

# வெறாப்பால் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:3 | ஜூன் - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



முகப்பரு இல்லாத  
பளபளக்கும்  
முகம் வேண்டுமா?



உடல் வலிகளைப்  
போக்கும் உணவு  
முறைகள்

சர்க்கரை நோய்  
உள்ளவர்கள்

செய்ய வேண்டியவையும்  
செய்யக் கூடாதவையும்



உடட்ச்சத்து  
குறைவதால்  
ஏற்படும்  
ஆபத்துகள்



நீரிழப்பால் எதிர்கொள்ளும்  
பிரச்சனைகளும் சரிசெய்வதற்கான வழிகளும்





- நீர்க்கட்டிகள்
- இரத்தக் கட்டிகள்
- Fibroid கட்டிகள்
- கர்ப்பப்பை சதை வளர்ச்சி
- Fallopian Tube Block
- முறையற்ற மாதவிடாய்
- மாதவிடாய் வராமை
- கர்ப்பப்பை வாய்ப்புண்
- வெள்ளைப்படுதல்
- அதிக இரத்தப்போக்கு
- மாதவிடாய் காலங்களில் அதிகமான வலி

# PCOD பிரச்சனை இனி இல்லவே இல்லை...

## மகளிர் மருத்துவம் மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் திங்கட்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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

 60,00,000+  
HAPPY PATIENT

 250+  
DOCTORS

 100+  
CLINIC

### எங்களது கிளைகள்:

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

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

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

## நோயின்றி வாழவைக்கும் யோகா



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

“

**உங்களது உடலின் தன்மை, வயது, நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப இயற்கை மருத்துவரின் உதவியுடன் உங்களுக்கான யோகாவை தினமும் செய்து வாருங்கள்.**

”

யோகா செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களிடம் ஏற்படுத்துவதற்காக ஐநா சபையால் 2014 ஆம் ஆண்டு முதல் ஜூன் 21ம் தேதி சர்வதேச யோகாதினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

உடலையும் மனதையும் நலமோடும் புத்துணர்ச்சியோடும் வைத்திருக்க இந்தியாவில் தோன்றிய பயிற்சிமுறையே யோகா. சிலர் யோகாவை ஆன்மீக வடிவம் என்பார்கள். சிலர் அறிவியல் வடிவம் என்பார்கள். யோகா குறித்த பல்வேறு கருத்துகளை மக்கள் கொண்டிருந்தாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அனைவருக்கும் அவசியமானது யோகா என்பதில் யாருக்கும் இன்னொரு கருத்து இருக்க முடியாது.

யோகா செய்வதால் உடலும் மனமும் நலமடைகிறது. யோகா மனக்குழப்பத்தை நீக்கி தெளிவான மனநிலையை பெற உதவுகிறது. முடிவெடுக்கத் தெரியாமல் தடுமாறுபவர்கள் தெளிவான முடிவை எடுக்க யோகா துணை செய்கிறது.

உடல் வலிமை அதிகரிக்க உதவுகிறது. உடலுக்கு நெகிழ்வுத் தன்மையை தருகிறது. தூக்கமின்மையை போக்குகிறது. கனவுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபட வைக்கிறது. மன தைரியத்தை அதிகரிக்கிறது. மன பதட்டத்தையும், மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது. நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

மூளை, இதயம், கல்லீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம் முதலான ராஜ உறுப்புகளை பலப்படுத்துகிறது. மூச்சுத் திணறல், கால் வீக்கம், மார்புவலி, வயிற்றுவலி, களைப்பு, நினைவாற்றல் இழப்பு, வலிப்பு, மயக்கம், தைராய்டு பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹார்மோன் பிரச்சனைகள் முதலான நோய்களில் இருந்து விடுபட உதவுகிறது. இப்படி யோகா செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகளை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வது. அந்த வாழ்க்கையை நமக்கு அடையாளம் காட்டுவது யோகா. நமக்குள்ளே நாம் எப்படி வாழ்வது என்ற ரகசியத்தை யோகா நமக்கு சொல்லித்தருகிறது.

20ம் நூற்றாண்டில் உலகத்தின் கவனத்துக்கு உள்ளான யோகா ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் வாழ்க்கையோடு இணைந்திருந்தது என்பது வரலாற்று உண்மை.

யோகா என்பது ஓர் அறிவியல் சிகிச்சை முறை. இந்த சிகிச்சையில் ஆசனங்கள், மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், முத்திரைகள் என பல அம்சங்கள் உள்ளன. உங்களது உடலின் தன்மை, வயது, நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப இயற்கை மருத்துவரின் உதவியுடன் உங்களுக்கான யோகாவை கண்டறிந்து தினமும் செய்து வாருங்கள்.

யாரெல்லாம் முறைப்படி யோகா செய்து வருகிறார்களோ அவர்கள் இன்றைக்கு இளைஞர்களையும் விட்டுவைக்காத இதய பாதிப்பு, சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், எலும்புத் தேய்மானம் முதலான பிரச்சனைகள் நெருங்காமல் வாழலாம். முதுமையிலும் இளமையாக நோயின்றி 120 ஆண்டுகள் வாழலாம்.

# ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2025 | இலக்கம் 3 | ஜூன் - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்  
மற்றும் ஆசிரியர்:  
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீன்

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

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

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

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,

தியாகராஜ நகர்,

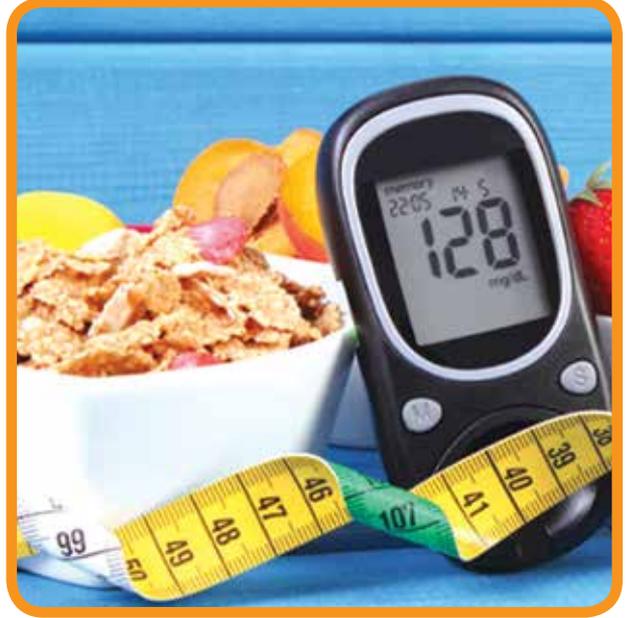
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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



6

சர்க்கரை நோய்  
உள்ளவர்கள்  
செய்ய வேண்டியவையும்  
செய்யக் கூடாதவையும்



20

வாரம் ஒருமுறை  
சுரைக்காய்  
சாப்பிடுவதால் ஏற்படும்  
நன்மைகள்

# CONTENT



அதிகரித்துவரும்  
இளவயது  
இதயநோய்  
உயிரிழப்புகள்

38

ஆரோக்கியமாக  
வாழவைக்கும்  
அனுபவ  
மருந்துகள்

26



தூக்கமின்மை  
பிரச்சனையால்  
அவதிப்  
படுகிறீர்களா?

46



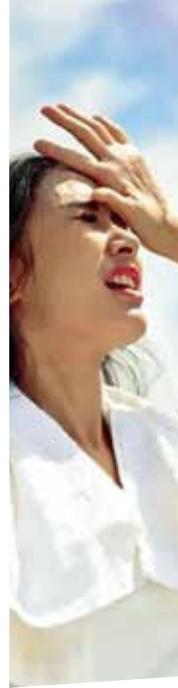
உடலில் உள்ள  
ஏழு முக்கியமான  
ஊட்டச்  
சத்துக்களும்  
அவை  
குறைவதால்  
ஏற்படும்  
ஆபத்துகளும்

50



நீரிழப்பால்  
எதிர்கொள்ளும்  
பிரச்சனைகளும்  
சரிசெய்வதற்கான  
வழிகளும்

60



உங்களை  
அழகு  
படுத்த  
தக்காளி பழம்  
போதும்!

64





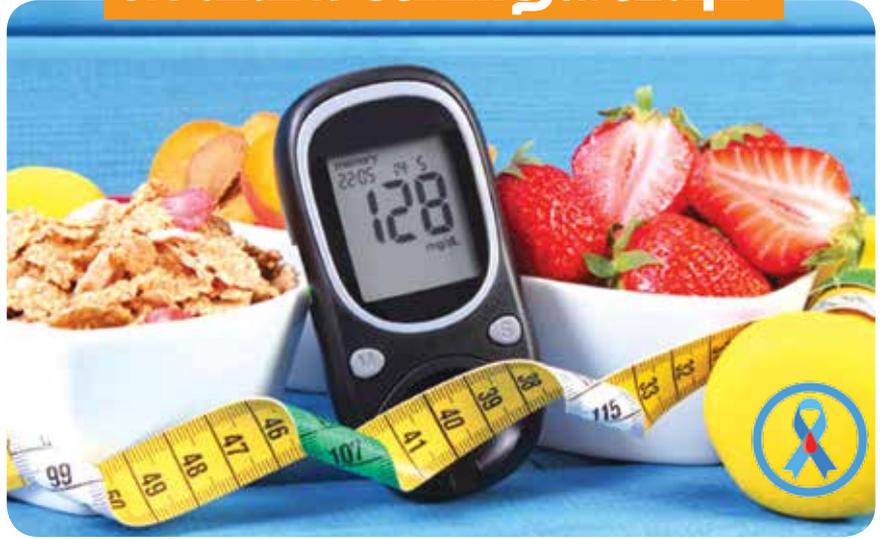
மருத்துவர் ஷர்மிளா



## சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்

செய்ய வேண்டியவையும்

செய்யக் கூடாதவையும்



ன்றைக்கு பெரும்பாலும் 35 வயதைக் கடந்துவிட்டாலே சர்க்கரை நோய் இருக்குமோ என்கிற சந்தேகம் பரவலாகி வருகிறது. அதற்கு மாறிவரும் வாழ்க்கை முறை, முறைப்படுத்தப்படாத உணவுமுறை, மன அழுத்தம் என எத்தனையோ காரணங்கள் உள்ளன.

நமது உடலுக்குத் தேவையான முக்கியமான ஆற்றலின் மூலமாக குளுக்கோஸ் இருக்கிறது. ஏனெனில் அதிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியே நாம் இயங்குவதற்கும், சிந்திப்பதற்கும் உதவுகிறது. உடலின் முக்கிய உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாடுகளுக்கு குளுக்கோஸ் அத்தியாவசியம்.

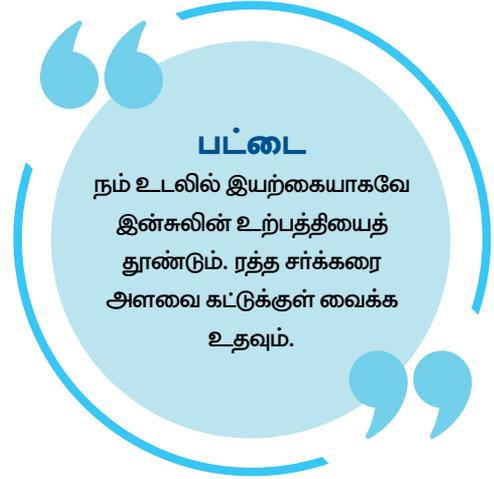
நீங்கள் சர்க்கரை சாப்பிட்டால் உடனே உங்கள் ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரித்து விடும் என நினைப்பீர்கள். ஆனால் அதுதான் இல்லை. குளுக்கோஸ் அளவை 24 மணி நேரமும் சரியான அளவில் வைத்திருக்கும் வகையிலான என்சைம் நம் உடலில் உள்ளது. ஆனால் அதனை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது அவசியம். அதன் அளவு அதிகரிக்கவும் கூடாது. குறையவும் கூடாது. கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகமாக உள்ள நீரிழிவு நோயாளிகள் கண்பார்வை இழப்பு, சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவர்.



## சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும் உணவுகள்

### பாகற்காய்

பாகற்காயில் கீரையை விட அதிக அளவு கால்சியம், இரும்புச்சத்தும் போதுமான அளவு பீட்டா கரோட்டினும் உள்ளன. பாகற்காய் இன்சலின் சுரப்பை மேம்படுத்தி உடலின் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் பாகற்காய் சாறு அருந்திவர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். இரும்புச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் ரத்த சோகை கட்டுப்படும். கல்லீரலை சுத்தம் செய்கிறது. கல்லீரல் தொடர்பான நோய்களை கட்டுப்படுத்துகிறது.



### பட்டை

நம் உடலில் இயற்கையாகவே இன்சலின் உற்பத்தியைத் தூண்டும். ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும்.

### மஞ்சள்

மஞ்சளில் குர்குமின் என்ற வேதிப்பொருள் நிறைந்துள்ளது. இது இன்சலின் சுரப்பை மேம்படுத்துவதால் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மஞ்சள் செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்று வீக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தவும், காயங்கள் மற்றும் தொற்றுநோய்களைக் குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

### நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்கள் இரைப்பை, சிறுகுடலில் கார்போ ஹைட்ரேட் குளுக்கோஸாக மாற்றப்படுவதின் வேகத்தைக் குறைக்கிறது. இதனால் உடலில் அதிகளவு சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு சேர்வது தடுக்கப்படுகிறது. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு குறைகிறது. எனவே நார்ச்சத்து நிறைந்த கீரைகள், பச்சை நிற காய்கறிகள், பூண்டு, கேரட், வெள்ளரி, புரோகோலி, வெண்டைக்காய், நாவல் பழம், கொய்யா ஆகியவற்றை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

### பட்டை

பட்டை வளர்சிதை மாற்றத்தின்

மூலமாக உடலில் வெப்பத்தை உருவாக்கும். இதனால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு கரைகிறது. பட்டை நம் உடலில் இயற்கையாகவே இன்சலின் உற்பத்தியைத் தூண்டும். ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும். புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்து போராடும் பண்பும் பட்டைக்கு உண்டு.

### நட்ஸ்

நட்ஸில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம், வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளன. இதனால் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு அகன்றுவிடுவதால் உடலில் உள்ள நல்ல கொழுப்பு நிறைந்து இதயத்தின் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது. இன்சலின் சுரப்பும் சீராகிறது.

### வெந்தயம்

வெந்தயத்தில் நீர்ச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, மாவுச்சத்து போன்றவைகள் உள்ளன. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வெந்தயப் பொடியை தண்ணீர் அல்லது மோரில் கலந்து குடித்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் வரும். வெந்தயத்தில் உள்ள வைட்டமின் ஏ சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் பார்வை இழப்பை தடுக்கிறது.

மேலும் உணவு மட்டுமல்லாது தினசரி நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதை தவிருங்கள். துளசி, ஆவாரை, நெல்லி, வேம்பு, அத்திப்பழம் போன்றவையும் சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துக.

### செய்யக் கூடாதவை

செறிவூட்டப்பட்ட சர்க்கரை உணவுகளான இனிப்பு, பானங்கள், குக்கீஸ்கள், கேக்குகள் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும். நிறைவுற்ற கொழுப்பு



உணவுகளான பாலாடை, சிவப்பு இறைச்சி, வெண்ணெய் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும். மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மது ரத்த சர்க்கரை அளவை சீராக வைக்க உதவாது.

பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி, மைதா, சர்க்கரை போன்ற உணவுகளால் சர்க்கரை அளவு ரத்தத்தில் உடனடியாக அதிகரிக்கலாம்.

மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை போன்றவையும் ரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும். மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகளை எடுக்காமல் நிறுத்தினால் ஆபத்தாக மாறும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இயல்பாகவே இதயநோய், கண் நோய், சிறுநீரக நோய், பக்கவாதம், நரம்பு பாதிப்பு போன்ற பல பிரச்சனைகள் உண்டாகும் அபாயம் அதிகம். இந்நிலையில் சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைக்காமல் புகைப்பழக்கமும் கொண்டிருந்தால் இந்தப் பிரச்சனைகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் இன்னும் அதிகரிக்கலாம். அதனால் புகைப்பழக்கத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.



# UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

**Launching New Batches**

for those

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

**Admission Open**

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

**Qualification**

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

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

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

**HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW**

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

**Contact : 78450 84123 / 78450 94123**

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



செல்வி ஜெயதுரை



## நோய் தீர்க்கும் கோவில் மரங்கள்

# தர்ப்பை



ம

னதை ஒருமுகப் படுத்துவதிலும், உடற் கூட்டை தணிப்பதிலும் முக்கிய பங்காற்றும் தர்ப்பை சனிபகவானுக்கு உரிய பரிகாரத் தலமான திருநள்ளாறு திருத்தலத்தின் தலவிருட்சம்.

சனி பிடித்தால் மனசு சஞ்சலப் படும். எதிலும் நிலைகொள்ளாமல் தவிக்கும். அந்த நிலையிலிருந்து நம் மனதை ஒருமுகப்படுத்த வல்லது தர்ப்பை என்பதால் நம் முன்னோர்கள் தர்ப்பாரணயேஸ்வரர் ஆலயத்தின் தலவிருட்சமாக தர்ப்பையை வைத்தனர்.

தியானம் புரிபவர்கள் தர்ப்பை புல்லால் செய்யப்பட்ட பாயில் அமர்ந்து தியானம் செய்தால் மனம் விரைவில் ஒருமுகப்படும்.

திருநள்ளாறில் அமர்ந்து இருக்கும் ஈசனின் திருப்பெயர் தர்ப்பாரணயேஸ்வரர். அம்பிகையின் திருப்பெயர் பிரானேஸ்வரி. நளமகாராஜனை, சனிபகவானின் பீடிப்பிலிருந்து விடுவித்து, மறுபடியும் வளமான வாழ்க்கைக்கு ஆற்றுப்படுத்திய தலம் இது என்பதால் நள்ளாறு என அழைக்கப்படுகிறது.

சுயம்புவாக தர்ப்பைவனத்தில் தோன்றியதால் ஈசன் தர்ப்பைத் தழும்புகளுடன் காட்சி தருகிறார். தேவார மூவரான அப்பர், சுந்தரர், சம்பந்தர் ஆகியோர்களால் பாடல் பெற்ற தலம் இது. தர்ப்பை அடர்ந்து வளர்ந்திருந்த காரணத்தால், இந்தப் பகுதி தர்ப்பாரண்யம் என்று முதலில் வழங்கப்பட்டது, பின்னர் நகவிடங்கபுரம் என்றும் பெயர் பெற்றது.

சனிபகவானின் தோஷம் நீங்க விரும்புவர்கள், இந்தத் தலத்தில் திருஞானசம்பந்தர் அருளிய "போகமார்த்த பூண்முலையாள்" என்று தொடங்கும் பதிகம் பாடுவது நல்லது. சமணர்களுக்கு எதிரான சம்பந்தரின் அனல் வாதத்தில், இந்தப் பதிகம் எழுதப்பட்டிருந்த சுவடிகள் மட்டும் கருகாமல் இருந்ததால் "பச்சைப் பதிகம்" என்ற சிறப்புப் பெயரால் வழங்கப்படுகிறது.



## தர்ப்பைப் புல்

வளருமிடங்களில் மிதமான குளிச்சியையும் மன அமைதியையும் உணர முடியும். திருநள்ளாறு சென்று வந்தாலும் தீராத பிரச்சனைகள் தீர்ந்து மன அமைதிவாய்க்கும்.

விஷ்ணு, பிரம்மன், இந்திரன், அஷ்டதிக்கு பாலகர்கள், அகத்தியர், புலஸ்தியர், அர்ஜுனன், நளன் உள்ளிட்ட பலரும் வழிபட்ட ஈசன் இவர். தமிழகத்தின் சப்தவிடங்கத் தலங்களில் திருநள்ளாறும் ஒன்று. விடங்க என்றால் 'செதுக்கப்படாத மூர்த்தி' என்று பொருள். ஏழு சுயம்புத் தலங்களில் திருநள்ளாறும் ஒன்று.

தர்ப்பாரண்யேஸ்வரர் ஆலயத்தில் அருளும் சனிபகவான், ஈசனின் கட்டளைப்படி இங்கு வந்து வணங்கும் பக்தர்களுக்கு நல்வாழ்வினை அளிக்கும் பணியை மேற்கொண்டுள்ளார். சனிபகவனால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், இந்தத் தலத்துக்கு வந்து ஈசனை வணங்கினால் நல்ல பலன்களைப் பெறுவார்கள் என்பது நம்பிக்கை.

தேவர்களை மறுத்து நிடத நாட்டு மன்னன் நளனைக் கரம் பிடித்தாள் சேதி நாட்டு இளவரசி தமயந்தி. இதனால் கோபமான தேவர்கள், சனிபகவானின் வழியாக நளனை கடுமையாக சோதித்தார்கள். எல்லா செல்வத்தையும் இழந்து, இறுதியில் தமயந்தியையும் பிரிந்து சேவகனாக



மாறினான் நளன். பின்னர் இங்குள்ள தர்ப்பாரண யேஸ்வரரை வணங்கி, சனீஸ்வரனையும் சரணடைந்தான்.

அ த ன ா ல் , ச னி ப க வ ா னி ன் கருணையால் இழந்த தன் நாட்டையும் அளவற்ற செல்வங்களையும் பெற்றான் என்று தலவரலாறு கூறுகிறது. சனிபகவானின் கருணையை எண்ணி நளராஜனே பலவிதமான பண்டிகைகளை உருவாக்கிக் கொண்டாடி மகிழ்ந்தான். இவன் நீராடிய திருக்குளம் இன்றும் நளதீர்த்தம் என்றே வழங்கப்படுகிறது. ஜன்மச் சனி, கண்ட சனி, அஷ்டமத்து சனி, மத்திய சனி, ஆத்ய சனி, ஏழரை சனி என்று சனிபகவானால் எத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும், இந்தத் தலத்துக்கு வந்து பரிசாரம் செய்வது வழக்கம். நளதீர்த்தத்தில் நீராடி, எள் தீபம் ஏற்றி, கருங்குவளை மலர் சாத்தி சனீஸ்வரனை வணங்கினால் தீராத எந்தத் துயரமும் தீரும்.

'தர்ப்பை, புண்ணிய பூமியைத் தவிர வேறெங்கும் வளராது' என்பது ஐதீகம். தர்ப்பைப் புல்

வளருமிடங்களில் எண்ணற்ற ஜீவராசிகள் அடைக்கலமாகியிருப்பதைப் பார்க்கலாம். தர்ப்பைப் புல் வளருமிடங்களில் மிதமான குளிச்சியையும் மன அமைதியையும் உணர முடியும். திருநள்ளாறு சென்றுவந்தாலும் தீராத பிரச்சனைகள் தீர்ந்து மன அமைதி வாய்க்கும்.

தர்ப்பை புல் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தை ஊக்குவிக்கக்கூடியது. மழைக் காலத்தில் தண்ணீரில் மூழ்கியிருந்தாலும் தர்ப்பை அழுகிப்போவதில்லை என்பது இதன் சிறப்பு. கடும் கோடையிலும் காய்ந்து போகாது. தர்ப்பைப் புல்லின் மகிமையைப் பற்றி யஜூர், அதர்வண வேதங்களிலும், சம்ருதி சிந்தாமணி, சம்ருதி பாஸ்கரம், விஷ்ணு புராணம் போன்றவற்றிலும், நிகண்டு ரத்தினாகரம், ராஜ நிகண்டு போன்ற ஆயுர்வேத நூல்களிலும் குறிப்புகள் உள்ளன.

இது பச்சையாக இருக்கும்போது அதன் மேல் தண்ணீர் ஓட்டாது. 'தர்ப்பையை அணிந்தவர்களிடம் பாவங்கள் ஓட்டாது' என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. திருமணம் முதல் இறப்பு வரை இந்து

மதத்தில் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. யாகங்கள் செய்யும்போது இதைப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால், அந்த யாகமே பயனற்றது' என்று யஜுர் வேதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

தர்ப்பைப் புல்லில் ஒரு சில துண்டுகளை குடிநீர்ப் பானையில் போட்டுவைத்து, அந்த நீரை அருந்தினால் கடும் வெயிலின் தாக்கம் குறையும். சர்க்கரைநோய் கட்டுக்குள் இருக்கும். சூரிய, சந்திர கிரகணத்தின்போது உணவுப் பொருள்களிலும், குடிநீரிலும் சிறிது தர்ப்பைப் புல்லைப் போட்டு வைத்தால் தோஷங்கள் நீங்கும் என்பது ஐதீகம். மேலும், தர்ப்பைப் புல்களின் காற்றுப்பட்ட இடங்களில் தொற்றுநோய் ஏற்படாமலிருக்கும் என்பதால், இதை கிராமத்து வீட்டு வாசல்களில் கொத்தாகக் கட்டி தொங்கவிட்டிருப்பார்கள்.

உடல் சூடு காரணமாக அடர் மஞ்சள் நிறத்தோடும், எரிச்சலோடும் சிறுநீர் கழிப்பவர்கள் கையளவு தர்ப்பைப் புல்லை எடுத்து சுடுநீரில் காய்ச்சி ஆறவைத்து, வடிகட்டிக் குடித்தால் அந்த உபாதைகள் நீங்கும். சிறுநீரகம், கல்லீரல், குடல்புண், வாய்ப்புண் போன்றவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் தர்ப்பைப் புல் கொண்டு காய்ச்சிய நீரைக்

குடித்தால் அந்தப் பிரச்சனைகள் நீங்கும். இந்த குடிநீருக்கு சிறுநீரகக் கற்களை வெளியேற்றும் தன்மையும் உண்டு.

ஊறுகாய், வற்றல், வடகம் போன்றவற்றில் சில தர்ப்பைப் புற்களைப் போட்டுவைத்தால் அவை கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.

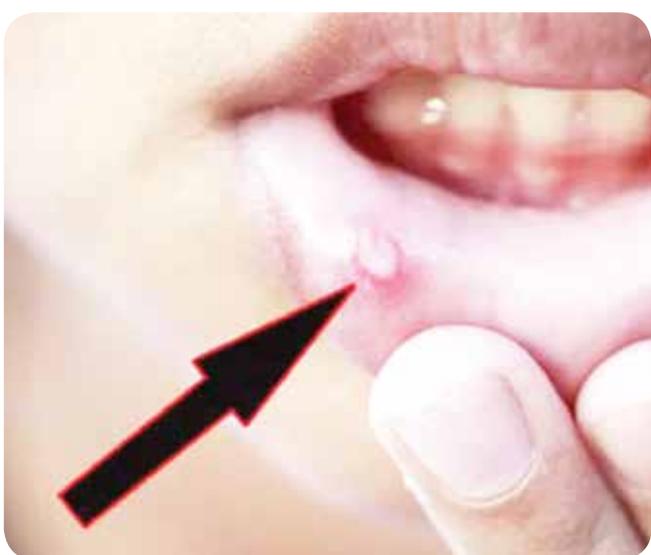
தர்ப்பைப் புல்லால் செய்யப்படும் பாய் விரிப்பில் படுத்து உறங்கினால் உடல்கூடு தணியும்; மன உளைச்சல் நீங்கும்; நல்ல உறக்கம் கிடைக்கும்; ஆரோக்கியம் நீடிக்கும்.

இந்த புல்லில் காரமும், புளிப்பும் இருப்பதால் செப்பு ஐம்பொன் உலோக படிமங்களை இந்த புல்லின் சாம்பலில் தேய்க்கிறார்கள். அவ்வாறு செய்வதால் அதன் ஓசை திறன் குறையாமல் இருக்குமாம்.

தர்ப்பைப்புல் சுவையில் இனிப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவையுடையது. குளிர்ச்சியான வீரியமுடையது. சீரணத்தின் இறுதியில் இனிப்புச் சுவையாக நிற்கக்கூடியது. மூவகை தோஷங்களாகிய வாதபித்தகபங்களை அவற்றின் சீற்றத்திலிருந்து சீழிறக்கி சமநிலைப் படுத்துவதனால் தர்ப்பை ஒரு அருமருந்தாக நாம் குறிப்பிடலாம்.

சிறுநீர் உபாதைகள் அனைத்தும் பித்ததோஷத்தினுடைய சீற்றத்தின் விளைவாக ஏற்படுவதால் அதுபோன்ற நிலைகளில் தர்ப்பைக் குடிநீர் அருந்துவது பித்தத்தினால் ஏற்படக் கூடிய சர்க்கரை உபாதையை குறைப்பதுடன் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படும் தொற்று ஆகும். உபாதைகளையும் குணப்படுத்தும்.

சுமார் 15 கிராம் தர்ப்பைப்புல்லை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டு அரை லிட்டர் ஆகும்வரை குறுக்கிக் காய்ச்சி குளிர்ந்தபிறகு வடிகட்டி அந்த தண்ணீரை ஒரு நாளில் பலதடவை சிறிது சிறிதாகப் பருகிவர மேற்குறிப்பிட்ட உபாதைகள் நீங்கிவிடும்.





RJR மருத்துவர் குழு



# மூட்டுவலியில் இருந்து விடுபட உதவும் உணவுகள்



ன்றைக்கு 40 வயதைத் தாண்டியவர்கள் பலரையும் பாடாய்ப்படுத்தும் பிரச்சனை, முழங்கால் மூட்டுவலி.

உடலில் இருக்கும் மூட்டுகளிலேயே பெரியது முழங்கால் மூட்டு. இது, காலில் உள்ள தொடை எலும்பும் முழங்காலுக்குக் கீழ் உள்ள (Shin bone) எலும்பும் சேரும் இடத்தில் கால்களை வளைக்க உதவுகிறது. முழங்கால் வளைவதால்தான் நம்மால் இயல்பாக இயங்க முடிகிறது.

முழக்கால் பாதிக்கப்படும்போது பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளில் உள்ள குருத்தெலும்பு தேயத் தொடங்குகிறது. இதுதான் மூட்டுகளுக்கு இடையில் உள்ள இடத்தைச் சுருக்கி, கால்களை அசைக்க முடியாத நிலை ஏற்படக் காரணமாகிறது. சில சமயங்களில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு, மூட்டுகளை அசைக்க முடியாத நிலைகூட வரலாம். மூலிகை மருந்துகள், உடற்பயிற்சிகள், உணவுகள் மூலம் மூட்டு வலியை கட்டுப்படுத்தமுடியும்.

எலும்புகளை வலுவாக்கும் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் முழங்கால் மூட்டுவலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

**பால்:** தொடர்ச்சியாகப் பால் அருந்திவந்தால், முழங்கால் மூட்டில் ஏற்படும் ஆர்திரிட்டிஸ் அதிகரிக்காமல் இருக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பாலில் அனைத்துச் சத்துக்களும் இருக்கின்றன. எனவே, வயதானவர்களின் (எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களால் எளிதில் பாதிக்கப்படுபவர்கள்) தினசரி உணவில் பால் கட்டாயமாக இடம்பெற வேண்டும். தினமும் ஒரு கிளாஸ் பால் அருந்திவந்தால்,

பெண்கள் முழங்கால் மூட்டு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

**கீஸ்:** சீஸில் சத்து தரும் பாக்டீரியாவான புரோபையோட்டிக் (Probiotic) உள்ளது. இந்த வகை பாக்டீரியா, மூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் வலியையும் குறைக்கக்கூடியது. புரோபையோட்டிக் பாக்டீரியா அடர்த்தியான சீஸில் அதிகம் இருக்கிறது. இதோடு சீஸில் எலும்புகளை வலுப்படுத்தும் கால்சியம் சத்தும் உள்ளது. சிலருக்கு சீஸ் ஒவ்வாமை இருந்தால், மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்படலாம். எனவே, அவர்கள் மட்டும் சீலைத் தவிர்க்கவும்

**சோயா பனீர்:** சோயா பனீர், சோயாபீன்ஸ் தயிரில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது, இயற்கையாகவே க்ளுட்டன் சத்து இல்லாமல், குறைந்த கலோரிகொண்ட உணவாக இருக்கிறது. புரதம், இரும்பு மற்றும் கால்சியம் சத்து நிறைந்தது. சோயா பாலை கொதிக்கவைத்து திரித்தால், கால்சியம் நிறைந்த சோயா பனீர் கிடைக்கும். சோயா ஐஸோஃபிளேவான் (Soya Isoflavone) எலும்புத் தேய்மானத்தைக் குறைத்து, தாதுச் செறிவை மெனோபாஸ் சமயத்தில் அதிகப்படுத்தும்.

**எ ள் :** எ ள் ளி ல் தாமிரம், மாங்கனீஸ், பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் மாலிப்டினம் (Molybdenum) ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. எள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்களை உருவாக்கி, முடக்கு வாதத்தையும் அதனால் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் குறைக்கும். எலும்புகளுக்கும் மூட்டுகளுக்கும் அடிப்படையாக அமையும் கொலாஜன் மற்றும் எலாஸ்டினை (Elastin) இணைக்கும் பணியை எள்ளிலுள்ள தாமிரம் செய்கிறது.



## தினமும் ஒரு கிளாஸ்

பால் அருந்திவந்தால்,  
பெண்கள் முழங்கால்  
மூட்டு சம்பந்தமான  
பிரச்சனைகளில் இருந்து  
தப்பிக்கலாம்.

**கீரை:** கீரை வகைகளில் எலும்பை பலப்படுத்தும் கால்சியம், தாதுக்கள், வைட்டமின் கே, ஃபோலேட், வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளன.

**பீன்ஸ்:** பீன்ஸில் புரதச்சத்து நிறைந்து காணப்படுகிறது. இது, எலும்புகளை உறுதியாக்கும்.

**மீன்கள்:** மத்தி மீன் வகைகளில் வைட்டமின் டி நிறைந்தது. இது, எலும்புகளுக்கு தேவையான கால்சியம் மற்றும் பிற தாதுக்கள் உறிஞ்சப்படும் அளவை அதிகப்படுத்தக்கூடியது.

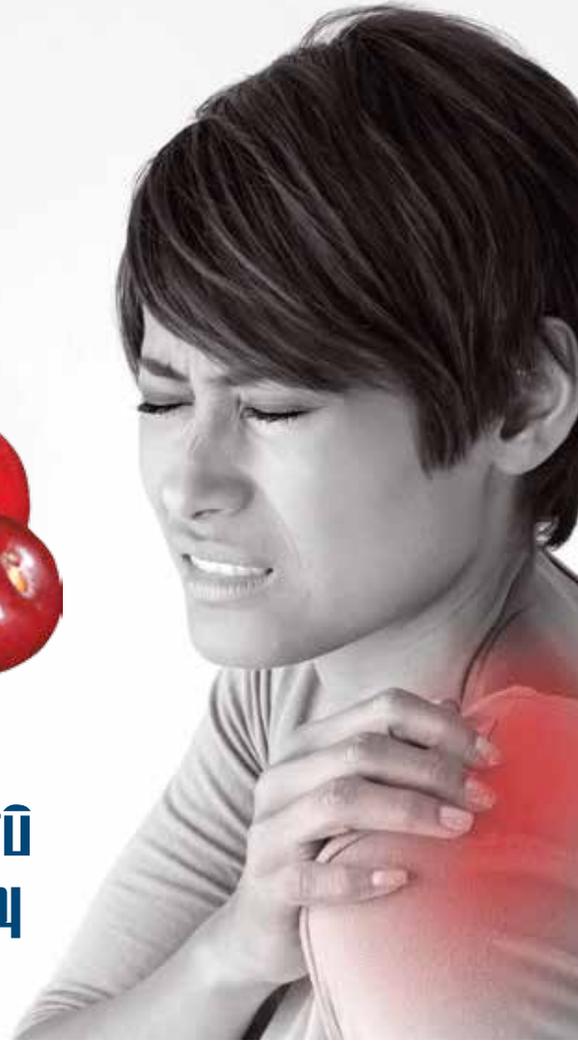
**நட்ஸ்:** பாதாம் பருப்பு போன்ற நட்ஸ் வகைகளில் கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் புரதம் நிறைந்துள்ளன. எனவே, சத்தான எலும்புகள் பெற தினமும் நட்ஸ் சாப்பிடுவது சிறந்தது.

**பழங்கள்:** ஆரஞ்சு, லெமன் ஆகியவை வைட்டமின் சி நிறைந்தவை. எனவே, கால்சியம் நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட்ட பின்னர் இந்தப் பழங்களை உண்பதால் கால்சியம் உறிஞ்சப்படுவது அதிகரிக்கும்.

**உலர்ந்த பழங்கள்:** உலர்ந்த பழங்களிலுள்ள கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி, எலும்பின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க உதவுவது.



மருத்துவர் ராஜலட்சுமி



## உடல் வலிகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள்

உ

டம்பு வலி என்பது தசைகள் மற்றும் எலும்புகளில் ஏற்படும் வலியாகும். இது காய்ச்சல், சளி, காயம், தசைவலி, எலும்பு வலி, மன அழுத்தம், அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி போன்ற பல காரணங்களால் ஏற்படலாம்.

இன்றைய சூழலில் ஐந்தில் இருவர் தீவிரமான உடல் வலியால் அவதிப்படுகின்றனர். முதுகுவலி, மூட்டுவலி, தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும்போது நீங்கள் பலவீனமடைந்து, அன்றாட வேலையை கூட சரிவர செய்ய முடியாமல் போகும். போதிய உடற்பயிற்சி செய்யாததாலும், தவறான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதாலும் தான் இவ்வகை வலிகள் ஏற்படுகின்றது. அதற்கு ஒருவர் சீரான முறையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். மேலும் தவறான உடல் தோரணைகளை தவிர்த்து ஆரோக்கியமான உணவு உண்ண வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுவதால் தீவிரமான உடல் மட்டும் குறையாமல் ஏற்கனவே நீங்கள் அனுபவிக்கும் மற்ற வலிகளும் குறையும். உடல் வலிகளை குறைக்க பல உணவுகள் இருக்கிறது என்பது எத்தனை பேருக்கு தெரியும்? தினமும் அந்த உணவுகளில்

கொஞ்சம் எடுத்து கொண்டால் போதும். உடல் வலியும், பாரமும் குறையும்.

### செர்ரி

இந்த சிறிய சிவப்பு நிற பழத்தில் அளவுக்கு அதிகமான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகளும், அழற்சி நீக்கி என்சைம்களும் உள்ளது. அது உங்கள் மூட்டு வலியையும், கீல் வாதத்தினால் ஏற்படும் வலிமையையும் குறைக்க உதவும். தினமும் 45 செர்ரி பழங்களை உட்கொண்டால் இவ்வகை வலிகள் குறையும்.

### இஞ்சி

ஆஸ்பிரின் மாத்திரைக்கு மாற்றாக அமைகிறது இஞ்சி. அந்த மாத்திரை செய்வதை போலவே இஞ்சியும் உங்கள் தலைவலி மற்றும் மைக்ரைன் வலியை குறைக்கும். இஞ்சியை சுலபமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் உணவில் தினமும் கொஞ்சம் இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்வது நல்ல பயனை அளிக்கும்.

### கடல் உணவுகள்

கடல் உணவுகள் முக்கியமாக மீன்களில் ஒமேகா 3 அதிகமாக உள்ளது. அதனால் அது உடல் வலி மற்றும் அழற்சியை நீக்கும். ஒமேகா 3 உங்கள் உடலில் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவும். அதனால் வலிகள் குறையும். மேலும் மீனில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் இருதய நோய் குழாய்களுக்கு மிகவும் நல்லது. உங்கள் உணவில் மீனை சேர்த்துக் கொண்டால் அல்லது மீன்

## ஆரோக்கியமான

உணவை உண்ணுவதால் தீவிரமான உடல் மட்டும் குறையாமல் ஏற்கனவே நீங்கள் அனுபவிக்கும் மற்ற வலிகளும் குறையும்.

எண்ணெய் எடுத்துக் கொண்டால் தீவிரமான உடல்வலி கண்டிப்பாக குறையும்.

### மஞ்சள்

திசு அழிவு மற்றும் அழற்சி ஏற்படாமல் உடலை காக்க மஞ்சள் பெரிதும் உதவுகிறது. மேலும் நரம்பியல் அமைப்பில் சீராக வேலை செய்யவும் அது உதவி புரிகிறது. உங்களுக்கு தசைப்பிடிப்பு அல்லது காயம் ஏதும் ஏற்பட்டால் மஞ்சளை அதன் மீது தடவினால் வலியும் அழற்சியும் குறையும்.

### காஃபி

ஒரு கப் செர்ரிகலை விட காஃபியில் அதிகமாக ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உள்ளது. அதனால் அது சிறந்த வலி நிவாரணியாக விளங்குகிறது. தீவிரமான தலைவலி மற்றும் மைக்ரைன்



பிரச்சனை உள்ளவர்கள் காபியை பயன்படுத்துகின்றனர்.

### தயிர்

செரிமான பிரச்சனை அல்லது அசிடிட்டி பிரச்சனையில் வயிற்றுவலி ஏற்பட்டால் அதற்கு தயிர் சிறந்த மருந்தாக விளங்கும். அதனை உங்கள் உணவோடு சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அப்படியேயும் சாப்பிடலாம்.

### புதினா

புதினா சூயிங் கம்மை மென்றால் அற்புதமான மூச்சு காற்றை கொடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் தசைப்பிடிப்பு மற்றும் குடல் பிரச்சனைகளால் ஏற்படுத்தும் எரிச்சலையும் குறைக்கும். புதினா எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் தலைவலி குறையும். புதினாவை மூலிகை ஆஸ்பிரின் என்றும் அழைக்கலாம்.

### காரமான மிளகு

காரமான மிளகு சாப்பிட்டால் கண்களில் நீரை வரவழைப்பதோடு நிற்காமல் உடல் வலியையும் குறைக்கும். கீல்வாத வலியை குறைக்க காரமான மிளகு பெரிதும் உதவும். தினமும் சிறிதளவு, அதை உட்கொண்டால் நல்ல பயனை அளிக்கும்.

### கிரீன் டீ

பொதுவாக உடல் எடையை குறைக்க கிரீன் டீ பெரிதும் உதவும். ஆனால் அதில் ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் குணங்கள் இருப்பதால் வீக்கங்களை குறைக்கவும் அது உடவும். தினமும் ஒரு கப் கிரீன் டீ பருகினால் அது பல நன்மைகளை அளிக்கும்.



### ஆலிவ் எண்ணெய்

மெடிட்டேரேனியன் பகுதிகளில் இருந்து கிடைக்கும் இந்த எண்ணெய் வலி மற்றும் வீக்கங்களை குறைக்க உதவும். அதிலும் சமையலுக்கு ஆலிவ் எண்ணெயை பயன்படுத்தினால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

### அன்னாசிப்பழம்

அன்னாசிப்பழத்தில் ப்ரோமெலைன் என்ற கலவை இருப்பதால் மூட்டுவலியை போக்கவும் உதவுகிறது. கீல்வாதம் உள்ளவர்களுக்கு ப்ரோமெலைன் ஒரு சிறந்த வலி நிவாரணி. இது முடக்கு வாதத்துடன் தொடர்புடைய வீக்கத்தையும் குறைக்கும்.

சீரான உணவுமுறை உடல் வலிகளைப் போக்க உதவும். கீல்வாதம் உள்ளவர்கள் சிவப்பு இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்ற அதிக பியூரின் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். பீர், சோடா போன்ற பானங்கள் யூரிக் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்கலாம். இது மூட்டுவலியை மோசமாக்கும்.

# 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 ரேவதி



## வாரம் ஒருமுறை சுரைக்காய் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

**கா**

ய்கறிகள் அன்றாட மனித உணவில் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். 'உன் உணவே உன் மருந்து' என்பது ஒரு இயற்கை விதி. இந்தியில் லாக்கி என்றும், ஆங்கிலத்தில் பாட்டில் பூசணி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. லாஜனாரியா சிசொராரியா, இந்தியாவில் பிரபலமான காய்கறியாகும். காய்ச்சல், இருமல், அசௌகரியம் மற்றும் ஆஸ்துமா உள்ளிட்ட பல நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க பாரம்பரியமாக சுரைக்காய் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பல சமையலறைகளில் காணப்படும் இந்த எளிய பச்சை பூசணி, ஒரு மகத்தான ஊட்டச்சத்து விளைவைக் கொண்டுள்ளது. அதிக வைட்டமின் மற்றும் தாது உள்ளடக்கம் காரணமாக, சுரைக்காய் எந்த உணவிற்கும் ஒரு பல்துறை நிரப்பியாகும். இன்னும் நிறைய இருக்கிறது. சுரைக்காய் சாப்பிடுவதன் நன்மைகள் மற்றும் அதை உங்கள் உணவில் சேர்ப்பது உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு எளிதாக்கும் என்பதைக் கண்டறிய தொடர்ந்து படியுங்கள்.

**சுரைக்காய் என்றால் என்ன?**

சுரைக்காய் என்பது குக்குர்பிடேசி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு கொடிச்செடியாகும். இது பொதுவாக உண்ணக்கூடிய பழத்திற்காக

நடப்படுகிறது, அதன் ஈரப்பதமூட்டும், நீளமான மற்றும் பாட்டில் போன்ற வடிவத்தால் வேறுபடுகிறது. இந்தப் பழம் பொதுவாக இளமையாகவும் உடையக்கூடியதாகவும் இருக்கும்போது அறுவடை செய்யப்படுகிறது. ஏனெனில் இது வயதாகும்போது சுவையற்றதாகவும் கடினமாகவும் மாறும்.

சுரைக்காய் பெரும்பாலும் கறிகள், சூப்புகள், பொரியல் மற்றும் இனிப்பு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதன் மென்மையான சுவை மற்றும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகள் கொண்ட சுரைக்காய், பல வீடுகளில் விருப்ப உணவாக உள்ளது, இது சமையலுக்கு சிறப்பையும் ஊட்டச்சத்தையும் அளிக்கிறது.

### சுரைக்காயின் ஊட்டச்சத்து கலவை

சுரைக்காயில் 96.1% தண்ணீர் உள்ளது. இது வயிற்றுக்கு லேசான உணவை அளித்து செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது. அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு அளவுகள் காரணமாக இது விரைவான எடை



### சுரைக்காய்

குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டையும், ரத்த சர்க்கரையை குறைக்கும் விளைவுகளையும் கொண்டுள்ளது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு நல்ல தேர்வாக அமைகிறது.

இழப்பை ஊக்குவிக்கிறது. இதில் வைட்டமின்கள் ஏ, பி, மற்றும் சி மற்றும் முக்கிய தாதுக்கள் உள்ளன. சுரைக்காயின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இங்கே

கூறு	100 கிராமுக்கு அளவு
ஈரப்பதம்	96.1%
கொழுப்பு	0.1%
கனிமங்கள்	0.5%
கார்போஹைட்ரேட்டுகள்	0.6%
ஃபைபர்	2.5%
இரும்பு	0.7%
ஆற்றல்	12 கிலோகலோரி
தியாமின் (வைட்டமின் பி1)	0.03 மிகி
நியாசின் (வைட்டமின் பி3)	0.2 மிகி
ரிபோஃப்ளேவின் (வைட்டமின் பி2)	0.01 மிகி
அஸ்கார்பிக் அமிலம் (வைட்டமின் சி)	10.10 மிகி
மொத்த சர்க்கரை	5.80 கிராம்
சர்க்கரையைக் குறைத்தல்	5.22 கிராம்
ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் பீனால்கள்	1.31 கிராம்

## சுரைக்காயின் நன்மைகள் மற்றும் பக்க விளைவுகள்

கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்தது

சுரைக்காய் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் சி மற்றும் கே ஆகியவற்றின் அருமையான மூலமாகும். அவற்றின் அதிக நீர் உள்ளடக்கம் நீரிழிப்பைத் தடுக்க உதவுகிறது. மற்றும் உடலை குளிர்ச்சிமயமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. அவை இயற்கையான மலமிளக்கியமாகவும் செயல்படுகின்றன. செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

### ஆக்ஸிஜனேற்றங்களால் நிரம்பியுள்ளது

சுரைக்காயில் ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. அவை உடலில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றன. இது ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. செல்களைப் பாதுகாக்கிறது. புற்றுநோய் மற்றும் இதயநோய் போன்ற நாள்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

### இயற்கையான நுண்ணுயிர்எதிர்ப்புபண்புகள்

இந்தக் காய்கறியில் இயற்கையான பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் பூஞ்சை எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன. அவை

தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராடவும், உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்தவும், கிருமிகள் மற்றும் பூஞ்சைகளைத் தடுக்கவும் உதவும்.

### சுகாதார நிலைமைகளுக்கு உதவுகிறது

சுரைக்காய் இதயம், கல்லீரல் மற்றும் புண் தொடர்பான பிரச்சனைகளை நிர்வகிக்க உதவும். அதிக பொட்டாசிய உள்ளடக்கம் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. குறிப்பாக உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த உணவாக இருக்கிறது.

### இருமல் மற்றும் மலச்சிக்கலுக்கு

இருமல், மாலைக்கண் நோய் மற்றும் மலச்சிக்கலுக்கு சிகிச்சையளிக்க சுரைக்காய் கூழ் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது சில விஷங்களுக்கு மருந்தாகவும் செயல்பட முடியும். மேலும் லாக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மை இல்லாதவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த தேர்வாகும்.

### எடை இழப்புக்கு சிறந்தது

கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு குறைவாக இருந்தாலும், நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள சுரைக்காய், நிறைவாகவும், ஊட்டச்சத்துடனும் எடை இழக்க விரும்புவோருக்கு ஏற்றது.



### மன ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கிறது

சுரைக்காயில் கோலின் அதிகமாக உள்ளது. இது மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், மன அழுத்தம் அல்லது பதட்டம் போன்ற நிலைமைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும் உதவும்.

### ஒட்டுண்ணி தொற்றுக்களை எதிர்த்துப் போராடுகிறது

அ த ன் ஆ ண் டெ ல் மி ண் டி க் ப ண் புக ளு க் கு ந ன் றி. சுரைக்காய் ஒட்டுண்ணி புழுக்கள் மற்றும் பிற உள் ஒட்டுண்ணிகளை அகற்ற உதவும். இது ஆரோக்கியமான குடலை பராமரிக்க முக்கியமானது.

### நீரிழிவு மேலாண்மையை ஆதரிக்கிறது

சுரைக்காய் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டையும், ரத்த சர்க்கரையை குறைக்கும் விளைவுகளையும் கொண்டுள்ளது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு நல்ல தேர்வாக அமைகிறது. இருப்பினும், இதை உட்கொள்ளும்போது ரத்த சர்க்கரை அளவை உன்னிப்பாக கண்காணிப்பது அவசியம்.

### மருத்துவத்தில் பாரம்பரிய பயன்பாடுகள்

சுரைக்காயின் பல்வேறு பாகங்கள் இலைகள், தண்டுகள், பழங்கள், எண்ணெய் மற்றும் விதைகள் நீண்ட காலமாக நீரிழிவு, புண்கள், மூலநோய், பெருங்குடல் அழற்சி, உயர் ரத்த அழுத்தம், மனநல கோளாறுகள் மற்றும் தோல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

### சுரைக்காயின் பக்க விளைவுகள்

சுரைக்காய் மற்றும் சுரைக்காய் சாறு பல்வேறு நன்மைகளைக் கொண்டிருந்தாலும், சாத்தியமான பாதகமான விளைவுகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம்.



### நச்சுத்தன்மை

சுரைக்காயில் குக்குர்பிடசின்கள் எனப்படும் நச்சு ரசாயனங்கள் உள்ளன. அவை நச்சுத்தன்மையையும் கசப்பான சுவையையும் ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த மருந்துகள் இரைப்பை குடல் கோளாறு, குமட்டல் அல்லது வாந்தியை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளன.

### ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள்

சிலருக்கு சுரைக்காய் ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறது. சுரைக்காய் ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு அவற்றை சாப்பிட்ட பிறகு வீக்கம், தடிப்புகள் மற்றும் அரிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

### ரத்த சர்க்கரை ஏற்ற இறக்கங்கள்

சுரைக்காய் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டிருப்பதால் இது பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது. இருப்பினும், ரத்த சர்க்கரை அளவை எப்போதும் கண்காணிப்பது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில் இது அதிகமாக இருந்தால் ஏற்ற இறக்கங்கள் ஏற்படலாம்.

## மருந்துகளில் குறுக்கீடு

சுரைக்காய்களை பயன்படுத்தும்போது, சில மருந்துகள், குறிப்பாக நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள், பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். எனவே சுரைக்காயை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு முன், குறிப்பாக அதிக அளவில் அல்லது சாறு போன்ற செறிவூட்டப்பட்ட வடிவங்களில் எடுத்துக்கொள்ள உங்கள் மருந்துவரை அணுகவும்.

## வாய்வு

ஒருவருக்கு உணர்திறன் வாய்ந்த செரிமான அமைப்பு இருந்தால் அல்லது நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது பழக்கமில்லை என்றால், சுரைக்காய் சாப்பிட்ட பிறகு வாயு அல்லது வீக்கம் ஏற்படலாம்.



## சுரைக்காயை எப்படி பயன்படுத்துவது?

லாக்கி என்றும் அழைக்கப்படும் சுரைக்காய், ஏராளமான பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. சுரைக்காயைப் பயன்படுத்துவதற்கான பல வழிகள் இங்கே

## வறுக்கவும்

சுரைக்காயை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி, மசாலா, பூண்டு மற்றும் வெங்காயத்துடன் சமைக்கவும். விரைவான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு கிடைக்கும்.

## கறி

உங்களுக்குப் பிடித்த கறி ரெசிபிகளில் துண்டுகளாக்கப்பட்ட பாட்டில் பூசணிக்காயைப் பயன்படுத்துங்கள். இது சுவைகளை நன்றாக உறிஞ்சி மசாலாப் பொருட்களுடன் நன்றாக வேலை செய்கிறது.

## சூப்

ஒரு கிரீமி அமைப்பைப் பெற சுரைக்காயை சூப்புகளில் கலக்கலாம் அதனுடன் கூடுதல் காய்கறிகளை வேகவைத்து, பின்னர் கலந்து சுவையூட்டினால் சத்தான சூப் கிடைக்கும்.

## லாக்கி அல்வா

சுரைக்காயை தட்டி, பால், சர்க்கரை மற்றும் நெய்யுடன் சேர்த்து இனிப்பு ஹல்வா தயாரிக்கவும். கூடுதல் சுவைக்காக கொட்டைகள் மற்றும் ஏலக்காய் சேர்க்கவும்.

## லாக்கி சாறு

சுரைக்காயை தோல் நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்கவும். தண்ணீரில் கலந்து, வடிகட்டி, சுவைக்கு சிறிது உப்பு அல்லது எலுமிச்சை சேர்க்கவும். புத்துணர்ச்சியூட்டும் மற்றும் நீரேற்றும் பானமாக இதை புதிதாக குடிக்கவும்.

## லாக்கி ஃபேஸ் பேக்

சுரைக்காயை ஒரு பேஸ்டாக

## அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

### சுரைக்காய் எடை இழப்புக்கு நல்லதா?

ஆம், அதன் அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு உள்ளடக்கம் எடை இழப்புக்கு சிறந்ததாக அமைகிறது.

### நீரிழிவு நோயாளிகள் சுரைக்காய் சாப்பிடலாமா?

ஆம், ஆனால் அதை உட்கொள்ளும்போது அவர்கள் ரத்த சர்க்கரை அளவை கண்காணிக்க வேண்டும்.

### சுரைக்காய் கசப்பாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

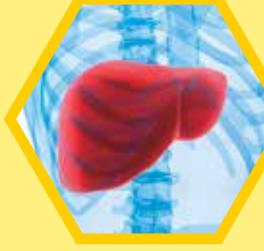
அதை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் கசப்பு நச்சுப் பொருட்கள் இருப்பதைக் குறிக்கிறது.

### சுரைக்காய் சாறு செரிமானத்திற்கு உதவுமா?

ஆம், சுரைக்காய் சாறு செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. மற்றும் மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது

### சுரைக்காய் கல்லீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்குமா?

ஆம், இது கல்லீரல் செயல்பாட்டை ஆதரிக்கும். நச்சு நீக்கும் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது.



இணைத்து, சருமத்தை ஆற்றவும், அமைதிப்படுத்தவும் பயன்படுத்தலாம்.

#### டீடாக்ஸ் பானம்

பாட்டில் சுரைக்காய் சாற்றை இஞ்சி அல்லது எலுமிச்சைப் போன்ற பிற டீடாக்ஸ் பொருட்களுடன் சேர்த்து ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் பானமாக தயாரிக்கவும்

சுரைக்காய் பயன்படுத்தும் போது எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

சமைக்கும் முன் அல்லது சாறு எடுப்பதற்கு முன் எப்போதும் ஒரு சிறிய துண்டு பச்சையான சுரைக்காயை முயற்சிக்கவும். அது கசப்பாக இருந்தால், அதை சாப்பிட வேண்டாம். கசப்பு என்பது குக்குர்பிடசின்கள் எனப்படும் நச்சு ராசயங்கள் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது கடுமையான வயிற்று அசௌகரியம், வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்தும்.

நச்சுத்தன்மை அதிகரிப்பதைத் தடுக்க, பாகற்காய் போன்ற பிற கசப்பான

காய்கறிகளுடன் சுரைக்காயைக் கலப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

புதிய சுரைக்காய்களை உட்கொள்ளுங்கள், நீண்ட காலமாக சேமித்து வைக்கப்பட்டவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் பழைய சுரைக்காய்களில் ஆபத்தான பொருட்கள் இருக்கலாம்.

உங்கள் உணவில் சுரைக்காயைச் சேர்ப்பது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க ஓர் எளிய ஆனால் பயனுள்ள வழியாகும். இதற்கு அதன் வளமான ஊட்டச்சத்து தன்மை மற்றும் ஏராளமான ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்கு நன்றி. செரிமானம் மற்றும் எடை இழப்புக்கு உதவுவது முதல் மன ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பது மற்றும் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பது வரை, இந்த பல்துறை காய்கறி உங்கள் அன்றாட உணவில் இடம்பெறத் தகுதியானது. சாத்தியமான பக்க விளைவுகளைத் தவிர்க்க எந்த கசப்புத் தன்மையிலும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!



RJR மருத்துவர் குழு



# ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் அனுபவ மருந்துகள்

ஒ

ருகைப்பிடி அளவு தேங்காய்ப்பூ துருவலுடன் 4 பாதாம் பருப்புகளைச் சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக்கி குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துவர ஞாபக சக்தி பலப்படும். பெரியவர்களும் இதைப் பயன்படுத்தி தங்களது ஞாபக சக்தியை தக்கவைத்துக் கொள்ளலாம்.

கர்ப்பிணிகள் மசக்கை வாந்தியால் பெரிதும் துவண்டு விடுவர். புதினாவை துவையல் செய்து மசக்கை வாந்தியுள்ள கர்ப்பிணிகள் காலை நேர உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டு வர நல்ல முன்னேற்றம் காணலாம். கூடுதலாக தினமும் மாதுளம்பழமும் உண்டு வரலாம்.

இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டு பல துண்பங்களை அனுபவித்து வரும் பெண்களுக்கு கேரட் சாறு சிறந்த குணம் தருவதாகும். தினமும் காலை மாலை வேளைகளில் உணவுக்குப் பின்னர் 1 டம்ளர் அளவு கேரட் சாறு பருகி வர ரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகரித்து ரத்த சோகை குணமாகும்.

கோடைக்காலத்தில் அம்மை நோய் ஏற்படுகிறது. அம்மை நோய் ஏற்படாமல் காக்கும் சக்தி அத்திப்பழத்தில் உள்ளது. வெயில் காலம் துவங்குவதற்கு முன்பே தினமும் 2 அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வர அம்மைநோய் வராது.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் நடுத்தர வயதினர் பலரும் அவதிப்படுவதை காண்கிறோம். மாம்பழச் சாறு ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்து எந்த கலப்படமும் இன்றி அப்படியே குடித்துவர நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

குடல்புண் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் முட்டைக்கோஸ் உணவுடன் சேர்க்கலாம்.

பித்தம் அதிகரித்து அதனால் நாக்கின் சுவையறியும் திறன் பாதிக்கப்படுவதுடன் பசி எடுப்பதும் பலருக்கு குறைந்துவிடும். இவர்கள் இஞ்சியை மேல் தோல் நீக்கி, சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி, தேனில் இட்டு ஊறவைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பித்தம் குறைந்து நன்கு பசி எடுக்கும்.

சிறுநீரகக் கல் இன்று பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுத்துள்ளது. வாரம் 2 அல்லது மூன்று முறை வாழைத்தண்டு சேர்ந்த உணவுகளை நாம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீரகக் கல் உருவாகாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பல் வேறு காரணங்களால் உடலின் முக்கிய உறுப்புகள் பாதிப்பு அடைந்தவர்கள் .

இரவில் தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்கள் அரை தேக்கரண்டி அளவு கசகசாவை நன்றாக அரைத்து பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி, இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன்னர் குடிக்க தூக்கம்வராமல் தவிக்கும் நிலை தவிர்க்கப்படும்.



**புதினாவைத்**  
துவையல் செய்து மசக்கை  
வாந்தியுள்ள கர்ப்பிணிகள்  
காலை நேர உணவுடன்  
சேர்த்துக் கொண்டு வர நல்ல  
முன்னேற்றம் காணலாம்.

பேன் தொல்லை பெண்களுக்குப் பெருந்தொல்லையாகத் திகழ்ந்து வருகிறது. இரண்டுகைப்பிடி அளவு கருந்துளசி இலைகளை மைய அரைத்து தலையில் பூசி அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு, சீயக்காய் கொண்டு தலைமுழுகி வரவும். இப்படி வாரம் 3 முறை வீதம் 2 வாரங்கள் செய்துவர, பேன் தொல்லை பெருமளவு கட்டுப்படும்.

அலுவலகத்திற்குச் சென்று வருபவர்களும் அதிக உடல் உழைப்பால் அவதிப்படுபவர்களும் அடிக்கடி தலைவலியால் பாதிக்கப்படுவதுண்டு. முக்கியமாக மாலை நேரத்தில் இத்தகையோர் அதிகமாக அவதிப்படுபவர். இவர்கள் ஒரு துண்டு சுக்கு, ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம் ஆகியவற்றை 2 தேக்கரண்டி பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து நெற்றியிலும் வலியுள்ள பகுதியிலும் பற்றுப் போடலாம். இதனால் தலைவலி குறையும்.

வாரம் இருமுறை பசலைக்கீரையை சமைத்து சாப்பிட்டுவர உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரித்து உடலின் பலம் கூடும். காட்டுவள்ளிக் கிழங்கை அரைத்து, பசும்பால் சேர்த்துக் காய்ச்சி உட்கொண்டுவர நல்ல தேக பலமுண்டாகும்.



RJR மருத்துவர் குழு



# பிராய்லர் கோழிகளால் நன்மைகள் அதிகமா? தீமைகள் அதிகமா?



**கோ**

ழி இறைச்சி ஆரோக்கியமானது. கோழி இறைச்சியால் உடலுக்கு பலவிதமான ஆரோக்கிய நன்மைகள் கிடைக்கும். ஆனால் என்றைக்கு கோழி என்பது வீடுகளில் வளர்க்கப்படும் நாட்டுக்கோழி என்ற நிலை மாறி பிராய்லர் கோழி என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டோம்.

நாட்டுக்கோழி கடிப்பதற்கு கடினமாக இருக்கும். பிராய்லர் கோழி போல சுவையாக இருப்பதில்லை. விலை அதிகமாக இருக்கிறது என பலகாரணங்களை வைக்கிறார்கள். பிராய்லர் கோழி மீது அதிக மோகம் கொண்டுள்ளனர்.

பிராய்லர் கோழி என்பது ஒரு ஆண்பால் பெண்பால் அற்ற உயிரினம். இதனை வளர்ப்பதற்கு பலவித வேதிப்பொருட்களை

பயன் படுத்துகின்றனர். இதன் வளர்ச்சி மிகவும் குறைந்த நாட்களில் முழுமை அடைகின்றது.

### தீமைகள்

பிராய்லர் கோழியில் அதிக அளவு கெட்ட கொழுப்புகள் அடங்கியுள்ளது. இதனை நீங்கள் அடிக்கடி உண்டு வந்தால் உங்களுக்கு உடல் பருமன், ரத்த அழுத்தம், இதய கோளாறு போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். எனவே பிராய்லர் கோழியை தவிர்ப்பது நல்லது.

பிராய்லர் சிக்கனை அடிக்கடி உண்டு வருபவர்களுக்கு புற்று நோய் ஏற்படுவதாக பலவித ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதற்கு முக்கிய காரணம் தந்தூரி சிக்கன் மற்றும் கிரில் சிக்கன் போன்றவற்றை அதிக வெப்பத்தில் சமைத்து உண்பது. எனவே தந்தூரி மற்றும் கிரில் சிக்கனை அடிக்கடி உண்பதை தவிர்த்திடுங்கள்.

தற்பொழுது மிகவும் பொதுவாக உள்ள பிரச்சனை ஆண்களின் மலட்டு தன்மை ஆகும். இதற்கான காரணங்களில் ஒன்றாக இருப்பதும் அடிக்கடி பிராய்லர் கோழியினை உண்பதாகும். இதை



### மரபணு

மாற்றம் செய்யப்பட்டவை நமக்கு ஒருபோதும் நன்மை செய்யாது. அது பிராய்லர் சிக்கனாக இருந்தாலும் சரி காய்கறிகளாக இருந்தாலும் சரி.



வளர்ப்பதற்காக உபயோகிக்கப்படும் வேதிப்பொருட்கள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் ஆண்களின் இனப்பெருக்க சக்தியினை பாதிக்கின்றது.

கொழுகொழு மொழுமொழு' என்று காணப்படும் இந்தக் கறிக்கோழிகள் நிச்சயம் சாப்பிடச் சுவையாகத்தான் இருக்கும். சதைப்பற்று நிறைந்த இந்த கறிக்கோழிகளில் சிக்கன் 65, தந்தூரி சிக்கன், கிரில் சிக்கன், சில்லி சிக்கன், போன்லெஸ் என விதம்விதமாகச் சமைத்துத் தரும்போது நம்மையும் அறியாமல் நம் நாக்கில் எச்சில் ஊறத்தான்



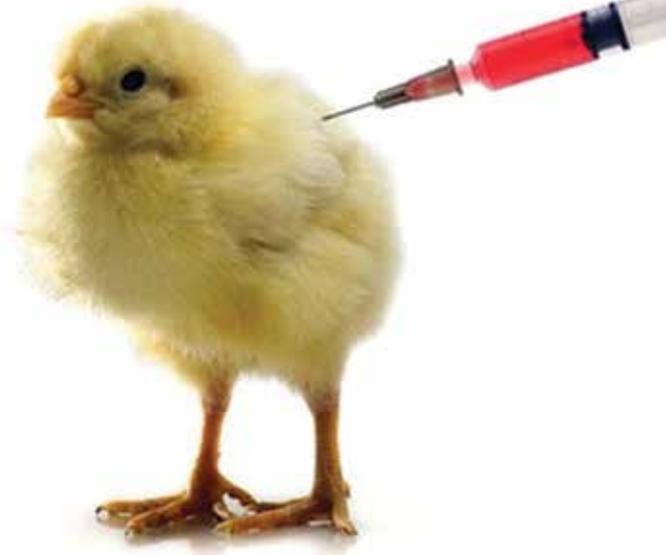
செய்யும். ஆசை ஆசையாக மூக்குமுட்ட ஒரு பிடி பிடிக்கும் அந்த 'பிராய்லர் சிக்கன்' கோழிகள் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்டவை. மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்டவை நமக்கு ஒருபோதும் நன்மை செய்யாது. அது பிராய்லர் சிக்கனாக இருந்தாலும் சரி, கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் போன்ற காய்கறிகளாக இருந்தாலும் சரி.

ஈஸ்ட் ரோஜென் ஹார்மோன் ஊசிகள் போட்டு குறுகிய காலத்தில் வளர்த்தெடுக்கப்படும் இந்த கறிக்கோழிகளால் உடல்பருமனில் தொடங்கி மலட்டுத்தன்மை, ஆண்மைக்குறை, மாதவிடாய்ச் சிக்கல், புற்றுநோய் என நோய்கள் வரிசைகட்டி நிற்கின்றன.

பொதுவாக வெள்ளை உணவுப் பொருள்கள் விஷம் என்றும் அவை எவையெவை என்று பட்டியலிடவும் செய்திருக்கிறார்கள். வெள்ளை வெளேர் என்றிருக்கும் தீட்டிய அரிசி, சீனி எனப்படும் வெள்ளைச் சர்க்கரை, மைதாமாவு போன்றவற்றின் வரிசையில் இந்த வெள்ளை நிற பிராய்லர் சிக்கன் கோழிகளும் அடக்கம்.

எண்ணி நாற்பதே நாள்களில் ஒரு கோழிக்குஞ்சு முழு கோழியாகிறது. இதற்கு அந்த கோழிகளின் தீவனத்தில் 12 விதமான ரசாயனங்கள் கலக்கப்படுவது முதல் காரணம். மேலும் சீக்கிரம் வளர வேண்டுமென்பதற்காக ஈஸ்ட் ரோஜென் எனப்படும் ஹார்மோன் ஊசி போடுகிறார்கள். இந்த ஈஸ்ட் ரோஜென் ஊசியானது செல்களை வேகமாக வளர வைத்து கோழியின் எடையை அதிகமாக்கவும் உதவுகிறது.

அடுத்ததாக அந்தக் கோழிகளுக்கு அளவுக்கு அளவுக்கதிகமாக ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆன்டிபயாட்டிக் என்பது நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடியது என்பது நமக்குத்தெரியும்;



ஆனால் இந்தக் கோழிகளுக்கு அதிகமாக ஆன்டிபயாட்டிக் கொடுப்பதால் அவையும் நோய்வாய்ப்பட்டு அவற்றைச் சாப்பிடும் மனிதர்களையும் நோய்வாய்ப்படச் செய்வதுதான் கொடுமையிலும் கொடுமை!

நமது உடல் செயல்பாட்டுக்கு ஹார்மோன்களின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது. ஈஸ்ட் ரோஜென், புரொஜெஸ்ட்ரான் உள்ளிட்ட 30க்கும் மேற்பட்ட ஹார்மோன்கள் நமது உடலில் சுரக்கின்றன. அவை குறைந்தாலும் பிரச்சனைதான்; அளவு கூடினாலும் பிரச்சனைதான். அந்தவகையில் ஈஸ்ட் ரோஜென் ஹார்மோன் செலுத்தப்படும் கறிக்கோழிகளைச் சாப்பிடும்போது அவை சமைத்தபிறகு அது நிலைமாறாமல் அப்படியே உடலுக்குள் செல்வதால் ஆண், பெண் இருவருக்கும் பிரச்சனைதான்; குறிப்பாக ஆண்களுக்குத்தான் அதிக பிரச்சனை.

முளையில் உள்ள ஹைப்போதாலமஸ் மற்றும் பிட்யூட்டரி சுரப்பிகளின் தூண்டுதலால் சினைப்பையில் சுரக்கும் ஈஸ்ட் ரோஜென் ஹார்மோன் பெண்கள் பருவமடைய முக்கியக் காரணம். அவை இந்த கறிக்கோழிகளின் உபயத்தால் நம் உடலில் பல மடங்கு அதிகமாகச்

செல்வதால்தான் இன்றைக்கு சின்னஞ் சிறுமிகள் சீக்கிரம் பருவமடைகிறார்கள். ஆக, ஆண்கள் சாப்பிடுவதால் அவர்களுக்கு ஆண்மையை வளர்ப்பதற்குப் பதிலாக பெண்மைத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோனின் வேலை அதுதான் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மேலும் குறிப்பாக, பிராய்லர் சிக்கன் சாப்பிடுவதால் ஆண்களின் விந்தில் உள்ள உயிரணுக்கள் அழித்தொழிக்கப்படுகிறது. கோழிகளின் தசை வளர்ச்சிக்காகச் செலுத்தப்படும் ஊசிகள் உயிரணுக்களை அழிக்கும் ஒரு கருவியாகச் செயல்படுகிறது. பிராய்லர் சிக்கனுக்குப் பதிலாக நாட்டுக்கோழிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. அவற்றைச் சாப்பிடுவதால் ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமோ என்று அச்சப்படத் தேவையில்லை.

புழு, பூச்சிகளையும், இலைதழைகளையும் சாப்பிட்டு வளரும் நாட்டுக் கோழிகளைச் சாப்பிடுவதால் எந்தக்கெடுதலும் ஏற்படாது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு நாட்டுக்கோழிக்கறியை வாங்கிச் சாப்பிடுவோம், நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறுவோம்.



அதே போல் நாட்டுக்கோழி முட்டைதான் நல்லது. நாட்டுக்கோழியின் முட்டையில் மஞ்சள் கரு அதிகமாக இருக்கும். பொதுவாக முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் வைட்டமின் ஏ, பி, இ, டி மற்றும் அமினோ அமிலங்கள், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, கொழுப்பு, ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் பல சத்துகள் நிறைந்துள்ளன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும், கோழிகளின் கால்பகுதியில்தான் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக சேர்கின்றன. இது உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது என்பதால் அமெரிக்கர்கள் கோழியின் கால்களை வெறும் கழிவுப்பொருளாகவே கருதி அவற்றைச் சாப்பிடுவதில்லை. ஆனால், நாம் விரும்பி வாங்கி ருசிப்பது 'லெக் பீஸ்' எனப்படும் கோழிக்கால்களைத்தான்! ஆகவே, இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொள்வோம். உடல் நலம் காக்க வேண்டும், ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தையின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமென்றால் பிராய்லர் சிக்கனைத் தவிர்ப்போம்!

பிராய்லர் கோழி சாப்பிடுவதால் நன்மையே இல்லையா என்று கேட்டால் நன்மையும் இருக்கிறது. ஆனால் நன்மையை விட தீமை அதிகமாக இருப்பதாக கருதப்படுவதால் அதை தவிர்க்குமாறு பல்வேறு ஆய்வுகள் வலியுறுத்துகின்றன.

பிராய்லர் கோழியில் உள்ள அதிக அளவு புரதம் தசைகளை கட்டியெழுப்புவதற்கும், உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகிறது. பிராய்லர் கோழியில் கலோரி அதிகமாகவும் கொழுப்பு குறைவாகவும் உள்ளது. இது உடல் எடை அதிகமாகாமல் காக்க உதவுகிறது. ஆனால் வேகவைத்து சாப்பிட வேண்டும். பொரித்து சாப்பிடப்படும் பிராய்லர் கோழிகள் மோசமான எதிர்விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.



மருத்துவர்  
ஓஃபிலியா மேரி



## மது பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும் கல்லீரல் பாதிக்கப்படுவது எதனால்?

**ம**

து பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கியமான காரணத்தை NAFID என்பார்கள். Non Aloffert fatty dag liver disease எனலாம்.

### உடல் பருமன்

உடலில் அதிக கொழுப்பு சேர்வது குறிப்பாக, இது வயிற்றுப் பகுதியிலும் கல்லீரலிலும் கொழுப்பு சேர வழிவகுக்கும். உடல் பருமன் நாட்பட்ட அழற்சியை ஏற்படுத்தி கல்லீரலில் சேதத்தை மேலும் அதிகமாக்கும்.

### நீரிழிவு நோய் (Type 2 Diabetes)

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருப்பது, கல்லீரலில் கொழுப்பு சேமிப்பை தூண்டும். நீரிழிவு நோயால், கல்லீரலில் கொழுப்பு சேர அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. இது கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் (Steatohepatitis) என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு நோயால் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### இன்சலின் எதிர்ப்பு (Insulin Rosistans)

உடல் இன்சலின் எதிர்பார்த்தபடி பயனளிக்காத போது கொழுப்புச் சத்துக்கள் கல்லீரலில் சேர அதிக வாய்ப்பு உண்டு

## கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் ரத்த கொழுப்புச் சத்துக்கள் அதிகரிப்பு, (Dislipidemis)

ரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்துக்கள் அதிகரிக்கும் பொழுது கல்லீரலில் கொழுப்பு தேங்கி நோயை உண்டாக்கும்.

### உணவு பழக்கங்கள்

அதிக கலோரி உணவு / externally so fined capes and sugary drinks)

அதிக எண்ணெய், மீதமுள்ள உணவுகள், வெள்ளை அரிசி, மைதா, சீனி போன்றவை உடலில் விரைவில் குளுக்கோஸாக மாற்றப்படும். இது இன்சலின் எதிர்ப்பையும், கொழுப்பு தேக்கத்தையும் தூண்டும். வறுத்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் saturated fat-ஐ கொண்டிருப்பதால் கொழுப்பு சத்தி கல்லீரலில் தேங்குகிறது. நார்ச்சத்து குறைந்த உணவு கல்லீரலின் கொழுப்பு சேர்வதை அதிகரிக்கும்.

### மரபணு மற்றும் பிற காரணிகள்

குடும்பத்தில் கல்லீரல் நோய் வரலாறு இருப்பின் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படும்

மருந்துகளால் ஏற்படும் கல்லீரல் நச்சுத்தன்மை (Drug - induced idempotence hepatotenicity).

மதுபானம் குடிக்காதவர்களுக்கும் சில மருந்துகளால் கல்லீரல் பாதிக்கப்படலாம்.

பேராசிட்டமால் (Paeacetamol) அதிக அளவில் உட்கொள்ளல்

ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள்

சுகாதாரமாற்ற சப்பிளிமெண்ட்கள்

### நோய் தொற்றுகள்

ஹெபடைட்டிஸ் பி.சி. வைரஸ் தொற்றால் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படும்.

Wilson's disease, Herochromatosis மரபணு குறைபாடு நோய்கள் கல்லீரல்



பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

### மாசுபட்ட சுற்றுச்சூழல் மற்றும் ரசாயனங்கள்

தொழில்துறை ரசாயனங்களை நீண்ட காலமாக உள்ளிழுப்பதும், சில வகை பூச்சிக்கொல்லிகளை உட்கொள்ளுவதும் கல்லீரலை பாதிக்கும்.

NARLD C மதுபானமில்லா கல்லீரல் கொழுப்பு நோய் தடுக்கும் வழிகள்

### ஆரோக்கியமான உணவு

முழுதானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், நார்ச்சத்து, நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### எடை குறைப்பு

உடல் பருமனை குறைப்பது அவசியம். வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி மிதமான நடை, ஈர்ப்பு பயிற்சி அவசியம். மேலும் யோகா, சைக்கிள் போன்றவற்றை தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும்.

### நல்ல உறக்கம்

தினமும் குறைந்தது 7 - 8 மணி நேரம் உறங்குவது முக்கியம். மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் சப்பிளிமெண்ட்கள் எடுத்தலை தவிர்க்க வேண்டும். மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.



மருத்துவர் ரேவந்வினா



# சுயம்மா சமைப்பல்

## மாங்காய் தோல் பச்சடி

**தேவையானவை:** காய்ந்த மாங்காய் (பதப்படுத்தப்பட்ட மாங்காய்) - கால் கப், தயிர் - 1 கப், கடுகு - கால் ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** மாங்காய் தோலை தண்ணீரில் போட்டு நன்றாக கொதிக்க விடவும். வெந்தும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி நன்றாக மசிக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்து அதில் கொட்டவும்.

மாங்காய் ஆறியதும் தயிர் சேர்த்து பரிமாறவும். மாங்காய் தோல் ஏற்கனவே பதப்படுத்தப்பட்டிருப்பதால் அதில் உப்பு இருக்கும். எனவே தனியாக உப்பு சேர்க்கத் தேவையில்லை. இப்போது ருசியான மாங்காய் தோல் பச்சடி தயார்.





## மாங்காயின் குணங்கள்

மாங்காயில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இது ரத்த சோகையை குறைக்க உதவுகிறது. மாங்காயில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இது செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. மாங்காயில் வைட்டமின் சி மற்றும் ஏ உள்ளது. இது தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

மாங்காயில் உள்ள சத்துக்கள் ரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மாங்காயில் கலோரி குறைவாக உள்ளது. இது எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதில் உள்ள பொட்டாசியம் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது.

## கலவை தானிய உருண்டை

**தேவையானவை:** கம்பு - கால் கப், கொள்ளு - கால் கப், பச்சை பயறு - கால் கப், காராமணி - கால் கப், சர்க்கரை - இரண்டரை கப் (பொடித்துக் கொள்ளவும்), தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - அரை கப்.

**செய்முறை:** தானிய வகைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக வெறும் வாணலியில் வாசம் வரும் வரை வறுத்து சற்று ஆறியதும் ஒன்று சேர்த்து மெஷினில் கொடுத்து நைலான மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

தானிய மாவுடன் பொட்டுக்கடலை, பொடித்த சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, உருக்கிய நெய் ஊற்றி பிசிறி, உருண்டையாகப் பிடிக்கவும். (சரியாக பிடிக்க வரவில்லை என்றால், சிறிது பால் தெளித்து உருண்டை பிடிக்கலாம்) புரோட்டின் சத்து நிறைந்த பலகாரம் இது.

## தானிய உருண்டையின் நன்மைகள்

ஆரோக்கியம் நிறைந்த தானிய உருண்டை புரதச் சத்து நார்ச்சத்து நிறைந்தது. உடலுக்கு பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குகிறது.

கம்பு: இதில் வைட்டமின் டி அதிகம் இருப்பதால், தோல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். கண்பார்வைக்கு நல்லது.

ரத்த சோகை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கம்பு சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

**கொள்ளு:** இதில் புரதம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் நிறைந்து உள்ளன. இது கொழுப்பைக் கரைத்து, உடல் எடையை குறைத்து மலட்டுத்தன்மையை சரி செய்ய உதவுகிறது.

**பச்சைப்பயறு:** மருத்துவ குணம் கொண்டது. குறிப்பாக முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு மிகவும் நன்மை அளிக்கும். இது உட்கொள்ளும்போது செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, கொலஸ்ட்ரலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ரத்த சோகையை சரி செய்து கல்லீரலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது.

### புளியந்தளிர் பருப்புக் கூட்டு

**தேவையானவை:** புளியந்தளிர் - அரை கப், துவரம் பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு 2 பல், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து.

**செய்முறை:** துவரம் பருப்புடன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாக வேகவிடவும். வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை கீறிக் கொள்ளவும். வெந்த துவரம் பருப்புடன் புளியந்தளிர், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு, தக்காளி, உப்பு, சிறிதளவு நீர் சேர்த்து வேகவிட்டு நன்கு மசிக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் குழம்பு வடகம், காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, மசித்து வைத்த கலவையில் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.

### புளியின் நன்மைகள்

புளிய இலையை பயன்படுத்தி வீக்கம் மற்றும் கட்டி போன்றவற்றை கரைக்கலாம். புளியம்பூ உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தருகிறது. புளியங்காய் பித்தத்தை தணித்து தலைச்சுற்றல், வாந்தி போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. புளியம் பழம் குடல் வாயுவை அகற்றி, ஜீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது. புளி எலும்பு தேய்மானத்தை குறைக்க உதவுகிறது. புளி உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளைக் கரைக்கும்.





## மரவல்லி கிழங்கு அடை

**தேவையான பொருட்கள்:** மரவள்ளிக் கிழங்கு

- 1, புழுங்கல் அரிசி - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, கொத்தமல்லி இலை - ஒரு கொத்து, பெருங்காயம் - சிறிது, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** அரிசியை தண்ணீரில் நனைத்து ஊற வைக்கவும். கிழங்கை கேரட் துருவியில் துருவி வைக்கவும். அரிசி நன்றாக ஊறியதும் கிரைண்டரில் போட்டு கெட்டியாக மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். கடைசியாக துருவிய கிழங்கையும், அதனுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைக்கவும். வடைமாவு பதத்தில் இருக்கட்டும். மாவை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.

அடுத்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை இவற்றை பொடியாக நறுக்கி மாவுடன் கலந்து கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயம், இவற்றையும் போட்டு நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடேற்றவும். எண்ணெய் சூடேறியதும் மாவில் இருந்து ஒரு சிறு உருண்டை அளவிற்கு எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து வடைபோல் தட்டி எண்ணெய்யில் போடவும்.

ஒரு பக்கம் வெந்ததும் மறுபக்கம் திருப்பி போடவும். இப்போது சூடான மரவல்லி கிழங்கு வடை தயார்.

## மரவல்லி கிழங்கின் நன்மைகள்

மரவல்லிக் கிழங்கில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, இரும்புச் சத்து, தாதுக்கள், புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்புச் சத்து போன்றவை உள்ளன.

இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் எளிதில் செரிமானம் ஆகி குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி வைக்கிறது. இதில் உள்ள வைட்டமின் கே, கால்சியம் போன்றவை எலும்புகளை வலுவாக்குகின்றன. இதில் உள்ள இரும்புச்சத்து ரத்த சோகை போன்ற நோய்களை எதிர்த்து போராட உதவுகிறது.

## சமையல் டிப்ஸ்

சோறு கொதிக்கும்போது அதனுடன் இரண்டு துளி எலுமிச்சை சாறு சேர்த்தால் சோறு நன்கு வெண்மையாக இருக்கும். கிழங்கு வகைகளை உப்பு சேர்த்து வேகவைத்தால் சீக்கிரம் வேகாது. எனவே நன்றாக வெந்த பிறகே உப்பு சேர்க்க வேண்டும்.

பாகற்காய் துண்டுகளுடன் உப்புத்தூள் சேர்த்து பிசிறி பத்து நிமிடம் வைத்திருந்து நன்றாகக் கழுவிட்டு சமைத்தால் கசப்பு சுவை அதிகமாகத் தெரியாது.



RJR மருத்துவர் குழு



# அதிகரித்துவரும் இளவயது இதயநோய் உயிரிழப்புகள்



60

வயதை கடந்தவர்களுக்கு வருகின்ற இதய நோய் இன்றைக்கு 20 வயது 25 வயதிலேயே வருகிறது. பட்டென உயிரை பறிக்கிறது. இந்த இளவயது மாரடைப்பு மரணத்துக்கு என்ன காரணம்?

மாரடைப்பு மட்டுமல்லாமல், இதயத்தசையில் பிரச்சனை, இதயத் துடிப்பில் பிரச்சனை, இதய வால்வுக் குறைபாடு, இதயச் சுவரில் துவாரம் உள்ளிட்ட பிறவி இதயக் குறைபாடுகள் காரணமாக இதயம் தன் பணியை நிறுத்திக்கொள்வது இதயச் செயலிழப்பு எனப்படுகிறது. இதுவே திடீர் உயிரிழப்புக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது.

பொதுவாக, நடுத்தர வயதினருக்கும் வயோதிகர்களுக்கும் மாரடைப்பு காரணமாக இதயச் செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது. இளம் வயதினருக்கு இதய அமைப்பு மற்றும் செயல்குறை சார்ந்த இதயக் கோளாறுகளால் இதயச் செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது. இவற்றில்கூட மரபு சார்ந்த காரணம் மிகவும் முக்கியமானது. பொதுவாகவே, இந்தியா உள்ளிட்ட ஆசிய நாடுகளில் இளம் வயது மாரடைப்பு மரணம் ஏற்படுவதற்கு மரபுரீதியான காரணம் முக்கியமானதாக பார்க்கப்படுகிறது.

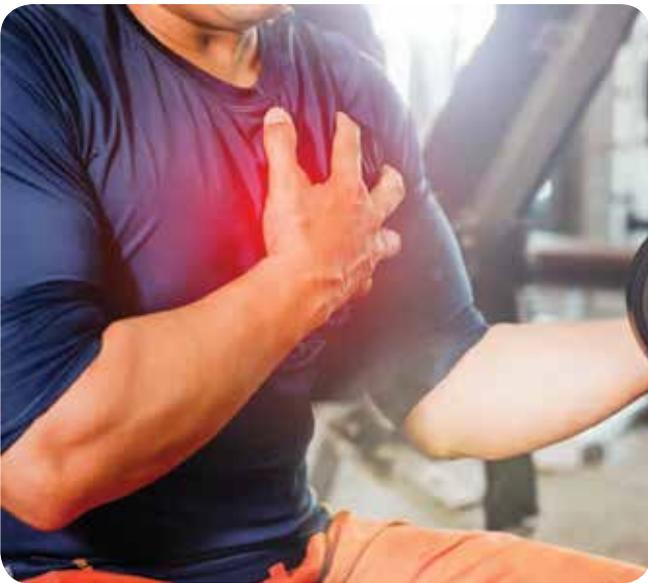
அதோடு, கொரோனா பெருந்தொற்றுத் தாக்குதலுக்குப் பிறகு இதய பாதிப்புகள் அதிகரித்துள்ளன. குறிப்பாகச் சொல்வதென்றால், அநேகரின் இதயத்தில் 'கார்டியோமயோபதி' எனும் இதயத்தசை



வீக்கமும், 'மயோகார்டைட்டிஸ்' எனும் இதயத்தசை அழற்சியும் அதிகரித்திருக்கின்றன. இவையும் இளம் வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படக் காரணங்கள்.

### அதிக உடற்பயிற்சி

'ஜிம்' பயிற்சிகளுக்குச் செல்லும் இன்றைய இளைஞர்கள் பலரும் அந்தப் பயிற்சிகளுக்குத் தங்கள் உடலானது தகுதியாக இருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதிக்கத் தவறுகிறார்கள். அதீத ஜிம் பயிற்சிகளால் இதயத்தசைகள் வீங்கி விடக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது என்பதை அறியாமல் அவர்கள் தொடர்ந்து கடுமையான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இதனால் மாரடைப்பு திடீரென்று தாக்குகிறது. நடனப்பயிற்சி செய்கிறவர்களுக்கும், தடகளம் மற்றும் விளையாட்டில் தீவிர ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கும் இதயத் துடிப்பில் பிரச்னை உண்டாகி திடீர் உயிரிழப்புக்கு இழுத்துச் செல்கிறது.



### இந்தியா

உள்ளிட்ட ஆசிய நாடுகளில் இளம் வயது மாரடைப்பு மரணம் ஏற்படுவதற்கு மரபுரீதியான காரணம் முக்கியமானதாக பார்க்கப்படுகிறது.

### கொல்லும் கொழுப்பு

ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளைவிட சுட்ட உணவும் பொரித்த உணவும்தான் அதிகம் விரும்பப்படுகிறது. முன்பெல்லாம் கடைகளுக்குச் சென்று உணவு சாப்பிட்டார்கள். இப்போது எளிதாக வீட்டில் இருந்தபடியே ஸ்மார்ட் போனில் ஆர்டர் செய்து வாங்குகிறார்கள். அப்படி ஆர்டர் செய்து சாப்பிடும் துரித உணவுகளிலும், பாக்கெட்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளிலும் கொழுப்பு கும்மியடிக்கிறது. இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் கொலஸ்ட்ரால் கூடுகிறது.

இவர்களுக்கு வெள்ளை அரிசி, வெள்ளைச் சர்க்கரை, வெள்ளை மைதா உணவுகளைத்தான் அதிகம் பிடிக்கிறது. உப்பும் இனிப்பும் உணவில் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். அதனால் பதன்பருவத்திலேயே நீரிழிவும், உயர் ரத்த அழுத்தமும் வந்துவிடுகின்றன. ரத்த கொலஸ்ட்ரால் இவற்றோடு கூட்டணி வைக்கிறது. இந்த மூன்றும் மாரடைப்புக்கு நெருங்கிய சிநேகிதர்கள்.

### வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

கொரோனாவுக்குப் பிறகு



இளம் வயதினருக்கும் நடுத்தர வயதினருக்கும் உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி ஆகியவை குறைந்துவிட்டன. 'வீட்டிலிருந்தே வேலை' என்று ஆன பிறகு, அலுவலகம் சென்று நடப்பதும் குறைந்துவிட்டது. பல வேலைகளை செல்போன் மூலம் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்தே முடித்துக்கொள்கின்றனர். தொடர்ந்து பல மணி நேரம் அமர்ந்தே பார்க்கும் வேலை, புகைபிடிப்பதைவிட இரண்டு மடங்கு ஆபத்தானது. அது மாரடைப்பை வரவேற்கிறது.

இளம் வயதில் மது அருந்தும் பழக்கம், புகைபிடிக்கும் பழக்கம், போதைப்பழக்கம் ஆகியவை ரொம்பவே அதிகரித்திருக்கின்றன. இன்று எல்லாத் துறைகளிலும் பணி அழுத்தம் அதிகரித்திருக்கிறது. அது மன அழுத்தமாக மாறிவிடுகிறது. மன அழுத்தம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, ரத்தத்தில் கார்ட்டிசால் ஹார்மோன் சுரந்து ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க வைக்கிறது; ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கூட்டிவிடுகிறது; நீரிழிவுக்குத் தூது போகிறது. 'நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம், இளம் வயதில் இவையெல்லாம் வராது' என்று

பலரும் அலட்சியப்படுத்துகிறார்கள். இதன் காரணமாக, இந்தப் பிரச்சனைகள் உடலுக்குள் இருப்பதை அறியாமல் இருக்கிற இளைஞர்கள் அதிகம்.

### குறைந்து போன தூக்கம்

பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் பணிபுரிகிறவர்களில் அநேகருக்கு அலுவலக வேலை காரணமாக, இரவில் வரவேண்டிய உறக்கம், நள்ளிரவு தாண்டி இளங்காலைக்குத் தள்ளிப்போகிறது. அதோடு செல்போன் பார்ப்பது, சமூக வலைதளங்களில் உலா வருவது என்று பல வழிகளில் இப்போது இரவுத் தூக்கம் தொலைகிறது. இது மாரடைப்பை இளம் வயதிலேயே வரவழைக்கிறது.

### மாரடைப்பைத் தடுக்க

உடலுழைப்பு இல்லாத, சோம்பேறித் தனமான வாழ்க்கைமுறையிலிருந்து வெளியேற வேண்டும். தினமும் 40 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி அல்லது ஏதேனும் உடற்பயிற்சி அவசியம்.

சரியான உணவுப்பழக்கமே உடல் பருமனைக் கட்டுக்குள் வைக்கும். இனிப்பு, உப்பு, கொழுப்பு இந்த மூன்று 'பு'களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். புகையும் மதுவும்

ஆகாது. உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, அதீத கொலஸ்ட்ரால் இந்த மூன்று 'வில்லன்'களின் கை ஓங்கக்கூடாது.

தியானம், யோகாவுக்கு முக்கியத்துவம் தரலாம். நாள் முழுவதும் வேலை வேலை என்று இருக்காமல் குடும்பத்துக்கும் உறவுகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். அதற்காக 'மதுவில் மிதக்கும் வார இறுதி பார்ட்டி' கூடாது. இரவில் 7 - 8 மணி நேரம் நிம்மதியாக உறங்குங்கள்.

முன்பெல்லாம் நடுத்தர வயதினருக்குத்தான் வருடத்துக்கு ஒருமுறை முழு உடல் பரிசோதனை தேவைப்பட்டது. இப்போது 20 வயதிலிருந்தே இந்தப் பரிசோதனைகள் தேவைப்படுகின்றன. குறிப்பாக, அதிதீவிர விளையாட்டு, தடகளப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, நடனம் போன்றவற்றை மேற்கொள்வதற்கு முன்பு இதயக்குறைபாடு இருக்கிறதா எனப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் மாரடைப்பு வந்திருப்பவர்கள் வருடத்துக்கு ஒருமுறை 'PET MPS' உள்ளிட்ட இதயப் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொண்டு, தேவையான மருத்துவ ஆலோசனைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள். சுருக்கமாகச் சொன்னால், உணவு,

உடற்பயிற்சி, உறக்கம், உளநலம், உடல் பரிசோதனை ஆகிய ஐந்துக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். இளம் வயது மாரடைப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

### கவனமாக இருங்கள்

நெஞ்சுவலி வந்தால்தான் மாரடைப்பு என்பதில்லை. உடல் அசதி, குமட்டல், வாந்தி, மூச்சுமுட்டுவது, வியர்ப்பது இப்படிச் சாதாரண தொல்லையுடன்கூட மாரடைப்பு எட்டிப் பார்க்கலாம். இந்த ஆரம்பக் கட்டத்தைப் பலரும் கவனிக்கமாட்டார்கள். பாதிப்பின் அடுத்த கட்டத்தில் நெஞ்சுவலி தாங்கமுடியாமல் வரும்போதுதான் பதற்றமடைவார்கள்.

படியில் ஏறினாலோ, பளு தூக்கினாலோ, வேகமாக நடந்தாலோ, உணர்ச்சிவசப்பட்டாலோ, நிம்மதி தொலைந்தாலோ நெஞ்சு கனமாக இருக்கும். சிலருக்கு வெறும் வயிற்றில் நடக்கும்போது வராத நெஞ்சுவலி வயிறுமுட்டச் சாப்பிட்டுவிட்டு நடக்கும்போது வரும். இதை அலட்சியப் படுத்தக்கூடாது; நிராகரிக்கக்கூடாது.

அதிலும் இளம் வயதினருக்கு நெஞ்சு கனமாக இருப்பது, படபடப்பு உண்டாவது, உடல் அசதியாக இருப்பது, கடுமையாக வியர்ப்பது போன்ற சாதுவான அறிகுறிகள் தெரிந்தால், அவற்றை 'வாய்வு வலி' / 'அல்சர் வலி' / 'செரிமானம் சரியில்லை' / 'பணிக் களைப்பு' என்று அவர்களாகவே 'பொய்க் காரணம் கண்டுபிடித்து' சமாதானம் செய்துகொள்கின்றனர். 'இந்த வயதில் மாரடைப்பு வராது' என்று அலட்சியமாக இருக்கின்றனர், அதனால் மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கும் அவர்கள் செல்வதில்லை. இவற்றின் விளைவாக, தங்களுக்கு வந்திருக்கும் மாரடைப்பை ஆரம்பத்தில் உணரத் தவறிவிடுகின்றனர். அதுதான் அவர்களை ஆபத்தான மாரடைப்பில் திடீரென்று கொண்டுபோய் நிறுத்திவிடுகிறது.





மருத்துவர்  
ஜெயவாணி



## பால் எல்லோருக்கும் ஏற்றதா?

**பா**

ல் அனைவருக்கும் ஏற்றது என்று பொதுமறையாக கூற முடியாது. பாலில் புரதம், கால்சியம், வைட்டமின்கள் போன்ற பல சத்துக்கள் உள்ளன. ஆனால் பால் சிலருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்தும். சிலர் லாக்டோஸ் சகிப்பின்மைக்கு ஆளாவர். மேலும் பால் சிலருக்கு உடல் எடை அதிகரிக்கலாம். எனவே, பால் அனைவருக்கும் ஏற்றதா என்பதை தீர்மானிக்க, தனிப்பட்ட உடல் நிலை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

### பால் அலர்ஜி

சிலருக்கு பாலில் உள்ள புரதங்கள் (குறிப்பாக கேசின் மற்றும் வே) அலர்ஜி ஏற்படுத்தும். இதன் காரணமாக தோல் புண், மலம் அடிக்கடி வெளிப்போதல் அல்லது வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

### லாக்டோஸ் சகிப்பின்மை (Lactose Intolerance)

பாலில் உள்ள சர்க்கரை (லாக்டோஸ்) சிலருக்கு ஜீரணிக்க முடியாது. இதன் காரணமாக வயிறு வலி, வாயு, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

### உடல் எடை

பால் கலோரி மற்றும் கொழுப்பு சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது, இது சிலருக்கு உடல் எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைத் தக்க வைக்க இரும்புச் சத்தை தவிர அனைத்து முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களும் பாலில் உள்ளன. பாலில் புரதம், வைட்டமின் ஏ, பி1, பி2, பி12, டி, கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

### மஞ்சள் பால்

மஞ்சளின் மகத்துவம் பற்றி நாம் நிறைய அறிந்திருப்போம். பால் என்ற அமிர்தத்துடன் மஞ்சளை கலந்து பருகுவதால் ஏராளமான நன்மைகளை பெற முடியும். ஆரோக்கியம் தரும் மஞ்சள் பால், பாரம்பரியமாக மாட்டுப் பால் அல்லது எருமைப் பாலில் மஞ்சள் மற்றும் இலவங்கப்பட்டை, இஞ்சி மற்றும் கருப்பு மிளகு, ஜாதிக்காய் போன்ற சில மசாலா பொருட்களை கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த பானம் உடலுக்குள் இருக்கும் சளி மற்றும் பொதுவான அழற்சியை



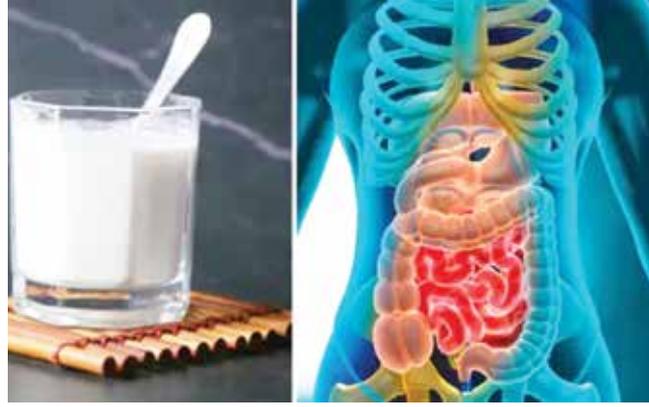
எதிர்த்து போராட உதவுகிறது. எனவே பெரும்பாலான இந்திய வீடுகளில் தொண்டை புண், இருமல், சளி அல்லது காய்ச்சல் இருக்கும்போது இரவில் பெரும்பாலும் ஒரு கிளாஸ் மஞ்சள் பாலை குடிப்பது வழக்கமாக உள்ளது.



## எலும்பு மற்றும் பற்கள் உறுதியாக

பாலில் அடங்கியுள்ள கால்சியம் உடலின் எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் உறுதியான பற்களுக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தவிர கால்சியமானது இதயத் துடிப்பு, தசை செயல்பாடு மற்றும் பலவற்றை பராமரிக்க உதவுகிறது. மேலும் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கான மற்றொரு முக்கிய ஊட்டச்சத்து வைட்டமின் கே பாலில் அடங்கி உள்ளது. ஒரு பக்கம் கால்சியம் மற்றும் பால் ஆகியவை ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை குறைக்கும் என்றாலும், மறுபக்கம் இவற்றை அதிகமாக எடுத்து கொள்வது புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் மற்றும் கருப்பை புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் என்றும் எச்சரிக்கப்படுகிறது.

சைவ உணவுகளை மட்டுமே உண்பவர்கள் கண்டிப்பாக பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிலும் அளவுகள் உண்டு. நமது குடலில் லாக்டேஸ் எனும் என்சைம் இருந்தால்தான் சீரணிக்க கூடும். இந்த என்சைம் இல்லையென்றால் பல உடல்நலக் கோளாறுகள் உண்டாகக் கூடும்.



## யாரெல்லாம் பால் குடிக்கக் கூடாது

தொடக்கத்தில் இந்த லாக்டேஸ் என்சைம் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளிடம் மட்டுமே இருந்ததாகவும், ஆனால் மனிதனின் தினசரி பால் அருந்தும் பழக்கத்தால் காலப்போக்கில் மனித உடல் தன்மை மாற்றிக் கொண்டது எனவும் கூறுகின்றனர்.

பால் என்பது அஜீரணக் கோளாறு களுடன் நேரடி தொடர்புடையது. சிலர் மிகவும் சாதாரணமாக தினமும் ஒரு லிட்டர் பால் வரை குடிப்பார்கள். ஆனால் லாக்டோஸ் அலர்ஜி இருப்பவர்களுக்கு அரை கிளாஸ் பால் குடித்தால் கூட வாயுத்தொல்லை, நெஞ் செரிச்சல், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் பிற வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

மாட்டுப்பாலில் அதிகளவு சத்துக்கள் உள்ளதால் இதை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதால் எடை கூடும் தான். ஆனால் அதை மட்டுமே கொடுப்பது நல்லதல்ல. சில குழந்தைகள் மாட்டுப்பாலை குடித்துவிட்டால் வேறு உணவுகளை தவிர்த்து விடுவார்கள். அது ஆபத்தானது, ஏனென்றால் மாட்டுப்பாலில் இரும்புச் சத்து மிகவும் குறைவாக உள்ளது.

ஒரு குழந்தை 13 லிட்டர் பால் குடித்தால் தான் ஒரு நாளுக்கு தேவையான இரும்புச் சத்தைப் பெற முடியும். அவ்வளவு பால் குடிப்பது சாத்தியமில்லை. அது

## பயன் தரும் முருங்கை



மட்டுமல்லாது பாலில் இருக்கும் அதிகப்படியான கால்சியம் கிடைக்கும் சிறிதளவு இரும்புச் சத்தையும் பாதியாகக் குறைத்துவிடும். எனவே ரத்தசோகை ஏற்படும்.

ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலை தவிர சிறந்த உணவு வேறு எதுவும் இல்லை. ஆனால் சில குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதத்தில் கூட மாட்டுப்பால் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் புரதம் சார்ந்த அலர்ஜி ஏற்பட்டு, வயிற்றில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு கூட உள்ளது.

நீர்ச்சத்து குறைபாடு முதல் பல சிக்கல்கள் உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. 2 வயதுக்கு மேல் தான் மாட்டுப்பாலை நன்றாக ஜீரணிக்கும் சக்தி குழந்தைகளுக்கு வரும்.

### தினசரி எவ்வளவு பால் குடிக்கலாம்?

400 மில்லி வரையிலான பால் அல்லது 400 கிராம் தயிர் நிச்சயமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இப்போது பல குடும்பங்களில் வாரத்தில் இரண்டு அல்லது ஒரு நாள் மட்டும் தான் அசைவ உணவு எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். எனவே அவர்களுக்கு தினமும் பால் எடுத்துக்கொள்வது நல்லதுதான். ஆனால் முதியவர்களுக்கு பால் தொடர்பான அஜீரணக் கோளாறுகள் இருந்தால், மோராக 400 மி.லி. வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கட்டுப்படுத்த துணை நிற்கும் முருங்கை இலையை உண்டுவர மிக்க மந்தம், உடல்குடு, தலைநோய், மூர்ச்சை, கண் நோய் இவை நீங்கும்.

முருங்கைப்பூ சாப்பிட்டுவந்தால் கண் குளிர்ச்சி, சுவையின்மை நீங்கும். பசும்பாலில் முருங்கைப் பூவை போட்டு காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும். ரத்த சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கும்.

முருங்கைப்பட்டை கஷாயம் காய்ச்சல் போக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, சொறி சிரங்கு குணப்படுத்தும். முருங்கைப்பட்டையை அரைத்து வெள்ளாட்டுத் தயிரில் கலந்து உட்கொள்ள எலிக்கடியின் நஞ்சு நீங்கும்.

முருங்கைப் பிஞ்சைச் சமைத்து தோலுடன் உண்டுவந்தால் எலும்பை உருக்கும் என்புச்சுரம், வெப்பம், சுவையின்மை இவை நீங்கும்.

முருங்கை வேர் கஷாயம் செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். நரம்புகளை வலிமையாக்கும்.



RJR மருத்துவம் குழு



## தூக்கமின்மை பிரச்சனையால் அவதிப்படுகிறீர்களா?

**தூ**

க்கம் தொடர்பான நோய்களைப் பற்றிப் பேசும்போது, அவை தூக்கமின்மை, அதிக தூக்கம், தூக்கத்தில் குறட்டை, தூக்கத்தில் 'டெர் அட்டாக்' போன்ற பல வகைகளாக இருக்கலாம்.

தூக்கத்தில் பிரச்சனை இருப்பதற்கும் அது தொடர்பான நோய் இருப்பதற்கும் வித்தியாசம் இருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பசி என்பது ஒரு பிரச்சனை. ஆனால் அதன் காரணமாக கண்முன்னே இருக்கும் எதையும் சாப்பிடுவது ஒரு நோய்.

பொதுவாக எல்லோருமே மாதத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு முறை தூங்கவில்லை என்று புகார் கூறுகிறார்கள். இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் அதை ஒரு நோய் என்று சொல்ல முடியாது. கொரோனாவுக்குப் பிறகு, 10 பேரில் 3 பேருக்கு இந்த புகார் உள்ளது. இதன் பொருள் என்னவென்றால் ஒரு சிக்கல் உள்ளது ஆனால்

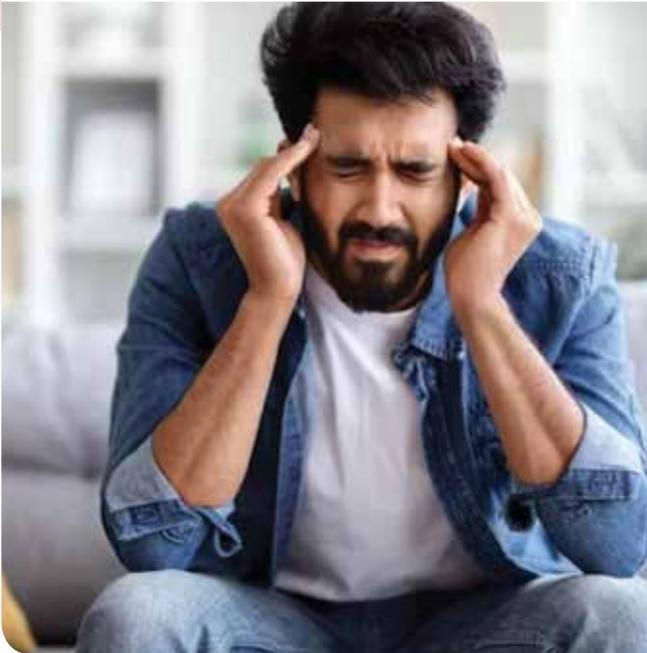
அது நோயின் வடிவத்தை எடுக்கவில்லை என்பதாகும்.

மனச்சோர்வு, பதற்றம் அல்லது நுரையீரல் நோய் உள்ளவர்களில் இது அதிகம் காணப்படுகிறது. இதனால் பல பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது ஞாபக சக்தி குறைவது, முடிவெடுக்கும் திறன் குறைதல், தொற்று மற்றும் அதிகரிக்கும் உடல் எடை போன்றவை. இந்த ஆபத்துகள் பற்றி அனைவருக்கும் தெரியும், ஆனால் மக்கள் அவற்றை புறக்கணிக்கின்றனர்.

### தூக்கமின்மை நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்

தூக்கமின்மையின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை மருத்துவர்கள் மூன்றாக வகைப்படுத்துகின்றனர்.

முதலாவது - தூங்கும் நேரம் குறைதல், இரண்டாவது - தூக்கத்தின் தரம், மூன்றாவது - தூக்கத்தின் நேரத்தில் சிக்கல்.



### சிலர் ஒரு நாளைக்கு

5-6 மணி நேரம் தூங்குவதன்

மூலம் புத்துணர்ச்சி

அடைகிறார்கள். இவர்கள்

'குறுகிய கால ஸ்லீப்பர்கள்'

என்று சொல்லப்படுகிறார்கள்.

தூக்கத்தின் தேவை அனைவருக்கும் ஒன்று போல இருக்காது என்பதையும் இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம்.

சிலர் ஒரு நாளைக்கு 5-6 மணி நேரம் தூங்குவதன் மூலம் புத்துணர்ச்சி அடைகிறார்கள். இவர்கள் 'குறுகிய கால ஸ்லீப்பர்கள்' என்று சொல்லப்படுகிறார்கள். சிலர் 8-10 மணி நேரம் தூங்குவார்கள், அவர்கள் 'நீண்ட கால ஸ்லீப்பர்கள்' என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

5-6 மணி நேர தூக்கத்தின் தூக்க நேரம் 2-3 மணி நேரமாகவும், 8-10 மணி நேர தூக்கத்தின் நேரம் 56 மணி நேரமாகவும் குறைந்துவிட்டால், இவை தூக்கமின்மையின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

இந்தச் சிக்கல் 2-3 வாரங்களுக்கு தொடர்ந்து நீடித்தால், அது நோயின் ஆரம்ப கட்டமாக இருக்கலாம். இதற்காக நீங்கள் முதலில் ஒரு பொது மருத்துவரை அணுகலாம். ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் செல்லுமாறு அவர் அறிவுறுத்தினால், அதை கடைப்பிடிக்கலாம்.

இரண்டாவது அறிகுறி தூக்கத்தின் தரம். ஒருவர் 8-10 மணி நேரம் தூங்குகிறார். ஆனால் நடுவில் 4-5 முறை எழுந்திருக்கிறார் என்றால் நல்ல தூக்கம் வரவில்லை என்று அவர் புகார் கூறுவார். பிரச்சனை அதன் ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ளது என்பதற்கான அறிகுறி இது.

மூன்றாவது அறிகுறி, தூங்கும் நேரத்தில் சிக்கல். படுக்கைக்குச் சென்ற சில மணிநேரங்களுக்குப் பிறகுதான் சிலருக்கு தூக்கம் வருகிறது. அவர்கள் புரண்டுகொண்டே இருப்பார்கள். இது 'ஆரம்பகட்ட தூக்கமின்மை' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சிலர் சீக்கிரம் தூங்கிவிடுவார்கள். ஆனால் நள்ளிரவில் எழுந்துவிடுவார்கள். அத்தகையவர்களின் பிரச்சனை 'நடு தூக்கமின்மை' என்று அழைக்கப்படுகிறது. மூன்றாவது வகையில், சிலர் விடிவதற்கு முன்பே எழுந்துவிடுவார்கள். அவர்கள் 'டெர்மினல் தூக்கமின்மையால்' பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

இந்த மூன்று சிக்கல்களில் ஏதேனும் ஒன்று தொடர்ந்து இருக்குமேயானால் அவர்கள் ஒரு மருத்துவரை அணுக வேண்டும். தூக்க பிரச்சனை இருப்பவர்கள் தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன் டீகாபி குடிக்க வேண்டாம். அதிக உணவை உண்ண வேண்டாம்.

தூங்குவதற்கு முன் கண்டிப்பாக புகைப்பிடிக்காதீர்கள். தூங்குவதற்கு, ஒரு இடத்தையும், படுக்கையையும் தயார் செய்து வைக்கவும். அங்கே சாப்பிடுவது, படிப்பது, விளையாடுவது போன்ற வேலைகளைச் செய்யாதீர்கள்.

நீங்கள் பகலில் ஒரு குட்டித்தூக்கம் போடவிரும்பினால், அதை உங்கள் படுக்கையில் செய்ய வேண்டாம். படுக்கைக்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன் 'ஸ்க்ரீன் டைம்' (டி.வி. கணினி) வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

இரவு தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து

## தூக்கத்தை வரவழைக்க

வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்து, எண்ணெய் தேய்த்து குளித்து, ஜாதிக்காய் தூள், அமுக்கரா சூரணம், வசம்பு போன்ற இயற்கை பொருட்களை பாலில் கலந்து குடிக்கலாம். மேலும், புளிப்பு செர்ரி ஜூஸ், கொட்டைகள் போன்ற உணவுகளை உட்கொள்வதும் நல்ல தூக்கத்திற்கு உதவும். மனதை அமைதிப்படுத்தி, தியானம், நல்ல தூக்கம் வர உதவும் பழக்கங்களை கடைபிடிப்பது அவசியம்.

அமுக்கரா சூரணம் பாலில் கலந்து தூங்க செல்வதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் குடித்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். ஜாதிக்காய் தூளை பாலில் கலந்து குடித்தால் தூக்கம் வரும். வசம்பு தூள் பாலில் கலந்து குடித்தால் தூக்கம் வரும். சடாமாஞ்சில் சூரணம் மனதை அமைதிப்படுத்தி தூக்கத்தை வரவழைக்கும்.

மீண்டும் மீண்டும் சிறுநீர் கழிக்க எழுந்திருக்கவேண்டியிருந்தால் நீங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெற வேண்டும்.

உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் அல்லது ரத்த அழுத்தம் இருந்தால், மருந்துகளை சரியான நேரத்தில் கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அன்றாட வேலையில் ஒரு நிலையான வழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள். அதில் தூக்கம், எழுதல், உடற்பயிற்சி நேரம் எல்லாமே நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

இந்த முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்கள் பிரச்சனையை பெருமளவு சமாளிக்க முடியும். ஆனால் இதற்குப் பிறகும் பிரச்சனை ஒரு நோயின் வடிவத்தை எடுத்தால், நிச்சயமாக ஒரு மருத்துவரை அணுகவும்.



RJR மருத்துவர் குழு



# நீங்கள் நாட்டுச் சர்க்கரை பயன்படுத்துபவரா?

நா

ட்டுச் சர்க்கரையில் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் அனைத்துச் சத்துக்களும் உள்ளன. மேலும் உடலில் தேங்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றும் செயலையும் செய்கிறது.

நாட்டுச் சர்க்கரை வாதம் மற்றும் செரிமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. நவீன மருத்துவத்தில் நாட்டுச் சர்க்கரை தொண்டை மற்றும் நுரையீரலில், புழுதி மற்றும் புகையினால் ஏற்படும் சிதைவை தடுக்கும் குணம் உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

கரும்புச் சாற்றில் உள்ள கனிமச் சத்துகள் கரையக்கூடிய வகையைச் சார்ந்தவை. அதனால் அவை நமது உடலில் எளிதில் ஜீரணம் அடைகிறது. கரும்புச் சாற்றில் உள்ள உப்புக்களும், கனிமங்களும் நமது வயிற்றில் சுரக்கும் ஜீரண நீரில் உள்ள உப்புகளையும் கனிமங்களையும் ஒத்திருக்கிறது.

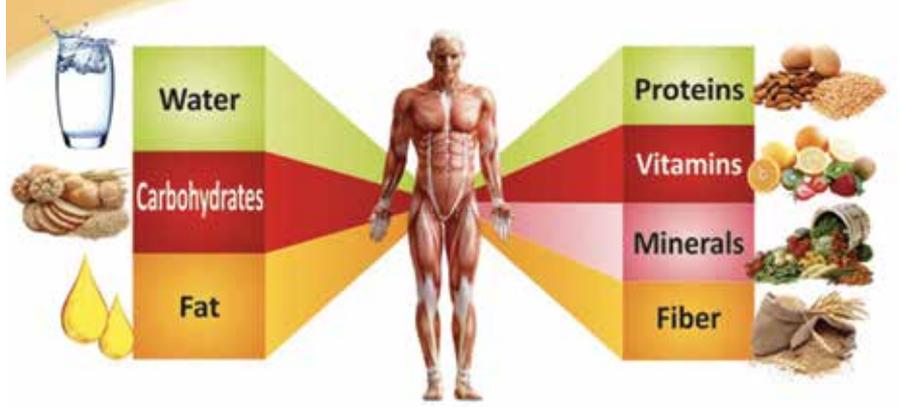
உடலில் நோயை உண்டு பண்ணும் அமிலத் தன்மையை வெளியேற்றி ஆரோக்கியத்தை வழங்கும் காரத் தன்மையை உடலுக்கு வழங்குகிறது. கரும்பு சர்க்கரை இயற்கையானது. இதில் கலோரிகள் குறைவு. இதிலிருக்கும் இரும்புச் சத்து உடல் நலத்தை ஊக்குவிக்கிறது. இதனால், உடல் மற்றும் உடல் பாகங்கள் வலுவடைகின்றன.

நாட்டுச் சர்க்கரையில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட், ஜிங்க், செலினியம் போன்ற மினரல்கள் உடலில் ஏற்படும் சேதங்களை சரி செய்து, நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுவாக்குகின்றன.

வெள்ளை சர்க்கரை எனப்படும் சீனியும் கரும்பில் இருந்துதான் தயாரிக்கப்படுகிறது. வெள்ளை நிறத்தை கொண்டுவருவதற்காக இதனுடன் சல்பர் டை ஆக்ஸைடு, சோடியம் ஹைட்ரோ சல்பேட், பாஸ்போரிக் அமிலம், காஸ்டிக் சோடா என பலவிதமான கெமிக்கல்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவை ரத்த அழுத்தம், இதயநோய், சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய் என பலவிதமான நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக இருக்கின்றன. எனவே வெள்ளை சர்க்கரையை ஒதுக்கி நாட்டுச் சர்க்கரையை பயன்படுத்துங்கள்.



மருத்துவர் சுகன்யா



**உடலில் உள்ள**

# ஏழு முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்களும்

## அவை குறைவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகளும்

**உ**

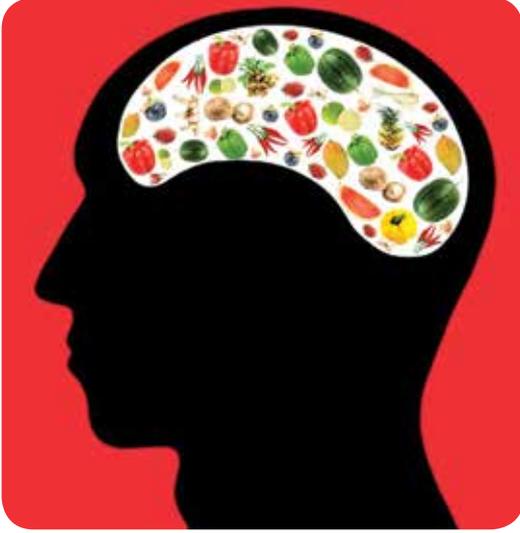
ணவில் 40க்கும் மேற்பட்ட பல்வேறு வகையான ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. அவற்றை பொதுவாக பின்வரும் 7 முக்கிய குழுக்களாக வகைப்படுத்தலாம்.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், உணவு நார்ச்சத்து, தண்ணீர்.

**ஊட்டச் சத்துக்கள் ஏன் நம் உடலுக்கு அவசியமானவை?**

7 முக்கிய ஊட்டச்சத்து குழுக்களில் ஒவ்வொன்றும் நம் உடலில் வெவ்வேறு மற்றும் தனித்துவமான செயல்பாடுகளைச் செய்கின்றன. இவை அனைத்தும் ஒரு சீரான உணவில் அவசியமானவை. ஏனெனில் அவை ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டு நமது நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு பங்களிக்கின்றன.

இந்த ஊட்டச்சத்துக்களின் முக்கிய செயல்பாடுகளை பற்றி பார்க்கலாம்.



### கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

நமது உடலின் ஆற்றலின் முக்கிய ஆதாரமாக கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உள்ளன. மேலுன் இவை அரிசியில் முக்கியமாக உள்ளது. அதை தவிர் பழங்கள், வேர் காய்கறிகள், உலர் பீன்ஸ் மற்றும் பால் பொருட்கள் போன்ற பிற உணவுகளிலும் உள்ளன.

### புரதங்கள்

இறைச்சி, மீன், கடல் உணவுகள், முட்டை, பால் பொருட்கள் மற்றும் பீன்ஸ் பொருட்கள் ஆகியவை புரதத்தின் நல்ல ஆதாரங்கள். இதன் முக்கிய செயல்பாடுகள் ஆரோக்கியமான உடல் திசுக்களை உருவாக்குதல், சரி செய்தல் மற்றும் பராமரித்தல் ஆகியவை அடங்கும்.

### கொழுப்புகள்

இறைச்சி, பால், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் சமையல் எண்ணெய்கள் போன்ற உணவுகளில் கொழுப்புகள் காணப்படுகின்றன. கொழுப்புகள் ஒருவகையான குளிரில் வெப்ப இழப்பைத்



### தாதுக்கள்

என்பவை தீரவ சமநிலை, தசை சுருக்கம் மற்றும் நரம்பு தூண்டுதல்களைப் பரப்புதல் போன்ற பல உடல் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்தும்.

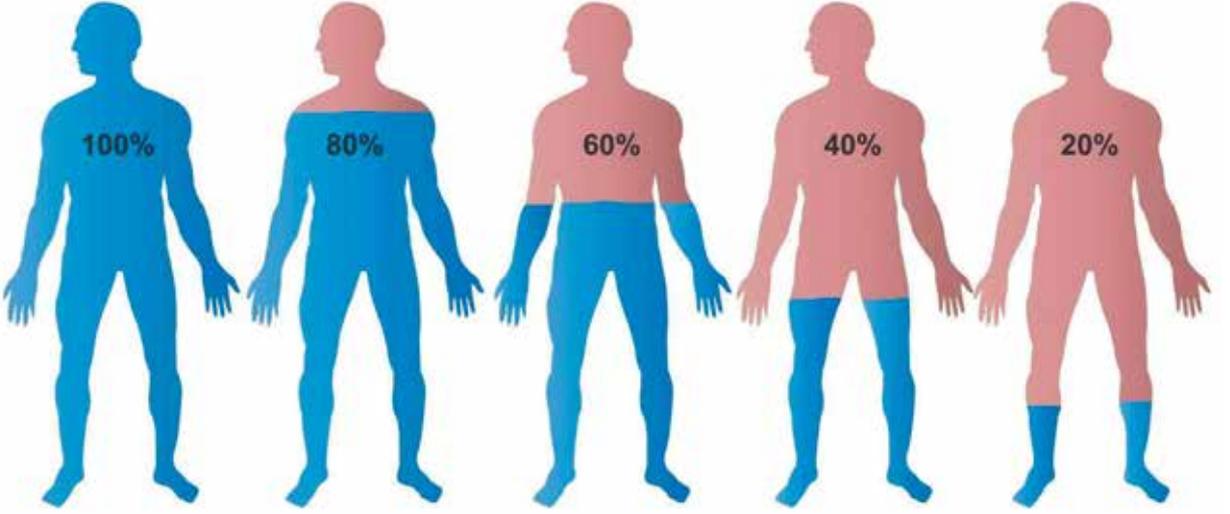


தடுக்கின்றன. மற்றும் அதிர்ச்சியிலிருந்து உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கின்றன. அவை நமது உடலில் உள்ள செல்களின் ஒரு பகுதியை உருவாக்குவதற்கும் வைட்டமின் ஏ, டி, ஈ மற்றும் கே போன்ற கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்களைக் கொண்டு செல்வதற்கும் பொறுப்பாகும்.

### வைட்டமின்கள்

பல்வேறு உணவு வகைகளில் இருந்து பல வகையான வைட்டமின்கள் கிடைக்கிறது. மேலும் அவை ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் முடியை பராமரித்தல், எலும்புகளை உருவாக்குதல்

# WATER IN HUMAN



மற்றும் உணவிலிருந்து ஆற்றலை வெளியிட்டு பயன்படுத்துதல் போன்ற பல்வேறு உடல் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் பங்கேற்கின்றன.

வைட்டமின்களை நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் மற்றும் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.

## கனிமங்கள்

தாதுக்கள் என்பவை திரவ சமநிலை, தசை சுருக்கம் மற்றும் நரம்பு தூண்டுதல்களைப் பரப்பதல் போன்ற பல உடல் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்தும். கனிமங்கள் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் குழுவாகும். எலும்புகள் மற்றும் பற்களில் கால்சியம் போன்ற சில தாதுக்கள் உடலின் கட்டமைப்பு கூறுகளாகும்.

## உணவு நார்ச்சத்து

உணவு நார்ச்சத்து என்பது தாவரங்களில் காணப்படும் ஜீரணிக்க முடியாத பகுதியாகும். இது ரத்த சர்க்கரையை நிலைப்படுத்தவும், இரைப்பை குடல் ஆரோக்கியத்தை

மேம்படுத்தவும், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது. உணவு நார்ச்சத்தை கரையக் கூடிய மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்து என வகைப்படுத்தலாம்.

## தண்ணீர்

மனித உடலில் நீர் மிகுதியாக காணப்படும் பொருளாகும். மேலும் நமது ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க இது ஒரு அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்து ஆகும். நீரின் முக்கிய செயல்பாடுகளில் உடல் வெப்பநிலையை ஒழுங்குபடுத்துதல், உடல் திரவங்களை உற்பத்தி செய்தல், ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்டு செல்வது மற்றும் கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுதல் ஆகியவை அடங்கும்.

ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்தும் நம் உடலில் வெவ்வேறு செயல்பாடுகளைச் செய்கிறது. அவை அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டு சீரான உணவை உட்கொள்ளுதல் மூலம் நமது நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு பங்களிக்கின்றன.

## 7 முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளின் பற்றாக்குறை

ஊட்டச்சத்துகளின் பற்றாக்குறை

ஏற்பட்டால், அதனால் என்னென்ன பிரச்சனைகளை நாம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்பதை பார்க்கலாம்.

### புரதம்

புரதம் பற்றாக்குறையால் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். உடல் பலவீனமடையும். முடி உதிர்தல் மற்றும் தோல் வறட்சி காணப்படும்.

### கார்போஹைட்ரேட்

இதன் பற்றாக்குறையால் சோர்வு, குறைந்த ஆற்றல் மற்றும் எடை இழப்பு ஏற்படும்.

### கொழுப்பு

கொழுப்பு பற்றாக்குறையால் தோல் வறட்சி போகும். முடி உதிர்தல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்.

### வைட்டமின் ஏ

வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையால் கண்பார்வைக் குறைபாடு, தோல் வறட்சி மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறையும்.

### வைட்டமின் சி

வைட்டமின் சி பற்றாக்குறையால் தோல் புண், ஈறுகளில் ரத்தப்போக்கு ஏற்படும். காயம் ஆறுவது தாமதமாகும்.

### இரும்பு

இரும்புச் சத்து பற்றாக்குறையால் ரத்த சோகை, சோர்வு, கண்பார்வை குறையும்.

### கால்சியம்

கால்சியம் சத்து பற்றாக்குறையால் எலும்புகள் பலவீனமடையும். தசைப்பிடிப்பு மற்றும் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும். எனவே ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை ஏற்படாத வகையில், இந்த 7 முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்ட சமச்சீரான உணவுகளை நாம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

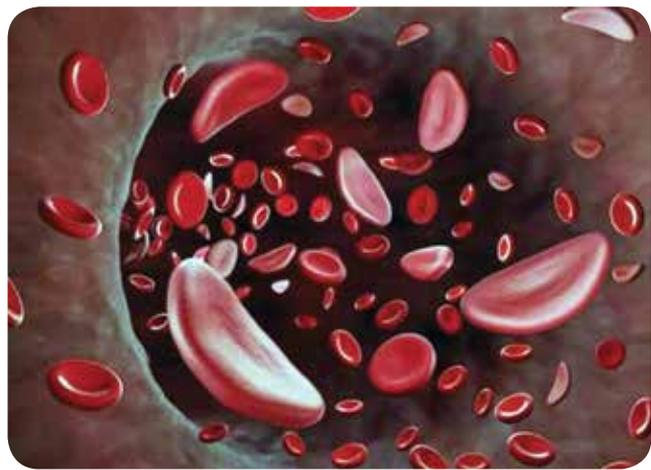
கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உங்கள் உடலுக்கு முக்கிய எரிபொருள் மற்றும் உடல் உழைப்புக்கு முக்கியமானவை. அவை அரிசி, தானியங்கள் அல்லது காய்கறிகளில் காணப்படுகின்றன.

புரதங்கள் உங்கள் தசைகள், எலும்புகள், உறுப்புகள், தோல் மற்றும் நகங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன. அவை இறைச்சி, முட்டை அல்லது கொட்டைகளில் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

கொழுப்புகள் வைட்டமின்களை உறிஞ்சி உறுப்புகளைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன. அவை கொட்டைகள் அல்லது பால் பொருட்களில் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின்கள் ஏ, சி, டி மற்றும் ஈ நோய் எதிர்ப்பு மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களுக்கு அவசியம். அவை பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படுகின்றன.

எலும்புகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் நரம்பு செயல்பாட்டிற்கு தாதுக்கள் முக்கியம். அவை இலை, பச்சை காய்கறிகள் அல்லது பருப்பு வகைகளில் காணப்படுகின்றன. நார்ச்சத்து நமது செரிமான அமைப்புக்கு உதவுகிறது. அவை பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களில் காணப்படுகின்றன.

தண்ணீர் நம் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை சுத்தப்படுத்துகிறது. நாம் தண்ணீரை மட்டுமே குடிக்க முடியாது. ஆனால் இலை, பச்சைக் காய்கறிகள் அல்லது நீர் பழங்கள் உள்ளதை உட்கொள்ளலாம்.



# ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

## மெகா பரிசுப் போட்டி

முதல் பரிசு:  
ஸ்கூட்டி பெப்  
ப்ளஸ்



இரண்டாம் பரிசு:  
MI Tv  
43 Inch



மூன்றாம் பரிசு:  
SAMSUNG  
Single door  
Fridge



ஊக்கப்பரிசு:  
BUTTERFLY  
MIXER GRINDER  
20 நபர்கள்



# ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழும் – RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்  
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்  
மெகா பரிசுப் போட்டி

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

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

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

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

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

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



RJR மருத்துவர் குழு



## ஆரோக்கியத்துறை மெம்ப்டுக்கும் சமச்சீர் உணவுகள்

ந

ம்முடைய உடல் ஐம்புலன்களால் ஆளப்படுவது. நாம் உண்ணும் உணவுதான் ஐம்புலன்களின் இயக்கத்துக்கு ஆதாரமாகத் திகழ்கிறது. எனவேதான் அன்னம் ஒடுங்கினால் ஐந்தும் ஒடுங்கும் என்பார்கள். நம்முடைய தலைமுடி, நகம், சருமத்தின் தன்மையை வைத்தே ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பிடலாம் என்று சொல்வார்கள். இவை வெறும் வாய்மொழிகள் அல்ல, ஆழமான அர்த்தங்களைக் கொண்டவை.

நமது ஆரோக்கியமும் ஒரு விதமான முதலீடு என்றே சொல்லலாம். எதை, எங்கே, எப்படி முதலீடு செய்கிறோம் என்பதை பொறுத்துதான் அதற்கான பிரதிபலன் கிடைக்கும். அதாவது என்ன சாப்பிடுகிறோம், எப்படி சாப்பிடுகிறோம், எந்த அளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பதை பொறுத்தே உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சமச்சீரான முதலீடே நல்ல வருவாயை ஈட்டித்தரும். அதேபோல், சமச்சீரான ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. இது கூடுதலாக மன ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், வேலை திறனையும் கொடுக்கும்.

உண்ணக் கூட நேரம் இல்லாமல் வேலைக்காக ஓடுகிறோம். ஆனால், வேலைக்காக நேர்த்தியாக உடுப்பதில் நேரம் செலவழிக்காமல் இருக்கிறோமா? வயிற்று பசிக்கு மட்டுமே உண்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகம். பொரித்த, வறுத்த உணவுகளை விரும்பி சாப்பிடுபவர்களின் எண்ணிக்கையோ அதைவிட அதிகம்.

இதுபோன்ற பல காரணங்களால் ஆரோக்கியம் சீர்கெடுகிறது. அதற்கு காரணம் அவசர யுகம் என்று சொன்னாலும், என்ன சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என்ற அறியாமையும் முக்கியமான காரணம்

அத்தியாவசிய ஐந்து என்பது தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், காய்கறி, பழ வகைகள், பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவு வகைகள், சர்க்கரை மற்றும் எண்ணெய் வகைகளைக் குறிக்கும். அன்றாட உணவில் இந்த ஐந்தும் இடம் பெற்றிருந்தால் தான் அந்த உணவிற்கு சமச்சீர் உணவு என்று பெயர். இந்த சமச்சீர் உணவிலிருந்து நமக்கு கிடைக்கக் கூடிய ஊட்டச்சத்துக்களை மாவுச்சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்து மற்றும் உப்புச் சத்து என ஐந்தாக வகைப்படுத்தலாம். இவ்வாறு உண்ணும் சமச்சீர் உணவே உடல், மனம், பிராணன், புத்தி, ஆன்மா என்ற ஐந்து அங்கங்களை ஒருங்கிணைத்து செயல்படுத்தி உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும்

## ஆறுமாத

குழந்தைக்கு முதன்முதலில் திட உணவைச் சேர்க்கும் போது, சாதத்தை உண்டும் சடங்கிற்கு 'அன்னப்பிரசானம்' என்று பெயரிடப்பட்டது.

வலிமையைத் தருகிறது.

அத்தியாவசிய அல்லது அடிப்படை ஐந்தில் முதலிடம் பெற்றது தானிய வகைகள்தான். தானிய வகைகளை உணவாக உட்கொள்ளும் பழக்கம், வரலாறு கூறும் நிகழ்வுகளிலிருந்து நான்காயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஓங்கி இருந்தது என்பதற்கு சாட்சிகள் உள்ளன.

இந்தியாவில் மட்டும் ஒரு லட்சம் நெல்வகை பயிரிடப்படுகிறது. உலகம் முழுவதும் பயிரிடப்படும் நெல் வகைகள் இரண்டு லட்சங்களுக்கு மேற்பட்டவை. ஜப்பான் நாட்டினர் சாப்ஸ் ஸ்டிக்ஸ் கொண்டு உணவு உண்பதால் அதற்கு ஏற்றவாறு அங்கு பயிரிடப்படும் நெல் ரகங்கள் நீளமாகவும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மையும் உடையவை.

இந்தியர்கள் கையால் உண்ணும் பழக்கத்திற்கு ஏற்றவாறு பளிச்சென்று மல்லிகைப் பூப்போல ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாத உதிர்ந்த ரகத்தை பயிரிட்டனர். கோதுமையும் நம் நாட்டில் பரவலாக உபயோகித்தனர் மக்கள். இத்துடன் சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, வரகு என்று

தானியங்கள் தட்ப வெட்ப நிலைக்கு ஏற்ப உணவாக உட்கொண்டனர்.

ஆறுமாத குழந்தைக்கு முதன்முதலில் திட உணவைச் சேர்க்கும் போது, சாதத்தை ஊட்டும் சடங்கிற்கு 'அன்னப்பிரசானம்' என்று பெயரிடப்பட்டது. சாதத்தில் நார்ச்சத்தும், புரத அளவும் குறைவாக இருப்பதாலும், உடம்புக்கு எளிதாக கிடைக்கக் கூடிய இரும்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் B அதிகம் இருப்பதாலும்தான் இது குழந்தைகளுக்கு ஒரு உன்னதமான திட உணவு என்பதை அறிந்து நம் முன்னோர்கள் அறிவியல் நுணுக்கங்களுடன் கூடிய பழக்கத்தைத்தான் ஏற்படுத்தினர் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

அரிசியை மற்ற தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் போது எளிதில் செரிமானம் அடைந்துவிடும். நார்ச் சத்து குறைவாக இருப்பதால் மற்ற உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்ணும் போது மற்ற உணவுகளில் உள்ள சத்துக்களும் எளிதில் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

இன்றைய பிரச்சனை அரிசி இல்லை. அரிசியை அதிகமாக பதப்படுத்தப்படுவதுதான். குறைந்த அளவில் பாலிஷ் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி வகைகள் பரவலாகக் கிடைக்கின்றன, அவற்றை வாங்கி உபயோகிக்கலாம். புழுங்கல் அரிசியில் தானியத்தின் மேல் பாகத்தில் உள்ள வைட்டமின் மற்றும் உப்புச்சத்து உட்புறத்துக்கு ஊடுருவுவதால் பச்சரிசியில் கிடைக்காத சில ஊட்டச்சத்துக்கள் இதில் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாக நியாசின் பச்சரிசியில் பாலிஷ் செய்வதன் மூலம் அழிக்கப்படுகிறது. ஆனால் புழுங்கல் அரிசியில் மணமும் நிறமும் எல்லோருக்கும் விருப்பமானதாக இருக்காது.

எந்த உணவையும் பரிந்துரைக்கின்ற அளவை எடுத்துக்கொண்டு, உண்டால் நோயின்றி வாழ வழி வகுக்கலாம். எல்லா



தானியவகைகளையும் முக்கியமாக முழு தானிய வகைகளை சேர்த்துக் கொண்டால் எல்லா வகையான ஊட்டச் சத்துக்களும் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. 100 கிராம் தானியத்தை உட்கொண்டால் அது அரிசியாக இருந்தாலும் சரி கோதுமையாக இருந்தாலும் சரி ஒரே அளவு கலோரியைத் தான் கொடுக்கும்.

உணவின் அளவு மற்றும் தரம் அமையும் இதைத்தான் 'சமச்சீர் உணவு' என்று மனிதனின் உணவுத் தேவையை விளக்குகிறார்கள்.

சக்தி தரும் உணவுகள் என்று அழைக்கப்படும் தானிய வகைகள், சமையல் எண்ணெய், சர்க்கரை, வெல்லம் போன்றவை. உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகள், பருப்பு வகைகள், பால், இறைச்சி மற்றும் கொட்டை வகைகள், உடலை பாதுகாக்கும் (Protective foods) காய்கறிகள், பழங்கள், பால், தயிர் போன்றவை.

இந்த மூன்று வகை உணவுகளையும் நம்முடைய தினசரி உணவுமுறையில் தக்க அளவில் உட்கொண்டால், அதைச் சமச்சீர் உணவு என்கிறோம்.

சமச்சீர் உணவு என்றால் உணவியல் ரீதியில் உடல் வேலைப்பாடுகளுக்கு சக்தி மற்றும் போஷாக்கை அளிக்கக் கூடிய 'கார்போஹைட்ரேட்' என்று அழைக்கப்படும் மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் புரதச் சத்து மற்றும் நோய் இல்லாமல் காப்பாற்றும் உயிர்ச்சத்துகளும், உப்புச்சத்துகளும் சேர்ந்து இருப்பதே.

இந்த சமச்சீரை சீர் குலைக்கும் போதுதான் உடல் சீரற்றுப் போகிறது. இந்த சமச்சீர் உணவு எதைப் பொறுத்து நிர்ணயிக்கப்படுகிறது என்றால் ஒருவர் வாழும் இடம், செய்யும் வேலை, வயது, தட்பவெட்ப நிலை, மரபுக் குழுவின் தன்மை போன்றவற்றால் அமையும்.

உண்ணும் உணவு சரியான அளவில் இருந்தால், கொழுப்பு,

கார்போஹைட்ரேட், புரதம், நார்ச்சத்து என, எதுவும் உடலுக்குக் கெடுதல் இல்லை. ஆனால், காலையில் இட்லி, மதியம் வயிறு முட்ட சாதம், இரவு மீண்டும் இட்லி அல்லது தோசை என, நாம் அன்றாடம் உண்ணும் மூன்று வேளை உணவுகளும் அரிசியை மையமாக வைத்தே இருக்கின்றன.

அரிசிதான் இட்லி, தோசை, சாதம், பொங்கல், இடியாப்பம், புட்டு எனப் பல வடிவங்களிலும் உருமாறி, நம் தட்டை நிரப்புகின்றது. இதனால், நம்முடைய உணவை மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) மட்டுமே ஆக்கிரமித்துள்ளது. மிகச் சிறிய அளவில்தான் புரதம், நார்ச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. இப்படி, ஒரேவிதமான சத்துக்களை மட்டுமே உட்கொண்டால், உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காது.

எனவே எல்லா சத்துக்களும் கிடைக்கும் சமச்சீர் உணவை உட்கொண்டு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவோம்.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்  
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

**RJR Youtube Channel** பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

**SUBSCRIBE**



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

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



மருத்துவர்  
மெர்லின் பெர்ஷியா



## கோ

டை காலமென்று சொன்னவுடனே, நம் அனைவரின் நினைவுக்கு வருவது கோடை விடுமுறைதான். அவ் விடுமுறைக் காலங்களில், சுட்டெரிக்கும் வெயிலைப் பற்றி யோசித்தாலே எல்லோரும் வெளியே செல்லவே அஞ்சுவார்கள். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சியான காலமென்றால் அது கோடைகாலம்தான்.

பள்ளி, கல்லூரி விடுமுறை காரணமாக சுற்றுலா மற்றும் தங்கள் சொந்த ஊர்களுக்கு செல்வது வழக்கம். சுற்றுலா சென்றாலும் சரி, சொந்த ஊருக்குச் சென்றாலும் சரி தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிக்க வேண்டும். எல்லோருமே கோடை காலங்களில் அதிகமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயம்.

நீரிழிப்பால்  
எதிரிகொள்ளும்  
பிரச்சனைகளும்  
சரிசெய்வதற்கான  
வழிகளும்



## தோலுக்கு நீர்ச்சத்து

மிகவும் அவசியம். சரும வறட்சி அதிகரித்தால் சரும சுருக்கங்கள் அதிகம் உண்டாகி முதிர்ச்சியான தோற்றம் விரைவில் ஏற்படும்.

பலரும் தண்ணீர் குடிப்பதில் கவனம் செலுத்துவதில்லை. இதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் அநேகம்.

உடலின் நீர்சத்தை பொறுத்தே உறுப்புகளின் சீரான செயல்பாடுகள் அமையும். ரத்த ஓட்டத்தின் பங்கு, தேவையில்லாத நச்சுத்தன்மைகள் உடலில் இருந்து வெளியேறுதல், ஆகிய முக்கியமான செயல்பாடுகளுக்கு உடலின் நீர்ச்சத்து மிகவும் அவசியம். சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மனிதன் தன் உடலின் தன்மை, எடை இதைப் பொறுத்து சுமார் 2 முதல் 5 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.

இந்த உலகின் சிறந்த வளம் என்பது நீர் வளம்தான். நீரின்றி அமையாது உலகு என்பதை போல் மனிதனின் உடற்கூறுக்கு நீரில்லாமல் எதுவும் அசையாது, செயல்படவும் செய்யாது. நம் உடலின் சத்துகளில் அதிகமான சத்து நீர் சத்துதான். நீர்ச்சத்து உடலில் 70 சதவீதம் உள்ளது.

ரத்தத்தில் 92 சதவீதம் நீர் உள்ளது. மூளையில் 75 சதவீதமும், தசைகளில் 75 சதவீதம் நீர் உள்ளது. எலும்புகள், மஜ்ஜைகளில் சுமார் 22 சதவீதம் நீர்ச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. நம்முடைய சிறுநீரகங்களில் 79%, தோல் 64% மற்றும் நுரையீரலில் 83 சதவீதம் வரை நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது உடற்கூறின் முக்கிய சக்தியே நீர்தான். நாம் உட்கொள்ளும் நீர் அளவு குறைந்து காணப்பட்டால் எல்லா உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளும் குன்றி உடலை சோர்வாக்குகிறது.

## நீரிழப்பால் ஏற்படும் உடலின் மாற்றங்கள்

நாம் அன்றாடம் வேலை செய்யும் நேரங்களில், தாகம் வந்தவுடன் தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் முக்கியம். ஒரு பாட்டிலில் தண்ணீர் நிறைத்து வைத்து ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்கொரு முறை தண்ணீர் அருந்திவந்தால் நீர்ச்சத்து குறைபாடு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். உடலில் உள்ள கெட்ட கழிவுகளும் வெளியேறும்.

சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும் மக்களுக்கு குறிப்பாக கூலித் தொழிலாளிகள், வீடு கட்டும் பணியாளர்கள், உச்சி வெயிலில்



நின்று மற்ற பணி செய்பவர்களுக்கு வியர்வை வழியாக உடல் உப்புகள் வெளியாகின்றது. உடலில் உற்பத்தியாகும் உப்புகளான சோடியம், பொட்டாசியம் ஆஸ்மாஸிஸ் என்ற முறையில் உடலில் உறிஞ்சி வெளியே தள்ளுகிறது. அப்போது ஏற்படும் நீரிழப்பை போக்க தண்ணீர் கட்டாயம் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். நீர் மோர், பானகம் குடிப்பது நன்மை பயக்கும்.

### சருமம் மற்றும் தோல் வறட்சி

தோலில் வறட்சி ஏற்பட முக்கிய காரணம் உடலில் உள்ள நீரிழப்பு தான். சருமத்தின் மேல் அடுக்கில் போதுமான நீர் இல்லாமல் போனால், சருமத்தின் பாதுகாப்பு தடை செயல்பாட்டை உடைத்து இறுக்கமாக மாற ஆரம்பிக்கும். பின் அரிப்பு, வறட்சி, பின் சருமத்தின் தோல் மீது கீறினால் படிவம் போன்ற தோற்றமுண்டாகும். வெயிலின் தாக்கம் அதிகம் உள்ள காலங்களில் தோலுக்கு நீர்ச்சத்து மிகவும் அவசியம். சரும வறட்சி அதிகரித்தால் சரும சுருக்கங்கள் அதிகம் உண்டாகி முதிர்ச்சியான தோற்றம் விரைவில் ஏற்படும். இளவயதிலே சரும சுருக்கம், கரும்படைகள் கூட உண்டாகும்.

உடலின் நீரிழப்பு அதிகமாவதால் கண்களில் வறட்சி, எரிச்சல், சூடான உணர்வு தோன்றுகிறது. கண்களுக்கு கீழே குழி விழ ஆரம்பிக்கும். தொடர்ந்து கண் கருவளையம், கண் கட்டி, நீர் வடிந்து கொண்டே இருப்பது போன்ற குறிகள் காணப்படும். வெயிலிலிருந்து சருமத்தை பாதுகாத்துக் கொள்ள நீராகாரம், எலுமிச்சை சாறு, இளநீர் போன்ற பானங்கள் குடிப்பது அவசியம்.

### காய்ச்சல் மற்றும் தலைச்சுற்றல்

அதிகமான நீர்சத்தை இழந்தால் நோய்வாய்ப்படும். காய்ச்சல் எனும் குறிகுணம் காணப்படும். வேறு பல காரணங்களால் கூட உடலின் வெப்பநிலை அதிகரித்து காணும். நோய்க்காரணத்தால் அடிக்கடி வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர் பாதையில் கோளாறுகள், சரியான அளவு நீர் இறங்காமை, சிறுநீர் கழிந்தாலும் முழு மஞ்சள் நிறமாக வெளியேறுதல் முதலானவை ஏற்படும்.

### குழந்தைகளுக்கு காணும் நீரிழப்பு

நீரிழப்பின் அறிகுறிகள் பெரியவர்களைவிட குழந்தைகளிடம் அதிகமாக காணப்படும். நீரிழப்பால்

குழந்தைகள் வேகமாக நலிவடைவதை காணமுடியும். கன்னங்கள் ஒட்டிப் போகுதல், கண்கள் குழிவிழுதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படும்.

சரியான உணவு ஒருநாள் முழுவதும் எடுத்துக்கொள்ளமை ஒக்காளம், அடிக்கடி பேதியாதல், திடீரென நீரிழப்பின் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

குழந்தைகள் அழும்போது கண்ணீர் வரவில்லை என்பதைக் கொண்டும் நீரிழப்பு ஏற்பட்டிருப்பதை தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

தோலின் நீட்சி மற்றும் உலர்ந்த சருமம், சில நேரங்களில் சிறு புள்ளிகள், தோலின் அடர்த்தி உண்டாகும். வேளிற் கட்டி, கொப்பளங்கள் கூட அதிகம் உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்கு என வரும்போது மிகுந்த கவனத்தோடு கையாள வேண்டும். பள்ளிக்குச் சென்றாலும், வீட்டிலிருந்தாலும் தவறாது 2 லிட்டர் வரை தண்ணீர் வற்புறுத்தியாவது குடிக்க வைக்கவும். கோடை காலங்களில் அதிகமான அளவு பழச்சாறுகள், நீர்மோர், கூழ் வகைகள் இவைகளை குடிக்க வைக்க வேண்டும். உடம்பை ஹைட்ரேட்டாக வைத்துக் கொள்ள எலக்ட்ரோலைட் பானத்தை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் Hydration level ஆக சீராக வைக்க உதவும்.



### Rehydration பானம் (ORS) Home made

இந்த Rehydration பானத்தை வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இது உடம்பின் Dehydration நிலமையை மீட்டுவர உதவுகிறது. 1 லிட்டர் தண்ணீரில், சர்க்கரை 2 தேக்கரண்டி சேர்த்து, அரை தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். இதை உட்கொண்டால் உடம்பில் Electrolyte Imbalanceஐ சரி செய்ய உதவும். இதனால் பயன்பெற முடியாவிட்டால் தகுந்த மருத்துவ முறையை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்த Rehydration Solution சிகிச்சையானது ஒவ்வொரு நபருக்கும் தங்களின் வயது, உடலமைப்பை பொறுத்து வேறுபடும். எனவே, இதை அறிந்து அதற்கு ஏற்ற வகையில் கொடுத்து வந்தால் நீரிழப்பு ஏற்படுவதை நிச்சயமாக தடுக்க முடியும்.



RJR மருத்துவர் குழு



# உங்களை அழகு படுத்த தக்காளி பழம் போதும்!



எ

ல்லோருமே தங்களை அழகாக்கிக் கொள்வதற்காக நிறைய செலவு செய்கிறார்கள். இந்தியாவில் அழகுச் சாதனப் பொருட்கள் வாங்குவதற்காக செலவளிக்கப்படும் தொகை மட்டும் ஆண்டுக்கு சுமார் 200 கோடி. இத்தனை கோடிகள் செலவழிக்கப்படும் அழகுச் சாதனப் பொருட்களில் பெரும்பாலானவை செயற்கை ரசாயானங்களால் தயாரிக்கப்படுபவை. உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

உதட்டுக்கு, கன்னத்துக்கு, கண்களுக்கு என்று பெண்கள் பூசிக்கொள்ளும் அழகுச் சாதனப் பொருட்களில் 500க்கும் அதிகமான நச்சுக்கள் கலந்திருப்பது உங்களில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

கண்ணுக்குத் தீட்டும் மை, தலைக்குப் போடும் ஷாம்பூ, முகப்பூச்சு, நகப்பூச்சு, சிகப்பழகு கிரீம் இவை அத்தனையும் அலுமினியம், பாதரசம், காரீயம், சிலிக்கான், எதில் ஆல்கஹால், பாரபின், ப்ரோபலின் கிளைக்கால் போன்ற நச்சுக்கிருமிகளின் கலவைகளால் தயாரிக்கப்படுகின்றன.



## தக்காளி விழுதுடன்

சிறிதளவு தயிர் சேர்த்து  
முகத்தில் பூசி அரைமணி  
நேரம் கழித்து முகத்தை  
குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால்  
சருமம் மென்மையாக  
மாறும்.

உங்கள் அழகை மேலும் அழகாக்கிக்  
கொள்ளலாம்.

சமையலுக்கு கூடுதல் சுவையை  
தரும் தக்காளி உங்கள் அழகை  
மேம்படுத்துவதிலும் முக்கிய  
பங்காற்றுகிறது. தக்காளியில் வைட்டமின்  
ஏ, வைட்டமின் சி, கால்சியம், நார்ச்சத்து,  
பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்  
பி, மாவுச்சத்து, போலேட் போன்ற பல  
சத்துக்கள் உள்ளன. தக்காளியில் உள்ள  
பீட்டா கரோட்டின் நம் சருமத்தை சூரிய  
வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாத்து, சருமத்தில்  
உள்ள சுருக்கத்தை நீக்கி முகத்திற்கு நல்ல  
பொலிவையும், புத்துணர்ச்சியையும்  
தருகிறது.

**தக்காளி பேஷியல் செய்வது எப்படி என்று  
பார்க்கலாம்**

### முதல் கட்டம்

முதலில் முகத்தில் உள்ள அழுக்குகளை  
அகற்ற Cleansing செய்யலாம். அதற்கு  
பவுல் ஒன்றை எடுத்து அதில் ஒரு  
ஸ்பூன் தக்காளி ஜூஸ் மற்றும் ஒரு  
ஸ்பூன் காய்ச்சாத பசும் பால் இவை  
இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்துக் கலந்து  
கொள்ள வேண்டும். முகத்தில் அப்ளை  
செய்து 5 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்.  
பிறகு சருமத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவி

உதட்டுச் சாயத்தில் பயன்படுத்தும்  
காரீயம் நாளமில்லா சுரப்பிகளின்  
செயல்பாட்டைக் குறைப்பதாகவும்,  
நறுமணப் பொருட்களில் சேர்க்கப்படும்  
அலுமினியம் பெண்களுக்கு மார்பகப்  
புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதாகவும்,  
சோடியம் மன அழுத்தத்தை  
உண்டுபண்ணுவதாகவும், ட்ரை கிளோசன்  
மலட்டுத் தன்மையை அதிகரிப்பதாகவும்  
ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எனவே செயற்கை அழகு சாதனப்  
பொருட்களை வாங்கி இருக்கிற அழகை  
கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இயற்கையாக  
விளையும் தக்காளி ஒன்று போதும்.

வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதினால் சருமத்தில் இருக்கும் அழுக்குகள் அகன்று சருமம் புத்துணர்ச்சியாக காணப்படும்.

### இரண்டாம் கட்டம்

Cleaning செய்த பிறகு முகத்திற்கு Scrubbing செய்ய வேண்டும். இதற்கு ஒரு பவுலை எடுத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் கடலை மாவு, ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை இரண்டையும் நன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு தக்காளி பழத்தை இரண்டு துண்டாக கட்ட செய்து, அந்த தக்காளி பழத்தை கலந்து வைத்துள்ள கடலை மாவு கலவையில் டிப் செய்து முகத்தில் அப்ளை செய்து சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு 5 நிமிடங்கள் காத்திருந்து சருமத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் நீங்கி சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

### மூன்றாம் கட்டம்

இறுதியாக சருமத்திற்கு ஒரு திணீர்ம் நிணீர்னி போட்டு விடலாம். இதற்கு ஒரு தக்காளி பழத்தை பேஸ்டு போல் நன்றாக அரைத்து அதனுடன் 2 ஸ்பூன் கடலை மாவு, அரை ஸ்பூன் தேன், ஒரு ஸ்பூன் தயிர் இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து கலந்து கொள்ள வேண்டும். இப்போது Face Pack தயார்.

இதனை முகத்தில் நன்றாக அப்ளை செய்து விட்டு 15 நிமிடங்கள் காத்திருந்து சருமத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு சருமத்திற்கு பேஸ் பேக் போடுவதினால் சருமத்தில் உள்ள பருக்கள், கருவளையங்கள், இறந்த செல்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள் அனைத்தும் அகன்று சருமம் பளிச்சென்றும் பொலிவுடனும் காணப்படும்.



தக்காளி விழுதுடன் சிறிதளவு தயிர் சேர்த்து முகத்தில் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால் சருமம் மென்மையாக மாறும். தக்காளி விழுதுடன் சிறிதளவு ரவை சேர்த்து முகத்தை மசாஜ் செய்து வந்தால் முகம் அழகாக ஜொலிக்கும்.

முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் மறைய தக்காளி பேஸ்ட்டுடன், உருளைக்கிழங்கு சாறு ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து முகத்தில் தேய்த்து 20 நிமிடம் மசாஜ் செய்து வந்தால் முகம் பிரகாசமாகும்.

தக்காளிச் சாறுடன், சிறிதளவு வெள்ளரிச் சாறு கலந்து, அதனை மாஸ்க் போல பூசி வந்தால், முகத்தில் எண்ணெய் வழியும் பிரச்சனை குறையும்.

தக்காளிச் சாறுடன், இரண்டு டீஸ்பூன் தயிர் கலந்து முகத்தில் தடவி வந்தால், சருமத்தில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி முக எரிச்சலை குறைக்கும்.

Owned, Printed and Published by JEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS,

No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from

No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



**RJR**  
HERBAL HOSPITALS

பயனடைந்தோர்  
**70,000**க்கும்  
மேற்பட்டோர்...

**இடுப்பு,  
முதுகு, கழுத்து  
வலியிவிசிருந்து  
விடுதலை**



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

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

**சிகிச்சை முறைகள்**

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

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



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



**250+**  
DOCTORS



**100+**  
CLINIC

**எங்களது கிளைகள்:**

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

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

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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



### சொரியாசிஸ் சிகிச்சை முறைகள்

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

## சொரியாசிஸ் பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள்!

### தோல் நோய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

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

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



60,00,000+  
HAPPY PATIENT



250+  
DOCTORS



100+  
CLINIC

### எங்களது கிளைகள்:

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

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

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com