

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:2 | மே-2022

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-

நீர்க்காய்கறிகளில்
கிடைக்கும் நன்மைகள்

கொழுப்பை
கரைக்கும்
குடம்புளி



எதனால்
அடிக்கடி
ஐலதோஷம்
பிடிக்கிறது?



கர்ப்பகால
வாந்தியை
கட்டுப்படுத்துவது
எப்படி?

அதிகரிக்கும் பிரியாணி மோகம்
ஆரோக்கியமா? ஆபத்தா?

**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

வரவேற்போம் - வேந்தராக முதலமைச்சர்



தமிழகத்தில் புதிதாக சித்தமருத்துவ பல்கலைக்கழகம் அமையவிருக்கிறது. இதற்கான சட்டமசோதா சட்டப்பேரவையில் விவாதமின்றி நிறைவேற்றப்பட்டது. இதனுடைய வேந்தராக முதலமைச்சர் இருப்பார். கல்லூரி பட்டமளிப்பு விழாவில் முதலமைச்சர் கலந்து கொண்டு பட்டங்கள், பட்டயங்களை வழங்குவார்.

தமிழக முதலமைச்சர் தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தையும், பண்பாட்டையும் நன்கு உணர்ந்தவர். தமிழர்களின் மருத்துவ முறையான சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகளை முழுமையாக அறிந்தவர். எனவே தமிழக முதலமைச்சர் வேந்தராக இருப்பதால் நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவமான சித்தமருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவத்துக்கு இணையான வளர்ச்சியை எட்ட, இது நல் வாய்ப்பாக இருக்கும்.

அரசு சித்தமருத்துவ பல்கலைக் கழகம் என்ற பெயர் தாங்கி இருந்தாலும் ஆயுர்வேதம், யோகா, இயற்கை மருத்துவம், யுனானி, சித்த மருத்துவம், ஹோமியோபதி ஆகிய அனைத்து பாரம்பரிய மருத்துவங்களின் வளர்ச்சிக்காகவும் புதிய பல்கலைக்கழகத்தின் செயல்பாடு இருக்கும்.

தமிழ்நாட்டில் சித்தா, ஆயுர்வேதா, யோகா, இயற்கை மருத்துவம், யுனானி, ஹோமியோபதி என அரசு மற்றும் தனியார் கல்லூரிகள் மொத்தம் 49 உள்ளன. இவை அனைத்தும் புதிதாக அமையவிருக்கும் பல்கலைக்கழகத்தின் கீழ் செயல்படும். இதன்மூலம் நம் பாரம்பரிய மருத்துவக் கல்லூரிகளின் தரமும், பாரம்பரிய மருத்துவமனைகளின் தரமும் உயரும்.

தமிழ்நாடு இயல், இசை, கவின் கலை பல்கலைக்கழகத்தை தவிர, அரசு கட்டுப்பாட்டில் உள்ள ஏனைய பல்கலைக்கழகங்களின் வேந்தராக ஆளுநர் இருந்து வரும் நிலையில் புதிதாக அமையவிருக்கும் சித்த மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் வேந்தராக முதலமைச்சர் பொறுப்பேற்க இருக்கிறார்.

மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, மக்களுக்காக நடக்கும் ஆட்சியின் கொள்கை முடிவுகளை செயல்படுத்த ஆளுநரின் ஒப்புதலுக்காக காத்திருக்கும் அவலம் தொடர்கின்ற சூழலில், புதிதாக அமையவிருக்கும் சித்த மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்துக்கு முதலமைச்சர் வேந்தராக பொறுப்பேற்கவிருப்பது தமிழர்களின் உரிமைகள் காப்பாற்றப்படுவதற்கான நல்ல தொடக்கம்.

பறிபோகும் உரிமைகள் மீட்டெடுக்கப்பட வேண்டுமானால் இப்படியான பல மாற்றங்கள் நிகழ்த்தப்பட வேண்டும். அத்தகைய மாற்றத்தின் தொடக்கப் புள்ளியாக இருக்கும் தமிழக அரசுக்கு மக்களாகிய நாம் அனைவரும் துணையாக இருப்போம்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

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

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT



6

**எதனால் அடிக்கடி ஜலதோஷம்
பிடிக்கிறது!**



10

**மகப்பேறுக்கு பின் வரும்
மன அழுத்தம்**



18

**கொழுப்பை கரைக்கும்
குடம்புளி**



26

நோய் தீர்க்கும் கோயில்
மரங்கள்: பலா மரம்



30

குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தில்
பெண்களின் பங்கு



34

அதிகரிக்கும் பிரியாணி மோகம்
ஆரோக்கியமா? ஆபத்தா?



38

மாம்பழத்தின்
மகிமை



40

உடல் எடையை குறைக்கும்
வெங்காயம்



44

கர்ப்பகால வாந்தியை
கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?



50

என்ன கீரை சாப்பிட்டால்
என்ன நன்மை?



62

வலிப்பு நோய்
ஏன் வருகிறது?



மருத்துவர் சரண்யா



எதுனால் அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது!



நா

ம் அனைவரும் வாழ்வின் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் சளியால் அவஸ்தைப் படுவோம். சளி பிடித்தாலே எப்போது சளி போகும் என்று தான் நினைப்போம். அந்த அளவுக்கு ஒருவருக்கு சளி பிடித்து விட்டால் அது பாடாய் படுத்தி விடும்.



அதிக வருமானம் மிக்க நாடுகளில் மருத்துவரை நாடிச் செல்வதற்கும், வேலைக்கு செல்வது மற்றும் பள்ளிக்கு செல்வது தடைபடுவதற்கும் முக்கிய காரணம் ஜலதோஷம் ஆகும். ஜலதோஷத்தை ஏற்படுத்தவல்ல வைரஸ் கிருமிகள் 200க்கும் மேல் உள்ளன. இதன் அறிகுறிகள் முறையே மூக்கு ஒழுகுதல், மூக்கு அடைப்பு, தும்மல், தொண்டைப்புண் மற்றும் சில

நேரங்களில் தலைவலி, காய்ச்சல் மற்றும் கண் சிவந்து போவது போன்றவை ஆகும்.

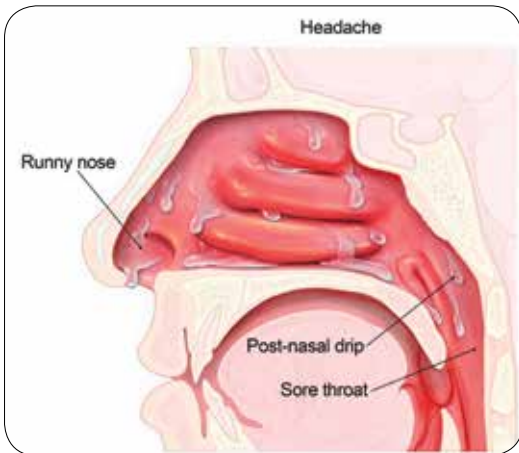
நபருக்கு நபர் ஜலதோஷத்துக்கான அறிகுறிகள் மாறுபடுகிறது. ஜலதோஷம் வழக்கமாக மூச்சுக்காற்று, வைரஸ் கிருமி ஏதேனும் ஒன்றினால் வருகிறது .

நமது உடலின் அதிக சூட்டை சமாளிக்கவும், தேவையற்ற நச்சுப்

பொருட்களை தடுக்கவும் உடல் தனது தேவைக்காக உருவாக்கிக் கொள்வதே சளி எனும் நீர்மூலகத் திரட்சி.

இது இயல்பாக முறையாக வெளியேறும்போது நன்மையானதே. நமது அறியாமையால் ஏற்படும் பழக்க வழக்கங்களாலும், வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தாலும் உடல் இயற்கைக்கு எதிராகும்போது இந்த சளி அளவு அதிகமாவதாலும், இயல்பாக வெளியேற்றும் வழிகள் தடுக்கப்படுவதாலும் சளி கட்டிப்பட்டு போகிறது. உடல் அதை வெளியேற்ற கடும முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டியதாகிறது. கட்டிப்பட்டுப் போன சளியை வெளியேற்றும் முயற்சியின் விளைவே இருமல், தும்மல், ஈளை, இளைப்பு என பலவாறான துன்பத்துக்கு ஆளாக வேண்டியுள்ளது.

மருந்துகள் உடலின் வெளியேற்றும் ஆற்றலை தடுத்து அழித்து விடுகிறது. மேலும் உடலை சூடாக்கி சளி உற்பத்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.



இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சளியை வெளியேற்றும்போது ஏற்படும் துன்பம் தெரியாத நிலையில் சிறிது காலம் தொல்லை இல்லாது இருக்கின்றனர். ஆனால் இதற்காக பயன்படுத்தப்பட்ட மருந்துகளினால் ஏற்பட்ட விளைவுகளாகிய புதிய நோய்களாலும், மருந்துகள் உருவாக்கிய சூட்டால் அதிகரிக்கும் சளியாலும் நோயின் தன்மை மேலும் மோசமடைகிறது.

பொதுவாக அடிக்கடி சளி ஏற்படுவதற்கான காரணம் வைரஸ் ஆகும். இது வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும்போது மக்களிடையே பரவுகிறது. அதிகமாக கோடைகாலத்தில் குழந்தைகள் இந்த சளித் தொல்லையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கோடை காலத்தில் உங்களுக்கு அதிகமாக வியர்க்கும்போது அது நமது உடலை நீண்ட காலத்திற்கு ஈரமாக வைக்கிறது. இதனால் உங்களுக்கு சளிபிடிக்க வாய்ப்புள்ளது.

அதிக வெப்பநிலை உள்ள இடத்தில் இருந்து குளிர்ந்த இடத்திற்கு நுழையும் காரணமாக உங்களுக்கு சளியை



ஏற்படுத்தலாம். அதாவது வெயிலில் சென்று விட்டோ அல்லது வெயிலில் கடுமையான வேலை செய்து விட்டு உடலில் அதிக வேர்வையுடன் வந்து ஏசி அறையில் இருப்பது அல்லது குளிர் பானங்கள், குளிர்ந்த நீர் அருந்துவது போன்றவை சளியை உடனே ஏற்படுத்தும்.

கோடைகாலத்தில் ஏற்படும் வெப்பத்தினால் குளிர்ச்சியான பானங்களை அருந்த வேண்டும் என்று தோன்றும். ஆனால் குளிர்ச்சியான பானங்கள் கோடைகாலத்தில் சிறந்ததல்ல. இதனால் தொண்டை தொற்று போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

அதிக நேரம் நாம் வெயிலில் சுற்றித் திரியும் போது நமது உடல் தாங்கக் கூடிய அளவிற்கு மேலான வெப்பத்தை

தாங்க முடியாமல் இருப்பதை நாம் உணராமல் இருக்கலாம். நமது உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் போது அது வலியை ஏற்படுத்துகிறது. பொதுவாக இது கோடைச் சளி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மேலும் அடிக்கடி குடிக்கும் தண்ணீர், குளிக்கும் தண்ணீர் மாறுவதனாலும் ஜலதோஷம் பிடிக்கும். காதில் தொற்று, தொண்டையில் தொற்று, தொண்டையில் சதை வளர்தல் இருந்தாலும் அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிக்கும். முகக் கன்னக் குழியில் கெட்ட நீர் சேர்வதால் ஏற்படும் சைனசைட்டிஸ் பிரச்சனையாலும் அடிக்கடி ஜலதோஷம் ஏற்படும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சரியான உணவு பழக்க வழக்க முறைகள் இல்லாமல் இருந்தாலும், நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைவாக இருக்கும்போது ஜலதோஷம் அடிக்கடி ஏற்படும்.

ஒருவருக்கு இருமல் அல்லது சளி மூன்று வாரத்திற்கு மேலாக இருந்தால் அவர்கள் சற்றும் தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் இதை அப்படியே விட்டுவிட்டால் அது ஆஸ்துமா, நிமோனியா அல்லது பல்வேறு நுரையீரல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை உண்டாக்கிவிடும்.

ஜலதோஷத்தில் சளி வெளியேறும்போது அதன் நிறம் வித்தியாசமாக இருந்தால் உடலினுள் ஏதோ ஒரு பெரிய பிரச்சனை உள்ளது என்று அர்த்தம். பொதுவாக சளியின் நிறம் வித்தியாசமாக இருப்பதற்கு காரணம் வெள்ளையணுக்கள் உடலில்



கிருமிகளுடன் பயங்கரமாக எதிர்த்துப் போராடுவதுதான்.

இது போன்ற ஜலதோஷப் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே சரி செய்யக்கூடிய வைத்திய முறைகளை காணலாம்.

நெஞ்சு சளிக்கு தேங்காய் எண்ணெய்யில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆறவைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

ஜலதோஷத்தால் ஏற்பட்ட தலைவலிக்கு ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, 2 லவங்கம் சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

மளகையும் வெல்லத்தையும் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் இருமல், நீர்க்கோவை குணமாகும்.

கிராம்பை நீர் சேர்த்து மைபோல அரைத்து நெற்றி, மூக்கில் பற்று போட்டால் மூக்கடைப்பு குணமாகும்.

குப்பைமேனி கீரையை அரைத்து அதில் சுண்ணாம்பு கலந்து தொண்டைப்பகுதியில் தடவினால் தொண்டைக்கட்டு சரியாகும்.



கற்பூரவல்லி சாற்றுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து வந்தால் மூக்கில் நீர் கொட்டுதல், தலைவலி குணமாகும்.

பூண்டு சாறு எடுத்து அதில் வெல்லம் கலந்து குடித்தால் சளி இருமல் குணமாகும்.

சின்னச் சின்ன வைத்திய முறைகள் இயற்கை வைத்தியத்தில் நிறைய இருக்கிறது. ஒவ்வாமை அல்லாத எளிய மருத்துவமுறை உடலுக்கு நல்லது. எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகமாகும்.



ஹெல்த்
பாக்ஸ்

தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க

பிரசவித்த முதல் மூன்று வாரங்களுக்கு வெந்தயம் உட்கொண்ட பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் நன்றாக சுரப்பதோடு, குழந்தையின் எடையும் கணிசமாக கூடுவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மூலிகை மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் பிரவச இலேகியம், செளபாக்கிய சுண்டி இலேகியம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.





மருத்துவர் அஃபீலா



மகப்பேறுக்கு பின் வரும் மன அழுத்தம்

ஒரு சில பெண்கள் தாங்கள் பெற்ற பிள்ளைகளையே அதிகமாக கொடுமை படுத்துவதையும், சில வேளை குழந்தையை கொலை செய்வது போன்ற செய்திகளை கண்டு அதிர்ந்திருக்கிறோம். இதற்கு சொல்லப்படாத மறைமுகமான பல காரணங்கள் இருக்கிறது. இதில் முக்கியமான ஒன்றுதான் மகப்பேறுக்கு பிறகு வரும் மன அழுத்தம் (postpartum depression).



இது எதனால் ஏற்படுகிறது?

கர்ப்பமுற்ற நிலையில் ஈஸ்ட்ரோஜென், ப்ரோஜெஸ்ட்ரோன் என்ற ஹார்மோன் அதிகமாக சுரக்கிறது. இது குழந்தை பேறுக்கு பின் விரைவாக குறைவதனால் மூளையில் சில கெமிக்கல் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதனால் எல்லா பெண்களுக்கும் மனம் அலைபாயும் நிலை (Mood Swings) ஏற்படுகிறது.

திராய்டு ஹார்மோன்களில் வரும் மாற்றங்கள், சர்க்கரையின் அளவில் வரும் மாற்றங்கள், பிரசவத்தின் போது ஏற்பட்ட உடல்வலி மற்றும் மன உளைச்சல், தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுவது, சரியான Family Support கிடைக்காமல் போவது., கணவன் மனைவி உறவில் சிக்கல்கள் இருத்தல், குழந்தைகளுக்கு பிரச்சனைகள் காணப்படுதல், சிறுவயதிலேயே தாய்மை அடைவது, அதிக குழந்தைகள் இருத்தல், கர்ப்பம் அடைவதில் விருப்பம் இல்லாத



நிலையில் கருவுற்றல், ஏற்கனவே மனம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இருத்தல், குடும்பத்தில் யாருக்காவது உளவியல் ரீதியாக சிக்கல் இருத்தல் (Psychological Problems) பணப் பிரச்சனை, குழந்தையின் இறப்பு போன்ற காரணங்களால் மகப்பேறுக்கு பிறகான மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இது இன்றைய காலகட்டத்தில் 7 பெண்களில் ஒருவருக்கு ஏற்படுகிறது என்பதை பல ஆய்வுகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

மகப்பேறுக்கு பிறகான மன அழுத்தம் இருப்பவர்கள் எப்போதும் சோகமான நிலையில் காணப்படுவார்கள். இவர்களுக்கு காரணமில்லாமல் அழுகை வரும். காரணமில்லாமல் எரிச்சல், கோபம் முதலானவை ஏற்படும்.

குழந்தையுடன் சரியான பிடிப்பு இல்லாமல் இருப்பது, உறவுகளை விட்டு விலகுவது, எந்த ஒரு விஷயத்திலேயும் ஆர்வம் இல்லாமல் இருப்பது, பசிமின்மை,

அதிகமாக உண்ணுவது, தூக்கமின்மை, அதிக தூக்கம், சரியான தாய் இல்லை என்ற எண்ணம், பதற்றம், சில நேரம் குழந்தையை கொடுமை படுத்துவது போன்ற குறிகுணங்கள் இருக்கும். இவற்றை நாம் கண்டுகொள்ளாமல் போனால் அது Post Partum Psychosis ஆக மாற வாய்ப்புகள் அதிகம்.

Post Partum Psychosis ஒரு

தீவிரமான மன நோய்.

இது அதிகமாகவது மூலம் குழந்தை மேல் அதிக வெறுப்பு ஏற்பட்டு, குழந்தையை கொலை பண்ணுவது, தற்கொலை பண்ணுவது போன்ற நிலைகளில் தள்ளிவிடும்.

இதற்கு என்ன தீர்வு?

கண்டிப்பாக நம் வீடுகளில் இருக்கும் அனைவரும் இதை சரியாக புரிந்து கொண்டாலே சரியான தீர்வு கிடைக்கும். பிரசவம் முடிந்து வரும்



மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் உணவுமுறை

கடல் உணவுகளான மீன் நல்லது. இதில் இருக்கும் ஓமேகா Free Fatic Acids Depression-யை குறைக்கிறது. Zinc சத்து அதிகமாக இருக்கும் இறைச்சி, சிறுதானியங்கள் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

செலினியம் இருக்கும் சிறுதானியங்கள், பால், தயிர், முட்டை, கோழி போன்ற உணவுகளை எடுக்கலாம்.

தாயையும், குழந்தையையும் சரியாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்க்கு தேவையான ஓய்வு நேரத்தை உருவாக்குவது, அவர்களுக்கு சின்ன சின்ன பொழுதுபோக்கு, விருப்பப்பட்ட விஷயங்கள் பண்ணுவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குவது, தாயை எதற்கும் குற்றப்படுத்தாமல் மற்றவர்களோடு

ஒப்பிடாமல் இருப்பது,

குழந்தையை பார்க்க வருபவர்கள் தாயையும் நலம் விசாரிப்பது, முடிந்தால் Husband குழந்தையை கவனித்துக் கொள்வதற்கு (Paternity Leave) எடுப்பது, சிறிது நேரம் குழந்தையுடன் வெளியே செல்வது, மன அழுத்தம் இருந்தால் வெளிப்படையாக அதை பகிர்வது, அதை வீட்டிலிருபவர்களும், கணவனும் புரிந்து கொள்வது. மன அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் கண்டிப்பாக கவுன்சிலிங்க் தருவது என்றால் Emergency Number 911க்கு அழைப்பது, குழந்தை பிறப்புக்கு பின் வரும் உடல் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை தன்னம்பிக்கையுடன் ஏற்றுக் கொள்வது. அதற்காக தயார் பண்ணுவது, யோகா, மெடிடேஷன், நடைபயிற்சி போவது நல்லது.

ஒவ்வொரு பெண்ணின் உடல் மற்றும் மன நலத்தை பாதுகாப்பது ஒவ்வொருவருக்கும் கடமையென உணர்ந்தாலே வீடும், நாடும் வளர்ச்சி பெறும்.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



சிம்மா
சமையல்

15

பலாப்பழ அனியல்

தேவையான பொருட்கள் :
பலாப்பழம் 15 - 20 சுளைகள், தேங்காய் துருவியது - 1/3 கப், சின்ன வெங்காயம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகு தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 ½ டீஸ்பூன், புளித்தண்ணி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ரொம்ப பழம் ஆகாத பலாப்பழத்தை எடுக்க வேண்டும். இந்த பலாப்பழத்தை எடுத்து நீளமாக கட்டி பண்ணை வேண்டும். இந்த பலாப்பழத்தின் கொட்டையையும் 4 அல்லது 5 எண்ணம் எடுத்து அதையும் நீளமாக கட்டி பண்ணை வேண்டும்.

முதலில் கடாயை எடுத்து அதில் வெட்டி வைத்த பலாப்பழம் மற்றும் கொட்டையையும் சேர்த்து தேவையான



அளவு (கால் கிளாஸ்) தண்ணீர் ஊற்றவும். இதனுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கி மிதமான சூட்டில் மூடி வைத்து வேக விடவும். வேகவைக்கும் நேரத்தில் ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் துருவிய தேங்காய், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சீரகம், கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை எல்லாம் சேர்த்து பொரியல் பதத்திற்கு அரைத்து எடுக்க வேண்டும்.

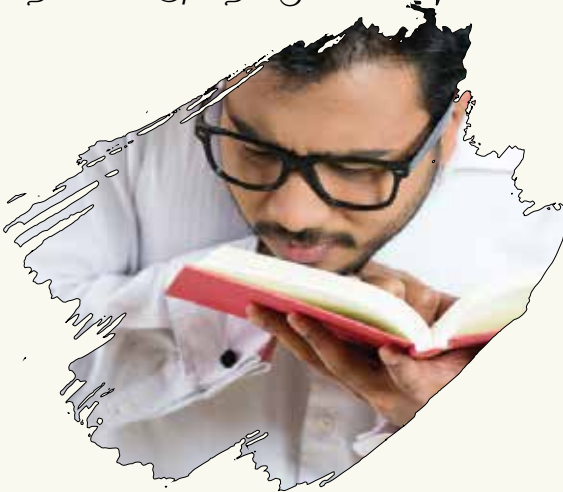
4 - 5 நிமிடம் கழித்து வேக வைத்த பலாப்பழத்துடன் 1 ஸ்பூன் அல்லது 2 ஸ்பூன் புளித் தண்ணீர் ஊற்றவும். பின்பு நன்கு கிளறி மூடி வைக்க வேண்டும். இரண்டு நிமிடம் கழித்து அரைத்த விழுதை கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து 1 நிமிடம் மூடி போட்டு வேக வைக்க வேண்டும். 1 நிமிடம் கழித்து தேங்காய் எண்ணெய்யும், கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையும் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். பின்பு அடுப்பை அணைத்து விடவும். இந்த தேங்காய் எண்ணெய்யும்

கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து அடைத்து வைத்த மூடியை திறக்கும்போது நல்ல வாசனையும் சுவையும் கிடைக்கும். இப்போது சுவையான பலாப்பழ அவியல் ரெடி.

பலாப்பழத்தின் மருத்துவ பயன்கள்

முக்கனிகளுள் இரண்டாவது கனி பலாப்பழம். இந்த பலாப்பழம் சாப்பிடுவது சுவைக்கு மட்டுமல்ல. உடலுக்கும் நல்லது. பலாப்பழம் மூளைக்கும் உடலுக்கும் அதிக பலத்தை தரும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். நரம்புகளை உறுதியாக்கும். பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு பலாக்காயை சமைத்துக் கொடுத்தால் நன்றாக பால் சுரக்கும்.

கண் பார்வைக்கு உதவும் வைட்டமின் ஏ பலாப்பழத்தில் அதிகம் உள்ளது. பலாக்காயைச் சாப்பிடுவதனால் பித்த மயக்கம், அதனால் ஏற்படும் கிறுகிறுப்பு, பித்த வாந்தி போன்றவை குணமாகும். அடிக்கடி நோய் தாக்கி அவதிக்குள்ளாவோர்கள்



கவலைப்படாதீர்கள். பலாப்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வாருங்கள். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். நீரிழிவு நோயாளிகள் பலாச்சளைகள் உண்பதை தவிர்ப்பது நல்லது. சிறுநீரகக் குழாய் புற்றுநோய், பாக்க்டீரியாவினால் ஏற்படும் சிறுநீரகக் குழாய் தொற்று நோய்க்கு தினமும் பலாப்பழ ஜூஸ் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோயின் வீரியம் குறையும்.

பலாப்பழத்தை உட்கொள்வதால் இளமையான தோற்றத்தை கொடுக்கும். பலாப்பழத்தை நாம் சாப்பிடும்போது நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும். எளிதில் ஜீரணம் ஆகும்.

பலாப்பழத்தில் புரதச்சத்துக்களும், மாவுச்சத்துகளும், வைட்டமின்களும் அதிகம் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் பி உள்ளன. தவிர கால்சியம், துத்தநாகம், பாஸ்பரஸ் உள்ளிட்ட கனிமப் பொருட்களும் பலாப்பழத்தில் அடங்கியுள்ளன.

வாத்து முட்டை கறி

தேவையான பொருட்கள்: வாத்து முட்டை வேகவைத்தது - 5, சூரிய காந்தி எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மீடியம் சைஸ் வெங்காயம் - 4, தக்காளி - 2, கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து, கரம் மசாலா தூள் - கால் டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டேபிள் ஸ்பூன், மல்லி தூள் - அரை டேபிள் ஸ்பூன், காஷ்மீர் மிளகாய் தூள் - 2



டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு மண்சட்டியை எடுத்து அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். அதில் சூரியகாந்தி எண்ணெய் ஊற்றவும். சூடானவுடன் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்த பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்துக் கொள்ளவும். இப்போது நன்றாக வதக்கவும். முக்கியமாக மிதமான சூட்டில் செய்யவும். 1 நிமிடம் ஆன பிறகு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்த வெங்காயத்தை சேர்த்துக் கொள்ளவும். அதை நன்றாக வதக்கவும். அதன் நிறம் சிறிது மாறியவுடன் வெட்டி வைத்த தக்காளி மற்றும் கறிவேப்பிலையை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாக வதக்கவும்.

5 நிமிடம் கழித்து கரம் மசாலா தூள், மஞ்சள் தூள், மல்லித் தூள், காஷ்மீர் சில்லி தூள் எல்லாம் நன்றாக சேர்த்து வதக்கவும். இப்பொழுது தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். எல்லாம் நன்றாக வதக்க விட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கலக்கி நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். 5 நிமிடம் நன்றாக கொதித்த பின் வேகவைத்த 5 வாத்து முட்டையை அதில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு

நிமிடம் வரை அதை மூடி போட்டு வேக வைத்து கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை தூவி இறக்கவும். இப்போது வாத்து முட்டை கறி தயார்.

வாத்து முட்டையின் மருத்துவ பயன்கள்:

பொதுவாக முட்டை என்றாலே புரதச்சத்து அதிகம் இருக்கும். இதில் வாத்து முட்டையில் அதிகப் புரதச்சத்து உள்ளது. ஒரு வாத்து முட்டை சாப்பிடுவது கோழி முட்டை 2 சாப்பிடுவதற்கு சமம். வாத்து முட்டை உட்கொள்வதால் உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைக்க உதவும். விபத்து மற்றும் காயங்களில் இருந்து மீண்டு வருவதற்கு சத்துக்களைப் பெற பயன்படுகிறது.

வாத்து முட்டையில் வைட்டமின் பி12 அதிகம் இருக்கிறது. பைபாஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் வாத்து முட்டை சாப்பிடலாம். இது குளிர்ச்சி நிறைந்தது. பருவக்கால பாதிப்பு, உடல் சோர்வு போன்றவைகள் வைட்டமின் டி சத்துக் குறைபாட்டுடன் தொடர்புடையவை. வைட்டமின் டி சூரிய ஒளியிலிருந்து நமக்கு கிடைப்பது போல வாத்து முட்டையில் இருந்தும் கிடைக்கிறது.



வாத்து முட்டை கருவளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பானது. எப்படி என்றால் வாத்து முட்டையில் உள்ள வெள்ளைக் கரு கோழி முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக் கருவை காட்டிலும் அதிக அளவில் ஆண்டி பாக்டீரியல் தன்மை கொண்டது. இந்தப் பண்பு பெண்களுக்கு கருவளர்ச்சியை தடுக்கக் கூடிய பாக்டீரியாவை அளிக்கிறது.

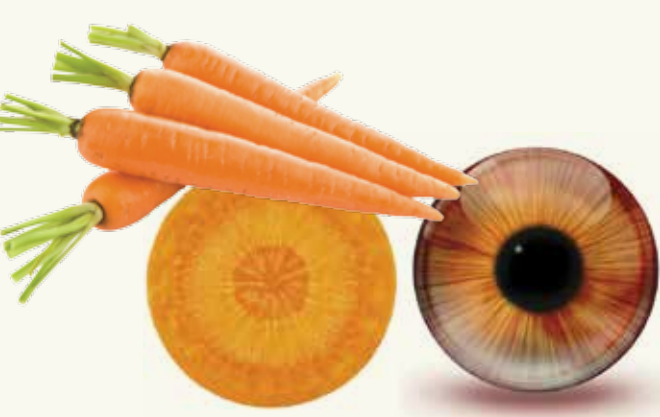
கேரட் கேண்டி

தேவையான பொருட்கள்: 5 மீடியம் சைஸ் தோல் சீவிய கேரட், சோளமாவு - அரைக் கப், சீனி - 50 கிராம், எலுமிச்சை சாறு - ஒரு சின்ன கப் (மீடியம் சைஸ் எலுமிச்சை), தண்ணீர் - தேவையான அளவு, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஐந்து மீடியம் சைஸ் கேரட்டை தோல் சீவி நன்றாக கழுவி வைக்கவும். இந்த கேரட்டின் மேல் பாகம் மற்றும் கீழ்பாகம் இவை இரண்டையும் கட் பண்ணவும். இப்போது சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி மிக்லியில் போட்டு அரைத்து எடுக்கவும். (முக்கியமாக தண்ணீர் ஊற்றாமல் அரைத்து எடுத்து வடிகட்டவும்) அதற்கு பின் ஒன்றரை கப் தண்ணீரை ஊற்றி அரைத்து வடிகட்டவும். அதன் பின் 1 கப் தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து வடிகட்டவும்.

இப்போது வடிகட்டி வைத்த கேரட்டோடு அரை கப் சோளமாவு சேர்க்கவும். இப்போது ஒரு கடாயை எடுத்து மிதமான குடு ஆன பிறகு இந்த சோளமாவு கலவையை ஊற்றவும். குடாக ஆரம்பிக்கும்போது கைவிடாமல் கிண்டவும். ஒன்றரை நிமிடம் கழித்து சீனியை சேர்க்கவும். சீனி கரைந்தவுடன் ஒரு சின்ன டம்ளர் எலுமிச்சை சாறு ஊற்றவும். இந்த எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கும் பொழுது தான் இதிலொரு நல்ல சுவை கிடைக்கும். மீண்டும் கைவிடாமல் கிளற வேண்டும். கெட்டி பதம் வரும் வரை கைவிடாமல் கிளற வேண்டும். ஒரு நிமிடம் கழித்து அடுப்பை அணைக்க வேண்டும். கேரட் கேண்டி தயார்.





கேரட்டின் மருத்துவ பயன்கள்

கேரட்டில் வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்துள்ளது. கண்களுக்கு பலம் கொடுக்க கூடியது. விழித்திரைக்கு பலம் சேர்க்கும். தோலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தருகிறது. தோல் கறுப்பாவதை தடுக்கிறது. கோடைகாலத்தில் உடலில் இருந்து வெளியேறும் நீர்ச்சத்தை சமன்படுத்தும். நாக்கு, தொண்டை, குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்.

கேரட் உட்கொள்வதால் கண்கள் மட்டுமல்ல, எலும்புகள், பற்கள், தோல் ஆகியவற்றிற்கு நன்மை தரும். இரத்தம் சுத்தமாகும். தேவையில்லாத நச்சுக்கள் வெளியேறும். பித்தம், மஞ்சள் காமாலை வராமல் தடுக்கிறது.

ராஜ்மா கிரேவி

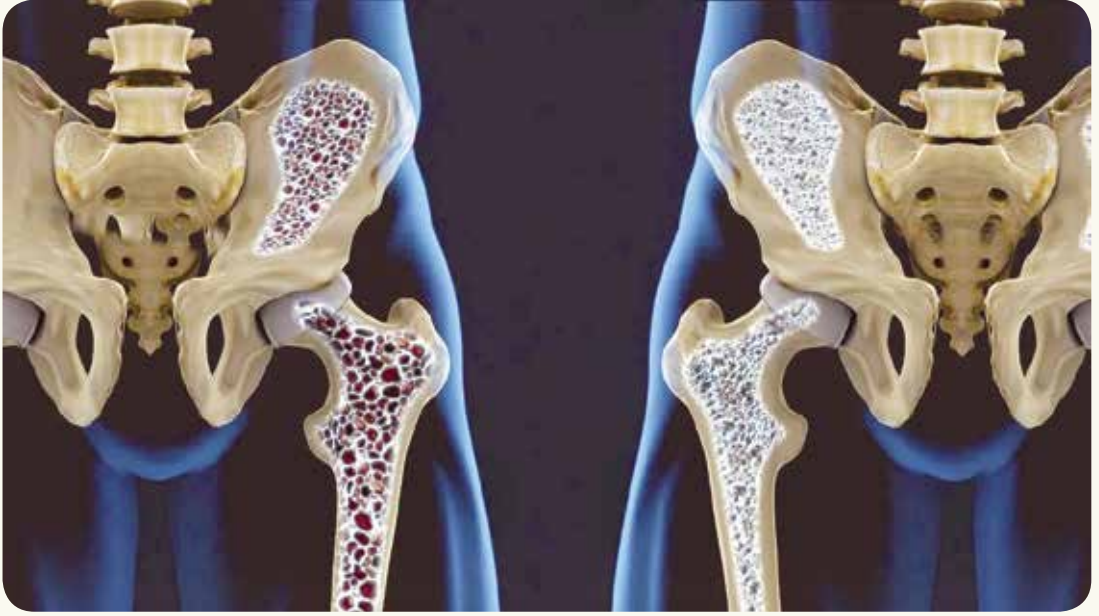
தேவையான பொருட்கள்: ராஜ்மா - 1 கப், பட்டை - 1, சோம்பு - 1 டிஸ்பூன், ஏலக்காய் - 1, சீரகம் - 1 டிஸ்பூன், கிராம்பு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டிஸ்பூன், தக்காளி - 1, மஞ்சள் தூள் - 1 டிஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 டிஸ்பூன், தனியாத் தூள் - அரை டிஸ்பூன், கரம் மசாலா - 1 டிஸ்பூன், உருளைக் கிழங்கு - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, சமையல் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு கப் ராஜ்மாவை 8 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு குக்கரில் 10 விசில் வரும் வரை வேக வைக்க வேண்டும். அதில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பஞ்சு பதத்திற்கு வேக வைக்க வேண்டும். ஒரு கடாயில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றவும். அதில் பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, சீரகம், சோம்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். சிறிது நேரம் வதக்கவும். வதக்கிய பின் சிறியதாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும்.

அதன் பிறகு இஞ்சி பூண்டு விழுதை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். அதனுடன் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய தக்காளியை சேர்க்கவும். அதனுடன் தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், தனியாத் தூள் மற்றும்





கரம் மசாலாவை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வரும் வரை வதக்கவும். இப்போது வேக வைத்த ராஜ்மாவை சேர்த்து தேவைக்கேற்ப சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி கொள்ளவும்.

இதனுடன் நறுக்கிய உருளைக் கிழங்கை சேர்க்கவும். இப்பொழுது மூடி போட்டு ஐந்து நிமிடம் மிதமான தீயில் வேக விடவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து திறக்கும்போது சுவையான ராஜ்மா கிரேவி ரெடி. சிறிது மல்லித் தழை தூவி இறக்கவும்.

ராஜ்மாவின் மருத்துவ பயன்கள்

ராஜ்மா சிவப்பு பீன்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், இரும்புச்சத்து, புரோட்டீன், நார்ச்சத்து இவைகள் அனைத்தும் அதிகளவில் அடங்கியுள்ளது.

இதை உட்கொள்வதால் உடல் எடையை குறைக்கவும், அதிக அளவில் நார்ச்சத்து இருப்பதால் உடல் எடையை சீராகவும் வைக்கிறது. நார்ச்சத்து பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்தும். இதன்

மூலம் நாம் உண்ணும் உணவின் அளவு குறையும். ராஜ்மா பெரியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது.

வயதான பிறகு ஆஸ்டியோ போராசிஸ் எனப்படும் எலும்புகள் தேய்மானம் அடையும் நிலையை தடுக்க இதை உபயோகிக்கலாம். நீரிழிவு நோயை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும். இரத்த சோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்க ராஜ்மாவை அதிகமாக உபயோகிக்கலாம்.

மலச்சிக்கல், கொலஸ்ட்ரால், இதய நோய் உள்ளவர்கள் என்று எல்லோரும் இதை உணவில் எடுத்துக் கொள்ளவும். மூளையில் நரம்பு மண்டலங்கள் திறமையாக செயல்பட வைட்டமின் கே அவசியம். ராஜ்மாவில் வைட்டமின் கே அதிகமாக உள்ளது. இதை உட்கொள்வதன் மூலம் மூளையின் செயல்திறன் மற்றும் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

வைட்டமின் பி6 அதிகம் உள்ளதால் தோல் சருமம் பளபளக்கும். கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்ற உணவு. புற்றுநோயின் தாக்கத்தையும் இது குறைக்கிறது.



மருத்துவர் கு.நிவேதா



கொழுப்பை கரைக்கும் குடம்புளி



குடம்புளி இந்தோனேசியாவை தாயகமாக கொண்ட தாவரம். Guttiferae என்ற குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. மலபார் புளி மற்றும் காம்போட்ஜ் என்று அழைக்கப்படும். குடம்புளி *Garcinia cambogia* (கார்கினியா கம்போஜியா) என்று தாவரவியலாளர்களால் அறியப்படும் நறுமண பழப் பயிராகும்.



இந்தியாவின் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளை சார்ந்த இப்பயிர் கேரளா மற்றும் பிற தென்னிந்திய பகுதிகளிலும், நீலகிரி மலைச்சரிவுகளிலும் வளர்க்கப்படுகின்றன.

குடம்புளி காய் பார்ப்பதற்கு பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். சின்ன பூசணிக்காய் போன்று காட்சியளிக்கும். பழுத்தவுடன் மஞ்சள் அல்லது ஆரஞ்சு நிறத்தில் மாறிவிடும். இனிப்புச் சுவையுடன் புளிப்புச் சுவையும் கலந்த அற்புத சுவையைக் கொண்டது.

புளிப்புச் சுவையுடைய இது புளிக்கு மாற்றாக உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் பழங்கள் கூம்பு மற்றும் சற்று ஒடுங்கிய முட்டை வடிவமுடன் 50150 கிராம் எடையுடன் இருக்கும்.

பழம்புளியின் (குடம்புளி) தன்மைகள் பற்றி சித்த மருத்துவ நூலான அகத்தியர் குணவாகடத்தில்

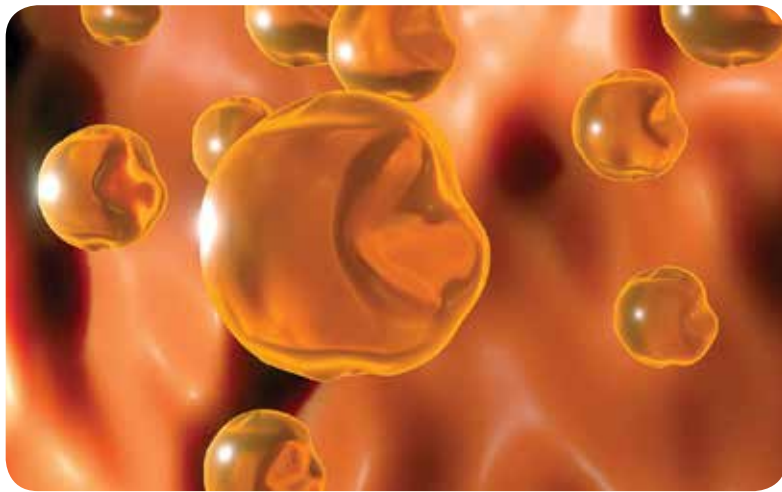
தீதில் பழம்புளியைச் சேர்க்கத் திரிதோடம்

வாதமொடு சூலை கபம் மாறுங்காண் ஓதுசூரஞ்

சர்த்தியென்ற தோடமலை சாந்தமாங் கண்ணேய் போம்

பித்தமென்ற பேரொழியும் பேக என குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

தீமையில்லாத பழம்புளியை சேர்த்தால் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற முக்குற்றம் நோய்களும் மாறும். வாயு, வலி மற்றும் நெஞ்சில் சளி மாறும். காய்ச்சல், வாந்தி சாந்தமாகும். வெப்ப நோய்களை விரட்டும் என்பது இதன்



பொருள். அதாவது வாத, கப நோய்கள், வாந்தி, கண் நோய் போன்றவை நீங்கும்.

மருத்துவ புளி என்று அழைக்கப்படுகின்ற கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ள குடம்புளி குளிர்ச்சி தன்மை கொண்டது. மெக்னீசியம், மாங்கனீஸ், பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி போன்ற அத்தியாவசிய சத்துகள் அதிகம் இருக்கின்றன. இதில் 30% அளவு ஹைட்ராக்ஸி சிட்ரிக் ஆசிட் உள்ளது.

இவை பல ஆண்டுகள் வரை கெடாமல் இருக்கும். இதய பாதிப்பு நேராமல் காக்கிறது. உடலில் இருக்கும் கெட்ட கொழுப்பை அகற்ற உதவுகிறது. அசிடிட்டி பிரச்சனை இருப்பவர்கள் உணவில் அதிக அளவில் புளி

சேர்க்கக் கூடாது. அனால் இந்தக் குடம்புளி வயிற்று உபாதையை அதிகரிக்காது. மாறாக செரிமானத்துக்கு உதவும். நீரிழிவு, ஆர்தரைட்டிஸ் (மூட்டுவலி) வீக்கம் இருக்கும் இடங்களில் பற்றுப் போட நல்ல நிவாரணம் தருகிறது.



இதில் இருக்கும் கார்சினால் எனும் வேதிப்பொருள் புற்று கட்டிகளின் அளவை குறைப்பதாகவும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

வயிற்றுப்புண்களை உண்டாக்கும் ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி எனும் பாக்டீரியாவை அழித்து வயிறு, குடல் பகுதிகளின் பாதுகாவலனாக குடம்புளி செயல்படுகிறது. பல்வேறு காரணிகளால் மூளை, நரம்பு செல்களில் உண்டாகும் பாதிப்புகளைத் தடுத்து அவற்றை விவேகமாக செயல்பட வைக்கும் வல்லமை குடம்புளிக்கு இருக்கிறது.

சரியான திட்டமிட்ட உணவுமுறை, உடல் உழைப்பு என்பவற்றோடு குடம்புளி பானமும் சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுகிறது. இந்த பானம் உடல் எடை குறைப்பில் சிறப்பாக உதவுகிறது.

உடல் எடையை குறைக்கும் குடம்புளி பானம்

தேவையான பொருட்கள்:
குடம்புளி - நான்கு துண்டுகள், இடித்த பூண்டு - அரை தேக்கரண்டி, பச்சை மிளகாய் - 1, தண்ணீர் - 1 கப், தேங்காய்ப் பால் - அரை கப், புதினா/கொத்தமல்லித் தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: லேசான சுடுநீரில் குடம்புளியை 3



மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்பு அதனை அப்படியே நீரோடு மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து ஜூஸ் ஆக்குங்கள். அதனை வடிகட்டி எடுத்து தேங்காய்ப் பாலுடன் கலந்து லேசாக உப்பு, கொத்தமல்லித் தழை கலந்து பருகுங்கள்.

இந்த பானத்தில் ஹைட்ரோ குளோரிக்கும், ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டும் நிறைய இருப்பதால் உடலில் இருக்கும் கொழுப்பு நீங்கும். அசிடீட்டி அகலும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். அதிகம் பசி எடுக்காது. உடலில் இருக்கும் கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்க வைப்பதோடு கொழுப்புகளை உடலில் தங்காமல் வெளியேற்றி உடலின் எடையை குறைக்கிறது. எடை குறைப்பில் இந்தப் புளி சிறப்பான பலன்களை அளிக்க கூடும்.

எடை குறைப்புக்கு பயன்படுத்தப் படும் ஆய்வு ஒன்றில் இவை நிறைவான பலன்களை தருவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதன் சாறு குடிக்கும் போது பசி எடுக்கும் உணர்வை தூண்டும் ஹார்மோனை

சமன்படுத்துகிறது. உடல் சூட்டை குறைக்கும். உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கும் என்பதால் ஆரோக்கியமான உடல் குறைப்பு சாத்தியமே.

உணவு முறைகளில் கவனம் தேவை

குடம்புளி பானம் உங்கள் உடல் எடையை குறைக்க நிச்சயம் உதவும். அதே நேரம் நீங்கள் உங்கள் உணவிலும் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணவில் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். குடம்புளி பானம் குடிக்கும்போது உடலுக்கு போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதும் அவசியம். ஒரே மாதத்தில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உடல் எடை குறைப்புக்கு முயற்சிக்கும்போது போதுமான உறக்கம், திட்டமிட்ட உணவுமுறைகள், உடல் உழைப்பு போன்றவையும் இணைந்தால் வெகு சீக்கிரம் உடல் எடை குறையும். குடம்புளியை கொண்டு உடல் எடை குறைப்பில் ஈடுபடும்போது பலன் நிச்சயமாக கிடைக்கும். உணவை மருந்தாக்கி உடல் நலத்தை பேணி காப்பாற்றுவோம்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE
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 கடடிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp  செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

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

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



மருத்துவர் பி.சரண்யா



சு

வர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்' என்று கூறுவார்கள். அது போல நல்ல ஆரோக்கியம் நிறைந்த சமூகத்தால் தான் நல்வாழ்வினை வாழ முடியும்.



இந்த இயற்கை நமக்கு ஏராளமான வளங்களை நல்கியுள்ளது. அவற்றில் இருந்து விளைகின்ற தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் என ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த உணவுகளை நாம் சரியான முறையில் எடுப்பதன் மூலம் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

உளுந்து இந்தியாவில் பயிராகும் ஒரு வகை செடியின் விதை. நம் உடல் உறுப்புகளை புதுப்பித்து உளுந்து

போகாமல் இருக்கும் ஆற்றறினீவீ தருவதால் தான் இதற்கு உளுந்து என பெயர் வந்தது. அன்றாடம் பயன்படுத்தும் தானிய வகைகளில் உளுந்து முக்கிய இடத்தில் உள்ளது. வெள்ளை மற்றும் கருப்பு இரண்டு வகைகள் உள்ளது.

சத்துக்கள்

புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற பல சத்துகள் உள்ளன.

உளுந்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் இதய ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உளுந்து கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் பெருந்தமனி தடிப்பு, தோல் அழற்சியைத் தடுக்கிறது. இதிலுள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் இரத்த ஓட்டத்தை பாதுகாக்கின்றன.

நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துகிறது

உளுந்து உடனடி ஆற்றலை வழங்குகிறது. இதனால் நரம்பு மண்டலம் அதன் செயல்பாடுகளைச் செய்ய உதவுகிறது. டாக்டர்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களால் முகம் மற்றும் பகுதி பக்கவாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உளுந்து சாப்பிட பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

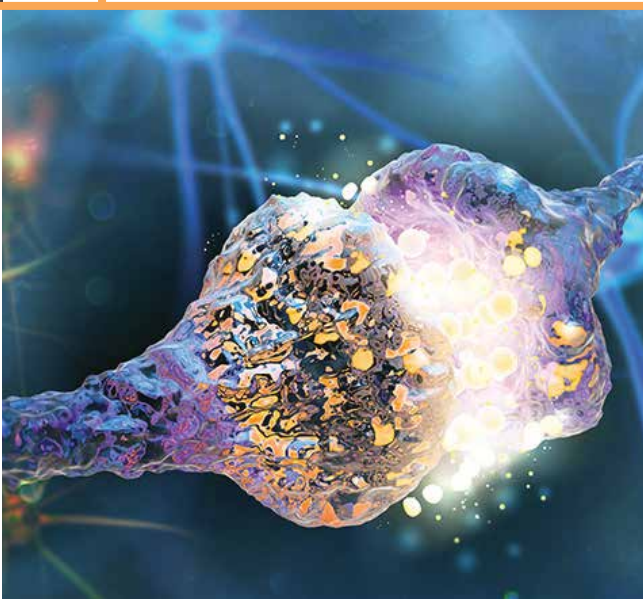


டையூரிடிக்

உளுந்து ஒரு சிறந்த டையூரிடிக் ஆக செயல்படுகிறது. உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. சிறுநீரக செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதன் மூலம் இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு மற்றும் நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது. உளுந்தை வழக்கமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சிறுநீரக கற்கள் உருவாகும் வாய்ப்பை குறைக்கலாம்.

எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது

உளுந்தில் உள்ள பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ் மற்றும் கால்சியம் போன்றவை எலும்பு ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இதில் தாது சத்துக்கள் கணிசமான அளவில் உள்ளன. அவை எலும்பின் அடர்த்தியை பராமரிப்பதில்



முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. உளுந்து கால்சியம், இரும்பு மற்றும் பிற பொதுவான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் உடையவர்களுக்கு எலும்பின் வலிமையை அதிகரிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற உணவாகும்.

ஜீரண மேம்பாடு

உணவில் உளுந்து சேர்த்துக் கொள்வதால் கிடைக்கும் மிகப்பெரிய நன்மைகளில் ஒன்று அதில் அதிக அளவு உள்ள நார்ச்சத்து. இது செரிமான மண்டலத்தில் உள்ள மலத்தை அதிகரிக்கிறது. மற்றும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற பெரிஸ்டால்டிஸிஸ் சுருக்கம் மற்றும் வயிறுத் தசைகளின் வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், தசைப்பிடிப்பு அல்லது வீக்கம் போன்ற செரிமான பிரச்சனைகளை உணவில் உளுந்தை சேர்த்து கொள்வதன் மூலம் குறைக்கலாம். மேலும் இது உடலின் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்த உதவுகிறது.



இரத்த சர்க்கரையை குறைத்தல்

உளுத்தம் பருப்பின் கிளைசெமிக் குறியீடு 43 க்கும் குறைவாக உள்ளது. 30 கிராம் உளுந்தின் கிளைசெமிக் குறியீடு 7.6 ஆகும். மேலும் நார்ச்சத்து நிறைந்திருப்பதால் இது இரத்தத்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகளை மெதுவாக உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது. மேலும் இரத்த சர்க்கரையின் வெளியீட்டைக் குறைக்கிறது.

மாற்று புரதம்

பருப்பு பொதுவாக காரத்தை உருவாக்கும் உணவுகள். இறைச்சி மற்றும் பால் போன்ற அமில உணவுகளைத் தவிர்க்கும் மக்களுக்கு உளுந்து ஒரு சிறந்த மாற்று புரத ஆகாரமாக இருக்கும்.

சரும நோய்களுக்கு

தோல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு பயன்படும் ஆயுர்வேத மருந்துகளில் உளுந்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதில் தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்து உள்ளதால் சருமத்தில் ஏற்படும் அழற்சியைக் குறைக்கிறது. கரும்புள்ளி, முகச் சுருக்கம் மற்றும் முகப்பருக்களை அகற்றவும் உதவுகிறது. சருமத்தை நோக்கி அதிக ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட இரத்தத்தை கொண்டு வருவதன் மூலம் சருமத்தை பிரகாசமாக்குகிறது.

சிறந்த பாலுணர்வுக்கி

உளுந்து பாலுணர்வுட்டும் உணவுகளில் ஒன்றாகும். மேலும் இது விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையையும், இயக்கத்தையும் அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல் ஆண்மைக் குறைவு மற்றும் முன்கூட்டிய விந்து தள்ளுதலை தடுக்கிறது.

பெண்களின் மாதவிடாய் காலங்களில் உளுந்து உணவுகளை உட்கொள்வது வயிறு மற்றும் தசைப்பிடிப்பு அல்லது டிஸ்ருமெனோரியாவைக் குறைக்கிறது. இது மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.



உளுந்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் இதய ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உளுந்து கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைப்பது மட்டுமல்லாமல் பெருந்தமனி தடிப்பு, தோல் அழற்சியைத் தடுக்கிறது.



உளுந்தை வறுத்துப் பொடித்து வெல்லம் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி குடித்து வர தாய்மார்களுக்கு பாலூட்டலை அதிகரிக்கிறது.

மெலிந்த தேகம் புஷ்டியாகும்

மெலிந்த உடல் உடையவர்கள் நன்கு வலுப்பெற அடிக்கடி உங்களுடைய உணவுப் பட்டியலில் உளுந்து கஞ்சி அல்லது களியாக செய்து உட்கொண்டு வரலாம். தினமும் இதனை செய்துவர மெலிந்த தேகம் சீக்கிரமே நன்கு புஷ்டி பெறும்.

உடலில் இருக்கும் சூட்டினை தகர்த்து ஏறிய, உடல் குளிர்ச்சி பெற உளுந்துடன் சேர்த்து தவிடு நீக்காத பச்சரிசி, சுக்கு மற்றும் வெந்தயத்தை பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து களியாக செய்து சாப்பிட்டால் நன்கு பலன் கிடைக்கும். உடல் சூட்டினால் வரக்கூடிய பாதிப்புகள் நீங்க இதுபோல் அடிக்கடி களி செய்து சாப்பிடலாம்.

தாது விருத்தியாக பச்சை உளுந்தை

அப்படியே காயவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அதனுடன் சுத்தமான தேன் கலந்து தினமும் ஓர் உருண்டை என்று சாப்பிட்டால் நல்ல பலன்களை பெறலாம்.

இரத்தக் கட்டிகளுக்கு

உளுந்தை நன்கு காய வைத்து பொடி செய்து அதனை சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் கொஞ்சம் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை சேர்த்துக் கலக்கி, இரத்தக் கட்டிகள் மீது தடவினால் கட்டிகள் விரைவாக கரையக் கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளது.

உளுந்து ஊற வைத்த நீரை மறுநாள் அதிகாலை அருந்தி வர சிறுநீர் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் சரியாகும். 4 தேக்கரண்டி உளுந்து, 2 தேக்கரண்டி வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்து பேஸ்ட் செய்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும். வாத நோய் மற்றும் முடக்கு நோய்களுக்கு உளுந்து தைலத்தை வெளிப்பிரயோகமாக பயன்படுத்தலாம்.

உளுந்தின் தீமைகள்:

அதிக அளவு உளுந்து உணவில் சேர்த்து கொள்வதால் ஏற்படும் முக்கிய பிரச்சனைகளில் ஒன்று இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கும். இதன் விளைவாக சிறுநீரகத்தில் உள்ள கால்சியூபிகேஷன் கற்களைத் தூண்டும்.

மேலும் அதிகமாக உளுந்து சேர்த்துக் கொள்ளும்போது பித்தப்பை கற்கள் உருவாக வாய்ப்பு உள்ளது. செரியாமை ஏற்பட்டு மந்தம், வாய்வு ஏற்படலாம்.

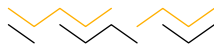


செல்வி ஜெயதுரை



பலாமரம்

ஊக்கனிகளில் ஒன்றான பலாமரம் சிவன் கோயில், முருகன் கோயில், விஷ்ணு கோயில்களில் கோயில் மரமாக இருக்கிறது. இந்தியாவை தாயகமாகக் கொண்ட பலாமரம் சங்க காலத்தில் பலவு என்ற பெயரால் அழைக்கப்பட்டது. பலாசம், ஏகாரவல்லி என்ற பெயர்களாலும் அறியப்படுகிறது. உயரமான மலைப்பகுதிகளில் நன்கு வளரக் கூடியது. வருக்கை பலா, கூழன் பலா, ஆயினி பலா என பலா மரத்தில் பேரினம், சிற்றினம் சேர்த்து மொத்தம் 40 வகைகள் இருக்கின்றன.





நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்

8

‘கோரிக்கை அற்றுக் கிடக்குதண்ணே வேரில் பழுத்தபலா’ என்ற பாரதிதாசனின் புகழ்பெற்ற வரிகள் பலாப்பழத்தை நாம் முழுமையாக பயன்படுத்த வில்லையோ என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தியாவை பொறுத்தவரை கேரளாவில் பலாமரங்கள் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும் தமிழகத்திலும் பலா மரங்கள் நிறைய உண்டு. பண்டுட்டி பலா புகழ்பெற்றது. ஆனால், தமிழகத்தில் விளையும் பலாக்களில் மிகவும் சுவையானது புதுக்கோட்டையில் இருந்து ஆலங்குடி செல்லும் வழியில் உள்ள



வடகாடு என்ற ஊரில் விளையக்கூடியது என்று தன கட்டுரையொன்றில் குறிப்பிடுகிறார் எழுத்தாளர் நாஞ்சில் நாடன்.

பங்குனி, சித்திரை மாதங்கள் பலாப்பழங்கள் கிடைக்கும் காலமாகும். பொதுவாகவே பருவகால பழங்கள் அந்தப் பருவங்களில் ஏற்படும் நோய்களை போக்கக் கூடியதாக இருக்கும். கோடை காலத்தில் சிறுநீரகத்தொற்று அதிகமாக ஏற்படும். அதை போக்குவதில் பலாப்பழம் சிறந்து விளங்குகிறது.

மலச்சிக்கல் வந்தால் பலசிக்கல் வரும் என்பார்கள். மலச்சிக்கல் வந்தால் இரத்தம் கெட்டுப் போய் தோல் நோய் ஏற்படுகிறது. பலாப்பழம் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் தீரும். தோல் நோய், அரிப்பு முதலானவை குணமாகும். பலாமரம் கோயில் மரமாக இருக்கும் குற்றாலநாதர் ஆலயத்தில் சென்று இறைவனை வழிபட்டால் தோல் நோய் தீரும் என்பது நம்பிக்கை.

குற்றாலநாதர் குறும்பலா ஈசர் என்ற நாமத்தோடு பலா மரத்தின் பெயரை தாங்கியவராக சுயம்புவாக இருக்கிறார். குறுகிய ஆலமரங்கள் அடர்ந்த இடம் என்பதால் அந்த இடம் குற்றாலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. குறு ஆலம்தான் குற்றாலம் ஆனது.

ஞானசம்பந்தர், மாணிக்க வாசகர், பட்டினத்தார், அருணகிரி நாதரால் பாடப்பட்ட இந்தத் தலத்தில் வழிபட்டு இங்கு தரப்படும் தைல பிரசாதத்தை வாங்கிச் சென்றால் தீராத தலைவலி

தீரும் என்பது நம்பிக்கை. புத்தியை தெளிய வைக்கும் தலமாகவும், தோல் நோயை குணப்படுத்தும் தலமாகவும் குற்றாலநாதர் ஆலயம் திகழ்கிறது.

இங்குள்ள தல விருட்சமான குறும்பலா வருடம் முழுவதும் காய்த்துக் கொண்டிருக்கும். இதை யாரும் பறிப்பது கிடையாது. இதிலுள்ள பலாச்சுளைகள் லிங்க வடிவில் இருக்கின்றன. இந்தக் கோயில் 64 சக்தி பீடத்தில் பராசக்தி பீடமாகத் திகழ்கிறது.

நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் திருவாய்மூரில் அமைந்துள்ள வாய்மூர்நாதர் ஆலயத்தில் தலவிருட்சம் பலாமரம். திருஞான சம்பந்தர், அப்பர் ஆகியோரால் பாடல் பெற்ற தலம். சிவபெருமான் சொர்க்கத்தில் வீற்றிருக்கும் வடிவத்தை விடங்க லிங்கம் என்பார்கள். விடங்க என்றால் சிறியது



என்று அர்த்தம். விடங்க லிங்கமாக சிவன் சுயம்புவாகத் தோன்றி காட்சி தந்த கோயில் இது. இங்குள்ள இறைவனை வேண்டினால் செல்வ வளம் பெருகும்.

பெருமாளின் 108 திருப்பதிகளில் ஒன்றான திருக்கோஷ்டியூர் சவுமிய நாராயணபெருமாள் கோயிலில் பலாமரம் தல விருட்சமாக இருக்கிறது. பெரியாழ்வார், திருமங்கையாழ்வார், திருமழிசையாழ்வார், பூதத்தாழ்வார், பேயாழ்வார் ஆகியோரால் மங்கள சாசனம் செய்யப்பட்ட கோயில். ராமானுஜர் ஓம் நமோ நாராயணா என்னும் எட்டெழுத்து மந்திரத்தை உபதேசித்த கோயில் இது.

இந்தக் கோவிலில் தேவ புஷ்கரணி, மகாமகத் தீர்த்தம் என இரண்டு தீர்த்தங்கள் இருக்கின்றன. மாசிமகத்தன்று இங்குள்ள மகாமக தீர்த்தத்தில் நீராடி செளமிய நாராயணப் பெருமானை தரிசித்தால் நைமிசாரண்யம் தலத்தில் தவம் செய்த பயனும், கங்கை நதியில் நீராடி முக்தியடைந்த பயனும், குருஷேத்திரத்தில் தங்கம் தானம் செய்த பயனும் கிட்டும் என்று தலபுராணம் கூறுகின்றது.

பலாமரத்தின் இலை, காய், பழம், விதை, வேர், பால் என அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தவை. மாலைக்கண் நோய், தேமல், கல்லீரல் வீக்கம், செரிமானக் கோளாறு, வாயுத்தொல்லை முதலான பிரச்சனைகளை போக்கக்கூடியது.

பலா இலையை காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி அதனை தேனில் கலந்து காலை வேளையில் உண்டு வந்தால் வயிற்றுப்புண் ஆறும். வாயுத்

தொல்லைகள் நீங்கும். பெருவயிறு குறையும். படை குணமாகும். பலா இலைக்கொழுந்தை அரைத்து பூசினால் சிரங்குகள் குணமாகும்.

பலா இலைகளை சுத்தம் செய்து சிறிதாக நறுக்கி நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் தேவையான அளவு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை வேளையில் அருந்திவந்தால் வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண், குடற்புண் ஆறும். பல்வலி நீங்கும்.

வாத பித்த கபத்தை சீராக வைத்திருக்கும் தன்மை பலாபிஞ்சுக்கு உண்டு. பலா பிஞ்சை சுத்தப்படுத்தி தேவையான அளவு வெள்ளைப்பூண்டு, மிளகு, இலவங்கப்பட்டை, தேங்காய் துருவல், சீரகம், சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால், அதீத தாகம் தணியும். நீர்ச்சுருக்கு, நெஞ்செரிச்சல் குணமாகும். உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீரை வெளியேற்றும். அதிகமாக சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறு உண்டாகும்

முக்கனிகளில் ஒன்றான பலாப்பழம் மிகுந்த இனிப்புச் சுவையுடையது.

இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். உடலுக்கு ஊக்கமளிக்கும். நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வூட்டும். பலாச்சுளைகளை தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டால் செரிமானம் சீராகும். வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்தது. மூளையை பலப்படுத்தும்.

பலாப்பழத்தில் இனிப்புச் சுவை அதிகம் இருப்பதால் சிலர் பழத்தை அதிகம் சாப்பிட்டு, வயிற்றுப் பொருமலால் அவதிப்படுவர். பலாப்பழம் சாப்பிட்டு முடித்ததும் பலாக் கொட்டையின் மேல்தோலை நீக்கிவிட்டு மென்று சாறை விழுங்கினால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். பலாக்கொட்டையை அவித்து அல்லது சுட்டு சாப்பிடலாம். ஆண்மை அதிகரிக்கச் செய்யும். சிறுநீரை பெருக்கும்.

பலாச்சுளைக்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மை உண்டு. எனவே மலச்சிக்கல் இருப்பவர்கள் பலாப்பழம் சாப்பிட்டால் குணம் கிடைக்கும். உடலுக்கு ஆற்றலை கொடுக்கும். அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது.

பலா வேரை குடிநீராக்கி கொடுக்க பேதி குணமாகும். வேரை அரைத்து சொறி சிரங்குக்கு பூச குணமாகும்.

தானம் செய்தால் கிடைக்கும்

பயன்கள்

பூமி தானம் செய்தால் பிரம்மலோகத்தையும், ஈஸ்வர தரிசனத்தையும் கொடுக்கும். கோதுமை தானம் செய்தால் ரிஷிகடன், தேவகடன், பிதுர்கடன் ஆகியவற்றை அகற்றும். தீப தானம் செய்தால் கண்பார்வை தீர்க்கமாகும். நெய், எண்ணெய் தானம் செய்தால் நோய் தீர்க்கும். தங்கம் தானம் செய்தால் குடும்ப தோஷம் நீங்கும். வெள்ளி தானம் செய்தால் மனக்கவலை நீங்கும். தேன் தானம் செய்தால் புத்திர பாக்கியம் உண்டாகும். நெல்லிக்கனி தானம் செய்தால் ஞானம் உண்டாகும். அரிசி தானம் செய்தால் பாவங்களைப் போக்கும். பால் தானம் செய்தால் துக்கம் நீங்கும். தயிர் தானம் செய்தால் இந்திரிய விருத்தி ஏற்படும். தேங்காய் தானம் செய்தால் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும். பழங்கள் தானம் செய்தால் புத்தியும் சித்தியும் கிட்டும்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தில் பெண்களின் பங்கு



மனிதர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் ஒரு குடும்பம் எதிர்கொள்ளும் சுமைகளை தாங்குவளாக பெண் இருக்கிறாள். எத்தகைய வாழ்க்கை முறையை நாம் பின்பற்றினாலும், பெண்கள்தான் குடும்பத்தாரின் நலனையும், உணவுத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். எனவே பெண்களின் ஆரோக்கியம் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் என்றால் அது மிகையாகாது..



'நல்லதோர் குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்'. அத்தகைய நல்லதோர் குடும்பத்தை கட்டமைக்கும் பொறுப்பு பெண்களிடம் இருக்கிறது. சிறுவயது முதற்கொண்டே பெண்பிள்ளைகள் தனக்கென்று ஒரு வட்டத்தில் இருந்துக்கொண்டு விளையாட்டு, ஆக்கம், அழகை, பொறையுடைமை, அன்பால் அணைத்துக் கொள்ளும் பண்புகள் மிக்கவராக திகழ்கிறார்கள்..

பருவமடைந்தக் காலம் தொடங்கி முதுமைக் காலம் வரை தன்னை குடும்பத்திற்காகவே அர்ப்பணிக்கிறாள். முற்காலத்தில் தனிக்குடும்பம், கூட்டுக்குடும்பம், சமத்துவக் குடும்பம் என அத்தனை குடும்ப கட்டமைப்புகளிலும் பெண்களை முதன்மையாகக் கொண்டு வாழ்த்துகிறார்கள். இன்றைய காலத்தில் பெண்கள் குடும்பம் என்ற கட்டமைப்பை தாண்டி பல்வேறு துறைகளில் சாதித்து உலா வருகின்றனர்.



அவர்களின் சம உரிமை, சுதந்திரம் எல்லாம் மேம்பாடு அடைந்திருப்பினும், சமூக வாழ்வில் தனித்திறமைகளை பளிச்சிட்டு காண்பித்தாலும், குடும்ப வாழ்வியலில் தான் அவர்களின் பெருமைக்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறது.

வீட்டில் அரங்கேறும் குடும்ப நிர்வாகம்

சலிப்பு, சந்தோஷம், முரண்பாடு, முதிர்ச்சி, இன்பம், துன்பம் போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளைக் கலவைதான் குடும்பம். குடும்பத்தினருடன் நேரம் செலவழிக்க வேண்டும் என விரும்புவதுதான் பெண்களின் அடிப்படை இயல்பு. கூட்டுக் குடும்பத்தில் கணவன், பிள்ளைகள் மற்ற சொந்த பந்தங்களோடு ஒரே வீட்டுக்குள் இருந்து முழுக் குடும்பத்துக்காகவும் முழுநாளும் உணவு சமைப்பதும், வீட்டை சுத்தம் செய்வதும், துணிகளை துவைப்பதுமாக காலை முதல் இரவு தூங்கும் வரை ஓய்வின்றி வீட்டு பணி செய்வதோடு, முதியோர்களை பராமரிப்பது போன்ற செயல்களையும் பார்த்துக் கொள்கின்றனர்.



தனிக்குடும்பத்தில், வேலைக்கு செல்லாமல் இல்லத்தை பராமரிக்கும் பெண்கள், ஆண்கள் பணிக்காகவும், குழந்தைகள் பள்ளிக்கு செல்வதால் வீட்டிலேயே சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்க நேரம் கிடைக்கின்றது. 24 மணிநேரமும் குழந்தைகளை சமாளிப்பதும், அவர்களுக்கு பிடித்தமானவற்றை சமைப்பதிலும் நேரத்தை செலவிடுகின்றனர். வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல், துணிகளை துவைப்பது போன்ற குடும்பத்தாரின் தேவைகள் அதிகரித்துக்கொண்டே போக, வேலைப்பளுவை தங்கள் சக்திக்கு மீறி செய்வதினாலும், சில நேரங்களில் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். இதன் விளைவாக, அவர்களின் உணவு பழக்கவழக்கத்திலும், ஆரோக்கியத்திலும் அலட்சியமாக இருக்கின்றனர்.

குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமும் பெண்களின் அலட்சியமும்

பசி, பட்டினி, சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் மற்றும் பிற தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும் பெண்கள் குடும்பத்தின் நலனை மேம்பட செய்கின்றனர். தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்று நடத்தி, சங்க காலத்து பெண்கள் வீட்டிலேயே முடங்கி கிடந்து நாள் முழுவதும் குடும்பத்துக்காகவே உழைத்து வந்தனர். விவசாயிகள் வயல்நிலங்களுக்கு சென்று வரும்போது தன் கணவனின் பசியை ஆற்றுவதற்கும், தேக பலனை அதிகரிப்பதற்கும் பழைய சோறு, பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து ஓர் கூழாகவும், அதோடு மீன், குழம்பு (அல்லது) புளிக்குழம்பு கருவாடு பொரித்து ருசித்து உண்ணக் கொடுப்பர். தானும் அத்திருப்தியுடன் உண்டு பின்



இரவு நேரத்துக்கான உணவுகளை தயார் செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள்,

முன்பு இரவுப் பொழுதில் ராகிக் கஞ்சி (அ) ராகி களியை உண்டனர். ராகியில் உடம்புக்குத் தேவையான புரதச்சத்தும், கார்போஹைட்ரேட்டும் இருப்பதினால் தேகத்தின் அழற்சியை நீக்கி, சுறுசுறுப்பை உண்டாக்கும்.

இப்போது உள்ள காலகட்டத்தில் 'அதிக உணவு உடலுக்கு ஆபத்து' என்பது வழக்கமாகி வேலைக்கு செல்லும் பெண்கள், வாரம் முழுவதும் இட்லி, தோசை செய்யும் நாட்களை பார்க்கலாம். இதில் வேலைப் பளுவின் காரணமாக ஒரு தோசை, அரை தோசை அல்லது சாப்பிடாமல் போகும் நாட்கள் உண்டு. குடும்பத்தினருக்கு வாய்க்கு ருசியாக செய்து கொடுத்துவிட்டு, தான் சாப்பிட்டும் சாப்பிடாமலும் இருப்பதால் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டுக்கு ஆளாகின்றனர். இது நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

கணவன், குழந்தைகளை பராமரித்து உணவு கொடுத்து அனுப்பும் பெண்கள் தன் உடல்நிலையைப் பற்றி சிறிதும் கவலைப்படுவதில்லை. சிலநேரங்களில் காபி, டீயைக் குடித்து வயிற்றை நிரப்பிக் கொள்கின்றனர். தேவையான ஊட்ட உணவுகளை எடுத்துக்

கொள்ளவில்லை என்றால் வயதான காலத்தில் எலும்பு தேய்மானம், இரத்தக் குறைபாடு, வெள்ளை முடி சீக்கிரமாக துளிர்ந்தல், உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். தன்னைப் பற்றி கவலைப்படாமல் குடும்பத்துக்காக மட்டுமே உழைப்பதால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது.

கற்பனையே செய்து பார்க்க முடியாத, கொரோனா ஊரடங்கு காலத்தில் முழுக்குடும்பமும் வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கி கிடந்த காலகட்டத்தில், வழக்கத்துக்கு மாறான ஒரு சூழல் ஏற்பட்டு முழுப் பொறுப்பும் பெண்கள் மீது அமர ஆரம்பித்துவிட்டது. நாள்குழுவதும் சமையலறையில் நின்றுகொண்டு, குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் உரிய நேரத்தில் உணவு மற்றும் மருந்துகள் கொடுத்து கவனிப்பதும், பின் வழக்கத்துக்கு மாறாக வீடு முழுவதையும் இரண்டு (அ) மூன்று முறை சுத்தம் செய்ய வேண்டிய பொறுப்பும் வந்தது. சமையலறை முதல் சயன அறை வரை சேவைகளும் ஓய்வின்றி அரங்கேறியது.

முக்கியமாக இஞ்சி தேநீர், கபசுரக் கஷாயம், நெல்லிச்சாறு, பயறுவகைகள் தயாரித்து தருவது என கடந்த இரண்டு வருடம் கொரோனா காலத்தில் பெண்களின் சமையலறை பணி இரண்டு



மடங்காகியது.

பெண்களின் ஆரோக்கியம் குடும்பத்தின் தூண்

பெண்கள் வீட்டில் இருந்தாலும், வெளியே சென்று பணிபுரிந்தாலும் குடும்பத்தின் பொறுப்புகளும், குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமும் அவர்களின் தலையாயக் கடமையாகும்.

‘தனக்கே வலித்தாலும், தன்னை சார்ந்தவர்களுக்கு வலிக்கக் கூடாது’ என பார்த்துக் கொள்வது பெண்கள்தான். ஆனால் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பற்றி சிறிதும் கண்டு கொள்ளாமல் வாழ்கின்றனர்.. உடல் நலத்தை பேணிக் காக்க சரிவிகித உணவு (Balanced diet) என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுப்பதினால் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து வேண்டிய ஆற்றல் கிடைக்கிறது.

காலை உணவில் நார்ச்சத்து நிறைந்த தானியங்களான பச்சைப் பயறு, எள்ளு, உளுந்து, காராமணிகள் போன்றவை எடுத்துக்கொள்வது கட்டாயமாகும்.

நடுப்பகலில் மதிய உணவுக்கு முன் வேலைகளை முடித்து 11 மணியளவில் ஏதேனும் ஒரு பழச்சாறு சர்க்கரையில்லாமல் எடுப்பது முக்கியமாகும்.

மே 2022

மதிய உணவில் கண்டிப்பாக ஒரு காய் கூட்டு அல்லது கீரைக் கூட்டு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிவப்புக் கீரை மிகவும் நன்மை செய்யக்கூடியது.

சாயங்காலம் சிறிதளவு சுக்கு, கருப்பட்டி அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பாலுடன் அருந்த புத்துணர்ச்சி உண்டாகும். இரவு நேரங்களில் இலேசான உணவுகளை உட்கொள்ள சீரண சக்தி மேம்பட்டு சுகமான நித்திரை உண்டாகும்.

பெண் சரியாக இருந்தால் வீடும் சரியாக இருக்கும் என்பார்கள். தனக்கென்று எந்த எதிர்ப்பார்ப்பும் இல்லாமல் தன் குடும்பம், தன் பிள்ளைகள், தன் குடும்பத்தின் வளர்ச்சி, தன் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் என முற்றிலும் தன் குடும்ப நலனையே சிந்திப்பதுதான் பெண்மை. தன்னைப் பற்றி சிந்திக்காமல் குடும்பத்துக்காக பாடுபடும் பெண்கள் தங்கள் உடல் நலனிலும் அக்கறை காட்ட வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்களும் தனக்காக நாளெல்லாம் உழைக்கும் பெண்கள் நலனில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் உண்மையான குடும்ப ஆரோக்கியம் என்பது பெண்களின் ஆரோக்கியத்தில் இருந்தே தொடங்குகிறது.



மருத்துவர் அபிராமி ரமேஷ்



அதிகரிக்கும் பிரியாணி மோகம் ஆரோக்கியமா? ஆபத்தா?

பிரியாணி என்பது உணவு மட்டுமல்ல, அது ஓர் உணர்வு என்ற டயலாக் பேசும் அளவுக்கும் எல்லோருடைய விருப்ப உணவாக பிரியாணி மாறிவிட்டது.



சின்னக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவராலும் விரும்பி உண்ணப்படும் ஓர் உணவு இந்த பிரியாணி. டீட் என்றாலே இளைய தலைமுறையினருக்கு பிரியாணி சாப்பிடுவது தான் என்ற காலம் தான் இப்போது. விசேஷ நாட்களில் மட்டும் எப்போதாவது சாப்பிடும் சிறப்பு உணவாக இருந்த பிரியாணி இன்றைக்கு எல்லா நாட்களிலும் நமக்கு தோணும்போதெல்லாம் சாப்பிடும் சராசரி உணவு வகைகளில் ஒன்றாக மாறிவிட்டது. எந்த நேரத்தில் பிரியாணி கொடுத்தாலும் சாப்பிடுபவர்களும் உண்டு.

பிரியாணி அனைவருக்கும் பிரியமானது என்றாலும், அதை நிரூபிக்கும் அறிக்கை

ஆச்சரியத்தை அளிக்கிறது. 2021ம் ஆண்டில் இந்தியர்கள் நிமிடத்திற்கு 115 ப்ளேட் பிரியாணியை ஆர்டர் செய்ததாக ஆன்லைன் உணவு விநியோக தளமான ஸ்விகி தெரிவித்துள்ளது. பிரியாணி மீதான காதல் இந்தியாவில்



பிரியாணி, கேரள மலபார் பிரியாணி, ஆம்பூர் பிரியாணி, திண்டுக்கல் பிரியாணி என்று ஊர் ஊருக்கு வெவ்வேறு வகை பிரியாணிகள் இருக்கின்றன. இந்தப் பதிவில் பிரியாணியின் நன்மை மற்றும் தீமைகளை பற்றி பார்க்கலாம்.

பிரியாணியின் நன்மைகள்

பிரியாணியில் கிட்டத்தட்ட அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் இருக்கின்றன. ஒரு பிளேட் பிரியாணியில் புரோட்டீன்களும், கார்போஹைட்ரேட்களும் மற்றும் சில உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடிய கொழுப்புகளும் இருக்கின்றன. புரோட்டீன்கள் உபயோகிக்கும் இறைச்சியில் இருந்தும், கார்போஹைட்ரேட் அரிசியில் இருந்தும், கொழுப்புகள், எண்ணெய் மற்றும் நெய்யில் இருந்தும் கிடைக்கிறது. வெஜிடபிள் பிரியாணியாக இருந்தால் காய்கறிகளில் இருந்து கிடைக்கும்.



அதிகரித்து வருவதை இந்த அறிக்கை உறுதி செய்கிறது.

இந்தியா முழுவதும் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும், பெருநகரங்களிலும் பல்வேறு வகையான பிரியாணிகள் கிடைக்கின்றன. அவை வெவ்வேறு சுவையுடையதாக இருக்கின்றன. டெல்லி, லக்னோ பிரியாணி, ஹைதராபாத்

வைட்டமின் பி3 செலினியம்

சிக்கன் பிரியானியாக இருந்தால் அதில் வைட்டமின் மிக அதிகம் இருக்கும். மேலும் இதில் நியாசின் என்னும் பொருள் உள்ளது. இது உங்களுக்கு போதுமான ஆற்றலை வழங்கக்கூடியது.

சிக்கனில் செலினியம் என்னும் ஊட்டச்சத்து உள்ளது. 100 கிராம் சிக்கனில் ஏறக்குறைய 27.6 மைக்ரோ கிராம் செலினியம் உள்ளது. இது வயதான தோற்றம் ஏற்படுவதை தடுக்கும் அற்புத பணியை செய்கிறது.

உறுப்புகளை பாதுகாத்தல்

பிரியானியில் உள்ள மசாலா பொருட்கள் பெரும்பாலும் உடல் உள்ளூறுப்புகளை பாதுகாக்கிறது. பிரியானியில் உள்ள மசாலா பொருட்கள், இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, குங்குமப்பூ, பூண்டு இவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனி மருத்துவ குணங்கள் கொண்டவை. பூண்டு வாயுக்

- கோளாறுகளை தடுக்கும். குங்குமப்பூ கல்லீரலை பாதுகாக்கும். இஞ்சி நச்சுத்தன்மையை குறைக்கும். மிளகு கப சம்பந்தமான தொந்தரவுகளை போக்கும்.

புற்றுநோய் எதிர்ப்பு

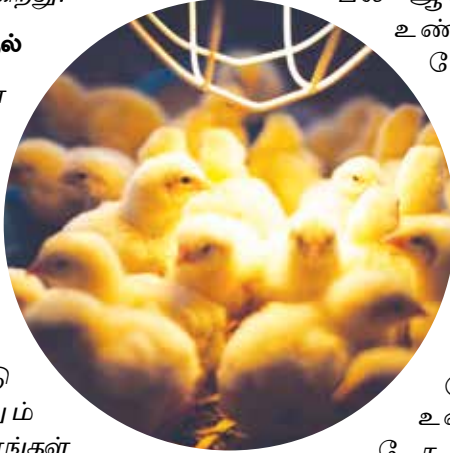
பிரியானியில் அதிகம் உள்ளவை வெங்காயம், மஞ்சள், இஞ்சி, பூண்டு, பட்டை, கிராம்பு இன்னும் பல. வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு இரண்டும் இயற்கையாகவே புற்றுநோய்க்கு எதிராக செயல்படக் கூடியது. இவற்றில் உள்ள

மெக்னீசியம், வைட்டமின் பி6, ஆலிஸின் சல்பியூரிக் மூலக்கூறுகள் போன்றவை புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கக் கூடியவை.

பிரியானியின் தீமைகள்

பிரியானி எந்த அளவிற்கு ஆரோக்கியமான உணவோ அந்த அளவிற்கு ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கக் கூடியது. எல்லாம் நாம் சாப்பிடும் அளவை பொறுத்துதான் இருக்கிறது. தினமும் பிரியானி சாப்பிடுவது பல ஆரோக்கிய சீர்கேடுகளை உண்டாக்கும். வேலைக்கு போய்விட்டு வந்ததும் வீட்டில் சாப்பிட பிடிக்கவில்லை என்றாலோ அல்லது சமைக்க நேரமில்லை என்றாலோ நாம் முதலில் ஆர்டர் செய்வது பிரியானியாகத்தான் இருக்கிறது. குறிப்பாக இரவு உணவுக்கு பிரியானியை தேர்ந்தெடுப்பது அதிகமாயிருக்கிறது. ஆனால் இரவு நேரங்களில் பிரியானி சாப்பிடுவது அவ்வளவு நல்லதல்ல.

நல்ல கொழுப்புகளை போல சில தீய கொழுப்புகளும் பிரியானியில் இருக்கத்தான் செய்கிறது. மன அழுத்தத்தால் மட்டும் இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்காது. அதிக கொழுப்பு உணவு சாப்பிட்டாலும் இரத்த அழுத்த பிரச்சனை அதிகரிக்கும். குறிப்பாக மாலை 6 மணிக்கு மேல் கலோரி குறைவாக உள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. அதிக





கலோரிகள் கொண்ட பிரியாணியை இரவில் சாப்பிடும்போது உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். பிரியாணி சாப்பிட்டவுடன் மூலிகை தேநீர் குடிப்பது நல்லது. இது பிரியாணியில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்கிறது. மேலும் செரிமானத்தையும் அதிகரிக்கிறது. அதுமட்டுமின்றி இது உங்கள் கல்லீரலையும் பாதுகாக்கிறது.



பாதிக்கப்படும். இதனால் வயிறு உப்புசம், பெருங்குடல் அழற்சி, இரைப்பை அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும். பிரியாணியில் சேர்க்கப்படும் அதிகப்படியான மசாலாவால் வயிற்றுப்புண் போன்ற குடல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும்.

பிரியாணி என்பதால் நாம் அளவோடு சாப்பிட்டு நிறுத்த மாட்டோம். நிச்சயம் வயிறு முட்ட சாப்பிடுவோம். அரிசி, இறைச்சி ஆகிய அனைத்தும் சேர்த்து வயிறு நிறைய சாப்பிடும்போது ஜீரணம் மிக மெதுவாக நடக்கும். இதனால் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுவதோடு, அடுத்த நாள் காலை வரை உடலும் மிக சோர்வாக இருக்கும்.

முடிந்தளவு வீட்டிலேயே பிரியாணி சமைத்து சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள். தரமற்ற பிரியாணி உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கும். கூடுதல் சுவைக்காக வெளியே சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும் தரமான கடைகளில் மட்டும் சாப்பிடவும்.

பிரியாணி தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தி குறைந்து மெட்டபாலிசம்

தற்போது ஊர் முழுக்க பல பிரியாணி கடைகள் முளைத்து விட்டன. சுவை இருந்தாலும், தரம் இல்லை என்றால் ஆபத்துதான். தொடர்ந்து பிரியாணி சாப்பிடுவது, நன்கு மென்று சாப்பிடாமல் வேகமாக அவசர கதியில் சாப்பிடுவது போன்ற காரணங்களால் வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. அதே போல் சுடச்சுட பிரியாணி சாப்பிடுவது உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.



பிரியாணி சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்று யாரும் சொல்ல முடியாது. ஆனால் அளவோடு தரமான பிரியாணியை சாப்பிடுங்கள். முடிந்தவரையில் இரவு நேரங்களில் பிரியாணி சாப்பிடுவதை தவிர்த்து, பகல் பொழுதில் அடிக்கடி இல்லாமல் அளவோடு சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள். அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



மாம்பழத்தின் மகிமை

- 0.8 மி.கிராம், வைட்டமின் சி - 0.08 மி.கிராம்.

மாம்பழத்தின் சுவை மனச்சோர்வை நீக்கும். ஆண்மையை அதிகரிக்கும். உடல் வன்மையை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. மாம்பழத்தில் ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட் அதிகமாக இருப்பதால் புற்றுநோய் மற்றும் வயது மூப்பு போன்றவற்றிற்கு காரணமாக இருக்கும் உயிரணுக்கள் சேதமடையாமல் பாதுகாத்து அவற்றை சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

பல்வேறு ஆரோக்கிய நலன்களை அள்ளித் தரக்கூடிய மாம்பழத்தை பயத்தின் காரணமாக ஒதுக்கித் தள்ளக் கூடாது. மாம்பழம் மற்றும் அதன் சுவையை விரும்பாதவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது. மனிதனுக்கு எந்தெந்த காலங்களில் என்ன தேவை என்பதை இயற்கை நன்றாக அறிந்து வைத்துள்ளது. இந்த கோடை காலத்தில் இயற்கை தந்த அற்புதப் பரிசுதான் மாம்பழம்.

வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ மிக அதிகமாக உள்ளது. கோடைகாலத்தில் தான் கண் நோய்கள் வரும். அதேபோல உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை குறையும். இதை தடுக்க இயற்கையே மாம்பழத்தை தந்து நம் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துகிறது.



மா

ம்பழம் முக்கணிகளில் முதல் கனி. கோடைகாலம் வரும் முன்னே; மாம்பழம் வரும் பின்னே என்பார்கள். இதோ அக்னி வெயில் தகிக்கும் வேளையில் மாம்பழ வாசனையும் வீசத் தொடங்கி விட்டது. மாம்பழத்தில் பலவகை இருந்தாலும் சில குறிப்பிட்ட ரகங்கள் அலாதியான சுவை கொண்டவை. அல்போன்சா, மல்கோவா, இமாம்பசந்த், பங்கனப்பள்ளி, பெங்களுரா ஆகிய மாம்பழங்கள் அதிகமாக விரும்பப்படுகின்றன.



மாம்பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள்

நீர்ச்சத்து - 100 கிராம், நார்ச்சத்து - 76 கிராம், தாதுப்பொருட்கள் - 0.6 கிராம், கொழுப்பு - 0.4 கிராம், புரதம் - 0.4 கிராம், மாவுப்பொருட்கள் - 0.5 கிராம், சுண்ணாம்புச்சத்து - 17 கிராம், இரும்புச்சத்து - 13 மி.கிராம், கரோட்டின் - 1.2 மிகிராம், தயமின் - 72 கலோரி, நியாசின் - 0.8 மி.கிராம், ரிபோஃபினேவின்

மேலும் இதிலுள்ள மற்ற சத்துகள் தோலுக்கு நல்ல நிறத்தை கொடுக்கும். வெயில் காலத்தில் இது மிகவும் தேவை. சிறந்த நீர்ப்பெருக்கியாகவும், மலமிளக்கியாகவும் செயல்படுகிறது. மாம்பழம் வாயுத்தொல்லை நீக்கி, உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது. இதனால் சிறுகுடல், பெருங்குடல் எரிச்சல், வீக்கம் ஏற்படுவது குறையும். மாம்பழ கொட்டையின் உள்ளே இருக்கும் பருப்பு கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

முடி உதிர்வு மற்றும் வழுக்கை ஏற்பட்டவர்கள், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மாம்பழ சதையுடன் வேப்பம்பழவை சேர்த்து அதனை விளக்கெண்ணெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன் கலந்து தலையில் தேய்த்து மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு பாசிப்பயறு மாவு, கடலை மாவு, சீயக்காய் பொடி மூன்றையும் சம அளவு கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். வாரம் இரண்டு முறை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முடி உதிர்வது நீங்கி நன்றாக முடி வளர ஆரம்பிக்கும்.

தினமும் குளிப்பதற்கு முன்பு ஒரு டீஸ்பூன்



வேப்பம் பூ விழுது, அரை டீஸ்பூன் மாம்பழ சதை, அரை டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றை கலந்து முகத்தில் பூசி வந்தால் மாசு மருக்கள், பருக்கள் மறைந்து உங்கள் முகம் பொலிவு பெறும்.

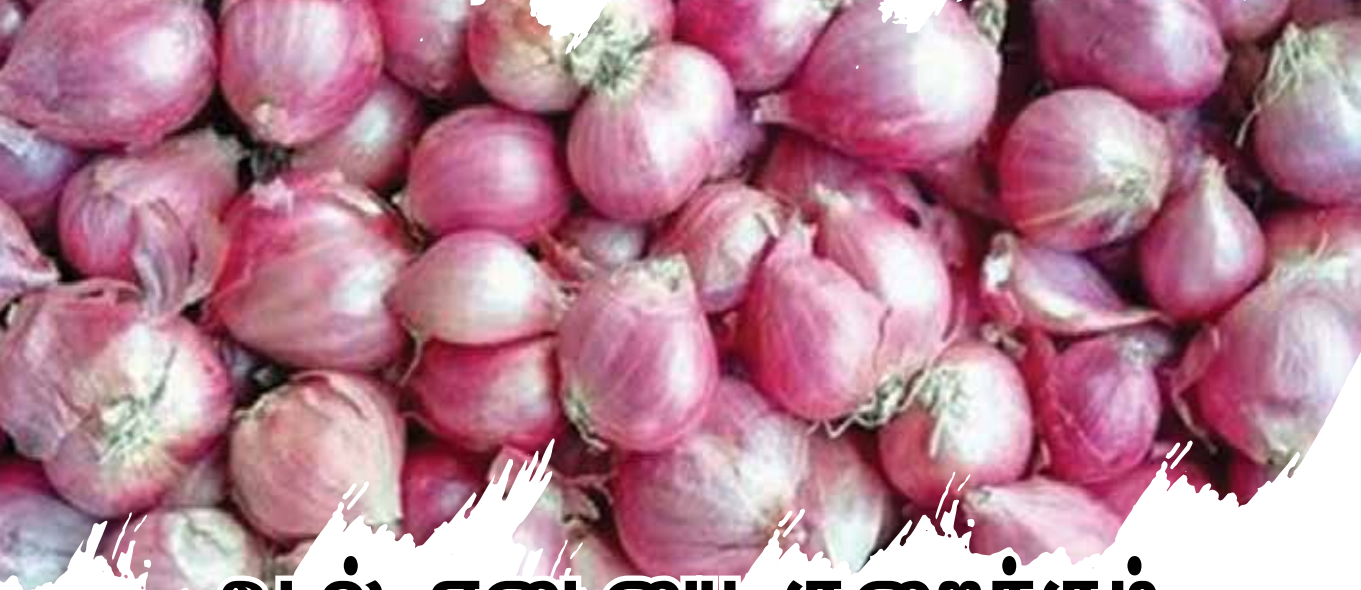
மாம்பழத்தில் கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் எனப்படும் சர்க்கரை அளவை உயர்த்தல் குறியீடு குறைவாக உள்ளதாக கண்டறிந்துள்ளனர். அதாவது மாம்பழத்தை சாப்பிட்டால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும் என்றும், மேலும் அதிலுள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் நார்ச்சத்து உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதோடு இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கிறது.

மேற்கண்ட மருத்துவக் காரணங்களோடு அளவாக சாப்பிட்டாலும் சரி.. பழத்தை பார்த்தவுடன் ஆவேசமாக சாப்பிட்டாலும் சரி. பலன் என்னவோ சாப்பிடுபவர்களுக்கு மட்டுமே. குறிப்பிட்ட காலத்தில் மட்டும் கிடைக்கும் என்பதால் ஆசைக்கு கொஞ்சம் அதிகமாக சாப்பிடுவதில் தவறில்லை.

சரி வாங்க போகலாம்! மாம்பழம் வாங்கக் கோடை சீசன் முடியும் முன்பே மாம்பழம் வாங்கி ஆசைதீர சுவைத்து விடலாம்.



மருத்துவர் சரண்யா



உடல் எடையை குறைக்கும் வெங்காயம்

நம் வீட்டில் தினந்தோறும் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் பொருள் வெங்காயம். சமையலின் ருசியை கூடுதலாக்க இந்த வெங்காயத்தை பயன்படுத்துகிறோம் என்று தான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் வெங்காயத்தில் உள்ள சத்துக்கள் நம் உடலுக்கு அவசியம் தேவை என்பதை பலர் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். இந்த வெங்காயம் மருத்துவ குணம் உடையது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். வெங்காய வைத்தியம் என்பது நம் பாட்டி காலம் தொட்டே இருந்து வருகிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள் என்ன என்பதைப் பற்றியும், அதன் பயன்பாடுகள் என்ன என்பதைப் பற்றியும் இந்தப் பதிவில் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.



100 கிராம் வெங்காயத்தில் நீர்ச்சத்து 82%, புரதம் 1.2%, கார்போஹைட்ரேட்

11.1% உள்ளது. 47 மில்லி கிராம் கால்சியமும், 50 மில்லி கிராம் பாஸ்பரஸ், 0.7 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்தும், வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி போன்றவை உள்ளன.

பச்சை வெங்காயத்தை தினமும் சிறிதளவு சாப்பிட்டு வருவதால் நம் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள சல்பர் சத்தானது இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கிறது. வெங்காயத்தில் இருக்கும் அலர்ஜியை எதிர்க்கும் தன்மை சுவாசக்குழாயை சுத்தப்படுத்தி ஆஸ்துமா போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து நம்மை காக்கிறது.

வெங்காயத்தில் உள்ள ஆன்டிமைக்ரோபியல் என்னும் சத்து



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 17

நாம் உண்ணும் உணவுகளால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை வயிற்றிலேயே சரி செய்கிறது. பைட்டோ கெமிக்கல் எனும் சத்து அல்சரை தடுக்கிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள நார்ச்சத்தானது நம் குடலில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வளர உதவுகிறது.

ஆண்டிசெப்டிக் தன்மையானது காசநோயை வரவிடாமல் தடுக்கிறது. நம் உடம்பிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் டாக்ஸின் என்ற நச்சை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் நம் உடலில் உள்ள இரத்தம் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது.

வெங்காயத்தை நாம் சமையலில் சேர்த்துக் கொள்வதால் நம் உடலின் வெப்பநிலை சமநிலையில் இருக்கும்.



உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது நாம் உண்ணும் கடினமான உணவு கூட எளிதில் ஜீரணம் ஆக்கப்படும். வெங்காயம் உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது. வெங்காயத்தை பச்சையாக கடித்து சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் மற்றும் கண்வலி குணமாகும். காரணம் வெங்காயத்தில் ரிபோபிளேவின் என்னும் உயிர்ச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளது.

இதய நாளங்களில் இரத்தம் உறைவு ஏற்படுவதால் நெஞ்சுவலி ஏற்படும். பக்கவாதம் கூட அதனால் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். அப்படி நெஞ்சுவலி பிரச்சனை இருப்பவர்கள் தினமும் வெங்காயத்தை பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் உறையும் பிரச்சனை சரியாகும். இதயநோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்தாகவும், உணவாகவும் வெங்காயம் இருக்கும்.

இரத்த மூலம் போன்ற கடுமையான மூல நோய்கள் குணமாக 50கிராம் வெங்காயத்தை சாறெடுத்து தண்ணீர் சேர்த்து அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்த வேண்டும். இந்த முறையில் தினமும் இரண்டு வேளை என்று பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்கள் குடித்து வந்தால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

கட்டிகள்

வெங்காயத்தை நெருப்பில் சுட்டு



அதனுடன் மஞ்சள், நெய் சேர்த்து நசுக்கி பிசைந்து மீண்டும் லேசாக குடுபடுத்தி அந்த கலவையை கட்டிகள் மேல் வைத்து கட்டினால் கட்டி பழுத்து உடைந்து விடும். வெங்காயச் சாற்றை தடவி வர படை தேமல் மறைந்து விடும்.

பல்வலி

பல்வலிக்கு வெங்காயச் சாற்றை வாய் பொறுக்கும் அளவிலான குடுள்ள வெந்நீருடன் கலந்து வாயை கொப்பளிக்க வேண்டும். வெங்காயச் சாற்றை பஞ்சில் நனைத்து பல் ஈறுகளில் தடவி வர பல்வலி, ஈறுவலி சரியாகிவிடும்.

துக்கமின்மை

பச்சை வெங்காயத்தை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டாலோ அல்லது வெங்காயச் சாற்றை நீரில் கலந்து குடித்தாலோ நல்ல தூக்கம் வரும்.

எடையை குறைக்க

வெங்காயத்தில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உள்ளது. இதனால் உடல்பருமன் உள்ளவர்கள் வெங்காயத்தை பயன்



படுத்திக் கொள்ளலாம். இது உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைத்து உடல் பருமனையும் கரைத்து ஆரோக்கியமாக வாழ வழி வகுக்கிறது.

வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு வர ஆண்மைக் குறைவு சரியாகிவிடும். நரம்புத்தளர்ச்சி உள்ளவர்கள் வெங்காயத்தை வதக்கி வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

மாலைக்கண் நோய் உள்ளவர்கள் வெங்காயச் சாற்றில், சிறிது உப்பு கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர மாலைக்கண் நோய் நாளைடைவில் குணமாகும்.

வெங்காயச் சாற்றினை ஒரு நாளைக்கு ஒரு மூடி வீதம், மூன்று வேளைகள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இப்படி சாப்பிட்டு வந்தால் தொடர்ந்து புகைபிடிப்பவர்களின் நுரையீரல் சுத்தப்படும்.

முகப்பரு உள்ள இடத்தில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை தேய்த்து மசாஜ் செய்து வர முகப்பரு நாளைடைவில் மறைந்துவிடும்.

வெங்காயத்தை நசுக்கி அதை எடுத்து தேள்

கொட்டிய இடத்தில் நன்றாக தேய்க்க விஷம் இறங்கும். தேள் மட்டுமல்ல, குளவி போன்ற வண்டு கடிகளுக்கு கூட இதை பயன்படுத்தலாம்.

மூட்டுவலி உள்ளவர்கள்

மூட்டுவலியின் காரணமாக நடக்கக் கூட முடியாமல் அவதிப்பட்டு வருபவர்கள் வெங்காய சாற்றுடன் கடுகு எண்ணெய் சிறிது கலந்து வலி வரும் நேரத்தில் அந்த சாற்றினை மூட்டுகளின் மீது தடவி வர வலி குணமாகும்.

சிலர் திடீரென்று மயங்கி விழுந்து மூச்சுப்பேச்சு இல்லாமல் ஆகிவிடுவார்கள். அந்த சமயத்தில் வெங்காயத்தை கசக்கி அந்த சாற்றினை முகரவைத்தால் மயக்கம் தெளிந்துவிடும்.

தலையில் முடி உதிர்ந்து வழக்கை உள்ள இடத்தில் சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயத்தை அந்த வழக்கையின் மீது தேய்த்து வர முடி வளரும்.

மூளையின் செயல்பாடு அதிகரிக்க

நம் மூளையின் செயல் திறனை அதிகப்படுத்தும் சக்தி வெங்காயத்துக்கு இருக்கிறது. நம் உடலையும், மூளையையும் தேற்றும் மருந்தாக இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. எனவே வெங்காயம் அதிகம் சேர்த்த சூப் செய்து இரவு உறங்கப் போவதற்கு முன்பு ஒரு கோப்பை குடித்து வந்தால் அது நம் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் தினமும் வெங்காயத்தை சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை பிரச்சனைகள் குணமாகும். சளி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தினமும் வெங்காயம் சாப்பிட்டு வந்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும்.

வெங்காயத்தை வதக்கி வெட்டுக்காயம் உள்ள இடத்தில் வைத்து கட்டிவந்தால்



காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

வெங்காயத்தை பச்சையாக சாப்பிட்டால் லேசாக வாய் துர்நாற்றம் வீசும் என்று சிலர் சங்கடப்படுவதுண்டு. அதைப் பார்த்தால் உடல் ஆரோக்கியம் கிடைக்காது. சாப்பிட்டு விட்டு சில புதினா இலைகளை வாயில் போட்டு மெல்லுங்கள். துர்நாற்றம் ஓடிவிடும்.

நகச்சத்தி

ஒரு பிடி சாதத்துடன் இரண்டு வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து வெற்றிலையில் வைத்து நகச்சுற்றுள்ள இடத்தில் கட்டி வந்தால் நகச்சத்தி சரியாகிவிடும்.

வெங்காயத்தை வதக்கியோ அல்லது வேகவைத்தோ எப்படி வேண்டுமென்றாலும் சாப்பிடலாம். ஆனால் பச்சையாக சாப்பிட்டால் அதில் இருக்கும் ஊட்டச்சத்து முழுமையாகக் கிடைக்கும். சிறுநீரகப் பிரச்சனை முதல் உடல் எடை குறைவது, கொழுப்பை குறைப்பது வரை அத்தனை பிரச்சனைகளுக்கும் வெங்காயம் மிகச் சிறந்த தீர்வாக இருக்கும்.



மருத்துவர் நித்யா



கர்ப்பகால வாந்தியை கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

கர்ப்பகாலம் பெண்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாத உணர்வுகளைத் தரும். இந்த அனுபவங்கள் ஒரு பக்கம் சுவாஸ்யமாக இருந்தாலும் சில அறிகுறிகள் மற்றும் அவற்றால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் அந்த காலகட்டத்தில் எரிச்சல் உணர்வை உண்டாக்கும்.



கர்ப்ப காலம் என்பது பெண்களுக்கு மறக்க முடியாத ஓர் அனுபவம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒரு வித உணர்வை அந்த காலகட்டத்தில் எதிர் கொள்வதுண்டு. ஒரு சிலருக்கு முதல்

மூன்று மாதங்கள் வாந்தி, மயக்கம் போன்றவை உண்டாகும். சாப்பிடுவதில் ஆர்வம் அதிகம் இருக்காது. ஒரு சிலருக்கு எந்த ஒரு பிரச்சனையும் இருக்காது. இவ்விதமாக உண்டாகும் குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் கர்ப்பிணிகளுக்கு அவரவர் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

மசக்கை பாதிப்புகளை எவ்வாறு தடுப்பது?

ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திற்கு அதாவது 5 மாதங்களுக்குள் நின்று

விடக்கூடும். இந்த அறிகுறிகள் கர்ப்பகால அனுபவத்தின் இனிமையை குறைக்க கூடும். இவற்றை குறைப்பதற்கான சில எளிய தீர்வுகள் உள்ளன. இவற்றை பின்பற்றுவதால் மசக்கை பாதிப்பில் இருந்து சற்று வெளியேறி இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

காலை எழுந்தவுடன் பால், காபி, டீ போன்றவற்றை தவிர்த்து விடுங்கள். அதற்கு பதிலாக சத்து மாவு கஞ்சி அல்லது கூழ் ஆகியவற்றை எடுத்து கொள்ளலாம். டீ, காபி இன்னும் அதிகமாக வாந்தி உணர்வை தூண்டும்.

இஞ்சி டீ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இயற்கையாகவே வாந்தியை கட்டுப்படுத்துவதில் இஞ்சி சிறந்தது. இஞ்சியை தண்ணீரில் நன்றாக கொதிக்க வைத்து சிறிது தேன் கலந்து அருந்தலாம். தேவையான அளவு இஞ்சி மிட்டாய் சாப்பிடலாம்.

எலுமிச்சை பழச்சாறும் வாந்தியை கட்டுப்படுத்த உதவும். ஒரு நாள் முழுவதும் மிதமான சூடான தண்ணீரில் எலுமிச்சை பழச்சாறும், சிறிது கல் உப்பும கலந்து வைத்துக் கொண்டு அருந்தலாம். எலுமிச்சை சாதம் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்து லெமன் டீ குடிக்கலாம். நீங்கள் உண்ணும் உணவில் சிறிது எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

தினமும் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். வாந்தி எடுக்கும்போது உண்டாகும் உடல் நீர்

வறட்சி மற்றும் மலச்சிக்கலை போக்க தண்ணீர் கண்டிப்பாக குடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை வாந்தி எடுத்த பின்னும் மிதமான சூட்டில் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது.

காலை உணவுக்குப் பிறகு 11 மணியளவில் இளநீர், மோர் போன்றவை குடிக்கலாம். உடல் நீர் வறட்சியை போக்கும் சிறந்த மருத்துவ முறை இதுவே.

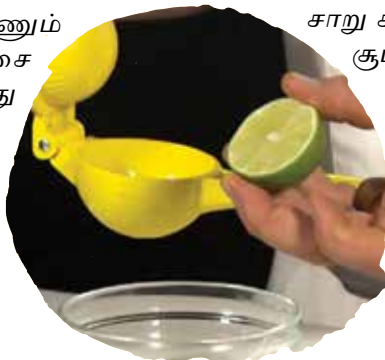
இது நமக்கும் நம் குழந்தைக்கும் ஆரோக்கியம் தரும். மசக்கை முடிந்தவுடன் பாலை கொஞ்சமாக குடிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

உங்களுக்கு என்ன சாப்பிட பிடிக்கிறதோ... அதை எந்த வகையில் சாப்பிட பிடிக்கிறதோ... அதை அவ்வாறு சமைத்து சாப்பிடலாம். மசாலா, காரம், எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

வாந்தி எடுத்துக் கொண்டே இருப்பதால் உடலும் மனமும் சோர்வாகத்தான் இருக்கும். ஆனாலும் அவ்வப்போது சிறிது நடைபயணம் மேற்கொள்வது நல்லது.

மயக்கமாக இருக்கும்போது மிதமான சூடு நீரில் குளுக்கோஸ் கலந்து குடிக்கலாம். அதேபோல் எலுமிச்சை சாறு கலந்த நீரை சற்று மிதமான சூட்டில் பருகலாம்.

வாந்தி உணர்வு ஏற்படும் போது தண்ணீரில் சிறிது பெருஞ்சீரகம் போட்டு கொதிக்க வைத்து தேன் கலந்து சாப்பிடலாம்.



இவ்வாறு செய்வதால் நம் உடல் நலத்தை நன்றாக கவனித்துக் கொள்ளலாம். பட்டை அல்லது கிராம்பை தனியாக எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடிக்கலாம்.

குமட்டலைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டே இருந்தால் தான் அது அதிகமாகும். எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவிற்கு கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்ப முயற்சி செய்யுங்கள். குமட்டல் குறையும்.

இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றி பாருங்கள். நீங்களும் வாந்தியை தைரியமாக எதிர்கொள்ள முடியும். உங்களுடைய கர்ப்ப காலம் முழுவதும் இனிமையாக அமையும்.

குகப்பிரசவத்துக்கான எளிய சித்த மருந்துகள்

முன்னோர்கள் கைவைத்திய முறையில் மசக்கை வாந்தியை கட்டுப்படுத்தினார்கள். சித்த மருத்துவத்தில் கர்ப்பிணி பெண்கள் மசக்கையை கட்டுப்படுத்த முதல் மூன்று மாதங்கள் வரை மாதுளை மணப்பாகு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாதுளை மணப்பாகு நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். வீட்டிலேயே சுத்தமான முறையில் மாதுளை மணப்பாகு தயாரிக்கலாம்.

மாதுளை மணப்பாகு தயாரிக்கும் முறை:

தேவையானவை : மாதுளம்பழம் - 5 பெரிய பழமாக பெரிய முத்துகளாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பனைவெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். சுத்தமான தேன் - அரை கப், ஏலக்காய் - 4, பன்னீர் - 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : மாதுளை முத்துக்களிலிருந்து சாறு பிழிந்து தனியாக வைக்கவும். பனைவெல்லம் அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது



பனங்கற்கண்டு எதுவாக இருந்தாலும் அதை பாகு காய்ச்ச வேண்டும்.

பாகு தயாரானதும் மாதுளை சாறை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு பன்னீர் சேர்த்து ஏலத்தை பொடி செய்து அதை கலந்து இறக்கும்போது தேன் சேர்த்து இறக்கவும். இவை நன்றாக சேர்ந்து அடர்த்தியாக மாறியிருக்கும்.

இப்போது ஆறவைத்து கண்ணாடி ஜாரில் ஊற்றி வைக்கவும். இதுதான் மாதுளை மணப்பாகு.

தினமும் காலையிலும் இரவிலும் 2 ஸ்பூன் அளவு இதை குடித்து வந்தால் போதும். கர்ப்பகால மசக்கை நீங்கும். வாந்தி, உடல் சோர்வு, இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கும். கர்ப்பகாலம் முழுவதுமே மசக்கை பிரச்சனை இல்லாமல் இருக்க இதை சாப்பிடலாம்.

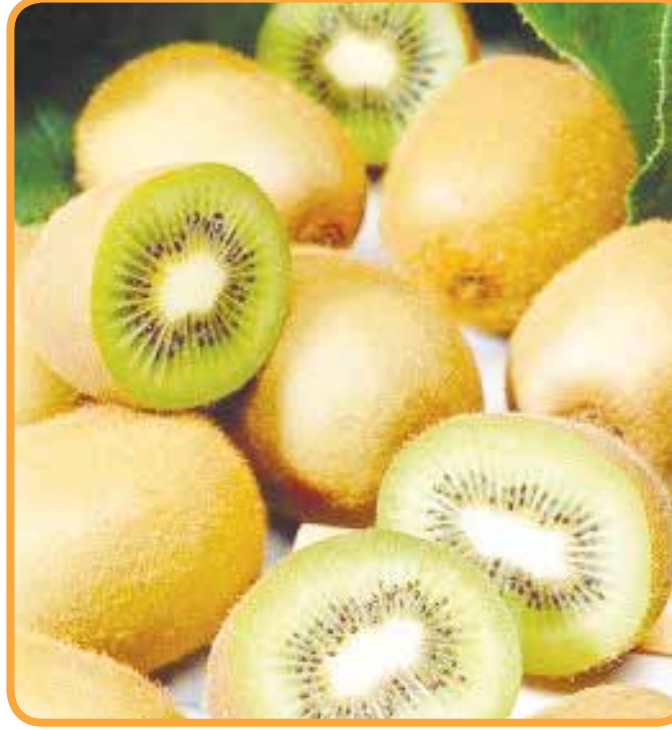
கருப்பையில் இருக்கும் கருவின் வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். சுவையில் மட்டுமல்ல, சத்திலும் முதன்மையானது இது.

யோகர்ட்

யோகர்ட்டில் வைட்டமின் பி12 அதிகமாக உள்ளது. கர்ப்பகாலத்தில் உண்டாகும் குமட்டலைப் போக்க இந்த யோகர்ட் உதவுகிறது. செரிமான மண்டலத்தை ஒழுங்கு படுத்துகிறது.

பழங்களுடன் யோகர்ட் சேர்த்து உட்கொள்வதால் குமட்டல் உணர்வு குறையும். மெட்டபாலிசத்தை துரிதப்படுத்துகிறது. அதிலும் குறிப்பாக கர்ப்பிணிகளுக்கு காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் ஏற்படுகின்ற மயக்கம், தலைவலியில் இருந்து நிவாரணம் கொடுக்கிறது. ஆகையால் காலை நேரத்தில் உணவுடன் யோகர்ட் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

வெறும் யோகர்ட் மட்டுமல்லாது, வெள்ளரிக்காய், பழங்கள் போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வயிறு நிறைந்த உணர்வும் கிடைக்கும். வாந்தி வருவதும் தடுக்கப்படும்.



கிவி பழம்

வாந்தி எடுக்கும் உணர்வை குறைக்க கிவி ஓர் அற்புதமான பழமாக விளங்குகிறது. கிவி, வாழைப்பழம், புளுபெர்ரி போன்ற பழங்களைக் கொண்டு ஒரு ஸ்மூத்தி தயாரித்து உட்கொள்வதால் குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை கட்டுப்படுத்தும்.

இவற்றுடன் தேன் சேர்த்து பருகலாம். கிவியில் மிக அதிக அளவிலான வைட்டமின் சி நிறைந்திருப்பதனால் எலுமிச்சையைப் போன்றே வாந்தி வருகின்ற உணர்வை கட்டுப்படுத்தும் மிகச் சிறந்த நிவாரணியாக செயல்படும். சற்று மெல்லிய புளிப்புத் தன்மையுடன் இருக்கும். இந்தப் பழம் கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களின் நாவிற்கு நல்ல இதமான உணவாக இருக்கும்.

மேற்கண்டவாறு உணவை நீங்கள் கர்ப்பகாலத்தில் உட்கொண்டால், வாந்தியை கட்டுப்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

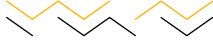


மருத்துவர் புனிதா



இதயத்தை காக்கும் வால்நட்

ப ருப்பு வகைகளில் சிறப்பிடம் பெற்றது வால்நட். அக்ரூட் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.



இதய பாதுகாப்புக்கு உதவும் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் அதிகம் உள்ள ஒரே பருப்பு வால்நட் மட்டுமே. தற்போதைய ஆராய்ச்சியில் இது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

வால்நட் மனித மூளையை போன்ற அமைப்புடன் காணப்படுகிறது. ருசியாகவும் அதே நேரம் கரகரப்பாகவும் இருக்கக் கூடியது. இந்த பருப்பு அதிக சக்தி மிக்கது. மேலும் பல மருத்துவ குணங்களை கொண்டது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை, இதய ஆரோக்கியத்தை பேணும் தன்மை, அதிகப்படியான கொழுப்பு சேரும் தன்மையை தடுக்கும் குணம் போன்ற பண்புகளால் மற்ற பருப்பு வகைகளைவிட வால்நட் சிறந்தது.

பல மருத்துவ குணம் மிக்க இந்தப் பருப்பை நாம் அனைவரும் உபயோகித்து பயன்பெற வேண்டும்.

இதய ஆரோக்கியம்

வால்நட் பருப்பில் உள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் அதிக அளவில் உள்ளது. இது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஹார்வார்டு பல்கலைக்கழகம் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்க வால்நட் பருப்பு சாப்பிடுங்கள் என்று சமீபத்தில் உறுதியாக தெரிவித்துள்ளது. இதற்காக வால்நட் தொடர்ந்து சாப்பிட்டவர்களின் இதய ஆரோக்கியம், கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவு முதலியவற்றை 13 குழுக்கள் முழுமையாக ஆராய்ந்து இந்த ஆய்வு முடிவை வெளியிட்டது.

இதில் வால்நட் சாப்பிட்டவர்களின் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருந்தது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உயர் இரத்த

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை வால்நட் குறைக்கிறது. புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கிறது. முடக்குவாதம், ஆஸ்துமா, சொரியாசிஸ் மற்றும் தோல் அலர்ஜி போன்றவை வால்நட் பருப்பு உண்பதால் குணமாகிறது.

அழுத்தத்தை வால்நட் குறைக்கிறது.

மேலும் புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கிறது. வலிகளையும், வீக்கத்தையும் குறைக்கும் தன்மையால் முடக்குவாதம், ஆஸ்துமா, சொரியாசிஸ் மற்றும் தோல் அலர்ஜி போன்றவை வால்நட் பருப்பு உண்பதால் குணமாகிறது. தினமும் 25 கிராம் பருப்பு உண்டு வர நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகரித்து நோய்வராமல் தடுக்கலாம்.



100 கிராம் வால்நட் பருப்பில் 618 கலோரி உள்ளது.

100 கிராம் வால்நட் பருப்பில் உள்ள சத்துக்கள்	
மாவுச்சத்து	13.71கி
புரதச்சத்து	15.23கி
கொழுப்புச் சத்து	65.21கி
கொலஸ்ட்ரால்	10கி
இரும்புச்சத்து	2.9கி

இதுதவிர மெக்னீசியம், கால்சியம், செம்பு, நார்ச்சத்து போன்ற பல தாதுப்பொருள், உயிர்ப்பொருட்களை கொண்டது.

மூளைக்கு உணவு

வால்நட்டில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு

அமிலம் அதிகம் உள்ளது. அதேபோல் ஆன்டி ஆக்சிடெண்ட் அதிகம் உள்ளது. இவை இரண்டும் மூளையின் நரம்புகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது. ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்துகிறது.

சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த

சர்க்கரை நோயாளிகளின் சர்க்கரை அளவை வால்நட் பருப்பு கட்டுப்படுத்துகிறது. அதுவும் டைப் 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

நோய் எதிர்ப்புத் திறன்

ஆன்டிஆக்சிடெண்ட்கள் வால்நட் பருப்பில் அதிகம் இருப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகப்படுத்துகிறது. நல்ல கொலஸ்ட்ராலின் விகிதாச்சாரத்தை அதிகப்படுத்துவதன் மூலம் கெட்ட கொலஸ்ட்ரலை இரத்தத்தில் குறைக்கிறது. கொலஸ்ட்ரலை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இரத்த நாளங்களில் படியும் படிமங்களை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் இதய நோய் வருவதை தடுக்கிறது. இதயத்துடிப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வராமலும் தடுக்கிறது.

மாறுபட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவு, அதிக உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு வால்நட் ஒரு சிறந்த மருந்தாக செயல்படுகிறது.

தினமும் 25 கிராம் வால்நட் பருப்பு சாப்பிட்டு வந்தால் ஆறு மாதங்களில் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலில் பத்து சதவிகிதம் வரை குறைகிறது. அதனால் இதயம் தொடர்பான அனைத்து பிரச்சனைகளும் குணமடைகின்றன.



வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும், கீரைகளில் அபரிதமாக இருக்கின்றன. குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர உணவில் தினம் ஒரு கீரை அவசியம். இரத்த சோகை பிரச்சனைக்கும் சிறந்த தீர்வு இந்த கீரைகள் தான்.

அகத்திக் கீரை: இரத்தத்தை சுத்தமாக்கி பித்தத்தை தெளியவைக்கும்.

காசினிக் கீரை: சிறுநீரகத்தை நன்கு செயல்பட வைக்கும். உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும்.

சிறு பசலைக் கீரை : சரும நோய்களை

தீர்க்கும். பால்வினை நோயை குணமாக்கும்.

பசலைக் கீரை: தசைகளை பலமடையச் செய்யும். நீரடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்.

கொடிப்பசலைக்கீரை: பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதலை குணப்படுத்தும். மேலும் நீர்க்கடுப்பை குணப்படுத்தும்.

வல்லாரைக்கீரை: ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

முடக்கத்தான் கீரை: கை, கால் முடக்கத்தை குணப்படுத்தும். மேலும்





வாயு விலகும்.

பண்ணைக்கீரை: சிரங்கு மற்றும் காயங்களில் வழியும் சீதளம் குணமாகும். குடலுக்கு வலுவை தரும். இதன் பூ அதிக இரத்த போக்கை நிறுத்தும்.

புதினா கீரை: இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். அஜீரணத்தை குணப்படுத்தும்.

துத்திக்கீரை: வாய் மற்றும் வயிற்றுப் புண் குணமாகும். வெள்ளை, மூலம் விலகும்.

காரக்கொட்டிக் கீரை: மூல நோயை குணப்படுத்தும். சீதபேதியை போக்கும்.

மூக்குத்தட்டை கீரை: சளியை குணப்படுத்தும்.

நருதாளி கீரை: ஆண்மையைப் பெருக்கும். வாய்ப்புண் குணமாகும்.

மஞ்சள் கரிசாலை கீரை: கல்லீரலை வலுவாக்கும். காமாலையை குணப்படுத்தும்.

குப்பைமேனிக் கீரை: பசியைத் தூண்டும். சரும பிரச்சனையை சரிசெய்யும்.

அரைக்கீரை: ஆண்மையைப் பெருக்கும்

புளியங்கீரை: இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும். கண் நோயை சரியாக்கும்.

பிண்ணாக்குக் கீரை: வெட்டை மற்றும் நீர்க்கடுப்பை குணப்படுத்தும்

பட்டைக் கீரை: பித்தம், கபம் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை: உடல் அழகையும், கண் ஒளியையும் அதிகரிக்கும்.

நஞ்சு முண்டான் கீரை: விஷம் முறியும்.

தும்பை கீரை: அசதி, சோம்பல் நீங்கும்.

முள்ளங்கி கீரை: நீரடைப்பு நீங்கும்

பருப்புக் கீரை: பித்தத்தை குறைக்கும். உடல் சூட்டை தணிக்கும்.



புளிச்சக்கீரை: கல்லீரலை பலமடையச் செய்யும். மாலைக்கண் நோயை குணப்படுத்தும். ஆண்மையை பெருக்கும்.

மணலிக்கீரை: வாதத்தை குணப்படுத்தும். கபத்தை குறைக்கும்.

மணத்தக்காளி கீரை: வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப்புண் குணமாகும். தேமல் மறையும்.

முளைக்கீரை: பசியைத் தூண்டும். நரம்பை பலமாக்கும். வெப்ப சுரத்தை தணிக்கும்.

சக்கரவாத்திக் கீரை: தாது விருத்தியாகும்.

வெந்தயக் கீரை: மலச்சிக்கலை குணமாக்கும். மண்ணீரல் மற்றும் கல்லீரலை பலமாக்கும். வாதம் மற்றும் காச நோய்களை குணமாக்கும்.

தூதுவளை: ஆண்மை பெருகும். சரும நோய் குணமாகும். மற்றும் சளித்தொல்லை குணமாகும்.

வெள்ளைக் கரிசாலைக் கீரை: இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும்.

சக்காங் கீரை: இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்யும். சிரங்கு, மூலத்தை குணப்படுத்தும்.

முருங்கைக் கீரை: நீரிழிவை குணப்படுத்தும். உடல் மற்றும் கண்களுக்கு அதிக பலத்தை தரும்.

தவசிக்கீரை: இருமல் குணமாகும்.

சாணக்கீரை: காயங்களை ஆற்றும்.

வெள்ளைக்கீரை: தாய்ப்பாலை அதிகம் சுரக்கச் செய்யும்.

விழுத்திக்கீரை: பசியை அதிகரிக்கும்.

கொடிகாசினிக் கீரை: பித்தத்தை தணிக்கும்.

துயிலிக் கீரை: வெள்ளை, வெட்டை குணமாகும். தோல் நோய் உள்ளவர்கள் இதனை தவிர்க்க வேண்டும்.



மருத்துவர் நாகலட்சுமி



நீர்க்காய்கறிகளில் கிடைக்கும் நன்மைகள்

கோ டைக்காலம் ஆரம்பமாகிவிட்டது. அதனால் ஏற்படும் வெயிலின் தாக்கமும் அதிகமாகி விட்டது. அதிலும் குறிப்பாக சித்திரை மாத கத்திரி வெயில் காலம் வரும்போது நமது உடலில் இருக்கும் நீர்ச்சத்துகள் எல்லாம் வெயிலால் உறிஞ்சப்பட்டு தலைசுற்றல், உடல் சோர்வு, வறட்சி மயக்கம் முதலியவை ஏற்படும்.

எனவே இத்தகைய உடல் வறட்சியைப் போக்குவதற்கு ஒரே வழி நீர்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ள

காய்கறிகள், பழங்கள் முதலானவற்றை அதிகமாக நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதுதான். பெரும்பாலானோர் தண்ணீர் அதிகம் பருகினால் உடல் வறட்சியை தவிர்க்கலாம் என்று நினைக்கின்றனர். ஆனால் தண்ணீர் மட்டும் உடலை வறட்சியின்றி வைத்துக் கொள்ளாது. வெயில் காலத்தில் உடலில் நீர்ச்சத்துகளை அதிகரிக்க நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அவசியம் நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள்

வெண்பூசணி, குடைமிளகாய், வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், தக்காளி, ப்ரொக்கோலி, சுரைக்காய், புடலங்காய், முள்ளங்கி, செளசௌ, கேரட், பீர்க்கங்காய்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள காய்கறிகளில் நீர்ச்சத்து மட்டுமின்றி உடலிற்கு தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் புரோட்டீன்களும் அதிகம் நிறைந்துள்ளது.

தக்காளி

தக்காளியில் 90% நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. அதனுடன் வைட்டமின் சி, பொட்டாசியம் மற்றும் லைகோபைன் போன்றவையும் அதிக அளவில் உள்ளது.

இதனை உணவாக எடுக்கும்போது நீர்ச்சத்து கிடைப்பதோடு, உடல் எடையும் குறையும். இதனை பச்சையாக சாப்பிட்டால் இதில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்டைப் பெறலாம்.

வெள்ளரிக்காய்

வெள்ளரிக்காயில் நீர்ச்சத்து அதிகம் இருப்பது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதிலும் கோடைக்காலத்தில் இது எளிதில் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக் கூடியது. இதனை தவறாமல் நாம் வாங்கி உட்கொள்ளும்போது உடல் வறட்சியோடு மலச்சிக்கலும் ஏற்படாமல் தவிர்த்து விடலாம்.

கேரட்

கேரட்டில் பீட்டா கரோட்டின்

வெண்பூசணிக்காயை நாம் உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகமாவதோடு, உடலில் உள்ள எதிர்மறையான எண்ணங்கள் நீங்கி நேர்மறையான எண்ணங்கள் உருவாகின்றன.



அதிகம் இருப்பதோடு, ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் மற்றும் புரோட்டீன்களும் அதிகம் உள்ளது. இது உடலுக்கு மட்டுமின்றி சருமத்திற்கும் கூந்தலுக்கும் மிகவும் நல்லது. எனவே தினமும் ஒரு டம்ளர் கேரட் ஜூஸ் குடித்தால் உடல் வறட்சியை போக்குவதோடு, சருமமும் பொலிவோடு மின்னும்.

முள்ளங்கி

முள்ளங்கி சாப்பிட்டால் உடலில் இருந்து வெளியேறிய நீரை மீண்டும் பெறலாம். மேலும் இவை எளிதில் செரிமானமடைவதால் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். குறிப்பாக இதனை சாப்பிட்டால் வயிறு நிறைவதோடு உடல் எடை குறையும்,

உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் உதவியாக இருக்கும்.

வெண்பூசணி

வெண்பூசணி 96 சதவீதம் நீரினால் ஆனது. இது வைட்டமின் சி மற்றும் பி காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்களாக நியாசின், தயாமின் மற்றும் ரிபோஃப்ளேவின் உள்ளிட்ட பலவகையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களையும் கொண்டுள்ளது. இரும்பு, பொட்டாசியம், துத்தநாகம், கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற தாதுக்களின் மதிப்புமிக்க ஆதாரமாக வெண்பூசணி உள்ளது. மேலும் இதில் நார்ச்சத்தும் அதிக அளவில் உள்ளது.

வெண்பூசணிக்காயை நாம் உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகமாவதோடு, உடலில் உள்ள எதிர்மறையான எண்ணங்கள் நீங்கி நேர்மறையான எண்ணங்கள் உருவாகின்றன.

நீர்க்காய்கறிகளைக் கொண்டு செய்யக்கூடிய சில எளிமையான உணவு வகைகளை இங்கு காணலாம்.

வெண்பூசணி ரைத்தா

தேவையான பொருட்கள் : வெண்பூசணி - 1 கப் (பெரியது), புளிக்காத தயிர் - 1 கப் (சுமார் 200 மி.லி), எலுமிச்சை சாறு - 10 மி.லி., கரும்பு மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, வறுத்த சீரகத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை : வெண்பூசணியை அரைத்து தயிருடன் கலந்து அதனுடன் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறு, சீரகத் தூள், மிளகுத் தூள் தேவையான அளவு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

வள்ளரிக்காய் மோர்

தேவையான பொருட்கள் : வெள்ளரிக்காய் துண்டுகள் - 1 கப், மோர் - 250 மி.லி., புதினா இலைகள் - 10 முதல் 15 எண்ணம், உலர்ந்த மாங்காய்த் தூள் - சிறிதளவு, இந்துப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை : வெள்ளரிக்காயை நன்றாக மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் மோர் சேர்த்து சிறிதளவு இந்துப்பு, உலர்ந்த மாங்காய் தூள் சேர்த்து அதன் மேல் புதினா இலைகளைத் தூவி பரிமாறவும். சுவையான ஆரோக்கியமான இந்த பானம் வெயில் காலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

சுவையிடு சாலட்

தேவையான பொருட்கள்: முள்ளங்கி - கால் கப், கேரட் - அரை கப், செளசெள - கால் கப், வெள்ளரிக்காய் - அரை கப், பன்னீர் - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - 1 கப், தக்காளி - அரை கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, இந்துப்பு - தேவையான

அளவு, எலுமிச்சை சாறு - சில துளிகள்

செய்முறை : மேலே கூறப்பட்டுள்ள காய்கறிகளை தோல் சீவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதனுடன் தேங்காய் துருவல், சிறிதளவு இந்துப்பு சேர்த்து எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து பொடியாக நறுக்கிய மல்லித் தழைகளைத் தூவி பரிமாறவும்.

கேரட் ஸ்முத்தி

தேவையான பொருட்கள் : கேரட் - 1 கப், தேங்காய்ப் பால் - 200 மி.லி., உலர்ந்த திராட்சை - 10 , முந்திரிப் பருப்பு - 10, பாதாம் - 5, நாட்டுச் சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை : கேரட்டை முதலில் உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம், முந்திரியுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் தேங்காய்ப் பால், நாட்டுச் சர்க்கரை, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து திரும்பவும் அரைத்துக் கொள்ளவும். சுவையான கேரட் ஸ்முத்தி தயார்.

கோடைகாலத்தின் வெப்பத்தை சமாளிக்க நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டு கோடையை யும் குளுமையாக்குவோம்.

கண்வலிக்கு என்ன தீர்வு?

வெயில் காலம் வந்தாலே கண் தொடர்பான நோய்கள் அதிகமாக வரும். கண் வலி வந்தால் உறுத்தல் ஏற்படும். தயிரை கண்கள் மீது பூசி, குளிர்ந்த நீரில் கழுவி சுத்தமான துணியால் துடைத்தால் உறுத்தல் குறையும். வெந்நீரில் உப்பை போட்டு, அந்த நீரை பஞ்சில் தோய்த்து, கண்களின் மேல் வைத்தால், கிருமிகள் அழிந்து, விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.



எலுமிச்சை சாறு எடுத்து, கண்களை துடைக்கும் போது எரியும்; ஆனால், கழிவுகள் வெளியேற உதவும். இரண்டு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை வெந்நீரில் கலந்து, ஒரு மெல்லிய துணியை அதில் நனைத்து, கண்கள் மீது வைத்தால் எரிச்சல் அடங்கும். சீரகத் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து தினமும் இருமுறை கழுவ, வலியையும், சிவப்பு தன்மையையும், எரிச்சலையும் நீக்கும். இதமான சூட்டில் ரோஸ் ஆயில், தாழம்பு ஆயில் மற்றும் சீமை சாமந்தி ஆயில் வைத்து, நாள் ஒன்றுக்கு, நான்கு முறை ஒத்தடம் கொடுத்தால் கண்நோய் பாதிப்பை குறைப்பதுடன், தொற்றையும் தடுக்கும்.



உடல் எடையை குறைக்க உதவும் ரம்பூட்டான்

ரம்பூட்டான் பழம் ஆசிய நாடுகளான மலேசியா மற்றும் இந்தோனேஷியாவை தாயகமாகக் கொண்டது. வைட்டமின்சி ஏராளமாக இருக்கிறது. உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்துகிறது.

83 வகையான வைட்டமின்கள் இதில் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. இந்த வைட்டமின்கள் தாம்பத்ய வாழ்வு சிறக்க துணை செய்கின்றன.

ரம்பூட்டான் பழத்தைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்து வருவதால், இரத்தத்தில் சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறிப்பிடத் தகுந்த அளவில் உயர்கிறது

புற்றுநோய் பரவுவதைத் தடுத்து, அந்நோயின் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களை குணப்படுத்துவதில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. உடல் நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும் கெட்ட கொழுப்பு சேர்வதை ரம்பூட்டான் தடுக்கிறது. இதன் காரணமாக, மாரடைப்பு ஏற்படுவது கட்டுப்படுகிறது.

பழங்களும் - சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் பயன்களும்

நாவல் பழம் சர்க்கரையைக் குறைப்பதுடன் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்தும். கொய்யா பழம் சாப்பிட்டால் அல்சர் குறையும். மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு தேங்காய் பால் குடித்தால் நரம்பு பிரச்சனை தீரும். அன்னாசி பழம் சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை குணமாகும். விளம்பழம் பித்தத்தை தணிக்கும். செரிமான பிரச்சனையை சீராக்கும்.



நுணாமரம் பெண்களுக்கு கிடைத்த வரம்

நுணாமரத்தை மஞ்சணத்தி என்றும் அழைப்பார்கள். இது வெப்பத்தை தணிக்கும்; வீக்கத்தை கரைக்கும்; மாந்தம் போக்கும்; கல்லீரல் மண்ணீரல் கோளாறுகளைத் தீர்க்கும்; பசியைத் தூண்டும்; தோல் நோய் போக்கும். இன்றைக்கும் கிராமங்களில் குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம், பேதியை நிறுத்த மஞ்சணத்தி இலையில் கஷாயம் செய்து கொடுக்கிறார்கள்.

மஞ்சணத்தி இலையின் நடு நரம்புகளை எடுத்துவிட்டு அதனுடன் துளசி, கரிசலாங்கண்ணி, மிளகு, சுக்கு சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து வடிகட்டி குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்றபடி கால் சங்கோ(பாலாடை), அரை சங்கோ கொடுத்து வந்தால் மாந்தம், பேதி குணமாகும். இதேபோல் மஞ்சணத்தி இலையை மையாக அரைத்துப் புண், ரணம், சிரங்குகளில் வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும். இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து இடுப்பு வலி உள்ள இடங்களில் பூசினால் பலன் கிடைக்கும். காயை அரைத்துச் சாறு எடுத்து தொண்டையில் பூசி வந்தால் தொண்டை நோய்கள் நீங்கும்.

மஞ்சணத்தியின் காயும், இலையும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகளை குணப்படுத்தக்கூடியவை. மஞ்சணத்தி இலையை பசையாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, அதே அளவு அதன் காயையும் அரைத்துச் சேர்த்து சிறிது மிளகுத்தூள், கால் ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும். அதில் 50 முதல் 100 மி.லி வரை எடுத்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் நீங்கிவிடும். இதை சர்க்கரை நோயாளிகள் குடித்து வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை கட்டுக்குள் வரும்.



தலைவலியை ஏற்படுத்தும் தலைவலி மாத்திரை

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் தலைவலி எல்லோரையும் பாடாய் படுத்துகிறது. டீ, காபி பழக்கம், கம்ப்யூட்டர் அதிகநேரம் பார்ப்பது, அதனால் ஏற்படும் பார்வை கோளாறு, சைனஸ், இரத்த அழுத்தம் என பல காரணங்களால் தலைவலி ஏற்படுகிறது.

தலைவலித்தால் இளம் சூடான தண்ணீர் குடித்து ஓய்வு எடுத்தால் தலைவலி சரியாகப் போகும். அதைவிட்டு மாத்திரை எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

இந்த மாத்திரைகள் தலைவலிக்கான காரணத்தை சரிசெய்பவை கிடையாது. வலிக்கிற இடத்தை மரத்துப் போகச் செய்யக்கூடியவை. தலைவலிக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் எல்லாவகையான பெயின் கில்லரும் உடலுக்கு கேடு விளைவிப்பவையே. மூன்று நாளுக்கு மேல் தலைவலி தொடர்ந்தால் மருத்துவர் ஆலோசனையை மேற்கொள்வது நல்லது.

அந்த நேரத்துக்கு சரியானால் போதும் என்று தலைவலி மாத்திரையை போட்டுக்கொண்டிருந்தால் 40 வயதுக்குப் பிறகு நரம்புத் தளர்ச்சியில் கொண்டு போய் விடும். ஆகவே தலைவலி மாத்திரையை தவிர்ப்பது நல்லது.

புற்றுநோய் அபாயத்தை ஏற்படுத்தும் நொறுக்குத்தீனி!

குழந்தைகள் நொறுக்குத்தீனியை அதிகம் விரும்பி உண்கிறார்கள். குழந்தைப் பருவத்தில் நொறுக்குத்தீனி அதிகம் உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று மருத்துவ உலகம் எச்சரித்திருக்கிறது.

அதிக அளவில் ரசாயனம் கலக்கப்பட்டுள்ள பிஸ்கட், சிப்ஸ், பொரிக்கப்பட்ட கோழி உள்ளிட்ட இறைச்சி வகைகள் மற்றும் செயற்கை வண்ணங்களை கொண்ட ரசாயன பழச்சாறுகள் போன்றவற்றை தொடர்ச்சியாக எடுத்துக்கொண்டு வரும் குழந்தைகள், ஆரோக்கியம் இல்லாமல், இளவயதில் புற்றுநோய் நோயாளியாக மாறுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

கடைகளில் தந்தூரி சிக்கன் என்ற பெயரில் கோழி இறைச்சி மீது பல விதமான ரசாயனங்களை தடவி, எண்ணெய்யில் பொரித்து விற்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு தேவையற்ற அளவில், பக்கெட் சிக்கன், சிக்கன் 65, சில்லி சிக்கன் என பல பெயர்களில், இந்த கோழி இறைச்சி விற்கப்படுகிறது. இது போன்ற முறையில் சமைக்கப்படும் உணவுகளும், அதை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்வதும் முற்றிலும் ஆபத்தானது.



சுவர் கிருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



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

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் அபர்ணா



வலிப்பு நோய் ஏன் வருகிறது?

வலிப்பு நோய் அறிவு குன்றி பிறழ்நிலையடைந்து தன்னை அறியாமலே கையும் காலும் விதிர்த்து வலித்து இழுத்தல், வாயில் நுரை தள்ளல், வாய் கோணிக் கொள்ளுதல், கண் சொருகுதல் ஆகிய இயல்புகளைக் கொண்டது. இதை இசிவு, இழுப்பு, இசிப்பு, வலிப என்று பல பெயர்களால் அழைப்பர்.



வலிப்பு நோயால் கபம் உடலெங்கும் சிறப்பாக மார்பிலும் மூச்சுக் குழலிலும் சேர்வதால் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்னும் ஐம்புலங்களும் கெட்டு ஞானேந்திரிய கண்மேந்திரியங்கள் பிறழ்நிலையடைந்து அறிவு கெடுகிறது.

வலிப்பு நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள்

வலிப்பு நோய் பெரும்பாலும் குழந்தை பருவத்தில் தொடங்கி சில வேளை நாற்பது வயது வரை நீடித்து காணுகிறது. சிலருக்கு திடீரென்று வலிப்பு நோய் உண்டாகும். வேறு சிலருக்கு வலிப்பு வரும் முன் கோபம், மயக்கம், சோர்வு, வெருட்சி முதலிய குறிகள் ஏற்பட்டு



நோயாளிக்கு வலிப்பு வருவதற்கான முன் உணர்வு ஏற்படும். இவற்றோடு தும்மல், கொட்டாவி, துடிப்பு, மயக்கம், அறிவுக்கேடு முதலியன வெல்லாம் காணலாம். சிறுநீர் தடையும் காணப்படும்.

வலிப்பு சில மணித்துளி நேரம் இருந்தால் மூர்ச்சையுண்டாகலாம் அல்லது தெளியலாம். ஒரு நாளில் பல முறை வருவது தொடங்கி நாட்கணக்கின்றி எப்போதாவது வலிப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு.

வலிப்பு நின்று மூர்ச்சை தெளிந்த பின் சோர்வு, தலைவலி, அசதி இவையும் தூக்கமும் உண்டாகும். விழுவதினால் அடிபடல், எலும்பு முறிதல், இரத்த வாந்தி ஆகியவையும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு சுரமுண்டாகி வலிப்பு காணலாம்.

வலிப்பு நோய் கண்டபின் பக்கவாதம், பார்வைக்குறைவு ஆகிய நோய்கள்

பிறப்பதுண்டு. வலிப்பு தொடர்ந்து இருப்பின் அறிவுக்கேடு மிகுந்து உள்ளப்பிறழ்வு ஏற்பட்டு வெறி நோயும் உண்டாகலாம். மகளிருக்கு சூதக காலத்தில் பெரும்பாலும் வலிப்பு உண்டாகிறது.

நோய் வருவதற்கான காரணம்

மேகச்சூடு, அதிக தொலைவு நடத்தல், கோபம், கெட்ட நடத்தை, அதிகமாக பாலியல் இன்பம் துய்த்தல், கால இயல்புக்கு மாறுதலாக நடத்தல், குளிர்ந்த தன்மையுள்ள பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணல் முதலான பல காரணங்களினால் வலிப்பு ஏற்படுகிறது.

மருத்துவம்

நசியம், ஆக்கிராணம், கலிக்கம், உடலில் தைலம் பூசுதல் ஆகியவைகள் வலிப்பு கண்ட நேரங்களில் உதவும்.

வலிப்பு உள்ள போது கரித்துணியில் சிறிது சீரகம் வைத்து திரியாக்கிக் கொளுத்தி புகையை மூக்கில் காட்டலாம். அகத்தியர் குழம்பை மூன்று முதல் ஐந்து நெல் அளவு சீலையில் தடவிச்



கொளுத்தி புகை காட்டலாம்.

நசியம், ஆக்கிராணம், கலிக்கம் இவைகள் செய்வதுடன் மெழுகுத் தைலம், முட்டைத் தைலம், சடாமாஞ்சில் தைலம், விடமுட்டித் தைலம், அர்க்க, சுராதித் தைலம், ஐங்கூட்டுத் தைலம் இவைகளையும் வலியுள்ளபோது மேற்பூச்சாக வழங்கலாம்.

கழற்சி நெய், மெருகன் நெய், சித்தாதி நெய் போன்ற தைல வகைகள், அகத்தியர் குழம்பு, கும்முட்டி மெழுகு போன்ற வலியடக்கி மருந்துகளை கழிச்சலுண்டாக்கக் கொடுக்கலாம். சவுக்கார பீச்சு, பால், தேன், இந்துப்பு சேர்ந்த பீச்சு இவையும் கொடுத்து மலத்தைக் கழிக்கலாம்.

சூதம், துருசு, வெள்ளி, நாகம், வங்கம் இவற்றாலான பற்பங்களும், கண்டரசு பற்பம், சண்டமாருதச் செந்தூரம், அயவீரச் செந்தூரம், வான் மெழுகு, நந்திமை, சண்டமாருதக் குழம்பு, இரசகெந்தி மெழுகு, கந்தகச் சுடர் நெய், பச்சோந்தி நெய், வேப்பம் நெய் ஆகிய மருந்துகள் பயன்படுத்தலாம். குணம் கிடைக்கும்.





மருத்துவர் அபிராமி ரமேஷ்



2

க

தய நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் அறிகுறிகள் குறித்து பலருக்கு விழிப்புணர்வு இருப்பதில்லை. ஆனால் உடனடியாக கண்டுகொள்ளப் படாத இதய நோய் மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. சில சமயங்களில் அவை மரணத்தில் முடிகின்றன.



இதய நோய்களை பொறுத்தவரை பல வகையான இதய நோய்கள் உள்ளன. அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகையான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். ஆனால் இவை அனைத்திலும் பொதுவாக உள்ள விஷயம் என்றால் மார்பு வலி அல்லது அசௌகரியம், படபடப்பு, லேசான தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல், மயக்கம், சோர்வு மற்றும் மூச்சுத்திணறல் ஆகியவை ஆகும். சில நேரங்களில் இதய நோய்கள் ஏற்படும்போது எந்த அறிகுறிகளும் ஏற்படுவது இல்லை. பல வகையான இதய நோய்களில் அடிக்கடி காணப்படும் சில அறிகுறிகள் இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.



ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

இதயம்

மார்பு வலி அல்லது அசௌகரியமாக உணருதல்

மார்பு வலி என்பது ஒரு துல்லியத்தன்மை இல்லாத சொல். மார்பு, கழுத்து அல்லது அடிவயிற்றில் ஏற்படும் வலி, அழுத்தம், மூச்சுத்திணறல், உணர்வின்மை இன்னும் பிற அசௌகரியங்களை விவரிக்கும் பொதுவான வார்த்தையாகவே மார்பு வலி என்ற வார்த்தை பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் இது தாடை, தலை அல்லது கைகளில் உள்ள வலியுடனும் தொடர்பு படுத்தப்படுகிறது. ஏற்படும் காரணங்களைப் பொறுத்து மார்பு வலியானது ஒரு வினாடியில் இருந்து ஒரு வாரங்கள் வரை நீடிக்கும். இது அடிக்கடியோ அல்லது அரிதாகவோ திகழ்கிறது. இது சில சமயங்களில் தோராயமாகவும், சில சமயங்களில் கணிக்கக் கூடிய சூழ்நிலைகளிலும் ஏற்படும்.

படபடப்பு

உங்கள் இதயத் துடிப்பில் ஏற்படும்

குறிப்பிடத்தக்க மாறுபாடுகள் படபடப்பு என அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த இதயத் துடிப்பானது எப்படியான மாறுதல்களை கண்டாலும் பொதுவாக அது படபடப்பு என்றே அழைக்கப்படுகிறது. படபடப்பு உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு வகையான இதய அரித்மியாவை அனுபவிக்கின்றனர். இது இதயத்தில் தாளம் போல சாதாரண அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தும். பாக்டீரியாக்களில் பல வகைகள் உள்ளன. கிட்டத்தட்ட இவை அனைத்துமே படபடப்புக்கு பொதுவான காரணங்கள். படபடப்பு, லேசான தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அவை தீவிரமான காரணத்தை கொண்டிருக்க அதிக வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.

லேசான தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல்

லேசான தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல் என்பது இரத்த சோகை, (குறைந்த இரத்த அணுக்கள் எண்ணிக்கையால் ஏற்படும் நோய்) மற்றும் பிற கோளாறுகள் உள்ளிட்ட



பல காரணங்களுக்கான முதல்நிலை அறிகுறியாக இருக்கலாம். நீரிழப்பு, வைரஸ் நோய்கள், தைராய்டு நோய், இரைப்பை குடல் தொந்தரவுகள், கல்லீரல் நோய், நரம்பியல் கோளாறுகள், இதய அரித்மியா இத்தனை நோய்களுக்கும் உள்ள முதல்நிலை அறிகுறியாக தலைவலி மற்றும் தலைச்சுற்றல் உள்ளது.

சோர்வு, சோம்பல் மற்றும் பகல்நேர தூக்கம்

சோர்வு, சோம்பல் மற்றும் பகல் நேர தூக்கம் என்பது மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். சோர்வு அல்லது சோம்பலானது உங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையில் மந்த நிலையை ஏற்படுத்தும். இதனால் நீங்கள் உற்சாகத்தை இழந்து காணப்படுவீர்கள். நீங்கள் தூக்கத்திற்காக ஏங்குவது அல்லது பகல் நேரத்தில்





இதயத்தை காக்கும் தேன்

திடீரென தூங்குவது நார்த்கோலெப்ஸி என அழைக்கப்படுகிறது.

சோர்வு மற்றும் சோம்பலானது சில சமயங்களில் இதய நோய்களுக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். குறிப்பாக இதய செயலிழப்புக்கான காரணமாக இருக்கலாம். தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல், அமைதியற்ற தன்மை அல்லது தூக்கமின்மை போன்ற இரவு நேர தூக்க கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படுவது சோமனலன்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனைகள் பொதுவாக உள்ளன.

டிஸ்ப்னியா (மூச்சுத் திணறல்)

பெரும்பாலும் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகளால் இந்தப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதய செயலிழப்பு மற்றும் தமனி நோய் போன்றவைகளுக்கான அறிகுறியாக அடிக்கடி ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் உள்ளது. உங்களுக்கு இதய செயலிழப்பு இருந்தால் உங்களுக்கு ஆர்த்தோப்னியா ஏற்படலாம். இரவு டிஸ்ப்னியா என அழைக்கப்படும் இந்த நிலை இரவு நேரங்களில் மூச்சுத் திணறலை

கபநோய்க்கு தரப்படும் மருந்துகளோடு தேன் கலந்து கொடுத்தால் மருந்து கூடுதல் வீரியத்தோடு வேலை செய்யும், விரைந்து குணம் கிடைக்கும். இரத்தம் உறைதலை தடுத்து மாரடைப்பு வராமல் காக்கும் ஆற்றல் தேனுக்கு உண்டு. புற்றுநோய் செல்களின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

தேனில் கொழுப்புச் சத்து இல்லை. எனவே, எடை குறைய விரும்புகிறவர்களுக்கு சிறந்த உணவு. காலை எழுந்ததும் வெதுவெதுப்பான நீரில் பாதில் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து அதனுடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

ஏற்படுத்துகின்றன.

இதய நோய்கள்

பெருந்தமனி தடிப்பு நோய், இதய அரிதமியா, இதய வால்வு நோய், இதய தொற்று நோய்கள் மற்றும் இதய செயலிழப்பு உள்ளிட்ட சில முக்கியமான நோய்களுக்கான பொதுவான அறிகுறிகள் எவை என்பதை தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

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

Admission Open

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

Qualification

**12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates
Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female
Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months**

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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





RJR
HERBAL HOSPITALS

Build the Healthy Society

WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL

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



Our Special Treatment

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

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

**4 Generations
of Experience**

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

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com