடமும் நடக்கலாம்.

நடைப்பயிற்சி செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் குணமடைய உதவுகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப்படையும். நாளமில்லா சுரப்பிகள் புத்துணர்ச்சி பெறும். அதிகப்படியான கலோரிகளை எரிக்க உதவுகிறது. கெட்ட கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது. நன்கு தூங்கிட உதவுகிறது.

செரிமானம் சீராகும்

செரிமானப் பிரச்சனையால் நீங்கள் கஷ்டப்பட்டால், நடைப்பயிற்சி பயனுள்ளதாக இருக்கும். செரிமான அமைப்பை வலுப்படுத்த தினசரி நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.





உடல் எடை குறையும்

உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்களுக்கு தினமும் 1 மணி நேர நடைப்பயணம் நல்லதாகும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் நடப்பது அவர்களின் உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கும். ஒரு மருத்துவப் பள்ளியின் ஆராய்ச்சியாளர்களின் கூற்றுப்படி “ஒரு அரை மணி நேர வேகமான நடைப்பயணம் உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும்” என்கிறார்கள்.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் காலை நடைப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. ஏனெனில் தினமும் 1 மணி நேரம் நடந்து செல்வது நீரிழிவு அறிகுறிகளைக் குறைக்குமாம். ஒரு ஆய்வின் படி 30 முதல் 60 நிமிடங்கள் நடப்பதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையும் என்கிறார்கள். நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளிகளாக இருந்தால், நீரிழிவு சிகிச்சையுடன் காலையிலும் மாலையிலும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.

மன அழுத்தம்

மனச்சோர்வு அல்லது மன அழுத்தம்

போன்ற அறிகுறிகள் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். மனச்சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க காலை நடைப்பயிற்சி ஒரு சிறந்த வழியாகும். காலை நடைப்பயணத்திற்கு பிறகு உங்கள் மன அழுத்தம் குறையும் என்கிறார்கள். காரணம் நடைப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சியின் போது எண்டார்பின் என்கிற ஹார்மோன் சுரக்கும். இந்த ஹார்மோன்களை மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள் என்கிறார்கள். காரணம் இவை மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து இரவில் நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

இதய நோய்

இதய நோய்களுக்கான சாத்தியத்தை நீக்குவதற்கும் ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு நடைப்பயிற்சி சிறந்த ஒன்றாகும். ஏனெனில் அதிக வேகத்தில் நடப்பது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. இது இதயத்தின் வேலை திறனை அதிகரிக்கும். இது தவிர உடலின் அனைத்து உறுப்புகளிலும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. இதய ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.



மருத்துவர்
ரேவா நவீனா



அம்மா
சமையல்

11



கறிவேப்பிலை சாதம்

தேவையான பொருட்கள்: பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப், கறிவேப்பிலை - 1/2 கப், நிலக்கடலை - 1/4 கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, நெய் - 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன், கடுகு - 1/4 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: முதலில் அரிசியை 30 நிமிடம் ஊற வைத்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்ததாக வெறும் கடாயில் கறிவேப்பிலை மற்றும் காய்ந்த மிளகாயை போட்டு சிறு தீயில் வறுக்கவும். கறிவேப்பிலை நொறுங்கும் பதத்தில் வறுக்க வேண்டும். ஆற வைத்து அதனுடன் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கடாயில் நெய், எண்ணெய் விட்டு உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு, நிலக்கடலை ஆகியவற்றை தாளிக்கவும். அதனுடன் வடித்த சாதம் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். பிறகு மிக்ஸியில் அரைத்த கறிவேப்பிலை பொடியை சாதத்துடன் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும். சுவையான சத்தான கறிவேப்பிலை சாதம் ரெடி.

மருத்துவ பயன்கள்: கறிவேப்பிலையில் இரும்புச் சத்து, ஃபோலிக் அமிலமும் இருப்பதால் உடலில் இரத்த சோகையை அண்ட விடாமல் தடுக்கிறது. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், கார்போஹைட்ரேட், இரும்புச் சத்து, வைட்டமின்கள் கறிவேப்பிலையில் உள்ளடங்கி இருப்பதால் அது நல்ல இதய செயல்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. பித்தத்தைத் தணித்து உடல்



சூட்டை ஆற்றும். குமட்டல், சீதபேதியால் உண்டான வயிற்று உளைச்சல், நாட்பட்ட காய்ச்சல் ஆகியவற்றை கறிவேப்பிலை குணப்படுத்தும்.

கறிவேப்பிலை இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களைப் பலப்படுத்துகிறது. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாகவும் திகழ்கிறது.

கறிவேப்பிலை உடலில் தேங்கியுள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை கரைத்து வெளியேற்றுவதோடு, நல்ல கொழுப்புகளை அதிகரித்து, இதய நோய் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு போன்ற பிரச்சனையிலிருந்து உடலை பாதுகாக்கும்.

தலைமுடி மற்றும் தோல் ஆகியவை பொலிவுடன் இருக்க கறிவேப்பிலை உதவுகிறது. கண் ஒளி குன்றாமல், நரை திரை இல்லாமல் என்றும் இளமைப் பொலிவுடன் வாழ கறிவேப்பிலை அருமருந்தாக உதவுகிறது.

இறால் மஞ்சூரியன்

தேவையான பொருட்கள்: இறால் - 500 கிராம், மைதா மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சோள மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சோயா

சாஸ் - 1 டேபிள்

ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம்

- 1, குடைமிளகாய் - 1, பச்சை மிளகாய்

- 1, பூண்டு - 3 பல், மிளகாய்த் தூள் -

½ டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1

டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான

அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் நன்றாக சுத்தம் செய்த இறாலுடன் உப்பு, மைதா மாவு, சோளம் மாவு, ¼ டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக கலந்து 5 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் ஒரு கடாயில் பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடான பிறகு இறாலை போட்டு பொன்நிறமாக பொரித்தெடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்ததாக கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு, கீறிய பச்சை மிளகாய், சதுரமாக வெட்டிய வெங்காயம் மற்றும் குடை மிளகாய், தக்காளி சாஸ், சோயா சாஸ், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். இதில் பொரித்த இறாலை சேர்த்து கலந்து விடவும். கடைசியில் ¼ டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து கிளறினால் அருமையான இறால் மஞ்சூரியன் தயார்.

மருத்துவ பயன்கள்: உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் கடல் உணவுகளில் அதிகம் உள்ளன. கடல் உணவுகளில் ஒன்றான இறாலில் புரதம், கால்சியம், பொட்டாசியம், மற்றும் பல வைட்டமின்கள் உள்ளதால் எலும்புகள் சிதைவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

இதில் கார்போஹைட்ரேட் இல்லாததால் உடல் எடையை குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். இறாலில் அயோடின் இருப்பதால் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு உகந்தது. இறாலில் அஸ்டக்ஸாந்தின் (Astaxanthin)



என்ற கரோடெனாய்ட் அதிக அளவில் அடங்கியுள்ளது. இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆன்டிஆக்ஸிடென்டாக விளங்குகிறது.

இறால்களில் ஹெபாரின் என்ற பொருள் அடங்கியுள்ளதால் கண் பார்வை சிதைவிலிருந்து காக்கும். இதிலுள்ள அஸ்டக்ஸாந்தின் கண் வலிக்கு பெரிய நிவாரணியாகவும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கவும், மூளை அணுக்கள் உயிருடன் இருக்கவும், மூளை அழற்சி நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும், பல வகை புற்று நோய்களில் இருந்து காக்கவும் உதவுகிறது.

இறாலில் உள்ள கனிமங்கள் தலை முடியின் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் துணை நிற்கும். மேலும் வயதான தோற்றத்தை நீக்கி சருமத்தை அழகாக்க உதவும்.

பாகற்காய் வடை

தேவையான பொருட்கள்: பச்சரிசி - 1 கப், பாகற்காய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - 20, தேங்காய் - ½ மூடி, பெருஞ்சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசியை கழுவி தண்ணீர் ஊற்றி 90 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். அதோடு காய்ந்த மிளகாயையும் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த அரிசியை தண்ணீர் இல்லாமல் வடிக்கவும். அதனுடன் தேங்காய் துருவல், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து கெட்டியாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். பாகற்காய்

மற்றும் சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி அரைத்த அரிசியில் சேர்க்க வேண்டும். அதனுடன் பெருஞ்சீரகத்தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து வடைகளாக தட்டி எண்ணெய்யில் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான பாகற்காய் வடை ரெடி.

மருத்துவ பயன்கள்: பாகற்காயில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் வைட்டமின் ஏ கண் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு தீர்வு தரும். வைட்டமின் சி மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடென்டுகள் கண்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பாகற்காய் நல்ல மருந்தாகும்.

பாகற்காய் இயற்கையிலேயே மிகுந்த காரத்தன்மை மற்றும் அமிலத்தன்மை கொண்ட ஒரு காயாக இருக்கிறது. இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்களின் உற்பத்தி அதிகரித்து உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

பாகற்காய் பல்வேறு வகையான தொற்று கிருமிகளின் பாதிப்பிலிருந்து உடலைக் காக்கும். உணவுப் பையிலுள்ள பூச்சியைக் கொல்லும். பசியைத் தூண்டும். பித்தத்தைத் தணிக்கும். பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரக்க உதவும். பாகற்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், இருமல், இரைப்பு, மூலம், வயிற்றுப்புழு ஆகியவை நீங்கும். இரும்புச்சத்து, ஜிங்க், பொட்டாசியம், மாங்கனீசு, மக்னீசியம் போன்ற தாதுக்கள் பாகற்காயில் நிறைந்துள்ளன. இவை அனைத்தும் உடலின் எலும்பு வளர்ச்சி மற்றும் உறுதி, இதயம், இரத்தம், நரம்புகளின் சீரான இயக்கம் என ஒட்டு மொத்தமான உடலின் நலனுக்கு உதவுகிறது.

பாசிப்பருப்பு வடை

தேவையான பொருட்கள்: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், சீனி - ½ கப்,





முந்திரி பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உலர் திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் - 5, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு பொடியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காயை சீனியுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உலர் திராட்சை மற்றும் முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்து வைக்கவும். அரைத்த பாசிப்பருப்புடன் முந்திரிப்பருப்பு, உலர் திராட்சை, அரைத்து வைத்திருக்கும் சீனி, தேவையான அளவு நெய் சேர்த்து நன்கு கையால் பிசைந்து கொள்ளவும். உருண்டை பிடிக்கும் அளவிற்கு நெய் விட வேண்டும். அதிகமாக நெய் விடக் கூடாது. நன்கு பிசைந்தவுடன் ஒரு உருண்டை அளவுக்கு கையில் மாவை எடுத்து இறுக்கமாக உருண்டை பிடிக்கவும். ருசியான பாசிப்பருப்பு லட்டு தயார்.

மருத்துவ பயன்கள்: பாசிப்பருப்பில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி, ஈ மற்றும் கனிமச் சத்துக்களான கால்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் பொட்டாசியம் போன்றவை அதிகம் உள்ளது. இதில் 24% புரோட்டீன் உள்ளது. 63% கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. இதில் அதிக அளவு

கால்சியமும் பாஸ்பரகம் அடங்கியுள்ளது. இரும்புச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு பாசிப்பயிறு ஒரு சிறந்த உணவாகும். தினமும் இதை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் இரத்தச்சோகை நோய் ஏற்படாது. பாசிப்பருப்பு கர்ப்பகாலத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்ற உணவாகும். இதனால் கருவில் உள்ள குழந்தைக்குச் செல்லும் உணவு ஊட்டச்சத்துள்ளதாக இருக்கும்.

பசியைத் தூண்டி எளிதில் செரிமானமாகக் கூடியது. கபமோ, பித்தமோ அதிகமாகாமல் உடலை ஒரே சீராக பாதுகாக்கும். குழந்தைகளுக்கு பாசிப்பருப்பை நன்றாக வேக வைத்து, கடைந்து அதனுடன் நெய் சேர்த்து கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் அதிகரிப்பதுடன் குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். பாசிப்பருப்பினை உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் உடல் பருமன் கட்டுக்குள் இருக்கும். மேலும் இந்தப் பருப்பு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதால் நோய் தாக்கும் அபாயம் குறைவு. காலரா, மலேரியா, டைபாய்டு போன்ற நோய்களை குணமாக்குவதில் பாசிப்பருப்பு சிறந்த மருந்துப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.



மருத்துவர்
புனிதா



தொற்றிலிருந்து காப்பாற்றும் வசம்பு!

வ

சம்பு ஒரு வகைப் பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்தது. ஆற்று ஓரங்கள், ஏரிக்கரை என நீர்ப்பிடிப்புள்ள பகுதிகள் இவை வளர்வதற்கு ஏற்றவை. இதன் பிறப்பிடம் தென் கிழக்கு அமெரிக்கா. இதன் வேர்கள் மஞ்சள் கிழங்கைப்போல் நெருக்கமான கணுக்களையுடையவை. இதன் தண்டு வேர் பெருவிரல் அளவு தடிமன் உடையதாகவும் தண்டின் மேற்பகுதி சாம்பல் நிறத்துடனும் இருக்கும். வேர்கள் பூமிக்கடியில் சுமார் 3 அடி நீளம் வரை படரும். வேர்கள் தான் வசம்பு எனப்படுகிறது. நட் ஓர் ஆண்டில் பயிர் முதிர்ந்து மஞ்சள் நிறமாக மாறும் தருணத்தில் அதாவது ஓர் ஆண்டில் கிழங்கை வெட்டி எடுக்கலாம்.

வசம்பு சிறந்த கிருமி நாசினி. பிள்ளை வளர்ப்பான் என்ற பெயர் வசம்புக்கு உண்டு. இதில் அசரோன், அகோரின் மற்றும் கொலாமினால் போன்ற வேதிப் பொருட்கள் உள்ளன. நல்ல வாசனைத் தன்மை கொண்டது.

மருத்துவ பயன்கள்

வசம்பு வெப்பம் உண்டாக்கி. பசித் தூண்டி. வயிற்றிலே இருக்கின்ற வாயுவை அகற்றும். இது வாந்தியை உண்டாக்குவதோடு நுண் புழுக்களை அழிக்கும் தன்மையும் கொண்டது.

வசம்பு, பெருங்காயம், திரிகடுகு, கடுக்காய் தோல், அதிவிடயம், கருப்பு உப்பு இவற்றை சம அளவு சேர்த்து இடித்து பொடியாக்கி ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுவலி, மூர்ச்சை, காய்ச்சலுக்குப் பின் உண்டாகும் பலவீனம், பைத்தியம், காக்காய் வலிப்பு போன்றவை நீங்கும்.

வசம்பை தூள் செய்து 2 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் சிறியவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஜீரண சக்தி மேம்படும். தொற்று நோய்களுக்கு தடுப்பு மருந்தாகவும் அமையும்.

வசம்பை வறுத்து பொடி செய்து கால் கிராம் தேனில் கொடுத்து வர சளி, வாயு ஆகியவை அகன்று பசி உண்டாகும். வசம்பைச் சுட்டு சாம்பலாக்கி தேனில் குழைத்து நாவில் தடவ வாந்தி, ஓக்காளம் தீரும். வசம்பை தூள் செய்து தேனுடன் கலந்து திக்கு வாய் உள்ளவர்கள் தினந்தோறும் காலையில் நாவில் தடவ பேச்சு திருந்தும்.

