

# வெறாயால் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:9 | டிசம்பர் - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



மூட்டுகளை  
வலிமையாக்க  
எளிய வழிகள்



நோய்கள் வரும் பின்னே  
அதன் அறிகுறிகள்  
வரும் முன்னே



அடிக்கடி  
கைகால்கள்  
இழுத்து வைத்துக்  
கொள்வது  
ஆபத்தின்  
அறிகுறியா?

நகத்தைப்  
பார்த்தால்  
நோய்கள்  
தெரியும்

தலைமுடி அளவுக்கு  
அதிகமாக கொட்டுகிறதா?

பயனடைந்தோர்  
70,000க்கும்  
மேற்பட்டோர்...



## அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

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

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

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

#### சிகிச்சை முறைகள்

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

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

 60,00,000+  
HAPPY PATIENTS

 250+  
DOCTORS

 101+  
CLINIC

#### எங்களது கிளைகள்:

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

**பாங்குளூர்:** கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீனமும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும்  
**பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 101க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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



**Dr.S.R.JEYADURAI**

BSc, BNYS, DVM, PGDYN  
Former member of parliament

66

**பெருந்தொற்று காலங்களில் உலக நாடுகளும், பொது மக்களும் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக டிசம்பர் 27 தொற்றுநோய்க்கான தயார்நிலை தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.**

99

## பெருந்தொற்று நோய்களை தடுக்கும் நோக்கம் நிறைவேறட்டும்

உலகம் இன்று வைரஸ் மூலமும், பாக்டீரியா மூலமும் பல்வேறு தொற்று நோய்களை எதிர்கொண்டு வருகிறது. டெங்கு, சிக்குன் குனியா, போலியோ, ரேபீஸ், எய்ட்ஸ், ரூபெல்லா, சின்னம்மை, கொரோனா முதலான வைரஸ் மூலம் பரவும் நோய்களும், காசநோய், காலரா, டைபாய்டு, மலேரியா முதலான பாக்டீரியா மூலம் பரவும் நோய்களும் மனித குலத்துக்கு சவாலாக இருந்து வருகின்றது.

எல்லா காலத்திலும் தொற்றுநோய் பரவல் இருந்தாலும் கொரோனா தொற்று பரவிய பிறகு உலகம் முழுவதுமே மனித சமூகத்தின் செயல் பாடுகள் முடங்கின. சரியான விழிப்புணர்வு இல்லாததால் அதிகப்படியான மரணங்கள் நிகழ்ந்தன.

இப்படிப் பட்ட பெருந்தொற்றுக் காலங்களில் உலக நாடுகளும், சமூக அமைப்புகளும், பொது மக்களும் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக 2020ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 27-ம் தேதி முதல் தொற்றுநோய்க்கான தயார்நிலை தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

கொரோனா போன்ற புதிய வைரஸ் கிருமி கண்டறியப்பட்டால் ஒவ்வொரு நாடும் சுகாதார வசதிகளை எப்படி மேம்படுத்த வேண்டும், அவசர நிலைகளில் விரைவாக செயல்படும் அமைப்புகளை எப்படி உருவாக்க வேண்டும் என்கிற விழிப்புணர்வை நாடுகளுக்கிடையே ஏற்படுத்துவதும்,

ஒரு நாட்டில் புதிய தொற்று ஒன்று கண்டறியப்பட்டால் அதனுடைய பரவலை கட்டுப்படுத்த உலக நாடுகள் விரைந்து எப்படி செயல் பட வேண்டும், நோய் கண்டறியும் அமைப்புகளை எப்படி மேம்படுத்த வேண்டும், தடுப்பூசிகளை கண்டறிவதில் உலக நாடுகள் ஒன்றிணைந்து எப்படி செயல் பட வேண்டும் என்கிற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும்,

தொற்றுநோய் எவ்வாறு பரவுகிறது, அதை தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும், தொற்றுநோய்களை தடுப்பதில் தடுப்பூசியின் முக்கியத்துவத்தை பொதுமக்கள் ஒவ்வொருவரும் ஏன் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்கிற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும் தொற்றுநோய்க்கான தயார்நிலை தினத்தின் நோக்கமாகும்.

தொற்றுநோய்களை முழுமையாக வெல்ல அரசு தயாராக இருந்தால் மட்டும் போதாது. பொது மக்களிடையே தானும் சுத்தமாக இருந்து சுற்றுப் புறத்தையும் தூய்மையாக வைத்திருப்பதன் அவசியத்தை போதிக்க வேண்டும். பள்ளி மாணவர்களுக்கு மருத்துவ முகாம்கள், சுகாதார கண்காட்சிகள் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

# வெற்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2 | இலங்கை | டிசம்பர் - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்  
மற்றும் ஆசிரியர்:  
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீன்

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

அம்மா சமையல்  
- நித்திய கல்யாணி டீ



14

கல்லீரல்  
பாதித்தால்  
தலை முடி நரைக்குமா?

# CONTENT



லெமன் டீ  
தினமும்  
குடிப்பதால்  
ஏற்படும்  
நன்மைகள்

42

குடல் புழுக்கள்  
உருவாக காரணமும்  
மூலிகைத் தீர்வு

20



உடம்பை  
குறைக்க உயர்ந்த  
இருக்கப்  
போறீங்களா?

54

அடிக்கடி கை  
கால்களை இழுத்து  
வைத்துக்  
கொள்வது  
ஆபத்தின்  
அறிகுறியா?

50



நுரையீரல்  
தொற்றிலிருந்து  
குணமடைய

63

வாய்வுத்  
தொல்லையில்  
இருந்து விடுபட  
வேண்டுமா?

60





மருத்துவர் ரேவா நவீனா



### நித்திய கல்யாணி டீ

**தேவையான பொருட்கள்:** நித்திய கல்யாணி பூ - 20, தண்ணீர் - 2 டம்ளர், தேன் - 2 ஸ்பூன்.

**செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் மற்றும் நித்தியகல்யாணி பூ சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பின் வடிகட்டி தேன் கலந்து பருகவும்.

### நித்திய கல்யாணி மருத்துவ பயன்கள்

நித்திய கல்யாணி பூக்கள் மற்றும் இலைகளின் சாறுகள் உயர் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்த இதன் பயன்பாடு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

புற்று நோயை எதிர்த்து போராடும் ஆற்றல் கொண்டதாக கருதப்படுகிறது. சரும ஆரோக்கியத்திற்கு இது உதவக்கூடும். இதன் பூ மற்றும் இலைகளின் அழற்சி மற்றும் பிற நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன.





## வெந்தயக் கீரை சாதம்

500 கிராம் வெந்தயக் கீரையை காம்பு முதலியன போக்கி ஆய்ந்து பொடி பொடியாய் அரிந்து அலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 4 ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு 10 கிராம் உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி போட்டு அடுப்பில் வேகவைத்து விட்டு கிழே இறக்கி தண்ணீரை வடித்து விடவும். பிறகு கீரையை நன்றாக கசக்கி பிழிந்து விட்டு உதிர்த்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

**தேவையானவை:** உளுத்தம் பருப்பு - 35 கிராம், மிளகாய் வற்றல் - 10 கிராம், சீரகம் - கால் தேக்கரண்டி, கிராம்பு - 5, ஜாதிக்காய் - பட்டாணி அளவு, சாதிபத்திரி - சிறு துண்டு, மிளகு - கால் தேக்கரண்டி.

இவற்றை தனித்தனியே வறுத்து பொடி செய்யவும். இதில் தேங்காய் துருவல் 70 கிராம், உப்பு தூள் 50 கிராம் போட்டு கலந்து கொள்ளவும். பிறகு இரண்டு ஆழாக்கு அரிசியை சாதம் சமைத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து 100 கிராம் நெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடலை பருப்பு ஒரு தேக்கரண்டி, கடுகு கொஞ்சம், மிளகாய் வற்றல் 4 இட்டு தாளித்து, வெந்தயக் கீரையை அதில் கொட்டி வதக்கி அதில் இருக்கும் சாதத்தில் போட்டு பிசிரி பெரிய எலுமிச்சை பழத்தை விதை நீக்கி அதில் பிழிந்துவிட்டு, சிறிது நேரம் வைத்து விட்டு எடுக்கவும்.

## வெந்தயக் கீரை மருத்துவ பயன்கள்

வெந்தயக் கீரை ஜீரண சக்தியை செம்மைப்படுத்துகிறது. பார்வைக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. வெந்தயக் கீரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் காசநோய் கூட படிப்படியாக குணமாகும். சிறுநீர்



உறுப்புகளை சுத்தம் செய்கிறது. மூளை நரம்புகளை பலப்படுத்துகிறது.

## பூசணிக்காய் சாமை தோசை

**தேவையானவை:** பரங்கிக்காய் துருவல் - 1 கப், இட்லி அரிசி - 1 கப், சாமை அரிசி - 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு - கால் கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, காய்ந்த மிளகாய் - 7, எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

**செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் இட்லி அரிசி, உ.பருப்பு, சாமை அரிசி ஆகியவற்றை சேர்த்து 5 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்யை காயவிட்டு காய்ந்த மிளகாய் நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பரங்கி துருவல் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.

இவை ஊறவைத்த அரிசி, உளுந்துடன் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். மாலை ஏழு மணி நேரம் புளிக்கவைத்து தோசைக்கல்லில் ஊற்றி இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும்.



### பூசணிக்காய் (பரங்கிக்காய்) மருத்துவ பயன்கள்

பூசணிக்காயின் நீர் விதை, நுரையீரல் நோய், இருமல், ஜலதோஷம், நெஞ்சுவலி, நீரிழிவு, தீராத தாகம், வாந்தி, தலைச்சுற்றல் ஆகியவற்றை நீக்கப் பயன்படுகிறது.

இதை சமைத்து சாப்பிட்டால் நரம்பைப் பற்றிய நோய்கள், நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுப்புண், சர்க்கரை நோய் ஆகியவை உள்ளவர்களுக்கு நோயின் தீவிரம் குறையும்.

உடல் சூட்டைத் தணிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் பூசணிக்காய், சிறுநீரக வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும்.



### பலாக் கொட்டை இனிப்பு கஞ்சி

**தேவையானவை:** பலாக்கொட்டை - 10 (தோல் நீக்கி மெலிதாக நறுக்கவும்), பால் - அரைகப், எண்ணெய் - அரை டிஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டிஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டிஸ்பூன், உப்பு - சிறிதளவு.

**செய்முறை:** வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பலாக் கொட்டையை உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் பலாக் கொட்டை, தேங்காய் துருவல், தண்ணீர் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுது, சர்க்கரை, பால் சேர்த்து சிறு தீயில் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

### பலாக் கொட்டை கஞ்சி மருத்துவ பயன்கள்

பலா விதையில் உள்ள பிளேவனாய்டுகள் நமது உடம்பில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் குறைத்து ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. குடற்புண் மற்றும் வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கிறது. உடலின் வலிமையை அதிகரிக்க செய்வதுடன் குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்குகிறது.



# UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

**Launching New Batches**

for those

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

**Admission Open**

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

**Qualification**

**12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates**

**Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female**

**Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months**

**HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW**

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

**Contact : 78450 84123 / 78450 94123**

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



செல்வி ஜெயதுரை



## நோய் தீர்க்கும் கோவில் மரங்கள்

# தர்ப்பை

எ

ல்லா இடங்களிலும் மிகச் சாதாரணமாக வளர்ந்து கிடக்கும் புல் தர்ப்பை. தர்ப்பைப் புல்லில் மனிதன் சுவாசிக்கத் தேவையான பிராணவாயு அதிகமாக இருக்கிறது. சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும். சிறுநீரகப் பிரச்சனையை போக்கும். கல்லீரலை பாதுகாக்கும் என பல மருத்துவ குணம் கொண்ட தர்ப்பை திருநள்ளாறு சனிபகவான் ஆலயத்தின் தலவிருட்சமாகும்.

சனி பகவானால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட ஒவ்வொருவரும் சனிபகவானை தரிசிக்க திருநள்ளாறு செல்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறோம். அதுபோல கிட்னி சம்பந்தமான பிரச்சனையை சரிசெய்ய நாம் அணுக வேண்டிய முக்கிய மூலிகை தர்ப்பை.

அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தர்ப்பையை சனி பகவான் அனுக்கிரகம் பெற்ற திருநள்ளாற்றின் தல விருட்சம் ஆக்கினார்கள்.

திருநள்ளாறு சனிஸ்வரன் ஆலயத்தின் மூலவர் தர்பாரண்யேஸ்வரர். திருநள்ளாற்றீஸ்வரர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். அம்பாள் பிரானேஸ்வரி, பிராணாம்பிகை, போகமார்த்த பூண்முலையாள்.



புராணப் பெயரான திருநள்ளாறு என்ற பெயராலேயே இன்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

திருஞான சம்பந்தர், திருநாவுக்கரசர், சுந்தரரால் பாடல்பெற்ற இந்தத் தலம்



**தர்ப்பைப்புல்**  
சிறுநீரக கற்களை  
கரைக்கிறது. ரத்தத்தில்  
உள்ள யூரியா,  
கிரியாட்டினின் கழிவுப்  
பொருட்களை  
அகற்றுகிறது

ஒரு முறை திருஞானசம்பந்தரை மதுரையில் சமணர்கள் வாதிற்கு அழைத்தனர். அனல் வாதம் மற்றும் புணல் வாதம் செய்வது என்றும் அதில் வெல்பவர் சமயமே உயர்ந்தது என்று மதுரை மன்னர் முன்னிலையில் தீர்மானிக்கப்பட்டது. அதன்படி சமணர்கள் தங்கள் சமயக் கருத்துக்களை ஒரு ஏட்டில் எழுதி அதை தீயில் இட்டனர்.



புதுச்சேரியில் உள்ள காரைக்காலில் அமைந்துள்ளது. மதுரையை ஆண்ட பாண்டிய மன்னன் சமண சமயத்தில் இருந்து மீண்டும் சைவத்துக்கு திரும்ப காரணமாக இருந்தது இந்தத் திருத்தலம்.

ஏடு தீயில் எரிந்து சாம்பலாயிற்று.

சம்பந்தர் முறை வரும் போது அவர் திருமுறை ஏட்டில் கயிறு சார்த்தி பார்த்த போது திருநள்ளாறு தலத்திற்கான “போகமார்த்த பூன்முலையாள்” என்ற

பதிகம் வந்தது. சம்பந்தர் அதை தீயில் இட்டார். ஏடு தீயில் கருகாமல் பச்சை ஏடாகவே இருந்தது. சமணர்கள் வாதில் தோற்றனர். மதுரை மன்னனும் சமண சமயத்தில் இருந்து சைவ சமயத்திற்கு மாறினான். இவ்வாறு பாண்டிய நாட்டில் சைவம் தழைக்க காரணமாக இருந்த பதிகம் பெற்ற பெருமையை உடையது திருநள்ளாறு தலம்.

இத்தலத்தில் நந்தியும், பலிபீடமும் சுவாமிக்கு எதிரே இல்லாமல் சற்று ஒதுங்கியிருப்பதைக் காணலாம்.

இடையன் ஒருவன் அரசன் ஆணைப்படி கோயிலுக்குப் பால் அளந்து கொடுத்து வந்தான். கணக்கன் அப்பாலைத் தன்வீட்டுக்கு அனுப்பிப் பொய்க்கணக்கு எழுதி, இடையனையும் அச்சுறுத்தி வந்தான். செய்தியறிந்த மன்னன் கோபம் கொண்டான்.

அப்போது இறைவன், இடையனைக் காக்கவும், கணக்கனைத் தண்டிக்கவும் எண்ணி தம் சூலத்தை ஏவினார். அந்த சூலத்திற்கு வழிவிடவே இக்கோயிலில் பலிபீடம் சற்று விலகியுள்ளது. சூலம் கணக்கன் தலையைக் கொய்தது. இடையனுக்கு இறைவன் காட்சி தந்து அருள்புரிந்தார்.

இப்படி பல அற்புதங்கள் நிகழ்ந்த தலம் இந்த தர்பாரணயேஸ்வரர் ஆலயம். தர்பாரணயேஸ்வரர் ஆலயம் ஏழு நிலை ராஜகோபுரம் கொண்டு எழிலுடன் விளங்குகிறது. இத்தலம் தியாகராஜருக்குரிய சப்தவிடங்கத் தலங்களில் ஒன்றாகும். இங்குள்ள தியாகராஜர் தகவிடங்கர் எனப்படுகிறார். அவர் ஆடும் நடனம் உன்மத்த நடனம் எனப்படும். இத்தலத்தின் மூலவராக சிவபெருமான் தர்பாரணயேஸ்வரர் என்ற பெயருடன் அருள் பாலித்து வருகிறார்,

இங்கு தர்பாரணயேஸ்வரர் சுயம்பு மூர்த்தியாக அருள்பாலிக்கிறார். இக்கோயிலில் நவகிரகங்கள் சன்னதி கிடையாது. மூலவர் தர்பாரணயேஸ்வரர் சந்நிதிக்கும், இறைவி பிரானம்பிகை சந்நிதிக்கும் இடையில் சனீஸ்வரர் சந்நிதி அமைந்துள்ளது.

திருக்கோயிலினுள் இருக்கும் ஸ்வர்ண கணபதி, முருகர் சந்நிதியை வணங்கி, திருநள்ளாற்றின் நாயகர் தர்பாரணயேஸ்வரரையும், அடுத்து தியாகேசரையும் வணங்க வேண்டும்.

தொடர்ந்து பிரானேஸ்வரி அம்மனை வணங்கிய பின்னரே இங்கிருக்கும் சனிபகவானை தரிசிக்க வேண்டும் என்பது ஐதீகம்.

திருநள்ளாறு தர்பாரணயேஸ்வரரும், அம்பிகை பிரானேஸ்வரியும் குழந்தை இல்லாத தம்பதியருக்கு அருள் புரிவர்.

திருமால் முருகப்பெருமானை சுவாமி, அம்பாள் இடையே அமர்த்தி சோமாஸ்கந்தமூர்த்தி என்ற புதிய வடிவை உருவாக்கினார். இந்த வடிவத்தை தேவலோகத்துக்கு எடுத்துச் சென்று வழிபட்ட இந்திரன், ஜெயந்தன், ஜெயந்தி என்ற குழந்தைகளைப் பெற்றான்.

சனி தோஷத்தால் நாடு, நகரம், வீடு இவை எல்லாவற்றையும் இழந்து தவித்த நளன் இங்குள்ள சனீஸ்வரனை வணங்கி மீண்டும் இழந்ததை பெற்றான்.

சிவபெருமான் ஏழுவகை நடனமாடிய சப்தவிடங்கத் தலங்களுள் இத்தலம் நாகவிடங்கத் தலம். இங்கு ஆடிய நடனம் உன்மத்த நடனம். திருவாரூர், திருக்கோளிலி, திருக்காறாயில், திருவாய்மூர், திருமறைக்காடு, திருநாகைக்காரோணம் ஆகியவை மற்ற சப்தவிடங்கத் தலங்களாகும்.

காரைக்காலில் இருந்து மேற்கே 6

கி.மீ. தொலைவில் திருநள்ளாறு ஸ்தலம் இருக்கிறது. கும்பகோணத்திலிருந்து 60 கி.மீ. தொலைவிலும், மயிலாடுதுறையிலிருந்து 40 கி.மீ. தொலைவிலும் உள்ளது. பேரளம், காரைக்கால், கும்பகோணம், மயிலாடுதுறை, நாகப்பட்டினம் முதலிய இடங்களிலிருந்து இத்தலத்திற்கு அடிக்கடி பேருந்துகள் செல்கின்றன.

திருநள்ளாறு சனீஸ்வரரைத் தரிசித்துவிட்டு அப்படியே வீடுதிரும்பிவிட வேண்டும்; வேறு கோயில்களுக்கு இடங்களுக்குச் செல்லக் கூடாது' என சொல்வதை கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். அப்படி எதுவும் கிடையாது. திருநள்ளாறுக்கு சென்று வரும் வழியில் உள்ள தலங்களைத் தரிசிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தால் தாராளமாக தரிசித்து வழிபட்டு வரலாம். இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த திருநள்ளாறு ஆலயத்தின் தலவிருட்சமான தர்ப்பைப்புல்லின் சிறப்புகளை இப்போது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தர்ப்பைப்புல் வாதம், பித்தம், கபம் மூன்று தோஷங்களையும் சமன் படுத்தக் கூடியது. உடல் சூட்டை அகற்றி உடலை குளுமை படுத்துகிறது.

15 கிராம் தர்ப்பைப்புல்லை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டு அரை லிட்டர் ஆகும்வரை குறுக்கிக் காய்ச்சி குளிர்ந்த பின்பு வடிகட்டி அந்த தண்ணீரை ஒரு நாளில் பலதடவை சிறிது சிறிதாகப் பருகிவர சிறுநீரகப்

பிரச்சனைகள் நீங்கும்.

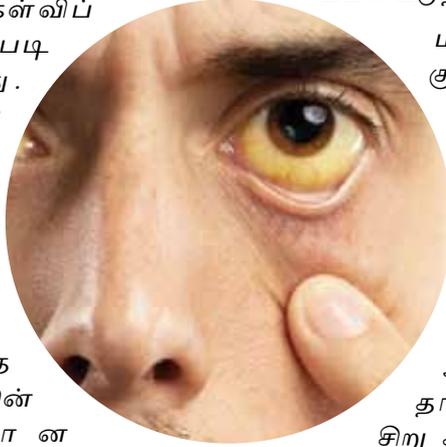
தர்ப்பைப்புல் சிறுநீரக கற்களை கரைக்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள யூரியா, கிரியாட்டினின் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுகிறது.

கல்லீரல், குடல்புண், வாய்ப்புண் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். தர்ப்பை கதிர்வீச்சினை எதிர்க்கும் சக்தி கொண்ட தாவரமாகும். எனவே கிரஹண காலங்களில் உணவு பொருட்களில் கதிர்வீச்சிற்றி காக்க, தர்ப்பை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றது. சிறுநீர் உபாதை, கல்லீரலில் உள்ள கிருமித்தொற்று மற்றும் அதிகமான பித்த ஊறல் ஆகியவற்றைக் குறைக்கக் கூடியது.

உடல் அரிப்பை போக்கும். உடல் அரிப்பு உள்ளவர்கள் தர்ப்பைப்புல்லைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அதனை குடித்து வந்தால் உடல் அரிப்பு பாதிப்பு நீங்கும்.

தர்ப்பைப்புல்லில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்தை குடித்து வந்தால் சிறுநீரக பாதிப்பால் டயாலிசிஸ் செய்யத்தேவையில்லை, சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படுவதில்லை என்னும் அளவுக்கு சிறந்த மருத்துவ குணம் மிக்கது. 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை சிறுநீரக நோயாளிகளை தர்ப்பைப்புல் மருத்துவம்தான் காப்பாற்றி வந்தது என்பது கண்கண்ட நிஜமாகும்.



இரவில் மிளகாய் அதிகம் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் காரமான உணவுகளை சாப்பிடுவது வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கும். தூக்கத்தை குறைக்கும்.





## கல்லீரல் பாதிக்கூடல் துணை முடி நரைக்குமா?

த

லையில் முடி நரைத்தால் முதுமை எட்டிப் பார்க்கிறது என்று அர்த்தம். ஆனால், இன்றைக்கு நரை என்பது முதுமையின் அடையாளமாக இல்லை. எல்லா வயதினருக்கும் தலைமுடி நரைக்கிறது. சிறுவயதில் தலைமுடி நரைப்பதை இளநரை என்றோ பித்த நரை என்றோ சொல்லலாம்.

தலையில் முடி நரைத்தால் முதுமை எட்டிப் பார்க்கிறது என்று அர்த்தம். ஆனால், இன்றைக்கு நரை என்பது முதுமையின் அடையாளமாக இல்லை. எல்லா வயதினருக்கும் தலைமுடி நரைக்கிறது. சிறுவயதில் தலைமுடி நரைப்பதை இளநரை என்றோ பித்த நரை என்றோ சொல்லலாம்.

இளநரை என்பது நம் கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்பதை அறிவிக்கும் ஓர் செயலே. எனவே கல்லீரலை வலுப்படுத்தக் கூடிய கீரை வகைகளை உணவில் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் நாம் இளநரையை சரி செய்யலாம்.

நெல்லிக்காய் கல்லீரலை பலப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாது

வயோதிகத்தை விரட்டி அடிக்கும் ஓர் அபூர்வ மூலிகை. பெரிய நெல்லியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி தேனில் தொட்டு 48 நாட்கள் சாப்பிட மிகச்சிறந்த பலனைத் தரும்.

தேன் நெல்லி என்று கடைகளில் கிடைக்கும் பெரும்பாலான நெல்லி தேனூறல் சர்க்கரைப் பாகில் தோய்த்து எடுத்து வேகவைத்த நெல்லியே. இவற்றில் பெரிய மருத்துவ குணம் ஒன்றும் இல்லை. இப்படிப்பட்ட சர்க்கரையில் ஊறிய நெல்லி கல்லீரலை பலவீனப்படுத்தும். எனவே வீட்டிலேயே தயாரித்து உண்பது சிறந்தது.

கறிவேப்பிலை எடுத்து வாருங்கள். இது முடி வளர்ச்சிக்கும், முடியின் நிறத்தை கருமையாக வைக்கவும் துணை செய்யும்.

நம் அன்றாட உணவில் கறிவேப்பிலை இடம் பெற்றிருந்தாலும் அவற்றை ஒதுக்கி வைத்தே சாப்பிடுகிறோம். தினமும் அரை தேக்கரண்டி அளவு கறிவேப்பிலை பொடி சாப்பிட்டு வந்தால் தலைமுடி நரைப்பதை தடுக்கலாம்.

அதிகப்படியான எண்ணெய் பண்டங்கள், துரித உணவுகள் போன்றவை கல்லீரலை பலவீனப்படுத்தும். எனவே அதன் அளவை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. மன அழுத்தம் அதிகமானாலும் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். அதனால் பித்தநரை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. நல்லெண்ணெய் தேய்த்து எண்ணெய் முழுக்குவாரம் ஒருமுறை எடுத்து வர உடல் உஷ்ணம் தன்னிலைப்படும்.

திரிபலா சூரணத்தை அரை தேக்கரண்டி விகிதம் வெந்நீரில் பருகிவர தோல், முடி, நகம் போன்றவை பொலிவு பெறும். அதிகப்படியான அழகு சாதனப் பொருட்களை முடியில் பயன்படுத்துவதும், உடுத்தும் ஆடைக்கும் ஏற்ப வண்ணம் தீட்டுவதும் ஹேர் ஐயர்னிங், ஹேர் பெரமிங், புளோ டிரை போன்றவை செய்வதனாலும் முடி, தன் இயற்கை தன்மையில் இருந்து மாறுபடும்.

மூப்பு எய்தினால் வரும் நரையை மறைப்பதற்கு ஹேர் டை பயன்படுத்துவோர் எண்ணிக்கை அதிகரித்து உள்ளது. இதனால்



**நெல்லிக்காய்  
கல்லீரலை  
பலப்படுத்துவதோடு  
மட்டுமல்லாது  
வயோதிகத்தை  
விரட்டி அடிக்கும் ஓர்  
அபூர்வ மூலிகை**

கண்பார்வை பாதிப்படையும் வாய்ப்பு உள்ளது. மூலிகை ஹேர் டை என்று சந்தைப்படுத்தப்படும் பொருட்களும் முற்றிலும் மூலிகைப் பொருட்கள் மட்டுமே அன்று.

நிறமி ஏற்படுத்துத் தன்மையை கொண்ட மூலிகை பொருட்களே யானாலும் அவற்றை முடியில் தக்கவைக்க செயற்கை ரசாயனங்களை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. எனவே இவற்றை கூடிய வரையில் தடுப்பது நல்லது. இவற்றுக்கு மாற்றாக மருதாணி இலையை சிறிது கொட்டை பாக்கோடு சேர்த்து அரைத்து 1-2 மணி நேரம் விடவும்.

பின் அதனை தலை முடியில் நன்கு தடவி 1 மணி நேரம் விட்டு பின் அலசவும். மறுநாள் அவுரி இலை பொடியை கஞ்சி நீரில் பிசைந்து தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து அலசவும். இப்படி மாதம் இருமுறை செய்ய முடி கருமையாக இருக்கும். பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது.



இரவில் ஐஸ்கிரீம் உட்கொள்வது மன அழுத்த ஹார்மோனான கார்டிசோலை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். அதனால் ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு இடையூறு ஏற்படக்கூடும்.





மருத்துவர் சர்மிளா



## அடிக்கடி சளி இருமல் பிரச்சனையில் அவதிப்படுகிறீர்களா?

சி

லருக்கு அடிக்கடி சளி பிடிக்கும். மழை பெய்தால் போதும் சளித்தொல்லை கூடவே வந்துவிடும். இப்போது தான் சளிப் பிடித்து சரியாகி இருக்கும். மறுபடியும் சளி பிடிக்க ஆரம்பித்து விடும். இதற்கு முக்கிய காரணம் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து காணப்படுவது தான். அடிக்கடி சளிப் பிடிப்பதற்கு வேறு சில காரணங்களும் உண்டு.

ரேனோ வைரஸ்கள் மற்றும் என்டோவைரஸ்கள் பொதுவாக சளியை ஏற்படுத்தக் கூடிய வைரஸ்களாகும். பெரும்பாலும் பெரியவர்களுக்கு வருடத்தில் 1 முதல் 3 முறை வரை சளி வருவது இயல்பானது.

### சளிபிடிப்பதற்கான காரணங்கள்

#### சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

உங்களைச் சுற்றி யாராவது ஒருவருக்கு சளி பிடித்தாலும் அது உங்களுக்கும் பரவ வாய்ப்பு உள்ளது. முடிந்தவரை உங்கள் கைகளை சுத்தமாக வைத்து இருத்தல், பாதிக்கப்பட்ட நபரிடம் இருந்து தள்ளி

இருத்தல் போன்ற விஷயங்களை செய்து வரலாம்.

#### வயது

அடிக்கடி சளி பிடிப்பதற்கு உங்கள் வயதும் ஒரு முக்கிய காரணமாக பார்க்கப்படுகிறது. அந்தவகையில் பார்க்கும்போது குழந்தைகள் அதிகளவு சளித் தொல்லையை அனுபவிக்கின்றனர். அதே போல் 30 முதல் 40 வயதில் சளி பிரச்சனைகளை அதிகம் சந்திக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இதற்கு அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியே முக்கிய காரணமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

### சளி இருமலைக் குறைக்கும் தேன் மருந்து

ஒரு தேக்கரண்டி தேனை 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி சாறுடன் சேர்த்து கலந்து பருகி வர தொண்டைப்புண் மற்றும் வறட்டு இருமலைப் போக்க முடியும். ஒரு நாளைக்கு 3 முறை என தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொண்டைவலியால் ஏற்படும் வீக்கத்தை குறைக்க இஞ்சி உதவுகிறது. தேன் சளியை வெளியேற்றவும் இருமலை அமைதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

### சளி போக்கும் வெந்தீர்

சளி இருமல் குறைய நிறைய வெந்தீர் குடியுங்கள். நீரேற்றமாக இருப்பது சுவாச பாதையில் இருந்து சளியை வெளியேற்ற உதவுகிறது. எனவே நிறைய வெந்தீர் அருந்த வேண்டும். இது தொண்டையில் உள்ள சளியை மெல்லியதாக மாற்ற உதவுகிறது..



**சளி இருமல்**  
குறைய நிறைய வெந்தீர்  
குடியுங்கள். நீரேற்றமாக  
இருப்பது சுவாச பாதையில்  
இருந்து சளியை  
வெளியேற்ற  
உதவுகிறது

### கொப்பளிக்க உப்பு நீர்

சளி இருமல் குறைய உப்பு நீரில் வாய் கொப்பளியுங்கள். உப்பு நீரை வைத்து வாய் கொப்பளிப்பது தொண்டையை சுத்தம் செய்து சளியை குறைக்க உதவுகிறது. ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி கல் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீரை வாயில் ஊற்றி தொண்டையில் படும்படி செய்து வாயை கொப்பளிக்க வேண்டும். இது மேல் சுவாசப் பாதையில் தொற்று ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.

அதிகப்படியான சளியை போக்க ஏலக்காய், வெங்காயம், அன்னாசி, இஞ்சி, பூண்டு, மிளகுத்தூள் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். காரமான உணவுகள் கெட்டியான சளியை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

### சளி இருமல் குறைய நீராவி

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி சூடாக்கி அதில் மஞ்சள், நொச்சியிலை, தூதுவளை அல்லது அத்தியாவசிய எண்ணெய் (பூகலிப்டஸ் எண்ணெய்) சேர்த்து அதில் இருந்து வெளியேறும் நீராவியை முகர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

தினமும் 1 முதல் 2முறை இதைச் செய்து வரலாம்.

நீராவியை உள்ளிழுப்பது உங்கள் சுவாசப் பாதையில் உள்ள சளியை அகற்ற உதவுகிறது. சளியை இளகச் செய்து வெளியேற்றுகிறது.

### சளி இருமலைக் குறைக்கும் மூலிகைத் தேநீர்

புதினா தேநீரில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள், ஆண்டி மைக்ரோபியல் பண்புகள் மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் காணப்படுகிறது. இது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. சளியை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

இஞ்சி உ இயற்கையான அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது.



மற்றும் குமட்டலைக் குறைத்து தொண்டைச் சளியைத் தணிக்கும்.

பெப்பர்மிண்ட் டீ, மிளகுக் கீரை தேநீர் தொண்டை அடைப்பை போக்கவும், தொண்டைப் புண்ணைத் தடுக்கவும் உதவும்.

### சளி இருமலைக் குறைக்க பின்பற்ற வேண்டியவை

சளித் தொல்லையைப் போக்க புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்றவற்றை தவிர்க்கவேண்டும். பால் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும். தலையை உயர்த்தி வைத்து படுக்கவும். அப்போதுதான் இரவில் தூக்கத்தில் இருமல் வருவது சற்று குறையும்.

அடிக்கடி சளி, இருமல் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் சுவாசப் பயிற்சி செய்தால் நல்ல பயனளிக்கும். சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்தி அடிக்கடி கைகளை கழுவுவது கிருமிகளை நீக்கி சளி பரவுவதைத் தடுக்கும்.

திப்பிலியை இள வறுப்பாக வறுத்து பொடி செய்து தேனில் உணவுக்கு முன்னர் 3 சிட்டிகை அளவில் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி குறையும்.

மதிய உணவில் தூதுவளை ரசம், மிளகு ரசம், மணத்தக்காளி வற்றல் போன்றவைகளை சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு இரவில் மட்டும் வரும் இருமலுக்கு நான்கு மிளகை எடுத்து தூளாக்கி, ஒரு டீஸ்பூன் தேனில் கலந்து உறங்குவதற்கு முன்னர் பருகக் கொடுத்தால் இருமல் நீங்கி நல்ல தூக்கம் உண்டாகும்.



பப்பாளிப் பழத்தில் பாப்பைன் என்ற என்ஸைம் உள்ளது. எனவே பப்பாளி பழத்தை சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் குடிப்பதால் வயிறு மந்தமாகுவதோடு வயிற்றுப்போக்கையும் ஏற்படுத்திவிடும்.



# 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



RJR மருத்துவர் குழு

RJR  
HERBAL  
Pharmacy

# குடல் புழுக்கள் உருவாக காரணமும் மூலிகைத் தீர்வுமும்

கு

டல் புழுக்கள் மனிதர்களின் செரிமான குழாயில் வாழும் பராசிடிக் புழுக்கள். இவை பெரும்பாலும் குழந்தைகளில் அதிகம் காணப்பட்டாலும், பெரியவர்களும் பாதிக்கப்படலாம்.

## குடல் புழுக்கள் ஏற்பட காரணங்கள்

உடலில் புழுக்கள் உருவாகுவதற்கு சுத்தமின்மை, மாசுபட்ட நீர், மாசுபட்ட உணவு, கை நகங்களில் அழுக்கு சேருதல், செல்லப்பிராணிகள், ஆரோக்கியமற்ற சூழல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல் என பல காரணங்கள் உள்ளன.

உண்ணும் உணவில் ஏற்படும் மாற்றங்களினாலும், அன்றாட வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளாலும், மனம் உடல் இவற்றில் இயற்கையாக ஏற்படும் சில பாசுபாடுகள் காரணமாகவும் பல்வேறு உடல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. அதில்

மிகவும் சங்கடத்தை தரக்கூடியது குடல் புழுக்கள் ஆகும்.

உணவில் இனிப்பு மற்றும் மாவுப் பண்டங்கள், புலால், பால் தயிர் போன்றவற்றை அளவுக்கு அதிகமாக விரும்பி உண்பதால் குடல் புழுக்கள் உண்டாகின்றது. மேலும் குடல் புழுக்கள் ஏற்பட சில அடிப்படை செயல்பாடுகள் காரணமாக இருக்கின்றன.

அவை காய்கறிகளை கழுவாமல் சமைத்தல், சுகாதாரமற்ற நிலைமைகள், வெறுங்காலுடன் நடை, மண் உண்ணுதல் இவற்றாலும் ஏற்படும்.

### குடல் புழுக்கள்

குடல் புழுக்களில் வட்டப் புழுக்கள் அஸ்காரிஸ், நூல் புழுக்கள் எண்டோரோபியஸ் இவை அடங்கும்.

நூல் புழுக்களின் முட்டைகள் ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தோலின் மீது இடப்படுகின்றன. அங்கு இவை அரிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தைகளுக்கு தனது விரல்களை உறிஞ்சும்போது கீறல்களினால் மீண்டும் தொற்று ஏற்படுத்துகின்றன. குடலில் உள்ள புழுக்களின் சிக்கலால் அடைப்பு ஏற்படும் அரிதான நிகழ்வுகளைத் தவிர.

மற்ற வகை புழுக்கள் கொக்கி புழுக்கள் மற்றும் டேப் புழுக்கள். கொக்கி புழுக்கள் உலகின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் ஏற்படலாம். ஆனால் நோய்த்தொற்று முறையின் காரணமாக அவை வெப்ப மண்டல நாடுகளில் மட்டுமே பொதுவானவை. லார்வாக்கள் மலத்தால் அசுத்தமான மண்ணில் வாழ்கின்றன. மேலும் கால்களின் தோல் வழியாக உடலுக்குள் நுழைகின்றன. எனவே சுகாதாரம் மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரம் குறைபாடுகள் மற்றும் மக்கள் வெறும் காலுடன் நடக்கும் இடங்களில் மட்டுமே தொற்று வளரும்.



**அரைடம்ளர்**  
இளநீரில் சிற்றாமணக்கு  
எண்ணெய் கலந்து  
காலை ஒரு வேளை  
சாப்பிட குடல் புழுக்கள்  
வெளியாகும்.

நாடாப்புழுக்கள் நீண்ட துண்டாக்கப்பட்ட ரிப்பன்கள் போன்றவை மற்றும் கால்நடைகள், பன்றிகள் மற்றும் மீன்களின் ஒட்டுண்ணிகள் ஆகும். போதுமான இறைச்சி ஆய்வு மூலம் இந்த ஒட்டுண்ணிகள் பெரும்பாலும் நுகர்வோரை சென்றடைவதில்லை. மேலும் முழுமையாக சமைப்பதால் பாதிக்கப்பட்ட உணவு கூட பாதிப்பில்லாததாக மாற்றப்படுகிறது.

### அறிகுறிகள்

அடிக்கடி சுரம், முகம் வெளுத்து ஊதி இருத்தல், அடிக்கடி வயிற்று வலி, ஆசனவாயில் ஒருவித நமைச்சல் மற்றும் அரிப்பு போன்றவை உண்டாகும். உடலில் குறிப்பாக முகத்தில் தேமல் போன்ற பாதிப்புகள் உண்டாவதன் மூலம் குடல் புழுக்கள் உள்ளதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். குடல் புழுக்களினால் அவதிப்படும் குழந்தைகள் உணவில் விருப்பம் இல்லாமலும், உறங்கும்போது பற்களை நறநற என்று கடிப்பதன் மூலமாகவும் நோயின் தாக்கத்தை உணரலாம். குடல் கிருமிகளினால் உடல் ஆரோக்கியம் கெடும் என்பதை அனைவரும் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

## சிகிச்சை முறைகள்

குடல் கிருமிகளை நீக்குவதில் வல்லமை பெற சித்த மருந்துகள் இருப்பினும் இதில் முதன்மையானது இரண்டு மூலிகைகள். ஒன்று

வாய்விடங்கம் இன்னொன்று முருக்கன் விதை. இவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கும் மருந்துகளை சாப்பிட்டு பின்னர் லேசான பேதி மருந்து ஒன்றினைச் சாப்பிட குடல் புழுக்கள் வெளியேறும்.

### வாய்விடங்கம்

வாய்விடங்கம் என்று அழைக்கப்படும் இது ஒரு கடைச்சரக்கு. எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதனை 50 கிராம் அளவு வாங்கி, கல் மண் தூசி இவைகளை நீக்கி நன்கு வெயிலில் காயவைத்து கல் உரலில் இடித்து, சன்னமான துணியில் சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5 நாட்களுக்கு காலை மாலை என 2 வேளைகள் 1 கிராம் அளவு எடுத்து சிறிதளவு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். ஆறாம் நாள் பேதி மருந்தாக 15மி.லி. முதல் 20 மி.லி அளவு சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்யை காய்ச்சி ஆறிய பசும்பால் அரை டம்ளருடன் கலந்து காலை எழுந்தவுடன் சாப்பிட வேண்டும். நன்கு பேதியாக மலத்தில் புழுக்கள் வெளியாவதை கண்கூடாகப் பார்க்கலாம்.



### முருக்கன் விதை

இதற்கு “பலாசு விதை” என்கிற பெயரும் உண்டு. இதுவட்ட வடிவத்தில் மேல் தோல் மெல்லியதாக மங்கலான சிகப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இதனை இரவு நேரத்தில் வெந்நீரில் ஊறவைத்து காலையில் மேல் தோலை நீக்கி, நன்கு வெயிலில் ஒரு நாள் ஊறவைத்து தண்ணீரில் நன்கு கழுவி மேல் தோலை நீக்கி வெயிலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து வைத்து கொள்ளலாம்.

தினமும் 3 வேளை (காலை, மதியம், இரவு) 500 மி.கி (அரை கிராம்) அளவில் 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

நான்காம் நாள் எளிய பேதி மருந்தாக 15 மி.லி சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்யை பசும்பாலில் கலந்து காலை 1 வேளை சாப்பிட்டு இடை இடையே வெந்நீர் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் புழுக்கள் வெளியாகும்.

### மேலும் சில எளிய முறைகள்

துளிராக பார்த்து இரண்டு பாகல் இலைகள் எடுத்து 15 மி.லி. சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்யில் இட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி அரை டம்ளர் இளநீரில் எண்ணெய்யை கலந்து காலை ஒரு வேளை சாப்பிட 2 அல்லது 3 முறை மலம் கழிந்து அதன் மூலம் புழுக்கள் வெளியாகும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று வயது குழந்தைகள் குடல் புழுக்களால் அவதிப்பட்டால் 2 வேப்பிலை ஈக்குகளை எடுத்து அத்துடன் 2 கற்பூரவல்லி இலைகளைச் சேர்த்து அம்மியில் நெகிழ அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து சிறிதளவு ஆறிய வெந்நீரில் கலந்து இரவு படுக்கும் சமயம் புகட்டி, காலையில் அரை தேக்கரண்டி (5 மி.லிக்கு மிகாமல்) சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்யில் 2 பாகல் இலையை போட்டு சிறிது சூடாக்கி வடிகட்டிக் கொடுக்க குடல் புழுக்களின் தொல்லை தீரும்.

அடிக்கடி குடல் புழுக்களால் அவதிப்படுபவர்கள் கொன்றை மரத்தின் இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கழுவி அம்மியில் விழுதாக அரைத்து இரவு படுக்கைக்கு செல்லும் சமயம் 1 கொட்டை பாக்கு அளவு சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்கவும். காலையில் முன் சொன்னவாறு 15 மி.லி. சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்யை சிறிதளவு



பாலில் கலந்து சாப்பிட குடல் புழுக்கள் தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.

அம்மான் பச்சரிசி சமூலம் சாறு குழந்தைகளுக்கு குடல் புழுக்களை நீக்க உதவுகிறது.

#### காட்டுச்சீரகம்

அரை முதல் 1 கிராம் காட்டுச்சீரகத்தின் பொடியை கொடுக்க நூல் புழுக்களின் தொல்லை தீரும்.

#### பப்பாளி

பப்பாளி விதை சிறந்த புழுக்கொல்லி செய்கை உடையது. 2 கிராம் பப்பாளி விதையின் பொடியை தேனில் கொடுக்க வட்டப் புழுக்கள் வெளியேறும். மேலும் பப்பாளி இலைச்சாற்றை 5 மி.லி. வரை கொடுக்கலாம்.

ஒரு டீஸ்பூன் பப்பாளி சாறு மற்றும் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்கவும். பின்னர் வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிக்கவும். நல்ல பலன் உண்டாகும்.



கொய்யா பழத்தில் சிறிது உப்பு சேர்த்து சாப்பிடும் பழக்கம் நம்மிடையே பலருக்கும் உண்டு. அப்படி சாப்பிட்டால் உடனே தாகம் எடுக்கும். ஆனால் தண்ணீர் குடிக்காமல் பார்த்து கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் அது செரிமான பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும்.



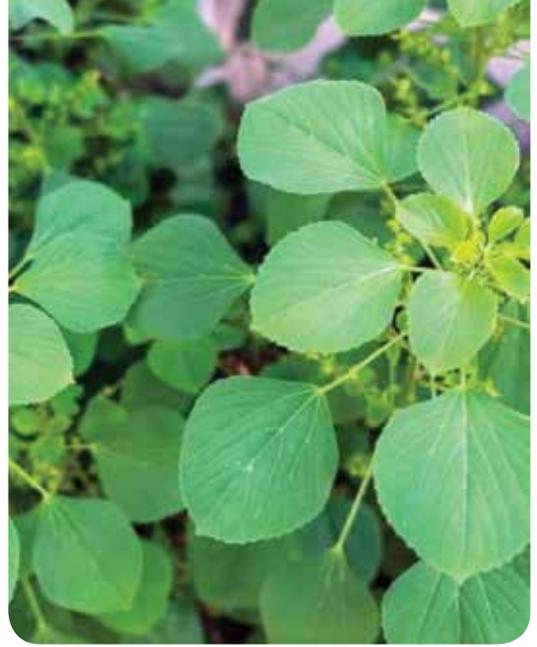
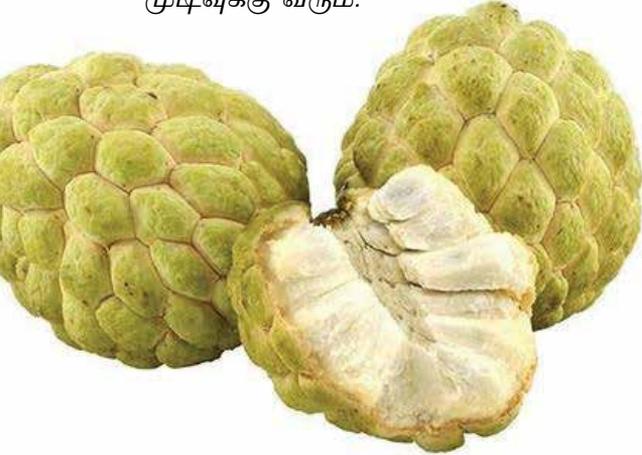


### மஞ்சள்

குடல் புழுக்களை கொல்ல மஞ்சள் கிழங்கு பொடியை வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க 2 வேளை 7 நாட்களுக்கு குடிக்க தீரும்.

### சீத்தா

சீத்தா இலைச்சாறு சக்தி வாய்ந்த புழுக்கொல்லி, நீர்மலம் போக்கி, மண்புழுக்கொல்லி செய்கை உடையது. சீத்தா பழத்தை உட்கொள்வதும் குடல் புழுக்களை நீக்க பெரிதும் உதவுகின்றது. சீத்தா பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் குடல் இயக்கம் சீராகுவதோடு மலச்சிக்கல் பிரச்சனையும் முடிவுக்கு வரும்.



### குப்பைமேனி

இதற்கு 'பூனை வணங்கி' என்கிற பெயரும் உண்டு. இதன் வேரினை சேகரித்து மண் போக நீரில் அலசி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, நன்கு நிழலில் உலர்த்தி சூரணமாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 1 அல்லது 2 கிராம் இரவு படுக்கும் சமயம் வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடவும்.

காலையில் மலம் தாராளமாகப் போவதுடன் கீரைப் பூச்சிகள் வெளியாகும். இதனை சற்று இடைவெளி விட்டு வாரம் 1 முறை என மூன்று முறைகள் சாப்பிட நல்ல பலன் காணலாம்.

குப்பை மேனி இலை சாறு 1 தேக்கரண்டி பூண்டு 1 பல் நன்றாக இடித்து அதனுடன் சேர்த்து குடிப்பது புழு தொற்றை குறைக்கும்.

குப்பை மேனி இலைகளை கொதிக்க வைத்து வடித்து 30-40 மிலி அளவு வாரத்தில் 2-3 முறை காலை வெறும்



**வல்லாரை சாறு:** நினைவாற்றல் வளரும், நரம்புத் தளர்ச்சி அகலும், வயிற்று நோய்கள், குடல் நோய்கள் நீங்கும். சிறுநீர் நன்குபிரியும். இதயம் வலுவாகும்.



வயிற்றில் குடித்து வந்தால் குடல்புழு தொந்தரவு இல்லாமல் வாழலாம். கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இதை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

### அனுபவ முறை

நிலவேம்பு தனிச்சரக்கு பொடியை 2 கிராம் 15 நாட்கள் வெந்நீர் கலந்து இரவு படுக்கும் சமயம் சாப்பிடவும். பின் 15 நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் 15 நாட்கள் மேற்கூறிய வாரே சாப்பிட குடல் புழுக்கள் மற்றும் முட்டைகள் அனைத்தும் நீங்கி விடும்.

### முன் தடுப்பு முறைகள்

உணவில் அடிக்கடி சுண்டைக்காய் வற்றலைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவில் நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிகமாகச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

இரவு படுக்கும் முன்பாகவும் அதிகாலை எழுந்த உடனும் காய்ச்சி



ஆறிய தண்ணரைக் குடிக்கப் பழக வேண்டும். வேப்பம்பூ கொண்டு தயாரிக்கும் ரசம் கலந்த உணவை வாரம் ஒருமுறை அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை சாப்பிடுவதும் நலம் பயக்கும்.

தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெயை உட்கொள்ளுங்கள். அதன் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் பூச்சித் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட உதவும்.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்  
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

**RJR Youtube Channel** பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

**SUBSCRIBE**



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

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



மருத்துவர் சரண்பா



# நோய்கள் வரும் பின்னே

# அதன் அறிகுறிகள்

# வரும் முன்னே



**நா**

ம் நினைத்து கொண்டிருக்கிறோம் திடீரென ஒருவருக்கு பெரும் தீவிர வியாதி ஏதாவது வந்துவிடுகிறது. அதை கண்டுபிடிப்பதற்குள் அவருக்கு நோய் முற்றிவிட்டது என்று. அப்படி எந்த நோயும் திடீரென வருவதில்லை. எல்லாவிதமான நோய்களும் வருவதற்கு முன்னதாகவே சில அறிகுறிகளை நமக்கு காட்டுகின்றன.

என்னைன்ன அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்றன என்பது பற்றி இங்கே விரிவாக காண்போம்.

**முக அரிப்பு:** முகத்தில் ஏதேனும் அரிப்போ, நமைச்சலோ எடுத்தது என்றால் உங்களுடைய கூந்தலில் சுத்தம் இல்லை என்று அர்த்தம். ஏதோ சரும பிரச்சனை என நினைக்க கூடாது. அதற்கும் தலைமுடிக்கும் நிறைய சம்பந்தம் உண்டு.



**மூக்கு அரிப்பு:** நம் கண்களிலோ, மூக்கிலோ தொடர்ந்து அரிப்பு எடுத்தால் ஜலதோஷம் பிடிக்கப் போகிறது என்று அர்த்தம். ஜலதோஷம் பிடித்தவுடன் அவதிப்படுவதை விட முன்னரே உணர்ந்து கொண்டால் நல்லது.

**காது வலி:** காது வலியோ குடைச்சலோ வந்தால் காதின் உள்ளே உள்ள கொப்புளம் நரம்பு பிரச்சனை என மட்டும் நினைக்க கூடாது. காது வலியோ குடைச்சலோ இருந்தால் காய்ச்சல் வரப்போகிறது என்று அர்த்தம். முன்கூட்டியே கவனிக்க வேண்டும்.

**கழுத்துமடிப்பு:** சிலருக்கு கை, கால், கழுத்து மடிப்பு பகுதி அடர்ந்த கருப்பாக இருக்கும். அது சரும அழுக்குகள் சேர்வதால் மட்டும் வருவதில்லை. அதற்கான காரணம் நம்முடைய கணையத்தில் இன்சலின் சுரப்பு அதிகமாகிறது என்று பொருள். இது நீரிழிவின் ஆரம்பமாக இருக்கலாம்.

**கால்வெடிப்பு:** கால் பாதங்களில் அதிக

அளவில் வெடிப்புகள் உண்டாகிறது. இதற்கு உடலில் அதி அழுத்தம், உடல் சூடும் இருக்கிறது என்று பொருள். வெறும் பனிகாலத்தில் ஏற்படுகின்ற ஒன்று என நினைக்காமல் பித்தத்தால் வருவது எனவும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

**உதடு வெடிப்பு:** உதட்டின் மேல் தோலில் வெடிப்பு, பிளவு, தோல் உரிவது போன்றவை ஏற்படுமானால் நம்முடைய உடலில் நீர்ச்சத்தும், எண்ணெய்ப்பசையும் குறைந்து விட்டது என பொருள்.

**கை விரல்கள்:** கைவிரல் நகங்களுக்கு மேல் மெல்லிய கருப்புக்கோடு விழுந்தால் இதயத்தில் பிரச்சனை இருக்கிறது என்று அர்த்தம். எனவே கைவிரல், நகங்கள் அதில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்றும் நிற மாற்றங்களை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

**நீரிழிவு நோய்:** அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், மற்றும் சாப்பிட்ட பிறகும் பசித்தல், உடல் எடை குறைதல், உடல் சோர்வு போன்றவை நீரிழிவு நோய்க்கான முன் அறிகுறியாகும்.

**காசநோய்:** நீண்ட கால இருமல், இரவில் வியர்த்தல், மார்புவலி, மாலை நேர காய்ச்சல், குளிர், உடல் எடை குறைதல் போன்றவை காசநோய்க்கான முன் அறிகுறியாகும்.

சாதாரணமாக பசியின்மை, சோர்வு, எடை இழப்பு, உடல் வலி போன்றவை

**கைவிரல்**  
நகங்களுக்கு மேல்  
மெல்லிய கருப்புக்கோடு  
விழுந்தால் இதயத்தில்  
பிரச்சனை இருக்கிறது  
என்று அர்த்தம்.



எய்ட்ஸ், புற்றுநோய், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் என பல நோய்களுக்கு உள்ள ஒரே மாதிரியான குறிகுணமாகும்.

இரண்டு கால், பாதங்களில் வீங்கினால் இதயம் மற்றும் சிறுநீரக சம்பந்தப்பட்ட நோய்களாகவும் இருக்கலாம். இதனையும் கவனிக்க வேண்டும்.

இளம் வயதில் தோள்பட்டைவலி, கால்வலி, இடுப்பு வலி ஏற்பட்டால் அங்கு வாயு சேர்ந்திருக்கிறது என்று அர்த்தம். இது செரிமானமின்மையால் ஏற்படும். செரிமானத்தை சரி செய்ய வேண்டும். சத்தான ஆகாரம் எடுக்க வேண்டும்.

எனவே உடலில் ஏற்படும் சிறு மாற்றத்தையும் கவனித்து, எதனால் ஏற்பட்டது என அறிந்து சரி செய்தால் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



ஆப்பிளில் பெக்டின் என்ற நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. எனவே ஆப்பிளை சாப்பிட்டதும் தண்ணீர் குடிப்பதனால் வயிற்றில் வீக்கம் உண்டாவதோடு மந்தமான உணர்வு ஏற்படும்.





மருத்துவர் சுகன்யா



## உடலில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

**கொ**ழுப்பு என்ற சொல்லைக் கேட்டாலே பலருக்கு பயம் வந்து விடுகிறது. உடல் பருமனும், அதிகமான கொழுப்பும் இருந்தால் அது உடலில் மோசமான பாதிப்பை உண்டாக்கச் செய்யும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் உடலில் ரத்தத்தில் கொழுப்பு இருக்கும். உடலில் செல்கள் சாதாரணமாக செயல்பட கொழுப்பு அவசியம் தேவை.

ஹார்மோன்கள் சீராக இயங்க, வைட்டமின் டி நம்முடைய உடம்புக்குக் கிடைக்க கொழுப்பு மிக மிக அவசியம். ரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்பை கெட்ட கொழுப்பு என்பார்கள். ஆனால் ரத்தத்தில் இருக்கும் இந்த எல்டிஎல் கொழுப்புதான் நம் உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் கொழுப்புச் சத்தை கொண்டு சேர்க்கிறது.

நமக்கு உதவுவதற்காக உருவான எல்டிஎல் கொழுப்பு தவறான வாழ்க்கை முறை, தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் கெட்டக் கொழுப்பாக மாறி நம் உயிருக்கே எமனாக மாறுகிறது. மாரடைப்பு அபாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது

என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உடல் கொழுப்பை உருவாக்குகிறது. எனினும் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகள் வழியாகவும், கூடுதல் கொழுப்பை பெறுவீர்கள். உடலில் தேவையான அளவு கொழுப்பை விட அதிகமாக இருக்கும்போது அது தமனிகளில் உருவாகத் தொடங்குகிறது.

இது ரத்த உறைவு, மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற இதயம் மற்றும் ரத்த ஓட்ட பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். அதிக கொழுப்பால் பாதிக்கப்படுபவர்களை மருத்துவத்துறையில் ஹைபர் கொலஸ்ட்ரோலிமியா என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

## கொழுப்பின் வகைகள்

கொழுப்பு வகைகள் இரண்டு உள்ளன. குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட லிப்போ புரோட்டீன்கள் (எல்.டி.எல்) என்பது இதயநோய் மற்றும் பக்கவாதம் அபாயத்தை அதிகரிக்க செய்யும் கொழுப்பு ஆகும்.

இரண்டாவது வகை உயர் அடர்த்தி கொண்ட லிப்போபுரோட்டீன்கள் (ஹை.டி.எல்) நல்ல கொழுப்பு ஆகும். இது உங்களுக்கு இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கிறது. கொழுப்பின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் ரத்த பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம்.

அதிக கொழுப்பு - 240 மி.கி.

பார்டர் லைன் கொழுப்பு - 200 - 239 மி.கி.

இயல்பான கொழுப்பு - 200 மி.கி.

கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

## நமக்கு

உதவுவதற்கான உருவான எல்டிஎல் கொழுப்பு தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் நம் உயிருக்கே எமனாக மாறுகிறது.

## கால்வலி

உடலில் கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் கால்களில் வலி மற்றும் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படத் தொடங்கும். இதன் காரணமாக அந்தப் பகுதிக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறையும். இதனால் நடக்கும்போதோ அல்லது ஓய்வெடுக்கும்போதோ கால்களில் வலி அல்லது தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும்.

## மார்பு வலி

மார்பு வலியையோ அல்லது அழுத்தத்தையோ உணர்வதும் கொழுப்பு அதிகரிப்பின் வெளிப்பாடாக இருக்கலாம். இதய தமனிகளில் கொழுப்பு குவிவது மார்பில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். மார்பில் இறுக்கமோ, எரிச்சலோ உண்டாகக் கூடும்.

## கழுத்து தாடை, தோள்பட்டை வலி

கொழுப்பு அதிகரித்தால், கழுத்தைச் சுற்றி வலி உண்டாகும். ஏனெனில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும்பொழுது முழு உடலின் ரத்த ஓட்டமும் தடைபடத் தொடங்கும். இதன் காரணமாக கழுத்தைச் சுற்றியும், தோள்பட்டையிலும் வலி வரலாம்.

## உணர்வின்மை

கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்கும்பொழுது





கைகள் மற்றும் கால்களில் உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு அல்லது குளிர்ச்சியை உணரலாம். கொழுப்பு அதிகரிப்பதன் காரணமாக கால்களின் நிறம் மாறக்கூடும். சில சமயங்களில் நீல நிறத்தில் காட்சியளிக்க கூடும். படிக்கட்டுகளில் ஏறும்பொழுது மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுதல் அல்லது சோர்வாக உணருதல் ஆகியவை கொழுப்பின் காரணமாக இருக்கலாம்.

### மூட்டுகளில் அதிக அழுத்தம்

கொழுப்பு அதிகரித்தால் உடல் எடை அதிகமாகும். இதனால் மூட்டுகளில் தாங்க முடியாதவலி ஏற்படும். மூட்டு தேய்மானம், நடக்க சிரமம், முழங்கால் வலி போன்றவை ஏற்படும்.

வயிற்றில் கொழுப்பு சேர்வதால் அஜீரணம், வாயு, உடல் வீக்கம், மலச்சிக்கல் போன்றவை ஏற்படும்.

### ஹார்மோன் பிரச்சனை

கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் பெண்களுக்கு PCOS, மாதவிடாய் கோளாறு, குழந்தையின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். ஆண்களுக்கு

Testosterone குறையும்

### ரத்த அழுத்தம் உயரும்

கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சனைகள் வரும். கல்லீரல் கொழுப்பு படிவதால் ஃபேட்டி லிவர் வரும்.

### மன நல பிரச்சனைகள்

மனச்சோர்வு, தன்னம்பிக்கை குறைவு, அதிக கவலை போன்ற பிரச்சனைகள் வரும். கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் உடலில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளான இதயம், கல்லீரல், மூளை, மூட்டுகள், ஹார்மோன்கள் போன்றவை பாதிப்படையும்.

### குறிப்பு:

தினமும் 2 முதல் 3லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். இரவு 8.30க்கு பிறகு எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. பழங்கள்: காலை மாலையில் மட்டும். ஜங்க் ஃபுட், எண்ணெய் பொரியல் உணவுகள் தவிர்க்க வேண்டும் ஒரு நாள் குறைந்தது 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும்.



அன்னாசி பழத்தில் ப்ரோமிலைன் என்ற என்சைம் உள்ளது. அன்னாசி பழத்தை சாப்பிட்ட பிறகு தண்ணீர் குடிக்கும் போது வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படக்கூடும்.





## வெண்படலத்தை குணப்படுத்தும் இலுப்பை

ஆலையில்லா ஊருக்கு இலுப்பைப்பூ சர்க்கரை என்ற பழமொழியை கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இலுப்பை இனிப்புச் சுவை கொண்டது.

கண்மாய், ஏரி, குளம், கரைகளிலும், பூங்கா போன்ற இடங்களிலும் சாலை ஓரங்களிலும் பரந்துவிரிந்து காணப்படும் மரம் இலுப்பை. இந்தியா, இலங்கை, மியான்மர் நாடுகளில் அதிகம் வளர்கிறது.

இலுப்பை மரத்தின் இலை, பூ, காய், பழம், வித்து, நெய், பிண்ணாக்கு, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயனுள்ளது.

இலையை மார்பில் வைத்துக் கட்ட முலைப்பால் சுரக்கும். பூவை குடிநீர் செய்து கொடுக்க இருமல் நீர்வேட்கை போகும்.

காய்ந்த பூவை வதக்கி வீக்கங்களுக்கு ஒற்றடமிட அவ்விடத்தில் வேர்வை தோன்றி வீக்கம் குறைந்து கொண்டே வரும். சர்க்கரை அல்லது வெல்லப்பாகில் பூவை சேர்த்து உருண்டை செய்து ஏழை மக்கள் உணவாகக் கொள்வார்கள்.

இலுப்பைக் காயை கீறினால் பால் வெளிப்படும். அந்த பாலை உடலில்

தோன்றும் வெண் படலங்களின் மீது தடவினால் வெண்படலம் குணமாகும்.

இலுப்பை வித்தின் மீதுள்ள ஓட்டை நீக்கி, உட்பருப்பை நசுக்கி, வதக்கி ஒற்றடமிட வீக்கம் விரைவில் குணமாகும்.

இலுப்பை வித்தின் ஓட்டைப் போக்கி, இடித்து பிட்டவியலாய் அவித்துச் சூட்டுடன் ஆலையிலிட்டு ஆட்டி எடுக்க நெய் கிடைக்கும். இதற்கு இலுப்பை நெய் என்றும், திப்பிக்கு இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு என்றும் பெயர்.

இலுப்பை நெய்யை சூடாக்கி இடுப்பு வலிக்குத் தேய்த்து வர விலகும். விளக்கு எரிக்கவும் பயன்படும். இலுப்பை பிண்ணாக்கை சுட்டு தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து பூசக் கருவன், புண், கரப்பான் போகும்.

இலுப்பை புண்ணாக்கை புகைபோட வீட்டிலுள்ள புழு, பூச்சி, எலிகள் வீட்டை விட்டு அகலும்.

இலுப்பை வேரைக் குடிநீரிட்டு உட்கொண்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்தக் கழிச்சல், மிகுதியாகச் சிறுநீரிறங்கல், பசியின்மை, சுவையின்மை, ஆகியவை நீங்கும்.



மருத்துவர் சரண்பா



# குடிநோயை குணப்படுத்தும் சிறுநாமுட்டி

**மூ**ட்டுவலியை போக்க வீட்டு வைத்திய முறையில் நாட்டு மருந்து கடைகளில் பெரும்பாலானோர் வாங்கும் மூலிகைகளில் ஒன்று சிறுநாமுட்டி. துவர்ப்பு சுவையுடைய சிறுநாமுட்டி இலை, தழை, வேர் என அனைத்திலும் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்துள்ளது.



பெரும்பாலானோருக்கு இப்படி ஒரு மூலிகை இருக்கிறது என தெரியாது. உடல் வெப்பத்தை போக்கும் தன்மை கொண்ட இந்த மூலிகை செடியை கிராமப் புறங்களில் காய்ச்சலை நீக்கும் மருந்தாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.

*Sida cordifolia* என்பது இத்தாவரத்தின் தாவரவியல் பெயராகும். சிறுநாமுட்டி, சித்தா முட்டி, சிறுந்தொட்டி, சிறுந்தொட்டை, குறுநீர்த் தொட்டி ஆகிய வேறு பெயர்களாலும் அழைக்கிறார்கள்.

உடல் தாதுக்களின் எரிச்சலைத் தணித்து அவற்றைத் துவளச் செய்யும் மருந்தாகப் பயன்படும். பாரிசுவாதம், முகவாதம் போன்ற கடும வாதநோய்களைத் தீர்ப்பதற்குரிய மருந்தாகும். மதுப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட உதவுகிறது. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மருத்துவ உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் தைலம் முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது. இது மூட்டுவலியை எளிதாக குணப்படுத்துகிறது.

மூட்டுவலி, வாதநோய்கள் குணமாக 100 கிராம் சிறுநாமுட்டி வேரை சேகரித்து, இலேசாக இடித்து அரை லிட்டர் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி





வடிகட்டி, வலி உள்ள மூட்டுகளில் இந்த எண்ணெய்யை தேய்த்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். வலி நன்கு குறையும்.

தலைவலி குணமாக சிற்றாமுட்டி வேரை நன்கு சுத்தம் செய்து கொண்டு, ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு காய்ச்சி அரை லிட்டராக சுண்டவைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு ஒரு டம்ளர் வீதம் 2 வேளை குடித்துவர தலைவலி பறந்தே போகும்.

புண்கள் குணமாக பசுமையான சிற்றாமுட்டி இலைகளை தேவையான அளவு அரைத்து காயங்களின் மீது பூச வேண்டும்.

காய்ச்சல், மிகுதாகம், மிகு வியர்வை, சீதபேதி இவற்றைக் குணப்படுத்த 20 கிராம் சிற்றாமுட்டிவேரை நசுக்கி 2 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து இதனுடன் சுக்கு, திப்பிலி, வெட்டிவேர் சேர்த்து காய்ச்சி ஒரு லிட்டராக சுண்டவைத்து தேன் சேர்த்து 10 மி.லி. வீதம் 2 வேளை குடித்துவர அணைத்தும் குணமாகும்.

சிற்றாமுட்டியிலிருந்து கிடைக்கும் சிறந்த சிற்றாமுட்டி மடக்கு தைலம்

பண்டைய சித்த மருத்துவத்தின் ஞானத்திற்கு ஒரு சான்றாகும். பல உடல்நல பிரச்சனைகளை இயற்கையாகவும், திறம்படவும் நிவர்த்தி செய்யும் அதன் திறன் எந்த ஒரு முழுமையான ஆரோக்கிய வழக்கத்திற்கும் ஒரு மதிப்பு மிக்க கூடுதலாக அமைகிறது.

சிற்றாமுட்டி மடக்கு தைலம் கீல்வாதம், மூட்டுவிறைப்பு மற்றும் தசைவலியால் அவதிப்படுபவர்க்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாகும். இது மூட்டு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். இயக்கத்தை மேம்படுத்தும். விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு ஏற்றதாக அமைகிறது.

தோல் அழற்சி, முகப்பரு, எரிச்சலூட்டும் சருமத்தை ஆற்றவும், இயற்கையான பளபளப்பை மீட்டெடுக்கவும் இத்தைலம் சிறந்ததால் சிற்றாமுட்டியின் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மற்றும் நச்சு நீக்கும் பண்பே இச்சிறப்பிற்கு காரணம்.

சிற்றாமுட்டி மடக்கு தைலத்தை தலையில் அல்லது உடலில் மசாஜ் செய்வது மனதிற்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும். மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும், தூக்கத்தின் தரத்தினை மேம்படுத்தவும், மன தெளிவை அதிகரிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இவ்வெண்ணெயின் வெப்பமூட்டும் பண்பு ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. உடலின் உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வுகளை குறைக்கிறது. நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனையினை குணப்படுத்துகிறது.

நாள்பட்ட வலிகளுக்கும், சரும பிரச்சனைகளுக்கும், மன அழுத்த பிரச்சனைகளுக்கும், உடலை நல்வழிக்கு மேம்படுத்தவும் இயற்கை சிற்றாமுட்டி என்ற ஓர் சிறந்த தீர்வை வழங்குகிறது. அதனை பயன்படுத்தி கொள்வோம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.





RJR மருத்துவர் குழு

RJR HERBAL  
LIFE

## ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தினமும் காளான்

**கா**

ளான் மிகச்சிறந்த ஊட்டச் சத்து நிரம்பிய உணவு. காளானில் வைட்டமின் டி முதலான அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களோடு ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் உயிரியல் ரீதியாக செயல்படும் சேர்மங்கள் நிறைந்துள்ளது.

தினம் ஐந்து சிறிய காளான்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது இதயத்தைப் பாதுகாப்பதிலும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துவதிலும், புற்றுநோய், டி.மென்ஷியா மற்றும் வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் போன்ற நிலைமைகளின் அபாயத்தைக் குறைப்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

காளான் நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், செலினியம், பி வைட்டமின்கள் நிறைந்த ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவாகும். அவற்றில் இரண்டு தனித்துவமான ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் உள்ளன. அவை எர்கோதியோனைன் மற்றும் குளுதாதயோன். இவை இரண்டும் இதய நோய் மற்றும் நினைவாற்றல் இழப்புடன் தொடர்புடைய ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்திலிருந்து செல்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

காளான்கள் இயற்கையாகவே கலோரிகளில் குறைவாக இருந்தாலும் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள்,

நார்ச்சத்து மற்றும் சக்திவாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றிகளால் நிரம்பியுள்ளன. காளானில் கொலாஜன் உருவாவதற்கு உதவும் தாமிரம் மற்றும் செல் சேதத்தை குறைக்கும் அரிய ஆக்ஸிஜனேற்றியான எர்கோதியோனைன் ஆகியவை உள்ளன. எனவே இதனை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது.

காளான்கள் கொழுப்பை சமநிலைப்படுத்துவதிலும், ரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும், தமனி பாதுகாப்பை ஆதரிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு பங்களிக்கின்றன. காளானில் உள்ள பீட்டாகுளுக்கன்கள் கெட்ட கொழுப்பை உறிஞ்சுவதைக் குறைக்கின்றன. அதே நேரத்தில் பொட்டாசியம் ரத்த நாளங்களை தளர்த்தி, இதய அமைப்பில் அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

காளான்களில் உள்ள பாலிசாக்கரைடுகள், குறிப்பாக பீட்டா குளுக்கன்கள் மூலம் நோயெதிர்ப்பு

சக்தியை வலுப்படுத்துகின்றன. அவை தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராட உதவும் வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியை அதிகரிக்கின்றன. மேலும் இதிலுள்ள குளுதாதயோன் மற்றும் எர்கோதியோனைன் போன்ற ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன மற்றும் டிஎன்ஏவை சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் உணவில் காளான் சேர்த்து வந்தால் ரத்த சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.

மூளை ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதிலும், வயது தொடர்பான குறைபாட்டைக் குறைப்பதிலும் காளான்கள் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளன. காளான்களை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அறிவாற்றல் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயம் குறைகிறது.

காளான்களில் ட்ரைடர் பெனாய்டுகள் மற்றும் பீனாலிக் அமிலங்கள் போன்ற உயிரியல் ரீதியாக செயல்படும் சேர்மங்கள் உள்ளன. இதில் உள்ள அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் உயர் ரத்த அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய சில நொதிகளின் செயல்பாட்டைத் தடுக்கின்றன. மேலும் ரத்த நாள நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துவதன் மூலமும், தமனிகளில் விறைப்பைக் குறைப்பதன் மூலமும், காளான்கள்



**காளான்கள்**  
தமனி பாதுகாப்பை  
ஆதரிப்பதன் மூலம்  
ஆரோக்கியமான  
இதயத்திற்கு  
பாங்களிக்கின்றன

ரத்த அழுத்த அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. அவற்றின் வீக்கத்தை எதிர்க்கும் பண்புகள் மூட்டுவலி, நீரிழிவு, நாள்பட்ட வலியை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

காளானில் நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இது செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு சிறந்த உணவாகும். அவற்றின் ப்ரீபயாடிக் நார்ச்சத்து நல்ல குடல் பாக்டீரியாவை வளர்க்கிறது. இது மலச்சிக்கல் அல்லது வீக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளைக் குறைக்க உதவுகிறது. காளானில் கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதால் எடை மேலாண்மைக்கு உதவுகின்றன. எனவே எடை குறைக்க விரும்புவவர்களுக்கு காளான் சிறந்த உணவாகும். சில காளான் வகைகள் இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்தவும் உதவும்.



அருகம்புல் சாறு ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. இருமல், வயிற்றுவலி, மூட்டுவலி, இதயக்கோளாறு, தோல் வியாதிகளை நீக்குகிறது.





மருத்துவர் ஜெயவாணி



# நகத்தைப் பார்த்தால் நோய்கள் தெரியும்

ம

னித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அங்கமும் நம் உடல்நிலையை பிரதிபலிக்கிறது. அதுபோல நமது நகங்களும் நம் உடலின் உள் உறுப்புகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதைக் கூறும் முக்கிய அறிகுறியாகக் கருதப்படுகின்றன. நகங்கள் வெறும் அழகுக்காக மட்டுமல்ல அவை உடல்நிலையின் தன்மையை வெளிப்படுத்தும் சிறிய மருத்துவக் கண்ணாடி எனலாம்.

## நகம் உருவாகும் விதம்

நகம் பெரும்பாலும் கெரட்டின் (keratin) எனப்படும் ஒரு கடினமான புரதத்தால் ஆனது. இது தோலின் ஒரு பகுதியாகவே உருவாகிறது. நகத்தின் அடிப்பகுதியிலுள்ள நக மூலம் (nail matrix) என்பதே நக வளர்ச்சிக்கான மையம். சராசரியாக ஒரு மாதத்தில் நகம் 3 மில்லிமீட்டர் வரை வளரக்கூடும். ஆரோக்கியமான நகம் மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும், ஒரே நிறத்துடன் காணப்படும்.

## நகங்கள் மூலம் அறியக் கூடிய உடல்நிலை மாற்றங்கள்

நகங்களில் தோன்றும் நிறம், வடிவம், தடிப்பு, கீறல், பிளவு ஆகியவை பல்வேறு உடல்நிலை குறைகளைக் காட்டுகின்றன. மருத்துவ ரீதியாக இதை nail diagnosis என்று கூறுவார்கள்

## நகத்தின் நிறம் மாற்றம்

### வெள்ளை நகம்

முழுவதும் வெண்மையாகக் காணப்படும் நகம் கருப்பை, சிறுநீரகம் போன்ற உள் உறுப்புகளின் செயலிழப்பைக்

காட்டக் கூடும். சில நேரங்களில் இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் ரத்தச்சோகை (Anaemia) நோயின் அறிகுறியாகவும் இது இருக்கும்.

### மஞ்சள் நிற நகம்

மஞ்சள் நிறம் பெரும்பாலும் மஞ்சள் காமாலை (Jaundice) அல்லது பாக்க்டீரியல் / பூஞ்சை தொற்று காரணமாக ஏற்படும். புகைபிடிப்பவர்களிடமும் இந்த நிறம் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது.

### நீல நிற நகம்

நகங்கள் நீல நிறமடைந்தால் அது உடலில் ஆக்சிஜன் அளவு குறைவைக் காட்டும். இதை cyanosis என்பர். இதயம் அல்லது நுரையீரல் நோய்களுக்கான அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

### கருப்பு கோடுகள்

நகத்தில் கருப்பு கோடுகள் அல்லது புள்ளிகள் தோன்றினால், சில சமயங்களில் அது தோல் நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கக் கூடும்.



### நகங்கள்

வளர்வதற்கு புரதம், இரும்பு, துத்தநாகம், கால்சியம், பியோடின் போன்ற சத்துகள் அவசியம்

ஆனால் சில நேரங்களில் வெறும் காயம் அல்லது ரத்தக்கட்டு காரணமாகவும் இது ஏற்படலாம்.

### நகத்தில் வடிவ மாற்றம்

#### உலர்ந்த நகம்

உடலில் தண்ணீர் மற்றும் வைட்டமின் குறைபாடு காரணமாக நகம் உலர்ந்துவிடலாம். வைட்டமின் ஏ, சி, பி காம்ப்ளெக்ஸ் குறைபாடு நகத்தைச் சிதையச் செய்யும்



## உயர்த்திய நகம் (spoon - Shaped)

நகம் மடிந்து வெளிப்புறம் உயர்ந்திருக்குமானால் இது இரும்புச்சத்து குறைபாடு காரணமாகும். இதை koilonychia என்று அழைக்கப்படுவர்.

## மிகச் சாய்ந்த அல்லது வளைந்த நகம்

இது clubbed nails எனப்படும் நிலை. இதயம் அல்லது நுரையீரல் நோய்க்கான அறிகுறி. நீண்டகால ஆக்சிஜன் குறைபாடு காரணமாக இது நிகழும்.

## பிளந்த நகம்

தொற்று கோளாறுகள், பூஞ்சை தொற்று, அல்லது சத்துக் குறைபாடு காரணமாக நகம் பிளந்து காணப்படும்

## நகத்தின் மேற்பரப்பு மாற்றங்கள்

### கீறல்கள், சிறு குழிகள்

நகத்தின் மேல் சிறிய குழிகள் இருப்பது Psonais அல்லது Alopecia (புழு வெட்டு) நோய்களின் அறிகுறிகள்

## பளபளப்பில்லாத, சாம்பல் நிற நகம்

இது உடல் உழைப்பு அதிகம், உறக்கம் குறைவு அல்லது மன அழுத்தம் காரணமாக ஏற்படும். ரத்த ஓட்டம் குறைந்தாலும் இது நிகழலாம்

## நக ஆரோக்கியம் காக்கும் வழிமுறைகள்

### சத்தான உணவு

நகங்கள் வளர்வதற்கு புரதம், இரும்பு, துத்தநாகம், கால்சியம், பியோடின் போன்ற சத்துகள் அவசியம்

உணவில் பச்சை கீரைகள், முட்டை, மீன், கேரட், பருப்பு வகைகள் சேர்க்கவும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவும். உடலில் ஈரப்பதம் குறைந்தால் நகம் உலர்ந்து பிளக்கலாம்

நகங்களை சுத்தமாக வைத்து கொள்ளவும். அடிக்கடி வெட்டி சுத்தமாக வைத்தால் பூஞ்சை தொற்றுகள் தடுக்கப்படும்.

## நக ப்ளீசிங் அல்லது நெயில் பாலிஷ்

இதை அதிகம் பயன்படுத்த வேண்டாம். ஏனென்றால் வேதிப்பொருள்கள் நகத்தின்

இயல்பான நிறத்தையும் வலிமையையும் பாதிக்கும்

மன அழுத்தம் குறைக்கவும். மன அழுத்தத்தால் ஹார்மோன் சமநிலையின்மை ஏற்படும். ஹார்மோன் சமநிலையின்மை நக வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும்.

## மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல்

நிறம், வடிவம் அல்லது அமைப்பில் திடீர் மாற்றம் இருந்தால் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இது சில நேரங்களில் பெரிய நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கக் கூடும்.

சித்த மருத்துவ கோணத்தில், நகத்தின் நிறம் மற்றும் வெப்பத்தால் உடலின் தோஷங்கள் (வாதம், பித்தம், கபம்) நிலை அறியப்படலாம்.

நகம் மஞ்சளாக இருந்தால் பித்தம் அதிகம்

வெண்மையாக இருந்தால் கபம் அதிகம்

நீலமாக இருந்தால் வாதம் அதிகம்

## நக ஆரோக்கியத்திற்கான உணவுகள்

நகங்கள் வலிமையாக, பளபளப்பாக, ஆரோக்கியமாக வளருவதற்கு உணவு



மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நகங்கள் கெரட்டின் என்னும் புரதத்தால் ஆனவை என்பதால், நம்முடைய உணவில் புரதச்சத்து மற்றும் பலவிதமான சத்துக்கள் நிறைந்திருக்க வேண்டும்

### புரதச்சத்து (Protein)

நகத்தின் அடிப்படை அமைப்பே புரதம். இது இல்லையெனில் நகம் மிருதுவாக, எளிதில் உடையும். இதற்கு புரதம் நிறைந்துள்ள முட்டை, மீன், கோழி, கொண்டைக்கடலை, பச்சைபயறு, பால் மற்றும் பன்னீர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### இரும்புச் சத்து (Iron)

ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் உருவாக இரும்பு அவசியம். இரும்பு குறைந்தால் நகம் வெண்மையாக மாறி Spoon nail (Koilonychia) உருவாகலாம்.

இதை தடுக்க கீரைவகைகள், வெல்லம், மாமிசம், பீட்ரூட், பேரீச்சை, அத்தி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### பயோடின் (Biotin / vitamin B7)

இந்தச் சத்து நக வளர்ச்சியை வேகமாக்குகிறது. உடையும் நகங்களை வலுப்படுத்துகிறது. இதை தடுக்க முட்டை மஞ்சள் கரு, வெண்ணெய், வேர்க்கடலை, ஓட்ஸ், பருப்பு வகைகள், வாழைப்பழம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### கால்சியம் (calcium)

நக வலிமையை அதிகரிக்கும், கால்சியம் குறைபாடு ஏற்பட்டால் நகம் மெல்லியதாகவும் உடைந்துவிடக் கூடியதாகவும் மாறும். இதை தடுக்க பால், தயிர், சீஸ், எள், பாதாம், சிறு மீன்கள் உணவில் சேர்த்து வரலாம்.

### வைட்டமின் ஏ

தோல் மற்றும் நகத்தின் பளபளப்பை காக்கிறது. நகம் உலர்வதைத் தடுக்கும். எனவே உணவில் கேரட், பப்பாளி, மாங்காய், பசலைக்கீரை சேர்க்க வேண்டும்.

### வைட்டமின் சி

உடல் கொலாஜன் (collagen)



எனப்படும் நக வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதம் உருவாக உதவுகிறது. எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நெல்லிக்காய், கிவி, தக்காளி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

### துத்தநாகம் (zinc)

இந்தக் குறைபாடு இருந்தால் நகத்தில் ஒரு விதமான வெள்ளை புள்ளிகள் தோன்றும். இதை தவிர்க்க உணவில் விதைகள், (pumpkin seeds, sunflower seeds) பருப்பு வகைகள், மீன், முட்டை, கடலை ஆகியவை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

உணவு என்பது நகங்களுக்கான இயற்கை மருந்து. சத்துகள் சரியாக உட்கொள்ளப்பட்டால் நகங்கள் தானாகவே ஆரோக்கியமாக, பளபளப்பாக இருக்கும்.

நகம் உடையும், நிறம் மாறும் அல்லது மங்கும் போதெல்லாம் வெளிப்புற பராமரிப்புக்குப் பதிலாக உள்புற சத்துக்களைச் சரி செய்வதே உண்மையான தீர்வு.

# 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



# லெமன் & பூதினா குடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்



2

டலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் அற்புத பானமான லெமன் & குடிப்பதால் என்னென்ன நன்மைகள் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

பொதுவாக உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்காகவும், ஒரு புத்துணர்ச்சியை அடைவதற்காகவும், இழந்த ஆற்றலை மீட்டெடுப்பதற்காகவும் நாம் தேநீர் அருந்துவது வழக்கம்.

பிளாக் டீ, இஞ்சி டீ, க்ரீன் டீ, பூதினா டீ, செம்பருத்தி டீ, லெமன் டீ என பலவகை தேநீரை நாம் அருந்துகிறோம். ஒவ்வொரு தேநீரும் உடலுக்கு ஒவ்வொரு விதமான நன்மைகளை தருகின்றன.

பிளாக் டீ அருந்தினால் இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும். இஞ்சி டீயை எடுத்துக் கொண்டால் சளி இருமலை கட்டுப்படுத்தும். நுரையீரலை பலப்படுத்தும். க்ரீன் டீ கொழுப்பை கரைக்கும். புற்றுநோய்க்கு எதிராக

செயல்படும். பூதினா டீ செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். செம்பருத்தி டீ இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும்.

அதுபோல லெமன் & குடிப்பதால் என்னென்ன நன்மைகள் ஏற்படும் என்பதை விரிவாகப் பார்க்கலாம். லெமன் & நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. இதில் உள்ள வைட்டமின் சி உடல் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவுகிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை தடுக்க உதவுகிறது.

## இதயம் நலமாகும்

லெமன் டீயில் Flavonoid கள்

இருப்பதால் உடலில் தேவையில்லாமல் சேரும் கெட்ட கொழுப்புகளின் அளவை குறைப்பதால் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்து கொள்ள உதவுகிறது, இதய நோய்களை சரிசெய்யவும் உதவுகிறது.

### செரிமான பிரச்சனை சரியாகும்

லெமன் டீயில் இருக்கும் சிட்ரிக் ஆசிட் கல்லீரல் மற்றும் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கழிவுகளை நீக்க உதவுகிறது. உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்து கொள்ள உதவுகிறது.

செரிமானம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை சரி செய்வதில் லெமன் டீ முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதில் இருக்கும் நார்ச்சத்து குடலின் செயல் திறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது. பிரியாணி போன்ற உணவுகளை சாப்பிட்டவுடன் சிலருக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலியை சரி செய்ய உதவுகிறது.

### சரும பிரச்சனைக்கு

லெமனில் இருக்கும் Astringent முகத்தில் இருக்கும் இறந்த செல்களை புதுப்பிக்க பயன்படுகிறது. முகப்பரு,



**செரிமானம்**  
சம்பந்தமான  
பிரச்சனைகளை சரி  
செய்வதில் லெமன் டீ  
முக்கிய பங்கு  
வகிக்கிறது.

வடுக்கள் போன்றவற்றை நீக்கி சருமத்தை இளமையாக வைத்து கொள்ளவும், பொலிவாக வைத்து கொள்ளவும் உதவுகிறது.

### புற்றுநோய் சரியாக உதவும்

புற்றுநோய்களை சரி செய்வதற்கு லெமன் டீ உதவுகிறது. லெமன் டீயில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்ஸ், Flavonoid கள் புற்றுநோய் செல் வளர்ச்சியை தடுப்பதற்கு உதவுகிறது, மேலும் மார்பக புற்றுநோய், இரைப்பை புற்றுநோய், பெருங்குடல், சிறுகுடல் புற்றுநோய்களை சரி செய்ய உதவி வருகிறது.

### சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும்

லெமன் டீ நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்த உதவுகிறது. உடம்பில் இன்சலின் அளவை குறையாமல் பார்த்து கொள்ள உதவுகிறது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சிறந்த பானமாக லெமன் டீ உள்ளது. எலுமிச்சையில் ஆன்டி ஆக்சிடண்ட் டுகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. அதோடு எலுமிச்சையில் வைட்டமின் சி யும் அதிகமாக இருக்கிறது.

எனவே வைட்டமின் சி நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துவதோடு ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவையும்

## லெமன் டீ செய்முறை

தேவையான பொருட்கள்: எலுமிச்சை - பாதி, டீத்ரூள் - அரை டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் தூள் - ஒரு பின்சீ, இஞ்சி - 1 துண்டு (நறுக்கியது) சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு டம்ளர்.

**செய்முறை:** தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் அரை டேபிள் ஸ்பூன் டீத்ரூள், ஒரு பின்சீ அளவு ஏலக்காய் தூள், நறுக்கிய இஞ்சி துண்டு சேர்க்கவும். அதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரை (சர்க்கரைக்கு பதிலாக தேன் கலந்து கொள்ளலாம்) சேர்த்து 1 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். 1 நிமிடம் கழித்து கொதிக்க வைத்த டீயை வடிகட்டி அதில் பாதி எலுமிச்சை பழச்சாறை பிழிந்து கொள்ளவும். இப்போது ஆரோக்கியமான லெமன் டீ தயார்.



நிர்வகிக்கச் செய்கிறது.

### தொண்டை வலிக்கு

இருமல், தொண்டை வலி, சளி பிரச்சனைகள், தொண்டை எரிச்சல் உள்ளவர்கள் லெமன் டீயில் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடனடி தீர்வு கிடைக்கும்.

மன அழுத்தம், தலைவலி உள்ளவர்களுக்கு லெமன் டீ ஒரு சிறந்த மருந்தாக செயல்படுகிறது. உடல் சோர்வை குறைப்பதற்கும், தூக்க உணர்வை குறைப்பதற்கும் லெமன் டீ மிகவும் நல்லது, மேலும் இது உடலுக்கு சுறுசுறுப்பை கொடுக்கிறது.

### எடை குறைய

உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் உடல் எடையை குறைப்பதற்கு லெமன் டீ உதவி வருகிறது. லெமன் டீ உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து உடலை சீரான நிலையில் வைத்து கொள்ள உதவுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், ஈறுகளின் வீக்கத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது. உடலில் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கச் செய்து எப்பொழுதும் நம்மை ஆரோக்கியத்துடனும், இளமையாகவும் வைத்து கொள்ள உதவுகிறது.

தினமும் காலையில் லெமன் டீ குடித்து வந்தால் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்குவதற்கு உதவுகிறது. செரிமானத்தை சீராக்குகிறது.



## எலுமிச்சை யாருக்கெல்லாம் ஆகாது?

எலுமிச்சை பழத்தில் இயற்கையான வைட்டமின் சி நிறைந்து காணப்படுகிறது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இதில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின் சி ஆகியவை சருமம் பிரகாசமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள், தடித்த தோல் போன்றவற்றை தடுக்கும். எலுமிச்சை நீரில் கொஞ்சம் தேன் கலந்து குடிப்பது உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. இப்படி பல நன்மைகள் இருந்தாலும் எலுமிச்சை சாப்பிடுவதால் சில பிரச்சனைகளும் இருக்கின்றன.

எலுமிச்சை போன்ற சில சிட்ரஸ் பழங்களில் உள்ள சில வேதிப்பொருட்கள் சிலருக்கு மைக்ரேன் எனப்படும் ஒற்றைத் தலைவலியை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அதனால், எலுமிச்சை சாற்றை குறைந்த அளவில் மட்டுமே பருக வேண்டும்.

எலுமிச்சை என்பது வைட்டமின் சி சத்து பெறுவதற்கான ஒரு சிறந்த தேர்வாக இருந்தாலும் சில நோய்கள் உள்ளவர்கள் எலுமிச்சையை சாப்பிடக் கூடாது. அதிக அளவிலான வைட்டமின் சி, ரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து அளவை அதிகரிக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், இது உடலின் உள் உறுப்புகளை

பாதிக்கக்கூடும். எலுமிச்சையில் சிட்ரிட் ஆசிட் அதிகம் உள்ளது. அதனால் அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டால் பற்கள் மீது உள்ள எனாமல் மெலிதாகி பற்கள் பலவீனமாகலாம். அதனால், எலுமிச்சையை அளவோடு மட்டுமே பயன்படுத்துவது நல்லது.

எலுமிச்சை சாறு அமிலத்தன்மையுடன் இருப்பதால் சிலருக்கு அடிவயிறு வலி, பித்தம் ஆகிய பிரச்சனைகள் ஏற்படக்கூடும். இதுபோன்ற பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் எலுமிச்சையை தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் இது சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டதால், சிறுநீரக பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். இதனை அடிக்கடி எடுத்துக்கொண்டால் உடலில் எலக்ட்ரொலைட் சமநிலையை பாதிக்கக்கூடும். டான்சிஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எலுமிச்சையை தவிர்க்க வேண்டும். இது தொண்டை வலியை மேலும் அதிகரிக்கும்.

எலுமிச்சையை நன்மைகளுக்காக உட்கொள்வது சரி. ஆனால், எந்த ஒரு உணவாக இருந்தாலும், அளவோடு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதே நிபுணர்கள் கூறும் முக்கியமான எச்சரிக்கை.



## உணவை சமைத்து சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

உ

ணவுப் பொருட்களை வெப்பத்துக்கு உட்படுத்துவதை சமைத்தல் என்கிறோம். உடலுக்குத் தேவையான உண்புணர்வை வழங்குவதில் சமைத்த உணவுகள் முக்கியமான இடத்தைப் பெறுகின்றன.

உணவு பார்வைக்கு அழகாகவும், சுவை மிகுந்ததாகவும் மாற்றுவதில் சமைத்தலின் பங்கு முக்கியமானது. உணவு எளிதாக செரிமானம் ஆகவேண்டும் என்பதே சமைத்தலில் முதன்மையான நோக்கம்.

காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், கிழங்கு வகைகள், மீன், முட்டை, இறைச்சி என பலவிதமான உணவுகளை நாம் உட்கொள்கிறோம். பழங்கள், சில காய்கறிகள் மற்றும் கொட்டைகளைப் பச்சையாக உண்ணலாம். ஆனால் பெரும்பாலான உணவுகள், சமைத்த பின்னரே விரும்பத்தக்க மாற்றங்களை

அடைகின்றன. உண்பதற்கு ஏதுவானதாக மாறுகின்றன. அதனால்தான் எளிதில் செரிமானமாகும் பழங்கள் காய்கறிகளை பச்சையாகவும், மற்ற உணவுகளை சமைத்தும் உண்கிறோம்.

ஒவ்வொரு உணவும் தனித்தன்மை கொண்டதாக இருக்கிறது. பலவகையான உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது அதனுடைய மூலக்கூறுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று வேதிவினை புரிந்து ஒவ்வாமை, செரியாமை முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்பட வழி வகுக்கிறது. சமைத்து உண்ணும்போது இந்தப் பிரச்சனைகள்

தவிர்க்கப்படுகிறது.

மாமிசங்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், கீரைகள், காய்கறிகள் சமைக்கப்படுவதால் மென்மையடைகின்றன. செரிமானம் எளிதாகிறது.

மேலும் உணவுப்பாதையின் சவ்வுகள் பாதிக்கப்படுவது குறைகிறது. உணவை சமைப்பதால் உணவின் தோற்றம், மணம், தன்மை, ருசி அதிகரிக்கிறது. ஒரே வகை பொருளைக் கொண்டு, பல வகை உணவுகளை தயாரிக்க முடிகிறது. அரிசியைக் கொண்டு சோறு, அவல், புட்டு, இடியாப்பம், பொங்கல், கஞ்சி, கொழுக்கட்டை என பலவிதமாக உணவுகளை தயாரிக்க முடிகிறது.

நீரில் சமைத்தல், நீராவிയിல் வேகவைத்தல், நெருப்பில் சுடுதல், எண்ணெய்யில் பொரித்தல் என

**எண்ணெய்யில்**  
பொரிக்கும் உணவுகளை  
அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளக்  
கூடாது என்பதால்  
பண்டிகை காலத்தில் மட்டும்  
செய்யும் வழக்கத்தை  
கொண்டிருந்தோம்

பலவிதங்களில் நாம் உணவை சமைக்கிறோம். சுடுதல், பொரித்தலைவிட நீரில் சமைப்பதும், ஆவியில் வேகவைப்பதும் சிறந்த முறையாகும்.

அரிசி, முட்டை, பருப்பு, இறைச்சி, கிழங்குகள் ஆகியவை கொதிக்க வைத்தல் முறையில் சமைக்கப்படுகின்றன. இட்லி, புட்டு, இடியாப்பம் முதலானவை ஆவியில் வேக வைத்தல் முறையில் சமைக்கப்படுகின்றன. காய்கறிகள், கூட்டுகள் வதக்கல் முறையில் தயார் செய்யப்படுகிறது. அதிரசம், முறுக்கு முதலான தின் பண்டங்கள் பொரித்தல் முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

எண்ணெய்யில் பொரிக்கும் உணவுகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அது உடலில் கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பதாலேயே எண்ணெய்யில் பொரிக்கும் உணவுகளை பண்டிகை காலத்தில் மட்டும் செய்யும் வழக்கத்தை கொண்டிருந்தோம். இன்றைக்கு அன்றாடம் எண்ணெய்யில் பொரிக்கும் உணவுகள் சாப்பிட ஆரம்பித்ததன் விளைவாக உடல் பருமன், மாரடைப்பு பிரச்சனைக்கு ஆளாகியுள்ளோம்.

உணவை சமைக்கும்போது உணவின் சுவைக்கு ஏற்பவும், குணத்திற்கு ஏற்பவும்



சில நறுமணப்பொருள்களை சேர்க்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. அந்த நறுமண பொருட்கள் உணவிற்கு சுவையை அளிப்பதுடன் எளிதில் ஜீரணமாகவும் உதவுகிறது. சத்துக்களை உடலில் எளிதில் கொண்டுபோய் சேர்க்கிறது, ஒவ்வாமை ஏற்படாமல் காக்கின்றது.

வாய்வு குணம் கொண்ட உருளைக்கிழங்குடன் மிளகு சேர்த்து சமைப்பதும், சாம்பார், ரசம் வைக்கும்போது பெருங்காயம் சேர்ப்பது, மாமிச உணவுகளுடன் இஞ்சி, பட்டை, பெருஞ்சீரகம் சேர்ப்பது எல்லாம் சுவையை அதிகப்படுத்துவது, செரிமானத்தை எளிதாக்குவது என்கிற நோக்கத்தில்தான்.

ஏலக்காய், கிராம்பு, பட்டை, மஞ்சள், சீரகம், பெருஞ்சீரகம், பெருங்காயம், சுக்கு, வெந்தயம், பூண்டு, மிளகு, வெங்காயம், இஞ்சி, புதினா, கொத்தமல்லி முதலான பொருட்களை உணவின் தன்மைக்கு ஏற்ப குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் சேர்ப்பதால் உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று தன்மையும் சமச்சீராகும். இப்படி சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் முத்தோட சமநிலை உணவுகள் என்ற சிறப்பை பெறுகிறது.

நெய் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடிய சிறந்த உணவு. இனிப்புடன் நெய் சேர்த்து சமைக்கும்போது சிலருக்கு செரிமானக் கோளாறை உருவாக்குகிறது. இனிப்பு கபத்தன்மையை அதிகரிக்கும். இனிப்பு சேர்த்து சமைக்கும் உணவுகளில் ஏலக்காய், கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, குங்குமப்பூ போன்ற நறுமணப்பொருட்களை அதன் சுவைக்கு ஏற்ப சேர்த்தால், கபத் தன்மை குறையும். முக்கியமாக ரத்தத்தில் சர்க்கரை கலப்பதை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தும். ஏலக்காய் மற்றும் ஜாதிக்காயில் உள்ள நறுமண வேதிப்பொருட்கள் குடல் புண்களை ஆற்றும் சக்தி வாய்ந்தவை. குடல் புழுக்களையும் அழிக்கும்



ஆற்றல்கொண்டவை.

அசைவ உணவுகளில் அதிக அளவில் பாக்கடரியாக்கள் இருக்கும். எனவே அசைவம் சமைக்கும்போது பூண்டு, இஞ்சி, மிளகு, மஞ்சள் இவற்றை கலந்து சமைப்பது மிகச்சிறந்த முறை. மிளகு சிறந்த கிருமி நாசினி. உணவில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கும் சக்தி மிககிறகு உண்டு. பூண்டு, இதயத்திற்கு மிக சிறந்த உணவு. ரத்தத்தில் கொழுப்பை சேரவிடாமல் காக்கும். நுண்கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் பூண்டுக்கு உண்டு.

ரசம் வைக்கும்போது அதனுடன் மிளகு, சீரகம், பூண்டு, தனியா, மஞ்சள், பெருங்காயம், கொத்தமல்லிகீரை இவைகளை சேர்க்கிறோம். ரசம் இரைப்பையில் உள்ள ஜீரண நீரினை சுரக்கச் செய்து செரிமானத்தை எளிதாக்குகிறது. வாத, பித்த, கபத்தை சமநிலைப்படுத்துகிறது. பசியின்மை, வயிற்றுப்பொருமல், சுவையின்மை, நெஞ்சு எரிச்சல் ஆகியவற்றை தீர்க்கவல்லது.

குழம்பு மற்றும் சாம்பார் வகைகளை தயார் செய்யும்போது, ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை சேர்க்கவேண்டும். வெந்தயம் கசப்பு சுவை உடையது.

புளிப்பால் உண்டாகும் வாதத்தை குறைக்கும். பித்தத்தை தணிக்கும். நார்ச்சத்து நிறைந்த மருத்துவ உணவு இது.

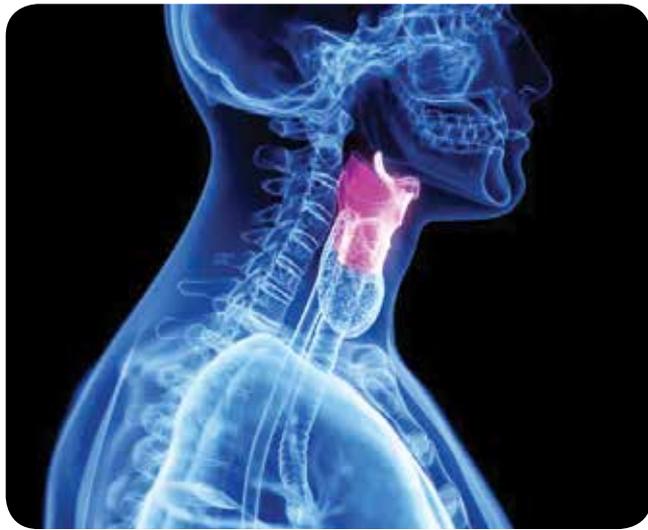
காய்கறி மற்றும் கீரைகள் சமைக்கும்போது அரை தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மஞ்சள் மிகச் சிறந்த கிருமி நாசினி. புண்களை ஆற்றும் தன்மை இதற்கு உண்டு. வலி, வீக்கங்களை குறைக்கும். புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். உடல் மற்றும் மூளை செல்களை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் தரும்.

தொண்டைக்கட்டு, குரல் கம்முதல், தலைவலி, அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்றுப் பொருமல், வாய்வுத் தொல்லைகளுக்கு, காரச்சுவை உடைய சூக்கு மற்றும் இஞ்சியை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பெருங்காயம் கசப்பு, காரச்சுவையையும், வெப்பத்தன்மையையும் கொண்டது.



உப்பு, காரம், புளிப்புச்சுவை கொண்ட உணவுகளை சமைக்கும்போதும், கிழங்கு வகை உணவுகளை சமைக்கும்போதும் கட்டாயம் பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அஜீரணம் காரணமாகத் தோன்றும் நெஞ்சுவலி, சாப்பிட்ட உடன் மலம் வரும் உணர்வு, குடல் அழற்சி நோய்களுக்கு பெருங்காயம் மிகச் சிறந்த மருந்து. தொற்று நோய்களை தடுக்கும். பெருங்காயத்தை சிறிது எண்ணெய்யில் பொரித்து உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

உணவில் காரச் சுவைக்காக மிளகாயை பயன் படுத்துகிறோம். இது வெப்ப வகை உணவு. அதனால் வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப்புண், மூலம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகலாம். மிளகாயின் வெப்பத்தை குறைக்க அதற்கு சம அளவு கொத்தமல்லி (தனியா) கலந்து பயன்படுத்தவேண்டும். பச்சைமிளகாய் பயன்படுத்தும்போது, கொத்தமல்லி கீரையை சம அளவு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.



தக்காளியில் அசிடீடியை ஏற்படுத்தக்கூடிய அதிக அமிலத்தன்மை இருப்பதால் அதனை இரவில் தவிர்க்க வேண்டும்!





மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



# அடிக்கடி கை கால்களை இழுத்து வைத்துக் கொள்வது ஆபத்தின் அறிகுறியா?

அ

டிக்கடி கைகள், கால்கள் இழுத்து வைத்துக்கொள்வது போன்ற உணர்வு பொதுவாக சிறுவயதிலிருந்தே காணப்படுகிறது. நம் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களான தாத்தா, பாட்டிகள் கூட சிலசமயம் சொல்வதை நாம் கேட்டிருப்போம்.

இதை பலரும் ரத்த ஓட்டத்தின் தடங்கலால் உண்டாகிறது என அறிந்தாலும், காலில் கூச்சம், கால்களில் சுழுக்கு உண்டாகிறது என கூறும் மக்கள் அநேகர். எனவே இப்படி கை கால்கள் இழுத்தால் அதை புறக்கணிக்காமல் சிகிச்சை மேற்கொள்வது கட்டாயமாகும்.

தசை பிடிப்பு, நரம்பு அழுத்தம், நரம்பு சேதம் இவைமூன்றும் ஒரே காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது என சமாளிய மக்கள் குழம்பி தங்களுக்குத்தானே வைத்தியம் பார்த்து கொள்கின்றனர். இதனால் பல பின் விளைவுகள் வர அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.

பொதுவாக அக்காலத்தில் வாழ்ந்த நம் தாத்தா, பாட்டிமார்களுக்கு 50 வயதை

கடந்த பிறகுதான் இந்த தசைபிடிப்பு அதிகமாக காணப்படும். இப்போது உள்ள காலகட்டத்தில் 35 வயது கடந்தவர்களுக்கே இந்தப் பிரச்சனைகள் அதிகமாக உள்ளதை பார்க்கலாம், இந்தத் தசைபிடிப்பு அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படுத்தவில்லை என்றாலும், இத்தசை நார்கள் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளும் 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் உயிர் போகும் வலியை உணரச் செய்துவிடும்.

இந்தத் தசைபிடிப்பை கண்டு கொள்ளாமல் விட்டால் உடம்பில் உள்ள எலக்ட்ரோலைட் சமநிலையின்மை அல்லது லூகெஹ்ரிக் நோய் எனப்படும் Amyotrophic lateral sclerosis (ALS) உண்டாக வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

## தசை பிடிப்பிற்கான அறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்கள்

அடிக்கடி கை கால்களில் நரம்புகள் சுண்டி இழுப்பது, குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் தூங்கும் போது, அதிகாலை தூங்கி எழும்பும்போது, குளிர்ந்த தரைகளில் நடப்பது அல்லது அதிக வெப்ப காலங்களில், நரம்பு இழுத்துப் பிடித்தல் உண்டாகலாம். இதனை Restless Leg syndrome (RLS), என்பார்கள். இதனால் கால்களில் சோர்வு, சரியான செயல்பாடு இல்லாமல் ஒரு கூச்ச உணர்வை கொடுக்கும்.

Muscular cramps தசைபிடிப்பு ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தசைகள் திடீரென, எதிர்பாராத விதமாக இறுக்கமடைவதால் உண்டாகிறது. கணுக்காலின் தசைக்கு அதிகமாக வேலை கொடுத்தாலோ, அதை கடினப்படுத்தினாலோ, வியர்வை மூலம் உடல் திரவங்கள் இழந்து போவதாலோ



**முதுகுத்தண்டில் உள்ள நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தம் கால்களில் உள்ள தசைபிடிப்பு வலியை அதிகமாக்கும்.**

அல்லது ஒரே நிலையில் இருப்பதாலோ உண்டாகும். கால்களுக்கு ரத்தத்தை கொண்டு வரும் தமனிகள் குறுகுவதால் தசைப்பிடிப்பு அல்லது வலி ஏற்படும்.

உடம்பில் உள்ள ஊட்டச்சத்து குறைந்து போவதால், கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் குறைவாக இருப்பதால் அல்லது கால்களின் தசைகளில் உள்ள நீர்ச்சத்து சுருங்கி காணப்படினும் கால் பிடிப்பை உண்டாக்கக் கூடும்.

முதுகுத்தண்டில் உள்ள நரம்புகளில் ஏற்படும் அழுத்தம் கால்களில் உள்ள தசைபிடிப்பு வலியை அதிகமாக்கும். நடக்கும் போது, உடற்பயிற்சி கடுமையாக செய்வதாலும் வலிகள் அதிகமாக வாய்ப்புண்டு.

### செயலற்ற வாழ்க்கை முறை

Sedentary life style ஆன உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் அனைத்து தொழில்நுட்ப வேலை செய்பவர்களும் இந்த தசை பிடிப்பை ஒரு முறையாவது அனுபவித்திருக்க முடியும். தசைகள் சரியாக செயல்பட அவற்றை தொடர்ந்து நீட்டி மடக்கி செயலாற்ற வேண்டும். இதை அன்றாடம் செய்வதன் மூலம் ரத்த ஓட்டம் சீராகப் பாய்ந்து சேதத்திலிருந்து தப்பித்து கொள்ளலாம். நீண்ட நேரமாக கைகளையும், கால்களையும் ஒரே

நிலையில் வைத்திருந்தால் தசைபிடிப்பு ஏற்படுகிறது.

இதற்கு எதிர்மறையாக தசைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதாலும், வேகமாக அளவுக்கு மீறி உடற்பயிற்சி செய்தாலும், கால் கைகளை அதிகமாக வேலை செய்ய மேற்கொள்வதாலும் நரம்பு பிடிப்புகள் வர வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு வேலை செய்வதாலும், இரவு நேரங்களில் தசை பிடிப்புகள் அதிகமாகும். இதனால் சரியான அளவு புரதம் மற்றும் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

### தசைநாண்கள் சுருங்குதல், நரம்பு செயல்பாடு குறைதல்

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

முதிர்வயது தொடங்கும் காலங்களில் 50 வயதிற்கு மேல் எலும்பிலிருந்து தசைகளை இணைக்கும் தசைநாண்கள் காலவாக்கில் சுருங்கிவிடுகிறது. இதனால் தசைப் பிடிப்பு அதிகம் உண்டாகும்.

### சில நோய் பாதிப்புகள்

- ஒரு சில நோய் நிலைகளின் காரணத்தால் தசைப் பிடிப்பு உண்டாகக் கூடும்.
- தட்டையான பாதம் உள்ளவர்கள்
- தைராய்டு நோய் பாதிப்பு
- கர்ப்பக்கால பெண்களுக்கு தசை பிடிப்பு அதிகமுண்டாகக் கூடும்



- இதய நோய்கள்
- நீரிழிவு நோய்களால் தசை பிடிப்பு அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள்
- நாளதாபிதம் (Varicose veins)
- முடக்கு வாதம்
- மூளை மற்றும் முதுகெலும்பில் அடிப்பட்ட காயங்கள் ஏற்பட்டால்

இந்த நோய் பாதிப்புகள் இருந்தாலும் கைகால்கள் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். எனவே மருத்துவரை அணுகி உண்மையான காரணத்தை கண்டறிந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் குணம்பெறலாம்.



ஆரஞ்சு பழத்தில் அமிலத்தன்மை அதிகமாக உள்ளது. எனவே ஆரஞ்சு பழத்தை சாப்பிட்ட பிறகு தண்ணீர் குடிப்பதனால் நெஞ்செரிச்சல் போன்ற பிரச்சனை ஏற்படும்.





## புற்றுநோய்க்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் முள் சீத்தா

**முள் சீத்தா** பச்சை நிறத்தில் பெரிய அளவிலான ஸ்ட்ராபெர்ரி பழம் போன்று இருக்கும். பழத்தின் வெளிப்புறத்தில் முட்கள் அதிகம் காணப்படும். முள் சீத்தாவின் சுவை ஸ்ட்ராபெர்ரி, பைன் ஆப்பிள், சிட்ரஸ் பழங்களின் கலவையாக இருக்கும்.

முள் சீத்தா உடலில் ஏற்படும் வீக்கங்களைக் குறைக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு அளிக்கிறது.

கேன்சர் கில்லர் என அழைக்கப்படும் முள் சீத்தாப்பழம் அனைத்து வகையான புற்று நோய்களுக்கும் அருமருந்தாக இருந்து வருகிறது.

புற்று நோய்க்கு அலோபதியில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளைவிட முள் சீத்தாப்பழம் அதிக எதிர்ப்புத் திறன் கொண்டது என சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.

முள் சீத்தாவில் உள்ள மினரல், புரதம், ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்ஸ், கால்சியம், வைட்டமின் ஏ, பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி போன்ற மூலப் பொருட்கள் உடலை சீராகவைக்க பயன்படுகிறது.

முள் சீத்தா இலைகளுக்கு புற்று நோய் செல்களை அழிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. இதில் உள்ள அசிடோஜெனிக் உடலுக்கு அதிக எதிர்ப்பு சக்தியை தந்து புற்றுநோய் செல்களை உடலில் வளரவிடாமல் தடுக்கிறது. முள் சீத்தா இலைகளை கஷாயமாக செய்து பருகிவரின் அது கீமோதெரப்பிக்கு சமமானது என்கின்றனர்.

முள்சீத்தா வயிறு, மார்பு, நுரையீரல், கணையம், மலக்குடல் உள்ளிட்ட 12 வகை புற்றுநோய்களை கட்டுப்படுத்துவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

முள் சீத்தாவில் அதிகப்படியான பொட்டாசியம் உள்ளது. இது இதய நோய் பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் காக்கும். உடலில் உள்ள ரத்த ஓட்டத்தினை சீராக்கி இதயத்தின் செயல்பாட்டை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவி செய்கிறது.

முள் சீத்தா வினை நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கல்லீரல் தொடர்பான நோய் உள்ளவர்கள், சிறுநீரக நோய்கள் அல்லது குறைபாடு உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். மருத்துவரின் தக்க அறிவுறுத்தல் இல்லாமல் பயன்படுத்தக் கூடாது.



RJR மருத்துவர் குழு



# உடம்பை குறைக்க டயட் இருக்கிப் போறீங்களா?

**அ** திக உடல் எடை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு எதிரானதுதான் என்றாலும், அதற்காக உணவு சாப்பிடாமல் பட்டினி கிடப்பது பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

உண்ணும் உணவுதான் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கிறது. தவறான உணவு உடல் பருமன், ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் முதலான பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக அமைகிறது.

சமீபத்தில் பள்ளி குழந்தைகளிடம் பிடித்தமான உணவு குறித்த கேள்வி கேட்கப்பட்டது. எந்தக் குழந்தையும் தப்பித்தவறிக்கூட இட்லி, இடியாப்பம், அவல், உளுந்தங்கஞ்சி என ஆரோக்கியமான உணவு எதையும் சொல்லவில்லை. சிப்ஸ், ஃப்ரென்ச் ஃப்ரைஸ், பீட்சா, பர்கர், நூடுல்ஸ் என ஆரோக்கியக் கேடான உணவுகளை பட்டியலாக அடுக்கி அதிர்ச்சியளித்தனர்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே உருவான

இந்த தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்க உணவு முறையில் மாற்றம் கொண்டு வருவது மிக அவசியமானதாகும். உணவு முறையில் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டுமே தவிர பட்டினி கிடப்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

டயட் என்பது உடலை குறைப்பதற்கு அவசியமான உணவு ஒழுக்கம். அந்த உணவு ஒழுக்கத்தை நம் முன்னோர்கள் வாழ்க்கை முறையில் இருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆரோக்கியமான நம் பாரம்பரிய உணவு முறையை மறந்து விட்டு அன்னியர்கள் கண்டுபிடித்த டயட் என்னும் சொல்லை கட்டிக் கொண்டு அழுகிறோம்.

பேலியோ டயட், டேஷ் டயட், வீகன்



டயட், ஆர்னிஷ் டயட், மெடிட்டரேனியன் டயட், வெஜிடேரியன் டயட், ரா ஃபுட் டயட் என உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க சுமார் 40 விதமான டயட் முறைகள் இருக்கின்றன. இந்த டயட் முறைகளை நம்பி உடலை கெடுத்துக் கொள்பவர்கள் ஏராளம் ஏராளம்.

நீங்கள் உடலை குறைக்க முடிவு செய்து விட்டீர்கள் என்றால்... அதற்காக டயட்டில் இருக்க முடிவு செய்து விட்டீர்கள் என்றால்... முதலில் நம்ம ஊர் இயற்கை மருத்துவரை சந்தித்து அவருடன் ஆலோசனை செய்யுங்கள். அவர் எந்த மாதிரி டயட் நமக்குத் தேவை என்பதை முடிவு செய்வார். மருத்துவர் வழிகாட்டுதலில் டயட் இருப்பதே சிறந்தது. பொதுவாக டயட் இருப்பதின் முக்கிய நோக்கம் எடை குறைப்பதுதான்.

ஆர்னிஷ் டயட் பழங்கள், காய்கறிகள்,



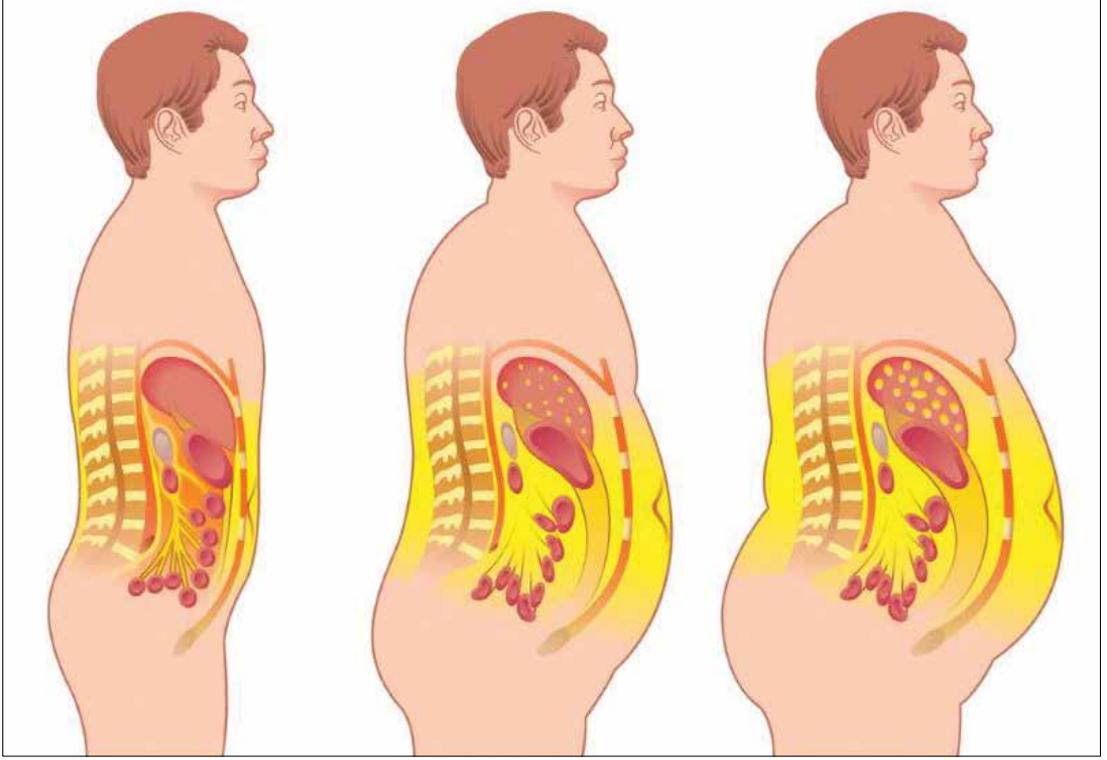
**சர்க்கரை நோய், இதய நோய், மன அழுத்தம் என பல பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுப்பது மைதா என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.**

தாவரம் சார்ந்த புரதப் பொருட்கள் மூலம் எடை குறைக்கும் வழியைச் சொல்லித் தருகிறது. சைவ உணவு முறையை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆர்னிஷ் டயட் நாட்பட்ட நோயை குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வேகன் டயட் தீவிர சைவக் கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. விலங்குகளிடம் இருந்து பெறப்படும் எந்தப் பொருளையும் தொட மாட்டார்கள். பால், மோர், தயிர், வெண்ணெய், நெய் எதையும் தொடுவதில்லை. தேனீக்களில் இருந்து பெறப்படுவதால் தேனை ஒதுக்கி வைக்கும் அளவுக்கு தீவிர சைவத் தன்மை கொண்டது.

அவர்கள் தேனுக்கு பதிலாக மேப்பிள் மரத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் இனிப்பான திரவத்தையும், தென்னம் பூவில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் தேங்காய் தேன், பேரீட்சை சிரப் போன்றவற்றை பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பேலியோ டயட் சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு தனி உணவு அட்டவணையும், அசைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு தனி உணவு



அட்டவணையும் கொண்டிருக்கிறது.

எல்லா வகையான டயட்டும் உடல் எடையை குறைப்பதை முதன்மை நோக்கமாக கொண்டிருக்கிறது. உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் அளவுக்கு அதிகமான கலோரிகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது எரிக்கப்படாத கலோரிகள் கொழுப்பாக மாறி உடலில் தங்கி உடல் பருமனை ஏற்படுத்துகிறது. உணவை குறைத்தால் உடல் எடை குறையும். எவ்வளவு குறைக்க வேண்டும் என்பதை இயற்கை மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு என பிரத்தியேகமாக உணவுப் பட்டியலை தயார் செய்து தருவார். அதை பின்பற்றி வாருங்கள். யுடியூப் பார்த்து நீங்களாக ஒரு டயட் முறையை பின்பற்றி உடலை கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

டயட் முறையைப் பின்பற்றும்போது காலை உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி மேற்கொண்டால் நன்றாக பசி எடுக்கும். சாப்பிடும்போது நாம்

டயட்டில் இருக்கிறோம் என்பதை மறந்து இஷ்டத்துக்கு சாப்பிட்டுவிட்டு, சாப்பிட்டு முடித்தபிறகு கவலைப் படுவதால் லாபமில்லை.

எந்த வயதில் என்ன சாப்பிட வேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை அறிந்து அதை பின்பற்றுங்கள். காய்கறிதான் நல்லது, பழங்கள் மட்டுமே சாப்பிட்டால் போதும் என்று தப்புக் கணக்குப் போடாதீர்கள். ஆரோக்கியமாக வாழ கொழுப்பு, புரதம் எல்லாத்தான் உடலுக்கு தேவை.

பொதுவாக உணவில் ஒரு கப் சாதம் எடுத்துக்கொண்டால் காய்கறிகளை சிறிதளவே எடுத்துக் கொள்கிறோம். இது தவறு. ஒரு கப் சாதத்துக்கு இரண்டு கப் காய்கறிகள் எடுத்துக் கொள்வதே சரியானது. அசைவ உணவுகளில் அதிக கொழுப்பு இருப்பதால் அளவோடு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

தேங்காய் எண்ணெய் பயன்பாட்டைப் பற்றி பயம் கொள்ளத் தேவை இல்லை. மற்ற எண்ணெய்கள் கூட கொதிக்க வைக்கும்போது தன்மை மாறிவிடும்

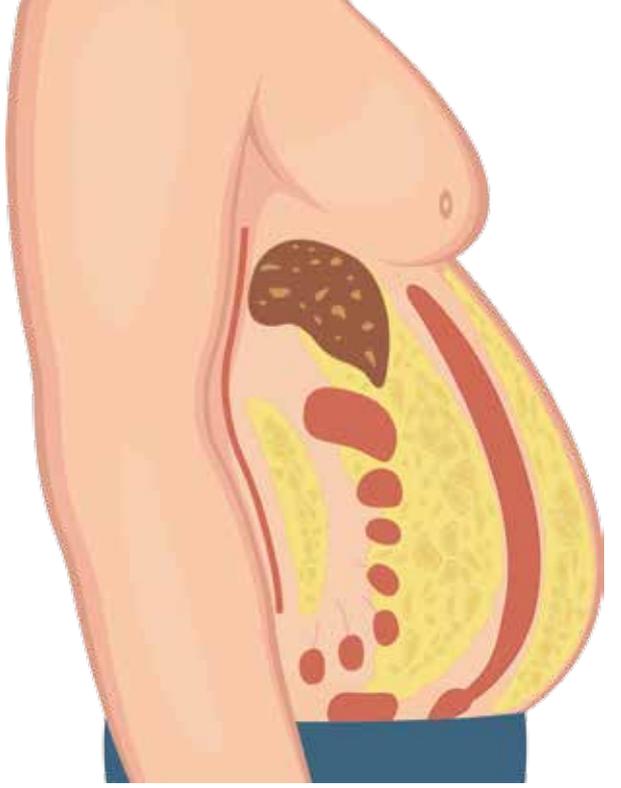
குணம் கொண்டது. ஆனால், தேங்காய் எண்ணெய் கொதிநிலையிலும் மாறாத தன்மை கொண்டது என்பதால் சமையலுக்கு தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் என்று மற்ற எண்ணெய்களையும் சுழற்சி முறையில் பயன்படுத்துவது நல்லது. எந்த எண்ணெய்யாக இருந்தாலும் அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும்.

டயட் இருக்கும்போது, உடலில் அதிகமாக சேர்ந்துள்ள மாவுச்சத்தைக் குறைக்கிறேன் என அன்றாட உணவில் அரிசியை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்துவிடுகிறார்கள். அதற்குப் பதிலாகக் கொழுப்பற்ற, சர்க்கரை அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட பதப்படுத்திய ராகிப் பொருட்களைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இவற்றில் உள்ள அதீதச் சர்க்கரை, மாவுச்சத்தைக் காட்டிலும் ஆபத்தானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

விளையாட்டு வீரர்கள் மட்டுமல்லாமல் டயட் இருப்பவர்களும் உடலில் புரத்ததை அதிகரிக்க பதப்படுத்தப்பட்ட புரோட்டீன் டிரிங்ஸ் குடிக்கிறார்கள். அப்படிக் குடிப்பதால் உடலில் சேரும் அதீதப் புரதம் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, அடிவயிற்றில் சேமிக்கப்படும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும். நீங்கள் இதுவரை பின்பற்றிய உணவு முறையைக் காட்டிலும் இது ஆபத்தானது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பசியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள் தூக்கத்தோடு தொடர்புடையவை. போதிய தூக்கம் அவசியம். டயட் காலத்தில் பலர் தூக்கமில்லாமல் வேலை



செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் பலன் இல்லை. ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 7-8 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்.

சாப்பிடும் நேரத்தில் டி.வி பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடக் கூடாது. பெரும்பாலானோர், பசி அதிகமாகும்போது, ஆரோக்கியமான உணவைத்தானே சாப்பிடுகிறோம் என நினைத்து, அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுகிறார்கள். அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், டயட் இருப்பதில் பலனில்லை.

கொழுப்பு என்றாலே கெட்டது என்ற எண்ணம், நம் மக்களிடையே உள்ளது. கொழுப்பில் நல்ல கொழுப்பு கெட்ட கொழுப்பு என உள்ளது. நல்ல கொழுப்பு உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு



துளசி சாறு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. காய்ச்சல், இருமல், ஜீரணக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றை நீக்கி ரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது.



அவசியமானது நல்ல கொலஸ்ட்ரால் உள்ள நட்ஸ், மீன்கள், உலர்பழங்கள், தானியங்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுவது நல்லது. சோயா, வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், இறைச்சி, முட்டை ஆகியவற்றை அளவுடன் சாப்பிடலாம்.

சத்துக் குறைபாட்டை நீக்க மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வதை முடிந்தவரை தவிருங்கள். பேரிச்சை, மாதுளை, ஆப்பிள் உள்ளிட்ட பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை, பருப்பு வகைகள், முட்டை, பால் ஆகியவற்றின் மூலமாக இயற்கையாகக் கால்சியம், இரும்புச்சத்தைப் பெறலாம்.

டயட் இருக்கும்போது, மைதாப் பொருட்களை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள் என பல பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுப்பது மைதா என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளின் பையில் நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப்



பதில் பழங்களை வைத்து அனுப்பும் பழக்கத்தையும் பெற்றோர் பின்பற்ற வேண்டும். பழங்களை உணவுகளோடு சேர்த்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து, உணவு இடைவேளையில் சாப்பிடுவது பலன் தரும். அதுவும் கடித்து சாப்பிடும்போது பழத்தின் நார்ச்சத்துகள் உட்பட எல்லா சத்துக்களும் முழுமையாகக் கிடைக்கும். மாலை வேளையில் அதிகமாக பசிக்கும். இந்த நேரத்தில் நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிடாமல் கம்பு, ராகி, வரகு, தினை குதிரைவாலி, என சிறுதானிய பண்டங்கள் செய்து தரலாம்.

அதேபோல், ஒரே வகையான காய்கறிகளை பயன்படுத்துவதை விட்டு விதவிதமான காய்கறிகளை வாங்கி சமையுங்கள். தினமும் நீங்கள் சமைக்கும் காய்கறிகளில் 3 வகையான நிறம்கொண்டதாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதுபோல கர்ப்ப காலத்தில் எல்லா பெண்களுக்கும் க்ரேவிங்க்ஸ் பிரச்சனை உண்டாகும். சிலருக்கு இனிப்பு உணவுகள் மீது க்ரேவிங்க்ஸ் உண்டாகும். சிலருக்கு அதிக உப்பு உள்ள உணவு, காரம் நிறைந்த உணவு என மாறுபடும். அந்த உணர்வு ஏற்படும்போது ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை உண்ண வேண்டும்.

வீட்டில் ஜங்க் ஃபுட்ஸ் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஊட்டச்சத்து





மிகுந்த பழங்கள், நட்ஸ் ஆகியவை இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தூக்கமின்மையும் க்ரேவிங்ஸை உண்டாக்கும். எனவே, குறைந்தபட்சம் 8 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம். மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது, உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் க்ரேவிங்க்ஸ் குறையும்.

குறைந்த செலவில் அதிக ஊட்டச்சத்து தருகின்ற அற்புதமான உணவு முட்டை. வளரும் குழந்தைகளுக்கு தினம் ஒரு முட்டை கொடுப்பது சிறந்தது. முட்டையை வேக வைத்து கொடுங்கள். அதிக நேரம் வேகக் கூடாது. ஏழு நிமிடம் வேக வைத்தால் போதுமானது.

கருவுற்ற தாய்மார்கள் முட்டை சாப்பிட்டால், வயிற்றிலுள்ள குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி சீராக இருக்கும். குழந்தை, மூளை தொடர்பான எந்தக் குறைபாடும் இல்லாமல் பிறக்கும். முட்டையிலிருக்கும் ஃபோலிக் அமிலம், வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் நரம்புகளில் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாமல் இருக்க உதவும்.

பொதுவாகவே வளரும் குழந்தைகள், தினமும் ஒரு முட்டை சாப்பிடுவது நல்லது. இரவில் சாப்பிட்ட பிறகு, நம் உடல் உழைப்பு மிகவும் குறைவாக இருக்கும். எனவே, இரவில் முட்டை சாப்பிடுவதை முடிந்தளவு தவிர்த்து விடுங்கள்.

இறைச்சி வகை உணவுகளை சமைக்கும்போது தோலினை நீக்கிவிட்டு சமைக்க வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரித்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். சால்மன், ஹெர்ரிங் மற்றும் டுனா வகை மீன்களில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகமாக உள்ளது. இது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது.

மது அருந்துவதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். ஃபாஸ்ட் புட், பிரட், நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, கிரேவி வகைகள், குளிர்்பானங்கள் ஆகியவற்றில் சோடியம் அதிகப்படியாக இருக்கும். எனவே அவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.



வெறும் வயிற்றிலோ அல்லது தூங்குவதற்கு முன்போ தயிர் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். தயிர், செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி தூக்கத்தை சீர்குலைத்துவிடும்.





## வாய்வுத் தொல்ஸையில் இருந்து விடுபட வேண்டாமா?



சு

ரியான நேரத்தில், சரியான உணவை புதட்டமில்லாமல் மென்று சாப்பிட்டால் நோய்களை வென்று வாழலாம். அவசர அவசரமாக உணவை அள்ளி விழுங்குவதும், பேசிக்கொண்டே சாப்பிடுவதும், காபி, டீ, ஜீஸ் குடிக்கும்போது காற்றையும் சேர்த்து விழுங்குவதும் வயிற்றுக்குள் வாய்வு நிரம்ப காரணமாக அமைகிறது.

இப்படி தவறான செய்கையால் உள்ளே செல்லும் காற்றில் சுமார் 80 சதவிகிதம் இரைப்பையிலிருந்து ஏப்பமாக வெளியேறிவிடும். மீதி குடலுக்குள் சென்று, ஆசனவாய் வழியாக வெளியேறும். இந்த இரண்டும் சரிவர நடக்கவில்லை என்றால் வயிற்றுக்குள் தங்கி உபாதையை ஏற்படுத்தும்.

ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் வாய்வுத் தொல்லை அதிகமாக இருக்கும். தினமும் அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சி அல்லது நடைபயிற்சி செய்து வந்தால் வாய்வு குறையும். உணவு

உண்டதும் படுக்கையில் படுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். உண்டதும் நீராடுவது, உடற்பயிற்சி செய்வது இரண்டும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

அரைவயிறு உணவு, கால் வயிறு தண்ணீர், கால்வயிறு வெற்றிடம் என்கிற உணவு முறைக்கு மாறுங்கள். வயிறு முட்ட உண்பது வேண்டாம். உண்டபின் சிறு நடைபயிற்சி பல பிரச்சனைகளில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும். முக்கியமாக வாய்வுத்தொல்லை வராமல் வாழ உதவும்.

மிக மோசமான உணவுப் பழக்கம், மன அழுத்தம், பதட்டம், தூக்கமின்மை

இவைகளும் வாய்வுப்பிரச்சனையை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

உருளைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகள், உளுந்து, மீன், முட்டை, இறைச்சி, முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, வாதுமை பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை, வாழைப்பழம், வாழைக்காய், வெங்காயம், முட்டைகோஸ், காலிஃபிளவர், ஆப்பம், அடை, அப்பளம், வடாகம், ரொட்டி, ஊறுகாய், சோளப்பொரி, காபி, டீ, பஜ்ஜி இவைகள் எல்லாம் வாய்வுத்தொல்லையை ஏற்படுத்தும் உணவுகள்.

மொச்சை, பட்டாணி, சுண்டல், பயறுகள், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், காரம் மற்றும் மசாலா மிகுந்த உணவுகள், வறுத்த, பொரித்த உணவுகள், சாக்லெட், கேக், ஐஸ்கிரீம், பிஸ்கட், இனிப்பு



**பாட்டில்**  
பானங்கள் குடித்தால்  
ஏப்பம் வந்து  
வெளியேறுவது வயிற்றில்  
உள்ள வாய்வு அல்ல. நாம்  
குடித்த பானத்தில் உள்ள  
கார்பன் டை  
ஆக்ஸைடு.

வகைகள், புட்டிகளில் அடைத்த மென்பானங்கள், டின்களில் அடைத்து விற்கப்படும் செயற்கைப் பழச்சாறுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பால் அல்வா, பால்கோவா, பாலாடைக் கட்டி போன்ற பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் வாய்வுப் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும்.

தினமும் 8 முதல் 10 டம்ளர் தண்ணீர் கட்டாயம் குடியுங்கள். தண்ணீர் குறைவாகக் குடிப்பதாலும் செரிமானப் பிரச்சனை முதலான பல பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு வாய்வு பிரச்சனை உண்டாகும்.

சோடா, குளிர்பானங்கள் வாய்வுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபட உதவும் என நினைப்பது தவறான நம்பிக்கை. இப்படிப்பட்ட பாட்டில் பானங்கள் குடிக்கும்போது உடனே ஏப்பம் வந்து வெளியேறுவது வயிற்றில் உள்ள வாய்வு அல்ல. நாம் குடித்த பானத்தில் உள்ள கார்பன் டை ஆக்ஸைடு என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சிலருக்கு சாம்பார் சாப்பிட்டால்கூட வாய்வுத்தொல்லை ஏற்படும். எந்த உணவு ஒத்துக்கொள்ள வில்லை என்பதை தெரிந்து அவற்றை தவிருங்கள். செரிமானப் பிரச்சனை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



அரிசி, கம்பு, கேழ்வரகு முதலான சிறு தானிய உணவுகள், அரிசி உணவுகள் ஏற்றது. இட்லி, இடியாப்பம், தோசை, புட்டு, அடை, அரிசிச்சோறு, கம்பங்கூழ், கேப்பைக்கூழ், கேப்பைத் தோசை என எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாகற்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய் நல்லது. கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, வெள்ளைப்பூண்டு, தக்காளி, பப்பாளி, எல்லா வகையான கீரைகள், புதினா, தேன், வெல்லம், ரசம், மோர் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சீரகம், ஏலக்காய், சோம்பு இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை வாயில் போட்டு மென்று அந்த நீரைக் குடித்தால் வாய்வுத்தொல்லையில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வாய்வுப் பிரச்சனையால் அவஸ்தைப் படுபவர்கள் தேங்காய் பால் குடித்தால் வாய்வுத்தொல்லை குறையும். ஒரு கைப்பிடி புதினா இலையை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்தத் தண்ணீரை வடிகட்டி குடிக்கலாம். ஒரு கரண்டி

ஓமத்தை கொதிக்க வைத்து அந்த நீரைக் குடித்தாலும் வாய்வுப்பிரச்சனையில் இருந்து விடுபடலாம்.

பத்து மிளகை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து அரை டம்ளராக வற்றவைத்து அதை வடிகட்டி இளம் சூட்டோடு பருகினால் வாய்வு கலைந்து வெளியேறும்.

ஓமம், சுக்கு, கசகசா, சுண்டை வற்றல் நான்கையும் சம அளவு எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடிசெய்து கொள்ளவும். இதை காலை மாலை ஒரு சிட்டிகை வெந்நீரில் கலந்து குடித்துவர வாய்வுத்தொல்லை பிரச்சனையில் இருந்து முழுமையாக விடுபடலாம்.

வாய்வுத் தொல்லையால் அதிகமாக அவஸ்தைப் படுபவர்கள் இரவில் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் அந்த நீரை குடித்து வந்தால் வாய்வுத் தொல்லை அகலும்.

உணவுக்குப் பின் ஒரு தேக்கரண்டி சோம்பு சாப்பிட்டு வந்தால் செரிமானம் சீராகும். வாய்வுத் தொல்லை குறையும்.



## நுரையீரல் தொற்றிலிருந்து குணமடைய

**நாம்** சுவாசிக்கும் காற்றை வடிகட்டி அனுப்பும் பொறுப்பு நுரையீரல் கவனித்துக் கொள்கிறது. நுரையீரல் நன்றாக இருந்தால் வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டால் ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படும்.

நுரையீரலில் கிருமித்தொற்றால் ஏற்படும் உயிரிழப்பின் எண்ணிக்கையில் முதல் இடத்தில் இந்தியா இருக்கிறது. பெரியவர்களைக் காட்டிலும், ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளும் 60 வயதைக் கடந்தவர்களும் நுரையீரல் தொற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

சிகரெட், மதுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், சர்க்கரை நோயாளிகள், நாட்பட்ட மூச்சடைப்பு இருப்பவர்கள், எச் ஐ வி பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் நுரையீரல் தொற்று எளிதில் ஏற்படுகிறது.

அன்றாடம் உணவில் பீன்ஸ் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் நுரையீரல் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடலாம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஒருவர் தினமும் 100 கிராம் பீன்ஸ்

உணவில் சேர்த்துவந்தால் நுரையீரல் தொற்றிலிருந்து முழுமையாக விடுபட முடியும்.

துளசி இலை சிறிதளவு, இரண்டு சிட்டிகை மிளகுத் தூள், சுக்குத் தூள், மல்லித்தூள் மற்றும் ஏலக்காய் ஆகியவற்றை 400 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். பாதியாக 200 மில்லியாக வற்றியதும் பால் மற்றும் கருப்பட்டி சேர்த்து தினமும் குடித்து வந்தால் நுரையீரல் பலம் பெறும்.

துளசியைப் போலவே தேக்குமர பூக்களுக்கும் நுரையீரல் தொற்றை நீக்கும் ஆற்றல் உண்டு. ஒரு பாத்திரத்தில் நீர்விட்டு ஒருபிடி தேக்குமர பூக்கள், சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்துவர நுரையீரலில் ஏற்படும் தொற்று குணமாகும். இருமல், மூச்சிரைப்பு பிரச்சனை சரியாகும். சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் இது விளங்குகிறது. மரம் முழுவதும் பூத்திருக்கும் தேக்கு பூக்கள், நுரையீரலை பற்றிய நோய்களை எளிதாகக் குணப்படுத்துகிறது. சளியோடு ரத்தம் கலந்து வெளியேறுவதை சரிசெய்கிறது.



மருத்துவர் ஒஃபிலியா மேரி



# உங்கள் மூட்டுகளை வலிமையாக்கும் எளிய வழிகள்

**ந**

மது உடலின் இயக்கத்தில் எலும்பு, நரம்பு மற்றும் தசைகள் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. அவற்றில் நாம் நிற்கவும், உட்காரவும், நம் உடல் வளைந்து கொடுக்க உதவுபவை மூட்டுகள்.

மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க சீரான உணவு, உடற்பயிற்சி, யோகா, மசாஜ், மற்றும் மூச்சு பயிற்சி அவசியம். மூட்டுகளை வலிமையாக்குவதில் முதன்மையான பயிற்சி சுஷ்ம வியாயாமம் ஆகும்.

அதாவது எளிய முறை உடற்பயிற்சி உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு மூட்டையும் தளர்வு படுத்தி வலிமையாக்குகிறது. (Sukshma vyayama) தினசரி செய்வதன் மூலம் மூட்டு பலம் பெரும். இதை பவன் முக்தாசன சுழற்சி முறை என்றும் யோகாச்சாரியர்கள் கூறுவார்கள். இவை மூட்டுகளில் உள்ள வளிமம் உற்பத்தியை தூண்டி அதாவது synovial fluid உற்பத்தியை தூண்டி, நரம்பு மூட்டு

ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தி உடல் முழுவதும் நெகிழ்வையும், ஆற்றலையும் தருகின்றது.

**பவன் முக்தாசன சுழற்சி முறை**

இது யோகாவில் joint and gland exercise என்று அழைக்கப்படும். இவை முழு உடல் மூட்டுகளை மென்மையாக சுழற்றும்.

**பாதம் முதல் தலை வரை சுழற்சி முறை**

**பாத வளிமுறை (Toe bending of rotation)**

இருகால்களையும் நீட்டி உட்கார்ந்து, விரல்களை மடக்கி நீட்டி 10 முறை செய்யவும், பின்னர் வட்டமாக சுற்றவும்.



இப்படிச் செய்வதன் மூலம் synovial fluid சுரப்பை தூண்டும்.

### குதிகால் சுழற்சி (Ankle rotation)

ஒரு காலை கொஞ்சம் தூக்கி வட்டமாகச் சுற்றவும், முன்புறம் 10 முறை பின்புறம் 10 முறை.

### முட்டிக்கால் / முழங்கால் சுழற்சி (Knee bending)

முழங்காலை மடக்கி மார்புடன் சேர்த்து மெதுவாக நீட்டவும். 10 முறை செய்ய வேண்டும். முழங்கால் joint capsule ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும்

### மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை சுழற்சி (wrist and elbow joint rotation)

மணிக்கட்டுகளை வட்டமாகச் சுற்றவும். 10 முறை முன்புறம் 10 முறை பின்புறம் முழங்கைகளை மடக்கி நீட்டி சுற்றவும்

### தோள் சுழற்சி (Shoulder if rotation)

கைகளை தோள்களில் வைத்து முன்புறம் 10 முறை பின்புறம் 10 முறை சுற்றவும்.

### கழுத்து சுழற்சி (Neck rotation)

வலப்பக்கம், இடப்பக்கம், கீழே, மேலே வட்டமாக மெதுவாகச் செய்யவும்.

### இடுப்பு சுழற்சி (Hip rotation)

கைகளை இடுப்பில் வைத்து இடுப்பை வட்டமாகச் சுற்றவும்.

### முதுகு வளைப்பு (Spinal twisting bending)

நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து உடலை

**மூட்டுகளில்**  
வலி இருப்பின்  
எண்ணெய் மசாஜ், ஓத்தடம்,  
ஸ்வேதனம் போன்ற  
எளிய வழி முறைகளை  
பின்பற்றினால்  
வலியின்றி  
வாழலாம்.

வலப்பக்கம், இடப்பக்கம் திருப்பவும்.

### சூஷ்ம வியாயாமம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

நம் உடலில் உள்ள சிறிய பெரிய மூட்டுகள் எல்லாம் சுருங்காமல், வலியின்றி இயங்க உதவும். மூட்டுகளில் ரத்த ஓட்டம் மேம்படும் உடல் சோர்வு, குளிர்ச்சி, மூட்டு உறைதலை தடுக்கும். மூச்சு சீராகி மன அழுத்தம் குறையும்.

உடலை முழுமையாக சீராக்கி வாதம் மூட்டு பிரச்சனைகளை நீக்கி, மூட்டுகளை நெகிழ்வாகவும் சோர்வின்றி இருக்கச் செய்கிறது.

இது எல்லா வயதினருக்கும் பாதுகாப்பானது, பிள்ளைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை யாரும் செய்யலாம்.

ஆயுர்வேத முறைப்படி மூட்டுகளை வலிமையாக்க கீழ்க்கண்ட முறைகளை கையாளுகின்றனர்.

### அபயங்கம் (Abyangam)

#### சூடான எண்ணெய் மசாஜ்

ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து நரம்பு



வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம், மாங்கனீசு போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. எனவே வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்ட பிறகு தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம் உடல் நலம் பாதிக்கப்படலாம்.



தசை தளர்ச்சியை குறைக்க உதவுகின்றது  
ஸ்வேதனம்

அப்பங்கத்திற்கு பிறகு செய்யும் போது  
மிகப் பெரிய நன்மை கிடைக்கின்றது.

வகைகள் நாடி ஸ்வேதனம், பஷ்டி  
ஸ்வேதனம், தாம ஸ்வேதனம்.

ஸ்வேதனத்தினால் மூட்டுகளில்  
Stiffness பிடிப்பு குறைந்து எளிமையாக  
நடக்க உதவுகின்றது.

**பிண்டஸ்வேதம், மூலிகை பொட்டலி  
கதி பஸ்தி / ஜானு பஸ்தி / கிரிவா  
பஸ்தி**

செய்யும் போது மூட்டு உள்  
சவ்வுகளில் சத்து பெற்று synovial fluid  
சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்கிறது போன்ற  
எளிய வழிமுறைகளாலும் மூட்டுகளை  
வலிமையாக்கலாம்.

மேலும் Internal lubrication support  
உள்சார்ந்த வளிமத்தை அதிகரிக்க  
காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 ஸ்பூன்  
நெய் மற்றும் எள் + ஆளி விதை கலவை  
எடுத்தால் மூட்டுகளுக்கான உள் வளிமம்  
உயரும்.



### யோகா

யோகாவில் உள் வெப்பம் உருவாக்கும்  
ஆசனங்கள் உள்ளன (Heat - generation  
Asanam)

இவை synovial lubrication அதிகரிக்கவும்  
உடல் வெப்ப சூழற்சியை (circulation)  
தூண்டவும் துணை செய்கின்றன.  
அவைகளை பார்க்கலாம்

சூர்ய நமஸ்காரம் (surya Namaskara).  
இதை தொடர்ந்து செய்வதால் முழு  
மூட்டு இயக்கத்திற்கும் சிறந்தது

தடாசனம் (Tadasana) முதுகு,  
முழங்கால், குதிகால் பிரச்சனைகளை  
சரிசெய்யும்.

பூனை ஆசனம் (Marjariasana)  
முதுகு, தோள், கழுத்து மூட்டுகளை  
நெகிழ்வாக்கும்.

தினமும் காலை எழுந்தவுடன் Sukshma  
vyayama எளிய முறை உடற்பயிற்சி  
செய்து அதன் பின்பு சூரிய நமஸ்காரம்,  
தாடசான, மர்ஜாரியாச செய்து முடிவில்  
மூச்சு பயிற்சி செய்து முடித்தால்  
மூட்டுகளில் வலியில்லாமல் வாழலாம்.  
மூட்டுகளில் வலி இருப்பின் எண்ணெய்  
மசாஜ், ஒத்தடம் ஸ்வேதனம் போன்ற  
எளிய வழி முறைகளை பின்பற்றினால்  
மூட்டுகள் பலம் பெற்று வலிமையாக,  
நோயின்றி வாழலாம்.

Owned, Printed and Published by JEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS,  
No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from  
No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.

**Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA**

# சுவாச



## பிரச்சனைகளுக்கு முழுமையான நீவாரணம்

**ஆஸ்துமா சிறப்பு மருத்துவ முகாம்**

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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

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

 **250+**  
DOCTORS

 **101+**  
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

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

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

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

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



## அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

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

திரும்ப திரும்ப இந்த பிரச்சனை வராமல் இருக்க ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்

### சைனசைட்டிஸ் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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

 60,00,000+  
HAPPY PATIENTS

 250+  
DOCTORS

 101+  
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

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

**பொங்கலூர்:** கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிரும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, வதலாங்காணா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 101க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

[www.rjherbalhospitals.com](http://www.rjherbalhospitals.com) | [www.rjrhospitalscurepatient.com](http://www.rjrhospitalscurepatient.com)