

# வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:10 | ஜனவரி - 2026

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



**50** வயதை  
கடந்தவர்கள்  
அவசியம்  
பின்பற்ற  
வேண்டியவை

உடலில்  
ஏற்படும்  
சத்துக்  
குறைபாட்டை  
சரிசெய்யும்  
↓ உணவுகள்



**மாடுபிழம்பது  
மட்டும்தான்  
பொங்கலா?**

**அரசு தடை போடுமா?**

தலைக்கு  
எந்த எண்ணெய்  
தேய்த்தால்  
என்ன நன்மை  
கிடைக்கும்



**பெண்களின் பாரம்பரிய பழக்கவழக்கங்களுக்கு  
பின்னால் உள்ள அறிவியல் உண்மைகள்**

பயனடைந்தோர்  
70,000க்கும்  
மேற்பட்டோர்...



**RJR**  
HERBAL HOSPITALS



## அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

Scan, X-Rayயில்  
Disc – bulge,  
Degeneration, Prolapse,  
Protrusion,  
Disc herniation,  
Dehydration என Report உள்ள  
Disc பிரச்சனை உள்ளவர்கள்  
கேரளா பஞ்சகர்மா, வர்மா சிகிச்சை  
5 முதல் 20 நாள் வரை சிகிச்சை  
பெற்று Scan, X-Ray எடுத்து  
பார்க்கும்போது Disc-ல் எந்த  
பிரச்சனைகளும் இல்லை என்பதை  
தெரிந்து கொள்ளலாம்.

### இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலி சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் வெள்ளிக்கிழமைகளில்...  
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை  
இடம்: சென்னை தி.நகர் கிளிநிக்

#### சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகை சிகிச்சை • பஞ்சகர்மா சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • வர்மா சிகிச்சை
- அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை • பாது சிகிச்சை

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

**60,00,000+**  
HAPPY PATIENTS

**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.

**பவங்களுர்:** கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிமும்பை, டோம்பிவிளி 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



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

“

**ஓவ்வொரு  
கை சாப்பாட்டை  
எடுத்து வாயில்  
வைக்கும்போதும்  
விவசாயிகளை  
நினைத்துப் பார்க்க  
வேண்டும்.**

”

## பொங்கல் பண்டிகை - நன்றியின் திருவிழா!

நாம் சேற்றில் (விவசாய நிலத்தில்) கால் வைக்கவில்லை. நாற்று நடவில்லை. களைபறிக்கவில்லை. நீர் பாய்ச்சவில்லை. பயிருக்கு காவல் காக்கவில்லை. வயலில் இறங்கி அறுவடை செய்யவில்லை. ஆனால் மூன்று வேளையும் விதவிதமாக சாப்பிடுகிறோமே, எப்படி?

நாம் உண்ணும் உணவு எங்கிருந்து வந்தது என்று என்றைக்காவது யோசித்திருக்கிறோமா? நம்முடைய பசியை போக்கும் உணவு யாருடைய உழைப்பின் மூலம் உருவானது என்று நினைத்திருக்கிறோமா?

காசு கொடுத்தால் உணவு கிடைக்கும் என்ற மனநிலைதான் பெரும்பாலானவர்களிடம் இருக்கிறது. நாம் சாப்பிடும் உணவு காசு கொடுத்தால் மட்டும் வரவில்லை. அதன் பின்னால் விவசாயிகளின் உழைப்பு தியாகமும் இருக்கிறது. அந்த விவசாயிகளுக்கு என்றைக்காவது நன்றி சொல்லி இருக்கிறோமா?

விவசாயிகள் வெயிலென்றும் பாராமல், மழையென்றும் சோராமல் காட்டிலும் மேட்டிலும் அலைந்து, சேற்றிலும் சகதியிலும் நடந்து காலில் முள் குத்தி ரத்தம் வந்தால்கூட பொருட்படுத்தாமல் விதை விதைத்து, நாற்று நடட்டு, நெற்றி வேர்வை நிலத்தில் சிந்த உழைத்து உருவாக்கிய உணவைத்தான் நாம் தினமும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் நல்ல சோறு சாப்பிடுகிறோமே... அதை விளைவித்து தந்த விவசாயிகள் நம்மைப்போல நல்ல சோறு சாப்பிடுகிறார்களா என்றால் இல்லை. அரை வயிறும் கால் வயிறுமாக கஞ்சியோ கூழோ குடித்து ஒட்டிய வயிறுடன் நமக்காக உழைக்கிறார்கள். அந்த உழைப்பை மதித்திருக்கிறோமா... அவர்களை நன்றியோடு நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறோமா...

விவசாயம் செழிக்க துணைசெய்யும் இயற்கைக்கும், விவசாயத்துக்கு உதவும் மாடுகளுக்கும் நன்றி சொல்ல வேண்டும் என்பதற்காக நம் முன்னோர்கள் பொங்கல் பண்டிகையை தை முதல்நாள் கொண்டாடினார்கள்.

பொங்கல் பண்டிகை மூலம் சூரியனுக்கும், பூமிக்கும், மாடுகளுக்கும், இயற்கைக்கும் விவசாயிகள் நன்றி சொன்னார்கள். விவசாயிகளின் உழைப்பில் உருவான உணவுகளை உண்டுவாழும் நாம், நம் பசிபோக்குவதற்காக பாடுபடும் விவசாயிகளுக்கும் சேர்த்து நன்றி சொல்ல வேண்டாமா?

நம் வயிற்றுக்கு சோறிடும் விவசாயிகளுக்கு என்றென்றும் நன்றி உடையவர்களாக இருப்போம். விவசாயத்தையும் விவசாயிகளையும் கொண்டாடுவோம்.

முன்பெல்லாம் பொங்கல் பண்டிகையை இந்துக்கள் மட்டும்தான் அதிக அளவில் கொண்டாடினார்கள். ஆனால் இன்றைக்கு விவசாயிகளுக்கு நன்றி சொல்லும் விதமாக கிறிஸ்தவர்களும், முஸ்லீம்களும் அதிக அளவில் பொங்கலை கொண்டாட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

பொங்கல் பண்டிகை நாளில் மட்டுமல்ல, தினமும் விவசாயிகளுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை சாப்பிடும்போதும், ஒவ்வொரு கை சாப்பாட்டை எடுத்து வாயில் வைக்கும்போதும் விவசாயிகளை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

# வெறற்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆக்டு27 | திசுத்-20 | ஜனவரி - 2026

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்  
மற்றும் ஆசிரியர்:  
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீன்

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓஃபிலியாமேரி

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.

# CONTENT



மாடுபிடிப்பது மட்டும்தான்  
பொங்கலா?  
அரசு தடை போடுமா?

6



உலர் பழங்கள் உட்கொள்வதால்  
ஏற்படும் நன்மைகள்

14



ஈரலை பலமாக்கும்  
புளி

20



தலைக்கு எந்த எண்ணெய்  
தேய்ப்பது சிறந்தது

22



பழங்களில்  
மறைந்திருக்கும்  
மருத்துவ குணங்கள்

44



உடலில் ஏற்படும்  
சத்துக் குறைபாடுகளும் அதை  
சரிசெய்யும் உணவுகளும்

30



50 வயதை கடந்தவர்கள்  
அவசியம் பின்பற்ற  
வேண்டியவை

54



பக்கவாதத்தை மூலிகை  
சிகிச்சையால் குணப்படுத்த  
முடியுமா?

41



வயிற்றுப் புண்ணை  
குணப்படுத்தும் அகத்தி

60



கரும்புக்கு பின்னால்  
மறைந்திருக்கும்  
மருத்துவ குணங்கள்

42



பெண்களின் பாரம்பரிய  
பழக்க வழக்கங்களுக்கு பின்னால்  
உள்ள அறிவியல் உண்மைகள்

62



# மாடுபிடிப்பது மட்டும்தான் பொங்கலா?

## அரசு தடை போடுமா?

**த** மிழர் திருநாளான பொங்கல் பண்டிகையைப் பற்றி பள்ளி மாணவ மாணவிகள் எந்த அளவுக்கு தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய தனியார் மற்றும் அரசு பள்ளி மாணவர்கள் சிலரிடம் கருத்து கேட்டோம்.

மாணவர்கள் சொன்ன பதில் நம்மை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியது. பெரும்பாலான மாணவர்கள் சொன்ன பதில் என்ன தெரியுமா? "பொங்கல் நா மாடு பிடிக்கிறது" என்றார்கள்.

இயற்கைக்கு நன்றி சொல்வதற்காக நம் முன்னோர்கள் கொண்டாடிய



பொங்கல் பண்டிகையின் நோக்கத்தை பெரும்பாலானவர்கள் மறந்து விட்டார்கள். பொங்கல் இப்போது வெறும் மாடுபிடிக்கும் நிகழ்ச்சியாக மாறிவிட்டது.

அவர்களை சொல்லியும் குற்றமில்லை. பொங்கல் பண்டிகை என்றால், மாடுபிடிப்பதை மட்டும்தானே ஊடகங்கள் காட்டுகின்றன.

முன்பெல்லாம் பொங்கல் என்றால் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் காலையில் பொங்கல் வைப்பார்கள். மாலை நேரத்தில் ஊர் அம்மன் கோவிலில் ஊர் தெய்வத்துக்கும், குல தெய்வத்துக்கும்





எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து ஊர் பொது இடத்தில் பொங்கல் வைப்பார்கள். பலவிதமான விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்துவார்கள். உறியடித்தல், வழக்குமரம் ஏறுதல், இளவட்டக் கல் தூக்குதல், வடம் இழுத்தல் போன்ற வீர விளையாட்டுகள் நடத்துவார்கள். பொய்க்கால் குதிரை, கரகாட்டம், காவடியாட்டம் போன்ற பொழுது போக்கு நிகழ்ச்சிகள் நடத்துவார்கள்.

தொலைக்காட்சிகளும் நட்சத்திரப் பட்டாளங்களுடன் பொங்கல் வைத்து கொண்டாடி, பலவிதமான கலை நிகழ்ச்சிகள், விளையாட்டு போட்டிகளை நடத்தி ஒளிபரப்புவார்கள்.

இப்போது, டிவியை ஆன் பண்ணினால் மாடு பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். யூடியூபை திறந்தால் மாடுபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பத்திரிகையை புரட்டினால் அங்கேயும் மாடுபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பழையவற்றை நீக்கி புதியவற்றை வரவேற்கும் போகி பண்டிகைக்கும்

“

## தை 1 பொங்கல்,

தை 2 மாட்டுப் பொங்கல், தை 3 காணும் பொங்கல் ஆகிய மூன்று நாட்களும் மாடுபிடிப்பதற்கு அரசாங்கம் தடை விதிக்க வேண்டும். தை 4ம் தேதிக்கு பிறகே அரசாங்கம் மாடு பிடிப்பதற்கு அனுமதி வழங்க வேண்டும்.

”

மாடுபிடிக்கிறோம். சூரிய பகவானுக்கு நன்றி சொல்ல, புத்தரிசியை புதுப் பானையில் இட்டு பொங்கல் வைத்து படைத்து இயற்கையை வழிபட்ட பொங்கலுக்கும் மாடுபிடிக்கிறோம். விவசாயத்துக்கு உதவும் மாடுகளை குளிப்பாட்டி, அதன் கொம்புகளுக்கு வர்ணம் தீட்டி அலங்காரம் செய்து மாடுகளை வழிபடும் மாட்டுப் பொங்கலுக்கும் மாடு பிடிக்கிறோம். குடும்பத்தினரும், உறவினர்களும் ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்து அன்பை பரிமாறிக் கொள்ளும் காணும் பொங்கலுக்கும் மாடுபிடிக்கிறோம்.

பொங்கல் பண்டிகையின் உண்மையான நோக்கம் நிறைவேற வேண்டுமானால், ஊடகங்கள் டிஆர்பியை ஏற்ற வேண்டும் என்பதற்காக மாடுப்பிடிப்பதை மட்டுமே காட்டிக்கொண்டிருக்காமல் பொறுப்புணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். நம் முன்னோர்கள் எப்படி பொங்கல் கொண்டாடினார்கள் என்பதை காட்ட வேண்டும். விவசாயத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் விவசாயிகளின் இன்றைய நிலையையும் உணர்ந்து நிகழ்ச்சிகள் நடத்த வேண்டும்.



அரசாங்கம் ஒவ்வொரு பஞ்சாயத்திலும் பொங்கல் பண்டிகையை பஞ்சாயத்து தலைவர் முன்னிலையில் கொண்டாட நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அந்த நிகழ்வுகளை ஊடகங்கள் மூலம் ஒளிபரப்பச் செய்யவேண்டும்.

அரசாங்கம் தீவிர நடவடிக்கை எடுத்து பொங்கல் கொண்டாடுவதன் உண்மையான நோக்கம் எது என்பதை மக்களுக்கு உணர்த்தத் தவறினால், இயற்கைக்கு நன்றிசொல்லும் பொங்கல்

பண்டிகை மாடுபிடிக்கும் விளையாட்டு என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுவிடும்.

மாடுபிடிப்பது பொங்கல் பண்டிகையின் ஒரு பகுதியே தவிர மாடுபிடிப்பது மட்டுமே பொங்கல் இல்லை என்பதை மக்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும். அதற்கு அரசாங்கம் உரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

தை 1 பொங்கல், தை 2 மாட்டுப் பொங்கல், தை 3 காணும் பொங்கல் ஆகிய மூன்று நாட்களும் மாடுபிடிப்பதற்கு அரசாங்கம் தடை விதிக்க வேண்டும். தை 4ம் தேதிக்கு பிறகே அரசாங்கம் மாடுபிடிப்பதற்கு அனுமதி வழங்க வேண்டும். 4ம் தேதிக்கு பிறகு யாருக்கெல்லாம் மாடுபிடிக்க ஆசை இருக்கிறதோ அவர்கள் மாடுகளை ஓடவிட்டு பிடிக்கட்டும். வேடிக்கை பார்க்க விருப்பம் உள்ளவர்கள் போய் நின்று வேடிக்கை பார்க்கட்டும்.

இனிமேலும் பொங்கல் திருநாளில் மாடுபிடிப்பதற்கு முக்கியத்துவம் தந்து தமிழர் திருநாளான பொங்கல் பண்டிகையை கொச்சைப்படுத்தாமல் இருப்போம்.





# 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 கோவில் மரங்கள்

# ஈச்சமரம்

**பா**லை வனத்தில் வறட்சியைத் தாங்கி வளர்ந்து பயன்தரும் மரம் ஈச்சை. சிற்றீச்சை, பேரீச்சை என இரண்டு பெரும் பிரிவாக ஈச்சமரம் கருதப்பட்டாலும் உலக அளவில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வகைகள் உள்ளன.

அதிக இனிப்பு கொண்ட ஈச்சம்பழம் உடனடி ஆற்றல் தரக்கூடியது. இதயத்துக்கு சிறந்தது. ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருப்பது, ரத்த சோகையை போக்குவது, கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பது, மன அழுத்தத்துக்கு எதிராக செயல்படுவது, நினைவாற்றலை மேம்படுத்துவது என பல சிறப்புகள் ஈச்சம்பழத்துக்கு உண்டு.

பாலைவன மரமான ஈச்சை ஈச்சங்குடி கச்சபுரீஸ்வரர் ஆலயத்தில் தல விருட்சமாக விளங்குகிறது. ஈச்சங்குடி மாரியம்மன் ஆலயத்தின் தல விருட்சமும் ஈச்சமரம்தான்.

ஆதியில் ஈச்சங்குடி மாரியம்மன் கோவிலில் ஈச்சமரத்தைத்தான் அம்மனாக நினைத்து வழிபட்டார்கள். பிற்காலத்தில் ஆலயம் எழுப்பப் பட்டது.

ஈச்சம் பழத்தை சாப்பிட்டால் எப்படி உடனடி ஆற்றல் உடலுக்கு கிடைக்குமோ அப்படி ஈச்சங்குடி மாரியம்மனை வணங்கினாலும் உடனடி அருள் செய்து காப்பாள் என்பது நம்பிக்கை.





பழங்காலத்தில் ஈச்சங்குடி பகுதி அடர்ந்த ஈச்சமரக் காடுகளால் சூழப்பட்டிருந்தது. அந்தப் பகுதியில் மக்களைத் தாக்கிய கொடிய நோய்கள், துன்பங்கள், தீய சக்திகள் காரணமாக மக்கள் பெரும் அவதிக்குள்ளானார்கள்.

அப்போது அம்மன் ஈச்சமரத்தின் அடியில் சுயம்புவாக மாரியம்மன் தோன்றி, மக்களை காத்து அருளினார். தங்களை ஈச்சமரத்தின் அடியில் தோன்றி காத்ததால் முதலில் மக்கள் அந்த ஈச்சமரத்தையே அம்மனாக வழிபட்டனர். காலப்போக்கில் அந்த இடத்தில் ஆலயம் எழுப்பப்பட்டது.

ஈச்சமரத்தில் குடிகொண்டதால் ஈச்சங்குடி மாரியம்மன் என்று பெயர் பெற்றார்.

“  
**ஈச்சங்காயின்**  
 கொட்டையை நீக்கிவிட்டு அதை  
 தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டு  
 வந்தால் மாரடைப்பு அபாயம்  
 குறையும்.  
 ”

ஈச்சங்குடி மாரியம்மனை வழிபட்டால் தொற்று நோய்கள், அம்மை, காய்ச்சல் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும். குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தை பாக்கியம் உண்டாகும். குடும்பத்தில் ஈச்சமரத்தின் இனிப்பு போல மகிழ்ச்சி உண்டாகும். கண்திருஷ்டி, பில்லி, சூனியம் ஆகியவற்றை நீக்குபவராக ஈச்சங்குடி மாரியம்மன் திகழ்கிறார்.

ஈச்சங்குடி மாரியம்மனை வழிபட்டால் வறண்ட பகுதியில் செழித்து வளரும் ஈச்சமரம் போல எதையும் தாங்கும் தைரியத்தை மாரியம்மன் வழங்குவார் என்பது நம்பிக்கை.

அது போல ஈச்சங்குடியில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ கச்சபுரீஸ்வரர் ஆலயத்துக்கு இரண்டு விதமான தலபுராணம் நிலவுகிறது. இங்குள்ள சிவலிங்கம் திருமால் பிரதிஷ்டை செய்து வழிபடப்பட்ட சிறப்புவாய்ந்த ஆலயம் என்று நம்பப்படுகிறது. திருமால் இந்த பூலோகத்தைக் காக்க பத்து அவதாரங்கள் எடுத்தவர். அதில் ஒரு அவதாரம் கூர்ம அவதாரம். கூர்மம் என்றால் ஆமை. இதற்கு கச்சபம் என்ற பெயரும் உண்டு.

கூர்ம அவதாரம் எடுத்து பூமியை தாங்கியபோது தன்னை தாங்கிப் பிடிக்க சிவனை பிரதிஷ்டை செய்து



வழிபட்டதாக நம்பப்படுகிறது. திருமால் கச்சபமாக இருந்து வழிபட்டு சிவனின் அருள் பெற்றதால் இத்தலத்து சிவன் கச்சபுரீஸ்வரர் என்ற நாமம் பெற்றாராம்.

இந்தக் கோவில் தஞ்சை மாவட்டம், திருவையாறில் இருந்து கும்பகோணம் செல்லும் வழியில், சுமார் 6 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது. பாண்டவர்கள் வனவாசம் இருந்தபோது, திருமால் பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்ட ஈசன் அவர்களுக்குக் காட்சி தந்ததால், இந்த ஊர் ஈசன்குடி என அழைக்கப்பட்டு, பின்னாளில் ஈச்சங்குடி என மருவியதாகச் சொல்வர்.

பூமியை காத்த திருமால் வழிபட்ட இந்தத் தலம் பூமி தத்துவம் சார்ந்த தலம் என்பார்கள். மன உறுதியும், பொறுமையும், எதையும் தாங்கும் சக்தியும் அருளும் தலமாக திகழ்கிறது. இந்தக் கோவிலில் வழிபட்டால் நீண்டகால நோய்கள், மன அழுத்தம் நீங்கும்.

ஈச்சங்குடி ஆலயத்தில் தலவிருட்சமாக விளங்கும் ஈச்சமரத்தின் காய், கனி, கொட்டை, பிசின், ஓலை என அனைத்துமே மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது.

நாம் அதிகமாக பயன்படுத்தும் ஈச்சம்பழம் நார்ச்சத்து நிறைந்தது. ஆன்டி ஆக்சிடெண்ட் நிறைந்தது. சோர்வு பலவீனத்தை போக்கும். மலச்சிக்கலை போக்கும். ரத்த பித்தத்தை தணிக்கும். இதிலுள்ள பொட்டாஷியம் ரத்த அழுத்தத்தை போக்கும். இரும்புச்சத்து ரத்த சோகையை நீக்கும். கால்சியம் மூட்டுச்சிதைவு, எலும்பு சிதைவு அபாயத்தை குறைக்கும்.

நம்ம ஊரில் சிற்றீச்சையும், அரபு நாடுகளில் பேரீச்சையும் அதிகம் காணப்படுகிறது. முதலில் சிற்றீச்சையின் பயனையும், அடுத்து பேரீச்சையின் பயனையும் பார்க்கலாம்.

சிற்றீச்சம் பிசினை சிறிய அளவு நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் செரிமானம் சீராகும். பேதி, சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.

சிற்றீச்சம் கொட்டையை பால் அல்லது தண்ணீர் விட்டு நன்றாக உரசி கண்ணுக்கு மைபோல தீட்டி வந்தால் கண்ணில் விழும் பூ அகலும். சிற்றீச்சம் குருத்தை தின்றால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிலக்கு பிரச்சனை நீக்கும்.

சிற்றிஈச்சம்பாயில் படுத்து உறங்கினால் உடல் சூடு தணியும். பித்தம் நீங்கும். கபம் கட்டுப்படும். முதுகுவலி பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு சிறந்தது. அதுவே பேரிச்சம் பாயில் படுத்து உறங்கினால் வாத குன்மம், சோம்பல் நீங்கும். பசியை உண்டாக்கும்.

ஈச்சங்காயின் விதைகளை நீக்கிவிட்டு அதனுடன் சுக்கு, மாம்பருப்பு, சிறுநாகப்பூ, கசகசா ஆகியவற்றை தலா 10 கிராம் அளவு எடுத்து தூளாக்கி சீலை மண் செய்து புடம் போட்டு எடுத்து நன்றாக அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு உருட்டி தினமும் 2 முதல் 3 உருண்டைகளை தினமும் காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளை கொடுத்து வந்தால் ரத்தப்போக்கு நிற்கும். உடலுக்கும் ஆற்றல் தரக்கூடியது.

பேரிச்சங்காயின் கொட்டையை நீக்கிவிட்டு அதை தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் மாரடைப்பு அபாயம் குறையும். வாயுத்தொல்லை அடியோடு நீங்கும்.



ஈச்சமரத்தில் இருந்து பெறப்படும் ஈச்சங்கள் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். மருந்தாக எடுக்கலாம். அதிகமாக எடுத்தால் புத்தி தடுமாறும். ஒரு வேளை 3 அவுன்ஸ் அளவு மருத்துவர் ஆலோசனை பேரில் எடுத்து வந்ததால் உள் அழல், பிரமேகம், சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும்.

ஈச்சங்கற்கண்டு பயன்படுத்த ஏற்றதல்ல. மருந்தின் வீரியத்தை குறைக்கும். தொடர்ந்து ஈச்சங்கற்கண்டு எடுத்து வந்தால் சளி சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்கும். அதுபோல ஈச்ச வெல்லமும் ஏற்றதல்ல. இது புத்தியை மந்தமாக்கும். எனவே இனிப்பாக இருக்கிறது என்று ஈச்சங்கற்கண்டு, ஈச்ச வெல்லத்தை எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது.

தினமும் பேரிச்சம்பழம் இரண்டு சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. உடல் பலவீனத்தை போக்கி உடலுக்கு சக்தியை தருவதோடு இதயத்தை காக்கும் கவசமாகவும் இருக்கும். மலச்சிக்கலை போக்கும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு பாலுடன் தருவது சிறந்த நன்மையைத் தரும்.

ஈச்சம்பழத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ஈச்சம்பழ லேகியம் இளம்பிள்ளை வாதம் போன்ற நரம்பு வியாதிகளை குணப்படுத்தக் கூடியது. இந்திரியத்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதோடு, நீர்த்துப்போன இந்திரியத்தை கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

பேரிச்சம்பழத்தில் சர்க்கரை சத்து அதிக அளவில் இருந்தாலும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இதை அளவோடு பயன்படுத்தினால் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. அது மட்டுமல்ல, ஆஸ்துமா, மூச்சுத்திணறல் பிரச்சனையை கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் பேரிச்சைக்கு உண்டு.



# உலர் பழங்கள் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

2

உலர்ந்த பழங்கள் என்றதும் நமக்கு நினைவு வருவது உலர் திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், உலர்ந்த அத்திப்பழம், இயற்கையாக கிடைக்கும் பழங்களை விட மூன்று மடங்கு நார்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து உலர்ந்த பழங்களில் இருக்கும் என்பது எவ்வளவு நிதர்சனமோ, அதுபோலவே அத்தனை மடங்கு சர்க்கரை சத்தும் அதிகமாக இருக்கும். எனவே அளவோடு உட்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் உலர் பழங்களை தள்ளி வைப்பது நல்லது.

நமது நாட்டில் கிடைக்காத பேரீச்சையை நாம் உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளலாம். குளிர்காலங்களிலும் பழங்கள் கிடைக்காத காலங்களிலும் உலர்ந்த பழங்கள் ஊட்டச்சத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ள உட்கொள்ளலாம். பழங்களில் இயற்கையாக நீர்ச்சத்துள்ளதால் கோடை காலத்தில் உலர்ந்த பழங்களை விட இயற்கையாக கிடைப்பவையே நல்லது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு உலர்ந்த பழங்களை கொடுக்கலாம்.

அதிக அளவு நார்ச்சத்து உள்ளது. அதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. சுவைக்காக உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு இதுபோல் ஊட்டச்சத்து பொருட்கள் கொடுக்க வேண்டும். உலர்ந்த பழங்களில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் வயிறு உப்பிசம் வயிற்றோட்டம் ஏற்படலாம்.

தினமும் 10 - 15 உலர் திராட்சை அல்லது 4 - 5 பேரீச்சை அல்லது 2 உலர்ந்த அத்திப்பழம் போதுமானது. இதற்கு அதிகம் உட்கொண்டால் வயிற்றுப் பொருமல், செரிமானமின்மை ஏற்படலாம். அதிக அளவு சர்க்கரைச்சத்து உள்ளதாலும்,

பதப்படுத்தும்போது சர்க்கரை சில நேரங்களில் சேர்க்கப்படுவதனாலும் சர்க்கரை வியாதியினர் மற்றும் உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் அளவோடு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

உலர்ந்த பழங்கள் இரண்டு வகையாக தயாரிக்கப்படுகிறது. பாரம்பரிய முறைப்படி பழங்களின் நீர்ச்சத்தை குறைத்து உலர்த்தப்படுகின்றன. இவற்றில் சர்க்கரை பாகு கலப்பதில்லை. பேரீச்சை, திராட்சை, அத்தி இந்த முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.



ஸ்ட்ராபெரி, புளுபெரி, மாம்பழம், க்ரேன்பெரி போன்ற பழங்கள் சர்க்கரை பாகு சேர்த்து பதப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே இந்த வேற்றுமை அறிந்து உலர்ந்த பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

#### உலர் திராட்சை நன்மைகள்

உலர் திராட்சையில் இரும்புச் சத்து, பொட்டாசியம், இயற்கையான சர்க்கரை சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, நார்ச்சத்து, ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உள்ளன. உண்டதும் உடனடியாக உடலுக்கு சத்து வழங்கும் முக்கியமான உணவு இந்த உலர் திராட்சை.

தினமும் உலர் திராட்சை எடுத்து வந்தால் அதிலுள்ள இரும்புச் சத்தால் ரத்த சோகை குறையும். ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும். சோர்வு, தலைச்சுற்றல் முதலான பிரச்சனை சரியாகும். மலச்சிக்கல் பிரச்சனை சீராகும். குடல் இயக்கம் மேம்படும்.

தினமும் இரவு 10 முதல் 12 உலர் திராட்சையை நீரில் ஊறவைத்து காலை எழுந்ததும் பல் துலக்கிவிட்டு அந்த



“  
**இயற்கையாக**  
 கிடைக்கும் பழங்களை விட மூன்று மடங்கு நார்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து உலர்ந்த பழங்களில் இருக்கும்.  
 ”

திராட்சையை சாப்பிட்டுவிட்டு அந்த நீரையும் குடித்தால் முழுமையான பலனை பெறலாம்.

#### அத்திப்பழத்தின் நன்மைகள்

அத்திப்பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் நாட்பட்ட மலச்சிக்கலை தீர்க்கும். உலர்ந்த அத்திப்பழத்தை அப்படியே சாப்பிடுவதற்கு பதில் இரவு தூங்கும் முன் ஒன்று அல்லது இரண்டு அத்திப்பழத்தை ஊறவைத்து அதை காலையில் சாப்பிடுவது நல்ல பலனைத் தரும்.

எலும்புகளை பலப்படுத்தும். இதயநோய் அபாயத்தை குறைக்கும். ரத்த அழுத்தத்தை சமன் படுத்துவதோடு உடலில் நோய் எதிரிப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

#### ஆப்ரிகாட்

கண்களை நலமோடு வைத்திருக்க உதவும். மாலைக்கண் நோய் குறைபாட்டை போக்க உதவும். குடல் இயக்கம் மேம்படும். கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கும். ரத்த அழுத்தத்தை சமன்படுத்தும். எலும்புகளை வலிமையாக்கும். முடி உதிர்வு பிரச்சனையில் இருந்து பாதுகாக்கும்.





RJR மருத்துவர் குழு

## உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு உள்ளதை எப்படி கண்டறிவது?



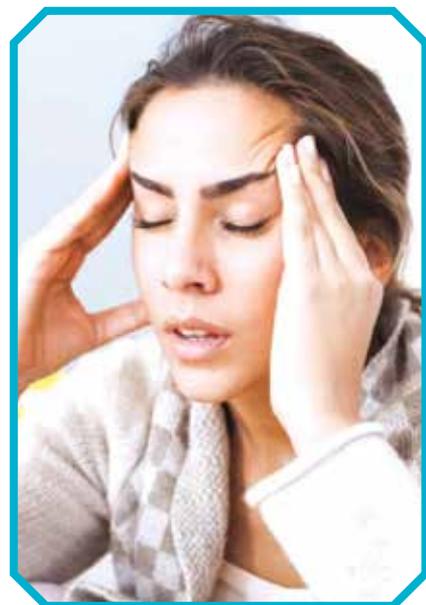
**ந** ம் உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு நீர் மிகவும் அவசியம். உடலில் போதுமான நீர்ச்சத்து இல்லாவிட்டால் உடலுறுப்புகள் தனது வேலைகளை சரிவர செய்யாது. உண்ட உணவு செரிப்பது முதல் சிறுநீரகம் சீராக செயல்படுவதுவரை அனைத்துக்கும் நீர் தேவை. அதனால் தான் மருத்துவர்கள் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8 ல்ட்ளர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும் என்கின்றனர். ஆனால் நாம் தினமும் போதுமான தண்ணீர் தான் குடிக்கிறோமா என்றால் கேள்விக்குறி தான்.

போதுமான அளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் தலைவலி, சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

ஆபிஸில் இருக்கும் போதும் சரி, வீட்டில் இருக்கும் போதும் சரி தண்ணீரை எடுத்து குடிப்பதற்கு கூட சோம்பேறித்தனம் படுகிறோம். இதன் விளைவு செரிமானம் ஒழுங்காக நடைபெறாது, சிறுநீரக தொற்று, வறண்ட சருமம் போன்ற ஏகப்பட்ட பிரச்சனைகளையும் சந்திக்க நேரிடுகிறது. கீழ்க்கண்ட இந்த 5 அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு உள்ளது என்று அர்த்தம். உடனே போதுமான தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

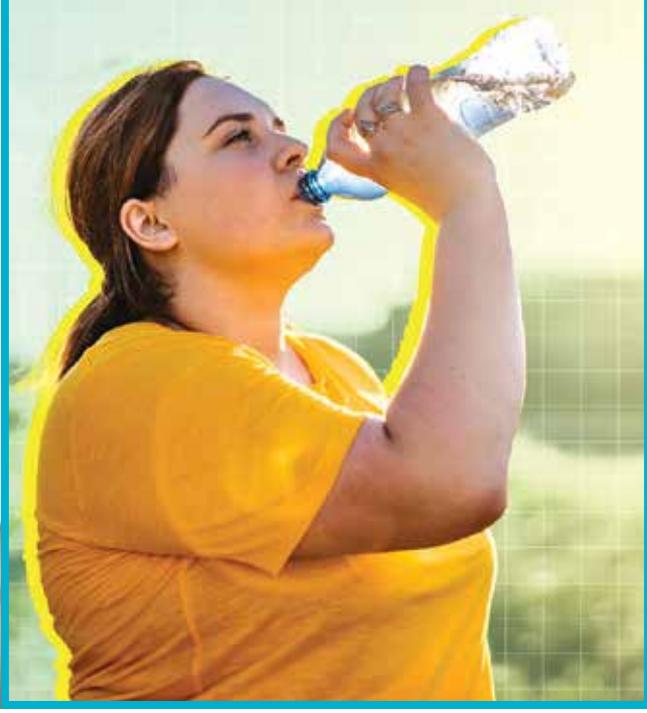
### தலைவலி ஏற்படுதல்

போதுமான நீர்ச்சத்து உடலில் இல்லாவிட்டால் உடல் பகுதி முழுவதும் வறட்சி ஏற்படும்.



முக்கியமாக மூளைப்பகுதியிலும் வறட்சி ஏற்படும். இதனால் நரம்புகள் சுருங்கி கடுமையான வலி உருவாகிறது. இதுவே தலைவலி எனப்படுகிறது.

வாழ்க்கை முறை மாறி விட்ட இன்றைய சூழலில் பெரும்பாலானோருக்கு அதிக அளவில் ஒற்றைத் தலைவலி



“  
**நீங்கள் எதாவது**  
 செய்யும் போது களைப்பாகவும்  
 சோம்பலாகவும் உணர்ந்தால் அது  
 உங்கள் உடம்பில் போதிய நீர்ச்சத்து  
 இல்லாததைக் காட்டுகிறது.  
 ”

வருவதற்கும் போதிய தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பதால் ஏற்படும் நீர்ச்சத்து குறைபாடு தான் முதன்மையான காரணமாக அமைகிறது. மூளை நம் மண்டை ஓட்டின் பகுதியில் இருந்து சுருங்கி இழுப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் வலி வர ஆரம்பிக்கும். இது நீர்ச்சத்து குறைவால் ஏற்படும் தலைவலி. எனவே தலைவலி வருவது போல் இருந்தாலோ, தலைவலி வந்தாலோ நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டிய காரியம் என்ன தெரியுமா? தண்ணீர் குடிப்பது தான். இளம் சூடான தண்ணீர் குடிப்பது விரைவான நிவாரணத்தை தரும்.

### கவனச் சிதறல்

நம் முடைய மூளை 90 சதவீதம் தண்ணீரால் ஆனது. அதனால் தான் அது கொழுகொழ தன்மையுடன் காணப்படுகிறது. மூளையில் இருக்கும் லிக்விட் படலம் மூளைச் செயல்பாட்டில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மூளைப் பகுதியில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட ஏற்பட



சோர்வடைந்து, மூளை சுறுசுறுப்புடன் இல்லாமல் இருக்கும். அந்த சமயங்களில் உங்களுடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்தி எந்த வேலையையும் செய்ய முடியாது. நம் கவனம் சிதறலடைகிறது. எத்த வேலையும் சரி வர செய்ய முடியாமல் சிதறுவோம். ஒரு விஷயத்தில் கவனமாக செயல்பட முடியாமல் போகும். எனவே கவனச் சிதறல் ஏற்படும் போதும் நீங்கள் சோர்வாக உணரும் போதும் உடனடியாக எழுந்து சென்று ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து விட்டு பிறகு வேலையை ஆரம்பிக்க பாருங்கள்.

### உமிழ்நீர் வறட்சி

வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்தால் சிலர் மிகவும் எரிச்சலடைவார்கள். ஆனால் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக சுரக்கிறதோ அவ்வளவு நன்மைகள் உங்கள் உடலில் நடக்கும். வாயில் உமிழ்நீர் அதிகமாக சுரந்தால்தான் பாக்டீரியா எதிர்ப்புப் பண்புகளும் அதிகமாக இருக்கும். அப்படி நிறைய உமிழ்நீர் சுரப்பதற்கு போதுமான அளவு நீர்ச்சத்து உடம்பில் இருக்க வேண்டும்.



தண்ணீர் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளாதபோது வாய் வறண்டு போய் உலர ஆரம்பித்து விடும். சில பேருக்கு உதடுகளில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு வலி கூட ஏற்படும். அதோடு கெட்ட பாக்டீரியாக்களின் பெருக்கம் அதிகமாகி பற்சொத்தை, வாய் துர்நாற்றம் போன்றவற்றை சந்திக்க நேரிடும். வாய் துர்நாற்றம் உதடு மற்றும் வாய் உலர்ந்து போனால் லிப் பாம் போட்டுக் கொண்டு உட்காருவதை நிறுத்திவிட்டு, முதலில் தண்ணீர் குடியுங்கள். நீங்கள் உடனே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பதைத் தான் உங்கள் உடல் இந்த மாதிரி வழிகளில் கேட்கிறது.

### அடங்கா பசி

சில பேருக்கு எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் பசி அடங்காது. ஆனால் உண்மையில் அது பசியின் அறிகுறி அல்ல. அது தாகத்தின் அறிகுறி. உங்க உடம்பில் போதுமான நீர்ச்சத்து இல்லாவிட்டால் தண்ணீர் தேவைப்படும். அதை தவறுதலாக பசி என்று நினைத்து சாப்பிடுபவர்களும் உண்டு. அடிக்கடி பசி எடுத்தால் அது பசியாக இல்லாமல் தாகமாக இருக்கலாம். எனவே நன்கு அறிந்து செயல்படுங்கள்.

நிஜமாகவே பசி எடுப்பது போல தெரிந்தாலே முதலில் ஒரு பெரிய கிளாஸ் நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். இது நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமான கலோரிகளைச் சாப்பிடாமல் தடுத்து நிறுத்தும். ஆனால் சாப்பிடும் போது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிடுவதற்குக் கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன்னால் தண்ணீர் குடிக்கிற பொழுது, ஜீரண மண்டலத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் வேலையை செய்ய ஆரம்பிக்கும். நெஞ்செரிச்சல் தீரும்.

### அதிக களைப்பு

நீங்கள் எதாவது செய்யும் போது களைப்பாகவும் சோம்பலாகவும் உணர்ந்தால் அது உங்க உடம்பில் போதிய நீர்ச்சத்து இல்லாததைக் காட்டுகிறது. ஏனெனில் தண்ணீர் சத்து இல்லாவிட்டால் ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருக்கும். உடம்புக்கு எரிபொருளான ஆக்ஸிஜன் சரிவரக்கிடைக்காது. இதனால் நீங்கள் எனர்ஜி இல்லாமல் சோர்வாக உணர்வீர்கள். எனவே இனி சோர்வான சமயத்தில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து வேலையை ஆரம்பியுங்கள். தண்ணீரை விட நம்முடைய உடலுக்கு எனர்ஜி தரும் உணவு வேறெதுவும் இல்லை.

# 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 சரண்யா



# ஈரலை பலமாக்கும் புளி

**தாவரவியல் பெயர்:** டமாரிண்டஸ் இண்டிகஸ்

அறுசுவைகளில் ஒன்று புளிப்புச் சுவை. புளிப்பு சுவையை மிகச்சரியான அளவில் நமக்கு கொடுக்கும் ஒரு பொருள் தான் நாம் அன்றாடம் சமையலில் பயன்படுத்தும் புளி. அதன் முழு பயனும் அர்த்தமும் தெரிந்துதான் அப்பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள் என்றால் அது மிகையாகாது.

நம்முடைய முன்னோர்கள் புளியை அன்றாட உணவில் வெறும் சுவைக்காக மட்டுமே பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள் என்று எண்ணி, நாமும் பயன்படுத்தி வருகின்றோம். ஆனால் புளிக்குள் ஒளிந்திருக்கும் ஏராளமான மருத்துவ உண்மைகளைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்வதே இல்லை.

நாம் பயன்படுத்தும் புளியில் கால்சியம், வைட்டமின் பி நிறைந்துள்ளது. தவிர பாஸ்பரஸ், இரும்பு போன்றவைகளும்

உண்டு. உணவில் மணம், சுவை ஊட்டவும் புளி பயன்படுகிறது.

புளி தென்னிந்தியாவின் ஆதார உணவுகளில் ஒன்று. குழம்பு, ரசம், சாம்பார், புளிக்குழம்பு, புளியோதரை, சட்னி வகைகள் என எல்லாவற்றிலும் புளி சேர்க்கப்படுகிறது.

புளி மற்றும் புளிய மரத்தின் இலை, பழம், பட்டை எல்லாமே மருத்துவத்திற்கு பயன்படுகிறது. பிலிப்பைன்ஸில் இதன் இலைகள் 'டீ'யாக தயாரிக்கப்பட்டு, ஜூரம் தணிய உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் வயிறு ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு புளி பயன்படுகிறது.

அமெரிக்க மருந்துகள் தயாரிக்க வருடத்திற்கு 90,000 கிலோ புளியை



சித்தர்கள்  
அருளிய அற்புதம்

62

பற்றுப்போட இறக்குமதி செய்கிறது. புளி சூட்டை தணிக்கும்.

- புளி நீரில் கரைத்து உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இளம் சூட்டில் பற்றுப்போட ரத்தக் கட்டுகள் கரையும்.
- புளியந்தண்ணீரை கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண்கள் குறையும்.
- புளி, சுண்ணாம்பு கலந்து குழப்பி அந்த கட்டோடு தேள் கொட்டிய இடத்தில் போட விஷம் இறங்கும்.
- புளியங்கொட்டை பருப்பை இடித்து பொடியாக்கி, பசும்பாலில் அரைக்கரண்டி தூளை போட்டு கற்கண்டு கலந்து குடித்துவர தாது விருத்தி உண்டாகும்.
- புளியங்கொழுந்துடன் பருப்பு சேர்த்து செய்த கட்டை சாப்பிட்டு வர உடல் நலம் பெறும். புளியம் பூக்களை துவையலாக அரைத்து உண்டால் மயக்கம், தலைச்சுற்றல் நீங்கும்.
- புளிய மரப்பட்டையும், புளிமர வேர்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் டானிக், மருந்துகள் குஷ்டரோகத்திற்கு நன்மருந்தாக பயன்படுகிறது.
- வைட்டமின் சி சத்து கொண்ட புளியானது நோய் நீக்கியாக விளங்குகிறது. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. மலச்சிக்கல் போக்குகிறது.

மேலும் புளி, முகப்பொலிவு தரும் மேல் பூச்சு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. 2 ஸ்பூன் புளி கரைசலுடன் 1 ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு சிறிது தேன் சேர்த்து நன்றாக கலந்து முகத்தில் போடும்போது வறட்சி மாறி பொலிவு ஏற்படும். தோலுக்கு வண்ணத்தை தருகிறது. கரும்புள்ளிகளை



மறைய வைக்கிறது.

புளிய மரத்தின் அனைத்து பாகங்களும் பயன்படுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடைய புளியை பயன்படுத்தி புண்களை கழுவுவதற்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.

புளிய மர இலைகளுடன் வேப்பிலை சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கொதித்தவுடன் வடிகட்டி, இந்நீரை கொண்டு புண்களை கழுவுமபோது ரத்தக்கசிவு மற்றும் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. சீழ் பிடிக்காமல் புண் சீக்கிரம் ஆறும்.

புளிய மரத்தின் இலைகளுக்கு ரத்தத்தை தடுத்து நிறுத்தும் தன்மை கொண்டது. இதனால் காயங்களும் விரைவில் ஆறும்.

புளியம் பழ சதையுடன் தனியாபொடி, 2 கிராம்பு, 2 ஏலக்காய் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதனை வடிகட்டி குடித்துவர பித்தத்தை சமன்படுத்தி பசியை தூண்டுகிறது. கொழுப்பை குறைப்பதுடன் ஈரலுக்கு பலம் தருகிறது. மலச்சிக்கல் பிரச்சனை சரியாகிறது.

**மூட்டுவலி, வீக்கம், ரத்தக்கட்டுக்கான மருந்து**

ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய்யுடன் சிறிது புளியம் இலைகளை சேர்த்து வதக்கவும். வலி, வீக்கம் உள்ள இடத்தில் கலவையை கட்டி வைத்தால் குணமாகும். மூட்டுவலிக்கும் மருந்தாகிறது. எனவே புளியை தேவையான அளவில் பயன்படுத்தி அதன் நன்மைகளைப் பெறுவோம்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



## தலைக்கு எந்த எண்ணெய் தேய்ப்பது சிறந்தது

சு

மீப காலத்தில் எண்ணெய் தேய்க்கும் பழக்கம் என்பதையே மக்கள் மறந்து விட்டனர். தலைமுடி வளர்வதற்கு, ஈரப்பதத்தை உண்டாக்குவதற்கு பல வகையான எண்ணெய்களை உபயோகப்படுத்தி வந்தனர்.

உடற்கூடு தணிவதற்காக, தலைமுடி நன்றாக வளர வேண்டும் என்பதற்காக, வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய முக்குற்றத்தை சீராகி தேக வன்மை பெறுவதற்கு தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும் என நம்முடைய பாட்டி தாத்தா காலத்திலிருந்து பின்பற்றப்படுவதை சிறுவயதிலிருந்து நாமும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறோம்.

ஆனால் இப்போது உள்ள கலாச்சார மாற்றத்தால் பெரும் மாறுதலாகி மாதம் இருமுறை மட்டும் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்ப்பது என்றும், எண்ணெய் குளியல்

என்பதையே மறந்து போனவர்களாக இருக்கிறோம். உச்சந்தலையில் எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதால் உடலுக்கு பல நன்மைகள் உண்டாகும். பித்த தேகிகளுக்கு பிணி அணுகா வீதம் நல்ல ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்கும்.

எண்ணெய் பசையின் ஆற்றல், சருமத்தின் படியும் அழுக்குகள் எல்லாம் நீரினால் சுத்தமாகும் என்பது இல்லை. எண்ணெய் தேய்ப்பதன் மூலம் மாசுகள், சில தொற்று வகையான கிருமிகள் எல்லாம் வெளியேறும், திசுக்கள், சதைகள் நெகிழ்வு அடைவதால், ரத்த

ஓட்டம் சீராகுதல், உடலின் ரத்த ஓட்டம் சீராகி பத்து முதல் பதினைந்து சதவீதம் ஆன பிராணவாயு அதிகரித்து உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

### எண்ணெய் முழுக்கு என்பது அவசியம்

உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது மறந்தபோதும், வெளியூரிலிருந்து ஊருக்கு போகும் விடுமுறை காலங்களில், தீபாவளி, பொங்கல் பண்டிகை காலங்களில் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் எண்ணெய் தேய்த்து உடல் முழுவதும் ஒரு மணி நேரம் (அல்லது) இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்துதான் தலைக்கு ஸ்தானம் மேற்கொள்வார்கள்.

ஆச்சாரத்தை பின்பற்றும் நம் முன்னோர்கள் குளியல் செய்யாமல் சாப்பிடவே மாட்டார்கள், இது பூர்வகாலம் முதல் தொன்று தொட்டு பின்பற்றப்படும் வழக்கமாகிவிட்டது. எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் நாளில் உணவுக்கூட எளிதில் ஜீரணமாகும். கேரளா மற்றும் தமிழகத்தின் தென்கோடி மாவட்டமான கன்னியாகுமரியில் உள்ள பெண்கள் ஏறக்குறைய 80 சதவீதம் பெண்கள் தினமும் எண்ணெய் தேய்த்து தலைக்கு குளிப்பதை வழக்கமாக கொண்டிருப்பர். அவர்கள் கூந்தல் கறுப்பாகவும் பளப்பளப்பாகவும்



### தேங்காய் எண்ணெய்யில்

நிறைவுற்ற கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளதால் சரும மேம்பாட்டிற்கும் அதிகமாக பயன்படுத்துகின்றனர்.

இருக்கும். இதன் பயனால் தேகமும் வலுவடைந்து வறட்சியும் போகும், திரிதோட தொந்தம், அரோசகம் நீங்கும்.

தினப்பி லங்கனமே செய்விற் சருமமே மினுமினுக்குஞ் சோம்பல் விலகுத் தனியான

ஐயமுத் தோட மரு சிதந்த நோயொழுறியும்

மெய்யுமிகப் புட்டிவிடுமே

தைலம் தேய்த்து முழுகிய பிறகு மாவிலை இரண்டு கொழுந்துகள் எடுத்து அதில் இட்டு காய்ச்சி தக்கபடி உடல் முழுவதும் பூசிக் கொண்டு இளம் சூடான வெந்நீரை ஊற்றி ஸ்தானம் செய்யவேண்டும்.

தலைக்கு தேய்த்துக் குளிக்க சிறந்த எண்ணெய்களை பற்றிப் பார்போம்

### தேங்காய் எண்ணெய்

தளரா வளர் தெங்கு தாளுண்ட நீரைத் தலையாலே தான் தருதலால்

அ தா வ து தெ ன் னை ம ர ம் வேர்பகுதியில் குடித்த நீரை இளநீராகவும், தேங்காயாகவும் தருகின்றது. தன்னை வளர்த்தவர்களின் நன்மைக்காக பயன் தருகிறது. அதனால் இதை கற்பகவிருட்சம் என்று கூறுவார்கள்



தேங்காயில் எடுக்கப்படும் தேங்காய் எண்ணெயின் பயனறிந்த நம் முன்னோர்கள் அதை சமையலுக்கு பயன்படுத்தியதோடு தலைக்கும் தேய்த்து வந்தனர்.

தேங்காய் எண்ணெய் முடியின் 10 அடுக்குகள் வரை ஊடுருவி மயிர்கால்களை பலப்படுத்தி, ஹைட்ரேட்டாக வைத்துள்ளது. தேங்காய் எண்ணெயில் 80 சதவீதம் வரை நிறைவுற்ற கொழுப்பு அமிலங்கள் (saturated fatty acids) நிறைந்துள்ளதால் இதை சரும மேம்பாட்டிற்கும் அதிகமாக பயன்படுத்துகின்றனர். இதில் நிறைந்த அமிலங்களானவை,

- லாரிக் அமிலம் (Lauric acid)- 50%
- மிரிஸ்டிக் அமிலம் (Myristic acid) - 20%
- பல்மிடிக் அமிலம் (palmitic acid) - 10%
- காப்ரிளிக் அமிலம் (Caprylic acid) - 12%
- கேப்ரோயிக் அமிலம் (caproic acid) - 18%

தேங்காய் எண்ணெயில் ஆக்ஸிஜனேற்ற பாலிபினால்கள் மற்றும் வைட்டமின் ஈ போன்ற ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளதால் நடுத்தர சங்கிலி கொழுப்பு அமிலம்

தின்மமாக உள்ளதால் தலை முடியின் வேர் வரை சென்று முடியின் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. முடியில் நுனிகள் ஒடியாமல் பாதுகாக்கிறது. முடியின் வேர்களுக்கு புத்துணர்வை கொடுத்து புற ஊதா கதிர்களான UV rays தடுத்து தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு சிறந்ததாக அமைந்துள்ளது. தேங்காய் எண்ணெயை தினமும் அல்லது ஒருநாள் விட்டு விட்டு வேர்கால்களில் மட்டும் தடவி தேய்த்து வர முடியின் ஓரங்களில் பிளவு, சிக்கு விழாமல் சீராக இருக்கும்.

### நல்லெண்ணெய்

அழகான கூந்தலுக்கு நல்லெண்ணெய்தான் நல்லது. பித்த தேகமுடையவர்கள் வாரம் ஒரு முறை நல்லெண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பதால் உடற்கூடு குறைந்து, தேக விருத்தி அடையும். இதில் மிகுந்த புரதம் இருப்பதால் உடலுக்கு தேவையான வன்மையையும் தருகிறது. இதில் வைட்டமின் E அதிகம் உள்ளது இதை தவிர sesamin, sesamol, phytosterol ஆகிய வேதிப் பொருட்களும் உள்ளன.

நல்லெண்ணெயை உச்சந்தலையில்



நன்கு குளிர் தேய்த்து அரை மணி நேரம்முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை ஊறவிட வேண்டும், இதனால் உடம்பின் சூடு தணிந்து தலை பாரம், ஒற்றைத் தலைவலி கூட குறைய அதிக வாய்ப்புண்டு, உடலில் சூடு படிப்படியாக தணியும் போது முடி உதிர்்தல் படிப்படியாக குறைய ஆரம்பிக்கும். முடியின் வேர்கால்கள் பலப்பட்டு அடர்த்தியாக வளரும். பொடுகு தொல்லை இருப்பவருக்கும் வாரம் இருமுறை தேய்த்து குளிக்க நீங்கும்.

### ஆலிவ் எண்ணெய்

ஆலிவ் எண்ணெய்யில் அதிகம் இரும்புச்சத்து உள்ளது. ஆலிவ் மரத்தின் கனிகளிலிருந்து எண்ணெய் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்றது. இதனை பச்சை தங்கம் என்றும் கூறுவர். இதில் வைட்டமின் ஈ, வைட்டமின் கே, வைட்டமின் ஏ போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள், ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நிறைந்துள்ளதால் முடியை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது.

சிறிதளவு ஆலிவ் எண்ணெய்யை சூடாக்கி மிதமான சூட்டில் இருக்கும்போது அதை உச்சம் தலையிலும், முடியின் ஓரங்களில் தடவி பின்பு ஷாம்பு அல்லது



சீகைக்காய் போட்டு குளிக்கவும். இதை Hair mask ஆக பயன்படுத்த முடியின் வேர்கள் பலப்படும்.

### ரோஸ்மேரி எண்ணெய்

இது ரோஸ்மேரி செடியிலிருந்து பிரிந்தெடுக்கப்படும் ஒரு வெளிர் திரவம். அதிலிருக்கும் நறுமணம் கூந்தலுக்கு சிறந்த மணமூட்டியாக இருக்கிறது. ரோஸ்மேரியில் கார்னோசிக் அமிலம் செயலில் உள்ள பொருளாக இருப்பதால், இது உச்சந்தலையில் சேதமடைந்த நரம்புகள் மற்றும் திசுக்களை குணப்படுத்துகிறது. இதை உச்சந்தலையில் வைத்து மசாஜ் செய்வதால் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, மயிர்கால்கள் போதுமான ரத்த ஓட்டம் பெறுகின்றது, seborrheic dermatitis எனும் பொடுகு சம்பந்தமான scalp ஏற்படும் அரிப்பை கட்டுப்படுத்துகின்றது. சில நோய்க்காரணங்களான இளநரை தலையில் நீரேற்றம், அரோபீசியா முதலான நோய்களுக்கு சிறந்த பயனை கொடுக்கிறது.





RJR மருத்துவர் குழு



தொடர் விக்கல்  
சிறுநீரக  
நோயின்  
அறிகுறியா?



**மா** ர்புக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையிலுள்ள தசை திசுநீரகம், கட்டுப்பாடின்றி சுருங்கும்போது குரல்வளையம் திசுநீரக மூடப்படுவதால் "ஹிக்" என்ற ஒலி வருகிறது. இதையே நாம் விக்கல் என்கிறோம்.

இக்மா அல்லது விக்கல் நோய் விக் என்றும் ஒலியுடன் எழுதலால் விக்கல் என்றும் இக் எனும் ஒலியுடன் இருப்பதால் இக்மா என்றும் கூறுவர். இதனை மேல் நாட்டார் இக்கப் என்கின்றனர். விக்கல் என்பது ஒரு நோய் என்பதை சிலருக்கு அறிய வாய்ப்பு இல்லை. ஆனால் தொடர்ந்து விக்கல் (தொடர் விக்கல்) சில நோய்களுக்கான குறிகுணமாகும்.

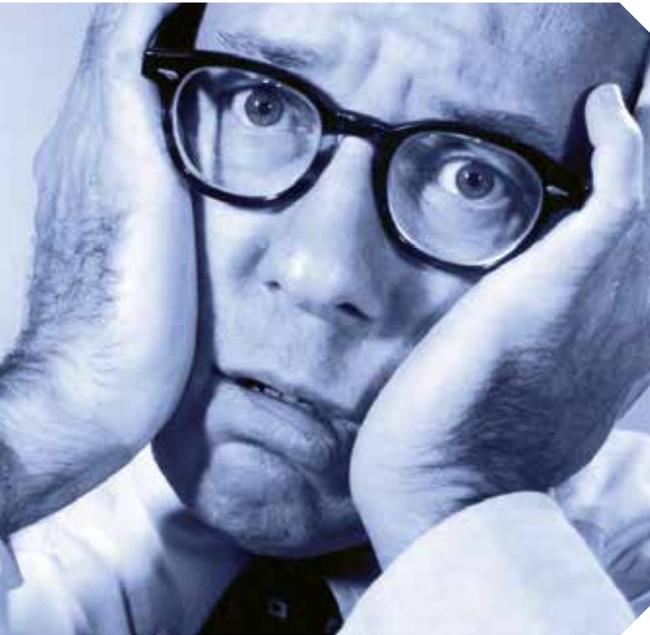
#### நோய் வரும் வழி

மிகுதியும் காரம், இனிப்பு, கைப்பு ஆகிய பொருட்களை உண்பதாலும், மாப் பண்டத்தை மிகுதியாய்ப் புசித்தாலும்

அவை வயிற்றில் காற்றைப் பெருக்கும். அன்றியும் வாயுவைப் பெருக்கும் உணவுகளைக் கொள்வதாலும், மூச்சை அடக்கவதாலும் உண்டான கேட்டால், ஐயம் மிகுந்து அது மேல் நோக்குங்காலை (உதான வாயுவை)த் தூண்டச் செய்து விக்கல் நோயைப் பிறப்பிக்கும்.

கரியமில் வாயு வயிற்றில் அதிகமாவதாலும் விக்கல் ஏற்படும். அதிகமான உணவு, மது, வேகமாக உண்பது, வேகமாக நீர் குடித்தல், காற்றை விழுங்குவதாலும், உணவு உண்ணும்போது வாய் திறந்து மெல்லுவது

மற்றும் பேசிக்கொண்டே உண்பது இவற்றாலும் விக்கல் ஏற்படும். அது மட்டுமல்லாமல் நெடுநாள் நோயுடன் படுக்கையிலிருப்போர், முக்குற்ற நோயால் ஈடுபட்டோர், நீர் வேட்கையற்றோர், பசியில் வாடினோர், நீரிழிவு நோயினர் ஆகியவர்களுக்கும் விக்கல் துணை நோயாக வருவதுண்டு.



“  
**நரம்பு மண்டலத்தில்**  
 ஏற்படும் செயலிழப்பு, மூளைக்  
 காய்ச்சல், பக்கவாதம், மூளையில்  
 ஏற்படும் கட்டி இவற்றாலும் விக்கல்  
 ஏற்படலாம்.  
 ”



மனதளவில் ஏற்படும் பயம், பதட்டம், மன அழுத்தம், Emotional Stress and Excitement, உடலின் வெப்ப நிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம், நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் செயலிழப்பு, மூளைக் காய்ச்சல், பக்கவாதம், மூளையில் ஏற்படும் கட்டி இவற்றாலும் ஏற்படலாம். தொடர் மற்றும் நீண்ட கால விக்கல் மது, நீரிழிவு நோய், உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு, பிருக்கம் செயலிழப்பு, சில Steros மருந்துகளாலும் ஏற்படும்.

விக்கலை 5 வகையாகப் பிரிக்கலாம். உண்டியால் ஏற்படுவதை அன்ன விக்கல் என்றும், செரியாமையாலுண்டாவதை சூத்ர விக்கல் என்றும், உணவு செரிக்கும் பொழுது உண்டாகும் விக்கல் யமன் விக்கலென்றும், கொடுமையாக



வரும் விக்கல் மகா விக்கல் என்றும், உந்தியிலிருந்து மிகுந்த ஒலியுடன் எழும் விக்கலை (வயிறு) கம்பீர விக்கல் என்றும் கூறுவர்.

விக்கல் பல நோயின் குறிகுணமாகும். அவற்றில் வாந்தி பேதி, மிகு கழிச்சல், நாட்பட்ட கழிச்சல், இளைப்பு நோய், முக்குற்ற நோய், நாள்பட்ட சுர நோய், குன்மம், நீரினை அடுக்கல், நீரின பெருக்கல், சிறுநீரக நோய் இவற்றால் வரும் விக்கல் தீராமல் கொல்லும். மற்றவை தகுந்த மருத்துவத்தினால் தீரும்.

தொடர்ந்து 48 மணி நேரம் விக்கல் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகி அவற்றின் காரணத்தை அறிந்து சீர் செய்து விக்கலை தடுக்கவும். தொடர் விக்கல் இருந்தால் உணவு உண்பது, நீர் அருந்துவது, தூக்கம், மூச்சு விடுதல் அவற்றில் சிரமம் ஏற்படும்.

### விக்கலுக்கு எளிய மருத்துவம்

#### குடிநீர்:

தேங்காய் குடுமி, கம்பளம், இவ்விரண்டையும் கருக்கி எடுத்து பொடித்து வைத்து பலம் ஒன்று, ஏலக்காய் தோல், திப்பிலி வகைக்கு அரை பலம் கூட்டி, குடிநீராகக் கொடுக்க விக்கல் போகும்.

தூய்மைப்படுத்திய மண்புழு (பூ நாகம்) இருபது, சட்டியிலிட்டு கருக்கி மிகு மிளகு அரை பலம் கூட்டி வறுத்து அரை படி நீரிட்டு, அரை ஆழாக்காய்க் காய்த்து, வடித்துக் கொடுக்க விக்கல் நோய்போகும்.

குளவியின் அரக்குக் கூட்டின் குடிநீர் கொடுக்க விக்கல் போகும். வரப்புகளில் உள்ள நண்டுவளை நீரைக் கொடுக்கலாம். அல்லது வரப்பு நண்டை இடித்து பிழிந்த சாறு ஒன்று முதல் இரண்டு தேக் கரண்டி அளவில் எடுத்து ஒரு சிட்டிகை மிளகுப் பொடி கூட்டிக் கொடுக்கலாம்.



ஒரு அடித்துண்டு கரும்பை இரண்டாகப் பிளந்து நடுவில் ஏலரிசியைப் பரப்பி கயிற்றால் கட்டி செம்மண் சீலை செய்து அடுப்பிலிட்டுச் சுட்டு நசுக்கிப் பிழிந்த சாற்றைக் கொடுக்கலாம்.

**பொடி வகை:**

**மயில் இறகு பொடி சூரணம்:**

மயில் இறகு கரி, திப்பிலி, சீரகம் இவற்றை முறையே 3, 8, 10 பங்காய் கூட்டி ஒரு சிட்டிகை தேனில் கொடுக்கலாம்.

**மூக்குத் திரி:**

தும்பைச் சாற்றைத் துணியில் துவைத்து துவைத்து உலர்த்தி திரியாக்கி மூக்கிடலாம். பொடியாக்கி நசியங்கள் இடலாம்.

**உள் மருந்து:**

தாமரைக் கொட்டையைத் தேனிலிழைத்து தரலாம். பட்டுக் கூண்டுக்கரி, ஏலரிசிப் பொடி, சீரகப் பொடி, குங்கிலியப் பொடி, மயிலிறகுச் சாம்பல், தேங்காய்க் குடுமி, காட்டுக்கரி இவைகளை சரி அளவு கலந்து கால் முதல் அரை வராகன் தேனிலிழைத்து பாதாம்



நெய்யில் கலந்து அடிக்கடி கொடுக்க, விக்கல் தீரும். தங்கபற்பத்தை மருத்துவர் ஆலோசனை பெற்று அளவுப்படி தேனில் கொடுக்கலாம். மூச்சுப் பயிற்சியினாலும் விக்கலை தடுக்கலாம். விக்கல் தொடர்ந்து வரின் வாயையும், காது, மூக்கு அவற்றை குறைத்து 2 அல்லது 3 நொடி அடக்கி வைத்தால் விக்கல் நின்று விடும். மீறியும் விக்கல் வரின் தொடர்ந்து 10 நிமிடம் கழித்து மேற்கூறிய முறையை செய்ய முற்றிலும் போகும்.

**சுவர் கிருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்  
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்**

 **RJR Hospitals**

**RJR Youtube Channel பாருங்க**

**நோயின்றி வாழுங்க**

**SUBSCRIBE**



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

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



மருத்துவர் தீவ்ய தர்ஷினி



# உடலில் ஏற்படும் சத்துக் குறைபாடுகளும் அதை சரிசெய்யும் உணவுகளும்

**ம**னித உடல் சரியாக இயங்குவதற்கு தேவைப்படும் முக்கிய சக்தி உணவு மூலமாக விளங்குகின்றது. உணவின் மூலம் நாம் பெறும் சத்துக்கள் புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் ஆகியவை உடலின் வளர்ச்சியும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், தினசரி பண்பாடுகளும் சரியாக செயல்பட உதவுகின்றன.

ஆனால், தவறான உணவு பழக்கம், சரியான சமநிலை உணவை எடுத்துக்கொள்ளாமை, அதிக ஐங்க் உணவு, மன அழுத்தம், வயது மூலம் ஏற்படும் மாற்றங்கள் போன்றவற்றினால் உடலில் பல்வேறு சத்துக் குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. இந்த குறைபாடுகளை சரிசெய்ய இயற்கையான உணவுகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

உணவு என்பது நாம் உட்கொள்ளும் பொருள். இது உடலுக்குள் சென்று, உடலுக்கு தேவையான சக்தி மற்றும் வலிமையைத் தருகிறது. மேலும்

உடல் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. உணவு பலவித சத்துப்பொருட்களாலானது (Nutrients). அவையாவன, கொழுப்பு, புரோட்டின், தாதுக்கள், உப்பு சத்துகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் நீர். அவை :

ஆற்றல் தரும் உணவுகள் (கார்போஹைட்ரேட்டு, கொழுப்பு)

உடல் கட்டமைப்பிற்கு பயன்படும் உணவுகள் (புரோட்டின், கால்சியம், தாதுக்கள், இரும்பு சத்து)

உடல் இயக்கம் மற்றும் பாதுகாப்பு அளிக்க கூடிய உணவுகள் (நீர், தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் வைட்டமின் A, D, B, B2, B3, C, E)

### உணவுப்பொருட்களின் ஆற்றல் மதிப்பீடு:

1 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் - 4 கி.கலோரிகளைத் தரும்

1 கிராம் கொழுப்பு - 9 கி. கலோரிகளைத்தரும்

1 கிராம் புரதம் - 4 கி.கலோரிகளைத் தரும்

உடலில் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைபாடு ஏற்படுவது நமக்குத் தெரிவதே இல்லை. நம் உடல் வெளிக்காட்டும் சில அறிகுறிகளை வைத்தே அவற்றை எப்படி கண்டுபிடிக்கலாம். அவற்றுக்கான தீர்வு என்ன என்று இங்கு தெரிந்து கொள்ளலாம். நம்முடைய உடலில் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைபாடு ஏற்படும் போது உடலில் நிறைய பிரச்சனைகள் ஏற்படும். அது பெரிய அளவில் போவதற்கு முன்பே நம் உடலே சில அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டும். அதை நாம் சரியாக புரிந்து கொண்டால் போதும். உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள், மாற்றங்கள், ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, அதற்கான தீர்வுகளை வேகமாகக் கண்டுபிடித்து

“

## உடனடி சக்தி

தேவைப்படும் போது உடல் முதலில் பயன்படுத்துவது கார்போஹைட்ரேட்டுகள் தான்.

”

விட முடியும்.

### ஆற்றல் தரும் உணவுகள்

உடல் சோர்வு, விரைவில் களைப்பு, வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவு போன்றவற்றை தவிர்க்க சரியான உணவுகள் மிகவும் அவசியம்.

### கார்போஹைட்ரேட்டு

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நம்முடைய உடலுக்கு முக்கியமான ஆற்றல் (Energy) வழங்கும் சத்தாகும். நாம் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உடலில் செரிமானமாகி குளுக்கோஸ் ஆக மாறுகிறது. இந்த குளுக்கோஸ் மூளை, நரம்புகள், தசைகள் உள்ளிட்ட எல்லா உறுப்புகளுக்கும் வேலை செய்யத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது. உடனடி சக்தி தேவைப்படும் போது உடல் முதலில் பயன்படுத்துவது கார்போஹைட்ரேட்டுகள் தான். கூடுதலாக, உடல் வெப்பநிலை கட்டுப்படுத்த, உடற்பயிற்சி செய்ய, நாள் முழுவதும் செயல்பட என பல தினசரி செயல்களுக்கு இது முக்கிய ஆதாரமாக இருக்கும்.

கார்போஹைட்ரேட் குறைபாடு ஏற்படும் அறிகுறிகள்:

### 1. அதிக சோர்வு (Fatigue)

- சிறிய வேலை செய்தாலும் உடனே

களைப்பு

- காலை எழுந்ததும் கூட சோர்வாக உணர்வு
2. தலைசுற்றல் / மயக்கம்
    - மூளைக்கு போதுமான குளுக்கோஸ் கிடைக்காததால் தலைசுற்றல்
    - நிற்பதற்கும் balance குறைவு
  3. தலைவலி (Headache)
    - ரத்த சர்க்கரை குறைவதால் அடிக்கடி தலைவலி
  4. கவனம் குறைதல்
    - Concentration
    - நினைவாற்றல் பலவீனம்
  5. கோபம் / Mood swings
    - Hypoglycemia
    - மனநிலை மாற்றம்
  6. உடல் நடுக்கம்
    - ரத்த சர்க்கரை குறைவதால் கை, கால் நடுக்கம்
  7. தசை பலவீனம் (Muscle weakness)
    - உடற்பயிற்சி செய்யும் போது விரைவாக களைப்பு
    - தசை பிடிப்பு (Muscle cramps)
  8. உடல் எடை குறைவு
    - உடல் தசை சதை குறைந்து எடை குறைவு
    - உடல் மெலிந்துபோகும்
  9. ஜீரணக் கோளாறு
    - மலச்சிக்கல்
    - வயிறு வீக்கம்
  10. குறைந்த ரத்த சர்க்கரை (Low blood sugar)
    - மிகக் குறைவாக இருந்தால் மயக்கம், வியர்த்தல்.

**கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுகள்:**

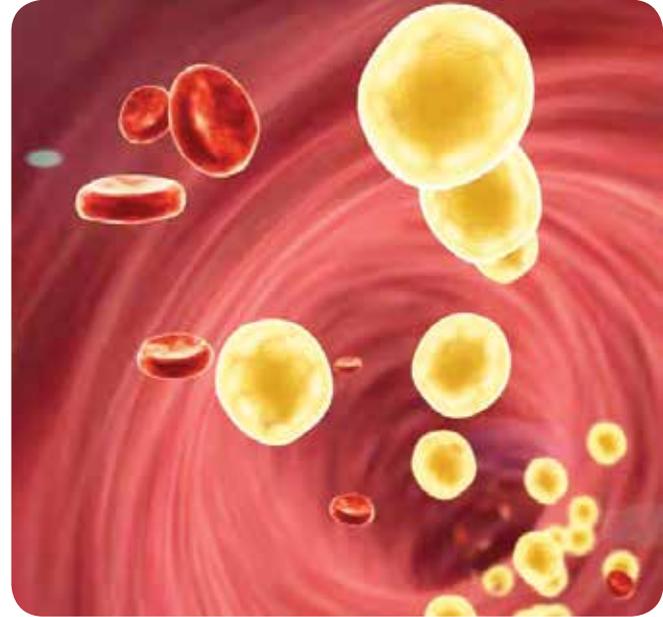
அரிசி, கோதுமை, ராகி, கேழ்வரகு, கிழங்கு வகைகள் (உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளி, பழங்கள் (பரங்கிக்காய், வாழை, ஆப்பிள்), பால், தயிர், பேரீச்சம்,

திராட்சை, சர்க்கரை, வெல்லம், இனிப்பு வகைகள் மற்றும் நார் பொருட்கள்

தேவைகள்: 60-70% ஆற்றல் பெரியவர் களில் கார்போஹைட்ரேட்டினால் வழங்கப்படுகிறது. குழந்தைகளில் 40 -60% கார்போஹைடி ரேட்டினால் அளிக்கப்படுகிறது.

### கொழுப்பு (Lipids)

கொழுப்புகள் உடலுக்கு மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்து ஆகும். இது உடலில் நீண்ட கால சக்தியை வழங்கி, தினசரி செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான ஆற்றலை உறுதி செய்கிறது. கொழுப்புகள் எல்லா செல்களுக்கும் பாதுகாப்பான கட்டமைப்பையும், கருவூல அமைப்பையும் உருவாக்க உதவுகின்றன. மேலும், ஹார்மோன்கள் மற்றும் வேதிப்பொருட்கள் தயாரிக்க கொழுப்புகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. உடல் வெப்பநிலையை பராமரிப்பதிலும், fat-soluble வைட்டமின்கள் (A, D, E, K) உடலில் உறிஞ்சுவதிலும் கொழுப்புகள் உதவுகின்றன. எனவே, கொழுப்புகள் சுயமான சக்தி, உடல் பாதுகாப்பு மற்றும் உடல் நலம் ஆகியவற்றிற்கு அடிப்படைக் கூறுகள் ஆகும்.

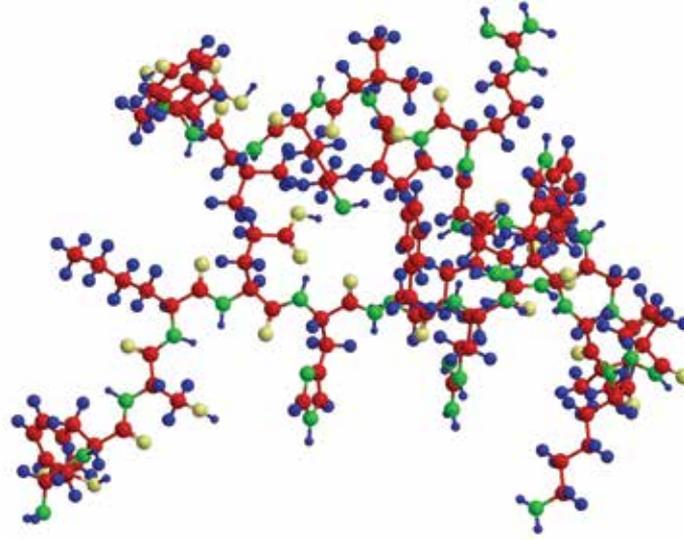


## கொழுப்பு (Lipid) குறைபாடு அறிகுறிகள்:

1. சோர்வு அதிகரிப்பு (Fatigue)
  - உடல் எரிசக்தி குறைவதால் எளிதில் சோர்வு
  - தொடர்ந்து பலவீனம்.
2. மனநிலை மாற்றம் / கவலை (Mood Changes)
  - மனச்சோர்வு, பதட்டம்.
  - ஒன்றில் கவனம் செலுத்த முடியாமை.
3. உலர்ந்த மற்றும் சோர்வு மிகுந்த (Dry Skin)
  - தோல் ஈரப்பதம் குறைதல்.
  - அடிக்கடி தோல் உரிதல்.
4. முடி உதிர்வு (Hair fall)
  - முடி கொட்டுதல்,
  - முடி உலருதல் மற்றும் பலவீனம்.
5. ஹார்மோன் சீர்கேடு (Hormonal Imbalance)
  - பெண்களுக்கு முறையற்ற மாதவிடாய்.
  - இரவு நேர வெப்பம், மன அழுத்தம்.
6. நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் (Nerve problems)
  - கைகள், கால்களில் உணர்வு குறைதல்.
  - சில நேரங்களில் முள் சுழலும் உணர்வு (tingling).
7. எடை குறைப்பு (Unwanted Weight Loss)
  - உடல் கொழுப்பு இல்லாமல் எடை விரைவில் குறைதல்.
8. உடல் வெப்பநிலை குறைதல் (Low Body Temperature)
  - ஜலம் பிடித்தது போல உணர்வு குளிர் அதிகமாக உணர்தல்.
9. மலச்சிக்கல் (Constipation)
  - உணவில் கொழுப்பு குறைவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுத்துகிறது.

கொழுப்பு குறைபாட்டை சரி செய்ய உதவும் உணவுகள்:

அவகாதோ, கொய்யா விதை, flax



seeds, வேர்க்கடலை, பாதாம், முந்திரி, ஆலிவ் ஆயில் / தேங்காய் எண்ணெய், கல்லீரல், மீன் (சால்மன், சார்டின்), பால், வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, முட்டை, மஞ்சள்

தேவையான கொழுப்பு அளவு:

இது 15-20% அளவு மொத்த கலோரி தேவையை ஈடுகட்டுகிறது.

உடல் கட்டமைப்புக்கு உதவுபவை புரோட்டீன்கள். புரோட்டீன் ஏன் தேவை, புரோட்டீன் குறைபாடு ஏற்பட்டால் என்னென்ன பிரச்சனை ஏற்படும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

## புரோட்டீன் (Protein)

புரோட்டீன்கள் உடலின் வளர்ச்சி, மேம்பாடு மற்றும் பழுதுபார்க்கும் செயல்களில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இது தசைகள், எலும்புகள், நரம்புகள் போன்ற உடல் உறுப்புகளை கட்டமைக்கவும், பழுதுபார்க்கவும் உதவுகிறது. புரோட்டீன்கள் உடலில் ஹார்மோன்கள், என்சைம்கள் மற்றும் ரத்த அணுக்கள் உருவாக்கத்திலும் அவசியமாக இருக்கும். மேலும், உடல் செல்களின் செயல்பாடு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும் முக்கிய ஊட்டச்சத்தாகும். எனவே, புரோட்டீன் உடலின் வளர்ச்சி, சக்தி, பாதுகாப்பு மற்றும் செல் செயல்பாடுகளுக்கு

அடிப்படை ஊட்டச்சத்து ஆகும்.

### புரதக் குறைபாடு அறிகுறிகள்:

1. உடல் பலவீனம் எளிதாக சோர்வாகிவிடுதல்
2. முடி உதிர்வு முடி மெல்லியது. உடைந்து போவது.
3. தோல் உலர்வு தோல் பொலிவு குறைவு, உலர்வு, சுருக்கம்.
4. நகங்கள் உடைதல் நகங்கள் பலவீனமாக இருப்பது.
5. மன அழுத்தம் / கோபம் மனநிலை மாற்றம், கவனம் குறைவு.
6. சத்து ஊட்டம் குறைவு குழந்தைகளில் வளர்ச்சி தாமதம்.
7. காயங்கள் ஆற தாமதம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு.
8. சருமம் வீக்கம் (Edema) குறிப்பாக காலில் முகத்தில்
9. தசை குறைவு - muscle loss, உடல் உறுதியின்மை.
10. எப்போதும் பசியாக இருப்பது நிறைவாக உணவு எடுத்துக் கொண்டாலும் விரைவில் பசி.

### புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகள்

முட்டை, பால், தயிர், பன்னீர், பருப்பு வகைகள் (துவரம். கடலை, பயறு), சுண்டல், கள்ளா கடலை, மீன், கோழி, வேர்க்கடலை, பாதாம், முந்திரி பருப்பு, சோயா, தோஃபு, ராகி, கேழ்வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள்

தினசரி புரதத் தேவைப்பாடுகள் : ICMR பரிந்துரையின்படி ஒரு இளம் வயதுள்ள

மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 1 கிலோ உடல் எடைக்கு 1 கிராம் புரதம் தேவைப்படுகிறது. பாலூட்டும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 1425 கிராம் புரதம் அதிகமாக தேவைப்படுகிறது.

### கால்சியம் & பாஸ்பரஸ்

எலும்புகள் மற்றும் பற்களை



பலமாகவும் உறுதியாக்கவும் உதவுகிறது. நரம்புகள் மற்றும் தசைகள் சரியாக செயல்படவும், உடல் எலும்புகளின் வளர்ச்சி மற்றும் பழுதுபார்க்கும் செயல்களை சீராக நடத்தவும் கால்சியம் உதவுகிறது. மேலும், ரத்தத்தில் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தவும், நரம்புகள் மற்றும் தசைச்செயல்பாடுகளுக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

### கால்சியம் குறைபாடு அறிகுறிகள் (Calcium Deficiency):

- எளிதில் எலும்பு வலி, மூட்டு வலி
- எலும்புகள் பலவீனமாகுதல் (Osteoporosis)
- கால்கள், கைகள் திடீரென்று முரட்டுத்தன்மை / சிலிர்ப்பு
- பற்கள் பலவீனமாகுதல் பல் ஈறு வலி
- தசைப் பிடிப்பு (Muscle cramps)
- சோர்வு, சக்தி குறைவு
- குழந்தைகளில் ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) - எலும்புகள் சரியாக வளராமல் போகுதல்

### கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள்:

பால், தயிர், பன்னீர், சிறு மீன்கள் (நெத்திலி, கொடுவா), ராகி, முருங்கை இலை, எள், பாதாம், அக்கரைக் கொட்டைகள், பாதாம் பால், சோயா

பால் போன்ற fortified உணவுகள்.

**தேவைப்படும் அளவு:**

இளம் வயதினர் - 400 மி.கி / நாள்  
கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும்  
தாய்மார்கள் - 1000 மி.கி. நாள்

குழந்தைகள் 500-750 மி.கி/நாள்

**பாஸ்பரஸ் குறைபாடு அறிகுறிகள்  
(Phosphorus Deficiency):**

- எலும்புகள் பலவீனமாகுதல்
- பற்கள் தளருதல்
- தசை பலம் குறைதல்
- மிகுந்த சோர்வு, பலவீனம்
- உணவு விருப்பம் குறைதல்
- மூளை செயல்பாடு குறைவு கவனம் குறைதல்
- குழந்தைகள் வளர்ச்சி மந்தம்

**பாஸ்பரஸ் நிறைந்த உணவுகள்:**

இறைச்சி, கோழி, மீன், பால், தயிர், முட்டை, தானியங்கள் ஓட்ஸ், ராகி, கேழ்வரகு, நட்டுகள் - விதைகள், பயறு வகைகள் துவரம் பருப்பு, கடலை, கொண்டைக்கடலை, முழு கோதுமை உணவுகள்,



**இரும்புச் சத்து**

இரும்பு ஹீமோகுளோபின் (Hemoglobin) உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஹீமோகுளோபின் ஆக்சிஜனை உடலில் செலுத்த உதவுகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும், தசை வளர்ச்சிக்கும் இரும்பு அவசியம்.

இரும்பு செல்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உயர்த்துகிறது.

**இரும்புச் சத்து குறைபாடு அறிகுறிகள் (Iron Deficiency):**

- சோர்வு, பலவீனம், உடல் எளிதில் களைப்பு
- தலைசுற்றல், மயக்கம்
- முகம், உதடு, கண் உட்புறம் சுண்ணாம்புப் போல வெண்மை (Pale skin)
- மூச்சுத்திணறல், படிக்கட்டுகள் ஏறும்போது மூச்சு சீக்கிரம் எடுப்பது
- இதய துடிப்பு அதிகரித்தல்
- கைகளிலும் கால்களிலும் குளிர்ச்சி
- முடி கொட்டுதல், நகம் பலவீனமாகுதல் அல்லது உடைதல்
- கர்ப்பிணிகளுக்கு பலவீனம் மயக்கம் அதிகரித்தல்



## இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் (Iron-rich Foods):

சீரகம், முளைக்கட்டிய பயறு, முருங்கை இலை, பசலை கீரை, அகத்தி கீரை, பீட்ரூட், கல்லீரல் (Liver), முட்டை, சிவப்பு இறைச்சி, பாசிப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கடலை, கொண்டைக்கடலை, எள், பாதாம், பேரிச்சை உலர் திராட்சை, ராகி, கேழ்வரகு, மீன் (சிறு மீன் சிறந்தது). பொட்டாசியம் அயோடைட் கலந்த உப்பை பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

### தினசரி தேவை :

0.15-0.2 மிகி/நாள் (இளம் வயதினர்)  
0.05-0.2 மிகி/நாள் (குழந்தைகள்)

உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும், தசைகள் எலும்புகள் வலிமையாக இருக்கவும், நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு சக்தி அதிகரிக்கவும் உடல் இயக்கம் மற்றும் பாதுகாப்பு அளிக்க கூடிய உணவுகள்

### வைட்டமின்கள்

#### வைட்டமின் A:

#### தொழில்கள் :

Vitamin A நம் உடலின் கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக முக்கியமானது. குறிப்பாக இரவில் நன்றாக பார்க்க உதவுகிறது. அதேபோல், Vitamin A தோல் நன்றாக இருக்க, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க, எலும்புகள் வளர, செல்கள் சரியாக வேலை செய்ய உதவுகிறது. சிறுவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும், உடலுக்குள் உள்ள திசுக்கள் (tissues) ஆரோக்கியமாக இருக்க Vitamin A அவசியம்.

#### வைட்டமின் A குறைபாடு அறிகுறிகள்:

1. மாலைக்கண் நோய் (night blindness)
2. ஸ்ரோஸிஸ் கன்சைன் டைவிட்டிஸ் (Xerosis conjunctivitis)
3. ஸ்ரோஸிஸ் கார்னியா (Xerosis cornea)
4. பைடாட் ஸ்பாட் (Bitot's spot)

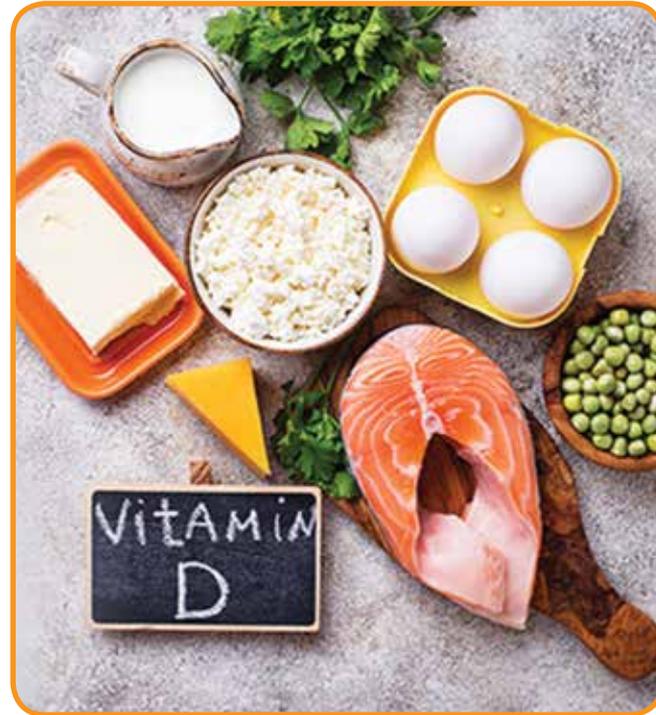
## 5. கேரடோ மலாசியா (Keratomalacia) உணவுகள்:

விலங்கு மற்றும் தாவர வகை உணவில் உள்ளது. (எ.கா) கீரைகள், மஞ்சள் நிறமுள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் (கேரட், தக்காளி, மாம்பழம், பப்பாளி, பலாப்பழம்) பால், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, முட்டை, ஈரல் மீன் மற்றும் மீன் எண்ணெய்

### வைட்டமின் D

#### தொழில்கள் :

Vitamin D நம் உடலில் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலிமையாக இருக்க உதவுகிறது. காரணம், இது கால்சியம் உடலில் நன்றாக சேர்த்துக்கொள்ள உதவி செய்து எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது. அதோடு, Vitamin D நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும். தசைகள் (muscles) நன்றாக வேலை செய்யவும், உடலின் ஹார்மோன் சமநிலையை பராமரிக்கவும் Vitamin D உதவுகிறது.





போதுமான Vitamin D இல்லையெனில் எலும்புகள் பலவீனமாகும் மற்றும் உடல் சோர்வாக உணரும்.

#### வைட்டமின் D குறைபாடு அறிகுறிகள்:

1. எலும்பில் ஏற்படும் குறைபாடுகள்
2. ரிக்கட்ஸ் (Rickets)
3. ஆஸ்டியோ மலேசியா (Osteomalacia)
4. ஆஸ்டியோ ஓபோரோஸிஸ் (Osteoporosis)

#### உணவுகள்:

சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் உடலில் போதுமான அளவு உற்பத்தியாகிறது.

பால், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, முட்டை, மீன், மீன் எண்ணெயில் உள்ளது.

தேவை: குழந்தைகளுக்கு 400 - 800 IU போதுமானது.

#### வைட்டமின் H

#### நியாசின் (Niacin B3) தொழில்கள்:

நாம் சாப்பிடும் கார்ப்போ

ஹைட்ரேட்டுகள், புரதம், கொழுப்பு போன்ற உணவுகளை உடல் எளிதில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஆற்றலாக மாற்ற இது உதவுகிறது. மேலும் செல்வளர்ச்சி, நரம்பு அமைப்பு செயல்பாடு, தோல் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை பாதுகாக்கிறது. ரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்தல், கொழுப்புச் சதில் அளவை கட்டுப்படுத்துதல், செரிமானத்தை மேம்படுத்துதல் போன்ற பல செயல்களில் Niacin முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.

Niacin குறைந்தால் உடலில் Pellagra என்ற நிலை ஏற்படும். அதன் முக்கிய அறிகுறிகள்:

தோல் பிரச்சனைகள் சூரியன் பட்ட உடல் பாகங்களில் கருமை, சிவப்பு, உலர்வு, புண்கள்.

செரிமான பிரச்சனைகள் வயிற்று வலி, வாந்தி, பேதி, உணவு விருப்பம் குறைதல்.

நரம்பு / மனநிலை மாற்றங்கள் சீக்கிரம் சோர்வு, மனச்சோர்வு, நினைவாற்றல் குறைவு, குழப்பம்.

வீக்கம் - பலவீனம் உடலில் சோர்வு, தசை பலவீனம்.

நாக்கு - வாயில் பிரச்சினைகள் நாக்கு சிவந்து எரிச்சல், வாயில் வலி.

#### Niacin அதிகம் உள்ள உணவுகள்:

கோழி, மீன் குறிப்பாக துனா மீன், சால்மன், கோழி .

#### முட்டை

மட்டன், கறி வகைகள்

நட்ஸ் - விதைகள் வேர்க்கடலை, பாதாம், சூரியகாந்தி விதைகள்.

பயறு - பருப்பு சுண்டல், கடலை, துவரம் பருப்பு, பச்சை பயறு.

தானியங்கள் - பழுப்பு அரிசி, ராகி, ஓட்ஸ், கோதுமை.

காய்கறிகள் - கீரை, ப்ரோக்கோலி, கேரட்.

காலிபிளவர் - உருளைக்கிழங்கு

பால் - தயிர்

வாழைப்பழம், அவகாடோ

தேவை : 14 - 16 mg NE per day

ரிபோஃபிளாவின் - (Riboflavin B2)

தொழில்கள் :

உடலின் செல்கள் வளரவும், சேதமான செல்கள் பழுதுபார்க்கப்படவும் இது உதவுகிறது. மேலும், உடலில் ஏற்படும் தீங்கு விளைவிக்கும் “free radicals” என்பவற்றை கட்டுப்படுத்தி உடலை பாதுகாக்கும் திறனும் Riboflavinக்கு உள்ளது. ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் உருவாகவும் இது உதவுவதால், உடல் ஆரோக்கியமாக செயல்பட Riboflavin மிக முக்கியமான சத்தாகும்.

**Riboflavin குறைபாடு அறிகுறிகள் (Vitamin B2 Deficiency Symptoms)**

- உதட்டில் கீறல்கள் (Cracked lips)
- வாயின் மூலையில் பிளவுகள் (Angular cheilitis)
- நாக்கு சிவந்தும் வலியுடனும் இருத்தல் (Magenta tongue / sore tongue)
- கண்களில் எரிச்சல், நீர் வடிதல், மங்கிய பார்வை
- தோலில் உலர்ச்சி, சிவப்பு, பொடுகு போன்ற புண்கள்
- ஒளியைப் பார்க்க கண்களுக்கு தொல்லை (photosensitivity)
- ரத்தசோகை (anemia) உருவாகும் வாய்ப்பு

**Riboflavin நிறைந்த உணவுகள் (Vitamin B2 Rich Foods) :**

பால் - பால் பொருட்கள் பால் , தயிர், பன்னீர்

முட்டை - முட்டை மஞ்சள்

இறைச்சி வகைகள் - கோழி

மீன் - (சார்டின், மாக்கரல்)

கல்லீரல் (liver)

கீரை வகைகள் - பசலைக் கீரை முருங்கைக்கீரை

கடலை - பயறு வகைகள் சுண்டல் ,கருப்பு உளுந்து , கொண்டைக்கடலை

நட்ஸ்கள் - விதைகள் , பாதாம் , நிலக்கடலை, சூரியகாந்தி விதை

முழுத்தானியங்கள்

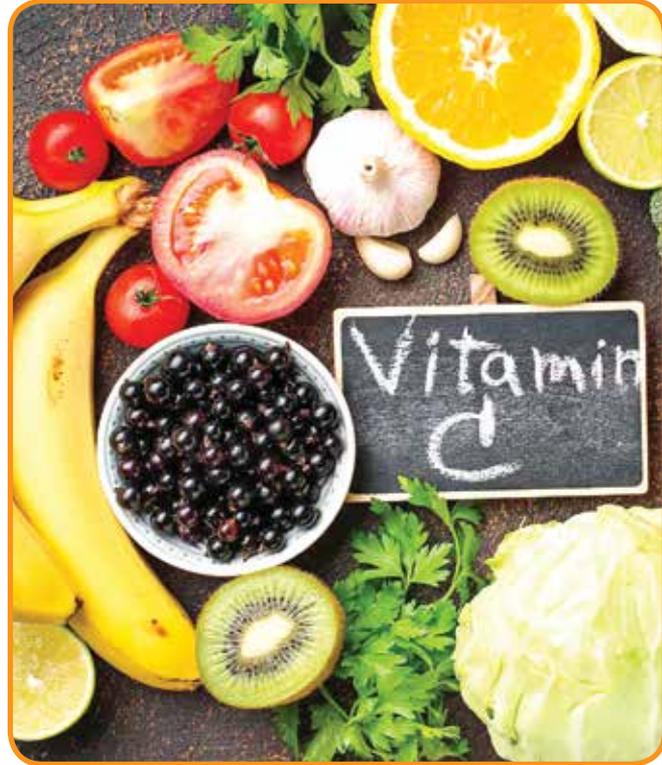
காளான்

தேவை : 1.1 to 1.3 mg / day

**வைட்டமின் C**

Vitamin C (Ascorbic Acid) உடலில் செய்யும் வேலை :

Vitamin C என்பது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மிக முக்கியமான சத்து. இது உடலை வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. தோல், எலும்பு, ஈறு, ரத்த நாளங்கள் ஆகியவை ஆரோக்கியமாக இருக்க Collagen என்ற புரதத்தை உருவாக்க Vitamin C அவசியம் தேவை. காயம் ஏற்பட்டால் அதை விரைவாக ஆற்றவும் இது உதவுகிறது. மேலும், உணவில் உள்ள இரும்புச்சத்தை



(Iron) உடல் நன்றாக உறிஞ்ச Vitamin சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடலில் உருவாகும் தீங்கான மூலக்கூறுகளை (free radicals) கட்டுப்படுத்தும் பாதுகாப்புச் செயல் செய்யும் anti-oxidant தன்மையும் இதற்கு உள்ளது. எனவே, தினசரி நோய் எதிர்ப்பு மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு Vitamin C அவசியமான சத்தாகும்.

### Vitamin C குறைபாடு அறிகுறிகள் (Scurvy Symptoms)

- காயங்கள் மிகவும் மந்தமாக ஆறுதல்
- ஈறுகளில் வீக்கம், ரத்தம் சொரிதல்
- பற்கள் தளர்தல்
- தோலில் காயங்கள், சிவப்பு புள்ளிகள் (small red spots)
- உடலில் வலி, குறிப்பாக எலும்பு - மூட்டுகளில் வலி
- தோல் உலர்ச்சி மற்றும் கரடுமுரடான தோல்
- அதிக தொற்றுகள் வரும் (குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு)
- முடி எளிதில் உதிர்தல் அல்லது சுருளான முறிவு முடி
- எளிதில் அடிபட்டு நீலம், ஊதா புள்ளிகள் (bruising)
- ஆர்வமின்மை / மன சோர்வு

### Vitamin C அதிகமாக உள்ள உணவுகள் :

கனி வகைகள் - ஆரஞ்சு, மாஸ்க் மெலன் (Muskmelon), எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, கிவி, பப்பாளி, கொய்யா, நெல்லிக்காய்.

காய்கறி வகைகள் - தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, குடைமிளகாய் (சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள்), ப்ரோக்கோலி, காலிஃபிளவர், பச்சை மிளகாய்

கீரை வகைகள் - முருங்கைக்கீரை, பசலைக்கீரை, காட்டுக்கீரை, புதினா, கொத்தமல்லி

தேவை : 75 - 90 mg / day

### வைட்டமின் E

Vitamin E உடலில் செய்யும் வேலை :



தோல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், உலர்ச்சி, கரடுமுரடு போன்ற பிரச்சனைகள் குறையவும் Vitamin E உதவுகிறது. முடி வேர்களை வலுப்படுத்தி, முடி உதிர்தலைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (immune system) அதிகரித்து தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும். கூடுதலாக, ரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்துக்கொள்ளவும், உடலில் உள்ள பல திசுக்கள் சரியாக செயல்படவும் Vitamin E முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பெண்கள், ஆண்கள் இருவருக்கும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியத்துக்கும் இது உதவுகிறது.

### Vitamin E குறைபாடு அறிகுறிகள் :

- தசை பலவீனம் (மூட்டு தசைகள் பலம் குறைவு)
- சரியாக நடக்க சிரமம் (coordination குறைவு)
- சதைச்சுருக்கம் / நரம்பு பாதிப்பு (nerve damage)



- கைகளில், கால்களில் ஊசி குத்துவது போல இருத்தல்
- கண் பார்வை மங்குதல்
- முடி உதிர்்தல்
- சோர்வு, தளர்ச்சி
- குழந்தைகளில் வளர்ச்சி மந்தம்

#### Vitamin E நிறைந்த உணவுகள் :

கொட்டைகள் (Nuts) - பாதாம் (Almonds), முந்திரி (Cashew), பிஸ்தா, வால்நட்

விதைகள் (Seeds) - சூரியகாந்தி விதை (Sunflower seeds), பரங்கிக்காய் விதை (Pumpkin seeds), எள்ளு (Sesame seeds)

எண்ணெய்கள் (Vegetable Oils) - சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், எள்ளெண்ணெய்

கீரை வகைகள் - பசலைக் கீரை, முருங்கைக்கீரை, ப்ரோக்கோலி

மற்ற உணவுகள் - அவகேடோ, சர்க்கரைவள்ளி

தேவை : 15 mg / day

#### சத்து குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க வேண்டிய தினசரி பழக்கங்கள் :

- தினமும் 23 வகையான காய்கறிகள் + 2 வகை பழங்கள் சேர்த்துக்கொள்ளவும்
- 2.7 - 3.7 லி தண்ணீர் குடிக்கவும்
- பொரித்த உணவு, பேக்கரி, ஜங்க்ஃபுட் குறைக்கவும்
- பகல் உணவில் கீரை, பருப்பு, காய்கறிகள் கட்டாயம்
- வாரத்தில் 23 நாட்கள் மீன்/ முட்டை/ புரதம் அதிகம் உள்ள உணவுகள்.
- காலை நேர சூரிய ஒளி 15 நிமிடம் எடுத்து கொள்ளவும்.

மொத்தத்தில் சத்து குறைபாடு என்பது சிறிய பிரச்சனை போல் தோன்றினாலும், நீண்டகாலத்தில் மிகப்பெரிய உடல்நல பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாகிவிடும்.

“உணவு தான் நமக்கு முதல் மருந்து.”

சத்துக்கள் நிறைந்த உணவைச் சேர்த்தால், உடல் தானாகவே சீராகி விடும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான முதல் படியை இன்றே தொடங்குங்கள்!



# பக்கவாதகுதியை மூலிகை சிகிச்சையால் குணப்படுத்த முடியுமா?

மூளைக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதாலோ, மூளையில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதாலோ மூளையின் செல்கள் சேதமடைவதால் ஏற்படும் ஆபத்தான நிலையே பக்கவாதம் எனப்படும்.

பெரும்பாலும் மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த நாளங்களில் ரத்தம் உறைவதால் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், அதிக கொழுப்பு, புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம், மன அழுத்தம், உடல் பருமன், உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது முதலான காரணங்களால் பக்கவாத அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் பேச முடியாமல்போவது, கைகால் செயலிழப்பு, நினைவாற்றல் குறைவு ஏற்படுவதுடன் சில நேரங்களில் உயிருக்கு ஆபத்தும் ஏற்படும்.

ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைப்பது, உப்பு குறைவாக சேர்ப்பது, எண்ணெய் உணவுகளை தவிர்ப்பது, புகை மதுப்பழக்கத்தை தவிர்ப்பது, தினசரி நடைபயிற்சி மேற்கொள்வதன் மூலம் பக்கவாத ஆபத்தை கட்டுக்குள் வைக்கலாம்.

பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உடனடி முறையான சிகிச்சை எடுப்பதன் மூலம் பக்கவாத பாதிப்பை வெகுவாகக் குறைக்க முடியும். சித்தர்களும் ஆச்சார்யர்களும் அடையாளம் காட்டிய மூலிகைகளை தொடர்ந்து எடுத்து வந்தால் நிச்சயம் நல்ல முன்னேற்றத்தை காணமுடியும்.

**வல்லாரை:** வல்லாரை எடுத்துக் கொண்டால் மூளை நரம்புகள் தூண்டப்படும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். கவனச் சிதறல் குறையும். பேச்சும் நன்கு வர ஆரம்பிக்கும்.



தினமும் காலை அரை டீஸ்பூன் வல்லாரை பொடியை தேன்கலந்து சாப்பிடலாம். வல்லாரை கீரை துவையல், வல்லாரை சாறு வடிவிலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

**பிரம்மி:** பிரம்மி தைலத்தை தலையில் தேய்த்து மெதுவாக மசாஜ் செய்வதன் மூலம் நரம்புச் சேதம் குறையும். பதட்டம், மன அழுத்தம் குறையும்.

**அஸ்வகந்தா:** அஸ்வகந்தா எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது நரம்புகளை வலிமையாக்கும். உடலுக்கு ஆற்றலைத் தரும். தசையை வலிமையாக்கும். அஸ்வகந்தா பொடியை வெந்நீர் அல்லது பாலுடன் கலந்து குடிக்கலாம். ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களும் உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் எடுத்துக் கொள்வதே நலம்.

**பூண்டு:** பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டுமல்ல, எல்லோருமே பூண்டு அன்றாடம் உணவில் சேர்த்து வருவது நன்மைகளை உண்டுபண்ணும். பூண்டு ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துவதோடு ரத்தம் உறைவதையும் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



## கரும்புக்கு பின்னால் மறைந்திருக்கும் மருத்துவ குணங்கள்

**க**

ரும்பு என்பது தமிழ்நாட்டிலும் இந்தியாவிலும் பழங்காலம் தொட்டே பயிரிடப்பட்டு வரும் முக்கியமான வேளாண் பயிராகும். இது சர்க்கரையின் முக்கிய மூலமாக மட்டுமல்லாமல், மனித உடலுக்கு பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்கும் ஒரு இயற்கை வளமாகவும் திகழ்கிறது.

குறிப்பாக பொங்கல், மகர சங்கராந்தி போன்ற பாரம்பரிய திருவிழாக்களில் கரும்புக்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு. இனிப்பு சுவை உள்ள கரும்பு உடலுக்கும் மனதிற்கும் மகிழ்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் தருகிறது.

### கரும்பின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகள்

கரும்பில் இயற்கையான சர்க்கரை அதிக அளவில் உள்ளது. இதில் சுக்ரோஸ், குளுக்கோஸ், ஃப்ரக்டோஸ் போன்ற இயற்கை சர்க்கரைகள் உள்ளன. இவை உடலுக்கு உடனடி சக்தி வழங்குகின்றன. மேலும் இரும்புச்சத்து, கால்சியம், மக்னீசியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற தாதுசத்துக்கள் உள்ளன. வைட்டமின் பி தொகுப்பு (பி, பி2, பி6) ஆகியவை இருப்பதால் நரம்பு மண்டல ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவுகிறது.

### உடலுக்கு உடனடி சக்தி தரும்

கரும்பு சாறு ஒரு சிறந்த இயற்கை சக்தி பாணமாகக் கருதப்படுகிறது. அதிக வேலைப்பளு, உடல் சோர்வு, வெயிலின் தாக்கம் போன்ற நேரங்களில் கரும்புச் சாறு குடிப்பதால் உடல் புத்துணர்ச்சி அடைகிறது. செயற்கை குளிர்பானங்களை விட, கரும்புச் சாறு

உடலுக்கு எந்தத் தீங்கும் விளைவிக்காமல் உடனடி ஆற்றலை வழங்குகிறது.

### செரிமானத்திற்கு உதவும்.

கரும்பில் உள்ள நார்ச்சத்து செரிமான அமைப்பை சீராக செயல்பட உதவுகிறது. மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிற்று எரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளை குறைக்க கரும்புச்சாறு உதவுகிறது. கரும்புச் சாற்றில் சிறிதளவு இஞ்சி அல்லது எலுமிச்சை சேர்த்து குடித்தால் செரிமானம் மேலும் மேம்படும்.

### கல்லீரல் ஆரோக்கியம்

கரும்புசாறு கல்லீரலை சுத்தப்படுத்தும். மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்களில் கரும்புச்சாறு மிகவும் பயனுள்ளதாக கருதப்படுகிறது. இது கல்லீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி, உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

### நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பு

கரும்பில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. இதனால் வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு எதிராக உடல் தற்காப்பு சக்தியை பெறுகிறது.

தொடர்ந்து இயற்கையான அளவில் கரும்பு பயன்படுத்துவது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துகிறது.

### சிறுநீரக மற்றும் சிறுநீர்ப்பை நன்மைகள்

கரும்புச்சாறு சிறுநீர் பெருக்கி (diuretic) தன்மை கொண்டது. இதனால் சிறுநீரகங்களில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேற உதவுகிறது. சிறுநீர் தொற்று, எரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளை குறைக்க கரும்புச்சாறு பயனுள்ளதாக உள்ளது. மேலும் சிறுநீரக கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும் தன்மையும் கரும்பிற்கு உள்ளது.

### எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலுப்பெறுதல்

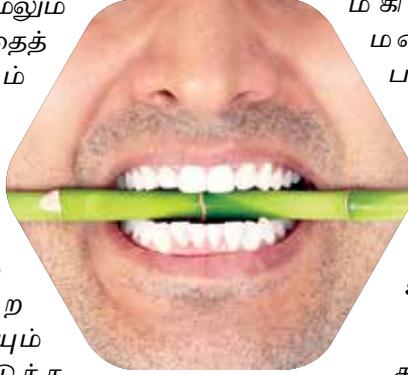
கரும்பில் உள்ள கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற தாதுக்கள் எலும்புகளையும் பற்களையும் வலுப்படுத்த உதவுகின்றன. வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் கரும்பு நல்ல ஊட்டச்சத்து ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

### தோல் ஆரோக்கியம்

கரும்பில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் தோல் முதிர்வை தாமதப்படுத்த உதவுகின்றன. தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள், கருமை, பளபளப்பு குறைவு போன்றவற்றை சரி செய்ய கரும்புச்சாறு உதவுகிறது. இது தோலை இயற்கையாக ஒளியுடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

### மன நலத்திற்கு உதவும்

கரும்பின் இனிப்பு சுவை மனதிற்கு



“  
**கரும்புச் சாற்றில்**  
 சிறிதளவு இஞ்சி அல்லது எலுமிச்சை  
 சேர்த்து குடித்தால் செரிமானம்  
 மேம்படும்.  
 ”

மகிழ்ச்சியை தருகிறது. மன அழுத்தம், சோர்வு, பதட்டம் போன்றவற்றை குறைக்க இது உதவுகிறது. இயற்கையான இனிப்பு என்பதால், மனதிற்கு திருப்தி அளித்து நல்ல உணர்ச்சிகளை உருவாக்குகிறது.

### சுற்றுச்சூழல் நன்மைகள்

கரும்பு அதிக அளவு ஆக்சிஜன் வெளியிடும் பயிராகும். இது காற்று மாசுபாட்டை குறைக்க உதவுகிறது. மேலும் கரும்பின் கழிவுகள் எரிபொருள், காகிதம், உரம் போன்றவற்றுக்கு பயன்படுத்தப்படுவதால் சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பான பயிராக கரும்பு திகழ்கிறது.

கரும்பு என்பது வெறும் இனிப்பான பயிர் மட்டுமல்ல, அது மனித உடலுக்கு பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்கும் ஒரு இயற்கை வரம் ஆகும். உடல் சக்தி, நோய் எதிர்ப்பு, செரிமானம், கல்லீரல், சிறுநீரகம், தோல் மற்றும் மனநலம் என பல வகைகளில் முக்கிய பங்கு கரும்பிற்கு உள்ளது.



மருத்துவர் ஒஃபிலியாமேரி



# பழங்களில் மறைந்திருக்கும் மருத்துவ குணங்கள்

**ப**ழங்கள் என்பது இயற்கை நமக்கு தந்த மிக முக்கியமான உணவுப்பொருள். அவை வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து, ஆன்டி ஆக்ஸிடண்டுகள் போன்ற பல ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்டுள்ளன.

மனித உடலின் வளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, ஜீரண சக்தி மற்றும் உடல் பராமரிப்பு ஆகியவற்றிற்கு பழங்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. பழங்கள் மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான இயற்கை உணவுப்பொருட்களாகும்.

சத்து நிறைந்த குறைந்த கொழுப்பு உள்ள உணவாக பழங்கள் அனைத்து வயதினரும் எளிதில் சாப்பிடக்கூடியவைகளாக அமைகின்றன. ஒவ்வொரு பழத்திலும் தனித்தனி மருத்துவ குணங்கள், ஊட்டச்சத்துகள் மற்றும் நன்மைகள் உள்ளன. பழங்கள் தாவரங்களின் மலரிலிருந்து உருவாகும்.

மலரின் உள்ள கருவறை (ovary) உரப்பெயர்ந்து வளர்ச்சி அடையும் போது அது பழமாக மாறுகிறது.

பழத்தினுள் உள்ள விதை அடுத்த தலைமுறைக்கான தாவரத்தை உருக்க உதவுகின்றன. இதனால் பழங்கள் தாவர இனப் பரம்பரைக்கான தேவைகளையும், மனிதனின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கின்றன.

**பழங்களில் உள்ள முக்கிய மருத்துவ குணங்கள்**

பழங்கள் இயற்கையாகவே உடலை குளிர்விக்கின்றன. ஜீரணத்தை மேம்படுத்துகின்றன. ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகின்றன. நோய்களை தடுக்க உதவுகின்றன.

ஒவ்வொரு பழத்திற்கும் தனித்தனி மருத்துவ குணங்கள் உண்டு

**நெல்லி (Amla / Gooseberry)**

நாம் தினமும் நெல்லிக்கனியை உட்கொள்ளும் போது ஏற்படும்



நன்மைகள், வைட்டமின் சி இருப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும், மேலும் இதில் (Gallic acid) இருப்பதால் வயது முதிர்வை தடுக்கவும், தோல் பராமரிப்புக்கும் மிகவும் உதவுகின்றன. இளநரை போக்கவும் உதவுகின்றன. இதில் உள்ள ஆன்டி, ஆக்ஸிடன்ட் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை அகற்றவும் உதவுகின்றன. நெல்லிக்கனியை தினமும் உட்கொள்ளும் போது உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவும் சமநிலைப்படுத்தப்படுகின்றன.

#### கொய்யாப்பழம்

இதில் vitamin C, நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன.

அதித நார்ச்சத்து குறைந்த கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் இருப்பதால், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்லது



“

#### மாதுளை

ரத்தத்தைச் சுத்தகரித்து ஹீமோகுளோபினை அதிகரித்து, இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.

”

ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது மலச்சிக்கலை தடுத்து செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றது.

#### அன்னாசிப்பழம்

வைட்டமின் சி, நார்ச்சத்து, மாங்கனீஸ் நிறைந்தது. இதில் செரிமானத்திற்கு உதவும் ப்ரோமைலைன் என்சைம் உள்ளது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, வீக்கத்தை குறைத்து, புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைக்கவும் உதவுகின்றது. கலோரிகள் குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் இருப்பதால் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகின்றது.

இதில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின் சி, கண்பார்வையை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.





### மாதுளை

மாதுளை ரத்தத்தைச் சுத்தகரித்து ஹீமோகுளோபினை அதிகரித்து, இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்து இருப்பதால் குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி, குடலில் நல்ல பாக்டீரியாக்களை வளர்க்கிறது. புற்றுநோயை தடுக்கிறது. குறிப்பாக மார்பக புற்றுநோயை தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

நினைவாற்றல், மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்தி அல்சைமர் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்கிறது. தோல் மற்றும் சருமம், முடி ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றது. ஒட்டுமொத்த உடல் நலத்திற்கும் நன்மை பயக்கும்.

### அத்திப்பழம்

அத்தியில் அத்தனையும் சத்து. நார்ச்சத்து (fiber) பீனோல் மற்றும் ஒமேகா6 பெக்டின், வைட்டமின் ஏ, நிக்கோடினிக் அமிலம், அஸ்காரிபிக் அமிலம் போன்ற பல ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. இதனை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால்



அத்தியில் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட் அதிக அளவில் இருப்பதால் புற்று நோயை தடுக்கிறது.

கெட்ட கொழுப்பை தடுத்து, பக்கவாதம் வராமல் பாதுகாக்கின்றது. மலச்சிக்கலை தவிர்க்கிறது. கல்லீரல் வீக்கத்தை சரி செய்கிறது. சுவாச நாளத்தை சரிசெய்து ஆஸ்துமாவை தடுக்கிறது. பார்வைநிறனை மேம்படுத்துகின்றது. ரத்த சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்க செய்கின்றது.

### ஆப்பிள்

ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் (Blood purifier). கல்லீரல் செயல்பாட்டை தூண்டும். ஜீரணத்தைச் சீராக்கும். இதய பலத்தை அதிகரிக்கும். மலச்சிக்கலை தீர்க்கும். மூட்டுவலி உள்ள இடத்தில் பற்று போட்டால் வலி குறையும்.

ஆப்பிள் சாப்பிடுவது புற்றுநோய், நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் ஏற்படும் ஆபத்தை குறைக்கும். இது உங்கள் எடையை குறைக்க உதவும். குடல் மற்றும் மூளை ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்த உதவும்.

ஆப்பிள் சாப்பிடுவதால் உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்களின் வாய்ப்பு குறைகிறது. கொழுப்பு சத்தை குறைக்க உதவும். ரத்த அழுத்தம் சீராகும். ஸ்ட்ரோக் வரும் அபாயத்தை குறைக்கும். ஆப்பிள் மற்றும் பேரிக்காய்கள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு டைப் 2 நீரிழிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு 18 சதவீதம் குறைவாக இருக்கிறது.





### ஆரஞ்சு

இதில் வைட்டமின் சி நிறைந்திருப்பதால் நோய் எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கும். ரத்த சோகையை குறைக்கும். சளி, காய்ச்சலை குறைக்கும். உடல் வெப்பத்தை சீராக்கும். சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

உடலின் நீர்ச்சத்தை பராமரிக்க உதவி உடனடி ஆற்றலை கொடுக்கிறது. உள்ளூறுப்பு கொழுப்பைக் குறைத்து தொப்பையை குறைக்க உதவுகிறது ஆண்களின் விந்து உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

ஆரஞ்சு பழத்தில் உள்ள லெமோனாய்டுகள் புற்றுநோயை எதிர்த்து போராடுவதற்கு உதவுகிறது. ஆரஞ்சு பழத்தில் அதிக அளவு இருக்கும் வைட்டமின் சி உடம்பில் நோய். வைரஸ் நோய்களை தடுப்பதற்கு இதில் இருக்கும் Polyphenol உதவுகிறது.

ஆரஞ்சில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் கரோட்டினாய்டுகள் நிறைந்துள்ளன, இவை கண் சம்பந்தமான நோய்களை தடுத்து கண் பார்வைத்திறன் அதிகரிப்பதற்கு உதவுகிறது. மங்கலான பார்வை போன்றவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

### வாழைப்பழம்

இதில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ் (Dopamine) (vitamin B6) இவை நரம்புகளை



அமைதிப்படுத்தி உயர் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைக்கின்றன. வயிற்று புண், அல்சர், மலச்சிக்கலை தீர்க்கின்றன.

மலச்சிக்கல் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு தினமும் இரவு சாப்பிட்டவுடன் ஒரு வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு தூங்கினால் நீண்ட நாட்களாக மலச்சிக்கல் பிரச்னை நீங்கும். வாழைப்பழத்தில் கலோரி குறைவாக உள்ளது. எனவே காலை உணவாக வாழைப்பழத்தை சாப்பிடலாம்.

### பப்பாளி

இதில் ஜீரண என்சைம்கள் அதிகம் (Papain), அஜீரணம், வாயு, மலச்சிக்கலை சரி செய்கிறது. சரும பராமரிப்பை மேம்படுத்துகின்றன. இதில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ நிறைந்துள்ளதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். கண் பார்வை மேம்படும்.



### திராட்சை

உடல் நச்சுகளை விரைவாக வெளியேற்றும், இதனை கல்லீரல் டானிக் என்று கூறலாம். திராட்சை ரத்த சோகைக்கு சிறந்த மருந்து, திராட்சை சிறுநீரக சுத்திகரிப்புக்கும், உடல் வெப்பத்தை குறைக்கவும், வயது முதிர்வை தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் சிறந்தது. இதயநோய் அபாயத்தை குறைக்கிறது.



எனவே ஒவ்வொருநாளும் பலவண்ணப் பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற உதவும், தினசரி பழங்களை உணவில் சேர்ப்பது நீண்ட கால ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.



மருத்துவர் ரேவாநீனா



சுமமா சரையாசனா



### கேழ்வரகு வெல்ல அடை

**தேவையானவை:** பக்குவப்படுத்தப்பட்ட கேழ்வரகு மாவு (சுத்தப்படுத்தி, ஊறவைத்து, உலர்த்தி அரைக்கப்பட்ட மாவு) - அரை கப், பொடித்த வெல்லம் - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், ஏலக்காய் தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** கடாயில் நெய் விட்டு கேழ்வரகு மாவு சேர்த்து லேசாக வறுத்து அதை தனியாக வைக்கவும். அதே கடாயில் வெல்லத்தை ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, கடாயில் விட்டு தேங்காய் துருவல், வறுத்த கேழ்வரகு மாவு, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். பின்னர் தோசைக்கல்லில் சிறு சிறு அடைகளாகத் தட்டி இருபுறமும் நெய்விட்டு சுட்டு எடுக்கவும்.

### கேழ்வரகின் குணங்கள்

இது ஒரு சத்தான சிறுதானியம் இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். உடல் எடையை குறைக்கும்

ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தும் பண்புகளைக் கொண்டது. குழந்தைகள், பெண்கள், முதியவர்களின் எலும்புகளை



வலுப்படுத்துவதோடு பற்களையும் பலமாக்கும்.

இதில் நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம் நிறைந்துள்ளதால் நீரிழிவு, கொழுப்பைக் குறைத்தல் மற்றும் உடலுக்கு ஆற்றலை அளித்தல் போன்ற பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைத் தருகிறது.

செரிமானத்தை சீராக்கும். ஹீமோகுளோபின் அளவை உயர்த்தும். கொழுப்பை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ளும். இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்கும்.

### நண்டு சூப்

**தேவையானவை:** சீரகம் - 1 ஸ்பூன், மிளகு - 1 ஸ்பூன், பூண்டு - 8 பல், இஞ்சி - 3 துண்டு, சின்ன வெங்காயம் - 10, எண்ணெய் - சிறிதளவு, நண்டு - அரை கிலோ (சுத்தம் செய்தபின் உபயோகிக்கவும்) மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, மல்லித்தூள் - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - 2 டம்ளர், கொத்தமல்லி கறிவேப்பிலை - சிறிது.

**செய்முறை:** ஒரு மிக்ஸியில் ஒரு ஸ்பூன்

சீரகம், மிளகு சேர்த்து நன்கு பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே ஜாரில் பூண்டு, இஞ்சி, துண்டுகளை நைசாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதே ஜாரில் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்து ஒரு குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி அரைத்து மசாலாவை சேர்த்து வதக்கவும். கூடவே மஞ்சள் தூள், மல்லித் தூள் சேர்த்து அரைகிலோ அளவில் நண்டு சேர்த்து கிண்டி விடவும்.

தேவையான அளவு உப்பு, 2 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கடைசியில் கொத்தமல்லி தழை, கறிவேப்பிலை தூவி விட்டு இரண்டு விசில் வைத்து இறக்கி சாப்பிட்டு வாருங்கள்.

சளி பிடித்தால் இதே போல் ஒருமுறை நண்டு சூப் வைத்து சாப்பிடுங்கள். ஒரே நாளில் போகும் சளி.

### நண்டு குணங்கள்

நண்டு சூப் என்பது பாரம்பரியமாக நெஞ்சு சளி, இருமல் போன்ற சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும். கொழுப்பு அதிகம் கொண்டதால்





ஏற்கனவே கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தவிர்ப்பது நல்லது.

இது உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுத்து, நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதோடு, சளி, காய்ச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்ய உதவும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கச் செய்யும். எலும்புத் தேய்மானத்தை தடுக்கும்.

இதிலுள்ள ஜிங்க் ஆண்மை குறைபாட்டை போக்கும். இது ஒரு ஆண்டிஇன்ஃப்ளமேட்டரி, இது உடலின் வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவும் பண்புகளைக் கொண்டது. ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்க உதவும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அளவோடு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

## பனி வரகு கட்லெட்

**தேவையானவை:** உருளைக்கிழங்கு - 200 கிராம், பட்டாணி, காரட், பீன்ஸ் - 100 கிராம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ஒரு மேசைக்கரண்டி, சீரகம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 மேசைக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, மிளகாய்த் தூள் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்து நன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும். காரட் பீன்ஸ் மிகப் பொடியாக நறுக்கி சிறிது உப்பு சேர்த்து பட்டாணியுடன் வேகவைக்கவும். இதனுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, சீரகம் மசித்த உருளைக்கிழங்கு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். நீர்க்க இருந்தால் இதனுடன் சிறிது பொட்டுக்கடலைப் பொடிச் சேர்க்கவும்.

## பனி வரகு பலன்கள்

வரகில் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. உடலுக்கு



நல்ல வலு சேர்க்கும். இதை Proso Millet என சொல்வோம். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. அதிகநேரம் பசி எடுக்காமல் வைத்திருக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

குறிப்பாக ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. அரிசிக்கு இது ஒரு மாற்று மருந்து

உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதை இட்லி, தோசை, பொங்கல், பனியாரம் போன்ற பல உணவுகள் சமைக்கப்பயன்படுத்தலாம். அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் வாயுத் தொந்தரவு ஏற்படலாம். எனவே அளவோடு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

### பன்னீர் ஸ்டஃப்டு குல்ச்சா

**தேவையானவை:** மைதா, கோதுமை மாவு, பன்னீர் துருவியது - தலா 1 கப், முந்திரி - 10 (பொடியாக நறுக்கவும்), சாட் மசாலா - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி தழை - சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 3, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** கொத்தமல்லி தழை, பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கவும். மைதா மாவு, கோதுமை மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை



சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்கு பிசையவும். ஒரு கப்பில் பன்னீர், முந்திரி, சாட் மசாலா, கரம் மசாலாத்தூள், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித் தழை சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும். பிசைந்து வைத்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி அதனுடன் பன்னீர் கலவையை வைத்து மூடி சிறிய சப்பாத்திகளாக்கி, தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு எடுக்கவும். மேலே சிறிதளவு வெண்ணெய் தடவி சூடாக பரிமாறவும்.

### பன்னீர் குணங்கள்

பன்னீர் புரதத்திற்கு ஒரு சிறந்த மூலமாகும். இதில் அதிக அளவில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் உள்ளது. எலும்புகளையும், பற்களையும் உறுதிப்படுத்துகிறது

ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதில் உள்ள துத்தநாகம் மற்றும் செலினியம் சத்துக்கள் ஆண்களின் விந்தணு ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது. மேலும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைக்கிறது

முழு தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பன்னீர் சாப்பிடுவது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும். வளரும் குழந்தைகளுக்கும், உடற்பயிற்சி செய்யும் இளைஞர்களுக்கும் ஏற்ற புரத உணவு.

# 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 பार्சு 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.



மருத்துவர் சரண்யா

உ

டல் நலத்துக்கும் வயதுக்கும் சம்பந்தமில்லை என்றாலும், 50 வயதை கடந்தவர்களுக்கு உடல் நல பாதிப்பு விகிதம் அதிக அளவில் இருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் உணவு முறை மாற்றமும் வாழ்வியல் மாற்றமுமாகும்.

வயதான காலத்தில் வரக்கூடிய ஆரோக்கிய குறைபாடுகள் இப்போது நடுத்தர வயதிலேயே தலைதூக்க ஆரம்பித்து விட்டது. ஆரோக்கிய குறைபாட்டின் அறிகுறிகளை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே அறிந்து சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் அவை தீவிரமாகாமல் தடுக்கலாம். நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் தவிர வேறு என்னவிதமான நோய்கள் தாக்குகிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

என்னதான் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருந்தாலும், 50 வயது வரை நோய் நொடி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாகத்தான் இருக்கிறேன் என்று சொல்பவர்கள் இனிவரும் காலங்களில் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்ய உடல் பரிசோதனை அவசியம் செய்ய வேண்டும்.

50 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் மருத்துவரின் அறிவுரையோடு முழு உடல் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக 50 வயதுக்கு பிறகு எடுக்க வேண்டிய முக்கிய உடல் பரிசோதனைகள் என்ன என்பதை பார்க்கலாம்.

#### ரத்த சர்க்கரை அளவு பரிசோதனை

உண்மையில் இளவயதினரையும் விட்டு வைக்காத ரத்த சர்க்கரை உங்களை எட்டவில்லையென்றால் நீங்கள் உண்மையில் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துகிறீர்கள் என்று சொல்லலாம். எனினும் எதிர்காலத்தில் வராமல்



**50** வயதை  
கடந்தவர்கள்  
அவசியம்  
பின்பற்று  
வேண்டியவை

தடுக்கவும், வந்தால் ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியவும் முறையான ரத்த சர்க்கரை அளவு பரிசோதனை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் செய்வது அவசியம்.

சர்க்கரை நோய் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும். ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருந்தாலும் இதய நோய், சிறுநீரக செயலிழப்பு, பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம். உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அல்லது மற்ற சர்க்கரை பரிசோதனைகளை மூன்று வருடத்திற்கு ஒருமுறை எடுப்பது நல்லது. நோய் தாக்கம் இருப்பவர்கள் இது குறித்த பக்கவிளைவுகள் உண்டா என்பதற்கான பரிசோதனைகளில் ஈடுபடுவது நல்லது.

#### ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை

இன்றைய நிலையில் இளவயதிலேயே ரத்த அழுத்தம் பெறுவதற்கான ஆபத்துகள் அதிகம் உள்ள நிலையில் 50 வயது வரை உங்களுக்கு ரத்த அழுத்தம்



இல்லையென்றால் அது உண்மையில் பாராட்ட வேண்டியதுதான். ஏனெனில் ரத்த அழுத்தம் இருக்கும் போது அலட்சியம் செய்தால் இதயம், மூளை, கண்கள், கிட்னி போன்ற உறுப்புகளில் பல பிரச்சனைகள் உண்டாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதனால் 50 வரை என்று இல்லாமல் எப்போது மருத்துவரை அணுகினாலும் ரத்த அழுத்தம் பாருங்கள். முழு பரிசோதனையில் இல்லையென்றாலும், அவ்வபோது இந்த பரிசோதனை மட்டும் செய்யுங்கள்.

#### 50 வயதுக்கு பிறகு கண் ஆரோக்கிய பரிசோதனை

50 வயது வரை கண்ணாடி போடாமல் கண் பார்வை தெளிவாக இருந்தால் அது பாராட்டுதலுக்குரியது. ஆனால் வேறு ஏதேனும் நோய்தாக்கம் இருந்தால் கண் பார்வை குறித்தும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கண்கள் பரிசோதனையை எப்போதும் தள்ளி போடாதீர்கள். 60 வயது ஆகும் வரை வருடத்துக்கு இரண்டு முறை பரிசோதிப்பது நல்லது. கண்பார்வை பிரச்சனை அல்லது கண்களில் வேறு பிரச்சனை இருந்தால் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். கண் புரை இருந்தால் சரியான நேரத்தில்

அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

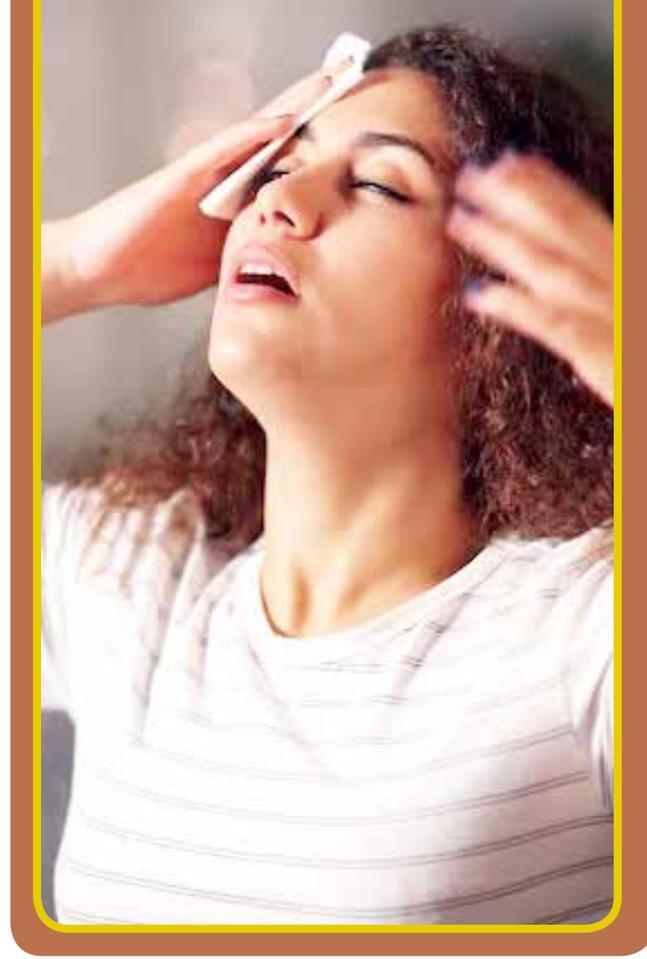
### 50 வயதுக்கு பிறகு உடல் கொழுப்பு அளவு

உடலில் அதிக கொழுப்பு சேர்ந்தால் அது இதய கோளாறுகளை உண்டு செய்ய வாய்ப்புண்டு. உணவு முறை வாழ்க்கை முறை உடலில் கொழுப்பு சேர காரணமாகிறது. வரும் முன் காப்போம் என்பதற்கேற்ப கொழுப்பு பரிசோதனை மிக அவசியம்.

அதிக கொழுப்பு இருந்தால் அவ்வபோது பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். கொழுப்பு வந்தால் தான் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளில் எப்போதும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

### அதிகரிக்கும் மாரடைப்பு ஆபத்து

மாரடைப்பு என்பது சமீப வருடங்களில் அதிகரித்துவருகிறது. 50 வயது கடந்த ஆண்களுக்கு இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு இரண்டுபேரில் ஒருவருக்கு உள்ளது.



### அறிகுறிகள் எப்படி இருக்கும்

இதன் பொதுவான அறிகுறிகள் மார்புவலி, மூச்சுத்திணறல். முதுகு தோள்கள் அல்லது கழுத்தில் வலி போன்றவை இருக்கலாம். மேலும் வியர்வை, தலைச்சுற்றல் அல்லது விழுவதுபோன்ற சமநிலையின்மையை உடல் உணரலாம்.

உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள், உணவு முறை ஆரோக்கியம் இருக்கட்டும், புகைப்பழக்கம் தவிருங்கள்.

### எலும்பு பாதுகாப்பு

எலும்புகள் உடைவது எந்த வயதிலும் உண்டாகலாம். ஆனால் நீங்கள் வயதாகும் போது எலும்புகள் உடையக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம். எலும்பு இழப்பு ஆஸ்டியோபோராசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது வயதான பெண்களில் பொதுவானது.

மெனோபாஸ் காலங்களில் இந்த ஆபத்து அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு.

கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி நிறைந்த உணவுகள் அதை மெதுவாக்கும். அது மோசமடையாமல் தடுக்க உதவும். சில மருந்துகள் எலும்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க செய்யும்.

சிறுநீரகத்தில் இருக்கும் கற்கள் கடினமானவை. இது கால்சியத்தால் ஆனது. இவை சிறுநீரகத்தில் உருவாக கூடியவை. இது உடலில் பாதிப்பில்லாமல் வெளியேறுகின்றன. ஆனால் இது வேதனையானது. ரத்தப்போக்கு அல்லது தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தும். இது சிறுநீர் ஓட்டத்தை தடுக்கலாம். அவை பெண்களை விட ஆண்களில் மிகவும் பொதுவானவை.

தினமும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

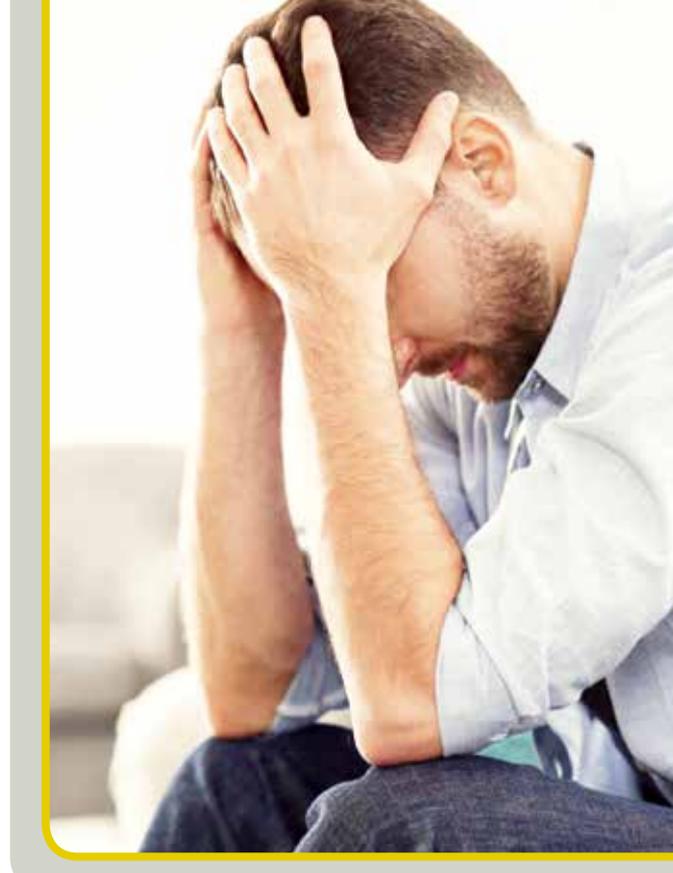
**மன அழுத்தம் என்பதற்கான பரிசோதனை தேவையா?**

வயது ஏறும் போது மன அழுத்தம் என்பது இயல்பானது. மனச்சோர்வு பெரிதாக கவனிக்கப்படுவதில்லை. வயதானவர்களுக்கு மன அழுத்தம் வருவது பொதுவான ஒன்று. ஆனால் மன அழுத்தம் அளவுக்கு அதிகமானால் இவை உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும்.

ஆர்வமின்மை, சோகம், யாரிடமும் பேச பிடிக்கவில்லை, தனிமையை நாடுகிறீர்கள் என்றால் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். தேவையெனில் மனநல மருத்துவரை அணுகவும் தயங்காதீர்கள். முதுமையின் தொடக்கத்தில் இருக்கும் நீங்கள் மன அழுத்தம் நீங்கும் விஷயங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

**50 வயது கடந்த ஆண்களுக்கான முக்கிய பரிசோதனை**

50 வயது கடந்த ஆண்கள் இனப்பெருக்க மண்டல ஆரோக்



கியத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இது குறித்து மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும். அதிலும் குடும்ப வரலாறில் ஏற்கனவே குடும்பத்தில் யாருக்காவது இது இருந்திருந்தால் முன்கூட்டியே பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். புற்றுநோய் இல்லை என்றாலும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் இந்த பரிசோதனை எடுப்பது பாதுகாப்பானது.

**50 வயது கடந்த பெண்களுக்கான முக்கிய பரிசோதனை**

பெண்கள் 50 வயதை கடந்தவர்கள் எனில் பாப்ஸ்மியர் பரிசோதனை செய்வது அவசியம். இது 30 முதல் 65 வயது வரை கொண்ட பெண்களை பாதிக்கிறது. எனினும் 3 முதல் 5 வருடங்களுக்கு

ஒரு முறை இந்த பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் கருப்பை வாய் புற்றுநோய் முன்கூட்டியே கண்டறிய முடியும். குறிப்பாக இந்த அபாயத்தில் இருக்க கூடியவர்கள் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி சீரான இடைவெளியில் பரிசோதிப்பது நல்லது.

50 வயதுக்குள் பெண்கள் மார்பக புற்றுநோய் கண்டறியும் மேமோகிராம்களை தொடங்க வேண்டும். இடைவெளி குறித்து மருத்துவர் அறிவுறுத்துவார். இதன் மூலம் மார்பக புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிய முடியும்.

#### கல்லீரல் செயல்பாடு பரிசோதனைகள்

18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் ஹெபடைட்டிஸ்-இ பரிசோதனை எடுக்க வேண்டும் என Centers for Disease Control and Prevention பரிந்துரைக்கிறது. இதுவரை உங்கள் கல்லீரல் ஆரோக்கியம் குறித்து நீங்கள் அறியவில்லை என்றால் அதையும் இப்போது அறிய வேண்டிய நேரம் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.



#### 50 வயதுக்கு பிறகு தடுப்பூசி தேவையா?

நோய்களை எதிர்த்து போரிட அதற்கான தடுப்பூசிகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 6 மாத குழந்தை முதல் தடுப்பூசிகள் உண்டு. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் எடுக்க வேண்டிய தடுப்பூசி குறித்து மருத்துவரை ஆலோசித்து எடுப்பது பாதுகாப்பானது.

மேலே குறிப்பிட்ட பரிசோதனை மட்டுமல்லாமல் உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறையும் சரியாக பின்பற்ற வேண்டும். புகைப்பிடிப்பதை தவிருங்கள், ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுங்கள், உடற்பயிற்சி தொடர்ந்து செய்யுங்கள், பாதுகாப்பான முறையில் உடலுறவு வைத்து கொள்ளுங்கள்.

#### உணவு பழக்கமும் உடற்பயிற்சிகளும்

எந்த வயதிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க சரியான உணவுப் பழக்கமும் உடற்பயிற்சியும் துணை நிற்கும். 50 வயதைக் கடந்தவர்கள் சரிவிகித உணவு, மிதமான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது உடலுக்கு எந்த வித மாறுபாடும் ஏற்படாமல் சுகமாக வாழலாம் என்பதே உண்மை.





உணவு பழக்கம் என்று பார்க்கும்போது நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், போதுமான புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் டி மற்றும் ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட்கள் அவசியம். அதே சமயம், செரிமான பிரச்சனைகள் மலச்சிக்கல், கொழுப்பு, சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை குறைப்பது முக்கியம்.

மேலும் காலை இளவெயிலில் நிற்பது வைட்டமின் டிக்கு உதவும். நீர் அருந்துவது, சீரான உடற்பயிற்சி செய்வதும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். வயிற்றுப்பிரச்சனைகளை தடுக்க கீரைகள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் (கொட்டை நீக்காதது) சாப்பிடலாம். இவை மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

தசைகளைப் பராமரிக்க மீன், குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள், பருப்பு வகைகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு பால், பாதாம் கொழுப்பு நிறைந்த மீன்கள், காலை வெயில் போன்றவை தேவை.

மது மற்றும் புகைப்பிடித்தல் பழக்கங்களை முழுவதும் தவிர்க்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி தினமும் மிதமான வேகத்தில்

நடப்பது ரத்த ஓட்டத்திற்கும், இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது.

### நீச்சல்

முட்டுகளில் அழுத்தம் கொடுக்காமல் மேற்கொள்ளலாம். உடலை வலுப்படுத்தவும், எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கும் சிறந்தது.

### யோகா

உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் மன அமைதிக்கு உதவும்.

### கால் தசைகளுக்கான பயிற்சிகள்

கால் மற்றும் உடல் தசைகளை வலுப்படுத்தக்கூடிய பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யக்கூடிய எளிய பயிற்சியும் செய்யலாம். மேலும் கழுத்துக்குப் பின்னால் இருக்கும் பயிற்சிகள் Neck Pells, புல்அப்ஸ் போன்ற கடினமான பயிற்சிகள் செய்யக் கூடாது.

மேலும் எப்பொழுதும் உங்கள் உடலின் நிலைக்கு ஏற்ப பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் சோர்வாக உணர்ந்தால் ஓய்வெடுக்கவும் புதிய உடற்பயிற்சியைத் தொடங்கும் முன் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.



RJR மருத்துவர் குழு



## வயிற்றுப் புணர்வை குணப்படுத்தும் அகத்தி

2

டலில் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி, உள்ளூறுப்புகளையும் சுத்தப்படுத்தும் முக்கியமான மூலிகை அகத்தி. அகத்தியில் 63 சத்துக்கள் இருப்பதாக சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது. மரம்போல வளர்ந்தாலும் அகத்தி செடி வகையைச் சேர்ந்தது. பெரும்பாலும் இச்செடிகள் வெற்றிலைக் கொடிக்கால்களிலும், நீர் தங்கிய பூமிகளிலும் பயிர் செய்யப்படுகின்றன.

அகத்தியில் அகத்தி, சாழை அகத்தி, சிற்றகத்தி, சீமை அகத்தி, பேய் அகத்தி என பல வகை இருந்தாலும், பொதுவாக வெள்ளை நிறப்பூக்கள் பூக்கும் அகத்தியும், சிவப்பு நிறப்பூக்களையும் கொண்ட செவ்வகத்தியும் அதிகமாக காணப்படுகிறது. அகத்தியின் இலை, பூ, பட்டை, வேர் முதலியன மருந்திற்கு பயன்படும் அகத்தி சிறு கசப்பு சுவையை கொண்டிருக்கும். இதற்கு நச்சரி, மலமிளக்கி, புழுவகற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

ஒரு கைப்பிடி அகத்திக் கீரையில், 10 டம்ளர் பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்து உள்ளது. இது, அரை கிலோ ஆட்டு இறைச்சி, 20 முட்டைகளில் கிடைக்கும் கால்சியத்திற்கு இணையானது. சத்தான கீரை என்பதற்காக, அடிக்கடி சாப்பிடக்

கூடாது. அடிக்கடி இக்கீரையை சாப்பிட்டால் குருதியை கேடையைச் செய்து சொறி சிரங்குகளை உண்டாக்கும்.

அகத்திக் கீரையுடன் சம அளவு தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துச் சாறு எடுத்து, அதில் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கரும்பட்டை, தேமல், சொறி, சிரங்கு உள்ள இடத்தில் பற்றுப்போட்டால் முழுமையாக குணமடையும்.

மாதம் ஒரு முறை அகத்திக் கீரை எடுத்துக் கொள்வது நலம். அகத்திக் கீரையை பெரும்பாலும் மக்கள் அமாவாசை நாளில் புசிப்பதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர்.

அகத்திக் கீரை சாற்றில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் வாந்தி ஏற்பட்டு பித்த நீர் வெளியாகும். இதனால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும்.

இக்கீரையினால் இடுமருந்தின் தோடம் ஒழியும். இடுமருந்து என்பது பிறரை வசியம் செய்ய பயன்படுத்தும் மருந்தாகும் இடுமருந்து ஒருவர் உடலில் இருந்து வெளியேற்ற அகத்திக் கீரையை மாதம் ஒருமுறை புசித்து வந்தால் அம்மருந்து தானாகவே வீரியம் இழந்து உடலை விட்டு ஒழியும்.

அகத்திக் கீரை இடுமருந்தை முறிப்பது போல மற்ற மருந்துகளையும் முறிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆகவே நோயாளிகளுக்கு மருந்தாட்டும் காலத்தில் அகத்தியை தவிர்க்க வேண்டும். அதனால் தான் நோயாளிகளுக்கு மருந்து வழங்கும் காலத்தில் அகத்தி பத்திய உணவாக ஒதுக்கப்படுகிறது.

இக்கீரையின் சாற்றை பிழிந்து மூக்கில் இரண்டொரு துளிவிட, நாட்பட்ட காய்ச்சல் விலகும். சாதாரண காய்ச்சலுக்கு அகத்திச் சாறை உடம்பின் மேல் பூசிவர வெப்பம் தணியும். தலையிற்பூசித் தலைமுழுக சுரவெறி நீங்கும். இலைச்சாறு ஒரு பங்கும் தேன் ஐந்து பங்கும் கூட்டி நன்றாகக் கலந்து உச்சியில் விரலால் தேய்த்துவிட்டால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நீர்க்கோவை போகும். இலையை அரைத்துப் பற்றுபோல் செய்து காயங்களுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

அகத்தி இலையை சமைத்து உண்பதுபோல, இதன் பூவையும் சமைத்து உண்டால், வெயிலினால் ஏற்பட்ட உஷ்ணம், புகையிலை சுருட்டு பிடிக்கும்



“

## சத்தான கீரை

என்பதற்காக, அடிக்கடி சாப்பிட்டால் ரத்தத்தை கேடையைச் செய்து சொறி சிரங்குகளை உண்டாக்கும்.

”

பழக்கத்தால் ஏற்பட்ட உடல் சூடு முதலியன தணியும். அகத்திப் பூச்சாற்றை கண்ணில் பிழிய கண்ணோய் போகும்.

அகத்தி மரப்பட்டையை விதிப்படி குடிநீர் செய்து, அம்மைக் காய்ச்சல் அல்லது அதை போன்ற நஞ்சுச் சுரங்களுக்கு கொடுக்கலாம்.

அகத்தி வேர்பட்டையை விதிப்படி குடிநீர் செய்து மேகம், நீர்வேட்கை. உடல் எரிச்சல், கையெரிவு, ஆண் குறியின் உள்ளெரிச்சல், ஐம் பொறிகளில் ஏற்படும் எரிவு முதலியவற்றிற்கு வழங்க அவை நீங்கும்.

கீரையுடன், சின்ன வெங்காயம், மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சூப் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றுப்புண் எளிதாக குணமடையும்.

அகத்திக் கீரையுடன் கோழிக்கறி சாப்பிடக் கூடாது. இரண்டையும் ஒன்றாகச் சாப்பிட்டால் செரிமானக் கோளாறு, வாந்தி, மயக்கம், வயிற்றுப் போக்கு, ஒவ்வாமை முதலான பிரச்சனை ஏற்படும்.



மருத்துவர் சர்மிளா



## பெண்களின் பாரம்பரிய பழக்க வழக்கங்களுக்கு பின்னால் உள்ள அறிவியல் உண்மைகள்

**நா**ம் காலகாலமாக கடைபிடித்துவரும் பழக்க வழக்கங்களை பாரம்பரிய பழக்கங்கள் என்கிறோம். இந்த பாரம்பரிய பழக்கங்கள் நாட்டுக்கு நாடு, இனத்துக்கு இனம் வேறுபடும். இந்த பாரம்பரிய பழக்கங்களை எதனால் செய்கிறோம் என்ற தெரியாவிட்டால் கூட நம் நம் பெற்றோர்கள் பின்பற்றினார்கள் என்ற வகையில் நாம் பின்பற்றுகிறோம். நம் பெற்றோர்கள் அவர்கள் பெற்றோர்களைப் பார்த்து பின்பற்றி இருப்பார்கள்.

அப்படி பெண்கள் காலகாலமாக பின்பற்றிவரும் சில பழக்கங்களையும் அதன் பின்னால் உள்ள அறிவியல் உண்மைகளையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

### 1. முகத்திற்கு மஞ்சள் பூசுவது

தமிழ் பெண்கள் என்றால் முன்பெல்லாம் தழைய தழைய மஞ்சள்

பூசி குளிப்பார்கள். ஆனால் அதெல்லாம் பட்டிக்காட்டுதனம் என்று சொல்லி நாகரீக வளர்ச்சி அடைந்துவிட்டோம் என்று நம் மரபில் உள்ள விஷயங்களை ஒதுக்குகிறோம் ஆனால் இந்த மஞ்சளும் குங்குமமும் பூசுவதன் பின்னால் இத்தனை நன்மைகள் இருக்கின்றன

மஞ்சள் பூசி குளிப்பதில் உள்ள அறிவியல் காரணங்கள்

அழற்சி எதிர்ப்பு பண்பு

மஞ்சளில் உள்ள குர்குமின் என்னும் ஆற்றல் வாய்ந்த ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் மற்றும் அதிலுள்ள அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் சருமத்தில் ஏற்படும் இன்ஃபிளமேஷன்களைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

சருமம் பளபளக்கும்

மஞ்சள் ஒரு மிகச்சிறந்த கிருமிநாசினி. அதில் பாக்டீரியா எதிர்ப்புப் பண்புகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. எனவே அதனை பயன்படுத்தும்போது சருமத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் குறைவதோடு முகம் பளபளப்பாக மாறும்.

பருக்களை விரட்டும்

மஞ்சளில் ஆன்டி பாக்டீரியல் பண்புகள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ்கள் நிறைந்து இருக்கின்றன. இவை முகப்பருக்கள் உண்டாவதற்கான அடிப்படை காரணமான பாக்டீரியாக்களை அழித்து முகப்பருக்கள் வராமல் தடுக்கும். ஏற்கனவே முகப்பருக்கள் இருந்தாலும் அதை வேகமாக மறையச் செய்யும் ஆற்றல் மஞ்சளுக்கு உண்டு.



“

**தினமும் மஞ்சள்**

தேய்த்து குளிப்பதன் மூலம் சருமத்தில் உள்ள கருமை, கருந்திட்டுகள், மங்கு உள்ளிட்டவை நீங்கும்.

”

தேவையற்ற முடிகள் நீங்க

இன்றைக்கு வேக்ஸிங், லேசர் ஹேர் ரிமூவல், ஹெர்பால் ஹேர் ரிமூவல் என்று தேவையற்ற முடிகளை நீக்க பல தயாரிப்புகள் வந்துவிட்டன. ஆனால் காலங்காலமாக நம் மக்கள் உடல் மற்றும் முகத்தில் இருக்கும் தேவையற்ற முடிகளை நீக்க இந்த மஞ்சளை தான் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். தொடர்ந்து மஞ்சளை சருமத்திற்கு பயன்படுத்தும்போது இயற்கையாகவே அது தேவையற்ற முடிகள் வராமல் தடுக்கும்.

சரும நிறம் அதிகரிக்கும்

தினமும் குளிக்கும்போது மஞ்சள் தேய்த்து குளிப்பதன் மூலம் சருமத்தில் உள்ள கருமை, கருந்திட்டுகள், மங்கு உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் நீங்கும். நாளடைவில் இது உங்களின் சரும நிறத்தையும் மேம்படுத்தும்.

**2. நெற்றியில் செந்தூரம் வைப்பது**

பெண்கள் குங்குமம் அணிகின்ற இடமான நெற்றியின் மையப்பகுதி மற்றும் நெற்றி வகிடு ஆகிய இரண்டு இடங்களும் அஜ்னா சக்கரம் இருக்கும் இடமாகும். இது மூளையின் முக்கிய நரம்புகள் இணையும் இடம், இதில் விரல்களால் அழுத்தி குங்குமம் சூடும்போது மன அமைதி கிடைக்கும். அறிவாற்றல்



மேம்படும் அதோடு அறிவுத்திறனும் அதிகரிக்கும், மேலும் குங்குமம் அணிகிற போது பிட்யூட்ரி சுரப்பி தூண்டப்படும். இது மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், ஆற்றலை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

குங்குமத்தில் உள்ள மஞ்சள், குங்குமப்பூ போன்ற மூலப்பொருட்கள் உடல் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன.

குங்குமத்தின் சிவப்பு நிறம் ஆற்றல், தெரியம் மற்றும் மன உறுதியைக் குறிக்கும். இது நேர்மறை எண்ணங்களை ஈர்க்கிறது. அதனால் மன அமைதியையும், தன்னம்பிக்கையையும் அதிகரிக்கிறது.

### 3. கண்ணுக்கு மை தீடுவது

கண் மை அழகு பொருளாக மட்டும் இல்லாமல் ஆரோக்கிய நன்மைகளை அள்ளித்தரும் பொருளாகவும் விளங்குகிறது. உலகத்தில் முதன் முதலாக பெண்களால் பயன்படுத்தப்பட்ட முதல் அழகுப்பொருள் கண் மை தான். பழங்காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட கண் மை காய்கறி எண்ணெய், நெய், கற்பூரம் போன்றவை கலந்து தயாரிக்கப்பட்டது.

கண்ணிற்கு கண்மைபயன்படுத்துவதால் தூசி, மற்றும் துரும்புகள் கண்ணில் படுவதை தடுக்கலாம். மேலும் கண்மை கண்ணிற்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது.

கண்கள் ஒருவித ஒளியுடன் திகழ இந்த கண் மை பெரிதும் துணை புரிகிறது. கண்ணின் தசைகளை பலப்படுத்த உதவுகிறது.

காஸ்டார் எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் கண் மை கண்ணிற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியது. இந்த எண்ணெய்யில் வைட்டமின் ஈ நிறைந்திருப்பதால், அது கண்களின் இமைகளை அடர்த்தியானதாகவும், கருமையானதாகவும் மாற்ற உதவுகிறது. கண் மை கண்ணில் ஏற்படும் அழுத்தங்கள் மற்றும் சோர்வை குறைத்து, கண்ணை புத்துணர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

கண் மை தயாரிப்பில் சேர்க்கப்படும் கற்பூரம் கண்ணை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும் இது கண்ணில் ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

கண் மை தயாரிப்பில் பயன்படுத்தும் நெய் கண்ணைச் சுற்றி கருவளையங்கள் ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது. இது கண்ணில் நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. எனவே காஜல் எனும் இந்த காலத்து பொருளை பயன்படுத்துவதை விடுத்து, நம் பாரம்பரிய கண்மையை முடிந்தவரை பயன்படுத்தி நன்மை அடையுங்கள்

#### 4. மருதாணி வைப்பது

விருந்து, விசேஷங்களின் போது மருதாணி வைப்பதில் அழகியல் மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியக் காரணமும் உண்டு.

மருதாணி வாதங்கள் வராமல் இருக்கவும், அதனால் வருகிற வலியை நீக்கவும் இது உதவும்.

மாதவிடாய்க்கு முன்னதாகப் பெண்களிடம் ஒருவித எரிச்சலும் சிடுசிடுப்பும் காணப்படும். சிலருக்கு ஒற்றைத் தலைவலி வரும். இவற்றுக்கெல்லாம் காரணம் ஹார்மோன் இம்பேலன்ஸ்தான். இயற்கை வைத்தியம், விரல் முனைகளைத் தலைக்கான பகுதியாகப் பார்க்கிறது. அங்கு மருதாணி வைப்பதால் ஒற்றைத் தலைவலி போகும். எரிச்சலும் சிடுசிடுப்பும் குறையும்.



மருதாணி வைப்பதற்கு மிகவும் ஏற்ற இடங்கள் உள்ளங்கைகளும், உள்ளங்கால்களும் தான். உடலில் இருக்கிற அத்தனை நரம்புகளின் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகளும் இந்தப் பகுதிகளில்தான் இருக்கின்றன. இங்கு மருதாணி வைப்பதால் உடல் குளிர்ச்சியாகும். ரத்த ஓட்டம் சீராகும், இதய படபடப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் குறையும்.

மருதாணி வைக்கப்படுகிற இடங்களான நகங்கள் மற்றும் சருமத்தில் ஃபங்கல் இன்ஃபெக்ஷன் வராதது.

மருதாணிக்கும் சரி, அதன் பூவுக்கும் சரி, நம்மை ஆழ்ந்து தூங்க வைக்கிற சக்தி இருக்கிறது.

மருதாணி கைகளில் சூரியகலை மற்றும் சந்திர கலைகள் சமநிலையில் இருக்க உதவுகிறது. வெற்றிகள், செல்வம், மகிழ்ச்சி ஆகியவை நிறைந்திருக்கும் கண் திருஷ்டி போன்றவை மறையவும் மருதாணி வைப்பது உதவுகிறது.

மருதாணி வைப்பதால் கைகளுக்கு ஒரு விதமான அழகு வந்து விடுகிறது. நேர்மறை ஆற்றல்கள் அதிகரிக்கின்றன.

#### 5. காது குத்தி கம்மல் போடுவது

ஆண் குழந்தைகள் என்றும் பெண் குழந்தைகள் என்றும் வித்தியாசம் பார்க்காமல் காது குத்தப்படுவது ஒரு சடங்காகவே உள்ளது. இதற்குப் பின்னால் சில அறிவியல் காரணங்களும் உள்ளன.

குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி மற்றும் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கத்தான் சிறுவயதிலேயே காது குத்தப்படுகிறது. காது குத்தி கம்மல் அணிவதால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வலிகள் குறையும் என்றும், கூறப்படுகிறது. காது குத்துவதன் மூலம் மூளையின் செயல்திறன் தூண்டப்படுகிறது. காது மடல்களில் துளையிட்டு காதணி போடும்போது அதில் இருக்கும் செவித்திறன் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு காது கேட்கும் திறன் அதிகரிக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது.



காது குத்துவதால் நுரையீரல் மற்றும் சுவாச ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

காது குத்தும் புள்ளி, உடலின் முக்கிய நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புடையது, இது நரம்புகளைத் தூண்டி, உடலின் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

### 6. காலில் மெட்டி அணிவது

மெட்டி அணிவது லட்சுமி தேவியை



மகிழ்விப்பதோடு அவளுடைய ஆசிர்வாதத்தையும் பராமரிக்கிறது. மேலும், கால்விரலில் மெட்டி அணிவது எதிர்மறை ஆற்றலைத் தடுக்கிறது. பெண்கள் மெட்டியை வெள்ளியில் அணிய வேண்டும். வெள்ளி பூமியின் துருவ ஆற்றலை உறிஞ்சும், திறன் கொண்டது மற்றும் சந்திரக உரோகமாக கருதப்படுகிறது.

முக்கியமாக பெண்களுக்கு திருமணத்திற்கு முன்பும் பின்பும் நிறைய உடல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதில் முக்கியமானது கருப்பை. நம் உடலில் தலை முதல் கால் வரை அனைத்து நரம்புகளும் பாதங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. மெட்டி அணிந்தபடி நடக்கும்போது அந்த மெட்டியின் அதிர்வு கருப்பைக்குச் செல்லக்கூடிய நரம்பில் படுவதினால் அப்பெண்ணுக்கு கருப்பை பலப்படும். இதனால் கருப்பையின் நீர் சமநிலை எப்போதும் பாதிப்படாதுவதில்லை. கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் வாந்தி, மயக்கம் போன்றவற்றை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

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



**RJR**  
HERBAL HOSPITALS



## அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

Scan, X-Rayயில் மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, Sinus குழிகளில் Infection ஆகியிருக்கு, மூக்கு நடுத்தண்டு வளைவு ஏற்பட்டுருக்கு என பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எங்களுடைய நசியம் சிகிச்சை, மூலிகை சிகிச்சை மூலம் 15 நாள் முதல் ஒரு மாதம் வரை சிகிச்சை பெற்று Scan, X-Ray எடுத்துப் பார்க்கும்போது மூக்கில் சதை வளர்ச்சி முற்றிலும் இல்லாமலும், மூக்கு நடுத்தண்டு வளைவு இல்லாமலும், சைனஸ் குழிகளில் Infection இல்லாமலும் இருப்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.



திரும்ப திரும்ப இந்த பிரச்சனை வராமல் இருக்க ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்

### சைனசைட்டிஸ் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...

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 PATIENTS

 **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 | செலம் | கரூர் | தர்மபுரி கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

**பெங்களூர்:** கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீமும்பை, 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.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



# ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, கைசனகைசட்டீஸ் பிரச்சனைகளுக்கு மூலிகை சாறு சிகிச்சை



**அடிக்கடி சளி, மூக்கடைப்பு, கைசனகைசட்டீஸ், மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, ஆஸ்துமா போன்ற சுவாசப் பிரச்சனைகளுக்கு மருந்து, மாத்திரை, இன்ஹேலர்-ல் இருந்து முழுமையாக விடுபடலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து, மாத்திரை எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.**

**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 | கோவிலியட்டி | 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, நவீமும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் **101**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

**FOR APPOINTMENT: 9840098473 / 9952979474**



150, ஹைபில்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006  
[www.rjrherbalhospitals.com](http://www.rjrherbalhospitals.com) | [www.rjrhospitalscurepatient.com](http://www.rjrhospitalscurepatient.com)