

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:3 | இதழ்:12 | மார்ச்-2022

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-



மண்பானை
சமையலின்
மகத்துவம்



முகச்சூருக்கத்தை
போக்கும்
மூலிகைகள்

புகையிலையில்
ஏற்படும்
5000
ஆபத்துகள்



சர்க்கரை
நோயாளிகள்
செய்யக்
கூடாதவை

புற்றுநோயை உருவாக்கும்
ஆபத்தான உணவுகள்

**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



மனிதர்களை துரத்தும் இரண்டு ஆபத்துகள்

மனிதகுலம் இரண்டு பேராபத்துகளுக்கு நடுவிலே தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறது. இதில் ஒர் ஆபத்துக்கு நாம் தினம் தினம் அஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறோம். அந்த ஆபத்தின் பெயர் கொரோனா.

கொரோனா, டெல்டா, ஒமைக்ரான் வைரஸ்களிடம் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள முகக் கவசம் அணிகிறோம். தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்கிறோம். கபசுரக் குடிநீர் குடிக்கிறோம். சமூக இடைவெளியை பேணுகிறோம். ஆனால் கொரோனாவை விட கொடிய ஆபத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வே இல்லாமல் இருக்கிறோம்.

மனிதத் தவறுகளால் நிகழ்ந்த அந்த ஆபத்து உலக அளவில் கொரோனாவைவிட அதிகமான மரணம் நடைபெற காரணமாக இருக்கிறது. அந்த ஆபத்தின் பெயர் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு.

சுற்றுச் சூழல் மாசுபாட்டின் காரணமாக ஆண்டுக்கு சுமார் 90 லட்சம் மக்கள் மரணமடைவதாக ஐநாவின் சுற்றுச் சூழல் ஆய்வறிக்கை குறிப்பிடுகிறது. இதில் மாசுபட்ட காற்றை சுவாசிப்பதால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை 70 லட்சம்.

கொரோனாவால் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் மரணமடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 59 லட்சம். அதோடு ஒப்பிடும்போது சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டால் மரணமடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கை மிக மிக அதிகம்.

தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளியேறும் புகையும், கழிவுகளும், பூச்சிக்கொல்லிகளின் பயன்பாடும் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டுக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. வளரும் நாடுகளைவிட வளர்ந்த நாடுகளே பூமியை அதிகமாக மாசு படுத்துகின்றன.

கொரோனா தொற்றிலிருந்து மனித இனத்தை காப்பாற்றிக் கொள்ள உலகம் முழுவதும் ஒன்றிணைந்து தீவிரமான கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொண்டது போல சுற்றுச் சூழல் மாசுபாட்டில் இருந்து பூமியை காப்பாற்றவும் தீவிரமான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் தீவிரமாக இருக்கும் தொற்று வியாதிகள் இன்னொரு காலத்தில் வலுவிழந்து விடுகின்றன. ஆனால் மனித இனம் தங்களை திருத்திக்கொள்ளாதவரை சுற்றுச் சூழல் மாசுபாட்டை சரிசெய்ய முடியாது. ஒசோன் படலத்தில் விழுந்திருக்கும் ஓட்டையை அடைக்க முடியாது. அதனால் ஏற்படும் புற்றுநோய் முதலான பல்வேறு நோய்கள் வருவதை தடுக்க முடியாது.

அறிவியல் வளர்ச்சியால் விளைந்த இந்தத் தவறை இயற்கையை கொண்டுதான் சரிசெய்ய முடியும். எனவே இயற்கையை பாதுகாப்போம். நாகரிகம் என்ற பெயரில் பூமியை குப்பைத் தொட்டியாக மாற்றும் தவறை செய்யாமல் இருப்போம்.

வாழும் உயிர்களுக்கு சுவாசிக்க தூய்மையான காற்றும், பருகுவதற்கு சுத்தமான நீரும், பசிபோக்க நஞ்சு கலக்காத உணவும் கிடைப்பதை உலக நாடுகள் ஒன்றிணைந்து உறுதி செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் வாழும் உயிர்களுக்கு எதிர்காலம் என்பது கேள்விக்குறியாகவே இருக்கும்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. பி.வி.சுசன்யாதேவி
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 பार्க் 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



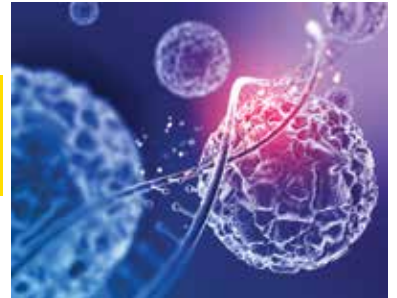
மண்பாணை சமையலின் மகத்துவம்

10



தொண்டையை காப்பாற்றும் கண்டங்கத்திரி

14



புற்றுநோயை உருவாக்கும் ஆபத்தான உணவுகள்

INTENT

24



குதிகால் வலிக்கான
காரணமும் தீர்வும்

44



புகையிலையால் ஏற்படும்
5000 ஆபத்துகள்

30



ஓரே இடத்தில் நீண்ட
நேரம் அமர்வதால் ஏற்படும்
ஆபத்துகள்

48



சர்க்கரை
நோயாளிகள்
செய்யக்கூடாதவை

34



முகச்சுருக்கத்தை
போக்க உதவும் மூலிகைகள்

62



உங்கள் உடல் எடையை
குறைக்க வேண்டுமா?



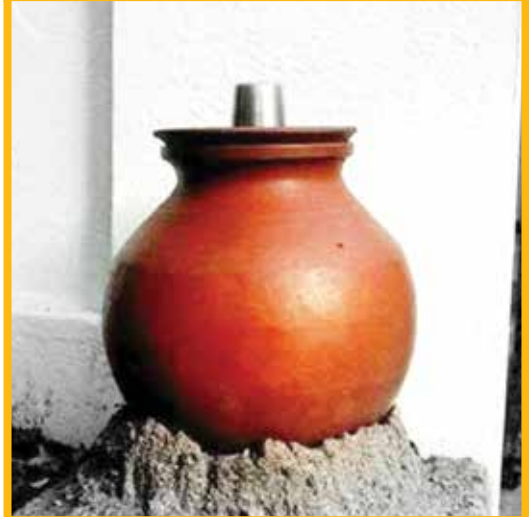
மண்பாளை சமையலின் மகத்துவம்

பண்டைய காலங்களில் வீடுகளில் மண்பாணையில் குடிநீர் இருக்கும். மண்பாணையில் சமையல் நடக்கும். காலப்போக்கில் இவை கிராமப்புறங்களில் கூட காணாமல் போய்விட்டது. ஆனாலும் இன்றளவும் கூட, மண்பாளை சமையலை விரும்புபவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இதற்கு காரணம் இதில் சமைத்த உணவின் ருசியும், ஆரோக்கியமும் தான்.

வருடம் தோறும் வருடம் பொங்கல் பண்டிகை, மக்களுடன் மண்பாணையுடனான தொடர்பை ஏற்படுத்தி, பாரம்பரியத்தை காக்கச் செய்கிறது. பாரம்பரிய சமையல் பாத்திரமாக விளங்கும் மண்பாளை சமையல் முறையில் கிடைக்கும் பயன்களை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மண்பாளை குடிநீர்

சுமார் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை நிலத்தடி நீரை மண்பாணையில் வைத்து குடிநீராக பயன்படுத்தி



வந்தோம். நம் உடலுக்கு தேவையான தாதுப்பொருட்களும், வைட்டமின்களும் அந்தத் தண்ணீர் மூலம் உடலுக்கு கிடைத்தது. இன்றைக்கு மினரல் வாட்டர் குடிக்கிறோம். சாதாரண தண்ணீரில் இருக்கும் தாதுசத்துகள் மினரல் வாட்டரில் கிடையாது.



நீரில் இருக்கும் சில தாதுக்களை நம்பி நம் உடல் உறுப்புகள் உள்ளன. அந்த தாதுக்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் அவற்றின் செயல்திறன் பாதிக்கப்படும். மண்பானை ஒரு மிகச்சிறந்த நீரை சுத்திகரிக்கும் கருவி. மண்பானையில் குடிதண்ணீரை ஊற்றி வைத்து இரண்டு

மணிநேரம் முதல் 5 மணிநேரம் வரை வைத்திருந்தால் அந்தத் தண்ணீரில் உள்ள அனைத்து கெட்ட பொருட்களையும் மண்பானை உறிஞ்சிக் கொண்டு அந்த நீருக்கு மண் சக்தியை அளிக்கிறது. உலகத்திலேயே மிகச்சிறந்த வாட்டர் பில்ட்டர் மண்பானைதான்.

தண்ணீரை மண்பானையில் வைத்துக் குடித்தால் நீரில் உள்ள கெட்ட பொருள்கள் அழியும். மண் சக்தி கிடைக்கும். பிராண சக்தி அதிகரிக்கும். எனவே, மண்பானை குடிநீர் அருந்தும் பழக்கத்தை பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

மண்பானை சமையலின் பயன்கள்

அந்தக் காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் அதிக வயது வரை வாழ்ந்தனர். இதற்கு முக்கியமான ஒரு காரணம் என்ன தெரியுமா? அவர்கள் மண்பானையில் சமைத்து உண்டதுதான்.

தொன்று தொட்டு நம் முன்னோர்கள் மண்பாண்டங்களில் தான் உணவை பாரம்பரிய முறைப்படி சமைத்து வந்தனர். இன்றும் கூட பலரது வீடுகளில் ஒரு சில உணவு வகைகளை சமைக்க மண்பாண்டங்களை பயன்படுத்துகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சமீபகாலங்களில் அந்த அளவிற்கு மண்பாண்டத்தின் முக்கியத்துவத்தை மக்கள் உணர்ந்து வருகின்றனர் என்றே கூறலாம். மண்பாண்டத்தில் சமைக்கும் உணவானது ஊட்டச்சத்துக்களை இழக்காமல் அப்படியே அதன் தன்மையை முழுமையாகக் கொண்டிருக்கும். மேலும் அதில் சமைக்கும் உணவானது அதீத சுவையுள்ளதாகவும் மாறுகின்றன.

மண்பானை தண்ணீரின் மகிமை

வெயில் காலத்தில் எல்லோருமே ஜில்லென்று குளிர்ச்சியான நீர் அருந்த விரும்புவோம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வரம் மண்பானை தண்ணீர்.

இப்போதெல்லாம் ஐஸ் வாட்டர் பருகுவது நாகரிகமாகி வருகிறது. நீங்கள் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து குடிக்கும் ஐஸ் வாட்டர் உடலுக்கு கேடு. வெப்பத்தால் ஏற்கனவே சூடாக இருக்கும் உடலை மேலும் சூடாக்கக் கூடியது. தொடர்ந்து ஐஸ் வாட்டர் குடித்து வந்தால் இதயம் பாதிக்கப்படும். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும். வயிற்று வலி ஏற்படும். உடலில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். இரத்த நாளங்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் உருவாகும். இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். தலைவலி ஏற்படும். புற்றுநோய் ஏற்பட வழி வகுக்கும்.

ஆனால் இயற்கையான முறையில் தண்ணீரை குளிர்விக்கும் தன்மை கொண்ட மண்பானையில் வைத்து அருந்தப்படும் தண்ணீர் கூடுதல் சுவையோடு இருப்பதை உணரலாம். மண்



பானைத் தண்ணீர் மிகு தாகம், நாவுறட்சியைப் போக்கும். வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றையும் சமன்படுத்தும். உடலை குளிர்ச்சியாக்கும். கோடை காலத்தில் ஏற்படும் நீர் இழப்பை தடுக்கும்.

மண் பாண்டத்தில் சமைக்கும் உணவுகளுக்கு என்ன நேர்கிறது? நன்மைகள் என்னென்ன? என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மண்பாண்டத்தில் இருக்கும் நுண்ணிய துளைகளானது சமைக்கும் உணவின் சூடு மற்றும் ஈரப்பதம் இரண்டையுமே சமமாக பரவச் செய்யும். எனவே உணவின் ஊட்டச்சத்துக்கள் வீணாகாமல் நிறைந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

மேலும் மண்பாண்டம் என்பது களிமண்ணால் செய்யப்படக் கூடியது ஆகும். இதிலிருக்கும் காரத்தன்மை உணவில் இருக்கும் (PH) பிஹெச் அளவை முறையாக பராமரித்து வரும். அதனால் உணவின் சுவையை அதிகரிக்கச்

செய்கிறது. இதனால் ஆரோக்கியம் பன்மடங்கு பெருகச் செய்கிறது. இதில் இருக்கும் இரும்பு, கால்சியம் போன்றவை சமைக்கும் உணவுப் பொருளிலும் கலந்து நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. மண்பாண்டத்தில் சமைக்கும் உணவில் இரும்பு, பாஸ்பரஸ், கால்சியம், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் ஏராளமாக பெருகுகின்றன.





இது நம் உடலுக்கு மிகுந்த நன்மைகளை செய்யக்கூடியது ஆகும்.

மற்ற பாத்திரங்களில் சமைக்கும் பொழுது ஊற்றும் எண்ணெய்யை விட மண்பாண்டத்தில் நீங்கள் சமைக்கும் பொழுது குறைவாக ஊற்றினால் போதும். உணவை மண்பாண்டத்தில் மிதமான தீயில் சமைக்கும் பொழுது நீண்ட நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறது. எனவே இதில் இருக்கும் ஈரப்பதம் மற்றும் இயற்கையாக கிடைக்கும் எண்ணெய் பாதுகாக்கப்படுகிறது. எனவே நாம் அதிகமாக எண்ணெய் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் போகிறது. மண்பாண்டத்தில் உணவை சமைத்து வந்தால் இதய நோய்க்கான அறிகுறிகள் குறையும்.

நான்ஸ்டிக் போன்ற பாத்திரங்களில் சமைப்பதன் மூலம் அதில் பயன்படுத்தப்படும் கெமிக்கல்கள் உணவின் வழியே நமக்குள்ளும் சென்றுவிடும். இதனால் பல உடல் உபாதைகளுக்கு நாம் ஆளாகலாம். மண்பாண்டத்தில் சமைக்கும் உணவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இரண்டு நாட்கள் ஆனாலும் உணவு கெட்டுப்போகாமல் நன்றாக இருக்கும்.

முதன் முதலாக மண்பாண்டம் வாங்குபவர்கள் எடுத்தவுடன் அப்படியே கழுவி சமைத்து விடக்கூடாது.



மண்பாண்டத்தில் இருக்கும் மண்வாசம் போக வேண்டும். சிறு சிறு மண்துகள்கள் அப்படியே உணவில் கலந்து விடக்கூடும். எனவே புதிதாக மண்பாண்டம் வாங்குபவர்கள் சிறிது நேரம் அதனை தண்ணீரில் மூழ்கி வைக்கவும். நன்கு உலர்ந்த பின் உங்களிடமிருக்கும் சமையல் எண்ணெய்யை மண்பாண்டத்தின் உட்புறமாக தடவி நிரம்ப தண்ணீரை ஊற்றி குறைந்த தீயில் 2 மணிநேரம் கொதிக்க விடுங்கள். பின்னர் அப்படியே தண்ணீரை ஆற வைங்கள். இதனால் மண்பாண்டம் திடமாக மாறும். அதன் பிறகு நீங்கள் சமைக்கும் பொழுது எந்த விதமான கசிவும் நுண்துளைகள் மூலம் ஏற்படாமல் இருக்கும். மேலும் மண்பாண்டத்தில் இருக்கும் மண்வாசமும் அகலும்.

அதன் பிறகு சமைக்கப்படும் உணவானது ஆரோக்கியமானதாகவும், ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாகவும், ருசி மிகுந்ததாகவும் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இவ்வளவு நன்மைகளை தரக்கூடிய மண்பாண்டத்தை கூடுமானவரை எதற்கெல்லாம் பயன்படுத்த முடியுமோ, எந்த உணவு வகைகளை சமைப்பதற்கு பயன்படுத்த முடியுமோ அதற்கெல்லாம் பயன்படுத்துங்கள். குறிப்பாக கீரை மற்றும் பருப்பு உணவை சமைக்க மண்பாண்டத்தை பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.



தொண்டையை காப்பாற்றும் கண்டங்கத்திரி



க

முத்து மற்றும் கழுத்தை சுற்றியுள்ள உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்களை போக்குவதில் சிறப்புடையது கண்டங்கத்திரி. கண்டங்கத்திரி = கண்டம் + கத்திரி. கண்டம் என்றால் கழுத்து.

சாதாரணமாக தொண்டையில் வலி, தொண்டை கட்டு, சதை வளர்ச்சி, தொண்டைப்புண், எரிச்சல், சளி கட்டுதல், தொண்டை வறண்டு போதல் முதலியன அடிக்கடி சிலருக்கு ஏற்படும். இவற்றுக்கு கண்டங்கத்திரி என்னும் மூலிகையின் மூலம் நிரந்தர தீர்வு காணமுடியும்.

இதன் தாவரவியல் பெயர் Solanum xanthocarpum. இது Solanaceae குடும்பத்தை சேர்ந்தது. கண்டங்கத்திரி ஒரு சிறு செடியாகும். இதில் நீல நிற பூக்கள், செடி முழுவதும் பெரிய முட்கள், மஞ்சள்

நிற பழங்கள் முதலியவை காணப்படும்.

கண்டங்கத்திரி மூலிகையின் அனைத்து பாகங்களுமே மருத்துவ குணத்தை உடையது. இது கத்தரிக்காய் இனத்தைச் சேர்ந்தது. கண்டங்கத்திரி வேர் சிறு பஞ்சமூலம் என்று சித்தர்களால் வகுக்கப்பட்ட ஐந்து மூலிகைகளின் வேர்களுள் ஒன்றாகும். கண்டங்கத்திரி, சிறு வழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சில் இந்த ஐந்து மூலிகைகளின் சேர்க்கையே சிறுபஞ்ச மூலம் எனப்படும். கண்டங்கத்திரிக்கு - கண்டகாரி, முள்ளிக்காய், வட்டுகத்திரி, முள்கொடுச்சி, சிங்கினி, பொன்னிறத்தி போன்ற வேறு பெயர்கள் உள்ளன. இதை பயன்படுத்துவதற்கு முன் இதில் உள்ள முட்களை நீக்க வேண்டும்.

கண்டங்கத்திரி இலை 7 எடுத்து இடித்து அதனுடன் நீர் சேர்த்து 2 ல் ஒன்றாக காய்ச்சி வடிகட்டி அதில்



பனங்கற்கண்டு (அ) நாட்டுசர்க்கரை (அ) தேன் சேர்த்து அருந்தினால் தொண்டையில் உண்டாகும் கோழை, இருமல் முதலியன குணமாகும். குழந்தைகளுக்கும் வழங்கலாம்.

கண்டங்கத்திரியிலை, மிளகு இரண்டையும் இடித்து அதனுடன் நீர் சேர்த்து நான்கில் ஒரு பங்காக காய்ச்சி, தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வந்தால் தைராய்டு பிரச்சனை மெல்ல மெல்ல குறையும்.

கண்டங்கத்திரியிலையை சாறு பிழிந்து நெற்றிமீது பற்றுப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை, ஆடாதோடை இலைகளை சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேன் கலந்து அருந்தி

வர சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட பிணிகள் விலகும். தொண்டை தெளிவாகும். குரல் இனிமையாகும்.

கண்டங்கத்திரி பூக்கள் 100 கி எடுத்து உலர்த்தி அதனுடன் சீரகம், திப்பிலி, நெல்லிமுள்ளி போன்றவற்றை சேர்த்து பொடித்து வைத்துக்கொண்டு 2 கி பொடியை பாலில் கலந்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து அருந்திவர கண் பார்வை கூர்மை அடையும்.

கண்டங்கத்திரி காயை கத்தரிகாய் சமைப்பது போல் குழம்பு வைத்து சாப்பிடலாம். அவ்வாறு சாப்பிட நெஞ்சுச் சளி நீங்கும்.

கண்டங்கத்திரி பழத்தை விதையுடன் நெருப்பிலிட்டு அதிலிருந்து வரும் புகையை வாய்க்குள் படும்படி செய்ய பற்களில் உண்டாகும் புழு, பல் வலி தீரும். பற்புழு வெளிவந்து விழும்.



கண்டங்கத்திரி பழத்தை காயவைத்து நெருப்பிலிட்டு சாம்பலாக்கி பற்பொடி போல் உபயோகித்து வரலாம்.

கண்டங்கத்திரி வேரை கஷாயமிட்டு அருந்திவர சிறுநீரக கற்கள் கரைந்து வெளியேறும். காலநிலை மாறுபாட்டால் வரும் சுரம், சளி இவைகளுக்கு வழங்கலாம்.

கண்டங்கத்திரி காயை வற்றலிட்டு சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம். இதனை பொடித்து சுடு சோற்றில் நெய் சேர்த்து கொடுத்துவர குழந்தைகளுக்கு நல்ல பசி உண்டாகும்.

கண்டங்கத்திரியிலை, துளசியிலை, ஆளிவிதையிலை, சுக்கு, மிளகு இவற்றை ஒன்றிரண்டாக இடித்து சேர்த்து காய்ச்சி அருந்திவர தொண்டை வலி, தொண்டை கரகரப்பு, தொண்டையில் முள் போன்று குத்துதல், தீராத இருமல், சளி முதலியவை சரியாகும்.

கண்டங்கத்திரி இலைச்சாறு + நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி பாத்திரத்தில் வடித்து தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி (Migraine) போன்ற பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

இதன் இலைசாற்றுடன் ஆளிவிதை எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி, வெடிப்புகளில் பூச, அவை வெகு



சீக்கிரத்தில் மாறும்.

இதன் பூவை வாதுமை நெய்யில் சேர்த்து காய்ச்சிப் பூச எருவாய் முனையைப் போக்கும்.

கண்டங்கத்திரி வேர், கண்டுப்பாரங்கி, கோரைக்கிழங்கு, சுக்கு, சிறுவழுதலைவேர் முதலியவற்றை சம அளவில் எடுத்து, இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு, எட்டில் ஒன்றாய் வற்றக்காய்ச்சி அருந்தி வர வாதசுரம் நில்லாது நீங்கிவிடும். இதனுடன் திப்பிலிச் சூரணமும் தேனும் சேர்த்துக் கொடுக்க இருமல், நீர் தோஷம் முதலியன குணமாகும்.

எனவே கண்டங்கத்திரி மூலிகையின் அனைத்து பாகங்களுமே மருத்துவ குணமுள்ளதால் அதை நோய்க்கேற்ப பயன்படுத்தி முக்கியமாக தொண்டை சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு முறைப்படி உபயோகித்து அற்புத பலன்களை பெறுவோமாக.

* கர்ப்பிணி பெண்கள் இந்த மூலிகையை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

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:

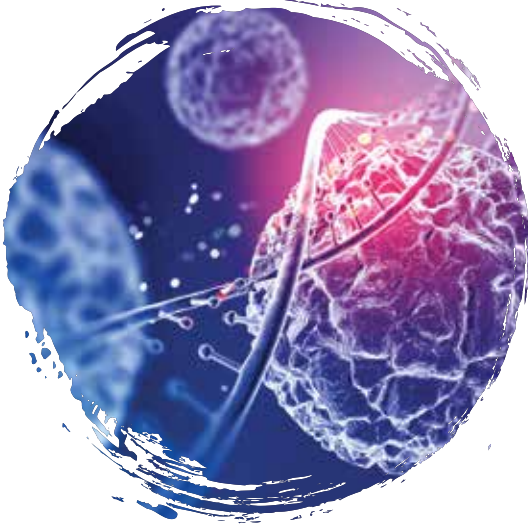
தொலைபேசி எண்:

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



புற்றுநோயை உருவாக்கும் ஆபத்தான உணவுகள்

பா

ரம்பரிய உணவுகளையும், இயற்கையாக விளைந்த உணவுப் பொருட்களையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தவரை கொடிய நோய்களுக்கு உலகில் பெரிய வேலையில்லாமல் இருந்தது. துரித உணவு, ரெடிமேட் உணவு, சத்தற்ற குப்பை உணவுகள் உலகை ஆக்கிரமிக்கத் தொடங்கிய பிறகு நோய்கள் கட்டுப்பாடில்லாமல் வளர ஆரம்பித்தன. இன்று எந்த வித்தியாசமும் இன்றி யாருக்கு வேண்டுமானாலும் புற்றுநோய் வருகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் மாறிவிட்ட உணவுப் பழக்கம் தான்.

புற்றுநோயை பொறுத்தவரை மரபணு காரணிகள் முக்கிய பங்கு வகித்தாலும் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றமும், உணவு முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும் முக்கிய பங்கு வகிப்பதாக கூறப்படுகிறது.

உருளைக்கிழங்கு போன்ற கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகள்,

வேரில் உருவாகும் காய்கறிகள், சுடப்படும் ரொட்டி, கேக்குகள், பிஸ்கட் போன்றவை கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. அவற்றில் உள்ள ஸ்டார்ச் கருமையாகத் தொடங்கும் போது எதிர்வினையைக் கவனிக்க முடியும். “அக்ரிலாமைடு” புற்றுநோயை உருவாக்கும் காரணியாக வரையறுக்கப்படுகிறது.

எப்போதுமே ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடும் போது இயற்கையாகவே உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உணரலாம். அதுவே பேக்கரி பொருட்கள், வறுத்த உணவுகள், தேவையற்ற நொறுக்குத் தீனிகள் உள்ளிட்டவை அதிகமாக சாப்பிட்டால் ஏற்படும் சுகாதார பிரச்சனைகள் தவிர்க்க முடியாதவை.

உலகளவில் அதிகமாக நிகழும் மரணத்திற்கு கேன்சர் மிக முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாக இருந்து வருகிறது. கேன்சர் செல்கள் உடலில் வளர்வதற்கு ஆரோக்கியமற்ற உணவு



பழக்கவழக்கங்களும் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன. நம்முடைய வழக்கமான உணவுப் பழக்கம் கேன்சர் அபாயத்தை அதிகரிக்கவோ அல்லது குறைக்கவோ செய்யும் என்பதற்கான ஆய்வு ஆதாரங்கள் சமீப காலமாக அதிகரித்து வருகின்றன. எனவே கேன்சர் உள்ளிட்ட பல அபாய நோய்கள் ஏற்படாமல் இருக்க கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி

இறைச்சி, கோழி, மீன் மற்றும் முட்டை ஆகியவற்றை ஆரோக்கியத்திற்காக சாப்பிடுவது எவ்வளவு முக்கியமானதோ,

அதை விட முக்கியம் அவற்றை சரியான முறையில் சாப்பிடுவது. புற்று நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உணவுகள், புகை மற்றும் உப்பை சேர்த்து பதப்படுத்தப்படுவதன் மூலம் விற்கப்படும் எந்த இறைச்சியையும் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியமற்றது. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை சாப்பிடுவது ஒருவருக்கு பெருங்குடல் மற்றும் வயிற்று புற்றுநோய் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

வறுத்த உணவுகள்.

கேன்சர் செல்கள் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் மற்றொரு ஆபத்தான

உணவுப் பழக்கம் வறுத்த உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுவது. உருளைக்கிழங்கு அல்லது இறைச்சி போன்ற உணவுகளை அதிக சூட்டில் வறுத்து சமைக்கும் போது அதில் அக்ரிலாமைடு (acrylamide) என்ற கலவை உருவாகிறது. இந்தக் கலவை கேன்சர் பண்புகளைக் கொண்டது. மற்றும் டி.என்.ஏ. வை சேதப்படுத்தும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே உணவுகளை வறுப்பதற்கு பதில் வேகவைப்பது போன்ற ஆரோக்கிய சமையல் முறைகளை பின்பற்றலாம்.

ரீஃபைண்ட் பொருட்கள்

ரீ ஃ பைண்ட் அதாவது சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு, சர்க்கரை, எண்ணெய் என எதுவாக இருந்தாலும் அவை அனைத்தும் கேன்சர் செல்லை உருவாக்கும் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிகமாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வது ஆக்சிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் அலர்ஜி அபாயத்தை அதிகரித்து, பல வகையான கேன்சர்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும் என்று ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன.

பால் பொருட்கள்

அதிகமான பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் சாப்பிடுவது புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம் என்பதற்கு சில ஆதாரங்கள் உள்ளன. பால், சீஸ், தயிர் போன்றவைகளை அதிகமாக சாப்பிடுவது புரோஸ்டேட் கேன்சர் உயிரணுக்களின் பெருக்கத்தை அதிகரிக்கக்கூடும் என்று நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

பேக்டு உணவுப் பொருட்கள்

இன்ஸ்டென்டாக சமைத்து சாப்பிடக்கூடிய நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, உப்புமா, இட்லி உள்ளிட்ட பேக்டு உணவுப் பொருட்கள் புற்று நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.



பெரும்பாலான “ரெடி டு குக்” உணவு பேக்குகளில் இருக்கும் பிஸ்பெனால் (bisphenol) இரசாயனம் உணவில் கரையும் போது ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு, ‘டிஎன்ஏ’ மாற்றம் மற்றும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் என்று கூறப்படுகிறது.

மைக்ரோ வேவ் பாப்கார்ன்

இந்த வகையான பாப்கார்ன் “பெர்ஃப்ரூரெக்டனிக்” என்ற அமிலத்துடன் இணைந்து உருவாக்கப்படுகிறது. இதில் சுவை மற்றும் மணத்துக்காகச் சேர்க்கப்படும் சுவையூட்டிகள் குடாக்கப்படும் போது இரசாயன மாற்றம் அடைகின்றன. இவை புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன.

எனவே இத்தகைய பொருட்களை முற்றிலுமாக தவிர்த்து விடுங்கள். ஆசைக்கு ஒரு நாள் என்று எப்போதாவது ஒருமுறை சாப்பிடுவதும் ஆபத்தானது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். முடிந்தவரை இயற்கை உணவுக்கு மாறுங்கள். அது புற்று நோய் மட்டுமல்ல, சர்க்கரை நோய் முதலான பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தில் இருந்து நம்மை காக்கிறது.



த

ண்ணீருக்கு அடுத்து மக்கள் அதிகம் பருகுவது தேநீர்தான். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தேநீர் குடித்து பழகிவிட்டால் அந்த நேரத்தில் தேநீர் குடித்தால் தான் பணி செய்ய முடியும் என்ற மனநிலைக்கு கூட செல்கின்றனர்.

அதிகமாக தேநீர் குடிப்பதால், அதில் இருந்து வெளியாகும் அதிக அளவிலான நச்சுக்களால் கவனச் சிதறல், அமைதியில்லாமல் போவது, உறக்கம் கெடுதல், நிலையில்லாத தன்மை உருவாகி மனம் அலை பாய்தல் நிகழும்.

தேநீர் அதிக அளவில் குடித்தால் அதிலுள்ள டானின் வேதிப்பொருள், உடலில் இரும்புச்சத்து சேராமல் தடுக்கும் தன்மை கொண்டது. புற்றுநோய்க்கு மிக முக்கியமாக தரப்படும் கீமோ தெரபி கொடுக்கும்போது சிகிச்சை பலன்

தினம் எத்தனை தேநீர் குடிக்கிறீர்கள்?

தராது. காரணம் அதிக அளவில் தேநீர் குடிப்பதால், ஹீமோதெரபி மருந்துகள் உடலில் வேலை செய்யாதவாறு தடுத்து நிறுத்துகிறது.

ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக இரண்டு கப் தேநீர் குடிப்பது போதுமானது. அதற்கு அதிகமாக தேநீர் குடிப்பதும் அடிக்கடி தேநீர் குடிக்க பழகி கொள்வதும் உடல் நலத்திற்கு மிகுந்த கேடு விளைவிக்கும். அதிகமாக தேநீர் குடிப்பவர்களுக்கு 40% மூட்டுவலி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள்.

எலும்பின் உறுதிக்குத் துணைபுரிகிற தேநீர், எல்லை மீறும் போது எலும்பின் உறுதியைப் பாதிக்கிறது. பற்களின் சிதைவுக்கும் அதிக அளவு தேநீர் குடிப்பது தான் காரணம் என்று கூறப்படுகிறது.

புராஸ்டேட் புற்று நோய், உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படுவதற்கு தேநீரும் ஒரு காரணமாக அமைந்துவிடலாம் என்று சில மருத்துவ ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. தேநீரில் டானிக் அமிலம் உள்ளது. இது உடலில் இரும்புச்சத்து கிரகித்துக்கொள்வதை தடுத்து அனீமியா உண்டாக காரணமாகிறது.



புதினா புலாவ்

தேவையான பொருட்கள் : பாஸ்மதி அரிசி - 300 கிராம், புதினா இலை - 2 கைப்பிடி, கொத்தமல்லி தழை - 1 கைப்பிடி, நெய் - 3 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, தேங்காய் (துருவியது) - 1/4 கப், பூண்டு - 3 பற்கள், வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 2, கிராம்பு 3, ஏலக்காய் - 2, தக்காளி (நறுக்கியது) - 1, அன்னாசி பூ - 2, பிரியாணி இலை - 1, பட்டை - 1 துண்டு, இஞ்சி - 1 துண்டு, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை : முதலில் பாஸ்மதி அரிசியை நன்கு அலசி சுத்தம் செய்து 20 நிமிடம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்ததாக புதினா மசாலா தயார் செய்ய வேண்டும். அதற்கு இஞ்சி,



பூண்டு, பச்சை மிளகாய், புதினா இலை, கொத்தமல்லி தழை, தேங்காய் ஆகியவற்றை சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி



மிக்ஸி ஐரரில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு பிரஷர் குக்கரில் நெய் ஊற்றி பிரியாணி இலை, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், அன்னாசி பூ, சீரகம், மிளகு ஆகியவற்றை போட்டு வதக்கவும். பின்னர் வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறம் ஆகும் வரை வதக்கவும்.

அதனுடன் தக்காளி சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும். அரைத்து வைத்த புதினா மசாலா சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து உப்பு, கரம் மசாலா சேர்த்து நன்கு கிளறவும். அதனுடன் அரிசி மற்றும் 600 மில்லி லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கிளறிக் கொள்ளவும். பின் குக்கரை மூடி மிதமான தீயில் 2 விசில் வரும் வரை வேக வைத்து எடுக்கவும். கமகமக்கும் புதினா புலாவ் ரெடி.

புதினா மருத்துவ பயன்கள்

புதினா ஒரு அற்புதமான மருத்துவ மூலிகையாகும். அதில் நீர்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், நார்ப்பொருள், உலோகச் சத்துக்கள், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, நிக்கோட்டினிக் ஆசிட், ரிபோ மினேவின், தயாமின் ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. பெண்கள் அடிக்கடி புதினாவை உணவில் சேர்த்து வந்தால் மாதவிலக்கு கோளாறு நீங்கும். புதினாவை மென்று சாறை விழுங்கினால் மூச்சுத் திணறல் விரைவில் குணமாகும். வயிற்றுப் புழுக்களை அழிக்க உதவுகின்றது. வாய்வுத் தொல்லைையை அகற்றுகிறது. சளி, கப கோளாறுகளுக்கும் புதினா நல்ல மருந்தாகும்.



அசைவ உணவு மற்றும் கொழுப்பு பொருட்களை எளிதில் செரிமானம் ஆக்குகிறது. இரத்தத்தை சுத்தமாக்குகிறது. பசியைத் தூண்டுகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்துகின்றது. ஆண்மை குறைவை நீக்குகிறது. புதினாகீரை கர்ப்பிணிகளின் வாந்தியை நிறுத்த ஒரு நல்ல மருந்தாக இருந்து வருகிறது. இதயம் சம்பந்தமான நோயுள்ளவர்கள் புதினாவை துவையல் அல்லது கசாயமாக்கி குடித்து வந்தால் இதய நோய்கள் குணமாகும். புதினாவில் தயாரிக்கப்படும் பற்பொடி, பற்பசை பற்களை பாதுகாக்கும். புதினா பற்பொடி வாய் துர்நாற்றத்தை போக்கும்.

பரங்கிக்காய் பகோடா

தேவையான பொருட்கள் : பரங்கிக்காய் (துருவியது) - 1 கப், கடலை மாவு - 1/2 கப், அரிசி மாவு - 1/4 கப், மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு, பெருங்காயத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு



- தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொத்தமல்லி தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை : முதலில் பரங்கிக்காயை தோல் சீவி, துருவலில் 1 கப் அளவிற்கு துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் துருவிய பரங்கிக்காய், கடலை மாவு, அரிசி மாவு சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். அத்துடன் மிளகாய்த்தூள், உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தழை, பெருங்காய்த்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் பிசைந்து கொள்ளவும். பிசைவதற்கு பரங்கிக்காயில் உள்ள ஈரத்தன்மை போதுமானது. ஒரு வேளை தேவைப்பட்டால் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து கொள்ளலாம்.

அடுப்பில் கடாய் வைத்து எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், மிதமான சூட்டில் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கிள்ளி போட்டு வேக விடவும். நன்கு பொரிந்து சிவந்து மொறு மொறுவென ஆனதும் எடுத்து விடவும். சுவையான பரங்கிக்காய்

பக்கோடா தயார்.

பரங்கிக்காயின் மருத்துவ பயன்கள்

பரங்கிக்காயில் வைட்டமின்கள் பி, சி, பி6, ஃபோலேட், நியாசின், பாண்டோஜெனிக் அமிலம், தாமிரம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன. பரங்கிக்காய் வாய்வு தொந்தரவு, செரிமானக் கோளாறு மற்றும் அல்சர் ஆகியவற்றை சரி செய்கிறது. பரங்கிக்காயில் உள்ள அதிக அளவு நார்ச்சத்து மலச்சிக்கலை விரட்டுகிறது. பரங்கிக்காய் உடம்புக்கு வலிமையும், சக்தியும் அளிக்க வல்லது. அயர்ச்சி, பித்தம் நீக்கும். கபத்தை வெளியேற்றும். உடல் பருமனைக் குறைக்கும். பரங்கிச்சாற்றை அடிக்கடி முகத்தில் பூசிவர முகத்தில் உள்ள அழுக்கு, கரும்புள்ளிகள் மறைந்து முகம் மிருதுவாகும்.

பரங்கிக்காயில் சரும பளபளப்புக்குத் தேவையான வைட்டமின் ஈ, துத்தநாகம் மற்றும் மக்னீசியம் உள்ளது. மேலும் பாக்டீரியா தொற்றுக்கு எதிராகப் போராடும் வைட்டமின் ஈ, சரும குறைபாடுகளை சரி செய்கிறது. பரங்கிக்காய்களை தொடர்ந்து

பீட்டுட அல்வா

தேவையான பொருட்கள் : துருவிய பீட்டுட - 2 கப், பால் - 1 கப், சர்க்கரை - 1/2 கப், நெய் - 7 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், பாதாம் - 3 டீஸ்பூன், முந்திரி - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை : முதலில் பாலை காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாக ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் 1 டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் முந்திரி மற்றும் பாதாம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்து வாணலியில் 3 டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், துருவி வைத்துள்ள பீட்டுட்டை சேர்த்து 3 முதல் 5 நிமிடம் வரை மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்க வேண்டும். பின்னர் அதில் பால் சேர்த்து 10 நிமிடம் மிதமான தீயில் மென்மையாகும் வரை வேக வைக்கவும்.

பால் வற்றும் வரை காத்திருந்து பின் அதில் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி விட வேண்டும். அவ்வாறு கிளறி

சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் ஈரல் உபாதைகளை சரி செய்யலாம். வெயில் காலங்களில் ஏற்படும் மயக்கத்தைக் குறைக்கும். கோடைக்காலத்தில் உடம்பை குளுமையாக வைத்துக்கொள்ள பரங்கிக்காய் சாறு உதவுகிறது. மூல நோய்க்கு சிறந்த அருமருந்தாக பரங்கிக்காய் பயன்படுகிறது. மேலும் சிறுநீர் உபாதைகளை பரங்கி விதை சரி செய்யும். பரங்கிக்காய் சாற்றை கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தால் அனைத்து பல் பிரச்சனைகளும் சரியாவதோடு பற்களின் வேர்கள் உறுதியாகும்.



விடும்பொழுது கலவை அடிபிடிக்கும் வகையில் வரும்பொழுது மீதமுள்ள 3 டீஸ்பூன் நெய்யை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்துக் கிளறி அல்வா பதத்திற்கு வரும் வரை கிளறி விட வேண்டும். பின் ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கிளறவும். அதனுடன் வறுத்து வைத்த முந்திரி மற்றும் பாதாம் சேர்த்து பிரட்டினால் ருசியான பீட்ரூட் அல்வா ரெடி.

பீட்ரூட் மருத்துவ பயன்கள்

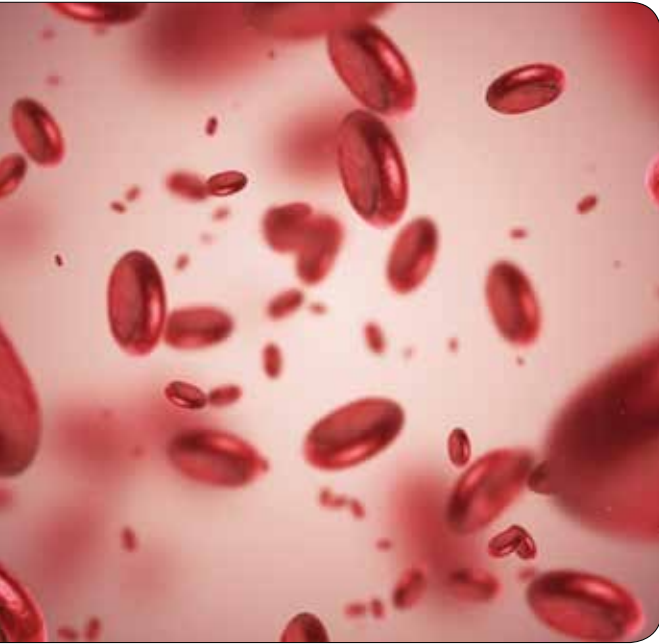
பீட்ரூட்டில் கார்போஹைட்ரேட், புரோட்டீன், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, பி, பி1, பி2, பி6 மற்றும் சி ஆகியவற்றுடன் நியாசின், க்ளோரின், ஐயோடின், காப்பர் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதில் முக்கியமானது இந்த பீட்ரூட். இது இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்யும். புதிய இரத்தத்தை உண்டாக்கும். இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். பீட்ரூட் அதிகமாக சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரை ஏற்படாது. இது உடலில் உள்ள இரத்தக் கழிவுகளை நீக்கி உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தருகிறது.

வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை பீட்ரூட் உணவுகளை சாப்பிட்டு வந்தால், சிறுநீரகம் மற்றும் பித்தப்பையில் தங்கியிருக்கும் அழுக்குகள் முற்றிலும் வெளியேறி சுத்தமாகும். பித்தம் அதிகமாகி அடிக்கடி பித்த வாந்தி எடுப்பவர்களுக்கு பீட்ரூட் ஒரு சிறந்த டானிக். பீட்ரூட் சிறுநீர் எரிச்சலை குறைக்கிறது. பீட்ரூட்டை அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ளும்போது இரத்தசோகையிலிருந்து மிக விரைவாக குணமடையலாம். செரிமானம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு பீட்ரூட் சிறந்த நிவாரணி. இதிலுள்ள நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்திற்கும் செரிமானத்திற்கும் உதவுகிறது. பீட்ரூட்டில் உள்ள கால்சியம் எலும்புகள் மற்றும் பற்களை வலுப்படுத்துகிறது.

வெந்தயக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் : வெந்தயம் - 3 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 10, காய்ந்த மிளகாய் - 8, நல்லெண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன், சுண்டைக்காய் வற்றல் - 3 டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், தனியா - 1 டீஸ்பூன், புளி - 1 நெல்லிக்காய் அளவு, கடுகு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை, மிளகு - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, வெல்லம் - சிறிதளவு.

செய்முறை: தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் 1 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடலைப்பருப்பு, தனியா, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு, 2 டீஸ்பூன் வெந்தயம் ஆகியவற்றை போட்டு நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த பொருட்கள் ஆறியதும் மிக்லியில் தண்ணீர் விட்டு நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் மீதமுள்ள நல்லெண்ணெய்யை ஊற்றி கடுகு, மீதமுள்ள வெந்தயம்,





கறிவேப்பிலை போன்றவற்றை போட்டு தாளிக்கவும். அதனுடன் மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள், சுண்டைக்காய் வற்றல் ஆகியவற்றை போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும்.

அதனுடன் வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை சேர்த்து நன்றாகக் குழைய வதக்கவும். அதனுடன் அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்துக் கிளறவும். பின்னர் புளியை தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றவும். அதனுடன் உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். சிறிது வெல்லம் சேர்த்து இறக்கவும். ஆரோக்கியமான வெந்தயக் குழம்பு தயார்.

வெந்தயத்தின் மருத்துவ பயன்கள்

வெந்தயத்தில் நீர்ச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, மாவுச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, மணிச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுப் பொருட்களும், தயாமின், ரிபோபிளேவின், நிகோட்டினிக் அமிலம், வைட்டமின் ஏ போன்றவைகளும் அடங்கியுள்ளன. நீரிழிவு நோய் வந்தவர்களுக்கு வெந்தயம் ஒரு

அருமையான மருந்து. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து நம் உடலின் சர்க்கரை அளவை ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாமல் இருக்க வைக்கிறது. மேலும், இன்சலின் சுரக்க தேவைப்படும் அமினோ அமிலங்கள் வெந்தயத்தில் இருப்பதால் இன்சலினை போதிய அளவு சுரக்கச் செய்கிறது.

வெந்தயத்தில் தேவையான பொட்டாசியம் இருப்பதால் இரத்தத்தையும் இதயத் துடிப்பையும் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. இரத்தத்தில் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவை குறைக்கிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் உபாதைகள் அனைத்திற்கும் வெந்தயம் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

பெண்களுக்கு சாதாரணமாக ஏற்படும் இரும்புச்சத்து கோளாறை வெந்தயம் போக்குகிறது. உணவில் வெந்தயம் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் மலச்சிக்கல் வராது. வெந்தயம் நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் அஜீரணக் கோளாறுகளை போக்குகின்றது. இரத்த அணுக்களின் உற்பத்தியை வெந்தயம் தூண்டி விடுவதால் இரத்த சோகை உள்ளவர்களை குணமாக்குகிறது.



குதிகால் வலிக்கான காரணமும் தீர்வு



ன்றைய கால கட்டத்தில் குதிகால் வலி என்பது பாதத்தை பாதிக்கும் பொதுவான பிரச்சனையாகும். பொதுவாக நடைப்பயிற்சி, நின்று அல்லது இயங்கும் எந்தவொரு செயலையும் கட்டுப்படுத்தும் அளவுக்கு இதன் பாதிப்பு இருக்கும்.

தரையில் கால் வைக்கவே பயப்படும் அளவுக்குக் குதிகால் வலியால் சிரமப்படுபவர்கள் நிறைய பேர் உள்ளனர். இவர்கள் காலையில் எழுந்ததும் தரையில் நின்றால் போதும், தீயை மிதித்தது போல் 'சுள்' என்று ஒரு வலி குதிகாலில் தொடங்கி, கால் முழுவதும் பரவும். ஓர் அங்குலம் கூட காலை எட்டு வைத்து நடக்க முடியாதபடி சிரமம் கொடுக்கும்.

ஆனால் இந்தச் சிரமம் எல்லாமே சில மணி நேரத்துக்குத்தான். வலியைப் பொறுத்துக் கொண்டு, நடக்கத் தொடங்கிவிட்டால் சிறிது நேரத்தில் வலி இருந்த இடம் தெரியாமல்

மறைந்துவிடும். பிறகு, பகல் முழுவதும் வேலை பார்த்துவிட்டு, இரவில் உறங்கச் செல்லும்போது மீண்டும் குதிகாலில் வலி ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சனைக்கு பிளாண்டார் ஃபேசியைட்டிஸ் (Plantar Fasciitis) என்று பெயர்.

வலி உருவாக என்ன காரணம்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பாதங்கள் தான் உடலின் மொத்த எடையின் அழுத்தத்தைத் தாங்குகின்றன. எனவே விளையாடும்போதும், கடினமான தரைகளில் உங்கள் பாதங்களை தாறுமாறாக அழுத்தி நடப்பதாலும் அல்லது தவறான காலணிகளை அணிவதனாலும் சில சமயங்களில் குதிகால் வலி உண்டாகிறது.

குதிகால் எலும்பிலிருந்து “பிளாண்டார் அப்போநீரோசிஸ்” (Plantar Aponeurosis) எனும் திசுக்கொத்து கால் கட்டை விரலை நோக்கிச் செல்கிறது. குதிகால் எலும்பும் இந்தத் திசுக் கொத்தும் இணையும் இடத்தில் ஒருவித அழற்சி ஏற்பட்டு, வீக்கம் உண்டாகிறது.

இதனால் குதிகால் வலி ஏற்படுகிறது.

குதிகால் எலும்பும் தசைநார்களும் உராய்வதைத் தடுக்க பர்சா (Bursa) எனும் திரவப்பை உள்ளது. இதில் அழற்சி ஏற்பட்டு வீங்கி விட்டாலும் குதிகால் வலி வரும். இன்னும் சிலருக்கு குதிகால் எலும்பும் திசுக்கொத்தும் சேருமிடத்தில் சிறிதளவு எலும்பு அதிகமாக வளர்ந்துவிடும். இதற்கு



“கால்கேளியல் ஸ்பர்” (Calcaneal spur) என்று பெயர். இதன் காரணமாகவும் குதிகால் வலி ஏற்படுவது வழக்கம்.

சிலருக்கு இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலம் அதிகமாக இருக்கும். இதனாலும் குதிகால் வலி வரலாம். முடக்குவாதம், தன் தடுப்பாற்றல் நோய் (Autoimmune), காசநோய், கோணலாக வளர்ந்த பாதம், தட்டைப் பாதம், எலும்பு வலுவழிப்பு நோய் போன்ற பல காரணங்களாலும் இது வரலாம்.

குதிகால் வலி யாருக்கு வருகிறது?

முப்பது வயதிலிருந்து நாற்பது வயதுக்கு உட்பட்ட ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் இது வரலாம். ஆண்களோடு ஒப்பிடும்போது பெண்களுக்கு இந்தப் பாதிப்பு சற்று அதிகமாகவே ஏற்படுகிறது. அதிக உடை எடை உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பாதிப்பு அதிகம். அப்பா, அம்மாவுக்கு இது வந்திருக்குமானால், அவர்களுடைய வாரிசுகளுக்கும் இது ஏற்படுவது உண்டு.

நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு வேலை செய்கிறவர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், இராணுவத்தில் பணி செய்பவர்கள் ஆகியோருக்கு இது வருகிறது. முறைப்படி “வார்ட்அப்” பயிற்சிகளைச் செய்யாமல் ஓட்டப்



குதிகால் வலி குணமாக வீட்டு வைத்தியம்



நொச்சி இலை மற்றும் வாதமடக்கி இலை ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு ஒரு வாணலியில் விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி, இந்த இலைகளை போட்டு வதக்கி அவற்றை குதிகாலில் வைத்துக் கட்டினால், குதிகால் வலி குணமாகும். இந்த முறையை 5 நாட்கள் வரை கட்டாயமாக செய்ய வேண்டும்.

குதிகால் வலி நீங்க எடுக்கச் செய்யும் இலைகளை பறித்து அவற்றை நெருப்பில் வாட்டி அவற்றின் மீது சில நேரங்கள் வரை உங்கள் கால்களை வைத்திருந்தால் வலி குணமாகும்.



செங்கல் ஒன்றை எடுத்து அவற்றை நெருப்பில் சுடவைத்து, அந்தக் கற்களின் மீது, ஐந்தாறு எடுக்கச் செய்யும் இலைகளை வைத்து அதன் மேல் உங்கள் குதிகாலை வைத்து சிறிது நேரம் வரை காத்திருந்து பின்பு உங்கள் கால்களை அவற்றிலிருந்து எடுக்கவும். இவ்வாறு தினமும் ஒரு முறை என்று ஒரு வாரம் செய்து வர வேண்டும்.

திராட்சையில் ஆன்டிஆக்சிடென்ட் அதிகம் உள்ளதால் குதிகால் வலி ஏற்படும் பொழுது ஒரு கிளாஸ் திராட்சை பழச்சாறு குடித்து வரலாம்.



சித்திரத்தை, அமுக்கரா, சுக்கு மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து பொடி செய்து இரண்டு கிராம் அளவு பொடியை காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டால் குதிகால் வலி நீங்கும்.

முடக்கத்தான் கீரை, பிரண்டைக் கீரை, சீரகம் தலா 10 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து அரைத்து காலை நேரத்தில் சாப்பிட்டு வந்தால் வலி குணமாகும். பாகற்காய் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

அதிக உடல் எடையும் நாளடைவில் குதிகால் வலி வர காரணமாகின்றது. எனவே உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும்.



குதிகால் வலி நீங்க நாள்காலியில் அமர்ந்து உங்கள் கால்கள் தரையில் படுமாறு வைக்க வேண்டும். பின்பு உங்கள் கால் விரல்களை உள்பக்கமாக சுருக்கி விரிக்குமாறு 20 முறை செய்ய வேண்டும். பின்பு உங்கள் முன் பாதங்களை தரையில் தாளம் தட்டுவது போல 20 முறை உயர்த்தி இறக்க வேண்டும். அடுத்து பின் பாதங்களை 20 முறை மேல் நோக்கி உயர்த்தி இறக்க வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் செய்து வந்தால் குதிகால் வலி குணமாகும்.

பந்தயத்தில் ஈடுபட்டால் நாளடைவில் குதிகால் வலி வந்துவிடும். கரடுமுரடான தோல் செருப்புகளையும், பிளாஸ்டிக் செருப்புகளையும் அணிபவர்களுக்குக் குதிகால் வலி வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இன்றைய பெண்களில் பலரும் “ஹைஹீல்ஸ்” (High Heels) செருப்புகளை அணிகின்றனர். குதிகாலை உயரமான நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்ற இந்தக் காலணிகள் பாதத்துக்குச் சமமான அழுத்தத்தைத் தருவதில்லை. இவற்றைக்

காலில் போட்டுக்கொண்டு நடக்கும்போது, பிளாண்டார் திசுக்கொத்து மிகவும் விரிந்த நிலையிலேயே நாள் முழுவதும் இருப்பதால், சீக்கிரமே அழற்சி அடைந்து குதிகால் வலியை ஏற்படுத்திவிடும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குக் குதிகால் வலி, இளம் வயதிலேயே வந்து விடுகிறது. காரணம், இரத்தச் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தத் தவறும்போது, அந்த அத்த சர்க்கரையானது குதிகால் எலும்பு மூட்டுகளில் தேங்கும். அப்போது அங்குள்ள திசுக்களை அது அழிக்கத் தொடங்கும். இதன் விளைவால் இவர்களுக்குக் குதிகால் வலி வரும்.

வலி நீங்க செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை

குதிகால் எலும்புக்கு எக்ஸ்ரே (X-Ray) சி.டி. ஸ்கேன் (CT Scan), எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் (MRI Scan), யூரிக் அமிலம், இரத்தப் பரிசோதனை உள்ளிட்ட சில பரிசோதனைகளைச் செய்து காரணம் அறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். ஆரம்ப நிலையிலேயே இதனை கவனித்து

விட்டால் சிகிச்சை சுலபமாகும்.

முதலாவதாக உங்கள் பாதணியில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் உள்ளங்காலுக்குரிய சவ்வுக்கு அதிக வேலைப்பளுவைக் கொடுக்காத, அதன் வேதனையைக் குறைப்பதற்கு ஏற்ற காலணிகளை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்து அணிய வேண்டும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் காலணி உங்கள் உள்ளங்காலின் இயற்கையான வளைவுக்கு இசைந்து ஒத்தாசை வழங்குவதான அமைப்புடையதாக இருக்க வேண்டும்.

காலையில் எழுந்த உடனேயே கால்களை தரையில் வைக்கக் கூடாது. கால் விரல்களை சிறிது நேரம் நன்றாக உள்ளே மடக்கிப் பிறகு விரியுங்கள். கெண்டைக்கால் தசைகளையும் இதுபோல் மடக்கி விரியுங்கள். இதனால் அந்தப் பகுதிக்குப் புது இரத்தம் அதிகமாகப் பாயும். குதிகாலுக்குப் போதிய இரத்த ஓட்டம் இல்லாவிட்டாலும், சிலருக்குக் குதிகால் வலி ஏற்படும்.

காலையில் எழுந்ததும் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் பாதத்தை ஒரு நிமிடம் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு சாதாரணத் தண்ணீரில் ஒரு நிமிடம் வைத்திருக்க வேண்டும். இப்படி மாறி மாறி குறைந்தது 20 நிமிடங்களுக்கு வைத்திருந்தால், குதிகாலுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகபடியாகக் கிடைக்கும். இதை பல மாதங்களுக்கு தொடர்ச்சியாகவும், பொறுமையாகவும் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் வலி நிரந்தரமாக விடைபெறும்.

பிசியோ தெரபி சிகிச்சை

பிசியோதெரபியும் குதிகால் வலியைப் போக்க உதவும். குறிப்பாக ESWT எனும் ஒலி அலை சிகிச்சையும், IFT எனும் வலி குறுக்கீட்டு சிகிச்சையும், லேசர் சிகிச்சையும் குதிகால் வலியைப் போக்கும் சிறந்த பிசியோ தெரபி முறைகளாகும்.





மருத்துவர் புனிதா



தொப்பையை கரைக்கும் சக்ராசனம்

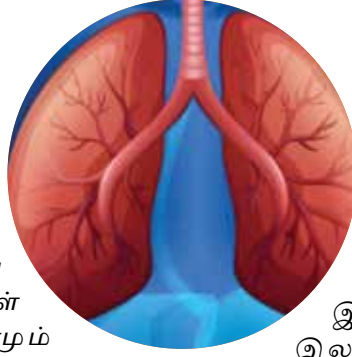
நா

நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் உடல் உறுப்புகளையும், மனதையும் பேணிக்காக்க பல்வேறு மருத்துவ முறைகளையும், பயிற்சிகளையும் செய்து வருகிறோம். உலகமயமாக்கல் எனும் விளைவால் மருத்துவ வசதிகளை பெறுவதில் பெரும் பொருட்செலவை செய்ய வேண்டிய நிலை உள்ளது.

பொருட்செலவே இல்லாமல் நம் உடலையும் மனதையும் நன்னிலையில் வைக்க சித்தர் பெருமக்கள் உருவாக்கிய மருத்துவ முறையாகிய சித்த மருத்துவத்தின் பகுதியாக எட்டுவகை யோக முறை உள்ளது. யோகாசன பயிற்சிகளை பற்றி திருமூலர், கருவூரார், யுகிமுனிவர் முதலான பல சித்தர்கள் தம் நூலில் சிறப்பாக விவரித்துள்ளனர்.

ஆசனம் என்பது இருக்கை என்று இலக்கியத்தில் கூறப்படுகிறது. ஆசனம் என்பது ஒரே இடத்தில் இருப்பது என்பதைக் குறிக்கும். உடல் உறுப்புகளை கேடு நேராமல் காத்து சீராக்கவும், உடலை இளமையாக வைத்திருக்கவும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் உதவுகிறது.

உடல் உறுப்புகளை ஓர் நிலையில் கொண்டு வந்து அமர்ந்து அதன் மூலம் மனதை கட்டுப்படுத்துவது ஆசனம் செய்வதன் நோக்கமாகும். யோக முறைகளை செய்வதற்கு ஆசன பயிற்சிதான் முதற்படியாகும்.



உடற்பயிற்சி முறைகள் எல்லாம் உடல் உறுப்பில் தேவையற்ற மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. ஆனால், யோகாசனப் பயிற்சி முறைகள் உடலின் உள்ளும் புறமும் வன்மைப்படுத்துவதோடு மனதையும் நன்னிலைப்படுத்தி நம்மை காக்கிறது. இதனை திருமூலர் தம் திருமந்திரத்தில் “எண்ணிலர் ஆதனம்” “பல ஆதனம்” எனும் சொற்களால் குறிக்கிறார்.

இந்த ஆசனத்தை செய்யும்போது உடல் சக்கரத்தை போன்ற வடிவத்தில் இருப்பதால் இதற்கு சக்ராசனம் என்று பெயர். இந்த ஆசனத்தின் முழுமையான நிலையினை பூர்ண சக்ராசனம் என்பர்.

சக்ராசனம் செய்முறை

ஆசனம் செய்யும் விரிப்பில் முதலில் மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு கால்களை மடித்து புட்டத்துக்கு அருகில் பாதங்களை தரையில் பதிந்திருக்குமாறு வைக்கவும். இரண்டு கைகளையும் பின்பக்கமாக கொண்டு சென்று தோள்களுக்கு அடியில் விரல்கள் கால்களை பார்த்து இருக்குமாறு வைக்கவும். பிறகு ஆழ்ந்த உள்மூச்சுடன் கைகளையும் கால்களையும் நன்கு

தரையில் ஊன்றி இடுப்பு, தோள் மற்றும் தலைப்பகுதியை தரையில் இருந்து தூக்கவும்.

அடுத்து கழுத்தை எந்த இறுக்கமும் இல்லாமல் இலகுவாகத் தொங்கவிட்டு முதுகை எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு வளைக்கவும். இந்த நிலையில் சுமார் 1 நிமிடம் வரை சாதாரண சுவாசத்தில் இருந்து பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும்.

மேலே செய்த இறுதி நிலையில் கைகளும் கால்களும் ஒன்றை ஒன்று தொட்டால் அது “பூர்ண சக்ராசனம்” ஆகும்.

சக்ராசனம் செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

மார்பு பகுதி விரிவடைந்து நுரையீரலுக்கு அதிக ஆக்சிஜன் செல்கிறது. கண்பார்வை கூர்மையடைகிறது. வயிற்றுப் பகுதியில் தேவையற்ற தசை பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. தொப்பையை கரைக்கிறது.

இரு கால்கள் மற்றும் கைகளை வலிமைப்படுத்துகிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகளை தூண்டி உடலின் இயக்கத்தை சீர் செய்கிறது.

பெண்களின் கருப்பை கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. கல்லீரல், கணையம், மண்ணீரல் இவற்றின் இயக்கத்தை சீர் செய்கிறது. குடல் இறக்கம் குணமாகிறது.

இரத்தத்தை சுத்தி செய்து மனச்சோர்வு, மனதில் அச்சங்கள் இவற்றை போக்கி உள்ளத்தில் நல்ல தெளிவையும் அமைதியையும் தோன்ற வைக்கிறது. சிறுநீரகம் புத்துணர்வை பெறுகிறது. செரிமான மண்டலத்தை சீராக்க உதவுகிறது.





மருத்துவர் கிரிஜா



ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்வதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

இ

ன்றைய வேலை முறை பெரும்பாலும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து செய்வதாக இருக்கிறது. அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்தால், அதன் எதிரொலியாக வரும் லைப்ஸ்டைல் நோய்கள் மனிதனின் சராசரி வாழ்நாளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பாதித்து வருகிறது. நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு உடல் பருமன், அடியிறற்றில் கொழுப்பு, நீரிழிவு, இதயநோய் போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

உங்கள் உடலை எவ்வளவு தூரம் இயக்குகிறீர்களோ அவ்வளவு ஆரோக்கியம் வந்து சேரும். ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பதும், அதை தினசரி தொடர்ந்து செய்வதாலும்

பல உடல் நல பாதிப்புகளை சந்திக்க நேரிடும்.

நீண்ட நேரம் நாற்காலியில் அமர்ந்திருப்பதால் நமது கால்களிலேயே இரத்தம் தங்கிவிடும். உடலுக்குத் தேவையான இரத்த ஓட்டம் நிகழாமல் போய் விடும்.

நாம் நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கும் நிலை சரியானதாக இல்லையென்றால் கை, கால், கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு போன்ற பகுதிகளில் வலியை ஏற்படுத்தும். இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எலும்பு தேய்மானத்தையும் ஏற்படுத்தும். நரம்புகளில் அழுத்தம், தண்டு வடத்தில் பிரச்சனை போன்றவை ஏற்படும். எழுந்து நடக்க முயலும்போது



கால்களில் தசைப்பிடிப்பு, நரம்பு பிடிப்பு போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இதயக் கோளாறுகள் ஏற்படும்

அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதால் ஏற்படும் பேராபத்துகளில் முதலில் பாதிக்கப்படுவது இதயம் தான். ஏனெனில் நாம் அதிக நேரம் அமர்ந்திருக்கும் போது கெட்ட கொழுப்புகள் கரைவது குறைந்து விடும். அந்த கெட்ட கொழுப்புகள் இரத்தக் குழாய்களில் தேங்கி நின்றுவிடும். இதயத் துடிப்பும், இரத்த ஓட்டமும் குறைய ஆரம்பிக்கும். அதன் விளைவாக இதயத்தின் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்பட்டு இதய நேய்கள் ஏற்படும்.

உடல் எடை அதிகரிக்கும்

என்னதான் எடையை குறைக்க டயட் உணவுகளை உட்கொண்டாலும் நீண்ட நேரம் அமர்ந்தே இருந்தால் அதில் பலன் இல்லை. உடலில் எந்த வித ஆற்றலும் இல்லாத பட்சத்தில் கெட்ட கொழுப்பு, கெட்ட நீர் வெளியேறாமல் தேங்கி உடல் எடையை அதிகரித்துவிடும்.

உடல் வளர்சிதை மாற்றத்தில் குறைபாடு ஏற்படும்போது நாம் சாப்பிடும் உணவு எனர்ஜியாக மாறாமல் கொழுப்பாக மாறி உடலிலேயே தங்கிவிடும்.

நாம் நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும் எரிக்கப்படும் கலோரி மற்றும் செலவழியும் எனர்ஜியின் அளவை

விட அமர்ந்திருக்கும்போது எரிக்கப்படும் கலோரி மற்றும் எனர்ஜியின் அளவு குறைவாக இருக்கும்.

உடல் பருமன் ஏற்பட்டால் மெள்ள மெள்ள இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு, கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிக்கும். நீர்க்கட்டி பிரச்சனை போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

உடல்வலி அதிகரிக்கும்

உடல் எடையை தாங்க முடியாது மூட்டு வலுவிழக்கும். இந்தப் பிரச்சனையால்



அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள் தான். கழுத்து வலி, தோள்பட்டை வலி, முதுகுத்தண்டு பிரச்சனை போன்றவைகள் ஏற்படும்.

வெரிகோஸ் நோய் அதிகரிப்பு

அதிக நேரம் காலை தொங்கவிட்டு உட்காருவதால் கால் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் தேங்க ஆரம்பிக்கும். கால் வலி அதிகமாகும். கால் நரம்புகளில் வீக்கம் ஏற்படும். இதனால் வெரிகோஸ் எனப்படும் நரம்பு சுருட்டல் நோய் ஏற்படும்.

நீரிழிவு நோய் வரலாம்

இன்று நீரிழிவு நோயால் பலர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு உடல் செயல்பாடுகள் அற்ற வாழ்க்கை முறை தான் காரணம். உடலின் உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் குறைய ஆரம்பிக்கும். உணவில் உள்ள குளுக்கோஸ் கொழுப்பாக மாறி உடலில் தங்கிவிடும். இதனால் கணையத்தில் இன்சலின் சுரப்பு குறைந்து டைப் 2 சர்க்கரை நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

மனக்கவலை அதிகரிக்கும்

அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதால் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல மன ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படும். நினைவாற்றல் இழப்பு, வெற்று எண்ணம், கவனக்குறைபாடு, தூக்கமின்மை பிரச்சனையால் மனக்கவலை அதிகமாகிறது. இதனால் எப்போதும் சோர்வான தோற்றத்திலேயே இருப்பீர்கள். உடல் அளவில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியாமல் போகும்.

சமீபத்தில் கலிஃபோர்னியா பல்கலைக்கழகம் நடத்திய ஆய்வில் அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதால் ஞாபக மறதி அதிகரிப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அதிக நேரம் அமர்வதால் வரும் பிரச்சனைகளை குறைக்க



நற்காலியில் அதிக நேரம் அமர்வதால் பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. அதை தவிர்க்க வீட்டில் முடிந்தவரை தரையில் அமர்ந்து வேலைகளை செய்யலாம்.

அதிக நேரம் அமர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இருந்தால் ஒவ்வொரு 2 மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை இருக்கையை விட்டு எழுந்து 5 நிமிடங்கள் நடக்கலாம். இப்படிச் செய்வதால் நம் உடல் பல மணி நேரம் அசையாது இருப்பது தவிர்க்கப்படும்.

நாம் அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலி நம் முதுகுத் தண்டுக்கு சரியாக பொருந்தும் அளவுக்கு சரியான உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்.

காலை நேரங்களில் குறைந்தது 4-5 மணி நேர நடைப்பயிற்சி செய்யலாம்.



ந

ம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய சிறுதானியங்களில் அதிக நன்மை தரக்கூடியது வரகு. புரதச் சத்து, நார்ச்சத்து, இரும்புச் சத்து, மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் முதலான சத்துக்கள் நிறைந்தது. சூட்டை தணித்து உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது.

வரகு அரிசியில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை சரியாகும். செரிமானத்தை சீராக்கும். சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது என்பதால் சர்க்கரை நோயாளிகள் தாராளமாக வரகு அரிசி சாதம் சாப்பிடலாம்.

மூட்டுவலி, மூட்டு வீக்கம் முதலான பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும் ஆற்றல் கொண்டது. கண்புரை நோயை நீக்கும். கண் பார்வை அதிகரிக்க துணை செய்யும்.

நரம்புக் கோளாறுகள், கல்லீரல்



வரகு பெய்களுக்கு கிடைத்த வரம்

செயல்திறனை மேம்படுத்தல், கல்லீரல் அழற்சி, சீரான நிணநீர் சுரப்பு போன்றவற்றை ஊக்குவிக்கிறது. வரகு அரிசி உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை கரைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கச் செய்து இதயத்தை காப்பாற்றுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கிறது. இதில் உள்ள ஆன்டி ஆக்சிடெண்ட் புற்றுநோய் அபாயத்தை போக்குகிறது. சிறுநீரகத்தில் நச்சு சேராமல் காக்கிறது. சிறுநீர் பெருக்கியாக செயல்பட்டு இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், சர்க்கரை நோய் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் அரிசி சாதம் சாப்பிடுவதை குறைத்துக் கொண்டு வாரத்தில் மூன்று நாள் வரகு அரிசி சாதம் சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நோய்கள் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

வரகு அரிசி பெண்களுக்கு மிகச்சிறந்த நன்மையை அளிக்கிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிக உதிரப்போக்கு, சீரற்ற மாதவிடாய் பிரச்சனையை சரி செய்கிறது. மூட்டுகள் பலவீனம் ஏற்படாமல் காக்கிறது. வரகு அரிசி சோறு வாரம் இரு முறை பெண்கள் சாப்பிட்டுவந்தால் இரத்த சோகை, எலும்பு வலு இழப்பு, மூட்டுவலி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதில் இருந்து காப்பாற்றப் படுவார்கள்.



மருத்துவர் விஷ்வா ஜோசி



2

ங்கள் முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாமல் இளமை தோற்றத்துடன் இருக்க வேண்டுமா? வயதான தோற்றத்தை தள்ளிப் போட வேண்டுமா? மூலிகைகளைக் கொண்டே முகச் சுருக்கத்துக்கு முடிவு கட்ட முடியும்.

முகச்சுருக்கத்திற்கு காரணம்

உடலில் வயதான பிறகு சுருக்கங்கள் உண்டாவது இயற்கை. நமது சருமத்தில் இருக்கும் கொலாஜன், எலாஸ்டின் குறைந்து தசைகளை தளர செய்வதால் சருமத்தின் இறுக்கம் தளர்ந்து விரிவடைகிறது.

சருமத்தின் கடைசி அடுக்கில் இருக்கும் எபிடெர்மிஸ் செல் உற்பத்தி சீராக இருக்கும் வரை சருமத்தில் சுருக்கங்கள் விழுவதில்லை. இவற்றின் உற்பத்தி குறையும்போது சுருக்கங்கள் எட்டிப்பார்க்கத் தொடங்குகிறது. வயதானால் முகத்தில் சுருக்கங்கள் வருவது இயல்பு. ஆனால் இளவயதில் முகச் சுருக்கம் வருவதற்கு காரணம் முறையான பராமரிப்பின்மையே என்கிறார்கள் சரும பராமரிப்பு நிபுணர்கள்.

இதை தவிர சருமத்தை முறையாக பராமரிக்காமல் அதிக நேரம் சூரிய ஒளியின் தாக்கத்தைப் பெறுபவர்களுக்கும், வேகமாக உடல் எடையை குறைப்பவர்களுக்கும், உடலில் வைட்டமின் சி,



முகச்சுருக்கத்தை போக்க உதவும் மூலிகைகள்



ஏ, ஈ குறைபாடு கொண்டவர்களுக்கும் இளவயதிலேயே முகச் சுருக்கம் உண்டாகும்.

அடிக்கடி கோபம் கொள்பவர்களுக்கு விரைவிலேயே முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அடிக்கடி நெற்றியை சுருக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

உடலில் அதிகப்படியான நீர்ச்சத்து குறையும்போது டிஹைட்ரேட் பிரச்சனை உண்டாகும். அது உண்டாகும்போது உடல் ஆரோக்கிய இழப்பும், சருமத்தில் சுருக்கங்களும் அதிகரிக்கத் தொடங்கும்.

மேக்கப் போடுவதால் ஏற்படும் சுருக்கம்

முகத்தை அழகாக்கிக் காட்ட மேக்கப்பில் கவனம் செலுத்தும் பலரும் இயற்கையான முறையில் சருமத்தை முறையாக பராமரிப்பதில்லை என்பதே உண்மை.

பகல் நேரங்களிலும் விழாக் காலங்களிலும் செயற்கை க்ரீம் பூச்சுகளை பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனாலும் முகச் சுருக்கங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

முகச் சுருக்கங்களை தவிர்க்க செய்ய வேண்டியவை

எப்போதும் மனதை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக கோபப் படக்கூடாது. நெற்றியை கோபம் வரும்போது சுருக்கக் கூடாது. தேவையற்ற கவலைகளை மனதில் ஏற்றிக்கொள்ளக் கூடாது. மூளையில் குழப்பங்களை வைத்துக் கொள்ளவே கூடாது.

தினமும் ஓர் ஐந்து நிமிடமாவது வாய்விட்டு சிரிக்க வேண்டும். இதனால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முகமும் அழகாக இருக்கும். இது எல்லோருக்கும் தெரிந்து இருக்கலாம். ஆனால் எத்தனை பேர் பின்பற்றுகிறோம் என்பது தான் தெரியவில்லை. இதோடு சேர்த்து நம்முடைய முகத்தில் சுருக்கம் வராமல் இருக்க சில குறிப்புகளை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சருமத்தை அழகாக்கும் பாசிப்பயறு

பாசிப்பயறை வாரத்தில் மூன்று நாள் சுண்டல்





முகச்சுருக்கத்தை போக்க எளிய வழிகள்

தேங்காய் எண்ணெய் - ½ ஸ்பூன், முட்டை வெள்ளைக்கரு - 1 ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - ¼ ஸ்பூன் இவை அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரை மணி நேரம் பேக் போட்டு பின்னர் முகத்தைக் கழுவவும். மாதம் 4 முறை இப்படிச் செய்து வந்தால் சுருக்கங்கள் நீங்கி இளமையான தோற்றம் பெறலாம்.

பாதி வாழைப்பழம், தேன் - 2 ஸ்பூன், தயிர் - ¼ ஸ்பூன் இவைகளை ஒன்றாக கலந்து முகத்தில் தேய்த்து 20 நிமிடம் கழித்து முகத்தைக் கழுவவும். இப்படி தினமும் செய்து வர முகத்தில் வரும் சுருக்கங்களை தவிர்க்கலாம்.

தக்காளி பழச்சாறு, நன்றாக பழுத்த வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை முகத்தில் தடவி வந்தால் முகச் சுருக்கம் மறையும்.

கேரட் சாறுடன் சிறிதளவு கடலை மாவு கலந்து அதை முகத்தில் பூசி சிறிது நேரத்திற்கு பின் கழுவ வேண்டும்.

கேரட் சாறுடன் தேன் கலந்து அதை முகத்தில் பூசி சிறிது நேரத்திற்கு பின் ஈரத் துணியால் துடைத்து எடுக்க வேண்டும்.

சாத்துக்குடி சாறு ஒரு தேக்கரண்டி,

செய்து சாப்பிட்டு வர சருமம் அழகான தோற்றத்தைப் பெறும். அதே பாசிப்பயறை நன்றாக பொடி செய்து ரோஸ் வாட்டரில் கலந்து பேஸ்ட் போல் தயாரித்து முகத்திலும் கழுத்துப் பகுதிகளிலும் கீழ் இருந்து மேல் பக்கமாக தடவி 20 நிமிடம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தைக் கழுவி வரவும்.

பாசிப்பருப்பு மாவு, கடலை மாவு, தரமான சந்தனப்பொடி, ரோஜா இதழ்கள் கலந்த முகப்பூச்சுகளும் (பேக்குகள்) சருமத்தை சுருக்கங்களிலிருந்து காப்பாற்றும்.

முகச்சுருக்கம் போக்கும் கோல்டு தெரபி

அமெரிக்காவில் உள்ள ஒரு நிறுவனமானது கோல்டு தெரபி மிகவும் நன்மை விளைவிக்கக் கூடியது என்று கருதுகின்றனர். எந்த வித தீங்கும், பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் நெற்றியில் உள்ள சுருக்கங்களை நீக்குவதற்கு இது போன்ற தெரபிகளை வெளிநாடுகளில் பலரும் செய்து வருகின்றனர். இதை செய்வதற்கு சில நிபுணர்கள் இருக்கின்றனர். இதை செய்யும் போது சருமத்திற்கு செல்ல வேண்டிய ஆக்சிஜன் அளவு அதிகரித்து முகத்தில் உள்ள சூடு தணிந்து கிருமிகள் அழிந்து முகம் பொலிவு பெறும். முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் குறைந்து முகம் நல்ல முறையில் அழகாக காட்சித் தரும். மற்ற முறைகளை விட இது சிறிது வேகமாக வேலை செய்வதாக பலரும் நம்புகின்றனர்.



இளமை தோற்றம் தரும் உணவு முறைகள்

முளைகட்டிய தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் போன்றவைகளை அதிக அளவு எடுத்துக் கொண்டால் தோல் சுருக்கத்தை தள்ளிப் போடலாம்.

நீர்ச்சத்து காய்கறிகள் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிக்கவும். தினம் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

தினமும் ஒரு கைப்பிடி அளவு ஸ்ட்ராபெரி சாப்பிட வேண்டும். மூன்று நெல்லிக்காய் சாப்பிட வேண்டும். கேரட், பப்பாளி, பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், வாழைப்பழம் இவைகளை உணவில் எடுத்துக்கொண்டால் முகச்சுருக்கங்கள் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.



தேன் 1 தேக்கரண்டி கலந்து முகத்தில் பூசி 30 நிமிடத்திற்கு பின் முகத்தைக் கழுவவும். இதே போன்று 10 நாள் செய்து வந்தால் முகச் சுருக்கம் மறையும்.

முகத்தில் மேக்கப் போட்டவர்கள் இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு முகத்தைக் கழுவி உலர விட்டு பின் சருமத்தின் தன்மைக்கேற்ப ஆயில் மசாஜ் செய்து வந்தால் சருமத்தின் ஈரப்பதம்



காக்கப்படும். சருமம் விரைவில் தளர்வடையாது. இதனால் முகச்சுருக்கம் ஏற்படாது.

ஆவாரம் பூவை பொடி செய்து அதனுடன் கடலை மாவு சேர்த்து பாலில் கலந்து முகத்தில் தடவி 30 நிமிடம் கழித்து கழுவி வர முகச் சுருக்கம் நீங்கும்.

இந்த பராமரிப்புகள் வெளிப்பூச்சு வழியாக சருமத்தை சுருக்கங்களிலிருந்து காப்பாற்றும்.

ஆலிவ் ஆயில் மசாஜ்

முகத்திலுள்ள சுருக்கங்களை சரி செய்வதற்கு பல விதமான முகப் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக நெற்றியில் உள்ள சுருக்கங்களை சரி செய்வதற்கு பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.

சுருக்கம் உள்ள இடத்தில் லேசாக ஆலிவ் ஆயில் தேய்த்துக்கொண்டு மெதுவாக அழுத்தம் கொடுத்து உங்கள் விரல்களால் அந்த சுருக்கத்தை தெளிவாகும்படி இழுத்து விட வேண்டும். இதை மூன்று முதல் 5 தடவை தினமும் செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து இதை செய்து வந்தால் முகத்தில் உள்ள சுருக்கம் நீங்கி முகம் பளபளப்பாக மாறும்.



மருத்துவர் பி சரண்யா



உணவே மருந்து



உ

ணவே மருந்தென இயற்கையின் அற்புதங்களையும் அதிசயங்களையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டவர்கள் நம் முன்னோர்கள். அதன்மூலம் சக்தியையும், உயிர் ஆற்றலையும் பெற்றனர். ஆரோக்கியமான உடலையும், நீண்ட ஆயுளையும் அனுபவத்தில் பெற்றனர். ஆனால் கால மாற்றத்தால், நாகரிக வளர்ச்சியால் நம் இயந்திர வாழ்க்கை இயற்கை உணவை மறக்க வைத்தது. வறுத்த, பொரித்த உணவுகள், பீட்ஸா, பர்கர் என உணவுடன் நோயையும் விலை கொடுத்து நாம் வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.



நோய் வரும் முன் தடுக்கவும், வந்தபின் நோயை போக்கவும் பயன்படும் பொருட்கள் இயற்கையிலே நம்மைச் சுற்றி நிறைய உள்ளன. நாம் மறந்து விட்ட இயற்கை உணவை நினைவூட்டவே இந்தப் பதிவு.

மிகவும் எளிய கனி, பார்த்த உடன் நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் கனி, இளமையை தரும் கனி, நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படும் கனி, ஒரு ஆப்பிள் பழத்திற்கு இணையான சத்துக்களைக் கொண்ட கனி என பல்வேறு பெருமைகளை கொண்டது நெல்லிக்கனி.

நெல்லி தென்னிந்தியாவில் ஏராளமாக வளர்கின்ற மரம். முக்கியமாக மலை நாடுகளில் அதிகம் காணப்படும். இதன் பழம், பச்சையாக இருக்கும்போது வெண் மஞ்சள் நிறமாகவும், உலர்ந்தபின் கருப்பு நிறமாகவும் இருக்கும். இதற்கு “நெல்லி முள்ளி” என்று பெயர்.

நெல்லி மரவகையில், கருநெல்லி என்றும், அருநெல்லி என்றும் வேறிரு இனங்களும் உண்டு. அறுசுவையில் உப்பு சுவையை தவிர மற்ற ஐந்து சுவையும் கொண்டது. நெல்லிக்காயை ஒரு கடி கடித்துவிட்டு அதன் பின்னர் ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்தினால் நீரின்கவை இனிமையாக இருக்கும். ஆயுர்வேதத்தில் இதை ஒரு இரசாயனம் என்ற பெயரிலேயே பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

இளமைத் தோற்றம்

நெல்லிக்கனிகளை அதிகம் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு தோலில் உள்ள செல்கள் புத்துணர்வு பெற்று, இரத்த ஓட்டத்தை



நன்கு தூண்டி தோலில் சுருக்கங்கள் போன்றவை ஏற்படுவதை தடுத்து, இளமையான தோற்றத்தை நீட்டிக்கச் செய்கிறது. இதில் நிறைந்திருக்கும் வைட்டமின் சி சத்து சருமத்திற்கு இலகுவான தன்மையை தருவதோடு தோல் புற்றுநோய்கள் வராமல் காக்கிறது. குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு ஒருமுறை நெல்லிக்காய் சாப்பிடுவதால் முகப்பொலிவு, பளபளப்பான சருமம் ஆகியவற்றை பெறலாம்.

இதயம்

உடலில் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் இரத்தத்தை பாய்ச்சும் உறுப்பு இதயம். இதயத்தின் செயல்பாடுகள் எப்போதும் சீராக இருக்கின்ற வகையில் உதவக்கூடிய இயற்கை உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். நெல்லிக் கனிகளை அடிக்கடி சாப்பிடும் போது அதிலுள்ள புளிப்புத் தன்மை கொண்ட இரசாயனங்கள், இதயத்தில் இரத்தம் உறைதல், அடைப்பு போன்றவை ஏற்படுவதை



தடுக்கிறது. மேலும் நெல்லிக்காயில் இருக்கின்ற குரோமியம் சத்து ஆர்த்திராஸ்கிலேரோசிஸ் எனப்படும் இதயம் சம்பந்தமான பாதிப்புகள் உண்டாகாமல் தடுக்கிறது.

சிறுநீரகம்

உடலில் ஓடும் இரத்தத்தில் இருக்கும் கழிவுகளை வடிகட்டி வெளியேற்றுவது சிறுநீரகங்கள். ஒரு சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியேறுவதில் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. நீர்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த நெல்லிக்கனி இயற்கையிலேயே ஒரு சிறந்த சிறுநீர் பெருக்கியாக இருக்கிறது. மேலும் நெல்லிச்சாறுக்கு சிறுநீரகங்களில் படிகின்ற சிட்ரேட் மற்றும் கால்சியம் படிமங்கள் கற்களாக மாறுவதை தடுத்து, அவைகளை கரைத்து சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றுகின்றது. எனவே சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க நினைப்பவர்கள் நெல்லியை அதிகம் உண்ண சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.

எலும்புகள்

எலும்பின் வளர்ச்சிக்கும், வலுவிற்கும் தேவையான வைட்டமின்கள்

மற்றும் பொட்டாசியம், கால்சியம் சத்துக்களும் நெல்லிக்கனியில் அதிகம் இருக்கின்றன. எனவே வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் இருமுறையாவது நெல்லிகாய்களை சாப்பிடுபவர்களுக்கு எலும்புகள் வலிமையடைகிறது. குறிப்பாக, வயதானவர்கள், குழந்தைகள் நெல்லிக்காய்களை உண்பது அவர்கள் எலும்புகளின் ஆரோக்கியமான நிலைக்கு நல்லதாகும்.

கண்கள்

நெல்லிக்காய்களில் பல வகையான வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன. வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இது நமது கண்களில், விழிப் படலங்களில் ஏற்படும் அழுத்தங்களை குறைத்து எதிர்காலங்களில் கண்புரை, கண் அழுத்தம் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படாமல் காக்கிறது.

மஞ்சள் காமாலை

நாம் தினமும் சாப்பிடும் அனைத்து வகையான உணவுகளிலும் ஏதாவது ஒரு நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருளின் கலப்படம் சிறிது உள்ளது என்பது மறுக்க

இயலாத உண்மை. அத்தகைய நச்சுக்கள் நிறைந்த உணவை நாம் சாப்பிட்டாலும் அதிலுள்ள நச்சுக்களை நீக்கி நன்மையை ஏற்படுத்தும் ஓர் உறுப்பாக கல்லீரல் செயல்படுகிறது. கல்லீரல் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியம். கல்லீரலில் ஏற்படும் கிருமி தொற்றால் ஏற்படும் ஒரு நோய் மஞ்சள் காமாலை. இந்த நோய் பாதிப்பு கொண்டவர்கள் தொடர்ந்து நெல்லிக்கனிகளை உண்பதால் ஈரலில் இருக்கும் கிருமிகள் அழிந்து மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

இரத்தசோகை

நெல்லிக்காயில் இரும்பு, பாஸ்பரஸ், கால்சியம், போன்ற தாதுக்கள் அதிகமாக இருக்கும் காரணத்தால் இரத்தச் சோகைக்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்தாக உள்ளது.

பித்தம்

பலருக்கு உடலில் பித்தம் அதிகரித்து, வாந்தி, மயக்கம், தலைச்சுற்றல், உடல்கூடு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நூறு மில்லி நீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி

நெல்லிக்காய் சாறு சேர்த்து குடிக்கவும்.

கெட்ட கொழுப்புகள்

குடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள் குறைய நூறு மில்லி சுடுநீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி நெல்லிக்காய் சாறு மற்றும் இஞ்சிச்சாறு இரண்டையும் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு குறையும். உடல் எடையும் கட்டுக்குள் வரும். மேலும் தோலில் உள்ள சுருக்கங்கள் நீங்கும்.

பெண்களுக்கு ஏற்றது

பெண்களுக்கு உடல் சூடு காரணமாக ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிலக்கு கோளாறுகள், சினைப்பை நீர்க் கட்டி தொந்தரவு போன்றவற்றிற்கு நெல்லிக்காயை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைமுடி

முடி வளர்ச்சிக்கு தேவையான சத்துக்களும், வேதிப்பொருட்களும் நெல்லிக்கனியில் நிறைந்துள்ளது. குறிப்பாக இதில் இருக்கும்





வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி சத்துக்கள் தலைமுடி வேர்களை வலுப்படுத்தி முடி கொட்டுவதை குறைக்கிறது.

சூடு

நூறு கிராம் காய்ந்த நெல்லிக்காயை இருநூறு மில்லி மோரில் இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் அரைத்து தலையில் தடவி பத்து நிமிடம் ஊறிய பின்பு குளிப்பதன் மூலமாக கண்கூடு நீங்கும். மேலும் மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, தலைவலி நீங்கும்.

நெல்லிக்காய் எடுத்துக் கொள்ளும் அளவு

வைட்டமின் 'சி' நாளொன்றுக்கு, ஒன்று முதல் 3 வயது குழந்தைகளுக்கு 15 மில்லி கிராம். 4 முதல் 13 வயது குழந்தைகளுக்கு 25 முதல் 45 மில்லி கிராம், வளர்ந்தவர்களுக்கு 90 மில்லி கிராம் வரையிலும் போதுமானது. 100 கிராம் நெல்லிக்காயில் 600 மி.கி. வைட்டமின் 'சி' இருக்கிறது. பெரிய நெல்லிக்காயை அழுத்தினால் அது கீற்றுகளாக வரும். பெரியவர்கள் அதில் 2 கீற்றுக்களை மட்டும் தினசரி சாப்பிட்டால் போதும். சாறாகக் குடிக்கிறீர்கள்

என்றால், அரைநெல்லிக்காய் போதும். குழந்தைகளுக்கு தினம் ஒரு கீற்று போதும்.

குழந்தைகளுக்கு பெரிய நெல்லிக்காயை எப்படி கொடுக்கலாம்?

குழந்தைகளுடைய வாட்டர் பாட்டிலில் ஒரு நெல்லிக்காயை நறுக்கிப்போட்டு, அதில் தண்ணீரை ஊற்றி விடலாம். நெல்லிக்காய் ஊறிய இந்தத் தண்ணீரை குடித்தாலே குழந்தைகளுக்குப் போதுமான வைட்டமின் 'சி' கிடைத்துவிடும். ஆனால், குழந்தைகளுக்கு மாலை 5 மணிக்கு மேல் நெல்லிக்காய் சாப்பிடக் கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்குமா?

பெரிய நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்று பெரும்பாலானோர் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உண்மையில் இதில் இருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நம் உடம்பில் இருக்கும் கபத்தை வெளியேற்றும். அதைத்தான் நாம் சளி பிடித்துக் கொண்டதாக நினைக்கிறோம். ஆனால், இரவு நேரத்தில் நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் தொண்டை கரகரப்பு ஏற்படும்.

கவனிக்க வேண்டியவை

நெல்லிக்காய் சாறு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவையும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுக்குள் வைக்கும் என்பதால், இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கு மாத்திரை எடுத்துக் கொள்பவர்கள், ஓர் இயற்கை மருத்துவரிடம் தினசரி எத்தனை நெல்லிக்காய் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை கேட்டு தெரிந்து கொண்டு அதன் பிறகு சாப்பிடலாம்.

அதிகம் சாப்பிட்டால் பக்கவிளைவு வருமா?

வைட்டமின் 'சி' நீரில் கரையும் தன்மை கொண்டது என்பதால், அதிகப்படியானதை உடம்பால் சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது. தேவையானதை எடுத்துக் கொண்டு மீதத்தை உடல் வெளியேற்றிவிடும். நெல்லிக்காய் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் ஒரு சிலருக்கு வாந்தி உணர்வு, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பிரச்சனைகள் வரலாம். மற்றபடி பெரிதாக வேறு எந்தப்

பிரச்சனையும் வராது.

தீமைகள்

பொதுவாக வைட்டமின் 'சி' அமிலத்தன்மையை அதிகப்படுத்தும் என்பதால், அதிகளவு உட்கொள்ளும் போது நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும். அசிடிட்டி பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு, இது மேலும் தொந்தரவை ஏற்படுத்தும்.