வசம்பை கருக்கி பொடித்து 100 மி.கிராம் அளவாக தாய்ப்பாலில் கலக்கி சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி அகலும்.

வயிற்றுவலியால் அவதிப்படும் குழந்தைகளுக்கு வசம்பை தீயில் சுட்டு கல்லில் பொடியாக்கி விளக்கெண்ணெய்யில் குழைத்து தொப்புளைச் சுற்றி பற்று போட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். வசம்பை சுட்டு கரியாக்கி, அதனை தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து அடிவயிற்றில் பூச குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் உண்டான வாயு அகலும்.

வசம்பை சிறு மணி அளவில் நறுக்கி நூலில் கோர்த்து குழந்தைகளின் கைகளில் வளையமாக கட்டி வைத்தால் அந்த வசம்புத் துண்டை குழந்தை வாயில் வைத்து சுவைக்கும் போது நாக்கு கடினத் தன்மை மாறி நன்றாக பேச வரும். நோய்த் தொற்றுகள் அண்டாமல் இருக்கும்.

வசம்புத் துண்டை வாயிலிட்டு சுவைக்க, உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும். தொண்டைக் கட்டு, இருமல் அகலும். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இருமல், சுரம், வயிற்றுவலி இவை குணமாக வசம்புடன் அதிமதுரம் சேர்த்து



கஷாயமிட்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் கொடுக்க குணமாகும்

ஒரு பங்கு வசம்பை பத்து பங்கு வெந்நீருடன் சேர்த்து ஊறவைத்து வடிகட்டி பதினைந்து மிலி முதல் முப்பது மிலி வீதம் அருந்திவர, அஜீரணம் நீங்கி பசி உண்டாகும். வயிற்றில் சேர்ந்த வாயு நீங்கும். குழந்தைகளுக்கு உண்டான கழிச்சலுக்கும், முறைக் காய்ச்சலுக்கும் இதனைக் கொடுக்கலாம்.

நாட்பட்ட கீல்வாத நோய்களுக்கு வசம்பை காசிக் கட்டியுடன் சேர்த்து நீர்விட்டு அரைத்து பற்று போட்டால் குணமாகும். வசம்பை வாயிலிட்டு மென்று வர சகலவிதமான விஷக்கடிகளின் விஷம் முறியும். சுடுநீரில் கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூளுடன் வசம்பையும் கலந்து கிருமி நாசினியாக உபயோகிக்கலாம்.

புவி கேர் நிறுவனம் வசம்பை பயன்படுத்தி பூச்சி விரட்டி ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து தமிழ்நாடு விவசாய பல்கலைக்கழகத்தின் ஒப்புதலோடு மூலிகை பூச்சி விரட்டியாக அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். இந்த இயற்கை பூச்சிவிரட்டி நெல், காய்கறிகள், பூக்களைத் தாக்கும் பூச்சிகளை விரட்ட பயன்படுத்தப்படுகிறது.



மருத்துவர்
பி.சுரண்யா



உணவு மருந்து

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்” என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அதாவது உடலுக்கு எது பொருத்தமான உணவு என்பதை தேர்ந்தெடுத்து உண்பதால் நோய்களின்றி வாழ முடியும் என்பது இதன் கருத்து. மனிதனுடைய முக்கிய தேவைகளில் ஒன்று உணவு. நாம் உள்ளெடுக்கின்ற உணவுதான் நமது உடல் நலத்தை பேணுகின்றன. இதனால் அனைவரும் உணவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. இயற்கை படைப்பில் இருந்து கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு உணவும் ஆரோக்கியத்தை காக்கும் ஒப்பற்ற ஆற்றல் கொண்டதாக இருக்கிறது. பழங்கள், காய்கறிகள், மூலிகைகள், தானியங்கள் அனைத்தும் மருத்துவ பயன்கள் கொண்டவை. உண்ணும்

உணவு சரியானதாக இருந்தால் நோய் போகும். தவறான உணவு நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

எந்த உணவை உண்ண வேண்டும், எந்த உணவை தவிர்க்க வேண்டும், வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள் எவை, இரவில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை எவையெவை, வாத உடல் காரர்கள் எந்த உணவை உண்ண வேண்டும், பித்த உடல் காரர்களுக்கு எந்த உணவு ஆகாது, கப உடல் காரர்கள் எதை சாப்பிட வேண்டும், எதை சாப்பிடக் கூடாது என்பதை தெரிந்து கொண்டால் நோயின்றி நலமோடு வாழலாம்.

உண்பதற்கு முன் அனைவரும் கவனத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான இன்னொன்று இருக்கிறது.



அது எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்பதுதான். பசி எடுக்காதபோது எதிரில் இருப்பது அமுதமே ஆனாலும் சாப்பிடாதீர்கள். எப்போது பசி எடுக்கிறதோ அப்போது சாப்பிடுங்கள். பசித்த பின் புசித்தால் நோய் வராது.

காலை, மதியம், இரவு என நாம் மூன்று வேளை சாப்பிடுவது மட்டும் உணவு அல்ல. நேரம் காலம் பார்க்காமல் பருகும் பானங்கள், கொறிக்கும் நொறுக்குத் தீனிகளும் உணவுதான். எனவே வாய் வழியாக வயிற்றுக்குள் திணிக்கும் ஒவ்வொன்றையும் சாப்பிடுவதற்கு முன் இது நல்லதா, கெட்டதா, நம் உடலுக்கு இது நன்மை செய்யுமா, கெடுதலை உண்டாக்குமா என்ற கேள்விக்கு பதில் காணுங்கள். நன்மை செய்யும் என்றால்



கொய்யா இலையின் பயன்கள்

கொய்யா இலையை வாயில் போட்டு மென்றால் பல்வலி, வாய்ப்புண் குணமாகும்.

கொய்யா இலை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்கள் ஐந்து கொய்யா இலையுடன் ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம் சேர்த்து இரண்டு டம்ளர் நீரில் கொதிக்க வைத்து ஒரு டம்ளராக வற்றியதும் ஆறவைத்து பருகினால் செரிமானம் சீராகும். வயிறு உப்புசம் குறையும். உணவு ஒவ்வாமையால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு குணமாகும்.

சாப்பிடுங்கள். தீமையை ஏற்படுத்தும் என்றால் அந்த உணவை விலக்குங்கள். ஏனென்றால், உண்ணும் உணவு முறைகளே நம் உடல் நலத்தை சீரமைக்கிறது. உடலுக்கு நன்மை செய்யும் உணவுகளில் ஒன்றான கொய்யாப் பழம் பற்றி இன்றைக்குத் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஏழைகளின் ஆப்பிள் என கொய்யாப் பழத்தினை அழைப்பார்கள். காரணம் உடலுக்கு நன்மை அளிக்கக் கூடிய வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள் அதிகம் நிறைந்திருக்கின்றன.

கொய்யாப் பழத்தில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் டி, கால்சியம், உயிர் ச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. வைட்டமின் சி உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றிலிருந்து நமது உடலை பாதுகாக்கிறது.

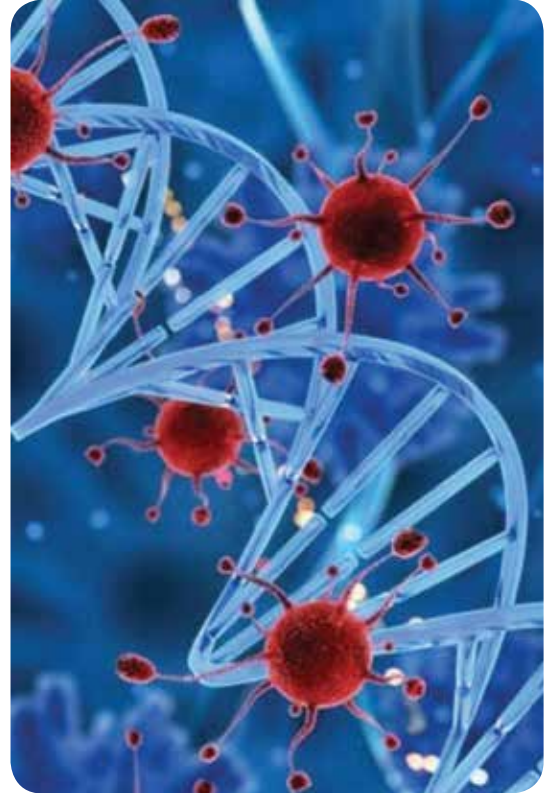
கொய்யாவின் மருத்துவ பயன்கள்

மிகவும் மலிவான விலையில் கிடைக்கும் இந்தக் கொய்யாப் பழத்தில் ஏராளமான மருத்துவ பயன்கள் உள்ளன. மலச்சிக்கல், செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு கொய்யாப்பழம் நல்ல பலனை அளிக்கிறது.

கொய்யா இலையை மென்று தின்று வெந்நீரில் வாய் கொப்பளித்தால் பல் கூச்சம் விலகும். தினமும் ஒரு கொய்யாப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் குடு தணிந்து குளிர்ச்சி அடையும். தினமும் 2 கொய்யாப் பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் இருக்காது.

புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது

கொய்யாவில் அதிக அளவு லைகோபின் உள்ளது. இது சக்தி வாய்ந்த ஆக்சிஜனேற்றியாகும். இது உடலில் உள்ள புற்றுநோய் செல்களை நடுநிலமையாக்கி குறைக்கவும் செய்கிறது.



கொய்யாப்பழம் சாப்பிடக் கூடாதவர்கள்

நோயால் அவதியுற்று மருந்து சாப்பிட்டு வருபவர்கள் இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் மருந்து முறிவு ஏற்படும். இருமல் இருக்கும் போது இப்பழத்தை சாப்பிட்டால் இருமல் அதிகமாகும்.

தோல் வியாதி உள்ளவர்கள் அதிகமாக இப்பழத்தை உட்கொண்டால் தோல் நோய் அதிகரிக்கும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் அதிகமாய் இப்பழத்தை உண்ணக்கூடாது.

கொய்யாப் பழத்தை அதிகமாக உண்டால் பித்தம் அதிகரித்து வாந்தி, மயக்கம் உண்டுபண்ணும். கொய்யாப் பழத்தை இரவில் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலியை உண்டு பண்ணும். எனவே இரவில் கொய்யாப்பழம் சாப்பிட வேண்டாம்.

கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் சாப்பிட்ட உடன் தண்ணீர் குடிப்பது தொண்டை வலிக்கு வழி வகுக்கும்.

சாப்பிடுவதற்கு நீண்ட நேரத்திற்கு முன் இப்பழத்தை சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டதும் கொய்யாப்பழத்தை சாப்பிடக் கூடாது.

நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கிறது

கொய்யாவில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து இருப்பதாலும் குறைந்த அளவு கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்டுள்ளதாலும் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு உயராமல் தடுக்கிறது. நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் கொய்யாப் பழம் சிறந்த உணவாக இருக்கும்.

இதயத்தை பாதுகாக்கிறது

கொய்யாவில் அதிக அளவு சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் இருப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. கொய்யாப் பழத்தில் நல்ல கொழுப்பு உள்ளது. இது எந்த வகையான இதய நோயையும் தடுக்க உதவுகிறது.

உடல் எடையைக் குறைக்க

கலோரிகள் குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் உள்ளது. இந்தப் பழம் பசியைத் தணிப்பது மட்டும் அல்லாமல் வளர்சிதை மாற்றத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

ஆப்பிள் மற்றும் ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களை விட கொய்யாவில் சர்க்கரை குறைவாக உள்ளது.

100கி கொய்யாப்பழத்தில் 68 கலோரிகளும், 2.55 கி புரதச்சத்தும், 14 கி மாவுச்சத்தும் உள்ளது.

கர்ப்பிணிகளுக்கு

கொய்யாவில் வைட்டமின் ஏ உள்ளதால் கர்ப்பிணிகளுக்கும், வயிற்றில் வளரும் கருவிற்கும் கண் குறைபாடு ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது. குழந்தையின் நரம்பு மண்டலத்தை வளர்த்து நரம்பியல் கோளாறுகளிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாக்கிறது.

மதுப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட

கொய்யாப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மது அருந்தும் ஆசை தூள் தூளாகிவிடும். கொய்யாப் பழத்தின் துணையுடன் மிக எளிதில் மது போதை பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடலாம்.



மருத்துவர்
ரேவ நவீனா



நோயின்றி வாழ சித்தர்கள் சொன்ன அற்புத வழிகள்

சி

த்தர்கள் என்பவர்கள் முழுமை அடைந்தவர்கள். அலைபாயும் சித்தத்தை அடக்கியவர்கள். அதீத ஞானம் கொண்டவர்கள். உடலை நன்கு பேணிக்காப்பதன் மூலம் உயிரை நன்கு வளர்க்க முடியும் என்று கூறியவர்கள். யோகம், ஞானம், வைத்தியம் எனும் மூன்றிலும் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள். மக்கள் அனைவரும் ஒழுக்கம் தவறாமல் வாழ வேண்டும். பொய், சூது, கொலை, மதுப் பழக்கம், தகாத உறவு, கூடா ஒழுக்கம் ஆகியவை உடல் நோயை உண்டாக்கும். யோகப் பயிற்சியின் மூலம் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியும். உடல் வலிமையுடன் நோய் இல்லாமல் நீண்ட நாள் வாழ முடியும் என்றெல்லாம் சித்தர்கள் சொல்லியுள்ளனர்.

மனித குலத்தைக் காக்கும் பொருட்டு, மனித வாழ்க்கைக்குத் தேவையான, அனைத்து வழிமுறைகளையும் மிக எளிய வைத்திய முறைகளாக அனைவரும் செய்து கொள்ளும் வகையில் சித்தர்கள் நமக்குத் தந்துள்ளனர். டெங்கு, சிக்குன்சுன்யா, பன்றிக்காய்ச்சல், பறவைக் காய்ச்சல் என்று புதுப்புது காய்ச்சல்கள் வந்த நேரங்களில் சித்தர்கள் கூறிய நிலவேம்பு கசாயம் நமக்கு பேருதவி செய்ததை யாரும் மறக்க முடியாது. இது போல் எண்ணற்ற வழி முறைகளை சித்தர்கள் நமக்குச் சொல்லிச் சென்றிருக்கின்றனர். அந்த வகையில் நோயின்றி வாழ சித்தர்கள் சொன்ன அற்புத வழிகளை இங்கே காண்போம்.

அதிகாலை எழுதல்:

அதிகாலையில் எழு வேண்டும். காலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு எழுவது நோய் தீர்க்கும் அன்றாட நடை முறை ஆகும்.

புத்தி யதற்கு பொருந்து தெளிவளிக்கும்
சுத்த நரம்பினறல் தூய்மையுறும்
பித்தொழியும்

தாலவழி வாதபித்தம் தத்த நிலை
மன்னுமதி

காலை வழிப் பின் குணத்தைக் காண்”.

