

# வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:7 | அக்டோபர் - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



அம்மா சமையல்

தித்திக்கும்

தீபாவளி

இனிப்புகள்



உயிரைப்  
பறிக்கும்

**LYD**

கலாச்சாரம்



வாழ்க்கையை

அழகாக்கும்

வாதநாராயணன்



இளநரையை

தடுக்க உதவும்

உணவுகள்

**30 வயதை கடந்தாலே  
உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியமா?**



**RJR**  
HERBAL HOSPITALS

# FREE SPINE HEALTH CAMP



## WORLD SPINE DAY

அக்டோபர் 16 உலக முதுகெலும்பு தினத்தை முன்னிட்டு  
அக்டோபர் 13 முதல் அக்டோபர் 19 வரை

முதுகுத்தண்டு தேய்மானம், டிஸ்க் பல்ஜ், டிஸ்க் விலகுதல்  
முதலான முதுகுத்தண்டு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு

**இலவச மருத்துவ முகாம்**

முதுகுத்தண்டு பிரச்சனைக்கு

**அறுவை சிகிச்சை  
இஸ்லாமஸ் நிவாரணம்**

தெரவி  
சிகிச்சையில்  
10 சதவீதம்  
தள்ளுபடி

இனி எல்லாம் நலமே! இனி எல்லாம் சுகமே!!

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006  
www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



**Dr.S.R.JEYADURAI**  
BSc, BNYS, DVM, PGDYN  
Former member of parliament

“

**உலக மக்கள் தொகையில் 30 சதவீதம் பேர், அதாவது 242 கோடி பேர் தினமும் பசியோடு உணவுக்காக போராடி வருவதாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை தெரிவித்துள்ளது.**

”

## பசியில்லாத உலகத்தை உருவாக்குவோம்!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 16-ம் தேதி உலக உணவு தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. அனைவருக்கும் அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் கிடைக்க வேண்டும். உணவுப் பற்றாக்குறை, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் பட்டினி இல்லாத நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதே உலக உணவு தினம் கொண்டாடப்படுவதன் நோக்கமாகும்.

உலகில் 10 பேரில் ஒருவர் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு பிரச்சனையை எதிர்கொள்கிறார்கள். 2020 ம் ஆண்டு கணக்கெடுப்பின் படி, உலகளவில் 5 வயதுக்குட்பட்ட ஐந்து குழந்தைகளில் ஒருவர் சரியான உணவு கிடைக்காமல் வளர்ச்சி குறைவாக உள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

வறுமை, போர், இயற்கை சீற்றம் மற்றும் இயற்கை பேரழிவு உட்பட பல காரணங்களால் உலக மக்களில் பலர் உணவின்றி தவித்து வருவது தொடர்கதையாக உள்ளது.

உலக மக்கள் தொகையில் 30 சதவீதம் பேர், அதாவது 242 கோடி பேர் தினமும் பசியோடு உணவுக்காக போராடி வருவதாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை தெரிவித்துள்ளது.

தினமும் பசியால் தவிப்பவர்களில் 60 சதவீதம் பேர் பெண்கள் என்றும், காச நோய், மலேரியா மற்றும் எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களால் இறப்பவர்களை விட பசியால் உயிரிழப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் என்றும் 10 பேரில் ஒருவர் எப்போதும் உணவின்றி தவிக்கிறார் என்றும் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. அதேநேரத்தில் உலக மக்கள் தொகையில் 25 சதவீதம் பேர் அதிக எடையுடையவர்கள் என குறிப்பிடுகிறது.

ஒரு பக்கம் 30 சதவீதம் மக்கள் உணவு கிடைக்காமல் போராடுகிறார்கள். இன்னொரு பக்கம் 25 சதவீதம் மக்கள் அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் உடல் பருமன் நோயால் அவதிப்படுகிறார்கள். இந்த இரண்டுக்குமான இடைவெளியை குறைக்க வேண்டும். அதற்கு அனைத்து மக்களும், அனைத்து நாடுகளும் ஒருங்கிணைந்து செயல் பட வேண்டும்.

ஒரேநாளில் உலகில் உள்ள அனைவருடைய பசியையும் போக்கிவிட முடியாது. ஆனால் ஒவ்வொருவரும் இதில் தங்கள் பங்களிப்பை முழுமையாக செலுத்துவதன் மூலம் பசியால் வாடுபவர்களின் எண்ணிக்கையை கணிசமாக குறைக்க முடியும்.

உண்ணும்போது உணவை வீணாக்குவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு பருக்கை சோறாக இருந்தாலும் அதை வீணாக்கக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உணவின் முக்கியத்துவத்தை சொல்லித்தர வேண்டும். உங்கள் வீட்டுக்கு அருகில் மாற்றுத்திறனாளிகள், உடல் நலிவுற்றவர்கள், ஆதரவற்றவர்கள் இருந்தால் அவர்களுக்கு உணவளியுங்கள். இதை ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்நாள் கடமையாகச் செய்ய முன் வந்தால் பசியில்லாத உலகத்தை உருவாக்க முடியும்.

# வெற்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆக்டு 2 | இலு 7 | ஆக்டு.பர் - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்  
மற்றும் ஆசிரியர்:  
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. சி.சரண்யா  
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா

ஆசிரியர் குழு : மரு. பி.சரண்யா  
மரு. எஸ்.சித்ரா  
மரு. ஜி.நிலா காயத்ரி  
மரு. இரா.சஷ்டிகா  
மரு. ஜெயவாணி

நிருபர் : மரு. நவீன்

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



6

அடிக்கடி சைனஸ்  
தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்  
விடுபட வழிகள்



14

உடலை  
உறுதியாக்கும்  
துத்தி

# CONTENT



அடிக்கடி கை  
கால்களை  
இழுத்து  
வைத்துக்  
கொள்வது  
ஆபத்தின்  
அறிகுறியா?

38

30 வயதை  
கடந்தாலே  
உணவுக் கட்டுப்பாடு  
அவசியமா?

24



உயிரைப்பறிக்கும்  
டயட்  
கலாச்சாரம்

50

மழைக்காலத்தில்  
நோய்களை  
வெல்வது  
எப்படி?

42



வாழ்க்கையை  
அழகாக்கும்  
வாதநாராயணன்

64

நம்ம உணவு  
நம்ம  
ஆரோக்கியம்

56





மருத்துவர் ஒஃபிலியாமேரி



## அடிக்கடி சைனஸ் தொற்றுநாள்

### பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விடுபட வழிகள்

**சை**

னஸ் பிரச்சனைகள் ஒவ்வாமை அல்லது கிருமி தொற்று மற்றும் பிற காரணிகளால் ஏற்படலாம். இதிலிருந்து முழுமையாக விடுபட நாம் நம் வாழ்க்கை முறையில் சில சரியான முறைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

வீட்டில் ஏசி, அலுவலகத்தில் ஏசி, பயணிக்கும் வாகனத்தில் ஏசி என எல்லாம் ஏசி மயமாகி விட்டதால் பெரும்பாலானவர்கள் சைனஸ் தொந்தரவால் அவஸ்தை படுகிறார்கள்.

சைனஸ் பிரச்சனை இருந்தால் வெயில் காலமே பிரச்சனைக்கு உரிய காலம்தான். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு குளிர்காலமும், பனிக்காலமும் வந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். இப்படி அடிக்கடி தொல்லைப் படுத்தும் சைனஸ் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட உதவும் வாழ்வியல் மாற்றங்களைப் பார்க்கலாம்.

#### தூக்கம் சீராகப் பெறுதல்

தினமும் 7 முதல் 8 மணி நேரம் நிம்மதியான தூக்கம் வேண்டும். தூங்கும் அறை காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பது தொடங்கி, நாட்பட்ட நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை குறைப்பது வரை ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நிறைவான தூக்கம் முக்கியமானதாகும்.

#### உணவு பழக்க வழக்க மாற்றம்

அதிக எண்ணெய், பொரித்த உணவு, குளிர்ந்த பானங்கள் தவிர்க்கவும். பால், தயிர், சீஸ் போன்ற பொருட்களை

குறைத்தால் சளி குறையும். நீர்க்காய்கறி களான சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்பூசனி, மஞ்சள் பூசனியும் சைனஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

### தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்

தினமும் போதுமான அளவு வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீர், ஐஸ் வாட்டர் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டில் தூசி, பூஞ்சை, புகை இல்லாத சூழலை பேண வேண்டும். பருவமழை, குளிர்காலத்தில் குளிர் காற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

### மூக்கு சுத்தம்

தினமும் வெதுவெதுப்பான உப்பு கலந்த நீரால் மூக்கை நன்றாக கழுவ வேண்டும். இது மூக்குக்குள் இருக்கும் தூசி, கிருமி, ஒவ்வாமை காரணிகளை நீக்க உதவும்.



## செல்லப்பிராணி,

முடி, பூங்கொத்து  
போன்றவற்றால் அலர்ஜி இருந்தால்  
நேரடி தொடர்பை  
குறைக்க வேண்டும்.



### குளிர் காற்றை தவிர்க்கவும்

மிகுந்த குளிர் காற்றில் அதிக நேரம் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். முகம் மற்றும் மூக்கைத் துணியால மூடி பாதுகாக்க வேண்டும்.

### நீராவி சுவாசம்

தினமும் அல்லது வாரத்திற்கு 2 முதல் 3 முறை வெதுவெதுப்பான நீரால் முகத்தை கழுவுவது சைனஸ் அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

அதில் புதினா, துளசி, யூக்கலிப்டஸ் எண்ணெய் சில துளிகள் சேர்த்தால் இன்னும் பயன் அதிகம்.

### ஒவ்வாமையை கட்டுப்படுத்துதல்

தூசி, புகை, ரசாயன வாசனை போன்றவற்றிலிருந்து தூரம் விலக வேண்டும். வீட்டை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். படுக்கை, தலையணையை அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

செல்லப்பிராணி, முடி, பூங்கொத்து போன்றவற்றால் அலர்ஜி இருந்தால் நேரடி தொடர்பை குறைக்க வேண்டும். புகைப்பிடித்தல், மது பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும்.

## உடல் எதிர்ப்பு சக்தி வளர்த்தல்

சீரான உணவு, பழங்கள், காய்கறிகள், யோகா, பிராணாயாமம் போன்றவற்றை முறையாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### உடனடி சிகிச்சை

சளி, காய்ச்சல் அலர்ஜி போன்றவை ஏற்பட்டால் புறக்கணிக்காமல் உடனடியாக சிகிச்சை பெற வேண்டும். நீண்ட காலமாக விட்டுவிட்டால் சைனசைட்டிஸ் ஆகிவிடும்.

**சைனஸ்சைட்டிஸை குறைக்கும் இயற்கை வழிகள்**

நேட்டி saline nasal wash தினசரி பழக்கம், அலர்ஜி பாதிப்பை இயற்கையாக குறைக்கும். சூடான துணி வைத்து முக்கில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

**சைனஸ் தொந்தரவு வராமல் தடுக்க உதவும் யோகாசனங்கள்**

சர்வாங்காசனம் மூக்குக் குழாய் மற்றும் சைனஸ் பகுதிக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

ஹலாசனம் மூக்கு சளி அடைப்பு குறைக்க உதவுகிறது

மதஸ்யாசனம் சுவாச பாதையை திறந்து சைனஸை சுத்தப்படுத்துகிறது

புஜங்காசனம் மார்பு, மூக்குப் பகுதிக்குச் சிறந்தது. சுவாசம் எளிதாக்க உதவுகிறது.

சைனசைட்டி லிருந்து உதவும் பிராணாயாமா அனூலோம விலோமம், மூக்கு சுவாச பாதையை சமநிலைப்படுத்தி சைனஸை சுத்தமாக வைக்க உதவுகிறது.

கபாலபதி மூக்குக்குள் இருக்கும் சளி, தூசி மற்றும் தடைகளை அகற்றும்.

பர்மரி மூளை மற்றும் மூக்குக் குழாய்களை சுத்தம் செய்து அமைதியளிக்கிறது.

**சைனஸ் பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட ஆயுர்வேத வழிகள்**

**நசியம்:** மூக்கில் மூலிகை எண்ணெய் விடுதல்



**கஷாயம்:** துளசி, சுக்கு, மிளகு, மஞ்சள் சேர்த்து காய்ச்சி குடிப்பது.

**தூம்பானம்:** மூக்கடைப்பு குறைக்கும் புகை சுவாசம்

**அப்பயங்கம்:** மூக்குப் பகுதி மற்றும் நெற்றியில் சூடான எண்ணெய் தடவி சைனஸை திறப்பது.

**சைனசைட்டிஸை குறைக்கும் சித்த மருத்துவ முறைகள்**

**நசிகா திரிகை:** இலுப்பை எண்ணெய், எள் எண்ணெய் சில துளிகள் மூக்கில் விடுவது.

**கஷாயம்:** (சுக்கு, மிளகு, துளசி), ஆடாதோடை, அதிமதுரம் சேர்ந்த கஷாயம் குடித்தல்

**லேகியம்:** திரிகடுகு லேகியம், சூரணம் போன்றவற்றை சைனஸ் பிரச்சனையை தடுக்கும்.

**வர்ம சிகிச்சை:** முகம், மூக்கு, நெற்றி புள்ளிகளை அழுத்தி சைனஸை திறக்க உதவும்.

மேற்கூறியவற்றை நம் அன்றாட வாழ்வில் சரிவர மேற்கொள்ள சைனசைட்டிசிலிருந்து முழுமையாக விடுபடலாம்.



# 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](http://www.uniaviation.com)**

**Contact : 78450 84123 / 78450 94123**

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



செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்

# வாழை மரம்

த

ஞ்சாவூர் மாவட்டம் திருவையாறில் உள்ள திருப்பழனம் என்ற இடத்தில் அமைந்திருக்கும் ஆபத்சகாயநாதர் ஸ்ரீ பெரிய நாயகி அம்மை ஆலயத்தின் தலவிருட்சமாக வாழைமரம் விளங்குகிறது.

வாழவைக்கும் வாழை என்பார்கள். அது போல இந்தத் தலத்துக்கு வருபவர்களும் எம பயம் நீங்கி வாழ்வாங்கு வாழ்வார்கள் என்பதை கோவில் தல புராணம் வழியாக அறியலாம்.

முன்பொருகாலத்தில் கௌதம நதி தீரத்திலிருந்து சுசரிதன் என்ற அந்தணச்சிறுவன் தலயாத்திரையாக திருப்பழனம் வந்தடைந்தான். சிறுவனைத் துரத்திய படி வந்த எமதர்மன், அவன் கனவில் தோன்றி அவன் மரணமடையப்போவதாகக் கூறினான். சிறுவன் அச்சத்தில் இத்தலத்து ஈசனை வேண்டித் தன்னைக் காக்குமாறு கூறினான். சரணடைந்த சிறுவனைக் காக்க ஈசன் அசரீரியாகத் தோன்றி திருவையாற்றுக்கு வருமாறு பணித்தார். திருவையாற்றிற்கு வந்த சிறுவனைக் காத்தார் என்று வரலாறு கூறுகிறது. பழனத்தில் சிறுவனை ஆபத்திலிருந்து மீட்டதால்





இவ்விறைவன் “ஆபத்சகாயேஸ்வரர்” என்றழைக்கப்படுகிறார்.

திருநாவுக்கரசர், திருஞான சம்பந்தரால் பாடல் பெற்ற இத்தலம் இருக்கும் இடம் அழகிய வயலும் வயல் சார்ந்த இடமும் சூழ்ந்த இடமாதலால் திருப்பழனம் என்று பெயர் பெற்றது.

நந்தியெம்பெருமானுக்கு ஈசன் மணமுடிக்க விரும்பினார். சிலாத முனிவருடைய மகனான நந்திக்கு திருமழபாடியில் திருமணம் நடைபெற்றது. நந்தியும் ஈசனுடைய பிள்ளை போன்றவராதலால் அவரை ஏழூர் ஊர்வலமாக அழைத்துவர ஈசன் விரும்பினார். அவ்வூர்வலம் திருவையாற்றில் தொடங்கி, திருப்பழனம், திருச்சோற்றுத்துறை, திருவேதிசுடி, கண்டியூர், திருப்பூந்துருத்தி, தில்லைஸ்தானம் வழியாக மீண்டும்



## சிறுநீரக பிரச்சனையால்

பாதிக்கப் படுபவர்கள், பித்தப்பை குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு தீர்வளிக்கிறது வாழை.

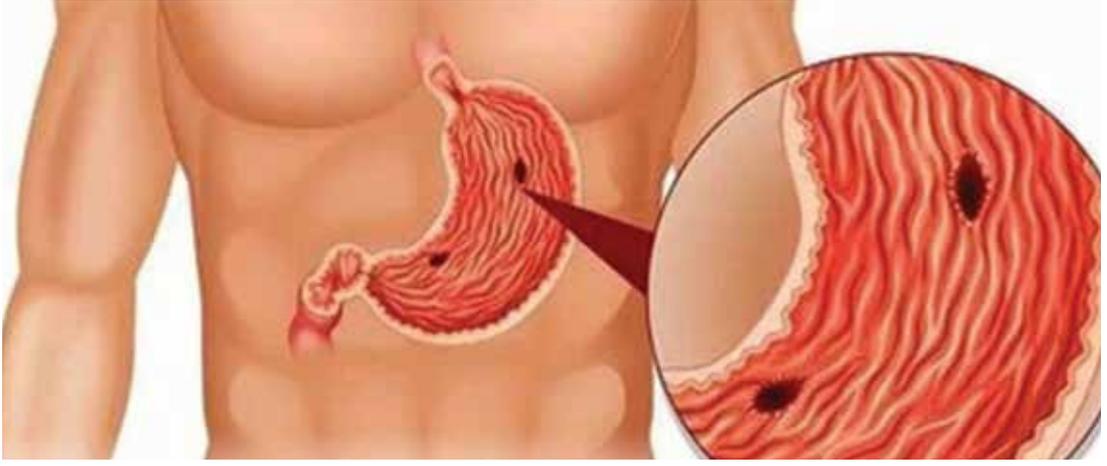


திருவையாற்றை வந்தடையும்.

திருமண நாளன்று ஈசன் கண்ணாடிப் பல்லக்கில் எழுந்தருளியிருக்க, நந்தி அவருடன் மனைவி ஸ்வயம்ப்ரகாசையுடன் இருக்க, ஏழூர் உற்சவமாகச் செல்வதுதான் சப்தஸ்தான ஐதீகமாகும். இதில் மற்றுமொரு சிறப்பு என்னவெனில் ஏழுருக்கும் பல்லக்கு தோள்களிலேயே சுமந்து செல்லப்படுகிறது. வாகனம் பயன்படுத்தப்படுவது இல்லை. சித்திராபௌர்ணமியன்று இவ்வழி நடைபெறுகிறது.

கௌசிக முனிவர் தனக்களிக்கப்பட்ட அமிர்தத்தைக் கொண்டு, அதனோடு மணலைப்பிசைந்து சிவலிங்கம் செய்தார் என்று கூறப்படுகிறது. சந்திரன், குபேரன், இந்திரன், திருமால், திருமகள் ஆகியோர் பூஜித்து பேறு பெற்ற தலம். ஒருமுறை இறைவனைப் பூஜிக்க, திருமால் வந்து தங்கினார். அவரைத் தேடிவந்த இலக்குமி வந்து பயனடைந்து சென்றதால் ப்ரயாணபுரி என்று பெயர் உண்டு.

திருநாவுக்கரசர் இத்தலத் திலிருந்தவாறே அருகிலுள்ள திங்குளரை பற்றி பாடிச்சென்றார். ஆகவே திங்குளர் வைப்புத் தலமாகிறது. இத்திங்குளர்



சந்திரன் தலமாகும்.

தலத்தின் வேறு பெயர்கள் கதலீவனம், கௌசிகாசிரமம், ப்ரயாணபுரி, பழனப்பதி என்பனவாம். இறைவனின் பிறபெயர்களாவன அமுதலிங்கேசர், சுதாலிங்கமூர்த்தி, கரிதலேஸ்வரர், பழனநகரார். சந்திரன் வழிபட்ட தலம். குபேரன், திருமால், திருமகள், தர்மசர்மா என்னும் அந்தணன் முதலியோர் பூசித்து பேறுபெற்ற தலம்.

அம்பாள் வெளிப்பிரகாரத்தில் ஈசனுக்கு இடப்பக்கமாக தனிக்கோயிலில் உறைகிறார். இங்கு சிவன் சுயம்புமூர்த்தியாக அருள்பாலிக்கிறார். பங்குனி, புரட்டாசி பெளர்ணமிகளிலும் அதற்குமுன்பின் இரண்டு நாட்களிலும் நிலா சுவாமியின் மேல்படுகிறது.

திருமண வரம், குழந்தை வரம் வேண்டியும், கல்வி, கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கவும் இத்தல இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்கின்றனர்.

வேண்டுகோள் நிறைவேறியவர்கள் இறைவனுக்கும் அம்மனுக்கும் திருமுழுக்காட்டு செய்து, புத்தாடை அணிவித்து, சிறப்பு பூசைகள் செய்து நேர்த்திக்கடன் செலுத்துகின்றனர்.

ஆபத்சகாயநாதர் மட்டுமல்ல, தல விருட்சமான வாழைமரமும் நம்மை ஆபத்தில் இருந்து காக்கக் கூடியதாகும்.

இந்துக் கடவுளுக்கு படைக்கப்படும் வாழைப்பழம், தேங்காய் இவற்றில் எல்லாம் சத்துப் பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. இதை மக்கள் சாப்பிட வேண்டும். மக்களை சாப்பிட வைக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் கோவில்களில் கடவுளுக்கு படைத்து பிரசாதமாக வழங்குகிறார்கள். வாழை பல சிக்கலுக்கு காரணமான மலச்சிக்கலை போக்கும். அல்சர் நோய்க்கு சிறந்த மருந்து. பேதி, சீதப்பேதியை குணப்படுத்தும். மூட்டுவலியில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்.

சிறுநீரக பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், பித்தப்பை குறைபாடு உள்ளவர்கள், கல்லீரல் கோளாறு முதலான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வளிக்கிறது வாழை.

வாழை மாதவிடாய் பிரச்சனையை சீராக்கும். உடல் சூட்டை தணிக்கும். ஆண்மை குறைபாட்டை போக்கும். உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும் கொண்ட வாழை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றதாகும்.

வாழை மரத்தின் இலை, பூ, காய், தண்டு, கிழங்கு, பழம் அனைத்துமே மருத்துவ பயன் கொண்டவை.

வாழை இலையில் உள்ள குளோரோபில் (Chlorophyll), அல்சர்

மற்றும் தோல் நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும். தோல் ஆரோக்கியம் காக்கும். ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகுவதை தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். வாழை இலையில் உணவு உண்டால் உணவு எளிதில் செரிமானமாகும்.

வாழை இலையைச் சாறாக அரைத்துப் பூசினால் சிறிய தோல் காயங்கள் நீங்கும். அரிப்பு, வேனல் கட்டி போன்ற தோல் தொடர்பான பிரச்சனைகளைப் போக்கும். குளிர்ந்த நீரில் சிறிது வாழை இலையை ஊறவைத்து, அரைத்துப் பூசினால் வேனல் கட்டி சரியாகும். பூச்சிக்கடி, தேனீக்கடி, சிலந்திக்கடி போன்றவற்றுக்கு இதன் மருத்துவக் குணங்கள் உதவுகின்றன.

வாழைப்பழங்களை உட்கொள்வது ஆண் களுக்கும் பெண் களுக்கும் ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு பங்களிக்கும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின் சி அனைத்தும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றன.

வாழைப்பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது, இது வழக்கமான குடல் இயக்கம் மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க அவசியம்.

தங்கள் எடையைக் கண்காணிக்கும் அல்லது எடை குறைக்க முயற்சிக்கும் பெண்களுக்கு, வாழைப்பழம் அவர்களின் உணவில் ஒரு சிறந்த துணையாக இருக்கும்.

வாழைப்பழத்தில் டிரிப்டோபான் என்ற அமினோ அமிலம் உள்ளது, அதை



உடல் செரோடோனினாக மாற்றுகிறது. செரோடோனின் ஒரு நரம்பியல் கடத்தி ஆகும், இது தளர்வை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் மனநிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

வாழைப்பூ எளிதாக கிடைக்கக் கூடியது என்றாலும் அதை சுத்தம் செய்து சாப்பிட சோம்பேறித்தனப்பட்டு நாம் அதை வாங்கி சாப்பிடுவதை பெரிதும் தவிர்த்து விடுகிறோம். ஆனால், வாழைப்பூவில் மற்ற காய்கறிகளை விடவும் இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே, வைட்டமின் ஈ, பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கிறது. இதை வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட்டாலே நமக்கு தேவையான சத்துக்கள் கிடைத்துவிடும். அதைப்பற்றி விரிவாக இந்தப் பதிவில் காண்போம்.

அனீமியா என்று சொல்லப்படும் ரத்தச்சோகை உடலில் ஏற்படுவதற்கு காரணம் ரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து குறைவாக இருப்பதேயாகும். இந்த இரும்புச்சத்து வாழைப்பூவில் அதிகளவில் இருக்கிறது. 100 கிராம் வாழைப்பூவில் 2.2 மில்லி கிராம் இரும்புச்சத்து இருக்கிறது. நம் உடலுக்கு ஒரு நாளைக்கு தேவையான இரும்புச்சத்தில் 17 சதவீதமாகும். இது உடலில் இரும்புச்சத்தை அதிகரித்து அனீமியாவை குணமாக்கும்.

ரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்க குறைந்த கிளைசெமிக் கொண்ட உணவுகளும், அதிக நார்ச்சத்துக் கொண்ட உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 100 கிராம் வாழைப்பூவில் 5.7 கிராம் நார்ச்சத்து உள்ளது. நாம் சாப்பிட்ட உணவின் மூலமாக வரும் ரத்த சர்க்கரையை வேகமாக ஏறுவதை தடுக்கும். எனவே, இது சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்க உதவும். எனவே, வாழைப்பூவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும்.



RJR மருத்துவர் குழு



# உடலை உறுதியாக்கும் துத்தி

**சா**

லை ஓரங்களில் கேட்பாரற்றுக் கிடக்கும் குறுஞ்செடி துத்தி. பல மருத்துவப் பண்புகளைக் கொண்டது. துத்தி செடியின் இலை, தண்டு, மலர், காய், விதை அனைத்தும் மருத்துவப் பண்புகளைக் கொண்டது.

நம்முடைய உடலில் தசைகள் வலிமையாக இருப்பதற்கு துத்தி இலை உதவி செய்யும். தசைகள் வலுப்பெறுவதற்கு வாரத்தில் இரண்டு நாட்களாவது துத்தி இலைகளை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து அரைத்து சாறெடுத்து பருகலாம். அல்லது 10 பச்சை இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு வரலாம்.

துத்தி இலை மூலம், கட்டி, புண், முளைகள், புழுப்பட்ட புண் இவைகளைப் போக்கும். பல் மற்றும் வாய் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் இருப்பவர்கள் குறிப்பாக ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல் பிரச்சனையை சரிசெய்ய துத்தி இலைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

துத்தி இலைகளை சுத்தம் செய்து ஒரு கப் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடுங்கள். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, ஆறியதும் அந்த நீரால் வாய் கொப்பளித்து வர ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல் குறையும்.

துத்தி பூவை உலர்த்தி பொடித்து



பாலும் கற்கண்டும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர குருதி வாந்தி, அழல் நீங்கும். தேக்க குளிர்ச்சி உண்டாகும். ஆண்மை பெருகும். துத்தி விதையால் கரும்புள்ளி, பெருநோய், உட்குடு நீங்கும்.

துத்தி இலையை ஆமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி, ஒற்றடம் கொடுத்துக் கட்ட மூலம், மூலத்தில் உண்டாகும் கட்டிகள், புண்கள் நீங்கும்.

இலையைக் கொதிக்கிற தண்ணீரில் போட்டு வேகவைத்து அந்நீரில் துணியைத் தேய்த்துப் பிழிந்து ஒற்றடங்கொடுக்க வலிகள் தீரும். இலை அல்லது வேரை குடிநீராக்கி வாய் கொப்பளிக்க பல் ஈறுகளிலுண்டாகும் நோய்களும் நீங்கும்.

இலையின் சாறு 24 கிராம், நெய் 12 கிராம் சேர்த்துக் கொடுக்க அழற்சியால் உண்டாகும் கழிச்சல் போகும்.

துத்தி இலையைக் குடிநீரிட்டு பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து உட்கொண்டால் கழிச்சலை உண்டாக்கி, கீழ்வாய்க்கடுப்பு, சூடு முதலியவைகளைத் தணிக்கும்.

துத்தி இலைகளை பொடியாக கீரையை போல நறுக்கி நெய்யில் வதக்கி அதை அரிசி சாதத்துடன் சேர்த்து 90 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கடுமையான வெள்ளைப்படுதல் குறையும்.

விதையை பொடித்து சர்க்கரையுடன் கலந்து மூவிரல் அளவு காலை, மாலை உண்டு வர கரும்புள்ளி, உட்கூடு, பெருநோய் நீங்கும்.

விதையைக் குடிநீர் செய்து மூலம் வெள்ளை, தந்தி வெள்ளை இவைகட்கு



“

## துத்தி இலைகளை

பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கி அரிசி சாதத்துடன் 90 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கடுமையான வெள்ளைப்படுதல் குறையும்.



வழங்கலாம். விதையை கரி நெருப்பில் போட்டு அதனின்று எழும்பும் புகையை வயிற்றில் சிறு புழுக்களுள் குழந்தைகளின் கீழ்வாயில்படும்படி செய்ய புழுக்கள் வெளிப்படும்.

இதன் வேரைக்கொண்டு பாலை கடைய பால் சர்க்கரையைப் போலாகும். வேர்

35 கிராம், திராட்சைப்பழம் 17 கிராம், நீர் 700 மி.லி. சேர்த்து காய்ச்சி 170 மி.லியாக சுண்டவைத்து வடிகட்டி காலை, மாலை இருவேளையும் உட்கொண்டு வர மேகச்சூடு, நீர்ச்சுருக்கு, தாகம் முதலியன தீரும். தொண்டை மற்றும் வயிற்றில் அல்சர் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு ரத்த வாந்தி வரும். அப்படி வருபவர்களுக்கு துத்தி இலையை அரைத்து சாறெடுத்து சர்க்கரை கலந்து கொடுத்து வந்தால் ரத்த வாந்தி வருவது குறையும்.

இலையை நீர்விட்டு அரைத்து எலுமிச்சை பழ அளவு கற்பம் செய்து பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப்பால் கறந்த சூட்டுடன் பச்சைப் பாலில் கலந்து அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க மூலம் நீங்கும்.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



# இளநரையை தடுக்க உதவும் உணவுகள்



ன்றைய காலத்தில் அனைவரும் சந்திக்கும் ஒரு பொதுவான அழகு பிரச்சனை இளநரை. தலைமுடி நரைப்பது இயற்கையான ஒரு செயலாக இருந்தாலும், இளம்வயதிலேயே தலைமுடி நரைக்கத் தொடங்குவது மன அழுத்தத்தையும் தன்னம்பிக்கை குறைவையும் உண்டாக்குகிறது.

தலைமுடி நம் அழகை உயர்த்துவதோடு, நம் முடைய உடல் நலத்தின் பிரதிபலிப்பாகவும் இருக்கிறது. அதனால் தலைமுடி ஆரோக்கியமானதாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கான சரியான பராமரிப்பு அவசியம்.

இளநரை ஏற்பட்டால் முதலில் மனதில் எழுகின்ற கேள்வி, மீண்டும் முடியை

கறுப்பாக்க முடியுமா என்பதுதான். முறையான உணவுப் பழக்கத்தை கடைபிடிப்பதோடு சில இயற்கை வழிகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் இளநரையை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

## இளநரைக்கான காரணங்கள்

இளநரைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. முதலில் மரபியல் காரணம் மிக



முக்கியமானது. பெற்றோருக்கு இளநரை இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் அது விரைவில் வர வாய்ப்பு அதிகம்.

அதற்கு அடுத்ததாக உணவுமுறை மிகவும் முக்கியம். இளநரை வாழ்க்கை முறையில் பிஸியான அட்டவணையில் நம்மால் சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிட முடியாமல் போகிறது. புரதம், வைட்டமின் பி12, துத்தநாகம் போன்றவை குறைவானால் முடிக்கு நிறம் தரும் மெலனின் சுரப்பி குறைந்து நரை தோன்றும்.

மன அழுத்தம் இன்னொரு பெரிய காரணம். அதிகமான வேலை அழுத்தம், கவலை, பயம் போன்றவை உடலின் ஹார்மோன்களின் சுரப்பியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி தலைமுடியை விரைவில் நரைக்கச் செய்கின்றன. தூக்கமின்மை மற்றும் போதுமான ஓய்வு இல்லாமை உடலின் இயல்பான செயல்பாடுகளை பாதிக்கும். சுற்றுச்சூழல் மாசு, ரசாயனம் கலந்த ஹேர் டை, ஹேர் ஸ்பிரே போன்ற தயாரிப்புகளும் முடியை பலவீனப்படுத்துகின்றன.

### உணவுமுறை மாற்றம்

உண்ணும் உணவுகள்தான் உடலின்

66

### நெல்லிக்காய் முடி

நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் இயற்கை மருந்தாக கருதப்படுகிறது. நெல்லிக்காயை எண்ணெய்யில் போட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு அதை அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம்.



ஆரோக்கியத்தில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இளநரையைத் தடுப்பதிலும் உணவுமுறை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

### தலைமுடிக்கு தேவையான சத்துக்கள்

**புரதம்:** முடி பெரும்பாலும் புரதத்தால் ஆனது. முடியை காப்பதில் புரதம் முக்கிய பங்களிப்பை செய்கிறது. அதனால் பருப்பு, பால், முட்டை, மீன், காய்கறிகள் போன்ற புரதம் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

**இரும்புச்சத்து:** இரும்புச்சத்து குறைந்தால் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து முடி



வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். கீரைகள், பீட்ரூட், பேரிச்சம்பழம், சீரகம் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

**வைட்டமின் பி12:** நரம்பு மற்றும் ரத்த ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான இந்த வைட்டமின் முடி ஆரோக்கியத்தை காக்கிறது. பால், தயிர், சீஸ், முட்டை போன்றவற்றில் அது நிறைந்துள்ளது.

**வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஈ:** முடி வேர்களை பலப்படுத்தி முடி உதிர்வை குறைக்கின்றன. கேரட், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, பாதாம், முந்திரி, சூரியகாந்தி விதைகள் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் வைட்டமின் ஈ கிடைக்கின்றன.

சத்தான உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவதோடு தண்ணீரையும் போதுமான அளவில் குடிக்க வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது உடலிலிருந்து நச்சுகளை வெளியேற்றி முடி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும்.

### மன அழுத்த கட்டுப்பாடு

மன அழுத்தம் அதிகமானால் உடலில் கார்டிசோல் என்ற ஹார்மோன் அதிகரித்து பல பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும். அதனால் தினமும் சிறிது

நேரம் தியானம், யோகா, சுவாசப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. காலை நேர நடை, பிராணாயாமம், எளிய உடற்பயிற்சி போன்றவை மனதை அமைதியாக்கும். போதுமான தூக்கம் மிகவும் அவசியம். தினமும் குறைந்தது 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். தூக்கமின்மையும் முடியின் ஆரோக்கியத்துக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

### முடி பராமரிப்பு

முடியை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க சில வழிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

வாரத்தில் இரண்டு முறை மென்மையான ஷாம்பூ கொண்டு முடியை கழுவ வேண்டும்.

கழுவிய பிறகு தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் அல்லது நெல்லிக்காய் போட்டு காய்ச்சிய எண்ணெய் வைத்து மசாஜ் செய்தால் முடியின் வேர்களுக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து முடி வளர்ச்சி மேம்படும்.

நெல்லிக்காய் முடி நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் இயற்கை மருந்தாக கருதப்படுகிறது. நெல்லிக்காயை எண்ணெய்யில் போட்டு காய்ச்சி வைத்துக்

கொண்டு அதை அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம்.

ரசாயனம் கலந்த ஹேர்டை, ஸ்ப்ரே போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். இயற்கை ஹென்னா, காபி, தேநீர் போன்றவற்றை வீட்டிலேயே தயாரித்து இயற்கை நிறம் தரலாம்.

### உடல்நல பரிசோதனை

சில நேரங்களில் தைராய்டு பிரச்சனைகள் அல்லது ஹார்மோன் சீர்கேடுகள் காரணமாகவும் இளநரை தோன்றலாம். அதனால் அடிக்கடி மருத்துவரிடம் உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். தேவையானால் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்க வழக்கங்கள் முடியை பாதிக்கின்றன. அவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

கணினி மற்றும் மொபைல் முன் அதிக நேரம் செலவிடாமல், வெளியில் இயற்கை வெளிச்சத்தில் சிறிது நேரம் நடந்து சூரிய ஒளி பெற வேண்டும். சூரிய ஒளியில் உள்ள வைட்டமின் டி உடலுக்கு மிகவும் அவசியம்.

இளநரை என்பது ஒரு விதத்தில் இயற்கையான செயலாக இருந்தாலும் சரியான உணவுமுறை, வாழ்க்கை முறை மற்றும் பராமரிப்புகள் மூலம் அதை தாமதப்படுத்தலாம். இளநரை வந்துவிட்டால் அதை மறைக்க ஹேர்டை

பயன்படுத்துவது தற்காலிக தீர்வு மட்டுமே. உண்மையான தீர்வு உள்ளிருந்து உடலை ஆரோக்கியமாக்குவதே.

நல்ல சத்தான உணவு, மன அமைதி, சரியான தூக்கம், இயற்கை எண்ணெய் மசாஜ் ஆகியவற்றை கடைபிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான பளபளப்பான தலைமுடியை நாமும் பெற முடியும்.

### முடிகளை பாதுகாக்கும் சில ஹேர்பேக்குகள்

கறிவேப்பிலை + தேங்காய் எண்ணெய் ஹேர் பேக்

தேவையான பொருட்கள் :  
கறிவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி,  
தேங்காய் எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

கறிவேப்பிலையை அரைத்து பேஸ்ட் போல செய்யவும். அதில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். குளித்ததும் முடியில் தடவி 30 - 40 நிமிடம் விட்டு மிதமான ஷாம்பூவில் கழுவவும். இதை செய்வதால் நரை குறையும். முடி கருமையாகும். முடி வேர்கள் பலப்படும்.





### ஹென்னா மற்றும் வெந்தயம் ஹேர் பேக்

**தேவையான பொருட்கள்:** ஹென்னா பொடி - 1 கப், வெந்தயம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (இரவு ஊறவைத்தது), எலுமிச்சை சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தயிர் - அரை கப்.

வெந்தயத்தை அரைத்து பேஸ்ட் போல் செய்யவும். அதில் ஹென்னா, தயிர், எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கலக்கவும். 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து முடியில் தடவி 1 முதல் 2 மணி நேரம் விட்டு கழுவவும். இதனால் இயற்கையாக முடி நிறம் அதிகரிக்கும். தலையில் குளிர்ச்சி, பொருகு தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.

### நெல்லிக்காய் - செம்பருத்தி ஹேர் பேக்

**தேவையான பொருட்கள்:** நெல்லிக்காய் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன், செம்பருத்தி பூ 5 அல்லது 6, தயிர் - அரை கப்.

செம்பருத்தி பூவை அரைத்து பேஸ்ட் போலச் செய்யவும். அதில் நெல்லிக்காய் பொடி, தயிர் சேர்த்து பேக் தயார் செய்யவும். முடி வேர்களுக்கு தடவி 30 நிமிடம் விட்டு கழுவவும். இதனால் நரை

குறையும். முடி வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். முடி மென்மையாகும்.

### வெங்காயச் சாறு ஹேர் பேக்

**தேவையான பொருட்கள்:** வெங்காயம் - சாறு எடுக்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

வெங்காய சாறை தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து வேர்களுக்கு தடவவும். பின் 20 நிமிடம் விட்டு கழுவவும். இதனால் முடி வேர்கள் பலப்படும். நரை வருதல் தாமதமாகும்.

### காபி ஹென்னா ஹேர் பேக்

**தேவையான பொருட்கள்:** காபி பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஹென்னா - 1 கப், தேநீர் - 1 கப்.

ஹென்னா மற்றும் காபி பவுடரை தேநீர் கலந்து பேஸ்ட் போலச் செய்யவும். இரவு முழுவதும் கலவையை ஊறவைத்து மறுநாள் காலை தலையின் ஒவ்வொரு முடியிலும் படும்படி நன்றாக தடவி 2 மணி நேரம் விட்டு கழுவவும். இது முடிக்கு பழுப்பு நிறத்தை கொடுக்கும். நரைமுடி மறையும்.

# 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  செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

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

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



மருத்துவர் சர்மிளா



# பொட்டாசியம் குறைபாடு

## சந்திக்கும் பிரச்சனைகளும் சர் செய்யும் உணவுகளும்

**பொ**

பொட்டாசியம் என்பது உங்கள் உடலின் செயல்பாடுகளுக்கு அவசியமான ஒரு கனிமமாகும். இது நரம்புகள், தசைகள் மற்றும் இதயம் சரியாக வேலை செய்ய உதவுகிறது. இது உண்டாக்கப்பட்டு மரணம் கழிவுகளை செல்களுக்கு நகர்த்தவும் வெளியே கொண்டு செல்லவும் உதவுகிறது. உங்கள் ரத்தத்தில் பொட்டாசியம் அளவு மிக குறைவாக இருக்கும்போது பொட்டாசியம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இது ஹைபோகாலேபியா என்று அழைக்கப்படுகிறது.



### பொட்டாசியம் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்?

பொட்டாசியம் குறைபாடு உள்ள சிலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது. மேலும் சிலருக்கு பலவீனம் மற்றும் அடிக்கடி சோர்வாக உணர்தல், தசைப்பிடிப்பு, அரித்தியா இதயத் துடிப்புகளைத் தவறவிடுதல் அல்லது ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு முதலிய அறிகுறிகள் இருக்கும்.

### களைப்பாக இருந்தல்

நீங்கள் எப்போதுமே சோர்வாக உணர்ந்தாலோ அல்லது இயல்பாக எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருந்தாலோ அதற்கு பொட்டாசியம் பற்றாக்குறை ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுவும் செயல்பட சரியான அளவு பொட்டாசியம் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் உடலில் பொட்டாசியம் அளவு குறைவாக இருக்கும்போது அது உயிரணுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. இதனால்

சோர்வாகவும், பலவீனமாகவும் இருப்பதாக உணர்வீர்கள்.

### தசை சேதம் அல்லது தசை பலவீனம்

உடலில் பொட்டாசியம் அளவு குறைவாக இருந்தால் அது உங்கள் தசை ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இது தசைகளின் செயல்பாட்டைத் தடுக்கிறது. மேலும் தசைகளையும் சேதப்படுத்துகிறது. இதன் காரணமாக தசைகளில் விறைப்பு, வலி, பலவீனம் போன்றவை ஏற்படலாம்.

### மலச்சிக்கல் ஏற்படுதல்

பொட்டாசியம் என்பது செரிமான அமைப்புக்கு உதவும் முக்கியமான ஒரு தாதுவாகும். எனவே பொட்டாசியம் அளவு குறைந்தால் வயிறு, குடல்களின் தசைகள் சரியாக வேலை செய்யாது. இதன் காரணமாக செரிமானத்தில் சிக்கல் உண்டாகி மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கலோடு சேர்த்து வயிறு உப்பிசம், வலி மற்றும் தசைப்பிடிப்பு ஆகியவையும் உண்டாகலாம்.

## மனநல மாற்றம் ஏற்படுவதை உணர்தல்

சிறந்த மன ஆரோக்கியம் மற்றும் மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு பொட்டாசியம் மிக முக்கியமானது. நரம்பியல் கடத்தியான செரோடோனின் சமிஞ்சைகளை கடத்தி செல்வதற்கு இது உதவுகிறது. பொட்டாசியம் அளவு குறைவாக இருக்கும்போது குழப்பம், மனநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற பல்வேறு மனநிலை சார்ந்த பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும்.

## ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு

வழக்கமான இதயத்துடிப்பைப் பராமரிக்க பொட்டாசியம் மிக முக்கியமானது. அதன் குறைபாடு, படபடப்பு, ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு அல்லது இன்னும் கடுமையான இதயப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

## அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

பொட்டாசியம் குறைபாடு காரணமாக அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் அல்லது அதிக தாகம் ஏற்படலாம். இதனால் மயக்கம், தலைச்சுற்றல் ஏற்படும்.

## பொட்டாசியம் குறைபாட்டை சரி செய்யும் உணவுகள்

ஒரு கப்பாலில் 375 மிகி. பொட்டாசியம் உள்ள நிலையில் பால், தயிர் உள்ளிட்ட பால் பொருட்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கிலும் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது.

பழங்களில் அதிகளவு பொட்டாசியம் உள்ள பழம் என்றால் அது வாழைப்பழம் தான். மேலும் மாதுளை, அவகேடா, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பசலைக்கீரை, இளநீர், பீட்ரூட், சோயாபீன்ஸ், தக்காளி போன்றவை பொட்டாசியம்

“

## பொட்டாசியம் அளவு

குறைந்தால் வயிறு, குடல்களின் தசைகள் சரியாக வேலை செய்யாது. இதன் காரணமாக செரிமானத்தில் சிக்கல் உண்டாகி மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.



நிறைந்துள்ள உணவாகும். சால்மன், கானாங்கெளுத்தி போன்ற மீன்களும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு நிலையான தர்பூசணியில் எட்டில் ஒரு பங்கு பொட்டாசியம் கிடைக்கிறது.

தேங்காய் நீரிலும் பொட்டாசியம் சத்து உள்ளது. மேலும் இது ஆற்றலுக்கான இயற்கை சர்க்கரைகளைக் கொண்டுள்ளது.

மேலும் பிரக்கோலி, மஸ்ரூம், பட்டாணி, வெள்ளரிக்காய், சீமை சுரைக்காய், பூசணிக்காய்கள் போன்ற காய்கறிகளிலும் பொட்டாசியம் அதிகளவு காணப்படுகிறது.



RJR மருத்துவர் குழு



# 30

## வயதை

### கடந்தாலே

### உணவுக் கடம்ப்பாட

### அவசியமா?

**வா**

ழக்கை முறை மாற்றமும், உணவு முறை மாற்றமும் இன்றைக்கு 30 வயதை கடந்தவர்களை கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்று எச்சரிக்கை விடுத்திருக்கிறது.

உணவு என்பது உடலை வளர்ப்பதற்காகத்தானே தவிர நோய்களை உருவாக்குவதற்கு அல்ல என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். வயதுக்கு ஏற்ற உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்கள் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களின் தேவையை பொறுத்து உணவின் தேவைகள் மாறுகின்றன. வளரும் குழந்தைக்கு ஏற்ற உணவு அந்தக் குழந்தையின் பெற்றோருக்கு ஏற்றதா என்றால் இல்லை.

## குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவு

வளரும் குழந்தைகளுக்கு இரும்புசத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை கொடுக்க வேண்டும். இதனால் ரத்த சிவப்பணுக்கள் ஆக்ஸிஜனை எடுத்து கொள்ள உதவுகிறது.

பீன்ஸ் வகைகள், தானியங்கள், பச்சை காய்கறிகள், இரும்புச்சத்து நிறைந்த பழங்கள், சிவப்பு இறைச்சி, பருப்பு போன்ற இரும்புசத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை வளரும் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகளை கொடுப்பதால் நோய்த் தொற்றிலிருந்து அவர்களை பாதுகாக்க முடியும். விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி காயம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கிறது.

“

## குழந்தைகளுக்கு

புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகளை கொடுப்பதால் அவர்களுக்கு நோய்எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

★★★★★

அந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு சருமத்தில் ஏற்படும் காயத்தை சரி செய்வதற்கு வைட்டமின் சி உதவுகிறது. அதனால் வளரும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, திராட்சைப்பழம், கொய்யா, பப்பாளி போன்ற வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்களை கொடுக்கலாம். அதுபோல தக்காளி, மிளகுத்தூள் மற்றும் ப்ரோக்கோலி போன்ற காய்கறிகளையும் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகளை கொடுப்பதால் அவர்களுக்கு நோய்எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. மேலும், குழந்தைகளின் எலும்புகள் மற்றும் தசைகள் வளர்வதற்கு உதவியாக இருக்கின்றன.

அதனால் குழந்தைகளுக்கு மீன், கோழி, இறைச்சிகள், முட்டை, நட்ஸ், பால், தயிர், பன்னீர் சீஸ், சோயா பொருட்கள் மற்றும் பீனட் பட்டர் போன்ற புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு சரியான அளவில் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை கொடுக்கலாம். இது அவர்களின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை கொடுப்பதால்

குழந்தைகளின் வளர்சிதை மாற்றத்தை சீராக வைக்க உதவுகிறது.

ரத்தம் உறைதல் செல்களை விரைவாக குணப்படுத்துவதற்கும் வைட்டமின்களை உறிஞ்சுவதற்கும் உதவுகிறது. ஆரோக்கியமான கொழுப்பு என்பது உலர் பழங்கள், எண்ணெய் ஆகியவற்றில் இருக்கிறது. அதனால் இது போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்து கொடுங்கள்.

இவற்றுடன் குழந்தைகளுக்கு போதுமான அளவு தண்ணீரும் கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் அதிகம் கொடுப்பதால் உடலில் இருந்து நச்சுக்கள் வெளியேறுகின்றன.

அதனால் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் தண்ணீர் கொடுத்து பழக்க வேண்டும். இது குழந்தைகளுக்கு உடல் வெப்ப நிலையை சீராக வைக்கவும், உடல் உறுப்புக்கள் சீராக இயங்குவதற்கும் உதவியாக இருக்கிறது.

### பெண்களுக்கு ஏற்ற உணவுகள்

பெண்களின் ஹீமோகுளோபின் மற்றும் ஹார்மோன் ஆரோக்கியத்திற்கு

இரும்புச் சத்து முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தினமும் எந்த வகையிலாவது ஒரு டீஸ்பூன் முருங்கை பொடியை வளர் இளம் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

கால்சியம், இரும்புச்சத்து, மாக்னீசியம், வைட்டமின் சி, இ மற்றும் கே என பல ஊட்டச்சத்துகள் ஆளி விதைகளில் உள்ளது. அனைத்து வயதினருக்கும் ஆரோக்கியமான ஹார்மோன் சுரப்பதற்கு இது மிகவும் அவசியமாகும்.

பல ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கிய உலர்ந்த அத்திப் பழத்தை நாம் பெரும்பாலும் தவிர்த்தே வருகிறோம். அத்திப் பழத்தில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் அதிகளவு உள்ளது. இது நமது ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். அது மட்டுமின்று நம்முடைய ஹீமோகுளோபினையும் அதிகப்படுத்தும்.

வளர் இளம் பெண்களின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மிகவும் அவசியம். தினமும் இவர்களை பால், தயிர், சீஸ் போன்ற கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட சொல்லுங்கள். லாக்டோஸ் ஒவ்வாமை அல்லது ஏதாவது டயட் கட்டுப்பாடு இருந்தால்





## வீக்கத்தை குறைக்கும் கீரைகள்

கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளில் வைட்டமின் ஏ, சி மற்றும் ஈ உட்பட அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பியுள்ளன. இந்த வைட்டமின்கள் சூரிய ஒளியில் இருந்து சருமத்தை பாதுகாக்கவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் ஆரோக்கியமான நிறத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

கால்சியம் அதிகமுள்ள பச்சை இலை காய்கறிகளான காலே, ப்ரோகோலி போன்றவற்றை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இளமைப் பருவத்தில், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி மிக முக்கியமானவை.

### 20 வயதில் என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

இருபது வயது என்பது எதையும் செரிக்கும் வயது. அதற்காக கண்டதையும் தின்றால் அதன் எதிர்வினையை 30 வயதுக்கு மேல் எதிர்கொள்ள வேண்டி வரும். எனவே இளம் பருவத்திலேயே சமச்சீர் உணவை உண்ணும் வழக்கத்தை கொண்டு வாருங்கள்.

சத்தான உணவுகள் அவசியம். அதே நேரத்தில் பதப்படுத்தப் பட்ட உணவுகள், குப்பை உணவுகளை அளவோடு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இறைச்சிகள், கீரை மற்றும் பருப்பு வகைகளில் காணப்படும் இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், ஆற்றல் அளவைப் பராமரிப்பதற்கும் ரத்த சோகையைத் தடுப்பதற்கும் முக்கியமாகும். மறுபுறம், ஆதாரங்களைச் சேர்க்கவும் ஒமேகா 3

கொழுப்பு அமிலங்கள்சால்மன் அல்லது வால்நடஸ் போன்றவை மன மற்றும் இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

### 30 வயதாகிவிட்டா உங்களுக்கு?

நாம் 30 வயதிற்குள் நுழையும்போது, நமது வளர்சிதை மாற்றம் சிறிது சிறிதாக குறையத் தொடங்குகிறது. வேலை, குடும்பம் மற்றும் பிறவற்றின் கலவையுடன் வாழ்க்கையின் வேகம் சமமாக கடினமாக இருக்கும். பொறுப்புகள். நம்மை உற்சாகமாக வைத்திருக்கவும், பிரச்சனைகளைத் தடுக்கவும், முன்னுரிமை அளிப்பது அவசியம்.

சர்க்கரை அல்லது பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை நம் உடலுக்கு நல்லதல்ல. டீன் ஏஜ் வயதில் ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்கங்களை கொண்டிருக்கலாம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், துரித உணவுகள், குப்பை உணவுகளை அன்றாடம் உண்பதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் 30 வயதுக்கு பிறகு உங்கள் உணவு முறையில் மாற்றம் இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்வை கடைபிடிக்க

பழங்கள், காய்கறிகள், அசைவம் சேர்ப்பவர்கள் மீன் மற்றும் முட்டை போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவது முக்கியம்.

குறிப்பாக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை உண்பதால் வயிற்று கோளாறுகள் தடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராமலும் தடுக்கலாம். உணவு திட்டத்தில் தினசரி போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க மறந்துவிடாதீர்கள்.

உணவு மட்டுமல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு தூக்கமும் முக்கியம். வாழ்க்கையின் அனைத்து நிலைகளிலும் தூக்கம் முக்கியமானது. நம் வாழ்வின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வயதுக்கேற்ப பரிந்துரைக்கப்படும் தூக்கத்தின் அளவும் மாறுபடும். பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என்று பல்வேறு ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.



உடலின் அனைத்து செயல்பாடுகளுக்கும் தூக்கம் அவசியம். தூங்கும் போது உடல் உறுப்புகளும் (இதயம்.. போன்ற சில உறுப்புகள் தவிர) ஓய்வை பெறுகின்றன. தூங்கும் போது சருமம் தன்னைத்தானே பழுது நீக்கம் செய்து கொள்கிறது. தூக்கம் என்பது நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களுக்கு உடல் மாற்றியமைக்கும் நேரம். தூக்கமின்மை இல்லையெனில் சோர்வு, தசை வலி, வயிற்று வலி போன்றவை.

உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் சீராகக் கிடைக்க ஒரு நாளைக்கு 2 பழங்கள் உட்கொள்ளுங்கள். 3 லிட்டர் தண்ணீர் கண்டிப்பாக குடிக்க வேண்டும். தினமும் முடியவில்லை என்றாலும் வாரத்தில் 4 நாட்களாவது நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

#### 40 வயதில் அடியெடுத்து வைத்து விட்டீர்களா?

40 வயதிலிருந்து, உப்பு மற்றும் சர்க்கரையைக் குறைத்து, ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் ஒமேகா3 அதிகம் கொண்ட உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

வயது ஆகும் போது நம் உடல் பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றன, அவை நாம் உட்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் உணவுகளின் சரிசெய்தல் தேவைப்படுகின்றன.

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திற்குமான தேவைகள் தனித்தனியாக உள்ளன. நமக்கு வயதாகும்போது, இந்தத் தேவைகளின் அளவு கணிசமாக மாறுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து முதுமை வரை, ஒரு சரியான ஊட்டச்சத்து நமது உடல், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். உங்கள் உணவில் உங்கள் உடலைப் பற்றி புத்திசாலித்தனமாகப் பராமரித்து, உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தக் கட்டத்திலும் ஆற்றல் நிறைந்தவராக இருங்கள்.





நாம் 40 வயதை அடையும் போது, நம் உடல்கள் வயதான அறிகுறிகளைக் காட்டத் தொடங்குகின்றன, மேலும் நமது வளர்சிதை மாற்றம் இன்னும் குறைகிறது. இது எடை அதிகரிப்பதை எளிதாக்குகிறது மற்றும் அதை இழப்பதை கடினமாக்குகிறது. பல பெண்களுக்கு, பெரிமெனோபாஸுடன் தொடர்புடைய ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு கூடுதல் சவாலாக இருக்கலாம்.

உப்பு மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரைகளின் பயன்பாட்டைக் குறைப்பது அவசியம், ஏனெனில் இது திரவம் தக்கவைப்பு மற்றும் இருதய பிரச்சனைகளுக்கு பங்களிக்கும். அதற்கு பதிலாக, அதிக அளவு நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். ஒமேகா 3, சால்மன் மற்றும் சியா விதைகள் போன்றவை, இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கின்றன. நோயெதிர்ப்பு



## ஈரப்பதத்தை தக்கவைக்கும் மீன்கள்

சாலமீன், கானாங்கெளுத்தி மற்றும் மத்தி போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த மீன்களில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகமாக உள்ளன. இந்த ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் சருமத்தை மேம்படுத்தி, வீக்கத்தைக் குறைத்து, இயற்கையான ஈரப்பதத்தை தக்க வைக்க உதவுகின்றன.

மண்டலத்தை வலுப்படுத்தவும், உங்கள் மூட்டுகளைப் பாதுகாக்கவும், இது போன்ற உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்: பெர்ரி, ப்ரோக்கோலி மற்றும் கொட்டைகள்.

டுனா மற்றும் சால்மன் போன்ற எண்ணெய் நிறைந்த மீன்களை சாப்பிடுவது இருதய அமைப்பு மற்றும் மூளைக்கு அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்களை வழங்குகிறது. மேலும் காய்கறிகள் பருப்பு மற்றும் கொண்டைக்கடலை போன்றவற்றை சேர்க்கவும். காய்கறி புரதங்கள் மற்றும் அதன் உள்ளடக்கம் காரணமாக செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது ஃபைபர்.

## 50 வயதில் கால்சியம் அவசியம்

50 வயதைக் கடக்கும் போது பொதுவாக கால்சியம், வைட்டமின் டி, புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி12 உள்ளிட்ட சத்துக்கள் மிக அவசியம். இவை சீராக இருந்தால் தான் எலும்புகள் வலுவாக இருப்பது முதல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து தசைகளை வலிமைப்படுத்துவது வரையிலும் பல்வேறு நன்மைகள் உடலில் நடக்கும். இவை வயதாகும்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை சரிசெய்யவும் தடுக்கவும்



## சருமத்தை பாதுகாக்கும் பாதாம்

பாதாம், அக்ரூட் பருப்புகள், ஆளி விதைகள் மற்றும் சியா விதைகள் அனைத்தும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்தவை. இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் சருமத்தை சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கவும், அதன் அமைப்பை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன. உங்களது வயதான தோற்றத்தைக் குறைக்க உங்கள் உணவில் தினசரி சிறிதளவு நட்ஸ் மற்றும் விதைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கீழ்வரும் ஊட்டச்சத்துக்கள் மிக அவசியம்.

கால்சியம் வயதாகும்போது ஏற்படுகிற எலும்புத் தேய்மானம் முதல் ஆஸ்ட்ரியோபொராசிஸ் நோய் உள்ளிட்டவை வரை தடுக்க உதவும்.

அதனால் 50 வயதைக் கடக்கும்போது தினசரி உணவில் பால், தயிர், கீரைகள் மற்றும் மீன் போன்ற உணவுகளை அதிகமாகச் சேர்க்கப் பாருங்கள்.

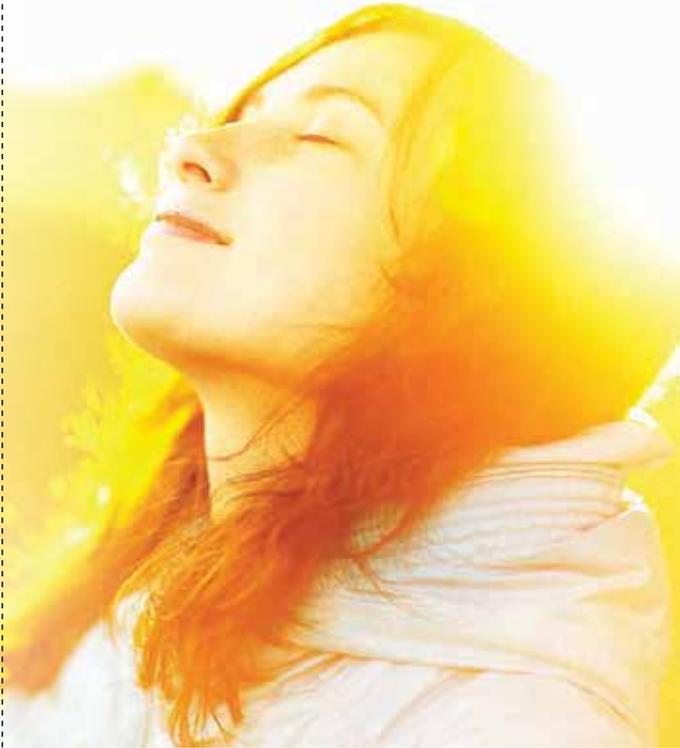
50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 1,200 mg கால்சியம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவின் வழி முழுமையாகக் கிடைக்காத போது சப்ளிமெண்ட்டுகளை எடுக்கலாம். எலும்புகளை வலுவாக வைத்துக் கொள்ள, எலும்புப்புரை நோயை தடுக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இந்தியா வெப்பம் மிகுந்த நாடாக இருந்தாலும் 70 சதவீதம் பேருக்கு மேல் கால்சியம் பற்றாக்குறையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதற்கு முக்கிய

காரணம் நம் உடலுக்குக் தேவையான வைட்டமின் டி கிடைக்க அனுமதிக்காதது தான். அதேபோல போதிய வைட்டமின் டி கிடைக்கும் போது தான் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கால்சியத்தையும் உடல் முழுமையாக உறிஞ்சும்.

வைட்டமின் டி எலும்புகள் வலுப்படவும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் வலுவடையவும் அவசியம். இது சூரிய ஒளியில் இருந்து தான் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. அதனால் இதை சூரிய வைட்டமின் என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

தினமும் அதிகாலை நேர வெயிலில் 20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் நிற்பது, பால், மீன், முழு தானியங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் வைட்டமின் டி யை பெறலாம். அவை போதியதாக இல்லாத போது சப்ளிமெண்ட்டுகள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை செய்து எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.





## சரும பளபளப்பை தரும் பழங்கள்

ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மற்றும் திராட்சைப் பழங்கள் போன்ற சிட்ரஸ் பழங்களில் வைட்டமின் சி நிரம்பியுள்ளது. கொலாஜன் உற்பத்திக்கு இந்த வைட்டமின் சி அவசியம். இது சருமத்தை மிருதுவாகவும் உறுதியாகவும் வைத்திருக்கும். இவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது முகத்தில் உள்ள சருக்கங்களை குறைத்து ஆரோக்கியமான பளபளப்பை மேம்படுத்த உதவும்.

புரதச்சத்து இளம் வயதில் தசை வளர்ச்சி (பாடி பில்டிங்) ஆகியவற்றுக்குத் தான் அவசியம் என்று தவறாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் வயதாகும்போது ஏற்படும் முக்கியமான பற்றாக்குறைகளில் ஒன்று இந்த புரதச்சத்து பற்றாக்குறை.

புரதச்சத்து தான் ஒட்டுமொத்த உடலையுமே வலுவாக வைக்க உதவும். குறிப்பாக வயதாகும்போது தசைகள் வலுவிழக்கும். அவற்றை ஈடுசெய்ய புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

இறைச்சி, முட்டை, பருப்பு வகைகள், தயிர் ஆகியவற்றில் புரதங்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன. ஒருவர் ஒருநாளைக்கு எவ்வளவு புரதங்கள் எடுக்க வேண்டும் என்கிற சந்தேகம் வரலாம். சராசரியாக ஒருவர் தங்களுடைய உடல் எடையில் ஒரு கிலோவுக்கு ஒரு கிராம் என்கிற அளவில் புரதங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே இளம் வயதில் பாடி பில்டிங், ஐம் பயிற்சிகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு ஒரு கிலோவுக்கு 2

கிராம் புரதம் தேவை.

நார்ச்சத்துக்கள் செரிமான ஆற்றலை மேம்படுத்த உதவி செய்கின்றன. அதோடு இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கவும் இது அவசியம். 50 வயதுக்கு மேல் உள்ள நபருக்கு தினமும் சராசரியாக 35 கிராம் வரையிலும் நார்ச்சத்து தேவைப்படும். அவை முழு தானியங்கள், பீன்ஸ், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் இருந்து நமக்குக் கிடைக்கும்.

50 வயதை எட்டுவது பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிறுத்தம் போன்ற சவால்களைக் கொண்டுவருகிறது, இது எலும்பு இழப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இந்தக் காலங்களில் உணவுகளில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் முக்கியம். பால் பொருட்கள், பாதாம், வைட்டமின் டி அதிகம் உள்ள உணவுகள் எடுத்துக் கொள்வது சிறந்தது.

50 வயதில் ஒருவர் சரியான உணவுக்கு மாறிவிட்டால், அதை முறைப்படி கடைபிடித்து வந்தால் 80 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



## சீரான செரிமானத்தை கெடுக்கும் தண்ணீர்

நீ

ரின்றி அமையாது உலகு என்பது வள்ளுவப் பெருந்தகை வாக்கு. இந்த உலகம் மட்டுமல்ல, உடலுக்கும் தண்ணீர் இன்றியமையாதது.

நமது உடலின் பெரும் பகுதி நீரால் ஆனது. உடலின் ரத்த ஓட்டத்திற்கும் ஜீரணத்திற்கும் ஆரோக்கியமான தசைகளுக்கும் நீர் மிகவும் அவசியம். காலையில் எழுந்ததும் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. காபி உ குடிப்பதை விட தண்ணீர் குடிப்பது ஆரோக்கியத்துக்கு சிறந்தது.

தண்ணீர் தாகம் எடுக்கும் போது குடிக்க வேண்டும். சிலருக்கு தாக உணர்வு தெரியாது. அதுவும் முதுமையில் தாகம் எடுக்கும் உணர்வு ஏற்படாது. அதற்காக தண்ணீர் குடிக்காமல் இருக்கக் கூடாது. குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

பருவநிலை மாற்றத்தின் அடிப்படையில் நாம் தண்ணீர் குடிக்கும் அளவு மாறுபடும். வெயில் காலத்தில் குடிக்கிற அளவு தண்ணீரை மழைக்காலத்தில் குடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

தண்ணீர் நல்லது என்பதற்காக உணவு உண்ணும்போது தண்ணீர் குடிப்பது ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது அல்ல. உணவு உண்ணும்போது நடுவில் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். நாம் உண்ணும்போது உணவை செரிக்கச் செய்வதற்காக ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் சுரக்கும். அந்த அமிலம் நாம் தண்ணீர் குடிக்கும்போது நீருடன் சேர்த்து அமிலத் தன்மையை இழக்கும். இதனால் செரிமானச் சிக்கல் ஏற்படும். எனவே சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது சீரான செரிமானத்துக்கு நல்லது.

சாப்பிடும்போது நடுவில் தண்ணீர் குடிப்பது தொடர்ச்சியாக நிகழும்போது, வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் உண்டாகும். மனிதன் நாகரிகம் அடைந்த விலங்கினம்.

நாகரிகம் என்ற பெயரில் சாப்பாட்டுக்கு நடுவில் குளிர்பானம் குடிக்கிறோம். விலங்குகள் சாப்பிடும்போது நடுவில் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. அதுபோல சாப்பிட்டு முடித்த உடனேயும் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. அதனால்தான் அவைகள் நோய்கள் வராமல், செரிமான சிக்கலுக்கு ஆளாகாமல், ஓமம் வாட்டர் முதலான செரிமான மருந்துகள் தேவைப்படாமல் வாழ்கின்றன.

சாப்பிடும்போது நன்றாக மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து உணவை வயிற்றுக்குள் செலுத்தினால் தண்ணீர் தேவைப்படாது. வள்ளுவர் உண்பதை பற்றிச் சொல்லும்போது அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் என்கிறார். அதாவது உணவை நன்றாக மென்று (கூழாகும் அளவுக்கு மெல்ல வேண்டும்) வயிற்றுக்குள் செலுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டிய அவசியம் வராது.

நடுவில் தண்ணீர் அருந்தாவிட்டாலும் பலரிடம் உண்டு முடித்ததும் தண்ணீர் குடிக்கிற வழக்கம் இருக்கிறது. அதையும் தவிர்ப்பது நல்லது. உணவுக்கு நடுவில் தண்ணீர் குடித்தால் எப்படி செரிமான அமிலத்தை தண்ணீர் நீர்த்துப் போகச்

“

## மாமிச உணவுகள்,

புரதச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்டதும் தண்ணீர் குடிப்பதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும்.

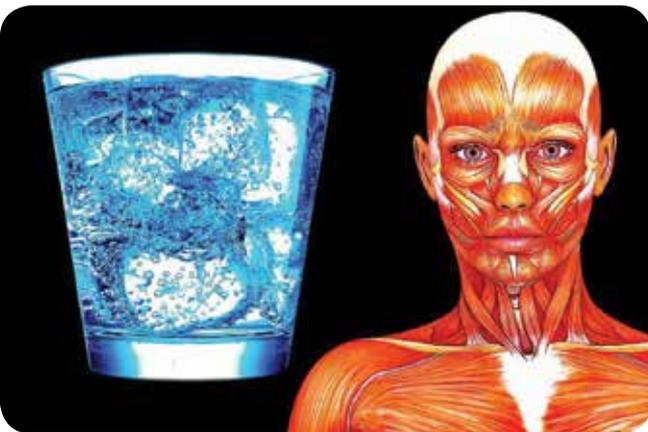
★★★★★

செய்கிறதோ அதுபோல சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு குடிக்கும் நீரும் செரிமான சிக்கலை உண்டு பண்ணும். அதுவும் மாமிச உணவுகள், புரதச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்டதும் தண்ணீர் குடிப்பதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். மாமிச உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிட்டால் அரை மணிநேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. அப்போதுதான் செரிமானம் எளிதில் ஆகும்.

தினமும் காலை எழுந்தவுடன் தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் உடல் உறுப்புகளுக்கு மிகவும் நல்லது. உடலில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகளை வெளியேற்றுவதற்கு இது உதவியாக இருக்கும்.

நீங்கள் காலை உணவு உண்பதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் உணவு செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கும். அவ்வாறு இல்லையெனில் உணவு உண்ட பின்பு ஒரு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

நீங்கள் குளிப்பதற்கு முன்பு ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் உங்கள் உடலில் உள்ள ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவும்.





மருத்துவர் ரேவநீனா



# சுமமா சமையல்

## சிவப்பு அவல் அல்வா

**தேவையான பொருட்கள்:** சிவப்பு அவல் - 1 கப், வெல்லம் - 1 கப் (துருவியது), நெய் - 4 டீஸ்பூன், தேங்காய் பால் - 1 கப், ஏலக்காய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், முந்திரி திராட்சை - தேவைக்கேற்ப.

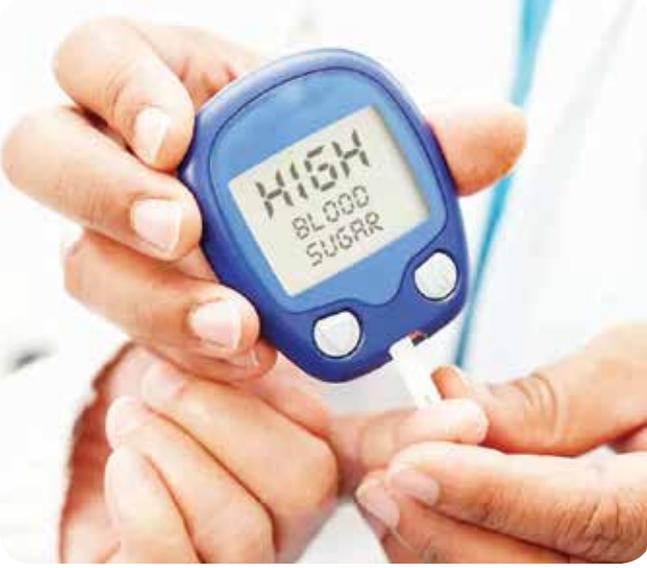
**செய்முறை:** அவல் தயாரித்தல்: சிவப்பு அவலை தண்ணீரில் கழுவி 10 நிமிடம் ஊறவைத்து வடிகட்டவும். ஊறவைத்த அவலை மிக்ஸியில் போட்டு மெல்லிய விழுதாக அரைக்கவும்.

வெல்லப்பாகு வெல்லத்தை சிறிது தண்ணீரில் கலந்து வடிகட்டி, கெட்டியாக பாகு செய்து கொள்ளவும். துருவிய தேங்காயை பால் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

**அல்வா செய்யும் செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த அவல், வெல்ல பாகு, தேங்காய் பால் சேர்த்து மிதமான தீயில் கிளறவும்.

நெய் சேர்த்தல் இடையிடையில் கிளறி, அடுப்பில் ஒட்டாமல் வரும்போது நெய் சிறிது சிறிதாக சேர்க்கவும். முந்திரி, திராட்சை வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து நன்றாக கிளறி, நெய் பிரியும் நிலைக்கு வந்ததும் இறக்கவும்.





## சிவப்பு அவல் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

சிவப்பு அவல் ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவும். வெல்லம் உடலுக்கு இரும்புச்சத்து வழங்கி, சோர்வை போக்கும். தேங்காய் பால் உடலுக்கு நல்ல கொழுப்பு மற்றும் சக்தி தரும். நெய் மூளை செயல்பாட்டைத் தூண்டும்.

## தேங்காய் பர்ஃபி

**தேவையான பொருட்கள்:** துருவிய தேங்காய் - 1 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், தண்ணீர்- கால் கப், நறுக்கிய முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 4 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் பொடி - அரை டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** ஒரு வாணலியில் 1 டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், முந்திரியை சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து இறக்கித் தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் ஒரு தட்டில் 1 டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி தடவி தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து அதில் தண்ணீர் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து சர்க்கரை கரையும் வரை கொதிக்க விடவும்.

சர்க்கரை நன்கு கரைந்து, ஓரளவு கெட்டியாக வரும்போது அதில் துருவிய தேங்காயை சேர்த்து தொடர்ந்து கிளறி விட வேண்டும்.

அப்படி கிளறிவிடும் போது நுரைக்க ஆரம்பிக்கும் தருணத்தில் முந்திரி, ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து 3 முதல் 5 நிமிடம் கிளறி ஓரளவு கெட்டியாகி வரும்போது அடுப்பை அணைத்து தட்டில் அக்கலவையைக் கொட்டி பரப்பி கத்தியால் துண்டுகளாக்கினால் தேங்காய் பர்ஃபி ரெடி.



## குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடும் தேங்காய் பர்ஃபி

சிறுவயதில் நாம் அதிகம் வாங்கி சாப்பிட்ட தேங்காய் பர்பியை இப்போது கடைகளில் சென்று கேட்டால் அவ்வளவு எளிதில் கிடைக்காது. நாம் மாலை வேளையில் இதனை செய்தால் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். இப்போது இந்த மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி குழந்தைகளுக்கு செய்து கொடுத்தால் அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.



## தேங்காயின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

தேங்காய் சுவையானது மட்டுமல்ல, தேங்காய் இயற்கையான பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் வைரஸ் எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. நம் ஆரோக்கியத்திற்கு பல நன்மைகளையும் வழங்குகிறது. இரும்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் மாக்னீசியம் போன்ற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களால் நிரம்பிய தேங்காய், ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

## பிரட் குலாப் ஜாமூன்

**தேவையான பொருட்கள்:** பால் பிரட் - 4 துண்டுகள், மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பால் - கால் கப், ரோஸ் சைன்ஸ் - 2 துளிகள், பொடித்த சர்க்கரை - 3 டேபிள் ஸ்பூன், சோடா உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு.

**சர்க்கரை பாகுக்கு:** சர்க்கரை - கால் கப், தண்ணீர் - கால் கப், குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை, ஏலக்காய் - கால் டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரை, தண்ணீர், குங்குமப்பூ மற்றும் ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை கரையும் வரை குடேற்ற வேண்டும். நீரில் உள்ள சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்து சர்க்கரை பாகு ஓரளவு கெட்டியாக ஆரம்பிக்கும்போது அடுப்பை அணைத்து விட வேண்டும்.

சர்க்கரை பாகு குளிர்ந்து வெதுவெதுப்பானதும் அதில் ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்த்து கலந்து தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு பிரட் துண்டுகளை எடுத்து அதன் பக்கவாட்டில் உள்ள பிரவுன்



பகுதியை நீக்கி விட வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு பிரட் துண்டுகளையும் எடுத்து பாலில் நனைத்து பிழிந்து மிக்ஸியில் போட்டு மென்மையாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் அரைத்த பிரட்டை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அத்துடன் சோடா உப்பு, மைதா சேர்த்து ஒட்டாத அளவில் நன்கு மென்மையாக பிசைந்து பின் அதனை சிறு உருண்டைகளாக மென்மையாக உருட்டி தனியாக ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் உருட்டி வைத்துள்ள உருண்டைகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்துத் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

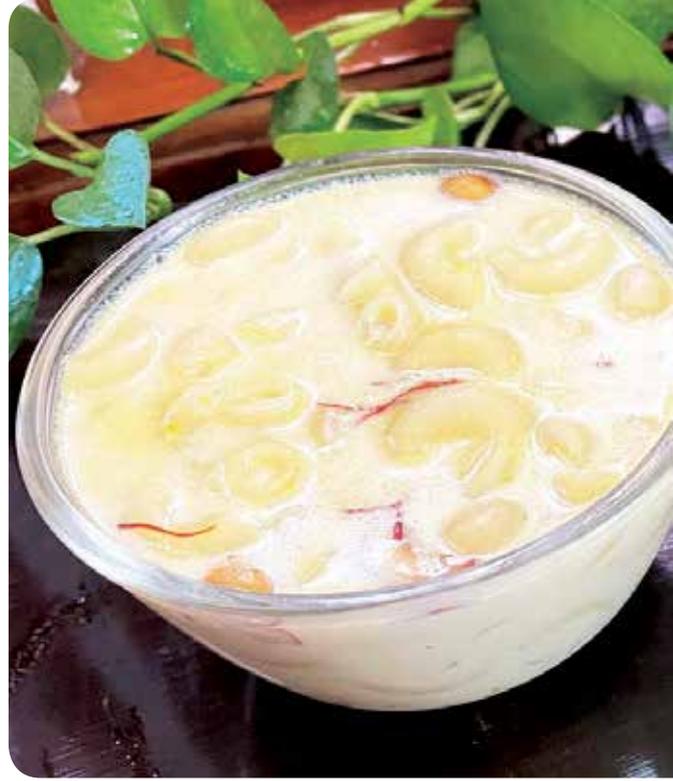
தயாரித்து வைத்த சர்க்கரை பாகுவில் பொன்னிறமாக பொரித்து வைத்த பிரட் உருண்டைகளை சேர்க்கவும். 20 நிமிடம் கழித்து சுவைக்கலாம்.

## பாஸ்தா பாயாசம்

**தேவையான பொருட்கள்:** மக்ரோனி - 1 கப், பால் - 2½ கப், சர்க்கரை 2 முதல் 3 டேபிள் ஸ்பூன், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் பொடி - 1 சிட்டிகை, முந்திரி - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விட வேண்டும். பின்னர் அதில் மக்ரோனியை சேர்த்து மக்ரோனி பாதியாக வேகும் வரை அடுப்பில் வைத்து, பின் இறக்கி நீரை வடித்து குளிர்ந்த நீரில் ஒருமுறை அலசிக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஒரு நான்ஸ்டிக் பேனில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் முந்திரியை சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து, தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அதே பேனில், பால் மற்றும்



சர்க்கரை சேர்த்து சர்க்கரை நன்கு கரையும் வரை கொதிக்க விட வேண்டும். அடுத்து அதில் மக்ரோனியை சேர்த்து பாலில் மக்ரோனி நன்கு மென்மையாக வேகவைத்து பின் அதில் கண்டென்ஸ்டு மில்க், ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கிளறி விட வேண்டும்.

## பாஸ்தாவின் குணங்கள்

பாஸ்தா என்பது பெரும்பாலும் கார்போஹைட்ரேட் உணவு ஆகும். கோதுமைக்கு மாறாக அரிசி, சோளம், ஓட்ஸ் போன்ற தானியங்களில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. காய்கறி பாஸ்தாவில் ஊட்டச்சத்தாக வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளன.

குழந்தைகளுக்கு விருப்பமான உணவாகவும், விரைவான மற்றும் சத்தான காலை உணவாகவும் பாஸ்தா தயாரிக்கப்படுகின்றன.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



# அடிக்கடி கை கால்களை இழுத்து வைத்துக் கொள்வது ஆபத்தின் அறிகுறியா?



**அ**

அடிக்கடி கைகள், கால்களை இழுத்து வைத்துக் கொள்வது போன்ற உணர்வு பொதுவாக சிறுவயதிலிருந்தே காணப்படும். இது ரத்த ஓட்டத்தின் தடங்கலால் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் காலில் கூச்சம், கால்களில் சுளுக்கு உண்டாகிறது, கால் மதமதப்பு என கூறுபவர்களே அதிகம். கைகால்கள் அடிக்கடி இழுத்துக் கொண்டால் அதற்கான உண்மையான காரணத்தை உணர்ந்து சிகிச்சை மேற்கொள்வது கட்டாயமாகும்.

தசைப்பிடிப்பு, நரம்பு அழுத்தம், நரம்பு சேதம் இவை மூன்றும் ஒரே காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது என சாமானிய மக்கள் குழம்பி தங்களுக்குத்தானே வைத்தியம் பார்த்து கொள்கின்றனர். இதனால் பல பின் விளைவுகள் வர அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.

நம் வீட்டில் தாத்தா, பாட்டிகள் கூட சில சமயம் சொல்வதை நாம் கேட்டிருப்போம். பொதுவாக அக்காலத்தில் வாழ்ந்த நம் தாத்தா, பாட்டிமார்களுக்கு 50 வயதை கடந்த பிறகுதான் இந்த தசைப்பிடிப்பு அதிகமாக காணப்படும். இன்றைய காலகட்டத்தில் 35 வயது கடந்தவர்களுக்கே இந்த பிரச்சனைகள் அதிகமாக உள்ளதை

பார்க்கலாம். இத்தசைப்பிடிப்பு அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படுத்தவில்லை என்றாலும், இத்தசைநார்கள் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளும் 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் உயிர் போகும் வலியை உணரச் செய்துவிடும்.

இத்தசைபிடிப்பை கண்டுகொள்ளாமல் விட்டால் உடம்பில் உள்ள எலக்ட்ரோலைட் சமநிலையின்மை அல்லது லூ கெஹ்ரிக் நோய் எனப்படும் Amyolopie lateral scolis (ALS) உண்டாக வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

**தசை பிடிப்பிற்கான அறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்கள்**

அடிக்கடி கை கால்களில் நரம்புகள் சுண்டி இழுப்பது குறிப்பாக இரவு

நேரங்களில் தூங்கும்போது, அதிகாலை தூங்கி எழும்பும்போது, குளிர் தரைகளில் நடக்கும்போது அல்லது அதிக வெப்ப காலங்களில், நரம்பு இழுத்து பிடித்தல் உண்டாகலாம். இதனை Restless leg syndrome என்பார்கள். கால்களில் சோர்வு, சரியான செயல்பாடு இல்லாமல் ஒரு கூச்ச உணர்வை கொடுக்கும்.

Muscular cramps, தசைப்பிடிப்பு உண்டாவதற்கு ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தசைகள் திடீரென எதிர்பாராத விதமாக இறுக்கமடைவதால் ஏற்படும். கணுக்காலின் தசைக்கு அதிகமாக வேலை செய்தாலோ அதை கடினப்படுத்தினாலோ வியர்வை மூலம் உடல்திரவங்கள் இழுந்துபோவதாலோ அல்லது ஒரே நிலையில் இருப்பதால் உண்டாகும். கால்களுக்கு ரத்தத்தை கொண்டு வரும் தமனிகள் குறுகுவதால் தசைப்பிடிப்பு அல்லது வலி ஏற்படும்.

உடம்பில் உள்ள ஊட்டச்சத்து குறைந்து போவதால் கால்சியம்,



66

## நீண்ட நேரம் நின்று

கொண்டு வேலை செய்வதாலும், இரவு நேரங்களில் தசைப்பிடிப்புகள் அதிகமாகும்.



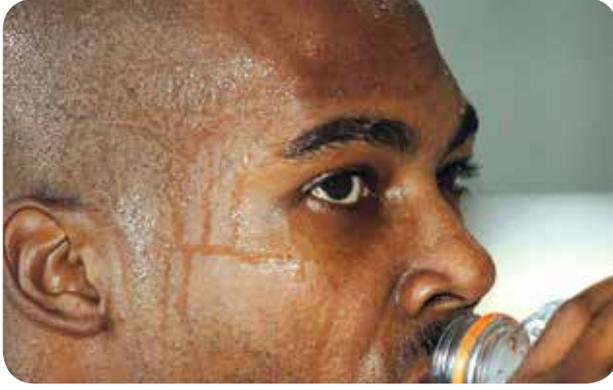
பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் குறைவாக இருப்பதால் கால்களில் தசைகளில் உள்ள நீர்ச்சத்து சுருங்கி காணப்படினும் கால் பிடிப்பு உண்டாகக் கூடும்.

முதுகுத் தண்டில் உள்ள நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தம் கால்களில் உள்ள தசைப்பிடிப்பு வலியை அதிகமாகும். நடக்கும்போது, உடற்பயிற்சி கடுமையாக செய்வதாலும் வலிகள் அதிகமாக வாய்ப்புண்டு.

### செயலற்ற வாழ்க்கை முறை

Sedentary life style ஆன உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும்போது அனைத்து தொழில்நுட்ப வேலை செய்பவர்களும் இந்த தசை பிடிப்பை ஒருமுறையாவது அனுபவிக்க முடியும். தசைகள் சரியாக செயல்பட அவற்றை தொடர்ந்து நீட்டி மடக்கும் செயல்களை அன்றாடம் செய்வதன் மூலம் ரத்த ஓட்டம் சீராகப் பாய்ந்து சேதத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். நீண்ட நேரமாக கை கால்களை ஒரே நிலையில் வைத்திருந்தால் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகிறது.

இதற்கு எதிர்மறையாக தசைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதாலும், வேகமாக அளவுக்கு மீறி உடற்பயிற்சி செய்தாலும், கை கால்களைக் கொண்டு



அதிகமாக வேலை செய்வதாலும் நரம்பு பிடிப்புகள் வர வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.

நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு வேலை செய்வதாலும், இரவு நேரங்களில் தசைப்பிடிப்புகள் அதிகமாகும். இதனால் சரியான அளவு புரதம் மற்றும் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

#### **தசை நார்கள் சுருங்குதல், நரம்பு செயல்பாடு குறைதல்**

மூளையின் செயல்பாட்டில் கோளாறுகள் ஏற்பட்டாலும், மூளையிலிருந்து தசைகளுக்கு அனுப்ப முடியாத நிலையில் தசை நார்கள் வலுவடைந்து, நரம்பு பிடிப்புகள் ஏற்பட அதிகமாக உண்டாகும்.

முதிர் வயது தொடங்கும் காலங்களில் 50 வயதிற்கு மேல் எலும்பிலிருந்து தசைகளை இணைக்கும் தசைநாண்கள் காலப்போக்கில் சுருங்கி விடுகிறது, இதனால் தசை பிடிப்பு அதிகம் உண்டாகும்.

#### **சில நோய் பாதிப்புகள்**

ஒரு சில நோய் நிலைகளின் காரணத்தால் தசைப்பிடிப்பு உண்டாகக் கூடும். தட்டையான பாதம் உள்ளவர்கள், தைராய்டு நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கும் இந்த தசைப்பிடிப்பு உண்டாகலாம்.

கர்ப்பகால பெண்களுக்கு தசைப்பிடிப்பு அதிகமாக உண்டாகக் கூடும். இருதய நோய்கள் உள்ளவர்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் தசைப்பிடிப்பால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள்

நாளதாபிதம், முடக்குவாதம், மூளை மற்றும் முதுகெலும்பில் அடிப்பட்ட காயங்கள் ஏற்பட்டாலும் இந்தத் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படலாம். எனவே கைகால்கள் அடிக்கடி இழுத்துக் கொண்டால் அதற்கான காரணத்தை உங்கள் மருத்துவரை அணுகி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். காரணத்தை கண்டறிந்து முறையான சிகிச்சை எடுத்தால் அதிலிருந்து எளிதாக விடுபடலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



# சிகப்பழகு தரும் தேன்

**தே**

ன்நம்சருமத்திற்கும், கூந்தலுக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் பெரிதும் உதவும். தேன் நம் சருமத்துளைகள் வரை சென்று ஆழமாக சுத்தம் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டது.

தேனில் இருக்கும் ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் பண்புகள் சருமத்தில் நோய்க்கிருமிகள் தாக்காமல் பாதுகாக்கும். முகம், கை, கால் போன்ற இடங்களில் காயம் ஏற்பட்டால் அவ்விடத்தில் சிறிது தேனை தடவி வர காயம் விரைவில் ஆறி அதன் தழும்பும் மறைந்துவிடும்.

கலப்படமில்லாத தேனாக வாங்கி ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து முகத்தில் தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்து சிறிது நேரம் கழித்து கடலை மாவு கொண்டு முகத்தை கழுவ முகப்பரு, பருக்களால் உருவாகும் வடுக்களை போக்கும்.

தயிர் ஒரு ஸ்பூன், தேன் அரை ஸ்பூன் சேர்த்து நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் கழுவ பளிச்சென்று முகம் மின்னும்.

பப்பாளி பழத்துண்டுகள் நான்கை எடுத்து மசித்து அத்துடன் தேன் ஒரு ஸ்பூன் கலந்து முகம், கழுத்து பகுதிகளில் தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்து அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவிவிட இளமையான தோற்றத்தை பெறலாம்.

ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் சிறிது சந்தன பொடி சேர்த்து குழைத்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் கழுவி விட முதுமை தோற்றம் வருவதை தள்ளி போடுவதுடன் முகமும் பொலிவு பெறும்.

இரவு தூங்கச்செல்லும் முன்பு சிறிது



தேன் எடுத்து விரலால் தொட்டு உதட்டில் தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்ய உதட்டில் ஏற்படும் வெடிப்பு, காய்ந்து வறண்டு காணப்படும் தன்மை நீங்கி விடும்.

ஒரு ஸ்பூன் ஓட்ஸ், ஒரு ஸ்பூன் தேன் இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து சருமத்தில் தடவி அதிக அழுத்தம் கொடுக்காமல் மென்மையாக மசாஜ் செய்து வர முகம் சிவப்பழகு பெறுவதுடன் முகத்தில் உள்ள கருந்திட்டுகளும் மறையும்.



RJR மருத்துவர் குழு



# மழைக்காலத்தில் நோய்களை வெல்வது எப்படி?

LD

மழைக்காலம் வந்தால் மழை மட்டும் வருவதில்லை. மழையோடு சேர்த்து பல்வேறு நோய்களும் வந்து விடுகிறது. எனவே மழையைக் கண்டால் உற்சாகத்தை தாண்டிய பயம் வந்துவிடுகிறது.

முன்பெல்லாம் மழை வந்தால் வீட்டுக்குள் இருக்கும் குழந்தைகள் உற்சாகத்தோடு வெளியே ஓடி வருவார்கள். மழையில் நனைந்து மழையை கொண்டாடுவார்கள். இன்றைக்கு மழையில் நனைந்தால் சளி பிடித்துவிடும் என்ற பயத்தில் வீட்டுக்குள் ஓடுகிறார்கள்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்ததுதான் இதற்கு காரணம். அதனால்தான் பயத்தில் மழையைக் கண்டாலே ஏதோ தீண்டக் கூடாததை

கண்டுவிட்டது போல மழை நனையாத இடத்தை தேடி ஓடுகிறோம்.

தோல் வறட்சி, பொருகு, பூஞ்சைத் தொற்று (படர்தாமரை, அரிப்பு, படை), சளி இருமல், காய்ச்சல் (மலேரியா, டெங்கு, சிக்குன் குனியா, அனைத்து வித காய்ச்சல்), உடல் மந்தம், தோல் நோய்கள் (சொரியாசிஸ், எக்சிமா, தோல் அழற்சி), சிறுநீர்ப்பாதை நோய் தொற்றுகள், வாத நோய்கள் (மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, உடல் முழுவதும் வலி) முதலான பிரச்சனைகளை மழைக்காலத்தில் பெரும்பாலானவர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர்.

## மழைக்காலங்களில் பின்பற்ற வேண்டியவை

உடலுக்கு போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். லேசாக சூடு செய்து குடிப்பது நல்லது. காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவில் பூண்டு, இஞ்சி, மஞ்சள் தூள், மிளகு, தேன், சீரகம் இவைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்த வேண்டும்.

சோளம், வேர்க்கடலை, மூலிகை சூப் வகைகள், காய்கறி சூப் வகைகள் இவற்றில் மிளகுத் தூள் தூவி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குளிப்பதற்கு வெதுவெதுப்பான நீரை பயன்படுத்தலாம். குளிக்க கடலைமாவு, பயறு மாவு, நலங்கு மாவு பயன்படுத்தி வர தோல் வறட்சி வராமல் தடுக்கலாம். பஞ்சகல்ப பொடி தலை முதல் கால் வரை வாரம் ஒரு முறை தேய்த்து குளித்து வரலாம்.



66

## குளிர்ச்சி தரக்கூடிய

கற்றாழை, வெந்தயம், சின்ன வெங்காயம் போன்றவற்றை தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்து குளிப்பதை மழைக்காலத்தில் தவிர்க்கவும்.



குளிர்ச்சி தரக்கூடிய கற்றாழை, வெந்தயம், சின்ன வெங்காயம் போன்றவற்றை தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்து குளிப்பதை மழைக்காலத்தில் தவிர்க்கலாம்.

உதடு வெடிப்பு அல்லது வறண்டு போகாமல் இருக்க தேங்காய் நெய் அல்லது வெண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.

நிறைய கீர்ம் வகைகள், லோசன் வகைகள் மழைக்காலத்திற்கென பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டு பெரிய பெரிய கம்பெனி பெயர்களில் கடைகளில் கிடைக்கும். அவற்றை வாங்கி பயன்படுத்தினால்தான் சருமத்தை பாதுகாக்க முடியும் என்று தப்புக் கணக்கு போடாதீர்கள். தினமும் குளிப்பதற்கு முன் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய்யை கை, கால், முகங்களில் பூசி 15 நிமிடங்கள் கழித்து குளித்து வர தோல் பளபளப்பாகும்.

முடிந்தவரை உணவுப் பண்டங்களை சூடாக சமைத்து புதிதாக உண்ணவும். வடை, போண்டா, பஜ்ஜி போன்ற எண்ணெய் பண்டங்கள் அடிக்கடி உண்ண வேண்டுமென மனம் ஏங்கும். அதனை சற்று குறைத்து உண்பதே

நல்லது. அதற்கு பதில் மிளகுத்தூள் சேர்த்த சூப், அரிசியில் செய்த முறுக்கு, அதிரசம், மிளகு சேர்த்த காராசேவு, மிளகு, தட்டை போன்ற பாரம்பரிய பண்டங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மழைக்காலங்களில் வரும் பண்டிகைகளில் கூட நாம் இந்த மாதிரியான பண்டங்கள் தான் அதிகம் செய்வது வழக்கமாக இருந்தது. ஆனால் தற்போது பாரம்பரிய பண்டங்களை செய்வதில்லை. பண்டிகை என்றாலே வெள்ளைச்சர்க்கரை சேர்த்த இனிப்பு வகைகள், மிளகாய் பொடி சேர்த்த கார வகைகள் என்றாகி விட்டது.

தட்ப, வெப்ப சூழலுக்கு ஏற்ப பண்டிகைகளும், அதற்கான தின்பண்டங்களும், பழக்க வழக்கங்களும் என நம் முன்னோர்கள் முன்பே அழகாக பாரம்பரிய பண்பாட்டு முறைகளை நமக்கு அளித்துள்ளனர்.

சளி, காய்ச்சல் வராமல் தடுக்க, வாரம் ஒரு முறை வேது பிடிக்கலாம். (கற்பூரவல்லி இலை, துளசி, மஞ்சள் தூள், பற்று மாத்திரை)

இருமல், சளி குறைய அல்லது வராமல் தடுக்க வாரம் ஒரு முறை ஆடாதோடை குடிநீர் கஷாயம், நிலவேம்பு குடிநீர்

கஷாயம் 2 அல்லது 3 மாதங்கள் மட்டும் அனைவரும் பருகலாம்.

மூட்டுவலி, உடல் வலி போன்ற முதியவர்களை தாக்கும் நோய்களை தடுக்க முழு மிளகு போட்ட வெந்நீர் அருந்தி வர வேண்டும். சாரல் காற்றில் நடக்கக் கூடாது. (விடியற்காலை மற்றும் மாலை பொழுது).

வெது வெதுப்பான நீரில் குளிக்கவேண்டும். வெதுவெதுப்பான நீரை குடிக்க வேண்டும். வெறும் தரையில் உட்காரவோ அல்லது படுக்கவோ கூடாது. கம்பளி விரித்தோ சணல் சாக்கு விரித்தோ பயன்படுத்தலாம்.

மூட்டுவலி, முதுகுவலி இருந்தால் மருத்துவரை அணுகி அவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் ஏதாவது ஒரு எண்ணெய் வகையை வாங்கி வலியுள்ள இடங்களில் தடவி வர குணம் கிடைக்கும். உப்பு ஒற்றடம், வெந்நீர் ஒற்றடம் நல்ல பலன் தரும்.

### நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க

#### சுக்கு மல்லி காபி

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுப் பொருள் சுக்கு மல்லி கஷாயம். இது காய்ந்த இஞ்சியான சுக்கு, காய்ந்த





மல்லியை கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. அதுவும் இந்த கஷாயத்தில் சுக்கு, மல்லியுடன், மிளகு, ஏலக்காய், கிராம்பு /சீரகம் இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கொதிக்கும் நீரில் போட்டு கொதிவிட்டு வடிகட்டி குடிப்பதால் உடலுக்கு இருமடங்கு நன்மைகளை தருகிறது. பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொண்டிருந்தால் அதற்கு சுக்கு , மல்லி கஷாயம் குடித்தால் சரியாகும்.

#### மஞ்சள் மிளகு பால்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் மற்றொரு அற்புதமான பானம் மஞ்சள் மிளகு பால். மிளகில், மஞ்சளில் பல சக்தி வாய்ந்த ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட் உள்ளன. இந்த மஞ்சள் மிளகு பாலை தினம் குடித்து வந்தால் எதிர்ப்பு சக்தி வலிமையாக இருக்கும்.

#### நிலவேம்பு கசாயம்

நிலவேம்பு கசாயம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது . குறிப்பாக வைரஸ் செல்களுக்குள் ஊடுருவதை தடுக்கும் ஆற்றல் இதன் கசப்புகளில் உள்ளது என ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நிலவேம்பு கசாயத்தை குடித்து வந்தால் நுரையீரலில் வைரஸ்கள் சேர்வதை 100% குறைக்கும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த கசாயத்தை 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை குடித்து வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.



#### தூதுவளை

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க உதவும் முதன்மையான பொருள் தூதுவளை. இந்த தூதுவளை இலையில் முட்கள் நிறைந்திருக்கும். இந்த தூதுவளை இலையை கொண்டு ரசம் செய்து மழைக்காலத்தில் சாப்பிட்டால் தூதுவளையில் உள்ள அல்கலாய்டுகள் நுரையீரலுக்கு நன்மை அளிக்கும்.

தூதுவளை இலையை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள் சேர்த்து சூப் செய்து குடித்தாலோ, ரசமாக செய்து சாப்பிட்டாலோ சளி, இருமல், நெஞ்சு சளி போன்றவற்றிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

# ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

## மெகா பரிசுப் போட்டி

முதல் பரிசு:  
ஸ்கூட்டி பெப்  
ப்ளஸ்



இரண்டாம் பரிசு:  
MI Tv  
43 Inch



மூன்றாம் பரிசு:  
SAMSUNG  
Single door  
Fridge



ஊக்கப்பரிசு:  
BUTTERFLY  
MIXER GRINDER  
20 நபர்கள்



# ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழும் – RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்  
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்  
மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹெர்பல் மிராக்கல் வாசகர்களே, உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களே, உங்கள் உறவினர்களே, உங்கள் நண்பர்களே, பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களே அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களே ஏதாவது நோய்க்கு அல்லது தீராத நோய்க்கு மூலிகை மருந்து சாப்பிட்டு குணமடைந்து இருப்பார்கள். அந்த மருத்துவக் குறிப்பை செய்முறையுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

அது உங்கள் முன்னோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்ததாக இருக்கலாம். அல்லது வைத்தியரோ, வழிப்போக்கன் போல வந்த சித்தரோ உங்களுக்கு சொல்லித் தந்ததாக இருக்கலாம்.

அது என்ன மருந்து, எந்த நோயை குணப்படுத்தக் கூடியது, யாருக்கு செய்து கொடுத்தீர்கள் (பயனடைந்தவர் விவரம்), அந்த மருந்தை எப்படிச் செய்ய வேண்டும், எதனுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும், கொடுக்க வேண்டிய அளவு எவ்வளவு, பத்தியம் உண்டா என்கின்ற முழு விவரங்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள். அனுப்பும்போது உங்கள் புகைப்படத்துடன், உங்களால் பயனடைந்தவர் புகைப்படத்தையும் இணைத்து அனுப்புங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி,  
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம் மெகா பரிசுப் போட்டி,  
ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழ்,  
1B, 8/2 கிரசண்ட் பार्க் தெரு,  
தியாகராய நகர்,  
சென்னை 600017.

நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் மருத்துவத் தகவல் உண்மையிலேயே நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்ட உங்கள் சொந்த அனுபவமாக இருக்க வேண்டும் யூடியூபில் பார்த்ததையோ அல்லது புத்தகங்களில் படித்ததையோ எழுதி அனுப்பக் கூடாது.

எது பரிசுக்குரிய மருத்துவம் என்பதை தேர்வு செய்வதில்  
எங்கள் மருத்துவர் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.



RJR மருத்துவர் குழு



## இதயத்தைக் காக்கும் ரத்தத் தட்டுகள்



ர

ரத்த தட்டுகள் வட்ட வடிவில் இருக்கக் கூடிய நிறமற்ற ஒரு நுண்ணிய துகளாக ரத்தத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. இதற்கு நியூக்ளியஸ் கிடையாது. எலும்பு மஞ்ஜையிலிருந்தே ரத்த தட்டுக்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. இந்தரத்தத்தட்டுக்களின் ஆயுட்காலம் 59 நாட்கள் ஆகும். இந்தரத்தத்தட்டுக்கள் பொதுவாக மண்ணீரலில் சிதைந்து விடுகின்றன. ரத்தத்தில் இருக்கக் கூடிய ரத்த தட்டுக்களின் எண்ணிக்கை 1,50,000 முதல் 4,50,000 வரை ஒரு மைக்ரோ லிட்டருக்கு இருக்க வேண்டும்.

1,50,000க்கு குறைவாக போனாலோ, 4,50,000க்கு அதிகமாக போனாலோ சில முக்கியமான நோய் நிலையை நாம் சந்திக்க நேரிடும். அதனை முறையே திராம்போசைட்டோபீனியா, திராம்போசைட்டோஸிஸ் என்று கூறுவோம்.

### ரத்த தட்டுக்களின் பணிகள்

உடலில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. உடலில் ரத்த காயம் ஏற்பட்டவுடன் அந்த இடத்தில் உடனடியாக ரத்தத்தை நிறுத்த ரத்தம் உறைதல் எனும் முக்கிய பங்கினை ரத்த தட்டுக்கள் வகிக்கின்றன. ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தம் சீராக செல்ல துணை புரிகின்றன.

### ரத்த தட்டுக்கள் குறைவாக இருந்தால்

அடிக்கடி தலைவலி, மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வடிதல், பல் ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல், பெண்களுக்கு அதிக உதிரப்போக்கு (மாதவிடாய் காலங்களில்), தோல் சிவப்பு

நிற அல்லது பிரவுன் நிற திட்டுக்கள் ஆங்காங்கே காணப்படுதல், சில சமயம் காதுகளில் அல்லது ஆசனவாயில் ரத்தம் கசிதல், ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தக் கட்டு ஏற்பட்டு ஆங்காங்கே ரத்தக்கட்டு காணப்படுவது, சிறிய காயங்கள் ஆனாலும் அது நிற்பதற்கு வெகுநேரம் பிடிப்பது, உடல் சோர்வு, அதிக தூக்கம் இருக்கும்.

### ரத்த தட்டுக்கள் அதிகரிக்க

போலேட் அதிகமுள்ள உணவுகள் (அடர் சிவப்பு நிறம் உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள், அடர் பச்சை நிறம் உள்ள காய்கறிகள் கீரைகள்) பச்சை பயறு, கருப்பு கொண்டைக்கடலை, கருப்பு கவுனி அரிசி, சிகப்பு அரிசி.

வைட்டமின் சி அதிகமுள்ள பிரக்கோலி, சிட்ரஸ் வகை பழங்கள், கிவி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, குடைமிளகாய், நெல்லிக்காய்., பப்பாளிக் காய், பழம், பப்பாளி இலை, கோதுமைப்புல்

சாறு வெண்பூசணி (வைட்டமின் கே அடங்கியது) வைட்டமின் பி 12 அதிகமுள்ள மீன் வகைகள், முட்டை, ஈரல், சோயா பால்.

புரத உணவுகள் (ஆட்டுக்கறி, மண்ணீரல், எண்ணெய்ப்பசை அதிகமுள்ள சாலமன் மீன் போன்றவை)

மாதுளம் பழம், பீட்ரூட், நல்லெண்ணெய், தேவையான அளவு நல்ல பிராணன் உள்ள தண்ணீர். மேற்கண்ட உணவுகளை அடிக்கடி உணவுகளில் சேர்த்து வர இரத்த தட்டுக்களை எளிதாக அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

#### ரத்த தட்டுக்கள் அதிகமாக இருந்தால்

தலைச்சுற்றல் அடிக்கடி இருக்கும். தலைவலியும் சிலருக்கு காணப்படும். கை, கால் அடிக்கடி மரத்துப் போகும். கை, கால், பாதங்களில் குத்தல் போன்ற உணர்ச்சி



**ரத்த தட்டுக்கள்**  
அதிகமாக இருந்தால்  
தலைச்சுற்றல் அடிக்கடி இருக்கும்.  
தலைவலியும் சிலருக்கு  
காணப்படும்.



ஏற்படும். நெஞ்சுவலி அவ்வப்போது ஏற்படும். உடல் சோர்வு அதிகம் காணப்படும். திடீரென பக்கவாதம் வரலாம். திடீரென இதய வலி, இதய அடைப்பு வரலாம். குமட்டல், மூச்சுவிட சிரமம். அடிக்கடி குழப்பமான மனநிலை சில சமயம் வலிப்பு நோய் ரத்தக் கசிவு (மூக்கில், ஆசனவாயில், பல் ஈறுகளில், சிறுநீரில், மலத்தில்)

#### ரத்த தட்டுக்கள் அதிகரிக்க காரணங்கள்

அதிக ரத்தப் போக்கு, கேன்சர் (புற்றுநோய்), இரும்புச்சத்து குறைபாடு, மண்ணீரல் வீக்கம், வெட்டுப்பட்ட பெரிய காயங்கள், நோய் தொற்றுகள், இதய வால்வு மாற்று அறுவை சிகிச்சை, எலும்பு மஜ்ஜையிலிருந்து அதிகப்படியான ரத்த தட்டுக்களின் உற்பத்தி, அதிக வீரியமுள்ள மருந்துகள் வருடக் கணக்கில் எடுப்பது.

இந்த ரத்த தட்டுகள் அதிகரிப்பது என்பது சில சிகிச்சை முறைகளில் அதிகமாகி சில நாட்களில் தானாகவே இயல்பு நிலையை அடைந்து விடும். தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறதென்றால் முறைப்படி மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.



RJR மருத்துவர் குழு



# உயிரைப் பறிக்கும் டயட் கலாச்சாரம்

ஒ

ருப்பக்கம் உண்ணக் கூடாததை உண்டு மக்கள் உடல் பருமன் நோய்க்கு ஆளாகும் நிலை ஏற்படுகிறது என்றால் இன்னொரு பக்கம் உடலை குறைக்கிறேன் என்ற பெயரில் சொல்லி பட்டினி கிடக்கும் பல விதமான டயட் கலாச்சாரம் தலைவிரித்து ஆடுகிறது.

இதில் பெரும்பாலும் டயட் இருப்பவர்கள் முறைப்படி டயட்டிசியன் ஆலோசனை படியோ, மருத்துவர் ஆலோசனைப்படியோ இருப்பவர்கள் கிடையாது. யூடியூப் பார்த்து டயட் இருக்கிறார்கள். இதனால் மரணமும் அடைந்திருக்கிறார்கள்.

இன்றைக்கு உடல் பருமன் நோய்க்கு ஆளானவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் டயட் என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்கத் தவறுவதில்லை. 'நான் பேலியோ டயட்

இருந்துதான் பத்து கிலோ வெயிட் லாஸ் பண்ணேன்', 'மாவுச் சத்தே இல்லாத நோ கார்ப் டயட் மூலமாகத்தான் டயாபடையை கன்ட்ரோலுக்கு கொண்டு வந்தேன்', 'கிரீட்டோ டயட் இருந்துதான் கொலஸ்ட்ரால் குறைச்சேன்' என்கிறார்கள்... இப்படி ஏதோ பெயரைச் சொல்லி டயட் இருப்பது எல்லோருக்கும் ஏற்றதா? தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.

நமது உடலில் பல்லாயிரம் கோடி



## டயட் மூலம்

உடல் எடையை குறைப்பது அற்புத வழியாகத் தோன்றினாலும் மருத்துவ ரீதியாக இதில் ஆபத்துகள் பல உள்ளன.



தயாரிக்கப்படும் ரசம், மோர் என்று சாப்பிட்டாலே, நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துகள் கிடைத்துவிடும். ஆனால், இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் ருசிக்காக சாப்பிட்டுவிட்டு, உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை பார்த்து, முறையான உடற்பயிற்சியும் உடல் உழைப்பும் இல்லாமல் உடல் பருமன் வந்த பிறகு பலவிதமான டயட் முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். இவை எல்லாமே நம் நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலைக்கும் இன்றைய வாழ்க்கை முறைக்கும் ஏற்றவை அல்ல.

நாமெல்லாம் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பருப்பு, பால் என்று சாப்பிட்டு பழக்கப்பட்டவர்கள். அந்த நிலையில் 'டயட்' என்ற பெயரில், திடீரென்று அரிசி, பருப்பு, பால் இவற்றையெல்லாம் 10 சதவிகிதத்துக்கு குறைவாகத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்பது அவ்வளவு சுலபம் கிடையாது. வெளிநாட்டினர் உணவில் இறைச்சி உணவுகளுக்கு அதிக இடம் உண்டு. ஒரு நேர உணவிலேயே மீன், இறைச்சி, இரண்டு வகை காய்கறிகள் சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

நமக்கு அப்படிச் சாப்பிட்டு பழக்கம்

செல்கள் இருக்கின்றன. எலும்பு மஜ்ஜையில் இருந்து தினமும் பல கோடி செல்கள் உருவாகும். அதுபோல, பில்லியன் கணக்கில் செல்கள் அழியும். இவற்றை நாம் பார்க்கவும் முடியாது, உணரவும் முடியாது. செல்களால் ஆன நமது உடலுக்கு சக்தி தேவை. செல்களுக்கு எளிதில் சக்தி கிடைப்பது, நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள மாவுச்சத்தில் இருந்துதான். செல்களின் கட்டுமானத்துக்கு உதவுவது புரதச்சத்து, செல்களைப் பாதுகாக்கும் உறைதான் கொழுப்புச்சத்து.

இவை எல்லாமே சாதம், காய்கறிகள், பருப்பு நிறைந்த சாம்பார், காய்கறிக் கூட்டு, பொரியல், கீரை, முளைகட்டிய பயறு, மிளகு சீரகம் கொண்டு

கிடையாது. அதனால்தான், டயட்டை ஆரம்பித்த 10 நாள்களில் 'காபியில கொஞ்சம் பால் ஊத்திக்கிறேனே' என்பார்கள் சிலர். 'மதியம் ஒரேயொரு சப்பாத்தி சாப்பிட்டுக்கிறேன்', 'கால் கப்ரைஸ் சாப்பிட்டா தப்பு கிடையாது', 'டீயில கொஞ்சமா பால் சேர்த்துக்கிட்டா தப்பில்ல', 'அரை சர்க்கரை போட்டுக்கலாமே' என்று டயட்டை மாற்றிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

உங்கள் உடல் எடையைப் பொறுத்தே எந்தளவுக்கு மாவுச்சத்தைக் குறைக்க வேண்டும் என்பதும், உங்கள் கிடீனி மற்றும் இதய நலத்தைப் பொறுத்தே புரதம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டுமென்பதும் முடிவு செய்யப் படுகிறது. எனவே டயட் என்ற பெயரில் உணவு விஷயத்தில் எந்த மாற்றத்தை கொண்டு வர நினைத்தாலும் டயட்டிஷியன் ஆலோசனைப் பெறாமல் செய்யாதீர்கள்.

இதனால் எடை இழப்பு நடக்கவே நடக்காது. சிலர் உடல் பருமனுடன் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள். மேலும், கல்லீரல் பலவீனமாக இருந்தாலோ அல்லது பித்தப்பையில் கற்கள் இருந்தாலோ சில டயட் முறைகள் அந்தப் பிரச்சனையை இன்னும் அதிகப்படுத்தி விடும், கவனம்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமென்றால், நான்கு இட்லி சாப்பிடும் நீங்கள் இரண்டு இட்லி சாப்பிடலாம். சாப்பிடாமல் விட்ட இரண்டு இட்லிக்கு பதிலாக காய்கறிகளையோ, பழங்களையோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதை விடுத்து, சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது, நீர் மட்டும் அருந்துவது என்று இருந்தால், நிச்சயம் ஆரோக்கியமின்மை வரும். உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான ஆற்றல் முழுமையாகக் கிடைக்காமல் சோர்வடைந்து விடுவீர்கள்.



சீரான வளர்சிதை மாற்றத்துக்கும் உடல் இயக்கத்துக்கும் கலோரி அவசியம். அவை குறைவாகக் கிடைக்கும்போது, உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் நல்ல கொழுப்பிலிருந்து கலோரிகள் எடுத்துக்கொள்ளப்படும். இது மொத்த உடல் இயக்கத்துக்கும் நல்லதல்ல. சில டயட்களில் கலோரிகளை தவிர்க்கவே அறிவுறுத்துவார்கள்.

இப்படித் தவிர்க்கும்போது உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் அனைத்துச் சத்துகளும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, உடலில் ஆற்றல் குறையத் தொடங்கும். இதனால், வளர்சிதை மாற்றம் தாமதமாகி, பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

எனவே, சாப்பாட்டுத் தட்டில் பாதி அளவுக்குப் பல வண்ணக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் இருக்கட்டும். கால் பங்கு பழுப்பு அரிசி, சிறுதானியங்கள், கோதுமை போன்றவற்றில் செய்த உணவுகள் இடம் பெறட்டும். மீதியுள்ள கால் பகுதி விலங்கு மற்றும் தாவர கொழுப்புகளான சிக்கன், மீன், முட்டை, பருப்பு, பன்னீர்

போன்றவை இருக்கட்டும்.

தினமும் இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துங்கள். ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி இந்த இரண்டும் எடைக்குறைப்பில் இலக்கை அடைய மட்டுமன்றி, அது நிரந்தரமாக நிலைக்கவும் ஆரோக்கியமாக வாழவும் உதவும்.

இன்றைக்கு எல்லோரையும் பாடாய் படுத்திக் கொண்டிருப்பது ‘லிக்விட் டயட்’ (Liquid Diet). இந்த டயட் முறையில், திட உணவுகளை பக்கம் தள்ளி வைத்து, திரவ உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்வர். அதாவது ஜூஸ், சூப் போன்ற பானங்களை மட்டும் தான் நாள் முழுவதும் எடுத்துக்கொள்வர்.

டயட் மூலம் உடல் எடையை குறைப்பது அற்புத வழியாகத் தோன்றினாலும் மருத்துவ ரீதியாக இதில்

ஆபத்துகள் பல உள்ளன என்பதைக் கூறுகிறது சமீபத்திய ஆய்வுகள். லிக்விட் டயட்டின் ஆபத்துகள், மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனைகள், உடலுக்கு ஏற்படும் தாக்கங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பான மாற்று வழிகளை இங்கே தெரிந்துக் கொள்வோம்.

### லிக்விட் டயட் என்றால் என்ன?

பழச் சாறு, காய்கறி சூப்புகள் போன்ற திரவங்களை மட்டுமே உட்கொள்ளும் உணவுத் திட்டமே லிக்விட் டயட். சிலர் மூன்று நாள், சிலர் ஒரு வாரம், சிலர் ஒரு மாதம் என்ற முறையில் இதை பின்பற்றுகின்றனர். சிலர் மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி அதை தொடர்கின்றனர் என்பதே பெரிய ஆபத்து.

### நிபுணர்களின் வலியுறுத்தல்

லிக்விட் டயட் குறித்து நிபுணர்கள் கூறுகையில், “ஒருவரின் உடல் தேவைக்கு ஏற்ப உணவுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகிறது. திரவ உணவுகள் இந்த தேவைகளில் பெரும்பாலானவை நிறைவேற்ற முடியாமல் போகின்றன. சில நாட்களுக்கு இது பரவாயில்லை என்றாலும், நீண்ட நாட்களுக்கு பின்பற்றுவது மிகவும் ஆபத்தானது” என்கின்றனர்.

### லிக்விட் டயட்டின் எதிர்மறையான விளைவுகள்

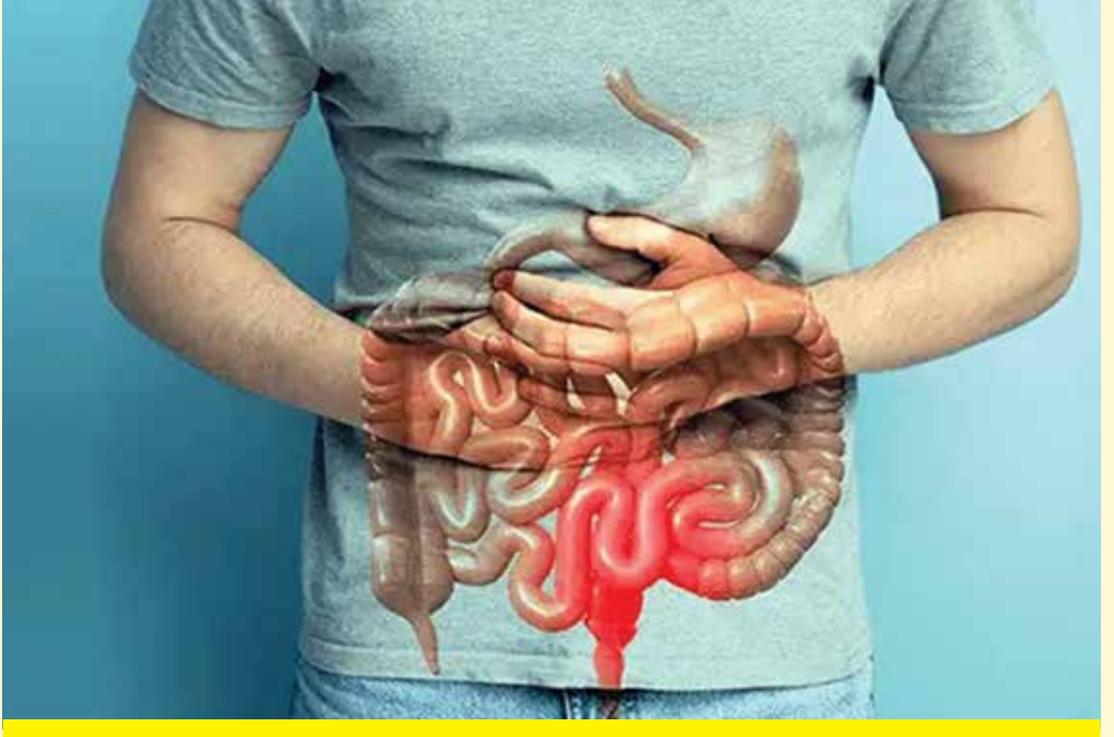
#### ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

திரவ உணவுகளில் நமக்கு தேவைப்படும் வைட்டமின், புரதம், நார்ச்சத்து போதிய அளவில் கிடைப்பதில்லை. இது உடலின் சக்தியை பாதிக்கிறது.

#### சோர்வு

உடலுக்குத் தேவையான கார்போஹைட்ரேட் கிடைக்காமல் போனால், உடலுக்கு சக்தி குறைவாக இருக்கும். இதனால் தினசரி செயலில் சோர்வு ஏற்படும்.





### மன அழுத்தம்

சில சமயங்களில் உணவு குறைபாட்டால் மன அழுத்தமும் அதிகரிக்கிறது. இது முதுகுத் தண்டு நரம்பு மண்டலத்துக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

### செரிமானக் கோளாறு

தொடர்ச்சியாக இதனை பின்பற்றுவது, செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலங்களின் இயல்பான முறை மாற்றமடைந்து, பசியின்மை ஏற்படலாம்.

### மலச்சிக்கல்

நார்ச்சத்து இல்லாத உணவுகள் பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும். நீண்டகாலத்துக்கு இது குடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும்.

### மீண்டும் எடை அதிகரிக்கும் அபாயம்

Liquid Diet, தற்காலிகமாக எடை இழப்புக்கு வழிவகுக்கும். ஆனால் மீண்டும் சாதாரண உணவுக்கு திரும்பும்

போது எடை மேலும் அதிகரிக்கும் அபாயம் உண்டு.

### மருத்துவ ஆலோசனை

எடை குறைக்கும் நோக்கில், தினமும் காலை சிறிதளவு பழச்சாறு, பிறகு முழுமையான காய்கறி சூப், பிற்பாடு நார்ச்சத்து மற்றும் புரதம் நிறைந்த சிறுதானியக் கஞ்சி போன்றவற்றுடன் உணவைக் கட்டுப்படுத்துவது சிறந்த வழி. முழுமையாக உணவைத் தவிர்ப்பது உண்மையான வழி அல்ல என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

### வாழ்க்கைமுறை மாற்றமே நிரந்தர தீர்வு

அதிகமாக ட்ரெண்டாக பேசப்படும் Liquid Diet உண்மையில் ஆழமான புரிதலின்றி பின்பற்றினால் ஆபத்துகளை ஏற்படுத்தும். உணவுக்கான இயற்கைத் தேவைகளை ஏற்க வேண்டும். வேகமாக எடை குறைக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில், உடலை துன்புறுத்துவது உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



# கிராம்பு ஒன்று தீர்வு 10

கி

ராம்பு அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் உடல் பருமனைக் குறைக்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளது.

கிராம்பு எண்ணெய் பல் வலிக்கு நிவாரணியாகப் பயன்படுகிறது. வாயில் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தை சரிசெய்ய உதவுகிறது. இது பாக்டீரியாக்களை கொண்டு ஈறு சம்பந்தமான நோய்களை குணமாக்குகிறது.

கிராம்பு எண்ணெய் ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை ரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை மேம்படுத்தி உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

கிராம்பு எண்ணெய் மன அழுத்தத்தை போக்குகிறது. மனதிற்கு புத்துணர்ச்சி அளிப்பதோடு உறக்கத்தை தூண்டி விடுவதால், தூக்கமின்றி கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

கிராம்பு எண்ணெய் வலி நிவாரணியாக செயலாற்றுகிறது. வாதநோய், தசைவலி, சுளுக்கு போன்றவற்றில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது.

கிராம்பு எண்ணெய்யில் இருக்கும் Eugenol பூச்சிகளை விரட்டக்கூடிய தன்மையைக் கொண்டது. Eugenol™ உள்ள பூஞ்சை எதிர்ப்புசக்தி செடிகளில் ஏற்படும் பூஞ்சை நோயையும் குணப்படுத்த உதவுகிறது.

கிராம்பு எண்ணெய் சருமப் பிரச்சனைகளை சரிசெய்கிறது. சருமம் புத்துயிர் பெறவும், வயதாகுவதைத்



தடுக்கவும் உதவுகிறது.

கிராம்பு எண்ணெய் மூச்சு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு நிவாரணியாக உள்ளது. இருமல், சளி, ஆஸ்துமா, சைனஸ், வறண்ட தொண்டை மற்றும் காசநோய் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக இருக்கிறது. கிராம்பில் அதிக அளவில் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் உள்ளதால், கல்லீரலில் ஏற்படும் ஆக்சிஜனேற்ற மாற்றத்தை குறைக்கிறது. இன்சலின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்து ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகமாகாமல் தடுக்கிறது. எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் உணவில் கிராம்பை சேர்த்துக்கொள்வது நல்லதாகும்.

தலைவலிக்கு கிராம்பு எண்ணெய்யை பயன்படுத்தலாம். கிராம்பு எண்ணெய்யை தலையில் தடவிக்கொள்வது, பாலில் கிராம்பு போட்டு குடிப்பது தலைவலியை குணப்படுத்துகிறது.



RJR மருத்துவர் குழு



# நம்ம உணவு நம்ம ஆரோக்கியம்

## பழைய கஞ்சி

காலை உணவாக நீராகாரம் என்று சொல்லப்படும் பழையகஞ்சியும் சின்ன வெங்காயமும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது குடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இதில் உடலுக்கு நன்மை தரும் பாக்டீரியாக்கள் அபரிமிதமான அளவில் இதில் இருக்கின்றன. குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களை அதிகரிக்கச் செய்து, உடலில் வைட்டமின் கே சத்தை உயர்த்தும், இது ரத்த ஓட்டத்திற்கு உகந்தது.

புதிய நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். வனப்பைத் தரும்; இளமைத் தோற்றத்தைத் தக்க வைக்க உதவும். ஒவ்வாமைப் பிரச்சனைகளுக்கும், தோல் தொடர்பான வியாதிகளுக்கும் நல்ல தீர்வுதரும். எல்லாவிதமான வயிற்றுப் புண்களுக்கும் பழைய சோறு வரப்பிரசாதம். இந்த உணவு, நார்ச்சத்து தன்மையையும் கொண்டிருப்பதால், மலச்சிக்கலை நீக்கும்; உடல் சோர்வை விரட்டும். ரத்த அழுத்தம் சீராகும்; உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களுக்கு அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தணியச் செய்யும்.

## வாழைப்பழம்

வாழைப்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி 6, வைட்டமின் சி, மக்னீசியம், நார்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. தொடர்ந்து பழுத்த வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுவருவது ருமட்டாய்டு ஆர்த்தரைட்டிஸ், மன அழுத்தம் வரும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது.

வாழைப்பழத்தில் உள்ள ஆன்டி ஆக்சிடென்டுகள் சர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள் மற்றும் வலிப்பு போன்ற நரம்பு அழற்சி குறைபாடுகளையும் கூடத் தடுக்கும். தினமும் பழுத்த வாழைப்பழம் உண்பதால் இதிலுள்ள அதிக நார்ச்சத்து ஆரோக்கியமான





செரிமான மண்டலத்தை மேம்படுத்தும்.

வாழைப்பழத்தில் நிறைந்துள்ள பொட்டாசியம் சத்து இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச் சிறந்தது. எனவே, நாள்தோறும் ஒரு வாழைப்பழமாவது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

### முருங்கைக்கீரை

முருங்கைக்கீரையில் இரும்பு, தாமிரம், கால்சியம், வைட்டமின் உள்ளிட்ட சத்துகள் இருக்கின்றன. இந்தக் கீரையை நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டால் ரத்தச் சோகை நீங்கும். பற்கள் கெட்டிப்படுவதுடன் சரும நோய்கள், சின்னச்சின்ன பார்வைக் கோளாறுகள் சரியாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.



66

### மண்பானை

தண்ணீருக்கு உடலில் ஏற்படும் அமிலத்தன்மை மாறுபாட்டை சரிசெய்யும் ஆற்றல் உண்டு.



முருங்கைக்கீரையுடன் பாசிப்பருப்பும், தேங்காய்த்துருவலும் சேர்த்து பொரியல் செய்து வாரத்தில் மூன்று நாட்களேனும் இந்தக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பு மேம்படும். இது முடி உதிர்தல் பிரச்சனைக்கும் நல்ல தீர்வு.

முருங்கைக் கீரையை சமைத்த பிறகு, குடு தணிந்ததும் பாதி எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து விடுங்கள். இதனால் கீரையில் உள்ள இரும்புச் சத்து முழுமையாக உடலுடன் சேரும்.

### பனங்கிழங்கு

நமது பாரம்பரிய உணவான பனங்கிழங்கு குளிர்ச்சி தன்மை உடையது. மலச்சிக்கலை தீர்க்கக்கூடியது. உடலுக்கு வலு சேர்க்கும். பனங்கிழங்கை வேகவைத்து சிறு, சிறு துண்டாக நறுக்கி காயவைத்து அதனுடன் கருப்பட்டி சேர்த்து இடித்து மாவாக்கி சாப்பிட்டால், உடலுக்கு தேவையான இரும்புச் சத்து கிடைக்கும்.

பனங்கிழங்குடன் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து சாப்பிட்டால், உடல் உறுப்புகள் பலம் பெறும். பெண்களின் கர்ப்பப்பை பலம் அடையும். பனங்கிழங்கு

வாயு தொல்லை உடையது. எனவே இதை தவிர்க்க பனங்கிழங்குடன் பூண்டு, மிளகு, உப்பு சேர்த்து இடித்து மாவாக்கி சாப்பிடலாம். இனிப்பு தேவைப்படுகிறவர்கள் கருப்பட்டி சேர்த்து இடித்து சாப்பிடலாம்.

பனங்கிழங்கில் நார் சத்தும் அதிகம் இருப்பதால், இதை உண்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். பூமியில் இருந்து பனங்கிழங்கை பிரித்தெடுக்கும் போது, விதையில் இருந்து தவன் கிடைக்கும். தவன் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி, ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளிட்ட நோய்கள் குணமாகும்.

### இளநீர்

இயற்கை அளித்த கொடை இளநீர். இதில் நிறைந்திருக்கும் சோடியம், பொட்டாஷியம், கால்சியம், இரும்புச் சத்துக்கள் உடலுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும். தினம் ஒரு இளநீர் குடிப்பது சூட்டை தணிக்கும். புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும்.

இளநீர் வயிற்றுப் போக்கைத் தடுக்கக் கூடியது. இளநீர் அடிக்கடி அருந்தி வந்தால், இதயத்திற்கு பலம் சேர்த்து இதய கோளாறுகளை தடுக்கிறது.

இளநீர் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இளநீர் உடலுக்கு நீரேற்றம் அளித்து உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது, ஜீரண

சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

இளநீர் தோல் மற்றும் முடிக்கு நல்லது, சரும வறட்சி, முடி உதிர்தல் போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்ய உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது, கிருமிகளை அழிக்க உதவுகிறது. ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது, இதனால் இதய நோய்கள் வரும் வாய்ப்புகளை குறைக்கிறது. உடல் எடையைக் குறைக்கும், கொழுப்பை கரைக்கும்.

### மண்பானைத் தண்ணீர்

பருகு வதற்கு ஏற்றது மண்பானைத் தண்ணீர். மண்பானைத் தண்ணீரில் குளிர்ச்சியை தாண்டி ஆரோக்கியமும் நிறைந்திருக்கிறது. பொதுவாக, ஒருவர் ஒரு நாளுக்குக் குறைந்தபட்சம் 3 4 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். சிறுநீரகம் உள்ளிட்ட உடல் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், தங்களுக்கு மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் அளவே தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சித்த மருத்துவத்தில் மண்பானை 'பிருதிவி பூத அம்சம்' கொண்டது. உடல் மற்றும் உடலின் உள் உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு பிருதிவி பூதம் மிகவும் அவசியம். அதனால், மண்பாண்டப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவது உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடியது. குறிப்பாக, களிமண்ணில் ஏராளமான கனிமச் சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. கார்பன், பாஸ்பரஸ், ஹைட்ரஜன், நைட்ரஜன், பொட்டாசியம் ஆக்சிஜன், மெக்னீசியம், கால்சியம், சல்பர், இரும்புச் சத்து, தாமிரம், துத்தநாகம், மாங்கனீசு, போரான், க்ளோரின், மாலிப்டினம், நிக்கல் போன்றவை களிமண்ணில் காணப்படுவதாக அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இவ்வளவு சத்துகள் நிறைந்துள்ள மண்பானை களில் தண்ணீர் வைத்துப் பயன்படுத்தும்போதும்,



சமைக்கும் போதும் உடலில் ஏற்படும் அமிலத்தன்மை மாறுபாடு சரிசெய்யப்படும். நல்ல செரிமானத்தைக் கொடுத்து, பசியைத் தூண்டும். வயிற்றுப் புண்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

### சுக்கு மல்லி காபி

நாம் இன்றைக்கு காலையில் எழுந்ததும் குடிக்கிற உ, காபி இரண்டுமே உடலுக்கு நல்லதல்ல. ஆனால் நம் முன்னோர்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தி வத சுக்கு மல்லி காபி உடலுக்கு ஏராளமான நன்மைகளை தரக்கூடியது.

சுக்குமல்லி காபி தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள் சுக்கு 1 துண்டு, தனியா (மல்லி விதை) 1 ஸ்பூன், காப்பி தூள் 2 டேபிள்ஸ்பூன், தண்ணீர் 1 டம்ளர், பொடித்த கருப்பட்டி 3 டேபிள் ஸ்பூன்

ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து காய்ந்ததும் தனியாவை வறுத்துக் கொள்ளவும் மிக்ஸியில் நைஸாக பொடி செய்து கொள்ளவும். சுக்கையும் தூளாக்கி கொள்ளவும்.



மல்லி விதை வயிற்று வாயுவை அகற்றி வாயுத் தொந்தரவு, உணவு எதுக்களித்தல், செரிமானம் இல்லாமை போன்றவற்றை சரி செய்கிறது. உடலில் கொழுப்பு சேருவதையும் தடுக்கிறது. ஜீரணம் தொடர்பான பிரச்சனை உள்ளவர்களும், உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களும் சாப்பாட்டிற்கு பிறகு சுக்கு மல்லி காபி குடிக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் விரைவில் சரி செய்ய முடியும்.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்  
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

**RJR Youtube Channel** பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

**SUBSCRIBE**



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ  
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **5,000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

[www.rjrherbalhospitals.com](http://www.rjrherbalhospitals.com)



மருத்துவர் சுகன்யா



# சமையல் அறை மருத்துவம்

நாம் அன்றாடம் சமையலில் பயன்படுத்தும் மசாலாப்பொருட்களில் உள்ள நன்மைகள்

ம

சாலா மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள் இந்திய சமையல் கலையில் அத்தியாவசியமான பொருட்களாகும். மசாலா மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள் உணவு தயாரிப்பில் நறுமணத்தைக் கூட்டவும், சுவையை அதிகரிக்கவும் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றில் சத்துக்களின் மதிப்பு மிகக் குறைவு. ஒரு சில மசாலா பொருட்கள் இரும்புச்சத்து மிகுந்தது. அத்துடன் சிறிய அளவு பொட்டாசியம் போன்றவற்றையும் கொண்டது. மிளகாய், தனியா போன்றவற்றில் பிகரோடீன் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உள்ளது. மசாலா பொருட்கள் உணவை சமைக்கவும், தாளிக்கவும் பயன்படுகிறது.

சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் மசாலா, வாசனைப் பொருட்களின் பயன்கள்

## ஓமம்

கறிவகைகள், ஊறுகாய், பிஸ்கட்டுகள், பானங்கள், மிட்டாய் இவற்றில் அதன் தனித்தன்மையை வெளிப்படுத்தவும், வாசனைக்காகவும், காரச் சுவைக்காகவும் பயன்படுகிறது. வலியை அகற்றும் மருந்தாகவும், பசியை தூண்டுவதற்கும், ஜீரணக் கோளாறுகளை சரிச் செய்யவும் பயன்படுகிறது.

## சோம்பு

கறிவகைகள், ரொட்டிகள், பிஸ்கட்டுகள் போன்ற பொருட்களில் சுவையூட்டப் பயன்படுகிறது. சோம்பு தனியாகவும், சர்க்கரைப் பாகுடன் உலர்த்தப்படும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்திய பண்பாட்டு முறையில் சாப்பாட்டிற்கு பின், வாய்க்கு நறுமணம் ஊட்டவும் பயன்படுகிறது. வயிற்றில் உப்புசம், வயிற்று வலி இவற்றை தடுக்கவும் உதவுகிறது.

## பெருங்காயம்

ரசம், சாம்பார், எலுமிச்சை சாதம் போன்றவற்றை தாளிக்கவும், சுவை ஊட்டவும் பயன்படுகிறது. கறிவகைகள், ஊறுகாய்கள் மற்றும் சாஸ்கள் இவற்றிற்கு நறுமணமூட்டப் பயன்படுகிறது. ப்ராங்கைட்டீஸ் மற்றும் கக்குவான் இருமல் போன்றவற்றை குணப்படுத்தவும், குடல் உறுப்புகளில் வாயுக்களால்





ஏற்படும் வயிற்று உபாதைகளை சரி செய்யவும் பயன்படுகிறது.

### பிரிஞ்சி இலை

கறிவகைகள், பானங்கள், ரொட்டிகள் ஆகியவற்றில் நறுமணமூட்ட பயன்படுகிறது. பசியைத் தூண்டவும், ஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்யவும், சிறுநீரகக் கோளாறுகளை சரி செய்யவும் பயன்படுகிறது. ஊறுகாய், சாஸ் போன்றவற்றை தாளிக்கவும், மணமூட்டவும் பயன்படுகிறது.

### பூண்டு

ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது. ஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. ரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அஸ்பெர்ஜில்ஸ் மற்றும் காண்டிடா போன்ற பூஞ்சை காளான்களின் வளர்ச்சியை தடுக்கிறது. நுண்ணுயிரிகள் வளர்ச்சியை தடுப்பதுடன், சரும நோய்களையும், காது வலியை தீர்க்கவும், புற்று நோயை தடுக்கும் பொருளாகவும் பூண்டு விளங்குகிறது.

### இஞ்சி

ஊறுகாய், கறிபொடிகள், கறிவிழுது, கறிமசாலாக்கள் ஆகியவற்றில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இஞ்சி மூட்டு வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூட்டு வலி, ஒற்றைத் தலைவலி, வாந்தி



## பூண்டு

ரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது. ஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. ரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.



போன்றவைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படுகிறது.

### பச்சை வெங்காயம்

பச்சடிகளிலும், தயிர் பச்சடிகளிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. மேலும் கறிவகைகளிலும், மீன் வறுவல்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. உலர்ந்த வெங்காயம் மணமூட்ட பயன்படுகிறது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்க உபயோகப்படுகிறது. உடலில் நுண்ணுயிர் பெருக்கத்தைத் தடுக்கவும் பயன்படுகிறது.

### பட்டை

இது கறிவகைகளை தயாரிக்கும் போது சேர்க்கப்படுகிறது. மாமிச தயாரிப்புகளிலும், இனிப்பு தயாரிப்புகளிலும் சேர்க்க வேண்டிய முக்கிய பொருளாக கருதப்படுகிறது.

### கறிவேப்பிலை

ரசம், சாம்பார் போன்ற எல்லாத் தென் இந்திய உணவுகளிலும் மற்றும் பூந்தி, மிக்சர் போன்ற காரங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. சட்னி மற்றும் பொடிகள் செய்யப் பயன்படுகிறது. கறிவேப்பிலையில் நிறைய சத்துக்கள் உள்ளன.



RJR மருத்துவர் குழு



# பெண்களை தூக்கும் நோய்கள்



**நோ**

ய்க்கு ஆண் பெண் பேதம் கிடையாது. என்றாலும் பெண்களை தாக்கும் முக்கியமான இரண்டு நோய்களை இப்போது பார்க்கப் போகிறோம். ஒன்று மாம்பகப் புற்றுநோய், இன்னொன்று கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்.

இவை இரண்டும் அல்லாமல் கருப்பை நார்திசுக் கட்டி, இடுப்பு அழற்சி நோய், சிறுநீரக பாதை தொற்று, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் பிரச்சனை முதலான பல நோய்களை எதிர்கொள்கிறார்கள்

முறையான பரிசோதனை மூலம் எல்லா நோய்களுக்கும் தீர்வு இருக்கிறது. எனவே நோய் குறித்த குறிகுணங்கள் இருந்தால் உடனடியாக பரிசோதனை செய்யவேண்டியது அவசியம்.

**மாம்பகப் புற்றுநோய்**

உலகம் முழுவதும் பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கும் ஒரு முக்கியமான நோய் எதுவென்றால் அது மாம்பகப் புற்றுநோய்தான். இந்தியாவைப் பொருத்தவரை 30 பெண்களில் ஒருவர் மாம்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதில் 10% பெண்கள் பரம்பரையாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே குடும்பத்தில் யாருக்காவது மாம்பகப் புற்றுநோய் இருந்தால் அவர்கள் கூடுதலாக கவனம் எடுத்துக்கொள்ள

வேண்டும்.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது, மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இவைகளால் மாம்பகப் புற்றுநோய் வருவதில்லை. அதிக கொழுப்பு உணவுகள், உடல் பருமன், மன அழுத்தம், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கம் மாம்பகப் புற்றுநோய்க்கு வழி வகுக்கிறது. எனவே பெண்கள் மாம்பகப் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்க சிறு வயதுமுதலே உணவு மற்றும் ஒழுக்க விஷயங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

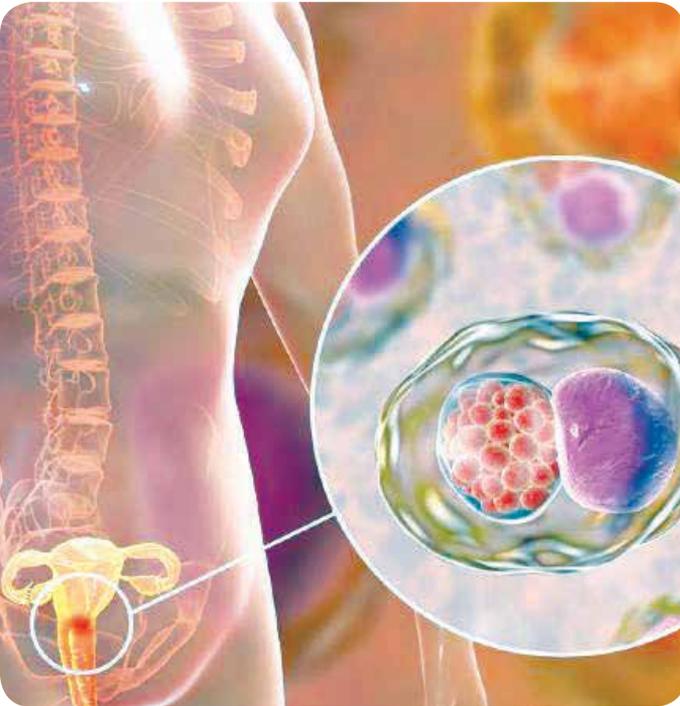
ஒவ்வொரு மாதமும் மாம்பக சுய பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். 30 வயதை கடந்த பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மருத்துவரை சந்தித்து மாம்பக பரிசோதனை செய்வது நல்லது. இதுவே 50 வயதை கடந்தால் ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை மாம்பகத்தை பரிசோதிப்பது நல்லது.

**கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய்**

மாம்பகப் புற்றுநோய்க்கு

அடுத்தபடியாக பெண்களை அதிகமாகத் தாக்குவது கர்ப்பப்பை வாய்ப்புற்றுநோய். 40 வயது நெருங்குகிற போது ஒவ்வொரு பெண்களும் அவசியம் உங்கள் கருப்பையை பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக மாதவிடாய் 5 நாட்களுக்குள் இருக்க வேண்டும். ஐந்து நாட்களை கடந்து மாதவிடாய் ஏற்பட்டால், அதிகமான ரத்தப் போக்கு இருந்தால், துர்நாற்றத்துடன் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட்டால் அது கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்க்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். பொதுவாக உடலுறவு கொள்ளும் போது ரத்தக் கசிவு ஏற்படக் கூடாது.

திருமணமான பிறகு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் உடல் உறவின் போது



“

### 30 வயதை

கடந்த பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மருத்துவரை சந்தித்து மார்க் பரிசோதனை செய்வது நல்லது.



ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால் மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது அவசியம் பொதுவாக கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் 30 வயதிலிருந்து 50 வயது உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது. எனவே இந்த காலகட்டங்களில் மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்வது நம்மை ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கும்

முறையாக கர்ப்பப்பையை பரிசோதனை செய்தால் புற்றுநோய் செல்கள் உருவாவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டறிந்து ஆரம்பத்திலேயே சரிசெய்துவிட முடியும். அதுபோல பித்தப்பை கற்கள் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது. மரபு ரீதியாகவும் பெண்கள் இந்த பாதிப்பை அதிகமாக சந்திக்கிறார்கள் உடம்பில் அதிக கொழுப்பு சேர்வது பித்தப்பை கற்கள் ஏற்பட முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

உடல் உழைப்பு இல்லாத பெண்களும், சுறுசுறுப்பாக செயல்படாமல் சோர்ந்து இருக்கின்ற பெண்களும் பித்தப்பை கற்கள் பிரச்சனையை அதிகமாக சந்திக்கிறார்கள். அதுபோல சிறுநீர் பாதை தொற்றும் பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கிறது.



மருத்துவர் சரண்யா



## வாழ்க்கையை அழகாக்கும் வாதநாராயணன்

**வா**

தநாராயணன் மரத்தின் தாவரவியல் பெயர் டியோனிக்ஸ் ஏலேட்டா ஆகும். இத்தாவரம் ஆதிநாராயணன், வாதரங்கரச்சி, பெருங்கொன்றை, வாதநாராயணி என்னும் கிரீன்மி, டைகர் பீன் போன்ற வேறு பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. அந்த மரமானது புளிய மரத்தின் இலைகளை ஒத்திருக்கும். வாத சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ குணம் கொண்டது.

மனித உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று கூடினாலும், குறைந்தாலும் ஆரோக்கிய குறைபாட்டை சந்திக்க நேரிடும்.

வாதநாராயணன் என்பது மரம் போன்று வளரக்கூடியது. பார்க்க புளிய மரத்தின் இலை போன்று இருப்பதால் புளியமரம் என்று ஒதுக்கிவிடாதீர்கள். வாதநோய்கள் அண்டாமல் இருக்க வாரந்தோறும் இதன் இலைகளை கீரைபோன்று சமைத்து சாப்பிடலாம். வாத நோய்களை போக்குவதாலேயே இதற்கு வாதநாராயணன் என்னும் பெயர் வந்ததாக கூறப்படுகிறது.

இனி வாதநாராயணன் தரும் நன்மைகளை தெரிந்து கொள்வோம்.

வாதநாராயணன் பொடியானது கை, கால், மூட்டுவலிகள் மற்றும் பிற வாத நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும் உடலில் உள்ள வாதத்தை வெளியேற்றி ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகிறது. மாதத்திற்கு ஒருமுறை விளக்கெண்ணெய்யில் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து உட்கொள்வதன் மூலம் அதன் பலன்களைப் பெறலாம்.

தொடர்ச்சியான பயன்பாடாக மாதம் ஒருமுறை வாதநாராயணன் இலை பொடியை விளக்கெண்ணெய் அல்லது



சித்தர்கள்  
அருளிய அற்புதம்

58

சுடுநீருடன் சேர்த்து உட்கொள்வதன் மூலம் அதன் நன்மைகளை அனுபவிக்கலாம். இதனை காலை வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்வது சிறந்த பலனைத் தரும்.

### வாதநாராயணன் தைலம்

இது சந்தைகளில் வேறு பெயரிலும் கிடைக்கலாம். இத்தலைமானது வலி, விறைப்பு, தசை இறுக்கம், மூட்டுவலி, நரம்பு தொடர்பான கோளாறுகள், பக்கவாதம் மற்றும் தலைவலி போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்க கூடிய ஒரு அற்புதமான தைலம் ஆகும். இது திசுக்களை வளர்ப்பதற்கும், தசை மற்றும் மூட்டு இயக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், வீக்கத்தை குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது. உடலின் பல்வேறு மூட்டுகளில் வாதநாராயணன் எண்ணெய்யை கொண்டு மசாஜ் செய்வதன் மூலம், தசை மற்றும் மூட்டு தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த நிவாரணம் பெறலாம்.



66

### வாதநாராயணன்

இலையை நீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை மூட்டுகளில் வலி இருக்கும் இடங்களில் பொறுமையாக ஊற்றிவந்தால் குடைச்சல் குறையும்



அக்காலத்தில் முடக்குவாத நோய்களை தீர்க்க கை வைத்தியத்தில் வாதநாராயண கீரையைத்தான் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். ருமட்டாய்டு ஆர்த்தரைட்டிஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு கை கால் விரல்களின் மூட்டுகளில் வீக்கத்தையும், வலியையும் உண்டாக்கும். இதனால், கை கால் அசைக்க முடியாமல் முடக்கிவிடும். இவர்களுக்கு காலை நேரத்தில் வலியுடன் மூட்டுகளில் இளஞ்சூடு இருக்கும், இவர்கள் வாதநாராயணன் இலையை நீரில் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி குடித்து வந்தால் நோயின் தீவிரமும், வலியும் குறைவதை உணரலாம்.

காலை வேளையில் எழுந்ததும் வாதநாராயணன் இலையை கடுகு எண்ணெய்யுடன் கலந்து மைய அரைத்து வலி இருக்கும் இடத்தில் தடவி வந்தால் வீக்கம், இளஞ்சூடு உணர்வு தணியும்.

வாதநாராயணன் இலையை நீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை மூட்டுகளில் வலி இருக்கும் இடங்களில் பொறுமையாக ஊற்றிவந்தால் குடைச்சல் குறையும்.

### பக்கவாதம்

பக்கவாதம் ஏற்படும் முன் முளையில் சில அறிகுறிகள் ஏற்படும். இதுபோன்ற



நேரங்களில் மருத்துவரை நாடுவது நல்லது. இதில் இருந்து வெளிவர வாதநாராயண கீரையை காயவைத்து பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனை தினமும் இரவு படுக்கைக்கு செல்லும் முன் நீரில் கலந்து குடித்து வரவும். இதுபோல் செய்துவர பக்கவாத அறிகுறி குறையும் எனினும் மருத்துவரை நாடி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

### வாதநீர் வெளியேறும்

மூட்டுகளில் தேங்கியிருக்கும் வாதநீரை வெளியேற்ற வாதநாராயணன் கீரை சிறந்து திகழ்கிறது. இதற்கு வாதநாராயணன் கீரையை துவையலாக்கி சாப்பாட்டில் சேர்த்து வர வேண்டும். இது வாதநீரை மலம் வழியாக வெளியேற்றும்.

### நரம்புத்தளர்ச்சி தீரும்

நரம்புத்தளர்ச்சி இருப்பவர்கள் வாதநாராயணன் கீரை தைலத்தை தினமும் குடித்துவரலாம். இதற்கு வாத இலையை அரைத்து சாறு எடுத்து சாறின் அளவுக்கேற்ப சம அளவு விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து கலந்து

வைத்துக் கொள்ளவும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, வெண்கடுகு, தலா 25 கிராம் எடுத்து வாத இலை சாறு கொண்டு மைய அரைத்து, அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து அடுப்பில் மிதமான தீயில் காய்ச்சி மெழுகு பதம் வரும்போது இறக்கி ஆறவைத்து வடிகட்டி தினமும் காலை 5 மில்லி அளவு பசும்பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி கட்டுப்படும். அதோடு கீல்வாதம், பக்கவாதம், மூட்டுவீக்கம் குதிகால் வலி போன்ற நோய்கள் கட்டுப்படும்.

பொதுவாக உடல்வலி, உடற்சோர்வு இருந்தால் வாத இலையை நீரில் கொதிக்கவைத்து உடலில் ஊற்றி குளிக்க வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை வாத இலையை பருப்பு கலந்து சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தாலே நரம்புகள் பலப்படும். ரத்த ஓட்டமும் சீர்படும்.

மூட்டுவலி, கைகால் குடைச்சல், வாதம் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள் இருப்பவர்கள் “புத்துணர்ச்சியுடன் வாழலாம் வாதநாராயணனுடன்”

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



இனி எல்லாம் சுகமே!  
இனி எல்லாம் நலமே!

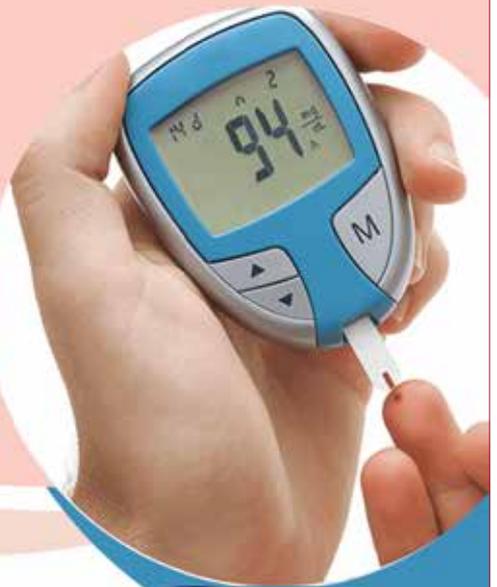


**உலக சர்க்கரை நோய் தினத்தை முன்னிட்டு**

நவம்பர் 10 முதல் நவம்பர் 16 வரை  
**நீரிழிவால்** பாதிக்கப்பட்டவர்கள்  
அனைவருக்கும் மூலிகை மூலம்  
முழுமையான நிவாரணம்

**கன்சல்டிங் ஃபர்**

**மெடிசன் 10 சதவீதம் தள்ளுபடி**



சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைப்போம்! கவலையில்லாமல் வாழ்வோம்!

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

**60,00,000+ HAPPY PATIENT**

**250+ DOCTORS**

**101+ CLINIC**

எங்களது கிளைகள்:

**தமிழ்நாடு:** சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம் | திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம் | புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம் | தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை | ஈரோடு | சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி | கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

**பெங்களூர்:** கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிமும்பை, டோம்பிவிவி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி. மகாராஷ்டிரா. தெலுங்கானா. ஆந்திரா. கர்நாடகா** மாநிலங்களில் **101**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

**FOR APPOINTMENT: 9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006  
www.rjherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



**RJR**  
HERBAL HOSPITALS



**சொரியாசிஸ் சிகிச்சை முறைகள்**

- மூலிகைசிகிச்சை
- பஞ்சகர்மா சிகிச்சை
- கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி
- FIR சிகிச்சை
- யோகா சிகிச்சை
- பாது சிகிச்சை

## சொரியாசிஸ் பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள்!

### தோல் நோய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

இடம்: 150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...



60,00,000+  
HAPPY PATIENT



250+  
DOCTORS



101+  
CLINIC

### எங்களது கிளைகள்:

**தமிழ்நாடு:** சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம் | திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம் | புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மாரத்தாண்டம் | தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி | கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

**பெங்களூர்:** கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT, **மும்பை:** செம்பூர், நவிமும்பை, டோம்பிவிவி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 101க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com