நெல்லிக்காய் அதிகமாகச் சாப்பிடுபவர்கள் அதிகளவு தண்ணீர் உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு லிட்டர் தண்ணீராவது அருந்துவது நல்லது. இல்லையென்றால் சருமப் பிரச்சனைகள், ஒவ்வாமை, முடி உதிர்வு போன்றவை ஏற்படலாம்.

நெல்லிக்காய் மூலம் உடலுக்குப் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கு மென்றாலும், தொடர்ச்சியாகவோ, அதிகமாகவோ, சாறாகவோ உட்கொள்ளக் கூடாது. அளவோடு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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.rjherbalhospitals.com



புகையிலையால் ஏற்படும் 5000 ஆபத்துகள்



ந

லமான வாழ்வுக்கு புகையாகிப்போன புகையிலைப் பொருட்களால் ஆண்டுதோறும் 60 லட்சம் பேர் உயிரிழக்கின்றனர். இவர்களில் ஆறு லட்சம் பேர் புகையிலைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாதவர்கள். அருகில் இருப்பவர்கள் புகைத்து வெளியே விட்ட புகையை சுவாசித்ததாலேயே நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டு உயிரிழந்தவர்கள் என்பது தான் வேதனைக்குரியது.

புகையிலையில் சுமார் 5000 நச்சுப் பொருட்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நச்சுப் பொருளும் உடலில் ஒவ்வொரு விதமான பிரச்சனை ஏற்பட காரணமாக இருக்கின்றன. அதிலும் முக்கியமாக புகையிலையில் உள்ள நிகோட்டின், கார்பன் மோனாக்சைடு இதய நோய், புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய், நாள்பட்ட சுவாசக் கோளாறு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கு வழி வகுக்கும்.

புகையிலையில் உள்ள நிகோட்டின் என்ற இரசாயனம் உள்ளது. புகையிலைப் பொருட்களைப்

பயன்படுத்தும்போது இந்த நிகோட்டின் மிக விரைவாக மூளைக்குச் சென்று, 'நன்றாக இருக்கிறது' என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி அந்தப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாக்கி விடுகிறது.

புகைப்பிடிப்பதன் மூலம் சுவாச நோய்த்தொற்றுகளான சைனசிடிஸ், டான்சில்லிடிஸ் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பை சீர்குலைக்கிறது. அது மட்டுமின்றி, புகைபிடித்தல் முடக்கு வாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்கும்.

புகையிலையின் தீமைகள்

குறித்து சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், அதிக அளவில் புகையிலை பயன்படுத்துவோருக்கு எலும்புகளின் அடர்த்தி குறையும் என்பது அறியப்பட்டுள்ளது. எலும்புத் தேய்மானப் பிரச்சனை அதிகரிக்கும். இதனால் மூட்டுகளில் வலி அதிகரிக்கும்.

புகையிலை பயன்படுத்துவதால் பெருந்தமனி தடிப்பு, தோல் அழற்சி, இரத்த நாளங்களில் பாதிப்பு போன்றவை ஏற்படும். புகையிலை பயன்படுத்துவது இதய நோய்களை அதிகரிப்பதோடு, இரத்தத்தில் கட்டிகளை உருவாக்குகின்றன. அவை இதய தமனிகளில் சிக்கி மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும். அதோடு புகையிலை பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இது இரத்த உறைவு அல்லது இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தி திடீர் மரணத்துக்கும் காரணமாகிறது.



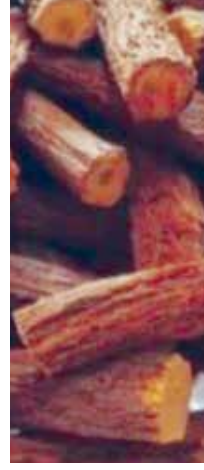
புகையிலையில் உள்ள நச்சுக்களால் நுரையீரல், உணவுக் குழாய், மூக்கு மற்றும் சைனஸ் பகுதி, வயிறு, கணையம், சிறுநீரகம், கல்லீரல், கருப்பை, பெருங்குடல் போன்றவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

புகையிலை பழக்கம் எரித்ரோபிளாக்கியாவை ஏற்படுத்தும். லுகோபிளாக்கியா என்பது வாய்ப்பகுதியில் வெள்ளை மற்றும் சாம்பல் நிறத் திட்டுக்களை உருவாக்கும் ஒரு நோயாகும். இதன் நிலைமை மோசமாகும் போது கடுமையான பாதிப்போடு, புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் அபாயமும் உள்ளது.

புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கான சிகிச்சை

புகையிலை பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதனை நிறுத்த விரும்பினால் அதற்கான சிகிச்சையில் மிகவும் முக்கியமானது நிகோட்டின் மாற்று மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதுதான். இதோடு மருந்துவர்கள் அறிவுறுத்தும் மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்வது உங்களின் புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தச் செய்யும்.

புகைப்பிடிக்க முக்கிய காரணம், நிகோட்டின் அவர்களை அமைதிப்படுத்தும் என்பதால் தான். அதனால் இப்பழக்கத்தை கைவிடும்போது, மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த வேறொரு மாற்று தேவைப்படும். அதனால், தொடர்ந்து மசாஜ் செய்து கொள்வது, அமைதியான பாடல்களை கேட்பது, யோகாவை கற்றுக் கொள்வது போன்றவைகளில் ஈடுபடுங்கள். இது புகைப்பழக்கத்தை கைவிட்ட சில



வாரங்களுக்கு மனத்தில் தோன்றும் வெறுப்பு உணர்வுகள், கோபத்தை தவிர்க்க உதவும்.

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த உதவும் வீட்டு மருத்துவங்கள்

புகைப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட நம் வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை எப்படி பயன்படுத்தி பயனடையலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நீர் மருத்துவம்

உலகின் ஆதாரமே நீர்தான். தண்ணீர் நேரடியாக செயல்பட்டு புகைபிடிப்பவர்களின் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. தினமும் 8 முதல் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் புகைப்பிடிக்கும் எண்ணம் குறையும் வாய்ப்புள்ளது. புகைப்பிடிக்கும் எண்ணம் வரும்போதெல்லாம் 1 டம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குடிக்க பழகுங்கள்.

பழங்களும் காய்கறிகளும்

புகைப்பிடிக்கும் முன்பால், செலரி கீரை, கேரட், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணுவதால், புகைப்பிடிக்கும் போது கசப்பான சுவையைக் கொடுக்கும். அதனால் பிடித்து கொண்டிருக்கும்

சிகரெட்டை கூட, பாதியிலேயே தூக்கி எறிந்து விடுவீர்கள்.

தும்பை

தும்பை வேரை தேநீர் தயாரித்து குடித்து வாருங்கள். தும்பை மன அழுத்தம், கவலை, சோர்வு போன்றவற்றை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. சிகரெட் புகைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வரும்போது நிகோட்டினுக்கு பதிலாக பயன்படுத்தலாம்.

முள்ளங்கி

முள்ளங்கியை அரைத்து சாறாக்கி அதனுடன் தேன் கலந்து குடிப்பது சிறந்த பலனை தரும். அமிலத்தன்மையை குறைக்கும்.

அதிமதுரம்

அதிமதுரம் புகைப்பிடிக்கும் எண்ணத்தை கட்டுப்படுத்துவதோடு செரிமானத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும்போது அதிமதுரத்தை வாயில் போட்டு மெல்லலாம். அல்லது தேநீர் தயாரித்து தினமும் இரண்டு கப் குடிக்கலாம்.

தேன்

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதில்

தேன் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின்கள், என்சைம்கள் மற்றும் புரோட்டீன்கள் இதில் உள்ளன. இவை புகைப் பிடிக்கும் எண்ணத்தை குறைக்கவல்லது.

திராட்சை / விதைகள்

புகைப்பிடித்தலால் ஏற்படும் மோசமான விளைவுகளை குறைக்கும் சத்துக்கள் திராட்சை பழச்சாறில் உள்ளது. புகைப்பிடிப்பதால் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள அமிலத்தன்மையை குறைப்பதோடு சிகரெட்டால் நுரையீரலுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை சரிசெய்யும். எனவே புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் புகைப்பழக்கத்தை விட இயலாவிட்டாலும் திராட்சை சாறு குடித்து பாதிப்புகளையாவது குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

லவங்கப்பட்டையை மெல்லுங்கள்

நிகோட்டினுக்காக ஏங்குபவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வீட்டு சிகிச்சையாகும். புகைக்க வேண்டும் என்று தோன்றும்போது லவங்கத்தை வாயில் போட்டு மெல்லுங்கள். இது நிகோட்டின் தேவை என்ற உணர்வை கட்டுப்படுத்தும்.

வசம்பு

நிகோட்டின் ஏக்கத்தை குறைக்க சிறந்த மருந்து வசம்பாகும். உங்கள் உணவில் சிறிதளவு வசம்பு பொடியை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது புகைப்பிடிக்கும் எண்ணத்தை மிக விரைவில் போக்கும்.

புகைப்பழக்கத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும் என்கிற மன திடம் இருந்தால் நிச்சயம் எல்லோராலும் அந்தப் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட முடியும். சிகரெட் என்னும் அரக்கனை ஒழிப்பது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது.



இது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல நீங்கள் சார்ந்துள்ள சமூகத்திற்கும் நீங்கள் செய்யும் நன்மை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT Registration of Newspapers (central) Rules, 1956 FORM IV (SEE RULE 8) Statement about Ownership & other particulars about Newspaper	
HERBAL MIRACLE	
1. Place of Publication	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
2. Periodicity of its Publication	Monthly
3. Printer's Name	J.M. PROCESS
Nationality	Indian
Address	No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002
4. Publisher's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
5. Editor's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
6. Name and Address of Shareholders holding more than on percent of the Share Capital	Proprietor
JEYADURAI SAMIYARAJA hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief	
Dated : 01.03.2022 Signature of Publisher: JEYADURAI SAMIYARAJA	



மருத்துவர் அபிராமி



சர்க்கரை நோயாளிகள் செய்யக்கூடாதவை



வா

ழக்கை முறையை சரியாக அமைத்துக் கொள்ளாததால்தான் சிறு வயதிலேயே சர்க்கரை நோய் வருகிறது. எனவே வாழ்க்கையை முறைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உடற் பயிற்சி செய்யாமல் உண்டு உண்டு உறங்கினால் சர்க்கரை நோய் உங்களை விரும்பி வந்து சொந்தம் கொண்டாடும்.

உடல் பருமனை அனுமதிக்காதீர்கள். உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள். மனதை எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள். டென்ஷன், மன அழுத்தம், கோபம், கவலை இவையெல்லாம் சர்க்கரை நோய் ஏற்படக் காரணமாகிவிடும்.

அதுபோல ஆசை பட்டதை எல்லாம் சாப்பிடாதீர்கள். நீரிழிவு நோயாளிகள்

உணவு விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். என்ன சாப்பிட வேண்டும், எதை சாப்பிடக் கூடாது என்பதில் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். நாம் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகள் உடலில் இரத்த சர்க்கரையை அதிகரிக்கக்கூடும். குறிப்பாக, பழங்கள் சாப்பிடுவதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சில பழங்களில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும். இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்காத பழங்களை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடலாம்.

பழங்கள் வேண்டாம்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான உணவுகளில் பழங்களின் பங்கு முக்கியமானது. ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகள் பழங்கள் விஷயத்தில்



கவனமாக இருக்க வேண்டும். எல்லா பழங்களும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஆகாது. சில பழங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கணிசமாக உயர்த்தி ஆபத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.

பழங்களை விட ஆபத்தானவை பழச்சாறுகள் அருந்துவது. அது உடனடியாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகிறது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் பழச்சாறுகளை அருந்தக்கூடாது. பழச்சாறில் நார்ச்சத்து துளியும் இல்லை. ஆனால் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும். எனவே, நீரிழிவு நோயாளிகள் பழச்சாறுகளை முழுவதுமாக தவிர்த்துவிடுங்கள்.

அதுபோல மாம்பழம், பலப்பழம், சப்போட்டா, வாழைப்பழம் இவைகளை தவிர்த்துவிட வேண்டும். முக்கணிகளில் முதல் கனியான மாம்பழத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகம் இருக்கிறது. சப்போட்டாவில் சர்க்கரையும், கார்போஹைட்ரேட்டும் அதிக அளவில் இருப்பதால் அதையும் தவிர்த்து விடுங்கள். பொதுவாகவே சர்க்கரை

நோயாளிகள் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்த்து விடவேண்டும். தர்பூசணி, சீத்தாப்பழம், வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம் இவைகளில் கார்போஹைட்ரேட் அதிக அளவில் இருக்கிறது. எனவே இந்தப் பழங்களை ஆசைக்கு என்றாவது ஒரு நாள் சாப்பிடலாமே தவிர அடிக்கடி சாப்பிடக் கூடாது.

பழவகைகளில் ப்ளூபெர்ரி, பேரிக்காய், செர்ரி, திராட்சை, பீச், ப்ளம்ஸ், கிரேப் ஃப்ரூட், ஆரஞ்சு, நாவல்பழம் மற்றும் கொய்யா ஆகிய பழங்களை சாப்பிடலாம். அதையும் அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது. 100 கிராம் பழங்கள் சாப்பிடுவதே போதுமானது. மேலும் இந்தப் பழங்களில் நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் சி சத்து அதிகமாக இருக்கிறது.

இனிப்பை தவிர்ப்போம்

சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, தினமும் எண்ணெய், நெய்யின் உபயோகத்தையும் 2 - 3 தேக்கரண்டியாக குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி மற்றும் அரிசி வகை உணவு பதார்த்தங்கள் அதிகம் சாப்பிடுவது மூலம் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். எனவே தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசியில் தயாரிக்கப்பட்ட தோசை, இட்லி, அவல் போன்றவைகளை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

தவிடு நீக்காத, பாலீஷ் செய்யப்படாத அரிசி சந்தையில் கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி பயன்படுத்தினால் சர்க்கரை



கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

கோதுமைப்புட்டு, கோதுமை ரவை, கோதுமை உப்புமா, கேழ்வரகு, கம்பு போன்றவைகளை சாப்பிடலாம். மைதா, ரவை, நூடுல்ஸ், சேமியா கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். மதியமும் இரவிலும் தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், பெரிய வெங்காயம், முட்டைக்கோஸ் போன்றவைகளை நறுக்கிப் போட்டு சாலட் தயாரித்து பசி நீங்கும் வரை சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவுமுறை

காலை உணவு : கேழ்வரகு புட்டு, கோதுமை புட்டு, கடலைக் கூட்டுடன் சாப்பிடலாம். கேழ்வரகு அல்லது ஓட்ஸ் பாலில் காய்ச்சிப் பருகலாம். கேழ்வரகு தோசை, சப்பாத்தி, இரண்டு முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, கோதுமை ரொட்டி போன்றவைகளையும் தேவைக்குத் தக்கவாறு சாப்பிடலாம்.

பகல் 11 மணி : சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இரண்டு மணி நேரத்தில்

பசி எடுப்பது இயல்பு. அந்த நேரத்தில் ஆப்பிள், மாதுளை, கொய்யா போன்ற ஏதாவது ஒரு பழத்தை சாப்பிடலாம்.

மதிய உணவு : ஒன்று அல்லது ஒன்றரை கப் சாதம் சாப்பிடலாம். தவிடு நீக்காத அரிசியாக இருந்தால் நல்லது.

பருப்புக் குழம்பு, சாம்பார், பயறு கூட்டு, சாலட், மீன் போன்றவைகளைச் சேர்க்கலாம். நாட்டுக் கோழி இறைச்சி ஒன்று அல்லது இரண்டு துண்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பொரித்து சாப்பிடாமல் வேக வைத்து சாப்பிடுங்கள்.

மாலை : ஒரு கப் டீ அல்லது காய்கறி சூப், காளான் சூப் போன்றவற்றை பருகலாம்.

இரவு உணவு : சோறு சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெய் சேர்க்காத சப்பாத்தி அல்லது கோதுமை கஞ்சி சாப்பிடலாம்.

உணவு சாப்பிட்டதும் உறங்கும் பழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும். இரவு உணவு உண்டதும் சிறிது நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

கொழுப்பு இறைச்சி	ஆட்டு இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி
பால் வகைகள்	பால், வெண்ணெய் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி
இனிப்புகள்	மிட்டாய், பிஸ்கெட்டுகள், பேக்கரி உணவுகள், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட்
இனிப்பு பானங்கள்	சோடா மற்றும் எனர்ஜி பானங்கள்
ஸ்வீட்னர்கள்	வெள்ளை சர்க்கரை, பழுப்பு சர்க்கரை, தேன், மேப்பிள் சிரப்
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்	சிப்ஸ், பாப்கார்ன், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி

கிழங்கு வகைகளில் உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, பீட்ரூட் போன்றவற்றை தவிர்க்கவேண்டும். செயற்கை சர்க்கரை மற்றும் வெள்ளை சர்க்கரை சேர்த்துள்ள உணவு பொருட்களை உட்கொள்ளக் கூடாது.

சர்க்கரை நோயாளிகள் உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்க உதவும். கூடவே நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வதும் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

பருப்பு வகைகள் நல்லது

பருப்பு, கிட்டு பீன், கருப்பு மற்றும் வெள்ளை சுண்டல் ஆகியவை குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டு உணவுகளாகும். அவற்றில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் படிப்படியாக வெளியிடப்படுகின்றன. எனவே, இவை இரத்த சர்க்கரை அளவை உயர்த்தும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

பாதம் போன்ற பருப்பு வகைகளில் மோனோசார்ச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள், புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவை அதிகமாக உள்ளது. இது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

ஒரு கப் சமைத்த கீரையில் வெறும் 21 கலோரிகள் மட்டுமே உள்ளன. அது மட்டுமல்லாமல் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் மெக்னீசியம் மற்றும் நார்ச்சத்துகள் இதில் நிரம்பி உள்ளன.

ஓட்ஸ் உங்கள் இதயத்திற்கு மட்டுமல்ல, உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை குறைக்கவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஆப்பிள் போலவே, ஓட்ஸ் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளன.





ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும் 5 ராஜாக்கள்

மண்ணீரல் 3

ஒ

ரு மனிதன் நோயின்றி வாழ மண்ணீரலின் ஆரோக்கியம் மிக முக்கியமானதாகும். நோய் என்னும் எதிரி உடலுக்குள் நுழையாமல் இருக்க மண்ணீரல் மிக முக்கியமான பங்காற்றுகிறது என்பதை சென்ற இதழில் தெரிந்து கொண்டோம்.

