

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:03 | இதழ்:4 | ஜூலை-2021

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-

நுரையீரல் தொற்றில் இருந்து
பாதுகாக்கும் வழிகள்

உயிருக்கு எமனாகும்
நொறுக்குத் தீனிகள்

நோயை
விரட்டும்
யோகாசனம்



சமையலுக்கு
எந்த
எண்ணெய்
உகந்தது



ஆன்லைன் கல்வியால்
குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்களா?

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

5,20,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

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



www.rjrherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:

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



787 11 11 115

மருத்துவமனைகள்

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

• www.rjrherbalhospitals.com

• www.rjrhospitalscurepatient.com

ஆசிரியர் பக்கம்



கொரோனாவிலிருந்து காப்பாற்றுமா கபசுரக் குடிநீர்?

சென்னையில் எங்களுக்கு மூன்று அலுவலகங்கள் இருக்கின்றன. அதில் மொத்தம் 103 பேர் பணியாற்றுகின்றனர். இவர்களில் 25 பேர் ஒன்றாகத் தங்கி வேலை பார்க்கின்றனர். இதில் 20 பேர் ஓர் அலுவலகத்திலும் 5 பேர் இன்னொரு அலுவலகத்திலும் பணியாற்றுவார்கள்.

ஒரே அலுவலகத்தில் பணியாற்றிய 20 பேருக்கு கொரோனா பாதிப்பு ஏற்பட்டது. அவர்களோடு தங்கிய இன்னொரு அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் ஐந்துபேருக்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. ஏன் இந்த 5 பேருக்கு மட்டும் கொரோனா பாதிப்பு ஏற்படவில்லை? இந்த 5 பேருக்கு மட்டுமல்ல அவர்களோடு தொடர்பில் இருந்த அவர்கள் பணியாற்றும் அலுவலகத்தில் உள்ள 40 பணியாளர்களுக்கும் கூட கொரோனா பாதிப்பு ஏற்படவில்லை.. இதற்கெல்லாம் காரணம் கபசுரக் குடிநீர்.

எங்கள் அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் அனைவருக்கும் வாரம் இரண்டுமுறை கபசுரக் குடிநீரும், ஒரு முறை நிலவேம்பு கடியாமும் அலுவலகத்திலேயே தயார் செய்து கொடுக்கச் சொல்லியிருந்தோம். அதன்படி எல்லோருமே கபசுரக் குடிநீரையும், நிலவேம்பு கடியாய்தையும் தொடர்ந்து எடுத்து வந்தனர். ஆனால் வேறு அலுவலகத்தில் வேலைபார்த்த அந்த 20 பேர் மட்டும் நமக்கெல்லாம் கொரோனா வராது என்ற அசட்டுத் துணிச்சலில், கபசுரக் குடிநீர் ஒழுங்காக எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருந்திருக்கின்றனர். முறைப்படி இவர்களும் கபசுரக் குடிநீர் எடுத்திருந்தால் இவர்களுக்கும் கொரோனா பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்காது.

கபசுரக் குடிநீரின் தன்மையைப் பற்றி ஆராய்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்களும், மருத்துவ வல்லுநர்களும், விஞ்ஞானிகளும் தங்கள் ஆராய்ச்சியின் மூலம், கபசுரக் குடிநீர் கொரோனா தொற்றில் இருந்து மக்களைக் காப்பாற்றுவதாக கண்டறிந்துள்ளனர். இந்தப் பேருண்மை அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட பிறகு ஒன்றிய அரசின் ஆய்வு அமைச்சகம் அனைத்து மாநில அரசுகளும் மக்களுக்கு கபசுரக் குடிநீரை வழங்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என உத்தரவு பிறப்பித்துள்ளது.

கொரோனா தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் என்பது எந்த அளவுக்கு உண்மையோ அதே அளவுக்கு கபசுரக் குடிநீர் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் என்பதும் உண்மை. கொரோனா தடுப்பூசி கொரோனா வைரஸிடம் இருந்து மட்டும் தான் காப்பாற்றும். கபசுரக் குடிநீர் கொரோனா வைரஸ் மட்டுமல்லாமல் அனைத்து விதமான தொற்று நோய்களிடம் இருந்தும் காப்பாற்றும். எனவே அனைவரும் கபசுரக் குடிநீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது திரும்பிய பக்கமெல்லாம் கபசுரக் குடிநீர் கிடைக்கிறது. கண்டதையும் வாங்கி ஏமாறாமல், அரசு அனுமதிபெற்ற மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்களின் தரமான தயாரிப்பா என்பதை கவனித்து வாங்குங்கள். அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்கள் அனைத்து மூலிகைகளையும் சரியான விகிதத்தில் கலந்து தரமாக தயாரித்து வழங்குகின்றன. சிறந்த முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட கபசுர குடிநீரை குடித்துவந்தால் கொரோனா மூன்றாம் அலை, நான்காம் அலை என எத்தனை அலைகள் வந்தாலும் கபசுரக் குடிநீர் உங்களுக்கு பாதுகாப்பு கவசமாக இருக்கும்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

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

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT



**உயிருக்கு எமனாகும்
நொறுக்குத்தீனிகள்**

6



**இரத்தத்தை சுத்தமாக்கும்
தேன் நெல்லி!**

14



**நுரையீரல் தொற்றிலிருந்து
பாதுகாக்கும் வழிகள்**

18



உடலை பொன்னிறமாக்கும்
ஆமணக்கு எண்ணெய்

22



ஆன்லைன் கல்வியால்
குழந்தைகள்
பாதிக்கப்படுகிறார்களா?

26



முகத்தை ஜொலிக்கச்
செய்யும் தக்காளி பேஷியல்

34



வாழை மரமும்
வாழ்க்கை நலமும்

42



பெண்ணே உனக்காக
- புதிய தொடர்

46



சமையலுக்கு எந்த
எண்ணெய் ஏற்றது?

48



நோயை விரட்டும்
யோகாசனம்

54



இதய செயலிழப்பு
அதிகரிப்பது ஏன்?

64



உயிருக்கு எமனாகும் நொறுக்குத்தீனிகள்

நொ

றுக்குத் தீனி என்றதும் வாயில் எச்சில் ஊறும் அளவிற்கு ஆசைப்படுகிறோம். அது எந்த சுவையிலிருந்தாலும் தயவு தாட்சண்யம் பாராமல் உள்ளே தள்ளுகிறோம். உடலுக்கு கேடு தரும் எனத் தெரிந்தும் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் வாய் அரைத்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. இப்படி அளவற்று உண்ணும் தின்பண்டங்களால் உடலுக்கு மிகப்பெரிய தீங்கு உண்டாகிறது.



மருத்துவர்
தி.மெர்வின் பெர்ஷியா



அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்ற பழமொழி அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. இதை நன்கு அறிந்திருந்தும் மூன்று வேளை சாப்பாட்டிற்கு பிறகு நொறுக்குத் தீனிகளை நொறுக்கித் தள்ளுகிறோம். இப்படி கண்டதையும் சாப்பிடுவது தற்கால வாழ்வியல் முறையாகவே மாறிவிட்டது. நொறுக்குத்தீனிகள் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வதால் உடல் பருமனில் தொடங்கி, எல்லா வியாதிகளும் வரிசை கட்டி வந்துவிடும்.

நொறுக்குத்தீனிகளை அதிகம் விரும்பும் குழந்தைகள், அதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைப் பற்றித் தெரியாமல், வாங்கிக்கொடுக்கும் பெற்றோர்கள் அனைவரும் கவனியுங்கள்!. நொறுக்குத்தீனிகளில் அதிக அளவிலான கொழுப்புச் சத்து

உள்ளதால், நாளடைவில் குழந்தைகளின் மூளையில் வேதிவினை உண்டாகி உடல்பருமன் ஏற்படுகின்றது. இதில் முக்கியமாக பெண் குழந்தைகள் தங்கள் சிறு வயதிலேயே பருவம் எய்துகின்றனர். உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரிப்பதால் உடலின் பருவ மாற்றங்கள் விரைவில் ஏற்பட்டு, உடலில் அதிக சூடு, பலக்குறைவு, கற்றல் குறைபாடு, மந்த உணர்வு ஆகியவைகள் அதிகரிக்கின்றது.

சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சமைத்து பாட்டில்களில் அடைத்து வைக்கப்பட்ட பதார்த்தங்கள், கிரீம், பாஸ்தா, பீச்சா, பர்கர், சீஸ் வகைகள், குளிர்பானங்கள் இவைகளில் அளவுக்கு அதிகமாக சேர்க்கப்படும் இனிப்பு மற்றும் உப்பு குழந்தைகளுக்கும் இரண்டாம் தர ரீதியிலான நீரிழிவு நோய் (type II diabetes mellitus) ஏற்பட வழிசெய்வதாக எச்சரிக்கின்றது. அதுமட்டுமல்ல, இனிப்பு பதார்த்தங்களை அதிகமாக



எடுத்துக்கொள்வதால் நரம்பியல் சார்ந்த கோளாறுகள், விந்துவை நீர்த்துவமாக மாற்றும் அபாயங்கள் ஏற்படும்.

கார்ப்புச் சுவை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதால் பித்தம் (தீ) உடம்பின் சூடு அதிகரிக்கிறது. அன்றாடம் வீட்டு சமையலை சாப்பிட்டு சலித்து போய்விட்டதாகவும், அதனால் வெளியே ஆர்டர் பண்ணி சாப்பிடுவதாகவும் பெருமை பேசும், இளம் தலைமுறையினரே இப்போதே விழித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படி கலர் கலராக சேர்க்கும் இரசாயனப் பொருட்களை சாப்பிடுவதால் ஆபத்து நிச்சயம்.

உணவை செரிமானத்துக்கு ஏற்றார் போல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் முழுமையாக உண்ண வேண்டும். மத்தியான வேளை அரை வயிறு அதாவது அளவாக உண்ண வேண்டும். இரவு வேளைகளில் கால்வயிறு நிரம்பும் அளவுக்கு உண்ண வேண்டும். அரை வயிறு சாப்பாடு, கால் வயிறு தண்ணீர், கால் வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். எப்போதும் வயிறு முழுமையாக சாப்பிடக் கூடாது.

இரவு நேரங்களில் அளவாக உண்பதை மீறி எல்லாவற்றையும் எடுத்துக்கொள்வது முக்கியமாக எண்ணெய்யில்



உடல் பருமனுக்கு காரணமாகும் நொறுக்குத்தீனி

நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிடும் பழக்கம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. அதற்கு ஏற்றாற்போல உடல் பருமன் பிரச்சனையையும் உலகம் முழுவதும் மக்கள் சந்தித்து வருகின்றனர். இந்தியாவில் மட்டும் சுமார் 5 கோடி மக்கள் உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு ஆளாகி இருக்கின்றனர்.

எண்ணெய்யில் பொரித்த வடை, பஜ்ஜி, போண்டா, சேவு, சீவல், சிப்ஸ், பப்ஸ், லேஸ், கார்ன் ஃபிளேக்ஸ், முறுக்கு, மிக்சர், கார வகைகள், சாக்லேட், டஷ்நட்ஸ், பாப்கார்ன், சிப்ஸ் (எ) சீதோஸ், சீஸ் வகைகள், நக்கட்ஸ், மைக்ரோவில் வைத்த நாச்சோஸ், ஐஸ்கிரீம், மில்க் ஷேக், கோக், குளிர்்பானங்கள் வேண்டவே வேண்டாம். புரோட்டா, நூடுல்ஸ், ருமாலி ரொட்டி, ஃபிரைடு ரைஸ், நாண், பட்டர் நாண், பேல் பூரி, பானி பூரி போன்ற ஹோட்டல் உணவுகளிலும் கலோரி மிக அதிகம்.

மேலே குறிப்பிட்ட உணவுகள் மோகத்தில் மூழ்கிக்கிடந்தால், இந்தியாவில் இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு



ஆளானவர்களின் எண்ணிக்கை இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கும் என்று புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. உடல் பருமன் நோய்க்கு ஆளானவர்கள் டைப் 2 சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, மூச்சுத் திணறல், மூட்டு வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி, குதிகால் வலி, மார்பகப் புற்றுநோய், குடல் புற்றுநோய், பித்தப்பை கற்கள், குடலிறக்கம், குறட்டை, 'ஸ்லீப் ஏப்னியா' எனும் உறக்கக் சுவாசத் தடை, மலச்சிக்கல், மலட்டுத்தன்மை, சீரற்ற மாதவிலக்கு, சினைப்பை நீர்க்கட்டி, மூலநோய், மனச்சோர்வு. முதலான பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

பொரித்த உணவுகள், வறுவல், மாமிச உணவுகள், தின்பண்டங்கள் ஆகியன எடுத்துக்கொள்வதால் ஹார்ட் பிளாக், ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.



செயற்கை உணவுகளில் அதிக இரசாயன சாயப்பொருட்கள் சேர்க்கப்படுவதால், செயற்கை உணவை விரும்பிச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு சிறு வயதிலிருந்தே ரூபக மறதி, அல்சைமர் நோய் (Alzheimer disease) போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

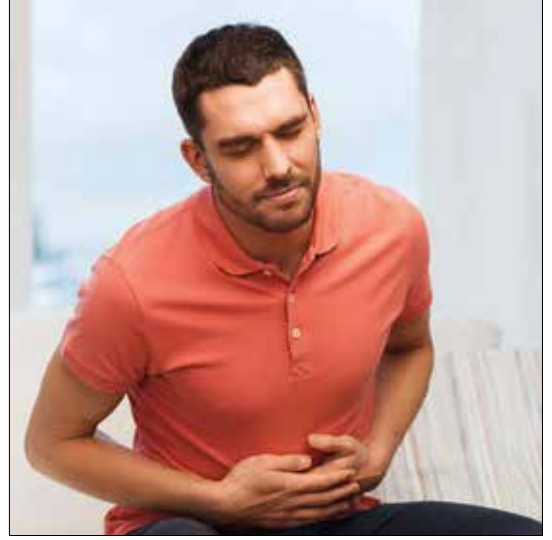
அஜினமோட்டோ (Ajinomoto) எனப்படும் சீன உப்பை உணவில் சேர்ப்பது மூச்சுத்திணறலை ஏற்படுத்தி சுவாசப்பாதையிலும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

பலநாட்களாக அடைக்கப்பட்ட பதப்படுத்தப்பட்ட மாமிச உணவுகள்

மற்றும் பல தின்பண்டங்களை பொரித்து அல்லது சுட்டு அடிக்கடி உண்பதால் அதிலுள்ள புரோட்டீன் சிதைந்து வெறும் ருசிக்காக அதன் சக்கையை மட்டும் உண்கிறோம்.

கடைகளில் வாங்கி சாப்பிடும் தின்பண்டங்களான சிப்ஸ், எண்ணெய் பதார்த்தங்கள் தயாரிக்க உபயோகப்படுத்தப்படும் எண்ணெய் அளவுக்கு அதிகமாக சூடு படுத்தப்படுகிறது. அப்போது எழும் புகையும், அதில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை சுவை, செயற்கை வண்ணங்கள் இவைகள் உடலுக்கு பலவிதமான பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

எண்ணெய்யை சூடாக்கும்போது சூடு அதிகமாகி அதிலிருந்து புகை கிளம்பும் நேரம் ஒவ்வொரு எண்ணெய்க்கும் வேறுபடும். உதாரணத்துக்கு தேங்காய் எண்ணெய்யின் Smoking point 175 முதல் 196 டிகிரி செல்சியஸ். நல்லெண்ணெய்யின் Smoking point 175 முதல் 210 டிகிரி செல்சியஸ். இந்த அளவுக்கு எண்ணெய் சூடாகும்போது எண்ணெய் நீலச்சவாலையாக எரிந்து புகை கிளம்பும். இப்படி அதிகச் சூட்டில் சமைக்கப்படும் உணவு உடல் செல்களை



பாதித்து கேன்சராக மாற வழிவகுக்கும்.

இரவு நேரங்களில் நாம் அதிகமான நேரம் ஓய்வு எடுப்பதால் எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளாதல் நன்று. இது சர்க்கரை நோயின் அளவை குறைக்க உதவுகிறது.

பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் சாப்பிடக் கூட நேரம் இல்லாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நாம் கிடைத்ததை வாயில் போட்டுக்கொண்டு செல்கிறோம் இதன் பக்கவிளைவை நன்கு அறிந்து இருப்பீர்கள். ஆகையால் உணவை தேர்ந்தெடுப்பதில் நாம் கவனம் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இயற்கை உணவுகளான இளங்காய்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள், தாது உப்புக்கள், சிறுதானியங்கள் முக்கியமாக இந்துப்பு உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நம் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தை அளிக்கிறது.

நொறுக்குத் தீனி சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என்றிருந்தால் வேர்க்கடலை, எள்ளுருண்டை, கடலை உருண்டை, பொரிகடலை, சுண்டல், முளைகட்டிய பயறு, காய்கறி கட்டெலட், பழச் சாலட் ஆகியவற்றில் ஒன்றைச் சாப்பிடுங்கள். மாலையில் பழச்சாறு, காய்கறி சூப் சாப்பிடுங்கள்.



நுரையீரலைக் காக்கும் மூலிகைகள்

தொ

ற்றுக் கிருமி பரவி வரும் இந்தக் காலகட்டத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், தொற்றில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் தொடர்ந்து கப சுர குடிநீர், நிலவேம்பு கஷாயம் எடுத்து வருகிறோம். இந்த இரண்டு முறைகள் மட்டும் அல்லாமல் நுரையீரலை தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்து நுரையீரலின் ஆற்றலை பெருக்கவும், சுவாச மண்டல உள் சுவரை தாங்கும் திறனை அதிகப்படுத்தவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தவும் கூடிய அற்புதமாக மூலிகைகளை நம் வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே வளர்த்து பயனடையலாம்.



மருத்துவர் பூபால்புரீ



கண்டங்கத்திரி

கண்டங்கத்திரிக்கு வட்டுக்கத்திரி, முள்ளிக்காய், பொன்னிறத்தி, முள்கொடிச்சி, சிங்கினி ஆகிய வேறு பெயர்கள் உண்டு. சிறு பஞ்சமூல வகைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்ற செடி வகையைச் சேர்ந்தது. எல்லா இடங்களிலும் வளரக் கூடியது.

கண்டங்கத்திரி (yellow fruit nightshade) அரிய பல மருத்துவ குணங்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. உடலில் பலவிதமான நோய்களை உருவாக்கும் நுண்ணுயிர்களை அழிக்கும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு. நுரையீரலை விரிவடையச் செய்வதிலும்,

என் வீட்டுத் தோட்டத்தில்-7

குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் இருமல், கபம் போன்றவை நீங்கும்.

இதன் பழத்தை உலர்த்தி அதன் பொடியை தேனில் கலந்து காலை, இரவு இரண்டு வேளையும் எடுத்துக் கொண்டால், நாட்பட்ட இளைப்பு பிரச்சனை குறையும். கண்டங்கத்திரி வேர் 30 கிராம், சுக்கு 5 கிராம், சீரகம் 5 கிராம், கொத்தமல்லி ஒரு பிடி ஆகியவற்றை 2 லிட்டர் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அரை லிட்டராக காய்ச்சி 4 முதல் 6 முறை 100 மில்லி வீதம் குடிக்க வறட்டு இருமல், சீதளக் காய்ச்சல், சளிக்காய்ச்சல், நுரையீரல் காய்ச்சல் உள்ளிட்ட அனைத்து சுரங்களும் நீங்கும்.

துளசி

துளசி எப்போதுமே சளி இருமலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் மூலிகை. காலையில் வெறும் வயிற்றில் துளசியை நன்றாக மென்று சாறை விழுங்கினால் அதன்

நுரையீரலில் உள்ள நுண் காற்றுப் பைகளை விரிவடையச் செய்வதிலும் மிகப் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. அது மட்டும் அல்லாமல் இது Anti-inflammatory ஆக நுரையீரல் சம்பந்தமான தொற்றுக் கிருமி ஏற்பட்டாலும், அந்த தொற்றுக் கிருமிக்கு எதிராக போரிடுவதற்கு தேவையான Alkaloids, flavonoids கண்டங்கத்திரியில் இருக்கிறது.

கொரோனா வைரஸ் தாக்கும் சுவாச மண்டலத்தை சுத்தம் செய்ய கண்டங்கத்திரி இலையுடன் சிறிதளவு தூதுவளை, ஆடாதொடை இலைகளை சேர்த்து வெயிலில் காய வைத்து பொடியாக்கி அதை தேனில் குழைத்து தினமும் ஒரு வேளை உட்கொண்டு வந்தால் அனைத்து பிரச்சனைகளும் குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரி காயை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அதோடு சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, மிளகு, இந்துப்பு சேர்த்து கஷாயமாக கொதிக்க வைத்து ஜூலை 2021



சாறு இறங்க இறங்க சுவாசக்குழாயில் அதிசயிக்கத்தக்க மாற்றங்கள் நிகழும். சுவாசப்பிரச்சனை இருப்பவர்கள் ஒரு மண்டலத்துக்கு துளசியை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் சுவாசப்பிரச்சனை சீராகும். கோவிட் தொற்று வராமல் இருக்கவும், நுரையீரலை பலப்படுத்தவும் துளசி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

முசுமுசுக்கை

பற்றுக் கம்பிகளின் உதவியுடன், ஏதேனும் ஒரு பிடிப்பைப் பற்றிக்கொண்டு, கொடியாகப் படர்ந்து, பசுமையாக மிதந்து செல்லும் மொசு மொசு படைப்பு முசுமுசுக்கை. கபநோய்கள் நம்மைச் சோர்வுறச் செய்யும்போது நம்முடன் இருக்க வேண்டிய மூலிகை ஊன்றுகோல். நுரையீரல் பாதையில் தோன்றும் சளிப்படலத்தை வெளியேற்றும் பசுமை துப்புரவாளன். கொம்பு புடலை, பேய்ப்புடலை, மாமூலி, ஆயிலேயம் எனவும் முசுமுசுக்கை அழைக்கப்படுகிறது.

மழைக்காலங்களில் சளி பிடிக்காமல் இருக்க முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய மூலிகைகளில் முசுமுசுக்கைக்கு தனி இடம் உண்டு. இந்த முசுமுசுக்கை ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகப் பெரிய வரப் பிரசாதம். இது கோழை அகற்றியாக

செயல்படுவது மட்டும் அல்லாமல் சுவாசக்குழாய் பாதுகாப்பானாகவும் செயல்படுகிறது. சுவாசக்குழாய் சுருங்கினால் மூச்சு விட மிகவும் கஷ்டமாகவும், சிரமமாகவும் இருக்கும். சுவாசக்குழல் சுருக்கத்திலிருந்து விடுவிக்கக் கூடிய அற்புதமான மூலிகை முசுமுசுக்கை. முசுமுசுக்கை இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு, தினமும் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டுவர, மூச்சிரைப்புடன் கூடிய இருமல் குணமாகி சுவாசம் சீராகி விடும். சுவாசப்பையில் நுண்ணறைகளில் ஏற்படும் ரணம், அழற்சி ஆகியவற்றை ஆற்றிவிடும் ஆற்றல் கொண்டது.

தூதுவளை

கப நோய்களில் இருந்து காக்கும் கண்கண்ட கை மருந்து தூதுவளை. தூதுவளையை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை என இருவேளையும் தேனில் கலந்து பத்தியம் இருந்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல், இளைப்பு நீங்கி உடல் வலுவடையும். உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

நுரையீரலின் செயல்பாடு குறையாமல் இருக்க தூதுவளை உதவுகிறது. கபம்



கட்டியிருக்கும் பொழுதும் நுண் காற்று பைகளில் சேர்ந்திருக்கும் கபம் வெளிவராமல் கஷ்டப்படும் பொழுதும் தூதுவளை பயன்படுத்தலாம்.

கற்பூரவல்லி

கற்பூரவல்லி கபம் அகற்றியாகவும் கோழை அகற்றியாகவும் செயல்படுகிறது. நெஞ்சில் தேங்கி இருக்கிற சளியைக் கரைக்கிறது. சளியால் அடிக்கடி மூச்சவிட முடியாமல் சிரமப்படுபவர்களும், ஆஸ்துமா, காசநோயால் அவதிப்படுபவர்களும் கற்பூரவல்லி இலையையும், துளசி இலையையும் சம அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து லேசாக வதக்கி சாறு எடுத்து 5 மிகி அளவு தினமும் காலை வேளையில் குடித்து வந்தால் மார்புச்சளி குணமடையும்.

கற்பூரவல்லி இலையை சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து காலை வேளையில் அருந்தி வந்தால் மூக்கில் நீர்வடிதல், சளி, இருமல், தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைக் கம்மல் குணமடையும்.



கற்பூரவல்லி, தூதுவளை, வல்லாரை இவற்றை சம அளவு எடுத்து பொடியாக்கி ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து 100 மிலி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து 50 மிலியாக சுண்டக்காய்ச்சி அதனுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு கலந்து அருந்தி வந்தால் நுரையீரல் பாதிப்பு நீங்கும். மூச்சுக்குழல் அடைப்பு சீராகும்.



ஆக்சிஜன் அளவை அதிகரிக்கும் லிங்க முத்திரை

லிங்கம், வெப்பத்தின் வடிவமாகக் கருதப்படுகிறது. வெப்பம் மற்றும் உயிர்சக்தியைத் தன்னிடத்தில் உள்ளடக்கி, நோய்க் கிருமிகள், உடலில் தேங்கி உள்ள கழிவுகளை அகற்றவல்லது. பல மணி நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்து வெளியேற்றும் வியர்வையை லிங்க முத்திரை சில நிமிடங்களில் வெளியேற்றும் ஆற்றல் கொண்டது.

இரண்டு கைகளையும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு கட்டை விரலை மட்டும் நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆண்கள் இடது கை மேற்புறமாக இருக்குமாறு கோர்த்து, வலது கட்டை விரலை உயர்த்த வேண்டும். பெண்கள் வலது கை மேற்புறமாக இருக்குமாறு கோர்த்து, இடது கை கட்டைவிரலை உயர்த்த வேண்டும்.

இந்த முத்திரையை தொடர்ந்து செய்து வந்தால், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான சூட்டை சமன்படுத்தலாம்.. உடலில் இருந்து கபம் வெளியேறும். ஜலதோஷம், ஆஸ்துமா பிரச்சனைகள் விலகும். உடலில் ஆக்சிஜன் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வயிறு சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள் இந்த முத்திரையை செய்யக்கூடாது.



பானையில் இலேசாக வேக வைத்து எடுக்கவும். நன்றாக வேகவேண்டும் என்றில்லை, பாதி வெந்து அதன் தோல் மிருதுவானால் போதுமானது.

பிறகு கொட்டையில் லாமல் நெல்லிக்காயை நீளவாக்கில் வெட்டி இலேசாக தட்டில் பரப்பி வைக்கவும். இப்போது சுத்தமான தேனை கண்ணாடி பாட்டிலில் இரண்டு தேக்கரண்டி விட்டு நறுக்கிய நெல்லிக்காய் துண்டுகளை ஒரு கை போட்டுக் குலுக்கவும்.

பிறகு மீண்டும் தேன் மீண்டும் நெல்லிக்காய் துண்டுகள் என்று மாறிமாறி சேர்த்து நன்றாக குலுக்கி இறுதியாக எஞ்சியிருக்கும் தேனை முழுவதுமாக ஊற்றி பாட்டிலை நன்றாக குலுக்கி வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். அப்படியே தேனோடு வேண்டுமெனில் ஒரு வாரம்வரை வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். அல்லது கடையில் விற்பது போல் வேண்டுமெனில் இரண்டு நாட்கள் வெயிலில் வைத்தபிறகு நெல்லிக்காயை வெளியில் எடுத்து தட்டில் கொட்டி காயவைத்து மீண்டும் இரவு நேரத்தில் தேனில் ஊறவைக்கவும். அதேபோல் காலையில் வெயிலிலும், இரவில் தேனிலும் ஊறவைத்து எடுத்தால் தேன் நெல்லி தயார். மீதியிருக்கும் தேன் நெல்லி சாறை தனியாக பாட்டிலில்

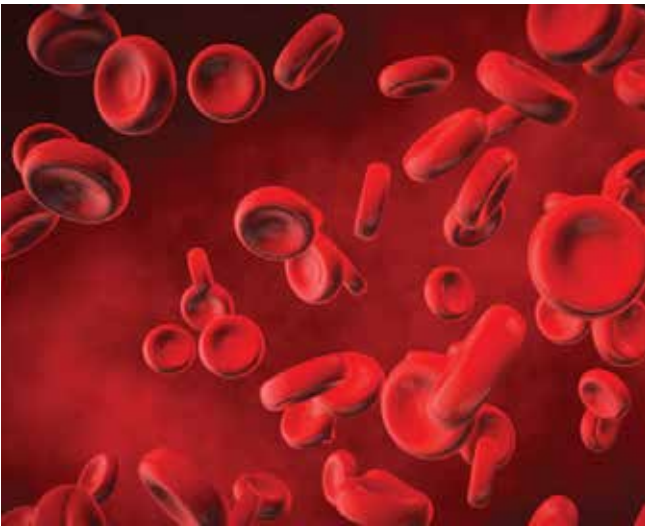


எடுத்து வைத்து குழந்தைகளுக்கு டானிக் போன்று பயன்படுத்தலாம்.

தேன் நெல்லியில் குளுக்கோஸ், புரக்டோஸ், ஆன்டி ஆக்ஸைடு, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, கால்சியம் அடங்கியுள்ளது. தேன் நெல்லியை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்கோளாறு வராமல் தடுக்கலாம். கண்களில் உண்டாகும் எரிச்சல், கண்களில் சிவப்பு, கண்களில் இருந்து நீர் வடிவது போன்ற கோளாறுகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு தினம் இரண்டு தேன் நெல்லி கொடுத்து வந்தால் கண் பிரச்சனை, பார்வைக் குறைபாடு நேராமல் இருப்பார்கள். தேன் நெல்லி சாப்பிட இரத்தம் சுத்தமாவதோடு, இரத்த அணுக்களின் அளவு அதிகரித்து, இரத்த சோகை நீங்கும். இதயத் தசைகள் வலிமையடைந்து இதய நோய்கள் வருவது தடுக்கப்படும்.

அல்சர் பிரச்சனையால் கஷ்டப்படுபவர்கள், தினமும் தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காயை காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டு வரவேண்டும். மேலும் இதை உட்கொண்ட ஒரு மணி நேரத்திற்கு எதையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. இப்படி தினமும் தொடர்ந்து செய்து வர விரைவில் அல்சர் குணமாகும்.



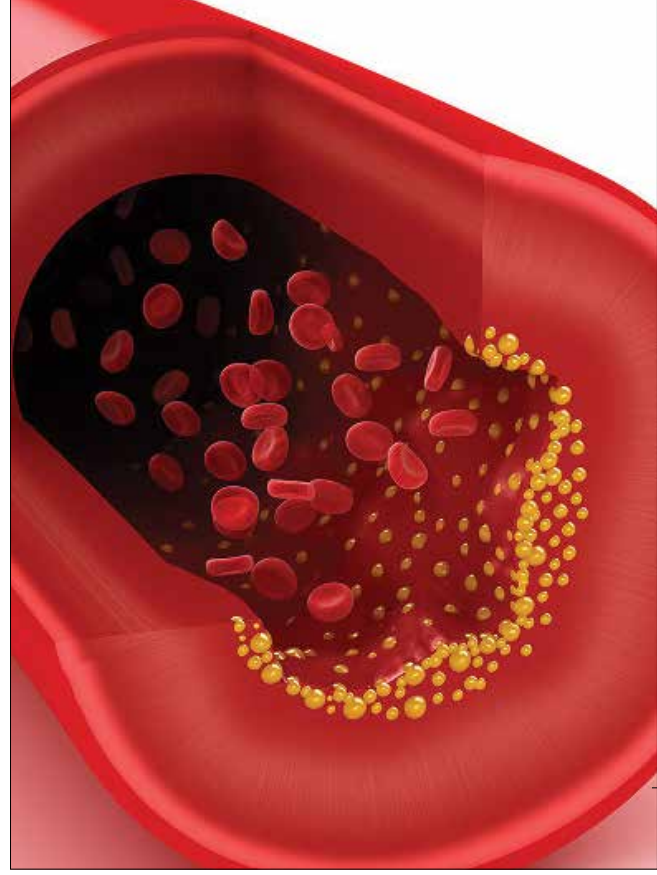


முதுமையைத் தடுக்கும்

தினமும் காலையில் தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காயை தேனுடன் உட்கொண்டு வந்தால், முதுமை தள்ளிப் போகும். இது உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்கி, உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்ளும். மேலும் சருமத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் மற்றும் முதுமைக் கோடுகளையும் நீக்கும்.

கொலஸ்ட்ரால் குறையும்

கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை உள்ளவர் களுக்கு இது மிகவும் எளிமையான தீர்வு. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில்



தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக்காய் உட்கொண்டு வர அதில் உள்ள வைட்டமின் சி, கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கும்.

இரத்த அணுக்கள் அதிகரிக்கும்.

தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக்காயை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் இரத்த அணுக்களின் அளவு அதிகரிக்கும். இதனால் இரத்த சோகை வராமல் இருப்பதோடு உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் ஆரோக்கியமாக செயல்படும்.

மலட்டுத்தன்மைக்கு, தேன் நெல்லியை சாப்பிட்டு வர கருவுறுதலில் ஏற்படும் பிரச்சனையைத் தடுக்கலாம். அதுமட்டுமின்றி பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி தடுக்கப்படும். மற்றும் மாதவிடாய் சுழற்சியும் சீராக்கப்படும்.



செரிமான பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காயை தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வர உண்ணும் உணவுகள் எளிதில் செரிக்கப்படுவதோடு, மலச்சிக்கல் மற்றும் பைல்ஸ் பிரச்சனையில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

சளி, இருமல் தொண்டைக்கட்டு போன்ற பிரச்சனை இருப்பவர்கள் தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காயில் சிறிது இஞ்சி சாற்றினை சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால், மருந்துவ குணங்களால் கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு இப்பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

ஆஸ்துமா மற்றும் இதர சுவாசப் பிரச்சனையால் கஷ்டப்படுபவர்கள் தேன் நெல்லியை உட்கொண்டு வர, அதில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்டுகள், டாக்ஸின்கள் மற்றும் நுரையீரலை ஃப்ரீ ராடிக்கல்களிடமிருந்து பாதுகாக்கும். இதனால் சுவாசம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கலாம்.



கல்லீரல் சுத்தமாகும்

தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக்காய், கல்லீரலில் உள்ள டாக்ஸின்களை முற்றிலும் வெளியேற்றி, கல்லீரல் செயல்பட்டை சீராக்கி, கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். மேலும் இது மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்த சிகிச்சையளிக்கும்.



மூளை ஆரோக்கியத்திற்கு பிற்பகல் தூக்கம்

பிற்பகலில் தூங்குவோரின் மூளையின் செயல்திறன் எப்படி இருக்கிறது என்பதை அறிவதற்கான ஆய்வு சீனாவில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதில் 60 வயதுடைய 2,214 நபர்கள் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். 1,534 பேர் பிற்பகல் தூக்கத்தை கடைப்பிடித்து வந்துள்ளனர். மீதமுள்ள 680 பேர் பகலில் தூங்காமல் இருப்பவர்கள்.



அனைவருக்கும் அனைத்து விதமான உடல் சோதனைகளும், மினி மென்டல் ஸ்டேட் என்ற டெஸ்டும் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இரு பிரிவினரும் இரவு நேரத்தில் சராசரியாக ஆறரை மணி நேரம் தூங்குபவர்களே. மதிய உணவுக்குப் பின்னர் தூங்கும் குழுவினர் 5 நிமிடத்தில் இருந்து அதிகபட்சமாக 2 மணி நேரம் வரை உறங்கினர்.

ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்களுக்கு எடுக்கப்பட்ட அறிவாற்றல் செயல்திறன் சோதனையில் பிற்பகலில் தூங்குவோரே அதிக மதிப்பெண்கள் எடுத்துள்ளனர். பிற்பகலில் தூங்குவோருக்கு செயல் திறன்கள் அதிகரிப்பு, நினைவாற்றல் அதிகரிப்பு, சிக்கலான பிரச்சனைக்கு எளிதாக தீர்வு காண்பது, இருப்பிடம் சார்ந்த விழிப்புணர்வு மற்றும் சரளமான பேச்சு போன்றவையும் அதிகமாக காணப்பட்டது.

நுரையீரல் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் வழிகள்

நு



மருத்துவர் ஜூனோ



ரையீரல், மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் முக்கிய உடல் உறுப்புகளில் ஒன்றாக உள்ளது. மொத்த நுரையீரலின் கொள்ளளவு 6 லிட்டர். ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 22000 முறை நாம் சுவாசிக்கின்றோம். அதாவது நிமிடத்துக்கு 18 - 20 சுவாசமாகும். ஏறத்தாழ 255 மீட்டர் காற்றை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகின்றோம். காற்றிலுள்ள ஆக்சிஜனை இரத்தத்தில் சேர்ப்பதும், இரத்தத்திலுள்ள கரியமில வாயுவை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதும் நுரையீரலின் முக்கிய பணியாகும். இதற்கு வாயுப் பரிமாற்றம் என்று பெயர்.

உடலில் மிகவும் சுலபமாக தொற்று மற்றும் பாதிப்பு ஏற்படும் உறுப்பு நுரையீரல்தான். ஏனெனில் நுரையீரல் சுவாசிக்கும் காற்றோடு நேரடியாகத் தொடர்புடையது. எனவே தொற்றுக் கிருமிகள் (பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை) மூக்கு மற்றும் வாய் வழியாக நேரடியாக நுரையீரலுக்குச் சென்று சுலபமாக தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் காற்றில் கலந்துள்ள தூசி, புகை, இரசாயன பொருட்கள், கொடிய வாயுக்கள் இவ்விதமே பாதிப்பை உண்டாக்குகிறது. உலகளவில் 100 கோடி மக்கள் மாசுக்காற்றினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

நுரையீரல் நோய்த்தொற்று

ஒரு நபரின் காற்றுப் பாதைகளில் நோய்க் கிருமிகள் சேகரிக்கப்பட்டு வளரத் தொடங்கும் போது நுரையீரல் தொற்று ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் நோய்த்தொற்று இருப்பதற்கான அறிகுறிகளை கண்டு கொள்ளாமல் விடுவது நாட்பட்ட நோய்த்தொற்றுக்கு வழி வகுத்து விடுகிறது.

காற்றுப் பைகளில் சீழ் மற்றும் திரவத்தால் நிரப்பப்பட்டு சுவாசத்தை மிகவும் கடினமாக்குவதோடு மார்பு வலி, இருமலை ஏற்படுத்திவிடும். இந்த தொற்றுகள் பொதுவாக பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களால் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், நுரையீரல் தொற்று பூஞ்சைகளால் ஏற்படுவது அரிதாயினும், நோய் எதிர்ப்பு மண்டலங்கள் பலவீனமாக உள்ளவர்களுக்கு பூஞ்சைத் தொற்று எளிதில் பாதிப்பை உண்டாக்கும். ஆஸ்துமா, நிமோனியா, காசநோய், நாட்பட்ட நுரையீரல் உடைப்புநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் என்பன பெருமளவில் பாதிப்பை உண்டாக்கும் நுரையீரல் நோய்களாகும்.

உள் உறுப்புகளில் கழிவுகள் சேராதவகையில் இருந்தால், நோயின்றி உறுப்புகள் சீராகச் செயல்படும். மாசு நிறைந்த காற்றும், வாகனப்புகையும், சிகரெட் புகையும் நுரையீரலில் அழுக்காகப் படிந்து விடுகின்றன. இவற்றை அகற்றாமல் விட்டுவிட்டால் இதுவே நாளடைவில் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணியாகி விடுகிறது.

இவற்றை அகற்ற ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட் (Anti-oxidant) நிறைந்துள்ள காலிஃபிளவர், ப்ரோக்கோலி, முட்டைக்கோஸ் ஆகியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் கார்டினாய்டுகள் (carotenoids) என்னும் சத்து புற்றுநோயை உருவாக்கும் கார்சினோஜன் (carcinogen) என்ற காரணியை அழித்து, செல்களுக்கு பாதுகாப்பைத் தரும். இச்சத்தானது ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஆப்பிள் ஜூலை 2021

போன்ற சிவப்பு, மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படும். கேரட்டில் பீட்டா கரோட்டினோடு வைட்டமின் ஏ வும் சேர்ந்து இருப்பதால் இது நுரையீரலின் நண்பன் எனப்படும்.

உடலின் இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குவது பூண்டு. இதிலுள்ள அலிசின் (Allicin) சத்து, ஒரு நேச்சுரல் ஆன்டிபயாடிக். இது பாக்டீரியா மற்றும் பூஞ்சைத் தொற்றுகளிலிருந்து நுரையீரலைக் காக்கும் சக்தி கொண்டது. ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சுலபமாக சுவாசிக்க உணவில் இஞ்சியை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலும் உடலில் ஆக்சிஜனை முழுமையாக கடத்திச் செல்ல கொய்யா, ஆரஞ்சு, மாதுளை, ஆப்பிள் பழங்களில் உள்ள வைட்டமின் சி உதவும்.



ஏம்பிசிமா (Emphysema) என்ற நுரையீரல் பாதிப்பை முள்ளங்கிச் சாறு குணமாக்குகிறது. நிமோனியா, புகையிலையினால் வந்த புற்றுநோய் போன்றவைகளுக்கு இச்சாறு அருமருந்தாகும். இதனை தொடர்ந்து குடித்துவந்தால் மூச்சுக்குழாய் சுருக்கநோய் (Chronic obstructive pulmonary disease) குணமாவதோடு நுரையீரலும் பலப்படும்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்று ஒரு பார்வை

sars-cov-2 எனக் குறிப்பிடப்படும் கொரோனா வைரஸ் சுவாசத்தின் மூலம்

தொற்றிலிருந்து காக்கும் 10

1. வேப்பிலை, நொச்சி, துளசி இலைகளைக் கொண்டு தினம் இருவேளை 10 நிமிடங்களுக்கு குறையாமல் நீராவி பிடித்தால் மூக்கு, வாய், தொண்டைப் பகுதி பாதுகாக்கப்படும்.
2. உப்பு கரைத்த தண்ணீரில் அல்லது மஞ்சள் தூள் கலந்த தண்ணீரில் காலை எழுந்ததும் வாய் கொப்பளிக்க வாய், தொண்டைப் பகுதி சுத்தமாகும்.
3. சூடான உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் பானங்களையே அருந்துத வேண்டும்.
4. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் படியாக உணவில் மிளகு, இஞ்சி, பூண்டு, பட்டை, திப்பிலி இவற்றையும் எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, ஆப்பிள் போன்ற பழங்களையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
5. தினமும் 2 ½ முதல் 3 லிட்டருக்கு குறையாமல் சூடான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
6. தினமும் 30 நிமிடங்களுக்கு மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.



7. வாரம் இரண்டு முறை நல்லெண்ணெய் குளியல் எடுத்து வர உடல் பலம் பெறுவதோடு ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.
8. வேப்பிலையை குளிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அவற்றை தினமும் பயன்படுத்துவதனால் நம் உடல் சுத்தமாகும்.
9. உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்ற நன்கு வியர்க்குமாறு நடைப்பயிற்சி செய்து வரலாம்.
10. பிராணாயாமம், சூரியநமஸ்காரம், புஜங்காசனம், தாடாசனம், தனுராசனம், பத்மாசனம், சித்தாசனம் போன்ற யோக முத்திரைகளை செய்து வர நுரையீரல் செயல்பாடுகள் சீராகுவதோடு உடல் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.

(அருகில் யாராவது இருமிய / தும்மிய பிறகு அல்லது வைரஸ் பரவியுள்ள ஒரு பொருளை / இடத்தைத் தொட்டுவிட்டு பிறகு முகத்தைத் தொடும் போது) இந்த வைரஸ் நம் உடலில் நுழைகிறது. உடலின் செல்களில் நுழையும் வைரஸ்கள், அவற்றை முதலில் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு தன் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரும். தொண்டை அருகே உள்ள செல்களில் அது முதலில் தொற்றிக் கொள்ளும். பின்னர் சுவாசப்பாதை மற்றும் நுரையீரலுக்குச் சென்று அவற்றை வைரஸ் உற்பத்தி தொழிற்சாலைகளாக மாற்றும். அங்கு அவை பெரும் எண்ணிக்கையில் புதிய வைரஸ்களை உருவாக்கி உடலில் செலுத்தி அதிக தொற்றை ஏற்படுத்தும்.

நோயாக உருவாகும் காலம் அதாவது தொற்று ஏற்பட்டு அதன் அறிகுறிகள்

தோன்றுவதற்கான காலம் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். ஆனால் அது சராசரியாக 5 நாட்கள் என்ற அளவில் உள்ளது. கொரோனா வைரஸ் தொற்று பரவிய 10 பேரில் 8 பேருக்கு லேசான பாதிப்பைத் தரும். காய்ச்சல், இருமலை ஏற்படுத்தி இரண்டு வாரங்களில் முழுமையான குணத்தைத் தரும். உடல் வலி, தொண்டை வறட்சி, தலைவலி கூட ஏற்படும். இந்த வைரஸ் ஊடுருவலை உணர்ந்த உடலின் மற்ற செல்கள் சைட்டோகின்ஸ் என்ற இரசாயனத்தை உற்பத்தி செய்யும். இவைதான் நோய் எதிர்ப்பாற்றலாக செயல்படும்.

நோய்த்தொற்றில் ஏற்படும் இருமல் ஆரம்பத்தில் வறட்டு இருமலாக இருந்து பின்னர் தொண்டையில் எரிச்சல் ஏற்பட்டு சிலருக்கு இருமலின் போது

கெட்டியான சளி வெளியாகும். இந்த நிலை சுமார் ஒரு வாரத்துக்கு இருக்கும். இதிலேயே பெரும்பாலானோர் தக்க மருத்துவத்தால் குணமாகிவிடலாம். இக்கட்டத்தில் நோயின் தாக்கத்தை கட்டுப் படுத்தாதவர்களுக்கு சளி சேர்ந்து சேர்ந்து நிமோனியா உண்டாகிறது. நுரையீரலின் நுண்ணிய காற்று அறைகளில் இவ்வைரஸ் அடைத்துக் கொள்வதால் அங்கு கரியமிலவாயு நீக்கப்படுவது தடைபடுகிறது. இந்த அறைகளில் தண்ணீர் கோர்த்துக் கொண்டு சுவாச இடைவெளி குறைந்து சுவாசிப்பது சிரமமாகி விடுகிறது.

நுரையீரலில் பரவலான சுழற்சி ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்போது தேவையான ஆக்சிஜன் அளிப்பதை நுரையீரல் நிறுத்தி விடுகிறது. இரத்தத்தை சுத்திகரிக்காமலும் அது தடுக்கக் கூடும். இதில் 40 சதவீதத்துக்கு மேல் நுரையீரலில் பாதிப்பு இருந்தால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் தான் செயற்கை சுவாசம் (வெண்டிலேட்டர்) தேவைப்படுகிறது.

கொரோனா நோயிலிருந்து மீண்டாலும் நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்ட நாளிலிருந்து அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு தொற்றானது நோயாளியிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. எனவே இந்த காலகட்டத்தில் நோயாளிகள் தங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

கற்பூரவல்லி இலையில் நுரையீரலை சுத்தம் செய்யும் பண்புகள் ஏராளமாக உள்ளன. இது நுரையீரலில் உள்ள சுழற்சியைக் குறைப்பதோடு, சளித் தேக்கத்தையும் தடுக்கும். இதற்கு சுடுநீரில் உலர்ந்த கற்பூரவல்லி இலைகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

அகத்திக்கீரையின் பூவும் முள்ளங்கியும் நுரையீரலுக்கான சிறந்த உணவு. அகத்திப்பூ உடலில் இருக்கும் நிக்கோட்டின் அளவைக் குறைத்து உடலிலுள்ள நஞ்சை

மூன்று நாளில் நுரையீரல் சுத்தி

இதை செய்வதற்கு இரண்டு நாட்கள் முன்பே எல்லா பால் பொருட்கள் சாப்பிடுவதையும் நிறுத்திவிட வேண்டும். நுரையீரல் சுத்தம் செய்ய ஏற்ற பழங்கள் கிரேப் மற்றும் பைனாப்பிள். சுத்தம் செய்வதற்கு முந்தைய நாள் இரவு ஒரு கப் மூலிகைத் தேநீரை குடிக்கவும். முதல் நாள் 2 எலுமிச்சை பழங்களின் சாற்றை 300 மிலி தண்ணீரில் கலந்து காலை உணவுக்கு முன்பு குடிக்கவும். ஒரு மணிநேர இடைவெளிக்குப் பிறகு 300மிலி சுத்தமான திராட்சைப்பழச் சாறு (அ) அன்னாசிப்பழச் சாறு குடிக்கவும். மதிய உணவுக்கு முன்பாக 300மிலி கேரட் சாற்றை பருகவும். இரவு படுக்கப்போகும் முன்பு பொட்டாசியம் நிறைந்த கிரேன் பெரி, ஆரஞ்சு, சிகப்பு திராட்சை, பைனாப்பிள் இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றை ஜூஸாக்கி 300 மிலி குடிக்கவும். இதனை 3 நாட்களுக்கு கடைபிடித்து எளிதாக சீரணமாகும் உணவுகளை உண்டு 20 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி (அ) நடைப்பயிற்சி செய்து வியர்வையை வெளியேற்றவும்.

இதனால் ஆஸ்துமா, சைனஸ் தொல்லை, நுரையீரல் அழற்சி, அடிக்கடி ஏற்படும் சளித்தொல்லை போன்றவை எளிதில் குணமாகும்.

வெளியேற்றி விடும். மேலும் அலர்ஜி காரணமாக கண் சிவந்து போதல், கண்களில் நீர் வடிதல், கண் அரிப்பு ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு அகத்திப்பூ கலந்த நீரால் கண்களைக் கழுவினால் குணம் பெறலாம்.

ஆடாதோடை மணப்பாகு, கபசுரக் குடிநீர், தூதுவளை கஷாயம், நெல்லிக்காய் லேகியம் இவற்றையும் நோய் தொற்றை தடுக்க பருகிவரலாம். மேலும் நோய்த்தொற்று வராமல் தடுப்பதற்கும், தொற்றிலிருந்து விரைவில் குணமாகுவதற்கும் சில உணவுப் பழக்கவழக்கத்தையும் சில பயிற்சிகளையும் கையாளலாம்.



ஆ

மணக்கு கசப்புச் சுவையும், வெப்பத் தன்மையும் கொண்ட மருத்துவ தாவரம். சுமார் 10 அடி உயரம் வளரக்கூடியது. முட்களுடன் கூடிய காய்களை கொண்டது. ஏரண்டம், சித்திரம், தலரூபம் ஆகிய பெயர்களும் ஆமணக்கிற்கு உண்டு. ஆமணக்கு விதை முத்துக்கொட்டை என்றும் ஆமணக்கு எண்ணெய் முத்தெண்ணெய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. விளக்கெண்ணெய் என்பதும் ஆமணக்கு எண்ணெய்யையே குறிக்கும்.



மருத்துவர் சரண்யா



ஆமணக்கு இலைகள், வேர், காய்கள், எண்ணெய் அனைத்துமே மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. ஆமணக்கு எண்ணெய் வயிற்றை சுத்தம் செய்வதற்காகவும், வயிற்றுப் பூச்சிகளை வெளியேற்றுவதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் வாயுத் தொல்லைகளை விலக்க உதவுகின்றது.

ஆமணக்கு இலை வாத நோயாளிகளுக்கு சிறப்பான மருந்து. ஆமணக்கு இலையை விளக்கெண்ணெய்யில் லேசாக வதக்கி, மூட்டுகளின் வீக்கம், வலிக்கு ஒத்தடம் கொடுக்க வீக்கம் வடிந்து வலி நீங்கும்.

பிரசவித்த பெண்களுக்கு பால் கட்டிக்கொண்டாலோ, சரியாகப் பால் சுரக்கவில்லை என்றாலோ ஆமணக்கு



உடலை பொன்னிறமாக்கும் ஆமணக்கு எண்ணெய்

இலையை விளக்கெண்ணெய்யில் வதக்கியாவது, அல்லது புற்கை (கூழ் போலாக்கி) செய்தாவது மார்பில் கட்டிவர பால் நன்றாக சுரக்கும்.

சிற்றாமணக்கின் இலையையும், கீழாநெல்லி இலையையும் ஒரே அளவு எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சம்பழ அளவு மூன்று நாள் காலையில் மட்டும் கொடுத்து நான்காம் நாள் மூன்று அல்லது நான்கு முறை வயிறு போவதற்குரிய அளவு சிவதைப்பொடி கொடுக்க காமாலை

குணமாகும்.

ஆமணக்கு இலையை சிறு சிறு துண்டுகளாக அரிந்து சிற்றாமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி சீலையில் முடிச்சுக் கட்டி தாளக்கூடியச் சூட்டில் ஆசனத்திற்கு ஒற்றடம் கொடுத்து பின்னர் அந்த இலையை ஆசனத்தில் வைத்துக் கட்டினால் மூலக்கடுப்பு நீங்கும். துளிர் இலையைச் சிற்றாமணக்கு நெய் தடவி, அனலில் வாட்டி, உந்தியில் வைத்துக்கட்ட வயிற்றுவலி போகும்.

இரத்த மூலம் மற்றும் இரத்தம் கசியும் புண்களில் ஆமணக்கு இலையை அரைத்துப் பூசி வர இரத்தக் கசிவு மறையும். ரணம் ஆறும். சரும வியாதிகள், நரம்பு வலிகள், வீக்கம், தசைவலி போன்றவற்றிற்கு ஆமணக்கு இலையை அனலில் வாட்டி கட்டி வர நல்ல பலன் தெரியும்.

வளி குற்றத்தை தன்னிலைப்படுத்தச் செய்யும் குடிநீர்களிலும், தைலங்களிலும் ஆமணக்கின் வேரைச் சேர்ப்பது வழக்கம். பல்வலி, ஈறுவலி, ஈறில் இரத்தம் கசிதல் போன்றவற்றிற்கு ஆமணக்கு இலை மற்றும் குச்சியை மென்று சாப்பிட இரத்தக்கசிவு மறையும். ஈறுகள் பலம் பெறும்.

ஆமணக்கின் விதையை மேல்தோல் நீக்கி காரசாரம் வைத்துத் துவையல் செய்து கழற்சிக்காயளவு கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் நீக்கும். ஆமணக்கின் விதையிலிருந்து நெய் இருவகையாக எடுக்கப்படும். பச்சை எண்ணெய், ஊற்றின எண்ணெய் என்பனவாகும்.

விளக்கெண்ணெய்யை தினசரி 2-3 மி.லி வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுக்க சிறுநீர் கோளாறுகள், சிறுநீர் பாதையில் எரிச்சல், தீராத மூட்டுவலி, மூட்டுப் பிடிப்பு, மூட்டு வாதம், எலும்புத் தேய்வு, மூட்டுவீக்கம் போன்றவை அனைத்தும் குணமாகும்.





கோழைக்கட்டு, இரைப்பு, இருமல் உள்ளவர்களுக்கு விளக்கெண்ணெய் 2 பங்கு, தேன் ஒரு பங்கு சேர்த்து உட்கொள்ள கொடுக்க வயிறு கழித்து நோயின் தன்மை குறையும்.

மார்பகக் காம்புகளில் ஏற்படும் வெடிப்புகள் மற்றும் புண்கள் குணமாக ஆமணக்கு எண்ணெய்யைத் தூய்மையான மெல்லிய பருத்தித் துணியில் ஊறவைத்து, அதை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பற்றாகப் போட்டுவர வேண்டும்.

உடல் வெப்பத்தினால் கண்கள் சிவந்திருந்தால், சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் 2 துளியை கண்களில் விட குணம் கிடைக்கும்.

விளக்கெண்ணெய் பேதியாவதற்குக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கும் பிள்ளை பெற்ற பெண்களுக்கும் வயிறு கழியக் கொடுப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். ஏனென்றால் பேதிக்கு மருந்து உண்ணும்போது வயிற்றுவலியோ, எருவாய் கடுப்போ உண்டுபண்ணாது.

ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சைசாற்றை எடுத்துக் கொண்டு அதை ஒரு ஸ்பூன் ஆமணக்கு எண்ணெய்யுடன் கலந்து முகத்தில் தடவவும். இதை அரை மணிநேரம் சென்று கழுவி விடலாம். இந்த முறையை ஒரு நாளைக்கு 2 முதல்

3 முறை செய்து வந்தால் இளமையை அப்படியே பாதுகாக்கலாம்.

உதடு கருமையை போக்க விளக்கெண்ணெய்யுடன் சிறிது நீர் சேர்த்து உள்ளங்கையில் தேய்த்தால் வெண்மையாக க்ரீம் போன்று வரும். அதனை உதட்டில் தினமும் தடவி வந்தால் உதடு சிவப்பாகும்.

ஒரு உருளைக்கிழங்கை வட்டவடிவில் துண்டாக்கி அதில் விளக்கெண்ணெய் தடவி கண்கள் மீது வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் கண்களில் உள்ள கருவளையம் மறையும்.

மருந்துகளின் வேகத்தாலும், தூசுகள் விழுவதாலும் அருகிச் சிவந்தால் ஆமணக்கெண்ணெய்யும், தாய்ப்பாலும் சேர்த்துக் குழைத்து கண்ணிலிட சிவப்பு மாறி குணமாகும். முலைக் காம்பு புண், வெடிப்பு இவற்றிற்கும் இதைத் தடவி வரலாம்.

சமையலுக்கு பருப்பை வேகவைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்து சாப்பிட உடம்பில் பருப்பின் வாயுத்தன்மை சேராது. எனவே அதி குணங்கள் நிறைந்த விளக்கெண்ணெய்யை அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்துக் கொண்டால் அற்புதமான பலன் பெறலாம்.

நன்மை செய்யும் நாட்டுச் சர்க்கரை

கரும்புச் சாறை பாகுகாய்ச்சி சர்க்கரை தயாரிக்கப்படுகிறது. நாட்டுச் சர்க்கரை, அச்சு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம் என பிரவுன் நிறத்தில் கிடக்கும் சர்க்கரையில் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் அனைத்துச் சத்துக்களும் உள்ளன. மேலும் உடலில் தேங்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றும் செயலையும் செய்கிறது.

நாட்டுச் சர்க்கரை வாதம் மற்றும் செரிமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. நவீன மருத்துவத்தில் நாட்டுச் சர்க்கரை தொண்டை மற்றும் நுரையீரலில், புழுதி மற்றும் புகையினால் ஏற்படும் சிதைவை தடுக்கும் குணம் உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

கரும்புச் சாற்றில் உள்ள கனிமச் சத்துகள் கரையக்கூடிய வகையைச் சார்ந்தவை. அதனால் அவை நமது உடலில் எளிதில் ஜீரணம் அடைகிறது. கரும்புச் சாறில் உள்ள உப்புகளும், கனிமங்களும் நமது வயிற்றில் சுரக்கும் ஜீரண நீரில் உள்ள உப்புகளையும் கனிமங்களையும் ஒத்திருக்கிறது.

உடலில் நோயை உண்டு பண்ணும் அமிலத்

தன்மையை வெளியேற்றி ஆரோக்கியத்தை வழங்கும் காரத் தன்மையை உடலுக்கு வழங்குகிறது. கரும்புச் சர்க்கரை இயற்கையானது. இதில் கலோரிகள் குறைவு. இதிலிருக்கும் இரும்புச் சத்து உடல் நலத்தை ஊக்குவிக்கிறது. இதனால், உடல் மற்றும் உடல் பாகங்கள் வலுவடைகின்றன.

நாட்டுச் சர்க்கரையில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட், ஜிங்க், செலினியம் போன்ற மினரல்கள் உடலில் ஏற்படும் சேதங்களை சரி செய்து, நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுவாக்குகின்றன.

வெள்ளை சர்க்கரை எனப்படும் சீனியம் கரும்பில் இருந்துதான் தயாரிக்கப்படுகிறது. வெள்ளை நிறத்தை கொண்டுவருவதற்காக இதனுடன் சல்பர் டை ஆக்ஸைடு, சோடியம் ஹைட்ரோ சல்பேட், பாஸ்போரிக் அமிலம், காஸ்டிக் சோடா என பலவிதமான கெமிக்கல்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவை இரத்த அழுத்தம், இதயநோய், சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய் என பலவிதமான நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக இருக்கின்றன. எனவே வெள்ளை சர்க்கரையை ஒதுக்கி நாட்டுச் சர்க்கரையை பயன்படுத்துங்கள்.

ஆன்லைன் கல்வியால் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்களா?

கொ

ரோனா, நம் நாட்டை உலுக்கிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், அனைத்து பள்ளிகளும் மூடப்பட்டுள்ளன. இந்நிலையில் Online வகுப்புகள் என புதிய டிஜிட்டல் (Digital) ஆன்லைன் கல்வி முறை ஆரம்பித்துள்ளன. இதனால் ஏற்படும் சாதகங்கள் மற்றும் பாதகங்கள் என்ன? உளவியல் ரீதியான சிக்கல்கள் என்ன? அதை நாம் எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதை பற்றி பார்க்க இருக்கிறோம்.

ஆன்லைன் கல்வியின் சாதகங்கள் என்ன?

நன்மைகள் என்று எடுத்துக் கொண்டால் யார் வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும், எங்கு வேண்டுமானாலும் இந்த Digital (டிஜிட்டல்) கல்வி முறையில் பயில முடியும். ஒரு மாணவர் பள்ளி சென்று படிக்க வேண்டும் என்று எடுத்துக் கொண்டால் அவருக்கு ஆகும் நேரம், பொருள் செலவை விட ஆன்லைன் வகுப்புகளுக்கு செலவிடும் நேரம், பொருள் செலவு குறைவாகவே உள்ளது. பள்ளி சென்று தான் கல்வி கற்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் இருந்து விடுபட பல வாய்ப்புகளை இணையவழி கல்வி அமைத்து தருகிறது. உதாரணமாக தற்போதுள்ள இயற்கை பேரிடர் போன்ற காலகட்டங்களில் கல்வி என்பது தடைபடாமல் இருப்பதற்கு வழி வகுக்கிறது.

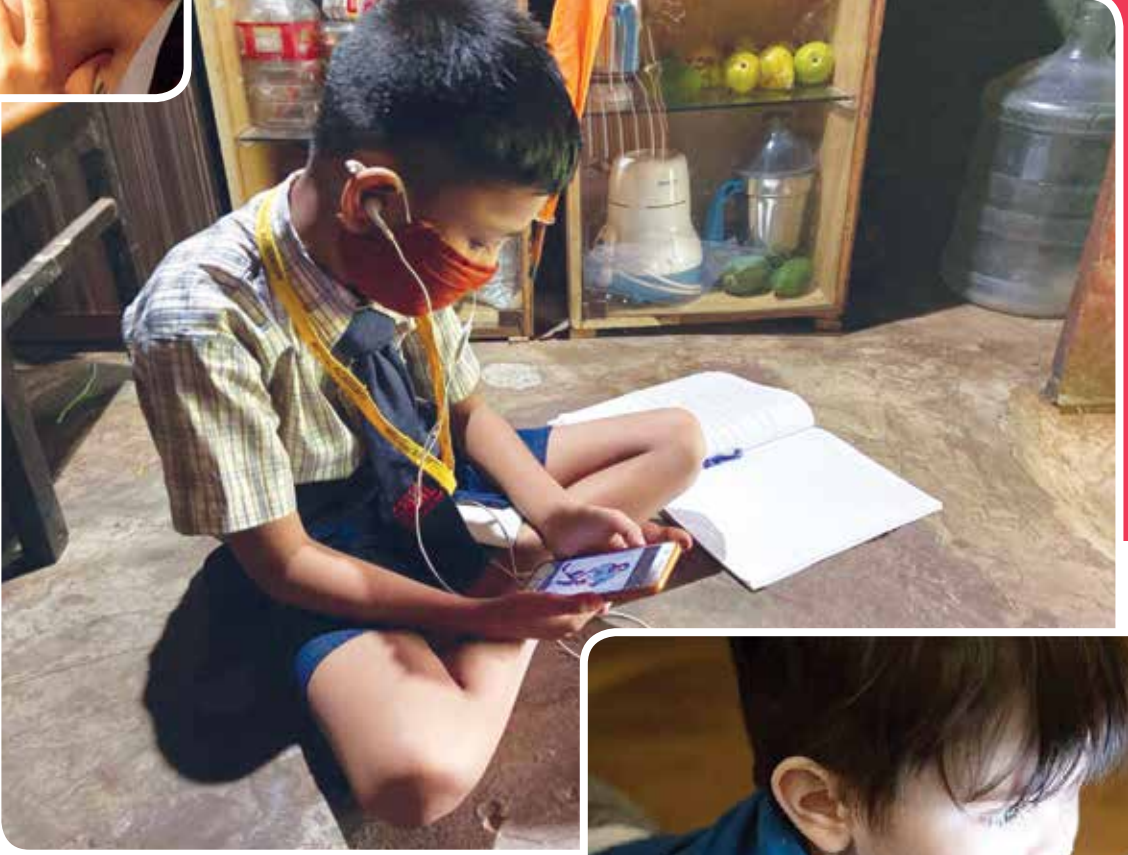
ஆன்லைன் கல்வியால் ஏற்படும் பாதகங்கள் என்ன?

ஆன்லைன் கல்வியின் பாதகங்கள் என்று எடுத்து கொண்டால் பள்ளிகளுக்கு சென்று கல்வி கற்கும்போதுதான் மாணவர்களுக்கு சுயஒழுக்கம், நேர நிர்வாகம், சமூகத்திறன், உடன் பயிலும் மாணவர்களின் நட்புறவு போன்றவை உண்டாகும். அதேபோல இக் கல்வி முறையில் கவனச்சிதறல்,



மருத்துவர் அபிராமி





இடையூறுகள், அனைத்து மாணவர்களுக்கு புரியும் வகையில் உள்ளதா? அவர்களின் சந்தேகங்கள் தீர்க்கப்படுகின்றதா? என்பது கேள்விக்குறியாக உள்ளது.

இணையதளத்தில் அதிக நேரம் செலவிடுவதால் சில சமயம் சிறுவர்கள், பதின் பருவ மாணவர்கள் தவறான வழிகளில் இணையத்தை பயன்படுத்துவதற்கும் இணையதளத்திற்கு அடிமையாகுவதற்கும் இது ஒரு காரணமாக உள்ளது. எனவே இதை கண்காணிக்கும் பொறுப்பு பெற்றோரிடம் தான் உள்ளது. ஆனால் சில பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை கண்காணிக்கிறோம் என்ற பெயரில் அவர்களுடன் அமர்ந்து Online வகுப்புகளிலும் பங்கேற்கின்றனர் இது குழந்தைகளுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் இடையூறாக இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆன்லைன் கல்வியால் குழந்தைகளின் கண்கள் பாதிக்கப்படுமா?

டிஜிட்டல் (Digital) கல்வி முறை என்பது உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் சில பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. அதாவது அதிக நேரம் கணினி மற்றும் கைப்பேசி பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதால் கண் பார்வை குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். மேலும் குழந்தைகளுக்கு



“கம்ப்யூட்டர் விஷன் சின்ட்ரோம்” (Computer vision syndrome) என்ற பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. கைப்பேசி (Mobile) அதிகமாக பார்ப்பதால் குழந்தைகளுக்கு கண்களில் நீர்ச்சத்து குறைய வாய்ப்புள்ளது.

கம்ப்யூட்டர் விஷன் சின்ட்ரோம் என்றால் என்ன?

குழந்தைகள் கம்ப்யூட்டர் மற்றும் கைப்பேசியை தொடர்ந்து பார்க்கும் போது கண்கள் நுண் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றன. அதனால் கண் எரிச்சல், கண் சிவத்தல், கண்வலி, தலைவலி, கண் அடிக்கடி சிமிட்டுதல், கண் பார்வை மங்கலாகத் தெரிதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. மேலும் கண் உலர் நோய் ஏற்படுவதும், கண்களில் வறட்சி அதிகமாகுவதும் கைப்பேசியை நீண்ட நேரம் உபயோகப்படுத்துவதால்தான்.

தீர்வுகள்:

குழந்தைகளை அதிக நேரம் கைப்பேசி மற்றும் கம்ப்யூட்டர், தொலைக்காட்சி பார்க்கவிடாமல் செய்ய வேண்டும். மேலும் கைப்பேசிக்கும் கண்களுக்கும் குறைந்தது ஒரு அடி தூரமும், தொலைக்காட்சி மற்றும் கம்ப்யூட்டருக்கு குறைந்தது 2 அடி

தூரம் விட்டு வைத்து பார்க்கவேண்டும்.

கைப்பேசியின் வெளிச்சம் அளவு சரியாக வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். முக்கியமாக இரவில் அறையில் வெளிச்சம் அணைத்தபின், இருட்டான இடத்தில் அமர்ந்து கைப்பேசி உபயோகப்படுத்துவதன் மூலம் கண்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது.

20:20:20 Rule (விதி) கடைபிடிக்க வேண்டும். 20:20:20 Rule என்றால் கைப்பேசி அல்லது கம்ப்யூட்டர் உபயோகப்படுத்தும் போது ஒவ்வொரு 20 நிமிடத்திற்கும் ஒரு Break எடுத்து 20 அடி தூரம் உள்ள ஒரு பொருளை 20 விநாடி பார்க்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் கண்களுக்கு நல்ல ஒய்வு கிடைப்பதுடன் பாதிப்பிலிருந்தும் தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

குழந்தைகளின் பார்வைக் கோளாறை கண்டறிவது எப்படி?

சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு கண்ணில் மட்டும் நல்ல பார்வை இருக்கும். இன்னொரு கண்ணில் பார்வை குறைபாடு இருக்கும். இந்தக் குழந்தைகளின் பார்வையை சரிசெய்யவில்லை என்றால் நல்ல பார்வை இருக்கும் கண்ணும்

பாதிப்பு அடைய வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் குழந்தையை 20 அடி தூரத்தில் அமர வைத்து, ஒரு கண்ணை மூடிக்கொண்டு, ஒரு கண்ணில் தொலைகாட்சியில் செய்தி சேனலில் கீழே ஓடும் எழுத்துகளை படிக்கச் சொல்லுங்கள். இதே போல இன்னொரு கண்ணையும் மூடிக் கொண்டு படிக்கச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கு பார்வைக் குறைபாடு இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

குழந்தைகள் ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் அமர்ந்து கைப்பேசி பார்ப்பதால், குறைந்த உடல் செயல்பாடுகள் காணப்படுகிறது. அதேபோல் உளவியல் ரீதியாக அதிக நேரம், கணினி மற்றும் கைப்பேசி பயன்படுத்துவதால் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கும் அபாயம் உள்ளது. இதன் மூலம் அவர்களுக்கு கவனச்சிதறல், தூக்கமின்மை, படைப்பாற்றல் குறைவு, கற்பனைத்திறன் குறைவு, பதட்டம், பயம், மன அழுத்தம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

பெற்றோர்களின் பங்கு என்ன?

பெற்றோர்கள் Online வகுப்புகளில் மட்டும்தான் பிள்ளைகள் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதையும் தாண்டி வீட்டிலுள்ள பல வேலைகளை செய்வதற்கும் பழக்கப் படுத்த வேண்டும்.

வழக்கமான திட்டமிடல்

உங்கள் பிள்ளைக்கு படிப்பு நேரம்,

விளையாட்டு நேரம், தூக்க நேரம், ஆன்லைன் வகுப்பு நேரம் என அனைத்து செயல்பாடுகளையும் உள்ளடக்கிய ஓர் அட்டவணையை அவர்களைக் கொண்டே உருவாக்கச் செய்யவும். அதில் அன்றாட வீட்டு வேலைகளில் உதவுவதற்கும் நேரம் ஒதுக்கச் செய்யுங்கள்.

திறந்த உரையாடல்கள்

உங்கள் குழந்தைகளை எப்பொழுதும் கேள்விகள் கேட்க ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவர்களுடைய உணர்வுகளை உங்களுடன் வெளிப்படுத்துவதன் மூலம், அவர்களின் மன அழுத்தம் குறையும். ஆனால் பெற்றோர்கள் பொறுமையாக பதிலளிக்க வேண்டும்.

கற்றலை சுவாரஸ்யமாக்குங்கள்

படிப்பில் ஆர்வத்தை தூண்ட ஒரு குறுகிய கற்றல் அமர்வை உருவாக்கவும். கற்றலை மிகவும் வேடிக்கையாகவும், சுவாரஸ்யமாகவும் கற்க குழந்தைகளின் செயல்பாடுகளை ஆன்லைன் மற்றும் ஆஃப்லைனிலும் இணைக்கவும்.

ஆன்லைனில் குழந்தைகளை பாதுகாக்கவும்

டிஜிட்டல் தளங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்றல் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதற்கான ஒரு சிறந்த வழி. இருப்பினும், ஆன்லைனில் அதிக நேரம் இருப்பது அவர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் தனியுரிமைக்கு அதிக ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தும். எனவே பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் ஆன்லைன் பயன்பாட்டில் கவனமாக இருக்கவும்.

குழந்தையின் பள்ளிகளுடன் தொடர்பில் இருங்கள்

புதிய கற்றல் செயல்முறை மற்றும் செயல்பாடுகள் குறித்து தொடர்ந்து தெரிந்துகொள்ள உங்கள் பிள்ளைகளின் ஆசிரியர் அல்லது பள்ளியுடன் தொடர்பில் இருங்கள். உங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பு மற்றும் நடவடிக்கை குறித்தும் அவ்வப்போது கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.



தாத்தா
சொன்ன
தாவரக்
கதைகள்
4



கிளிமூக்கு மாம்பழம்

கா

லை ஆறு மணி அளவில் பாட்டி வாசவை எழுப்பி விட்டாள். வாசவுக்கு அன்று என்ன நாள் என்று நன்றாகத் தெரியும். வேகமாக படுக்கையிலிருந்து எழுந்து குளித்து முடித்து அன்று தங்களுடைய மாந்தோப்பில் இருக்கும் மாமரங்களில் காய் பறிக்கப் போவதை நினைத்து உற்சாகமாக ஓடினான் வாசு.



மருத்துவர்
சாய்திவ்யா செங்கோடன்



மரத்திலிருந்து பறிக்கும் முதல் காயை தங்களுடைய முன்னோர் கோயிலான பாட்டி கோயிலில் முதல் வேலையாக படைத்து விட்டு பின்பு மூட்டை போட்டு சந்தைக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

அன்றும் மாங்காய்களை பறித்து கூடைகளில் எடுத்து வந்து வீட்டு வாசலில் கொட்டி வைத்துக்கொண்டு இருந்தார்கள். திவ்யாவுக்கு ஒரு கிளிமூக்கு மாம்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொடுத்தார் தாத்தா. அதை வாசுவும் திவ்யாவும் ஒரு மாமரத்தடியில் அமர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே மாங்காய் அறுவடையை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு இருந்தனர்.

அன்று மதியம் வரை மாங்காய் அறுவடை நடந்தது. மதியம் மாங்காய்கள் எல்லாவற்றையும் மூட்டை போட்டு சந்தைக்கு செல்லவேண்டிய வண்டியில் ஏற்றி அனுப்பி வைத்தார் தாத்தா. மதியம் வேலை முடிவதற்கும் பாட்டி ஒரு தூக்குச் சட்டியில் தயிரில் கரைத்த கம்பங்கஞ்சி எடுத்து வருவதற்கும்

சரியாக இருந்தது. தங்கள் தோட்டத்தில் விளைந்த கம்பு என்பதால் ருசியே தனியாக இருந்தது. கம்பங்கஞ்சியுடன் தொட்டுக்கொள்ள மாவடு ஊறுகாய் கொண்டு வந்திருந்தாள் பாட்டி.

மாங்காய் வாசம் என்றாலே வாசவுக்கும் திவ்யாவுக்கும் கொள்ளை பிரியம். அதை சுவைத்துக் கொண்டே தாத்தாவிடம் மாமரம் பற்றிக் கூறும்படி கேட்டான் வாசு. தாத்தா ஆனந்தமாக சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

"என் அன்புக் குழந்தைகளே! மாமரங்கள் எல்லாம் நம் மக்களுடைய வாழ்கையில் மிகவும் சிறப்பான ஓர் இடம் பிடிச்சு இருக்கு. மற்ற மரங்களை விட மிகுந்த பெருமை இந்த மாமரங்களுக்கு உண்டு. அவ்வளவு ஏன்! நம்ம இலக்கியங்களே சிறப்பா சொல்லக்கூடிய முக்கனி வகைகளில் முதலிடம் நம்ம மாங்கனிக்குத்தான்.

மாமரங்களில் பலவகை உண்டு. கிளிமூக்கு, செந்தூரம், அல்ஃபோன்சோ, பங்கனப்பள்ளி, காசாலட்டு, இமாம்பசந்து, நீலம், ரலா போன்ற பலவகை மாமரங்கள் இருக்குடா பேராண்டி. இந்த மாமரங்களுக்கு நம்ம இலக்கிய நூல்களிலும் மருத்துவ நூல்களிலும் பல பெயர்கள் சொல்லப்பட்டு வருது. ஆமிரம், ஆம்பிரம், எகின், சிஞ்சம், கொக்கு, குதிரை, ஓமை, சூதம், சேதாரம், மாழை போன்ற பல பெயர்கள் இருக்கு. இலைக்கொழுந்து, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், கனி, பருப்பு, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை, பிசின் இவை எல்லாவற்றுக்குமே மருத்துவக் குணம் உண்டு. இவற்றில் எந்தவகை மாங்காய் அல்லது மாங்கனியை சாப்பிட்டாலும் நன்மை ஒன்றேதான்.

மாமரத்தின் 20 சதவிகிதத்தை மட்டுமே பயன்படுத்தறோம். மாமரத்தின் இலைகளைக் கூட சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம். முன்பெல்லாம் எங்க அம்மா எங்களுக்கு மா அறுவடை காலத்துல, இந்த மா இலைகளை வைத்து

கொழுக்கட்டை செய்துதருவாள். சாப்பிட மிகவும் சுவையாகவும் மாமரத்தின் மணத்துடனும் இருக்கும்.

மாவிலை கொழுக்கட்டை

இதை செய்வதற்கு, பச்சரிசி மாவு 1/2 கப், உப்பு சிறிது, நல்ல முதிர்ந்த மா இலைகள் 10, தேங்காய் துருவல் 1/4 கப், நாட்டுச் சர்க்கரை 1/4 கப், தென்னை ஈர்க்கு தேவையான அளவு.

முதலில் அரிசி மாவுடன் தேங்காய் துருவல், இரண்டு சிட்டிகை உப்பு, மற்றும் சர்க்கரையை கலக்கி வைத்துக் கொண்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெந்நீர் தெளித்து வடை பதத்தில் பிசரவேண்டும். மாவிலைகளை ஒரு மணிநேரம் குளிர்ந்த நீரில் வைத்திருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



மாவை உருண்டை செய்து அதனை ஒரு மாவிலை நடுவில் வைத்து மற்றொரு மாவிலையை அதன் மேல் மூடி ஓரங்களை தென்னை ஈர்க்கு கொண்டு குத்தி பத்திரப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். ஒரு இட்லி பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அவிக்க வேண்டும். ஆவி வந்தவுடன் அதனை எடுத்து பார்த்தால் மாவுவெந்து கொழுக்கட்டை போல இருக்கும். சுவைக்கும் போது மா இலையின் சத்து

முழுவதும் அதில் இறங்கியிருப்பது நன்றாகத் தெரியும்.

மாவிலைகளுக்கு மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, மனக்கவலை போன்றவற்றை போக்கும் தன்மை உண்டு. அதனால்தான் நமது நாட்டின் கோவில்களில் தீர்த்தம் தரவும், வீட்டு வாசலில் தோரணம் கட்டவும் பயன் படுத்துவதை நம்ம மரபாக வைத்திருக்கிறோம்டா பேராண்டி..!" என்றார் தாத்தா.

மாம்பூ தேநீர்

"இன்னொரு விஷயம் தெரியுமா பேராண்டி?.....நம்ம மாமரத்தில் பூக்கும் பூக்களில் ஒரு சதவீதம் மட்டுமே காயாகி திரண்டு பின்பு கனியாகும். மற்றவை உதிர்ந்து வீணாகி விடும். அப்படி உதிரும் பூக்களை சேகரித்து சுத்தப்படுத்தி, வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்வோம். தேவைப்படும்போது அந்த மலர்களை எடுத்து தேயிலைகளைப் போலவே தேநீர் செய்து குடிப்போம். இதனால் சிலவகை கழிச்சல் நோய்களும், நீண்டநாள் கழிச்சல் நோயை தொடர்ந்து வரும் சீதளமும் கூட குணமாகும் தெரியுமா?

மாவிலையின் கொழுந்துகளை எடுத்துத் தேநீர் செய்து குடிக்கலாம். இதனால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்தம் வடியும் கழிச்சல் நோய்கள் குணமாகும். மாவிலை கொழுந்துகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்து வைத்தோ அல்லது அப்படியே போட்டு தேநீர் தயாரித்து குடித்துவர ஆரம்ப கட்ட சர்க்கரைநோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்" என்றார் தாத்தா.

"அடேங்கப்பா! வெறும் தோரணம் தொங்க விடவும், ஊறுகாய் செய்யவும் மட்டும்தான் மா பயன்படும் என்றுதான் இவ்வளவு நாள் நினைச்சேன் தாத்தா. ஆனா இதுல இவ்வளவு விஷயம் இருக்கிறதா?" என்று வியந்தான் வாச.

"ஆம்...அதேபோல, மழைக்காலங்களில்

நம்ம தோட்டத்தில் கொசுத்தொல்லை அதிகமாகும் போது சேகரித்து வைத்திருக்கும் பூக்களை எடுத்து எங்க அம்மா புகை போடுவார். சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் கொசு இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும். இன்னும் சிலர் தீச்சுட்ட புண்களுக்கு மாவிலைகளை எரித்து சாம்பலாக்கி அதனுடன் பசுவெண்ணெய் சேர்த்து தடவுறது நம்ம ஊரு வைத்தியம்.

மாம்பிஞ்சு

மாம்பிஞ்சுகள் ஊறுகாய் செய்வதற்கு மட்டும் இல்லை. சிறுவயதில் உணவு ஒழுங்காக உண்ணாத குழந்தைகளுக்கு சோறுடன் சேர்த்து ஒரு வாய் மட்டும் பால் வடியாத பிஞ்சு மாங்காயை ஊட்டி வந்தால் பசித்தீயை தூண்டி உணவை நன்றாக சாப்பிடத் தூண்டும். இதனால்தான் 'மாதா ஊட்டாததை மா ஊட்டும்' என்ற பழமொழி உருவாகியது.

ஊறுகாயை போலவே நம்ம ஊர் பக்கங்களில் கம்பங் கஞ்சி அல்லது கேழ்வரகு களி செய்யும்போது அதோடு



சேர்த்து சாப்பிட ஒரு பதார்த்தம் செய்வார்கள். மாவடுவை எடுத்து காம்புகளை நீக்கி வாட விட்டு காயை சுற்றி ஊசியால் குத்தி உப்பு நீர்க் கரைசலில் ஊறவிட்டு பின்பு பக்குவமாக வெயிலில் காய வைத்து ஒரு சுத்தமான களிமண் பாண்டத்தில் சேமித்து வைத்து விடுவது வழக்கம். தேவைப்படும்போது பருப்பு சேர்த்து சாம்பார் போலச் செய்து உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது வழக்கம்.

குயில் களுக்கே சொந்தமான மாமரத்தின் கனிகள் நிறைய சத்துகளை தன்னுள் அடக்கியுள்ளது. காய்ச்சல் கண்டு உடல்நிலை சரியில்லாமல் மெலிந்தவர்களுக்கு மாம்பழங்கள் சிறந்த உணவாகும். இதனை உண்பதனால் மனத்தளர்ச்சி நீங்கி மனவலிமை மற்றும் உடல் வலிமை உண்டாகும். வாய் சுவையின்மை மாறும்.

மாங்கனிகளை உண்டபிறகு அதனுள் இருக்கும் கொட்டையை உடைத்தால் உள்ளே பழுப்புநிற பருப்பு இருக்கும். அதனை எடுத்து வெயிலில் காய வைத்து பொடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் அதிகமாக சூடாவதனால் ஏற்படும் இரத்தம் வடியும் கழிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு போன்ற நோய்களை போக்குவதற்கு இது சிறந்த மருந்தாகும். மேலும் பெண்களுக்கு காணும் பெரும்பாடு, வெள்ளை போன்ற நோய்களுக்கு 36 கிராம் அளவு தேனில் கலந்துதர சிறந்த குணம் உண்டாகும்.

மாம்பிசின்

மாமரங்களில் வடிந்திருக்கும் பிசினை சேகரித்து அதனை சீதக்கழிச்சல், குருதிக் கழிச்சல், பெரும்பாடு போன்ற நோய்களுக்கு மருந்தாக வழங்குவது உண்டு. சிலர் பித்த வெடிப்புகளுக்கு மாம்பிசினை பொடித்தோ, அல்லது மாம்பட்டைகளில் வடியும் பாலையோ எடுத்து தடவுவர்.

சிலர் பிசினை பாயசம் போன்ற ஓர் இனிப்பு பதார்த்தமாகச் செய்து



உண்பார்கள். மரத்தில் வடியும் பிசினை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, இரவு குளிர்ந்த நீரில் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் அந்த நீரை வடிகட்டிவிட வேண்டும். பிசின் நன்றாக நீரை உள்வாங்கி மென்மையாக இருக்கும். அத்தோடு ஒரு கப் தேங்காய்ப் பால், 1/2 கப் பசும்பால், சர்க்கரை தேவையான அளவு, ஏலக்காய் 2, நெய் 4 கரண்டி ஆகியவற்றை சேர்த்து நல்ல பதத்தில் கொதிக்கவைத்து எடுத்து உண்பது வழக்கம்.

இன்னும் இதுபோல நமக்குத் தெரியாத, வழக்கத்தில் இருந்து மறைந்து போன பலவகை உணவுகளும் பல மருத்துவ பயன்களும் நம்ம மாமரத்திற்கு உண்டு." என்று சொல்லி முடித்தார் தாத்தா.

தாத்தா கதையை சொல்லி முடித்தவுடன் வாசுவும் திவ்யாவும் தங்கள் தாத்தா கூறியதை எல்லாம் நினைத்துக் கொண்டே அடுத்த நாளை எதிர்பார்த்து தங்கள் மாந்தோப்பில் இருந்து வீட்டிற்கு திரும்பினார்கள்.



முகத்தை ஜொலிக்கச் செய்யும் தக்காளி பேஷியல்

எ



மருத்துவர்
சுகன்யா தேவி



ல்லோருக்குமே அழகாக இருக்கப் பிடிக்கும். பார்ப்பவர் கண்களுக்கு அழகாகத் தெரிவதற்காக அழகுபடுத்திக் கொள்வது பிடிக்கும். நாம் பயன்படுத்தும் செயற்கை அழகுச்சாதனப் பொருட்களில் ஆபத்தும் சேர்ந்தே இருக்கிறது. பக்க விளைவுகள் இல்லாமல், இயற்கை முறையில் தங்களை அழகாக்கிக்கொள்ள ஆசைப்படுபவர்களுக்காக இந்த அழகுப் பக்கம்.

தக்காளி ஜூலை பயன்படுத்தி சரும அழகை வசீகரமாக எப்படி மாற்றலாம் என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

தக்காளியில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, கால்சியம், நார்ச்சத்து, பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி, மாவுச்சத்து, போலேட் போன்ற பல சத்துக்கள் உள்ளன. தக்காளியில் உள்ள பீட்டா கரோட்டீன் நம் சருமத்தை சூரிய வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாத்து, சருமத்தில் உள்ள சுருக்கத்தை நீக்கி முகத்திற்கு நல்ல பொலிவையும், புத்துணர்ச்சியையும் தருகிறது.



தக்காளியில் சில அழகு டிப்ஸ்

தக்காளி விழுதுடன் சிறிதளவு தயிர் சேர்த்து முகத்தில் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால் சருமம் மென்மையாக மாறும்.

தக்காளி விழுதுடன் சிறிதளவு ரவை சேர்த்து முகத்தை மசாஜ் செய்து வந்தால் முகம் அழகாக ஜொலிக்கும்.

முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் மறைய தக்காளி பேஸ்ட்டுடன், உருளைக்கிழங்கு சாறு ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து முகத்தில் தேய்த்து 20 நிமிடம் மசாஜ் செய்து வந்தால் முகம் பிரகாசமாகும்.

தக்காளிச் சாறுடன், சிறிதளவு வெள்ளரிச் சாறு கலந்து, அதனை மாஸ்க் போல பூசி வந்தால், முகத்தில் எண்ணெய் வழியும் பிரச்சனை குறையும்.

தக்காளிச் சாறுடன், இரண்டு டீஸ்பூன் தயிர் கலந்து முகத்தில் தடவி வந்தால், சருமத்தில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி முக எரிச்சலை குறைக்கும்.

தக்காளி பேஷியல்

Step 1: Face Cleaning

முதலில் முகத்தில் உள்ள அழுக்குகளை அகற்ற Cleansing செய்யலாம். அதற்கு பவுல் ஒன்றை எடுத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் தக்காளி ஜூஸ் மற்றும் ஒரு ஸ்பூன் காய்ச்சாத பசும் பால் இவை இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்துக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். முகத்தில் அப்ளை செய்து 5 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். பிறகு சருமத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவ



வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதினால் சருமத்தில் இருக்கும் அழுக்குகள் அகன்று சருமம் புத்துணர்ச்சியாக காணப்படும்.



ஆபத்தான செயற்கை அழகுச் சாதனங்கள்

எல்லோருமே தங்களை அழகாக்கிக் கொள்வதற்காக நிறைய செலவு செய்கிறார்கள். இந்தியாவில் அழகுச் சாதனப் பொருட்கள் வாங்குவதற்காக செலவளிக்கப்படும் தொகை மட்டும் ஆண்டுக்கு சுமார் 200 கோடி. இத்தனை கோடிகள் செலவழிக்கப்படும் அழகுச் சாதனப் பொருட்களில் பெரும்பாலானவை செயற்கை இரசாயனங்களால் தயாரிக்கப்படுபவை. உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

உதட்டுக்கு, கன்னத்துக்கு, கண்களுக்கு என்று பெண்கள் பூசிக்கொள்ளும் அழகுச் சாதனப் பொருட்களில் 500க்கும் அதிகமான நச்சுக்கள் கலந்திருப்பது உங்களில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

கண்ணுக்குத் தீட்டும் மை, தலைக்குப் போடும் ஷாம்பூ, முகப்பூச்சு, நகப்பூச்சு, சிகப்பழகு கிரீம் இவை அத்தனையும் அலுமினியம், பாதரசம், காரீயம், சிலிக்கான், எதில் ஆல்கஹால், பாரபின், ப்ரோபலின் கிளைக்கால் போன்ற நச்சுக்கிருமிகளின் கலவைகளால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. உதட்டுச் சாயத்தில் பயன்படுத்தும் காரீயம் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் செயல்பாட்டைக் குறைப்பதாகவும், நறுமணப் பொருட்களில் சேர்க்கப்படும் அலுமினியம் பெண்களுக்கு மாம்பகப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதாகவும், சோடியம் மன அழுத்தத்தை உண்டுபண்ணுவதாகவும், ட்ரை கிளோசன் மலட்டுத் தன்மையை அதிகரிப்பதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

Step 2: Face Scrubbing

Cleaning செய்த பிறகு முகத்திற்கு Scrubbing செய்ய வேண்டும். இதற்கு ஒரு பவுலை எடுத்து அதில் ஒரு ஸ்பூன் கடலை மாவு, ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை இரண்டையும் நன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு தக்காளி பழத்தை இரண்டு துண்டாக கட்

செய்து, அந்த தக்காளி பழத்தை கலந்து வைத்துள்ள கடலை மாவு கலவையில் டிப் செய்து முகத்தில் அப்ளை செய்து சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு 5 நிமிடங்கள் காத்திருந்து சருமத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் முகத்தில் உள்ள இறந்த

செல்கள் நீங்கி சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

Step 3: Face Pack

இறுதியாக சருமத்திற்கு ஒரு Face Pack போட்டு விடலாம். இதற்கு ஒரு தக்காளி பழத்தை பேஸ்டு போல் நன்றாக அரைத்து அதனுடன் 2 ஸ்பூன் கடலை மாவு, அரை ஸ்பூன் தேன், ஒரு ஸ்பூன் தயிர் இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து கலந்து கொள்ள வேண்டும். இப்போது Face Pack தயார்.

இதனை முகத்தில் நன்றாக அப்ளை செய்து விட்டு 15 நிமிடங்கள் காத்திருந்து சருமத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும்.

இவ்வாறு சருமத்திற்கு பேஸ் பேக் போடுவதினால் சருமத்தில் உள்ள பருக்கள், கருவளையங்கள், இறந்த செல்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள் அனைத்தும் அகன்று சருமம் பளிச்சென்றும் பொலிவுடனும் காணப்படும்.



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

ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

.....

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து ஹெர்பல் மிராக்கல் அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும். சந்தா ரூபாயை Herbal Miracle என்ற பெயருக்கு காசோலை (Cheque) அல்லது கேட்பு வரைவோலை (Demand Draft) மூலம் விரைவுத் தபாலில் (Speed Post) எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

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

நாம் தவறவிட்ட பற்று வைத்தியம்



உ

டம்பில் வரும் நோய்களைத் தீர்க்கும் வைத்திய முறைகளில் 'பற்றுப் போடுதல்' எனப்படும் புற மருத்துவமுறை முக்கியமான ஒன்று.



மருத்துவர் கு. நிவேதா



நம் வழக்கத்திலிருந்த மிக நுட்பமான பல மருத்துவங்களை நாம் மறந்து விட்டோம். இயற்கையான பொருட்களை, உள் மருந்தாகவும் வெளிமருந்தாகவும் பயன்படுத்துவதை புறம் தள்ளிவிட்டோம். இலைகளும் தழைகளும் இருந்தால்தான் பற்று போட முடியும் என்று சொல்பவர்களுக்காகவே வீட்டிலிருக்கும் எளிதில் கிடைக்கும் பொருள்களை கொண்டு எளிய வைத்திய முறையில் பற்று இடும் முறை குறித்து கொடுத்திருக்கிறோம். எல்லா வயதினருக்கும் இது உதவக்கூடும். தெரிந்து கொள்வதோடு பயன்படுத்தியும் பாருங்கள்.

'அரிசனம் நொச்சி வசம் புற்கை' என பற்று சார்ந்த குறிப்பினை 'தேரன் நூல்' கூறுகிறது. மஞ்சள், நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலைகளை எண்ணெய்யில் வதக்கி வீக்கங்களுக்கும் வலிகளுக்கும் பற்றுப் போடலாம். ஓமம், உப்பு, பெருங்காயம், சுண்ணாம்பு இவற்றைத் தண்ணீரில் அரைத்து உடல் வலி உள்ள இடங்களில் பற்றிடலாம்.

சில ஆரம்ப நோய் நிலைகளுக்கு பயன்பாட்டிலிருந்த பற்று மருத்துவங்கள் பற்றுப் பார்க்கலாம்.



வீக்கங்களுக்கு சிறந்தது

அடிபட்ட வீக்கங்களைக் கரைப்பதற்கு பற்றுப் போடும் மருத்துவம் சிறந்த பலனைத் தரக்கூடியது. யானைக்கால் நோய்க்கு உள்மருந்தாக சில முக்கியமான மருந்துகளை கொடுத்து வெளியில் புற்றுமண், காவிக்கல், கறுப்புக் கொள்ளு, முட்டை வெண்கரு கொண்டு பற்று போடும் மருத்துவ முறை நெடுங்காலமாக நடைமுறையில் இருந்துள்ளது.

தாய்ப்பால் கட்டு பற்று

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் கர்ப்பினிகளுக்கு அவ்வபோது பால் கட்டிக் கொள்ளும். மார்பகங்கள் கனமாகி வலி மிகுந்து இருக்கும். சிலருக்கு மார்பில் கைவைக்க முடியாத அளவுக்கு வலியும்,



வேதனையும் இருக்கும். தாய்ப்பால் வெளியேறினால் தான் குழந்தைக்கு மீண்டும் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும்.

அப்போது கருப்பு வெற்றிலையை எடுத்து சுத்தம் செய்து நல்லெண்ணெய் தடவி தோசைக்கல்லில் வைக்கவும். பிறகு அதை எடுத்து இளஞ்சூடாக அல்லது பொறுக்கும் சூட்டில் மார்பகங்கள் மேல் வைக்கவும். அது அப்படியே ஒட்டிக்கொள்ளும். இதே போல் பால் கட்டிய மார்பகங்கள் மீது வெற்றிலையை போட வேண்டும். தாய்ப்பால் கட்டு உடைந்து வெளியேறும். தாய்ப்பால் சுரப்பும் அதிகமாக இருக்கும்.



கழற்சிப் பற்று

விரைவீக்கம் பிரச்சனை இருக்கும் ஆண்களுக்கு கழற்சிக்காய் உதவும். விரையில் அடிபட்டால், கட்டி வந்தால் விரை வீக்கம் உண்டாகக் கூடும். கழற்சிக்காய் விதைகளை அரைத்து முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் சேர்த்து குழைத்து விரைகள் மீது பற்று போட்டால் விரையில் இருக்கும் சுரப்பு நீர் பொறுமையாக வெளியேறி வீக்கத்தை வற்றச் செய்யும்.

கழற்சிக்காய் மட்டுமல்லாமல், கழற்சி இலைகளை விளக்கெண்ணெய் அல்லது

தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம். கழற்சி விதைக்கு இசிவகற்றித் (Antispasmodic) தன்மை இருப்பதால், தசை பிடிப்புகளுக்கும் பற்றிடலாம். கழற்சி இலைகளுக்கு வீக்க முறுக்கி தன்மை இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.



மூசாம்பரப் பற்று

கற்றாழையின் உலர்ந்த கூழ் பகுதி 'மூசாம்பரம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அடிப்பட்ட வீக்கங்கள் மற்றும் மூட்டுகளில் உண்டாகும் வீக்கங்களுக்கு மூசாம்பரப்பற்று சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். மூசாம்பரத்துடன் முட்டை வெண்கரு அல்லது வெந்நீர் விட்டு அரைத்து, வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பற்றுப் போட வேண்டும். மூசாம்பரம் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். மூசாம்பரத்திற்கு 'சரியபோளம்' என்றும் பெயர் இருக்கிறது. அனைத்து வீடுகளிலும் நடைமுறையிலிருந்த மூசாம்பரப் பற்று மருத்துவம் இப்போது முற்றிலுமாக காணாமல் போய்விட்டது.

சுக்குப் பற்று

சுக்கு காலங்காலமாக சித்த மருத்துவத்திலும் வீட்டு வைத்தியத்திலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது அதனால்தான் சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருத்துவம் இல்லை என்று சொல்கிறார்கள். முன்னோர்கள்

வீட்டில் வைத்திருக்கும் பொருள்களில் முக்கியமானது சுக்கு.

இஞ்சியை நன்றாக காயவைத்து எடுத்தால் அவை சுக்காக மாறும். வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றையும் நீக்கும் அருமருந்தாக சுக்கு இருக்கிறது. சுக்கை தோல் நீக்கி பொடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக மண்டையில் நீர்க் கோர்வை இருந்தால் காலையில் எழும்போதே தலையில் பாரத்தை உணர்வார்கள். காலை எழுந்ததும் சுக்கை இழைத்து தலையில் பற்று போட்டால் மண்டையில் இருக்கும் நீரை இழுக்கும். தலைவலி வந்தாலும் இந்தப் பற்றுப் போடுவது உண்டு. கை மருத்துவத்துக்கு கை கண்ட மருந்து சுக்கு என்பது பொருத்தமாக இருக்கும்.



நீர்க்கோவை மாத்திரை

முன்னெற்றி வலி, தலைபாரம், தலைவலி, தலையில் நீர் கோர்த்தல் போன்ற குறிகுணங்களைக் கொண்ட பீனிச (சைனஸைடிஸ்) நோயின் தன்மையைக் குறைக்க நீர்க்கோவை மாத்திரைப் பற்று சிறந்ததாக இருக்கும். சித்த மருந்தான நீர்க்கோவை மாத்திரைகளைப் பொடித்து, இஞ்சிச்சாறு விட்டுக் குழப்பி, நெற்றிப் பகுதி, கன்னப் பகுதி ஆகியவற்றில் பற்றுப் போட்டு வரலாம். ஒருமணி நேரம் கழித்து குறிகுணங்கள் மறைந்திருப்பதை தாராளமாக உணரமுடியும்.

பற்களை பாதுகாக்க ஈறுகளைப் பேணுவோம்

பல் போனால் சொல்போச்சு என்பார்கள். சொல் மட்டும் போவதில்லை. இளமைத் தோற்றம், முக வசீகரம், விரும்பியதை உண்ணும் சுதந்திரம் எல்லாவற்றையும் இழந்து விடுகிறோம். பற்களை பாதுகாக்க வேண்டுமானால் பற்களை தாங்கிப்பிடிக்கும் ஈறுகளை முறையாக பராமரிக்க வேண்டும்.

வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் கே குறைபாடு, கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள், புகையிலை பழக்கம், என பல்வேறு காரணங்களால் ஈறுகள் பாதிக்கப்படுகிறது.

எலுமிச்சையில் வைட்டமின் சி ஏராளமாக நிறைந்துள்ளது. எனவே எலுமிச்சை சாற்றினை வெதுவெதுப்பான நீருடன் கலந்து, தினமும் காலை மற்றும் இரவில் பல் துலக்குவதற்கு முன் வாய் கொப்பளித்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஈறுகளின் பிரச்சனையை தீர்த்து பற்களை

பாதுகாப்பதில் கிராம்பு முக்கிய பொருளாக இருக்கிறது, கிராம்புத் தைலத்தை வலியுள்ள இடத்தில் தடவினால் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மூன்று மேஜைக்கரண்டி பெருஞ்சீரகத்தை (சோம்பு) அரைலிட்டர் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, அந்நீரால் தினமும் மூன்று முறை வாய் கொப்பளித்து வந்தால், ஈறுகளில் வீக்கத்தை உண்டாக்கிய தொற்றுக்கள் அழியும்.

ஒரு மேஜைக்கரண்டி விளக்கெண்ணெயை லேசாக சூடாக்கி, அந்த எண்ணெயை ஈறுகளில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படும் இடத்தில் காலை மாலை இரண்டுமுறை தடவி மசாஜ் செய்து வந்தால், நோய்த்தொற்றுக்கள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஈறுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் கற்றாழை ஜெல்லை தடவி மசாஜ் செய்தால் நல்ல பலனை காணலாம். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய்யால் ஈறுகளை மசாஜ் செய்தாலும் ஈறுகளின் வீக்கம் குறைந்து நலம் கிடைக்கும்.

அம்மா
சமையல்
5



வாழை மரமும் வாழ்க்கை நலமும்

வா

ழை நம் வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத ஓர் அங்கமாக இருந்து வருகிறது. கோவில் திருவிழா, திருமணம் போன்ற அனைத்து மங்களகரமான நிகழ்வுகளும் அது முக்கிய பங்கு பெறுகிறது. பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்கும் மருத்துவ குணங்கள் நிறைய உள்ளதால் அதனை காலம் காலமாக நாம் உணவில் சேர்த்து வருகிறோம்.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



வாழைப்பூவில் வைட்டமின் பி உள்ளது. அது பெண்களின் கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாகிறது. இது மலட்டுத்தன்மையை நீக்குவதுடன் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகிறது. தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதுடன் குடல் புண், வயிற்றுப்போக்கு, இரத்தக்கசிவு போன்ற நோய்கள் தீரும்.

வாழைக்காயில் உள்ள நார்ச்சத்து கெட்ட கொழுப்பை கட்டுப்படுத்துவதுடன் இரத்த நாளங்களில் உள்ள அடைப்பை தவிர்க்கிறது. கபம், பித்தம் போன்றவற்றை நீக்குகிறது. பிஞ்சு வாழைக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் உறுதி அதிகரிக்கும். வயிற்றுப் புண்கள் ஆறுவதுடன் இரத்தம் அதிகம் பெருகும்.

வாழைத்தண்டை உணவில் பயன்படுத்தினால் சிறுநீர் பிரச்சனை, சிறுநீரக கல் பிரச்சனை போன்றவை நீங்கும்.

வாழை மரப்பட்டையின் சாற்றை வாழை இலை குருத்தை வைத்து தீப்புண்கள் மீதும், கொப்பளங்கள் மீதும் கட்டினால் அவை விரைவில் குணமாகும்.

வாழை இலையில் சூடான உணவை பரிமாறி சாப்பிடும் பொழுது இலையின் பச்சையத்தில் உள்ள சத்துக்கள் சாப்பாட்டில் கலந்து விடும். இதன் மூலம் உயிர்ச்சத்து ஏ, சிட்ரிக் அமிலம், கால்சியம் மற்றும் கரோட்டின் ஆகியவை நமக்கு கிடைக்கின்றன.

வாழையின் தண்டு, இலை, பூ, காய், பழம் என அத்தனை பாகங்களும் முழுமையாக சமையலுக்கு பயன்படுவது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். இத்தகைய சிறப்புகள் மிக்க வாழையினை விதவிதமான உணவு பதார்த்தங்களாக சமைத்து ருசித்து வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்.

வாழையழ அல்வா

தேவையான பொருட்கள்: நன்றாக பழுத்த வாழைப்பழம் - 10, கோதுமை மாவு - ½ கப், நெய் - 5 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி, கிஸ்மிஸ் - ஒரு கையளவு, சர்க்கரை - ¼ கப், ஏலக்காய் பொடி - 2 டீஸ்பூன், அனுமதிக்கப்பட்ட உணவு நிறமி - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: தோல் நீக்கிய பழங்களை மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக அரைக்கவும், அரைத்த பழத்துடன் கோதுமை மாவையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு முந்திரி மற்றும் கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை தனித்தனியே நிறம் மாறும் வரை வறுத்து எடுத்து வைக்கவும். வாணலியில் இருக்கும் நெய்யுடன் பழமும் கோதுமை மாவும் கலந்த கலவையை போட்டு குறைந்த சூட்டில் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். அடி பிடிக்காமல் 15 நிமிடங்கள் கிளறவும். 1 டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யை ஊற்றி 5 நிமிடங்கள் கிளறவும்.

இப்போது கால் கப் சர்க்கரையை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். பின்னர் 2 ஐலை 2021



டீஸ்பூன் ஏலக்காய் பொடியை போட்டு கிளறவும். இப்பொழுது உணவு நிறமியை சேர்த்துக் கிளறவும். 5 நிமிடங்கள் கிளறிய பின்பு 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு 15 நிமிடங்கள் கிளறவும். பின்னர் முந்திரி மற்றும் கிஸ்மிஸ் போட்டு கிளறவும். மொத்தம் 40 நிமிடங்களில் இந்த அல்வா தயாராகி விடும்.

உங்களுக்கு அல்வா எந்த வடிவத்தில் வேண்டுமோ அந்த வடிவம் உள்ள பாத்திரத்தில் நெய் தடவி தயார் செய்த அல்வாவை ஊற்றி அரைமணி நேரம் கழித்து எடுத்தால் சூடான சுவையான அல்வா ரெடி. நீங்கள் சிறு துண்டுகளாக உங்களுக்கு தேவையான அளவு வெட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த அல்வாவை சாப்பிடுவதால் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றி இரத்தம் சுத்தமாகிறது. மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை சரி செய்கிறது. இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிரியமான ஓர் உணவு பதார்த்தம்.

வாழைக்காய் கோலா உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்: வாழைக்காய் - 2, சின்ன வெங்காயம் 8, நறுக்கிய இஞ்சி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய பூண்டு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், கசகசா - 1 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 6 டேபிள் ஸ்பூன், துருவிய தேங்காய் ¼ கப், கல் உப்பு - 1

டேபிள் ஸ்பூன் (அல்லது) பொடி உப்பு - $\frac{3}{4}$ டேபிள் ஸ்பூன், இலவங்கப்பட்டை - சிறிய துண்டு, கிராம்பு 2, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு , புதினா இலை - 4 அல்லது 5.

செய்முறை: வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் பட்டை, கிராம்பு, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய வெங்காயம், சோம்பு, கசகசா இவற்றை மிதமான சூட்டில் நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். அவ்வாறு வதக்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே ஒரு காய்ந்த மிளகாயை வாசனைக்காக சேர்த்து வதக்கவும். 6 டேபிள் ஸ்பூன்



பொட்டுக்கடலை சேர்த்து வதக்கவும். இரண்டு நிமிடம் வதங்கிய பிறகு துருவிய தேங்காய் சேர்க்கவும். நிறம் மாறாத அளவிற்கு மிதமான சூட்டில் வதக்கி ஆறவைக்கவும்.

இரண்டு வாழைக்காய்களை இட்லி சட்டியில் நன்றாக வேக வைக்க வேண்டும். குழையவும் கூடாது. வேகாமலும் இருக்கக் கூடாது. வாழைக்காய் ஆறிய பின்பு அதன் தோலை நீக்கி விட்டு இந்த வாழைக்காய்களை நன்றாக துருவிக் கொள்ளுங்கள். துருவிய வாழைக்காயை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்து அதை கைகளால் பிசைந்து விடுங்கள்.

நாம் வதக்கிய கலவையை மிக்ஸியில் போட்டு புதினா இலைகளை சேர்த்து

கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு நைசாக அரைத்து எடுக்க வேண்டும். அரைத்த கலவையை வாழைக்காய் உடன் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். அதிக தண்ணீரும் இல்லாமல் கெட்டியாகவும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

எந்த அளவில் உங்களுக்கு கோலா உருண்டை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டுமோ அந்த அளவில் விரிசல் இல்லாமல் உருண்டை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து பொரிப்பதற்கு தேவையான எண்ணெய் ஊற்றி எண்ணெய் நன்றாக சூடான பிறகு மிதமான சூட்டில் உருண்டைகளை 3 முதல் 4 நிமிடம் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். அதிகமான சூட்டில் பொரித்தால் உள்ளே வேகாது. எனவே மிதமான சூட்டில் உருண்டைகளை பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு: ஒரு வேளை எண்ணெய் யில் போட்டு எடுக்கும் போது கோலா உருண்டைகள் பிரிந்தால் உருண்டைகளுடன் சிறிது பொட்டுக்கடலையை பொடியாக்கி சேர்த்து தண்ணீர் கலந்து பிசைந்து மறுபடி உருண்டைகளாக பிடித்து பொரித்தெடுங்கள்.

வாழைத்தண்டு சூப்

தேவையான பொருட்கள் :
வாழைத்தண்டு - ஒரு துண்டு, பாசிப்பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, பூண்டு - 4 அல்லது 5 பற்கள், மிளகு மற்றும் சீரகத்தாள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 4 அல்லது 5, தக்காளி - 1 பெரியது, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு தேவைக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

செய்முறை: வாழைத் தண்டை வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வாழைத் தண்டை நறுக்கும் பொழுதே அதன் நார்களை நீக்கி விடவும். குக்கரை எடுத்து நறுக்கிய வாழைத் தண்டு துண்டுகளை போடவும்.

அதனுடன் மிளகு, சீரகத்தூள், நறுக்கிய பூண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், நறுக்கிய தக்காளி, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றை போடவும். பாசிப்பருப்பை சுழுவி போடவும். இஞ்சியை கொஞ்சம் நசுக்கிப் போடவும். 200 மில்லி தண்ணீர் சேர்க்கவும். தேவைக்கேற்ப உப்பை போட்டு நன்றாக கலந்து விட வேண்டும். அதிக சூட்டில் (high flame) 4 விசில்கள் வரும் வரையிலும் இறுதியாக 5 நிமிடம் குறைந்த சூட்டிலும் (low flame) வைத்து எடுக்கவும்.

ஆறியதும் குக்கரில் உள்ள தண்ணீரை தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குக்கரில் நன்றாக வெந்த வாழைத்தண்டு கலவையை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து அதனை மிதமான ஓட்டைகள் உள்ள வடிகட்டியில் (medium strainer) வடிகட்டி தண்ணீரை மட்டும் எடுக்க வேண்டும். வடிகட்டுவதற்கு ஏற்கனவே குக்கரில் இருந்து எடுத்த தண்ணீரை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது இந்த தண்ணீரை கொஞ்சம் சூடு செய்து தேவைப்பட்டால் உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து கொத்தமல்லி இலைகளைத் தூவி நன்றாக கலக்கி விடவும். சுவையான சூடான வாழைத்தண்டு சூப் ரெடி.

உடல் எடையை குறைக்கும். சிறுநீரக பிரச்சனையை சரியாக்கும். உடலிலிருந்து கெட்ட நீரை வெளியேற்றும் செரிமானத்திற்கு சிறந்தது.



வாழைப் பூ சப்பாத்தி

தேவையான பொருட்கள்: வாழைப் பூ - ½ கப், சப்பாத்தி மாவு - 1 கப், மஞ்சள் பொடி - ½ ஸ்பூன், மிளகாய் பொடி - 1 ஸ்பூன், சீரகப் பொடி - ½ ஸ்பூன், கரம் மசாலா - ½ ஸ்பூன், எண்ணெய் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: வாழைப் பூவை நார் நீக்கி பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் மாவிற்கு அரை கப் வாழைப் பூ என்ற அளவில் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மாவு, வாழைப் பூ, அரை ஸ்பூன் மிளகாய் தூள், அரை ஸ்பூன் கரம் மசாலா, சிறிதளவு எண்ணெய், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு சப்பாத்திகளாக சுட்டு எடுத்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு: வாழைப் பூ சீக்கிரத்தில் கறுத்து விடும். எனவே மாலை பிசைந்த உடனே சப்பாத்தியை போடுவது நல்லது. இந்த வாழைப் பூவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கில் ஏற்படும் அதிக உதிரப் போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. உடல் சூட்டை குறைக்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகிறது. மலட்டுத் தன்மையை நீக்குகிறது. அல்சர், மூலம், இரத்த சோகை போன்ற நோய்களை குணப்படுத்துகிறது. பற்களில் இரத்தம் வடிதல், ஈறுகளில் வீக்கம், பல் சொத்தை போன்ற பற்களில் உள்ள அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாகிறது.



பெண்ணை உருவாக்கு

பூப்படைதல் முதல் பிள்ளைப்பேறு
வரை பெண்ணுக்குள் ஏற்படும்
மாற்றங்களை விவரிக்கும்
தொடர்

பூ

ப்படைதல் பெண்கள் வாழ்வில் நடைபெறும் முக்கியமான நிகழ்வு. ஒரு பெண் அம்மா ஆவதற்கான தகுதியை பெற்றதை உடல் அறிவிக்கும் நிகழ்வுதான் பூப்படைதல். முன்பெல்லாம் பெண்கள் பூப்படையும் காலம் 16 வயதை ஒட்டியதாக இருந்தது. அவசர வாழ்க்கை முறை பெண்களின் பூப்படையும் வயதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து 8 வயது 9 வயதிலேயே பூப்படையும் நிலைமையை உருவாக்கி இருக்கிறது. இதனால் மனதளவிலும் உடல் அளவிலும் பெண் குழந்தைகள் அதிக பாதிப்படைகிறார்கள்.



மருத்துவர்
மெர்லின் பெர்ஷியா



பரம்பரை, மரபியல் நோய்கள், மூளையில் அடிபடுவதால் ஏற்படும் முறையற்ற ஹார்மோன் சுரப்பு என சிறுவயதிலேயே பெண்கள் பூப்படைய பல காரணங்கள் சொல்லப்பட்டாலும் தவறான உணவுப் பழக்கமே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

இன்றைக்கு நம் பிள்ளைகள் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளும் துரித உணவுப் பழக்கம் உடல் பருமனை ஏற்படுத்துகிறது. சரியான உடல் எடை கொண்டவர்களைவிட உடல் பருமன் அதிகமானவர்கள் சீக்கிரமாகவே பூப்படைகிறார்கள்.

முறைப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கை முறைக்கு பழக்குங்கள். முறையற்ற வாழ்வியல் முறைகள்கூட ஹார்மோன் சுரப்பிகளைத் தூண்டி சிறுவயதிலேயே பூப்படைய வழி வகுக்கிறது.

நொறுக்குத் தீனிகள் சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக் கொண்டு, சிறுவயதில் இருந்தே காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் பூப்படையும் காலத்தை தாமதப்படுத்தலாம் என்றும், முறையாக தாய்ப்பால் குடித்து வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு பூப்படைதல் சரியான வயதில் நடைபெறுவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

சிறுவயதில் பூப்படையும் குழந்தைகள், மற்றவர்களைவிட குறைந்த உயரம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். சிறுவயதில் மற்ற குழந்தைகளைவிட வேகமாக வளரும் இவர்களின் வளர்ச்சி பூப்படைந்ததும் அப்படியே நின்றுவிடுகிறது. இவர்கள் எலும்புகளின் வளர்ச்சி சீக்கிரமே முழுமை அடைந்து விடுவதுதான் இதற்கு காரணம். அதுமட்டுமல்ல, சிறுவயதில் பூப்படையும் பெண்களுக்கு மார்க்புப் புற்றுநோய் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கிறதாம்.

ஆகவே உடல் அளவிலும் மனதளவிலும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், சின்ன வயதில் இருந்தே குழந்தைகளுக்கு விளையாடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். உணவுப் பழக்கத்தை முறைப்படுத்துங்கள். சரியான உணவுப் பழக்கம் மாதம்தோறும் நிகழும் பூப்புச் சுழற்சியையும் சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக நடைபெறாமல் இருந்தால் அது



பூப்படைந்த பெண்ணுக்கு முதல் உணவு!

பூப்படைந்த பெண்களுக்கு கொடுக்க வேண்டிய முதல் உணவாக அரைக்கீரை விதையை கொடுக்க வேண்டும். பூப்படைந்ததை பார்த்த உடனே ஒரு டீஸ்பூன் அரைக்கீரை விதையை நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த உணவை முதல் மூன்று நாட்கள் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் கருப்பையில் உள்ள திக்கைகள் விரிவடைந்து, கருப்பை வன்மையாகி பலம்பெறும். இந்தக் கீரை உணவை உறவின் முறையாளர்கள் கொடுக்க குடும்ப வம்சம் தளைக்கும் என்பது ஐதீகம்.

பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம். தைராய்டு, மன அழுத்தம் முதலான பிரச்சனைகள் முறையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சிக்கு காரணமாக அமைகிறது. பொதுவாக மாதவிடாய் 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெற வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டாலும், 21 நாளில் இருந்து 35 நாட்களுக்குள் நிகழ்ந்து விட வேண்டும். அப்படி இல்லை என்றால் அது பிரச்சனையாகவே கருதப்படும்.

உடலின் அனைத்து இயக்கங்களும் சரியாக நிகழ்வதுதான் உண்மையான ஆரோக்கியம். பெண்களின் வாழ்வின் முக்கியமான காலகட்டமாகக் கருதப்படும் பூப்படைதல் முதல் பிள்ளைப்பேறு வரையில் உடலில் நிகழும் மாற்றங்கள் என்னென்ன, ஆரோக்கியமாக உடலைப் பேண என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

ரகசியம் அறிவோம்

சமையலுக்கு எந்த எண்ணெய் ஏற்றது?

உ

லக இன்பங்கள் எத்தனை இருந்தாலும் நல்ல உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடுகிறபோது கிடைக்கிற சந்தோஷமே தனி. உணவு என்று காதில் கேட்டாலே அறுசுவகளும் மனதினில் தோன்றும். நாவில் எச்சில் ஊறும். ஆனால் எவ்வித உணவையும் சுவையூட்டவும் மணமூட்டவும் தாளிதம் அவசியம். அதற்கு எண்ணெய் என்பது மிக முக்கியம்.



மருத்துவர் ரத்னமால்யா



அன்றாட சமையலில் நாம் விதவிதமான எண்ணெய்களை பயன்படுத்தி வருகிறோம். அதில் ஒவ்வொரு எண்ணெய்யும் ஒவ்வொரு குணாதிசயம் கொண்டவை.

நம் முன்னோர்கள் ஒவ்வொரு எண்ணெய்யையும் உணவிற்கு ஏற்றார் போல் செக்கில் ஆட்டி ஊட்டச்சத்து மாறாமல் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். நீண்ட ஆயுளுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ்ந்தார்கள். நல்லெண்ணெய் விளக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் இவைகளையே அதிகம் பயன்படுத்தினர்.

தற்பொழுது நாகரிக வளர்ச்சி என்ற பெயரில் விதவிதமான கண்கவர் நிற பாக்கெட்டுகளில் பலவித எண்ணெய்கள் உலா வருகின்றன. உண்மையில் இந்த எண்ணெய் வகைகள் ஆரோக்கியமானதா? நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாமா? எந்த அளவு பயன்படுத்தலாம்? செக்கு எண்ணெய் என்ற பெயரில் விற்கப்படும் எண்ணெய் உண்மையிலேயே செக்கில் ஆட்டப்பட்டதுதானா? இப்படி பல கேள்விகள் ஒவ்வொருவர் மனதிலும் எழுகின்றன.

நாம் எண்ணெய்க்காக செலவழிப்பதும், வகை வகையாய் எண்ணெய் வாங்கி உபயோகிப்பதும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கெடுப்பது போன்றதே.

எண்ணெய் வகைகள்



எண்	தமிழ்ப் பெயர்	ஆங்கிலப் பெயர்	கிடைக்கும் மூலம்	எதிலிருந்து கிடைக்கிறது
1	நெய்	Ghee (Liquid fat)	Animal source	Dairy milk (மாடு)
2	நல்லெண்ணெய்	Gingelly oil	Plant source	எள் விதை
3	விளக்கெண்ணெய்	Castor oil	Plant source	ஆமணக்கு செடி விதை
4	கடலை எண்ணெய்	Peanut oil/ groundnut oil	Plant source	வேர்க்கடலை செடி விதை
5	தேங்காய் எண்ணெய்	Coconut oil	Plant source	தென்னை மரம் (தேங்காய்)
6	கடுகு எண்ணெய்	Mustard Oil	Plant source	கடுகு செடியின் விதைகள்
7	இடலை எண்ணெய்	Olive oil	Plant source	ஆலிவ் மரத்தின் பழத்திலிருந்து
8	பனை எண்ணெய்	Palm Oil	Plant source	செம்பனை மரத்தின் பழத்திலிருந்து
9	சூரியகாந்தி எண்ணெய்	Sunflower oil	Plant source	சூரிய காந்தி செடி விதையிலிருந்து
10	திராட்சை விதை எண்ணெய்	Grapeseed oil	Plant source	திராட்சை பழத்தின் விதை
11	அரிசித் தவிடு எண்ணெய்	Rice bran oil	Plant source	அரிசியின் வெளித்தோலில்
12	ஆளிவிதை எண்ணெய்	Flaxseed oil	Plant source	ஆளிவிதைச் செடி
13	பாதாம் கொட்டை எண்ணெய்	Almond oil	Plant source	பாதாம் பழத்தின் விதையில்
14	சோயா அவரை எண்ணெய்	Soya bean oil	Plant source	சோயா அவரை செடியின் விதை
15	முந்திரி எண்ணெய்	Cashew oil	Plant source	முந்திரி பழ விதை
16	வெண்ணெய் பழ எண்ணெய்	Avocado oil Butyrate oil	Plant source	பழத்திலிருந்து
17	வாதுமைக் கொட்டை எண்ணெய்	Walnut oil	Plant source	வாதுமை பருப்பிலிருந்து

மேலே குறிப்பிட்ட எண்ணெய் வகை அல்லாமல் மிருகங்களில் இருந்தும் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. மாட்டுப்பாலில் இருந்து எடுக்கப்படும் வெண்ணெய், பன்றிக் கொழுப்பில் இருந்து எடுக்கப்படும் பன்றி எண்ணெய், மீனிலிருந்து பெறப்படும் மீன் எண்ணெய், மாட்டு இறைச்சியில் இருந்து

எடுக்கப்படும் டோலோ எனப்படும் மாட்டு இறைச்சி எண்ணெய் இவற்றை பெரும்பாலும் மருத்துவ பயன்பாட்டிற்கு உபயோகிக்கிறோம்.

எண்ணெய்யின் முக்கியத்துவம்

நாம் எந்த எண்ணெய்யை பயன்படுத்தினாலும் அதற்கென வரம்புகள் இருக்கின்றன. எண்ணெய்களின்

வினைபுரியும் குணங்கள், வெப்பம் தாங்கும் தன்மை, ஊட்டச்சத்துக்கள் இவற்றை அறிந்து சமையலில் பயன்படுத்துவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

நெய்

நிறைவுற்ற கொழுப்பு வகையைச் சார்ந்தது. இந்திய சமையலில் மிக முக்கியமானது. அதிக Smoking point-ஐ கொண்டுள்ளதால் அதிக நேரம் சமைக்கும் உணவுகளுக்கும் அனைத்து வகை சமையலுக்கும் பயன்படும். இதில் butyrate frothy aid அதிக அளவு உள்ளதால் வீக்கத்தை தடுக்கும் தன்மை உள்ளது.

தினமும் 2-3 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்தால் சிறந்தது. நெய் வெறும் வயிற்றில் எடுத்தால் அதிக நன்மை தரும். மூளை வளர்ச்சி, நினைவாற்றல், சீரணத் தன்மையைக் கூட்டும். உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய நெய் கலந்த உணவுகள் உடல் எடையைக் குறைக்கும். நெய்யை கொண்டு தலையை மசாஜ் செய்தால் நரைமுடி மாறும்.

நெய் நிறைவுற்ற கொழுப்பு (saturated fat) என்பதால் சமையலில் பயன்படுத்தினால் கொழுப்பை (cholesterol) அதிக அளவு கூட்டும்



நல்லெண்ணெய்

எள்+எண்ணெய் எண்ணெய்யாக இருந்தது. நாளடைவில் அனைத்தையும் எண்ணெய் என்று குறிப்பிட்டதால் இதன் பெயர் நல்லெண்ணெய்யாக மாறியது. சமையலில் நல்லெண்ணெய் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதில் Vit B6, Vit E, ஆன்டிஆக்ஸிடெண்ட், இரும்புச் சத்து, துத்தநாகம், மக்னீசியம், செம்பு, கால்சியம் அதிகம் உள்ளன.

சரும பராமரிப்புக்கு உகந்தது. உடல் உஷ்ணம் குறைக்க நல்லெண்ணெய் குளியல் சிறந்தது. இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைக்கும். பல் மற்றும் வாய் சம்பந்தமான கிருமிகளை அழித்து பற்களை பாதுகாக்கும் தன்மை கொண்டது.

நல்லெண்ணெய் செக்கில் ஆட்டும்போது 10 கிலோவிற்கு 3 கிலோ வெல்லம் சேர்த்து ஆட்டுவார்கள் அப்பொழுதுதான் எண்ணெய் நீண்ட நாள் கெடாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

விளக்கெண்ணெய்

குழந்தையை தாய் போல் வளர்க்கும் எண்ணெய். முந்தைய காலத்தில் குழந்தைக்கு காது, கண், மூக்கு, ஆசனவாய் அனைத்திலும் 2 சொட்டு பாட்டிமார்கள் விடுவார்கள். இதை ஏரண்ட எண்ணெய் என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.





சமையலில் பருப்பு வேக வைக்கும் பொழுது ஒரு டீஸ்பூன் பருப்பில் ஊற்றுவார்கள். பருப்பு பொங்காது. நச்சுத் தன்மை முறியும்.

ஆமணக்கு விதையை அரைத்து பிழிந்தால் கிடைப்பது விளக்கெண்ணெய். இந்த பச்சை எண்ணெய்யுடன் இளநீர் ஊற்றி காய்ச்சி எடுத்தால் வைக்கோல் நிறமாக இருக்கும். சுத்தமானது அதிக நன்மை தரும். தண்ணீர் சேர்த்தும் காய்ச்சலாம்.

குழந்தை, முதியவர், சூல் கொண்டவர் என அனைவருக்கும் கொடுக்கலாம். மலக்கட்டை நீக்கவல்லது. முக்கூட்டு எண்ணெய்யில் அதிக பங்கு வகிக்கிறது. எண்ணெய்யை தனியாகவோ, சுக்கு குடிநீர், சோம்பு தீநீர், ஓமத் தீநீர், பால், காபி, நீர், எலுமிச்சை ஜூஸ் எல்லாவற்றிலும் கலந்து கொடுக்கலாம். வாத நோய்களில் சேரும் தைலங்களில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

கடலை எண்ணெய்

சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய எண்ணெய்யாகும். புகையும் நிலை அதிகம் உள்ளதால் அனைத்து வகை சமையலுக்கும், மணமூட்டியாகவும், பொரிக்கவும், வறுக்கவும் பயன்படுகிறது.

கார்போ ஹைட்ரேட், நார்ச்சத்து, புரோட்டீன், வைட்டமின், இரும்புச்சத்து, மக்னீசியம், துத்தநாகம், மாங்கனீஸ்,

பாஸ்பரஸ், பொட்டாஷியம் என உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களையும் கொண்டது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. இருதயத்திற்கு நன்மை பயக்கவல்லது. கெட்ட கொழுப்பான LDL-ஐ குறைக்க வல்லது. இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளதால் இரத்த சோகையை குறைக்கும்.

தோல் பாதுகாப்பு, வயது மூப்பு, ஜீரணக்கோளாறு, மலச்சிக்கல் இவற்றைத் தடுக்கும். முகப்பரு, தழும்பு வராமல் சருமத்தை பொலிவுறச் செய்யும். நிறைவுற்ற கொழுப்பு குறைவாக உள்ளதால் சமையலில் அதிகம் பயன்படுத்தலாம்.

தேங்காய் எண்ணெய்

தென்னிந்திய மக்கள் இந்த எண்ணெய்யை சமையலில் பயன்படுத்துகிறார்கள். தேங்காய் எண்ணெய்யை ஆழமாக வறுக்கவும், பேக்கிங் மற்றும் இனிப்பு தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட தேங்காய் எண்ணெய்யில் சுவையும், நறுமணமும் நன்றாக இருக்கும். இதில் Vit E, polyphenol, ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட் அதிகம் உள்ளதால் நிறைவான மருத்துவ குணம் உள்ளது.

இதில் Medium chain fatty acid உள்ளதால் வளர்சிதை மாற்றத்தை தூண்ட வல்லது.



தோலுக்கு மென்மையளிக்கும். இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கும். முடி வளர்ச்சி, சரும பாதுகாப்பிற்கு உதவும். ஹார்மோன் குறைபாட்டால் வரும் உடல் பருமனை குறைக்கும். பூஞ்சை தொற்று, தொண்டை தொற்று, அக்கி (herpes) போன்றவற்றை குணப்படுத்தும். படர்தாமரைக்கு தடவலாம்.

எண்ணெய் பயன்பாட்டில் கவனம் தேவை

ஒருமுறை பயன்படுத்திய எண்ணெய்யை மறுமுறை பயன்படுத்தக் கூடாது. புது எண்ணெய்யுடன் பழைய எண்ணெய்யை சேர்க்க வேண்டாம். எண்ணெய்யை அடுப்பின் அருகில் வைக்கக் கூடாது. அதிகம் வெப்பம் படாமல் சூரிய ஒளி படாமல் வையுங்கள். அதிக அளவு எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் அதிகமான சக்தி கிடைக்கும். ஆனால் உடல் பயன்படுத்தியதுபோக மீதி கொழுப்பாக மாற்றப்படும். கவனம் வேண்டும்.

நல்லெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நெய், பனை எண்ணெய் என எதுவாக இருந்தாலும் தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப அதனால் கிடைக்கும் பலன்கள் மாறும். வனஸ்பதி முற்றிலும் தவிர்க்கவும். அது இயற்கையானது இல்லை. கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும் வகையில் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்களையும் தவிர்க்கவும்.

கடுகு எண்ணெய்

கடுமையான மணம் கொண்டது. உணவில் மிகக் குறைவாக பயன்படுத்துவது நல்லது. சாலட் (Salad) செய்ய பயன்படுத்தலாம். ஒமேகா 3 அதிகம் உள்ளது. 60% mufa - 21% Pufa உள்ளது. மெக்னீசியம், செலினியம் அதிகம் உள்ளது.

கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடி சளி, இருமல், தோல்நோய் வராமல் பாதுகாக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். கால் வெடிப்பைப் போக்கும், முடக்குவாதம் மூட்டு வலி, வீக்கம் குறைக்கும். Antibacterial எனப்படும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் கொண்டது. ஜீரணத்தையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகரிக்கும். பூஞ்சை தொற்றுக்கு மருந்தாக பயன்படும். பல் ஈறு பிரச்சனையைத் தீர்க்கும்.

பஞ்சாப் மாநிலத்தில் மணப்பெண்ணை வரவேற்க வாசற்படியின் இருபக்கமும் இவ்வெண்ணெய் வைத்து “மையான்” எனப்படும் சடங்கு செய்வார்கள்.

ஆலிவ் எண்ணெய்

திரவத் தங்கம். இடலை எண்ணெய் என்றும் சைத்தூண் எண்ணெய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அமிலத்தன்மை குறைவாகக் கொண்டது. அனைத்து நன்மைகளும் கொண்ட சிறந்த வகை எண்ணெய். உடலுக்கு நல்லது. விலை அதிகம். குளிர் அழுத்தத்தால் எடுப்பது. லம்பாண்டே ஆலிவ் எண்ணெய் எரிபொருளாக மட்டுமே பயன்படும்.



ஓமேகா 3, ஓமேகா 6 உள்ளது. ஆன்டி ஆக்சிடெண்ட் அதிகம் கொண்டது. Vit E மற்றும் Vit A இருப்பதால் சரும பாதுகாப்பிற்கு ஏற்றது. மூட்டு வலியை குறைக்கும்.

வயது முதிர்ச்சியைத் தடுக்கும், பார்க்கின்சன், அல்சைமர் நோய்களைத் தடுக்கும். பரு, வடு, தழும்பு, போக்கும். தோலுக்கு நீர்த்துவம் கொடுத்து வறட்சியைத் தடுக்கும். முகத்திற்கு மசாஜ் செய்யவும், மேக்கப் நீக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.



ஜூலை 2021

பனை எண்ணெய்

சிவந்த நிறத்தில் இருக்கும். பாம்பு ஆயில் என்று அழைக்கிறோம். விலை மலிவாகக் கிடைப்பதால் நடுத்தர மக்கள் அதிக அளவில் வாங்கிப் பயன்படுத்துகின்றனர். 'பாமாயில் நல்லதல்ல' என்ற கருத்து பரவலாக நிலவினாலும், இதில் உள்ள கரோட்டின் சத்து புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கக்கூடியது. இதில் வைட்டமின் இ மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடெண்ட் நிறைந்துள்ளது. உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். சமைக்கப்படும் உணவுக்கு நிறத்தையும் மணத்தையும் கொடுக்கிறது. பாமாயிலில் கெட்ட கொழுப்பு நிறைந்துள்ளது. இதனால் உடல் பருமன் ஏற்பட வழிவகுக்கும். உணவில் அதிக அளவு பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

சூரியகாந்தி எண்ணெய், தவிட்டு எண்ணெய், திராட்சை விதை எண்ணெய், ஆளி விதை எண்ணெய், முந்திரி எண்ணெய், வெண்ணெய்பழ எண்ணெய் அடுத்த இதழில்.



நோயை விரட்டும் யோகாசனம்

2

ங்கள் விதியை நீங்களே நிர்ணயிக்கும் ஆற்றலை, சுதந்திரத்தை உங்களுக்கு வழங்கும் உள்நிலை விஞ்ஞானம்தான் யோகா. தினமும் யோகாசனப் பயிற்சி மேற்கொண்டால் நோயற்ற வாழ்வு நிச்சயம் வாய்க்கும்.

யோகாசனம் தோன்றிய வரலாறு

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த, இன்றும் சூட்சுமமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தமிழ்ச்சித்தர்கள் தம்மை சுற்றி நடக்கும் இயற்கை நிகழ்வுகளை கூர்ந்து கவனிக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு விலங்குகளும், பறவைகளும், பிற உயிரினங்களும் தங்களுக்கே உரிய இருக்கை நிலைகளைக் (Resting Position / Posture) கொண்டு இயங்குவதை காண்கின்றனர். இவ்வாறு பல இருக்கை நிலைகளை கவனித்து பட்டியலிடுகின்றனர். பிறகு இந்த இருக்கை நிலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் தங்கள் உடலை அமைத்துப் பார்க்கின்றனர். நாளடைவில் உடல் நலம் மேம்படுவதை காண்கின்றனர். இதனையே இயற்கை சார்ந்த உடற்பயிற்சிகளாக வடிவமைக்கின்றனர். இவையே பிற்காலங்களில் யோகாசனங்கள் மற்றும் பிராணாயாமங்கள் என்றாயிற்று.



மருத்துவர்
பவித்ரா பார்த்தியன்



உதாரணத்துக்கு மயிலை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையும் ஆசனம் மயூராசனம் ஆகும். வடமொழியில் மயூரா என்றால் 'மயில்' ஆகும். ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் அருகிலும் அதற்கு அடிப்படையான உயிரினங்களின் வடமொழி சொல்லும் அதன் தமிழ்ப் பொருளும், அடைப்புக்குறிக்குள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மகராசனம் (மகரம் - முதலை), சலபாசனம்(சலபம் - வெட்டுக்கிளி), சசாங்காசனம்(சசாங்கம் - முயல்), மச்சாசனம்(மச்சம் - மீன்), கூர்மாசனம் (கூர்மம் - ஆமை), புஜங்காசனம்(புஜங்கம் - பாம்பு), பாகாசம்(பாக - கொக்கு), பேகாசனம்(பேக - தவளை), குக்கூட்டாசனம் (குக்கூடம் - சேவல்), சிம்மாசனம் (சிம்மம் - சிங்கம்), உஷ்ட்ராசனம்(உஷ்ட்ரா - ஓட்டகம்), கபோடாசனம் (கபோடா - புறா) பத்மாசனம்(பத்மம் - தாமரை மலர்), விருட்சாசனம் (விருட்சம் - மரம்), நாவாசனம் (நாவா - படகு), தனுராசனம்(தனுரா - வில்), ஹலாசனம் (ஹலா - கலப்பை), துலாசனம் (துலா - தராசு), சக்கராசனம்(சக்கரா - சக்கரம்), தண்டாசனம் (தண்டா - கம்பு, தடி)

யோகா செயல்படும் விதம்

யோகா பயிற்சிகளின் போது தொடர்புடைய பகுதிகளில் "இரத்த ஓட்டம்" அதிகரிக்கின்றது. இதனால் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களும், ஆக்சிஜனும் செல்களுக்கு கிடைப்பதால், உடலின் மெட்டபாலிசம் (Metabolism) அதிகரிக்கிறது. மூச்சுப் பயிற்சி நம் சுவாசத்தை ஆழப்படுத்தி அமைதியான எண்ணங்களை நிலை கொள்ளச் செய்யும்.

யோகாவின் அவசியம்

இன்றைய நிலையில் நமது வாழ்வில் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, இதயநோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறு, அல்சர், முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி என பல்வேறு நோய்களை சந்தித்து வருகின்றோம்.



பொருளாதார நெருக்கடி, அவசரம், பதற்றம் காரணமாக பல்வேறு மன அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகி வருகின்றோம் இதனால் மன நலம் குறைந்து சமூகத்தில் உளவியல் பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கின்றன.

இவற்றுக்கெல்லாம் தீர்வாக தினசரி அரைமணி நேரமாவது யோகா பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். இயலாதவர்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முறையாவது செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் உங்கள் உடல் நலமும், மனநலனும் மேம்படுவது உறுதி.

ஆசனம் செய்யும் முறைகள்

ஆண், பெண் பாகுபாடின்றி, வயது வேறுபாடின்றி, இளையோர் முதல் முதியோர் வரை அனைவரும் செய்யலாம். ஆனால் அந்தந்த இனத்திற்கும், வயதிற்கும், தன்மைக்கும், உடல் அமைப்புக்கும், உடல் நலத்திற்கும் ஏற்ற முறையில் ஆசனங்களை தேர்ந்தெடுத்து செய்ய வேண்டும்.

விடியற்காலையில் காலை 6 மணி முதல் 7 மணி வரை, மாலையில் வெயிலின் வெம்மை மறையும் தருணத்தில் 6 மணி முதல் 7 மணி வரை யோகா பயிற்சி செய்யலாம்.

இறுக்கமான ஆடை பயிற்சிக்கு உகந்ததல்ல. உடலை பயிற்சிக்கு ஏற்றாற்போல வளைக்கவும், நீட்டவும். இடைஞ்சல் இல்லாத வகையில் உடை அணிய வேண்டும்.

பயிற்சிக்கு முன் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் இருத்தல் மிகவும் அவசியம். ஆசனம் செய்யும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்வதற்கு 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே உணவருந்தியிருக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்து 15 நிமிடத்திற்கு பிறகே தண்ணீர் குடிக்கலாம் அல்லது உணவு உண்ணலாம்.

ஆசனங்கள்

மூச்சின் மீது கவனம் கொண்டு பல்வேறு தோற்ற நிலைகளில் இளைப்பாறுதலே யோகம் ஆகும். இதன் விளைவாக

ஒவ்வொரு யோகா தோற்ற நிலையும் சுவாச அமைப்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட விளைவையும் அதன் மூலம் இதயத்திலும் விளைவினை ஏற்படுத்துகின்றது.

தடாசனா (Tadasana)- மலையின் தோற்றத்தை ஒத்திருக்கும் ஆசனம். இந்த ஆசனம் இதயத்தை வலுப்படுத்துவதுடன் உடலையும் நெகிழ்வாக்குகின்றது.

விருக்ஷாசனா (Vrikshasana) - மரத்தின் தோற்றத்தை ஒத்திருக்கும் ஆசனம். இது மனதை அமைதிப்படுத்தி சமநிலையை ஏற்படுத்துகின்றது. அமைதியான மனம் சீரான நலமான இதய செயல்பாட்டுக்கு வழி வகுக்கும். விருக்ஷாசனா நிலையில் இளைப்பாறுவது நல்லது.

உத்தித ஹஸ்தபடாசனா (Utthita Hastapadasana) - கைகள் மற்றும் கால்கள் நீட்டிக்கப்பட்ட தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. சமநிலையில் இதைச் செய்ய அதிக கவனமும் வலுவும் தேவை.

திரிகோணாசனா (Trikonasana) - முக்கோணத் தோற்ற நிலையைக்



கொண்டது. நிற்கும் நிலையில் இதயத்தை திறப்பது போன்ற இந்தத் தோற்றநிலை இதயத்தசைகளுக்கு பயிற்சியாகும். ஆழ்ந்த மூச்செடுக்கும்போது மார்புப்பகுதி விரிவடைந்து சுவாசப்பிரச்சனையை சரிசெய்யும். சக்தியைக் கூட்டுகின்றது.

வீரபத்ராசனா (Virabhadrasana) - போர் வீரனின் தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. இந்தத் தோற்ற நிலை உடலின் சமநிலையைக் கூட்டுவதோடு உடலின் தாங்கும் சக்தியையும் கூட்டுகின்றது. மனதை அமைதிப்படுத்தி, மன அழுத்தத்தை வெளியேற்றுகின்றது. இதயத் துடிப்பையும் கண்காணிக்கின்றது.

உட்கடாசனா (Utkatasana) - நாற்காலித் தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. இந்தத் தோற்ற நிலையில், இதயத் துடிப்பு மற்றும் மூச்சின் வேகம் அதிகரிக்கும். இது வலுப்படுத்தும் யோகாசனம் ஆகும்.

மார்ஜரியாசனா ((Marjariasana) - பூனைத்தோற்ற நிலையைக் கொண்ட ஆசனம். இதயத் துடிப்பை சீராக்கி மென்மையான தாளகதிக்குத் திரும்ப உதவுகின்றது.

அதோமுகோ ஸ்வாசனா (Adhomukho svanasana) - இந்த யோகாசனம் ஓய்விற்கு பயன்படுத்தப் படுகின்றது. இது உடலை அமைதிப்படுத்தி உடலுக்குச் சக்தியினை அளிக்கின்றது.

புஜங்காசனா (Bhujangasana) - இந்தத் தோற்றப் பாங்கு மார்பினை விரிக்கின்றது. இதைச் செய்ய அதிக பலமும் தாங்கும் வலுவும் தேவை.

தனுராசனா (Dhanurasana) - வில்லின் தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. உடலெங்கும் ஆழ்ந்த கூட்டுவித்தலை ஏற்படுத்தும். இந்த ஆசனம் இதயப்பகுதியை திறந்து பலப்படுத்துகின்றது.

சேது பந்தனாசனா (Setu Bandhasana) - தனுராசனாவை விட கடினம் குறைவான இந்தத் தோற்றப் பாங்கு, ஆழ்ந்து மூச்சினை



எளிதாக்கி, மார்புப் பகுதியினைத் திறந்து இரத்த ஓட்டத்தினை மேம்படுத்துகின்றது.

சலம்ப சர்வாங்காசனா (Salamba sarvangasana) - பாதியளவு தோள் மீது நின்றல் தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. இது நரம்பு மண்டலத்தினை ஆற்றுப்படுத்தி, மார்புப் பகுதியில் சுவாச அமைப்பில் குறிப்பிட்ட விளைவினையும் உருவாக்குகின்றது. ஓய்வும் புத்துயிரும் அளிக்கும் ஆசனம் ஆகும்.

அர்த்த மத்ச்யேந்தராசனா (Ardha matsyendrasana) - பாதியளவு முதுகைத் திருப்பி அமரும் தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. முதுகெலும்பினைப் பாதி வளைத்து செய்யப்படும் இந்த ஆசனம் முதுகெலும்பு முழுவதற்கும் மற்றும் மார்புப் பகுதிக்கும் பயனளிக்கின்றது.

ப ச சி மே ர த் த ர ஶ ன ா (Paschimottanasana) - இரண்டு கால் முன் வளைவு தோற்ற நிலை ஆசனம். ஓய்வெடுக்கும் ஆசனமான இது உட்கார்ந்த நிலையில் முன்னோக்கி வளைந்து தலையை இதயப் பகுதிக்கு கீழாக எடுத்து வருவது. இதயத் துடிப்பினைக் குறைத்து உடல் முழுவதும் ஓய்வெடுக்க உதவுகின்றது.

தண்டாசனா (Dandasana) - குச்சித் தோற்ற நிலையைக் கொண்டது. இதற்கு முந்தைய தோற்றப் பாங்குகளிலிருந்து மாறுபட்டு, இந்த ஆசனம் நல்ல தோற்றம்

மற்றும் முதுகிற்குப் பலத்தை அளித்து தோள்களையும், மார்பையும் நீட்டுகின்றது.

சவாசனா (Shavasana)-இது அனைத்து யோகப் பயிற்சிகளுக்குப் பின்னர் ஆழ்ந்த ஓய்வினைத் தரும் யோகப் பயிற்சிகளுள் ஒன்று. உடல் நலத்திற்குத் தேவையான சரிப்படுத்துதலைச் செய்து கொள்ள உதவுகின்றது.

தராய்டு (வீதன கோளம்) பிரச்சனைக்கான ஆசனங்கள்

ஹைப்பர் தைராய்டிசம் (Hyperthyroidism) மற்றும் ஹைப்போதைராய்டு (Hypothyroid) என்ற இரு விதமான நோய்கள் உண்டு. இதற்கான பொது அறிகுறிகள் முடி உதிர்வு, மலச்சிக்கல், மனக்குழப்பம், உடல் சோர்வு போன்றவை. இதற்கு முறையான சிகிச்சையோடு உணவு முறையில் மாற்றங்களும், உடற்பயிற்சியும் அவசியம். அந்த வகையில் உடலையும், மனதையும் அமைதிப்படுத்தும் யோகப்பயிற்சியும் உண்டு.



புஜங்காசனம்

படமெடுத்த பாம்பு தலைதூக்கி இருக்கும் நிலையில் இருப்பதால் புஜங்காசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்கள் செய்வதற்கு ஏற்ற ஆசனம் இது.

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் இரண்டும் ஒன்றாக தலையில் நேராக இருக்க வேண்டும்.



கைகளை காதுக்கு நேராக தரையை நோக்கி தோள்பட்டைக்கு சற்று கீழாக இருக்கும்படி வைத்து உள்ளங்கைகள் தரையில் ஊன்றி இருக்க வேண்டும்.

நெற்றி தரைவிரிப்பின் மீது படிந்து உடலை தளர்வாக வைக்க வேண்டும். கண்கள் மூடிய நிலையில் சில விநாடிகள் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையை மார்புக்கு நேராக ஊன்றி மூச்சை உள்ளிழுத்து தரையிலிருந்து நெஞ்சுபகுதியை உயர்த்தி வயிறு வரை மெல்ல உயர்த்தவும். மூச்சை வெளியே விட்டு முதுகையும் இயன்றவரை வளைக்க வேண்டும். அப்போது கைகளை வளைக்க கூடாது. பிறகு தலையை பின்நோக்கி சரித்து மேலே பார்க்க வேண்டும். அடிவயிறு பகுதியிலிருந்து கால்விரல்கள் வரை விரிப்பில் இருக்க வேண்டும். கண்கள் புருவத்தை பார்க்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 20 முதல் 30 விநாடிகள் வரை இருந்து பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டு உடலை தளர்வடையச் செய்ய வேண்டும். இதை 2 முதல் 4 முறை வரை செய்யலாம்.

பயன்கள்

தைராய்டு பிரச்சனைக்கான சிறந்த ஆசனம். முதுகெலும்பை பலப்படுத்தும், தோள் மற்றும் பின் முதுகுக்கு வலிமையை அளிக்கும். முதுகுவலி, இடுப்பு வலியை நீக்கும். இடுப்பில் இருக்கும் கொழுப்பினைக் குறைக்கும்.

கர்ப்பிணிப்பெண்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

ஹலாசனம்

விரிப்பில் நிமிர்ந்த நிலையில் படுக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளும் உடலோடு ஒட்டிய நிலையில் உள்ளங்கை தலையில் படும்படி வைக்க வேண்டும். கைகளை அழுத்தி கைகளுக்கு வலு கொடுத்து உடலை வளைக்காமல் இரண்டு கால்களையும் மேலே உயர்த்த வேண்டும். எவ்வளவு உயரம் தூக்க முடியுமோ, அவ்வளவு தூக்கிப் பிடித்ததும் இரண்டு கைகளால் முதுகை பிடித்தபடி இரண்டு கால்களையும்,

தலைக்கு முன்னே கொண்டு வந்து தரையை தொடவேண்டும். கைகள் முதுகு பக்கமே நீட்டியிருக்க வேண்டும். பிறகு சாதாரண நிலைக்கு வர வேண்டும்.

பயன்கள்

தைராய்டு பிரச்சனை மட்டுமல்லாமல், நரம்புகள் வலுவடையும், அடிவயிற்று சதை கரையும். இடுப்பு வலிமை பெறும். வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். பிடரிவலியை நீக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.



எடை அதிகரிக்க எள்ளுருண்டை

தினம் ஒரு எள் உருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் மூளை மற்றும் நரம்புகளில் இறுக்கம் தளர்ந்து, உடலும் மனமும் அமைதியடையும். எள் உருண்டை எலும்புகளை வலிமைப்படுத்தும். எள்ளில் அதிகமாக உள்ள செம்பு இரத்தத்தில் பிராணவாயுவை அதிகம் கிரகிக்கச் செய்து, உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் தேவையான சத்துக்கள் சென்றடைவதை உறுதி செய்கிறது.

உடல் சக்தி குறைந்திருப்பவர்கள், உடல் எடை சராசரி அளவிற்கும் கீழாக இருப்பவர்கள் எள் உருண்டை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சக்தி அதிகரிக்கும். உடல் இளைத்தவர்கள் சரியான உடல் எடையை பெறுவார்கள். அசைவம் சாப்பிடாதவர்கள் வாரம் ஒருமுறை எள் உருண்டை சாப்பிட்டு வருந்தால் உடல் பலம்பெறும்.

எள்ளில் இருக்கும் இயற்கை சத்துக்கள் உடலில் ஏற்படும் புண்கள், வெட்டுக்காயங்கள், அதனால் ஏற்பட்ட தழும்புகள் போன்றவற்றை விரைவாக ஆற்றுகிறது. பாதத்தில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புகளையும் குணப்படுத்துகிறது.



சமைக்காத சத்தான உணவுகள்

நா

ம் உண்ணும் உணவு சத்தானதாக இருக்க வேண்டும். உணவை சமைத்து உண்பதால் அதில் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு, உடல், மனம், உயிர் மூன்றையும் வளர்த்துக் காத்து வருகின்றது. உடல், மனம், உயிருக்கு தேவையான ஆரோக்கியம் இயற்கை உணவுகளிடமிருந்தே முழுமையாகக் கிடைக்கின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவை அதன் தன்மை மாறாமல் அதாவது சமைக்காமல், வறுக்காமல், வேகவைக்காமல் உண்ண வேண்டும். நெருப்பின் உதவியுடன் உணவை சமைக்கும்போது அதிலுள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் பெருமளவில் சிதைவடைகிறது.

சமைக்காமல் உண்பதால் உணவுப் பொருட்களின் உயிர்ச்சத்துக்கள் முழுமையாக உடலுக்கு கிடைக்கிறது. உணவே மருந்தாக மாறி இயற்கையாகவே நம்முள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கி விடுகின்றது.

உண்ணும் உணவுதான் இரசமாகி, இரத்தமாகி, கொழுப்பாகி, எலும்பாகி, எலும்பு மஜ்ஜையாகி, வித்தாக மாறுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மை எப்படியோ, அதன்படி நம் வித்தின் தன்மை இருக்கும். நம் வித்தின் தன்மை எப்படியோ அப்படியே நமது சந்ததியினரும் இருப்பார்கள்.

ஆக நாம் உண்ணும் உணவை சத்துக்குறையாமல், சமைக்காமல் சத்துள்ள உணவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சமைக்காத உணவு சரியாக செரிமானம் ஆகாது என்ற தவறான எண்ணம் பலரிடம் உள்ளது. அது தவறு. உமிழ்நீரை உயிர்நீர் என்பர். இயற்கை உணவை நன்கு மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து சாப்பிடும் பொழுது நன்றாக செரிமானம் ஆகும். சமைத்து உண்ணும் உணவின் அளவைவிட சமைக்காமல் உண்ணும் உணவு குறைவாக எடுத்துக் கொள்வதால் உடல் எடை சீரானதாக இருக்கும். உடலில் வளைவுத் தன்மை கூடும். என்றும் இளமையாக இருப்பார்கள்.

இயற்கை உணவை உண்பவர்களுடைய ஆயுள்காலம், சமைத்து உண்பவர்களின் ஆயுள்காலத்தை விட அதிகம். சமைத்த உணவை ஒரு நாள் சாப்பிட்டால் ஆயுளில் ஒருநாள் குறையும் என்பார்கள். 300 வயது வாழவேண்டிய மனிதன் நூறு



மருத்துவர்
அ. ஒஃபிலியாமேரி



வயதுக்குள்ளேயே மாண்டு போவதற்கு சமைத்த உணவுகளையும், ஜங்க் புட் எனப்படும் குப்பை உணவுகளையும் சாப்பிடுவதே முக்கிய காரணமாகும்.

கழிவுகளின் தேக்கமே உடலில் நோய் உருவாக முக்கிய காரணமாகும். நாம் சமைக்காத சத்துக்கள் நிறைந்த இயற்கை உணவை உண்ணும் போது, உடலில் உள்ள கழிவுகள் முற்றிலும் நீக்கப்பட்டு உடல் தூய்மை பெறும். உடல் தூய்மையாகும் போது சுவாசம் ஆழமாகும். சுவாசம் ஆழமானால் வாழ்நாள் கூடும்.

ஒரு மனிதனின் ஆயுள்காலத்தை அவன் உண்ணும் உணவை வைத்து தீர்மானித்து விடலாம். அதேபோல் உணவிற்கும் குணத்திற்கும் நேரடித் தொடர்பு உண்டு. இயற்கை உணவை உண்பவர்களிடம் சாத்வீக குணம் மேலோங்கி நிற்கும். ஒரு மனிதனிடம் சாத்வீக குணம் மேலோங்கி இருந்தால் அவன் மனம் அமைதி பெறும். செயல்களில் நிதானம் கூடும். பதட்டமில்லாத வாழ்க்கை முறை பலவிதங்களில் நம்மை பண்படுத்தும். நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

இயற்கை உணவை சமைக்காமல், எண்ணெய் சேர்க்காமல் உண்பதால் இதயம் தொடர்பான நோய்கள் வரும் வாய்ப்பு குறைகின்றது. சமைக்காத சத்தான உணவு சாப்பிடத் தொடங்கினால் இதய நோய் இருப்பவர்களும் நோயின் ஆபத்து நீங்கி நலம் பெறுவார்கள்.

இயற்கை உணவில் மாவுச் சத்து குறைவாக இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த நன்மை தருகிறது. இது மட்டுமன்றி நாள்பட்ட நோய்களான ஆஸ்துமா, புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் குணமாகவும் இயற்கை உணவு வழிவகுக்கின்றது. இயற்கை உணவின்மூலம் உடல் பருமன், மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், சீறுநீரகக் கோளாறு, செரிமானமின்மை போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கு நிரந்தர தீர்வுகாணலாம். இயற்கை உணவை உண்போம். இன்பமாய் வாழ்வோம்.

இன்றைக்கு அடுப்பில்லாமல் சமைக்கும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த பீட்ரூட் கீர் எப்படி செய்வது என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பீட்ரூட் கீர்

தேவையான பொருட்கள்: பீட்ரூட் - 2 (சிறியது), தேங்காய் பால் - 1 கப், வெல்லம் - சிறிய துண்டு, ஏலக்காய் - 2, முந்திரி - 2

செய்முறை: பீட்ரூட்டை சிறிய துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக அரைத்து வடிகட்டவும். பீட்ரூட் சாறுடன் தேங்காய்ப்பால், வெல்லம், ஏலக்காய், முந்திரி சேர்த்தால் பீட்ரூட் கீர் தயார். தினமும் காலையில் பருகுவதற்கு ஏற்ற பானம்.



பயன்கள்: இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளை நீக்கி இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. இரும்புச்சத்து, ஃபோலேட் வைட்டமின் 12 என இரத்த அணுக்களின் உற்பத்திக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் பீட்ரூட்டில் வளமாக உள்ளதால், இரத்தத்தை விருத்தி செய்கிறது. ஆண்மைக் குறைவை போக்கி உடல் பலத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கல்லீரலில் உள்ள செல்களை புதுப்பிக்கிறது.

இரவுத் தூக்கத்தின் முக்கியத்துவம்

உ

டலுக்கும், மனதுக்கும் ஓய்வையும், மகிழ்ச்சியையும் தரக்கூடியது தூக்கம். நன்கு ஆழ்ந்து உறங்கி விழித்துக் கொள்பவர்கள் மிக உற்சாகமாக செயல்படுவதை காண்கிறோம். உறக்கம் மனிதனுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை வலியுறுத்த மார்ச் 15 உலக உறக்க தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

உறக்கம், நாம் அனைவரும் அன்றாடம் செய்யும் ஒன்றுதான். அதில் என்ன இருக்கிறது என்று எண்ணுகிறீர்களா? 24 மணி நேரத்தில் சரியாக 8 மணி நேரம் உறங்குகிறோம் என்னும்போது நம் வாழ்வில் மூன்றில் ஒரு பங்கு உறக்கத்தில் செலவிடுகிறோம். தூக்கமின்மையால் ஏற்படக்கூடிய உடல் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தவிர்க்க ஆரோக்கியமான தூக்கம் அவசியம்.

இயற்கையின் அமைப்பில் சூரியனும் சந்திரனும் பகல்இரவு என்ற சுழற்சியை சீராக செயல்படுத்துவது போல நம்முடைய உடலின் செயல்களை சீராக்கும் Circadian clock (சிற்காடியன் கிளாக்) என்ற ஒரு கடிகாரம் மூளையில் செயல்படுகிறது. அந்த அகச் சுழற்சி சரியாக இயங்குவதற்கு ஆரோக்கியமான ஆழமான உறக்கம் மிக முக்கியம். நம் உடலில் உள்ள பல்வேறு ஹார்மோன்கள் சரியாக சுரப்பதற்கு அதுவே அடிப்படை காரணம்.

ஒரு நாள் சரியாகத் தூங்கவில்லை என்றால் அந்த நாளில் நம்முடைய செயல்திறன் குறைவதை நாம் உணர்ந்திருப்போம்.

மருத்துவர்
ஹேமாவதி



இரவில் தூங்காமல் அதை ஈடுகட்ட பகலில் தூங்குவது இன்று சகஜமாகிவிட்டது. எத்தனை மணி நேரம் பகலில் தூங்கினாலும் அது இரவு தூக்கத்திற்கு ஈடாகாது. கால் சென்டர்களில் இரவு நேரம் வேலை செய்பவர்கள், பொழுது போக்கிற்காக இரவு கண் விழிப்பவர்கள் என அனைவருக்கும் 'Circadian Rhythm' சார்ந்த கோளாறுகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இந்தியாவில் வருடத்திற்கு 10 மில்லியன் (ஒரு கோடி) மக்கள் தூக்கமின்மையால் பாதிப்படைகிறார்கள் என ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. தூக்கமின்மை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட பிரச்சனையாக கருதப்பட்டாலும், அது பல்வேறு உடல் நலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது.

உடல்வலி, ஆஸ்துமா, மூட்டு சம்பந்தமான கோளாறுகள், தைராய்டு சுரப்பி அளவிற்கு அதிகமாக செயல்படுவது (Hyperthyroidism), இரத்த சோகை, இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல்வேறு உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளின் அறிகுறியாக தூக்கமின்மை இருக்கலாம்.

தலைவலி, உடல் பருமன், மனச்சோர்வு போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கு தூக்கமின்மை ஒரு முக்கிய காரணம். நாம் எவ்வளவு மணி நேரம் தூங்குகிறோம் என்பதைப் போல எவ்வளவு ஆழமாகத் தூங்குகிறோம் என்பதும் முக்கியம். உறக்கத்தின் தரம் பாதிப்படையும்போது வருகின்ற பிரச்சனைகள் பலவாகும். நம்மில் பலர் படுக்கப்போவதற்கு முன் கைப்பேசியில் எதையாவது பார்த்துக் கொண்டிருப்பதை வாடிக்கையாக கொண்டிருப்போம். அது நம் உறக்கத்தின் தரத்தை கெடுத்துவிடும்.

வாரத்தில் 3 நாட்கள் தூக்கமின்மை ஏற்பட்டு அது 3 மாதம் வரை நீடித்தால் "Chronic insomnia" எனப்படும் வியாதியாகும். "Melatonin" எனப்படும் உறக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்

இயற்கையாக சுரக்க வேண்டும். அது நாம் ஒரு விஷயத்தை கைப்பேசியிலோ அல்லது மடிக்கணினியிலோ ஆர்வமாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது சுரப்பதில்லை. தூங்குவதற்கு முன் உடற்பயிற்சி செய்தல், அன்று நடந்த பிரச்சனையை மற்றவர்களோடு விவாதித்தல் போன்ற செயல்கள் உறக்கத்தின் தரத்தை பாதிக்கும். நாளடைவில் அதுவே நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன நலத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

நாம் உறங்கும் போது நம்முடைய மூளையின் செயல்பாடுகள் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். படிக்கும் குழந்தைகள் குறைந்த பட்சம் 6 - 7 மணி நேரமாவது தூங்கினால் மட்டுமே



அவர்கள் ஞாபகத்திறன் மேம்படும். உடலுக்கும் மனதிற்கும் புத்துணர்வு தரும் உறக்கத்தை இரண்டாம் பட்சமாக கருதக் கூடாது.

அழகை பராமரிக்கிறோம் அல்லவா? அதுபோல நம் உறக்கத்தின் தரத்தையும் பராமரிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உறக்கம், ஆரோக்கியமான வயோதிகத்திற்கு முக்கியம். தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியத்தையும், மனநலத்தையும் மேம்படுத்துவோம்.

இதய செயலிழப்பு அதிகரிப்பது ஏன்?

இ

தய பாதிப்பு என்றாலே அது ஹார்ட் அட்டாக் என நினைக்கிறார்கள். இதய செயலிழப்பு குறித்து போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லாததே இதற்கு காரணம்.

இதய செயலிழப்பு என்றால் என்ன?

உடலின் மற்ற உறுப்புகளுக்கு போதுமான இரத்தத்தை அனுப்புகிற வேலையை இதயம் செய்கிறது. போதுமான இரத்தத்தை வெளியேற்ற முடியாத வகையில், இதயத்தின் செயல்பாடு கடுமையாகக் குறைந்து இருக்கும் நிலையே இதய செயலிழப்பு ஆகும்.

சுவாசிப்பதில் சிரமம், தலைவலி, பதட்டம், உயர் இரத்த அழுத்தம், படபடப்பு, கணுக்கால்களில் வலி, பசியின்மை, வயிறு வீக்கம் முதலியவை இதய செயலிழப்பின் அறிகுறிகளாகும்.

உடல் பருமன், இரத்த அழுத்தம், புகைப் பிடித்தல், சர்க்கரை நோய், உடற்பயிற்சியின்மை, இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகமாக இருப்பது ஆகியவை இதய செயலிழப்பு அதிகரிப்பதற்கு முக்கியமான காரணங்களாகும்.

உடல் பருமன்

இதயம் சீராகச் செயல்பட உடல் எடை சரியாக இருத்தல் வேண்டும். உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருக்க உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை அவசியம்.



மருத்துவர்
சுகன்யா தேவி



இதயத்தை பாதுகாக்கும் உணவுகள்

கறுப்பு சோயா பீன்சில் அதிக ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன. இதில் உள்ள போலேட், ஆன்டிஆக்சிடெண்ட்கள், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்க உதவுகின்றன.

இதய பாதுகாப்பிற்கு சால்மன் மீன் மிகச் சிறந்த தேர்வாகும். சால்மன் மீனில் அதிகளவில் ஒமேகா - 3 fatty acid உள்ளது. ஒமேகா3 fatty acid என்பது கொழுப்பில் ஒரு வகை ஆகும். இது இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவுவதுடன், இதயத் துடிப்பை சீராக்க உதவுகிறது.

அதிக கொழுப்பு பொருட்கள் நிறைந்த ஆலிவ் மரத்தின் விதைகளிலிருந்து ஆலிவ் எண்ணெய் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. இதில் உள்ள ஆன்டிஆக்சிடெண்ட்கள் இரத்தக் குழாய்களின் பராமரிப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகிறது.

பூண்டில் அல்சின் என்ற வேதிப் பொருள் உள்ளது. இது கொழுப்பைக் குறைத்து இதய ஆரோக்கியத்திற்கு துணை புரிகிறது.

இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்க ஒரு கைப்பிடி நடஸ் போதும். குறிப்பாக பாதாம், வால்நட் பருப்புகள் இதயத்தை கெடுக்கும் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கின்றன.

கீரையில் இல்லாத சத்துக்களே கிடையாது. இதிலுள்ள நார்ச்சத்துக்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கிறது. கீரைகளில் உள்ள லுடின் என்ற பொருள் இதய தமனிகளுக்கு உதவி புரிகிறது. எனவே கீரையை அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.



இரத்த அழுத்தம்

அதிக இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் சரியான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். உணவில் உப்பின் அளவை ஜூலை 2021

குறைத்தல், சமவிகித உணவு, உடற்பயிற்சி, மது மற்றும் புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்துதல் இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்யும்.



புகைப் பிடித்தல்

நெஞ்சுவலி அதிகரிப்பதுடன் மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. புகை பிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது, புகை பிடிப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு மிக அதிகம்.

சர்க்கரை நோய்

சர்க்கரையின் அளவு சீராக இல்லை என்றால் இதயத்துக்குப் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படும். அதிக சர்க்கரை, இரத்த நாளங்களின் சுவற்றைப் பாதித்து அதிக

கொழுப்பை படரச் செய்யும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும் போது, மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம்.

உடற்பயிற்சியின்மை

தினமும் 30 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்துக்கு ஐந்து தடவையாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது, இரத்தத்தின் கொழுப்பு அளவைக் குறைத்து, உடல் எடையை சீராக்கி, இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவையும் குறைக்கும்.

இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு அதிகமாக இருப்பது

கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் ஒரு வகையான கொழுப்பைப் பற்றி அனைவரும் அறிந்த ஒன்றே. உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் இது மிகவும் தேவை. இதன் அளவு அதிகரிக்கும் போதுதான் பிரச்சனையாகிறது. டிரைகிளிசரைடு எனப்படும் மற்றொரு கொழுப்பு அதிகமானாலும் சிக்கல் தான். கேக், பிஸ்கட், வறுத்த பொருட்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பாலாடை, வெண்ணெய் அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகிறது.



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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

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

Admission Open

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

Qualification

**12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates
Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female
Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months**

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

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123



நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



HERBAL
TREATMENT FOR

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

மருத்துவமனைகள்

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

RJR HERBAL HOSPITAL

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

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjrherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை