

HERBAL MIRACLE மிராக்ஸ்

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:3 | இதழ்:5 | ஆகஸ்ட்-2021

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-



கொசுக்களால்
பரவும்
நோய்கள்

சர்க்கரை
நோயாளிகள்
என்ன
சாப்பிடலாம்

வெள்ளைக்கோழி
என்றும் விஷம்



கெட்டதை போக்கும்
பட்டினி சிகிச்சை

பெண்களுக்கான
ஃபிட்னஸ் ரகசியங்கள்

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

5,20,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

- சோரியாசிஸ் நோயிலிருந்து குணம்பெற
- வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை
- அரக மருத்துவமனைகளில் உயர்பதவியில் இருந்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- BAMS, BSMS, BNYS, MD மருத்துவ பட்டப்படிப்பு படித்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- நோயின் மூலக்காரணத்தை அறிந்து அதை வேரோடு பிடிங்கி எறியும் சிகிச்சை
- எல்லா உடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளால் சிகிச்சை



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:



787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)

சென்னை-17, போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

சென்னை • பெங்களூர் • புதுச்சேரி • மதுரை • கோவை • திருச்சி • சேலம் • ஓசூர் • திருப்பூர் • திண்டுக்கல்
திருநெல்வேலி • மார்த்தாண்டம் • கும்பகோணம் • வேலூர் • விழுப்புரம் • ஈரோடு • கிராமநாதபுரம் • தேனி
திருவண்ணாமலை • காஞ்சிபுரம் • காரைக்குடி • புதுக்கோட்டை • திருவள்ளூர் • ஆம்பூர் • கரூர் • கிருஷ்ணகிரி
மயிலாடுதுறை • நாகப்பட்டினம் • தஞ்சாவூர் • தென்காசி • கோவில்பட்டி • பொள்ளாச்சி • நாகர்கோவில் • தர்மபுரி
• விருதாச்சலம் • சிவகாசி • கடலூர்

• www.rjherbalhospitals.com

• www.rjrhospitalscurepatient.com



மழைக்காலமா? கொசுக்களின் காலமா?

மழைக்காலம் தொடங்கி விட்டாலே கொசுக்களின் வரவும் அதிகரித்து விடுகிறது. கொசுக்கள் கொரோனாவைவிட ஆபத்தானவை. கொரோனா பாதுகாப்பு கவசம் இல்லாமல் வெளியே சுற்றித் திரிந்தால்தான் வரும். கொசுக்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே வந்து டெங்கு, மலேரியா, சிக்குன்சுனியா, ஜிகா, யானைக்கால் முதலான நோய்களை பரட்டும்.

உலக அளவில் அதிக உயிரிழப்புகள் கொசுக்களால்தான் ஏற்படுகிறது. மலேரியாவால் 30 விநாடிகளுக்கு ஒரு குழந்தை உயிரிழப்பதாக ஐநா சபை அறிவித்திருக்கிறது.

கொசுக்களிடம் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக கொசுவர்த்தி சுருள், கொசு விரட்டும் திரவங்கள், கிரீம்களை பயன்படுத்துகிறோம். ஒரு கொசுவர்த்தி சுருளில் இருந்து வெளிவரும் புகையில் 100 சிகரெட்கள் புகைக்கும்போது உண்டாகும் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதாகவும், அதிலிருந்து வெளிவரும் கார்பன். கொசுவிரட்டும் திரவத்திலிருந்து வெளிவரும் ரசாயனங்கள் கண் எரிச்சல், குமட்டல், நூரையீரல் வீக்கம், சளி, இருமல், மூக்கில் நீர் வடிதல், மூச்சுத்திணறல், தொண்டைவலி, ஆஸ்துமா, புற்று நோய் முதலான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கிரீம்கள் சரும அலர்ஜி, சரும எரிச்சல், வறண்ட சருமம், சருமத்தில் தடிப்பு ஏற்படுத்தல் முதலான பிரச்சனைகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. எனவே கொசுக்களைவிட அதிக கெடுதலை ஏற்படுத்தும் செயற்கை கொசுவிரட்டிகளை தவிர்த்து விடுங்கள். சன்னலுக்கு கொசுவலை அடிப்பது, மாலை ஐந்து மணிக்கே கதவுகளை சாத்தி வைப்பது, தூங்குவதற்கு கொசுவலை பயன்படுத்துவது நல்லது.

தூய்மையான இரத்தம் இல்லாதவர்களையும், உடலில் அதிக அளவு கழிவுகள் சேர்ந்திருப்பவர்களையும் கொசுக்கள் அதிகமாக கடிப்பதால் உடலில் கழிவுகள் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் பேதிக்கு சாப்பிடுவது உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவும். வெளிர்நிற ஆடைகள் உடுத்துவது, படுக்கப் போவதற்கு முன் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது கொசுக்கடியில் இருந்து ஓரளவு தப்பிக்க உதவும்.

கொசுக்களில் 3000க்கும் அதிகமான வகைகள் இருந்தாலும் அவற்றில் சிலவகை கொசுக்களே நோய்களை பரப்புவவை. அவை நல்ல தண்ணீரில் வளரக்கூடியவை. எனவே வீட்டு சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்திருங்கள். வீட்டைச் சுற்றிலும் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கடந்த ஆறுமாதங்களில் டெங்குவால் தமிழகத்தில் மட்டும் 2000க்கும் அதிகமான மக்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். தமிழக அரசு கொரோனா பரவலை கட்டுக்குள் கொண்டுவந்ததுபோல கொசுக்களின் உற்பத்தியையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதற்கான நடவடிக்கைகளை தீவிரப்படுத்தி கொசுக்களால் பரவும் தொற்றுக்களில் இருந்து மக்களை முழுமையாக பாதுகாக்க வேண்டும்.

HERBAL MIRACLE மிறாக்கல்

ஆண்டு 3 | இலக்கு 5 ஆகஸ்ட் 2021

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ
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.

CONTENT

6



கருவளையம் மறைய
வேண்டுமா?

8



உடல் ரகசியத்தைச்
சொல்லும் உயிரியல்
கடிகாரம்

16



வெள்ளைக்கோழி என்னும்
விஷம்

22



பெண்களுக்கான
ஃபிட்னஸ் ரகசியங்கள்

46



கொசுக்களால் பரவும்
நோய்கள்

26



இதயத்தை
காப்பாற்றும் தேன்

50



உடலை உறுதியாக்கும்
யோகக்கலை

34



பூக்களும் அதன்
மருத்துவ குணங்களும்

56



கெட்டதை போக்கும்
பட்டினி சிகிச்சை

42



தென்னம்
பிள்ளை

63



கர்ப்பப்பையை
வலுப்படுத்தும் பனங்கிழங்கு



மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



அழகுக்கு
அழகு
சேர்ப்போம்

கருவளையம் சுறுசுறு வேண்டாம்?

மு

கத்தின் அழகைக் கெடுப்பதில் முக்கியமான பங்கு கருவளையத்துக்கு உண்டு. கண்களைச்சுற்றி கறுப்பான வளையங்கள் வருவதால் முகம் பொலிவிழந்து, முதுமை தோற்றத்தை அடைகிறது. கருவளையங்கள் வருவதற்கு முக்கியமான காரணங்கள் நம்முடைய தவறான பழக்கவழக்கங்களே. சில சமயங்களில் இரத்தசோகை (Anemia) சிறுநீரகப் பிரச்சனைகள் கூட கருவளையம் வருவதற்கு காரணமாக இருக்கலாம். இதற்கு முறையான சிகிச்சை அவசியமான ஒன்றாகும்.

நம் உடம்பில் இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ, கால்சியம் போன்ற சத்துக்களின் குறைபாடு கருவளையம் வருவதற்கு காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன. தினமும் உணவில் கீரை வகைகள், பச்சைக்காய்கறிகள், சூப், பழங்கள் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்வதாலும் இப்பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம்.

தூக்கமின்மை, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு,

மன அழுத்தம், மரபியல் காரணங்கள், கண்களுக்கு அதிகமான வேலை கொடுத்தல் முதலான காரணங்களால் கண்களில் கருவளையம் ஏற்படுகிறது.

கண்களுக்கு கீழ் உள்ள தோலானது 0.5மி.மீ தடிமனும், மற்ற இடத்தில் உள்ள தோல் 2 மி.மீ தடிமனும் கொண்டது. இதனால் மற்ற தோலை விட கண்களுக்கு கீழ் உள்ள தோல் மிக விரைவில் பாதிப்படைகிறது.

கருவளையம் மறைய டிப்ஸ்

உருளைக்கிழங்கை அரைத்து அதில் உள்ள சாற்றை தனியாக வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஒரு காட்டன் துணியை எடுத்து அந்தச் சாற்றில் நனைத்து கருவளையம் உள்ள இடத்தில் தடவி 10 நிமிடம் வரை ஊற வைத்துப் பின்பு குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

எலுமிச்சைச்சாறு மற்றும் தக்காளிச் சாறு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை தடவி வந்தால் கருவளையங்கள் மறைந்து விடும்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை தக்காளிப் பழத்துடன் சிறிது புதினா மற்றும் உப்பு சேர்த்து கலந்து குடித்து வந்தால் கருவளையம் நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

பாதாம் பருப்பை பாலுடன் சேர்த்து பேஸ்ட் போல் செய்து கருவளையம் இருக்கும் இடத்தில் தடவி, 10-15 நிமிடம் ஊற வைத்து, பின் கழுவினால் கண்களைச் சுற்றி இருக்கும் கருவளையம் மறைந்து விடும்.

இரவு தூங்கும் முன்பு இரண்டு துளி விளக்கெண்ணெய் தடவி சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்து வந்தால் உடல் வெப்பத்தினால் வரும் கருவளையம்



மறைந்து விடும்.

சிறிது புதினா இலையை பேஸ்டு செய்து அதனை கண்களைச் சுற்றித் தடவி வந்தால் கண்களில் இருக்கும் களைப்பு நீங்கி கண்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்.

ரோஸ்வாட்டர் சிகிச்சையும் நல்ல பலனைத் தரும். முதலில் கண்களை சுத்தமான நீரில் கழுவ வேண்டும். பிறகு சுத்தமான காட்டனை எடுத்து பன்னீரில் நனைத்து கண்களின் மீது வைக்க வேண்டும். இது கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும், கண்களுக்கு கீழ் இமையில் வரும் வீக்கத்தையும் குறைக்கும்.

ஆரஞ்சு, வாழைப்பழத்தோல் இரண்டையும் எடுத்து அதில் இருக்கும் நாரை நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை வெள்ளரி சாறில் நனைத்து கண்களை மூடிக் கொண்டு கண்கள் மீது வைக்க வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் வரை கண்களை அசைக்காமல் வைத்திருந்து எடுத்தால் கண்களில் இருக்கும் உஷ்ணத்தை பழத்தோலில் உணரலாம். இது கண்களுக்கு புத்துணர்ச்சி தரும். குறிப்பாக அதிகநேரம் கம்ப்யூட்டரை பார்த்துக் கொண்டே இருப்பவர்கள் வாரம் மூன்று நாள் இப்படிச் செய்வது கண்களில் இருக்கும் சோர்வை விரட்டி புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.



மருத்துவர் செளபாக்யா



உடல் ரகசியத்தைச் சொல்லும் உயிரியல் கடிகாரம்

உ

டலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புகளும் நம் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு காரணமாக இருப்பவை. ஏதாவது ஓர் உறுப்பு சரிவர இயங்கவில்லை என்றால் அதனால் பலவிதமான ஆபத்துகள் ஏற்படும். உங்கள் உடலில் எந்த உறுப்பு சரியாக இயங்குவதில்லை என்பதை அறிய வேண்டுமா?

சீனாவின் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் உயிரியல் கடிகாரத்தைக் கொண்டு உடலுறுப்புகளுள் எது சரியாக இயங்கவில்லை என்பதை அறிந்து சரிசெய்கிறார்கள்.

பொதுவாக ஒருவர் எந்த நேரத்தில் எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அந்த நேரத்தில் அந்த வேலையைச் செய்தால் உடல் இயக்கம் சிறப்பாக இருக்கும். ஒருசிலர் இரவில் தூங்கும்போது,

தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் விழிப்பார்கள். அது ஏன் என்று தெரியாமலும் இருப்பார்கள். ஆனால் இப்படி ஒருவர் தூக்கத்தில் விழிப்பது, அவரது உடலுறுப்போடு தொடர்பு கொண்டுள்ளதாக சீனர்களின் உயிரியல் கடிகாரம் சொல்கிறது.

சீன உயிரியல் கடிகாரம்

சீனர்களின் உயிரியல் கடிகாரத்தின்படி ஒவ்வொரு உறுப்பும், தன் அதிகப்படியான

இயக்கத்திற்கு 2 மணிநேரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது.

இந்த நேரத்தில் அந்த உறுப்பில் ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால், அது நமக்கு ஒரு சில அறிகுறிகளை சுட்டிக்காட்டும். அப்படி சுட்டிக்காட்டும் நேரத்தைக் கொண்டு எந்த உறுப்பு பாதிப்படைந்துள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

1am - 3am

இது கல்லீரலுக்கான நேரம். இந்நேரத்தில் கல்லீரல் உணவுகளை செரிப்பதற்கு பித்தநீரை அதிகம் சுரக்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருப்பதோடு, நச்சுக்களையும் வெளியேற்றிக் கொண்டிருக்கும். இந்த நேரத்தில் ஒருவருக்கு தொடர்ந்து தூக்கம் கலைந்தால் கல்லீரலில் ஏதோ பிரச்சனை உள்ளது என்று அர்த்தம்.

3am - 5am

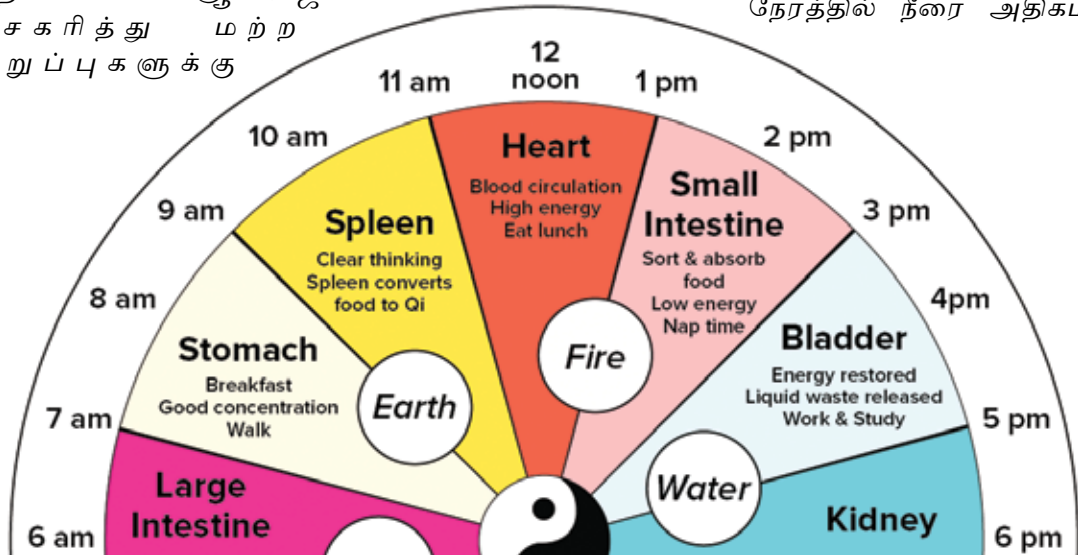
இது நுரையீரலுக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் நுரையீரல் உடலுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை சேகரித்து மற்ற உறுப்புகளுக்கு



அனுப்பும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும். நுரையீரல் அல்லது சுவாசப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்குத்தான் இந்த நேரத்தில் தூக்கம் கலையும்.

5am - 7am

இது பெருங்குடலுக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் பெருங்குடல் சுத்தம் செய்யும் பணியை ஆரம்பித்துவிடும். குடலியக்க பிரச்சனையான மலம் வெளியேற்றுவதில் பிரச்சனை இருப்பவர்கள், இந்நேரத்தில் வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை சந்திப்பார்கள். மேலும் இந்த நேரத்தில் நீரை அதிகம்





குடித்தால் இந்தப் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபடலாம்.

7am - 9am

இந்த நேரத்தில் உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்க காலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

9am - 11am

இது கணையம் மற்றும் மண்ணீரலுக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் தான் கணையம் மற்றும் மண்ணீரல் தன் பணியை செய்யும்.

11am - 1pm

இது இதயத்திற்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். மேலும் உடல் நன்கு சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும். ஆனால் இந்த நேரத்தில் மிகுந்த சோர்வை உணர்ந்தால் இரத்த ஓட்டத்தில் பிரச்சனை உள்ளது என்று அர்த்தம். மேலும் இது தான் மதிய உணவுக்கான நேரமும் கூட.

1pm - 3pm

இது சிறுகுடலுக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் உணவுகள் உடலால் உறிஞ்சப்படுவதால் இந்த நேரத்தில் உடலில் ஆற்றல் சற்று குறைவாகவே இருக்கும்.

3pm - 5pm

இது சிறுநீர்ப்பைக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் உடலில் ஆற்றல் தக்க

வைக்கப்படும். மேலும் உடலில் இருந்து கழிவுகள் வெளியேற்றப்படும்.

5pm - 7pm

இது சிறுநீரகங்களுக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் சிறுநீரகங்கள் தங்களது பணியில் ஈடுபட்டு கொண்டிருக்கும். இந்த நேரத்தில் இரவு உணவை உட்கொள்வது நல்லது.

7pm - 9pm

இது இதயத்தை சுற்றி இருக்கும் சவ்வுகளுக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் அவை ஓய்வு எடுக்கும்.

9pm - 11pm

இந்த நேரத்தில் இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த நாளங்கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். மேலும் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் பணியை சீராக்கி தூக்கத்தை வரவழைக்கும். இந்த நேரத்தில் தூக்கம் வராமல் இருந்தால், இச்செயல்பாடுகளில் ஏதோ பிரச்சனை உள்ளது என்று அர்த்தம்.

11pm - 1am

இது பித்தப்பைக்கான நேரம். இந்த நேரத்தில் கல்லீரலில் இருந்து பித்த நீர் சுரக்கப்பட்டு, உணவை செரிப்பதற்கு பித்தப்பையை அடையும். இந்த நேரத்தில் உடல் மறு உருவாக்கம் அடையும். இந்த நேரத்திலும் தூக்கம் வராவிட்டால், பித்தப்பையில் ஏதோ பிரச்சனை உள்ளது என்று அர்த்தம்.



ஹெல்த்
பாக்ஸ்

உடல்மொழி ரகசியம்



ஒருவருக்கொருவர் தகவல் பரிமாறிக் கொள்வதில் மொழிக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. உண்மையில் மொழிகள் மூலம் 40 சதவீதமும் உடல் மொழியின் மூலம் 60 சதவீத தகவலும் பரிமாறப் படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் ஆதிமனிதன் கொண்டிருந்த உடல் மொழியையே இன்றைய மனிதனும் கொண்டிருக்கின்றான்.

கனிவான பார்வை, புன்னகை போன்ற உடல் மொழிகள்தான் ஒருவரிடம் உங்களைப் பற்றிய உண்மையான புரிதலை ஏற்படுத்துகிறது. கோபம், அழகை, ஆடைகளை அடிக்கடி சரிசெய்வது, கடைக்கண்ணால் பார்ப்பது போன்ற உடல் மொழிகளை தவிர்க்க வேண்டும். இத்தகைய உடல் மொழிகள் நம்மீது உயர்ந்த மதிப்பு ஏற்படாமல் செய்துவிடும்.

சிலரைப் பார்த்ததுமே அவர் நல்லவரா கெட்டவரா என்கிற உணர்வு நமக்குள் தோன்றுவதுண்டு. அதற்கு அவரது தோற்றம், அவர் கண்களில் இருக்கின்ற உணர்ச்சி போன்ற உடல்மொழிகள் நமக்குள் கடத்தப்படுவதால் நிகழ்கிறது.

உங்கள் உடல் மொழியை எப்படி வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதுதான் உங்களை ஒழுக்கமானவரா, கீழ்ப்படிதல் உள்ளவரா, திமிர் பிடித்தவரா என்கிற முடிவுக்கு மற்றவரை வரவைக்கின்றன. உடல் மொழிக்கு ஏற்ப உள்ளத்தின் தன்மை மாறுகிறது. ஒருவர் எப்போதும் முகத்தை சிரிப்புடன் வைத்திருந்தால் அவர் மனம் மென்மையான உணர்வைப் பெறுகிறது.

உடல் மொழிகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். ஆசிரியர் முன்னால் ஒரு உடல் மொழியையும், பெற்றோர்கள் முன்னால் இன்னொரு உடல் மொழியையும், நண்பர்களிடம் வேறொரு உடல் மொழியையும் வெளிப்படுத்துகிறோம். அதேபோல குற்றம் செய்தவர்களிடம் வெளிப்படும் உடல்மொழியும், குற்றமற்றவரிடம் வெளிப்படும் உடல்மொழியும் வேறுபடுகிறது.

உடல் மொழியில் சிறந்தமொழி புன்னகை. இது மற்றவர்களையும் மகிழ்வித்து உங்களையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



உணவில் கொஞ்சம் கோதுமை தினமும் சேர்த்தால் போதுமே

உ

லகில் அதிக மக்களால் உணவாக பயன்படுத்தப்படும் தானியமாக கோதுமை இருக்கிறது. ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த தானியங்களில் ஒன்றாக கோதுமை விளங்குகிறது. தினமும் மூன்று வேளைகளும் உணவாக உட்கொள்ளத் தக்க தானிய வகைகளில் கோதுமை முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கிறது. கோதுமை பஞ்சாபிகளின் முதன்மையான உணவு. கோதுமையில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்து காணப்படுவதால் இது ஒரு நல்ல உணவாக மட்டுமல்லாமல் பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்தும் ஒரு மருந்தாகவும் திகழ்கிறது.

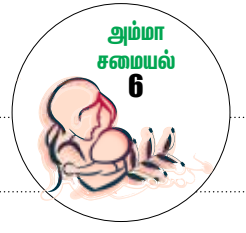
பெரும்பான்மையான மக்கள் அனுபவிக்கும் சர்க்கரை நோய் பிரச்சனைக்கு கோதுமை ஒரு பெரும் வரப்பிரசாதமாக உள்ளது. இது சர்க்கரையின் அளவையும், கொழுப்புச் சத்தையும் கணிசமாகக் குறைக்கிறது.

முதுகு வலியும் மூட்டு வலியும் உள்ளவர்கள் கோதுமையை வறுத்து, பொடியாக்கி அதனுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உடல் பெருமன் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு கோதுமை ரவை நல்ல மருந்தாக அமைகிறது. கோதுமை ரவையில் அதிக அளவிலான நார்ச்சத்து, குறைந்த கலோரி, புரதம் மற்றும் வைட்டமின் பி உள்ளதால் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களின் உடல் எடை கணிசமாகக் குறையும்.

அக்கிப்புண், தீப்பட்ட இடங்கள், தோல் உரிந்த இடங்கள் போன்றவற்றில் கோதுமை மாவை நேரடியாகவோ வெண்ணெய் சேர்த்தோ பூசினால் எரிச்சல் தணிவதோடு புண் விரைவில் குணமடையும்.





கோதுமை மாவை தண்ணீரில் நன்றாகக் கரைத்து உப்பு, காய்ச்சிய பால், ஏலக்காய் சேர்த்து கஞ்சியாக தயார் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் டிபி நோய் குறையும்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள் கோதுமை உணவை உண்டு வந்தால் இதயம் வலிமையாக இருக்கும். தினமும் கோதுமையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேறி இரத்தம் சுத்தமாகும். உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கும்.

கோதுமையில் வைட்டமின் ஈ இருப்பதால் புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது. தைராய்டு நோயினால் அவதிப்படுபவர்கள் கோதுமையை உணவில் சேர்ப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கோதுமையில் செய்த சப்பாத்தி சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள நார்ச்சத்து வயிற்றில் உள்ள பிரச்சனையை சரிசெய்து மலச்சிக்கலை குறைத்து விடும்.

கோதுமை உணவுப் பொருட்களை உண்டு வருவதால் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. இதனால் இரத்த சோகை குணமாகிறது.

கோதுமையில் செலினியம் என்கிற மூலப்பொருள் அதிகமாக நிறைந்துள்ளது. இதிலிருக்கும் சத்துக்கள் தோலை தளர்ந்து விடாமல் தடுத்து தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் செய்து இளமையான தோற்றத்தைத் தருகிறது.

உடலில் நரம்பு மண்டலங்கள் வலிமை குறைந்து இருப்பவர்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. இத்தகைய உடல் நிலையை உடையவர்கள் நார்ச்சத்து நிறைந்த கோதுமை தவிடு கொண்டு செய்யப்பட்ட

உணவுகளை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இதில் உள்ள நார்ச்சத்து நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி பக்கவாதம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

மாமிச உணவுகளை அதிகமாகவும் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை



குறைவாகவும் சாப்பிடும் பழக்கம் கொண்ட மேலை நாட்டினருக்கு கோலன் கேன்சர் எனப்படும் குடல் புற்றுநோய் அதிகம் ஏற்படுகிறது. கோதுமை உணவுகளை தினமும் சாப்பிடுவதால் அதில் இருக்கும் அதிக நார்ச்சத்து ஆபத்தான குடல் தொற்று ஏற்படாமல் காக்கிறது.

கோதுமை தானிய உணவுகளை கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் சாப்பிடுவதால் அவர்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு பிறவியிலேயே ஏற்படும் நோய்கள், குறைபாடுகள் தடுக்கப்படுகிறது.

முப்பது வயதிற்கு மேல் சிறுநீரக பிரச்சனைகள் ஆரம்பித்துவிடும். தினமும் கோதுமையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகுவது தடுக்கப்படும்.

கோதுமை உணவுகளை உண்டு

வருவதால் ஆண்மை அதிகரிக்கும். கோதுமை உணவுகளை உட்கொள்வதால் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நேரங்களில் வரக்கூடிய அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு குறையும்.

கோதுமை பிஸ்கட் (முந்திரி வடிவம்)

தேவையான பொருட்கள்: கோதுமை மாவு - 2 கப், உருக்கிய நெய் - ¼ கப், சூடான தண்ணீர் - 1 கப், பொடித்த சீனி - ½ கப், சீரகம் - ¼ ஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க, உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: முதலில் ஒரு கிண்ணத்தில் ¼ கப் உருக்கிய நெய் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் சூடு செய்த தண்ணீரை 1 கப் ஊற்றவும். பின் ½ கப் பொடி செய்த சீனி சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.

இப்போது 2 கப் கோதுமை மாவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் ¼ கப் சீரகம், உருக்கிய நெய், தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் சூடாக இருந்தால் முதலில் கரண்டியாலும் பிறகு கைகளாலும் நன்றாக பிசைந்து கொள்ளுங்கள். சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் வந்ததும், சப்பாத்தி தேய்க்கிற மாதிரி கொஞ்சம் கனமாக தேய்த்துக் கொள்ளலாம். பின் கட்டர் (shape cutter) கொண்டு முந்திரி வடிவத்தில் கப்பண்ணவும். கட்டர் இல்லையென்றால் பாட்டில் மூடி உபயோகிக்கவும்.

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் சூடானதும் பொரித்து எடுக்கவும். முந்திரி பிஸ்கெட் தயார்.



கோதுமை குழிப் பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்: கோதுமை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - ¼ கப், ரவை - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ¾ கப், தண்ணீர் - ½ கப், ஏலக்காய் - இடித்தது இரண்டு, துருவிய தேங்காய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் ½ கப் தண்ணீர் ஊற்றி சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விடவும். அதை கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும். அதனுடன் 2 ஏலக்காய் இடித்ததை போட்டுக் கொள்ளவும்.

ஒரு கிண்ணத்தில் தனியாக ஒரு கப் கோதுமை மாவு சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின் ¼ கப் அரிசி மாவு, 2 டீஸ்பூன் ரவை சேர்த்துக் கொள்ளவும். முடிவில் துருவிய தேங்காய் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இப்போது நன்றாகக் கலக்கவும். தண்ணீர் தேவைக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளவும். இப்போது அடுப்பில் பணியார சட்டியை எடுத்து வைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி அதில் இந்த மாவுக் கலவையை ஊற்ற வேண்டும். 3 நிமிடம் வரை வேக வைத்து பின் அதை திருப்பிப் போடவும். ருசியான ஆரோக்கியமான கோதுமை குழிப் பணியாரம் ரெடி.

கோதுமை நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: கோதுமை மாவு - 2 கப், வெந்நீர் (Warm water) - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, குடைமிளகாய் - 1, கேரட் - 1, மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,



கோதுமை தேங்காய் போளி

தேவையான பொருட்கள்: கோதுமை மாவு - 1 கப், மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன், தண்ணீர் - ½ கப், உப்பு - ¼ டீஸ்பூன், வெல்லம் - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - 1 கப், எண்ணெய் (அ) நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் தூள் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் 1 கப் கோதுமை மாவு ¼ ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து ½ கப் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக பிசையவும். மிருதுவாக இருக்க ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பூரணம் செய்து கொள்ள ஒரு கடாயில் 1 கப் வெல்லம் போட்டு, 1 கப் தேங்காய் துருவல். 1 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து விடவும். இதோடு ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து வெல்லம் கரைந்து கொஞ்சம் கெட்டியாக வரும் வரை கலக்கவும். வெல்லம் கரைந்து வந்ததும் ஆற வைத்துக் கொள்ளவும்.



இப்போது போளி திரட்ட சப்பாத்தி தட்டின் மேல் ஒரு பட்டர் பேப்பர் (Butter paper) அல்லது பால் கவர் வைத்து இதை நன்றாக திரட்டி அதில் இந்த பூரணம் வைத்து தட்டவும். பின் அதை தோசைக் கல்லில் நெய் தடவி இந்த பூரண போளியை போடவும். ஒருபக்கம் வெந்தவுடன் திருப்பிப் போடவும். இப்போது கவையான போளி ரெடி.

மிளகுத் தூள் - ½ டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக் கேற்ப

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் மாவு எடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் ½ டீஸ்பூன் உப்பு மற்றும் ½ டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் கலந்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். அப்போது தான் மிருதுவாக இருக்கும். நான்கு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் 4 கப் அளவில் தண்ணீர் நன்றாக கொதிக்க விடவும். அடுப்பை குறைத்துக்கொண்டு (sim)

இடியாப்பம் அச்சில் ஒரு உருண்டையை வைத்து பிழிந்து விடவும். இப்போது மீடியம் (medium flame) வைத்து 2-3 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். இந்த நூடுல்ஸ் நன்றாக வெந்தவுடன் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்து, இந்த நூடுல்லை அதில் போடவும். இரண்டு நிமிடம் கழித்து ஒரு தனி பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். இதை செய்வதன் மூலம் நூடுல்ஸ் ஒன்றுக்கு ஒன்று ஒட்டாது.

மற்றொரு வாணலியில் எண்ணெய் சிறிது ஊற்றி அதில் நீளமாக அறிந்து கொண்ட வெங்காயம் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பின் கேரட் மற்றும் குடைமிளகாய் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து 2-3 நிமிடம் வதக்கவும். சிறிது உப்பு, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், ½ டீஸ்பூன் மிளகுத்தூள், ஒரு டீஸ்பூன் கரம் மசாலா சேர்த்து வதக்கவும். பின் 2 டேபிள் ஸ்பூன் தக்காளி சாஸ் சேர்த்து கோதுமை நூடுல்ஸ் சேர்த்து கிளறினால் குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான கோதுமை நூடுல்ஸ் ரெடி.





மருத்துவர் ரத்னமாலயா



வெள்ளைக்கோழி என்னும் விஷம்

ம

க்களே எச்சரிக்கையாக இருங்கள். பார்க்க அப்பழுக்கற்ற வெண்மையாகத் தோன்றினாலும் உடல் முழுவதும் விஷமே. சாப்பிடச் சாப்பிட எச்சில் ஊறிக்கொண்டு தெவிட்டாமல் இன்னும் சுவைக்கத் தூண்டும். வெள்ளைக்கோழியின் பின்னணியில் என்ன இருக்கிறது என்பதை தெரிந்து கொள்வோம் வாருங்கள்.

இன்றைய காலச் சூழலில் இறைச்சி என்பது தவிர்க்க முடியாத உணவுகளில் ஒன்றாகிவிட்டது. அதிலும் முக்கியமாக கோழி இறைச்சி. நாட்டுக் கோழி சத்தானது. உடலுக்கு கேடற்றது. ஆனால் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டதாலும், விலை அதிகமானதாலும் மக்களின் கவனம் முழுவதும் பிராய்லர் எனப்படும் வெள்ளைக்கோழியின் பக்கம் திரும்பி விட்டது. அதுவும் விலை மலிவாகவும், சாப்பிட மிருதுவாகவும் இருப்பதால் 95 சதவீதம் மக்கள் இதன்மேல் மோகம் கொண்டுள்ளனர். இது எந்தவிதத்தில்

ஆரோக்கியம் என்ற சொல்லுக்கே சம்பந்தம் இல்லாமல் இருக்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

வெள்ளைக்கோழியின் பண்பும் வளரும் விதமும்

ரசாயன ஊசிகள் மூலம் வளர்க்கப்படும் பிராய்லர் கோழி 4 முதல் 7 வாரங்களில் இறைச்சிக்கு தயாராகிவிடுகிறது. சிறிது ஆர்கானிக் முறையில் தயாராகும் வெள்ளைக்கோழி வளர 8 வாரம் பிடிக்கிறது. ஓரளவு ஆர்கானிக் முறையில் வளர்க்கப்படும் பிராய்லர் கோழி குறைவான கெடுதலை உண்டாக்குகிறது.

எந்த முறையில் வளர்க்கப்பட்டாலும் வெள்ளைக்கோழி வேண்டாத உணவே.

இது ஆண்பாலும் பெண்பாலும் அற்ற ஓர் உயிரினம் (Neutral). இறைச்சிக்காக மட்டுமே வளர்க்கப்படுகிறது. இதை தொடர்ந்து சாப்பிடுபவர்களிடத்திலும் ஆண்பாலும் பெண்பாலும் அற்ற தன்மை ஏற்படுகிறது.

ஊசிமூலம் அதிக வேதிப்பொருட்களை செலுத்துவதால் குறைந்த நாளில் அதிக வளர்ச்சி பெறுகிறது. இதன் வளர்ச்சிக்கு 12 வகையான ரசாயனங்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். டெட்ராசைக்ளின், என்டிரோ பிளாக்சசின், நியோமைசின், சிப்ரோபிளாக்சசின் போன்ற மருந்தினை உள் செலுத்தி கோழிக்கு நோய் தொற்று ஏற்படாமல் செய்கிறார்கள்.

ஆர்சானிக் மெட்டல் என்னும் பொருளையும் கோழியின் எடை கூடுவதற்கு கோழித்தீவனத்துடன் கலந்து தரப்படுகிறது. இந்த ஆர்சானிக் மெட்டல் விஷத்தன்மை கொண்டது. செரிமானக் கோளாறு, தூக்கமின்மை, ஒவ்வாமை, கவலை, மனச்சோர்வு முதலான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துவதோடு, ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, மூலநோய், இரும்பு,



அரிப்பு, புற்றுநோய் ஏற்படவும் காரணமாக அமைகின்றன. இது மட்டுமல்ல, இன்னும் தடைசெய்யப்பட்ட பல நச்சுக்கள் கோழிகள் உடலில் செலுத்தப்படுகின்றன.

பிராய்லர் கோழியைப் பொறுத்தவரை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு எடை அதிகரிக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு லாபம் கிடைக்கும் என்பதால் சட்டத்துக்கு புறம்பாக நிறைய ரசாயனங்கள் கலந்த தீவனங்கள் நடைமுறையில் உள்ளதால் வெள்ளைக்கோழி இறைச்சியை முடிந்தவரை தவிர்க்க பாருங்கள்.

வெள்ளைக்கோழியால் ஏற்படும் கொடுமான பக்கவிளைவுகள்

மனித உடலில் நடக்கும் அனைத்து செயல்பாடுகளுக்கும் ஹார்மோன்கள் மிக முக்கியமானது. பிராய்லர் இறைச்சி சாப்பிடும் போது மரபணு மற்றும் ஹார்மோன் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. விந்தணுக்கள் உருவாகும் தன்மை அழிந்து ஆண்மைக் குறைவு ஏற்பட்டு குழந்தையின்மை உண்டாகிறது.



நாட்டுக்கோழி பிராய்லர் கோழி

நாட்டுக்கோழி முட்டையில் இருந்து வெளிவந்து பெரிதாக வளர்வதற்கு 200 நாட்கள் ஆகும். ஆனால் பிராய்லர் கோழி 30 முதல் 35 நாட்களிலேயே விற்பனைக்கு வந்துவிடுகிறது.

நாட்டுக்கோழி வெயிலிலும் மழையிலும் சுற்றித் திரிந்து இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியோடு வளர்கிறது. பிராய்லர் கோழிகள் சூரிய ஒளி படாமலே வளர்க்கப்படுகின்றன.

நாட்டுக்கோழிகள் இயற்கையான உணவுகளான தவிடு, அரிசி, புழு, பூச்சி இவைகளை உண்டு வளர்கிறது. ஆனால் பிராய்லர் கோழி ஊசிகள் மூலம் வளர்க்கப்படுகின்றன. நாட்டுக்கோழி நோய்க்கு மருந்தாகிறது. பிராய்லர் கோழி புதுப்புது நோய்களை உண்டுபண்ணுகிறது.

100 கிராம் நாட்டுக்கோழியில் 4 கிராம் கொழுப்பு இருக்கிறது. அதுவே 100 கிராம் பிராய்லர் கோழியில் 23 கிராம் கொழுப்பு இருக்கிறது. புரதம் நாட்டுக்கோழியில் 21 கிராமும் பிராய்லர் கோழியில் 16 கிராமும் இருக்கிறது.



குறிப்பு: நீங்கள் கோழிக்கடையில் நாட்டுக்கோழி என்று வாங்குபவை உண்மையான நாட்டுக்கோழி இல்லை. நாட்டுக்கோழி போலவே தோற்றத்தில் இருக்கும் ஊசிமூலம் வளர்க்கப்படும் கோழிகளே. வயிற்றுக்குள் முட்டைக் கரு, முட்டை இருந்தால் அதுதான் உண்மையான நாட்டுக்கோழி.

நாம் பிரியாணியில் லெக் பீஸ் கிடைத்தால் அதிர்ஷ்டம் என்று நினைக்கிறோம். அந்த பிராய்லர் லெக் பீஸ் ஒன்று 60 சிகரெட் புகைப்பதுக்கு நிகரான கெடுதலை உடலுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. உடலிலுள்ள எலும்புகளில் உள்ள சத்துக்களை முற்றிலும் அழிக்கிறது.

வெள்ளைக்கோழியில் அதிக கெட்ட கொழுப்பு உள்ளதால் அதிக கேடு தந்து இதய நோய், இரத்த அழுத்தம், உடல் பருமனை உண்டாக்கி கல்லீரலில் கொழுப்பு படிதல் (Fatty liver), காமாலை (Jaundice), பித்தப்பை கல் முதலான பிரச்சனைகளை உண்டாக்குகிறது. வாரத்தில் 3 முறை வெள்ளைக்கோழி உண்பது வாரம் 3 முறை ஆண்டிபயாடிக் ஊசி போடுவதற்கு சமம்.

ஆண்டிபயாடிக் ஊசி அடிக்கடி போட்டுக்கொள்பவர்கள், ஒரு கட்டத்தில் சாதாரண சளிக்காய்ச்சலையே சமாளிக்க முடியாமல் உயிரை இழக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். அப்படிப்பட்ட நிலையை ஏற்படுத்தும் ஆபத்தும் இந்த பிராய்லர் கோழிகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படுகிறது.

அதிக வெப்பத்தில் சமைக்கப்படும் தந்தூரி சிக்கன் வேதியியல் மாற்றம் அடைந்து புற்றுநோய் பாதிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. குறிப்பாக ஆண்களுக்கு விதைப்பையில் ஏற்படும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் (Prostate cancer) அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

உடலில் அதிக அளவில் Antibiotic சேர்வதால் பறவை காய்ச்சல் (Birdflu) வருகிறது. பிராய்லர் சிக்கனை நன்றாக சமைக்காமல் உண்டால் சிக்கனில் உள்ள கிருமியானது மனித உடலில் கிருமித் தொற்றை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக கோழி இறைச்சியில் e coli பாக்கடிரியா உள்ளதால் சிறுநீர்ப்பாதை தொற்று எளிதில் வரவாய்ப்புள்ளது. இறைச்சியில் Salmonella கிருமி அதிகம் உள்ளதால் food poison ஏற்பட்டு காய்ச்சல், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு உண்டுபண்ணும்.



பெண்கள் பருவமடைதலும் வெள்ளைக்கோழியும்

இறைச்சியை அதிகம் உண்ணும் பெண்கள் 14வயதில் பருவமடைதலுக்கு பதில் 10 வயதிற்கு குறைவாகவே பருவமடைகிறார்கள். இதனால் ஹார்மோன் குறைபாடு ஏற்பட்டு தைராய்டு பாதிப்பு உண்டாகிறது. மாதவிடாய் பாதிப்பு ஏற்பட்டு குழந்தையின்மை உண்டாகிறது. சிறுவயதிலேயே பருவமடைபவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பை புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

ஒருகிலோ பிராய்லர் சிக்கனில் 3.37mg - 131.75mg மைக்ரோகிராம் மருந்துபடிவம் உள்ளது. அதிலும் கர்சனில் (Curzon) இருந்து வாங்கப்படும் இறைச்சியில் oxytetracycline, doxycycline போன்ற மருந்துகள் உள்ளதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

கோழியின் தொடையில் கெட்ட கொழுப்பு அதிகம் உள்ளதால் அமெரிக்கர்கள் அதிகமாக

வெள்ளைக்கோழியின் லெக்பீஸ் வாங்குவதில்லை. இந்தியர்கள் அதிகம் லெக்பீஸ் மட்டுமே சாப்பிடுவதால் சீக்கிரம் இதய பிரச்சனை (Heart problem) வருகிறது.

நியூயார்க் ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெள்ளைக்கோழி இறைச்சி உண்பவர்களுக்கு அதிக அளவில் ஃபுட் பாய்சன் ஏற்படுவதாகவும், அதனை குணப்படுத்த மருத்துவர்கள் கொடுக்கும் ஆண்டிபயாடிக் (antibiotic) எதுவும் உடலில் வேலை செய்வதில்லை என்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஏனென்றால் ஏற்கனவே இறைச்சியில் அதிகம் ஆண்டிபயாடிக் உள்ளதால் எதிர்மறையாக வேலை செய்கிறதாம்.

எனவே ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்புகிறவர்கள் வெள்ளைக்கோழிக்கு முதலில் குட்பை சொல்லுங்கள். கோழி இறைச்சி சாப்பிடும் ஆசை இருந்தால் விலை அதிகம் ஆனாலும் பரவாயில்லை, இயற்கையாக வளர்க்கப்படும் நாட்டுக்கோழிக்கு மாறுங்கள்.



மருத்துவர் எஸ். சித்ரா



கருஞ்சீரகத்தின் அற்புத பலன்கள்

இ

ன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் நிறைய இரசாயன கலவைகள் கலந்துள்ளன. அவற்றில் சில உடலில் இருந்து வெளியேறியும் சில வெளியேறாமலும் கழிவுகளாக இரத்தத்தில் கலந்து உடலில் தங்கி இருக்கும். அந்தக் கழிவுகளுக்கேற்ப நம் உடலில் உபாதைகள் ஏற்பட்டு நமக்கு அசவுகரியத்தை உண்டாக்குகின்றன. இந்தக் கழிவுகளை வெளியேற்ற பல மூலிகைகள் இருந்தாலும் அதில் சிறப்பு மிகுந்தது “கருஞ்சீரகம்” ஆகும்.

கருஞ்சீரகத்தை அரணம், உபகுஞ்சிகை என்று வேறு பெயர்களால் வழங்குவர். வடமொழியில் இதனை குலாஞ்சி, கொலஞ்சி என்று அழைப்பர். இது இந்தியாவில் எல்லா பாகங்களிலும் பயிராகும் மூலிகை. கறுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இதனுடைய விதையே மருத்துவ குணம் மிக்கது. இதற்கு அகட்டுவாய்வகற்றி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, பாற்பெருக்கி, புழுக்கொல்லி, பசித்தீ தூண்டி, தூக்குணிப்புழுக்கொல்லி, வறட்சியகற்றி போன்ற பல செய்கைகள் உள்ளன.

இதன் பொடியை காடியுடன் (பழைய சோறு ஊறிய நீர்) கலந்து உட்கொள்ள குடலிலுள்ள புழுக்கள் வெளிப்படும். இதையே 37 நாள் வரையில் காலை கால் தேக்கரண்டி, மாலையில் 4 கிராம் வீதம் உட்கொள்ள வெறிநாயக்கடி, இதர நச்சுக்கடி முதலியன தீரும்.

நொச்சி கஷாயத்துடன் இதன் பொடியைக் கலந்து கொடுக்க சுரம், விட்டு விட்டு வரும் சுரம் தணியும்.

கருஞ்சீரகத்தை வெந்நீர் விட்டரைத்து, தலைவலி, கால்வீக்கம் உடல் வீக்கம் இவைகளுக்கு மேற்பூச்சாய் பூசக்



மூலிகைக்காடு - 6

குணமுண்டு. நன்றாகப் பொடியாக்கி நல்லெண்ணெயில் குழப்பி, கரப்பான், சிரங்கு இவைகளுக்குப் பூச நன்மை தரும்.

கருஞ்சீரகத்திலிருந்து தீநீர், தைலம் முதலியவைகளை தயாரிக்கலாம்.

இதன் தீநீர் அல்லது தைலத்தை முகர்ந்தாலும், பூசினாலும் ஐயத்தாலுண்டாகும் தலைநோய், மூக்கில் நீர் வடிதல், நரம்பைப்பற்றிய வலி, இடுப்பு வலி நீங்கும்.

கருஞ்சீரகத் தைலத்தை வெற்றிலையில் பூசி அதை வாயில்போட்டு மென்று சாறை விழுங்கிவர ஆண்மை பெருகும்.

கருஞ்சீரகத்தை கஷாயமிட்டு அருந்தி வந்தால் மார்பகப் புற்றுநோய் தடுக்கப்படும். ஆரம்பகால புற்றுநோய்க்கு தீர்வாகவும், புற்றுநோய் மற்ற உறுப்புகளுக்கு பரவாமலும் இருக்கும்.

கருஞ்சீரகம், ஓமம், வெந்தயம் சம அளவு எடுத்து வறுத்து பொடி செய்து சாப்பிட்டு வர உடல் எடை குறையும். மலச்சிக்கல் தீரும். முடி நன்கு வளரும். எலும்பு உறுதி பெறும்.

கருஞ்சீரகம் 2 தேக்கரண்டி பொடித்துக் கொள்ளவும். சுத்தம் செய்த மருதாணி இலை ஒரு கைப்பிடி, கரிசாலை இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு இரும்புச் சட்டியில் 200மி.லி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு, சூடேறியதும் கருஞ்சீரகப் பொடியை சேர்த்து சிறிது நேரம் கழித்து மருதாணி இலை விழுது,

கரிசாலை விழுது சேர்த்து எண்ணெய்யை கொதிக்க விடவும். ஆறியபின் வடித்து பத்திரப்படுத்தவும். நரைமுடி கருமையாக இதனை தினமும் பயன்படுத்த நல்ல பலனை தரும்.

கருஞ்சீரகத்தை உள்ளூக்கு பயன்படுத்தும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட நாள் அல்லது ஒரு மண்டலம் பயன்படுத்தினால் அதன் பலன்களைப் பெறலாம் தொடர்ந்து எடுக்கக் கூடாது.

கர்ப்பிணி பெண்களும், குழந்தைக்காக காத்திருப்பவர்களும் கருஞ்சீரகத்தை சாப்பிடக் கூடாது. குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனை பேரில் கருஞ்சீரகத்தை எடுக்க வேண்டும்.

அதே போல் ஒருசில மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது கருஞ்சீரகத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. கருஞ்சீரகத்தை வறுத்துப் பொடிசெய்து அதற்கு சம அளவு பனைவெல்லம் பொடித்து சேர்த்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக செய்து தினம் ஒரு உருண்டை வீதம் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் கோளாறுகள் நீங்கும். அதிக குருதிப் போக்கு உடையவர்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

இவ்வளவு அற்புத பலன்களை உடைய கருஞ்சீரகத்தை நாமும் குறிப்பிட்ட அளவு பயன்படுத்தி வந்தால், உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பயணிப்போம்



மருத்துவர் கிருஷ்ணபிரபா



பெண்களுக்கான ஃபிட்னஸ் ரகசியங்கள்

பெ

ண்களைப் பொறுத்தவரை குடும்பத்தை கவனிப்பதில் காட்டுகிற அக்கறையை தங்கள் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் காட்டுவதில்லை. சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரையமுடியும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும் என்பதை பெண்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

மகள், மனைவி, தாய் என பல நிலைகளை கொண்டிருந்தாலும் பெண்களே குடும்பத்தின் முதுகெலும்பாக அமைகின்றனர். உணவு விஷயத்தில் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் விருப்பம் அறிந்து செயல்படும் பெண்கள், தன்னைப் பற்றி ஒருபோதும் கவலை கொள்வதில்லை. இதனால் உடல் சோர்வுற்று உடலளவிலும், மனதளவிலும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். பெண்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்போது அது அவரை மட்டுமல்லாமல் அவரை சார்ந்திருப்பவர்களையும்

பாதிப்படையச் செய்கிறது. எனவே தனக்காக இல்லாவிட்டாலும் தன்னை சார்ந்தவர்களின் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் அக்கறை காட்ட வேண்டும்.

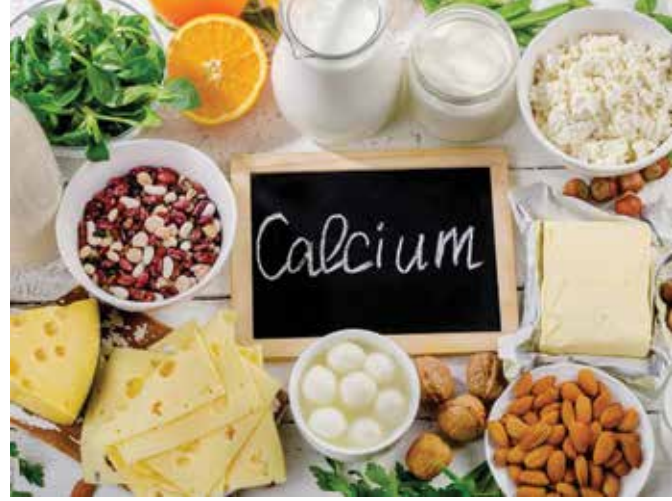
ஆரோக்கியமாக இருக்க சில ஆலோசனைகள்

தினமும் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதில் இருந்து உங்கள் ஆரோக்கியம் ஆரம்பமாகட்டும். பெண்கள் வெளியே சென்றால் தாகம் எடுத்தால்கூட வீட்டுக்கு வந்து குடித்துக் கொள்ளலாம் என்ற மனநிலையுடன் இருக்கிறார்கள். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க

வில்லை என்றால் நீரிழிப்பு ஏற்படும். அது பக்கவாதம், கோமா போன்ற பெரிய பிரச்சனைகள் ஏற்படவும் காரணமாக அமைந்து விடும். எனவே வெளியே செல்லும்போதும் கையில் மறக்காமல் தண்ணீர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

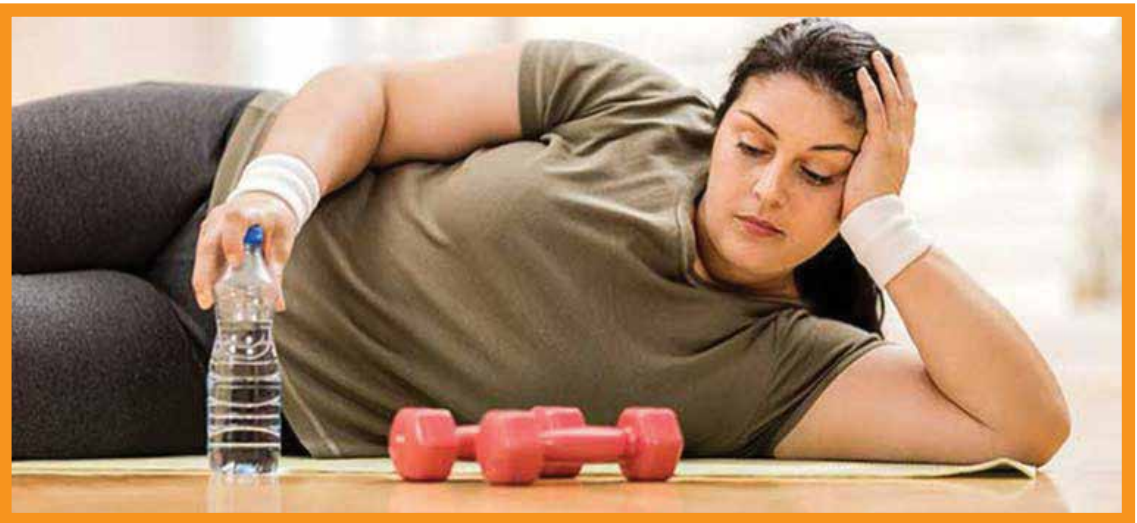
காலை உணவை ஒருபோதும் தவிர்க்காதீர்கள். நாள் முழுவதும் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதற்கு தேவையான சக்தியை வழங்குவதில் காலை உணவு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. எனவே, என்னதான் அவசர வேலைகள் இருந்தாலும் 15 நிமிடம் ஒதுக்கி காலை உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பெண்களின் ஆரோக்கியத்தில் கால்சியத்தின் பங்கு முக்கியமானது. பற்களையும், எலும்புகளையும் பாதுகாக்க கால்சியம் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்தவரை இயற்கை சார்ந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், இறைச்சி, மீன், கொழுப்பு குறைவாக உள்ள பால் பொருட்கள், கொட்டை



வகைகள் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கால்சியம் தவிர, துத்தநாகம் (ZINC) மற்றும் மெக்னீசியம் பெண்களின் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு தேவையான வைட்டமின்கள் ஆகும். இந்த இரண்டு தாதுப்பொருட்களின் குறைபாடு உடலின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பாதிப்பதையச் செய்கிறது. முடி உதிர்தல்,



முகப்பரு ஏற்படுதல், உடல் மெலிதல், தூக்கம் பாதிப்பு, ஒற்றைத் தலைவலி, சீரற்ற மாதவிடாய் முதலான பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. கடல் உணவுகள், பீன்ஸ், சோயா, முந்திரி, பாதாம் இவைகளில் துத்தநாகம் அதிகம் உள்ளன. கீரைகளில் மெக்னீசியம் சத்து அதிகம் உள்ளது.

எடை பராமரிப்பு அவசியம்

உடல் எடையைப் பொறுத்தவரை அதிகரித்தாலும் பிரச்சனை. குறைந்தாலும் பிரச்சனை. இரண்டுமே உடலில் நோய்களை உண்டுபண்ணும். எனவே, ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான எடையை பராமரிப்பது அவசியம். அதிகரித்து வரும் உடல் பருமன், இதயநோய் முதலான பல்வேறு நோய்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். எனவே சீரான எடையை பராமரிக்க தினமும் அரைமணிநேரம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். நடைபயிற்சி, ஜாகிங், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நடனப் பயிற்சி ஏதாவது ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி எந்த விதத்தில் இருந்தாலும் அது வரவேற்கத் தக்கதே. நீங்கள் மளிகைப் பொருட்கள் வாங்க வேர்க்க விறுவிறுக்க வேகமாக கடைக்குச் செல்வது கூட சிறந்த உடற்பயிற்சிதான்.

சோம்பல், ஆர்வமின்மை, நேரமின்மை, உடற் பயிற்சி நிலையம் செல்ல பணப்பற்றாக்குறை, குழந்தை பராமரிப்பு, மூட்டுவலி முதலான உடல் சார்ந்த



பிரச்சனைகள், பெற்றோர்கள் போடும் தடை, பொம்பளைக்கு இதெல்லாம் தேவையா என்பன போன்ற சுற்றத்தாரின் பேச்சுகள் இவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தராமல் உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு முன்னுரிமை தாருங்கள். அன்றாடம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஆணும் பெண்ணும் சமம்தான்.

தூக்கம் முக்கியம் பெண்களே

சமையல் செய்வது, குடும்பத்தினரை கவனிப்பது என காலில் சக்கரம் கட்டிக்கொண்டு என்னதான் பிஸியாக இருந்தாலும் தூக்கத்துக்கு முக்கியத்துவம் தாருங்கள். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதில் தூக்கத்தின் பங்கு முக்கியமானது. தினமும் 6 முதல் 8 மணிநேரம் தூக்கம் அவசியம்.

தூக்கம் பாதிக்கப்பட்டால் அது உடலையும் பாதிக்கும், மனதையும் பாதிக்கும். தூக்கமின்மை, தலைவலி, உடல்வலி, கண் எரிச்சல், சோர்வு, தலைச்சுற்றல், மயக்கம் முதலான பிரச்சனைகளை உண்டுபண்ணும். எல்லா வேலைக்கும் வாரத்தில் ஒருநாள் ஓய்வு இருப்பதுபோல உங்கள் அன்றாட வேலைக்கும் வாரத்தில் ஒரு நாள் ஓய்வு கொடுங்கள். அது உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சி தருவதோடு உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும்.

உடல் பரிசோதனை அவசியம்

குடும்பத்தில் யாருக்காவது உடலில் பிரச்சனை என்றால் உடனே மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் உடம்புக்கு ஏதாவது என்றால் பெரும்பாலும் அதை மூடி மறைத்து விடுகிறார்கள். பெரும்பாலான பெண்கள் இப்படியான மனநிலையில்தான் இருக்கிறார்கள். ஏதாவது பிரச்சனையா என்று கேட்டால்கூட, 'அது ஒன்னுமில்லை. சரியாக

போய்விடும்' என்கிற பதிலை தயாராக வைத்திருப்பார்கள்.

40 வயதை கடந்துவிட்டால், பெண்கள் கட்டாயம் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். முறையாக உடல் பரிசோதனை செய்யும் போதுதான் உடல்நலம் சரியாக இருக்கிறதா? ஏதாவது பிரச்சனை இருக்கிறதா? என்பதை கண்டறிய முடியும். எந்த நோயாக இருந்தாலும் ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் கண்டுவிட்டால் எளிதாக சரிசெய்ய முடியும். நோய் முற்றிய பிறகு கவனிப்பதால் அது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். எனவே உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்வதில் தயக்கம் காட்டாதீர்கள்.

பிடித்த விஷயத்தை செய்யுங்கள்

மன அழுத்தத்தை விட்டு வெளியே வந்தாலே மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கலாம். பிடித்த விஷயங்களில் ஈடுபடுங்கள். தினமும் 10 நிமிடத்தை உங்களுக்கு பிடித்த விஷயத்தை



நண்பர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்

பிடித்த நண்பர்களுடனும், குடும்பத்தினருடனும் நேரத்தை செலவிடுபவர்கள் உடல்நலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவதாகவும், அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும், நீண்டநாட்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகவும் பல்வேறு ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே ஒதுங்கியே இருக்காமல் குடும்ப உறுப்பினர்களோடும், நண்பர்களோடும் நேரத்தை மகிழ்ச்சியாக செலவிடுங்கள்.

மொத்தத்தில் உடலை ஃபிட்னஸாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால் சத்தான உணவுகளை சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். தேவையற்ற குழப்பங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள். தூக்கத்தை எதற்காகவும் தியாகம் செய்யாதீர்கள். உடற்பயிற்சிக்கு தினமும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். இவைகளை அன்றாடம் கடைபிடித்தால் எந்தப் பிரச்சனைகளும் இல்லாத மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை நிச்சயம் வாய்க்கும்.



செய்வதற்காக ஒதுக்கிப் பாருங்கள். ஓர் ஆரோக்கியமான மாற்றம் உங்களுக்கு ஏற்படுவதை உணர்வீர்கள். அது உங்களை ஒரு வெற்றிகரமான பெண்மணியாக உயர துணையிருக்கும்.



மருத்துவர் சரண்யா



இதயத்தை
காப்பாற்றும்

தேன்

ந

ம் மண்ணின் பாரம்பரிய உணவுப் பொருட்கள் பலவற்றின் மகிமையை நாம் உணராமல் இருக்கிறோம். தேன், அப்படியான ஓர் உணவு. மன அழுத்தம் முதல் செரிமானப் பிரச்சனைவரை. உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சனைகளை சரிசெய்யும் ஆற்றல் தேனுக்கு உண்டு.

தேன் உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படக்கூடிய பொக்கிஷம். தேன் சாப்பிட்ட நான்கு மணி நேரத்தில் முழுமையாக செரிமானமாகி உடலில் சேர்ந்து பலத்தைக் கொடுக்கும் என்று சித்த மருத்துவ நூல்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

தேனில் மலைத்தேன், கொம்புத்தேன், மரப்பொந்துத்தேன், புற்றுத்தேன், மனைத்தேன் என ஐந்துவகை உள்ளன.

இவை மலமிளக்கி, கோழையகற்றி, பசித்தீதூண்டி, அழுகல் அகற்றி மற்றும் உறக்கம் உண்டாக்கியாகச் செயல்படக்கூடியது.

தேன் ஒரு மிகச்சிறந்த துணைமருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வாதம், பித்தம், கபம் என்ற முக்குற்றங்களையும் தன்நிலையில் வைக்கும் ஓர் அருபெரும் மருந்து தேன் என தேரர் பொருட்பண்பு நூல் கூறுகிறது.



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 8

“அனுபான மாய்ப்பின் அவிழ்முமாய்த்
தோன்றி

கனமான தேகநிலை காட்டிப்
பினுமே

யரசன் முதல்வோ ரையுமாட்டு
வித்துதாலே

பிரசத் தினாற்போம் பிணி”.

டெமாக்ரடிஸ் என்ற கிரேக்க தத்துவ
ஞானி தேனை வெந்நீரில் விட்டு
அதிலிருந்து வரும் ஆவியைமட்டும்
உட்கொண்டு பல நாட்கள் எமன் தன்னை
நெருங்காதவாறு தடுத்துவந்ததாக வரலாறு
கூறுகிறது.

தேன் இயற்கையாகவே வெப்பம்
நிறைந்தது. அதனால்தான் கப நோய்களுக்கு
மருந்து கொடுக்கும்போது அவற்றைத்
தேனுடன் கலந்து கொடுக்கின்றனர்.
தேனில் இயற்கையாகவே இருக்கும்
ஆண்டிஆக்ஸிடெண்ட்கள் மாரடைப்பு,

பக்கவாதம் மற்றும் சில வகைப்
புற்றுநோய்க்கான தற்காப்பு மருந்தாகிறது.
தேன் இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட
கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்து நல்ல
கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கும்.

இதயத்துக்கு செல்லவேண்டிய
இரத்தத்தின் அளவை அதிகரித்து
இரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும். குறிப்பாக
தேனில் உள்ள பாலிபீனால் இதயத்துக்கு
இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் கரோனரி
இரத்தக்குழாய்களை விரிவடையச் செய்து
இரத்தம் உறைதலைத் தடுத்து மாரடைப்பு
உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல்
தடுக்கும்.

குழந்தைகளின் இருமலுக்கு அருமருந்து

குழந்தைகளுக்கு இரவில் தூக்கத்தைக்
கெடுக்கும் விதமாக வரக்கூடிய
இருமலைப்போக்க தேன் நல்ல மருந்து
என்று உலக சுகாதார நிறுவனம்



ஆய்வு ஒன்றில் கூறியுள்ளது. கால் டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேனைக் கலந்து கொடுத்தால், அது இரவில் வரக்கூடிய இருமலைக் கட்டுப்படுத்தும். போனஸாக ஆழ்ந்த தூக்கமும் தரக்கூடியது.

ஆண்டிபயாடிக்ஸ் எடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம். உடலுக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்களில் 9 வகையான அமினோ அமிலங்கள் தேனில் நிறைந்துள்ளன.

வைட்டமின் சி சத்து இதில் அதிகம் உள்ளது. பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் மெக்னீசியம் ஆகிய தாதுக்கள் தேனில் நிறைந்துள்ளன. கழிச்சல் நோய்க்குத் தேன் நல்ல மருந்தாக செயல்படும். புற்றுநோய் செல்களின் பெருக்கத்தைத் தடுத்து நிறுத்தும் அற்புத மருந்தாகத் தேன் செயல்படும்.

மன அழுத்தம் முதல் செரிமானப் பிரச்சனை வரை

தேனில் உள்ள மிக முக்கிய ஆண்டிஆக்ஸிடெண்டான பாலிபீனால்கள், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, மனப்பதற்றம் மற்றும் மன உளைச்சலை நீக்கி மனதுக்கு அமைதியைத்



தரும். வலிப்பு நோய்க்கும் தேன் மிக நல்லது. வாய்நாற்றத்தைப் போக்குவதுடன் செரிமான மண்டல உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் வயிற்றுப்போக்கை தடுத்து நிறுத்துவதில் தேனுக்கு நிகர் தேன் மட்டுமே என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. வயிறு வீக்கம் ஏற்பட்டால் அதன்மீது தேன் தேய்த்தால் வலி குறைந்து வீக்கம் கரையும். தலைவலி வந்தால் நெற்றிப் பொட்டிலும், வயிற்றுவலியால் பாதிக்கப்படுவோருக்கு தொப்புளைச் சுற்றிலும் தேன் தடவுவது பழக்கம். பூஞ்சைகள் மற்றும் நுண்கிருமிகளின் பெருக்கத்தை



வெகுவாகக் குறைக்கக்கூடியது.

தேனில் உள்ள தாமிரச்சத்து, வைட்டமின் சி சத்து மற்றும் பாலிபீனால்கள், வைரஸ் நோய்களை விரட்டி அடிக்கக்கூடியவை. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கவும், இரத்த நாடிகளின் விரிந்து கொடுக்கும் தன்மையைப் பாதுகாக்கவும் தேவையான நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு உற்பத்தியைத் தேன் தூண்டும். சாதாரண மூட்டுவலியில் தொடங்கி மூட்டுத்தேய்மானம், வாழ்வியல் நோய்களான இரத்த அழுத்தம் சர்க்கரைநோய் மற்றும் புற்றுநோய்களில் அதிகமாகக் காணப்படும் சி-ரியாக்டிவ் புரோட்டீன் (C-Reactive protein) அளவைத் தேன் குறைக்கும்.

தீப்புண், வெந்நீர் புண்களில் கொப்புளம் ஏற்படாமல் இருக்கவும், புண்கள் விரைவில் ஆறவும் தேனைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உடலில் கட்டிகள் இருந்தால் அவற்றைப் பழுக்க வைப்பதற்காகத் தேனுடன் சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் குழைத்து கட்டிகள் மீது பூசலாம்.

ஆப்பிரிக்கா நாட்டில், அறுவை சிகிச்சை முடித்து தையல்கள் போட்டபின் காயம் ஆறுவதற்காக சுத்தமான தேனைத் தடவுகிறார்கள். காயங்களின் மீது தேனைத் தடவுவதால் காயம் விரைவில் குணமடையும் என அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

பழங்காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் இரவில் தூங்கும் முன் வெதுவெதுப்பான பாலில் தேன் கலந்து குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தார்கள். இதற்கு காரணம் இரவில் நல்ல நிம்மதியான தூக்கத்தைப் பெறலாம் என்பதற்காகத்தான்.

தேன் கல்லீரலுக்கு எரிபொருள் போன்று செயல்படும். கல்லீரலின் குளுக்கோஸ் உற்பத்திக்கு உதவும். ஒருவர் இரவில் தூங்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டால் உடல் கொழுப்புகளை இரவு நேரத்தில் சற்று அதிகமாக எரிக்க

ஆகஸ்ட் 2021



ஆரம்பிக்கும்.

தேனில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் ப்ரீ ராடிக்கல்களை எதிர்த்துப் போராடும். இதனால் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனமாக்கும் பல்வேறு நோய்களின் தாக்குதல் தடுக்கப்படும்.

இரத்தப் பித்தத்துக்கு அதாவது வாய், மூக்கு முதலியவற்றிலிருந்து இரத்தம் வடியும் வியாதிக்கு, ஆட்டின் பாலில் தேனை கலந்து குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தேன் மற்றும் கால்சியம் சத்துகள் எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. தேனை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்பவர்களின் உடலில் கால்சியத்தை உறிஞ்சும் திறன் அதிகரித்து காணப்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

மேலும் முகப்பரு மற்றும் தழும்புகள் தேனினால் குணமாகிறது. சருமத்தில் இருக்கும் குழிகளில் காணப்படும் அழுக்குகளை உறிஞ்சி சருமத்தை சுத்தப்படுத்தத் தேன் பயன்படுகிறது. தேன் ஓர் இயற்கை ஆண்டிசெப்டிக்காக இருப்பதால், அது சருமத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை குணப்படுத்த உதவுகிறது.



மருத்துவர் கு.நிவேதா



சர்க்கரை நோயாளிகள் என்ன சாப்பிடலாம்?

நீ

ரிழிவு நோய் வந்தாலே விரும்பியதை முற்றிலும் தவிர்த்துவிட வேண்டும். ருசியான உணவுகள் கண்ணால் ருசிப்பதற்கு மட்டுமே நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால் அது அப்படி அல்ல. ஒருவர் வழக்கமாகத் தான் உட்கொண்டு வந்த உணவு முறையை திடீரென்று மாற்றிக் கொள்ளாது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றிக் கொள்வதே நல்லது.

நீரிழிவு நோய் உறுதியானால் முதலில் அதை கட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும். தொடர்ந்து சில முக்கிய விஷயங்களை கடைபிடிக்க வேண்டும். வாழ்நாள் முழுக்க இதை சரியாகத் தொடர்ந்தால் நீங்கலும் மற்றவர்களை போன்று மகிழ்ச்சியாக உணவை ருசிக்கலாம். உடற்பயிற்சியும் சமச்சீரான உணவு முறையும் என உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொண்டாலே போதும். உணவு முறையில் சின்னச் சின்ன மாற்றங்களுடன் எல்லா உணவையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சரியான நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டியது அவசியம்.

சர்க்கரை நோய் வந்தவர்கள் என்ன சாப்பிட வேண்டும், என்ன சாப்பிடக் கூடாது என்பது நீண்ட கால விவாதமாக இருந்து வருகிறது. நீரிழிவு நோய் டைப்1, டைப்2 இரண்டு தரப்பினருமே சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைக்கவும், உடலில் இன்சலின் சுரக்கவும் எந்தெந்த உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்வது சர்க்கரை நோய்க்கு அருமருந்தாகும் என்று பார்க்கலாம்.

எந்த அரிசி நல்லது

சர்க்கரை நோய்க்கு அரிசி எதிரி என்பது உண்மையல்ல. இயற்கையான முறையில் விளைந்த பாரம்பரிய கைக்குத்தல் அரிசி ரகங்கள் பெரும்பாலும் லோ கிளைசெமிக் தன்மை உடையவை. வேகமாக இரத்தத்தில் சர்க்கரையை சேர்க்காதவை. பாலீஷ் செய்யாத அரிசியில் உள்ள நார்ச்சத்தும், தவிட்டில் உள்ள “ஒரைசனால” எனும் ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட்களும் சர்க்கரைநோய்க்கு நல்ல பயன் தருபவை.

பாலீஷ் செய்யப்பட்ட அரிசியும் கோதுமையும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லதல்ல. கைக்குத்தல் அரிசி கிடைத்தால் மறக்காமல் வாங்கி சாப்பிடுங்கள். தினை அரிசி, வரகரிசி, மாப்பிள்ளை சம்பா என்று மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்துவதும் நல்லது. பாலீஷ் செய்யப்பட்ட அரிசிச் சோறு சாப்பிடும்போது அந்த உணவுக்கு



ஆகஸ்ட் 2021

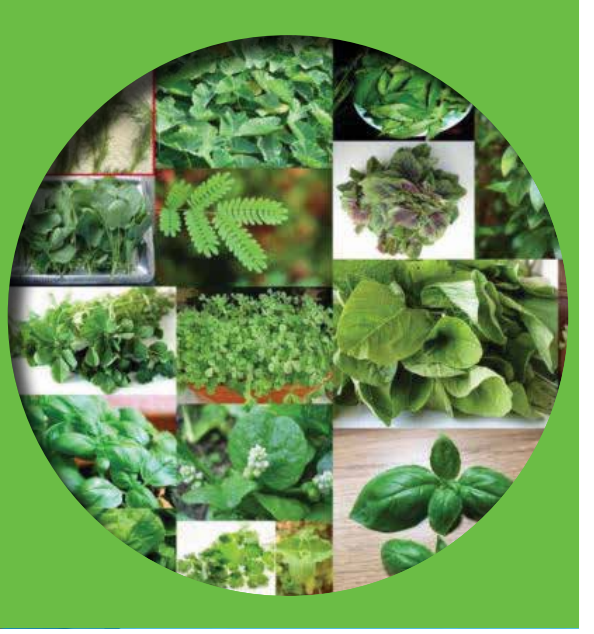
நிகரான அளவு காய்கறிகள், கீரைகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள். இப்படிச் செய்தால் ஒருபோதும் அரிசி உணவு எதிரியல்ல.

உடல் உழைப்பு இல்லாமல் ஏசி அறையில் அமர்ந்து வேலை பார்ப்பவர்கள் அரிசி உணவை குறைத்துக் கொண்டு காய்கறிகள் அதிகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இன்றைக்குப் பெரும்பாலும் அரிசியும் கோதுமையும் பாலீஷ் செய்யப்பட்டுதான் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. வெளியிடங்களில் அரிசி உணவுதான் கிடைக்கிறது என்றால், அத்துடன் கீரை, காய்கறிகளைச் சேர்த்து, நன்கு பிசைந்து மெதுவாக மென்று சாப்பிடுங்கள். சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலக்கும் வேகத்தை கீரையில் உள்ள நார்ச்சத்து குறைத்துவிடும்.

கீரைகள், காய்கறிகள்

கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளில் குறைந்த அளவு கலோரிகளே உள்ளன. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்க உதவுகிறது. இவற்றில் வைட்டமின் சி மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களுக்கு நோயை கட்டுக்குள் வைக்க இவை உதவுகிறது.

கீரைகளில் பொட்டாசியம், வைட்டமின் ஏ, கால்சியம், ஆகியவையும் புரதமும் சேர்ந்திருக்கிறது. அதிக அளவு ஸ்டார்ச் ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் நிறைந்திருப்பதால் இவை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உதவுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கிறது. நீரிழிவால் கண்களுக்கு உண்டாகும் கண்புரை போன்ற பாதிப்பை தடுக்கவும் இவை உதவுகின்றன. பொதுவாகவே இவை நம் உடல் உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க



உதவுகின்றன. கோவைக்காய், கத்தரிக்காய், அவரைப்பிஞ்சு, வாழைப்பூ, சுண்டை வற்றல், முருங்கைக்கீரை, கொத்தமல்லி, புதினா இவை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்ல பலன் அளிக்கக்கூடியவை. பாகற்காயும் வெந்தயமும் சர்க்கரைநோய் கட்டுப்பட உதவுபவை.

உலர் பருப்புகள்

கொட்டை பருப்புகள் என்று அழைக்கப்படும் இந்த உலர் பருப்புகளில் ஆரோக்கியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை இதயத்தைப் பாதுகாக்கக் கூடியவை. இதில் இருக்கும்

ஓமேகா 3 என்னும் அமிலம் இதய ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானது. கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு பாதிப்பு இருப்பவர்களுக்கு இதயம் சம்பந்தமான பாதிப்பும் பக்கவாதமும் உண்டாகும் வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் இதயத்துக்கு பாதுகாப்பைத் தரும் கொழுப்பு அமிலங்களை உணவின் மூலம் பெறுவது அவசியமானது. ஆளி விதை, பூசணி விதை, எள் போன்றவையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சிட்ரஸ் பழங்கள்

பழங்களில் ஆப்பிள், ப்ளூபெர்ரி, கொய்யா பழங்களோடு சிட்ரஸ் இருக்கும் பழங்களும், இனிப்பு குறைவாகவும் துவர்ப்புச் சுவையும் இருக்கும் பழங்களை சாப்பிடுவது நல்லது. சிட்ரஸ் நிறைந்த ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை பழங்கள் ஆண்டிபயாடிக் குணங்களை கொண்டிருப்பவை. கார்போஹைட்ரேட் இல்லாமல் இவற்றின் மூலம் வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆப்பிள் பழங்களை தோல் நீக்காமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை தவிர பழுப்பு நிறத்தில் உள்ள கொய்யா,



நீரிழிவு வந்தால் அசைவம் சாப்பிடலாமா?

நீரிழிவு நோய் வந்தால் அசைவ உணவு சாப்பிடலாமா என்கிற சந்தேகமும், சாப்பிட்டால் ஏதாவது விபரீதம் ஆகிவிடுமோ என்கிற பயமும் மக்களிடம் இருக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் அசைவ உணவை தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். வெள்ளாட்டு இறைச்சி, நாட்டுக்கோழி, மீன், இறால், நண்டு ஆகிய அசைவ உணவில் உள்ள சத்துக்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகின்றன. ஆனால் எண்ணெய்யில் வறுப்பது பொரிப்பது போன்றவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.



மோராக்கி குடிக்கலாம். காய்கறிகள் கலந்த சூப் நல்லது. ஆனால் நிலத்துக்கடியில் விளையும் உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீட்டுட் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சீரகம் அல்லது வெந்தயம் போட்டு கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடிக்கலாம். முருங்கை ஈர்க்குகளை வேகவைத்து நீரை வடிகட்டி சூப் ஆக செய்து குடிக்கலாம். தினம் ஒரு டம்ளர் காய்கறி சூப் நல்லது. கொத்த மல்லி, புதினா சேர்த்த சூப்புகளும் அடக்கம். வாரம் ஒருமுறை பாகற்காயை சாறாக்கி குடிக்கலாம். வெட்டி வேர் பாணை நீரும் நல்லது.

நா வற் பழம், து வர்ப்பு நிறைந்த நாட்டு மாதுளை போன்றவையும் சர்க்கரை நோய்க்கு நல்லது.

பழங்கள் அனைவருக்கும் நன்மை தரும். நீரிழிவு நோயாளிகள் பழங்களை உட் கொ ள் ள லா ம் . வாழைப்பழம், மாம்பழம், சப்போட்டா போன்றவற்றில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகம் உள்ளது. இவற்றை உண்பதால் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கிறது. ஆனால் இவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

திரவ உணவு

காபி, டீ பாணங்களைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. கிரின் டீ குடிக்கலாம். பால் குடிக்காமல் பாலை ஆகஸ்ட் 2021



பீன்ஸ் வகைகள்

தா வ ர த் தி லி ரு ந் து பெறப்படும் புரதமான பீன்ஸ் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சிறந்த உணவு. கார்போஹைட்ரேட் அதிகமுள்ள உணவை குறைத்து எடுக்க இவை உதவும். தொடர்ந்து பீன்ஸ் எடுக்கும்போது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கலாம். சர்க்கரை நோயைத் தாண்டி அவை எடை இழப்புக்கும், இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கவும் உதவும். இரவு நேரங்களில் தானியங்கள் அடங்கிய உணவு சிறந்தது.



மருத்துவர் ரத்னமாலயா



பூக்களுக்கும் அதன் மருத்துவ குணங்கள்

பூ

க்களை தலையில் வைத்துக் கொள்வது என்றாலே சில பெண்களுக்கு எட்டிக்காயாக கசக்கிறது. சில பெண்களோ கூந்தல் வாசத்திற்காக மட்டுமே பூ வைப்பதாக நினைக்கிறார்கள். சிலர் பாரம்பரிய ஆடைக்கு மட்டுமே பூக்கள் பொருந்தும் என்று எண்ணுகிறார்கள். இப்படி நினைக்கும் பெண்கள் அனைவரும் உங்கள் எண்ணத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

பூக்கள் அழகுக்காகவும், நறுமணத்துக்காகவும் மட்டும் சூடப்படுவதில்லை. ஒவ்வொரு பூக்களுக்கும் ஒரு தன்மை உண்டு. அதன்படி ஆரோக்கியம், மன மகிழ்ச்சி, புத்துணர்ச்சி, மன அமைதி ஏற்படுகிறது. சிலவகை மன நோய்களுக்கும் பூக்கள்

தீர்வாக அமைகிறது.

உலக அளவில் லட்சக்கணக்கான பூக்கள் உள்ளன. அவைகளை நறுமணமுள்ளது, நறுமணமற்றது என 2 வகையாக வகைப்படுத்தலாம். டிசம்பர் மலர், சம்பங்கி, செவ்வந்தி, அல்லி, ஆம்பல், செம்பருத்தி, நித்தியமல்லி,



களும்

வாடாமல்லி, குண்டுமல்லி, பிச்சி, முல்லை, ரோஜா, கனகாம்பரம், மகிழம்பூ, மாசிப்பூ, சித்தகத்திப்பூ, செவ்வரளி, நந்தியாவட்டை, நாகலிங்கப்பூ, அத்திப்பூ, வில்வப்பூ, மந்தாரைப்பூ, தாழம்பூ, தாமரை, கருங்குவளை என நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய பூக்கள் எண்ணில் அடங்காதவை.

பூக்கள் சூடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

பூக்களில் உள்ள பிராண வாயு ஆற்றல் மூளை செல்களால் ஈர்க்கப்பட்டு நாளமில்லா, நாளமுள்ள சுரப்பிகளை சீராக இயக்கும். மன அழுத்தத்தை

குறைக்கும். மன அமைதிக்கு பெரிதும் உதவும். மனமாற்றம் அடைந்து நல்ல புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் செயல் இழப்பைத் தடுத்து புத்துணர்வு தருகிறது. ஒரு விஷயத்தை பல கோணங்களில் பார்க்கும் சிந்திக்கும் திறன் மேலோங்கும். நறுமணம் மிக்க மலரில் எடுக்கும் வாசனைத் திரவியம் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

சில முக்கியமான பூக்களின் மருத்துவ குணங்கள்

மல்லிகை

இதை கடவுளின் பரிசு என்பார்கள். அனைத்து நேரத்திலும் அனைத்து வகை சிகை அலங்காரத்துக்கும், கோயில் முதல் குடும்பம் வரை சாந்தமாய் பொருந்துவதில் மல்லிகைக்கு நிகர் மல்லிகைதான். மதுரை மல்லி என்றாலே இன்னும் சிறப்புதான்.

மல்லிகையை சூடிக்கொண்டாலே மன அமைதி கிடைக்கும். உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து கண்களுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து இன்பம் தரும். மல்லிப் பூ கஷாயம் கொக்கிப்புழு, நாடாப்புழுவை போக்கும்.

மல்லி உதயாரித்து பருகலாம். மல்லிகைப் பூவின் உலர்ந்த பொடியை தேநீராக்கிக் குடித்தால் சிறுநீர்கற்கள் கரையும். உடல் வலி, செரிமானக் கோளாறு, வயிற்றுப்புண் இவற்றை நீக்கும். தூக்கமின்மையை போக்கி மன அமைதி கிடைக்கும். அடிபட்ட சுளுக்கு, வீக்கத்தில் பூவை அரைத்துப் பூச வீக்கம் குறையும்.

ரோஜா

வாத கப நோயைக் குறைக்கும். பூக்களில் ராஜா போன்றது. நறுமணமும்

பூக்கள் சூடும் முறை

பூக்களை நம் காதின் மேல் பகுதி முதல் நுனிபகுதிக்கு நடுவில் தலையில் சூட வேண்டும். உச்சந்தலையிலோ, கழுத்திலோ படும்படி சூடக் கூடாது.

மணமுள்ள பூக்களோடு மணமற்ற பூக்களை சூடக்கூடாது. சூடினால் முடியின் வளர்ச்சி குறையும். காகிதப்பூ, பிளாஸ்டிக்பூ சூடக் கூடாது.

மல்லி, ரோஜா, செண்பகம், பாதிரிப்பூ, கனகாம்பரம் இந்த வகை பூக்கள் அதிகம் சூடினால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். தலைவலி, தலைபாரம் இருந்தால் கனகாம்பரம் சூடவும்.

குளிப்பதற்கு முன் மல்லிகைப் பூவையும் குளித்தபின் முல்லைப்பூ, வில்வப்பூவையும், உடலில் எண்ணெய் தேய்க்கும் போது தாழம்பூ, சித்தகத்திப்பூவையும் மழைக்காலத்தில் - - பாதிரிப்பூ, மல்லிகைப் பூவையும் (கண், கேசத்திற்கு நன்மை தரும்), குளிக்காலத்தில் உஷ்ணப்பூக்களையும், உஷ்ணகாலத்தில்



குளிர்ச்சியான பூக்களையும், எல்லா காலத்திலும் திரிதோஷத்தை சமன்செய்யும் பூக்களையும் (ரோஜா, மகிழம்பூ, தாழம்பூ) சூடலாம். மகிழம்பூ குறிப்பாக உணவருந்தும்போது சூடவும்.

துளசி, மரிக்கொழுந்து செவ்வரளி சேர்த்து தலையில் வைத்தால் ஈர், பேன், நீங்கும். கூந்தல் மணம்பெறும். கனகாம்பரம், ரோஜா இரு மலர்களில் ஒன்றை அணியும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் இதய பலம் கூடும், மகிழ்ச்சி தரும்.

தாமரைப்பூ இதழ்களை சூடும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு தலை எரிச்சல்,

தலைசுற்றல், மன உளைச்சல் குறையும். மன அமைதி மற்றும் நல்ல தூக்கம் உண்டாகும்.

மகிழம்பூ கஷாயம் - தலைவேதனை, பல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணலாம். வில்வப்பூ - வயிற்றுப்புண், சுவாசத்தை சீராக்கும். பாதிரிப்பூசாறு - செரிமானத் தன்மை அதிகரிக்கும். கண் எரிச்சல், சுரம், காதுகேளாமையை போக்கும்.

உண்டு. நன்மையும் உண்டு. பன்னீர் ரோஜா மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. பன்னீர் ரோஜாவுக்கு நறுமணமும் நன்மையும் அதிகம். பிரஷ்ஷாக இருந்தால் ஒருநாள் வரை உதிராமல் இருக்கும்.

ரோஜாவில் வைட்டமின் சி, ஆண்டிஆக்சிடெண்ட் அதிகமுள்ளதால் உடல் முழுமைக்கும் நன்மை தரும். இதயத்திற்கு பலம் தரும். ரோஜா இதழ் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து மன

உளைச்சல், கவலை நீக்கும். தொற்று ஏற்படாமலும் காக்கும் திறன் உண்டு.

ரோஜா இதழில் தயாரிக்கும் குல்கந்து மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. பன்னீர் எனப்படும் ரோஜா இதழில் இருந்து கிடைக்கும் வாசனைத் திரவியம் அழகு சாதனம் மற்றும் அழகு பராமரிப்புக்கு உதவுகிறது.

கண்ணோய் வராமல் தடுக்கும். தலைச்சுற்றலை குறைக்கும். வாய்ப்புண்,

சீதபேதி, நீர்க்கடுப்பு, மலச்சிக்கலை தீர்க்கும்.

செண்பகப் பூ

இதை செளபாக்கிய விருட்சம் என்பார்கள். மஞ்சள் மற்றும் வெள்ளை நிறங்களில் பூத்துக் குலுங்கும். இரண்டு மரம் வீட்டில் இருந்தால் சொர்க்கத்தையே காணலாம் என புராணத்தில் கூறப்படுகிறது. செவ்வாய்க்கிழமை சிவன் கோயில்களில் வைத்து பூஜை செய்து பெண்களுக்கு பிரசாதத்துடன் பூக்கள் சேர்த்து கொடுப்பார்கள். வீட்டின் வளம் பெருகும்.

செண்பக மரம் சுற்றுச் சூழலை பாதுகாக்கும். தூசுகளை அகற்றி காற்றை தூய்மைப்படுத்தும். இதனுடைய மணம் மனதை மெய் மறக்கச் செய்யும். செண்பகப்பூ வாதநோயைக் குறைக்கும். செண்பகமர இலையை உட்கொண்டு குடித்தால் பசியைத் தூண்டும். மாதவிடாய் கோளாறு, வயிறு உபாதைகளை போக்கும்.

2 மீட்டர் இலைச்சாறுடன் இலவங்கப்பட்டை பொடி சேர்த்துக் குடித்தால் மாதவிடாய் கோளாறுகள், வயிற்றுப்புண் குணம் காணும். செண்பகப்பூவுடன் கசகசா, பனங்கற்கண்டு, பால் சேர்த்து அரைத்துக் குடித்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். தூக்கமின்மை



எந்தப் பூவை எவ்வளவு நேரம் சூடலாம்?

பூக்களை சூடிக்கொண்டால் அது வாடினாலும் கீழ் சொன்ன கால அளவு வரை தலையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். வாடினாலும் அதில் உள்ள Chemical component மூச்சுக் காற்றுடன் கலந்து உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகை செய்யும்.

முல்லைப்பூவை - 18 மணி நேரமும், அல்லிப்பூ - 3 நாள் வரையும், தாழம்பூ - 5 நாள் வரையும், ரோஜா - 2 நாள் வரையும், மல்லி - 12 மணிநேரம் வரையும், செண்பகப்பூ - 15 நாள் வரையும், சந்தனப்பூ - 1 நாள் மட்டும், மகிழம்பூ, குருக்கத்திபூ - சாப்பிடும்போது மட்டும் சூடலாம். மந்தாரை, பாதிரிப்பூ - வாசம் உள்ளவரை மட்டும் சூட வேண்டும்.

முன்னோர்கள் பாதிரிப்பூவை பாணையில் போட்டு தண்ணீரின் சுவையை கூட்டி அருந்தினர். இலுப்பைப் பூவை தேநீரில் சர்க்கரைக்கு பதில் போட்டு குடித்தனர்.

சரியாகும். வயிற்றுப்புண் தீரும். கேன்சர் நோய்க்கு எதிராகப் போராடும்.

பூவை அரைத்து நல்லெண்ணெய்யுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி வலி, வீக்கம், எரிச்சல், மூட்டுவலி, தலைவலியுடன் கூடிய உடல் உஷ்ணம் அனைத்திற்கும் தடவலாம். பூவுடன் ஏலக்காய், அதிமதுரம், குங்குமப்பூ, நீர் சேர்த்து அரைத்து கண் இமைகளின் மேலும் கீழும் பற்றிடலாம். கண் நோய்கள் குணமாகும்.

பூவுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து திரிபலா சூரணத்துடன் சேர்த்து முகத்தை கழுவி வந்தால் கண்களில் நீர் வடிதல், கண் எரிச்சல் நீங்கும். முகப்பொலிவு உண்டாகும்.

செண்பகப்பூ கஷாயம் தினமும் பருகி வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி போக்கும். பூவின் பொடியுடன் தேன் சேர்த்து



காலை வேளையில் பருக உடல் பலம் கூடும். பித்தம் குறையும். வாந்தி, மயக்கம் குறையும். ஆண்மைக்குறைவு நீங்கும். சிறுநீர்க் கடுப்பு, சிறுநீர் எரிச்சல் போக்கும். பூவுடன் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தலையில் தடவி வர முடி உதிர்தல், தலைவலி, கண்நோய் தீரும்.

செம்பருத்திப் பூ

இதில் சிவப்பு, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, வெள்ளை என பல நிறங்கள் உள்ளன. இதைப் பெண்கள் பெரும்பாலும் தலையில் சூடிக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. பூஜை அறையை முழுமை செய்கிறது. தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு அதிகம் பயன்தரும்.

செம்பருத்திப் பூ தேநீர் இதய நோய்க்கு நல்லது. செம்பருத்திப் பூவை பச்சையாக மென்று தின்றால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல், அந்தரங்க பகுதியில் ஏற்படும் புண்கள், சிறுநீர் எரிச்சல், உடல் உஷ்ணம் ஆகியவற்றை போக்கும். வாய்ப்புண் குணமாகும்.

செம்பருத்திப் பூவில் செய்யப்படும் லேகியம் மூல நோயை குணப்படுத்தும். இரத்த சோகையை போக்கும். சிறுநீர் பெருக்கி நச்சுகளை நீக்கும். இலைகளை தேநீராக தயாரித்து அருந்த இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

தாழம்பூ

மற்ற பூக்களைக் காட்டிலும் மணம் அதிகம் கொண்டது. உடல் சூட்டை தணிக்கக் கூடியது. மகாசிவராத்திரியன்று சிவனுக்கு தாழம்பூ வைத்து படைப்பார்கள்.

தூக்கமின்மை நோயையும் உடல் சோர்வையும் நீக்கும். தாழம்பூ மணப்பாகு வெயில்காலத்தில் தினமும் உபயோகித்து வந்தால் அம்மை நோய் வராமல் தடுக்கலாம். தாழம்பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து அருந்தினால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

சித்தகத்திப்பூ

இன்றளவும் கிராமப்புறங்களில்



இதை கூந்தலில் சூடுகிறார்கள். நல்லெண்ணெய்யுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி குளிக்கும் போது தலையில் தடவி ஒரு மணிநேரம் கழித்து குளிப்பதால் ஒற்றைத் தலைவலி, தீரா தலைவலி, நீர்க்கோவை, ஜன்னி, தலைபாரம் போகும். மூளை செல்களுக்கு புத்துணர்ச்சியூட்டும், கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

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 செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

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

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

உடலைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்

பு

ரண ஆயுள் என்பது 120 ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது. ஒரு தலைமுறை என்பது 33 ஆண்டுகளைக் குறிக்கும். மனித முகத்தில் 14 எலும்புகள் உள்ளன. மனித மூளையில் 6 கிராம் அளவிற்கு தாமிரம் உள்ளது.

ஒரு மனிதனின் உடலிலுள்ள நரம்புகளின் மொத்த நீளம் சுமார் 72 மீட்டர். நமது இரத்தம் ஒரு நாளில் 30 கோடி கி.மீ பயணம் செய்கிறது. நுரையீரல் ஒரு நாளைக்கு 23,040 முறை சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளியே செலுத்துகிறது.

நமது இதயம் ஒரு நாளில் 1,03,689 முறை துடிக்கிறது. மனிதனின் நாக்கில் உள்ள சுவை அறியும் செல்களின் எண்ணிக்கை மூன்று ஆயிரம். உடலில் உள்ள மின்சாரத்தின் அளவு 25 வாட். ஒரு சராசரி மனிதனின் உடலில் ஓடும் இரத்தத்தின் அளவு 5 லிட்டர்.

கைரேகையைப் போலவே நாக்கில் உள்ள வரிகளும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். மனித உடலில் சதை அழுத்தம் அதிகம் உள்ள பகுதி நாக்கு.

கண் தானத்தில் கறுப்பு விழிகள் மட்டுமே அடுத்தவருக்குப் பொருத்தப்படுகின்றன. 900 பென்சில்களைத் தயாரிக்கும் அளவிற்கு மனித உடலில் கார்பன் சத்து இருக்கிறது.

மனித உடலில் மிகவும் பலமான பகுதி விரல் நகங்களே. அதில் கெராடின் சத்து உள்ளது, இது காண்டா மிருகத்தின் கொம்புகளில் காணப்படுவதாகும். மரணத்திற்கு பிறகும் கூட மனிதனின் நகத்திற்கு ஒன்றுமே ஆகாது. மனிதன் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது அவருடைய உயரம் 8 மீ அளவிற்கும், தூங்கி எழுந்தப் பிறகு மீண்டும் பழைய உயரமே இருப்பார். இதற்கு காரணம் மனிதன் உட்காரும் போது அல்லது நிற்கும் போது புவி ஈர்ப்பு விசையின்

காரணமாக எலும்புகளின் மீது ஏற்படும் அழுத்தமாகும்.

நமது உடல் எடையில் 14 சதவிகிதம் எலும்புகளால் ஆனது, 7 சதவிகிதம் இரத்தம் ஆகும். நுரையீரலில் 300,00 மில்லியன் இரத்த நாளங்கள் உள்ளன. இவை அனைத்தும் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டால் அதன் நீளம் 2400 கிலோமீட்டராக இருக்கும். ஒவ்வொரு சிறுநீரகமும் ஒரு மில்லியன் வடிகட்டிகளை (Filters) கொண்டுள்ளது. அவைகள் ஒரு நிமிடத்திற்கு 1.3 லிட்டர் இரத்தத்தை வடிகட்டுகிறது. மேலும் ஒரு நாளில் 1.4 லிட்டர் சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது.

மனிதனின் ஒரு தனித்த இரத்த அணு, உடல் முழுவதையும் சுற்றிவர 60 வினாடிகள் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளும். மனித உடலின் மிகப் பெரிய செல் பெண்ணின் கருமுட்டையாகும், மிகச் சிறிய செல் ஆணின் விந்தாகும்.

நமது உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களின் நீளம் சுமார் 600,000 மைல்கள். அதாவது இந்த தொலைவில் நாம் இரண்டு முறை உலகத்தைச் சுற்றி வந்து விடலாம்.

கண்களின் தசையானது ஒருநாளில் 100,000 முறை அசைகிறது, அதற்கு சமமான வேலையை உங்கள் கால்களுக்குக்



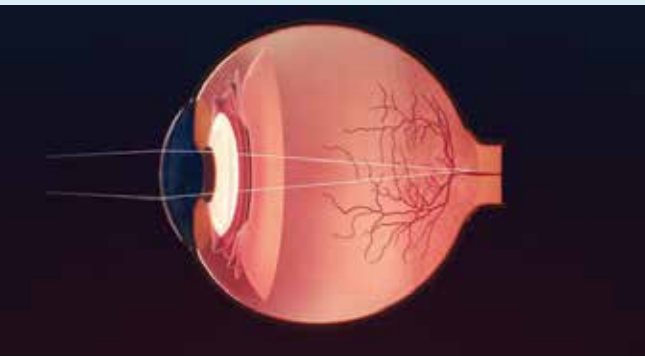
கொடுக்க வேண்டும் என்றால் தினமும் 80 கிலோமீட்டர் தூரம் நடக்க வேண்டும். மனிதன் ஒரு அடி எடுத்து வைக்க 200 தசைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

காலின் பெருவிரல் இரண்டு எலும்புகளைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் மற்ற விரல்கள் ஒவ்வொன்றும் மூன்று எலும்புகளைக் கொண்டிருக்கும்.

கட்டை விரலின் நீளமும், மூக்கின் நீளமும் சமமாகும். மனித கால்களில் ஒரு ட்ரில்லியன் வரையிலான பக்டிரியாக்கள் இருக்கும்.

நமது கண்களின் எடை சராசரியாக 28 கிராம். 500 விதமாக ஒளிகளைப் பிரித்தறியும் சக்தி கண்களுக்கு உண்டு. மனித மூளையில் சுமார் 100 பில்லியன் நரம்பு செல்கள் உள்ளன, 35 வயது அடைந்தது முதல் மூளையில் தினமும் 7000 நரம்பு செல்கள் இறக்கின்றன. நாம் சுவாசிக்கும் மொத்த ஆக்சிஜனில் 20 சதவிகிதம் மூளைக்குச் செல்கிறது. நமது மூளை 80 சதவிகிதம் நீரால் ஆனது, மூளையின் செயல்திறன் பகலை விட இரவில் அதிகமாக இருக்கும்.

மனிதன் உயிரிழந்தப் பின்பு கண்கள் 31 நிமிடங்கள், மூளை 10 நிமிடங்கள், கால்கள் 4 மணிநேரம், தசைகள் 5 நாட்கள், இதயம் சில நிமிடங்களில் செயலிழக்கின்றன.





மருத்துவர் சாய் திவ்யா செங்கோடன்



தென்னம் பிள்ளை

ந

ல்ல மழைக் காலம் ஆரம்பித்து அப்போதைக்கு அப்போது மழை மேகங்கள் வந்து எட்டி பார்த்துக்கொண்டும், சிறு சாரல் தூறிக்கொண்டும் இருந்தது. தங்கள் தெற்கு தோட்டத்தில் நட்டு வைத்திருந்த தென்னம்பிள்ளை பாளை விட்டு இப்போது அவை அனைத்தும் அருமையான இளநீராகக் காய்த்திருந்தது.

தெற்கு தோட்டத்தில் நட்டு வைத்திருந்த தென்னை மரங்களில் இருந்து முதல் முறையாக காய் பறித்தனர். தாத்தாவின் தோட்டத்தில் உள்ள தென்னைமரங்களுக்கு புத்தாடை அணிவித்து, மஞ்சள் கயிறு கட்டி விட்டு பொங்கல் வைத்தனர். தாத்தாவிடம், "எதற்கு இப்படி தென்னை மரங்களுக்கு பொங்கல், புதுத்துணி எல்லாம் படைக்கிறோம்?" என்று வாச கேட்டான். தாத்தா தன் பேரனுக்கு தென்னையின் மகத்துவம் பற்றி எல்லாம் தெரிவிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தார்.

தங்கள் தோட்டத்தின் வேலியில் இருக்கும் பெரிய நாவல் மரத்தடியில் கட்டில் போட்டு வாசவும் திவ்யாவும் தங்கள் தாத்தாவுடன் அமர்ந்திருந்தனர். மழை லேசாக தூறல் போட்டு நின்றிருந்தது. அப்போது வீசிய குளிர் காற்றுக்கு இதமாக பாட்டி சூடான முருங்கைக்காய் ரசம் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். அதை குடித்துக்கொண்டே வாசவும் திவ்யாவும் தங்கள் தாத்தா சொல்வதை கேட்க தயாராகினர்.

"தென்னை மரங்களை தென்னம் பிள்ளை எனச் சொல்வதற்கு காரணம் இருக்குடா பேராண்டி. நம்ம ஊருல, பெற்ற பிள்ளை சோறு போடலைன்னாலும் நட்டுவைத்த பிள்ளை சோறு போடும்னு காலம் காலமாக ஒரு பழமொழி சொல்றது உண்டு. அதற்கு அர்த்தம், நாம் பெற்ற



பிள்ளைகள் நமது வயதான காலத்தில் நம்மை பாதுகாத்து பராமரிக்காமல் விட்டால் கூட, பெற்ற பிள்ளையை போலவே நாம் வளர்த்த தென்னம்பிள்ளை நல்ல வருமானம் தந்து நமக்கு சோறு போடும் என்பது தான்.

இன்று நமது வீட்டில் கூட நாம் தென்னை மரங்களுக்கு புத்தாடை உடுத்தி பொங்கல் வைத்ததற்கு பின்னால் கூட ஒரு காரணம் உண்டு. நமது வீட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளை எப்படி கொண்டாடுகிறோமோ, அதேபோலத்தான் நமது தென்னை மரங்களை பெற்ற பிள்ளை போல எண்ணி இப்படி பொங்கல் வைக்கிறோம். அதற்காக தென்னை மரங்களை சுற்றி புதிய துணி கட்டிவிட்டு, வீட்டில் உள்ள பெண் பிள்ளைகளுக்கும் புதிய உடை வாங்கிக்கொடுத்து அவர்கள் கையால் பொங்கல் வைப்பார்கள். பின்பு அந்த பொங்கலையும் முதல் தேங்காயையும் விநாயகருக்கு படைத்து தென்னைமரங்களில் தேங்காய் அறுவடை ஆரம்பிப்பது நமது தமிழர்களின் வழக்கம்.

தென்னை மரங்களை வித்தியாசமான பல பெயர்களால் பலரும் அழைப்பதுண்டு. புல்மரம், நாளிகேரம், பூலோக கற்பகவிருட்சம், தாழை, இலாங்கலி போன்ற இன்னும் பல பெயர்கள் உண்டுடா பேராண்டி. மற்ற மரங்களில் உள்ளது போலவே தென்னையிலும் பல வகைகள் உண்டு. தென்னை மரத்தின் பூ, பாளை, இளநீர், காய்மேலிருக்கும் நார், மட்டை, சிரட்டை, வழக்கை, வேர், கள் போன்ற எல்லா உறுப்புகளுமே மனிதர்களுக்கு பயனுள்ளவையே. இதனால் தென்னையை கற்பகவிருட்சம் என்று பல கதைகளிலும் கவிதைகளிலும் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

நமது தென்னிந்திய மக்களின் வாழ்க்கையில் தென்னைக்கு முக்கியமான இடம் உண்டு. நமது மக்களின் வாழ்வில் நடக்கும் நல்லது கெட்டது எல்லாவற்றிலும் "முக்கண்ணன், முடியரசன்" என்று அழைக்கப்படும் தேங்காய்க்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. கடவுளுக்கு படைப்பதில் இருந்து திருஷ்டி கழிக்க பயன்படுவதுவரை தேங்காய் நம் அன்றாட வாழ்வில் கலந்து உறவாடுகிறது. கேரள மக்கள் சமையல் எண்ணெய்யாக தெங்கு எண்ணெய்யே பல நூற்றாண்டுகளாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர். தேங்காய் சேராத உணவுகளே இல்லை என்னும் அளவுக்கு அவர்கள் தேங்காய் சேர்க்கின்றனர். இனிப்பு பதார்த்தங்கள் முதற்கொண்டு, புளிப்பு, காரம் போன்ற பிற சுவையுடைய உணவுகளின் ருசியை கூட்டுவதற்கு தேங்காய் துருவலோ, தேங்காய் பாலோ, தேங்காய் எண்ணெய்யோ சேர்ப்பதுண்டு.

தேங்காய் மிட்டாய்

தேங்காய் பருப்பை வைத்து பல வகையான உணவுகள் செய்யலாம். அப்படி ஓர் இனிப்புதான் தேங்காய் மிட்டாய். எங்க அம்மா நாங்க சின்ன வயசா இருக்கும்போது ஒவ்வொரு தேங்காய் அறுவடையின் போதும் எங்களுக்கு தேங்காய் மிட்டாய் செய்து தருவாள். அதை சாப்பிடவே நாங்கள் தேங்காய் அறுவடைக்கு காத்திருப்போம்.



தேங்காய் மிட்டாய் செய்வதற்கு புதிதாக மட்டை உரித்த தேங்காய் துருவல் தேவையான அளவு, சீனி - தேங்காய் துருவலில் பாதி அளவு, ஏலக்காய் 3, நெய் 250மிலி ஆகியவற்றை

எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு, சீனியை நீர் ஊற்றி பாகு பதத்தில் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சுத்தமான வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் நெய் விட்டு உருக்க வேண்டும். அதில் தேங்காய் துருவலைக் கொட்டி நன்றாக வதக்கிய பின்பு நன்றாக இடித்து எடுத்த ஏலக்காயை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். பின் நாம் தனியாக எடுத்து வைத்திருக்கும் சர்க்கரைபாகை அத்துடன் சேர்த்து கிளறி விட வேண்டும். அந்தக் கலவையுடன் நெய்யில் வறுத்து எடுத்த முந்திரி பருப்பை சேர்த்து கிளறி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவையை ஒரு அகலமான தட்டில் ஊற்றி, ஆறிய பின்னர் துண்டு துண்டாக வெட்டி சாப்பிடலாம்.

தேங்காய் சாதம்

தேங்காய் சாதம் கேட்பதற்கு சாதாரணமாக இருந்தாலும், நமது இந்துக்களின் வழக்கத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு 7 ம் மாதத்தில் செய்யும் வணகாப்பில் தேங்காய் சாதம் நிச்சயம் இடம் பெறும். இதை பலரும் பல விதமாக செய்வதுண்டு. இருந்தாலும் எங்கள் அம்மா எங்களுக்கு செய்து தந்த தேங்காய் சாதத்தின் சுவையே தனிதான்!



இளநீர்

நமது உடல் இழந்த சத்துக்களை மீட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை இளநீருக்கு உண்டு. இந்தக் காலத்தில் தான் டாபேராண்டி இந்த பாட்டிலில் அடைத்த பாணங்கள், சோடாக்கள் எல்லாவற்றையும் மக்கள் குடித்து தெரிந்தே தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு உலை வைத்துக்கொள்கிறார்கள். நம்ம



கிராம மக்கள் எல்லோரும் வயலில் வேலை பார்த்து களைத்துப்போய் இருக்கும் போது வாய்க்கால் வரப்பில் நட்டு வைத்திருக்கும் தென்னை மரத்தில் இருந்து பறித்த இளநீரையே குடித்து வருகிறார்கள். அதனால்தான் நகர்ப்புற மக்களைப்போல சர்க்கரை வியாதி நமது கிராம மக்களை அதிகம் பாதிப்பதில்லை. பல வைத்தியர்கள் மேகநோய் என்னும் நீரிழிவுக்கு தெங்கு வெல்லத்தை மருந்தாகப் பயன் படுத்துகின்றனர். சிலர் வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் வேர்க்குரு, சரும வறட்சி, சிறுநீரக அடைப்பு, சிறுநீரகக்கல் போன்ற நோய்களில் இருந்து தற்காத்துக் கொள்ள வழக்கையுடன் இளநீரையும் சேர்த்து அரைத்து பாணமாக குடிப்பதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர்.

தென்னம் பாளை

இளம் பாளைப் பூவால் உடலில் ஏற்படும் உள்காய்ச்சல், குருதி அழல் நோய், பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறு, பெரும்பாடு, வெள்ளைப்படுதல் ஆகியவை நீங்கும். இந்தப் பாளையை மரத்தில் இருக்கும் போது சீவினால் அதிலிருந்து ஒரு திரவம் வடியும். அதனை தென்னங்கள் என்று சொல்கிறோம். புளிக்காத தென்னங்கள்ளை பிள்ளைத்தாய்ச்சிக்கு கொடுக்க பிறக்கும் குழந்தை அழகாக இருக்கும் என்பது நமது கிராமப் புற வைத்தியம்.



தென்னம் பூவை எடுத்து அவித்து, இடித்து சாறு பிழிந்து குடித்தால் கழிச்சலுடன் கூடிய சுரம், வயிற்றுப்புண் போன்றவை இருந்த இடம் தெரியாமல் நீங்கி விடும். பிள்ளைப்பேறு இல்லாதவர்களுக்கு தென்னம் பாளையை வைத்து நமது சித்தர்கள் பல வைத்திய முறைகளை கையாண்டு வந்துள்ளனர். இதன் மருத்துவ குணமறிந்தே நமது முன்னோர்கள் திருமண

வீடுகளில் தென்னம் பாளையை வாசல் தோரணமாகவோ, அல்லது மணமேடை மீதோ வைப்பதை வழக்கமாக்கினர்

தேங்காய் எண்ணெய்

தேங்காய் எண்ணெய் சமையலுக்கும் தலைமுடி பராமரிப்புக்கும் பயன்படுவது மட்டும் அல்லாமல் இன்னும் பல்வேறு பயன்களை தன்னுள் அடக்கி வைத்துள்ளது. தேங்காய் எண்ணெய்யை இரண்டு முறையில் தயாரிக்கலாம். முற்றிய தேங்காயை வெயிலில் காயவைத்து செக்கில் போட்டு ஆட்டி எடுத்து பயன்படுத்துவது ஒரு முறை. இது போலவே, இளம் தேங்காயை எடுத்து இடித்து, செக்கிலிட்டு ஆட்டினால் வரும் பாலை கொதிக்க வைத்தால் எண்ணெய் மேலே மிதந்து வரும். இவ்வாறு எண்ணெய் சேகரிப்பது இன்னொரு விதம்.

இதில் இரண்டாவது முறையே சிறந்தது. பல வகை மருந்துகள் மற்றும் சோப்பு செய்வதற்கு இரண்டாவது முறையில் தயாரித்த எண்ணெய்யை பயன்படுத்துவதுதான் வழக்கம்.



இந்த தேங்காய் எண்ணெய்யோ அல்லது தேங்காய் பாலையோ தீப்பட்ட புண்கள் மீது தடவி வந்தால் அவை கொப்புளங்களாக மாறாமல் அப்படியே ஆறிவிடும். எண்ணெய் ஆட்டி எடுத்தவுடன் மீதமிருக்கும் தேங்காய் பிண்ணாக்கை கால்நடைகளுக்கு தீவனமாகவும், செடிகளுக்கு உரமாகவும் பயன்படுத்துகிறோம்.

நார், ஓடு, ஓலை, வேர்

நமது மக்கள் தென்னை மரத்தின் எந்தப் பகுதியையும் வீணடிப்பது கிடையாது! பேராண்டி! தேங்காயை மட்டை உரித்து பின்னர் அந்த நாரை சேமித்து வைத்து அவைகளை கயிறாகத் திரித்து பயன்படுத்தலாம். நாம் பயன்படுத்தும் மஞ்சி சாக்குகள் தேங்காய் நாரல் ஆனவையே! சிலர் இந்த



நார்களை வைத்து மெத்தை தைத்தும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பல மக்கள் தென்னை ஓலைகளை பின்னி, தங்கள் வீடுகளுக்கு கூரையாகவும், விசேஷ வீடுகளில் பந்தல் போடவும் பயன்படுத்துவது வழக்கம்.

தேங்காய் ஓடுகள் சிரட்டை, கொட்டாங்கச்சி என்ற பெயராலும் அழைக்கப்படுது. தற்போது இந்த ஓடுகளை சுட்டுக் கரியாக்கி நீர் சுத்திகரிப்பு உபகரணங்களுக்கும், அடுப்பு எரிப்பதற்கும் பயன் படுத்துகின்றனர்! இந்த ஓடுகளை வைத்து நமது தமிழகத்தின் பாரம்பரியமான மருத்துவம் என்று சொல்லப்படும் சித்த மருத்துவத்தில் தைலங்களும் தயாரிக்கப்படுகிறது.

பெண்களுக்கு உண்டாகும் பெரும்பாடு, மாதவிடாய் தொந்தரவுகள் போன்றவற்றிற்கு தென்னை வேரை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சியோ, அல்லது நன்றாக ஊறவைத்து வடிகட்டியோ தொடர்ந்து கொடுத்து வர விரைவில் எங்கும் காணாத குணம் கிடைக்கும் என்று சொல்வார்கள்.

இது போல இன்னும் சொல்லச்சொல்ல தீராத நிறைய பலன்களையும் மகத்துவத்தையும் தனக்குள் கொண்டு இருக்கும் ஒரு தலைசிறந்த மரமே நமது தென்னை!" என்று தாத்தா சொல்லி முடித்தார். அதை கேட்டுக்கொண்டிருந்த வாசவும் திவ்யாவும் தென்னை மரங்களால் எவ்வளவு பயன் உள்ளது! என்று வியந்து போனார்கள்.



மருத்துவர் சரண்யா



கொசுக்களால் பரவும் நோய்கள்

ம

ழைக்காலம் ஆரம்பித்தாலே, கொசு உற்பத்தி அதிகமாக இருக்கும். டெங்கு பாதிப்பும் தொடங்கி விடும். மழைக்காலத்தில் கொசு வழியாக பரவுவது, நீர் மூலம் பரவுவது, காற்றின் மூலம் பரவுவது என மூன்று விதங்களில் தொற்று நோய்கள் பரவும்.

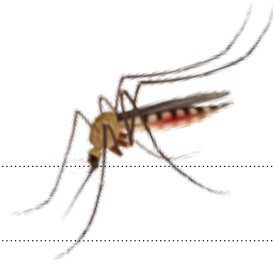
உலகம் முழுவதுமே கொரோனா தொற்று பாதிப்பு அதிகம் இருப்பதால்; மற்ற தொற்று நோய்கள் குறித்து அதிக அளவில் கவனம் செலுத்தவில்லை.

உலக அளவில் மற்ற நோய்களைவிட கொசுக்களால் பரவும் நோய்களால் தான் அதிகம் பேர் இறக்கின்றனர். கொசுவானது பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ் தொற்றுநோயைப் பரப்பும் ஊடகமாகச் செயல்படுகிறது. மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி பூனை, நாய்களுக்கும் நோயை பரப்புகிறது. இதில் முக்கியமானது ஏடிஸ் மற்றும் அனாபிலிஸ் கொசு இனங்கள் தான்.

தற்போது டெங்கு பாதிப்பு தொடங்கி உள்ளது. பாதிப்பின் தீவிரம், அடுத்த சில மாதங்களுக்கு நீடிக்கலாம். மழை

பெய்தவுடன் நீர் தேங்கி, கொசு உற்பத்தி ஆனதும், கொசுவின் மூலம் பரவும் டெங்கு, சிக்குன்குனியா, ப்ளூ காய்ச்சல் போன்ற வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படும் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். இதோடு ஒட்டுண்ணியையும் கொசுக்கள் பரப்புவதால் மலேரியா பாதிப்பும் வரலாம்.

ஒட்டுண்ணியால் கொசு வழியே பரவும் மலேரியாவும் காய்ச்சல் அறிகுறியுடன்தான் தெரியும். ஆனால், இதில் நிறைய மோசமான விளைவுகள் ஏற்படலாம். குளிர்காய்ச்சல் வந்து உடல் நடுக்கம் ஏற்படும். அதேபோன்று சிக்குன் குனியா காய்ச்சல் வந்தாலும் மூட்டுகள், தசைகளில் வலி அதிகம் இருக்கும். இந்த மூன்றிற்கும் தடுப்பு மருந்து கிடையாது



என்பதால், வருமுன் காப்பதே சிறந்தது.

கொசுக்கள் நீரில் முட்டையிட்டு இனப்பெருக்கம் செய்யும் என்பதால், எந்த இடத்திலும், வீட்டிலும் வெளியிலும் நீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்வது சிறந்த வழி.

சமீப ஆண்டுகளில், வீட்டுத் தோட்டம் போடுவதில் ஆர்வம் அதிகரித்து, பெரும்பாலான வீடுகளில், குறைந்த பட்சம் தொட்டிகளில், பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டுகளில் செடிகள் வளர்க்கின்றனர்.

இவற்றில் எல்லாம் நீர் தேங்காமல் இருக்கிறதா என்று அவ்வப்போது பார்த்து சுத்தம் செய்து விட வேண்டும். நாம் இருக்கும் இடங்களில் கதவு மற்றும் சன்னல்களில் திரைச்சீலைகள் அமைக்கலாம்.

கொசுவலைகள் பயன்படுத்தலாம். நாம் இருக்கும் இடங்களில் கொசுவோ அதன் ஒட்டுண்ணிகளோ அண்டாதவாறு தடுக்க சில இயற்கை வழிகளும் இருக்கின்றன.

கொசுக்களை விரட்டும் இயற்கை வழிகள்

எலுமிச்சை பழம் ஒன்றை இரண்டாக அறுத்து 8 அல்லது 10 இலவங்கப் பூவை (கிராம்பு) வைத்து, வீட்டின் நடுபகுதியில் வைத்தால் கொசுக்கள் வீட்டுக்குள் வராது.

விளக்கில் விளக்கெண்ணெய்யை ஊற்றி அதில் திரிக்குப் பதில் குபேர மூலிகை என்று சொல்லப்படும், பெருந்தும்பைச் செடியின் பச்சை இலைகளைப் பறித்து, திரி போல சுற்றி விளக்கில் இட்டு எரிய விட்டால் கொசுக்கள், பூச்சிகள் வராது. பெருந்தும்பை இலை பச்சையாகவே எரியும் தன்மை கொண்டது. இதை பேய்விரட்டி என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

கற்பூரவல்லி மற்றும் கற்றாழை சாற்றை தண்ணீருடன் சேர்த்து ஸ்ப்ரே பாட்டிலில் ஆகஸ்ட் 2021

ஊற்றி வீட்டில் ஸ்ப்ரே செய்து கொசுவை விரட்டலாம்.

புதினாவை சிறிது தண்ணீர்விட்டு அரைத்து, வீடு முழுதும் தெளிக்க வேண்டும். இதன் வாசனை பிடிக்காமல் கொசு பறந்து விடும்.

தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் சில துளிகள் லாவண்டர் எண்ணெய் விட்டுக் கலந்து சருமத்தில் தேய்த்தால், நல்ல வாசனை வரும். கொசுவும் நெருங்காது.

வேப்பிலை, நொச்சி, ஆடாதொடை, குப்பைமேனி இலைகளைக் கைப்பிடி அளவு எடுத்து அரைத்து, அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பச்சிலை தைலத்தை கொசுவிரட்டியாகப் பயன் படுத்தலாம். அதனுடன் கற்பூரம் சிறிதளவு சேர்த்து காலை, மாலை வேளைகளில் வீட்டுக்கு சாம்பிராணி புகையாகப் போடலாம்.



பூகலிப்டஸ் இலைகளை காயவைத்து வீடு முழுவதும் புகை போட்டால் கொசுக்கள் வீட்டினுள் நுழையாது.



மண்சட்டி ஒன்றில் தீ உண்டாக்கி அதில் வேப்பிலை போட்டு, அதன் மேல் மஞ்சள் தூள் தூவினால் அதிலிருந்து வெளியேறும் புகை மூட்டம் கொசு மட்டுமின்றி மழைக்காலத்தில் வீட்டுக்குள் வரக்கூடிய அனைத்து பூச்சிகளையும் விரட்டும். குளிர்காலத்தில் நமக்கு வரும் மூச்சுப்பாதை கோளாறை இந்தப் புகை சரிசெய்யும். இதனால் சுற்றுச் சூழலுக்கு எக்கேடும் ஏற்படாது.

மேலும் நாம் மிதமான வண்ணமுடைய ஆடைகளை உடுத்துதல் வேண்டும். அடர் நிறமுள்ள உடைகள் கொசுக்களை ஈர்க்கும். எனவே மிதமான வண்ணமுடைய உடைகளை உடுத்துவது சிறந்தது.

கொசுக்கள் பெரும்பாலும் விடியற்காலை மற்றும் அந்தி சாயங்கால நேரங்களில்தான் அதிகமாக கடிக்கும். அதனால் அந்நேரங்களில் வெளிவேலைகளை குறைத்து கொசுக்கடியில் இருந்து தப்பலாம்.

இக்காலங்களில் வாரம் 2 முறை துளசி இலைச்சாறு சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் கருமிளகுத்தூள் கலந்து குடிக்கவும். காய்கறி, பழங்களை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். கொய்யா, மாதுளை, பப்பாளி, ஆப்பிள், அன்னாசி, பேரிக்காய், நெல்லிக்கனி முதலானவற்றில்

வைட்டமின் சி நிறைவாக உள்ளன. இவை நோய் எதிர்ப்புசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

தினமும் 2 முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும். அதிக சூடும் ஆபத்து. நன்கு தேய்த்துக் குளிக்கும் போது சருமத்தில் இருக்கும் இறந்த செல்கள் வெளியேறும்.

சாலை ஓரங்களில் விற்கப்படும் லீப்ரூட்சால்ட், நறுக்கப்பட்ட பழங்கள் போன்றவற்றில் கிருமித்தொற்று இருக்கக்கூடும். எனவே அவற்றை சாப்பிடக்கூடாது.

காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேளைகளிலும் புதிதாகச் சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுஉப்பு என அனைத்தும் நிறைந்த சரிவிகித உணவை சாப்பிட வேண்டும்.

முலிகை சூப், ரசம், கிரீன் டி முதலியவற்றை அருந்தலாம். சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்திருப்பது அவசியம். குப்பைகளை அவற்றிற்கு உரிய தொட்டிகளில் கொட்ட வேண்டும். பிளாஸ்டிக் பைகள், தேங்காய் ஓடுகள், டயர்கள் போன்றவற்றை வீட்டிலும், வீட்டிற்கு அருகிலும் இருந்து அகற்ற வேண்டும்.



மருத்துவர் அ. ஓஃபிலியாமேரி



சமைக்காத சத்தான உணவுகள்

வாழைப்பூ சட்னி

கேஸ் சிலிண்டரின் விலையேற்றத்தால் அடுப்பை பற்ற வைக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாலே பயமாக இருக்கிறதா? எதற்காக எல்லா உணவுகளையும் சமைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

வாழைப்பூவை எத்தனையோநாள் நெருப்பில் சமைத்து சாப்பிட்டிருப்பீர்கள். ஒருமுறை நெருப்பில்லாமல் சட்னி தயாரித்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பர் சுவையோடு உடலுக்கு கூடுதல் புத்துணர்ச்சி கிடைப்பதை கண்கூடாகக் காண்பீர்கள்.

வாழைப்பூ சட்னி

நரம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்த வாழைப்பூ ஒரு கைப்பிடி எடுத்து நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதனுடன் ஒரு மேஜைக்கரண்டி பொட்டுக்கடலை, தோல் நீக்கிய இஞ்சி சிறு துண்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்தால் இயற்கையான சுவையான வாழைப்பூ சட்னி தயார்.



இப்படி இயற்கை முறையில் சமைப்பதால் வாழைப்பூவின் சத்துக்கள் முழுவதும் அப்படியே கிடைக்கும்.

வாழைப்பூவின் மருத்துவ பயன்கள்

வாழைப்பூ இரத்த நாளங்களை ஓட்டியுள்ள கொழுப்புகளை கரைத்து இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்கும். இரத்தத்தில் கலந்துள்ள அதிக அளவு சர்க்கரையை கரைக்க வாழைப்பூவின் துவர்ப்புத் தன்மை அதிகம் உதவுகிறது.

வயிற்றுப் புண்களை குணமாக்கும் சக்தி கொண்டது வாழைப்பூ. மூலநோயின் பாதிப்பினல் மலத்துடன் வெளியேறும் இரத்தம், உள்மூலம் வெளிமூலப் புண்கள், மூலக்கடுப்பு போன்றவற்றை குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது.

சீதபேதியை போக்கும். பெண்களுக்கு உண்டாகும் கருப்பை கோளாறுகள் நீங்க மாதவிலக்கு காலங்களில் வாழைப்பூவை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.





மருத்துவர் அபிராமி



ஆயுள்
வளர்க்கும்
ஆயுர்வேதம்
7



உடலை உறுதியாக்கும் யோகக்கலை

ஆயுர்வேதம் உலகின் மிகவும் மேலான மற்றும் சக்தி வாய்ந்த உடல் மன ஆரோக்கிய அமைப்பாகும். இது நோய்க்கான சிகிச்சை என்னும் அமைப்பு மட்டுமல்ல, ஒரு வாழ்க்கை அறிவியல் ஆகும். இது மக்களைத் துடிப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்து முழுமையான ஞானத்தை உணரச் செய்யும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது தனிநபரின் உடல் மனம் மற்றும் ஆன்மாவை இயற்கையின் பொருத்தமான கொள்கைகளுடன் சமநிலையுடன் இயைந்து சுகாதாரமாகப் பராமரிக்க உதவும்.

யோகா என்றால் என்ன?

‘யுஜ்’ என்னும் சமஸ்கிருத சொல்லில் இருந்து வந்த ‘யோகா’ என்னும் சொல்லுக்கு தனிப்பட்டவரின் நனவுநிலை அல்லது ஆன்மா பிரபஞ்ச சக்தியுடன் இணைதல் என்று அர்த்தம். யோகா உடல், மனம், அறிவு, உணர்வு மற்றும்

ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும், சமன்பாட்டிற்கும் உதவிடும் கலை ஆகும். பதஞ்சலி முனிவரால் இக்கலை இந்தியாவில் தோன்றி வளர்ந்து வழிவழியாய் வரும் ஓர் ஒழுக்க நெறியாகும். இது உடலையும் உள்ளத்தையும் நலத்துடன் வைத்துப் போற்றும் ஒழுக்கங்களைப் பற்றிய நெறி.

யோகா என்பது இந்தியாவின் 5000 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்த உடல் சார்ந்த அறிவு. யோகா என்பதைப் பலர் உடல் வளைதல், திரும்புதல், நீட்டுதல், மூச்சினை எடுத்து விடுதல் என சிக்கலான உடற்பயிற்சி என்று நினைக்கக் கூடும். இவையனைத்தும், உள்ளிருக்கும் மனித மனதில் ஆன்மாவின் எல்லையற்ற சக்தியைத் திறந்து திறனை அதிகரிக்கும் ஆழமான அறிவியலாகும்.

யோகா எனும் பயிற்சி அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாக உள்ளது. உலகம் முழுவதும் உள்ள பெரும்பாலானோர் இன்று யோகா செய்வதை வழக்கமாக்கி உள்ளனர். நம்மில் பலரும் இன்று யோகாவுடன் நாட்களை தொடங்குகின்றனர். ஜூன் 21 ஆம் தேதி யோகா தினமாக உலகமுழுவதும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.



பிராணாயாமம் செய்வது எப்படி?

பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப்பயிற்சி முறை யோகக்கலைகளுள் ஒன்றாகும். பிராணாயாமம் பயிற்சியை பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து செய்ய வேண்டும். சாப்பிட்டு 4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு காலி வயிற்றில் பிராணாயாமம் பழக வேண்டும். ஒரே சீராக மூச்சை மெதுவாக குறிப்பிட்ட அளவில் உள்ளிழுக்க வேண்டும். இதைச் செய்யும் போது பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து வலது நாசித்துவாரத்தை இடது கை மோதிர விரலால் மூடி, இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியாக சீராக மூச்சினை உள்ளிழுக்க வேண்டும். இதனை பூரகம் என்பர்.

இவ்வாறு உள்ளிழுத்த சுவாசக் காற்றினை எவ்வளவு நேரம் நெஞ்சினுள் நிறுத்த முடியுமோ, அவ்வளவு நேரம் நிறுத்த வேண்டும். இதனை கும்பகம் என்பர். பின்னர் இடது கை கட்டை

விரலால் இடது நாசித்துவாரத்தை மூடிக்கொண்டு, வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மெதுவாகவும், ஒரே சீராகவும் வெளியிடுதல் வேண்டும். இதனை ரோசகம் என்பர். பின்னர் இடது நாசித்துவாரத்தை மூடி வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியே சீராக மூச்சினை உள்ளிழுத்து, நிலை நிறுத்திய பின்னர், வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியே சீராக மூச்சினை வெளியிட வேண்டும். இதை தினமும் காலைவேளையில் 15-20 நிமிடம் செய்து வர நற்பயன்களை பெறலாம்.

பிராணயாமா மன அழுத்தம் தொடர்பான ஒழுங்கீனங்களைக் குணப்படுத்துவதில் நலம் பயக்கிறது. ஆஸ்துமா மற்றும் உயிர் வெளியேற்ற மன அழுத்த அறிகுறிகளை குறைக்கிறது. சீரான மனம், உறுதியான மனோதிடம் மற்றும் ஆரோக்கியமான முடிவெடுத்தலை ஏற்படுத்தவும் வழி வகுக்கிறது. நீடித்த பிராணயாமா பயிற்சி வாழ்வை நீட்டிப்பதாகவும், வாழ்வின் யுக்திகளை உணரும் ஆற்றலை மேம்படுத்துவதாகவும் உள்ளது.

பிராணயாமம் இரத்த சுத்திக்கும், இரத்த சுழற்சிக்கும், இரத்தத்தில் பிராணவாயுவை பாய்ச்சுவதற்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலம் இரத்தத்தில் இருக்கும் அசுத்தங்கள் களையப்பட்டு விடுவதால் தூய இரத்தம் மிகத்தூய்மையான உயிர்க் காற்றான பிராணவாயுவை சுமந்து சென்று உடலின் நுண்ணிய உறுப்புகளுக்கு உணவாகத் தருகிறது. பிராணயாமத்துடன் யோகாசனம் செய்வதால் உடலின் அனைத்து பகுதிகளும் வலிமை பெறுகிறது.

இதனால் உடல் வளமையடையும். ஊளைச்சதை கரைந்துவிடும். தேவைக்கு அதிகமான கொழுப்புச் சத்து குறையும். கண்கள் பிரகாசமடையும். வயிற்றுக்கோளாறு, ஜீரணக் கோளாறு ஆகியவை மறைந்துவிடும். உடல் உறுப்புகள் திறம்பட வேலை செய்யும். சிந்திக்கும் திறன் பெருகும். உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கும். கபம் குறையும்.

யோகாசனம் என்றால் என்ன?

யோகாசனம் என்பது மனதை அலைபாய விடாமல் ஒருநிலைப்படுத்தி செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி என்று பொருள். மனதை அலைபாயாமல் தடுப்பதற்கே பெரும்பாலான யோக உடற்பயிற்சிகளில் கண்களை மூடிக்கொள்கின்றனர்.

யோகாசனம் செய்யும் முறை

உங்களின் உடல் நலனுக்காக யோகாசனம் செய்வதற்கு தினசரி அரைமணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை ஒதுக்குங்கள். முதலில் சிறுசிறு தடுமாற்றம் ஏற்படும். போகப்போக அன்றாட வாழ்க்கையில் யோகா ஓர் அங்கமாக மாறிவிடும்.

தினசரி காலை 4.30 மணி முதல் 6.00 மணிக்குள்ளாக யோகாசன பயிற்சி செய்யலாம். யோகாசன பயிற்சியில் தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, ஆசனம் இந்த மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று





தொடர்புடையது. ஆகவே சில நிமிடங்கள் தியானம், பிறகு பிராணாயாமம், அதன் பிறகு யோகாசனங்கள் செய்வது நல்லது.

நீர் ஆகாரமாக இருந்தால், அருந்தி அரை மணி நேரம் கழிந்த பின்பும், எளிய சிற்றுண்டியாக இருந்தால் இரண்டு மணி நேரம் கழித்தும், முழுமையான ஆகாரமாக இருந்தால் நான்கு மணிநேரம் கழித்தும் யோகப்பயிற்சிகளை செய்யவும். எப்போதும் குளித்த பின்பு யோகப்பயிற்சிகளை செய்தால் மனம் குதூகலமாக இருக்கும். யோகாசனப் பயிற்சிகளை செய்வதற்கு தரைவிரிப்பு சற்று கனமாக இருந்தால், சிலவகை ஆசனங்கள் செய்யும்போது வழக்காமல் இருக்கும்.

தியானம், பிராணாயாமம், யோகா இவைகளை எப்போதும் கிழக்கு முகம் பார்த்தோ அல்லது வடக்கு முகம் பார்த்தோ பயிற்சி செய்தல் நல்லது. பருத்தி துணியாலான உடைகளை அணிவது

ஆகஸ்ட் 2021

நல்லது. நேரமில்லாமல் வருந்துபவர்கள் காலை நேரத்தில் தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி செய்துவிட்டு, மாலை நேரத்தில் யோகாசனப் பயிற்சியையும் செய்யலாம்.

சைவ உணவுப் பழக்கமே யோகத்திலும், உடல் நலத்திலும் மிகுந்த நன்மையைச் செய்யும். அசைவ உணவு உட்கொள்பவர்கள் யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே வந்தால் சில நாட்களில் சைவ உணவின் மகத்துவத்தை உடலின் செயல்பாட்டினால் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

யோகாசனம் பல வகைகள் உள்ளன. பத்மாசனம், சுவாசனம், ஹலாசனம், சூரிய நமஸ்காரம், தனுராசனம் சிரசாசனம், திருகோணாசனம், சக்கராசனம், பவனமுத்தாசனம் என பல ஆசனங்கள் நடைமுறை பழக்கத்தில் உள்ளது. ஒவ்வொரு ஆசனங்களும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது.

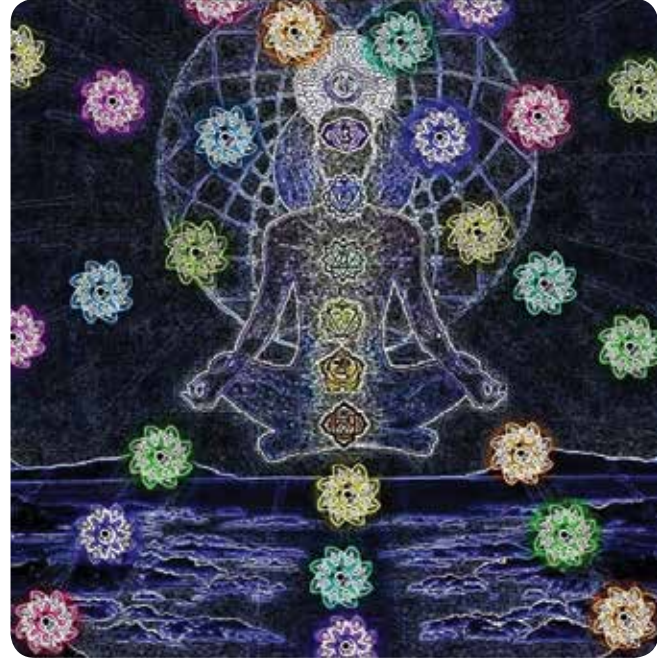
யோகாசனம் செய்த பின்பு கட்டாயம் சுவாசனம் என்ற ஓய்வு ஆசனத்தில் குறைந்தது 10 நிமிடங்களாவது இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உடலின் இரத்த ஓட்டம் சரியான நிலைக்கு வரும். மேலும் வியர்வைகள் சமன்பாட்டிற்கு வரும். உடல், மனம், சுவாசம் இவைகளில் தெய்வீக காந்த அலைகள் ஊடுருவி பாயும். யோகப்பயிற்சியை முடித்து வியர்வை அடங்கிய பின்னால் தான் குளிக்க வேண்டும்.

யோகாசன பயிற்சிக்குப் பின்பு 15 நிமிடங்கள் கழித்து எளிய ஆகாரங்களையோ, பழச்சாறு அல்லது உணவு உட்கொள்ளலாம். யோகாலை பதட்டத்துடன் பயிற்சி செய்யாமல், பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் செய்து வந்தால் வெற்றி நிச்சயம் ஆசனங்களை ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகிய அனைத்து தரப்பினரும் செய்யலாம். ஆனால் உடல்வாகு, வேலையின் தன்மை, உணவு ஒழுக்கம், நோயின் தன்மை இவைகளுக்கேற்ப பயிற்சி

செய்வது மிக மிக அவசியம். பெண்கள் கருவுற்ற காலங்களிலும், மாதவிடாய் காலங்களிலும், உடல் பயிற்சி இயக்கமான ஆசனங்களை தவிர்த்து, தியானத்திலும் மூச்சுப்பயிற்சி முறைகளிலும் கவனம் செலுத்துதல் நன்று.

யோகாவின் நன்மைகள் என்ன?

யோகா செய்வதினால் எண்ணிலடங்கா நன்மைகள் உண்டாகும். 5000 ஆண்டுகள் பழமையான இக்கலையை நம் முன்னோர்கள் பயிற்சி செய்து பல அற்புத பலன்களைப் பெற்றுள்ளனர். யோகா என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட மதம் சார்ந்த கோட்பாடு அல்ல. முழுவதும் உடற்பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி போன்ற பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது. யோகா உடலின் பலவீனமான பகுதிகளை வலுவடையச் செய்கிறது. உடல் எடையை சீராக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க உதவும். இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுகிறது. மன அழுத்தத்தை



கட்டுப்படுத்துகிறது. தன்னம்பிக்கை, சுய கட்டுப்பாடு, மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்க முடியும். மாணவர்கள் கற்கும் திறனை மேம்படுத்த முடியும். சுவாசத்தை சீராக்கி உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை தருகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

யோகா செய்ய வேண்டுமெனில் உணவில் கட்டுப்பாடு அவசியமாகும். மது, புகையிலை, சிகரெட், இனிப்பு, எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், பாஸ்ட் ஃபுட் உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். உணவு உண்ட உடனே ஆசனம் செய்யக்கூடாது. வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்வதினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். தினமும் அரைமணி நேரம் பயிற்சி அந்த நாள் முழுவதற்கும் போதுமானது.

யோகாசனங்கள் மற்றும் அவற்றின் செய்முறை நன்மைகள் குறித்து தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்

ஆயுள் வளரும்

ஆகஸ்ட் 2021



சகல நோய்தீர்க்கும் சரக்கொன்றை



சித்திரை மாதத்தில் பூத்துக் குலுங்கும் சரக்கொன்றை மரத்தின் இலை, பட்டை, பூ, புளி என அனைத்தும் மருத்துவ குணம் மிக்கது.

இலையை பசையாக அரைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து படர்தாமரை உள்ள இடத்தில் தேய்க்க குணமாகும். சரக்கொன்றை காயின் உள்ளே உள்ள சதைப்பற்றை, நாம் சமையலில் சேர்க்கும் புளியைப் போல் பயன்படுத்தினால் பித்தம் குணமாகும்.

நெல்லிக்காய் அளவு சரக்கொன்றை புளியை எடுத்து அதனுடன் அரை ஸ்பூன் திரிபலா பொடி சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தி வயிற்றை சுத்தம் செய்யும். மலச்சிக்கல் பிரச்சினைக்கு தீர்வு கிட்டும்.

சரக்கொன்றை பூவையும், இளங்கொழுந்தையும் துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரைவியாதி,

வயிற்றுக்கோளாறு, மேகக்கோளாறு போன்றவைகள் சரியாகும். 10 சரக்கொன்றை பூ, 10 துளிர் இலையுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து

நீர்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி, காய்ச்சிய பால் சேர்த்து குடித்துவர வெள்ளைப்போக்கு, காமாலை குணமாகும். இதன் பூக்கள், இலைகளை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தேநீர் நோய் நீக்கியாக விளங்குகிறது. புற்றுநோயை தடுக்கிறது. கொழுப்புச்சத்தை நீக்குகிறது. காய்ச்சல், சளிக்கு மருந்தாகிறது.

சரக்கொன்றை பூவை கஷாயமாக்கிக் குடித்து வந்தால் நீரிழிவு நோய் மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கும். பூவை நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு சொட்டுகள் காதில் விட்டு வந்தால் காது நோய் குணமாகும். ஆவியில் வேக வைத்து, சாறு பிழிந்து அதனுடன் நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து குடித்தால் வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும்.



மருத்துவர் எஸ்.சித்ரா



கெட்டதை போக்கும் பட்டினி சிகிச்சை

ப

பட்டினி சிகிச்சை என்பது விரதம், நோன்பு என்றும் பொருள்படும். ஆன்மீக ரீதியாக பலர் இன்றும் விரதம், நோன்பு முதலியவற்றை கடைபிடிக்கின்றனர். இதுவே மருத்துவ ரீதியாக வரும்பொழுது அது பட்டினி சிகிச்சை என கொள்ளப்படுகிறது.

நாம் தினமும் உட்கொள்ளும் உணவு வயிற்றை சென்றடைந்தவுடன் செரிமானத்திற்கு தயாராகி விடுகிறது. சுமார் 6-8 மணி நேரம் நாம் உண்ட உணவு பல மாறுதல்களை அடைந்து வயிறு மற்றும் சிறு குடல் பகுதிகளில் பயணிக்கிறது. அதன் பிறகு பெருங்குடலுக்குள் செல்கிறது. இவ்வாறு பயணிக்கும்போது நம் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து, நீர்ச்சத்து முதலியவை கிரகிக்கப்படுகின்றன. இதுவே மாமிசம் போன்ற உணவுகள் செரிப்பதற்கு சைவ உணவுகளைவிட அதிகநேரம் எடுத்துக் கொள்கின்றன.

ஒருவேளை உணவு உண்டு அது செரித்து வெளியேறுவதற்குள் நாம் அடுத்த வேளை உணவை எடுத்துக் கொள்கிறோம். அதனால் உணவு செரித்தும் செரிக்காமலும்

நம் உணவுப் பாதையில் கழிவுகளாக தங்கி விடுகிறது. மேலும் வயிறு, சிறுகுடல் பகுதிகளுக்கு அதிக வேலை சுமையாக அமைகிறது.

அதனால் வயிறு மற்றும் குடல் பகுதிகள் தினசரி ஓயாமல் உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அவைகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் முறையே “பட்டினி சிகிச்சை” ஆகும். அக்காலத்தில் இதனையே மாதம் ஒருமுறை, வாரம் ஒருமுறை என்று இறைவன் பேர் சொல்லி விரதமாகக் கடைபிடித்தார்கள்.

இவ்வாறு கடைபிடிக்கும் பட்டினி சிகிச்சையின்போது உணவு ஏதும் உட்கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் நீர் அருந்தலாம் இவ்வாறு கடைபிடிக்கும்போது சீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.

உடலில் சேர்ந்துள்ள கழிவுகள் சிறுநீர் மூலமாக வெளியேறும். உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். மனம் தெளிவுறும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களின் இறுதியான மூலக்கூறு சர்க்கரை பொருட்களாகும். அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாத காரணத்தால் இவை உடலில் அதிக அளவில் தங்கி, இரத்தத்தில் கலந்து, சர்க்கரை வியாதி, உடல் பருமன், இதயக் கோளாறுகள் போன்ற பல நோய்கள் உண்டாகின்றன.

மேலும் இதுபோன்ற காலகட்டத்தில் தேவைக்கு அதிகமான சர்க்கரை பொருட்கள் கல்லீரலிலும், தசைகளிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.

பட்டினி சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது இவ்வாறு சேமித்து வைக்கப்பட்ட சர்க்கரை பொருட்கள் பிரிந்து இரத்தத்தில் கலந்து நமக்கு சக்தியை அளிக்கும்.



அதனால் பட்டினிசிகிச்சை மேற்கொள்பவர் நம்மால் பட்டினி இருக்க இயலுமா, மயக்கம், தலைசுற்றல் ஏதாவது ஏற்படுமா என்று அச்சம் கொள்ள வேண்டாம். நம் உடலுக்கு தேவையான சக்தி நம் உடலிலேயே இருக்கிறது. அதனால் மாதம் ஒரு முறை அல்லது வாரம் ஒரு முறை இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

தண்ணீர் மட்டும் குடித்து பட்டினி கிடக்க இயலாதவர்கள் பழச்சாறு அருந்தலாம். அல்லது நீர்ச்சத்து நிறைந்த பழங்களை மட்டும் உட்கொள்ளலாம். திட உணவுகளை தவிர்க்கவும். ஒரு குறிப்பிட்ட நாளளவு தொடர்ந்து பட்டினி சிகிச்சை மேற்கொள்ள விரும்புவோர் மருத்துவர் உதவியுடன் மேற்கொள்ளலாம். மன திடத்துடன் இந்த பட்டினி சிகிச்சையை மேற்கொண்டு அனைவரும் பலனை பெறுவோம்.



ஹெல்த்
பாக்ஸ்

செரிமானப் பிரச்சனைக்கு தீர்வு

சீதகுப்பை விதையை கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி அதனுடன் தேன் சேர்த்து குழந்தைகளுக்கு தர செரிமானப் பிரச்சனை சீராகும்.

காலை மாலை இருவேளையும் வெந்நீரில் இஞ்சிச்சாறு கலந்து குடித்துவர செரிமானம் சீராகும்.

அரை டீஸ்பூன் ஒமத்தை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து, அது அரை டம்ளராக ஆகும் வரை சூடாக்கி, தினமும் காலை, மாலை பருகிவந்தால், வயிற்று மந்தம் குணமாகும்.





மருத்துவர் ரத்னமால்யா



சமையலுக்கு எந்த எண்ணெய் ஏற்றது?



நெ

ய், நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், பனை எண்ணெய் என பல விதமான எண்ணெய்களின் பண்புகளை சென்ற இதழில் பார்த்தோம். தொடர்ந்து இன்னும் சில எண்ணெய்களின் தன்மைகளையும் அதன் மருத்துவ குணங்களையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

சூரியகாந்தி எண்ணெய்

அனைத்து சமையல் பயன்பாட்டிற்கும் சிறந்தது. சூரிய காந்தி எண்ணெய்யில் முக்கிய ஊட்டச் சத்துகள் அனைத்தும் உள்ளது. வைட்டமின் கே, வைட்டமின் ஈ, ஒமேகா 6, linoleic acid, olive acid, pufa&mufa அதிக அளவில் உள்ளன.

pufa அதிகம் உள்ளதால் கொழுப்பை குறைத்து இதய நோய் வராமல் தடுக்கும். அழிந்த செல்களை பாதுகாக்கும். நரம்பு மண்டலத்தை சீராக்கும். தோல் சிவத்தல், தடித்தல், வறட்சி அனைத்தையும் குறைக்கும். முடி உடைதல், பொடுகு போக்கும். வீக்கத்தை குறைக்கும். சிறுநீரகக்



கோளாறு, குடல் புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கும்.

திராட்சை விதை எண்ணெய்

அதிக வெப்பத்தை தாங்கக்கூடியது. அனைத்து விதமான சமையலுக்கும் ஏற்றது. ஃப்ரை பண்ணுவதற்கு உகந்தது. இறைச்சி வேகவைக்க, ரோஸ்டிங், பேக்கிங் இவைகளுக்கு அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள். மற்ற சமையலுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்துவது இல்லை. வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் டி, ஆண்டிஆக்சிடெண்ட் அதிகம் கொண்டது. UV கதிர்களால் தோல் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க உதவுகிறது. முகத்தில் இருக்கும் மங்கு, முகப்பருவை இந்த எண்ணெய் போக்குகிறது. தோல் மென்மை பெறும். தோல் வறட்சி, செல்கள் பாதிப்பு அடைதல் அனைத்தையும் போக்குகிறது.

இதய நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆகஸ்ட் 2021

அறிவுரை இல்லாமல் திராட்சை விதை எண்ணெய்யை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

அரிசி தவிட்டு எண்ணெய்

விலை மலிவானது. அதிக வெப்பத்தை தாங்கக் கூடியது. சமையலில் வதக்கவும், வறுக்கவும், இறைச்சி ஃப்ரை பண்ணவும் பயன்படுத்தலாம். இதில் 45% mufa - 37% pufa உள்ளது. இதய நோய் அபாயத்தை தணிக்கும் சக்திவாந்த ஆக்சிஜனேற்ற ஓரிசனோல் அதிகமாக உள்ளது.

கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கும். இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும். இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும் ஆரோக்கியமான எண்ணெய்.

ஆளிவிதை எண்ணெய்

அதிக ஊட்டச்சத்து நிரம்பி உள்ளது. சமையலுக்கு அதிகம் பயன்படுத்துவதில்லை. இதை காய்கறி

எந்த எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்

சூரியகாந்தி எண்ணெய், அரிசித் தவிட்டு எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் பொரிப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம் அதிக வெப்ப நிலையை தாங்கக் கூடியது.

எண்ணெய் அதிகமாக சூடுபடுத்தும்போது புகை உண்டாகும் அதில் உள்ள நல்ல கொழுப்புகள் கெட்ட கொழுப்பாக மாறும். இதுவே சிலநேரம் மாரடைப்பு வரக் காரணமாகும்.

கடலை எண்ணெய், ஆலிவ் ஆயில், நல்லெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் (சிறிதளவு) இவைகளில் ஏதாவது ஓர் எண்ணெய் தினமும் பயன்படுத்தலாம். 1-2 தேக்கரண்டி மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செக்கில் ஆட்டப்பட்ட தேங்காய் எண்ணெய் மாரடைப்பு, வாதநோய், சரும நோய், வயிற்றுக் கோளாறு அனைத்தையும் போக்கும். இதில் உள்ளது நல்ல கொழுப்பு என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



சாலட்களிலும், சமைத்த காய்கறிகளிலும், சூப் வகைகளிலும் கடைசி நிமிடத்தில் சேர்க்கலாம். அதிக வெப்ப நிலையில் பயன்படுத்தக் கூடாது.

ஓமேகா 3 அதிகம் உள்ளது. சாப்பிட விரும்பினால் தயிர், பாலாடைக்கட்டி, அரிசிசாதம் இவைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிடவும். குடல் சார்ந்த பிரச்சனையை போக்க வல்லது.

பாதாம் எண்ணெய்

முரண்பாடான கருத்துடையதால் சமையலுக்கு பயன்படுத்துவதில்லை. இதயம், இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றில் முரண்பாடு உள்ளது. எனவே தவிர்க்கவும். குடல் புற்றுநோயை தடுக்க வல்லது.

சோயா அவரை எண்ணெய்

இதை Soybean oil என்று குறிப்பிடுவார்கள். சமையலில் அதிக வெப்பத்தை தாங்க கூடியது. ஃப்ரை பண்ணவும், ரோஸ்ட் பண்ணவும், பேக்கிங் பண்ணவும் பயன்படுத்தலாம். ஓமேகா 3,

கொழுப்பு அமிலம், வைட்டமின் கே, pufa & pufa உள்ளது. சருமத்திற்கு உகந்தது. எலும்பு முறிவை தடுக்கிறது (முரண்பாடு உள்ளது) இதய பாதுகாப்பிற்கு ஏற்ற எண்ணெய்.

முந்திரி எண்ணெய்

மிகவும் சத்தானது. உயர்தரமான சமையலுக்கு உகந்தது. மாலை நேர dessert உணவுகளில் அதிகம் பயன்படுத்தலாம். பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் கொண்டது. நார்ச்சத்து, செம்பு, மெக்னீசியம், மாங்கனீஸ் உள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு குறைவாகவும், ஆக்சலேட் அதிகமும் கொண்டது. ஆக்சலேட் அதிகம் உள்ளதால் சிறுநீரகக் கல் உள்ளவர்கள் எடுக்க வேண்டாம்.

கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது. கண் பார்வையை கூட்டுகிறது. புண்களை குணமாக்கவும், பல் சொத்தை நீங்கவும் பயன்படுகிறது.



வெண்ணெய் பழ எண்ணெய்

அவக்கோடா எண்ணெய் என்று அறியப்படுகிறது. உணவு நீண்ட நேரம் கெடாமல் இயற்கை தன்மையோடு இருக்க உதவுகிறது. பேக்கிங், ரோஸ்டிங்குக்கு பயன்படுகிறது. வைட்டமின் ஏ, செல்களை பாதுகாக்கும் லெசித்தின், பொட்டாசியம், muifa & puifa அதிக அளவில் உள்ளது.

கிருமிநாசினியாகவும், அழற்சியை கட்டப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. தலை, முகத்தை மசாஜ் செய்ய உதவுகிறது. உடல் பருமனை குறைக்கிறது. வயிறு எரிச்சல், நச்சுத்தன்மையை முறிக்கும். புண்களை ஆற்றவும், சருமத்தை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது. இதய பிரச்சனை வராமல் பாதுகாக்கிறது.

ஆகஸ்ட் 2021

எண்ணெய் பயன்படுத்தும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

பொரிக்க வேண்டியவற்றை முன்னரே போட்டுவிட்டு எண்ணெய்யை கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. எண்ணெய் சூடான பின்னரே பொரிப்பதை போட வேண்டும். சிறிது சிறிதாக போட்டு பொரிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் வேகும் நேரம் அதிகரிக்கும். அதிக எண்ணெய்யை உணவு உறிஞ்சும்.

தினமும் ஒரே எண்ணெய்யை பயன்படுத்தாமல் சுழற்சி முறையில் ஒவ்வொரு எண்ணெய்யாக மாற்றி பயன்படுத்துங்கள். ஒரு நபருக்கு தினசரி 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் போதுமானது. நெய்யாக இருந்தால் 1-2 டீஸ்பூன் போதும். இதயநோய் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நல்லெண்ணெய், ஆலிவ் ஆயில், சூரியகாந்தி எண்ணெய், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய்யின் அளவை குறையுங்கள். முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டாம் நெய், வனஸ்பதி, பனை எண்ணெய் தவிருங்கள்.

நன்மை செய்யும் எண்ணெய் கொழுப்பு

எண்ணெய்யில் மோனோ கொழுப்பு (MUFA), பாலி கொழுப்பு (PUFA) என இருவிதமான கொழுப்புகள் உள்ளன. இரண்டு கொழுப்புகளுமே உடலுக்கு நன்மை செய்யக் கூடியவை. கடலை எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் இவைகளில் மோனோ கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது. சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய் இவற்றில் பாலி கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது. சோயா எண்ணெய்யில் பாலி கொழுப்பு மிக அதிகமாக உள்ளது.

HDL எனப்படும் கொழுப்பு இதய நோய் வராமல் தடுக்கும். இது உடலுக்கு அவசியம். ஒமேகா 3, ஒமேகா 6 போன்றவை முழுமையாகாத பன்முக கொழுப்புவகை. உடலுக்கு நல்லது மட்டுமே செய்யும். கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைத்து இதயத்தை பாதுகாக்கும்.



வால்நட் எண்ணெய்

அதிக வெப்பத்தில் கசப்புத் தன்மையை கொடுக்கும். ஒமேகா 3, கொழுப்பு அமிலம், வைட்டமின் ஈ, வைட்டமின் கே, கல்லீரலை காக்கும் கோலைன், பாஸ்பரஸ் அதிகம் உள்ளது.

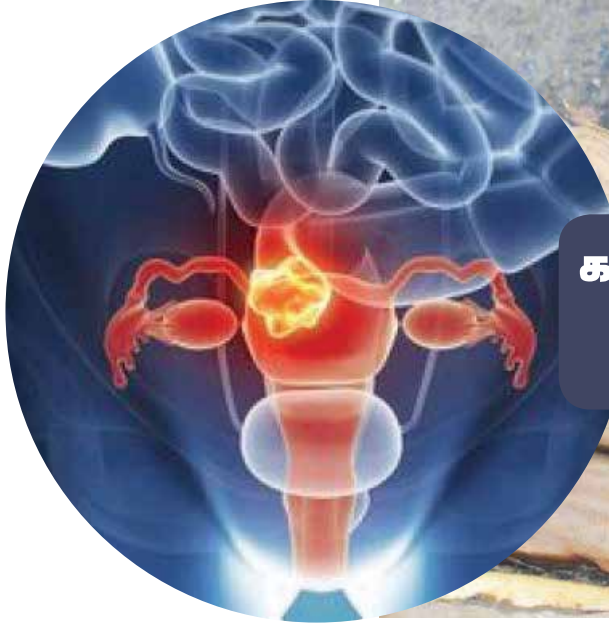
பூஞ்சை தொற்று, அழற்சி வராமல் தடுக்கும். முடி உதிர்தல், பொடுகு, கூந்தல் வறட்சியை தடுக்கும். முதுமையை தடுக்கும் ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் கொண்டது.



செலினியம் அதிகம் உள்ளதால் தைராய்டு பிரச்சனை வராமல் தடுக்கிறது.

எந்த எண்ணெய்யாக இருந்தாலும் செக்கில் ஆட்டப்பட்ட எண்ணெய் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. இதில் வெப்பம் இருக்காது. பார்க்க நிறம் குறைவாகவும், தானியங்களின் மணமும் இருக்கும். நீண்டநாள் வைத்து பயன்படுத்தலாம். பிசுபிசுப்புதன்மை குறைவாக இருக்கும். வைட்டமின், செம்பு, இரும்பு, துத்தநாகம், கால்சியம், மெக்னீசியம் நிறைந்தது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டது. வயிற்று கோளாறை குறைக்கும். முதுமையை தடுக்கும். மாதவிடாய் கோளாறு வராது. சருமம் மினுமினுப்பாக இருக்கும்.

இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட கலப்படம் இல்லாத எண்ணெய்களை வாங்கி பயன்படுத்துவோம். பாரம்பரியம் காப்போம். உடல் ஆரோக்கியம் பேணுவோம். நல்ல சந்ததிகளை உருவாக்குவோம். விளம்பர உத்திகள் மூலம் விற்கப்படும் எண்ணெய்களை தவிர்ப்போம்.



கர்ப்பப்பையை வலுப்படுத்தும் பனங்கிழங்கு

நமது நாட்டில் அழிந்துகொண்டிருக்கும் மர வகைகளில் பனைமரம் முதலிடத்தில் உள்ளது. பனைமரத்தில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய நுங்கு, பதநீர், பனங்கிழங்கு, பனம்பழம் அதிக சுவையானது. நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக செயல்பட்டு ஆரோக்கியத்தை தருகிறது.

பனை மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் நுங்கை வெட்டாமல் மரத்திலேயே விட்டுவிட்டால் அந்த நுங்கு நன்றாக முற்றிப் பழுத்து பனம்பழமாகி விடும். இந்த பனம் பழத்தின் கொட்டையை எடுத்து நிலத்தில் குழி தோண்டி புதைத்து வைத்து தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டு மாதங்கள் காத்திருந்தால் பனங்கிழங்கு கிடைக்கும். அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பனங்கிழங்கை சாப்பிடுவதால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகள்

குணமாகும். உடல் இளைத்தவர்கள் பனங்கிழங்கு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமனாகும். உடலுக்கு குளிர்ச்சித்தன்மை மற்றும் உடலின் வலிமை அதிகரிக்கும்.

பனங்கிழங்கை மஞ்சளூடன் சேர்த்து வேக வைத்து, வெயிலில் காய வைத்து, பின் அதை அரைத்து கருப்பட்டியுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து கிடைக்கும். பனங்கிழங்குடன் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், உடலின் உள் உறுப்புகள் முக்கியமாக பெண்களின் கர்ப்பப்பை வலிமையாகும்.

சர்க்கரை நோய், வயிறு மற்றும் சிறுநீரகப் பாதிப்பு பிரச்சனை உள்ளவர்கள், பனங்கிழங்கு மாலை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பனங்கிழங்கை அரைத்து மாவாக்கி அதில்கூழ் செய்து காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால், பசி நீங்குவதுடன் உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



பூப்படைதல் முதல் பிள்ளைப்பேறு வரை பெண்ணுக்குள் ஏற்படும் மாற்றங்களை விவரிக்கும் தொடர்

பெ

ண் பிள்ளைகள் வளரும் பருவங்களில் வீட்டிலுள்ளோரை அதட்டி கூட்டித்தனமாகவும், சுதந்திரமாகவும் சுற்றித்திரிவார்கள். ஆனால் இளம்பருவமான பூப்படைதல் நாளில் ஒரு சிறு கூட்டிலிருந்து விரிந்து ஒரு புரியாத புதிய உலகத்திற்குள் அடியெடுத்து வைக்கும் மனநிலைக்கு தள்ளப்படுகிறாள்.



இளமைப் பருவம் என்பது குழந்தை பருவத்திற்கும், பெற்றோர் என்ற ஸ்தானத்திற்கும் இடையே உள்ள பதன்பருவ காலமாகும். இந்தப் பதின் பருவத்தைத்தான் ஆங்கிலத்தின் டீன் ஏஜ் என்கிறார்கள் பதினொரு வயது முதல் 20 வயதுவரைக்கான காலம். இந்தக் காலத்தில் பூப்படையும் பெண்கள் காலத்திற்கேற்றாற்போலவும், வயதுக்கு தகுந்தாற் போலவும் இல்லாமல் வேறுபடுகின்றனர்.

சில பெண்களுக்கு முதற் பூப்பின் நாளில் பயமும், திகிலும் ஏற்படும். இந்த பயம் ஏற்படாமல் இருக்க இதை பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அறிவியலை அம்மாக்கள் பெண் குழந்தைகளுக்கு சொல்லிப் புரியச் செய்வது முக்கியம். பருவ வயது தொடங்கி வாழ்வின் சரிபாதி காலம் (40-45 வயது) வரை பூப்படைதல் மாதந்தோறும் தவறாது நடைபெறுகின்றது. இக்காலத்தில் மனதளவிலும், உடலளவிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. பூப்பெய்திய பெண்கள் உடல் எடையை நன்றாக பார்த்து பராமரிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

உடலில் தோன்றும் மாற்றங்கள்

பருவமெய்திய பெண்களுக்கு உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் முதலில் உயரமும், எடையும் கூடிக்கொண்டே போகும். இதை ஒரே நாளில் அடைந்துவிடுவதில்லை. வருடத்திற்கு இரண்டு அங்குலம் என்ற கணக்கில் வளர்ச்சி நிலை இயல்பாக தோன்றும். எடையைப் பெறுத்தவரை குடும்பத்தின் மரபுகளிலிருந்தும், அதிக கொழுப்புச் சத்தான உணவுகளை உண்பதாலும் உண்டாகும். சில பருவ மங்கையர்கள் உடல் சுரப்பிகளின் புதிய தோற்றத்தால் உடல் மெலிந்து காணப்படுவதும் உண்டு.

பூப்படைதலின் இளம்பருவத்தில் தேகநிலையில் விருத்தியடைந்து தளதளவென்று மேனியும், முகமும் பொலிவு பெறுகின்றனர். இச்சமயத்தில் நம் நாட்டு வழக்கத்தின்படி மஞ்சள் தேய்த்து குளித்தல், சீயக்காய் தலை முழுகல், நலுங்குமாவு தேய்த்துக் குளித்தல் இவைகளால் மேனி பொன்நிறமாகும். இதை தொடர்ந்து ஏற்படும் மார்பகங்களின் வளர்ச்சியும் முக்கியமானதாகும். ஸ்தனங்களின் வளர்ச்சிக்கு முக்கிய காரணம் ஹார்மோன் சுரப்பிகளாகும். மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது சில பெண்களுக்கு மார்பகங்கள் கனத்தும், வலித்தும் காணப்படும், இதற்கு சுரப்பிகளின் மறுபடுதலே என ஆராய்ச்சிகள் தெளிவுப்படுத்துகின்றது.



இதே பருவத்தில்தான் அக்குள்களிலும், பெண் உறுப்புகளிலும் உரோமங்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. இவை அனைத்தும் அந்தந்த காலங்களில் மாறுபாடின்றி நடைபெற சிறு வயது தொடங்கி உடலுக்கு ஊட்டசத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான உணவுகள் உண்டு, உடல் பலமாக இருக்கும் பட்சத்தில் பல்வேறு அவதிகளுக்கு உட்படாமல் தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.

மன மாறுதல்கள்

இப்பருவத்தில் ஏற்படும் மனமாறுதல்கள் பெரும்பாலும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து அமைகின்றது. இயல்பாகவே இளமங்கையர்களுக்கு வெட்கமும், நாணமும் தானாகவே வந்து பற்றிக் கொள்கிறது. பருவத்தின் படிப்புக் காலங்களில் சமவயதுடையவர்களின் மேல் ஓர் ஈர்ப்பு, அவர்களுடன் சேர்ந்து கேலியும், கிண்டலுமாக பேசிக்கொள்வது, கதை, சினிமா, பாட்டு இவைகளை கேட்பதிலும், கவனிப்பதிலுமான ஓர் ஈர்ப்பு ஏற்படும்.

இப்பருவங்களில் பெண்கள் மனம் எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும். நல்லது கெட்டதை ஆராயாமல் எல்லாவற்றையும் நம்பியும் விடுவார்கள். அவர்களின் சிந்தனையை சிதறடிக்கின்ற காரியங்களால் ஈர்க்கப்படவாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே இக்காலகட்டத்தில் பருவப் பெண்களை பெற்றோர்கள் கவனத்துடன்

பார்த்துக்கொள்வது கட்டாயமாகும்.

பெண்ணுடைய இலட்சியங்கள் யாவும் தன் சொந்த தாயிடமிருந்துதான் பிறக்கிறது. இப்பருவத்தில் தங்களை தாங்களே அலங்கரித்துக்கொள்வது, புடவை உடுத்திக் கொள்வதற்கான ஆசைகள், பூச்சுடிக்கொள்வதில் விருப்பம், விதவிதமான உடைகளின் மீது ஈர்ப்பு, சந்தோஷத்தில் குதித்தல், சோகத்தின் போது அரவணைப்பை நாடுதல், சுறுசுறுப்புத்தன்மை போன்றவைகள் இக்காலத்தில் எட்டிப்பார்க்கும்.

சில சமயம் தாய்மார்களுக்கு பருவப்பெண்கள் வேலை செய்யாமல் இருப்பதால் சோம்பேறிகளாக தோன்றும். ஆனால் காலம் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொடுக்கும். அதுவரை பெற்றோர்கள் அவர்களை கண்காணிக்க வேண்டும். ஒரு கட்டத்தில் குடும்பச் சூழ்நிலை,

உயர்ந்த இலட்சியங்களை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும். கனவு உலகத்துக்கு வெளியே உள்ள வாழ்வியல் உண்மை, கற்பனைக்கும் நடைமுறை வாழ்க்கைக்குமான வித்தியாசத்தை புரிந்து கொள்வது பெண்மையின் இயல்பு.

வளரும் பருவங்களிலேயே சக தோழர்களுடன், குடும்பத்தினருடனான பிணைப்பு, பாசம், கோபம், ஆசைகள், பொறாமை குணங்கள், சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுக்கும் குணங்கள் முதலான பண்புகளை பழகிக் கொள்வார்கள்.

ஆண் பிள்ளைகளைப் போன்று பெண்பிள்ளைகளுக்கும் குடும்பத்திலும், சமுதாயத்திலும் கடமைகள் உண்டு என இளமை பருவத்திலேயே சொல்லிக் கொடுத்து பெற்றோர்கள் வளர்க்க வேண்டும்.

ரகசியம் அறிவோம்



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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



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**

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

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123



நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



HERBAL
TREATMENT FOR

சைனசைட்டிஸ் • ஆஸ்துமா • சொரியாசிஸ் • மூட்டுவலி
சர்க்கரை வியாதி • மாதவிடாய் கோளாறு • தைராய்டு

மருத்துவமனைகள்

- சென்னை
- பெங்களூர்
- பாண்டிச்சேரி
- மதுரை
- கோவை
- திருச்சி
- சேலம்
- திருப்பூர்
- திண்டுக்கல்
- திருநெல்வேலி
- மார்த்தாண்டம்
- கும்பகோணம்
- வேலூர்
- ஈரோடு
- விழுப்புரம்
- இராமநாதபுரம்
- தேனி
- திருவண்ணாமலை
- காஞ்சிபுரம்
- காரைக்குடி
- புதுக்கோட்டை
- திருவள்ளூர்
- ஆம்பூர்
- கரூர்
- கிருஷ்ணகிரி
- ஓசூர்
- மயிலாடுதுறை
- நாகப்பட்டினம்
- தஞ்சாவூர்
- தென்காசி
- கோவில்பட்டி
- பொள்ளாச்சி
- நாகர்கோவில்
- தர்மபுரி
- விருதாச்சலம்
- சீவகாசி
- கடலூர்

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். [150 அபிபுல்லா சாலை]
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை