

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:11 | பிப்ரவரி-2023

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



சாலச்
சிறந்த
சமச்சீர்
உணவுகள்



உயிருக்கு
ஆபத்தை உண்டாக்கும்
பதப்படுத்தப்பட்ட
உணவுகள்



மாணவர்களின்
நினைவாற்றலை
வளர்க்கும்
மகத்தான
உணவுகள்

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகள்



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

6

STATES

75+

BRANCHES

250+

DOCTORS

MAHARASHTRA | 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



அருகில் இருக்கிறது ஆரோக்கியம்

நமக்கான உடல் ஆரோக்கியம் நம் அருகிலேயே இருக்கிறது. நம் முன்னோர்கள் கடைபிடித்த வாழ்க்கை முறைகளிலும், உணவு வடிவங்களிலும் அது இருக்கிறது.

ஆனால் நாமோ அருகில் இருக்கும் அற்புதங்களை புரிந்து கொள்ளாமல், ஆரோக்கியம் எங்கே கிடைக்கும் என்று தேடி அலைகிறோம். பாதாம் பருப்பிலும், பிஸ்தாவிலும் நமக்கான ஆரோக்கியம் கொட்டிக்கிடப்பதாய் நம்புகிறோம்.

நம் முன்னோர்கள் அன்றாடம் சாப்பிட்ட பழைய கஞ்சியிலும், கேப்பை கூழிலும் நமக்கான ஆரோக்கியம் இருக்கிறது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட அற்புத உணவுகளை ஒதுக்கிவிட்டு பார்க்கும், பீட்ஸாவுக்கும், பாஸ்ட் ஃபுட்டுக்கும் குப்பை உணவுகளுக்கும் பலியாகிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

பொரித்த வறுத்த உணவுகளை தவிர்த்து ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளே நம் முதன்மை உணவுகளாகட்டும். உங்கள் தேநீர் நேரம் முருங்கை சூப், மூலிகை சூப், பாசிப்பயறு, சுண்டல் இவைகளுடன் ஆரோக்கியம் நிறைந்ததாகட்டும்.

நம் வீட்டு வாசலில் காய்த்துத் தொங்கும் முருங்கைக்காயை கண்டுகொள்ளாமல் மொரிங்கா மாத்திரையை கடையில் வாங்கி அனைத்து சத்துக்களும் இதில் இருக்கிறது என்று பெருமையோடு விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இன்னொன்றையும் இந்த இடத்தில் குறிப்பிட வேண்டும். அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் பொருட்களே ஆரோக்கியம். விலை மலிவாக கிடைக்கும் பொருட்கள் சாதாரணம் என்று நினைக்கிறோம். அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் ஆப்பிளைவிட விலை மலிவாக கிடைக்கும் கொய்யாவில் கொட்டிக் கிடக்கிறது ஏராளமான சத்துகள்.

உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை கரைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகப்படுத்தும் ஆற்றல் நம் வீட்டு முற்றத்தில் காய்த்து தொங்கும் தேங்காயில் இருக்கிறது. ஆனால், தேங்காய் சாப்பிட்டால் கொழுப்பு என்கின்ற தவறான புரிதலோடு வாழ்கின்ற நாம் ஆலிவ் எண்ணெய்க்கும் அவகேடா பழத்துக்கும் பின்னால் செல்கிறோம்.

கீரை, முட்டை, பச்சை காய்கறிகள், இலந்தை, நாவல், செவ்வாழை, பிரண்டை, மா, பலா முதலான பருவகால பழங்கள், காய்கறிகள், மஞ்சள், இஞ்சி, புதினா, கடலை மிட்டாய், சிகப்பரிசி அவல், பட்டை தீட்டாத அரிசி, பருப்பு வகைகள், சிறுதானியங்கள் இவற்றையெல்லாம் உங்கள் உணவில் அன்றாடம் இடம்பெறச் செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியம் என்பது ஆடம்பர உணவுகளில் இல்லை. அதிக விலைகொடுக்கும் உணவுகளிலும் இல்லை. உண்மையான ஆரோக்கியம் நம் வீட்டு அடுப்படியில், முன்னோர்கள் அடையாளம் காட்டிய உணவுகளில் இருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்வோம்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆக்டி-4 | திசம்பர்-11 | மார்ச்-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.சுகன்யாதேவி
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

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள்



10

நன்மை செய்யும்
நாரத்தை இலை



12

காலை மாலை நடந்தால்
காலனை வெல்லலாம்



16

பூவரசு அனைத்து வகை
தோல் நோய்களுக்கும் அருமருந்தாகும்



34

இளவயதினரை குறிவைக்கும்
இதயநோய்



18

உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கும்
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்



46

புற மருத்துவமும்
போக்கும் நோய்களும்



22

40 வயதை குறி வைக்கும்
நோய்கள்



54

தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான
தேங்காய்ப்பால்



26

வைட்டமின் சி பற்றாக்குறையால் ஏற்படும்
நோய்களும் அதற்கான தீர்வுகளும்



62

“சமச்சீர் உணவே
சாலச் சிறந்தது”



மருத்துவர் சூ.நிவேதா



ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள்

ந

ம் முந்தைய தலைமுறையோடு இந்தத் தலைமுறையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நம் உணவுப் பழக்கம் ரொம்பவே மாறிவிட்டது. மாறிவரும் இந்த உணவுப் பழக்கவழக்கத்தால் உடல் பருமன், நீரிழிவு, இதய நோய்கள் போன்ற லைப் ஸ்டைல் பிரச்சனைகள் அதிகரித்து விட்டன. நம் உணவு முறைகளால் சிறிது மாற்றம் செய்வதின் மூலம் இதனை சரி செய்ய முடியும். உண்ணும் உணவு பொருட்களின் மொத்த சத்துக்களையும் பெறமுடியும்.



நாம் சமைக்கும் உணவுகளில் வயிற்றுக்கு இதமானவை என்ற வரிசையில் ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளுக்கு முதல் இடம் உண்டு. புட்டு, இடியாப்பம், கொழுக்கட்டை, இலை வடாம், இட்லி, வெஜ் ரோல், டோக்ளா, காண்வி என ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளில் பல வகைகள் உண்டு.

அவிக்கப்பட்ட பிராக்கோலியில் வைட்டமின் சி மற்றும் குளோரோபைல் போன்ற சத்துக்கள் பாதுகாக்கப்படுவதாக தெரிவிக்கின்றன. மீனைக் கூட அவித்து சாப்பிடும் முறை நல்லது என்கிறார்கள். மத்தி மீனில் கொத்தமல்லி சட்னி வைத்து தடவி அதை வாழை இலையில் வைத்து அவித்து சாப்பிடுவது நல்லது. இதெல்லாம் முன்னோர் பயன்படுத்திய முறை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இந்த அவித்தல் முறையில் நத்தை இறால் போன்றவற்றையும் சமைக்கலாம்.

கேரட், பசலை, காளான்,



முட்டைக்கோஸ் போன்ற பல காய்கறிகளை பச்சையாக சாப்பிடுவதை விடவும் அவிக்கும்போது அதிலுள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்ஸ் ஃபெருலிக் ஆசிட், கரோட்டினாயிட்ஸ் பாதுகாக்கப்படுகின்றன என்கிறது கார்னல் பல்கலைக்கழக ஆய்வு.

வைட்டமின் சியும் வைட்டமின் பியும் நீரில் கரையக் கூடியவை. அதனால் கொதிக்க வைக்கும்போது சத்து இழப்பு ஏற்படுதல் சகஜம். அதீத வெப்பத்தினாலும் வைட்டமின் சி போய்விடும்.

வைட்டமின் ஏ, இ, டி போன்றவை கொழுப்பில் கரையக் கூடியவை. அவற்றையும் ஆவியில் வேக விடுங்கள். அப்போது ஒரு சொட்டு நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், கடுகெண்ணெய் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு எண்ணெய் பயன்படுத்துவது அந்த ஊட்டச்சத்துக்களை நம் உடல் எடுத்துக் கொள்வதற்கு வசதியாக இருக்கும். வறுத்தோ, வேக வைத்தோ சாப்பிடும்போது நிறைய சத்துக்கள் அழிந்து போய் விடுகின்றன. ஆவியில் வேக வைக்கும்போதுதான் முழு பலன்களை நாம் அனுபவிக்க முடியும்.

பின்வரும் சில ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளின் செய்முறைகளை காண்போம்.

முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு டோக்ளா

தேவையானவை :

- முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு
- 1 கப், பச்சை மிளகாய்
- 2 (விழுதாக்கவும்), இஞ்சி
- ஒரு சிறிய துண்டு (விழுதாக்கவும்), ஆப்பச் சோடா
- ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை நீர் - 2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - 1

வைட்டமின் சியும் வைட்டமின் பியும் நீரில் கரையக் கூடியவை. அதனால் கொதிக்க வைக்கும்போது சத்து இழப்பு ஏற்படுதல் சகஜம்.



டீஸ்பூன், உப்பு, மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு.
தாளிக்க: எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கடுகு - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கீறிய பச்சை மிளகாய் - 2.

அலங்கரிக்க: நறுக்கிய கொத்தமல்லி, துருவிய கேரட், தேங்காய் துருவல் தலா ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை : முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு, சிறிது உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வடை மாவு போல் கெட்டியாக அரைக்கவும். இதனுடன் இஞ்சி, விழுது, பச்சை மிளகாய் விழுது, ஆப்பச் சோடா, சிறிது உப்பு சேர்த்து எண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் போட்டு குக்கரில் வைத்து ஆவியில் 20 நிமிடம் வேகவிடவும் (குக்கரில் வெயிட்போட வேண்டாம்). ஆறிய பின் பாத்திரத்தை கவிழ்த்து உள்ளே இருப்பதை சதுரங்களாக நறுக்கவும். இதுதான் டோக்ளா.

தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள வற்றைத் தாளித்து, அதனுடன் சர்க்கரை நீர், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலக்கி, இதை சதுரமாக நறுக்கிய டோக்ளாக்கள் மீது பரவலாக ஊற்றி, நன்கு குலுக்கிவிடவும். நறுக்கிய கொத்தமல்லி, கேரட்

துருவல், தேங்காய்த் துருவல் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

முட்டைகோஸ் ரோல்

தேவையானவை: இளம் கோஸ் இலைகள் - 10, நறுக்கிய கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, இலவங்கம் - 10.

பூரணம் செய்ய: அரை மணி நேரம் ஊறவைத்த பாசிப்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தலா 50 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 8 (அல்லது காரத்துக்கேற்ப), பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், வெங்காயம் - ஒன்று (நறுக்கவும்).

செய்முறை: கோஸ் இலைகளை வெந்நீரில் போட்டு ஒரு நிமிடம் கழித்து எடுத்து சமன்படுத்தவும். பூரணம் செய்ய கொடுத்துள்ளவற்றை மிக்ஸியில் ரவை பதத்துக்கு அரைத்து எடுக்கவும். (நீர் விட வேண்டாம்) தாளிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றில் வெங்காயம் தவிர பிற பொருட்களைத் தாளித்து, பின்னர் வெங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, சிறிதளவு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கி பூரண கலவையுடன் நன்கு கலக்கவும்.

எலுமிச்சை அளவு பூரணம் எடுத்து கோஸ் இலையில் மெல்லியதாக வட்டமாக பூசி, பாய் போல் சுருட்டி ஒரு இலவங்கம் செருகி ஆவியில் ஏழு



நிமிடம் வேகவிட்டு எடுத்து நறுக்கிய கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.

வாழைத்தண்டு இட்லி

தேவையானவை: வீட்டில் அரைத்த இட்லி மாவு - 2 கப், நார் நீக்கி மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய இளம் வாழைத்தண்டு - அரை கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 2 (நறுக்கவும்), பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு.



செய்முறை: வாணலியில் நெய்விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள்ளவற்றைத் தாளித்து நறுக்கிய வாழைத்தண்டு, உப்பு சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் புரட்டி ஆறவிடவும். (சூட்டுடன் மாவில் கலந்தால் மாவு கட்டி தட்டும்). இதை இட்லி மாவில் சேர்த்துக் கலந்து, வழக்கமான இட்லி போல் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

இதற்கு எந்தவித சட்னியும் தொட்டு சாப்பிடலாம்.

அவல் பாசிப்பருப்பு பிடி கொழுக்கட்டை

தேவையானவை: ரவையாக பொடித்த கெட்டி அவல் ஒரு கப், வேகவைத்த பாசிப்பருப்பு கால் கப், உப்பு மஞ்சள் தூள் தேவையான அளவு.

தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய் 3 டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் தலா அரை டீஸ்பூன், சிறிய பச்சை மிளகாய் 3



(நறுக்கவும்) கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் சிறிதளவு, வேகவைத்த வேர்க்கடலை ஒரு கைப்பிடி அளவு.

செய்முறை: ரவையாக பொடித்த அவலுடன் உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரை கப் வெந்நீர் தெளித்து நன்கு பிசிறி வைக்கவும். தாளிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றைத் தாளித்து ஒரு கப் நீர் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு, வெந்த பாசிப்பருப்பு, பிசிறிய அவல் சேர்த்து கெட்டியாக கிளறி எடுக்கவும். ஆறிய பின் கொழுக்கட்டையாக பிடித்து 5 7 நிமிடம் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்து, விருப்பமான சட்னியுடன் பரிமாறவும்.



அவல் எளிதில் ஜீரணம் ஆகும். இந்தப் பிடி கொழுக்கட்டை விரத நாட்களுக்கு ஏற்றது.

கோளப் பழப்புட்டு

தேவையானவை: பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிதளவு, வாழைப்பழம்- 10 (வில்லையாக நறுக்கவும்), நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பச்சரிசி மாவை சிவக்க வறுத்து சிறிது உப்பு கலந்து வெந்நீர் தெளித்து பிசிறவும். (பிசையக் கூடாது) புட்டுக் குழலில் சிறிதளவு மாவு, சிறிதளவு

தேங்காய் துருவல் என்று மாற்றி மாற்றி நிரப்பி, 10 நிமிடம் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். இதனுடன் சர்க்கரை, நெய், ஏலக்காய்த் தூள், நறுக்கிய வாழைப்பழம் கலந்து பரிமாறவும்.

சென்னா - கோதுமை ரவை கொழுக்கட்டை

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - ஒரு கப், வேகவைத்த சென்னா - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு, பெருங்காயத்தூள், உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, முந்திரிப்பருப்பு - 8.

செய்முறை: தாளிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றைத் தாளித்து 2 கப் நீர் சேர்த்து கொதி வந்ததும் உப்பு, கோதுமை ரவை, வேகவைத்த சென்னா சேர்த்து பாதி வெந்தவுடன் இறக்கவும். ஆறியபின் மாவை உருண்டை/ நீளவாக்கில் உருட்டி இட்லித் தட்டில் வைத்து 10 நிமிடம் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். தக்காளி அல்லது புதினா சட்னியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

பாஸ்ட் ஃபுட், ஜங்க் ஃபுட் போன்றவற்றை முடிந்த அளவுக்கு தவிர்த்து விட்டு இந்த உணவுகளை செய்து பரிமாறினால் உங்கள் குடும்பத்தினரின் வயிறையும் பாதுகாக்கலாம். ஆயுளையும் பாதுகாக்கலாம்.



மருத்துவர் சரண்யா



நன்மை செய்யும் நாரத்தை இலை



அ

னைத்து மருத்துவ முறைகளிலும் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் முக்கியமான காய் வகை, எலுமிச்சைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நார்த்தங்காய். காய் மட்டுமல்ல, இதன் இலைகூட மருத்துவ சக்தி வாய்ந்தது. எலுமிச்சை வகையைச் சேர்ந்தது என்பதால், இதில் சிட்ரிக் அமிலம் அதிகமிருக்கும். அதனால், வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்து காணப்படும்.

'நார்த்தங்காய்' என்றவுடன், பலருக்கும் நினைவுக்கு வரும் ரெசிபி ஊறுகாய்தான். பல்வேறு நன்மைகளைக் கொண்டது என்ற போதிலும், ஊறுகாயை இதய நோயாளிகள், சர்க்கரை நோயாளிகள், இரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை

இருப்பவர்கள் தவிர்க்க அறிவுறுத்தப்படுவதுண்டு. ஆனால், நாரத்தை இலைப் பொடிக்கு அப்படியான எந்த வரைமுறையும் கிடையாது. அனைவரும் சாப்பிடலாம்.

நாரத்தை இலையின் பயன்கள்

- ◆ உடல் சூடு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பித்தம், வாதம் போன்ற பிரச்சனைகள் குணமாகும்.
- ◆ செரிமானப் பிரச்சனைகள் ஏற்படாது.
- ◆ வயிறு தொடர்பான அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் இந்தப் பொடி சிறந்த மருந்து.
- ◆ குடல் பிரச்சனைகள் சரியாகும்.
- ◆ இரும்புச்சத்து, சோடியம், கால்சியம், பீட்டா கரோட்டின், மக்னீசியம், அயோடின், நார்ச்சத்துகள் நிறைந்தது என்பதால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ளவர்களுக்கான மிகச்சிறந்த மருந்து.
- ◆ நார்த்தையிலுள்ள செலினியம் சத்து, மூளையின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டிவிடும். எனவே, சுறுசுறுப்பாகவும் புத்துணர்வுடனும் செயல்பட முடியும்.
- ◆ மிகச்சிறந்த ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்டாகச்

செயல்படும். எனவே, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

- ◆ இந்தப் பொடியை தினமும் சாப்பிட்டால் வாந்தி உணர்வு கட்டுப்படும் என்பதால் கர்ப்பிணிகள் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம்.
- ◆ அஜீரணத்தால் ஏற்படும் நெஞ் செரிச்சல் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம்.
- ◆ புற்றுநோய்க்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறையும்.
- ◆ இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள்வைத்திருக்க உதவும்.
- ◆ சிறந்த வலி நிவாரணியாக நார்த்தை இருக்கும். உடலின் உள்ளூறுப்புகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்குக்கூட நார்த்தை தீர்வளிக்கும்.
- ◆ எலும்பு சார்ந்த பிரச்சனைகள் தடுக்கப்படும். குறிப்பாக, மூட்டுவலியை முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம்.

நார்த்தை இலைப்பொடி தயாரிக்க தேவையானவை:

நரம்பு நீக்கிய, சுத்தமான நார்த்தை இலை - 20, காய்ந்த மிளகாய் - 5, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: கடாயில் உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றை ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டும் நன்கு வறுபட்டவுடன், அதில் காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தூள் சேர்க்க



வேண்டும். கலவை நன்கு வறுபட்டவுடன் நார்த்தை இலையைச் சேர்க்க வேண்டும். நார்த்தை இலைகள் நன்கு வதங்கியதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடலாம். கலவை நன்றாக ஆறிய பிறகு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடித்துக்கொள்ளவும்.

பெருங்காயம் சேர்ப்பதால் மணம் மாறிவிடுமோ எனச் சிலர் நினைக்கலாம். நார்த்தை இலை எலுமிச்சையின் சுவையைக் கொடுக்கும் என்பதால் பெருங்காயத்தின் மணம் இறுதியில் குறைந்துவிடும். எனவே, பெருங்காயத்தை தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். விருப்பப்படாதவர்கள் அதைத் தவிர்த்துவிடலாம். உலர்ந்த தூய்மையான நார்த்தை இலைகளை மட்டுமே உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதால், முதல் நாளே இலைகளைக் கழுவி, உலரவைத்துக்கொள்வது நல்லது. நார்த்தை இலைகளை உலரவைத்தாலும் நிறம் மாறாது. ரசம் தயாரிக்கும்போது இந்தப் பொடியைச் சேர்க்கலாம். தயிர் சாதத்துடன் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.



மருத்துவர் சூர். வேறமாவதி



காலை மாலை நடந்தால் காலனை வெல்லலாம்

நலக் கண்ணாடி. தற்போதைய காலத்தில் உடலுழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை முறையால் ஏராளமான ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளை தினம் தினம் சந்தித்துக் கொண்டு இருக்கின்றோம். குறிப்பாக கணினி, கைப்பேசி போன்றவற்றின் முன் தான் பலரும் இருக்கிறோம். இவற்றின் அதிக அளவு உபயோகத்தினால் பல நோய்களைப் பரிசாக பெறுகிறோம்!

தினந்தோறும் நடைபயிற்சி

தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடம் உடலுக்கு உழைப்பைக் கொடுக்கும் வகையில் நடைபயிற்சி செய்தல் மற்றும் எளிய ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் கடைபிடித்து வந்தாலே போதுமானது.

அதிகாலை அல்லது காலை இளவெயில் நேரத்தில் ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடத்திற்கு குறையாமல் நடப்பது மிகவும் நல்லது. இருவேளை நடக்க இயலாவிட்டாலும் காலை அல்லது மாலை ஏதேனும் ஒரு வேளையாவது நடக்க வேண்டும்.

”மாலை வெயிலும் மருந்தாகும்”. எனவே மாலை வெயில் நேரத்தில் சிறிது நேரம் நடப்பது மிகவும் நல்லது.

ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொண்டு முடித்த பின்னர் 10 நிமிடம் இலகு நடைபயிற்சியை மேற்கொள்வது மிக மிக நலம். அதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் “Slow Walk After Every Meals” என்பார்கள்.

தற்போது கொரோனாவைத் தடுக்க

உ

டலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் பயிற்சி கொடுக்கும்படியான ஓர் சிறப்பான உடற்பயிற்சி நடைபயிற்சி.



ஒருவர் தினமும் காலை அல்லது மாலையில் 30 நிமிடம் இந்த நடைபயிற்சி மேற்கொண்டு வந்தாலே நாம் நினைத்து பார்க்க முடியாத பல நன்மைகளைப் பெறலாம். “மெதுவாக நடக்க தொடங்குங்கள்”

நடைபயிற்சி என்பது உடலின் திறனையும், எந்த நிலையில் நம் உடலை வைத்துள்ளோம் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டும்



முகக்கவசம் அத்தியாவசியம் என்பதைப் போல நோய்கள் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ நடைபயிற்சி அத்தியாவசியம்.

நீண்ட ஆயுள் பெற நடந்துகொண்டே இருங்கள்! இன்றைய நவீன உலகில், தினமும் சாப்பிடுவது, உறங்குவதைப் போல நடைபயிற்சி அவசியம்.

வீட்டு வாசலுக்கும், அலுவலக வாசலுக்கும் போக்குவரத்துப் புரியும் சொகுசு வாகனங்கள், அலுங்காமல் குலுங்காமல் நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கும் பணியை வெகு சிறப்பாகச் செய்கிறது. அலுவலகத்திலும் ஒரே நாற்காலியில் வெகுநேரம் உட்கார்ந்து பார்க்கும் பணி தான் பெரும்பாலும் இருக்கிறது. இந்நிலையில் உடல் உழைப்புக்கு வாய்ப்பே இல்லாதவர்கள் அதாவது அமர்ந்தே வேலை செய்யும் நிலையில் உள்ளவர்கள் (எ.கா) இல்லத்தரசிகள், ஓட்டுநர்கள், அலுவலக பணியாளர்கள், கடை வியாபாரிகள் மற்றும் பலர் தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடமாவது நடைபயிற்சி செய்தல் அவசியம். மாடியேறும்போது மின்தூக்கி (லிப்ட்) பயன்படுத்துவதற்கு பதில் படிக்கட்டுகளில் ஏறுங்கள்.

துணி கடைகளுக்கு செல்லும்போதும் பெரிய ஷாப்பிங் மால்களுக்கு செல்லும்போதும் படிக்கட்டுகளில் ஏறி

66

**உடல் எடையை
எவ்வித பக்க
விளைவுகளும்
இல்லாமல்
குறைக்க உலகம்
முழுவதும்
உள்ள மருத்துவ
முறைகள்
பரிந்துரைக்கும்
ஒரே தீர்வு
நடைபயிற்சி.**

இறங்கலாம். அருகில் உள்ள கடைகள் அல்லது வேறு இடங்களுக்குச் செல்லும் போது வாகனத்தை தவிர்த்து இயற்கையை ரசித்து நடக்க பழகங்கள். உடலுக்கும் மனதிற்கும் புத்துணர்ச்சியை அள்ளித் தாருங்கள்.

தொடர்ந்து ஒரு வாரம் தவறாமல் நடைபயிற்சி செய்துவிட்டு உங்கள் மனநிலையை ஆராய்ந்து பார்த்தால் உற்சாகம் நிச்சயம் கரைப்புரண்டு ஓடும்!

நடைபயிற்சி தவிா்ப்தால் ஏற்படும் உபாதைகள்

உடலுக்கு நாம் தேவையான உடற்பயிற்சி அல்லது அசைவுகளைக் கொடுக்காததால் ஏராளமான உடல் உபாதைகள் ஏற்படுகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் தடிமனாகப் படிந்துள்ள கொழுப்பு திட்டுக்கள், பானையைப் போன்ற வயிறு, சூரிய ஒளி பற்றாக்குறையால் ஏற்பட்டிருக்கும் வைட்டமின் டி குறைபாடு, நெகிழ்வாக இருக்க வேண்டிய மூட்டுப் பகுதிகள், அசைவின்றிக் கடினமாக மாறிவிட்ட அவலம், உடலின் முக்கிய உள்ளூறுப்புகளின் திறன் குறைபாடு, உறக்கமின்மை எனும்

மனரீதியான துன்பம், மலச்சிக்கல், உடற்சோர்வு, திக்கித் திணறும், செரிமான குறைபாடு என்பன வருகின்றன.

உடல் உழைப்புக் குறைபாட்டால் இளம் வயதில் அதீத உடல்பருமன், மாரடைப்பு, திருமணப் பருவத்தில் குழந்தையின்மை, மூட்டுப் பிரச்சனைகள் போன்ற விபரீதங்களை இந்தத் தலைமுறை சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

உடல் எடையை எவ்வித பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் குறைக்க உலகம் முழுவதும் உள்ள மருத்துவ முறைகள் பரிந்துரைக்கும் ஒரே தீர்வு நடைபயிற்சி.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்க, மருந்துகளோடு நடைப்பயிற்சியும் அவசியம் என்கின்றன ஆய்வறிக்கைகள். இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக வைத்திருக்க நடைபயிற்சி பெரிய அளவில் பலனளிக்கும்.

நலம் வாழ நடப்போம்

குளிர்ச்சியான ஒரு காலை வேளையில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது உண்டாகும் பரவசத்தை உணரத் தொடங்கிவிட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் நடைபயிற்சியை அசையும் சொத்தாகப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்வீர்கள்.

காலையில் நடைபயிற்சி செய்வதால் மூளையில் திறனை





அதிகரித்து ஞாபக திறனை சிறப்பாக வைக்கும். மேலும் சோர்வில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக வைக்க வேகமாக நடைபயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது.

“நடைபயிற்சி மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்”

தினமும் நடைபயிற்சி செய்வதினால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும். அதாவது கொலஸ்டிரால் அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த நடைபயிற்சி சிறந்த ஒன்றாக விளங்குகிறது. மேலும் இதனால் இதய நோய்களை நிச்சயம் தடுக்க முடியும்.

எட்டுவடிவ நடைபயிற்சி

எட்டுவடிவ நடைபயிற்சி என்பது தற்போது டிரெண்டிங்கில் உள்ளது. இதனால் பாதங்கள் பலம் பெறும். கண் பார்வை மற்றும் செவித்திறன் அதிகரிக்கும். இரத்த ஓட்டமும் சீராக நடைபெறும். ஒவ்வொரு முறையும் எட்டு போன்ற திருப்பத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கும்போதும் உடல் சிறிது திருப்பம் அடைகிறது. எட்டு நடை அரை மணி நேரம் நடந்தால் மூன்று கிலோமீட்டர் தூரம் நடந்ததற்கு சமம்.

எட்டு வடிவ நடையை தவறாக பின்பற்றினால் மூட்டுவலி போன்றவை ஏற்படலாம். முறையாக பின்பற்றுதல் நலம்.

இந்த கொரோனா காலகட்டத்தில் இடைவெளிவிட்டு நடைபயிற்சியை மேற்கொள்வது அவசியம். நடைபயிற்சியின் போது அலைபேசியை தவிர்த்தல் நலம்.

நடைப்பயிற்சி மிகச்சிறந்த ஒரு மன அழுத்த நிவாரணி. நடைபயிற்சி புற்றுநோயின் அபாயத்தை குறைப்பதாக ஆய்வில் கூறியுள்ளனர்.

குறிப்பாக “பெண்களைத் தாக்கும் மார்பக புற்றுநோயின் அபாயத்தை குறைக்கும். தினமும் நடைபயிற்சியை மேற்கொண்டால் எலும்புகள், பலம் பெற்று வலிமையாக இருக்கும். அதிகாலை சூரிய வெளிச்சம் உடலில் படும்படி நடைபயிற்சியை மேற்கொண்டால் அது உடலின் வைட்டமின் உற்பத்தியை ஊக்குவித்து உடலில் கால்சியம் உறிஞ்சுவதை அதிகரிக்கும். மூட்டுகள் வறட்சியடைவதை தடுத்து, ஆர்த்திரைடிஸ் அபாயத்தில் இருந்து விலகி இருக்கச் செய்யும்.



மருத்துவர் சரீனியா



பூவரசு அனைத்து வகை தோல் நோய்களுக்கும் அருமருந்தாகும்

நா

ற்றாண்டுகளைக் கடந்து வாழக்கூடிய மரங்களுள் பூவரசம் மரமும் ஒன்று. கிராமங்களில் பலரது வீடுகளிலும் தோட்டங்களிலும் பூவரசமரம் இன்னும் இருப்பதை நாம் பரவலாக காணலாம்.



இதன் இலை பூ, காய், விதை, பட்டை என அனைத்து பாகங்களும் மருத்துவ குணங்கள் கொண்டவை. பூவுக்கெல்லாம் அரசன் போல் நோய் தீர்க்கும் மாமருந்தாக இருப்பதால் தான் இதனை பூவரசு என அழைக்கின்றனர். கொட்டை பூவரசன், சாதாரண பூவரசு என பூவரசு இருவகைப்படும். விதைகள் இல்லாமல் சப்பையான காய்கள் இருப்பது சாதாரணப் பூவரசு. இதன் இலை, பூ, பருப்பு, காய், வேர் மற்றும் பட்டை முதலியன மருத்துவ பயன் கொண்டவை.

பூவரசம் மரத்தில் இதய வடிவ இலைகளின் நடுவே மஞ்சள் வர்ணத்தில் பூத்துக் குலுங்கும் பூவரசு மரத்தின் பூக்கள் எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. இதன் மலர்கள் உண்பதற்கு உகந்தவை என்று சித்த மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

பொதுவாக இந்த இலைகள் விஷத்தை போக்கும் வல்லமை உடையவை. விஷக்கடி மற்றும் பூச்சி வண்டுகடிகளுக்கு மருந்தாக இதனுடைய பூக்களை சித்த மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

பூவரசம் பட்டையை பொடித்து சலித்து அதனுடன் சந்தனத்தூள் அல்லது வில்வகட்டைத் தூள் கலந்து சருமத்தில் பூசி வந்தால் சருமத்தில் உண்டாகும் சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் போன்ற தோல்நோய்கள் அகலும்.

பூவரசங்காயை இடித்து சாறு பிழிந்தால் இலேசான பசுபசுப்புடன் மஞ்சள் நிற சாறு வரும். இதை முகத்திலுள்ள கறுப்புப் பகுதிகள், செயின் உராய்வதால் உண்டான கறுத்த பகுதிகளில் தடவினால் கருமை மாறும்.

பூவரசங்காய் 2, செம்பருத்தி சிறிது, பூவரசு பழுத்த இலை சிறிது இவற்றை சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பொடுகு நீங்கும்.





சருமத்தில் தேய்த்து வந்தால் சருமம் பளபளப்புடன் கண் கருவளையம் மாறும்.

இதன் காயை இடித்து சாறு எடுத்தால் பசுபசுப்புடன் பால் இருக்கும். இது மேக நோய்களை போக்க சிறந்த மருந்தாகும். இது சித்தர்கள் கண்ட அனுபவ மருந்தாகும்.

பூவரசம் காயிலிருந்து உண்டாகும் ஒருவித மஞ்சள் நிறமுள்ள பாலை தோலின் மீது தடவினால் எச்சில் தழும்புகள் மாறும்.

பூவரச மரத்தின் வேர்ப்பட்டையை நீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, அதில் 50 மி.லி. அளவு எடுத்து 10 மி.லி. விளக்கெண்ணெய்யை சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் பேதியாகும். இதன் மூலம் தோல் நோய்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

செதில் செதிலாக உதிரக்கூடிய சொரியாசில் நோய்க்கு பூவரசம்பட்டை நல்ல மருந்தாகும். அதாவது 100 ஆண்டுகள் ஆன பூவரச மரத்தின் பட்டையுடன் காய், பூ சேர்த்துப் பொடியாக்கி காலை, மாலை ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட்டு வர பலன் கிடைக்கும்.

முற்றிய மரத்தின் பட்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதை வாயில் வைத்து கொப்பளிப்பதோடு உள்ளூக்குள் விழுங்கி வந்தால் உதட்டில் வரக்கூடிய



வெண்தேமல் சரியாகும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு புண் ஏற்பட்டால் அது ஆறாமல் மிகுந்த பிரச்சனையை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது. அப்படிப்பட்டவர்கள் பூவரசம் பட்டையை நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து சூடு ஆறியதும் கழுவி வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

பூவரச காயை அரைத்து அதன் சாற்றை படர் தாமரைக்கு தடவி வர குணமாகும். மூட்டுப் பகுதிகளில் நீர் கோர்த்து கடுமையான வலியால் அவதிப்படுபவர்கள் பூவரசம் பூ, காய், பட்டை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து நல்லெண்ணெய்யில் சேர்த்து காய்ச்சி பூசி வர மூட்டு வீக்கம் குணமடையும்.

பூவரச மரத்தின் பழுத்த இலை இரும்புச்சத்து நிறைந்தது. பழுத்த இலைகளுடன் 1 ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குறையும்.

மருத்துவ குணம் நிறைந்த பூவரச மரம் மிக எளிதாக வளரக்கூடியது.

அதன் கிளைகளை வெட்டி நட்டாலே துளிர் விட்டு வளரும். எனவே வீட்டில் பூவரசமரம் வளர்த்து அதிக பிராணவாயுவைப் பெறுவதோடு நோய்களையும் வெவ்வோம்.

முற்றிய மரத்தின் பட்டையை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதை வாயில் வைத்து கொப்பளிப்பதோடு உள்ளூக்குள் விழுங்கினால் உதட்டில் ஏற்படும் வெண்தேமல் சரியாகும்.

உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்



இ

ன்றைய நவீன உலகில் 10 வயது குழந்தை முதல் 60 வயது பெரியவர் வரை ஏதாவது ஒரு நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். இதற்கு மிக முக்கிய காரணம் நம் உணவு மற்றும் வாழ்வியல் பழக்க வழக்கங்கள் முற்றிலும் மாறிவிட்டதுதான். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதுதான். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் அவற்றின் இயற்கையான நிலையில் இல்லாத உணவுகள். ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகள்.

நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் பழக்கம் அதிகரித்துள்ளன. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் அதிக அளவிலான உப்பும் சர்க்கரையும் சேர்க்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுவயதிலேயே அதிக உடல் எடை, நீரிழிவு நோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றன.

உணவுப் பொருட்களில் என்ன கலந்திருக்கிறது என்பதை பெரும்பாலும் வாங்கும் மக்கள் அறிவதில்லை. எனவே பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு பாக்கெட்டுகளில் அதிக உப்பும்,

சர்க்கரையும் கலந்திருப்பதை யாரும் கவனிப்பதில்லை.

இன்று கடைகளில் நாம் வாங்கும் பொருட்கள் அனைத்தும் உடனே தயாரித்து உடனே விற்கப்படுவதில்லை. எல்லா உணவுகளுமே பல நாட்களாக பதப்படுத்தி வைப்பதுதான். பதப்படுத்தவில்லை என்றால் உணவுகள் கெட்டுப் போயிருக்கும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் அதிக அளவிலான சேக்ரின், சோடியம் நைட்ரேட், மோனோ சோடியம் ஆகியன சேர்க்கின்றனர். இவை உணவை



கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கிறது. ஆனால் இவை சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும். இரசாயன சர்க்கரை (சேக்ரின்) குளிர் பானங்களில் சேர்ப்பதால் 3035 வயதுக்குள் இருக்கும் இளைஞர்கள் நீரிழிவு நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இரசாயன உப்பு கலந்து பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருளை அதிகம் சாப்பிடும்போது ஸ்ட்ரோக், உடல் எடை அதிகரிப்பு, பக்கவாதம், மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகின்றன.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்களின் விவரங்கள் ஆங்கிலத்தில் சிறிதாக பாக்கெட்டில் எழுதியிருக்கும். பெரும்பாலும் வாங்கும்



மக்கள் யாருக்கும் அது தெரிவதில்லை. யாரும் படித்துப் பார்ப்பதும் இல்லை. பெரும்பான்மை மக்களுக்கு புரிவதில்லை. எனவே பொதுவாக அவ்வாறான உணவுகளைத் தவிர்ப்பது தான் சாலச் சிறந்தது.

மேலும் எண்ணெய் பலகாரங்கள் மற்றும் நூடுல்ஸ் உள்ளிட்ட பாஸ்ட்புட் உணவுகள் நகரத்தின் அனைத்து பகுதிகளிலும் பரவியிருக்கின்றன. பாஸ்ட்புட் சுவைக்கு அடிமையாகி அதை நோக்கி பயணிக்கின்றனர். மேலும் கிரில் இறைச்சி, டோஸ்ட், பாஸ்தா, பேக்கரி பொருட்கள், சிப்ஸ், கேக்குகள் அனைத்தும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகும்.

இன்றைய கால கட்டத்தில் காய்கறிகள் முதல் இறைச்சி வரை அனைத்து மே பதப்படுத்தப்பட்ட வடிவில் எளிதில் கிடைக்கிறது.