அதாவது அதிகாலை விழிப்பதினால் புத்தி தெளிவு உண்டாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். அதிக வாதம், பித்தம் இருந்தால் அது நீங்கும். எனவே நோய்கள் வராது என்று அதிகாலையில் எழுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றி சொல்கின்றனர் சித்தர்கள்.

விடியற்காலையில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று நம் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுப்பதுடன் சுவாச மண்டலத்தை நல்ல முறையில் இயங்கச் செய்யும்.



குளித்தல்:

காலைக் குளிக்கின் கடும்பசி நோயும் போம் என்கிறது ஆசாரக்கோவை.

காலையில் குளித்தலே சிறந்தது. இதனால் நல்ல பசி ஏற்படும். நோய்கள் எல்லாம் நீங்கும். குளித்தல் என்பது குளிர்வித்தலே ஆகும். மனிதர்களுக்கு உள்ள 75 சதவீதம் நோய்களுக்கு காரணம் அதிகப்படியான உடல் வெப்பமே. இரவு தூங்கி எழும்போது நமது உடலில் வெப்பக் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கும். காலை எழுந்து இந்த வெப்பக்கழிவை உடலில் இருந்து நீக்குவதற்காக குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கிறோம்.

வெந்நீரில் குளிக்கக் கூடாது. எண்ணெய்





குளியலின் போது மட்டுமே மிதமான வெந்நீர் பயன்படுத்த வேண்டும்.

“வீறு சதுர் நாட்கொருகால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்”.

நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதை தவிர்க்க வேண்டாம் என்று சொல்கின்றனர். எண்ணெய்க் குளியலை நெய் முழுக்கு, எண்ணெய் முழுக்கு எனப் பல்வேறு பெயர்களில் சித்தர்கள் வலியுறுத்தினர். எண்ணெய் தட்ப வெட்ப நிலைக்கேற்ப உடல் சூட்டைப் பராமரிக்கும். உடல் சோர்வு நீக்கி நிம்மதியான உறக்கம் தரும்.

“எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்”

அதாவது நல்ல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது வெந்நீரில் குளிப்போம். எனவே எண்ணெய் தேய்த்த பிறகு மிதமான சூடுள்ள வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

பயிற்சிகள் செய்தல்:

யோகாசனம், தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி ஆகியவை நாள்தோறும் செய்யப் பழக வேண்டும். யோகாசனப் பயிற்சி உடலின் உள் உறுப்புகளை நலம் பெறச் செய்யும். உடற்பயிற்சி உடலின் புற உறுப்புகளை வலுப்பெறச் செய்யும். தியானம் உள்ளத்தை தூய்மையாகவும், தெளிவாகவும் செய்யும். காலையிலும் மாலையிலும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டால் மருத்துவமனை நோக்கி நடப்பதை பெருமளவில் தவிர்க்கலாம்.

இதய நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்

நயமுறு பிரணாயா மம்பிரத்தி யாகாரம்

சயமிகு தாரணை தியானம் சமாதி

அயமுறும் அட்டாங்கம் ஆவதும் ஆமே”.

இயமம், நியமம் பலவகைப்பட்ட ஆசனம், நன்மையைத் தரும்.

பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், வெற்றி மிக்க தாராணை, தியானம், சமாதி ஆகியவை நல்வினை உடையோர்க்குக் கிட்டும் என்பது எண்வகை உறுப்புக்களைக் கொண்ட யோக நெறியாகும்.

ஆசனம், பிராணாயாமம் (மூச்சுப்பயிற்சி) தியானம் இவைகளைச் செய்து ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மனதை சீர்படுத்தி சக்தி மற்றும் இளமை ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தி, நீண்ட ஆயுள், நிறைந்த ஆரோக்கியம் பெற முடியும் என்று சித்தர்கள் நமக்குச் சொல்லியுள்ளனர்.

சித்தர்கள் செய்த அளவிற்கு யோகாசனங்களோ தியானங்களோ நமக்குத் தேவை இல்லை. நம்மைப் போன்ற சராசரி மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக நோயின்றி வாழ எந்த அளவு யோகா, தியானம் செய்ய வேண்டுமோ அந்த அளவு செய்தாலே போதுமானது.

கோபம், தாபம், மன அழுத்தம் அதிக உணர்ச்சிகள் உடைய மனிதன் மிகவும் வேகமாக சுவாசிக்கின்றான். இதனால் அவன் நோய்வாய்ப்படுகிறான். மூச்சுப் பயிற்சியால் நோய் நொடி அகலும். ஆயுள் நீடிக்கும். பொதுவாக நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்று, மூன்றில் ஒரு பங்கு நுரையீரலைத் தான் நிரப்புகிறது. மூச்சுப் பயிற்சியால் நுரையீரல் முழுதும் நிரம்பினால், பிராணவாயு அதிகம் கிடைத்து மூளை புத்துணர்ச்சி பெறும். ஞாபக சக்தி மிகும். படிப்பாற்றல், புத்திசாலித் தனம் கூடும். எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். நுரையீரல் வியாதிகளைத் தடுக்கலாம்.

உண்ணுதல்:

ஒரு நாளைக்கு இருவேளை மட்டுமே உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதை

“உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்”

என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். நினைத்த பொழுதெல்லாம் உணவு



உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பால் சார்ந்த உணவை உண்ண வேண்டும். நாம் இன்று கலப்பு பாலை உபயோகிக்கிறோம். குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை அனைவருக்கும் பசும்பாலே ஏற்றது. எருமைப்பால் மந்தத்தை ஏற்படுத்தும். ஆகவே தான் பசும்பால் மற்றும் பசும்பால் சார்ந்த உணவுகளான தயிர், மோர், வெண்ணெய் ஆகியவற்றை மட்டுமே உணவில் உட்கொள்ள வேண்டுமென சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

“மூத்தத் தயிர் உண்போம் முந்நாளில் சமைத்தகறி

அழுதெனினும் அருந்தோம் ஞாலந்தான் வந்திடினும்

பசித்தொழிய உண்ணோம்”.

புளித்த தயிர் உணவை சாப்பிட வேண்டும். தயிர் நன்கு புளித்த பின்புதான் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். முதல் நாள் சமைத்த கறி

உணவு அமுதாக இருந்தாலும் மறுநாள் சாப்பிடக் கூடாது. உலகமே பரிசாகக் கிடைத்தாலும் பசி இல்லாத போது உணவருந்தக் கூடாது. பசிக்கும் போது மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.

“பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்தோம்”.

உணவு உண்ணும்போது இடையில் தாகம் அதிகரித்தாலும் நீர் அருந்தக் கூடாது.

“நீர் சுருக்கி, மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர் தம் பேருரைக்கிற் போமே பிணி”

எப்பொழுதும் கொதித்து ஆறிய நீரைப்பருக வேண்டும். வெண்ணெய் நீக்கிய மோரை அதிக நீர் சேர்த்துப் பருக வேண்டும். நெய்யை எப்போதும் உருக்கி உண்ண வேண்டும் என்று சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். மலம், ஜலத்தை உரிய நேரத்தில் வெளியிடாமல் அடக்கி வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடல், சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் இருப்பது தான் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை. இதைத்தான் “உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்” என்று சித்தர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். அதாவது, உடலைக் கோயில் போல தூய்மையாகப் பராமரிக்க வேண்டும் என்கின்றனர்,

மலஜலத்தை அடக்கக் கூடாது என்பதை “இரண்டு அடக்கோம்” என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.

மலஜலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் கழித்து விட வேண்டும். பிற உயிரினங்களெல்லாம் அப்படித்தான் செய்கின்றன. மனிதன் மட்டும் தான் உரிய நேரத்தில் கழிக்காமல் தாமதிக்கிறான். குடலில் எவ்வளவு நேரம் கழிவுகள் தேங்கியிருக்கின்றனவோ அந்த அளவுக்குக் கிருமிகள் பெருக வாய்ப்பாகி விடும். அதனால் நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளாக நேரிடலாம். சிறுநீர்த் தேங்கி நின்றாலும் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றுவதற்கும், சிறுநீர்ப் பாதையில் கிருமித் தொற்று உண்டாகவும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

தூங்குதல்:

தூங்குவதற்கு ஏற்ற காலம் இரவு மட்டும் தான் என்பது இயற்கையின் விதிகளில் ஒன்று.

சித்த மயக்கஞ் செறியும் புலத்தயக்க

தெத்தனுக் கமைந்த மென்பவை களித்தமுற

வண்டுஞ் சிலரை நாயாய்ப் பன்னோய் கவ்வுமிராக்

கண்டுஞ் சிலரை நம்பிக் காண்”.

இரவில் நித்திரை செய்யாதவர் களிதத்தில் புத்தி மயக்கம், தெளிவின்மை, ஐம்புலன்களில் சோர்வு, பயம், படபடப்பு, அக்னி மந்தம், செரியாமை, மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் எளிதில் பற்றும். வேட்டைக்குச் செல்லும் வேடருடைய





நாய்கள் இரையைக் கவவுதல் போல் இரவில் நித்திரையில்லாதவரை பற்பல

நோய்கள் கவ்விக் கொள்ளும்.

உறங்குவது இரவொழிய பகலுறக்கம் கொள்ளோம் அதாவது பகலில் தூங்கக் கூடாது. இரவில் நன்றாக தூங்க வேண்டும். இடது கையிற் படுப்போம். படுக்கும் பொழுது இடது கைப்புறம் ஒருக்களித்துப் படுக்க வேண்டும்.

நம் அன்றாடம் செய்யும் செயல்கள் இவ்வாறு இருந்தால், உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு ஆயுளும் கூடும் என்கின்றனர் சித்தர்கள். “மனமே மந்திரம் உடலே எந்திரம்” என்கின்றனர். அது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. எந்தச் செயலில் ஈடுபடுவதாக இருந்தாலும் உடலையும் மனதையும் வருத்திச் செய்தால் அது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையே கொடுக்கும்.

சித்தர்கள் சொன்ன அற்புத வழிகளைப் பின்பற்றி நோய் நொடி இல்லாமல் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வோம்.



இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் யோகா!

சர்க்கரை நோய்க்கு அதிகப்படியாக மக்களை வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம். இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த தினமும் காலை மாலை மாத்திரை போட்டுக் கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அதை தொடர்ந்து இதய நோய் வரவும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

யோகப் பயிற்சி மூலமாக உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும். தினசரி முடியாவிட்டாலும் வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை யோகா பயிற்சி செய்தாலே போதும். இரத்த அழுத்தம் தானாகக் குறைவதாக ஆராய்ந்து சொல்லியிருக்கிறது அமெரிக்க ஹெப்டென்ஷன் சொசைட்டி.





தவறான

உணவுப் பழக்கமும்

அதிகரிக்கும்

நோய்களும்

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பார்கள். இன்று நோயற்ற மனிதர்களைக் காண்பது அரிதாகி விட்டது. ஒரு காலத்தில் இயற்கையோடு ஒன்றித்து வாழ்ந்த மனிதர்கள் இன்று இயற்கையை வஞ்சித்து செயற்கையாய் வாழ முற்பட்டதன் விளைவை தங்களது வாழ்நாளில் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்து இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் கலந்த உணவுகளை உட்கொள்ள முற்பட்டதன் விளைவு மனிதன் தனது ஆரோக்கியத்தில் சரிவை சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறான். உணவு நஞ்சாவதும், அதனால் உயிரிழப்புகள் ஏற்படுவதும் இங்கு சாதாரண விஷயமாகிப் போய்விட்டது.

உணவுகள் சுகாதாரமற்ற முறையில் தயாரிக்கப்படுவதாலும், அளவுக்கு அதிகமான இரசாயனம் கலந்த சுவையூட்டிகள் உணவில் சேர்க்கப்படுவதாலும் உணவு விரைவில் பழுதடைந்து நஞ்சாகின்ற நிலைக்கு வருகிறது. சில இடங்களில் இறைச்சிகளைக் கொண்டு வரும்போது இரசாயன உரம் வந்த உரப்பைகளில் சுற்றிக் கட்டியே அனுப்புகின்றனர்.

ஆரோக்கியத்துக்காக சாப்பிடுகின்ற காலம் போய் அலங்காரத்துக்காக சாப்பிடும் நிலைக்கு மனிதன் வந்துள்ளான். சத்துள்ள உணவுகள் மறைந்து சத்தில்லாத உணவுகளின் ஆக்கிரமிப்பே இன்று தொடர்கிறது. மனிதர்களிடம் மட்டும் இருந்த கவர்ச்சி இப்போது உணவுப் பொருட்களிலும் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது. விதவிதமான உணவுப் பொருட்கள் கடைகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை எல்லாம் வாங்கிச் சாப்பிட்டு விட்டு நோய் நொடியிலேயே வீழ்ந்து சாகின்றான் மனிதன்.



சரிவிகித உணவுகள்

காய்கள் மற்றும் கனிகளில் புரதம் குறைவாக இருக்கும். வெங்காயம், கேரட், முள்ளங்கி, அவரை, தக்காளி, சிறுகீரை, அரைக்கீரை, கொய்யா, திராட்சை, மாதுளை, வாழை. இதில் அனைத்து விதமான வைட்டமின்களும், தாதுக்களும் நிறைந்துள்ளன.

தானியங்கள்: கேழ்வரகு, கோதுமை, தினை, கம்பு, வரகு, குதிரைவாலி, சோளம்.

பால் பொருட்கள் மற்றும் அசைவம்: பால், தயிர், மோர், முட்டை, மீன், இறால், நண்டு, சிக்கன், மட்டன்.

பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகள்: சோயா, ராஜ்மா, மூக்கடலை, உளுந்து, துவரை, பாசிப்பயறு, கொள்ளு.



கொழுப்புச் சர்க்கரையும்: சமையல் எண்ணெய்கள், பாதாம், வால்நட், நெய், தேங்காய், வெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன். இதில் கொழுப்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது.

வயதுக்கேற்ற டயட்

0-1 வயது வரை: இந்த வயதுதான் வளர்ச்சிக்கு ஆதாரம். தாய்ப்பால் அதிக ஆற்றலைத் தரும். கொழுப்புச்சத்து, மாவுச்சத்து, புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும்.



1-13 வயது வரை: வளர்ச்சிக்கு உதவும் பருவம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும் உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பால், காய்கறிகள், பழங்கள், அசைவ உணவுகள், சிறுதானியம், அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகளை உட்கொள்ளலாம்.



14-25 வயது வரை: எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமான உணவுகள் தேவை. உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான நட்ஸ், விதைகள், பயறு, பருப்பு, பால் பொருட்கள், அசைவ உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்.



25 வயதுக்கு மேற்பட்டோர்: அனைத்து உணவுகளையும் சமச்சீரான அளவில் சாப்பிட வேண்டும். மேலும் உணவுப் பொருட்கள் நஞ் சாகாதபடி அதனை களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் உணவுப் பொருட்களை பாதுகாப்பான முறையில் சமைப்பதிலும், கொண்டு செல்வதிலும், அதனை விநியோகிப்பதிலும் அதிகம் விழிப்போடு செயல்பட வேண்டும். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும். அதுபோல நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தால் தான் நோய் நொடி இன்றி நீண்டகாலம் வாழமுடியும்.



