

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:10 | ஜனவரி -2023

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

புதிய பகுதி

உணவைக் குறைப்போம்
உயிரைக் காப்போம்



சாப்பிட்டு முடித்ததும்
செய்யக்கூடாதவைகள்

குளிக்காலத்துக்கு
ஏற்று
உணவுகள்



சுகப்பிரசவம்
ஆக வேண்டுமா?

விதம் விதமாய் பொங்கல்



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 வேரோடு பிடுங்கி 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, தி.நகர், சென்னை - 17. போன்: 044 4006 4006

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



நம்பிக்கையோடு கொரோனாவை வென்றெடுப்போம்!

கொரோனா பாதிப்பில் இருந்து ஒரு வழியாக மீண்டுவிட்டோம் என்கிற நிம்மதி மனதில் பரவ ஆரம்பித்த வேளையில் கொரோனா புதிய அலை என்கிற செய்தி வேகமாக பரவிக்கொண்டிருக்கிறது.

இந்தப் புதிய அலையில் - கொரோனா பரவல் வேகம் முன்பு இருந்ததைவிட பல மடங்கு அதிகமாக இருக்கும் என்றும், உலக மக்கள் தொகையில் பத்து சதவீதம் மக்கள் கொரோனாவால் பாதிக்கப் படுவார்கள் என்றும், பல லட்சம் மக்கள் மரணமடைவார்கள் என்றும் உலகம் எச்சரிக்கிறது.

இந்தியாவில் கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்திய கொரோனா மூன்றாவது அலையில், கொரோனா வைரஸின் பரவல் வேகம் ஆர்வேல்யூ 3 என இருந்தது. தற்போது உருமாறியுள்ள பிஎஃப் 7 புதிய கொரோனா வைரஸின் பரவல் வேகம் ஆர்வேல்யூ 16 என இருக்குமாம்.

சீனாவில் கொரோனா அதிவேகமாக பரவி வருகிறது. அங்கு ஒரே நாளில் 3 கோடிக்கும் அதிகமானவர்கள் கொரோனா பாதிப்புக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். சீனாவை தொடர்ந்து அமெரிக்கா, ஜப்பான், தென்கொரியா, பிரேசில் என உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் வேகமாக பரவிக்கொண்டிருக்கும் கொரோனாவை தடுக்கும் நடவடிக்கையில் மத்திய அரசும் மாநில அரசுகளும் பல முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன.

அதேநேரத்தில், மீண்டும் ஒரு பொது முடக்கம் வந்தால் எப்படி எதிர் கொள்ளப் போகிறோம் என்ற அச்சம் மக்கள் மத்தியில் எழுகிறது. ஏற்கனவே மூன்று அலைகளை எதிர்கொண்டு கடந்ததுபோல புதிய அலை இந்தியாவுக்குள் நுழைந்தால் அதை எதிர்கொண்டு கடப்போம் என்ற நம்பிக்கையை மனதில் வளர்த்துக் கொள்வோம். விழிப்புணர்வோடு இருப்போம். பொது இடங்களுக்குச் செல்லும்போது முகக்கவசம் அணிந்து செல்வோம். கபசுரக் குடிநீர் அருந்தி உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வோம்.

தேசியமும், தன்னம்பிக்கையும் இருந்தால் நம்மால் எதையும் எதிர்கொண்டு வென்று காட்ட முடியும். எனவே ஒருபோதும் மனதை தளர விடாதீர்கள். அனைவரும் சமூக இடைவெளியுடன் ஒன்றிணைந்து கொரோனா புதிய அலையை வென்றெடுப்போம். நம்பிக்கையே ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை. ஆதே நம்பிக்கையோடு புத்தாண்டையும், பொங்கல் பண்டிகையும் கொண்டாடி மகிழ்வோம்.

தமிழ்ச் சொந்தங்கள் அனைவருக்கும் இனிய புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் திருநாள் நல்வாழ்த்துகள்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆக்டி-4 | திசம்பர்-20 | ஜனவரி-2023

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT



6

சிவப்புக் கொய்யா
ஏன் சிறந்தது?



10

நீரிழிவு நோயாளிகள்
கால்களை அகற்ற வேண்டிய
நிலை ஏன் ஏற்படுகிறது?



16

குளிர் காலத்திற்கு
ஏற்ற உணவுகள்



20

விதம் விதமாய் பொங்கல்



24

உடலைக் குறைப்போம்
உயிரைக் காப்போம்



26

நோய் அதிகரிக்க காரணங்களும்
ஆரோக்கிய தீர்வுகளும்



30

உடலை புதுப்பிக்கும் உளுந்து



34

நைட் ஷிப்ட் வேலை பார்ப்பதால்
ஏற்படும் ஆபத்துகள்



42

கருவாடு சாப்பிடுவது
ஆபத்தா?



50

சுகப்பிரசவம் ஆக
வேண்டுமா?



64

ஒற்றைத் தலைவலி
காரணமும் தீர்வும்



மருத்துவர் சங்கீதா
RIR

எங்கோ விளையும் ஆப்பிள், ஸ்ட்ராபெர்ரி போன்ற பழங்களுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தினை நம் நாட்டில் விளையும் கொய்யா பழங்களுக்கு நாம் கொடுப்பதில்லை. ஏனென்றால் அது மிக எளிமையாக நமக்கு கிடைக்கின்றது அல்லவா! அதனால் அதன் அருமை நமக்கு தெரிவதில்லை. பல நன்மைகளை தன்னுள் அடைத்து வைத்துள்ள நம்ம ஊர் கொய்யா பழத்தின் சிறப்பினை தற்போது பார்ப்போம்.

சிவப்புக் கொய்யா ஏன் சிறந்தது?



ஹைதராபாத்தில் உள்ள தேசிய உணவியல் ஆராய்ச்சிக் கழகம் (நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் நியூட்ரிஷன்) நடத்திய பல்வேறு பழங்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் சிவப்பு கொய்யா தான் மிகச்சிறந்த பழம் என்று முதலிடத்தை பிடித்தது.

இந்த ஆராய்ச்சியானது பழங்களில் உள்ள கலோரிகள் மற்றும் குளுக்கோஸ் மற்றும் உடலுக்கு நன்மை செய்யக்கூடிய தாவர கூறுகள் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த சிவப்பு நிற கொய்யா மற்ற அனைத்து கனி்களை விட ஒட்டுமொத்தமாக பல்நிலை பலனளிக்கும் விதமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அந்த அளவிற்கு மிகச்சிறந்த கனி கொய்யா ஆகும்.

இன்றைக்கும் கொய்யாப் பழமானது தெருக்களில் கூறுபோட்டு விற்கக் கூடிய ஒரு சாதாரணமான பழமாகதான் நம்மால் பார்க்கப்படுகிறது. ஆப்பிள், ஆரஞ்சு பழங்களில் இருக்கக் கூடிய பயனை காட்டிலும் அதிகமான பயன் இந்த சிவப்பு நிற கொய்யாவுக்கு இருப்பது நம்மில் பலருக்கு தெரியாது.

இத்தனை சிறப்பு மிகுந்த கொய்யாப் பழத்திற்கு முதல் காரணம் அதன் சிவப்பு நிறம். அதில் உள்ள



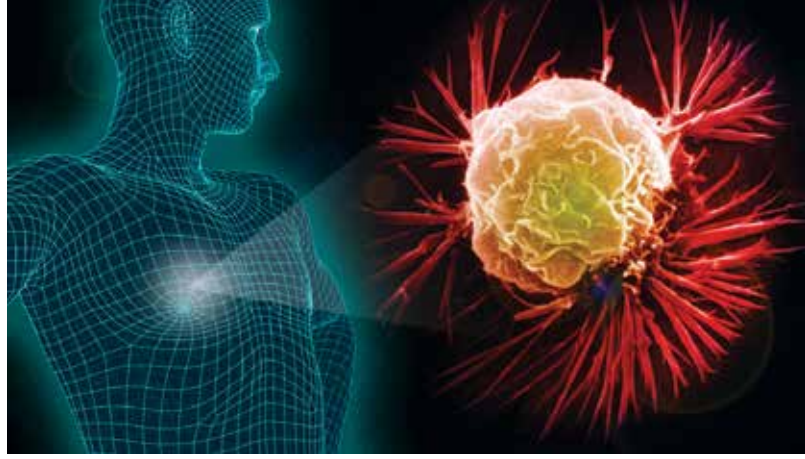
லைகோபின் என்ற நிறமி சத்து தான்.

லைகோபின் சிறப்புகள்

கொய்யாவின் சிவப்பு நிறத்திற்கு காரணமான இந்த லைகோபின் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளைக் கொண்ட ஒரு தாவர ஊட்டச்சத்து ஆகும்.

இந்த லைகோபின் ஆனது பல நோய்களை வராமல் தடுக்க உதவுகிறது. குறிப்பாக தொற்றாத வாழ்வியல் நோய் கூட்டமான சர்க்கரை நோய், இதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு போன்றவற்றை வராமல் தடுக்கும்.

நோய்கள் வந்த பின்பு பின்பற்றப் படும் வழிமுறைகள் மற்றும் உணவுப் பழக்கம்,



நோய் வருவதற்கு முன் (வராமல்) தடுப்பதற்கும் நாம் பின்பற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சில வகை கனிகளை நாம் தொடர்ச்சியாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது பரம்பரையாக வரக்கூடிய சர்க்கரை நோய் மற்றும் இரத்தக் கொதிப்பு ஆகியவற்றை தடுக்கலாம்.

அதேபோல் புற்றுநோய் வரக்கூடிய சூழலான அதிக கதிர்வீச்சு, சாப்பிடும் உணவில் கலந்துள்ள ஆர்கனோபாஸ்பரஸ் மற்றும் பூச்சிக் கொல்லி உரம் போன்றவற்றால் வரக்கூடிய நச்சுத்தன்மையிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்க இந்த சிவப்பு நிற கொய்யாவானது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

நம்மில் சிலர் கொய்யாவை சாப்பிடும்போது அதற்கு சுவை ஊட்டுவதற்காக உப்பும் மிளகாய்த் தூளும் கலந்த கலவையை அதன் மீது தூவி சாப்பிடுகிறோம். மிளகாய் தூளானது குடலில் உள்ள திசுக்களை சேதப்படுத்தி குடல் புண்களை ஏற்படுத்தும் தன்மை உடையது. எனவே கொய்யாவை வெறுமனே கடித்து சாப்பிடும்பொழுது தான் அதன் முழு பலன் நமக்கு கிடைக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் குறைய

இயற்கையாகவே சிவப்பு கொய்யா அதிக



ஆப்பிள், ஆரஞ்சு பழங்களைக் காட்டிலும் அதிகமான சத்து சிவப்பு நிற கொய்யாவில் இருப்பது 30% வலுக்கு தொய்யாது.

நார்ச்சத்தினையும் குறைவான இரத்த சர்க்கரையும் கொண்டுள்ளது. இதனால் இரத்த அழுத்தத்தை கணிசமாக குறைக்கிறது.

கொய்யாப் பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, கால்சியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு ஆகிய சத்துகள் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகுந்த நன்மையை தருவதோடு எலும்புகளுக்கு பலத்தையும் சேர்க்கும்.

கரோடினாய்டு

கரோடினாய்டு என்பது ஒரு வகை ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட். இது பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் தான் அதிகமாயிருக்கும்.

ஆரஞ்சுப்பழம், கொய்யா, கேரட், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, ஆகியவற்றில் இந்த கரோடினாய்டு அதிகமிருக்கிறது. இதைத்தான் நாம் வைட்டமின் ஏ என்றும் சொல்கிறோம். ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கும் கண்பார்வைக்கும்



வைட்டமின் ஏ மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

வைட்டமின் சி

மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் கொய்யாப் பழத்தில் வைட்டமின் சி சற்று அதிகமாக உள்ளது. இந்த வைட்டமின் சி ஆனது கண்களுக்கும் அதேபோல் சருமத்திற்கு நிறமளிக்கும் கொலாஜனுக்கும் வைட்டமின் சி அவசியமாகும்.

சர்க்கரை நோய்களில் கொய்யாவின் பங்கு

கொய்யாவில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்துகளும் குறைந்த அளவில் கிளைசமிக் இண்டெக்ஸும் இருக்கின்றன. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடுவதை தடுக்க முடிகிறது.

எனவே சர்க்கரை நோயாளிகள் கொய்யா சாப்பிட்டால் சர்க்கரை அளவு கூடிடுமோ என்ற அச்சம் தவிர்த்து கொய்யா எடுத்துக் கொள்ளலாம். நன்கு பழுத்த கொய்யாப் பழங்களை தவிர்த்து காய் பதத்தில் எடுத்துக் கொள்வது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்தது.



கர்ப்பிணிகளுக்கு

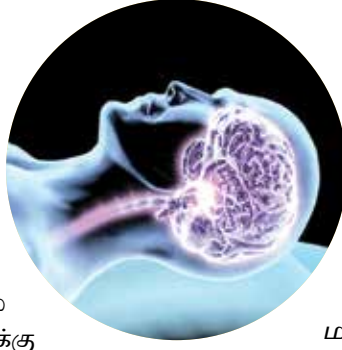
கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு தேவையான வைட்டமின் பி9 இடம் பெற்றிருக்கின்றது. இவை குழந்தையின் நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்த உதவிடும். இதன் மூலம் கருவில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குறைபாடுகளை நாம் தவிர்க்க முடியும்.

மூளைக்கு

சிவப்புக் கொய்யாவில் உள்ள வைட்டமின் பி3 மற்றும் பி6 இவற்றை முறையே நியாசின் மற்றும் பைரிடாக்ஸின் என்று குறிப்பிடுவார்கள். இது மூளையின் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும். இதனால் தலைவலி மற்றும் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்.

புற்றுநோய் அபாயம் குறைய

சிவப்புக் கொய்யாவானது தொடர்ந்து



சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்களுக்கு உண்டாகும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கூறப்படுகிறது.

மேலும் இதில் உள்ள லைக்கோபின் பெண்களின் மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கின்றது.

நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு

சிவப்புக் கொய்யாவில் வெள்ளை கொய்யாவைவிட நீர்ச்சத்து, வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளது. சர்க்கரை, ஸ்டார்ச் போன்றவை குறைவு. எனவே இவை பல்வேறு விதமான நுண்ணுயிரிகளை (பாக்டீரியா, வைரஸ்) எதிர்த்துப் போராடி நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலிமையடையச் செய்கிறது.

கொய்யா இலையை குடிநீர் செய்து வாந்திபேதிக்கு கொடுக்கலாம். மேலும் இலையை வாயிலிட்டு மென்றால் பல்வலி போகும்.

சுவர் கிருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **1900**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் சித்ரா



நீரிழிவு நோயாளிகள் கால்களை அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏன் ஏற்படுகிறது?

இன்றைய காலகட்டத்தில் பெரும்பாலானோர் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக உள்ளனர். நீரிழிவு தற்காலத்தில் வயது வித்தியாசமின்றி அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்படும் வியாதியாகி உள்ளது. நீரிழிவு என்பது இரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை சுழற்சி ஏற்படும் நிலையாகும். சாதாரணமாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு 140 மி.கி./டெஸி கீழிருந்தால் சரியான நிலையில் உள்ளது என்பது அரித்தமாகும். அதற்கு மேலிருந்தால் நீரிழிவு வர வாய்ப்பிருக்கிறது என்று அரித்தமாகும். 200 மி.கி./டெஸி மேலிருந்தால் நீரிழிவு நோய் எனப்படும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நீண்ட நாள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாடில்லாமல் இருந்தால் அவர்களுக்கு நரம்புகள், முக்கியமாக பார்வை நரம்பு, பாத நரம்பு, இரத்தக்குழாய்கள் போன்றவை பாதிக்கப்படும். இவ்வாறு பாதிக்கப்படும்போது அவர்களுக்கு பார்வைக் கோளாறு, பாதத்தில் சுரணையற்றது போன்ற உணர்வு போன்றவை ஏற்படும். அதனால் அவர்களுக்கு காலில் அடிபட்டால் அது தெரிவதில்லை. இது போன்ற காலத்தில் அவர்களுக்கு இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதும் தெரிவதில்லை. இதோடு சேர்ந்து புற வாஸ்குலார்



நோய் எனப்படும் இரத்தக் குழாய் பாதிப்பு இருந்தால் கால்களுக்கு செல்லும் குருதி சுற்றோட்டம் தடைப்படும்.

அப்போது ஏற்பட்ட காயமானது விரைவில் ஆறுவது கடினமாகும். அதனால் நோய் தொற்று ஏற்பட்டு காயம் பெரிதாகும். மேலும் அழுகும் நிலை உண்டாகும். இதை கண்டறிந்த பின்னர் பாதிப்படைந்த திசுவை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றவேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

காயம் பரவாமல் இருக்க மருத்துவமும் அளிக்கப்படும். இதையும் மீறி காயம் உள்ளூர பரவி இருக்குமானால் நோய்த்தொற்று வரையுள்ள கால் உறுப்பை அகற்ற



**சர்க்கரை அளவு
கட்டுப்பாடில்லாமல்
இருந்தால்
அவர்களுக்கு
நரம்புகள்,
முக்கியமாக பார்வை
நரம்பு, பாத நரம்பு,
இரத்தக்குழாய்கள்**

*போன்றவை
பாதக்கட்டுப்பாடு.*



வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. அதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கால்களை அகற்ற முக்கிய காரணமாக இருப்பது நீரிழிவு நியூரோபதி எனப்படும் நரம்பு பாதிப்பு மற்றும் புற வாஸ்குலர் நோய் எனப்படும் இரத்தக்குழாய் பாதிப்பு ஆகும். இக்காரணங்கள் நீண்டகாலமாக இரத்த சர்க்கரை அளவு சரியான நிலையில் பராமரிக்க படாமல் இருப்பதால் ஏற்படும் நிலையாகும்.

இந்நிலை ஏற்படாமல் இருக்க இரத்த சர்க்கரை அளவை சரியான அளவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். சர்க்கரைக்கான மருத்துவத்தை முறையாக மேற்கொள்ள வேண்டும். போதிய உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளவேண்டும். கால்களை முறையாக பராமரிக்க வேண்டும்.

கால்களில் சுரணையற்றது போன்ற உணர்வு ஏற்படுமானால் கால்களை தூய்மையாக வைத்து காலுறைகளை அணிய வேண்டும். ஏனென்றால் தெரியாமல் ஏற்படும் சிறுகீறல்கூட பெரியபாதிப்பை உண்டாக்கிவிடும்.

சிறிய அளவில் காயம் ஏற்பட்டால் உடனே தகுந்த மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும். அலட்சியப் படுத்தினால் பின்வரும் பாதிப்புகளை தவிர்க்க முடியாது. மேலும் சர்க்கரை அளவை கவனித்து அதற்கு தகுந்தாற்போல்

மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உணவில் கீரை வகைகள், முக்கியமாக பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கைக்கீரை போன்ற கீரைகளை சேர்க்கவும். பழவகைகளில் மாதுளை, கொய்யா, ஆப்பிள்

முதலிய பழங்களை எடுக்கலாம். கூடுமானவரை மாமிச உணவுகளை தவிர்க்கவும். காயம் ஆறும் வரை எளிமையான மற்றும் சக்தி மிகுந்த உணவுகளை எடுக்கவும். கருப்பு கவுணி, மாப்பிள்ளை சம்பா போன்ற அரிசி வகைகளை உணவில் சேர்க்கவும். இதுபோன்ற உணவுகளை எடுத்து வந்தால் ஆரம்ப நிலை காயத்தில் இருந்து எளிதில் விடுபடலாம்.

மேலும் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க யோகப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதும் அவசியம். ஏனென்றால் குருதி சுற்றோட்டம் தடைபடாமல் இருக்க இப்பயிற்சியினை சரியான முறையில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் யோகப் பயிற்சிகளான பாலாசனம், தனுராசனம், சுவாசனம், பிராணயாமம் போன்றவற்றை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் மற்றும் மனம் புத்துணர்ச்சி அடையும். இவ்வாறு உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மருத்துவத்தை முறையாக மேற்கொள்வதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரை அளவை சரியான அளவில் பராமரிக்க முடியும்.





மருத்துவர் பி.சரண்யா



உணவே மருந்து 13

கறிவேப்பிலை



கறிவேப்பிலை இந்தியாவில் ஏராளமாக வளருகின்ற பெருஞ்செடியினம். மலைக்காடுகளிலும், காடுகளிலும், வீட்டுக் கொல்லைகளிலும், தோட்டங்களிலும் பயிராகும். இதன் இலை ஒரு வித நறுமணத்தைக் கொடுக்கும். இந்தியர்களும் பெரும்பாலோர் தங்கள் வீட்டில் செய்யப்படும் கறி வகைகளிலும், குழம்பு, மிளகுநீர், நீர்மோர் போன்ற பொருட்களிலும் கறிவேப்பிலையை சேர்த்து உண்பர்.

கறிவேப்பிலையில் உள்ள சத்துக்கள்

100கி.கி கறிவேப்பிலையில் 108 கலோரிகள் உள்ளன. மேலும் கார்போ ஹைட்ரேட் - 18.7கி, நார்ச்சத்து - 6.4கி, புரதம் - 6.1கி, கொழுப்பு - 1 கி, கால்சியம் - 830 மி.கி, பாஸ்பரஸ் - 57.மி.கி, இரும்பு - 0.9மி.கி, தாமிரம் - 0.1 மி.கி, மெக்னீசியம் - 44 மி.கி, துத்துநாகம்- 0.2 மி.கி, மாங்கனீசு - 0.15 மி.கி., குரோமியம் - 0.006 மி.கி



உள்ளன.

மேலும் வைட்டமின்களான தியாமின் - 0.080 மி.கி., கரோட்டின் - 7560 கிகி, ரிபோப்ளேவின்- 0.210 மி.கி., வைட்டமின் சி - 4 மி.கி, ஃபோலிக் அமிலம் - 93 மி.கி. உள்ளன.

இதய பாதுகாப்பு

கறிவேப்பிலை உடலில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவை குறைக்க உதவுகிறது. மேலும் எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது. இதயத்தில் இருந்து அதிகப்படியான அழுத்தத்தை நீக்குகிறது. கறிவேப்பிலையில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

கண்களுக்கு நல்லது

கறிவேப்பிலையில் அதிகளவு வைட்டமின் ஏ உள்ளது. வைட்டமின் ஏயில் கார்னியா மற்றும் கண் மேற்பரப்பைப் பாதுகாக்கும். கரோட்டினாய்டுகள் உள்ளன. இது கண்புரை போன்ற கண் பிரச்சனைகளுக்கு பயனுள்ளதாக உள்ளது.



**அஜீரணத்தைப்
போக்க சிறிது
கறிவேப்பிலை
மற்றும் எலுமிச்சை
சாற்றை கலந்து**

**வெறும்
வயிற்றில் இடிக்க
வேண்டும்.**

மேலும் விழித்திரையை ஆரோக்கியமாக வைத்து, பார்வை இழப்பைத் தடுக்கிறது.

நீங்கும் இரத்த சோகை

கறிவேப்பிலை இரும்புச் சத்தின் சிறந்த மூலமாகும். மேலும் கறிவேப்பிலை உட்கொள்வது இரத்த சோகையால் பாதிக்கப் படுபவர்களுக்கு நன்மை பயக்கிறது. போலிக் அமிலம் குறைபாடு காரணமாக இரும்புச்சத்து சரியாக உறிஞ்சப்படாமல் உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படுகிறது. கறிவேப்பிலையில் உள்ள போலிக் அமிலம் இரும்பை உறிஞ்சுவதற்கு உடலுக்கு உதவுகிறது.

கட்டுப்படும் நீரிழிவு

கறிவேப்பிலையில் தாமிரம், இரும்பு மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற தாதுக்கள் உள்ளன. இது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நன்மை பயக்கும் சத்துகளாகும். கறிவேப்பிலை இன்சலின் செயல்பாட்டை தூண்டுவதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும். எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் கண்டிப்பாக தங்கள் வழக்கமான உணவில் கறிவேப்பிலையை சேர்ப்பது நல்லது.

அஜீரணத்திற்கு நல்லது

கறிவேப்பிலைக்கு கார்மினேடிவ் தன்மை உள்ளது. அதாவது எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி, மூல நோய், மலச்சிக்கல் போன்ற இரைப்பை குடல் பிரச்சனைகளை குணப்படுத்த உதவுகிறது. அஜீரணத்தைப் போக்க சிறிது கறிவேப்பிலை மற்றும் எலுமிச்சை சாற்றை கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். கறிவேப்பிலையை அரைத்து மோரில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தாலும் அஜீரணம் குணமாகும்.

இளநரைக்கு

தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு சிறந்த உணவுப் பொருள் கறிவேப்பிலை. முடிவளர்ச்சிக்கு மட்டுமின்றி பள்ளிப்பருவத்திலேயே உண்டாகும் இளநரைக்கும் கறிவேப்பிலை சிறந்தது. இதில் இருக்கும் நுண்பொருட்கள் தலைமுடியின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் இளநரையைத் தடுப்பதற்கும், உதவுகின்றன. சத்து நிறைந்த உணவுகளை புறந்தள்ளிவிட்டு கொஞ்சமும் சத்துக்கள் இல்லாத



து ரி த உ ண வு க ளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் தான் உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

தொப்பை குறைய

தொப்பை உடையவர்கள் தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் 15 கறிவேப்பிலையை சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகள் வெளியேறி தொப்பையை குறைக்கிறது.

சளித் தொல்லைக்கு

சளித் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் கறிவேப்பிலையை காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் காலை மற்றும் மாலை என இருவேளை ஒரு ஸ்பூன் கறிவேப்பிலையுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சளித் தொல்லையில் இருந்து நிரந்தர தீர்வு பெறலாம்.

கல்லீரலை பாதுகாக்க

கறிவேப்பிலையை தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவந்தால் கல்லீரல்களில் தங்கி இருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய நச்சுக்களை வெளியேற்றி



கல்லீரலை பாதுகாக்க உதவுகிறது. மேலும் கறிவேப்பிலையில் இருக்கும் வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி கல்லீரலை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

நோய்தீர்க்கும் கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையில் சுவையின்மை, சீதபேதியால் வரும் வயிற்றுளைவு, பழுஞ்சுரம், பத்தியம் ஆகிய இவை நீங்கும்.

இலையை நிழலிலுலர்த்தி இத்துடன் மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவற்றைப் பொடியாக்கிச் சோற்றில் கூட்டி, கொஞ்சம் நெய்விட்டுக் கலந்து உண்ண, மந்தம், மந்தபேதி, மலத்தோடம், மலக்கட்டு, கிரகணி, பிரமேகம் இவை சாந்தமாகும்.

இலையுடன் சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் சேர்த்து துவையல் செய்து ஆகாரத்துடன் சாப்பிட, அரோசகம், அதிசாரம், பித்த வாந்தி, மந்த கஷாயம், செரியாமை, வயிற்றுளைச்சல் இவைகள் குணமாகும்.

ஈர்க்கின் புறனியை முலைப்பாவிட்டு இடித்து இரசம் பிழிந்து, கிராம்பு, திப்பிலி சேர்த்து 2,3 தரம் குழந்தைகட்குப் புகட்ட வாந்தி நிற்கும். பசி உண்டாகும்.

அரிசியுடன் இலையைச் சேர்த்து உரலிலிட்டுக் குத்தித் தேய்த்து புடைத்துவிட்டு அவ்வரிசியுடன் ஒரு பழுத்துலர்ந்த மிளகாய் கூட்டி சுருக்கி, சாந்து நிறம் வரும் பக்குவத்தில் வசம்புச் சாம்பல், சிறுநாகப்பூ, அதிவிடயம் இவைகளைச் சேர்த்து நீர்விட்டுச் சுண்டக்காய்ச்சிக் கொடுக்க அசீரணபேதி முதலியன நீங்கும்.

கறிவேப்பிலை ஈர்க்குடன் வேப்பீர்க்கு, நெல்லியீர்க்கு சேர்த்து இடித்து, நீர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க வாந்தி உடனே நிற்கும். மேற்படி இலையிற் சிறிதும், வயதுக்குத் தக்கப்படி 1 - 3 மிளகும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்துக் கரைத்து, பாலர்களுக்கு நீராட்டியபின் குடிப்பிக்க, மந்தம் முதலியன நீங்கிப் பசியை உண்டு பண்ணும்.

பசியெடுக்காமல் அவதிப்படுகிறீர்களா?

கறிவேப்பிலை இலைகளை உலரவைத்து பின் அதை பொடியாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அதில் சீரகத்தூள், மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் ஒருவேளை இந்த கலவையை சோற்றில் பிசைந்து சாப்பிட நல்ல பசியுண்டாகும். அதாவது சாதம் பொடியாக இந்த மூலிகை கலவையைப் பயன்படுத்தலாம். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடும்போது சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து சாப்பிடுங்கள்.

கறிவேப்பிலை தீமைகள்

கறிவேப்பிலை பொதுவாக பாதுகாப்பானது என்றாலும் அதிக அளவில் உட்கொள்வது வயிற்றில் அமிலத்தன்மை போன்ற சில பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது. அதிகமாக உட்கொள்ளும்போது வயிற்றில் எரியும் உணர்வு, வயிற்றுவலி மற்றும் குமட்டல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது. கறிவேப்பிலை ஒவ்வாமை இருந்தால் அதை தவிர்க்க வேண்டும்.





மருத்துவர் கு.நிவேதா



குளிர்

காலத்திற்கு

ஏற்ற

உணவுகள்

உணவுப் பழக்கத்தைப் பொறுத்தவரை குளிர்காலத்தில் ஒருவர் அதிக கவனத்துடன் இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் குளிர்காலத்தில் பெரும்பாலும் பல நோய்த்தொற்றுக்கள் மற்றும் வியாதிகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

குளிர்காலத்தில் உங்கள் உடல் உடலுறுப்புகள் இரு மடங்கு கடினமாக உழைக்க வேண்டும். முதலில் உடலின் வெப்பநிலைக்கு கொண்டு வந்து ஜீரணிக்க வேண்டும்.

இந்தக் காலத்தில் நமது உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுவது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். மேலும்

பருவகால நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும்.

குளிர்காலத்தில் சூரிய வெளிச்சம் போதிய அளவில் உடலில் படாத காரணத்தால் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படும். எனவே சாப்பிடும் உணவில் வைட்டமின் டி உள்ள முட்டை, பால், மீன், சிக்கன், ஆரஞ்சு பழச்சாறு உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டு வைட்டமின் டி பற்றாக்குறையை தவிர்க்க வேண்டும்.

நாம் குளிர்காலத்துக்குள் நுழையும் போது பருவகால நோய்கள் ஏதும் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு நாம்

மேற்கொள்ளும் அனைத்து விஷயங்களிலும் சிறிது கவனமாக இருப்பது நல்லது. இதன் அடிப்படையில் நாம் அனைவரும் குளிர்காலத்தில் நம் உடலை சூடேற்றக் கூடிய உணவுகள் எவை என்பதை தெரிந்து கொண்டு, அதனை நம் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

குளிர்காலத்தில் சூப் மற்றும் சூடான பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கின்றனர். அதுமட்டுமின்றி குளிர்காலத்துக்கு ஏற்ற, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாக்கக் கூடிய காய்கள் மற்றும் பழங்களை எடுத்துக் கொள்வதை வழக்க மாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

குளிர்காலங்களில் உண்ணும் கடின உணவுகள் அஜீரண பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும். ஆகையால் நம் உணவில் மிளகு, பூண்டு, இஞ்சி, சீரகம் போன்றவற்றை சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் செரிமானம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மற்றும் நீங்கள் உண்ணும் சாலட்டுகளில் (பச்சை காய்கறி) முள்ளங்கி மற்றும் கேரட்டை சேர்த்து மதியம் 2 முதல் 3 மணிக்குள் உங்கள் மதிய உணவை முடிப்பது சிறந்த வழிமுறையாகும்.

உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி போன்ற குளிர்கால நட்பு உணவுகள் நமக்கு துணையாக செயல்படுகின்றன. இருமல், சளி மற்றும் பிற குளிர்கால நோய்களுக்கு எதிராக போராட அவை உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன.

பழங்கள்

ஆரஞ்சு மற்றும் ஆப்பிள் போன்ற பழங்கள் குளிர்காலத்தில் சிறந்தது. ஊட்டச்சத்துகள் மற்றும் ஆண்டி ஆக்சி டெண்டு கள் இந்தப் பழங்களில் அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. இவை உங்களின் சாதாரண வளர்ச்சி மற்றும் ஒட்டு





**உணவில்
மிளகு, பூண்டு,
இஞ்சி, சீரகம்
போன்றவற்றை
சேர்த்து சமைத்து
சாப்பிடுவதன் மூலம்
செரிமானம் மற்றும்
நோயெதிர்ப்பு
சக்தி அதிகரிக்கும்.**

மொத்த வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. ஆரஞ்சு பழங்களில் காணப்படும் வைட்டமின் சி சளி மற்றும் இருமலுக்கு எதிராக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க உதவுகிறது. மற்றொரு சிறந்த பழம் மாதுளை. இதில் பாலிபினால்கள் அதிகம் (வீக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடும் தாவர ரசாயனங்கள்) உள்ளன. எனவே இதை உங்கள் காலை உணவாக சாலட் போன்றவற்றில் கூட சேர்த்து சாப்பிடலாம்.



வேர்க்கடலை

குளிர்காலங்களில் சரியான உணவு முறையை பெறுவதற்கும் தேவையான பிராண வாயுவை உட்கொள்வதற்கும் வேர்க்கடலையை சிறிதளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேன்

குளிர் காலங்களில் உணவில் தேனை சேர்த்துக் கொள்வது மிகச்சிறந்த ஒன்றாகும். இது ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் மேம்படுத்த உதவும்.

பாதாம்

பாதாம் பருப்பு அதிகளவில் பலன் தரக்கூடியது. இதன் மூலம் குளிர்காலங்களில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலை தவிர்க்க முடியும்.

இஞ்சி

மருத்துவ குணம் நிறைந்த இஞ்சி, குழந்தைகள் மற்றும் பெரியோர்களால் உட்கொள்ளப்படும் பொதுவான உணவாகும். இது ஜலதோஷத்திற்கும் காய்ச்சலுக்கும் சிறந்த சிகிச்சையை அளிக்கக் கூடியது. இது குளிர்காலத்தில் வெப்பம் தரும் உணவுகளில் ஒன்றாகும். ஒரு கப் இஞ்சி 10 அருந்தினால் அது உடலில் உள்ள கொழுப்பு அமிலங்கள் ஜீரணிக்க உதவி புரியும். மேலும் அசிட்டிடியை போக்குவதற்கும் உதவி புரியும். காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு சுவையுள்ள உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மோர் சாப்பிடலாம்.

இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு பசும்பாலில் மஞ்சள் தூள், மிளகுத் தூள்,

பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது. ஜலதோஷம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வராது. நீர்ச்சத்துகள் நிறைந்த சுரைக்காய், பூசணி, புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகளை குறைந்த அளவிலேயே சாப்பிடலாம்.

தானியங்கள்

நாம் தினசரி பயன்படுத்தும் அரிசி, கோதுமை மற்றும் பயறு (பருப்பு) தவிர கம்பு, மக்காச்சோளம், சோளம், சோயாபீன்ஸ் மற்றும் ஓட்ஸ் போன்ற முழு தானியங்களையும் முயற்சி செய்யலாம். செரிமானம் மற்றும் உடல் ஒருங்கிணைப்பின் போது ஆற்றலை வெளியிட உதவுகிறது. இது உங்க உடம்பை குளிர்காலத்தில் கதகதப்பாக வைக்க உதவுகிறது.

சருமம் வறட்சி, வறட்டு இருமல். லேசான தலைவலி மற்றும் உலர்ந்த உதடுகள் போன்ற சிக்கல்களைத் தடுக்க இந்தப் பருவத்தில் புரதச்சத்து உள்ள உணவுகள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். மற்றும் உங்களை நீரேற்றத்துடன் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். குளிர்காலத்தில் தண்ணீர் தாகம் இல்லையென்றால் கூட போதுமான தண்ணீரை குடிப்பது அவசியம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

குளிர்காலத்தில் மோசமான உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. உறைந்த உணவு, குளிர்மானங்கள் மற்றும் வறுத்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, சீஸ் கேக், பாஸ்ட்ரீஸ் போன்றவை வேண்டாம்.



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



மருத்துவர் ரேவாநீனா



வீதம் வீதமாய் பொங்கல்



வெல்லத்தை பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். பச்சரிசி வெந்ததும் வெல்லத்தை அதில் போட்டு கிளறவும். ஏலக்காய் பொடி சேர்க்கவும். மிதமான சூட்டில் வைத்து கிளறிக் கொண்டே இருந்தால் வெல்லம் நன்கு கலந்துவிடும். மூன்று ஸ்பூன் நெய் விட்டு கால் டம்ளர் முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து வதக்கி பொங்கலில் கொட்டி கலக்கவும். சர்க்கரை பொங்கல் தயார்.

பாசிப்பருப்பின் மருத்துவ குணங்கள்

கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரதம், ஹார்போ ஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவு. பாசிப்பருப்பை அரிசியோடு பொங்கல் செய்து

சர்க்கரைப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள் : பச்சரிசி - 1 டம்ளர், பாசி பருப்பு - கால் டம்ளர், தண்ணீர் - 4 டம்ளர், ஏலக்காய் - 2, முந்திரி - 10 எண்ணம், திராட்சை - 10 எண்ணம், வெல்லம் (பொடித்தது) - 1 டம்ளர்.

செய்முறை : பச்சரிசி மற்றும் பாசிப்பருப்பை இரண்டையும் கழுவிக்கொள்ளவும். குக்கரில் போட்டு நான்கு கப் தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு வேகவிடவும்.



23

சாப்பிட்டால் பித்தமும், மலச்சிக்கலும் குணமாகும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தாய்மார்களுக்கு வேகவைத்த பாசிப்பயிறை கொடுத்தால், எளிதில் ஜீரணமாகும். சத்துக்கள் நேரடியாக கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு சென்று சேரும். குழந்தைகளுக்கும், வளர் இளம் பருவத்தினருக்கும் பாசிப்பருப்பு சிறந்த ஊட்டச்சத்து உணவு. வயிறுக்கோளாறுகள் இருப்பவர்கள் பாசிப்பயறு வேகவைத்த தண்ணீரை சூப் போல அருந்தலாம்.

கோதுமைப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள் : சம்பா கோதுமை (உடைத்தது) - 1 டம்ளர், பாசிப் பருப்பு - கால் டம்ளர், வெல்லம் - 1 டம்ளர், ஏலக்காய் பொடி - கால் மே.கரண்டி, காய்ந்த திராட்சை - 4, முந்திரி மற்றும் பாதாம் - 3, நெய் - 1 மே.கரண்டி, தேங்காய் துருவியது - 1 மே.கரண்டி.

செய்முறை : ஒரு கடாயில் உடைத்த சம்பா கோதுமை மற்றும் பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். 3 டம்ளர் நீர் ஊற்றி சம்பா கோதுமை மற்றும் பாசிப் பருப்பை குழையும் வரை வேக விடவும்.

கடாயில் நெய் ஊற்றி சிறு தீயில் பாதாம், முந்திரி, திராட்சை ஆகியவற்றை போட்டு, அதனுடன் துருவிய தேங்காயை



போட்டு அரை நிமிடம் வதக்கவும். வேக வைத்த கோதுமை, பருப்புக் கலவையில் ஊற்றி நன்குக் கிளறவும். கோதுமைப் பொங்கல் ரெடி.

கோதுமையின் மருத்துவ பயன்கள்

இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேறி இரத்தம் சுத்தமாகும். கோதுமையில் உள்ள நார்ச்சத்து எடையை குறைக்க உதவும். சம்பா கோதுமை சர்க்கரையை அதிக அளவில் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் நிறைந்தது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் சம்பா கோதுமையை உப்புமா, கஞ்சி வைத்து சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். கோதுமை கஞ்சி செரியாமை பிரச்சனையை சீராக்கும். புளித்த ஏப்பம் வருவதை கட்டுப்படுத்தும்.

பாசிப்பருப்பை அரிசியோடு பொங்கல் செய்து சாப்பிட்டால்

**பித்தமும்,
மலச்சிக்கலும்
குணமாகும்.**



சிகப்பரிசி பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள் : சிகப்பரிசி - 1 டம்ளர், கருப்பட்டி (பொடித்தது) - அரைடம்ளர், ஏலக்காய் பொடி - 1/4 மேஜைகரண்டி காய்ந்த திராட்சை - 4, முந்திரி மற்றும் பாதாம் - 6, தேங்காய் துருவியது - 2 மேஜைகரண்டி, நெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: சிகப்பரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். 6 கப் நீர் ஊற்றி கொதிக்கவிடவும். அதில் ஊற வைத்த அரிசியை போட்டு நன்கு குழையும் வரை வேகவிடவும். கருப்பட்டி தூளை கொட்டி கிளறவும். அதனுடன் தேங்காய் துருவலைப் போட்டு 3 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிட்டு குழைந்த அரிசியில் ஊற்றவும். கடைசியாக ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி திராட்சை, ஏலக்காய், முந்திரி போட்டு வதக்கி பொங்கலில் ஊற்றி நன்குக் கிளறவும். சிகப்பரிசி பொங்கல் தயார்.

சிகப்பரிசியின் மருத்துவ குணங்கள்

மற்ற அரிசியில் இல்லாத அளவுக்கு சிகப்பரிசியில் பி1, பி3, பி6, இரும்புச் சத்து, மெக்னீசியம் முதலான சத்துக்கள் உள்ளன. எளிதில் செரிமானமாகும்

தன்மை கொண்டது.

புற்று நோய்க்கு எதிராக செயல்படும். சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும். உடல் பருமனை குறைக்க துணை செய்யும். எலும்புகளை வலுப்படுத்தும். சிறுநீரகம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும். தலைமுடியை நன்கு வளரச் செய்யும். குழந்தை பெற்ற பெண்கள் சிகப்பரிசியை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

கற்கண்டு பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்: அரிசி - 1 கப், பால் - 2 கப், தண்ணீர் - 1 கப், பனங்கற்கண்டு - 2 கப் (பொடித்துக் கொள்ளவும்), முந்திரி - 3, நெய் - 2 மே.கரண்டி, ஏலக்காய் பொடி - ஒரு சிட்டிகை, காய்ந்த திராட்சை - 3.

செய்முறை : பாலில் தேவையான அளவு நீர் ஊற்றி கொதிக்கவிடவும். அதில் அரிசியை கொட்டி குழைந்து வரும்வரை வேக வைக்க வேண்டும். சிறு தீயில் பொடித்த கற்கண்டு சேர்த்து நன்கு கிளறவும். ஒரு கடாயில் சிறிதளவு நெய் ஊற்றி முந்திரி, திராட்சை மற்றும் ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து வதக்கி





பொங்கலில் சேர்த்து நன்றாக கலந்து இறக்கிவிடவும்.

கற்கண்டு மருத்துவ குணங்கள்

மார்புச்சளி இளகும். முக்கியமாக தொண்டைப்புண், வலி ஆகியவை அகலும். பனங்கற்கண்டு, உடல் உஷ்ணம், காங்கை, நீர் சுருக்கு, ஜூரத்தினால் ஏற்படும் வெப்பங்கள் இவற்றுக்கு நல்லது. இதிலிருக்கும் குளுக்கோஸ் மெலிந்து தேய்ந்து வாடிய உடலுடைய குழந்தைகளின் உடலை சீராக்கி நல்ல புஷ்டியை தருகிறது.

கருவுற்ற பெண்களுக்கும் மகப்பேறு பெண்களுக்கும் ஏற்படுகின்ற மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண் முதலியவைகளை குணப்படுத்துகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது. கருவுற்ற பெண்களுக்கும் மகப்பேறு பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண்ணை குணப்படுத்துகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது.

ஜவ்வரிசி பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள் : ஜவ்வரிசி

- 300 கிராம், வெல்லம் - 200 கிராம், பால் - 200 மிலி, நெய் - 2.5 கிராம், முந்திரி - 10,

காய்ந்த திராட்சை - 5, ஏலக்காய் - 5.

செய்முறை: பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விட்டு ஜவ்வரிசியைப் போடவும். ஜவ்வரிசி நன்றாக வெந்ததும், ஏலக்காய் வெல்லம் நன்கு தட்டி அதில் போடவும். அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து நன்கு கிளறவும். ஜவ்வரிசி நன்றாக வெந்து கெட்டிப் பதத்திற்கு வந்ததும் பால் சேர்க்கவும். ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி முந்திரி, திராட்சையை வதக்கி ஜவ்வரிசியில் போடவும். ஜவ்வரிசி பொங்கல் தயார்.

ஜவ்வரிசி மருத்துவ குணங்கள்

கார்போ ஹைட்ரேட் நிறைந்தது. உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை வழங்குவதோடு எலும்புகளையும் வலுப்படுத்தும். ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் உடல் எடை அதிகரிக்க உதவும் அற்புத உணவு ஜவ்வரிசி. இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

அல்சர் புண்களை விரைந்து ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. ஹீமோகுளோபினை அதிகரித்து இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கிறது. பித்தத்தை தணிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்றாக உடல் பருமன் இருக்கிறது. அதிக உடல் பருமன் கொண்டவர்களை உயிருக்கு ஆபத்தான பல நோய்கள் தாக்குகின்றன.

உடல் பருமன் ஏன் ஏற்படுகிறது? உடல் எடையை எப்படி கட்டுப் படுத்துகிறது? உடல் பருமனால் ஏற்படும் நோய்களை எப்படி வென்றெடுப்பது என்பது குறித்து இந்தப் பகுதியில் விரிவாகக் காணப்போகிறோம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவன் உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையை கொண்டிருக்க வேண்டும். அளவிடப்பட்ட எடையை விட அதிக எடை இருக்கும் நபர் உடல் பருமன் உள்ளவராக கருதப்படுகிறார். அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமனை மதிப்பிடுவதற்கு பிஎம்ஐ (பிவிமி) கருவி

மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவு பயன்படுத்தி அறியலாம். பிஎம்ஐ என்பது கிலோ கிராமில் உள்ள எடையை மீட்டர் சதுரத்தில் உயரத்தால் வகுக்கப்படுகிறது.

உதாரணம் 160 செ.மீ/60 கி.கி = 60 கி.கி (சரியான எடை).

இடுப்பு சுற்றளவு 90 செ.மீ (ஆண்கள்) மற்றும் 80 செ.மீ (பெண்கள்) வயிற்றுப் பகுதி (மத்திய) உடல் பருமனைக் குறிக்கிறது.

உடல் பருமன் என்பது கடந்த சில ஆண்டுகளாக மக்களிடம் அதிகமாகி வரும் தீவிரமான பிரச்சனையாக உள்ளது.

இதனால் நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் பல்வேறு மோசமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. குறைந்த உடல் இயக்கம் மற்றும் மோசமான உணவு பழக்கமே அதிக அளவில் உடல் எடை

அதிகரிப்பதற்கான முக்கிய காரணமாக உள்ளது. எனவே உடல் பருமனைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் நமது வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும்.

உடல் பருமன் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கென்று பொதுவான சில அறிகுறிகள் இருக்கின்றன. அவை, எடை அதிகரித்துக் கொண்டே போவது, அதிக எடையால் ஏற்படும் மன அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம், சுவாசக் கோளாறு உண்டாகுதல், அதிகப்படியான சோர்வு, அடிக்கடி பசி எடுப்பது அதிக எடையின்

உடலைக் குறைப்போம் உயிரைக் காப்போம்





**குறைந்த உடல்
வீயக்கம் மற்றும்
மோசமான உணவு
பழக்கமே அதிக
எளவில் உடல் எடை
அதிகரிப்பதற்கான**

*கேள்ய
கிறணமிசி
உள்ளது.*

காரணமாக உடல் மற்றும் மூட்டுவலி உண்டாவது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

சிலர் சில சமயங்களில் தாங்கள் உண்ண வேண்டிய உணவை தவிர்ப்பது உண்டு. எப்போதாவது இப்படி உணவை தவிர்ப்பது நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது என்றாலும் அதையே பழக்கமாக்கிக் கொள்ளும்போது அது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய விஷமாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். ஒழுங்கற்ற முறையில் உணவை உண்பது உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும்.

உடல் பருமனின் பொதுவான காரணங்கள்

உடல் பருமனுக்கு முக்கிய காரணமாக மரபியல் இருக்கிறது. இது உங்கள் உடலில் உணவை ஆற்றலாக செயலாக்கும் விதத்தையும் கொழுப்பு எவ்வாறு சேமிக்கப்படுகிறது என்பதையும் பாதிக்கலாம்.

போதுமான தூக்கம் இல்லை என்றாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கும். இது ஹார்மோன் மாற்றங்களுக்கு வழி வகுக்கும். இதனால் உடலின் எடை அதிகரிக்கும். கர்ப்ப காலத்தில் எடை அதிகரிப்பதால் அந்த எடை அதிகரிப்பை பிரசவத்துக்குப் பின் குறைப்பது கடினமாக இருக்கலாம். இதுவும் இறுதியில் உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கும்.

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம், பெண் இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களின் சமநிலை பிறழ்வு, குஷிங்ஸ் சிண்ட்ரோம், ஹைப்போ தைராய்டிசம்

(தைராய்டு குறைபாடு) இவை உடல் எடை அதிகரிக்க காரணமாக அமைகின்றன.

உடல் பருமன் பிரச்சனையால் ஏற்படும் வகை 2 நீரிழிவு, இருதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், சில புற்று நோய்கள் (மார்பகம், பெருங்குடல் மற்றும் எண்டோமெட்ரியம்) கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகள், பக்கவாதம், பித்தப்பை நோய், கொழுப்பு, கல்லீரல் நோய், அதிக கொழுப்புச் சத்து, தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல் மற்றும் பிற சுவாச பிரச்சனைகள், கருவுறாமை, ஆண்மைக் குறைவு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. அவைகளை வென்றெடுக்கும் வழிகளை தொடர்ந்து விரிவாக தெரிந்து கொள்வோம்.



மருத்துவர் தங்கபுஷ்பா



நோய் அதிகரிக்க காரணங்களும் ஆரோக்கிய தீர்வுகளும்

பொதுவாக நோய் அதிகரிப்பதற்குக் காரணம் நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை குறைவாக இருப்பது தான். நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்போது எல்லா நோய்களும் தொற்றிக் கொள்கிறது.

நோய் அதிகரிக்க பிற காரணங்கள்

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, துரித உணவு, பலவீனமான உடல் அமைப்பு, மன அழுத்தத்தை கொடுக்கும் வேலைகள், மது அருந்துதல், புகை பழக்கம், தூக்கமின்மை, உணவு பழக்க முறைகள், தூய்மையற்ற இயற்கை சூழல்.

நமது உடம்பில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இயற்கையான முறையில் அதிகரிப்பதன் மூலம் நம்மை நோயில் இருந்து பாதுகாக்க முடியும்.

உடற்பயிற்சி, உணவுப் பழக்க முறைகள் இரண்டும் நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க இரண்டு முக்கிய வழிமுறைகளாகும்.



பேரிச்சம்பழம்

நமது உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து பேரிச்சம்பழத்தில் அதிகம் உள்ளது. தேனில் ஊறவைத்து பேரிச்சை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் உடலுக்கு தேவையான சக்தியை பெறமுடியும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க முடியும். சிறிய வயதினரில் இருந்து முதிய வயதினர் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம். பேரிச்சை மலட்டுத் தன்மை போக்கும் தன்மையுடையது.

எலுமிச்சை

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க மிக முக்கியமானது வைட்டமின் சி. இது குறையும்போது நோய் எதிர்ப்பு தன்மையும் குறைய ஆரம்பிக்கும். சளி முதல் புற்று நோய் வரை வராமல் தடுப்பது எலுமிச்சை. தினமும் எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு ஜூஸ் சாப்பிடுவதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தலாம். ஆனால் சர்க்கரை சேர்க்காமல் சாப்பிடுவது நல்லது.

வைட்டமின் டி
எலும்புகளின்
உறுதிக்கு மிகவும்
அவசியமானது.
வளர்ந்து வரும்
குழந்தைகளுக்கு
தினமும் ஒரு

ஒட்டை
வேகவைத்து
வெட்டுவது நலம்.

பூண்டு

இயற்கை வைத்திய முறைப்படி தலைவலி தொடங்கி புற்றுநோய் என பல நோய்களை நீக்க பயன்படுகிறது. பூண்டு வைரஸ் பாக்டீரியாக்களை அழிக்கும் தன்மையுள்ளது. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க, ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்த, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க தினமும் உணவில் பூண்டு சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

தேங்காய்

தேங்காயும் தேங்காய் எண்ணெயும் அதிக ஆரோக்கிய தன்மை கொண்டது. இதில் உள்ள லாரிக் அமிலம் சரும பிரச்சனையை சரிசெய்வதில் முக்கிய



பங்கு வகிக்கிறது. இது உடலுக்குள் சென்று மோனோ லாரிக்காக மாற்ற மடைந்துவிடும். லாரிக் என்ற பொருள் தாய்ப்பாலில் மட்டும் தான் உள்ளது. இது இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

வெங்காயம்

வெங்காயம் பாக்டீரியா போன்ற நச்சு பொருட்களை உடலில் சேராமல் தடுக்கிறது. புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது. சின்னவெங்காயம் பச்சையாக தினமும் சாப்பிடுவது நல்லது. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது. சிறுநீரகக்கல், அதிகப்படியான கொழுப்பை கரைக்கவும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.

பெரிய நெல்லிக்காய்

பெரிய நெல்லிக்காய் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை ஊக்குவிக்கிறது. முக்கியமாக இரத்த வெள்ளை அணுக்கள் உற்பத்தி அதிகரிக்க துணைசெய்கிறது. உடலை தாக்கும் பல்வேறு நோய்களில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. தினமும் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிடுவதின் மூலம் நோய் வராமல் நம்மை பாதுகாக்க முடியும்.

கொய்யா

கொழுப்பு, புரதம், மாவு சத்து குறைவாகவும் நார்ச்சத்து, கால்சியம், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. 100 மி.கி கொய்யாவில் 210 மி.கி வைட்டமின் சி உள்ளது. வயிற்றில் இரும்புச் சத்தை கிரகிக்க செய்து நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது. இது சிறந்த மலமிளக்கியாக பயன்படுகிறது. குடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

பாதாம்

பாதாம் உடலில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அளவை அதிகரிக்கிறது. பருப்பு வகைகளில் முக்கியமானது. இது ஆண்மையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. ஊறவைத்த பாதாம் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க மிகவும் உதவுகிறது. எடை இழப்பு, எலும்பு ஆரோக்கியம், மனநிலை மேம்படுத்தல், இதயநோய், புற்றுநோய் என பல நோய்களுக்கு தீர்வாக இருக்கிறது. பாதாமை ஊறவைத்து தோல்நீக்கி சாப்பிடுவது நல்லது.

மஞ்சள்

இது இயற்கையில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. மஞ்சள் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து சளி, இருமல், காய்ச்சல், சரும பிரச்சனை வராமல் பாதுகாக்கிறது. பாலில் மஞ்சள் தூள், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தினமும் பருகி வர உடலுக்கு நன்கு பலன் அளிக்கும்.



முட்டை

வைட்டமின் டி சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்களில் மிக முக்கியமானது முட்டை. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க பயன்படுகிறது. தினமும் காலையில் சூரிய ஒளியில் நிற்பதன் மூலம் வைட்டமின் டி அதிகரிக்கிறது. வைட்டமின் டி எலும்புகளின் உறுதிக்கு மிகவும் அவசியமானது. வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு தினமும் ஒரு முட்டை வேகவைத்து கொடுப்பது நலம். முட்டையில் அதிக புரதம் மற்றும் கொழுப்பு அடங்கியுள்ளது. திசுக்களை சீரமைக்கிறது. மட்டுமின்றி உறுப்புகளின் வளர்ச்சிக்கு, பற்களை உறுதிப்படுத்த பயன்படுகிறது.

இயற்கையான ஊட்டச்சத்து மிகுந்த நல்ல உணவு பொருட்களை உட்கொள்வதின் மூலம் நோய்கள் அதிகரிக்காமல் நலமுடன் வாழ முடியும்.



மருத்துவர் ஒ.பிலியாமேரி



நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்துகிற வெண்பூசணி என்கிற வெள்ளை பூசணியில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைய உள்ளன. இதற்கு சாம்பல் பூசணி, வாழும் பூசணி, தடியங்காய் என்கிற வேறு பெயரும் உண்டு. இது ஒரு கொடி வகையைச் சார்ந்தது. வெண்பூசணி ஒரு குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர்ப் பெருக்கி, குருதியுண்டாக்கி. உடல் தேற்றி ஆகிய செயல்களும் உண்டு. இதற்கு உட்காய்ச்சல், பித்த சுரம், என்புச்சுரம், தொடர்ந்து நாட்பட்ட நீடித்த வெள்ளைப்போக்கு ஆகியவைகளை குணப்படுத்தும் தன்மையுண்டு.

பூசணிக்காயில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இதில் கொழுப்பு மற்றும் சோடியம் கொழுப்புகள் இல்லாதவை. இது பசியை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. யு.எஸ்.டி.ஏ. வின் தரவுகளின்படி 100 கிராம் பூசணிக்காயில் 26 கலோரிகள் மட்டுமே உள்ளன. எனவே உணவை குறைக்காமல் தொப்பையை குறைக்க வெண்பூசணிச்சாறு சிறந்தவழி. உடல் வளர்சிதை மாற்றத்தை சமப்படுவதற்கு உடலுக்கு உதவுவதால் தொப்பையை குறைப்பதில் வெண்பூசணி சாறு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வெண்பூசணி ஒரு துண்டு, இஞ்சி ஒரு சிறிய துண்டு, மல்லி இலை ஒரு கைப்பிடி, சீரகம் தேக்கரண்டி. ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெண்பூசணியை சிறு துண்டுகளாக்கி



தொப்பையை கரைக்கும் வெண்பூசணி சாறு

அத்துடன் இஞ்சி, மல்லி இலை, சீரகம்சேர்த்து அரைத்து சாறு எடுத்து வடிகட்டி அதை காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

வெண்பூசணிச்சாற்றில் கலோரிகள் குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் இருப்பதால் கொழுப்பை கரைத்து தொப்பையை குறைக்க உதவுகிறது.

மேலும் வெண்பூசணி சாற்றில் வைட்டமின் பி, சி மற்றும் கால்சியம், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்து உள்ளதால் உடலில் உள்ள தொப்பையைக் குறைக்க பெரிதும் உதவுகின்றன.

வெண்பூசணிச் சாற்றை காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த பூசணியானது உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. பொதுவாக உடலில் தொப்பையை குறைக்க பொதுவாக பயன்படுகிறது.



மருத்துவர் சரண்யா



நம் உடல் உறுப்புகளை புதுப்பித்து உளுந்து போகாமல் இருக்கும் ஆற்றல் தருவதால் தான் இதற்கு உளுந்து என பெயர் வந்தது. உளுத்தம் பருப்பினால் உடலில் ஏற்படும் அற்புத மாற்றங்களை பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம்.

மக்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் தானிய வகைகளில் உளுந்து முக்கிய இடத்தில் உள்ளது. இதை உளுத்தம்பயறு, உளுத்தமா, மாடம், நரிப்பயறு, மொச்சை பயறு என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

தென் இந்திய உணவுகளில் குறிப்பாக நம்ம ஊர் தோசை, இட்லி, மெதுவடை போன்ற உணவுகளின் முக்கிய மூலப்பொருள் உளுந்துதான். உளுந்து ஏராளமான கனிமங்களையும், ஊட்டச் சத்துகளையும் கொண்டுள்ளது.

உளுந்தில் நார்ச்சத்துகள் அதிகம் உள்ளது. இந்த நார்ச்சத்துகள் நீங்கள் உண்ணும் உணவினை நன்கு செரிக்கச் செய்வதுடன் உணவில் உள்ள ஊட்டச் சத்துகளையும் உங்கள் உடல் உறிஞ்ச உதவுகின்றன. மேலும் நார்ச்சத்தானது வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை உள்ளிட்ட செரிமான பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது.

இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க

உளுந்தில் பொட்டாசியம் மிக அதிகமாக உள்ளது. 200 கிராம் உளுந்தில் ஏறத்தாழ 150

உடலுல புதுப்பிக்கும் உளுந்து



மி.கி. பொட்டாசியம் சத்து உள்ளது. உப்பு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகளை நீக்குவதன் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க பொட்டாசியம் சத்து உதவுகிறது. உளுந்து 43 என்ற மிகக்குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளது.



எனவே அவை உடனடியாக உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை உயர்த்தாது. மேலும் உளுந்தில் அதிக அளவு ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் உள்ளன. இவைகள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், டைப் 2 நீரிழிவு நோயை வராமல் தடுக்கவும் உதவும்.

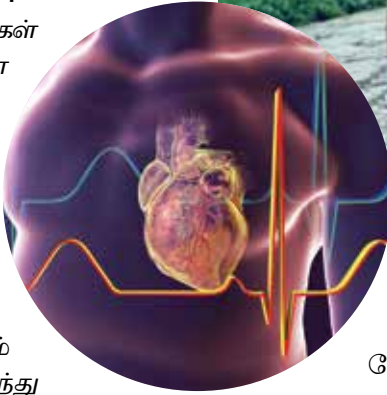
சருமம், தலைமுடி பாதுகாப்பு

உளுத்தம் பருப்பில் தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்களே அதிகம் உள்ளன. அவை அனைத்து விதமான தோல் எரிச்சலையும் குறைக்க உதவும். அதிக ஆக்ஸிஜனேற்ற இரத்தத்தை உங்கள் உடலுக்கு கொண்டு வருகிறது. மேலும் இது பளிச் என்று ஒளிரும் சருமத்தை தருகிறது. உளுந்து உங்கள் உலர்ந்த மற்றும் உடையக் கூடிய தலைமுடியை மிருதுவாக்கும்.

மேலும் நம் உடலில் யூரிக் அமில அளவு கணிசமாக உயர்வதால் ஏற்படும் சிறுநீரகக் கற்கள், பித்தப்பை சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து அத்தியாவசியமானது. கீல்வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உளுந்தை குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதயம் மற்றும் எலும்பு பாதுகாப்பு

உளுத்தம் பருப்பில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து, மெக்னீசியம் மற்றும்



பொட்டாசியம் உள்ளன. அவை நமது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனளிக்கின்றன. மேலும் கொழுப்பின் அளவைப் பராமரிப்பதன் மூலம் பெருந்தமனி தடிப்பு, தோல் அழற்சியை தடுப்பதன் மூலமும் நமது இதய அமைப்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது.

எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு மெக்னீசியம் மற்றும் கால்சியம் இன்றியமையாதவை. 100 கி உளுந்தில் 267 மி.கி. மெக்னீசியம் உள்ளது. இது தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட மதிப்பில் 75% ஆகும். எலும்பு முறிவுகளை தடுக்க மெக்னீசியம் உதவும். உளுத்தம்பருப்பில் உங்கள்

**சிறுநீரகக் கற்கள்,
பித்தப்பை சிக்கல்
உள்ளவர்களுக்கு
உளுந்து
அத்தியாவசியமானது.
கீல்வாதத்தால்
பாதிக்கப்பட்டவர்கள்**

உளுந்தை குறைவாக

உட்கொள்ள வேண்டும்.

எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான கால்சியம் சத்தும் நிறைந்துள்ளது.

புரதம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

100 கி உளுந்தின் 25.21 கிராம் புரதச்சத்து உள்ளது. இது தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட தேவையான அளவில் 50% ஆகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதோடு வயிற்றுப் போக்கையும் குறைக்கிறது. உளுத்தம் பருப்பில் சிங்க் சத்து நிறைந்துள்ளது. 100 கி உளுந்தில் 3.35 மி.கி சிங்க் சத்து உள்ளது. சிங்க் சத்து நமது நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டிற்கு முக்கியமான கனிமமாகும். மேலும் இது வயிற்றுப்போக்கு சிகிச்சையளிக்கவும், காயத்தை விரைவாக குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

வலி மற்றும் மலச்சிக்கல்

உளுத்தம் பருப்பில் அதிக அளவு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன. இது வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. உளுத்தம் பருப்பின் அரைத்த கலவையை உங்கள் நிவாரணத்திற்காக நீங்கள் வலிக்கும் மூட்டுகள் மற்றும் தசைகளுக்கு மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம். உளுந்து நம் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது. உளுந்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. 100 கி உளுந்தில் கிட்டத்தட்ட



18 கிராம் நார்ச்சத்து உள்ளதால் செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும் மற்றும் மலச்சிக்கலை நீக்கவும் உதவுகிறது. ஏனெனில் நார்ச்சத்துகள் உங்களை நீண்ட நேரம் பசியெடுக்காமல் வைத்திருக்கும்.

கடுமையான மற்றும் கொடிய நோயின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் உளுந்தை களியாகவோ, கஞ்சியாகவோ அல்லது அரிசி சேர்த்து அரைத்து வேகவைத்து உணவாக சாப்பிட்டு வந்தால் தேகம் வலுப்பெறும். எலும்பு தசை, நரம்புகளின் ஊட்டத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் வைட்டமின் பி, நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் ஆதாரங்களில் உளுந்தும் ஒன்றாகும். மேலும் இரும்பு, போலிக் அமிலம், கால்சியம், மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. இதுபோன்ற எண்ணற்ற பலன்கள் இந்த உளுத்தம்பருப்பில் இருப்பதால் இது நிச்சயம் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான உடலை பெற உதவும்.

உளுத்தம்பருப்பு வழக்கமாக கூடுதலாக உடலின் ஆற்றல் அளவை ஆதரிக்கிறது. மற்றும் உடலில் உள்ள சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் சிறப்பாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.



ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

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

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

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

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

இயற்கை மனிதர்களுக்கு பல்வேறு நியதிகளை உருவாக்கியுள்ளது. அதில் முக்கியமான ஒன்று இரவில் தூங்குவது. பகலில் வேலை பார்க்காவிட்டாலும் இரவில் தூங்கியாக வேண்டும். ஆனால் இரவில் பணி என்று வருகிறபோது விழித்திருத்தல் என்பது அவசியமானதாகும்.

இரவில் தூங்க முடியாமல் போகும்போது உணவுப் பழக்க வழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படும். தூக்கம், உணவு இரண்டுமே வரைமுறையின்றி அமைவதால் உடல் பலவீனமாகும். நீண்ட நேரம் விழித்திருக்க வேண்டி சிலர் டி, காபி நாடுவார்கள். ஒரு சிலர் புகைபிடிக்க பழகிக் கொள்கிறார்கள்.

இன்னும் ஒருபடி மேலாக மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு அடிக்கடி கோபம், சிடுசிடுப்பை வெளிப்படுத்தும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். மொத்தத்தில் இரவு பணி என்பது மகிழ்ச்சியோடு செய்ய வேண்டிய வேலை பாரமாக பார்க்க வைத்து விடுகிறது. வேறு வேலைக்குச் சென்றால் தான் நிம்மதி என்று தோன்ற ஆரம்பித்துவிடும்.

இரவுப் பணி என்பது இயல்பான வாழ்க்கையை பாதிப்பதால், விடுமுறை தினங்களையும் சரிவர அனுபவிக்க முடியாத சூழல் ஏற்படுகிறது. கடமைக்காக மட்டுமே வேலை செய்வது போல இயந்திரகதிக்கு மனநிலை ஆட்படுகிறது. இதையெல்லாம் சகித்துக் கொண்டு வேலைக்குச் சென்றுவரும் இளம்பெண்களுக்கு வேறு சில இடையூறுகளும் ஏற்படுகின்றன. அவை அவர்களின் உயிரையே பறிக்கும் வகையில் இருப்பது நெஞ்சை



நைட் ஷிப்ட் வேலை பார்ப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

பதைபதைக்கச் செய்கிறது.

அது மட்டுமின்றி நைட் ஷிப்ட் அல்லது சுழற்சி முறையில் வேலை செய்பவர்களுக்கு இதய இரத்த நாள நோய், புற்றுநோய், உடல் பருமன், நீரிழிவு, சர்க்கரை, மனச்சோர்வு, தீவிர ஜீரணக் கோளாறு, குழந்தையின்மை

DANGER

DANGER

DANGER

DANGER



நைட் விப்ட் வேலை பார்க்கும் ஆண்களுக்கு மனநலன், உடல் உறுப்புகள் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வெகுவாக செயலிழப்பதாக ஆய்வுகளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

பகலில் கிடைக்கிற நேரத்தை உறங்காமல் டிவி பார்க்க, போன் பேச, வேறு வேலைகளைப் பார்க்க வெல்லாமல் பயன்படுத்துகிறார்கள். இவர்கள் ஆரோக்கியத்தை ஆபத்தை நோக்கித் தள்ளுகிறார்கள் என்றுதான் அர்த்தம்.

போதுமான நேரம் தூங்காத ஆண்களும் பெண்களும் இளவயதிலேயே முடி உதிர்தல், வெள்ளை முடி வளருதல், தலை வழுக்கை போன்ற சிரமங்களுக்கு ஆளாகுகிறார்கள்.

இன்றைய தலை முறைக்கு மிகச்சிக்கலான பிரச்சனை மலட்டுத்

போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதாக ஆய்வுகளின் முடிவில் தெரியவந்துள்ளது.

பெரும்பாலானோருக்கு குளிர்சாதன அறையில் வேலை இருப்பதால், உடலுக்குத் தேவையான சூரிய ஒளி கிடைக்காமல் வைட்டமின் டி போன்ற ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படும். இன்னும் சிலர்,

இரவு நேர பணிக்கு செல்பவர்களுக்கான சில டயட்

இரவு நேர பணிக்கு செல்லும் முன்பு நெய் சிறிதளவு உட்கொள்ளவும்.

இட்லி, அவல் போன்ற லேசான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் தூக்கம் வருவதை தவிர்க்கலாம். ஆனால் கூடவே காய்கறிகளை சேர்க்கவும். இவை அசிடட்டி இல்லாமல் செரிமானம் மேற்கொள்ளும்.

எண்ணெய்யில் பொரித்த பதார்த்தங்களை இரவு நேரங்களில் தவிர்க்கவும். இரவில் டீ, காபியை தவிர்த்து நீர் அருந்துங்கள்.

இரவில் பசி எடுப்பது மிகச் சாதாரணம். அப்போது ஆரோக்கியமுள்ள வறுத்த பாதாம், ஆளி விதைகள், நிலக்கடலை, உப்புமா, அவல் சாப்பிடலாம். பீட்ஸா, பர்கர் போன்றவை சாப்பிடக் கூடாது.

மேலும் நடு இரவுகளில் உணவை உண்ணலாம் என்று நினைக்காதீர்கள். அத்துடன் பணிக்கு முன் சாப்பிட்டால் உறக்கம் வரும் என்று நினைத்து உண்ணாமலும் இருக்கக் கூடாது.



தன்மைதான். குறிப்பாக நைட் ஷிப்ட் பார்ப்பதால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். இதில் அதிகம் ஆண்களே பாதிக்கப்படுகிறார்கள். நைட் ஷிப்ட் வேலை பார்க்கும் ஆண்களுக்கு மனநலன், உடல் உறுப்புகள் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வெகுவாக செயலிழப்பதாக ஆய்வுகளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆண்கள் மலட்டுத் தன்மை கொண்டவர்களாக மாற இரவு நேர பணி வழிவகுக்கிறது. இவை எல்லாவற்றையும் விட ஆண் தன்மையின் அடையாளமாக உள்ள டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஹார்மோன் சுரப்பையே இரவு பணி பாதித்து விடுவதாக ஆய்வுகளின் முடிவுகள் எச்சரிக்கிறது.

நைட் ஷிப்ட் வேலை பாதிப்புகள்

குறிப்பாக இயற்கை நம் உடலில்

வைத்திருக்கும் கடிகாரத்திற்கு (சிர்காடியன் ரிதம்) மாறாக நாம் ஒன்றை முயன்று கொண்டிருக்கிறோம். இதனால் ஷிப்ட் ஒர்க்ஸ்லீப் டிஸ் ஆர்டர் எனப்படும் வியாதியால் பாதிக்கப்படுவதுண்டு.

இதனால் கவனச் சிதைவுகள் வாகனம் ஓட்டும்பொழுது எரிச்சல் மனோபாவம், முன்கோபம், தூக்கமின்மை, முடி கொட்டுதலுக்கு முக்கிய காரணம், வறண்ட பொலிவுற்ற சருமம், தலைவலி அல்லது மயக்கம் ஏற்படும்.

இரவு நேர பணிக்கு செல்பவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய் பற்றி ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையில் கூறப்படுவது என்னவென்றால் உடலில் வறட்சித்தன்மை அதிகமாகி வாதத்தின் தன்மையும் அதிகமாகும். எனவே வாதம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இன்சலின் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும் கடுக்காய்

மருத்துவ குணம் மிக்க மூலிகைகளில் முக்கியமானது கடுக்காய். வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய முக்குற்றத்தையும் போக்கக் கூடியது. நோயின்றி வாழ்வைக்கும் கடுக்காயை தாயைவிட மேலான மூலிகை என்பார்கள்.

சுக்குக்கு புறநஞ்சு, கடுக்காய்க்கு அகநஞ்சு என்பார்கள் சித்தர்கள். சக்கை தோல் நீக்கியும், கடுக்காயை உள்ளிருக்கும் விதை நீக்கியும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கடுக்காயை உடைத்து அதில் உள்ளிருக்கும் பருப்பை நீக்க வேண்டும். பின் கடுக்காய் தோல் பகுதியை உடைத்து உரலில் பொடியாக்க வேண்டும். பின்பு கடுக்காய் பொடியை, இட்லி பாணையில் பால் ஊற்றி துணி வேடுகட்டி துணியின் மேல் வைத்து வேக வைக்க வேண்டும்.

பாலில் வேக வைத்த கடுக்காய் பொடியை வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு சுத்தம் செய்த கடுக்காய் பொடியே மிக்க பலனை தரும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் கடுக்காய் பொடியை இரவு 1 ஸ்பூன் வெந்நீர் கலந்து தினம் எடுத்துவர மலச்சிக்கல் இல்லாது ஒழியும்.

வயிற்று பூச்சிகள் வெளியே கடுக்காய் பொடியை தேன் உடன் கலந்து கொடுத்து வர குழந்தைகளுக்கு



ஏற்படும் வயிறு மந்தம், மலச்சிக்கல், பூச்சிகள் சரியாகும்.

கல்லீரல், மண்ணீரல், நோய்கள் குணமாக கடுக்காய் பொடியை கவியமாக பயன்படுத்த கல்லீரல் வன்மை பெறும். இன்று Fatterliver என்று அழைக்கப்படும் கல்லீரல் கொழுப்பு படிதலை கடுக்காய் எளிதில் குணமாக்கக் கூடியது.

வாய்ப்புண்கள் ஆறுவதற்கு கடுக்காய், பொடி, நெல்லி வற்றல் பொடி, மாசிக்காய் பொடி இவை மூன்றையும் கலந்து கலவையான திரிபலா பொடியை வெந்நீர் கலந்து வாய் கொப்புளித்தல். பல் ஈறுகளில் தேய்த்தல் மூலம் நாட்பட்ட வாய்புண்களிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். சர்க்கரைநோயாளிகள் கடுக்காய் பொடியை தினமும் இரவில் 1 ஸ்பூன் அளவு, வெந்நீரில் எடுத்து கொள்ள இன்சலின் சுரப்பு அதிகமாகும்.



மருத்துவர் ஸ்ரீதேவி



அறுசுவைகளும் அதன் குணங்களும்



அறுசுவை என்பது நன்கு அறியக்கூடிய ஆறு சுவைகள் ஆகும். இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு. நம் முன்னோர்களின் காலத்தில் ஆறுசுவைகளின் அடிப்படையில் தான் உணவு முறைகளை பின்பற்றினார்கள். நம் உடலானது மண், நீர், தீ, ஆகாயம், காற்று என பஞ்ச பூதங்களை சார்ந்துள்ளது. உடலுக்கு ஏற்ற உணவுகளை உண்ணவேண்டும் என்பதற்காகவே நம் முன்னோர்கள் நமக்கு அறிமுகம் செய்த பொக்கிஷமே ஆறுசுவைகள் ஆகும்.

சித்தமருத்துவத்தில் உடலானது இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, நரம்பு, உமிழ்நீர், மூளை என ஏழு முக்கிய தாதுக்களை கொண்டதால் உடலை “யாக்கை” என்று கூறினார்கள். உடல் தாதுவைப் பெருக்க சமன் செய்ய அதற்கு ஏற்றவாறு உணவு முறைகளை தயாரித்து வந்தனர் நம் முன்னோர்கள்.

அறுசுவை மற்றும் தாதுக்களின் தொடர்பு

இனிப்பு தசையை வளர்க்கின்றன. புளிப்பு கொழுப்பினை வழங்குகிறது.

உப்பு உமிழ்நீரை சுரக்கச் செய்கிறது. கைப்பு நரம்புகளை பலப்படுத்தும். கார்ப்பு எலும்புகளை வளர்க்கின்றது. துவர்ப்பு இரத்தத்தை பெருக்கின்றது.

சுவைகளின் குணங்கள்

இனிப்புச் சுவை

மனதிற்கும் உடலுக்கும் உடனடி உற்சாகத்தைத் தரக்கூடிய சுவை இனிப்பாகும். அனைவருக்கும் விருப்பம் உள்ள சுவை. குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவுகின்றது. இது அதிகமாயின் சோர்வு, உடல் தளர்வு, அதிக தூக்கம்,



அதிக காரம்
சாப்பிட்டால் உடல்
கூடு அதிகரிக்கும்.
பித்த நோய்களான

நாவுறட்சி, வெந்,
மயக்கம், வீர்து
உலர்ந்தல், கடுச்சல்
போன்றவற்றை
வளைவிக்கும்.



இருமல், உடல் எடை
அதிகரித்தல் போன்ற
சிக்கல்கள் பலவும்
தோன்றும் வாய்ப்பு
உள்ளது.

பழங்கள், உருளைக் கிழங்கு, காரட்,
அரிசி, கோதுமை, கரும்பு, தண்டு வகைத்
தாவரங்களிலும் இனிப்புச் சுவை அதிகம்
உள்ளது.

புளிப்புச் சுவை

உணவிற்கு ருசி சேர்க்கும் ஒரு சுவை.
இதயத்திற்கும், செரிமானத்திற்கும் மிகவும்
நல்லது. நரம்புகளை வலுப்படுத்தும்.
புளிப்பு அதிகமானால் பற்களை

பாதிக்கும். நெஞ்செரிச்சல்,
இரத்தக் கொதிப்பு, அரிப்பு
போன்ற தொந்தரவுகளை
ஏற்படுத்தும்.

எலுமிச்சை, புளிச்சக்
கீரை, இட்லி, தோசை, தயிர், மோர்,
மாங்காய் போன்றவற்றில் புளிப்பு சுவை
உள்ளது.

உப்புச் சுவை

தவிர்க்க முடியாத சுவை இது.
அளவோடு இருக்கும் பட்சத்தில்
அனைவராலும் விரும்பப்படும் ஒன்று.
உமிழ்நீரை சுரக்கச் செய்கின்றது. உணவுச்





செரிமானத்திற்கு பங்கு வகிக்கின்றது. இது அதிகமாயின் உடல்கூடு, சிறுகட்டிகள், பருக்கள், தோல் தளர்வினை ஏற்படுத்தி சுருங்கிப் போகச் செய்யும் மற்றும். தோல் வியாதினை உண்டாக்கும்.

வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு, முள்ளங்கி, பீர்க்கங்காய் போன்றவற்றில் அதிகம் காணப்படும்.

கசப்புச் சுவை

இந்தச் சுவை பொதுவாக விரும்பப்படாத சுவையாகும். அதிகம் அனைவராலும் வெறுக்கும் சுவையாக இருந்தாலும் அதிகம் நன்மை பயக்கும் சுவை இது ஒன்றே. கசப்புச் சுவை என்பது உணவின் விஷத்தன்மையை நமக்கு சொல்லும் ஓர் அறிவிப்பு முரசு. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும். காய்ச்சல் தணிக்கின்றது. இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்கின்றது. இது அதிகமானால் உடல் நீர் குறையும். எலும்பு பாதிக்கும். சுயநினைவற்ற நிலைக்கும் செல்ல வழிவகுக்கும்.



பாகற்காய், சுண்டைக்காய், பூண்டு, எள், வேப்பம்பூ, ஓமம் போன்றவற்றில் மிகுதியாக உள்ளது.

கார்ப்புச் சுவை

சிலருக்கு உணவு காரசாரமாக இருந்தால் தான் பிடிக்கும். இதனால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். உடலின் கபத்தை குறைக்கும். இதனால் சளி, இருமல் விரைவில் நெருங்காது. வீக்கம், பருமன், தொண்டை நோய் இவற்றை தீர்க்கும். அதிக காரம் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு அதிகரிக்கும். பித்த நோய்களான நாவறட்சி, வெறி, மயக்கம், விந்து உலர்தல், கழிச்சல் போன்றவற்றை விளைவிக்கும்.



பெருங்காயம், சுக்கு, மிளகு, கடுகு, துளசி, வெற்றிலை போன்றவைகள் காரச் சுவையுள்ள பொருட்கள்.

துவர்ப்புச் சுவை

இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்த சுவை. உடலில் ஏற்படும் அனைத்து நோய்களையும் அழிக்க வல்லது. அதிக குளிர்ச்சி உண்டு. தோலின் நிறத்தை சரி செய்யும். புண்களை ஆற்றும். மலக்கட்டு போன்றவற்றை குணப்படுத்தும். அதிகம் உபயோகித்தால் நாவறட்சி, வயிற்றுப் பொருமல், இளைப்பு போன்றவைகளை தோற்றுவிக்கும். ஆண்மையை பாதிக்கும்.

கடுக்காய், நாவல், ஆல், அத்தி, பாக்கு ஆகியவை துவர்ப்பு சுவை கொண்டவை.

அறுசுவையின் பயன்பாடு மற்றும் காரணங்கள்

நம் முன்னோர் வகுத்து கொடுத்த அன்றாட சமையல் முறைகளை கூர்ந்து கவனித்தாலே “அறுசுவைகளை எவ்வாறு சமைப்பது, காலங்களுக்கு ஏற்றவாறு உணவில் எந்த விகிதத்தில் அறுசுவையை சேர்ப்பது” என்ற அறிவியலை எளிதான முறையில் நமக்கு நடைமுறைப்படுத்தி தந்துள்ளார்கள் என்பது விளங்கும்.

நாம் அனைவரும் நாவல் பழம் சாப்பிட்டு இருப்போம். அது மிகவும் துவர்ப்பான கனியாகும். இதை அதிகம் சாப்பிடுவதால் உடலில் இரத்தத்தை அதிகப்படுத்துகிறது.

அனைத்து விசேஷ விருந்துகளிலும் முதலில் இனிப்பு தான் வைப்பார்கள். இனிப்பை முதலில் சாப்பிடுவதால் உமிழ்நீர் சுரக்கும். இதனால் உண்ணுகின்ற உணவு சீராக செரிமானம் ஆகும்.

சுவையை காலங்களுக்கு ஏற்றவாறு உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும் என்பது நம்மில் பலருக்கும் தெரியாத ஒன்று.

மழைக்காலமாகிய ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் புளிப்பு, உப்பு சுவைகளை மற்ற சுவைகளை விட மிகுதியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான “தீ” பூதத்தின் கூறு புளிப்பு, உப்பு சுவைகளில் இருப்பதால் உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுத்து குளிர்ச்சியில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது.

ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்களில் பித்தம் அதிகரித்து இருக்கும். பித்தத்தை சமன் படுத்தும் சுவையான இனிப்பு, கைப்பு, துவர்ப்பு சுவைகளை சற்று அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள

வேண்டும்.

பனிகாலமாகிய மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி இம்மாதங்களில் வாயு அதிகரித்து இருக்கும். வறட்சி தோன்றும். இதனால் தோல் சுரகரப்பு, கை கால் வலி போன்றவை அதிகரிக்கும். எனவே வாயுவை சமப்படுத்தும் சுவையான “இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு” சுவைகளை இம்மாதங்களில் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வசந்த காலமாகிய சித்திரை, வைகாசி இம்மாதங்களில் சீதம் சற்று உயர்ந்து இருக்கும். எனவே இக்காலங்களில் இனிப்புச் சுவையை தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் இனிப்புச் சுவையில் உள்ள நீர் பூத கூறு உடலில் சீதத்தை அதிகரிக்கும். இதன் பொருட்டே மாம்பழம் போன்ற சூட்டை தருகின்ற பழங்களை நாம் புசிக்கின்றோம்.

கோடை காலமாகிய ஆனி ஆடி மாதங்களில் பூமியின் சூடு அதிகரித்து காணப்படும். இம்மாதங்களில் இனிப்பு சுவையை அதிகம் எடுக்க வேண்டும்.

இனிப்பு மற்றும் நீர் சத்து நிறைந்த பழங்களான தர்பூசணி, நுங்கு போன்றவை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது உடலை உஷ்ணத்தில் இருந்து பாதுகாக்கும்.

காலங்களுக்கு ஏற்றவாறு சுவைகளை உட்கொண்டால் நம் உடலை அழியா வண்ணம் காத்துக் கொள்ள முடியும். அறுசுவைகளின் நற்குணங்களை நாள் முழுக்க அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் நினைவில் வைத்து கொள்ளவேண்டியது ஒன்று. “அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு” என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப அளவோடு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.





மருத்துவர் சரண்யா



கருவாடு சாப்பிடுவது ஆபத்தா?

இசைவ உணவுகளில் அதிகமாக கொழுப்புச் சத்து இல்லாதது மீன் மற்றும் கருவாடு தான். கருவாடு சாப்பிடும்போதும் மீன், நண்டு உள்ளிட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடும்போதும் மோர், தயிர், கீரை போன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. இது உணவு நச்சாதலுக்கு வழிவகுத்து மருத்துவர்கள் குறிப்பிடும் ஃபுட் பாய்சனாக மாற்றிவிடும்.

கருவாடு சமைக்கும் போது அதில் மிளகு, பூண்டு, சீரகம், திப்பிலி போன்ற மூலிகை உணவு பதார்த்தங்களைச் சேர்த்து சமைத்தால் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும்.

இதை கருவாட்டுச்சாறு என்பார்கள். பார்ப்பதற்கு ரசம் போல இருக்கும் இந்த கருவாட்டுச்சாறு, அஜீரணக் கோளாறு, மாந்தம், பசியின்மைக்கும் மிகச்சிறந்த நிவாரணமளிக்கக் கூடியது.

எண்ணெய் தேய்த்து தலைமுழுக்கும் நாட்களில் மீன் கருவாடு, நண்டு, இறால், தயிர், மோர், சாப்பிடக் கூடாது. சைனஸ் தொல்லை, சளி, இருமல், ஆஸ்துமா தொல்லை இருப்பவர்கள் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளித்த அன்று இவற்றையெல்லாம் சாப்பிட்டால் சைனஸ் பிரச்சனை அதிகமாகும் அபாயம் உள்ளது.



கருவாடு சிலருக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவாக உள்ளது. அதனால் அதனை எல்லா உணவோடும் சேர்த்து சாப்பிடுவது ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். உடலில் சில பிரச்சனை இருப்பவர்களும் சாப்பிடக்கூடாது.

இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை அதிகமாக இருப்பவர்கள் உப்பு அதிகமாக உணவில் சேர்த்து கொள்ளக் கூடாது. கருவாட்டில் உப்பு மிக அதிகமாக இருக்கும். எனவே இந்த பிரச்சனை இருப்பவர்கள் கருவாட்டைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

சரும நோய் அல்லது ஒவ்வாமை இருப்பவர்களுக்கு கருவாடு தடை செய்யப்பட்ட உணவாகவே இருக்கிறது. ஏனெனில் கருவாடு சரும பிரச்சனை உடையவர்களின் ஜென்ம எதிரி என்றால் மிகையில்லை. சரும நோய் உள்ளவர்கள் கருவாடு சாப்பிட்டால் உடலில் நமைச்சலும் அரிப்பும் ஏற்பட்டு

மிகுந்த தொல்லைகளுக்கு ஆளாவார்கள்.

இதய நோயாளிகள், சிறுநீரக நோயாளிகள், தோல் நோயாளிகள், செரிமான சிக்கல் மிக்க நோயாளிகள், கடும் நீரிழிவு நோயாளிகள் அமிலத்தன்மை உடலில் அதிகமுள்ள நோயாளிகள் உள்ளிட்ட சிலவகை நோயாளிகள் தவிர மற்றவர்கள் கருவாடு உட்கொள்வது நன்மையே தரும்.

கருவாடுகளில் விரால், குறவை, திருக்கை, தேளி, அயிரை, சன்னை, சுறா, மச்சரை, கிழங்கான் ஆகிய மீன்களின் கருவாடுகள் சிறந்த பலன்களை தருபவை. இவை மருந்தின் வீரியத்தையும், பலனையும் முறிக்காத பத்திய கருவாடுகள் ஆகும்.

ஆனால் வாளை, இறால், விலாங்கு, பருங்கெண்டை, சேற்கெண்டை, சன்னக்கிளி ஆகிய மீன்களின் கருவாடுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. இதனால் ஒரு பலனும் இல்லை.



மருத்துவர் சிபிநயா



புற்றுநோய் முதலான

உயிர்க்கொல்லி நோய்கள்



புற்றுநோய் என்பது கேடுதரும் உடற்கட்டிகளால் ஏற்படும் நோய். இயல்புக்கு மாறாக கட்டுப்பாடற்ற உயிரணுக்கள் பிரிந்து பெருகுவதால் இழையங்களில் ஏற்படும் மிகைப்பெருக்கம், அருகிலுள்ள இழையங்களினூடாக ஊடுருவி ஏனைய உடற்பகுதிகளுக்கும் பரவும் ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பின் அவை கேடுதரும் கட்டிகள் அல்லது புற்று நோய் எனப்படும்.

உடலானது பல வகைப்பட்ட உயிரணுக்களால் உருவாக்கப்பெற்றது. இயல்பாகவே உடலில் உள்ள உயிரணுக்கள் பிரிந்து வளர்ந்து உடலை

ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள தேவையான அளவுக்கு உயிரணுக்களை புதிதாக உருவாக்குகிறது. சில வேலைகளில் உடலுக்கு தேவையற்ற பல புதிய உயிரணுக்கள் தோன்றுகின்றன. அவ்வாறான புதிதான அல்லது தேவையற்ற அணுக்கள் அதிமாக உற்பத்தி ஆகும்பொழுது அவை கழலை அல்லது கட்டிகளாக ஒன்றோடு ஒன்று கூடி புற்றுநோய் கட்டிகளாக மாறுகின்றன.

அறிகுறிகள்

கட்டிகளில் அசாதாரண இரத்தப்போக்கு, நீடித்த இருமல், காரணமில்லா எடை இழப்பு, வாந்தி



மலம் கழித்தல்களில் மாற்றம் ஏற்படும். புற்று நோய் பல இடங்களில் வரலாம் அதற்கு ஏற்றவாறு குறிகுணங்களும் மாறும்.

கொடிவேலி - Plumbago indica

இதனை சித்திரமூலம், கொடிவன்னி என்றும் கூறுவர். கொடிவேலி, பறங்கிப்பட்டை, மிளகு இவற்றை இடித்து போட்டு குடிநீரிட்டு குடிக்கலாம்.

நித்தியகல்யாணி - Vinca Rosea

இதனை சுடுகாட்டுமல்லி என்றும் கூறுவர் இதில் Vincristine and vinblastine உள்ளது. இது புற்று நோயை கட்டுப்படுத்தும் குணம் கொண்டது. இதன் பூ இதழ்களை குடிநீர் இட்டு மாதம் ஒருமுறை குடித்து வரலாம்.

நீரிழிவு நோய்

ஒருவரது உடல் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத கடுமையான

நோய் சர்க்கரை நோய். இந்த நோய் வந்தவர்களுக்கு அதிகமான சிறுநீர் வெளியேறும். அதனால் இதனை நீரிழிவு நோய் என்பர்.

ஒருவருடைய உடல் இன்சலினை பலனளிக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்தாதபோது ஏற்படுகிற நிலையே நீரிழிவு நோய். உடலில் இன்சலின் அளவு குறையும் போது அல்லது உடல் இன்சலினை எரிக்கும் போது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கிறது. இது சிறுநீரகத்திலுள்ள இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்துகிறது.

மதுமேக அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், பாத எரிச்சல், அதிக பசி, தலை சுற்றல் அதிக கோபம் ஆகியவை வரலாம்.

ஆவாரம் பூ -

இதனை ஆவாரை பூ, சேகாரி பூ என்றும் கூறுவர். இதில் செந்நீரிளக்கி, துவர்ப்பி செய்கை உண்டு

●

**கல்லீரல் தான்
நோய் எதிர்ப்பு
சக்தி உண்டாவதற்கு
ஆதாரமே. கல்லீரல்
மாறிவரும் உணவு
பழக்கம், கட்டுப்பாடு
இல்லாத குடிப் பழக்கம்.
ஹெர்பல் கிராக்கல்
பாதுகாப்புகொடுக்கிறது.**



இதன் பூவை குடிநீர் இட்டு காலை, மாலை, டம்பளர் அளவு குடித்து வர இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு குறையும்.

சீந்தில் - *Tinospora Cardifolia*

இதனை அமிர்தவல்லி, அமிர்தகொடி என்று கூறுவர். இதில் உரமாக்கி செய்கை உண்டு. சீந்தில், பற்படாகம், சந்தனம், விலாமிச்சை, வெட்டிவேர், சுக்கு இதனை இட்டு குடிநீரிட்டு குடித்து வரலாம்.

கல்லீரல் நோய்

உடல் உறுப்புகளில் மிக பெரிய உறுப்பு எதுவென்றால் கல்லீரல் என்று சொல்லலாம்.

உள்ளுறுப்புகளில் தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டது. தன்னைத்தானே மீண்டும் வளர்த்துக்கொள்ளும் ஆற்றல் உடையது கல்லீரல் தான். கல்லீரல் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளை செரிமானம் அடைவதற்கு தேவையானவையில் கல்லீரல் நோய்கள் என்னும் மிக முக்கியமான நொதியை சுரக்கின்றது.

கல்லீரல் நாம் சாப்பிட்ட உணவுகளில் உள்ள சத்துக்களை சேமித்து வைக்கும் இடமாகவும், உடலுக்கு தேவையான கொழுப்பு, புரதம் போன்ற முக்கிய சத்துக்களை உற்பத்தி செய்யும் இடமாகவும் அமைந்துள்ளது.

மேலும் நமது உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றுவது மற்றும் இரத்தம் உறைதல் போன்ற முக்கிய பணிகளை செய்கிறது. இத்தகைய கல்லீரல் மாறிவரும் உணவு பழக்கம், கட்டுப்பாடு இல்லாத குடி பழக்கம், மரபியல் காரணமாக பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாக கல்லீரல் வீக்கம், கல்லீரல் சுருக்கம், கல்லீரலில் நீர் கோர்ப்பது, கல்லீரலில் கொழுப்பு கட்டிகள், கல்லீரலில் கிருமிகள் தங்குவது போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. கல்லீரல் தான் நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாவதற்கு ஆதாரமே.

கரிசாலை - *Eclipta prostrata*

இதனை கரிசலாங்கண்ணி, பிருங்கராஜம் என்றும் சொல்வர். இதற்கு ஈரல் தேற்றி செய்கை உண்டு. இதன் இலையை காயவைத்து அரைத்து பொடிசெய்து 1gm அளவு வெந்நீரில்





கலந்து சாப்பிடலாம். இதன் குரணத்தை தேனில் கலந்து 1 மாதம் சாப்பிடலாம்.

கீழாநெல்லி - *Phyllanthus amarus*

இதனை கீழ்க்காய்நெல்லி என்று சொல்வர் இதற்கு வீக்கமுருக்கி, துவர்ப்பி செய்கை உண்டு. இதன் இலையை குடிநீரிட்டு குடித்து வர கல்லீரல் வீக்கம், கல்லீரல் நோய்கள் குணமாகும். இதனை அரைத்து ஒரு சிறு நெல்லிகாய் அளவு கற்பமாகவும் சாப்பிடலாம்.

நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் (CKD)

பல மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகளாக படிப்படியாக சிறுநீரகம் செயலிழந்து உருவாவதாகும். சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குறைந்து கொண்டே வரும்.

அறிகுறிகள்

உடல் நலமின்மை மற்றும் பசியின்மை இதன் அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், நெடுநாள் சிறுநீரகக் கோளாறு பெரும்பாலும் இந்நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளவர். குருதிச் சோதனையில் உயர்ந்த அளவில் கிரியாட்டினைன் இருப்பதைக் கொண்டு அறியப்படுகிறது. சிறுநீரகத்தினால் கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றும் திறன் குறைந்திருப்பதையும் அறிவிக்கிறது. ஆரம்ப நிலை நோயில் கிரியாட்டினைன் அளவு இயல்பாக இருக்கலாம். இந்த நிலையில் சிறுநீர் சோதனைகளில் புரதம் அல்லது செங்குருதியானது



சிறுநீரில் வெளியேறுவதை கொண்டு கண்டறியப்படுகிறது.

நீர்முள்ளி - *Hygrophila auriculata*

இதனை இக்குரம் என்று கூறுவர் இதில் சிறுநீர் பெருக்கி செய்கை உண்டு. இதனை குடிநீர் இட்டு குடித்து வர சிறுநீரக வீக்கம், அடைப்பு, கல் ஆகியவை நீங்கும்.

நெருஞ்சில் - *Tribulus terrestris*

இதனை திரிகண்டகம் என்று கூறுவர் இதில் குளிர்ச்சியுண்டாக்கி செய்கை உண்டு. இதனை பொடியாக்கி கசாயம் இட்டு குடித்து வர சிறுநீர்க்கட்டு, வீக்கம், கல்லடைப்பு குணமாகும். சிறுநீரகத்தையும், பலப்படுத்தும்.



மருத்துவர் சி.சரண்யா



ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ உணவுப் பழக்கம் இன்றியமையாதது. எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதுடன், சாப்பிட்டபின் செய்யும் விஷயங்களும் உடல் நலனைப் பாதிக்கும். காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு முடித்ததும் அன்றாடம் சில பழக்கங்களை பலர் பின்பற்றுகிறார்கள்.

இனிப்பு சாப்பிடுவது, பீடா போடுவது, புகைபிடிப்பது என நீளமான பட்டியலே அதற்கு உண்டு. உணவு உட்கொண்டவுடன் செய்யவே கூடாத சில விஷயங்கள் உள்ளன. அவைகளை பற்றி பார்ப்போம்.



தீங்கு. நுரையீரல் பாதிப்பு, சுவாசப் பிரச்சனை, புற்றுநோய் முதலான பல ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் புகைபிடிப்பது செரிமானத்தை விரைவில் நடத்தவிடாமல் தடுத்து, அஜீரணத்தை உண்டாக்கும். எனவே புகைபிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்ற இரண்டு பழக்கங்களையும் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் செய்வதை தடுக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்டு முடிந்ததும்

செய்யக்கூடாதவைகள்

புகைபிடிப்பது

பெரும்பாலானோர் சாப்பிட்டு முடித்ததும் புகைபிடிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். இது தவறான பழக்கம். இயல்பாகவே புகைபிடிப்பது உடலுக்கு



திரவ உணவுகள் உட்கொள்வது

திட உணவுகளை காலை அல்லது மதிய உணவாக உட்கொண்ட பின்னர் திரவ உணவுகளான பழச்சாறு போன்றவற்றை உடனடியாக அருந்தக்கூடாது. ஏனெனில் இது செரிமான சாறுகள் எனப்படும் Digestive juiceகளை உருவாகிவிடாமல் தடுக்கும். மேலும் மதிய வேளைகளில்

உட்கொள்ளும் டெசர்ஸ்களை சிறிதளவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உறங்குவது

சாப்பிட்டு முடித்ததும் உறங்குவது பெரும்பாலானோரின் பழக்கமாக இருக்கிறது. இது மிகவும் தவறான ஒன்று. அஜீரணத்துக்கு முக்கிய காரணியாக விளங்குவது இதுதான். உணவு உட்கொண்டதும் தூங்குவதை விட, சாப்பிட்ட உணவு செரிமானமாவதற்கு போதுமான நேரத்தை ஒதுக்கி, செரிமானம் சீக்கிரம் நடைபெற நடப்பது. நேராக அமர்ந்து புத்தகம் படிப்பது என ஏதேனும் ஒன்றைப் பழக்கத்தில் கொண்டு வரலாம். சாப்பிட்டவுடன் தூங்குவது உடல்பருமனாக முக்கிய காரணங்களி ஒன்றாக கருதப்படுகிறது.



உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு தகுந்த நேரம் மிகவும் அவசியமான ஒன்று. அதிகாலை அல்லது மாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஒன்று. ஆனால் நேரமின்மையை காரணம் காட்டி, சிலர் காலை உணவுக்கு பின்னரும் மதிய வேளைகளிலும் உடற்பயிற்சி செய்கிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறான ஒன்று. இதனால் வயிற்றுப்பிடிப்பு அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

தினமும் நீராடுவது நல்ல பழக்கம். குளிப்பதால் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். ஆனால் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் குளிப்பது தவறு. இதனால் கை மற்றும் கால்களில் இரத்த ஓட்டம் இயல்பை விட வேகமாக இருக்கும். உடல் ஜீரணத்துக்கான வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, அதைத் தொந்தரவு செய்யும் வகையில் செய்யாமல் இருப்பதுதான் ஜீரணத்தை விரைவுபடுத்தும். எனவே குறைந்தபட்சம்



இரண்டு மணி நேர இடைவேளை சாப்பிடுவதற்கும் குளிப்பதற்கும் இடையில் இருக்க வேண்டும்.

1. காபி அருந்துவது

1. காபியில் உள்ள ஆக்சலேட் மற்றும் பைலேட் உடலில் ஏற்படும்

**தீட உணவுகளை
காலை அல்லது மதிய
உணவாக உட்கொண்ட
பின்னர் தீரவ
உணவுகளான பழச்சாறு
போன்றவற்றை**

*உடலிடயாக
அருந்தக்கூடாது.*



அயர்ன் அப்சார்ப்ஷன் சரியாக நடக்கவிடாமல் தடுக்கும். எனவே சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் உ மற்றும் காபி அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலே சொன்னவைகளை கடைபிடித்தால் உடல் பருமன், செரிமானக் கோளாறால் ஏற்படும் சிக்கல்கள், நீரிழிவு முதலான பல நோய்கள் தாக்காமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



மருத்துவர் ஒஃபிலியா மேரி



சுகப்பிரசவம் ஆக வேண்டுமா?

சுகப்பிரசவம் என்பது அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் பெண் உறுப்பு வழியாக குழந்தை பிரசவிக்கும் நிலை ஆகும். இது எளிதாக இயற்கையாக நடக்க வேண்டுமெனில் பெண்ணின் இடுப்பு எலும்புகள் வளைந்து கொடுக்க வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி குழந்தை சுழன்று அதன் தலை பிரசவ பாதையில் வந்து நிற்க வேண்டும். அப்படி வந்து நின்றுவிட்டால் பெண்களின் உந்து சக்தியால் குழந்தை சுகமாக வெளியே வந்துவிடும். இதற்கு உதவக்கூடிய விஷயங்களில் முதன்மையானது கருவுற்ற பெண்ணின் உடல் நிலை.

கருவுற்ற பெண்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். கருவுறுதலுக்கு முந்தைய நிலையில் உள்ள ஆஸ்துமா, தைராய்டு மற்றும் வேறு நோய் இருப்பவர்கள் அதை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். ஒரு பெண் தனக்கு சுகப் பிரசவம் ஆக வேண்டும் என்று நினைத்தால் அதற்கு உடலையும், மனதையும் உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் சராசரி யான உடல் எடையை பராமரிக்க வேண்டும். கர்ப்ப

காலத்தில் இயல்பாகவே உடல் எடை அதிகமாகும். ஆனால் ஏழு மாதத்திற்கு பிறகு உடல் எடையில் கவனம் தேவை. அத்தோடு நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டிருப்பதை தவிர்க்கவும்.

தினமும் அதிக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடமாவது நடக்க வேண்டும். தினமும் நடைபயிற்சி செய்வதால் உடல் சீரான நிலையில் இருப்பதோடு நெகிழும் தன்மையாக மாறுவதால் சுகப்பிரசவம் எளிதாக நடைபெறுகிறது.

உணவு முறை

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் குறைவாகவும் உண்ணாமல்,

**வாரத்திற்கு இருமுறை
வெந்தயக் களி
காலையில் வெறும்
வயிற்றில் முதலில்
சாப்பிட்டு விட்டு பிறகு
1 மணி நேரம் கழித்து
வழக்கம்போல் நீங்கள்**

*சாப்பிடும் உணவை
சாப்பிடுங்கள்.*



அதிகமாகவும் உண்ணாமல் போதிய சத்தான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். முதல் மூன்று மாதங்களில் குழந்தையின் வளர்ச்சிகள் நிகழ்வதால் அக்காலத்தில் சத்துமிக்க உணவுகளை உண்பது அவசியம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது.

சுகப்பிரசவம் ஆக வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் தவறாமல் உண்ணும் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், நல்ல வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை இரண்டும் சேர்ந்து தான் சுகப்பிரசவத்திற்கு வழிவகுக்கும். எனவே எந்த வித குறைபாடும் இல்லாமல் சரிவிகித உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாரத்திற்கு இருமுறை வெந்தயக் களி காலையில் வெறும் வயிற்றில் முதலில் சாப்பிட்டு விட்டு பிறகு 1 மணி நேரம் கழித்து வழக்கம்போல் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவை சாப்பிடுங்கள். வெந்தயக்களி சுகப்பிரசவத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

தாய், சேய், இருவருக்கும் சரிவிகித உணவு முக்கியம். அதனை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்த உணவை உண்ண வேண்டும்.

மாவுச்சத்து

கார்போஹைட்ரேட் சத்து குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் மிகவும் தேவை. சர்க்கரை, ரொட்டி, தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு, அரிசி முதலியவற்றில் இச்சத்து கிடைக்கிறது.

புரதச்சத்து (புரோட்டீன்)

குழந்தையின் திசுக்கள், செல் வளர மிக முக்கியம். பால், தயிர், பருப்பு, இறைச்சி, முட்டை முதலியவற்றில் புரதம் கிடைக்கிறது.

சுண்ணாம்புச்சத்து (கால்சியம்)

குழந்தையின் எலும்பு, பல் வளர்ச்சிக்கு

இச்சத்து மிகவும் முக்கியம். பால், கீரை, முட்டை, மீன் ஆகியவற்றில் கால்சியம் சத்தும் அடங்கியுள்ளது.

வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் ஏ, பி, சி, மூன்றும் தொப்புள் கொடி வேர் பாகம் சிறப்பாக ஊடுருவ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வளர அவசியம்.

வைட்டமின் ஏ மீன் எண்ணெய், வாழைப்பழம், காரட், தக்காளி, கீரை ஆகியவற்றில் அதிகம் உள்ளது. வைட்டமின் பி பீன்ஸ், பட்டாணி, பாதாம், முந்திரி, கோதுமை, சோயா, ஈஸ்ட், முட்டை, ஈரல், கடல் உணவு ஆகியவற்றில் நிறைந்துள்ளது.

வைட்டமின் சி ஆரஞ்சு பழம், தக்காளி, தர்பூசணி, முட்டைக்கோஸ், கேரட், முள்ளங்கி ஆகியவற்றில் உள்ளது. எலும்புகளுக்கு தேவைப்படுகின்ற வைட்டமின் டி மீன்கள், விலங்கின் கொழுப்பு, பால் ஆகியவற்றில் கிடைக்கிறது.

தோல் வளர்ச்சிப்பெற தேவையான வைட்டமின் ஈ முட்டை, வெண்ணெய், கோதுமை, கீரை, பழங்கள் முதலியவற்றில் உள்ளது.

போலிக் அமிலச்சத்து மூளை, முதுகுத் தண்டுவட வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம். கீரை, பருப்பு, கோதுமை போன்றவற்றில் உள்ளது.

கர்ப்பகாலத்தில் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். இதை தவிர்க்க அதிக நீர் உட்கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள கீரைகள், காய்கறிகள் உண்பது அவசியம்.

நல்ல உடற்பயிற்சி

பிரசவத்தை மறுபிறப்பு என்பார்கள். பிரசவ வலியை அனுபவித்தால் மட்டுமே அதன் ஆழம் புரியும். குழந்தை பிறப்பதற்காகதான் தனது வலியுடன் கூடிய முயற்சியை சுக பிரசவத்திற்காக செய்கிறார்கள். பிரசவத்தின் போது தனது இடுப்பெலும்பின் தசையை



தளர்த்தி, இறுக்கி, சுருக்கி, முக்கி, தன்னால் முடிந்த முயற்சிகளை செய்து குழந்தையை வெளியே தள்ள வேண்டும். அதற்கு ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் உடலை நன்கு அறிந்து, அதற்கு தன் உடலை நன்கு பக்குவப்படுத்த ஒரே வழி உடற்பயிற்சி. மற்றும் யோகா மட்டுமே.

முதல் மூன்று மாதம் முதல் மிக எளிமையான பயிற்சிகளை தொடங்கி மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பிரசவம் வரையில் அதனை முழுமையாக கடைபிடிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா பயிற்சிகளை முறையாக நாம் செய்யும்போது பெல்விக் தசைகள் அதாவது இடுப்பெலும்பு தசைகள் வலுப்பெறும். சுகப்பிரசவம் அடைய வழிவகுக்கிறது. மேலும் கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், உடற்சோர்வு, உடல்வலி, தசைவலி, மூட்டுவலி போன்றவற்றை நீக்கி உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா பயிற்சி கொடுக்கிறது.

கர்ப்பகால முதல் மூன்று மாதங்களில் எளிமையான பயிற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். மூச்சுப்பயிற்சி (நாடி சுத்தி பிராணாயாமம்) மற்றும் தியான பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். தியானப் பயிற்சியின்போது ஆகாரம், உகாரம், மகாரம் முதலிய மந்திரங்களை உச்சரிக்கலாம். அது மட்டுமின்றி தாடாசனம், வீரபத்ராசனம், வஜ்ரசராசனம் போன்ற ஆசனங்களையும் செய்யலாம்.

இரண்டாவது மூன்று மாதங்களில் வஜ்ராசனம் செய்தால் ஜீரண பிரச்சனைகளை சரி செய்யும். அடுத்தது திரிகோணாசனம் செய்வதால் நமது கை, கால் வலிமை பெறும். விரிக்ஷாசனம், தாடாசனம், கருடாசனம் ஆகிய பேலன்சிங் ஆசனங்களை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்ய வேண்டும்.



மேலும் இடுப்பெலும்பு தசைகளை மேலும் வலிமைபடுத்த பிப்பலி ஆசனம் எனப்படும் Butterfly poseஐ நாம் செய்வதால் இடுப்பெலும்பு நன்கு விரிவு கொடுத்து குழந்தை வளர்ச்சிக்கும், சுகப்பிரசவத்திற்கு துணைபுரியும்.

தினமும் 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வதால் இயற்கையாகவே சுகப்பிரசவம் நடைபெறுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மேலும் ஸ்குவாட் எனப்படும் குனிந்து நிமிரும் உடற்பயிற்சியை செய்வது பிரசவத்தை எளிதாக்கும். கால்களை நேர் நிலையில் வைத்துக் கொண்டு மூட்டுகளை நன்றாக மடக்கியபடி அமர்ந்து நிமிரும்போது இடுப்பு பகுதிகள் விரிவடையும். கருவில் இருக்கும் குழந்தை எளிதாக பிரசவ பாதைக்கு வர வழிவகுக்கும். குழந்தை சுழன்று அதன் தலை பிரசவ பாதையை அடைந்து விட்டால் சுகப்பிரசவம் நிச்சயம்.

முக்கிய குறிப்பு : பயிற்சிகள் அனைத்தையும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே செய்ய வேண்டும்.





மருத்துவர் நிவேதா



ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

சிறுநீரகம்

சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று

இது ஒரு சிறுநீரக நோய் அல்ல, சிறுநீர்ப் பாதையில் வருகிற நோய். சிறுநீரகங்களால் தொற்று (பைலோனெப்ரிஸ்) ஏற்படுவதற்கு இது வழிவகுக்கலாம். சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் நிரந்தரமாக சிறுநீரகங்களை சேதப்படுத்தலாம். பெண்களில், சிறுநீர்ப்பைக் குழாய் சிறியதாகவும் யோனியின் துளைக்கு மிக அருகில் இருப்பதால் சிறுநீரகப் பாதை தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது.

நுண்ணுயிரிகள் (பொதுவாக குடலிலிருந்து வரும் பாக்டீரியா) சிறுநீர்ப்பைக் குழாய்களில் ஓட்டிக் கொண்டு பெருகத் துவங்கும்போது இந்தத் தொற்று ஏற்படுகிறது. கீழ் சிறுநீரகப் பாதையிலேயே (சிறுநீர்ப்பைக் குழாய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை). இவை தங்கிவிடலாம் அல்லது மேல்நோக்கி கடந்து சிறுநீரகங்களையும் பாதிக்கலாம். உடலுறவில் கடத்தப்படும் உயிரிகளும் இந்த நிலைக்கு காரணமாகலாம். சிறுநீரகப் பாதையில் தொற்று ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளவர்கள், சிறுநீரகப் பாதையில் கோளாறு உள்ளவர்கள், (ப்ரோஸ்டேட் சுரப்பி பெரிதாகுதல் அல்லது கல்) காரணமாக சிறுநீர்



கழிப்பதற்கு சிரமப்படுவார்கள்.

பொதுவாக கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும் சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று ஏற்படுகிறது.

இந்த சிறுநீர் நோய்த் தொற்று, ஆண்கள், குழந்தைகள், வயதானவர்கள் என அனைவரையும் பாதிக்கிறது. குறிப்பாக சுமார் ஐந்தில் ஒரு பெண், ஒருமுறையாவது இந்த சிறுநீர் பாதை நோய்த் தொற்றினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள்

சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, சூடாகவும் துர்நாற்றத்துடன் சிறுநீர் வெளியேறுதல்,

சிறுநீரில் இரத்தம் வெளியேறுதல், குளிர் நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல், அடி வயிற்றில் வலி, சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு அடிக்கடி உண்டாதல், சிறுநீர் பாதை நோய்த் தொற்று அறிகுறிகளை குறைக்க, சீரகத் தண்ணீர் மற்றும் கருப்பு திராட்சை நீரை பயன்படுத்தலாம்., இளநீரில் மஞ்சள் சேர்த்து குடிக்க லேசாக வரும் நோய் தொற்றுக்கள் எளிதாக குறையும்

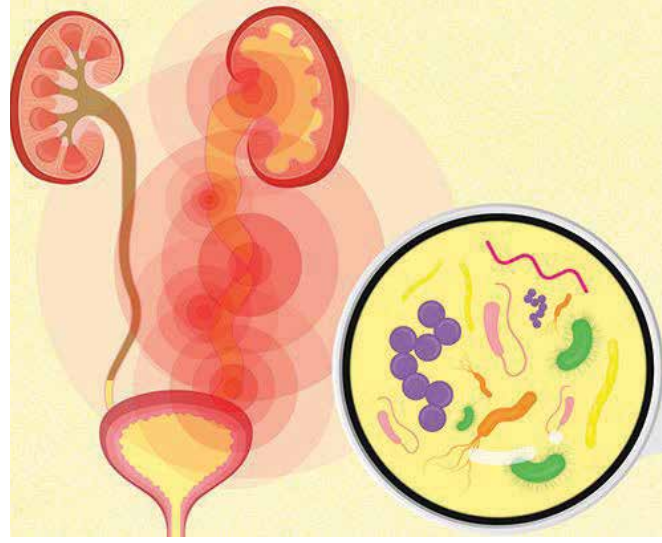
பார்லி, நீர், வாழைத்தண்டு, வெள்ளரிக்காய் மற்றும் நீர்க்காய்கள் சிறுநீரைப் பெருக்கி கிருமிகளை வெளியேற்றும்.

சிறுநீர், மலத்தினை அடக்கக் கூடாது. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு குளித்துவிட்டு பிறப்புறுப்பு பகுதியை நன்றாக துடைக்க வேண்டும்.

உடலுறவுக்கு முன்னும் பின்னும் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். இடுப்பு தசைகளை வலுப்படுத்த கெகல் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தங்கள் இரத்த சர்க்கரையின் அளவினை நன்றாக கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்று காரணங்கள்

சித்த மருத்துவத்தில் சிறுநீர்ப் பாதை நோய்த் தொற்றுக் கள் முக்கியமாக உடலில் பித்த தோஷத்தின் ஏற்றத்தாழ்வு காரணமாக வருவதாக



கருதப்படுகிறது. அதிக சூடான, காரமான மற்றும் புளிப்பான உணவுகளை உண்பது, மது அருந்துதல், சிறுநீர் கழிப்பதை அடக்குவது, சிறுநீரை அதிக நேரம் தேக்கி வைத்தல், அதிக வெப்பம், போதுமான தண்ணீர் குடிக்காதது, நச்சுக்கள் மற்றும் ரசாயனம் கலந்து உணவு ஆகியவை காரணங்களாக கூறப்படுகிறது.

சிறுநீர் பாதை நோய்த் தொற்று மூத்திரகிருச்சிரம் என்று சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்படுகிறது. சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த் தொற்றுக்கான சிகிச்சை முறைகள்.

சிறுநீர் பாதை கோளாறுகளுக்கான சிகிச்சையானது நச்சு நீக்குவது, தொற்று நோயை வெளியேற்றுவது,

சூடான, காரமான, எண்ணெய் உணவுகளை குறைக்க வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உணவில் அந்தந்த பருவ காலத்தில் சீடைக்கும்

பழுக்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீர்ப்பாதையின் அடைப்புகளை சுத்தம் செய்வது, இவை மட்டுமல்லாமல் அபான வாயுவின் செயல்பாட்டை சரி செய்து சிறுநீர் மண்டலத்தின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் மருத்துவ முறைகளை வழங்குவதேயாகும்.

இந்தச் சிகிச்சை முறை தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாவை எந்த பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் குறைக்கவும், சாதாரண PH அளவை பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.

சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த் தொற்றுகளுக்கு பொதுவாக ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சை ஆங்கில மருத்துவத்தில் அளிக்கப்படுகிறது. இது கிருமிகளை அழிக்குமே தவிர நோயெதிர்ப்பு சக்தியை எந்த விதத்திலும் அதிகப்படுத்தாது. ஆகவே அடிக்கடி இந்தத் தொற்றுகள் மீண்டும் மீண்டும் வர வாய்ப்புள்ளது. மேலும் நீண்டகால ஆண்டிபயாடிக் பயன்பாடு செரிமானக் கோளாறு, வாய்ப்புண்கள், சிறுநீரக பாதிப்பு, நீரிழிவு நோய், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்ற பல உடல் நல பிரச்சனைகளுக்கும் வழிவகுக்கும். இதற்கு மாறாக சித்த மருத்துவத்தில் பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சையாக இருக்கிறது.

சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்றை



கட்டுப்படுத்த வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் வேண்டும். சூடான, காரமான, எண்ணெய் உணவுகளை குறைக்க வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உணவில் அந்தந்த பருவ காலத்தில் கிடைக்கும் பழங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தூய்மையான கழிப்பிடங்களை பயன்படுத்துவது நல்லது. கழிப்பிடங்களை சுத்தமாகவும் காற்றோட்ட முள்ளதாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளாடைகளை தினமும் நன்றாக துவைத்து, வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொருமுறை சிறுநீர் கழித்த பின்பும் அவ்விடத்தை நன்றாக நீர்விட்டு கழுவி பின் காய்ந்த துண்டில் துடைத்து பின் ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

கோமுகாசனம், பவனமுக்தாசனம், விபரீதகரணி, முத்ரா, மூலபந்தம் மற்றும் பிராணாயாமம் போன்ற யோகாசனங்கள் இருப்புத் தசைகளை வலுப்படுத்தி, சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்றை கட்டுப்படுத்த உதவியாக இருக்கும்.

சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த் தொற்றுக்கான சித்த மருத்துவத்தில் நெருஞ்சில், நெல்லிக்காய், மூக்கரட்டைக் கொடி, கண்டங்கத்திரி, மாவிலங்கம், சிந்தில்கொடி, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, அதிமதுரம், சந்தனம் ஆகிய மூலிகைகள் சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்றுக்களை எதிர்க்கும் மூலிகைகளாகும்.

அல்சர் எதனால் வருகிறது?

உண்ணும் உணவு செரிமானம் ஆவதற்கு ஹைட்ரோ குளோரிக் எனும் அமிலம் சுரக்கிறது. இந்த அமிலம் அளவாக சுரக்கும்போது பாதிப்பை உண்டாக்குவதில்லை. உண்ணும் உணவுகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் அதிகமாக சுரந்து குடலின் சுவர்கள் மற்றும் வயிறு பகுதியில் இருக்கும் மியுகோலா பகுதியை சிதைப்பதால் புண் உண்டாகின்றது. இதையே குடல் புண் அல்லது அல்சர் என்று அழைக்கிறோம்.

துவர்ப்பு சுவை அதிகமாக உண்ணுதல், கிழங்கு வகைகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளுதல், மண், உமி, கல், தூசி கலந்த உணவை உண்பது, சுண்ணாம்பு கலந்த நீர், தேங்காய்ப்பால் ஆகியவற்றை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வது, பசியை அதிகமாக அடக்குதல், மன அழுத்தம், கோபம், பட்டினி இருத்தல் குன்மம் ஏற்பட முக்கியமான காரணமாக சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

நமது சித்த மருத்துவத்தில் குன்மத்தை எட்டுவகையாக சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். வாதத்தை தொடர்ந்து வருவதை வாத குன்மம், பித்தத்தை தொடர்ந்து பித்த குன்மம், கபத்தை தொடர்ந்து கப குன்மம், எரிச்சலை கொண்டது எரி குன்மம், வலியை கொடுக்கும் வலிகுன்மம், வாந்தியை உண்டாக்கும் வாந்தி குன்மம் அல்லது சந்தி குன்மம், வாத பித்த கபம் மூன்றின்



பாதிப்பால் வருவது சன்னி குன்மம், வாயு பெருக்கத்தால் உண்டாவதை வாயு குன்மம் எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

நவீன மருத்துவத்தில் வயிற்றின் உட்சுவரில் தோன்றும் புண்ணை கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் எனவும், குடல் உட்புறத்தில் உண்டாவதை டியோடெனல் அல்சர் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

செரியாமை, வயிற்றில் எரிச்சல், வாந்தி, உணவில் வெறுப்பு, தேகம் மெலிதல், புளியேப்பம், வயிறு உப்பலாக தோன்றல், உணவு உண்பதற்கு முன் வலி அல்லது எரிச்சலாக இருப்பது. எதிலும் ஆர்வம் இல்லாமல் எப்பொழுதும் உடல் சோர்வாக இருப்பது அல்சருக்கான அறிகுறிகள்.



மருத்துவர் சுகன்யா



கொழுப்பை கரைக்கும் உணவுகள்



உலகம் முழுவதுமே இன்று ஒபிசிடி எனப்படும் உடல் பருமன் மற்றும் தொப்பை பிரச்சனை தலையாய பிரச்சனையாக உருவாகியுள்ளது. இதற்கு மூலக் காரணம் கொழுப்புச் சத்து உடலில் அதிகம் சேர்வதுதான். கொழுப்பைக் கரைக்கக் கூடிய ஆற்றல் நமது இந்திய உணவுகளிலேயே இருக்கிறது.

இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு மற்றும் உவர்ப்பு என அனைத்து சுவைகளையும் நமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறது ஆயுர்வேத மருத்துவம்.

உடலில் கொழுப்பு சத்து சேராமல் இருப்பதற்கு கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை தொடக்கூடாது என்று அர்த்தமல்ல. நல்லகொழுப்பு, கெட்ட கொழுப்பு என இருவகை உண்டு. அதில் நல்ல கொழுப்புள்ள உணவு பொருட்களை தேர்ந்தெடுத்து உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு உடல் இயக்கமும் சீராக இருக்கும். இப்படி உடலில் கெட்ட கொழுப்புகளை கரைத்து நல்ல கொழுப்புகளின் அளவை அதிகரிக்கும் சில உணவுகளைப் பற்றி பார்க்கலாம்.

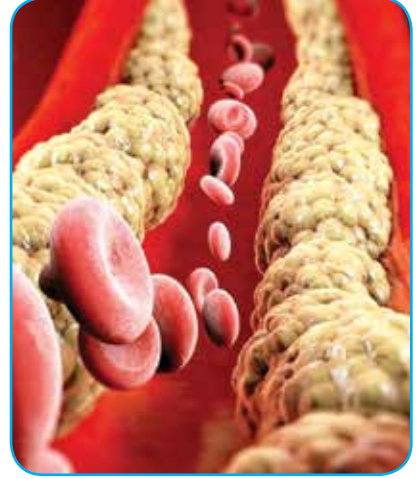


மஞ்சள்

மஞ்சளை நாம் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது அதில் உள்ள குர்க்குமின் எனப்படும் ஒரு வகை வேதிப்பொருள் கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கவும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது. அத்துடன் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து இரத்தம் உறைவதை தடுப்பதோடு இதய நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் உதவுகிறது.

ஏலக்காய்

வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகரித்து, உடல் கொழுப்பை எரித்து கரைக்க உதவுகிறது. மேலும் ஜீரணத்திற்கும் மிகச்



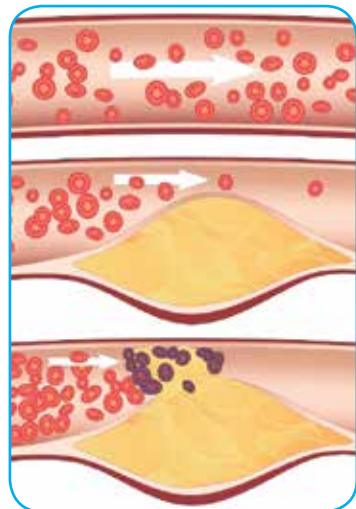
சிறப்பாக பங்காற்றுகிறது.

மிளகாய்

மிளகாய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் கொழுப்பை எரிப்பதாக கூறப்படுகிறது. அத்துடன் அது வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கு உதவுவதோடு, மிளகாயை சாப்பிட்ட 20 நிமிடங்களிலேயே கலோரியையும் எரிக்கிறது. பூண்டில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்கும் அல்லியன் என்னும் பொருள் மிளகாயிலும் உள்ளது.

கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையை உணவில் தினமும் சேர்த்துக் கொண்டால் அது உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. மேலும் உடம்பிலுள்ள கொழுப்பு மற்றும் நச்சு பொருட்களையும் அது வெளியேற்றுகிறது. நீங்கள் அதிக உடல் எடையுடன் இருந்தால்



தினமும் 10 கறிவேப்பிலை இலைகளை பொடியாக வெட்டி மோர் போன்ற பானங்களுடன் அருந்துவது நல்லது.

பூண்டு

கொழுப்பைக் கரைக்கும் சக்தி வாய்ந்த உணவு வகைகளில் ஒன்று பூண்டு. இதில் உள்ள சல்பர் பா க் டி ரி யா க் க ளு க் கு எதிராக போராடுவதோடு, கொழுப்பையும் ஊளை சதைகளையும் குறைக்கிறது.

கடுகு எண்ணெய்

மற்ற சமையல் எண்ணெய்களுடன் ஒப்பிடும்போது இது கொழுப்பு குறைந்த எண்ணெய் ஆகும். அத்தியாவசிய வைட்டமின்களை கொண்ட இது கொழுப்பை குறைப்பதோடு இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

உளுத்தம் பருப்பு

இதில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி மற்றும் ஈ ஆகியவை உள்ளதோடு கால்சியம், இரும்பு மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற பல தாதுக்களும் நிறைந்துள்ளது. குறைந்த கொழுப்புச் சத்து உடையது என்பதால் உடல் மெலிய பரிந்துரைக்கப்படும் உணவு வகைகளில் உளுத்தம் ஒன்று. மேலும் புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது.

தேன்

உடலில் அதிகமாக



சேர்ந்துள்ள கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுவ தோடு வழக்கமான செயல் பாடுகளுக்கு தேவையான சக்திக்கு அதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் அனுமதிக்கிறது. தினமும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தேனை சுடு நீருடன் கலந்து அருந்தலாம்.

மோர்

உயிர் ஆகாரமாக கருதப்படும் மோர் லேசான புளிப்புச் சுவையுடையது. 8.9 கிராம் கொழுப்பு, 157 கலோரிகளும் கொண்ட பாலுடன் ஒப்பிடுகையில் இதில் வெறும் 2.2 கிராம் கொழுப்பு, 99 விழுக்காடு கலோரியும் உள்ளது.

அனைத்து அத்தியாவசிய சத்துக்களும் கொண்ட மோரை தினமும் அருந்தி வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

சிறுதானியங்கள்

சோளம், கரும்பு, கேழ்வரகு போன்ற சிறு தானியங்களில் நார்ச்சத்து மிகுதியாக உள்ளதோடு கொழுப்பை உறிஞ்சவும் பித்த நீரை பிரிக்கவும் உதவுவதோடு கொழுப்பை கரைக்கவும் உதவுகிறது.

பட்டை, கிராம்பு

இந்திய சமையலில் பரவலாக பயன்படுத்தப்படும் பட்டை, கிராம்பு இன்சலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதோடு உடலில் குளுகோஸ் அளவையும், கொழுப்பையும் குறைக்க உதவுகிறது.



கடல் பாசி

பல வகையான தாவரங்களை நம்முடைய உணவாகவும் மருந்தாகவும் நாம் பயன்படுத்துகிறோம். ரொட்டி, பாலாடைக்கட்டி போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படும் அகர் அகர் என்னும் பொருள் இந்த கடற்பாசியில் இருந்து தான் தயாரிக்கப்படுகிறது. கடல் பாசியில் உள்ள புரதச்சத்து உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்குவதோடு புற்றுநோய் செல்களை தாக்கி அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. இவை எல்லாவற்றையும் விட உடலில் தேங்கியிருக்கும் கெட்ட கொழுப்பை கரைப்பதற்கு இந்தப் பாசி உதவுகிறது.

இஞ்சி

இஞ்சியை தோல் சீவி சாறெடுத்து அதனுடன் சிறிது ஏலக்காயுடன் 150 மி.லி தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்து அதை 50 மி.லி. அளவுக்கு குடித்து வர உடலில் தேங்கும் கெட்ட கொழுப்புகள் அனைத்தும் கரையத் தொடங்கும்.

உடலில் கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கும் உணவுகள்

பூண்டு வெங்காயம் இந்த இரண்டு பொருட்களிலும் கொழுப்பை கரைக்கும் வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன,

ஓட்ஸ், தினை, பார்லி போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவற்றில் உள்ள பீட்டா குளுக்கோன் கெட்ட கொழுப்பினை அழிக்கும் திறன் கொண்டது.

பீன்ஸில் உள்ள நார்ச்சத்தும் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பசலைக்கீரையில் உள்ள லூடின் என்னும் வேதிப்பொருள் கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கும்.

பாதாம், வால்நட், வேர்க்கடலை போன்ற நடஸ் வகைகளும் சாப்பிட வேண்டும். இதில் உள்ள ஒமேகா 3 அமிலங்கள் உடலில் நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கும்.

உடலில் கொழுப்பை குறைக்கும் மற்றொரு பொருள் கொள்ளு. கொள்ளு சட்னி, துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். புடலங்காய், சுரைக்காய் ஆகியவற்றையும் உடலில் கொழுப்பை குறைத்து உடல் எடையைக் குறைக்கும்.

இது தவிர உணவுகளில் அல்லது தேநீரில் அடிக்கடி இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உருளைக்கிழங்கில் மாவுச்சத்து இருந்தாலும் கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கும் நார்ச்சத்து உள்ளது.

பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, சிவப்பு மிளகாய், கோஸ், தக்காளி மற்றும் இலவங்கப்பட்டை, கடுகு, கிராம்பு ஆகியவையும் கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுகிறது. சிறிது கிராம்பு, பச்சை பூண்டு மற்றும் ஒரு அங்குல அளவிற்கு இஞ்சி ஆகியவற்றை கலந்து தினமும் காலை சாப்பிட்டு வந்தால் கொழுப்பை நிச்சயம் கரைக்க முடியும்.

ஹார்மோன் சுரப்பிகளை பாதிக்கும் குடும்ப கட்டுப்பாடு சிகிச்சை!

உலகம் முழுவதுமே உடல் பருமன் பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுத்து வருகிறது. ஆண்களைவிட பெண்கள் அதிக அளவு உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு ஆளாகி இருக்கிறார்கள். உடல் உழைப்பு குறைந்து விட்டதும் உணவுப் பழக்கம் மாறிப்போனதும் முக்கிய காரணம்.

இதைவிட முக்கியமான காரணம், குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்வது. மற்ற பெண்களைவிட குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பெண்கள் உடல் பருமன் பிரச்சனையால் அதிக அளவில் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். இதற்கு காரணம் உடலி உள்ள ஹார்மோன் சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படுவதுதான்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொண்டவர்களுக்கு கர்ப்பப்பையில் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரக்கிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்தால் அடைப்பு காரணமாக இந்த ஹார்மோன் சரியாக சுரக்காத நிலை ஏற்படுகிறது.

இந்த ஹார்மோன்தான் உடலில் அதிக அளவு கெட்டக்கொழுப்பு சேரவிடாமல் தடுக்கிறது. இந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் சுரப்பியில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறபோது உடலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு தங்குகிறது. உடல் பருமனடைகிறது.



எனவே குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட பெண்கள் உணவு விஷயத்தில் மிகவும் கண்டிப்புடன் இருக்க வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக அளவில் நார்ச்சத்து உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு 5 கிலோமீட்டர் தூரமாவது

நடக்கவேண்டும். யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது நல்ல பலனைத் தரும்.

கர்ப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக போட்டுக்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகளும் ஹார்மோன் சுரப்பில் சிக்கலை ஏற்படுத்தும். வேறு விதமான பக்கவிளைவுகளையும் கருத்தடை மாத்திரை ஏற்படுத்தக் கூடியது. எனவே எக்காரணம் கொண்டும் கருத்தடை மாத்திரை போடாமல் இருப்பது நல்லது.

கால் வீக்கம், பித்தப்பையில் கல், இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு உள்ளவர்கள் கருத்தடை மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தவே கூடாது. பயன்படுத்தினால் மோசமான பின்விளைவுகளை சந்திக்க வேண்டி வரும்.

காப்பர் டி பாதுகாப்பானது. ஆனால் 5 வருடத்துக்கு ஒருமுறை மாற்ற வேண்டும். அதேநேரத்தில் இரத்தம் எளிதில் உறைதல், வெள்ளைப்படுதல், அதிக இரத்தப்போக்கு பிரச்சினைகள் உள்ள பெண்கள் கண்டிப்பாக காப்பர் டி பொருத்திக் கொள்ளக் கூடாது. மீறி பயன்படுத்தினால் நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவை சிகிச்சையே சிறந்த முறை. ஆனால் உணவு விஷயத்தில் கூடுதல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், துரித உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் உடல் பருமனை வென்று ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

வேண்டாம் வெள்ளைக்கோழி

ஹார்மோன் ஊசிகள் போட்டு வளர்க்கப்படும் வெள்ளைக் கோழிகள் உடல்பருமன், மலட்டுத்தன்மை, ஆண்மைக்குறைவு, சீரற்ற மாதவிடாய், புற்றுநோய் என பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஈஸ்ட்ரோஜன், புரொஜெஸ்டீராண் உள்ளிட்ட 30க்கும் மேற்பட்ட ஹார்மோன்கள் நமது உடலில் சுரக்கின்றன. ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் செலுத்தப்படும் கறிக் கோழிகளைச் சாப்பிடும்போது அந்த ஹார்மோனின் அளவு உடலில் அதிகரிக்கிறது. அது உடலுக்கு பல உபாதைகளை ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக ஆண்களுக்கு விந்தணுக்களில் உள்ள உயிரணுக்களை அழிகிறது. இதனால் மலட்டுத்தன்மை அதிகரிக்கிறது. எனவே வெள்ளைக்கோழி விஷயத்தில் கொஞ்சம் தள்ளியே இருப்பது நல்லது.



ஒற்றைத் தலைவலி காரணமும் தீர்வுமும்

உ உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களில் மிகவும் அபவத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது தலைவலி. முன்பக்க வலி, பின்புற தலைவலி, இரண்டு பக்கமும் தலைவலி, ஒற்றை தலைவலி என தலைவலி பல வகைப்படும்.

தலைவலி

உலக அளவில் 50 சதவீதம் மக்கள் தலைவலி சார்ந்த பிரச்சனைகளில் அவதிப்படுகிறார்கள் என்கிறது மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று. தலைவலியாக இருக்கு என்று பொதுவாக அனைவரும் சொல்வோம். தலைமுழுக்க ஒரு நிலை அழுத்தமும் அசௌகரியமும் உண்டாகும் நிலை எல்லோருக்கும் வருவது உண்டு.

தலைக்கு குளித்து ஈரத்தலையுடன் நீண்ட நேரம் இருப்பது, அதிகப்படியான மன உளைச்சல், ஓயாத வேலை, காய்ச்சலினால் வருவது, தலையில் நீர் கோர்த்து கொண்டிருக்கும் போது வரக்கூடியது போன்ற காரணங்களால் உண்டாவதுதான் தலைவலி. இவை எப்போதாவது வருவதுண்டு. வந்த வேகத்தில் கொஞ்ச நேரத்தில் தீவிர வலியை உண்டாக்கி பிறகு வலியும் படிப்படியாக குறைந்துவிடும். இதிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது Migraine வலி.

உலகளவில் 15% மக்கள் Migraine

தலைவலியால் அவதிப்படுகிறார்கள்.

இந்த வலி சிலருக்கு சிறிது கால நேரம் இருக்கலாம். சிலருக்கு காலை முதல் மாலை வரை இந்த வலி நீடிக்கலாம். இன்னும் சிலருக்கு 24 மணி நேரம் வரை நீடிக்கலாம்.

மைக்ரேன் அறிகுறிகள்

ஒற்றை பக்கமாக வரும் தலைவலி குறிப்பிட்ட நாட்கள் இடைவெளியில் மீண்டும் மீண்டும் வரும். வலியானது சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்கும். தொடர்ந்து இருக்கும். வலியின்போது பார்வை தெளிவாக இருக்காது. தலைச்சுற்றல், வாந்தி உணர்வு அதிகமாக இருக்கும்.





மயக்கம் உண்டாவது போன்ற உணர்வுடன் காலை எழும்போதே வாந்தியோடு கூடிய தலைவலி இருந்தால் அது Migraine தலைவலி என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

மைக்ரேன் காரணங்கள்

இது ஒற்றைத் தலைவலி என்பதால் ஒரு பக்கம் தான் வரும் என்பதில்லை. இருபக்கமும் ஏற்படலாம். இது Herediaty அல்லது Genes மூலமாகக் கூட உண்டாகலாம்.

போதுமான தூக்கமின்மை தொடர்ந்து இருக்கும்போது ஏற்படலாம். போதுமான இடைவெளியில் உணவு எடுக்காத போதும் தலைவலி உண்டாகும். ஒரு

சிலருக்கு உணவு ஒவ்வாமையால் ஏற்படும்.

அதிகப்படியாக வெளியில் அலையும்போது, அதிக நேரம் நேரடி வெயிலில் இருக்கும்போது இந்தத் தலைவலி தொடரலாம். அதிக நேரம் Electronic devices ஆகிய லேப்டா, டி.வி. மொபைல் போன் போன்றவற்றை உபயோகிப்பதாலும் ஏற்படும்.

மேலும் அஜீரணம், அதிகமான காரம், புளிப்பு, உப்பு சுவைகளை கொண்ட உணவுகளை அதிகம் உண்பது, வறட்சித்தன்மை அதிகரிக்கும் உணவுகள் மற்றும் பழங்கள், உடம்பில் பித்தம் அதிகரிப்பதன் மூலம் இந்தத் தலைவலி அதிகரிக்கலாம்.

வகைகள்

Classical Migraine என்னும் தலைவலி வரும்போது கண்ணுக்கு முன் பூச்சி பறப்பது போன்ற உணர்வு இருக்கும். சில நேரங்களில் கலர் கலராக வண்ணங்கள் போன்ற பிம்பங்கள் உருவாகும்.

நமது வலது பக்க மூளை இடதுபக்கம் கை கால்களை கண்ட்ரோல் செய்கிறது. இடது பக்க மூளை வலது பக்கம் இருக்கும் கை, கால்களை கண்ட்ரோல் செய்கிறது. தீவிர Migraine வலியாக இருக்கும்போது ஒரு பக்கம் கை, கால்களின் பலம் குறைவதை உணரலாம்.

இது Neuralgic migraine எனப்படும். ஆனால் இது பெரும்பாலானோருக்கு வருவதில்லை. சிலருக்கு வேலைகளில் ஏற்படும் டென்ஷன் அல்லது ஸ்ட்ரெஸ் ஆகியவையின் காரணங்களில் அதிகமாகும்.

இதனால் Photophobia அல்லது வெளிச்சத்தில் இருந்தால் கூட ஆகாது. இருட்டை அதிகம் விரும்புவார்கள்.

Migraine சிகிச்சை

இந்தத் தலைவலி தொடர்ந்து இருப்பவர்கள் MRI, CT Scan எடுப்பதின் மூலம் மூளைக்குள் வேறு ஏதேனும் பாதிப்பு இருக்கின்றதா என்பதை கண்டறிய முடியும். கண்களில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.

தவிர்க்கும் முறை

தூக்கமின்மையால் வரும் மைக்ரேனை கட்டுப்படுத்த போதுமான தூக்கம் இருந்தாலே போதும். உரிய நேரத்தில் தூங்க வேண்டும் என்பதில்லை. தினமும் 8 மணி நேர தூக்கம் இருந்தால் ஒற்றைத்தலைவலியை வரவிடாமல் தடுக்கலாம். மைக்ரேன் பிரச்சனை



இருப்பவர்கள் நேரடியாக வெயிலில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி சென்றாலும் கண்களுக்கு சூரிய ஒளி படாமல் இருக்கும்படி கண்ணாடி அணிவது இதை தவிர்க்கும்.

சில காய்கறிகள் (எதுவாக இருந்தாலும்) சாப்பிட்ட இரண்டு நாளில் மைக்ரேன் வந்தால், இரண்டு நாளுக்கு முன்பு சாப்பிட்ட காய்கறியை நினைவுபடுத்தி மீண்டும் அதை சாப்பிட்டு பார்த்து மீண்டும் தலைவலி வருவது உறுதியானால் அது கண்டிப்பாக உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. இதை கண்டறிய சற்று சிரமம் என்றாலும் தலைவலியை தவிர்க்க இதுதான் சரியான வழி.

மைக்ரேன் தலைவலி இருப்பவர்கள் அதிகப்படியான சாக்லேட், சீஸ், அதிக அளவு காஃபி, அதிக வாழைப்பழம் போன்றவை கூட இந்த தலைவலியை உண்டாக்கிவிடும். அன்றாட வாழ்வியல் முறையை கவனமாக கடந்தாலே மைக்ரேன் என்னும் ஒற்றைத் தலைவலி வருவதை நிரந்தரமாக 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, Thiyagaraya 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.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



RJR
HERBAL HOSPITALS

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

Build the Healthy Society

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



Our Special Treatment

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

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

4 Generations of Experience

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

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com