மண்ணீரலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தக் கூடிய உணவுகள் எவையெவை என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம். அதற்கு முன் மண்ணீரல் பாதிக்கப்பட்டால் என்னென்ன அறிகுறிகள் ஏற்படும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உடல் எடை அதிகரிக்கும். நா வறட்சி ஏற்படும். உடல் முழுவதும் இனம்புரியாத வலி பரவும். அடி வயிற்றில் கடுமையான வலி ஏற்படும். வாந்தி உண்டாகும் உணர்வு, உடல் பலவீனமடைவது, உடல் பாரமாகத் தெரிவது, சிறுநீர் பிரிவதில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.

எதையும் வரும் முன் காப்பதே புத்திசாலித்தனம். எனவே சரியான உணவுகளை உண்டு மண்ணீரலை காத்திருங்கள்.



மண்ணீரலின் சிறப்பான செயல்பாட்டிற்கு தண்ணீர் மிகவும் அவசியமான ஒன்று. ஒருவர் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்காவிட்டால், மண்ணீரலால் இரத்தத்தில் உள்ள டாக்ஸின்களை வெளியேற்ற முடியாமல் போகும். செரிமானம் தாமதமாகும். உடல் வறட்சியடையும். எனவே மண்ணீரலின் ஆரோக்கியத்திற்கு தண்ணீர் மிக அவசியமான ஒன்று. இதனை

உணர்ந்து தினமும் நீரை அதிகம் குடிப்பதோடு, மூலிகை டீ, பால், ஆரஞ்சு பழம், தக்காளி, தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய் போன்ற நீர்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளவும். தினமும் 8 முதல் 10 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

கீரைகள், கேரட், பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, புதினா, பூண்டு, தேங்காய், முளைத்த பயிறு, சின்னவெங்காயம், கொய்யாப்பழம், திராட்சை, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, பப்பாளி, மாதுளை, அத்திப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி, பிளம்ஸ் முதலியவற்றை அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் உள்ள மெத்தியோனின் இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்கும், மண்ணீரல், பித்தநீர் சுரப்பிகளின் இயக்கத்திற்கும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

காய்கறிகளையும், பழங்களையும் ஒருவர் அதிகம் சாப்பிட்டு வந்தால், மண்ணீரலின் செயல்பாடு சிறப்பாக இருக்கும். அதிலும் வைட்டமின்கள், கனிமச்சத்துக்கள் நிறைந்த திராட்சை, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, பப்பாளி, மாதுளை, அத்திப்பழம் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

அன்றாட உணவில் இஞ்சி சேர்த்து வருவதன் மூலம், மண்ணீரலின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கலாம். இஞ்சியில் உள்ள நொதிப்பொருளான ஜிங்கிபெயின் புரோட்டீன்கள்



செரிப்பதற்கு உதவுவதோடு, உடலினுள் உள்ள அழற்சியை குறைத்து, நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலிமைப்படுத்தி, உடலை சுத்தம் செய்யும்.

வாரத்திற்கு 3 முறை உணவில் மீன் சேர்த்துக் கொண்டால், அது மண்ணீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். அதிலும் சால்மன், கானாங்கெளுத்தி, மத்தி போன்ற மீன்களில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ஆரோக்கியமான அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் உள்ளன. இது உடலினுள் உள்ள அழற்சியைக் குறைக்கும். மண்ணீரலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். இந்த ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மீன்களில் மட்டுமின்றி, ஆளிவிதை, கனோலா எண்ணெய், சோயா பீன்ஸ் எண்ணெய், பூசணிக்காய் விதை, வால்நட்ஸ் போன்றவற்றிலும் அதிகம் நிறைந்துள்ளது.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும் 5 ராஜாக்கள் வரிசையில் மண்ணீரலின் அவசியத்தையும், ஆரோக்கிய வாழ்வில் மண்ணீரலின் பங்கையும், மண்ணீரலை பாதுகாக்கும் உணவுகளையும் பற்றி விரிவாக தெரிந்து கொண்டோம். அடுத்த இதழில் நாம் உயிரோடு வாழ ஒவ்வொரு நொடியும் துடித்துக் கொண்டே இருக்கும் "இதயம்" பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.



மருத்துவர் சரண்யா



இதயம் காக்கும் பிரண்டை

உணவும் மருந்தும் அப்படியான பட்டியலை எடுத்துப் பார்த்தால் அதில் பிரண்டை முக்கிய இடம் வகிக்கும். ருசிக்கும் சரி, ஆரோக்கியத்துக்கும் சரி பிரண்டை சிறந்த உணவு. நம் முன்னோர்கள் நம்மை சுற்றி விளையக்கூடிய காய், பழம், கீரைகளை உண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்துள்ளனர். அவர்கள் அன்றாடம் உணவில் பயன்படுத்திய, நாம் மறந்துவிட்ட ஒரு மருத்துவ குணமிக்க தாவரம்தான் பிரண்டை.

சாதாரண பிரண்டை, சிவப்பு பிரண்டை, உருட்டுப் பிரண்டை அல்லது உருண்டைப் பிரண்டை, முப்பிரண்டை, தட்டைப் பிரண்டை அல்லது

சதுரப்பிரண்டை, களிப்பிரண்டை, தீப்பிரண்டை, புளிப்பிரண்டை, ஓலைப்பிரண்டை என பிரண்டை பல வகைப்படும். இதற்கு வஜ்ஜிரவல்லி என்ற பெயரும் உண்டு. கொடி வகையை சேர்ந்தது. அதீத மருத்துவ குணமுடையது.

பொதுவாக மனித நடமாட்டம் குறைவாகக் காணப்படும் பற்றைகாடுகள் மற்றும் வேலிகளில் படர்ந்து வளரக்கூடியது. இதன் சாறு உடலில் பட்டால், அரிப்பையும், நமைச்சலையும் ஏற்படுத்தும். இதன் வேர் மற்றும் தண்டுப் பகுதிகளே பெரும்பாலும் மருத்துவத்துக்குப் பயன்படுகின்றன.

இதில் நிறைய வகைகள் இருந்தாலும்,



நான்கு பட்டைகளைக் கொண்ட சாதாரணப் பிரண்டையே அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

அடிபட்ட வீக்கம், சுளுக்கு, பிடிப்பு, வலி போன்றவற்றுக்கு இது சிறந்த நிவாரணம் தரக்கூடியது. துவையல் செய்து சாப்பிடுவதன் மூலமே நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். இதன் துவையல் உடல் சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஞாபகசக்தியை பெருக்கும். மூளை நரம்புகளை பலப்படுத்தும் எலும்புகளுக்கு சக்தி தரும். ஈறுகளில் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவை நிறுத்தும். வாரத்தில் இரண்டு நாள்வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் தேகம் வலுப்பெறும், உடல் வனப்பு பெறும்.

எலும்புகள் சந்திக்கக் கூடிய இணைப்பு பகுதிகளிலும் நரம்பு முடிச்சுகளிலும் வாயுவின் சீற்றத்தால், தேவையற்ற நீர் தேங்கிவிடும். இதன் காரணமாக பலர் முதுகுவலி, கழுத்துவலியால் அவதிப்படுவார்கள். மேலும் இந்த நீர் முதுகுத் தண்டு வழியாக இறங்கி சனியாகி பசையாக மாறி முதுகு மற்றும் கழுத்துப்பகுதியில் இறங்கி இறுகி முறுக்கிக் கொள்ளும். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தலையை அசைக்க முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள். இந்தப் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபட பிரண்டைத் துவையல் உதவும்.

மன அழுத்தம் மற்றும் வாய்வு சம்பந்தமான நோய்கள் இருந்தால் வயிறு செரிமான சக்தியை இழந்து விடும்.



அப்படிப்பட்ட சூழலில் பிரண்டையை துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் செரிமான சக்தியை தூண்டிவிடும். அஜீரணக் கோளாறுகளைப் போக்கும். மூலப் பிரச்சனையை சரி செய்யும். மேலும் பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி, அரைத்து ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதால் இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறையும். இதனால் இதயத்துக்கு தேவையான இரத்தம் செல்வது தடைபட்டு, இதய வால்வுகள் பாதிப்படையும். இந்தப் பாதிப்புக்கு உள்ளானோர், அடிக்கடி இந்தத் துவையலை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இதயம் பலப்படும்.

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், இதன் துவையலை சாப்பிடுவதன் மூலம் நல்ல பலன் பெறலாம். இளம் தண்டுடன் புளி, உப்பு சேர்த்து அரைத்து, நன்றாகக் காய்ச்சி பொறுக்கும் சூட்டில் பற்றுப் போடுவதன் (பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூசுவது) மூலம் பலன் கிடைக்கும்.

பிரண்டை துவையல்

பிரண்டை தண்டுகளின் மேல் உள்ள

தோலை அகற்றி, அதில் உள்ள நாரையும் அகற்றிவிட்டு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வதக்க வேண்டும். அதனுடன் காய்ந்த மிளகாய், புளி, உப்பு, சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். சுவைக்காக தேங்காய், உளுந்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

பிரண்டை உப்பு

பிரண்டையை உலர்த்தி எடுத்து தீயில் எரித்துச் சாம்பலாக்க வேண்டும். அப்படி கிடைக்கும் 1 கிலோ சாம்பலை 3 லிட்டர் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி, அரை நாள் தெளிய வைக்க வேண்டும். அப்படி தெளிந்த நீரை பீங்கான் பாத்திரத்தில் ஊற்றி 8 முதல் 10 நாட்கள் வெயிலில் உலரவைக்க வேண்டும். நீர் முழுவதும் வற்றி உலர்ந்த பிறகு கீழே படிந்திருக்கும் உப்பை சேகரித்து வைக்கவும்.

பிரண்டை உப்பில் 2 முதல் 3 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் பால் சேர்த்துச் சாப்பிட 2 மாதத்தில் ஊளைச்சதை குறைந்து உடல்பருமன் குறையும். பிரண்டையை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள உடலில் கொழுப்பு எரிக்கும் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

2 கி பிரண்டை உப்புடன் ஜாதிக்காய்தூள் - 5 கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவந்தால், ஆண்மைக் கோளாறு பிரச்சனை தீரும். வீரியம் பெருகும். உடல் வலிமை பெறும்.

வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், உதடுவெடிப்பு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு 2 கிராம் உப்பை வெண்ணெய்யுடன் கலந்து இரண்டு தடவை கொடுத்தால், மூன்று நாளில் குணமாகும்.

நீங்கள் எடை இழக்க விரும்பினால் அவ்வப்போது பிரண்டையை சேர்ப்பதன் மூலம் எடை இழப்பில் முன்னேற்றம் காணலாம். பிரண்டை உடலில் நேரடியாக கொழுப்பின் அளவோடு தொடர்புகொண்டது. உடலின் வளர்சிதை மாற்ற காரணிகளில் வலுவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உடலில் கெட்ட கொழுப்பான எல்டிஎல் அளவை குறைப்பதன் மூலம் இதயத்துக்கு நன்மை செய்கிறது. இதயத்துக்கு செல்லும் இரத்தம் தடைபடாமல் இருக்கும்படி இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதை தடுக்கிறது.

மேலும் பெருந்தமனி தடிப்பு, இதய பாதிப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இவற்றிலிருந்தும் பாதுகாக்கும். நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள் உணவின் மூலம் நீரிழிவை கட்டுக்குள் கொண்டுவர நினைத்தால் அதற்கு பிரண்டை

உறுதுணையாக இருக்கும். இது நீரிழிவு எதிர்ப்புத்திறன் கொண்டவை. இதில் இருக்கும் குவெர்செட்டின் நீரிழிவு இருப்பவர்களுக்கு நன்மை பயக்கிறது.

பிரண்டையிலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டு என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கலாம். இதில் இருக்கும் அஸ்கார்பிக் அமிலம் உடலில் இருக்கும் நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதோடு வெளியிலிருந்து தாக்கும் நோய்க்கிருமிகளுக்கு எதிராக கூடுதல் பாதுகாப்பு தரும் அளவுக்கு கூடுதல் ஆக்சிஜனேற்ற பாதுகாப்பை தருகிறது.

மேலும் உடலில் உள்ள உயிரணுக்களான ஆஸ்டியோபிளாஸ்ட்களின் உற்பத்தியை தூண்டுகிறது. எலும்பு வலியை குணப்படுத்தவும், உடைந்த எலும்புகளை ஒட்டவைக்கவும் பிரண்டை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

பிரண்டை எலும்புகளுக்கு உதவும் என்பது போன்றே பற்களுக்கும் உதவும். பற்களுக்கும் வாய்வழி ஆரோக்கியத்துக்குமான தொடர்பு அதிகம். இதை நன்முறையில் மேம்படுத்துகிறது பிரண்டை.

மூலநோய் இருப்பவர்களுக்கு உணவில் கட்டுப்பாடு கடைபிடிப்பது அவசியம். பிரண்டையில் இருக்கும் கரிம சேர்மங்கள் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளை கொண்டுள்ளது. பிரண்டை மூலநோய் சிகிச்சைக்கு அல்லது நோய் தீவிரத்தை குறைக்க உதவும்.

வைட்டமின் சி நிறைந்தது பிரண்டை. வைட்டமின் சி உடலில் கொலாஜன் என்னும் புரதத்தின் முக்கிய அங்கம். இவை தான் சரும திசு முதல் இரத்தநாளங்கள் மற்றும் தமனிகள் வரை அனைத்தையும் உருவாக்க உதவுகிறது. இதிலுள்ள அதிகளவு வைட்டமின் சி உடலில் சருமம் சேதமடைவதை சரி செய்ய உதவுகிறது. உடலில் உண்டாகும் காயத்தை குணமாக்கவும், நோயிலிருந்து விரைவில் மீண்டு வரவும் உதவுகிறது.





செல்வி ஜெயதுரை



உ

லகம் முழுவதும் சுமார் 60 ஆயிரம் வகையான மரங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் பிள்ளை என்று பெருமை கொண்டாடப்படும் மரம் தென்னை மட்டுமே. பெற்ற பிள்ளைக்கு நிகராக தென்னை மரத்தை கருதுவதால்தான் நம் முன்னோர்கள் இதை தென்னம்பிள்ளை என்றனர்.

பத்து தென்னம்பிள்ளை இருந்தால் முதுமை காலத்தில் யாரையும் சார்ந்திருக்காமல் கௌரவமாக வாழலாம் என்பார்கள். பெற்ற பிள்ளைகள் கை விட்டாலும் தென்னம் பிள்ளை தன்னை நட்டு வளர்த்தவர்களை ஒருபோதும் கைவிடுவதில்லை. அதனால் தான் கவிஞர் கண்ணதாசன் 'தென்னைய பெத்தா இளநீரு பிள்ளையை பெத்தா கண்ணீரு' என்று எழுதினார்.

பொதுவாக தென்னை மரம் 5 வருடங்களில் வளர்ந்து பலன் தரக்கூடியது. ஆனால் பனைமரம் வளர்ந்து பலன் தர 15 ஆண்டுகள் ஆகும். எனவேதான் தென்னை மரம் வைத்தவன் தின்னுட்டு சாவான் பனைமரம் வைத்தவன் பார்த்திட்டு சாவான்' என்ற பழமொழி தோன்றியது.

தென்னை மரம் வாழும் காலம்வரை தேங்காய், இளநீர், அடுப்பெரிக்க குதம்பு, மட்டை, வீடு கட்ட ஓலை

தென்னை மரம்



நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்

7



என கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். அதனால்தான் தென்னை மரத்தை கலியுகத்தின் கற்பக விருட்சம் என்றனர் நம் முன்னோர்கள்.

பாரதி கூட காணிநிலம் வேண்டும் என்று பராசக்தியை வேண்டிய பாடலில் அந்தக் காணிநிலத்தில் மாளிகை வேண்டும். கிணற்றடியில் பத்து பன்னிரெண்டு தென்னை மரம் வேண்டும் என்று கேட்கிறார்.

தமிழர்களைப் பொறுத்தவரை தென்னை மரத்தில் இருந்து பெறப்படும் தேங்காய் இல்லாமல் சுபகாரியம் எதுவுமே இல்லை என்று சொல்லலாம். மங்கல நிகழ்வு தொடங்கி துக்க நிகழ்வுவரை அனைத்திலும் தேங்காய்க்கு இடம்

உண்டு. இறை வழிபாட்டிலும் தேங்காய் உடைத்து இறைவனுக்கு படைத்து வழிபடும் வழக்கம் தமிழர்களிடையே தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது.

சிவனுக்கு மூன்று கண் இருப்பதுபோல தேங்காய்க்கும் மூன்று கண் இருக்கும். எனவே தேங்காயை சிவனின் அம்சமாகக் கருதுவார்கள். அதுமட்டுமல்ல, திருமண நிகழ்வுகளில் தாய்மாமன் சடங்கு செய்வார்கள். தாய்மாமன் இல்லை என்றால் அந்த இடத்தில் தாய்மாமனுக்கு பதிலாக தேங்காயை வைத்து சடங்கு செய்யும் வழக்கம் இருக்கிறது.

ஒருவருக்கு நாம் ஏதாவது உதவி செய்தால் அவர் அதை எப்போது திருப்பிச் செய்வார் என்று நீங்கள்

ஒருபோதும் எண்ண வேண்டாம். தென்னம்பிள்ளையை நட்டு அதற்கு நீர் ஊற்றி வளர்த்தால், வேரால் குடித்த நீரை தலையால் இளநீராக தருகிறது. அதுபோல உங்களிடம் உதவி பெற்றவர் என்றாவது அதை திருப்பிச் செய்வார் என்று ஓளவையார் நீதிநூலில் நன்றி மறக்காத குணத்தை தென்னை மரத்தோடு பொருத்தி பாடுகிறார்.

நன்றி ஒருவர்க்குச் செய்தக்கால் அந்நன்றி என்று தருங்கொல் என வேண்டா - நின்ற

தளரா வளர்தெங்கு தாள்உண்ட நீரைத் தலையாலே தான்தருத லால்.

அத்தகைய சிறப்பு மிக்க தென்னை மரத்தை சங்க இலக்கியம் தெங்கு என்றும் தாழை என்றும் குறிப்பிடுகிறது. தேங்காய் தெய்வீகத் தன்மை கொண்டது என்பதால் அதை ஸ்ரீ பழம் என்றும், ஸ்ரீ பலா என்றும் சிறப்பித்து அழைப்பதுண்டு.

தென்னிந்தியாவில் மிக அதிக அளவில் தென்னை மரங்கள் காணப்படுகின்றன. பனை மரத்தைப் போலவே தென்னை மரமும் செங்குத்தாக வளரும் தன்மை கொண்டது. தென்னை மரம் 30 மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடியது. பல்வேறு மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது. வாழும் நாளெல்லாம்



நன்மை செய்யும் தென்னை மரத்தை, நம் முன்னோர்கள் கோயில் மரமாகவும் வைத்து வழிபட்டனர்.

திருவாரூர் மாவட்டம் திருத்தெங்கூரில் அமைந்துள்ள வெள்ளிமலை நாதர் கோயிலில் தென்னை மரம் கோயில் மரமாகத் திகழ்கிறது. திருஞான சம்பந்தரால் பாடல் பெற்ற இந்தத் தலத்தில் வைகாசி விசாகம் சிறப்பாக கொண்டாடப் படுகிறது. தென்னை மரத்தை தெங்கு என்று அழைப்பது சங்ககாலம் முதல் இன்றுவரை வழக்கத்தில் இருக்கிறது. எனவேதான் தெங்கு ஊர் என்பதை சிறப்பித்து திருத்தெங்கூர் என அழைத்தனர்.

இந்தக் கோயிலில் நவக்கிரக லிங்கங்கள் இருக்கின்றன. சூரிய லிங்கம், சந்திர லிங்கம், அங்காரக லிங்கம், புத லிங்கம், குரு லிங்கம், சுக்கிர லிங்கம், சனீஸ்வர லிங்கம், ராகு லிங்கம், கேது லிங்கம் என்ற பெயர் தாங்கிய இந்த லிங்கங்கள் வரிசையாக உள்ளது.

இந்தக் கோயிலில் மகாலட்சுமி பூஜை செய்து வழிபட்டதாக கோயில் புராணம் சொல்கிறது. மகாலட்சுமி பூஜை செய்த இடம் என்பதால் இந்தக் கோயிலில் குடிகொண்டிருக்கும் சிவன் செல்வங்களை வாரி வழங்குபவராக இருக்கின்றார். பொதுவாக மேற்குப் பார்த்த கோவிலுக்கு கிழக்கு பார்த்த கோயிலை விட அதிக சக்தி உண்டு என்பார்கள். இந்தக் கோயிலில் சிவன் மேற்கு நோக்கி தரிசனம் தருவதால் இங்குள்ள சிவனை வழிபட்டால் 1000 மடங்கு அதிக பலன் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. சிவன் வெள்ளிமலைநாதர் என்றும் அம்பிகை பிரகன்நாயகி என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்

தஞ்சாவூர் மாவட்டம் வட குரங்காடு துறையில் அமைந்துள்ள தயாநிதீஸ்வரர் கோயிலிலும் தென்னை மரமே கோயில் மரமாக இருக்கிறது. திருஞானசம்பந்தரும்

அருணகிரி நாதரும் பாடிய இந்தக் கோயிலில் அதிக அளவில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வந்து வணங்கிச் செல்கின்றனர்.

பொதுவாக கர்ப்பிணிப் பெண்களை கோயிலுக்கு செல்ல வேண்டாம் என்பார்கள். ஆனால் இந்தக் கோயிலில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வழிபட்டால் சுகப்பிரசவம் நடக்கும் என்பது நம்பிக்கை. நவராத்திரி காலத்தில் இங்குள்ள மகாலட்சுமியை வழிபட்டால் செல்வச் செழிப்பு கூடும். இங்குள்ள கோயில் மரமான தென்னை மரம் போல செல்வமும் ஓங்கி வளரும்.

தென்னை மரம் பணப்பயிர் மட்டுமல்ல, மருத்துவ குணமும் நிறைந்தது. தேங்காய், குரும்பல், இளநீர், தேங்காய் எண்ணெய், தென்னம்பாளை, தென்னம் மட்டை, தண்டு, வேர் என அனைத்துமே மருத்துவ குணம் நிறைந்தது.

தேங்காயை உணவில் சேர்த்து வந்தால் அல்சர், வயிற்றொரிச்சல், அல்சீமர் நோய் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. இதயம் பலப்படும். சருமம் பாதுகாப்பாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும். தேங்காய் உடலில் கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மூளை செல்கள் அழிவதை தடுத்து, சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுகிறது.

தேங்காயுடன் பனங்கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டால் ஆண்களுக்கு உண்டாகும் தாம்பத்தியக் குறைபாடு நீங்கும். தேங்காய் எண்ணெய் தலை முடியை வளர்ப்பதோடு சருமத்தையும் பாதுகாக்கிறது.

தென்னம்பூ 5 கிராம், சீரகம் 5 கிராம், ஒரு துண்டு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து நீரில் கொதிக்க வைத்து இருவேளை சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிடாய் பிரச்சனை, பெரும்பாடு குணமாகும். தென்னம்பாளை 100 கிராம் எடுத்து காயவைத்து இடித்து தூளாக்கி அதனுடன் 100 கிராம் திரிபலா பொடியை சேர்த்து தினமும் காலை மாலை இரு வேளை உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் புண் குணமாகும்.

1 0 0 கிராம்

தென்னம்பாளை, 100 கிராம் ஜாதிக்காய், 100 கிராம் கொட்டைப்பாக்கு மூன்றையும் நன்றாக உலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி தினமும் 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்களுக்கு விந்தணு உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

சரும நோய் உள்ளவர்கள் தேங்காய் அரை மூடி, அகத்திக்கீரை 100 கிராம், வெட்பாலை அரிசி ஒரு தேக்கரண்டி கஸ்தூரிமஞ்சள் ஒரு தேக்கரண்டி அனைத்தையும் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து உடலில் பூசி ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் சரும நோய் குணமாகும். சொரியாசில் பிரச்சனையில் இருந்தும் விடுபடலாம்.

இளநீர் இயற்கை நமக்குக் கொடுத்த பெருங்கொடை. தினம் ஒரு இளநீர் சாப்பிட்டு வந்தால் வாதம், பித்தம் நீங்கும். உடல் உள் உறுப்புகளுக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல் முதலான பிரச்சனைகள் தீரும். சர்க்கரை நோயாளிகள், சிறுநீரகப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தவிர அனைவருக்கும் ஏற்றது இளநீர்.





மருத்துவர் ஜானோ



உ

உடல் எடையை குறைப்பது என்பது மந்திரத்தால் நிகழ்வது அல்ல. உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும் என்றால், ஆரோக்கியமான லைப் ஸ்டைல் மற்றும் டயட்டை முறையாக கடைபிடித்து வர வேண்டும்.

உடல் எடையை குறைக்கும் முயற்சியில் இருப்பவர்கள் பொதுவாக செய்யக்கூடிய சில தவறுகள் என்ன என்பதை தெரிந்து கொண்டால் நிச்சயம் எல்லோராலும் ஆசைப்பட்டபடி உடல் எடையை குறைக்க முடியும்.

உடல் எடையை குறைக்க உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, பழக்கவழக்கம் என மூன்று முக்கியமான முறைகள் உள்ளன. இவற்றில் உடல் எடையை குறைக்க பலரும் உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது உடற்பயிற்சி

உங்கள் உடல்
எடையை குறைக்க
வேண்டுமா?

ஏதேனும் ஒன்று மட்டும் அல்லது இரண்டை மட்டும் கடைபிடிப்பர். உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி இரண்டையும் சரிவர கடைபிடித்தாலும், நமது பழக்கவழக்கங்களை சரிவர மேம்படுத்தாமல் போனாலும் உடல் எடையை குறைக்க இயலாது.

உணவு கட்டுப்பாடு

உடல் எடையை குறைக்க விரும்பும் பலரும் பல உணவு கட்டுப்பாடு முறைகளை மேற்கொள்கின்றனர். Keto Diet, Paleo diet, Intermittent fasting என எதனை பின்பற்றினாலும் எடை குறைந்தவுடனேயே கட்டுப்பாடு முறைகளை கைவிட்டு அளவுக்கு அதிகமான உணவுகளை மறுபடியும் சாப்பிடுவதனால் மறுபடியும் பலருக்கும் எடை அதிகமாகுவதோடு உடல் உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறு இல்லாமல் எந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையாயினும் அவற்றை முறையாக கடைபிடிப்பது உடலையும் நல்ல நிலையில் ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவும்.

பொதுவாக சில ஆரோக்கியமற்ற தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளாக, குளிர்்பானங்கள், மைதா வகைகள், பிஸ்கட், பேக்கரி வகைகள், சாக்லெட், ஐஸ்கிரீம், கஸ்டர்டு போன்றவை உள்ளன.

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருட்களான பால் பொருட்கள், டீ, காபி, வெள்ளைச் சர்க்கரை, பாட்டில் டிரிங்ஸ், பதப்படுத்தப்பட்ட பழச்சாறு இவற்றையும் தவிர்க்கலாம்.

தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற எந்த



வகையான செக்கு எண்ணெய்யாயினும் தினம் 2 கரண்டி அளவுக்கு மேல் பயன்படுத்தக் கூடாது. வெண்ணெய், மயோனேஸ், Pizza, Sandwich போன்ற fast foods வகைகளை சிறிதும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

எப்போதும் வயிறு முட்ட சாப்பிடுவதை தவிர்த்து 3/4 வயிறு மட்டும் சாப்பிட்டு வரலாம். கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவதை தவிர்த்து 1 வேளை மட்டும் அரிசி வகைகளை உண்டு மற்ற 2 வேளைகளில் கம்பு, வரகு, தினை, கோதுமை போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நாள் தோறும் கலோரி குறைவான உணவுகளை கணக்கிட்டு சாப்பிட முடியாது. அதனால் பொதுவாக இனிப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

மாவுப் பொருட்களை குறைத்துக் கொண்டு புரதச்சத்து அதிகமுள்ள

உளுந்து, பட்டாணி, காளான், கீரை வகைகள், முளைக்கடிய தானியங்கள் போன்றவற்றை சேர்க்கலாம். முட்டையில் மஞ்சள் கருவை தவிர்த்து வரலாம். வெள்ளைக் கருவை அதிகம் சேர்க்கலாம்.

கிழங்கு வகைகளான மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீட்ரூட், மற்றும் சோளம், பூசணி, சீமை சுரைக்காய் இவற்றில் அதிக மாவுச் சத்து இருப்பதால் இவற்றையும் தவிர்க்கலாம்.

மேலும் சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட இறைச்சி, பரோட்டா, நூடுல்ஸ், சாஸ் வகைகளை முற்றிலுமாக தவிர்த்து விடுங்கள். பால் சேர்ந்த டீ, காபிக்கு பதிலாக சோம்பு தண்ணீர், இலவங்கப்பட்டை டீ, க்ரீன் டீ, செம்பருத்தி டீ போன்ற மூலிகை பானங்களை குடித்து வரலாம்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டாம். சர்க்கரை அல்லது மாவு பதப்படுத்தப்படும் போது அல்லது சுத்திகரிக்கப்படும்போது அவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நீக்கப்படுவதோடு அவற்றில் பதப்படுத்த சேர்க்கப்படும் இரசாயன பொருட்களினால் நம் உடலுக்கு ஆபத்தான பல்வேறு வியாதிகள் சேரும். எடுத்துக்காட்டாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை எடுத்துக் கொள்வதால் வயதான மற்றும் இதய நோய்களுடன் தொடர்புடைய ஃப்ரீ ரேடிகல்ஸ் எனப்படும் இரசாயனங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. இதனால் உடலுக்கு மேலும் தீங்கு விளைகிறது.

கொழுப்பு உணவுகளை முற்றிலுமாக தவிர்க்கக் கூடாது. உடலின் ஹார்மோன் உற்பத்திக்கு

கொழுப்பு பேருதவியாய் விளங்குகிறது. குறிப்பாக பெண்களுக்கு கொழுப்பு மிகவும் அவசியமான சத்து ஆகும். எனவே நல்ல கொழுப்பு நிறைந்த உணவு அளவோடு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி

உணவு கட்டுப்பாடு மட்டுமே உடல் எடையைக் குறைக்காது. உடற்பயிற்சியும் அவசியம்.

சிலர் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது வயிறு நிறைய உட்கொண்ட பின்னர் பயிற்சி செய்வார்கள். அது கூடாது. உணவு உட்கொண்ட 2 மணி நேரத்திற்கு பின்னரே எந்தப் பயிற்சியும் செய்யலாம். அதே போன்று வெறும் வயிற்றிலும் எந்தப் பயிற்சியும் செய்யக் கூடாது.

உடல் எடையை குறைக்க திட்டமிடுபவர்கள் தினமும் பயிற்சியினை கடைபிடிக்க வேண்டும். தினமும் 3 மைல்கள் நடக்க வேண்டும். அல்லது ஓட வேண்டும். எந்தளவிற்கு உடலில் இருந்து வெளியேறும் வியர்வையின் அளவு அதிகரிக்கிறதோ, அந்த வேகத்திற்கு உங்களது உடல் எடையும் குறையும்.



முழுவதுமாக கடுமையான பயிற்சிகளை மட்டுமே மேற்கொள்ளாமல், அவற்றிற்கு இடையே யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, முதுகுப்பயிற்சி உள்ளிட்ட இலகுவான பயிற்சிகளையும் செய்யலாம். ஒரே பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்தால் குறிப்பிட்ட பகுதியில் மட்டுமே எடை குறையும். ஆகையால் உடலின் அனைத்து தசைகளும் இயங்கும் வண்ணம் பல்வேறு பயிற்சியை செய்யலாம். மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது பயிற்சிகளை

மாற்றிக்கொண்டே இருத்தல் வேண்டும். இதில் இதய பாதுகாப்பு பயிற்சிகளும் கட்டாயம் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும். இதனால் உடல் எடைகுறைப்பின் முழு பயனும் கிடைக்கும்.

பழக்கவழக்கம்

நாம் என்னதான் உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உற்பயிற்சியை முறையாக கடைபிடித்து வந்தாலும், அன்றாட வாழ்வில் நமது செயல்பாடு மற்றும் பழக்கவழக்கம் சரியில்லை எனில் உடல் எடையில் நாம் நினைத்த மாற்றத்தை கொண்டு வர இயலாது. எனவே காலை எழுவது முதல் இரவு தூங்கச் செல்லும் வரை நாம் செய்யக் கூடாத மற்றும் ஒழுங்கு படுத்த வேண்டிய பழக்கங்கள் பற்றி காணலாம்.

முதலில் காலை வேளையில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழும் பழக்கத்தை பின்பற்றவும். காலை எழுந்ததும் காபி, டீ பருகும் பழக்கத்தை விட்டு முதலில், 1 டம்ளர் தண்ணீர் பருகி பின்னர் குடலின் கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டும். சிலருக்கு மலக்கட்டு தொந்தரவு இருந்தாலும் உடல் எடை குறையாது.

பின்னர், சிறிது நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். உணவை போலவே பருகும் பானத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தினம் 2.5 - 3 லிட்டர் அளவு தண்ணீர் நம் உடலின் செயல்பாடுகள் சீராக இருக்க தேவையாகும். தண்ணீர், மோர், இளநீர், சூப் வகைகள் என எதுவாயினும் நமது உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்வதோடு உடலின்



நச்சுக்களை வெளியேற்றவும் உதவும்.

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக காலை உணவை தவிர்ப்பவர்கள், அடுத்த வேளை அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுவார்கள். அதுமட்டுமல்லாமல் இடையில் உட்செல்லும் நொறுக்குத் தீனியும் அதிகமாகும். இதனால் உடலுக்கு கிடைக்கும் கலோரிகளும் அதிகரிப்பதோடு உடல் எடை உயருமே தவிர குறைவது கடினம். இதனால் பிற்காலத்தில் சர்க்கரை நோய் வர இதுவே காரணமாகிவிடுகிறது. எனவே காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது.

உணவு உண்ணும் வேளையில் இடையிடையே தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. இது செரிமான நொதிகளின் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தும். செரிமானம் சீராக இல்லாவிட்டால் உணவானது குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செரிமானம் ஆகாமல் வயிற்றில் வாய்வுப் பெருக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. இதனால் மலக்கட்டு வருவதோடு தொந்திரும் வர ஏதுவாகிறது. எனவே உணவை உண்ணும் பொழுது அவசர அவசரமாக இல்லாமல் குறைந்தது 20 நிமிடமாவது எடுத்துக் கொண்டு நிதானமாக மென்று உண்ண வேண்டும்.

உணவு உட்கொண்டு 1 மணிநேரத்துக்குள் எந்த ஒரு நொறுக்குத்தீனியும் சாப்பிடக்கூடாது. மது அருந்துதல், புகைப்பழக்கம் இவை உடலின் செயல்பாடுகளை குறைப்பதால் இவற்றை தவிர்த்துவிடலாம்.



ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்கக் கூடாது. 2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை அவ்வப்போது இடத்தை விட்டு சிறிது நடந்து வரலாம்.

அசைவ உணவுகளை இரவு நேரத்தில் தவிர்ப்பது நல்லது. இரவு நேரத்தில் உணவை 8 மணிக்குள்ளாக சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். உணவு உண்டு 2 மணி நேரத்திற்கு பிறகே தூங்கச் செல்லுங்கள்.

“உண்ட பிறகு குறுநடையும் கொள்வோம்” என்னும் தேரையர் சித்தரின் கூற்றுப்படி 10 நிமிடமாவது காலார நடந்து வந்தால் உண்ட உணவு எளிதில் சீரணமாகும்.

உணவின் ருசிக்கும் உடல் எடைக்கும் எந்த ஒரு தொடர்பும் இல்லை. எனினும், உணவு ருசியாக இருக்கிறது என்பதற்காக தேவைக்கு அதிகமாக எந்த உணவையும் உண்ணாமல் இருந்தாலே உடல் எடை அதிகரிக்காது.

சிலருக்கு இரவு உணவு உண்டபின் ஏதேனும் இனிப்பு சாப்பிடும் பழக்கம்

உள்ளது. இனிப்பு உட்கொள்வதில் தவறில்லை. எனினும், இரவு நேரத்தில் உண்ணும் உணவானது நம் உடலில் முழுமையாக தங்குவதால் இரவில் இனிப்பு மற்றும் துரித உணவுகளை தவிர்த்து எளிதில் சீரணமாகும் உணவுகளை மட்டுமே உண்பது நல்ல பலனை கொடுக்கும்.

உடலுக்கு தேவையான அளவைவிட அதிக கலோரிகள் உண்ணும்போது, உடல் எடை குறையாமல் அப்படியே இருக்கிறது. தேவையில்லாமல் டயட் என்ற பெயரில் பட்டினி இருப்பதாலும், சத்தில்லாத குறைந்த அளவு உணவுகளை உண்ணுவதாலும் தேவையற்ற உடல் உபாதைகளும் சோர்வுமே ஏற்படும். எந்த உணவு முறையை பின்பற்றினாலும் அந்த நபருக்கு முழு ஈடுபாடு இருக்க வேண்டும். என்னுடைய உடல் நலனுக்காக ஆரோக்கியமான உணவை சாப்பிடுகிறேன் என்ற புரிதல் இருக்க வேண்டும். இதனை நம் அன்றாட பழக்கவழக்கமாக மாற்றினால் தான் பலன் கிடைக்கும்.

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 **IATA** WORLD NO. 1 AVIATION BODY)

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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





WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

HERBAL HOSPITALS

Build the Healthy Society

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



Our Special Treatment

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

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

**4 Generations
of Experience**

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

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com