

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:3

இதழ்:11

பிப்ரவரி-2022

விலை-ரூ.30

ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-

அதிக குறட்டை
ஆபத்தானதா?

எலும்புகளை
வலுப்படுத்தும்
பிரண்டை



கர்ப்பகாலத்தில்
கவனிக்க
வேண்டியவை

உயிரோடு
விளையாடும்
உயர் இரத்த
அழுத்தம்



மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும்
ஆபத்தான நோய்கள்

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



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

பாரம்பரியத்துக்கு பெருமை சேர்ப்போம்



தவறான உணவுப் பழக்கம் மற்றும் தவறான வாழ்க்கை முறைகளால் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையை ஒப்பிடும்போது மருத்துவர்கள் பற்றாக்குறை மிக அதிகமாக இருக்கிறது.

சுமார் 4000 கோடி ரூபாய் மதிப்பில் தமிழகத்தில் புதிதாக 11 மருத்துவக் கல்லூரிகள் திறந்திருப்பது மருத்துவர்களின் பற்றாக்குறையை ஓரளவு குறைப்பதற்கு உதவும். புதிய 11 மருத்துவக் கல்லூரியோடு சேர்த்து இந்தியாவில் மருத்துவக் கல்லூரிகளின் எண்ணிக்கை 596ஆக உயர்ந்திருக்கிறது. இதன் மூலம் ஆண்டுக்கு சுமார் ஒன்றரை லட்சம் மருத்துவர்கள் நமக்குக் கிடைப்பார்கள்.

நவீன மருத்துவத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து மருத்துவக் கல்லூரிகளையும், மருத்துவ மனைகளையும் அதிகமாக உருவாக்கும் அதே வேளையில் தமிழக அரசு நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவத்துக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். தமிழகத்தில் பெரும்பான்மை மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றதாக பாரம்பரிய மருத்துவம் திகழ்கிறது. இதை கருத்தில் கொண்டு தமிழக அரசு அதிக அளவிலான சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளையும், பாரம்பரிய மருத்துவமனைகளையும் திறக்க வேண்டும்.

ஆட்சிப் பொறுப்பு ஏற்றதும் தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம் தொடங்கப்படும், பழனி சித்த மருத்துவக் கல்லூரி திறக்கப்படும் என்ற இனிப்பான செய்தியை தமிழக முதல்வர் அறிவித்தார்கள். ஆனால், இன்றுவரை அது அறிவிப்பு என்ற நிலையில் மட்டுமே இருக்கிறது. சித்த மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் இந்திய மருத்துவ முறைகளை உள்ளடக்கிய சித்தமருத்துவப் பல்கலைக் கழகம் சென்னைக்கு அருகில் திறக்கப்படுவது எப்போது என்கிற எதிர்பார்ப்பும் மக்களிடம் இருக்கிறது.

நம்முடைய முதல்வர் அவர்கள் மக்களைத் தேடி மருத்துவம் என்ற திட்டத்தை கிருஷ்ணகிரி மாவட்டம் சூளகிரி ஊராட்சி ஒன்றியத்தில் உள்ள சாமனப்பள்ளி கிராமத்தில் ஜனவரி மாதம் 5ம் தேதி தொடங்கி வைத்தார்கள். இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சுமார் 30 லட்சம்பேர் முதற்கட்டமாக பயனடையப் போகிறார்கள்.

ஆரோக்கியமான தமிழகத்தை உருவாக்க துணைநிற்கும் இந்த மகத்தான திட்டத்தை மனப்பூர்வமாக வரவேற்கிறோம். அதேநேரத்தில் மக்களை தேடி மருத்துவம் என்ற இந்தத் திட்டம் நவீன மருத்துவத்தை மட்டும் கொண்டிருக்காமல் நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவத்தையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். அப்போது மக்களுக்கு இன்னும் சிறப்பான மருத்துவ சிகிச்சை கிடைக்கும். நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவத்துக்கும் பெருமை சேர்ப்பதாக அமையும்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
 மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

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

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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



அதிக குறட்டை
 ஆபத்தானதா?



விரதம் இருப்பதால்
 கிடைக்கும் பயன்கள்



கர்ப்பகாலத்தில் கவனிக்க
 வேண்டியவை!

CONTENT



24

மன அழுத்தத்தால்
ஏற்படும் ஆபத்தான நோய்கள்



47

எலும்புகளை வலுப்படுத்தும்
பிரண்டை



28

கரிசலாங்கண்ணி
- கீரைகளின் ராணி



54

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு
ஆயுர்வேதம் காட்டும் வழிகள்



34

நமது பண்டிகைகள்
நமது அடையாளங்கள்!



58

உயிரோடு விளையாடும்
உயர் இரத்த அழுத்தம்



மருத்துவர் கு. நிவேதா



அதிக குறட்டை ஆபத்தானதா?



சு

வாசிக்கும் பாதையில் உண்டாகும் குறுகலே குறட்டை சத்தத்துக்கு காரணமாக இருக்கிறது. தூங்கும்போது தொண்டையில் இருக்கும் தசைகள் தளர்வடைகிறது. அப்போது மூக்கிற்கும், தொண்டைக்கும் பின்புறமுள்ள மூச்சுக்குழல் உள்விட்டத்தில் சுருங்குகிறது. இதனால் சுவாசக்காற்று அதிக அழுத்தத்துடனும், மிக வேகமாகவும் செல்வது நிகழ்கிறது. அதனால் தான் கொர்... கொர்... சப்தங்கள். புல்லாங்குழலில் துளைகளைச் சிறிதளவு அடைக்கும்போது இசை கிளம்புவது போல மூச்சுக்குழலின் தடையால் குறட்டை சப்தம் கிளம்புகிறது.

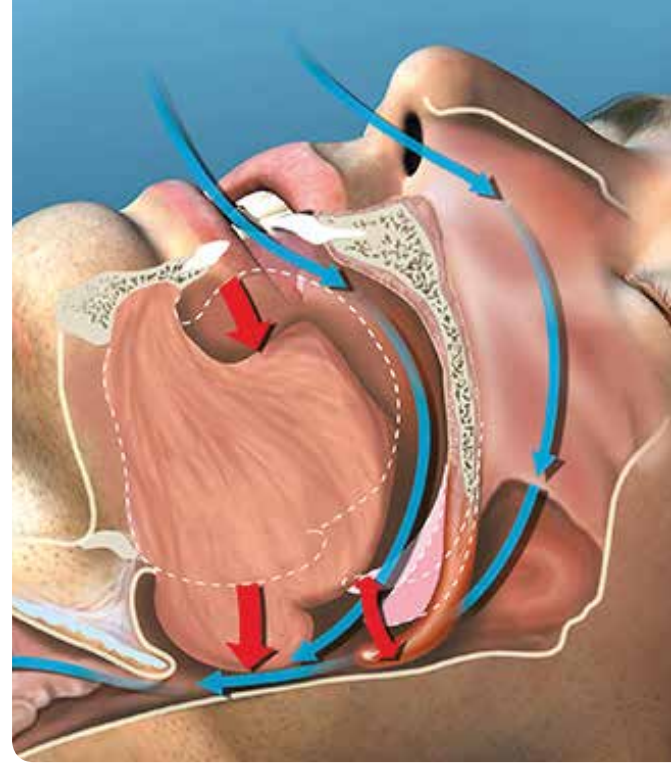
குடிப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம், உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு குறட்டை தொந்தரவு அதிகளவு இருக்கும். சிலருக்கு உள்நாக்குச் சதைகள் தளர்ந்து விடுவதாலும், தொண்டை சதை வீக்கத்தாலும், அடினாய்டு எனப்படும் நோயாலும், சுவாசம் செல்லும் குழலில் எவ்வித அடைப்பு ஏற்பட்டாலும் குறட்டை வந்து விடும்.

நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம் வந்தால் தான் குறட்டை சத்தம் வருவதாக நினைத்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் இது நோயாகவும் இருக்கலாம். மூக்கில் சதை வீக்கம், மூக்குத் தண்டு வளைவு, மூக்கை ஒட்டிய தாடைப்பகுதிகளில் ஏற்படும் தசைவீக்கம் இவைகளும் குறட்டை வர காரணமாகிறது.

குழந்தைகளும் இந்தப் பிரச்சனைக்கு உள்ளாவதுண்டு. ஆனால் சளி குறைந்ததும் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பிவிடுவார்கள். ஒவ்வாமை பிரச்சனைக்கு ஆளாகுபவர்கள், கழுத்தைச் சுற்றி வீக்கம் அல்லது பெரிய கழுத்தைக் கொண்டிருப்பவர்கள், டான்சில் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் ஆகியோருக்கு குறட்டை எளிதாக வரக்கூடும்.

ஆண்களுக்கு மட்டும் தான் குறட்டை வரும். பெண்களுக்கு வராது. குண்டாக இருந்தால் தான் குறட்டை வரும். ஒல்லியாக இருப்பவர்களுக்கு வராது என்ற எண்ணம் பரவலாக உள்ளது. இது முற்றிலும் தவறு. இரண்டு தரப்பினருக்கும் குறட்டை வர வாய்ப்புள்ளது. ஆண்பெண், குண்டுஒல்லி என்ற பாகுபாடெல்லாம் குறட்டைக்கு கிடையாது.

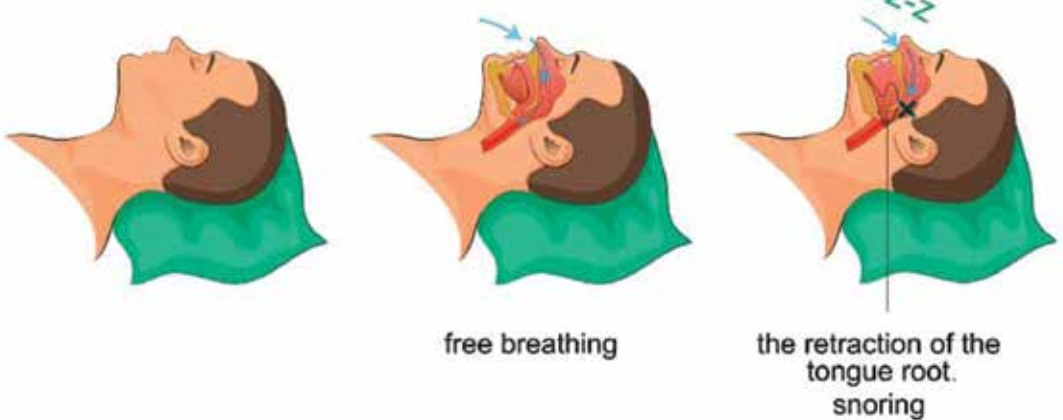
குறட்டையின் தீவிரத்தன்மையை அடிப்படையாக வைத்து அதை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது வகை குறட்டை மெல்லியதாக இருக்கும். சத்தம் குறைந்து காணப்படும். குறட்டை



விடுபவர்கள் மூச்சு விடுதலில் சிரமம் இருக்காது.

இரண்டாவது வகை சத்தம் அதிகமான குறட்டை. இப்படி குறட்டை வரும்போது, குறட்டை விடுபவர் பக்கத்தில் படுக்க முடியாது என்பது மட்டுமல்ல, பக்கத்து அறையில் படுத்திருப்பவர்களைக்கூட அந்தக் குறட்டைச் சத்தம் தட்டி எழுப்பும்.

SNORING





மூன்றாவது வகை குறட்டை மூச்சுத் திணறலோடு வரும். இந்தக் குறட்டை பெரும்பாலும் வயதானவர்களிடம் எதிர்பார்க்கலாம். இத்தகையோர் மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் காண்பார்கள். உற்று நோக்கினால் 10 விநாடிகள் தாண்டியும் மூச்சு விடாமல் இருப்பார்கள். எப்படிப் பார்த்தாலும் குறட்டை விடுவதே ஆபத்தானது தான்.

குறட்டை விடுவது மூச்சுவிடுதலில் ஏற்படும் சிரமமான நிலை மட்டுமே என்று நினைக்காமல், இது ஆபத்தை உருவாக்கும் என்பதையும் புரிந்து கொள்வது நல்லது. குறட்டை விடுவது படிப்படியாக அதிகரிக்கும். சில நேரங்களில் அதிகரித்து சில நேரங்களில் குறையும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் மூச்சுக்குழாயில் அடைப்பு உண்டாகும்போது சுவாசம் விடுவதில் பிரச்சனையும் சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்கக் கூடும்.

மூச்சுக்காற்று நுரையீரலுக்கு செல்லும் அளவு குறையக் குறைய மூளைக்குச் செல்லும் பிராணவாயு அளவு குறையத் தொடங்கும். சில சமயங்களில்

மூச்சுத்திணறலோடு கூடிய குறட்டையால் மாரடைப்பு பிரச்சனையையும் சந்திக்க வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய இரவு நேர உபாதைகளால் ஏற்படும் மூச்சுத் தடை Sleep Apnea Syndrome (தூக்க மூச்சடைப்பு) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

குறட்டையால் ஏற்படும் தீங்குகள்

குறட்டை விடுவோர் காலையில் எழுந்ததும் சோர்வுடன் காணப்படுவர். சுறுசுறுப்பு இன்றி மந்தமாக இருப்பார். சிந்தனைத்திறன் குறையும். குறட்டை செயல்திறனை நிச்சயம் பாதிக்கும்.

அரித்மியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட வருக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளில் குறட்டை முக்கிய ஒன்றாகும். சீரற்ற இதயத் துடிப்பு அரித்மியா என அழைக்கப்படுகிறது. மிக வேகமாகவோ அல்லது மிக மெதுவாகவோ சீரற்ற நிலையில் இதயம் துடிக்கும். சீரற்ற இதயத் துடிப்பு ஆபத்தானது. இதயம் வேகமாக துடித்தாலோ, மயக்கம் ஏற்பட்டாலோ தாமதிக்காமல் இதயநோய் நிபுணரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

நீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டு இழப்பு, தூக்கமின்மை காரணமான நரம்புகள் தூண்டப்படுதலால் ஏற்படும் நீண்டகால தலைவலி, மன அமைதி இழப்பு, செரிமானக் கோளாறு, அமிலத்தன்மை அதிகரித்தல், நுரையீரல் பாதிப்பு, இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

குறட்டையை உணவின் மூலமாக அல்லது மாத்திரைகளின் மூலமாக சரிப்படுத்த முடியாது. ஆனால் பயிற்சிகளின் மூலம் எளிதில் மற்றவர்களைப் போல தங்கு தடையில்லாமல் மூச்சு விடும் நிலையை கொண்டுவர முடியும்.

இரவில் எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு 7 மணிக்கு முன்பாக சாப்பிடுவது நல்லது. டீ டிகாசனுடன் தேன், எலுமிச்சை சேர்த்து அருந்துவது நல்ல பலன் தரும். மது, புகை, பால் பொருட்களை கட்டாயம் தவிர்த்து விட வேண்டும். இது ஓரளவு குறட்டையை குறைக்க உதவும்.

நீராவி பிடித்தல் குறட்டையை கட்டுப்படுத்த உதவும். படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை சூடேற்றி வாயை திறந்து நீராவி பிடியுங்கள். தொண்டையில் படும் ஈரப்பதம் உங்கள் குறட்டையைக் குறைக்கும். மூச்சு விடுதல் தொடர்பான பிரச்சனைகளும் நீராவி பிடிப்பதன் மூலம் குணமடையும். இதனால், சுவாச மண்டலம்

எவ்வித தடங்கலும் இல்லாமல் உங்களுடைய உடலுக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜனை உள்ளெடுத்துச் செல்ல முடியும்.

உடல் முழுவதும் ஆக்சிஜன் பரவும். உடல் முழுவதும் ஆக்சிஜன் சீராக பரவாமல் இருப்பதுதான் குறட்டை விடுவதற்கான பல்வேறு காரணங்களில் முதன்மையான காரணமாக பார்க்கப்படுகிறது.

பயிற்சி 1:

முதலில் உங்கள் நாக்கின் நுனியில் மேலண்ணத்தை தொட வேண்டும். பின்னர் பின்னோக்கி நாக்கின் நுனியை கொண்டு செல்ல வேண்டும். அதே நிலையில் 15 நொடிகள் வைத்திருங்கள். பின்னர் இயல்பு நிலைக்கு நாக்கை கொண்டு வரவும். சில நொடிகள் கழித்து மீண்டும் இதேபோல் செய்யுங்கள். இவ்வாறு 5 முறை செய்யலாம்.

பயிற்சி 2:

நாக்கை மேல்புறமாக மடித்து உள்ளிழுங்கள். மேலண்ணத்திற்கு நாக்கினால் அழுத்தம் நன்றாக கொடுக்க வேண்டும். பின்னர் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வந்து மீண்டும் இதேபோல் செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி 3:

நாக்கின் நுனியை கீழ்வரிசையில் உள்ள முன்பற்களை தொட்டப்படி ஆங்கில எழுத்தான 'ஏ' சொல்லுங்கள். நாக்கின் மத்திம பகுதியை மேலண்ணத்தில் அழுக்கும்படி சொல்ல வேண்டும்.





மருத்துவர் யூயால்பீநீ



உடலை வளர்க்கும் வைட்டமின்கள்

வை

ட்டமின் கே நீரில் கரையக் கூடிய ஊட்டச்சத்தாகும். வைட்டமின் கே எலும்பின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆஸ்ட்டியோபோரஸிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. இதய ஆரோக்கியத்திற்கு பயன்படுகிறது.

வைட்டமின் கே இரண்டு வகைகளில் காணப்படுகிறது. நமது குடலில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் கே1 வைட்டமினை கே2 ஆக மாற்றம் செய்கிறது. இதை நமது உடல் பல வகைகளில் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. வைட்டமின் கே1 கீரைகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றில் அதிகளவில் காணப்படுகிறது.

வைட்டமின் கே1 எலும்பின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆஸ்ட்டியோபோரஸிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. இதய ஆரோக்கியத்திற்கு

பயன்படுகிறது. வைட்டமின் கே 2 அல்லது மெனக்வினோன் விலங்குகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவுகளில் குறிப்பாக முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் உள்ளது. மேலும் வைட்டமின் கே பாக்டீரியாவால் குடலில் இயற்கையாகவும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

வைட்டமின் கே 1 மற்றும் வைட்டமின் கே 2 இரண்டுமே இரத்த உறைவுக்கு உதவும் புரதங்களை உருவாக்குகிறது. இரத்த உறைவு அல்லது இரத்தம் உறைதல்,

அதிக இரத்தப்போக்கு உட்புறமாகவோ அல்லது வெளிப்புறமாகவோ நிகழ்வதை தடுக்கிறது. இது இரத்தம் கெட்டிப்படவும், எலும்பின் ஆரோக்கியம், இரத்தம், எலும்பு, சிறுநீரகம் இவற்றிற்கு தேவையான புரதத்தை அளிக்கவும் உதவுகின்றது.

வைட்டமின் கே குறைபாடு இருந்தால் உடலில் போதுமான புரதங்களை உற்பத்தி செய்யமுடியாது. இந்த வைட்டமின் கே குறைபாடு எந்த வயதிலும் உண்டாகலாம். பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக வைட்டமின் கே குறைபாடு உருவாக வாய்ப்புண்டு.

தாய்ப்பாலில் வைட்டமின் கே குறைவாக இருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் பற்றாக்குறை உண்டாகிறது. புதிதாக பிறந்த குழந்தைக்கு வைட்டமின் கே பற்றாக்குறை இருக்கும் போது கல்லீரலில் பாதிப்பு உண்டாகிறது.

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, கல்லீரல் நோய், போதுமான அளவு உணவு உட்கொள்ளாதது, நோய்த்தொற்று, இரத்த உறைவு தடுப்புக்கு சிகிச்சையளிக்க கொடுக்கும் மருந்துகள் போன்றவை வைட்டமின் கே குறைபாடு உண்டாக காரணமாகிறது.

இது அதிக இரத்தப் பிப்ரவரி 2022

போக்கு ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். உணவு மற்றும் உடல் உற்பத்தி செய்யும் இந்த வைட்டமின் கே சில மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ நிலைமைகளாலும் உடலில் உற்பத்தியை குறைக்கச் செய்துவிடும். இது பெரியவர்களுக்கு உண்டாகும் குறைபாடு. ஆனால், குழந்தைகளே அதிகமாக வைட்டமின் கே குறைபாட்டை கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பொதுவாக வைட்டமின் கே குறைபாடு இருப்பதை காயம் ஏதேனும் ஏற்படும் போது அதிக இரத்தப்போக்கு நடப்பதைக் கொண்டுதான் கண்டறிய முடியும்.



இலேசான காயம், சிராய்ப்புக்கு கூட அதிகமான இரத்தப் போக்கு நடைபெறும். உணவுப்பாதையில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் இரத்தப்போக்கு இருப்பது, சருமம் வெளிறிபோவது மற்றும் பலவீனம், மலம் கழிக்கும் போது இருண்ட நிறத்தில் அல்லது இரத்தம் கலந்து வருவது வைட்டமின் கே குறைபாட்டின் அறிகுறிகள். (குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வைட்டமின் கே பற்றாக்குறைக்கான அறிகுறிகளில் இதைத் தான் முதலில் மருத்துவர்கள் தேடுவார்கள். பிறந்த குழந்தைக்கு தொப்புள் கொடி பகுதி அகற்றப்பட்ட இடத்தில் இருந்து இரத்தப் போக்கு, தோல், மூக்கு போன்றவை எல்லாம் குழந்தைகளுக்கான அறிகுறிகள்)

போதுமான அளவு வைட்டமின் கே உடலில்

இல்லையெனில் சிறு காயத்திலும் கூட அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படும். தொடர் வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்களுக்கு வைட்டமின் கே குறைபாடு ஏற்படும். மிக அதிக அளவு வைட்டமின் கே திசுக்கள், கல்லீரலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

பின் வருவன வைட்டமின் கே குறைபாடு இருப்பதற்கான அம்சங்களாக சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன. சிராய்ப்பு புண், இரத்தப் புள்ளிகளில் இரத்தக் கசிவு, அறுவை சிகிச்சை அல்லது துளையிட்ட இடங்களில் இரத்தம் கசியும்.

கைக்குழந்தையின் முகம், மூக்கு, எலும்புகள் மற்றும் கை விரல்கள், சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வருவது, எலும்பு பலவீனமாக இருப்பது, சருமத்தில்



தடிப்புகள், விரைவான இதயத்துடிப்பு இவையெல்லாம் வைட்டமின் கே குறைபாட்டின் அறிகுறிகள். மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இருந்தால் தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

பரிசோதனை சிகிச்சை முறை

வைட்டமின் கே பற்றாக்குறை இருக்கும் போது இரத்தக்கசிவு ஏற்படும் நேரம் கணக்கிடப்படுகிறது.

நோயாளிகளுக்கு இரத்தம் உறைதல் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுவதற்கு வைட்டமின் கே குறைபாட்டு விளைவை அறிய புரோத்ராம்பின் நேரம் சோதனை, இரத்தப்போக்கு நேரம், உறைவு நேரம் போன்ற சோதனைகள் செய்யப்படுகிறது. இரத்தம் உறைவதற்கு 11 முதல் 13.5 வினாடிகள் ஆகும். இதை விட அதிக நேரம் எடுத்தால் அது வைட்டமின் கே

குறைபாட்டை குறிக்கலாம்.

மருந்துகள் ஊசி மூலமாக வைட்டமின் கே குறைபாட்டுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. உணவு வழியாக பெற்றுக்கொள்ள வைட்டமின் கே நிறைந்த உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வைட்டமின் கே இருக்கும் உணவுகள்

வைட்டமின் கே 75 முதல் 120 மைக்ரோகிராம் அளவு ஒரு நாளைக்கு போதுமானது. இருப்பினும் இதன் அளவு வயது, பாலினம் இவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது. தினசரி தேவையான அளவில் ஆண்களுக்கு 120 மைக்ரோ கிராம், பெண்களுக்கு 90 மைக்ரோ கிராம் அளவும் தேவை

கீரை, ப்ராக் கோலி உள்ளிட்ட பச்சை இலை காய்கறிகள், தாவர எண்ணெய்கள், அவுரி, நெல்லி, அத்திப் பழம், சீஸ், முளைக்கட்டிய பயிறு வகைகள், கொடி முந்திரி, உலர்ந்த துளசி, அவகோடா, செங்கீரை (சிகப்பு தண்டுகீரை) சுண்டல், சோயாபீன்ஸ், பச்சை தேயிலை, தேநீர் போன்றவற்றில் வைட்டமின் கே காணப்படுகிறது

பச்சை இலைக் கீரைகளில் அதிகளவு வைட்டமின் கே காணப்படுகிறது. பாதி கப் கீரையில் 400 மைக்ரோ கிராம் அளவிற்கு வைட்டமின் கே

காணப்படுகிறது. இது ஒரு நாளைக்கு தேவையான வைட்டமின் கே அளவை விட நான்கு மடங்கு அதிகம். உலர்ந்த துளசியில் ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் மற்றும் தாதுக்கள் மட்டும் இல்லை. 45 சதவிகிதம் அளவு வைட்டமின் கே உள்ளது. தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் துளசிப் பொடி சாப்பிட்டால் ஒரு நாளைக்கு தேவையான வைட்டமின் கே கிடைத்துவிடும்.

அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் இறைச்சி, விலங்குகளின் கல்லீரல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். வைட்டமின் உணவு வழியாக இல்லாமல் மருந்து மாத்திரைகள் வழியாக எடுத்துக் கொள்வதாக இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

100 கிராம் அவகோடாவில் 21 மைக்ரோகிராம் வைட்டமின் கே உள்ளது. இது ஒரு நாளைக்கு தேவையான அளவில் 20 சதவீதத்தை பூர்த்தி செய்கிறது. ஒரு மீடியம் சைஸ் வெள்ளரிக்காயில் ஒரு நாளைக்கு தேவையான வைட்டமின் கே 60% உள்ளது. முளைக்கட்டிய பயிறு வகைகள் 240% வைட்டமின் கே அளவை பூர்த்தி செய்கிறது.



வைட்டமின் கே சத்தை நீங்கள் மாத்திரை வடிவில் எடுத்து வந்தால் அலர்ஜிக் விளைவு வர வாய்ப்புள்ளது. எனவே உணவு வழியாக இந்தச் சத்தை பெறுவது நல்லது.

இரத்தம் உறைதலுக்கு வைட்டமின் கே மிகவும் தேவை. ஆனால் இது உடலில் அதிகமாகும்போது, “ஹைப்பர்த்ராம்போனீமியா” என்ற பாதிப்பு ஏற்படுவதால், அளவுக்கு அதிகமாக இரத்தம் உறைந்து இரத்தக் கட்டிகளை உண்டாக்கி விடும்.

இந்த இரத்தக் கட்டிகள், நம் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்குச் செல்லும் போது, மூளை மற்றும் இதயத்துக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்திவிடும். இதனால் திடீர் பக்கவாதம், மாரடைப்பு ஆகியவை ஏற்படலாம்.

இதய நோய்களுக்காக ஆன்டி கோயாகுலன்ட்ஸ் மாத்திரைகளான வார்ஃபாரின் மற்றும் ஆஸ்பிரின் எடுத்துக் கொள்பவர்கள், மருத்துவரை கேட்காமல் வைட்டமின் கே மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளவே கூடாது.



மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



விரதம் இருப்பதால் கிடைக்கும் பயன்கள்

“ஒருவேளை உண்பவன் யோகி

இருவேளை உண்பவன் போகி

மூவேளை உண்பவன் ரோகி

நான்கு வேளை உண்பவன் பாவி”

இ ய ற் கை ம ரு த் து வ த் தி ன் அடிப்படையில் நீதி வெண்பாவில் இவ்வாறு கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மூன்று வேளை உணவையே ஆறுவேளையாகப் பிரித்து உண்ணலாம் என்கிறது நவீன மருத்துவம். இப்படியிருக்க விரதம் இருப்பது உடல் நலனுக்கு ஆரோக்கியமானது என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

விரதம் என்பது ஆயுர்வேதத்தில் உயர்ந்த சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாக பின்பற்றப்படுகிறது. அதாவது உணவு உண்ணாமையை “லங்கணம் பரம ஓளஷதம்” என்கிறது ஆயுர்வேதம். “லங்கணம் என்றால் உணவு உண்ணாமல் இருப்பதாகும். அதுபோல் பரமம் என்றால் உத்தமம் என்றும் “ஓளஷதம்” என்ற சொல்லுக்கு சிகிச்சை என்றும்

பொருள்.

யார் விரதமிருப்பது

கபம், பித்தம் அதிகம் உள்ளவர்கள், உடலில் அதிக மலம் உள்ளவர்கள், உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள், உடல் வலிமை அதிகமுள்ளவர்கள் உண்ணா நோன்பை மேற்கொள்ள மிகவும் தகுதியானவர்கள் என்கிறது ஆயுர்வேதம். மற்றவர்கள் மருத்துவர்கள் ஆலோசனைப்படி விரதம் கடைபிடிப்பதே சிறந்தது.

விரதத்தின் வகைகள்

வி ர த ம் பல வகைகளில் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. சிலருக்கு ஒரு வேளை உணவு, சிலருக்கு இருவேளை உணவு, வெறும் பழங்களை மட்டும் சாப்பிடுவது, உப்பு தவிர்த்து இனிப்பு மட்டும் எடுத்துக் கொள்வது, அசைவம் மட்டும் தவிர்ப்பது என விரதம் பலவகைப்படும்.

**விரதம் இருப்பதால்
கிடைக்கும் பயன்கள்**

விரதம் இருப்பதால் உடல் மற்றும் மனநிலையில் அமைதி ஏற்படும். எப்போதும் புத்துணர்ச்சியாக





உணர்வீர்கள்.

உடலில் உள்ள செல்கள் புத்துயிர் பெறுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

விரதம் இருப்பதால் ஏற்படும் சிறந்த பயன் என்னவென்றால் உங்கள் உடல் எடை குறைய இது பெருமளவில் உதவும்.

நீங்கள் விரதம் இருப்பதால் உங்களது ஞாபகத்திறன் அதிகரிக்கிறது.

உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை குறைத்து நல்ல கொழுப்புகளை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இதனால் இரத்த நாளங்களில் படியும் கொழுப்புகளைக் குறைத்து மாரடைப்பு போன்ற இதய பாதிப்புகளிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

உடல் வலிமை உள்ளவர்கள், விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வலுவான தசைகளுடன் அழகான உடல் கட்டமைப்பு கிடைக்கிறது.

வாரம் ஒரு முறை விரதம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வாரம் ஒருமுறை விரதமிருப்பது சரியானது.

சிலர் வாரத்தின் எல்லா நாட்களும் மூன்று வேளையும் வயிறு முட்ட சாப்பிட்டு பழகிவிட்டு திடீரென ஒரு நாள் விரதத்தை கடைபிடிப்பார்கள். அது தவறு.

விரதத்துக்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே காரம் குறைவான பருப்பு சாதம், ரசம் சாதம், நன்கு வெந்த உணவுகள், மோர் மற்றும் பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

யார் விரதம் இருக்கக் கூடாது

குழந்தைகள், முதியவர்கள், கர்ப்பிணி பெண்கள், தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள், கடுமையான வேலைகள் செய்பவர்கள், அடிக்கடி வெளியூர் செல்பவர்கள், நோயாளிகள், தொடர்ந்து மருந்து உட்கொண்டு வருபவர்கள் விரதம் இருக்கக் கூடாது. நோயாளிகளில் கல்லீரல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், சிறுநீரக பிரச்சனை உள்ளவர்கள், இதய பிரச்சனை உள்ளவர்கள் விரதம் இருக்கக் கூடாது. மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் விரதம் மேற்கொள்ளலாம்.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



கர்ப்பகாலத்தில் கவனிக்க வேண்டியவை!

ஒ

வ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் தாய்மை என்பது ஒரு இனிதான அனுபவம். இன்றைய காலகட்டத்தில்

பெண்ணாகப் பிறந்த அனைவருக்கும் கர்ப்பம் அடைவது என்பது ஒரு வரம் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால் எல்லோருக்கும் இந்த வாய்ப்பு எளிதில் கிடைத்து விடுவதில்லை. திருமணமான அனைவரும் எதிர்பார்க்கும் ஓர் அழகிய தருணம் கர்ப்பம் அடைவது. ஒரு புது உயிர் தன்னால் இந்த உலகில் உருவாகப் போகிறது என்பது பெண்களுக்கு மட்டுமே கிடைத்த பேறு. அந்த உன்னத தருணத்தில் தான் பெரும்பாலான பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முழுமை அடைவதாக, பரிபூரணம் அடைவதாக உணர்கிறார்கள்.

சில பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் கவனக் குறைவாக இருப்பதாலும், கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருப்பதாலும் குறைபாடுடன் கூடிய குழந்தையை பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். அல்லது குழந்தையை இழந்து விடுகிறார்கள். ஒரு பெண் உடலளவிலும், மனதளவிலும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் குழந்தை குறையின்றி பிறக்கும். ஒரு குழந்தையை நல்ல முறையில் ஆரோக்கியமாக பெற்று எடுப்பதே ஒரு பெண்ணுக்கு மறுபிறவி போன்றது தான். அத்தகைய மகத்துவத்தை அடையப்போகும் கர்ப்பிணி பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் என்னென்ன விஷயங்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்பத்தை உறுதி செய்ததும் பிரசவம் பார்க்கும் மருத்துவரை அணுகி எப்போதெல்லாம் பரிசோதனை செய்ய அறிவுறுத்துகிறாரோ அப்போதெல்லாம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஹெச்ஐவி முதலான பரிசோதனைகள் அவசியம். வேறு ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருந்தால் அதையும் மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது அவசியம். இவை தவிர கருவின் வளர்ச்சிக்குரிய ஸ்கேன்கள், இரத்தப் பரிசோதனை போன்றவையும் அவசியம். கர்ப்பகாலம் முழுவதும் குழந்தையின் வளர்ச்சியை கண்காணிக்க மருத்துவரின் அறிவுறுத்தலோடு அனைத்து பரிசோதனைகளையும் உரிய இடைவெளியில் செய்து கொள்ள வேண்டும்.



கர்ப்பிணிகளுக்கு முதல் மூன்று மாதங்கள் மிக முக்கியமானவை, இந்த நாட்களில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். கரு உருவாகி கர்ப்பப்பையில் நிலைக்கும் காலம் இது. இந்தக் காலத்தில் ஏற்படும் வாந்தியினால் திடமான உணவைச் சாப்பிடவே பிடிக்காது. சாப்பிட ஆசை இருந்தாலும் வாய் ஒத்துழைக்காது. வாந்தி வரும் போது சாப்பிடாமல் சிறிது நேரம் கழித்து அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுலபமாக செரிமானம் ஆகக் கூடிய உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். குறுகிய இடைவெளியில் பழம், காய்கறி சாலட், சத்து மாவுக் கஞ்சி என்று அடிக்கடி சாப்பிடும் பொழுது கொஞ்சம் வாந்தி எடுத்தாலும் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் மிஞ்சி இருக்கும்.

வாந்தி வருகிறது என்பதற்காக கர்ப்பிணி பெண்கள் சாப்பிடாமல்

இருப்பதோ, பட்டினி கிடப்பதோ நல்லதல்ல. அது தாய், சேய் ஆகிய இருவருக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். பட்டினி கிடந்தால் வாந்தி வராமல் இருக்கும் என்பதும் உண்மை அல்ல. வாந்தி என்பது ஹார்மோன்களால் வருவது. அடிக்கடி வாந்தி வருகிறது என்பதற்காக சாப்பிடாமல் இருப்பதைக் காட்டிலும் 3 முறை மட்டுமே சாப்பிடாமல் 6 அல்லது 7 முறை என பிரித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடுவதன் மூலம் தாய், சேய் இருவருக்கும் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். நீர்ச்சத்துள்ள உணவுகளை கர்ப்பிணி பெண்கள் சாப்பிடுவது நல்லது.

பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு சத்துக் குறைபாடு ஏற்படுவது உண்டு. எனவே கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டிய உணவு வகைகளை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான பெண்களுக்கே இந்த நிலை என்னும் பொது பலவீனமான பெண்களுக்கு மேலும் பலவீனம் உண்டாகும். அன்றாட உணவில் புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமிலம், வைட்டமின் சத்து போன்றவை அனைத்துமே உடலுக்கு நிறைவாக கிடைக்க அதற்கேற்ற உணவை திட்டமிட்டு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நாக்கில் சுவை மாறும். அதனால் தான் சாம்பல் ருசிக்கிறது. மனத்துக்குப் பிடித்த உணவுகளை வீட்டிலேயே தயாரித்துச் சாப்பிடலாம்.

அன்றாட உணவில் அவசியம் பசுமையான காய்கறிகள், கீரைகள், முழுதானியங்கள், உலர் பழங்கள், அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் இறைச்சி

போன்றவற்றை சேர்க்க வேண்டும். தினமும் அரை லிட்டர் அளவு பால் குடிப்பதால் பாலில் உள்ள கால்சியம் கருவில் உள்ள குழந்தையின் எலும்புகளை உறுதிப்படுத்தும். நிறைய பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இது மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும். எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள், நொறுக்குத் தீனிகள், செயற்கை இனிப்புகள், மைதா உணவுகள், கோலா பானங்கள் போன்றவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். எப்போதும் மிதமான வெந்நீர் குடிப்பதன் மூலம் உணவு செரிமானம்



எளிதாகும். நெஞ்செரிச்சல் இல்லாமல் தவிர்க்க முடியும்.

முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு அநாவசியமான மருந்து மாத்திரைகளை சாப்பிடக் கூடாது. வலி மாத்திரைகள் அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. தேவையில்லாமல் நிறைய மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது ஆபத்தானது. சில மாத்திரைகள் குழந்தைக்கு உடல் ஊனம் உண்டாக்கும் தன்மை உடையது. குறிப்பாக கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களில் இருக்கும் வாந்தி மயக்கத்துக்கு மாத்திரைகள்

அதிகம் சாப்பிடுவதை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். வாந்தி, தலைசுற்றல். மயக்கம் போன்றவைகளுக்கு மாத்திரைகளைவிட தாம்பூலம் (வெற்றிலை) சாப்பிடுவது சிறந்தது. தேவைப்படும் மருந்து மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிட வேண்டும்.

தாய்க்கு இரத்த சோகை இருந்தால், குழந்தை குறை மாதமாக, எடை குறைவாக பிறக்கக் கூடும். எனவே இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பது நல்லது. முகம் வெளுப்பது, மார்பகம் பெரிதாவது, இடுப்புப் பகுதி பெருப்பது போன்றவை கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சாதாரண மாற்றங்கள். இதன் காரணமாக மார்பகப் பகுதியிலும் இடுப்பிலும் இறுக்கம் தரும் உடைகளை அணியக் கூடாது.

கர்ப்பிணியின் தோல் வறண்ட அல்லது அதிக எண்ணெய்ப் பசையாக மாறலாம். இதற்கு சாதாரண தேங்காய் எண்ணெய் மிகவும் நல்லது. நிறைய கெமிக்கல் அடங்கிய மேல் பூச்சுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சிலருக்கு தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பிரசவம் ஆன பிறகு தானாக சரியாகிவிடும். ஹார்மோன் மாறுதல்களாலும் தோலில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். தினமும் குளிப்பது மிக மிக முக்கியம். இதனால் புத்துணர்வோடு இருக்க முடியும். உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதன் மூலம் தோல் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்க முடியும்.



கால் பாதங்கள் லேசாக வீங்கும். அதைப் பார்த்து பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. விரிந்து வரும் கருப்பையால், கால்களுக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் அழுத்தப்பட்டு நிண நீர் சரியாக மேலேறி வடியாததால் கால்வீக்கம் வரலாம். கால்களை நீண்ட நேரம் தொங்கப் போடாமல் இருக்கவும். உட்காரும் போதோ படுக்கும் போதோ கால்களைச் சற்றே உயரமாக வைத்துக் கொண்டால் இந்த வீக்கம் குறைந்து விடும். நாளாக நாளாக வீக்கம் அதிகமாகி உடல் முழுதும் வீக்கம் இருந்தால், மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பமாக இருக்கும் போது கட்டாயம் சாதாரண செருப்பு தான் போட வேண்டும். அதுவும் கொஞ்சம் பெரிய சைஸ் போடுவது நல்லது. ஹைஹீல்ஸ் செருப்பு வேண்டாம்.

சிலருக்கு கர்ப்ப காலத்தில் உடல் சோர்வு இருக்கும். இதை சீராக வைக்க நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். கர்ப்ப காலத்தில் நடைப்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உணவு செரிமானம் ஆகும். நெஞ் செரிச்சல் இல்லாமல் தவிர்க்க முடியும்.





இடுப்பு எலும்புகள் வலுப்பெறும். பிரசவம் எளிதாக இருக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் வீட்டு வேலைகளை மற்றவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மிகவும் கடினமான வேலைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். வேலை ஏதும் செய்யாமல் இருப்பதும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு நல்லதல்ல. எப்பொழுதும் ஓய்வெடுப்பதும் நல்லதல்ல. சுறுசுறுப்பாக தன்னால் முடிந்த வேலைகளைச் செய்வதால், பேறு காலத்தில் சிரமம் இருக்காது.

முதல் மூன்று மாதங்களில் நோய்த்தொற்று, சிறுநீர்ப் பாதை நோய்த் தொற்று, வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை வரவிடாமல் தவிர்ப்பது மிக முக்கியம். காற்று, நீர் மூலமாக நோய்க்கிருமிகள் அதிக அளவில் பரவும். எனவே பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீரை அருந்த வேண்டும். போதிய அளவு நீர்ச்சத்து உடலில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில், உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்திருக்கும். இந்நிலையில் வெளியில் இருந்து நோய்க்கிருமி தாக்காவிட்டால் உடனடி பாதிப்புகள் ஏற்படும். இதனால் மிகுந்த கவனம் தேவை. தொற்று ஏற்பட்டு விட்டால் அலட்சியப்படுத்தாமல் மருத்துவரை உடனடியாக அணுக

வேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தூக்கம் மிக அவசியம். ஆனால் கர்ப்பகால ஹார்மோன்கள் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டிலும் பல மாற்றங்களை உண்டாக்கும். அதோடு கர்ப்ப காலத்தில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்னும் உந்துதல் உண்டாகும். இதனால் இரவு நேரங்களில் தூக்கம் கெடும். இது தவிர்க்க முடியாதது. அதே போன்று சிறுநீரை அடக்கி வைப்பதன் மூலம் கர்ப்ப காலத்தில் சிறுநீர் தொற்று உண்டாகலாம் என்பதால் சிறுநீரை அடக்கக் கூடாது.



தண்ணீர் குடிப்பதையும் குறைத்து கொள்ளக் கூடாது. இரவு நேரங்களில் உணவுக்கு பிறகு நடைப் பயிற்சியும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளியலும் போட்டு ஒரு டம்ளர் பால் குடித்த பின் தூங்கினால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

கர்ப்ப காலத்தில் தூங்கும் பொழுது மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது. குப்புற கவிழ்ந்து படுக்கக் கூடாது. ஒரு பக்கமாக சாய்ந்து படுக்க வேண்டும். குறிப்பாக இடது பக்கமாக சாய்ந்து படுக்கும் பொழுது வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகக் கிடைக்கும். கர்ப்பிணிக்கு மூச்சுத்திணறல் இல்லாமல் சீரான சுவாசம் இருக்கும். ஒரு பக்கமாக சாய்ந்து படுக்கும்போது கைகால்களை அடிக்கடி நீட்டி மடக்கி விடுவதால் முதுகு வலி, கைகால் வலி இருக்காது. கர்ப்பம் அடைந்த 18 வாரங்களில் குழந்தை உதைப்பது போன்ற அசைவுகளை தாய் உணர வேண்டும். இல்லாவிடில் உடனடியாக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.

கருவுற்ற காலத்தில் மனதில் ஆத்திரம், காழ்ப்புணர்ச்சி, பிடிவாதம், பழி வாங்க நினைப்பது போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். கொடுமான வன்முறைக் காட்சிகள் கொண்ட சினிமா, டிவி நிகழ்ச்சி ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இது கருவில் வளரும் குழந்தையின் மன உணர்வுகளைப் பாதிக்கும். ஓய்வு நேரத்தில் மென்மையான இசை கேட்கலாம். அதிக சத்தத்துடன் கூடிய இசையைக் கேட்பது கூடாது. நல்ல புத்தகங்களைப் படிக்கலாம், ஆன்மீகம் சம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படிப்பது நல்லது. இனிமையான நினைவுகள், அமைதியான மனம், நிறைந்த உள்ளம், தியானம், இறை வணக்கம் ஆகியவை நல்லது.

கர்ப்பிணி மனைவியின் மாறும் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து,



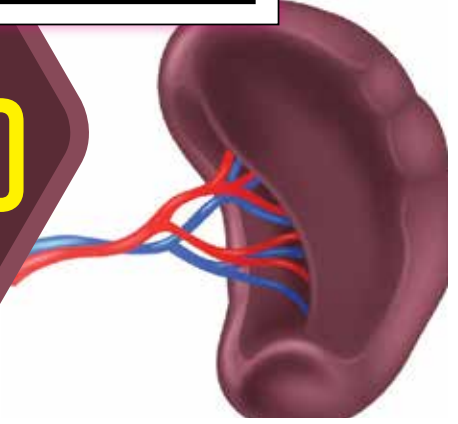
ஆதரவாகக் கணவன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். கருவுற்ற பெண் அடிக்கடி கோபம் கொள்வது, எரிச்சல் படுவது, காரணம் இல்லாமல் அழுவது, அதிக உணர்ச்சி வசப்படுவது இயற்கை தான். இந்த மாறுபட்ட நடவடிக்கைகளுக்குக் கணவன், அம்மா, மாமியார், உறவினர்கள் எல்லோரும் அவளோடு ஒத்துப்போய் உதவ வேண்டும். கர்ப்பிணிக்கு சாதாரண மனநிலையில் இருக்கும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் முறையான மருத்துவப் பரிசோதனைகள், சத்துக் குறைபாடு இல்லாத திட்டமிட்ட உணவுகள், உடலை பராமரித்தல், மன அழுத்தம் இல்லாத மகிழ்ச்சியான மனநிலை இந்த நான்கும் சீராக இருந்தாலே பிரசவம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். தாய் மற்றும் சேய் இருவரது நலனும் சிறப்பாக இருக்கும். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் கர்ப்ப காலம் என்னும் பேறு காலம் இரண்டாவது ஜென்மம் என்று பெரியவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தில் சொல்வது உண்டு. ஓர் உயிரை, அடுத்த சந்ததியை உருவாக்கும் வல்லமை பெண்களுக்கு உண்டு. அத்தகைய சிறப்பு மிக்க கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் தங்களையும், வயிற்றில் வளரும் கருவையும் மிகக் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

மண்ணீரல் 2



ம

ன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், அடிக்கடி கோபம், எரிச்சல் அடைபவர்களுக்கு மண்ணீரல் பாதிக்கப்படும். மதுப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் மண்ணீரல் அதிகமாக பாதிப்படைகிறது.

கல்லீரல், பித்தப்பை, இரைப்பை, சிறுகுடல் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று பாதிக்கப்பட்டாலும் மண்ணீரல் பாதிப்படையும். இரத்தத்தில் பித்தநீர் அதிகரிப்பு காரணமாக மண்ணீரல் பாதிப்பு உண்டாகும்.

கல்லீரல் வீக்கம், குடல்புண், வயிற்றுப்புண் இவைகளால் மண்ணீரல் பாதிக்கப்படலாம். ஏனென்றால் இதயத்திற்கு இரத்தம் செல்வது போல் மண்ணீரலும் இரத்தத்தை உள்வாங்குகிறது.

மண்ணீரலின் செயல்பாடுகள்

கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு அதன் மண்ணீரலில் தான் இரத்தச் சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. பிறப்புக்குப் பின், அவை எலும்பு மஜ்ஜையில் உருவாகின்றன. என்றாலும், அவ்வாறு உருவாகும் இரத்தச் சிவப்பணுக்கள் பக்குவமடைந்து முழு அணுக்களாக உருவெடுப்பது மண்ணீரலில்தான்.

அதுபோல் உடலில் இரத்தம் சேமிக்கப்படும் ஒரே இடம் மண்ணீரல்

மட்டுமே. உடலில் எங்காவது அடிபட்டு காயம் ஏற்பட்டு இரத்தம் அதிகமாக வெளியேறும்போது அதை ஈடுகட்ட மண்ணீரலில் இரத்தம் சேமிக்கப்படுகிறது. இதன்மூலம் உயிருக்கு ஏற்பட இருக்கும் ஆபத்து தவிர்க்கப்படுகிறது.

மண்ணீரலை நோய்த்தடுப்பு மண்டலத்தின் தலைவன் என்று சொல்வதுண்டு. காரணம், நமக்கே தெரியாமல் பல நோய்களிலிருந்து அனுதினமும் நம்மைக் காக்கின்ற பணிகளை ஓய்வில்லாமல் செய்து கொண்டிருக்கும் அரிய உறுப்பு மண்ணீரல் தான். உடலில் இரத்தத்தை வடிகட்டும் உறுப்பாகவும் இது திகழ்கிறது.

நோய் பாதுகாப்பில் பங்கேற்கும் 'வலைப்பின்னல் உள்ளுறை மண்டலம்' நம் உடலில் நான்கு இடங்களில் இருக்கிறது. அவற்றில் ஒன்று மண்ணீரல். இந்த வலைப்பின்னல் அணுக்கள் இரத்தத்தில் உள்ள பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற கிருமிகளை வடிகட்டிக் கொண்டே இருப்பதால் நமக்கு நோய்ப்பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. இது மட்டும் உடலில் நிகழவில்லை என்றால் நமக்கு தினமும் ஏதாவது ஒரு நோய் வந்து படுத்திவிடும்.

உடலில் உள்ள நச்சுக்கள், உடலுக்குத் தேவை இல்லாத அந்நியப் பொருட்கள், உடலுக்கு ஒவ்வாத புரதங்கள், நுண்கிருமிகள், வயதான இரத்த அணுக்கள் ஆகியவை நம் இரத்தத்தில் எந்த நேரமும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். இவை எல்லாமே நமக்கு நோய்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவற்றையெல்லாம் மண்ணீரலில் உள்ள மேக்ரோபேஜ் அணுக்கள் விழுங்கி அழித்துவிடுகின்றன. இதனால் நமக்கு நோய்கள் வருவது இயல்பாகவே தடுக்கப்படுகிறது.

இரத்த சிவப்பணுக்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் 120 நாட்கள். காலாவதியாகிவிட்ட இந்த அணுக்கள் இரத்தத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருந்தால் நோய்கள் ஏற்படுவது உறுதி. எனவே இவை அழிக்கப்பட வேண்டியது கட்டாயம். இந்தப் பணியை மேற்கொள்வது மண்ணீரல் தான்.

120 நாட்களைக் கடந்துவிட்ட சிவப்பணுக்கள் மண்ணீரலில் உடைக்கப்பட்டு அழிக்கப்படுகின்றன. அதுமட்டுமல்லாமல் சிவப்பணுக்களில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் பிரிக்கப்பட்டு மறுசுழற்சி மூலம் புதிய சிவப்பணுக்களை உருவாக்க எலும்பு மஜ்ஜையில் மறுபடியும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அப்போது உருவாகும் பில்ருபின் எனும் நச்சுப் பொருளை கல்லீரலுக்கு அனுப்பி சிறுநீர் வழியாகவும், மலத்தின் வழியாகவும் வெளியேற்றிவிடுகிறது. இதனாலும் நம் ஆரோக்கியம் காக்கப்படுகிறது.

நோய் என்னும் எதிரி நம் உடலுக்குள் ஆதிக்கம் செலுத்தாமல் இருக்க, நோய்க்காரணிகளை முனையிலேயே அழிக்கின்ற மண்ணீரல் நம் ஆரோக்கிய வாழ்வின் முதல்வன் என்று சொன்னால் அது மிகையில்கலை.

தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.





மருத்துவர் கிருஷ்ணபிரபா



மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் ஆபத்தான நோய்கள்



ம

ன அழுத்தம் சிறியவர், பெரியவர், ஏழை, பணக்காரன் என்ற வித்தியாசம் பார்க்காமல் அனைவரையும் பாதிக்கிறது. வாழ்க்கையில் சவால்களை சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் அது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே, எது நடந்தாலும் மனதை அமைதியாக வைத்திருங்கள். மன அழுத்தம் அதிகரித்தால் அது நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

உயிரியல் மன அழுத்தம், உளவியல் மன அழுத்தம், சுற்றுச்சூழல் மன அழுத்தம் என மன அழுத்தத்தை மூன்றாகப் பிரிக்கிறார்கள். நம்மைச் சுற்றி நிகழும் பல்வேறு நிகழ்வுகளால் மனதுக்குள்ளே அழுத்தம் ஏற்படுவது சுற்றுச்சூழல் மன அழுத்தம்.

சில சூழ்நிலைகளில் நாம் எதிர்கொள்ளும் அனுபவங்களால் மனம் பாதிக்கப்படுகிறது. அழுத்தம்

ஏற்படுகிறது. நாம் எதிர்பார்த்த மரியாதை கிடைக்காத போதும், நம் மதிப்பீடுகள் மாறுகிற போதும் ஏற்படுகிற பாதிப்பு உளவியல் ரீதியான மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உடலின் உறுப்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு, உடலியல் அமைப்புகளில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் உயிரியல் ரீதியான மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உடல் பருமன், இதயநோய், அல்சைமர், நீரிழிவு, மனச்சோர்வு, இரைப்பை குடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள், ஆஸ்துமா இவை மன அழுத்தத்தை மோசமாக அதிகரிக்கச் செய்கிறது. நாள்பட்ட மன அழுத்தம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இழக்கச் செய்வதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

மன அழுத்தம் நேரடியாக இதயத்துடிப்பு மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலை அதிகப்படுத்துகிறது. புகைப்பிடித்தல், உடல் பருமனுக்கான மறைமுக வாய்ப்பாக இருக்கிறது. இதுவும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மன அழுத்தம், அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுதல் முதலான தீவிர இதய பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதயப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கடுமையான மன அழுத்தத்தை தவிர்த்து, மனதை இலேசாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



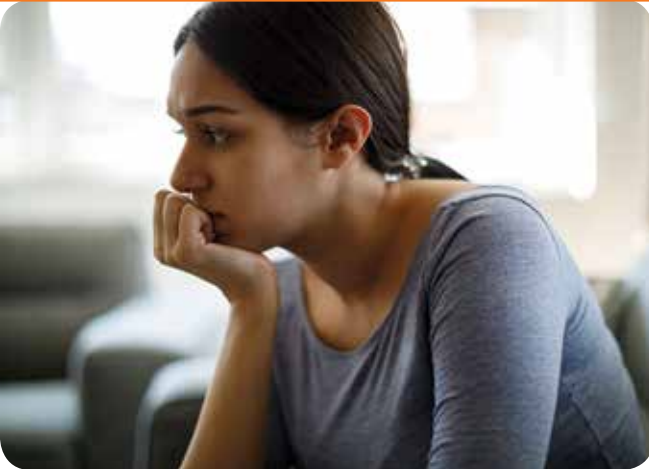
ஏற்படுத்துகின்றன. காற்று மாசுபாடு, கர்ப்பகாலத்தில் புகைப்பிடிக்கும் தாய்மார்கள் இவர்களால் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா அதிகரிக்கிறது.

உடல் பருமன்

கால்கள், இருப்பில் உள்ள கொழுப்பை விட வயிற்றில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு அதிக உடல் நல அபாயங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. மன அழுத்தம் கார்டிசோல் என்ற ஹார்மோனின் அளவை அதிகப்படுத்துகிறது.

நீரிழிவு நோய்

மன அழுத்தம் நீரிழிவு நோயை இரண்டு வழிகளில் மோசமாக்கும். ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் அதிகப்படியான மதுப்பழக்கம் நீரிழிவை அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்தம் டைப் 2



மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா நோயாளிகளை மிகுந்த பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகிறது. பெற்றோரின் நீண்டகால மன அழுத்தம் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஆஸ்துமாவை உருவாக்கும் அபாயத்தை



நீரிழிவு நோயாளிகளின் குளுக்கோஸ் அளவை நேரடியாக உயர்த்துகிறது.

தலைவலி

தலைவலிக்கான பொதுவான காரணங்களில் ஒன்றாக மன அழுத்தம் இருக்கிறது. பதட்டம், தலை வலி, ஒற்றைத் தலைவலியும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படுகிறது.

மனச்சோர்வு, பதட்டம், நாள்பட்ட மன அழுத்தம், அதிக மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்துடன் தொடர்புடைய வேலைகளால் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகிறவர்கள் சாதாரண மன அழுத்தம் உள்ளவர்களை விட 50% அதிகமான ஆபத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். இரைப்பை மற்றும் குடல் பிரச்சனைகளும் மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாக இருக்கிறது. நாள்பட்ட எரிச்சல் மற்றும் எரிச்சல் கொண்ட நோய்க்குறி என பல நிலைகளில் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

மன அழுத்தம் அல்சைமர் நோயை மேலும் மோசமாக மாற்றும். மூளையை விரைவாக களைப்படையச் செய்யும்.

மன அழுத்தத்தை குறைப்பது நோயின் தாக்கத்தை குறைக்கும் ஆற்றல் பெற்று இருப்பதாக ஆய்வின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை



உடலுக்கு கொடுக்கும். மன அழுத்தம் உங்கள் இளமைத் தோற்றத்தை பாதித்து விரைவிலேயே முதுமைத் தோற்றத்தை தருகிறது.

நீண்டகால மன அழுத்தம் 9 முதல் 17 ஆண்டுகள் வரை முதுமையை துரிதப்படுத்துகிறது என்பதை நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளை கவனித்துக் கொண்டிருந்த தாய்மார்களின் டிஎன்ஏவை சோதித்துப் பார்த்து கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவர்களை விட மன அழுத்தத்தோடு வாழ்பவர்களின் இறப்பு விகிதம் 63 சதவீதம் அதிகமாக இருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

தூக்கமின்மை, கவலை, பதட்டம், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம் இவைகள் இரவில் தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்துகிறது. சிலர் வேலையை பற்றி கவலைப் படுவார்கள். சிலர் குடும்பப் பிரச்சனை அல்லது உடல்நிலை பிரச்சனை என ஏதோ ஒரு பிரச்சனையை நினைத்து மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி தூக்கத்தை கெடுக்கிறார்கள்.



மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் தூக்கமின்மையை போக்க படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன் பசும்பால் குடிக்கலாம். காபியை தவிருங்கள். படுக்கைக்கு செல்வதற்கு நான்கு மணி நேரத்திற்குள் கடினமான உடற்பயிற்சி செய்யாதீர்கள். உங்கள் படுக்கை அறையை குளிர்ச்சியாகவும் மங்கலான வெளிச்சம் உள்ளதாகவும் வைத்திருங்கள். நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் வழிகள்

உங்களுக்கு எது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை கண்டறிந்து அதைத் தவிருங்கள். நடைப்பயிற்சி, ஓடுதல், ஏரோபிக்ஸ் போன்ற உடல் செயல்பாடுகள் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தை உடல் ரீதியாக தணிக்க சிறந்த வழியாக இருக்கிறது. யோகா செய்வது உங்கள் மனதை அமைதி அடையச் செய்யும். தியானம் உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தி மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட உதவும்.

எல்லா மன அழுத்தங்களும் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துவதில்லை. நாம் சாதிக்க வேண்டும் என்கிற நினைப்பு ஒரு வித மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தினாலும் அது உங்களை உற்சாகமாக செயல்பட வைக்கிறது. மன அழுத்தம் உங்களை வளர்த்தெடுக்கும். சவாலானது. சாதிக்க வேண்டியதையும் சொல்லித்தரும்.

எதிர்மறையான சிந்தனையோடு கூடிய மன அழுத்தம் உங்களை ஆபத்துக்குள் தள்ளி விடும். நோயாளியாக மாற்றி விடும். எனவே தேவையற்ற எண்ணங்களை வளர்த்து மன அழுத்தத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளாதீர்கள். அதிகமான மொபைல் பயன்பாடு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. எனவே பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட வழி தேடுகிறேன் என்று மொபைலுக்கு மூழ்கி இன்னும் மன அழுத்தத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.



மருத்துவர் சரண்யா



கரிசலாங்கண்ணி - கீரைகளின் ராணி

ந

ம் முன்னோர்கள் வாழ்வில் முக்கியமான கீரையாக கரிசலாங்கண்ணி இருந்தது. கரிசலாங்கண்ணி இலையை காய வைத்து பொடித்து பல் துலக்குவதற்கு பயன்படுத்தி வந்தார்கள். நம் அன்றாட உணவில் துவையலாக, பொரியலாக, கடைசலாக இருந்து வந்த இந்தக் கீரை, இப்போது மருந்தாக மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரையைப் பற்றி வடலூர் மகான் வள்ளலார் சுவாமிகள் மிக உயர்வாக கூறுகிறார். உரைநடையாக அமைந்துள்ள இவரது மகம் திருமுறையில் குறிப்பிட்டுள்ள பல்வேறு மூலிகைகளின் சிறப்புகளை அனைவரும் எளிதில் படித்து புரிந்து கொள்ள முடியும். இதில் மஞ்சள்

சள் கரிசலாங்கண்ணியை உணவில் சேர்த்து வரும்போது நமது ஆன்ம பலம் பெருகுவதோடு உடற்கழிவுகள் வெளியேறி கண்ணொளி பிரகாசிக்கும் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கரிசலாங்கண்ணி - கரிசாலை, வெண் கரிசாலை, கையாந்தகரை, கைகேசி,

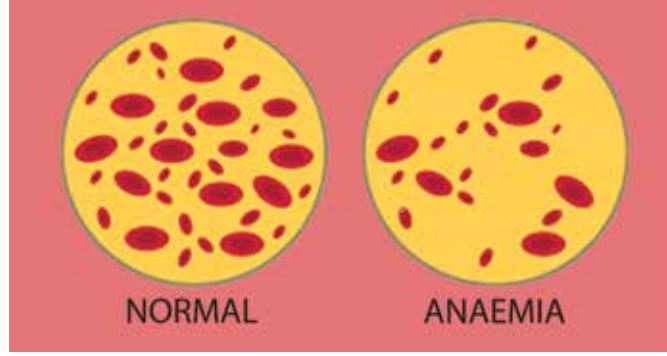


கரிக்கை, கரியசாலை, பிருங்கராஜம், தேகராஜம், பொற்றலைக் கையான் போன்ற பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது. தெய்வீக மூலிகை, கீரைகளின் ராணி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

கரிசாலையில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. மஞ்சள் கரிசாலை, வெள்ளை கரிசாலை ஆகும். இரண்டுமே உடலுக்கு நன்மை அளிக்கக் கூடியது. கரிசாலையில் தங்கச்சத்து, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ அதிகம் உள்ளன.

கரிசலாங்கண்ணியை எளிய முறையில் உபயோகித்தாலே பல நன்மைகளை அடையலாம். வாரத்துக்கு இரண்டு நாள் கீரையை சமையல் செய்து சாப்பிட்டாலோ அல்லது இதன் சாற்றை 100 மில்லியளவு குடித்து வந்தாலோ உடலுக்கு எந்த நோயும் ஏற்படாமல் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை உண்டாகும்.

கல்லீரல் செயல்பாட்டின் குறைவினால் ஏற்படும் இரத்த சோகை நோய்க்கு கரிசாலை கீரை சாற்றை 100 மி.லி. தினம் ஒருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் சில தினங்களில் இரத்த சோகை நீங்கி விடும். இரத்தத்தில் உள்ள அமிலத்தன்மை சீராக்கச் செயல்படும்.



குழந்தைகளுக்கு இரண்டு சொட்டு கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு, எட்டு சொட்டு தேன் கலந்து கொடுத்தால் சளித்தொல்லை நீங்கும். அடிக்கடி சளி ஏற்படுவது குறைந்து குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பெரியவர்களுக்கு நெஞ்சுச்சளி கரைய கரிசலாங்கண்ணி இலை உதவும். கரிசாலை இலையை எடுத்து அரைத்து மசிக்கவும். இதனுடன் 2 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து குழைத்து 2 பங்கு நல்லெண்ணெய் கலந்து அடுப்பில் வைக்கவும். நீர் வற்றும் வரை காய்ச்சி இறக்கி காற்றுப்புகாத கண்ணாடி பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் கோழை, சளி வெளிப்படும்.

கரிசாலை சூரணத்துடன் ஒரு பாகம் திப்பிலி சூரணம் சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து காலை, மாலை ஒரு மாத காலம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்துமாவின் தொல்லை குறையும்.



கொடிய வியாதிகளில் மஞ்சள் காமாலையும் ஒன்று. மஞ்சள் காமாலைக்கு பெரும் தீர்வு கரிசலாங்கண்ணி இலை எனச் சொல்லலாம். கரிசலாங்கண்ணி இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து மசிக்கவும். அதை சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து பாலில் கலந்து வடிகட்டவும். இதனை காலை, மாலை என இரண்டு வேளை சாப்பிட வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு மூன்று நாட்கள் கொடுக்கலாம். பெரியவர்கள் ஏழு நாட்கள் வரை சாப்பிடலாம். இதனை சாப்பிடும்போது உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டும். உணவில் புளி, காரம், கொழுப்பு சேர்க்க கூடாது. பாலுக்கு மாற்றாக மோரிலும் கலந்து குடிக்கலாம்.



இளநரை பலரும் சந்திக்கும் பெரிய பிரச்சனையாகவே உருவெடுத்து வருகிறது. வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் 5 கிராம் அளவு பொடியை எடுத்து தேனில் குழைத்து காலை, மாலை என இரண்டு வேளை உணவுக்கு பிறகு 3 மாதங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரை நீங்கும்.

கண்பார்வை தெளிவடைய கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்

கரிசாலை இலைச்சாற்றுடன் சோற்றுக்கற்றாழை, நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றின் சாறுகளை சம அளவாகச் சேர்த்து அவற்றின் மொத்த அளவிற்குத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி சுண்டவைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இத்தலைத்தால் தலைமுழுகி வர தலைவலி, உடல்வலி, உடல் அசதி போகும். கண்களுக்கும் மூளைக்கும் குளிர்ச்சி தரும். கண்பார்வைத் திறன் மேம்படும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலையை இரண்டு அல்லது மூன்று எடுத்து வெறும் வாயில் இட்டு மென்று வந்தால் உடலில் கழிவுகள் தங்காமல் வெளியேறிவிடும்.

கரிசாலை இலையை பொடியாக நறுக்கி பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டாக சமைத்து சாப்பிடலாம். இது உடல் கழிவுகளை சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றும். இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

யானைக்கால் நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் கரிசலாங்கண்ணி கீரையை நல்லெண்ணெய்விட்டு அரைத்து மேற்பூச்சாக பூசி வரலாம். தீவிரம் பரவுவது தடுக்கப்படும்.

கரிசாலை இலையை அரைத்து தேள்கடித்த இடத்தில் தேய்த்து அதை அப்படியே கட்டி வைத்தால் தேள்கடித்த நஞ்சு நீங்கும். இலையை வேகவைத்து மூலம் உள்ள இடத்தில் அதன் ஆவி படவைக்க மூலநோய் குணமாகும்.

கரிசாலை இலையை கொண்டு செய்யப்படும் கரிசாலை மையை, கண்களுக்கு தீட்டுவதனால், கண்களுக்கு அழகு மட்டுமல்லாமல் கண்ணோய், கண்பார்வை குறைபாடு, தலைவலி, மூக்கடைப்பு போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும். அதனால் தான் முந்தைய காலத்தில் குழந்தைகள் முதல் வயதான பெண்கள் வரை கண்மை இடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர்.

எனவே கரிசாலைக் கீரையை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தி நோய்களிலிருந்து காத்துக் கொள்வோம்.

ஹெர்பல் HERBAL MIRACLE
மிராக்கல்
 தமிழ் மாத இதழ்

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

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



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

✂

பெயர்:

முகவரி:

.....

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

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

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

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



மருத்துவர் கிரிஜா



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஏன் குறைகிறது?

ந

மது உடலுக்கு இருவித அணுக்கள் மிக முக்கியமானவை. ஒன்று இரத்த சிவப்பு அணுக்கள்; இன்னொன்று இரத்த வெள்ளை அணுக்கள். இவற்றின் எண்ணிக்கை குறைந்தால் பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.

உங்களை எந்த நோய்களும் அண்டாமல் பாதுகாக்க வெள்ளை இரத்த அணுக்களை அதிகரித்தாலே போதும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இரட்டிப்பாக்க கூடிய தன்மை இந்த வெள்ளை அணுக்களுக்கு உள்ளது.

வெள்ளை அணுக்கள் குறைவாக காரணம்

ஒரு சில பிறவிக் குறைப் பாடுகளைத் தவிர்த்து, பிறக்கும்போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி எல்லோருக்கும் ஒரே அளவில் தான் இருக்கும். இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நாளைடையில் பல காரணங்களால் குறையும்.

சரிவிகித உணவு சாப்பிடாததால் ஏற்படும் சத்துக்குறைபாடு, பரம்பரைக் குறைபாடுகளால் ஏற்படும் நோய், உடல் நலக் குறைவின் காரணமாக எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் ஆகியவற்றால் நோய் எதிர்ப்பு

சக்தி குறையும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க நம் அன்றாட வாழ்க்கை முறையை ஒழுங்குக்குள் கொண்டு வந்தாலே போதும். பெரிதாக ஒன்றும் தேவையில்லை. சைவமா, அசைவமா என்பதெல்லாம் பிரச்சனையில்லை. என்ன உணவு சாப்பிட்டாலும் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின், புரதம், கார்போஹைட்ரேட், தாதுக்கள் ஆகிய சத்துக்கள் சரிவிகிதத்தில் கிடைக்குமாறு உணவுமுறையை பின்பற்றினால் போதும்.

இன்று உடல் உழைப்பு குறைந்த வேலைகளையே பலரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் எளிமையான உடற்பயிற்சி, அரைமணி நேரம் நடைப்பயிற்சி என்று ஏதாவது உடல் செயல்பாடுகள் அவசியம். 6 மணி முதல் 8 மணி நேரம் வரை தூக்கம் முக்கியம்.



(a) Red blood cells

(b) White blood cells

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க

உடலில் வளர்சிதை மாற்றம் சரியாக நடைபெற தூக்கம் அவசியம். தூக்கம் குறைந்தால் உடலில் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. எனவே தினமும் சராசரி 7 மணிநேரம் தூங்குங்கள்.

உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற தண்ணீர் அவசியம். எனவே தாராளமாக தண்ணீர் குடியுங்கள். தண்ணீர் உடலின் வெப்பத்தை சீராக பராமரிக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

மஞ்சள், பூண்டு, கீரை, காய்கறிகள் உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உணவில் வெங்காயம் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்வது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும்.



வைட்டமின் மாத்திரைகள் தேவையில்லை

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வேண்டும் என்பதற்காக வைட்டமின் மாத்திரைகளை சிலர் எடுத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் இது எல்லோருக்கும் கை கொடுக்காது. சில உணவுகள் சாப்பிட முடியாத பட்சத்தில் வேண்டுமானால் வைட்டமின் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவும் மருத்துவர் ஆலோசனையுடனேயே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல் நம் ஊரில் பழங்கள் சாப்பிட்டால் போதும் என்றும் நினைப்பார்கள். சரிவிகித உணவு மட்டுமே நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

வெள்ளை அணுக்கள் அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

அதிமதுரத்திற்கு வெள்ளை இரத்த

அணுக்களை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் உண்டு. அதோடு உடல் வீக்கத்தையும் சேர்த்துக் குறைக்கும்.

தொற்றுகளினால் ஏற்படக் கூடிய நோய்களை ஓமம் தடுத்து நிறுத்தி விடும். இதிலுள்ள ஆன்டிஆக்சிடென்ட் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை அதிகரித்து நோய்கள் ஏற்படாமல் நம்மை பாதுகாக்கும்.

பப்பாளி இலையில் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை அதிகரிக்கக் கூடிய தன்மை அதிகம் இருக்கிறது. பூண்டில் அலிசின் என்ற ஆன்டிஆக்சிடென்ட் உள்ளது. இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இஞ்சி சாறுடன் எலுமிச்சை சாறு, தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் அதிகரிக்கும்.

நமது பண்டிகைகள் நமது அடையாளங்கள்!

பண்டிகைகள் பண்பாட்டின் அடையாளங்கள். ஒரு இனத்தின் வெற்றி மொழியின் வளமையிலும், கலையின் செழுமையிலும், பண்பாட்டுப் பெருமையிலும், கல்வியின் மேன்மையிலும் அடங்கி இருக்கிறது. எந்த இனம், தன் மொழியை, கலைகளை, பண்பாட்டுச் சுவடுகளை பாதுகாத்து கொண்டாடுகிறதோ அந்த இனத்தை உலகின் எந்த சக்தியாலும் அழிக்க முடியாது.

எதை மறந்தாலும் நன்றியை மறக்கக் கூடாது என்பதற்கு அடையாளம் பொங்கல் பண்டிகை. நம்மை வாழவைக்கும் இயற்கைக்கும், சூரியனுக்கும் நன்றி சொல்ல பொங்கல் பண்டிகை. உழவுத் தொழிலுக்கு உதவும் மாடுகளுக்கும் நன்றி சொல்ல மாட்டுப்பொங்கல். உறவுகளை சந்தித்து அன்பை பரிமாற காணும்பொங்கல் என்று தமிழர்கள் கொண்டாடி மகிழும் உன்னத பண்டிகை பொங்கல்.

பத்துப்பாட்டும், எட்டுத்தொகையும், பதினெண் கீழ்க்கணக்கும், சிலப்பதி காரமும், சிலம்பமும், மல்லர் கம்பமும், கூத்தும், கரகமும், சித்த மருத்துவமும், வர்மக் கலையும், தைப் பொங்கலும், ஆடிப்பெருக்கும் தமிழர்களின் வரலாற்றுப் பெருமைகள்.

இந்தப் பெருமைகள் யாவும் நம் முன்னோர்களிடம் இருந்து வழிவழியாக நமக்கு வந்தடைந்திருப்பவை. அடுத்துவரும் தலைமுறைகளுக்கு இவைகளை நாம் கொண்டு சேர்க்கும் பொறுப்பு நம்மிடம் இருக்கிறது.

அட்சயதிருதியைக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் ஆடிப்பெருக்குக்கு இல்லாமல் செய்துவிட்டோம். விநாயகர் சதுர்த்திக்கு தரும் முக்கியத்துவத்தை தைப்பூசத்துக்கு தர மறந்து விட்டோம். இந்த நிலை மாறவேண்டும். தமிழர் பண்டிகைகள் ஒவ்வொன்றும் தமிழர்களால் கொண்டாடப்பட வேண்டும்.

தமிழர்களில் பெரும் பண்டிகையான பொங்கல் மட்டுமல்ல, அனைத்து பண்டிகைகளையும் தவறாமல் கொண்டாடுவோம். நம் பண்பாட்டு நிகழ்வுகள் அனைத்திலும் நம் பிள்ளைகளை ஈடுபடச் செய்வோம். தமிழர் பண்டிகைகளின் நோக்கத்தையும், பண்டிகைகளின் வரலாற்றை சொல்லித் தாருவோம். நமது பண்டிகைகள் நமது அடையாளங்கள். அதை எதற்காகவும், எந்தச் சூழலிலும் தொலைத்து விடாமல் பாதுகாப்போம்.

- எஸ்.ஹரி





ஹெர்பல் மிராக்கல் ஆசிரியர் பண்ணை வீட்டில் தன் குடும்பத்தினரோடு பொங்கல் கொண்டாடியபோது...



மருத்துவர் பி. சரண்யா



2

உணவே மருந்து

உ

ணவே மருந்து என்னும் வாழ்வியல் முறையில் இருந்து கடந்த பல ஆண்டுகளாக நாம் விலகியதால் நம் வாழ்க்கையில் மருந்தே உணவாகிப் போனது. நம் முன்னோர்கள் நன்கு ஆராய்ந்து நமக்கு வழங்கிச் சென்றுள்ள நம் கலாச்சாரத்திற்கும், மரபணுவிற்கும் ஏற்ற உணவுகளை உட்கொள்வதே ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான எளிய வழி. வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் மாற்றங்களே நோய்கள். இந்த உடம்பின் பிணிகளை நீக்க உணவையே மருந்தாகக் கொள்ள வேண்டும். உணவே மருந்தாகும் பச்சைப்பயறுப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

பச்சை பயறு பூர்வீகம் இந்தியா ஆகும். இந்தியாவில் கி.மு. 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே பயிரிடப்பட்டு வந்ததாக சொல்லப்படுகிறது.

முளைகட்டிய பச்சை பயறு

முளைகட்டிய பச்சைப்பயறில் கணிசமான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பியிருப்பதால் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. முழு பச்சைப் பயறை 4-6 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, ஈரமான துணியில் வைத்து

கட்டி, விதை முளைப்பதற்கு இரவு முழுவதும் வைக்க வேண்டும். விதைகள் சரியான நேரத்தில் வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதத்தில் ஒரு புதிய செடியாக வளர முளைவிட ஆரம்பிக்கும்.

முளைத்த பச்சை பயறு குறைந்த அளவு கலோரிகளைக் கொண்டது. முளைவிடாத பச்சை பயறை விட குறிப்பிடத்தக்க அளவு அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடென்ட்கள் அதிகமாக உள்ளன. இது போலிக் அமிலம், பிளாவனாய்டுகள், காஃபிக் அமிலம் மற்றும் சினமிக் அமிலம் போன்ற ஏராளமான ஆக்சிஜனேற்றிகளைக் கொண்டுள்ளது.



இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தடுக்க மற்றும் குறைக்க முளைகட்டிய பச்சைப்பயறில் உள்ள பெப்டைடுகள் எனப்படும் புரதக் கட்டுமானத் தொகுதிகள் உதவி செய்கின்றன.

ஜீரண சக்தியை உண்டாக்குகிறது

முளைகட்டிய பச்சை பயறில் கரையாத நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. இது செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. செரிமான அமைப்பு மூலம் கழிவுப் பொருட்களை எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது. இதிலுள்ள ஃபைபர் பெருங்குடலை சுத்தம் செய்கிறது. மலச்சிக்கலை தடுக்க உங்கள் உணவில் போதுமான அளவு கரையாத நார்ச்சத்து இருப்பது அவசியம் ஆகும்.

இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது

முளைகட்டிய பச்சை பயறு குறிப்பிடத்தக்க அளவு இரும்பு மற்றும் தாமிரத்துடன் சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை பராமரிப்பதன் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது.

வைட்டமின் கே

முளைகட்டிய பயறு வைட்டமின் கே சத்து கிடைப்பதற்கான ஒரு சிறந்த ஆதாரம் ஆகும். ஒரு கப் முளைகட்டிய பயறில் 34 மைக்ரோ கிராம் வைட்டமின்



கே உள்ளது. அதாவது, ஆண்களுக்கு தினசரி தேவைக்காக பரிந்துரைக்கப்படும் வைட்டமின் கே அளவில் 28% மற்றும் பெண்களுக்கான தினசரி தேவைக்காக பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் 37% உள்ளது. இரத்தம் உறைதலுக்கு வைட்டமின் கே மிகவும் அவசியமாகும். மேலும் எலும்புகளின் கனிம மயமாக்கலை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், எலும்புகளின் அடர்த்தியை பராமரிப்பதற்கும் உதவுகிறது. மேலும் இரத்த நாளங்களில் கால்சியம் சேர்வதை தடுக்கிறது.

உடல் பருமனை குறைக்க

உடல் பருமனைக் குறைக்கவும், உடல் எடையை சீராக பராமரிக்கவும் பச்சை பயறு பெரிதும் உதவுகிறது. இது நீண்ட நேரம் வயிற்றை நிறைவாக வைத்திருக்கும். உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்போர் சப்பாத்தி சாப்பிடும்போது அத்துடன் ஒரு கிண்ணம் பச்சை பயறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதில் 100 கலோரிகளுக்கு மேல் இருக்காது.

கண்களுக்கு கிடைக்கும் பலன்கள்

பச்சை பயறில் அதிக அளவு ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் இருப்பதால் அவை வயது தொடர்பான மாகுலர் டிஜெனரேஷன் (ஏஎம்டி) உள்ளிட்ட பொதுவான கண்பார்வை தொடர்பான குறைபாடுகள் அதிகரிப்பதில்

இருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. ஏஎம்டி 55வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களுக்கு பார்வை இழப்புக்கான முக்கிய காரணம் ஆகும். இதிலுள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் கண்களில் ஏஎம்டியை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன. மேலும் முளைகட்டிய பயறில் வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ளது. இது கண்புரையை தடுக்க உதவுகிறது.

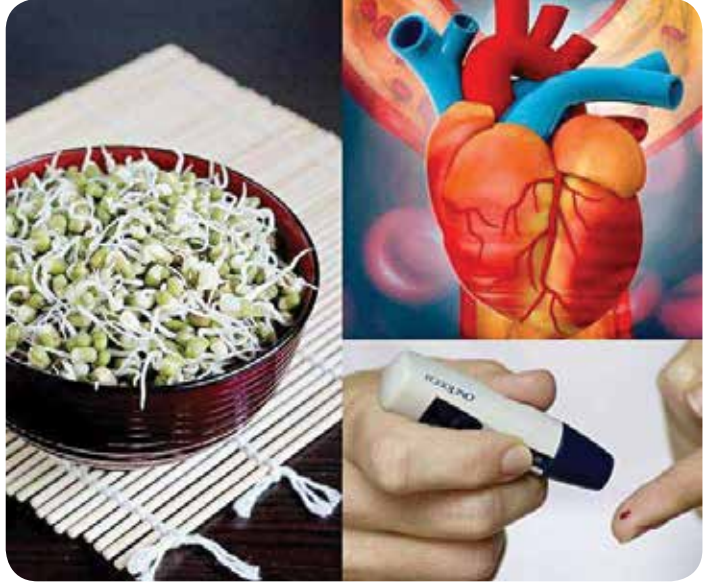
இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும்

கொழுப்பை சமநிலைப் படுத்துவதன் மூலம் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த இப்பயறு உதவுகின்றன.

முளைகட்டிய பயறில் உள்ள முளைகள் கெட்ட கொழுப்பை (LDL) கரைக்க உதவுகிறது. கெட்ட கொழுப்புகள் உடலில் அதிக அளவு சேர்வது தமனி அடைப்பு மற்றும் பிளேக் உருவாகுவதற்கு காரணமாகிறது. முளைகட்டிய பயறு நல்ல கொழுப்பின் (HDL) அளவை அதிகரிக்கின்றன. இது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு படிவுகளை அழிக்க உதவுகிறது.

இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு

பச்சை பயறில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு நார்ச்சத்து உள்ளது. குறிப்பாக கரையக்கூடிய



நார் பெக்டின் மற்றும் அதிக புரதம் இரத்த ஓட்டத்தில் குளுக்கோஸின் வெளியீட்டை குறைத்து இரத்த சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது. கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் குறைவாக இருப்பதால் இது இன்சலின் சுரப்பைத் தூண்டி உடலில் இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்கிறது. மேலும் டால்ஸிஸ் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் விட்டெக்ஸின் மற்றும் ஐசோவிட்டெக்ஸின் ஆகியவை இன்சலின் திறம்பட வேலை செய்யவும், இரத்த சர்க்கரை ஏற்ற இறக்கத்தை தடுக்கவும் உதவுகின்றன.



சரும புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்கும்

பச்சை பயறு சரும புற்று நோயில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் என்பது தெரியுமா? ஆம். அன்றாடம் வெயிலில் அதிகம் சுற்றுவோர் பாசிப்பருப்பு அல்லது பச்சை பயறை உணவில் சேர்த்து வந்தால் சரும புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம். இதில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள், ஒலிகோ சர்க்கரைடுகள் மற்றும் பாலிபினால்கள் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.



பருக்கள் நீங்க

பருக்கள் அதிகம் தோன்றுதல், பருக்கள் உடைந்து அதனால் ஏற்படும் எரிச்சல், பருக்கள் பரவுதல் போன்றவைகளுக்கு இரவு பாலில் பயறை ஊறவைத்து மறுநாள் காலை அரைத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி முகத்தில் தேய்த்து மசாஜ் செய்யுங்கள். பருக்கள் மறையும். முகம் கருமை நீங்கி மென்மையாக மாறும்.

தீமைகள்

ஒழுங்காக சுத்தம் செய்யாமல் முளை விடுவதற்காக தண்ணீரில் ஊறவைக்கும் பொழுது பாக்க்டீரியாக்கள் உருவாக அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

100 கிராம் பச்சை பயறில் உள்ள சத்துக்கள்

நீர்ச்சத்து	10.4 கிராம்
கலோரி	334 கி.கிராம்
கார்போஹைட்ரேட்	56.7 கிராம்
புரதம்	24 கிராம்
கொழுப்பு	1.7 கிராம்
நார்ச்சத்து	4.1 கிராம்
கால்சியம்	124 மி. கிராம்
இரும்புச் சத்து	4.4 மி. கிராம்
பாஸ்பரஸ்	326 மி. கிராம்
மெக்னீசியம்	127 மி.கிராம்
தயாமின்	0.47 மி. கிராம்
ரிபோபிளேவின்	0.21 மி. கிராம்
நியாசின்	2.4 மி.கிராம்
போலிக் அமிலம்	140 மைக்ரோ கிராம்



சிலருக்கு பச்சை பயறு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தலாம். பச்சை பயறு ஒவ்வாமை உடையவர்களுக்கு அரிப்பு, வாந்தி, குமட்டல், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.



செல்வி ஜெயதுரை



பனைமரம்

த

மிழர்கள் இயற்கையோடு வாழ்ந்தவர்கள். இயற்கையை போற்றி வணங்கியவர்கள். இயற்கை வழிபாடு தமிழர் வாழ்வில் ஓர் அங்கமாக இருந்தது. ஆலயங்களில் இறைவனுக்கு நிகராக மரங்களை வைத்து வழிபட்டார்கள். தமிழர்கள் கோயில் மரங்களாக வழிபட்ட பல்வேறு மரங்களில் தமிழ்நாட்டின் தேசிய மரமான பனைமரம் முக்கியமானது.

ஒருவன் திணையளவு உதவி செய்தாலும், அதன் பயனை ஆராய்கின்றவர், அதனை பணையளவாகக் கொண்டு போற்றுவார்கள் என்று உயர்வுக்கு பணையை உதாரணம் காட்டுகிறார் திருவள்ளுவர். நீதிமான் பணையைப் போல் செழித்து வளருவான் என்கிறது பைபிள்.

தமிழர்களின் பெருமைமிகு சங்ககால் இலக்கியச் செல்வங்களை பாதுகாத்து நமக்கு அளித்த பெருமை பனை ஓலைக்கு உண்டு. திருப்பனந்தாள், திருப்பனங்காடு, திருப்பனையூர், திருமழபாடி என

பல சிவன் கோயில்களில் பனை மரம் கோயில்மரமாக இருக்கிறது. திருஞானசம்பந்தரால் பாடல் பெற்ற திருப்பனந்தாள் கோவில் தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. மூலவர் செஞ்சடையப்பர். அம்பாள் பெரியநாயகி.

இந்தக் கோவிலில் சிவன் சுயம்புவாக அருள்பாலிக்கிறார். சித்திரை மாதம் சிவன் மீது சூரிய ஒளி விழுவது இந்த ஆலயத்தின் சிறப்புகளில்





நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்

6

ஒன்று. தேவாரம் பாடல் பெற்ற 274 கோவில்களில் இது 39வது கோயிலாக இருக்கிறது. சர்ப்பதோஷம், நாக தோஷம், செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவர்கள் இந்தத் தலத்தில் வழிபட்டால் தோஷம் நீங்கும் என்பது நம்பிக்கை. குறிப்பாக பெண்களுக்கான தோஷத்தை நிவர்த்தி செய்யும் கோயிலாக இருக்கிறது.

காளஹஸ்தி, திருநாகேஸ்வரம், கீழ்ப்பெரும்பள்ளம் ஆகியவை ஆண் நாகங்கள் வழிபாடு செய்த கோயிலாகும். திருப்பனந்தாள் பெண் நாகமான நாககன்னி வழிபாடு செய்த இடம்.

திருப்பனங்காடு பனங்காட்டிஸ்வரன் கோயில் திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. இங்கே இரண்டு மூலவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஒருவர் பனங்காட்டிஸ்வரர். இவர் தாளபுரீஸ்வரர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். தாளம் என்றால் பனை. இன்னொருவர் கிருபாபுரீஸ்வரர்.

சந்தரரால் பாடல் பெற்ற இந்த சிவத்தலத்தில் சிவன் சுயம்புவாக அருள்பாலிக்கிறார். குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்கள் சிவனுக்கு பனம் பழத்தை படைத்து அதனை சாப்பிடுகின்றனர். இவ்வாறு செய்தால் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

இங்குள்ள சிவனை வழிபட்டால் ஐஸ்வர்யம் உண்டாகும். கண் தொடர்பான நோய்கள் தீரும். இங்கு ஆண் பனை, பெண் பனை என இரண்டு பனைமரங்களும் தலவிருட்சமாக இருக்கிறது.

ஆண்பனை அலவுப் பனை என்றும்,



பெண்பனை பருவப்பனை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இரண்டு பனைகளில் இருந்தும் பதனீர் பெறப்படுகிறது. பெண்பனையில்தான் நுங்கு காய்க்கிறது. நுங்குதான் பனம்பழமாகிறது. இந்தப் பனம்பழத்தின் கொட்டைதான் முளைத்து மரமாகிறது.

சிவனுக்கு திருமணம் நடந்தபோது எல்லோரும் வடதிசைக்கு போனதால் தெற்கு உயர்ந்து விடும் என்று அகத்தியரை சிவன் தென் திசைக்கு அனுப்பி வைத்ததாக புராணக் கதை உண்டு. தென் திசைக்கு வந்த அகத்தியருக்கு சிவனை வழிபடும் ஆசை வந்தது. சிவனை மானசீகமாக எண்ணி வழிபட்டார். அப்போது ஒரு வேப்ப மரத்தடியில் சிவன் சுயம்புவாக தோன்றினார். பனை மரங்கள் நிறைந்த காட்டில் சிவன் தோன்றியதால் பனங்காட்டிஸ்வரர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். பொதுவாக ஐயப்பன் புலி மீது அமர்ந்திருப்பார். இந்தக் கோயிலில் யானை மீது அமர்ந்து காட்சி தருவதை காணலாம்.

அரியலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள வைத்தியநாத சுவாமி கோயிலிலும் பனை மரம் கோயில் மரமாக உள்ளது. அப்பர், சுந்தரர், சம்பந்தர் மூவராலும் பாடல் பெற்ற தலம் இது. தீராத நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் இந்தக் கோவிலில் உள்ள தீர்த்தத்தில் நீராடி வைத்தியநாத சாமிக்கு அபிஷேகம் செய்தால் குணமாகும் என்பது நம்பிக்கை. கடுமையான காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்தக் கோயிலுக்கு வந்து புழுங்கலரிசி சாதம் படைத்து வழிபட்டு குணமடைகிறார்கள்.

திருவாரூர் மாவட்டத்திலுள்ள அழகியநாதர் கோவிலிலும் கோயில் மரமாக பனைமரம் இருக்கிறது. திருஞானசம்பந்தரால் பாடல் பெற்ற இந்தக் கோயிலில் சிவராத்திரி, வைகாசி விசாகம், திருக்கார்த்திகை, திருவாதிரை மிகச் சிறப்பாக கொண்டாடப்படுகிறது. பதவி உயர்வு கேட்டும், பணி இடமாற்றம் வேண்டியும் இங்குள்ள சிவனை வழிபடுகின்றனர். திருமணத்தடை



நீங்குவதற்காக இங்குள்ள துர்க்கையை வழிபடுகின்றனர்.

தமிழர் வரலாற்றில் முக்கியமான மன்னர்களில் ஒருவன் கரிகாற்சோழன். கரிகால் பெருவளத்தான் என்று அழைக்கப்படும் அந்தச் சோழ மன்னன் பிறக்கும் போதே தந்தையை இழந்து பிறந்தவன். குழந்தையாய் இருந்த கரிகாலனை எதிரிகளிடம் இருந்து காப்பாற்ற தாய் மாமனாகிய இரும்பிடர்தலையார் என்னும் சங்கப் புலவர் தாயையும் குழந்தையையும் யாருக்கும் தெரியாமல் பனையூருக்கு அனுப்பி வைத்தார்.

அரசி கைக்குழந்தையாக இருந்த கரிகாலனுடன் இந்தக் கோயிலில் அடைக்கலம் புகுந்தார். இந்தக் கோயிலில் உள்ள விநாயகரிடம் தங்களை காக்க வேண்டும் என்று வேண்டினாள். 8 ஆண்டுகள் இங்கு பாதுகாப்பாக இருந்தாள். கரிகால் சோழனுக்கு துணை இருந்ததால் இங்குள்ள விநாயகர் துணை இருந்த விநாயகர் என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

இந்தக் கோயிலில் கோயில் மரமாக இரண்டு பனை மரங்கள்



இருக்கின்றன. இவை முதிர்ந்து பட்டுப்போகும் காலத்தில், இதனடியில் யாரும் விதைக்காமலே புதிய பனைமரங்கள் தோன்றும் அதிசயம் இன்றும் நிகழ்கிறது.

பனைமரம் ஒரு மருத்துவ மரமாகும். இதன் இலை, பூ, பதநீர், நுங்கு, பனம்பழம், பனங்கிழங்கு, பதநீரை காய்த்து பெறப்படும் கருப்பட்டி, கற்கண்டு என அனைத்தும் மருத்துவக் குணம் நிறைந்தது.

இன்றைக்கு மதுப்பழக்கத்தால் ஏராளமானவர்கள் கல்லீரல் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருக்கிறார்கள். கல்லீரலை காப்பாற்றும் ஆற்றல்மிக்க மூலிகைகளில் பனைமரம் முக்கியமானது. பனை மரத்திலிருந்து பெறப்படும் பதநீர் தேவலோக அமிர்தத்திற்கு ஒப்பானது. பதநீரை பூலோக அமிர்தம் என்றால் அது மிகையிலை.

பனம் பழத்தை அவித்தோ, சுட்டோ சாப்பிடலாம். உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். நீர்ச்சத்து, நார்ச்சத்து நிறைந்தது. மாந்தம் ஏற்படுத்தும் என்பதால் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. சரும நோய்களில் இருந்து சருமத்தைக் காக்கிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றுகிறது. பொதுவாக இனிப்பான உணவுகள் சர்க்கரை நோய்க்காரர்களுக்கு ஆகாது. ஆனால் நீரிழிவு பாதிப்பு உள்ளவர்கள் பனம்பழத்தை பயப்படாமல் சாப்பிடலாம்.

தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தோடு தொடர்புடைய மரமான பனை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் நுங்கு கோடைகாலத்தில் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், கண் வலி போன்றவற்றை குணப்படுத்துகிறது. கண்பார்வையை



மேம்படுத்துகிறது. உடல் எடை குறைப்பதற்கு உதவுகிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மார்பக புற்றுநோயை தடுக்கும் ஆற்றல் நுங்குக்கு உண்டு. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் வாந்தி மற்றும் குமட்டலை கட்டுப்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கல், நெஞ்சு எரிச்சல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவு.

கோடை காலத்தில் ஏற்படுகின்ற அம்மை நோய் முதலான நோய்கள் ஏற்படாமல் உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும் தன்மை நுங்குக்கு உண்டு. அல்சரை தணிக்கும். வேர்க்குருவை போக்கும்.

பொதுவாக பருவகாலத்தில் கிடைக்கின்ற காய்கறிகள், பழங்கள் எல்லாம் கூடுதல் நன்மை செய்பவை. அந்த வகையிலே கோடை காலத்தில் குளிர்ச்சியை தருவதற்காக கிடைக்கின்ற பதநீர் மிகச்சிறந்த நன்மையை உடலுக்குத் தருகின்றன. பொதுவாக கோடை காலத்தில் சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் அதிகமாக ஏற்படும். நீர்க்கடுப்பு, சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், சிறுநீரக கற்கள் முதலியவை கோடைகாலத்தில் அதிகம் தோன்றுகின்றன. இந்தப் பிரச்சனைகளில் இருந்து மீட்டு எடுக்கும் ஆற்றல் பதநீருக்கு உண்டு. பதநீரில் சுண்ணாம்பு சேர்க்கப்படுவதால்

உடம்புக்குத் தேவையான சுண்ணாம்புச் சத்து பதநீர் குடிப்பதால் கிடைக்கிறது.

எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. எலும்புத் தேய்மானம் வராமல் தடுக்கிறது. ஒரு மரத்து பதநீரை தொடர்ந்து 48 நாட்கள் குடித்து வந்தால் மேக நோய்கள் தணியும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதலுக்கு இது மிகச்சிறந்த பலனைத்தரும். வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள் சரியாகும். மலச்சிக்கலுக்கு தீர்வளிக்கும். இரத்தக் கடுப்பு, மூலச்சூட்டை தணிக்கும் மிகச் சிறந்த பானம் பதநீர்.

பனை ஓலையில் சாறு பிழிந்து கொடுக்க விக்கல், மேகநோய், வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாகும். பனைமரத்தின் பூவை சுட்டு சாம்பலாக்கி கொடுக்க சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கல்லீரல் வீக்கம், மண்ணீரல் வீக்கம் சரியாகும். இந்தச் சாம்பலை புண்களின் மீது வைத்து வர புண்கள் ஆறும். பனை மரத்தின் வேரை நறுக்கி ஊறப்போட்டு அந்தத் தண்ணீரை குடித்து வந்தால் சிறுநீர் நன்றாகக் கழியும்.

பதநீரை காய்ச்சி கிடைக்கும் கருப்பட்டி காய்ச்சல், மந்தத்தன்மை, இரத்த சோகை நோயைக் குணப்படுத்தும். தீராதாகத்தைத் தீர்க்கும் தன்மை பனங்கற்கண்டுக்கு உண்டு.

சீனி என்ற வெள்ளை சர்க்கரை கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பு வரை தமிழர்களுக்கு இனிப்பு என்றால் அது கருப்பட்டியாகத்தான் இருந்தது. கருப்பட்டியை உபயோகப்படுத்தியது வரை தமிழர்கள் சர்க்கரை நோய் தொல்லை இல்லாமல் வாழ்ந்தனர். வெள்ளை சர்க்கரை, சர்க்கரை நோயை வரவைக்கும். சர்க்கரை நோய்க்காரர்களும் பயன்படுத்தக் கூடிய அற்புதமான இனிப்பு கருப்பட்டி. இரத்த சோகையை கருப்பட்டி குணப் படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலை போக்குகிறது. எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. கருப்பட்டி சேர்த்து செய்யப்படும் உளுந்தங்களியுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுத்தால் இடுப்பு எலும்புகள் வலுப்படும். கர்ப்பப்பை பலப்படும். கருப்பட்டியில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்து இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது. இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. நரம்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துகிறது. கருப்பட்டியுடன் சீரகப் பொடி சேர்த்து



சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் கைக்குத்தல் அரிசி சாதத்துடன் கருப்பட்டியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகள் அடிக்கடி எதிர்கொள்ளும் சிறுநீர் கழிக்கும் பிரச்சனை குறையும்.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **1000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjherbalhospitals.com



எலும்புகளை வலுப்படுத்தும் பிரண்டை

பி

பிரண்டை வைரம்போல் நம் உடலில் உள்ள எலும்புகளுக்கு வலிமை தருகிறது. பிரண்டைக்கு வஜ்ஜிரவல்லி என்ற பெயரும் உண்டு. காரணம், உடைந்த எலும்புகளை ஒட்ட வைக்கும். வைரத்தைப் (வஜ்ஜிரம்) போலவே எலும்புகளுக்கு வலிமை தருவதால் இந்தப் பெயர் வந்தது.

பிரண்டையில் பல வகைகள் உள்ளன. நான்கு பட்டை உள்ள சாதாரண பிரண்டை, முப்பிரண்டை, சிவப்புப் பிரண்டை, தட்டைப் பிரண்டை என பல வகைப்படும். முப்பிரண்டை மருத்துவ குணம் மிகுந்தது. கிடைப்பது அரிது.

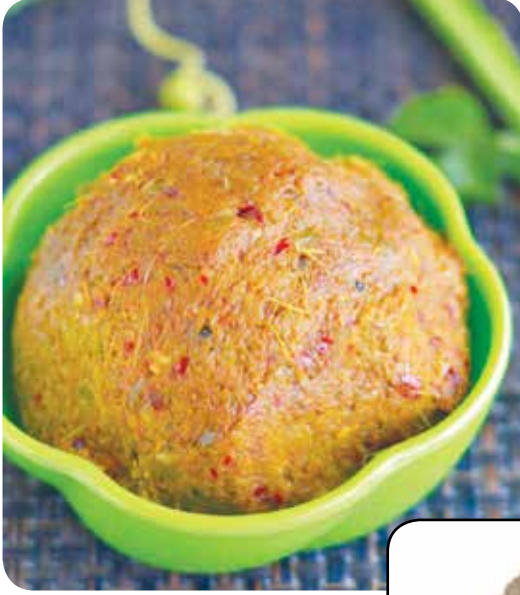
நான்கு பட்டை உள்ள பிரண்டையே எல்லா இடங்களிலும் வளரக்கூடியது. அதுதான் பெரும்பாலும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிரண்டை மனிதரின் எலும்புக்குள்ளே உள்ள மஜ்ஜை எனப்படும் எலும்புச்சோற்றின் ஏற்றத்தாழ்வை சமப்படுத்துகிறது. எலும்புகளின் இணைப்பில் உள்ள பசை, நீர், வாயு போன்றவை கூடினாலோ குறைந்தாலோ அவற்றை சமப்படுத்தி இயல்பாக இருக்கச் செய்யும். அந்த வகையில் முதுகுத்தண்டு, இடுப்பு, மூட்டு எலும்புகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சரி செய்ய உதவும்.

குழந்தைகளுக்கு தொடர்ந்து பிரண்டை கொடுத்து வர எலும்புகள் உறுதியாக

வளரும். பிரண்டையை தொடுவதற்கு முன் கையில் நல்லெண்ணெய் தடவிக் கொள்ளலாம். அல்லது புளியையும், உப்பையும் சேர்த்து நீர்விட்டு பிசைந்து கொள்ளலாம். இல்லையென்றால் கையுறை மாட்டிக் கொள்ளலாம். இப்படி செய்தால் கைகளில் அரிப்பு ஏற்படாது.

பிரண்டை துவையல்

பிரண்டையின் மேல்பகுதியில் உள்ள நாரினை உரித்து எடுத்துவிட்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் ஊற்றி நன்றாக பொன் நிறமாக மாறும் வரை வதக்க வேண்டும். அதன்பிறகு மிளகாய் வற்றல் (காய்ந்த மிளகாய்), புளி, பூண்டு, சுவைக்காக உளுந்து, தேங்காய் சேர்த்து அவற்றையும் வதக்க வேண்டும். சூடு ஆறியதும் அம்மியில் வைத்து மையாக அரைத்தால் பிரண்டை துவையல் தயார். செரிமானக்கோளாறு, வாய்வுத்தொல்லை, ஓடுவாய்வு, குடல்வாய்வு, மூச்சுப்பிடிப்பு என அவதிப்படுபவர்கள் இந்த பிரண்டை



துவையலை அடிக்கடி செய்து சாப்பிட்டு பலன் பெறலாம்.

பல வீடுகளில் பிரண்டை இருந்தும் அதை பயன்படுத்துவதில்லை. பலருக்கு பிரண்டையின் பயன் தெரிவதில்லை. சிலருக்கு தெரிந்தும் அதன் தோலை உரித்து எண்ணெய்யில் வதக்கி அரைத்துச் சாப்பிட சிரமம் என ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். சிலர் பிரண்டையைத் தொட்டாலே கை அரிப்பு எடுக்கிறது. சாப்பிட்டால் நமைச்சல் எடுக்கிறது என்று காரணம் கூறுவதுண்டு. ஆனால் முறையாகச் செய்தால் எந்தச் சிக்கலும் இல்லை.

பிரண்டை இலையை வதக்கியும் துவையல் செய்யலாம். இதய நோய், இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மூலநோய் முதலானவை குணமாகும்.

பிரண்டைப்பற்று

முற்றிய பிரண்டையைக் கூட இதற்குப் பயன்படுத்தலாம். தேவையான அளவு பிரண்டையை எடுத்துக் கொண்டு புளி, உப்பு சேர்த்து மையாக அரைத்து நன்றாக கொதிக்க விட வேண்டும். பிரண்டையை அரைக்கும்போது கொஞ்சமாக நீர்விட்டால் போதும்.

கெட்டியானதும் அதை பொறுக்கும் சூட்டில் வலி, வீக்கம், உடைந்த எலும்பு, தசைப்பிறழ்வு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு பற்று போடலாம். ஒரு தடவை அரைத்து எடுத்த பிரண்டையை மீண்டும் மீண்டும் சூடாக்கி பயன்படுத்தலாம். பிரண்டையின் வேரை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை வேளைகளில் பத்து கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர உடைந்த எலும்புகள் விரைந்து கூடும். நன்கு உறுதியாக மாறும்.



பிரண்டை உப்பு

பிரண்டையை சுட்டு சாம்பலாக்கி, நீரில் கரைத்து, தெளியவைத்து அந்தத் தெளிவு நீரை வடிகட்டி நீர் முழுவது ஆவியாகும்வரை சூரிய புடத்தில் வைத்து, உப்பு எடுப்பார்கள். இந்தப் பிரண்டை உப்பு தினம் இரண்டு கிராம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

2 கிராம் பிரண்டை உப்புடன் 5 கிராம் சாதிக்காய் பொடி சேர்த்து உண்ண ஆண்மை அதிகரிக்கும். உடல் வலிமை அடையும். இரண்டு கிராம் உப்பை வெண்ணெய்யில் கலந்து உண்ண உதட்டு வெடிப்பு குணமாகும்.





மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



சருமத்தை பாதுகாக்கும் பழங்கள்

ச

ருமத்தைப் பராமரிப்பது இளமை காலங்களிலேயே பலருக்கும் சவாலான ஒன்றாகும். பருவமெய்தியது முதல் பெரும்பான்மையான பெண் பிள்ளைகள் வறண்ட சருமம், எண்ணெய் பசை நிறைந்த சருமம், முகப்பருக்கள் என பல பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறார்கள். 30 வயதிற்கு மேல் சருமப் பிரச்சனைகள் அதிகமாக வருகின்றன. நாளடைவில் வயதாகும்போது சருமத்தின் தன்மையானது அதாவது Colour Texture, Face Condow, Tans, Blimishes, Wrinkles மாறுபாடு அடைகிறது. இதனால் பருவ மாற்றத்திற்கு முன்பே முகத்தின் பொலிவை இழக்கின்றோம்.

சருமத்தை பாதுகாக்க கட்டாயமாக நம் உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம் அவசியமாகும். பல வகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அன்றாடம் நாம் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடலுக்கு நன்மை தரும். முகத்தை பொலிவுபடுத்த சிலர் அதிகமான அழகுசாதனப் பொருட்களை உபயோகிக்கின்றனர். இதனால் பல விதமான கேடுகளை நமக்கு நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். இதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு இயற்கையாக கிடைக்கும் பழக்கங்களை பயன்படுத்திவர நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

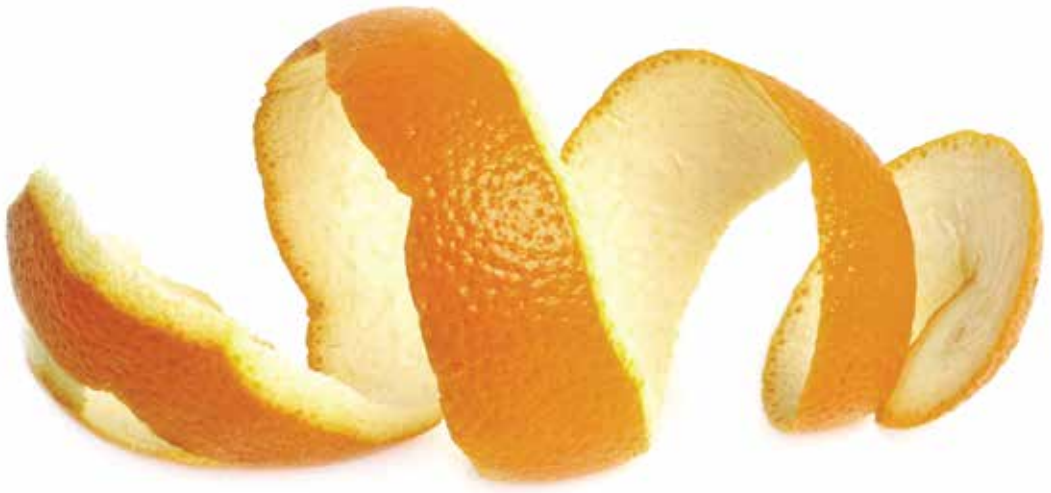
சருமத்தின் ஈரப்பதம், கொலாஜனை நிலையாக வைத்துக் கொள்ள தினமும் 5 முதல் 10 டம்ளர் அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஆயில் மசாஜ் முகத்தை maist ஆக வைத்துக் கொள்கிறது. பொதுவாக அனைத்து பழங்களும் சருமத்தையும், உடலையும் அழகாக்கும். முக்கியமாக வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் சருமத்தை பாதுகாப்பதில் பெரிதும் துணைபுரியும்.

ஆரஞ்சு

சருமப்பிரச்சனை என்றவுடன் நம் நினைவிற்கு வரும் முதல் பழம் ஆரஞ்சுதான். இதன் தாவரவியல் பெயர் Citrus sinensis. Citrus வகையைச் சார்ந்த பழங்கள் அனைத்திலும் வைட்டமின் சி மற்றும் ஆன்டி ஆக்சைடு அதிகளவு இருப்பதால் சருமம் பொலிவுடனும், வெண்மையாகவும் காணப்படும். முகப்பரு, பரு தடையங்கள், திட்டுக்கள் என முகத்தில் ஏதாவது இருந்தாலும் நீங்கிவிடும்.

ஆரஞ்சு பழத்தில் அதிகளவு ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் இருப்பதால் கிருமிகள், இறந்த செல்களை அகற்றிச் சரும சேதாரத்தை தடுக்கும். பழச்சாறு, சாலட், பேஷியல் பேக் என பழங்களை தினமும் எடுத்துக் கொள்வதினால் முகம் பொன் நிறம் போன்று அழகாகும். என்றும் இளமையாக இருக்கலாம்.

பழங்களில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, கால்சியம், பொட்டாசியம்



மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் கோலின் ஆகியவை நிறைந்துள்ளதால் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

பொலிவான சருமத்திற்கு

ஆரஞ்சு பழத்தில் பீட்டா கரோட்டின் எனும் சக்தி வாய்ந்த ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்துள்ளது. தினமும் ஒரு பழம் வீதம் எடுத்துக் கொள்வதினால் சூரிய கதிர்களால் ஏற்படும் சருமத்தின் பாதிப்பு அகலும். முதுமைத் தோற்றமும் தடைபடும்.

வெளிப்பிரயோகம்

ஆரஞ்சு பழத்தை சாப்பிட்டு அதன் பழத்தோலை இனி தூக்கி எறியாமல், வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து பொடிசெய்து ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் பருப்பை நன்றாக அரைத்து ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து இரண்டையும் பசும்பாலில் கலந்து முகத்தில் தடவி 10 முதல் 15



நிமிடம் ஊற வைத்து பின்பு குளிர்ந்த நீரில் கழுவ சருமம் பொலிவுடனும், வெண்மையாகவும் காணப்படும்.

இந்தப் பொடியை தயிருடன் சேர்த்து உபயோகித்து வர சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள், கோடுகள் நீக்கும். இதை வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உபயோகிக்க இறந்த செல்கள் சருமத்திலிருந்து வெளியேறி இளமை தோற்றம் அதிகரிக்கும்.

ஆப்பிள்

ஆப்பிளின் தாவரவியல் பெயர் Malus domestica. தினமும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் மருத்துவரிடமே செல்ல வேண்டாம் என்ற கருத்தை அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருப்போம். அதில் உள்ள வைட்டமின்கள், புரோட்டீன்கள் உடலுக்கு வேண்டிய அளவு கிடைப்பதால் ஆப்பிள் பழங்களில் முக்கியமான ஒன்றாகும். இது பல நோய்களையும் குணப்படுத்த உதவுவதால் சர்க்கரை மற்றும் புற்றுநோயினால் அவதிப்படுபவர்களும், இதை எடுத்து கொள்ளலாம்.

ஆப்பிளில் கொலாஜன் மற்றும் எலாஸ்டின் இருப்பதால் சருமத்தை மிருதுவாகவும், இளமையாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் இருப்பதால் செல் அழிவிலிருந்து பாதுகாத்து



சருமத்தை பொலிவோடு வைக்கிறது. ஆப்பிளை ஜூஸ் செய்து எடுத்துக் கொள்வதினால் உடலை ஆரோக்கியமாக மட்டுமல்லாமல் முகத்தை அழகாகவும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

வெளிப்பிரயோகம்

ஆப்பிள் பழத்தை சின்னச் சின்னத் துண்டுகளாக வெட்டி முகத்தில் தடவினால் சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய் பசை குறைவதினால் பருக்களும் ஏற்படாது.

பப்பாளி

இதன் தாவரவியல் பெயர் Carica papaya. பப்பாளி எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும் பழம். இப்பழத்தில்

வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஏ, பொட்டாசியம் ஆகிய நார்ச்சத்துக்கள் இருப்பதால் முக்கிய உணவாக உள்ளது. உடல் எடை இழப்பில் துவங்கி சரும பிரச்சனைகள் வரை அனைத்தையும் சரி செய்யக் கூடியது. இதை முக்கியமாக பேலியோ டயட் இருப்பவர்கள் உணவாக எடுத்துக் கொள்வதினால் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. இதில் உள்ள முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளான லூடின, ஜியாக்சாண்டின் மற்றும் வைட்டமின் ஈ கண்களுக்கு தெளிவைத் தருகிறது. பப்பாளியை காலையில் வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொள்வதினால் உடற்கட்டுகள் வலுவடைவதோடு சருமத்திற்கு பல்வேறு நன்மைகள் அளிக்கிறது. சருமத்தை மேம்படுத்தும் வைட்டமின் சியை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளது. பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் லைகோபின் போன்ற கரோட்டினாய்டுகள் சருமத்திற்கு பல நன்மைகள் அளிக்கிறது. முதுமைப் பருவத்துக்கு முன்பே ஏற்படும் சுருக்கங்களை சரி செய்து சருமம் இளமையுடன் இருக்க உதவுகிறது.

வெளிப்பிரயோகம்

நன்கு பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தை கழாய்கப் பிசைந்து, தேன் கலந்து முகத்தில் பேசியல் பேக் போன்று பூசி, ஊறிய பின்



ஆறிய வெந்நீரில் கழுவி வர சுருக்கங்கள் மாறி முகம்அழகு பெறும்.

பப்பாளிக் காயின் நறுக்கிய உட்பகுதித் துண்டுகளை மென்மையாக முகத்தில் தேய்த்து வர முகப்பருக்கள் நீங்கி அழகாகும். பப்பாளிப் பாலை வெங்காரத்துடன் நீரும் சேர்த்து குழப்பி வேர்க்குரு, மருவில் தடவ அவை மறைந்து போகும்.

மாதுளை

மாதுளம் பழத்திற்கு மாதுளங்கம் என்ற பெயரும் உண்டு. இதில் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய சுவைகளை உணரலாம். இதன் தாவரவியல் பெயர் Punica granatum. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. பழத்தைப் போன்று தோலிலும் நன்மைகள் ஏராளம் உள்ளது. இரத்தத்தை மேம்படுத்துவதால் சருமத்திற்கு ஆரோக்கியம் தருகிறது. பாக்டீரியா மற்றும் பல தொற்று நோய்களை சருமத்திலிருந்து விலக்கி வைக்க உதவுகிறது.

ஆக்சிஜனேற்றப் பண்புகள் அதிகம் கொண்டுள்ளதால் வாலிபப் பருவத்தில் ஏற்படும் ஆக்னே பருக்கள் மற்றும்

தடிப்புகள் வராமல் பாதுகாக்கிறது. வயது முதிர்ச்சியடையும் ஆரம்ப அறிகுறிகளை செயலிழக்கச் செய்து முகத்தைப் பொலிவுடன் வைக்கிறது. சருமத்தை நீரேற்றமாக வைத்திருக்க மாதுளை உதவுகிறது. வைட்டமின்சி சருமத்தின் வறட்சியைக் குறைத்து அதை மென்மையாக மாற்றக் கூடும். சருமத்தில் படும் புற ஊதாக் கதிர்களின் வெப்பத்தால் ஏற்படும் அழற்சியை நீக்கி சருமத்தை ஒளிரச் செய்கிறது.

வெளிப்பிரயோகம்

மாதுளம் பழத்தை விதைகளோடு அரைத்து பேஸ்டு போல் ஆக்கி அதில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் தடவி 30 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வரவும். வாரம் இருமுறை இதைச் செய்ய முகத்தில் புற ஊதாக் கதிர்களால் ஏற்படும் சன் டானைத் தடுத்து முகத்தை பொலிவாக்குகிறது.

மாதுளை தோலை உலர்த்தி பொடித்து அதனுடன் கடலை மாவு, பால் கிரீம் கலந்து முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் தடவி வர முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் வெளியேறும். வறட்சியை போக்கும்.





எலுமிச்சை

எலுமிச்சை புளிப்புச் சுவை கொண்டது. இதற்கு தேவகனி, ராஜகனி என பல சிறப்புப் பெயர்கள் உண்டு. இதன் பெயர்க் காரணம் நாம் எல்லோரும் அறிவோம். எலி தொடாத கனி. இதன் தாவரவியல் பெயர் Citrus limon. சிட்ரஸ் வகை கனிகளில் வைட்டமின் சி, பொட்டாசியம், ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் அதிகம் இருப்பதால் அனைத்து இழப்புகளையும் தடுக்கிறது. உடலுக்கு புத்துணர்வு அளிப்பதில் எலுமிச்சை அதிசயச் சிறப்பு பெற்றவை. எந்த வகை பேஷியல் பேக் என்றாலும் அதனுடன் எலுமிச்சை சாற்றை சேர்த்து தடவி வர முகத்தின் கருமை நிறம் மாறி பொலிவை உண்டாக்கும். முகத்துக்கு எலுமிச்சை சாறை மட்டும் தனியாக பயன்படுத்தாமல் அதனுடன் தயிர், பால், மாவுப் பொருள் சேர்த்து பயன்படுத்துவது நல்லது.

வெயிலின் கருமை நீங்க

அதிகப்படியான வெயில், தூசு, அழுக்கு முகத்தில் படுவதால் முகத்தில் இருக்கும் நிறம் மாறிவிடும். பழைய நிறத்தை மீட்டுக் கொண்டு வர எலுமிச்சை சாற்றுடன் தேன் கலந்து முகத்தில் தடவி 30 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து முகத்தை கழுவினால் கருமை நிறம் மறைந்து பழைய வெண்மையான பொலிவைப் பெறலாம்.

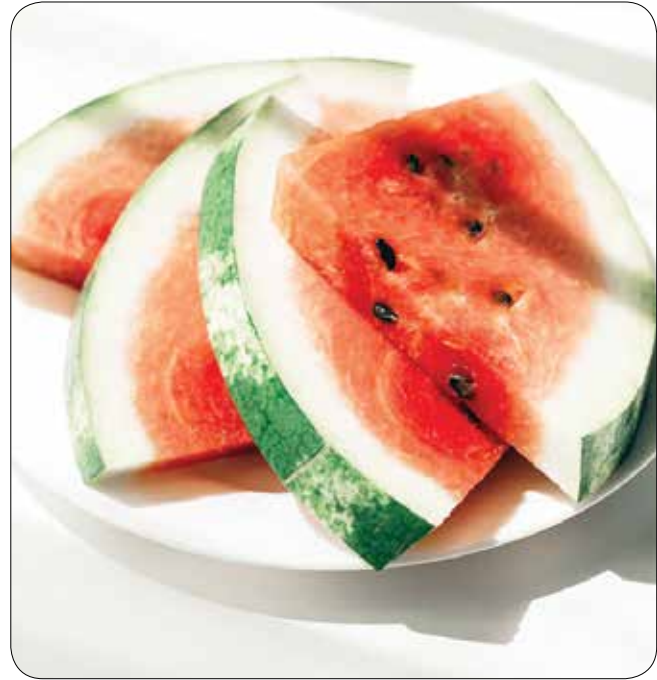
எலுமிச்சை பழத்தோல், எலுமிச்சை சாறு ஆகியவற்றை தினமும் உபயோகப்படுத்துவதினால் சருமம் புத்துணர்வாகவும், மென்மையாகவும் காணப்படும்.

தர்பூசணி

காண்போரை ஈர்க்கும் வகையில் தளதளவென்று சிவப்பு நிறத்தில் உள்ள உடலுக்கு பல நன்மைகளைத் தரும் பழம் தர்பூசணி. இதில் கிட்டத்தட்ட 92 சதவீதம் நீர்ச்சத்து உள்ளது. இதனால் உடலை ஹைட்ரேட்டாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். இப்பழத்தின் தாவரவியல் பெயர் Citrullus lanatus. தர்பூசணியில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, லைக்கோபின், சிட்ரூலின் எனும் அமினோ அமிலம் நிறைந்துள்ளது.

சரும பாதுகாப்பு

தர்பூசணியில் உள்ள வைட்டமின் சி மற்றும் பீட்டா கரோட்டீன் இரண்டும் சேர்ந்து ஆன்டி ஆக்ஸிடென்டுகளாக செயல்பட்டு சருமத்தில் உள்ள கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கின்றது.



சருமத்தில் உள்ள நீர்ச்சத்து குறையாமல் சருமத்தில் ஏற்படும் வெடிப்புகள், சரும வறட்சி, சருமத்தில் உள்ள சுருக்கங்களை தடுக்கின்றன. சருமத்தின் பொலிவை தீர்மானிப்பது மெலனின். தர்பூசணியில் குளுட்டாதிடீயோன், ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட், மெலனின் உற்பத்தியை அதிகரித்து சருமத்திற்கு பொலிவைக் கொடுக்கிறது.

பேஷியல் மசாஜ்

தர்பூசணி ஒரு நேச்சுரல் டோனர் என்பதால் அதன் சாறை தேனில் கலந்து காட்டனில் நனைத்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்து 15 நிமிடம் ஊற வைத்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். முகம் பொலிவடையும்.

கருப்பு திராட்சை

இதன் தாவரவியல் பெயர் Vitis vinifera. திராட்சைப்பழம் வைட்டமின் ஈ, பிளவனாய்டுகள் எனப்படும் ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் கொண்டுள்ளது. திராட்சை சாற்றில் 50 மடங்கு ஆக்சிஜனேற்ற சக்தியுள்ளதால்

வெப்பத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து சருமத்தை பாதுகாக்கின்றது. பொதுவாக திராட்சை ரசம், முக்கியமாக சிவப்பு திராட்சையில் புரோந்தோசயனிடின்ஸ் இருப்பதால் முகத்தை தளதளவென்று பொன் நிறமாக்கும். திராட்சை விதைகள் தோலில் உள்ள நிறமி மாறுபாடுகளான நோய் மற்றும் சரும புற்றுநோய் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.



பெர்ரி பழங்கள்

பெர்ரி பழங்கள் ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட் அதிகம் கொண்டுள்ளதால் சருமத்தில் உள்ள மெலனின் உள்ளடக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது. சருமத்தில் முகப்பருவால் எஞ்சியிருக்கும் வடுக்கள், அதனால் உண்டாகும் காயங்களை குறைக்கச் செய்கிறது. இது அட்ரோபின் அல்லது ஆழமான திசு வடுக்கள் மீட்பதை துரிதப்படுத்துகிறது. பெர்ரிகள் சாப்பிடுவது புதிய சரும உயிரணு வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் சருமத்தை மென்மையாகச் செய்கிறது.

பீட்டா கரோட்டின் அதிகமுள்ள பெர்ரிகளை அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்வதினால் சேதமடைந்த சருமத்தை குணப்படுத்தி சரும திசுக்களை புத்துயிர் பெறச் செய்யும். சரும வறட்சியைப் போக்கும். சருமத்தை மென்மையானதாகவும், பளபளப்பானதாகவும் மாற்றும். சருமத்தின் நிறத்தை மேம்படுத்தும்.





மருத்துவர் கௌசல்யா



தி

னசரியம் என்பது ஒரு மனிதன் அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடிக்க வேண்டிய வாழ்வியல் நடைமுறை ஆகும். இவற்றை கடைபிடிப்பதன் மூலம் ஒரு மனிதன் நோய்நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளுடன் கூடிய உற்சாகமான வாழ்வை வாழலாம். உடல் மற்றும் மனம் உற்சாகமாகவும் வலிமையாகவும் இருக்கும் போது ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் ஒரு மனிதனுக்கு கிடைக்கும்.

ஆரோக்கியமான உடலை பெறுவதற்கு நாம் அன்றாடம் கடைபிடிக்க, வேண்டியவைகளை தெரிந்து கொள்வோம்.

1. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுதல் - அதிகாலை எழுதல்/சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்புள்ள அதிகாலைப் பொழுதே பிரம்ம முகூர்த்தம்.
2. தந்த தாவனம் செய்தல் - பற்களை தூய்மை செய்யும் முறை / பல் துலக்கும் முறை
3. கண்டுஷம் செய்தல் - வாய்

கொப்பளித்தல்

4. அப்பங்கள் செய்தல் - ரிலாக்ஸ் மசாஜ் தெரப்பி, மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் தெரப்பி
5. வியாயாமம் செய்தல் - உடற்பயிற்சி செய்தல்
6. உத்வாதனம் - மூலிகை பொடி மசாஜ்
7. ஸ்னானம் - நீராடல், குளியல் முறை
8. அஞ்சனம் - கண்ணுக்கிடும் மை / கண்ணுக்கு மை இடும் முறை



பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுதல்

முதலில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழு வேண்டும். அதாவது சூரிய உதயத்திற்கு 2 மணி நேரம் முன்பாக எழு வேண்டும். அப்போது தான் வாதத்தின் தன்மை சுற்றுச்சூழலில் அதிகமாக இருக்கும். அதனால் நாம் புத்துணர்ச்சி மற்றும் ஆற்றல் பெறுவோம்.

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகவே வாத காலத்திலேயே கழிவுகளை வெளியேற்றி காலைக் கடன்களை கழிக்க வேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த நீரால் முகம், கை, கால்களை கழுவ வேண்டும். காலைக் கடன்களை சரியாக கழிக்கவில்லை என்றால் வாயுத் தொல்லை, வயிறு உப்புதல், எதுக்கலித்தல் போன்றவை ஏற்படும். பிறகு யோகா, தியானம் முதலியவற்றை செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் depression, anxiety முதலிய stress disorders-களை தவிர்க்கலாம். இதன் மூலம் neutral state of mind-ஐ restore செய்ய இயலும்.

ஆசமம் எனும் முறைபடி நீரை (Sipping of water) பருக வேண்டும். ஒரு

அஞ்சலி நீரை Acamana முறைபடி பருகலாம். ஒரு அஞ்சலி என்பது இரு கைகளில் குவித்த நீரின் அளவாகும். 8 அஞ்சலி அளவு எடுக்கலாம்.

தன்த தாவனம்

கஷாய, திக்த சுவையுள்ள மரக் குச்சிகளைக் கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும். கதிர மரக்குச்சிகளை பல் துலக்க உபயோகிக்கலாம்.

கண்டுஷம்

இதன் படி மூலிகை கஷாயங்களையோ அல்லது எண்ணெய்களையோ கொண்டு வாயை நிரப்பி பின் சுத்தம் செய்யலாம். வெதுவெதுப்பான நீரைக் கொண்டும் கண்டுஷம் செய்யலாம்.

அப்யங்கம்

இதன் மூலம் எண்ணெய்களை உடலில் தடவ வேண்டும், மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இதனை தினமும் கடைபிடிப்பதன் மூலம் உடல் சோர்வு நீங்கும். வாத தோஷத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். தோலை இளமையாகவும் பளபளப்பாகவும் வைக்க அப்யங்கம் உதவுகிறது.



வியாயாமம்

வியாயாமம் எனப்படும் உடற்பயிற்சியை தினம் செய்வதன் மூலம் உடலை இலகுவாகவும், வலிமையாகவும் வைத்திருக்க முடியும். இதன் மூலம் சர்க்கரைநோய், இரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், எலும்பு தேய்மானம் போன்ற நோய்கள் வராமல் தவிர்க்க முடியும். உடற்பயிற்சிக்கு பிறகும் மசாஜ் செய்ய வேண்டும் என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

உத்வாதனம்

இம்முறைப்படி மூலிகைப் பொடிகளை உடலில் கீழிருந்து மேலாக தடவுவதன் மூலம், தோலுக்கு அடியில் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்பை கரைக்கலாம். கப தோஷத்தையும் இது குறைக்கிறது. உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்கள் கட்டாயமாக இதை செய்யலாம்.



மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க

எழுந்த உடனே தினமும் இறைவழிபாடு செய்ய வேண்டும்.

யோகா, தியானம் செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தம், மன நோய் இன்றி அமைதியாக வாழலாம்.

பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்யலாம். இந்த மூன்றையும் செய்து வந்தால் மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கலாம்.

ஸ்னானம்

உடலில் தங்கும் அழுக்கு, வியர்வை போன்றவற்றை ஸ்னானம் எனும் குளியல் மூலம் அகற்றலாம். இது உடல் சோர்வையும் நீக்குகிறது. கழுத்திற்கு கீழே உள்ள பகுதிகளை வெந்நீர் கொண்டு ஸ்னானம் செய்வதன் மூலம் உடல் பலம் பெறும். தலைக்கு வெந்நீர் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும். ஏனெனில் கண் பாதிப்பு, முடி உதிர்வு போன்றவை ஏற்படும்.

அஞ்சனம்

ரசாஞ்சனம், செளவிராஞ்சனம் முதலியவற்றை கண்களில் உபயோகிப்பதன் மூலம் கண்களில் உள்ள அசுத்தம் நீங்கி பார்வைத் திறன் மேம்படும்.

நஸ்யம்

மூலிகை சாறு அல்லது எண்ணெய்களை மூக்கில் விடுதல். இதன் மூலம் கண், காது, மூக்குகளில் ஏற்படும் நோய்களை தவிர்க்கலாம். முடி வளர்ச்சியை அதிகரிக்க இது உதவும். சைனஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நஸ்யம் செய்வதன் மூலம் நல்ல தீர்வு காணலாம். உணவு உண்ணும் போது அரை வயிறு திட உணவும், கால் வயிறு திரவ உணவும், மீதி கால் வயிறு காலியாகவும் விட வேண்டும். எப்பொழுதும் பசியின் அளவை விட குறைவாக உணவு உண்ண வேண்டும் (eat less than your appetite).

முதுகு வலியால் அவஸ்தையா?

வ

யதானவர்களை மட்டுமல்லாமல் நடுத்தர வயது கொண்டவர்களையும் இன்றைக்கு முதுகுவலி வாட்டி வதைக்கிறது. வேலை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றமே முதுகுவலி அதிகரிப்புக்கு முக்கிய காரணம்.

நம்முடைய வாழ்க்கை முறை மாறிவிட்டது. நடந்து செல்லும் வழக்கம் குறைந்து விட்டது. எதற்கு எடுத்தாலும் இருசக்கர வாகனத்தில் செல்கிறோம். இருசக்கர வாகனப் பயணம் முதுகுவலியை ஏற்படுத்தும். இருக்கும் வலியை அதிகப்படுத்தும்.

பெரும்பாலானவர்களின் வேலையானது இருக்கையில் அமர்ந்து செய்யக்கூடிய வகையிலேயே இருக்கிறது. குறிப்பாக கணினி முன்னால் நீண்டநேரம் அமர்ந்து வேலை பார்க்கின்றனர். இவர்களுக்கு இள வயதிலேயே முதுகுவலி ஏற்படுகிறது.

எப்போதுமே, இருக்கையில் அமரும்போது முதுகுத்தண்டை நேராக வைத்து அமர்ந்தால், முதுகுவலி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாமை, தசை



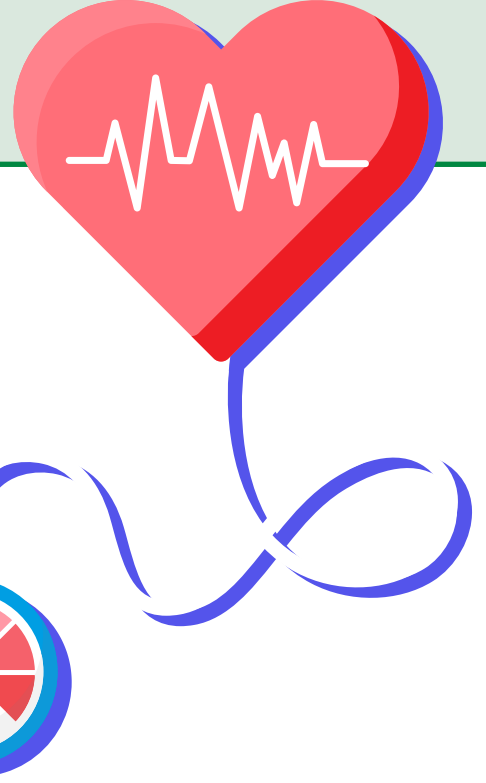
இறுக்கம், மன அழுத்தம், தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் செரிமானக் கோளாறு, வாயு வயிற்றில் உற்பத்தியாவது, பித்தம் அதிப்பது, மலச்சிக்கல் இவைகளும் முதுகுவலிக்கு காரணமாக அமைகிறது

உலகம் முழுவதுமே மக்கள் இன்றைக்கு அதிக உடல் எடை பிரச்சனையை சந்தித்து வருகின்றனர். அதிக உடல் எடையும் முதுகுவலிக்கு காரணமாக இருக்கிறது. தினமும் காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும். முதுகு வலி வருவதை தவிர்க்க முடியும்.

வைட்டமின் சி அடங்கிய கீரைகள், பால், முட்டை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொறுக்க முடியாத முதுகுவலி ஏற்பட்டால் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து ஒரு டவலை முக்கிப் பிழிந்து பொறுக்கும் சூட்டில் ஒத்தடம் கொடுக்க சற்று ஆறுதல் கிடைக்கும். தினமும் காலை நேரத்தில் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். அமர்ந்து வேலை பார்ப்பவர்கள் அரைமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை இரண்டு நிமிடம் சிறு நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வதன் மூலம் முதுகுவலி பிரச்சனை ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.



மருத்துவர் கலைச்செல்வி



உயிரோடு விளையாடும் உயர் இரத்த அழுத்தம்

பொ

துவாக ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்தம் 120/80 மிமீ பாதரச அளவு (120/80 mm/hg) என்று இருந்தால் அது இயல்பான அளவு என்றும், 120 என்பது சிஸ்டாலின் பிரஷர் என்றும், 80 என்பது டயாஸ்டாலிக் பிரஷர் என்றும் குறிப்பிடப்படும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் தற்காலத்தில் அதிக அளவில் மக்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எப்பொழுது ஒருவரது உடலில் ஆரோக்கியமற்ற அளவுக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறதோ அப்போது உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தினை பரிசோதனை மூலம் அறியலாம்.

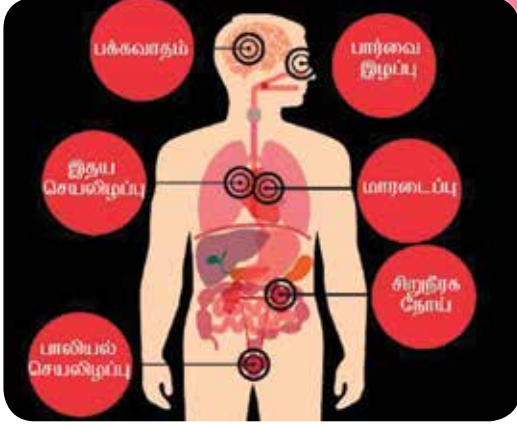
உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் அது இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்துவதோடு முளை, இதயம், கண்கள் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளை பாதிக்கும்.

மாரடைப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தம் தமனிகளை சேதப்படுத்தி இதயத்தில் அடைப்பை உண்டாக்குவதோடு இதய தசைகளுக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை தடுத்து அதன் விளைவாக மாரடைப்பை உண்டாக்கும்.

பக்கவாதம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் தீவிரமானது. அது மூளையில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் எளிதில் அடைப்பு ஏற்படுத்தி பக்கவாதத்தை உண்டாக்கும். சில சமயங்களில் அந்த அடைப்பினால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள்



வெடிக்கவும் வாய்ப்புள்ளது.

இதயச் செயலிழப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் இதயச் செயலிழப்பு அதிகரிக்கும். இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி இதயம் பாதிக்கப்பட்டு உடலின் மற்ற உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்கத் தவறிவிடும். இதன் விளைவாக ஏற்படுவதுதான் இதயச் செயலிழப்பு.

சிறுநீரக நோய் அல்லது சிறுநீரக செயலிழப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரகங்களை சுற்றியுள்ள தமனி குழாய்களை சேதப்படுத்துவதோடு, சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்தை வடிகட்டும் செயல் திறனில் இடையூறை ஏற்படுத்தும்.



பார்வை இழப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தம் கண்களில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் அதிக அழுத்தத்தை கொடுத்து சேதப்படுத்துவதோடு அதன் விளைவாக பார்வை இழப்பை உண்டாக்கும்.

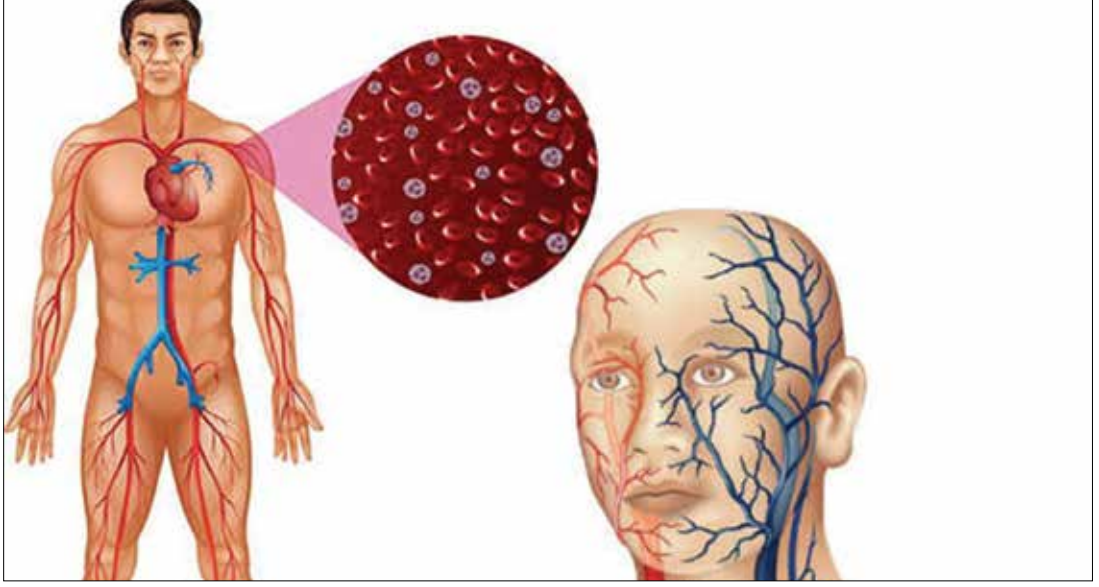
ஆஞ்சினி

உயர் இரத்த அழுத்தம் பலகாலமாக நீடித்திருந்தால் அது இதயநோய் அல்லது மைக்ரோவாஸ்குலர் நோய்க்கு வழிவகுக்கும். இதன் பொதுவான அறிகுறி ஆஞ்சினி அல்லது மார்பு வலி ஆகும்.

புற தமனி நோய்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் ஏற்படுவது தான் பெருந்தமனி தடிப்பு. கால்கள்,





கைகள், வயிறு மற்றும் தலைப்பகுதியில் உள்ள தமனி குழாய்கள் குறுகலாகி வலி அல்லது மிகுந்த களைப்பை உண்டாக்கும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துக்களை திசுக்களில் சேர்ப்பதும், திசுக்கள் உருவாக்கும் கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுவதும் இரத்தத்தின் மூலம் தான் நடைபெறுகிறது. இதனையே இரத்த ஓட்டம் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

இவ்வாறு தமனிகளில் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தில் செயல்படுத்தப்படும் அழுத்தம் இதயத் துடிப்பில் மாற்றத்தை கொண்டு வருகிறது. இது இரத்த அழுத்தம் எனப்படும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

எண்ணெய் உணவுகள், பாலாடைக்கட்டி, வெண்ணெய், அதிக நெய், வறுத்த உணவுகள், ஊறுகாய், அப்பளம், சாஸ், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், கேக் போன்ற உணவுகள் தவிர்க்க வேண்டும்.

சேர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் ஆகிய தாதுக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது

என அன்மைக்கால ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பால், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கருப்பு திராட்சை, எலுமிச்சை, சோயாபீன்ஸ், உளுந்து, முட்டைக்கோஸ், பருப்புக்கீரை, காலிஃபிளவர், முருங்கைக்கீரை, இளநீர், ஓட்ஸ், மீன் ஆகிய உணவுகளில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் சத்துக்கள் அதிக அளவில் உள்ளதால் இவற்றையும் தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சூரியகாந்தி விதைகள்

இதில் ஒமேகா 6 கொழுப்புகள் உள்ளன. வைட்டமின் ஈ, பிகாம்ப்ளெக்ஸ் முதலியன உள்ளன. இவ்விதைகளை உண்பது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும். இதய



ஆரோக்கியத்தையும் காக்கும்.

கேரட் சாறு

கேரட்டில் அதிக பொட்டாசியம் மற்றும் பி குருப் வைட்டமின்கள் அதிகம் உள்ளது. இது இதய இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைப்பதன் மூலம் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது.

ஆரஞ்சு சாறு

ஹெஸ்பெரிடின் என்னும் ப்ளவனாய்டு ஆரஞ்சு பழத்தில் நிறைந்திருப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த அழுத்தம் குறைவதோடு அதில் உள்ள மெக்னீசியம் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்கும்.

உடல் எடை குறைப்பு

அதிக உடல் எடை உள்ளவர்கள் இரத்த அழுத்தத்தால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் உடல் எடையை குறைக்கும் உடற்பயிற்சிகள், யோகா, நடைப்பயிற்சியை முறையாக பின்பற்றுவதால் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தை விரட்டுவதற்கான வழி

முதலில் உடல் எடை உயரத்திற்கு ஏற்றதுதானா என்று சோதித்து சரி செய்ய வேண்டும்.



தினமும் அரை மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். உணவில் நிறைய காய்கறி பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சாப்பாட்டில் உப்பு குறைவாக பயன்படுத்தவும். புகைப்பழக்கம் இரத்தக் குழாயை சுருங்கச் செய்யும். அதனால் அப்பழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும். மதுப்பழக்கத்தையும் படிப்படியாக குறைக்கவும்.

பிராணாயாமம்

அதிகாலையில் அமைதியான இடத்தில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமம் (முச்சுபயிற்சி) செய்வதால் மூளைக்கு செல்லும் ஆக்சிஜன் அளவு அதிகரிக்கும். இதனால் மன இறுக்கம் குறைந்து இரத்த ஓட்டம் சீராகி உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் கொண்டு வர முடியும்.

MALE			FEMALE		
Height in Feet	Height in Meters	Ideal Weight	Height in Feet	Height in Meters	Ideal Weight
4' 6"	1.3524	28 - 35 Kg	4' 6"	1.3524	28 - 35 Kg
4' 7"	1.3778	30 - 39 Kg.	4' 7"	1.3778	30 - 37 Kg.
4' 8"	1.4032	33 - 40 Kg.	4' 8"	1.4032	32 - 40 Kg.
4' 9"	1.4286	35 - 44 Kg.	4' 9"	1.4286	35 - 42 Kg.
4' 10"	1.454	38 - 46 Kg.	4' 10"	1.454	36 - 45 Kg.
4' 11"	1.4794	40 - 50 Kg.	4' 11"	1.4794	39 - 47 Kg.
5' 0"	1.5	43 - 53 Kg.	5' 0"	1.5	40 - 50 Kg.
5' 1"	1.5254	45 - 55 Kg.	5' 1"	1.5254	43 - 52 Kg.
5' 2"	1.5508	48 - 59 Kg.	5' 2"	1.5508	45 - 55 Kg.
5' 3"	1.5762	50 - 61 Kg.	5' 3"	1.5762	47 - 57 Kg.
5' 4"	1.6016	53 - 65 Kg.	5' 4"	1.6016	49 - 60 Kg.
5' 5"	1.627	55 - 68 Kg.	5' 5"	1.627	51 - 62 Kg.
5' 6"	1.6524	58 - 70 Kg.	5' 6"	1.6524	53 - 65 Kg.
5' 7"	1.6778	60 - 74 Kg.	5' 7"	1.6778	55 - 67 Kg.
5' 8"	1.7032	63 - 76 Kg.	5' 8"	1.7032	57 - 70 Kg.
5' 9"	1.7286	65 - 80 Kg.	5' 9"	1.7286	59 - 72 Kg.
5' 10"	1.754	67 - 83 Kg.	5' 10"	1.754	61 - 75 Kg.
5' 11"	1.7794	70 - 85 Kg.	5' 11"	1.7794	63 - 77 Kg.
6' 0"	1.8	72 - 89 Kg.	6' 0"	1.8	65 - 80 Kg.



மருத்துவர் ரேவ நவீனா



சிம்மா சமையல்

12

கேழ்வரகு புட்டு

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு மாவு - 300 கிராம், சர்க்கரை - 100 கிராம், தேங்காய் - அரை மூடி, உப்பு - சிறிதளவு, தண்ணீர் - 50 மி.லி. (அரை டம்ளர்).

செய்முறை: தேங்காயை துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். உப்பினை தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும். கேழ்வரகு மாவினை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து தண்ணீர் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து எல்லா மாவிலும் ஈரப்பதம் இருக்குமாறு பிசையவும். மாவானது பிடித்தால் கொழுக்கட்டை போலவும், உதிர்த்தால் எளிதில் உதிரியாகவும் இருக்க வேண்டும். இதுவே புட்டு மாவிற்கான பதமாகும். புட்டு மாவு பிசையும்போது தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் கேழ்வரகு மாவினை சிறிதளவு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளலாம்.

மாவினை பிசையும்போது சிறு சிறு கட்டிகள் ஏற்பட்டால் கைகளால் அதனை உடைத்து உதிரியாக்கவும். பின்னர் இட்லி பானையில் ஈரத் துணியினை விரித்து அதன்மேல் பதமாக



புட்டு மாவினை பரப்பி மூடி ஆவியில் 15 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும். புட்டுமாவு வெந்து விட்டால் நிறம் மாறி நல்ல வாசனையுடன் துணியில் அதிகம் ஓட்டாமல் வரும். இப்போது புட்டினை வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து அதனுடன் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அடுத்து சர்க்கரையை சேர்த்து கிளறவும். சுவையான சத்தான கேழ்வரகு புட்டு தயார்.

கேழ்வரகின் மருத்துவ பயன்கள்

கேழ்வரகில் கால்சியம் அதிகம் நிறைந்திருப்பதால் எலும்புகள் வலுப்படும். குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களுக்கு எலும்புகள் வலிமையாவதற்கான கால்சியம், கேழ்வரகில் உள்ளது. கேழ்வரகில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக உள்ளதால் இது இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. தினமும் கேழ்வரகு கூழ் சாப்பிட்டு வர குடற்புண் குணமடையும். பெண்கள் இதை சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் கோளாறுகள் சரியாகும்.



கேழ்வரகு சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையும். கேழ்வரகில் உள்ள நார்ச் சத்துக்கள் மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது.

கேழ்வரகில் உள்ள தாவர வகை இரசாயன கலவைகள் செரிமானத்தை சீராக்கின்றன. இது நீரிழிவு நோயாளிகளின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் கேழ்வரகை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. கேழ்வரகில் லெசித்தின் மற்றும் மெத்தியோனைன் போன்ற அமினோ அமிலங்கள் இருப்பதால், கல்லீரலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பை வெளியேற்றி கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.

கேழ்வரகு கூழ், களி போன்றவற்றை சாப்பிடுவதால் உடல் குடு அதிகரிப்பதை தடுத்து உடலை குளிர்விக்கிறது.

முட்டை பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்: முட்டை - 4, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, கேரட் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை போன்றவற்றை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முட்டைகளை ஒரு பவுலில் உடைத்து ஊற்றி அதில் உப்பும் மிளகுத் தூளும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும். அதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை எல்லாம் சேர்த்து நன்றாக கலந்து வைக்கவும். குழிப்பணியாரச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் அதில் எல்லா



குழிகளிலும் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றிக் கொள்ளவும். முட்டை கலவையை எல்லா குழிகளிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றி மிதமான தீயில் வேக வைக்க வேண்டும். ஒருபக்கம் வெந்ததும் திருப்பிப் போடவும். மறு பக்கம் வெந்து வரும்போது எடுத்தால் சுவையான முட்டை பணியாரம் தயார்.

முட்டையின் மருத்துவ பயன்கள்

முட்டையில் இரும்பு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், கொழுப்பு, புரதம், கோலின், பயோட்டின் வைட்டமின் பி7, வைட்டமின் ஏ, ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள், லுடின், ஜீயாக்சாண்டின் மற்றும் அயோடின் ஆகியவை உள்ளன. மூளை நரம்பு வளர்ச்சிக்கு குறிப்பாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு கோலின் அவசியம். அது முட்டையில் இருக்கிறது. ஒரு முட்டையில் 72 கலோரி மற்றும் 6 கிராம் புரதம் இருக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துவதில் முட்டை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. முட்டைகளில் உள்ள சில வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் ஆரோக்கியமான சருமத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

முட்டையில் உடலுக்கு தேவையான நல்ல கொழுப்பு 5 சதவீதம் உள்ளது. உடலுக்குத் தேவையான ஏழு அமினோ அமிலங்களும் முட்டையில் மட்டுமே அடங்கியுள்ளன. தினமும் முட்டை சாப்பிடுவதால் அதில் உள்ள வைட்டமின்கள் கண்புரை நோய், கண் நோய் ஆகியவை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் தினமும் ஒரு முட்டையை நன்கு வேகவைத்து சாப்பிட்டால் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய சத்தானது கிடைத்து ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற்றெடுக்கலாம். வளரும் குழந்தைகளுக்கு தினமும் ஒரு முட்டையை காலை வேளையில் சாப்பிடக் கொடுத்தால் அவர்களின் வளர்ச்சி சீராகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கும்.

கத்தரிக்காய் தால்சா (பிரியாணி கிரேவி)

தேவையான பொருட்கள் :
பாசிப்பருப்பு - 100 கிராம், கடலைப்பருப்பு - 50 கிராம், மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, கத்தரிக்காய்



- 3, மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - 2 டீஸ்பூன், தனியா தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, ஊற வைத்த புளிக்கரைசல் (எலுமிச்சை அளவு).

தாளிப்பதற்கு: நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், முழு கரம் மசாலா, வெங்காயம் சிறிய துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, இஞ்சி பூண்டு அரைத்த விழுது - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்புடன் மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு வேக வைக்கவும். ஒரு கடாயில் வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கத்தரிக்காய் போட்டு வதக்கவும். அதனுடன் மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா, தனியாதூள், தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும். 5 நிமிடம் மூடி வைத்து சமைக்கவும்.

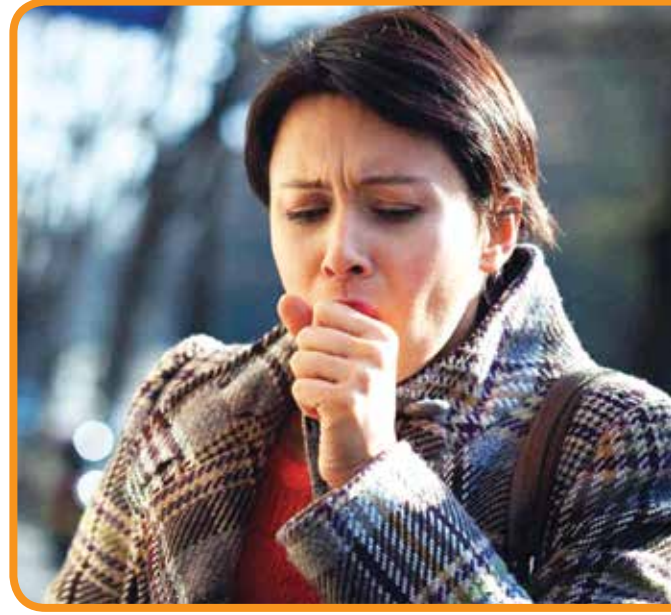
5 நிமிடத்திற்கு பிறகு திறக்கவும். ஊறவைத்த புளிக்கரைசல் சேர்க்கவும். வேக வைத்த பருப்பு சேர்க்கவும். எல்லாவற்றையும் நன்கு கிளறவும். 5 நிமிடம் மூடி வைத்து சமைக்கவும்.

வேறொரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி பிரியாணி இலை, கிராம்பு, பட்டை, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். இதோடு இஞ்சி பூண்டு அரைத்த விழுதை சேர்க்கவும். இதன் வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். வதக்கியவற்றை தால்சாவில் சேர்க்கவும். கடைசியில் சிறிதளவு கொத்தமல்லி சேர்க்கவும்.

இப்போது பிரியாணி சைடிஷ் கத்தரிக்காய் தால்சா ரெடி.

கத்தரிக்காயின் மருத்துவ குணம்

இதில் உள்ள நீர்ச்சத்து, சருமத்தை மென்மையாக்கும். கத்தரிக்காயில் வைட்டமின் சி மற்றும் இரும்புச்சத்து உள்ளது. இது நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டவும்,



சளி இருமலை குறைக்கவும் உதவுகிறது. இதில் போட்டோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் இருப்பதால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

கத்தரிக்காய் எப்போதும் பிஞ்சாகச் சாப்பிடுவதே நல்லது. முற்றிய பெரிய காய்களை அதிக அளவு சாப்பிட்டால் உடம்பில் அரிப்பு ஏற்படும்.

ஜவ்வரிசி ஜல்லி ஸ்வீட்

தேவையான பொருட்கள்: ஜவ்வரிசி - 1 கப், சர்க்கரை - 2 கப், கேசரி பவுடர் - தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: ஜவ்வரிசியை இரண்டு முறை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து தண்ணீர் இல்லாமல் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி வடித்து வைத்த ஜவ்வரிசியை போட்டு நன்றாக வேக வைக்கவும்.

ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அடி பிடிக்காமல் நன்றாக கிளறி விட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஜவ்வரிசியுடன் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி விட வேண்டும். அடுத்து

கேசரி பவுடர் நிறத்திற்காக போதுமான அளவு சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். (ஸ்ட்ராபெர்ரி எசன்ஸ் அல்லது மேங்கோ எசன்ஸ் விருப்பம் என்றால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்). ஜவ்வரிசி நன்றாக வெந்தவுடன் சிறிது நேரம் ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். சின்னச் சின்ன கிண்ணங்களில் நெய் தடவி வெந்த ஜவ்வரிசியை அதில் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு இட்லி பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி இட்லித் தட்டில் ஜவ்வரிசி கிண்ணங்களை வைத்து 20 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.

வெந்தவுடன் ஆற வைத்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அரை மணி நேரம் வைக்கவும். தேங்காய் துருவலை கடாயில் மிதமான சூட்டில் லேசாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஜவ்வரிசி ஜெல்லியை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து வெளியில் எடுத்து துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு தேங்காய் துருவலை அதன்மேல் பிரட்டிக் கொள்ளவும். இப்பொழுது சுவையான ஜவ்வரிசி ஜெல்லி ஸ்வீட் தயார்.

ஜவ்வரிசி மருத்துவ பயன்கள்

ஜவ்வரிசியில் புரதம் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் அதிகமுள்ளது. அரிசி உணவை அதிகம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து ஒரு வேளை ஜவ்வரிசி கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு ஏராளமான சக்தி கிடைக்கும். ஜவ்வரிசி கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதால் உடலில் இழந்த சத்துக்கள் விரைவில் ஈடு செய்யப்பட்டு தசைகளுக்கு நல்ல வலிமையைத் தருகிறது. உடலையும், மனதையும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட வைக்கிறது. ஜவ்வரிசி உணவுகளை



தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

ஜவ்வரிசி நமது உடலில் ஹீமோகுளோபின் மற்றும் சிவப்பு இரத்த அணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஜவ்வரிசி கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு இரத்தசோகை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். உடல்நலம் சரியில்லாதவர்களுக்கு இதனை உணவாக அளிக்கலாம். ஏனெனில் இது உடனடி ஆற்றலையும், செரிமான சக்தியையும் அளிக்கிறது.

உடலை குளிர்ச்சி அடைய வைப்பதிலும் ஜவ்வரிசி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உடலில் உள்ள ஜீரண உறுப்புகளான உணவுக்குழாய், வயிறு, குடல் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றுவதில் ஜவ்வரிசி மிகச் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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





WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

HERBAL HOSPITALS

Build the Healthy Society

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



Our Special Treatment

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

4 Generations of Experience

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

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

FOR APPOINTMENT

78711 1115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com