

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:1 | ஏப்ரல்-2022

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-



அதிகமா
கோபப்பட்டால்
ஆயுள் குறையுமா?

கோடைகாலத்தில்
செய்யக்கூடாத
தவறுகள்



வறண்ட சருமம் -
தீர்வு என்ன?

கர்ப்பப்பை
நீர்க்கட்டி
கரைய
வேண்டுமா?

மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவுகள்
மனித குலத்திற்கு எதிரானதா?

SAY GOOD BYE
ASTHMA....



WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

கிராமங்கள் தோறும் ஆயுஷ் மருத்துவர்கள்!



சித்தா, ஆயுர்வேதம், யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம், யுனானி, ஹோமியோபதி, நவீன மருத்துவம் என மருத்துவ முறைகள் மாறுபட்டாலும் மருத்துவத்தின் உண்மையான நோக்கம் நோயாளிகளை நோய்களில் இருந்து குணப்படுத்துவது.

திடீரென ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டு விட்டால் நவீன மருத்துவத்தை நாடி ஓடுகிறோம். சொரியாசிஸ் வந்தால் சித்த மருத்துவ சிகிச்சையை தேடிச் செல்கிறோம். இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டால் யோகாசனம் செய்கிறோம்.

அதிமதுரப் பொடியை பாலுடன் தேன்கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை மேம்படும் என்று பாரம்பரிய மருத்துவம் சொல்கிறது. சின்னச் சின்ன யோகா பயிற்சிகள் மூலம் பார்வை மேம்படும் என்கிறது இயற்கை மருத்துவம். நவீன மருத்துவம் கண்ணாடியை பரிந்துரைக்கிறது.

அறுசுவை உணவுகளில் இனிப்பை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்கிற நாம் கசப்பு சுவையும் சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டால் சர்க்கரை நோய் வருவதை தவிர்க்க முடியும் என்கிறது இயற்கை மருத்துவம். நவீன மருத்துவம் இன்சலினை பரிந்துரைக்கிறது.

ஒருவர் நோயின்றி வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளை பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் வகுத்து வைத்திருக்கின்றன என்றால் வந்த நோயை உடனடியாக கட்டுக்குள் கொண்டுவருவதில் நவீன மருத்துவம் சிறந்து விளங்குகிறது. உடனடி தீர்வுக்கு நவீன மருத்துவம். நிரந்தர தீர்வுக்கு பாரம்பரிய மருத்துவம் என்கிற கூற்று மக்கள் மனங்களில் பதிந்து போயிருக்கிறது.

மருத்துவத்தை பொறுத்தவரை எல்லா மருத்துவமும் அதனதன் வகையில் சிறப்பானதாக இருக்கிறது. அதேநேரத்தில் தனக்கான மருத்துவ முறையை தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை மக்களுக்கு இருக்கிறது. பாரம்பரிய மருத்துவம், நவீன மருத்துவம் இரண்டையும் மக்கள் இரண்டு கண்களாகவே நினைக்கிறார்கள்.

இதுநாள்வரை நவீன மருத்துவத்துக்கே முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டு வந்த நிலையில் தற்போது பாரம்பரிய மருத்துவத்துக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. அலோபதி மருத்துவர்களுக்கு இணையாக ஆயுஷ் மருத்துவர்களுக்கும் ஊதியம் அளிக்க சப்ரீம் கோர்ட் தீர்ப்பு வழங்கியிருப்பது இதற்கு சான்றாக இருக்கிறது.

மக்களுக்கு இயற்கை முறையிலான மருத்துவ சிகிச்சையும் யோகா பயிற்சியும் அளிப்பதற்காக செங்கல்பட்டில் உலகத்தரம் வாய்ந்த சர்வதேச யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனத்தை தமிழக அரசு சுமார் 65 கோடி செலவில் உருவாக்கி இருக்கிறது. அதுபோல சென்னை மாதவரத்தில் 20 ஏக்கரில் சித்தமருத்துவ பல்கலைக்கழகம் அமைக்க நிதி ஒதுக்கியிருக்கிறது.

தமிழகம் முழுவதும் நவீன மருந்து மாத்திரைகள் தடையற கிடைப்பதுபோல பாரம்பரிய மருந்து மாத்திரைகள் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக, தமிழ்நாடு கதர் மற்றும் கிராமத் தொழில்கள் வாரியம் மற்றும் கூட்டுறவு சங்கங்கள் மூலம் நடத்தப்படும் கடைகளில் சித்தா மருந்துகள் விற்பதற்கு முதலமைச்சர் ஆணை பிறப்பித்திருப்பது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.

கூடவே கிராம மக்கள் பயனடையும் வகையில் அமைக்கப்பட்ட ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களுக்கு ஆயுஷ் மருத்துவர்கள் வாரம் ஒருமுறை வீதம் சென்று மக்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும்படி தரம் உயர்த்தினால் மக்களுக்கு அது கூடுதல் பயனுள்ளதாக அமையும்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி
மரு. பி.ஜி.ரேவதி
மரு. சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு. கே.நூபால்நீ
மரு. கே.ஆர்.சௌபாக்யா
மரு. ஆர்.அபிராமி
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா
மரு. என்.எஸ்.பிரியாதேவி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

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

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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



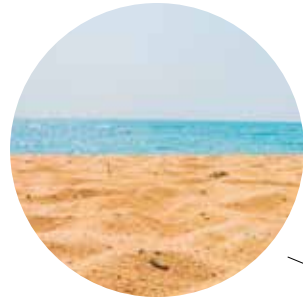
வியந்து பார்த்த துபாய் வியப்பில் ஆழ்த்திய முதலமைச்சர்

6



கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி கரைய வேண்டுமா?

12



கோடை காலத்தில் செய்யக்கூடாத தவறுகள்

18

CONTENT



சருமத்தை
மென்மையாக்கும் சந்தனம்

20



மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவுகள்
மனித குலத்திற்கு எதிரானதா?

50



வறண்ட சருமம்
தீர்வு என்ன?

34



என்ன செய்தால் இரவில்
நன்றாக தூக்கம் வரும்?

58



வெள்ளைப்படுதல்
இயல்பானதா? நோயா?

44



குழந்தைகளுக்கு
கொடுக்கக்கூடாத
ஆபத்தான உணவுகள்

6



வியந்து பார்த்த துபாய் வியப்பில் ஆழ்த்திய முதலமைச்சர்

தமிழக முதலமைச்சரின் துபாய் பயணம் நேரடி ரிப்போர்ட்

வி

யந்து பார்த்த துபாய்; வியப்பில் ஆழ்த்திய தமிழக முதலமைச்சர் - இந்தக் கட்டுரையை இப்படி ஆரம்பிப்பதுதான் பொருத்தமாக இருக்கும்.

ஐந்துநாள் அரசமுறை பயணமாக துபாய் மற்றும் அபுதாபி சென்றுவந்த தமிழக முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் துபாயில் நடைபெற்ற உலக அளவிலான எக்ஸ்போ 2020 கண்காட்சியில் இந்திய வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்டிருந்த தமிழக

தளத்தை திறந்து வைக்க வந்திருந்தபோது துபாயில் வாழும் தமிழர்கள் ஏராளமானோர் திரண்டு அவருக்கு உற்சாக வரவேற்பு அளித்தனர். மக்கள் அவருக்கு கொடுத்த வரவேற்பை பார்த்து துபாய் அரசியல் பிரமுகர்கள் வியந்து போனார்கள். இதுவரை எத்தனையோ நாட்டு பிரதமர்கள், தலைவர்கள் துபாய் வந்தபோது இல்லாத வரவேற்பு தமிழக முதலமைச்சருக்கு கிடைப்பதை பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டார்கள்.



முதல்வர் தமிழக தளத்தை திறந்து வைத்ததற்கு மறுநாள் இந்திய அரங்கை பார்வையிட ஒரு கிலோமீட்டர் தொலைவிற்கு மக்கள் வரிசையில் நின்ற காட்சி

இன்னும் சொல்லப் போனால் துபாயில் நடைபெற்ற உலக அளவிலான கண்காட்சியை தமிழக முதல்வர் வருகைக்கு முன், தமிழக முதல்வர் வருகைக்குப் பின் என இரண்டாக

வகைப்படுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் முதல்வர் வருகைக்கு முன்னால் கண்காட்சிக்கு வருகை தந்தவர்கள் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாகவே இருந்தது.

ஆறு மாதத்துக்கு முன்பு தொடங்கப்பட்ட கண்காட்சியை ஏன் இப்போது சென்று திறக்க வேண்டும் என்கிற கேள்வி சிலர் மனதில் எழலாம். இந்தியா ஒவ்வொரு மாநிலத்துக்கும் ஒவ்வொரு வாரம் என்று தனித்தனியாக ஒதுக்கியது. தமிழகத்துக்கு கடைசி வாரம் ஒதுக்கப்பட்டதால், தமிழகத் தளத்தை மார்ச் 25ம் தேதி தமிழக முதலமைச்சர் திறந்து வைத்தார்.

இந்தியா உட்பட 192 நாடுகள் கலந்து கொண்ட இந்த உலகக் கண்காட்சி உண்மையிலேயே களைகட்டியது, முதல்வரின் வருகைக்கு பிறகுதான். மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக கண்காட்சியை காண வந்தனர். ஒரு கிலோமீட்டர் தூரத்துக்கும் மேலாக நீண்டிருந்த வரிசையில் கால்கடுக்க நின்று இந்திய அரங்கில் அமைக்கப்பட்டிருந்த தமிழக தளத்தை பார்வையிட்டனர்.

தமிழ்நாடு தளத்தில் தொழில்துறை, சுற்றுலா, கலை, கலாச்சாரம், மருத்துவம், கைத்தறி, கைவினை பொருட்கள், ஐவுளி, தமிழ் வளர்ச்சி, மின்னணுவியல், தகவல் தொடர்பு, தொழில் பூங்கா,



உணவு பதப்படுத்துதல் போன்ற முக்கிய துறைகளின் சிறப்புகளை தமிழ் அரங்கம் பறைசாற்றியது.

யோகாவுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் பலவகையான நிலைகளில் யோகா செய்யும் பொம்மைகள் வைக்கப்பட்டிருந்தன. அந்த பொம்மைகளுக்கு நடுவில் தானும் ஒரு பொம்மையைப்போல நின்று ஒவ்வொரு போஸாக செய்து கொண்டிருந்த பெண் ஒருவர் பார்வையாளர்களை வெகுவாகக் கவர்ந்தார்.

தமிழகத்தில் இருந்து 24-ம் தேதி துபாய் புறப்பட்ட முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் 25-ம் தேதி இந்திய வளாகத்தில் அமைந்த தமிழக அரங்கை திறந்து வைத்தார். 26-ம் தேதி ஐக்கிய அரபு வாழ் தமிழர்கள் சார்பில் நடத்தப்பட்ட, 'நம்மில் ஒருவர் நம்ம முதல்வர்' என்னும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டார். இதில் துபாய், அபுதாபி மட்டுமல்லாமல் பல உலக நாடுகளில் வாழும் தமிழர்கள் ஏராளமானோர் திரண்டனர். முதலமைச்சர் கலந்து கொண்ட கூட்டத்துக்கு வந்திருந்த மக்கள் வெள்ளம் அந்தப் பகுதி போக்குவரத்தை ஸ்தம்பிக்கச் செய்தது. தமிழக முதலமைச்சர் பெரும்பாலான துபாய் ஊடகங்களின் தலைப்புச் செய்தியானார்.

நம்மில் ஒருவர் நம்ம முதல்வர் நிகழ்ச்சியில் பேசிய முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின், "தமிழர்கள் தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்ல உலகம் முழுவதும் தலைநிமிர்ந்து வாழ வேண்டும் என்பதுதான் திமுகவின் லட்சியம். இந்த நாட்டின் குடிமக்களாக நாட்டுப்பற்றுடன் வாழுங்கள். அதே நேரத்தில் நாம் தமிழ் இனத்தை சேர்ந்தவர்கள் என்பதை மறந்துவிடாமல் வாழுங்கள். நீங்கள் வாழும் நாட்டை முன்னேற்றுங்கள்.



இந்த நாட்டின் வளத்தையும் அறிவையும் தொழில் நுட்பத்தையும் தமிழ்நாட்டுக்கு அறிமுகம் செய்யுங்கள். கடல் கடந்து வாழ்ந்து வரும் நீங்கள் எல்லோரும் மொழியால் தமிழர்கள். இனத்தால் தமிழர்கள் என்ற உணர்வோடு ஒற்றுமையாக இருக்க வேண்டும்” என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒரு முறை நடத்தப்படும் உலக அளவிலான இந்தக் கண்காட்சி அக்டோபர் 1ஆம் தேதி எக்ஸ்போ 2020 என்ற பெயரில் தொடங்கப்பட்டு மார்ச் 31 வரை நடைபெற்றது. ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் தனித்தனி அரங்குகள் தரப்பட்டன.

இந்தியா தமிழகத்தை புறக்கணிக்கும் விதமாக தமிழகத்துக்கு கடைசி வாரத்தை ஒதுக்கியது. ஆனால் முதல்வர் வருகையால்



துபாய் எக்ஸ்போ - இந்திய அரங்கின் முன்னால் ஹெர்பல் மிராக்கல் ஆசிரியர்

தமிழக அரங்கம் ஒட்டு மொத்த துபாயின் கவனத்துக்கு உள்ளானது. அதை பார்க்கும்போது, 'நாங்கெல்லாம் லேட்டா வந்தாலும் லேட்டஸ்டா வருவோம்' என்ற திரைப்பட வசனம்தான் நினைவுக்கு வந்தது.

முதலமைச்சரின் வருகையின்போது துபாயில் உள்ள உலகின் உயரமான கட்டிடம் புர்ஜ் கலீஃபாவில் வண்ண வண்ண விளக்குகளுடன் தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா என்ற செம்மொழிப் பாடல் ஒலித்தது. துபாயில் தமிழ் தலை நிமிர்ந்து நடந்தது.

தன்னுடைய வருகையின் மூலம் கண்காட்சி அரங்கத்தை மட்டுமல்ல துபாயை திரும்பிப் பார்க்க வைத்த தமிழக முதலமைச்சர் அரசு முறை பயணத்தை முடித்துக்கொண்டு தமிழகத்திற்கு திரும்பி வரும்போது 2,600 கோடி ரூபாய் முதலீடு மற்றும் 9 ஆயிரத்து 700 பேருக்கு வேலைவாய்ப்பு ஏற்படுத்தும் விதமாக ஐக்கிய அரபு நாடுகளின் முன்னணி நிறுவனங்களுடன் ஐந்து புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தங்களை செய்து கொண்டு வந்திருக்கிறார். தமிழகம் தொழில் துறையில் இன்னும் வளர்வதற்கான அடித்தளத்தை ஆழமாக துபாயில் பதித்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்.

'சென்றிடுவீர் எட்டுத் திக்கும் கலைச் செல்வங்கள் யாவும் கொணர்ந்திங்கு சேர்ப்பீர்' என்றான் பாரதி அந்த வரிகளை மெய்யாக்கும் விதமாக துபாய் சென்று பல்வேறு தொழில் வாய்ப்புகளை தமிழகத்துக்கு கொண்டு வந்திருக்கிறார். துபாய் மக்களின் மனங்களை வென்று வந்திருக்கிறார். மாபெரும் மக்கள் தலைவராக முத்திரை பதித்து திரும்பியிருக்கிறார்.





மருத்துவர் அபிராமி



1

ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

இதயம்

10

னிதன் நலமுடன் வாழ இதயம், மண்ணீரல், கல்லீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம், மூளை என உடல் உறுப்புகள் தங்குதடையின்றி செயல்பட வேண்டியது அவசியம் ஆகும்.

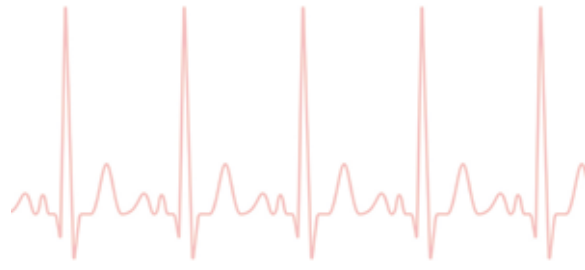
இதயம் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் இரத்த ஓட்டம் சீராகச் சென்று ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது. தாயின் வயிற்றில் கரு உருவாகி, நான்கு வாரத்தில் தொடங்குகிறது முதல் இதயத் துடிப்பு. அன்று முதல் மனிதன் இறக்கும் வரை நிற்காமல் சதா சர்வ காலமும் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறது இதயம்.

இதன் நான்கு அறைகள், வால்வுகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் செயல்பாடு அளப்பரியது. உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை அழுத்திச் செலுத்தி, பிராண வாயுவைக் கொண்டு போய் சேர்க்கிறது. இதயம் நம்முடைய உடலை, உயிரை இயக்கக்கூடிய மிக முக்கியமான உறுப்பு ஆகும். அதை எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின்

இயக்கம் தடைபட்டாலும், மனிதர்களின் அன்றாட நடவடிக்கைகள் கடுமையாக பாதிக்கப்படும்.

மனித உடலில் உள்ள உறுப்புகளில் மனிதன் உயிர்வாழ இன்றியமையாத உறுப்பு இதயம். இதயம் இல்லையேல் இயக்கம் இல்லை. எனவே இதயத்தை பாதுகாத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். மனிதன் இன்றைய வேகமான சூழலில் எல்லாவற்றையும் அவசர அவசரமாக செய்ய வேண்டியிருப்பதால், அவசியமானவைகளை காக்க தவறி விடுகிறான். மேலும் நம் இதயமானது தன் ன ல மி ன் றி இ டை வி டா து , து டி த் து க் கொ ண் டு த ன க் கு ள் ள இ ய க் க த் தை ச ரி வ ர ச ை ய் ய மு டி யா த போ து , ஒரு சில அறிகுறிகளை நமக்கு தெரியப்படுத்தும். அப்போதும் நாம் அதைக் கண்டு கொள்ளாமல் அவசரமாக ஓடிக் கொண்டுதான் இருப்போம். திடீரென ஒரு சமயத்தில் இதயம் தன் இயக்கத்தை நிறுத்தும்போது எல்லாம் நின்றுவிடும். இதயத்தை பாதுகாக்க சக்தி வாய்ந்த சாதாரணமான எளிய வழிமுறைகள் உள்ளன. அவற்றை தொடர்ந்து கடைபிடித்தால் இதய



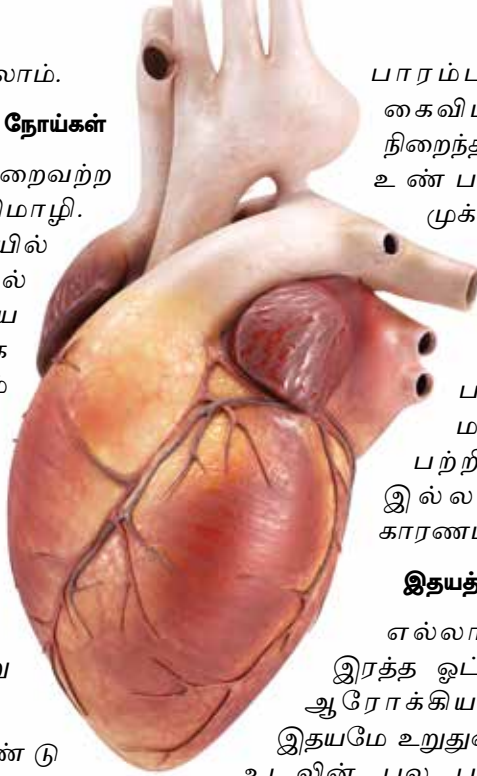


ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

இதய பாதிப்பால் ஏற்படும் நோய்கள்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. உலக மக்கள் தொகையில் இரண்டாம் இடத்தில் இருக்கும் இந்தியாவில் இதய நோயாளிகள் எண்ணிக்கை வருடத்துக்கு வருடம் அதிகரித்து வருகிறது. உலகத்தில் ஆண்டுக்கு 17.9 மில்லியன் பேர் இதய நோயினால் மரணம் அடைகின்றனர். இது உலக மக்கள் தொகையின் இறப்பு விகிதத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு என்று அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

2015 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட மருத்துவ அறிக்கையின்படி இந்தியாவில் 2.1 மில்லியன் பேர் இதய நோய் காரணமாக மரணத்தை தழுவி உள்ளனர். இந்த அவலநிலைக்கு புகைபிடிப்பது, மது அருந்துவது, அதிக கொழுப்பு,



பாரம்பரிய உணவுகளை கைவிட்டு, அதிக உப்பு நிறைந்த துரித உணவுகளை உண்பது ஆகியவை முக்கிய காரணங்களாக கூறப்படுகிறது. இளம் வயதில் சர்க்கரை நோயினால் இதயம் பாதிக்கப்படுகின்றன. மக்களிடம் இதயத்தை பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாததும் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன.

இதயத்தின் செயல்பாடு

எல்லா உறுப்புகளுக்கும் இரத்த ஓட்டம் சீராக சென்று ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு இதயமே உறுதுணையாக இருக்கிறது. உடலின் பல பாகங்களில் இருந்து இதயத்திற்கு வரும் அசுத்த இரத்தம் இதய இயக்கத்தால் நுரையீரலுக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்டு மீண்டும் இதயத்திற்கு வந்து இங்கு இருந்து உடலின் மற்ற பாகத்திற்கு செல்கின்றன.

இதய நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் அறிகுறிகள் குறித்து பலருக்கு விழிப்புணர்வு இருப்பதில்லை. ஆனால் உடனடியாக கண்டுகொள்ளப்படாத இதய நோய் மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. சில சமயங்களில் அவை மரணத்தில் முடிகின்றன. இதய நோய்கள், அவற்றின் பாதிப்புகள் பற்றி அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

இணைந்திருங்கள் ...





மருத்துவர் நித்யா



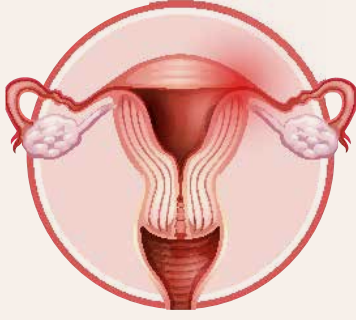
கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி கரைய வேண்டுமா?

இ

ப்போது இருக்கின்ற நிறைய பெண்களுக்கு PCOS/PCOD கருப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனை இருக்கிறது. இந்த கருப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனை வருவதற்கு முக்கிய காரணம் என்னவென்றால் அவர்களின் உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

மாதவிடாய் சுழற்சி மாதாமாதம் சீராக இல்லாமல் தாமதமாக வருவது, மூன்று மாதம், இரண்டு மாதம் என

தாமதமாக வெளியாதல் போன்ற நிலை இருந்தால் சினைப்பையின் ஹார்மோன் குறைவினால் மாதவிடாய் தாமதம் ஏற்படும். மாதம் ஒரு சினை முட்டையை விடுப்பது இயற்கையான நிகழ்வு.



இந்நிகழ்வில் தடை ஏற்படும்போது சினைப்பையில் சிறு சிறு நீர்க்கட்டி தோன்றி விடுகிறது.

சினைப்பை நீர்க்கட்டி என்பது நோயல்ல. குறைபாடுதான். சினை முட்டைகள் வெளிவராத காரணத்தால் உண்டாகும் இந்தப் பிரச்சனை பல்வேறு வயதிலுள்ள பெண்களை பாதிக்கலாம். அந்தந்த வயதினருக்கு தகுந்தாற்போல் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

இந்நோய்க்கான காரணத்தை உறுதியாக கூற முடியாது. “பருவமடைந்த பெண்கள்” யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இந்நோய் ஏற்படலாம். ஆனால் இதன் அறிகுறிகள் கருத்தரிக்கும் காலத்தில்

தான் வெளியில் தெரிகிறது.

மரபணு மூலமாக பரம்பரை பரம்பரையாக கூட வரலாம். அதேபோல ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகள் அட்ரினல் கார்ட்டிகல் ஹார்மோன் அதிகரிப்பது, டெஸ்டோஸ்டிரோன் அதிகமாக சுரப்பது புரோலோக்டின் அதிகரிப்பது தான் இதன் முக்கிய காரணங்களாக கூறப்படுகிறது.

இந்த கருப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனையை அன்றாடம் நம் வீட்டிலிருக்கும் மருத்துவ பொருட்களை கொண்டே வராமல் தடுக்க முடியும்.

கருப்பை கட்டிகள் கரைய வீட்டு மருத்துவம்

இயற்கையான முறையில் இந்த கருப்பை நீர்க்கட்டி கரைய கஷாயம் தயார் செய்வது எப்படி? என்பதை பார்க்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்: கருஞ்சீரகம் - கால் ஸ்பூன், பெருஞ்சீரகம் - கால் ஸ்பூன், காய்ந்த வேப்பிலை - தேவையான அளவு



செய்முறை: மேலே கூறப்பட்டுள்ள மூன்று பொருட்களையும் நன்றாக பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். பின் அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து அவற்றில் ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக கொதிக்க விட வேண்டும். பின்பு அரைத்த பொடியினை சேர்த்து நன்றாக காய்ச்ச வேண்டும்.

அரை டம்ளராக சுருங்கியதும் வடிகட்டி இளஞ்சூடாக அருந்த வேண்டும். காலை உணவிற்கு பின் 1 மணி நேரம் கழித்து இந்தக் கஷாயத்தை தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் அதாவது 48 நாட்கள் அருந்தி வர வேண்டும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து இந்தக் கஷாயத்தை அருந்தி வருவதன் மூலம் நீர்க்கட்டி கரைய ஆரம்பிக்கும். அதோடு மாதவிடாய் பிரச்சனை வராமல் தடுக்க முடியும். இதனால் “கரு கருத்தரிக்க” அதிக வாய்ப்புகளும் உள்ளது.

கழற்சிக்காய்

கருப்பை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து பிரச்சனைகளையும் சரி செய்ய கழற்சிக்காய் ஒரு சிறந்த சித்த மருத்துவ குணம் நிறைந்த பொருளாக விளங்குகிறது. இந்த கழற்சிக்காய் அனைத்து நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கக் கூடிய ஒரு பொருளாகும்.

கருப்பை நீர்க்கட்டி கரைய இந்த கழற்சிக்காயினை தொடர்ந்து 1 மாதம்



சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

சாப்பிடும் முறை: ஒரு கழற்சிக்காயுடன் மூன்று மிளகு சேர்த்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். இதனை சாப்பிட்ட பிறகு 1 டம்ளர் மோர் அருந்தி வரலாம். இவ்வாறு 48 நாட்கள் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும்.

மலைவேம்பு இலைகள்

மலைவேம்பு, கருப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனையை சரி செய்யும் ஒரு சிறந்த தாவரமாகும். எனவே கருப்பை நீர்க்கட்டி கரைய மலைவேம்பு இலைகளை ஒரு



கொத்து எடுத்து நன்றாக அரைத்து 1 டம்ளர் நீரில் கலந்து பருக வேண்டும்.

இவை கடல் மட்டத்திலிருந்து ஆயிரம் அடி உயரத்துக்கு மேல் வளரக்கூடிய தாவரமாகும்.

அருந்தும் முறை

மாதவிடாய் காலத்தில் முதல் நாளில் இருந்து தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் வரை காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும்

வயிற்றில் அருந்த வேண்டும். இந்த முறையை முதல் மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்து வரவேண்டும்.

மலைவேம்பு இலையை கசக்கி சாறு பிழிந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும். அளவுக்கு மீறி குடிக்கக் கூடாது.

இந்த மூன்று நாட்களுமே உணவில் எண்ணெய் புளி சேர்க்கக் கூடாது. இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் கருப்பையை சுத்தம் செய்து முதலில் மாதவிடாய் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது.

அதிக இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்தி நீர்க்கட்டிகளின் வளர்ச்சிகளை குறைக்கிறது. கருப்பையில் இருக்கும் தொற்று கிருமிகளை வெளியேற்றுகிறது.

இலவங்கப்பட்டை

கருப்பையில் உள்ள நீர்க்கட்டிகள் கரைய தினமும் அதிகளவு உணவில் இலவங்கப்பட்டை சேர்த்துக் கொள்ள



வேண்டும். இதனால் நீர்க்கட்டி பிரச்சனைகள் குணமாக்கப்படுகிறது.

ஆளி விதை

நீர்க்கட்டி கரைய ஆளி விதையில் அதிகளவு ஒமேகா மற்றும் புரதச்சத்து உள்ளது. இந்த ஆளி விதை குளுக்கோஸ் பயன்பாட்டிற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

ஆளி விதையை நன்றாக பொடி செய்து தினமும் தண்ணீரில் அல்லது பழச்சாறில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனைகள் குணமாக்கப்படுகிறது.

கருப்பை நீர்க்கட்டி வராமல் தடுக்க சாப்பிட வேண்டிய உணவு முறைகள்

சினைப்பை நோய் வராமல் தடுக்க அவர்களது உணவுகளில் எடை அதிகரிப்புக்கு காரணமாக இருக்கும் கலோரி நிறைந்த மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை



உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

காலையில் அருந்தக் கூடிய பானங்கள்

1 டம்ளர் கிரீன் டீ, 1 டம்ளர் மூலிகை தேநீர், 1 டம்ளர் புதினா தேநீர், 1 டம்ளர் எலுமிச்சை மற்றும் தேன் சேர்த்த தேநீர், 1 டம்ளர் இலவங்கப்பட்டை தேநீர், சுரைக்காய், வெள்ளரி, புதினா மற்றும் எலுமிச்சை ஆகியவை சேர்த்து செய்யப்படும் 1 டம்ளர் பச்சை சாறு இவற்றை பருக வேண்டும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கருப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனையை தீர்க்கும் யோகா முறைகள்

நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை எந்த ஒரு மருந்தும் இன்றி அற்புதமாக சீராக்கும் ஆற்றல் கலை யோகா!

மன பலவீனமே பின்னாளில் உடல் பலவீனமாக உருவெடுக்கும் என்பதை கவனத்தில் கொண்டே மன உடல் ஆற்றல்களை சீராக்கி ஆரோக்கியத்தின் ஆணி வேராகச் செயல்படுகிறது யோகாசனம்!

பெரும்பாலானோர் உடல் அசதி, முதுகு பின்புறங்களில் வலி, மாதவிடாய் சுழற்சியில் தாமதம், இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாதிருப்பது இந்தப் பிரச்சனைகளை சந்திக்கின்றனர்.

இதனால் மன அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, பதற்றம், சலிப்பு என மனதளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். யோகா செய்யும் முன்பு நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது மூச்சுப்பயிற்சி. வெளிவிடும் உள்ளிழுக்கும் மூச்சை கட்டுப்படுத்தி சீராக்குவதே பிராணாயாமம்.

இந்தப் பயிற்சியை 5 நிமிடம் செய்தாலே போதும். உடலில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகரிக்கும்.





பத்தகோணாசனா

நேராக உட்கார்ந்து இரண்டு கால்களையும் அகல விரித்து அப்படியே பாதங்களை மட்டும் ஒன்று சேர்க்க வேண்டும்.

பார்ப்பதற்கு வண்ணத்துப்பூச்சி வடிவம் போன்று தெரியும். இவ்வாறு செய்து வருவதால் கருப்பை நீர்க்கட்டிகள் போன்ற பிரச்சனைகள் குறைந்து குழந்தைப்பேற்றிற்கு வழி வகுக்கும்.

இதையே மல்லாந்து படுத்தபடி கைகளை இரு புறங்களிலும் விரித்தும் பின்னர் இரு கால்களை விரித்து பாதங்களை சேர்த்தும் செய்யலாம்.

இதை செய்வதால் இடுப்பு பகுதிகள் நன்றாக இருக்கும்.

யோக முத்ராசனா

கால்களை பத்மாசனத்தில் வைத்து உட்கார்ந்து கைகளை பின்புறமாக மடித்து வைத்து தலையை குனிந்தபடி மெதுவாக தரையை தொடும்படியாக வைக்கவும். இந்த யோகாவினால் வயிற்றுப் பகுதிகள் சீராகும். தொப்பைக் குறையும்.

ஜானுசிரசாசனா

உட்கார்ந்து காலை மடக்கி, மற்றொரு காலை நீட்டி வைக்கவும். பின்னர் குனிந்து நீட்டியபடி வைத்திருக்கும் காலை இரு கைகளாலும் பிடித்தபடி வைக்கவும்.

இந்த யோகா செய்தால் அடிவயிற்றுப்

பகுதி நன்றாக அழுந்துவதால் அப்பகுதியிலுள்ள உறுப்புகள் நன்றாக வேலை செய்யும்.

பச்சிமதானாசனா

கால்களை முன்புறம் நீட்டி வைக்கவும். பின்னர் தலையை மெதுவாக குனிந்து முகம் கால் முட்டியில் லேசாக படும்படி வைக்கவும். இதனால் வயிறு நன்றாக மடிந்து அடிவயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள உடலுறுப்புகள் நன்றாக செயல்படத் தொடங்கும்.

இது போன்று முக்தாசனா, மகாமுத்ராசனா, தனுராசனா, யோனிமுத்ராசனா போன்ற பல்வேறு யோகாசனங்கள் செய்வதன் மூலமும் உடல் ரீதியான பிரச்சனைகள் குறைந்து சீரான சுவாசம் ஏற்படுகிறது. இதோடு பயம், கோபம், படபடப்பு போன்றவையும் குறையத் தொடங்குவதையும் உணரலாம்.

இதன் மூலம் ரூபகசக்தி உண்டாகும். அதோடு அவரவர் உடல் மன பிரச்சனைகளுக்கு ஏற்றபடி பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டு யோகாசனம் செய்வதே சிறந்தது என்கின்றனர்.

கருப்பை கட்டி கரைய இந்த மருத்துவ குறிப்புகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தொடர்ந்து பின்பற்றி வர நிச்சயம் கருப்பை நீர்க்கட்டி கரைய ஆரம்பிக்கும். மாதவிடாய் சீராக வரத்தொடங்கும். குழந்தை பிறப்பில் ஏற்படும் தாமதங்கள் அகலும்.

இ

யற்கை ஒவ்வொரு பருவ காலத்திற்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றி கொள்ளும் அற்புத பணியை அவ்வப்போது செய்து கொள்ளும்.

அதுபோல் மனிதனும் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கு ஏற்ப தனது உணவு, உடை, பழக்கவழக்கங்கள் என அனைத்திலும் மாற்றம் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். அந்த வகையில் கோடை காலத்திற்கு ஏற்ப மனிதன் தனது அன்றாட நடைமுறை வாழ்க்கையில் செய்யத் தகாதவை என சில நடைமுறைகள் உள்ளன. அவற்றினை கோடை காலம் தொடங்கும்போது நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

கோடைகாலம் ஆரம்பித்தவுடன் ஆடை அணிவதில் பெரிய மாற்றம் செய்திட வேண்டும். நைலான் மற்றும் பாலிஸ்டர் ஆடைகள் அணியவே கூடாது. இறுக்கமாக ஆடைகள் அணிவது கூடாது. அடர்த்தியான சாயங்கொண்ட நிறங்களை பயன்படுத்தக் கூடாது. தோல் ஆடைகள், சாட்பீன் போன்ற உறுத்தும் ஆடைகளை அணிதல் கூடாது. கோடையில் நம்மை குளிர்விக்கும் பருத்தி ஆடைகளை தான் அணிதல் வேண்டும். லினன் மற்றும் சணல் இழை ஆடைகள் அணியலாம்.



கோடையில் உடற்பயிற்சி செய்ய விரும்புவோர் சூரிய ஒளி அதிகம் படும் இடங்களில் நின்று உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது. கோடை காலத்தில் பொதுவாகவே இதயத்துடிப்பு அதிகமாக இருக்கும். எனவே அதிக கடினமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். அதுபோல் இடைவெளிவிடாது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். உடற்பயிற்சி ஆடைகள் வியர்வை இழுக்காத சிந்தெடிக் ஆடைகளாக இருத்தல் கூடாது.

கோடையில் வெளியே செல்லும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

பெரும்பாலும் அதிக வெயில் கொளுத்தும் மதிய நேர பயணம் தவிர்ப்பது நல்லது. வெளியில் செல்லும்போது பிளாஸ்டிக் செருப்புகளை அணிந்து செல்லக் கூடாது. வெயிலில் நின்று கொண்டு அதிக குளிர்ச்சியான பானங்களை அருந்துதல் கூடாது. அதிக சோர்வுடன் தொடர்ந்து நடந்து செல்லக் கூடாது. கோடைகாலத்தில் சாலையோரம் விற்கும் உணவுகள் மற்றும் குளிர்பானங்களை தரமானதா என அறியாமல் உண்ணுதல்

கோடை காலத்தில் செய்யக்கூடாத தவறுகள்



கூடாது. அதிக கேஸ் கொண்ட குளிர்்பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்த்திட வேண்டும்.

விடுமுறை நாட்களில் படுக்கையில் இருந்து தாமதமாக எழுவது பிள்ளைகளின் வழக்கம். அதுவும் கோடை விடுமுறைக் காலம் என்றால் சொல்லவே வேண்டாம். ஆனால் இது சரியல்ல. அவ்வாற்றி தூங்கியே அதிக நேரத்தைக் கழிப்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல.



ஜங்க்ஃபுட் எனப்படும் சிறு தீனிகளை பொதுவாக தவிர்ப்பது நல்லது. குறிப்பாக கோடை காலத்தில் அதை நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு கோடைகால வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துகள் அதிகமாக உள்ளன. எனவே சுத்தமான உணவுகளை உண்ண வேண்டும். முதியவர்கள், அடிக்கடி சிறுநீர் போவதை தடுக்க தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்ப்பார்கள். ஆனால் வயதின் காரணமாக அவர்களுக்கு தாகம் எடுக்கும் உணர்வு குறைந்துவிடும். எனவே நீர்ச்சத்து குறைபாடு மிக குறைந்து இரத்த அழுத்த பிரச்சனை ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளதால் குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் நீரை பருக வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பசி உணர்வு குறைந்து காணப்படும். எனவே அதற்கு தகுந்த மாதிரி மாத்திரை மற்றும் இன்சலின் எடுப்பதற்கு மருத்துவரின் ஆலோசனையை கேட்டு மாற்றம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கோடை காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வியர்வைக் கட்டிகள் மற்றும்

வியர்க்குருகள் அதிகமாக வர வாய்ப்புள்ளது. அவ்வாறு வருவதை தடுக்க உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். மேலும் அவற்றின் மீது பவுடர்கள் உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஏனென்றால் அவை வியர்வை துவாரங்களை அடைத்துக் கொண்டு மேலும் பிரச்சனைகளை உருவாக்கக் கூடும். அடிக்கடி முகம் கழுவுவது இரண்டுமுறை குளிப்பது என்று சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு டயப்பர் போடுவதை கோடை காலத்தில் தவிர்ப்பது நல்லது.

கோடை காலத்தில் தண்ணீர் பஞ்சம் அதிகமாக ஏற்படும் என்பதால் வெளிப்புற உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருக்கும் என்று நாம் உறுதியாகக் கூற இயலாது. எனவே பெரும்பாலும் வெளி உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

கோடையில் தாகம் அதிகம் எடுக்கும் என்பதால் மண்ணெண்ணெய் போன்ற எரிபொருட்களை குடிநீர் பாட்டில்களில் சேகரிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். சில சமயங்களில் குழந்தைகள் யோசிக்காமல் அதை பருகுவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் இருப்பதால் அதை தவிர்க்க வேண்டும்.

காற்றோட்டம் இல்லாத அறையில் உறங்கக் கூடாது. கோடை காலத்திற்கு ஏற்ப நம்மையும் நாம் மாற்றி கொள்ளும்போது கோடையும் ஓர் மகிழ்ச்சியான பருவகாலமே.



மருத்துவர் சரண்யா



சருமத்தை மென்மையாக்கும் சந்தனம்

ச

ந்தனம் என்பது மருத்துவ பயன்பாடுடைய ஒரு மரமாகும். சந்தனக் கட்டையை சந்தனக் கல்லில் தேய்த்து வரும் சாந்தை கோடை வெப்பத்தைத் தணிக்க மார்பில் பூசிக் கொள்வது இந்திய மக்களின் வழக்கம் ஆகும்.

இந்திய மரங்களில் மிகவும் விலையுயர்ந்த மரம் சந்தனமரம். இதன் தாயகம் இந்தியா ஆகும். இந்தியாவின் கிழக்குப் பகுதி காடுகளில் மிகுந்து காணப்படுகிறது. சந்தனத்தின் வளர்ந்த மரம் வாசனை நிரம்பியது ஆகும்.

மரத்தின் வைரம் பாய்ந்த கட்டைப்பகுதி எண்ணெய் சத்து நிரம்பியது.

இறைவனின் வழிபாட்டிற்கு உகந்த பொருட்களில் ஒன்று சந்தனம். இறை விக்கிரகங்களை அலங்கரிப்பதற்கும், அபிஷேகம் செய்வதற்கும், தீர்த்த பிரசாதங்களில் போடவும் இன்னும் அநேக தெய்வீகக் காரியங்களிலும் பயனடைகிறது.

சந்தனம் சித்த மருத்துவத்திலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சந்தனத்தில் மூன்று வகையான பேதங்கள் உண்டு.



அவற்றில் சிவப்பு நிறச் சந்தனமே மருந்துகளுக்கு உத்தமம். மஞ்சள் நிறம் கொண்டவை மத்திமம். வெள்ளை நிறமுடையது அதமம் ஆகும்.

சந்தனம் வெப்பமும் குளிர்ச்சியும் உடையது. இதை முறையாகப் பயன்படுத்தினால் நல்ல விவேகம், மனமகிழ்ச்சி, லட்சுமி விலாசம், சருமத்தாது ஒளி, பெண்களிடம் விருப்பம் உண்டாகும். சீழ் பிரமியம் போகும்.

மேலும் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய முக்குற்றங்கள், சித்தபிரமை, ரூட்சை, ஒழுக்கு பிரமேகம், நாவறட்சி, உட்கூடு, நமைச்சல் இவைகளையும் போக்கி உடம்பிற்கு வலுவைக் கொடுக்கும்.

மருத்துவ பயனாகும் சந்தனக் கட்டைகள் துவர்ப்பு சுவையுடனும், உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், சிறுநீரைப் பெருக்கி மனதிற்கு புத்துணர்ச்சியும் தரக்கூடியதாக காணப்படும். மனிதரின் சரும வியாதிகளைப் போக்கும் மருந்தாகவும், ஆயின்மெண்டாகவும், தீக்காயங்களில் சேதமாகும் உடல்தோல் மற்றும் உறுப்புகளை காக்கும் சிகிச்சையில் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தின் சந்தனம் கொண்டு முகப்பூச்சுப்பொடி, குளிக்க சவர்க்காரம், சந்தனாதித் தைலம், பஞ்சகற்பம், மனோமகுட தூபப் பொடி, சந்தன எண்ணெய் போன்ற அநேக உட்பொருட்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. வைரம்பாய்ந்த சந்தன மரக்கட்டைகளில் எண்ணெய் வளம் மிகுதியாக இருக்கும். இதிலிருந்து எடுக்கப்படும் அத்தர், சந்தன எண்ணெய் வெப்பத்தை தணித்து உடலுக்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கும்



மருத்துவ பயன்கள் கொண்டது.

சந்தன எண்ணெயின் பயன்கள்

அரோமாதெரபி என்னும் வாசனை மருத்துவத்தில் சந்தன எண்ணெய் மனதின் அமைதிக்கும், மன அழுத்த பாதிப்புகளைப் போக்கவும், உடல் சரும வியாதிகளைப் போக்கவும் பயன்படுகின்றன. உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் சித்த வைத்திய முறைகளில் அதிக பலனைத் தரும். சந்தன எண்ணெய் மூலம் தயாரிக்கப்படும் மேல் பூச்சு கிரீம்கள், வெயிலில் தோல் கருத்தல், சரும பாதிப்புகளை சரி செய்யவும், தோலுக்கு இறுக்கத்தை அளிக்கவும் பயன்படுகின்றன.

ஒரு தேக்கரண்டி சந்தனத் தூளை அரை லிட்டர் நீரில் இட்டு காய்ச்சி குடிநீர் செய்து குடிக்க சிறுநீர் கழிக்கும்போது

எரிச்சல் தீரும்.

அரை டம்ளர் நீரில் சந்தனத் தூள் அரை தேக்கரண்டி போட்டு பாதியாக சுண்டக்காய்ச்சி 3 வேளைகளாக 50மி.லி. அளவாக குடிக்க காய்ச்சல் குணமாகும்.

கட்டி, வடுக்கள் மறைய

சந்தனக் கட்டைகளை அரைத்து தலையில் தடவிவர கோடைக்கட்டிகள் வடிந்து அதனால் ஏற்பட்ட வடுக்களும் மறைந்துவிடும். மேலும் தலைவலி, மூளை, இதய பாதிப்புகளை சரி செய்து உடலை நலப்படுத்தும்.

இரத்தம் சுத்தம் செய்ய

சுத்தம் செய்த நல்ல சந்தனத்தை நீரிலிட்டு கரைத்து சற்று பருக இரத்தத்தை தூய்மை செய்து உடலை குளுமையாக்கி மனதை ஊக்கப்படுத்தி சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கும்.

சரும வியாதிகளுக்கு

சந்தன கட்டைகளை எலுமிச்சை சாறுடன் அரைத்து உடலில் உண்டான அரிப்பு, நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு, தேமல், வீக்கம் மற்றும் சகல சரும வியாதிகளுக்கும் மேல் பூச்சு மருந்தாக

தடவி வர அவை யாவும் விரைவில் மறைந்துவிடும்.

சந்தனத் தூளை தண்ணீரில் சுடவைத்து பருகிவர இரத்த மூல வியாதியை குணமாக்கும். சூட்டினால் உண்டாகும் கண்கட்டிகள் மறைய, சந்தன விழுதை எலுமிச்சை சாற்றில் கலந்து இரவில் கண் கட்டிகளின் மேல் தடவி வர சில நாட்களில் அவை மறையும்.

நீரிழிவு பாதிப்பு குணமாக நெல்லிச்சாற்றுடன் சிறிது சந்தன விழுதை சேர்த்து தினமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பாதிப்புகள் விலகிவிடும்.

வெள்ளை சந்தனத் தூளை நீரிலிட்டு மூன்றில் ஒரு பங்கு நீராக சுண்டியதும் பருகி வர இதய படபடப்பு, சுரம், உடல் மந்தம் சரியாகி இதயம் வலிமையாகும்.

சந்தனத்தை மருதாணி விதைகளில் கலந்து சாம்பிராணி போட்டு வர வீடுகளில் காற்று தூய்மையாகி மனம் தெளிவுறும்.

சந்தனக் கட்டை எண்ணெய் போல சந்தன விதைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்யும் உடல் நலனுக்கு பலன்தருகிறது. சந்தன எண்ணெய் பக்கவாதம் மற்றும் முடக்குவாதம் போன்ற வாத வியாதிகளுக்கு வெளிப்பூச்சு எண்ணெய்யாகவும் உள் மருந்தாகவும் பயன் தருகிறது.

உணவு செரிக்காமையால் ஏற்படும் அஜீரணக் கோளாறுகளை நீக்கி உடலுக்கு நலம் பயக்கும். இல்லற வாழ்வில் நாட்டம் கொள்ள வைக்கும்.

பெண்கள் தங்கள் சருமத்தின் அழகைப் பராமரிப்பதற்கு பல கிரீம்களை உபயோகிப்பதால் தோல் வறண்டு, அலர்ஜி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இயற்கை பொருளான சந்தனம் சருமத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை எளிதில் நீக்க வல்லது.





சந்தனப் பொடியில் தக்காளியை சேர்த்து அரைத்து கலந்து வேண்டுமெனில் சிறிது முல்தானி மெட்டியையும் சேர்த்து கலந்து முகத்திற்கு ஃபேஸ்பேக் போடலாம்.

எலுமிச்சை சாற்றுடன் சந்தனப் பொடியை சேர்த்து கலந்து முகத்திற்கு பேஸ் மாஸ்க் போட்டால் சருமத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் நீங்குவதோடு பருக்கள் வராமலும் இருக்கும்.

தயிர் ஒரு சிறந்த கிளின்சர் என்று சொல்லலாம். எனவே அந்த தயிரை சந்தனப் பொடியில் சேர்த்து கலந்து முகத்திற்கு மாஸ்க் போட்டால், சருமம் மென்மையாவதோடு வெள்ளையாகும்.

முட்டையை நன்கு அடித்து தேன் மற்றும் சந்தனப் பொடியை சேர்த்து கலந்து முகத்தில் தடவி ஊறவைத்து கழுவினால் சருமத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் நீங்கி அழுக்குகள் அனைத்தும் வெளியேறி, சருமம் அழகாக இளமையுடன் காணப்படும்.

சந்தனப் பொடியை மஞ்சள் தூள், ஒரு துளி எலுமிச்சை சாறு மற்றும் பால் ஊற்றி கலந்து சருமத்தில் தடவி ஊற வைத்து கழுவ வேண்டும். இதனால் முகமானது பொலிவோடு காணப்படும்.

சிவப்பு சந்தனத்தூள் அனைத்து

ஆயுர்வேத, சித்தா மற்றும் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.

ஒரு ஸ்பூன் அளவு சிவப்பு சந்தனத் தூளுடன் அதே அளவு கடலை மாவு மற்றும் மஞ்சள் தூள் இவற்றுடன் தண்ணீர் அல்லது ரோஸ்வாட்டர் கலந்து முகத்தில் பூசி உலர்ந்ததும், குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும்.

சிவப்பு சந்தனத்தூள் 3 முதல் 5 கிராம் வரை தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம். இதனால் உஷ்ணம் தணிகிறது. அசுத்தமான இரத்தத்தையும் பித்தத்தையும் சுத்தம் செய்கிறது.

சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல், குடல் சுருங்கிவிட்டால் அதன் திறன் குறைந்து விடுகிறது. இதனை கிட்னி ஃபெயிலியர், லிவர் பெயிலியர் என்பார்கள்.

இந்த நோய்களுக்கு வயிற்றில் உண்டாகும் வேக்காடு, உஷ்ணம், வறட்சிதான் காரணம் என்று மூலிகை மருத்துவம் கூறுகின்றது. உஷ்ணத்தை தணிக்க சிவப்பு சந்தன சர்பத் அல்லது லேகியம் தினசரி 1 வேளை பயன்படுத்தினால் நல்லது. அதிக இரத்தப்போக்கை தடுக்கிறது. நரம்பு நோய்களை குணமாக்குகிறது. வெட்டை, மேகநோய், எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.



மருத்துவர் யூபால் ஸ்ரீ



பதநீர்

கோ

கோடை காலம் தொடங்கி விட்டது என்றாலே நமது உடலை நீர்ச்சத்து குறைபாடு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த வகையில் கோடை வெயிலுக்கு இதமாக இருக்கும் பதநீர் பல நோய்களுக்கும் மருந்தாக அமைகிறது.

பதநீர் ஒரு சைவ பானம். தமிழகத்தின் மாநில மரமான பனை கற்பக விருட்சம் என்று போற்றப்படுகிறது. நமது நாட்டில் அழிந்து கொண்டிருக்கும் மர வகைகளில்



இந்த பனைமரம் முதலிடத்தில் உள்ளது. பனைமரத்தில் இருந்து கிடைக்கக் கூடிய நுங்கு, பதநீர், கிழங்கு மற்றும் பழம் போன்றவை அதிக சுவையுடன் மனிதர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தை தருவதுடன் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் செயல்படக் கூடியது.

பனை மரத்தில் வரும் பாளையை (பிஞ்சாக இருக்கும் நுங்கு) கடுப்பு கொண்டு பதப்படுத்தி ஓரத்தில் சீவி அதன் நுனியில் சுண்ணாம்பு தடவிய கலையம் கட்டி பதநீர் இறக்கப்படுகிறது.

பனை மரத்தில் ஆண்பனை, பெண்பனை என உண்டு. ஆண் பனையில் இருந்து வரும் பாளையில் நுங்கு வராது. பெண் பனையில் இருந்து வரும் பாளையில் மட்டுமே நுங்கு காய்க்கும். இரண்டில் இருந்தும் பதநீரை எடுக்கலாம்.



மழை மற்றும் காற்று அதிகம் வீசும் காலங்களில் பதநீரின் தரம் மிகவும் குறைந்து விடும். அதிகாலையில் மேலும் இது கோடையில் தான் அதிகளவில் கிடைக்கும். எனவே கடைகளில் விற்கப்படும் கண்ட ஜூஸ்களை பருகுவதற்கு பதிலாக இப்பதநீரை வாங்கி பருகுங்கள்.

பதநீர் இனிப்பு சுவையும், குளிர்ச்சி தன்மையும் உடையது. பதநீரை சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அருந்தலாம். ஒரு நாளைக்கு பதநீர் பாலை 100-200 மி.லி. அருந்தி வந்தால் போதும். உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

இப்பதநீரை வெறுமனே கோடைக்கு ஏற்ற இயற்கை குளிர்்பானம் என்று சொல்லிவிட்டு போய்விட முடியாது. இதில் கால்சியம், சர்க்கரைச் சத்து,

தயாமின், விட்டமின் சி, புரதச்சத்து மற்றும் நிகோனிக் அமிலம் உள்ளிட்ட சத்துகள் அடங்கியுள்ளன.

ஒவ்வொரு 500 மி.லி. பதநீரிலும் pH 7.7, 99.4 மி.கி புரதம், 57.68 மி.கி. சர்க்கரை, 11 மி.கி. இரும்புச்சத்து, 64.80 மி.கி. பாஸ்பரஸ், 70.80 மி.கி. கால்சியம், 24 மி.கி. ஆஸ்கார்பிக் அமிலம், 166.60 மி.கி, தயாமின் மற்றும் 22 கலோரிகள் ஆகிய ஊட்டச்சத்து இருக்கிறது.

மரங்கள் இனத்திலேயே கற்பக விருட்சமாக இருந்து வருவது பனை மரம் தான். பனை மரம் உயரமாக மின்னலை உள்வாங்கி வேருக்கு கடத்தி பூமியில் உள்ள High reactivity elements எனப்படும் சோடியம் போன்ற தனிமங்களை அயனியாக்குகிறது. உயரமாக வளரும் மரங்களில் பனையும் தென்னையும்

மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது.

மின்னலின் போது ஏற்படும் அதிகப்படியான மின் சக்தியை இந்த மரங்கள் உள்வாங்குகிறது. அதனால் பூமியில் உள்ள உலோகங்களை அயனியாக மாற்றி பூமியில் இருந்து உறிஞ்சப்பட்டு அதன் தண்டு வழியாக உச்சிக்கு கடத்துகிறது. அயனியாக்கம் செய்யப்பட்ட அங்கக சத்துக்கள் அயனியாக மாற்றப்பட்ட உலோகங்களை கிரகிக்கும் பனை மரங்கள் நுண்ணூட்ட சத்தாக மாற்றி நமக்கு பதநீர் தருவதால்தான் இதனை கற்பத்தரு என்றழைக்கிறோம். அந்த உலோக அயனிகளை உணவாக எடுக்கும்போது மனித உடலுக்கு பெரும் நன்மை அளிப்பதால் அதனை “கற்பத்தரு” என்றழைத்தனர்.

நம்நாட்டில் பெரிய அளவில் இதை உற்பத்தி செய்து மருத்துவத்திற்கு பயன்படுத்தினால் இதன் செயல்பாடுகள் அளப்பரியது. பல்வேறு நோய்களை நீக்கவல்லது. இந்த பதநீரிலும்



பனை வெல்லத்திலும் எல்லாவித ஊட்டச்சத்தும் உள்ளது என கண்டு அறிந்திருக்கிறார்கள்.

பதநீரின் நன்மைகள் ஏராளம். இது உடல் உஷணத்தை குறைக்கிறது. கோடையில் நிலவும் அதிக வெப்பத்தால் ஏற்படும் சோர்வை நீக்கும். பதநீர் வயிற்றுப் புண்ணை சரி செய்யும். மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு பதநீர் நல்ல மருந்து. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து குடலியக்கங்களை சரி செய்து ஜீரணம் சீராக நடக்க உதவும். வெந்தயத்தை 50 கிராம் எடுத்து லேசாக வறுத்து பொடித்து காலை, மாலை இருவேளை 50 மி.லி. அளவு சூடாக்கிய பதநீரில் கலக்கி அருந்தி வர இரத்தக் கடுப்பு, மூலச்சூடு தணியும்.

அதேபோல மஞ்சளை பொடித்து அரை தேக்கரண்டி மி.லி. காலையில் இறக்கிய பதநீரில் கலக்கி உட்கொள்ள வயிற்றுப் புண், தொண்டைப்புண், வெப்பக் கழிச்சல், சீதக் கழிச்சல் நீங்கும். இரத்தக் கடுப்பிலிருந்து விடுபட 50 கிராம் வெந்தயத்தை எடுத்து லேசாக வறுத்து பொடி செய்து காலை மாலை இருவேளை 50 மி.லி. அளவு சூடாக்கிய பதநீரில் கலக்கி அருந்தி வர வேண்டும். மேலும் மூலச் சூடு தணியும்.

பதநீர் நார்ச்சத்து மிகுந்திருப்பதால் பெண்களின் பேறு காலத்திற்குப் பின் உண்டாகும் மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. இதயத்தை வலுப்படுத்துகிறது. இரண்டு மாதம் தொடர்ந்து பதநீர் பயன்படுத்திய பின்பு உங்கள் சிறுநீரக செயல்பாட்டை சோதனை செய்து வாருங்கள். சிறுநீரகத்தின் நெஃப்ரான்கள் வலுவாக்கி அதன் செயல்பாடுகள் மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும். மூட்டுவலி உயர் இரத்த அழுத்தம் குணமாகி இருக்கும்.

மஞ்சளை அரைத்து பொடி செய்து காலையில் இறக்கிய பதநீரில் 50 மி.லி. எடுத்து அரை தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூளை கலக்கி உட்கொண்டால் வயிற்றுப்புண்,

தொண்டைப்புண், வெப்பக் கழிச்சல் சீதக் கழிச்சல் நீங்கும். பெண்கள் பலரும் மாதவிடாய் தடைபட்டு அதனால் கருப்பை சார்ந்த வலி, வாய்வு கட்டி முதலியவற்றினால் அவதிப்படுகிறார்கள். அவர்கள் பனை குருத்தின் உள்பகுதியை உட்கொண்டால் மாதவிடாய் சிக்கலின்றி வெளியேறி நோயை நீக்கும்.

பதநீரில் உள்ள கால்சியம் பற்களை வலிமையாக்குகிறது. ஈறுகளில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவை தடுக்கிறது. பித்தத்தை குறைக்கிறது. இரத்த சோகையை போக்குகிறது. எனவே ஒரு நல்ல நண்பன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு இந்த பனை மரத்தை சுட்டிக்காட்டி பாட்டி சொல்லும் கதை கூட இப்பவும் கிராமப்புறங்களில் உலா வந்து கொண்டிருக்கிறது.

நாம் ஒருவருக்கு நல்ல விதமான உதவிகளை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் தான் அவரும் நேரம் வரும் போது நமக்கு உதவுவார். மற்றும் ஒருவருக்கு ஒரு சில உதவிகள் மட்டுமே செய்தால் அவர் நாம் கேட்காத போது நம் நிலை அறிந்து தொடர்ந்து உதவி வருவார்.

இந்த இருவகை நட்புகளும் நாம் உதவி செய்தால் மட்டுமே பதிலுக்கு உதவும் தன்மை கொண்டவைகள். ஆனால் மூன்றாவது வகையான நட்புதான் நாம் எவ்வித உதவியையும் செய்யாவிட்டாலும் தானே வலியவந்து தேவையான உதவிகளை செய்து தரும் உயரிய நட்பாகும். இந்த நட்பைத்தான் பனை மரத்திற்கு ஒப்பிடுவார்கள். நாம் எந்த விதத்திலும் உதவவில்லை என்றாலும், நாம் பராமரிக்காமல் போனாலும் அதுவே வளர்ந்து மரமாகி நாம் கேட்காமலே தொடர்ந்து உணவு பொருட்களையும் வீட்டு பொருட்களையும் மாறி மாறி நமக்கு வழங்குகிறது. அத்தகைய அபூர்வ குணம் கொண்ட பனை மரத்தின் குணத்தை போன்ற உதவும் உள்ளம் கொண்டவரையே நல்ல நண்பன் என



கிராமத்து கதைகளில் சொல்வார்கள்.

பனை மரம் நமக்களிக்கும் பயன்கள் எண்ணில் அடங்காதவை. மழைக்காலத்திற்கு பனங்கிழங்கு, வெயில் காலத்தில் பதநீர் என சீசனுக்கு ஏற்றார் போல் பனை மரம் பலனை தருகிறது. பனை மரத்தின் வேர்க்கிழங்கு முதல் அதன் குருத்து வரை மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்துள்ளன.

பதநீர், நுங்கு, பனங்கிழங்கு, கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு போன்ற மருத்துவ குணம் மிக்க உணவுப் பொருட்களும், ஓலைப்பாய், பெட்டி, பிரஸ், கால்மிதி, விசிறி போன்ற வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை நம் நாட்டிலிலுள்ள லட்சக்கணக்கான பனைத் தொழிலாளர் குடும்பத்திற்கு வாழ்வாதாரமாய் இருந்து வருகிறது.



மருத்துவர் பி சரண்யா



உணவு மருந்து

ம

னிதனின் அடிப்படை தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. உடல் நலத்தை தீர்மானிப்பவை உணவு, உணவுப்பழக்கம். தமிழர் மருத்துவத்தில் அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கும் சஞ்சீவி உணவாகும். இன்று சத்துக்காக அன்றி சுவைக்காக உண்ணும் நடைமுறை மிகுந்துள்ளது. அட்டைப்பெட்டி உணவு, தாள்பை உணவு, ஆயத்த உணவு, விரைவு உணவு முறைகளும் நோய்க்கு காரணம்.

“உண்டி முதற்றே உலகு உணவெனப் படுவது நிலத் தொடு நீரே” என்று புறநானூறும் “உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொத்தோரே என்று மணிமேகலையும் கூறுகிறது. மணிமேகலை பசியை நோய் என்றும் அதை பாவி என்றும் “பசிப்பிணி என்னும் பாவி” என்ற வரிகள் மூலம் குறிப்பிடுகிறது. “பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம்” என்று ஓளவையார் கூறியுள்ளார்.

உடலையும் உணவையும் வளர்க்கும் அமுதம் உணவு. உடல்நலம் என்பது உயிர் உடலோடு கூடிய நிலையில் புறச்சூழலில் போராடி வெற்றி பெறுவதே ஆகும்.

தமிழகத்தின் உணவு மருத்துவ முறையில் அமைக்கப்படுகிறது. வெப்பநாடான தமிழ்நாட்டிற்கு புழுங்கல் அரிசி ஏற்றது. நாம் உணவில் சேர்க்கின்ற ஒவ்வொரு பொருளும் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக் கூடியது.

மஞ்சள்	மாப்புச் சளியை நீக்கும்,
கொத்தமல்லி	பித்தத்தைப் போக்கும்
சீரகம்	வயிற்றுச் சூட்டைத் தணிக்கும்
மிளகு	தொண்டைக்கட்டை நீக்கும்
பூண்டு	வாயு, வலி அகற்றும். பசியைத் தூண்டும்.
வெங்காயம்	குளிர்ச்சி தந்து குருதியை தூய்மைப்படுத்தும்
பெருங்காயம்	வலியை அகற்றும்
இஞ்சி	பித்தத்தை அடக்கி காய்ச்சலை குணப்படுத்தும்
கறிவேப்பிலை	மணம் ஊட்டும், உணவின் மீது விருப்பத்தை தூண்டும்.
நல்லெண்ணெய்	கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.
கீரை	கழிவுகளை அகற்றும். பனங்கற்கண்டு சூடு தணிக்கும்.



“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மருந்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு”
உடம்புக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை உண்ணக் கூடாது என்று திருவள்ளூர் இக்குறளின் மூலம் கூறியுள்ளார்.

நோய்க்கு முதற்காரணம் உப்பு. எனவே உப்பு நிறைந்த பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும். ஊறுகாய், அப்பளம், வடகம், கருவாடு, முந்திரிப்பருப்பு, வறுத்த உருளைக் கிழங்கு சீவல், வாழைக்காய் சீவல், புளித்த தயிர் போன்றவை அதிகமாக சேர்க்கக் கூடாது. காரம், புளிப்பு அதிகம் சேர்க்க கூடாது. நொறுக்குத் தீனி வயிற்றுக் கேடு என்ற பழமொழி உள்ளது.

உண்ணும் முறை

எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவுகளை குடல் ஏற்றுக் கொள்கிறது. (எ.கா). பழம், காய், அரிசி, கோதுமை, பால்

உணவை விரைவாக விழுங்கக் கூடாது.

உமிழ்நீர் உணவுடன் கலக்கும்படி மென்று விழுங்க வேண்டும்.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது என்பது பழமொழி. உமிழ்நீர் கலக்காத உணவு செரிக்காது. அதாவது அதன் சத்து உடலில் முழுமையாக சேராது.

காய்கறிகளை முக்கால் வேக்காட்டில் வேக வைக்க வேண்டும். காய்கறிகளை வேகவைத்த தண்ணீரை உணவில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீரும் மருந்தே

நீரின்றி அமையாது உலகு என்பது திருவள்ளூர் கூற்று. உணவுப் பொருளை உற்பத்தி செய்வதற்கும், உணவுப் பொருளை தூய்மைப் படுத்துவதற்கும் உணவை சமைப்பதற்கும், சமைத்த உணவை உண்பதற்கும், தானே உணவாகவும் அமைவது நீர். உணவு உண்ணும்போது இடையில் நீர் அருந்துதல் கூடாது. நாளொன்றுக்கு குறைந்தது மூன்று லிட்டர் அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

தமிழரின் பரம்பரை உணவுகள்

கம்பு புரதம் மிகுதியாக உள்ளது. உடல் ஆற்றலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் உதவும். சோளம் இதிலுள்ள ஏ உயிர்ச்சத்து கண்பார்வைக்கு நல்லது. புரதம் வளர்ச்சிக்கு உதவும். கேழ்வரகு - உடல் உறுதி, வளர்ச்சிக்கும் ஏற்றது. புரதம் நிறைந்தது. கீரைகள் - உடலுக்கு உறுதி தரும். வெந்தயம் - குளிர்ச்சி தரும். பயறு வகைகள் - உயிர்ச்சத்துகள், அமினோ அமிலங்கள், புரதம், இரும்பு, தாதுப் பொருட்கள் நிறைந்தவை.

சமச்சீர் உணவு

புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்துகள், கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்தது சமச்சீர் உணவு. முக்கால் வயிறு தான் நிறைய வேண்டும்.

சோறு, காய்கறி - அரை வயிறு. பால், மோர், நீர் - கால் வயிறு. வெற்றிடம் - கால் வயிறு.

வயிறு புடைக்க உண்பது நோய்க்கு இடமளிக்கும். “மீதூண் விரும்பேல்” என்று ஒளவை கூறியுள்ளார். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்று பழமொழி உள்ளது. வயது அதிகமானால் கொழுப்பை குறைக்க வேண்டும். நடைபயிற்சியே எளிய உடற்பயிற்சி.



அறுசுவையின் பயன்கள்

இனிப்பு - வளம், கார்ப்பு - உணர்வு, துவர்ப்பு - ஆற்றல், உவர்ப்பு - தெளிவு, கைப்பு - மென்மை, புளிப்பு - இனிமை

மருந்தே உணவு தொடரில் இன்றைக்கு கேரட் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

உலகில் பல நாடுகளில் காலனி ஆதிக்க ஆட்சி இருந்த காலத்தில் ஏதாவது ஒரு நாட்டில் அல்லது கண்டத்தில் மட்டுமே விளைந்த பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவை உலகில் மற்ற நாடுகளுக்கு பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டன. அந்த வகையில் இந்தியாவிற்கு மேலை நாட்டினரால் கொண்டு வரப்பட்ட ஒரு காய் வகையாக கேரட் இருக்கிறது.

கேரட் காய் அல்லது கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்தது. சற்று குளிர்ந்த சீதோஷண இடங்களில் மட்டுமே பூமிக்கடியில் விளைகிறது. இந்த கேரட் சமைத்தும், பச்சையாகவும் சாப்பிடக் கூடிய ஒரு உணவு. கேரட் பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்டது. காலை நேரத்தில் அரை டம்ளர் கேரட் சாறு குடித்து வர வயிற்றில்

உள்ள புழுக்கள் வெளியேறும். வயிறு சுத்தமாகும். உணவு நன்கு செரிமானம் ஆகும். பூச்சிகளால் வரும் நோய்கள் தடுக்கப்படுகிறது.

தாவரத்தின் தங்கம் என்று அழைக்கப்படும் கேரட்டில் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. கேரட்டில் வைட்டமின் ஏ, பீட்டா கரோட்டின், நார்ச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, புரோட்டீன், கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் போன்ற பல சத்துகள் நிறைந்துள்ளன.

தாவரத்தங்கம் கேரட்டின் மகத்துவம்

கண்களுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் கேரட்டை இரண்டு துண்டாக வெட்டி அதன் உள்பகுதியை பார்த்தால் நம் கண்ணின் அமைப்பு போலவே இருக்கும். இதில் வைட்டமின் ஏ சத்து உள்ளதால் கண் தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் போக்கும். கேரட்டில் உள்ள பீட்டாகரோட்டின் என்ற அமிலம் கண்புரை நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

புற்றுநோய்

நிறைய ஆய்வுகளில் கேரட் சாப்பிடுவதன் மூலம் மார்பகம், கல்லீரல்



மற்றும் குடல் புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கலாம் என்று கூறுகிறது. மேலும் கேரட்டில் ஃபால்கரிநால் எனப்படும் புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்துப் போராடும் பொருள் அதிகம் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே தினமும் ஒரு கேரட் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தில் இருந்து விடுபடலாம்.

பார்வைக் கோளாறு

கண்களில் உள்ள ரெட்டினாவின் செயல்பாட்டிற்கு வைட்டமின் ஏ சத்து மிகவும் இன்றியமையாதது. அத்தகைய வைட்டமின் ஏ சத்து குறைபாட்டினால் தான் மாலைக்கண் நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே கேரட் தினமும் உணவில் சேர்த்தால் அதில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் கண்களுக்கு வேண்டிய வைட்டமின் ஏ சத்தை கொடுக்கும்.



ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள்

உடலுக்கு ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்டின் சத்து இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. கேரட் தினமும் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மரபணு பாதிப்புகள், உடல் செல்களின் பிறழ்வு மற்றும் பல வகையான புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துகள் குறைவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இதய நலம்

உடலின் முக்கிய உறுப்பான இதயம் பாதிப்புக்கு உள்ளாகாமல் இருக்க உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கேரட்டில் இயற்கையாகவே உடலில் கொலஸ்ட்ரால் சேர்வதை தடுக்கும் ஆற்றல் அதிகமிருக்கிறது. கேரட்டை அதிகளவிற்கு சாப்பிடுபவர்களுக்கு இதய இரத்த செல்கள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் வலுவடைகிறது. மேலும் உடலின் பித்த சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்து கொழுப்புகளை கரைத்து இதய நரம்புகளில் கொழுப்பு படியாமல் தடுத்து இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாமல் காக்கிறது.



ஈறு, பற்கள் பலம் பெற

கேரட்டை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் வாயில் இருக்கும் கிருமிகள் போகும். பற்களுக்கு பலம் கிடைக்கிறது. ஈறுகள் கெடாமல் இருக்கும். கேரட்டை பயன்படுத்தி ஈரலுக்கு பலம் தரும் மருந்து தயாரிக்கலாம். கேரட்டை பச்சையாக அரைக்கவும். அதனுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும். இதை வடிகட்டி குடித்து வர புண்கள் ஆறும். நரம்பு மண்டலம் பலம் பெறும். இரத்த அணுக்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கிறது. ஈரல் பலம் அடைகிறது. இரத்தம் சுத்தமாகும். தேவையில்லா நச்சுக்கள் வெளியேறும்.

காயங்கள் ஆற

காயங்கள், வீக்கம் போன்றவற்றிற்கு பல இயற்கை வைத்திய மூலிகைகளைப் போல கேரட்டும் அக்காலத்தில் பயன்பட்டது. மேலை நாடுகளில் முற்காலத்தில் வீக்கம், வலி போன்றவற்றிற்கு கேரட்டை நன்கு அரைத்து பற்றுப் போட்டு சிகிச்சை செய்தனர். கேரட்டில் பீட்டா கரோட்டின் இருப்பதை நாம் ஏற்கனவே அறிவோம். இந்த பீட்டா கரோட்டின் சத்து புண்கள், வீக்கங்கள் போன்றவற்றை வேகமாக குணமாக்க உதவுகிறது.

நார்ச்சத்து

மனிதர்கள் அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவுகளில் நார்ச்சத்து கட்டாயம் இடம் பெறுமாறு பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். நார்ச்சத்தின் உதவி இல்லாமல் உடலில் இருந்து திடக்கழிவுகள் வெளியேறுவது மிகவும் கடினம். நார்ச்சத்து மிகுந்த கேரட்டை தினமும் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் உணவில் நார்ச்சத்து தேவை பூர்த்தியாகி செரிமான கோளாறு, மலச்சிக்கல் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

நீரிழிவு

நீரிழிவு நோய் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் பெரும்பாலும் இயற்கையான உணவுகளை சாப்பிடுவது அவர்களின் நீரிழிவு நோயை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது. மேலை நாட்டில் நடத்தப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வில் கேரட்டை அதிகம் சாப்பிட்டோருக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சரியான அளவில் காக்கப்பட்டதோடு அவர்களுக்கு கடுமையான டைப் 2

ரக நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து வெகுவாக குறைந்துள்ளதாக கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

பொலிவான சருமம்

கேரட்டில் நல்ல அளவில் கிளின்சிங் தன்மை இருப்பதால் அதனை சாப்பிட கல்லீரலில் தங்கும் கொழுப்புகள் மற்றும் அழுக்குகளை வெளியேற்றுவதோடு இரத்தத்தில் உள்ள டாக்ஸின்களை அகற்றி முகப்பருக்கள் வருவதைத் தடுக்கும். மேலும் இதில் உள்ள வைட்டமின்கள் ஏ மற்றும் இதர சத்துகள் சரும வறட்சியை நீக்கி முகத்தை பொலிவோடு வைக்க உதவும்.

முதுமை

பீட்டா கரோட்டினால் உடலில் இருக்கும் நச்சுக்கள் மற்றும் முதுமைத் தோற்றத்தை தரும் பாதிக்கப்பட்ட சரும செல்களை குணப்படுத்தி இளமையான தோற்றத்தை நீண்ட நாட்கள் வைத்திருக்க உதவும்.

தீமைகள்

கேரட் சுவையாகவும், நல்ல ஆரோக்கியமாகவும் உள்ள உணவு என்பதால் நீங்கள் அவற்றை அதிகமாக உட்கொள்வது மிகவும் அவசியம். ஆனால் அதிகப்படியாக உட்கொள்ளும்போது சில பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது. கேரட் ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் குறைந்த அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அள்வோடு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக அளவில் உட்கொண்டால் வாயு, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி போன்ற செரிமான கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.





மருத்துவர் தங்க புஷ்பா



வறண்ட சருமம் தீர்வு என்ன?

யொ

துவாக பலருக்கு தங்களுடைய சருமம் எந்த மாதிரியானது? உலர் சருமமா அல்லது எண்ணெய் பசையுள்ள சருமமா என்று சொல்லத் தெரியாது.

அந்த மாதிரியான சந்தேகம் இருப்பவர்கள் சில குறிப்புகளை வைத்து எந்த மாதிரியான சருமம் என்று கண்டுபிடிக்கலாம்.

Dry Skin (வறண்ட சருமம் அல்லது உலர்ந்த சருமம்), Normal Skin (சாதாரணமான தோல்), Oily Skin (எண்ணெய் தோல்) Combination Skin (கூட்டு தோல்) என நான்கு வகையாக சருமத்தை வகைப்படுத்துவார்கள்.

வறண்ட சருமம்

இது பொதுவாக தொட்டுப் பார்த்தால் வறண்டதாகவும், இறுக்கமாகவும், செதில் செதிலாகவும், கோடு கோடாகவும் இருக்கும். அரிப்புகள் வர ஆரம்பிக்கும்.

சாதாரண சருமம்

தொட்டுப்பார்த்தால் மெதுவாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கும் முகப்பருக்கள் வராது. எந்த அழகூட்டி



இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தினாலும் பக்க விளைவுகள் வராது.

எண்ணெய் சருமம்

எப்பொழுதும் எண்ணெய் வழிந்த மாதிரியும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும். அடிக்கடி முகப்பருக்கள் வரும்.

கூட்டு தோல்

நெற்றி, மூக்கு, உதட்டுக்கு அடியில் இந்த இடங்களிலெல்லாம் எண்ணெய் வழிந்த மாதிரியும் ஆனால் கன்னத்தில் வறண்டு அல்லது எண்ணெய் வழிந்தும் காணப்படும்.

வறண்ட சருமம் தீர்வு

வறண்ட சருமத்திற்கு உடல் சூடுதான்



வரை சத சத என தேய்த்து 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து மிதமான சுடுநீரில் குளிப்பது நல்லது.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது தயிர், மோர், குளிர்சாதனப் பொருட்களை தவிர்ப்பது நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்து குளித்த பிறகு தலையில் வியர்வை வரும் அளவுக்கு வேலை செய்யக் கூடாது.

வறண்ட சருமத்திற்கு ஏற்ற இயற்கை உணவுப் பொருட்கள்

சிவப்பு நிற பழங்களான மாதுளம்பழம், தக்காளி, தர்பூசணி, பப்பாளிப் பழம், சிவப்பு கொய்யா தினமும் சாப்பிடுவது நல்லது.



காரணம். பனிக் காலங்களில் வறண்ட சருமம் அதிகமாக காணப்படும். இதற்கு எண்ணெய்க் குளியல் மிகவும் அவசியம். வாரத்தில் 3 நாட்கள் எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பது நல்லது. சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், பாதாம், ஆலிவ் எண்ணெய் தேய்த்து உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால்

பாதாம், பிஸ்தா, சுத்தமான பசுவின் நெய் தினமும் ஒரு வேளை சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்வது வறண்ட சருமத்திற்கு நல்லது.

வெந்தயம், பாதாம் பிசின், கடல்பாசி உட்கொள்வதன் மூலம் உடல் சூட்டை தணிக்கலாம். சோற்றுக் கற்றாழையை நன்கு கழுவி மோரில் கலந்து சாப்பிடுவது

சருமத்திற்கு ஏற்றது.

உடல் சூட்டை குறைக்கும் பாட்டி வைத்தியம்

தேங்காய் இளநீரை முதல்நாள் இரவு திறந்து அதில் பனங்கற்கண்டு - 2 டீஸ்பூன், சந்தனம் - 1 டீஸ்பூன் சேர்த்து மூடி வைக்கவும். மறுநாள் வெறும் வயிற்றில் பருகுவதன் மூலம் உடல் சூடு குறையும்.

தினமும் 6-7 மணி நேரம் தூங்குவது முகத்தைப் பொலிவாக்கும். உடல் சூட்டை குறைக்கும்.

இயற்கை வழிமுறையில் வறண்ட சருமத்திற்கு

ரோஸ்வாட்டர் - 100 மி.லி, குங்குமப் பூ - 1 சிட்டிகை, பச்சை கற்பூரம் - 1 சிட்டிகை இந்த மூன்றும் கலந்து வெயிலில் வெளியே வரும்போது முகத்தில் ஸ்பிரே பண்ணுவதன் மூலம் தோலின் நிறம் மாறாமலும் சருமம் வறட்சியாகாமலும் இருக்கும்.

நமது இயற்கையான சருமத்திற்கு ஏற்ற Moisturisers சுத்தமான தேங்காய். பாசிபயறு பவுடர் சருமத்திற்கு ஏற்றது.

தேங்காய் எண்ணெய் கலந்த வாசனை இல்லாத சோப்புகளை பயன்படுத்துவது நல்லது.



வறண்ட சருமத்திற்கு எதிரானது

சர்க்கரை அதிகம் எடுக்க கூடாது. அதிக இரசாயனம் கலந்த சோப்பு, அழகூட்டி இரசாயனப் பொருட்கள் எடுக்க கூடாது.

ஒரு நாளைக்கு 4 முறைக்கு மேல் பால் சார்ந்த பொருட்கள் எடுக்க கூடாது.

அதிக நேரம் குளிர்சாதன அறைக்குள் இருப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

பொலிவூட்டி களிம்புகளை எடுத்து கொள்வதன் மூலம் உடலுக்கும், சருமத்திற்கும் நமக்கு நாமே ஆபத்தை வரவழைத்துக் கொள்கிறோம்.

எண்ணெய் சருமத்துக்கு தீர்வு

ஒரு ஸ்பூன் கற்றாழை ஜெல்லை முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடம் நன்றாக மசாஜ் செய்யவும். முகத்தை குளிர்ந்த நீரால் நன்றாகக் கழுவவும். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் இதை செய்துவந்தால் முகத்தில் எண்ணெய் அதிகம் சுரப்பது கட்டுப்படும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளை ஒரு ஸ்பூன் தயிர், அரை ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறுடன் கலந்து பேஸ்ட் போலச் செய்து முகத்தில் பூசி 15 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி வந்தால் முகம் பொலிவு பெறும். எண்ணெய் வழிவது கட்டுப்படும்.

பப்பாளிப் பழத்தை கூழ்போல மசித்து முகத்தில் பூசி அரைமணிநேரம் ஊறவிட்டு கழுவி வந்தால் முகம் சிகப்பழகு பெறும். எண்ணெய் வடிவதும் கட்டுப்படும்.

ஹெர்பல் HERBAL MIRACLE
மிராக்கல்
 தமிழ் மாத இதழ்
மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.360/-
5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1800/-
ஆயுள் சந்தா : ரூ.4000/-



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 கட்டிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp செய்தியும் அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

Ac/No : 410205000565
 Name : HERBAL MIRACLE
 Bank : ICICI
 Branch : Guindy
 IFSC Code : ICI0004102

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
 ஹெர்பல் மிராக்கல்,
 1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
 போன்: 9962994948 E-mail : herblmiracle.2020@gmail.com



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



சிம்மா சமையல்

14

கருணைக்கிழங்கு தோல் துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :
கருணைக்கிழங்கு - கால் கிலோ,
துருவிய தேங்காய் - கால் கப், வர
மிளகாய் - 5, பெரிய வெங்காயம் - 2,
தக்காளி - 2, எண்ணெய் - 3 டேபிள்
ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள்
ஸ்பூன், உளுந்து - கால் டீஸ்பூன், கடுகு
- கால் டீஸ்பூன், கொத்தமல்லித் தழை
- சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: முதலில் கருணைக்
கிழங்கை நன்றாகக் கழுவி குக்கரில் 3 விசில்
வரும் வரை வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
பிறகு அதன் தோலை மட்டும் தனியாக
எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். (வேக
வைத்த கிழங்கை மசியல், பொரியல்
போன்ற உணவு வகைகளாக சமைத்து
சாப்பிடலாம்). அடுத்து ஒரு கடாயில்

எண்ணெய் ஊற்றி கடுகை போட்டு
தாளித்து அதில் கடலைப்பருப்பு, உளுந்து,
கறிவேப்பிலை, வரமிளகாய், பொடியாக
நறுக்கிய வெங்காயம் ஆகியவற்றை
சேர்த்து வதக்கவும். (காரம் குறைவாக
வேண்டுமெனில் உங்கள் தேவைக்கேற்ப
வர மிளகாயின் அளவை குறைத்துக்
கொள்ளலாம்).

வெங்காயம் வதங்கிய பிறகு தக்காளி
சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு எடுத்து
வைத்தகருணைக் கிழங்கின் தோல் சேர்த்து
இரண்டு நிமிடங்கள் நன்றாக வதக்கவும்.
அதனுடன் தேங்காய்த் துருவலை சேர்த்து
வதக்கவும். அதனுடன் கொத்தமல்லித்
தழையை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
வதக்கிய பொருட்களை ஆறிய பிறகு ஒரு
மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு உப்பு சேர்த்து
அரைத்து கொள்ளவும். சுவையான
ஆரோக்கியமான கருணைக் கிழங்கு
தோல் துவையல் தயார். பொதுவாக நாம்

கிழங்கை பயன்படுத்தி விட்டு அதன் தோலை நீக்கி விடுவோம். பல உணவுப் பொருட்களில் தோலிலும் சத்துக்கள் இருப்பதால் அதில் சமையல் செய்து சாப்பிடும்போது அதன் சத்துக்களை முழுமையாக பெற முடியும்.

மருத்துவ பயன்கள்:

வேறெந்த கிழங்குகளிலும் இல்லாத அளவுக்கு கருணைக்கிழங்கில் அதிக மருத்துவ குணங்கள் உள்ளது. கருணைக் கிழங்கில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, மாங்கனீசு, பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, ரிபோஃபிளாவின் போன்ற சத்துகள் அதிகம் உள்ளன. கருணைக் கிழங்கு லேகியம் சித்தா மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பிரசித்தி பெற்றது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாக உதவுகிறது. மாத விலக்கிற்கு முன்பு ஏற்படும் இடுப்பு

வலி, கைகால் வலியை போக்குகிறது. கோடை காலங்களில் கருணைக் கிழங்கை சமைத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரலாம்.

உடல் வெப்பத்தையும் மூலச்சூட்டையும் நீக்கும் சக்தி கருணைக் கிழங்கில் உள்ளது. புரதம், வைட்டமின் ஏ இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்கிறது. மாரடைப்பு, கேன்சர் வரவிடாமல் தடுக்கிறது. மூல நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு சிறந்த இயற்கை மருத்துவ உணவாக கருணைக் கிழங்கு இருக்கிறது. மலச்சிக்கல், குடலில் புண்கள் போன்றவை ஏற்பட்டவர்கள் தினமும் ஒரு வேளை கருணைக் கிழங்கு கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதால் மூலம் காரணமாக குடலில், ஆசனவாயில் ஏற்பட்டிருக்கும் புண்களை விரைவில் ஆற்றுகிறது. நெடுநாள் மலச்சிக்கல் பிரச்சனையையும் போக்குகிறது.





கார்ன் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்: பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப், கார்ன் (மக்காச்சோளம்) - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி- பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை - 2 துண்டு, பிரியாணி இலை - 1, ஏலக்காய் - 2, கிராம்பு - 3, கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன், புதினா இலை - சிறிதளவு, கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் அரிசியை நன்றாகக் கழுவி 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இலை ஆகியவற்றை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் குக்கரில்

நெய்யை ஊற்றி குடானதும், அதில் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரியாணி இலை, புதினா இலை ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசம் போகும் வரை நன்றாக வதக்கி எடுக்கவும். பின்னர் அதனுடன் கார்ன், உப்பு, கரம் மசாலா தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அதனுடன் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கிளறி விடவும். நன்கு கொதித்தவுடன் அதில் கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து கிளறவும். குக்கரை மூடி மிதமான தீயில் 2 விசில் வரும் வரை வேக வைத்து எடுக்கவும். சுவையான கார்ன் புலாவ் தயார்.

மருத்துவ பயன்கள்:

நம் முன்னோர்கள் தினமும் சோள உணவை அதிக அளவில் உட்கொண்டு நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்து வந்தனர். சோளத்தில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி1, வைட்டமின் பி 2, வைட்டமின் பி 6, வைட்டமின் பி 12, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ மற்றும் கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், செலினியம், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், சோடியம், தாமிரம் போன்ற தாதுக்களும் உள்ளன. நமது உடலில் தினமும் நார்ச்சத்து தேவையை பூர்த்திசெய்யும் முழுமையான தானியமாக சோளம் இருக்கிறது. உடலில் உள்ள சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்து இரத்த சோகையை குணமாக்குகிறது.

இதில் உள்ள நார்ச்சத்து குடல், வயிறு சம்பந்தமான புற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. கருவுற்ற பெண்கள் மருத்துவர் அறிவுறுத்திய அளவின்படி, சோளம் சாப்பிட்டு வருவதால் அவர்களுக்கும், அவர்களின் வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சிக்கும் பெருமளவு உதவுகிறது. இதில் உள்ள பாஸ்பரஸ் சத்து உடலின், எலும்புகளின் வளர்ச்சி மற்றும் சிறுநீரகங்களின் சீரான செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. கண்களின் செல்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவித்து கண்பார்வை கெடாமல் பாதுகாக்க சோளத்தில் இருக்கின்ற பீட்டா கரோட்டின் சத்து உதவுகிறது.

கிரீன் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் : வெள்ளரிக்காய் - 1, முள்ளங்கி - 3, கேரட் - 3, கோவைக்காய் - 4, பாகற்காய் - 1 துண்டு, புடலங்காய் - 1 துண்டு, சாம்பல் பூசணி - 1 துண்டு, பீட்ரூட் - அரை, பச்சை காந்தாரி மிளகாய் - 2, எலுமிச்சை - அரை, இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு, புதினா - 3 தளிர், கொத்தமல்லித் தழை - 3 தளிர், கறிவேப்பிலை - 1 தளிர்,

ஏப்ரல் 2022



சிவரிக்கீரை - 1 தளிர், துளசி - 1 தளிர்.

செய்முறை: தோல் மற்றும் விதைகள் நீக்க வேண்டிய காய்கறிகளில் தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கிவிட வேண்டும். எலுமிச்சை தவிர அனைத்து காய்கறிகளையும் நன்றாகக் கழுவி மிக்ஸர் ஜூஸரில் போட்டு அரைத்து ஜூஸ் தயார் செய்யவும். அதனுடன் எலுமிச்சையை பிழிந்து நன்றாக கலந்து விடவும். ஆரோக்கியமும் சத்தும் நிறைந்த கிரீன் ஜூஸ் தயார். காய்கறிகள் கிடைப்பதைப் பொறுத்து காய்கறிகளின் அளவை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவ பயன்கள்

உடல் எடையை குறைப்பதற்கு இது சிறந்த ஹெல்த் டிரிங் ஆகும். இதில் வைட்டமின்கள், ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள், அமினோ அமிலங்கள், கால்சியம், தாது உப்புகள், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, புரதம், மெக்னீசியம், துத்தநாகம், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, பீட்டா கரோட்டின், சோடியம், குளோரின், அயோடின், காப்பர், கார்போஹைட்ரேட் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இந்த கிரீன் ஜூலை காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வருவதன் மூலம் இவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் நேரடியாக உடலுக்கு கிடைக்கிறது. இது உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியத்தை கூட்டுகிறது.

இதில் காய்கறிகள் பச்சையாகவே பயன்படுத்தப்படுவதால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் முழுமையாகக் கிடைக்கின்றன. சமைக்காத இயற்கை உணவுகளில் அதிக அளவு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இருக்கிறது. நமது உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள், நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் மற்றும் நோய் வந்தால் நம்மை குணப்படுத்தவும் நமது உணவில் அதிகளவில் பச்சைக் காய்கறிகள் இடம் பெற்றாக வேண்டும். காய்கறிகளில் தான் எல்லாவித சத்துக்களும் முழுமையாக அமைந்துள்ளன. கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதால் இவை எடையை குறைக்கவும், எடையை கட்டுக்குள் வைக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் இது உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்குகிறது. சருமத்தை பளபளப்பாக வைத்துக் கொள்கிறது.

கேரட் மால்புவா

தேவையான பொருட்கள்: கேரட் - 3, கோதுமை மாவு - 1 கப், பால் - ஒன்றே கால் கப், ரவை - அரை கப், சர்க்கரை - 1 கப் மற்றும் 2 டேபிள் ஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர் - அரை டீஸ்பூன், ஏலக்காய்

தூள் - 2 சிட்டிகை, கேசரி பவுடர் - 2 சிட்டிகை, குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உலர் பழங்கள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் கேரட்டை தோல் நீக்கி நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மிக்ஸியில் நறுக்கிய கேரட், கால் கப் பால், 2 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரை ஆகியவற்றை போட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த கேரட்டை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி அதனுடன் 1 கப் கோதுமை மாவு, அரை கப் ரவை, முக்கால் கப் பால், 1 சிட்டிகை கேசரி பவுடர், பேக்கிங் பவுடர் ஆகியவற்றை சேர்த்து, நன்றாக கலந்து கொள்ளவும். இந்த மாவு கலவையை மூடி 20 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்.

அடுத்ததாக சர்க்கரை பாகு தயார் செய்ய வேண்டும். அதற்கு ஒரு வாணலியில் 1 கப் சர்க்கரை, 1 கப் தண்ணீர், 1 சிட்டிகை ஏலக்காய் தூள், 1 சிட்டிகை கேசரி பவுடர், குங்குமப்பூ ஆகியவற்றை சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும். 3 நிமிடத்தில் சர்க்கரை தண்ணீரில் கரைந்துவிடும். மேலும் 5 நிமிடம் கொதித்த பின்னர் இறக்கி விடவும். சர்க்கரை பாகு தயார். அடுத்ததாக ஊற வைத்த மாவு இப்பொழுது கொஞ்சம் கெட்டியாக இருக்கும். இதனுடன் கால் கப் பால் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்திற்கு தயார் செய்யவும்.

ஒரு தட்டையான வாணலியில் குறைவாக எண்ணெய் விட்டு நன்றாக சூடானதும், குறைவான தீயில் மாலை நடுவில் ஊற்றி வட்ட வடிவில் வேக வைத்து எடுக்கவும். ஒரு பக்கம் வெந்தவுடன் திருப்பி போட்டு வேக விடவும். இரண்டு பக்கமும் வெந்தவுடன் வெளியே எடுக்கவும். மாவு வெந்தால் மட்டும் போதுமானது. பொன்னிறமாக வரவேண்டிய அவசியமில்லை. மால்புவா தடிமன் அளவிற்கு எண்ணெய் விட்டால்



போதுமானது. மூழ்கும் அளவிற்கு எண்ணெய் விட வேண்டாம். இவ்வாறு பொரித்தெடுத்த மால்புவாக்களை 1 முதல் 2 நிமிடங்கள் வரை சர்க்கரை பாகில் மூழ்க வைத்து எடுத்து அதன்மீது உலர் பழங்கள் தூவினால் மிகவும் ருசியான கேரட் மால்புவா ரெடி.

மருத்துவ பயன்கள்

வைட்டமின் ஏ சத்து குறைபாட்டினால் சுருமத்தில் ஏற்படும் வறட்சியிலிருந்து



பாதுகாத்து பொலிவான தோற்றத்தை தருகிறது. வைட்டமின் சத்து நிறைந்துள்ள கேரட்டை உணவில் தினமும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவலி சரியாகும். கண்பார்வை பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கேரட்டை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். இதனால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும். வைட்டமின் ஏ சத்து குறைபாட்டினால் உண்டாகும் மாலைக்கண் நோயை கேரட் குணமாக்குகிறது. தினமும் கேரட்டை சாப்பிட்டு வந்தால் இன்சலின் அதிகமாக சுரக்கும்.

நம் உடலில் உள்ள திடக் கழிவுகளை நீக்குவதில் நார்ச்சத்து முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கேரட்டை உட்கொள்வதன் மூலம் நார்ச்சத்து அதிகரிக்கும். புற்றுநோயை தடுக்கும் திறன் கேரட்டில் உள்ளது. மேலும் மார்பக புற்றுநோய் உள்ள பெண்களுக்கு கேரட் மிகவும் பயனுள்ளது. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. விந்தணுவின் அளவை அதிகரிப்பதோடு தரத்தையும் அதிகரிக்கிறது. செரிமான பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. கேரட் சாப்பிடுவதன் மூலம் மூளையின் திறனை அதிகரித்து சுறுசுறுப்பாக செயல்பட செய்கிறது. கேரட்டை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் பக்கவாதம் சரியாகும்.



மருத்துவர் அஃபிலா



வெள்ளைப்படுதல்

இயல்பானதா? நோயா?

பெ

ண்களுடைய கர்ப்பப்பையில் வாய்ப்பகுதியை (Cervix) சுற்றி இருக்கும் சுரப்பிகளிலிருந்தும் (Cervical glands) பிறப்புறுப்பை (Vagina) சுற்றியிருக்கும் சுரப்பிகளிலிருந்தும் (Vagina glands) தினமும் வெளிவருகின்ற திரவம் தான் வெள்ளைப்படுதல்.

முதன் முதல் ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்த உடனே 4-5 நாட்கள் காணப்படும். அதற்கு தாயின் ஈஸ்ட்ரோஜென் என்ற ஹார்மோன் தான் காரணம். ஒரு பெண் பருவமடையும் முன் சுரக்கிறது. அதற்கு வயிற்றிலிருக்கும் பூச்சி, இரத்த சோகை, மன அழுத்தம் காரணமாக இருக்கலாம்.

பெண் பூப்படையும் வயதிலிருந்து மாதவிடாய் சுழற்சி வரை வெள்ளைப்படுதல் காணப்படுகிறது. இதற்கு ஈஸ்ட்ரோஜென் என்ற ஹார்மோன் தான் காரணம்.

இது எதற்காக சுரக்கிறது?

இந்த வெஜினைல் டிஸ்சார்ஜ்

ஏற்பட Lactobacillus என்கிற உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாதான் முக்கிய காரணம். . இது மற்ற வெளி தொற்றுகளிலிருந்து கர்ப்பப்பையையும், பிறப்புறுப்பையும் பாதுகாக்கிறது.

சாதாரண வெள்ளைப்படுதல் (Normal White Discharge)

இது பெயரிலேயே வெள்ளை நிறத்தை குறிப்பதால் அதன் நிறம் வெள்ளையாகும். சளி போன்று தன்மையில் இருக்க வேண்டும். எந்த ஒரு துர்நாற்றமும் இல்லாமலும், ஊரல், எரிச்சல், புண் போன்ற பிரச்சனைகள் இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2 லிருந்து 5 மி.லி.க்கு அதிகமாக சுரக்காமல் இருப்பது சாதாரண வெள்ளைப்படுதலாகும்.

அதன் நிறம் பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு போன்ற நிறங்களில் இருப்பது, துர்நாற்றத்தோடு இருப்பது, பிறப்புறுப்பில் புண், எரிச்சல், ஊரல் இருத்தல்,

அடிவயிறு வலி, இடுப்பு வலியோடு சேர்ந்திருப்பது, 5 மி.லிக்கு அதிகமாக இருப்பது பிரச்சனைக்குரியதாகும்.

பச்சை, மஞ்சள் நிறம் பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் பாலியல் தொற்று நோயை குறிக்கிறது. தயிர் போல கெட்டியாக இருந்தால் பூஞ்சை நோயை குறிக்கிறது. சிவப்பு கலராக இருந்தால் கர்ப்பப்பை புற்றுநோயை குறிக்கிறது. அதிகமாக சுரந்தால் இரத்தசோகை, மன அழுத்தம், பலவீனம், சத்து குறைபாட்டை குறிக்கிறது. புண்கள் இருந்தால் வைரஸ் தொற்றை குறிக்கிறது. நுரையாக வலியோடு இருந்தால் Trichomoniasis-யை குறிக்கிறது.

தடுக்கும் வழிமுறைகள்

முறையாக சுகாதாரமாக பராமரிக்க இளம் சுடு நீர் பயன்படுத்தினால் போதுமானது. அதிகமாக சோப்பு, வாசனை பொருட்கள், டியோடரெண்ட், கடைகளில் வாங்கும் பொருட்கள் உபயோகிக்க தேவையில்லை. தவறான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.



மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் யோகா, மெடிடேஷன் சிறந்தது. மனதுக்கு பிடித்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது நல்லது.

அதிகமாக இனிப்பு, புளிப்பு, எண்ணெய் வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். இரத்த சோகை, நீரிழிவு நோய், அனிமியா வராமல் சத்தான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பால், நெய், நெல்லிக்காய், பூசணிக்காய், பேரிச்சம்பழம் தாராளமாக எடுக்கலாம். ஆல்கஹால், புகைப்பழக்கம், ஐங்க் புட்ஸ், பாக்கெட் உணவுகள், டிரை ஓபுட் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டு வைத்தியம்

நெல்லிக்காயின் கொட்டையில் இருக்கும் விதையை எடுத்து மோரில் கலந்து குடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அரிசி கழுவும் தண்ணீரில் சீரகம், வெல்லம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து மதியம் மட்டும் குடித்து வரலாம்.

ஒரு தேக்கரண்டி மல்லி விதைகளை 1 டம்ளர் தண்ணீரில் இரவில் போட்டு ஊறவைத்து காலை எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பது நல்ல பலனை தரும்.

கால் லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை குடித்துவரலாம்.

தினமும் தயிர் எடுப்பது மூலம் வெள்ளைப்படுதலை கட்டுப்படுத்தலாம். பெண்கள் உடல் நலனை எப்போதும் நன்றாக கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். பெண்களின் உடல் நலம் சீராக இருந்தால் தான் இல்லம் மகிழ்ச்சி பெறும்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



அதிகமாக கோபப்படடால் ஆயுள் குறையுமா?

உ

டலை நலமாக ஆரோக்கியமுடன் காத்துக் கொள்ள மன அமைதி என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். மனம் அமைதி இருக்க முதலில் மனதை அடக்க வேண்டும்.

மனம் போகின்ற போக்கில் செல்லாமல் பல செயல்களை அடக்கி வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதை திருவள்ளுவர் மிகவும் அழகாக,

நகையும் உவகையும் கொல்லும் சினத்தின்

பகையும் உளவோ பிற என்னும் குறள் மூலம் தெளிவு படுத்தியுள்ளார்.

இதனுடைய பொருள் முக மலர்ச்சியையும், அக மலர்ச்சியையும் கொல்லுகின்ற சினத்தை (கோபத்தை)

விட ஒருவனுக்கு பகையானவை வேறு உள்ளனவா? இதில் முழுவதும் கோபத்தை கொண்டு வாழ்பவன் வாழ்நாள் முழுவதும் முகத்தின் அளவில் சிரிப்பும், சந்தோஷம் இல்லாமலும் உடம்பின் அளவிலும் பல துன்பங்கள் நேரிடும் என்பதே ஆகும்.

கோபம் யாரிடம் இருக்கிறதோ அதுவே அவரை அழித்துவிடும் என்பதை திருவள்ளுவர் சினம் என்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி என்ற குறள் மூலம் விளக்கியிருப்பதையும் நாம் நினைவில் கொள்வோம்.

ஒருவருக்கு எதை அடக்கத் தெரிகிறதோ இல்லையோ கோபத்தை அடக்க தெரிந்திருக்க வேண்டும். கோபத்தினால் பல மனக்கசப்புக்கள் பிரச்சனைகள்,



சண்டை, உறவில் பிரிவுகள், தனிமரமாக வாழ்க்கையை நாட வேண்டிய நிலை, இதனால் எதிர்காலத்தில் உடலில் பலவிதமான நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புள்ளது. கோபம் என்பது எந்நேரத்திலும் வெளிக்காட்டும் ஓர் உணர்ச்சி வெதும்பல். அதை அடக்கி ஆள்வதும் மீள்வதும் தனிப்பட்டவரின் மனப்பான்மையில் தான் இருக்கிறது.

கோபம் ஒரு பார்வை

உணர்ச்சிகள் என்பது மூளையில் இரு வாதுமை கொட்டை வடிவகத் தோற்றத்தில் உள்ள அமிக்டலா (Amygdala). இது நம் மூளையின் நரம்புகளில் உள்ள ஒரு அலாரம் போன்றவை. ஒரு சம்பவம் நடக்கப்போவதற்கு முன்பு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும். கோபம் வரும்போது ஹார்மோன்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும். இந்த அமிக்டலாவின் சுரப்பிகள் கேட்ட காலமைன் என்னும் இரசாயனம் சுரக்கத் தொடங்குகிறது. இரசாயனம் மூச்சின் வேகத்தை அதிகரித்து இதயத்தை வேகமாக துடிக்க வைத்தும், உடலின் எல்லா பாகங்களிலும் ஆக்ஸிஜனை வழக்கத்தை விட அதிகமாகவும், அதிவேகத்திலும் வழங்குகிறது. இதனால் சிறிது நேரத்துக்கு அதிகவேக ஆற்றல் கிடைக்கும். Adrenaline & Noradrenaline ஹார்மோன்களும் கோபத்தின்போது சுரந்து உங்களை



சண்டையிடும் நிலைக்கு தயார்படுத்தும்.

‘கோபப்படாதவர்கள் மனிதர்களே அல்ல’ என கோபத்துக்கு வகைவகையாகச் சொல்வர். கோபத்தை எதிர்மறையாக கையாள்வது நமக்கும் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமானதல்ல. சில நேரங்களில் கோபத்தை வெளிப்படுத்துகிறோம் என்ற பெயரில் குறிப்பிட்டோரை காயப்படுத்தி விடுகிறோம். இல்லையெனில் நெடு நாட்கள் மனதுக்குள்ளேயே வைத்து புழுங்கிக் கொண்டு நம்மை நாமே துன்புறுத்திக் கொள்கிறோம்.

‘Anger is otherwise called as masked depression’ என்ற ஆங்கில மேற்கோள் உண்டு. மனச்சோர்வுக்கான அடிப்படைக் காரணமே கோபப்படுதல் தான். கோபம் என்னும் ஊன்றுகோல் Anxiety எனும் பதற்ற நோயை ஏற்படுத்தக் கூடியது. அடிக்கடி கோபப்படுபவர்கள் அந்த கோபத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்காக புகையிலை, மது போன்ற பழக்கங்களுக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். இரத்த

அழுத்த நோய், இதய நோய்கள், மனப்பதற்றம், உடல்வலி என பற்பல நோய்கள் வர வழி வகுக்கின்றது. இதனால் மனச்சோர்வு, தீராத தலைவலி, இதய படபடப்பு போன்றவை ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.

கோபத்தின் விளைவுகள்

அதிகமாக கோபப்படுவதால் என்னென்ன விளைவுகளை சந்திக்க நேர்கிறது என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் என்பது உடல் ரீதியாக அல்லது மன ரீதியாக ஏற்படும் தாக்கங்களுக்கு சரியான முறையில் எதிர் செயலை செய்ய முடியாத நிலையாகும். மன அழுத்தம் அதிகமாகும்போது சோர்வு, எளிதில் எரிச்சலடைதல், தசைகளில் இறுக்கம், எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமை போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். மன அழுத்தம் அதிகமாகும் போது நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், தலைவலி அதிகரித்து காணப்படும்.

இதயநோய்

கோபத்தின் காரணமாக ஏற்படும் படபடப்பு மற்றும் அதிகப்படியான இதயத்துடிப்பு, இதயத்தை பலவீனப்படுத்தி பெரும் ஆபத்தை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உண்டு. கோபம் அதிகமாகி நெஞ்சு படபடப்பு ஏற்படுவதினால் திடீரென்று உடல் வியர்த்து, உள்ளங்கை, கால்பாதம் குளிர்ச்சியாக மாறிவிடும். பின் மிகுந்த உடற்சோர்வு ஏற்படும். சில வேலைகளில் மாரடைப்பு கூட ஏற்படும்.



தூக்கமின்மை

நாம் கோபம் கொள்ளும் வேளையில் உடலில் உள்ள ஹார்மோன் சுரப்பிகள் அதிகமாகவும், சுறுசுறுப்புடனும் இருக்கும். இதனால் உடலுக்கு தேவையான ஓய்வு கிடைக்காமல் தூக்கமின்மை ஏற்படும். தொடர்ந்து தூக்கமின்மையால் மூளை அதிர்ச்சியின் காரணமாக பைத்தியம் ஏற்படக் கூட வாய்ப்புகள் உண்டு.

தலைவலி

கோபம் மூண்ட சில நொடிகளில் தலைவலி ஏற்படுவதை அனைவரும் உணர்ந்திருப்பர். கோபம் எப்போதெல்லாம் வருகிறதோ அப்போது உடம்பில் உள்ள இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதால் மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக் குழாயானது அதிக அளவில் வேகமாக இரத்தத்தை செலுத்தும்போது மூளை நரம்புகளில் ஒரு வித அழுத்தம் ஏற்பட்டு தலைவலியை உண்டாக்கும்.

சுவாசக் கோளாறு

ஆஸ்துமா, அலர்ஜி உள்ளிட்ட



நோயாளிகளுக்கு கோபம் அதிகமாக ஏற்படும்போது சுவாசப்பாதையில் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும். இதில் முறையான Oxygenated blood உறுப்புகளுக்கு செல்லாமையால், நுரையீரலின் வேகம் சற்று குறைந்து சுவாசத்தை தடைபடச் செய்யும். அதுவே அதிகமாகும்போது மூச்சடைப்பை ஏற்படுத்தி உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

மூளை வாதம்

மூளை வாத நோய் ஏற்படுவதற்கு மூளையில் இரத்தக் குழாய்கள் வெடிப்பது தான் காரணம். இதற்கு தூண்டுகோலாக அமைவது கோபம் தான். கோபப்படும்போது இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகி இரத்தம் வேகமாக பாய்வதனால், இரத்தக் குழாய்களை வெடிக்கச் செய்து உயிரையே பறித்துவிடும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும். இதனால் கோபத்தை நம் கட்டுக்குள் வைப்பது மிகவும் அவசியம்.

கோபம் ஏற்படாமல் தடுக்கும் உத்திகள்

ஆத்திரத்தை தடுக்க கோபம் ஏற்படுத்தக் கூடிய நிலையை சுமுகப்படுத்த முற்படலாம்.



கோபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணத்தை ஆராய்ந்து அறிந்து அதை தவிர்க்கலாம்.

மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் சம்பவங்களிலிருந்து விடுபட்டு மனநிலையை மாற்றி அமைக்கக் கூடிய விஷயங்களில் ஈடுபடுவதனால் கோபம் தணியும்.

முக்கியமாக கோபத்தை கட்டுப்படுத்த மன நிலையை ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும். அதற்கு பிராணயாமம் செய்வது மிகவும் முக்கியமாகும். இது பதட்டத்தை குறைத்து, சுவாசத்தைச் சீராக்குகிறது.

யோகப்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் நரம்பு மண்டலத்தை சமன் செய்து, மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் உடலும் மனமும் அமைதியாகிறது. இதனால் தூக்கமும் ஒழுங்குப்படும். இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்கிறது.

இதை கடைபிடிப்பதால் உடலும் மனமும் விழிப்பு நிலையை உண்டாக்கி மனச்சாந்தம் ஏற்படும். உடல் நலம், மன நலம் இரண்டும் மலரும்.





மருத்துவர் நாகலக்ஷ்மி



ஒ

த்த உயிர்கள் ஒத்த உயிர்களைத் தோற்றுவிக்கும் என்பது உலகறிந்த உண்மை. உயிரிகள் தம்மை ஒத்த இளம் உயிரிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

உதாரணமாக : கண்ணின் நிறம், முடியின் நிறம், மூக்கின் வடிவம், காது மடலின் அமைப்பு ஆகிய பண்புகள் மரபு வழி தோன்றுவன ஆகும்.

இந்தப் பண்புகள் நமது தாய் தந்தையிடமிருந்து எப்படி நமக்கு உண்டாகின்றன என்பதைப் பற்றி நீங்கள் வியந்ததுண்டா?

மரபணு என்றால் என்ன?

ஒரு தலைமுறையிலிருந்து அடுத்த தலைமுறைக்கு பாரம்பரியமான இயல்புகளைக் கடத்துவதற்கு உதவும் மூலக்கூறு அலகு மரபணு எனப்படும்.

உடலில் நிகழும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர் வேதியியல் செயல்முறைகளுக்கும், உயிரியல் இயல்புகளுக்கும் தேவையான தகவல்கள் இந்த மரபணுக்களிலேயே காணப்படுகிறது.



மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவுகள் மனித குலத்திற்கு எதிரானதா?

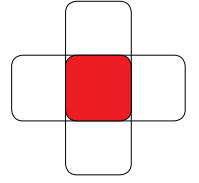
மரபணு மாற்றம் என்றால் என்ன?

ஒரு விதையின் அடிப்படை பண்புகள் எதையும் மாற்றாமல் அதனுடைய மூலக்கூறுகளில் இருந்து தங்களுக்குத் தேவையான சில மாற்றங்களை செய்து அதனுடைய வீரியத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதே மரபணு மாற்றம்.

உதாரணமாக தக்காளியில் எவ்வாறு மரபணு மாற்றம் செய்யப்படுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

கடுங்குளிரில் தக்காளிகள் சீக்கிரம் அழுகிவிடும். அதனால் ஆர்டிக் குளிரை தாங்கக் கூடிய ஒரு மீனின் மரபணுவையோ அல்லது உருளைக்கிழங்கின் மரபணுக்களையோ எடுத்து தக்காளிக்குள் வைத்தால் தக்காளி கெட்டுப் போகாமல் பல நாட்கள் இருக்கும். நல்ல லாபம் கிடைக்கும்.

இதன் பின்னால் இருப்பது வணிக நோக்கம் மட்டுமே அன்று வேறொன்றும் இல்லை. நாட்டுத் தக்காளிக்கும் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட தக்காளிக்கும் பெரிய அளவில் வேறுபாடு இருக்காது. நம்மால் கண்டுபிடிக்கவும் முடியாது. அதனால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் அதிகமாக இருக்கும்.



மரபணு மாற்றத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட பயிர்களால் நமது உடலில் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

நம் வயிற்றில் நல்ல பாக்டீரியாக்களின் மரபணுக்களை இது பாதிக்கும் என்ற அச்சம் உலக அளவில் உள்ளது.



மேலும் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட உணவுகளை உண்ணும்போது நமது உடலில் நோய்களை எதிர்க்கும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் வேலை செய்யாது என்ற கருத்தும் இருக்கிறது.

மரபணு மாற்றத்திற்காக சொல்லப்படும் காரணங்கள்

மரபணு மாற்று காய்கறிகளின் (பயிர்களின்) நன்மையாக இதுவரை முன்னெடுக்கப்படுவது,

அதிகரித்து வரும் உணவுத் தேவையை பூர்த்தி செய்வது, உரங்களின் தேவையை குறைப்பது, குறைந்த காலத்தில் விளைச்சலின் பலனை அனுபவிப்பது, விளைச்சலை பன்மடங்கு அதிகரிப்பது, அதிக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையதாக இருக்கும் விதைகளை உருவாக்குவது என்ற கவர்ச்சிகரமான வார்த்தைகள் கூறப்படுகிறது. ஆனால் விவசாயத்தின்



மூலம் அதிக பொருளாதார லாபம் பெற வணிக நிறுவனங்களின் பேராசையே இதற்கு காரணம்

ஏன் மரபணு மாற்றம் தேவையில்லை?

மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட விதைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட நிறுவனத்திடம் மட்டுமே உள்ளது. 100 கோடிக்கும் மேலாக மக்கள் தொகை உள்ள நம் நாட்டில் விவசாயத்தின் விதைகளுக்காக நாம் அந்நிய நிறுவனங்களிடம் கையேந்த வேண்டிய அவலநிலை நமக்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

இந்தத் தொழில் நுட்பத்தால் விவசாயிக்கும் அதிக லாபம் கிடைக்கும் என்ற கண்ணோட்டமும் தவறு. ஏனெனில் மரபணு மாற்றப்பட்ட பருத்தியை மூன்றுமுறை பயிரிட்ட பின் நிலத்தின் விளைச்சல் மிகவும் பாதிக்கப்படுவதாக சொல்லப்படுகிறது. எனவே மனிதனுக்கு நிச்சயமாக கெடுதல் வராது என்று பரிசோதனை மூலம் நிரூபிக்காமல் அறிமுகப்படுத்துவது சரியல்ல.

பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்

என்றால் இயற்கை விவசாயத்தை தீவிரப்படுத்தலாம். அதை விடுத்து இதுபோன்ற மரபணு மாற்றத்தை அறிமுகம் செய்வது பல நிலைகளிலும் கெடுதல் தரும். மரபணு மாற்றப்பட்ட கத்தரிக்காயை பூச்சி சாப்பிடும்போது அஜீரணத்தால் இறந்துவிடுகிறது. எனவே நாளடைவில் இது விஷம் என்று அந்தப் பூச்சி சாப்பிடுவதில்லை. பூச்சி சாப்பிடாத உணவு மனிதன் மட்டும் ஏன் சாப்பிட வேண்டும்? புழு, பூச்சி வயிறு கெடும்போது மனிதனுக்கு வயிறு கெடாதா?



மரபணு மாற்ற உணவுகள் தடை செய்யப்பட்ட நாடுகள்

60க்கும் மேற்பட்ட வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் இந்த உணவுகளை ஆரோக்கியமற்றதாக கருதி அவற்றை தடை செய்துள்ளது. ஆஸ்திரேலியா, ஐப்பான் மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களின் விற்பனை தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆஸ்திரியா, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, கிரீஸ் போன்ற பல நாடுகளிலும் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட உணவுகள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன.

தீர்வு

நம் நாட்டில் காய்கறி உணவு உண்ணக் கூடியவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். ஏற்கனவே நிறைய காய்கறி

வகைகளின் உபயோகம் நம் நாட்டில் மறைந்து வருகிறது. கம்பு, சோளம், ராகி போன்றவற்றின் உபயோகமும் குறைந்து பட்டை தீட்டப்பட்ட அரிசியே பெருமளவு மக்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இப்படி இருக்கும் போது ஒரு மனிதனுக்கு தேவையான சக்தி வேண்டுமென்றால் பல காய்கறி வகைகள் தேவை.

இப்போது இயற்கை உருவாக்கியவற்றை எல்லாம் அழித்துவிட்டு நாம் ஏதோ புது இயற்கையை உருவாக்கப் போகிறோம் என்பது மிகவும் தவறான அணுகுமுறை. அது மட்டுமல்லாது இது இயற்கைக்கும் எதிரானது.

எனவே நிரந்தரத் தீர்வாக இயற்கை விவசாயத்தை முயற்சிக்க வேண்டுமே தவிர இது போல மாற்றம் செய்யப்பட்ட விதைகளை அறிமுகப்படுத்துவது தவறு.



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 **1000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com

செங்கல்பட்டில் மிகப் பிரமாண்டமாக உருவாகியுள்ளது

உலகத்தரம் வாய்ந்த சர்வதேச
யோகா - இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரி
மற்றும் மருத்துவமனை

ம

க்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழ தமிழக அரசு சர்வதேச யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனத்தை செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தில் நிறுவிியுள்ளது.

இந்தியாவின் குறிப்பிடத்தக்க இயற்கை மருத்துவமனைகளில் ஒன்றான இந்த மருத்துவமனை மக்களை இன்னும் முழுமையாகச் சென்றடையவில்லை. தமிழகத்தில் ஏற்கனவே 19 யோகா இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரிகள்

இருந்தாலும், எண்ணற்ற வசதிகளோடு மிகப்பிரமாண்டமாக வானூயர இருக்கும் இந்த மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையில் உள்ள சிறப்புகள் பற்றிய தகவல்கள் மக்களை சென்றடைய தமிழக அரசு உரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உலகத் தரம்வாய்ந்த மருத்துவம் மக்களுக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்கிற அரசாங்கத்தின் நோக்கம் முழுமை அடையும்.



மாணவியர் விடுதி

யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம் என்பது இந்திய முறைகளில் ஒன்று. இது அறிவியல் ரீதியான மற்றும் வாழ்வியல் சார்ந்த பழமையான மருத்துவ முறையாகும். பஞ்ச பூதங்களான மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் போன்ற இயற்கை மருத்துவ முறைகளை கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதால் பக்க மற்றும் பின் விளைவுகள் இல்லை. இச்சிகிச்சை முறையின் முக்கிய நோக்கம் நோய்களின் அறிகுறிகளை நீக்குவது மட்டுமல்லாது அதன் மூல காரணத்தை கண்டறிந்து முழு உடலையும், மனதையும் குணப்படுத்துவதாகும்.

உடற்பருமன், சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு போன்ற பல வாழ்வியல் சார்ந்த நோய்களை குணப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும் நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

பஞ்ச பூத தத்துவத்தை அடிப்படையாக கொண்ட இயற்கை மருத்துவம், உபவாச

சிகிச்சை, இயற்கை உணவு, மூலிகை சிகிச்சை, மண் சிகிச்சை, நீர் சிகிச்சை, அக்குபஞ்சர், அக்குப்ரஷர், உள்ளங்கை மற்றும் பாத அழுத்த சிகிச்சை, கை நுட்ப சிகிச்சை, சூரிய ஒளி சிகிச்சை, வாழை இலை குளியல், இயன்முறை மருத்துவம் மற்றும் யோகா சிகிச்சை முறைகளான மூட்டுப்பயிற்சிகள், சூர்ய நமஸ்காரம், ஆசனங்கள், மூச்சுப்பயிற்சி, சாந்தப் பயிற்சி, சுத்தி கிரியைகள், பந்தங்கள், முத்திரைகள், தியானம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது.

யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சை முறையில் இயற்கை உணவு சிறந்த மருந்தாக கருதப்படுகிறது. இயற்கை உணவுகளில் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், முளைகட்டிய தானியங்கள், பயறு வகைகள், கீரைகள், உலர் பழங்கள், கொட்டைவகை பருப்புகள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

சர்வதேச யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனத்தின் சிறப்பு அம்சங்களைப் பொறுத்தவரை மருத்துவமனையில் புற நோயாளிகள்



புதியஉலகத் தரம் வாய்ந்த சர்வதேச யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனம் (IINMS) செங்கல்பட்டு.

பிரிவில் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு தனித்தனியாக சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகிறது.

நீர் சிகிச்சையை பொறுத்தவரை நீராவி குளியல், தொட்டிக் குளியல், பாதக் குளியல் போன்றவையும், மண் சிகிச்சையில் மண் பட்டி மற்றும் மண் குளியல், மசாஜ் மற்றும் நறுமண சிகிச்சை, அக்குபஞ்சர் மற்றும் அக்குபிரஷர் மருத்துவம், உள்ளங்கை மற்றும் பாத அழுத்த சிகிச்சை, கை நுட்ப சிகிச்சை, காந்த மருத்துவம், யோகா அரங்கம் மற்றும் கிரியா பிரிவு போன்றவை அடங்கும்.

மருத்துவமனையில் அமைந்துள்ள 150 படுக்கை வசதிகளுடன் கூடிய உள் நோயாளிகள் பிரிவில் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கென தரை மற்றும் முதல் தளங்களில் தனித்தனியாக சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

தரை தளத்தில் இயற்கை முறை சிகிச்சைகளான முதலுதவி மற்றும் அவசர சிகிச்சை, நீர் சிகிச்சை, அக்குபஞ்சர் மற்றும் அக்குபிரஷர் மருத்துவம், கை நுட்ப சிகிச்சை, இயன்முறை சிகிச்சை, உள்ளங்கை மற்று பாத அழுத்த சிகிச்சை, யோகா கிரியா சிகிச்சை பிரிவுகள் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு என

தனித்தனியாக உள்ளது.

முதல் தளத்தில் இயற்கை முறை சிகிச்சைகளான காந்த சிகிச்சை, நறுமண சிகிச்சை, சூரிய ஒளி சிகிச்சை, வாழை இலை குளியல், மண் சிகிச்சை, நிற சிகிச்சை பிரிவுகள், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு என தனித்தனியாக உள்ளது.

தரை தளத்தில் வருடத்திற்கு 100 மாணவர்கள் பயிலக்கூடிய 5 ½ வருட இயற்கை மற்றும் யோகா அறிவியல் இளங்கலை மருத்துவ பட்டப்படிப்பு BNYS (BACHELOR OF NATUROPATHY YOGIC SCIENCE) அளிக்கப்படுகிறது.

வருடத்திற்கு 30 மாணவர்கள் பயிலக்கூடிய 3 வருட முதுகலைப் பட்டப்படிப்பு யோகா மருத்துவம்,



நிலைய மருத்துவர் குடியிருப்பு



யோகா சகோதரிகள்!

யோகாவில் பதக்கங்கள் பல வென்ற சீர்காழி வேட்டங்குடியை சேர்ந்த சகோதரிகள் பூஜா, சுபானு ஆகியோரை ஊக்குவிக்கும் விதமாக அவர்கள் இருவரும் BNYS படிக்க ஐந்தரை ஆண்டுக்கான மொத்த செலவுக்கான காசோலையை உதயநிதி ஸ்டாலின் எம்.எல்.ஏ வழங்கினார்.

இயற்கை மருத்துவம், அக்குபஞ்சர் மற்றும் ஆற்றல் மருத்துவம் போன்ற பிரிவுகளில் அளிக்கப்படுகிறது.

நவீன வசதிகளுடன் கூடிய வகுப்பறைகள், ஆய்வுக்கூடம், துறை சார்ந்த பிரிவுகள் மற்றும் மாணவ மாணவிகளுக்கான யோகா அரங்கம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

முதல் தளத்தில் இயக்குநர் அலுவலகம், நிர்வாக அலுவலகம், தேர்வு கூடம், சொற்பொழிவு அரங்கம் மேலும் பேராசிரியர்களுக்கான அறை, உதவி நூலகம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

விடுதி 'அ' மற்றும் 'ஆ' கட்டடப் பிரிவு ஒவ்வொன்றிலும் 200 மாணவியர்கள் என மொத்தம் 400 மாணவியர்கள் தங்கக்கூடிய மாணவியர்கள் விடுதியில் விருந்தினர் அறை, பெற்றோர் காத்திருக்கும் அறை, வார்டன் அறை, பொழுதுபோக்கு அறை, துணிகள் சலவை செய்ய மற்றும் உலர்த்த தேவையான வசதிகளுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆரோக்கியத்திற்கான ஐந்து ரகசியங்கள்

தினமும் மூன்று லிட்டர் நீர் அருந்துதல், தினமும் இருவேளை உணவு உண்ணுதல், தினசரி அரை மணி நேரம் யோகா பயிற்சி செய்தல், தினசரி இருவேளை தியானம் அல்லது பிரார்த்தனை செய்தல், வாரத்திற்கு ஒருமுறை உண்ணா நோன்பு இருத்தல்.

விடுதி 'அ' மற்றும் 'ஆ' கட்டடப் பிரிவு ஒவ்வொன்றிலும் 100 மாணவர்கள் என மொத்தம் 200 மாணவர்கள் தங்கக்கூடிய மாணவர்கள் விடுதியில் விருந்தினர் அறை, பெற்றோர் காத்திருக்கும் அறை, வார்டன் அறை, பொழுதுபோக்கு அறை, துணிகள் சலவை செய்ய மற்றும் உலர்த்த தேவையான வசதிகளுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

பொது சமையலறை மற்றும் உணவு கூடம் ஒரே நேரத்தில் 100 மாணவர்கள் மற்றும் 100 மாணவியர்கள் என தனித்தனியாக உணவருந்தும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இயக்குநர் குடியிருப்பு இரண்டு படுக்கை அறைகள் மற்றும் ஒரு சமையலறை வசதியுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. நிலைய மருத்துவர் குடியிருப்பு இரண்டு படுக்கை அறைகள் மற்றும் ஒரு சமையலறை வசதியுடன் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நடைபாதையுடன் கொண்ட சாலை வசதி, நடைபாதையுடன் கூடிய குளம், 8 வடிவிலான நடைபாதை, 250 KVA இரண்டு மின்மாற்றி, பொது மக்களுக்கான வாகனம் நிறுத்துமிடம், மூலிகை தோட்டம், பாத அழுத்த நடைபாதை அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இத்தனை வசதிகள் இருந்தும், இந்த மருத்துவமனை பற்றிய முழுமையான தகவல்களை மக்களிடம் முழுமையாக கொண்டு சேர்க்காமல் இருப்பதுதான் ஏன் என்று புரியாத புதிராக இருக்கிறது.

என்ன செய்தால் இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரும்?

உ

டலுக்கும், மனதுக்கும் ஓய்வையும், மகிழ்ச்சியையும் தரக்கூடியது தூக்கம். மனிதன் தன் வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒருபங்கு நேரத்தை தூக்கத்தில் செலவிடுகிறான். சராசரியாக, ஒரு நாளைக்கு 8 மணிநேரம் தூக்கம் அவசியம். அது ஆழ்ந்த உறக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியம்.

சுகமான தூக்கம் வர இரவில் இதை சாப்பிடுங்கள்.

பேரீட்சை, முருங்கை, ஆப்பிள், எலுமிச்சை, கேரட், திராட்சை, தேங்காய் பால், கொத்தமல்லி, நெல்லி இவைகளை சாப்பிட தூக்கமின்மை குறையும்.

வெள்ளரி விதைகளை அரைத்து பாலில் குடித்து வர தூக்கமின்மை குறையும். ஜாதிக்காய் பழத்துடன் நெல்லிக்காய் சாறு கலந்து சாப்பிட தூக்கமின்மை குறையும். கொல்லங்கோவை (ஆகாஷகருடன்) செடியை படுக்கை அறையில் கட்டித் தொங்கவிட்டால் தூக்கமின்மை குறையும்.

சீரகத்தை வாழைப் பழத்துடன் சாப்பிட்டால் சுகமான தூக்கம் வரும். சப்போட்டா பழம் உண்டு வர இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

சுகசாவை பொன்னிறமாக வறுத்து பொடியாக்கி ஒரு கிராம் பொடியுடன் ஒரு டீஸ்பூன் கற்கண்டு சேர்த்து பால் கலந்து குடித்து வந்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

அத்திக்காயை நெய்யில் வதக்கி இரவில் சாப்பிட்டு வர நன்றாக தூக்கம் வரும். ஆரஞ்சு பழச்சாற்றில் தேனை கலந்து சாப்பிட்டாலும் நன்றாக தூக்கம் வரும். மருதாணிப்பூவை தலையில் வைத்துப் படுத்தால் தூக்கம் வரும்.

மருதாணிப்பூவையும், உலர்ந்த காயையும் தூள் செய்து சாம்பிராணியுடன் கலந்து தூங்கும் அறையில் புகை போட்டால் நன்கு தூக்கம் வரும்.

ரோஜாப்பூ, வெள்ளை மிளகு, சுக்கு அரைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் தூக்கம் வரும். தர்ப்பை புல்லை தலையணை

சீழ் வைத்து படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

இரவில் நல்ல தூக்கம் வர வேண்டும் என்று நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்பினால், மதியம் 12 மணிக்குப் பிறகு டீ, காபி மற்றும் வாயுக்கள் அடைத்து விற்கப்படும் பானங்களை தவிர்த்திடுங்கள்.

பகல் நேரத்தில் முடிந்தவரை அதிக நேரம் இயற்கை வெளிச்சத்துக்கு உங்கள் உடலை ஆட்படுத்துங்கள். காலையில் எழுந்ததில் இருந்தே இதைத் தொடங்குங்கள். உடலின் கடினத்தை சீக்கிரம் தூங்கும் வகையில் தயார்படுத்த, இந்த நடைமுறை உதவும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறியுள்ளனர்.

பகல் நேரத்தில் போதிய அளவு உடற்பயிற்சி செய்வதும் முக்கியமானது. ஆனால், படுக்கப்போவதற்கு 4 மணி நேரத்துக்குள் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். ஏனெனில், அப்போது உருவாகும் அட்ரீனலின் உங்களை விழித்திருக்கச் செய்யும்.

உடல் தளர்ந்தவராக இல்லாவிட்டால் அல்லது குறைந்த நேரம் தூங்குவராக இல்லாவிட்டால், பகல் நேரத்தில் தூங்குவதை குறிப்பாக மாலை 4 மணிக்கு பிறகு தூங்குவதைத் தவிர்த்திடுங்கள். அவ்வாறு தூங்குவது இரவில் தூக்கம் வருவதை தள்ளிப்போடும்.

படுக்க போவதற்குமுன் அனுபவித்து செய்யும் ரிலாக்ஸ் பயிற்சிகள் மனதளவிலும், உடல் ரீதியாகவும் உணர்வுகளை இலகுவானதாக ஆக்கும்.

இளம்சூடான நீரில் குளிப்பது அல்லது தியானம் செய்தல், துணைவர் அல்லது குடும்பத்தினருடன் பேசுவது, நாட்குறிப்பு எழுதுவது, புத்தகம் படிப்பது அல்லது மங்கலான விளக்கு வெளிச்சத்தில் இசை கேட்பது என்பவையாக இவை இருக்கலாம்.

நம் படுக்கை அறைகள் என்பது தூக்கத்துக்கான இடமாக இருக்க வேண்டும். பெரும்பாலானவர்கள் இருளான அறையில், பொருள்கள் குவித்து வைக்காத, குளுமையான மற்றும் பிற சாதனங்கள் இல்லாத, கவனத்தை திருப்பும் அம்சங்கள் இல்லாத அறையில் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறுகின்றனர்.

நீங்கள் எங்கே இருந்தாலும், படுக்கப் போவதற்கு குறைந்தது ஒரு மணிநேரம் முன்னதாக டி.வி., செல்போன், கம்ப்யூட்டர் பார்க்காத நேரமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

5 மணிநேரத்துக்கும் குறைவாகத்தான் தூங்குவது என்ற பழக்கம் தொடருமானால், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் அல்லது புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்தை அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். தூக்கக் குறைபாடு உங்கள் ஆயுளைக் குறைக்கும் என்று மருத்துவப் புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன

குறிப்பாக மது குடிப்பது இரவில் தூக்கத்தை மேம்படுத்த எவ்வகையிலும் உதவாது என நிபுணர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.





மருத்துவர் விஷ்வா ஜோசி



டிராகன் பழத்தை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

பழங்கள் என்றாலே எல்லோருக்கும் பிடிக்கும். ஆனால் நாம் சுவைத்து பார்க்காத பழங்களும் உண்டு. ஒவ்வொரு பழமும் ஒருவித பயன் மற்றும் மருத்துவ குணத்தை கொண்டதாக திகழ்கிறது.

பழ வகைகளில் பலரும் அறியாத ஒரு பழம் தான் டிராகன் பழம் எனும் அகிப்பழம் ஆகும். டிராகன் பழம் இதை நீங்கள் கேள்விப்படாத ஒரு

பழமாக இருந்தால் கூட இது கொடுக்கும் நன்மைகள் ஏராளம். இத்தகைய டிராகன் பழத்தை பற்றிய முக்கிய தகவல்கள், அது தரும் நன்மைகள், பயன்கள் பற்றி பார்ப்போம்.

தென் அமெரிக்காவை இருப்பிடமாக கொண்ட இப்பழம் காலம் செல்லச் செல்ல தென்கிழக்கு ஆசியா, சீனா, தாய்லாந்து, வியட்நாம் போன்ற நாடுகளுக்கு பரவத் தொடங்கியது. இப்பழத்தோல் டிராகன் எனும் விலங்கின்

தோலமைப்பை ஒத்திருப்பதால் இதற்கு டிராகன் பழம் என்று பெயர் வந்தது. இப்பழம் மஞ்சள் அல்லது பச்சை கலந்த சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும்.

இப்பழம் வெப்ப மண்டல மற்றும் துணை வெப்ப மண்டல பகுதிகளில் அதிகம் கிடைக்கலாம். இது கிவி மற்றும் பேரிக்காய் பழங்கள் போன்ற சுவை கொண்டது. இப்பழத்தின் உட்புற சதை வெள்ளை அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். மேலும் இச்சதையில் சிறிய கருப்பான உண்ணக்கூடிய விதைகள் காணப்படும். இதில் நிறைய ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உள்ளன.

இந்தப் பழத்தில் பொதுவாக என்னென்ன நன்மைகள் உள்ளன மற்றும் அவற்றின் ஊட்டச்சத்து அளவுகள் இவைகளையும் நாம் அறிந்துகொள்வோம்.



ஊட்டச்சத்து அளவுகள்

இதில் ஊட்டச்சத்து ஏராளமாக உள்ளது. இதில் நார்ச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் அதிகம் உள்ளன. இதில் சில தாதுக்கள் மற்றும் விட்டமின்கள் உள்ளன.

ஒரு 100 கிராம் டிராகன் பழத்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகள் கலோரிகள் - 60, புரதம் - 2 கிராம், கார்போ ஹைட்ரேட் - 9 கிராம், கொழுப்பு - 2 கிராம், நார்ச்சத்துகள் - 1.5 கிராம்.

உடல் எடையை குறைக்க

உங்கள் தொப்பையை குறைக்கவும், உங்கள் எடையை குறைக்கவும் இப்பழம் உதவுகிறது. இதில் கலோரிகள் குறைவாக உள்ளன. இதை நீங்கள் சிற்றுண்டியாக கூட எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இரத்த சோகை

டிராகன் பழம் கர்ப்ப காலத்தில் இரத்த சோகையைத் தடுக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில்



இரத்த சோகை ஏற்படுவதால் பிரசவ காலத்தில் குழந்தை இறப்பு, குறைந்த எடை, மற்றும் கருச்சிதைவுகள் ஆகிய பாதிப்புகள் உண்டாகின்றன. பெலிடங் நர்சிங் ஜெர்னலில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வில் ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணிடம் டிராகன் பழம் சாப்பிடக் கொடுத்த ஏழாம் நாள் ஆய்வில், டிராகன் பழத்தினால் எரித்ரோசைட் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரித்துள்ளது எனக் கூறுகிறது. இது இரும்புச்சத்து அளவை அதிகரிக்கிறது. எனவே இரத்த சோகைக்கு டிராகன் பழச்சாறு மருந்தாக உதவுகிறது என ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

டிராகன் பழத்தில் விட்டமின் சி ஏராளமாக உள்ளது. இது தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது. இதை சாப்பிடுவதால் முகப்பருவை குறைக்கவும், வறண்ட சருமத்திற்கும், சரும கோடுகள், சுருக்கங்களை போக்கவும் உதவுகிறது. கரும் புள்ளிகளை அகற்றவும்

உதவுகிறது. இதனால் உங்கள் சருமம் பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கும். டிராகன் பழத்தில் உள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் சேதமடைந்த தோல், செல்களை சரி செய்ய உதவும். இதனால் இளமைத் தோற்றம் ஏற்படும்.

சர்க்கரை நோய் அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது

டைப் - 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு டிராகன் பழத்தை உணவில் சேர்க்குமாறு மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.



ஏனெனில் இது அவர்களின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை இயல்பாக்க உதவுகிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை எப்பொழுதும் நம் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பது அவசியம். இதற்கு டிராகன் பழம் கை கொடுக்கும்.

ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்துகிறது

டிராகன் பழம் குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. இதில் நார்ச்சத்துகள் உள்ளது. இது மலச்சிக்கல் மற்றும் பிற செரிமானத்திற்கு பயன்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்புசக்தியை பலப்படுத்துகிறது

இது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. இதனால் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இந்தப் பழத்தை சாப்பிடுவதால் பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு அபாயங்களைக் குறைக்கலாம். பழத்தின் விதைகளில் உடலுக்குத் தேவையான “ஓமேகா - 3” மற்றும் “ஓமேகா - 6” இருக்கின்றன. இதனால் கொழுப்பு அமிலங்களை அழிக்கின்றன. இது தமனிகளை கொழுப்பு படிவிலிருந்து காத்து சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இதனால் இரத்தம் இதயத்திற்கும் பிற உறுப்புகளுக்கும் சரியாக ஓட அனுமதிக்கிறது.

எலும்பு வளர்ச்சியை அதிகரிக்க

டிராகன் பழத்தில் அதிக அளவு கால்சியம் இருப்பதால் பற்கள் உறுதியாக இருப்பதற்கும் மற்றும் எலும்பு வலிமையாக இருப்பதற்கும் இந்தப்பழம் பயன்படுகிறது. “Osteoporosis” நோய் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது. இதில் இரும்புச்சத்து உள்ளதால் தலைமுடி உதிர்விற்கு இப்பழம் பெரிதும் நல்லது. மேலும் முடி நன்றாக வளர்வதற்கும் மற்றும் முடிக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தையும் கொடுக்கிறது.

டிராகன் பழம் சாலட்

தேவையான பொருட்கள்: டிராகன் பழம் - 1, மாதுளை விதை - அரை கப், நறுக்கிய ஆப்பிள் - அரை கப், திராட்சை - அரை கப், தேன் - 1 டீஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - 1 டீஸ்பூன், புதினா இலை - ருசிக்கேற்ப, உப்பும் மற்றும் மிளகு. இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.



டிராகன் பழம் ஸ்முத்தி

தேவையான பொருட்கள்: டிராகன் பழம் - 1, புதினா இலைகள் - 15, தயிர் - 1 கப்

செய்முறை: டிராகன் பழத்தை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி புதினா இலைகளை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளுங்கள். பிறகு இரண்டையும் தயிருடன் கலந்து மிக்ஸியில் அரைத்து கொள்ளவும். இதை ஐஸ்கட்டிகளுடன் சேர்த்து ஸ்முத்தியாக குடிக்கவும்.



மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடாத ஆபத்தான உணவுகள்

2

உல் நலத்தைக் காக்கவும் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்த்து எடுப்பதிலும் கொஞ்சம் கவனமாக இருப்பது அவசியம். குழந்தைகள் விருப்பப்பட்டு கேட்டால் உடனே வாங்கிக் கொடுத்து விடுகிறோம். நல்லதா, கெட்டதா என சற்றும் சிந்திக்காமல் செய்கிறோம். கடைகளில் அழைத்துச் சென்று பாருங்கள். பில்போடும் இடத்தில் சாக்லெட், லாலிபாப் போன்ற குழந்தைகளுக்கான உணவுகளை அடுக்கி வைத்திருப்பார்கள். இதெல்லாம் பிஸினஸ் டெக்னிக். குழந்தைகளுக்கு சில உணவுகளைத் தரக்கூடாது எனப்பட்டியல் இருக்கிறது. அதைப்பற்றி இங்கு பார்ப்போம்.

சாக்லெட்

சாக்லெட்டுகள் இன்றைய குழந்தைகளின் விருப்பமான உணவு. அதிகப்படியான சர்க்கரையும், சுவையூட்டிகளும் சேர்க்கப்படுவதால் முடிந்தவரை சாக்லெட்டுகளை தவிர்த்துடுங்கள். குழந்தை மிகவும்

அடம் பிடித்தால் கொகோ கலந்த தரமான டார்க் சாக்லெட்டை வாங்கித் தரலாம். அனால் இந்த டார்க் சாக்லெட்டையும் அளவுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

சிப்ஸ் வகைகள்

ஏராளமான சிப்ஸ்கள் தற்போது கிடைக்கின்றன. உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, பாகற்காய், பலா, வெண்டைக்காய் போன்ற நிறைய சிப்ஸ்கள் உள்ளன. இவையெல்லாம் காய்கறிகளாக இருந்தாலும் இதை பொரிக்கக் கூடிய எண்ணெய்யில் தான் பிரச்சனை இருக்கிறது. மீண்டும், மீண்டும் பயன்படுத்தும் எண்ணெய்யில் கெட்ட கொழுப்பு மிகுதியாக இருக்கும். இதனால்



தீனிகளை கொடுக்கலாம்.

நூடுல்ஸ் வகைகள்

நூடுல்ஸில் ஊட்டசத்துகள் இல்லை. இதில் கொழுப்பும் சோடியமும் அதிகமாகவே உள்ளது. 2 முதல் 3 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு அன்றாட தேவையில் சோடியம் அளவு 1000 மி.கி அளவும், 8 வயது மேற்பட்டவர்களுக்கு 1200 மி.கி அளவு மட்டுமே போதுமானது. ஆனால் ஒரு கப் நூடுல்ஸில் 500 கிராம் அளவு சோடியம் உள்ளது.

கேக் ஐஸ்கிரீம்

குழந்தைகளுக்கு ஐஸ்கிரீம் என்றாலே குஷிதான். வயது பேதமில்லாமல் எல்லோருக்கும் பிடித்த ஐஸ்கிரீம் விதவிதமான ஃப்ளேவர்களில் உண்டு. ஆனால் ஐஸ்கிரீம்களை பழங்களோடு கலந்து சாப்பிடுவதில் தொடங்கி கேக் கலவையில் தயாரிக்கப்படும் ஸ்பெஷல் ஐஸ்கிரீம் வகைகளை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்தக் கலவையில் சர்க்கரையும், கலோரிகளும் மிக அதிக அளவில் உண்டு. அதனால் ஐஸ்கிரீமைக் காட்டிலும் இதன் சுவையை அதிகம் குழந்தைகள் விரும்புவார்கள்.

மைக்ரோவேவ் பாப்கார்ன்

சோளம் கலோரி குறைந்த நார்ச்சத்து நிறைந்தவை தான். இதை பொரிக்கும்போது விட்டமின் பி1, பி5, பாஸ்பரஸ், மாங்கனீசு போன்றவை கிடைக்கும். ஆனால் இயற்கைக்கு மாறாக மைக்ரோவேவ் பாப்கார்ன் பி.எஃப்.ஓ.ஏ என்னும் வேதிப்பொருளை கொண்டுள்ளது. தட்டையாக இருக்கும்



உடல் பருமன், தொப்பை, வயிறு உப்பிசம், நெஞ்செரிச்சல் போன்ற தொல்லைகள் வரும்.

பாக்கெட் உணவுகள்

ஒரு வாய் வைத்த உடனே சட்டென்று சுவை நாவில் ஒட்டிக் கொள்ளும். அந்த அளவிற்கு சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. சில பாக்கெட் நொறுக்குத் தீனிகளில் மெழுகு சேர்க்கப்படுவதாக சொல்லப்படுகிறது. நெருப்பில் இட்டால் அவை எரியும். இது குழந்தைகளின் வயிற்றுக்குள் சென்று பல்வேறு உபாதைகளை உருவாக்கும். பாக்கெட் நொறுக்குத் தீனிகளை தவிர்த்து விட்டு வீட்டிலேயே செய்யக் கூடிய முறுக்கு, சீடை, கடலை உருண்டை முதலான ஆரோக்கிய நொறுக்குத்

சோளத்தை மைக்ரோவேவ்
அவனில் வைத்தால்
சோளப் பொரிகள் பூரித்து
உப்பி பெரிதாகும்.
அப்போது வரும் மணம்,
வெண்ணெய் வாசத்தில்
இருந்தாலும் இதிலிருக்கும்
டை அசிட்டைல் என்னும்
இரசாயனம் ஆபத்தானது.
இது பூப்படைதலை
தாமதமாக்கும். குழந்தைகளுக்கு
அதிக கொழுப்பை உண்டாக்கும்.
தைராய்டு பிரச்சனையை
உண்டாக்கும்.



இனிப்பு பொருட்கள்

லாலிபாப், சாக்லேட்.
ஸ்டிக் மிட்டாய்கள்
குழந்தைகளின் பிடித்தமான
பட்டியலில் இருந்தாலும்
இவை பெரும்பாலும்
அதிக சர்க்கரை, செயற்கை
வண்ணங்களை கொண்டிருக்கக்
கூடியவை. இது சத்திலலாத சுவையை
கொண்டவை. இதனால் பற்களுக்கு
தீங்கு மட்டுமே உண்டாகும்.

சோடா பானங்கள், பழச்சாறுகள்

கார்பனேற்றம் அடங்கிய இந்த
பானங்கள் வளரும் குழந்தைகளுக்கு
ஏற்றவை அல்ல. இதில் சர்க்கரை
அதிகமாக உள்ளது. இதில்
ஊட்டச்சத்து பூஜ்யம் மதிப்பில் உள்ளது.
பழங்கள் எல்லாமே அதிக சத்தை
கொண்டிருந்தாலும் இதில் மேலும்
சர்க்கரை சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகிறது.
இதனால் பழங்களில் சத்து இருந்தாலும்
அவை மோசமானவையே. பழச்சாறுகள்
குழந்தைகளுக்கு அதிக நன்மை

செய்யக் கூடியவை என்பதை
மறுக்க முடியாது. ஆனால்
வெளியிடங்களில்
பாக்கெட்டுகளில்,
டின்களில் அடைத்த
வற்றை வாங்குவதைக்
காட்டிலும் வீட்டில்
சர்க்கரை சேர்க்காமல்
தயாரித்து கொடுங்கள்.

மேலும் சமைக்கப்
படாத கீரை வகைகள், வேக
வைக்கப்படாத முட்டைகள்,
பாலாடைக் கட்டிகள்,
குளி ரூட்டப்பட்ட
கடல் உணவுகளை
குழந்தைகளுக்கு
கொடுக்க கூடாது. இந்த
உணவுகளில் லிஸ்டீரியா,
சால்மோனெல்லா மற்றும்
பிற பாக்டீரியாக்கள்
இருக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு
சில உணவுகள் மூச்சுத்
திணறலையும் ஏற்படுத்தலாம்.
கடினமான மிட்டாய், வேர்க்கடலை,
முழு திராட்சை, சமைக்காத கேரட்,
ஆப்பிள் போன்றவையும் ஆபத்தை
ஏற்படுத்தலாம்.

எனவே குழந்தைகள் ஆசைப்பட்டு
கேட்கிறார்கள் என்று கண்ட கண்ட
உணவுகளை வாங்கிக் கொடுக்காமல்
ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய
உணவுகளுக்கு அவர்களை பழக்குங்கள்.
ஆபத்தான உணவுகள் மட்டும்தான்
விளம்பரம் மூலம் விற்கப்படுகிறது.
இட்லி, அவல் போன்ற ஆரோக்கியமான
உணவுகள் விளம்பரப் படுத்தப்
படுவதில்லை என்பதையும் நினைவில்
வைத்திருங்கள்.

Owned, Printed and Published by JHEYADURAI 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: JHEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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





RJR
HERBAL HOSPITALS

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

Build the Healthy Society

★ **ISO 9001: 2008 Certified Hospital** ★



Our Special Treatment

- ↳ Psoriasis,
- ↳ Asthma,
- ↳ Knee Pain,
- ↳ Sugar,
- ↳ PCOD, Stroke
- ↳ Rheumatoid Arthritis
- ↳ Kidney Stone, Piles
- ↳ Gallbladder Stone,
- ↳ Infertility

- ★ **Doctors 250 +**
- ★ **Staffs 1200 +**
- ★ **5 States**
- ★ **Branches 75 +**
- ★ **150 Years of Medical Service**

**4 Generations
of Experience**

▶ **TAMILNADU** ▶ **KARNATAKA** ▶ **PONDY**
▶ **ANDHRA** ▶ **TELANGANA**

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com