

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:5 | ஆகஸ்ட் - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



வெறும் வயிற்றில்
பப்பாளிப் பழம்
சாப்பிடலாமா?



இதயத்தை
ஆரோக்கியமாக
வைத்திருக்கும்
உணவுகள்



ஆம்மா சமையல்
மூலிகை
பிரியாணி



தினமும் சிக்கன்

- துரத்தும் நோய்கள்

கண் பார்வையை மேம்படுத்த
கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை



RJR
HERBAL HOSPITALS



நீர்க்கட்டிகள் •

இரத்தக் கட்டிகள் •

Fibroid கட்டிகள் •

கர்ப்பப்பை சதை வளர்ச்சி •

Fallopian Tube Block •

முறையற்ற மாதவிடாய் •

மாதவிடாய் வராமை •

கர்ப்பப்பை வாய்ப்புண் •

வெள்ளைப்படுதல் •

அதிக இரத்தப்போக்கு •

மாதவிடாய் காலங்களில் அதிகமான வலி •

PCOD பிரச்சனை இனி இல்லவே இல்லை...

PCOD சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் வியாழக்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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



60,00,000+
HAPPY PATIENT



250+
DOCTORS



100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

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

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீமும்பை, டோம்பிவிவி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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



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

“

**இன்றைக்கு
இளைஞர்களாக
இருப்பவர்கள்
அனைவரும் நாளைக்கு
முதியவர்களாகப்
போகிறவர்கள்
என்ற உண்மையை
ஒவ்வொருவரும் உணர
வேண்டும்.**

”

மூத்த குடிமக்கள் நலம் காப்போம்!

மக்களிடையே மூத்த குடிமக்களின் நிலை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காகவும், அவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனநிலையை மக்களிடையே ஏற்படுத்துவதற்காகவும் ஆகஸ்டு 21ம் தேதி உலக மூத்த குடிமக்கள் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

70 வயதை கடந்தவர்கள் மூத்த குடிமக்களாக கணக்கிடப்படுகிறார்கள். மூத்தக் குடிமக்கள் ஒதுக்கப் படவேண்டியவர்கள் அல்ல. பொருளாதார ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பாதுகாக்கப் படவேண்டியவர்கள் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து முதியவர்களை கண்ணியத்தோடு நடத்த வேண்டும்.

பேருந்தில் மூத்த குடிமக்கள் இருக்கை கிடைக்காமல் நின்றால் அவர்களுக்கு எழுந்து இடம் கொடுப்பது, நெரிசலான இடங்களில் அவர்களுக்கு வழிவிட்டு நிற்பது, அவர்கள் எண்ணம் அறிந்து செயல்படுவது கூட மூத்த குடிமக்களுக்கு நாம் செய்யும் மிகப்பெரிய உதவியாக இருக்கும்.

பெற்றோர்களுக்கு வயதாகிவிட்டால் பெற்ற பிள்ளைகளே சரியாகக் கவனிக்காமல் புறக்கணிக்கும் போக்கு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தியாவில் பெற்றவர்களை பிள்ளைகள் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று சட்டங்கள் சொல்கிறது. சட்டத்துக்கு கட்டுப்பட்டல்ல, பாசத்துக்கு கட்டுப்பட்டு பெற்றவர்களை மதித்து மரியாதையோடு நடத்த வேண்டும். முதுமையில் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளை புறக்கணிக்காமல் அவர்களுக்கு சிறந்த தீர்வை வழங்க வேண்டும்.

இன்றைய மூத்த குடிமக்கள் ஒவ்வொருவரும் நேற்று நமக்காக வாழ்ந்தவர்கள். நம்முடைய சிரிப்பில் சிரித்தவர்கள். நம்முடைய மகிழ்ச்சியை தன்னுடைய மகிழ்ச்சியாக கொண்டாடியவர்கள். நேற்று உழைத்து சம்பாதித்து நமக்கு நல்ல கல்வியை, நல்ல வாழ்க்கையை தந்து வளர்த்தவர்கள்தான் இன்று முதுமை சுமந்து நிற்கிறார்கள்.

முதுமை கொடுமை என்றால், முதுமை நோய்கள் அதைவிட கொடுமையானவை. ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மூட்டுத் தேய்மானம், சுவாசப் பிரச்சனை, பக்கவாதம் முதலான பல நோய்கள் முதுமை காலத்தில் பெரும் பிரச்சனையாக இருக்கிறது. அதை புறக்கணிக்காமல் தகுந்த சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் நிம்மதியான மனநிலையையும், நிம்மதியான வாழ்க்கையையும் அவர்களுக்கு நாம் அளிக்க முடியும்.

இன்றைக்கு இளைஞர்களாக இருப்பவர்கள் அனைவரும் நாளைக்கு முதியவர்களாகப் போகிறவர்கள் என்ற உண்மையை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். நாளை நாம் முதுமையை தழுவும் போது எத்தகைய கண்ணியமான வாழ்க்கையை வாழ விரும்புகிறோமோ அத்தகைய வாழ்க்கையை இன்றைக்கு முதியவர்களாக இருப்பவர்களுக்கு நாம் வழங்கவேண்டும்.

இதை ஒவ்வொருவரும் செய்து வந்தால் மூத்த குடிமக்கள் முறையாக பாதுகாக்கப்படாமல், குடும்பத்தினரால் பாசம் காட்டப்படாமல் ஒதுக்கும் நிலை நிச்சயம் தவிர்க்கப்பட்டுவிடும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2 | இஷ்டம் | ஆகஸ்ட் - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

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

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

நிருபர் : மரு. நவீன்

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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



6

ரத்தத்தில்
ஹீமோகுளோபின்
அதிகரிக்க உதவும்
உணவுகள்



14

சுகாதாரமற்ற சாலையோ
உணவுகளால்
குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்
பாதிப்புகள்

CONTENT



சரும
கருந்திட்டுகளை
போக்கும்
எளிய
வைத்தியம்

36



கண் பார்வையை
மேம்படுத்த
கவனத்தில்
கொள்ள
வேண்டியவை

26

பாதுகாப்பாக
வாழ்வைக்கும்
பருப்பு
உணவுகள்

46



வாய்வுத்
தொல்லையில்
இருந்து விடுபட
வேண்டுமா?

50



ஒற்றைத்
தலைவலிக்கு
மூலிகைத் தீர்வு

54

இதயத்தை
ஆரோக்கியமாக
வைத்திருக்கும்
உணவுகள்

60





மருத்துவர் சர்மிளா



ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்க உதவும் உணவுகள்

ஹீ

மோகுளோபின் என்பது ரத்த சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள இரும்புச்சத்து நிறைந்த புரதம் ஆகும். இது ரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தை அளிக்கிறது. ஹீமோகுளோபின் தான் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் சென்று உடலில் உள்ள அனைத்து பாகங்களுக்கும் வழங்குகின்றது. அதனுடன் இது செல்களிலிருந்து எடுத்துச் சென்று உடலில் இது வெளியேற்ற உதவுகிறது.

பொதுவாக ஹீமோகுளோபின் என்பது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு மிகவும் முக்கியமான புரதம் ஆகும். சிறுநீரக நோய்கள், புற்றுநோய் போன்ற பாதிப்புகள் ரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவை பாதிக்கலாம்.

ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்தால், உடல் முழுவதும் ஆக்ஸிஜன் எடுத்துச் செல்வதில் சிக்கல் ஏற்படும், இதனால் பலவீனம், சோர்வு, தலைச்சுற்றல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இதை ரத்த சோகை என்று பொதுவாகக் கூறுவார்கள்.

ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைந்தால், உடல் திசுக்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்வது குறைகிறது, இதனால் எப்போதும் சோர்வாக உணர்வீர்கள். போதுமான ஆக்ஸிஜன் இல்லாததால், மூச்சு விட சிரமப்படலாம்.

தலைச்சுற்றல் மற்றும் தலைவலி ஏற்படலாம். இதயம் வேகமாகத் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். ஹீமோகுளோபின் குறைவால், சருமம் மற்றும் உதடுகள் வெளிறிப்போகலாம். போதுமான ஆக்ஸிஜன் மூளைக்குச் செல்லாததால், கவனக்குறைவு ஏற்படலாம்.

ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்க உதவும் உணவுகள்

பச்சை இலை காய்கறிகள்

கீரைகள், செலரி மற்றும் ப்ராக்கோலி இரும்புச்சத்துக்கான நல்ல சைவ ஆதாரங்கள். அவை ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும் உணவுகள் என்று அழைக்கலாம். பச்சைக் கீரையில்



ஆக்ஸாலிக் அமிலம் இருப்பதால் சமைத்த கீரையை சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனெனில் அது இரும்புச்சத்து உடலில் உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கும். கீரையைத் தவிர ப்ராக்கோலி பிகாம்பளக்ஸ் வைட்டமின்கள், வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி, போலிக் அமிலம் மற்றும் மெக்னீசியம் மற்றும் இரும்பு போன்ற பிற முக்கிய தாதுக்களின் நல்ல மூலமாகும்.

பீட்ரூட்

பீட்ரூட் தாமிரம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, மெக்னீசியம் போன்ற இயற்கையாக கிடைக்கும் தாதுக்களுக்கும், பி1, பி2, பி6, பி12 மற்றும் சி போன்ற வைட்டமின்களின் சிறந்த இயற்கை மூலமாகும். இதில் உள்ள இரசாயன ஊட்டச்சத்துகள் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

“

நலம் தரும்

உணவுதான் உண்மையான செல்வம். சிறுவயதில் உண்டான உணவு, பெரிய வயதில் நலமாக மாறும்.

“

முருங்கைக் கீரை

முருங்கைக் கீரையின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் கேரட், ஆரஞ்சு மற்றும் பால் போன்றவற்றையும் இது மிஞ்சும். ஹீமோகுளோபின் மற்றும் ரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க தினமும் முருங்கைக்கீரையை தவறாமல் உட்கொள்வதால் உட்கொள்ளலாம்.



திராட்சை, பேரீச்சை மற்றும் அத்திப்பழங்கள்

அத்திப்பழத்தில் இரும்பு, மெக்னீசியம், வைட்டமின் ஏ மற்றும் போலேட் ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. மேலும் இவை ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்கும். பேரீச்சம்பழம் மற்றும் திராட்சையில் போதுமான அளவு



இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் சி உள்ளது.

உலர்ந்த பேரிச்சம்பழங்கள், அத்திப்பழங்கள் மற்றும் திராட்சைகளை காலையில் ஒரு கையளவு சாப்பிட்டு வந்தால் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும்.

கருப்பு எள்

மெக்னீசியம், தாமிரம், துத்தநாகம், இரும்பு, கால்சியம், செலினியம், போலேட், வைட்டமின் பி6 மற்றும் வைட்டமின் ஈ



ஆகியவை நிறைந்துள்ள கருப்பு எள்ளை உட்கொள்வது இரும்புச்சத்தை அதிகரிப்பதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

அவற்றை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சாப்பிடலாம். 1 தேக்கரண்டி வறுத்த கருப்பு எள் விதைகளை தேனுடன் கலந்து தினமும் உட்கொள்ள ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும்.

பழங்களை அதிகமாக உண்ணுங்கள்

ஆப்பிள்கள், திராட்சைகள், வாழைப்பழங்கள், மாதுளைகள் மற்றும் தர்பூசணிகள் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிப்பதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.



இரும்பு பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்ணுங்கள்.

இரும்பு பாத்திரங்களில் சமைத்த உணவை உண்ணுங்கள். இப்படி உண்பது குறைவான அளவு ஹீமோகுளோபின் கொண்டவர்களுக்கு சிறந்தது. ஏனென்றால் அதில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக கலந்துள்ளது.



வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ள உணவுகளை அதிகமாக உண்ணுங்கள்

வைட்டமின் சி உடலில் இரும்புச்சத்து உட்கிரகித்தலைத் துரிதப்படுத்துவதால் வைட்டமின் சி அதிகம் நிறைந்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ள நெல்லிக்காய்கள், ஆரஞ்சுகள், எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, தக்காளி, பெர்ரி பழங்கள் போன்ற உணவுகளை உண்ணலாம்.

இரும்புச்சத்து உட்கிரகிப்பதைத் தடுக்கும் உணவுகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில் உடலில் இரும்புச்சத்து உட்கிரகித்தலைத் தடுக்கும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். பாலிபினால்கள், டானின்கள், பைட்டேட்டுகள் மற்றும் ஆக்ஸாலிக் அமிலம் நிறைந்த உணவுகளை தேநீர், காபி, கோகோ, சோயா, மது மற்றும் காற்றோட்ட பானங்கள் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி அவசியம்

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது அதிகரிக்கும் ஆக்ஸிஜன் தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்காக உடல் அதிக ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தி செய்கிறது. மேலும் பாதாம், முந்திரி, பீன்ஸ் வகைகள், பசலைக்கீரை, நிலக்கடலை, பூசணி விதை, பட்டாணி போன்ற உணவுகளிலும் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது.



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



செல்வி ஜெயதுரை



கோயில்க்கும் கோயில் மரங்கள்

புன்னை

செ

ன்னை மயிலாப்பூரில் உள்ள கபாலீஸ்வரர் கோயில் தலவிருட்சம் புன்னை. சிவன் சுயம்பு மூர்த்தியாக அருள்பாலிக்கும் இந்தக் கோவிலில் அன்னை பார்வதி மயில் வடிவம் கொண்டு இறைவனை வழிபட்டதாக ஐதீகம்.

திருஞானசம்பந்த பூம்பாவையை உயிர்ப்பித்த அற்புதம் இந்தக் கோவிலில்தான் நிகழ்ந்தது.

மயிலாப்பூரில் வாழ்ந்த செல்வச் செழிப்பு மிக்க வணிகர் சிவநேசர். அவரது மகள் பூம்பாவை.

ஒரு நாள் பூ பறிக்கும்போது பூம்பாவையை பாம்பு தீண்டியது. அவள் மாண்டு போனாள்.

சிவநேசர், பூம்பாவையின் உடலை எரித்து, அந்தச் சாம்பலை ஒரு பாத்திரத்தில் பாதுகாத்து வந்தார். திருஞானசம்பந்தர் மயிலாப்பூருக்கு வந்தபோது, சிவநேசர் அவரை அணுகி, தனது மகளின் துயரத்தைப் பற்றி கூறினார்.

திருஞானசம்பந்தர், மயிலாப்பூர் கபாலீஸ்வரர் கோவிலில் இருந்த சிவநேசர் இல்லத்திற்குச் சென்று, பூம்பாவையின் சாம்பல் இருந்த இடத்திற்கு அருகில் திருப்பதிகம் பாடினார். அவருடைய பாடலின் சக்தியால், பூம்பாவை மீண்டும் உயிர்பெற்று எழுந்தாள்.

இந்த அற்புத நிகழ்வை நினைவு கூறும் வகையில், மயிலாப்பூர் கபாலீஸ்வரர் கோவிலில் பூம்பாவைக்குத் தனியாக ஒரு சந்நிதி அமைந்துள்ளது. இங்கு பூம்பாவை உயிர்ப்பிக்கப்படும் நிகழ்வு பங்குனி பிரம்மோற்சவத்தின் போது நடைபெறும்.

திருஞானசம்பந்தர், திருநாவுக்கரசர், சுந்தரரால் பாடல் பெற்றத்

தலம். மூலவர் கபாலீஸ்வரர், அம்பாள் கற்பகாம்பாள். உடல் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயாக இருந்தாலும் அம்பாளை வழிபட்டால் குணமாகும் என்பது நம்பிக்கை.

அதுபோலத்தான் தலவிருட்சமான புன்னையும் உடலில் தோன்றும் அனைத்து நோய்களையும் போக்கும் தன்மை பெற்றதாக விளங்குகிறது. புன்னை மர நிழலில் அமர்ந்தால், அதன் கதிர்வீச்சு உடலில் பட்டு உடலில் உள்ள நோய்கள் குணமடைகிறது. முக்கியமாக



சிவனுக்கு

உகந்த புன்னை, வெள்ளெருக்கு,
செண்பகம், நந்தியாவட்டை,
முதலான எட்டு மலர்களில் முதல்
மலராகத் திகழ்வது புன்னை மலர்
ஆகும்.



பெண்களுக்கான இதய நோய்கள், மார்பக நோய்கள் குணமடைவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

புன்னைமரம் சங்ககாலம் முதலே நம்மோடு பயணிக்கும் மரமாகும். பல சங்கப் பாடல்கள் தலைவன் தலைவி சந்தித்து கூடும் இடமாக புன்னையை குறிப்பிடுகிறது.

புன்னை மர நிழல் குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. கடற்கரைப் பகுதிகளில் அதிகமாக காணப்படும். வறட்சியான காலங்களிலும் பசுமையோடு திகழும். ஆக்சிஜன் நிறைந்த குளிர்ந்த காற்றை தரக்கூடியது. இதை எல்லாம் சங்கப் பாடல்கள் உறுதிப் படுத்துகின்றன.

“புன்னை பூத்த இன் நிழல் உயர்கரைஞ். மேக்குயர் சினை” என்னும் நற்றிணை வரிகளும், “புன்னையங் கொழு நிழல்” என்னும் அகநானூற்று வரிகளும் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

சிலப்பதிகாரத்தில் கண்ணகியைப் பிரிந்து மாதவியே கதி என்று வாழ்ந்த கோவலனும் கண்ணகியும் காவிரிக் கரையில் புன்னை மரத்தின் அடியில் யாழ் மீட்டிப் பாடிக் கொண்டிருந்தபோதுதான் அவர்களுக்குள் பிரிவு ஏற்பட்டது.



சிவனுக்கு உகந்த மலர்களாக புன்னை, வெள்ளெருக்கு, செண்பகம், நந்தியாவட்டை, நீலோத்பவம், அரளி, பாதிரி, செந்தாமரை ஆகியன குறிப்பிடப்படுகின்றன. இந்த எட்டு மலர்களில் முதல் மலராகத் திகழ்வது புன்னை மலர் ஆகும்.

இறை அம்சம் கொண்ட புன்னை மரம் மருத்துவப் பண்புகளும் நிறைந்தது. புன்னை மரத்தின் இலைகள், காய்கள் அனைத்துமே சிறந்த, மருத்துவப் பண்புகள் நிறைந்தவை. இலைகள் ஊறவைக்கப்பட்ட நீர் கண்களைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலையை ஊற வைத்த நீரில் குளித்தால் சொறி, சிரங்கு குணமாகும். பொடி செய்யப்பட்ட இலைத் துகள்கள் நெற்றியில் 'பத்து' போடப்பட்டால் தலைவலி, மயக்கம் நீங்கும். புன்னை இலையைத் தானியங்களோடு சேர்த்துச்

சேமித்தால் பூச்சிகளைத் தவிர்க்கலாம்.

புன்னை மரப் பலகை படகுகள் செய்ய பயன்படுகிறது. வீடுகள் கட்டவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். புன்னை எண்ணெய்யை ஆதிகாலத்தில் விளக்கு எரிக்க பயன்படுத்தினார்கள். தற்போது பயோடீசல் தயாரிக்க பயன்படுத்துகிறார்கள்.

வாதநோய், தோல்வியாதி, வெட்டை, மேகப்புண், சொறிசிரங்கு, குஷ்டம் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்தும் வல்லமை படைத்தது புன்னை. இதன் பூவை அரைத்து சிரங்குக்கு பற்று போடலாம்.

பூவை நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகை காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர டைபாய்டு காய்ச்சல் குணமாகும். 10 சொட்டு புன்னை எண்ணெய்யை, ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து



சாப்பிட்டால் 'கொனேரியா' என்ற வெள்ளை மேகரணம் சரியாகும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது உப்பில்லா பத்தியம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். புன்னை விதையை அரைத்துக் கொதிக்க வைத்துப் பற்று போட்டால் முடக்கு வாதம், கீல்வாயு மற்றும் அனைத்துவிதமான வாதவலிகளும் தீரும். புன்னை மர பட்டைக் குடிநீரால் புண் களைக் கழுவினால் புண் கள் குணமாகும்.

மணற்பாங்கான இடம், வளமான ஈரமான இடங்களில் நன்கு வளரும். களிமண் நிலத்திலும், உப்புத் தண்ணீரிலும் வளரும். இது சற்று நீண்ட எதிர் அடுக்கில் அமைந்த பெரிய பச்சையான பளபளப்பான இலைகளையும் உருண்டையான உள் ஓடு உள்ள சதைக் கனிகளையும் உடைய பசுமையான மரம்.

புன்னை மரம் சுமார் 5 அடிக்குமேல் 12 அடிவரை உயரம் வளரும். இதன் பூக்கள் அழகாக இருக்கும். ஒரு கொத்தில் 4 - 15 பூக்கள் இருக்கும். இதன் காய்கள் முதலில் மஞ்சளாகவும் பின் முற்றிய பின் மரக்கலராகவும் மாறும். ஒரு மரத்தின் காய் 100 கிலோ கிடைக்கும். அதில் 18 கிலோ எண்ணெய் கிடைக்கும்.

புன்னை தாது அழகல் போக்கியாகவும், உடல் இசைவு நீக்கியாகவும், நாடி நடையை உயர்த்தி உடல் வெப்பு தரும் மருந்தாகவும் பயன்படும். இது சளி, ஒற்றைத் தலைவலி, தலைசுற்றல் கண் எரிச்சல், வாத நோய், தோல் வியாதி, வயிற்றுப் புண், வெட்டை, மேகப்புண், சொறி சிரங்கு குஷ்டம் ஆகியவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

ஒழுக்கக் குறைவான பழக்கத்தால் ஏற்படும் வெட்டை, மேகம், புண்களை குணப்படுத்த புன்னை மரப் பூக்களை அரைத்துப் பூசினால் குணம் கிடைக்கும்.

இலையை ஊறவைத்த நீரில் குளித்து வர மேகரணம், சொறி, சிரங்கு யாவும் மறையும். பூவை நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து ஒரு சிட்டிகை காலை, மாலை கொடுத்து வர டைபாய்டு தீரும். புன்னை எண்ணெய் பூசி வர மகாவாத ரோகம் முன் இசைவு, பின் இசைவு, கிருமி ரணம் சொறி சிரங்கு, குட்டரோகப் புண்கள் தீரும்.

இத்தகைய மருத்துவ சிறப்புகள் கொண்ட புன்னைமரம் கபாலீஸ்வரர் கோவில் மட்டுமல்லாமல் இன்னும் பல சிவத்தலங்களில் தலவிருட்சமாக உள்ளது. திருபுளவாயில் பழம்பதிநாதர் ஆலயம், திருப்புகலூர் சரண்புரீஸ்வரர் ஆலயம், திருவேட்டக்குடி சுந்தரேஸ்வரர் ஆலயத்திலும், விநாயகப் பெருமானின் ஆறாவது படைவீடான திருநாரையூர் சவுந்தரேஸ்வரர் ஆலயத்திலும் புன்னை தலவிருட்சமாக அமைந்துள்ளது.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



சுகாதாரமற்ற சாலைடயார உணவுகளால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்



ன்றைய உலகில் வாழ்க்கை முறை மிக விரைவாக மாறிவருகிறது. அதனுடன் சேர்த்து உணவு பழக்கங்களும் மாறி வருகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகள் சுவையான மற்றும் கவர்ச்சிகரமான ஜங்க் உணவுகளுக்கு அதிகமாக ஈர்க்கப்படுகின்றன. இவை சுகாதாரமற்ற உணவுகளாக கருதப்படுகின்றன. இத்தகைய உணவுகள் குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மனநலத்தில் பலவிதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.



சுகாதாரமற்ற உணவுகள் என்றால் என்ன?

சுகாதாரமற்ற உணவுகள் என்பது அதிக எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை, செயற்கை நிறமிகள் மற்றும் சுவையூட்டிகளை கொண்ட உணவுகளை குறிக்கின்றது. கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுகள், பானங்கள், டிப் செய்யப்பட்ட சிப்ஸ், பாட்டிலில் கிடைக்கும் குளிர்்பானங்கள் போன்றவை அடங்கும்.

ஏற்படும் பாதிப்புகள்

அருகாமை நோய்கள் : குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, பசியின்மை போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

தீங்கு விளைவிக்கும் சத்துக்கள் : அதிகப்படியான preservatives போன்றவை குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு தீங்காக செயல்படலாம்.

உடல் வளர்ச்சி பாதிப்பு : தேவையான ஊட்டச்சத்து இல்லாததால் எடை மற்றும் உயர வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.

நீரிழிவு உடல் பருமன் : சிறுவயதில் இருந்தே அதிக சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புள்ள உணவுகள் உண்பதால் எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு, உடல்பருமன் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.





ரத்தத்தில்

ஹீமோகுளோபின் குறைந்தால், உடல் திசுக்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் செல்வது குறைகிறது. இதனால் எப்போதும் சோர்வாக உணர்வீர்கள்.



ஆரோக்கிய குறைவு : வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, பசியின்மை போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. தேவையான நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் இல்லாததால் வளர்ச்சி மந்தமாகிறது. அதிக எண்ணெய், உயர் ரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் சிறுவயதிலேயே மெட்டபாலிக் சின்ட்ரோம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

மனநலம் பாதிப்பு : கவனக்குறைவு, ஒருமனப்படுத்த முடியாமை, அலட்சியம் போன்ற பிரச்சனைகள். மன அழுத்தம், நரம்பியல் சோர்வு அதிகரிக்கும்.

உணவுப்பழக்கங்கள் முற்றிலும் கெடுதல் : சத்துள்ள உணவுகளை தவிர்த்து, சுவைக்காக மட்டுமே உணவு தேர்வு செய்யும் பழக்கம் உண்டாகும். இது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும் மோசமான உணவுப் பழக்கங்களை உருவாக்கும்.

தடுக்க வேண்டிய வழிகள்

வீட்டில் சமைத்த உணவுகளை விரும்பச் செய்யுங்கள். தினசரி உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள், முழுதானியங்கள் சேர்க்க வேண்டும். ஜங்க் ஃபுட்களை கட்டுப்படுத்துங்கள். வாரம் ஒருமுறை என கட்டுப்பாட்டு முறையில் கொடுக்கலாம்.



உணவு குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துங்கள். குழந்தைகளுக்கு சத்துள்ள உணவின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள். சத்தான உணவுகளை உட்படுத்துங்கள். தினசரி உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள், முழுதானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பச்சை இலைகள் அடங்க வேண்டும். சிற்றுண்டிகளுக்கு மாற்றாக நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை வழங்குங்கள். (முந்திரி, பயறு, சுண்டல், பழங்களை வெட்டிக் கொடுக்கும் பழக்கம்)

குழந்தைகளை சமையலில் ஈடுபடுத்துங்கள்

அவர்களால் செய்யக் கூடிய சின்னச் சின்ன வேலைகளில் (காய்கறி வெட்டுவது, பழம் கழுவுவது போன்றவை) ஈடுபடுத்துங்கள். இது உணவின் மீது ஆர்வத்தை வளர்க்கும்.

“ஒரு நல்ல உணவுப் பழக்கம், ஒரு நல்ல எதிர்காலத்தின் அடித்தளம்” என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு நாம் அனைவரும் குழந்தையின் ஆரோக்கிய உணவுக்காக அக்கறை காட்ட வேண்டும். “நலம் தரும் உணவுதான் உண்மையான செல்வம். உணவின் தரமே உடலின் வளர்ச்சியைத் தீர்மானிக்கும். சிறுவயதில் உண்டான உணவு, பெரிய வயதில் நலமாக மாறும்”



RJR மருத்துவர் குழு



தினமும் சிக்கன்

தூர்த்தும் நோய்கள்

சி

சிக்கன் சாப்பிடுவது குறித்து நிறைய குழப்பங்கள் இருக்கின்றன. சிக்கன் புரதச் சத்து மிகுந்த உணவு என்பதால் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்வதை ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் ஒரு பக்கம் ஆதரிக்கிறார்கள் இன்னொரு பக்கம் சிக்கன் சாப்பிடுவதல் ஏற்படும் ஆபத்துகளை பட்டியலிடவும் செய்கிறார்கள்.

அதிக அளவு சிக்கன் சாப்பிடுவது தான் ஆபத்தே தவிர, தினமும் கொஞ்சமாக எடுத்துக் கொள்வது நல்லது என்றும், ஒரே நாளில் அதிகமாக சாப்பிடுவது தான் தவறு என்றும் பல்வேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன.

சிக்கன் குறித்து பல்வேறு கருத்துகள் நிலவிவரும் நிலையில் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்வதால் என்ன மாதிரியான பக்க விளைவுகள் நமக்கு உண்டாகலாம் என்று இங்கே பார்க்கலாம்.

சோடியம் அளவு அதிகரிக்கும்

சிக்கன் சேடியம் நிறைந்த உணவுகளில் ஒன்று. அதனால் சிக்கனை மிதமான அளவில் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. பிராய்லர் சிக்கனை தவிர்த்து நாட்டுக்கோழி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் சிக்கன் எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். அதனால் உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.

புற்றுநோய் அபாயங்கள்

அதிக அளவில் சிக்கன் மற்றும் இறைச்சி வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது அவை மெலனோமா, விதைப்பை புற்றுநோய் ஆகியவை உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிப்பதாக சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மலச்சிக்கல்

அதிக புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளில் நார்ச்சத்துக்களின் அளவு குறைவாக இருக்கும். நார்ச்சத்துக்கள் குறைவான உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது அவை அஜீரணக் கோளாறு மற்றும் மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை உண்டாக்கும்.

அதனால் சாதாரணமாக சிக்கன் சாப்பிடும்போதும் அவற்றோடு ஸ்பின்னாச் கேரட், பிரெளன் ரைஸ் போன்ற நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளோடு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

“

தினமும்

சிக்கன் எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.

“

கார்டியோ வாஸ்குலர் நோய்கள்

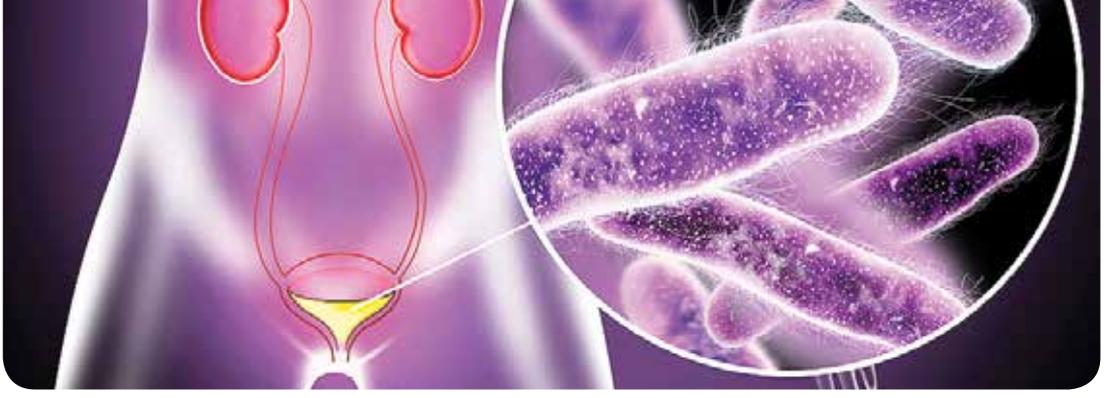
தினமும் சிக்கன் சாப்பிடுவது, அதிக அளவில் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்வது ஆகியவை கார்டியோ வாஸ்குலர் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் கிளினிக்கல் நியூட்ரிஷன் (American Journal of Clinical Nutrition) வெளியிட்டுள்ள சமீபத்திய ஆய்வில் தினசரி சிக்கன் எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கும் அதிக அளவில் சிக்கன் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் சிவப்பு இறைச்சியை சாப்பிடுவதால் உண்டாவதை போலவே உடலில் எல்டிஎல் கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த எல்டிஎல் கொலஸ்டிரால் அதிகரிப்பு இதய நோய்களை அதிகரிப்பதற்கான அபாயத்தை ஏற்படுத்தும்.

உடல் பருமன் உண்டாகும்

தினமும் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்வது உடல் எடையை அதிகரிக்கும். அதிகமாக தினமும் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்ளும்போது நம்முடைய உடல் கொழுப்புகளை எரித்தது போக மீதமுள்ள



அதிகப்படியான புரதத்தை சேமித்து வைத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

இந்த அதிகப்படியான கலோரிகள் சேர்ந்து கொண்டே போகும்போது உடல்பருமன் அதிகரிக்கச் செய்யும். அதனால் தான் சைவ உணவு எடுத்துக் கொள்பவர்களை காட்டிலும் அசைவ உணவு எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு பிஎம்ஐ (BMI) அளவு அதிகமாக இருக்கிறது.

யூரிக் அமிலம் அதிகரிக்கும்

நம்முடைய உடலில் புரதச்சத்துக்களால் தூண்டப்படும் மெட்டபாலிசத்தால் உற்பத்தி ஆவது தான் யூரிக் அமிலம். நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் எல்லா வகையான புரத உணவுகளின் வழியாகவும் யூரிக் அமில உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

சிக்கன் சாப்பிட்டால் சிக்கல்தன்

சிக்கன் சாப்பிடுவது சிக்கலைத்தான் ஏற்படுத்தும். முக்கியமாக ஹார்மோன் சமநிலையின்மையை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் எதிர்பாராத எடை அதிகரிப்பு அல்லது இழப்பு, உடல் சோர்வு, முடி உதிர்தல், மனநிலை மாற்றம், தூக்கமின்மை, வறண்ட சருமம், கருத்தரித்தரித்தலில் பிரச்சனை, செரிமான அமைப்பு பாதிக்கப்படுதல், புற்றுநோய் அபாயம் முதலான பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே பிராய்லர் சிக்கன் ஒருபோதும் வேண்டாம். சிக்கனை மறக்க முடியவில்லை என்றால் வாரம் ஒருமுறை நாட்டுக்கோழி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பாக அசைவ உணவுகளான முட்டை, சிவப்பு இறைச்சி. மீன், சிக்கன் ஆகிய புரதங்கள் நிறைந்த உணவுகள் மூலம் யூரிக் அமிலத்தின் அளவு உடலில் அதிகரிக்கும். இதனால் கெளட், ஆர்த்தரைடிஸ் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு அதிகம். தினசரி உணவில் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு மிக வேகமாக மூட்டுவலி போன்ற பிரச்சினைகளும் உண்டாகும்.

சிறுநீர் பாதை தொற்று

சில சிக்கன் வகைகள் நம்முடைய உடலில் நிறைய தொற்றுக்களை (infections) ஏற்படுத்தக்கூடும். குறிப்பாக தினமும் சிக்கன் சாப்பிடும்போது சிறுநீர் பாதைகளில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக அதிகம்.

உடல் சூட்டை அதிகரிக்கும்

சிக்கன் என்றாலே உடலின் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பது நமக்குத் தெரியும். அதிலும் தினமும் சிக்கன் எடுத்துக் கொள்வதால் உடல் சூடு அதிகமாகும்.

உடல் சூடு அதிகரிக்கும்போது சளி, மூக்கு ஒழுக்குதல், மூக்கில் ரத்தம் வடிதல், பருக்கள், பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகள் உண்டாகும். எனவே சிக்கன் வேண்டாம். நாட்டுக் கோழி எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதையும் தினமும் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்ந்து வாரத்திற்கு ஒருநாள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

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 ரேவநீனா



ஆம்மா சமையல்

வெற்றிலை ரசம்

தேவையான பொருட்கள்: 2 கருப்பு வெற்றிலை.

அரைக்க: மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், தனியா - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, தக்காளி - 2, புளிகரைசல் - 1 கப்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், பசு நெய் - 2 ஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய் - 2, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, மிளகாய்த்தூள் - சிறிதளவு, தண்ணீர் - 1 டம்ளர், கொத்தமல்லி தழை - 2 ஸ்பூன், அலங்கரிக்க - வெற்றிலைத் துண்டுகள்.

செய்முறை: தேவையான பொருட்கள் எடுத்துக் கொள்ளவும். புளியை கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். மிக்ஸி ஜாரில் தனியா, மிளகு, சீரகம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை போட்டு சற்று கொர கொரப்பாக அரைக்கவும். அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து கடாயில் நெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு வெடித்ததும், சீரகம், அரைத்த மிளகாய் தாளித்து மஞ்சள் உப்பு போடவும்.

அடுத்து புளிக்கரைசலை ஊற்றி, 3 நிமிடம் புளி வாசனை போக கொதித்ததும் அரைத்த விழுதை போடவும். கொதித்து ஒரு பொங்கு வந்ததும் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். கடாயில் நெய் காய்ந்ததும் வெற்றிலை துண்டுகளை போட்டு நன்கு வதக்கவும். வதக்கியதை ரசத்தில் சேர்க்கவும். ஒன்று சேர கிளறி அடுப்பை அணைக்கவும். இப்போது சுடச்சுட மருத்துவ குணம் நிறைந்த வெற்றிலை ரசம் தயார்.





வெற்றிலை குணங்கள்

வெற்றிலை வலியைப் போக்க உதவும். செரிமான பிரச்சனைகளை சரி செய்யும். சுவாசப் பிரச்சனைகளை குறைக்கும். ஆண்டிசெப்டிக் மற்றும் பூஞ்சை எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. சரும பிரச்சனைகளை சரி செய்யும். மூளையை சுறு சுறுப்பாக இயங்க வைக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கிறது.

மூலிகை பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்: துளசி இலை - 1 கைப்பிடி, புதினா இலை - 1 கைப்பிடி, வெற்றிலை - 2, கொத்தமல்லி தழை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஆர்க்கு 2, பட்டை - சிறுதுண்டு, ஏலக்காய் - 2, கிராம்பு - 4, பிரிஞ்சி இலை - 1, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன், வெண்புழுங்கலரிசி - 2 கப். நெய் 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், தேவையான அளவு - கல் உப்பு ருசிக்கு, வெங்காயம் நறுக்கியது - 1 கப், தண்ணீர் - மூன்றரை கப்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கவும். அரிசியை 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் அரைத்துக் கொள்ளவும். முதலில் மிக்ஸியில் வெற்றிலையை போடவும். புதினாவை போடவும். பிறகு கொத்தமல்லி அடுத்து துளசியைப் போடவும்.



கறிவேப்பிலை போட்டு அனைத்தையும் மிக்ஸியில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு மைய அரைக்கவும். குக்கரில் சிறிது நெய், எண்ணெய் விடவும்.

எண்ணெய் காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, போடவும். இஞ்சி பூண்டு, பச்சை மிளகாய் விழுது போட்டு வதக்கவும். பிறகு வெங்காயம் உப்பு போடவும்.

வெங்காயம் வதங்கியதும் ஊறவைத்த அரிசியில் தண்ணீரை வடிகட்டவும். தேவையான தண்ணீரை அளந்து தனியாக வைத்து விட்டு அரிசியை குக்கரில் போட்டு ஒரு பிரட்டு பிரட்டவும். இப்போது அளந்த தண்ணீர் சிறிது எண்ணெய் விடவும்.

அரைத்த மூலிகை விழுதைப் போடவும். ஒன்று சேர கிளறியதும் குக்கரை மூடி போட்டு மூடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். ஸ்டீம் போனதும் குக்கரை திறக்கவும். இப்போது உதிரி உதிரியான மூலிகை பிரியாணி தயார்.



மூலிகை மருத்துவ குணங்கள்

துளசி: காய்ச்சல், சளி, இருமல் போன்ற பொதுவான நோய்களுக்கு துளசி ஒரு சிறந்த மருந்தாகும்.

வெற்றிலை: ஒரு வலி நிவாரணி, மலச்சிக்கலை நீக்கும். செரிமான பிரச்சனைகளை சரி செய்யும். பூஞ்சை எதிர்ப்பு பண்புகள் உடையது.

புதினா: இது உட்கொள்ளும்போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. தலைவலியை குணப்படுத்துகிறது. வாய் புத்துணர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

தூதுவளை பூரி

தேவையான பொருட்கள்: தூதுவளை கீரை - 1 கப், கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தூதுவளை கீரையை சுத்தம் செய்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி சாறு மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும். அகன்ற பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு சேர்த்து உப்பு போட்டு பிசைந்து பின்னர் தூதுவளை இலையின் சாற்றை கலந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பின்னர் அதனை பூரி கட்டையில் வைத்து பூரிகளாக அகட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பூரிகளை ஒவ்வொன்றாக போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். சத்தான பூரிகளுடன் சாம்பார், காரசட்னி சேர்த்து பரிமாறவும்.



தூதுவளை குணங்கள்

சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்ற சுவாசப் பிரச்சனைகளுக்கு நல்லது. ரத்தம் விருத்தியாகும். ஆண்மை குறைபாடுகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. இதன் இலை, காய்,பழம், வேர் அனைத்தும் மருத்துவ தன்மை நிறைந்தது. கண்குறைபாடு உள்ளவர்கள் தூதுவளை உட்கொள்ளலாம். காய்ச்சல் தைராய்டு நோய்களுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது.



நாவல் பழ சட்னி

தேவையான பொருட்கள்: நாவல் பழம் - அரை கப், துருவிய தேங்காய் - 2 தேக்கரண்டி, பச்சை மிளகாய் - 1, சிறிய துண்டு - புளி, வெல்லம் - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - அரை ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி, கடுகு - அரை தேக்கரண்டி, உடைத்த வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை - 5.

செய்முறை: நாவல் பழத்தை கழுவி விதையை நீக்கிவிட்டு மிக்குயில் போட்டு அதனுடன் தேங்காய், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, வெல்லம், உப்பு, புளி ஆகியவற்றை சேர்த்து சட்னி பதத்துக்கு அரைத்து எடுக்கவும்.

ஒரு சிறிய வாணலியில் எண்ணெய்யை சூடாக்கி கடுகு சேர்த்து வெடிக்க விடவும்.

உளுத்தம் பருப்பைச் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். சட்னியின் மேல் தாளிக்கப்பட்டதை ஊற்றவும். பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடம் சட்னியை அப்படியே வைத்து பின்னர் பரிமாறவும்.



நாவல் பழ குணங்கள்

சர்க்கரை நோய்க்கு நல்லது. வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த தீர்வு. ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். தோல் நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது. உடலில் உள்ள கிருமிகளை எதிர்க்கும் திறன் கொண்டது.

நாவல் கொட்டைகளை காயவைத்து பொடியாக்கி தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கலாம். இந்த நாவல் கொட்டை பொடியை தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்து குடிக்கவும். இந்த நாவல் பழக் கொட்டை நார்ச்சத்து, ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் பிற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்டுள்ளன.



RJR மருத்துவர் குழு



வெறும் வயிற்றில் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடலாமா?

ஆ

ரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ள பழங்களில் முக்கியமான பழம் பப்பாளி. உடல் எடை இழப்பில் துவங்கி சரும பிரச்சனைகள் வரை அனைத்தையும் சரி செய்யக்கூடிய ஒரு பழமாகப் பப்பாளி உள்ளது. பப்பாளிப் பழத்தை காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாமா கூடாதா என்ற கேள்வி பலருக்கு இருக்கிறது.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் நாம் உண்ணும் உணவு எப்போதும் சத்தானதாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் கிட்டத்தட்ட 8 மணி நேரமாக நாம் எந்த உணவையும் எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருந்திருப்போம். இதனால் நமது வயிறு காலியாக இருக்கும். இந்த சமயத்தில் நாம் ஆரோக்கியம் இல்லாத காபி, டீ போன்ற உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

மேலும் நமது நாளின் துவக்கமாக காலை வேளை இருப்பதால் அப்போது நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் நெஞ்செரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம், இதனால் அன்றைய நாள் உங்களுக்கு மோசமானதாக அமைந்துவிடலாம்.

பப்பாளி குறைந்த அளவில் கலோரிகளை கொண்டிருந்தாலும் அதிக அளவில் நார்ச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளது. இதனால் உடல் எடையைக் குறைக்கவும் கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்தவும் பப்பாளி உதவுகிறது, மேலும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப்



பப்பாளி சாப்பிடுவது வயிற்றுக்கு பல நன்மைகளை செய்கிறது.

இது செரிமான பாதையில் உள்ள நச்சுக்களை அழித்து குடல் இயக்கத்தைச் சீராக்குகிறது. மேலும் வயிறு உப்புசம், வயிறு கோளாறு மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற செரிமான பிரச்சனைகளை சரி செய்யவும் பப்பாளி உதவுகிறது.

உடல் எடை குறையும்

காலை உணவாக ஒரு கப் பப்பாளியை சேர்த்துக்கொள்வது உடல் எடை குறைப்பிற்கு நன்மை பயக்கிறது. பப்பாளி உங்கள் பசியை கட்டுப்படுத்துவதோடு நீண்ட நேரம் வயிற்றை திருப்தியாக உணர வைக்கிறது. பப்பாளியில் வைட்டமின் சி, பொட்டாசியம், ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கள் இருப்பதால் இது தமனிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது, மேலும் இதனால் நமது உடலில் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கிறது.

இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்க பப்பாளி உதவுகிறது. எனவே உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் இனி உங்களது உணவில் பப்பாளியை சேர்த்துக் கொள்ள மறக்க வேண்டாம்.



“

காலை

உணவாக ஒரு கப்
பப்பாளியை சேர்த்துக்கொள்வது
உடல் எடை குறைப்பிற்கு
நன்மை பயக்கிறது.

“

பப்பாளியில் உள்ள பபைன் என்சைம் உடலில் ஏற்படும் அழற்சியை குறைக்க உதவுகிறது. பபைன் வீக்கத்தை சரி செய்ய உதவுகிறது. மேலும் உடலில் புரத உற்பத்திக்கு இது வெகுவாக உதவுகிறது.

பப்பாளியில் உள்ள முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களான லுடின், ஜியாக்சாண்டின் மற்றும் வைட்டமின் ஈ ஆகியவை கண்களுக்கு நல்லது மற்றும் கண்களில் வயது தொடர்பாக ஏற்படும் மாகுலர் சிதைவைத் தடுக்க இது உதவுகிறது.

சருமத்திற்கு நல்லது

பப்பாளி ப்பழம் சருமத்தை மேம்படுத்துவதற்கு மிகவும் உதவுகிறது. வைட்டமின் சியை இது அதிகமாகக் கொண்டிருப்பதால் பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் லைகோபீன் போன்ற கரோட்டினாய்டுகளை கொண்டுள்ளது.

இவை இரண்டும் ஒன்றாக சேரும்போது அவை நமது சருமத்திற்கு பல நன்மைகளை செய்கின்றன. மேலும் சருமத்தில் ஏற்படும் ஃப்ரீ ரேடிக்கல் பிரச்சனைகளில் இருந்தும் இது பாதுக்காப்பு அளிக்கிறது. இதன் விளைவாக வயதாவதற்கு முன்பே முகங்களில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை சரி செய்ய இவை உதவுகின்றன.



மருத்துவர் ரேவதி



கண் பார்வையை மேம்படுத்த கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை



ன்றைய வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தால், பலருக்கும் கண்பார்வை பிரச்சனை அதிகம் உள்ளது. இதற்கு நீண்டநேரம் கம்ப்யூட்டர் மற்றும் தொலைக்காட்சியின் முன் இருப்பது தான் முக்கிய காரணம் என்பது அனைவருக்குமே தெரியும்.

ஒருவரது கண்பார்வை பலவீனமாவதற்கு மரபணுக்கள், முதுமை, கண்களுக்கு கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் அல்லது போதிய ஊட்டச்சத்துகள் இல்லாமை போன்றவற்றால் கூட இருக்கலாம்.

அதிலும் மங்கலான பார்வை, கண்களில் இருந்து நீர் வடிதல் அல்லது நாள்பட்ட தலைவலி போன்றவை பலவீனமான கண் பார்வையின் அறிகுறிகள். இந்த அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காவிட்டால், அதனால் பல்வேறு தீவிர பிரச்சனைகளை சந்திக்க வேண்டி வரும்.

சித்தமருத்துவத்தின் படி, ஒருவரின் உடலில் பித்தமானது சமநிலையற்று இருந்தால், கண் பார்வை பலவீனமாகக் கூடும். எனவே இந்த பித்தத்தை சமநிலையாக்கக் ஒருசில வைத்தியங்கள் உள்ளன. அவற்றால் நிச்சயம் கண்பார்வையை மேம்படுத்த முடியும்.

திரிபலா

1 டேபிள் ஸ்பூன் திரிபலா பொடியை நீரில் போட்டு ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அதனை வடிகட்டி அந்நீரால் கண்களைக் கழுவ வேண்டும். இப்படி தினமும் அந்த நீரால் கண்களைக் கழுவி வந்தால், கண் மேம்படும்.

நெல்லிக்காய்

தினமும் நெல்லிக்காய் ஜீஸ் அல்லது 1 டேபிள் ஸ்பூன் நெல்லிக்காய் பொடியை நீரில் கலந்து பருகிவர, கண்பார்வை பலமாகி, கண் பிரச்சனைகள் தடுக்கப்படும்.

கேரட்

உங்களுக்கு கிட்ட பார்வை அல்லது தூரப்பார்வை பிரச்சனை இருப்பின், தினமும் ஒரு டம்பளர் கேரட் ஜூஸ் குடித்து வாருங்கள். இல்லாவிட்டால் தினமும் கேரட்டை உட்கொண்டு வாருங்கள். இதனால் அதில் உள்ள வைட்டமின் ஏ மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள் கண்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.



“

நிறைய

தண்ணீர் குடிப்பது நீரிழிவைத் தடுக்கலாம். இது கண் வறட்சியின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம்.

“

பாதாம்

இரவில் படுக்கும்முன் ஒரு கை அளவு பாதாமை நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அதன் தோலை நீக்கி விட்டு, அரைத்து பேஸ்ட் செய்து 1 டம்பளர் பாலுடன் கலந்து தினமும் பருக, கண்பார்வை மேம்படும்.

பிரிங்ராஜ்

கண்பார்வை மேம்பட வேண்டுமானால், பிரிங்ராஜ் மூலிகையை அரைத்து பேஸ்ட் செய்து கண்களின்மேல் தடவி வர வேண்டும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், கண்களின் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதைக் காணலாம்.

அதிமதுரம்

1 டீஸ்பூன் அதிமதுரப் பொடியை பாலில் கலந்து, தேன் சேர்த்து பருகி வர, கண்களில் இருக்கும் அழற்சி மற்றும் வலி நீங்கி, கண்பார்வை மேம்படும்.

பூண்டு

தினம் 1 பூண்டு அல்லது சமைக்கும் உணவில் பூண்டை சேர்த்து வர, அதில் உள்ள உட்பொருட்கள், பலவீனமான கண்பார்வையை மேம்படுத்தி, கண் பிரச்சனைகள் அண்டாமல் தடுக்கும்.



கண் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்றாக சாப்பிடுதல்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை பராமரிப்பது உங்கள் இதயம் மற்றும் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு உதவுவது மட்டுமல்லாமல், கண்களை ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. நமது கண்கள் ஆக்ஸிஜனுக்காக சிறிய தமனிகளை நம்பியுள்ளன. எனவே அந்த தமனிகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது கட்டாயமாகும். நாம் உண்பதில் என்ன உணவை உண்கிறோம் என்ற உணர்வைக் கொண்டுவர வேண்டும். அதனால் நம் பார்வைக்கு சிறந்த கவனிப்புக்கு நம்மை நாமே மேம்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

ஆரோக்கியமான கண்களுக்கு நாம் என்ன உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்?

ஆரஞ்சு நிற பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

கேரட், இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, வைட்டமின் ஏ நிறைந்த பூசணி மற்றும் எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, வைட்டமின் சி நிறைந்த பெர்ரி போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளாக செயல்படுகின்றன. இதனால் கண்புரை

மற்றும் மாகுலர் சிதைவு அபாயத்தை குறைக்கிறது. ப்ரோக்கோலி, பட்டாணி மற்றும் வெண்ணெய் பழங்களிலும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன.

மீன்

சால்மன், டுனா, மத்தி மற்றும் கானாங்கெளுத்தி போன்ற குளிர்ந்த நீர் மீன்கள், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த எண்ணெய் மீன்கள் கண்ணின் தரத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

இலை கீரைகள்

பசலைக் கீரை, வைட்டமின்கள் சி மற்றும் ஈ ஆகியவற்றில் உள்ள கரோட்டினாய்டுகளான லுடின் மற்றும் ஜியாக்சாண்டின் ஆகியவை மாகுலர் சிதைவின் வளர்ச்சியைக் குறைக்கிறது

முட்டைகள்

முட்டைகள் லுடின் மற்றும் ஜியாக்சாந்தின் ஆகியவற்றின் சிறந்த மூலமாகும். இது வயது தொடர்பான பார்வை இழப்பு அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. இதில் வைட்டமின்கள் சி மற்றும் ஈ மற்றும் துத்தநாகத்தின் நல்ல ஆதாரங்கள் ஆகும். இதில் உள்ள வைட்டமின் ஏ, இரவு

குருட்டுத்தன்மையில் இருந்து கண்களைப் பாதுகாக்கிறது.

பருப்பு வகைகள் மற்றும் பீன்ஸ்

அவற்றின் அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு பார்வையை கூர்மையாகவும் மெதுவாகவும் மாகுலர் சிதைவை வைத்திருக்க உதவுகின்றன. கிட்னி பீன்ஸ், கருப்பு கண் பட்டாணி, பருப்பு, ராஜ்மா, கொண்டைக்கடலை போன்றவை.

கொட்டைகள்

பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட் பருப்புகள், வேர்க்கடலை மற்றும் வேர்க்கடலை எண்ணெய், ஹேசல்நட் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ஈ மற்றும் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன.

விதைகள்

ஆளிவிதைகள், சூரியகாந்தி விதைகளில் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின் ஈ மற்றும் துத்தநாகம் நிறைந்துள்ளது. அவை நம் கண் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.



மீன் எண்ணெய், ஆளிவிதை எண்ணெய்

இந்த சூப்பர் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் உலர் கண் நோய்க் குறிகளைத் தடுப்பது அல்லது கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் மாகுலர் சிதைவு மற்றும் கண்புரை அபாயத்தைக் குறைப்பது உள்ளிட்ட பல ஆரோக்கிய தன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது

தண்ணீர்

உயிருக்கு அத்தியாவசியமான ஒரு திரவம் கண் ஆரோக்கியத்திற்கும் இன்றியமையாதது என்பதில் ஆச்சரியமில்லை. நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது நீரிழிவைத் தடுக்கலாம். இது கண் வறட்சியின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கலாம்.

நன்கு சமநிலையான ஆரோக்கியமான உணவு என்பது நம் கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஒரு திறவுகோலாகும். மேலும் பல கண் நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது.

தினமும் உங்கள் கண்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது

தினமும் சில அத்தியாவசிய கண் பராமரிப்பு பழக்கங்களை கடைபிடித்து கண்களை கவனித்து வந்தால் கண்

பிரச்சனைகளை எளிதில் தவிர்க்கலாம். கண்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பதில் குழப்பம் உள்ளவர்களுக்கு, கண் பராமரிப்புக்கான சில எளிய மற்றும் மிகவும் நடைமுறை முறைகள் உள்ளன.

உங்கள் கண்களைத் தேய்க்க வேண்டாம்

கைகள் அழுக்கு, பாக்டீரியா மற்றும் தூசி ஆகியவற்றை கொண்டு செல்லக் கூடும், மேலும் இவை அனைத்தும் உங்கள் கண்களைத் தொடும் அல்லது தேய்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அடையலாம் கண்களின் பயனுள்ள கவனிப்பு என்பது தொற்று மற்றும் எரிச்சலைத் தடுக்க உங்கள் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்ப்பதாகும்.

அடிக்கடி கை கழுவி பழகுங்கள்

பாக்டீரியா மற்றும் பிற தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகள் உங்கள் கண்கள், கண்ணாடிகள் மற்றும் காண்டாக்ட் லென்ஸ்கள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்க உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவவும்.

ஹைட்ரேட்

நீரேற்றம் கண் பராமரிப்பு மற்றும் ஓட்டுமொத்த உடலின் நல்வாழ்வுக்கு முக்கியமானது நீரேற்றம் இல்லாத தால் உங்கள் கண்கள் மூழ்கி, நிறமாற்றம் அல்லது குழியாக மாறலாம்.

சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்கவும்

சூரிய ஒளி மற்றும் புற ஊதா கதிர்களின் வெளிப்பாடு வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு, ஆரம்பகால கண்புரை போன்ற நோய்களுக்கான உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் கார்னியா வெயில் அல்லது ஒளிக்கதிர் அழற்சியை ஏற்படுத்தலாம். எனவே, கண்களைப் பராமரிப்பதற்கு சன்கிளாஸைப் பயன்படுத்துங்கள்.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்து

புகைபிடித்தல் வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு மற்றும் கண்புரை போன்ற நோய்களுக்கான உங்கள்



ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தல் பார்வை நரம்புகளையும் சேதப்படுத்தும் புகைபிடித்தல் கடுமையான வறட்சியையும் ஏற்படுத்தும்

சீரான உணவு

ஏராளமான பழங்கள் மற்றும் வன்மையான அல்லது கரும்பச்சை காய்கறிகள் கொண்ட உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை வழங்குகிறது மீன் போன்ற ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவை உண்பது, மாகுலர் சிதைவு உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். கண்களின் பராமரிப்பு என்பது உங்கள் உடலை முழுவதுமாக கவனித்துக்கொள்வதை உள்ளடக்கியது.

வசதியான வேலை சூழல்

கம்ப்யூட்டர் மானிட்டர்கள் கண்களில் இருந்து ஒரு கை நீளம் மற்றும் கண் மட்டத்திற்கு 20 டிகிரி கீழே வைக்கப்பட வேண்டும். இது உங்கள் கண்களை சோர்வடையாமல் தடுக்கிறது. இதேபோல், உங்கள் அறையில் போதுமான அல்லது பரவலான விளக்குகள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் கவனம் செலுத்திய மற்றும் மிகவும் பிரகாசமான விளக்குகளைத் தவிர்க்கவும்.

20-20-20 விதியைக் கவனியுங்கள்

வேலை செய்யும் போது நல்ல கண்பராமரிப்பு பராமரிக்க நீங்கள் 20-20-20 விதியைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்

ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கு, உங்கள் கணினியிலிருந்து விலகி, உங்களிடமிருந்து 20 அடி தொலைவில் உள்ள பொருளைப் பாருங்கள்

கண் வறட்சியைத் தடுக்க தொடர்ந்து 20 முறை சிமிட்டவும்

ஒவ்வொரு 20 நிமிடங்களுக்கும், தொலைதூரப் பொருளின் மீது உங்கள் பார்வையை 20 வினாடிகள் முழுமையாகப் பராமரிக்கவும்



இது உங்கள் பார்வைக்கு மட்டுமல்ல, உடல் முழுவதும் சரியான தோரணை மற்றும் ரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கிறது

கண் அலங்காரம்

நீங்கள் மேக்கப் அணிந்தால், உங்களுக்கு நன்றாக வேலை செய்யும் பிராண்டுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். உங்கள் கண்களுக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் கண் மேக்கப்பைத் தவிர்க்கவும். எஞ்சிய தயாரிப்பிலிருந்து பாக்டீரியாக்கள் உருவாகாமல் இருக்க, படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் எப்போதும் உங்கள் மேக்கப்பை அகற்றவும் அதேபோல் உங்கள் மேக்கப் பிரஷ்களை குறிப்பாக கண் மேக்கப் பயன்பாட்டிற்கு பயன்படுத்தும் பிரஷ்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்

போதுமான தூக்கம்

உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளைப் போலவே, உங்கள் கண்களுக்கும் ஓய்வு தேவை எனவே, உங்கள் கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஒவ்வொரு இரவும் போதுமான அளவு தூங்குவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளுக்கு



பொருத்தமான கண் பாதுகாப்பு கியர் அணியுங்கள்.

நீங்கள் என்ன செய்தாலும், உங்கள் கண்கள் பாதுகாக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நீந்தப் போகிறீர்கள் என்றால், குளோரின் உங்கள் கண்களை வெளிப்படுத்தாமல் இருக்க கண்ணாடி அணிவது போன்ற ஒரு நல்ல. கண் பராமரிப்பு நெறிமுறையைப் பராமரிக்கவும் இதேபோல், நீங்கள் தோட்டம் செய்கிறீர்கள் என்றால், தூசி துகல்கள், பாக்டீரியா மற்றும் காயங்களிலிருந்து உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்க பாதுகாப்பு கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்.

உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

அழுக்கு மற்றும் தூசியின் வெளிப்பாடு கண்களை எரிச்சலடையச் செய்யும், எனவே, உங்கள் சுற்றுப்புறங்கள் மற்றும் கைத்தறி துண்டுகள் மற்றும் திரைச்சீலைகள் போன்ற பொருட்கள் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள்

கண்களை திறம்பட பராமரிப்பதற்கான சிறந்த கருவிகளில் ஒன்று வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள் ஆகும். வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள், கண் கண்ணாடிகள் அல்லது காண்டாக்ட் லென்ஸ்களுக்கான உங்கள் மருந்துச் சீட்டைப் புதுப்பித்த நிலையில் வைத்திருக்கும். எனவே நீங்கள்

முடிந்தவரை தெளிவாகப் பார்க்கிறீர்கள்.

இது பெரியவர்களுக்கு குறிப்பாக உண்மை, கிளெளகோமா போன்ற பல கண் நோய்கள் அறிகுறிகள் இல்லாமல் முன்னேறும் ஆரம்பகால கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சையானது பார்வையை சேமிக்கும் மற்றும் குறைவதற்கான வாய்ப்புகளை பெரிதும் மேம்படுத்துகிறது.

வழக்கமான ரத்த சர்க்கரை மற்றும் ரத்த அழுத்தம் சோதனை

பயனுள்ள கண் பராமரிப்பு என்பது இந்த நோய்களைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதை உள்ளடக்கியது. இந்த நோய்கள் கண்டறியப்படாமலோ இருந்தால், இந்த நோய்கள் கடுமையான கண்பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக, நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்து பார்வை இழப்பு வழிவகுக்கும். நீரிழிவு விழித்திரை மற்றும் கண் பக்கவாதம்.

உங்கள் பார்வையில் ஏதேனும் மாற்றங்களைக் கவனித்து பதிலளிக்கவும்.

உங்கள் பார்வையில் மாற்றங்களைக் கண்டால், உடனடியாக கண் மருத்துவரை அணுகவும் கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்...

இரட்டை பார்வை, மங்கலான பார்வை, மோசமான இரவு பார்வை, சிவந்த கண்கள், ஒளியின் மின்னல்கள், மிதவைகள், உங்கள் கண்கள் அல்லது கண் இமைகளின் வீக்கம்.



RJR மருத்துவர் குழு



எப்போதாவது சாப்பிட்டாலும், அதிக நன்மைகளைத் தரக்கூடியது சூப். வெஜிடபிள் சூப், சிக்கன் சூப், மட்டன் சூப், ஹெர்பல் சூப்... எனப் பலவிதமான சூப் வகைகள் இருந்தாலும், எலும்பு சூப் தரும் பலன்கள் சிறப்பானவை. சிக்கன் மற்றும் மீன் எலும்புகளின் சூப் மருத்துவக் குணங்களுக்காக அதிகம் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. எலும்பு சூப் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது; எளிதில் செரிமானமாகக்கூடியது.

மூட்டுகளைப் பாதுகாக்கும்

உடலால் எளிதாக உறிஞ்சப்படக்கூடிய நிலையில் கால்சியம், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், சிலிக்கான் போன்ற கனிமங்கள் எலும்பு சூப்பில் உள்ளன. மூட்டுவலியைக் குறைப்பதற்கும் தவிர்ப்பதற்கும் மருந்தாகக் கொடுக்கப்படும் கான்ட்ராய்டின் சல்பேட் (Chondroitin sulfate) மற்றும் குளுக்கோசமைன் (Glucosamine) ஆகியவை எலும்பு சூப்பில் அடங்கி உள்ளன. மூட்டுவலி மற்றும் மூட்டு வீக்கம் ஆகியவற்றைக் குறைப்பதற்காக விலை உயர்ந்த மருந்து மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்வதைவிட எலும்புசூப் சிறந்தது. நல்ல பலனை தரக்கூடியது.

எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்

சூப், எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தி ஜலதோஷம் மற்றும் காய்ச்சலுக்கு சிறந்த நிவாரணியாகச் செயல்படும். சூப்பில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் சுவாச அமைப்பு மற்றும் செரிமான அமைப்புக்கு பலம் தருகின்றன. ஒவ்வாமை,



மூட்டுகளை பாதுகாக்கும் எலும்பு சூப்

ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றன.

உடல் எடை குறைக்க உதவும்

எலும்பு சூப்பில் உள்ள ஜெலட்டின், சூப் சாப்பிட்டவுடன் வயிறு நிறைந்த உணர்வை ஏற்படுத்துவதால் எடைக் குறைப்புக்கு உதவுகிறது.



எலும்பு சூப்பில் உள்ள ஜெலட்டின், நம் வயிற்றில் உள்ள நன்மை பயக்கும் புரோபயாடிக் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. சூப்பில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் குடல் பாதையில் உள்ள செல்களின் செரிமானச் செயல்பாடுகளை அதிகரிக்கும்.

வயிறு மற்றும் குடல் புண்களை ஆற்றும்.

சருமத்தைப் பாதுகாக்கும்

எலும்பு சூப்பில் உள்ள கொலாஜன் ஆரோக்கியமான செல், செல் மறுசீரமைப்பு மற்றும் தோல் உறுதிப்பாட்டை ஊக்கப்படுத்துகிறது. தோலில் உள்ள சுருக்கங்களைக் குறைத்து, இளமையான தோற்றத்தையும் தருகிறது.



மருத்துவர் சுகன்யா



தலைமுடி நன்றாக வளர உதவும் ஔயுறசைக வழிகள்

நீ

ளமான, வலுவான மற்றும் ஆரோக்கியமான கூந்தலை அனைவரும் எதிர்பார்க்கிறோம். உங்கள் உச்சந்தலையை பல வழிகளில் பராமரித்து உங்கள் தலைமுடியை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கலாம். மேலும் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலம் முடி உதிர்ந்தலை குறைக்கலாம்.

தலைமுடியைப் பராமரிப்பதில் உணவு ஏன் முக்கியமானது?

தலைமுடியின் ஒவ்வொரு இழையும் உங்கள் உடலின் மற்ற பாகங்களைப் போலவே செல்களால் ஆனது. இருப்பினும் முடியின் உள்ளே இந்த செல்கள் கிரட்டின் எனப்படும் மிகவும் சவாலான புரதத்தைக் கொண்டுள்ளன. இதன் விளைவாக உங்கள் முடி உலர்ந்த, மென்மையான, பளபளப்பான அல்லது பட்டுப் போன்றதாக இருக்கும்.

இவை அனைத்தும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு வகையுடன் தொடர்புடையவை. தலைமுடிக்கு அதில் உள்ள செல்களுக்கும் தொடர்ந்து ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை. அவை வலுவாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவேண்டுமென்றால் அவற்றுக்கு சரியான அளவு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் தேவைப்படும். எனவே ஆரோக்கியமான முடி வளர்ச்சிக்கு என்ன உணவுகள்

உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

முடி வளர்ச்சியை அதிகரிக்க கீரைகள், பருப்பு வகைகள், முட்டை, மீன், நடஸ் மற்றும் விதைகள் போன்ற புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடவேண்டும். இதை தவிர வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பால் பொருட்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புரதச்சத்து உணவுகள்

கீரைகள் வகைகள் : பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை போன்ற கீரைகளில் இரும்புச்சத்து மற்றும் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இது முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.

பருப்பு வகைகள்: பயறு, கடலை, கொண்டைக்கடலை போன்ற பருப்பு வகைகளில் புரதம் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது.

முட்டை: முட்டையில் உள்ள புரதம் மற்றும் பயோட்டின் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு நல்லது.

மீன்: மீன் குறிப்பாக ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த மீன் முடி வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

நடஸ் மற்றும் விதைகள்: பாதாம், வால்நட், சூரியகாந்தி விதைகள் போன்ற நடஸ் மற்றும் விதைகளில் புரதம், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன.

காய்கறிகள்: கேரட், தக்காளி, பீட்டூன் போன்ற காய்கறிகளில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் அதிகம் உள்ளன.



கறிவேப்பிலை

இலைகளை அரைத்து அரைநெல்லிக்காய் அளவு 40 நாள்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர, முடி நன்றாக வளரும்.



பழங்கள்: ஆரஞ்சு, வாழைப்பழம், மாதுளைப் போன்ற பழங்களில் வைட்டமின் சி மற்றும் பிற சத்துக்கள் உள்ளன.

நெல்லிக்காய்: நெல்லிக்காயில் வைட்டமின் சி உள்ளது. இது கூந்தல் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.

நெல்லிக்காய் எண்ணெய் : நெல்லிக்காய் எண்ணெய் முடியை பலப்படுத்தி முடி உதிர்வை தடுக்கும்.

கறிவேப்பிலை: கறிவேப்பிலை முடி உதிர்ந்ததை தடுத்து முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும். கறிவேப்பிலை இலைகளை அரைத்து அரைநெல்லிக்காய் அளவு உருட்டி 40 நாள்கள் தொடர்ந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர, முடி நன்றாக வளரும்.

கூடுதல் குறிப்புகள்

உணவில் போதுமான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை மற்றும் உப்பு அளவை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்க்கவேண்டும். போதுமான அளவு தூக்கம் அவசியம். மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.



RJR மருத்துவர் குழு



சரும கருந்திட்டுகளை போக்கும் எளிய வைத்தியம்

சி

ல உள்ளார்ந்த அல்லது வெளியில் உள்ள காரணங்களால் மெலனின் அதிகமாக சுரக்கும் போது சருமத்தில் ஆங்காங்கே திட்டுக்கள் தோன்றும்.

இந்த மெலனினை, மெலனோசைட்கள் என்னும் தனிப்பட்ட செல்கள் சுரக்கின்றன. இந்த மெலனின் அதிகமாக சுரக்கும் போது (ஹைப்பர் பிக்மெண்டேஷன்) கருந்திட்டுக்கள், ஆங்காங்கே தனித்தனி திட்டுக்கள் அல்லது சருமம் நிறமிழத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். இது நமது சருமத்தின் நிறத்தை பாதித்து, சீரற்றதாக மாற்றுகிறது.

ஹைப்பர் பிக்மெண்டேஷன் அல்லது அதிகமாக மெலனின் சுரக்கும் போது நமது சருமத்தில் சில சில இடங்கள் மட்டும் கூடுதலாகக் கருப்பாக இருக்கும். இந்தப் பகுதிகளின் அளவு, பரப்பு மாறுபடலாம். நம் உடலில் இவை தோன்றும் இடங்களும் மாறுபடலாம்.

சூரிய ஒளி நமது உடலில் அதிகமாகப் படும்போது குறிப்பாக ஹிஃபி கதிர்கள் அதிகமாகப் படும்போது, நமது சருமத்தை ஆழமாக அவை ஊடுருவிச் செல்கின்றன. அதனால் கூடுதலாக மெலனின் சுரக்கிறது.



நமது சருமத்தில் ஒரு வெட்டுக் காயம், பிற காயங்கள், பருக்கள் ஏற்படுதல், சருமத்தில் முடியை சரியான முறையில் எடுக்காமல் இருத்தல், முடியை நீக்குவதற்கான கிரீம்கள் போன்ற பல விஷயங்கள் கொஞ்சம் வீக்கத்தைத் தூண்டலாம். அப்போது கூடுதலாக மெலனின் சுரக்கும்.

சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் காரணமாகவும் திட்டுக்கள் உருவாகலாம். உதாரணமாக கீமோதெரபி, டெட்ராசைக்ளின் ஆன்டிபயாடிக்ஸ் போன்றவை காரணமாக இப்படி ஏற்படலாம்.

சில அழகு சாதனங்கள், தலைமுடிக் கான சாயம், போன்றவை நேரடியாக நமது சருமத்தில் படுவதனால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு திட்டுக்கள் ஏற்படலாம்.

நமது உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் புரொஜஸ்டீரான் போன்ற ஹார்மோன்களின் அளவுகளில் ஏற்ற இறக்கங்கள் ஏற்படுவதால் சில சமயம்



கருந்திட்டு

பற்றி அதிகமாக

கவலைப்படுபவர்கள்

பெண்கள்தான். அவர்கள் மஞ்சளை

பயன்படுத்தினால் நல்ல

மாற்றத்தை காணலாம்.

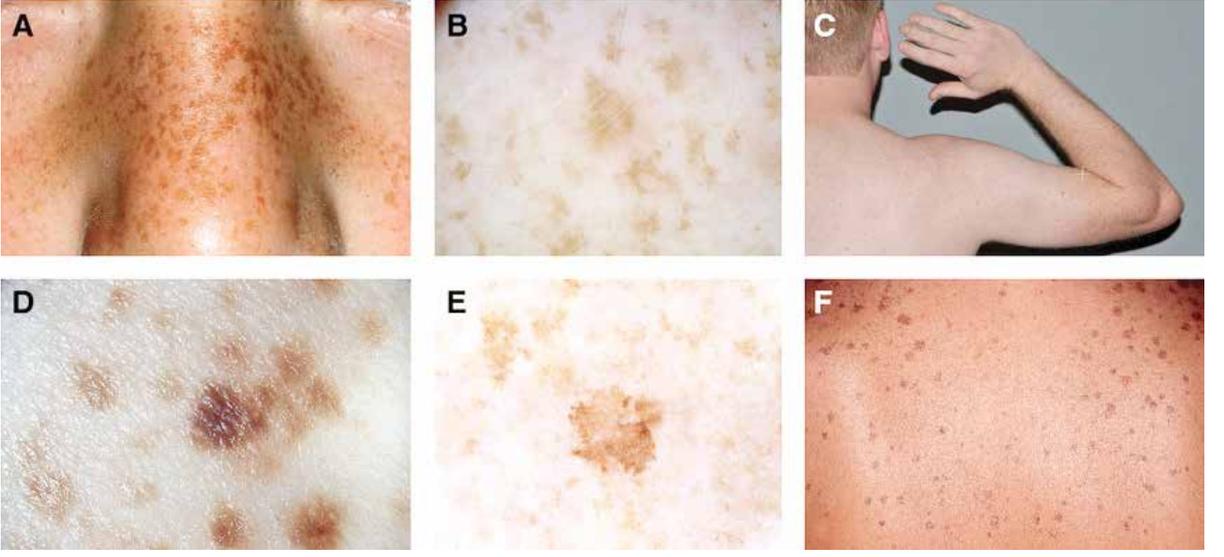


கருந்திட்டுக்கள் ஏற்படலாம். இவற்றை மங்கு (Melasma) என்று சொல்லுவோம். இவை சில சமயம் கருத்தரித்தல் அல்லது கருத்தடை மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றால் அதிகரிக்கலாம்.

சருமத்தில் கருந்திட்டுக்கள் ஏற்பட மரபு வழிக் காரணங்களும் இருக்கலாம். உதாரணமாக மரபு வழியில் ஏற்படக்கூடிய மல்டி சிஸ்டமிக் சிண்ட்ரோம்களின் காரணமாக லென்டிஜின்ஸ் எனும் ஒரு வகையான திட்டு ஏற்படலாம்.

சில வியாதிகளின் காரணமாகவும் கருந்திட்டுக்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக அடிசன்ஸ் நோய், எண்டோக்ரைன் நோய்களினால் உடலில் ஹார்மோன்களின் அளவு பாதிக்கப்பட்டு, மெலனின் அதிகமாக சுரக்கலாம்.

நமது சருமத்தில் சில இடங்கள் வெளிநிப் போகலாம் அல்லது அடர்ந்த கருப்பு அல்லது பிரெளன் நிறத்தில் திட்டுக்கள் தோன்றலாம். இந்த இடங்களில் சூரிய ஒளி நேரடியாகப் படும்போது மேலும் அடர்ந்த நிறமாக மாறலாம்.



தொடர்ந்து நம்மீது சூரிய ஒளி பட்டால் நமது சருமத்தில் இத்தகைய திட்டுக்கள் ஏற்படலாம். பெரும்பாலோருக்கு இவ்வகைத் திட்டுக்கள்தான் இருக்கும். சூரிய ஒளி நேரடியாகப் படும் முகம் போன்ற இடங்களில் இவை சிறிய வட்டப் புள்ளிகளாகத் தோன்றும். வழக்கமாக இது சற்றே சிவப்பு நிறம் உடையவர்களுக்கே வரும். மரபுவழிக் காரணங்களாலும் இவை வரலாம்.

நமது உடலில் சில சமயங்களில் காயங்கள், தீக்காயங்கள், சிராய்ப்புகள் ஏற்படும் போதும், இரசாயனப் பொருட்களால் சிகிச்சை அளிக்கும் போது ஏற்படும் விளைவுகள் போன்றவற்றாலும், அடர் திட்டுக்கள் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் பருக்கள் வெடித்து அதன் பிறகு அந்த இடம் சிவப்பாகவோ, பிரௌனாகவோ கருப்பாகவோ மாறலாம்.

இவை சருமத்தின் ஆழத்தில் சென்று தாக்கக்கூடிய திட்டுக்களாக இருக்கும். இவை பெரும்பாலும் பெண்களுக்கே ஏற்படுகிறது. கன்னம், மூக்கு, தாடைப் பகுதிகளில் சீரற்ற வடிவத்தில் பிரௌன் அல்லது கிரே வண்ணத் திட்டுக்களாகத் தோன்றும்.

Solar Lentigines என்று குறிப்பிடப்படும் இவை குறிப்பிட்ட, வரையறுக்கப்பட்ட வடிவங்களில் இருக்கும். தொடர்ந்து சூரிய ஒளி படுவதால்தான், இவை ஏற்படுகின்றன. எந்த அளவு UV கதிர்களால் மெலனின் தாக்கப்படுகிறதோ அதற்கேற்ப கருந்திட்டுக்கள் உருவாகின்றன.

நமது சருமம் எந்த வகையான சருமமாக இருந்தாலும், நாம் வசிக்கும் இடம் எதுவாக இருந்தாலும், எந்த வயதினராக இருந்தாலும் ஆண், பெண் எந்த பாலினத்தை சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் நமக்கு கருந்திட்டுக்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

குடும்பத்தில் பரம்பரையாக கருந்திட்டுக்கள் முன்னோர்களுக்கு இருந்தாலும், உங்களுக்கு வரும் வாய்ப்பு அதிகம். எனவே சரியான நேரத்தில் காரணத்தைக் கண்டறிந்து, அதற்குரிய சிகிச்சையை அளித்தால் கண்டிப்பாக இதை குணப்படுத்த முடியும்.

கற்றாழை ஜெல்லில் உள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட் தான் சருமத்தின் ஆழம் வரை சென்று இறந்த செல்களை நீக்குவதோடு சரும செல்களை புதுப்பிக்கவும் செய்கிறது. எனவே

தொடர்ந்து கற்றாழை ஜெல் தடவி வந்தால் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

கருந்திட்டு பற்றி அதிகமாக கவலைப்படுபவர்கள் பெண்கள்தான். அவர்கள் மஞ்சளை பயன்படுத்தினால் நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

தினமும் குளிக்கும் போது கடைசியாக ஒரு ஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் முகத்தில் அப்ளை செய்து குளித்து வரலாம். அதைவிட இரவில் முகத்தை நன்கு கழுவி விட்டு மஞ்சளுடன் சில துளிகள் ரோஸ் வாட்டர் கலந்து முகத்தில் அப்ளை செய்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி வர மிக விரைவாக முகத்தில் உள்ள கருமை நீங்கும்.

எலுமிச்சை சாறு வைட்டமின் சி சத்து மிக அதிக அளவில் உள்ளது. இது இயற்கையாகவே பிளீச்சிங் பண்புகளைக் கொண்டது. அதனால் சருமத்தின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் அன் ஈவன் ஸ்கின் டோன், பிக்மென்ட்டேஷன் ஆகியவற்றைக் குறைத்து முகத்தை பளபளப்பாக மாற்ற உதவி செய்யும்.

ஒரு எலுமிச்சை பழத்தின் சாறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதோடு ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து அதை முகத்தில் அப்ளை செய்து 10 முதல் 15 நிமிடங்கள்



வரை அப்படியே உலர விடுங்கள். பின்பு லேசாக நீர் தெளித்து விரல்களால் வட்ட வடிவில் முகத்தை மசாஜ் செய்து விட்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தை கழுவிக்கொள்ளுங்கள். இதை வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்தால் நல்ல மாற்றத்தை சருமத்தில் ஏற்படுத்தும்.

உருளைக்கிழங்கு ஸ்டார்ச் அதிகம் உள்ள ஒரு காய்கறி. இது சருமத்திலுள்ள கருமையைப் போக்க உதவி செய்யும். அதோடு அதில் உள்ள சில என்சைம்சுக்கு சருமத்தில் இருக்கும் கருமை மற்றும் பிக்மெண்டேஷனைக் குறைத்து சருமத்தின் நிறத்தை மேம்படுத்தும் தன்மை அதிகம் இருக்கிறது.

சிறிது உருளைக்கிழங்கை பச்சையாக துருவி அதன் சாற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதோடு சிறிது தேன் கலந்து முகத்தில் அப்ளை செய்து 15 நிமிடங்கள் வரை உலர விடுங்கள். பின்பு லேசாக மசாஜ் செய்து முகத்தை வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவிக்கொள்ளலாம்.

இந்த எளிமையான வைத்தியங்களைக் கொண்டே சருமத்தில் உள்ள கருந்திட்டுக்களை போக்க முடியும்.



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 உள்ளவர்களோ, உங்கள் உறவினர்களோ, உங்கள் நண்பர்களோ, பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ ஏதாவது நோய்க்கு அல்லது தீராத நோய்க்கு மூலிகை மருந்து சாப்பிட்டு குணமடைந்து இருப்பார்கள். அந்த மருத்துவக் குறிப்பை செய்முறையுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

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

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

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

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

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



RJR மருத்துவர் குழு



உயிரோடு விளையாடும் உடல் பருமன்



உ

டலில் தோன்றும் பல்வேறு ஆபத்துகளுக்கு காரணம் உடல் பருமன். உடலில் உண்டாகும் பல்வேறு ஆபத்தான நோய்களுக்கு உடல் பருமனே காரணமாக அமைகின்றன. அதனால் எடையைக் குறைப்பது அழகு சார்ந்த விஷயம் மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியம் நிறைந்ததும் கூட.

ஆனால் அதை ஆரோக்கியமான முறையில் முன்னெடுக்க வேண்டியது முக்கியம். இல்லையென்றால் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். பொதுவாக உடல் எடையை குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு திரவ உணவுகள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

உடல் எடையை குறைக்கும் பானங்கள்

உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்துக் கொள்வதற்கு மட்டுமின்றி உடல் எடையை குறைப்பதற்கு உதவும் பானங்களில் முதன்மையானது தண்ணீர். நம்முடைய உடலின் ஒட்டுமொத்த செயல்பாட்டுக்கும் தண்ணீர் இன்றியமையாதது. உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவி செய்கிறது.

உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்க உதவி செய்யும். எல்லாவற்றையும் விட தண்ணீரில் கலோரிகள் கிடையாது என்பதால் கொழுப்புகளை வேகமாகக் கரைத்து வெளியேற்ற உதவி செய்யும்.

ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்கும் முன்பாக அரை லிட்டர் அளவுக்கு தண்ணீர் குடித்து விட்டு பிறகு சாப்பிட்டால் எடுத்துக் கொள்ளும் கலோரி அளவுகள் குறைந்து உடல் எடையும் குறையும்.

கொழுப்பை கரைத்து, எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 3 முதல் 4 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியம்.



கறிவேப்பிலை

இலைகளை அரைத்து அரைநெல்லிக்காய் அளவு 40 நாள்கள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர, முடி நன்றாக வளரும்.



தேங்காய் தண்ணீர் அல்லது இளநீர்

இளநீர் இயற்கையான எலக்ட்ரோலைட் பானமாகும். இது நம்முடைய உடலை நீர்ச்சத்துடன் இருக்க உதவி செய்வதோடு உடலுக்குத் தேவையான எனர்ஜியையும் உடனடியாகக் கொடுக்கும். குறிப்பாக உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்படும் நீரிழிப்பை சரி செய்து உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருக்க உதவி செய்கிறது.

இளநீரில் கலோரிகள் அளவு மிகக் குறைவு. அதேசமயம் பொட்டாசியம் நிறைந்த பானம். இந்த பொட்டாசியம் நம்முடைய உடலில் ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவி செய்கிறது.

அதேபோல இளநீரில் ஆக்சிஜனேற்றப் பண்புகள் அதிகமாக இருப்பதால் இது நம்முடைய ரத்த செல்கள் சேதமடையாமல் பாதுகாக்கிறது. அதனால் உடலில் கொழுப்பு தேங்குவது தடைபடுகிறது. தொப்பையும் மெதுவாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும். தினமும் உங்களுடைய உடற்பயிற்சிக்கு பிறகு தேங்காய் நீர் குடிப்பது நல்லது. அது உங்களுடைய உடல் ஆற்றலையும் சேர்த்து மீட்டெடுக்கும்.



கிரீன் டீ

உடல் எடையை குறைக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு சிறந்த பானம் கிரீன் டீ. மிகக்குறைந்த அளவில் காஃபைன் மற்றும் கேட்டசின்கள் என்னும் ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகள் மிக அதிகமாக இருக்கின்றன. இந்த ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகள் உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கச் செய்து கொழுப்பை எரிக்க உதவி செய்கிறது.

அதேபோல கிரீன் டீயில் EGCG என்ற மூலப்பொருள் இருக்கிறது. இது நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து கொழுப்பை உறிஞ்சி ரத்தத்துக்கு கடத்துவதைக் குறைக்க உதவுகிறது.

அதனால் கொழுப்பை எரித்து தொப்பையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று கப் அளவுக்கு கிரீன் டீயை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பிளாக் காபி

பிளாக் காபி கொழுப்பைக் குறைத்து உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவி செய்யும் பானங்களில் முக்கியமானது. இதில் காஃபின் இருந்தாலும் சர்க்கரையோ அல்லது பாலோ சேர்க்காமல் வெறுமனே பிளாக் காபியாக மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளும்போது அதன் கலோரி அளவு மிக மிகக் குறைவு.

பிளாக் காபி உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கச் செய்து கொழுப்பை எரிக்க உதவி செய்யும். அதோடு இதிலுள்ள அதிக அளவிலான ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகள் நம்முடைய செல்களின் சேதத்திலிந்து பாதுகாக்கிறது.

உடல் எடையையும் கொழுப்பையும் எரித்து தொப்பையையும் குறைக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் நிச்சயம் சர்க்கரை சேர்த்து குடிக்கக் கூடாது. சர்க்கரை சேர்த்தால் அதன் கலோரி அளவு மிக அதிகமாகிவிடும். அது மீண்டும் தொப்பையை வளர்க்கும் தவிர குறைக்காது.

வெஜிடபிள் ஜூஸ்

வெஜிடபிள் ஜூஸ் வைட்டமின்கள், மினரல்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்துக்கள் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பிய பானங்களில் ஒன்று. வெஜிடபிள் ஜூஸில் கலோரிகள் மிக மிகக் குறைவு. இதிலுள்ள நார்ச்சத்துக்கள் ஜூஸ் குடித்து நீண்ட நேரம் வரை வயிறு நிரம்பிய உணர்வைத் தரும்.

நம்முடைய அன்றாட உணவில் மூன்று வேளை உணவிலும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் காய்கறிகளாக சாப்பிட முடியாதவர்கள் காய்கறிகளை ஜூஸாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் வடிகட்டி குடிக்கக் கூடாது.

வடிசுட்டினால் அதிலுள்ள நார்ச்சத்துக்கள் முழுமையாக நீங்கிவிடும். அப்படியே நார்ச்சத்துக்களுடன் சேர்த்து குடிக்கும்போது நீண்ட நேரம் பசியில்லாமல் முழுமையாக வைத்திருக்கும். அதனால் அடுத்த வேளை உணவிலும் அதிக கலோரிகள் எடுத்துக் கொள்ளாமல் தவிர்க்க முடியும். இது அடிவயிறு, தொடை உள்ளிட்ட கொழுப்பு தேங்கியிருக்கும் பகுதிகளில் உள்ள கொலஸ்டிராலைக் குறைத்து தொப்பையைக் குறைக்க உதவி செய்யும்.

கொலஸ்டிராலைக் குறைக்க கேரட், கீரை வகைகள், ஸ்பின்னாச், முட்டைகோஸ் உள்ளிட்ட இலை வடிவ காய்கறிகளை ஜூஸாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஸ்மூத்தி வகைகள்

பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், நட்ஸ் ஆகியவற்றில் செய்யப்படுகிற ஸ்மூத்தி வகைகள் உங்களுடைய உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளைக் கரைத்து தொப்பை குறைய உதவும் என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா? ஆனால் அதுதான் உண்மை.

இவற்றில் அதிகப்படியான அளவு புரதங்களும் நார்ச்சத்துக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஸ்மூத்தியை உங்களுடைய உணவில் ஒருவேளையாக சேர்த்துக் கொள்ளும்போது அது நம்மை முழுமையாக உணரச் செய்யும்.

உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் ஸ்மூத்திகளில் நிறைந்திருக்கின்றன. குறிப்பாக பெர்ரி வகை பழங்களான செர்ரி, ஸ்டிராபெர்ரி,

ராஸ்பெர்ரி, பிளாக்பெர்ரி, ப்ளூபெர்ரி ஆகிய பழங்களையும் வாழைப்பழங்கள் உள்ளிட்ட பழங்களையும் ஸ்மூத்திகளாக செய்து சாப்பிடலாம்.

இவற்றில் உள்ள அதிகப்படியான ஆன்டி ஆக்சிடண்டுகள் மற்றும் வைட்டமின் சி உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலில் கொழுப்புகள் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்தவும் உதவி செய்யும்.

ஆப்பிள் சிடார் வினிகர்

ஆப்பிள் சிடார் வினிகர் உடல் எடையையும் உடல் கொழுப்பையும் குறைக்கும் பானங்களில் முதன்மையானதாக இருப்பது நமக்குத் தெரியும்.

இந்த ஆப்பிள் சிடார் வினிகரில் அசிட்டிக் அமிலம் அதிகமாக இருக்கிறது. இது நம்முடைய உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உடலுக்குள் முழுமையாக சென்று விடுவதைத் தடுத்து அதை உறிஞ்சி வெளியேற்றுகிறது.

செரிமான ஆற்றலை மேம்படுத்தி, உடலின் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு ரத்த சர்க்கரை அளவையும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவி செய்கிறது.

காலை எழுந்தவுடன் ஒரு கிளாஸ் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு ஸ்பூன் ஆப்பிள் சிடார் வினிகர் சேர்த்து கலந்து குடித்து வர வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தேவையில்லாத கொழுப்புகள் கரைந்து தொப்பை குறைய ஆரம்பிக்கும். மிக அதிகமாக பெரிய தொப்பை இருப்பவர்கள் இதை காலை, இரவு என இரண்டு வேளையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.





RJR மருத்துவர் குழு



பாதுகாப்பாக வாழ்வைவக்கும் பருப்பு உணவுகள்

ந

ம்முடைய உணவு முறையில் முக்கிய பங்காற்றுவவை பருப்பு வகைகள். சாம்பார், பொங்கல், பாயாசம், பொரியல் என பல வகையான சமையலுக்கு ஆதாரமாக இருப்பது பருப்புகளே.

இந்தப் பருப்புகள் நம்மை நலமோடு வாழவைக்கக் கூடியவை. உடலுக்கு தேவையான புரதச் சத்தை தரக்கூடியவை. பருப்பு ஆரோக்கியமானது என்றாலும் அதில் நாம் எந்த உணவை உருவாக்குகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து நன்மையும் தீமையும் அடங்கும். கடலை பருப்பு உணவுதான் என்று பஜ்ஜி, பக்கோடா என வெளுத்து வாங்கினால் அந்தப் பருப்பு உங்களுக்கு ஆபத்தை உண்டு பண்ணும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

துவரை: எலும்பு மூட்டுகளில் பிரச்சனை உள்ளவர்களும், உடல் மெலிந்தவர்களுக்கும் துவரை சமைத்து கொடுக்கலாம். இது நல்ல வலுவை தருவதோடு உடல் தேற்றியாகவும் செயல்படும். பத்திய உணவுகளை கடைப்பிடிப்பவருக்கு மிகவும் நல்ல உணவு.

கடலை: நோயாளிகளின் மருந்தின் தன்மையை முறிக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிகம் பயன்படுத்துவதால் குடல்நோய், மூலவாய்வு, பித்த தாகம், மயக்கம், உப்பசம், ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டது என்பதால் அளவாகவே பயன்படுத்தலாம்.

உளுந்து: இதனை சமைத்து உண்டு



வருவதால் உடலில் உள்ள எலும்புகள், எலும்பு சவ்வு, வலுவடையும். பெண்களின் இடுப்பு எலும்புகளை பலப்படுத்தும். மாதவிடாயை சீராக்கும்.

கொள்ளு: சளி தொல்லைக்கு சிறந்த மருந்து. வாத வலி (முட்டி, கைகால் குடைச்சல், இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி) நல்ல மருந்தாக செயல்படும். அதிகமாக பயன்படுத்துவதால் பித்தம் அதிகரிக்கும் குடல்வாத நோய், குன்மம் பைத்தியம், கோபம், படபடப்பு அதிகமாகும்.

எள்ளு: மாதவிடாய் கழிவுகளை வெளியேற்ற சிறந்த மருந்து. கண்ணொளியை அதிகரிக்கும்,

தேய்த்து குளித்தால் உடல் கழிவுகள் வெளியேறும், நரம்பு மண்டலம் வலுபெறும். தூக்கமின்மை போக்கும், அதிக பயன்படுத்தினால் காசநோயும், கபநோயும், உடல் உஷ்ணம் அதிகமாகும்.

பச்சையிறு: உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரும், பித்த தணிப்பான், வாயு உண்டாக்கும்

சிறு பயிறு: பைத்தியம் குணமாகும். கபத்தை தணிக்கும். கபநோய்கள் தீரும்

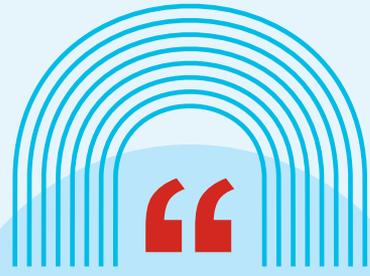
பெரும் பயிறு: இதனை காராமணி என்று அழைப்பார்கள். இது அதிக புரதசத்து நிறைந்த உணவு என்பதால் அளவோடு பயன்படுத்துவது நல்லது.

இது நல்ல ஊட்ட உணவு. ஆனால் அதிகமானால் வாதபிடிப்பு, கபநோய்கள் உண்டாகும். வயிற்று பொருமல், வாயு பிடிப்பு அதிகரிக்கும்.

கரும்பயிறு: இது பக்கவாதம் மற்றும் கப வாதநோய் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

தட்டை பயிறு: அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டிய பயிறு வகை உணவு, உடல் உழைப்பு குறைவானவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு அல்ல, இது அதிகம் பயன்படுத்தும் போது சந்திபாத நோய்களும், ஜீரண குறைவையும் ஏற்படுத்தும்.

மொச்சை கொட்டை: இனிப்பு சுவையை தரக்கூடிய உணவு என்றாலும், இதனால்



காராமணி

நல்ல ஊட்ட உணவு.
அதிகமானால் வாதபிடிப்பு,
கபநோய்கள் உண்டாகும்.
வயிற்று பொருமல், வாயு பிடிப்பு
அதிகரிக்கும்.



உடலுக்கான நல்ல பலன்கள் குறைவே. உடலில் வாய்வு உற்பத்தி அதிகரிக்க செய்யும் தன்மை கொண்டது. என்பதால் சந்தி, வாத நோய்கள் அதிகரிக்கும்.

வெள்ளை பயிறு: ஒரு வாத நோயை போக்க கூடிய நல்ல உணவு. இது போன்ற பல வகையான சிறுதானிய உணவுகளும், பருப்பு வகைகளும் நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தி வருகிறோம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதை போல் பருப்பு வகைகள் பயன்படுத்தும் போது மட்டும் கவனித்து பயன்படுத்தவும். கெட்டியான 1 கரண்டி பருப்பு குழம்பும் 4 கரண்டி தண்ணியாக பயன்படுத்தும் பருப்பு குழம்பும் சமம் என்பதால் கெட்டியாக பருப்பு குழம்பு வைக்கும் பழக்கத்தை மாற்றி கொள்வதால் புரத பயன்பாட்டை கட்டுப்படுத்த ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

அதிக புரத பயன்பாடு வாயு பிடிப்பு, வயிற்று பொருமல், அஜீரணம், குடல் வாய்வு, கற்றல், சந்திவாத நோய்கள் அதிகரிக்கும் என்பதை நினைவில் கொண்டு எல்லா வகையான சிறுதானிய உணவுகள், மற்றும் பருப்பு வகைகளை நம் உணவில் சேர்த்து நோயற்ற நல்ல வாழ்வு வாழலாம்.





மருத்துவர் சரண்யா



மனதை மயக்கும்

மரிக்கொழுந்து

தோ

ல் நோய்களுக்கு மருந்தாகும் மரிக்கொழுந்து. நறுமண மலர்கள், இலைகளைப் பார்த்திருப்போம். பழங்களைக் கூடப் பார்த்திருப்போம். ஒரு செடியே நறுமணமாக இருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறோமா? தூரத்தில் இருக்கும்பேதே வாசனை மனதை மயக்கும். பூக்களையும் மருந்தாக பயன்படுத்துவது நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து வருகிறது. அதில் ஒன்றுதான் இந்த மரிக்கொழுந்து.

வெறும் வாசனைக்காக வண்ண மலர்களில் வைத்து கட்டப்படும் அலங்காரப் பூ மட்டுமில்லை. நோய்களை ஓட ஓட விரட்டும் மகத்துவம் நிறைந்தது. இந்த மரிக்கொழுந்து பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்ட மரிக்கொழுந்து ஆரோக்கியம் தரக்கூடியதாக விளங்குகிறது. பூஞ்சை, காளான்கள், நோய் கிருமிகளை அழிக்கிறது. வலி, வீக்கத்தை சரி செய்யக் கூடியது. மரிக்கொழுந்தின் மணம் மனதுக்கு இதம் தரவல்லது.

மரிக்கொழுந்து பயன்படுத்தி வயிற்றுவலி, தோல் நோய்களுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.

மரிக்கொழுந்து இலை பசை ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு எடுக்கவும். இதில் 100 மி.லி. நீர்விட்டு சுமார் அரைமணி நேரம் ஊறவைக்கவும். இது தெளிந்ததும் வடிகட்டி, குடித்துவர வயிற்று வலி சரியாகும். சரும கோளாறுகள் இருந்தாலும் அதனை இந்த மூலிகை விழுது நீர் சரி செய்யும். குடலை சுத்தம் செய்வதுடன் நீர்க்கடுப்பு பாதிப்புகளையும் தரக்கூடியது.

மூட்டுவலி இருக்கும்போது மேல்பற்றாக மரிக்கொழுந்து பசையை போடுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஒரு பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் விடவும். அதனுடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் மரிக்கொழுந்தின் பசை, சிறிது சுக்குபொடி சேர்த்து வதக்கி, இளஞ்சூடாக தலையில் பற்றாக போட தலைவலி குணமாகும். இப்பற்றையே மூட்டுவலி, வீக்கத்திற்கு போட்டு வர குணமாகும்.





சித்தர்கள்
அருவிய அற்புதம்
56



“

தூக்கமின்மையால்
அவதிப்படுபவர்கள், ஒரு
கொத்து மரிக்கொழுந்து
இலைகளை தண்டுடன் சேர்த்து
தலையணைக்கு அடியில்
வைத்து படுத்தால் நிவாரணம்
கிடைக்கும்.

“

மேலும் மரிக்கொழுந்தின் பசையுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சியும் இவ்வெண்ணெய்யை அரிப்பை தரும் தோல் நோய்கள், தோலில் ஏற்படும் தடிப்பு, அடிபட்ட வீக்கம் தோல் நிற மாற்றத்திற்கு பயன்படுத்த நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தலையின் ஸ்கால்ப் முதல் பாதம் வரை சருமத்தை மென்மையாக்கும் தன்மை மரிக்கொழுந்துக்கு உண்டு. எனவே மரிக்கொழுந்தை எண்ணெய்யாக காய்ச்சி ஸ்கால்ப்க், கேசம் முதல் உடலிலும் தடவிக்கொள்ளலாம். இது உலர்வான கேசத்தை மென்மையாக்கும் ஸ்கால்ப்பை கண்டிஷன் செய்து மென்மையாக்கி முடியை நெருக்கமாக வளர செய்யும்.

மரிக்கொழுந்து ஃபேஸ்பேக்

முதல் நாள் இரவு ஒரு ஸ்பூன் கடலைப்பருப்பை ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் இதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் பால் மற்றும் இரண்டு ஸ்பூன் மரிக்கொழுந்து இலைவிழுது சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் பேக்காக போட்டு வந்தால் மென்மையாக மாசுமருவற்று சருமம் கிடைக்கும். மரிக்கொழுந்து இலையையும் நிலாவார இலையையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து தலைக்கு தடவினால் செம்பட்டை முடியின் நிறம் மாறும்.

தூக்கமின்மை

தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள், ஒரு கொத்து மரிக்கொழுந்து இலைகளை தண்டுடன் சேர்த்து தலையணைக்கு அடியில் வைத்து படுத்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும். உளைச்சலையும், மனவேதனையும் போக்கி மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. மனநிலையை சீராக்குகிறது இந்த மரிக்கொழுந்து.

மரிக்கொழுந்து இலையை அரைத்து மாட்டில் பற்றாகப் போட்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும். வாத நோய்களை குணமாக்குகிறது.

மரிக்கொழுந்தை கஷாயம் போல் காய்ச்சி குடித்து வந்தால் புற்று நோய்களை நம்மை அண்டவிடாது. அழகு சாதனப் பொருட்களிலும் வாசனை திரவியங்களிலும் மரிக்கொழுந்து என தனி இடம் உண்டு. சரும பிரச்சனைகளுக்கு முதல் தீர்வாக இருப்பது இந்த மரிக்கொழுந்து தான்.



RJR மருத்துவர் குழு



வா

யு என்பது பொதுவாக ஏப்பம் மற்றும் ஆசன வாய் வழியே பிரியும். வயிற்றில் வாயு தங்கிவிட்டால் அது வயிறை வீங்கச் செய்வதோடு வேறு சில பிரச்சனைகளையும் கொடுக்கிறது.

ஒருபக்கம் ஏப்பம் வந்து கொண்டே இருக்கும். மற்றொரு பக்கம் வயிறுக்குள்ளே ஏதோ பாறாங்கல்லைக் கட்டி வைத்தது போல் கனமாக இருக்கும். சிலருக்கு வயிற்றில் வலி, வயிறு வீக்கம், நெஞ்செரிச்சல் என்று மாறி மாறி ஒன்று வந்துகொண்டே இருக்கும்.

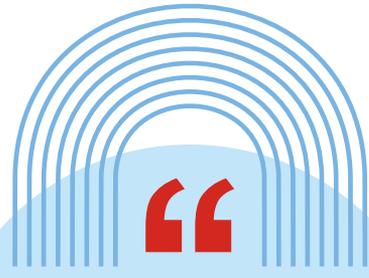
என்ன காரணம்?

வயிற்றில் வாயு தங்க இரண்டு விதமான காரணங்கள் உள்ளன. உணவு சாப்பிடும் போதோ அல்லது தண்ணீர் குடிக்கும் போதோ ஆக்ஸிஜன் மற்றும் நைட்ரஜன் போன்ற வாயுக்கள் வயிற்றுக்குள் நுழைந்து வாயுத் தொல்லையை ஏற்படுத்துகிறது.

**வாய்வுத்
தொல்லையில்
இருந்து விடுபட
வேண்டாமா?**

மற்றொரு காரணம் உணவு செரிக்கப்படும் போது வேதி வினையிலிருந்து வெளியாகும் கார்பன் டை ஆக்சைடு, ஹைட்ரஜன், மீத்தேன் போன்ற வாயுக்கள் வயிற்றினுள் தங்கி விடுகின்றன. இந்த வாயுக்கள் வெளியேறாமல் அப்படியே இருப்பதால் வயிற்றுக்குள் அசௌகரியம் ஏற்படுகிறது.

கார்போஹைட்ரேட் அதிகமான உணவுகளான பீன்ஸ், முட்டை கோஸ், பருப்பு வகைகள், கொண்டைக்கடலை மற்றும் இனிப்பு கலந்த ஜூஸ் வகைகள் போன்றவை எளிதாக சீரணிக்காது. இவை குடலின் வழியாக சென்று அங்குள்ள பாக்டீரியாக்களால் சிதைக்கப்படும் போது வாயுவை வெளியேற்றுகிறது.



“

வாயுத்

தொல்லை இருப்பவர்கள் உடனடியாக வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் நிலைமை கட்டுக்குள் வரும்.

“

பெருங்குடலில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் உணவை செரிமானம் அடைய செய்யும்போது வாயுவை உற்பத்தி செய்கிறது. முறையான உணவு முறைகளை கடைபிடிக்காதது, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடாமல் இருப்பது, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்வது போன்றவை கூட வாயு ஏற்பட காரணமாக அமைகிறது.

வாயுத் தொல்லையை போக்க உங்கள் சமையலறைப் பொருட்களை கையில் எடுத்தாலே போதும். வாயு காணாமல் போகும்.

சாமந்தி

வீட்டு தோட்டங்களில் அழகிற்காக வளர்க்கப்படும் சீமை சாமந்தி பூ பல வகைகளில் நம் உடலிற்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கிறது. இதன் டியை பருகுவதால் அஜீரணம், வயிற்று மந்த நிலை, தலைவலி, வயிற்றுப் புண், இரைப்பை அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

வெந்தயம்

குளிர்காலத்தில் இரைப்பை பிரச்சனைகளால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு வெந்தயம் ஒரு சிறந்த தீர்வாகும். இது நார்ச்சத்தையும்,



சவ்வு தன்மையும் கொண்டிருப்பதால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. மேலும் இதனுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குணமாகும்.

பெருஞ்சீரகம்

நாம் சாப்பிடும் உணவு சரியாக செரிமானம் ஆகாமல் நெஞ்செரிச்சல், சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வாயு தொல்லை, வயிற்று உப்பசம் போன்ற கோளாறுகளுக்கு பெருஞ்சீரகம் ஒரு சிறந்த தீர்வாகும். சிறிதளவு பெருஞ்சீரகத்தை தண்ணீரில் நன்றாக கொதிக்க வைத்து விட்டு பின் மிதமான சூட்டில் அந்த நீரை ஒரு டம்ளர் அருந்தினால் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

துளசி

துளசி சாறு மற்றும் இஞ்சி சாறை தலா மூன்று ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு காலை மாலை என இரு வேளையும் மூன்று நாட்களுக்கு குடித்து வர வாயு தொல்லை நீங்கும். அதேபோல் துளசி இலைகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பலரிடம் காணப்படும் இரைப்பை அழற்சி குறையும்.

சீரகம்

சமையலறையின் பிரதான மூலப்பொருளில் ஒன்றான சீரகம் செரிமான சாறுகளைத் தூண்டி அமிலத்தன்மை மற்றும் அஜீரணம் போன்ற வயிற்று பிரச்சனைகளைத் தடுக்கக்கூடியதாகும். மேலும் 1 டேபிள் ஸ்பூன் சீரகத்தை 2 கப் தண்ணீரில் போட்டு 10-15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைப்புகள். இந்த தண்ணீரை வடிகட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து சாப்பிட்ட பிறகு குடித்து வாருங்கள். வாயுத் தொல்லை விரைவில் நீங்கி விடும். சீரகத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து மலச்சிக்கல் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.

ஓம விதைகள்

ஓம விதைகள் தைமோல் என்ற சீரண சாறை உருவாக்குகிறது.. வாயுப் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் 1/2 டீ ஸ்பூன் ஓம விதைகளைத் தண்ணீரில் போட்டு ஒரு நாளைக்கு என குடித்து வாருங்கள். நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கொத்தமல்லி

இரைப்பை சம்பந்தப்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும்

மற்றொரு சிறந்த மூலிகை கொத்தமல்லி இலைகளாகும். இதிலுள்ள டையூரிடிக் பண்புகள் வாயு மற்றும் வீக்கத்தைத் தடுக்க உதவுகிறது.

புதினா

சமையலில் வாசனைக்காக பயன்படுத்தப்படும் புதினா வயிற்றில் அதிகப்படியான வாயு உருவாவதை கட்டுப்படுத்துகிறது. புதினா எண்ணெயில் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் பாக்கீடரியா எதிர்ப்பு கலவைகள் உள்ளதால் மலம் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் உணர்வை போக்குகிறது. மேலும் இது வயிற்றுப் புழுக்களை அழிப்பதோடு வாயுத் தொல்லையையும் போக்க வல்லது.

பெருங்காயம்

1 டீஸ்பூன் பெருங்காயத்தூளைச் சிறிது வெந்நீரில் கலந்து கொள்ளுங்கள். வாயுவை போக்கும் சிறந்த மருந்து பெருங்காயம். இது குடலில் அதிகமான பாக்கீடரியாக்கள் உருவாகுவதைத் தடுத்து வாயுவை வெளியேற்றுகிறது.

பெருங்காயம் வாத தோஷத்தைச் சரி செய்ய பயன்படுகிறது. இந்த வாத தோஷ பிரச்சனை என்பது வயிற்றில் உருவாகும் வாயுவைக் குறிக்கிறது. எனவே வாதத்தை சமன் செய்து விட்டால் வாத தொல்லை நீங்கும்.

எலுமிச்சைச்சாறு மற்றும் பேக்கிங் சோடா

1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறுடன் 2 சிட்டிகை பேக்கிங் சோடாவை சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து கொள்ளுங்கள். இதை உணவுக்குப் பிறகு குடிக்கும் போது வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

திரிபலா

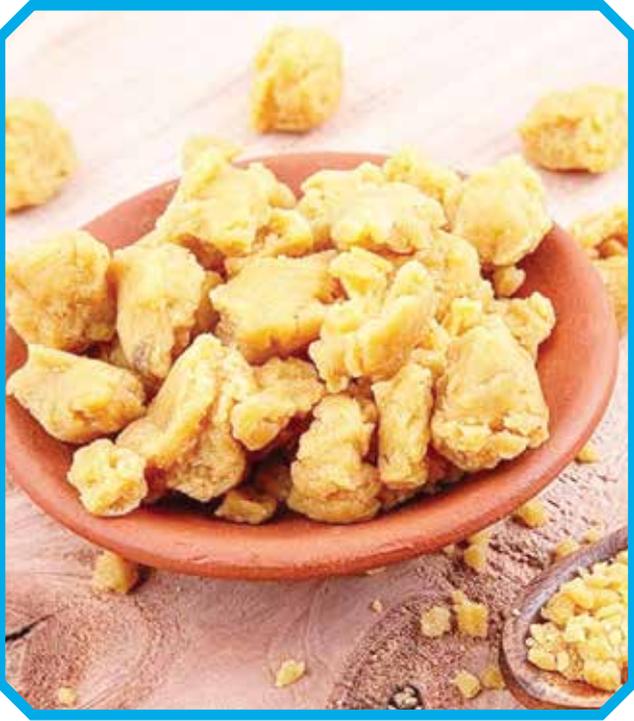
வாயுத் தொல்லை நீங்க திரிபலா பவுடர் பயன்படுகிறது. 1/2 டீஸ்பூன் திரிபலா பொடியை நீரில் போட்டு 5-10 நிமிடங்கள் கொதிக்க வையுங்கள். இதைக் குடித்து வந்தால் வாயுத் தொல்லை இருக்காது. இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு மந்தமாக இருக்கும்.

வாயுத் தொல்லை இருப்பவர்கள் உடனடியாக வாழைப் பழம் சாப்பிட்டால் நிலைமை கட்டுக்குள் வரும். ஆப்பிளைப் போன்ற சத்துக்களுடன் இருக்கும் பேரிக்காயும் வாயுத்தொல்லைக்கு சிறந்த தீர்வாகும்.

மிளகைப் பொடி செய்து 50 கிராம் எடுத்து, 2 டம்ளர் நீரில் சேர்த்து 20 நிமிடங்கள் நன்றாக காய்ச்சி, அந்த நீரை வடிகட்டி, கால் டம்ளர் அளவு என மூன்று வேளை அருந்தினால் வாயுத் தொல்லை குணமாகும்.

சுக்கு கலந்த வெந்நீரை அடிக்கடி குடித்து வந்தால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

காய்ந்த கறிவேப்பிலை, ஓமம், கசகசா, சுண்டைக்காய் வற்றல், மற்றும் சுக்கு இவற்றில் தேவையான அளவு சமமாக எடுத்து இவற்றை நெய்யுடன் வறுத்து பொடியாக்கி சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லை குணமாகும்.





RJR மருத்துவர் குழு



ஒற்றைத்தலைவலிக்கு மூலிகைத் தீர்வு

மை

கிரேன் எனப்படும் ஒற்றைத்தலைவலி பாதிப்பு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளது. சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் 50 சதவீதம் பேர் ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதிப்படுகின்றனர்.

அதிக வேலை, மனக் குழப்பம், மன அழுத்தம், அதிக வெளிச்சம், அதிக சத்தம் ஆகியவை, ஒற்றைத்தலைவலி வருவதற்கு முக்கியமான காரணங்கள். உடலின் வெப்பமும் தலைவலி வருவதற்கு ஒரு காரணம். உடலில் வெப்பம் அதிகரிக்கும்போது, தலைக்குச் செல்லும் நரம்பு மண்டலங்களில் ரத்த ஓட்டம் தடைபடும். இதனால்,



“

ஒற்றைத்தலைவலி
ஏற்படும்போது கும்பட்டல்
உணர்வு மற்றும் வாந்தியை
கட்டுப்படுத்த இஞ்சிச்சாறு
உதவும்.

“

அதன் இயக்கத்தில் மாறுபாடு உண்டாகி, தலைவலி வரும். உடல் வெப்பத்தைச் சமநிலையில் வைக்க, வாரம் ஒரு முறையாவது எண்ணெய்க் குளியல் எடுத்தால் போதும்.

தாங்க முடியாத அளவுக்குத் தலையின் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் வலி, மிதமாகவோ அல்லது அதிகபட்ச அளவிலோ 4 மணி நேரம் முதல் மூன்று நாட்களுக்கு (72 மணி நேரம்வரை) நீடிக்கலாம். ஒற்றைத் தலைவலி ஒருமுறை வந்துவிட்டால்,

அதன் பின் அடிக்கடி வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

சிலருக்கு மலச்சிக்கல் பிரச்சனை இருந்தாலும், உடலில் வெப்பம் அதிகமாகி, தலைவலியை உண்டாக்கும். உணவில் உப்பு, காரம், புளிப்பு சம அளவில் இருக்க வேண்டும். இதில், ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும், தொடர்ந்து அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வோருக்கும் இந்தப் பிரச்சனை உண்டாவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு.

ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைதல் மற்றும் வீங்குதலாலும் வலி உண்டாகும். அந்த நேரத்தில், நைட்ரிக் ஆக்ஸ்சைடு அமிலம் அதிகமாகச் சுரக்கும். அது, ரத்தக் குழாய்களைத் தூண்டும்.

5 ஹைட்ராக்சிரிப்டமின் (5-Hydroxytryptamine) எனும் அமிலத்தின் அளவும் ரத்தத்தில் அதிகரிக்கும். அப்போது ஏற்படும் சீரற்ற ரத்த ஓட்டத்தினால் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, வலி உணரப்படும். வலி உணர்ச்சியைத் தரக்கூடிய ட்ரைஜெமினல் (Trigeminal) என்னும் அமிலமும் அதிகம் சுரந்து, வலி உணர்வை அதிகரிக்கும். இவ்வாறு உண்டாகும் வலி, அதிகபட்சம் நான்கு





மணி நேரம் வரையிலும் நீடிக்கலாம். சிலருக்கு இரண்டு பக்கங்களிலும் வலி வரலாம்.

பார்வை நரம்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளாலும் ஒற்றைத்தலைவலி வரும். இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்திருத்தல், காலையில் அதிக நேரம் உறங்குதல், வெயிலில் அதிக நேரம் இருப்பதும் கூட தலைவலிக்குக் காரணமாகிவிடும். உடலின் வேறு பிரச்சனைகளுக்காக அடிக்கடி மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வோருக்கும், ஒற்றைத்தலைவலி ஏற்படும் வாய்புகள் அதிகம்.

வாழ்க்கை மாற்றம்

வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் ஒற்றைத்தலைவலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். பொதுவாக வலி தோன்றும் பகுதியில் குளிர்ந்த நீரை வைப்பது தற்காலிக நிவாரணம் தரும்.

தலையில் உள்ள நரம்புகள், ரத்தச் செல்கள் வீக்கமடைவதால் ஒற்றைத்தலைவலி ஏற்படுகிறது. உணர்ச்சிமிகுந்த

இறுக்கமான மனநிலை, வேலைச் சூழலால் அதிகரிக்கும் பணிப் பளு, உடல் அழற்சி, உணவுப் பழக்கத்தில் சீரற்ற நிலை, மது அருந்துதல், புகையிலை போடுதல், அதிக அளவில் மருந்து சாப்பிடுவது ஆகியவை காரணமாக ஒற்றைத்தலைவலி எனப்படும் 'மைகிரேன்' உருவாகிறது.

பெண்களை குறிவைக்கும்

ஆண்களைக்காட்டிலும், பெண்களே ஒற்றைத்தலைவலியால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு, கர்ப்பப்பை பிரச்சனை, நீர்க்கட்டிகள், ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு, வெள்ளைப்படுதல் போன்றவை காரணமாக இருக்கின்றன. தவிர, பூப்பெய்தும் காலம், மாதவிலக்கு வரும் காலக்கட்டம், மெனோபாஸ் நிலையை அடையும்போது, கருத்தடைக்காக ஹார்மோன் மாத்திரைகள் சாப்பிடும் நேரங்களிலும் ஒற்றைத்தலைவலி வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பீடி, சிகரெட், புகையிலை பயன்படுத்தும் ஆண்களின் உடலில் உண்டாகும் பித்தத்தால், உடலின் ஆற்றல் குறையும். இதனால், வயிற்றுப்புண்

உண்டாகி, வெப்பம் அதிகரிக்கும். இதுவும் ஒற்றைத்தலைவலியில் முடியும்.

சரியான உணவு வகைகளை உண்பதன் மூலம் நோயாளியின் உடலியல் கூறுகள் மாறுபடும். இது தலைவலி உருவாவதற்கான காரணிகளை மட்டுப்படுத்தும். மேலும் தலைவலி அதிகரிப்பதைக் குறைக்கும். அதிக மசாலா சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகள், எண்ணெய்யில் பொரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள், புளிப்புச் சுவையுள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிடுவது, உணவை மென்று சாப்பிடுவது ஆகியனவும் தலைவலியின் வீரியத்தைக் குறைக்கும்.

சுக்கு மிளகு திப்பிலி

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிப் பொடியை மூன்று விரல்களால் எடுத்து, அதைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அதன் பின், மல்லிப்பொடி ஒரு தேக்கரண்டி, பனை வெல்லம், சுக்குப்பொடியை நீர்விட்டு காய்ச்சிக் குடித்துவரலாம். இது, பெண்களுக்கு உண்டாகும் கர்ப்பப்பை கோளாறுகளையும் சரிப்படுத்தும்.

இரவு படுக்கச் செல்லும் முன், சுடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் (திரிபலா குரணம்) பொடியை தேன் அல்லது பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம். இதனால், ரத்தம் சுத்தமாகி, ரத்தஓட்டம் சீராகும். இதனால், ஒற்றைத்தலைவலி மட்டும் அல்ல, வேறு எந்த நோயும் நெருங்காது.

20 மி.லி., தயிரில், அரை லிட்டர் நீர் சேர்த்து, அதில் சிறிதளவு இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா, பெருங்காயம், முடிந்தால் சிறிதளவு நெல்லிக்காய் சேர்த்துக் கரைத்து, மோராகப் பருகலாம். இதனால், செரிமானம் சீராகும்; பித்தம் குறையும்; கோடை காலத்தில் இதை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

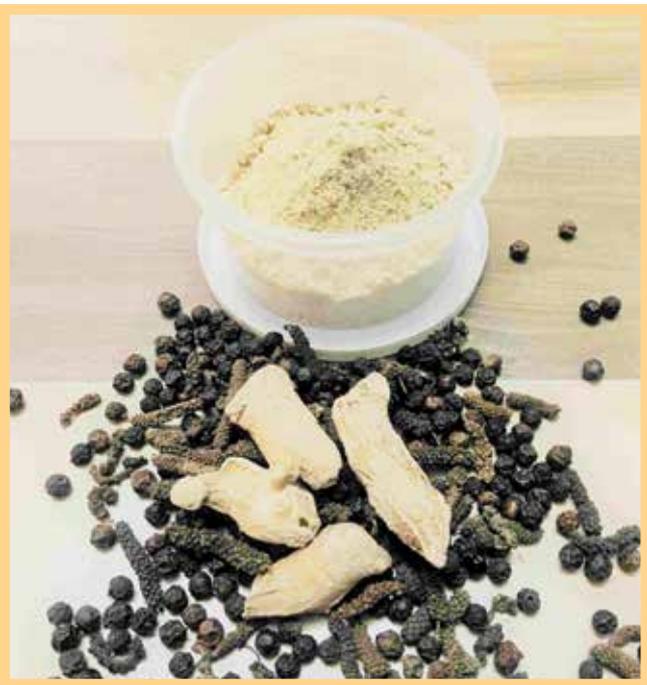
சைனஸ் காரணமாகவும் இப்படிப்பட்ட வலி வரலாம். தலையில் ஒரு பக்கம் வலி வரும். வாந்தி வரும். சத்தமோ, வெளிச்சமோகூட வலியை தீவிரப்படுத்தும். நிம்மதியாகத் தூங்கவோ, சாப்பிடவோ முடியாது. வாந்தி எடுத்தால்தான் நிம்மதியாக உணர முடியும்.

ஒற்றைத்தலைவலி ஏற்படும்போது குமட்டல் உணர்வு மற்றும் வாந்தியை கட்டுப்படுத்த இஞ்சிச்சாறு உதவும்.

சித்த மருத்துவத்தில் இந்தப் பிரச்சனைக்கு வெளிப் பிரயோகமாகப் பயன்படுத்தும் மருந்துகளும் உள்ளன. உள்ளூக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளும் உள்ளன.

மூலிகை இலைச்சாற்றை மூக்கில் சொட்டுகளாக விடுவது நசிய முறை எனப்படும். சுக்குத்தைலத்தை இரண்டு நாசித் துவாரங்களிலும் நசியமாக விடலாம். தும்பை இலைச்சாறு அல்லது நொச்சி இலைத் தைலத்தையும் தலா இரு சொட்டுகள் விடலாம்.

ஓமத்தை நன்கு இடித்து துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி, அடிக்கடி அதை மோந்து பார்க்கலாம். ஓமவல்லி





இலைகளைக் கசக்கி தலையில் வலி உள்ள இடங்களில் தேய்த்து விடலாம். அதையும் மோந்து பார்க்கலாம். இப்படிச் செய்யும்போது சைனஸ் பாதை சுத்தமாகி, வீக்கம் குறைந்து நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

சித்த மருந்துக் கடைகளில் நீர்க்கோவை மாத்திரை என கிடைக்கும். அதை வாங்கி, பால் அல்லது வெந்நீரில் இழைத்து நெற்றி, கன்னங்கள் என நீர்க்கோத்த பகுதிகளில் பற்று போல போடலாம். ஓமத்தை வெதுவெதுப்பான பாலில் ஊறவைத்து அரைத்து, பற்று போடலாம்.

வெற்றிலையில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி லேசாக வாட்டி, வலி உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் போல கொடுக்கலாம். 10 வேப்பிலைகள், ஒரு நெல்லிக்காய், ஒரு துண்டு இஞ்சி, கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் எல்லாவற்றையும் சிறிது தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டிக் குடிக்கலாம்.

ஓமவல்லி இலைகள் 5, மிளகு 10, பூண்டு 3 - 4 பல் ஆகியவற்றை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம். அதேபோல ஓமம், வெந்தயம் தலா அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி சிறு துண்டு ஆகியவற்றை நீரில்

கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம்.

இவற்றை எல்லாம் தாண்டி, மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம். அதற்கு யோகா உதவும்.

யோகநித்ரா எனப்படும் சவாசனத்தை தினமும் இரு முறை செய்வது மைக்ரேன் பிரச்சனையின் தீவிரத்தில் இருந்து காக்கும். தியானமும் மூச்சுப்பயிற்சியும் கூட பெரிய அளவில் உதவும்

இரவு நேரங்களில் அசைவ உணவுகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதும் கூடாது.

வாரம் ஒரு முறையாவது உணவு உண்ணாமல் நோன்பு இருக்க வேண்டும். மாதம் ஒரு முறையாவது, வயிற்றைச் சுத்தம்செய்ய வேண்டும்.

குளிர் மற்றும் பனிக் காலங்களில் செரிமானம் குறைவாக இருக்கும். வெந்நீர் அல்லது வெந்நீரில் சீரகம் சேர்த்துப் பருகுவதால், செரிமானம் எளிதாகும். கோடை காலத்தில் சாதாரண நீரைப் பருகலாம்.

காலை உணவை எந்தக் காரணத் துக்காகவும் தவிர்க்கக் கூடாது. டீ, காபியை முடிந்த அளவுக்குத் தவிர்க்கலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



கற்றாழை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ரத்த அணுக்களில் புதிய செல்களை ஊக்குவிக்கிறது. மேலும் கற்றாழையிலிருந்து கிடைக்கும் சைட்டோகின்கள்/ நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு மூலம் தான் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது. இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினால் நேரடியாக புற்று நோய் கட்டிகளை அழிக்கிறது.

கற்றாழைச் சாறு உட்கொள்வதால் அல்சர் மற்றும் இதர செரிமான கோளாறுகள் தடுக்கப்படுகின்றன. வாய்ப்பு அமிலத்தை குறைவாக சுரக்க செய்து நெஞ்செரிச்சலுடன் வரும் எதுக்களித்தலை போக்குகிறது.

கற்றாழையில் உள்ள பாக்கடிரியா எதிர்ப்பு பண்பு பற்கள் மற்றும் ஈறுகள் தொடர்பான தொற்று பாதிப்பு மற்றும் காயங்களை போக்க உதவுகிறது.

பூஞ்சை எதிர்ப்பு தன்மை இதில் உள்ளதால் இது பொடுகை போக்குவதில் நல்ல பலன் தருகிறது. இதற்கு கற்றாழை சாற்றை குளிக்கும் முன் தடவி பின்னர் தலை குளித்து வர பொடுகு மறையும். வெட்டுக்காயம், தீக்காயம், சூரிய வெப்பத்தால் உண்டான காயம் போன்றவற்றால் உண்டாகும் புண்களை போக்க கற்றாழை சாற்றை பயன்படுத்தலாம்.

மூலக்கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கற்றாழை சதை பகுதியை

நலம் காக்கும் கற்றாழை

நன்றாக கழுவி அதனுடன் இரண்டு கைப்பிடி முருங்கைப்பூ சேர்த்து அம்மியில்

அரைத்து அதனுடன் சிறிது

வெண்ணெய் சேர்த்து

எலுமிச்சை காய் அளவுக்கு தினமும் காலையில் ஒரு வாரம் வரை சாப்பிட்டு வந்தால் மூலம் குணமாகும்.

கற்றாழைச் சாறுடன் பொரித்த பெருங்காயம் பொடி, தேவையான அளவு பனைவெல்லம் சேர்த்து குடித்து வர மாதவிடாயின் போது வரும் வயிற்று வலி குணமாகும்.

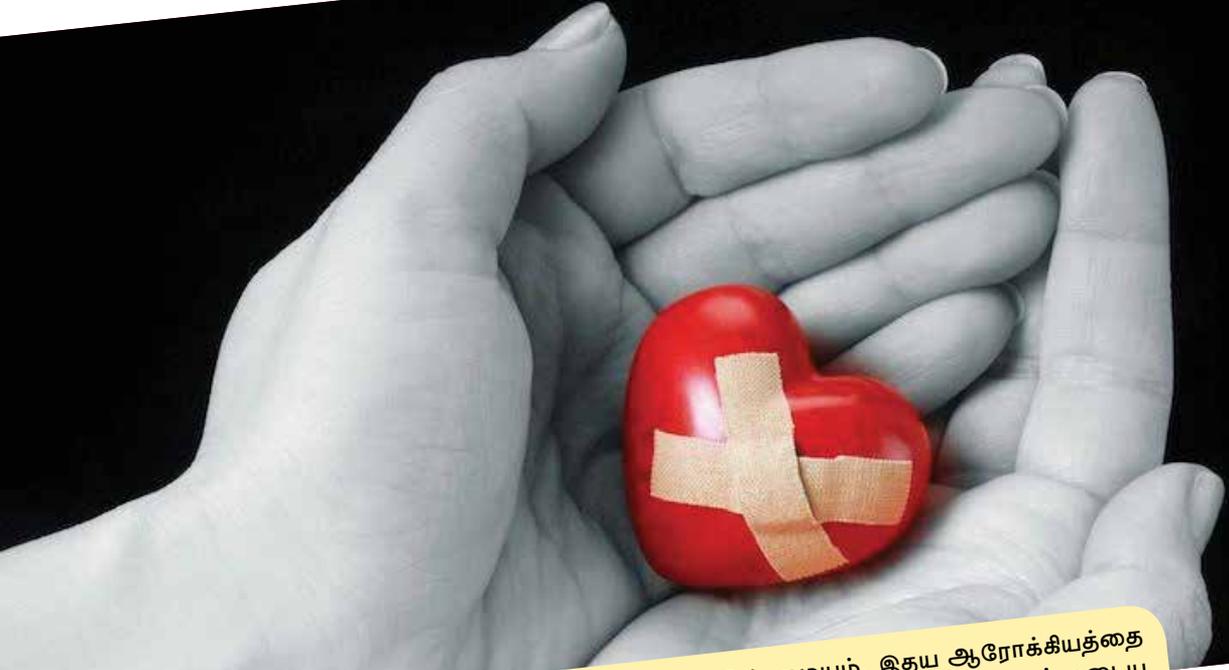
கற்றாழையின் ஜெல்லை தினமும் வெண்படைகளின் மீது பூசி வந்தால் நாளடவில் குணமாகும். கற்றாழை ஜெல்லினால் சருமத்தில் படை, சிரங்கு அரிப்பு போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

கற்றாழை ஜெல்லை முகத்தில் பூசிவர முகத்தில் உண்டாகும் சரும சுருக்கம், முகப்பருக்கள் குறையும். இளமை தோற்றம் அதிகரிக்கும்.





மருத்துவர் ஓஃபிலியா மேரி



தயம் என்பது நம் உடலின் மையம். இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பது மிகவும் முக்கியம். இதற்காக நாம் நம்முடைய வாழ்க்கை முறையை சரியாக வழிநடத்த வேண்டும். இதற்குள் இதயத்திற்கான ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, தூக்கம், மன அமைதி, மற்றும் தவறான பழக்க வழக்கங்களை தவிர்ப்பது எல்லாம் அடங்கும்.

இதய ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற உணவுகள்

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்: பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் இதயத்துக்கு தேவையான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள், பொட்டாசியம் மற்றும் நார்ச்சத்தை வழங்குகின்றன. இதனால் இதயம் பாதுகாக்கப்பட்டு சிறப்பாக செயல்பட உதவுகின்றன

பப்பாளி, மாதுளை, சாத்துக்குடி, தர்பூசணி, திராட்சை, சப்போட்டா, சீத்தாப்பழம், அன்னாசி, கொய்யா, விளாம்பழம் போன்ற அனைத்து பழங்களும் இதயத்தை பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

காய்கறிகளில் காரட், பீன்ஸ், பீட்டுட்,

இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் உணவுகள்



வால்நட்டில்

உள்ள ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ஆகியவற்றின் சிறந்த மூலமாகும். இது கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கவும், இதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

வெங்காயம், பூண்டு, கீரைவகைகள் பச்சை சுண்டைக்காய், நூக்கல், முள்ளங்கி, முருங்கைக்காய், பாகற்காய், புடலங்காய், காராமணி, வெள்ளரிக்காய் போன்ற காய்கறிகளும் தாராளமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்

முழு தானியங்கள்: ஆய்வின் படி முழுதானியங்கள் LDL கொழுப்பை குறைத்து இதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது. எனவே, ராகி, கம்பு, ஓட்ஸ், பார்லி போன்றவையும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஒமேகா 3: அமெரிக்கன் இதய அசோசியசன் ஆய்வுகளின் படி, ஒமேகா 3 கொழுப்பு இதயத்தை காக்கவும், கொழுப்பை குறைக்கவும் உதவுகின்றன. எனவே சால்மன் மீன், வால்நட், ஆமணக்கு விதை போன்ற உணவுகளை தாராளமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பால் மற்றும் தயிர்: கொழுப்பு குறைந்த பால் மற்றும் தயிர் இதயத்திற்கு தேவையான புரதம், கால்சியத்தை வழங்கி ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன.

பருப்புகள்: பாதாம், வால்நட், பிஸ்தா, முந்திரி போன்றவை நரம்பியல் அழுத்தத்தை குறைத்து இதயம் ஆரோக்கியமாக செயல்பட உதவுகின்றது.



பாதாமில் உள்ள ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த பாதாம் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்ததாகும்.

வால்நட்டில் உள்ள ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ஆகியவற்றின் சிறந்த மூலமாகும். இது கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கவும், இதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

சாமை, குதிரைவாலி போன்ற சிறுதானியம் குறைந்த கலோரி, அதிக நார்ச்சத்து குறைந்த குளுகோஸ் இண்டெகன் கொண்டவை. இவை இதயத்திற்கும் மற்றும் சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கும் உதவுகின்றன.

திராட்சை விதை எஸ்ட்ராக்ட்: இதய குழாய்களின் நலனுக்கு உதவுகிறது. கொழுப்பு அடைப்புகளை குறைக்கும் தன்மை உள்ளது.

நெல்லிக்காய்: வைட்டமின் சி நிறைந்தது. ரத்தத்தை சுத்தகரித்து இதயத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது. ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

பச்சை மிளகாய், சிவப்பு மிளகாய்: இவற்றில் உள்ள கேப்சைசின் (Capsaicin) என்ற இயற்கை வேதிப் பொருள் ரத்த ஓட்டத்தை தூண்டுகிறது. மற்றும் கொழுப்பு அடர்த்தியை குறைக்கும்

பூண்டு: பூண்டில் உள்ள அலிசின் என்னும் இயற்கை சத்து, ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவும் கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தவும் இதயம் தொடர்பான அழற்சி (Inflammation) குறைக்கவும் உதவுகிறது.

யோகார்ட்: நல்ல பாக்டீரியா கொண்டது, இதன் வாயிலாக நல்ல கொழுப்பு அளவை மேம்படுத்தி உடலில் உள்ள மோசமான கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது



முள்ளங்கி இலை, பசலைக்கீரை, கீரை வகைகள், பீட்ரூட் கீரை ரத்தத்தில் உள்ள நைட்ரிக் ஆக்ஸைட் அளவைக் கூட்டி ரத்தக் குழாய்களின் சீரான இயக்கத்தை உறுதி செய்கின்றன

நல்ல கொழுப்பு/ எண்ணெய்கள்: எக்ஸ்ட்ரா வெர்ஜின் ஆயில், ஆலிவ் ஆயில், நல்ல பருத்தி எண்ணெய் போன்றவை HDL கொழுப்பை அதிகரிக்க உதவும், இதயம் சீராக இயக்க வழி வகுக்கும்

மர்ச்சாறு (plant sterols / stanols): பசுமை காய்கறிகள் பீன்ஸ், முழு தானியங்கள், அவகாடோ போன்றவை ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கும்.

கோதுமை: இதில் உள்ள பெட்டர் குளுக்கான் என்ற நார்ச்சத்து கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தி கனமான ரத்தத்தை மென்மையாக்கி, இதயத்தை பாதுகாக்க உதவுகின்றன

மஞ்சள் மற்றும் இஞ்சி (Ant. Inflammatory food): இஞ்சி மற்றும் மஞ்சள்களில் உள்ள குர்குமின், இஞ்ஜரால் மண்டையீட்டில் ரத்த கொட்டல்களை தடுக்கின்றன. இதனால் இதய கோளாறுகள் குறைகின்றன.

விதைகள்: சியா விதைகள், பூசணி விதைகள், ஆளி விதைகள், சூரியகாந்தி விதைகளில் உள்ள மக்னீசியம், ஜீங்க, நார்ச்சத்து, இதயநலம் மேம்பட உதவுகின்றன.

சியா விதையில் ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பின் அளவு ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

சியா விதைகளைப் போலவே, ஆளி விதைகளிலும் ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

பூசணி விதைகளில் மக்னீசியம், துத்தநாகம், இரும்புச்சத்து போன்ற ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன. இவை இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். சூரிய காந்தி விதைகளில் வைட்டமின் E, மெக்னீசியம், செலினியம் போன்ற ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உள்ளன. இவை இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும்.

தண்ணீர் மற்றும் இயற்கை தேநீர்: பசுமை தேநீர், இஞ்சி தேநீரில் உள்ள காடெசின்கள் (catechins) கொழுப்பு சிதைவினை தடுத்து இதயத்தை பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

அதிக உப்பு, சர்க்கரை, பாக் செய்யப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் ஜங்க் புட் போன்றவற்றை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

பல ஆய்வுகளின் படி மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறை (Mediterranean diet) மற்றும் தாவரவிருப்ப உணவுகள் plant - based diet இதய நோய்கள் 30-40% வரை தடுக்கும் திறன் கொண்டவை என்று கூறுகின்றன

மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறை அம்சங்கள்

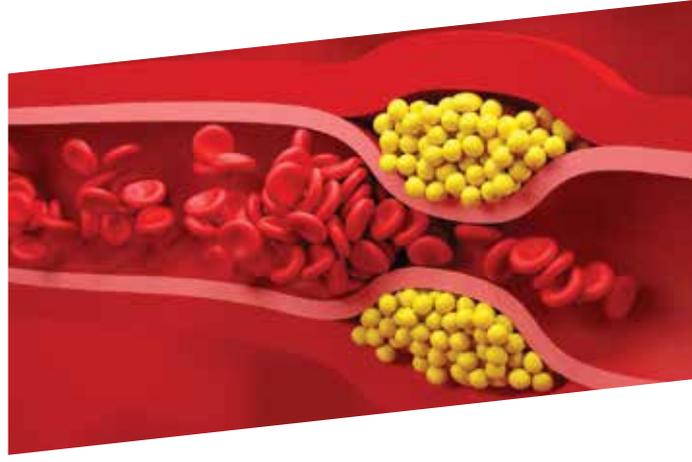
அதிக அளவில்: காய்கறிகள், பழங்கள், முழுதானியங்கள், பருப்பு வகைகள், உலர்பழங்கள் மற்றும் விதைகள்

ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள்: ஆலிவ் ஆயில், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மிதமான அளவில்: பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் சுத்தகரிக்கப்பட்டவை குறைந்த அளவில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

முற்றிலும் தவிர்க்கப்படுபவை: சிவப்பு மாமிசம், சர்க்கரை, பேக் செய்யப்பட்டவை, புரோசெஸ்டு உணவுகள்.

மெடிட்டரேனியன் உணவுமுறை நன்மைகள்: LDL கொழுப்பை குறைக்கும். ரத்த



அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும். மனம் அமைதியாக இருக்க உதவுகின்றது. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

உணவுடன் இணைக்க வேண்டிய வாழ்க்கை முறை. தினமும் நடை பயிற்சி, யோகா அவசியமாக்கப்படும். உப்பு குறைந்த உணவு எடுக்க வேண்டும். நிறைய நீர் குடிக்க வேண்டும்.

பொரியல், காரசார எண்ணெய் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். உணவு எளிமையாகவும், நார்ச்சத்து, மற்றும் இயற்கை சத்துக்கள் நிறைந்தவையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

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

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



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

www.rjrherbalhospitals.com



RJR மருத்துவர் குழு



நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவது எதனால்?

சா

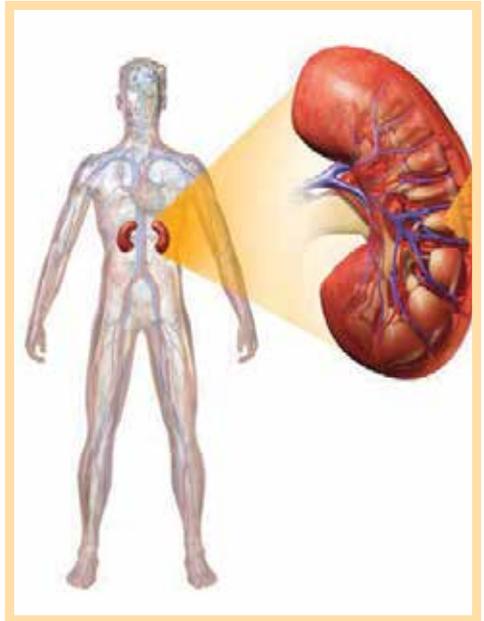
தாரணமானவர்களைவிட சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிக அளவில் சிறுநீரக பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். இதற்கு காரணம் ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் சர்க்கரைதான்.



சர்க்கரையை சக்தியாக மாறுவதற்கு இன்சலின் தேவை. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவும் இன்சலினும் சரியாக இருக்கும்வரை சிறுநீரகத்தின் வேலை இயல்பாக நடக்கிறது. இன்சலின் அளவு குறைந்து, ரத்தச் சர்க்கரை அதிகமாகிவிட்டால், அந்தச் சர்க்கரை நேரடியாகச் சிறுநீரகத்துக்குத்தான் வருகிறது. அந்த அதிகப்படியான சர்க்கரையை வெளியேற்ற சிறுநீரகம் அதிகமாக உழைக்கிறது. அதனால்தான் சர்க்கரை நோயாளிகள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பார்கள்.

அடுத்தகட்டமாக, வடிகட்டிகள் தொடர்ந்து அதிகமாகச் சேதமடைவதால், உடலுக்கு மிகவும் அவசியமான நுண்புரதம் சிறுநீரில் வெளியேறுகிறது. ஒரு லிட்டர் சிறுநீரில் 20 - 200 மி.கி.வரை ஆல்புமின் எனும் புரதம் வெளியேறினால், அது நுண்புரதம். சாதாரணமாக, இந்தப் புரதம் சிறுநீரில் வெளியேறுவதில்லை. சிறுநீரகம் பாதிக்கத் தொடங்கியதும் தான் இது வெளியேறும். நீரிழிவு சிறுநீரகத்தைத் தாக்கியுள்ளது என்பதைத் தெரிவிக்கும் முதல் தடயம் இதுதான்.

ஒரு கட்டத்தில், ஒட்டுமொத்த வடிகட்டும் வேலையையும் சிறுநீரகம் நிறுத்திவிடும். சிறிதுகூடச் சிறுநீர் பிரிய இயலாத அளவுக்கு நிலைமை மோசமாகிவிடும்; ரத்த அளவு குறைந்துவிடும். இந்த நிலையை சிறுநீரகச் செயலிழப்பு என்கிறோம்.





இந்த நிலை ஏற்படாமல் இருக்க வேண்டுமானால் ரத்தச் சர்க்கரையை எப்போதும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், புகைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், அறுபது வயதை கடந்தவர்களும் கவனத்தோடு இருக்க வேண்டும். அடிக்கடி ரத்த பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் சிறுநீரகப் பாதிப்பின் தொடக்க கட்டத்தில் எந்த அறிகுறியும் வெளியில் தெரியாது. பாதிப்பு அதிகமாகும் போதுதான் விழித்திரை பார்வை குறைபாடு, முகம், கணுக்கால், கைகால் வீக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். சிறுநீர் கழியும் அளவு படிப்படியாகக் குறையும்.

பசி குறைவது, குமட்டல், வாந்தி, களைப்பு, மூச்சுத் திணறல், நாக்கில்

“

சிறுநீரகப்

பாதிப்பு உள்ளவர்கள் முன்னெச்சரிக்கையாக இதயப் பாதுகாப்புக்கும் பரிசோதனைகளை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

“

உலோகச் சுவையுணர்வு, எலும்பு பலவீனம் போன்ற பிற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் முன்னெச்சரிக்கையாக இதயப் பாதுகாப்புக்கும் பரிசோதனைகளை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

வழக்கமான ரத்தச் சர்க்கரை பரிசோதனைகள், HbA1C பரிசோதனைகளுடன் சிறுநீரில் புரதப் பரிசோதனை, ரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட்டினின், கொலஸ்ட்ரால், ரத்த அயனிகள், ஆல்புமின் கிரியேட்டினின் விகிதம் (ACR) மற்றும் இஜிஎஃப்ஆர் (eGFR) பரிசோதனை, வயிற்றுக்கு அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன்/சி.டி. ஸ்கேன் பரிசோதனை, சிறுநீரகத் திசு ஆய்வுப் பரிசோதனை ஆகியவற்றையும் மேற் கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறுவது, ஆல்புமின் கிரியேட்டினின் விகிதம் மாறுவது, இஜிஎஃப்ஆர் அளவு நிமிடத்துக்கு 60 மி.லிட்டருக்குக் கீழ் குறைந்து மூன்று மாதங்களுக்கு மேல் நீடிப்பது ஆகியவை சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைத் தெரிவிக்கும். இஜிஎஃப்ஆர் 15க்குக் கீழ்

குறைந்துவிட்டால் சிறுநீரகம் முற்றிலும் செயலிழந்துவிட்டது என்று பொருள்.

சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்படுவதை தவிர்க்க ரத்தச் சர்க்கரையை எப்போதும் சரியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாக, ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவதும் முக்கியம்.

புரதமும் கொழுப்பும் குறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டால் சிறுநீரகத்தின் சுமை இன்னும் குறையும். சிறுநீரைப் பிரிக்கும் மாத்திரைகள், கால்சியம் மாத்திரைகள், ரத்த ஊட்ட மாத்திரைகள் உதவும். கடுமையான சிறுநீரகப் பாதிப்புக்கு 'டயாலிசிஸ்' எனும் ரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்யவேண்டிய நிலை ஏற்படும். டயாலிசிஸ் கை கொடுக்காத நிலை வரும்போது 'சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை' தேவைப்படும்.

நீரிழிவின் ஆரம்பத்திலிருந்தே சரியான உணவுமுறை, இன்சலின் மருந்து மற்றும் நீரிழிவுக்கான மாத்திரைகள் மூலம் ரத்தச் சர்க்கரையை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வதும் தேவையான தொடர் கவனிப்பும் தான் சிறுநீரகப் பாதிப்பைத் தடுக்கும் முக்கிய அரண்கள். குறிப்பாக, HbA1C அளவு 6.5 சதவீதத்துக்குள்ளும் ரத்த அழுத்தம் 130/80 என்ற அளவிலும் இருக்க வேண்டும். புகைபிடிக்கக் கூடாது. உடற்பருமன் ஆகாது. சுயமருத்துவம் செய்யக் கூடாது. நடைப்பயிற்சி அவசியம். ஊட்டச்சத்துணவு முக்கியம்.

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர் குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவு மிகவும் முக்கியம். மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி தான் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். எந்த வகையிலும் தண்ணீரின் அளவு அதிகரித்துவிடக் கூடாது. உணவில்



உப்பின் அளவையும், புரதம் மற்றும் கொழுப்புகள் உணவுகளையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, பால், தயிர், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, வனஸ்பதி, பருப்பு, பயறு, பட்டாணி வகைகள் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அரிசி, ரவை, அவல் போன்றவற்றில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை அளவோடு எடுத்துக்கொள்ளலாம். நாட்டுக் காய்களையும், ஆப்பிள், அன்னாசி, கொய்யா, சீதாப்பழம், பச்சைத் திராட்சை ஆகிய பழங்களையும் சாப்பிடலாம். அப்பளம், ஊறுகாய், வத்தல், வடகம், சிப்ஸ், உப்பு, பிஸ்கட், கருவாடு, தேங்காய், கீரைகள், கிழங்குகள், கொட்டை உணவுகள், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நெல்லி, மாம்பழம், இளநீர், இறைச்சி, மீன் இவைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

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



பயனடைந்தோர்
70,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்...



இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலியிழிவிருந்து விடுதலை

இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலி சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை
இடம்: சென்னை தி.நகர் கிளினிக்

- சிகிச்சை முறைகள்**
- மூலிகை சிகிச்சை • பஞ்சசகர்மா சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • வர்மா சிகிச்சை
 - அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை • பாத சிகிச்சை

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

60,00,000+ HAPPY PATIENT

250+ DOCTORS

100+ CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

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

வெங்களுர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிமும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் **100**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: 9840098473 / 9952979474



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



சொரியாசிஸ் சிகிச்சை முறைகள்

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

சொரியாசிஸ் பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்புகள்!

தோல் நோய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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



60,00,000+
HAPPY PATIENT



250+
DOCTORS



100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

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

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT, **மும்பை:** செம்பூர், நவிமும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com