

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:3

இதழ்:9

டிசம்பர்-2021

விலை-ரூ.30

ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-



அதிக
தொப்பை
ஆபத்து!



கர்ப்பச் சிதைவு
- காரணமும் தீர்வும்

வெறும்
வயிற்றில்
சாப்பிடக்
கூடாதவைகள்



இளநரையை
போக்க எளிய
வழிகள்

ஆயுளைக் குறைக்குமா
அதிக உடற்பயிற்சி?

**SAY GOOD BYE
ASTHMA....**



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



ஓமிக்ரான் என்னும் புதிய ஆபத்து!

2019 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் சீனாவில் கண்டறியப்பட்ட கொரோனா வைரஸால் ஏற்கனவே உலகம் நிலைகுலைந்து போயிருக்கிறது. 50 லட்சத்துக்கும் அதிகமான மக்கள் உயிர் இழந்திருக்கிறார்கள். கோடிக்கணக்கான வீடுகளில் வறுமை தாண்டவமாடுகிறது. பெரும்பான்மை மக்களின் எதிர்காலம் கேள்விக் குறியாகி இருக்கிறது. இந்தச் சூழலில் 2021 நவம்பர் மாதம் ஓமிக்ரான் என்னும் புதிய ஆபத்து தென்னாப்பிரிக்காவில் இருந்து புறப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியாவில் 121 கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள் கோவிட் 19 தடுப்பூசி போட்டிருப்பதை நவம்பர் 27ம் தேதி இந்திய சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நலத்துறை அமைச்சகம் பெருமையோடு அறிவித்தது. நிச்சயமாக இது மிகப்பெரிய சாதனைதான். ஆனால், தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டதால் நம்மை சூழ்ந்திருக்கும் ஆபத்து நீங்கி விடவில்லை. ஓமிக்ரான் வைரஸ் இதுவரை கண்டறியப்பட்ட வைரஸ்களைவிட வேகமாகப் பரவக் கூடியது என்றும், கோவிட் 19 தடுப்பூசியால் இதை கட்டுப்படுத்த முடியாது என்றும் விஞ்ஞானிகள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள்.

உலகின் பல நாடுகளில் ஓமிக்ரான் வைரஸ் கண்டறியப்பட்ட நிலையில், இந்தியாவுக்குள் நுழையாமல் தடுக்க ஐரோப்பிய நாடுகள், பிலிப்பைன்ஸ், தென்னாப்பிரிக்கா, பிரேசில், வங்கதேசம், போட்ஸ்வானா, சீனா, மொரிஷியஸ், நியூசிலாந்து, ஜிம்பாப்வே, சிங்கப்பூர், ஹாங்காங், இஸ்ரேல் ஆகிய நாடுகளில் இருந்து வரும் பயணிகள் அனைவருக்கும் ஆர்டிபிசிஆர் சோதனையை இந்தியா கட்டாயமாக்கியுள்ளது. கொரோனாவின் வேகமான பரவல் காலத்தில் பல கொரோனா நோயாளிகளுக்கு பரிசோதனை முடிவுகள் நெகட்டிவ் என வந்ததை நாம் அறிவோம். எனவே, பரிசோதனை முடிவுகளை நம்பி வெளிநாட்டு பயணிகளை இந்தியாவுக்குள் அனுமதிப்பது சரியா என்ற கேள்வி எழுகிறது.

இந்தியாவுக்குள் ஓமிக்ரான் நுழைவதை முழுமையாக தடுத்து நிறுத்த வேண்டுமானால், ஒட்டுமொத்த உலக நாடுகளிடம் இருந்தும் உடனடியாக இந்தியா தன்னை தனிமைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கான ஏற்பாடுகளை விரைந்து மேற்கொள்ள வேண்டும். முடிவெடுப்பதில் நாம் காட்டுகின்ற தாமதம் மீண்டும் நோய் பரவலுக்கு வழிவகுத்து விடக்கூடும்..

மக்களும் உலகை சூழ்ந்திருக்கும் பேராபத்தை உணர்ந்து பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். பொது இடங்களில் சமூக இடைவெளியை கடைபிடியுங்கள். கட்டாயம் முகக் கவசம் அணியுங்கள். தமிழகத்தில் பெய்துவரும் வரலாறு காணாத மழை வெள்ளத்தால் தொற்று நோய் பரவும் ஆபத்தும் இருக்கிறது. எனவே உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் கபசுரக் குடிநீர் வாரம் இருமுறை தொடர்ச்சியாக குடித்துக் கொண்டே இருங்கள். மழைக்கால நோய்த் தொற்று மற்றும் புதிதாக உருவாகியிருக்கும் ஓமிக்ரான் வைரஸிடம் இருந்து உங்களை காத்துக்கொள்ளுங்கள். உண்மையான பாதுகாப்பு என்பது நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்வதில்தான் தொடங்குகிறது.

HERBAL MIRACLE மிறாக்கல்

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு 3 | இலக்கு 3

டிசம்பர் 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.பூபால்ஸ்
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



**ஆயுளை குறைக்குமா
அதிக உடற்பயிற்சி?**

6



**உடல் பருமனை குறைக்கும்
லெமன்கிராஸ்**

12



**வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக்
கூடாதவைகள்**

16



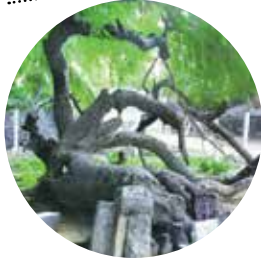
அதிக தொப்பை ஆபத்து!

18



கர்ப்பச் சிதைவு
காரணமும் தீர்வுமும்

26



நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்:
வன்னி மரம்

30



அழகுசாதனப் பொருட்கள்
ஏற்படுத்தும் ஆபத்துகள்

34



இந்துப்பு எல்லோரும்
பயன்படுத்தலாமா?

38



பொடுகு போக்கும்
படிகாரம்

48



உடலை வளர்க்கும்
வைட்டமின்கள்

56



தைராய்டு பிரச்சனையை
எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

62



ஆயுளை குறைக்குமா அதிக உடற்பயிற்சி

உ

டற்பயிற்சி இக்கால வாழ்க்கை முறையில் மிகவும் அவசியமானதே. ஆனால் நமக்குத் தெரியாதது உடற்பயிற்சி என்றால் என்ன? அதை யார் செய்ய வேண்டும்? எப்போது செய்யலாம்? எவ்வளவு செய்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்? அளவுக்கு மீறி செய்தால் உடலில் என்னென்ன பாதிப்புகள் ஏற்படும்? யாரெல்லாம் உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாதவர்கள்? எப்பொழுது உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாது? என்பதுதான். இவற்றை அறிந்து கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியமானது.

உடற்பயிற்சி கட்டுக்கோப்பான உடலினையும் நல வாழ்வினையும் கொடுக்கக் கூடியது. உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலில் உள்ள திசுக்கள் மட்டுமின்றி, இரத்த நாளங்கள் வலுப்பெறுவதோடு உற்சாகத்துடனும் செயல்படும். இதை ஊக்குவிப்பதே உடற்பயிற்சி ஆகும்.



நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நடனமாடுதல், தோட்டத்தில் செடிகளுக்கு நீர் ஊற்றுதல், படிகள் ஏறி இறங்குதல் இவை எல்லாமே உடற்பயிற்சிகள் தான்.

முற்காலத்தில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் உடற்பயிற்சிகள் என்று தனியே தேவைப்படவில்லை. உழவு வேலைகளான ஏர் ஓட்டுதல், ஏற்றம் இறைத்தல் போன்றவை ஆண்களுக்கான உடற்பயிற்சிகளாகவும், கிணற்றிலிருந்து நீர் இறைத்தல், நீருடன் குடித்தினை எடுத்துச் செல்லல், மாவு அரைத்தல், மாவு இடித்தல் போன்றவை



பெண்களுக்கான உடற்பயிற்சிகளாகவும் இருந்தன.

உடற்பயிற்சி ஏன் செய்ய வேண்டும்?

இக்காலகட்டத்தில் இயந்திரங்களின் பயன்பாடே அதிகமாக இருக்கிறது. உடல் உழைப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது. இந்த வாழ்வியல் மாற்றங்களால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களான இதய நோய்கள், உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் போன்றவற்றிலிருந்து தங்களை காத்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி முக்கியமானதாக மாறியுள்ளது.

உடற்பயிற்சி யாரெல்லாம் செய்யலாம்?

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னால் உடற்பயிற்சியின் தன்மைகளை அறிந்து செய்வது அதன் நன்மைகளை முழுவதாக அடைய உதவுகிறது.

யோகா, உடற்பயிற்சி மையங்களில் உடற்பயிற்சி செய்தல், நீச்சல், நடத்தல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் இவைகளில் நம் உடலுக்கு ஏற்றவாறு ஒரு உடற்பயிற்சி தேர்வு செய்து அதை பின்பற்றுவது நல்லது.

குறைந்தபட்சம் ஆறு மணி நேரம் நல்ல தூக்கத்திற்கு பிறகு காலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்வது நற்பலன்களை அளிக்கும்.

உடற்பயிற்சி செய்பவரின் உடல்வாகு, வயது, எடை, உயரம், BMI என்று சொல்லக்கூடிய பாடி மாஸ் இன்டெக்ஸை (BODY MASS INDEX) வைத்து உடற்பயிற்சி தேர்வு செய்வது மிகவும் முக்கியம். உடலை குறைக்க வேண்டும் என்று ஆரம்பத்திலேயே கடுமையான பயிற்சிகளை செய்வது



உடற்பயிற்சி செய்யக் கூடாதவர்கள்

மாதவிடாய் காலத்தில் உள்ள பெண்கள், அதிகம் பயணம் செய்பவர்கள், உடல் மெலிந்தவர்கள், குழந்தைகள், வயது முதிர்ந்தவர்கள் கட்டாயம் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் குறைந்தபட்சம் 5 நிமிடம் கட்டாயம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அல்லது இவைகளை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் உடற்பயிற்சியை தேர்வு செய்வது ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

புதிதாக உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிப்பவர்கள் எளிய உடற்பயிற்சிகளை தேர்வு செய்து 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை செய்வது உகந்தது. தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் குறைந்தபட்சம் 45 நிமிடங்களும் அதிகபட்ச அளவாக ஒரு மணி நேரம் வரை மிதமான உடற்பயிற்சிகள் முதல் கடினமான உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம். இவ்வாறு செய்து வருவதன் மூலம் உடலை மேம்படுத்தி ஆரோக்கியத்தோடு பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

மேலே குறிப்பிட்டவாறு குறைந்தபட்சம் 45 நிமிடம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை உடற்பயிற்சி செய்யலாம். நேரம் இல்லை என்று காரணம் கூறாமல் அனைவரும் தினமும் ஐந்து நிமிடமாவது உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். தினமும் 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், ஒருநாள் உடற்பயிற்சி தவிர்த்து மறுநாள்

உடற்பயிற்சியை தொடங்கும் பொழுது ஐந்து நிமிட எளிய உடற்பயிற்சிகளோடு தொடங்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி எப்போது செய்யலாம்?

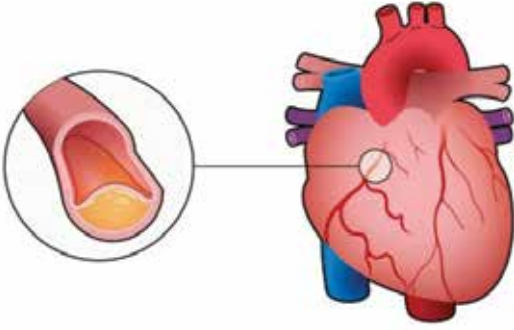
உடற்பயிற்சியை எப்பொழுதும் காலை வேலையில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. உணவு உண்பதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் செய்வது மிகவும் நல்லது. உணவு உட்கொண்ட பிறகு அல்லது இரவு மற்றும் மாலை நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்ப்பது நல்லது.

கோடை மற்றும் மழைக் காலங்களில் மிதமான உடற்பயிற்சிகளை 5 முதல் 15 நிமிடம் வரை செய்வது மிகவும் நல்லது. குளிர்காலத்தில் 45 நிமிடம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நமது உடலில் உள்ள இரத்த ஓட்டம் மேம்படுவதோடு, உடல் மற்றும் மனம் ஆரோக்கியத்தோடு செயல்படும். மேலும், ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

நல்ல தூய்மையான காற்று மற்றும் காற்றோட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது.





ஓட்டத்தை அதிகரித்து உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. முறையாகச் செய்யப்படும் பயிற்சியால் இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

உடற்பயிற்சியால் இரத்தக் கொதிப்பு (Hypertension), இரத்தக் குழாய் தடிப்பு (Arteriosclerosis) தடுக்கப்படுகின்றது.

மிதமாகச் செய்யப்படும் நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் (Cycling), போன்ற வற்றால் மூட்டுக்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இதனால் மூட்டுவலி, வாதநோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படும். சில விதமான மூட்டு நோய்கள் இருக்கும் போது செய்யப்படும் பயிற்சிகள் நோயின் தாக்கத்தை குறைக்கும். குறிப்பாக கழுத்து மற்றும் இடுப்பு வலிகள் முறையான பயிற்சிகளால் நீங்கும்.

மிதமான உடற்பயிற்சி உடலின் எதிர்ப்பாற்றலை மேம்படுத்துவதாகப் பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எதிர்ப்பாற்றலுக்குக் காரணமான செல்கள் (White cells, Natural killer cells) அதிகமாவதோடு அவற்றின் ஆற்றலும் மேம்படுவதே இதற்குக் காரணம்.

உடற்பயிற்சி நரம்பு செல்களைப் பாதுகாக்கின்றது. இளமையில் செய்யப்படும் பயிற்சிகள் முதுமையில் வரும் நினைவாற்றல் குறைவு நோயினைத் தடுக்கிறது (Prevents Dementia - Memory Loss).

வீட்டினுள் உடற்பயிற்சி செய்வதைக் காட்டிலும் காற்றோட்டம் அதிகம் உள்ள மொட்டை மாடியில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்வதின் நன்மைகள்;

உடற் பயிற்சி செய்யும்போது நெற்றி மற்றும் உடலில் வியர்வை வெளியேறும். இந்த வியர்வையின் மூலம் உடலில் உள்ள அசுத்தங்கள், கெட்ட கொழுப்புகள் வெளியாகும். உடல் லேசாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் உணரத் தொடங்கும். உள் உறுப்புகள் புத்துணர்ச்சி கொள்ளும். உடல் தோல் பொலிவுடன் காணப்படும். தசைகள் மற்றும் நாளங்கள் வலுப்பெறும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். மனம் ஆரோக்கியத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் செயல்படும். வாழ்வியல் முறை நோய்களான நீரிழிவு நோய், உடல் பருமன், பிசிஓஎஸ் (PCOS), கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகள், மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் இவை அனைத்தும் குணமாகும். புத்திக் கூர்மையை ஏற்படுத்தும். புதிய சிந்தனைகளைத் தூண்டும். மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம் பொறிகளின் செயல்களை கூர்மைப்படுத்தும்.

உடற்பயிற்சி, மாரடைப்பு (Heart attack - Ischemic Heart disease) ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். இதயத்தின் இரத்த





காற்றோட்டமான இடத்தில் செய்யக் கூடிய பயிற்சிகள் ஒருவருடைய கற்கும் திறனையும் நுண்ணிய அறிவையும் மேம்படுத்தும். உடற்பயிற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். முறையான உடற்பயிற்சியினால் மனதின் செயல்பாடுகள் சீராகும். இயல்பான ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு உடற்பயிற்சி காரணமாக உள்ளது.

உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

மூச்சுத் திணறல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுதல், உடல் சோர்வடைதல், அதிகமான உறக்கம், உடல் தசைகளில், மூட்டுகளில் நாஸ்தோறும் உடல் முழுவதும் வலி இருத்தல் போன்றவைகள் இருந்தால் உடற்பயிற்சியாளர்களின் வழிகாட்டுதலோடு உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை மற்றும் சீரான எடை, ஆரோக்கியமான இதய செயல்பாடு ஆகியவை சமச்சீராக இருக்கும். அதிக உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது,

அதன் தீமைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

பழக்கமில்லாத உடற்பயிற்சி, போதிய பயிற்சி இல்லாத உடற்பயிற்சிகளை திடீரென அதிகரிக்கும்போது தசைக்கூட்டு எலும்பில் காயம், இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு இதயத்தில் மற்றும் இதய தசைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

அதிக உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு தீவிர இதய நாள பாதிப்புகள் (heart sound abnormalities) ஏற்படும். இது திடீர் மரணத்தை உருவாக்கும் வாய்ப்புகளும் உள்ளன. இதய பாதிப்பைத் தவிர நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் பலவீனப்படும்.

அதிக உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு ஏற்படும் குறுகிய கால ஆபத்துகள் என்னவென்றால், தசைவலி, சோர்வு, தீவிர மனநிலை குழப்பம், தூக்க சிக்கல்கள் போன்றவை. இது உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதித்து, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். எனவே உங்கள் உடலுக்கு தேவையான அளவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.

கட்டுடல் ஆண்கள் கவனிக்க

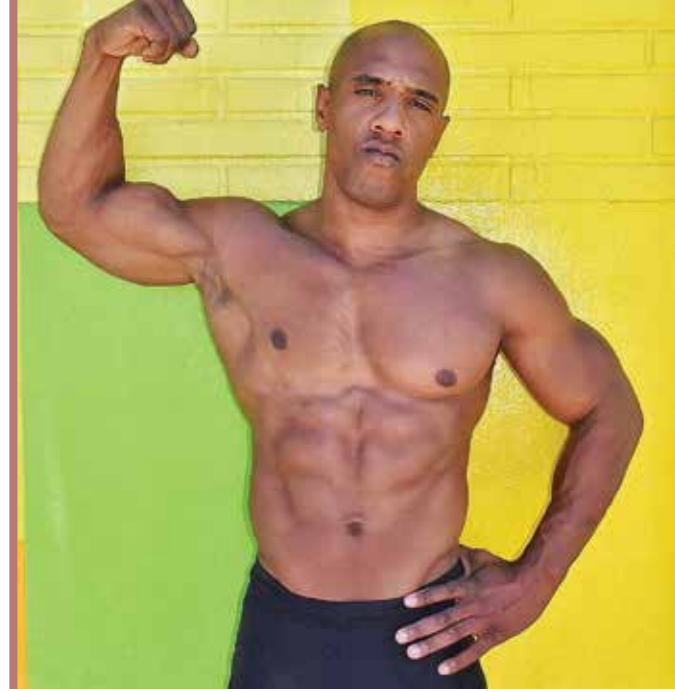
ஆ

ணைகள் என்று பெயரெடுக்கவும், அழகான உடற்கட்டை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் ஆண்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளும், மாத்திரைகளும் அவர்களது ஆண்மையை பறிப்பதாகவும், அவர்களது குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் திறன் பாதிக்கப்படுவதாகவும் ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளன.

தங்களது ஆண்மையை பரிசோதிக்க மருத்துவமனைக்கு வரும் ஆண்களில் பலர் உடற்கட்டில் ஆர்வம் மிக்கவர்களாக இருப்பவர்கள் என்று கூறுகிறார் அமெரிக்காவிலுள்ள பிரெளன் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த மருத்துவர் ஜேம்ஸ் மோஸ்மான்.

உண்மையில் உடற்பயிற்சி நல்லது. கீகல், வெயிட் லிப்டிங் போன்ற பயிற்சிகளை செய்வதால், உயிரணுக்கள் பெருகும். ஆனால் வெறும் உடற்பயிற்சியோடு நின்றுவிடாமல் ஊக்க மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதுதான் ஆபத்து. ஜிம்மில் தரப்படும் புரோட்டின் வகையறா உணவுகள், ஊக்க பானங்களைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். இவை ஆண்களின் பாலுணர்ச்சியைத் தூண்டும் செக்ஸ் ஹார்மோனான 'டெஸ்டோஸ்டிரோன்' சுரப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி ஆண்மைக் குறைவை ஏற்படுத்தும்.

டிசம்பர் 2021



எலும்புகள் மற்றும் தசைகளின் வளர்ச்சியை தூண்டக்கூடிய அனபோலிக் ஸ்டிராய்டுகளை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு 90 சதவீதம் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புள்ளதாக மருத்துவ உலகம் எச்சரிக்கிறது.

அதுமட்டுமல்ல, முடி உதிர்வதை தடுப்பதற்காக பயன்படுத்தும் மருந்துகளும் ஆண்மை குறைவு ஏற்பட காரணமாக இருக்கின்றன. முடி கொட்டுவதை தடுத்து நிறுத்த எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஹார்மோன் சுரப்பதை நிறுத்தி முடி கொட்டுவதை கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த ஹார்மோன் சுரப்பு பாதிக்கப்படுவதால் ஆணுறுப்பு விறைப்பு குறைபாடுடன், மலடாகும் ஆபத்தும் ஏற்படுகிறது.



உடல் பருமனை குறைக்கும் லெமன்கிராஸ்

சி

ல மூலிகைகள் உடலுக்கு அதிக நன்மை பயப்பதாக உள்ளன. ஆனால் எந்த மூலிகை என்ன வகையான நன்மை பயக்கும் என மக்களுக்கு அதிகமாகத் தெரியாததால் அதிகமான மூலிகைகளை பயன்படுத்தாமல் விட்டு விடுகிறார்கள்.

மக்களுக்கு அதிக நன்மை தரும் மூலிகைகளில் முக்கியமானது லெமன்கிராஸ். எடை இழப்புக்கும், தோலின் மேம்பாட்டுக்கும் அதிகமாக உதவும் ஒரு மூலிகையாக லெமன்கிராஸ் (Lemongrass) உள்ளது. தமிழில் வாசனைப் புல், எலுமிச்சைப் புல், இஞ்சிப் புல் போன்ற பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது.

மக்கள் அதிகமாக அறிந்திராத மூலிகையாக எலுமிச்சைப் புல் உள்ளது. இந்த தாவரம் அதிகமாக காக்கடெயில் என்னும் பானத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதையும் தாண்டி கொழுப்பு மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்க இது வெகுவாக உதவுகிறது.

லெமன் கிராஸ் இந்தியா, பர்மா, இலங்கை, சீனா, இந்தோனேஷியா மற்றும் தாய்லாந்தை தாயகமாகக் கொண்டதாகும். இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை கேரளாவில் இது அதிக அளவில் பயிரிடப்படுகிறது. சீனாவில் அதிகமாக விளையும் பொருளான இது, பராமரிப்புகள் எதுவும் இல்லாமலே காடுகளிலும்



மலைகளிலும் தானாக வளரக்கூடிய புல் வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

இது எல்லா வகையான மண் வகைகளிலும், சத்துக் குறைவான மண்களிலும், களர் நிலங்களிலும், உவர் மண்களிலும் கூட வளரக்கூடியது! வீட்டிலும் தொட்டிகளில் வைத்து வளர்க்கலாம். இது கொஞ்சம் லெமனின் நறுமணமும், கொஞ்சம் இஞ்சியின் வாசனையும் கலந்ததுபோல் இருக்கும். அதனால்தான் எலுமிச்சைப் புல், இஞ்சிப் புல் என்ற பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது.

100 கிராம் கொண்ட எலுமிச்சைப் புல்லின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு சாறு - 89 கிராம், கார்போ ஹைட்ரேட் - 9 கிராம், நார்ச்சத்து - 2.8 கிராம், புரதம் - 1 கிராம், கொழுப்பு - 0.3 கிராம், வைட்டமின் சி - 53 மில்லிகிராம், சக்தி - 29 கிலோ கலோரிகள் என அறியப்பட்டுள்ளது.

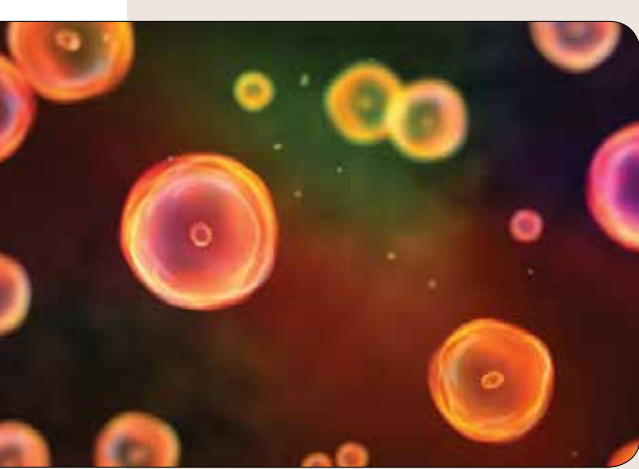
இந்த லெமன் கிராஸ் என்ற புல் பல்வேறு மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருட்களில் பயன்படுத்தப்பட்டு



வருகிறது. லெமன் கிராஸ் டீ, லெமன் கிராஸ் பவுடர், லெமன் கிராஸ் ஆயில், லெமன் கிராஸ் சோப்பு, லெமன் கிராஸ் ரும் பிரெஷ்னர் என எண்ணற்ற பொருட்கள் தயாரிக்க இது மூலப்பொருளாக பயன்படுகிறது.

மருத்துவ பயன்கள்

லெமன் கிராஸ் நல்ல செரிமானத்தைக் கொடுத்து, பசியின்மையைப் போக்கும். இதில் பல வேதிப் பொருட்கள் உள்ளதால், மனச் சோர்வை நீக்கி உற்சாகம் தரக்கூடியதாகவும், பாக்கடிரியாக்களை அழிக்கக் கூடியதாகவும் பயன்படுகிறது. இதன் தண்டுகளிலிருந்தும் மேலுள்ள தோகையிலிருந்தும் எடுக்கப்படும் எண்ணெய், பலவித தோல் வியாதிகளுக்கும், தாய்ப்பால் சுரக்கவும், வலிகளை நீக்கவும் பயன்படுகிறது. இது கிருமி நாசினியாகவும், வாத நோய்களுக்கு தயாரிக்கப்படும்



மருந்துகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் கேள்சர் செல்களை அழிக்கும் தன்மைக் கொண்டது என ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன

இரத்த அழுத்தம் சீராக

இந்தப் புல்லில் பொட்டாசியம் அதிக அளவில் உள்ளது. இது இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்து உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. மேலும், இரத்தத்தில் சேர்ந்துள்ள கொலஸ்ட்ரால் முழுவதுமாக குறைக்கவும் பயன்படுகிறது. எனவே உங்களுக்கு இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

உடல் எடை குறைய

பலருக்கு உடல் எடையை குறைத்து ஒல்லியாக வேண்டும் என்கிற எண்ணம் அதிகமாகவே இருக்கும். உங்களின் ஆசையை எளிதாக நிறைவேற்றுகிறது லெமன் கிராஸ் டீ. இதில் குறைந்த கலோரிகள் இதில் இருப்பதால், உடல் எடையை மிக சீக்கிரத்திலேயே குறைத்து விடும்.

நச்சுக்களை வெளியேற்ற

நமது உடலில் உள்ள அழுக்குகள் தான் நோயாக உருவாகிறது. இந்த

அழுக்குகளை வெளியேற்றிவிட்டால் எந்தவித நோய்களும் உங்களை தாக்காது. இந்த எலுமிச்சை புல் டீயை குடித்து வந்தால் உடலில் சேரக்கூடிய நச்சுக்களை வெளியேற்றி விடும். அத்துடன் சிறுநீரக பாதையையும் சுத்தமாக வைத்து கொள்ளும்.

மாதவிடாய் வலி குறைய

பெண்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பயங்கரமான வலியான மாதவிடாய் வலியை எளிதாக குணப்படுத்தக் கூடிய தன்மை லெமன் கிராஸ் புல்லுக்கு உள்ளது. அத்துடன் உடலுக்கு அதிக வலிமையையும் இது தரக்கூடியது. மேலும், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவையும் இது சீராக வைத்துக் கொள்ளும்.

லெமன் கிராஸ் டீ எவ்வாறு தயாரிப்பது?

எலுமிச்சை புல் டீயை தயாரிக்க, முதலில் இந்தப் புல்லை சிறிது சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்து நீரை கொதிக்க விட்டு அதில் இந்தப் புல்லை சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கி கொள்ளவும். இதனை வடிகட்டி குடித்து வந்தால் மேற்சொன்ன பயன்கள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.



இரத்த சோகையை சரி செய்கிறது

ஒரு மாதத்திற்கு தொடர்ந்து தினமும் ஒரு கப் எலுமிச்சை புல் ஜூஸ் அருந்துவதால் உடலில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரிக்கிறது. இதனால் உடலில் உள்ள இரத்த சிவப்பணுக்கள் அளவும் அதிகரிக்கிறது. இதில் ஃபோலிக் அமிலம், தாமிரம், தயமின், இரும்பு மற்றும் துத்தநாகம் உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. எனவே எலுமிச்சை புல் ஜூஸ் தினமும் ஒரு கப் அருந்துவதை தினசரி விஷயமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

அதிகமான பாலிவுட் பிரபலங்கள் இந்த எலுமிச்சை புல் தேநீரை அருந்துகின்றனர். அதற்கு காரணம் என்னவென்றால் இது எடை இழப்பிற்கு உதவுகிறது. மேலும் இது வளர்சிதை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் நீங்கள் அதிகமான எடை கொண்டிருந்தாலோ அல்லது எடையை குறைக்க விரும்பினாலோ எலுமிச்சை புல் அதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

சருமத்தை பராமரிக்க எலுமிச்சை புல் பெருமளவில் உதவுகிறது. எலுமிச்சை புல் நுண்ணுயிர் மற்றும் பூஞ்சைகளை எதிர்த்துப் போராடும் பண்புகளைக் கொண்டது. இதனால் உங்கள் சருமத்தை சுத்தப்படுத்த இது உதவுகிறது. தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய்யோடு எலுமிச்சை புல் துளிகளை சிறிது கலந்து தோல் மற்றும் முடிகளில் தடவலாம்.

தாய்லாந்து மக்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், நீண்ட ஆயுளுக்கும் லெமன் கிராஸ் மிக முக்கிய காரணமாகும். லெமன் கிராஸ் உடலில் தேங்கி உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி அக உறுப்புகளையும்



தரய்மையாக வைத்துக்கொள்ளும். இதில் இருக்கும் வேதிப் பொருட்கள் செரிமான பிரச்சனையை தீர்த்து உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகிறது.

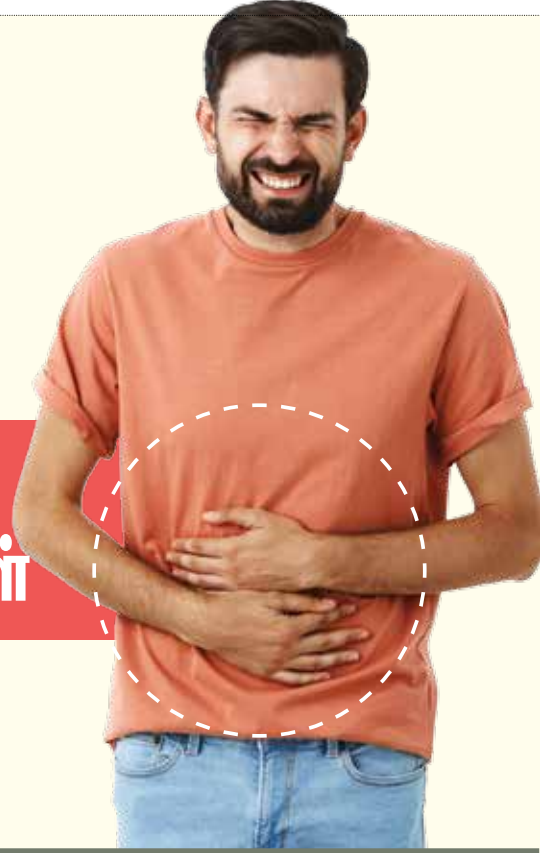
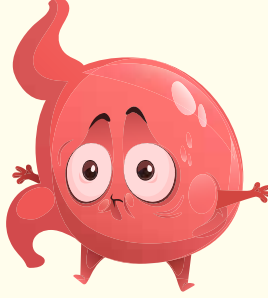
லெமன் கிராஸ் ஆயில்

இது வெளிப்புற பயன்பாட்டிற்கு மிகவும் உகந்தது. சரும பிரச்சனைகளையும், வலிகளையும் நீக்க உதவுகிறது. கிருமி நாசினியாகவும், மணமுட்டியாகவும் பயன்படுகிறது. தீபங்களில் இந்த ஆயிலை பயன்படுத்தும் போது நறுமணமும், புத்துணர்வும் உண்டாகும்.

பாரம்பரியமாக உடல் எடை இழப்பு மற்றும் நச்சுத் தன்மையை நீக்கி உடலுக்கு நன்மை தர பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது வயதான தோற்றத்திற்கு எதிராக செயல்பட்டு இளமையை பாதுகாக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு பண்பை ஒருங்கே கொண்டிருப்பதால் நோய் தொற்று ஆபத்தில் இருந்தும் காக்கிறது.



மருத்துவர் சரண்யா



வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாதவைகள்

கா

லை உணவை கட்டாயம் சாப்பிடுவது அன்றைய பொழுதை புத்துணர்ச்சியுடன் தொடங்குவதற்கு வழிவகுக்கும். அதே வேளையில் உணவை உட்கொள்வதற்கு

முன்பாக வெறும் வயிற்றில் ஒரு சில உணவு பதார்த்தங்களை சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

- ▷ காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் டீ, காபி பருகும் பழக்கத்தை பெரும்பாலானவர்கள் வாடிக்கையாக கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் வெறும் வயிற்றில் டீயோ, காபியோ பருகுவது தவறான பழக்கம். அதில் உள்ள காஃபின் வயிற்று உபாதைகள் தோன்ற வழி வகுத்து விடும். குமட்டல், இரைப்பை அழற்சி போன்ற அசவுகரியங்களை உண்டாக்கும். அதனால் காபி குடிப்பதற்கு முன்பாக காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் பருகுவது நல்லது.
- ▷ வெறும் வயிற்றில் சாக்லெட், ஸ்னீட்கள் போன்ற இனிப்பு பலகாரங்களை சாப்பிடக்கூடாது.

அவை இன்கலின் அளவை அதிகப்படுத்தி விடும்.

- ▷ வெறும் வயிற்றில் தயிர் சாப்பிடக் கூடாது. அதில் இருக்கும் நல்ல பாக்டீரியா நொதித்து வயிற்று உப்புசத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.
- ▷ பொதுவாகவே வெறும் வயிற்றில் மாத்திரை சாப்பிடக்கூடாது. அது வயிற்றில் உள்ள அமிலத்துடன் கரைந்து வயிற்று படலத்தை அரிக்கத் தொடங்கிவிடும். தேவையற்ற உடல் உபாதை ஏற்படும். எனவே மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் மாத்திரை சாப்பிடலாம்.
- ▷ வாழைப்பழத்தில் மக்னீசியம் அதிகம் இருக்கிறது, அதனை காலையில்



வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால் அதிக அளவில் மகனீசியம் இரத்தத்தில் கலந்துவிடும். அது சிலரது உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது.

- ▷ எப்போதுமே தக்காளியை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. அதில் இருக்கும் டானிக் அமிலம் இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலத்துடன் இணைந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடும். குறிப்பாக அல்சர் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.
- ▷ காரமான உணவுகளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. ஏனெனில் வயிற்றில் உள்ள அமிலத்துடன் காரம் சேர்ந்து கடுமையான எரிச்சலை ஏற்படுத்தி விடும். செரிமானக் கோளாறுகளும் உண்டாகும்.
- ▷ குளிர்பானங்களையும் வெறும் வயிற்றில் பருகக்கூடாது. அது வயிற்று பகுதிக்குள் இரத்த அழுத்த அளவை குறைத்துவிடும். அதன் காரணமாக உணவு செரிமானம் ஆவதற்கு தாமதமாகும். குளிர்பானங்களை எப்போதுமே பருகாமல் இருப்பது நல்லது.

வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடியவை

- ▷ காலையில் வெறும் வயிற்றில் தர்பூசணி சாப்பிடுவது நல்லது. அது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். கண்கள் மற்றும் இதயத்திற்கும் நல்லது.



டிசம்பர் 2021



- ▷ உடல் நலனுக்கு நன்மை சேர்ப்பதில் தேனுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. அதனை தினமும் காலையில் உணவு பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும். மூளை சுறுசுறுப்புடன் செயல்படவும் துணை புரியும். புத்துணர்ச்சி தரும் ஹார்மோன்களின் சுரப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ▷ காலையில் ஓட்ஸ் உணவு வகைகளை சாப்பிடுவது நல்லது. அது உடலில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைப்பதற்கு உதவும்.
- ▷ காலையில் தானியங்களில் தயாரித்த பிரெட் சாப்பிடுவது நல்லது. அதில் இருக்கும் ஊட்டச் சத்துக்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நலம் சேர்க்கும்.
- ▷ பாதாம் பருப்பை தினமும் 6 வீதம் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது, அவை செரிமானத்தை எளிமைப்படுத்தும். அல்சர், வயிற்றுக் கோளாறு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். முதல்நாள் இரவில் ஊறவைத்து மறுநாள் சாப்பிட வேண்டும்.
- ▷ பப்பாளிப் பழத்தில் தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் இ, வைட்டமின் சி, போன்றவை இருக்கின்றன. அதனை காலையில் சாப்பிடுவது செரிமானத்துக்கு துணை புரியும்.



மருத்துவர் நவீன்



அதிக தொப்பை ஆபத்து

DANGER

DANGER

தொ

ப்பையை அழகு, தன்னம்பிக்கை சார்ந்த விஷயமாக மட்டும் பார்க்காதீர்கள். தொப்பை உங்கள் உடலின் ஆரோக்கியமின்மையை உங்களுக்கு உணர்த்தும் ஓர் எச்சரிக்கை மணி.

ஏன் வருகிறது தொப்பை?

உடலானது நாம் உண்ணுகின்ற உணவிலிருந்து கலோரிகளை எடுத்து ஆற்றலாக மாற்றி, நம் உடல் இயங்கத் தேவையான ஆற்றலைக் கொடுக்கிறது. ஆனால், அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணுகிறபோது, உடல் அந்த அதிகப்படியான கலோரிகளைக்

கொழுப்பாக மாற்றி சருமத்துக்கு அடியில் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறது.

பொதுவாக நம் உடலில் சேருகின்ற அதிகப்படியான கொழுப்பு கைகள், உடலின் பின்பகுதி, தொடை என உடலின் எல்லா பாகங்களிலும்தான் டெபாசிட் ஆகும். ஆனால், வயிற்றில் இருக்கக்கூடிய தசைகளின் திசுக்கள் இறுக்கம் இல்லாமல் இருப்பதால் அந்த இடத்தில் சற்று அதிகப்படியாகவே கொழுப்பு சேகரமாகிறது. அதுதான் தொப்பையாகிறது.

தொப்பை உண்டாவதற்கான காரணங்கள்

முதலில் தொப்பை எப்படி உருவாகிறது

என்ற காரணங்களை அறிந்தால் தான், அதன் தீர்வுகளை நோக்கி செல்ல முடியும். அடுத்து எந்தெந்த காரணங்களால் தொப்பை உருவாகிறது என்பது குறித்து விளக்கமாக பார்க்கலாம்.

முறையற்ற உணவு பழக்கம்

நாம் சாப்பிடும் உணவு, உடலில் சரியான முறையில் ஜீரணமாக வேண்டும். அப்படி இல்லாத பட்சத்தில், அதன் காரணமாக ஏற்படும் இரைப்பை அழற்சி, மலச்சிக்கல், வாயுத்தொல்லை போன்ற பல காரணங்களால் ஆங்கிலத்தில் Belly எனப்படும் தொப்பை ஏற்படுகிறது.

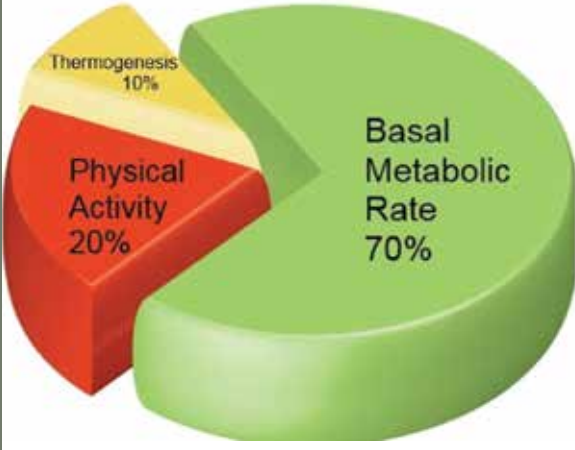
உடலியல் காரணம்

ஆண்களுக்கு உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளால் தொப்பை ஏற்படுகிறது. பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு பின்னர் வயிற்றின் சதைப்பகுதி உண்டாகிறது. இதுவே வி ரி வ டை ந் து இளகுவதால், வயிறு முன்னால் தள்ளி தொப்பை போலவொரு தோற்றத்தைத் தரும். சிலருக்கு தூக்கமின்மை கூட தொப்பை வருவதற்கு காரணமாக அமைகிறது.

அதிகப்படியான மதுப்பழக்கம், அதிகப்படியான ஆல்கஹால் உட்கொள்வது, கல்லீரல் நோய் மற்றும் வீக்கம் உள்ளிட்ட பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

ஆய்வின் படி, ஆண்களுக்கு வயிற்றை சுற்றி சதை சேர்வதற்கு டிசம்பர் 2021





மதுப் பழக்கமும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது. மதுபானங்கள், கார்பனேற்றம் செய்யப்பட்ட குளிர்பானங்கள், தவறான உணவு பழக்கங்கள் தொப்பையை அதிகரிக்கும்.

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் மற்றும் வயது அதிகரிப்பு ஆகிய காரணங்களால் தொப்பை வருகிறது. வயது அதிகமாகும் போது, உடலில் உள்ள அடிப்படை வளர்சிதை மாற்ற விகித (Basal metabolic rate) அளவு குறைவதால், உணவை குறைவான அளவில் எடுத்துக் கொண்டாலும் கூட தொப்பை வர வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

மரபியல் காரணம்

ஒரு சிலருக்கு தொப்பை வர மரபியல் மாற்றங்களும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது. ஒரு நபரின் மரபணுக்கள் உடல் பருமனாகின்றனவா இல்லையா என்பதில் ஒரு பங்கு வகிக்கக்கூடும் என்பதற்கு சில சான்றுகள் உள்ளன. மரபணுக்களானது நடத்தை, வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் உடல் பருமன் தொடர்பான நோய்களை உருவாக்கும்.

அதிகப்படியான கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், தரமற்ற எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள், பீட்சா, பர்கர், ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகள், டிரான்ஸ்

ஃபேட் என்று சொல்லப்படும் கொழுப்பு நிறைந்த பேக்கரி உணவுகளும் தொப்பை வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகப்படுத்துகிறது. முக்கியமாக தூக்கமின்மை பிரச்சனையும் தொப்பை வருவதற்கு வழிவகைச் செய்கிறது.

Metabolic syndrome என்ற வளர்சிதை மாற்ற நோயின் காரணமாகவும் தொப்பை வரும். சர்க்கரை வியாதி, இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு உயர்தல் மற்றும் இதய நோய்கள் ஆகிய பிரச்சனைகள் தொப்பை உண்டாக காரணமாகிறது. இது Metabolic syndrome என மருத்துவ மொழியில் அழைக்கப்படுகிறது.

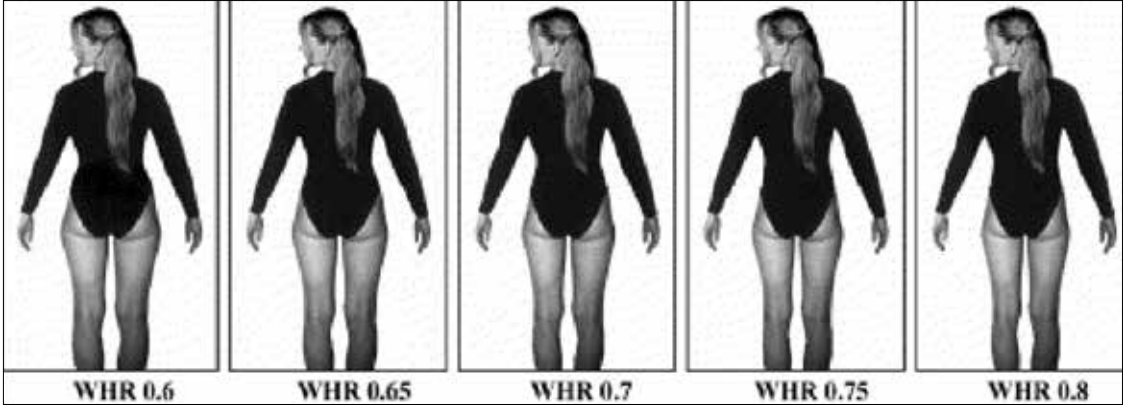
வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டிகள்

வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டிகள் மற்றும் வயிற்றில் நீர் உற்பத்தியாகுதல், கல்லீரல் நோய், காசநோய் மற்றும் புற்றுநோய் ஆகிய நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு தொப்பை வரலாம். இது நோயின் காரணமாக ஏற்படும் தொப்பையாகும்.

அதிர்ச்சியூட்டும் ஆராய்ச்சிகள்!

தொப்பைக்கும் இதயநோய்க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். எனில், அதிகப்படியான உடல் எடை உள்ள அனைவருக்குமே இதயநோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளதா? ஒருவரது உடலின் வெய்ஸ்ட் மற்றும் ஹிப் ஆகிய இரண்டுக்கும் இடையில் இருக்கிற விகிதமே (Waist Hip Ratio - WHR) ஒருவருக்கு இதயநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை தீர்மானிக்கிறது என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள்.

வெய்ஸ்ட் (Waist), ஹிப் (Hip) என்பதை, இரண்டுமே இடுப்புதானே என்று சிலர் நினைக்கலாம். . டேப் (Tape) கொண்டு அளக்கும்போது, தொப்புள் பின்முதுகு தொப்புள் என்று சுற்றி எடுக்கும் அளவு வெய்ஸ்ட் மெஷர்மென்ட் (Waist



Measurement). அதுவே, தொப்புளுக்குக் கீழே இரண்டு இடுப்பு எலும்புகளைச் சுற்றி எடுக்கப்படும் அளவு ஹிப் மெஷர்மென்ட் (Hip Measurement). இதில், வெய்ஸ்ட் மெஷர்மென்ட்டின் அளவு, ஹிப் மெஷர்மென்ட்டின் அளவைவிடக் குறைவாகவே இருக்க வேண்டும். பொதுவாகப் பெண்களுக்கு வெய்ஸ்ட் ஹிப் சுற்றளவு விகிதம் 0.80 0.85 வரை இருப்பது நார்ப்பல். அதாவது, ஒருவருக்கு வெய்ஸ்ட்டின் அளவு 29 இன்ச், ஹிப்பின் அளவு 34 இன்ச் என்றால், $29/34 = 0.85$ அதற்கு அதிகமாக ஆக, ரிஸ்க்குக்கு அருகில் செல்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

உடல் பருமனையும், வயிற்றுப் பருமனான தொப்பையையும் அங்கே சேரும் வயிற்றுக் கொழுப்பையும் கண்டறிய, உடல், வயிற்றின் சுற்றுப் பகுதியின் வடிவத்தை இரு வகையாக பிரிக்கிறார்கள். ஒன்று ஆப்பிள் (apple) வடிவம், அடுத்தது பேரிக்காய் (Pear) வடிவம்.

பெண்களுக்கு தொப்பை பெரிதாக இருந்தால் சர்க்கரை நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, இதயநோய் மற்றும் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி டிசீஸ் போன்ற நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும் என்கின்றன ஆய்வுகள்.

எனவேதான் தொப்பையை பெண்கள் தங்களது தோற்றம் சார்ந்த விஷயமாக மட்டும் பார்க்காமல் ஆரோக்கியம் சார்ந்த விஷயமாகவும் பார்க்க வேண்டும் என்று மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகு ஏன் தொப்பை?

கருவுற்றிருக்கும்போது பொதுவாக வயிற்றின் தசைகள் விரிவடையும். குழந்தை பிறந்தவுடன் விரிவடைந்த தசைகளின் நார்ப்பல் டோன் (tone), அதாவது, இறுக்கம் குறைந்து தளர்ந்து போய்விடும். இப்படித் தளர்ந்த தசைகளே பிரசவித்த பெண்களின் தொப்பைக்குக் காரணமாக இருக்கின்றன.

எனவே, டெலிவரிக்குப் பிறகு, தளர்ந்த



வயிற்றுத் தசைகளை உடற்பயிற்சி மூலம் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

ஹெர்னியாவா, தொப்பையா?

சிசேரியன் பிரசவமான பெண்களில் சிலருக்குத் தையல் போட்ட இடத்தில் ஹெர்னியா வரும். ஆனால், அது ஹெர்னியா என்று அடையாளம் கண்டு கொள்ளாமல் அதைத் தொப்பை என்றே நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

தொப்பையைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்?

உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி கைகொடுக்கும். மேல் வயிறு மற்றும் அடி வயிறு இரண்டுக்கும் தனித்தனி உடற்பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. நிபுணர்களின் ஆலோசனையுடன் அவற்றைச் செய்யலாம். அடுத்ததாக,



நடைப்பயிற்சி மிக நல்லது. நடைப்பயிற்சியின்போது உடல் ஆற்றலைச் செலவழிக்கும் விகிதம் அதிகமாகும். இதன் காரணமாக வயிற்றில் சேரும் கொழுப்பின் அளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும். ஒரு நாளைக்கு 10,000 அடிகள் நடந்தால் அன்றைய நாளில் 200 - 300 கலோரிகளை உடல் செலவழித்துவிடும், தொப்பையைத் தவிர்க்கலாம்.

நாம் உணவை தவிர்ப்பதால் தொப்பை மற்றும் உடல் எடை குறையப் போவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக நாம் சரியான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் போது மட்டுமே தொப்பை குறைய ஆரம்பிக்கும். தொப்பை மற்றும் உடல் எடையை குறைக்க செய்ய வேண்டியவை, முதலில் எப்பொழுதும் பசித்தபிறகு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடுவதை வேலை போன்று செய்யக் கூடாது. நாம் உண்ணும் உணவை நன்றாக மென்று தின்ன வேண்டும் விழுங்கக் கூடாது. சூரியன் அஸ்தமனத்திற்கு பிறகு நமது வயிற்றில் 20% மட்டுமே செரிமான சக்தி உள்ளது. இதனால் இரவில் அதிக கலோரிகள் கொண்ட உணவுகளை சாப்பிடக்கூடாது. அது நமது செரிமானத்தை பாதிக்கும்

என்ன டயட் எடுக்கலாம்?

நார்மலாக மனித உடலுக்கு தினசரி 2,000 கலோரிகள் தேவைப்படும். ஆனால், எடை மற்றும் தொப்பையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் தினசரி 1,000 - 1,100 கலோரிகள் வரை எடுத்துக்கொள்ளலாம். உடலுக்கு மீதம் தேவைப்படும் கலோரிகளை உடலானது வயிற்றில் ஏற்கனவே சேர்ந்துள்ள கொழுப்பிலிருந்து எடுத்துக்கொண்டு விடும்.

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு கலோரி உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டுமே தவிர, எந்த வடிவில் அந்த உணவை



உண்கிற்றீர்கள் (Form of Food) என்பது இரண்டாம் பட்சமே.

இட்லி ஆவியில் வெந்த உணவுதானே என்று நினைத்து ஐந்தாறு சாப்பிட்டால் அந்த ஒரு வேளையில் மட்டும் சுமார் 300 கலோரி உங்கள் உடலுக்குள் சென்றுவிடும். மதியம் பிரியாணி மட்டும் தான் சாப்பிட்டேன் என்று சொல்லக்கூடாது. அதிலேயே 500 கலோரி வந்துவிடும். எனவே, தொப்பையைக் குறைக்க நினைப்பவர்கள் கலோரி விஷயத்தில் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். சர்க்கரையைத் தவிர்த்து மெதுவாக ஜீரணமாகும் நார்ச்சத்து உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

அந்தக் காலத்தில் 'இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு' என்ற பழமொழியை சொல்வார்கள்.

இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் உள்ளிட்ட தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து நிறைந்த கொள்ளு உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைக்கும். கொள்ளுப் பருப்பை ஊறவைத்து, நீரை அருந்தி வந்தால், உடலில் உள்ள

தேவையற்ற நீர் வெளியேறி விடும்.

கொள்ளை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து பருகினால் வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுப் பொருமல் குணமாகும். சளியை முறிக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். குளிர் காலங்களில் கொள்ளு சாப்பிடுவது உடல் வெப்பத்தை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவும்.

அதனால் தொடர்ந்து கொள்ளை நனையப் போட்டு அந்தக் கொள்ளை சாப்பிட்டு வந்தால் கொழுப்பு காணாமல் போய்விடும். மேலும் வெள்ளை தாமரை பூவின் இதழ்களை நிழலில் உலர்த்தி அதை தினமும் கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் கொழுப்பு குறையும். தாமரைப்பூ தண்ணீரையோ அல்லது கொள்ளு அவித்த தண்ணீரையோ குடித்து வர வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி நல்லது

பல லட்சம் செலவில் உடற்பயிற்சி சாதனங்கள் எல்லாம் வாங்கத் தேவையில்லை. சிறிது தூரம் நடந்தாலே போதும். ஆரோக்கியமான உடலமைப்பை தந்துவிடும். நடைப்பயிற்சி என்பது

இயற்கையானது மட்டுமல்ல, பிற உடற்பயிற்சியை விட எளிதானதும், செலவில்லாததும் ஆகும்.

இதய நாளங்களுக்கு உரிய வேலை கொடுத்து தேவையான உந்து சக்தியை ஏற்படுத்தி இதயத்தில் உள்ள கொழுப்பை வெளியேற்ற நடைப்பயிற்சி உதவுவது எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்காது.

நமது உடலில் மிகப்பெரிய தசை காலில்தான் உள்ளது. நடைப்பயிற்சியானது அந்தத் தசைகளை வலுவுள்ளதாகவும் உறுதியானதாகவும் ஆக்குகிறது. சாதாரணமான நேரங்களில் கை தசைகளுக்கு வேலை இருக்காது. ஆனால் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது நம்மை அறியாமல் கைகளை அசைப்பதால் கை தசைகளும் முறுக்கேறுகின்றன. உடலில் வீணாக சேர்ந்துள்ள கொழுப்புகளை கரைக்கிறது.

நடைப்பயிற்சி செய்வதால் நுரையீரல் சுறுசுறுப்படைகிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. மூளையின் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நிம்மதியான உறக்கத்தை கொடுக்கிறது. பித்தகற்கள், ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் பாதித்த நோயாளிகளுக்கு நடைப்பயிற்சி மிகவும் நல்லது.

இதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இரண்டாம் தர நீரிழிவு நோய், வயதானவர்களுக்கு ஏரோபிக்ஸ், சைக்கிளிங், ஓட்டப்பயிற்சி ஆகியவை உகந்ததல்ல. ஆனால் அனைத்து வயதினருக்கும் நடைப்பயிற்சி ஏற்றது. நடைப்பயிற்சியே மனிதனுக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது என்றால் அது பொய்யில்லை.

தொப்பை தமிழகத்தின் தேசிய அடையாளமாகிக் கொண்டிருக்கிறது' என்று ஒரு கூட்டத்தில் வருத்தப்பட்டு

பேசிக் கொண்டிருந்தார் மருத்துவர் ஒருவர். அது உண்மையாகிக் கொண்டிருப்பதை நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கும் தொப்பை உணர்த்துகிறது.

தொப்பையைக் குறைக்க லிம்முக்குச் செல்வது, அதிகாலையில் எழுந்து ஓடுவது, ஏரோபிக்ஸ் செய்வது என ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு டெக்னிக்கைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அனைத்துமே பலன் தரும் நல்ல விஷயங்கள்தான். அதனோடு உணவுப் பழக்கத்தையும் கொஞ்சம் கவனித்தால் கை மேல் பலன் கிடைக்கும்.

தொப்பையைக் குறைக்கும் உணவுகள்

கேழ்வரகு

வைட்டமின் பி, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து நிறைந்த கேழ்வரகு, உடல் எடையைக் குறைப்பதில் மிகச் சிறந்த செயல்படு உணவு (Functional foods). இதில், குறைந்த அளவில் கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. ஆரோக்கியம் பெருகும்.



கேழ்வரகுக் கஞ்சியை மோருடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்குச் சிறந்த உணவு. எளிதில் செரிக்கும். நிறைவுறா கொழுப்பு (Unsaturated Fat) அதிக அளவில் உள்ளது. இதனால், கெட்ட கொழுப்பு உடலை விட்டு நீங்கும். நல்ல கொழுப்பு உடலில் சேர்வதால் இதயம் வலுவடையும்,

வறுபயறுகள்

வறுபயறுகள் ஆரோக்கியமான நொறுக்குத்தீனிகள். மாலை நேரங்களில் உளுந்து, கம்பு, தினை, அலிசி விதை, ஆளி விதை உள்ளிட்ட தானியங்களை வறுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிறும்

நிறையும், உடல் எடையும் குறையும்.

வறுபயறுகள் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸை மெதுவாகக் கலப்பதால், அதன் கிளைசெமிக் எண் குறைவு. எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் இதைச் சாப்பிடலாம். திடீர் சர்க்கரை உயர்வு (Hyperglycemia) பிரச்சனை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

பெரும்பாலான பயறுகள் கொழுப்புச்சத்து குறைவானவை. சில பயறுகள் முற்றிலும் கொழுப்பற்றவை. அதிகக் கொழுப்புச்சத்து உள்ளவர்கள் வறுபயறுகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பு நீங்குகிறது. நல்ல கொழுப்பு அதிகரிக்கிறது.

கொடம்புளியை அன்றாடச் சமையலில் ரசம் வைக்கப் பயன்படுத்தலாம். ஏலக்காய், பனங்கற்கண்டு, கொடம்புளி சேர்ந்த பானகத்தைப் பருகலாம். இதனால், வயிறு மற்றும் இதயத்தில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும். தண்டுவட எலும்புகள் வலுவிழத்தல் நோய் தவிர்க்கப்படும்.

அன்னாசி பழம்

தொப்பையை குறைப்பதில் அன்னாசிப்பழம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஒரு அன்னாசிப்பழத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் நான்கு ஸ்பூன் ஓமம் பொடியை சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டையும் நன்றாக கிளறிய பின்னர், ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றி நன்றாக கொதிக்க வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் கொதிக்க வைத்த நீரை வடிகட்டி, வெறும் வயிற்றில் தொடர்ச்சியாக பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், தொப்பை குறைய ஆரம்பிக்கும்.

நெல்லிக்காய் சாறு

விதைகள் நீக்கப்பட்ட நெல்லிக்காயின் சாறு எடுத்து, அதில் சிறிதளவு இஞ்சிச்சாறு கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதனை தினமும் காலை நேரம் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைந்து தொப்பையும் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

அருகம்புல் சாறு

அருகம்புல் சாறு எளிதாக கிடைக்கக் கூடியது. இதனை சிறிதளவு எடுத்து தினமும் காலை நேரம் வெறும் வயிற்றில், ஒரு டம்ளர் பாலுடன் கலந்து குடித்தால், உடலில் தங்கியிருக்கும் கெட்ட கொழுப்புகள் எல்லாம் மெல்ல மெல்ல கரைந்து விடும்.

உடற்பயிற்சியோடு சேர்த்து, உணவு பழக்கத்தையும் மாற்றிக்கொண்டால் மிக விரைவில் வயிற்றில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்புகளை கரைக்க முடியும். தொப்பைக்கு குட்பை சொல்வதென்பது ஆரோக்கியத்துக்கு வெல்கம் சொல்வது!





கர்ப்பச் சிதைவு காரணமும் தீர்வும்

க

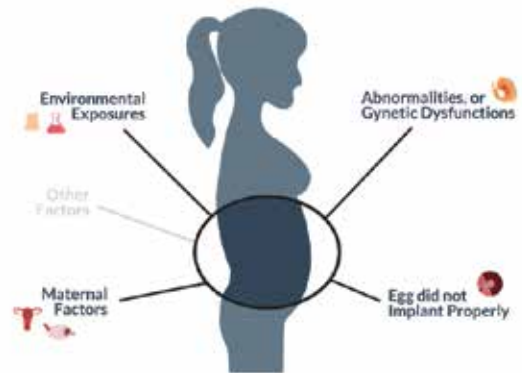
ர்ப்பச் சிதைவு அதிலும் தன் னிச்சையான கர்ப்பச்சிதைவு எ ன் ப து ஓ ரு பெ ண் கருவுற்றிருக்கும் 20 வாரங்களுக்கு முன்பு எப்போது வேண்டுமானாலும் நிகழ வாய்ப்புண்டு. கர்ப்பச்சிதைவு நிகழ பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. உணவு முறை, உடல் ஆரோக்கியம், வாழ்க்கை முறை என பல விதமான காரணங்கள் கர்ப்பச்சிதைவை உண்டாக்கக் கூடும். எனவே கருவுற்ற பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள் எப்போது வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம்.

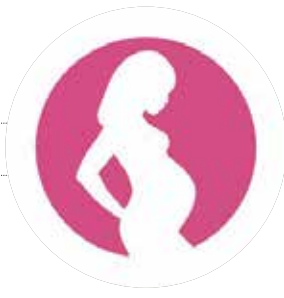
உலக சுகாதார அமைப்பின் அறிக்கையின் படி, ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 20 லட்சம் குழந்தைகள் கருவில் இருக்கும் போதே உயிரிழக்கிறார்கள். இந்த மரணங்கள் தடுக்கக்கூடியவை என உலக சுகாதார அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது.

கர்ப்பச்சிதைவின் வகைகள்:

1. ஆரம்பக்கால கருச்சிதைவு:

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப கட்டங்களில் கருவின் வளர்ச்சியில் இடையூறு ஏற்படும் போது இந்த நிலை ஏற்படுகிறது, கருப்பைச் சுவரில் கரு ஒட்டாமல் இருக்க உள் வைப்பு செயல்முறை வெற்றிகரமாக இல்லாததால் இது நிகழ்கிறது, ஆரம்பகால கருச்சிதைவின் பெரும்பாலான





சந்தர்ப்பங்கள் கருவுற்ற முட்டையில் உள்ள குரோமோசோம்களால் கருச்சிதைவு நிகழ்கிறது.

2. அனென்பிரியோனிக் கருச்சிதைவு:

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப கட்டங்களில் அனென்பிரியோனிக் கருச்சிதைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலையில் கருவுற்ற முட்டை வெற்றிகரமாக கருப்பை சுவருடன் இணைகிறது. ஆனால் இது சரியாக உருவாகாது அம்னியோடிக் சாக்ஸ் இருப்பதைக் காணவும், குழந்தையின் இதயத்துடிப்பைக் கேட்கவும் அல்ட்ராசவுண்ட் மூலம் கண்டறியலாம்.

3. அமைதியாக அல்லது தவறவிட்ட கருச்சிதைவு:

கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் கரு இருக்கும் போது இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. ஆனால் தாயின் உடலில் இருப்பு வலி அல்லது திடீர் இரத்தப்போக்கு போன்ற கருச்சிதைவு அறிகுறிகளை அனுபவிப்பதில்லை.

4. தவிர்க்க முடியாத கருச்சிதைவு:

தவிர்க்க முடியாத கருச்சிதைவு யோனி இரத்தப்போக்கு, கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப்பிடிப்புகள் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது.

கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான 10 காரணங்கள்:

1. தாயின் உடல் நிலையும், கருவை தாங்கும் சத்தும் இல்லாததே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.
2. கருவானது கர்ப்பப்பையில் சரியான வளர்ச்சி பெறாமல் இருந்தால் கருச்சிதைவு அபாயம் ஏற்படும். அதேபோல் கருவானது



கருப்பையில் சரியான முறையில் தங்காமல் இருந்தாலும் கருப்பையின் வாய் திறந்திருந்தாலும் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

3. கருப்பையில் பைபிராய்டு கட்டிகள் தோன்றுவதால் கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது. மேலும் தொற்று நோய்களாலும் கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது.
4. சில குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு (கேன்சர், இதயத் துடிப்பு) எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் கூட கருச்சிதைவை அதிகப்படுத்துகின்றன.
5. கர்ப்பக்காலத்தில் மது அருந்துதல். தைராய்டு, ஹார்மோன் பிரச்சனைகள் கூட கருச்சிதைவுக்கு காரணமாக இருக்கலாம்..
7. 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு கர்ப்பச்சிதைவின் அபாயம் அதிகம்.
8. கருத்தரித்த மூன்று மாதங்களில் மேற்கொள்ளும் நீண்ட பயணம், ஏற்ற இறக்கம் உள்ள இடங்களில் பயணிப்பது கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தும்.

9. அதிக எடை உள்ள பொருட்களை தூக்குவது, நீண்ட நேரம் கடினமான வேலைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.
10. மாதவிடாய் நாட்களை சரியாக கணக்கில் வைத்துக் கொள்ளாததால் கருவுற்ற நாட்களை கண்டறிய முடியாது. இதனால் கருவுற்ற நிலை தெரியாமல் போவதால் கரு கலைவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

கார்ப்பச்சிதைவை தடுக்கும் வழிகள்:

- நல்ல ஊட்டச்சத்து மிகுந்த போஷாக்கான உணவு முறைகளை மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியம்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அதனை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது அவசியம்.
- கார்ப்பத்தின் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக முதல் மூன்று மாதங்களில் நீண்ட தூர பயணம் மேற்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்த நேரத்தில் வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவானது நன்கு வலிமையோடு இருக்காது.
- ஜங்க் உணவுகள் சாப்பிடக்கூடாது.



அவையும் கருச்சிதைவை உண்டாக்கும். ஆகவே நல்ல பழங்கள் மற்றும் வீட்டில் சமைக்கும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவையும் ஆரோக்கியத்துடன் பெற்றெடுக்கலாம்.

- சில நேரங்களில் பெண்களுக்கு முதல் 3 மாதங்களில் கார்ப்பமாக இருப்பது தெரியாது. ஆகவே கார்ப்பமாக முயற்சிக்கும் போது காபி அதிகம் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் காபியில் உள்ள காஃபைன் கருச்சிதைவை உண்டாக்கும்.
- கார்ப்பமாக இருக்கும் போது அதிகமாக கோபமோ அல்லது மன அழுத்தமோ அடையக் கூடாது. ஏனெனில் அவ்வாறு மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் ஹார்மோன்கள் கருப்பையில் ஒரு வித இறுக்கத்தை உண்டாக்கி கருவிற்கு அழிவை ஏற்படுத்தும்.

எனவே எந்த அளவு மன அழுத்தத்தை தவிர்த்து சந்தோஷமாக இருக்க முடியுமோ அந்த அளவு சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.



மருத்துவர் ஓஃபிலியாமேரி



சமைக்காத சத்தான உணவுகள்

ப

முங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் சிறுதானிய உணவுகளில் உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. பொதுவாக சமைக்காத உணவுகளை உண்பதால் அவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்களை முழுமையாக உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும். அத்துடன் அவை மருந்தாக மாற்றம் பெற்று பல்வேறு நோய்களை போக்கவும் பயன்படும்.

நமது உடலில் கழிவுகள் தேங்குவதாலேயே நோய் உண்டாகிறது. இயற்கை உணவுகளை உண்பதால் உடலில் கழிவுகள் தேங்காமல் முற்றிலும் நீக்கப்படுவதுடன் நோய் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

முளை கட்டிய தானியக்கலவை

தேவையான பொருட்கள்: பச்சைப் பயிறு - 50 கிராம், நிலக்கடலை - 25 கிராம், தயிர் - இரண்டு ஸ்பூன், வெங்காயம் - ஒன்று, தக்காளி - ஒன்று, எலுமிச்சை - பாதி பழம், மிளகுத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, கொத்தமல்லி தழை - சிறிதளவு.

டிசம்பர் 2021

செய்முறை: ஒருநாள் முழுவதும் பச்சைப் பயிறு, வேர்க்கடலையை ஊற வைத்து அதை முளைகட்ட வைக்கவும். முளைகட்டிய பின்பு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம் தக்காளியை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி முளைகட்டிய கலவையுடன் சேர்த்து கொஞ்சம் உப்பு மிளகுதூள் தூவ வேண்டும். இரண்டு ஸ்பூன் தயிர் சேர்த்து நன்றாக கலக்க வேண்டும். அதன் மீது பாதி எலுமிச்சை பழத்தின் சாற்றை பிழிந்து கொத்தமல்லி தழையை தூவி சாப்பிட வேண்டும். நாளொன்றுக்கு ஒரு வேளை இவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும்.

பயன்கள்: முளைகட்டிய பச்சைப்பயிறு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். உடல் எடை குறைக்க உதவும். முடி உதிர்வதை தடுக்கும். பார்வைத் திறனை மேம்படுத்தும். சருமத்தை பாதுகாக்கும். தோல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.



செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும்
கோயில் மரங்கள்

4

வன்னி மரம்



க

ற்ககத்தருவான வன்னி மரம் வெற்றி தேவதையின் வடிவமாக போற்றப்படுகிறது. விநாயகப் பெருமானின் பஞ்சபூத சொரூபத்தை உணர்த்தும் ஐந்து வகையான மரங்களில் அக்னி சொரூபமாக விளங்குகின்றது. உமா தேவி வன்னி மரத்தடியில் வாசம் செய்வதாக புராணங்கள் சொல்லுகின்றன. வறண்ட பாலைவனத்திலும் பசுமையோடு வளரும் ஆற்றல் கொண்டது. வன்னி மரத்தை வேண்டினால் உங்கள் வாழ்க்கையும் வளமாகும் என்பது நம்பிக்கை. வேண்டியதை வாரி வழங்கும் வள்ளல் மரம் என்று வன்னி மரத்தை சொன்னால் அது மிகையிலலை.

எந்தக் கோயில்களில் எல்லாம் வன்னி மரம் கோயில் மரமாக

அகத்தியருக்கு மருத்துவம் சொன்ன மருந்தீஸ்வரர்

சென்னை திருவான்மியூரில் உள்ளது மருந்தீஸ்வரர் ஆலயம். திருஞான சம்பந்தர், திருநாவுக்கரசர், அருணகிரி நாதர் ஆகியோரால் பாடல் பெற்ற கோயில். இங்கு சிவன் சுயம்பு மூர்த்தியாக காட்சி தருகிறார்.

அகத்திய முனிவர் இங்கு வந்து சிவனை வேண்டி தவம் செய்தார். அவரது தவத்தை மெச்சிய சிவன் வன்னி மரத்தடியில் காட்சி தந்து உலகில் தோன்றியுள்ள நோய்களுக்கான மருந்துகள் குறித்தும், மூலிகைகளின் தன்மைகள் குறித்தும் உபதேசம் செய்தார். எனவேதான் இந்தக் கோயில் சிவனுக்கு மருந்தீஸ்வரர் என்று பெயர் வந்தது.

இந்தக் கோயிலில் வேண்டினால் தீராத நோயெல்லாம் தீரும். கோயில் மரமான வன்னி மரத்தை சுற்றி வந்து வணங்கினால் முக்தி கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.



இருக்கிறதோ அந்தக் கோயிலுக்குச் செல்லும்போது, அங்குள்ள இறைவனை வழிபடுவதோடு நின்றுவிடாமல் வன்னி மரத்தையும் அவசியம் சுற்றி வந்து வழிபடுங்கள். வன்னி மரத்தை வேண்டினால் வேண்டியது நடக்கும். விரும்பியது கிடைக்கும். வன்னி மரத்தை சுற்றி வந்து பூஜை செய்தால் குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தை பிறக்கும் என்பது நம்பிக்கை. அதுபோல வன்னி மரம் கோயில் மரமாக இருக்கும் ஆலயங்களில் வேண்டினால் குழந்தை பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் நிலவுகிறது.

ஒவ்வொருவருடைய வாழ்வின் உயர்வுக்கும் தாழ்வுக்கும் அவர்களுடைய கர்ம வினையே காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அந்தக் கர்ம வினையை போக்கக் கூடிய சக்தி வன்னி மரத்துக்கு உண்டு. எனவே உங்கள் டிசம்பர் 2021

நிறைவேறாத ஆசைகளை வன்னி மரத்தின் முன்வைத்தால் நிறைவேறும்.

சனி பகவானுக்கு உரிய மரம் வன்னி. எனவே சனியால் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள் வன்னி மரம் கோயில் மரமாக உள்ள ஆலத்துக்குச் சென்று உங்கள் வேண்டுகலை வைத்தால் சனி பகவானின் ஆதிக்கம் குறைந்து நல்லன நடக்கும்.

வன்னி மரம் வீரத்தின் அடையாளமாகவும், நெருப்பின் குளிர்ந்த வடிவமாகவும், வெற்றியின் சின்னமாகவும் கருதப்படுகிறது. வன்னி மரத்தின் இலைகள் தங்கத்துக்கு நிகரானதாக கருதப்படுகின்றன. விஜயதசமி நாளில் வன்னி மர இலைகளை வீட்டில் வைத்து பூஜை செய்தால் செல்வம் பெருகும் என்ற நம்பிக்கை தமிழகம், ஆந்திரம், கர்நாடகத்தில் இருக்கிறது.

தமிழர்கள் விஜயதசமியன்று நெல்லை பரப்பி அதில் அகரம் எழுதி குழந்தைகளுக்கு கல்வி தொடங்குவது போல, முற்காலத்தில் வன்னி மரத்தின் மீது அம்பைத் தொடுத்து போர் பயிற்சியைத் தொடங்கினார்கள். இது பூந்தொடை விழா என்று அழைக்கப்பட்டது. பொங்கலைப் போல இதுவும் தமிழர்களின் பாரம்பரிய விழாக்களில் ஒன்றாகும்.

மராட்டிய வீரர்கள் போருக்குச் செல்லும்போது வன்னி மரத்தை வழிபட்டு அதன் இலையை பிரசாதமாக பெற்றுச் செல்வதை வெற்றியின் அடையாளமாகக் கருதினார்கள். இராமன் போருக்குச் செல்வதற்கு முன் வன்னி மரத்தை சுற்றி வந்து வழிபட்டதை இராமாயணம் கூறுகிறது.

இந்தியாவில் ராஜஸ்தான் மாநிலத்தின் மரமாக வன்னி மரம் இருக்கிறது. 1868 ஆம் ஆண்டு ராஜஸ்தானில் கடுமையான உணவுப் பஞ்சம் நிலவியபோது வன்னி மரப் பட்டைகளை பொடியாக்கி ரொட்டியாக சுட்டு சாப்பிட்டு உயிர் வாழ்ந்ததாக வரலாறு சொல்கிறது.

வில்வ மரத்துக்கு அடுத்து அதிக அளவில் கோயில் மரமாக வன்னி மரம் திகழ்கிறது. தமிழகத்தில் 1165 பழமையான கோவில்களில் 112 வகையான மரங்கள் தலவிருட்சங்கள் இருக்கின்றன. இதில் 324 கோவில்களில் வில்வ மரம் தல விருட்சமாக இருக்கிறது. அதற்கு அடுத்தபடியாக 63 கோவில்களில் வன்னி மரம் தலவிருட்சமாக இருக்கிறது.

ராஜராஜ சோழன் கட்டிய தஞ்சை பெரியகோயில், ராஜேந்திர சோழன் கட்டிய கங்கை கொண்ட சோழபுரம் கோயில், கடலூர் மாவட்டம் விருத்தாலத்தில் உள்ள விருத்தகிரீஸ்வரர் கோயில், சென்னை திருவான்மியூரில் உள்ள மருந்தீஸ்வரர் கோயில், விருதுநகர் மாவட்டம் சாத்தூரில் உள்ள வன்னி விநாயகர் கோயில் இங்கெல்லாம் வன்னிமரம் தல விருட்சமாக இருக்கிறது.

சென்னை சைதாபேட்டையில் உள்ள சவுந்தரேஸ்வரர் ஆலயத்தில் வன்னி, கொன்றை, வில்வம் என மூன்று மரங்கள் கோயில் மரங்களாக இருக்கின்றன.

விருத்தாச்சலத்தில் உள்ள விருத்தகிரீஸ்வரர் கோவில் எழுப்பியபோது கட்டுமானப் பணியில் ஈடுபட்ட பணியாளர்களுக்கு ஊதியம் கொடுக்க விபசித்து முனிவர் வன்னி இலைகளை பறித்து அவர்கள் கைகளில் கொடுப்பாராம். யார் யார் எவ்வளவு பாடுபட்டார்களோ அதற்கு ஏற்ற அளவுக்கு அந்த வன்னி மர இலைகள் தங்கமாக மாறியதாம். இதை அக்கோயில் கல்வெட்டு கூறுகிறது. விபசித்து முனிவர் இலை பறித்துக் கொடுத்த அந்த வன்னிமரம் இன்றைக்கும் கோயில் மரமாக விருத்தாச்சலம் கோயிலில்



காணப்படுகிறது.

வன்னி மரத்தின் இலை, பூ, காய், கனி, பட்டை, வேர் அனைத்துமே மருத்துவ குணம் நிறைந்தது. வன்னி மரப்பட்டைகளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, குடிநீராக பருகிவர, மகப்பேறின்மை பாதிப்புகள் விலகி, கருவுறும் வாய்ப்பு அமையும். கோவில்களில் உள்ள வன்னி மரங்களை, குழந்தை வரம் வேண்டுவர்கள் சுற்றிவந்து, அதன் பட்டைகளை சிறிது எடுத்துச் சென்று, வீடுகளில் குடிநீராக காய்ச்சிப் பருகும் வழக்கம் இன்றளவும் இருக்கிறது.

வன்னி இலைச்சாறுடன் வெள்ளை குங்கிலியத்தை பசு நெய்யுடன் சேர்த்து எரிப்பதால் கிடைக்கும் நெய்யை காலை மாலை உட்கொண்டால் மேகவெட்டை, சொறி, சிரங்கு ஆகியவை நீங்கும். வன்னி மர இலைகளை அரைத்து பற்றுபோட்டால் வலிகள் நீங்கும். ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படுபவர்களுக்கு வன்னி பூக்களை இடித்து சாறு எடுத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க கருச்சிதைவு தடுக்கப்படும்

முற்றிய வன்னிக் காயின் தோலை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை வடிகட்டி குடித்தால் உள்ளழல், உடல் எரிச்சல் நீங்கும்.

வன்னி மரப்பட்டையை அரைத்து வீக்கங்களுக்கு பூச விரைந்து குணமாகும். வன்னி பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் சத்துக் குறைவு ஏற்படுவது தடுக்கப்படும். வன்னி பழத்தின் தோலை தனியாக எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 8 மணிநேரம் ஊறவைத்து அந்த நீரை குடித்தால் உடல் அசதி நீங்கும். சரும நோய் கட்டுப்படும். மேகநோய் குணமாகும். வன்னி மரப்பட்டையை கசாயம் வைத்து வாய் கொப்பளிக்க தொண்டைப் புண் குணமாகும்.



வன்னிக் காயை கொதிக்க வைத்து அந்த நீரைக் கொண்டு வாய்க் கொப்பளித்தால் பற்கள், ஈறுகள் பலப்படும். வாய்ப் புண் குணமாகும். வன்னிக் காயை உலர்த்தி பவுடராக்கி காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பை புண், வீக்கம், இரத்தக் கசிவு, வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும். தேனில் கலந்து சாப்பிட தாம்பத்தியம் சிறப்பாகும். ஆண்களுக்கு உண்டாகும் குழந்தையின்மை பிரச்சனை தீரும். தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து பூசிவர மூலநோய் குணமாகும்

வன்னி மர வேரை அரிசி காடியில் கொதிக்கவைத்து குடித்தால் கல்லீரல் வீக்கம் குணமாகும். மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் கல்லீரல் பாதிப்பு சீராகும்.



எ

ன்னதான் கடவுள்
இயற்கையாக நமக்கு
அழகை கொடுத்து இருந்தாலும்
மார்க்கெட்டில் விற்கும் எண்ணற்ற

அழகு சாதனப் பொருட்களை வாங்கி மேலும் தங்கள்
அழகை கூட்டுவதற்காக பயன்படுத்துகிறோம். சொல்லப்போனால்
அழகு சாதனப் பொருட்கள் குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை
யாரையும் விட்டு வைக்கவில்லை என்பதே உண்மை.

நவீன யுகத்துக்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் பெண்களின் வாழ்க்கை முறை
வேகமெடுத்திருந்தாலும், அழகு சாதனங்களால் அழகை ஆரதிப்பதற்கும்
அவர்கள் நேரம் ஒதுக்கத் தவறுவதில்லை. எவ்வளவு அவசரமாக வெளியே
கிளம்ப வேண்டி இருந்தாலும் மேக்கப் போட்டுக் கொள்ளாவிட்டால், அவர்களுக்கு
மனநிறைவு ஏற்படாது.

பெண்கள் தங்களுக்குப் பிடித்தமான மேக்கப் சாதனங்களை தேடிப்பிடித்து
வாங்கும் போதும், பயன்படுத்தும் போதும் அதன் மூலம் வெளிப்படும் அழகுத்
தன்மையை மட்டுமே கவனத்தில் கொள்கிறார்கள். ஆனால் அவை சருமத்திற்கும்,
கூந்தலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்காத, இரசாயன கலப்படமற்ற பொருட்களாக இருக்க
வேண்டும் என்பதில் பெரும்பாலான பெண்கள் கவனம் கொள்வதில்லை.
சிலரிடம் இதன் பின்விளைவுகளை பற்றிய விழிப்புணர்வும் இல்லை.
உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை நாம் பயன்படுத்தும் மேக்கப்
பொருட்களில் இரசாயனம் கலந்திருக்கிறது. இதை பயன்படுத்தும்
போது மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை.

ஒருவரின் தோலின் நிறம் என்பது அவரது இனம்,
மற்றும் பரம்பரை மரபணுவைப் பொறுத்தது.

மனித சருமம் 2 மி.மீ தடிப்பு கொண்டது.

இந்தத் தோலின் மேல்பகுதி



மெல்லியதாகவும், அதற்குக் கீழே இருக்கும் பகுதி கண்ணாடி போன்று தெளிவாகவும் இருந்தால் அது சிவப்பு நிறத் தோல். மேல் பகுதி தடிப்பாகவும், கண்ணாடி போன்ற கீழ் பகுதி தெளிவு இல்லாமலும் இருந்தால் அது கருப்புநிற தோல். இப்படி இயற்கை தந்த தோலின் நிறத்தை மாற்ற வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் அழகுப் பொருட்களை வாங்கி குவிக்கின்றனர். இரசாயனம் கலந்த இந்த அழகு சாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்

சோப், கிரீம், லோஷன் போன்ற அழகு சாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும்போது சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதுடன் சருமத்தில் பாக்டீரியா தொற்று, பூஞ்சைத்தொற்று ஆகியவை ஏற்படும். அதோடு மன அழுத்தம் உள்ளிட்ட மனரீதியான பிரச்சனைகளும் ஏற்பட்டு நரம்புகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

அழகுசாதனப் பொருட்கள் ஏற்படுத்தும் ஆபத்துகள்

போது, தோலில் தடிப்பு, நிற மாற்றம், கண்களில் எரிச்சல், தலைவலி, மயக்கம், ஹார்மோன் கோளாறு, நுரையீரல் பிரச்சனை என பல உபாதைகள் ஏற்படும்.

அதிலும் பாதரச சமானது, சருமத்தினுள் ஊடுருவிச் சென்று மெலனின் என்கிற நிறமியை அழிப்பதால் சருமம் வெளுத்துப் போகும். பாதரசம் சேர்க்கப்பட்ட

சரும நோய்கள்

சரும பொலிவுக்காக பல வகையான அழகு சாதன பொருட்களை பயன்படுத்துவதால் சரும வறட்சி உண்டாகும் அபாயம் உள்ளது. நீங்கள் உபயோகப்படுத்தும் கிரீமை அப்ளை செய்து விட்டு வெயிலில் சென்று பாருங்கள். சரும எரிச்சல் அதிகரிக்கும். நீங்கள் வெளியில் சென்று வந்த உடன் சருமம் ஒரு மாதிரி வறட்சியாக இருக்கும்.

அழற்சிகள்

அதிகப்படியான அழகு சாதனப் பொருட்களை உபயோகப்படுத்து வதன் மூலம் பல வகையான அழற்சிகள் ஏற்படுகின்றன. சருமம், கூந்தல் மற்றும் சுவாச அழற்சிகள் ஏற்படுவதாக கூறப்படுகிறது. நீங்கள் முகத்தில் உபயோகப்படுத்தும் கிரீம்களை அதிகம்

முகர்வதனால் சுவாச அழற்சி ஏற்பட்டு சுவாசிப்பதில் எரிச்சல், சுவாச குழாயில் பிரச்சனைகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. 'ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனர் உபயோகப்படுத்துவதன் மூலமாகத்தான் தற்போது நிறைய பேருக்கு முடி உடைதல், உச்சந்தலை வேர் பகுதிகளில் அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்க பயன்படுத்தும் வாசனைத் திரவியங்கள், ஹேர் மற்றும் பாடி லோஷன்கள், தலைக்குப் போடும் ஸ்பிரே மற்றும் ஷாம்பூ என அனைத்து விதமான அழகு சாதனப் பொருட்களிலும் இரசாயனங்கள் உள்ளன. இவை கடுமையான விளைவுகளை நம் உடலில் ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எனவே இதை வாங்கும் போது நன்றாக படித்துப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். உடம்பை பாதிக்கக் கூடிய இரசாயனங்கள் உள்ளதா இல்லையா என்று கவனிக்க வேண்டும். இதற்கு மாற்றாக இரசாயனக் கலப்பில்லாத இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட அழகு சாதனப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது நல்லது.

சிவப்பழகு கிரீம்

இது பெரும்பாலானோர் பயன்படுத்தும் அழகு சாதனப்பொருள். இதனை ஆண், பெண் என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் எல்லோரும் பயன்படுத்துகிறார்கள். அழகு என்பது சருமம் சிவப்பாக இருப்பதுதான் என்று நிறைய பேர் நினைத்துக்

கொள்கிறார்கள். சிவப்பழகு கிரீமில் ஹைப்ரோ க்யூனோன் என்ற இரசாயனம் கலக்கப்படுகிறது. இது சருமத்தை மிருதுவாக்கும். மேற்புற பகுதியை பிளிச் செய்யும். அதனால் சருமம் சிவப்பாக மறிவிட்டது போல் தோன்றும். ஆனால் நாட்கள் செல்லச் செல்ல சருமத்தின் அடர்த்தி குறைந்து கொண்டே போகும். அதனால் தசைகள் தளர்ந்து போகும். சுருக்கங்களும் தோன்றக் கூடும். இது தவிர சிவப்பழகு கிரீம்களில் கலக்கப்படும் வேறு சில இரசாயனங்கள் புற்றுநோய் ஏற்படவும் வழிவகுக்கும்.

லிப்ஸ்டிக்

இதில் பயன்படுத்தப்படும் காரீயம் உதடுகளில் அரிப்பை ஏற்படுத்தும். இது இல்லாமல் லிப்ஸ்டிக் தயாரிக்க



முடியாது. அதே வேளையில் இதன் அளவு குறைவாக இருக்க வேண்டும். பெரிய நிறுவன தயாரிப்புகளில் காரீயம் குறைந்த அளவு சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். அதனை கவனத்தில் கொண்டு இதை வாங்க வேண்டும். ஏனெனில் இதில் கலந்திருக்கும் காரீயம் வாய் வழியாக வயிற்றுக்குள் போய்விடும். நாளடைவில் வயிற்றில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைகளுக்கு இது காரணமாகி விடும்.



சோப் டியோடரென்ட்

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் அத்தியாவசிய பொருட்களாக சோப், டூப்ஸ்ட் போன்றவைகள் உள்ளன. இவைகளில் ட்ரைக்ளோசன் எனப்படும் இரசாயனம் கலக்கப்படுகிறது. இது ஒரு கிருமி நாசினி என்பதால் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இதன் அளவு அதிகரிக்கும் போது ஆபத்து நேரும். ட்ரைக்ளோசனின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் போது சருமம் வறண்டு போகாதல், எரிச்சல், சருமம் நிறம் மாறுதல், அரிப்பு, நோய்த் தொற்று போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

பாடி லோஷன்

உடலுக்கு பயன்படுத்தும் பாடி லோஷன்களிலும் வேறு பல



அழகு சாதனப் பொருட்கள் வாங்கும் போது அதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் (Ingredients) மூலப் பொருட்களைப் பற்றிய விவரங்கள் இருக்கிறதா என்பதை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். அப்படி இல்லை எனில், வாங்காமல் இருப்பது நல்லது, கலோமில், மெர்குரிக் குளோரைடு, மெரிகுரியோ என்பது போன்ற பெயர்கள் பாதரசம் சேர்க்கையைக் குறிக்கும். எனவே மேற்கண்ட வார்த்தைகள் இருந்தால் அதில் நிச்சயம் பாதரசம் சேர்க்கப்பட்டு உள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணிகள் அழகு சாதனப் பொருட்களை முற்றிலும் தவிர்த்து விட வேண்டும். எந்த அழகு சாதனப் பொருட்களையும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, தோல் சிகிச்சை நிபுணரை அணுகி, சருமத்தில் தன்மையைப் பரிசோதித்து அதன் பிறகு பயன்படுத்துவது நல்லது. தோலின் நிறத்தை மாற்றுவதற்காக சோப், கிரீம் என இயற்கைக்கு மாறாகப் போனால் நோய்தான் வரும். தற்காலிக அழகைத் தரும் அழகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதைவிட நிம்மதியான தூக்கம், ஆரோக்கியமான உணவு, நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பது நல்லது. அழகாக இருப்பது அவசியம்தான். அழகைத் தேடுவோம் ஆபத்தில்லாமல்!

கிரீம்களிலும், ஆண்டிமைக்ரோபியல் (Antimicrobial) எனப்படும் இரசாயனம் கலக்கப்படுகிறது. அதன் வீரியம் கூடும்போது பெண்களுக்கு தைராய்டு பிரச்சனை, விரைவில் பருவமடைதல், ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை, உடல் பருமன், போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம். இது தவிர அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, சொறி போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.



இந்துய்ய எல்லோரும் பயன்படுத்தலாமா?



ம

னிதனின் வளர்சிதைவுகளை புதுப்பிக்கும் பொருட்டு நம் அறுசுவை உணவில் 'உப்பு' என்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். நிரந்திரம் மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையில் சின்னமாக உப்பு விளங்குகிறது.

'உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே' என்பது முதுமொழி. உப்பில்லாமல் செய்த உணவு சுவையாக இருப்பதில்லை. நற்சுவை உண்டாகும் பொருட்டு உப்பை சமையல் உணவுகளில் சேர்க்கின்றோம். உப்பில்லாமல் சப்புன்னு இருக்கு என வழக்குச் சொல்லில் அதிகம் கூறுவதுண்டு. உப்பை சுத்தி செய்து அளவோடு எடுத்துக் கொள்வதினால் 'காய சித்தி' உண்டாகும். முற்காலத்தில் உப்பு பண்டமாற்றுப் பொருளாக இருந்தது. உப்பில் பல வகைகள் இருப்பினும் இந்துப்புக்கு மேன்மை அதிகமுண்டு. மருத்துவ குணத்தை அளிப்பது.

மனித உடலுக்கு இந்துப்பு தேவையா? மற்ற உப்புகளைக் காட்டிலும் மேன்மையானதா? எல்லோரும் பயன்படுத்தலாமா? என்ற பலவிதமான தகவல்களை பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம்.

சித்தமருத்துவம் இந்துப்புக்கு (Rock salt) தனி இடம் அளித்துள்ளது. சிந்துப்பு, பாறையுப்பு, சோமனுப்பு, சந்திரனுப்பு,

இந்துப்பின் நன்மைகள்

உடலில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பைத் தடுக்கிறது. சுளுக்கு, அடிபட்ட காயம், வீக்கங்களுக்கு இந்துப்பை பற்று போடலாம். சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும், ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கும்.

கண்களில் உண்டாகும் நோய்த்தொற்றை நீக்கும். வாய் தூர்நாற்றம், பல்வலி, நாள்பட்ட சளி சரியாகும். ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கு உதவும்.

இந்துப்பில் அதிக அளவில் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் இருப்பதினால், உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீரின் மூலமாகவும், மலத்தின் வழியாகவும், வியர்வையின் மூலமாகவும் வெளியேற்றி, வாத, பித்த, கப சமன்பாட்டை ஏற்படுத்தி உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கும். மாதவிடாயின் போது உண்டாகும் கர்ப்பப்பை வலியைத் தளர்த்தும். குளிப்பதற்கு முன் இந்துப்பை உடலில் தேய்த்து சற்று நேரம் கழித்துக் குளித்தால் உடல் அசதி நீங்கி புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

100 கிராம் துரித உணவில் சோடியத்தின் அளவு	
உணவு	உப்பின் அளவு
பீட்ஸா	598 மி.கி
பிஸ்கட்	580 மி.கி
சிக்கன் நக்கட்ஸ்	557 மி.கி
ஃபிஷ் ஃபிங்கர்	421 மி.கி
பர்கர்	414 மி.கி
ஹேம்பர்கர்	370 மி.கி
டோனட்	326 மி.கி
ஐஸ்கிரீம்	80 மி.கி
சீஸ்	11 மி.கி
சிப்ஸ்	8 மி.கி
பார்ப்காரன்	7 மி.கி
நூடூல்ஸ்	5 மி.கி



உப்பிற்கு மலமிளக்கி செய்கை உண்டு. இதை அதிகமாக உட்கொண்டால் பேதியாகும். இந்துப்பில் உடலுக்குத் தேவையான 84 விதமான தாது உப்புகள் உள்ளன.

மதிகூர்மை, மதியுப்பு, சிந்தாரம் என்ற பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. பஞ்சாப், இமயமலையில் அடிவாரத்தில் அதிக அளவில் கிடைக்கிறது. மஞ்சள், இளஞ்சிவப்பு, சிவப்பு, ஊதா, ஆரஞ்சு ஆகிய நிறங்களில் இருக்கும்.

மலமிளக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி ஆகிய செய்கை கொண்டது. இந்துப்பை காடிநீரில் மூன்று நாள் ஊறப்போட்டு சூரிய ஒளியில் உலர்த்தி எடுக்கச் சுத்தமாகும். இந்த

இந்துப்பை வழக்கமாக பயன்படுத்தும் உப்பைவிட குறைவாக பயன்படுத்த வேண்டும். 1 Top அளவு இந்துப்பு 2 Top அளவு சாதாரண உப்புக்கு சமம். சாதாரண கல் உப்பில் சோடியம் குளோரைடு 97.5% உள்ளது. இந்துப்பில் 80% உள்ளது. ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 3.5 கிராம் அதிகபட்சம் 5 கிராம் அளவு உப்பு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சோடியம் குளோரைடில் உள்ள சோடியம் என்னும் உப்புச்சத்து

உப்பு - இந்துப்பு ஒப்பீடு		
சாதாரண உப்பு	சத்துகள்	இந்துப்பு
0.4 மி.கி	கால்சியம்	1.6 மி.கி
0.9 மி.கி	பொட்டாசியம்	2.8 மி.கி
0.0139 மி.கி	மெக்னீசியம்	1.06 மி.கி
0.0101 மி.கி	இரும்புச்சத்து	0.0369 மி.கி
381 மி.கி	சோடியம்	36 கி.மி.கி
*1 கிராம் அளவில்		

உப்பு அதிகமானால் ஏற்படும் ஆபத்து

உப்பு அதிகமாக பயன்படுத்தினால் இரத்தக் கொதிப்பு நோய் ஏற்படும். இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமானால் இதயத்தில் உள்ள தமனிகளின் உட்புறத்தில் கொழுப்புச் சத்து படிந்து தமனிகள் குறுகிப்போகும். இத்தமனிகள் குறுகினால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மூளைக்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் நாளங்களில் குறுகல் ஏற்பட்டு, அடைப்பு உண்டாகி பக்கவாதம் போன்ற நரம்பு நோய்கள் ஏற்படும்.

இரத்தக்கொதிப்பு, சிறுநீரகக்கோளாறு, இதயசெயல் குறைவு போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அதிக அளவு உப்பு எடுத்துக்கொண்டால் இந்த நோய்களின் அறிகுறிகளான மூச்சுத்திணறல், உடல் வீக்கம் ஆகியவை அதிகமாக காணப்படும்.

ஒரு நாளில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவை விட அதிக அளவில் நாம் உண்ணும் உணவுகளால் உப்பை அதிகமாக உடலுக்குள் செலுத்துகிறோம். குறிப்பாக துரித உணவுகளை எடுப்பதன் மூலம் தேவைக்கு அதிகமான உப்பை ஒரே நாளில் உடலுக்குள் தள்ளுகிறோம்.

குழந்தைகள் அதிக அளவான உப்பு சார்ந்த சிற்றுண்டிகளை சிறுவயதிலிருந்தே சாப்பிடும்போது அதன் விளைவு ஆபத்தாக இருக்கும் தைராய்டு சுரப்பிகளின் கோளாறுகள், சிறுநீரகத்தின் செயல் குறைபாடு, இரத்த சோகை, உடல் வீக்கம் (பருமன்) போன்ற நோய்கள் விரைவில் ஏற்படக்கூடும்.

உப்பின் செயல்பாடுகளை கவனிக்கும் உள்ளூறுப்புகளுக்கு கூடுதல் கமையை கொடுத்து உடலைக் கெடுத்துக் கொள்கிறோம். உடலுழைப்பு அதிகமாக இருந்தால், வியர்வை அதிகமான அளவு வெளியேறி, உப்புச் சத்து தேவைப்படலாம், ஆனால் இன்று வியர்வை அதிகம் வெளியேறாத பணிச்சூழலில் உப்பை மட்டும் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொண்டே இருந்தால் இரத்தத்தில் உப்பு அளவு அதிகமாகும் அபாயம் ஏற்படும். அதனால் உணவில் எடுக்கும் உப்பின் அளவை அறிந்து இந்துப்பை எடுத்துக்கொண்டால் நன்மை அளிக்கும்.

உலக சுகாதார ஆய்வுகளை பொறுத்தவரை, ஒரு நாளைக்கு (1500 மி.கி) முக்கால் தேக்கரண்டி அளவு பயன்படுத்தலாம். ஒரு ஆண்டுக்கு உப்பின் பயன்பாட்டை குறைப்பதினால் சுமார் 2.5 மில்லியன் மனித உயிரிழப்புகளை தவிர்க்கலாம்.

உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களின் செயல்பாட்டுக்கு, குறிப்பாக நரம்பு செல்களின் செயல்பாட்டிற்கும், நம் உடலில் ஓடுகின்ற இரத்த அளவின் அமிலக்கார சமநிலையை பராமரிக்க சோடியம் மிகவும் அவசியமாகும்.

“உப்பு தின்னவன் தண்ணி குடிக்கணும்” என்ற பழமொழிக்கு ஒத்துப்போவது போன்று தனி உப்பாக நாம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. இருப்பினும் உணவில் உப்பு அதிகமாகும் போது நாவின் ஓரங்களில் அதிகமாக உறிஞ்சப்பட்டு, உடனே அதை சமன்படுத்த தண்ணீரைப்

பருகவேண்டும் என்ற சிக்னல் மூளையின் செல்களுக்குள் ஊடுருவி பாய்கின்றது.

அட்டகுன்ம மந்தம் அசிர்க்கரஞ்சூர் சீதபித்தந்

துட்டவையம் நாடிப்புண் டோடங்கண் கெட்டமலக்

கட்டவிட விந்தையக் காமியநோய் வன்கரப்பான்

விட்டுவிட விந்துப்பை விள்”

இந்துப்பை பற்றிய இந்த சித்த மருத்துவப் பாடல், மலக்கட்டு, குன்மம் கண்ணோய்கள், பூச்சிக்கடி போன்ற நோய்கள் இந்துப்பால் விலகும் என்கிறது.

HERBAL MIRACLE மிறாக்கல்

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 மிறாக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

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

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிறாக்கல்,

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

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



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



PANEER TIKKA



பன்னீர் டிக்கா

தேவையான பொருட்கள்: பன்னீர் - 75 கிராம், கட்டித் தயிர் - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, குடை மிளகாய் - 1, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - ½ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, டிக்கா குச்சி - 4.

செய்முறை: பன்னீரை சதுரமான துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக்

கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தயிர், உப்பு, மஞ்சள் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். கலந்து வைத்திருக்கும் கலவையில் பெரிய வெங்காயத்தை பெரியதாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். குடை மிளகாயையும் நறுக்கி சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். பின்னர் பன்னீர் துண்டுகளை சேர்த்து நன்றாக கலந்து 20 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.



20 நிமிடங்கள் கழித்து மரக்குச்சி அல்லது டிக்கா குச்சியில் பன்னீர், குடைமிளகாய், வெங்காயம் என ஒவ்வொன்றாக மாற்றி மாற்றி சொருகி வைக்கவும். இவ்வாறு அனைத்து குச்சிகளையும் தயார் செய்து கொள்ளவும். அடுப்பில் தவா வைத்து சூடானதுன் அதில் எண்ணெய் தடவி டிக்காவை அதன் மேல் வைத்து வேக வைத்து எடுக்கவும். அவ்வப்பொழுது குச்சியை பிடித்து திருப்பி விடவும். சுவையான பன்னீர் டிக்கா ரெடி.

மருத்துவ குணங்கள் : மூட்டு பிரச்சனையால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளவர்களுக்கு பன்னீர் சிறந்த தீர்வு அளிக்கிறது. பன்னீரில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் எலும்புகளை வலுவாக்க உதவும். இதில் லாக்டோஸ் அளவு குறைவாக இருப்பதால் பல் பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

பன்னீரில் உள்ள செலினியம் மற்றும் பொட்டாசியம், ஆண்களின் உடலில் உருவாகும் புற்றுநோய் செல்களை தடுக்கும், தினசரி உணவில் பன்னீர் சேர்த்துக் கொண்டால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலத்தை உறுதிப்படுத்தும். இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். இதில் உள்ள விட்டமின் பி, குழந்தைகளின் ரூபக சக்தியை அதிகரிக்க உதவும்.

பன்னீர் உயர்தரமான புரதத்தைக் கொண்டுள்ளது. இதிலுள்ள கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி மார்பக புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. பன்னீரில் உள்ள அதிகப்படியான லிங்க் சத்து ஆண்களின் விந்தணுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். விந்தணு தொடர்பான நோய்களை தடுக்கும். பன்னீரில் உள்ள ஒமேகா 3 மற்றும் ஒமேகா 6 கொழுப்பு அமிலங்கள் கீல்வாதத்தை எதிர்த்து போராடும். ஒமேகா 3 கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நன்மை தரும். தினசரி உணவில் பன்னீர் சேர்ப்பதால் சரும ஆரோக்கியம் மேம்படும். அதிகளவு உடற்பயிற்சி செய்யும் நபர்கள் அதிக புரதம் கொண்ட பன்னீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

உள்ளி தீயல்

தேவையான பொருட்கள் : உள்ளி (சின்ன வெங்காயம்) - 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 6, மல்லி (தனியா) - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 மூடி, கடுகு - ¼ டீஸ்பூன், சீரகம் - ¼ டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ¼ டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, வெல்லம் - 1





சிறிய துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: வெறும் கடாயில் மிளகாய், மல்லி, சீரகம், வெந்தயம், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நன்றாக வறுக்க வேண்டும். தேங்காய் நன்றாக வறுபட்டதும் வேறு பாத்திரத்தில் கொட்டி ஆற வைக்க வேண்டும். ஆறிய பின்னர் மையாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சின்ன வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். புளியைத் தண்ணீரில் கரைத்து புளி கரைசல் சேர்த்து 1 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.

ஒரு நிமிடம் கழித்து அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து மிதமான தீயில் 5 முதல் 10 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைக்கவும். எண்ணெய் பிரிந்து தீயல் சற்று கட்டியானதும் ஒரு சிறிய துண்டு வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக கலந்து விட்டு கடைசியாக கறிவேப்பிலை தூவி இறக்கவும். சுவையான உள்ளி தீயல் தயார். உள்ளி தீயல் என்பது சின்ன வெங்காயம் வைத்து கேரள மக்கள்

அதிகமாக செய்யும் ஒரு கிரேவி, இது மிகவும் சுவையாகவும் காரசாரமாகவும் இருக்கும்.

மருத்துவ குணங்கள் : சின்ன வெங்காயம் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. சின்ன வெங்காயத்தில் கால்சியம், மினரல், வைட்டமின், அயன், பொட்டாசியம், பாஸ்போரோஸ் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளது. பெரிய வெங்காயத்தை விட சின்ன வெங்காயத்தில் அதிக சத்து உள்ளது.

தினமும் ஒரு சின்ன வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாயில் அடைக்கும் கொழுப்பை கரைத்து இதய நோய் வராமல் தடுக்கும்.



தினமும் 3 வெங்காயம் சாப்பிட்டு வர பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும். வெங்காயத்தை துண்டு துண்டாக நறுக்கி விளக்கெண்ணெய்யில் வதக்கி சாப்பிட மலச்சிக்கல் குறையும்.

இதை அரைத்து முன் நெற்றி, பக்கவாட்டு நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி குறையும். மாரடைப்பு நோயாளிகள், இரத்த நாள கொழுப்பு உள்ளவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிடுவது நல்லது, வெங்காயத்தை ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடல் குளிர்ச்சியும், மூளை பலமும் உண்டாகும். பல் வலி, பல் ஈரல் வீக்கம் இருப்பவர்கள் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிட்டால் வாய் துர்நாற்றம் வராது. இரவு உறங்குவதற்கு முன் சின்ன வெங்காயம் எடுத்துக் கொண்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி வராது. உடலும் பலம் பெறும். யூரிக் அமிலம் அதிகமாக நம்முடைய சிறுநீரகப் பையில் சேர்வதால் தான் கற்கள் உருவாகிறது. தினமும் சின்ன வெங்காயம் சாப்பிட்டால் கற்கள் கரைந்து ஓடிவிடும்.

உருளைக் கிழங்கு லாலிபாப்

தேவையான பொருட்கள்: உருளைக் கிழங்கு - 6, சோள மாவு - 5 டீஸ்பூன், பிரெட் தூள் - 5 டேபிள் ஸ்பூன், வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, இஞ்சி - சிறிய துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொத்த மல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம் சேர்த்து நன்றாக இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக் கிழங்குகளை வேக வைத்து தோல் உரித்து மசித்து



வைக்கவும். மசித்த உருளைக் கிழங்குகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இடித்து வைத்த இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், சீரகம், நறுக்கி வைத்த வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, கரம் மசாலா, தனியா தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து வைக்கவும்.

அதை பெரிய நெல்லிக்காய் அளவில் உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கிண்ணத்தில் சோள மாவை தண்ணீர் கலந்து கரைத்து வைக்கவும். ஒவ்வொரு உருண்டையாக எடுத்து சோள மாவில் முக்கி எடுத்து பின்னர் பிரெட் தூளில் புரட்டி எடுத்து வைக்கவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் செய்து வைத்த உருளைக்கிழங்கு உருண்டைகளை போட்டு மிதமான சூட்டில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். பொரித்த உருண்டைகளில் லாலிபாப் போன்று குச்சிகளை செருகி வைத்து விட்டால் சுவையான உருளைக்கிழங்கு லாலிபாப் தயார்.

மருத்துவ குணங்கள்

அடிக்கடி உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுபவர்களுக்கு அதிலிருக்கும் நார்ச்சத்துக்கள் உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு செரிமான உறுப்புகளின் சீரான இயக்கத்தைச் சரி செய்கிறது. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. அதிக சத்து உள்ளதும், எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதுமான இந்த உருளைக்கிழங்கில் வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 நாட்கள் உருளைக் கிழங்கு சாப்பிட்டு வர, பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு பால் அதிகம் சுரக்கும். நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அள்ளித்தரும். உருளைக் கிழங்கு குடலில் உள்ள நல்ல கிருமிகளை அதிகரிக்கச் செய்வதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

உருளைக் கிழங்கில் வைட்டமின் சி மற்றும் கரோட்டின் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கிறது. இந்த வைட்டமின் சி சத்து, குழந்தைகளிடம் அதிகம் காணப்படும் ஸ்கர்வி நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. உருளைக்கிழங்கில் நிறைந்திருக்கும் பொட்டாசியம் இரத்த அழுத்தத்தை சீரான நிலையில் வைத்து இதயத்திற்கு சரியான அளவில் இரத்தம் சென்று வர உதவுகிறது. இதயம் ஆரோக்கியமாக இயங்கவும், இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது

இருமுறை உருளைக்கிழங்கு உணவுகளை சாப்பிடுவது நன்மையை ஏற்படுத்தும். நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த கிழங்கு வகையாக உருளைக்கிழங்கு இருக்கிறது.

கேரட் சமோசா

தேவையான பொருட்கள்: கேரட் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், மைதா மாவு - $\frac{3}{4}$ கப், சோளமாவு - $\frac{1}{4}$ கப், பச்சைப் பட்டாணி - $\frac{1}{4}$ கப், பிரெட் துண்டுகள் - 2, ரவை - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, கரம் மசாலாத் தூள் - $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன், மாங்காய் தூள் (ஆம்கூர் பொடி) - $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, புதினா - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் மைதா மாவு, சோள மாவு, ரவை மூன்றையும் தேவையான உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து பூரி பதத்திற்கு நன்றாக பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்ததாக கேரட், பட்டாணியை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் புதினா, மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை விழுதாக சேர்க்கவும். மேலும் கரம் மசாலா தூள், ஆம்கூர் பொடி, மஞ்சள் தூள், பிரெட் துண்டுகள் சேர்த்து நன்றாக கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மைதா மாவு கலவையை பூரிக்கு இருவது போல் இட்டு அதை பாதியாக வெட்டி அதன் மேல் கேரட், பட்டாணி, மசால கலவையை வைத்து முக்கோண வடிவத்தில் மூடி, எண்ணெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும். சுவையான கேரட் சமோசா ரெடி.

மருத்துவ குணங்கள்: இயற்கையாகவே இனிப்புத் தன்மை கொண்ட கேரட்டை விரும்பாதவர்கள் இருக்க முடியாது. இதில் வைட்டமின் பி1, வைட்டமின் பி2, வைட்டமின் பி6, வைட்டமின் கே,



CARROT SAMOSA



பையோடின், நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் மற்றும் தயமின் போன்ற சத்துக்கள் எண்ணற்ற அளவில் நிறைந்துள்ளது. இதனை தினமும் உட்கொள்வதன் மூலம், கொழுப்புத் தொல்லையும், ஆண்மையின்மை பிரச்சனையும் எளிதில் வராதது. கேரட்டில் வைட்டமின்

ஏ சத்து நிறைந்துள்ள காரணத்தால் இவை ஆரோக்கியமான கண்களுக்கும், சருமத்திற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் உதவுகின்றது. இதில் நிறைந்துள்ள பீட்டா கரோட்டின் கொழுப்பை கரைக்கும் வல்லமை பெற்றது.

கேரட்டில் அதிக அளவிலான நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் சத்துக்கள் அடங்கி உள்ளன. கேரட்டை பச்சையாக வெண்ணெய்யுடன் உண்பதன் மூலம் அதிலுள்ள பெரும்பான்மையான சத்துக்கள் அப்படியே கிடைக்கும். தினமும் ஒரு கேரட் சாப்பிடுவதன் மூலம், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் நீங்கும். புற்று நோய், குடல் புண்கள் வராமல் தடுக்கிறது. கேரட் உண்பதால் நமது உடம்பில் இன்சலின் அதிகம் சுரக்கிறது. கேரட் சாப்பிட்டால், பற்கள் நன்கு சுத்தமாக இருக்கும். மேலும் இது பற்கள் மற்றும் ஈறுகளில் உள்ள அழுக்குகள் மற்றும் கிருமிகளை முற்றிலும் அகற்றிவிடும். கேரட் சாப்பிடுவதால் வாயில் உமிழ்நீரின் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.





மருத்துவர் சரண்யா



பொருகு போக்கும் படிகாரம்

படிகாரம் என்பது அலுமினியத்தின் நீரேற்றிய இரட்டை சல்பேட்டு உப்பு. இதை சீனாக்காரம் என்ற பெயராலும் அழைப்பர். ஆங்கிலத்தில் ஆலம்.

பல வகையான பொருட்களை மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தியவர்கள் நமது நாட்டின் பண்டைய மருத்துவ முறைகளை ஏற்படுத்தியவர்களான சித்தர்கள். அவர்கள் பயன்படுத்திய ஒரு வகை மருத்துவக் குணம் மிக்க உப்பு படிகாரம் தான் படிகாரம் எனப்படும் படிகாரக்கல். இந்த படிகாரக்கல் நமது சித்த மருத்துவக் குறிப்புகளில் சீனாக்காரம் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பன்னெடுங்காலமாகவே இந்தப் படிகாரக்கல்லைக் கொண்டு பல்வேறு வகையான உடல்நல பாதிப்புகளை போக்கியுள்ளனர் நமது முன்னோர்கள். அந்த படிகார கல் கொண்டு நமக்கு

உண்டாகும் எத்தகைய உடல்நல பிரச்சனைகள் மற்றும் குறைபாடுகளை போக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சில காலங்களுக்கு முன்பெல்லாம் நமது வீட்டின் முதலுதவிப் பெட்டிகளில் படிகாரம் அதிக அளவு காணப்படும். அதாவது சிறிய காயங்கள், உடல் வலி, சரும பாதுகாப்பு, இருமல், மூல வியாதி, கண் பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட பல உடல் ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளுக்கு படிகாரம் பயன்படுத்தப்பட்டது.

எதிர்மறை சக்திகள் நீங்க

படிகாரக் கல்லுக்கு எதிர்மறையான சக்திகள் மற்றும் அதிர்வுகளை ஈர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் அதிகம் இருப்பதாக தாந்திரிகர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே தான் பழங்காலம் முதலே நமது முன்னோர்கள் ஒரு படிகார கல்லை எடுத்து கருப்பு நிற கயிற்றில் கட்டி வீட்டிற்கு முன்பாக தொங்கவிடும்





வழக்கத்தை மேற்கொண்டனர். இவ்வாறு செய்வதால் வீட்டை நோக்கி வருகின்ற தீமையான எதிர்மறை அதிர்வுகளை அப்படியே ஈர்த்துக் கொண்டு நமது வீட்டை பாதுகாப்பதாக தாந்திரிகர்கள் கூறுகின்றனர்.

பாதபுண்கள் குணமாக

அதலீட்ஸ் புட் எனப்படுவது நீண்ட நேரம் காற்று புகாத வகையில் கால்களில் ஷூ அணிந்திருப்பவர்களுக்கு கால் விரல்களின் இடுக்குகளில் வியர்வை அதிகம் சேர்ந்து, கிருமித் தொற்று உண்டாகி ஏற்படும் புண்கள் ஆகும். இத்தகைய பாத விரல் புண்களுக்கு படிகாரக் கல் சிறந்த நிவாரணம் தருகிறது.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் சூடான நீரை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் 2 முதல் 3 டேபிள் ஸ்பூன் படிகாரப் பொடியை போட்டு நன்கு கலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு கால்விரல் புண்கள் ஏற்பட்டவர்கள் அந்த பாத்திரத்திற்குள்ளாக தங்களின் பாதங்களை வைத்து பாத்திரத்தில்

இருக்கும் நீரின் வெப்பம் குறையும் வரை அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு செய்து வர கால்விரல் இடுக்குகளில் ஏற்படும் புண்கள் நீங்கும். இந்த சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ளும்போது சிறிது நாட்களுக்கு காற்று புகாத செருப்புகள், ஷூ அணியக்கூடாது.

அக்குள் பகுதி

தரமற்ற வாசனைத் திரவியங்களை தங்களின் அக்குள் பகுதிகளில் பூசிக் கொள்பவர்களுக்கு, அக்குள் பகுதியில் கருமை நிறம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இப்படி அக்குள் பகுதி கருமை நிறம் படிந்தவர்கள் தினமும் படிகாரக் கல்லை எடுத்து அப்பகுதியில் சிறிது தடவிக்கொள்வதால் சில தினங்களிலேயே அக்குள் பகுதியில் படிந்திருக்கும் கருப்பு நிறம் மாறி, தோல் பழைய நிறத்திற்கு திரும்பி விடும். மேலும் அக்குள் பகுதிகளில் வியர்வையால் உண்டாகும் கெட்ட கிருமிகளின் வளர்ச்சியையும் அழித்து, உடல் துர்நாற்றம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

கோல்ட் சோர் புண்கள்

பிற நபர்களுடன் கட்டிபிடிப்பது மற்றும் முத்தமிடுவது போன்றவற்றால் அந்த நபர்களின் உடல் தோலில் தங்கியிருக்கின்ற கிருமிகள் நமக்கு தொற்றுவதால் உண்டாகும் புண்களையே ஆங்கிலத்தில் கோல்டு சேல்ஸ் என்கின்றனர். இத்தகைய புண்கள் ஏற்பட்டவர்கள் மிகுந்த அவதிக்கு உள்ளாவார்கள். இந்தப் பிரச்சனைக்கு அற்புதமான இயற்கை வழிமுறை சிகிச்சையாக படிகாரக் கல்பொடி



நோய் தீர்க்கும் படிகார வைத்தியம்

சிறிய வெங்காயத்துடன் சிறிது படிகாரத்தூளைக் கலந்து அதை இருவேளை உண்டு வர, சூட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் சரியாகும். உடல் சூட்டினால் சிலருக்கு மூக்கின் வழியாக இரத்தம் வழியும் பாதிப்பு ஏற்படும். இதற்கு படிகாரத்தூளை தண்ணீரில் கலந்து, அந்த நீரை மூக்கில் ஓரிரு துளிகள் விட்டு மூக்கின் மேல் படிகாரத் தண்ணீரில் நனைத்த ஒரு துணியை வைத்து வர சிறிது நேரத்தில் மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிவது நின்று விடும்.

கடுக்காய் தூளை படிகாரத்தூளில் கலந்து அவற்றை வெதுவெதுப்பான நீரில் இட்டு நன்கு கலக்கி அந்த நீரில் வாயைக் கொப்பளித்துவர வாய்ப்புண் பாதிப்புகள் விலகிவிடும்.

படிகாரத்தூளை சிறிதளவு தேனில் கலந்து நன்றாகக் குழைத்து தினமும் இருவேளை என்று தொடர்ந்து சில நாட்கள் வரை சாப்பிட்டு வர இருமல் பிரச்சனை சரியாகும்.

மாதளம் பு, மாதளம் பட்டை சிறிது நீரில் இட்டு, கொதிக்க வைத்து அத்துடன் படிகாரத்தூள் சிறிது சேர்த்து இருவேளை வாய் கொப்பளித்து வர தண்ணீர் கூட விழுங்க முடியாமல் வேதனை தரும் தொண்டைப்புண் பாதிப்பு குறைந்து விடும்.

கடுக்காய்த்தூள், பாக்குத்தூள் மற்றும் படிகாரத்தூள் மூன்றையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் இந்த தூளில் பல் துலக்கிவர பல் வலி, ஈறுவீக்கம் போன்ற பல்வியாதிகள் விலகிவிடும். படிகாரத்தூளை தேனில் குழைத்து, பல் ஈறுகளில் தடவி வர, ஈறுகளில் ஏற்பட்ட காயங்கள் ஆறிவிடும்.

படிகாரத்தூள் மற்றும் செம்மண் இவற்றை முட்டை வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து நன்கு அரைத்து இரத்தக்கட்டு ஏற்பட்ட இடத்தில் பற்றிட இரத்தக்கட்டுகள் உடனே கரைந்து விடும்.

இருக்கிறது. சிறிதளவு படிகாரக் கல் பொடியில், சிறிது நீர் விட்டு நன்கு குழைத்துக் கொண்டு, கோல்டு சோர் எனப்படும் புண்களின் மீது தடவி 30 நொடிகள் வரை வைத்திருந்து. பிறகு அப்புண்களை நீரில் கழுவ வேண்டும் இவ்வாறு தினமும் 3 முறை செய்து வந்தால் கோல்டு சோர் புண்கள் எல்லாம் நீங்கப் பெற்று விரைவில் குணமடையலாம்.

பொடுகு தொல்லை நீங்க

கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிக அளவு தொடர்ந்து உண்பது மற்றும் முறையான உடல் சுகாதாரத்தை பேணாதது போன்ற காரணங்களால் பலருக்கும் தலையில் பொடுகுத் தொல்லை ஏற்படுகிறது. பொடுகுத் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் இரசாயன

மருந்துகளை பயன்படுத்துவதைக் காட்டிலும் தலைக்கு குளிக்கும் சமயத்தில் சீயக்காய் அல்லது ஷாம்பு உடன் சிறிதளவு படிகாரப் பொடியை சேர்த்து கலந்து, தலைக்கு போட்டு நன்றாக தேய்த்து குளித்து வந்தால் தலையில் இருக்கின்ற பொடுகுகள் முற்றிலும் நீங்கும். அடிக்கடி தலையில் அரிப்பு ஏற்படாமலும் தடுக்கும். எனினும் தலைக்கு குளிக்கும் போது தேவைக்கு அதிகமான அளவில் படிகாரப் பொடியை ஷாம்புவில் கலக்கக்கூடாது.

முகம் அழகு பெற

முகம் அழகு பெறுவதற்கு படிகாரக்கல் மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது, முகத்தில் ஏற்படும் தழும்புகள் நீங்கவும், முகப்பருக்கள் மற்றும் முகப்பருக்களால் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் ஆகியவற்றை

நீக்கி முகம் பளபளப்பு பெற படிகாரக் கல் உதவுகிறது.

சிறிதளவு படிகார கல்பொடியை எடுத்து, அதில் தண்ணீரை விட்டு நன்கு குழைத்து முகத்தில் கண்களை தவிர மற்ற இடங்களில் நன்கு பூசிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு இருபது நிமிடம் அக்கலவையை முகத்தில் காயவைத்துவிட்டு, பிறகு முகத்தை கழுவி வந்தால் முகப்பருக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். ஏற்கனவே இருக்கின்ற முகப்பருக்களை நீக்கி, கரும்புள்ளிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். தளர்ந்துபோன முகத் தசைகள் இறுகும். படிகாரக் கல் பொடியில் முட்டை வெள்ளைக்கருவை கலந்து முகத்தில் தடவி வந்தாலும் மேற்கூறிய பலன்கள் கிடைக்கும்.

தண்ணீரை சுத்திகரிக்க

உலகம் பெருமளவு தண்ணீரால் சூழப்பட்டிருந்தாலும் தற்போது இருக்கின்ற மக்கள் தொகையை ஒப்பிடும் போது வெறும் 5 சதவீதம் அளவிற்கு தூய்மையான தண்ணீர் உலகில் இருப்பதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவிக்கிறது. அதிலும் பல இடங்களில் மாசடைந்த குடிநீரையே மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இத்தகைய மாசுக்கள் நிறைந்த குடிநீரில் இருக்கும் நுண்கிருமிகள் மற்றும் நச்சுக்களை போக்க

படிகாரக்கல் உதவுகிறது, பழங்காலம் முதலே படிகாரம் இயற்கை நீர் சுத்திகரிப்பு வடிகட்டியாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது. தண்ணீரை சுத்தம் செய்ய விரும்புவவர்கள் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு 5 கிராம் அளவு படிகாரக்கல் பொடியை நீரில் சேர்த்து சிறிது நேரம் காத்திருந்து நீரை கவனிக்க வேண்டும். அப்படி அந்த நீர் தூய்மையாகாத பட்சத்தில் சிறிது சிறிதாக படிகாரப் பொடியை தண்ணீரில் சேர்க்கலாம். அதிக அளவில் எக்காரணம் கொண்டும் படிகாரக்கல் பொடி நீரில் சேர்க்காமல் பார்த்துகொள்ள வேண்டும்.

முகசவர காயங்கள்

முகச்சவரம் செய்யும் போது ஆண்களுக்கு அவ்வப்போது முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் சவரக்கத்தியால் சிறிய அளவிலான வெட்டுக்கள், சிராய்ப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கு ஆப்டர்லோஷன் எனப்படும் இரசாயனம் நிறைந்த திரவங்களை அந்த வெட்டுக்காயங்கள், புண்கள் மீது தடவுவதைக் காட்டிலும் இயற்கை கிருமிநாசினியாக இருக்கும் படிகாரக்கல்லை கொண்டு முகம் மற்றும் கழுத்துப்பகுதியில் தடவுவதால் சவரக்கத்தியால் ஏற்பட்டிருக்கும் வெட்டுக்காயங்கள், சிராய்ப்புகளில் கிருமி தொற்று ஏற்படாமல் தடுத்து, வெகு சீக்கிரத்தில் அப்புண்களை ஆற்றுகிறது.

கண்களின் கருவளையம் நீங்க

கண்களுக்கு கண்ணாடி அணிந்து கொள்பவர்கள் மற்றும் அதிகநேரம் தூக்கம் இல்லாமல் தவிப்பவர்களுக்கு கண்களுக்குக் கீழே கருவளையம் ஏற்படும் சாத்தியங்கள் அதிகமாகின்றன. இதற்கு சிறிது படிகாரப்பொடியை நீர் விட்டு நன்கு குழைத்து கண்களுக்குள் படாமல், கண்களுக்கு கீழே இருக்கும் கருவளையங்கள் மீது தடவி வருவதால் விரைவிலேயே கருவளையங்கள் நீங்கி, இயல்பான நிறம் பெறும்.





மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



பூப்படைதல் முதல் பிள்ளைப்பேறு வரை பெண்ணுக்குள் ஏற்படும் மாற்றங்களை விவரிக்கும் தொடர்

மு

ந்தைய பகுதியில் பெண்களின் கருப்பை சுவர்கள் அதன் செயல்பாடுகளைப் பற்றி தெரிந்துக் கொண்ட நாம் அதன் உணவாதிச் செயல்கள் மற்றும் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்டு தெரிந்துக்கொள்வோம்.

தினசரி வாழ்க்கை முறைகள்

பெண்கள் பண்டைய காலத்திலிருந்து இன்றைய நாள்வரை தங்கள் குடும்பம், குழந்தைகளை பார்த்துக்கொண்டு தங்கள் உடல்நலத்தை பற்றிக் கவலை கொள்வதேயில்லை. இதனால் வயோதிகம் அடையும் நிலைகளில் பல துன்பங்களை சந்தித்து விடுகின்றனர். இந்த நிலையை மாற்றி, ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க தினசரி ஒழுக்கங்களை கடைபிடித்தால் வீரிய விருத்தி யுண்டாகும்.

அதிகாலை விழிப்பு:

அதிகாலை விழிப்பு என்பது நம் குடும்பப் பெண்கள் பலரும் சிறப்பாக

கடைபிடிக்கும் ஓர் ஒழுக்கமாகும். ஆரோக்கியமான ஆயுளைப் பெருக்க, இரவு ஏழு அல்லது ஒன்பது மணிக்குள் நித்திரையடைந்து காலை நான்கு அல்லது ஐந்து மணிக்கு நித்திரை நீங்கி எழுந்து, காலைக் கடன்களை முடித்து, குக்குடாசனத்தில் மலம், ஜலம் கழித்து, பல் துலக்கி, வாசல் தெளித்து கோலம் வரைந்து, கடவுளைத் தொழுது அந்த நாளைத் தொடங்க மகிழ்ச்சியும், சர்வவசியமும், புத்துணர்ச்சியும் நாள் முழுவதும் கிடைக்கும் என்பதை தேரையர் வெண்பா நமக்கு தெளிவுபடுத்துகிறது.

புத்தி யதற்குப் பொருந்துத் தெளிவளிக்கும்

சுத்த நரம்பினற்ற தூய்மையுறும் பித்தொழியும்

தாலவழி வாதவித்தந்தத்தநிலை மன்னுமதி

காலைவிழிப் பிங்குணத்தைக் காண்

மலஜலம் கழித்தல்:

காலை எழுந்தவுடன் சிறிது நேர நடைப்பயிற்சி செய்து மலஜலங்களை கழிக்க வேண்டும். இதை கழிப்பதற்கு காலையே தகுந்த காலமாகும். ஒரு நாளைக்கு சரியாக இரு வேளை மலத்தையும், நான்கு அல்லது ஐந்து முறை நீரையும் கழிப்பது நன்று. முத்தோடங்களும் சமனாகும். இது சரியாக இல்லாதிருக்கும் பெண்டிற்கு பொதுவாக வரும் நோய்களாக சைனசிடில், குறைவீதன கோளாறு, சீரான மாதவிடாய் நடைபெறாமை, அஜீரணக் கோளாறுகள் உண்டாகும். தினந்தோறும்



சிரமமின்றி மலம் கழிப்பதற்கு உணவில் வெண்ணெய், நெய் இவைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவு தூங்கச் செல்லும் முன் திராட்சை, பேயன்பழம் இவைகளை உண்டு சூடான வெந்நீர் அருந்த நிவர்த்தியாகும். இதனால் மும்மலங்களும் கட்டுக்குள் வரும். தீபாக்கினி அதிகப்படும். நோய்க் கூட்டங்கள் அணுகாது.

உடற்பயிற்சி, யோகப்பயிற்சி:

உடலுக்கு வன்மையும், மனத்திற்கு இன்பத்தையும், சாந்தியையும் உண்டாக்கும். பண்டையக் காலத்து மக்கள் உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகப்பயிற்சி செய்து தங்கள் உடல் அளவில் திரண்டு புத்திரப்பேறு பெற்று மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.

உடற்பயிற்சி என்றாலே பலரும் யோசிப்பது உடல் எடையை குறைப்பதற்கு மட்டுமே. அது எதிர்மறையான ஒன்றாகும். இன்றைய காலகட்டத்தில் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை (sedentary lifestyle) அதிகரித்து விட்டது. உடல் உழைப்பு இல்லாமல் போய் விட்டது. உட்கார்ந்து வேலைச் செய்யும் நிலைப்பாட்டில் யோகாசனம் மற்றும் உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியமானதாகும்.

இரத்த ஓட்டம் அதிகப்படுவதினால் கருப்பையின் நாளங்களில் pelvic floor muscles செல்கள் புத்துணர்ச்சி அடைந்து மாதவிடாய் சீராக நடைபெறும். பெண்கள் முக்கியமாக காலையிலும், மாலைலும் தோப்புக்கரணம் மற்றும் யோகப்பயிற்சிகளை செய்வதினால் கருப்பை சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

எண்ணெய் குளியல்:

எண்ணெய் குளியல் மேற்கொள்வதால் உடல் சோர்வு, உஷ்ணம் நீங்கி தேக காந்தியும் வன்மையும் உண்டாகும். மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிப்பது தென்னாட்டுப் பெண்களின் வழக்கமாகும். இதனால் உடலில் உள்ள வேண்டாத அசுத்தங்கள், வியர்வை நாற்றம் நீங்கும். பஞ்சகற்பம் விதிப்படி கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு வேப்பம் வித்து, கடுக்காய் தோல், நெல்லிப்பருப்பு இதனை காராம் பசுவின் பால் விட்டரைத்து சிரசில் தேய்த்துக் கொண்டு தலை முழுகி வர பிணிகள் அணுகாது.

உணவின் முறைகள்:

பருவமடைந்த பெண்களுக்கு நம் நாட்டின் வழக்கப்படி, முக்குற்றங்களையும் சமன்படுத்தும் மற்றும் கருப்பைக்கு வன்மை தரும் உணவுகள் தான் கொடுப்பது உண்டு. மாதந்தோறும் நடைபெறும் சுழற்சிக்கு நாம் சத்து நிறைந்த உணவுகள் தரவேண்டும்.



பச்சை சாறுகள், முருங்கை, மல்லி, புதினா, முளைக்கட்டிய தானியங்கள், வெந்தயம், உளுந்து, எள், சம்பா அரிசி ஆகியன மிகுந்த இரும்புச்சத்து மற்றும் கால்சியம் நிறைந்தது.

கருப்பை வலுப்பெற மாதத்தில் 1-5 நாட்கள் எள், 6-14 நாட்கள் உளுந்து, 15-28 நாட்கள் வெந்தயம் எடுத்துக் கொள்வது நல்ல பலனைத் தரும்.

கருப்பையின் கோளாறுகள் நீங்க, வீட்டிலேயே இதை அன்றாட எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பூண்டு - 10 பல், பெருங்காயம் - 1 கட்டி, கருப்பட்டி 1 துண்டு மூன்றையும் பொடித்து வைத்து 2 டீஸ்பூன் அளவு மாதவிடாய் காலத்தில் காலை வெறும் வயிற்றில் எடுக்க, கருப்பையில் உள்ள தேவையில்லாத வாயுக்களும், அழுக்குகளும் நீங்கும். இதனுடன் நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழச்சாறுகள் தினமும் எடுக்க பெண்களின் கருப்பை சார்ந்த கோளாறுகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

பண்ணைக்கீரையின் மருத்துவ பயன்கள்



பண்ணைக்கீரை அனைத்து இடங்களிலும் செழித்து வளரக் கூடியது. மசிலிக் கீரை என்றும் இதை குறிப்பிடுவார்கள். கொழுப்புச் சத்து, நார்ச்சத்து, மாவுச் சத்து கொண்டது. குழந்தைகளுக்கு வாரம் ஒருமுறை கொடுத்து வந்தால் நன்கு போஷாக்குடன் வளர்வார்கள்.

இரத்த கசிவுகளால் புண்கள் ஏற்பட்டு அதனால் உண்டாகும் நுண்கிருமிகளை உடலில் செல்ல விடாமல் தடுத்து உடலை பராமரிக்கிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிலக்கு, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு போன்ற பிரச்சனைகளை தீர்க்கிறது. குடல்புண் மற்றும் சரும வியாதிகளை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

பண்ணை கீரைக்கு இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை உண்டு. மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் அதிகளவிலான இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்துகிறது. அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரக கற்கள் கரையும். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

இக்கீரையானது வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை வெளியேற்றுகிறது. வயிற்றுபோக்கை கட்டுப்படுத்துகிறது. செரிமானத்தை சீராக்கும். செரிமான மண்டலத்தை பலப்படுத்தும். தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டால் கால்சியம், இரும்புச்

சத்து குறைபாடு நீங்கும். குடலுக்கு வலிமை தரும். சிறந்த மலமிளக்கியாக செயல்பட்டு மலச்சிக்கலை தீர்க்கும்.

பண்ணைக்கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் உடல் பலம் பெறும். தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்யும். இரத்த சோகையை போக்கும். உடலின் உள் உறுப்புகளை பலப்படுத்தும்.

பண்ணைக்கீரை சாறுடன் நாவல் பருப்பை அரைத்து உள்ளூக்கு சாப்பிட இரத்த மூலம் குணமாகும். பண்ணைக்கீரை இலையுடன் சீரகம் வைத்து அரைத்து உள்ளூக்கு சாப்பிட சொட்டு சொட்டாக சிறுநீர் கழிவது நிற்கும். பண்ணைக்கீரை சாற்றை புண்களில் தடவி வந்தால் விரைந்து குணம் கிடைக்கும்.



மருத்துவர் பூபால்பூர்



உடலை வளர்க்கும் வைட்டமின்கள்



உ

டலுக்கு நன்மை செய்யும் வைட்டமின் வரிசையில் உடலுக்கு அதிக நன்மைகள் தரும் வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் டி பற்றி இந்த இதழில் தெரிந்து கொள்வோம்.

வைட்டமின் சி

வைட்டமின்களில் தங்கம் போன்றது. வைட்டமின் சி நீரில் கரையும் தன்மை கொண்டது. நோய் தடுக்கும். உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும். இதன் பயன்கள் ஏராளமானவை. மேலும் மேலும் ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் இதன்

புதிய பயன்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்த வைட்டமின் 'அஸ்கார்பிக் அமிலம்' (Ascorbic acid) என்று சொல்லப்படுகிறது.

வைட்டமின் 'சி' யை நமது உடல் தானாகவே தயாரித்துக் கொள்ள முடியாது. உணவிலிருந்துதான் இதை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லை மாத்திரைகள் மூலம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள்

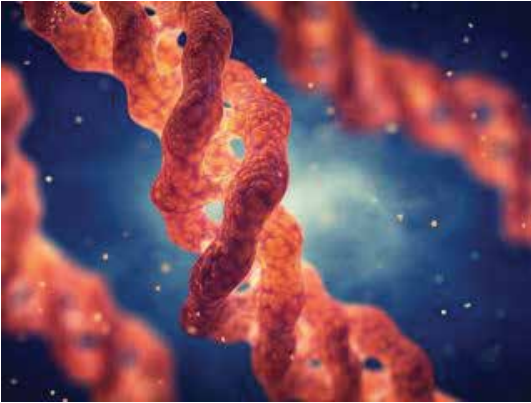
உடல் சீராக வளர உதவும். எலும்புகளும், பற்களும் உருவாக உதவுகிறது. புரதத்துடன்

இணைந்து திசுக்களின் வளர்ச்சியிலும் அமைப்பிலும் பங்கேற்கிறது.

உடலின் நோய்த் தடுப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. உடலின் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. பாக்டீரியா, வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகும் தொற்று நோய்களை தடுக்கிறது. அடி பட்டதால் ஏற்படும் காயங்கள், தீப்புண்களை விரைவாக குணமாக்குகிறது.

தசை நார்கள், எலும்புகள், செல், திசுக்கள், பற்கள், ஈறுகள் இவற்றையெல்லாம் இணைக்கும் முக்கியமான பொருள் 'கொல்லாஜன்' (Collagen). இதை தயாரிப்பது வைட்டமின் 'சி'. உணவிலிருந்து இரும்புச்சத்தை உடல் கிரகிக்க வைட்டமின் சி உதவுகிறது. அதே போல் கால்சியத்தை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

ஐலதோஷத்தை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. தீவிரமான காய்ச்சல் அல்லது அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு, உடல் ஆற்றல் பெற உதவும் சிறந்த டானிக் இந்த



வைட்டமின் சி. ஒரு நாளைக்கு ஆண், பெண் இருவருக்கும் 40 லிருந்து 75 மி.கி. வைட்டமின் சி தேவை. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு 80 லிருந்து 95 மி.கி தேவை. குழந்தைகளுக்கு 25 மி.கி. (012 மாதங்கள்). சிறுவர்களுக்கு (1 லிருந்து 18 வரை) 40 மி.கி.

வைட்டமின் சி குறைந்தால் ஸ்கர்வி இரத்த நாளங்கள் எளிதில் உடைந்து இரத்தக்கசிவு ஏற்படுதல், பசியின்மை, புண்கள் ஆறாமல் போதல், குழந்தைகளில் கால், தொடைகளில் வலி, வீக்கம், காய்ச்சல், வாந்தி முதலியனவும், இரத்த சோகையும் உண்டாகும். ஆனால் இந்தியாவில் ஸ்கர்வி

அதிகமாக தாக்கியதில்லை.

ஆஸ்டியோ பொரோசிஸ் (Osteo - porosis) எனும் எலும்புச் சிதைவு எடை குறைதல், அஜீரணம், தோல் பாதிப்புகள் முதலியன ஏற்படலாம். வைட்டமின் 'சி' குறைபாடு ஏற்பட்டால் பார்வைக் குறைபாடு, மாலைக்கண், கண் நோய் போன்றவை உண்டாகிறது.

ஒரு நாளுக்கு 100 மி.கி. அளவை வைட்டமின் சி தாண்டினால் பேதி, வயிற்று வலி, மயக்கம், தலை சுற்றல், தலைவலி, தசைப்பிடிப்பு, வாய்ப்புண்கள், சிறுநீரகத்தில் கற்கள் முதலியன ஏற்படலாம்.

உணவில் உள்ள வைட்டமின் சி காற்றில் சுலபமாக "ஆக்ஸிகரணம்" (Oxidation) ஆகி விடும். எனவே வைட்டமின் 'சி' உள்ள காய்கறிகளை "வெட்டி" வைத்தால் அல்லது உலர வைத்தால், காற்றில் வைட்டமின் 'சி' கரைந்து விடலாம். சூரிய வெளிச்சத்தாலும் வைட்டமின் 'சி' பாதிக்கப்படும். தண்ணீரில் அதிக நேரம் காய்கறிகளை ஊற வைத்தாலும், அவற்றை அதிகமாக வேக வைத்தாலும் வைட்டமின் 'சி' அழிந்து விடும். கூடிய வரை வைட்டமின் 'சி' செறிந்த காய்கறிகளை பச்சையாக உண்பது நல்லது.

வைட்டமின் சி சத்துக்களை அதிகரிக்க மிளகு, முளைகட்டிய பயிறு, ஆரஞ்சுப்பழம், திராட்சை, சமைக்காத பச்சைக் காய்கறிகள், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, தக்காளி, கொய்யா, உருளை, வெற்றிலை, பப்பாளி ப்ரோக்கோலி, ஸ்ட்ராபெரி போன்றவற்றை அதிக அளவு சாப்பிட வேண்டும். இதனால் வைட்டமின் சி சத்துக்களை அதிகரிக்கலாம். இதனால் பற்கள் மற்றும் ஈறுகள் பலம் பெறும்

வைட்டமின் 'சி' தானியங்கள், பருப்பு வகைகளில் இல்லையென்றே சொல்லலாம். ஆனால் "முளை கட்டிய" (Sprouted)

தானியங்களில் அதிகம் ஏற்படுகிறது. முளை கட்டுவதற்கு தானியங்களை 24 மணி நேரம் நீரில் நனைத்து, வடிகட்டி ஈரத்துணியில் பரப்பி, ஈரத்துணியால் மூடி வைக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்களில் 1 (அ) 2 செ.மீ. நீளமாக முளை வரும். முளைகட்டிய முழு கடலைப்பருப்பு (கொத்துக்கடலை). பஞ்ச காலங்களில் வைட்டமின் சி குறைபாடுகளை போக்க மிகவும் உதவியது. இந்தப் பருப்பை விட 3 மடங்கு அதிகம் வைட்டமின் சி நிறைந்த முளைகட்டிய பாசிப்பயறு. முளைகட்டிய தானியங்களை பச்சையாகவோ அல்லது குறைவாக சமைத்து உண்பது நல்லது.

வைட்டமின் 'சி' யின் நற்குணம் அது மலிவான விலையில் எளிதாக கிடைக்கும் நெல்லிக்காயில் அபரிமிதமாக இருப்பது தான். விலை உயர்ந்த ஆப்பிளில் வைட்டமின் சி இல்லை. சிட்ரஸ் பழங்களில் இருக்கிறது. நெல்லிக்கனியில் உள்ள அளவு வேறெங்கும் இல்லை. ஆரஞ்சு ஜூலை விட நெல்லிக்காயில் 20 மடங்கு வைட்டமின் 'சி' அதிகம். பெரிய ஆச்சரியம், நெல்லிக்காயை காய வைத்தாலும், சமைத்தாலும் அதில் உள்ள வைட்டமின் 'சி' குறைவதில்லை.



வைட்டமின் டி

வெயிலில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய வைட்டமின் என்றால் எல்லோருக்கும் தெரியும் அது 'வைட்டமின் டி' என்று. மனிதர்களின் எலும்புகள், பற்கள் மற்றும் தசைகள் திடமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வைட்டமின் டி உதவும். வைட்டமின் டி ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். இது இல்லாமல் உடல் சரியாக செயல்பட முடியாது.

இது கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின். இதனால், உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டு, தேவையானபோது பயன்படுத்தப்படும். மற்ற வைட்டமின்களைவிட 'டி' மிகவும் ஸ்பெஷலானது. இது ஒரு ப்ரோ ஹார்மோனாகவும் செயல்படுகிறது. பல்வேறு நோய்களுக்கான அடிப்படைக் காரணங்களில் வைட்டமின் டி குறைபாடும் ஒன்றாக இருக்குமா என உலகம் முழுக்க பல்வேறு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர்.

நம் உடலில் உள்ள எலும்புகளில் பல கோடி புது செல்கள் தினமும் அழிந்து, புது செல்கள் பிறக்கின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில், சிறியதாக இருக்கும் எலும்புகள், வயது அதிகரிக்கும்போது பெரிதாகிறது. எலும்பின் இந்த வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் சத்து அவசியம் தேவை. ஒருவர் உணவின் மூலம் கால்சியம் சத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டிருந்தால் போதாது. கால்சியத்தை எலும்புகள் கிரகிக்க வைட்டமின் டி தேவை. வைட்டமின் டி இல்லை என்றால், கால்சியம் கிரகிக்கப்படாமல் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றப்படும். இதனால், எலும்புகள் பலவீனம் அடையும்.

வைட்டமின் டி எவ்வளவு தேவை?

வைட்டமின் டி உடலில் அதிகமாகவும் இருக்கக் கூடாது, குறைவாகவும் இருக்கக் கூடாது. அதனால், தினமும் சீரான



அளவு வைட்டமின் டி பெறுவதே சிறந்தது. ஒரு நாளைக்கு குழந்தைகளுக்கு 200 400 இன்டர்நேஷனல் யூனிட் (இ.யூ), வளர் இளம் பருவத்தினர் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு சுமார் 400 இ.யூ வரை தேவை.

வைட்டமின் டி குறைபாட்டால் என்னென்ன நிகழும்?

எலும்பின் உறுதித்தன்மை குறையும். குழந்தைகளுக்கு கால்சியம் சத்து கிடைக்காததால் எலும்பு வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். மேலும், எலும்பு முறையற்ற வகையில் வளரும். சில இடங்களில், விநோதமாக நீட்டிக்கொண்டும், சில இடங்களில் சுருங்கியும் காணப்படலாம்.

இதனால் குழந்தைகளின் கால் எலும்புகள் வளைந்துபோகும். இடுப்பு எலும்புகள் இயல்பான அகன்ற தோற்றத்தை இழந்து குறுகிக் காணப்படும். குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் டி குறைவால் ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) ஏற்படுகிறது. ஒன்றரை வயதில் மூடவேண்டிய உச்சந்தலைக் குழி மூடாமல் இருத்தல். தலை எலும்புகளின் வளர்ச்சி குன்றி தலையில் முன்பக்கம் பெரிதாக இருத்தல், சத்து குறைவான நிலை முக்கியமாக இரும்பு மற்றும் புரதக் குறைவு உண்டாதல், கை, கால் முட்டி

தடித்து இருத்தல், நெஞ்சு எலும்புக் கூடாக இருத்தல். கூன் விழுந்த முதுகு இவை அனைத்துமே ரிக்கெட்ஸின் அறி குறிகளாகும்.

பெரியவர்களுக்கு, எலும்புகள் முறையில்லாமல் வளரும் நோயான ஆஸ்டியோமலேசியா (osteomalacia), எலும்பு அடர்த்திக் குறைதல் நோயான ஆஸ்டியோபொரோசிஸ் (osteoporosis) போன்ற நோய்கள் வரும். எலும்பு மூட்டு இணைப்புகளில் கீல்வாத நோயான ஆர்தரைடிஸ் வர வைட்டமின் டி குறைபாடு ஒரு முக்கியக் காரணம்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்க உதவும் ஹார்மோன் இன்சலின். சீராக சுரக்கக் காரணமான பான்கிரியாடிக்கிபி எனும் செல், வைட்டமின் டி குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படும். இதனால், இன்சலின் சுரப்பில் பிரச்சனை ஏற்பட்டு, சர்க்கரை நோய் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. கல்லீரல், கணையம், பெருங்குடல், மார்பகப்



புற்றுநோய் போன்றவை வருவதற்கும் வைட்டமின் டி குறைபாடு ஒரு காரணமாக இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.

கொரோனா தொற்று காலத்தில், சூரிய ஒளி உடலில் நேரடியாக படுவதற்கான சூழ்நிலைகள் குறைவதால் மக்கள் பாதிக்கப் படுகின்றனர். இதனால் எலும்பு பிரச்சனைகள், மனச்சோர்வு மற்றும் நரம்பியல் பிரச்சனைகள் உருவாகிறது, இவை அனைத்தும் வைட்டமின் டி குறைபாட்டுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன

வைட்டமின் டி பரிசோதனை செய்வது எப்படி?

வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை உள்ளதா என்பதை, இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். நமது உடலில் வைட்டமின் டி 30 நேனோ கிராம் மிலி என்ற அளவைவிட அதிகமாக இருக்க வேண்டும். 10 நே.கி/மி.லி அளவுக்குக் கீழ் இருந்தால், நிலைமை மோசமாகிவிடும். உடல் முழுவதும் வலி இருக்கும். நடக்கவே சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும்.

எதில் கிடைக்கிறது?

வைட்டமின் டி சூரிய ஒளியில் இருந்து அதிக அளவிலும், சில வகை உணவில் இருந்து சிறிதளவும் கிடைக்கிறது. வைட்டமின் டியில் பல வகைகள் உள்ளன. அவற்றில் வைட்டமின் டி2, டி3யில் இருந்துதான், உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் டி பெறப்படுகிறது.

வைட்டமின் டி2

தாவர வகை உணவுகளில் இருந்து எர்கோஸ்டீரால் (Ergosterol) என்ற சத்து ப்ரோ வைட்டமின் டி2வாகக் கிடைக்கிறது. இது உடலில் சென்று முதலில் எர்கோகால்சிஃபேரோல் (Ergocalciferol) எனும் நிலைக்குச் சென்று, வைட்டமின் டி2வாக மாறுகிறது. பின்னர், இந்த டி2வை நம்முடைய உடல் டி3ஆக மாற்றி சேமித்துவைக்கிறது.

1 கப் (250 மி.லி) பசும் பாலில் 103 - 105 இ.யூ. அளவும், 1 கப் சோயா பாலில் - 88 இ.யூ. முக்கால் கப் (175 கிராம்) யோகர்ட்டில் 58 - 71 இ.யூ. முட்டையின் இரண்டு மஞ்சள்கருவில் 57 - 88 இ.யூ. 75 கிராம் சமைத்த மீனில் 351-497 இ.யூ. அளவும் உள்ளன.

முட்டை, இறால், பால், தானியங்கள், தயிர், ஆரஞ்சு சாறு, காளான், சால்மன், மத்தி போன்ற மீன்கள் மற்றும் அவற்றிலிருந்து எடுக்கப்படும் கல்லீரல் எண்ணெய், மீன் எண்ணெய் போன்றவற்றில் வைட்டமின்டி உள்ளது.

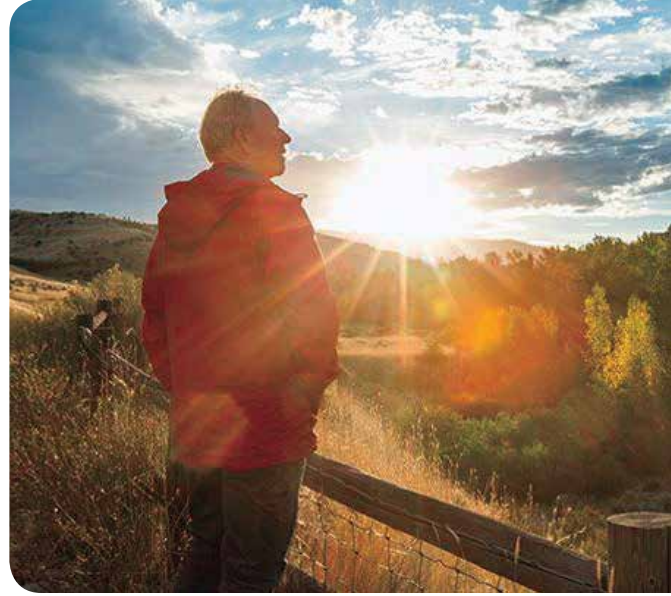
வைட்டமின் டி3

சூரிய ஒளியில் இருந்து வரும் பல்வேறு கதிர்களில் புற ஊதாக் கதிர் பி என்ற கதிர் நமது தோல் வழியாக உடலுக்குள் செல்கிறது. பிறகு கல்லீரல் வழியாக சிறுநீரகத்துக்குச் சென்று 1,25 டைஹைட்ராக்கி வைட்டமின் டி(1,25 Dihydroxy Vitamin-D) ஆக மாறுகிறது. இது கால்சியத்தைக் கிரகித்து எலும்பின் கட்டுமானத்துக்கு உதவுகிறது.

ஒருவருக்குச் சூரிய ஒளி மற்றும் உணவு இரண்டின் வழியாகவும் வைட்டமின்டி கிடைக்கவில்லை என்றால் அவருக்கு வைட்டமின்டி குறைபாடு ஏற்படலாம்.

வைட்டமின் டி பெறுவது எப்படி?

தினமும் அரை மணி நேரம் சூரிய ஒளி உடலில் பட்டாலே போதும். உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின் டி கிடைத்து விடும். கோடையில் காலை 7.30 முதல் 9 மணி வரை மற்றும் மாலை 4.30 6 மணி வரை நிலவும் சூரிய வெளிச்சம் அரை மணி நேரம் வரை உடலில் பட்டால் போதும். இந்தத் தருணத்தில் வாக்கிங், ஜாகிங், சூரிய நமஸ்காரம் போன்ற உடற்பயிற்சிகள், அரை மணி நேரம் செய்வதன் மூலம் வைட்டமின் டி சத்து உடலுக்குக் கிடைப்பதோடு, தசைகள்



வலிமை பெறும், எலும்பு உறுதியாகும்.

வெளியில் எங்கும் செல்ல முடியவில்லை என்றாலும் மொட்டைமாடி, பால்கனி அல்லது வீட்டின் பின்புறம் என வெயில் வரும் இடங்களில் சிறிது நேரம் நிற்கலாம்.

மழைக்காலங்களில் காலை 11 முதல் மதியம் 3 மணி வரை நிலவும் வெயில் நேரத்தில் அரை மணி நேரம் உலவலாம். நம் உடலில் வைட்டமின் டி 30 நேனோகிராம் /மி.லி என்ற அளவைவிட அதிகமாக இருக்க வேண்டும். அதற்குக் குறைவாக இருந்தால், மருத்துவர் பரிந்துரையின்படி, வைட்டமின் டி மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

வைட்டமின் டி ஒரு ஸ்டீராய்டு ஹார்மோன் ஆகும், இது சூரியனில் இருந்து பெறப்பட்ட புற ஊதாக் கதிர்வீச்சு மற்றும் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கிறது. எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், கால்சியம் சத்தை உறிஞ்சுவதற்கும் நம் உடலில் வைட்டமின் டி இருக்க வேண்டும்.

சருமத்தை பாதுகாக்கும் வைட்டமின் ஈ அடுத்த இதழில்.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



தைராய்டு பிரச்சனையை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?



உ

டலுக்குத் தேவையான ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யும் நாளமில்லா சுரப்பியே தைராய்டு. இது முன்கழுத்தில் மூச்சுக்குழல் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. குரல் வளையைச் சுற்றி, இரு பக்கமும் படர்ந்து, ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சி வடிவத்தில் அமைந்துள்ளது. தைராய்டு சுரப்பி ஹார்மோன் இரத்தத்தின் மூலம் உடலெங்கும் செலுத்தப்பட்டு, அனைத்து திசுக்களின் வளர்சிதை மாற்றத்தை

(metabolism) கட்டுப்படுத்துகிறது. தைராய்டு சரியாக செயல்பட முளை (பிட்யூட்டரி சுரப்பி) மற்றும் உடலின் குறிப்பிட்ட பாகங்கள் உதவுகின்றன. தைராய்டில் பிரச்சனை என்றால் உடல் இயக்கம் முழுவதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். உலக தைராய்டு தினம் (WTD) மே 25.

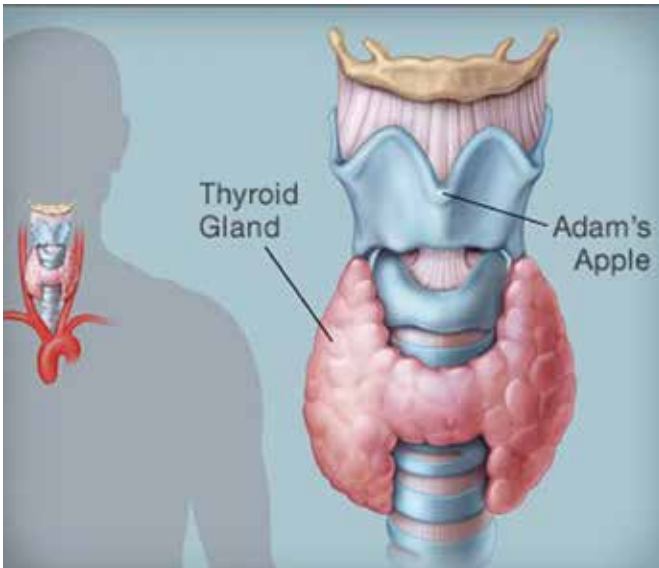
தைராய்டு சுரப்பி, “தைராக்கின் (T4), டிரை அயடோதைரோனின் (T3) எனும் இரண்டு விதமான ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. தைராய்டு செல்களில்

“தேரோகுளோபுலின்” எனும் புரதம் உள்ளது. இதில் “டைரோசின்” எனும் அமினோ அமிலம் உள்ளது.

தேராய்டு செல்கள் இரத்தத்தில் உள்ள அயோடின் சத்தைப் பிரித்தெடுத்து, டைரோசினை இணைத்து வினைபுரிந்து T4 மற்றும் T3 ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் உடலின் தேவைக்கேற்ப இரத்தத்தில் கலந்து, உடல் உறுப்புகள் சீராக செயல்பட உதவுகின்றன.

தேராய்டு சுரப்பி, போதுமான அளவு தேராய்டு ஹார்மோன்களை சுரக்காமல் இருக்கும் நிலை ஹைபோதேராய்டிஸம் (Hypothyroidism) எனப்படுகிறது.

உடல் இயக்கம் அனைத்தும் மெதுவாக செயல்படுதல், அதிக குளிர் உணர்வு, எளிதில் சோர்வடைவது, சருமம் உலர்வது, எடை கூடுவது, மறதி மற்றும் மனச்சோர்வு அதிகரிப்பது, மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், முடி உதிர்வு, சுரப்பி சரியாக செயல்படாமல் இருக்கும் போது கழுத்துப்பகுதி வீக்கமடைவது, அதிக தூக்கம்,



குரல்களில் மாற்றம் உண்டாதல் முதலியன இதன் அறிகுறிகள். சிலருக்கு மூட்டுவலியையும் உண்டாக்கும்.

உடலின் தேவையை விட அதிக தேராய்டு ஹார்மோன்களை சுரக்கும் நிலை ஹைபர்தேராய்டிஸம் (Hyperthyroidism) எனப்படும். உடலில் அனைத்து இயக்கங்களின் வேகமும் அதிகரித்து காணப்படும். பதட்டம், படப்படப்பு, கை நடுக்கம், அதிக வியர்வை, தூங்குவதில் சிரமம், சருமம் மெலிதல், முடி உதிர்்தல், தசைகள் ஓய்ந்து போதல், அடிக்கடி மலம் கழித்தல், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சரியாக இல்லாமல் இருத்தல், எடை குறைதல் முதலான அறிகுறிகள் காணப்படும்.

தேராய்டு காய்டர் (thyroid goiter) என்பது தேராய்டு சுரப்பி பெரிதாவதைக் குறிக்கும். இந்நிலையில் சுரப்பி அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ அல்லது ஏதும் மாற்றம் இல்லாமலும் செயல்படலாம்.

தேராய்டு சுரப்பியில் உள்ள செல்களின் அபரிமிதமான வளர்ச்சியில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கட்டிகள் ஏற்படலாம். இது தேராய்டு

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

இன்றைய அவசர யுகத்தில் பாஸ்ட் ஃபுட் முக்கிய உணவாகி விட்டது. பாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகளில் கெட்ட கொழுப்புகள் அதிகம் இருப்பதால், தைராய்டு உள்ளவர்கள் அவற்றை சிறிது உட்கொண்டாலும் அது தைராக்ஸினை ஹார்மோனின் உற்பத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

இதில் அதிக அளவு சோடியம் சேர்க்கப்படுவதால் உயர் இரத்த அழுத்தம். இதய நோய்கள் ஏற்பட காரணமாவதுடன் அயோடின் அளவை குறைத்துவிடும்.

பிரெட், கேக் போன்ற பேக்கரி வகை உணவுகளில் ஓரளவு அயோடின் இருந்தாலும் செரிமானம் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி தைராய்டு சுரப்பில் பாதிப்பை உண்டாக்கும். எனவே, பேக்கரிப் பொருட்களை தவிர்ப்பதும் நல்லது.



கட்டிகள் எனப்படுகின்றன. கழுத்தில் வலி, விழுங்குவதில் சிரமம், மூச்சு வாங்குவதில் சிரமம், குரலில் மாற்றம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

தைராய்டு எரிவு

தைராய்டு செல்கள் எரிவுக்கு (Thyroid Inflammation) உள்ளாகும்போது அதன் வீரியத்தைப் பொறுத்து பாதிப்பு அடையும். மருந்துகள், மகப்பேற்றிற்குப்பின் தொற்றுகள் (Infection) போன்றவை இவற்றை ஏற்படுத்தும். சிலவகை எரிவுகள் வலியை ஏற்படுத்தும்.

தைராய்டு புற்றுநோய்

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். மற்ற புற்றுநோய் போன்று வலியோ, பாதிப்போ ஏற்படுத்துவதில்லை. பொதுவாக எந்த அறிகுறியும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

தைராய்டு வரக் காரணங்கள்

உணவில் அயோடின் சத்துக்குறைபாடு, மன அழுத்தம், மரபியல் குறைபாடுகள் போன்றவை தைராய்டு நோய்க்கு முக்கிய காரணமாகின்றன. மேலும் உடலில் (அ) தைராய்டில் ஏற்படும் ஆட்டோ இம்யூன் வியாதிகள், தைராய்டை கட்டுப்படுத்தும் மூளையிலுள்ள பிட்யூட்ரி சுரப்பியின் பாதிப்பு ஆகிய காரணங்களால் ஏற்படும்.

பெண்கள், 50 வயதினருக்கு மேற்பட்டவர்கள், ஆட்டோ இம்யூன் வியாதிகள், குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் தைராய்டு பிரச்சனைகள் இருப்பது, தைராய்டு அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கழுத்தில் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை செய்திருப்பவர்கள், புகைபிடித்தல், உணவில் அயோடின் குறைபாடு,



கர்ப்பகாலம் மற்றும் குழந்தை பிறந்த ஓரிரு வருடங்கள் ஆனவர்களுக்கு தைராய்டு வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

உணவுமுறைகள்

சரியான உணவு முறைகளை கடைபிடிப்பதன் மூலம் தைராய்டு சுரப்பை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

அயோடின்

தைராய்டு ஹார்மோனின் உற்பத்திக்கு அயோடின் மிகவும் அத்தியாவசியமானது. இதை உணவில் மட்டுமே பெறமுடியும் (அ) மருந்தாக உட்கொள்ள வேண்டும். அனைவருக்கும் அயோடின் மிகமிக அவசியம். குறிப்பாக கர்ப்பமடைந்த பெண்களுக்கும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கும் அயோடின் மிக முக்கியம்.

பால்

தினமும் ஒரு கப் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் குடிப்பதால் மூன்றில் ஒரு பங்கு டிசம்பர் 2021

அயோடின் தேவையை பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். அதோடு பாலில் கால்சியம் சத்தும் இருப்பதால் இதனை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

முட்டை

ஒரு முட்டையில் நம் உடலால் எளிதில் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய அதிகத் தரமான புரதச்சத்து இருக்கிறது. மஞ்சள் கருவில் வைட்டமின் டி உள்ளது. இதில் கால்சியம் மட்டுமின்றி அதிகப்படியான அயோடின் மற்றும் இரும்புச் சத்து இருப்பதால் தைராய்டு பாதிப்பிலிருந்து தப்பிக்க தினம் ஒரு முட்டை சாப்பிட வேண்டியது அவசியம்.

பெர்ரி

ஸ்ட்ராபெரி, ப்ளூபெரி மற்றும் ரோஸ்பெரி என ஏதேனும் ஒரு பழத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம், இதில் ஆன்ட்டிஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்திருக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.



கடல் உணவுகள்

கடலில் இருந்து கிடைக்கக் கூடிய மீன், நண்டு முதலிய உணவுகளை நிறைய எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் அவற்றில் அயோடின் சத்து அதிகமிருக்கும்.

பசலைக்கீரை

பசலைக்கீரையில் அர்ஜீனின், லியூசின், ஐஸோலியூசின், லைசின், திரியோனின், மற்றும் டிரிப்டோபன் ஆகிய அமினோ அமிலங்களும் பல்வேறு வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் அடங்கி உள்ளன. கரோட்டினாயிட்ஸ், ஆர்கானிக் அமிலங்கள், வைட்டமின் கே சத்துகளும் அதிகம் அடங்கியுள்ளன. இது தைராய்டு நோய் வராமல் தடுத்திடும்.

காளான்

செலினியம் குறைபாடும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம். எனவே, செலினியம் அதிகம் உள்ள

காளானை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். செலினியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளில் பூண்டும் ஒன்று. இதனையும் பயன்படுத்தலாம்.

யோகர்ட்

தயிரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் யோகர்ட் (குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர்) அதிக அயோடின் சத்துள்ள உணவாகும். எனவே தினசரி உணவில் யோகர்ட் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தானியங்கள்

தானியங்களில் ஓட்ஸ், பார்லி மற்றும் ப்ரௌன் அரிசி போன்றவற்றில் வைட்டமின் பி உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. இந்தச் சத்துக்களை அதிகம் சேர்த்தால், அவை உடலில் உள்ள மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கும். இதனால் தைராய்டு சுரப்பி சீராக இயங்கி உடலுக்குத் தேவையான தைராய்டு ஹார்மோன்களை சுரக்க உதவும்.

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  **WORLD NO. 1 AVIATION BODY**)

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



SAY GOOD BYE MENSTRUAL PROBLEM



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com