

வெந்தயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு: 4 | இதழ்: 6 | செப்டம்பர்-2022

விலை-ரூ. 25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ. 300/-



சரும
பராமரிப்பில்
பழங்களின்
பங்கு

சொரியாசிஸ்
ஏற்படுவதற்கான
காரணங்கள்



வேர்க்கடலை
என்னும்
இயற்கை
வயாகரா

ஆயுளை
குறைக்குமா
அதிக
தொப்பை?

கிரீன் டெ என் சிறந்தது?



WORLD'S
NO. 1
HERBAL HOSPITAL



நான்கு தலைமுறை பாரம்பரிய சிகிச்சை சோரியாசிஸ் நோயில் பாதிப்படைந்தோர் இனி கவலைப்பட தேவையில்லை..

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

700000

க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளனர்



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

தொடர்புக்கு: 787 11 11 115

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

RJR HERBAL HOSPITAL

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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

ஆசிரியர் பக்கம்



உணவுதான் உண்மையான நோய் தீர்க்கும் மருந்து

இன்றைக்கும் தமிழகத்தில் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 500க்கும் அதிகமானவர்கள் கொடோனாவால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தொற்று நம்மை விடாமல் தொடர்வதற்கு முக்கிய காரணம் உடலிலே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து போனதுதான்.

இந்த உலகம் மனிதர்கள் வாழ்வதற்கு மட்டுமானது அல்ல. மிருகங்கள், பறவைகள், புழுக்கள், பூச்சிகள், மரங்கள், நனுப்பிரிகள் எல்லோருக்குமானது.

நோயை உண்டுபண்ணும் நுண்ணுப்பிரிகள் உலகம் தோன்றிய காலம் தொடங்கி இருக்கிறது. அந்த நுண்ணுப்பிரிகளின் தாக்குதலை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மனித இனம் பெற்றிருந்தது. இன்றைக்கு நாகரிகம் என்ற பெயரால் நம்மிடையே ஏற்பட்ட தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து விட்டது. மரபணுக்களிலும் திரிபு ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் தொற்றுக்களை எதிர்கொண்டு வெல்லும் ஆற்றலை பெருமானில் இழந்து விட்டோம்.

அடிக்கடி சளிக்காய்ச்சல் வருவது, குளிர்காலம் வந்தாலே மூச்சுத்தினால் ஏற்படுவது, ஆஸ்துமா, ஓவ்வாமை இவையெல்லாம் உடலிலே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து போனதன் வெளிப்பாடுகளே.

இதை சரிசெய்ய மருந்து மாத்திரைகளை நம்புவதைவிட உணவை நம்புக்கள். தரமான உணவுகளை தேடிச் சாப்பிடுக்கள். முன்பெல்லாம் விடுகளில் மோர் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தது. கடைகளிலே பானையில் மோர் கலக்கி வைத்து விற்பார்கள். இன்று எல்லா இடங்களும் கூல்஧ிரிஸ்கள் மயமாகிவிட்டது. மோர் குடிக்கும் பழக்கம் ஏற்குறைய இல்லாமல் போய்விட்டது.

லண்டனில் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு 16 வாரம் தினமும் புளித்த தயிர் சாப்பிட அறிவுறுத்தப்பட்டது. ஆய்வின் முடிவில் அவர்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்பட்டதையும், தொற்று நோய் ஏற்படும் ஆபத்து 50 சதவீதம் குறைந்திருப்பதையும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். எனவே, மோர் குடிக்க பழகுங்கள்.

எனிமையாகக் கிடைக்கக் கூடிய புண்டு, துளசி, புதினா, முருங்கை இவைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வாருங்கள்.. தனம் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிடுக்கள். எலுமிச்சை சாறு, ஆரஞ்ச சாறு பருகுங்கள். தீராட்சை சாப்பிடுக்கள். இவைகள் எல்லாம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும்.

கவைக்கும் விடுமான வெள்ளைக்கோழி, பீட்சா, பாக்கர் இவைகள் எல்லாம் நம் உணவுகளாக இருக்கின்ற வரை கொடோனாவும், குருங்கு அம்மையும் நம்மை தூர்த்திக் கொண்டுதான் இருக்கும். தொற்று நோய்களை முழுமையாக வென்றெடுக்க வேண்டுமென்றால் உணவை சரி செய்ய வேண்டும். நம் ஊரில் விளந்த உணவுக்கு முன்னுமை தாருங்கள்.

ஒரு கட்டிடத்திற்கு எப்படி அஸ்திவாரம் முக்கியமோ அது போல ஆரோக்கியமான உடம்புக்கு உணவு முக்கியம். உணவை சரி செய்யாமல் நோய்களை ஒருபோதும் முழுமையாக வெல்ல முடியாது. உணவுதான் உண்மையான நோய் தீர்க்கும் மருந்து.

வெந்பல் மிராக்கல்

Herbal Miracle
ஈடுபாடு | இந்தி | மேம்பு-2022

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு.வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஒஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்வின் பெர்ஷி

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

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

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,
தியாகராய் நகர்,
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

வேர்க்கடலை என்னும் இயற்கை வயாகரா



6

10

குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும்போகு ஏற்படும் உடல் நல பாதிப்புகள்

18

எடை குறைக்கும் வெண்புசணி சாறு

22

மார்பக புற்றுநோய் கட்டிகள்

**மண்சட்டி
கறிவேப்பிலை குழம்பு**



அம்மா
சமையல்

29

**மாரடைப்பு ஆயத்தை குறைக்கும்
கொத்தமல்லி**



40

30

**கிரீன் டை ஏன்
சிறந்தது?**

44

**உங்கள் எவும்புகள்
பலமாக இருக்கிறதா?**

34

**தோல் யராமரிப்பில்
யழங்கவின் பங்கு**

55

**சொரியாசிஸ்
ஏற்படுவதற்கான
காரணங்கள்**

38

**தேன் என்னும்
மாமருந்து**

62

**அதிகரிக்கும் தொற்று
நோய்களும் தடுக்கும்
வழிகளும்**



மருத்துவர் சி.சரண்யா



வேர்க்கடலை என்னும் இயற்கை வயாகரா

வே

ர்க்கடலையில், உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள பல விதமான சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. வேர்க்கடலையில் புரோட்டைன், புரதச்சத்து, பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி மற்றும் மெக்னீசியம் சத்துக்கள் உள்ளன. நிலக்கடலை உலகெங்கும் வெப்பமண்டல நாடுகளில் அதிகமாக பயிரிடப்பட்டு வருகிறது.

வேர்க்கடலை சாப்பிடுவதால் நம் உடலுக்கு என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

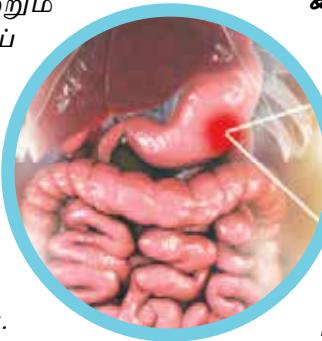
உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்ள அதிக உடல் எடை இல்லாமல்

உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்ள நினைப்பவர்கள் ஊறவைத்த வேர்க்கடலையை தினமும் காலையில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பலம் பெறும். குறிப்பாக காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர உடல் ஆரோக்கியத்துடன் உடலை

கட்டுக்கோப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

புற்றுநோய்களில் பல வகையான புற்றுநோய்கள் இருக்கிறது. வயிறு மற்றும் குடல் பகுதிகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய் பாதிப்புகள் தான் உலகமெங்கும் அதிகமாக வருவதாக தகவல் வெளியாகியுள்ளது. வேர்க்கடலை வயிறு மற்றும் குடல் பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோயை தடுத்து நிறுத்தும்.

வேர்க்கடலையில் நிறைந்திருக்கும் சைட்டோஸ்மீரால் எனப்படும் வேதிப்பொருள் வயிறு மற்றும் குடல் செல்களில் புற்றுநோய் செல்கள் வளராதவாறு தடுத்து, குடற்புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. வாரத்தில் இரண்டு முறையாவது நிலக்கடலை சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து மிகவும் குறைவதான்.



நிலக்கடலையில் உள்ள

ரெஸ்வரெட்ரால் எனப்படும் வேதிப்பொருள் உடலில் இருந்து மூளைக்கு இரத்தம் பாய்வதை தடையில்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதால் மூளை மிகவும் சுறுசுறுப்பாக செயலாற்றுகிறது.

இதயம் சம்பந்தமான நோய்க்கு

இன்றைய காலத்தில் இதயம் சம்பந்தமான நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகம் என்றே சொல்லலாம். இதயம் மாரடைப்பு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் வேர்க்கடலை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதில் அனைத்து விதமான சத்துக்களும் நிறைந்திருப்பதால் இரத்த ஓட்டம், இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் அனைத்திற்கும் நல்ல தீர்வினை கொடுக்கும்.

அறிவாற்றல் அதிகரிக்க

ஒரு மனிதருடைய அனைத்து செயல்களுக்கும் முற்றுப்புள்ளியாக மூளையின் செயல்திறன் அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் ஞாபகத் திறனும் அதிகரிக்கிறது. நிலக்கடலையில் உள்ள ரெஸ்வரெட்ரால் எனப்படும் வேதிப்பொருள் உடலில் இருந்து மூளைக்கு இரத்தம் பாய்வதை

தடையில்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதால் மூளை மிகவும் சறுசறுப்பாக செயலாற்றுகிறது.

மேலும் நமது உடலின் செயல்பாடு கனுக்கு அத்தியாவசிய தேவையாக இருக்கும் பித்த நீரை சரக்கும் பணியை பித்தப்பை செய்கிறது. நாம் அதிகமாக கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடும்போது சிலருக்கு பித்தப்பை கற்கள் உருவாகின்றன. பித்தப்பைகளில் கற்கள் ஏற்படக் கூடாது என நினைப்பவர்கள் அதிகமாக வேர்க்கடலை சாப்பிட்டு வரலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவு

வளரும் இளம் குழந்தைகளுக்கு உணவில் அதிகமாக புரதச்சத்து, அமினோ அமிலங்கள் இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இந்தச் சத்துக்கள் நிலக்கடலையில் அளவுக்கு அதிகமாகவே நிறைந்துள்ளது. நிலக்கடலை சார்ந்த உணவுகள் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் அவர்களுடைய உடல் நல்ல வலிமையுடன் இருக்கும்.

தலைமுடி உதிர்வை தடுக்க

இன்றைய சூழலில் அனைவருக்கும் இருக்கும் ஒரே பிரச்சனை முடி உதிர்வுதான். இந்த முடி உதிர்வு பிரச்சனையானது உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது. நிலக்கடலையில் வைட்டமின் பி சத்து வகையை சார்ந்த பயோட்டின் எனப்படும் வேதுப்பொருள் இருக்கிறது. இது முற்றிலும் முடி உதிர்வினை தடுத்து உதிர்ந்த முடியை வளரச் செய்வதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.



ஆண்மை அதிகரிக்க

நிலக்கடலையை இடித்து பொடியாக்கி பாலுடன் சேர்த்து வேகவைத்து சாப்பிட்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். ஆண்மை அதிகரிக்கும். இயற்கை வயாகராவாக செயல்படுகிறது.

நிலக்கடலையில் பாலிபீனால்ஸ் என்ற ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு இளமையை பராமரிக்கவும் செய்கிறது. நிலக்கடலையில் உள்ள ஒரே காலை 3 சத்தானது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நிலக்கடலைக்கு பித்தத்தை அதிகரிக்கும் குணம் உள்ளது. எனவே அதை சமன் செய்வதற்காக வெல்லத்துடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். எனவே வெல்லம் சேர்த்து செய்யப்பட்ட கடலை மிட்டாய் சாப்பிடலாம். கடலை மிட்டாய் மிகச்சிறந்த உணவு.







மருத்துவர் அபர்ணா



குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும்போது ஏற்படும் உடல் நல பாதிப்புகள்

சி

இந்த குழந்தை வளரும்போது ஒவ்வொரு நிலையிலும் உடலில் ஒவ்வொரு வளர்ச்சி ஏற்படும். அந்த வளர்ச்சியில் ஒன்றுதான் பற்கள். இந்தப் பற்கள் குழந்தைகள் பிறந்த 6 மாதங்களுக்குப் பின்னர் முளைக்கத் தொடங்கும். அவ்வாறு முளைக்கும்போது குழந்தைகள் உடலில் நிழெரன்று ஒரு சில அதற்கான அறிகுறிகள் ஏற்படும். அந்த அறிகுறிகள் ஏற்படும்போது தாய்மார்கள் பயப்பட வேண்டாம்.

குழந்தைகளுக்கு பற்கள் முளைக்குத் தொடங்கும்போது அவர்களின் வாயில் இருந்து அதிகமான அளவு எச்சில் வெளிவரும். அது மட்டுமல்லாமல் அவர்களுக்கு தண்ணீர் அல்லது பால் கொடுக்கும்போது வாயில் அதிகமாக எச்சில் சொட்ட ஆரம்பிக்கும். அவ்வாறு ஏற்படும்போது அதனை அடிக்கடி துடைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அந்த எச்சில் அவர்களது முகத்தில் நீண்ட நேரம் இருந்தாலோ அல்லது குழந்தையின் துணியில் இருந்தாலோ அவர்களுக்கு சளி அல்லது இருமல் போன்றவை ஏற்படும். ஆகவே துணிகள் சரமாக இருந்தால் அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.

பற்கள் முளைப்பது போல் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு வலி ஏற்படும். ஆகவே அப்போது அந்த வலியால் அடிக்கடி குழந்தை அழுத்தொடங்கும். அது மட்டுமல்லாமல் என்னதான் சமாதானப்படுத்தியும் குழந்தை அழுதால் அது குழந்தைக்கு பற்கள் முளைக்கும் நேரம் என்பதை அறியலாம். அப்போது குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகி,



குழந்தைக்கு ஏற்ற வலி நிவாரணியை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

எதையாவது குழந்தை அடிக்கடி வாயில் வைக்கும். அது மட்டுமல்லாமல் கண் ணில் படும் அனைத்துப் பொருட்களையும் வாயில் வைக்கும். ஏனெனில் பற்கள் முளைக்கும்போது ஈருகளில் அரிப்பு மற்றும் தோலை துளைத்து பற்கள் வருவதால் வயில் வலி போன்றவை ஏற்படும். இந்த நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுக்கும்போது தாய்க்கு பெரும் சிரமம் ஏற்படும்.

வலியின் காரணமாக சில சமயங்களில் குழந்தை பால் குடிப்பதை கூட மறுக்கும். ஏனெனில் அந்த வலி குழந்தைக்கு ஒரு வித எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதால் அது பால் குடிப்பதை மறுக்கும்.

சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். பல வளர்வதற்கு முன் குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் போன்று கழிவுகள் வெளியேறும். இவ்வாறு வந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். ஏனெனில் வயிற்றுக் கோளாறுகள் இருந்தால் கூட இந்தப் பிரச்சனை ஏற்படும். ஆகவே இந்த விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவும்.

பற்கள் முளைக்கும் ஆரம்ப காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு தூக்கம் கூட வராது. பற்கள் முளைக்கும்போது ஏற்படும் வலி, குழந்தைகள் நிம்மதியாக தூங்க விடாது. தூங்கும்போது புரண்டு புரண்டு படுக்கும். சொல்லப்போனால் நடு ராத்திரியில் கூட தூங்காமல் எழுந்து அழுத் தொடங்கும்.

பற்சொத்தையை தவிர்ப்போம்



பற்கள் முளைத்தபிற்கு அதில் சொத்தை ஏற்பாடால் இருக்க பெற்றோர்கள் கவனமுடம் பாதுகாக்க வேண்டும். குழந்தைகள் எப்போதுமே இனிப்பை விரும்புவார்கள். பிஸ்கட், சாக்லேட், கேக் போன்றவரை அடிக்கடி உண்பது. சர்க்கரை அதிகமுள்ள பால், குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றை அருந்துவதன் மூலம் குழந்தைகளின் பற்களில் சொத்தை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு சாக்லேட் அல்லது இனிப்பு கலந்த உணவுகளை கொடுத்தால் தண்ணீரால் வாயை கொப்பளிக்க பழக்கப்படுத்த வேண்டும். அதனால் இனிப்பு ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படும்.



இ வ ய எ ல வ ா ம் குழந்தைகளுக்கு பற்கள் முளைக்கும்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள் ஆகும்.

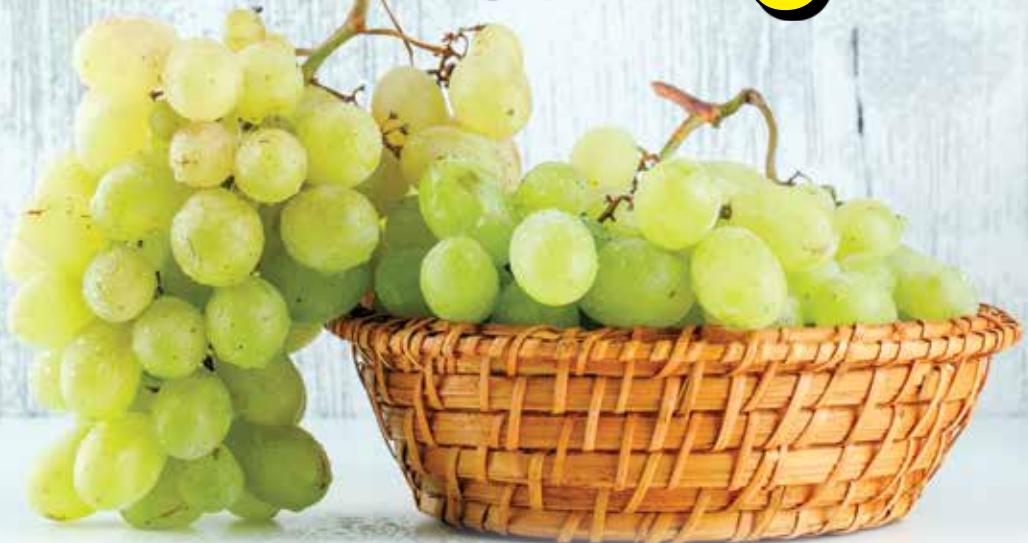
ஆகவே தாய்மார்கள் இவற்றை யெல்லாம் முன் கூட்டியே தெரிந்து கொண்டு குழந்தைகளுக்கு வலி ஏற்படாமல் அதற்கான மருந்துகளை மருந்துவரை அணுகி முன்பே வாங்கிக் கொடுத்து குழந்தைகளை சந்தோஷமாக, எந்த ஒரு பிரச்சனையும் இல்லாமல் வளர்க்கலாம்.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



திராட்சைப் பழம் ஏன் சாப்பிட வேண்டும்?



கு

ளிர்ச்சி பொருந்திய நாடுகளிலும், குளிர்ச்சியுள்ள மலைகளிலும் மிகுதியாகவும், செழிப்பாகவும், பயிராகும் திராட்சை கொடியினத்தைச் சேர்ந்த தாவரம். இது உருண்டையான அல்லது முட்டை வடிவ கனிகளைத் தருகிறது. கனிகள் குலை குலையாகக் காய்க்கும். திராட்சை லிருந்து 300 பழங்களைக் கொண்ட குலைகளாகக் காய்க்கின்றது.

வகைகள்

திராட்சையில் கருப்பு திராட்சை, பச்சை திராட்சை, பன்னீர் திராட்சை, காஷ்மீர் திராட்சை, ஆங்கூர் திராட்சை, காட்டு திராட்சை, விதையில்லா

திராட்சை என பலவகைகள் உண்டு.

திராட்சை ஊட்ட மதிப்பீடு (100g - 3.5 oz) ஆற்றல் - 288, கார்போஹூட்ரேட் - 18, சர்க்கரை - 15.48, நார்ப்பொருள் - 0.9, கொழுப்பு - 0.16, புரதம் - 0.72

உயிர்ச்சத்துகள்

தயமின் (B1) 0.069 mg -(6%), ரிபோஃபிளாவின்(B2) - 0.07 mg (6%), நியாசின்(B3) 0.188 mg - (1%), பான்டோதெனிக் - 0.05 mg (1%).

அமிலம்(B5)

உயிர்ச்சத்து (B6) - 0.086 mg (7%), இலைக்காடி (B9)- 0.2mg (1%), கோவின் 5.6 mg (1%), உயிர்ச்சத்து - சி - 3.2 mg (4%), உயிரிச்சத்து ஈ - 0.19 mg (1%), உயிர்ச்சத்து கே- 14.6 mg - (14%), கால்சியம் - 10 mg (1%), இரும்பு - 0.36 mg (3%), மெக்ஞீசியம் - 7 mg (2%), மாங்கனீசு- 0.071 mg (3%), பாஸ்பரஸ் - 20 mg (3%), பொட்டாசியம் - 191 mg (4%) சோடியம் - 2 mg (0%), துத்தநாகம் - 0.07 mg (1%)

குறிப்பாக, திராட்சையில் வைட்டமின் டி, சர்க்கரை, மாவுச் சத்து, ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் அதிகம் உள்ளன.

தீரும் நோய்கள்

மலச்சிக்கல்

சிலருக்கு தினமும் காலைக் கடன்களை கழிப்பதில் மிகுந்த சிரமம் உண்டாகிறது. திராட்சையில் நார் சுசுத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. மேலும் உடலில்



ஏற்படும் நீர்வறட்சியை போக்கும். நீர்ச்சத்தும் அதிகம் நிறைந்தது. எனவே மலச்சிக்கலால் அவதியுறுபவர்கள் தினமும் சிறிது திராட்சை பழுங்களை சாப்பிடுவது சிறந்த பலனை தரும்.

இரத்த அழுத்தம்

திராட்சைப்பழங்களில் பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இந்த பொட்டாசியம் சத்து உடலில் ஒடும் ரத்தத்தின் ரத்த அழுத்தத்தை சீரான அளவில் வைக்க உதவுகிறது. மேலும் இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படும் சதவீதத்தையும் குறைக்கிறது.

மன அழுத்தம்

உடல் சோர்வடையும் போதும், பதற்றமடையும் போதும் உடல் நலத்தினை பாதிக்கும் சில ரசாயன மாற்றங்கள் நமது உடலில் ஏற்படுகின்றன. திராட்சைப் பழங்களில் இந்த தீய ரசாயனத்தை கட்டுப்படுத்தி உடல் மற்றும் மனதிற்கு சிறந்த நிவாரணமாக இருந்து மன அழுத்தத்தை போக்குகிறது.

கொலஸ்ட்ரால்

நாம் உண்ணும் சில வகை உணவுகள் மற்றும் எண்ணெய்களிலும் கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் கொழுப்புச்

சத்து அதிகம் உள்ளது. திராட்சைப் பழங்களை அதிகளவில் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு கொலஸ்ட்ரால் உடலில் அதிகம் சேராமல் உடல்நலத்தை பாதுகாக்கிறது.

கண்கள்

முதுமை காலம் வரை கண்பார்வை தெளிவாக இருப்பதற்கு சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பது அவசியமாகும். கண்களின் கருவிழிகளின் செல்வளர்ச்சி தன்மையை திராட்சை அதிகரிக்கும் சக்தி கொண்டதால் கண்பார்வை தெளிவாகும். கண்புரை, கண்ணமுத்த நோய்களையும் போக்குகிறது.

ஒற்றைத் தலைவலி

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும் போது தலையில் ஏற்படும் வலி தாங்க முடியாத அளவில் இருக்கும். இந்த ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும் போது சில திராட்சை பழங்களை நன்கு மென்று சாப்பிட ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை

குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்கள்



சலபமாக தொற்று நோய்களால் பாதிக்கப்படுவார்கள். திராட்சைப் பழங்களில் வைரஸ், பாக்ஷரியா மற்றும் இதர நுண்கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் அதிகம் உள்ளன. திராட்சை பழங்களை தினம்தோறும் சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

சிறுநீரகங்கள்

நமது உடலில் இருக்கும் கழிவுகளை சிறுநீரில் வெளியேற்றும் செயல்களை சிறுநீரகங்கள் செய்து வருகின்றன.



ஒருவரின் சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். திராட்சைப் பழங்களை சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். சிறுநீரக கற்கள் ஏற்படாமல் காக்கும்.

திராட்சை பழங்கள் மனிதர்களின் உடலுக்கு பல சத்துகள் மற்றும் போஷக்கை அளிக்க கூடியதாகும். இந்தப் பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதாலும், காய வைத்து உலர் திராட்சைகளாக சாப்பிடுவதாலும், ஜாஸ் போட்டு அருந்தினாலும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த சிறந்த உணவாக இருக்கிறது.

முடி உதிர்வு

திராட்சைப் பழத்திலுள்ள லிவோலியிக் அமிலம், நமது உயிர்கால்களை முடியின் வேர்ப்பகுதியில் இருந்து முடியை வலிமையாக்கும். இதனால் முடி உதிர்வது தடுக்கப்படும்.

குணம்

எருவை இளக்கி வெளிப்படுத்தும். குருதியைப் பெருக்கும். வயிற்று நோய், குருதிப் போக்கு முதலியவைகளை நிறுத்தும். தமரகத்தை (இதயத்தை) வன்மைப்படுத்தி குளிரப்பண்ணும். பழவற்றல் மலத்தை இளக்கும். கோழையை அகற்றும்.

பல்முளைக்கும் போது உண்டாகும் கழிச்சல் நிங்க

பழத்தை பிழிந்து இரசத்தை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை மாலை இருவேளை குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

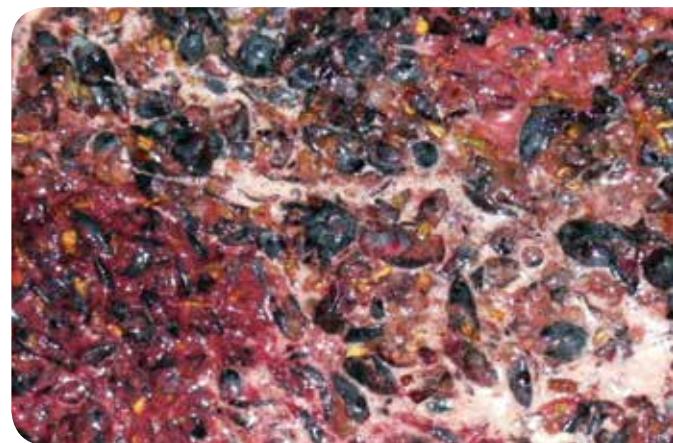
மேலும், சுரம், இருமல், காமாலை, இளைப்பு நோய் முதலியவைகளுக்கு வழங்கலாம். இதைக் குடிநீர் இட்டுக் கொடுக்க, நீர்வேட்கை, வறட்டிருமல் தீரும். வெப்பமும் தணியும்.

திராட்சை இரசம் புளித்து நுரைக்கும் போது அடியில் தங்கி நிற்கும் உப்புக்குத்



திராட்சைப் பழங்களை

**சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு
சிறுநீரகங்கள்
ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
சிறுநீரக கற்கள்
ஏற்படாமல் காக்கும்.**



திராட்சை உப்பு என்று பெயர். இது மிகவும் புளிப்பானது. இதனை கிரேப் சுகர் (grape sugar) அல்லது டார்டாரிக் ஆசிட் (Tartaric acid) எனக் கூறுவார். இது கழிச்சலையுண்டாக்கும்.

உலர் திராட்சையில் உள்ள சத்துகள்

உலர் திராட்சையில் ஆன டி ஆக்சிடெண்டுகள், வைட்டமின்கள், தாமிரம், இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமிலம், கால்சியம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், உள்ளிட்ட பல சத்துக்கள் உள்ளன.

உலர் திராட்சை செய்வது எப்படி?

இப்போது வீட்டிலேயே உலர் திராட்சையை எளிய முறையில் எப்படி செய்வது என்பதை பார்ப்போம்.



விடையுள்ள அல்லது விதையில்லாத திராட்சைப் பழத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். திராட்சைப் பழத்தை ஒருசில நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, பின்னர் அதனை நன்றாக கழுவிக் கொள்ளவும். அதன்பின்னர் திராட்சையை வேகவைக்க வேண்டும். இதற்காக ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் அளவிற்கு தண்ணீரை ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் அதில் ஏற்கனவே கழுவி வைத்த திராட்சையை சேர்த்துக் கொள்ளவும். திராட்சையின் தோலில் விரிசல் வராதவாறு 4 நிமிடங்கள் வேகவைத்து கொள்ளவும். அதன்பிறகு திராட்சையை நீரிலிருந்து நன்றாக வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். வேகவைத்த திராட்சையை குறைந்த பட்சம் மூன்று நாட்கள் வெயிலில் காயவைத்து எடுத்தால் உலர் திராட்சை தயாராகி விடும்.

உலர் திராட்சையை தண்ணீரில் ஊற வைத்து அதன் பின்னர் சாப்பிடுவதே மிகச் சிறந்தது. மற்றும் இது நல்ல பயன்களை அளிக்கும்.

உலர் திராட்சையின் மருத்துவ பயன்கள்

இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் தினமும் உலர் திராட்சையை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகை குணமாகுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

உடலில் உணவு செரிமானம் எளிதாக நடைபெறுவதற்கு உலர் திராட்சை மிகவும் உதவும். மதிய நேரங்களில் அதிக அளவில்



உணவை சாப்பிடுகின்ற பட்சத்தில், அதன் பின்னர் சிறிது உலர் திராட்சையை சாப்பிடுவது சிறந்தது.

உடல் எடையை அதிகரிக்க விரும்புகிறவர்கள் உலர் திராட்சையை சாப்பிட்டு வருவது நல்ல பலனை அளிக்கும்.

உலர் திராட்சையில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள காரணத்தினால் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு இது மிகவும் உதவுகிறது.

மஞ்சள் காமாலை நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உலர் திராட்சை உதவுகிறது. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினந்தோறும் 2 முறை தொடர்ந்து உலர் திராட்சை சாப்பிட்டுவருவது நல்ல பலனை அளிக்கும்.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உலர் திராட்சைப் பழம் உதவுகிறது. மூல நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உலர் திராட்சையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது அந்த நோயில் இருந்து விடுபட உதவும்.

கண்களின் பார்வைத்திறன் அதிகரிக்க உலர் திராட்சையில் உள்ள வைட்டமின் ஏ மிகவும் உதவுகிறது. மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உலர் திராட்சையை சாப்பிட்டால் சரி ஆகும்.

உலர் திராட்சைகளை இரவு சூடான பகும் பாலில் போட்டு ஊற வைத்து குடித்து வர நரம்புகள் வலுவடையும். ஆன்மைக் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

பாதிப்புகள்

திராட்சையை அதிகமாக சாப்பிடுவதால் வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு, எடை அதிகரிப்பு, கர்ப்பகால பிரச்சனைகள் போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

ஒரு கப் திராட்சையில் அதாவது 92 கிராமில் 60 கலோரிகள் உள்ளது. இவ்வாறு இருக்க அதிக அளவு திராட்சை



சாப்பிடுவதால் அதிக அளவிலான கலோரிகள் உடம்பில் சேர்கிறது. நாம் தினமும் அதிக அளவில் தொடர்ச்சியாக திராட்சையை சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

திராட்சையில் சாலிசிலிக் என்னும் அமிலம் உள்ளது. இந்த அமிலத்தால் நம்முடைய உடலில் பல பக்க விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும். இரைப்பை அழற்சி, வயிற்று வலி, வீக்கம் போன்ற பிரச்சனை உருவாகும்.

திராட்சையில் சக்தி வாய்ந்த ரெஸ்வெராட்ரோல் எனப்படும் பாலிபினால் இருக்கிறது. இது ரெட்ஷியினிலும் இருக்கும். கர்ப்பினிகள் திராட்சையை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அதிகமாக எடுக்கும்போது அதில் உள்ள ரெஸ்வெராட்ரால் அமிலத்தால் கருப்பையில் உள்ள குழந்தைக்குப் பிரச்சனை உண்டாகக் கூடும். ஆகையால், மகப்பேறு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

டயட்டில் இருப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 5 லிருந்து 10 திராட்சை பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்வியா



எனட ஞாயறக்கும் வெள்ளபூசனை சாஸு

தெ

ன் கிழக்கு ஆசியாவில் பல விதமான உணவு வகைகளில் வென் பூசனியை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இதனை சாம்பல் பூசனி எனக் கூறுவர். இக்காயை குளிர்க்கால மூலாம்பழம் என அழைப்பார். பொதுவாக நம் நாட்டு வழக்கத்தின் படி திருஷ்டி கழிப்பதற்கும் இதைப் பயன்படுத்துகின்றனர். கொடி இனத்தைச் சார்ந்த ஒரு காய்வகை, Cucurbita maxima என்பது இதன் தாவரப் பெயர். இதனை Red Pumpkin, Squash melon என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவர்.

அனலழுவை நீக்கும் அதிபித்தம் போக்குங்களை வென்று வெள்ளபூசனையை காட்டும்புனராகும்
மிக்கவையம் உண்டாகும் மென்கொடியே எப்போதும்
சர்க்கரைப் பரங்கிக்காய் தான்

- அகத்திய குணவாடம்

முக்கிய அமிலச் சத்துக்கள்

வெண்பூசனி மிகக் குறைவான கலோரி கொண்ட காய். இதில் கொழுப்பும், கொலஸ்ட்ராலும் இல்லை. இதில் முக்கியமான வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் ஈ ஆகியவை அதிகம் உள்ளதால், உடலுக்கு தேவையான இயற்கை ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டாக செயல்படுகிறது.

பரங்கிக்காயில் ஆல்பா, பீட்டா கரோட்டின், லூட்டின் மற்றும் லியாக்ஸாந்தின் என இயற்கை ஆக்ஸி டெண்ட்களை அதிகம் கொண்டுள்ளது.

கரோட்டினாயிட்ஸ் அதிகம் உள்ளதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உதவுகிறது. போலேட், நியாசின், வைட்டமின் பிர், தயாமின் மற்றும் பாண்டோதெனிக் அமிலம் போன்ற பிக் காம்பளக்ஸ் வைட்டமின்கள் இதில் அதிகம் உள்ளது.

பூசணிக்காயின் விதைகளில் இருந்து பிரிக்கப்படும் எண்ணையில் Sterols, Triterpenoids ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இந்த Sterols உடலில் தேங்கும் தாதுக்களின் கொழுப்பை கரைக்க உதவுகின்றன.

உடல் கொழுப்பை கரைக்கும் பூசணி ஜூஸ்

சாம்பல் பூசணியில் அதிக அளவு நீர்ச்சத்து உள்ளதால், கலோரிகள் குறைந்த காய் என்பதால் கொழுப்பைப் பக்கரைக்க உதவுகின்றது.

சாதாரண வாழ்வியல் முறையில்



சாம்பல் பூசணியில்

**அதிக அளவு நீர்ச்சத்து
உள்ளதால், கலோரிகள்
குறைந்த காய் என்பதால்
கொழுப்பைக் கரைக்க
உதவுகின்றது.**

வாழும் மனிதர்கள் காலையில் தேநீர் வகைகள், கஃபி ஆகியவைகளை எடுத்துக் கொண்டு அதை யே வழக்காக்கி கொள்கிறார்கள். இதனால் பல கெடுதிகளும், விளைவுகளும் உண்டாகின்றன.

இதற்கு மாற்றுமுறையாக முக்கியமாக உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் கொழுப்பை கரைப்பதற்கு தினமும் காலையில் வெள்ளைப் பூசணி ஜூஸ் போட்டு குடித்து வந்தால் உடலின் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து கலோரிகள் சமமான அளவோடு தக்க வைத்துக் கொள்ளும்.

பரங்கிக்காய் சாற்றில் Pectin என்னும் வேதிப்பொருள் உள்ளதால் கொழுப்பு திசுக்களை கரைக்க உதவுகிறது. இதனால் உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு உண்டாகும் உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும்.

வெண்பூசணியின் சாறு 30 மி.லி. அளவு எடுத்து அதோடு 10 மி.லி. தேன் கலந்து காலை ஒருவேளை வீதம்



தினமும் குடித்து வர சிறுநீர் தாராளமாக இறங்குவதோடு உடற்குட்டையும் தணிக்கும்.

பரங்கிக்காய்ச் சாறு கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகத்திற்கு பலம் சேர்க்கிறது. இதனால் கல்லீரல் வீக்கம் மற்றும் சிறுநீர் தாபிதம் எதுவாயினும் குணமாகும். Hematuria எனப்படும் சிறுநீரில் உள்ள இரத்தக்கழிவு, சிறுநீரகப் புண்கள் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு சாம்பல் பூசனிக்காய் சாறு உட்கொள்வதினால் குறையும்.

வெண்டுசணியின் சத்துக்கள்

எரிசக்தி	26 கலோரி
மாவுச்சத்து	6.50 கிராம்
புரதச்சத்து	1.0 கிராம்
கொழுப்புச்சத்து	0.1 கிராம்
நார்ச்சத்து	0.5 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	21 மிகி.
செம்புச்சத்து	0.217 மிகி
இரும்புச்சத்து	0.80 மிகி
மெக்னீசியம்	12 மிகி
மாங்கனீச்	0.125 மிகி
பாஸ்பரஸ்	44 மிகி
செலினியம்	0.3 மைகி

வெண்டுசணியின் மருத்துவக் குணங்கள்

வெண்டுசணி உடற்குட்டுக்கு மிகவும் நல்லது என பலரும் அறிந்திருப்பர். வெண்டுசணியின் முழு பாகங்களும் மருத்துவக் குணம் வாய்ந்தவை. அதன் வேர்ப்பகுதியிலிருந்து கனியின் பாகங்கள் வரை அனைத்தும் நோய்களுக்கு உகந்தவை.

வெண்டுசணியை வாரத்துக்கு இருமுறை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நாடாப்புழுக்களை வெளியேற்றி வயிற்று புழுக்கொல்லியாக



செயல்படுகிறது.

வெண்டுசணியின் தண்டுப்பகுதியை குடிநீரிட்டுக் கொடுக்க மாதவிலக்கை சீர் செய்து, வெள்ளை நோயினால் உண்டாகும் சிறுநீர் எரிச்சலை குணமாக்குகிறது.

பரங்கிக்காய் சாறு ஜீரணத்தை மேம்படுத்தி, மலச்சிக்கலை போக்குகிறது.

வெண்டுசணியின் சாறு 30 மி.லி. அளவு எடுத்து அதோடு 10 மி.லி. தேன் கலந்து உள்ளுக்குப் பருகுவதினால் இரத்தம் சத்தமாகும். இதயம் பலப்படும்.

பூசணி விதையை பொடி செய்து வேளைக்கு 10 கிராம் அளவில் தினசரி இரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். சுவாச உறுப்புகள் பலப்படும்.

பூசணிக்காய் சாறு 30 மி.லி அளவு எடுத்து சர்க்கரை கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வலிப்பு நோயின் தீவிரம் குறையும். இச்சாரினால் வயிற்றுப்புண், மேக வெட்டை நோயின் தீவிரம் குறையும்.



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

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

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123



மருத்துவர் புனிதா



மார்பக புற்றுநோய் கட்டிகளி

மா

ர்பகங்களில் ஏற்படும் கட்டிகளில் பல தீங்கற்றவை. எல்லா கட்டிகளும் புற்றுக் கட்டிகளால்ல. சிலகட்டிகள் புற்றுக் கட்டிகளாகவும் உள்ளன. எனவே மார்பில் தோன்றும் கட்டிகளை கவனத்துடன் பரிசோதித்து அவை புற்றுக் கட்டிகளாக உள்ளதா அல்லது இல்லையா என உறுதி செய்யவேண்டும்.

சில மார்பகக் கட்டிகள் திரவத் தேக்கமுள்ள நீர்ப்பைபக் கட்டிகளாக காணப்படுவதுடன் மாதவிடாய் காலங்களில் பெருத்தும் காணப்படும். சில மார்பகக் கட்டிகள் வலியுடனோ அல்லது வலி இல்லாமலோ காணப்படும்.

மார்பக புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

மார்பகத்தை சுய பரிசோதனை செய்யும்போது மெதுவாக வளரும் கட்டி தென்படுதல், மார்பில் இயல்புக்கு மாறான குழியோ அல்லது தோல் தடித்து வட்டமாகவோ காணப்படுதல், மார்பின் தோல் ஆரஞ்சு பழத்தின் தோலில் உள்ள மிகச்சிறிய குழிகள் போன்று காணப்படுதல், வலியுடனோ அல்லது வலியில்லாமலோ அக்குளில் காணப்படும் வீங்கிய நிணீர் முடிச்சுகள், குணமாகாத சிவந்த தோலோ அல்லது புண்ணோ தென்படுதல், முலை காம்பிலிருந்து இயல்புக்கு மாறான கழிவுகள் வெளிப்படுதல் முதலான குறிகுணங்களை கொண்டிருக்கும். ஆரம்ப நிலையில் வலியோ எரிச்சலோ இருக்காது. பிற்பட்ட நிலையில் வலி ஏற்படும்.

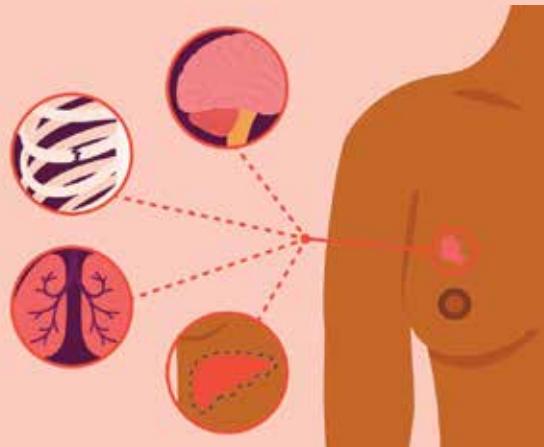
மார்பகங்களை சுய பரிசோதனை செய்வது எப்படி?

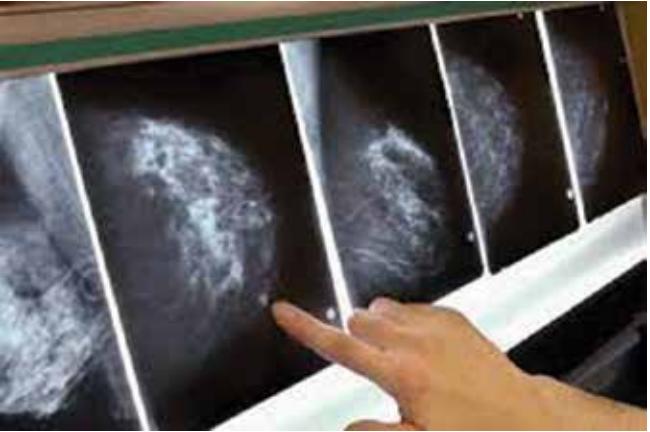
மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள் மார்பகத்தை பரிசோதித்து கொள்ள வேண்டும்.

மார்பில் கட்டிகள், தடித்த பகுதிகள், வீக்கங்கள் இருக்கின்றதா என கூர்ந்து கவனித்தல் வேண்டும்.

மார்பகங்களில் முடிச்சுகள் உள்ளதா என கவனித்தல் வேண்டும்.

இரு மார்பகங்களில் அளவு, வடிவ மாற்றங்களை கவனித்தல் வேண்டும்.





மார்பக பரிசோதனையை நின்ற நிலையிலும், படுக்கையில் படுத்த நிலையிலும் செய்தல் அவசியம். ஒரு கையை தலைக்கு பின்புறம் வைத்துக் கொண்டு மறு கையால் எதிர் மார்பகத்தை ஒரு வட்ட சமூர்சி போல் தடவி பார்த்தல் வேண்டும். இப்பரிசோதனையின் போது மார்பக காம்பு மற்றும் அக்குள் பகுதியையும் தடவி பார்த்தல் வேணும்.

மார்பக கட்டி அழுத்த மாகவும், ஓரங்கள் ஒழுங்கற்றும், வலியின்றியும் இருக்கிறதா என் கவனித்தல் வேண்டும். மறையாத கட்டிகளையும், மாற்றுமின்றி காணப்படும் கட்டிகளையும் நன்கு பரிசோதித்தல் வேண்டும். சில கட்டிகள் திடீரென்று தோன்றி அளவில் பெரிதாக காணப்படும்.

மார்பக புற்று வர வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள்

தாய் அல்லது சகோதரிகளுக்கு



புற்று நோய் இருத்தல், கர்ப்பம் தரிக்காதவர்கள், 35 வயதுக்கு மேலே முதலாவதாக கர்ப்பம் தரித்தவர்கள், சிறு வயதிலேயே மாதவிலக்கு நின்று போனவர்கள். மாதவிலக்கு முற்று பெற்றவர்கள் இவர்களுக்கு மார்பக புற்று அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்

பரிசோதனை

மாமோகிராம் (மார்பக ஊடுருவு படபரிசோதனை) என்பது மார்பகத்தை சிறப்பு முறையில் கதிரவீச்சு மூலம் மிகச் சிறிய கட்டிகளைக் கூட எளிதில் கண்டறிய இயலும். இப்பரிசோதனை மூலம் புற்று நோயின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து குணமாக்க முடியும்.

40 முதல் 49 வயதுவரை பெண் களுக்கு மார்பக புற்று ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்புள்ளது. எனவே பெண்கள் மாதந்தோறும் சுய மார்பக பரிசோதனை செய்தல் நலம். 3 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மருத்துவ பரிசோதனையும் செய்தல் அவசியம். 50 வயதிற்கு மேல் ஓராண்டுக்கு ஒரு முறை மாமோகிராம் பரிசோதனை செய்வது நலம்.

மாமோகிராம் பரிசோதனை மட்டும் அல்லாமல் மேலும் பல பரிசோதனைகளுக்கு பின்பே புற்று கட்டி என உறுதி செய்யப்படும். மார்பகத்தில் கட்டிகள் தென்பட்டால் தகுந்த மருத்துவரை உடனே அணுகி ஆலோசனை பெறுவது நலம்.



மருத்துவர் ரேவ நலைனா

HJ

மண்சட்டி கறிவேப்பிலை கழும்பு



தேவையான பொருட்கள்: புளி - 1
தேக்கரண்டி, மல்லி தூள் - 1 தேக்கரண்டி,
சின்ன- வெங்காயம் - காஸ் கப், நாட்டு
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, தண்ணீர்
- தேவைக்கேற்ப, உப்பு - தேவைக்கேற்ப

தாளிப்பதற்கு : நல்லெண்ணெய்-1½
தேக்கரண்டி, கடுகு - அரை
தேக்கரண்டி, உருத்தம்பருப்பு
அரை - தேக்கரண்டி.

வறுத்து அரைப்பதற்கு
: கறிவேப்பிலை - 1 கப்,
பூண்டு - 4, இஞ்சி - காஸ்
துண்டு, வரமிளாகாய் - 3,
பச்சை மிளகாய் - 1, புளி
- 1 சிறிய துண்டு, துருவிய
தேங்காய் - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை: முதலில் கறிவேப்பிலையை
நன்கு கழுவி தனியாக வைக்க வேண்டும்.
பின் ஒரு வாணவியை அடுப்பில் வைத்து
அதில் அரை மஸ்பூன் நல்லெண்ணெய்
ஊற்றி எண்ணெய் சூடானதும்
அதில் வரமிளாகாய், பூண்டு, பச்சை
மிளகாய் மற்றும் இஞ்சி சேர்த்து
3 நிமிடம் வறுத்து பின் புளி
மற்றும் தேங்காய் சேர்த்து
வறுத்தெடுக்க வேண்டும்.
அதன்பின் கறிவேப்பிலை
சேர்த்து 1 நிமிடம் வறுத்து
இறக்கி குளிர வைத்து மிக்கி
ஜாரில் போட்டு சிறிது நீர்
சேர்த்து நன்கு அரைத்துக்
கொள்ள வேண்டும்.

சிம்மா
சமையல்

19



பின்னர் புளியை நீரில் உனரவைத்து பிசைந்து சாறு எடுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்து ஒரு மண்பானையை எடுத்து அதில் நல்லெண்ணெண்டும் உனர்றி சூடானதும் கடுகு, உஞ்சதம் பருப்பு சேர்த்து தாளிக்க வேண்டும். பின் அதில் சின்ன வெங்காயத்தை போட்டு நன்கு வதக்க வேண்டும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள கறிவேப்பிலை மசாலா பேஸ்டை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி எண்ணெண்டும் தனியாகப் பிரியும் வரை வேக வைக்க வேண்டும். பின் அதில் புளிச்சாறை உனர்றிக் கிளரி மல்லித்தூள் மற்றும் சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

குழம்பு கெட்டியாக ஆரம்பிக்கும்போது தேவையான அளவு நீரை உனர்றி குறைவான தீயில் 5 முதல் 7 நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். குழம்பின் நிறம் சற்று மாறி எண்ணெண்டும் மேல் பிரிய ஆரம்பிக்கும்போது அதில் நாட்டுச் சர்க்கரையை சேர்த்து கிளரி இறக்கினால் மண்சட்டி கறிவேப்பிலை குழம்பு ரெடி.

முக்கிய குறிப்பு: கறிவேப்பிலை குழம்பு சற்று கெட்டியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். மிகவும் நீராக இருக்கக் கூடாது.

கறிவேப்பிலை மருத்துவ குணங்கள்

கறிவேப்பிலையில் இரும்புச் சத்தும் போலிக் அமிலமும் இருப்பதால் உடலில் இரத்த சோகையை அண்ட விடாமல் தடுக்கிறது. கறிவேப்பிலை இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.

கால்சியம், பாஸ்பரஸ்,



கார்போலைஹ்ட்ரேட், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் ஆகியவை கறிவேப்பிலையில் உள்ளடங்கி இருப்பதால் அது நம் இதய செயல்பாட்டிற்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகவும் திகழ்கிறது. இதய நோய் உள்ளவர்கள் கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.

தலைமுடி நிறம் மாறுவதும் மற்றும் பொலிவு குறைவைத்தழும் கறிவேப்பிலை தடுக்கிறது. முடி அடர்த்தியாகவும், அழகாகவும் வளர கறிவேப்பிலையை தினமும் உணவில் உட்கொள்ளுங்கள்.

எடு குறைக்க சிக்கன் ஸரஸ் எவுயிச்சை ரூப்

தேவையான பொருட்கள்: ஆலிவ ஆயில் - 2 மஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல் (சிறிதாக நறுக்கியது), வெங்காயம் - 1 (சிறிதாக நறுக்கியது), அரைத்த தக்காளி - 1 கப், சிக்கன் ஸ்டாக் அல்லது வெஜ் ஸ்டாக் - 2 கப், சிக்கன் நெஞ்சுக் கறி - 1 பெரிய துண்டு (பொடியாக நறுக்கியது), மிளகாய் தூள் - 1 மஸ்பூன், சீரகத் தூள் - 1 மஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - 1 மஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - அரை





மஸ்பூன், உலர்ந்த கற்புரவள்ளி - 1 $\frac{1}{2}$ மஸ்பூன், சாதம் - 1 $\frac{1}{2}$ கப், கொத்தமல்லி - சிறிது, எலுமிச்சைச்சாறு - 2 மஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் ஒரு வாணவியை அடுப்பில் வைத்து அதில் எண்ணேய் ஊற்றி சூடானதும் பூன்டு, வெங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதக்க வேண்டும். பின் அதில் தக்காளிச்சாறு, ஸ்டாக், மிளகாய்த் தூள், சீரகப் பொடி, மிளகுத் தூள், உப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து கிளற வேண்டும். பின் அதில் உலர்ந்த கற்புரவள்ளி சேர்த்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு அதில் சிக்கனை சேர்த்து குறைவான தீயில் சிக்கனை நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். சிக்கன் நன்கு வெந்ததும் அதில் சாதம் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இறுதியில் கொத்தமல்லி மற்றும் எலுமிச்சை சாற்றினை சேர்த்து கிளறி இறக்கினால் சிக்கன் ரைஸ் லைம் குப் தயார்.

சிக்கன் குப் மருத்துவ குணங்கள்

எடை குறைப்பதற்காக டயட் இருப்பவர்கள் இந்த குப்பை குடியுங்கள். இந்த குப் சுவையானது மட்டுமின்றி சத்தானதும் கூட. இந்த சுவையான குப்பை குடித்தால் அது வயிற்றை நீண்ட நேரம் நிரப்பி வைத்திருக்கும்.

குப் குடிப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. கோழியில் புரதச்சத்து,

கார் போன்றை கோர்ப்பது, நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், சோடியம் உள்ளது. கோழியில் அதிகப் புரதச்சத்து இருப்பதால் தசைகளை வலுப்பெறச் செய்கிறது.

கோழியில் வைட்டமின் பி இருப்பதால் இது கண்புரை மற்றும் தோல் கோளாறுகளை தடுக்கவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும், நரம்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்தவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அதிக புரோட்டைன் கொண்ட உணவுகள் எடையை குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். கோழியை சரியான அளவு உட்கொள்வது நல்லது. மீறினால் இதய நோய்களுக்கு வழி வகுக்கும். சூடான கோழி குப்பை உட்கொள்வது சளி நோயிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்.





துவரம்பருப்பு கோஃப்தா (உருண்டை)

தேவையான பொருட்கள் :

துவரம்பருப்பு - 1 கப் (4 மணிநேரம் நீரில் உள்ள வைத்தது), வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), பச்சை மிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கியது), பூண்டு - 6 பல், கறிவேப்பிலை - ஒரு கையளவு, கொத்தமல்லி - ஒரு கையளவு, பட்டை - 1, சோம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், அரிசி மாவு - அரை கப், கடலை மாவு - அரை கப், பேக்கிங் பவுடர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு

செய்முறை: முதலில் உள்ள வைத்துள்ள துவரம் பருப்பை மிக்ஸர் ஜாரில் போட்டு கொர கொர வென்று அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த துவரம்பருப்பை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே மிக்ஸர் ஜாரில் எண்ணெய் மற்றும் மாவுகளைத் தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து அரைத்துப் பாத்திரத்தில் உள்ள துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து நன்கு பிசைய வேண்டும்.

அதனுடன் அரிசி மாவு மற்றும் கடலை மாவை சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். இறுதியாக ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு

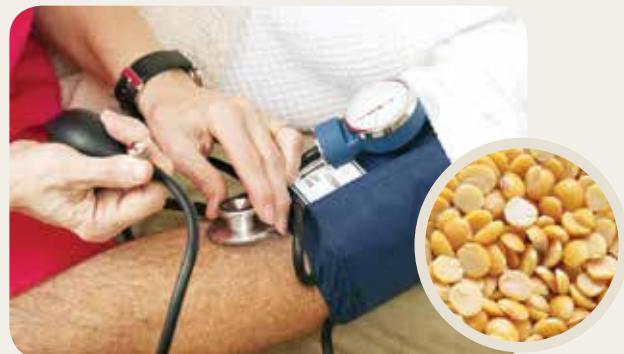
எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெய்யில் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்தால் துவரம்பருப்பு கோஃப்தா தயார்.

துவரம் பருப்பின் மருத்துவ பயன்கள்

துவரம் பருப்பு என்றாலே சாம்பார்தான் ஞாபகம் வரும். சாம்பார், பருப்பு சோறு, அரிசி பருப்பு சாதம் தொடங்கி பல உணவுகளில் துவரம்பருப்பு உபயோகப்படுகின்றது.

துவரம்பருப்பு உடலுக்கு சரிவிகித உணவைத் தருவதோடு புரதச்சத்து, வைட்டமின் சி, அமினோ அமிலம், நார்ச்சத்து போன்றவை அதிகமாக உள்ளன.

நடுத்தர வயதை தாண்டிவிட்டாலே பெரும்பாலானவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம், ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாக



இருக்கிறது. துவரம் பருப்பில் பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் உள்ளதால், இரத்த ஒட்டத்தை சீராக நடைபெறச் செய்கிறது.

துவரம்பருப்பில் அதிக புரதச்சத்து உள்ளதால் உடலைன் தசைகளின் வலுவிற்கும், வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. நோய்கள் நம்மைத் தாக்காமல் இருக்க நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக இருக்க துவரையில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்தானது ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது.

மாம்பழ பூரி

தேவையான பொருட்கள்: கோதுமை மாவு - 1 கப், மாம்பழக் கூழ் - கால் கப், ஏலக்காய் பொடி - கால் டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, மாம்பழக் கூழ், ஏலக்காய்



பொடி, உப்புச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் மெதுவாகக் கிளரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீரை உள்றி பூரி மாவு பத்திற்கு பிசைந்து குறைந்தது 15 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு உருண்டையை எடுத்து பூரி அளவில் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இதே போன்று அனைத்து உருண்டைகளையும் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்து ஒரு வானவியை அடுப்பில் வைத்து அதில் பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடேற்ற வேண்டும். எண்ணெய் சூடானதும் தேய்த்ததை ஒவ்வொன்றாக போட்டு பொரித்து எடுத்தால் மாம்பழ பூரி தயார்.

குறிப்பு: மாம்பழ கூழ் சேர்ப்பதால் வழக்கத்தை விட வேகமாக பூரி வெந்துவிடும். எனவே சற்று கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

மாம்பழத்தின் மருத்துவ பயன்கள்

மாம்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தோல் பளபளப்பாக இருக்கும். தோல் நோய் அரிப்பு போன்றவை மாறும்.

மாம்பழச் சாறு தீராத தலைவலியை குணப்படுத்தும்.

பல்வ மற்றும் ஈறு களில் உள்ள இரத்தக் கசிவு ஆகியவற்றை குணப்படுத்தும்.

இதில் பொட்டாசியம் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதோடு இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்க மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

மாம்பழங்கள் சாப்பிட்டு வரும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் சீராகி, கருப்பையில் இருக்கும் தீங்கான கழிவுகள் நீங்கும். பெண்களின் உடல் நலம் மேம்படும்.



மாத திதி சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் 2ங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத திதி விண்ணப்பம் 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 செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அணுப்பி 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, தியாகராய் நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

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



»

மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



கிரீன் மை ஏன் சிறந்தகு?

சா

தாரணை டூள் என்பது தேயிலை செடியில் இருந்து பறிக்கப்படும் கொழுந்து இலைகளை பல்வேறு வகைகளில் பதப்படுத்தி உருவாக்கப்படுகிறது. ஆனால் கிரீன் மையில் கொழுந்து இலைகள் அப்படியே உலரவைக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. கிரீன் மை குடிப்பது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். புற்றுநோய்க்கு எதிராக கிரீன் மை சிறந்த முறையில் செயலாற்றல் புரிவது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. அதனாலதான் கிரீன் மையை அதிகம் பயன்படுத்தும் சீனர்களும், ஐப்பானியர்களும் குறைந்த விகிதத்தில் புற்றுநோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்.



கிரீன் மையை வெறும் வயிற்றில் எப்போதும் அருந்தவே கூடாது. மேலும் உணவு சாப்பிட்டவுடன் கிரீன் மை குடித்தால் நாம் சாப்பிட்ட சாப்பாட்டின் ஊட்டச்சத்துகள் நம் உடலில் சரியாக சேர விடாது. மேலும் சாப்பிட்ட உணவு செரிமானம் ஆவதிலும் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். அதனால் எப்போதும் உணவு சாப்பிட்ட 30 நிமிடங்கள் கழித்து கிரீன் மை குடிக்கலாம்.

கிரீன் மையை எப்படி எடுத்துக் கொள்வது

ஒரு கப்பில் அரை மஸ்பூன் கிரீன் மை தேயிலை சேருங்கள். இப்போது அதில் தண்ணீர் சேர்த்து தண்ணீரை நன்றாக கொதிக்க விட வேண்டும். பிறகு அது ஆறும் வரை காத்திருந்து தண்ணீரை வடிகட்டிப் பருக வேண்டும்.

கிரீன் மையும் உடல் எடை குறைப்பும்

கிரீன் மை இலைகளில் எபிகல்லோ காடெசின் கேலெட் என்ற பண்பு உள்ளது.



இது கொழுப்பை எரிக்க உதவுகிறது. இந்த இலைகளில் காணப்படும் கேடுசின்கள் உடலில் இருந்து நச்சக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. உடல் எடையை குறைக்க ஒரு நாளைக்கு ஒரு கப் கிரீன் மூல நடையட்டை தொடங்க வேண்டும். பிறகு மதியம் மற்றும் மாலை நேரங்களில் கிரீன் மையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். கிரீன் மைய குடிப்பது உடல் எடையில் நேரடி மாற்றத்தை தராவிட்டாலும் ஒட்டுமொத்த உடற்பயிற்சி செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளும் 34% அதிக கலோரிகளை எரிக்க நமக்கு உதவுகிறது.

கொலஸ்ட்ரால்

கிரீன் மூல இருக்கும் சில ரசாயனங்கள் இரத்தத்தில் இருக்கும் கெட்ட கொழுப்புகளை கரைத்து உடலின் இயக்கத்திற்கு தேவையான அத்தியாவசிய கொழுப்புகளை சீர்ப்புத்தி, உடலுக்கு நன்மையை அளிக்கிறது.



கிரீன் மூல நினந்தோறும் அருந்துபவர்களுக்கு மூளை நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் ஏற்படும் வாதம், பக்கவாதம் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான ஆயத்து குறைவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.



புற்றுநோய்

இன்று உலகமெங்கும் அதிகளவில் மக்கள் பல வகையான புற்று நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கிரீன் மூல பருபுபவர்களுக்கு அந்த தேயிலையில் இருக்கும் பாலிபினால் எனப்படும் ரசாயனம் கேன்சர் செல்களை கொன்று அது மீண்டும் உருவாகாத தன்மையை

கிரீன் டயால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்

வெறும் வயிற்றில் கிரீன் ட குடிப்பதால் நெஞ் செசிச்சல், வயிற்றில் அமிலச் சூப்பு, செரிமானப் பிரச்சனை, வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம். அல்சர் இருப்பவர்கள் கிரீன் ட அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

கிரீன் ட அதிக அளவில் குடிப்பதால் உடலில் இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படும்.

கிரீன் ட அதிகமாக குடித்தால் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஏற்படும். ஏனென்றால் கிரீன் டயில் இருக்கும் டானின்கள் இதற்கு காரணமாக இருக்கின்றன.

சில நேரங்களில் கிரீன் ட இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதைக் தூண்டலாம். கிரீன் டயில் உள்ள கலவைகள் இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் பைப்ரினோஜென் என்ற புரதத்தின் அளவை குறைக்கின்றன.



கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் கிரீன் டயைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். அல்லது குழந்தை பிறப்பில் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம் என்று ஆய்வுகள் எச்சரிக்கின்றன. மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இதய நோய்கள்

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது மூன்று முறை கிரீன் ட அருந்துபவர்களுக்கு இதயம் சம்பந்தமான வியாதிகள் ஏற்படும் ஆபத்து குறைவதாக ஜப்பான் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். இதிலிருக்கும் கேட்டச்சின் என்னும் வேதிப்பொருள் இதயத்தை காப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பக்கவாதம்

கி ரீ ன் ட தினந்தோறும் அருந்துபவர்களுக்கு மூன்று நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் ஏற்படும் வாதம், பக்கவாதம் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து குறைவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மேலும் உடலில் உள்ள நரம்புகளின் சீரான இயக்கத்திற்கும் கிரீன் ட உதவுகிறது.

நீரிழிவு

நீரிழிவு நோயில் முதல் நிலை மற்றும் இரண்டாம் நிலை நீரிழிவு இருக்கின்றன. இதில் இரண்டாம் நிலை நீரிழிவை கட்டுப்படுத்துவதில் சிறப்பானபலன் கிரீன் ட அருந்துபவர்களுக்கு உடல் சக்தியும் இந்த தேநீர் அருந்துவதால் கிடைக்கிறது.

தோல் நோய்கள்

தலையில் பொடுகு மற்றும் தோல்



நோயான சொரியாசிஸ் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கீர்ண் மைய தொடர்ந்து பருகி வரும் போது அவர்களின் அந்த குறைபாடுகளின் தீவிரம் குறைந்து தோல் நிறம் மற்றும் ஆரோக்கியம் மேம்பட்டதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பல் நோய்கள்

கி ரீ ன் ம யில் இருக்கும் வேதிப்பொருட்கள் உடலில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கவல்லது. அதிலும் குறிப்பாக பல் சொத்தை மற்றும் அது ஏற்படுவதற்கு காரணமான பல் ஈருகள் மற்றும் பல் இடுக்குகளில் இருக்கும் கிருமிகளை அழித்து பற்களை பாதுகாக்கிறது.

எவ்வளவு குடிக்க வேண்டும்?

எதையும் அளவோடு குடிப்பதால் விளைவுகள் அதிகமிருக்காது. கீர்ண் மைய அதிக அளவு குடிப்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு 2 கப்புக்கும் மேல் அருந்தினால்

பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். வெறும் வயிற்றில் அருந்தக் கூடாது.

கீர்ண் மயின் நன்மைகள்

இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடலில் உள்ள தேவைக்கு அதிகமான கலோரிகளை வேகமாக எரித்து தேவையற்ற கொழுப்பை குறைத்து உடல் எடையை சீராக வைக்க உதவுகிறது.

இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுவதை குறைக்கிறது. இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. புற்று நோய் வராமலும் புற்று நோய் செல்களை வர விடாமலும் தடுக்கிறது.

எலும்பில் உள்ள தாதுப்பொருட்களின் அடர்த்தியை அதிகரித்து எலும்பை பலப்படுத்துகிறது. பற்களில் உள்ள பல் சொத்தையும், வாய் துர்நாற்றத்தையும் நீக்குகிறது. நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது. சருமத்தை பாதுகாத்து இளமையாக வைக்க உதவுகிறது. பருக்கள் வராமலும் தடுக்கிறது.



மருத்துவர் அபிராமி ரமேஷ்



நோல் ஸ்ராம்பிபிள் யாங்களின் பங்கு

ஆ

ரோக்கியமான சருமத்தின் முக்கிய அடையாளமானது சருமத்தின் இயற்கையான பளபளப்பாகும். ஆனால் மன அழுத்தம், பரபரப்பான வேலை அட்டவணை, போதிய தூக்கமின்மை, ஊட்டச்சத்து உணவின் பற்றாக்குறை, மாக்பாடு, தீங்கு விளைவிக்கும் குரிய கதிர்கள் போன்ற காரணிகள் சருமத்தை வறண்டதாக மாற்றலாம்.

ஊட்டச்சத்து ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது. ஆரோக்கியமற்ற உணவு உங்கள் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை சேதப்படுத்தும். உடல் எடையை அதிகரிக்கும். இதயம் மற்றும் கல்லீரல்

போன்ற உறுப்புகளையும் சேதப்படுத்தும். ஆனால் நீங்கள் சாப்பிடுவது மற்றொரு உறுப்பை பாதிக்கிறது என்றால் அது உங்கள் உடலின் மிக பெரிய உறுப்பான தோல்.



அவற்றிலுள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தருகிறது. குறிப்பாக சரும சுருக்கங்களை போக்கி சருமம் பொலிவாக்கவும், மெருகூட்டவும் பழங்கள் பயன்படுகிறது. பழங்களை உண்ணவும் பயன்படுத்துகிறோம். வெளி ப்புறத்தில் பூசவும் பயன்படுத்துகிறோம்.

எந்தெந்த பழங்களை சாப்பிடுவது மற்றும் சரும வெளிப்புறத்தில் பூசவதன் மூலம் சருமப் பிரச்சனைகளை சரி செய்ய முடியும் என்று பார்க்கலாம்.

ஆரஞ்சு

ஆரஞ்சு பழத்தில் அதிக வைட்டமின் சி மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இருக்கிறது. இவை சருமத்தில் உண்டாகும் மெல்லிய சுருக்கம், சுருவளையம் மற்றும் கருமையை போக்குகிறது. கொலாஜன் உற்பத்தியை தருவதால் சருமம் என்றும் இளமையாக இருக்கும். ஆரஞ்சு சாறை எடுத்து அதில் சிறிது ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடம் கழித்து முகத்தை கழுவில் வர நல்ல பலனைத் தரும்.

பப்பாளி

பப்பாளி பழம் சருமத்திற்கு ஏற்ற மிகசிறந்த நண்பன் என்றே சொல்லலாம். பப்பாளி பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி மற்றும் சி ஆகியவை உள்ளன. இவை மூன்றும் சரும ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும். பப்பாளியில் ஆண்டி பாக்ஷரியல், ஆண்டி வைரஸ் மற்றும் ஆண்டி பங்கள் பண்புகள் நிறைந்திருக்கின்றன. பப்பாளி சருமத்தில் உள்ள மருக்களை அழிக்கவும்,

நம் உடல் முழுவதும் பாதுகாப்பு கேட்யமாக இருக்கும். சருமத்தை உணவு மூலம் பாதுகாக்கலாம். பழங்கள் இளமையாகவும் உற்சாகமாகவும் உங்களை வைத்திருக்க உதவுகிறது.

எக்ஸிமா மற்றும் சருமத்தில் ஏற்படும் புண் ஆகியவற்றை நீக்கவும் உதவுகிறது.

பப்பாளி சதைப் பகுதியை தினமும் முகத்தில் போட்டு 10 நிமிடம் கழித்து முகத்தை கழுவினால் என்றும் இளமை தான்.

ஆப்பிள்

ஆப்பிள் சருமத்தை மென்மையாக குழந்தையின் சருமத்தைப் போல மாற்றுகிறது. ஆப்பிளில் வைட்டமின் ஏ, சி நிறைந்துள்ளது. அதோடு அதிக அளவிலான ஆண்டி ஆக்ஸிடன்டுகளும், பொட்டாசியம், மெக்னீசியமும் நிறைந்திருக்கிறது. இது சருமத்தை இளமையாக வைத்திருக்கிறது.

ஆப்பிள்ளூடன் பால் கலந்து முகத்தில் மாஸ்க் போல் போடுங்கள். 20 நிமிடம் கழித்து கழுவவும். இப்படிச் செய்தால் சருமம் ஈரப்பதம் பெற்று, சருக்கங்கள் மறைந்து ஜோலிக்கும்.

தர்பூசனி

தர்பூசனியில் கிட்டத்தட்ட 92 சதவீதம் வரையிலும் நீர்ச்சத்து நிறைந்திருக்கிறது. இதில் வைட்டமின் ஏ, பி, மற்றும் சி ஆகியவை நிறைந்திருக்கிறது.

தர்பூசனி சாறு, சிறிது எலுமிச்சை சாறு மற்றும் மூலதானி மட்டி கலந்து முகத்தில் தடவி, 20 நிமிடம் கழித்து முகத்தை கழுவங்கள். இவ்வாறு செய்துவர முகம் பொலிவு பெறும். தர்பூசனி சாறை சருமத்தில் அப்னை செய்வதன் மூலம் சருமத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறையும். தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.



எலுமிச்சை

உங்கள் சருமத்தை ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் வைத்துக் கொள்வதில் எலுமிச்சைக்கு முதலிடம் உண்டு. இதில் வைட்டமின் சி அதிக அளவில் இருக்கிறது. இதிலுள்ள ஆண்டி இன்பிளமேட்டரி பண்புகள் சருமத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் முதல் தழும்புகள், பருக்கள், பிக்மண்டேஷன், சருமச் சருக்கங்கள் ஆகியவற்றைத் தீர்க்க உதவுகிறது.

எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேன் சம அளவு எடுத்து கலந்து ஒரு பஞ்சினால் முகத்தில் தடவுங்கள். 5 நிமிடம் கழித்து முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் என்னைய சருமப் பிரச்சனை, முகப்பரு பிரச்சனை ஓடியே விடும்.

தக்காளி

தக்காளி சருமத்தில் ஏற்படும் வெடிப்புகளை தடுக்கிறது. தக்காளியுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து ஸ்கிரப்பாகப் பயன்படுத்தலாம். சருமத்தில் இருக்கும் கரும்புள்ளிகள், தழும்புகள் ஆகியவற்றை நீக்குவதோடு சருமத்தின் நிறத்தையும் தக்காளி மேம்படுத்தும்.

வெள்ளரிக்காய்

வெள்ளரிக்காய் சரும நிறத்தை





அதிகரிக்கச் செய்கிறது. குளிர்ச்சியை தருவதால் சருமம் பளபளப்பாகிறது. வெள்ளரிக்காயை பாலுடன் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் போட்டு, அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவினால் முகம் பளிச்சென்று இருக்கும்.

முலாம் யறும்

முலாம்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, சி, கே அதிகம் உள்ளது. நார்ச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது. முலாம்பழம் தோல் நோய்க்கு சிறந்த தீர்வாக உதவுகிறது. முலாம் பழத்தின் சதைப்பகுதியை மசித்து அதனுடன் சிறிது எலுமிச்சை சாறு கலந்து தடவி வர முகக்கருமை மறையும்.

கிவிப்யறும்

கிவிப் பழம் செல் சிதைவை தடுக்கிறது. டி.என்.ஏ பாதிப்பிருந்தால் செல் சிதைவு அதிகமிருக்கும். இதனால் சருமம் விரைவில் குளிர்ச்சி அடைந்து விடும். இதை கிவி பழம் போக்கும். கிவி பழத்தை மசித்து முகத்தில் போடுவதால் சருமம் பளிச்சென்று அழகாகும்.

அன்னாசி யறும்

அன்னாசிப் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, சி, கால்சியம் மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. இது சரும

சருக்கத்தை போக்குகிறது. பொலிவற்ற சருமத்தை பளிச்சென்று மாற்றும்.

1 ஸ்டூன் அன்னாசிச்சாறை 1 ஸ்டூன் பால் கலந்து முகத்தில் தேய்த்து 10 நிமிடம் கழித்து கழுவுங்கள். முகத்தில் உள்ள சருக்கங்கள் மறையும்.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம் முகத்தை தொய்வு பெறாமல் இருக்க உதவும். சருக்கங்களை குறைக்கும். ஈரப்பதத்தை தடுக்கிறது. வறண்ட சருமத்திற்கு வாழைப்பழம் மிகவும் நல்லது.

வாழைப்பழத்தை சிறிது தேன் கலந்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவுங்கள். சருமம் புத்துணர்வோடு இருக்கும்.

பழங்களின் தன்மைகளையும் அவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சரும ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவும் முறைகளையும் பார்த்தோம். தினமும் ஒரு பழம் உண்பதன் மூலம் நாம் உடல் மற்றும் சரும ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க முடியும். ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் புரதங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது, சருமத்தை நீரோட்டமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.



»

மருத்துவர் கு.நி.வேதா



தேன் என்றுச் உசாஞ்சிது



தே

ன் உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படக்கூடிய திரவத் தங்கம். இதை சாப்பிட்ட நான்கு மணி நேரத்தில் முழுமையாக செரிமானமாகிவிடுவதால் உடலில் சேர்ந்து பலத்தை கொடுக்கும் என்று சித்த மருத்துவ நூல்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.



தேனில் மலைத்தேன், கொம்புத்தேன், மரப்பொந்து தேன், புற்றுத் தேன் மனைத் தேன் என ஐந்து வகை உள்ளன. மலமினாக்கி, கோழையகற்றி, பசித்தீ தூண்டி, அழுகல் அகற்றி மற்றும் உறக்கம் உண்டாக்கியாகச் செயல்படக் கூடியது.

சித்த மருத்துவத்தில் தேன் ஒரு மிகச் சிறந்த துணை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வாதம் பித்தம் கபம் என்ற முக்குற்றங்களையும் தன் நிலையில் வைக்கும் ஒரு அருபெரும் மருந்து என தேரன் பொருள் பண்பு நூல் கூறுகிறது. தேன் என்பது இயற்கை நமக்கு கொடுத்த பொக்கிழங்களில் ஒன்று. ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் கொழுப்பு மற்றும் சோடியம் இல்லாத 64 கலோரிகள் உள்ளன.

தேனை வயிற்றின் நன்பன் என அழைக்கும் அளவிற்கு வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதில் தேனுக்கு நிகர் எதுவும் இல்லை என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கண், தோல், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இதய நோய்கள், ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, தூக்கமின்மை, ஜலதோஷம், தலைவலி ஆகியவற்றிற்கு தேன் சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது.

தினமும் காலையில் ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உங்கள் இதயம் வலுவாக இருக்கும். இதயத்தில் தமனிகள் குறுகுவதைத் தடுக்கிறது. பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கிறது.





தேனை தவறாமல் உட்கொள்வது உடலில் பசியை அடக்கும் ஹார்மோன்களின் வெளியீட்டை ஊக்குவிக்கிறது. எனவே இது எடை குறைப்புக்கு முக்கிய பங்களிக்கக் கூடும்.

படுக்கைக்கு முன் எடுத்துக் கொள்ளும்போது தூக்கத்தை தூண்டும் ஹார்மோன் உடலைல் மெலடோனின் வெளியீட்டை விணையுக்குகிறது. இதனால் ஒவ்வொரு இரவும் ஒலி மற்றும் மன அழுத்தமில்லாத தூக்கத்தை அளிக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது.

உங்கள் உடலில் அதிகரித்து வரும் கொழுப்பின் அளவை குறைக்க தேன் உதவுகிறது. உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) தேனை இயற்கை இருமல் மருந்தாக பரிந்துரைக்கிறது. எனவே தலைச்சுற்றலை ஏற்படுத்தும் இருமல் சிரப்புகளுக்கு மாற்றாக நீங்கள் தேன் சாப்பிடும்போது உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

தேன் கிருமி நாசினியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. தினமும் காலையில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் சாப்பிடுவதன் மூலம் உட்புற காயங்களை குணமாக்குகிறது. மற்றும் ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை உறுதிப்படுத்தும்.

வயிற்றில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கிறது. இது செலியாக் நோய், பெருங்குடல் அழற்சி, கிரோன் நோய், எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி போன்ற நோய்களையும் தடுக்கிறது.

அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தம் மட்டுமல்ல அதனைப்போல இனிப்பாக இருக்கும் தேனும் பாதிப்பைத்தான் ஏற்படுத்தும். சராசரி வாழ்க்கையில் நாள் ஒன்றுக்கு 50 மி.லி. அளவுக்கு மேல் ஒருவர் தேன் உட்கொள்ளக் கூடாது. அதனை அப்படியே சாப்பிடுவதோடு மட்டுமல்லாமல் பால், தண்ணீர், சூடான பானங்கள் (அதிக வெப்பநிலையில் இருக்க சூடாது) ஆகியவற்றில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தேனை உட்கொள்ளலாமா என்ற கேள்வி பலருக்கும் எழவாம். உண்மையில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இரத்தத்தில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வு நிலைகளை தேன் குறைப்பதாகவே ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.



மேலும் அந்நோயால் கால்களில் ஏற்படும் புண்களை குணப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதனை தவிர தீப்புண் காயங்களுக்கும் தேனை பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் தேனில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவு 45% முதல் 64% வரை மாறுபடுகிறது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் மட்டுமல்ல நல்ல உடல் நிலை கொண்டவர்களும்

சரியான அளவு மட்டுமே தேனை உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு அளவுக்கதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளும் படசத்தில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்து ஆபத்தை விளைவிக்க வாய்ப்புண்டு.





மருத்துவர் சி.சரண்யா



மாருடையில் நூபநியைக் குறைக்கிறும் கொத்தமல்லி

ங

மது அன்றாட சமையல் உணவின் ரூசியை கூட்டவும், நமது உடல் நலத்தை மேம்படுத்தவும் பல வகையான பொடிகள், கீரகள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்கிறோம். அந்த வகையில் அன்றாடம் நாம் சமைக்கின்ற உணவில் சேர்க்கும் தவிர்க்க முடியாத ஓர் உணவுப் பொருளாக கொத்தமல்லி கீரை இருக்கிறது. இந்த கொத்தமல்லி சாப்பிடுவதால் நமக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன என்பதை இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கொத்தமல்லியின் இலை, தண்டு, வேர் அனைத்தும் மருத்துவ பயன் கொண்டவை. சாம்பார், ரசம் போன்ற தமிழ் சமையலில் இதன் விதைகள் பயன்படுகின்றன. கொத்தமல்லி விதையை தனியா என்றும் அழைக்கின்றனர்.

கொத்தமல்லி இலைகளில் 11 அத்தியாவசிய எண் கென்ட் கள் காணப்படுகிறது. இதில் நிறைவூற்ற கொழுப்பு மிகக்குறைந்த அளவே

உள்ளது. இதில் விணோலிக் அமிலம் காணப்படுகிறது. இதில் ஏராளமான சுகாதார நன்மைகள் காணப்படுகிறது. NINஇன் படி 100 கி கொத்தமல்லி இலைகளில் 31 கி கலோரி, 2 கி கார்போ ஷைட்ரேட், 4 கி புரதம், 0.7 கி கொழுப்பு, 146 மிகி. கால்சியம், 5.3 மிகி இரும்பு, 4.7 கி நார்ச்சத்துகள், 24 மிகி. வைட்டமின் சி, 635 மிகி. வைட்டமின் ஏ போன்றவை உள்ளது.



கொத்தமல்லி இலைகளின் பிரகாசமான பச்சை நிறத்திற்கு அதிலுள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் தான் காரணமாகும். இது நொதி செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இது இன்சலின் சுரப்பை தூண்டுகிறது. இது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவையும் குறைக்கிறது. கொத்தமல்லி தண்ணீரை தினமும் குடிப்பது உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவில் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு நன்மை அளிக்கிறது.



கொத்தமல்லி இலையில் உள்ள வைட்டமின் ஏ, சி, பாஸ்பரஸ் உள்ளிட்ட தாது உப்புகள், அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள், பார்வை குறைபாடுகள் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கின்றன. கண்ணில் ஏற்படக்கூடிய அதிகப்படியான அழுத்தத்தைப் போக்கு கிறது. வயதாகும் போது ஏற்படக்கூடிய பார்வைக் குறைபாடுகளை தாமதப்படுத்துகிறது.

எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு



தேவையான வைட்டமின் பி இதில் நிறைவாக உள்ளது. உடலில் அத்தியாவசிய சத்துகளின் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதால் வயதாகும் காலத்தில் ஆஸ்டி யோபோரோசிஸ் எனப்படும் எலும்பு தேய்மான மற்றும் மூட்டுகள் வலுவிழப்பது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

தனியாவில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின் ஏ, சி, கே, ரைபோபிளோவின், நியாளின், கால்சியம், போவிக் அமிலம், கரோட்டின் போன்ற எண்ணற்ற சத்துகள் இருக்கின்றன. தினமும் 150 மி.லி தண்ணீரில் 3 கிராம் தனியாவை போட்டு கொதிக்க வைத்து பருகி வந்தால் ஆஸ்டி யோபொரோசிஸ், எலும்பு மூட்டுகள் பிரச்சனைக்கு சிறந்த நிவாரணமாக இருக்கிறது.

சரும நோய்கள்

கொத்தமல்லி இலைகளுக்கு பூஞ்சைகள், நச்சுக்கள் போன்றவற்றை அழிக்கும் ஆற்றலும், ஆண்டி செப்டிக் தன்மையும் அதிகமுண்டு. எனவே சில சரும நோய்களை நீங்குவதில் கொத்தமல்லி சிறப்பாக செயல்படுகிறது. தோல் தடிப்பு,

அரிப்பு மற்றும் இதர சருமம் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு புதிய கொத்தமல்லி இலைகளை அரைத்துத் தேனுடன் கலந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் தடவி, 15 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் நன்றாக கழுவினால் தோல் வியாதிகள் விரைவில் குணமாகும்.

கர்ப்பினி பெண்கள்

கர்ப்பினி பெண்களுக்கு கர்ப்ப கால தொடக்க காலங்களில் வாந்தி, தலைச்சுற்றல், உடற்சோர்வு போன்றவை ஏற்படுவது இயல்பான ஒன்றுதான். இருந்தாலும் இந்த சமயங்களில் தண்ணீரில் ஒரு கப் கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் ஒரு கப் சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குளிர வைத்து கர்ப்பினி பெண்கள் குடித்து வந்தால் அடிக்கடி ஏற்படும் தலைச்சுற்றலும் வாந்தியும் நீங்கும்.

மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்

ஒரு சிலருக்கு காரணமின்றி அடிக்கடி மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடியும். இதற்கு தீர்வாக 20 கிராம் புதிய கொத்தமல்லி இலைகளை எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் சிறிது கற்பூரம் சேர்த்து கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அந்த சாற்றினை இரத்தம் வரும் நாசித் துவாரத்தில் சொட்டு சொட்டாக விட மூக்கில் வடிகின்ற இரத்தம் உடனே நின்றுவிடும். சில சமயங்களில் இக்கலவையை முகர்ந்து பார்த்தாலே இரத்தம் வடிவது நின்றுவிடும்.

கொழுப்பு

சிலர் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்புகள் நிறைந்த உணவுகளை

சாப்பிடுவதால் உடலில் கொழுப்பு அதிகம் சேர்ந்து பல பாதிப்புகளை உண்டாக்குகிறது. கொத்தமல்லி இலையில் ஒலீயிக் அமிலம், விணோலிக் அமிலம், ஸ்ஹரிக் அமிலம், பாமிற்றிக் அமிலம் மற்றும் ஆஸ்கார் பிக் அமிலம் போன்றவை நிறைந்து காணப்படுவதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை பெருமளவு குறைக்க உதவுகிறது.

கல்லீரல்

சிலருக்கு கல்லீரலில் அதிகளவு நச்சக்கள் சேருவதாலும், அதை சுழற்சியினாலும் கல்லீரல் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பிரச்சனையை சரி செய்வதில் கொத்தமல்லி சிறந்த இயற்கை மருத்துவ உணவாக இருக்கிறது. வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 முறை கொத்தமல்லி சாறு அருந்துவதாலும் அல்லது தினமும் உணவில் கொத்தமல்லி சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரலில் இருக்கும் கிருமிகள் மற்றும் நச்சகள் நீங்கி கல்லீரல் வீக்கம் ஏதும் ஏற்பட்டிருந்தாலும் அது குணமாகிவிடும்.

மாரடைப்பு

இதயம் நன்றாக இயங்குவதற்கு இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நரம்புகளில் கொழுப்பு அதிகம் படியாமல் இருக்க வேண்டும். கொத்தமல்லி இரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்புகளை கரைக்கும் வேதிப்பொருட்கள் அதிகம் கொண்டுள்ளது. எனவே கொத்தமல்லி அடிக்கடி சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆபத்து பெருமளவு குறைகிறது.

வாய்ப்புண்

காரமான உணவுகளை சாப்பிடுவது, வாய் மற்றும் பற்களை சுத்தமாக வைத்து கொள்ள அதது போன்ற காரணங்களால் சிலருக்கு வாய்ப்புண்கள் ஏற்படுகின்றன. கொத்தமல்லி இலையில் சிட்ரோ நெஸ்லோல் என ப்படும் சிறப்பான கிருமிநாசினி வேதிப்பொருள் உள்ளது. வாயிலுள்ள புண்கள் ஆறவும், சுவாசம் புத்துணர்ச்சி பெறவும் அடிக்கடி கொத்தமல்லி இலைகளை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

வயிற்றுப்போக்கு குணமாக

சாப்பிட்ட உணவுகள் நன்றாக செரிமானம் ஆவதற்கு தனியா மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கிறது. இதில் இருக்கும் போர்னியால் மற்றும் லினானால் சுத்துகள் செரிமானத்திறனை அதிகப்படுத்துகின்றன. தனியாவில் லிமோனின், சினியோக், பீட்டா பீட்டா பிலாண்டரின் மற்றும் ஆல்பா பினின் வேதிப்பொருட்கள்



அதிகம் இருக்கின்றன. இவை உடலில் இருக்கின்ற நுண்ணிய பாக்மெரியாக்களால் சீதபேதி போன்ற கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. செரிமான உறுப்புகளில் இருக்கின்ற தீங்கு விளைவிக்கின்ற நுண்ணிய பாக்மெரியாக்களையும் தனியாவில் இருக்கும் இந்த வேதிப்பொருட்கள் அழிக்கின்றது.

**சுவர் குருந்தால் தான் சித்தீரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்**



RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **1500**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் தங்க புக்பா



உங்கள் எலும்புகள் பலமாக இருக்கிறதா?

இ

ன்றைய காலத்தில் சிறுவயது முதல் பெரிய வயது வரை மனிதர்களின் எலும்புகள் வளிமையற்று காணப்படுகிறது. எலும்புகள்தான் உடலினுடைய ஆதரவு அமைப்பு. உங்கள் எலும்புகளின் ஆரோக்கியம் உங்கள் கைகளில் தான் இருக்கிறது.

உங்களுடைய சின்ன பெரிய மூட்டுகளில் அடிக்கடி வளிமையால் அவதிப்பட்டு வந்தால் உங்கள் எலும்புகள் ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் இல்லை என்று அர்த்தம். இந்த நிலையில் உங்கள் வாழ்க்கை முறைகளையும் உணவு பழக்க வழக்க முறைகளையும் மாற்றிக் கொள்வது அவசியம்.

இப்போது எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்தவும், வளிமையான எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான சில முக்கிய விஷயங்களை பார்க்கலாம்.

தினமும் நடப்பதின் மூலம் எலும்பு மற்றும் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம். பொதுவாக நமது உடலில் கால்சியம் சத்து அதிகம் எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் 99% தேவைப்படுகிறது. 1% மற்ற உறுப்புகளில் இருக்கிறது.

நமது உடலில் எலும்பு, பற்களை நன்கு ஆரோக்கியமாக வைக்கும் கால்சியம் குறைவாக எலும்புகளில் இருந்தால் எலும்பு நன்கு ஸ்டி ஆகி கீழ் விழுந்தால் சீக்கிரம் உடைந்து விடும்.

நல்ல புத்துணர்ச்சிக்கும் இரத்த அழுத்தத்தை சமநிலைப்படுத்துவதற்கும் கால்சியம் பயன்படுகிறது.

உடல் பருமனை குறைப்பதற்கும் கால்சியம் பயன்படுகிறது. (அதாவது கால்சியம் கொழுப்பு சத்தோடு சேர்த்து ஏரிய வைக்கிறது)

அதுமட்டுமின்றி Skeletal Muscle (எலும்பு தசை), Smooth Muscle (மென்மையான தசை) Cardia Muscle (இருதய தசை) கால்சியம் சத்து குறையும் போது கெண்டைகால் பிடிப்பு, சதைப்பிடிப்பு அதே போன்று இருதயத்தை சற்றி உள்ள தசைகளில் கால்சியம் குறையும்போது



இதய துடிப்பு அதிகமாகி இதய நோய் வர வாய்ப்புள்ளது.

பொதுவாக எந்த உணவில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. அதை எப்படி உட்கொண்டால் கால்சியம் குறைபாடு இல்லாமல் மருந்து மாத்திரை இல்லாமல் உணவின் மூலம் எப்படி சரி செய்யலாம் என்பதை பார்க்கலாம்.

மனித வாழ்க்கையில் 1 நபருக்கு ஒரு நாள் தேவைப்படும் கால்சியத்தின் அளவுகள் 15-60 வயதுள்ளவர்களுக்கு 1000 மிகி., கர்ப்பிணி பெண்கள் 1500 மிகி, வயதானவர்களுக்கு 2000 மிகி.

அளவுக்கு அதிகமாய் உட்கொள்வதின் மூலம் சிறுநீர்க்க கற்கள் வர காரணமாக இருக்கும்.

கால்சியம் அதிகம் நிறைந்த 10 வகையான உணவுப் பொருட்கள்

பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவு: 100 மிலி. பாலில் 125 மிகி கால்சியம் உள்ளது.

முட்டை: வேகவைத்த முட்டையில் 25 மிகி கால்சியம் உள்ளது.

மீன்: மத்தி மீன், காலா மீன் (கிழங்கன் மீன்) : 100 கி மீனில் 300 மிகி. கால்சியம் உள்ளது. அதுமட்டுமின்றி ஒரே கா 3 fatty



நமது உடலில் எவும்பு, பற்களை

நன்கு ஆரோக்கியமாக வைக்கும் கால்சியம் குறைவாக எவும்புகளில் இருந்தால் எவும்பு நன்கு Soft ஆகி கீழ் விழுந்தால் சீக்கிரம் உடைந்து விடும்.

acid அதாவது நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகரித்து கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து இதய நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

பழ வகைகள்

ஆரஞ்சு: 100 கிலில் 40 மிகி கால்சியம் உள்ளது.

அத்திப்பழம் : 100 கிராமில் 160 மிகி கால்சியம் உள்ளது.

ராகி: 100 கிராமில் 350 மிகி கால்சியம் உள்ளது. (ராகி தோசை, ராகி சேமியா, ராகி களி, ராகி கஞ்சி, ராகி அவல்)

எள்ளு: 100 கிராமில் 975 மிகி கால்சியம் உள்ளது. (எள்ளுருண்டை, எள்ளடை)

சோயா பீன்ஸ் : 100 கிராமில் 260 மிகி. கால்சியம்

பாதாம் : 100 கிராமில் 260 மிகி. கால்சியம்

காய்கறி மற்றும் கீரை வகை

பசலைக் கீரை, பீன்ஸ், மூளைங்கி, வெண்டைக்காய் போன்ற காய்களில் அதிகம் உள்ளது. இதுபோன்ற உணவுகள் தினமும் உட்கொள்வதின் மூலம் எலும்புகள் பற்கள் பலமாக இருக்கும்.



»

மருத்துவர் யூால் ஸ்ரீ



கா

ர்போலைட்டிரேட் மற்றும் புரதத்தைவிட, கொழுப்பு அதிக கலோரியை தருகிறது. ஒரு கிராம் கொழுப்பு 9 கலோரி கலோரியை அளிக்கிறது. உண்மைதான். ஆனால் கொழுப்பு நிறைந்த உணவு நீண்ட நேரத்துக்கு வயிற்றில் தங்கி பசியுணர்வு அடிக்கடி ஏற்படுவதைத் தள்ளிப் போடுகிறது. உடம்புக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்து, உணவுகளின் மூலம் கண்ணுக்குப் புலப்படாதபடி, ஆனால் கண்ணுக்குத் தெரிகிற வகையில் சமையல் எண்ணெய்களின் மூலமும் நமக்குக் கிடைக்கிறது.



எது நூற்றாக்கியமான உணவு?

எல்லா வகையான சமையல் எண்ணெய்கள், எண்ணெய் வித்துகள், கொட்டை வகைகள், நெய், வெண்ணெய், வனஸ்பதி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால், இறைச்சி போன்ற உணவுப் பொருட்களில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. மீன் வகைகளில் கணிசமான அளவும், தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளில் குறைந்த அளவும் கொழுப்புச் சத்து உள்ளது.

இவ்வளவு எண்ணெய் வகைகளில் எதை உட்கொள்வது என்பது அடுத்த கேள்வி. இயற்கையான மணம், நிறம் அமைந்த நம்முடைய பாரம்பரிய எண்ணெய்களான நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், நெல் தவிட்டு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நெய் ஆகியவற்றை அளவோடு



3



உபயோகிக்கலாம். இந்த எண்ணெய்களில் கொழுப்புச் சத்துடன், வைட்டமின் A மற்றும் E, இதனுடன் நோய் எதிர் ப்புத்தன்மையை அளிக்கும் ஆண்டிஆக்சிடெண்டும் இருக்கிறது.

இவற்றை வேண்டாம் என்று கட்சி மாறி ஆவிவ் எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் என்று அலையும் நாகரிகம்தான் வியப்படையச் செய்கிறது. இந்த எண்ணெய்கள் நம் உணவு வகைகளுக்கும், சமையல் முறைகளுக்கும் ஏற்றவை அல்ல. இவற்றை நம் சமையல் முறைகளில் உபயோகித்தால் நன்மையைவிட நோய்தான் அதிகம் வந்து சேரும். அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி, பிரச்சனையை பெரிதுபடுத்துவீர்களா? பசுமைப் புரட்சி, வெண்மைப் புரட்சி என்று நம் நாடு உணவு விஷயத்தில் பல புரட்சிகளை கேள்விப்பட்டிருக்கிறது. இந்த எண்ணெய்ப் புரட்சி நிறமில்லாத புரட்சி ஆகிவிட்டது.

ஓர் எண்ணெய் வகையால் மட்டுமே தேவையான அனைத்துச் சத்துகளையும் தர முடியாது.



நம் தேவைக்கும் அதிகமாகக் கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொண்டால், அவை உடம்பில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.

முக்கியமாக,
கொலஸ்ட்ராலின் அளவு ரத்துத்தில் அதிகமாகிறது.

எனவே, ஒரே வகை எண்ணெய்யை உபயோகிக்காமல், இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை உபயோகிக்கலாம். இப்படிப் பயன்படுத்தும்போது, இரண்டு மூன்று வகைகளை ஒன்றாகக் கலந்து சமையலுக்கு உபயோகிப்பதில்லை. தனித்தனியாக, தாளிப்பதற்கு ஒரு வகை, வறுப்பதற்கு ஒருவகை என்று வெவ்வேறு வகை எண்ணெய்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.

புகைக்கும் தன்மையுடைய தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் ஆகிய எண்ணெய்களை வறுப்பதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஒரு நாளைக்கு, சராசரி மனிதருக்கு 20 கிராம் எண்ணெய் அளவுதான் தேவைப்படுகிறது. இந்த அளவு குழந்தைகளுக்கும், கருவற்ற மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும்

சற்று அதிகரிக்கிறது. ஒரு வாரத்துக்கு ஒரு நபருக்கு 150 கிராம் என்னைய் என்று கணக்கிட்டால், அவரின் உணவு முறை கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளது என்று அர்த்தம்.

நாம், நம் தேவைக்கும் அதிகமாகக் கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொண்டால், அவை உடம்பில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. முக்கியமாக, கொலஸ்ட்ராலின் அளவு ரத்தத்தில் அதிகமாகிறது.

சாதாரணமாக, கொலஸ்ட்ரால் உடம்புக்குத் தேவையான புதிய அனுக்களின் (செல்) உற்பத்திக்கும், ஹார்மோன் களின் உற்பத்திக்கும், வேலைப்பாட்டுக்கும் அவசியமான ஒரு வகை சத்து. தேவையான அளவு கொலஸ்ட்ராலை உடம்பே உற்பத்தி செய்துகொள்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவின் மூலமும் கொலஸ்ட்ரால் உடம்பை சேருகிறது.

உட்காள்ளும் அளவு அதிகமானால், கொலஸ்ட்ரால் ரத்த நாளங்களில் படிந்து, ரத்த ஓட்டம் தடைபடும். இந்தக் கொழுப்பு அடைப்புகள் பெரும்பாலும் இதயம், மூளை பேரான் ற உறுப்புகளுக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில்

ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இது அதிகம் ஆக ஆக, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் தாக்கும் அபாயமும் அதிகரிக்கிறது

40 வயதை தாண்டிவிட்டோம் இனி உடல் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களுக்கு ஒரு சிறிய செய்தி. இந்த நோய்களுக்கெல்லாம் அஸ்திவாரம் இளமையிலேயே போடப்படுகிறது. இளம் வயதில் ஏற்படும் உணவுப் பழக்கங்கள்தான் நம்மை இக்கட்டில் வைத்துவிடுகிறது. சிறு வயதிலிருந்தே நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுகளில் இருக்கும் அதிகக் கொழுப்பு, ரத்தக் குழாய்களில் படிந்து தன் அழிவு வேலையை ஆரம்பிக்கிறது.

நமது ரத்தத்தில் இயல்பாக இருக்க வேண்டிய கொலஸ்ட்ராலின் அளவு 150-300 மில்லிகிராம். இந்த அளவு அதிகரித்தால், இதய நோய் தாக்க அதிக வாய்ப்பு உண்டு. உண்மையைக் கூற வேண்டும் என்றால், இந்த மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கான ஒரு துல்லியமான அளவுகோல் இல்லை எனலாம்.

கொலஸ்ட்ரால் அளவு நம் வயது, பாலினம், மரபு போன்ற விஷயத்தை பொறுத்துதான் அமையும். அதுமட்டுமல்ல, கொலஸ்ட்ரால் நம் உடம்பில் நான்கு வகையாக உற்பத்தி ஆகிறது. மிகவும் குறையடர்த்தி கொழுமிய லிப்போப்ரோஷன்கள், குறையடர்த்தி அதுமட்டுமல்ல, கொலஸ்ட்ரால் நம் உடம்பில் நான்கு வகையாக உற்பத்தி ஆகிறது. மிகவும் குறையடர்த்தி கொழுமிய லிப்போப்ரோஷன்கள் அளவில் சிறியதாகவும் புரதத்தில் நிறைந்தும் காணப்படுகின்றன.

இது கொழுப்புச்சத்தை உடம்பில் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்துக்கு இடமாற்றம் செய்ய உதவுகிறது.



எனவே, இதை நல்ல கொலஸ்ட்ரால் என்று அழைக்கிறார்கள். இந்த நல்ல கொலஸ்ட்ரால், உடம்பில் 40 மில்லி கிராமுக்கும் அதிகமாக இருப்பது நல்லது. இந்த நல்ல கொலஸ்ட்ரால் தேவைக்கு அதிக கொலஸ்ட்ராலை உடம்பிலிருந்து அகற்றவும் ஏதுவாக இருக்கிறது

உணவுகளின் வில்லனாகக் கருதப்படும் தீய கொலஸ்ட்ரால், அனைத்து திசுக்களிலும் காணப்படுகிறது. இறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மற்றும் பால், பால் சார்ந்த உணவுப் பொருட்களில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் காணப்படுகிறது. பல முக்கியமான வேலைப்பாடுகளில் பங்கேற்கும் கொலஸ்ட்ரால் அட்ரீனல் ஹார்மோன்கள், பித்த நீர் உற்பத்திக்கான மூலப்பொருளாகவும் விளங்குகிறது. உடம்பில் உள்ள உயிரணுக்களின் குறிப்பாக நரம்பு அணுக்களின் சவ்வுகளின் முக்கிய அங்கமாகத் திகழுகிறது.

இந்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாக மல் உடம்பின் வேலைப்பாடுகளுக்கு தேவையான அளவு சரிவிகித்தில் எடுத்துக்கொள்வதற்காக, குழந்தைகளுக்கு வெண்ணெண்க்குப் பதிலாக நெய்யை காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம்.

காய்கறி களும் பழங்களும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால், அதில் இருக்கும் நார்ச்சத்து உடம்பில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கும். இறைச்சிக்குப் பதிலாக ஒமேகா 3, அதிகம் உள்ள மீன் வகையை சேர்த்துக்கொண்டால் இதயத்துக்கு நல்லது.

வெந்தயம், கீரத்தண்டு, வாழைத்தண்டு ஆகியவற்றில் இருக்கும் ஒருவகை நார்ச்சத்து, ரத்தத்தில் இருக்கும் தீய கொலஸ்ட்ராலை வெளியேற்றுகிறது.



'பூண்டை தின்றார் ஆண்டை வென்றார்' என்று கூறுகிறது சித்த மருத்துவம். பூண்டை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொண்டால், உணவின் சுவை, மணம் மட்டுமல்ல வாழ்க்கையின் தரமும், நோயின்றி வாழும் வழியும் பிறக்கும்.

நான் பலருடைய டயட்டை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், ஒன்று மட்டும் பளிச்சென்று பொதுவாகத் தென்படும். சைவ உணவுப் பழக்கம் உடையவர்களும், உணவில் தினசரி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் போதுமான அளவில் சேர்த்துக்கொள்வதில்லை. பொதுவாக, வாரத்துக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை பழங்களை உட்கொள்கிறார்கள். ஒரு கரண்டி பொரியல் என்று உணவுப் பழக்கத்தில் குறைபாடுகள் உள்ளன.



நம் உடல் ஆரோக்கியத் துக்கு இயற்கை அளித்த வரப்பிரசாதமான காய்கறிகளும் பழங்களும் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடியவை. அவற்றில்தான் எத்தனை வகை.

நம் நாட்டில் காய்கறிகளும் பழங்களும் ஏராளமான வகை மட்டுமல்ல, வெவ்வேறு சுவைக்கேற்பவும், பருவத்துக்கும் ஏற்ப விளைகின்றன. அவற்றில், வைட்டமின் என்ற உயிர்ச்சத்தும், மினரல் எனப்படும் உப்புச் சத்துகளும் ஏராளமாக உள்ளன. பாதுகாக்கும் உணவுகள் என்று சொல்லப்படும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் குறித்து அடுத்த இதழில் பார்க்கலாம்!



மருத்துவர் சங்கீதா



நூயினாள் நுஸ்ராக்நுமா அந்திக் எதாப்போல?



உ

லகத்தில் உள்ள அனைத்து பருதிகளிலும் உடல் ஆரோக்கியம் என்பது கேள்வி குறியாகவே உள்ளது. ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை மற்றும் முறையற்ற உணவு பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவை தமது உடலில் பல நோய்கள் வருவதற்கு காரணமாக உள்ளது.

அதிலும் குறிப்பாக இன்றைய வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தின் மூலம் உடல் பருமன் மற்றும் அடி வயிற்று தொப்பை என்பது மிகவும் ஆபத்தை உண்டாக்கக் கூடிய பல நோய்களுக்கு முதல் படியாக அமைகின்றது.

தொப்பை என்பது வயதானவர்களிடம் காணப்பட்ட நிலை மாறி தற்போது

சிறு வயதில் உள்ள பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகளையும் அது விட்டு வைக்கவில்லை. வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள இந்த கொழுப்பை சரியாக கவனிக்காமல் விட்டால் அது உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும் பல நோய்களை சந்திக்கும் இடர்பாடுகளை ஏற்படுத்தி விடும்.

தொப்பை உண்டாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அதை நன்கு அறிந்து தொப்பை உருவாவதை தடுப்பது நம் உடல் நலனுக்கு மிகவும் முக்கியமான செயலாகும். இதன் மூலம் தொப்பையை தொந்தி என்று சொல்லப்படும் சிலருக்கு உடல் சரியாக இருந்தாலும் இந்த தொப்பை மட்டும் முன் நின்று எடையை அதிகரித்து காட்டும்.

உணவு முறையில் அதிகம் எண்ணெய் சேர்ந்த பொருட்கள், உப்பில் பதப்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள் இவைகளை தொடர்ந்து எடுக்கும்போது சிறுக் சிறுக் கொழுப்பு உடலில் படியச் செய்கிறது.

உணவில் அதிக கார்போஹெட்ரேட், குறைவான புரதம், நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதும் கூட தொப்பைக்கு காரணமாகிறது.

தொப்பை அதிகரிப்பதன் காரணமாக அதிக உடல் எடை மற்றும் ஆரோக்கிய குறைபாட்டை உண்டாக்கும். அவை சர்க்கரை நோய் (டைப் 2), இதயம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவை.

பெண் கஞ்சு தொப்பை அதிகரிப்பதன் காரணமாக அவர்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள், சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் போன்றவை ஏற்படும்.

கொழுப்பை உள்ளூறுப்புக் கொழுப்பு, தோலடிக் கொழுப்பு என இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அதில் உள்ளூறுப்பு கொழுப்பு என்பது வயிற்று உறுப்புகளை சுற்றி உடலுக்குள் ஆழமாக இருப்பது. இந்த வகை தொப்பை வெளியே

தெரியாது. வயிறு தட்டையாகவே இருக்கலாம்.

ஸ்கேன் பரிசோதனை மூலமாக கல்லீரலில் படிந்திருக்கும் கொழுப்பினை கண்டறியலாம்.

இதற்கு உணவின் மூலமாக செல்லும் கொழுப்புதான் காரணம். இதனால் இரத்தத்திலும் கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது.

இரண்டாம் வகை தோலடிக் கொழுப்பு (Subcutaneous fat). இந்தக் கொழுப்பு பாதிப்பில்லாதது. இந்த வகை கொழுப்பை சாதாரண முறையில் குறைக்கலாம். நாள் ஒன்றுக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர்



அவசியம் என்று சொல்வதுண்டு. இதை நீங்கள் வெந்நீராக்கி அவ்வப்போது குடித்து வந்தால் எண்ணெய் உணவுகள், அதிக இனிப்பு வகைகள், செரிமானக் கோளாறு பாதிப்பு இருந்தால் இதை சரி செய்ய வெந்நீர் உதவும்.

நமது முன்னோர்கள் விருந்துக்கு பின் வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும் என்றதற்கு காரணமும் இதுதான். இவை கொழுப்பை கரைக்கச் செய்யவை.

உடலில் கொழுப்பை சேரவிடாமலும் செய்யும். தொடர்ந்து வெந்தீர் குடித்து வந்தால் உடல் எடையும் தொடர்ந்து குறையும்.

உடலில் தொப்பை ஏற்படுவதற்கான சில காரணங்கள்

உடல் உடை முப்பின்மை, உடற்பயிற்சியின்மை. உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி காலம் காலமாக கூறப்பட்டு தான் வருகின்றன. உடலை சிற்பான முறையில் பராமரிக்க உடற்பயிற்சி என்பது கட்டாயமாகும். உடற்பயிற்சியின் மூலமாக தொப்பையை நன்கு குறைக்கலாம்.

சரியான முறையில் எடுத்துக் கொள்ளாத உணவு முறைகள்

இரவு நேர உணவு செரிமானமாக போதிய நேரம் தேவை. நிறைந்த வயிற்றுடன் படுக்கச் சென்றால் உணவு சரியான முறையில் சீரணிக்க முடியாமல் கொழுப்புகள் வயிற்றில் படிய ஆரம்பிக்கும்.

இன்றைய நாகரீக வாழ்க்கை முறையில் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பல. வயிற்றில் கொழுப்பு சேர்வதற்கு மன அழுத்தம் ஒரு காரணமாகும். மன அழுத்தம் அதிகரித்தால் கார்டிசோல் ஹார்மோன் அதிகமாகும். இந்த கார்டிசோல் உங்கள் வயிற்றில் உள்ள கொழுப்பை அதிகரிக்கும்.

புரதச்சத்து உணவு உடலில் உள்ள இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை கட்டுப்படுத்த மிகவும் அவசியமானதாகும். இது இன்சலின் அளவை குறைத்து கூடுதல் மெட்டபாலிக் விதம் என்றால் கொழுப்புகள் வேகமாக எரியும் என்று அர்த்தமாகும். பசியை குறைக்கவும் இந்த ஹார்மோன்கள் உதவிபுரியும்.

உணவு உட்கொள்ளும் நேரம் தவறுதலாலும் தொப்பை உண்டாகும்.

சரியான வேளையில் உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமல் காலம் தப்பி உணவினை உட்கொள்வதால் உடலானது அடுத்த வேளை உணவு எப்போது வரும் என தெரியாத சூழ்நிலையில் உடலில் பல இடங்களில் கொழுப்புகளை சேகரிக்க தொடங்கிவிடும். இந்த நிலையை தவிர்க்க சீரான இடைவேளையில் உணவை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இதனால் உடலுக்கு தொடர்ச்சியான ஆற்றல் திறன் வந்த வண்ணம் இருக்கும்.

தூக்க குறைபாடு

உடலுக்கு சராசரியாக 7 மணி நேர தூக்கம் கண்டிப்பாக தேவைப்படுகின்றது. சரியான தூக்கமின்மையால் உடலில் கார்டிசோல் அளவு அதிகரித்து விடும். இதனால் சர்க்கரை உணவுகளின் மீது நாட்டத்தை ஏற்படுத்தி விடும். வயிற்றில் கொழுப்பு சேர்வதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகி விடுகிறது.



மதுபானம்

கட்டுப்பாடு இல்லாத மதுபானத்தால் உங்கள் உடலில் கலோரிகள் அதிகரிக்கும். இதனால் வயிற்றில் கொழுப்புகள் தேங்கும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள்

பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் பேக் செய்யப்பட்ட உணவுகள் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுதல் தொப்பை ஏற்பட காரணமாகிறது.

நம் மில் பெரும்பாலானே கார் இரவு உணவை தாமதமாகத்தான் உண்கின்றனர். பின் உடனே படுக்கைக்கு சென்று விடுகின்றனர். இதனால் உடல் மெட்டபாலிசம் மாறுபடுகின்றது.

இதுவே பின்னாளில் உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய்களை உண்டாக்குகிறது என்கிறது ஆய்வு முடிவுகள்.

நாம் சாப்பிடும் நேரத்திற்கும் நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நிறைய சம்பந்தம் உள்ளது. பொதுவாக காலை, மதிய உணவுகளை வயிறு நிறைய உண்டு இரவு உணவானது பாதி வயிறாக (யாகான் போல்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாமல் உணவு முடித்த உடனேயே தூங்கக் கூடாது.

இரவு உணவு உட்கொண்டவுடன் தூங்கச் செல்வது உங்கள் தொப்பையை அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. குறைந்தது இரவு உணவு எடுத்த பின் 2 அல்லது 3 மணி நேர இடைவெளிக்கு பின் உறங்கச் செல்வது நல்லது என்கின்றது ஆய்வு முடிவுகள்.

தாமதமாக இரவு உணவை எடுத்துக் கொள்ளும் நபர்களுக்கு இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகம், கொழுப்பு சரியாக எரிக்கப்படவில்லை போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டன.

தொப்பை குறைய உதவும் சில வழிமுறைகள் நெல்லிக்காய் பானம்

நெல்லிக்காய் - 3, கறிவேப்பிலை தூள் - 1 மஸ்பூன், தேன் - இனிப்பு தேவைக்காக, மிளகு தூள் - கால் மஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப

நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதை மிகவிலில் சாறாக்கி அதனுடன் ஒரு டம்ஸர் நீர் சேர்த்து கறிவேப்பிலை தூள், மிளகுத் தூள், உப்பு, தேன் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் தொண்டை கம்மல் இருக்கும் என்பவர்கள் காலை 11 மணி அளவில் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் தொப்பை குறைவதை பார்க்கலாம்.

தொப்பையை குறைக்க எளிமையான முறையில் அனைவருமே செய்யக் கூடிய



தோப்புக்கரணம் மட்டுமே. உங்கள் தொப்பை நன்றாக குறையும்.

அதிகாலை நடைபயிற்சி மற்றும் மிதிவண்டி (இருசக்கர வாகனம்) பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அடிவயிற்று பகுதிக்கு குருதி பாயும். இதனால் தேவையில்லாத கொழுப்பை குறைக்க வழி செய்கிறது. பல நோய் நிலைகளிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்து கொள்ளலாம்.

உடலில் உண்டாகும் இந்த தேவையற்ற கொழுப்பின் மூலமாக இரத்த அழுத்தம், இதயம், சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், புற்று நோய், செரிமானக் கோளாறுகள், வாயுப் பிரச்சனைகள் போன்ற பல நோய்கள் உருவாகலாம்.

தொப்பை சிறிய அளவில் இருந்தாலும் கூட அவை ஆபத்தை உண்டாக்கும் என்பதை மறந்து விடாதிர்கள். வயிற்றில் சேமிக்கப்படும் கொழுப்பை நீக்குவது மிகவும் சிரமமான ஒன்றாகும். ஒருமுறை தொப்பை வர ஆரம்பித்து விட்டால் அது பெரிதாகிக் கொண்டே தான் போகும். அதனால் தொப்பை வருவதற்கான காரணங்களை கடுமையாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். திட்டமிட்ட உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி செய்து உடலில் கொழுப்பு சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.



மருத்துவர் ஜெயிலியா ஸேரி



சொரியாசிஸ் ற்படுவதற்கான கூறணங்கள்

சு

ர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்தம் போன்று இப்பொழுது சொரியாசிஸ் மக்களிடையே அதிகமாக பேசப்படும் நோய்களில் ஒன்றாக மாறிவிட்டது. முன்பெல்லாம் லட்சத்தில் ஒருத்தர் பத்தாயிரத்தில் ஒருவர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பார்கள். ஆனால் இப்பொழுது நாறுபேரில் ஒருவர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். இப்படி அதிவேகமாக நோய் வளர்ந்து வர காரணம் என்ன?

சொரியாசிஸ்

உடம்பில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியால் ஒருசில இடங்களில் அல்லது உடல் முழுவதும் உள்ள சருமசெல்கள் அதிவேகமாக வளர்வதால், உடலில் ஏற்படும், அதாவது தோலில் ஏற்படும் ஒருசில அலர்ஜி இந்நோயாகும்.

சொரியாசிஸ் ஏற்பட பொதுவாக மரபனு ஜீன் களில் ஏற்பட்ட கோளாறுகள் என்று நம்பப்படுகிறது.

சொரியாசிஸ் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 25% சொரியாசிஸ் நோய்டைய குடும்பத்திலிருந்து வந்தவர்களே. அதனால் சிலருக்கு மரபு நிலை காரணமாகிறது.



இத்தகைய மரபனு மாற்றம் உடலில் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது? என் ஏற்படுகின்றது? இதற்கு முக்கிய காரணம், நம் உடலில் அதிக கழிவுகள் சேருவதாலும், அதனை வெளியேற்றாமல் மருந்து மாத்திரைகளைக் கொண்டு கழிவுகளை நமக்குள்ளே அடக்குவதால் நம் உடலில் இத்தகைய மரபனு மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது.

அத்தகைய கழிவுகள் நம் உடலில் சேர்வதற்கான காரணங்கள்

1. அதி நவீன வாழ்க்கை முறை
2. தவறான உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள்
3. மதுபழக்கம், புகை, புகையிலை பழக்கங்கள்
4. நாம் உட்கொள்ளும் முறையற்ற வேதியியல் மருந்துகள்

அதி நவீன வாழ்க்கை முறை

கடவுள் நமக்கு கொடுத்திருக்கும் பிறப்புகளில் மனிதப்பிறப்பு வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாத



ஒர் அதிசயம். அத்தகைய மனிதப் பிறப்பை அழகாக, முழுமையாக அனுபவிக்காமல், பண மோக்தினாலும், நாகரிக வளர்ச்சியினாலும், தன்னிலை மறந்து வாழ்வதால் நம் உடலில் கழிவுகள் உருவாகுகிறது.

உதாரணமாக காய்ச்சல், சளி, என்பது நோயல்ல, நம் உடலில் புதிதாய் தோன்றியுள்ள கழிவுகளால் உடலில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம். ஒரு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. அதை முறையாக கையாளாமல், உடனே குறைப்பதற்கு நாம் எடுத்துக்



கொள்ளும் மருந்தால் நம் உடலில் உள்ள கழிவுகள் தேங்கப்பட்டு நோய் உருவாகிறது.

இதற்கு முக்கிய காரணம் நேரமின்மை. காய்ச்சல் வந்தால் ஓய்வு எடுத்து வேண்டும். நம் உடல் தன்னை தானே சரிப்படுத்த நாம் கொஞ்சம் அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். நம் உடலில் புன்வந்தால் வெட்டுப்பட்டால் புன் எவ்வாறு ஆறுகிறதோ அதே போல் நோய்க்கான காரணத்தை கணித்து அதை முறையாக சரிப்படுத்தினால் எந்த வித பாதிப்பு இன்றி உடல் பழைய நிலைக்கு மாறும். அப்படிச் செய்யாமல் நாம் எடுத்து கொள்ளும் மருந்தால்

கழிவுகள் தேங்கப்பட்டு நாள்டைவில் நோய் வர காரணமாகின்றன.

தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்

அதிகப்படியான அயல்நாட்டு உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், தவறான உணவு முறை, அதிகமாக உண்பது, பசியின்றி உண்பது, தவறான நேரத்தில் உண்பது, ஒரே பொருளை அதிகமாக உண்பது, வீணான உணவை உண்பது, உண்டவுடன் உறங்குவது, ஒலி, செல்போன் போன்றவற்றை பார்த்துக் கொண்டே உண்பது போன்ற முறையற்ற உணவு பழக்கவழக்கத்தினால் உடலில் கழிவுகள் தேங்குகின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவே ரத்தத்தில் கலந்து ஆற்றலாக மாறுகிறது. எனவே ரத்தத்தில் கழிவுகள் சேரும் போது நமக்கு நமைச்சல் ஏற்பட்டு தோல் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. மேலும் அதிகப்படியான மது அருந்துதல், புகை, புகையிலை போன்ற பழக்கத்தினால் ரத்தத்தில் மேலும் கழிவுகள் தேங்கப்பட்டு நோய் எதிர்ப்பு நிலை மாறி சொரியாசிஸ் நோய் தீவிரமடைகிறது.

முறையற்ற வேதியியல் மருந்துகள்

நாட்பட்ட வியாதிக்கு வருடக்கணக்கில் நாம் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் வேதியியல் மருந்துகளால், நம் உடலில் வேதியியல் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு மரபணு கோளாறுகள் ஏற்பட்டு பரம்பரைக்கே இந்நோய் வர காரணமாகின்றது.

எனவே ஆரோக்கியமான உணவு முறை, முறையான மருந்துவ சிகிச்சை, இயற்கைக்கு ஒத்த வாழ்க்கை முறை இருந்தால் சொரியாசிசை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும்.



மருத்துவர் நித்யா



எப்போதும் கண்ணீர் வழந்து கொண்டிருக்கிறதா?

ம

னித உடலில் மிகவும் உணர்ச்சி மிக்க பகுதிகளில் கண்களும் ஓன்று. ஒரு சிறு பிரச்சனை கூட கண்களுக்கு அசெளகரியம் அல்லது வளியை உண்டாக்கலாம். கண்களில் ஏற்படும் சிறு தொற்று பாதிப்பு கூட நமது அன்றாட செயல்பாடுகளில் குறிப்பாக வேலை, படிப்பு போன்ற செயல்களில் அடுத்த சில நாட்களுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்கும். ஆகவே கண்களுக்கு தகுந்த பாதுகாப்பு வழங்கப்பட வேண்டும். கண்களில் சிறு பிரச்சனை உண்டாக நேர்ந்தாலும் உடனடியாக கண் மருத்துவிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. பல நேரங்களில் நாம் எதிர்கொள்ளும் கண் தொடர்பான பிரச்சனைகளில் ஓன்று கண்களில் நீர் வடிதல்.

மகிழ்ச்சி, கவலை, கோபம் என எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் கண்ணீர்தான் அடையாளம். உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்ட மட்டுமின்றி கண்களை

காப்பதிலும் கண்ணீருக்கு மிகவும் முக்கியமான பங்குண்டு. கண்ணீர் மட்டும் இல்லையென்றால் நம் கண்கள் வறண்டு போய்விடும்.

கிருமிகளிடமிருந்து நம் கண்களைக் காப்பதும் கண்ணீர் தான். அழும்போது சுரக்கும் கண்ணீரின் மூலம் கண்ணில் சேர்ந்திருக்கும் தூசு மற்றும் மாசுக்கள் வெளியேறும். கண்ணீர் சுரந்தால் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். பார்வையை நிரந்தரமாகப் பறிக்கும் சில நோய்களின் நிலை அறிகுறி, கண்ணில் அதிகளவு நீர் வடிதல்தான்.

கண்ணில் நீர் வடியும் அறிகுறியுடன் எரிச்சல், அரிப்பு, கண் சிவந்து போவது போன்ற அறிகுறிகளும் தென்படும். தொடர்ந்து கண்களில் நீர் வடிதல், பலவகையான பிரச்சனைகளை கொடுக்கும். கண்களில் நீர் வடிதல் ஏற்பட்டால் கண்களில் கைவைத்து கசக்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு தோன்றும். கண்களில் நீர் வடிவதற்கான சில காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றை இப்போது பார்க்கலாமா?

கண்ணில் நீர் வடிவதற்கு மிக



**கண்ணில் நீர் வடியும்
அறிகுறியுடன் எரிச்சல்,
அரிப்பு, கண் சிவந்து
போவது போன்ற
அறிகுறிகளும் தென்படும்.
தொடர்ந்து கண்களில்
நீர் வடிதல், பலவகையான
பிரச்சனைகளை
கொடுக்கும்.**

முக்கியமான ஏழு காரணங்கள் : உலர் கண் நோய்குறி, சில வாய் வழி மருந்துகள், தன்னுடல் தாக்கு நோய், தடுக்கப்பட்ட கண்ணீர் குழாய்கள், ஒவ்வாமை, சில வகை கண் மருந்துகள், கண் தொற்று பாதிப்பு.

உலர் கண் நோய்க்குறி

கண்களில் உள்ள திசுக்கள் வறட்சி அடையும்போது இந்த உலர் கண் நோக்குறி என்னும் பாதிப்பு உண்டாகிறது. காட்சி உபகரணங்களின் அதிக பயன்பாடு, தூசு போன்றவை காரணமாக இந்தப் பாதிப்பு உண்டாகிறது. இந்த நிலை உண்டாகும்போது மனித நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் கண்களில் அதிக நீரை உற்பத்தி செய்து திசுக்கள் சேதமடைவதை தடுக்க உதவுகிறது. இதனால் கண்களில் அதிக நீர் தொடர்ச்சியாக இருக்க முடிகிறது. உலர் கண் நோய்க்குறியுடன்

கண் எரிச்சல், அரிப்பு, அடிக்கடி கண் சிமிட்டுதல் போன்ற அறிகுறிகள் சேர்ந்து விடுகிறது.

சில வாய்வழி மருந்துகள்

பல நேரங்களில் நாம் சில மருந்துகள் எடுக்கத் தொடங்கும்போது கண்களில் நீர் வழிய ஆரம்பிக்கிறது. ஒவ்வாமைக்கான மருந்து, கட்டி களுக்கான மருந்து, மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் மருந்து, பார்கின்சன் மருந்து போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளும்போது கண்களால் வறட்சி ஏற்பட்டு இதனால் அதிக நீர் வெளியேற்றப்படும் பாதிப்பு ஏற்படுவதாக சில ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. நோயெதிர்ப்பு மண்லத்தின் பதில் நடவடிக்கை காரணமாக இந்த நீர் வடிதல் உண்டாவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

தன்னுடல் தாக்கு நோய்

நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் மிகையான இயக்கத்தினால் உடலில் உள்ள ஆரோக்கியமான அனுக்களை அழிக்க முற்படும் நிலை தன்னுடல் தாக்கு நோய் பாதிப்பின் காரணமாக கண்களில் நீர் வடிதல் உண்டாகலாம். Sjogren's syndrome என்னும் தன்னுடல் தாக்கு நோய் கண்களில் ஈரப்பதம் உண்டும் சுரப்பிகளை பாதிக்கிறது.

இதனால் கண்கள் வறண்டு நீர் வடியத் தொடங்குகிறது. மேலும் தொடர்ச்சியாக கண்களில் எரிச்சல் மற்றும் வீக்கம் உண்டாகிறது.

தடைப்பட்ட கண்ணீர் குழாய்கள்

மனிதக் கண்களை ஈரப்பதத்துடன் ஆரோக்கியமாக வைக்க சிறிய சுரப்பிகள் அல்லது குழாய்கள் கண்ணீரை உற்பத்தி செய்கின்றன. மேலும் கண்களில் சேரும் அழுக்குகளை வெளியேற்ற இவை உதவுகின்றன. மாசு, தொற்று, கண் ஒப்பனை பொருட்களின் பயன்பாடு போன்றவை கண்ணீர் சுரப்பிகளை அடைக்கின்றன.

கண்ணீர் சுரப்பிகள் அடைக்கப்படும் போது கண்கள் வறண்டு, எரிச்சல் ஏற்பட்டு கண்களில் அதிக திரவத்தை உற்பத்தி செய்கின்றன. இதனால் எல்லா நேரத்திலும் கண்களில் இருந்து நீர் வடியத் தொடங்குகிறது. வறட்சியை எதிர்த்து நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் செயல் படுவதால் இந்த நிலை உண்டாகிறது.

ஒவ்வாமை

மகரந்தம், தூசி, பூச்சிகள், மாசு, புகை செல்ல பிராணிகளின் முடி, கோபம் போன்றவை காரணமாக சிலருக்கு ஒவ்வாமை உண்டாகலாம். இந்த ஒவ்வாமை காரணமாக கண்களில் உள்ள திசுக்கள் சேதமடைகிறது. இதனால் கண்களில் நீர் உற்பத்தி அதிகரிக்கின்றது. இதன் காரணமாக கண்களில் நீர் வடி கிறது. கண் ஒவ்வாமையுடன் தொடர்புடைய மற்ற அறிகுறிகள், அரிப்பு, எரிச்சல் மற்றும் கண் சிவப்பு போன்றவை ஆகும்.

சில வகை கண் மருந்துகள்

கண் தொற்று, உலர் கண்கள், கண்களில் உண்டான காயம், கண் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றிற்காக மருத்துவர்கள் சில கண் மருந்துகளை பரிந்துரை செய்யலாம். அதில் சில வகை கண் மருந்துகள் சில எதிர்மறை விளைவுகளான கண் வீக்கம்,



எரிச்சல் மற்றும் கண்களில் நீர் வடிதல் போன்றவற்றை உண்டாக்கலாம்.

கண் தொற்று பாதிப்பு

கண்களில் உண்டாகும் கிருமி அல்லது பாக்லெரியா பாதிப்பால் கண்கள் சிவந்து போவது, எரிச்சல், அரிப்பு, அதிக நீர் வடிவது போன்ற பல பாதிப்புகள் சிறிதாக இருக்கும்போதே தகுந்த சிகிச்சை எடுக்காத கண்களில் நீர்வடிய ஆரம்பிக்கலாம்.

கண்ணில் நீர் வடியும் பிரச்சனைக்கு தீர்வு நந்தியாவட்டை பூக்கள்

இயற்கை மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை கண்களில் நீர் வடிதல் பிரச்சனைக்கு நந்தியாவட்டை பூக்கள் நல்ல தீர்வு தரும். நீர் வடியும் கண்ணை முடிக்கொண்டு அதன் மேல் ஒன்றிரண்டு நந்தியாவட்டை பூக்களை வைத்து காட்டன் துணியின் உதவியால் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஓய்வு, நேரங்களிலோ, இரவு உறங்கச்



செல்லும்போதோ இதைச் செய்து வந்தாலே நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

மஞ்சள் தூள்

அரை மஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் எடுத்து நீர் விட்டுக் கரைத்து அதில் மெல்லிய பருத்தி துணியை நனைத்து நிழலில் காய வைக்க வேண்டும். அந்தத் துணி நன்றாகக் காய்ந்ததும் அதைக் கொண்டு கைக்குட்டை பயன்படுத்துவது போல கண்ணீரைத் துடைத்து வர வேண்டும்.

மூலிகைகள்

மருதாணி இலைகளை அரைத்து கண்களின் மீது கட்டி வந்தாலும் கண்ணில் நீர் வடிதல் சரியாகும்.

முருங்கைக் கிரையை நீர் விடாமல் வதக்கி கண்களின் மீது கட்டி வந்தால் கண் தொடர்பான பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

நல்லெண்ணெய் குளியல்

நல்லெண்ணெய் தேவையான அளவு எடுத்து இளங்குடாக சூடு செய்து வாரம் இருமுறை தலை முதல் கால் வரை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இவ்வாறு செய்தால் உடற்குடு குறைந்து கண் எரிச்சல் சரியாகும்.

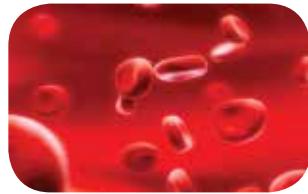


கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல் குணமாக அதிமதும் - 10 கிராம், கடுக்காய் தூள் - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், திப்பிலி - 10 கிராம் இந்த 4 பொருட்களையும் லேசாக வறுத்து இடித்து பொடி செய்து கொள்ளவும். தினமும் 5 கிராம் அளவு இந்தப் பொடியை நாட்டு பசு நெய்யில் குழழுத்து சாப்பிட்டு வர பித்தத்தை தணித்து கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தரும். கண் பிரச்சனைகளை போக்கி கண்கள் ஆரோக்கியாக இருக்கும்.



»

மருத்துவர் விள்வா ஜோசி



இரத்தத்தை விருத்தியாக்கும் வாழைக்காய்

கா

ய்கள் பெரும்பாலானவை உடலுக்கு தேவையான சத்துக்களை அளிக்கிறது. அப்படியான காய்களில் பலரும் விரும்பி சாப்பிடும் ஒரு காயாக வாழைக்காய் இருக்கிறது. வாழைக்காய் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் என்ன என்பதை இங்கு தெரிந்து கொள்வோம்.



வாழைக்காயில் பல வகைகள் இருந்தாலும் நாம் பொதுவாக சமைக்கப் பயன்படுத்துவது என்னவோ மொந்தன் ரகத்தை தான்.

மொந்தன் வாழைக்காயில் இரும்புச் சத்துடன் நிறைய மாவுச்சத்து இருக்கிறது. இதனால் உடல் பருக்கும். உடலுக்கு நல்ல வளர்ச்சி கிடைக்கும். பசியை அடக்கும். இதனால் மினகு, சீரகம், சேர்த்து சமைப்பது மிகவும் நல்லது. இதில் வைட்டமின், கால்சியம், மெக்ஞீசியம், ஸ்டார்ச், நார்ச்சத்து உள்ளன.

இன்சுலின் சுரக்க

வாழைக்காய் மற்றும் வாழை மரம்

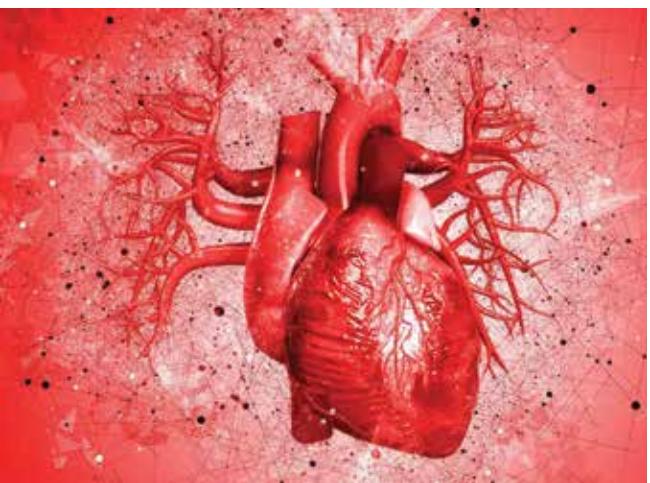
தொடர்பான அனைத்துமே நமது உடலில் இருக்கும் இரத்த செல்களில் குஞ்சோஸ் அதிகம் உறிஞ்சப்படுவதை தடுக்கிறது. வாழைக்காயை வாரம் மூன்று முறை சாப்பிட்டு வருவதால் உடலில் இன்சுலின் ஹார்மோன் சுரப்பை அதிகரித்து இரத்தத்தில் குஞ்சோஸின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

பற்றுநோய்

வாழைக்காய் பெருங்குடல் மற்றும் சீரண உறுப்புகளில் தேங்கும் கழிவுகளையும் நச்சக்களையும் வெளியேற்றுகிறது. எனவே வயிற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்க வாழைக்காய் பயன்படுகிறது.

உடல் எடையை குறைக்க

உடலின் தசைகளில் இருக்கும் கொழுப்புகளை கரைத்து உடல் எடை குறைப்பதில் உதவுகிறது. அதிக அளவில் எடுக்கும் பசி உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும். வாரம் இருமுறை சற்று பழுத்த நிலையில் இருக்கும் வாழைக்காயை சமைத்து சாப்பிட்டால் உடல் அதிகம் பருமன் ஆவதை தடுக்க முடியும்.



இதயம்

இதயம் ஆரோக்கியமாக வேலை செய்ய பொட்டாசியம் அவசியமாகிறது. வாழைக்காயில் பொட்டாசியம் நிறைந்துள்ளது. இந்த பொட்டாசியம் உடலில் இருக்கும் நரம்புகளில் இறுக்கத்தன்மை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தை சீரான நிலையில் வைத்து இதயத்திற்கு சரியான அளவில் இரத்தம் சென்றுவர உதவுகிறது.

கண்

வாழைக்காயில் வைட்டமின் ஏ, அதிகம் நிறைந்திருக்கிறது. அது கண்களில் கண்புரை ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. மேலும் விழிப்படலம் கருவிழி ஆகியவற்றின் நலத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

வாழைக்காயில் இரும்புச் சத்து உள்ளதால் இரத்த விருத்தியும் பலமும் உண்டாகும். வாழைக்காயை துவையலாக செய்து சாப்பிடுவதால் வயிறு இரைச்சல், கழிச்சல், கிராணி, இரத்த சோகை ஆகியவை நீங்கும்.

வாழைக்காய் துவையல்

தேவையான பொருட்கள்: 1 வாழைக்காய், 1 பல் புண்டு, 67 காய்ந்த மிளகாய், 1 மஸ்பூன் சீரகம், அரை எலுமிச்சை அளவு புளி, 2 மஸ்பூன் கெட்டியான தயிர், 6 சின்ன வெங்காயம், 2 மஸ்பூன் எண்ணெண்டி, கடுகு, உஞ்சத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, சீரகம், தேவையான அளவு உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள்.



செய்முறை: வாழைக்காயை வேகவைத்து எடுக்கவும். தோல் நீக்கி பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெண்டி ஊற்றி காய்ந்த மிளகாய், சீரகம், புண்டு, புளி இவை அணைத்தும் சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல் அதில் வாழைக்காய் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மீண்டும் அரைத்து அதில் தயிர் சேர்த்து அரைத்து கொள்ளவும். பிறகு அதில் சின்ன வெங்காயத்தை சேர்த்து அரைக்கவும். அதன் பின் ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெண்டி, கடுகு, உஞ்சத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். அதில் பெருங்காயம், மஞ்சள், அரைத்த வாழைக்காய் சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும்.

»

மருத்துவர் விஷயதா



அதிகரிக்கும் தொற்று நோய்களும் தடுக்கும் வழிகளும்



தொ

ற்று நோயியல் என்பது மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் நோய் தொடர்பான காரணிகள் மற்றும் நிலைமைகள் பற்றிய அறிவியல் ஆய்வு ஆகும். முன்னர் தொற்று நோயியல் என்பது தொற்று நோய்களின் அறிவியலாகக் கருதப்பட்டது. மற்றும் அதன் பயன்பாடு தொற்று நோய் வடிவத்தில் ஏற்பட்ட காலரா, பெரியம்மை, பிளேக் போன்ற சில தொற்று நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்கும், மட்டுப்படுத்துவதற்கும் பயன்பட்டது.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக உயர் இரத்த அழுத்தம், கரோனரி தமனி நோய், விபத்துகள், தீக்காயங்கள் போன்ற

தொற்றாத நோய்களின் ஆய்விலும் தொற்று நோயியல் அணுகுமுறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் விளைவாக

நோய்கள் இப்போது பரவலாக இரண்டு வகைப்படுகிறது. அவை தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் ஆகும்.

வரையறை

நோய்களின் இயற்கை வரலாற்றில் முகவர், புரவலன் மற்றும் சூழலின் பங்கு பற்றிய ஆய்வாகும். இது தொற்று நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் தடுப்பை பற்றிய ஆய்வாகும்.

நோயின் சொற்களாஞ்சியம்

தொற்று என்றால் என்ன?

மனிதன் அல்லது விலங்குகளின் உடலில் ஒரு தொற்று முகவரின் நுழைவு அல்லது பெருக்கம் ஆகும்.

மாசுபாடு என்றால் என்ன?

உடலின் மேற்பரப்பில், உடைகள், படுக்கைகள், பொம்மைகள், அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் அல்லது ஆடைகள், மற்றும் நீர், பால், உணவு உள்ளிட்ட உயிரற்ற பொருட்களில் தொற்று முகவராக இருக்கும்.



கபந்த சில ஆண்டுகளாக

உயர் இரத்த அழுத்தம்,
கரோனரி தமணி
நோய், விபத்துகள்,
தீக்காயங்கள் போன்ற
தொற்றாத நோய்களின்
ஆய்விலும் தொற்று
நோயியல் அணுகுமுறை
யண்படுத்தப்படுகிறது.

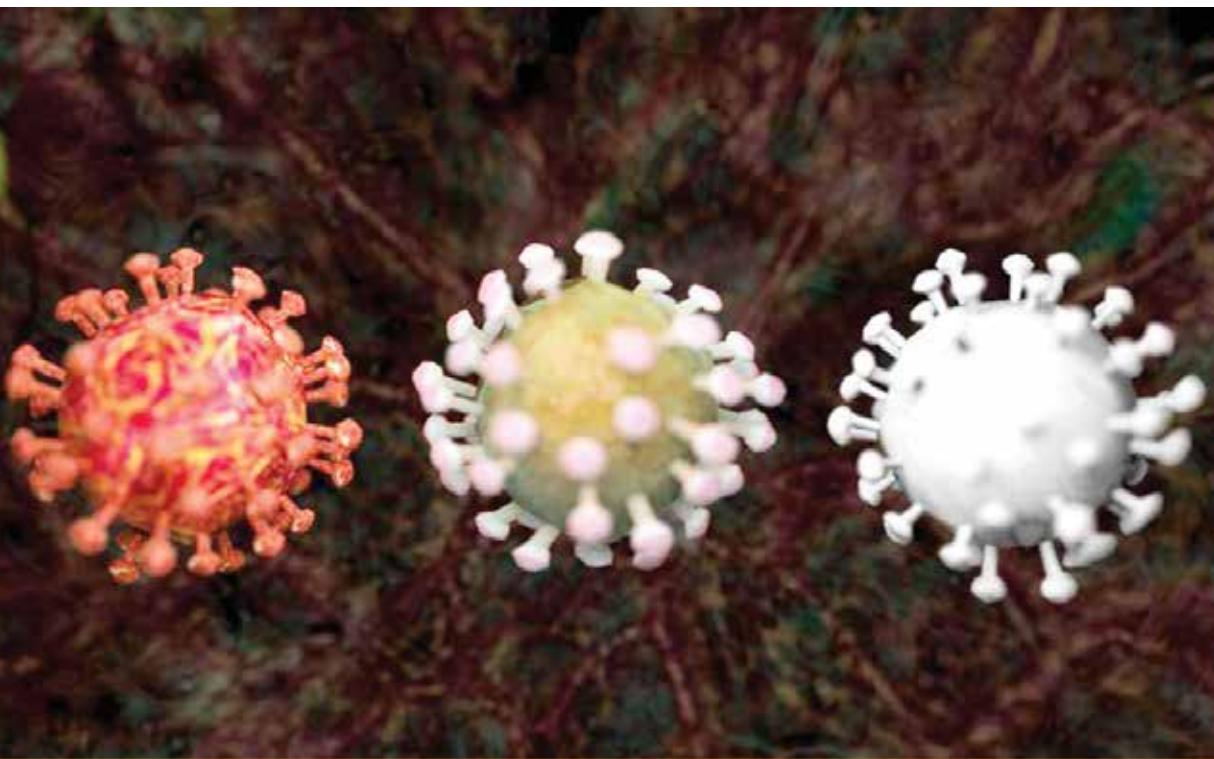
....

புரவலன் ஒரு நபர் அல்லது பறவைகள் உள்ளிட்ட பிற விலங்குகள் இயற்கையான நிலையில் ஒரு தொற்று முகவருக்கு வாழ்வாதாரம் அல்லது தங்கும் இடத்தை வழங்குகிறது.

தொற்று நோய்கள் என்றால்?

குறிப்பிட்ட தொற்று முகவர் அல்லது அதன் நச்சப் பொருட்களில் ஏற்படும் நோய் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ மனிதரிடமிருந்து மனிதனுக்கு, மனிதனிடமிருந்து விலங்குகளுக்கு, விலங்கு அல்லது சற்றுச்சுழலில் இருந்து மனிதனுக்கு அல்லது விலங்குக்கு பரவும் திறன் கொண்டது.

Epidemic எனக்கூடியது ஒரு சமூகத்தில் அசாதாரண நிகழ்வு அல்லது நோய் திடீரென தோன்றுவதாகும்.



எண்டெமிக் (Endemic) : கொடுக்கப்பட்ட புவியியல் பகுதி அல்லது மக்கள் தொகை குழுவிற்கு ஒரு நோய் அல்லது தொற்று முகவர் தொடர்ந்து இருப்பதைக் குறிக்கிறது.

Pandemic என்பது பெரும்பாலான மக்கள் தொகையை பாதிக்கிறது. Zoonoses (ஜீனோசிஸ்) என்பது Vertebrates என சொல்லக் கூடிய (முதுகெலும்பு) இருக்கும் விலங்குகளிடமிருந்து மனிதனுக்கு பரவக்கூடியதாகும்.

கேரியர்கள்

ஒரு நோய் தொற்று நபர் அல்லது விலங்கு மருத்துவ வெளிப்பாடு இல்லாது இருத்தல்

நோய் பரிமாற்றம் எவ்வாறு நிகழ்கிறது?

தொற்று நோய்களின் மூலத்திலிருந்து எனிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஹோஸ்டுக்கு பரவுகிறது.

பரிமாற்ற சங்கிலியில் அடிப்படையில்

மூன்று இணைப்புகள் உள்ளன. அவை

நோய்த்தொற்றி மூலக்காரணி /Source, பரிமாற்ற முறைகள், பாதிப்படையக் கூடிய ஹோஸ்டு.

நோய்த்தொற்று

தொற்றின் மூலக்காரணி பரிமாற்ற முறைகள் பாதிப்படையக் கூடிய புரவலன் அல்லது ஹோஸ்டு

நோய்த் தொற்றின் மூலக்காரணி

எந்த ஒரு நபர், விலங்கு, தாவரம், மன் அல்லது பொருளின் மீது அதன் வாழ்வாதாரத்திற்கு சார்ந்துள்ளது. அவ்வாறு அங்கு அதன் எண்ணிக்கையைக் கூட்டி ஹோஸ்டுக்கு பரவப்படுத்துவதே நோய்களின் காரணி அல்லது Source ஆகும்.

பரிமாற்ற முறைகள் நேரடி பரிமாற்றம், மறைமுக பரிமாற்றம் என இருவகைப்படும்.

நேரடி பரிமாற்ற முறை

நேரடித் தொடர்பு, துளி தொற்று, மண்ணுடன் தொடர்பு, தோல் மூலம் பரவுதல், டிரான்ஸ் பிளாசெண்டல்.

மறைமுக பரிமாற்றம்

வாகனப் பரிமாற்றம் உணவு, தண்ணீர், இரத்தம், திசுக்களின் மூலம் பரவுதல் காற்றில் பரவுதல் துளி அணுக்கள், தூசி, Fomite மூலம் பரவுதல் (எ.கா) துணி, புத்தகம், பாத்திரம் முதலியன. இவற்றோடு அசுத்தமான கைகள் அல்லது விரல்கள் மூலம் பரவுகிறது.

தடுக்கும் முறைகள்

ஆரோக்கியம் என்பது நோய்க்கான சிகிச்சை மட்டும் அல்ல, அதை வராமல் தடுப்பதே ஆகும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பது நோய்களை தடுக்கும் காரணி ஆகும். ஆயுர்வேதத்தில் இது ஓஜஸ், தேஜஸ், பிராணன், பலம் என்று பல்வேறு சொற்களால் அறியப்படுகிறது. இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு காரணியின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது.

ஓஜஸ் என்பது நம் உடலின் தாதுக்களின் சாரமாகும். இது ஒரு நபரின் வலிமைக்கு பொறுப்பாகும். இதன் குறைபாடு அல்லது துஷ்டி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கிறது.

ஓஜஸ்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க ஓஜஸ் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் ஊட்டமளிப்பது மட்டுமல்லாமல் மனநிலையை பராமரிக்கிறது.

பயன்கள்

வலிமை அளிக்கிறது. தசைகளின் நிலைத்தன்மை மற்றும் வளர்ச்சி, எந்த தடையுமின்றி செயலை செய்யும் திறன்.

ஓஜஸ் குறைவதற்கு காரணமானவை

அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி,



நீண்டகால உண்ணாவிரதம் அல்லது உணவை உட்கொள்ளாமல் உடல் மெலிதல், தொடர்ச்சியான கவலை, குறைந்த அளவில் உணவை உண்ணுதல், கடுமையான காற்று மற்றும் சூரிய வெப்பத்திற்கு அதிக வெளிபாடு.

பயம், துக்கம், மது அருந்துவது, இரவு நேரங்களில் தூங்காமல் விழித்திருப்பது, மலம் சேர்தல், வயதின் குறைபாடு, மனம் மற்றும் உடல் ரீதியில் உண்டாகும் அதிர்ச்சி.

ஆகவே நாம் நன்றாக உணவுகளை நேரத்தில் உட்கொண்டால் நம் பலம் பராமரிக்கப்படும். அவ்வாறு நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து பரவும் தொற்று நோய்களிடமிருந்து தப்பலாம்.

வேறு உபாயங்கள்

கிருமி நீக்கம்

ஸ்டெரிலைசேஷன் என்பது பாக்டீரியா வித்திகள் உட்பட அனைத்து உயிருள்ள நுண்ணுயிரிகளும்



கொல்லப்படும் செயல்முறையாகும்.

கிருமி நீக்கம் செய்ய பயன்படும் இரசாயனங்கள் கிருமி நாசினிகள் என்று அழைக்கப்படும். வெவ்வேறு கிருமி நாசினிகள் வெவ்வேறு இலக்குகளைக் கொண்டுள்ளன.

கிருமி நீக்கம் செய்ய இயற்கை வழிகள்

சூரிய ஒளி

சூரிய ஒளியின் நுண்ணுயிர்க் கொல்லி செயல்பாடுக்கு முக்கியமாக அதில் உள்ள ultra violet கதிர்கள் காரணமாகும். புறா ஊதா கதிர்கள் மற்றும் வெப்பத்தின் கலவையால் கிருமிகளை அழிப்பதில் சூரிய ஒளி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

தண்ணீரில் உள்ள பாக்ஷரியாவை அழிப்பதன் மூலம், சூரிய ஒளியானது தொட்டிகள் மற்றும் ஏரிகள் போன்ற நீர்நிலைகளை கிருமி நீக்கம் செய்யும் இயற்கை முறையை வழங்குகிறது.

வெப்பம்

கருத்தடை செய்வதற்கான மிகவும் நம்பகமான முறையாகும். அதிக வெப்பநிலையை தாங்க முடியாத பொருட்களை வெளிப்படும் காலத்தை நீடிப்பதன் மூலம் குறைந்த வெப்பநிலையில் கிருமி நீக்கம் செய்யலாம்.

காற்று

காற்று ஈரப்பதத்தை நீக்குதல் மூலம் பாக்ஷரியா போன்ற நுண்ணுயிரிகள் வளராமல் தடுக்கிறது.

இவை பொதுவான மாசு, கிருமி கட்டுப்பாடிற்கு உட்பட்டது. முற்றிலும் அவற்றை நாம் சார்ந்திருக்க முடியாது. ஏனென்றால் நுண்ணுயிரிகள் எப்போதும் தன் நிலையை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கும். ஆதலால் நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பராமரித்து தூய / சுகாதாரமான முறைகளை கடைபிடிப்பதன் மூலம் நாம் தொற்று நோய்களை தவிர்க்கலாம்.

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, Thiagaraya Nagar, Chennai-600 017.

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA

SAY GOOD BYE ASTHMA....



WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrhospital.com | www.rjrherbalhospitals.com



WORLD'S
NO. 1
★ HERBAL HOSPITAL ★

★ ISO 9001: 2008 Certified Hospital ★



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

► TAMILNADU ► KARNATAKA ► PONDY
► ANDHRA ► TELANGANA

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com

Our Special Treatment

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

4 Generations of Experience