

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:8 | நவம்பர் - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

குளிர்காலத்தில்
பாதுங்களை
பாதுகாக்கும்
வழிகள்



அம்மா சமையல்
கோதுமை அப்பழம்
கேழ்வரகு சிம்பிளியும்



இயற்கை
முறையில்
முகப்பருவில்
இருந்து விடுபட
விரும்புகிறீர்களா?

இளநரை
பிரச்சனைக்கு
எளிய தீர்வு

எவ்நீர் குளியலி - துஸாஸீர் குளியலி
எது சிறந்தது?

சிறிய மூட்டு முதல்
பெரிய மூட்டுவரை
அனைத்து மூட்டுகளையும்
பாதித்து வீக்கம், வலி ஏற்படுத்தி
மூட்டுகளைப் பாதிக்கும்

மூட்டுவலி

பிரச்சனைக்கு முழுமையான
நீவாரணம்...



இரத்த பரிசோதனையில்
RA Factor Positive
ஆக இருந்தது.
மூன்று மாத சிகிச்சைக்குப் பின்
RA Factor Negative
ஆக மாறிவிடும!

வாழ்நாள் முழுவதும்
மருந்து மாத்திரை
சாப்பிடாமல்,
வலி இல்லாமல்
வாழலாம்!



சிறப்பு சிகிச்சைகள்

- மூலிகை மருந்து சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை
- பாது சிகிச்சை • பஞ்சகர்மா சிகிச்சை • வர்ம சிகிச்சைகள்

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.

பொங்கலூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிமும்பை, டோம்பிவிலி 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

“

**தமிழகத்தில்
நிமோனியாவைத் தடுக்கும்
தடுப்பூசி அரசின் தடுப்பூசி
திட்டத்தில் அனைவருக்கும்
வழங்கப்படுகிறது.
இதனால் ஆண்டுதோறும்
சுமார் 9.35 லட்சத்துக்கும்
அதிகமான குழந்தைகள்
பலனடைகின்றனர்.**

”

விழிப்புடன் இருப்போம்; வெல்வோம்!

நிமோனியா குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்த 2009 முதல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 12ம் நாள் உலக நிமோனியா தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

நூரையீரல் தொற்றை ஏற்படுத்தி சுவாசிப்பதில் சிரமத்தை உண்டாக்கும் நிமோனியா, குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் பாதிக்கக்கூடிய நோய் என்றாலும் அதிக அளவில் குழந்தைகளே பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

உலக அளவில், ஆண்டுக்கு சுமார் 25 லட்சம் மக்கள் நிமோனியாவால் உயிரிழக்கின்றனர். இவர்களில் 5 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளின் இறப்பு எண்ணிக்கை மட்டும் சுமார் 9 லட்சம் என்ற அளவில் இருக்கிறது. குறிப்பாக இந்தியா, நைஜீரியா, பாகிஸ்தான், காங்கோ குடியரசு நாடுகளில் உள்ள குழந்தைகள் நிமோனியாவால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

நிமோனியா ஒரு தடுப்பூசியினால் தடுக்கக்கூடிய நோயாக இருந்தாலும், குறைந்த வருமான நாடுகளில் குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு தடுப்பூசி கிடைப்பது சவாலாக உள்ளதால் இந்த நிமோனியா மரணங்கள் தொடர்கதையாகி வருகின்றன.

மாசற்ற காற்றை சுவாசித்தல், தூய்மையான நீர் பருக்தல், சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்திருத்தல், வீட்டின் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துதல், மூச்சுப்பயிற்சி செய்தல் இவையெல்லாம் நிமோனியா ஆபத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும்.

தமிழகத்தில் நிமோனியாவைத் தடுக்கும் தடுப்பூசி அரசின் தடுப்பூசி திட்டத்தில் அனைவருக்கும் வழங்கப்படுகிறது. இதனால் ஆண்டுதோறும் சுமார் 9.35 லட்சத்துக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் பலனடைகின்றனர். இந்த தடுப்பூசி பிறந்த குழந்தைகளுக்கு 1.5 மாதம், 3.5 மாதம், மற்றும் 9 மாதத்தில் என மூன்று தவணையாக செலுத்தப்படுகிறது.

சுவாசிக்கும்போது அல்லது இருமும்போது நெஞ்சு வலி, பெரியவர்களுக்கு நினைவில் தடுமாற்றம் அல்லது மனநிலையில் மாற்றம், சளியுடன் கூடிய இருமல், சோர்வு, காய்ச்சல், குளிர்க்காய்ச்சல், வியர்வை, வாந்தி, குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு, சுவாசத் திணறல் முதலான அறிகுறிகள் இருந்தால் நிமோனியா பாதிப்பாக இருக்கலாம். உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

நிமோனியா பாதிப்பு இருப்பதாக மருத்துவர் சந்தேகித்தால், ரத்தம், எக்ஸ்ரே உள்ளிட்ட பரிசோதனைகள் மூலம், எந்த மாதிரியான நோய்த் தொற்று என்பதையும் நூரையீரலில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள இடத்தையும் கண்டறிய முடியும்.

ஆரம்பநிலையில் கண்டறியப்பட்டால் எளிதில் குணப்படுத்த முடியும். சுவாசித்தலில் சிரமம் உள்ளவர்கள், செயற்கை சுவாசம் தேவைப்படுபவர்கள், இதயத் துடிப்பு 50க்கு கீழ், அல்லது 100க்கு மேல் உள்ளவர்கள், உடல் வெப்பநிலை பாதிப்பு, சிறுநீரக செயல்திறன் குறைவு உள்ளிட்ட பிரச்சனையுள்ளவர்கள் மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற நேரிடும்.

வெற்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 27 | இலங்கை | நவம்பர் - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

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

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

நிருபர் : மரு. நவீன்

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT



இயற்கையான முறையில்
முகப்பருவில் இருந்து விடுபட
விரும்புகிறீர்களா?

6



உயிரைப் பறிக்கும்
இடலிகள்

14



வெந்நீர் குளியல் -
தண்ணீர் குளியல்
எது சிறந்தது?

16



பிரண்டையின் பயன்களும்
பயன்படுத்தும் முறையும்

24



உடலில் பித்தம்
அதிகரிப்பால் ஏற்படும்
பின்விளைவுகள்

48



மனம் விட்டு பேசினால்
மனநலம் மேம்படுமா?

28



கொசுக்களால்
அதிக ஆபத்து யாருக்கு?

50



பயணத்தின்போது சிலருக்கு
மட்டும் எதனால் வாந்தி
வருகிறது?

38



சளி மற்றும் இருமலைப் போக்க
இயற்கை வழிகள்

60



இளநரைக்கு
தீர்வு காணும் வழிகள்

40



எந்த மரத்தின் குச்சிகளை
கொண்டு பல் துலக்கினால்
என்ன பலன் கிடைக்கும்?

64



மருத்துவர் சுகன்யா



இயற்கையான முறையில் முகப்பருவியில் இருந்து விடுபட விரும்புகிறீர்களா?

மு

கத்தைப் பளபளப்பாகப் பேணிகாக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும் உண்டு. பொடுகுத்தொல்லை, உடல் சூடு காரணமாக முகப்பரு வரலாம். சில பருக்கள் வலி, அரிப்பை ஏற்படுத்துவதோடு, மறைந்தாலும் தழும்பை உருவாக்கி முக அழகைக் கெடுக்கின்றன முகப்பருவில் இருந்து விடுதலை கிடையாதா? இதற்கான தீர்வுதான் என்ன? வாங்க பார்க்கலாம்.

எதனால் ஏற்படுகிறது?

சருமத்துக்கு அடியில் உள்ள செபேசியஸ் சுரப்பிகள் எண்ணெய் போன்ற வழுவழுப்பான திரவத்தைச் சுரக்கும். இதை, சீபம் என்பார்கள். உடல் முழுதும் இந்தச் சுரப்பி இருந்தாலும் இந்தத் திரவம் முகத்தில் கன்னம், மூக்கு, நெற்றி ஆகிய பகுதிகளில் தான் அதிகமாகச் சுரக்கும். இது சருமத்தின் ஈரப்பதத்தைத் தக்க வைப்பதோடு, சருமம் வறட்சி அடையாமல் பாதுகாக்கும், பளபளப்பான தோற்றம் தரும், பருவ வயதில் ஆண்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கத் தொடங்கும். சிலருக்கு ஆண்ட்ரோஜன் சுரப்பு

அதிகமாகும் போது, 'அது சீபத்தையும் அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்கிறது. இதனால் முகத்தில் எண்ணெய்ப் பசை அதிகரித்து பருக்கள் உருவாகின்றன. அப்படி முகப்பருவை எப்படி எளிமையான முறையில் நீக்குவது என்பதைப் பற்றி பார்க்கலாம்.

சோற்றுக்கற்றாழை

சோற்றுக்கற்றாழை சருமத்தை மிருதுவாக்கும் தன்மையுடையது. கற்றாழையின் நடுப்பகுதியில் உள்ள சோற்றை எடுத்து, நீரில் நன்றாக அலசியபின், சோற்றை கூழாக்கி முகத்தில் தடவி வர பருவுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.



சந்தனம்

சந்தனத்தூளைப் பன்னீரில் குழைத்து, முகத்தில் பூசி, 15 நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். மூன்று மாதங்கள் இவ்வாறு செய்து வந்தால், பருத்தொல்லை நீங்கும். சந்தனக் கட்டையை பன்னீர் விட்டு அரைத்து, முகத்தில் தடவினால், பருக்களால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் மறையும்.

ரோஜா மொட்டு

ரோஜா மொட்டுக்களை எடுத்துச் சூடான நீர் விட்டு, ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் அந்த நீரை வடிகட்டி,



“

சந்தனக்

கட்டையை பன்னீர் விட்டு அரைத்து, முகத்தில் தடவினால், பருக்களால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் மறையும். ”

முகத்தில் பூசி அரை மணி நேரம் ஊறிய பின், துடைத்து எடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு வாரத்துக்கு இரண்டு முறை செய்து வர, முகப்பருக்கள் நீங்கி, சருமம் பொலிவடையும்.

வேப்பிலை

வேப்பிலை சிறந்த கிருமி நாசினி. கொழுந்து வேப்பிலையை தண்ணீரில் அரைத்து முகப்பரு இருக்கும் இடத்தில் பூசி, 15 நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தைக் கழுவ முகப்பருக்கள் நீங்கும்.

தக்காளி விழுது

ஒரு சிறிய தக்காளியை அரைத்து முகத்தில் பூசி 15 நிமிடங்கள் கழித்து சுத்தமான நீரில் கழுவவும். தக்காளியில் இருக்கும் வைட்டமின் சி, ஏ மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் முகப்பருக்களை குறைக்க உதவும்





முல்தானி மிட்டி

1 மேஜை கரண்டி முல்தானி மிட்டி + ஒரு சிட்டிகை கஸ்தூரி மஞ்சள் + சிறிது ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்து முகத்தில் பூசவும். இது எண்ணெய் சுரப்பை கட்டுப்படுத்தும். முகம் மென்மை பெறும்

துளசி இலையால் முகம் கழுவல்

துளசி இலைகளை நன்கு அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் பூசி 15 நிமிடங்கள் வைத்த பிறகு சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவினால் முகப்பருக்கள் மறைய தொடங்கும்.

மலர் நீராவி (steam therapy)

காய்ந்த துளசி இலை, நிம்ம இலை சேர்த்து நீரை கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிக்க வேண்டும். இப்படி செய்வதால் தோலில் உள்ள அழுக்கு வெளியேறி முகப்பரு குறையும்.

முகப்பருக்களைத் தடுக்க

சுத்தமான காற்றும், சூரிய ஒளியும் முகத்துக்குத் தேவை. அவ்வப்போது காலையில் 7 முதல் 8 மணி வரை சன்பாட் எடுப்பது அவசியம். முகப்பருக்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு அவசியம். எளிதில் ஜீரணம் ஆகக் கூடிய உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரைகள் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிட வேண்டும். தினமும் இரண்டு லிட்டருக்குக் குறையாமல் தண்ணீர்

குடிக்க வேண்டும். கொழுப்பு நிறைந்த அசைவ உணவுகளையும், நெய், வெண்ணெய், கேக், ஜஸ்கீரீம், பாலாடை போன்றவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது. பருக்கள் ஏற்பட, மலச்சிக்கல் ஒரு முக்கிய காரணி எனவே அன்றாட உணவுப் பழக்கத்தைச் சரி செய்வதன் மூலம் முகப்பருவிலிருந்து விடுபடலாம்.

பருக்களை கிள்ளவோ, அழுத்தவோ கூடாது. குளிப்பதற்கு அமிலத்தன்மை மற்றும் அதிக உப்பு இல்லாத சுத்தமான தண்ணீர் பயன்படுத்த வேண்டும். முகத்தில் எண்ணெய் வழியாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது வெளியேறும் வியர்வையால் சரும துவாரங்களில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி, பருக்கள் வராமல் தடுக்கும்.

முகப்பரு நீங்க

முகத்தை தினமும் 2 முறை வெதுவெதுப்பான நீரால் கழுவவும். வேப்பிலை அல்லது மஞ்சள் பேஸ்ட் முகத்தில் தடவிவரவும். அலோவேரா ஜெல் முகத்தில் தினமும் இரவில் தடவலாம். எலுமிச்சைச் சாறு சிறிது நீருடன் கலந்து முகத்தில் தினம் ஒரு முறை தடவலாம். முகத்தில் எண்ணெய் பிசுக்கை குறைக்கும். தினமும் 2 முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்கவும். எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள், பால் பொருட்கள், சாக்லேட் போன்றவற்றை குறைக்கவும். எட்டுமணி நேரம் தினமும் தூங்கவும்.



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும் கோவில் மரங்கள்

தீ

ருப்பாதிரிப் புலியூர், திருவாரூர், திருவலிதாயம், திருப்பொக்கொளியூர் என பல ஆலயங்களின் தலவிருட்சமாகத் திகழ்வது பாதிரிமரம். பார்வதி பாதிரி மரத்தின் அடியில் அமர்ந்து தவம் செய்துதான் சிவனை மணம் முடித்தார். ஜெயின் மதத்தின் 11வது தீர்த்தங்கரர் பாதிரி மரத்தின் அடியில்தான் ஞானம் பெற்றார்.



நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது பாதிரி. வேர் முதல் பூ வரை அனைத்தும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை. பூவை குடிநீர் செய்து குடித்துவர மேகநோய் நீங்கும். பாதிரி வேரை குடிநீராக்கி பருகிவர நீரிழிவு, கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, வயிறு மாந்தம் ஆகியவை குணமாகும்.

பூவை சாறு பிழிந்து அதனுடன் தேன் கலந்து உண்டால் விக்கல் நிற்கும்.

பாதிரி மரப் பட்டை ஒரு பங்கு, தண்ணீர் 10 பங்கு விட்டு ஊறவைத்து அந்த நீரை 15 மில்லி வீதம் தினம் இரண்டு வேளை குடித்துவந்தால் தீரா இருமல், ரத்த சோகை, வயிற்று வலி குணமாகும்.

பாதிரி மரம் கோடைகாலத்தில் பூத்துக்குலுங்கும். ஏப்ரல் முதல் ஜூன் வரை கொத்து கொத்தாகப் பூத்துக் குலுங்கும். பூக்குமே தவிர காய் காய்க்காது. கடலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள சந்திரன் பரிகாரத் தலமான திருப்பாதிரிப் புலியூர் சிவன் கோவிலின் தலவிருட்சமாக பாதிரி மரம் திகழ்கிறது.

இறைவன் தோன்றாத்துணைநாதர். அம்பாள் அருந்தவநாயகி.

சம்பந்தர், அப்பர், சேக்கிழார், வியாக்ரபாதர், உபமன்யு முனிவர், அகத்தியர், கங்கை, அக்னி, மங்கண முனிவர் முதலானவர்கள் வழிபட்ட தலம். இந்தத் திருப்பாதிரிப் புலியூரில் இறைவனை வேண்டி முயல் முக்தி பெற்றது.

பாதிரியைத் தலமரமாகக் கொண்டதாலும், புலிக்கால் முனிவர் (வியாக்ரபாதர்) வழிபட்டதாலும் பாதிரி+புலியூர் என்ற பெயர் பெற்றது. ஒரு முறை கைலாயத்தில் பரமனும், பார்வதியும் சொக்கட்டான் ஆடினர். பலமுறை ஆடியும் தோல்வி பெருமானுக்கே. ஆனால் வெற்றி தனக்கே எனக் கூறிய பெருமானின் திருக்கண்களை பார்வதி தன் திருக்கரங்களால் மூடினாள். இதனால் உலகம் இருண்டது. அனைத்து செயல்களும் நின்று போயின. இதனைக் கண்ட இறைவி தன் செயலால் ஏற்பட்ட

இன்னல்கள் கண்டு மனம் வருந்தி தனக்கு மன்னிப்பு வேண்டினாள்.

அதற்கு இறைவன் சிவபெருமான் இறைவியை பூலோகம் சென்று அங்குள்ள சிவ தலங்களை பூசிக்கும்படியும் அவ்வாறு பூசிக்கும் போது எந்த தலத்தில் இடது கண்ணும் இடது தோளும் துடிக்கின்றதோ அந்தத் தலத்தில் ஆட்கொள்வதாக கூறினார். அதுபோல் இறைவியும் பல தலங்களைத் தரிசித்துவிட்டு பாதிரி வனமாகத் திகழ்ந்த இத்தலத்திற்கு வந்தபோது இடது கண்ணும், இடது தோளும் துடித்தது. உடனே தேவி அங்குள்ள பாதிரி மரத்தின் அடியில் அமர்ந்து இறைவனை நினைத்து தவம் செய்து இறைவனை மணக்கும் பேறு பெற்றாள்.

புலியூர் என்ற பெயர் கொண்ட ஆலயங்களுக்கு தனிச் சிறப்பு உண்டு. நவகிரக தோஷம் போக்கும் ஒன்பது தலங்கள் புலியூர் என்ற பெயரில் அமைந்துள்ளது.



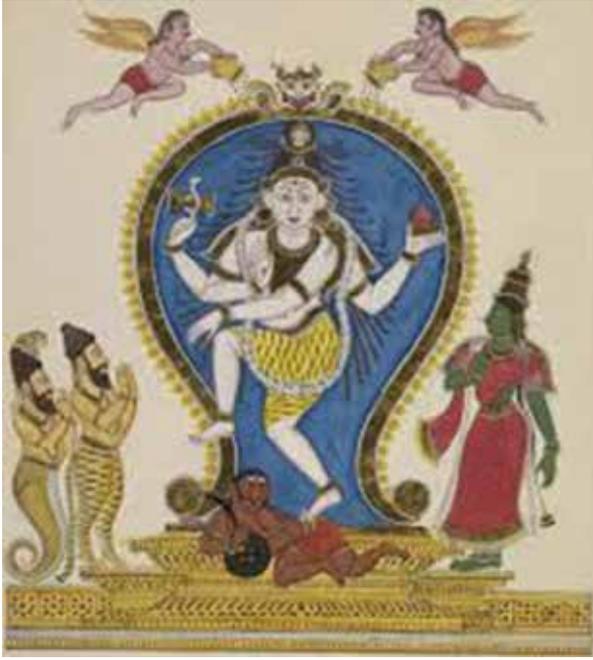
“**பாதிரி வேரை
குடிநீராக்கி பருகிவர
நீரிழிவு, கரப்பான்,
சொறி, சிரங்கு, வயிறு மாந்தம்
ஆகியவை குணமாகும்.**”



இதில் திருப்பாதிரிப் புலியூர் சந்திர தோஷ பரிகாரம் அருளும் தலமாகும்.

கடலூரின் ஒரு பகுதியான இத்தலத்தில் வியாக்கரபாதர் வழிபட்ட லிங்கம் வியாக்கரபுரீஸ்வரர் என்ற பெயரில் பிராகாரத்தில் உள்ளது. தில்லைக்கு வடக்கே இருப்பதால் இது வடதில்லை எனப்படுகிறது.

ஈசனின் திருக்கண்களை விளையாட்டாக மூடி, அதனால் சாபம் கொண்ட சக்தி, இங்குவந்து சப்தகன்னியரோடு சிவலிங்க பூஜை செய்தார் என்கிறது புராணம். திருப்பாதிரி மரத்துக்குக் கீழே இருப்பதாலும், தேவர்கள் பாட ஈசன் மகிழ்ந்ததாலும் இவ்வூர் பாடலீஸ்வரம் என்றானது. இது சந்திர பரிகாரத் தலம் ஆகும். இங்கு வந்து வழிபட்டால் சந்திர தோஷம் நீங்கும் மன



நிம்மதி வாய்க்கும்.

மற்ற தலங்களையும் அறிந்து கொள்வோம்.

சூரிய தோஷம் போக்கும் பெரும்பற்றப்புலியூர்

பிரசித்தி பெற்ற சிதம்பரமே பெரும்பற்றப்புலியூர் ஆகும். இங்கு வியாக்ர பாதர் தனியாகச் சிவன்கோயில் அமைத்து வழிபட்டார். அந்தக் கோயில் இப்போது இளமையாக்கினார் கோயில் எனப்படுகிறது. இங்குள்ள ஈசன் வியாக்ரபுரீஸ்வரர்.

பின்னாளில் வியாக்ரபாதர், சிதம்பரம் சிற்றம்பலத்தில் பதஞ்சலி, ஜைமினி, தில்லை வாழ் அந்தணர்கள் ஆகியோருடன் கூடி, சிவபெருமானின் ஆனந்த நடனத்தைக் கண்டுகளித்தார். இங்கு இறைவர் நடராஜர் அம்பிகை சிவகாமசுந்தரி. இது சூரிய பரிகாரத் தலமாகத் திகழ்கிறது. ஜாதகத்தில் சூரியனின் நிலையால் தோஷம் உள்ளவர்கள் இந்த ஆலயத்துக்குச் சென்று வழிபட்டு அருள் பெறலாம். இது சூரியன் பரிகாரத்தலமாகும்.

குருவருள் பெருகும் ஓமாம்புலியூர்

சிதம்பரத்திலிருந்து சுமார் 30 கி.மீ தொலைவில் கொள்ளிடக் கரையில் உள்ளது. இதை பிரணவ வியாக்ரபுரம் என்பர். ஆதியில் இங்கு சிவபெருமான் உமாதேவியருக்கும் பின்னாளில் வியாக்ரபாதருக்கும் பிரணவ மந்திரத்தை அருளினார்.

இங்கு தட்சிணாமூர்த்தி இருக்க வேண்டிய இடத்தில் நடராஜரும் நடராஜர் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் தட்சிணாமூர்த்தியும் அருள்கின்றனர். காரணம், பார்வதிக்கு பிரணவ மந்திர உபதேசம் செய்த தட்சிணாமூர்த்தி பார்வதிக்கும் சுவாமிக்கும் இடையே இருக்கிறார் என்பது ஐதீகம். இங்கு சுவாமி பிரணவ வியாக்ரபுரீஸ்வரர்; அம்பிகை பூங்கொடி நாயகி. இது குரு பரிகாரத் தலமாகும்.

கேது தோஷம் போக்கும் எருக்கத்தம்புலியூர்

விருத்தாசலத்தில் இருந்து சுமார் 12 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது. இங்கே எருக்க மரத்தின் அடியே சிவலிங்க பூசை

செய்தார் வியாக்ரபாதர். ராஜராஜச் சோழனுக்கு இந்த ஆலயத்தில்தான் ஈசன் குழந்தை வரம் தந்து ராஜேந்திரனை அருளினார் என்பது ஐதீகம். அதனால் இது ராஜேந்திர பட்டணம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இங்குதான் முருகப் பெருமானுக்குச் சாப விமோசனம் தந்து பேச்சாற்றல் பெற ஈசன் அருள் புரிந்தார். இங்கு சுவாமி திருநீலகண்டேஸ்வரர்; அம்பிகை நீலோற்பலாம்பிகை. திருநீலகண்ட யாழ்ப்பாண நாயனாரின் அவதாரத் தலம். கேது பரிகார ஸ்தலம் என்றும் போற்றப்படுகிறது.

செவ்வாய் தோஷம் போக்கும் பெரும்புலியூர்

இது திருவையாறுக்கு வடமேற்கில் 4 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது. புண்டரீகம் என்றால் புலியையும் தாமரையையும் குறிக்கும் சொல். புலிக்கால் முனிவர் வணங்கிய ஈசனின் கருவறைக் கற்கள் தாமரை போல அமைந்துள்ளன. இது தில்லைக்கு தெற்கே இருப்பதால் தென்தில்லை என்றும் போற்றப்படுகிறது. இறைவர் வியாக்ரபுரீஸ்வர். இறைவி செளந்தரநாயகி. இது செவ்வாய் கிரகப் பரிகாரத் தலம். குடும்ப ஒற்றுமைக்கு இந்தத் தலம் சிறப்பானது என்பர்.

திருவாரூரிலிருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள தப்பளாம் புலியூர் ஆலயம்



சனி பரிகாரத் தலமாகும். இங்கு வியாக்ரபாதரோடு மண்டுக முனிவரும் வழிபட்டதால் இப்பெயர் உண்டானது. தப்பளை என்றால் தவளை.

நாகப்பட்டினம்திருவாரூர் சாலையில் நாகப்பட்டினத்திற்கு மேற்கே 17 கிமீ தொலைவில் உள்ளது அத்திப்புலியூர். இது சுக்ரபரிகாரத் தலமாகும். அத்திப்புலியூர் ஆலயம் சிதம்பரேஸ்வரர் ஆலயம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அகத்தியர் இங்குதான் இறைவனின் திருக்கல்யாணக் கோலத்தை கண்டார்.

மாயவரத்தில் இருந்து சுமார் 20 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள நாடாக்குடி எனும் கிராமத்தில் உள்ளது சிறுபுலியூர் ஆலயம். இறைவன் வழித்துணைநாதர். இறைவி வழித்துணை நாயகி. இது புதன் பரிகாரத்தலமாகும்.

ஓமாம் புலியூருக்கு அருகே 2 கி.மீ தொலைவில் அமைந்துள்ளது கானாட்டமுள்ளூர். இங்கு வள்ளியின் காதில் பாம்படம் உள்ளது சிறப்பு. தட்சிணாமூர்த்தி கல்லால மரம் இல்லாமல் காட்சி தருகிறார். இங்கு வந்து வழிபட்டால் ராகு தோஷம் விலகும்.





RJR மருத்துவர் குழு



உயிரைப் பறிக்கும் இட்லிகள்



ட்லி மிகவும் பாதுகாப்பான உணவாக பலராலும் எப்போதும் நம்பப்படுகிறது. ஆனால் கர்நாடக அரசு, இட்லியில் புற்றுநோயை உருவாக்கும் நச்சுத்தன்மை இருப்பதை கண்டறிந்துள்ளது.

நாகரிகம் என்ற பெயரில் துணிக்குப் பதில் பிளாஸ்டிக் தாள்களை விரித்து இட்லி அவிக்கப்படுகிறது. இதுதான் காரணம் என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

241 உணவகங்களில் நடத்தப்பட்ட சோதனையின் போது 52 உணவகங்களில் துணிக்கு பதிலாக பிளாஸ்டிக் தாள்கள் மீது இட்லி மாவு ஊற்றி இட்லி சமைக்கப்பட்டதை அம்மாநிலத்தின் உணவு பாதுகாப்புத்துறை அதிகாரிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

உணவகங்களில் இப்படி பிளாஸ்டிக் தாள்களை பயன்படுத்தி இட்லி அவிப்பவர்களும் இதற்கு பின்னால் இவ்வளவு பெரிய ஆபத்து இருப்பதை தெரியாமல் இருக்கிறார்கள்.

பொதுவாக, இட்லியை நீராவியில் வேக வைக்க, இட்லி தட்டில் சுத்தமான துணியை பயன்படுத்துவார்கள். ஆனால் உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் மருந்துகள் நிர்வாகத்துறை நடத்திய

திடீர் சோதனையில், சில சாலையோர கடைகள் மற்றும் உணவகங்களில் இட்லி அவிக்க துணிக்கு பதிலாக பிளாஸ்டிக் தாள்கள் பயன்படுத்தப்பட்டது தெரிய வந்தது. இந்த பிளாஸ்டிக் தாள்கள் கார்சினோஜென்ஸ் (carcinogens) எனப்படும் புற்றுநோய் காரணியை உருவாக்கும்.

இப்படி இட்லி அவிக்க பயன்படுத்தப்படும் தரமற்ற பிளாஸ்டிக் தாள்கள் உயர் வெப்பநிலையில் உருகும் போது, அதில் உள்ள நச்சுக்கள் இட்லிக்குள் சென்றுவிடுகின்றன. பாரம்பரியமாக இட்லிக்கு பயன்படுத்தும் துணிகளில் இது போன்ற நச்சுத்தன்மை உருவாவதில்லை.

நீரிலும் நுண்ணிய பிளாஸ்டிக் துகள்கள் அதிகம் உள்ளன. அதையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். இதுபோன்ற செயல்பாடுகளால் உருவாகும் கார்சினோஜென்ஸ் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் குறித்து மக்களிடையே

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

உணவகங்கள் தங்கள் வசதியை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளாமல் தங்கள் வாடிக்கையாளர் நலனிலும் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். நாம் பரிமாறும் உணவு நம்மை நம்பி சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தாததாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவகங்கள் மட்டுமல்ல, உணவகங்களுக்குச் செல்லும் வாடிக்கையாளர்களும் நாம் உண்பது ஆரோக்கியமான உணவுதானா என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மலிவான உணவகங்கள் மட்டுமல்ல, அதிக விலைக்கு விற்கும் உணவகங்களிலும் இந்தத் தவறுகள் நிகழ்கின்றன. எனவே சாலையோர கடைகளில் மட்டும்தான் இப்படிப்பட்ட தவறுகள் நடக்கும் என்று தப்புக் கணக்கு போடாமல் கவனமுடன் இருங்கள்.

உணவகத்தில் சென்று இட்லி வாங்கி சாப்பிடுகிறோம் என்றால் இட்லி எப்படி அவிக்கப்படுகிறது என்று கேளுங்கள். அது நம் உரிமை. நம் உணவு நம் உடல் நலனுக்கானது. எனவே அதில் வெட்கப்பட வேண்டியதில்லை.

இதர பொருட்களிலும் ரசாயனம்

இட்லிகளில் மட்டும் நச்சுத்தன்மை கொண்ட பொருட்கள் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. பட்டாணியின் நிறம் பளிச்சென தெரிவதற்காக கலக்கப்படும் நிறமிகள் போன்றே, பஞ்சு மிட்டாய், சிக்கன் கபாப், தேநீர், கேக் மற்றும் இதர உணவுப் பொருட்களில் கலக்கப்படும் நிறமிகளையும் உணவு பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் தங்களது சோதனைகளில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

உதாரணத்திற்கு பட்டாணியில் பயன்படுத்தப்படும் நிறமி தடை செய்யப்பட்ட ரசாயனம் கொண்டு உருவாக்கப்படுகிறது. இதனை நிச்சயமாக உணவுப் பொருட்களில் பயன்படுத்தக்



“

**இட்லி அவிக்க
பயன்படுத்தப்படும்
தரமற்ற பிளாஸ்டிக் உயர்
வெப்பநிலையில் உருகும்
போது, நச்சுக்கள் இட்லிக்குள்
சென்றுவிடுகின்றன”**

கூடாது என்றும் அமைச்சர் தினேஷ் குண்டுராவ் தெரிவித்தார்.

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் மருந்து நிர்வாகத்துறை அதிகாரிகள், பச்சைக் குத்த பயன்படுத்தப்படும் மையையும் பரிசோதனைக்குப் படுத்தினார்கள். அதில் செலேனியம், குரோமியம், பிளாட்டினம், ஆர்செனிக் உள்ளிட்ட 22 வகையான கன உலோகங்கள் கண்டறியப்பட்டன.

இவை பி.ஐ.எஸ். தரக் குறியீடு பெறவில்லை, மருந்து மற்றும் அழகு சாதனப் பொருட்கள் சட்டத்தின் படியும் உருவாக்கப்படவில்லை. இவை சரும பிரச்சனைகளையும், பாக்டீரியா, வைரல், பூஞ்சை தொற்றுகளையும் ஏற்படுத்தும் என்றும் அந்த துறை தெரிவித்துள்ளது.

அதுபோல டிக்கடைகளில் சுடச்சுட டி பார்சல் கட்டிக் கொடுப்பது, சுடச்சுட சாம்பார், ரசம், கூட்டு, பொரியல், சோறு கட்டித்தருவது எல்லாமே பாலித்தீன் கவர்களில்தான். இப்படி சூடான உணவுப் பொருட்களை பாலித்தீன் பைகளில் கட்டிக் கொடுப்பதினால் புற்றுநோய் அபாயம் அதிகரிக்கும்.

எனவே பாலித்தீன் பைகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்போம். வாழை இலை முதலான இயற்கை பொருட்களை பயன்படுத்துவோம். புற்றுநோய் அபாயத்தை வெல்வோம்.



வெந்நீர் குளியல் - துணைநீர் குளியல் எது சிறந்தது?



தீ

எனமும் குளிப்பது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். தினமும் காலையில் குளித்தால் அன்றைய நாள் முழுவதும் நீங்கள் புத்துணர்வுடன் இருக்க வழி வகுக்கின்றது. குளிப்பதால் உடலில் உள்ள அழுக்கு அகற்றப்படுகிறது. இதனால், ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

நல்ல குளியல் என்பது நோய்கள் பல வற்றினை உடலில் இருந்து விரட்டியடிக்க உதவுவது மட்டுமன்றி ஆரோக்கியமான நிலைக்கு உதவும். நோய் வாய்ப்பட்டவராக இருந்தாலும் அவருக்கு குளியல் என்பது கட்டாயமாக பரிந்துரைக்கப்படுவதன் காரணம் அவரது ஆரோக்கிய நிலையினை மேம்படுத்துவதற்கு ஆகும்.

தினசரி குளிப்பதால் ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தி

அதிகரிக்கப்படுவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்த வெள்ளை அணுக்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. பாக்டீரியா, வைரஸ்கள் மற்றும் பூஞ்சைகளிடம் இருந்து உடலை பாதுகாக்கிறது

சிலர் சாதாரண தண்ணீரில் குளிப்பார்கள். சிலர் வெந்நீரில் குளிப்பார்கள். எது சிறந்த குளியல் என்பதை குறித்த விவாதம் பலகாலமாக இருந்து வருகிறது.



“

இரவு
நேரங்களில்
வெந்நீரில் குளிக்கும்போது
மன அழுத்தம் குறைந்து,
ஆழ்ந்த உறக்கம்
வரும். ”

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நல்லது. தூங்கி எழுந்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும்போது புத்துணர்வு கிடைப்பதோடு, உளவியல் ரீதியாக விழிப்பான நிலையையும் ஏற்படுத்தும்.

குளிர்ந்த நீர் குளியல் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும். வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கும். மனநிலையை புத்துணர்வாக்கும். அடிப்பட்டு உடலில் எங்காவது வீக்கம், வலி இருந்தால் அதைக் குறைக்க உதவும். குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும்போது சருமம் இறுக்கமாகும் என்பதால் சுருக்கங்கள் விழாமல் தடுக்கும்.

குளிர்ந்த நீர் குளியல் எப்போது எடுக்கலாம்?

அதிகாலை அல்லது காலை 6-8 மணி நேரத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது மிகச் சிறந்தது.

இது உடலை விழிப்புணர்வுடன் செயலில் ஈடுபடுத்தி, நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும்.

உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு குளிர்ந்த நீர் குளிப்பதால் தசை வலி, அழற்சி குறையும்.

ஆனால் அதிக வியர்வை வெளியேறிய உடனே 10-15 நிமிட இடைவெளி விட்டு குளிக்க வேண்டும்.

வெயில்காலத்தில் உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும்; குளிர்ந்த நீர் குளியலால் உடல் வெப்பம் சமநிலைப்படும்.

திடீரென மன அழுத்தம், சோர்வு

உண்மையில் வெந்நீர் குளியல், குளிர்ந்த நீர் குளியல் இரண்டுமே உடலுக்கு நன்மை தருவதுதான் என இரண்டில் குளிப்பதுமே பயனளிப்பதுதான். நல்ல கோடை காலத்தில் தண்ணீர் குளியல் சிறந்தது. குளிர்காலத்தில் வெந்நீர் குளியல் சிறந்தது என்று புரிந்து கொள்ளலாம். குளியலை பொறுத்தவரை எந்த நேரத்தில் குளிக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து அதன் பயன்களும் அமையும்.

சுருக்கமாகச் சொல்வதானால் காலையில் தண்ணீர் குளியலும் இரவில் வெந்நீர் குளியலும் சிறந்தது.

தண்ணீர் குளியல்

பொதுவாக காலை நேரத்தில்

அல்லது தூக்கமின்மை இருந்தால் குளிர்ந்த நீர் குளியல் உடனடி புத்துணர்ச்சி தரும்.

குளிர் நேரங்களில் உடலில் இருக்கும் வெப்பத்தைத் தக்க வைப்பதற்காக ரத்தக்குழாய்கள் சற்று இறுக்கமாகும். இதய பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு ஏதேனும் ரத்தக்குழாயில் 70, 80 சதவிகிதம் இருக்கும் அடைப்பு 100 சதவிகிதமாக மாற வாய்ப்புள்ளது. இதனால்தான் குளிர்காலங்களில் பொதுவாகவே மாரடைப்பு அதிகமாக நிகழும்.

காய்ச்சல், சளி, மூட்டு வலி, இதயநோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்றவை உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீர் குளியல் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதய நோயாளிகளுக்கு ஆகாது

இதுபோன்ற நேரங்களில் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும்போது ரத்தக்குழாய்கள் மேலும் இறுக்கமாக வாய்ப்புள்ளது. எனவே, இதய நோயாளிகள் குளிர்ந்த நீர் குளியலைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அதே போல நுரையீரல் தொடர்பான



மாறும் மனநிலை

குளிர்ந்த நீர் உடலில் “என்டார்பின்” என்ற மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது. இதனால் மனஅழுத்தம் குறைந்து மனநிலை நேர்மறையாக மாறும்.

ஆஸ்துமா, சிஓபிடி எனப்படும் நாள்பட்ட நுரையீரல் அழற்சி பாதிப்பு உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள், வறண்ட சருமத்தால் ஏற்படும் அரிப்பு, ருமட்டாய்டு ஆர்தரைட்டிஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் குளிர்நீரில் குளிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது நல்லது.

வெந்நீர் குளியல்

வெந்நீரில் குளிப்பதால் ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடையும். இதனால்தான் குளித்த பிறகு சிறிது நேரம் வியர்க்கும். தசைப்பிடிப்பால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெந்நீரில் குளிக்கும்போது அந்த இடத்தில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து பிரச்சனையைச் சீராக்கும். இதய நோயாளிகளுக்கும் வெந்நீர் குளியல் நல்லது.

வெந்நீர் குளியலால் சருமத்தில் உள்ள நுண்துளைகள் விரிவடைவதால் அழுக்குகள் வெளியேறும். சருமத்தில் காணப்படும் தொற்று களை மட்டுப்படுத்தும். வியர்வை சுரப்பியில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் உருவாகும் கரும்புள்ளிகள் உருவாகாமல் தடுக்கும்.

மிக முக்கியமாக, மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்தி, மனநிலையை இலகுவாக்கும். வெந்நீரில் குளிக்கும்போது கலோரி அதிகமாக எரிக்க உதவும். மூக்கடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாது. இரவு நேரங்களில் வெந்நீரில் குளிக்கும்போது மன அழுத்தம் குறைந்து, ஆழ்ந்த உறக்கம் வரும்.

மிதமான கூடே சிறந்தது

ஆவி பறக்க கொதிக்கும் நீரில் குளிக்கக் கூடாது. அதிக வெப்பமான நீரில் குளிக்கும்போது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்கள் ஆக்டிவேட் ஆகத் தொடங்கும். இதனால் மனப்பதற்றம், மன அழுத்தம் அதிகரிக்கலாம். மேலும், சருமம் பொசுங்குவது போல ஆகிவிடும். உடல் வலியை அதிகரிக்கவும் செய்யும். வெதுவெதுப்பான, கை பொறுக்கும் சூட்டில் உள்ள நீரில் குளித்தால் போதுமானது.



அடிக்கடி குளிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஓரிரு முறை மட்டும் சோப் பயன்படுத்தலாம். அடிக்கடி சோப் பயன்படுத்திக் குளிக்கும்போது சருமம் உலர்வாகும். ரசாயனங்கள் குறைவாக இருக்கும் சோப்பை பயன்படுத்துவது நல்லது.

குளித்து முடித்து வந்த உடன் உடலில் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது மாய்ஸ்சரைஸர் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்போது சருமம் உலர்ந்து போகாமல் ஈரப்பதத்துடன் காணப்படும்

வெந்நீர் குளியலின் நன்மைகள்

வெந்நீரின் வெப்பம் ரத்தக் குழாய்களை விரிவாக்கி, ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. இதனால் தசைகள் தளர்ந்து, வலி குறையும்.

குளிர்ந்த நீர் குளியல் எப்படி எடுக்க வேண்டும்?

குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும்போது எடுத்ததுமே தலையில் தண்ணீரை ஊற்றாதீர்கள். முதலில் கால்கள் அடுத்து கைகள் அடுத்து மார்பு அடுத்து முகம் கடைசியாக தலை என்ற வரிசையில் மெதுவாக ஊற்றுங்கள். இதனால் உடல் வெப்ப மாற்றத்துக்கு மெதுவாக பழகும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் ஏற்படும் நடுக்கம் விலகும்.

குளித்து முடித்ததும் உடலை நன்றாக துடையுங்கள். சிறிது நேரம் காலை வெயிலில் நிற்பது நன்மையை தரும்.

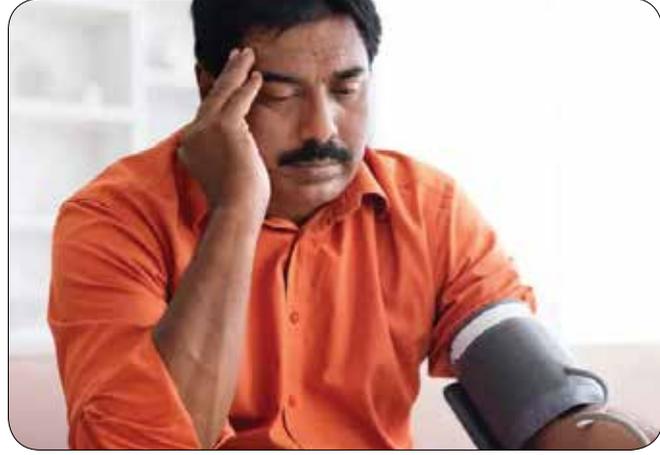


உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு அல்லது மூட்டு வலி உள்ளபோது வெந்நீரில் குளித்தால் தசைகள் தளர்ச்சி அடைந்து வலி குறையும்.

வெப்பத்தால் வியர்வை அதிகரிக்கும், இதனால் உடலில் உள்ள சில நச்சுக்கள் வெளியேறும்.

வெந்நீர் தோலில் உள்ள துளைகளைக் திறந்து, அழுக்கு மற்றும் எண்ணெய் நீக்க உதவுகிறது. வெந்நீரின் ஆவியால் மூக்கடைப்பு, தொண்டை வலி, சளி போன்றவை குறையும்.

வெந்நீரில் குளிப்பதால் உடலும் மனமும் தளர்ச்சி அடைந்து, நிம்மதியாக உணரலாம். இரவில் தூங்குவதற்கு முன் வெந்நீரில் குளித்தால் உடல் வெப்பநிலை சமநிலைக்கு வந்து ஆழ்ந்த உறக்கம் கிடைக்கும்.



உயர் ரத்த அழுத்தம் (High BP) அல்லது இதய நோயுள்ளவர்கள் மிதமான வெப்பத்தில் மட்டுமே குளிக்க வேண்டும். நீண்ட நேரம் (15 நிமிடத்திற்கும் மேல்) வெந்நீரில் இருக்க வேண்டாம்.

வெந்நீர் குளியல் Vs குளிர்ந்த நீர் குளியல்

அம்சம்	வெந்நீர் குளியல்	குளிர்ந்த நீர் குளியல்
உடலுக்கு தாக்கம்	தசைகள் தளர்ச்சி அடையும், வலி குறையும்	தசைகள் உறுதியடையும், புத்துணர்ச்சி தரும்
ரத்த ஓட்டம்	ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து ஓட்டம் அதிகரிக்கும்	ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி ரத்த அழுத்தம் சீராகும்
மனநிலை	மனஅழுத்தம் குறையும், அமைதி கிடைக்கும்	விழிப்புணர்வு, உற்சாகம் அதிகரிக்கும்
தோல் நலம்	துளைகள் திறந்து அழுக்கு நீக்கும்	துளைகள் மூடப்படுவதால் தோல் உறுதியடையும்
நோய் எதிர்ப்பு	சளி, மூச்சுத் தொந்தரவுக்கு நிவாரணம்	நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (immunity) அதிகரிக்கும்
உறக்கம்	இரவில் குளித்தால் ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்கும்	காலை குளித்தால் உற்சாகம் கிடைக்கும்
நேரம்	இரவு அல்லது ஓய்வுக்குப் பிறகு சிறந்தது	காலை எழுந்தவுடன் சிறந்தது
உடல் வலி / சளி உள்ளவர்களுக்கு	சிறந்தது (தணிவு தரும்)	தவிர்க்கவும் (அறிகுறி மோசமாகலாம்)
தோல் வகை	உலர்ந்த தோல் உள்ளவர்களுக்கு நல்லது	எண்ணெய் தோல் (oily skin) உள்ளவர்களுக்கு நல்லது

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்யவும். சந்தா தொகையை HERBAL MIRACLE என்ற வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தவும். பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தையும், பணம் கடடிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp  செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

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

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



மருத்துவர் சரணியா



மலேரியாவை போக்கும் கோரைக்கிழங்கு



வி

வசாய நிலங்களில் களைச் செடியாக கருதி அகற்றப்படும் கோரைக்கிழங்கின் மகத்துவத்தை இக்கட்டுரையில் தெளிவாக அறிந்து கொள்வோம்.

கோரை Cyperus rotundus இந்தியவில் சம பூமியிலும் வளரும் ஒரு புல்லினம். இதன் கிழங்கிற்கு கோரைக்கிழங்கு என்று பெயர். கோரைக்கிழங்கு பல்வேறு வகையான சிகிச்சை நன்மைகளைக் கொண்ட ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள மருத்துவ தாவரமாகும். இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். வீக்கத்தை குறைக்கும். இது சித்த மருத்துவத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

கோரைக்கிழங்கின் முதன்மையான செயலில் உள்ள கூறுகளான அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள், ஆல்கலாய்டுகள், சபோனின்கள், பிளவனாய்டுகள் ஆகும். இந்த சேர்மங்கள் அழற்சி எதிர்ப்பு, நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு

மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளை கொண்டிருப்பதாக அறியப்படுகிறது. இது தாவரத்தை பல்வேறு நோய்களுக்கு ஒரு சிறந்த மருந்தாக மாற்றுகிறது.

பல்வேறு நன்மைகளைக் கொண்ட கோரைக்கிழங்கு எந்த விதமான காய்ச்சலையும் போக்கும் தன்மை கொண்டது. குறிப்பாக மலேரியா, டைபாய்டு காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.

காய்ச்சலை தணிக்கும் மருந்துதயாரிக்கும் முறை

கோரைக்கிழங்கு 3 கிராம் வரை எடுத்து லேசாக நசுக்கி எடுத்து அதனுடன் கால் ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீரிட்டு கொதிக்க வைக்க



சித்தர்கள்
அருளிய அற்புதம்

60

வேண்டும். இதை வடிகட்டி குடித்து வர காய்ச்சல் தணியும். இக்கசாயம் ரத்த வட்ட அணுக்களை அதிகரிக்க செய்யும் தன்மை கொண்டது. உடல் வலியையும் போக்கும்.

கோரைக்கிழங்கை நசுக்கி அதனுடன் ஊறவைத்த வெந்தயம், சோம்பு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி குடித்து வர சிறுநீர்த்தாரையில் ஏற்படும் தொற்று குணமாகும். சிறுநீர் எரிச்சலோடு வெளிவருதல், சிறுநீரோடு ரத்தம் வெளியேறுதல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைக்கு கோரைக்கிழங்கு மருந்தாகிறது.

கோரைக்கிழங்கு பொடியை கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி, சந்தனம் இதனுடன் கலந்து முகத்தில் தொடர்ந்து பூசி வர முகச்சுருக்கம், முகப்பரு இல்லாமல் போகும். சரும அலர்ஜி உள்ளவர்கள் குளியல் பொடியாக பயன்படுத்தலாம். இது நலங்குமாவில் ஒரு முக்கிய சரக்காகும்.

கோரைக்கிழங்கு பொடியை தேன் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிடாய் பிரச்சனை, கர்ப்பப்பை பிரச்சனை, வெள்ளைப்படுதல், குழந்தையின்மை



“
கோரைக்கிழங்கு
பொடியை கஸ்தூரி
மஞ்சள் பொடி, சந்தனம்
இதனுடன் கலந்து பூசி வர
முகப்பரு இல்லாமல்
போகும்.”

போன்றவை சரியாகும்.

மூட்டு வலி உள்ளவர்கள் மற்றும் பலவீனமான குழந்தைகள் கோரைக்கிழங்கு பொடியை தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்தோ, அல்லது பாலில் கலந்து குடித்தால் உடல்வலி இல்லாமலும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்று பிரச்சனைகள் நீங்கி பசியைத் தூண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி என்றால், இந்த கிழங்கை தான் மருந்தாக பயன்படுத்துவார்கள். இதனால் நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கும் நின்றுவிடும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி, கோரைக்கிழங்கை அதில் நசுக்கி போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குழந்தைகளுக்கு தந்து வந்தால் அஜீரண கோளாறு நீங்கும். குழந்தைகளுக்கு நன்றாக பசி எடுக்கும்.

கோரைக்கிழங்கு, இஞ்சி இரண்டையும் அரைத்து அதனுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், குடல் புழுக்கள் வெளியேறிவிடும்.

இளந்தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் பெருக இந்த கிழங்கை தருவார்கள். பச்சையான கோரைக்கிழங்குகளை கழுவி சுத்தம் செய்து அரைத்து மார்பகத்தில் பூசுவதால் தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

இவ்வாறு நன்மைகள் இருப்பினும் மருத்துவர் உதவியுடன் கோரைக்கிழங்கை பயன்படுத்த சிறந்த நற்பலன்களைப் பெறலாம்.



RJR மருத்துவக் குழு



பிரண்டையின் பயன்களும் பயன்படுத்தும் முறையும்



பி

ரண்டை, மனிதநடமாட்டம் அதிகம் இல்லாத பகுதிகள், வேலிகளில் வளர்க்கக்கூடிய கொடி வகையைச் சார்ந்த தாவரமாகும். இதற்கு வஜ்ஜிரவல்லி என்று வேறு பெயரும் உண்டு.

பிரண்டையில் பல வகைகள் உள்ளன. அவை சாதாரண பிரண்டை, சிவப்பு பிரண்டை, உருண்டைப் பிரண்டை, முப்பிரண்டை, தட்டைப் பிரண்டை, புளிப்பிரண்டை மற்றும் ஓலைப் பிரண்டை ஆகும். இருப்பினும் சாதாரணப் பிரண்டையே அனைவராலும் உணவில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மன அழுத்தம் மற்றும் வாயுப் பிரச்சனைகளால் ஏற்படும் செரிமான பிரச்சனையை சரிசெய்ய பிரண்டை பெரிதும் உதவுகிறது. கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற

தாதுக்கள் பிரண்டையில் நிறைந்து காணப்படுவதினால் மூட்டு வலி, எலும்பு பிரச்சனை போன்றவற்றிற்கு நல்ல ஒரு தீர்வாக பிரண்டை உள்ளது.

குறிப்பாக ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதினால் ரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறையக்கூடும். இதனால் இதயத்திற்கு தேவையான ரத்தம் செல்வது தடைப்பட்டு இதய வால்வுகள் பாதிப்படையும். இந்தப் பாதிப்பினை குறைத்து இதயத்தின் செயல்பாட்டினை பிரண்டை மேம்படுத்துகிறது.

பிரண்டை துவையல், பிரண்டை



“

**உடலில்
எந்தப் பகுதியில்
நோய் ஏற்பட்டாலும்
அதை அகற்றும் மகா
ஆற்றல் கொண்டது
பிரண்டை.** ”

பொடி, பிரண்டை கூட்டு போன்ற பல வகையில் இதனை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இது சுவையுடன் ஆரோக்கியத்தையும் தரும் ஒரு சிறந்த இயற்கை உணவாகும்.

உடலில் எந்தப்பகுதியில் நோய் ஏற்பட்டாலும் அதை அகற்றும் மகா ஆற்றல் கொண்டது பிரண்டை. அஜீரணத்தைப் போக்கி பசியைத் தூண்டும். வயிற்றுவலி, வாயுவலி, வயிற்றுப் பொருமல், குடல்களில் ஏற்படும் வாயு ஆகியவற்றை அகற்றும். முறிந்த எலும்புகள் விரைவில் கூடும். நரம்புதளர்ச்சி, பலவீனம் ஆகியவை குணமாகும்.

வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், நாக்கு, உதடு, ஆகியவற்றில் ஏற்படும் வெடிப்புகள் குணமாகும். வெளிமூலம், உள்மூலம், மற்றும் ஆசனவாய் பிரச்சனைகள், ரத்த மூலம் குணமாகும். வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேறும், சுளுக்கு, அடிப்பட்ட வீக்கம் சரியாகும்.

பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி உலர்த்தி பொடி செய்து தினமும் 2 வேளை 1 முதல் 2 கிராம் உண்டு வந்தால் எலும்புகள் விரைவில் கூடும். சுளுக்கு, அடிப்பட்ட வீக்கம் குணமாகும். பிரண்டை முறிந்த எலும்புகளை விரைவில் கூடவைக்கும் திறன் கொண்டது.

பிரண்டை கொடிகளில் நுனியிலுள்ள கொழுந்து தண்டுகளை மட்டும் இலைகள் இல்லாமல் பறித்து வந்து இணைகின்ற கணுக்களை அகற்றி மெல்லியதாக வரும் நார்களை அகற்றி விட்டு சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம்.



பிரண்டைத் துவையல்

தேவையானவை: பிரண்டைத் துண்டுகள் - 1 கப் (சுத்தம் செய்து நறுக்கியது), காய்ந்த மிளகாய் - 4, புளி - சிறிதளவு, பெருங்காய்ப்பொடி - ¼ ஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், ஆலிவ் எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: வாணலியில் முதலில் எண்ணெய் ஊற்றி. சுத்தம் செய்த பிரண்டை துண்டுகளைப் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். பின் மிளகாய், பூண்டு போட்டு வறுத்து ஆறியவுடன் இவை அனைத்தையும் மிக்குயில் போட்டு உப்பு சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். பின்பு கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து தாளித்து நன்றாக வதக்கி இறக்கவும்.



பிரண்டை வடகம்

தேவையானவை : ஜவ்வரிசி - ½ கிலோ, சீரகம் - 2 ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 10, பிரண்டை நறுக்கியது - 2 கப், சமையல் சோடா - ¼ ஸ்பூன், ஆலிவ் எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை : ஜவ்வரிசியை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்துவிட வேண்டும். அதை மறுநாள் அடி கனமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பிட்டு நன்றாக காய்ச்ச வேண்டும். சீரகம், பச்சைமிளகாய், பிரண்டை ஆகியவற்றை சிறிதளவு ஆலிவ் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வதக்கி ஆறவைத்து மிக்சியில் போட்டு கெட்டியாக அரைக்க வேண்டும்.

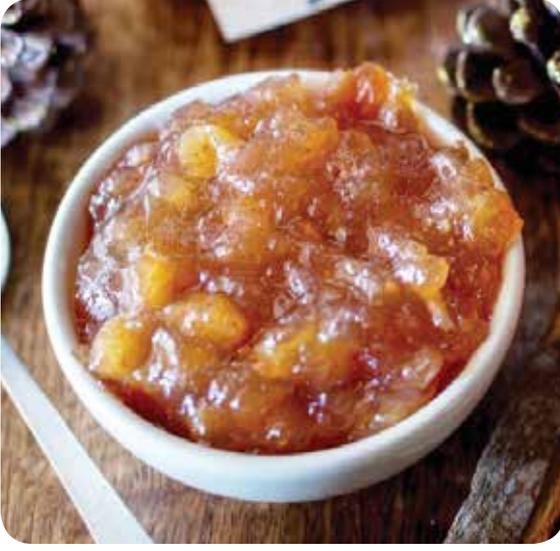
அரைத்த விழுதை ஜவ்வரிசியுடன் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு அதனுடன் உப்பு எலுமிச்சம்பழம் சாறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக கிண்ட வேண்டும். கலவை ஆறியவுடன் நல்ல சுத்தமான காட்டன் துணியில் சிறிது சிறிதாக அப்பளம் அளவில் ஊற்றி வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். நன்றாக காய்ந்த பின் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

பிரண்டை லேகியம்

தேவையானவை : பிரண்டை துண்டுகள் - 200 கிராம், சுக்குப் பொடி - 10 கிராம், மிளகாய் பொடி - 10 கிராம், திப்பிலிப்பொடி - 10 கிராம், நெல்லிக்காய்ப்பொடி - 10 கிராம், தான்றிக்காய் பொடி - 10 கிராம், நெய் - 200 கிராம், பனைவெல்லம் - ½ கிலோ.

செய்முறை : பிரண்டையை நீர்விடாமல் மிக்சியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் மேற்கண்ட பொடிகளை சேர்க்கவும். பின்னர் பனைவெல்லத்தில் பாகு காய்ச்சி அதனுடன் இக்கலவையை நெய்யுடன் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நன்றாக கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். (லேகிய பதம் வரும் வரை) பின்னர் ஆறவைத்து பத்திரப்படுத்தி கொண்டு காலை, மாலை 5 கிராம் வரை தினமும் சாப்பிட மூட்டுவலி, சளி, அஜீரணம் குணமாகும்.





பிரண்டை ஜாம்

தேவையானவை : பிரண்டைத் துண்டுகள் - 1 கப், மிளகு - ¼ ஸ்பூன், புளி - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தாள் - 1 சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 4, வெல்லத்தாள் - ஸ்பூன், ஆலிவ் எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை : வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பிரண்டை, பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றை தனித்தனியே வதக்கி ஆறவைக்கவும். இத்துடன் மிளகு, உப்பு, பெருங்காயத்தாள், ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, அரைத்துவிட்டு அதில் சேர்த்து அத்துடன் வெல்லத்தாள் சேர்த்து நன்றாக சுருள வதக்கி இறக்கவும். இது இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பிரட் ஆகியவற்றிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

பிரண்டை ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்: பிரண்டை - 2 கட்டு (சுத்தம் செய்யவும்), புளி - 200 கிராம், பூண்டு - 200 கிராம், வர மிளகாய் தூள் - 4 டேபிள் ஸ்பூன், பெருங்காயத்தாள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடி - 1/2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 400 மில்லி, உப்பு -



தேவையான அளவு

செய்முறை: முதலில் பிரண்டையில் இருக்கும் நார்கள் அனைத்தையும் நீக்கி பொடியாக நறுக்கி 200 மில்லி நல்லெண்ணெய்யை ஊற்றி, எண்ணெய் நன்றாக சூடானதும், உரித்து வைத்திருக்கும் பூண்டுடன் சேர்த்து நன்றாக வதக்க வேண்டும்.

ஆறியதும் மிக்ஸியில் மைய அரைக்க வேண்டும். அரைக்கும் பொழுது தண்ணீர் ஊற்றாமல் புளிக்கரைசலை ஊற்றி அரைக்கவும். மீதம் இருக்கும் எண்ணெய்யை ஊற்றி எண்ணெய் நன்றாக காய்ந்த பிறகு அதில் கடுகு சேர்த்து பொடிந்ததும் வெந்தய பொடியை சேர்த்து அதனுடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் விழுது பெருங்காயம், மிளகாய் தூள், உப்பு இவை அனைத்தையும் சேர்த்து மீதம் இருக்கும் புளி கரைசலையும் சேர்த்து நன்றாக கிளற வேண்டும்.

எண்ணெய் பிரிந்து தனியாக வரும்வரை சிம்மில் வைத்து வதக்க வேண்டும். எண்ணெய் நன்றாக பிரிந்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு ஊறுகாயை நன்றாக ஆற வைத்து ஒரு ஈரம் இல்லாத கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு வைத்து பயன்படுத்தவும்.



RJR மருத்துவர் குழு



மனம் விட்டு பேசினால் மனநலம் மீம்படுமா?



LD

மனநலம் என்பது ஒருவரின் மனம், உணர்ச்சி, சிந்தனை மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றின் சமநிலையை குறிக்கும் ஒரு முக்கியமான ஆரோக்கிய நிலையாகும். இது உடல் நலனைப் போலவே முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. நல்ல மனநலம் கொண்ட நபர் வாழ்க்கையில் சவால்களை சமாளிக்கவும், நல்ல உறவுகளை பேணவும், தன் இலக்குகளை அடையவும் முடியும்.

பொதுவாக நோய் வந்தவர்கள் எதனால் நோய் வந்தது, தனக்கு உடலில் என்னென்ன பிரச்சனைகள் இருக்கிறது என்பதை மருத்துவரிடம் தெளிவாகச் சொல்லுவார்கள். ஆனால் மனநோய் பாதிக்கப்பட்டவரால் என்ன பிரச்சனை என்பதை தெளிவாகச் சொல்ல இயலாது. இன்னொரு பக்கம் தனக்கு இப்படி ஒரு நோய் இருப்பதை அவர்கள் வெளிக்காட்ட விரும்புவதில்லை. அதை மறைப்பதற்கான முயற்சிகளிலேயே ஈடுபடுகிறார்கள்.

பொதுவாக மனநோய் வந்தவர்கள் எதனால் பாதிக்கப் பட்டார்கள் என்பதை, எந்த அளவு பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்களை சுற்றி இருப்பவர்கள், உறவினர்களுடைய கருத்துக்களின் அடிப்படையிலும், மருத்துவரின் ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையிலும் ஓரளவுக்கு கண்டறிந்து அதற்கான மருத்துவத்தை பார்க்கின்றார்கள்.

வளர்ந்த நாடுகள், வளரும் நாடுகள் என எல்லா இடங்களிலும்



“
மனதுக்குள்ளே
ஒரு பிரச்சனை
இருக்கும் போது
அது பாரமாக இருக்கும்.
பகிர்ந்து கொண்டால்
அந்த பாரம் குறைந்து
விடும்.”

மனநோய் பாதிப்பு இருக்கிறது. இன்னும் சொல்லப் போனால், வளரும் நாடுகளை விட வளர்ந்த நாடுகளில் மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது.

நாகரிகம் நம்மை பல வகைகளிலும் தனிமைப்படுத்தி நம் எண்ணத்துக்குள்ளே தவறான விதைகளை விதைத்து மனநோயை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இந்தியாவைப் பொறுத்தவரையில் மொத்த மக்கள் தொகையில் பத்து சதவீதம் பேர் மன அழுத்தம் அல்லது மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இன்றைக்கு செய்தித்தாளை புரட்டினால் தற்கொலை செய்து கொள்பவருடைய எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது. இப்படி தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களில் 50 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான பேர் மன அழுத்தத்தாலும், மன நோயாளும் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த மனநோய் பாதிப்புக்கு அறியாமை காரணமல்ல. ஏனென்றால், இந்தியாவிலேயே அதிகம் படித்தவர்களை கொண்ட மாநிலமாக கருதப்படும் கேரளாவில்தான் மன நோய் மற்றும் மன அழுத்தத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருப்பதாக புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

நம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் உறவுகளின் பங்கு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. இன்றைக்கு கூட்டுக் குடும்ப முறை இல்லாமலே போய் விட்டது. திருமணம் ஆகிவிட்டாலே அவர் தனிக் குடும்பம் என்கிற ஒரு வாழ்க்கை முறையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

உறவுமுறைகள் சிதைந்து விட்டன கிராமங்கள் அழிந்து நகரங்களாக உருவாகிக் கொண்டு வருகிறது. வாழ்க்கை எந்திரத்தனமாக மாறி வருகிறது. கூட்டு குடும்பமாக இருந்தபோது ஒருவருக்கொருவர் பேசி, சிரித்து, சண்டையிட்டு என பல்வேறு வழிகளில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தோம்.

இன்றைக்கு அதற்கெல்லாம் வழியில்லாமல் போய்விட்டது. தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விட்டோம். தனிக் குடித்தனத்தில் சிரித்து பேசுவதற்கு நம்மோடு





துணைக்கு யாருமில்லை. கோபத்தை கொட்டுவதற்கும், கொட்டினால் அதை வாங்கிக் கொள்வதற்கும் ஆள் இல்லை என்கிற சூழல் உருவாகிவிட்டது. மன அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்கு இதுதான் மிக முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

மனதிலே ஒரு பிரச்சனை வந்தால் அதை பேசி சரி செய்து விட்டால், மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து விட்டால் அந்த பிரச்சனை பெரிதாக மாறாது. முனையிலேயே கிள்ளப்பட்டு விடும். பிரச்சனையை நாம் மனதுக்குள்ளே வைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது சின்னச் சின்ன பிரச்சனைகள் எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்து பூதமாக உருவெடுத்து நம்மை விழுங்குகிற அளவுக்கு பெரிதாகி விடுகிறது. எனவே உறவுகளைப் போற்றினால் உறவுகளோடு இணக்கமாக இருந்தால் மன அழுத்தம் மன நோய் பிரச்சனைகளில் இருந்து நாம் தப்பிக்க முடியும்.

மன அழுத்தம் (Stress), வேலைப்பளு, வாழும் சூழல், தனிமை உணர்வு, பேரிழப்புகள், போதைப்பழக்கம் உட்பட பல காரணங்களால் மனநோய்க்கு மக்கள்

ஆளாகின்றனர்.

இன்றைக்கு அதிக அளவிலே மக்களிடத்தில் மதுப்பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது இந்த மதுப்பழக்கமும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மனதை நம் கட்டுக்குள் இல்லாத நிலைக்குள்ளே தள்ளி விடுகிறது. எனவே நாம் ஆரோக்கியமாக மன அழுத்தம் இல்லாமல் வாழ வேண்டுமென்றால் ஒழுக்கமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும்.

பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத, பிறருக்கு தெரியப்படுத்தக் கூடாத ரகசிய வாழ்க்கையை நாம் தேர்ந்தெடுத்து வாழ்ந்தால் நம் உடலில் பிரச்சனைகள் வரும். மனதுக்குள்ளே அழுத்தம் வரும். அந்த மன அழுத்தம் நோயாக உருவெடுக்கும். எனவே எளிமையாக வாழ கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வெளிப்படையான வாழ்க்கை முறை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெளிப்படையான வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்பவர்கள் அதிக அளவில் மன நோய்க்கு ஆளாவது இல்லை

ஆண்களை விட பெண்கள் இன்றைக்கு அதிக அளவிலே மன அழுத்தத்தால், மன நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அதற்கான காரணம் அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு துணை இல்லாமல் போனதுதான்.

இன்றைக்கு வீடுகளிலே தொலைக்காட்சி பெட்டி இருக்கிறது. youtube இருக்கிறது. அதிலே அவர்கள் பல வகையான நிகழ்ச்சிகளை பார்க்கிறார்கள். ஆனால் அதைப் பார்க்க மட்டும் தான் முடிகிறது தவிர தன்னுடைய உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

மனதிலே ஒரு பிரச்சனையை கொண்டிருப்பவர், தனக்கு ஆறுதல் தேடுவதாக நினைத்து தன்னைப் போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்களுடைய பதிவுகளை, தொடர்களை காட்சிகளை பார்க்கத் தடைபடுகிறார்கள். இப்படி பார்க்கின்ற போது நமக்குள்ளே இருக்கின்ற பிரச்சனைக்கு வடிகால்

போல அந்த நேரத்திற்கு தோன்றினாலும் உண்மையிலேயே அது நம்முடைய பிரச்சனையை மறைமுகமாக மேலும் பெரிதாக்குகிறது.

நமக்குள்ளே சென்று அமர்ந்து இன்னும் பெரிய குழப்பத்தை நமக்குள்ளே ஏற்படுத்துகிறது எனவே, மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தனிமையிலே இருந்து தன்னைத்தானே நினைத்து நினைத்து தன் பிரச்சனையை பெரிதாக்கிக் கொள்வது போல, தன்னைப்போல பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நிகழ்ச்சிகளை பார்த்து மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் பிரச்சனையில் இருப்பவர்கள் மகிழ்ச்சியான மனநிலைக்கு மாறுவதே தீர்வின் முதல் படியாக இருக்கும்.

இன்றைக்கு வீட்டிலே ஒவ்வொரு வரிடத்திலும் ஒவ்வொரு செல்போன் இருக்கிறது. யாரும் யாரிடமும் பேசிக்கொள்ளாமல் போனுக்குள்ளேயே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இந்த வாழ்க்கை நம்முடைய மன அழுத்தத்தை மேலும் அதிகமாக்கும். அதுபோல எதிர்பாராத பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிற போதும், தோல்விகள் ஏற்படுகிற போதும் அதை மனதுக்குள்ளே மூடி வைக்காதீர்கள். மனதுக்குள்ளே மூடி வைத்தால் அது பூதமாக வளரும். எந்த பிரச்சனையாக இருந்தாலும் அதை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ள பழகங்கள்.

மனதுக்குள்ளே ஒரு பிரச்சனை இருக்கும் போது அது பாரமாக இருக்கும். பகிர்ந்து கொண்டால் அந்த பாரம் குறைந்து விடும். எனவே எதையும் மனதுக்குள்ளே பூட்டி வைக்காதீர்கள், அது பிரச்சனையை பெரிதாக்கும்.

மன அழுத்தம், மன நோய் அதிகமானால் உடலிலே பல்வேறு வியாதிகள் வரும். மாரடைப்பு, சர்க்கரை வியாதி, ரத்த அழுத்தம் முதலான நோய்கள் ஏற்பட மன அழுத்தம் காரணமாக இருக்கிறது. அதுபோல மேலே சொன்ன நோய்கள்



வந்தவர்களுக்கும் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. நோயும் மன அழுத்தமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொண்டதாக இருக்கிறது. எனவே எதை குறித்தும் கவலை கொள்ளாதீர்கள். கவலைகள் தீர்வாகாது ஒருபோதும்.

மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது என்றால் அதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை கண்டறிந்து அதை சரி செய்யுங்கள். இருக்கின்ற பிரச்சனையை மூடி மறைப்பதினால், பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண முடியாது. நம்பிக்கையானவர்கள், உறவினர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். பிரச்சனையை மூடி மறைப்பதால் தீர்வு கிடைக்காது.

மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சரியாகத் தூங்க மாட்டார்கள். அதுவே அவர்களது மன நல பிரச்சனையை அதிகமாக்கும். தினமும் 7 முதல் 8 மணிநேரம் தூக்கம் அவசியம். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமல்ல அனைவருக்குமே தினம் 8 மணிநேர தூக்கம் அவசியம். தூக்கம் குறைந்தால் மன அழுத்தம் ஏற்படும். இந்த மன அழுத்தமே நாளடைவில் மனநல பிரச்சனையை ஏற்படுத்தலாம்.



மனதை எப்போதும் அமைதியாக வைத்திருங்கள். எப்போதும் மகிழ்ச்சியான சூழலில் உங்களை வைத்திருங்கள். அது உங்கள் மனதை மகிழ்ச்சியானதாகவும், அமைதியானதாகவும் வைத்திருக்க உதவும். தினசரி நடை பயிற்சி செய்வது, யோகா, தியானம் செய்வது மன அமைதியை தரும்.

உணவு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். சத்தான சாத்வீகமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கூடுமானவரை தனிமையில் இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். நல்ல நண்பர்களோடு இருப்பது உங்களை கலகலப்பாக வைத்திருக்க துணை செய்யும்.

நல்ல இசை கேட்பது, ஓவியங்கள் ரசிப்பது, நல்ல புத்தகங்கள் வாசிப்பது இவைகளும் உங்களுக்கு மனதுக்கு அமைதியைத் தரும். என்ன செய்தாலும் மனது அமைதி அடையவில்லை. மூளைக்குள் யாரோ உட்கார்ந்து ஊளை இடுவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்பட்டால் மனநல மருத்துவரை பார்ப்பது நல்லது. மறைத்து வைப்பது பிரச்சனையை பெரிதாக்குமே தவிர தீர்வை தராது.

மன அமைதி, நேர்மறை சிந்தனை



மற்றும் நம்பிக்கை வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் வெற்றியையும் அளிக்கும். மனம் விட்டு பேசினால் மனம் தெளிவடையும். நிறைய பேசுங்கள். மனசு லேசாகும். மனநலம் சீராகும்.

மன அழுத்தம் வராமல் தடுக்கும் எளிய வழிகள்

நமக்குத் தோன்றும் நேரத்தில் தூங்கி தோன்றும் நேரத்தில் கண்விழிக்கும்

பழக்கத்தை ஒரு ஒழுங்குக்குள் கொண்டு வாருங்கள். தினமும் இரவில் தூங்கத் தொடங்கும் நேரத்தையும், காலையில் எழும் நேரத்தையும் ஒரே மாதிரியாகப் பின்பற்றுங்கள்.

தூங்கச் செல்வதற்கு 2 மணிநேரத்துக்கு முன்னதாக உங்கள் இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ளுங்கள். படுக்கை அறைக்கு கைபேசி கொண்டு சென்று அதில் ரீல்ஸ் பார்க்கும் தவறை செய்யாதீர்கள்.

தினமும் குறைந்தபட்சம் 45 நிமிடங்கள் எந்த விதத்திலாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நடைப்பயிற்சி, யோகா பயிற்சியாகவும் இருக்கலாம். எதுவாக இருந்தாலும் தினசரி செய்ய வேண்டும்.

நல்ல நண்பர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களுடன் தினமும் மனம் விட்டுப் பேசும் பழக்கத்தை கொண்டு வாருங்கள். குடும்பஸ்தர்கள் மனைவி, கணவன், குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசினாலே பல மனநல பிரச்சனைகளில் இருந்து எளிதாக மீண்டுவர முடியும்.

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

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



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

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் ரேவநீனா



கோதுமை அப்பம்

தேவையான பொருட்கள்: கோதுமை மாவு - 250 கிராம், நாட்டுச் சர்க்கரை - 200 கிராம், ஏலக்காய் - 3, தேங்காய் துருவல் - 1 மூடி, தண்ணீர் - 100 மி.லி, எண்ணெய் - 250 மி.லி.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் பொடித்த நாட்டுச் சர்க்கரையை சேர்க்கவும். இத்துடன் ஏலக்காய் தூள், தேங்காய் துருவலைச் சேர்க்கவும். போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கரைக்கவும். அந்த மாவை சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் ஒரு குழிக்கரண்டியில் மாவை எடுத்து எண்ணெய்யில் விட்டு அப்பமாக பொரித்து விடவும்.

குறிப்பு: அப்பத்துக்குரிய மாவு மிகவும் கெட்டியாகவோ அல்லது தண்ணீராகவோ இருக்க கூடாது. அடைமாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

கோதுமையின் குணங்கள்

முழு கோதுமையில் உள்ள நார்ச்சத்து, செரிமான மண்டலத்தை சீராக செயல்பட உதவுகிறது. கோதுமை இதயத்திற்கு நல்லது. ஏனெனில் இதில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், மெக்னீசியம் மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன.

கோதுமையில் உள்ள வைட்டமின் பி, சருமத்தை மென்மையாக்கும். சுருக்கங்கள் இல்லாததாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. கோதுமையில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகள் மூளையின் செயல்பாட்டிற்கு உதவுகின்றன.

கரும்புப் பால் அவல்

தேவையான பொருட்கள்: அவல் - 50 கிராம், கரும்புச்சாறு (இஞ்சி சாறு கலந்தது) - 100 மி.லி.

செய்முறை: அவலை நன்கு சுத்தம் செய்யவும். ஊறவைக்க தேவையில்லை. அவலுடன் கரும்புச்சாற்றைச் சேர்த்து 5 முதல் நிமிடங்கள் கழித்து சுவைத்து சாப்பிடவும்.

குறிப்பு: விருப்பத்திற்கேற்ப தேங்காய் துருவல் மற்றும் வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

கரும்பின் குணங்கள்

கரும்பில் இயற்கையான சர்க்கரை (சுக்ரோஸ்) நிறைந்துள்ளது. சோர்வாக இருக்கும்போது ஒரு துண்டு கரும்பு சாப்பிட்டாலோ அல்லது கரும்புச்சாறு குடித்தாலோ உடனடியாக புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

கரும்பு நோய் எதிர்ப்பாற்றல் கொண்டுள்ளது. இது நோய்த்தொற்றுகளை எதிர்த்துப் போராடி உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கரும்புச்சாறு ஒரு இயற்கையான சிறுநீர்ப்பெருக்கி. இது சிறுநீரகத்தை சுத்தப்படுத்தவும், சிறுநீரக கற்களை வெளியேற்றவும் உதவும். இது எலும்புகளையும் பற்களையும் வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

பட்டாணி சீஸ் பன்

தேவையான பொருட்கள்: பன் - 4, சீஸ் துருவல் - அரை கப், வேகவைத்து மசித்த பட்டாணி - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1 (மிகவும் பொடியாக நறுக்கவும்), கேரட் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: சீஸ் துருவல் வேகவைத்து மசித்த பச்சை பட்டாணி, கேரட் துருவல், பச்சை மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பன்னின் மேல் பகுதியை மெதுவாக வெட்டி எடுத்து தனியாக வைக்கவும். சீழ்ப்பகுதியின் நடுவில் உள்ள பாகத்தை கத்தியால் கீறி எடுத்து குழி செய்து அதனுள் சீஸ் கலவையை ஸ்டூப் செய்து



கொள்ளவும். மற்ற பன்களிலும் இதே முறையில் ஸ்டஃப் செய்து வைத்து மேல் பக்க பன்னால் மூடிக்கொள்ளவும். தோசைக் கல்லை காயவைத்து பன்னை அதன் மேல் வைத்து சுற்றிலும் சிறிது வெண்ணெய் சேர்க்கவும். லேசான பொன்னிறமானதும், மறுபுறமும் திருப்பி போட்டு சூடானதும் எடுத்து பரிமாறவும்.

பட்டாணியின் குணங்கள்

பச்சை பட்டாணியில் புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இது ரத்த சோகையைத் தடுக்கிறது. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. இது செரிமானத்தை தூண்டுகிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த பட்டாணி, பசியை கட்டுப்படுத்தி நீண்ட நேரம் நிறைவாக உணர வைப்பதால் எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது.

பட்டாணியில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடெண்ட்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைத்து இதய நோய்களைத் தடுக்கும். பட்டாணியில் பொட்டாசியம் உள்ளதால் ரத்த அழுத்தத்தை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள உதவும். நார்ச்சத்து (fiber) அதிகம் இருப்பதால் ஜீரண சக்தி மேம்படும். குடல் இயக்கம் சீராகி மலச்சிக்கல் பிரச்சனை குறையும்.



சிம்பிளி

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு மாவு - 2 கப், கருப்பட்டி - 2, கருப்பு எள் - அரை கப், ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவுடன் உப்பு கொஞ்சம் தண்ணீரும் தெளித்து ஈரப்பதம் இருப்பதுபோல் பிசைந்து கொள்ளவும். பின்னர் இட்லி பானையில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டும். இதற்கிடையில் எள்ளை வறுத்து தனியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேகவைத்த மாவு, வறுத்த எள், கருப்பட்டி முறையையும் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடித்து உருண்டை பிடித்தால் சிம்பிளி தயார்.

கேழ்வரகின் குணங்கள்

உடலில் சோர்வை நீக்கி தெம்பை அளிக்கும் தன்மை கேழ்வரகுக்கு உண்டு. அதனால் தான் அமாவாசை, கிருத்திகை போன்ற விரத நாட்களுக்கு இந்த கேழ்வரகு உருண்டையைத் தயாரித்து சாப்பிடுகிறார்கள். இது அளவுக்கு மீறிய பசியைக் கட்டுப்படுத்தும். இதில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து மற்றும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன. இது செரிமானத்தை ஆதரித்து மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.



RJR மருத்துவர் குழு



நீங்கள் ஊறுகாய் பிரியரா?



அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பார்கள். ஊறுகாயை அளவோடு பயன்படுத்தினாலே அதனால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் அதிகம்.

ஊறுகாயில் சேர்க்கப்படும் அதிக உப்பு, அதிக காரம் எல்லாமே உடலுக்கு ஆகாதவை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். தினசரி ஊறுகாய் பயன்படுத்தினால் உயர் ரத்த அழுத்தம், இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், சிறுநீரகங்கள் பாதிப்பு ஆகிய ஆபத்துகள் அதிகரிக்கும். அதிக உப்பு நீர் இழப்பை ஏற்படுத்தும். தோல் வறட்சி, சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

ஊறுகாயில் உள்ள அமிலத்தன்மை செரிமானக் கோளாறு, வயிற்று எரிச்சல், அல்சர் போன்ற வயிற்றுப் பிரச்சனையை உருவாக்கும். குடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும்.

நாம் கடையில் வாங்கி பயன்படுத்தும் ஊறுகாயில் ஊறுகாய் கெட்டுப்போகாமல் இருக்க சேர்க்கப்படும் ரசாயனங்கள் கல்லீரல் பாதிப்பு, புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

எண்ணெய் நிறைந்த ஊறுகாய் அதிகம் பயன்படுத்துவதால் உடலில் கெட்ட கொழுப்பு அதிகரிக்கும். எடை அதிகரிக்கும்.

ஊறுகாய் இருந்தால்தான் சாப்பாடு இறங்கும் என்பவர்கள் நார்த்தங்காய் ஊறுகாய், எலுமிச்சை ஊறுகாய், மாங்காய் ஊறுகாய் என வீட்டிலேயே தயாரித்து சாப்பிடுங்கள். அதுவும் குறைந்த அளவு வாரத்தில் 2 முறை அல்லது 3 முறைக்கு மேல் வேண்டாம். தண்ணீர் நிறைய பருகுங்கள்.

வரும்போதும் போகும் போது ஊறுகாயை தொட்டு நக்கும் பழக்கம் இருந்தால் அதை இதோடு விட்டுவிடுங்கள். வீட்டில் ஊறு காய் செய்யும்போது குறைவான உப்பை பயன்படுத்துங்கள். உதாரணத்துக்கு 6 எலுமிச்சையைக் கொண்டு ஊறுகாய் தயாரித்தால் உப்பு 2 டேபிள் ஸ்பூன் அளவு மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மிளகாய் தூள் ஒரு டீஸ்பூன் போதும். வெந்தயம் அரை டீஸ்பூன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படி செய்து சாப்பிட்டால் ஆபத்து குறைவாக இருக்கும்.





மருத்துவர் சர்மிளா



பயணத்தின்போது சிலருக்கு மட்டும் எதனால் வாந்தி வருகிறது?



ப

யணத்தின் போது நமது உள்காது உணர்வது ஒன்றாகவும், பார்க்கும் காட்சிகள் வேறொன்றாகவும் இருப்பதால் வாந்தி, குமட்டல் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக நாம் பயணம் செய்யும்போது அதை நமது கண்கள் பதிவு செய்து நாம் நகரும் செய்தியை மூளைக்கு அனுப்புகிறது. அதேபோல நாம் அசையாமல் அமர்ந்திருப்பதை மூளைக்கு அனுப்புகிறது. இப்போது இரண்டு செயல்களால் வரும் முரண்பாட்டை மூளை சரியாகச் செயல்படுத்த முடியாததால் வாந்தி, தலைச்சுற்றல், குமட்டல் போன்றவை சிலருக்கு ஏற்படுகின்றன.

பயணங்களின்போது உடலின் சமநிலை தவறுவது அனைவருக்கும் பொதுவான ஒன்றுதான். பலருக்கும் இதை உடல் தன்னைத் தானே சரி செய்து கொள்ளும். சிலருக்கு இது கட்டுப்பாட்டை

மீறி தலைச்சுற்றல், வாந்தி, குமட்டல் போன்றவை தோன்றும். சிறுவயதினருக்கு இது அதிகம் ஏற்படுகிறது. வளர வளர இந்தச் சமநிலை பாதிப்பு பலருக்கும் சரியாகிவிடும்.

தீர்வுகள்

பயணத்தின்போது அருகில் தெரியும் வேகமாக நகரும் காட்சிகளைக் காண்பது பாதிப்பை அதிகப்படுத்தும். எனவே முடிந்தவரை தூரமாக பார்ப்பது நல்லது. கண்களை மூடி அமைதியாக இருப்பது, படுத்த நிலையில் பயணம் செய்வது போன்றவை இந்தப் பாதிப்பை வெகுவாக குறைக்க உதவும்.

பயணம் செய்யும் வாகனத்தின் அளவு சிறியதாகும்போது இந்தப்

பாதிப்பு அதிகமாகும். பெரும்பாலும் தொடர்வண்டி பயணத்தின்போது இந்த பாதிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை. பேருந்து மற்றும் கார் பயணங்களில் தான் இதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.

பேருந்து பயணத்தின் பின்பகுதியில் அமர்ந்து பயணம் செய்வதைத் தவிர்த்து அசைவுகள் குறைவாக உள்ள முன்பகுதியைத் தேர்ந்தெடுத்து அமர்வது நல்லது. ஜன்னலோடு இருக்கையும் உங்கள் வாந்தி உணர்வை குறைக்க உதவும். நீங்கள் வெளியே வேடிக்கை பார்க்கும்போது மூளை இயக்கத்தை சரியாகப் புரிந்து கொள்கிறது.

வயிறு நிறைய உண்டால் குமட்டல் ஏற்படும் என்று பயந்து சாப்பிடாமல் பயணம் செய்வதும் வெறும் வயிறும் வாந்தி, உணர்வை ஏற்படுத்தும். எனவே பயணங்களின்போது மிதமான உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நலம்.



“ **காதுகளை அடைத்துக் கொண்டு உறங்கும் நிலையில் பயணம் செய்வது வாந்தி பாதிப்பை குறைக்க உதவும்.** ”

பயணத்துக்கு முதல் நாள் போதுமான அளவு தூக்கம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தூக்கம் இல்லை என்றாலும் வாந்தி பிரச்சனை அதிகமாக மேலோங்கும்.

காதுகளை அடைத்துக் கொண்டு உறங்கும் நிலையில் பயணம் செய்வது இந்தப் பாதிப்பை குறைக்க உதவும். புத்தகம் வாசிப்பது, செல்போன் பார்ப்பது போன்றவையும் குமட்டலை ஏற்படுத்தும்.

பயணத்தின்போது வரும் வாந்தி, குமட்டலை தவிர்க்க உங்களை வேறு வேறு விஷயங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அருகில் அமர்ந்திருப்பவர்களுடன் பேசுவது, இசை கேட்பது போன்றவற்றில் உங்கள் கவனத்தை செலுத்தலாம்.

பயணத்தின்போது வாந்தி, குமட்டல் போன்றவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சி அல்லது இஞ்சி மிட்டாயை எடுத்துக் கொள்வது சிறந்தது.

பயணத்தின்போது ஏலக்காயை மென்று சாப்பிடும்போது, துளசி இலைகளை சாப்பிடும்போதும் வாந்தி, குமட்டல் ஏற்படாது. மோஷன் சிக்னெஸ் பேண்டு என்றே கடைகளில் கிடைக்கும். இதுவும் பயணத்தின்போது பயன்படுத்தினால் வாந்தி, குமட்டலை கட்டுப்படுத்த உதவியாக இருக்கும்.

பயணத்தின்போது புகைப்பிடித்தல், மது, காபியை தவிர்ப்பது குமட்டல், வாந்தியைக் குறைக்கும்.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



இளநரைக்கு தீர்வு காணும் உடுகைகள்



ன்றைய காலத்தில் அனைவரும் சந்திக்கும் ஒரு பொதுவான அழகு பிரச்சனை இளநரை. தலைமுடி நரைப்பது இயற்கையான ஒரு செயலாக இருந்தாலும், இளம் வயதிலேயே தலைமுடி நரைக்கத் தொடங்குவது மன அழுத்தத்தையும் தன்னம்பிக்கை குறைவையும் உண்டாக்குகிறது. தலைமுடி நம் அழகை உயர்த்துவதோடு, நம் முடைய உடல்நலத்தின் பிரதிபலிப்பாகவும் இருக்கிறது. அதனால், தலைமுடி ஆரோக்கியமாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கான சரியான பராமரிப்பு அவசியம்.

இளநரையின் காரணங்கள்

இளநரைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. முதலில் மரபியல் காரணம் மிக முக்கியமானது. பெற்றோருக்கு இளநரை இருந்தால் குழந்தைகளுக்கும் அது விரைவில் வர வாய்ப்பு அதிகம். இதற்கு அடுத்ததாக உணவுமுறை மிகவும் முக்கியம் இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் பிஸியான அட்டவணையால் நம்மால் சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிட முடியாமல் போகிறது. புரதம், வைட்டமின் பி12, துத்தநாகம் போன்றவை குறைவானால்

முடி நிறம் தரும் மெலனின் சுரப்பி குறைந்து நரை தோன்றும்

மன அழுத்தம் இன்னொரு பெரிய காரணம். அதிகமான வேலை அழுத்தம், கவலை பயம் போன்றவை உடலின் ஹார்மோன்களின் பாதிப்பு முடி விரைவில் நரைபடச் செய்கின்றன.

தூக்கமின்மை மற்றும் போதுமான ஓய்வு இல்லாமை உடலின் இயல்பான செயல்பாடுகளை பாதிக்கும் சூற்றுச்சூழல் மாசு, ரசாயனம் கலந்த ஹேர்டை, ஹேர் ஸ்ப்ரே போன்ற தயாரிப்புகளும் முடியை பலவீனப்படுத்துகின்றன.

உணவுமுறை மாற்றம்

இளநரையைத் தடுப்பதில் உணவு முறை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தலைமுடிக்கு தேவையான சத்துக்கள் உணவின் மூலம் பெறலாம்.

புரதம்

முடி பெரும்பாலும் புரதத்தால் ஆனது. அதனால் பருப்பு, பால், முட்டை, மீன், காய்கறிகள் போன்ற புரதம் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.



“

இளநரையை

மறைக்க ஹேர்டை

பயன்படுத்துவது தற்காலிக தீர்வு மட்டுமே உண்மையான தீர்வு உள்ளிருந்து உடலை ஆரோக்கியமாக்குவதே.”



இரும்புச்சத்து

இரும்புச்சத்து குறைந்தால், ரத்த ஓட்டம் குறைந்து முடி வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும் கீரைகள், பீட்ரூட், பேரிச்சம்பழம், சீரகம் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்

வைட்டமின் பி12

நரம்பு மற்றும் ரத்த ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான இந்த வைட்டமின் முடி ஆரோக்கியத்தையும் காக்கிறது. பால் தயிர், சீஸ், முட்டை போன்றவற்றில் இது நிறைந்துள்ளது

வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஈ

முடி வேர்களை பலப்படுத்தி முடி உதிர்வை குறைக்கின்றன. காரட், சர்க்கரைவள்ளி, பாதாம், முந்திரி, சூரியகாந்தி விதைகள் ஆகியவற்றில் கிடைக்கின்றன.

சத்தான உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவதோடு, தண்ணீரையும்

போதுமான அளவில் குடிக்க வேண்டும். தினமும் குறைந்தது 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது உடலிலிருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்றி, முடி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும்.

மன அழுத்த கட்டுப்பாடு

மன அழுத்தம் அதிகமானால் உடலில் கார்டிசோல் என்ற ஹார்மோன் அதிகரித்து பல பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும். அதனால் தினமும் சிறிது நேரம் தியானம், யோகா, சுவாச பயிற்சி செய்வது நல்லது காலை நேர நடை, பிராணயாமம், எளிய உடற்பயிற்சி போன்றவை மனதை அமைதியாக்கும் போதுமான தூக்கம் மிக அவசியம் தினமும் குறைந்தது 7-8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

முடி பராமரிப்பு

முடியை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க சில வழிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்

வாரத்தில் இரண்டு முறை மென்மையான ஷாம்பூ கொண்டு முடியை கழுவ வேண்டும்

கழுவிய பிறகு தேங்காய் எண்ணெய், எள் எண்ணெய் அல்லது நெல்லிக்காய் எண்ணெய் வைத்து மசாஜ் செய்தால் முடி வேர்களுக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து முடி வளர்ச்சி மேம்படும்

நெல்லிக்காய் முடி நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் இயற்கை மருந்தாக கருதப்படுகிறது. நெல்லிக்காயை எண்ணெய்யில் காய்ச்சி வைத்தால் அதை அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம்.

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

உடல்நலப் பரிசோதனை

சில நேரங்களில் தைராய்டு



பிரச்சனைகள் அல்லது ஹார்மோன் சீர்கேடுகள் காரணமாகவும் இளநரை தோன்றலாம். அதனால் அடிக்கடி மருத்துவரிடம் உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். தேவையானால் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

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

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

இளநரை என்பது ஒரு வித இயற்கையான செயலாக இருந்தாலும், சரியான உணவுமுறை, வாழ்க்கை முறை மற்றும் பராமரிப்புகள் மூலம் அதை தாமதப்படுத்தலாம். இளநரை வந்துவிட்டால் அதை மறைக்க ஹேர்டை பயன்படுத்துவது தற்காலிக தீர்வு மட்டுமே உண்மையான தீர்வு உள்ளிருந்து உடலை ஆரோக்கியமாக்குவதே நல்ல சத்தான உணவு, மன அமைதி, சரியான தூக்கம், இயற்கை எண்ணெய் மசாஜ் ஆகியவற்றை கடைபிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான பளபளப்பான தலைமுடியை நாமும் பெற முடியும்.

முடிகளை பாதுகாக்கும் சில ஹோர்பேக்குகள்

கறிவேப்பிலை மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் ஹோர்பேக்

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

கறிவேப்பிலையை அரைத்து பேஸ்ட் போல செய்யவும். அதில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். குளிர்ந்ததும் முடியில் தடவி 30-40 நிமிடம் விட்டு மிதமான ஷாம்பூவில் கழுவவும் இதை செய்வதனால் நரை குறைவு, முடி கருமையாகும், முடி வேர்கள் பலப்படும்.

ஹென்னா மற்றும் வெந்தயம் ஹோர்பேக்

தேவையான பொருள்கள்: ஹென்னா பொடி - 1 கப், வெந்தயம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (இரவு ஊறவைத்தது), எலுமிச்சை சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தயிர் - ½ கப்

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





நெல்லிக்காய் மற்றும் செம்பருத்தி பேக்

தேவையான பொருட்கள் :
நெல்லிக்காய் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
செம்பருத்தி பூ - 5 - 6, தயிர் - ½ கப்

செம்பருத்தி பூவை அரைத்து பேஸ்ட் போல செய்யவும். அதில் நெல்லிக்காய் பொடி, தயிர் சேர்த்து பேக் தயார் செய்யவும். முடி வேர்களுக்கு தடவி 30 நிமிடம் விட்டு கழுவவும். இதனால் நரை குறையும், முடி வளர்ச்சி அதிகரிக்கும், முடி மென்மையாகும்.

தேவையான பொருட்கள் :
வெங்காயத்தை சாறு எடுக்கவும், தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

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

காபி மற்றும் ஹென்னா ஹேர் பேக்

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

ஹென்னா மற்றும் காபி பவுடரை தேநீர் தண்ணீரில் கலந்து பேஸ்ட் போல செய்யவும். இரவு முழுவதும் கலவையை ஊற வைத்து மறுநாள் தடவி 2 மணி நேரம் விட்டு கழுவவும். இது முடிக்கு பழுப்பு நிறத்தை கொடுக்கும். நரை முடி மறையும்.

இளநரை எதிர்காலத்தில் வரவேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் சில வழிமுறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்கள் முடியை கருமையாக பராமரிக்க முடியும். அதற்கு தினமும் தலைக்கு தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வாருங்கள். வெறும் எண்ணெய்யாக தடவாமல் சில கறிவேப்பிலைகளை தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி தினமும் தடவுங்கள். இது மெலனின் உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கும்.





விளக்கெண்ணெய் (ஆமணக்கு எண்ணெய்) நல்லெண்ணெய் (எள் எண்ணெய்) இரண்டையும் சமவிகிதத்தில் கலந்து வாரம் இருமுறை தலையில் தடவி மசாஜ் செய்துவாருங்கள்.

நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரை ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். நெல்லிக்காய் கிடைக்காத காலங்களில் நெல்லிக்காயை உலர்த்தி பொடி செய்து அதை சாப்பிட்டுவரலாம். இது முடியில் வேர்களை பலப்படுத்துவதால் முடி உதிர்வது தடுக்கப்படும்.

உணவில் வைட்டமின் பி 12 நிறைந்த முட்டை, பால், மீன், பச்சை காய்கறிகள், தானியங்கள் அதிக அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மன அழுத்தமும் கூந்தல் உதிர்வதற்கும் இளநரை ஏற்படுவதற்கு துணைசெய்யும். எனவே மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள். தியானம், யோகா போதுமான தூக்கம் மூன்றும் உங்களை மன அழுத்தத்தில் இருந்து பாதுகாக்கும்.



விந்தை செய்யும் வெந்தயம்

அந்த காலத்தில் வெந்தயப்பொடியை குளியல் பொடியிலும், சீயக்காய் பொடியிலும் கலந்து குளிப்பார்கள். வெறும் வெந்தயத்தை பொடித்து பாலில் குழைத்து முகத்தில் தடவி கழுவி வந்தால் ஃபேஷியல் எபெக்ட் கிடைக்கும். இப்படி அழகு தரும் வெந்தயத்தையும் கற்றாழையையும் சேர்த்து பயன்படுத்தினால் முடி வளர்ச்சியும் கருமையும் ஆச்சரியப்படுத்தும் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

கற்றாழையை வாங்கி இரண்டு பக்கமும் அதன் முனைகளை வெட்டி எடுத்துவிட்டு நீரில் அலச வேண்டும். அதன் மஞ்சள் நிறம் நீங்கும் அளவுக்கு நீரில் அலசியதும் அதன் இரு பக்கவாட்டிலும் இருக்கும் முற்களை அகற்றிவிடவேண்டும். பிறகு அதன் மடலை இரண்டாக வெட்டி அதில் 5 முதல் 8 டீஸ்பூன் அளவு வரை வெந்தயத்தை சேர்த்து மடலை மூடிவிட வேண்டும். வெந்தயம் கற்றாழைக்குள் 10 மணி நேரம் ஊறினால் போதுமானது.

ஊறிய வெந்தயத்துடன் இரண்டு சாம்பார் வெங்காயம், 6 மிளகு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தால் வளவளவென்ற ஜெல் கிடைக்கும். இதை கூந்தலின் வேர் முதல் நுனி வரை தடவி விட வேண்டும். பிறகும் 10 நிமிடங்களில் தலைக்கு குளிக்க வேண்டும்.

ஒரு முறை பயன்படுத்தினாலே கூந்தலின் மாற்றத்தை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.. கூந்தலில் மினுமினுப்பு அடிகப்படையான பளபளப்புக் கொடுக்கும். முடி உதிர்வதும் பட்டென்று நிற்கும்.

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.



மருத்துவர் ஓஃபிலியாமேரி



ஆ

யுர்வேதத்தின்படி உடல் வாதம்பித்தம்கபம் ஆகிய மூன்று முக்கிய தோஷங்களால் ஆனது. அதில் பித்தம் என்பது உடல் வெப்பம் மற்றும் ஜீரண சக்திக்கு காரணமான தோஷமாகும். இது அக்னி தத்துவம் (Fire element) சார்ந்தது.

பித்த தோஷம் அதிகரிக்க காரணங்கள்

மிகுந்த சூடான / காரமான / புளிப்பான உணவை உண்பது, நீண்ட நேரம் வெயிலில் இருப்பது.

கோபம், மன அழுத்தம் அதிகமானாலும் பித்தம் அதிகரிக்கும்

காபி, மதுபானம், புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் இரவு அதிகநேரம் விழித்திருக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் பித்தம் அதிகமாகும்.

பித்தம் அதிகரிப்பால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

அமில பித்தம் அதிகமாகுதல் (Acidity of gastritis) வயிற்றில் எரிச்சல், வாந்தி உணர்வு ஏற்படுதல்

வயிற்றுப்புண் பித்தம் அதிகமாவதால் வயிற்றில் உள்ள சுவரில் சேதம் ஏற்பட்டு

உடலில் பித்தம் அதிகரிப்பால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

புண்ணாகி ஆறாமல் இருந்து வலியை ஏற்படுத்தும். இதனால் ஜீரண கோளாறுகள், வயிற்றெரிச்சல் வாயில் துர்நாற்றம், கசப்பு சுவை ஏற்படும். பித்தம் அதிகமாவதால் உடலில் வெப்பம் அதிகமாகி கண்களில் எரிச்சல் மற்றும் கண் சிவத்தல், தலைவலி ஏற்படும், மேலும் சிறுநீர் எரிச்சல், அதிக தாகம், வாய் உலர்தல் உண்டாகும்

தோல் நோய்கள்

பித்தம் அதிகமாவதால் தோலில் புண்கள், அரிப்பு, ஈரப்புண் ஏற்படும்

கல்லீரல் நோய்கள் பித்தம் அதிகமாவதால், கல்லீரல் வீக்கம், மஞ்சள் காமாலை உண்டாகும்.

பித்தம் அதிகரிப்பால் கண் பாதிப்பு ஏற்படும்.

பித்தம் அதிகரிப்பால் ஜீரணகோளாறுகள் ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல், மந்தவாயு உண்டாக்கும்.

பித்தம் அதிகரிப்பால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு தூக்கம் குறைவு, சீக்கிரம் கோபம் வருதல் ஆவேசம், அவதி, மனதளவில் வெப்பம் உணர்தல் போன்றவை உண்டாகும்

பித்தத்தை குறைக்கும் உணவுகள்
உணவில் சேர்க்க வேண்டியவை
குளிர்ச்சியான காய்கறிகள்

வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக் காய், பாகற்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், போன்றவற்றை தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

பழங்கள்

மாதுளை பப்பாளி, முலாம்பழம், தர்பூசணி, கிருணிபழம் போன்ற பழங்களை தினமும் ஒன்று சாப்பிட வேண்டும்.

பானங்கள்

தேங்காய் நீர், எலுமிச்சை நீர், நெல்லிக்காய் சாறு, பனங்கற்கண்டு நீர் மல்லிகை தண்ணீர், புதினா தண்ணீர் போன்றவை பித்தத்தை குறைக்கும் பானங்கள் ஆகும்.

பித்தத்தை குறைக்கும் மூலிகைகள்

அலோவேரா (கற்றாழை), துளசி, வெந்தயம், கடல்பாசி, மஞ்சள், நெல்லிக்காய், போன்றவை பித்தத்தை குறைத்து, கல்லீரலில் நச்சு தன்மையை நீக்கி, பித்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது



“**காபி, மதுபானம், புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் இரவு அதிகநேரம் விழித்திருக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் பித்தம் அதிகமாகும்.**”



பித்தத்தை குறைக்க தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

காரம், புளிப்பு, உப்பு நிறைந்த உணவுகள்.

வெயிலில் உலர்ந்த பொருட்கள்.

காபி, மதுபானம், புகைபிடித்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

எண்ணெய் உணவுகள், பொரியல், மாமிச உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

புளி, மிளகாய், பூண்டு, வெங்காயம் அதிக அளவு பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்

பித்தம் என்பது உடலின் அக்னி சக்தி, ஆகும். அது சமநிலையில் இருந்தால் ஜீரணமும் சுறுசுறுப்பும் சிறப்பாக இருக்கும். ஆனால் பித்தம் அதிகரிப்பால் சூடு, கோபம், நோய் உண்டாகும். எனவே பித்தத்தை சமநிலையில் வைத்து கொள்வதே ஆரோக்கியத்தை தரும்.



RJR மருத்துவர் குழு



கொசுக்களால் அதிக ஆபத்து யாருக்கு?

த

மிகுத்தில் டெங்கு பாதிப்பு அதிகரித்து வருவதாக தமிழக சுகாதாரத்துறை எச்சரிக்கை விடுத்திருக்கிறது. சென்னை, திருவள்ளூர், கோயம்புத்தூர், கடலூர், தஞ்சாவூர் ஆகிய ஐந்து மாவட்டங்களில் டெங்கு பாதிப்பு அதிகமாக உள்ளது. 2025ஆம் ஆண்டு இதுவரை 15,796 பேர் டெங்கு காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் 8 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர்.

பொதுவாக டெங்குவும், மலேரியாவும் தான் மக்களை அதிக அளவில் பாதிக்கிறது. மலேரியாவுக்கு காரணமான அனோபிலஸ் கொசுக்கள், டெங்குவை பரப்பும் ஏடிஸ் ஏஜிப்டி கொசுக்கள் மிகவும் ஆபத்தானவை. பகல் வேளையில் கடிக்கக் கூடியவை. அளவில் பெரிய கொசுக்கள் இவை.

நோய் பரப்பும் கொசுக்கள் கடித்து ஒருவாரத்துக்கு பிறகு தான் நோயின் அறிகுறிகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். கொசு கடிப்பதால் எந்த நோய் வந்தாலும்

காய்ச்சல்தான் பொதுவான அறிகுறி. மழைக்காலத்தில் மிக அதிகமாக பரவும் நோய்களில் டெங்கு முக்கியமானது.

டெங்கு பாதிப்பு வந்தவர்களில், 75 சதவீதம் பேருக்கு பாதிப்பு வந்ததே தெரியாது; தானாகவே சரியாகி விடும். காய்ச்சல், தலைவலி, கண்வலி, உடல் வலி போன்ற அறிகுறிகளுடன் பாதித்த மீதமுள்ள 25 சதவீதம் பேரில், ஒரு சதவீதத்திற்கும் குறைவானவர்களுக்கே, இந்த அறிகுறிகள் தீவிரமாகலாம்.

டெங்கு வந்தவர்கள் அனைவருக்கும்



“

எந்தக்**காய்ச்சலாக****இருந்தாலும் இரண்டு
மூன்று நாட்களுக்கு மேல்
இருந்தால் மருத்துவரைச்
சந்திப்பது அவசியம்.**

”

மேலே சொன்ன எல்லா அறிகுறியும் இருக்க வேண்டும் என்றில்லை. சிலருக்கு தலைவலி மட்டும் வரலாம், சிலருக்கு உடல் வலி மட்டும் ஏற்படலாம். உடல் சோர்வு ஏற்படலாம். சிலருக்கு எல்லாம் சேர்ந்து வரலாம். இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், டெங்கு பாதிப்பு இல்லாமல், சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சலுக்கே டெங்கு காய்ச்சலுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சல் என்றால் இரண்டு நாளில் சரியாகிவிடும். தொடர்ந்து காய்ச்சல் நீடித்தால் டெங்கு, ஆகவே, வாந்தி, வயிற்று வலி, தலைவலி போன்ற அறிகுறிகள் காய்ச்சலுடன் இருந்தால், டெங்கு காய்ச்சலுக்கான பரிசோதனை செய்து, உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.



பிளாஸ்மோடியம் பாராசைட் என்கிற ஒட்டுண்ணி, ரத்த செல்களைப் பாதித்து பரவும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. ஒரு மனிதரிடம் இருந்து, இன்னொரு மனிதருக்கு இந்த ஒட்டுண்ணி, கொசுக்கள் மூலமாகத்தான் பரவுகிறது.

அனோபிலஸ் எனும் பெண் கொசுக்கள் மலேரியா பாதித்த நபரிடம் இருந்து ரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது, அதன் உடலில் பிளாஸ்மோடியம் பாராசைட் ஒட்டுண்ணி பரவும். பிறகு, மற்றொரு மனிதரை அந்தக் கொசு கடிக்கும்போது, அவருக்கும் இந்த நோய்த்தொற்று ஏற்படுகிறது. கொசு கடித்த உடனே மலேரியா வந்துவிடாது. ஒன்றிரண்டு வாரத்துக்குள் மலேரியாவுக்கான அறிகுறிகள் வெளிப்படும்.

மலேரியா மரணத்தைக் கூட ஏற்படுத்தக் கூடியது. . இந்தக் கிருமி



7 warning signs of Dengue Fever



Drop in body temperature



Continuous abdominal pain



Dizziness



Persistent vomiting



Drowsiness



Bleeding from gums



Restlessness



ரத்த அணுக்களையும் கல்லீரலையும் பாதிப்பதால் தான் மோசமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு மலேரியா காய்ச்சல் வந்தால், உடனடியாக மருத்துவரைச் சந்தித்து சிகிச்சையளிக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில், உலகம் முழுவதும் குழந்தைகள்தான் மலேரியா காய்ச்சலால் அதிக அளவு பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

உலகில் பெரும்பாலான நாடுகளில் மலேரியா காய்ச்சலைப் பரப்பும் கொசுக்கள் இருக்கின்றன. மலேரியா அபாயம் உள்ள நாடுகளுக்கோ இடங்களுக்கோ செல்ல நேர்ந்தால், மலேரியா தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது நல்லது.

கடந்த 10 ஆண்டுகளில் உலகையே ஆட்டிப்படைக்கும் காய்ச்சல் எதுவென்றால், அது டெங்குதான். மழைக்குப் பிறகு டெங்குவைப் பரப்பும் கொசுவின் வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும். இதனால்தான், எப்போதும் மழைக்காலத்தில் தமிழகத்தில் டெங்கு காய்ச்சல் பரவுவது தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது.

குழந்தைகள், இளம் வயதினர், பெரியவர்கள், முதியவர்கள் என யாருக்கு வேண்டுமானாலும் டெங்கு காய்ச்சல் வரலாம். இந்தக் காய்ச்சல் வந்தால், 104

டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் அளவுக்கு உடல் வெப்பநிலை சரசரவென ஏறும். கரும் தலைவலி வரும். கண்கள் எரிச்சலாக இருக்கும். தசைகள் மற்றும் மூட்டு இணைப்புகளில் கரும்வலி ஏற்படும். வாந்தி, வீக்கம், தோலில் எரிச்சல் ஏற்படும். ரத்தத்தில் உள்ள தட்டு அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைய ஆரம்பிக்கும். இந்த தட்டணுக்கள்தான் ரத்தம் உறைதலுக்கு முக்கிய காரணம்.

ஏழு நாட்களுக்குள் உடனடியாகக் கண்டுபிடித்து இதற்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இல்லை எனில், கரும் வயிற்று வலி ஏற்படும். அதைத் தொடர்ந்து, வாந்தி, மூச்சு விடுதலில் சிரமம், ரத்தம் உறையாமை காரணமாக ரத்த வாந்தி, சுவாசப் பாதையில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படும். இது, ஆபத்தான நிலை. எனவே, எந்தக் காய்ச்சலாக இருந்தாலும் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு மேல் இருந்தால் மருத்துவரைச் சந்திப்பது அவசியம்.

டெங்கு பாதிப்பு இருந்தால், திரவ உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வழக்கமாக இருக்கும் அறிகுறிகளை விடவும் தீவிரமாக காய்ச்சல், வயிற்று வலி, வாந்தி, உடல் வலி, ரத்தக் கசிவு போன்ற தீவிர அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும்.



ஈறுகளில் ரத்தம், சிறுநீர், மலத்தில் ரத்தம் வருவது, நினைவு இழப்பது, சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்றவையும், டெங்குவின் தீவிர அறிகுறியாக இருக்கலாம். உடனடியாக, டாக்டரின் உதவி பெற வேண்டியது அவசியம்.

இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், நட்ஸ் போன்ற எதிர்ப்பு சக்தியை தரக் கூடிய உணவுகளை, அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்குத்தான் அதிக அளவில் காய்ச்சல்கள் வருகின்றன. எனவே, ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் அவசியம். ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட்கள் அதிகம் நிறைந்த கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டுச் சுவர்கள் மீது டி.டி.மருந்துகளைத் தெளிப்பது அவசியம். தெருவோர சாக்கடைகளில் 'டெல்டா மெத்ரின்' போன்ற மருந்துகளைத் தெளிக்க, கொசுக்கள் ஒழியும்.

நாம் ஆக்சிஜனை சுவாசித்து கார்பன் டை ஆக்ஸைடை வெளியிடுவதாக படித்திருப்போம். அந்த கார்பன் டை ஆக்ஸைடு கொசுக்களை ஈர்க்கும்

தன்மை படைத்தது. நமது உடலில் இருந்து வெளியேறும் லாக்டிக் அமிலம், ஆப்தனால், யூரிக் அமிலம், ஃபேட்டி ஆசிட், வியர்வை ஒன்றுசேரும்போது உருவாகும் ஒருவிதவாசனை கொசுக்களை அதிகம் ஈர்க்கக்கூடியவை. இந்த வாசனை பரவாமல் தடுத்தால் கொசுக்களிடமிருந்து தப்பிக்கலாம். தடுத்து விட்டால் கொசுக்கடியில் இருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

உணவுக்காகவும் முட்டையிட்டு இனப்பெருக்கம் செய்யவும் கொசுக்களுக்கு ரத்தம் தேவைப்படுகிறது. பொதுவாகக் கொசுக்களுக்கு மனிதர்களை விட விலங்குகளின் ரத்தம்தான் அதிகம் பிடிக்கும். விலங்குகளின் உடலில் இருந்து வெளியாகும் வாசனையே அதற்குக் காரணம். விலங்குகள் இல்லாத இடத்தில்தான் அவை மனிதர்களைத் தேடிக்கடிக்கின்றன.

கொசுக்கள் ஓ பாஸிட்டிவ் ரத்தப்பிரிவு உள்ளவர்களை அதிகமாக கடிக்கின்றன. 'ஏ பாஸிட்டிவ்', 'ஏ நெகட்டிவ்' ரத்தப்பிரிவுகளை உடையவர்களைக் கொசுக்கள் அதிகம் கடிப்பதில்லை என்பது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் 'ஏ பிரிவினர்' சற்று நிம்மதியடையலாம்.

கிராம்பு தைலம், கற்பூராதி தைலத்தை சிறிது எடுத்து கை,கால்களில் தேய்த்தால் கொசுக்கடியில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.. லெமன்கிராஸ் எண்ணெய்க்கும் கொசுக்களை விரட்டும் தன்மை உள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணெய்களின் வாசனைக் காற்றில் பரவும்படி அறைகளில் திறந்து வைத்தால், மனிதர்களிடம் இருந்து வரும் வாசனையை அது மறைத்துவிடும். இதனால் கொசுக்கள் மனிதர்களை அண்டாது. இவற்றில் ஏதாவது ஒரு எண்ணெய்யை சரிபாதி அளவு தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து கை,கால்களில் தடவினாலும் கொசுக்கடியில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.





RJR மருத்துவர் குழு



ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும் சைவ உணவுகள்

கோ

ரை பற்கள் உள்ள மிருகங்கள் அசைவம் உண்பவை. தட்டைப் பற்கள் உண்ண விலங்குகள் சைவம் உண்பவை. மனிதனுக்கு உள்ளது தட்டைப்பல். அப்படியானால் மனிதன் சைவம் சாப்பிடவேண்டியவன். ஆனால் அசைவ உண்ணியாக இருக்கிறான். அதனால் நோயாளியாக அலைகிறான்.

பிரிட்டனின் ஆக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகம் நடத்திய மிகப்பெரிய ஆய்வில், 4.75 லட்சம் பேர் தொடர்ந்து 8 ஆண்டுகள் கண்காணிக்கப்பட்டனர். இதில், தினசரி அதிக அளவில் அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் இதய நோய், கல்லீரல் பிரச்சனை, டைபீ2 நீரிழிவு, நிமோனியா, செரிமான பிரச்சனை போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகும் அபாயம் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

நாம் உண்ணும் உணவு நம் மனதோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. சித்தர்கள் நாம் உண்ணும் உணவினை மூன்று பாகங்களாக பிரித்துக் கூறியுள்ளனர். அவை சத்துவம்,

இ, தமோ குண உணவுகள். அதாவது இவ்வகை உணவுகளைப் பொறுத்தே நம் குணங்களும் அமையும் என்று கூறியுள்ளனர்.

சத்துவ குண உணவுகள் இயற்கை உணவுகளாகும். அதாவது பழங்கள், காய்கறிகள், தானிய வகைகளாகும். இவற்றை சமைக்காமல் அப்படியே உண்டால் சத்துவகுணம் கிடைக்கும். ஞானிகள், ரிஷிகள். சித்தர்கள் உண்ட உணவுகள் இவைதான்.

சமைத்த உணவுகள் மற்றும் அதிகப்படியான காரம், புளிப்பு, உப்பு, இனிப்பு சேர்த்தவை குண உணவுகள்

ஆகும். இவை நாவின் ருசிக்காக உண்ணப்படும் உணவுகள் ஆகும். அக்கால ராஜாக்கள் இவ்வித உணவுகளை உண்டு வந்தனர். சாதாரண மக்களும் இவ்வித உணவுகளை அவரவர் வசதிக்கேற்ப உண்டு வந்தனர்.

மதுபானங்கள், மாமிச உணவுகள், லாகிரி வஸ்துக்கள் அதாவது மீ, காபி போன்ற உணவுகள் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், போதைப் பொருட்கள் போன்றவை தமோகுண உணவுகளாக கூறப்பட்டுள்ளது.

சத்துவ குணம் என்பது அமைதி, சாந்தம், தெளிவு, ஞானம், பொறுமை, போன்ற நற்குணமாகும். ரஜோ குணம் என்பது ஆடம்பர வாழ்க்கை, பொருட்களின் மேல் ஆசை முதலியவற்றைக் கொண்டது. தமோ குணம் என்பது களவு, கற்பழிப்பு, கொலை, கோபம், பொறாமை, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை போன்ற தீய குணமாகும்.

இதிலிருந்து நாம் ஒருவாறு யூகிக்க முடியும். நம்முடைய உடல் நலக் கேடிற்கும், மனநலக் கேடிற்கும் நாம் உண்ணும் எவ்வகையான உணவுகள் காரணமாக இருக்க முடியும் என்று. மேலும் அசைவ



“

தினசரி

அதிக அளவில் அசைவம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இதய நோய், கல்லீரல் பிரச்சனை, டைபீ2 நீரிழிவு அபாயம் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ”

உணவுகளை நாம் உட்கொள்ளும் போது அவை செரிமானமாகி உடலை விட்டு வெளியேறுவதற்கு பல நாட்களாகும்.

மாமிச உணவுகள் எளிதில் கெட்டுப் போகும் தன்மை கொண்டவை. அவை நம் குடல் பகுதிகளில் செரித்தும் செரியாமலும், மலமாக முழுமையாக வெளியேறுவதற்கு நீண்ட நாட்களாகும். அவை குடலில் தங்கும் பொழுது கெட்டுப் போனவைகளாக மாறுதல் அடைந்து கழிவுப்பொருட்களாக ரத்தத்தில் கலந்து பல உபாதைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இன்று பெரும்பாலும் அசைவ உணவுகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு தோல் சம்பந்தமான பிணிகள், புற்றுநோய், பித்தப்பை கற்கள், கல்லீரல் நோய்கள், இருதய நோய்கள் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவு சைவ உணவே ஆகும். தற்காலத்தில் அசைவ உணவுகளில் தான் புரதச் சத்து அதிகம் உள்ளது, என்ற கருத்து பரவலாக கூறப்படுகிறது. அசைவ புரதத்திற்கு இணையான எளிமையான புரதங்கள் சைவ உணவுகளான தானியங்களிலும், காய்கறிகளிலும், பழவகைகளிலும் உள்ளன. வேர்க்கடலை, பாதாம், முந்திரி, கொண்டைக் கடலை, சோயாபீன்ஸ், ராஜ்மா, சோளம், பருத்திக்கொட்டை இவைகளில் புரதம் அதிகம் உள்ளது. எனவே அசைவம் சாப்பிடாவிட்டால் உடலுக்கு போதுமான சத்து கிடைக்காது என்று யாரும் வருந்த வேண்டாம்.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



குளிர் காலத்தில் பாதங்களை பாதுகாப்பது எப்படி?



கு

ளிர்காலம் நம் வாழ்க்கையில் ஒரு இனிமையான பருவமாக கருதப்படுகிறது. வெப்பமான பருவத்திற்குப் பிறகு குளிர்ந்த காற்று வீசும். இந்த பருவத்தில் உடல் சுறுசுறுப்பாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்கும். ஆனால் இதே குளிர் காலத்தில் பல உடல் நல பிரச்சனைகளும் உருவாகும். அபாயம் உண்டு. குறிப்பாக பாதங்கள் (கால்கள்) அதிகம் குளிர்படும் பகுதிகளில் ஒன்றாகும். பாதங்கள் உடலின் அடிப்பகுதியில் இருப்பதால் வெப்பம் குறைவாக கிடைக்கும். இதனால் குளிரில் பாதங்கள் தளர்ந்து வலி, உறைதல், காய்ச்சல், மூட்டுவலி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். எனவே குளிர்காலத்தில் பாதங்களை பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியம்.

வெப்பமான ஆடை அணிவது முக்கியம்

குளிர் காலத்தில் பாதங்களை பாதுகாப்பதற்கான மற்றும் முக்கியமான வழி, வெப்பமான ஆடை அணிவதுதான். பருத்தி, ஆட்டுத்தோல் அல்லது தடிமனான நெய்த துணியினால் செய்யப்பட்ட காலுறைகள் குளிரிலிருந்து பாதங்களை பாதுகாக்கும். பின் வீட்டுக்குள் இருப்பதால் காலுறைகள்

அணியாமல் இருப்பது வழக்கம். ஆனால் குளிர்காலத்தில் தரை குளிராக இருப்பதால் பாதங்கள் வெப்பத்தை இழக்கும். எனவே வீட்டுக்குள்ளும் மென்மையான வெப்பமான காலுறைகளை அணிவது நல்லது. இதன் மூலம் பாதங்கள் உறையாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

பாதங்களை சுத்தமாக வைத்தல்

குளிர்காலத்தில் பெரும்பாலானவர்கள்



“

குளிர்ந்த
தரையில் காலணிகள்
இன்றி நடப்பது
பாதங்களின் வெப்பத்தை
வேகமாக
இழக்கச் செய்யும்.

”

சமயங்களில் ரத்த ஓட்டமும் குறைந்து சுளுக்கு போன்ற உணர்வு வரும். இதை தவிர்க்க மூடிய வெப்பமான காலணிகளை அணிவது முக்கியம். நீர்புகாத பொருட்களால் செய்யப்பட்ட காலணிகளை தேர்ந்தெடுக்கவும். இதனால் பாதங்கள் வெப்பமாகவும் வறண்டதாகவும் இருக்கும்.

மாய்ச்சுரைசர் மற்றும் எண்ணெய் தடவுதல்

குளிர்காலத்தில் தோல் மிக விரைவாக உலரும். உலர்ந்த தோல் விரைவாக பிளவுகள் ஏற்படும்; மற்றும் வலி உண்டாகும். இதை தவிர்க்க தினமும் இரவு நேரங்களில் தூங்குவதற்கு முன்பாதங்களுக்கு மாய்ச்சுரைசர், வாஸல்லின் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய், நாவல் எண்ணெய் போன்ற இயற்கை எண்ணெய்களை தடவுவது நல்லது. இது தோலை மென்மையாகவும் நன்கு ஈரப்பதத்துடன் வைத்திருக்கும். கூடுதலாக ஒரு மென்மையான காலுறை அணிந்தால் எண்ணெய் நன்றாக தோலில் உறிஞ்சும்.

பாத பராமரிப்பு பழக்க வழக்கங்கள்

குளிர்காலத்தில் பாதங்களில் இருந்து ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம். இதனால் பாதங்கள் எளிதில் உறையும். இதை தவிர்க்க பாதங்களுக்கு தினமும் ஒரு சிறிய மசாஜ் செய்வது நல்லது. வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து பாதங்களை 10 - 15 நிமிடங்கள் உறையவைத்தால் சோர்வும்

குளிப்பதற்கும், பாதங்களை கழுவுவதற்கும் குளிர்ந்த நீரை தவிர்க்க முயற்சிப்பார்கள். ஆனால் பாதங்களில் தூசி, கிருமிகள் மற்றும் வியர்வை சேர்ந்து நீண்ட நேரம் இருப்பதால் பூஞ்சை நோய்கள் மற்றும் துர்நாற்றம் உருவாகும். இதை தவிர்க்க தினமும் குறைந்தது ஒரு முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் பாதங்களை கழுவி சுத்தமாக வைத்தல் அவசியம். கழுவிய பிறகு ஒரு சுத்தமான துணியை வைத்து நன்கு துடைத்து வறண்டதாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஈரப்பதம் இருந்தால் தோல் விரைவாக உறந்து பிளவுகள் உருவாகும் அபாயம் உண்டு.

மூடிய காலணிகள் அணிவது

குளிர்காலத்தில் திறந்தபடி இருக்க கூடிய செருப்புகளை அணிந்து வெளியில் செல்வது பாதங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். மேலும் மழை காலத்தில் மண், தூசி, நகத்தில் தேங்கி நோய் தொற்றை உண்டாக்கும். மேலும் குளிர்ந்த காற்று நேரடியாக பாதங்களைத் தாக்குவதால் பாதங்கள் உறையும். சில

குளிர்ச்சியும் குறையும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகும் மற்றும் பாதங்கள் சூடாக இருக்கும்.

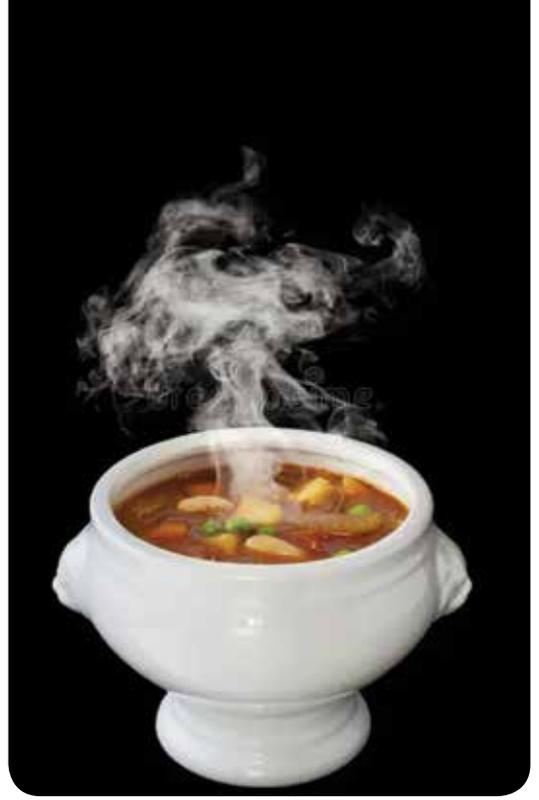
மேலும் கால் நகங்களை அடிக்கடி வெட்டி சுத்தமாக வைத்தல் முக்கியம். நீண்ட நகங்கள் கிருமிகள் வர வழிவகுக்கும். பாதங்களுக்கு மென்மையான டால்கம் பவுடர் பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டுக்குள் வெப்பத்தை பராமரித்தல்

குளிர்காலத்தில் வீட்டு தரை மிக குளிராக இருக்கும். குளிர்ந்த தரையில் காலணிகள் இன்றி நடப்பது பாதங்களின் வெப்பத்தை வேகமாக இழக்கச் செய்யும். எனவே வீட்டு தரையில் கம்பளம், பாய்கள், காற்று அடையாத தடுப்பு பொருட்கள் போடுவது நல்லது. பாதங்கள் தரையுடன் நேரடி தொடர்பு கொள்ளாமல் இருப்பதால் குளிர் பாதிக்காது.

உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி

பாதங்களை பாதுகாப்பது வெப்பமான ஆடையால் மட்டுமல்ல. உடலின் உள் வெப்பநிலையை பராமரிப்பதாலும் முடியும். குளிர் காலத்தில் உடலுக்குள்



வெப்பத்தை உண்டாக்கும் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு, சீரகம் போன்ற வெப்பம் தரும் மசாலா பொருட்கள் உடலுக்கு நல்லது. வெந்நீர், சூடான சூப், பால் போன்றவை உடலின் வெப்பத்தை நிலைநிறுத்த உதவும்.

மேலும் ஒவ்வொரு நாளும் சிறிய அளவிலாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சியால் ரத்த ஓட்டம் மேம்பட்டு பாதங்களும் சூடாக இருக்கும். நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து இருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இயற்கை முயற்சிகள்

பாதங்களை குளிரிலிருந்து காக்க சில எளிய இயற்கை வழிகளும் உள்ளன. வெதுவெதுப்பான நீரில் சில துளிகள் யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் அல்லது லாவெண்டர் எண்ணெய் சேர்த்து பாதங்களை ஊறவைத்தால் உடனடியாக சூடேறும். இதனால் பாதங்களில் சோர்வு குறையும் மற்றும் சீரான ரத்த ஓட்டம் பெறும்.



மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்

சிலருக்கு குளிர்காலத்தில் பாதங்களில் மிகுந்த உறைதல், வலி அல்லது நோய் பிளவுகள் ஏற்படலாம். இது சாதாரண குளிர்ரால் அல்லாமல் ரத்த ஓட்ட கோளாறு அல்லது தோல் நோய்களால் ஏற்படக்கூடும். இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் நீண்ட நேரம் தொடர்ந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.. தேவையான மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் பிரச்சனையை ஆரம்பத்திலேயே சரி செய்யலாம்.

குளிர் காலம் அழகான பருவமாக இருந்தாலும் சரியான பராமரிப்பு இல் லையெனில் சிறிய உடல் நல பிரச்சனைகளையும் பெரிய பிரச்சனைகளாக மாற்றிவிடும். குறிப்பாக பாதங்கள் குளிரில் மிகுந்த தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் பகுதிகளில் ஒன்றாகும். எனவே வெப்பமான ஆடைகள் அணிதல், சுத்தம், மாய்ச்சுரைசர் பயன்பாடு, மூடிய காலணிகள், சரியான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி



ஆகியவற்றின் மூலம் குளிர் காலத்தில் பாதங்களை பாதுகாக்கலாம். இது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், நோய்களைத் தவிர்க்கவும் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. சிறிய பழக்கங்கள் பெரிய ஆரோக்கிய நன்மைகளை அளிக்கும்.

குளிர்காலத்துக்கு ஏற்ற உணவுகள்

கஞ்சி வகைகளில் ராகி கஞ்சி, சாமை கஞ்சி, கேழ்வரகு கஞ்சி போன்றவை உடலை சூடாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். காய்கறி சூப், தக்காளி சூப், சிக்கன் சூப் போன்றவை நல்லது.

பட்டாணி, மைசூர் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, முட்டை, மீன், சிக்கன் உடல் வெப்பத்தையும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

நெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், வெண்ணெய் சிறிதளவு உட்கொள்வது உடல் சூட்டை பராமரிக்கும். இஞ்சி தேநீர், துளசி தேநீர், மஞ்சள் பால் சளி, காய்ச்சல் போன்றவற்றில் பாதுகாப்பு தரும்.





சளி மற்றும் இருமலைப் போக்க இயற்கை வதிகள்

எ

ப்போதாவது வரும் சளி இருமல் குறித்து அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. நம் உடலில் இருக்கும் நோய் எதிர்ப்பாற்றலே அதைக் கவனித்துக்கொள்ளும்.

ஆனால், அடிக்கடி தும்மல், மூக்கடைப்பு, காலை எழுந்ததும் அடுக்குத் தும்மல், நெஞ்சில் சளி, அடிக்கடி தொண்டை கட்டிக்கொண்டால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கிறது எனப் புரிந்துகொள்ளலாம். வராமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இப்போது பார்க்கலாம்.

உணவில் நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையென்றால் சளி இருக்கும் நாட்களிலாவது கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

சுரைக்காய், வெள்ளைப் பூசணி, மஞ்சள் பூசணி, பீர்க்கங்காய் போன்றவற்றை சில வாரங்களுக்குத் தவிர்ப்பது நல்லது. கண்டிப்பாக இவற்றைச் சாப்பிட வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டால், மிளகுத்தூள் தூவிச் சாப்பிடலாம். இதன் மூலமாக சளி, இருமல் தவிர்க்கலாம்.

பால், தயிர், இனிப்பு மூன்றும் நுரையீரலில் கபத்தை (சளி) சேர்க்கக்கூடியவை. இவற்றையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். சாக்லேட், ஐஸ்க்ரீம் வேண்டவே வேண்டாம். பழங்களில் எலுமிச்சை,

கமலா ஆரஞ்சு, திராட்சை தவிர மற்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

பாசிப் பயறு கொஞ்சம் குளிர்ச்சியானது. குளிர்காலத்தில் இரவில் பாசிப்பயிறு சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். ஆஸ்துமா தொந்தரவு உள்ளவர்கள், இரவில் வெண்பொங்கல் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்தால், சளி, இருமல் தவிர்க்கலாம்.

மதிய உணவில் தூதுவளை ரசம், மிளகு ரசம் சேர்ப்பது அவசியம். மதியம் சாப்பிடும்போது, மணத்தக்காளி வற்றலை வறுத்துப்போட்டு, முதல் கவளத்தை சாப்பிட்டுவிட்டு, பிறகு குழம்பு, காய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

திப்பிலியை இளவறுப்பாக வறுத்து, பொடி செய்து தேனில் உணவுக்கு முன்னர் 3 சிட்டிகை அளவில் கலந்து சாப்பிட்டால் சளி குறையும்.

காலை காபிக்கு பதில் முசுமுசுக்கை மற்றும் கரிசாலை உலர்ந்த இலைகளைக் கஷாயமாக்கி, பனங்கருப்பட்டி சேர்த்துப் பருகிவந்தால், காலை வேளையில் ஏற்படும் இளைப்பு உடனடியாகக் குறையும்.

பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் நுரையீரல் காசநோய் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு சத்துமாவு மிக அவசியம். புழுங்கல் அரிசி, பார்லி அரிசி, உளுந்து, கேழ்வரகு, நிலக்கடலை, மக்காச்சோளம், முளைகட்டிக் காயவைத்த கொண்டைக்கடலை, பாசிப்பயறு, முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காய் இவற்றை வறுத்து, மாவாகத் திரித்து சத்துமாவைச் செய்துகொள்ளலாம்.

கஞ்சி காய்ச்சிய பின் இனிப்புக்கு பனங்கருப்பட்டி அல்லது கற்கண்டு, சிறிது சுக்குத்தூள் சேர்த்து சூடாக அருந்தக் கொடுக்கவும். அசைவப் பிரியம் உள்ள குழந்தைக்கு, பால் நண்டு சமைத்துக் கொடுக்கலாம்.

இஞ்சி தேன் கலவை நல்ல



“**திப்பிலியை**
இளவறுப்பாக வறுத்து,
பொடி செய்து உணவுக்கு
முன் 3 சிட்டிகை அளவில்
தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால்
சளி குறையும்.”

பலனைத்தரும். ஒரு டீஸ்பூன் தேனில் சிறிது இஞ்சி சாறு கலந்து தினமும் 2 முறை எடுத்துக்கொள்ளவும். இதிலுள்ள இஞ்சி தொண்டை அரிப்பு, சளி ஆகியவற்றை குறைக்கும்; தேன் தொண்டையை மென்மையாக்கும்.

துளசிமிளகு கஷாயம் சளியில் இருந்து விடுபட உதவும். துளசி இலை 5-6, மிளகு 4-5, சிறிது இஞ்சி சேர்த்து ஒரு கப் நீரில் காய்ச்சி குடிக்கவும். தொடர்ந்து இதை செய்து வந்தால் சுவாசப்பாதை சுத்தமாகும். சளி குறையும்.

வெந்தயம் மற்றும் கற்பூரவள்ளி இரண்டையும் இரண்டு டம்ளர் நீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து இளம் சூடாக குடித்து வந்தால் மூக்கு அடைப்பு, தொண்டை சளியை குறைக்கும். ஒவ்வொருமுறை தேவைப்படும்போதும் புதிதாக போட்டு குடியுங்கள். வெறும் கற்பூரவள்ளி இலையை வெந்நீரில் போட்டு ஐந்து நிமிடம் கழித்து குடித்து வந்தாலும் நல்ல பலன் உண்டு.

நீரை நன்றாக கொதிக்கவைத்து அதில் சிறிது யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் அல்லது மஞ்சள் சேர்த்து ஆவிபிடித்தா (வேது பிடித்தல்) சளி அடைப்பு திறந்து மூச்சு விடுதல் சுலபமாகும்.

வெந்நீரில் சிறிது மஞ்சள் தூள், கருப்பு மிளகு, தேன் சேர்த்து குடிக்கவும். இது தொண்டை வலி, இருமல் தணிக்கும்.



RJR மருத்துவர் குழு



முளைகட்டிய தானியங்களின் மருத்துவ பயன்கள்

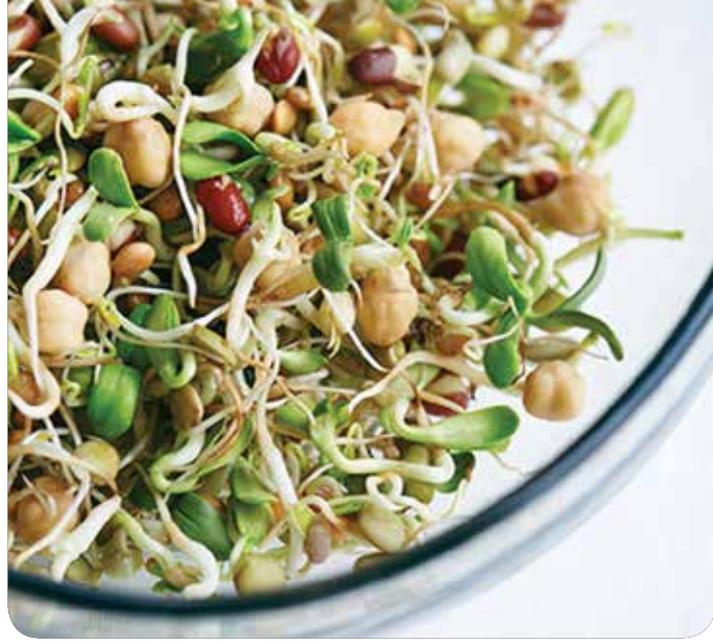
ந

ம் பாரம்பரிய ஆரோக்கிய உணவு வகைகளில் முக்கியமானது முளைகட்டிய பயறுகள். சாதாரண பயறுகளைவிட முளைவிடப் பயறுகள் அப்படி என்ன ஸ்பெஷல்? தெரிந்து கொள்வோம்.

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள நாம் தினசரி எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுகள் விதவிதமானவை. அவற்றில் எப்போதும் முதல் இடம் முளைகட்டிய பயறுகளுக்கே! விளையாட்டு வீரர்கள், குழந்தைகள் தொடங்கி பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் சாப்பிட ஏற்ற அற்புதமான உணவுப் பொருள் இது. சாதாரணப் பயறுகளை விட இவற்றில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம். வைட்டமின் ஏ, சி, பி மற்றும் கே, புரோட்டீன்கள், நியாசின், தயாமின், அதிக அளவு ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள், ஒமேகா அமிலம், இரும்புச் சத்து ஜிங்க் போன்ற சத்துக்களை நிறைந்து உள்ளன.

முளைகட்டிய பயறுகள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, உடலுக்கு தேவையான எனர்ஜியை தருபவை. உடல் எடையை குறைக்கவும் உதவும்.

முளைகட்டிய தானியங்களில்



வைட்டமின் ஏ நிறைந்திருக்கிறது. கண்களுக்கு குளிர்ச்சியைத் தருகிறது. பார்வை திறனை மேம்படுத்துகிறது. இவற்றில் ஒமேகா அமிலம் அதிகமாக இருப்பதால் முடிவளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

அதிக அளவில் ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் இருப்பதால் ஹார்மோன்கள் சீராக சுரக்க வழிவகுக்கின்றன. புற்றுநோயை எதிர்க்கும் ஆற்றலை தருகின்றன.

முளைக்கட்டிய பயறுகளில் உள்ள வைட்டமின் பி, மென்மையான சருமத்தை தருகிறது தோல் புற்று நோயைத் தடுக்கும். சருமம் புத்துணர்வு பெற உதவும்.

முளைகட்டிய பயறுகளில் இருக்கும் சிலிக்கா நியூட்ரியன்கள் (Silica Nutrients) சருமத்தில் ஏற்படும் செல் இழப்பைத் தடுத்து செல் மறு சீரமைப்புக்கு துணை புரிகின்றது.

அதிகபடியான ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இவற்றில் உள்ளதால் நம் உடலில் ஏற்படும் டிஎன்ஏ, மாற்றத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. பெண்கள் சிறுவயதிலேயே பூப்பெய்துவதை தடுக்கிறது.

இவற்றில் உள்ள பொட்டாசியம் உடலில் ரத்த ஓட்டம் சீராக உதவுகிறது. ரத்த விருத்திக்கும் உதவுகிறது. உயர்ரத்த



“

முளைகட்டிய

வெந்தயம் பெண்களின் கர்ப்பப்பை தொடர்பான நோய்கள், அல்சரைக் குணப்படுத்தும்.

”

அழுத்தம் மற்றும் இதயத்தில் ரத்தக் குழாய் அடைப்பு ஏற்படுவது போன்றவற்றை தடுக்கிறது. அனிமியா என்னும் ரத்த சோகை நோயைத் தடுக்கிறது. உடலின் நரம்பு மண்டலத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நடுக்கத்தைச் சரி செய்கிறது.

முளைக்கட்டிய பச்சைப்பயறு

முளைகட்டிய பச்சைப் பயிறை நீர் சேர்த்து அரைத்து அதில் வெல்லம், தேன், தேங்காய்த்துருவல், உலர் திராட்சை சேர்த்து காலை டிபனாக சாப்பிடலாம். இதில் அதிகப் புரதச்சத்து இருப்பதால், வளரும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கும். அல்சரை கட்டுப்படுத்தும், சரும பளபளப்புக்கு உதவும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.



முளைகட்டிய வெந்தயம்

சர்க்கரையின் அளவு அதிகம் உள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள், தினமும் இதை ஒரு கப் சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படும். வயிற்றுப்புண், பெண்களின் கர்ப்பப்பை தொடர்பான நோய்கள், வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் அல்சரை குணப்படுத்தும்.

முளைக்கட்டிய எள், வேர்க்கடலை

மெலிந்த உடல் இருப்பவர்கள், தினமும் 100 கிராம் முளைக்கட்டிய எள், வேர்க்கடலை, சாப்பிட்டு வர உடல் எடைக் கூடும், உடல் வலுப்பெறும், அதிகப் பசியைப் போக்கும் உடலுக்கு

ஊட்டத்தை தரும். அதிக உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் இதை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

முளைக்கட்டிய கம்பு

கம்பை எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து ஈரத்துணியில் கட்டி முளைகட்ட வைக்கலாம். அப்படியே பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம். அரைத்து பாலாகவும், கூழாகவும் கஞ்சியாகவும் சாப்பிடலாம். இது உடலுக்கு பலம் கூட்டும். ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்கள் தினமும் சாப்பிட்டு வர உடல் உறுதியாகும். முளைகட்டிய தானியங்களை வேக வைத்தோ, எண்ணெய்யில் பொரித்தோ சாப்பிட கூடாது.

முளைக்கட்டிய பயிறைச் சாப்பிட்ட பிறகு, உடலுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இவை செரிமானம் ஆவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். உணவு செரிமானம் ஆகாமல் இருக்கும் போது வயிற்றில் அமிலத்தன்மை அதிகமாக சுரப்பதால் அல்சர் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

வயது முதிர்ந்தவர்கள் முளைகட்டிய பயறுகளை அதிகமாக சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது.



RJR மருத்துவர் குழு



எந்த மரத்தின் குச்சிகளை கொண்டு பல் துலக்கினால் என்ன பலன் கிடைக்கும்?



ஆ

லும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி என்பது பழமொழி. ஆலங்குச்சி, வேலங்குச்சி மட்டுமல்ல இன்னும் பலவகையான மரக்குச்சிகளைக் கொண்டு நம் முன்னோர்கள் பல் துலக்கினார்கள்.

எந்தெந்த மரத்தின் குச்சியால் பல் துலக்கினால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கும் என்று முழுமையாக தெரிந்து கொள்வோம்.

கருவேல மரக்குச்சியில் பல் துலக்கினால், பற்கள் மட்டுமல்ல ஈறுகளும் சேர்ந்து திடமாகும்; வேப்ப மரத்தின் குச்சியைக் கொண்டு பல் துலக்கினால், பற்கள் தூய்மையாகும்.

நீர் புலா மரக்குச்சியால் பல் துலக்கினால், ஆண்மை விருத்தியாகும்; நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கினால், பற்பசைகளில் வரும் நுரைகளைப்போல அதிக அளவு நுரை வரும். இந்த நுரை பல் அழுக்குகளைப் போக்கி, பற்களை அழகாக்குவதுடன் முகத்தில் வசீகரத்தையும் உண்டாக்கும் என்கிறது பதார்த்தகுண சிந்தாமணி பாடல்.

பல் துலக்குவதற்கு மேலேகுறிப்பிட்ட குச்சிகள் மட்டுமின்றி 'வேம்பு, மா, நாவல், விளா, நொச்சி மற்றும் புங்கை மரத்தின்

குச்சிகளைப் பயன்படுத்தலாம்' என்று சித்த மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

மாசிக்காய், லவங்கப்பட்டை, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், மிளகு போன்றவற்றைப் பொடியாக்கிப் பல் துலக்கப் பயன்படுத்தலாம். வேப்பங்கொழுந்து, கருவேலமரக் கொழுந்து மற்றும் ஆவாரம்பூக்களையும் பல் துலக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

பல் துலக்கப் பயன்படுத்தும் மரக்குச்சிகள் சுண்டு விரல் அளவு தடிமனாகவும், ஒரு சாண் அளவு நீளமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

குச்சியை உடைத்து அவற்றை நீரில் கழுவி, ஒரு பக்க நுனியைப் பற்களால் கடித்தோ, தட்டியோ பிரஷ்போலச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதைக்கொண்டு பற்கள் மற்றும் அவற்றின் இடுக்குப் பகுதிகளிலும் ஈறுகளிலும் மென்மையாகத் தேய்த்து பற்களைச் சுத்தம் செய்யலாம்.



“

வேப்பங்குச்சி

கிருமிநாசினி தன்மை கொண்டது. இது பற்களை உறுதியாகவும், ஈறுநோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் பயன்படுகிறது.”

அத்துடன் அதே குச்சியால் மேலும் கீழும், இடதும் வலமுமாகப் பற்களை மென்மையாகச் சுத்தப்படுத்தலாம். குச்சிகளை வாய்ப் பகுதியில் வைத்ததுமே, உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகரித்து கிருமிநாசினியாகச் செயல்பட்டு உடனடியாக தம் பணியைத் தொடங்கிவிடும்.

ஆலங்குச்சி, நாவல்குச்சி, கருவேலங்குச்சி போன்றவை துவர்ப்புச் சுவையுடையவை. வேப்பங்குச்சி கசப்புச் சுவையுடையது. இப்படி ஒவ்வொரு குச்சியும் வெவ்வேறு சுவைகொண்டது. ஒவ்வொரு குச்சியும் தனித்தனியான மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது.

துவர்ப்புச் சுவை உடைய குச்சிகள் ஈறுகளில் ஏற்படும் புண், ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு

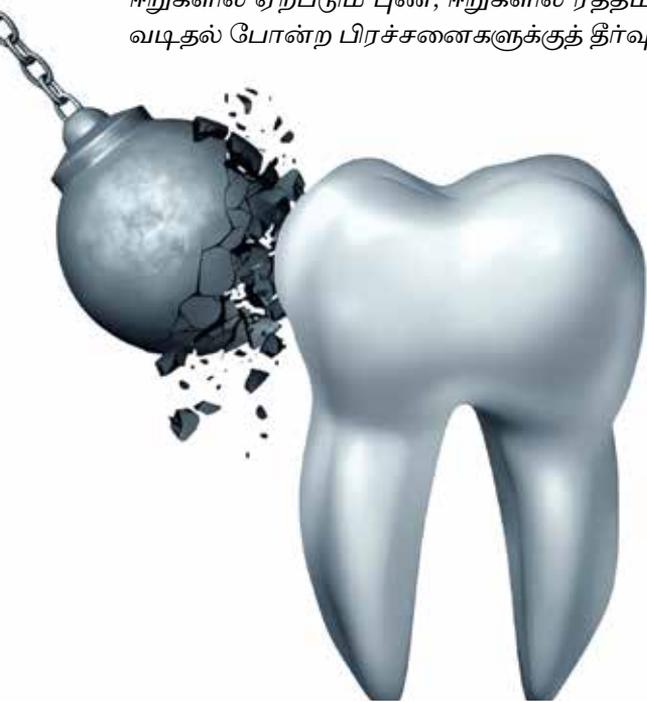
தரும். கசப்புச் சுவை உடைய குச்சிகள், பற்களில் பாக்டீரியா கிருமிகளை அண்டவிடாமல் பாதுகாப்பாக விளங்கி, பற்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், தூய்மைப்படுத்தவும் உதவும்.

உப்புச் சுவைக்கு உடல் கிருமிகளை அழிக்கும் வல்லமை உண்டு. திரிபலா சூரணத்தைத் தினமும் பற்பொடியாகப் பயன்படுத்தினால், பற்கூச்சம் நீங்கும்; பற்களில் நோய்க் கிருமிகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளும். கடுக்காய்ப் பொடியால் பல் துலக்கினால், ஈறுகளில் ஏற்படும் வலி, புண், ரத்தக்கசிவு குணமாகும்.

கசப்புச் சுவையுடைய வேப்பங்குச்சி கிருமிநாசினி தன்மை கொண்டது. இது பற்களை உறுதியாகவும், ஈறுநோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் பயன்படுகிறது. கருவேலமரக் குச்சி வாயை சுத்தமாகவும், பற்களை பளபளப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

நாக்குப் பகுதியில் தான் பெரும்பாலானோருக்கு நாற்றமடிக்கும். எனவே, வாயைச் சுத்தப்படுத்தும் ஒவ்வொரு தடவையும் நாக்கையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

நாக்கின் மேற்பரப்பில் வெள்ளை நிறத்தில் படிந்திருக்கும் அழுக்கில் பாக்டீரியாக்கள் வசிக்கும். இது போன்ற



வெள்ளை நிறப் படிமானம் அஜீரணக் குறைபாட்டைக் குறிக்கும். இது நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுகளின் செயல்பாட்டை மந்தப்படுத்திவிடும் என்பதால், மரக்குச்சிகளை இரண்டாகப் பிளந்து நாக்கை மழிக்கலாம்.

மரக்குச்சிகளின் நாரைக் கொண்டு நாக்கை மழிப்பதால், கிருமிகள் அகற்றப்படும்; நாக்கிலுள்ள சுவை மொட்டுகளின் செயல்பாடு தூண்டப்படும். அத்துடன் வாயிலுள்ள செரிமான நொதிகளின் வேலைகள் தூண்டப்படும்.

பல் துலக்கியதும் நாக்கை மழித்தபிறகு வாயில் 1-2 முறை நீர் நிரப்பிக் கொப்பளிப்பதுடன், காறி உமிழ வேண்டும். அப்போது தொண்டைவரை நீரை இறக்கி, ஒக்காளமிட்டு துப்ப வேண்டும்.

ஆனால், இன்றைக்குக் காறி உமிழ்தல் அநாகரிமமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. காறி உமிழ்வதால், கழுத்திலுள்ள கோழைப் பொருளில் கிருமிகள் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். மேலும், தொண்டை சுத்தமாகும்; கசடுகள் நீங்கும்.

வாய் கொப்பளித்ததும், பற்களையும் ஈறுகளையும் மென்மையாக அழுத்திவிட வேண்டும். இதைத்தான் இன்றைக்கு 'கம் மசாஜ்' என்கிறார்கள்.

பல் துலக்குதல் என்பது பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு மட்டுமானதல்ல. அது ஒட்டுமொத்த வாய் சுகாதாரத்தையும் காக்கக்கூடியது.

அத்துடன் பற்கள், ஈறுகள், நாக்கு, தொண்டை, உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி, சுவை



மொட்டுகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காத்து, அவற்றின் செயல்பாட்டுக்குப் புத்துணர்வு கொடுக்கக்கூடியது.

'இரவில் பல் துலக்கினால் போதும் காலை எழுந்ததும் பல் துலக்கத் தேவையில்லை' என்கிற கருத்து பரவலாக நிலவுகிறது; இது தவறானது. 'ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு முறை பல் துலக்க வேண்டும்' என்கிறது சித்த மருத்துவம்.

குச்சிகளைக் கொண்டு பல் துலக்கும்போது ஈறுகள் சேதம் அடையும் அளவுக்கு அழுத்தத்துடன் பல் துலக்கக் கூடாது. மென்மையாக பற்களை துலக்க வேண்டும். ஒரே குச்சியை மறுபடி பயன்படுத்தக் கூடாது. தினசரி குச்சிகளை மாற்ற வேண்டும்.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



அறுவை
சிகிச்சை
இல்லாமல்

**மூக்கில் சதை
வளர்ச்சி,
சைனசைட்டிஸ்**

பிரச்சனைக்கு
முழுமையான
நீவாரணம்!



சைனசைட்டிஸ் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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

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

 **250+**
DOCTORS

 **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 **101**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

www.rjherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

தொடர்ந்து 7வது தலைமுறையாக
எலும்பு முறிவு சிகிச்சையில்



புத்தூர் கட்டு **SRJ**
Bone Setting Centre
சைதாப்பேட்டை



Dr.S.R.ஜெயதுரை
B.Sc., B.NY.S., DVM.,PGDYN
ஆறாவது தலைமுறை
வைத்தியர்



Dr.S.R.S.ராஜா B.S.M.S.,
ஏழாவது தலைமுறை
வைத்தியர்



மருத்துவப் பட்டம் பெற்ற 6-வது மற்றும்
7-வது தலைமுறை பரம்பரை வைத்தியர்களால்
எலும்புமுறிவுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.



தினாசரி 24 மணி நேரமும்
பார்க்கப்படும்

Call Us For Details

+91 9047777781

VISIT US FOR DETAILS

WWW.PUTTURKATTUSRJ.COM



390A, Saidapet, Before metro station, Anna Salai, Chennai-15.