சமைக்காத உணவுகள் மட்டும் அல்ல; Ready to eat என குடு பண்ணினால்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் உப்பும் சர்க்கரையும் அதிகம் சேர்க்கப்படுகிறது. இதனால் அதிக உடல் எடை, நீரிழிவு நோய் ஆபத்து அதிகம்.

உணவில் கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டியவை

பார்லி உடலில் கொழுப்பு சேர்வதை தடுக்கும். ஒருவகை தானியவகையான பார்லி நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்தது. கல்லீரல் கொழுப்பை உற்பத்தி செய்வதை கட்டுப்படுத்துகிறது. எனவே பார்லி கஞ்சி சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

பாதம், பிஸ்தா, வால்நட் போன்ற கொட்டை வகைகளை உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். இவை உடலில் நல்ல கொழுப்புகளை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் இதயத்தையும் காக்கிறது.

ஆளிவிதை, ஒமேகா 3 சத்து நிறைந்த மீன்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மீன் சாப்பிட பிடிக்காதவர்கள் மீன் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மீன் சாப்பிடும்போது வேகவைத்து சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரித்து சாப்பிடுவது மீனின் பயனை கிடைக்காமல் செய்துவிடும்.

பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள், கீரைகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஃபிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடும் பழக்கத்தை கைவிடுங்கள்.

மட்டும் போதும். அப்படியே சாப்பிடலாம் என்ற வடிவிலும் கிடைக்கிறது.

ஃபிரெஷ் ஷான உணவுகளுக்கு மாற்று உணவு என்ற ஒன்றே இல்லை என்பதுதான் உண்மை. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை எப்போதாவது ஒருமுறை எடுத்துக் கொண்டால் பெரிய பாதிப்புகள் இருக்காது. ஆனால் அவற்றையே வழக்கமாக கொண்டிருந்தால் கண்டிப்பாக மோசமான விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். எனவே அவற்றை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை விரிவாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உடல் எடையைக் கூட்டும்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் கொழுப்புகள் அதிகமாக உள்ளது. வறுத்த உணவுகள் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை எடுத்துக் கொள்வது உடல் எடையை அதிகரிக்கும்.

இதயத்திற்கு ஆபத்து

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் உடலிலுள்ள நல்ல கொழுப்புகளின் அளவைக் குறைத்து கேடு விளைவிக்கும் கொழுப்புகளின் அளவை அதிகரிக்கிறது. இதனால் தான் இதய நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படுகின்றன.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு



வழிவகுக்கும்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் சோடியத்தின் அளவு அதிகமாக இருக்கும். இது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும்போது அது பக்கவாதம் மற்றும் நாள்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு அடித்தளமிடும்.

இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் நீண்ட நாட்களுக்கு கெட்டுப் போகாமல் இருக்க அவற்றில் ஸ்டார்ச் சேர்க்கப்படுகிறது. ஸ்டார்ச்சுகள் சர்க்கரைகளாக உடைக்கப்பட்டு இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.



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 மேகல்யா



40

வயதை குறி வைக்கும் நோய்கள்



40

வயதிற்கு மேல் பெரும்பாலானோர் குறிப்பாக பெண்கள் தங்கள் உடல் நலம் குறித்து பெரிதும் கவலை கொள்வதில்லை. ஆனால் 40க்கு மேற்பட்ட வயதில் தான் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

ஏனெனில் வயதாக வயதாக உடல் உறுப்புகள் பலவீனமாக ஆரம்பிக்கும். அதன் செயல்பாடு குறையும். உடலின் சீரண உறுப்புகள் மெதுவாக செயல்பட ஆரம்பிக்கும். எனவே 40 வயதிற்கு மேல் உடலில் பல்வேறு பிரச்சனைகள் உண்டாகக் கூடும்.

வண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

கருப்பை நார்தசைக் கட்டி

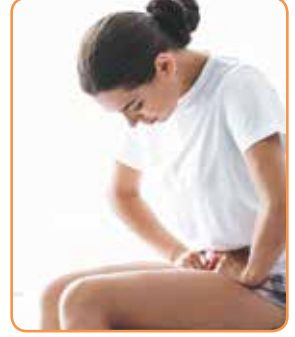
பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஏற்படும் உபாதைகளில் மிக முக்கியமானது இந்த கருப்பை நார்தசைக் கட்டி.

இது கருப்பையின் எந்தப் பகுதியில் வேண்டுமானாலும் வரலாம். இக்கட்டி தோன்றும் இடத்தை பொறுத்து 3 வகையாக பார்க்கப்படுகிறது. அவை கருப்பையின் வெளிப்புற சுவர், உட்புறச் சுவர் மற்றும் இடைப்பட்ட சதைப்பகுதியில் உருவாகிறது.

இவை பொதுவாக அறிகுறிகள் எதையும் காட்டுவதில்லை. சிலருக்கு மாதவிடாயின் போது அதிக வயிற்று வலி, அதிக இரத்தப்போக்கு, மாதவிடாய் அதிக நாட்களுக்கு நீடிப்பதும் போன்ற

ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்கள் 3 மடங்கு அதிக எண்ணிக்கையில் முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

9



குறிகுணங்களை உண்டாக்கும். சில சமயம் கருப்பையை அகற்ற வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படலாம்.

மார்பகப் புற்று நோய்

இது 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வரக்கூடிய புற்று நோய்களில் ஒன்று. பெரும்பாலும் பால் சுரப்பு நாளங்கள் அல்லது அந்த குழாய்களுக்கு பாலை கொண்டு சேர்க்கும் நுண்ணறைகளின் உள் அடுக்குகளில் தோன்றும். மார்பகத்தில் கட்டி, தோலில் நிறமாற்றம், அரிப்பு, முலைக்காம்பில் திரவம் வடிதல், வீக்கத்துடன் கூடிய வலி போன்றவை இதன் குறிகுணங்களாகும். ஆனால் ஆரம்ப கட்டத்தில் மார்பக புற்றுநோய் எந்த அறிகுறியும் காட்டாது என்பதையும் மனதில் வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

வாதம் சம்பந்தமான நோய்கள்

பெண்களை பாடாய்ப்படுத்தும் எலும்பு தொடர்பான நோய்களில் முக்கியமானது வாத நோய்களான மூட்டு வாதம், தண்டகவாதம் போன்றவை.

இது பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜென், புரோஜெஸ்டிரான் சுரப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் உண்டாகிறது.

உலக மக்கள் தொகையில் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்கள் 3 மடங்கு அதிக எண்ணிக்கையில் முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வலி நிறைந்த இந்நோயானது முறையாக சிகிச்சையளிக்காவிட்டால் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் செயலிழப்பு, நடமாடும் திறனை குறைக்கும் இயல்புடையது.

சிதைவடையும் வட்டுகள்

அன்றாட இயக்கத்தால் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் பெரும்பகுதி முதுகெலும்புக்குள் உள்ள வட்டுகளுக்கு மாற்றப்பட்டு அவற்றில் உள்ள நீர் அதிர்ச்சியை திறம்பட உறிஞ்சாமல் படிப்படியாக நீரை இழக்கச் செய்வதால் வட்டின் கடினமான வெளிப்புற குழைமப்பொருள் பலவீனமடைந்து இந்நோயை உண்டாக்குகிறது.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜென் குறைதல் ஆகியவை இடுப்பு வட்டு சிதைவுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. இதனால் கீழ் முதுகு பகுதியில் வலி, சில நேரங்களில் இடுப்பு, தொடை, கால் வரை பரவுதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணும். முழங்கால் கால்களில் கூச்ச உணர்வு, பலவீனம் ஏற்படும்.



ஆண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

புரோஸ்டேட் புற்று நோய்

புரோஸ்டேட் என்பது ஆண்களின் இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் இருக்கும் சுரப்பியாகும். இது விந்தணுக்களை பாதுகாக்கும் திரவத்தை சுரக்க உதவுகிறது. ஆண்களுக்கு வயதாகும்போது இந்த சுரப்பும் குறைய கூடும். இந்நோய் ஆரம்ப கட்டத்தில் எவ்வித அறிகுறிகளையும் காட்டாது. படிப்படியாக சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம், சிறுநீர் குறைந்து இரத்தம் வெளிப்படுதல், எலும்பு வலி, விறைப்புத் தன்மை, தீவிர நமைச்சல் போன்றவை உண்டாகும்.

சிறுநீரக கற்கள்

பொதுவாக ஆண்களுக்கு இந்நோய் அதிகம் பாதிக்கிறது. தினசரி உடலில் வளர்சிதை மாற்றத்தின் போது உண்டாகும் கழிவுகள் மற்றும் உடலில் இருக்கும் உப்புச் சத்தை வடிகட்டி தேவையற்றதை வெளியேற்றுகிறது. அதில் சில சமயங்களில் கழிவிலிருக்கும் உப்பு சிறு துகள்களாக மாறி சிறுநீரகத்தில் தேங்கி விடுகிறது. பிறகு படிப்படியாக கற்களாக படிந்து அடைப்பை ஏற்படுத்தி சிறுநீரகத்தின் பணியை பாதிக்கிறது.

கல்லின் அளவை பொறுத்து வலியின் தீவிரம் இருக்கும் சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, எரிச்சல் சொட்டு சொட்டாக சிறுநீர் கழித்தல், சிலருக்கு சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியாதல், முதுகுப் பகுதியில் வலியை உண்டாக்கி பிறப்புறுப்பு வரை வலியை கொடுக்கும்.

அதிக கொலஸ்ட்ரால்

பெண்களை விட ஆண்களுக்கு அதிக கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை அதிகளவில் காணப்படுகிறது. உடலில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால், அது இதய நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதனால் இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிந்து தமனிகள் வழியாக இரத்தம் பாயும் செயல்முறைக்கு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. சில சமயங்களில் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களுக்கு அடித்தளமாகவும் காணப்படுகிறது. மேலும் இதனால் உடல் பல மோசமான உபாதைகளையும் சந்திக்க நேரிடும்.

தூக்கக் குறைபாடு

ஸ்லீப் ஆப்னியா என்ற ஒரு வகை தூக்க குறைபாடு பலரையும் இப்போது அதிகளவில் பாதிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. நிம்மதியான தூக்கம் என்பது மூளையின் செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்தி மூளைக்கு ஓய்வு கொடுப்பது தான். இதனால் மன அழுத்தம், சோர்வு நீங்கி மறுநாள் புத்துணர்ச்சியோடு துவங்கும்.

சிலருக்கு தூங்கும்போது குறட்டை வரும். குறட்டை விட்டு தூங்குவதை ஆழ்ந்த நிம்மதியான உறக்கம் என நினைத்துக் கொள்கின்றனர். ஆனால் அது தவறு. குறட்டை என்பது தூக்கத்தில் சுவாசிக்க முடியாமல் திணறும்போது ஏற்படும் ஒலி. எனவே குறட்டை ஓர் ஆரோக்கியமான விஷயம் அல்ல.



இதனால் உடல் பருமன் ஏற்படும். உறக்கத்தின் போது இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும். இரைப்பை அழற்சி, மூக்கு, தொண்டை, நாக்கு பகுதிகளில் தோன்றும் பிரச்சனைகள் இந்தக் குறைபாட்டுக்கு காரணமாக அமையலாம். சத்தமான குறட்டை, உடல் சோர்வு, காலை எழும்போது தொண்டை வறட்சியாக இருத்தல், தலைவலி, தூக்கமின்மை, மறதி போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படும். குறிப்பாக இதய நோய், சர்க்கரை வியாதி இருப்பவர்கள் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டால் பிரச்சனை பெரிதாகும்.

பொதுவான பிரச்சனைகள்

உலகம் முழுவதும் சுமார் 13 லட்சம் மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டதாக கருதப்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது தமனி சுவர்களுக்கு எதிரான இரத்த ஓட்டத்தின் விசை மிக அதிகமாக இருப்பதாகும். இதயத்தில் அதிக இரத்தம் செலுத்தப்பட்டு தமனிகள் குறுகியதாக இருக்கும்போது உயர் இரத்த அழுத்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை, நிலையான மன அழுத்தம், உடல் பருமன், புகைப்பழக்கம், குடிப்பழக்கம் போன்றவை உயர் இரத்தத்தை தூண்டும் காரணிகளாகும். கடுமையான தலைவலி, சோர்வு, ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு, வியர்வை, படபடப்பு, மார்பு வலி போன்றவை இதன் குறி குணங்களாகும்.

நீரிழிவு

இந்தியாவில் மக்களை அதிகமாக பாதிக்கும் நோய்களில் முக்கியமானது சர்க்கரைநோய்.

நீரிழிவு என்பது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கக் கூடிய வளர்ச்சிதை மாற்ற சீர்குலைவின் தொகுப்பாகும். தேவையான இன்சுலினை உடல் உற்பத்தி செய்யாத அல்லது உற்பத்தி செய்த இன்சுலினை பயனளிக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்தா நிலையில் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதித தாகம், அதிக பசி, உடற்சோர்வு, பாதங்களில் எரிச்சல் போன்றவை இந்நோயின் குறிகுணங்களாகும். இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயால் பார்வை இழப்பு, மாரடைப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், பக்கவாதம், கால்களை இழத்தல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

உடல் பருமன்

அதிக எடையானது மனிதர்களின் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்களுக்கும், நோய்களுக்கும் வழிவகுக்கிறது. அதிகமான உணவு உண்ணல், உடல் உழைப்பின்மை, அமர்ந்தியங்கும் வாழ்க்கை முறை போன்ற காரணங்களால் உடல் பருமன் அதிகரிக்கிறது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம், இரண்டாம் வகை சர்க்கரை வியாதி, மூட்டுவலி, மாரடைப்பு, பித்தப்பை கல், மலட்டுத்தன்மை போன்ற விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகிறது.



மருத்துவர் சங்கீதா
RJR

வைட்டமின் சி பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் நோய்களும் அதற்கான தீர்வுகளும்

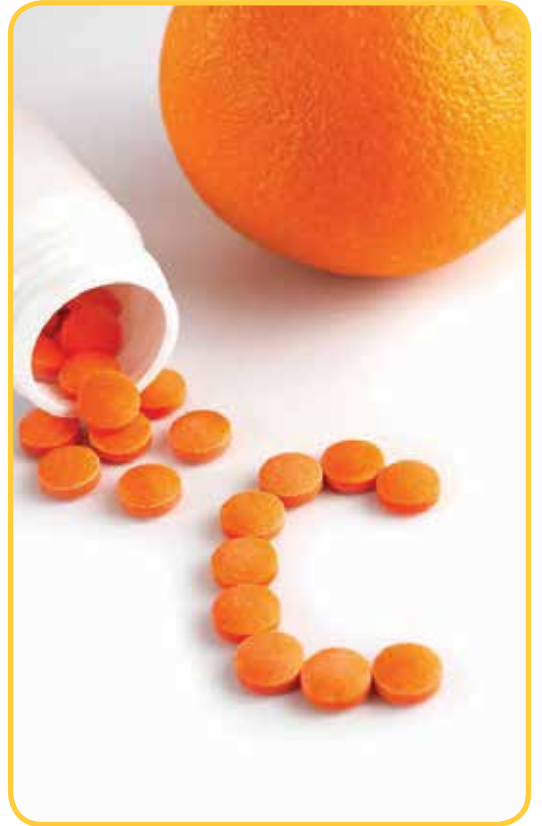
ஆ

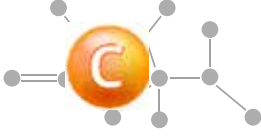
ரோக்கியமான வாழ்விற்கு ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுகள், தாது உப்புகள் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். அதுபோலவே வைட்டமின் சி நமது உடலுக்கு தேவையான ஒரு அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களில் ஒன்றாகும்.

வைட்டமின் சி நமது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்தி நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவும். ஜலதோஷம், இதயநோய்கள், கண் நோய்கள், சரும பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை எதிர்த்து போராட உதவும்.

எனவே வைட்டமின் சி சத்து குறைபாட்டினால் பல்வேறு நோய் நிலைகள் உடலில் உண்டாக காரணமாகி விடுகின்றது. The Golden Vitamin என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் வைட்டமின் சி ஆனது உடலில் அதிகமாக காணப்படும் கொலாஜன் எனப்படும் புரதம் உருவாக மிக முக்கிய காரணமாக உள்ளது. இதில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இருப்பதால் இதயத்தை பாதுகாத்து பல், எலும்பு, சருமம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் ஆகியவை ஆரோக்கியமாக இருக்க வைட்டமின் சி மிகவும் அவசியமாகின்றது.

வைட்டமின் சி பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் நோய் நிலைகளைப் பற்றி பார்ப்போம்.





வைட்டமின் சி குறைபாடு ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு, ஈறுகள் சிவந்து போதல், வீக்கம், பல் இழப்புக்கு காரணமாக அமைகிறது.

ஸ்கர்வி

ஸ்கர்வி என்பது வைட்டமின் சி குறைபாட்டுடன் தொடர்புடைய மிக முக்கியமான நோயாகும். இது உணவில் வைட்டமின் சி இல்லாததைக் குறிக்கிறது. இது சிராய்ப்பு, ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு, பலவீனம், சோர்வு, சொறி போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கிறது.

தெராய்டு

தெராய்டு சுரப்பியின் ஆரோக்கியத்தில் வைட்டமின் சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நீடித்த வைட்டமின் சி குறைபாடு தெராய்டு சுரப்பிகளில் இருந்து அதிகப்படியாக சுரக்க வழி வகுக்கலாம். இது தற்செயலாக எடை இழப்பு, இதய படபடப்பு, அதிகரித்த பசி, பதட்டம், ஒடுக்கம் பெண்களின் மாதவிடாய் முறை மாற்றம் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.

சரும பாதிப்பு

வைட்டமின் சி தான் கொலாஜன் உற்பத்தியில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. இது சருமம், முடி வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நமது தோலின் மேற்பரப்பில் உள்ள மயிர்க்கால்களில் பல சிறிய இரத்த நாளங்கள் காணப்படுகின்றன. அவைதான் மயிர்க்கால்களுக்கு இரத்தம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது. உடலில் வைட்டமின் சி குறைபாடு இருந்தால் சிறிய இரத்த நாளங்கள் உடைந்து மயிர்க்கால்களை சுற்றி சிவப்பு நிறப் புள்ளிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இவை பெர்ஃபோலிகுலர் இரத்தக் கசிவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது கடுமையான வைட்டமின் சி குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகிறது.



வைட்டமின் சி குறைபாடு முடி வளர்ச்சியில் உள்ள புரத அமைப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் வளைந்து சுருண்ட வடிவங்களில் முடி வளர ஆரம்பிக்கும். இப்படி சேதமடைந்த முடிகள் உடைந்து உதிர ஆரம்பிக்கும்.

நகம் பாதித்தல்

வைட்டமின் சி குறைபாட்டால் நகங்கள் வளைந்து அவை ஸ்பூன் வடிவில் காணப்படும் நிலையில் பலவீனமாகவும் எளிதில் உடையக் கூடியதாகவும் இருக்கும். நகங்களில் இரத்தக் கசிவு மற்றும் சிவப்பு புள்ளிகள் தோன்றும்.

ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு

வைட்டமின் சி குறைபாடு ஈறுகளில்

இரத்தப்போக்கு மற்றும் பல் இழப்புக்கு காரணமாக அமைகிறது.

ஈறுகள் சிவந்து போதல், வீக்கம், இரத்தக் கசிவு போன்றவை வைட்டமின் சி குறைபாட்டின் அறிகுறியாகும். இதை சரி செய்யாவிட்டால் நாளடைவில் ஈறுகளில் உள்ள திசுக்கள் வலுவிழந்து வீக்கமடைகிறது. இதனால் இரத்த நாளங்களில் இருந்து இரத்தம் எளிதாக கசிவ ஆரம்பிக்கிறது.

ஈறுகள் ஊதா நிறமாகவும், அழுகியதாகவும் மாறக்கூடும். இதனால் ஆரோக்கியமற்ற ஈறுகள் மற்றும் பலவீனமான டெண்டின் பற்களின் கால்சியம் பைட் உள் அடுக்கு இவற்றால் பற்கள் உதிர ஆரம்பிக்கும்.

உடல் சோர்வு

வைட்டமின் சி சத்து குறைந்தால் உடலில் இரும்புச் சத்து குறைபாடு ஏற்படும். இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் இரத்த சோகை ஏற்படும். அதற்கு இரும்பு சத்துள்ள உணவுகளோடு வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடலுக்கு தேவையான ஆற்றல் கிடைக்காமல் போனால் எரிச்சல், கோபம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும். உடலில் வைட்டமின் சி குறைந்தால் எப்போதும் சோர்வாக இருப்பது போல உணர்வீர்கள். இதனால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்படும்.

உடல் பருமன்

உடல் பருமன் அதிகரிக்க வைட்டமின் சி பற்றாக்குறையும் ஒரு காரணமாகும். இதனால் உடலில் கொழுப்பு தேக்கம் அதிகரித்து உடல் எடை கூடுகின்றது.

வைட்டமின் சி ஆனது ஆரஞ்சு மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற புளிப்பு சுவையுள்ள உணவுகளில் உள்ளது என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே.

வைட்டமின் சி நமது உடலுக்கு

தேவையான முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்களில் ஒன்றாகும். இந்த வைட்டமின் எளிதில் நீரில் கரையக் கூடியது. இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்தும். ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்களாகவும் செயல்படுகின்றன. மனித உடலால் வைட்டமின் சி உற்பத்தி செய்யவோ அல்லது சேமிக்கவோ முடியாது. அதனால் தான் அதை நாம் அன்றாட உணவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. உடலின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்காகவும் மற்றும் குறைபாட்டினை சரிசெய்யவும் நாளொன்றுக்கு குறைந்தபட்சம் 90 மி.கி வைட்டமின் சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த பழ வகைகள் அன்னாசி பழம்

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த பழங்களில் அன்னாசியும் ஒன்று. இதில் 79 மி.கி. அளவுக்கு வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. கூடுதலாக இது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை பராமரிப்பதோடு எலும்புகளுக்கு வலிமை அளித்து சருமத்திற்கு பொலிவினை அளிக்கிறது.





பப்பாளிப் பழம்

ஒரு கப் பப்பாளியில் 88 மி.கி. அளவிற்கு வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. இதை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அதிக அளவிலான வைட்டமின் சி கிடைக்க உதவியாக இருக்கும்.

கொய்யா

கொய்யாவில் ஆரஞ்சு பழத்தில் இருப்பதை விட 4 மடங்கு அதிகமான வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. ஒரு கொய்யாப் பழத்தில் 126 மி.கி அளவிற்கு வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. இதில் வைட்டமின் சி அதிகமாக கிடைப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள நீரிழிவு நோய் தடுப்பு, இதய ஆரோக்கிய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, கண்பார்வை மேம்பாடு உள்ளிட்ட பல்வேறு ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது. கொய்யாவில் மாங்கனீசும் நிறைந்துள்ளது. இவை நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து மற்ற முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சுவதற்கு உதவி புரிகின்றது.

கிவி

அடர் பச்சை நிறத்தில் புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவையுள்ள கிவி பழத்தில் நீங்கள் எதிர்பாராத அளவிற்கு வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்துள்ளது. ஒரு கிவி பழத்தில் 273 மி.கி. அளவிற்கு

வைட்டமின் சி சத்து அடங்கியுள்ளது. இதில் வைட்டமின் சி மட்டுமல்லாமல் வைட்டமின் எ, நார்ச்சத்து, கால்சியம் மேலும் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளதால் சர்க்கரை நோயாளிகள் மற்றும் டயட் இருப்பவர்கள் உணவு பட்டியலில் இவை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

குடை மிளகாய்

சிகப்பு, மஞ்சள் மற்றும் பச்சை நிற குடை மிளகாயில் அதிக அளவில் ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. நடுத்தர அளவிலான சிவப்பு நிற குடை மிளகாயில் 152 மி.கி, பச்சை நிற குடை மிளகாயில் 96 மி.கி. மற்றும் மஞ்சள் நிற குடை மிளகாயில் 218 மி.கி. வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. இவை கண்கள் மற்றும் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. உங்கள் உடலில் வைட்டமின் சி சத்து அளவினை அதிகரித்து நுரையீரல் புற்று நோய் ஏற்படாமல் தடுத்திட குடைமிளகாய் உதவுகின்றது.

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நெல்லிக்காய், திராட்சை, வெள்ளரிக்காய், பப்பாளி போன்ற பழங்கள். கீரை வகைகள், தக்காளி, முட்டைக்கோஸ் போன்ற காய்களிலும் வைட்டமின் சி சத்து அதிகமாக உள்ளது.



மருத்துவர் சத்யா
RJR

மூட்டுவலிக்கு முடிவு கட்டுவோம்

ந

ம் உடல் பல மூட்டுக்களால் ஆனது. இம்மூட்டுக்கள் தான் எளிதாக இயங்க உதவுகிறது. இதில் குறிப்பாக நம் உடலின் மொத்த எடையையும் தாங்கும் மூட்டு என்றால் அது முழங்கால் மூட்டு ஆகும். எனவேதான் இம்மூட்டு எளிதாக தேய்மானம் அடைகிறது.

முன்பெல்லாம் வயதானவர்களை மட்டுமே பாதித்து வந்த இந்த மூட்டுத் தேய்மானம் இன்று மாறிவரும் உணவுப் பழக்கம் மற்றும் நவீன வாழ்வியல் மாற்றம் காரணமாக பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை அனைவரையும் பாதிக்கும் ஒரு நோயாக மாறி உள்ளது.

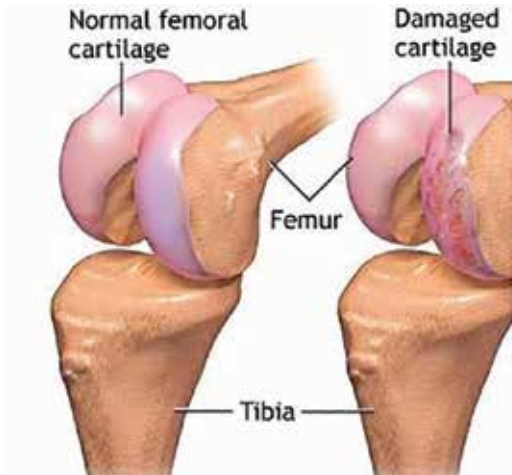
நம் கால் மூட்டானது தொடை எலும்பு, முழங்காலில் உள்ள இரண்டு எலும்புகள் மற்றும் முழங்கால் சில்லெலும்பு ஆகியவை சேர்ந்து உருவாகிய ஓர் அமைப்பு ஆகும். இது சினோவியல் எனப்படும் மூட்டு வகையை சார்ந்தது. இம்மூட்டில் கார்ட்டில்லேஜ் எனப்படும்



வழுவழுப்பான மென்மையான பகுதி உள்ளது. இது நம் மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராயாமல் இருக்க உதவுகிறது.

மேலும் சைனோவியல் மெம்பரேன் எனப்படும் மெல்லிய உறையால் இந்த மூட்டு சூழப்பட்டுள்ளது. இந்த உறையில் இருந்து Synovial fluid எனப்படும் மூட்டு திரவம் சுரக்கிறது. இயல்பாக கால் மூட்டில் இந்த திரவம் 0.5 முதல் 3 மி.லி. வரை இருக்கும்.

இது முட்டை வெள்ளைக்கரு போன்ற வழுவழுப்பான பசை போன்ற தடித்த திரவம் ஆகும்.





மூட்டுத் தேய்மானம் பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. என்றாலும் அதற்கு முதல் மற்றும் முக்கிய காரணம் வயது.



இத்திரவம் தான் மூட்டுகளில் எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உரையாமல் இருக்க வழுவழுப்பு தன்மையை தருகிறது. மூட்டுக்களை சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்கு ஊட்டம் தருகின்றது. மேலும் மூட்டுகளுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படா வண்ணம் தடுக்கும் Shock absorber போல செயல்படுகிறது. இந்த சைனோவியல் திரவம் அளவில் அதிகரித்தாலோ அல்லது குறைந்தாலோ அது நோய் நிலையை குறிக்கும்.

மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்பட காரணங்கள்

மூட்டுத் தேய்மானம் பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. என்றாலும் அதற்கு முதல் மற்றும் முக்கிய காரணம் வயது. பொதுவாக 45 வயதிற்கு மேல் மூட்டுகளிலுள்ள கார்ட்டிலேஜ் படிப்படியாக சிதைவடைகிறது. மேலும் Synovial fluid எனப்படும் மூட்டு திரவத்தின் அளவு குறையத் தொடங்குகிறது. இதனால் மூட்டு எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராயத் தொடங்குவதால் வலி, வீக்கம் ஆகியன ஏற்படுகிறது.

மூட்டு தேய்மானத்திற்கு அடுத்த முக்கிய காரணம் உடற்பருமன். ஏனெனில் அதிகரித்த உடற்பருமன் நம் மூட்டுகளுக்கு ஒரு அதிகப்படியான அழுத்தத்தை தருவதால் கார்ட்டிலேஜ்

சிதைவடைந்து மூட்டு தேய்மானம் ஏற்படுகிறது. இயல்பான உடல் எடை உள்ளவர்களை காட்டிலும் உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்படும் வாய்ப்பு 4 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது. ஒரு சிலருக்கு மூட்டுத் தேய்மானம் பரம்பரை காரணமாகவும் ஏற்படுகிறது.

கால் மூட்டுகளுக்கு அதிகப்படியான அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு சில செயல்களாலும் உதாரணமாக நீண்டநேரம் முட்டியிடுதல், சம்மணமிடுதல், குத்துக்காலிடுதல் ஆகியவற்றாலும் மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்படுகிறது.

மேலும் மூட்டுகளில் அடிபடுதலைத் தொடர்ந்தும், மூட்டு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னும் ரிக்கெட்ஸ் எனப்படும் வைட்டமின் னி சத்து குறைபாடு காரணமாகவும், நீடித்த மதுமேக நோயாளிகளிடமும், கீல்வாதம் (Gout) மற்றும் Rheumatoid arthritis ஆகிய முடக்குவாத நோய்களாலும் மூட்டுத் தேய்மானம் ஏற்படுகிறது.

முழங்கால் மூட்டுத் தேய்மானம் முக்கிய குறிகுணங்கள்

மூட்டுகளில் வலி மற்றும் விறைப்புத்தன்மை, மூட்டு வீக்கம், நடக்கும்போது கால்களை நீட்டி

மடக்கும்போதும் மாடிப்படிகளில் ஏறும்போதும், கால்களில் கலுக்க என்ற சத்தம் ஏற்படுதல்.

பாதிப்படைந்த மூட்டுகளை விரல்களால் அழுத்த வலி இருக்கும். நடக்கும்போதோ அல்லது உட்கார்ந்து எழும்போதோ கால் மூட்டு எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று மாட்டிக்கொள்ளுதல், பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளில் வலி மிகுந்த புடைப்புகள், திரவ நிரப்புகள் தோன்றுதல்.

நம் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களும் வயது அதிகரிக்கும்போது சிதைவடைவதும் மீண்டும் புதுப்பிப்பதும் ஆகிய செயல்களை செய்து கொண்டே இருக்கும். எனவே நம் உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கத்தில் ஒரு சில மாற்றங்களை கடைபிடிப்பதன் மூலமும், உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் மூலமும் மூட்டுக்கள் தேய்மானமடைவதை தடுக்கலாம்.

மேலும் நடைபயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும். மூட்டுக்களில் அழற்சி மற்றும் வீக்கம் உள்ளபோது ஐஸ் கட்டிகள் கொண்டோ அல்லது சுடு தண்ணீர் கொண்டோ ஒற்றடம் இட வேண்டும்.

போதுமானளவு தண்ணீர் குடித்தல் குறிப்பாக நாளொன்றுக்கு 3 முதல் 3.5 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். ஏனெனில் உடலில் போதியளவு நீர்ச்சத்து இருந்தால் தான் அது மூட்டுக்கள்



எளிதில் இயங்க உதவும்.

தாவர எண்ணெய்களில் நிறைவுறா கொழுப்பு அதிகம். இது நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இது HDL எனப்படும் நல்ல கொழுப்பின் அளவை அதிகமாக்கும். மேலும் உலர் கொட்டைகளில் உள்ள கால்சியம் மெக்னீசியம், சிங்க், வைட்டமின் ஈ மற்றும் ஆஸ்பா லிபோயிக் ஆசிட் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

வெங்காயம், பெர்ரி வகை கனிகள், கிரீன் டீ ஆகியவற்றில் அதிக அளவு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளது. எள் எண்ணெய், ஆலிவ் ஆயில் ஆகியவற்றை நம் உணவில் அதிகம் சேர்ப்பதால் மூட்டுத் தேய்மானத்தை வெகுவாக கட்டுப்படுத்தலாம்.

சிட்ரெஸ் பழங்கள், கோழிக்கறி, கொட்டை வகைகள், மாதுளை, கைக்குத்தல் அரிசி, முளைகட்டிய தானிய வகைகள் ஆகியவற்றை உண்ணுவதால் எலும்புகளில் உள்ள சிதைவடைந்த திசுக்கள் மீண்டும் வளர்ச்சியடைய உதவுகிறது.

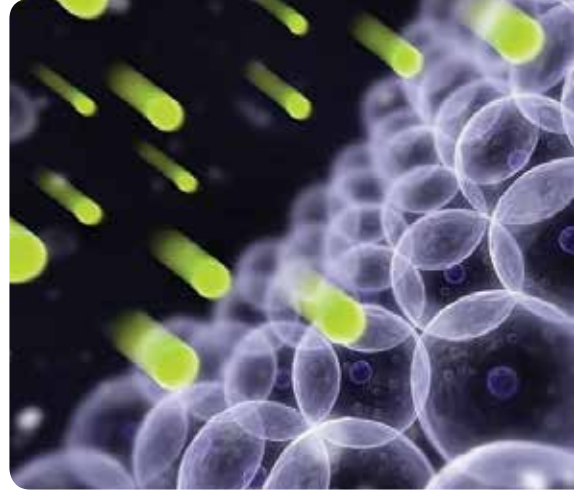
வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

வாழை இலையில் சாப்பிடுவது சுத்தமானது, பயன்படுத்த எளிதானது. எளிதில் மக்கும் தன்மை கொண்டதால் சுற்றுச் சூழலுக்கு பாதுகாப்பானது இவைகளைத் தாண்டி வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் நம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை எண்ணிலடங்காதது. வாழை இலையில் சாப்பிடச் சொன்ன நம் முன்னோர்களின் அறிவியலை நினைத்து வியப்பே மேலிடுகிறது.

பெரும்பாலும் ஆண்களுக்கு வரும் புரோசுட்டேட் புற்றுநோய் எனப்படும் முன்னிற்கஞ்சுரப்பி புற்றுநோயைத் தடுக்கும் பாலிபினால்ஸ் (Polyphenols) வாழை இலையில் அதிகளவில் உள்ளதாக சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

அபரிமிதமான ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் (Antioxidant) வாழை இலையில் இருப்பதால் பல தீவிர நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், நம் சருமப் பாதுகாப்பிற்கும் மிகவும் சிறந்தது. இதிலிருக்கும் ரூட்டின் (Rutin), குளுக்கோஸ் ஹோமியோஸ்டினை சீர்படுத்தி நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது, இரத்த உறைவு, மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பதுடன் இரத்த ஓட்டத்தையும் மேம்படுத்தப்படுத்துகிறது. ரூட்டின் ஒரு சிறந்த ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும்.

வாழை இலை ஒரு இயற்கை கிருமி நாசினி.



வாழை இலையில் உணவருந்தும் போது உணவில் உள்ள நச்சுடு தன்மையை போக்குவதுடன் நம் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

அதுமட்டுமல்ல, பொடுகுத் தொல்லை, சொறி, சிரங்கு, தீப்புண் போன்றவற்றிற்கு வாழையிலையை அரைத்து பூசி வந்தால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நாம் நாகரீகம் என்ற பெயரில் நம் பழமையின் அரிய நன்மைகளை மறந்து இயற்கையை பாழ்படுத்தாமல், மூடநம்பிக்கையை அகற்றி அதில் பொதிந்திருக்கும் ரகசியங்களைக் அறிவோம். பழமையை போற்றுவோம். இயற்கையான முறையில் வளர்ந்த வாழை இலைக்குதான் இத்தனை மகிமையும். மெழுகு தடவப்பட்ட பேப்பர் வாழை இலைக்கு இல்லை.



மருத்துவர் காயத்ரி



இளவயதினரை குறிவைக்கும் இதயநோய்

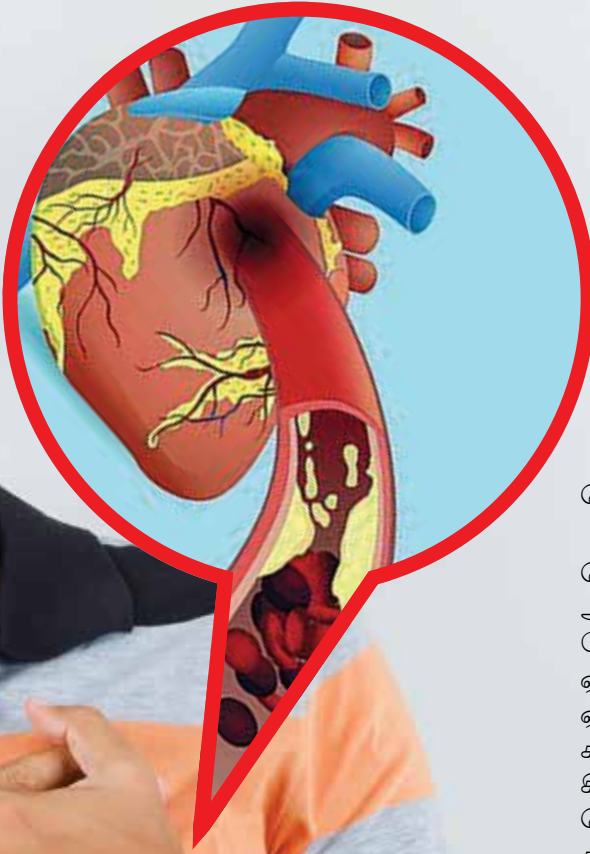
இ

தய நோய் ஒரு பிரச்சனையாகும் வரை இது பற்றி பலரும் யோசிப்பதே கிடையாது. இதயமும் நம்முடைய உடலின் மற்ற தசைகளைப் போன்றதே. இதய ஆரோக்கியத்துக்கு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த இரத்தம் அடிப்படை தேவையாக இருக்கிறது. இதற்கு ஆரோக்கியமான வாழ்வியல் முறைகள் மிகவும் அவசியமாகும்.

ஒரு வாரத்தில் 30-45 வயதுக்கு உட்பட்ட 4 அல்லது 5 பேராவது மாரடைப்பு அல்லது இதய சம்பந்தமான பிற பாதிப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவமனைக்கு வருகின்றனர். உணவு பழக்கம், வாழ்க்கை முறை மாற்றம், மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம் போன்றவைகள் தான் இளவயதில் இதய நோய் ஏற்பட காரணங்களாக அமைகின்றன.

உணவுப் பழக்கம்

இளைஞர்கள் பீட்ஸா, பர்கர், நூடுல்ஸ், பாஸ்ட்புட், அதிக வறுத்த உணவுகள்,



பதப்படுத்திய உணவுகள், கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் போன்றவைகளை பெரிதும் விரும்பி உண்கிறார்கள். நமது உடலுக்கு பொருந்தாத உணவுகளைத் தான் அன்றாட உணவுகளாக மாற்றி வருகிறோம். நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் பொருட்களைக் கூட பாரம்பரியத்தில் இருந்து மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நமது பாரம்பரிய உணவுகள் செரிப்பதற்கு ஏற்றாற்போல உடலின் அமைப்புகள் இருக்கும். அதைவிட்டு மேற்கத்திய உணவு முறைகளை ஏற்கும்போது செரிமானத்தில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. இதனால் உணவே நஞ்சாக மாறும். உடலில் சின்னச் சின்ன சேதங்களை விளைவித்துக் கொண்டேயிருக்கும். குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு பிறகு சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

உடல் பருமன்

இளவயது மாரடைப்புக்கு மற்றொரு முக்கிய காரணம் அதீத உடல் பருமன். உடலுக்கேற்ற எடையை பராமரிக்க வேண்டும். BMI (Body Mass Index) அளவை கணக்கிடுவதன் மூலம் இதை உறுதி செய்யலாம். BMI 25 புள்ளிகளுக்கு மேல் இருந்தால் உஷாராகி விட வேண்டும். உடல் பருமன் உள்ள பட்சத்தில் மருத்துவர்களின் அறிவுரைப்படி டயட், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றின் மூலம் உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும்.

உடல் எடையில் வெறும் 10% குறைந்தாலே அது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதுடன் இரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவையும் குறைத்து சர்க்கரை நோய்க்கான வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது.

கொலஸ்ட்ரால் உடலில் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவை இதயத்துக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் மெல்ல மெல்ல படிந்து இரத்த ஓட்டத்தை தடை செய்யும். இதன் காரணமாக மாரடைப்பு ஏற்படும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களுக்கு அதிரோஸ்கிளிரோசிஸ் எனும் இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதாவது இதயத்துக்கு செல்லும் கரோனரி இரத்தக் குழாய்கள் தடித்து வீங்கிவிடும். இரத்தக் குழாய்கள் வீங்குவதால் இதயத்துக்கு இரத்தம் செல்வது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தடைபடும். இதனால் ஒரு கட்டத்தில் மாரடைப்பு ஏற்படும். உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். இந்தப் பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்க தினமும் 40 நிமிடங்கள் வேகமான நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் பரிந்துரைப்படி வாரத்துக்கு 150 நிமிட நடைபயிற்சி தேவை.

மாரடைப்பு

உடல் முழுவதும் இரத்தம் பாய்ச்சும் அதி முக்கிய வேலையை செய்வது நம்



இதயம். 'லப்டட்' என்ற ஒலியுடன் இதயம் துடித்து இயங்குவதால் தான் இரத்தத்தில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் திசுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இப்படி உடல் முழுக்க இரத்தத்தை பம்ப் செய்யும் இதயம் இயங்கவும் இரத்தம் தேவை.

இதயத்துக்கு தேவையான இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும்போது தான் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதாலோ அல்லது இரத்தம் உறைந்து போவதாலோ அடைப்பு ஏற்படலாம். இதயத்துக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜன் நிரம்பிய இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு இதய தசைகள் செயல் இழக்கும். இதைத்தான் மாரடைப்பு என்கிறோம்.

புகைப்பழக்கம்

இன்றைய சூழலில் இளைஞர்கள் பலரும் மது, புகை பழக்கங்களோடு இருப்பதை பார்க்க முடிகிறது. இவை இரண்டும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பவை என்று தெரிந்தும் கூட அவர்கள் அதை செய்கின்றனர். புகைப்பழக்கத்தை பொறுத்தவரை அது சம்பந்தப்பட்ட ஒரு இளைஞரோடு மட்டும் முடிந்து விடாது. அவருக்கு அருகில் இருக்கும் ஆரோக்கியமான நபருக்கும் அந்த புகையின் தாக்கம் இருக்கும். அப்படியான பாதிப்பை மருத்துவத்தில் "இரண்டாம் நிலை பாதிப்பு" என்போம்.

புகையிலை, சிகரெட், பீடி புகைக்கும் பழக்கத்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு 600 மடங்கு அதிகரிக்கிறது. புகைப்பதால் உடலுக்குள் செல்லும் நிக்கோட்டின் இரத்தக் குழாய்களை சுருக்கி இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்துவிடும். சுருங்கிய இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படிந்து மாரடைப்புக்கு வழி வகை செய்துவிடும்.

சிகரெட்டில் உள்ள கார்பன் மோனாக்சைடு இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜனுக்கு மாற்றாகப் போய் உட்கார்ந்து கொள்கிறது. இதனால் இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு பலமடங்கு அதிகரிக்கிறது. புகைப்பதை நிறுத்தினால் அடுத்த ஓர் ஆண்டுக்குள் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் இதய நோய்க்கான வாய்ப்புகளும் குறைந்துவிடும்.

புகைப்பதை தவிருங்கள். புகைபிடிப்பவரின் அருகில் இருப்பதையும் தவிருங்கள்.

மதுப்பழக்கம்

அருந்தப்படும் ஒவ்வொரு கோப்பை மதுவும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்வதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

மது அருந்தும் ஒருவருடைய இரத்த அழுத்தம் மது அருந்தாதவரை விட இரு மடங்கு அதிகரிக்கிறது என்பதும் ஆய்வில் உறுதியாகி உள்ளது.

உறக்கம்

சரியான அளவிலான உறக்கமும் ஓய்வும் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது.

தூக்கத்தின் முறையை மாற்றும்போது உடலில் பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். தூக்கத்தில் ஏற்படும் குளறுபடிகளே அதிகாலையில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணம்.

பரம்பரை நோய்

வீட்டில் பெற்றோருக்கு இதயநோய், சர்க்கரை நோய், கொலஸ்ட்ரால், இரத்த அழுத்த நோய் போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்தாலோ அல்லது மரபு வழியாகவோ ஏற்படலாம்.

இதுபோன்ற நிலையில் இருப்பவர்கள் 30 வயதிலேயே இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்க தொடங்க வேண்டும். எந்த ஆபத்து பட்டியலிலும் இல்லாமல்

பிப்ரவரி 2023



ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் என்றால் 40 வயது முதல் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்க வேண்டும்.

இதய ஆரோக்கியத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

ஆரோக்கியமான வாழ்வியலை கவனித்துக் கொள்வதன் மூலம் 90% இதய நோய் பாதிப்பை கட்டுப்படுத்தலாம். இன்றைய சூழலில் பலரும் அமர்ந்தபடியே பல மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது. இப்படியானவர்கள் குறிப்பிட்ட மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை இடைவெளி எடுத்து அருகருகே நடப்பது நல்லது. முக்கிய எளிய உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அன்றாடம் 30 முதல் 45 நிமிடங்களுக்கு நடைபயிற்சி மேற்கொள்வது அதிக நன்மையை கொடுக்கும்.

மன நலனில் அக்கறை தேவை. தினமும் யோகாசனம், மூச்சுப்பயிற்சி, பிராணாயாமம், தியானம் போன்றவைகளை பயிற்சி செய்து வந்தாலே மன அழுத்தம் இன்றி நோயில்லா இதயமும் அமையும்.

தினமும் குறைந்தது 6 மணி நேரம்

தூக்கமும், வாரம் ஒரு நாள் ஓய்வும் அவசியம். இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், கொலஸ்ட்ரால் ஆகியவற்றை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை ஈசிஜி பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இயத்தின் ஆரோக்கியம் பற்றி எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

35 வயதை கடந்தவர்கள் மருத்துவர் அறிவுரைப்படி தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை சூழ்நிலை, உணவுப் பழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி மூலம் இதயநோய் பாதிப்பு இன்றி நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இதய நலனில் சேர்க்கக் கூடிய உணவுகள்

இதய நலன் காக்க உணவு முறையில் கவனம் தேவை. காலை உணவை தவிர்க்கவே கூடாது. மற்றபடி பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிடுவது நல்லது. ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகள் சிறந்தது.

நார்ச்சத்து இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதோடு இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும். நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தும். எடையை குறைக்கும். எனவே இரத்த அழுத்தமும், மாரடைப்பும் வருவது தடுக்கப்படும்.

சிறுதானியத்தில் இருக்கும் நார்ச்சத்து



இதய பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய இரத்த சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தும். மேலும் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைத்து இதய ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யும். பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் ஆகிய தாதுக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது என்று அண்மைகால ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன.

ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை, வாழைப்பழம், சோயாபீன்ஸ், உளுந்து, காலிபிளவர், பருப்புக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, ஓட்ஸ், இளநீர் மற்றும் மீன் உணவுகளில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் சத்துக்கள் உள்ளதால் இவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம் போன்ற முழு தானியங்கள்; தக்காளி, பிராக்கோலி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, கொய்யா, தர்பூசணி, பூண்டு, பீன்ஸ், பட்டாணி போன்ற பயறுகள்; புதினா, டர்னிப் இவற்றில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் அதிகமான அளவில் உள்ளதால் இதயத்தை பாதுகாக்கிறது.

கிவி பழம் இதயத்துடிப்பை சீராக்கும் தன்மை உடையது. ஆளிவிதை எண்ணெய், வால் நட் எண்ணெய், சோயா பீன் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவற்றில் ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் உள்ளது. சால்மன் போன்ற சில மீன் வகைகளிலும் ஒமேகா3 ஃபேட்டி ஆசிட் நிறைந்து உள்ளது. ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புகளை கரைக்க உதவுகிறது, கெட்ட கொழுப்பு இரத்த நாளங்களில் படிவதை தடுக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவது குறைகிறது. இதனாலேயே இதய நோய் பாதிப்புகள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

காபி, தேநீருக்குப் பதிலாக பழச்சாறு, லெமன் டீ, கிரீன் டீ அருந்தலாம். இவற்றில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளான இறைச்சி வகைகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தயிர், நெய், வெண்ணெய், ஐஸ்கிரீம், சாஸ், கெட்ச்சப், ஃப்ரோஸன் உணவுகள், க்ரீம் மிகுந்த கேக் வகைகள், அஜினோமோட்டா, சோடா உப்பில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை சேர்க்கக் கூடாது.

உப்பில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்கெட் உணவுகள், துரித உணவுகள், செயற்கை வண்ண உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

இதயத்தை பாதுகாக்கும் ஏழு படிகள்

அதிகம் நடப்பது, உயரத்துக்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான எடையை அறிந்து



அதை பராமரிப்பது, சரிவிகித சத்தான உணவை உட்கொள்வது, இரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவை கட்டுப்படுத்தி பராமரிப்பது, இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது, இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது, புகைப்பழக்கம் இன்மை ஆகியவை இதயத்தை பாதுகாக்கும்.

நடைபயிற்சி, ஜாக்கிங், நீச்சல், ஏரோபிக்ஸ், சைக்கிளிங் இந்த ஐந்து பயிற்சிகளை செய்வதும் இதயத்தை பாதுகாக்கும்.

புகை, மது தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தமில்லாத வாழ்க்கை, நிம்மதியான தூக்கம் ஆகியவற்றை பின்பற்றினால் உங்கள் இதயத்துக்கு ஆயுசு கெட்டி.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழங்க

SUBSCRIBE



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

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் ஓயிலியாமேரி



மாணவர்களின் நினைவாற்றலை வளர்க்கும் உணவுகள்



மா

ணவர்களின் நினைவாற்றலை வளர்க்கும் உணவுகளில் முதன்மையானது வல்லாரைக் கீரை. இதனை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பாலில் கலந்து குடித்தால் நினைவுத்திறன் அதிகரிக்க பெரிதும் உதவிடும்.

வல்லாரைக் கீரை மட்டுமின்றி பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள் அனைத்தும் மாணவர்களின் நினைவாற்றலை வளர்க்க பெரிதும் உதவுகின்றன. அதிலும் பச்சைக் கீரை, லெட்யூஸ், பிராக்கோலி, காலிபிளவர் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் மற்றும் இதர கனிம சத்துக்கள் அதிகம் இருப்பதால் உடலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்.

தேன்

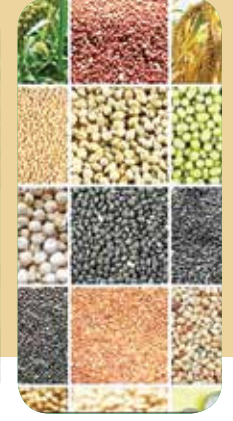
வெந்நீரில் தேனை கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். உடலும் புத்துணர்வு பெறும்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்

தினமும் 1 டம்ளர் பசும்பால் குடிப்பது மாணவர்களின் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். ஏனெனில் பாலில் கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின் டி இருக்கிறது. இவை நரம்பு மண்டலத்தை சீராக்க உதவுகிறது.

முட்டை

மூளையின் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் செல்களின் முக்கியமானது தான் கோலைன். இது முட்டையில் அதிகமாக இருக்கிறது. தினமும் ஒரு முட்டை சாப்பிடுவதால் ஞாபக சக்தி அதிகரிப்பதோடு மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகிறது.



மீன்

மீனில் ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் அதிகம் உள்ளது. ஃபேட்டிக் ஆசிட் இதயத்திற்கு மட்டும் அன்றி ஒமேகா 3, மூளையில் செயல்பாட்டிற்கும் சிறந்தது. ஏனெனில் மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு ஃபேட்டிக் ஆசிட் மிகவும் முக்கியமானது.

கிரீன் டீ

கிரீன் டீயில் ஃபாலிஃபீனால் என்னும் சக்தி வாய்ந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளது. எனவே கிரீன் டீ குடிப்பதால் ஞாபக சக்தி அதிகரிப்பதோடு சோர்வான மனநிலை மாறும்.

பெர்ரி பழங்கள்

பெர்ரி பழங்களில் குவர்செடி என்னும் ஒரு பொருள் மூளையில் உள்ள செல்களின் இயக்கத்திற்கு பெரிதும் உதவுகின்றது. அதுமட்டுமின்றி இதில் ஆந்தோசைனின் என்னும் போட்டோ கெமிக்கல் அல்சைமர் என்னும் ஞாபக மறதி நோயை போக்கும் திறன் கொண்டவை. அதிலும் சில பெர்ரிப் பழங்களை ராஸ்பெர்ரி, புளூ பெர்ரி போன்றவை மிகவும் சிறந்தது.

நட்ஸ்

நட்ஸில் மூளையின்

சக்தியை அதிகரிக்கும். வைட்டமின் ஈ மற்றும் பி6 இருக்கிறது. எனவே தினமும் 4 பாதாம், பிஸ்தா, வால்நட் போன்றவற்றை சாப்பிடுவது நினைவாற்றலை வளர்ப்பதோடு முழு உடலுக்கும் நல்லது.

தானியங்கள்

வைட்டமின் பி மற்றும் குளுக்கோஸ் அதிகமுள்ள தானிய வகைகளை எடுத்துக் கொள்வது மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் உதவுகின்றன.

சிறப்பு உணவுகளைத் தாண்டி மூளைக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்க மூன்று வேளையும் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். அதில் மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த சமச்சீர் உணவை உட்கொள்வது தான் அனைத்துக்கும் அடிப்படை.

மேலும் மூளைக்கு புத்துணர்வு அளிக்கும் உணவுகளை தேர்வு நேரங்களில் மட்டுமல்லாமல் வழக்கமான உணவு முறையிலும் வரவேற்பது நல்லது. சிறுவயது முதலே முறையான உணவுகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் முதிர்ந்த வயதில் தோன்றும் மறதி சார்ந்த நோய்களைத் தள்ளிப்போட முடியும்.

6
தினமும் ஒரு
முட்டை சாப்பிடுவதால்
ஞாபக சக்தி
அதிகரிப்பதோடு
மூளை சுறுசுறுப்பாக
இயங்குகிறது.



மருத்துவர் ரேவாநவீனா



நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும் பிரண்டை சத்துமாவு

சோம்பு சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒன்றரை கப், மைதா - அரை கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், சோம்பு - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: கோதுமை மாவு மற்றும் மைதாவை ஒன்றாக கலக்க வேண்டும். அதில் நெய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து பிசிறி வையுங்கள். ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் சோம்பை போட்டு ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டுங்கள். வடிகட்டிய நீர் சற்று வெதுவெதுப்பானதும் மாவுடன் சேர்த்து பிசையுங்கள். மேலும் நீர் தேவைப்பட்டால் லேசாக சுட வைத்து சேர்க்கலாம். பிசைந்த மாவை சற்று கனமாக சப்பாத்திகளாக தேய்த்து சுட்டு எடுக்கலாம். இப்போது சோம்பு சப்பாத்தி ரெடி.

சோம்பின் மருத்துவ குணம்

சாப்பிட்டதுக்கு அப்புறம் தினமும் கொஞ்சம் சோம்பு எடுத்து வாயில் போட்டு மென்னு, சாறு கொஞ்சம் கொஞ்சமா விழுங்கி வந்தால்



உணவு சிக்கிரமாக ஜீரணமாகும். அதோடு வாயுத்தொல்லையும் சரியாகும்.

சோம்பு சாப்பிட்டால் பசியைத் தூண்டும். தினசரி உணவில் சோம்பு சேர்த்தால் குடற்புண்கள் ஆறும். மாதவிடக்கின் போது ஏற்படும் வயிற்று வலி குணமாக சோம்பு இளம் வறுவலாக வறுத்து பொடி செய்து தினமும் இரண்டு வேளை பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அல்லது தனியாகவோ சாப்பிட்டு வரலாம்.

சோம்பை சாப்பிட்டால் கல்லீரல் பலம் பெறும். சோம்பு கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் வறட்டு இருமல், மூக்கில் நீர் வடிதல் சரியாகும்.





24

புலங்காய் அடை

தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், புழுங்கல் அரிசி - அரை கப், துவரம்பருப்பு - முக்கால் கப், கடலைப் பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உளுந்து - கால் கப், பிஞ்சு புடலங்காய் விதை - 1 கைப்பிடி, மிளகாய் வற்றல் - 10, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், மல்லித்தழை - அரை கைப்பிடி- (பொடியாக நறுக்கியது), எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: அரிசி வகைகள், கடலைப் பருப்பு, துவரம்பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், பாசிப்பயறு, உளுத்தம் பருப்பு இவற்றை ஒன்றாகவும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைப்புகள். அரிசி கலவையை சோம்பு சேர்த்து அரையுங்கள். சற்று கரகரப்பாக அரைபட்டதும் பாசிப்பருப்பு கலவையை சேர்த்து ஒன்றாக அரையுங்கள். கடைசியாக புடலை விதை, மிளகாய் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். இதனுடன் உப்பு, தேங்காய் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித் தழை சேர்த்து கரைத்து வைப்புகள். சற்று கனமான அடைகளாக ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டு திருப்பிப் போட்டு எடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தால் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை மாவுக் கலவையில் சேர்க்கலாம். புடலங்காய் அடை தயார்.

புடலங்காயின் மருத்துவ குணங்கள்: குடல் புண்ணை ஆற்றும். வயிற்றுப்புண், தொண்டைப்புண், உள்ளவர்கள் அடிக்கடி



சாப்பிட்டு வந்தால் நோயின் பாதிப்பு குறையும். நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். மூல நோய் உள்ளவர்களுக்கு புடலங்காய் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். புடலங்காய் நாம் உட்கொள்வதால் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வு கிடைக்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். புடலங்காய் உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுகிறது.

பிரண்டைச் சத்து மாவு

தேவையானவை: நார் நீக்கிய பிரண்டைத் தண்டுகள் அரை கிலோ, புளித்த மோர் - 1 லிட்டர், கோதுமை - 1 கிலோ, கறுப்பு எள் - 100 கிராம், கறுப்பு உளுந்து - 100 கிராம்.

செய்முறை: பிரண்டை பச்சையாக இருக்கும்போதே ஒரு லிட்டர் புளித்த மோரில் இரண்டு நாட்கள் ஊறவிடவும். பின்னர் அந்தப் பிரண்டைகளை வெளியே எடுத்து நன்றாகக் காய வைத்து அத்துடன் மேலே சொன்ன

தாதுவளை கீரையை சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலுவடையும். தாதுவிருத்தி அதிகரிக்கும். ஆண்மை சக்தி பெருகும்.

பொருட்களை சேர்த்து மிதமாக வறுத்தெடுக்கவும். இப்போது இந்தக் கலவையை எடுத்து மாவாக அரைத்துக் கொண்டால், கஞ்சி அல்லது களி செய்து சாப்பிடலாம்.

பிரண்டை மருத்துவ பயன்கள்: பிரண்டை இந்தியா மற்றும் இலங்கையில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதில் நிறைய மருத்துவ குணம் இருக்கிறது. இதில் நிறைய வகைகள் இருந்தாலும் நான்கு பட்டைகளைக் கொண்ட சாதாரணப் பிரண்டையே அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

அடிபட்ட வீக்கம், சுளுக்கு, பிடிப்பு, வலி போன்றவற்றுக்கு இது சிறந்த நிவாரணம் தரக்கூடியது. இதன் துவையல் உடல் சுறுசுறுப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கும். மூளை நரம்புகளை பலப்படுத்தும். எலும்புகளுக்கு சக்தி தரும். மன அழுத்தம் மற்றும் வாய்வு சம்பந்தமான நோய்கள் இருந்தால் வயிறு செரிமான சக்தியை இழந்துவிடும். அப்படிப்பட்ட சூழலில் இதைத் துவையல் அல்லது சத்து மாவு போல் சாப்பிட்டால் செரிமான சக்தியை தூண்டிவிடும்.

தூதுவளை தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், புழுங்கல் அரிசி - 1 கப், துவரம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலை பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், தூதுவளை (இலைகள் மட்டும்) - 1 கப், காய்ந்த மிளகாய்- (அ) பச்சை மிளகாய் - 6, உப்பு தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: அரிசி மற்றும் பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைப்புகள். இதனுடன் சுத்தம் செய்த கீரை, மிளகாய் சேர்த்து நைசாக அரைத்தெடுத்து உப்பு சேர்த்து கரைத்து மூன்று மணி நேரம் வைத்திருங்கள். புளித்து விடும். பிறகு சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிப்



போட்டு வேக வைத்து விடுங்கள். இப்போது சத்து உள்ள தூதுவளை தோசை ரெடி. தேங்காய் சட்னி, கார சட்னி சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

தூதுவளை மருத்துவ பயன்கள்: தூதுவளை கீரையை தினமும் சாப்பிட்டு வர சளி, காது மந்தம், காது எழுச்சி, காது குத்தல், உடல் எரிச்சல், தேகக் குடைச்சல் ஆகிய அனைத்தும் குணமாகும்.

தூதுவளை கீரையை சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலுவடையும். தூதுவிருத்தி அதிகரிக்கும். ஆண்மை சக்தி பெருகும். இந்தக் கீரையில் கால்சியம் சத்து அதிகம் நிறைந்து உள்ளதால் எலும்புகளையும், பற்களையும் பலமாக்கும்.

தூதுவளைக் காயை ஊறுகாய் போல செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள அதிகப்படியான பித்தம் தணியும். இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சீக்கிரத்தில் முதுமை தோற்றம் ஏற்படாது. அஜீரணக் கோளாறு உள்ளவர்கள் அடிக்கடி தூதுவளையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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



மருத்துவர் ஸ்ரீதேவி



புற மருத்துவமும் போக்குமீ நோய்களும்

சி

த்த மருத்துவம் என்பது பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும். அதில் வெளிப்புற சிகிச்சைகள் ஒரு பெரிய களஞ்சியமாகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் எந்த உள் மருந்தும் இல்லாமல் புறமருத்துவ செயல்முறை மட்டுமே போதுமானது.

புறமருத்துவம் 32 பிரிவுகளை கொண்டது. அவை கட்டுதல், பற்று, ஒற்றம், பூச்சு, வேது, பொட்டணம், தொக்கணம், புகை, மை, பொடிதிமிர்தல், கலிக்கம், நசியம், ஊதல், நாசிகாபரணம், களிம்பு, சீலை, நீர், வர்த்தி, சுட்டிகை, சலாகை, பசை, களி, பொடி, முரிச்சல், கீறல், காரம், அட்டைவிடல், அறுவை, கொம்புக்கட்டல், உறிஞ்சல், குருதி வாங்கல், பீச்சு ஆகும்.

கட்டு

இலைகளையாவது, பட்டைகளை யாவது இடித்தோ, அரைத்தோ, வதக்கியோ, புளித்த நீர் போன்றவற்றின் துணையோடு வேகவைத்து கட்டுதல்.

சளி நோய்க்கு தலையிலும், கண்ணோய்க்குக் கண்ணிலும், கைகால் எரிச்சலுக்கு உள்ளங்கை உள்ளங்காலிலும் கட்டுதல் முறையை பயன்படுத்தலாம்.



கோழிமுட்டை வெண்கரு மற்றும் உளுந்த மாவு போன்றவற்றை கலந்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் வைத்து கட்டலாம்.

பற்று

சில மூலிகையின் இலை, பட்டை, வேர் போன்றவற்றின் சாற்றையோ அல்லது அரைத்த சில மூலிகையை சுடவைத்தோ வேகவைத்தோ நோய் உள்ள இடங்களில் அப்ப வேண்டும்.

கழற்சிபற்று, மூசாம்பரபற்று போன்றவற்றை கை, கால் வலி, வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பற்று போட்டு வந்தால் வீக்கமும், வலியும் விரைவில் குறையும். நீர்க்கோவை மாத்திரையை வெந்நீரில் உரசி நெற்றியில் பற்று போட்டால் தலைவலி நீங்கும்.

ஒற்றடம்

ஒற்றடம் என்பது சுண்ணாம்புக் காரை, தவிடு, செங்கற்பொடி, மணல்,

இலை போன்றவற்றில் ஒன்றை வறுத்து துணியில் முடித்து நோய் உள்ள இடங்களில் ஒற்றுதல் ஆகும்.

ஆமணக்கு, தழுதாழை, எருக்க இலை போன்ற இலைகளை பயன்படுத்தலாம். இதனால் வலி, வீக்கம் தீரும். பிரமியிலை கொண்டு ஒற்றடம் கொடுத்தால் மூட்டு வீக்கம் குணமாகும். செங்கற்பொடி கொண்டு ஒற்றடம் தர சீதள நோய் தீரும்.

பூச்சு

இலைசாற்றையோ தைலங்களையோ நோய் உள்ள இடங்களில் பூசுவது.

உளுந்து தைலம், சிவப்பு குக்கில் தைலம் போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம். இதனால், முடக்குவாதம், முழங்கால் மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி போன்றவை குணமாகும்.

வேது

வேது என்பது சில மருந்து திரி,

அல்லது மஞ்சள் கொம்பு போன்றவற்றை சுட்டு அதில் இருந்து வரும் புகையை உள்வாங்கி வேர்வையை உண்டாக்கிக் கொள்வதும், வெந்நீரில் தைலத்தையோ, இலைகளையோ, செங்கலையோ சிவக்க காய்ச்சி அந்நீரில் இட்டு அதிலிருந்து எழும் ஆவியையாவது பிடிப்பது ஆகும்.

உடல்வலி தீர ஓமம், உப்பு, சுண்ணாம்பு, திப்பிலி, பெருங்காயம் கொதிக்க வைத்து வேது பிடிக்க வேண்டும்.

வெந்நீரில், மஞ்சள், எலுமிச்சை விதை போன்றவற்றை போட்டு வேது பிடித்தால் பீநிசம் என்று சொல்லப்படும் சைனஸ் பிரச்சனை தீரும்.

செங்கல்லை சுட்டு நீரில் போட்டு வேது பிடித்தால் உடல் வலி தீரும்.

பொட்டணம்

சில மூலிகையை இடித்து முடிச்சுக்கட்டி, வேப்பெண்ணெய்யோ வேறு எண்ணெய்யோ சுடவைத்து அதில்

நனைத்து நோயுள்ள இடங்களில் வைக்க வேண்டும். சுடுகு பொட்டணம் வாத நோய் தீரும். கருஞ்சீரக பொட்டணம் தலைவலி தீரும். ஓமம் மற்றும் கற்பூரம் பொட்டணம் மூக்கு அடைப்பு தீரும். நுகரும் தன்மையை அதிகப்படுத்தும். கொரோனா தொற்று உள்ள காலங்களில் இதனை பெரிதும் பயன்படுத்தினார்கள்.

தொக்கணம்

தொக்கணம் என்பது ஆங்கிலத்தில் Massage என்று சொல்வார்கள். இது 9வகை ஆகும். தைலத்தை பயன்படுத்தியோ இல்லாமலோ உடல்வலி நீக்க உடலைப் பிடிப்பது ஆகும். அனைத்து விதமான வாத நோயும் தீரும்.

புகை

மருத்துவ குணம் வாய்ந்த பொருட்களை நெருப்பில் இட்டு அதில் இருந்து எழும் புகையை நோய் தீர்க்க பயன்படுத்துவது ஆகும்.





(எ,டு) மயிலிறகு, சீரகம் முதலியவற்றை துணித்துண்டில் வைத்துத் திரியாய்ச் செய்து கொளுத்துவது, விலங்குகளின் குளம்பு, கொம்பு, சீவல், பாம்பு சட்டை, பன்றிப்புட்டை போன்றவற்றை நெருப்பிலிட்டு அந்தப் புகையை நம் முன்னோர்கள் நோய் தீர்க்க பயன்படுத்தி உள்ளார்கள்.

சாம்பிராணி புகை தலைபாரம் போக்கும். கண்டங்கத்திரி விதைப் புகை பற்புழு அகற்றும். சைனல் குணப்படுத்தும். மஞ்சள் புகை சளி, இருமல் போக்கும். அமுக்கரா

புகை விக்கலை சரிசெய்யும். புங்கள் புகை அண்டவாதம் (Hydrocele) நீக்கும். மிளகு புகை தலைவலி நீக்கும். ஊமத்தை புகை சுவாச நோய் தீரும்.

மை

மை என்பது நாம் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. இதை ஆங்கிலத்தில் Kajal என்று கூறுவார்கள். சித்த

மருத்துவத்தில் சில சரக்குகளை கறுக்கி தேன்விட்டு அரைத்துக் கொள்வதும், சில சரக்குகளை இலைச்சாறு விட்டு உலர உலர அரைத்து உலர்த்தி பிறகு தேன்விட்டு மைபோல அரைத்துக் கொள்வதும், என இன்னும் பல முறைகளில் மைகளை தயாரித்து நோய்க்கு தக்கவாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கரிசலாங்கண்ணி மை இதனை கண்மையாக பயன்படுத்தினால் கண், குளிர்ச்சி, பொலிவு பெறும். கண்களை தூய்மையாக்கும். பார்வை தெளிவு பெறும்.

பொடி திமிர்தல்

சில சரக்குகளை பொடித்து உடலில் தேய்த்து நோயை போக்குவது ஆகும். கொள்ளு பொடி, உளுந்து பொடி இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை (அ) இரண்டையும் மஞ்சள், சூடன் பொடியுடன்

உளுந்து தைலம், சிவப்பு குக்கில் தைலம் போன்றவற்றை பயன்படுத்த முடக்குவாதம், முழங்கால் மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி குணமாகும்.

சேர்த்து அரைத்து கொள்ள வேண்டும். இதனை தசைவாதம் என்று சொல்லப்படும் Muscular dystrophy என்னும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் நோய்க்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். தசையை செயல்படுத்த உதவும்.

கலிக்கம்

இதனை கண்ணுக்கு பயன்படுத்தலாம். கலிக்கம் என்பது சில மூலிகை சாற்றையோ மருந்தையோ கண்ணில் விட்டு நோய் போக்கும் முறையாகும். இது கண் நோய்க்கு மட்டும் இல்லாமல் விஷக்கடி, தேமல், வெண்படை, கரும்படை, சொரியாஸிஸ் போன்ற தோல் நோய்களும் தீரும்.

முடக்கத்தான் இலை, வேப்பிலை, குப்பைமேனி சம அளவு இவற்றை அரைத்து கண்ணில் 2 நாளுக்கு ஒரு முறை விட தோல் பிணிகள் தீரும்.

இளநீர் குழம்பு என்னும் மருந்தை கண்ணில் விட பார்வை தெளிவு பெறும்.

நசியம்

சில மூலிகையின் சாறு, மருந்து தைலம் போன்றவற்றை மூக்கில் விட்டு

நோயை தீர்ப்பது. சுக்கு தைலம் சைனஸ் மூக்கில் சதை வளர்ச்சி போன்றவை தீரும். தும்பைப்பூ சாறு முப்பிணி, மூக்கடைப்பு, கண் நோய் தீரும். தலைவலி குணமாகும்.

ஊதல்

சில மூலிகைகளையோ உப்புக்களையோ வாயிலிட்டு மென்று காதில் ஊதுவது. காதுவலிக்கு வெங்காயத்தை மென்று வலியுள்ள காதில் ஊத வேண்டும்.

நாசிகாபரணம்

நாசிகாபரணம் என்பது மூக்கு பொடி ஆகும். வயதானவர்கள் அக்காலங்களில் மூக்கு பொடியை அதிகம் பயன்படுத்தினார்கள். அதிலும் மருத்துவ குணம் உள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். புகையிலை கலந்து உள்ள மூக்குபொடி உடலுக்கு மிகவும் தீங்கானது. மூலிகையிலையினால் செய்யப்பட்டவையே சிறந்தது

களிம்பு

சில பாஷானங்களை தனியாகவோ துவர்ப்பு செய்கையுடைய மூலிகையுடன் சேர்த்தோ பொடியாக்கி வெண்ணெய்





சேர்த்து அரைப்பது ஆகும். வங்கவிரனை களிம்பு புண், கட்டி போன்றவை தீரும்.

சீலை

சில மருந்துகளை துணியில் தடவி அதை நோய்க்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்துதல் விரணங்களுக்கு இதனை உபயோகிப்பது நல்லது.

நீர்

இது பெரும்பாலும் விரணங்களை கழுவ பயன்படுத்துவது ஆகும்.

படிகார நீர், திரிபலா நீர் விரணங்களில் உள்ள கிருமியை அகற்றி விரைவில் விரணம் ஆறப் பயன்படுகிறது.

வர்த்தி

சில மருந்து பொடியோ, குழம்போ, சாரோ சீலையில் நனைத்தாவது அல்லது துணித்துண்டில் வைத்தாவது திரித்து நோய் உள்ள இடத்தில் வைப்பது.

ஆறாத விரணம், புண் போன்றவற்றுக்கு சிறந்த புறமருத்துவம் ஆகும்.

கட்டிகை

இதை சுடுகை என்றும் கூறுவார்கள். மண், மரம், ஊசி முதலியவற்றை சூடேற்றி நோய் உள்ள இடத்தில் சூடு போடுவது ஆகும்.

மரச்சுட்டிகைகளில் பெரும்பாலும் வேர்களே பயன்பட்டு வருகின்றன. மஞ்

சள் கொம்பு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மஞ்சள் கொம்பை சூடேற்றி, சற்று ஆற்றி நோயுள்ள இடத்தின் மீது வைத்து விட வேண்டும்.

நாசியின் அடித்தண்டில் வைத்தால் சன்னிவாத நோய், ஆண் குறியின் மேல்பாகம் வைத்தால் விதை வீக்கம், மார்பின் கீழ் வைக்க வயிற்று புண் என்று கூறப்படும் அல்சர் நோய், கீழுதட்டில் வைக்க சீதள நோய் போன்றவைகள் தீரும்.

இது மட்டும் இல்லாமல் எண்ணெய் பழகிய மட்குடுவையை நெருப்பிலிட்டுச் சூடாக்கித் துணியில் பிடித்துக்கொண்டு உச்சி, நெற்றி, முதுகு, மார்பு, இவற்றின் மேல் நொச்சியிலையைப் பரப்பி அதன் மேல் அக்குடுவையை வைத்தால் சுரம், பிடிப்பு, தாகம், வலி, ஒற்றைத்தலைவலி ஆகியவை நீங்கும்.

சலாகை

இது ஒரு சிறு மெல்லிய கருவி. நாட்பட்ட புண்களின் நிலையை அறிவதற்கு உபயோகப்படுவது. இது பவித்திரம் என்று சொல்லப்படும் fistula வின் உள், வெளி வழியினை கண்டறிய உதவும்.

பசை

சில சரக்குகளை மெழுகு அல்லது



ஆமணக்கு எண்ணெய்யுடன் கலந்து பயன்படுத்துவது. (எ.டு) குங்கிலிய பசை புண்ணின் மீது தடவ புண் விரைவில் ஆறும்.

களி

ஆளிவிதை போன்ற சில விதைகளை அரிசிமாவுடன் சேர்த்து தண்ணீர் (அ) பால் கூட்டி களிப்போல கிளறி எடுத்து நோயுள்ள இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

சீழ்க் கட்டி, நீர்க் கட்டி போன்றவற்றுக்கு அரிசிமாவு, மஞ்சள், தண்ணீர் சேர்த்து களி கிண்டி வைத்து கட்ட விரைவில் கட்டி பழுத்து உடைந்து விடும்

பொடி

சில சரக்குகளை பொடி செய்து பயன் படுத்துவது. துவர்ப்பு செய்கையுடைய பூரபொடி, வெங்கார பொடி போன்ற வற்றை காயம், புண் மீது தூவி வர தீரும்.

முரிச்சல்

கை, கால் முதலிய உறுப்புகளில் ஏதாவது பிறழ்ந்து சரியான நிலையில் இல்லாமல் மாறி இருந்தால், அதைச் சரியாகத் தள்ளுவதற்குத் தெரிந்து

செய்யும் ஒரு வைத்திய முறை.

கீறல்

சீழ்க் கட்டி, நீர்க் கட்டி, கொப்புளம் போன்றவற்றில் சேர்ந்து இருக்கும் இரத்தம், சீழ், நீர் போன்றவற்றை கீறி வெளியே எடுப்பது ஆகும்.

அட்டை விடல்

அட்டை விடல் என்பது அட்டையை உடலில் சில குறிப்பிட்ட இடத்தில் விட்டு அங்குள்ள கெட்ட இரத்தத்தை உறிஞ்ச செய்து நோயை தீர்க்கும், முறையாகும்.

அட்டைகளை கழுத்தில் விம்மிக் காணும் இரத்த குழாய்களிலும், நாடி உணரப்படும் இடங்களிலும் விடக்கூடாது. அவ்விடத்தில் இருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குளம் தள்ளி அட்டையை விடலாம். அட்டைவிடும் சிகிச்சையில் கவனம் முக்கியம்.

சுரத்துடன் கூடிய மார்பு (அ) வயிற்று நோயில், நோய் காணுமிடத்தின் மேல் விடலாம்.

கருப்பை கோளாறு, சூதகவலி போன்றவைக்கு தொடையின்

உட்புறத்தில் விடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு வரும் கக்குவான் இருமலுக்கு முதலு நடுவின் மேல்புறத்தில் விடலாம்.

வீக்கம், கட்டி, போன்றவற்றுக்கும் அட்டை விடல் சிகிச்சை பலன் தரும்.

அறுவை

அறுத்து சரிசெய்ய வேண்டிய இடத்தை அறுக்கும் கருவி கொண்டு அறுத்து கெடுதியை நீக்கிவிட்டுத் தைத்துவிடல்.

அக்காலங்களில் கருவிகள், நெல்முனை போன்றவற்றை பயன்படுத்துவார்கள். சில வகை பாம்பு கடிக்கு தலையில் உச்சியில் கீறி சில மருந்துகளை வைத்து விஷத்தை முறிப்பார்கள்.

கொம்பு கட்டல்

நம்மில் பலருக்கும் தெரிந்து இருக்கும் சிகிச்சை முறையே கொம்பு கட்டல். கீழே விழுதல், விபத்து போன்றவற்றில் எலும்பு நழுவுதல் ஏற்படலாம் (அ) எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். அப்போது அந்த எலும்பை இணைத்து மீண்டும் ஒட்டிக்கொள்ள கொம்பு வைத்து கட்டுவார்கள். இதுவே கொம்புகட்டல் சிகிச்சை ஆகும். பெரும்பாலும் மரச்சட்டத்தை பயன்படுத்துவார்கள்.

உறிஞ்சல்

இது, புண்களில் உள்ள சீழ், குருதி, போன்றவற்றை வெளிப்படுத்த சில வகை கருவிகளை பயன்படுத்தி வாயில் வைத்து உறிஞ்சி எடுக்கும் முறை ஆகும்.

குருதி வாங்கல்

சில நோய்களில் உடம்பில் தேவையற்ற குருதி இருக்குமானால் அதைக் வெளியேற்ற இரத்தத் குழாயைக் கீறி இரத்தத்தை வெளிப்படுத்தலாகும்.

பீச்சு

பீச்சு என்பது Enema ஆகும். மலத்தை வெளித்தள்ளும் முறை. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பு பீச்சு கொடுத்து மலத்தை வெளியேற்று வார்கள் ,



நாட்பட்ட மலக்கட்டுக்கு பீச்சு நல்ல பலன் தரும்.

(எ.டு.) ஆமணக்கு எண்ணெய் பிச்சு, இந்துப்பு + தேன் பீச்சு, திரிபலா கஷாயம்

காரம்

இம்மருந்து காலாணி, பாலூண்ணி போன்றவை மேல் வைத்தால் புண்ணை உண்டாக்கி அவற்றை வெளித்தள்ளும்.

மேற்கூறிய 32 வகையான வெளிப்புற சிகிச்சைகள் நம் சித்தர்களால் சிறந்த முறையில் கையாளப்பட்டது. இவற்றில் ஒற்றடம், தொக்கணம், பெரும்பான்மையான மக்களால் இன்றளவும் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

தேவையற்ற இரத்தத்தை உடம்பில் இருந்து வெளியேற்றுவதற்கு மூன்று முறைகள் உள்ளன. அட்டைவிடல் (leech therapy), உறிஞ்சல் (suction), குருதி வாங்கல் (blood letting).

சூட்டை பயன்படுத்தி நோய்களை தீர்க்கும் முறைகள் 5 உள்ளது. ஒற்றடம் (Foementation), வேது (steam therapy), பொட்டணம் (Medicated pouch) புகை (fumiget), சுட்டிகை (Heat application).

இவற்றில் சில சிகிச்சைகள் காலத்துக்கு ஏற்றவாறு புதுபிக்கப்பட்டு மக்களுக்கு பயன் அளித்துவருகின்றது. நீங்களும் பயன் பெற வேண்டுமானால் சிகிச்சை முறைகளை சரியான முறையில் நன்கு பயிற்சி பெற்ற மற்றும் அனுபவம் வாய்ந்த நிபுணர்களிடம் செய்து கொள்ளுங்கள்.



மருத்துவர் பி. சரண்யா



தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான தேங்காய்ப்பால்

தெ

ன்னைமரம் தென்னிந்தியாவில் மிகுதியாக கடற்கரையோரங்களிலும், இலங்கையின் எல்லா பக்கங்களிலும், பர்மா, கீழ் வங்காளம் முதலிய இடங்களில் கடலடுத்த நிலங்களிலும், கேரளாவிலும் ஏராளமாய்ப் பயிராகின்றன. மணற்பாங்கான நிலங்களே இதற்கு ஏற்றது. இது அதிக உயரமாய் 60 முதல் 90 அடி வரையிலும் வளரும். தெங்கில் பல வகைகள் உண்டு. அவைகளுள் சிறந்தது செந்தெங்கு.

பிள்ளையானவன் தன்னைப் பெற்று வளர்த்த தாய் தந்தையர்களுக்கு அவர்கள் தள்ளாத காலத்தில் எவ்வாறு கடமைப் பட்டுள்ளானோ, அவ்வாறே தென்னம் பிள்ளையும், தன்னை வைத்து வளர்த்தவர்களை தன் தலையிலுள்ள காய்களால் உதவி புரிகிறது என்பதை "தளரா வளர்தெங்கு", தாளுண்ட நீரைத் தலையாலே தாந்த ருதலால்" கண்டு கொள்க. தென்னை மரத்தின் எல்லா உறுப்புகளும் பயனுள்ளவை. அதனாலேயே இதற்கு 'கற்பகவிருட்சகம்' எனவும் பெயரிட்டுள்ளனர்.

இதன் மட்டைகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாய் அடுக்காகப் பரவியிருக்கும். ஓலைகள் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் தண்டிற்கு பட்டை என்பது பெயர். இதனிலைகள் ஓலை என்று, இதன் பூ வெடித்து வெளிப்படாததற்கு முன்பாளை என்றும் பெயர் பெறும். இப்பாளையைச் சீவிக் கள்ளெடுக்கலாம்.





பாளை வெடித்து அதனின்றும் பூ வெளிப்படும். இப்பூ முதிர்ந்து பிஞ்சாகும். இப்பிஞ்சுக்குக் குரும்பை என்பது பெயர். இக்குரும்பை முதிர்ந்து தேங்காய் ஆகிறது. நாட்கள்செல்லச் செல்ல இவை பழுத்துக் கீழே விழும். முதிராத இளந்தேங்காய்க்கு இளநீர் என்பது பெயர். தேங்காயை மூடியிருக்கும் பட்டைக்கு குதம்பை



என்று பெயர். பருப்பை மூடியிருக்கும் கடின ஓட்டிற்கு சிரட்டை அல்லது கொட்டாங்குச்சி என்று பெயர்.

தேங்காயில் உள்ள சத்துக்கள்

புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து, இரும்புச் சத்து கால்சியம், பாஸ்பரஸ், உள்ளிட்ட தாதுப் பொருட்கள் வைட்டமின் சி, அனைத்து வகை பி காம்ப்ளக்ஸ் சத்துக்கள், நார்ச்சத்து என உடல் இயக்கத்துக்கு தேவைப்படும் அனைத்து சத்துக்களும் தேங்காயில் உள்ளன. குறிப்பாக கொப்பரை தேங்காய் ஆண்மையைப் பெருக்கும்.

தேங்காய் பூ

தேங்காய் பூ என்பது முற்றிய தேங்காயில் உண்டாகும் கருவளர்ச்சியே ஆகும். தேங்காய் பூவில் தேங்காய் மற்றும் இளநீரில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் உள்ளது.

தேங்காய் பூ இன்கலின் சுரப்பை தூண்டுகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதயத்தில் படியும் கொழுப்பை தேங்காய் பூ கரையச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் சேரும் கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கிறது.

தேங்காய் பூவில் முக்கியமாக முதுமையை தடுக்கும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் நிறைந்துள்ளன. சுருக்கங்கள், வயதான தோற்றம், சரும தொய்வு போன்றவை நம்மை நெருங்க விடாது. சூரியனால் உண்டாகும் சரும பாதிப்புகளை தடுக்கிறது.

இளம்பாளைப் பூவால் வெள்ளை, உட்காய்ச்சல், மேகம், குருதியழல்,

பெரும்பாடு, நஞ்சு நோய் ஆகியவை நீங்கும்.

தென்னம்பாளை மொக்கை, நன்றாக இடித்து இதனை இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து நீராவியில் வேகவைத்து இதை பிழிந்தெடுத்து, தேன், அதி விடாயத்தூள், இலவம் பிசின் இவற்றைக் கலந்து அருந்த கழிச்சல் சுரம் நீங்கும்.

தென்னங்குருத்தால் ஐய வலியும், கீழ்வாய் முளையில் கொட்டும் குருதியும் நீங்கும்.

கொழுப்பு நிறைந்தது

தேங்காயில் நிறைய கொழுப்பு இருக்கிறது என்று சொல்வது உண்மைதான். ஆனால் கொழுப்பில் எல்.டி.எல் மற்றும் எச்.டி. எல் என்னும் இரண்டு வகை உண்டு. அதில் தேங்காயைப் பொறுத்தவரையில் உடலுக்கு நன்மை செய்கின்ற சீரான கொழுப்புச் சத்தே நிறைந்திருக்கிறது. குறிப்பாக பச்சையாக சாப்பிடும்போது உடலில் அது நல்ல கொழுப்பாகவே சேர்கிறது. ஆனால் தேங்காயை சமைக்கிறோம் என்று சூடு செய்கின்ற பொழுது தேங்காயில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.



அதனால் தான் தேங்காயை உடைத்து அரை மணிக்குள் அப்படியே பச்சையாக சாப்பிட்டால் அது உடலுக்கு அமிர்தத்தைப் போன்றது என்று பெரியோர்கள் சொல்வதுண்டு.

இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்

தேங்காயில் உள்ள கொழுப்பை தாண்டி நம்முடைய உடலில் தேங்கியிருக்கின்ற கெட்ட கொழுப்புகள் மற்றும் உடலில் தேங்கியிருக்கும் அழுக்குகள், நச்சுக்களை வெளியேற்றும் ஆற்றல் தேங்காய்க்கு உண்டு. அதோடு நம்முடைய இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கச் செய்யும் ஆற்றலும் தேங்காயில் இருக்கிறது.

செல்கள் தோற்றம்

தலை முதல் கால் வரை உள்ள பகுதிகள் மற்றும் உடலின் உள்ளூறுப்புகளையும் புத்துணர்ச்சியோடு வைத்துக் கொள்ளும். உடலை வலுப்படுத்தும். செல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். உடலில் புதிய செல்களைத் தோற்றுவிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு

குழந்தைகளுக்கு கண்ட கண்ட பாக்டெட் உணவுகளையும், ஐங்க் புட்களையும் கொடுக்கிறோம். அதற்கு பதிலாக தேங்காயைப் பூப்போல துருவி அதில் சிறிது நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து மாலை வேளைகளில் ஸ்நாக்லாக கொடுக்கலாம். அது உடலுக்கு எந்த தீங்கும் செய்யாது. எலும்புகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும்.

தாய்ப்பாலுக்கு நிகர்

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தாராளமாக தேங்காயை பச்சையாக உணவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக காலையில் பால், டீ, காபிக்கு பதிலாக தேங்காய் பாலெடுத்து அதில் நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன், கருப்பட்டி என ஏதாவது ஒன்றைக் கலந்து குடிக்கலாம். நாள் முழுவதுக்குமான ஆற்றலை பெற முடியும்.



தேங்காய் பால் தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான சக்தி கொண்டது என்று பெரியவர்கள் சொல்வதை நாம் கேட்டு இருப்போம். ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் இருக்கின்ற மெனோலாரில் என்னும் சக்தி தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடியாக தேங்காய்ப் பாலில் தான் இருக்கிறது.

தேங்காய்ப் பால்

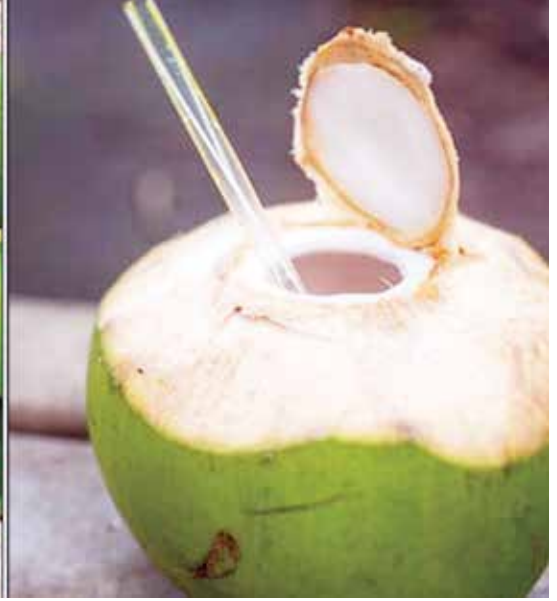
சுவை மிகுந்த இப்பாலைச் சோற்றில் கலந்துண்ணின் விருப்பமுண்டாம், உடல் வன்மை பெறும். ஆயினும் வளி, அழல் குற்றங்களையும் கரப்பான் நோயையும் உண்டாக்குமென அறிக. மேலும் சேராங்கொட்டை இரசம், பூரம், பாடாணம்



முதலிய நஞ்சுகளால் உண்டான வீரம், வாய்ப்புண்ணையும் போக்கும் என்பது வழக்கு. இப்பாலைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் முதலியன தீரும்.

தலைமுடிக்கும் சருமத்துக்கும்

சருமத்துக்கு பளபளப்பைத் தரும். சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கி மென்மையாக வைத்திருக்க தேங்காய் எண்ணெயும், தேங்காய்ப் பாலும் பயன்படுத்தலாம். அதேபோல கூந்தல் வளர்ச்சியில் மிக முக்கிய பங்கு தேங்காய்க்கு உண்டு. தேங்காய் எண்ணெய்யை தலைமுடிக்கு தடவுவதோடு



குறைந்தது வாரத்துக்கு ஒருநாள் தேங்காய்ப் பாலை தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் தலைமுடி அடர்த்தியாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

தேங்காய் நெய்யால், தீப்பட்ட புண்ணும், பல் நோய் படர்தாமரை, சிரங்கு ஆகியவைகள் போகும். தலைமுடி நன்கு வளரும்.

இளநீர்

இளநீர் அருந்த நீர் வேட்கை தீரும். மேலும் இதைச் சிறுநீர் பெருக்கி மருந்துகளுடன் சேர்த்து உள்ளூக்குக் கொடுக்கலாம். இளநீர் சில குளிர்ச்சித் தைலங்களிலும் கண் நோய் மருந்துகளிலும் சேர்க்கப்படுகின்றது.

உலர்ந்த கொப்பரைத் தேங்காயை ஆட்டி எண்ணெய் எடுத்தல், தேங்காய் பாலை காய்ச்சி எடுத்தல் என தேங்காயிலிருந்து இரண்டு விதங்களில் எண்ணெய் எடுக்கலாம்.

கொப்பறையிலிருந்து ஆட்டி எடுக்கும் எண்ணெய்யை கறிபதார்த்தங்கள் தாளிப்பதற்கு, தலையில் தேய்த்துக் கொள்வதற்கும் மலையாள தேசத்தார்

அதிகமாய் கையாண்டு வருகிறார்கள்.

தேங்காயைத் துருவி பிழிந்த பாலைக் காய்ச்சி எடுக்கும் எண்ணெய்யை தலைக்கும், கறிக்கும் பயன்படுத்துவதுண்டு. தலைமுடி நன்றாக வளரும். மேலும் புண்களுக்கு காய்ச்சம் எண்ணெய்களில் இதுசிறப்பாகச் சேரும்.

சிரட்டை தைலம்

சிரட்டையை சிறு துண்டுகளாக்கி ஒரு பாணையிலிட்டுக் குழித் தைலமாக இறக்கலாம். இத்தைலத்தை தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து அல்லது அப்படியே யாயினும் பூசி வர படர்தாமரை, அரைப்புற்று, தேமல் முதலிய தோல் நோய்கள் நீங்கும்.

தென்னை வேரை குடிநீராக்கி பெண்களுக்கு உண்டாகும் பெரும்பாடு நோய்க்கு கொடுப்பதுண்டு.

தீமைகள்

தேங்காயில் அதிக கலோரிகள் இருப்பதால் இதை அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது எடை அதிகரிப்பதற்கு பங்களிக்கும். ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் தவிர்க்கவும்.

கொடிப்பை கறைக்கும் கறிவேப்பிலை



கறிவேப்பிலையில் கார்போ ஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு சத்து மற்றும் வைட்டமின் சி, ஏ, பி, இ போன்ற சத்துக்களும் விட்டமின்களும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.

கறிவேப்பிலையில் இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் ஆசிட் இருப்பதால் இரத்த சோகை பிரச்சினைகளை குறைக்க உதவும்.

கறிவேப்பிலையை நிழலிலுலர்த்தி மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு சேர்த்து பொடியாக்கி கொஞ்சம் நெய் விட்டு சோறுடன் கலந்து உண்ண மந்தம், மந்தபேதி, மலதோஷம், மலக்கட்டு, கிரகணி இவை சாந்தமாகும்.

கறிவேப்பிலையுடன் சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, வறுத்த மிளகாய் கூட்டி துவையல் செய்து ஆகாரத்துடன் சாப்பிட சுவையின்மை, அதிசாரம், பித்தவாந்தி, செரியாமை வயிற்றுளைச்சல் குணமாகும்.

அரிசியுடன் கறிவேப்பிலை இலையை சேர்த்து உரலிட்டு குத்தி புடைத்து அவ்வரிசியுடன் உலர்ந்த மிளகாய் கூட்டி

கருக்கி, வசம்பு சாம்பல், சிறுநாகப்பூ, அதிவிடயம் சேர்த்து நீர் விட்டு சுண்டக்காய்ச்சி கொடுக்க அசீரணபேதி நீங்கும்.

கறிவேப்பிலை ஈர்க்குடன் வேம்பின் ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு சேர்த்து இடித்து நீர் விட்டு காய்ச்சி கொடுக்க வாந்தி உடனே நிற்கும்.

கறிவேப்பிலை உடலில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவை குறைக்க உதவுகிறது. கறிவேப்பிலையில் உள்ள Antioxidantsகள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

புற்றுநோய்க்கு எதிராக அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகளில் முக்கியமானவை கதிரியக்க சிகிச்சை மற்றும் வேதி சிகிச்சை ஆகும். வேதி சிகிச்சை மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சை முறைகளால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளால் மன அழுத்தம், முடி உதிர்ந்தல் போன்றவை பாதிப்பு ஏற்படும். கறிவேப்பிலையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் மேற்கண்ட சிகிச்சையால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை எளிதில் குறையும்.



மருத்துவர் சுகன்யா
RJR

நோயின்றி வாழ

செய்ய வேண்டியதும் செய்யக் கூடாததும்

ந

ம்மிடம் என்னதான் கல்வி, செல்வம் முதலியவை இருந்தாலும் உடல் நலத்துடன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்வது முக்கியமானது. நோயற்ற வாழ்வதான் குறைவற்ற செல்வம். இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் பல்வேறுபட்ட நோய்களை சந்திக்க நேர்கிறது. இவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்று நோயின்றி ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்தல் அவசியமாகின்றது.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு சில முயற்சிகளை எடுக்கும்போது நோய் வருவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பற்றி பார்ப்போம்.

நோயின்றி வாழ பின்பற்ற வேண்டியவை உணவின் அளவு

எந்த உணவாக இருந்தாலும் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. அளவோடு உண்பவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதும் அளவுக்கதிகமாக உண்பவர்கள் நோய்களுக்கு ஆளாவதும் இயற்கை.



உடற்பயிற்சி

உடல் ஆரோக்கியத்தில் உடற்பயிற்சியின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும். எலும்புகளும், தசைகளும் உறுதியாக இருக்கும். நீண்ட நாள் வாழ முடியும். சிறியவர்கள், பெரியவர்கள் என எல்லாருமே உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சுத்தத்தை பேணுதல்

மனிதர்களாகிய அனைவரும் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான ஆரோக்கிய வழிமுறைகளில் ஒன்றே சுத்தம் பேணுதல். அதனால்தான் சுத்தம் சுகம் தரும் என்று கூறுவர். உணவு உண்பதற்கு முன்பும் பின்பும் கைகளை



அளவோடு
உண்பவர்கள் நல்ல
ஆரோக்கியத்துடன்
இருப்பதும்
அளவுக்கதிகமாக
உண்பவர்கள்
நோய்களுக்கு
ஆளாவதும்
இயற்கை.

கழுவுதல் வேண்டும். தினமும் குளித்தல் நன்று.

எண்ணெய் உணவுகளை உண்ட பின்பு வெந்நீர் அருந்த வேண்டும். வெந்நீருக்கு கொழுப்பைக் குறைக்கும் சக்தி உண்டு. உணவு உண்ட பின்பு வெந்நீர் பருகினால் எண்ணெயினால் படியும் கொழுப்பை வெந்நீர் கரைத்து விடும். முடிந்தவரை உணவில் அதிக அளவு எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

சத்தான உணவை சாப்பிடுங்கள்

உணவில் பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தானியங்களை அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. தானியங்களில் அதிக ஊட்டச்சத்தும், நார்ச்சத்தும் இருக்கின்றன. இவை உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை கொடுப்பதுடன் நோயின்றி வாழவும் உதவுகின்றன.

அளவான தூக்கம்

தூங்குவதற்கு நேரம் இல்லை எனக் கூறி தூக்கத்தை தவிர்ப்பது தவறானது. சரியான தூக்கம் இல்லை என்றால் உடல் எடை அதிகமாகலாம். இருதய நோய், சர்க்கரை வியாதி வரலாம்.

நோயின்றி வாழ செய்யக் கூடாது

பசிக்கும் முன் உணவு உண்ணக் கூடாது. உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருக்க வேண்டும். கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். பயம், பதட்டம் போன்றவற்றை தடுக்க வேண்டும். நீண்ட நேரம் உறங்கக் கூடாது. மேலே சொன்னவைகளை செய்யாமல் இருந்தாலே நோய்கள் நெருங்குவதை தடுத்து நிறுத்த முடியும்.



காலை உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள்

உடலுக்கு ஆற்றல் வேண்டும் என்றால் அதை உணவின் மூலம் மட்டுமே பெற முடியும். இரவு உணவு உண்ட பின்பு நீண்ட நேரத்திற்கு பிறகு உண்ணும் உணவு காலை உணவாகும். காலை உணவே நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறு சுறுப்பாகவும் உடலை வைத்திருக்க உதவுகிறது. எனவே காலை உணவை தவிர்த்தல் கூடாது.

மலத்தை அடக்கக் கூடாது

தினமும் காலையில் மலம் கழிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. மலசலத்தை அடக்குவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். நோய்களில் மிகவும் தொல்லைத் தரும் நோய் மலச்சிக்கல் ஆகும்.

போதிய அளவு நீர் பருக வேண்டும்

தண்ணீரானது தாகத்துக்கு மட்டுமின்றி நோயின்றி வாழவும் முக்கியம் ஆகும். உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றி மற்ற உறுப்புகளுக்கு போதுமான ஆற்றல் அளிப்பதில் தண்ணீர் சிறந்தது.

உடலின் மீது அக்கறை கொள்ளுங்கள்

நமது உடலில் மாற்றங்கள் நிகழும்போது அதனை கவனிப்பது இன்றியமையாதது. உடலில் பிரச்சனையை உணரும்போது வைத்தியரை அணுகுவது சிறந்தது. களைப்பாக உணரும் தருணங்களில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



மருத்துவர் சூர். ஹேமாவதி



“சமச்சீர் உணவே சாலச் சிறந்தது”

நம்முடைய ஆரோக்கியத்தில் பெரும்பங்கு வகிப்பது நாம் உண்ணும் உணவே ஆகும். அதனால்தான் ‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’. ‘இன்றைய நல் உணவு நாளை நல் வாழ்வு’ என்பன போன்ற உணவு மொழிகள் தோன்றின.

சமச்சீர் உணவு அல்லது சரிவிகித உணவு என்பது வயதிற்கும் செய்யும் தொழிலுக்கும் ஏற்ற வகையில் தேவைக்கேற்ற உணவுப் பொருள்களை அளவிலும் குணத்திலும் கொண்டதாகும்.

சமச்சீர் உணவு உடலுக்கு தேவையான கலோரிகள், புரதம், தாது உப்புகள், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் அனைத்தையும் போதுமான அளவு கொடுத்து, சிறிதளவு எதிர்பாராத தேவைக்கு பயன்படக்கூடிய அளவில்

உணவுச் சத்துக்களை சேமிக்கவும் உதவுகிறது.

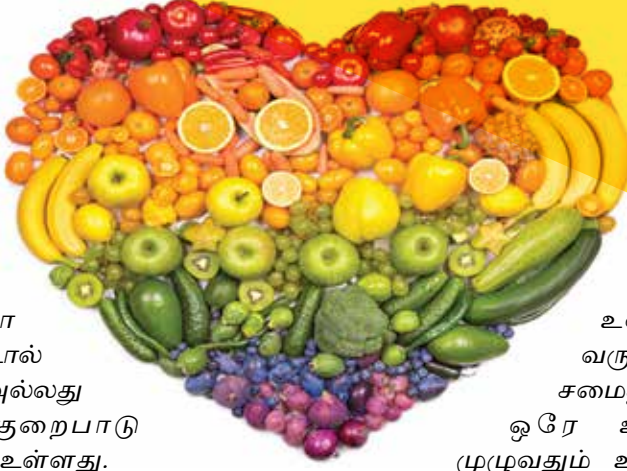
சமச்சீர் உணவு அல்லது சரிவிகித உணவின் மூலம் ஒருவர் ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ முடியும்”. முக்கியமாக உணவுக்குறை நோய்கள் உடலை அணுகாமல் நீண்ட நாட்கள் வாழ வழிவகுக்கும்.

சமச்சீருணவைத் திட்டமிடும்பொழுது வயது, உணவு திட்டம் தயாரித்தல்,, சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல், உணவைச் சரியாகச் சமைக்கும் முறைகள் மற்றும் உணவை பரிமாறும் முறைகள் ஆகியவற்றை கணக்கிடவேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் சரியான விகிதத்தில் கிடைப்பதே சரிவிகித உணவு. எந்த



வி த ம ன
 ஊ ட ட ச் ச த்
 து க ள யு ம்
 கூடுதலாகவோ
 அ ல் ல து
 குறைவாகவோ
 எடுத்துக் கொண்டால்
 உடல் பருமன் அல்லது
 ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
 ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.



சமச்சீர் உணவு என்றால் விலை அதிகமான உணவு என்று அர்த்தமல்ல. எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மலிவான உணவுப் பொருட்களான கீரைகள், காய்கறிகள், பயறு வகைகள், பழங்கள், தானிய வகைகள், நிலக்கடலை போன்ற உணவுப் பொருட்களிலேயே உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் அதிக அளவில் உள்ளன.

ருசிக்காக உண்ணாமல் பசிக்காக உண்ணுவதே நலம்

கீரை, காய்கறிகளை அதிக நேரம் வேகவிடாமல், அளவான நேரத்தில் மூடிவைத்து வேகவைத்து மிகவும் குறைந்த அளவில் உப்பு மற்றும் மசாலா பொருட்கள் இட்டு உண்ணலாம். பெரும்பாலும் வீட்டு மசாலாக்களையே உபயோகித்தல் நலம். மஞ்சள் தூள், மிளகு தூள் இவை இரண்டையும் உபயோகித்தாலே போதுமானது.

உணவை மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையில் அவசரமின்றி உண்ணும் பொழுது பசி தூண்டப்பட்டு உணவு நல்ல முறையில் செரிக்கப்படும். உணவை முடிந்த அளவில் நன்கு மென்று கூழாக்கி பின் உட்செலுத்தவும்.

சா ப் பி ட
 உ ட் கா ரு ம்
 பெ ன் னு ம்
 உ ண வை க்
 க ண் ட வு ட ன்
 உ ண் ணு ம் ஆர்வம்
 வருமாறு விதவிதமாக
 சமைத்து பரிமாறலாம்.

ஒரே உணவை நாள் முழுவதும் உண்ண இயலாது.

ஆகையால் அவ்வப்போது சிறிது வேறுபடுத்தியோ அல்லது சுவை கூட்டியோ உண்ணலாம்.

சரிவிகித உணவு

“அறுசுவை உணவே அருமையான மருந்து”

நாம் தினந்தோறும் உண்ணும் உணவில் பெரும்பாலும் கார்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு ஆகியவற்றைத் தான் சேர்க்கிறோம். கசப்பு, துவர்ப்பு போன்ற சுவைகளை சேர்ப்பதே இல்லை.

மிதமான கசப்புள்ள வேப்பம்பூ, சுண்டை வற்றல், வெந்தயக் களி அல்லது வெந்தயக் கஞ்சி, மணத்தக்காளி கீரை அல்லது வற்றல் ஆகியவற்றைச் சேர்த்தல் நலம்.

எலும்புக்கு வலு சேர்க்க

பிரண்டை (பிரண்டை பொடி, துவையல், சட்னி), முடக்கத்தான் கீரை (சூப், தோசை, கடையல், துவையல்), முருங்கைக் கீரை (சூப், கடையல், பொரியல், பொடி), ஆட்டுக்கால் சூப், கேழ்வரகு (கூழ், அடை, தோசை, லட்டு, சிமிலி உருண்டை) சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



சிமிலி உருண்டை (கேழ்வரகு)

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு - 2 கப், வறுத்த வேர்க்கடலை பருப்பு - 1 கப், வெல்லம் - அரை கப் (இனிப்புக் கேற்ப), நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாலை தண்ணீர் விட்டு பிசைந்து அடைக்கு ஏற்றது போல எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் தோசைக்கல்லில் நெய் விட்டுச் சிறிய அடைகளாக மிதமான தீயில் சுட்டு எடுத்து, ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். அதை மிக்ஸியில் போட்டு பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த வேர்க்கடலையை சிறிது உப்பு போட்டு அதையும் பொடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மாவு போல் இல்லாமல் ரவை பதத்தில் வேர்க்கடலை பொடி இருக்க வேண்டும். பின்னர் வெல்லத்தை இடித்து வைத்துக் கொண்டு கேழ்வரகு அடைப் பொடி, வேர்க்கடலைப் பொடி, வெல்லம் மூன்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து கைகளில் நெய் சிறிது தடவி சிறு சிறு

அழகான உருண்டைகளாகப் பிடித்து பின் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். சுவையும் நிறமும், மணமும், சத்தும் மிகுதியாகக் கொண்ட இந்த லட்டு போன்ற உருண்டைகளை தினமும் ஆனந்தமாய் ருசிக்கலாம்.

இது ஊட்டச்சத்து மிகுந்தது. குறிப்பாக எலும்புக்கு வலுவைக் கொடுக்கும்.

வல்லாரைக் கீரை பாதாங்கீர்

தேவையான பொருட்கள் : வல்லாரைக் கீரை - 1 கட்டு, பசும்பால் - கால் லிட்டர், பாதாம் பருப்பு - 10, பிஸ்தா பருப்பு - 10, முந்திரி பருப்பு - 10, ஏலக்காய் - 5, கற்கண்டு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வல்லாரைக் கீரையை சுத்தம் செய்து நன்கு அரைத்து சாறு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, ஏலக்காய் ஆகியவற்றை நன்றாக பொடி செய்யவும். கற்கண்டையும் பொடி செய்ய வேண்டும். பின்பு பாலைக்



காய்ச்சி பாதிக்காய்ச்சல் வந்ததும் பொடி செய்து வைத்திருந்த பருப்புகளைப் போட்டு நன்றாக காய்ச்ச வேண்டும். சிறிது நேரம் காய்ந்ததும் வல்லாரைக் கீரைச் சாறை சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். பத்தே நிமிடத்தில் அருமையான சுவையான வல்லாரைக் கீரை பாதாங்கீர் தயாராகிவிடும்.

இந்த வல்லாரை பாதாங்கீர் சாப்பிட்டால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

உணவு வகைகளின் ஆறு முக்கிய பிரிவுகள்

காய் மற்றும் பழ வகைகள், தானிய வகைகள், இறைச்சி வகைகள், பருப்பு மற்றும் நட்ஸ் வகைகள், பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், எண்ணெய் வகைகள்

இவை அனைத்தும் அளவாக கலந்து உண்பதே சரிவிகித உணவு. ஆரோக்கியம் காக்க தினமும் சீரான உணவு மற்றும் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 10 குவளை நீராவது எடுத்துக்

கொள்ள வேண்டும்.

சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெற தினசரி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது எந்த அளவில் இருக்க வேண்டும் என்பதை உணவுக் கோபுரம் நமக்கு வழிகாட்டும். உணவுக்கோபுரம் படம் வைக்க வேண்டும்.

உப்பு மற்று எண்ணெய் வகைகளை மிகக் குறைந்த அளவிலும், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை அதிக அளவிலும் சேர்த்தல் மிகவும் நலம்.

Healthy Plate Method

உணவு வகை சில உதாரணங்கள்

கார்போ ஹைட்ரேட் (மாவுச்சத்து): ஒரு கப் சாதம் (சிறிய கிண்ணம்), 2 பச்சைபயறு ஊறவைத்து சிறு துண்டு இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், பூண்டு உப்பு சேர்த்து தோசை வார்க்கலாம். அல்லது கடலை மாவு கரைத்து வெங்காயம் பச்சைமிளகாய், தக்காளி, கேரட், உப்பு சேர்த்து தோசை வார்க்கலாம். ஒரு சிறிய



கிண்ணம் புட்டு, ரொட்டி துண்டுகள், சத்து மாவு கஞ்சி, களி, உப்புமா

காய்கறிகள் மற்றும் பருப்புகள்: வேகவைத்த காய்கறிகள், கீரை கடையல், பொரியல், ஒரு கிண்ணம் காய்கறி கூட்டு அல்லது பருப்புக் கூட்டு, கேரட், பீட்டுட் போன்ற பச்சைக் காய்கறி சாலட், காளான், சோளம் அவித்த கடலை

பால் பொருட்கள்: ஒரு குவளை பால், தயிர், சிறிது வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, பன்னீர் போன்றவை

இறைச்சி: இறைச்சி 70-75 கிராம், ஒரு முட்டை அல்லது இரண்டு முட்டைகள் அதற்கு மேல் எடுத்துக் கொண்டால் வெள்ளைக் கரு மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பழங்கள்: நீங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு பழம்.

மது அருந்துதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். உங்கள் வயது, எடை, பாலினம் உடல் செயல்பாடுகள், உடல் உபாதைகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில்

உங்களுக்கு தினசரி தேவைப்படும் கலோரிகளின் அளவைக் கணக்கிட்டு பின்னர் ஒரு சீரான உணவுத் திட்டத்தை வரையறுத்து அதை பின்பற்றலாம். அந்த சீரான உணவு திட்டத்துக்குள் அனைத்து உணவுகளின் உட்பொருட்களும் இடம் பெறல் வேண்டும்.

உணவே மருந்து

சரியான நேரத்திற்கு மூன்று வேளைக்கும் உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை உணவை தவிர்க்கவே கூடாது. இரவு உணவை தூங்க செல்வதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பு எடுத்தல் மிகவும் நலம். உடலுக்கு நலம் சேர்க்கும் உணவுகளை மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பருவத்துக்கு ஏற்ற காய்கறிகள் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைச் செய்து வந்தால் தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் உடலில் ஏற்படும் நோய்களை தடுக்கலாம். ஆரோக்கியமாக உண்டால் ஆனந்தம் பொங்க வாழலாம்.

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

6 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

MAHARASHTRA | 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** ▶ **MAHARASHTRA**

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com