நம்முடைய உடல் உறுப்புகள் மற்றும் ஒவ்வொரு செல்லும் ஆரோக்கியமாகவும் திறம்படவும் செயல்பட சரிவிகித ஊட்டச்சத்து அவசியம். இந்தச் சமநிலை பாதிக்கும்போது நோய்கள், தொற்றுகள், சோர்வு, செயல்திறன் குறைவு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இந்தியாவில் சர்க்கரை நோய், இதய நோய், உடல்பருமன் அதிகரிப்பதற்கு சரிவிகித ஊட்டச்சத்து உணவை எடுத்துக் கொள்ளாததுதான் முக்கியக் காரணம். மாவுச்சத்து, புரதம்,

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்



உணவில் உப்பு, புளிப்பு, இனிப்பை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெள்ளை சர்க்கரை, வெள்ளைக்கோழி வேண்டவே வேண்டாம். காபி, டீ அளவோடு இருக்கட்டும். அதிகமானால் ஆபத்து. செயற்கை இனிப்புகள் தவிர்த்து விடுங்கள். இவை நரம்பு மண்டலத்தை சேதப்படுத்தி இரைப்பை மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளை செயலிழக்கச் செய்கின்றன. எனவே சர்க்கரை நோயாளிகள் செயற்கை இனிப்புகளை பயன்படுத்துவதை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நலம்.

பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் வெண்ணெய்க்கு பதிலாக மார்கரைன் என்னும்

செயற்கை வெண்ணெய் பயன்பாட்டுக்கு வந்திருக்கிறது. ஆரோக்கியமானது என்று விளம்பரப்படுத்தப்படும் இந்த வெண்ணெய்யில் ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட டிரான்ஸ் கொழுப்பு இருக்கிறது. இது உடலில் கொழுப்பை அதிகப்படுத்துவதோடு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அழிக்கிறது. எனவே செயற்கை வெண்ணெய்யை தவிர்த்து விடுங்கள்.

பாப்கான், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பாஸ்ட் ஃபுட், பீட்ஸா, பர்கர், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள், பேக்கரி பண்டங்கள், மைதா உணவுகளை அறவே தவிர்த்திடுங்கள்.

நார்ச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து என நான்கு கூட்டணிகளின் கலவையே சமச்சீரான உணவு. இந்த நான்கிலும் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் உள்ளன. நமது நாட்டில் வருடம் ஒன்றுக்கு 5 ஆயிரம் பேர் வரை உணவு நஞ்சாவதனால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளுக்கு உள்ளாவதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இன்றைய இயந்திரத்தனமான அவசர யுகத்தில் வெந்ததைத் தின்று, விதிவந்தால் சாவோம் என பலர் எதைப் பற்றியும் யோசிக்காது வேகமாக நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். தமது உடல்

ஆரோக்கியத்தைக் கூட கவனிக்காது உள்ளனர். குறைந்த பட்சம் தமது உடல் நலனில் கூட அக்கறை காட்டாமல் எதை இவர்கள் சாதிக்கப் போகிறார்கள்?

உணவு நஞ்சாவதற்கு முக்கிய காரணம் உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்கும், கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் அங்கீகரிக்கப்படாத பல இரசாயனங்கள் உணவில் அளவிற்கு அதிகமாக சேர்க்கப்படுவதுதான். இவை தவிர 8 வகையான பாக்கடிரியாக்களும், சில பங்கஸ்களும் உணவு நஞ்சாக காரணமாகின்றன.



மருத்துவர்
அபிராமி



ஏன் இளம் வயதிலேயே முடி நரைக்கிறது?



பொ

துவாக 30 முதல் 40 வயதிற்கு மேல் தான் முடி நரைக்கத் தொடங்கும். தற்போது இளமையிலேயே முடி நரைத்து, முதுமைத் தோற்றத்தை தருகிறது. இளம்வயதில் தலைமுடி நரைக்கத் தொடங்கிவிட்டால் ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மை, கவலை, வருத்தம் போன்றவை ஏற்படும். மனதில் மகிழ்ச்சியை மறக்கச் செய்துவிடும்.

நரைமுடி இளமையில் வருவதற்கு பரம்பரை ஒரு காரணமாக இருந்தாலும், அதிகப்படியான சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு, அதிக அளவு மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் இளம்வயதிலேயே முடி நரைத்து வெள்ளையாகிறது.

அதுமட்டுமின்றி, ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்க வழக்கங்களால் முடிக்கு தேவையான சத்துகள் கிடைக்காமல், நரைமுடி, முடி உதிர்தல் போன்றவை ஏற்படுவதோடு, வழக்கைத் தலைக்கும் ஆளாகின்றனர். இத்தகைய இளநரையை வீட்டிலிருந்தே போக்க எளிதான வழிகள் இருக்கின்றன.

தினமும் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வர நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகும். அதிலுள்ள வைட்டமின் சி முடியை கருமையடையச் செய்யும். மருதாணி இலையை அரைத்து எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி பூசி வந்தால், இளநரையானது விரைவில் நீங்கும்.

கறிவேப்பிலையை உணவில் அதிகம் சேர்த்து அதனை சாப்பிட்டால் உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகமாகி கூந்தலானது கருமையாக வளரும்.



நான்கு தேக்கரண்டி மருதாணிப் பொடி, இரண்டு தேக்கரண்டி காபி அல்லது டீக்காஷன், ஒரு முட்டை, அரை ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் ஆகியவற்றை கலந்து தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் கூந்தலை குளிர்ந்த நீரில் அலசினால் இளநரையானது படிப்படியாக குறையும்.

கறிவேப்பிலையை தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி கூந்தலுக்கு தடவி வந்தால் இளநரை வராமல் இருக்கும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது பாதாம் எண்ணெய்யுடன் சிறிது எலுமிச்சை சாறு கலந்து தலைக்கு பூசி

நன்கு மசாஜ் செய்து குளித்து வந்தால் இளநரை போகும்.

வாரத்துக்கு ஒரு முறை செம்பருத்தி இலை மற்றும் பூவை அரைத்து, தலையில் தடவி அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து குளித்தால் நரைமுடி மறைய ஆரம்பிக்கும்.

தயிர் மற்றும் மருதாணியை (Henna) சரிசமமாக எடுத்து கலந்து கொண்டு, அதனை நரைமுடியின் மீது தடவி ஊற வைத்து குளிக்க வேண்டும். இதனை வாரத்திற்கு ஒரு முறை செய்தால் நரைமுடி மறையும்.

கறிவேப்பிலை, மருதாணி மற்றும் செம்பருத்தி இம்மூன்றையும் சமமான அளவில் எடுத்து நன்கு அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு அதனை தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரத்திற்கு ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு தலையை நன்றாக அலசி குளித்தால் முடியானது கருமையாக மாறும்.

கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி மற்றும் கறிவேப்பிலை, இம்மூன்றையும் கூட இளநரையை போக்கப் பயன்படுத்தலாம். இத்துடன் கீழாநெல்லியும் சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்.

இளநரை வந்தபின்னர் அவதிப்படுவதைவிட வராமல் தடுப்பதே சிறந்தது. பீட்ரூட், நாவல்பழம், பீர்க்கங்காய், பாகற்காய், சுண்டைக்காய், நெல்லிக்காய், கறிவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, வெந்தயப்பொடி, இஞ்சி, தேன், தயிர் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து வாருங்கள்.

எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன் ஆகாமல் கூலாக இருந்தாலே பல பிரச்சனைகளை தவிர்க்கலாம்; இந்த நரைமுடிப்பிரச்சனை உட்பட.

இளநரையைப் போக்க மூலிகை எண்ணெய்

கருஞ்சீரகம், கரிசலாங்கண்ணி கீரை, மருதாணி இலை, தேங்காய் எண்ணெய் இந்த நான்கையும் வைத்து எளிதாக இளநரையை போக்கும் மூலிகை எண்ணெய் தயாரிக்கலாம்.

இரண்டு தேக்கரண்டி கருஞ்சீரகத்தை 2-3 நிமிடம் கருகாமல் வறுத்து எடுக்கவும். பின் அதை அரைத்து பொடியாக்கவும் கரிசலாங்கண்ணி கீரை 2 பிடி எடுத்து, அதனுடன் 1 பிடி மருதாணி இலை சேர்த்து தனியாக அரைத்து எடுக்கவும்.

பாத்திரத்தில் அரை விட்டர் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கி அதில் கருஞ்சீரகம் பொடி சேர்த்து கலக்கவும் 2 நிமிடம் கழித்து கரிசலாங்கண்ணி, மருதாணி இலை அரைத்ததை சேர்க்கவும். அதை நன்றாக கிண்டவும். எண்ணெய்யின் நிறம் கருப்பாக மாறும் வரை கிண்டவும். பின்பு வடிக்கட்டி அந்த எண்ணெய்யை பயன்படுத்தி வர இளநரை மறையும்.



மருத்துவர்
நவீன்



சளியை விரட்டும் மிளகு மருத்துவம்

அ

ஞ்சறைப் பெட்டியில் சுக்குக்கு அடுத்த இடம் மிளகுக்கு. “1600 களில் அரபு வணிகர்கள் மிளகின் விலையை இரண்டு டாலருக்கு ஏற்றாமல் இருந்திருந்தால், இந்தியாவுக்கு 400 ஆண்டு கால அடிமை வாழ்வு இருந்திருக்காது” என வரலாற்றுப் பேராசிரியர்கள் குறிப்பிடுவார்கள். அந்த அளவுக்கு மிளகு கோலோச்சிய காலம் உண்டு. 16ம் நூற்றாண்டு வரை, காரமான எந்த உணவுக்கும் மிளகுதான் தீர்வு.

அயல் நாட்டில் இருந்து இந்தியாவுக்கு மிளகாய் அறிமுகப்படுத்தப்படும் வரை, மிளகைத்தான் பயன்படுத்தி வந்தோம். மிளகாய் என்ற சொல்லுக்கு மிளகு + ஆய் என்று அர்த்தம். அதாவது மிளகைப் போன்றது என்று அர்த்தம். மிளகில் இருக்கும் பைப்பரின், பைப்பரிடின் (Piperine, Piperidine) என்கிற இரண்டு மருத்துவப் பொருட்கள், பல்வேறு நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காக்கும். இயல்பாக, நம் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பாற்றலை ஊக்குவிக்கும் பொருள், மிளகு. இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும் தன்மை கொண்டது.

அலர்ஜி போக்கும் மிளகு

அலர்ஜியால் வரும் மூக்கடைப்பு, தும்மல், நீரேற்றம், சில நேரங்களில் ஏற்படும் தோல் அரிப்பு, திடீர் தோல் படைகள், கண் எரிச்சல், மூக்கு நுனியில் ஏற்படும் அரிப்பு, மூச்சிரைப்பு போன்ற



அலர்ஜி நோய்களை விரட்டும் இயல்பு, மிளகுக்கு உண்டு. 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவர் வீட்டிலும் உண்ணலாம்' என்பது முன்னோர் மொழி. நாம் அறியாமல், நம் உடலில் நச்சு செலுத்தப்பட்டால் கூட, அதை முறியடிக்கும் சக்தி, மிளகுக்கு உண்டு.

நச்சுப் பொருளை அறியாமல் தீண்டினாலோ, முகர்ந்தாலோ ஏற்படும் பல்வேறு உடனடி அலர்ஜி தொந்தரவுகளை, மிளகு உடனடியாக முறியடிக்க உதவும்.

நம் வீடுகளில் ரசம் வைக்கும்போதும், குழம்பு வைக்கும்போதும் மிளகு சேர்ப்போம். ஆனால் அது உணவு மட்டுமல்ல, பல்வேறு பிணிகளுக்கான மருந்தும் கூட!

சளித்தொல்லைக்கு

பனிக்காலங்களில் சிறு குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சில் சளி ஏற்பட்டால், அதை

வெளியேற்ற இருமல் வரும். இதற்கு மிளகுதான் கைகண்ட மருந்து. குழந்தைகள் இரவில் திடீரென தொடர்ச்சியாக இருமலில் அவதியுறும் போது, நெஞ்சில் கட்டியிருக்கும் சளியை, இருமலால் வெளியேற்ற முடியாமல் திணறும். உடனே, தடாலடியாக கடையில் கிடைக்கும் இருமல் மருந்தை வாங்கிக்கொடுப்பது தவறு. பெரும்பாலான இருமல் மருந்துகள், இருமலை உடனடியாக நிறுத்தி, சளியை உள்ளுக்குள் உறைய வைத்து, நோயைக் குணப்படுத்தாமல் விட்டுவிடும்.

மிளகு, சளியை இளக்கி வெளியேற்றி இருமலைக் குறைக்க உதவும். நான்கு மிளகைப் பொடித்து, ஒரு ஸ்பூன் தேனில் குழைத்து, இளஞ்சூடாக்கி, கால் டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து இரவில் கொடுக்க, சளி வெளியேறி இருமலை நிறுத்தும். சில நேரங்களில் வாந்தியில் கூட சளி வெளியேறும். அதைப் பார்த்து பயப்பட வேண்டாம். ஒரு வயதுக்குட்பட்ட

தோல் நோய்க்கு மிளகு

தோலில் ஏற்படும் திடீர் தடிப்புக்கு மிளகுக் கஷாயம் நல்ல மருந்து. தலையில் வரும் புழுவெட்டுக்கு சின்ன வெங்காயம், மிளகு இரண்டையும் அரைத்து, வெளிப்பூச்சாகப் பூச பிரச்சனை சரியாகும். பனிக்காலங்களில் நெஞ்சில் சளி கட்டாமல் இருக்க, எல்லா வயதினரும் தினமும், உணவில் மிளகைக் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக ஆஸ்துமா நோயாளிகள், மிளகைத் தினமும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில், உணவில் சேர்த்துவர, இளைப்பின் தீவிரம் குறையும்.



பச்சிலம் குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்க வேண்டாம்.

நெஞ்சுச்சளி, ஜலதோஷம், நுரையீரல் மற்றும் செரிமான மண்டல உறுப்புகளின் செயல்திறனைக் கூட்டும் ஆற்றால் மிளகுக்கு உண்டு. ஆஸ்துமாவால் அவதிப்படுபவர்கள் தினமும் ஐந்து மிளகை மென்று தின்பது நல்லது.

மிளகுத்தூளுடன் தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் உடனே நிற்கும். பத்து

துளசி இலைகளுடன் ஐந்து மிளகு, 200 மி.லி தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துக் குடித்து வந்தால் நெஞ்சில் சளிக் கட்டுதல் நீங்கும்.

கருமிளகு இருமல், சளிக்கு மிக நல்ல மருந்து. கருமிளகு டீ குடிப்பது தொண்டை வலியைக் குறைக்கும். ஒரு கப் வெந்நீரில் இரண்டு டேபிள்ஸ்பூன் தேன், சிறிதளவு கருமிளகு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதை அப்படியே மூடிவைக்கவும். 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இதைக் குடிக்கலாம்.

அதிகமாகச் சளித் தொல்லைகள் உள்ளவர்கள் மிளகை நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்து அதனைத் தினம் அரை ஸ்பூன் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு சேர்த்து மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை வலி குணமடையும். கல்யாண முருங்கை இலையுடன், அரிசி, சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து தோசை செய்து சாப்பிட்டு வர சளி குணமாகும்.

சளித் தொல்லைக்கு மிளகை நன்றாகப் பொடித்து அதை தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர சளித் தொல்லைகள் மற்றும் சளியினால் ஏற்படும் தொல்லைகளான



மூக்கு ஒழுக்குதல் குணமாகும்.

10 மிளகுடன் 3 ஆடாதொடை இலையை சேர்த்து மை போல அரைத்து உருட்டி நாள்தோறும் காலையில் விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் சாப்பிட நாட்பட்ட இருமல் காணாமல் போகும்.

மிளகுத்தாளுடன் தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் உடனே நிற்கும். பத்து துளசி இலைகளுடன் ஐந்து மிளகு, 200 மி.லி தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துக் குடித்து வந்தால் நெஞ்சில் சளிக் கட்டுதல் நீங்கும்.

மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கும்போது மிளகை தீயில் சுட்டு அதன் புகையை சுவாசித்தால் அடுத்த நொடியே அடைப்பு விலகுவதோடு தடையின்றி சுவாசிக்க முடியும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி தலா 50 மில்லி அளவு எடுத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு கிராம் அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சளி, இருமல், கோழைக்கட்டு போன்ற கப நோய்கள் சீக்கிரம் சரியாகிவிடும். ஆஸ்துமா தொந்தரவு அதிகரிக்கும் வேளையில் வெற்றிலையுடன் 5 மிளகை சேர்த்து மென்று தின்றால் சுவாசம் எளிதாகி நிம்மதி கிடைக்கும்

பொதுவாக மிளகு கஷாயம் சளி, காய்ச்சல், தலைவலி, வாந்தி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். எப்பேர்ப்பட்ட காய்ச்சல் வந்தாலும் 10 - 15 மிளகை எடுத்து வெறுமனே சட்டியில் போட்டு அது கருகும் அளவு வறுத்து, மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு பாதியாக வற்றும்வரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தை 2 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை குடித்து வந்தால் எந்த விதமான காய்ச்சலும் பறந்துவிடும்.

ஒருமுறை வறுத்த மிளகை மீண்டும்



ஒருமுறை தண்ணீர் விட்டு கஷாயமாக்கிப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். மூன்றாவது முறை கஷாயம் செய்ய மீண்டும் புது மிளகை வறுத்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்ச வேண்டும். இப்படி மாற்றி மாற்றி செய்து வந்தால் நிச்சயம் நிவாரணம் கிடைக்கும். இதே கஷாயம் தொண்டை வலி, தொண்டை கமறல் போன்றவற்றையும் சரி செய்யும்.

இளைப்பு நோய் உள்ளவர்கள் குளிர்காலத்தில் மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். மூச்சு விடக்கூட திணறுவார்கள். அவர்கள் மிளகு, பிஞ்சு கடுக்காய், திப்பிலி, சுக்கு மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து நன்றாகக் காய வைத்துப் பொடியாக்கி சலித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் அச்சுவெல்லத்தை சேர்த்து பிசைந்து சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைபோல் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வந்தால் இளைப்பு சரியாகும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டு 2 வாரத்திற்கு பிறகே குணம் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த மருந்து சாப்பிடும் வேளையில் நீர்க்காய்கறிகள், இளநீர், தயிர், மோர் போன்றவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது.

மிளகு பல பிரச்சனைகளிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கும். அதையும் மீறித் தொந்தரவு இருந்தால் இதை ஒரு முதலுதவியாக எடுத்துக்கொண்டு அடுத்தக்கட்ட சிகிச்சைக்கு வைத்தியர் அல்லது டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது.



மருத்துவர்
மெர்லின் பெர்ஷியா



மல்லிக்கீரையின் மகத்துவம்



ற்ற கீரைகளை தினமும் பயன்படுத்துகிறமோ இல்லையோ மல்லிக்கீரையை அன்றாடம் உபயோகப்படுத்துகிறோம். கொத்தமல்லியின் தாவரவியல் பெயர் coriandrum sativum. இஸ்ரேல் நகரில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்தக் கீரை 8000 ஆண்டுகள் பழமையானவை என நம்பப்படுகின்றன. தனியா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. citantro என்பது ஸ்பானிஷ் பெயர். இக்கீரையின் பூக்கள் கொத்தாக இருப்பதினால் கொத்தமல்லி என அழைக்கப்பட்டது. இதனுடைய இலை, தண்டு, விதைகள் பயன்படுகின்றன.

100 கிராம் கொத்தமல்லியில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகள்

| ஊட்டச்சத்துகள் | கிராம் அளவில் |
|----------------------|---------------|
| கார்போஹைட்ரேட் | 3.67கி |
| உணவுசார் நார்ச்சத்து | 2.80கி |
| கொழுப்புகள் | 0.50கி |
| புரதச் சத்து | 2.13கி |

| | |
|---------------------|-------------|
| வைட்டமின்கள் ஏ | 67.48 மி.கி |
| வைட்டமின்கள் சி | 27 மி.கி |
| வைட்டமின்கள் ஈ | 2.50 மி.கி |
| வைட்டமின்கள் கே | 310 மி.கி |
| தியாமின் | 0.067 மி.கி |
| நியாசின் | 1.114 மி.கி |
| ரிபோஃபிலோவின் | 0.162 மி.கி |
| பைரிடாக்சின் | 0.149 மி.கி |
| பேன்டோதெனிக் அமிலம் | 0.570 மி.கி |

| | |
|----------------|-------------|
| கால்சியம் | 67 மி.கி |
| மெக்னீஷியம் | 26 மி.கி |
| இரும்புச்சத்து | 1.77 மி.கி |
| மங்கனீஸ் | 0.426 மி.கி |
| செலீனியம் | 0.9 மி.கி |
| பாஸ்பரஸ் | 48 மி.கி |
| துத்தநாகம் | 0.50 மி.கி |

| ஏலெக்ட்ரோலைட்டுகள் | கிராம் அளவில் |
|--------------------|---------------|
| பொட்டாசியம் | 521 மி.கி |
| சோடியம் | 46 மி.கி |



கொத்தமல்லியில் பொட்டாசியம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, மாங்கனீசு, மெக்னீசியம் முதலானவை நிறைந்து காணப்படுகின்றன. வைட்டமின் கே, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, பீட்டா கரோட்டின் என உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் வைட்டமின்கள் கொத்தமல்லியில் மிகுந்து காணப்படுகின்றன.

கொத்தமல்லியில் உள்ள உயிரி செயல்பாட்டு மூலக்கூறுகள், சக்திவாய்ந்த ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்பிகளாக செயல்படுகின்றன. இந்த மூலக்கூறுகள் உடலில் உள்ள கொழுப்பு அளவுகளை முறைப்படுத்த உதவுகின்றன. இதயநாளம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கொத்தமல்லியை தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்தால், குறை அடர்த்தி கொழுப்பு (LDL) மற்றும் மிகக்குறைந்த அடர்த்தி கொழுப்பு (VLDL) குறைந்த சதவிகிதத்தில் இருப்பது கண்டறியப்பட்டு இருக்கிறது.

மனித உடலில் நடைபெறும் முக்கிய வளர்சிதை மாற்றங்களில் மிக முக்கியமானவைகள் கல்லீரல் மூலம் நடைபெறுகின்றது. கொத்தமல்லி ஆக்சிஜனேற்ற எதிர்ப்பிகளை செறிவாகக்



கொண்டுள்ளதால் catalase, Glutathione Protease, superoxide dismutase போன்ற குறிப்பிட்ட நொதிகளின் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதன் மூலமாக கல்லீரலை பாதுகாக்கிறது. இந்த நொதிகள் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த காரணிகளை நீக்குகின்றன.

உடல் எடை குறையும்

மல்லி தழைகளில் உள்ள பாலிபினால்கள் கொழுப்புகளை எதிர்த்துப் போராடி அவற்றின் சேர்மானத்தை தடுக்க உதவுகின்றன. இரைப்பையை சுத்தம் செய்கின்றது. செரிக்காத நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கிறது. நச்சுப்பொருட்களை நீக்குகிறது. இதன் சாற்றினை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சீரகத்துடன் எடுத்துக் கொள்ள கொழுப்பு தாதுக்கள் குறைந்து உடல் எடை குறையும்.

முடி உதிர்வை தடுக்கும்

கொத்தமல்லி வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் கே இவைகளை செறிவாகக் கொண்டுள்ளது. இதிலுள்ள கரோட்டின் சத்து முடிகளின் வேர்க்கால்களை வலிமையாக்கி, முடி உடைவதில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது. பாஸ்பரஸ் உள்ளிட்ட தாது உப்புகள் பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை குறைக்கின்றன. ஆயுள் நீட்டிப்புக்கும் உதவுகிறது.

தனியா பயன்கள்

ஐந்து கிராம் கொத்தமல்லி விதையை இடித்து அரைலிட்டர் நீரில் போட்டு அதனுடன் அரை தேக்கரண்டி சீரகம் சேர்த்து 100 மில்லியாகக் காய்ச்சி குடிக்க இதய பலவீனம், மிகுந்த தாகம், நாக்கு வறட்சி, மயக்கம் வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவை நீங்கும்.



மருத்துவர்
பூபால்ஸ்



உடலை வளர்க்கும்

வைட்டமின்கள்

வை

ட்டமின் ஈ உடல் அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆன்டிஆக்சிடென்ட் நிறைந்தது. புற ஊதாக் கதிர்வீச்சு, சுற்றுப்புற மாசுகள், மருந்துகள் இவற்றால் உண்டாகும் செல்களை அழிக்கும் ப்ரீ ரேடிகல்களின் (Free Radicals) தாக்குதலிலிருந்து சருமத்தைக் காக்கும்.

வைட்டமின் ஈ பயன்கள்

இரவில் கண்டதசையில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு (Nocturnal Muscle cramps) வைட்டமின் ஈ சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் குறையும். இரத்த நாளத்தில் கொழுப்பினால் ஏற்படும் அடைப்புகளைக் கரைக்கும் தன்மை (Atherosclerosis) வைட்டமின் ஈ க்கு உண்டு. மார்பகத்தில் ஏற்படும் நார்த்திசுக் கட்டிகளை (Fibrocystic breast disease) கரைக்கும் தன்மை வைட்டமின் ஈக்கு உண்டு.

பலவகை சரும அழகு மற்றும் பாதுகாப்பு சாதனங்களில் வைட்டமின் ஈ சேர்க்கப்படுகிறது. இவற்றை உபயோகிப்பதால் சருமம் இளமையாக இருக்கும். தோலில் சுருக்கங்கள், கோடுகள் ஏற்படாது. ப்ரீ ரேடிகல்கள் சருமத்தை விரைவாக முதுமையடையச் செய்யும். இவற்றை அழித்து வைட்டமின் ஈ சருமத்தின் இளமையை காக்கிறது. வைட்டமின் 'ஏ' வும் சரும ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையானது. என்றாலும் இதை உடலில் வழிப்படுத்துவது வைட்டமின் ஈ தான்.

சருமத்தின் எதிரி சூரியன். சூரிய வெப்பத்தால் சருமம் கறுத்து வாடிவிடும். சூரிய வெப்பத்தில் இருக்கும் புறஊதாக்கதிர்கள் (Ultra violet rays) தோலில் ஊடுருவி, ஆக்சிஜன் அணு மூலக்கூறுகளை சிதைத்து பீரேடிகல்களாக ஆக்கி விடும். இந்த ரேடிகல்கள் நல்ல செல்களை அழிக்கத் தொடங்கி விடும். லிபிடுகள் (கொழுப்பு), புரதங்கள், மரபணுக்கள் (DNA) இவைகளெல்லாம் தாக்கப்படுவதால் சருமம் பொலிவை இழப்பது மட்டுமல்ல, மீளும் தன்மையையும் (Elasticity) இழந்து விடும். சுருக்கங்கள், வயது முதிர்ந்து விட்ட தோற்றத்தை உண்டாகும். ஏன், சரும புற்றுநோய் கூட வரலாம். வைட்டமின் ஈ உபயோகிப்பதால் சூரிய வெப்பத்திலிருந்து சருமம் பாதுகாக்கப்படும். பீரேடிகல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. சருமத்தின் இளமை காக்கப்படுகிறது.

பல சரும நோய்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைக்கு வைட்டமின் ஈ உதவுகிறது. 'சொரியாசிஸ்' சிகிச்சைக்கு தரப்படும் மருந்துகளில் வைட்டமின் ஈ சேர்க்கப்படுகிறது. 'எரித்துமா' (Erythema) என்ற தோல் அழற்சிக்கு நல்லது.



சருமத்திற்கு வைட்டமின் ஈ யின் முக்கிய பங்கு தோல் புற்று நோயை தடுப்பது. சூரிய வெப்ப பாதிப்பிலிருந்தும், பீரேடிகல் பாதிப்பிலிருந்தும் சருமத்தைக் காப்பதால் புற்றுநோய் தவிர்க்கப்படுகிறது.

சருமத்தின் எண்ணெய் பசையை சரிசமமான நிலையில் வைத்திருக்கிறது. தோலின் நோய்த் தடுப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. தோலிலிருந்து நீர் இழப்பை குறைக்கிறது. வைட்டமின் ஈ தைலமாக, களிம்புகளாக பயன்படுகிறது.

தேசிய சுகாதார நிறுவனம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு எவ்வளவு வைட்டமின் ஈ தேவை என்பதை பரிந்துரைத்திருக்கிறது.

14 வயதிற்கு மேற்பட்டவருக்கு 15 மில்லி கிராம், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 19 மில்லி கிராம், 6 மாத குழந்தைக்கு 4 மில்லி கிராம், 6 மாதம் முதல் 1 வயது குழந்தைக்கு 5 மில்லி கிராம், 13 வயது குழந்தைக்கு 6 மில்லி கிராம் வைட்டமின் ஈ தேவை.



வைட்டமின் ஈ அதிகமுள்ள உணவுப் பொருட்கள்

பருத்தி விதை எண்ணெய், சோள எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயாபீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், வேர்க்கடலை, சிறுகீரை, ஆப்பிள், பட்டாணி கடலை, ஈஸ்ட், ப்ரொக்கோலி, பச்சைக் கீரைகள், தக்காளி, சாலமன் மீன், கிவி பழம்.

வைட்டமின் ஈ குறைவினால் உண்டாகும் நோய்கள்

வைட்டமின் ஈ குறைபாட்டால் உடலில் என்னென்ன நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

தசைவாதம் (Muscular dystrophy)

இன்றைய உலகில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் தசைவாதம் என்னும் நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வைட்டமின் ஈ சத்து குறைவதால் தசைகளில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து குறைந்து போகிறது. இதனால் தசைவாதம் உண்டாகிறது.

இரத்தச் சோகை (Haemolytic anaemia)

வைட்டமின் ஈ சத்து குறைவதால் இரத்த சிவப்பணுக்கள் அழிந்துபோகின்றன. இதனால் இரத்தச் சோகை உருவாகிறது. இரத்தச் சோகையைப் போக்க வைட்டமின் ஈ சத்து அதிகமுள்ள பொருட்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



கல்லீரல் தாபிதம் (Dietary Hepatic necrosis)

கல்லீரலில் உள்ள திசுக்கள் அழிவதால் இந்நோய் வரக்கூடும். எனவே இவ்வகை நோய்களில் இருந்து தற்காத்துக்கொள்ள வைட்டமின் ஈ கலந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வைட்டமின் ஈ சத்தானது மலட்டுத் தன்மையை குறைத்து, மகப்பேறு ஏற்படச் செய்யும். இந்தச் சத்து குறையுமானால் மலட்டுத்தன்மை உண்டாகும். அண்மையில் அமெரிக்க



பல்கலைக்கழகத்தில் ஆய்வு செய்த விஞ்ஞானிகள் மூளையில் உண்டாகும் திடீர் அதிர்வை தடுக்கவும், நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கவும் வைட்டமின் ஈ மிகவும் தேவையென கண்டறிந்துள்ளனர்.

இப்போது கடைகளில் கிடைக்கும் காஸ்மெட்டிக் பொருட்கள் பலவற்றிலும், வைட்டமின் ஈ நிறைந்திருக்கிறது. இன்றைய இளம் பெண்கள், முகப்பரு பிரச்சனை வந்தால், தாங்களாகவே வைட்டமின் ஈ மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இது நல்லதல்ல. வைட்டமின் ஈ அளவு அதிகமாகும்போது, இரத்த இழப்பு பாதிப்பு ஏற்படலாம். பெண்கள் மாதவிடாய் மற்றும் கர்ப்பக் காலங்களில், மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல், இம்மாத்திரைகளை கண்டிப்பாக எடுக்கக் கூடாது. மேலும், வைட்டமின் ஈ மாத்திரைகள் ஆண் தன்மைக்கான இனப்பெருக்க செயல்பாட்டை அதிகரித்தாலும், தொடர்ச்சியாக எடுக்கும்போது அரிதாக புராஸ்டேட் கேன்சரை உண்டாக்கிவிடலாம். எனவே எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்

அடுத்த மாதம் இரத்தம் உறைதலை கட்டுப்படுத்தும் வைட்டமின் கே பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

ஹெர்பல் HERBAL MIRACLE
மிராக்கல்
 தமிழ் மாத இதழ்
மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

| | |
|----------------------|--------------------|
| ஆண்டு சந்தா | : ரூ.360/- |
| 5 ஆண்டு சந்தா | : ரூ.1800/- |
| ஆயுள் சந்தா | : ரூ.4000/- |



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

✂

பெயர்:

முகவரி:

.....

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

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

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
 ஹெர்பல் மிராக்கல்,
 1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
 போன்: 9962994948 E-mail : herblmiracle.2020@gmail.com



மருத்துவர்
சுபாஷினி



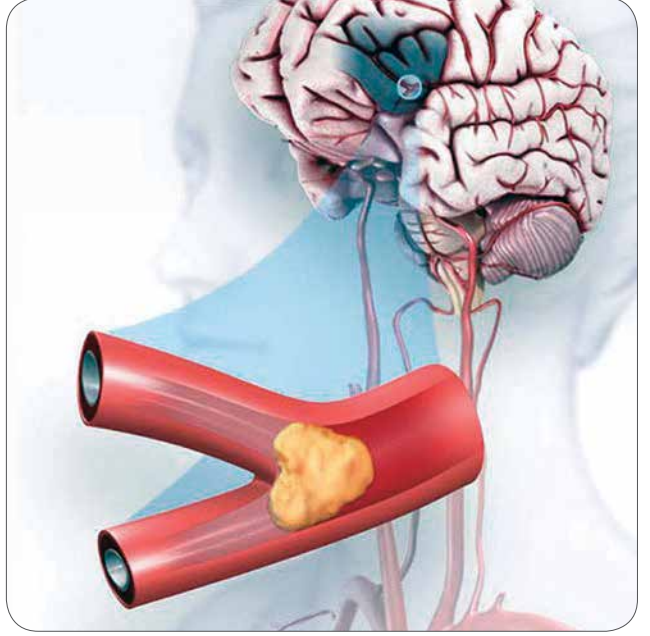
பக்கவாதம் ஏன் வருகிறது?

ப

க்கவாதம் என்று டாக்டர்கள் சொல்லும் வரை அது பக்கவாதம் தான் என பலரும் அறிந்திருக்க மாட்டோம். பக்கவாதம் என்றால் என்ன? எதனால் ஏற்படுகிறது? யாருக்கெல்லாம் வரும்? வராமல் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்? என்பதையெல்லாம் விவரிக்கிறது இக்கட்டுரை.

பக்கவாதம் பெரும்பாலும் திடீரென வரக்கூடியதாக தெரிந்தாலும் அதற்கான அறிகுறிகள் முன்கூட்டியே உணரப்படுகின்றன. அதை கவனிக்காமல் அலட்சியப்படுத்தியதன் விளைவு ஆளையே படுக்க வைத்து விடும்.





பக்கவாதம் என்றால் என்ன?

மூளையின் ஒரு பக்கத்தில் இரத்த ஓட்டம் குறைந்து, அந்தப் பகுதி செயல்படாமல் போகும்போது, உடலின் எதிர்பாகத்தில் ஒரு கை, ஒரு கால் மற்றும் முகத்தில் ஒரு பகுதி செயலற்றுப் போவதை ஸ்ட்ரோக் அல்லது பக்கவாதம் என்று சொல்கிறோம்.

இரத்தக்கசிவு பக்கவாதம், குருதி ஊட்டக்குறை பக்கவாதம் என இரு வகையான பக்கவாதங்கள் ஏற்படுகின்றன.

இரத்தக்கசிவு பக்கவாதம்

பலவீனமான இரத்தக் குழாய்கள் சிதைந்து சுற்றி இருக்கும் மூளைத் திசுக்களுக்குள் இரத்தம் கசியும் போது பக்கவாதம் உண்டாகிறது. இரத்தம் தேங்கி மூளையை அழுத்தும் போது மூளை செல்கள் இறக்கின்றன.

குருதி ஊட்டக்குறை பக்கவாதம்

மூளையின் சில பகுதிகளுக்கு இரத்த

ஓட்டம் தடைபடும் போது பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. இரத்த ஊட்டக் குறைவினால் மூளை செல்கள் மரணம் அடைகின்றன. இதனால் ஒருவருக்கு நடத்தல், பேசுதல் போன்ற முக்கிய வேலைகளை ஆற்ற முடியாமல் போய்விடுகிறது.

பக்கவாதம் ஏற்படக் காரணம்

முன் அறிவிப்புகள் எதுவுமின்றி பக்கவாதம் பெரும்பாலும் திடீரென்றுதான் வருகிறது. மூளையில் இரத்தக்குழாய் அடைப்பு, இரத்த நாளங்களில் சிதைவு ஏற்படுவதாலும் இந்த நோய் வருகிறது. வலது பக்க மூளைப்பகுதி பாதித்தால் உடலின் இடது பக்கம் முழுவதும், இடது பக்க மூளை பாதித்தால், உடலின் வலது பக்கம் முழுவதும் பாதிப்பு அறியப்படும். இந்தப் பாதிப்பு பெரும்பாலும் அதிகாலையில் தான் தெரியும். வலது பக்கம் பக்கவாதம் வருமானால் பேச்சு பாதிக்கும். காரணம், பேச்சுக்குத் தேவையான சமிக்கைகள் மூளையின் இடது பக்கத்திலிருந்து வருவதுதான்.



பக்கவாதம் யாருக்கெல்லாம் வருகிறது?

பக்கவாதம் பரம்பரை பரம்பரையாகவும் வரும். பரம்பரை காரணம் அல்லாது, பெரும்பாலும் 40 முதல் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையே பெரிதும் பாதிக்கின்றது. ஆனால், இக்காலகட்டத்தில், தவறான உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளால், பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படும் வயது வரம்பும் குறைந்து விட்டது. 30 வயது உள்ளவர்கள் கூட பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது. பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்களே பக்கவாதத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆனால், பெண்களுக்கே பக்கவாத பாதிப்பால் அதிக இறப்பு ஏற்படுகிறது. அதிக உடல் பருமனும் பக்கவாதம் ஏற்பட முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

பக்கவாதம் காரணிகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், அதிக இரத்தக் கொழுப்பு, மாரடைப்பு, இதயவால்வு கோளாறுகள், இதயச் செயலிழப்பு, இதயத்துடிப்புக் கோளாறுகள் போன்றவை பக்கவாதம் வருவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன.

பக்கவாத அறிகுறிகள்

முகத்தில் அல்லது உடலில் ஒரு பக்கத்தில் மரத்துப்போதல், உடல் பலவீனம் அடைதல், தளர்ச்சி அடைதல் அல்லது ஒரு பக்கமாக இழுப்பது போன்ற உணர்வு போன்றவை பக்கவாதத்தின் அறிகுறியாகும்.

நடக்கும்போது தள்ளாடுதல், நேராக நிற்க முடியாத நிலைமை ஏற்படுதல், ஒரு காலில் மட்டும் உணர்ச்சி குறைந்திருப்பது பக்கவாதத்தின் அறிகுறிகளாகும். இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தெரிந்த உடனே சுதாரித்தால் நோய் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடலாம்.

இந்த விதமான அறிகுறி இருந்தது என்றால், உடனே அதைப் பக்கவாதம் என்று தெரிந்து அருகாமையில் இருக்கின்ற பக்கவாதத்திற்கான மருத்துவ வசதி உள்ள மருத்துவமனையை அணுகுவது முக்கியம். சிறிய மருத்துவமனைக்குச் செல்வது உபயோகம் இருக்காது. ஏனென்றால் பக்கவாதத்தை குணப்படுத்த தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும், பக்கவாதத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

என்ன செய்தால் பக்கவாதத்தை தவிர்க்கலாம்?

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, உணவே முதல் மருந்து. உணவை சரியான முறையில், சரியான அளவில், சரியான நேரத்தில் எடுத்துக் கொண்டாலே பக்கவாதம் வராமல் பெரும்பாலும் தவிர்க்க முடியும்.

மலம் சரியாக வெளியேற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். மலம் சரியாக வெளியேறாமல் இருந்தால், ஜீரண மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு, உடலில் கொழுப்பு அதிகமாக சேர்வதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். இப்படி கொழுப்பு அதிகமாக சேர்வதால், இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு, இரத்த நாளங்கள் தடித்தல் போன்றவை ஏற்பட்டு பக்கவாதம் வரலாம்.

உடல் பருமனை குறைக்க தினமும், முறையான நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியம். 15 நிமிடம் முதல் 1 மணி நேரம் வரை மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யலாம். காலையில் காற்றோட்டமான இடங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது. தினமும், 1 மணி நேரம் காலையில் கைகளை வீசியவாறு வேகமாக நடப்பது பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கும். நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது, நம் மூச்சின் மீது கவனம் செலுத்தி நடக்க வேண்டும். இரவில் குறைந்தபட்சம் 6 மணி நேரம் நல்ல தூக்கம் அவசியம். புகை மற்றும் மது போன்ற பழக்கங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

சாப்பிடக் கூடாதவைகள்

அதிகமான அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக ஆட்டுக்கறி. அதில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளதால் இரத்தக் கொழுப்பு அதிகமாகி பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். அதிக காரம், அதிக துவர்ப்பு உணவுகள், பார்லி, பட்டாணி, கடலைப் பருப்பு ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்..

எண்ணெய் பலகாரங்கள், துரித உணவுகள், காய்கறிகளில் குறிப்பாக

உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். மாவுச்சத்து அதிகம் கொண்ட உணவுப்பொருட்களையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எதையெல்லாம் சாப்பிடலாம்

உளுந்து, கொள்ளு, வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, முள்ளங்கி, பூசணி, பச்சைப்பயறு ஆகியவற்றை தவறாமல் உண்பது நல்லது. வெங்காயம் மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. வெங்காயம் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து இதய தமனிகள் தடிமனாவதை தடுக்கிறது. முக்கியமான நரம்பு மண்டலத்தை பாதுகாக்கிறது. மூளையின் செயல்களை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது.



இரத்த அழுத்த நோய் வராமல் இருக்க புளிப்புச் சுவை உணவில் அளவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உணவில் மிதமான அளவில் உப்பு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வெள்ளை உப்பைக் காட்டிலும், பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் இந்துப்பு சிறந்தது.

மாம்பழம், திராட்சை, மாதுளை ஆகிய பழங்களை அடிக்கடி எடுத்துக்

கொள்ளுங்கள். அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளையும் குறைவான கொழுப்புச் சத்துடைய உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பீன்ஸ் இதயத்திற்கு மட்டுமின்றி மூளைக்கும் மிகவும் சிறந்த உணவுப்பொருள். ஏனெனில் இதில் வைட்டமின் பி, ஃபோலேட் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. பீன்ஸ் மற்றும் ஃபோலேட் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிட்டால், பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கலாம் என்று ஒரு ஆய்வின் மூலமும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

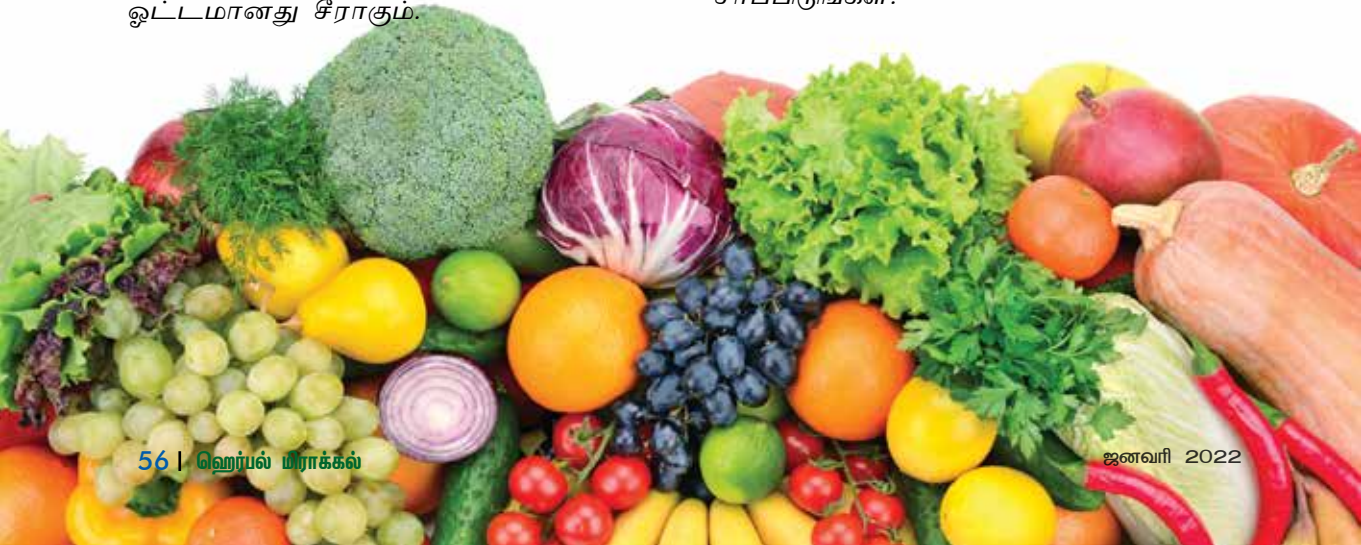
ஓட்ஸ், பாதாம், சோயா உணவுப் பொருட்கள் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்று ஒரு ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிலும் இந்த உணவுப் பொருட்களை டயட்டில் சேர்த்துக் கொண்டால், அது இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவை 28% குறைக்கிறது என்றும் அந்த ஆய்வில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுவதாலும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். ஏனெனில் அதில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள், உடலில் இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக்குழாய்களில் புண் மற்றும் அடைப்பு போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்கின்றது. இதனால் உடலில் இரத்த ஓட்டமானது சீராகும்.

பொட்டாசியம் சத்து நிறைந்த உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்வதால், பக்கவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு என்று ஆய்வு ஒன்றில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதிலும் பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகளான வாழைப்பழம், முளைப்பயிர்கள் மற்றும் உலர்ந்த திராட்சை போன்றவற்றை சேர்த்தால், உடலுக்கு தேவையான பொட்டாசியம் சத்து கிடைப்பதோடு பக்கவாதம் வராமல் தடுக்க முடியும்.

கொழுப்பு குறைவாக உள்ள பால் குடிப்பது நல்லது. ஏனெனில் பாலில் அதிக அளவில் பொட்டாசியம், கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. ஆகவே அத்தகைய பாலை தினமும் குடித்து வந்தால், இரத்த அழுத்தம் குறைவதோடு, பக்கவாதம் ஏற்படாமலும் தடுக்கலாம்.

ஓமேகா3 ஃபேட்டி ஆசிட் நிறைந்த உணவுகள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும். ஓமேகா3 ஃபேட்டி ஆசிட் மீன் உணவுகளில் அதிகமாக உள்ளது. அதிலும் சாலமன் மீன் மிகவும் சிறந்தது. இந்த மீனை சாப்பிட்டால், பக்கவாதம் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். அதில் உள்ள ஓமேகா3, உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தும். ஆகவே அசைவ உணவுப் பிரியர்கள் மீன் சாப்பிடலாம். எண்ணெய்யில் பொரித்து சாப்பிடாமல் குழம்பு வைத்து சாப்பிடுங்கள்.





மருத்துவர்
கிரிஜா



நன்மை செய்யும் தானியங்கள்

உடலுக்கு சக்தியும் வலிமையும் தரும் உணவுப் பொருட்களில் தானியங்களுக்குத் தனியிடம் உண்டு. ஒவ்வொரு தானியத்துக்கும் ஒரு சிறப்பு இருக்கிறது. அவற்றை தெரிந்து கொண்டு சாப்பிட்டு உடலை வலுப்படுத்தலாம்.

சோளம்: உடலுக்கு உறுதியை அளிக்கும். உடல் பருமனைக் குறைக்கும். வயிற்றுப் புண், வாய் தூர்நாற்றத்தைப் போக்கும்.

கோதுமை: உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீரை வெளியேற்றி எடையைக் குறைக்கும். உடல் வறட்சியைப் போக்கும். குடல் புண்ணை ஆற்றும்.

வரகு: உடல் எடையைக் குறைக்கும். மாதவிடாய் கோளாறுகளைத் தடுக்கும்.

கொண்டைக்கடலை: பக்கவாத நோய்த் தாக்குதலில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

சோயாபீன்ஸ்: இதயம், கல்லீரல் செயல்பாடுகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. அதிக புரோட்டீன், நார்ச்சத்து கொண்டது. சோர்வடைந்த இதயத்திற்கு பாதுகாப்பளிக்கிறது. இயற்கையான ஆன்டிஆக்சிடென்ட் நிறைந்தது. அதிக மினரல்கள் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகள் உருவாகும். மெனோபாஸ் பிரச்சனைகளைத் தடுக்கும். உடம்பில் கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்து இரத்த குழாய்களுக்குள் அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

பச்சையறு: முளைகட்டிய பயறு உடல் எடையைக் குறைக்கும். நோயாளிகளுக்கு உகந்தது.

உளுந்து: ஆண்மையைப் பெருக்கும். பெண்களின் இடுப்புக்கு வலிமை கொடுக்கும். மாதவிடக்கை சீராக்கும்.

தட்டைப்பயறு: உடலில் புதிய செல்கள் உருவாகத் தேவையான அமினோ அமிலங்களை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது. உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேர்வது தடுக்கப்பட்டு உடல் குண்டாகாமல் இருக்க உதவுகிறது.

கொள்ளு: கொழுப்பைக் கரைப்பதில் முதலிடம் வகிக்கிறது. உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற நீரை எடுத்துவிடும். மூலத்துக்கு நல்லது. சளியை விரட்டும். சிறுநீரகக் கற்கள் வெளியேற உதவும். சிக்குன்குளியா நோய் பாதித்தவர்களுக்குக் கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரில் சூப் வைத்துக் கொடுக்கலாம். வளரும் குழந்தைகள், உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கு மிகவும் உகந்தது.





மருத்துவர்
கு.நிவேதா



குளிர்காலத்துக்கு ஏற்ற ஆசனங்கள்

பொ

துவாகவே மனித உடலானது பூமியின் கால நேர தட்ப வெப்ப நிலைகளுக்கேற்ப பல மாறுதல்களை அடையும்.

மருத்துவத்தில் குளிர்காலம் என்பது ஒரு கப பருவம். அதில் வாதத்தின் தன்மை வலுவாக இருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. எனவே இந்தக் குளிர்ந்த பருவத்தில் குளிர் மற்றும் வறண்ட தன்மை கொண்ட வாதத்தை நாம் செய்யும் யோகா ஆசனங்களால் உடலில் உருவாகும் வெப்பம் மற்றும் புத்துணர்ச்சியை கொண்டு சமன் செய்ய முடியும்.

நம் உடலில் உள்ள அனலைத் தூண்டும் வகையில் உடலை பலவாறு திருகுதல், நீட்டல் மற்றும் மடக்கல் முறையில் செய்யும் ஆசனங்களால் கபத்தின் கனம் மற்றும் ஈரமான குணம் ஆகியவை சமநிலையை அடைந்து உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை தருகிறது.

குளிர்காலத்தில் இயல்பாகவே உடல் மற்றும் உடலில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகள் சோர்வாகவும், மந்தமாகவும் செயல்படும். இதனை பின்வரும் சில யோகாசனங்களின் மூலம் சரிசெய்யலாம். இதயத்தை ஊக்குவித்து உடலில் சிறிது வெப்பத்தை உருவாக்கி சுறுசுறுப்பை பெறலாம்.

உஸ்ட்ராசனம்

நோய்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் உடலைப் பாதுகாக்கும் ஆசனம் உஸ்ட்ராசனம் ஆகும். இதயம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இந்த உஸ்ட்ராசனம் மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. இது இதயத்தை மேம்படுத்தி இதயத்தையும் அதன் துடிப்பையும் தூண்டிவிடுகிறது. உடம்பை மிகவும் ஆரோக்கியமாக வைக்கும்.

முதுகெலும்பை வலுப்படுத்தும். முதுகுவலி, இடுப்பு வலி அனைத்தும் போக்கும். தொந்தி குறையும். மார்பு விரிவடையும். கால்கள், கைகள், புஜங்கள் பலம் பெறும்.

உஸ்ட்ராசனம்



குறிப்பு: அதிகமான தலைவலி அல்லது அதிகமான இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அல்லது சமீபத்தில் கால் முட்டி, இடுப்பு மற்றும் முதுகு போன்றவற்றில் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால் உஸ்ட்ராசனம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

திரிகோணாசனம்

‘த்ரி’ என்றால் மூன்று. ‘கோண’ என்றால் கோணம் என்று பொருள். திரிகோணாசனத்தில் உடலில் மூன்று கோணங்கள் ஏற்படுவதால் இது திரிகோணாசனம் எனப் பெயர் பெற்றது. இது ஆங்கிலத்தில் Triangle pose என்று அழைக்கப்படுகிறது. முக்கோண வடிவம் என்பது நிலையான தன்மை கொண்டதாக காலம் காலமாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. அட்ரினல் சுரப்பிகள் நன்கு தூண்டப்படுகின்றன. மூன்று என்ற எண் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று தோஷங்களைக் குறிப்பதாகவும், இடகலை,

பிங்கலை சுழுமுனை (சந்திரகலை, சூரியகலை, சுசுமனா) என்ற மூன்று நாடிகளைக் குறிப்பதாகவும் உள்ளது.

இவை சமநிலையில் இருக்கும்போது உடல் மற்றும் மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

திரிகோணாசனம்



அஷ்ட சந்திராசனம்



அஷ்ட சந்திராசனம்

‘அஷ்ட’ என்றால் எட்டு என்று பொருள். சந்திர என்பது சந்திரனைக் குறிக்கும். இது ஆங்கிலத்தில் High Lunge Pose என்றும் Crescent High Lunge Pose என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

அஷ்ட சந்திராசனத்தில் சுவாதிட்டானம் மற்றும் மணிப்பூரக சக்கரங்கள் தூண்டப்படுகின்றன. மணிப்பூரகம் பிரபஞ்ச ஆற்றலை ஈர்க்கிறது. சுவாதிட்டானம் படைப்பாற்றலை வளர்க்கிறது. அஷ்ட சந்திராசனத்தைத் தொடர்ந்து பயிலும் போது தன் மதிப்பு வளர்வதோடு மனநலமும் வளர்கிறது.

நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது. இதய நலனைப் பாதுகாக்கிறது வயிற்று உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது. உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை வளர்க்கிறது. உடல் ஆற்றலை வளர்க்கிறது

குறிப்பு: இடுப்பு மற்றும் முட்டியில் தீவிரப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தவிர்க்கவும்.

பத்ராசனம்

பத்ர என்ற சொல்லுக்கு புனிதமான என்றும் கருணையுள்ள என்றும் பொருள் உண்டு. பத்ராசனம் என்றால் புனிதமான ஆசனம், கருணையான ஆசனம்.

பத்ராசனம் மூலாதார சக்கரத்தை தூண்டி படைப்பாற்றல் திறனை வளர்க்கிறது. மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிக் கொண்டு வர உதவுகிறது.



பத்ராசனம்

குறிப்பாக சிறுநீரகம், கர்ப்பப்பை ஆற்றல்களை வளப்படுத்தி மறு உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கிறது. பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனையை தீர்ப்பதுடன் ஆண்களின் விந்தணுக்கள் பெருக்கத்தை தூண்டுவதால் இது கருணையுள்ள ஆசனம் என்று கூறப்படுகிறது. மூலாதார சக்கரமே பிற சக்கரங்களின் நலத்துக்கு அடிப்படையாகும்.

வக்கிராசனம்

வக்கிரம் என்றால் முறுக்குதல். வக்கிராசனம் என்றால் முறுக்கிய நிலை ஆசனம் ஆகும். முதுகுத் தண்டினை இடபுறமாகவும், பின் வலபுறமாகவும் முறுக்கிச் செய்வது ஆகும். இதனால் முதுகுத் தண்டின் நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரித்து முதுகெலும்புகளுக்கு இடையிலான இறுக்கத்தைக் குறைக்கிறது. உடல் முறுக்குவதால் இடுப்புப் பகுதி பலப்படுகிறது. முக்கியமான செரிமான மண்டலத்தின் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது.

குறிப்பு: குடலிறக்கம், அல்சர் மற்றும் தீவிர முதுகுத் தண்டு கோளாறு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

வக்கிராசனம்



விருஷாசனம்



விருஷாசனம்

விருஷம் என்றால் மரம். உடலை ஒற்றைக் காலில் தாங்கி நிற்கும் இவ்வாசனத்தை பயில்வதால் நம் மனமும் உடலும் சமநிலையை அடைவதால் இது விருஷாசனம் என்ற பெயர் பெற்றது. இவ்வாசனம் ஆங்கிலத்தில் Tree Pose என அழைக்கப்படுகிறது.

விருஷாசனம், மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், ஆக்ஞா மற்றும் குரு சக்கரங்களைத் தூண்டி அவற்றின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது. மூலாதாரம் நிலையான தன்மையை அளிக்கிறது. சுவாதிட்டானம் படைப்புத் திறனை அதிகரிக்கிறது. ஆக்ஞா சக்கரம் தெளிவான மன நிலையையும் தீர்க்கமான முடிவெடுக்கும் திறனையும் வளர்க்கிறது. இளமையான தோற்றத்தை தருகிறது. உடல் மற்றும் மனதின் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.

மேற்கூறிய ஆசனங்கள் அன்றாட நாட்களில் செய்வதன் மூலம் உடலில் ஏற்படும் மந்தமான தன்மை மற்றும் சோர்வினை தவிர்த்து உடலை புத்துணர்வுடன் பேணிக்காக்கலாம். குளிர்கால சோம்பல் நெருங்காமல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கலாம்.



மருத்துவர்
பி.சரண்யா



அருகம்புல்லின் அற்புத பலன்கள்

அ

றுகு, பதம், மூதண்டம், தூர்வை, மேகாரி போன்ற பல பெயர்களில் அறியப்படுகிறது. அருகம்புல்லின் தாவரவியல் பெயர் Cynodon dactylon ஆகும். அனைத்து பகுதிகளிலும் வளரும் தன்மை கொண்டது. இனிப்புச் சுவை கொண்டது. இதன் செய்கை வறட்சியகற்றி, வேர்ப்பி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி, குருதிப்போக்கடக்கி ஆகியனவாகும்.

அருகம்புல்லில் உள்ள வேர், இலைகள் உட்பட அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தவை. குறிப்பாக மாரடைப்பு, இதய நாளங்களின் அழற்சியைத் தடுப்பதாகவும் உள்ளது. இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரையை குறைக்கும் தன்மையுடையது. பசியைத் தூண்டக் கூடியது. காயங்களை ஆற்றல் வல்லது. வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளை, புழுக்களை வெளியேற்ற வல்லது.

காய்ச்சலைத் தணிக்கும். ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும். அருகம் புல் வாய் துர்நாற்றத்தையும், உடலில் ஏற்படும் கற்றாழை வாடை உட்பட வேண்டாத நாற்றத்தை போக்க வல்லது. வெண்குட்டம் என்னும் தோல் நோய்க்கு மருந்தாகிறது.

“நெஞ்சகச் சளியைச் கரைக்கக் கூடியது. மூலத்தை குணப்படுத்த வல்லது. ஆஸ்துமாவை அகற்ற வல்லது. கட்டிகளைக் கரைக்க வல்லது. மண்ணீரல் வீக்கத்தை குறைக்க வல்லது.

அருகம்புல் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்கச் செய்யும். இரத்தத்தில் உள்ள விஷத்தன்மையை வெளியேற்றும்.

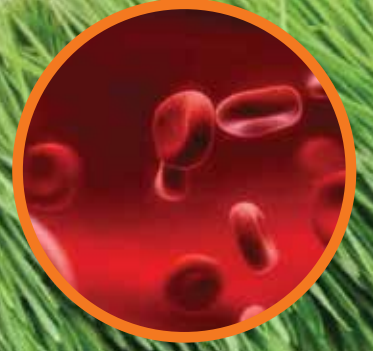
உடல் எடை (கொலஸ்ட்ரால்), சளித் தொல்லை, ஜலதோஷம், இருமல், நீர்க்கோவை, வயிற்றுவலி, கண்பார்வை குறைபாடு, வயிற்றுப்போக்கு அனைத்திற்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

இரத்த சோகை, மூக்கில் இரத்தக் கசிவு, மூளையில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு, இரத்தப் புற்றுநோய் ஆகிய அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். சிறுநீர் பையில் உள்ள கல்நீங்க, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க, தோல் நோய் குணமாக சிறந்த மருந்து ஆகும்.

அருகம்புல் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, மிளகு - ஐந்து, நாட்டு வெள்ளை பூண்டு - இரண்டு. இதனை சிறிது சிறிதாக நீர் விட்டு அரைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் சேர்த்து, அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது சிறிதாக உமிழ்நீருடன் கலந்து பருக வேண்டும். பருகிய பின் அரை மணி நேரத்திற்கு எந்த உணவும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

அருகம்புல்லின் சாறில் 65 சதவீதம் பச்சையம் உள்ளதால் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களையும் ஹீமோகுளோபினையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான அமிலத்தன்மையை நீக்கி காரத்தன்மையை உருவாக்குகிறது.

அருகம்புல் சாறு உடல் வெப்பத்தை சீராக வைக்கிறது. பித்ததை சமன் செய்கிறது. அருகம்புல் எவ்வளவு காலம் மழை இல்லாவிட்டாலும் காய்ந்த நிலையில் உயிர்ப்புடன் இருக்கும். மழை பெய்ததும் உடனே துளிர்விடும். அதுபோல எவ்வளவு துன்பங்கள் வந்தாலும் சோர்ந்து



போகாமல் நம்பிகையோடு இருக்க வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் அருகம்புல்லை உதாரணமாகச் சொல்லி வாழ்த்துவதைப் பார்க்கும்போதே அதன் மகத்துவம் புரியும்.

அருகம்புல்லை பிள்ளையார் புல் என்று அழைப்பார்கள். வீடுகளில் சாணம் அல்லது மஞ்சளில் நட்டு வைத்து வணங்குவார்கள். ஆன்மீகத்துடன் மருத்துவத்தைக் கலந்தே நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வந்தனர்.

அருகம்புல்லை தயிர்விட்டு அரைத்துக் குடித்து வந்தால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

அருகம்புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து தோலில் உண்டான சொறி, சிரங்கு, ஆறாத புண்கள் மீது தடவினால் விரைவில் குணமாகும்.

அருகம்புல்லையும், தேங்காய் எண்ணெய்யையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதை உடலில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு கடலை மாவால் தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் கண்ணாடி போல் ஜொலிக்கும்.

அருகம்புல் சாற்றில் மஞ்சள் கலந்து கால்களில் தேய்த்தால் கால்கள் பஞ்சு போலாகிவிடும்.



மருத்துவர்
எஸ். சித்ரா



இரவுத் தூக்கம் பாதித்தால் இதயநோய் ஏற்படுமா?

'நித்திரை யடங்கிப் போக நிகழ்த்திடு கருமங் கேளாய்
நித்தமுந் தலைக்க னப்பு நின்றகண் ணோத லாகிச்
சித்தத்திற் செவிடுண்டாகித் தெளிவறு பேச்சு முண்டாம்
உற்றதோ ருறக்கந் தன்னி லுண்டோமோர் வாய்வின் கூறே'

இவ்வாறு சித்தர் நூல் ஒன்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதாவது தூக்கத்தை அடக்கினால் நாள்தோறும் தலைக்கனம், கண்கள் சிவத்தல், செவிடு, தெளிவற்ற பேச்சு முதலியன உண்டாகும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

தூக்கம் என்பது மனிதனுக்கு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். பகல் முழுக்க ஓய்வின்றி உழைக்கும் மனிதனுக்கு இரவு உறக்கம் அத்தியாவசியமாகும். தூங்கும்போது உடலும் மனமும் ஓய்வு பெறுகின்றது. ஒரு மனிதனுக்கு 6 மணி நேரம் முதல் 8 மணி நேரம் வரை தூக்கம் தேவை. இவ்வாறு தூங்கி எழும் மனிதன் மறுநாள் சுறுசுறுப்பாகவும், புத்துணர்ச்சியாகவும் காணப்படுவான்.

தற்காலத்தில் மன அழுத்தம் காரணமாகவும், வேலை சுமையினாலும் மனிதர்களுக்கு தூங்குவதற்கான நேரம் குறைகிறது. காலம் தவறி உண்ணுதல், இரவில் எடுக்கக் கூடாத உணவுகளை உட்கொள்ளல் போன்ற காரணங்களாலும் தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது. அதேபோல் உடலில் சில உபாதைகள் அதாவது

உடல் வலி, மூச்சு விட சிரமம், கைகால் வலி, வயிற்று வலி, அஜீரணக் கோளாறுகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், ஹார்ட்மோன் குறைபாடுகள் போன்றவற்றாலும் தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.

இவ்வாறு தூக்கம் பாதிக்கப்படுவதால் உடலில் பித்தம் அதிகரிக்கிறது. இயற்கையாக இரவில் உறங்கும்போது உடல் குளிரும். அதற்கு மாறாக தூங்காமல் கண்விழித்திருந்தால் பித்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் தலைவலி, மயக்கம், படபடப்பு, வாந்தி, குமட்டல், அஜீரணம் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படும். மேலும் தூக்கமின்மையால் இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. அதனால் இதயத் துடிப்பு, குருதி அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதுவே தொடருமானால் இதய நோய் ஏற்படும். இறுதியில் இதய செயலிழப்பு ஏற்பட்டு உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

எனவே ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தூக்கம் அவசியமாகும். இரவில் நிம்மதியாகவும், ஆழமாகவும் தூங்குவதற்கு ஒரு சில வழிமுறைகளை இங்கு பார்ப்போம்.

தினமும் காலை முதல் மாலை வரை ஓய்வின்றி இருக்கும் மக்கள் சிறிதளவு உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். கடின உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு தூக்கம் அருமையாக வரும். ஆனால் இன்றோ உடல் உழைப்பு குறைந்து விட்டது. அதனால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

| யாருக்கு எவ்வளவு நேரம் தூக்கம் தேவை? | |
|--------------------------------------|--------------|
| குழந்தைகளுக்கு | 12 மணி நேரம் |
| 5-12 வயதில் | 8 மணி நேரம் |
| 16-30 வயதில் | 7 மணி நேரம் |
| 30-50 வயதில் | 6 மணி நேரம் |
| 50 வயதிற்கு மேல் | 8 மணி நேரம் |

இரவில் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு எளிமையாகவும், எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். இரவில் காபி, டீ போன்றவற்றை அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இரவில் நீண்டநேரம் கழித்து உணவு உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும். முடிந்தவரை 8 மணிக்குள் இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவு உண்டபின் அரை மணி நேரம் குறுநடை மேற்கொள்ள வேண்டும். பிறகு உறங்கச் செல்ல வேண்டும்.

தூக்கமின்மையால் வருந்துபவர்கள் வாரம் ஒருமுறை நல்லெண்ணெய் குளியல் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனால் அதிகரித்த பித்தமானது சாந்தியடையும்.

அதேபோல் இரவில் மாமிச உணவுகள் உண்பதை தவிர்க்கவும். தூக்கம் வராதவர்கள் இரவு படுக்கைக்கு போகும் முன்பு ஒரு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பாக கசகசா கலந்த பசும்பால் அல்லது தேங்காய்ப் பால் அருந்தலாம். இதனால் நல்ல உறக்கம் ஏற்படும்.

இரவின் நடுவில் தூக்கம் பாதித்தால் மனதிற்கு பிடித்தமான இசையை கேட்கலாம். இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் இரண்டு கால்களையும் ஒரு பக்கெட் வெந்நீரில் கல்லுப்பு கலந்து அதில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின்னர் கால்களை துடைத்துவிட்டு உறங்கச் செல்லவும்.

தலையணைக்கு அடியில் மருதாணி பூவை பரப்பி அதன்மேல் தலையணை வைத்து உறங்கினாலும் நல்ல தூக்கம் வரும். இவற்றை கடைபிடிப்பதன் மூலம் நல்ல தூக்கம் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.





மருத்துவர்
சரண்யா



வெட்டிவேர்

உச்சி முதல் பாதம் வரை பாதுகாப்பு

வெ

ட்டி வேரினை விலாமிச்சை வேர் எனவும் கூறுவார்கள். வெட்டிவேர் என்பது புல் வகையைச் சேர்ந்த தாவரம். இந்தியாவை தாயகமாகக் கொண்ட இந்தப் புல் ஒன்றரை மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடியது. நீண்ட தண்டையும், தாள்களையும் கொண்ட இதன் பூக்கள் பழுப்பு கலந்த ஊதா நிறத்தில் இருக்கும். இதன் வேர் இரண்டிலிருந்து நான்கு மீட்டர் வரை வளர்கிறது. விலாமிச்சை வேர் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஓர் அற்புதமான வேராகக் கருதப்படுகிறது.

விழல் வேர், வீரணம், குருவேர், இருவேலி போன்ற வேறு பெயர்களைக் கொண்டது. புல்லுக்கும் வேருக்கும் இடைப்பட்ட தண்டுப் பகுதியை வெட்டி எடுத்துப் பயிரிடப்படுவதால் வெட்டிவேர் என்றும் ஆற்றின் இரு கரையிலும் வளர்ந்து வேலியாக அமைந்து மண்ணரிப்பை தடுப்பதால் இருவேலி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.



மனித இனத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிப் பாதுகாத்திடும் உன்னதமான மூலிகைப் பொருளாக வெட்டிவேர் திகழ்கிறது. ஏராளமான மருத்துவக் குணங்களைத் தன்னிடம் கொண்டுள்ள இம்மூலிகையைப் பற்றி இனி விரிவாகக் காண்போம்.

இதில் வெட்டிவேரல் (Vetiveral), வேலன்சின் (Valencene), குஷிமோன (Khusimone) போன்ற வேதிப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றன. தலைமுடி தொடங்கி அடிபாதம் வரை பாதுகாத்திடும் தன்மை கொண்டது. இவ்வேரை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, 30மி.லி முதல் 60மி.லி வரை உணவுக்குப்பின் அருந்திவர காய்ச்சல், செரிமானக் குறைபாடு, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளும், சிறுநீரக எரிச்சலும் குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு 10மிலி முதல் 20மிலி வரை தரலாம்.

வெயில் நாட்களில் மண்பானையில் தண்ணீரை ஊற்றி வைத்துக் குடிக்கும் பழக்கம் பலருக்கு உண்டு. அந்த மாதிரி குடிக்கும்போது இன்னொன்றையும் செய்தால் பலன் அதிகம். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் விலாமிச்சை வேர் வாங்கி சுத்தப்படுத்தி, லேசாக நசுக்கி, நல்ல காட்டன் துணியில் சிறிய மூட்டையாக கட்டி அதை தண்ணீர் பானையில் போட்டு வைத்து விடவேண்டும். இதனால் தண்ணீர் நறுமணத்துடனும், குளிர்ச்சியாகவும், நல்ல மருத்துவக்குணம் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

விலாமிச்சை வேரின் மருத்துவ பயன்கள் பற்றி அற்புத சிந்தாமணி பாடல் மூலம் அறியலாம்.



“மேகம் விழியெரிச்சல் வீற்றரப் பத்தமொடி

தாகமத மூர்ச்சை பித்தஞ்சார் மயக்கம் சேகஞ்

சிரநேரமிழவு யேகுஞ் செய்ய விலாமிச்சக்

செரி கிரடு மின்றென்றிசை”

அதாவது மேகநீர், கண் எரிவு, உதிரபித்தம், தாகம், மூர்ச்சை, பித்தத்தால் ஏற்படும் மயக்கம், கோபம், தலைவலி, தீச்சரம் போகும் என்கிறது.

வெயில் காலத்தில் நம்மைப் பயமுறுத்துகிற வேர்க்குரு, முகப்பரு ஆகியவை குணமாக வெட்டிவேர், பாசிப்பயறு, சந்தனம் ஆகியவற்றை தூளாக அரைத்து அதனுடன் பன்னீர் கலந்து தடவி வர நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

வெட்டிவேர் உடலின் வேர்வையையும், சிறுநீரையும் பெருக்கி வெப்பத்தை அகற்றி உடலைக் குளிர்விக்கிறது. தண்ணீரில் வெட்டி வேரை சேர்ப்பதால்



கிருமிகள் அழிந்து நீர் சுத்தமாகும். நல்ல மணமாகவும் இருக்கும். சளி மற்றும் சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு நல்ல மருந்து. பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் சரும நோய்களைப் போக்கி இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்கள் மற்றும் பிளேட்லெட்டுகளை அதிகரிக்கிறது.

தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு மனதை அமைதிப்படுத்தி நல்ல உறக்கத்தைத் தரவல்லது.

கோடைகாலத்தில் வெட்டி வேரைக் கொண்டு செய்யப்படும் தட்டிகளை ஜன்னல்களில் கட்டி நீர் தெளித்து வர அறையின் வெப்பத்தை குறைத்து மன அழுத்தத்தையும் போக்குகிறது.

காய்ச்சலுக்கு பின்பு ஏற்படும் உடல் சோர்வுக்கு வெட்டிவேரை நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து பருக வேண்டும். வெட்டிவேரை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கொட்டை நீக்கிய கடுக்காய் ஒன்றை முதல் நாள் இரவே கொதிநீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் அதனுடன் வெட்டிவேர் சிறிதளவு சேர்த்து அரைத்து அந்த விழுதை பருக்கள் மீது தடவி வந்தால் பருக்கள் இருந்த வடுவே தெரியாமல் மறைந்துவிடும்.

சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய்யில் வெட்டிவேரை ஊற வைத்து அதை தலைமுடியின் வேர்க்கால் களில் படும்படி, தினமும் தேய்த்து வந்தால் முடி உதிர்வது குறைந்து கருமையாக முடி வளரும். கண்களும் குளிர்ச்சியடையும். வெட்டிவேரினால் செய்யப்படும் நாற்காலிகள், மூலநோயின் தீவிரத்தைக் குறைத்து அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நன்மை பயக்கிறது. வெட்டிவேர் கொண்டு செய்யப்படும் விசிறிகள் உடல் எரிச்சல், தேக சூட்டை நீக்கி, மனம் புத்துணர்வு அடையச் செய்கின்றன.

இதன் வேரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் மற்றும் தைலம் நறுமணம் கொண்டது. இத்தைலத்தை தேய்த்து வர, பிரசவ தழும்புகள் குறையும். தசைவலி மற்றும் மூட்டுவலி நீங்கும். இவ்வேரை மணமூட்டியாக தைலங்களிலும், குளியல் சோப்புகளிலும் பயன்படுத்துவதுண்டு. சீயக்காய்க்குப் பதில் வெட்டிவேரின் பவுடரை பயன்படுத்துங்கள். இதைத் தொடர்ந்து செய்தால் முகத்தில் எண்ணெய் வழியாது. முகம் கூடுதல் அழகுடன் காணப்படும்.

Owned, Printed and Published by JHEYADURAI 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: JHEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



RJR
HERBAL HOSPITALS
Build the Healthy Society

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

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



Our Special Treatment

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

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

**4 Generations
of Experience**

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

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com