

மெஹர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:02 | இதழ்:11 | பிப்ரவரி-2021 | விலை-ரூ.25

ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

மழலைச் சத்தம்
உங்கள் வீட்டில்
கேட்க வேண்டுமா?

அஜீரணத்தை
ஏற்படுத்தும்
அக்னி தோஷம்

பற்களை
பாதுகாக்கும்
நாயுருவி

40 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு
கட்டளைகள்

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று
5,20,000 க்கும் மேற்பட்டோர்
நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

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



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:

☎ 787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)
சென்னை-17, போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

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

• www.rjherbalhospitals.com • www.rjrhospitalscurepatient.com

அச்சம் போக்குதல் அரசின் கடமை!



கொரோனா தடுப்பூசி குறித்து பல்வேறு வதந்திகள் உலாவரும் நிலையில் ஜனவரி 16ம் தேதிமுதல் இந்தியா முழுவதும் கொரோனா தடுப்பூசி போடும் பணி நடைபெற்று வருகிறது. அடுத்த ஆறு மாதத்துக்குள் 30 கோடி பேருக்கு கொரோனா தடுப்பூசி செலுத்த மத்திய அரசு திட்டமிட்டிருக்கிறது. இதன் முதற்கட்டமாக ஒரு கோடி மருத்துவப் பணியாளர்களுக்கு 27776 முகாம்களில் கொரோனா தடுப்பூசி வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

கோவிஷ்ட்டு, கோவேக்ஸின் இரண்டு தடுப்பூசிகளை இந்திய அரசாங்கம் பரிந்துரைத்திருக்கிறது. இதில் இங்கிலாந்திலுள்ள ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகமும், ஆஸ்டிரா ஜெனிகா மருத்துவ நிறுவனமும் இணைந்து தயாரித்த கோவிஷ்ட்டு மூன்று கட்ட பரிசோதனையை முடித்து சிறந்த செயல்திறன் கொண்டது என்ற சான்றிதழை பெற்றிருக்கிறது.

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகமும் பயோடெக் நிறுவனமும் இணைந்து உருவாக்கிய சுதேசி தயாரிப்பான கோவேக்ஸின் இரண்டு கட்ட பரிசோதனையை மட்டுமே முடித்த நிலையில் அவசர பயன்பாட்டுக்காக இந்திய மருத்துவ ஆணையம் கோவேக்ஸினுக்கு ஒப்புதல் வழங்கியிருக்கிறது.

இரண்டு தடுப்பூசிகளில் எதை போட்டுக்கொள்வது என்பதை மக்கள் முடிவு செய்ய முடியாது. எந்த மையத்தில் எந்த தடுப்பு மருந்து இருக்கிறதோ அதைத்தான் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதால் பெரும்பாலானவர்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள முன்வரவில்லை.

கொரோனா தடுப்பூசிக்கு சுகாதாரப் பணியாளர்களிடம் எதிர்பார்த்த வரவேற்பு இல்லாத நிலையில், 'பொய்களையும், வதந்திகளையும் சரியான தகவல்கள் மூலம் தோற்கடித்து தடுப்பூசி திட்டத்தை முழுமையாக நிறைவேற்ற உதவுமாறு' பிரதமர் மோடி இளைஞர்களுக்கு அழைப்பு விடுத்தள்ளார்.

ஆயிரம் வார்த்தைகளைவிட ஒரு செயல் மேலானது. ஜனாதிபதி, பிரதமர், மாநில முதல்வர்கள், மத்திய மாநில அமைச்சர்கள், நாடாளுமன்ற சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள், அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நடிகர் நடிகைகள் அனைவரும் முதல் கட்டத்திலேயே கொரோனா தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் கொரோனா தடுப்பூசி குறித்த அத்தனை வதந்திகளுக்கும் ஒரு நொடியிலேயே முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும். மக்களும் அச்சம் விலக்கி தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
 மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு.வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓப்பிலாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு.பி.வி.சுகன்யாதேவி

மரு. பி.ஜி.ரேவதி

மரு.சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ

மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்யா

மரு.ஆர்.அபிராமி

மரு.எம்.தங்கபுஷ்பா

மரு.என்.எஸ்.பிரியாதேவி

மரு.இனியா பிரியதர்ஷினி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B. 8/2, கிரசன்ட் பार्க் 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.

உள்ளே...

**நீங்க
 நல்லவரா
 கெட்டவரா?**

6

**காபி
 குடித்தால்
 அல்சர்
 வருமா?**

10

**பற்களை
 பாதுகாக்கும்
 நாயுருவி**

14

40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு 40 கட்டளைகள்	18
நெஞ்செரிவு நோய்	30
மழலைச் சத்தம் உங்கள் வீட்டில் கேட்க வேண்டுமா?	32
வெற்றிலை	36
அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும் அக்னி தோஷம்	40
சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தும் வினிகர்	42
புழு வெட்டு	46
கொள்ளு	48
சைனஸ்	54
மலச்சிக்கலும் மூலநோயும்	58
கொய்யா- ஏழைகளின் ஆப்பிள்	62



மருத்துவர்
அபிராமி

தீயங்க நல்லவரா கெட்டவரா?

குணத்தின் இயல்புதான் ஒருவனை நல்லவனாகவும் தீயவனாகவும் அடையாளம் படுத்துகிறது. ஆச்சார்யார்கள் மூன்று வகையான குணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மனித இனம் இயங்குவதாகவும், அந்தக் குணங்களுக்கு சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என பெயரிட்டு அவற்றின் இயல்புகளையும் பட்டியலிட்டுள்ளனர்.

இந்த மூன்று குணங்களிலும் உயர்ந்ததாக சத்வ குணம் இருக்கிறது. சத்வ குணம் உடையவர்கள் நற்காரியங்களில் மனதைச் செலுத்தும் தன்மை படைத்தவர்கள். மன அடக்கம் (சமம்), புலன் அடக்கம் (தமம்), துன்பங்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளும் இயல்பு (சகிப்புத் தன்மை), விவேகம், வைராக்கியம், தவம், வாய்மை, கருணை, மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, பாவம் செய்வதில் வெட்கப்படுதல், தன்னிலையே மகிழ்ந்திருத்தல், ஆத்மரதி தானம், பணிவு மற்றும் எளிமை முதலான நற்பண்புகளைக் கொண்டு திகழ்கின்றனர்.

பலனை எதிர்பார்க்காமல், எதன் மீதும் பற்று இல்லாமல் செயல்கள் செய்வது சாத்வீக குணமுள்ளோரின் தன்மையாகும்.

சத்வ குணமுடையோர் தெய்வத்தன்மையும், நிவிருத்தி மார்க்கமும், விழிப்பு நிலையும் கொண்டவர்கள். இவர்கள் மேலுலகங்களை அடைகிறார்கள்.

ரஜோ (இராஜம்) குணம் உடையவர்கள் ஊக்கம், ஞானம், வீரம், தருமம், தானம், கல்வி, ஆசை, முயற்சி, இறுமாப்பு, வேட்கை, திமிர், தெய்வங்களிடம் செல்வங்கள் வேண்டுவது, வேற்றுமை எண்ணம், புலனின்றிப்பப் பற்று, சண்டைகளில் உற்சாகம், தன் புகழில் ஆசை, மற்றவர்களை எள்ளி நகையாடுவது,



ஆயுள்
வளர்க்கும்
ஆயுர்வேதம்
2

பிடிவாதத்துடன் ஒரு முயற்சியை மேற்கொள்ளுதல், எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் அதில் பலனை எதிர்பார்ப்பது இராஜசமாகும். ரஜோகுணம் கொண்டவர்கள் அசுரத்தன்மையும், செயல் புரிவதில் ஆர்வமும், கனவு நிலையும், இறப்பிற்குப்பின் மனித உடலையும் அடைகிறார்கள்.

தமோ (தாமசம்) குணம் உடையவர்கள் காமம், வெகுளி, மயக்கம், கலக்கம், கோபம், பேராசை, பொய் பேசுதல், இச்சையாசித்தல், வெளிவேசம், சிரமம், கலகம், வருத்தம், மோகம், கவலை, தாழ்மை, உறக்கம், அச்சம், சோம்பல், காரணமில்லாமல் பிறரிடம் பொருட்களை எதிர்பார்த்தல் மற்றும் பிறர்க்கு கேடு விளைவிக்கும் செயல்கள் செய்வது முதலான தன்மைகளை கொண்டிருப்பார்கள்.

தமோ குணம் பெருகினால், இராட்சதத் தன்மையும் மோகமும் அதிகரிக்கின்றது. சோம்பல் வளர்கிறது. தமோ குணத்தால் துக்க நிலை, மறுபிறவியில் விலங்கு, மரம், செடி, கொடி போன்ற தாழ்வான நிலை பிறப்பும் உண்டாகிறது.

மனிதனின் குணநலனை முக்குணங்கள் தீர்மானிப்பதுபோல உடல் ஆரோக்கியத்தை தாது, மலம், அக்னி தீர்மானிக்கிறது.



தாது உடலுக்கு உறுதுணையாக இருக்கக்கூடியது. உடம்பில் ஏழு திசு அமைப்புகளாக உள்ளன. அவை ரசம், ரக்தம், மாம்சம், மெதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜா மற்றும் சுக்ரம் ஆகும். இவற்றின் தமிழ் சொல் திசுகள், இரத்தம், சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்பு மஜ்ஜை மற்றும் விந்துகள் என்பது பொருள். இந்த தாதுக்கள் உடலுக்கு அடிப்படை ஊட்டச்சத்தினை அளிக்கும். மன நிலை மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் உடல் கட்டமைப்பிற்கும் உதவுகிறது.

மலம் என்பது உடலின் கழிவு பொருட்கள் அல்லது அழுக்கை குறிக்கும். நாம் உண்ணும் உணவானது செரிமானம் ஆகி இரண்டு பகுதிகளாக பிரியும். ஒன்று சாரம். அதாவது உடலுக்கு சக்தி தரக்கூடியவை. இது 7 தாதுக்களுக்கு சக்திதந்து உடலின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். இரண்டாவது கிட்டா அதாவது மலம் (உடலின் கழிவு பொருள்).

இவை இரண்டு வகைகளை கொண்டது. ஷரீர மலம் பூரிஷம் (மலம்), மூத்திரம்



(சிறுநீர்) மற்றும் ஸ்வேதம் (வியர்வை). தாது மலம் ஆனது 7 தாதுக்களின் மலங்களாகும். அவை காது மூக்கு மற்றும் கண்களிலிருந்து வெளிவரும் கழிவுகள், வியர்வை, தேக முடி, நகம் போன்றவைகளாகும். இக்கழிவுகள் சரிவர வெளியேறச் செய்ய வேண்டும். அப்படி செய்யத் தவறினால் உடலில் கழிவுகள் தேங்கி நோய்களை உண்டாக்கும்.

அக்னி என்பது உடலில் வளர்ச்சி மற்றும் செரிமான செயல்பாடு அனைத்துக்கும் மூலமாக இருக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவை செரிமானமாக்கி உடலுக்கு ஏற்ற சக்திகளாக மாற்றி உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைக்க உதவுகிறது.

அக்னி 4 வகைப்படும். முதலாவது சமாக்னி. இது உடலின் அக்னியின் சீரான நிலையை குறிக்கும். இரண்டாவது மந்தாக்னி. இது உடலின் அக்னியின் அதி நிலையாகும். மூன்றாவது தீக்ஷனாக்னி. இது அக்னியின் அதி நிலையாகும்.

நான்காவது விஷமாக்னி. இது அக்னியில் உள்ள கோளாறுகளை குறிக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க சமாக்னியே உதவுகிறது. அக்னியை அடிப்படையாக கொண்டு உடலின் கால்வாய், கல்லீரல் மற்றும் திசு செல்களில் பல்வேறு என்சைம்கள் (சுரப்பிகள்) உள்ளன.

ஆயுர்வேதத்தில் 'ப்ரக்ருதி' என்னும் தனித்துவமான கருத்து உண்டு. ப்ரக்ருதி என்பது ஒருவரின் உள்ளார்ந்த இயல்பு, தனித்துவம், தோற்றம், குணம் மற்றும் பழக்கங்களை குறிக்கும்.

ஒருவரின் ப்ரக்ருதி என்பது அவர் கருவாகி இருக்கும்போதே நிர்ணயிக்கப்படும். ஆயுர்வேதத்தில் ஒருவரின் ப்ரக்ருதி அவர் நோய்களை குணப்படுத்தவும் மற்றும் நோய் வராமல் தடுக்கவும் சில வழிமுறைகளை வழங்குகிறது.

மனித இயல்பைக் கொண்டு ப்ரக்ருதியை 2 வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை

ஷிரிக ப்ரக்ருதி மற்றும் மன ப்ரக்ருதி. ஷிரிக ப்ரக்ருதி ஷிரி தோஷமான வாத, பித்த, கபம் ஆகியவைக் கொண்டு பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஷிரிக ப்ரக்ருதி 7 வகைப்படும். அவை வாத ப்ரக்ருதி, பித்த ப்ரக்ருதி, கப ப்ரக்ருதி, வாத பித்த ப்ரக்ருதி, பித்த கப ப்ரக்ருதி, கப வாத ப்ரக்ருதி மற்றும் வாத பித்த கப (சம) ப்ரக்ருதி.

ஒவ்வொரு ப்ரக்ருதியின் குணங்களை விளக்கும் அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது.

இக்குணங்களைக் கொண்டுதான் ஒருவரின் ப்ரக்ருதி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

வாத ப்ரக்ருதி உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற உணவுகள் எவை, பித்த ப்ரக்ருதி காரர்களுக்கான உணவு எத்தகையது, கப

தோற்றுக் கூறுகள்	வாதம்	பித்தம்	கபம்
உடல் சட்டகம்	மெல்லிய	நடுத்தரம்	பரந்த
உடல் எடை	குறைவு	நடுத்தரம்	அதிக எடை
தோல் (உடல்)	வறட்சி, விரிசல், மிகுந்த கரடு முரடான	மென்மையாக, மெல்லிய, முகப்பருக்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்	தடித்த, எண்ணெய் மிகுந்த, குளிர் வாய்ந்த, தெளிவு நிறம் வாய்ந்த
தலைமுடி (ரோமம்)	உலர்ந்த, மெல்லிய அதிக பிளவு	மென்மையாக, இளநரை மிகுந்தவை	தடித்த வழுவழப்பான
பற்கள்	பெரிய, ஈறுகளில் வலி மற்றும் குழி மிகுந்த	மிதமான அளவு மென்மையான ஈறுகள், பற்கள்	வலுவான, வெள்ளை நிறம்
கண்கள்	சிறிய வறட்சி மிகுந்தவை, சோர்வு	கூர்மையான, பளபளப்பு மிகுந்தவை	பெரியவை, கவர்ச்சிகரமான தடித்த கண் இடைகள்
நகங்கள்	உடையக்கூடியது, உலர்ந்த, விரிசல் உடையவை	மென்மையான, இளஞ் சிவப்பு நிறம்	தடித்த, வலுவான பளபளப்பு
உணவுப் பழக்கம்	அடிக்கடி உண்பது	அதிகப்படியான உணவு	தெளிவான உணவுப் பழக்கம்
மலம் கழித்தல்	கடினம், மலச்சிக்கல், வறட்சி	சிரமம் இல்லாதவை, நடுத்தரம்	எண்ணெய் மிகுந்த, தடித்த மலக்கழிவுகள்
நினைவுத்திறமை	உடனே புரிந்து கொள்ளும் சக்தி. ஆனால் எளிதில் மறந்து விடும்	நடுத்தரமாக புரிந்து கொள்ளுதல், மறப்பது கடினம்	மெதுவாக புரிந்து கொள்ளுதல், மறப்பது கடினம்
பருவகாலத்திற்கான சகிப்புத் தன்மை	குளிர்ச்சி சகிப்பு தன்மையற்ற	வெப்பச் சகிப்புத் தன்மை உடையவை	குளிர் மற்றும் வெப்பம் இரண்டிற்கும் சகிப்புத் தன்மை உடையவை

ஒவ்வொரு ப்ரக்ருதியும் வெவ்வேறு குண நலன்களைக் கொண்டுள்ளன. ஒவ்வொருவரின் குண நலன்கள், தோற்றம், விருப்பு, வெறுப்பு, தனித்துவம் ஆகியவைகளை பொறுத்தே அவரின் ப்ரக்ருதி நிர்ணயிக்கப்படும்.

ப்ரக்ருதி உள்ளவர்களின் உணவு எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் என்பதை தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

ஆயுள் வளரும்



மருத்துவர்
காயத்ரி

காபி குடித்தால் அல்சர் வருமா?



‘‘நோயற்ற வாழ்வே நிம்மதியான வாழ்வு’’. ஆனால் இன்று நோய் இல்லாத மக்களை காண்பது மிகவும் அரிதாகி விட்டது.. சிறியவர் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் ஏதேனும் ஒரு நோயின் தாக்கத்தால் அவதிப்பட்டு வருகின்றனர்.

மக்களை அவதிப்படுத்தும் நோய்களில் அல்சரும் ஒன்று. சித்த மருத்துவத்தில் அல்சர் நோயை ‘‘குன்மம்’’ என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். வலி வரும்போது தாங்கமுடியாமல் முன்பக்கமாக குன்ற வைக்கும் காரணத்தால் ‘குன்மம்’ என்று அழைக்கின்றனர். இந்த குன்ம நோயானது ஒரே காலத்தில் உடலையும் மனதையும் குன்றச் செய்யும் தன்மை கொண்டது.

வயிற்றில் உருவாகும் புண்களைத்தான் குடல்புண் அல்லது அல்சர் என்கிறோம். நாம் உண்ணும் உணவு செரிமானம் ஆவதற்கு ஹைட்ரோ குளோரிக் எனும் அமிலம் சுரக்கிறது. இந்த அமிலம்

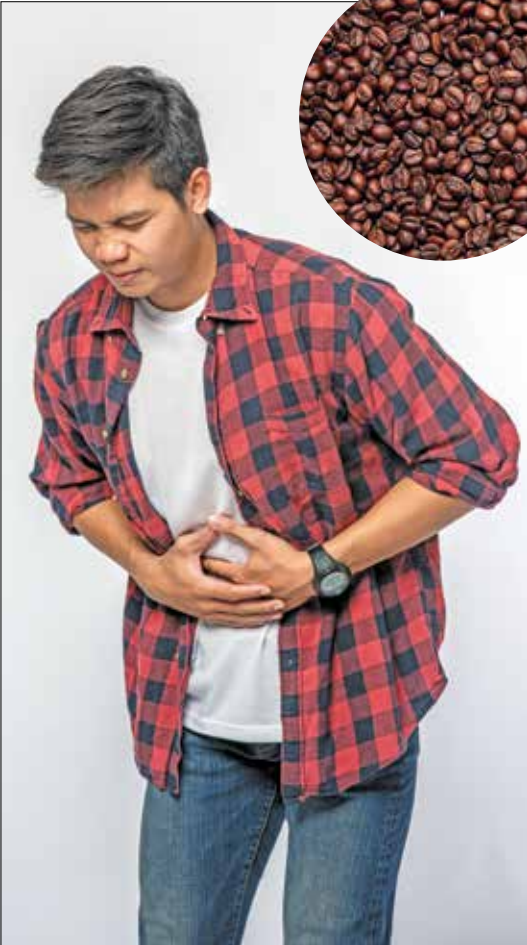
அளவாக சுரக்கும்போது எந்தவிதமான பாதிப்பையும் உண்டாக்குவதில்லை. நம் உணவுகளில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் அதிகமாக சுரந்து குடலின் சுவர்கள் மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கும் சளிச்சவ்வு அடுக்கு எனப்படும் மியூகோசல் லேயரை சிதைப்பதால் புண் உண்டாகின்றது. இதையே குடல் புண் அல்லது அல்சர் என்று அழைக்கிறோம்.

உணவை சரியான நேரத்திற்கு உட்கொள்ளாததால் மந்தம் ஏற்பட்டு அதன் தொடர்ச்சியாக வாயு அதிகரித்து குன்மம் உருவாகிறது. இதனையே தேரையர் ‘‘வாத

பந்தமலாது குன்மம் வராது” என்கிறார்.

துவர்ப்பு சுவை அதிகமாக உண்ணுதல், கிழங்கு வகைகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளுதல், மண், உமி, கல், தூசு கலந்த உணவை உண்பது, சுண்ணாம்பு கலந்த நீர், தேங்காய்ப்பால் ஆகியவற்றை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வது, பசியை அதிகமாக அடக்குதல், மன அழுத்தம், கோபம், பட்டினி இருத்தல் குன்மம் ஏற்பட முக்கியமான காரணங்களாக சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

நமது சித்த மருத்துவத்தில் குன்மத்தை எட்டுவகையாக சித்தர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். வாதத்தை தொடர்ந்து வருவதை வாத குன்மம், பித்தத்தை தொடர்ந்து பித்த குன்மம், கபத்தை



அல்சர் குணமாக



தினமும் காலை ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நெல்லிச்சாறு வயிற்றுப் புண்களை விரைந்து ஆற்றும் தன்மை கொண்டது.

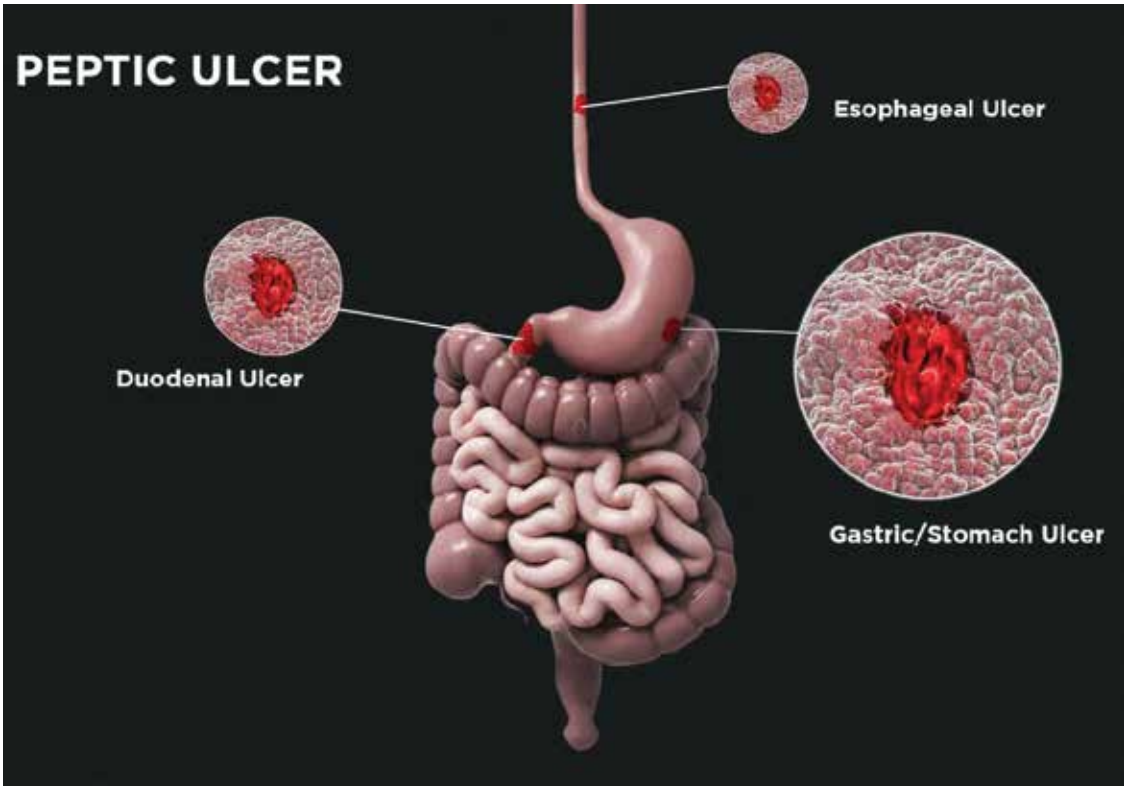
அத்தி மரப்பட்டை சாறுடன் சம அளவு பசும்பால் சேர்த்து சிறிதளவு கற்கண்டும் கூட்டி 100மிலி அளவு குடித்துவர வயிற்றுப் புண் மற்றும் வாய்ப் புண் குணமாகும்.

அத்தி இலையுடன் சம அளவு வேப்பிலை சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி குடித்துவர வயிற்றுப்புண் ஆறும்.

சீரகம், அதிமதுரம், தென்னம் பாளைப்பூ, சர்க்கரை சம அளவு எடுத்துப் பால்விட்டு அரைத்து, சிறு எலுமிச்சை அளவு எடுத்து பசும்பாலில் கலந்து பருகிவர வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

துளசி இலைச்சாறில் மாசிக்காயை உரைத்து அல்சர் உள்ளவர்கள் குடித்துவர விரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

தினமும் காலை முட்டைக்கோஸ், சின்ன வெங்காயம், சீரகம் சேர்த்து சூப்பாக செய்து பருகிவர அல்சர் குணமாகும்.



தொடர்ந்து கப குன்மம், எரிச்சலை கொண்டது எரி குன்மம், வலியை கொடுக்கும் வலிகுன்மம், வாந்தியை உண்டாக்கும் வாந்தி குன்மம் அல்லது சந்தி குன்மம், வாத பித்த கபம் மூன்றின் பாதிப்பால் வருவது சன்னி குன்மம், வாயு பெருக்கத்தால் உண்டாவதை வாயு குன்மம் எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

நவீன மருத்துவத்தில் வயிற்றின் உட்சுவரில் தோன்றும் புண்ணை கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் எனவும், குடல் உட்புறத்தில் உண்டாவதை டியோடெனல் அல்சர் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

செரியாமை, வயிற்றில் எரிச்சல், வாந்தி, உணவில் வெறுப்பு, தேகம் மெலிதல், புளியேப்பம், வயிறு உப்பலாக தோன்றல், உணவு உண்பதற்கு முன் வலி அல்லது எரிச்சலாக இருப்பது, எதிலும் ஆர்வம் இல்லாமல் எப்பொழுதும் உடல் சோர்வாக இருப்பது அல்சருக்கான அறிகுறிகள்.

அல்சர் வராமல் தவிர்க்க வேண்டுமானால் பசியை அடக்கக் கூடாது. இரவில் எளிதில் செரிக்கும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உண்ட பின் சிறிது நடத்தல் நன்மை பயக்கும். இதை தேரையர்...” நன்புபெற உண்ட பின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம்” எனும் வரிகளின் மூலம் விளக்குகிறார்.

உணவில் வாத பித்த கபத்தை சீர் செய்யும் தன்மை கொண்ட சீரகம், பூண்டு, மிளகு இவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மணத்தக்காளி கீரை, முட்டைக்கோஸ், தேங்காய்ப்பால் சிறந்தது. சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். 5 - 10 நிமிடம் கழித்து தண்ணீர் குடியுங்கள். சாப்பிட்டு முடித்த உடன் அதிகமாக தண்ணீர் குடித்தால் செரிமானத்தை குறைத்து மந்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

அல்சர் பிரச்சனையால் அவஸ்தை

படுபவர்கள் பால் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். காரமான மற்றும் அதிக மசாலா சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், காற்று அடைக்கப்பட்ட சோடா, குளிர்பானங்கள், நொறுக்குத்தினிகள், பாஸ்ட்புட் ஒதுக்க வேண்டும். இரவில் கீரை உணவு கூடாது. முக்கியமாக முருங்கைக்கீரை வேண்டாம். மதுப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம், வலி மாத்திரைகள் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளாதல் அல்சரை ஏற்படுத்தும்.

அதிகமாக காபி குடிப்பவர்களுக்கு பெப்டிக் அல்சர் ஏற்படுவதாக ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

காபியில் உள்ள காஃபின் சிறுகுடலை கடுமையாக பாதித்து எரிச்சல் உண்டாக்குகிறது. தொடர்ந்து வெறும் வயிற்றில் காபி சாப்பிட்டால் அல்சர் உருவாக வழிவகுக்கிறது. எனவே, எக்காரணம் கொண்டும் வெறும் வயிற்றில் காபி குடிக்காதீர்கள்.

அல்சரை அப்படியே விட்டுவைத்தால் அது புற்றுநோயாக மாறும் வாய்ப்பு அதிகம். எனவே ஆரம்பத்திலேயே உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை சரிசெய்து அல்சரை வெல்லுங்கள்.

வெட்டிவேரு வாசம் தலைவலியை போக்கும்



ஹெல்த் பாக்க்ஸ்

வெட்டிவேர் அதிக வாசம் உடையது. வெட்டிவேர் வாசனையை சுவாசிப்பதால் தலைவலி நீங்கும், உடலில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

வெட்டிவேரை பசையாக அரைத்து தீக்காயங்கள், தலைவலி, பாம்பு கடி போன்றவற்றுக்கு பற்றுப் போட்டால் எளிதில் குணமாகும். வெட்டிவேர் போட்டுக் காய்ச்சிய நீரில் வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் ஆறும், கிருமிகள் அழியும்.

வெட்டிவேர் குளிர்ச்சியைத் தருவதுடன் நல்ல நறுமணத்தையும், உற்சாகத்தையும் தரக்கூடியது.

வெட்டிவேரை தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி, இரண்டு நாட்கள் கழித்து வடிகட்டி கால் எரிச்சல், கால் வலி என தொந்தரவு தரும் இடங்களில் பூசினால் நல்ல பலன்கிடைக்கும்..

வெட்டிவேர் கசாயம் சிக்குன்குனியா காய்ச்சலுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.



வெட்டிவேரை வேகவைத்து ஆவி பிடித்தால் மலேரியா காய்ச்சல் தீரும். காய்ச்சலுக்கு பின்பு ஏற்படும் உடல் சோர்வுக்கு வெட்டி வேரை நீரில் இட்டு கொதிக்கவைத்து பருக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.



மருத்துவர்
இனியா பிரியதர்ஷினி

பற்களை பாதுகாக்கும் நாயுருவி

சாதாரணமான மூலிகைகள் கூட அசாதாரணமான பல மருத்துவ குணங்களை கொண்டிருக்கும் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டு நாயுருவி. இது எல்லாப் பருவங்களிலும் கிடைக்கும். இந்தியாவில் எங்கும் வளரும் பூண்டு. நாயுருவி மருத்துவத்திலும், மாந்திரீகத்திலும், தாந்திரீக யோகத்திலும் பயன்படும் மிகச்சிறப்பான வசிய மூலிகையாகும்.

இதன் தாவரவியல் பெயர் *Achyranthes Aspera*. இதன் வேறு பெயர்கள் அபமார்க்கி, காஞ்சரி, சனம், சிகிசிரம், கதிரி, சரமஞ்சரி, சிறுகடலாடி, சுவாணம், செகரிகம், கேசரிகம், கேசரீகம், கொட்டாவி, சேகரி, விட்டிறுக்கி, நாயரஞ்சி, மாமுனி.

இதன் இலை பார்க்க தலைகீழ் முட்டை வடிவத்தில் இருக்கும். தண்டில் இருந்து கதிர்போல் செல்லும். அரிசி போல் முட்கள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். பூக்கள் பச்சை நிறத்திலும், காய்கள் 5 விதைகள் போலும் இருக்கும். விதைகள் ஒட்டும் தன்மை கொண்டதால், விலங்குகள், மனிதர்கள்,



மூலிகைக்காடு - 2



ஆடைகள் போன்றவற்றில் ஒட்டிக் கொள்வதோடு அது விழும் இடங்களில் முளைத்து விடும். பாறைகளிலும் துளிர்ந்து வளரும் என்பதால் இது கல்லுருவி என்றழைக்கப்படும். செந்நாயுருவி என்ற வகையுமுண்டு. செந்நாயுருவி அதிக மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது. இது படருருக்கி என்று அழைக்கப்படும். கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவைகொண்டது.. இதன் செய்கை சிறுநீர் பெருக்கி, உடற்றேற்றி, முறை வைப்பகற்றி.

இதன் வேரினால் அழல் உண்டாகும். இலை, கீழ்வாய் குருதிப்போக்கு, கழிச்சல், ஐயநோய், வேர்வை, பசியை போக்கும். நாயுருவியின் முழுச்செடி பிள்ளை பெற்றவர்களுக்கு உண்டாகும் அழுக்குத் தடையைப் போக்கும், வேர்

வசியம் உண்டாக்கும் என்பதை தேரையர் குண்பாடத்தில் குறிப்பிடுகிறார்.

‘மலிகாரங் கைப்புள்ள அபமார்க்கி யின்வேரால் வசிய முண்டாம்

இலையுல உதிரமந்தம் பேதிகபம் வியர்வுதந்தி யிறங்கு மேகம்

மலையேறும் படிபுரியு முள்ளரிசி பசி மாற்றும் வசை மூலம்

பலமாதர்க் குள்ளமுக்கை நீக்குவங்கச் சித்திரம் பண்ணுமாதோ!’

என தேரையர் நாயுருவியின் சிறப்பை பாடியுள்ளார்.

பல்நோய்களை எளிதில் தீர்க்கக் கூடியது. பற்களில் இருக்கும் நுண் கிருமிகளை நீக்கவும், பற்சொத்தை, பற்கூச்சம், ஈறுகளில் வலி, வீக்கம் போன்றவற்றைப் போக்கி பற்களை வெண்மையாக்கும் தன்மை கொண்டது. நாயுருவி வேரைக் குச்சிகளாக வெட்டி பல் துலக்கலாம். இதன் சமூலத்தை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு 5 நாட்கள் பாலுடன் குடிக்க சிறுநீர் தடை, சிறுநீர் தாரையில் எரிச்சல் போன்றவை தீரும்.

இலையை பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து சாதத்துடன் உண்டு வந்தால் நுரையீரல் சளி வெளியேறும். இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போட சொறி, சிரங்கு படை தீரும்.



இலையை இடித்து சாறு எடுத்து மோரில் கலந்து 7 நாட்கள் சூரிய உதயத்திற்கு முன் குடித்து வர பெரும்பாடு போன்ற பெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிலக்கு பிரச்சனைகள் தீரும்.

செந்நாயுருவியால் வீக்கம், இரத்தசோகை, காமாலை போகும். நாயுருவியை எரித்த சாம்பலை தேனில் கலந்து கொடுக்க சூதகத்தை தடை செய்யாது வழக்கப்படி உண்டாகும். மூளை நோய்களை போக்கும். வேருடன் செடியை கஷாயமாக்கி 20 முதல் 35 மி.லி குடிக்க சிறுநீரைப் பெருக்கும். வேரின் ஊறல் நீர் வயிற்று நோய்களை குணமாக்கும். இலைச்சாறு வயிற்று வலி, சொறி சிரங்கு இவற்றைப் போக்கும். இலையை அரைத்து வெல்லம் சேர்த்துக் கொடுக்க அல்லது இலையுடன் மிளகு, பூண்டு, சேர்த்துக் கொடுக்க சுரம் தீரும். இலையை நீர்விட்டு அரைத்து சிறு நஞ்சு கடிக்கு பூசலாம். இலைச்சாற்றை வெயிலில் வைத்து வற்றச் செய்து மெழுகாக்கி சிறிது அபின் சேர்த்து கொறுக்கிபோட புண்கள் ஆறும்.

வேர்ப் பொடியுடன் மிளகுப் பொடியும் தேனும் சேர்த்துக் கொடுக்க இருமல் தீரும். வேர்ச்சாம்பல் ஒரு சிட்டிகை வெல்லத்தில் கொடுக்க எளிதில் பிரசவம் உண்டாகும். பச்சை வேரால் பல் துலக்க அழுக்கு நீங்கும். நாயுருவிச் சாம்பல் தெளிநீர் ஒரு லிட்டர், நாயுருவிச் சாம்பல் 60 கிராம், ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய் இவைகளை சேர்த்து காய்ச்சிய தைலத்தை செவிடு, காதில் சீழ் இவற்றிற்கு விட்டுவர குணம் கிடைக்கும். மூக்கில் விட மூக்கில் வடியும் குருதி போகும். வங்கத்தை மடிக்கும் மூலிகைகளில் இதுவும் ஒன்று.



நாயுருவி விதையை அரிசி கழுவிய நீருடன் உட்கொண்டு வந்தால் மூலம் போகும். விதையை பாயாசங்களில் சேர்த்து உண்ண மூளை நோய்கள் நீங்கும். நாயுருவிச் சாம்பலால் எண் வகை குன்ம நோய்களும் போகும். முற்றிய நாயுருவியை நறுக்கி பசுநீரில் ஊற வைத்து உலர்த்தி தைலமாக்கி ஒன்றிரண்டு துளி வெற்றிலையில் தடவி உண்ண இருமல், ஈளை, இரைப்பு, நோய்களை போக்கி உடம்பிற்கு ஊட்டம் தரும்.

நாயுருவி மிகச் சிறந்த வசிய மூலிகையாகும். நமது எண்ணங்களை கிரகிக்கும். சக்தியைக் கொண்டுள்ளதால் நாம் நினைத்தது நிறைவேறும்.

இதில் பல் துலக்கி வர முக வசியம் உண்டாகும். முக வசியம் என்பது நாம் செய்யும் செயலுக்கும், பேசும் வார்த்தைக்கும் பிறர் மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வதாகும். இதுபோல முறையான பூஜைகள் செய்து நாயுருவியை வணங்கி வர நமது எண்ணங்கள் நிறைவேறும். நினைத்த காரியங்கள் சித்தியடையும்.

பசியை உண்டாக்காமல் அடக்கும் சிறப்பான ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. ஆதி காலங்களில் இது போன்ற மூலிகைகளை உண்டு முனிவர்களும், ஞானிகளும், யோகிகளும் உணவு உண்ணாமல் நெடுநாட்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். இதன் அரிசியை உண்டால் நீண்ட நாட்கள் பசி எடுக்காது என்பர். மீண்டும் பசி எடுக்க மிளகும் சீரகமும் கஷாயமிட்டு குடிக்க வேண்டும். நம்மைச்சுற்றி எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய அற்புத சக்தி வாய்ந்த மூலிகையான நாயுருவியை பயன்படுத்தி நோயற்ற வாழ்வை நெடுநாட்கள் வாழ்வோம்.

பயணிப்போம்



ஹெர்பல் மிராக்கல் ஆசிரியர் ஜெயதுரை தன் பண்ணைவீட்டில் குடும்பத்தினரோடு கொண்டாடி மகிழ்ந்த பொங்கல்.



கனடா பிரதமர் ஜஸ்டின் டூடோ தமிழர்களின் பாரம்பரிய உடையான வேட்டி, சட்டை அணிந்து பொங்கல் கொண்டாடினார். பொங்கல் வாழ்த்தை வணக்கம் என தமிழில் ஆரம்பித்து பகிர்ந்து கொண்டார்.

உலகமெல்லாம் பொங்கலோ பொங்கல்



பின்பற்றும் மதங்கள் வேறானாலும் நாங்கள் தமிழர்கள் என்ற உணர்வோடு நம் தமிழ்ச்சொந்தங்கள் இணைந்து கொண்டாடி இன்புற்ற பொங்கல்.



தஞ்சாவூர் சுற்றுலா கழகம் சார்பில் நடைபெற்ற பொங்கல் கொண்டாட்டத்தில் அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து, இத்தாலி, ஜெர்மனியை சேர்ந்த 100க்கும் அதிகமான வெளிநாட்டு பயணிகள் கொண்டாடிய பொங்கல்.



மருத்துவர்
ரேவ நவீனா



40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு கட்டளைகள்

செய்யக்கூடாதவை 20



செய்யவேண்டியவை 20



‘வாழ்க்கை நாற்பதில் தொடங்குகிறது’ என்பது பிரபலமான ஆங்கிலப் பழமொழி. ஆம். வாழ்க்கை முழுமை அடைவதும் தொடங்குவதும் நாற்பதுகளில் தான்.



ஒரு மனிதன் சமூகம், பொருளாதாரம், குடும்பம் மற்றும் தொழில் ரீதியான முக்கியமான கட்டத்துக்கு வருவது 40 ப்ளஸ்களில்தான். அப்போதுதான் உடலைப் பற்றிய புரிதலும் ஆரோக்கியத்தின் அவசியமும் தெரியத் தொடங்கும்.

நாற்பது வயதுவரை வேலை, குழந்தைகள், கல்வி, வயதான பெற்றோர் பராமரிப்பு என்று உங்களைப் பற்றி சிந்திக்க கூட நேரம் இல்லாமல் காலில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு ஓடியிருப்பீர்கள். இப்போது உங்களை அறியாமலே உங்கள் உடம்பு கொஞ்சம் ஓய்வு கேட்கும்.

வாழ்க்கை 20 / 20 மேட்ச் மாதிரிதான். நாம் விளையாடுவதைப் பொறுத்து வெற்றியும் தோல்வியும் அமைவது போலத்தான் வாழ்க்கையும். செய்யக்கூடாததை தவித்து செய்யக்கூடியதை செய்தால் நலமான வாழ்க்கை வசமாகும்.

இது உங்களையும், உங்கள் உடல் நலனையும் சேர்த்து கவனித்துக் கொள்வதற்கான நேரம். உங்களை நீங்களே சுய பரிசோதனை செய்து கொள்வதற்கான நேரம், 40 வயதுக்கு பிறகு வரும் பிரச்சனைகள் என்ன, அதற்கான தீர்வு என்ன என்பதை தெரிந்து செயல்பட்டால் ஆரோக்கியம் நம் அருகிலேயே இருக்கும்.

1. மலச்சிக்கல்:

காலையில் எழுந்ததும் நிம்மதியாக மலம் கழிக்க முடியவில்லையா? பெரும்பாலும் 40 வயதிற்கு மேல்தான் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை கண்டு கொள்ளாமல் இருந்தால் அது குடல் சார்ந்த பிரச்சனையாக மாறி விடுகிறது

உடம்பில் உள்ள கழிவுகளை தினமும் வெளியேற்றுவது மிகவும் அவசியம். ஆனால், தற்போதைய உணவுப் பழக்கங்களால் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை அதிகம் சந்தித்து வருகிறார்கள்.

உணவுக் கழிவுகள் வெளியேறாமல்



இருந்தால் சரியாக பசிக்காது. குடல் புழுக்கள் சத்துக்களை உறிஞ்சி உண்டச்சத்து பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்தும். காலையில் எழுந்ததும் காலைக்கடன் முடிக்கும் பழக்கம் இருக்க வேண்டும். நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி, நார்ச்சத்து இல்லாத கொழுப்பு உணவுகள், பரோட்டா, நூடுல்ஸ் முதலான மைதா உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. அவற்றை தவிருங்கள்.

2. கண்பார்வை பாதித்தல்

கண்களில் எப்போது வேண்டுமானாலும் பாதிப்புகள் வரலாம். ஆனாலும் 40 வயது வரை இந்த உலகை கலர் கலராய், விதவிதமாய் பார்த்து ரசித்தவர்கள் அதன் பின்பு 'என்ன கொஞ்சம் சிரமமாக இருக்கிறதே' என்று புலம்ப தொடங்குகிறார்கள். கண்பார்வையில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் உடனே அதற்கான தீர்வுகளை தேடிக் கொண்டால், தொடர்ந்து முழுமையான பார்வை பலனை அனுபவிக்கலாம்.

பொதுவாக 40 வயதுக்கு மேல் செய்தித்தாள் படிப்பது சிரமமாக இருக்கும். சிறிய எழுத்துக்கள் தெரிவதில்லை. 40



வயதுக்கு மேல் அனைவருக்கும் இந்த நிலை ஏற்படும். இது ஒரு நோய் அல்ல. இதை சாளேஸ்வரம் அல்லது வெள்ளெழுத்து என்று கூறுவர். நமது கண்ணுக்குள் இருக்கும் இயற்கையான லென்ஸ் சுருங்கி விரியும் தன்மை கொண்டது. இதனால் 40 வயதுக்கு முன்பு சிறிய எழுத்தையும் படிக்க இயலும். இந்த சுருங்கி விரியும் தன்மை 40 வயதுக்கு மேல் படிப்படியாக குறைகிறது. இதுவே சிறிய எழுத்துக்களை படிப்பதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நாற்பதை தொட்டவர்கள் பிரஸ்பையோபியா, வறண்ட கண்கள், கண்புரை, கண்ணீர் அழுத்த நோய் என நான்குவகையான கண் சார்ந்த பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

இரவு நேரங்களில் கண் விழித்தல் கூடாது. இரவு முழுவதும் மொபைல் போன், கணினி உபயோகிப்பதை தவிர்க்கவும். மருத்துவர்கள் பரிந்துரையின்றி கண்களுக்கு சொட்டு மருந்து உபயோகிக்கக் கூடாது. பார்வை மங்குதல் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அதை தவிர்க்கக் கூடாது.

3. செரிமானக் கோளாறு

நீங்கள் 40 வயதை கடந்து வீட்டின்களானால் கண்டிப்பாக உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தில் சில மாற்றங்களை கொண்டு வர வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறீர்கள்.

இளம் வயதில் உங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளித்த அதே உணவு 40 வயதுக்கு மேல் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கலாம். இறைச்சியில் கட்டாயம் மட்டனை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு நேரங்களில் கீரை உண்பதை கட்டாயம் தவிர்த்து விடுங்கள்.

பன்னீர் சேர்க்கப்படும் உணவுகளை மாதத்திற்கு ஒருமுறை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. பர்கர், பீட்சா போன்ற துரித உணவுகள் உடலில் தேவையற்ற பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும்.

வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகள் மூட்டு பிரச்சனையைத் தரும். வாழைத்தண்டு சிறுநீரகத்திற்கு நல்லது ஆனால் 40 வயதிற்கு மேல் அதே வாழைத்தண்டு சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டிற்கு தடையாகி செரிமானத்தைக் கெடுக்கும். முக்கியமாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு. எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை இரவில் உண்பதை தவிர்த்துடுங்கள்.

4. முகச் சுருக்கம்

பெண்ணோ ஆணோ யாராக இருந்தாலும் முகம்தான் அழகின் முகவரி. 40 வயதிற்கு மேல் சிலருக்கு சருமம் எப்போதும் பொலிவிழந்தும் பார்ப்பதற்கு கருப்பாகவும், தோல் சுருக்கமாகவும் காணப்படும். அதற்காக அவர்கள்



பலவகையான செயற்கை க்ரீம்களை வாங்கி பயன்படுத்துவார்கள். இருப்பினும் அவை எல்லாம் ஒரே இரவில் முகம் வெளுக்குமா? அல்லது தோல் சுருக்கம் தான் மேஜிக் போல மாறுமா? என்றால் இல்லை. ஆனால் இயற்கை முறையில் கண்டிப்பாக முகம் பொலிவு பெறவும் தோல் சுருக்கங்கள் மாறவும் வழிகள் உள்ளது.

முகம் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் கண்ட கண்ட க்ரீம்களை வாங்கி முகத்தில் பூசக்கூடாது. அடிக்கடி முகத்தில் சோப்பு போடுதல் கூடாது. அது வறண்ட சருமமாக மாறலாம். இதனால் தோல் சுருக்கம் ஏற்படும்.

அடிக்கடி முகத்தில் ப்ளீச் பண்ணக்கூடாது. வீட்டிற்கு வெளியே சென்று வந்தால் முகத்தை கழுவாமல் படுக்கக்கூடாது. உடனே குளிர்ந்த தண்ணீரில் முகத்தை கழுவ வேண்டும். சோப்புகளை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது.

5. வாயுத் தொல்லை

உடற்பயிற்சி செய்யாத 40 வயதை கடந்தவர்கள் வாயுத்தொல்லையை அதிகம் எதிர்கொள்கிறார்கள். வயிற்றுப் பகுதி மற்றும் குடலில்தான் இந்த வாயுத் தொல்லை காணப்படும். வாயுத் தொல்லைக்கு சிகிச்சை மேற்கொள்ளாமல்

இருந்தால் இருதய நோய், கிட்னி பாதித்தல், இரத்த சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், கர்ப்பப்பை சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படலாம்.

வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் புளிப்பு மற்றும் இனிப்பு உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இருக்கிறது என்பதற்காக அளவுக்கு மீறி நாம் சாப்பிடுதல் கூடாது. பொரித்த வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். இரவு நேரமென்றால் அறவே தவிர்த்திட வேண்டும். கிழங்கு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

பசிவந்து வெகுநேரம் கழித்து உண்ணுதல் கூடவே கூடாது. இரவு 10 மணிக்கு மேல் சாப்பிடக்கூடாது. கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஓட்டல் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். புளித்த தயிர், மோர் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமாய் புளித்த மாவில் செய்த தோசை, இட்லி தவிர்க்கவும்.

6. உடல் பருமன்

தேவையற்ற கொழுப்பு நம் உடலில் அதிகம் சேர்வதால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. 40 வயதை கடந்தவர்கள் உடல் பருமனை முக்கியமான பிரச்சனையாக சந்திக்கிறார்கள். இதற்கு முக்கியமான காரணம் நமது உணவுப் பழக்கம்தான்.

40 வயது ஆனாலே நாம் நாளைக்



கட்டுப்படுத்த தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வயிறு கேட்கிறது என்பதற்காக தேவைக்கு அதிகமான உணவை உட்கொள்வது கூடாது. உடலுக்கு வேலை கொடுக்காமல் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்க கூடாது. இதனால் அட்ரீனல் சுரப்பு அதிகரித்து தைராய்டு சுரப்பு குறைந்து உடல் பருமன் அதிகரிக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஜங்க்புட்ஸ், பாஸ்ட் புட்ஸ், பீட்சா, பர்கர் போன்ற உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். இனிப்பு நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். முக்கியமாக சர்க்கரையை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். நாஸ்தோறும் செய்துவந்த உடற்பயிற்சியை திடீரென்று நிறுத்திவிட்டால் உடல் பருமன் ஆவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

7. முதுகுத் தண்டு பிரச்சனை

முதுகில் ஏற்படும் பிரச்சனையில் முக்கியமானது கீழ் முதுகுவலி. மனித வாழ்க்கையில் ஏதேனும் ஒரு நேரத்திலாவது கீழ் முதுகுவலியால் அவதிப்படாமல் இருக்க முடியாது. 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் வலிகளுக்காக சிகிச்சை பெறுவதில் முதுகுவலி இரண்டாம் இடத்தில் உள்ளது.

காய்ச்சல் என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறி என்பது போலவே கீழ் முதுகுவலியும் ஏதோ ஒரு நோயின் அறிகுறி. இந்த வலிக்கு பல காரணங்கள் உண்டு. கீழ் முதுகுவலி 90 சதவீதம் முதுகெலும்பில் ஏற்படும்

பிரச்சனையாலும் 10 சதவீதம் வயிற்றுப் பிரச்சனையாலும் ஏற்படுகிறது. முதுகுப் பகுதியை சார்ந்த எலும்புகள், தசைகள், தசை நாண் இடைவட்டு ஆகியவற்றில் ஏற்படுகிற பிரச்சனைகள் முதன்மை காரணங்கள்.

கூண் விழுந்த நிலையில் உட்கார்வது கூடாது. வேலை நிமித்தமாக தொடர்ச்சியாக கணினியின் முன் உட்காருதல் கூடாது. தினமும் இரு சக்கர வாகனங்களில் நெடுந்தொலைவு பயணிப்பது கூடாது. குண்டும், குழியுமாக உள்ள சாலைகளில் அடிக்கடி பயணம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். அதிக எடையை தூக்குவது கூடாது.

உயரமான இடத்தில் இருந்து குதிப்பது, திடீரென திரும்புவது அல்லது குனிவது கூடாது. அதிக உடல் பருமனாலும் முதுகெலும்பு இடவாட்டில் அழுத்தம் அதிகமாகி கீழ்முதுகில் வலி ஏற்படும். வாகன விபத்து அல்லது விளையாடும் போது ஏற்படும் விபத்துகளால் இந்த முதுகுவலி ஏற்படும்.

8. மூட்டுவலி

40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு மூட்டுவலி பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது. நடக்கும் போதும், படிக்கட்டில் ஏறும் போதும் அடுத்த அடியை எடுத்து வைக்க கால்கள் இயல்பாக ஒத்துழைக்க மறுக்கிறது.



தசைகளைத் தாண்டி மூட்டுகளில் வலியையும் ஒருவித சத்தத்தையும் உணரலாம்.

தரையில் சமமாக சம்மணமிட்டு உட்கார முடிவதில்லை. படிகளில் ஏறி, இறங்க முடிவதில்லை. பேருந்தில் ஏறி இறங்குவதில் சிரமம். இப்போதெல்லாம் மூட்டுவலியை உணர்வீர்கள்.

மூட்டுவலி ஏற்பட்டால் முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நடப்பதையும், படி ஏறுவதையும் தவிர்த்து ஒய்வு எடுப்பது மூட்டுவலிக்கு தீர்வாகாது.

சமீபகாலமாக மூட்டுவலியால் அவதிப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. உணவு முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றம் முக்கிய காரணம். துரித உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருத்தல் கூடாது. உடல் உழைப்பு குறைபாடும் மூட்டுவலி ஏற்பட முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

உடல் பருமன் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஹார்மோன் மாற்றங்கள், கோளாறுகள் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

9. சர்க்கரை வியாதி

ஹார்மோன் சுரப்பிகளில் திடீர் மாற்றம் ஏற்பட்டு குளுக்கோஸ்

அளவை கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் சுரக்காமல் போனால் குளுக்கோசின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகரிக்கிறது. இதை சர்க்கரை வியாதி என்கிறோம்.

சர்க்கரை வியாதி வந்தவர்கள் பீட்டூட், திராட்சை, சர்க்கரை, ஜாம், பிஸ்கட், சாக்லேட், கார்பனேற்றிய குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், கேக், முந்திரி, க்ரீம் வகை உணவுகள், கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், மசாலா உணவுகள், பிரிசர்வேட்டிவ்ஸ் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிகமாக கோபப்படுதல், அதிகமான ஸ்ட்ரெஸ் கூடாது உடற்பயிற்சி இல்லாமல் இருத்தல் கூடாது. பாரம்பரியமாகவும் சர்க்கரை நோய் ஏற்படும். பார்த்து கவனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

10. இரத்த அழுத்தம்

தீரா நோய்களில் ஒன்றான உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த மாத்திரைகளை விடவும் வேகமாக உதவக்கூடியவை நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கை முறையும் உணவுப் பழக்கமும்தான்.

இரத்த அழுத்தம் நார்மலாக 120/80 இருக்க வேண்டும். இந்த அளவு கூடினால் உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பர். மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதில் பெரும் பங்காற்றுகிறது. எனவே மனதை



அமைதியாக வைத்திருங்கள். மசாலாக்கள் நிறைந்த உணவு, இனிப்பு, புளிப்பு, காரம், உப்பு நிறைந்த துரித உணவுகள், சாட் வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

மதுப்பழக்கம் இருத்தல் கூடாது. காஃபின் நிறைந்த பானங்களையும், புகை பிடிப்பதையும் தவிருங்கள். சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இருக்கிறதா என்பதை அடிக்கடி கவனியுங்கள்.

11. சிறுநீரகக் கல்

சிறுநீரில் உள்ள கிறிஸ்டல் எனப்படுகிற உப்புக்கள் (கால்சியம், ஆக்சலேட், யூரிக் அமிலம்) ஒன்று திரண்டு சிறுநீர் பாதையில் கற்களை உருவாக்குகிறது. சிறுநீர் சிறுநீரகத்தில் உற்பத்தியாகி சிறுநீர் குழாய் வழியாக சிறுநீர் பைகளுக்கு வந்து



பிறகு வெளியேறுகிறது. இந்த சிறுநீரகத்தில் தான் கல்லும் உற்பத்தியாகிறது. அது அங்கேயே தங்கி வளர்ந்து அடைப்பு ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரகக் கல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் உப்பு பிஸ்கட், சிப்ஸ், கடலை, பாப்கான், அப்பளம், ஊறுகாய், கருவாடு, உப்புக்கண்டம், முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம், பிஸ்தா, காபி, டீ, சமையல் சோடா, உப்பு, சீஸ், சாஸ், க்யூப்ஸ், வடகம், வற்றல், கோக்கோ, சாக்லேட், குளிர்பானங்கள், பால்பொருட்கள், மது, புகையிலை, தக்காளி தவிர்க்கவும்.

12. கல்லீரல் வீக்கம்

மனித உடலில் இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம் போல கல்லீரலும் மிகவும் முக்கியமான உறுப்பு. உடலில் பல



அற்புதங்கள் செய்யும் கல்லீரல் சுரப்பிகளில் மிகவும் நுணுக்கமானதும், அளவில் பெரியதுமாகும். நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு 500 வகையான செயல்பாட்டை கல்லீரல் மேற்கொள்கிறது. ரத்த சிவப்பணுக்கள் சிதைவு, ஹார்மோன் உற்பத்தி, உணவுச் செரிமானம் ஆகியவற்றில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

ஈரல் வீக்கம், ஈரல் சுருங்கி போதல், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் கல்லீரலை தாக்கும். கல்லீரலை பாதுகாக்க

புகைப் பழக்கம் அறவே தவிர்க்க வேண்டும். இரவு நேரத்தில் கண் விழித்தல் கூடாது. காரமான உணவுகள், அதிக காபி, அதிக மது அருந்துதல் கூடாது. இதனால் கல்லீரல் அழற்சி, கல்லீரல் சிதைவு ஏற்படலாம்.

13. பசியின்மை

பலநேரங்களில் பசியின்மை ஏற்படும். சிலருக்கு நீண்டகாலம் பசி உணர்வு சரியாக இல்லாமல் இருக்கும். சரிவர சாப்பிட முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள். உடல் நலமின்மை முதலான பசியின்மை ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் கூறப்படுகிறது. பொதுவாக உடலில் எரிபொருள் குறைவாக இயங்கும் போது பசி மற்றும் பசி உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது. பசியின்மை பசியின் அளவை கட்டுப்படுத்தும் விஷயம் மட்டும்



கிடையாது. இரத்த சர்க்கரை அளவு குறைதல் அல்லது சில பசி ஹார்மோன்கள் அதிகரிப்பு போன்ற காரணங்களினாலும் ஏற்படுகிறது. மனசோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பசியின்மைக்கு தினமும் மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொள்வது தீர்வாகாது. மசாலா பொருட்களை தவிருங்கள். பொரித்த உணவுகள், ஓட்டல் சாப்பாடு, பேக்கரி ஆகாரங்கள் அடிக்கடி சாப்பிடுதல் கூடாது. சாக்லேட் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.



14. அல்சர்

நாம் சாப்பிடும் உணவை ஜீரணிக்க வயிற்றில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் சுரக்கிறது. இந்த அமிலம் அதிகமாக சுரந்து இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடல் சுவர்களில் உள்ள மெல்லிய படலத்தை அரிக்கிறது. இதன் விளைவாக குடல் புண் உருவாகிறது.

அல்சர் வரக்கூடாது என விரும்புகிறவர்கள் உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உணவை தவிர்க்கக் கூடாது. குறிப்பாக காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது. நேரம் தவறி சாப்பிடுதல் கூடாது.

புகைப்பிடித்தல், புகையிலை சுவைத்தல், மது அருந்துதல் கூடாது. வலி மாத்திரை மற்றும் வீரியம் மிக்க மாத்திரைகளை தவிர்க்க வேண்டும். கலப்பட உணவு, கெமிக்கல் நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். அதிக காரம் அல்லது எண்ணெய் பலகாரங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுதல் கூடாது. கவலை, மன அழுத்தம், டென்ஷன் தவிருங்கள். இவை ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் அதிகமாக சுரக்க வழிசெய்கிறது.

15. முடி உதிர்தல்

40 வயதைக் கடந்த ஆண் பெண் இருவருக்குமே முடி உதிர்தல் அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது. இதற்கு வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றம் முக்கிய காரணம்.



முடி கொட்டுதல் வேறு, முடி இழப்பு என்பது வேறு எனபதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டு. பலரும் செய்யும் தவறு, பிரச்சனை என்ன என்பது தெரியாமல் தீர்வு காண முயல்வதுதான். கூந்தல் பிரச்சனை என புலம்பும் பலரும் சாதாரண முடி கொட்டுதலையே பெரிய பிரச்சனையாக நினைக்கிறார்கள்.

ஒருபுறம் முடி கொட்டினால் இன்னொருபுறம் வளரும். நீங்கள் தலை சீவும் போது 50 முதல் 100 முடிகள் வரை கொட்டினால் அது சாதாரணமானதுதான். வழக்கத்தை விட அதிகமாக முடி கொட்டினால் தகுந்த சிகிச்சை அவசியம். பாரம்பரிய முடி உதிர்தல் வழக்கையாக இருக்கலாம். முடி உதிர்வதற்கு அவசியமில்லாமல் மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க வேண்டும். அதிகமாக கோபப்படுதல் கூடாது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் முடி உதிர்்தல் அதிகமாக இருக்கும். தினமும் முடியை அதிகமாக பின்னியிடுதல் கூடாது. அது முடி உதிர்வை அதிகரிக்கச் செய்யும். தினமும் ஷாம்பு போடுதல் கூடாது. அடிக்கடி ஹேர் ஸ்ட்ரெய்ட்னிங் மற்றும் முடி கலரிங் செய்வது கூடாது. எப்போதும் முடி விரித்து போட்டு இருத்தல் கூடாது.

16. ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்

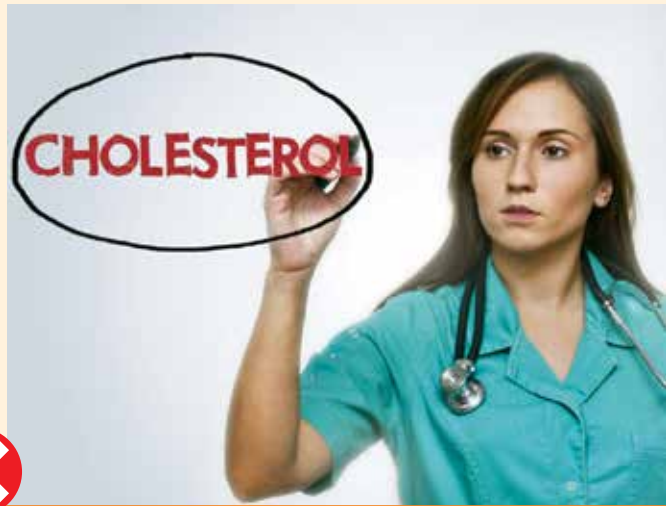
40 வயதை கடந்து விட்டால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடும். அதிக இரத்தப் போக்கு, முறையற்ற மாதவிடாய் ஏற்படும். எடை அதிகரிப்பதும், முகத்தில் முடி வளர்வதும், மனநிலை மாற்றம் அடைவதும், மார்பக மென்மை மற்றும் வீக்கம் ஏற்படுவதுமுண்டு.

ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு, அதிக எடை அல்லது எடை குறைவாக இருப்பது, உடல் உழைப்புகள் இல்லாமல் இருப்பது முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. அதீத கோபம், அதீத அழுகை தவிர்க்க வேண்டும். 40 வயதிற்கு மேல் அதிக சுமையை தூக்கக்கூடாது. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

17. தாம்பத்திய குறைபாடு

நம் முன்னோர்கள் உடலுறவை ஒரு கலையாகப் பார்த்தனர். 40 வயதை கடந்து விட்டால் தம்பதிகளிடையே தாம்பத்திய குறைபாடு ஏற்படலாம். சில விஷயங்களில் கவனமாக இருந்தால் இந்தக் குறைபாட்டை தவிர்க்கலாம்.

உடலுறவில் ஈடுபடும் முன்னர் வயிறு முட்ட சாப்பிடக்கூடாது. உடலுறவுக்கு பின் மது அருந்துதல் கூடாது.



உடலுறவுக்குப்பின் கசப்பான நிகழ்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ள கூடாது. முக்கியமாக உடலுறவின் பின் உடனே தூங்கக்கூடாது. உடலுறவின் பின் ஏதோ ஒரு வேலையை முடித்து அடுத்த வேலைக்கு செல்வது போல் நண்பனுக்கோ, தோழிக்கோ கால் செய்து பேச வேண்டாம். பெரும்பாலும் இந்தத் தவறைச் செய்வது ஆண்கள்தான். உடலுறவுக்குப்பின் உங்கள் துணையுடன் பேசுவது உங்கள் உறவில் நெருக்கத்தை அதிகரிக்க உதவும்.

உடலுறவில் ஈடுபட்டவுடன் தனியாக தூங்குவது தவறு. இது அடுத்தமுறை உறவில் ஈடுபட வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை குறைத்து விடும். சிலர் உடலுறவில் ஈடுபட்ட பிறகு குழந்தைகளை அழைத்து அருகில் படுக்க வைத்துக் கொள்வார்கள். இப்படி செய்வது அவர்கள் முழு இன்பத்தை அடைய தடையாக இருக்கும். உடலுறவில் ஈடுபட்ட பிறகு உடனே சாப்பிட செல்ல வேண்டாம். சிறிது நேரம் கழித்து இருவரும் சேர்ந்து ஒன்றாக சமைத்து சாப்பிடுவது ஒருவருக்கு ஒருவர் நல்ல புரிதலையும் அதிக அந்நியோன்யத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

18. கொலஸ்ட்ரால்

40 வயதை நெருங்கும் போது இரத்தத்தில் கெட்ட கொழுப்புகளின்

அளவு அதிகரித்து இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவை சரிசெய்வதன் மூலம் கொழுப்பை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

பொரித்த, வறுத்த பொருட்கள் சாப்பிடக்கூடாது. பீட்சா, பர்கர் போன்ற மேற்கத்திய உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். மாமிசம் தவிர்க்கவும். பாஸ்ட் புட் சாப்பிடக்கூடாது. நொறுக்குத்தீனி அறவே தவிர்க்க வேண்டும். பானி பூரி, பேல்பூரி, பாவ்பாஜி, சிக்கன் பக்கோடா தவிர்த்து விடுங்கள்.

பாலாடைக்கட்டி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பன்றி இறைச்சி, வெள்ளைக்கோழி, வளர்ப்பு பறவைகள் மற்றும் இறால் போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், சாக்லேட்ஸ், பால் பொருட்கள் தவிர்க்கவும்.

துரித உணவுகள், சிற்றுண்டி உணவுகள் மற்றும் பொரித்த அல்லது உயர் வெப்பத்தில் வாட்டப்பட்ட உணவுகளில் மாறுபக்க கொழுப்பு (நிறைவுறா கொழுப்பு) அதிகமாக காணப்படுகிறது.

19. மன இறுக்கம்

மன இறுக்கமும் மன அழுத்தமும் 50 சதவீத நோய்க்கு காரணமாக அமைகின்றது. 40 வயது கடந்து விட்டாலே ஒருவித பயமும் பதற்றமும் நமக்கு உண்டாகி



மன இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. மன இறுக்கம் அதிகமாகும் போது உடலில் சுரக்கும் சில ஹார்மோன்களால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறது.

மனமே மன இறுக்கத்துக்கு காரணம். மனதை மகிழ்ச்சியாக வைக்கப் பழகுவர்கள். நிரந்தரமான சோகத்தை தவிர்க்க வேண்டும். தவறு செய்வது மனித இயல்பு. அதிகப்படியாக குற்ற உணர்வை விட்டு வெளியே வாருங்கள்.

பதற்றம் தோன்றுவதை தவிர்க்கவும். நம்பிக்கையற்ற அல்லது மதிப்பற்றதாக உணர்வுகள் இருத்தல் கூடாது. தற்கொலை அல்லது சுய தீங்கு பற்றிய எண்ணங்கள் இருத்தல் கூடாது. அப்படி இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும். அல்லது நீங்கள் விரும்பும் நபரிடம் மனம் விட்டு பேசுங்கள்.

எரிச்சல் ஊட்டுவதாகவோ அல்லது தூண்டிவிடப்பட்டதாகவோ உணர்வு இருந்தால் அந்த எண்ணத்தை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். முக்கியமாக தனிமையாக இருப்பதோ அல்லது தனிமையை விரும்புவதோ கூடாது.

20. தூக்கமின்மை

40 வயதை கடக்கும் போதே தூக்கமின்மை முக்கிய பிரச்சனையாக உருவெடுத்து விடுகிறது. இரண்டுநாள் சாப்பிடாமல் இருப்பதைவிட ஒருநாள் தூங்காமல் இருப்பது அதிக பாதிப்பை உடலுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. உடலுக்கு

தேவையான முழுமையான ஓய்வை தூக்கமே தருகிறது. ஒரு மனிதன் சராசரி 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். அன்றாட கடமையை சரியாகச் செய்தால் தூக்கம் கண்களைத் தழுவதில் சிரமம் இருக்காது. அலுவலகத்தில் நம்முடைய செயல்களை சரியாக செய்யவில்லை என்றால் அது அன்றைய தூக்கத்தை பாதிக்கும்..

தூக்கமின்மை, மனசோர்வை தந்து உங்களை மென்மேலும் உயர விடாமல் செய்து விடும். அலாரத்தை நீட்டிக்காதீர்கள். இன்னும் 5 நிமிடம் கழித்து எழுந்திருக்கலாம் என கடிகார அலாரத்தை 5 நிமிடம் அதிகமாக ஒத்திப் போடுவது உங்கள் உடலை இன்னும் அதிகமாக சோர்வுபடுத்தும்.

தூங்குவதற்கு முன் இனிப்பு உணவுகளை சாப்பிடாதீர்கள். மது, புகைப்பழக்கம் இது இரண்டும் தவறானது. தூங்குவதற்கு முன் புகைப்பிடித்தால் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அது உறக்கத்தை பாதிக்கும். மது அருந்தினால் நன்றாக தூங்கலாம் என நினைக்கிறார்கள். மது அருந்தினால் மேலோட்டமாக தான் தூங்க முடியும். ஆழ்ந்த தூக்கம் ஏற்படாது.

இரவு தூங்கும் முன் காபி, டீ தவிர்க்கவும். முக்கியமாக பகல் தூக்கத்தையும் இரவு நீண்ட நேரம் செல்போன் உபயோகிப்பதையும் தவிர்க்கவும்.

40 வயதைக் கடந்தவர்கள் செய்யவேண்டியவை அடுத்த இதழில்



வெல்த்
பாக்ஸ்

இளநீரில் இத்தனை நன்மைகளா!



பூலோக கற்பக விருட்சம் என்று அழைக்கப்படும் தென்னை மரம் தரும் ஆரோக்கிய பானம் இளநீர். தாய்ப்பாலுக்கு நிகரானது. கலப்படம் இல்லாத இயற்கையான பானம். மூன்று வயது குழந்தையில் இருந்து யார் வேண்டுமானாலும் குடிக்கலாம்.

இளநீரில் சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீசியம், செலினியம், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து போன்ற பல்வேறு கனிமங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. ஒரு கப் இளநீரில், 600 மி.கி பொட்டாசியம், 250 மி.கி சோடியம், 60 மி.கி மக்னீசியம், 58 மி.கி கால்சியம், 48 மி.கி பாஸ்பரஸ் உள்ளன.

முகப்பருக்கள் வராமல் தடுக்கிறது. உடலில் நீர்வறட்சி ஏற்படாமல் காக்கிறது. குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவும். இளநீரில் உள்ள வழக்கை, உடலின் வறட்சித் தன்மையைப் போக்க உதவும். அல்சர் பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படும். நா வறட்சியைச் சரி செய்யும். உடல்கூட்டைக் கட்டுப்படுத்தி மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் வராமல் தடுக்கும்.

இளநீரை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது என்பார்கள். உண்மையில் அதிக காரத்தன்மை கொண்ட, உடலுக்கு சூட்டை கொடுக்கக்கூடிய, பித்தத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளைத்தான் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. இளநீர் பித்தத்தை தணிக்கக் கூடியது. உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. வெறும் வயிற்றில் இளநீர் குடித்தால் அதிலுள்ள கனிமங்கள் முழுவதையும் குடல் உறுஞ்சுகிறது. உடலுக்கு அதிக நன்மை கிடைக்கிறது.

உடலில் நீர் வறட்சியால் ஏற்படும் சிறுநீர் தாரை எரிச்சலை சரிசெய்யும். தொடர்ந்து 60 நாள் இளநீர் குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும். இளமை பொலிவு அதிகரிக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகரிக்கச் செய்யும் குணம் இளநீருக்கு உண்டு. எனவே உடம்பில் கட்டுக்கடங்காமல் சர்க்கரை வைத்திருப்பவர்கள் இளநீரை தவிர்க்க வேண்டும். இளநீரில் அதிகமான உப்புக்கள் இருப்பதால் சிறுநீர் பிரச்சனை உள்ளவர்களும் தவிர்ப்பது நலம். ஆஸ்துமா, சளித்தொந்தரவு இருப்பவர்களுக்கும் வேண்டாம்.

நெஞ்செரிவு நோய்



மருத்துவர்
பிரியங்கா

இன்றைய வாழ்க்கைமுறையின் உணவு யழக்கவழக்கங்கள் மாறிவிட்டது. ஃபாஸ்ட்புட் கலாச்சாரம் அதிகரித்து விட்டது. உணவு என்ற பெயரில் கண்டதையும் உண்கிறோம். தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல், வயிற்று உப்பிசம், புளியேப்பம், அல்சர் முதலான அவஸ்தைகள் அதிகரித்து விட்டது. இரையக உண்குழலியப் பின்னோட்ட நோய் பாதித்தவர்கள் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து விட்டது.

உணவுக்குழாயில் வரக்கூடிய பொதுவான பிரச்சனைதான் 'இரையக உண்குழலியப் பின்னோட்ட நோய்'. இதனை அமில பின்னோட்ட நோய் என்றும் குறிப்பிடுவார்கள். ஆங்கிலத்தில்

இதை Gastro esophageal reflux disease (GERD) என்பார்கள்.

மனித உடலில் உணவுக்குழாயும் இரைப்பையும் சந்திக்கும் இடத்தில் 'சுருக்கு தசை' இருக்கிறது. இதை ஸ்பின்க்டர் என்று



அழைப்பார்கள். இது ஒருவழிபாதை போன்றது.

உண்ணும்போது, உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பையை சென்றடையும் உணவு மீண்டும் உணவுக்குழாய்க்கு வராமல் தடுக்கும் வேலையை சுருக்குத்தசை செய்கிறது. சுருக்குத்தசை தளர்வடைவதால் வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம் மேல்நோக்கி சென்று உணவுக்குழாயை பாதிப்படையச் செய்கிறது. இதனை அமில ரிஃப்ளெக்ட் என்கிறோம். இந்த அமிலம் உணவு செல்லும் வழியைப் பாதிப்பதால் நெஞ் செரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

மைதா உணவுகள், மசாலா உணவுகள், அதிக மன அழுத்தம், குடிப்பழக்கம், போதைப் பொருட்கள், புகைப்பழக்கம் இவைகளால் சுருக்குத்தசை பலவீனம் அடைகிறது.

சுருக்குத்தசை பலவீனம் அடைந்தால் நெஞ்செரிச்சல், வாய் துர்நாற்றம், மாற்பக வலி, புளியேப்பம், உமிழ்நீர் திடீர் அதிகரிப்பு, தொண்டை பகுதியில் கட்டி இருப்பது போன்ற உணர்வு, நாள்பட்ட உலர் இருமல், உப்பிசம் முதலான பிரச்சனைகள் தோன்றுகின்றன.

சுருக்குத்தசை தளர்வு நோயை 50 சதவீதம் தான் மருந்துகள் மூலம் சரி

செய்ய முடியும். வாழ்க்கை முறையை சரியாக வடிவமைப்பதன் மூலமே இரையக உண்குழலிய பின்னோட்ட நோயிலிருந்து முழுமையாக குணமடைய முடியும். அப்படியே விட்டுவைத்தால் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் ஏற்படும் சூழ்நிலை உருவாகலாம்.

மது மற்றும் புகைப்பழக்கங்களை கைவிடுதல், காலை உணவை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுதல், மசாலா உணவை தவிர்த்தல், சாக்லேட், கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளை தவிர்த்தல், எளிதில் செரிமானமாகும் மென்மையான உணவை எடுத்துக் கொள்ளுதல், உறங்கச் செல்வதற்கு முன் அதிகமான உணவு எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்த்தல், உறங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பு உணவு உட்கொள்வது என வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்திருந்தால் அமிலச் சுரப்பை அதிகரித்து நிலைமையை மேலும் பாதிப்படையச் செய்யும். எனவே இரவு 9 மணிக்கெல்லாம் தூங்கச்செல்லுங்கள்.





மருத்துவர்
மெர்லின் பெர்ஷியா

மழலைச்சூதும் உங்கள் வீட்டில் கேட்க வேண்டுமா?

புருவத்தே பயிர்செய் என்பார்கள். திருமணத்தையும் உரிய காலத்தில் செய்யவேண்டும். இது உலக வழக்கம் மட்டுமல்ல, வாழ்க்கை முறைக்கும் ஏற்றது. திருமணமான தம்பதிகள் திருமண பந்தத்துக்கு பரிசாக குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள விரும்புவது இயல்பானது.

குழந்தைச் செல்வம் பலருக்கு உடனே கிடைத்து விடுகிறது. சிலருக்கு குழந்தை பாக்கியம் கிடைப்பது தள்ளிப்போகலாம். முறையான மருத்துவ சிகிச்சையுடன் நம்பிக்கையோடு அணுகினால் குழந்தைக் கனவு ஒவ்வொருவருக்கும் நனவாகும்.

32 | ஹெர்பல் மிராக்கல்

திருமணமான பெண்ணிற்கு 'தாய்மை என்பது ஒரு தவமாகும்'. நவீன காலங்களில் கருவுறாமை 80 சதவிகிதப் பெண்களுக்கு காணப்படுகின்றன. குழந்தை இல்லாத தம்பதிகளில் ஆண், பெண் இருவரின் திரிதோடங்கள், மூன்று தேகங்களின் தன்மை அறிந்து மருத்துவம் வழங்குதல்

பிப்ரவரி 2021

அம்மாவாக்கும் அரசமரம்

‘அரசனை நம்பி புருஷனைக் கைவிட்டாளாம்’ ‘அரசமரத்தைச் சுற்றி விட்டு அடிவயிற்றைத் தொட்டுப்பார்த்தாளாம்’ என்ற பழமொழிகள் வழக்கில் உள்ளது. இதில் அரசன் என்பது அரசமரத்தைக் குறிக்கும்.

அரசமரத்தின் காற்றைச் சுவாசிக்கும் பெண்களுக்குக் கருப்பைத் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்; குழந்தைச் செல்வம் எளிதில் வாய்க்கும்.

கைப்பிடி அரச இலைக் கொழுந்தை மையாக அரைத்து தயிர் சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு மண்டலம் (48 நாள்கள்) தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை தொடர்பான பிரச்சனைகள் சரியாகும்.



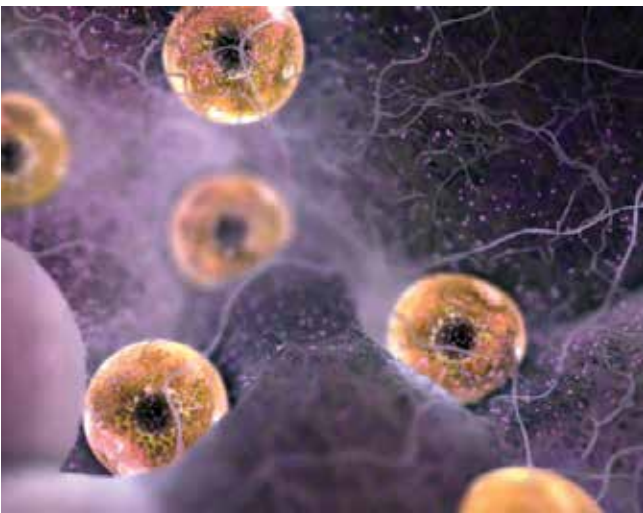
வேண்டும். அப்படி வழங்கினால் அந்தத் தம்பதிகள் கருவுருவாவதற்கான வாய்ப்புகள் 90 சதவிகிதத்திற்கு மேல் அதிகரிக்கிறது.

ஒரு பெண் புட்பவதி ஆகிறாள் என்றால் அவள் தாய்மை அடைய தகுதியானவளே. பெண்ணின்

கருப்பையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் மாதந்தோறும் கருமுட்டை உருவாகுதல், கருமுட்டை வளர்தல், கருமுட்டை வெடித்தல், கருமுட்டை கருத்தரித்தல் (அ) வெளியேறுதல் என நான்கு நிலைகள் நடைபெறும்.

கருப்பையில் ஏற்படும் சில கோளாறுகளினால் இந்த நான்கு நிலை சுழற்சியில் சிக்கல் ஏற்பட்டு கருத்தரிக்காமல் போகும் நிலை ஏற்படலாம். சீரற்ற மாதவிடாய், சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள், பால்வினை நோய்கள், வயது 35 மேல் உடல் மாறுபாடு போன்றவை பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. ஆண்களைப் பொறுத்தவரை விந்தணுக் குறைபாடு, மரபணுக் கோளாறு, விந்தணு யோனியில் அழியும் தன்மை ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

இன்றைக்கு குழந்தையின்மைக்கு பெரும்பாலும் பெண்களை குற்றம் சுமத்தும் போக்கு நிகழ்கிறது. உண்மையில் குழந்தையின்மைக்கு ஆண்கள்தான் காரணம். பெண்கள் காரணமில்லை



கர்ப்பப்பை கோளாறு நீங்க

மாதுளம்பூ சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை மாலை என மாதவிடாய் வந்த 3வது நாள் முதல் 7 நாள் குடித்து வந்தால் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கி குழந்தைப்பேறு கிடைக்கும்.

பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் நீர்க்கட்டிகளுக்கு கழற்சிக்காய் பருப்புடன் நான்கு மிளகு சேர்த்து மென்று சாப்பிட வேண்டும். கழற்சிக்காய் கசப்பாக இருக்கும். மோர் குடிக்கலாம். இந்த மருந்தை தொடர்ந்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நீர்க்கட்டிகள் சரியாகும்.

தளிர் ஆலம் விழுது 20 கிராம் எடுத்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து மாதவிடாய் வந்த முதல் நாளில் இருந்து ஐந்து நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இதை 3 மாதங்கள் மாதவிடாய்க்காலங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் சரியாகும்.



என்பதை அனுபவத்தில் விளைந்த சித்தர் பாடல் நமக்கு தெளிவுபடுத்துகிறது.

“கரையா மலடியாங் காணதைப் போக்கிடில்

துரையான பிள்ளையும் சுகமாய் செனித்திடுமே...

ஆண்மலடே யாகுமல்லாமல்...

பெண் மலடே யாருமில்லை...”

குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு மருந்து கொடுத்தால் சரியாகும். விந்துதான முறையில் கருத்தரிக்கலாம், ஒரு வரிசை உருவாக்கலாம் என்பதை இராமாயணம், மகாபாரத்தின் மூலம் பல இதிகாசங்களோடு நம் மருத்துவத்தில் ஒப்புமை படுத்தியுள்ளனர்.

கருத்தரிக்காமல் போவதற்கு கருக்குழியில் கிருமி நிறறல், சூலைநோய், கருக்குழியில் சதை வளர்ந்து இருத்தல், கலவியில் பூவொதுங்கிப் போதல், கருக்குழியில் பாசுபற்றி விளக்கமற்றிருத்தல்,

கலவியில் மிகும் சூட்டினால் விந்து நீர்த்து விடுதல் ஆகிய ஆறுவகையான காரணங்கள் இருப்பதாக சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். காரணத்தை கண்டறிந்து, சித்தர்கள் அடையாளம் காட்டிய மூலிகையுடன் அந்தப் பிரச்சனையை சரிசெய்தால் பிள்ளைப்பேறு உடனே வாய்க்கும்.

பித்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஹார்மோன் சமநிலையின்மை, வாயுபிரச்சனையால் ஓவுலேசனில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், சிறுநீரகத் தொற்று, கருக்குழாய் அடைப்பு, கலவியில் பூ ஒதுங்குதல், சத்துக் குறைபாடு, மன அழுத்தம், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், மாதவிலக்கின்மை, அதிக இரத்தப்போக்கு, ஓவுலேசன் காலத்தில் உடலுறவு கொள்ளாமை போன்ற காரணங்களால் கர்ப்பம் தரித்தலில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதை அகத்தியர் கர்ப்பக்கோள் பாடல் தெளிவுபடுத்துகிறது.

“இசைந்ததொரு பெண்மலடு எங்குமில்லை

எதனாலே மலடான சேதி கேளு...”

அசைந்திருக்கும் பேயாலும்
பித்ததாலும்...

அடிவயிறு நொந்து விடும் வாயுவாலும்

பிசைந்த கர்ப்பப் புழுவாலும்...
கிரகத்தாலும்

பிணியாலும் மேகி வைசூரியாலும்...

துசங்கெட்ட கல்வியினால் துலங்காமல்

பிள்ளையில்லை சொல்லக்கேளே”

உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தால் இன்று பல்வேறு பிரச்சனைகளை சந்தித்து வருகிறோம். அதில் குழந்தையின்மையும் ஒன்றாக இருக்கிறது.

உடல் பருமனும் குழந்தையின்மைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. எனவே பெண்கள் உடல் எடையை கட்டுக்குள்

வைத்திருக்க வேண்டும். ஆண் பெண் யாராக இருந்தாலும் மதுப்பழக்க, புகைப்பழக்கம் போன்றவற்றை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சின்னச்சின்ன தவறான பழக்க வழங்கங்களும் பெரிய பிரச்சனைக்கு அடிகோலிடும். மதுப்பழக்கம் ஆண்களின் விந்தணுவை நீர்த்துப் போகச்செய்வதுடன் பெண்களின் கரு உற்பத்தியையும் பாதிக்கும்.

நம் முன்னோர்கள் சொன்ன மூலிகை மருத்துவ முறைகளையும், உணவு முறைகளையும், வாழ்க்கை நெறிகளையும் பின்பற்றுவதன் மூலம் எல்லா பிரச்சனைக்கும் தீர்வு காணமுடியும்.

முதலில் உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றத்தை கொண்டு வாருங்கள். பாஸ்ட்புட், பிட்ஸா, பர்கர் போன்ற உணவுகளை முழுமையாக தவிர்த்து விடுங்கள். துவர்ப்பு சுவையுள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள். இது கருப்பையை வன்மைப்படுத்தும். இரத்த விருத்திக்கான உணவையும், நரம்பை பலப்படுத்தும் உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இறுக்கமான ஜீன்ஸ் முதலான ஆடைகள் அணிவதை தவிர்த்து நம் முன்னோர்களின் பாரம்பரிய உடைகளை அணியுங்கள். புடவை, மடிசார் போன்றவை தேகத்தின் அனலை தணிக்கும். பெண்கள் அணியும் பட்டுப்புடவை கருப்பையை பாதுகாக்கும் தன்மையுடையது. இதனால் நல்ல காற்றோட்டம் ஏற்பட்டு உஷ்ணத்தை தணிக்கிறது.

குழந்தைக்காக காத்திருப்போர் பதட்டத்தை தணித்து மனதை அமைதியாக வைத்திருங்கள். தியானம், யோகாசனம் உங்களுக்கு மன அமைதியை தரும். எனவே தியான முறைகளை வாழ்க்கை முறைப்பாட்டில் கடைபிடிப்பது நன்று. என்னவாக நினைக்கிறோமோ, அதே போலத்தான் நாம் என்ற விவேகானந்தரின் கூற்றுப்படி நமக்கும் குழந்தைச் செல்வம் கிடைக்கும் என்கிற திட நம்பிக்கையோடு முயற்சித்தால் நிச்சயம் உங்கள் வீட்டிலும் குவாகுவா சத்தம் கேட்கும்.

ஆண்மை அதிகரிக்க



அரசம் பழத்தை உலர்த்தி பொடி செய்து 5 முதல் 10 கிராம் அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து காலை, மாலை ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை பலம் பெருகுவதோடு விந்தணுக்கள் கெட்டிப்படும். உடல் பலம் பெறும்.

நீர்முள்ளி விதை, நெருஞ்சில் விதை, வெள்ளரி விதை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடித்து கசாயம் வைத்து குடித்து வந்தால் ஆண்மை பலம் கூடும்.

வாழைக்காய் அதிகம் சேர்த்து வந்தால் ஆண்மை அதிகரிக்கும். முருங்கைப்பூவை பாலில் வேகவைத்து அந்தப் பாலை குடித்து வந்தாலும் ஆண்மை அதிகரிக்கும். ஓரிதழ் தாமரைப் பொடியை பாலுடன் சேர்த்துக் குடிக்க ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்கும்.



மருத்துவர்
சரண்யா

வெற்றிலை

தாம்பூலம் முதல் தாம்பத்யம் வரை அனைத்து நிகழ்ச்சிகளிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் வெற்றிலை இயற்கை தந்த அற்புதம். வெற்றிலை பாக்கு மகாலட்சுமியின் அம்சம். வெற்றிலையின் காம்பில் பார்வதி தேவியும், நடுவில் சரஸ்வதியும், நுணியில் லட்சுமியும் வசிக்கின்றனர் என்பது ஐதீகம்.

பண்டிகை, திருவிழா, வீட்டு விசேஷங்களுக்கு வெற்றிலை பாக்கு வைத்து உறவினர்களை அழைப்பது மரபு. இந்துக் கோவில்களில் கடவுளுக்கு எத்தனை பலகாரங்களை படைத்து வழிபட்டாலும் வெற்றிலை பாக்கு வைக்காவிட்டால் அந்நிவேதனம் முற்று பெறுவதில்லை.

நமது வீட்டிற்கு வந்தவர்கள் எவ்வித மனக்கசப்பும் இன்றி செல்வதற்காக வெற்றிலை பாக்கு கொடுப்பது நமது பண்பாடாக கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

வெற்றிலை கொடுப்பது பாரம்பரியம் மட்டுமல்ல, அதில் எண்ணற்ற ஆரோக்கிய நன்மைகளும் உள்ளது. வெற்றிலை



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 2

செரிமானத்திற்கு மட்டுமே என்று அதன் பலன்கள் கருக்கப்படுகிறது. அதன் முழு பயன்பாடும் தெரிந்தால் நம்முடைய தினசரி உணவில் கட்டாயம் வெற்றிலையை சேர்ப்போம்.

வெற்றிலையில் வெள்ளை வெற்றிலை, கம்மாறு கருப்பு வெற்றிலை, கற்பூர வெற்றிலை என மூன்று இரகம் உள்ளது. கருப்பு நிறம் இல்லாத தளிர் நிற வெற்றிலை வெள்ளை வெற்றிலை. இது மணமாக இருக்கும். கரும்பச்சை நிறத்தில் இருக்கும் வெற்றிலை கம்மாறு கருப்பு வெற்றிலை. தாமரை இலை போல பெரிதாக நல்ல நிறத்துடன் கற்பூரமணம் கொண்டு இருப்பது கற்பூர வெற்றிலை. மூன்றுமே விறுவிறுப்பு பொருந்திய காரத்தன்மை உடையதாகும்.

வெற்றிலையில் 84.4 சதவீதம் நீர்ச்சத்தும், 3.1 சதவீதம் புரதச்சத்தும், 0.8 சதவீதம் கொழுப்புச் சத்தும் உள்ளது. மேலும் கால்சியம், கரோட்டின், தயமின், ரிபோஃபிளேவின், விட்டமின் சி உள்ளது. தற்போது ஆராய்ச்சியில் வெற்றிலையில் மிகவும் வீரியமிக்க நோய் எதிர்ப்பு திறன்





கொண்ட சவிக்கால் என்னும் பொருள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வெற்றிலை வயதானவர்கள் வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு பொழுது போகாமல் வாயில் போட்டு மென்று தின்பது என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் நம் முன்னோர்கள் எதையுமே காரண மில்லாமல் செய்வதில்லை என்பதுதான் உண்மை.

வெற்றிலை புத்துணர்ச்சி தருவதோடு, கிருமி நாசினியாகவும், செரிமானக் கோளாறு, விறைப்புக் கோளாறு, வலி மற்றும் கப நீக்கியாக செயல்படுகிறது. மூட்டுவலியை சுலபமாக குறைக்கிறது. வெற்றிலையை விழுதாக அரைத்து வலி இருக்கும் மூட்டுப் பகுதியில் தினமும் தடவி வந்தால் சில நாட்களில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் நிகழும். இதில் பக்க விளைவுகள் இல்லாததால் தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

வெற்றிலை அஜீரணக் கோளாற்றைச் சரி செய்ய பெரிதும் உதவுகிறது. வெற்றிலையின் வேதிப்பொருட்கள் பெருங்குடல் காற்று நீக்கியாகச் செயல்படுகிறது. தேவையற்ற

ஏப்பம், இரைப்பையில் உள்ள உடல் வலிகளை நீக்க உதவுகிறது.

'ஒரு வெற்றிலையில் 7 மிளகும், அரை தேக்கரண்டி சீரகமும் சேர்த்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி சிறிதளவு வெந்நீர் குடிக்க ஒரு மணி நேரத்தில் நல்ல பசி உண்டாகும்.

வெற்றிலையை கசக்கி சாறு எடுத்து அதில் சிறிதளவு கற்பூரம் சேர்த்துக் குழப்பி வலியுள்ள இடத்தில் தடவினால் தலைவலி உடனே குணமாகும். முற்றின வெற்றிலையை நைத்து சாறு பிழிந்து அதில் மூன்று துளிகைகளை காதில் விட்டு பஞ்சடைத்துவிட்டால் காதுவலி குணமாகும்.

வெற்றிலை தேவையான அளவு எடுத்து அதன் மேல் வேப்ப எண்ணெய் தடவி தணலில் வாட்டி வீக்கமுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் வாடும். வெற்றிலை தேவையான அளவு எடுத்து அதன் மேல் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் தடவி தணலில் வாட்டி, வயிற்றின் மேல் கனமாக ஒட்டி வைத்தால் குழந்தையின் வயிற்று உப்பிசம் நீங்கும். வெற்றிலையை தணலில் வாட்டி ஸ்தனத்தின் மேல்

வைத்துக் கட்டி வந்தால் குழந்தைக்கு தேவையான பால் சுரக்கும்.

இரண்டு வெற்றிலையை எடுத்து அதில் 9 மிளகை வைத்து மடித்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி, நான்கு தேங்காய் பத்தையும் மென்று தின்றால் தேள் விஷம் உடனே முறியும்.

கம்மாறு வெற்றிலை சாறு, தினமும் காலை உணவிற்கு பிறகு அரை அவுன்ஸ் வீதம் 3 நாள் குடித்து வர வாத பித்த கபத்தால் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வு குணப்படும்.

வெற்றிலை மெல்வது உங்கள் வாயினை சுத்தப்படுத்தும். இது பல் சிதைவை தடுப்பதோடு ஈறுகளையும் பாதுகாக்கிறது. சூடான நீரில் வெற்றிலையை போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்நீரைக் கொண்டு தினமும் ஒருமுறை வாய் கொப்பளிக்க, பற்களுக்கும், ஈறுகளுக்கும் பாதுகாப்பாக இருக்கும். பற்களில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு கட்டுப்படும். வாய்ப்புண் குணப்படும்.



சுப்ரவரி 2021

தாம்பூலம் தரிப்பது நல்ல பழக்கமே. ஆனால் தவறான புரிதல் உள்ளது. அதற்கென அளவு முறை உள்ளது. வெற்றிலையை புகையிலையுடன் சேர்த்து போடுவது தான் சில நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

வெற்றிலையை காலை சிற்றுண்டிக்குப் பிறகு எடுக்க பாக்கு அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். இது மதிய நேரத்தில் வெப்பம் அதிகரிக்கும்போது பித்தம் கூடாமல் பாதுகாக்கும். மதிய உணவிற்கு பிறகு எடுக்க சுண்ணாம்பு அதிகமாக சேர்க்க உணவில் உள்ள வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தும். இரவில், வெற்றிலையை அதிகம் சேர்க்கும்போது நெஞ்சில் கபம் தங்காமல் இருக்கச் செய்யும். வாய்நாற்றம் நீங்கும். ஆக, தாம்பூலம் தரிப்பதால் நோய்களிலிருந்து நம்மை காத்துக் கொள்ளலாம்.

மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சு சளி போக்க, சிறிது கடுகு எண்ணெயை பாத்திரத்தில் குடு செய்து, அதில் வெற்றிலை இட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் மார்பில் வைக்கும்போது நெஞ்சு சளி வெளியேறும்.

நீங்கள் மந்தமாக உணருபவராகவோ, நரம்புத் தளர்ச்சி உடையவராகவோ இருந்தால் வெற்றிலை சாறை தேனில் கலந்து தினமும் குடித்து வர உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக்கும். இதன் மூலம் மன செயல்பாடு அதிகரிப்பதோடு உங்களை உற்சாகமாகவும், வைத்திருக்க உதவும்.

இயற்கை முறையில் ஆண்மை அதிகரிப்பில் வெற்றிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தினமும் வெற்றிலை சாப்பிட இதில் உள்ள அமிலங்கள் உங்கள் காம உணர்ச்சியை அதிகரிப்பதோடு விரைவில் விந்து வெளியேறுவதையும் தடுக்கிறது.

வெற்றிலை நமது பண்பாட்டின் அடையாளம் மட்டுமல்ல, நமது ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையும் தான். இனிமேலாவது வெற்றிலை சாப்பிடுவதை கௌரவ குறைச்சலாக நினைக்காமல் நேரம் கிடைக்கும்போது வாங்கி மெல்லுங்கள். அதன் நற்பயனை அனுபவியுங்கள்.

அற்புதம் தொடரும்



மருத்துவர்
கௌசல்யா

ஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும் அக்னி தோஷம்



அன்றாட வாழ்வில் நாம் உண்ணும் உணவுகளை செரித்து நமக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை உடலில் சேர்க்க அக்னி மிகவும் அவசியமாகின்றது. உடலில் ஜீரண சக்தி குறைந்தால் எல்லா நோய்களும் ஏற்படும்.

எப்படி நெருப்பு எல்லா பொருட்களையும் சமைக்கிறதோ அப்படி வயிற்றுக்குள் உள்ள நெருப்பு உணவை செரிக்கச் செய்கிறது. வயிற்றுக்குள் உள்ள நெருப்பை அக்னி என்று ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின்படி அக்னியே உணவை செரித்து சார பாகம் (ஊட்டச்சத்து), கிட்ட பாகம் (தேவையற்ற கழிவுகள்) என பிரித்து செரிமானம் மற்றும் வளர்ச்சிதை மாற்றம் நடக்க காரணமாகிறது.

அக்னியை ஜடராக்னி, பூத்தாக்னி, தாத்துவாக்னி என ஆச்சார்யர்கள் வகைப்படுத்தி உள்ளனர். அவற்றில் மிக முக்கியமான ஜடராக்னி சரியான முறையில் செயல்படும்போது ஒரு மனிதன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, ஆரோக்கியம், உடல் பலம், உற்சாகம் என அனைத்தையும் பெற்று விளங்குவான். ஜடராக்னியானது, தோஷங்களின் அடிப்படையில் மந்தாக்னி, தீக்ஷனாக்னி, விஷமாக்னி, சமாக்னி என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆயுர்வேதத்தின்படி அனைத்து

வியாதிகளுக்கும் முறையற்ற அக்னியே காரணமாகின்றது.

நீரை அதிக அளவில் பருகுவது, முறையற்ற உணவுப்பழக்கம், மலம் மூத்திரம் முதலான இயற்கை உபாதைகளை அடக்குதல், தூக்கமின்மை, பொறாமை, பயம் முதலான காரணங்களால் அக்னி பாதிப்படைந்து செரிமானத்தை முழுமையாக செய்யக்கூடிய திறனை அக்னி இழக்கிறது. இதனால் ஆமம் (நச்சு) ஏற்படுகிறது. உடலில் நச்சுத்தன்மை அதிகரிப்பது பல விதமான நோய்கள் தோன்ற காரணமாகிறது.

வயிறு உப்புதல், உடல் சோர்வு, மயக்கம், தலைவலி, உடல்வலி, காய்ச்சல், வாந்தி, பசியின்மை முதலானவை அஜீரணத்தின் பொதுவான அறிகுறிகள்.

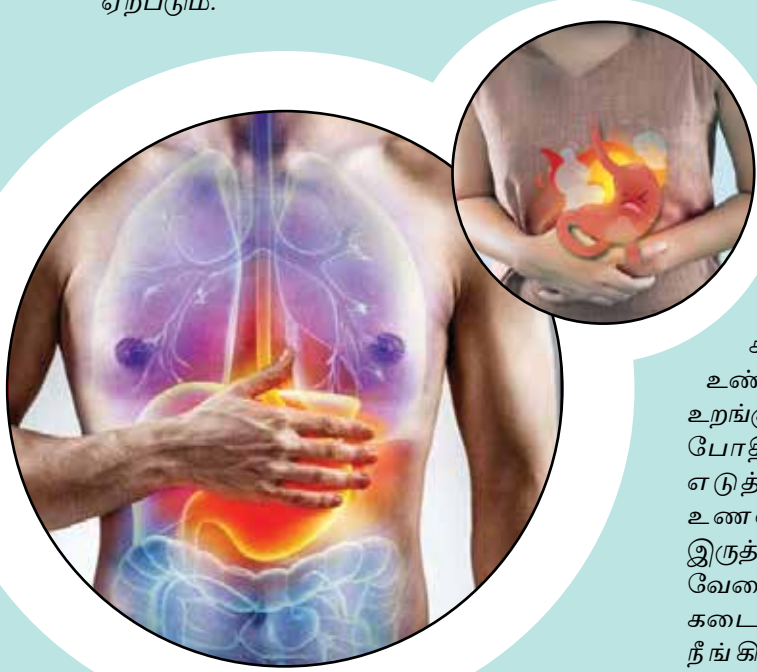
ஆச்சார்யர்கள் அஜீரணத்தை மூன்றாக வகைப்படுத்துகின்றனர். அவை ஆமாஜீர்ணம், விதக்த அஜீர்ணம், விஷ்டப்த்த அஜீர்ணம். வயிறு கனமாக காணப்படுதல், உடல் கனம், முகவீக்கம், கண்வீக்கம், ஏப்பமிடுதல், உமட்டல் முதலானவை ஆமாஜீர்ணத்தால் ஏற்படும்.



மயக்கம், தாகம், புளித்த மற்றும் உஷ்ணமான ஏப்பம், வயிறு எரிச்சல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் விதக்த அஜீர்ணம். மலச்சிக்கல், உடல்சோர்வு, வாயுத்தொல்லை, வயிற்றில் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி ஏற்பட்டால் விஷ்டப்த்த அஜீர்ணம்,

உபவாசம் என்கிற உண்ணாவிருதம், சோதனம் என்கிற வயிற்றை சுத்தப்படுத்தும் முறை, சமனம் எனப்படும் கஷாயம், சூரணம், மாத்திரைகள் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தி அஜீரணப் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணலாம்.

பசித்தபின் உணவை எடுத்துக் கொள்ளுதல், எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவுகளை இரவில் உண்ணுதல், உண்ட உணவு செரித்தபின் உறங்குதல் பகலில் உறங்குவதை தவிர்த்தல், போதிய இடைவேளையுடன் உணவை எடுத்தல், எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணாமல் இருத்தல், உண்டது செரித்தபின் அடுத்த வேளை உணவு உண்ணுதல் ஆகியவற்றை கடைபிடித்தால் செரிமானக் கோளாறு நீங்கி நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.





மருத்துவர்
கே.ஆர். செளபாக்யா



சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தும் வினிகர்

வினிகர், அசிடிக் அமிலமும் நீரும் கலந்த ஒரு வலுகுறைந்த அமிலம். புளிப்பு சுவையும், கடுமையான வாசனையும் கொண்டது. தற்பொழுது சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான பொருளாக இருந்தாலும் வரலாற்று ரீதியாக மருத்துவத்திற்காக வினிகர் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பிரெஞ்சு வார்த்தையான 'வின்' மற்றும் 'எய்கர்' இவற்றின் கூட்டாக உருவானதுதான் வினிகர். வினிகர் என்பதற்கு புளிப்பான 'வைன்' என்ற அர்த்தமும் உண்டு. ஆப்பிளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் வினிகர் ஆப்பிள் சைடர்

வினிகர் என்ற பிரபலமான பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது. இதைத் தவிர்த்து, பீர், கரும்பு, அரிசி, மால்ட், தேங்காய், பனை, போரீட்சை, உலர் திராட்சை, தேன் மற்றும் கிவி ஆகியவற்றிலிருந்தும் வினிகர் தயாரிக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?- 2



தாளிப்பு பொருளாகவும், சுவை மற்றும் நறுமணத்தைக் கூட்டும் பொருளாகவும், சாஸ், ஊறுகாய் முதலானவற்றிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

மருத்துவரீதியாக வினிகர் நீரிழிவு நோயையும் இரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

உடலின் அமில கார சமநிலையை மேம்படுத்த உதவுகிறது. நுண்ணியிரிகளைக் கொல்லும் தன்மையும். புற்றுநோயை கட்டுப்படுத்தும் குணம் வினிகருக்கு உண்டு.

வினிகரும் வைனும் ஒரே முறையிலேயே தயாரிக்கப்படுகிறது. அசிடிக் அமில பாக்டீரியாவின் உதவியோடு எத்தனாலை நொதிக்கச் செய்து அதன் மூலம் வினிகர் தயாரிக்கப்படுகிறது.

100 கிராம் சைடர் வினிகரில் 94 கிராம் தண்ணீர், ஒரு கிராம் மாவுச்சத்து, 4 கிராம் சர்க்கரை, 7 மில்லிகிராம் கால்சியம் சத்து, 0.2 மில்லிகிராம் இரும்புச்சத்து, 5 மில்லிகிராம் மெக்னீசியம், 8 மில்லிகிராம் பாஸ்பரஸ், 73 மில்லிகிராம் பொட்டாசியம், 5 மில்லிகிராம் சோடியம், 5 மில்லிகிராம் அசிட்டிக் அமிலம், 21 கலோரி ஆற்றல் உள்ளது.



நூறு வருடங்களாக உணவு பாதுகாப்பிற்காக வினிகர் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இதன் பாக்டீரியா எதிர்ப்புத் திறனால் உணவை பாழ்படுத்தும் நுண்ணுயிரிகளிடமிருந்து உணவை பாதுகாப்பதற்கான சேர்மானப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகளிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், வினிகர் இன்சலின் சுரப்பை அதிகப்படுத்துவதோடு உடல் செல்களில் இன்சலின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. சர்க்கரை நோயாளிகள் இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் இரண்டு தேக்கரண்டி வினிகர் எடுத்துக் கொள்வதால் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படுவதாக ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உணவருந்தியபின் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும் குளுகோஸின் அளவை (கிலைசிமியா) குறைக்க உதவுகிறது. மாவுச்சத்து அதிகமுள்ள உணவில் வினிகரின் சேர்க்கையானது சாப்பிட்ட பின் இரத்தத்தில் அதிகமாகும் குளுகோஸின் அளவை குறைப்பதாக ஆய்வுகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

நீர்க்கச் செய்த அல்லது பலங்குறைந்த வினிகர், காது ஜவ்வு வீக்கத்திற்கு



சிறந்த தீர்வை தரும். வினிகர் நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிப்பதற்கும், உடல் வலிமையை அதிகரிப்பதற்கும், நீண்ட ஆயுள் பெறுவதற்கும் துணைநிற்கிறது.

சிலருக்கு, சில உணவுகள் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். அத்தகைய உணவுகளில் வினிகரையும் ஒரு கூட்டுப்பொருளாக பயன்படுத்துவதினால் ஒவ்வாமையை தடுக்க முடியும்.

இந்த பூமியில் உள்ள உயிரினங்களில் விஷம் நிறைந்த உயிரினம் பாக்ஸ் ஜெல்லி மீன்கள் தான். இதன் விழுதுகளிலுள்ள விஷ சுரப்பிகள், தீண்டலிலேயே அதன் நஞ்சை அடுத்த உயிரினத்தின் உள் செலுத்தி விடும். ஜெல்லி மீனின் ஆபத்தான விஷத்தை வினிகரை கொண்டு முறிக்கலாம். வினிகர் ஜெல்லிமீன் விஷத்தை ஆபத்தில்லா சிறு சிறு புரதச்சத்துக்களாக உடைத்து விடுகிறது. ஜெல்லி மீன் கொட்டுக்கு முதலுதவியாக பயன்படுகிறது.

மேலும் இரத்த அழுத்தத்தையும், ரெனின் செயல்பாட்டையும் குறைக்க உதவுகிறது. வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை சுத்தப்படுத்தவும் வினிகர் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இன்னும் தெரிந்துகொள்வோம்





ஹெல்த்
பாக்ஸ்



உயிரணுக்களை பெருக்கும் செவ்வாயை

செவ்வாயைப்பழம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பெருக்கும், தொற்றுநோய்கள் நெருங்காமல் தடுக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரும். தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்தும். சிறுநீரக கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கும். கல்லீரல் வீக்கம் மற்றும் சிறுநீர் தொடர்பான வியாதிகளை குணமாக்கும். இதயத்தை பலப்படுத்தும்.

செவ்வாயையில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது, அதனால் தினம் ஒரு செவ்வாயைப்பழம் இரவு உணவிற்கு பின் ஒரு மணிநேரம் கழித்து சாப்பிட்டு வர செரிமான மண்டலத்தில் உள்ள பிரச்சனைகள் நீங்கி, மலச்சிக்கல், வாயு தொல்லை வராமல் தடுக்கலாம். வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் இரவில் ஆகாரத்திற்கு பின், பாலுடன் செவ்வாயை சாப்பிட மலச்சிக்கல் தீரும். அதிகம் பேதி கண்டவர்கள் இப்பழத்தை பொரிகடலையுடன் சேர்த்து உண்டால் பேதி நிற்கும்.

மாலைக்கண் நோய் உள்ளவர்கள்,

தொடர்ந்து 40 நாட்கள் காலை இரவு ஆகாரத்திற்கு பின் ஒரு மணிநேரம் கழித்து ஒரு செவ்வாயைப்பழம் சாப்பிட்டு வர குணம்கிடைக்கும். வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் கண்பார்வை குறைபாட்டை செவ்வாயைப்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் சரிசெய்யலாம்.

திருமணமாகி பல ஆண்டுகளாகியும் குழந்தை இல்லாத தம்பதிகள் செவ்வாயைப் பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உயிரணுக்கள் போதுமான அளவில் பெருகி கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு உருவாகும். கணவன் மனைவி இருவரும் 40 நாட்களுக்கு தினம் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு அரை தேக்கரண்டி தேன் சாப்பிட்டு வர கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு பிரகாசமாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் ஆண்களுக்கு ஆண்மை குறைவு ஏற்படும், அதைப் போக்கி நரம்புகளை வலுப்படுத்தும் ஆற்றல் செவ்வாயைக்கு உண்டு.

நம்மில் பலருக்கு தலை முடிகளே சிறந்த அடையாளமாக இருக்கிறது. நமது ஆளுமை, அழகு, ஸ்டைல் ஆகியவற்றை தீர்மானிப்பதில் தலைமுடி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.



மருத்துவர்
சரண்யா

அழகான தலைமுடிக்கு ஆபத்து புழுவெட்டால் ஏற்படுகிறது. புழுவெட்டு வட்ட வடிவமாக பூச்சி அரித்ததுபோல் காணப்படும். இது அலோபேசியா அரேட்டா அல்லது ஸ்பாட் வழக்கை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்தப் பிரச்சனை வந்தவர்களுக்கு தலையில் சில இடங்களில் மட்டும் வட்டமாக காசு அளவில் முடியில்லாமல் போகும். முடி வேர்களில் ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைபாட்டால் தலையை மட்டும் இல்லாமல் தாடி மீசையையும் தாக்கலாம்.

இது ஒரு தொற்று நோய். புழுவெட்டு நோய் உள்ளவர் பயன்படுத்திய சீப்பு, சோப்பு, துண்டு போன்றவற்றை மற்றவர்கள் பகிர்ந்து கொண்டால் அவர்களுக்கும் புழுவெட்டு பரவும். உண்மையில் புழுவிற்கும், புழுவெட்டிற்கும் தொடர்பு இல்லை. இது ஒருவகை பூஞ்சை நோய்த் தொற்றால் ஏற்படுகின்றது. படர்தாமரையும் புழுவெட்டும் ஒன்றுபோல் தோன்றினாலும் இரண்டும் ஒன்றல்ல. வெவ்வேறானது.

ஒவ்வாமை, குடல் கிருமிகள், பல்சொத்தை, மன இறுக்கம், இரத்தத்தில் போதுமான சத்துக்களின்மை, ஸ்டிராய்டு மாத்திரையினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

முதலான காரணங்களால் புழு வெட்டு ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலும் 30 வயதுக்கு முற்பட்டோரை புழுவெட்டு தாக்குகிறது.

புழுவெட்டு ஏற்பட்டால் தலையில் ஆங்காங்கு முடி உதிர்ந்து வட்ட வடிவமாகவும் தொட்டு பார்க்க வழுமழுப்பாகவும் இருக்கும். சிலருக்கு பரவலாக முடி உதிரும். ஆனால் வழக்கை காணப்படாது. சிலருக்கு புழுவெட்டில்



புழுவெட்டு



புழுவெட்டு மறைய



வெள்ளை மிளகை பாலில் அரைத்து தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் கிருமித்தொற்று, பொடுகு பிரச்சனையில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

300 கிராம் நல்லெண்ணெய், 30 கிராம் வேப்பம்பூ, 15 கிராம் வெல்லம் மூன்றையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி தலைக்கு தடவி வந்தால் பொடுகு, புழுவெட்டிலிருந்து குணம் கிடைக்கும்.

கீழாநெல்லி வேரை சுத்தம்செய்து சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி, தொடர்ந்து தலைக்கு தேய்த்து வந்தால் வழக்கையில் முடிமுளைக்கும்.

நவச்சாரத்தை தேனில் கலந்து தடவிவந்தால் திட்டு திட்டாக முடி கொட்டுதலும் புழுவெட்டும் மறையும்.

அரிப்புடன் கூடிய பொடுகும் காணப்படலாம். முடிகள் உதிர்ந்ததும், சொட்டையாக உள்ள இடம் மிகவும் மென்மையாக மாறிவிடும்.

திட்டுதிட்டாக முடி உதிர்வது (அலோபேசியா ஏர்யேட்டா), பாதி பகுதியாக முடிகொட்டுவது (அலோபேசியா பர்சியாசிஸ்), தாடி மற்றும் மீசைமீது ஏற்படும் புழு வெட்டு (அலோபேசியா பார்பே) தலை, மீசை, தாடி முழுவதும் முடி உதிர்ந்து போகாதல் (அலோபேசியா டோட்டாலிஸ்), தலையின் பின்புறமோ, காதின் ஓரத்திலிருந்தோ முடி உதிர்வது (அலோபேசியா ஒபிசிலியாசிஸ்) பரவலாக முடி உதிர்வது (அலோபேசியா டிப்யூசா), உடலின் எந்த ஒரு பகுதியிலும் முடி இல்லாமல் போகாதல் (அலோபேசியா யுனிவெர்சாலிஸ்) என பலவிதமான புழுவெட்டு ஏற்படுகின்றன.

புழுவெட்டு ஏற்பட்டால் முதலில் பேதிக்கு மருந்து எடுத்து குடலை சுத்தம் செய்து உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டும். தலையில் அழுக்கு சேராமல் இருக்க 3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலையோடு நீர் வார்க்க வேண்டும்.

உடல் வெப்பம் மிகாமல் இருக்க நீர்க்காய்கறிகள் அதிகம் எடுக்க வேண்டும். புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் வெங்காய சாறு தடவலாம். புளிப்பு மற்றும் பழைய உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும். நல்லதாக்கம், மன அமைதி தரத்தக்க சூழலை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கும் குணமாகவில்லை என்றால் தகுந்த மருத்துவரை நாடி மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



மருத்துவர்
பிரியா தேவி

கொள்ளு

“இளைச்சவனுக்கு எள்ளு கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு” என்ற பழமொழியை பலமுறை கேட்டிருந்தாலும், உடல் எடையை குறைக்க விரும்புவோர் தமது உணவு பட்டியலில் கொள்ளு சேர்ப்பதை தவற விடுகின்றனர். கொள்ளு, உடலில் இருக்கும் அதிகப்படியான கெட்ட கொழுப்பையும், ஊளைச் சதையையும் குறைப்பதோடு உடலுக்கு அதிக வலுவையும் கொடுக்கக் கூடியது.

கொள்ளுக்கு ஆங்கிலத்தில் ஆர்ஸ் கிராம் (Horse Gram) என்று பெயர். இந்த பருப்பு வகையை குதிரைக்குத் தீவனமாகக் கொடுக்கப்பட்டதே இதன் பெயர் காரணம். குதிரைகள் பல மைல் தூரம் தொடர்ந்து ஓடுவதால் அதன்

எலும்புகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் உரம் அளிக்கவும், அதன் சக்தியை அதிகரிக்கவும் கொள்ளு தீவனமாக தரப்பட்டது.

கொள்ளு வைட்டமின், இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், நார்ச்சத்து, புரதம் நிறைந்தது. கொள்ளு தானியத்தில்



இரும்புச்சத்து மற்றும் பாலிபினால் வேதிப்பொருள் அதிக அளவு இருப்பதால் சிறுநீரக கற்கள் வராமல் தடுக்கவும், அதே சமயம் கற்கள் இருப்பின் அதை கரைக்கவும் செய்கிறது.

சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மை கொண்ட தானியம் ஆகும். எல்டிஎல் எனப்படும் கெட்ட கொழுப்பை நமது இரத்தத்தில் படியாமல் தடுக்கும் முக்கிய வேலையை கொள்ளு செய்கிறது.

கொள்ளு ரசத்தின் மகத்துவத்தை பற்றி சித்த மருத்துவத்திலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கொள்ளு பொடியை ரசம் வைக்கும்போது சிறிதளவு சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்.

கொள்ளு நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறந்த உணவாக அமைகிறது. நார்ச்சத்து இதில் அதிகம் இருப்பதாலும், ஹைப்பர் கிளைஸிமிக் எதிர்ப்பு வேதிப்பொருள் இருப்பதாலும், சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கிறது. கொள்ளு தானியத்தின் மகத்துவம் தெரிந்தும் உணவில் அதனை சேர்த்து நாவிற்கு பிடித்தவாறு உண்ண தெரிவதில்லை. ஆரோக்கியத்திற்கும் குறைவில்லாமல் நாவின் ஆசைக்கும் குறையில்லாமல்

எப்படி கொள்ளு தானியத்தை சமைத்து உண்ணலாம் என்பதை காண்போம்.

கொள்ளு வடை

தேவையான பொருட்கள்:

கொள்ளு - 1 கப், கடலை பருப்பு - அரை கப், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, பூண்டு - 3 பல், இஞ்சி - சிறியது, வெங்காயம் - 1, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை - ஒரு கையளவு, பெருங்காயம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: முதல் நாள் இரவோ, அல்லது குறைந்தது 3 மணி நேரமாவது கொள்ளு பருப்பை நீரில் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். கடலை பருப்பை சுமார் 2 மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். சீரகம், மிளகாய் வற்றல், ஊறவைத்த கொள்ளு, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றை நீர் ஊற்றி கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, காயம், உப்பு சேர்த்து கிளறி வடையாக தட்டி மிதமான தீயில் பொரித்து எடுத்தால் சுவையான கொள்ளு வடை தயார். இதை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்துப் பாருங்கள். மொத்த வடையும் நிமிடத்தில் காலி ஆகிவிடும்.





கொள்ளு சட்னி

தேவையான பொருட்கள்: கொள்ளு - 60 கிராம், உளுந்து - 1 டீஸ்பூன், கடலை பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், மிளகாய் வற்றல் 6, சின்ன வெங்காயம் - 10, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: கொள்ளு பருப்பை எண்ணெய் ஏதும் சேர்க்காமல் மிதமான தீயில் இளவறுப்பாக வறுத்தெடுக்கவும். வேறொரு பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி, உளுந்து, அதன்பின்னர் கடலைப்பருப்பு, பூண்டு, காய்ந்த மிளகாய்,

நறுக்கிய வெங்காயம், புளி, பெருங்காயம், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் வறுத்து ஆற வைத்த கொள்ளை அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் நாம் வறுத்த பொருட்களையும் சேர்த்து அரைத்து தேவையான அளவு உப்பு, தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ளவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து அரைத்ததில் சேர்த்து கிளறினால் கொள்ளு சட்னி தயார்.

உடல் எடை குறைக்க விரும்புவோர் மேற்கொள்ளும் உணவு பட்டியலில் தவறாமல் இந்த சட்னியை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வயிறு மந்தமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த கொள்ளு சட்னி ஒரு நல்ல உணவாகவும், மருந்தாகவும் செயல்பட்டு சீரணத்தை உண்டாக்கும்.

கொள்ளு குடிநீர்

1 பங்கு கொள்ளுடன் 10 பங்கு நீர் சேர்த்து உண்டாக்கிய குடிநீர், பிரசவித்த பெண்களுக்கு பிரசவ அழுக்கை நீக்கும்.



கொள்ளு லட்டு

தேவையான பொருட்கள்: கொள்ளு - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரி பொடித்தது - கால் கப், நாட்டுச்சர்க்கரை - 1 கப், ஏலக்காய் தூள் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் ஏதும் சேர்க்காமல் கொள்ளு பருப்பை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அதேபோல் தேங்காய் துருவலையும் வறுத்தெடுக்கவும். மிக்ஸியில் வறுத்த கொள்ளை அரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் நாட்டுச்சர்க்கரை, ஏலக்காய் தூள், வறுத்த தேங்காய் துருவல், முந்திரியையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்தக் கலவையில் சிறிது எடுத்து உருண்டைகளாக ஆக்கி தட்டில் வைத்தால் நொடியில் காணாமல் போய்விடும். சாக்லெட் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு இந்த ஸ்வீட்டை கொடுத்து பாருங்கள். மகிழ்ச்சியோடு ஆரோக்கியத்தையும் உணர முடியும்.

உடல் எடை குறைப்பதில் தீவிரமாக இருப்பவர்கள் தயங்காமல் சாப்பிக்கூடியது கொள்ளு லட்டு.





கொள்ளு சூப்

தேவையானவை: கொள்ளு பருப்பு - முக்கால் கப், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பூண்டு - 4 பல், மிளகு - 2 டீஸ்பூன், பெருஞ்சீரகப் பொடி - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன் கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: கொள்ளு பருப்பை இளவறுப்பாக வறுத்து எடுத்து குக்கரில் 2 கப் தண்ணீருடன் சேர்க்கவும். அதில் காயம், உப்பு, மஞ்சள் தூள், தக்காளி சேர்த்து, 10 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்தால் வெந்துவிடும். இந்த பருப்பை மிக்ஸியில்

அரைத்து மொத்த நீரையும் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அதில் வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வடிகட்டிய கொள்ளு பருப்பு நீர் சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதித்த பின்பு மல்லி இலையை தூவி இறக்கவும். மழைக்காலத்திற்கு ஏற்ற சூப் இது. சளி, ஜலதோஷத்தை விரட்டுவதோடு, கை, கால் வலியைப் போக்கும். இரும்புச்சத்து நிறைந்ததால் இரத்தசோகையையும் குணப்படுத்துகிறது.

உணவில் கொள்ளைச் சேர்ப்பதால் உடல் உபாதைகளை சரி செய்து கொள்ளலாம் என்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

சமைப்போம்



ஹெல்த்
பாக்ஸ்



பனிக்கால சரும பராமரிப்பு டிப்ஸ்

பனிக்காலத்தில் சருமம் வறண்டுபோகாமல் இருக்க சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை உடலில் தடவிக்கொள்ளுங்கள். குடிக்கும் தண்ணீர் முதல் குளிக்கும் தண்ணீர்வரை அனைத்தும் வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குளிக்கும்போது வெதுவெதுப்பானநீரில் சிலதுளி எலுமிச்சை சாறு கலந்துகொள்வது இன்னும் சிறந்த பலனைத் தரும்.

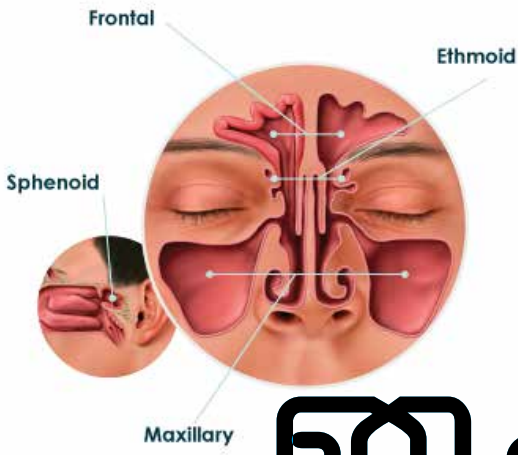
கீரைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பசலைக்கீரை மிகவும் ஏற்றது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ள எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தினம் ஒரு நெல்லிக்கனி சாப்பிட்டால் சருமத்தின் உள்குடு பாதுகாக்கப்படும். முளைகட்டிய பயிறு வகைகள், பீட்ரூட், கேரட், தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், பரங்கிக்காய் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மிளகு பால், மிளகு சூப் பனிக்காலத்தில் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை

அதிகரிக்கும். அதிக இனிப்பு, எண்ணெய் பண்டங்களை குளிர்காலத்தில் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவில் பச்சைப்பயிறு கேழ்வரகு வேண்டாம்.

குளிக்கும்போது உடம்புக்கு சோப்பு போடுவதை தவிர்த்து விடுங்கள். சோப்பு உங்கள் சருமத்தை மேலும் வறண்டுபோகச் செய்யும். பயத்தம் மாவு, கடலைமாவு, காயவைத்த ஆரஞ்சுபழத்தோல் (நாட்டு மருத்துக்கடைகளில் கிடைக்கும்) மூன்றையும் கலந்து பொடிசெய்து சோப்புக்கு பதில் பயன்படுத்துங்கள். தலைக்கு சீயக்காய் சிறந்தது. ஆலிவ் ஆயிலுடன் முட்டை மஞ்சள் கருவை நன்றாகக் கலந்து தலை முடியை வாஷ்செய்தால் தலைமுடி வறண்டு உடைவதை தடுக்கலாம்.

உதட்டு வெடிப்புக்கு வெண்ணெய் தடவலாம். பாலாடைக் கட்டியும் பலன் தரும். பாதவெடிப்புக்கு நெய்யுடன் சிறிது மஞ்சள்தூள் கலந்து தடவினால் நல்ல பலன்கிடைக்கும். மருதாணி அரைத்துப் பூசுவதும் பாதவெடிப்பு பாதிப்பிலிருந்து மீள உதவும்.



சைனஸ்

ஒவ்வாமை பலவிதம் இருந்தாலும், அதிகமான சிரமத்தை உண்டாக்குபவை கண் மற்றும் மூக்கு சம்பந்தமான ஒவ்வாமைதான். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது. அவர்களை சைனஸ் எளிதாக தொற்றிக் கொள்கிறது.

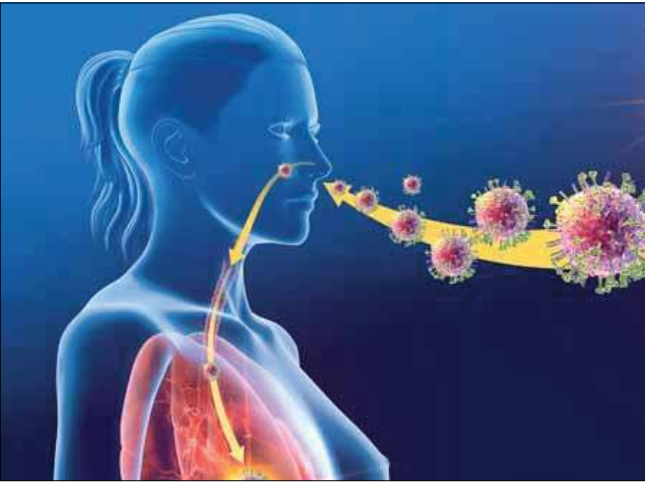
சைனஸ் புரையழற்சி, நாசியழற்சி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்திய மக்கள் தொகையில் சுமார் 13 சதவீதம்பேர் சைனஸ் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சைனலை தீவிரமானது, ஓரளவு தீவிரமானது, திரும்ப வரக்கூடியது, நாள்பட்டது என நான்காக வகைப்படுத்துகின்றனர்.

நமது மூக்கைச் சுற்றி, நான்கு காற்றுப்பைகள் இருக்கும். மூளை - மூக்கு, கன்னம் - மூக்கு, மூக்கு - நெற்றி இணையும் இடம்; கண்கள் மற்றும் மூக்குக்கு இடைப்பட்ட பகுதிகளில் இந்த காற்றுப்பைகள் அமைந்திருக்கின்றன. இந்தக் காற்றுப்பைகள் நாம் சுவாசிக்கும் ஆக்சிஜனை குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் நுரையீரலுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுகின்றன. இந்தக் காற்றுப் பைகளே சைனஸ் பகுதி என அழைக்கப்படுகின்றன.

சைனஸ் பகுதியில் ஒரு திரவம் சுரந்து, நமது மூக்கில் உள்ள சளிசவ்வுக்கு வரும். இந்த சளி சவ்வுதான், நாம் சுவாசிக்கும் வெப்பமான காற்றை ஈரப்படுத்தி, சைனஸ் பகுதிக்கு அனுப்புகிறது. சைனஸ் பகுதியில் ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் திரவம் காற்றுப் பையிலேயே தங்கிவிடும். இதன் காரணமாக பல பாதிப்புகள் முகத்தில் ஏற்படக்கூடும்.

இரண்டு வகையான சைனஸ் பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. ஒன்று அக்யூட் ரியோ சைனஸைட்டிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது குறுகிய காலம் மட்டுமே இருக்கும். சுமார் 15 நாட்கள்வரை இருக்கும். மற்றொன்று





க்ரானிக் ரியோ சைனஸைட்டிஸ். இது நீண்டகால சைனஸ் ஆகும். 10 முதல் 12 வாரங்கள்வரை நீடிக்கும்.

சுவாசப்பாதை அலர்ஜி பொதுவாக மூக்கடைப்பு, சைனஸ், தலைவலி, தும்மல், இருமல், வீஸிங், மூச்சு விடுதலில் சிரமம் என பல்வேறு பிரச்சனைகளை உண்டுபண்ணும்.

சைனஸ் தொற்று இருந்தால் இரவு நேரங்களில் இருமல் வரக்கூடும். தொடர் இருமல் இரவு நேரங்களில் வருவதும், மறுநாள் காலையில் தொடர்ச்சியாக அடுத்தடுத்து தும்மல் வருவது சைனஸ் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் ஆகும்.

மூக்கிலிருந்து தடித்த சளி வெளியேறுதல், கண் மற்றும் முகத்தின் இருபுறங்களிலும் வலி ஏற்படுதல், நெற்றிப் பகுதியில் தலைவலி, கடுமையான மூக்கடைப்பு, தொண்டைவழி சளி வெளியேறுதல், காய்ச்சல், இருமல், சுவையும், வாசனையும்



செப்டம்பர் 2021

சைனஸை வருமுன் காப்போம்

பனிக்காலத்தில் அதிகாலை, இரவு நேரங்களில் வெளியே செல்வதை குறைத்துக் கொள்ளவும்.

தூசு மிகுந்த இடங்கள், புகை, ஒட்டடை, சிமென்ட் இருக்கும் இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.

சைனஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், செடிகொடிகள், பூக்கள், மரங்கள் நிறைந்த பகுதிகளில் உலவ வேண்டாம். வீட்டில் கரப்பான் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருசக்கர வாகனத்தில் செல்லும்போது, கண்டிப்பாக மாஸ்க் அணிய வேண்டும்.

குளிர்காலங்களில் பாக்டீரியாத் தொற்று அதிகமாக இருக்கும். காலை நடைப்பயிற்சி செல்லும்போது முகத்தில் மஃப்ளர் கட்டிக் கொண்டு செல்வது நல்லது.

சிகரெட் மற்றும் ஆல்ஹகால் உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும். சைனஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் முடிந்தவரை ஏசியை தவிர்ப்பது நல்லது. பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயம் வந்தால், வாரத்துக்கு ஒருமுறை ஏசியை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் தூசு படியாமல் இருக்கும்.

உணரமுடியாத நிலை, எந்த வேலையிலும் சுவனம் செலுத்த முடியாத அளவுக்கு உடல் சோர்வுடன் காய்ச்சல் ஏற்படுதல், சிலருக்கு தோலில் தடிப்புகளும் சேர்ந்து ஏற்படும்.

சைனஸ் அறிகுறியை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சனை தீவிரமாகாமல் தடுக்கலாம்.

சைனஸ்க்கு ஆவிபிடிப்பது மிகவும் எளிமையான வழி. நன்றாக கொதிக்கும் நீரில் 3 துளி ரோஸ்மேரி எண்ணெய்

3 துளி புதினா சாறு மற்றும் 2 துளி யூக்கலிப்டஸ் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சேர்த்து, நீரிலிருந்து வெளியாகும் ஆவியை நன்றாக நுகரும்போது மூக்கின் துவாரங்கள் நன்றாக திறக்கப்படும். மூக்கடைப்பு விலகி சீரான சுவாசம் கிடைக்கும்.

மெல்லிய துணியில் யூக்கலிப்டஸ் தைலம் இரண்டு சொட்டு விட்டு மூக்கின்

துவாரங்கள் படும்படி வைத்து முகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு விரைவில் குணமாகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சில் சளிகட்டினால், கறுப்பு வெற்றிலையில் நல்லெண்ணெய் தடவி, நல்லெண்ணெய் அகல் விளக்கில் காண்பித்து சூடேறியதும் நெஞ்சுக் கூட்டில் ஒற்றி ஒற்றி எடுத்தால் நெஞ்சுச்சளி இளகி வெளியேறும்.

உணவால் சைனையை சரிசெய்வோம்

தேனும் மிளகும்: மிளகின் காரம் தொண்டப்புண், சளி, இருமல், காய்ச்சல் முதலான அனைத்து பாதிப்புகளையும் போக்கக்கூடியது. முதல்நாள் இரவு மூன்று டீஸ்பூன் சுத்தமான தேனில் 6 மிளகு, சிட்டிகை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடித்த பிறகு தேனில் ஊறிய மிளகை எடுத்து நன்றாக மென்று மிளகுச்சாறு தொண்டையில் படும்படி விழுங்கவும்.

இது உடலில் இருக்கும் சளியை கரைத்து நீராக வெளியேற்றி மூக்கடைப்பிலிருந்து விடுதலை தருகிறது. குழந்தைகளுக்கு மிளகை பொடித்து தேனில் குழைத்து கொடுக்கலாம்.

சுக்கு, திப்பிலி, துளசி: சுக்கு பொடி, திப்பிலி பொடி தலா இரண்டு சிட்டிகை, அரைத்த துளசி விழுது ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு, தேனுடன் கலந்து பாதியை உள்ளூக்கு சாப்பிட்டு மீதியை மூக்கில் தடவவும். சளி ஒரே இரவில் கரைந்து வெளியேறத் தொடங்கும். மூக்கடைப்பு நீங்கி சுவாசம் சீராகும். வறட்டு இருமல், தொண்டைவலி, தொண்டை கரகரப்பு, கோழை அனைத்தையும் நீக்கும்.

மஞ்சள், இஞ்சி: மஞ்சள் சிறந்த மருத்துவக் குணமிக்க உணவுப் பொருள். சிறந்த ஆக்ஸிஜனேற்றி. அழற்சியை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. மஞ்சள் மற்றும் இஞ்சிச்சாறை தேநீரில் கலந்து பருகவேண்டும். சளி மென்மையாகி மூக்கில் இருந்து வெளியேறும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை இந்த தேநீரை குடித்து வந்தால் சைனஸ் தொல்லையில் இருந்து விரைந்து விடுபடுவீர்கள்.

காய்கறிகள் பழங்கள்: வைட்டமின் ஏ, சி, டி, மெக்னீசியம் நிறைந்த கீரைகள், நட்ஸ், அன்னாசி, இஞ்சி, மஞ்சள், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, கருப்புமிளகு, கிராம்பு, துளசி, பூண்டு மற்றும் தேன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், நோயில் இருந்துவிடுபடவும் உதவுகிறது.

தவிர்க்க வேண்டியவை

பால் மற்றும் பால் பொருட்களான சீஸ், தயிர், ஐஸ்க்ரீம் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். சாக்லேட், சர்க்கரை, ஈஸ்ட் சேர்த்த உணவுகள், குளிப்பானங்கள் தவிர்க்கவேண்டும்.

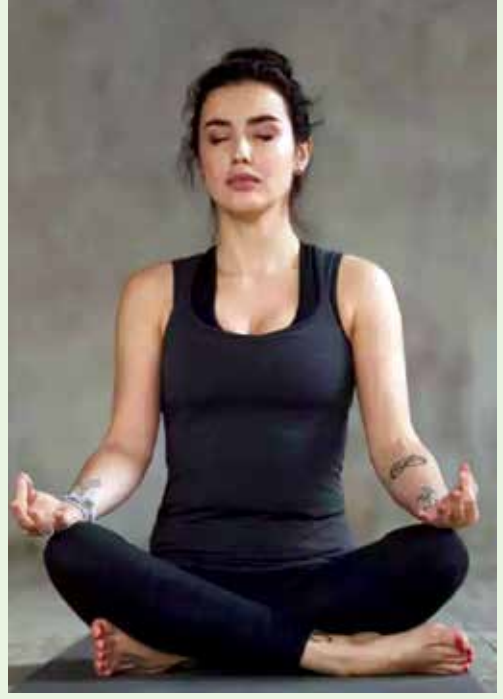
வறுத்த மற்றும் மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் மசாலாக்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.



யோகா மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி

யோகா, இரத்த ஓட்டத்தை சீர்செய்வதால் சைனஸால் ஏற்படும் தலைபாரம், கண்களில் வலி போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்துகின்றன. சைனஸ் பாதித்தவர்கள் சர்வாங்காசனா, உஸ்த்ராசனா, கோமுகாசனா, ஜானுசிரசாசனா, புஜங்காசனா, சேதுபந்தாசனா முதலான ஆசனங்களை செய்துவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். சைனஸிடிஸிற்கான யோகா சிகிச்சை சைனஸ் மோசமாவதையும், சைனஸ் ஏற்படுவதை தடுப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

பிரமாரி பிராணயாமா முக்கியமாக முக சைனஸை சுத்தப்படுத்துவதாகும். ஹம்மிங் ஒலியின்போது உருவாகும் அதிர்வுகளால் சளிகளை வெளியேற்றுவதன் மூலமும் மியூகோசல் எடிமாவை குறைப்பதன் மூலமும் சைனஸின் காற்றோட்டம் மற்றும் வடிகட்டலுக்குக் உதவக்கூடும். தினமும் இரண்டுமுறை 5 நிமிடம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் கலந்து சூடேற்றி அதைத் நெஞ்சில் தேய்த்து வந்தால் பெரியவர்களுக்கு அடர்ந்த சளி கரைந்து வெளியேறும்.

உடலை பராமரிப்பதில் முக்கியபங்கு தண்ணீருக்கு உண்டு. எனவே உடலை ஹைட்ரேட்டாக வைத்துக்கொள்ள



தினமும் மூன்று முதல் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் பருகங்கள். உப்பு மற்றும் மஞ்சள் கலந்த மிதமான வெந்நீரில் காலை, மாலை இரு முறை வாய் கொப்பளித்தல், அடிக்கடி ஹெர்பல் டீ, இளஞ் சூடான பானங்கள் குடிப்பது சளிப்படலத்தை கரைத்து சைனஸ் அடைப்பை நீக்க பெரிதும் உதவும். நாசி நெரிசல் மற்றும் எரிச்சலைப் போக்க நாசி நீர்ப்பாசனம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

சூப் அருந்துவதால் சளியினால் ஏற்படும் அடைப்புகள் குறைவதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. சிக்கன் சூப் அல்லது காய்கறிசூப் எதுவாக இருந்தாலும் அதனுடன் சில மூலிகைகளை கலந்து பருகும்போது உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றன. ஆவி பிடித்தபிறகு காரசாரமான சூப் பருகுவது சைனஸுக்கு நல்ல தீர்வைக் கொடுக்கும்.



மருத்துவர்
நிவேதா

மலச்சிக்கலும் மூலநோயும்

குடல் என்பது ஜீரண மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியாகும். நாம் உண்ணும் உணவு வயிற்றிலும், சிறுகுடலிலும் பயணிக்கும்போது பல்வேறு இரசாயன மாற்றங்களுக்கு ஆட்படுத்தப்பட்டு, அதிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் எடுக்கப்படுகின்றது. தேவையான சத்துக்களைப் பிரித்தெடுத்தபின் மிஞ்சும் சக்கை, கழிவாக பெருங்குடலுக்கு வந்து சேர்கிறது. பெருங்குடலில் தண்ணீர் அனைத்தும் உறிஞ்சப்பட்டவுடன், மீதி உள்ளவை மலமாக வெளியேற்றப்படுகிறது.

குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் உடல் இயக்கத்தை பெருமளவில் பாதிக்கிறது. அதில் முக்கியமானவை ஆரோக்கியத்தில் சிக்கலை உண்டாக்கும் மலச்சிக்கல். மலச்சிக்கல் பல நோய்களைப் பிரசவித்து நல்வாழ்வுச் சிக்கலை உண்டாக்கும்.

நவீன மருத்துவம் வாரத்துக்குக் குறைந்தபட்சம் மூன்று நாட்களாவது மலம் கழிக்கவில்லை அல்லது இறுகிய வலியுடன் கூடிய மலம் கழித்தலை மட்டும் தான் மலச்சிக்கல் என வரையறுக்கின்றது. ஆனால் பாரம்பரிய மருத்துவம் அனைத்தும் எந்த மெனக்கெடலும் இல்லாத சிக்கலற்ற

காலை நேர மலம் கழித்தலை மிக ஆணித்தனமாக வலியுறுத்துகிறது "கட்டளைக் கலித்துறை" என்ற நூல் தினம் மூன்று முறை மலம் கழிப்பது நல்லது என்கிறது.

மலத்தை அடக்கில் மூட்டுவலி, தலைவலி தொடங்கி எண்ணற்ற நோய்வரும் என்கிறது "சித்த மருத்துவ நோய் அணுகா விதி".

"முழங்காலின் கீழ் தன்மையாய் நோயுண்டாகும்

தலைவலி மிக உண்டாக்கும்

சத்தமானபான வாயுபெலமது குறையும்

வந்து பெருத்திடும் வியாதிதானே"

மூலநோய், மூட்டுவலி, தலைவலி முதல் எந்த ஒரு தசை நரம்பு சார்ந்த நோய்க்கும், முதலில் செய்ய வேண்டியது மலச்சிக்கலை நீக்குவதுதான் என சித்த மருத்துவமும் தமிழர் வாழ்வியலும் சொல்கின்றன. அதிகாலையில் மலம் கழிப்போருக்குத்தான் பகல் பொழுதில் ஜீரணம் சரியாக இருக்கும். வாயுத்தொல்லை இருக்காது. அறிவு துலங்கும்.

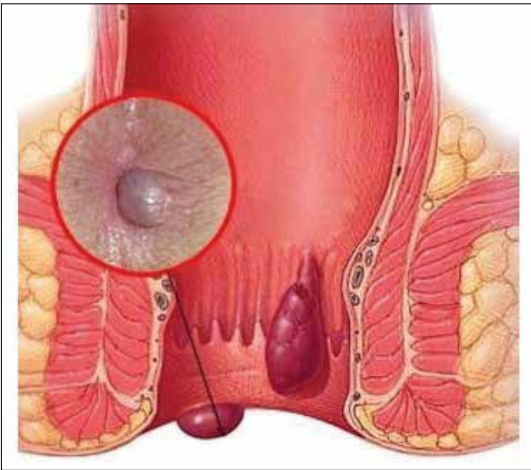
பாரம்பரியப் புரிதலின்படி அன்றாடம் நீக்கப்படாத அபான வாயு உடல், உள்ளம் இரண்டையும் நிறையவே சங்கடப்படுத்தும். நாள்பட்ட மூட்டுவலி,



பக்கவாதம், தோல் நோய்களை உண்டு பண்ணுகிறது. உடலில் சீரற்று இருக்கும் வலி, அழல், ஐயம் என்னும் முக்குற்றங்களை முதலில் சீராக்கி மருத்துவம் செய்ய முதல் மருந்தாக பேதிக்கு கொடுப்பதுதான் பல ஆயிரம் ஆண்டுப் பழக்கம்.

ஆரோக்கியமான உடலுக்கு வருடம் இரண்டு முறை பேதிக்கு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. உடனே பேதி மருந்து ரெண்டு பார்சல் என மளிகைக் கடை சாமான் மாதிரி வாங்கி வராமல் குடும்ப மருத்துவரை அணுகி, நாடி பார்த்து, உடல் வன்மை பார்த்து, உடலுக்கு ஏற்ற பேதி மருந்து எடுப்பதுதான் உத்தமம்.

மலச்சிக்கலால் மனிதனுக்குப் பல சிக்கல் என்ற மருத்துவ மொழி உண்டு. அந்தச் சிக்கல்களில் முதன்மையான சிக்கலாக இருப்பது மூல நோய். நம் உடலும் ஓர் இயந்திரம் தான். அது இயங்குவதற்குத் தேவையான லாப்ரிகண்ட் இல்லையென்றால், மிகவும் வறட்சியாக இயங்க ஆரம்பிக்கும். அதன் பயனாக மலச்சிக்கல், மூல நோய் போன்ற பாதிப்புகள் உண்டாகும். இந்த வயதுடையவர்களுக்குத்தான் மூல நோய் வரும் என்றில்லை. சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றாமல்



மூலநோயை வருமுன் காப்போம்

உடல் சூடுதான் மூலநோய்க்கு முதன்மைக் காரணம். "அனில பித்த தொந்தமலாது மூலம் வராது" என்று சித்த மருத்துவத்தில் சொல்வதுண்டு. வாதத்தோடு பித்தம் சேர்வதால் தான் இது போன்ற பாதிப்புகள் உண்டாகின்றன. வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்களாவது எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்

கோடைகாலத்தில் புளிப்பு, காரம், உப்பு என வறட்சித்தன்மை அதிகமுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் மூல நோய் உண்டாகும். அதனால் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அதேபோல ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் உட்காருவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பசலைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, சுக்காங்கீரை ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டால் மூலநோய் ஏற்படாமல் தற்காத்துக் கொள்ளலாம். அசைவ உணவுகளில் சிக்கனைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. அது உடல் சூட்டை ஏற்படுத்தி விடும். மீன் சாப்பிடலாம். விலாங்கு மீன்



மூலத்தை குணப்படுத்தும்.

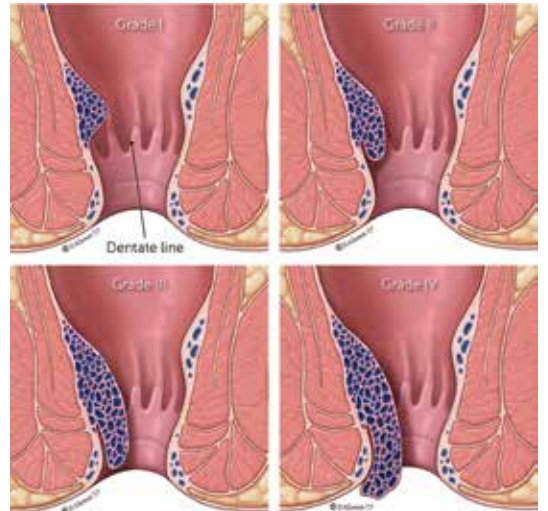
இளநீர், பதநீர், மோர் போன்றவற்றை அருந்துவது நல்லது. பீன்ஸ், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். சிறிய வெங்காயத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. கிழங்கு வகைகளில் கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்குகள் சாப்பிடக்கூடாது.

சரிவிகித உணவுகளை உட்கொள்ளாமல் இருப்பவர்கள் அனைவருக்கும் மூல நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

ஆசன வாயில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, அதனுள்ளேயிருக்கும் இரத்த நாளத்தின் சுவர் மெல்லியதாகி மலம் கழிக்கும்போது இரத்த நாளங்கள் கிழிந்து இரத்தம் வெளியேறுவதை மூலநோய் (பைல்ஸ்) என்று சொல்கிறோம்.

வலியில்லாமல் இரத்தம் மட்டும் வெளியேறுவது மூலநோயின் முதல் நிலை. இதை ஸ்டேஜ் 1 என்பார்கள். மலம் கழிக்கும்போது இரத்தத்தோடு சதையும் வெளியே வந்து மலம் கழித்து முடித்தவுடன் ஆசனவாய்க்கு உள்ளே சதை தானாக சென்று விடுவது ஸ்டேஜ் 2. இரத்தத்தோடு சதை வந்து மலம் கழித்து முடித்த பின்னர் சதை தானாக உள்ளே

செல்லாமல் அழுத்தம் கொடுத்து, உள்ளே சென்றால் அது ஸ்டேஜ் 3. எவ்வளவு அழுத்தம் கொடுத்தாலும் சதை உள்ளே செல்லாமல் இரத்தத்தோடு வெளியே வந்து நிற்பது ஸ்டேஜ் 4.





கடைசி நிலைக்கு வந்துவிட்டால் கண்டிப்பாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும். பைல்ஸின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இரத்தம் மட்டும்தான் வெளியேறும். வலி இருக்காது. ஆனால் அடுத்தடுத்த கட்டங்களில் வலியும் உண்டாகும்.

மல வாய் திறப்பில் இருந்து சளி வெளியேற்றம், மல வாயை சுற்றிய பகுதியில் அரிப்பு, சிவத்தல், வலி ஏற்படுதல், மலம் கழிக்கும்போது வலி, ஆசன வாயின் முனையிலிருந்து மென்மையான திராட்சைபோல புடைத்துக் கொண்டிருப்பது மூலநோயின் அறிகுறிகள்.

வெளிப்புற மூல நோய் குறிப்பாக வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கலுக்கு பிறகு வீக்கம், எரிச்சல் மற்றும் அசௌகரியம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.



வெளிப்புற மூல நோய் கட்டிகளை கொண்டிருக்கும்போது அந்தக் கட்டி பழுப்பு அல்லது நீல நிறமாகவும் மேலும் அது வலி மிகுந்ததாகவும் இருக்கும். திடீரென்று அது ஆசனவாயின் விளிம்பில் வந்து தோன்றக்கூடும்.

சில கடுமையான சந்தர்ப்பங்களால் அதிகப்படியான ஆசன வாய் இரத்தப்போக்கு நோய்த்தொற்று, ஹேமிராய்ட்ஸ் களைப்பு, ஆசனவாய் பௌத்திரம் (ஃபிஸ்துலா) உருவாக்கம் மற்றும் மலத்தை வெளிவிடாமல் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கலாம்.

மலம் கழிக்கும்போது உண்டாகும் இரத்தத்தை கட்டுப்படுத்த வாழைப்பூவை இடித்து, சாறெடுத்துக் குடிக்கலாம். மாங்கொட்டையிலுள்ள பருப்பைத் தூளாக்கி மோரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

கடுக்காய்ப் பிஞ்சை லேசாக விளக்கெண்ணெயில் வறுத்து பொடித்து ஒரு ஸ்பூன் அளவுக்கு முதியோர் சாப்பிடலாம். மலம் சுகமாகக் கழிவதுடன் கடுக்காயின் எக்கச்சக்கமான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் வயோதிக மாற்றங்களை குறைக்கவும் செய்யும்.



மருத்துவர்
யூல்புரி



கொய்யா ஏழைகளின் ஆப்பிள்

வீட்டுக்கு ஒரு கொய்யா மரம் இருந்தால், சர்க்கரைநோய், இரத்த அழுத்தம், இதயநோய், பக்கவாதம், புற்றுநோய் முதலானவற்றை வென்று வாழலாம். கொய்யா மரத்தின் பழம், இலை, பட்டை, வேர் என அனைத்துமே மருத்துவ குணம் கொண்டது.

கொய்யா பழத்தில் சிவப்பு வெள்ளை என இரண்டு வகைகள் உள்ளன. நிறத்தில் மட்டுமல்ல, மருத்துவ குணங்களிலும் வேறுபாடுகளைக் கொண்டது. சிவப்பு நிற கொய்யாவில் அதிகளவு சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. சிவப்பு கொய்யாப் பழத்தில் கேரட் மற்றும் தக்காளியில் இருக்கும்

கரோட்டினாய்டு என்னும் நிறமி அதிகம் உள்ளது. வெள்ளை நிற கொய்யாவில் கரோட்டினாய்டு இல்லாததால் அது வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கிறது.

கொய்யாபழம் 80 சதவீதம் நீரால் ஆனது. கொய்யா பழத்தில் வைட்டமின் சி,



என் வீட்டுத் தோட்டத்தில் 2

கொய்யா பழத்தை
அளவுடன் சாப்பிட
வேண்டும்.
அதிகமானால்
மயக்கம் ஏற்படும்.
வாதநோய்,
ஆஸ்துமா
உள்ளவர்கள்
கொய்யாபழத்தை
சாப்பிடக் கூடாது.

கொய்யாப்
பழத்திற்கு
மருந்தை முறிக்கும்
ஆற்றல் உண்டு.
நோய்க்கு மருந்து
சாப்பிடுபவர்கள்
கொய்யாபழம்
சாப்பிட்டால் மருந்து
முறிவு ஏற்படும்.

பி3, போலேட், பி6, லைக்கோபின், நார்ச்சத்து, மெக்னீசியம், இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம், ஆண்டி ஆக்ஸிடண்டுகள், சோடியம் உள்ளன.

ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் வைட்டமின் சி அளவினை விட நான்கு மடங்கு அதிகமாக கொய்யாப் பழத்தில் இருக்கிறது. 100 கிராம் கொய்யா பழத்தில் 228 மி.கி. வைட்டமின் சி கிடைக்கிறது. இது நமக்கு ஒரு நாளைக்கு தேவையான வைட்டமின் சியை விட மூன்று மடங்கு அதிகமான அளவாகும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே கொய்யாவை ஊட்டச்சத்தின் இருப்பிடமாக கருதப்படுகிறது.

அதிக நார்ச்சத்தும் குறைந்த கிளைசுமிக் குறியீடும் கொண்ட கொய்யாவை நீரிழிவு நோயாளிகள் தாராளமாக உட்கொள்ளலாம். கனிந்த பழமாக உண்ணாமல் அரை பழமாக உட்கொள்வது நல்லது. இதில் உள்ள கிளைசுமிக் குறியீட்டின் காரணமாக இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்வது தடுக்கப்படுகிறது. கொய்யா இலை சர்க்கரை நோய்க்கு தடுப்பு மருந்தாக செயல்படுகிறது.

பல சோதனை குழாய் ஆய்வு மற்றும் விலங்குகள் மீது நடத்தப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகளில் கொய்யா இலைச்சாறு இன்சலின் சுரப்பை மேம்படுத்தி இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



மனிதர்கள் மீது நடத்தப்பட்ட ஒரு சில ஆய்வு முடிவுகளும் பல ஈர்க்கக் கூடிய நேர்மறையான முடிவுகளை காட்டியுள்ளது. கொய்யாவை அடிக்கடி உட்கொண்டு வந்தால் டைப் 2 டையாபட்டிஸ் வரும் வாய்ப்புகள் குறையும். கொய்யா இலையை வெயிலில் காய வைத்தோ அல்லது பச்சையாகவோ நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து 12 வாரங்கள் தொடர்ந்து பருகி வந்தால், அது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தி நீரிழிவு நோயிலிருந்து குணமாகும்.

கொய்யா பழத்தில் உள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. 120 தன்னார்வலர்களை கொண்டு 12வாரம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் உணவுக்கு முன்பு பழுத்த கொய்யா உட்கொள்வதால் இரத்த அழுத்தம் 8 முதல் 9 புள்ளிகள் குறைவதையும், உடலில் உள்ள மொத்த கொழுப்பில் 9.9 சதவீதம் குறைந்து நல்ல கொழுப்பான எச்.டி.எல். 8 சதவீதம் அதிகரித்துள்ளதையும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

கொய்யா இலைகளில் அதிக அளவு ஆண்டி ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் வைட்டமின்கள் உள்ளன. இவை பீரிடீட்டிசுக்கல்ஸ் மூலம் இதயத்தை சேதப்படுத்தாமல் பாதுகாக்க உதவுகின்றன. கொய்யா இலைச்சாறு எடுத்துக் கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதோடு



கெட்ட கொழுப்பான எல்.டி.எல். அளவை குறைத்து இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க வழிவகுக்குகிறது.

வைட்டமின் சி குறைபாட்டால் ஏற்படும் பல் ஈறுகளில் வீக்கம் மற்றும் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவது, பற்கள் உடைந்து விழுவது எலும்புகள் வலுவிழப்பது, ஸ்கர்வின் தீவிரத்தைக் குறைக்க கொய்யாபழச்சாறு உதவுகிறது.

'தைராய்டு' என்பது தொண்டை பகுதியில் இருக்கும் ஒரு நாளமிள்ளா சுரப்பி ஆகும். இந்த தைராய்டு சுரப்பி சரியாக இயங்காததால் உடலில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். கொய்யாப் பழத்தில் உள்ள செம்பு சத்து தைராய்டு சுரப்பியில் ஏற்படும் ஹார்மோன்களின் சமச்சீர் தன்மையை மேம்படுத்தி உடல் நலத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

ஒரு கொய்யா பழத்தில் 37 கலோரிகள் மற்றும் தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஃபைபர் (நார்ச்சத்து) உட்கொள்ளலில் 12 சதவீதம் கொண்டுள்ளதால் கொய்யா மிகச்சிறந்த சிற்றுண்டி வகை உணவாகும். இவற்றை உண்பதால் வயிறு விரைவாக நிறைந்து அதிகமாக உண்பதை தவிர்க்கலாம்.



உடலில் கொழுப்புகள் சேராமல் தடுப்பதால் உடல் எடையும் குறைக்க முடியும். வேறு சில குறைந்த கலோரி உணவுகளை போலல்லாமல் கொய்யாவில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிரம்பியுள்ளன. எனவே முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கின்றன.

கொய்யா இலை தேநீரை தினமும் காலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் பருகினால் உடல் எடை குறையும். கொய்யா இலைச்சாற்றுடன் சிறிது தேன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வந்தால் உடல் எடை குறையும்.



கொய்யா பழம் இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு சேர்வதை தடுக்கிறது. இரத்தம் அதிக கெட்டியாகாமல் அதன் நீர்மத் தன்மையைப் பாதுகாக்கிறது. உடலில் இருக்கும் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கி இரத்தம் சுத்தமடைய உதவுகிறது. இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் இரத்த சோகை பிரச்சனை வராமல் காக்கும். உடலில் இரத்த உற்பத்தியினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

புற்று நோய்க்கெதிராக கொய்யாப்பழம் சிறப்பாக செயலாற்றுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கொய்யாப்பழத்திலும் அதன் இலைச்சாற்றிலும் உள்ள லைக்கோடீனே, க்வெர்செடின், வைட்டமின் சி, பாலிபினால்கள் ஆண்டி ஆக்சிடென்களாக செயல்படுவை. இவை உடம்பில் புற்றுநோயின் செல்கள் மீண்டும் வளருவதை தடுப்பதில் பெரும் உதவி புரிகிறது. இவற்றில் லைக்கோபின் நிறைந்துள்ளதால் மார்பகப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகிறது. புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மற்றுமொரு ஆய்வு புற்றுநோய் மருந்துகளைவிட கொய்யா இலை எண்ணெய் புற்றுநோய் உயிரணு வளர்ச்சியை தடுத்து நிறுத்துவதில்

நான்கு மடங்கு அதிக வீரியத்தோடு செயல்படுவதாக தெரிவிக்கிறது.

கொய்யா பழத்தில் வைட்டமின் பி3 மற்றும் பி6 உள்ளன. இது மூளையின் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. அறிவாற்றல் செயல்பாட்டினை தூண்டுகிறது. நரம்புகளுக்கு ஓய்வினை அளிக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு உடல் வளர்ச்சிதையைத் தருவதோடு எலும்புகளுக்கும் பலத்தை சேர்க்க உதவுகிறது.

உடலுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்தில் 12 சதவீதத்தை ஒரு கொய்யா பழத்தால் மட்டுமே வழங்க முடியும். எனவே கொய்யா உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமான குடல் இயக்கங்களுக்கு உதவுவதோடு மலச்சிக்கலையும் தடுக்கிறது. குடல் அழற்சிக்கான சிகிச்சையில் மிகுந்த பயனளிக்கிறது. கொய்யா இலைச்சாறு ஒரு ஆண்டிமைக்ரோபியல் என்று பல ஆய்வுகளில் தெரிவித்துள்ளது. இது குடலில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளை சமன் செய்து வயிற்றுப் போக்கின் தீவிரத்தையும் கால அளவையும் குறைக்க உதவும்.

சூரியனிடமிருந்து வரும் புற ஊதா கதிர்கள் முகம் மற்றும் தோல்களையும் பாதிக்கச் செய்யும். சுற்றுச்சூழல் சீர்கேட்டால் இதன் பாதிப்பு இன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகம் உள்ளது. இதனை சரி செய்ய ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன்



கொய்யா இலையை கலந்து முகத்தில் பேஸ்பேக் போல போடவும். 20 நிமிடம் கழித்து இதனை காட்டன் துணியால் துடைத்து விடவும்.

கொய்யா வைட்டமின் கேக்கு மூல ஆதாரமாக விளங்குகின்றது. வைட்டமின் கே தோல் நிறமிழப்பு, கருவளையம், முகம் சிவத்தல், முகப்பரு, எரிச்சல் போன்றவற்றை அகற்ற உதவுகிறது.

வாரத்துக்கு ஒரு முறை கொய்யா பழத்துடன் முட்டைக்கருவை சேர்த்து பிசைந்து முகத்தில் தடவி 20 நிமிடம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் முகம் சுழவிவந்தால் இறந்த செல்கள் நீக்கப்பட்டு புதிய செல்களை உற்பத்தி ஆகிறது.

உடலில் ஆண்டி ஆன்சிடண்ட்ஸ் குறைவதால் முகத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுகின்றது. இது இளமையை விரைவிலேயே இழக்கச் செய்து விடும். கொய்யா இலைகளை காய வைத்து பொடித்து நீருடன் கலந்து பேஸ்ட் போல முகத்தில் தடவினால் சுருக்கங்கள் மறையும். கொய்யா இலையில் ஆண்டி ஆக்சிடண்ட்ஸ் உள்ளதால் முக சுருக்கத்தை போக்கி என்றும் பதினாறு போல தோற்றத்தை தரும்.

பூப்பூக்கும்

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



நான்கு தலைமுறை

பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



RJR
HOSPITAL
PRIVATE LIMITED



HERBAL
TREATMENT FOR

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

மருத்துவமனைகள்

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

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். (150 அபிபுல்லா சாலை)
சென்னை-17. போன் : 044 4006 4006

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை