

மீராக்கல்

ஹெர்பல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:02 | இதழ்:10 | ஜனவரி-2021 | விலை-ரூ.25

ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

புதிய பகுதி ↓

என் வீட்டுத் தோட்டத்தில்

அம்மா சமையல்

மூலிகைக் காடு

ஆயுள் வளர்க்கும் ஆயுர்வேதம்

சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?



தை பொங்கல்
சிறப்பிதழ்

தீர்வு ↓

- பித்தப்பை கல்
- உடல் பருமன்
- வெள்ளைப்படுதல்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்

கர்ப்பம் தரித்தலில்
ஓஷுலேசனின் பங்கு

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

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

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



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:

☎ 787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

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

மருத்துவமனைகள்

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

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

காக்கும் கபசரக் குடிநீர்

இயற்கைக்கு எதிரான பாதையில் சென்றால் என்ன நடக்கும் என்பதை 2020 ஆம் ஆண்டு நமக்கு உணர்த்தியிருக்கிறது. ஒருபக்கம் கொரோனா தாக்குதல். இன்னொருபக்கம் காட்டுத்தீ, எரிமலை, புயல்மழை முதலான இயற்கை பேரிடர் என பலமுனை தாக்குதல் மனித சமூகத்தின்மீது நிகழ்த்தப் பட்டிருக்கிறது.

இயற்கை இப்படி கோரத்தாண்டவம் ஆடுவதற்கு நம்மால் ஏற்பட்ட சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு, பருவநிலை மாற்றம், பூமி வெப்பமயமாதல், தவறான உணவுப் பழக்கம் முக்கிய காரணம்.



2021 புதிய ஆண்டில் புதிய நம்பிக்கையோடு காலடி எடுத்து வைக்கும் நேரத்தில் கொரோனா புதிய வடிவமெடுத்து மீண்டும் நம்மை துரத்துகிறது. 23 மாற்றங்கள் அடைந்துள்ள புதியவகை கொரோனா முன்பைவிட 70 சதவீதம் வேகமாக பரவக்கூடியதாம்.

சாதாரண வேகத்துக்கே உலகம் முழுவதும் எட்டு கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 18 லட்சம் மக்கள் உயிரிழந்துள்ளனர். இன்னும் 70 மடங்கு வேகத்துடன் கொரோனா பரவினால் எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறோம் என்கிற அச்சம் எழுகிறது.

1918ஆம் ஆண்டு பரவிய ஸ்பானிஷ் காய்ச்சலுக்கு உலகம் முழுவதும் சுமார் 10 கோடிபேர் உயிரிழந்தனர். இந்தியாவில் மட்டும் 1.8 கோடி பேர் உயிரிழந்தார்கள். இப்படியொரு பேரழிவு கொரோனாவால் நிகழாமல் இருக்க ஒவ்வொருவரும் முக்கவசம் அணிந்து சமூக இடைவெளியை கடைபிடியுங்கள். வாரத்தில் ஒருநாள் கட்டாயம் கபசர குடிநீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

என்றைக்கோ ஒருநாள் குடித்த கபசரக் குடிநீர் ஆயுள் முழுவதும் உங்களை நோய்த் தொற்றில் இருந்து காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்காது. நாள் முழுவதும் சோர்வில்லாமல் இயங்க தினம் மூன்று வேளை உணவு தேவைப்படுகிறது. மருந்தும் அப்படித்தான். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடம்பில் தொடர்ந்து இருக்க வேண்டுமென்றால் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் மருந்து எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

சுக்கு, திப்பிலி, நிலவேம்பு, சீந்தில், சிறுதேக்கு என 15 வகையான மூலிகைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் கபசரக் குடிநீரை வாரம் ஒருமுறை எடுத்துவந்தால் தொண்டை வலி, தொண்டை வறட்சி, சுவாசக்கோளாறு, முகம் வெளுத்து காணப்படுதல், நெஞ்சு வலி, இருமல், இளைப்பு, சுவையின்மை, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், விக்கல், அதிக தாகம், உடல் அரிப்பு, புத்தி பேதலித்தல் முதலான நோய்கள் நம்மை நெருங்காது. பாதுகாப்பு வளையத்துக்குள் பத்திரமாக வாழலாம்.

HERBAL MIRACLE மிறாக்கல்

தமிழ் மாத இதழ்
ஆண்டு-22 | இலக்கு-18
ஜனவரி-2021

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓப்பிலாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு.பி.வி.சுகன்யாதேவி

மரு. பி.ஜி.ரேவதி

மரு. சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ

மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்க்யா

மரு.ஆர்.அபிராமி

மரு.எம்.தங்கபுஷ்பா

மரு.என்.எஸ்.பிரியாதேவி

மரு.இனியா பிரியதர்ஷினி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பार्க் தெரு,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

உ

ள்

ளே

6



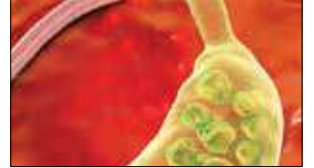
எளிதாக கட்டுப்படுத்தலாம்
இரத்த அழுத்தத்தை

10



மூலிகைக் காடு

14



பித்தப்பை கல் கரைப்பது
எப்படி?

18



அம்மா சமையல்

22



ஜீன்ஸ் அணிந்தால்
வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுமா?

25



பாடாய் படுத்தும்
மூக்கடைப்பு

28



பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கும்
வெரிகோஸ் வெயின்

31



உடைவைக் கெடுக்கும்
உப்பு - புளிப்பு

34



நீண்ட ஆயுள் வேண்டுமா?

38



ஆயுள் வளர்க்கும்
ஆயுர்வேதம்

42



பொங்கலைப் போற்றி
பிற மோகம் கொல்வாய்

46



உயிருக்கு உடைவைக்கும்
உடல் பருமன்

50



ஆலங்கட்டி மழையும்
அழகான பனித்துளியும்

53



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம்

56



கர்ப்பம் தரித்தலில்
ஓவூலேஷனின் பங்கு

60



என் வீட்டுத் தோட்டத்தில்



மருத்துவர் சீரவ நவீனா



உலகில் பெரும்பாலான மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்த பிரச்சனைக்கு ஆளாகிறார்கள். உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. 50 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இரத்த அழுத்தம் இப்போது 25 வயதிலேயே எட்டிப்பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டது.

மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட பல காரணங்கள் இருந்தாலும் மூல காரணமாக இருப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம்.

எந்தவித மோசமான நோயாக இருந்தாலும் கட்டுக்குள் வைத்தால்

பெரும்பாலும் பாதிப்பை உண்டாக்காது. அந்த வகையில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்தால் மட்டுமே இதயமும், மூளையும் பாதுகாக்கப்படும்.

தீரா நோய்களில் ஒன்றான உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த மாத்திரைகளை விட வேகமாக உதவக்கூடியவை நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கை முறையும்; உணவுப் பழக்கமும்தான்.

இதயம் சுருங்கி விரியும்போது 120 மி.மீ (சிலருக்கு மாறுபடும் என்பதால் 140 வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.) இதயம் விரியும் போது 80 மி.மீ இருக்க வேண்டும். இது தான் நார்மல் என்று அழைக்கப்படுகிறது.



எளிதாக கட்டுப்படுத்தலாம் இரத்த அழுத்தத்தை

ஆனால் இரத்த நாளங்களில் உள்ள அழுத்தமானது அதிகரித்த நிலையிலோ குறைந்த நிலையிலோ தொடர்ந்து இருந்தால் அதை இரத்த அழுத்தம் என்கிறோம்.

35 வயதை கடந்தவர்கள் 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறையாவது மருத்துவரிடம் இரத்த அழுத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க சாப்பிடும் அளவை குறைத்துக் கொண்டால் மாத்திரம் போதாது. உண்ணும் உணவு சத்துள்ள உணவாக இருத்தல் வேண்டும்.

மூலிகைத் தீர்வு

துளசி: துளசி இலை இருமல், சளி போன்ற சுவாசப்பாதை தொற்றுக்கு தீர்வளிக்கும் என்பது மட்டுமே தெரியும். ஆனால் துளசி உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இது கால்சியம் தடுப்பானாக செயல்படுவதால் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கின்றது. இதில் யுஜெனோல் போன்ற ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் இரத்த நாளங்களை ரிலாக்ஸ் செய்கிறது. இதயத்திற்குள் கால்சியம் படிவதை தடுக்கிறது.



பூண்டு: பூண்டு இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. பூண்டில் பல சல்பர் கலவைகள் உள்ளன. இதில் காணப்படும் அல்லிசின், இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இரத்த நாளங்களை தளர்த்தவும், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.



பார்சிலி: இந்த மூலிகை அமெரிக்கா, ஐரோப்பா மற்றும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளின் உணவுகளில் பிரபலமாக உள்ளது. இது இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. இதய நோயை ஏற்படுத்தும் கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கின்றது. சிஸ்டாலின் மற்றும் டயாஸ்டோலிக் எனப்படும் இரத்த அழுத்தத்தின் அளவை குறைக்க உதவுகிறது. பார்சிலி கால்சியம் தடுப்பானாக செயல்படுகின்றது. இது இரத்த நாளங்களை நிதானப்படுத்தவும் இரத்தத்தை நீர்த்துப் போகச் செய்யவும் உதவுகிறது.



இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் உணவுகள்

- பூண்டு மற்றும் முருங்கை இலை சம அளவு எடுத்து அரைத்து அதை பாலுடன் சேர்த்து காய்த்து ஒரு டம்ளர் வீதம் தினமும் இரவு சாப்பிடவும்.
- பூண்டு, சீரகம், வெந்தயம் சம அளவு எடுத்து வறுத்து நீரில் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். இதை குடித்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும்.
- துளசி மற்றும் பூண்டை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம்.
- தினமும் 6 கிராம் முருங்கை இலையை எடுத்து மூன்று வேளை சாப்பிடவும்.
- தர்பூசணி விதையை வெயிலில் காய வைத்து பொடி செய்து அந்தப் பொடியை தினமும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



அதுவே ஆரோக்கியத்தை பேணிக்காக்க உதவும். உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்து ஊளைச்சதை படைத்தவர்களாகவும் இருந்தால் அவசியம் உணவை குறைத்துக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் புரதச்சத்து இல்லாத உணவுகளை உட்கொண்டு வந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தம் பெரும் அளவிற்கு குறைந்து விடுகின்றது. இதைப் போல் குறைந்த இரத்த அழுத்தம், இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்டு வந்தால் குறைவான இரத்த அழுத்தம் முழுமையாக குணமடைந்து விடுகின்றது.

இனிப்பும், உப்பும் நம் உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவை. ஆனால் இவற்றை அளவிற்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதனால் தீமைதான் ஏற்படுகின்றது. எனவே உப்பு, இனிப்பு இரண்டையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இவற்றை அளவிற்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதால் இரத்தத்தில் சில தொடர் இயக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதன் விளைவாக இரத்த திசுக்களில் உள்ள நீர்ச்சத்தை தன்பால் இழுத்துக் கொள்கிறது. அதனால் இரத்தத்தின் அளவு கூடுதலாகி இதயத்தின் வேலை அதிகமாகின்றது. அதுவே உயர் இரத்த அழுத்தமாக மாறிவிடுகின்றது.



செய் - தவிர்



- கோபத்தை அடக்குவது மிக மிக அவசியம்.

- உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைப்புகள்.
- அன்றாடம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மனதை லேசாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இரவில் எட்டு மணிக்கு முன் எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அதிக ஓய்வு எடுப்பது அவசியம்.
- உணவில் அதிக உப்பு சேர்க்கக் கூடாது.
- அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவை தவிர்க்க வேண்டும்.
- தலைவலி, நெஞ்சுவலி, மணிக்கட்டு வலி, தோள்பட்டை வலி ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
- இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்தல் கூடாது.
- காலையிலும், மாலையிலும் சிறுநீர் நன்கு பிரிகிறதா என கவனித்தல் அவசியம்.
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தியானம் செய்யுங்கள்.



இது ஒரு தற்காலிக உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றாலும் சிறுநீரகங்களுக்கு இதனால் வேலைப்பளு அதிகமாகின்றது. அதனால் அது சீக்கிரத்தில் பலவீனம் அடைகிறது. பிறகு செயலிழந்து உயிருக்கே ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறது. நாம் உணர்ச்சி வசப்படும் போது 'அட்ரீனல்' சுரப்பி மிகுந்த அளவில் சுரந்து, இரத்தத்துடன் கலந்து விடுகிறது, அதே சமயத்தில் அது தமனிகளின் சுற்றளவை சுருக்கி விடுகிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தத்தின் வேகம் அதிகமாகி விடுகிறது. இதனால்தான் கோபம், தாபம், பயம், பொறாமை இவற்றையெல்லாம் அடக்கி வைப்புகள் என்று சொல்லப்படுகிறது.

சிலர் உப்பில்லாத விரதம் இருப்பதும் உண்டு. அன்று உப்பு போடாத தயிர் சாதத்தை சாப்பிடுவார்கள். இரவில் பால் சாதம் சாப்பிடுவார்கள். இதுவும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்ததே!

முக்கியமாக உயர் இரத்த அழுத்தக் காரர்களுக்கு இது அவசியம் தேவை. இவ்வண்ணம் நாம் மாதத்திற்கு ஒரு நாளேனும் உண்ணா நோன்பு இருந்து வந்தால், நோய்கள் நம்மை அணுகாது!

நம் உடலில் ஏதேனும் நோய்கள் இருந்தாலும் இந்த உண்ணா விரதத்தினால் அதை எளிதில் குணமாக்கும் வாய்ப்பு உருவாகிறது. முக்கியமாக உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உண்ணா நோன்பு குறைத்து விடும். இந்த உண்ணா நோன்பைத்தான் 'லங்கணம் பரம ஓளஷதம்' என்று கூறுவார்கள்.

உண்ணா நோன்பு இருக்கும் நாட்களில் தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறுகள் அருந்தலாம். இவை உடம்பிலுள்ள கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்கு உதவி புரிகின்றன. பழச்சாறு சாப்பிடுவதாக இருந்தால் ஒரே நேரத்தில் டம்ளர் சாற்றை மொத்தமாக அருந்தக் கூடாது. சிறிது சிறிதாக சாப்பிட வேண்டும்.



மருத்துவர் இனியா பிரியதர்ஷினி

மூலிகைக் காடு

மூலிகைகள் நம்மை வாழவைக்கும் தேவதைகள். மனித உடலில் ஏற்படும் 4448 வியாதிகளையும் மூலிகைகளைக் கொண்டு குணப்படுத்தும் வழிகளை சித்தர்கள் நமக்கு வழங்கியுள்ளனர். அதை தெரிந்து கொண்டால் நோய்களை வென்று வாழலாம். இந்த மூலிகைக் காடு தொடர் எந்த நோய்க்கு எந்த மூலிகைகள் மருந்தாகும் என்பதை உங்களுக்கு சொல்லித்தரும். உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு துணையாக இருக்கும்.



புதிய பருதி - 1

மஞ்சள்

மஞ்சளின் மகத்துவத்திற்கு நிகரில்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். மஞ்சள் உணவாகவும் மருந்தாகவும், மங்களகாரியங்களுக்கும், தெய்வீக வழிபாட்டுக்கும் உகந்ததாக இருக்கிறது.

மஞ்சளை தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நோய்கள் உருவாகாமல் தடுக்கலாம். புற்றுநோயை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் மஞ்சளுக்கு உண்டு. கேன்சர் செல்களையும், முடக்குவாதத்துக்கு காரணமான செல்கள் உருவாவதையும் மஞ்சள் தடுக்கிறது. மஞ்சள் மீது 250க்கும் மேற்பட்ட மருத்துவ ஆய்வுகள் உலகம் முழுவதும் நடத்தப்பட்டுள்ளது.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் புற்றுநோயின் பாதிப்பு நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வருகிறது. அதிலும் தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் குடல்புற்று மற்றும் மலக்குடல் புற்று அதிகமாக வருகிறது. அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளை ஒப்பிடும்போது இந்தியாவில் குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்று குறைவாக காணப்படுகிறது. இதற்கு முக்கியமான காரணம் நம்முடைய உணவில் முக்கிய சேர்மானப் பொருளாக மஞ்சள் இருப்பதுதான்.



10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு புழுக்கொல்லி, பூஞ்சைக்கொல்லி மற்றும் புற்றுநோய் போன்றவற்றிற்கு தடுப்பு மருந்தாக மஞ்சளை கண்டுபிடித்துள்ளதாக அமெரிக்கா காப்புரிமை பெற்றது.

இந்தியாவின் தொழில் நுட்ப ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மற்றும் தாவரவியல் வல்லுநர்கள் ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக பாரம்பரியமாக உணவாகவும் மருந்தாகவும் மஞ்சளை எடுத்துக் கொள்வதால், மஞ்சளும் வேம்பும் இந்தியாவின் சொத்து. இதனை மற்றநாடுகள் காப்புரிமை பெறமுடியாது என்று அதை ரத்து செய்யச் செய்தனர்.



முட்டாமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள், விரலிமஞ்சள், கறிமஞ்சள், நாகமஞ்சள், காஞ்சிரத்தினமஞ்சள், குரங்குமஞ்சள், குடமஞ்சள், காட்டுமஞ்சள், மரமஞ்சள், பலாமஞ்சள், ஆலப்புழை மஞ்சள் என பல்வேறு வகையான மஞ்சள் இருக்கிறன.

முட்டா மஞ்சள் சற்று உருண்டையாக இருக்கும். இதை அரைத்தோ, கல்லில் உரைத்தோ முகத்திற்கு பூசுவர். கஸ்தூரி மஞ்சள் வில்லை வில்லையாக தட்டையாக இருக்கும். வாசனை நிறைந்தது. விரலி மஞ்சள் நீளவடிவில் இருக்கும். இதை கறிமஞ்சள் என்றும் கூறுவர். சமையலுக்கு பயன்படுவது.

மஞ்சளின்தாவரவியல் பெயர் curcuma longo. இதனை அரிசனம், காஞ்சளி, நிசி, பீதன் என்றும் கூறுவதுண்டு. மஞ்சள் வெப்பப்பகுதிகளில் பயிராகும் செடியாகும். மண்ணுக்கு அடியில் விளையும் கிழங்கே மஞ்சள். இது மண மூட்டியாகவும், வெப்ப முண்டாக்கியாகவும், ஈரல் தேற்றியாகவும், அகட்டுவாய் அகற்றியாகவும் செயல்படும்.

மஞ்சளை உடலில் பூசிக் குளிக்க உடல் பொன்னிறமாக மின்னும். புலால் நாற்றத்தை நீக்கும். பசியுண்டாக்கும். வாந்தி, வளி, தீ, ஐயக்குற்றம், தலைவலி, நீரேற்றம், வெள்ளை, மூக்கில் நீர்வடிதல், வீக்கம், வண்டுகடி போகும். உடலில் ஏற்படும் கற்றாழை நாற்றமும், முகத்திலுண்டாகின்ற நோயும், உடல் சூடும், வியர்வையும் போகும்.

மஞ்சளை பொடித்து புண்களில் தூவ ஆறும். மஞ்சளை சாதத்துடன் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டிகளின்மீது பூசினால் கட்டி பழுத்து உடையும். மஞ்சளை சுட்டு முகர நீரேற்றம் நீங்கும்.

வேம்பையும் மஞ்சளையும் அரைத்துப் பூச அம்மைக் கொப்புளம் பழுத்து விரைவில் ஆறும். மஞ்சளையும், ஆடாதோடையையும் பசு மூத்திரத்தில் அரைத்துப் பூச சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் போகும்.

மஞ்சளை அரைத்து சுண்ணாம்பு மற்றும் பொட்டிலுப்பு சேர்த்து சுடவைத்து போட சுளுக்கு சரியாகும். அடிபட்ட புண் ஆறும். பச்சை மஞ்சளை அரைத்துப் பூச அட்டை கடி, நஞ்சு இறங்கும். புண்களின் வீக்கம் மறையும்.

மஞ்சள்பொடி 500 முதல் 600 மி.கி. அளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட வயிற்றுப் பெருமல், வயிற்று வலி, மாறல் சுரம் போகும். குடல் வன்மை உண்டாகும். மஞ்சள்நீர் காமாலையை குணமாக்கும்.

மஞ்சளை அரைத்து நீரில் கலக்கி, வெண் சீலைக்குச் சாய மேற்றி, உடுப்பதால் வாத நீர்சுருக்கு, இருமல், நச்சுசுரம், மாறாத்தினவு, தனிச்சுரம், மலக்கட்டு போகும்.

மஞ்சள் நீரில் வெள்ளைத் துணியை நனைத்து நிழலில் உலர்த்தி கண்ணோய் உள்ளவர்கள் துடைத்துவர கண் சிவப்பு, கண் வலி, கண்ணருகல், கண்ணில் நீர்கோர்த்தல் தணியும்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கணம், மூலநோய், சுவையின்மை, கணசுரம், உள்காய்ச்சலை போக்கும் ஆற்றல் மஞ்சளுக்கு உண்டு. மஞ்சளை நீர் விட்டு அரைத்து தலையில் பற்றுபோட உடல் குடு தணியும். இரத்தக்கட்டு, தோல் சிதைவு குணமாகும்.

திருவிழா காலங்களில் காப்புக்கட்டுதல் நிகழ்ச்சி நடபெறும். இதில் பக்தர்களுக்கு மஞ்சளில் தோய்த்த கயிற்றில் மஞ்சள் கிழங்கை வைத்து கைகளில் கட்டிவிடுவார்கள். திருவிழாக்களில் மஞ்சள் நீராடல் போன்ற நிகழ்ச்சியும் நடைபெறும்

மஞ்சள் நீர் இழந்த சக்தியை மீட்டுத்தரும் என்பதால் தீச்சட்டி எடுப்பவர்கள், சாமி ஆடுபவர்கள், குறிசொல்பவர்கள், மஞ்சள் நீர் குடிப்பது வழக்கம். கடவுளுக்கு வேண்டுகூல் வைப்பவர்கள் மஞ்சள் தோய்த்த துணியில் காசு முடிக்கும் வழக்கமும் காலகாலமாக வழக்கத்தில் இருக்கிறது. அதேபோல் மஞ்சள் கலந்த அரிசி கொண்டு திருமணத்தில் மணமக்களுக்கு அர்ச்சதை போடுவதும்



ஜனவரி 2021



அப்படிச் செய்தால் மணமக்கள் சௌபாக்கியமாக வாழ்வார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் நிலவுகிறது.

மஞ்சள் கலந்த நீரில் ஆரத்தி எடுக்கும் வழக்கமும் உண்டு. ஆரத்தி எடுப்பதன் நோக்கம் திருஷ்டி கழிப்பது மட்டுமல்ல, கூட்டத்தில் தொற்று பரவல் நிகழக்கூடாது என்பதற்காகவும்தான்..

எந்த சபகாரியமாக இருந்தாலும் முதலில் மஞ்சள் பிள்ளையார் பிடித்து வழிபடுவது, புது வீட்டுக்குள் நுழையும்போது உப்பும மஞ்சளும் வைத்து பால்காய்ச்சுவது, புத்தாடை எடுத்தால் அதில் மஞ்சள் வைப்பது, பூப்பெய்த பெண்களுக்கு மஞ்சள் நீராட்டு நிகழ்த்துவது, திருமணத்தில் மஞ்சள் கயிற்றில் மஞ்சள் கிழங்கு வைத்து தாலி அணிவது, வளைகாப்புக்கு மஞ்சள் பூசி நலங்கு வைப்பது என தமிழர்களின் உணவு, மருந்து, சடங்கு என அனைத்திலும் மஞ்சள் முக்கிய பங்கு வைக்கிறது.

நோய் தொற்றிலிருந்து நம்மை பாதுகாப்பதிலும் மஞ்சள் பெரும் பங்காற்றுகிறது. வீட்டு வாசலில் மஞ்சள் தெளிப்பது, மஞ்சள் நீரினால் கை, கால்களை கழுவிப்பின் வீட்டினுள் நுழைவது, குழந்தைகளையும், வயது முதிர்ந்தவர்களையும் மஞ்சள் கலந்த நீரில் குளிக்கச் செய்வது, உணவில் மஞ்சள் எடுத்துக் கொள்வது, மஞ்சள் கலந்த சாம்பிராணியை புகைக்கச் செய்வது, மஞ்சள் கலந்த வெந்நீரில் ஆவிபிடித்தல் போன்ற பழக்கங்களை கடைபிடித்தால் கோவிட் 19 என்னும் கொரானா வைரஸிடம் இருந்தும் நம்மை தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.



மருத்துவர் எம்.சீதா

சிறுநீரக கற்களுக்குப் பிறகு மனிதனுக்கு அதிகமாக தொல்லை கொடுப்பது பித்தப்பை கற்கள்தான். பித்தப்பையில் இந்தக் கற்கள் தோன்றுவதால் பித்தப்பை கல் என்கிறோம். நூறுபேரில் 15 பேர் பித்தப்பை கல் பிரச்சனையால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர்.

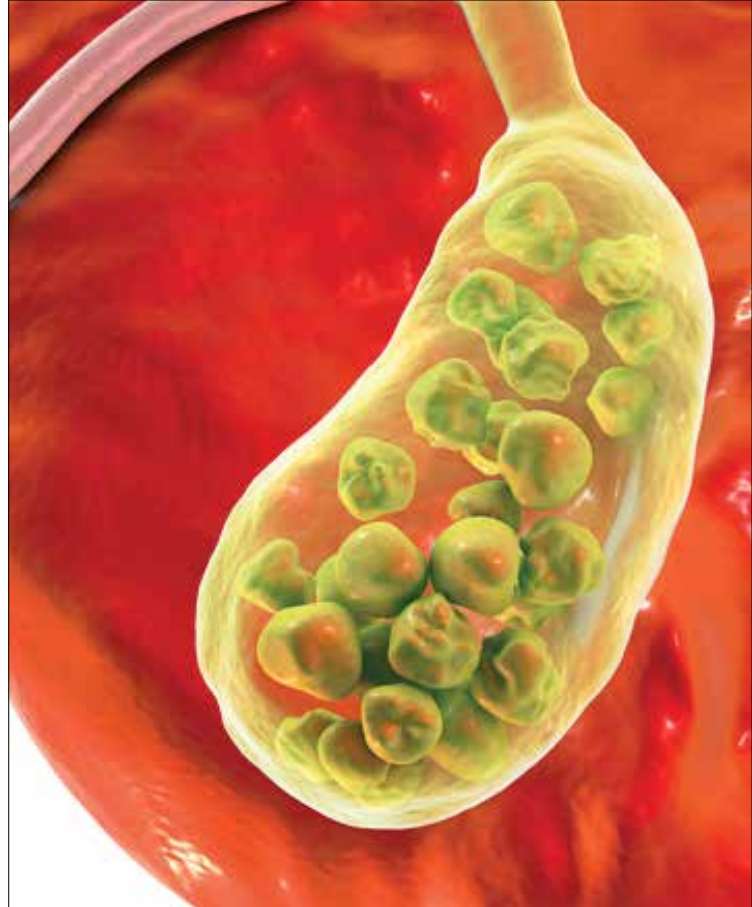
கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் பித்த நீரைக் குடலுக்கு எடுத்துச் செல்லும் பித்த நாளத்தை ஒட்டியுள்ள சிறிய பை போன்ற உறுப்புதான் பித்தப்பை. இது கல்லீரலுக்கு அடிப்பாகத்தில் அமைந்துள்ளது.

பித்தப்பை கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் பித்தநீர் என்ற ஜீரண நீரை உண்ட உணவு செரிமானம் ஆவதற்காக தனக்குள்ளே சேமித்து வைக்கிறது. உணவு உண்டதும் பித்தநீர் சிறுகுடலுக்கு செலுத்தப்பட்டு கொழுப்பு உணவுகள் எளிதில் செரிமானமாக உதவுகிறது.

சாதாரணமாக திரவநிலையில் இருக்கும் பித்தநீரின் அடர்த்தி அதிகரிக்கும்போது பித்த உப்புகள் படிந்து நாளடைவில் கடினமான பொருளாக மாறி கற்களாக உருவாகிறது.

செரிமானத்துக்கு தேவையான அளவை விட அதிகமான பித்தநீர் சுரக்கும்போதும், உடலில் பித்தம் அதிகரிக்கும்போதும், உடல் உஷ்ணமாகும்போதும் பித்தப்பை கல் உருவாகிறது.

பித்தப்பை கல் கரைப்பது எப்படி?





ஆண் களை விட பெண்கள் பித்தப்பைகற்களால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அடிக்கடி விரதம் மேற்கொள்வது, கருத்தடை மாத்திரைகள் நீண்டகாலம் உட்கொள்வது, திடீரென உடல் எடை அதிகரிப்பது அசாதாரணமான உணவு வளர்சிதை மாற்றங்கள், நார்ச்சத்து குறைந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பது, மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பது, ஹார்மோன் கோளாறு குறிப்பாக பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரப்பது, 'சிக்கில் செல்' இரத்த சோகை, பாக்டீரியா கிருமிகளின் தாக்குதல், பரம்பரைக் கோளாறு, தலாசீமீயா போன்ற காரணங்களால் பித்தப்பை கல் உருவாகிறது.

மூன்று வகையான பித்தப்பை கற்கள் உருவாகின்றன.

பித்த நீரில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு பெருகுவதால் உண்டாகும் கற்களுக்கு கொலஸ்ட்ரால் கற்கள் என்று பெயர். இது வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும்.

கால்சியம் கார்பைடால் உருவாகும் கற்கள், 'கறுத்த நிறமிக் கற்கள்'. எனப்படுகின்றன.

"கொலஸ்ட்ரால், கால்சியம் கார்பனேட், கால்சியம் பில்சுபினேட் போன்றவற்றால் கலவைக் கற்கள் உருவாகின்றன. சுமார் 80 சதவீதம் பேருக்கு பித்தப்பை கற்கள் கலவைக் கற்களால் உருவாகின்றன. கலவை கற்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகமாக



இருக்கும், இவை பித்தக் குழாயை விரைவில் அடைத்து பிரச்சனையை உருவாக்கும் தன்மை கொண்டவை.

பித்தப்பை கற்களில் 80% கொழுப்பும், 20% உப்பும் காணப்படுகிறது அல்லது 20% கொழுப்பும், 80% உப்புமாக மாறியும் இருக்கிறது.

பித்தப்பை கற்கள் இருந்தால் செரிமானக் கோளாறு, நெஞ்செரிச்சல், வயிற்று உப்பிசம், வாந்தி உணர்வு, குளிர்காய்ச்சல் அல்லது நடுக்கம், வயிற்றின் வலது மேற்பகுதியில் வலி, அதிக உடல் எடை முதலான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகாமல் இருப்பது போன்ற உணர்வுடன் வயிற்றின் மேல் பாகத்தில் அதாவது தொப்புளுக்கு மேலே வலி தோன்றி மறைவது, அப்படித் தோன்றும் வலி பல மணி நேரம் நீடிப்பதோடு, குமட்டல், வாந்தி, ஏப்பம் போன்ற அறிகுறிகளுடன் சிரமப்படுத்துவது, வயிற்றில் ஏற்பட்ட வலி வலது புற விலா எலும்புகளைச் சுற்றி வந்து, முதுகுப்புறம் வரைக்கும் சென்று,

தோள்பட்டைவரை வலி பரவுவது என மூன்றுவிதமான வலிகளை பித்தப்பை கல் ஏற்படுத்துகிறது.

கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் இந்த வலி ஏற்படும். பித்தப்பைக் கற்கள் பித்தப்பையில் அழற்சியை ஏற்படுத்துமானால் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு முதுகுப்புறம் வலி ஏற்படும். பித்தநீர்க் கற்கள் பித்தப்பையை அடைத்து விடுமென்றால் நோயாளிக்கு மஞ்சள் காமாலை வரும். இதற்கு 'அடைப்புக் காமாலை' என்று பெயர்.

கைக்குத்தல் அரிசி, குதிரை வாலி, நார்ச்சத்து மிகுந்த காய் கறிகள் மற்றும் கீரைகள், வைட்டமின் சி மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள், சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சீழாநெல்லி, நெல்லிக்கனி, மஞ்சள் கரிசாலை, நீர்முள்ளி பொடி தினமும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இருதய முத்திரை, சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வாருங்கள்.

தினமும் ஒரு லிட்டர் சீரகத் தண்ணீர் குடியுங்கள். தினமும் காலை உணவுக்கு ஒருமணிநேரம் கழித்து ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிடுங்கள். ஆப்பிளில் உள்ள மாலிக் அமிலம் கற்களை கரைக்கும் தன்மை கொண்டவை. சாப்பாட்டுக்கு நடுவில் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்த்திடுங்கள்.

இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழிக்கக் கூடாது. குறைந்தது ஆறு அல்லது ஏழு மணி நேரமாவது உறக்கம் அவசியம். இப்படி வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொண்டால் பித்தப்பை கற்கள் உருவாவதை தடுக்க முடியும்.

கொழுப்பு நிறைந்த அசைவ உணவுகள், மா, பலா, வாழை, அப்பளம், ஊறுகாய், மொச்சை, காராமணி, ஐஸ் வாட்டர், கூல் டிரிங்க்ஸ், மைதா, பேக்கரி உணவுகள், டீ, காபி, அகத்திக்கீரை, பாகற்காய், மஞ்சள் பூசணி, கொத்தவரங்காய், வாழைக்காய், மரவள்ளிக் கிழங்கு பழைய மற்றும் புளித்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். டென்ஷனை தூக்கிப் போடுங்கள். மது பானங்களை தொடவே தொடாதீர்கள். மனதை எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள்.

ப்ரோக்கோலி

ஹெல்த் பாக்ஸ்

ப்ரோக்கோலி முட்டை கோஸ் வகையைச் சேர்ந்தது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கக் கூடியது. வயிற்றில் உள்ள செரிமானப் பாதைகளை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்துவதில் ப்ரோக்கோலி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ப்ரோக்கோலியில் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் கே, வைட்டமின் சி, ஓமேகா 3 முதலான சத்துக்கள் இருக்கின்றன. ப்ரோக்கோலியை உணவில் சேர்த்து வந்தால் எலும்புகள் உறுதியாகும். இதயம் பலப்படும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். உயர் இரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை சீராகும். இளநரை வருவதைத் தடுக்கும். இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும். மூளையின் செயல்பாடு அதிகரிக்கும். ப்ரோக்கோலியில் உள்ள மக்னீசியமும் பொட்டாசியமும் நரம்பு மண்டலம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும். சருமநோய் மற்றும் புற்றுநோயை தடுக்கும் ஆற்றலும் ப்ரோக்கோலிக்கு உண்டு.



வாழவைக்கும் வாழைப்பூ



இன்றைக்கு மிகப்பெரிய அளவில் உருவெடுத்துள்ள சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் வாழைப்பூ முக்கிய பங்காற்றுகிறது. இதிலுள்ள துவர்ப்புத் தன்மை ரத்தத்தில் கலந்துள்ள மிகுசர்க்கரையை கரைத்து வெளியேற்ற உதவுகிறது. வாழைப்பூவை சுத்தம் செய்து, சிறிது சிறிதாக நறுக்கி, அத்துடன் சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு சேர்த்துப் பொரியல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், கணையம் வலுப்பெற்று உடலுக்கு தேவையான இன்சலினை சுரக்கச் செய்கிறது.

இரத்தத்தில் கலந்துள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளைக் கரைத்து வெளியேற்றுகிறது. இதனால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

இரண்டு கைப்பிடி பொடியாக நறுக்கிய வாழைப்பூவுடன் ஒரு

தேக்கரண்டி சீரகம், ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி பருகிவந்தால் வயிற்றுப் புண்கள் ஆறும். அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதக்கழிச்சல் தீரும்.

வாழைப்பூவுடன் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துக் கடைந்து, சிறிது நெய் சேர்த்து வாரம் இருமுறை உண்டு வந்தால், உடல்குடு தணியும். பெண்களுக்கு உண்டாகும் கருப்பைக் கோளாறுகள், மாதவிலக்கு காலங்களில் ஏற்படும் அதிக இரத்தப்போக்கு, அல்லது இரத்த போக்கின்மை சீராகும். கர்ப்பப்பையை வலுப்படுத்தும். ஆண், பெண் மலட்டுத் தன்மையைப் போக்குகிறது.

கை, கால் எரிச்சலால் அவதிப்படுபவர்கள் வாழைப்பூவை இடித்து, அதனுடன் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்து வதக்கி எரிச்சல் உள்ள பகுதிகளில் ஒத்தடம் கொடுத்து வந்தால், குணம் கிடைக்கும்.



மருத்துவர் என்.எஸ்.பிரியாதேவி



அம்மா சமையல்

அம்மாவின் சமையலுக்கு நிகர் எதுவும் கிடையாது. எந்த உணவு நமக்கு ஒத்துக்கொள்ளும், எந்த உணவு ஒத்துக் கொள்ளாது என்பதை பார்த்து பார்த்துச் சமைத்து தருபவர் அம்மா மட்டும்தான்.

நாவுக்கு சுவையும், உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் தரும் அம்மாவின் சமையலைப்போல பாரம்பரியம் மிக்க, உடலுக்கு நன்மை செய்யும் விதவிதமான சமையல்களை அம்மாவின் அக்கறையோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் பகுதியே இந்த அம்மா சமையல்.

இன்றைக்கு அம்மா சமையலில் வெந்தயத்தை பயன்படுத்தி என்னென்ன சமைக்கலாம் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

எல்லோருடைய வீட்டு சமையல் அறையிலும் அஞ்சறைப் பெட்டியில் தவறாமல் இடம் பிடிக்கும் பொருட்களில் வெந்தயமும் ஒன்று. வெந்தயம் மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பிய உணவு என்பதை முதலில் நாம் உணரவேண்டும். ஆயுர்வேதம், சித்தமருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம், வீட்டு வைத்தியம் என்று பேதமில்லாமல் அனைத்து மருத்துவத்தின் மருந்துகளிலும் வெந்தயம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கரையும் மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்து கொண்டது. வெந்தயத்தில் இரும்புச்சத்து, கால்சியம், புரதம், கனிமம், கார்போஹைட்ரேட் அதிக அளவு உள்ளதால் செரிமான பிரச்சனைக்குச் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கிறது. வெந்தயத்தில் அதிக அளவு பொட்டாசியம் சத்து உள்ளதால், இதயநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

வெந்தயம் உடலுக்கு இரும்பு பலத்தை கொடுக்கக் கூடியவை. நம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை குறைக்கவும், இதயநோய் வராமலிருக்கவும் வெந்தயத்தை தினமும் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

உடலின் சர்க்கரை அளவை சீராக்க வைப்பதில் வெந்தயம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. உடலின் வெப்பநிலையை சீராக்கவும், உடல் சூடுபிடிப்பதில் இருந்து தப்பிக்கவும் சிறிதளவு வெந்தயத்தை தினமும் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

வைட்டமின் ஏ, பி, பி2, சி என ஏராளமான சத்துக்களைக் கொண்ட வெந்தயத்தை பயன்படுத்தி நீங்களும் விதமாக சமைத்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துங்கள்.



புதிய பருதி
1

வெந்தய சுண்டல்

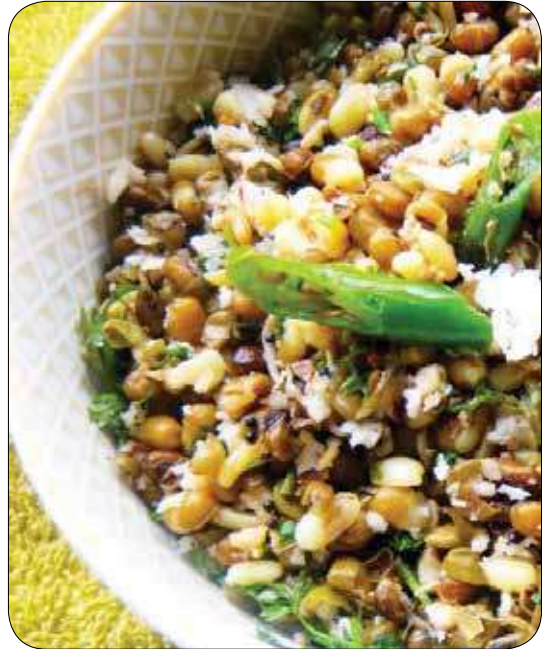
தேவையான பொருட்கள்

வெந்தயம் - 2 மேசைக்கரண்டி, நல்லெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி, கடுகு - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, மிளகாய்வற்றல் - 1, மஞ்சள்தூள் - அரை தேக்கரண்டி, பெருங்காயத்தூள் - கால் தேக்கரண்டி, தேங்காய் துருவல் - 3 தேக்கரண்டி.

செய்முறை

வெந்தயத்தை இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலை துணியில் கட்டி முளை கட்டவும், முளை கட்டிய வெந்தயத்தில் கசப்புத்தன்மை தெரியாது. ஒரு கடாயில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய்வற்றல், கால் தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூள், சிறிது பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கியவுடன் முளை கட்டிய வெந்தயத்தை அதனுடன் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கவும். வெந்தய சுண்டல் தயார்.

சிறிதளவு தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். இந்த வெந்தய சுண்டலை வாரம் இருமுறை உண்டுவர ஜனவரி 2021



முடி உதிர்தல் கட்டுப்படும். இளநரையை தடுக்கிறது. தோல் மினுமினுப்பாகும். இளமை தோற்றம் மேம்படும். புற்றுநோய் ஆபத்தை தடுக்கும்.

வெந்தயப் பால்

வயிற்றுப் புண்ணை விரட்டி அடிக்கும் வெந்தயப்பால் செய்வது மிக எளிது.

தேவையான பொருட்கள்

வெந்தயம் - 1 தேக்கரண்டி, வெல்லம் - 1 தேக்கரண்டி, பால் - 2 கப், தண்ணீர் - 2 கப்

செய்முறை

முதலில் இரண்டு கப் பாலுடன் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து காய்ச்சி ஆறவைக்கவும்.. இன்னொரு பாத்திரத்தில் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு அதில் வெந்தயம் ஒரு தேக்கரண்டி, வெல்லம் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்த்து கொதிக்க விடவும். மூன்று நிமிடங்கள் கழித்து அந்த தண்ணீரை வடிகட்டி, காய்ச்சி வைத்த பாலுடன் சேர்த்து விட்டால் வெந்தயப் பால் தயார்.

பெப்டிக் அல்சர், டியோடினல் அல்சர், கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் என எல்லாவிதமான அல்சர்களுக்கும் மிகச்சிறந்த தீர்வு இந்த வெந்தயப்பால். மேனி பளபளப்பாகவும், மிருதுவாகவும் ஆகவேண்டும் என்று நினைக்கும் பெண்கள் வெந்தயப்பால் தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளலாம்..

உடல் உஷ்ணத்தை குறைப்பதற்கும், முடி அடர்த்தியாகவும் கறுப்பாகவும் வளர்வதற்கும் உதவுகிறது.

வெந்தயக் களி

'மலச்சிக்கலால் வரும் சிக்கல்கள் பல' என்பது முதுமொழி. மலச்சிக்கலை தவிர்த்தால் பலவித உடல் உபாதைகளைத் தவிர்க்கலாம். மலச்சிக்கலை தவிர்ப்பதில் வெந்தயக்களி பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சி அளிக்கிறது. பருவம் வந்த பெண்களுக்கு உடல்குடு காரணமாக வெள்ளைப்படுதல் ஏற்பட்டு உடல் எடை குறையவும் காரணமாகிறது. அதனை சரிசெய்ய வெந்தயக்களி ஓர் அற்புத உணவு. வெந்தயக்களி எலும்பை வலுவாக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்

வெந்தயம் - 50 கிராம்

பச்சரிசி - 200 கிராம்

வெல்லம் - 100 கிராம்

சுக்கு - அரை தேக்கரண்டி

ஏலக்காய்தூள் - அரை தேக்கரண்டி

நல்லெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி

செய்முறை

முதலில் வெந்தயத்தை வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். பச்சரிசிமாவுடன் வெந்தயப்பொடி, தண்ணீர் சேர்த்து தோசைமாவு பதத்தில் கலந்து கொள்ளவும். வேறொரு பாத்திரத்தில் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து





வெல்லப்பாகு தயாரிக்கவும். பச்சரிசிமாவு, வெந்தயப்பொடி இரண்டையும் தண்ணீர் விட்டு கட்டி இல்லாமல் கலக்கவும். அடுப்பில் சிறுதியில் வைத்துக் கிளறவும். மாவு வெந்ததும் வெல்லப்பாகு சேர்த்து கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும். விரலில் தண்ணீர் தொட்டு, மாவில் இட்டு பார்க்கும்போது ஒட்டாமலிருப்பின் களிபதம் என அறியலாம். பதம் வந்தவுடன் 2 டிஸ்பூன் நல்லெண்ணெய், சுக்குத்தூள், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

காலை உணவாக வெந்தயக்களி எடுத்துக் கொண்டால் உடலுக்கு மிகுந்த நன்மைகள் உண்டாகின்றது.

வெந்தயக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்:

இட்லி அரிசி - 1 மேசைக்கரண்டி, வெந்தயம் - கால் டிஸ்பூன், சீரகம் - கால் டிஸ்பூன், தேங்காய் பால் - விரும்பும்அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அரிசி, வெந்தயம், சீரகம் இவற்றை தண்ணீர் விட்டு இரண்டு மணிநேரம் ஜனவரி 2021

ஊறவைக்கவும். பதமாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பேற்றி பாத்திரத்தில் அரைத்த மாவுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கூழ்பதம் வந்ததும் இறக்கி வைத்து அதில் தேங்காய்பாலை சேர்த்து கிளறினால் வெந்தயக் கஞ்சி தயார்.

வெந்தயக் கஞ்சியை சிறுவர் முதல் முதியோர்வரை அனைவரும் அருந்தலாம். புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த பானமாக அமைகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டுவதோடு குடலை சுத்தம் செய்கிறது. காலை தேநீர்க்கு பதில் இதை உட்கொண்டால் நமது சீரண மண்டலத்தை சுத்தப்படுத்துவதுடன் குடல் இயக்கத்தையும் சீராக்கும். இயற்கையான, நல்லது செய்யும் பாக்கிரியாக்களை உற்பத்தி செய்து சிறுகுடல், பெருங்குடல் இரண்டையும் பாதுகாக்கும்.

உடலுக்கு அழகு சேர்ப்பது முதல் உடல்நல பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதுவரை பல உதவிகளைச் செய்யும் வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்து வந்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



மருத்துவர் புனிதா



வெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் வெள்ளைப்படுதல் முக்கிய பிரச்சனையாக உள்ளது. தற்கால சூழலில் உணவு முறை, வேலை நேரம், தூங்கும் நேரம் அனைத்தும் மாறிவிட்டன. இதனால் உடம்பிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டு உடல் சூடு அதிகரித்து வெள்ளைப்படுதல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. வெயில் காலத்தில் வெள்ளைப்படுதலின் தீவிரம் அதிகமாக இருக்கிறது.

வெள்ளைப்படுதல் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் நடைபெறும் இயல்பான சுரப்பாகும். கிருமிகள் எளிதாக கருப்பையை பாதிக்காமல் இருப்பதற்காக இயல்பாகவே சுரக்கப்படுகிறது. வெள்ளைப்படுதலை இயல்பான வெள்ளைக்கசிவு, தொற்றுநிலை கசிவு என இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம்.

இயல்பான நிலையில் ஏற்படும் வெள்ளைக்கசிவு மிகவும் வெண்மையாகவும், பிசுபிசுத்த கசிவுடனும் நாற்றமின்றியும் காணப்படும். மஞ்சள் நிறத்தில் நாற்றத்துடன் சளிபோல் வெளியேறுதல் தொற்றுநிலை கசிவு.

தொற்று நிலை கசிவு ஏற்பட்டால் வெள்ளைப்படும் இடங்களில் அரிப்பு, எரிச்சல் உண்டாகும்.

சிறுநீர் மிகுந்த எரிச்சலுடன் வெளியேறும், வெள்ளைப்படும் காலங்களில் உடல் சோர்வு, அடிவயிறு வலி, கை கால் வலி, இடுப்பு வலி, முதுகு வலி முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

கேண்டிடா, டிரைகோமோனியாசில் போன்ற வேறு சில தொற்றுக்களும் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. இவ்வகை தொற்றானது இயல்பாகவே வாய், மலவாய், பிறப்புறுப்புகளில் காணப்படும். இவைகள் எண்ணிக்கையில் அதிகம் தோன்றினால்



ஜீன்ஸ் அணிந்தால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுமா?

அவை தொற்று களாக மாற்றமடைகிறது.

கேன் டிடா தொற்று ஏற்பட்டால் மஞ்சள் நிற வெள்ளைப்படுதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, இரத்தப்போக்கு போன்றவை காணப்படும்.

டிரைகோமோனியாசில் தொற்று ஏற்பட்டால் பச்சை மஞ்சள் நிறத்துடன் கூடிய கசிவு, பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு, சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, வெள்ளைக்கசிவில் மீன் நாற்றமடித்தல் போன்ற குறிகுணங்கள் ஏற்படும்.

இயல்பான நிலையில் ஏற்படும் வெள்ளைக்கசிவானது மாதவிடாய் முடிந்த 10 அல்லது 15 நாட்களிலும், கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்திலும், உடற்கூடு அதிகமான காலத்திலும் ஏற்படும்.

நோய் நிலையில் ஏற்படும் வெள்ளைக்கசிவு மிகுந்த நாற்றமுடனும், பிசுபிசுத்த மஞ்சள் நிறம் அல்லது ஜனவரி 2021

வெள்ளைப்படுதல் நீங்க

ஒரு கைப்பிடி அளவு அருகம்புல் எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 200 மி.லி. நீரில் கொதிக்க வைத்து நன்கு வற்றி 50 மி.லி ஆனதும் அதனுடன் 3 மிளகு தட்டிப்போட்டு, தேவைக்கேற்ப பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை, மாலை 15 நாட்கள் சாப்பிட வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து, இரண்டு மேஜைக்கரண்டி பொடியை 2 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வைத்து கொண்டு மிதமான சூட்டில் பிறப்புறுப்பை கழுவிவந்தால் வெள்ளைப்படுதல் கட்டுப்படும்.

காலை நேரத்தில், வெறும் வயிற்றில் சிறிது வெந்தயத்தை எடுத்து பொடிசெய்து கடியாமாக்கிக் குடிக்க வெள்ளைப்படுதல் நீங்கும்.

வில்வ இலைப்பொடியை காலை, மாலை இருவேளை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் வெந்நீரில் கலந்து அருந்த வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும். வல்லாரையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து அரைத்து ஆட்டுப்பாலில் கலந்து சாப்பிடலாம். கீழாநெல்லியை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து தொடர்ந்து ஏழுநாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர குணம் கிடைக்கும்.

ஒளிதழ் தாமரை இலைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து அரைத்து எலுமிச்சம் பழம் அளவு எடுத்து காய்ச்சாத பசும் பால் அல்லது வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலந்து காலையில் அருந்தி வந்தால் வெள்ளைப்படுதல் எளிதில் குணமாகும்.

இரத்தம் கலந்த மஞ்சள் நிறத்திலோ காணப்படும்.

நோய் நிலையில் ஏற்படும் வெள்ளைக்கசிவின்போது பசியின்மை, உணவில் வெறுப்பு, உடல் பலவீனம், இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, மூட்டுவலி, அதிக உடல் சோர்வு, தூக்கமின்மை, பிறப்புறுப்பில் தாங்கமுடியாத அரிப்பு, உடல் எடை குறைந்து கொண்டே போதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்படும். தொற்று நோய்களில் ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதலுக்கு தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம். மருத்துவரை அணுகி தகுந்த மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கருத்தடை மாத்திரைகளை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஹார்மோன்களின் மாறுபாடு, மன அழுத்தம், ஆரோக்கியமற்ற உணவை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளுதல், காரம் மற்றும் உப்பு அதிகமான உணவுகள் உட்கொள்ளுதல், இரத்த சோகை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், சர்க்கரை நோய், சளி, காய்ச்சலுக்கு நீண்டகாலம் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளுதல், கருப்பை புண், கருப்பை கட்டி, தூய்மையற்ற முறையில் உள்ளாடைகளை அணிதல், மாதவிடாயின்போது பயன்படுத்தும் துணி மற்றும் சானிடரி நாப்கினை நீண்டநேரம் பயன்படுத்துதல், கருக்கலைப்பு ஒழுங்கான முறையில் செய்யாமல் அதனால் கருப்பையின்



அழுக்குகள் முழுவதும் வெளிவராமல் இருந்தாலும் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படும்.

வெள்ளைப்படுதலை தவிர்க்க உடல் எடை அதிகமாக இருப்பவர்கள் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள் மற்றும் இனிப்பு வகை உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் 6 முதல் 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

அரிப்புடன் கூடிய வெள்ளைப்படுதலுக்கு வாசனை அதிகம் உள்ள சோப்புகளை தவிர்க்க வேண்டும். ஈரமான, இறுக்கமான ஆடைகளை அணிவதை தவிர்த்து தூய்மையான ஆடைகளை அணிய வேண்டும். உள்ளாடைகளை தேர்வு செய்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். காட்டன் உள்ளாடைகள் ஏற்றது. நைலான் வகை உள்ளாடைகளை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

முக்கியமாக காற்றுகூட புக முடியாத இறுக்கமான ஜீன்ஸ் அணிவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஜீன்ஸ் அணிவதால் கால் நரம்புகளில் இரத்த ஓட்டம் பாதிப்பு, சிறுநீர்ப்பாதை தொற்று, நெஞ் செரிச்சல் முதலான பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது.

குளிர்ச்சியான பூசணிக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரி, கீரைகள், புடலங்காய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெண்ணெய், பால், மோர், இளநீர் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். வாரம் 2 முறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும் கத்தரிக்காய், கருவாடு, கோழி போன்ற உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.



மருத்துவர் உமா மகேஸ்வரி

தை பொங்கல் சிறப்பிதழ்



பாடாய் படுத்தும் மூக்கடைப்பு

வயது வித்தியாசமில்லாமல் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள்வரை அனைவரையும் வாட்டி எடுக்கும் நோய் மூக்கடைப்பு. ஆங்கிலத்தில் இதை Sinusitis என்பர். நீர்க்கோவை, மூக்கில் நீர்பாய்தல், பீனிசம் என்ற பெயராலும் அறியப்படுகிறது.



பனிக்காலம் வந்தாலே மூக்கடைப்பு பாடாய் படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பவர்கள் சளி, இருமல், தலைவலி, தொண்டைக்கட்டுதல், ஆஸ்துமா, காதடைப்பு, சோர்வு, நுரையீரல் பாதிப்பு, மூட்டுவலி என பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

குளிர்ந்த காற்றில் திரிதல், ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் புகை மற்றும் புழுதி படிந்த காற்றை சுவாசித்தல், தும்மலை உண்டாக்கக்

கூடிய பொருட்களை முகர்தல், குளிர்ந்த நீரில் நீராடுதல், குளிர்ச்சி மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை புசித்தல் இவற்றாலும் மூக்கடைப்பு வருகிறது.

வளி மூக்கடைப்பு, அழல் மூக்கடைப்பு, ஐய மூக்கடைப்பு, நீர் மூக்கடைப்பு, குருதி மூக்கடைப்பு, சீழ் மூக்கடைப்பு, சிறாய் மூக்கடைப்பு, முளை மூக்கடைப்பு, கழுத்து மூக்கடைப்பு என ஒன்பது வகையாக மூக்கடைப்பு நோயை நம் முன்னோர்கள் வகைப்படுத்தினர்.

மூக்கின் துளைக்குள் சிவந்து காணப்படுதல், மூக்கடைப்பு, தும்மல், கண்சிவந்து கண்ணிலும் மூக்கிலும் நீர்வடிதல், தலைபாரம், சில நேரங்களில் காதில் நமைச்சல், மூக்கின் நுனியிலும் நமைச்சல் வருவதுண்டு.

மூக்கடைப்பு அடிக்கடி மூக்கிலிருந்து சளி, சீழ், குருதி வெளியாதல் எனும் இயல்புடையது. மூச்சு உள்வாங்கவும், வெளிவிடவும் முடியாமல் மூக்கிலிருந்து தானறியாமலே பனிநீர் போல் சொட்டும் தன்மை கொண்டது.



ஒன்பது வகையான மூக்கடைப்பில் சிறாய் மூக்கடைப்பு, முளை மூக்கடைப்பு, கழுத்து மூக்கடைப்பு மிகவும் தொந்தரவு தரக்கூடியதாகும்.

சிறாய் மூக்கடைப்பு மேகநோயைப் பற்றி வருவதாகும். சளி கடினப்பட்டு மூக்கினுள் சிறாய் போல் துண்டுகளாக நிலைத்து தாங்கமுடியாத நாற்றத்துடன் இழியும். மூக்குத் தண்டு ரைந்து பள்ளம் விழுந்து சிலநாட்களில் அழுகி அதைத் துளைத்து விடுவதுமுண்டு.

மூக்கிலுள்ள சவ்வைப்பற்றி தொடர்ந்து கம்பளிப் பூச்சிபோலவும், யானைத் திப்பிலிப் போலவும், சிறுசிறு குருக்கள் ஒன்றாய் சேர்ந்ததுபோல் சிவந்து தளதளத்து காணப்படுவது முளை மூக்கடைப்பு. மூச்சு உள்வாங்க, வெளிவிட சிரமம் ஏற்பட்டு இந்த முளை மூக்கடைப்பு ஏற்படும்.

கழுத்திலுண்டாகும் குரல் கம்மல் நோய்க்கும் தொண்டையடைக்கும் நோய்க்கும் துணையாக மூக்கடைப்பை உண்டாக்குவது கழுத்து மூக்கடைப்பாகும். இதில் உணவு, நீர் விழுங்கமுடியாமை, தொண்டை நோதல், எரிச்சல், அடிக்கடி தொண்டையில் கோழைசேருதல், அடிக்கடி தும்மல், மூக்கிலிருந்து சளி வெளியாதல் முதலான தொந்தரவுகள் இருக்கும்.

கழுத்து மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டால் சளி பெரும்பாலும் தொண்டை வழியாகவே வரும்.

நசியம், ஆவிபிடித்தல், உள் மருந்துகள், எண்ணெய் தலை முழுக்கு மூலம் மூக்கடைப்பை கட்டுப்படுத்தலாம். வெந்நீரில் துணியை நனைத்து நன்கு பிழிந்து இளம் சூடாக இருக்கும்போது மூக்கின் மேல் ஒத்தடம் கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஒரு குவளை தண்ணீரில் 2 அல்லது 3 பூண்டு பற்களைப் போட்டு, அத்துடன் கால் தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, இளஞ் சூட்டில் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால், முகத்தில் தேங்கியுள்ள சளி இளகி வெளியேறும். மூக்கடைப்பில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மூக்கடைப்பு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் புதினா, இஞ்சி, ஏலகாய், துளசி சேர்த்த தேநீர் பருகலாம்.



சுரைக்காய், பூசணிக்காய், பீர்க்கு, புடலை முதலான நீர்க்காய்கறிகளை தவிர்க்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் குடிப்பதையும், குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீராடுதல், குளிர்ந்த நீரருந்துதல் தவிர்த்தல் நலம். அசைவ உணவு உண்பவர்கள் வரப்பு நண்டு, கச்சக் கருவாடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஹெல்த் பாக்கீஸ்

வேண்டாமே மதுப்பழக்கம்!

தினமும் மது அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு ஏதாவது அறுவை சிகிச்சை செய்தால், அதன்பிறகு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு அவர் இறக்கும் அபாயம் மற்றவர்களைவிட அதிகம் இருப்பதாக டென்மார்க் மருத்துவர்கள் ஆய்வின் மூலம் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

அதிலும் குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், அபாயத்தின் அளவு மேலும் அதிகரிக்கிறதாம். அதிகரிக்கும் அளவு கொஞ்சமில்லை மதுப்பிரியர்களே. மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிக மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயம் 73 சதவீதம் அதிகமாக இருக்கிறதாம். அதுபோல சுவாசக் கோளாறு ஏற்படும் ஆபத்து 80 சதவீதம் அதிகமாம். அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட காயங்கள் ஆறுவதிலும் சிக்கலை சந்திக்க வேண்டுமாம். அப்படியான மதுப்பழக்கத்தை அறவே விட்டு விடுங்கள்.





மருத்துவர் ஜெயமணி

பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கும் வெரிகோஸ் வெயின்

வெரிகோஸ் வெயின் என்பது நரம்பு முடிச்சு என்று வழக்கத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. ஆனால் இது நரம்புமுடிச்சு அல்ல, இரத்த நாளங்களின் புடைப்பு. அல்லது இரத்த நாளத்தில் ஏற்படும் வீக்கம் ஆகும். வெரிகோஸ் வெயின் தொடைகளுக்கு கீழ் அல்லது முழங்காலின் பின்புறம் தோன்றும். சிலருக்கு உடலின் மற்ற இடங்களிலும் தோன்றலாம்.

நமது உடலில் உள்ள அசுத்த இரத்தத்தை கை, கால் மற்றும் அனைத்து பாகங்களிலிருந்தும் இதயத்திற்கு கொண்டு செல்லும் இரத்தக் குழாய்கள் சிரைகள் அல்லது நாளங்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அசுத்த இரத்தம் சிரைகள் வழியாக பெருஞ்சிரைக்குச் சென்று இறுதியில் இதயத்தை அடைகிறது.





உடலின் மேல்பாகங்களில் உள்ள அசுத்த இரத்தம் எளிதாக இதயத்தை வந்தடைகிறது. கீழ்ப்பாகங்களில் உள்ள அசுத்த இரத்தம் இதயத்தை வந்தடைய புவிஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் நமது உடலில் நாளங்களில் சிறப்பாக வால்வுகள் உள்ளன. இந்த வால்வுகள் இரத்தம் மேல்நோக்கிச் செல்லும் படியும், கீழ்நோக்கி அல்லது பின்னோக்கிச் செல்லாமலும் தடுக்கிறது. இந்த வால்வுகள் பாதிப்படைந்து தன்னுடைய பணியை சீராக செய்யாமல் இருந்தால் கால்களில் உள்ள அசுத்த இரத்தம் இதயத்திற்கு செல்லமுடியாமல் அங்கேயே தங்கிவிடுகிறது. இதனால் இரத்தநாளங்கள் புடைத்து வீங்குகின்றன. இதைத்தான் வெரிகோஸ் வெயின் அல்லது இரத்தநாள புடைப்பு என்கிறோம்.

வெரிகோஸ் வெயின் ஆண்களைவிட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் வயிற்றில் உண்டாகும் அழுத்தம் காரணமாக இரத்தநாள புடைப்பு உண்டாவதுண்டு.

அதிக உடல் எடை கால்களில் அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதால் இப்பாதிப்பு ஏற்படும். அதிக எடை கொண்ட பெண்கள்

குதிகால் உயர்ந்த செருப்பு அணிந்து நடப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிக நேரம் உட்கார்ந்து கொண்டோ அல்லது நின்று கொண்டோ வேலைசெய்பவர்க்கு இந்நோயின் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும்.

மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து இருக்கும்போது இப்பாதிப்பு ஏற்படும். வயதானவர்களுக்கு இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள வால்வுகள் பலவீனமடைவதால் இப்பாதிப்பு தோன்ற வாய்ப்புண்டு. சிலருக்கு பிறக்கும்போதே இரத்தக் குழாய்வால்வுகளில் பாதிப்பு இருக்க வாய்ப்புண்டு. பரம்பரையாகவும் தோன்றலாம்.

வெரிகோஸ் வெயினின் அறிகுறிகள்

முழங்கால்களின் பின்பக்கம் இரத்தநாளங்கள் சுருண்டு காணப்படும். முழங்கால் பாதங்களில் வீக்கம் உண்டாகும். அதிகவலி காணப்படும். இந்த வலியானது காலை, ஓய்வு நேரங்களுக்கு பின் குறைவாகவும், மாலை நேரங்களில் அதிகமாகவும் காணப்படும். சுருண்டு இருக்கும் இரத்தநாளங்களைச் சுற்றி அரிப்பு எடுக்கும். அவ்விடத்தில் கருப்பாய் நிறமாற்றம் தோன்றும்.

வெரிகோஸ் வெயினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

சிலர் தொடக்க நிலையில் வலி குறைவாக இருப்பதால் மருத்துவரை அணுகாமல் அலட்சியப் படுத்துகின்றனர். இதனால் சுருண்டிருக்கும் இரத்தநாளங்களைச் சுற்றி அதிக அரிப்பு ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு முழங்கால் பாதம் முழுவதும் கருப்பு நிறமாக மாறுகிறது.

அரிப்பின் காரணமாக சொறியும்போது இரத்தம் கசிந்து புண்கள் ஏற்படும். கால்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகம்

பாதிக்கப்பட்டு ஒரு கட்டத்தில் கால்களை செயலிழக்கவும் செய்யும்.

வெரிகோஸ் வெயின் வராமல் எப்படி தடுப்பது?

உடல்பருமன் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து கொண்டு பணிசெய்பவர் ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை எழுந்து சிறிது நேரம் நடப்பது நல்லது. தூங்கும்போது கால்களை தலையணையின் மீது வைத்தல் நல்லது. தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், கீரைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். கால்களில் வெரிகோஸ் வெயின் இருக்கும் இடங்களில் கீழிருந்து மேலாக அழுத்தம் கொடுத்து மசாஜ் செய்வதால் தேங்கியிருந்த இரத்தம் வெளியேறி இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

யோகாசனமும் நல்ல தீர்வை தரும். சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம், பவனமுக்தாசனம் ஆகிய ஆசனங்கள் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்.



ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, பூண்டு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவை இதயம் சார்ந்த நாளங்களின் பாதிப்பை சரிசெய்து இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. தினமும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் திராட்சை விதையுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி அந்தச் சாறை பருகிவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தக்காளி பழத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி அதனுடன் தேன் சேர்த்து தினமும் காலை உணவுக்கு முன் குடித்து வந்தாலும் குணம் கிடைக்கும். தக்காளி பழத்தோலை வெரிகோஸ் வெயின் உள்ள இடத்தில் தேய்த்து வரலாம்.

ஹெல்த் பார்க்ஸ்

குழந்தைகள் இசையோடு வளரட்டும்

குழந்தை தொட்டிலில் தூங்கும்போது அம்மாக்கள் கட்டாயம் தாலாட்டு பாடி தூங்க வைப்பார்கள். அதுபோல நல்ல இசை கேட்கச் செய்யுங்கள். அவர்கள் விளையாடு போதும் நல்ல இசையை பின்னணியில் ஒலிக்கச் செய்யலாம். இதன்மூலம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மேம்படுகிறது. பாதுகாப்பான குழலில் இருப்பதாகவும், தன்னம்பிக்கை அதிகமாக இருப்பதாகவும் குழந்தைகள் உணர்கிறார்கள்.



குழந்தை வளர்ப்பில் இசையின் பங்கை கண்டறிய குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளை வைத்து அமெரிக்காவில் இருந்து வெளியாகும் பீடியாடிக்ஸ் இதழ் ஒரு ஆய்வை மேற்கொண்டது. அமெரிக்காவின் 11 மருத்துவமனைகளில் 272 குறைப்பிரசவ குழந்தைகளிடம் இந்த ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. இன்குபேட்டரில் வைத்து பாதுகாப்பாக வளர்க்கப்படும் நாட்களில் குழந்தைகளுக்கு வழக்கமாக தரப்படும் சிகிச்சைகளோடு தாலாட்டு பாடல், பெற்றோரே பாடிய பாட்டு, இதயத்துடிப்பு இசை அடங்கிய இசை என பலவற்றை மாற்றி மாற்றி குழந்தைகளைக் கேட்க வைத்தார்கள். இதில் நல்ல இசை கேட்ட குழந்தைகளின் இதயத் துடிப்பு, உடல் வளர்ச்சி அனைத்தும் நல்ல முன்னேற்றம் கண்டிருந்ததாம்!



மருத்துவர் இலக்கியசெல்வி

தை பொங்கல் சிறப்பிதழ்



உடலைக் கெடுக்கும் உப்பு - புளிப்பு

உலக மக்கள் பிணியின்றி நலமுடன் வாழ நமது முன்னோர்கள் பலவகையான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளை வகுத்துள்ளனர். ஆயுர்வேதம் மருத்துவமுறையாக மட்டுமின்றி உடல், உள்ளம், ஆன்மா இம்மூன்றையும் இணைத்து வாழும் முறையாகவும் கருதப்படுகிறது.

உடலுக்கும் மனதிற்கும் நன்மைதரும் உணவையும், செயல்முறைகளையும் அமைத்து, பொறுமை உணர்வுடன் பிறருக்கு உதவி செய்து எல்லா நிலைகளிலும் சமமான பாவனையுடன் செயல்பட்டு வாழ்பவன் நோயற்றிருப்பான்.

காலையில் தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் நற்செயலாகும். தண்ணீரை இரவில் காய்ச்சி மட்பாண்டம் அல்லது செம்பு பாத்திரத்தில் வெதுவெதுப்பான நிலையில் ஊற்றி மூடி வைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் 300 மி.லி. வரை தினமும் குடித்து வந்தால் நீண்ட ஆயுள் நிச்சயம். மூலம், இரத்த சோகை, மலச்சிக்கல், இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் குணமடையும்.





சுடுநீரில் சீரகம், கொத்தமல்லி விதை, நன்னாரி வேர் ஆகியவற்றை ஊறவைத்த நீரை காலையில் பருகி வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.

பால் முக்கிய உணவாக பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய்க் குளியல், பகல் தூக்கம் கூடாது, மலம், சிறுநீர் அடக்கக் கூடாது, வாயுவை அதிகப்படுத்தும் காய்கறிகளை தவிர்க்க வேண்டும். மண்ணில் வளரும் கிழங்கு வகைகளை தவிர்த்து உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். உணவு சாப்பிட்ட உடனே படுத்து கொள்ளாமல் சிறிது நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

ஆயுர்வேதத்தில் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த சில மருத்துவ முறைகளை கூறியுள்ளனர். பித்தத்தை

உடலில் இருந்து வெளியேற்ற 'வமனம்' எனும் வாந்தி செய்வித்தல் முறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.. குடலை சுத்தம் செய்ய 'விரேச்சனம்' எனும் பேதி மருந்து கொடுத்து வெளியேற்றப்படுகிறது. தலைப்பகுதி, கழுத்துக்கு மேல் உள்ள பகுதிகளில் நோய் வராமல் இருக்க 'நஸ்யம்' எனும் மூக்கில் மருந்து விடுதல் பின்பற்றப்படுகிறது. ஆசனவாயில் மருந்தை உட்செலுத்தி உடலில் அதிகரித்த வாயுவினை வெளியேற்ற வஸ்தி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தோல் நோய்க்கு அசுத்தமான இரத்தத்தை வெளியேற்றுவதாலும், அட்டை விடுதலாலும் தீர்வு காணப்படுகிறது. இம்முறையில் நோயின் தாக்கம், நோயுற்றவரின் தன்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

உடலில் வாதமும், பித்த தோஷமும், அதிகரிப்பதாலும், இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாகவும் தலைச்சுற்றல் ஏற்படுகிறது. இவை அதிகரிக்க காரணம் முறையற்ற உணவு எடுத்து கொள்வது, உணவில் புளிப்பு, உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பதப்படுத்தப்பட்ட காய்கறிகளை உட்கொள்வது தவிர்க்க வேண்டும்.





ஏலக்காயை கஷாயம் செய்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் தலைச்சுற்றல், ருசியின்மை, பசியின்மை நீங்கும்.

வேப்பம்பூவை வறுத்து அல்லது பொரித்த உணவுடன் எடுத்துக் கொள்வது தலைச்சுற்றல், வாந்தி, ஆஜீரணத்தால் ஏற்படும் தலைச்சுற்று, ஆசனவாயில் ஏற்படும் அரிப்பு ஆகியவற்றுக்கு நல்லது.

இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் சுருக்கத்தைப் போக்க முளைகட்டிய பயறு வகைகள், பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவை எடுத்துக் கொள்ளலாம். நெல்லிக்காயை தேனில் ஊறவைத்து தினமும் இரு வேளை எடுத்து வந்தால் தலைச்சுற்றல் குணமாகும். பசி அதிகரிக்கும். உடல் பலம் பெறும்.

பாலை கொதிக்க வைத்து அதில் மாங்காய் இஞ்சித் துண்டுகளை போட்டு



இரவில் படுப்பதற்கு முன் குடித்து வர இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொழுப்பு தன்மையை போக்கும்

பாலில் பூண்டு போட்டு கொதிக்க வைத்து இரவில் குடித்தால் இரத்த அழுத்தம், இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு, குடல் பிரச்சனைகள், இருமல் போன்ற உபாதைகள் சரியாகும்.

வல்லாரை இலைகளை வெந்நீரில் சுத்தம் செய்து மிளகு சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு, உடல் அசதி குணமாகும்.

இரத்த கொதிப்பு, பித்தம் மிகுந்த நிலை, சில வயிற்று பிரச்சனைகளினால் ஏற்படும் தலைச்சுற்றலுக்கு மோரை ஒரே சீராக தலையில் விடுவார்கள். அதற்கு 'தக்கிரதாரை' என்று பெயர்.

பேரிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு பழத்தோல் ஆகியவற்றையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அன்னாசிப்பழச்சாறு எடுக்கலாம். மலச்சிக்கலுடன் கூடிய தலைச்சுற்றுக்கு வாழைப்பழத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் உடலிலுள்ள உஷ்ணத்தை குறைத்து உடலினை சீராக வைக்க உதவுகிறது. இவ்வாறாக உணவில் மாற்றங்கள் செய்து ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளை பின்பற்றி நோயின்றி வாழ வழி செய்யுங்கள்.



மருத்துவர் சாய் திவ்யா செங்கோடன்

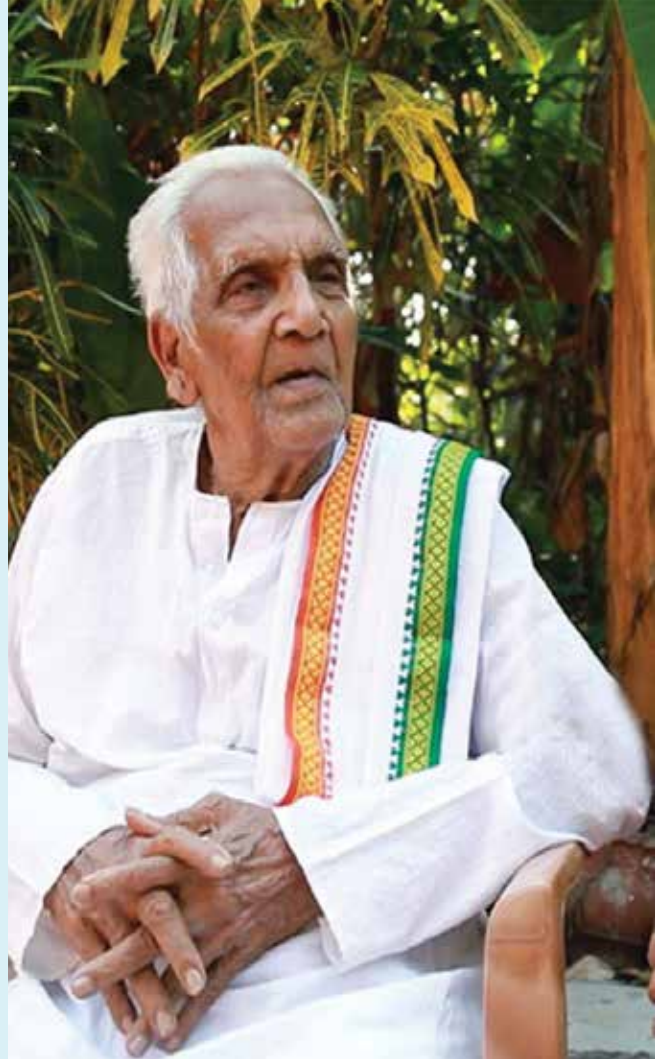
நீண்ட ஆயுள் வேண்டுமா?

இன்றைய காலகட்டத்தில் உணவு பழக்க வழக்கங்கள் வெகுவாக மாறி உள்ள நிலையில், நோய் மிகவும் எளிதாக நம்மை தாக்குகிறது. நம்மை காட்டிலும் அடுத்த தலைமுறையினரின் நோய் எதிர்ப்புசக்தி வெகுவாக பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் குழந்தைகள் இளம் வயதிலேயே பலவகை நோய்த்தொற்றுகளுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

சத்தற்ற உணவு உண்பது உடற்சோர்வு மற்றும் மன சோர்வை உருவாக்கி நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது. தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவுகளும் தானியங்களும் தற்போதய வழக்கில் இருந்து மறைந்து விட்டது. ஆனால் தமிழர் உணவின் மகிமையை உணர்ந்த பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் நமது உணவை நமக்கே விற்கும் அவலம் இன்று நிகழ்ந்து வருகிறது.

நம் தினசரி உணவு நமது நாட்டின் தட்பவெட்ப நிலைக்கேற்றவாறு வகுக்கப்பட்டு நம் முன்னோர்களால் நமக்கு அளிக்கப்பட்டது. நாம் தற்போது உண்ணும் பாஸ்ட் புட் வகைகள் நமது ஜீரணமண்டலத்தை முற்றிலும் மாற்றம் அடையச் செய்து மந்தநிலையையும் பலகீனத்தையும் நமக்கு கொடுக்கிறது.

மைதா, செயற்கை நிறமிகள், அஜினோமோட்டோ ஆகியவை உணவில் சேர்க்கப்படுவதால் 10 பேரில் 4 பேருக்கு





பாரம்பரிய உணவு முறையே தீர்வு



பெருங்குடல் புற்றுநோய் அபாயத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. வெள்ளை சர்க்கரை, ஆயத்த உணவுகள், கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள், ரசாயன உப்புகள் எலும்பு மற்றும் இரத்த நாளங்களை பாதிக்கிறது

மேலும், இத்தகைய உணவுகள் வயிற்றில் அமில சுரப்பை பதித்து அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும். அஜீரணத்தால் ஏற்படும் மந்த நிலை வாத நோய்களை தூண்டிவிடுகிறது. உணவு செரியாமை, வாந்தி, உணவுமீள் எழுச்சி, மலச்சிக்கல், பெப்டிக் அல்சர் நோய்களும் இதைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் பசி திருப்தியை அளிக்கிறது மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

மலச்சிக்கலை சாதாரணமாக எண்ணி கவனிக்காமல் விடும்பொழுது குத பிளவு ஏற்படுகிறது. குத பிளவினால் எரிச்சல், அரிப்பு, வலி மற்றும் சில நேரங்களில் மலம் கழிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படக்கூடும். உடலின் மூலக்கனல் அதிகரிப்பதினாலும் குத பிளவு உண்டாகும். நாள் ஒன்றுக்கு 3 முதல் 4 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது வழக்கமாக இருக்க வேண்டும். இரவில் அதிக நேரம் தூங்காமல் கண் விழித்திருக்கும் போதும், எண்ணெய் குளியலை தவிர்க்கும் போதும் உடல் சூடு அதிகரித்து பித்தம் சம்பந்தமான நோய்களை உருவாக்குகிறது.

தினசரி உணவில் சேர்க்கப்படும் கீழ்க்கண்ட பொருட்கள் நமது செரிமான உறுப்புகளின் நலனுக்கும், உடல் நோய்களால் தாக்கப்படாமல் பாதுகாப்பதற்கும் உதவுகின்றன.

சீரகம்

சீரகம் நுரையீரல் மற்றும் கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை குணப்படுத்த வல்லது. சீரகம் இரைப்பை குடல் வலியை நீக்க உதவுகிறது. சீர் + அகம் = சீரகம். அதாவது அகத்தை சீர் படுத்தக்கூடிய தன்மை சீரகத்திற்கு உண்டு. அகட்டு வாய்வகற்றி செய்கை உடைய சீரகத்தை தினசரி உணவில் சேர்த்து வரும் போது தேவை இல்லாத வாயு உடலில் சேராமல் வெளியேற்றப்படுகிறது. சீரகத்தில் உள்ள அலர்ஜி எதிர்ப்பு பண்பு - பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்பு நமக்கு ஏற்படக்கூடிய சளி, இருமல் மற்றும் காய்ச்சலை குணப்படுத்துகிறது.



மிளகு

மிளகு பாரம்பரியமாக தமிழர்களால் மிக காய்க்கு பதில் காரத்திற்காக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அதிகப்படியான கபம் உடலில் சேராமல் தடுக்க மிளகு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. விஷத்தை முறிப்பதாகவும், வாதத்தை அடக்குவதாகவும், நரம்பு மண்டலத்திற்கு



புத்துணர்ச்சி தருவதாகவும், இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதாகவும், உடலுக்கு உஷ்ணத்தை தருவதாகவும் இருக்கிறது.

மஞ்சள்

மஞ்சள் ஒரு சிறந்த வலி மற்றும் வீக்க நிவாரணியாகவும், தோலைப் பாதுகாக்கும் அரணாகவும் விளங்குகிறது. மஞ்சள் கலந்த பாலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாக இருப்பதால், தோல், சிறுகுடல், குடல் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் நம்மைப் பாதுகாக்கும். முதுகுத்தண்டு மற்றும் மூட்டுகளை உறுதிப்படுத்தும். இதில் ஆன்டிஆக்ஸிடண்டுகள், ஆன்டி ஏஜிங் பொருட்கள் போன்றவை ஏராளமாக உள்ளது. மஞ்சள் கலந்த பால் கீல்வாதத்தை குணமாக்கும். முடக்கு வாதத்தின் காரணமாக உண்டாகும், வீக்கத்தையும் குறைக்கும். தினமும் காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரில் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து குடித்து வர வறட்டு இருமல் குணமாகும்.





பூண்டு

பிரசவம் முடிந்த பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகரிக்க உணவில் அதிக பூண்டை சேர்த்து கொடுக்கலாம். பூண்டில் வைட்டமின்கள் ஏ, பி1, பி2, பி6, பொட்டாசியம், தாமிரம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்பு, அயோடின், சல்ஃபர், குளோரின், புரதம் உள்ளிட்டவை நிறைந்திருக்கின்றன. ஹார்ட் அட்டாக் வருவதைத் தடுக்கும் முதன்மை மருந்தாக பச்சை பூண்டு செயல்படுகிறது. இரத்தத்தில் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதோடு உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்பையும் கல்லீரலில் இருக்கும் கொழுப்பையும் கரைத்து சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றும்.

பெருங்காயம்

உடலில் சேரும் தேவையற்ற வாயுவை வெளியேற்றும் ஆற்றல் பெருங்காயத்திற்கு உண்டு. வாயு தேகத்தில் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் குன்ம நோய், நரம்பு சம்பந்தமான நோய், பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் கோளாறு ஆகியவை தொடர்ச்சியாக பெருங்காயத்தை பயன்படுத்துவதால் வராமல் தடுக்கலாம். பெருங்காயத்தில் கால்சியம் சத்து அதிகமாக உள்ளது. மேலும், வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படாமல் தடுக்கும் ஆற்றலும், நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மையும் பெருங்காயத்திற்கு உண்டு.



வெந்தயம்

வெந்தயம், வெந்தயக்கீரை இரண்டும் இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும், எடையை குறைக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கடுமையான மாதவிடாய் கால அறிகுறிகளை குறைக்கவும் உதவுகிறது. முக்கியமாக இதன் நன்மையை மனதில் வைத்தே பெண்களுக்கு முதல் முறை மாதவிடாய் கண்டதும் வெந்தயக்களி, வெந்தயம் சேர்த்த உணவு போன்றவற்றை வழங்குவது நமது தமிழர்களின் பாரம்பரியமாகவே இருந்து வந்துள்ளது. மலச்சிக்கல், பித்தம் அதிகரித்தல், உடல் எடை அதிகரித்தல், கபம் அதிகரித்தல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

மேலும், இன்றைய காலகட்டத்தில் மிகவும் புறக்கணிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளுள் ஒன்று சிறுதானியம் ஆகும். சிறுதானியங்களில் அதிக அளவு ஊட்டச்சத்து நிறைந்துள்ளன என்பதை நாம் அறியாமலே இருந்துவிட்டோம். மேலே கூறப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை தவிர்க்காமல் தினமும் நாம் சேர்த்துவந்தாலே நோய் பாதிப்பின் பயமின்றி வாழ இயலும். பாரம்பரியத்தை நோக்கி மக்கள் அனைவரும் கூடு திரும்பும் பறவைகள் போல திரும்பிக்கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில் தொடர்ந்து உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உணவிற்கு ஏற்ற உடல் உழைப்பு போன்றவற்றை கடைபிடித்து வரும்போது நாம் நோயற்ற வாழ்வுடனும் குறைவற்ற செல்வத்துடனும் மகிழ்வாக வாழலாம்.



மருத்துவர் ஆர்.அபிராமி



ஆரோக்கியம் வானத்திலிருந்து நம் மீது விழுவதில்லை. நமது உடல் நமக்குள்ளிருந்து வளர்வது போல், நமது ஆரோக்கியமும் நமக்குள்ளிலிருந்து வளரவேண்டும்.

ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன் நம் நாட்டில் தோன்றிய மிகவும் பழமையான மருத்துவ முறையே ஆயுர்வேதம். கடவுள் மனிதனுக்கு பரிமாறிய மருத்துவ முறையே ஆயுர்வேதம் என்ற நம்பிக்கையும் பரவலாக உள்ளது. வேதங்களுக்கு இணையாக மதிக்கப்பட்டு வரும் ஆயுர்வேதம், நோய்

நொடி இன்றி நீண்ட ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழிகாட்டும் ஓர் அருமையான சிகிச்சை முறை.

ஆயுர்வேதம் என்னும் சொல் ஆயுர்வேத என்னும் சமஸ்கிருத சொல்லின் தமிழ் வடிவமாகும். ஆயுர் என்னும் சொல் நீண்ட வாழ்நாள் என்பதையும், வேதம்



ஆயுள் வளர்க்கும் ஆயுர்வேதம்

என்பது கல்வி தொடர்பானது அல்லது அறிவுத்துறை என்ற பொருளையும் தரும். எனவே ஆயுர்வேதம் என்பது நீண்ட வாழ்வுக்கான அறிவுத்துறை என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

ஆயுர்வேதம் என்பது வாழ்க்கையில் முற்றிலும் வேறுவிதமான பரிமாணத்திலிருந்து வந்ததாகும். அதுமட்டுமல்ல, ஆயுர்வேதம் வாழ்க்கையை முற்றிலும் வேறுவிதமாக புரிந்து கொள்வதாகும். இம்மருத்துவமுறை நோயை எவ்வாறு தடுப்பது, நோயுற்றால் அந்த நோயின் ஆணிவேர் காரணத்தை களைவது ஆகிய பயன்களை நமக்கு அளிக்கிறது.

தொடர்ந்து வந்த காலங்களில் ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் பல்வேறு நோய்களையும், அதை குணமாக்குவதற்கான மருந்துகளையும், அறுவை

மருத்துவ முறைகளையும் பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு வந்துள்ளனர்.



தன்வந்திரி



ஆயுர்வேத சூரணம் வாய்மொழி மூலமாக பல முனிவர்கள் மூலம் இந்தியாவில் வழிவழியாக வந்து கொண்டிருக்கிறது. திருமாலின் அவதாரமாகக் கருதப்படும் 'தன்வந்திரி' ஆயுர்வேதத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார். சுமார் ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் முனிவர்கள் எழுதிய மருத்துவ குறிப்புகள் எல்லாம் தொகுக்கப்பட்டு நூலாக மாற்றி எழுதப்பட்டன.

ஆயுர்வேதத்தில் தலைசிறந்து விளங்கிய ஆச்சாரியர்கள் சரகர், கஸ்ருதர் மற்றும் வாக்பதர்



ஆவர். இவர்கள் அருளிய மூன்று தொன்மையான ஆயுர்வேத நூல்கள் சரக சம்ஹிதா, சுஷ்ருத சம்ஹிதா மற்றும் அஷ்டாங்க ஹ்ருதயா ஆகியவையாகும்.

ஆயுர்வேதக் கட்டமைப்பின்படி இந்த உடலானது இன்றைய கால கட்டத்தில் நாம் இந்த பூமியிலிருந்து சேகரித்த ஒரு குவியல். இந்த பூமியின் தன்மை எதுவாக இருந்தாலும், இந்த பூமியை உருவாக்கிய பஞ்ச பூதங்களின் தன்மை எதுவாக இருந்தாலும் அவை இந்த பருப்பொருளான உடலில் வெளிப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

அந்த அடிப்படையில் இந்த உடலானது பஞ்ச பூதங்களின் ஒரு விளையாட்டுதான். நமது தனிப்பட்ட உடலானாலும் அல்லது இந்த மிகப்பெரிய பிரபஞ்ச உடலானாலும் எல்லாமே இந்த பஞ்சபூதங்களால் ஆன நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று மற்றும் ஆகாயத்தால் ஆனதுதான். காலத்தையும் சக்தியையும் உபயோகப்படுத்தி, உச்சக்கட்ட பலன் தரும் வகையில் நீங்கள் உங்கள் பருப்பொருள் உடலைக் கையாள

வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் உடலை உபயோகப்படுத்தி என்ன செய்தாலும் அது இந்த பூமியுடன் தொடர்பில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வது மிக முக்கியமானது. ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியை அடைய தனி மனித அமைப்பில் அமைந்துள்ள ஐந்து கூறுகளான நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகியவை சமநிலையில் படுத்தப்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

இந்த பூமியிலுள்ள ஒவ்வொரு வேர், இலை, மரப்பட்டை, பூ, காய், கனி ஆகிய அனைத்திலும் மருத்துவ குணம் உள்ளது என்று ஆயுர்வேதம் சொல்கின்றது. அதில் நாம் ஒரு சிலவற்றை தான் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். மற்றவற்றை பயன்படுத்த நாம் இன்னும் கற்கவில்லை என்றே சொல்ல வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் வானத்திலிருந்து நம் மீது விழுவதில்லை. நமது உடல் நமக்குள்ளிருந்து வளர்வது போல், நமது ஆரோக்கியமும்

நமக்குள்ளிலிருந்து வளரவேண்டும். இந்த உடலை நாம் சற்று ஆழமாக உள்நோக்கிப் பார்த்தால் இந்த உடல் என்பது ஒருமுறை நிகழ்வல்ல என்றும் இந்த மண்ணை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை என்றும் நன்றாகப் புரியும். ஆயுர்வேதத்தின் சாராம்சமும் இந்த அடிப்படையிலேயே இருக்கிறது. உடலுக்கும் மண்ணுக்குமான தொடர்பு சரிவர இயங்கவில்லையென்றால் உள்ளிருந்து இயங்கும் இந்த சூட்சுமமான அமைப்புள்ள மருந்து வேலை செய்யாது.

ஒரு முழுமையான மருத்துவ முறை என்றால் இந்த உடல் மட்டுமே எல்லாம் என்று பார்க்காமல் இந்த வாழ்க்கையை முழுமையாகக் கவனிப்பது, அதில் நாம் வாழும் இந்த பூமி, நாம் உண்ணும் உணவு, என்ன சுவாசிக்கிறோம், என்ன அருந்துகிறோம் ஆகிய எல்லாமே அடங்கும். இதையெல்லாம் கவனிக்காமல் ஆயுர்வேதத்தின் முழுமையான பலனை உணர்வது கடினம்.

ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கமே நோய்களை வேர்களிலிருந்து அகற்றுவது, நோய் வராமல் தடுத்து நம்மை காத்து கொள்வது ஆகும். ஆயுர்வேதம் நமது வாழ்விலும் நமது சமூகத்திலும் ஒரு நிதர்சனமான உண்மையாக விளங்குகிறது. இதை மக்கள் முழுமையாக புரிந்து கொண்டால் ஆரோக்கியத்துடன் கடவுளைப் போல கவலை இல்லாமல் வாழலாம்.

ஆயுர்வேதத்தின் நெறிப்படி, மனித உடலானது நான்கு அடிப்படைகளை கொண்டதாகும். அவை தோஷம், தாது,



மலம் மற்றும் அக்னி. ஆயுர்வேதத்தில் உடல் அமைப்பு அடிப்படைகள், மிகப்பெரிய சிறப்பான அம்சங்கள் அனைத்தும் உள்ளடங்கியுள்ளது. இவை "மூலசித்தாந்த" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தோஷம் இரு பெரும் வகைகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன. அவை ஷரிர தோஷா (உடல்நலம்) மற்றும் மனோ தோஷா (மனநலம்).

ஷரிர தோஷா மூன்று பிரிவுகள் கொண்டது. அவை வாதம், பித்தம், கபம். வாத தோஷத்தில் காற்று மற்றும் ஆகாயத்தின் தாக்கம் அதிகமிருக்கும். பித்த தோஷத்தில் நெருப்பின் தாக்கம் மேம்பட்டிருக்கும். கப தோஷத்தில் நிலம் மற்றும் நீரின் தாக்கம் அதிகமிருக்கும்.

இவை மூன்றும் உடலை ஆக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை. உட்சேர்க்கைக்குரிய வளர்ச்சிதை மாற்றங்களை கட்டுப்படுத்தவும் மாற்றவும் வல்லவை. உடல் முழுவதும் செரிக்கின்ற உணவுகளின் செயல்பாடாகவும் உள்ளது. இம்மூன்று தோஷங்களும் உடலின் கட்டமைப்பிற்கு உதவுகின்றது.

இத்தோஷத்தின் சமநிலையே உடல் ஆரோக்கியத்தின் வழிநிலை. இச்சமநிலை தவறும்போது உடலில் நோய்கள் உண்டாகுகின்றன. இந்த தோஷங்கள் வெறும் உடல் அமைப்பை மட்டும் தாக்காமல் உடல் கூறுகளையும் (உணவு விருப்பங்கள், ஜீரணம் போன்றவை). அவரது மனம் மற்றும் உணர்ச்சிகளையும் பாதிக்கின்றன. எனவே ஷரிர தோஷமான இம்மூன்றின் சமநிலையை காப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

இரண்டாவது மனோதோஷா ஆனது மூன்று வகைகள் ஆகும். அவை 'சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் ஆகியவைகளாகும். சத்வ குணம் உடையவர்களின் இயல்பு எத்தகையது... ரஜேகுணம் உடையவர்களின் இயல்புகள் என்ன... தமோ குணத்தில் இயல்பு எத்தகையது... தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

ஆயுள் வளரும்...



துரை நாகராஜன்



பொங்கலைப் போற்றி பிற மோகம் கொல்வாய்

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் நண்பர் ஒருவர், புதிதாக வீடு வாங்கி இருக்கிறேன். வீட்டு முன்னால் தாராளமாக இடம் இருக்கிறது. கிராமங்களில் கொண்டாடுவது போல பாரம்பரிய முறைப்படி பொங்கல் வைக்கப் போகிறேன். நீங்கள் அவசியம் வரவேண்டும் என்றார்.

இப்படிச் சொல்லும் போது அவர் முகத்திலே குட்டியாக சூரியன் உதித்திருந்தான். ஒவ்வொருவர் முகத்திலும் இப்படியான சந்தோஷ ஒளியைப் பார்ப்பதற்காக உருவாக்கப் பட்டதுதானே பண்டிகைகள்.

அழைப்பை ஏற்று சென்றிருந்தேன். இன்னும் பல நண்பர்கள் குடும்பத்தோடு வந்திருந்தனர். வீடு முழுக்க மாவிலை, வேப்பிலை, ஆவாரம்பூ, பூலாப்பூ கொண்டு தோரணம் கட்டியிருந்தார். சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்த சிறுகண் பிளைதான் பூலாப்பூ. பொங்கல் பூ என்றும் அழைப்பார்கள். வாசலில் நெற்கதிர் கொத்து கட்டப்பட்டிருந்தது.





'முன்பெல்லாம் தங்கள் தோட்டத்தில் விளைந்த காய்கறிகளைக் கொண்டுவந்து படைப்பார்கள். இப்போது அதற்கு வழியில்லை. அதனால் கோயம்பேடு சந்தையில் என்னென்ன காய்கனிகள் கிடைத்ததோ அத்தனையும் வாங்கி வந்துவிட்டேன்' என்றார். படையலிலே பூசணிக்காய், சேனைக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு, சிறுகிழங்கு இருப்பதையும் கவனித்தேன். சிறுகிழங்கு பார்ப்பதற்கு கருணைக்கிழங்கு போல இருக்கும். சிறுகிழங்கு மட்டும் சொல்லிவைத்து வாங்கினேன் என்றார்.



அவசியமா என கேள்வி எழுப்பும் அளவுக்கு மூளைச்சலவை செய்யப்பட்டிருக்கிறோம்.

தமிழர்கள் கொண்டாடி மகிழ்ந்த பல விழாக்கள் இன்று காணாமல் போய்விட்டது. பொங்கல்தான் இன்னும் உயிர்ப்போடு இருக்கிறது. ஏற்கனவே தொலைத்து விட்ட பண்டிகைகளைப்போல பொங்கலையும் தொலைத்து விடப்போகிறோமோ என்கிற அச்சம் மனதில் எழுகிறது.

மண் பானையிலே சூரியன் சந்திரன் உருவம் வரைந்து, மஞ்சள் இஞ்சி தோரணம் கட்டி பாரம்பரிய முறைப்படி தமிழ் உறவுகளோடு நண்பர் பொங்கல் கொண்டாடிய அழகைப் பார்க்கும்போது சிறுவயதில் கட்டுக்கரும்பையும், பக்குவமாய் அவித்து வைத்த பனங்கிழங்கையும் சுவைத்தபடி பால்ய நண்பர்களோடு ஆற்றங்கரையிலே பட்டம் விட்டு பத்துநாட்கள்வரை பொங்கல் கொண்டாடிய மகிழ்ச்சியான தருணங்கள் கண் முன்னால் வந்து போனது. அப்படியான சந்தோஷத்தை நம் குழந்தைகள் பெறும் வாய்ப்பை அமைத்துக் கொடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்ற கவலையும் சூழ்ந்தது.

வடநாட்டு வரவுகளான தீபாவளியும், விநாயகர் சதுர்த்தியும், நவராத்திரியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம்மை ஆட்கொண்ட பிறகு பொங்கல் பண்டிகை கொண்டாடப்படாத அல்லது கடமைக்கு கொண்டாடும் விழாவாக மாறி வருகிறது.

ஒன்பதுநாள் நவராத்திரி கொலுவைத்து, கொலு பார்க்க வருபவர்களுக்கு ஏதாவது பரிசுக் கொடுக்க பழகிக்கொண்ட நாம் நான்குநாள் பொங்கல் கொண்டாட்டம் ஜனவரி 2021

சொந்தமாக விவசாய நிலங்களும் இல்லை, வீட்டில் தொழுவமுமில்லை, பிடித்துக் கட்ட மாடுகளும் இல்லை. வாழ்க்கை நகரத்தில் கழிகிறது. கலப்பை பிடித்த கைகள் கணினியை தொடுகிறது. இந்தச் சூழலில் பொங்கல்

அவசியமா என்ற கேள்வி எழுப்புகிற தமிழர்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் அசல் தமிழர்களா என்ற ஆய்வுக்கு உட்பட்டவர்கள்.

வாழ்க்கையின் தன்மையும், வாழும் முறைகளும் மாறினாலும் வேர்களை மறந்து விடாமல் இருப்பது அவசியம். அடையாளத்தை தொலைத்து விடாமல் இருக்க வேண்டியது முக்கியம். அடையாளத்தை தொலைப்பது அனாதையாக நிற்பதற்கு சமம்.

நம்மில் எத்தனைபேர் பிள்ளைகளுக்கு தமிழில் பெயர் சூட்டுகிறோம்? குப்புசாமியும் ராமசாமியும் குப்தாவாகவும், ராகேஷாகவும் மாறிய பிறகு தமிழனை பெயரை வைத்து கண்டுபிடிக்கும் வசதியை தொலைத்துவிட்டோம். திருமண மேடையிலே வேற்றுமொழி மந்திரம் ஒலிக்கிறது. வேட்டி சட்டைக்குப் பதில் ஷர்வாணி வந்து விட்டது. நடப்பது தமிழர்



வீட்டுத் திருமணமா என்கிற கேள்வி எழுகிறது.

நாம் வடமொழிப் பெயர்களையும், சமஸ்கிருத சடங்கு முறைகளையும், வடநாட்டு விழாக்களையும் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டதுபோல எந்த வடநாட்டவரும் நம்முடைய விழாக்களையோ, நம்முடைய பெயர்களையோ சுமக்க தயாராக இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் அவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். நாம்தான் அன்னிய மோகத்தால் நம்முடைய பாரம்பரிய அடையாளத்தை தொலைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நம்மை வாழவைக்கும் வற்றாத நதிகளை

கடவுளாக எண்ணி ஆடிமாதம் 18ம் நாள் கொண்டாடிய ஆடிப்பெருக்கை மறந்து விட்ட நமக்கு, அட்சய திருதியைக்கு தங்கம் வாங்க நகைக்கடைக்கு படையெடுக்க மறக்கவில்லை.

செத்தபிறகு மோட்சம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் வைகுண்ட ஏகாதசி விரதம் இருக்கத் தெரிந்துவைத்திருக்கும் நாம், வாழும்போது நல்ல கணவன் அமைவதற்காக, கன்னிப்பெண்கள் பால் பொருட்கள் உண்ணாமல், கண்ணுக்கு மையெழுதாமல், தலைக்கு எண்ணெய் முழுகாமல் கடைபிடித்த மார்கழி நோன்பை மறந்துவிட்டோம். இப்படித்தான் நம்பாரம்பரிய அடையாளம் ஒவ்வொன்றையும் மறந்து வருகிறோம்.

சிலப்பதிகாரம் காட்டும் இந்திர விழா என்னவாயிற்று, பரிபாடல் குறிப்பிடும் நீர்விழா எங்கே போயிற்று, முருகன் குறமகள் வள்ளியை திருமணம் செய்து கொண்டதை கொண்டாடும் திருபரங்குன்றத்து விழாவை எங்கே தொலைத்தோம்? முல்லை நிலக் கடவுளான திருமாலுக்கு எடுக்கப்பட்ட வேங்கட விழா பற்றி அகநானூறு விழவுடை விழுச்சீர் வேங்கடன்” (அகம் 61) என்ற பாடல் மூலம் பதிவு செய்திருக்கிறதே அது என்னவாயிற்று? கூத்தரும், பாணரும், விறலியரும் கொண்டாடிய கோடியவிழா எங்கே போயிற்று? என்று அடுக்கடுக்காய் கேள்விகள் எழுகிறது.

பரத்தையரை கூடிக் கொண்டாடி மகிழ உருவாக்கப்பட்ட காமன் பண்டிகையான இளவேனில் விழா இல்லாமல் போனதில் நியாயமுண்டு. வீரர்களின் திறமையை அரங்கேற்றும் நிகழ்வான பூந்தொடை விழாவை தொலைத்தது நியாயில்லை. அப்படி ஒரு விழா இருந்ததை அகநானூறு பாடல் வரிகள் மூலம்தான் அறியவேண்டி இருக்கிறது. ”வார்கழல் பொழிந்த வன்கன் மழவர் பூந்தொடை விழவின் தலைநாள் அன்ன” (அகம் 187)

தமிழ்க்கடவுள் சேயோனுக்கான கார்த்திகை தீபம் சிவனின் அடையாளமாக ஆகிவிட்டது. தமிழர்கள் கொண்டாடி



மகிழ்ந்த மாயோனுக்கான திருவோணம் மலையாளிகளின் பண்டிகையாயிற்று. கணங்கொள் அவுணர்க் கடந்த பொலந்தார் மாயோன் மேய ஓண நன்னாள்' (மதுரைகாஞ்சி591) வாமன வடிவத்தில் வந்த மகாவிஷ்ணுவால் வதம் செய்யப்பட்ட மகாபலி சக்கரவர்த்தியின் வரவுக்கு கட்டியம் கூறும் பண்டிகையாயிற்று. இந்துப் பண்டிகையான ஓணம் மலையாளிகள் பொதுப்பண்டிகையாக மாறியுள்ளது. அதேநேரத்தில் தமிழர்களின் பொதுப்பண்டிகையான பொங்கல் இந்துப் பண்டிகை என்ற அடையாளத்தை சமந்து நிற்கிறது.

தப்பான கற்பிதங்களே இதற்குக் காரணம். பூ, பழம், தேங்காய் முதலானவற்றை படைத்து இயற்கையையும், முன்னோர்களையும் வழிபடும் தமிழ் வழிபாட்டு மரபை திட்டமிட்டு இந்து வழிபாட்டு முறையாக மாற்றிவிட்டார்கள். இதனால் இந்துக்கள் அல்லாதவர்கள் கொண்டாட யோசிக்கும் பண்டிகையாக பொங்கல் மாறியுள்ளது. நமக்கு பிடித்ததை படைத்து இயற்கைக்கு நன்றி சொல்லும் வழிபாட்டு முறையை ஒரு மதத்தின் வழிபாட்டு அடையாளமாக விட்டுக்கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் தமிழர்களாகிய நமக்கு இல்லை என்பதை தமிழர்கள் அனைவரும் உணரவேண்டும். நாம் நமக்கு பிடித்த மதத்தை பின்பற்றலாம். அதற்காக தமிழர் என்ற அடையாளத்தையும் தமிழர் பண்டிகையையும் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

ஜனவரி 2021

இருந்த எல்லா விழுமியங்களையும் தொலைத்து விட்டு ஏறக்குறைய நிராயுத பாணியாக நிற்கிறோம். மிச்சமிருப்பவற்றையாவது பாரம்பரிய முறைப்படி கொண்டாடி தமிழர் அடையாளத்தை தக்க வைத்துக் கொள்வோம்.

ஜல்லிக்கட்டுக்கு தடைபோட்டபோது இளைஞர்கள் ஒன்றுகூடி அதை மீட்டெடுத்தது போல, யாரும் தடைபோடாமலே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தொலைந்து கொண்டிருக்கும் பொங்கலையும் மீட்டெடுக்க வேண்டும். பாரம்பரிய முறையில் பொங்கல் கொண்டாடி மகிழும் உன்னத நிலையை மீண்டும் உருவாக்கவேண்டும்.

பொங்கல் வைக்க முற்றம் இல்லாமல் அடுக்கு மாடி குடியிருப்புக்குள் வாழ்க்கைப்பட்டவர்கள் மொட்டை மாடியில் பொங்கல் வையுங்கள். தனித்தனியாகத்தான் பொங்கல் வைக்க வேண்டும் என்றில்லை. குடியிருப்பவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து பிரமாண்டமாய் பொங்கல் வைத்து கொண்டாடுங்கள். பொங்கல் பண்டிகை தமிழர்களின் உரிமை. நமக்கு சோறுபோட்டு வாழவைக்கும் இயற்கைக்கு நன்றி சொல்ல கிடைத்திருக்கும் நல்வாய்ப்பு. அதை எதற்காகவும், எந்தக் காரணத்துக்காவும் விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள்.



மருத்துவர் என்.எஸ்.பிரியா தேவி

உயிருக்கு உலைவைக்கும் உடல் பருமன்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அளவான கொழுப்பு அவசியம். அதிகப்படியான கொழுப்பு உடல் பருமனை உண்டாக்குகின்றது. உடல் பருமன் ஒரு நோய் அல்ல என்றாலும், உடலில் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட உடல்பருமன் காரணமாக இருப்பதால் அது ஒரு நோயாக அடையாளப் படுத்தப்படுகிறது.

உடலில் கொழுப்பை சேகரித்து வைப்பது உடல் இயக்கத்தின் இயல்புகளில் ஒன்றுதான் என்றாலும், உடலில் அதிக அளவில் கொழுப்பு சேர்வது உயர் இரத்த அழுத்த நோய், பக்கவாதம், இரண்டாம் வகைச் சர்க்கரை நோய், மூச்சுத் திணறல், மூட்டுவலி, முதுகுவலி, மாரடைப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, குறட்டை, பித்தப்பை கற்கள், குடலிறக்கம், உறக்கமின்மை, மார்பகப் புற்று நோய், சுவாசத்தடை, மலட்டுத்தன்மை முதலான நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது.

2016 ஆம் ஆண்டு உலக சுகாதார நிறுவனம் வெளியிட்ட அறிக்கை ஒன்று 1980 ஆம் ஆண்டுக்குப் பிறகு உடல்பருமன் இரண்டு மடங்காக அதிகரித்திருப்பதாகவும், ஆண்டுக்கு 28 லட்சம் மக்கள் உடல் பருமனால்

உயிரிழப்பதாகவும் தெரிவித்துள்ளது.

ஒருவருக்கு உடல் பருமன் உள்ளதா என்பதை அறிய ஸ்கேன் செய்ய வேண்டியதோ, இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியதோ அவசியமில்லை. ஒவ்வொருவரும் தனக்குத் தானே உடல் எடை குறியீட்டு (BODY MASS INDEX - BMI) மூலமாக உடல் பருமன் சோதனையை செய்து கொள்ள முடியும்.

ஒருவர் தனது உடல் எடையை (கிலோகிராம்), அவர் உயரத்தை மீட்டர் ஸ்கொயரால் பெருக்கி வரும் விடையைக் கொண்டு வகுத்தால் கிடைக்கும் அளவானது (உதாரணத்துக்கு ஒருவர் 70 கிலோ எடையும், 1.78 மீட்டர் உயரமும்





இருந்தால் $1.78 \times 1.78 = 3.16$ வரும். 70 கிலோவை 3.16 மீட்டர் கொண்டு வகுத்தால் 22 வரும்.) 18.5 முதல் 25 வரை இருப்பின் உடல் பருமன் இல்லை என உறுதி செய்து கொள்ளலாம். 25க்கு மேல் இருப்பின் உடல் எடை அதிகரித்து உள்ளது எனவும் 30க்கு மேல் இருப்பின் உடல் பருமன் எனவும் கொள்ள வேண்டும்.

அதிக உணவு எடுப்பது மற்றும் குறைவான உடல் உழைப்பு ஆகிய இரண்டு காரணங்களால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது..

எண் ணெ ய் பல கார ங்க ள் , இறைச்சி அதிக அளவில் உண்பதால் மட்டும் உடல் எடை அதிகரிப்பதில்லை.

இனிப்பு அதிகமுள்ள உணவுகள், வெள்ளை சர்க்கரை, பாட்டில் டிரிங்ஸ், கொழுப்பு, உப்பு அதிகமுள்ள உணவுகள் அனைத்துமே உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

தெருவுக்குத் தெரு அமைந்திருக்கும் பரோட்டா கடைகளும் உடல் பருமனை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. வெள்ளை நிற விஷமான மைதாவில் பரோட்டா செய்யப்படுகிறது. மைதாவில் உள்ள 'அலாக்ஸான்' உடலில் இன்சலினை சுரக்க வைக்கும் கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்களை சிதைக்கிறது. இதனால்



உடல் எடை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. நன்றாக இருந்தவரை சர்க்கரை நோயாளி ஆக்குகிறது.

தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் பெரியவர்கள் மட்டுமல்லாமல் சிறு பிள்ளைகளும் எளிதாக உடல் பருமனுக்கு உள்ளாகின்றனர். பெண் பிள்ளைகளுக்கு சினைப்பை நீர்க்கட்டி, மாதவிடாய் தொந்தரவு, கர்ப்ப காலத்தில் தோன்றும் சர்க்கரை நோயானது நிரந்தர சர்க்கரை நோயாக மாறவும் உடல் பருமன் காரணமாகிறது. பூப்பு முடியும் காலத்தில் புற்று நோய் வரவும் வாய்ப்புள்ளது.

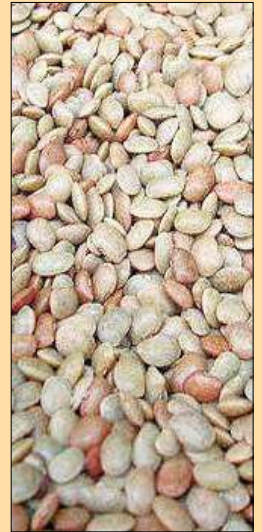
ஆண் குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலேயே சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு, விந்து குறைதல், புற்று நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது. உடல்பருமனை அலட்சியமாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் அதனை சரி செய்வது அவசியம். அவரவர் உயரத்திற்கு தகுந்த எடை இருக்க வேண்டும்.

உடல் உழைப்பை அதிகரிப்பது, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது, உணவுத் திட்டத்தை வரையறுத்து அதை பின்பற்றுவது மூலமாக உடல்பருமனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஒருவர் தனது உடல் எடை குறியீட்டு எண், இடுப்புச் சுற்றளவு, வேலை, நோய்நிலை இவற்றை முன்வைத்து தங்களுக்கான உணவுத் திட்டத்தை வடிவமைக்க வேண்டும்.

உதாரணத்துக்கு திங்கள் கிழமை காலை நான்கு இட்லி, புதினா சட்னி, 11 மணிக்கு ஒரு டம்ளர் மோர், மதியம் ஒரு மணிக்கு இரண்டு கரண்டி சோறு அதே அளவு கீரைபொரியல், அதே அளவு நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள அவரைக்காய் என எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மாலை 4 மணி அளவில் ஒரு மாதுளம்பழம், இரவு 7 மணிக்கு 4 இட்லி அல்லது இடியாப்பம். இதற்கு நடுவில் எப்போது எல்லாம் பசி உணர்வு எழுகிறதோ



‘இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு’ என்பது யாவரும் அறிந்ததே. அன்றாடம் சாதத்தில் கொள்ளு பொடி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.





அப்போதெல்லாம் வயிறு முட்ட தண்ணீர் குடியுங்கள். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

ஏதாவது சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என்று தோன்றினால் பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை (பஜ்ஜி, போண்டா போன்ற வகையறாக்கள்) தொடவே தொடாதீர்கள். இப்படி ஒரு வாரத்துக்கான உணவு பட்டியலை தயார் செய்து அதை நேர்மையாக பின்பற்றி வாருங்கள். கூடவே காலையில் எழுந்ததும் அரை மணிநேரம் நடைபயிற்சி, 10 நிமிடம் உடற்பயிற்சியில் தவறாமல் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் உடல் எடையில் ஆச்சரியப்படும் அளவுக்கு மாற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

நொறுங்கத் தின்றால் நூறுவயது என்ற பழமொழிக்கேற்ப உணவை நன்கு மென்று உமிழ்ந்தே கலந்து கூழாக்கி விழுங்க வேண்டும். காலை எழுந்ததும், 15 காபிக்கு பதில் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அரை தேக்கரண்டி தேன் கலந்து பருகலாம்.

'இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு' என்பது யாவரும் அறிந்ததே. அன்றாடம் சாதத்தில் கொள்ளு பொடி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

செரிமானத்தை சீராக்கும் சீரகத்தை அன்றாடம் உணவில் எடுத்து வந்தால் ஜனவரி 2021

உடல் எடை குறையும். சீரகத் தண்ணீர் அருந்துவது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

கோரைக்கிழங்கை பொடி செய்து, அதை உடம்பில் அதிக கொழுப்பு சதைப்பற்று நிறைந்த இடத்தில் கீழிருந்து மேலாக தடவி வர தசைகளில் படிந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு கரையும்.

ஹெர்பல் டீ, லெமன் டீ, கிரீன் டீ பழச்சாறுகளை அருந்தலாம். உணவில் பச்சைக்காய்கறி சால்கள், பழசால்கள் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பொரித்த உணவுகளை விட ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்தவை.

மாடியேறும்போது லிப்ட் இருந்தாலும் அதைத் தவிர்த்துவிட்டு படியேறுங்கள். வீட்டுக்கு பொருள்வாங்க பக்கத்தில் உள்ள கடைக்குப்போவதற்கு எல்லாம் வாகனத்தை தேடாதீர்கள். நடந்து செல்லுங்கள். அல்லது சைக்கிள் பயன்படுத்துங்கள்.

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக எக்காரணத்தைக் கொண்டும் உடல் எடைகுறைப்பு மாத்திரைகளைத் தேடிப் போகாதீர்கள். அது பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தி உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம்.



மருத்துவர் கே.ஆர்.சௌபாக்யா

புதிய
பகுதி
1

உங்களுக்குத்தெரியுமா



ஆலங்கட்டி மழையும் அழகான பனித்துளியும்

உங்களுக்கு ஆலங்கட்டி மழை தெரியும். ஆலங்கட்டி மருத்துவத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள் தெரியுமா? ஆலங்கட்டி மருத்துவத்தை உறைவு மருத்துவம் அல்லது நீர் மருத்துவம் என்பார்கள்.

ஆலங்கட்டி மழைபெய்யும்போது கட்டி கட்டியாக விழும். அதை எடுத்து மண்பானையில் பத்திரப் படுத்தினால் உருகி நீர் கிடைக்கும். அந்த நீரைக் குடித்துவந்தால் அதிக இரத்தப்போக்கு, கண் புகைச்சல், கை, கால் உடலில் உண்டாகும் எரிச்சல், விக்கல், சுவாசக் கோளாறு, மயக்கம் போகும்.

ஆலங்கட்டியைச் சேகரிக்க இயலாவிட்டால் பனிநீரை சேகரித்து பயன்படுத்தலாம்.

“மண்குடுவை தண்ணிலே வாய்கட்டி வெய்யில்வை

ஒண்பனியி னில்வை யிரவுக்கம் உண்கிரண்

முன்னே பனித்தண்ணீர் மூளாது வெண்ணோயும்

மின்னே யெனவுரைத்தார் மேல்” என்கிறது பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

முன்பனி; பின் பனிக்காலத்தில் (டிசம்பர் முதல் மார்ச்வரை) மண் குடுவையின் வாயில் மெல்லிய துணியைகட்டி இரவில் திறந்த வெளியில் வைத்தால் அதில் பனிநீர் சேரும். பரந்த புல்வெளி அல்லது வயல்வெளியில் மெல்லிய துணியை பரப்பினால் அதில் பனிநீர் படியும். அந்த பனிநீரை மண் குடுவையில் பிழிந்தும் பனி நீரைச் சேகரிக்கலாம்.





சூரிய உதயத்துக்கு முன் பனிநீரை அருந்த வேண்டும். அப்படி அருந்தினால் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்குமென பட்டியலிடுகிறது பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

ஜனவரி 2021

பனிச்சலத்தை யெல்லுதயம் பானசேய் வாரைத்

தனிச் சொறி சரங்குட்டந் தாபம் தொணிக்கயங்கால்

முத்தோட நீரிழிவு முடழல் கி
ராணியிவை

கொத்தோடு தாழ்ந்தகலுங் கூறு

சொறி, சிரங்கு, குட்டம், எரிச்சல், இளைப்பு, நீரிழிவு, உடல் அழற்சி, பேதி போன்ற நோய்கள் அடியோடு மாறிவிடும். பசியை தூண்டும். உணவைச் செரிக்க செய்யும். செரியாமையை நீக்கும். உடலுக்கு ஊக்கத்தைத் தரும்.

சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் பனிநீரை அருந்தலாம். ஏழு வயதினர் 70 கிராம், பத்து வயதினர் 105 கிராம், பதினாறு வயதினர் 150 கிராம், பதினாறு வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் 250 கிராம் அளவு அருந்த வேண்டும்.

சில கற்ப மருந்துகளை நாளுக்கு நாள் கூட்டிக் கொண்டே செல்வது போல பனிநீர் அருந்தும் அளவையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கூட்டிக் கொண்டே போகலாம். தினம் அதிகபட்சம் 15 கிராம் வரை அதிகரிக்கலாம். ஆறுமாதம் வரை பனிநீரை சேகரித்து வைத்து அருந்தலாம்.



பனிநீர் அருந்தும்போது முருங்கைக்காய், பச்சைப் பயிறு, கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், தான்றிக்காய், கற்றளை மீன், சம்பா அரிசி, கோதுமை, கரும்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அறுசுவை உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

சிறுகீரை, பசலை, முருங்கை தவிர பிற கீரைகள் தவிர்க்க வேண்டும். கொள்ளு, எள், பலாக்காய், மலைக்கடுகு, கருவாடு, மிளகு, உப்பு ஆகாது. வெயிலில் அலைவது, பகல் தூக்கம், உரக்கப் பேசுதல், பட்டினி கிடப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

பனிநீர் அருந்தி எளிய பத்தியமும் காத்தால் காசம், நீரிழிவு, குன்மம், கழுத்து நோய், கொடிய நோய்கள், அதிசாரம், மூலம், இருமல், பித்த நோய்கள், வயிற்று வலி, சுரம், இளைப்பு, நீர்க்கட்டு, மார்பு வலி முதலிய நோய்கள் நீங்கி உடல் மிகவும் உறுதியாகும்.

அடுத்த இதழில் 'வினிகர்' பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.





மருத்துவர் சி. சரண்யா

தை பொங்கல் சிறப்பிதழ்



புதிய பகுதி - 1

**சித்தர்கள்
அருளிய அற்புதம்**

பிள்ளை வளர்ப்பான்

பாரதநாடு பாருக்கெல்லாம் திலகம் என்பது வெறும் புகழ்ச்சியல்ல. வேதங்களையும் உன்னத கலாச்சாரத்தையும் உலகுக்கு தந்திருக்கிற நம்நாடு பூகோள இயற்கை அமைப்பிலும் சிறந்து நிற்கிறது.

நமது நாட்டுத் தாவரங்களுக்கு இருக்கிற சிறப்பும், மணமும், மருத்துவப் பண்புகளும் அமெரிக்க ஐரோப்பிய கண்டங்களிலுள்ள தாவரங்களுக்கு கிடையாது.

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வு நடத்திய நமது முன்னோர்களின் பட்டறிவி லிருந்து தோன்றி இணைந்துதான் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டு தொன்மை வாய்ந்த நம்முடைய சித்த மருத்துவம்.

ஆங்கிலேயர்களிடமிருந்து நாம் விடுதலை பெற்று 74 ஆண்டுகள் ஆகியும் அவர்கள் விட்டுச்சென்ற வைத்திய முறையிலிருந்து நாம் இன்னும் முழுமையாக விடுதலை அடையவில்லை.

மேனாட்டு நாகரிகம் நம்மை வெற்றி கொண்டதற்கான அடையாளங்களே இப்போது நம்மை பிடித்திருக்கும் புதுப்புது நோய்கள்.



நமது வீட்டுச் சமையலறையில் தயாரிக்கக் கூடிய நம் எளிய மருந்துகள் தீங்கற்றவை. சிக்கனமானவை. பக்கவிளைவுகள் ஏதும் இல்லாதவை.

அந்தவகையில் நாம் எப்போதும் வீட்டில் வைத்திருக்கக்கூடிய மூலிகைகளையும், அதன் மருத்துவக் குணங்களையும் சித்தர்கள் கூறிய நோய்தீர்க்கும் முறையையும், சித்தர்கள்

அருளிய அற்புதங்களையும் தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மிளகுக்கு ஓடும் நோயும்

வேம்புக்கு இறங்கும் பேயும்

மஞ்சளுக்கு மயங்கும் கிருமியும்

உப்பில் சாகும் வைரசும் - என்பது நம் முன்னோர்களின் மறுக்க முடியாத அறிவியல் ஞானம்.

இந்த வரிசையில் மணம்மிக்க வேர். சாம்பல் நிறத் தோல். பெருவிரல் அளவில் நீண்டிருக்கும் கச்சிதப் பொருள்தான் 'அஞ்சறைப் பெட்டியின் அற்புத மருந்து, பேர்சொல்லா மருந்து, பிள்ளை மருந்து, சடுவான், வசம் என்றெல்லாம் குறிப்பிடப்படும் வசம்பு. அஞ்சறைப் பெட்டிக்காகவே அவதரித்த மூலிகை சுயம்பு.

குழந்தைகளுக்கான முக்கிய மருந்தான வசம்பு நெடுங்காலமாக நம் நாட்டிலும் சீனாவிலும் பழக்கத்தில் இருக்கிறது. 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே எகிப்திய பைரஸ் சுவடிகளில் வசம்பு பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. இதன் மூலம் வாசனைத் திரவியங்கள் தயாரிக்க எகிப்தியர்கள் அதிக அளவில் வசம்பை பயன்படுத்தி இருப்பதை அறியமுடிகிறது.

உணவுகளுக்கு நறுமணம் கொடுக்கவும், பானங்களுக்கு புதுமை வழங்கவும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் வசம்பின் சாரங்கள் ஆதாரமாக விளங்குகின்றது.

ஆசியப் பகுதிதான் வசம்பின் தாயகமாக விளங்குகிறது. 13ம் நூற்றாண்டில்



ஐரோப்பாவுக்கு வசம்பு பரவத் தொடங்கியது. இனிப்பு வகை தயாரிப்பில் வசம்பை சேர்க்கும் வழக்கம் அப்பகுதியில் இன்னமும் இருக்கிறது.

வயிறு மற்றும் குடல் பகுதியில் கிருமிகளின் தாக்கம் இல்லாமல் இருக்க வசம்பு பாதுகாப்பு அரணாக விளங்குகிறது. வசம்பு எண்ணெய் வலி நிவாரணியாக உள்ளது. வசம்புக்கு வீக்க முறுக்கி செய்கையும் உள்ளது.

ஆட்டிசம் குறைபாட்டுக்கும், செரிமானப்பகுதிக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதாக நவீன மருத்துவக் குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. அந்தவகையில் ஆட்டிசம் குறைபாட்டுக்காக வழங்கப்படும் சித்தமருந்துகளில் வசம்பு சேர்க்கப்படுவதால் செரிமானம் சீராகி சிறப்பான பலனளிக்கிறது.

வசம்பை அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் குமட்டல், வாந்தி ஏற்படும்.

வசம்பை தீயில் சுட்டு அதன் கரியுடன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்து அடிவயிற்றில் பற்றுப்போட்டால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். சுத்தி செய்த வசம்பு தூளை தேனில் குழைத்து குழந்தைகளின் நாக்கில் தடவினால் திக்குவாய் பிரச்சனை குறையும்.

வசம்புடன் கடலைமாவு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பொடியாக்கி குளியல் பொடியாக பயன்படுத்தினால் சரும ஆரோக்கியம் காக்கப்படும்.



மாந்தம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வசம்பு சேர்ந்த உரைமாத்திரையை தாய்ப்பாலில் குழைத்துக் கொடுப்பார்கள். அக்காலத்தில் கட்டாயமாக இருந்த உரைமருந்து கொடுக்கும் முறை இப்போது வெகுவாகக் குறைந்துவிட்டது வருத்தத்துக்குரியது. என்றாலும் கிராமங்களில் உரைமாத்திரை கொடுக்கும் பழக்கம் ஓரளவு தொடர்கிறது.

வசம்பு சுட்ட கரியுடன் அதிமதுரம் சேர்த்துக் காய்ச்சிய குடிநீர் சிறுவர்களுக்கு வரும் இருமல் சளி போன்ற தொந்தரவிற்கு சிறந்த பலனளிக்கும்.

மூட்டு நோய்களுக்கு வசம்பு, காய்ச்சுகட்டி (காசுக்கட்டி), முடக்கறுத்தான் இலை சேர்த்து அரைத்து பற்றுப் போட்டால் வீக்கம் வடியும்.

பசியில்லை என்று போக்குக்காட்டி சாப்பிட அடம்பிடிக்கும் பேரக்குழந்தைகளின் வயிற்றில் தனது தளர்ந்த விரல்களால் வாஞ்சையுடன் தடவி நவீன ஸ்கேன்போல வயிற்றுப்புழுக்களின் நடமாட்டம் அறியும் பாட்டிகள் கையிலெடுக்கும் எளிமையான பேதிமருந்து வசம்புதான். வசம்பை சுட்டு தேனில் குழைத்து நாவில் தடவ, வயிற்றுப் பூச்சிகளும் உடல் கழிவுகளும் வெளியேறும் குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரிக்கும். ஊட்டங்களை உட்கிரகிக்கும் குடலின் செயல்பாடு பன்மடங்கு பெருகும்.

தொற்று நோய்க் காலங்களில் ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு வசம்புத் துண்டை வாயில் போட்டு சுவைத்து அந்த நீரை விழுங்கி வர எந்த வகையான விஷக்கிருமியும் இரத்தத்தில் கலக்காது.

சுட்ட வசம்பை உரைத்து 2 சுண்டைக்காயளவு எடுத்து சங்களவு



வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு எந்த வகையான காய்ச்சலும் குணமாகும்.

குழந்தை குடலில் உள்ள தீமை தரும் பூச்சிகளை வெளியேற்ற வசம்புடன் பூண்டு வைத்து அரைத்து வெல்லத்தூள் சேர்த்துத் தின்றால் பூச்சிகள் மலத்துடன் வெளியாகும்.

தேங்காய் எண்ணெய்யில் வசம்பை பொடித்துச் சேர்த்து, குப்பைமேனி சாறை சேர்த்துக் காய்ச்சி எண்ணெயை வடிகட்டி சிரங்கின் மீது தடவிவர சிரங்கு விரைவில் குணமாகும்.

வசம்பு எத்தகைய கொடிய விஷத் தன்மையையும் போக்கக் கூடியது. அதனால் வீட்டில் கட்டாயம் வசம்பு வைத்திருக்க வேண்டும். சிறியவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் பசியைக் கொடுக்கவும், சோம்பலை நீக்கவும் வசம்பு பயன்படும்.

பிறந்த குழந்தையின் கையில் 12ம் நாள் வசம்பை துண்டு துண்டாக வெட்டி நூலில் கோர்த்துக் கட்டுவார்கள். சிறு குழந்தைகள் கை விரலை அடிக்கடி வாயில் வைக்கும். அப்பொழுது வசம்பின் சத்துக்கள் உட்சென்று உடலில் உள்ள கழிவுகள் முற்றிலும் வெளியேறிவிடும். தொற்றும் பாதிக்காது.

வசம்பை எரித்து சாம்பலாக்கி நீரில் குழைத்து குழந்தையின் நெற்றியில் பொட்டிட்டுவர பால் வாடைக்கு புழு, பூச்சி, பல்லி போன்றவை குழந்தையை அண்டாது. இந்தப் பொடியை குழந்தையின் படுக்கையை சுற்றி தூவினால் எறும்பு மற்றும் பூச்சிகள் நெருங்காது.

தெரியுமா?

பச்சை வசம்பை நல்ல பாம்பிடம் காட்டினால்

பாம்பு பிரக்கனாயற்று போகும்.

பச்சை வசம்பின் வாசனை பரவும்

இடங்களில் நல்ல பாம்பு அண்டாது.





மருத்துவர் எஸ்.கே.சுபாஷைனி

கர்ப்பம் தரித்தலில் ஓவுலேஷனின் பங்கு

வண்களின் சினைப்பையில் இருந்து வெளிவரும் முழு வளர்ச்சி அடைந்த கருமுட்டையுடன் ஆணின் விந்து சேர்ந்து கருவுறுதலையே நாம் கருத்தரித்தல் என்று கூறுகிறோம்.

முந்தைய காலம் போல் அல்லாது, இன்றைக்கு 'கர்ப்பம் தரித்தல்' பெரும் சவாலாக மாறி உள்ளது. நம் உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றமும் மன அழுத்தமும் கர்ப்பம் தரித்தலை மேலும் சவாலாக்குகின்றன. கர்ப்பம் தரித்தலில் ஓவுலேஷனின் பங்கு எத்தனை முக்கியம் என்பதை பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

ஆயுர்வேதம் கருத்தரித்தலின் முக்கியமான காரணங்களாக நான்கை கூறுகின்றன. ருது காலம் என்று கூறக்கூடிய ஓவுலேஷன், ஆரோக்கியமான விந்து மற்றும் கருமுட்டை, கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி, இனப்பெருக்க பாதை. இந்த நான்கில் கர்ப்பம் தரித்தலில்



ஓவுலேசனின் பங்கு என்ன என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளப்போகிறோம்.

ஓவுலேஷன் என்றால் என்ன?

முழு வளர்ச்சி அடைந்த கருமுட்டை சினைப்பையில் இருந்து வெளியேறி கருக்குழாயை அடைந்து அங்கு கருத்தரிப்பதற்கு தயாராக இருக்கும். இதனையே நாம் ஓவுலேஷன் என்று கூறுகிறோம்.

ஓவுலேஷன் எப்போது நடைபெறும்?

மாதவிடாய் சுழற்சி ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து 14வது நாள் ஓவுலேஷன் நடைபெறும். இது தோராயமாக 13 வது நாளிலிருந்து 15ஆம் நாளுக்குள் நடந்தேறும்.

ஓவுலேஷன் நடைபெறுவதை எவ்வாறு கண்டறிவது?

மாதவிடாயைப்போல ஓவுலேஷன் நடைபெறுவதை சில அறிகுறிகள் மூலம் கண்டறிய முடியும். Basal body temperature என்று கூறக்கூடிய அடிநிலை உடல் வெப்பநிலை சற்று சரிந்து பின் ஏறுவதை உணருவதன் மூலம் இதை அறியலாம். அடிவயிற்றில் லேசான வலி பொதுவாக

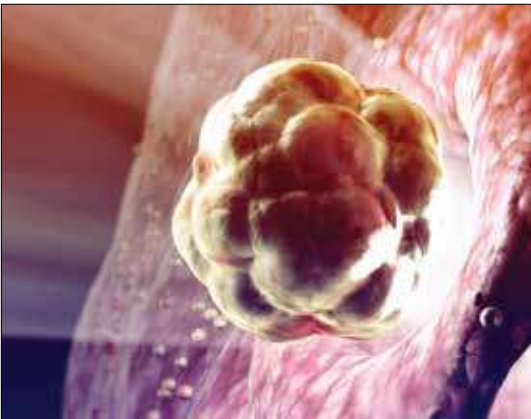


ஒரு பக்கத்தில் உணரப்படுவதன் மூலமும், யோனியில் இருந்து வெளியேறும் வெள்ளை நிற பிசுபிசுப்பான திரவம் மற்ற நாட்களை காட்டிலும் ஓவுலேஷன் நாட்களில் மெல்லியதாகவும், தெளிவாகவும் இருப்பதைக் கொண்டும் அறியலாம். ஓவுலேசன் நடைபெறும் காலத்தில் கர்ப்பப்பை வாய் திறந்தும், மென்மையானதாகவும் இருக்கும்.

ஏன் ஓவுலேஷன் கருத்தரிப்பதற்கு முக்கியம்?

ஓவுலேஷன் காலத்தில் உடலுறவு கொள்ளும்போது கருத்தரிப்பின் சாத்தியம் அதிகம் என்பதை அறிந்திருப்போம். ஆனால் எதனால் இக்காலத்தில் சாத்தியக்கூறு அதிகம் என பலரும் அறிந்திருக்க மாட்டோம்.

மாதவிடாய் சுழற்சி தொடங்கிய முதல் நாளில் இருந்து ஓவுலேஷன் நடந்தேறக் கூடிய 13 முதல் 15ம் நாள் வரை (மூன்று நாட்கள்) பெண்ணின் கருவள காலமாக கூறப்படுகிறது. இந்நாட்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோனின் ஆதிக்கம் அதிகம் இருப்பதால் கருத்தரித்தலுக்கான சாத்தியம் அதிகம்.



கர்ப்பம் தரித்தலில் சிக்கலை ஏற்படுத்தும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள்

மருத்துவர் பி பவித்ரா

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பெண்கள் சந்திக்கும் முக்கிய பிரச்சனையாக சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் இருக்கிறது. ஹார்மோன் சுரப்பில் ஏற்படும் சமச்சீரின்மையால் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் தோன்றுகின்றன. உலக அளவில் சுமார் 12 கோடி பெண்கள் ஹார்மோன் சமச்சீரின்மையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

18 முதல் 35 வயதை உடைய பெண்கள் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளால் பெண்களுக்கு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், அதிக இரத்தப்போக்கு, முடி உதிர்்தல், முகப்பருக்கள் தோன்றுதல், அதிகமான உடல் எடை, சருமத்தில் நிறமாற்றம், தலை வலி, உடலுறவில் நாட்டமின்மை, கருத்தரித்தலில் தாமதம், கருத்தரிக்காமை முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு ஆண்களைப்போல முகத்தில் லேசாக ரோமம் வளர ஆரம்பிக்கிறது. தேகத்தில் ரோமங்கள் வளரும். சினைப்பைகள் அளவில் பெரிதாகும். சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளில் நீர்சேர்வதே இதற்கு காரணமாகும்.

உடலில் சில இடங்களில் கருமைநிறம் அதிகரிக்கும். பெரும்பாலும் கழுத்து, தொடையின்



உட்பகுதி, அக்குள் பகுதிகளில் இம்மாற்றம் காணப்படுகிறது. ஸ்கேன் சோதனையின்போது சினைப்பையின் மேற்பரப்பில் நெக்ஸல் அமைப்பில் கட்டிகள் தென்படுவதும் இதன் அறிகுறியாகும்.

எதனால் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஆதிக்கம் அவசியம் என்கிறோம்?

ஈஸ்ட்ரோஜன் சினைப்பையில் கருமுட்டையின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. யோனி மற்றும் கர்ப்பப்பை வாயில் மயூக்கஸ் செக்ரஷனை சுரக்கத் தூண்டுகிறது. யோனி மற்றும் கர்ப்பப்பையின் சுவர்களை சரியான தடிமனில் பராமரிக்கிறது.

ஈஸ்ட்ரோஜனின் ஆதிக்கம் நடைபெறும் வளமான காலத்தில் சுரக்கும் பிசுபிசுப்பான திரவத்தின் செல்கள் ஒன்றுக்கொன்று இணையான வரிசையில் அமைந்து, விந்து எளிதில் கருமுட்டையை அடைய வழி வகுக்கிறது.

14 நாட்களுக்கு பின் கருமுட்டையின் நிலை என்ன?

சினைப்பையில் இருந்து வெளியேறிய கருமுட்டை, கருக்குழாயில் 24 மணி நேரம் மட்டுமே கருத்தரிப்பிற்காக காத்திருக்கும்.

இந்த நிலையில் விந்து, கருமுட்டையுடன் இணைந்தால் கருத்தரித்தல் உண்டாகும். அவ்வாறு அல்லாமல், விந்து வரவில்லை என்றால், கருமுட்டை கர்ப்பப்பையை அடைந்து சிதைவடையும். இதனால் தான் ஓவுலேஷன் நாட்களுக்கு பிறகு கருத்தரித்தலின் சாத்தியம் மிகவும் குறைகிறது.

14 நாட்களுக்கு பிறகு ஒவுலேஷன் நடபெறாதா?

ஹார்மோன்களின் நிலை மாற்றத்தால் ஒவுலேஷன் 21 நாட்களுக்குப் பின்னும் நடந்தேறும். இதனை நாம் லேட் ஒவுலேஷன் என்று கூறுவோம். இதனால் மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் கர்ப்பம் தரித்தலின் சாத்தியமும் தள்ளிப்போகும்.

எப்படி சரி செய்வது?

பண்டைய முறைப்படி, “உணவே முதல் மருந்து” என்ற கூற்றிற்கு ஏற்றாற்போல, நம் உணவுமுறைகளை சரி செய்ய வேண்டும். மருந்து உட்கொள்ளாதல் ஒவுலேஷனை சரி செய்ய உதவும் என்றாலும் சரியான உணவுமுறை, நெறிப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கை முறை இவைகளையும் அதனுடன் சேர்த்து பின்பற்றும்போதே முழுமையான பலனை நம்மால் அடைய முடியும்.

எந்தமாதிரியான உணவுகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

பால், நெய், மோர் (வெண்ணெய் கடைந்து எடுத்தது), எள், அத்திப்பழம், பேரீச்சம்பழம், பூசணி விதைகள், ஒவ்வொரு பருவ காலத்திலும் கிடைக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், கருப்பு உளுந்து, பனை வெல்லம், வெந்தயம், கருஞ்சீரகம், பெருங்காயம், மஞ்சள், மீன் (குழம்பாக வைத்து சாப்பிட்டால் நல்லது) நாட்டுக்கோழி, கனவா, வெள்ளாட்டுக்கறி.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்?

தூரித உணவுகள், எண்ணெயில் வறுத்த மற்றும் பொரித்த உணவுகள்,, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், மைதா உணவுகள், பேக்கரி தின்பண்டங்கள், ப்ராய்லர் கோழி, எண்ணெயில் வறுத்த மற்றும் பொரித்த மீன்.

வாழ்க்கை முறையில் என்னென்ன மாற்றங்கள் அவசியம்?

அதிகாலை எழவேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி, தியானம் அல்லது யோகாசனம் செய்வது அவசியம். ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டருக்கு குறையாமல் நீர் அருந்த வேண்டும். சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாதல், சரியான நேரத்தில் உறங்குதல், வாரம் ஒருமுறை நல்லெண்ணெய் தேய்த்து தலை குளித்தல் இவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

ஆயுர்வேதம் கூறும் மூலிகைகள் என்னென்ன?

நெல்லிக்காய், தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, கற்றாழை, தசமூலம் (10 வகையான வேர்கள்), வல்லாரை, சீந்தில், அசோகம், துத்தி, நீர் பிரம்மி முதலான மூலிகைகள் மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்துகிறது, உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, விந்தணுக்களை புத்துயிர்க்கச் செய்கிறது, எண்டோகிரைன் அமைப்பை சமநிலையில் இயங்க உதவுகிறது, கர்ப்பப்பை மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள அடி வயிற்று பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, சீரான ஓட்டத்திற்கு வழி செய்கிறது.

இந்த மூலிகைகளை நாம் சரியான முறையில் பயன்படுத்தி வந்தால் அதீதமான பலன்களை உணர முடியும்.



மருத்துவர் பூபால்புரீ

என் வீட்டுத் தோட்டத்தில்

துளசி - மூலிகைகளின் அரசி

அழகாய் ஒரு தோட்டம் வீட்டில் இருந்தால் ஆரோக்கியம் கூடவே இருக்கும். நாகரிகம் என்ற பெயரில் இயற்கைக்கு எதிரான பாதையில் சென்று உடம்பை கெடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு இழந்த உடல் நலனை மீட்டுக் கொடுக்கும் ஆற்றல் வீட்டுத் தோட்டத்துக்கு உண்டு.

உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் என்னென்ன மூலிகைகள் வளர்க்கலாம், அதனால் என்ன நன்மைகள் பெறலாம் என்பதை தொடர்ந்து இந்தப் பகுதியில் பார்க்கப் போகிறோம்.

பெரும்பாலும் எல்லோருடைய வீட்டிலும் வளர்க்கப்படும் மூலிகை துளசி.

துளசிச் செடியின் அனைத்து பாகமும் மருத்துவ குணம் நிறைந்தவை. இது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்த உதவுகிறது. நான்கு துளசி இலைகள் ஒரு ஆப்பிளுக்கு சமம் என்றே சொல்லலாம். தினமும் நான்கு துளசி இலையை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து ஆயுள் கூடும்.



துளசியில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் கூறுகளை விரட்டி செல்கள் சேதமடைவதை தடுக்கிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. உடலுக்கு நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக தாவரங்கள் பகலில் ஆக்சிஜனையும் இரவில் கார்பண்டை ஆக்சைடையும் வெளியிடும். துளசி 24 மணிநேரமும் ஆக்சிஜனை வெளியிடும் அற்புத மூலிகை. வளி மண்டலத்தில் உள்ள புகை, கிருமிகள் முதலான மாசுக்களை துளசி சுத்தி கரிக்கிறது. சுற்றுப்புறத்தை மாசற்றதாக வைக்க உதவுகிறது. அதனால் தான் துளசியை மூலிகைகளின் அரசி என்கிறார்கள்.

பிருந்தா, திவ்யா, துளவ, துழாய், கிருஷ்ணதுளசி, ஸ்ரீ துளசி, ராமதுளசி என்ற பெயராலும் அறியப்படுகிறது. துளசியில் கருந்துளசி, நல் துளசி, செந்துளசி, கல் துளசி, முள் துளசி, நாய் துளசி ஆகிய வகைகள் இருக்கின்றன. துளசியின் இலை, தண்டு, பூ, வேர் அனைத்துப் பகுதிகளும் மருத்துவ குணம் வாய்ந்தவை.

வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, கால்சியம், இரும்பு, கொழுப்பு, பச்சையம், ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட், பி காரியோபிலீன், யுஜெனோல், வினினூல், ஓலியோனோலிக், ஃபிளாவனாய்டு,

கார்போஹைட்ரேட், புரதம், துத்தநாகம் முதலான சத்துக்கள் துளசியில் உள்ளது.

துளசி கபநோய்களைத் தீர்க்கும். வயிற்றுழைச்சல் போக்கும் சுரமாந்தம் நீக்கும். பித்த சுரத்தை சீராக்கும், சரும நோய்களைப் போக்கும், பித்தத்தை சமன்படுத்தும்.

துளசியில் இருக்கும் காம்ப்ளீன், கினியோல் மற்றும் யூஜெனோல் சுவாச குழாய் மற்றும் நுரையீரலில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை குறைத்து நன்கு மூச்சு விட உதவுகிறது. இதனால் சுவாசப் பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

துளசி, ஆடாதோடை, வெற்றிலை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அக்கரா இவற்றை அரைத்து, குடுபடுத்தி ஆறிய பின் தேன் கலந்து சாப்பிட வறட்டு இருமல், தொண்டைக் கரகரப்பு குணமாகும்.

கடுமையான சளி மற்றும் இதர தொற்றுக்கள் இருந்தால் துளசி இலையுடன் நான்கு மிளகைச் சேர்த்து மென்று அதன் சாற்றை விழுங்கலாம். இதனால் அதில் உள்ள மருத்துவ குணத்தால் சளி, இருமல் பறந்தோடிவிடும்.

துளசிப் பொடியை வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து நெற்றி, மூக்கு இவற்றின் மேல் பற்று போட்டு வந்தால் நீர்கோர்த்த தலைவலி, தலைபாரம் குறையும்.

காதுவலி, காதுகளில் காயம் மற்றும் பாக்கடீரியா தொற்றால் ஏற்படும் ஓடைடிஸ் மீடியாவை குறைப்பதில் துளசியை திறம்பட பயன்படுத்த முடியும். துளசி இலைகள் மற்றும் பூண்டு சாற்றை ஒரு சொட்டு காதில் விடுகின்ற பொழுது நுண் கிருமிகளைத் தாக்கி காதுக்குள் எழுகின்ற வீக்கத்தை வற்றச் செய்கிறது.

புற்றுநோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சைகளுக்கான இயற்கை மாற்றங்களை கண்டறிய உலகளவில் பல விரிவான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதில் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள் துளசியில் இருப்பதாக கண்டறியப் பட்டுள்ளது. துளசி இலையில் புற்றுநோய் கட்டிகளை எதிர்க்கும்



அர்சோலிக் மற்றும் ஒலி ஆனோலிக் அமிலங்கள் உள்ளன.

துளசியில் உள்ள ஃபிளவனாய்டு மற்றும் லைசெனின் மனித இரத்த அணுக்களைக் கதிர்வீச்சினால் ஏற்பட்ட டி.என்.ஏ. சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.

துளசியில் யூஜினால், கார்போப்பளேன் போன்றவை உள்ளன. இந்தக் கூறுகள் கணையத்தின் பீடா செல்களின் செயலாற்றலை ஊக்குவித்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைத்து, இன்சலின் சீராக சுரக்கப்பட்டு நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்கிறது.

வெறும் வயிற்றில் துளசி நீரைப் பருகுவதனால் செரிமான பிரச்சனைகள் மட்டுமல்ல. உடலின் பிஹெச் அளவை பராமரிக்க உதவுகிறது. உடலின் அமிலத் தன்மையைச் சமச்சீராக வைக்க உதவுகிறது.

துளசிப் பொடியைச் சிறிது கடுகு எண்ணெயுடன் சேர்த்து பற்களின் ஈறுகளில் தடவி வந்தால் வாய் துர்நாற்றத்தை தடுக்கலாம். துளசி பல் சொத்தை, பல் வலி மற்றும் பற்குழிகள் ஆகியவற்றின் மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது.

துளசி விதை மற்றும் திப்பிலி இரண்டையும் பொடிச்செய்து வெந்நீரில் கலந்து பருகி வந்தால் பசியின்மை குறையும். துளசியை மென்று வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் குடல்புண் வராது.

பேருந்து பயணம் ஒத்துக்கொள்ளாமல்

வாந்தி எடுப்பவர்களுக்கு பயணத்தின் முன் துளசி இலையுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் பயணத்தின் போது ஏற்படும் வாந்தி வராது.

துளசியில் அடாப்டோஜென் நிறைந்துள்ளது. இது மனதில் தோன்றும் நிலையற்ற தன்மையை போக்க உதவும். இதனால் மன அழுத்தம் குறைந்து மனம் தெளிவு பெறும். துளசி விதையைப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

பரீராடிக்கலால் இதயத்தில் உண்டாகும் பாதிப்புகளை குறைக்க துளசி உதவுகிறது. இருதயத்தில் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பை கரைத்து வெளியேற்ற உதவுகிறது. இதனால் இருதயப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

துளசி நீரை பருகுவதால் சிறுநீரக சுற்றுகள் உண்டாவதால் ஏற்படும் வலி குறையும். உடலில் இருக்கும் கால்சியம் ஆக்சலேட் மற்றும் யூரிக் அமிலத்தைக் குறைக்க பெரிதும் உதவுகிறது. காலில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் துளசி இலையை அரைத்து தடவி வந்தால் வீக்கம் குறையும். தோலில் பல நாட்களாக இருக்கும் படை. சொறிகளையும், துளசி இலையால் குணமடையச் செய்ய முடியும். துளசி இலையை எலுமிச்சை சாறு விட்டு நன்கு மை போல் அரைத்து அந்த விழுதை தோலில் தூவி வந்தால் படை, சொறி மறையும்.

உடலின் வியர்வை நாற்றத்தை தவிர்க்க குளிக்கும் நீரில் முந்தைய நாளே கொஞ்சம் துளசி இலையைப் போட்டு வைத்து அதில்



குளித்தால் நாற்றம் நீங்கும். துளசியில் இருக்கும் ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட் கல்லீரலில் இருக்கும் நச்சுகளை வெளியேற்றி கொழுப்பு சேர்வதைக் குறைக்கிறது. அதனால் கல்லீரலில் உண்டாகும் பாதிப்புகள் குறையும்.

இவையெல்லாம் விட என்றும் இளமையுடன் திகழ துளசி உதவுகிறது. துளசியை சுத்தமான செம்பு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நல்ல தண்ணீரை ஊற்றி அதில் ஒரு கைப்பிடி துளசியைப் போட்டு 8 மணி நேரம் மூடி வைத்து பின் அந்த நீரைப் பருக வேண்டும். இதை வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் பருகி வந்தால் எந்த நோயும் அண்டாது. அத்துடன் தோல் சுருக்கம் நீங்கி நரம்புகள் பலப்படும். பார்வைக் குறைபாடு நீங்கும்.

இடியை தாங்கும் சக்தி துளசிக்கு உண்டு என்று அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் அண்மையில் கண்டறிந்து உள்ளார்கள். சுற்றுச்சூழல் வல்லுநர்களும், விஞ்ஞானிகளும் மாசுபாட்டின் காரணமாக ஏற்படும் சேதத்தில் இருந்து பாதுகாக்க தாஜ் மஹாலை சுற்றி ஒரு மில்லியன் துளசி செடிகளை விதைத்துள்ளனர்.

கல்லினால் கட்டப்பட்ட ஒரு கட்டிடத்தை துளசி செடி பாதுகாக்கும் என்றால் இரத்தமும் சதையும் கொண்ட மனிதனுக்கு அது எவ்வளவு நன்மையைக் கொடுக்கும் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். மகத்தான மருத்துவ குணம் கொண்ட துளசி செடியை ஒவ்வொருவரும் வீட்டில் வளர்த்து பயன்பெறுங்கள்.

பூப்பூக்கும்...



மருத்துவர் கே. நிலேதா



குப்பைமேனியின் பயன்கள்

சித்த மருத்துவத்தில் பல்லாயிரக் கணக்கான மூலிகைகள் பற்றிய குறிப்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் பெரும்பாலான மூலிகைகள் மனித நடமாட்டம் இல்லாத வனப்பகுதியில் வளர்பவையாக உள்ளன.

வாழும் வீட்டைச் சுற்றிலும் அற்புத மருத்துவ குணம்கொண்ட மூலிகைகள் பல தானாகவே வளர்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமான ஒரு மூலிகை குப்பைமேனி. அரிமஞ்சிரி, அண்டகம், பூனை வணங்கி, அனந்தம், கொழிப் பூண்டு, சங்கரபுஷ்பி, மார்ஜல மோகினி என்ற பெயராலும் அறியப்படுகின்றன..



குப்பைமேனி வீட்டுக் கொல்லைப் புறத்திலும், தோட்டங்களிலும், வழியோரங்களிலும் அதிகமாக வளர்ந்து கிடக்கும். ஒன்று முதல் ஒன்றரை அடிவரை வளரும் குப்பைமேனியின் இலை, வேர், சமூலம் மருந்தாக பயன்படுகிறது. கசப்பு மற்றும் கார்ப்பு சுவையும் வெப்பத் தன்மையும் கொண்டது.

மூட்டுவலி, தலைவலி முதலான வலிகளைப் போக்கும். புழுக்கொல்லியாக செயல்படும். பெருமலம் போக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும். வாந்தியுண்டாக்கும். கோழையகற்றும். சூதகமுண்டாக்கியாகவும் செயல்படுகிறது.

குப்பைமேனி சாறை சுண்ணாம்புடன் கலந்து, நோயுடன் கூடிய கால் வீக்கங்களுக்கும், கட்டிகளுக்கும் பூசலாம். குப்பைமேனி இலையுடன் உப்பு சேர்த்து சாறு பிழிந்து தினந்தோறும் காலையில் இரு மூக்குகளிலும் நசியமிட்டு, குளிர்ந்த நீரில் தலைமுழுகி வர, வெந்நோய் நீங்கும்.



குப்பைமேனி சாறுடன் சிறிது வேப்பெண்ணெய் கலந்து இரவில் தொண்டையில் அல்லது உள்நாக்கில் தடவ, சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் தங்கியிருக்கும் கோழைக்கட்டு, வாந்தியினால் வெளிப்படும். இச்சாற்றை தலைவலிக்கும் தடவலாம்.

குப்பைமேனி இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூடாக வைத்துக் கட்டிவர படுக்கைப்புண்கள் ஆறும். குப்பைமேனி இலையை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி அந்தப் பொடியை படுக்கைப்புண்களுக்கு வைத்துக் கட்டிவந்தாலும் புழுக்கள் சாகும்.

குப்பைமேனி இலைச்சாற்றை சுண்டக்காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் எடுத்து 130 மி.கி - 260 மி.கி வரை கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு காணும் இருமல் போகும்.

குப்பைமேனி வேரை அரைத்து ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு நீரில் கலந்து மூன்று நாள் கொடுத்து உப்பில்லா பத்தியம் வைக்க,



எலிவிடம் தீரும். ஆனால் வாந்தியையும் கழிச்சலையும் உண்டாக்கும்.

குப்பைமேனி இலைசாறு இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை அருந்துவதால் இரத்தத்தில் அதிகரித்துள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.

குப்பைமேனி இலையை அரைத்து மேகப் புண்களுக்கு வைத்துக் கட்டிவர குணமாகும். குப்பைமேனி இலையை கீரைபோல பொடியாக நறுக்கி ஆமணக்கு எண்ணெயில் தாளித்து ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) தொடர்ந்து உண்டுவர

வாய்வுடனே சேர்ந்த சேத்துமப்பிணிகள் எல்லாம் போகும். உடல் நலம் பெறும்.

பெண்கள் சிலருக்கு உடலில் ஹார்மோன்கள் சுரப்பில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் முகத்தில் தேவையற்ற இடங்களில் முடி வளர்கின்றன. குப்பைமேனி இலையை மஞ்சள் தூள் மற்றும் கோரைக்கிழங்கு பொடியுடன் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் தடவி, அது காய்ந்த பிறகு முகத்தை கழுவ வேண்டும். இதுபோன்று தொடர்ந்து செய்து வர தேவையற்ற முடிகள் முளைப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

வெறுல்த்
பாக்ஸ்

கொழுப்பை கரைக்கும் துவரை

நம்முடைய பாரம்பரிய சமையலான சாம்பாரில் சேர்க்கப்படும் துவரை இந்தியாவை தாயகமாகக் கொண்டது. உணவுடன் வாரம் இருமுறை துவரையை சேர்த்துக் கொண்டால் வலுவான தேகம் வாய்க்கிறது. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

மிகவும் சத்தான தானியங்களில் ஒன்றான துவரையில் வைட்டமின், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், செலினியம், மாங்கனீஸ், சோடியம், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, செம்புச்சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்துகள் இருக்கின்றன. பி1, பி9, பி2, பி3, பி5, பி6, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே கோலைன் சத்தும் துவரையில் அதிகம் காணப்படுகிறது. மண்ணீரல், வயிறு மற்றும் கணையம் சார்ந்த பிரச்சனைகளும், இரத்த அழுத்தம், இரத்தக்கட்டு பிரச்சனை உள்ளவர்களும் அடிக்கடி துவரை சாப்பிடலாம் துவரையில் காணப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலில் கொழுப்பு சேர்வதை தடுக்கிறது.



துவரையில் உள்ள நார்ச்சத்து வயிறு நிரம்பிய உணர்வை நீண்ட நேரம் ஏற்படுத்துகிறது. உடலில் வளர்ச்சிதை மாற்றம் சீராக நடைபெற உதவுகிறது.

துவரை குழந்தைகளுக்கு தேவையான புரதச்சத்தில் மூன்றில் ஒருபங்கை அளிக்கிறது. எலும்புகள் மற்றும் தசைகளின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. அடிபட்டு இரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டால் துவரையை அரைத்து பூசினால் குணம் கிடைக்கும்.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



நான்கு தலைமுறை

பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



HERBAL
TREATMENT FOR

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

மருத்துவமனைகள்

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

RJR HERBAL HOSPITAL

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

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை