

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:3

இதழ்:7

அக்டோபர்-2021

விலை-ரூ.30

ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-



காலை எழுந்ததும்

காபி

குடிக்கலாமா?

**கர்ப்பகால
சர்க்கரைநோய்**

ஏசி
அறையில்
தூங்குவது
நல்லதா?

கூடுபுவலி
எதனால்
ஏற்படுகிறது?

**வாழ்நாளை அதிகரிக்கும்
வாழ்வியல் முறைகள்**

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



WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5

STATES

75+

BRANCHES

250+

DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



உலகம் முழுவதும் கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 23 கோடியை கடந்து விட்டது. கொரோனாவிலிருந்து மக்களைப் பாதுகாக்க உலகமே போராடிக் கொண்டிருக்கிறது.

கொரோனா தொற்றிலிருந்து உயிரை காப்பாற்றிக் கொள்ள கொரோனா தடுப்பூசி உதவுவதாக நம்பப்படுவதால் உலகம் முழுவதும் தடுப்பூசி செலுத்தும் பணி முழுவீச்சில் நடைபெற்று வருகிறது.

அமெரிக்கா, ரஷ்யா, ஜெர்மனி, துருக்கி, பிரான்ஸ், இத்தாலி, ஸ்பெயின், போலந்து, நெதர்லாந்து, சுவீட்சர்லாந்து என 20 நாடுகளின் மொத்தமக்கள் தொகையை விட இந்தியாவின் மக்கள் தொகை அதிகம். 140 கோடி மக்கள் தொகை கொண்ட இந்தியாவில் கொரோனா தொற்றை கட்டுப்படுத்துவது உண்மையிலேயே சவாலான காரியம்.

கொரோனாவை கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில் இந்தியாவின் முதன்மை மாநிலமாக தமிழகம் திகழ்கிறது. மாதம் ஒரு கோடி என்ற இலக்கை குறிவைத்து தமிழக அரசு மக்களுக்கு இலவசமாக தடுப்பூசி செலுத்தி வருகிறது. செப்டம்பர் மாதத்துக்குள் 5 கோடி தடுப்பூசி செலுத்தப்பட வேண்டும் என்ற இலக்கை குறிவைத்து ஒவ்வொரு விழுமுறை நாட்களிலும் சிறப்பு தடுப்பூசி முகாம்கள் அமைத்து தடுப்பூசி வழங்கப்பட்டு வருகிறது. நேரில் வந்து தடுப்பூசி போட முடியாதவர்களுக்கு வீடுகளுக்கே சென்று தடுப்பூசி வழங்கவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

தமிழக முதல்வரின் வழிகாட்டுதலில் தமிழக சுகாதாரத்துறை எடுத்துவரும் துரித நடவடிக்கையால் தமிழகத்தில் கொரோனா பரவல் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரப்பட்டிருக்கிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் மகப்பேறு உதவிகள், தாய் சேய் நல உதவிகள், கருவுற்ற பெண்களுக்கான வழிகாட்டுதல்கள், குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசி முகாம்கள் என மற்ற சுகாதாரப் பணிகளும் தொய்வின்றி மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

நீட் தேர்விலிருந்து தமிழகத்துக்கு விலக்கு அளிக்கும் மசோதாவை நிறைவேற்றியது, நீட் தேர்வு எழுதிய மாணவர்கள் வீடுகளுக்கு நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு அவர்களுக்கு கவுன்சிலிங் கொடுப்பது, வேளாண் சீர்திருத்த சட்டங்களை திரும்பப்பெற வலியுறுத்தியது, எதிர்க்கட்சி உறுப்பினர்களின் கருத்துக்களை பதிவுசெய்ய வாய்ப்பளித்து, 30க்கும் மேற்பட்ட நலத்திட்டங்கள் மூலம் தமிழகத்தை முன்னோடி மாநிலமாக உயர்த்த நடவடிக்கை எடுத்தது போன்ற செயல்பாடுகளால் நாட்டிலேயே சிறந்த முதல்வராக தமிழக முதல்வர் முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளார்.

தமிழகத்தில் தற்போது நடைபெற்றுவருவது பொற்கால ஆட்சி என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமில்லை. இனிவரும் காலங்களிலும் தமிழக முதல்வரின் செயல்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் தமிழர் நலனுக்கானதாக இருக்கட்டும். தமிழன் என்று சொல்லடா தலைநிமிர்ந்து நில்லடா என்ற நாமக்கல் கவிஞரின் உணர்ச்சி வரிகளை மெய்யாக்கும் வகையில் தமிழகமும் தமிழ் இனமும் உலக அரங்கில் தலைநிமிரட்டும்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

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

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT



6

காலை எழுந்ததும் காபி குடிக்கலாமா?



16

நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்: வேப்பமரம்



22

கோதுமை சாப்பிட்டால் ஆட்டிசம் அதிகரிக்குமா?



28

எலும்புகளை பலப்படுத்தும்
அத்திப்பழம்



34

உடல் எடையை குறைக்கும்
பப்பாளிக் கூட்டு



38

கர்ப்பகால
சர்க்கரைநோய்



44

உடலை இயக்கும் ஏழு
சக்கரங்கள்

அக்டோபர் 2021



48

தாய்மை வரம் தரும்
தாமரை குல்கந்து



52

வாய்வுத் தொல்லை
இனிமேல் இல்லை



56

ஆலமரம்
ஆயிரம் அற்புதங்கள்



60

வாழ்நாளை அதிகரிக்கும்
வாழ்வியல் முறைகள்

ஹெர்பல் மிராக்கல் | 5



மருத்துவர் நவீன்



காலை எழுந்ததும் காபி குடிக்கலாமா?

கா

லையில் எழுந்ததும் ஒரு கப் காபியில் தங்கள் நாளை இனிதே தொடங்குபவர்கள் ஏராளம். பலர் காலை உணவு இல்லாமல்கூட இருப்பார்கள். ஆனால் காபி, டீ இல்லாமல் இருக்கமாட்டார்கள்!

உலகெங்கும் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட காபி ரகங்கள் இருந்தாலும் இந்தியாவில் பெரும்பாலானவர்களால் விரும்பப்படுவது பில்டர் காபிதான். அதுவும் தமிழகத்தில் கும்பகோணம் பில்டர் காபிக்கென்றே தனி அடையாளம் உண்டு.

காலையில் எழுந்ததும் ஒரு கப் காபி குடித்தால்தான் பலருக்கு அன்றைய வேலையே ஓடும். பல் கூட விளக்காமல் பெட் காபி குடித்த பின்பு படுக்கையில்

இருந்து எழுபவர்களும் உண்டு. காபி சுவை, மணம் என அனைத்திலும் தனித்துவமானது. ஒரு கப் காபியை கையில் வைத்துக் கொண்டு பேப்பர் படிக்காவிட்டால் சிலருக்குத் தலைவலியே வந்துவிடும்.

இப்படி நம் வாழ்வில் பின்னிப்பிணைந்த காபியை குடிப்பது நல்லதா கெட்டதா என பலருக்கும் குழப்பம் இருக்கும். இதையெல்லாம் யோசிக்காமல் ஐ லல் காபி எனக் கூறி தொடர்ச்சியாக காபியை உள்ளே தள்ளிக் கொண்டிருக்கும் காபி பிரியர்களும் உண்டு. தமிழ்நாட்டில் காபி குடிப்போர் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. சமீப காலங்களில், பிற மாநிலங்களிலும் மாடர்ன் காபி கடைகள் பெருக ஆரம்பித்திருக்கின்றன.



எல்லோருடைய நாவையும் தன் சுவைக்கு அடிமையாக்கி வைத்திருக்கும் காபியின் பூர்வீகம் இந்தியா கிடயாது என்றால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா? காபியின் பூர்வீகம் எத்தியோப்பியா. அங்கு கால்பி என்பவர் ஆடு மேய்த்துக் கொண்டிருந்த பொழுது காபி இலைகளை உண்ட ஆடுகள் உற்சாகத்தில் துள்ளி ஓடியதைக் கண்டு காபியைக் கண்டுபிடித்தாராம்.

இந்தியாவில் முதன்முதலாக பாபா புதின் என்பவர் மெக்காவிற்கு புனித யாத்திரை சென்று வரும் பொழுது 7 காபி கொட்டைகளை தாடியில் மறைத்துக் கொண்டு வந்து பயிரிட்டார் என்று வரலாறு சொல்கிறது. அன்றிலிருந்துதான் நமக்கும் காபியின் உற்சாகம் தொற்றியிருக்கக் கூடும்.

காபியில் ரிபோஃபிளேவின் (பி2), வைட்டமின் பி5, நியாசின் (பி3), மெக்னீஷியம், மாங்கனீஸ், பொட்டாசியம் ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் அதிகம் உள்ளன. காபியில் உள்ள முக்கிய மூலக்கூறான காஃபின் மருந்து வகையை சார்ந்தது என்பதும் இது இயற்கையிலேயே காபி, 12 ஆகியவற்றில் இருப்பது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

வறுக்கப்படாத பச்சையான காபிக் கொட்டைகளைப் பயன்படுத்தும்போது அதிக அளவு கசப்புத் தன்மை இருக்கும். ஆனால், அதில் ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட் அதிக அளவு இருப்பதால் மற்ற காபிகளை விடச் சிறந்தது

காபி நமது ஆயுள் காலத்தைக் குறைக்கும் என்பதால், ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு கப்களுக்கு மேல் காபி வேண்டாம். டிகாஷன்

போட்ட காபி எடுத்துக்கொள்ளலாம். உடனடி (இன்ஸ்டன்ட்) காபி தவிர்ப்பது நல்லது. காபியில் கூடுதல் சுவைக்காக சிக்கரி சேர்க்கப்படுகிறது. சிக்கரி அளவு 20 சதவிகிதத்துக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு 250 மில்லி கிராம் காஃபின் உட்கொள்வது உடலுக்கு எந்தவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. காஃபின் ஏற்கும் அளவு, வயது, உடல்நிலை, வளரும் சூழலைப் பொறுத்து மாறுபடலாம். ஒரு கப் காபியில் 80165 மி.லி கிராம் அளவு காஃபின் உள்ளது.



காபி பருகுவதால் தீமைகள் இருந்தாலும் ஒரு சில நன்மைகளும் உள்ளன. காபியை பால், வெள்ளை சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடித்து வந்தால் இதில் உள்ள மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் இரத்த சர்க்கரை அளவை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. மோசமான வியாதிகளில் ஒன்றான டைப் 2 சர்க்கரை வியாதியை தடுக்கும் என கூறப்படுகிறது. காபி குடிப்பதால் பார்கின்சன் நோய்

காபி குடிக்க ஏற்ற நேரம்

வெறும் வயிற்றில் காபி குடித்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட வழிவகுக்கும். சர்க்கரைநோய், இதய நோய் போன்ற மெகா வியாதிகளுக்கு ஆரம்பப்புள்ளியாக இருப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம்தான். எனவே, காலை நேரத்தில் அதிலும் வெறும் வயிற்றில் காபிக்கு 'நோ' சொல்லிப் பழகுவோம். பிறகு, எப்போதுதான் காபி குடிக்கலாம் என்று கேட்கிறீர்களா? காபி குடிக்கவும் உகந்த நேரம் இருக்கிறது

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அமெரிக்காவின் ஸ்டீபன் மில்லர் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் காபி தொடர்பாக மெகா ஆய்வை மேற்கொண்டார். கார்ட்டிசால் சுரப்பு மிகக் குறைவாக இருக்கும் நேரமான காலை 9.30 - 11.30 மணிக்குள்ளும், மாலை 1.30 - 5.00 மணிக்குள் காபி குடித்தால் பிரச்சனை இல்லை என்றும் மில்லர் கூறியிருந்தார்.



ஏற்படும் ஆபத்து 25 முதல் 30 சதவீதம் குறைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன

மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம், நடுக்குவாத நோய், வயோதிக மூளை மந்தநோய் (அல்சைமர்), கல்லீரல் நோய், ஈரல் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய், இதய இரத்தக் குழாய் அடைப்பு, பக்கவாதம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களின் பாதிப்புகளில் இருந்து பாதுகாத்து காபி உடலுக்கு நன்மை அளிக்கிறது என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது

இதில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து



பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களுக்கு எதிராக போராடுகின்றன. அதுபோல கீல்வாதம் ஏற்படும் அபாயம் குறைவதும் தெரிய வந்துள்ளது. காபியில் உள்ள காஃபின் மெட்டபாலிசத்தை துரிதப்படுத்தி கொழுப்பை வேகமாக எரிக்கிறது. உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தையும் அதிகரிக்கிறது. உடலில் சேரும் கெட்ட கொழுப்புகளை எரித்து உடல் எடையை சீராக பராமரிக்க உதவுகிறது. குறிப்பாக பால் கலக்காத காபியில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடிப்பதன் மூலம் உடலில் கொழுப்புகள் குறைந்து உடல் எடை குறைகிறது

காபி சாப்பிடுவதை முறையாக ஒழுங்கு படுத்திக் கொண்டால், அது ஒரு மருந்து. வெறும் வயிற்றில் காபி சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும், காலை உணவுக்கு பின் சாப்பிட்டால், காபியில் உள்ள நச்சுத்தன்மை பாதியாகக் குறைந்து, ஜீரண நீரோடு கலந்து, காஃபின் என்ற மருந்தாக மாறுகிறது.

நம் உடம்பில் உற்பத்தியாகும் PAI (Plasminogen Activator Inhibitor) என்கிற பால்ஸிமினோஜன் ஆக்டிவேட்டர்

இன்கிபிட்டர்' எனப்படும் இரசாயன பொருள் அதிகமானால் இரத்தக்குழாயில் இரத்தம் கட்டியாகி மாரடைப்பு ஏற்படும். காபியில் உள்ள காஃபின் PAI என்ற இரசாயனப் பொருளைக் கரைத்து விடுவதால் இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்பட்டு மாரடைப்பு தடுக்கப்படுகிறது.

காபியில் உள்ள காஃபின், நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டும் (Central Nervous System Stimulant) பொருளாகச் செயல்படுகிறது. அதாவது, மூளையில் அடினோசின் (Adenosine) என்னும் வேதிப்பொருள் உள்ளது. இது மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. காபி குடிக்கும்போது அதில் உள்ள காஃபின், அடினோசின் ஆதிக்கத்தைக் குறைப்பதால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.. மூளையில் என்டார்ஃபின் என்ற இரசாயனம் சுரப்பதன் மூலம்



உடல் சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை மட்டும் 100 மில்லி என்கிற அளவில் காபி எடுத்துக் கொண்டால் ஆரோக்கியம். அளவுக்கு மீறினால் மூளை அதிக அளவில் தூண்டப்பட்டு தூக்கமின்மை (Insomnia) நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

நாம் சாப்பிடும்போது, வாசனையை

காபியை கையால் தொடக்கவதாவர்கள்

நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ளவர்கள் மற்றும் அதற்கென தனியாக மாத்திரைகள் உட்கொண்டு வருபவர்கள் காபியை அறவே தவிர்ப்பது நல்லது. இது நோயின் தீவிரத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.

உடல் நலம் குன்றியிருக்கும் நிலையில் காபி எடுத்துக் கொள்வது பக்க விளைவுகளை இன்னும் அதிகரிக்கும். அதுவும் நீங்கள் என்னவிதமான உடல்நலக் குறைவால் அவதிப்படுகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து பக்க விளைவுகள் இருக்கும். எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளின் தன்மை கூட மாறுபட வாய்ப்பிருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது.

ஏதாவது ஒரு நோய்க்கு மருந்து உட்கொண்டு ஓய்வு எடுக்க வேண்டியிருக்கும் போது குடிக்கும் காபியானது தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்திவிடும். காபியை சில மருந்துகளுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளும்போது செரிமான சக்தியைக் குறைத்து அஜீரணத்தை உருவாக்கலாம். எனவே நீங்கள் சில குறிப்பிட்ட வியாதிக்கான சிறப்பு மருந்துகள் அல்லது பத்தியம் இருக்க நேரிடுகின்ற நிலையில் உங்கள் மருத்துவரிடம் இது குறித்து ஆலோசனை செய்து கொண்ட பிறகே காபி அருந்துவது நல்லது.

குடற்புண் அல்லது அல்சர் இருப்பவர்கள் கட்டாயம் காபி குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். இதய படபடப்பு உள்ளவர்கள் காபியை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏற்கனவே உள்ள நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து சில குறிப்பிட்ட மருந்து மற்றும் மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வருபவர்கள் காபியை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்வது கணையம் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.



காபி அதிகம் குடிப்பவரா நீங்கள்?

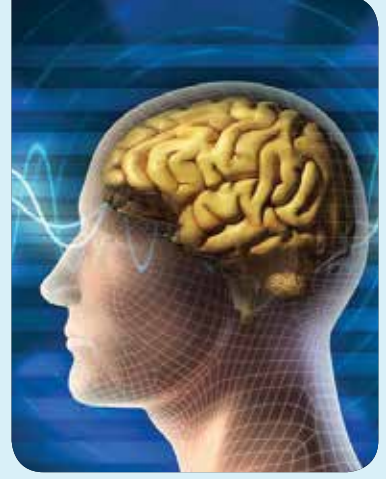
காபி கொட்டைக்கு மூளையைத் தூண்டும் தன்மை உள்ளது. எனவே, காபியை அதிக அளவில் குடிக்கும்போது அது நம்மைத் தூண்டிவிடுகிறது. இந்த தூண்டிவிடும் குணத்தால் மூளையை அடிமையாக்கவும் செய்கிறது. இதுபோல் காபிக்கு அடிமையாகும் ஒருவர் பபபபபபு, அதிகபட்ச உற்சாகம் மற்றும் தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

அளவுக்கு அதிகமாகக் காபி குடிப்பதால் இரத்தத்தில் இருக்கும் இரும்புச்சத்தின் அளவு குறைந்து பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இரத்தசோகை ஏற்படலாம்.

காபி அட்ரினலின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது என்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும் அதிக அளவு காபி அருந்தினால் கடுமையான உடல் நடுக்கம் மற்றும் கவலை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

காலையில் காபி குடித்தால்தான் பலருக்கு காலைக்கடன் பிரச்சனை தீரும் என்ற கருத்து உண்டு. அந்த எண்ணம் தவறானது. அளவுக்கு அதிகமாக காபி குடிப்பதால் அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல் நமது இரைப்பை ட்ரிபிள் எக்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்படும் அபாயமும் ஏற்படுகிறது.

காபியில் உள்ள காஃபின் நமது உடலில் உள்ள மைய நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டுகிறது. இதனால் மூளையின் செய்திகளை நரம்பியல் கடத்திகள் நேரடியாக பாதிக்கிறது. மேலும் அதிக அளவு காபி குடிப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படவும் வழிவகை செய்யும்.



நுகரும்போது, பிடித்த உணவுகளைப் பற்றி நினைக்கும்போது செரிமானத்துக்கு உதவும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் வயிற்றில் சுரக்கிறது. காபியும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தை சுரக்கச் செய்யும். எனவே அசிடிட்டி, அல்சர், 'இர்ரிடபுள் பெளல் சிண்ட்ரோம்' (Irritable Bowel Syndrom) எனும் அடிக்கடி மலம் கழிக்கத் தூண்டும் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் காபியை கையால் கூட தொடக் கூடாது.

ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் காபி குடித்தால் வயிற்று உப்புசம், வாயுத்தொல்லை முதலான பிரச்சனை ஏற்படும். பின்னாட்களில், இதுவே

வயிறு தொடர்பான பல பெரிய பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமாகலாம். காபியின் தாக்கம் குறைய குறைந்தது ஆறு மணி நேரம் எடுக்கும் என்பதால் வெறும் வயிற்றில் காபி குடிப்பதை கூடுமானவரை தவிர்த்து விடுங்கள். ஒவ்வொருவரின் டிஎன்ஏ அளவை பொறுத்து காபியின் தாக்கம் இருக்கும்

இரவு நேரத்தில் காபி குடிப்பது நீரிழிவு நோய், இதய நோய் அபாயத்தை அதிகரிப்பதோடு தாமதமான தூக்கம் அல்லது தூக்கமின்மை போன்றவற்றிற்கும் வழிவகை செய்கிறது.

நம் உடல் 24 மணி நேர சுழற்சிக்கு உட்பட்டது. இதை ஆங்கிலத்தில், 'சர்க்கேடியன் ரிதம்' (Circadian Rhythm),



‘சர்கேடியன் சைக்கிள்’ (Circadian Cycle) என்றெல்லாம் சொல்வார்கள். அதாவது, நம் உடலில் உள்ள பாகங்கள் ஒவ்வொன்றும் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு, குறிப்பிட்ட சில வேலைகளைச் செய்யும். இந்தப் பணிகளை ஒழுங்குபடுத்துபவை ஹார்மோன்கள். அவற்றில் கார்ட்டிசால் (Cortisol) என்கிற ஸ்டிராய்டு ஹார்மோன்தான் நம்மை எப்போதும் எச்சரிக்கை உணர்வோடும் விழிப்போடும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

இந்த ஹார்மோன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை உச்சக்கட்ட நிலையில் இருந்து பணியாற்றும். காலையில் 8 மணி முதல் 9 மணி வரைக்கான நேரம், கார்ட்டிசால் செயல்படும் முதல் காலம். அந்த நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் காபி குடிப்பது, கார்ட்டிசாலின் செயல்பாட்டைச் சீர்குலைத்துவிடும். காபி சாப்பிடுவது தொடர்ந்தால், அந்த ஹார்மோன் அழியும் நிலையேகூட உண்டாகி, உடலுக்கு வெவ்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திவிடும். நாம் பயத்தில் அல்லது மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போதும் இந்த கார்ட்டிசால் ஹார்மோன் உச்சத்தில் இருக்கும்.

காபிக்கு அடிமையாகி அதிகமாக காபி குடிக்கும்போது காபியில் இருக்கும் காஃபின்

குறிப்பிட்ட அளவைத் தாண்டுகிறது. அது பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படக் காரணமாகிறது. குறிப்பாக, படபடப்பு, மன அமைதியற்ற நிலை, தூக்கமின்மை, தலைச்சுற்றல் போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகின்றன. பசியின்மை ஏற்படலாம். உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களுக்குத் தலைச்சுற்றல் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

காபி கெடுதல் என்று நினைத்து ஒரே நாளில் விட முயல வேண்டாம். தினமும் காபி குடித்து, அதன் மூலமாக மூளையில் நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்கள் தூண்டப்பட்டு வந்திருக்கும். திடீரென்று அது தடைபடுவதால் தலைவலி போன்ற பாதிப்பு வரலாம். அளவோடு இருந்தால் தீங்கில்லை என்றே இன்றைய ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

காபி அளவாக குடிக்கும் போது தலைவலி அறிகுறிகளைப் போக்கும். காபி அதிகமாக குடிப்பது ஒற்றைத் தலைவலிக்கு வழிவகுக்கும். ஒரு நாளைக்கு 4 கப் காபிக்கு மேல் குடித்தால் ஆயுள் காலம் குறையும். எனவே நன்மையும் தீமையும் கலந்தே இருக்கும் காபியை அளவுடன் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



பூப்படைதல் முதல்
பிள்ளைப்பேறு வரை
பெண்ணுக்குள்
ஏற்படும் மாற்றங்களை
விவரிக்கும் தொடர்



பெ

ண் பருவமெய்தியது தொடங்கி குழந்தைப்பேறு, முதுமை வரையில் நடைபெறும் உடல் வளர்ச்சி, அதாவது உள்ளிடை மாற்றங்கள், கூபகத்தின் விரிவுகள், வெளியிடை சுவரின் மாற்றங்கள், கருப்பையின் பூரணத் தோற்றங்கள் பற்றி விரிவாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

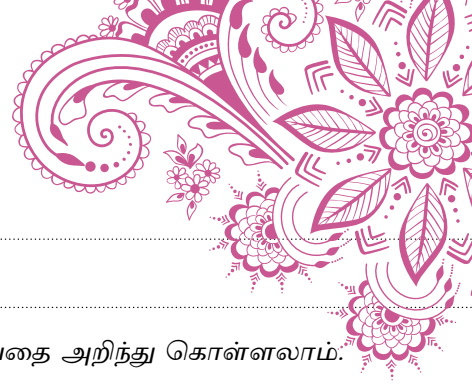
கூபகத்தின் விரிவுகள்

கருப்பையின் உட்புறத்தில் மிகவும் ஆதரவுடன் வைத்து பாதுகாக்கும் இடுப்பு எலும்புக் கூட்டு கூபகம் (Pelvis) என்பது மூன்று எலும்புகளின் கூட்டினால் ஆனது. இது இலியம், இஸ்கியம், பியூபிஸ் (Ilium, Ischium, Pubis) எனப்படும். இந்த

எலும்புகள் பின்பாகமான Sacrum & Coccyx என்ற முதுகு எலும்பின் கடைசிப் பாகத்திலாக்கப்பட்ட கூடை போன்ற ஓர் அமைப்பு.

பெல்விசை மேற்பகுதி, கீழ்ப்பகுதி என இரண்டாகப் பிரிப்பர். பெல்விசின் மேற்பகுதி பொய் பெல்விஸ். கீழ்ப்பகுதி உண்மை பெல்விஸ். இவ்விரண்டிற்கும் இடையே உள்ள துவாரம் உள்வாயில் எனப்படுகிறது. இது இதயத்தை போன்ற அமைப்புள்ள ஒரு துவாரம்.

பின்னால் முதுகெலும்பாலும், பக்கவாட்டில் இலியம் எனும் இடுப்பெலும்பாலும், முன்பக்கம் வயிற்றுச் சதையாலும் சூழப்பட்ட இந்தப் பாகம் கருப்பை வளர்ந்து வரும்போது அதை தாங்க உதவுகின்றது. அதோடு



பிறப்புறுப்புகளின் உள்ளூறுப்புகளான கருப்பை, சினைப்பை ஆகியவற்றை தன்னுள் அமைத்துப் பாதுகாக்கின்றது.

உண்மைப் பெல்விஸ் என்னும் இடுப்பெலும்பின் கீழ்ப் பாகம் புனலின் குழாயைப் போன்ற அமைப்பைக் கொண்டது. இதனால் மகப்பேறு காலத்தில், சிசு கூபக என்பு வளையத்தினுள் நுழைந்து வெளிவர பாதை அமைத்துக் கொடுக்கின்றது. இடுப்பு எலும்பின் அமைப்பு பிரசவத்தில் ஓர் முக்கிய பங்களிப்பை வகிக்கிறது. இடுப்பெலும்பின் உட்புறத் தசைகள், நரம்புகள், இரத்த நாளங்கள் முதலியன வியாபித்துக் கொண்டிருக்கும் இது மாதவிடாய் சீராக நடைபெற உதவும். அதே போன்று அதிர்ச்சி எதுவும் ஏற்படாதவாறு மெத்தென்று கர்ப்பப்பையை தாங்க உதவுகின்றது.

இயல்பாக கூபக பொருந்துகளின் அசைவு மிகக் குறைந்த அளவே இருக்கும். ஆனால் சூல்கொள்ளும் காலத்தில் கூபகப் பொருந்துகள் மிகவும் அதிகமாக அசைவடைகின்றன. கூபக விசிகள் என்னும் இடுப்பு தசைநார் (Pelvic ligaments) நீட்சியடைந்து லேசாக மிருதுவாகிறது. இம்மாற்றம் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயலால் உண்டாகிறது.

சூல்காலத்தில் பொருந்துகளின் இடைவெளி அகன்று பொருந்துகள் தளர்வடைகின்றன. கூபக அறையின் அளவு அதிகரிக்கும். சூலில் கருப்பாதை விரிந்து கொடுப்பதற்காக இம்மாறுதல்கள் முன்பே நிகழ்கின்றன. கூபக எலும்புகளின் அசைவுகளால் சூல்காலத்தில் முதுகுவலி உண்டாகிறது. விசிகள் நீட்சியடைந்து விரிந்து கொடுப்பதன் காரணத்தால் பிரசவ

வலி நெருங்குவதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

தேகத்தின் அடிப்படையில் கூபகத்தின் வகைகள்

இயல்பாக கூபக அமைப்பின் வகை அகன்ற வாயுடைய சாதாரண அமைப்பை கொண்டதாக இருக்கும். பித்த தேகிகளுக்கும், வாத தேகிகளுக்கும் இந்த வகை பெல்விஸ் காணப்படும். இதன் வடிவங்கள் ஆப்பிள் அல்லது பேரிக்காய் வடிவத்தோடு காணப்படுவார்கள். Waist to hip Ratio முறையில் இதை கணிக்கிறார்கள். WHR=Waist Circuference = 0.85 (correct Due)

இடுப்புச் சுற்றளவு (Hip circumference)

இடுப்பு, தொடை, பின் அமைப்பு ஆகிய பகுதிகளில் சதை திரண்டு காணும். இதுவே கைனகாய்டு Gynaecoid Pelvis ஆகும். இதனால் சுகப்பிரவம் சிறப்பாக அமையும். பெல்விசின் வழியே தொந்தரவின்றி குழந்தை வெளிப்படும்.



ஆன்ட்ராய்டு பெல்விஸ் (Android Pelvis)

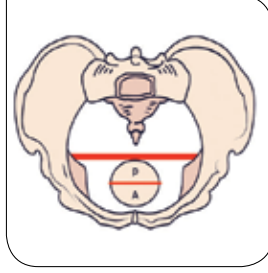
இது குறுகிய வாயுடைய இரண்டாவது வகை பெல்விஸ். இவ்வகையில் மகவின் வளர்ச்சி குறுகியது போன்று காணப்படும். இதன் தோற்றம் புனல் வடிவத்தைப் போல் இருக்கும்.



பெரும்பாலோர்க்கு வாதகப தேகிகளுக்கு இது போன்ற அமைப்பு காணப்படும். இவ்வகை பெல்விஸ் கொண்ட மகளிருக்கு சுக மகப்பேறு நடப்பது கடினம்.

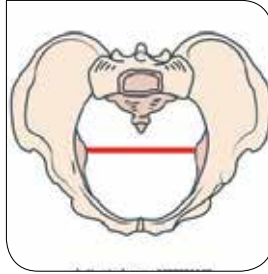
ஆந்த்ரோபாய்டு பெல்விசு (Anthropoid Pelvis)

இந்த மூன்றாவது வகை பெல்விஸ் பொதுவாக வாத தேகிகளுக்கு காணப்படலாம் என கூறப்பட்டுள்ளது. வாத தேகிகள் உடல் மெலிந்த, நலிந்த அமைப்புடன் இருப்பதால் பெல்விசின் முன்பின் வட்டம் அதிகமாக இருக்கும். அதனால் பூரண வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை வெளிவர பெரிதாக சிரமம் இருக்காது. குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் அதன் எடை அதிகமாக இருப்பின் சுகப்பிரசவத்தில் கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. இதனை கவனமாகக் கையாள வேண்டும்.



பிளாட்டி பெல்லாய்டு பெல்விஸ் (Platy palloid pelvis)

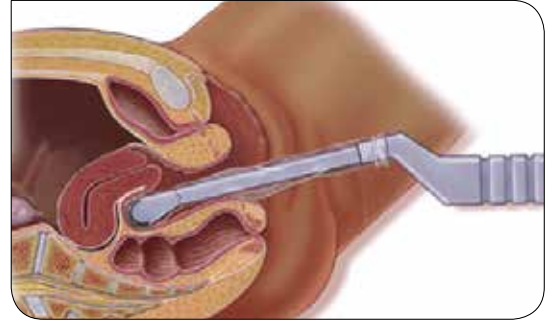
பிளாட்டி பெல்லாய்டு பெல்விஸ் மிகவும் குறுகலான ஒன்று. இதில் பெல்விசின் அறை மிகவும் தட்டை வடிவமாக காணப்படும் (flat pelvis) இதின் குறுகிய அளவு குழந்தை வெளிவர முயல்வதை தடுத்து சுக மகப்பேறு நடைபெற தடையாக இருக்கிறது. சிறு வயதில் மூளைகாய்ச்சல், எலும்புநோய் (Rickets) போன்ற பாதிப்புக்கு உள்ளவர்களுக்கு இந்த வகை பெல்விஸ் காணப்படும். இது கபதூல தேகிகளுக்கு ஏற்படும் ஒன்று.



இந்த நான்காவது வகை பெல்விசின் வழியாக எத்தனை பாடுபட்டாலும் சுகமகப்பேறு அடைவது கடினம். மேலும் குழந்தை உயிருடன் வெளியே வர முயல்வது அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

கருப்பையின் அமைப்போடு கூடிய அதன் எலும்பு பொருந்துகளை அறிந்த நாம் அதன் தசை நார்கள், பேசிகள் பற்றி தெரிந்துக் கொள்வோம்.

பெல்விசில் தலைகீழாக தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் கருப்பை தசை நார்கள் பக்கவாட்டிலும், நாலா பக்கங்களிலும் பிணைக்கப்பட்டு இருப்பதால், கருப்பை முன்பின் சாய்ந்து இருப்பினும் இதன்



முழுமையான வடிவை அடைகிறது. இதனை Anteverted uterus என்பர். இது பட்டையான முந்திரிப் பழம் போன்ற வடிவமுடையது. கருப்பையின் இருபக்கத்திலும் இரண்டு குழல்கள் போன்று பதிக்கப்பட்டிருக்கும். இதனை ஓவரீஸ் அல்லது கருப்பை என்கிறோம். இதிலிருந்து கரு முட்டைகள் உற்பத்தியாகின்றன. இதேபோன்று கருப்பையின் முன்பக்கத்தில் மூத்திரப்பையும், பின்பக்கத்தில் பெருங்குடலின் முடிவான மலக்குடலும் இருக்கின்றன. வெளியே துவாரத்துடனான யோனியில் முடிவடைகிறது.

கருப்பையின் பூரணத் தோற்றங்களை தெரிந்துக்கொண்ட நாம் அதன் ஆற்றலை சீராக்கவும், வன்மையடையவும் எடுக்க வேண்டிய உணவுகளை பற்றி தெரிந்துக் கொள்வது அவசியமாகும். இதை தொடர்ந்து அறிவோம்.



மருத்துவர் கிரிஜா



காலை உணவை தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

இ

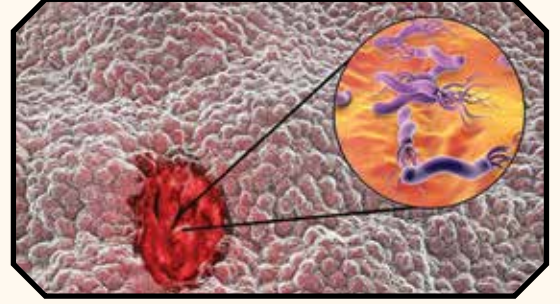
ன்றைய அவசரமான உலகில் காலை உணவை பெரும்பாலும் தவிர்த்து வருகின்றனர். காலை உணவை தவிர்ப்பதால் உடல் ஆரோக்கியம் எந்த அளவுக்கு பாதிக்கப்படும் என்கிற அபாயத்தை அறியாமல் உள்ளனர்.

மதியம் அல்லது இரவு உணவு இல்லாமலோ அல்லது குறைவாகவோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் காலை உணவை எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும் தவிர்க்கக் கூடாது.

காலை உணவு எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் இரைப்பை காலியாக இருக்கும். இதனால் இரவில் இயல்பாக சுரந்துள்ள பித்தநீர் மெல்ல தலைக்கு ஏறும் அபாயம் உள்ளது. பித்தம் அதிகமானால் இரத்த அழுத்தம், தலைச்சுற்றல் போன்ற அனைத்து பிரச்சனைகளும் ஏற்படும்.

வயிற்றில் ஏற்படும் புண், வயிற்று உப்புசம், தீராத வலி, வாந்தி, மயக்கம், மன அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். உடலுக்கு தேவையான கலோரிகள் குறைந்து சோர்வு ஏற்படும். உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

காலை உணவை எடுத்துக் கொள்ளா விட்டாலும் இயல்பாக சுரக்கும் செரிமான அமிலம் சுரந்து கொண்டே தான் இருக்கும். இந்த அமிலங்கள் செரிமானம் செய்ய உணவு இல்லாமல் போனால் குடலை அக்டோபர் 2021



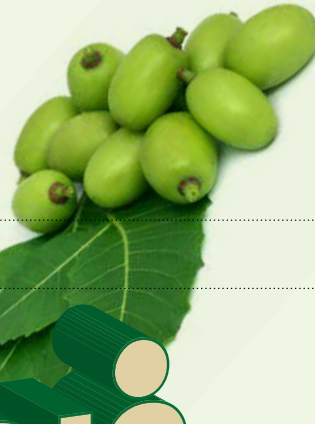
அரிக்கத் தொடங்கி விடும். இதனால் அல்சர் முதலான குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும்.

மேலும் காலை உணவு சாப்பிடாதவர்கள் மதிய உணவையும் திருப்தியாக சாப்பிட முடியாது. கொஞ்சம் சாப்பிட்டவுடனே வயிறு நிறைந்து விட்டது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். இரவு உணவு மற்றும் காலை உணவிற்கு இடைப்பட்ட நேரம் தான் அதிகம். அதே போல் காலை உணவை சரியானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும். சர்க்கரை நோயாளிகள் கண்டிப்பாக காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது.





செல்வி ஜெயதுரை



வேப்பமரம்

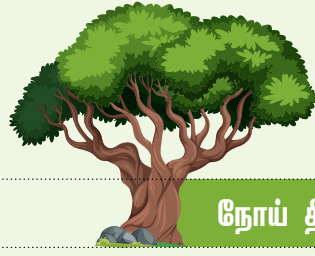
ம

னிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ இயற்கை தந்த மாபெரும் அதிசயம் மரங்கள். உயிர்காக்கும் மரங்களில் முக்கியமானது வேம்பு. வெப்பத்தை தணித்து உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரக்கூடியது. ஒவ்வொரு வேப்பமரமும் இயற்கை வழங்கிய 20 டன் குளிர்சாதனப் பெட்டி என்றால் மிகையில்லை.

கோடை வெயிலில் பொதுவாக மரங்கள் வாடிநிற்கும். வேப்பமரம் கோடைகாலத்தில் செழித்து வளர்ந்து, பூப்பூத்து காய்காய்க்கும். ஆண்டு முழுவதும் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக தமிழ்ப்புத்தாண்டு அன்று வேப்பம்பூ பச்சடி வைத்து சாப்பிடும் வழக்கம் தமிழர்களிடையே நிலவுகிறது.

காற்றிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளை வடிகட்டி சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதற்கு அனுப்பிவைக்கும் ஆற்றல் வேப்பமரத்துக்கு உண்டு. காற்றில் கலந்துள்ள தொற்றுநோய்க் கிருமிகளை அழிப்பதால், தொற்று பரவும் காலங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டு வாசலிலும் வேப்ப இலையை கட்டித் தொங்கவிடுவார்கள். வீட்டுக்கு ஒரு வேப்பமரம் வளர்த்தால்





நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள் 2

தொற்று நோய் உட்பட எந்த நோய் பயமும் இல்லாமல் வாழலாம். 1984 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற போபால் விஷவாய்வு விபத்தில் 25000க்கும் அதிகமானவர்கள் பலியானார்கள். 5 லட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் பாதிக்கப்பட்டனர். அப்போது யார் வீட்டில் எல்லாம் வேப்பமரம் இருந்ததோ அவர்கள் அந்த

விஷவாய்வு தாக்குதலில் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படாமல் தப்பித்தனர்.

தமிழர்கள் வேப்பமரத்தை வெறும் மரமாக மட்டும் பார்ப்பதில்லை. சக்தியின் அம்சமாக கருதுகிறார்கள். தீயசக்திகளை அழித்து நல்லவர்களை காப்பாற்றுவதற்காக அன்னை பராசக்தி எடுத்த பல வடிவங்களைப் பற்றி தேவிபாகவதம் விரிவாகக் கூறுகின்றது. அம்மனின் அவதாரங்களில் முக்கிய அவதாரமாக மாரியம்மன் திகழ்கிறார். அந்த மாரியம்மனின் மறு உருவமாக நினைத்து மக்கள் வேப்பமரத்தை வணங்குகிறார்கள்.



கோடை காலத்தில் வெப்பம் அதிகமாவதால் ஏற்படும் அம்மை முதலான வெப்ப நோய்களிலிருந்து மக்களை காக்கும் கடவுளாக மாரியம்மன் கருதப்படுகிறார். மழை பூமியை குளிர்விக்கும் இயல்பு கொண்டது. மழைபோல உடலை குளிர்வைத்து வெப்ப நோயிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்றும் அம்மனை மழை தெய்வம் என்று கொண்டாடினார்கள். மாரி என்றால் மழை என்று அர்த்தம். மாரியம்மனை மக்கள் வேப்பிலைக்காரி என்றும் வேப்ப இலையை மாரியம்மன் பச்சிலை என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

கோடை காலங்களில் கழுத்துப் பகுதியில் வீக்கம் காணப்பட்டால், அதனை அம்மைக்கட்டு என்று கூறுவர். வீக்கமுள்ள பகுதியில் வேப்பிலையோடு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால், அம்மைக் கட்டு பூரணமாக குணமாகிவிடும். அம்மை

நோய் கண்டவர்களுக்கு, வேப்பிலை படுக்கை அமைத்து, உடலில் வேப்பிலை கொண்டு தடவுவார்கள். அம்மைக் கொப்புளங்கள் வற்றிய நிலையில், வேப்பிலையுடன் மஞ்சள் அரைத்துப் பூசிவர அம்மைநோய் முழுமையாக குணமாகும்.

கிராமங்களில் மருந்து மாத்திரைக்கு நோய் சுட்டுப்படாத போது, நோய்வாய்ப்பட்டவர் குணமடைய, சில பெரியவர்கள் ஒரு கொத்து வேப்பிலையை கையில் வைத்துக்கொண்டு நோயாளியை நோக்கி அசைத்தபடியே மந்திரங்களை சொல்வார்கள். இதை பார்வை பார்த்தல் என்பார்கள்.

நோய்த்தொற்று காலங்களில் வீட்டைச் சுற்றி மஞ்சள் தண்ணீர் தெளிக்கும்போது மஞ்சளை வேப்பிலையுடன் சேர்த்துக் கரைத்து தெளிப்பார்கள். வேப்பிலை இல்லாமல் கோயில்கொடை கிடையாது என்னும் அளவுக்கு அம்மன் கோயில் கொடைவிழாக்களில் வேப்பிலை முக்கிய இடம் பிடிக்கிறது. அம்மனுக்கு கும்பம் வைக்கும்போது அந்தக் கும்பத்தின்மேல் வேப்பிலை வைக்கப்படுகிறது. அம்மன் அருள் வந்து சாமி ஆடுகிறவர் கையில் வேப்பிலை வைத்திருப்பார்.

கோயில் கொடையில் மஞ்சள் பாணை குளிப்பது என்ற நிகழ்வு நடைபெறும். அப்போது சாமி ஆடுபவர் பாணையில் கொதிக்கும் மஞ்சள் நீரில் வேப்பிலையை முக்கி எடுத்து அந்தநீரை உடல் முழுவதும் ஊற்றிக்கொள்வார். அதுபோல சாமி ஆடிக்கொண்டிருப்பவர், நோயால் அவதிப்படுபவரை அழைத்து வேப்பிலையில் இருந்து வடியும் மஞ்சள்நீரைப் கைகளில் ஏந்தி குடிக்கக்

கொடுப்பார். இப்படிக் குடித்தால் உடலில் உள்ள நோய் நீங்கும் என்பது நம்பிக்கை. விரதம் இருந்து வேப்பிலையை ஆடையாகக் கட்டி தங்கள் வேண்டுகலை நிறைவேற்றும் வழக்கமும் தமிழர்கள் இடத்தில் இருக்கிறது.

காய்ச்சல், மலச்சிக்கல், செரிமானக் கோளாறு, தூக்கமின்மை, வயிற்று வலி, தோல் நோய், சொறி, சிரங்கு, படர்தாமரை, காலரா, அம்மை, மார்புச்சளி, சர்க்கரை நோய், பெருநோய் என அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் காக்கும் ஆற்றல் வேப்பமரத்துக்கு உண்டு.

பொதுவாக இரத்தம் கெட்டுப்போவதால் தோல் நோய், வெண்குஷ்டம் முதலான பலவேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. வேப்பம்பட்டை, வேப்ப இலை இரண்டையும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து குடித்துவந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

வேப்பம்பூ பசியைத் தூண்டும். நாவறட்சி, வாந்தி, ஏப்பம், முதலியவற்றை தீர்க்கும். வாய்வு பிரச்சனையை சரிசெய்யும். வேப்பங்காய்க்கு மூல நோயை குணப்படுத்தும் சக்தி இருக்கிறது. பிஞ்சு காயை அரைத்து சாப்பிட்டுவர மூலநோய் கட்டுப்படும். வேப்பம் பழத்தின் சாறு எடுத்து அதை மணப்பாகு செய்து குடித்து வந்தால் தோல் நோய் குணமாகும். வேப்ப எண்ணெய் பூச்சிக் கொல்லியாகவும் சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் ஆகியவற்றை நீக்கும் மருந்தாகவும் இருக்கிறது. நவீன மருத்துவத்தால் கட்டுப்படுத்த முடியாத காசநோய்க் கிருமிகள் வேப்ப எண்ணெய்க்கு கட்டுப்படுவதாக ஆய்வுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளன.

வேப்பம் புண்ணாக்கை சுட்டு



பொடியாக்கி அதை ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டி முகர்ந்து வந்தால் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல் சரியாகும். தலைவலி, ஜலதோஷம் நீங்கும். வேப்பம்பட்டையை கசாயமாக்கி குடித்துவந்தால் உடல் வலி, கரப்பான் முதலான நோய்கள் நீங்கும். வேப்பம் பிசினை உலர்த்தி ஒரு சிட்டிகை அளவு தினமும் எடுத்து வந்தால் மேகநோய் கட்டுப்படும்.

வேப்பிலை சாற்றை தேனில் கலந்து குடித்தால் பித்தம் தணியும். மஞ்சள் காமாலை கட்டுப்படும். வேப்பிலையுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகங்களில் உருவாகும் கற்கள் வெளியேறும். வேப்பிலையை எரித்து சாம்பலாக்கி பசு நெய்யில் கலந்து பூசினால் ஆறாத புண்கள் ஆறும்.

குழந்தையின் மை பிரச்சனை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. கருவுறுதலை எதிர்நோக்கும் பெண்கள் கர்ப்பப்பையை சுத்தமாக வைத்திருந்தால் கருவுறுதல் எளிதாக நடைபெறும். இதற்கு வேப்பிலை உதவுகிறது. காம்பு நீக்கிய வேப்பிலையை சுத்தமாக அலசி மைய அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். மாதவிடாய் வந்த நாளிலிருந்து ஆறு நாட்கள் தொடர்ந்து வெறும் வயிற்றில் சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை சாப்பிட்டு அரை மணி நேரம் வேறு எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

இதை செய்துவந்தால் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் அதிக உதிரப்போக்கு கட்டுப்படும். மாதவிலக்கு முறையாக வரச் செய்யும். கருப்பையில் இருக்கும் பூச்சி புழுவை வெளியேற்றச் செய்யும். நீர்க்கட்டி, கருப்பைக் கட்டியை கரைக்கும். கர்ப்பம் தரித்தலை எளிதாக்கும். வேப்பிலையுடன் சிறிது மஞ்சளும் சேரும்பொழுது சிறந்த ஆன்டிபாக்டீரியலாக செயல்பட்டு, கருப்பையில் புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கும்

கருஞ்சீரகம் கால் டிஸ்பூன், பெருஞ்

சீரகம் கால் டிஸ்பூன், 10 காய்ந்த வேப்பிலை மூன்றையும் நன்றாகப் பொடியாக்கி, அதை ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீரில் சேர்த்து முக்கால் டம்ளர் அளவுக்கு வற்றும்வரை மிதமான சூட்டில் கொதிக்கவிடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி இரண்டு மணி நேரம் நன்றாக ஆற வைத்து வடிகட்டி குடிக்கவும். தினமும் காலை உணவிற்கு பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்து இந்த கசாயத்தை தொடர்ந்து 48 நாட்கள் குடித்துவர, கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி கரையும்.

இப்படி எண்ணற்ற நன்மைகள் கொண்ட வேப்பமரம் தமிழர்களின் பண்பாட்டோடும், பக்தியோடும் தொடர்புடையது. மேகாலயாவில் உள்ள பழங்குடி மக்கள் இதய நோய்க்கும், காச நோய்க்கும் வேப்பம் பழங்களையும், இலைகளையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். காலரா நோய்க்கு வேப்பிலை கஷாயம் கொடுக்கும் பழக்கம் ஆப்பிரிக்காவில் இருக்கிறது.

மூவேந்தர்களில் பாண்டியமன்னர்கள் வேப்பம்பூவை மாலையாகச் சூடினார்கள். பழையன் மாறன் என்ற பாண்டிய மன்னனுக்கு காவல் மரமாக விளங்கிய வேப்பமரம் இன்றைக்கும் தமிழர்களின் காவல் தெய்வமாக திகழ்கிறது. வீட்டு வாசலில் வேப்ப மரம் இருந்தால் காத்து கருப்பு எதுவும் நெருங்காது என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே இன்றும் நிலவுகிறது.

திருச்சிக்கு அருகில் அமைந்துள்ள சமயபுரம் மாரியம்மன் கோயில், புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள நார்த்தாமலை முத்துமாரியம்மன் கோயில், ஈரோடு



மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள பெரிய மாரியம்மன் மற்றும் சின்ன மாரியம்மன் கோவில், மதுரை மாவட்டத்தில் உள்ள வண்டியூர் மாரியம்மன் கோவில் என பெரும்பாலான மாரியம்மன் கோவில்களில் தல விருட்சமாக அமைந்துள்ள வேப்பமரம் சிவன் கோயில்களிலும் கோயில் மரமாக வழிபடப்படுகிறது.

மூலிகைகளை முதன்மையாகக் கொண்டு நோய்களை தீர்க்கும் மருத்துவமே சித்த மருத்துவம். நோயில் வாடுபவர்களுக்கு மருந்து கொடுத்து குணப் படுத்துபவர்களை வைத்தியர்கள் என்று அழைக்கிறோம். சிவனை நாம் ஈஸ்வரன் என்று அழைக்கிறோம். நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றும் சிவனை வைத்தியத்துக்கு ஈஸ்வரன் அதாவது வைத்தீஸ்வரன் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

நாகை மாவட்டம் சீர்காழி அருகே வைத்தீஸ்வரன் கோவில் உள்ளது. திருஞான சம்பந்தரால் பாடல்பெற்ற இந்தக் கோயிலில் வேண்டினால் தீராத நோயெல்லாம் தீரும் என்பது நம்பிக்கை. இந்தக் கோவிலின் தலவிருட்சம் வேப்பமரம்.



இந்தக் கோவிலுக்கு வருபவர்கள் இங்குள்ள சித்தாமிர்த தீர்த்தக் குளத்தில் நீராடி கோயில்மரமான வேப்ப மரத்தை வழிபட்டு கோவிலில் வழங்கப்படும் தீர்த்த உருண்டையை 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் தோன்றும் 4448 வியாதிகளும் தீரும் என்பது நம்பிக்கை.

இந்த தீர்த்த உருண்டை திருச்சாந்து என்று அழைக்கப்படுகிறது. வேப்ப இலை, புற்றுமண், சந்தனம், விபூதி, அபிஷேக தீர்த்தம் இவைகளைக் கொண்டு இந்தத் திருச்சாந்து உருண்டை தயாரிக்கப்படுகிறது.

வெண்குஷ்டத்தால் அவதிப்பட்ட அங்காரகன் (செவ்வாய்) 48 நாட்கள் சித்தாமிர்த குளத்தில் நீராடி வைத்தியநாத சுவாமியை வழிபட்டு நோயிலிருந்து குணம்

அடைந்ததாக கோயில் புராணம் கூறுகிறது. நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த அங்காரகனுக்கு வைத்தியம் பார்த்தால் இங்குள்ள சிவன் வைத்தியநாதசாமி என்ற பெயராலும், சிவன் மருந்து தயாரிக்கும்போது அதை எடுத்துவைக்க தைலபாத்திரம் எடுத்து வந்ததால் அம்பாள் தைலநாயகி என்றும் அழைக்கப்படுகிறாள்.

வேப்பிலை கொழுந்து, எள்ளுச் செடியின் இலை, நாட்டுச் சர்க்கரை மூன்றையும் சம அளவு கலந்து சிலநாட்கள் வைத்திருந்தால் கிடைக்கும் ஊறலுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து தினம் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலையில் எடுத்துவந்தால் குஷ்டம், வெண்குஷ்டம் குணமாகும். வேப்பந்தளிரை அரைத்து குஷ்டம் மற்றும் தோல் நோய்க்கு தேய்த்துவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கரூர் மாவட்டம் ஐவர் மலையில் உள்ள ரத்தினகிரீஸ்வரர் கோயிலிலும் வேம்பு கோயில் மரமாக விளங்குகிறது. பஞ்சபாண்டவர்கள் இங்கு தங்கி இருந்ததாகவும், அதனால் இந்த மலைக்கு ஐவர் மலை என்று பெயர் வந்ததாகவும் கூறுவர். திருநாவுக்கரசர், அருணகிரிநாதர் இருவராலும் பாடல்பெற்ற கோயிலான இங்கு சிவன் சுயம்புமூர்த்தியாக அருள்பாலிக்கிறார். சுமார் 1200 படிகள் கொண்ட இந்த மலைக்கோயிலுக்கு சென்று வந்தால் இரத்தக் கொதிப்பு, ஆஸ்துமா, நெஞ்சுவலி, கைகால் மூட்டு வலி சரியாகும் என்பது நம்பிக்கை.

கடலூர் மாவட்டம் திருநாரையூரில் உள்ள அய்யனார் கோயிலிலும் வேப்பமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது. காக்கும் தெய்வமான அய்யனார் தங்களை வேண்டிவரும் பக்தர்களை நோயிலிருந்து காப்பதோடு, அவர்கள் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை போக்கி நிம்மதியான வாழ்வை அளிப்பவராகவும் விளங்குகிறார்.

தலைவலி எதனால் ஏற்படுகிறது?

மூ

ன்று முக்கியமான காரணங்களால் தலைவலி ஏற்படுகிறது. முதல் காரணம் உயர் இரத்த அழுத்தம். தலைப்பகுதியில் உள்ள இரத்த நாளங்களில், இரத்த ஓட்டம் சீரற்று இருப்பதன் காரணமாக, தலைவலி ஏற்படுகிறது. மன அழுத்தம் காரணமாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, இரத்த ஓட்டம் சீரற்று இருக்கிறது. மனதை அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருக்க பழகினால் தலைவலி பிரச்சனையில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

அதிகநேரம் கணினியில் வேலை பார்ப்பது, எப்போதும் செல் போனில் மூழ்கிக் கிடப்பது ஆகிய காரணங்களால் கண்கள் உலர்ந்து போகிறது. கண்களில் உள்ள நரம்புகள் பாதிப்படைந்து பார்வை மங்கலாகிறது. கண்பார்வை பாதிப்பும் தலைவலியும் ஏற்படுகிறது. எனவே, அரை மணிநேரத்துக்கு ஒரு முறை, இரண்டு நிமிடங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். கண்களுக்கு போதுமான ஓய்வு கொடுத்தால், தலைவலி வராமல் தடுக்க முடியும்.

சைனஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கும் தலைவலி ஏற்படுகிறது. சைனஸ் இருப்பவர்கள் நேராக நிமிர்ந்து நின்றால் தலை வலிக்காது. ஆனால், குனிந்தால் தலைவலி ஏற்படும். சைனஸ் பிரச்சனையால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்க ஆவி பிடிப்பது நல்ல பலன் தரும்.



சிலருக்கு சூடாக காபி அல்லது டீ குடித்தால் தலைவலி போய்விடும். இதை மனதில் கொண்டு தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காபி, டீ அருந்திக்கொண்டே இருப்பதும் தவறு. இது பழக்கமாக மாறி, காபி அருந்தாவிட்டால் தலைவலி ஏற்படும் சூழ்நிலையை உருவாக்கிவிடும்.

தலைவலி வந்தால் ஒருபோதும் அதை அலட்சியப் படுத்தாதீர்கள். உண்மையான காரணத்தைக் கண்டறிந்து சரி செய்யுங்கள். மூன்று நாட்களுக்கு மேல் தலைவலி இருந்தால் மருத்துவரை சென்று பாருங்கள். நீடித்த தலைவலி ஆபத்தின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

சமச்சீர் உணவுப் பழக்கம், தினமும் உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி, போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது, எட்டு மணி நேரம் தூக்கம், எதற்கும் டென்ஷன் ஆகாத மனநிலை என வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொண்டால் தலைவலி வராமல் வாழலாம்.



மருத்துவர் பா. பவித்ரா



RJR HERBAL
Hospitals

ஆ

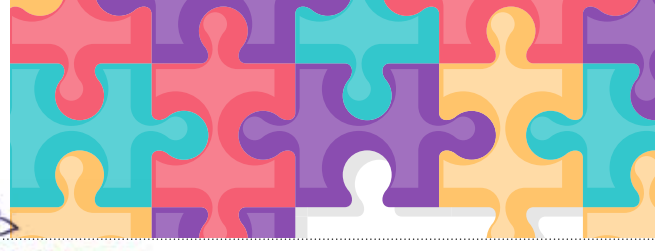
ட்டிசம் என்பதை தமிழில் மதியிறுக்கம் என்கிறோம். வெளிப்புறத்தில் இருந்து வரும் தகவல்களை மூளை புரிந்து கொள்ளும் திறனைத் தடுக்கும் நிலையே ஆட்டிசமாகும். பார்த்தல், கேட்டல் என உணரும் விஷயங்களை சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாமல் மனிதர்களின் நடவடிக்கைகள் மாறிப்போவதுதான் ஆட்டிசம். இது ஒரு குறைபாடுதான். நோயல்ல.

அறிகுறிகள்

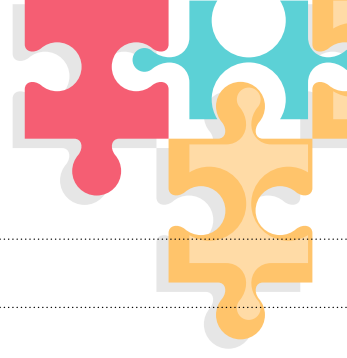
ஒதுங்கி இருப்பது, கண்களைப் பார்த்து பேசாமல் இருத்தல், ஆள்காட்டி விரலால் சுட்டிக் காட்டாமல் இருத்தல், சமூகப் புரிதல்கள் இல்லாமல் இருப்பது, பயம், ஆபத்து, ஆகியவற்றை உணராமல் இருப்பது, பாவனை, விளையாட்டு இல்லாமல் இருப்பது, வித்தியாசமான நடவடிக்கைகளை ஒரே மாதிரியாகத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வது, காரணம் இல்லாமல் அழுகை, சோகம் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துவது, வலியை உணராமல் இருப்பது, மாற்றங்களை அசௌகரியமாக உணர்வது, பொருளற்ற சொற்களை திரும்பச் சொல்வது முதலானவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

இவர்கள் மேதைகளா?

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், பில்கேட்ஸ், மைக்கேல் ஜாக்சன் போன்றவர்கள், தவிர உலகின் பல அரிய மேதைகள் இந்த ஆட்டிச குறைபாடு உள்ளவர்கள்தான். ஆனால் அறிவுக் கூர்மைக்கும், இந்தக் குறைபாட்டுக்கும் தொடர்பில்லை.



கோதுமை சாப்பிட்டால் ஆட்டிசம் அதிகரிக்குமா?



ஆட்டிசு பாதிப்புள்ள ஒரு சிலரால் பேச முடியாமலும், சைகை மூலமாக மட்டுமே தொடர்புகொள்ள முடிவதாகவும் இருப்பதும் உண்டு.

வகைகள்

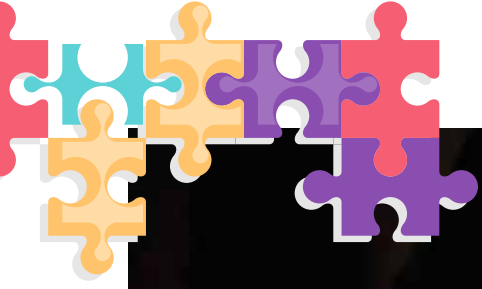
அ ஸ் பெ ர் ஜ ர் சிண்ட்ரோம் (Asperger syndrome) இவ்வகைக் குழந்தைகள் முதலில் சாதாரணமாகவே இருப்பார்கள். பருவ வயதில்தான் இந்தக் குறைபாடு வெளிப்படும். நாம் மேலே கண்ட மேதைகள் இவ்வகைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள்தாம். இதை “கீக் சிண்ட்ரோம் (Geek syndrome), லிட்டில் புரொபசர் சிண்ட்ரோம் (little professor syndrome) எனவும் குறிப்பிடுவதுண்டு.

ரெட் சிண்ட்ரோம் (red syndrome) இது பெண்குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே ஏற்படும். தலை வளர்ச்சி மிகவும் மெதுவாக இருக்கும், கைகால்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியாதது போன்றவை இதன் அறிகுறிகள்.

குழந்தைப்பருவ சிதைவுக் கோளாறு (childhood disintegrative disorder) இந்த வகையினர். முதலில் சாதாரணமாக இருந்து பின்னர் பேச்சுத்திறன், பழகும் திறன் ஆகியவற்றை இழக்கிறார்கள்.

குணப்படுத்த முடியுமா?

தங்கள் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் பாதிப்பு உள்ளது எனக் கண்டறிந்த உடனே பீதியும், திகைப்பும், விரக்தியும் ஏற்படுவது இயல்புதான். ஆனால், உடனடியாக அவற்றிலிருந்து வெளியே வந்து அடுத்தது



செய்ய வேண்டியது என்ன என்பதை அறிந்துகொண்டு காரியத்தில் இறங்கிவிட வேண்டும். எவ்வளவு விரைவில் அடையாளம் காண்கிறோமோ அவ்வளவு நல்லது. இதை 100 சதவீதம் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால், நடத்தை சீராக்கல் பயிற்சிகள், வளர்ச்சிக்கான பயிற்சிகள், கல்வி வளர்ச்சிக்கான பயிற்சிகள், பேச்சுப்பயிற்சி ஆகிய தொடர் பயிற்சியின் மூலம் ஓரளவு சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வரமுடியும்.

ஆட்டிசம் கண்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் உடனடி நடவடிக்கையில் இறங்கிவிட வேண்டும். தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல், பொது இடங்களில் குழந்தையால் அவமானம் என்று நினைப்பதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைக்கு இத்தனை வயது ஆகிவிட்டதே என கவலை படக்கூடாது. குற்ற உணர்வு அறவே கூடாது. வித்தியாசமாக இருப்பதற்கான துணிச்சலை வரவழைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வந்தால் நிச்சயம் பலன் உண்டு.

ஆட்டிசமும் உணவும்

ஆட்டிசம் வருவதற்கு உணவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என விஞ்ஞானிகள் சிலர் கூறுகிறார்கள். குறிப்பாக சில ஆய்வுகள் கோதுமை புரதமான க்ளுட்டினும், பால் புரதமான கேஸினும் ஆட்டிசத்தைத் தூண்டலாம் என்ற கருத்தை முன்வைக்கின்றன. கருவுற்ற முதலாம் மும்மாதத்தில் தாயின் உணவில் ஃபோலிக் அமிலம் (folic acid) குறைவாக இருந்தால் குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் வரலாம் என்றும் கூறப்படுகிறது. உணவுதான் ஆட்டிசத்துக்குக் காரணம் என்பதில்லை. ஆனால் நம் உணவு ஆட்டிசத்துக்குக் காரணமான மரபணுக்களைத் தூண்டிவிட்டு ஆட்டிசத்தை வரவழைக்க வாய்ப்புண்டு என்கிற கருத்தாக்கம் முன்வைக்கப்படுகிறது.

கெட்டோஜெனிக் டயட்

கெட்டோஜெனிக் டயட் (Ketogenic diet) என்பது பேலியோவின் மிகத் தீவிரமான டயட் முறையாகும். பேலியோவில் எடுக்கும் பால், காய்கறிகள் போன்றவற்றை கெட்டோஜெனிக் டயட்டில் குறைவாக

எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இறைச்சி, முட்டை, வெண்ணெய், சீஸ் போன்றவற்றை அதிக அளவில் உண்ண வேண்டும். கெட்டோஜெனிக் டயட் என்பது தினமும் 20 கிராமுக்குக் குறைவான அளவுடைய மாவுச்சத்து உட்கொள்வதைக் குறிக்கிறது. அரிசி, கோதுமை, பருப்பு போன்ற தானிய உணவுகளில் மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) உள்ளது. நாம் சாப்பிடும் இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பிஸ்கட் போன்றவற்றில் மாவுச்சத்து அதிகம். இந்த டயட்டில் மாவுச்சத்து 20 கிராமுக்குக் குறைவான அளவிலும், புரதம் மொத்த கலோரிகளில் 15% எனும் அளவுக்கு குறைவான விகிதத்திலும், கொழுப்புசத்து கலோரிகளில் 80%க்கும் அதிகமான அளவிலும் காணப்படும்.

இ த த க ய க டு ம ய ன கெட்டோஜெனிக் டயட், காக்காய் வலிப்புக்கான ஒரு தீர்வாக குழந்தைகள் நல மருத்துவமனைகள் சிலவற்றில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. காக்காய் வலிப்பும் மூளையில் உண்டாகும் நரம்பியல் சம்பந்தப்பட்ட குறைபாடுதான் என்பதால் அதே போன்ற ஆட்டிசத்துக்கும் கெட்டோஜெனிக் டயட் ஒரு தீர்வாக அமையும்.

கெட்டோஜெனிக் டயட்டால் இரத்தத்தில் உள்ள இன்சலின் அளவுகள்



குறைந்து ஹார்மோன்களில் மாற்றம் வரும். உடல் குளுகோசுக்குப் பதிலாக கீட்டோன்களை (Ketones) எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கும். இதனால் மூளையின் செயல்பாட்டில் மாற்றம் உருவாகிறது.

கெட்டோஜெனிக் 80 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக மூளை சம்பந்தப்பட்ட பல வியாதிகளுக்கு ஒரு தீர்வாகப் பயன்படுகிறது. மூளை சம்பந்தப்பட்ட அல்சைமர் மற்றும் பார்கின்சன் (Parkinsonism) வியாதிகளுக்கும் கெட்டோஜெனிக் பலனளிக்கும்.

காக்காய் வலிப்பு உள்ள பல குழந்தைகளுக்கு ஆட்டிசத்தின் சில அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. இதனால் ஆட்டிசத்துக்கு கெட்டோஜெனிக் உணவு பலனளிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் ஆட்டிசம் உள்ள 30 குழந்தைகளுக்கு கெட்டோஜெனிக் டயட் கொடுத்து சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.;

இக்குழந்தைகளுக்கு கலோரிகளில் 30% அளவு தேங்காய் எண்ணெய்யும், 30% கலோரிகள் வெண்ணெய்யும், 11% அளவு கலோரிகள் நிறைவுற்ற கொழுப்பாகவும், 10% கலோரிகள் புரதமாகவும்,



மாவுச்சத்து அளவு கலோரிகளில் 19% என்ற அளவுகளில் வழங்கப்பட்டன. 20 கிராமுக்கும் குறைவாக உள்ள கெட்டோஜெனிக் டயட்டின் கடுமையை குழந்தைகள் தாங்கமாட்டார்கள் என்பதால் மாவுச்சத்தில் சதவீதம் அதிகமாக தரப்பட்டது.

30 குழந்தைகளில் 12 குழந்தைகள் டயட்டின் கடுமையை தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் பிடிவாதம் பிடித்து ஆய்விலிருந்து வெளியேறினார்கள். மீதமுள்ள 18 குழந்தைகளுக்கு 2 வாரங்களில் மாற்றம் உண்டானது. 2 குழந்தைகளுக்கு ஆட்டிசத்தில் கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. மீதமுள்ள 16 குழந்தைகளுக்கும் கூட குறிப்பிடத்தக்க விகிதத்தில் மாற்றம் காணப்பட்டது.

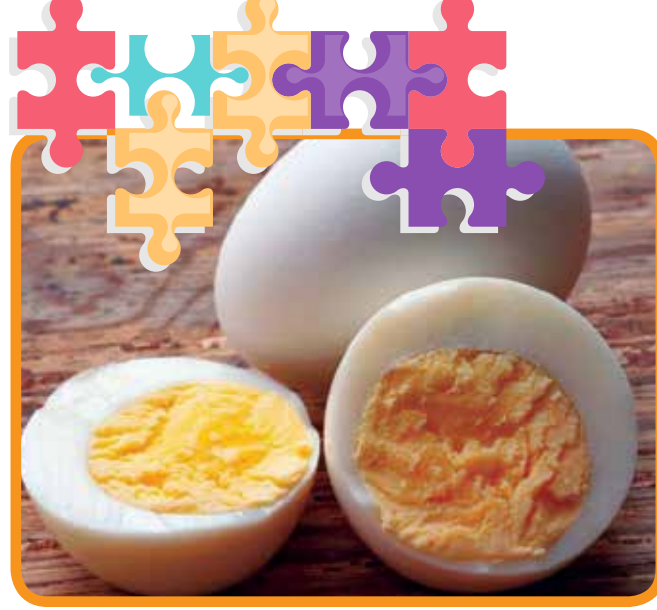
இன்னொரு ஆய்வில் கோதுமை புரதமான க்ரூட்டனும், பால் புரதமான கேஸினும் இல்லாத டயட், 12 வயது பெண்ணுக்கு 14 மாத காலம் கொடுக்கப்பட்டது.

அந்த 14 மாதங்களில் அப்பெண்ணுக்குக் கணிசமான அளவில் ஆட்டிசத்தில் முன்னேற்றம் காணப்பட்டது. இதனால் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மருத்துவப் பரிசோதனையின் அடிப்படையில் கெட்டோஜெனிக் டயட் வழங்கி ஆய்வுகள் நடக்கவேண்டும் என ஆய்வின் முடிவில் பரிந்துரைக்கப்பட்டது.

ஆட்டிசமும் பேலியோ டயட்டும்

குழந்தைகளால் கெட்டோஜெனிக் டயட்டின் கடுமையைத் தாங்க முடியாது. எனவே அவர்களுக்கு பேலியோ டயட் மூலம் ஆட்டிசத்தைக் குணப்படுத்த ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

கால்சியமும், மெக்னீசியமும் நரம்புகள் மற்றும் மூளையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கும் சக்தி கொண்டவை. அதே சமயம் பாலில் உள்ள 'கேஸின்' எனும் புரதம் ஆட்டிசத்துக்குக் காரணமாகலாம். எனவே ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு



பாலை தவிர்ப்பது நல்லது. பாலுக்குப் பதில் கால்சியம் அதிகமுள்ள நெத்திலி மீன், மத்தி மீன், முட்டை, கோழியின் கால்கள், மீன் தலைக்குழம்பு, ப்ரக்கோலி போன்றவற்றை வழங்கலாம்.

மெக்னீசிய சத்து அதிகம் உள்ள பாதாமையும் குழந்தைகள் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். கால்சியமும், மக்னீசியமும் நரம்பு மற்றும் மூளையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கும் சக்தி கொண்டவை.

கோலின் (choline) எனப்படும் மூலச்சத்து, மூளையில் உள்ள செல்களைக் கட்டமைப்பதில் மிக முக்கியப் பங்காற்றிவருகிறது. நரம்புகளில் உள்ள நியூரோடிரான்ஸ் மீட்டர்களை (Neurotransmitters) இயக்குவதிலும் கோலின் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

கோலின் அதிகமாக உள்ள உணவுகள் முட்டை, சிக்கன், இறால், மீன் (shrimp), வான்கோழி (turkey) போன்றவை. அதனால் ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தினமும் தவறாமல் சிக்கன் (அ) முட்டை ஒருவேளை உணவாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

பி வைட்டமின்களும் (Vitamin B) மூளை செயல்திறனை அதிகரிக்கும். அதனால் Vitamin B உள்ள கீரைகள், ஆட்டு ஈரல், வெண்ணெய் பழம் (Avocado), பாதாம், இறைச்சி, முட்டை போன்ற உணவுகளும்

குழந்தைகளுக்கு உகந்தவை. குறிப்பாக B3 (Niacin) என்னும் வைட்டமின் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

சிக்கன், மீன், ஆடு போன்ற புலால் உணவுகளில் பி3, பி5 மற்றும் பி6 வைட்டமின்கள் உள்ளன. இதில் பி5 வைட்டமின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தன்மை உடையது. B6 குறைபாடு ஏற்பட்டாலும் அது ஆட்டிசத்துக்கு காரணமாகலாம். எனவே ஆட்டிசம் உள்ளவர்களுக்கு சிக்கன், முட்டை, ஆடு போன்ற புலால் உணவுகளைக் கொடுப்பது மிகுந்த பலனை அளிக்கும்.

இது தவிரவும் ஆட்டிசம் உள்ளவர்கள் சிலவகை அமினோ அமிலங்களை எடுப்பது மிகுந்த நன்மை அளிக்கும். காரணம் அமினோ அமிலங்கள் மூளையின் இயல்பான செயல்பாட்டுக்கு வழிவகுக்கும் தன்மை கொண்டவை. குறிப்பாக Glutamine, Taurine, tyrosine, phenylalanine போன்ற அமினோ அமிலங்கள் மூளையின் செயல்பாட்டுக்கு முக்கியமானவை.

மெலடோனின் (Melatonin) எனும் ஹார்மோன் மூளைக்கு ஓய்வளித்து நல்ல உறக்கத்துக்கு வழிவகுக்கும். அதனால் மெலடோனின் அதிகமுள்ள

உணவுகளான, தக்காளி, வாழை, அன்னாசிப்பழம் போன்றவற்றையும் ஆட்டிசத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கலாம்.

தக்காளியில் Methylsulfonylmethane எனும் மூலச்சத்து காணப்படுகிறது. இது மூளையின் கூர்ந்து நோக்கும் திறனை அதிகப்படுத்துவதால் ஆட்டிசத்துக்கு தக்காளி நல்ல பலனை அளிக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

கோதுமை புரதமான க்ளூட்டினும், பால் புரதமான கேஸினும் ஆட்டிசத்தைத் தூண்டும் தன்மை கொண்டவை. அதனால் க்ளூட்டின் உள்ள கோதுமை, பார்லி போன்ற தானியங்களையும், கேஸின் உள்ள பாலையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

கஃபின் (caffeine) மூளையைக் கிளர்ச்சியூட்டும் தன்மை கொண்டது. இது காபி, தேநீர், கோக், பெப்சி, சில வகை சாக்லெட்டில் காணப்படும். எனவே caffeine உள்ள உணவுப்பொருள்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆட்டிச டயட்

காலை உணவு: தக்காளி, வெங்காயம், நெய் சேர்த்து தக்காளி ஆம்லெட்.

மதிய உணவு: வெண்ணெய் பழம் (Avocado), ஏராளமான காய்கறிகள் சேர்த்த குழம்பு.

மாலை சிறு தீனி: நீரில் ஊறவைத்த பாதாம் விரும்பும் அளவு

இரவு: சிக்கன்(தோலுடன்) அல்லது மத்தியீன்.

வாரம் ஒரு நாள் ஆட்டு ஈரல் வழங்கலாம். வாரம் ஒருமுறை அன்னாசிப்பழம் கொடுக்கலாம். தக்காளி, காளான் போன்றவற்றை தினமும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளை விளையாட விடுவது, நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்வது போன்றவற்றையும் செய்ய வேண்டும்.





மருத்துவர் பூபால்புரீ



எலும்புகளை பலப்படுத்தும் அத்திப்பழம்



ந

ம் நாட்டில் கோயில்கள், சாலையோரங்கள், காடு, மலை என எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கக்கூடிய ஒரு மரவகைதான் அத்திமரம்.

வெகுநாட்களாக காணாதவரைக் கண்டால் 'அத்தி பூத்தது போல' என்று சொல்வதுண்டு. இதை எதற்காக சொல்கின்றார்கள் என்றால் இவ்வுலகில் அனைத்து தாவரங்களும் பூப்பூத்து காய் காய்க்கும். ஆனால் ஒரு சில தாவரங்கள் மட்டும் பூப் பூக்காமலேயே காய்க்கக்கூடியது. அதில் ஒன்றுதான் அத்திமரம்.

அத்திப்பழம் பழங்காலத்தில் இருந்தே பயன்பாட்டில் இருந்து வரும் ஒரு முக்கிய உணவுப் பொருள் ஆகும். இது ஆங்கிலத்தில் Fig என்றும் இந்தி மொழியில் Anjeer என்றும் பரவலாக வழங்கப்படுகிறது. உலக அழகி கிளியோபாட்ராவுக்கு மிகவும் விருப்பமானது அத்திப்பழம் என்று நீங்கள் அறிவீர்களா?

அத்தியில் இரண்டு வகை உள்ளது. சிறிய பழங்களைக் கொண்டது நாட்டு

அத்தி. மற்றொன்று சீமைஅத்தி. இது இனிப்பாகவும் பெரியதாகவும் இருக்கும். இவற்றில் அதிக சத்துக்களைக் கொண்டது நம் நாட்டு அத்திப் பழங்கள். ஒவ்வொரு அத்திப்பழ வகையும் சுவையிலும், குணத்திலும் மாறுபட்டு காணப்படுகிறது.

பச்சையாகவோ அல்லது உலர வைத்தோ உட்கொள்ளலாம். புதிதான



அத்திப் பழங்களில், உலர் பழங்களைக் காட்டிலும் அதிக ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. உலர்ந்த அத்திப்பழத்தை தண்ணீரில் அல்லது தேனில் ஊறவைத்து, அதன்பிறகு அத்திப்பழத்தை சாப்பிடுவதே சிறந்த முறையாகும்.

அத்திப்பழத்தில் புரதம் - 1.3 கிராம், கொழுப்பு - 0.2 கிராம், நார்ப்பொருள் - 2.2 கிராம், கால்சியம் - 80 மி.லி கிராம், பாஸ்பரஸ் - 30 மி.லி கிராம், மாவுப் பொருட்கள் - 7.6 கிராம், இரும்பு -

கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க உதவுகிறது. கால்சியம் சத்துக்கள் எலும்புகளை வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இதில் கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்திருப்பதால் குறைவாக சாப்பிட்டாலும் நன்றாக சாப்பிட்ட நிறைவையும் சக்தியையும் அளிக்கக்கூடியது. 50 கிராம் அளவிலான பழத்தில் நார்ச்சத்து 5.8%, பொட்டாசியம் 3.3%, மாங்கனீசு 3%, விட்டமின் பி6 3%, கலோரி 2% உள்ளன.



1. 0 மி.லி கிராம், தயமின் சத்துக்கள் - 0.06 மி.லி கிராம், ரைபோபிளேவின் - 0.05 மி.லி கிராம், விட்டமின் சி - 5.0 மி.லி கிராம், ஆற்றல் - 60 கலோரிகள், கரோட்டின் - 162 மைக்ரோகிராம், நைட்ரஜன் - 0.21 கிராம் உள்ளன.

உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள அத்திப்பழங்கள் மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கக்கூடியது. இந்தப் பழத்தில் பாஸ்பரஸ்,

அத்திப்பழங்கள் மலச்சிக்கலை தடுத்து, உடலின் செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. 2-3 அத்திப்பழங்களை இரவு முழுவதும் நீரில் ஊற வைத்து, அவற்றுடன் தேன் கலந்து அடுத்த நாள் காலையில் உட்கொண்டால் மலச்சிக்கலை முழுமையாக தடுத்து நிறுத்த உதவும்.

செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவும் நார்ச்சத்து அத்திப்பழத்தில் நிறைந்துள்ளன. இச்சத்துக்கள் மலத்தை சரியான

முறையில் வெளியேற்றி, மலச்சிக்கல் பிரச்சனை ஏற்படாமல் பாதுகாக்க உதவும். மலக்குடலில் சேர்ந்திருக்கும் மலத்தை மிருதுவாக வெளியேற்றி, உடலின் ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. அத்திப்பழத்தில் இருக்கும் நார்ச்சத்து டயரியா எனும் வயிற்றுப்போக்கு பிரச்சனைக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும், உடலின் செரிமான அமைப்பை சரியான முறையில் வைத்து இருக்கவும் உதவுகிறது. அத்திப் பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் நிகழ்வதற்கு முன்பாக மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை 24% குறைக்க உதவும்.

உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவதால் இரத்த சோகை குறைபாடு ஏற்படுகிறது. உலர் அத்திப்பழத்தில் உள்ள இரும்புச்சத்து ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்க உதவும். வளரும் குழந்தைகள், பருவ வயதினர், மாதவிடாய் நேரத்தில், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம். அவர்கள் முறையான மருத்துவ ஆலோசனையுடன் அத்திப்பழங்களை உணவு முறையில் சேர்த்துக் கொள்வது உடலில் இரும்புச்சத்து மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவுகளை அதிகரிக்க உதவும். மேலும் இரத்த சோகை

குறைபாட்டை முற்றிலுமாக போக்க உதவும்.

உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுவதால் அதிக அளவில் முடி உதிர்கிறது. அத்திப் பழத்தில் உள்ள மெக்னீசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் முடி வளர்ச்சியை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, உச்சந்தலையில் முடியின் வளர்ச்சியை முடுக்கி விட உதவுகின்றன.

அத்திப்பிஞ்சினை நாம் சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலக்கடுப்பு, வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்த மூலம் என அனைத்து மூலமும் காணாமல் போகும். நீரிழிவு நோயினால் உண்டாகும் அதிகப்படியான தாகம், நாவறட்சி, உடல் சூடு போன்றவற்றை நீக்கும். நீரிழிவினால் உண்டாகும் புண்களை குணமாக்க வல்லது.

அத்தி மரத்தின் பட்டை சிறந்த மருந்தாகும், இதன் பட்டைகளை நன்கு உலர்த்தி பொடியாக செய்து காலையில் தண்ணீருடன் கலந்து குடித்து வந்தால் வாத நோய், மூட்டு வலி மட்டுப்படும். எந்த நிலையில் உள்ள புண்களாக இருந்தாலும்





வெளி மருந்தாக இதனை பயன்படுத்தலாம். அத்திமரப் பாலினை மருக்கள் மீது தடவி வர அவை நாளடைவில் மறையும்.

இரத்தத்தில் காணப்படும் ட்ரை கிளிசரைட் அளவுகளை குறைத்து, இதய ஆரோக்கியத்தை முன்னேற்ற அத்திப் பழங்கள் உதவுகின்றன. இரத்தத்தில் உள்ள ட்ரை கிளிசரைட் கொழுப்பு உறுப்புகள் இதய நோய்களை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டவை. அத்திப்பழங்களில் நிறைந்து இருக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடென்ட்டுகள் உடலில் காணப்படும் கரோனரி தமனியில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் தேவையற்ற செல்களை நீக்கி, இதய நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கின்றது.

மேலும் அத்திப்பழங்களில் இருக்கும் பொட்டாசியம், ஒமேகா3 மற்றும் ஒமேகா 6 கொழுப்பு அமிலங்கள் மாரடைப்பை தடுக்க பெரிதும் உதவுகின்றன. அத்திப்பழத்தில் கொழுப்புச் சத்து மிகக்குறைவாக உள்ளது. அல்லது கொழுப்பு சத்துக்கள் இல்லவே இல்லை அக்டோபர் 2021

எனலாம். ஒரு பெரிய அத்தி பழத்தில் 47 கலோரிகள் மட்டுமே அடங்கியுள்ளன. எனவே உடல் எடையை குறைக்க விரும்பும் நபர்கள், அத்திப் பழங்களை நொறுக்குத் தீனிகளாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அத்திப்பழத்தில் இருந்து உடல் 0.2 சதவிகித கொழுப்பை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளும். ஆகையால், இது உடல் எடை குறைத்தலுக்கு ஏற்ற உணவு ஆகும்.

அத்திப்பழத்தில் இருக்கும் பெக்டின் ஒரு கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து ஆகும். இது உடலின் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை குறைக்க உதவுகிறது. அத்திப்பழத்தில் உள்ள இந்த நார்ச்சத்து உடலின் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் குறைத்து, மலக்குடலின் இயக்கத்தை மேம்படுத்தி, செரிமான அமைப்பை முறைப்படுத்துகிறது.

உடலின் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க அத்தி மர இலைகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. அத்தி மர இலைகளை அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்வது இரத்த

சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும், இன்சலினை அதிகரித்து நீரிழிவு நோயை போக்கவும் உதவும்.

4-5 அத்தி இலைகளை எடுத்து, நீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி தேநீர் போன்று பருகலாம். உலர்ந்த அத்தி மர இலைகளை எடுத்து, பொடி செய்தும் பயன்படுத்தலாம்; அத்தி இலைப்பொடியை இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து, நீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து தேநீர் தயாரித்து பருகலாம். இச்செய்முறையை முறையான மருத்துவ ஆலோசனைக்கு பின் மேற்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால், பித்தம் தணியும். பித்தத்தால் வரும் நோய்கள் நீங்கும்.

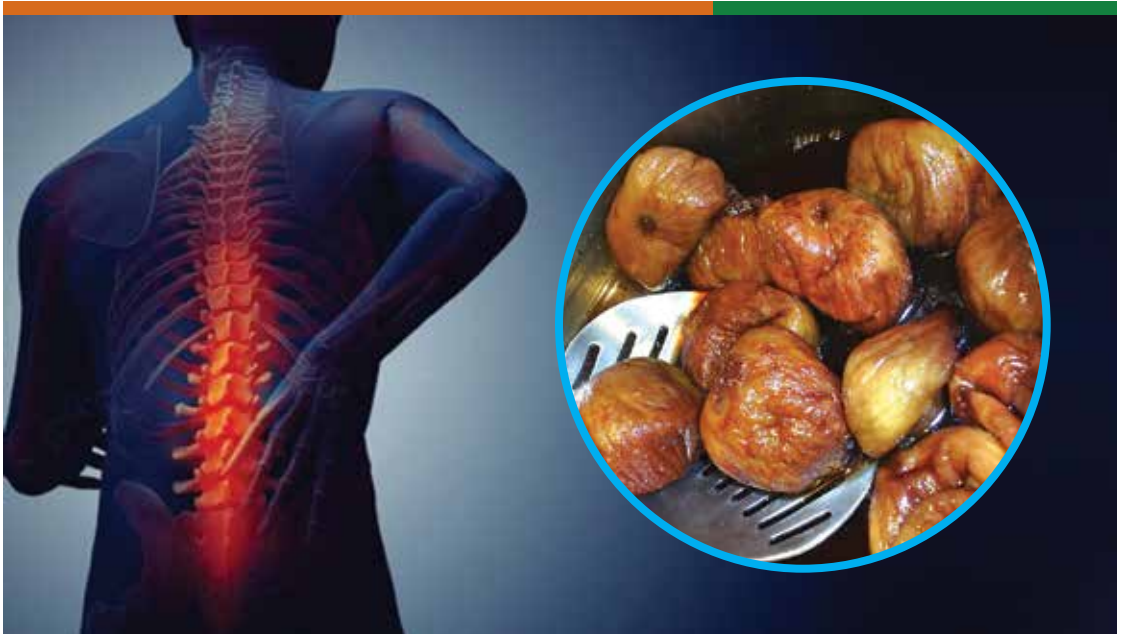
அத்திப்பழத்தில் காணப்படும் கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் எலும்புகளை பலப்படுத்த உதவுகின்றன. வயதான காலத்தில் ஏற்படும் எலும்பு உடைதலை தடுத்து, எலும்பின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க அத்திப்பழங்கள் உதவுகின்றன. எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியத் தேவையான கால்சியம் அத்திப்பழத்தில்

நிறைந்து உள்ளது.

அத்திப்பழங்களில் உள்ள பொட்டாசியம், உப்பு குறைந்த உணவு முறையால் ஏற்படும் யூரின் கால்சியம் இழப்பை தடுக்க உதவுகிறது. இது எலும்புகள் மெலிதாவதை தடுக்க உதவுகிறது. தினமும் இரவு 2 அல்லது 3 அத்திப்பழத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் அனைத்து விதமான எலும்பு பிரச்சனைகளும் தீரும்.

ஆன்டிஆக்சிடென்ட்டுகளின் சக்தி வீடாக அத்திப்பழங்கள் திகழ்கின்றன. உடலில் நோயை உண்டு பண்ணும் தேவையற்ற செல்களை போக்க அத்திப்பழங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. பழுத்த அத்திப்பழங்கள் அதிக அளவு ஆன்டிஆக்சிடென்ட்டுகளை கொண்டு உள்ளன.

அத்திப்பழங்களில் அதிக அளவு ஃபினோலிக் ஆன்டிஆக்சிடென்ட்டுகள் நிறைந்து உள்ளன. இந்த ஆன்டிஆக்சிடென்ட்டுகள் பிளாஸ்மாவின லிப்போ புரதங்களை மேம்படுத்தி, ஆக்சிடேஷன் நிகழாமல் பாதுகாக்க உதவுகின்றன.



அத்திப்பழங்களில் இருக்கும் அதிகப்படியான மியூஸிலேஜ், தொண்டை புண்ணை குணப்படுத்தி, தொண்டையை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இப்பழங்கள் தொண்டையை மிருதுவாக்கி, அவற்றின் இயற்கை சாறுகள் மூலம் தொண்டை வலி மற்றும் குரல்வளையில் ஏற்பட்டுள்ள அழுத்தத்தை போக்க உதவுகின்றன.

டான்ஸில்களை இயற்கையான முறையில் குணப்படுத்த அத்திப்பழங்கள் பயன்படுகின்றன. டான்ஸில் குறைபாட்டால் ஏற்பட்ட வீக்கம் மற்றும் எரிச்சலை குறைக்க உதவுகின்றன. வெந்நீர் மற்றும் அத்திப்பழம் கொண்டு ஒரு பேஸ்ட் தயாரித்து, அதை வெளிப்பூச்சாக தொண்டையில் தடவவும். இது தொண்டை வலியை குறைத்து, தொண்டையை மிருதுவாக்க உதவும்.

அத்திப்பழங்களை தினசரி தொடர்ந்து உட்கொண்டு வருவது பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க உதவும். அத்திப்பழத்தில் இருக்கும் நார்ச்சத்து, உடலில் உள்ள அசுத்தத்தை விரைந்து போக்க உதவுகிறது. பெருங்குடல் புற்றுநோய் பாதிப்பை தடுத்து நிறுத்த உதவுகிறது. அத்திப்பழத்தில் உள்ள எண்ணற்ற விதைகள், அதிக அளவு மியூஸினை கொண்டுள்ளன. இவை பெருங்குடலில் உள்ள சளி மற்றும் அசுத்தங்களை சேகரித்து, அவற்றை வெளியேற்ற உதவுகின்றன.

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு மட்டுமல்லாமல் அழகை அதிகரிக்கவும் அத்திப்பழம் உதவுகிறது. அத்திப்பழத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பொருட்களில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடென்ட் மற்றும் ஆன்டி கொலாஜென்ஸ் பண்புகள், சருமத்தின் சுருக்கங்களை குறைத்து, அவற்றை ஆழகாக மாற்ற உதவுகின்றன.

சருமத்தில் மெலனின் அளவை குறைத்து, நீரிழிப்பை தடுத்து, சருமத்தின் சீபத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது. சருமத்தின் நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே,



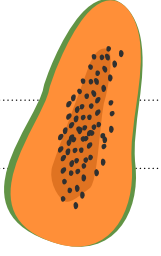
உடலின் நிறம், முகப்பரு, சுருக்கங்கள், விரிசல்கள் போன்ற எல்லா சருமப் பிரச்சனைகளையும் போக்க அத்திப்பழம் உதவுகிறது.

ஒரு பெரிய அத்திப்பழம் அல்லது இரண்டு சிறிய அத்திப்பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்திப்பழங்களை நறுக்கி, அதன் சதைப் பகுதியை எடுத்து நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். சருமத்தின் தன்மையை மேம்படுத்த விரும்பினால், அத்திப்பழத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் அல்லது யோகர்ட்டை கலந்து கொள்ளவும். இந்தக் கலவையை சருமத்தில் தடவி 5 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து, பின் நீர் கொண்டு கழுவி விடவும். இதை செய்து முடித்த பின் புத்துணர்வான சருமத்தை பெறலாம்.

போதைப் பழக்கம் மற்றும் இதர வியாதிகளால் ஏற்படும் கல்லீரல் வீக்கத்தைக் குணமாக்க அத்திப்பழங்களை ஒருவாரம் வினிகரில் ஊற வைத்து தினமும் இரண்டு பழங்கள் வீதம் ஒரு வேளை சாப்பிடலாம். சிறுநீர்ப்பை புண், சிறுநீர்ப்பையில் கல் தோன்றுதல், ஆஸ்துமா, வலிப்பு நோய், உடல் உளைச்சல், சோர்வு, அசதி, இளைப்பு போன்றவற்றை நீக்கி மிகச் சிறந்த பலனைத் தருகிறது. அத்திப்பழத்தைச் சாறு பிழிந்து அதனுடன் தேன்கலந்து மூலநோயை குணப்படுத்த மருந்தாகக் கொடுப்பார்கள்.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



அம்மா சமையல்

உடல் எடையை குறைக்கும் பப்பாளிக் கூட்டு



உ

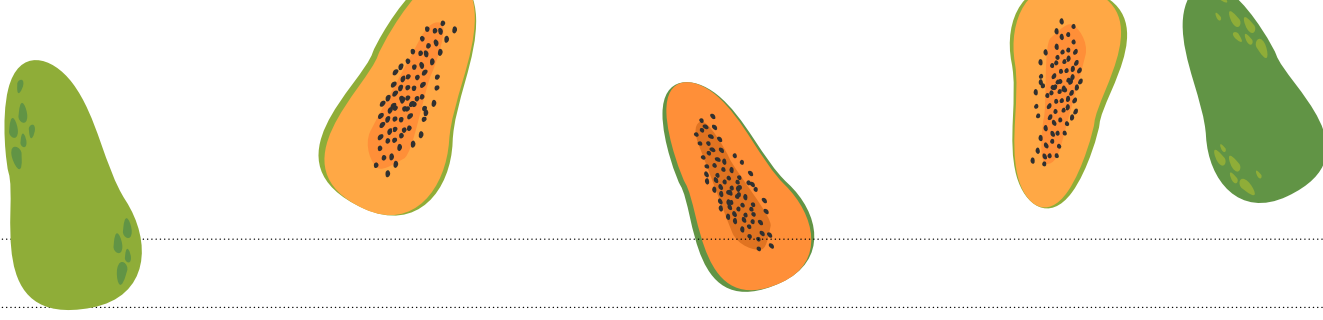
டலின் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் இரண்டையும் பாதுகாப்பதில் முக்கியமானது பப்பாளி. பப்பாளிப் பழத்தின் மென்மை, சுவை, நிறம், உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் காரணமாக அது பழங்களின் தேவதை என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிக ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்ட பப்பாளி எல்லா காலங்களிலும், விலை மலிவாகவும், எளிதாகவும் கிடைப்பதால் இது ஏழைகளின் பழம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

பப்பாளியின் தாயகம் மெக்ஸிகோ. இன்றைக்கு பப்பாளி உற்பத்தியில் இந்தியா உலகில் முதலிடம் வகிக்கிறது. உலகில் விளைகின்ற பப்பாளியில் 42 சதவீதம் இந்தியாவில் கிடைக்கிறது. இப்பழத்தில் தாது உப்புக்களான மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம், துத்தநாகம்

முதலியவைகள் உள்ளன. மேலும் இப்பழத்தில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதம், நார்ச்சத்து, நீர்ச்சத்து, ஃபோலேட்கள் போன்றவையும் காணப்படுகின்றன. இப்பழத்தில் பைட்டோநியூட்ரியன்களான பீட்டா கரோட்டின்கள், பீட்டா கிரிப்டோ சாக்தின், லுடின், ஸீக்ஸாத்தைன் போன்றவையும் உள்ளன. 18 வகையான சத்துக்கள் கொண்ட ஒரே பழம் பப்பாளியாகும்.

உடல் எடை அதிகரித்து காணப்படுபவர்கள் பப்பாளிப் பழத்தை காலை உணவாக சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் எடை குறையும். 4 வாரங்கள் தொடர்ந்து இப்பழத்தை உண்பதால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும். பப்பாளிக் காயை சமைத்து உண்பதாலும் உடல் பருமன் குறையும்.

பப்பாளிப் பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் வீக்கம் குறைகிறது. பப்பாளிப் பழத்தை தேனில் தோய்த்து உண்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி அக்டோபர் 2021



குறைகிறது. ஆண்களின் உயிரணு உற்பத்தி திறன் அதிகரிக்கிறது.

பப்பாளிப் பழத்தை அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர உடல் வளர்ச்சி துரிதமாகும். எலும்பு வளர்ச்சி, பல் உறுதி ஏற்படும். பப்பாளி விதைகளை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட நாக்குப் பூச்சிகள் அழிந்து விடும். நன்றாக பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தின் விதைகள் குடல் புழுக்களை வெளியேற்ற உதவும். தாகம் போக்குவதில் நல்ல பயன் தரும். பப்பாளிக் காய் குழம்பை, குழந்தை பெற்ற பெண்கள் உணவில் சேர்த்து வர பால் நன்கு ஊறும்.

நன்கு பழுத்த பழத்தை கூழாக பிசைந்து முகத்தில் பூசி அரை மணி நேரம் வைத்திருந்து முகத்தை கழுவுங்கள். சரும சுருக்கம், படை போன்றவை நீங்கி முகம் ஜொலிக்கும். ஆன்டிஆக்சிடென்ட் பண்புகள் பப்பாளி இலைச் சாறில் காணப்படுவதால் தோல் சுருக்கம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. வயது முதிர்வு தோற்றம் தள்ளி போடப்படுகிறது.

புற்றுநோய் எதிர்ப்புத் திறன் பப்பாளிச் சாறில் இருப்பதன் காரணமாக புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது. பப்பாளியிலுள்ள விதவிதமான என்சைம்களின் சேர்க்கை, புற்று நோயைக் குணப்படுத்த வல்லது.

ஹைப்பர் அசிடிட்டி, பெப்டிக் அல்சர் போன்ற நோய்களுக்கு பப்பாளிச் சாறு மருந்தாக அமைகிறது. பப்பாளி இலைச் சாறு இதயத்தில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஈரல் மற்றும் கணையத்தின் செயல்பாடுகள்

சீராகிறது.

தினமும் 1 துண்டு பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடுவதால் செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும். கண் பார்வை தெளிவடையும். மாலைக் கண் நோய் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும்.



இப்போது இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையில் திடீரென வீழ்ச்சி ஏற்படுவது கோவிட் 19 அறிகுறியாக கூறப்படுகிறது. இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவு ஏற்பட்டால், அவருக்கு பப்பாளி இலை ஜூஸ் கொடுத்து இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம். நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரிக்கும். உடல் சோர்வு நீங்கும்.

இப்பழத்தில் உள்ள பாப்பைன் நொதியானது சருமத்தில் உள்ள மாசுக்களை நீக்குகிறது. பப்பாளியானது சருமப் பிரச்சனைகளுக்கு விரைந்து நிவாரணம் அளிக்கும் பண்பினையும் கொண்டுள்ளது. எனவே சரும எரிச்சல், சூரிய கதிர்களால் சருமத்தில் உண்டாகும் பாதிப்பு போன்றவைகளுக்கு இப்பழம் சிறந்த தீர்வாகும்.

பெண்கள் பப்பாளிக் காய்களை உண்ணும் போது மாதவிடாயை சீராக்குகிறது. உடல் சூட்டினை ஏற்படுத்தி ஈஸ்ட்ரோஜன்; ஹார்மோன் சுரப்பினை தூண்டுகிறது. முறையான ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பினால் மாதவிடாய் சீராகிறது.

மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கடுப்பு, செரிமானமின்மை, அமிலத்தொல்லை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு அருமருந்தாக

அமைகிறது. பப்பாளியில் காணப்படும் கைமோபாப்னை என்ற நொதியானது முடக்கு வாதம், கீல் வாதம் உள்ளிட்ட வாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

பப்பாளி இலை பாக்டீரியா எதிர்ப்பில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பப்பாளி இலைச் சாறை அருந்துவதன் மூலம் உடலுக்கு தேவையான பிளேட்லெட் செல்களின் எண்ணிக்கையை (Platelet count) அதிகரிக்க முடியும்.

பப்பாளி ஜாம்

தேவையான பொருட்கள்: பப்பாளிப் பழம் - 1, நாட்டுச் சர்க்கரை - ½ கப், எலுமிச்சை சாறு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பப்பாளிப் பழத்தை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த பப்பாளியை ஒரு கடாயில் எடுத்து அதனுடன் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சர்க்கரை நன்கு கரைந்து கெட்டியாகி ஜாம் பதத்திற்கு வரும் வரை தொடர்ந்து கிளறவும். பின்பு நெருப்பை அணைத்து விட்டு எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறவும். சுவையான சத்தான பப்பாளி ஜாம் ரெடி.



பப்பாளி குருமா

தேவையான பொருட்கள் : பப்பாளிக்காய் - 200 கிராம், கேரட் - 100 கிராம், பீன்ஸ் - 100 கிராம், உருளைக்கிழங்கு - 100கிராம், பச்சைப்பட்டாணி - 100கிராம், பூண்டு - 8கிராம், முந்திரி - 6கிராம், தேங்காய் துருவல் - 4டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4டீஸ்பூன், கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, குடைமிளகாய் - 1, வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, இஞ்சி - சிறிய துண்டு, பட்டை - சிறிய துண்டு, சோம்பு - ½ டீஸ்பூன் , மிளகு - ½ டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: தேங்காய் துருவலையும் முந்திரியையும் சேர்த்து அரைத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பப்பாளிக்காய், கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி அதனுடன் பச்சைப் பட்டாணி, உப்பு, மஞ்சள் தூள், தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் இரண்டு விசில் வரும் வரை வேக வைக்க வேண்டும்.

கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், மிளகு ஆகியவற்றை தாளித்து அதில் நறுக்கிய குடைமிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். சூடு ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு மிருதுவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கீறிய பச்சை மிளகாய் போட்டு அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். வதங்கிய பின்னர் குக்கரில் வேக வைத்த காய் கலவையை சேர்த்து அரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கவிடவும். முந்திரி மற்றும் தேங்காய் கலவையை சேர்த்து, சீரகம் தாளித்து இறக்கவும். சுவையும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த பப்பாளி குருமா தயார்.



பப்பாளி சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: பப்பாளிக் காய் - 1, அரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மைதா - 2 டீஸ்பூன், சோளமாவு - 2 டேபிள் டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - ½ டேபிள் டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன், தனியா தூள் - ½ டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - ½ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: பப்பாளிக்காயில் உள்ள தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கி நீளவாக்கில் துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், தனியாத்தூள், உப்பு, கரம் மசாலா மற்றும் மாவுப் பொருட்களை சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளவும். அதனுடன் பப்பாளிக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து நன்கு கலந்து 10 நிமிடத்திற்கு ஊற வைக்கவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி அது நன்றாக காய்ந்ததும் அதில் மசாலா சேர்த்த பப்பாளிக்காய் துண்டுகளை போட்டு நன்கு பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான பப்பாளி சிப்ஸ் தயார்.

பப்பாளி பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்: பப்பாளிக்காய் - 1, சின்ன வெங்காயம் - 10, மிளகாய் வற்றல் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய்த் துருவல் - ½ டீஸ்பூன், கடுகு - ½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,

சீரகப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன், சோம்பு பொடி - ¼ டீஸ்பூன், கொத்த மல்லி - 1 கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - 1 இணுக்கு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பப்பாளிக்காயை தோல் நீக்கி பொடியாக பொரியலுக்கு நறுக்குவது போல் நறுக்க வேண்டும். வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்க வேண்டும். தேங்காய்த் துருவல் மற்றும் பச்சை மிளகாயை மிக்ஸியில் கொரை கொரைப்பாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, வற்றல், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை தாளித்து அதில் பப்பாளிக்காய், வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்க வேண்டும்.



சிறிது நேரம் மூடி போட்டு வேகவிட வேண்டும். மஞ்சள் தூள், சீரகப் பொடி, சோம்புப் பொடி சேர்த்து நன்கு கிளறி மீண்டும் வேக விட வேண்டும். காய் வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் மிளகாய் கலவையை சேர்க்க வேண்டும். நன்கு கிளறி விட வேண்டும். நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலை சேர்க்க வேண்டும். சுவையான சத்தான பப்பாளிக்காய் பொரியல் ரெடி.



மருத்துவர் கிருஷ்ணபிரபா



கர்ப்பகால சர்க்கரைநோய்



க

ர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் பெரும்பாலும் குழந்தை பெற்ற பிறகு போய்விடும். கர்ப்ப காலத்தின் முதல் வாரங்களில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருந்தால் அது வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள நினைப்பவர்கள் உங்கள் சர்க்கரையின் அளவை முடிந்தவரை சீராக வைத்திருங்கள். கர்ப்பத்துக்கு முன்னும் பின்னும் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது தாய் சேய் இருவருக்கும் நல்லது.

6 முதல் 9 சதவீதம் கர்ப்பிணிய் பெண்களுக்கு கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் வருவதாக உலக நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம் தெரிவித்துள்ளது. இந்தியாவில் இந்த சதவீதம் இன்னும் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் அதிகம் சுரக்கும் ஹார்மோன்களான புரொஜெஸ்டீரான், ஈஸ்ட்ரோஜென், நஞ்சுக்கொடி ஹார்மோன்

என அழைக்கப்படும் 'ஹியூமன் பிளேசென்டால் லாக்டோஜென்' (Human Placental Lactogen) ஆகியவை அனைத்தும் இன்சலினுக்கு எதிராக வேலைசெய்யும் தன்மை உடையவை என்பதால், அதை ஈடுகட்ட இயல்பாகவே கர்ப்பிணிகளின் உடலில் இன்சலின் சற்று அதிகமாக உற்பத்தியாகத் தொடங்கும். உடலில் போதுமான இன்சலினை உருவாக்க முடியாவிட்டால் இரத்த சர்க்கரை அளவு உயர்ந்து, கர்ப்பகால சர்க்கரைநோய் வரும். பெரும்பாலும் 24 வாரத்தில் இருந்து 28 வாரத்துக்குள் கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதாக ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.





அதிக உடல்பருமன், குடும்பத்தில் ஏற்கெனவே சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள், பிசிஓடி (PCOD) பிரச்சனை, இதயநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு பெரும்பாலும் கர்ப்பகால சர்க்கரைநோய் ஏற்படுகிறது. இதில் முக்கியமான காரணம் அதிக உடல் பருமன். அதிக உடல் எடை இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும் இன்சலின் சுரக்கும் திறனை பாதிக்கிறது.

அமெரிக்க சர்க்கரைநோய் சங்கத்திலிருந்து வெளிவரும் இதழில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வு, அதிக அளவு வயிற்றுக் கொழுப்பு உள்ள பெண்களுக்கு கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் இருப்பதாக தெரிவிக்கிறது.

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் பெரும்பாலும் எந்த அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்துவது இல்லை. அதிக தாகம், அதிக அளவு சிறுநீர் கழித்தல், அதிக சோர்வு முதலான அறிகுறிகள் காணப்பட்டாலும் கர்ப்பகாலத்தில் இதை வேறுபடுத்திக் காண இயலாது. எனவே குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் இரத்தப்பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

இன்சலின் குறைபாட்டால், தாயின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கும்போது, அது தொப்புள் கொடி வழியாக நேரடியாகக் குழந்தையைச் சென்றடைந்து கருச்சிதைவு, பிறவி ஊனம், இதயம், சிறுநீரகம் மற்றும் உறுப்புகளில் பிறவி நோய், குறைப் பிரசவம், நிறைமாத சிசு இறப்பு, அதிக எடையுள்ள குழந்தை பிறப்பு ஏற்படுகின்றன.

முறையான உடற் பயிற்சி மற்றும் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும். இதனால் குழந்தை எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமாக வளரும். கர்ப்பகால சர்க்கரை நோயை கவனிக்காமல் விட்டால் தாய் சேய் இருவரும் மிக மோசமான விளைவுகளை சந்திக்க நேரலாம்.

கர்ப்பகாலத்துக்கு ஏற்ற உணவுகள்



கர்ப்பகாலத்தில் அதிக கலோரிகள் தேவை. வழக்கமாக 2200 கலோரி ஒரு நாளைக்கு தேவையென்றால் கர்ப்பகாலத்தில் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர சுடுதலாக 300 கலோரி தேவைப்படும். அதற்காக கண்டதையும் சாப்பிட்டு உடலை கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் சாப்பிடுவது சத்தாக இருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் சமச்சீர் உணவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

பாகற்காய், வெந்தயக்கீரை, தக்காளி, முருங்கைக் கீரை, வெள்ளிக்காய், முள்ளங்கி, பூசணிக்காய், வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், சுரைக்காய், கேப்சிகம், ப்ரோக்கோலி, முட்டைகோஸ், காலிஃபிளவர், பச்சைப்பயிறு, பட்டாணி, பீன்ஸ், சோயாபீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை, வேர்க்கடலை, சிகப்பரிசி, மஞ்சள், வெந்தயம், இலவங்கப் பட்டை, பூண்டு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பழவகைகளில் கொய்யா, நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், ப்ளம்ஸ். கிவி நல்லது. பாதாம், வால்நட், அப்ரிகாட் முதலான உலர் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சர்க்கரை நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை, சுவாசக்கோளாறு, இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட வழிவகுக்கும். பிற்காலத்தில் அதிக உடல் பருமன், டைப் 2 சர்க்கரை நோய் பாதிப்புக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு

அதிகரிக்கிறது.

சறுசறுப்பாக இருங்கள். மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எளிய உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவுக்குப் பிறகு தினமும் 15 நிமிடம் நடைபயிற்சி மேற்கொள்வது உங்கள் உடலில் தேவையில்லாமல் தங்கும் குளுக்கோசை எரிக்கிறது. இரத்தத்தில்



சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்காமல் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

இதுவரை உங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட உணவை சாப்பிட்டு பழகியிருப்பீர்கள். கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தையின் பாதுகாப்பை மனதில் வைத்து ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடும் பழக்கத்துக்கு மாறுங்கள். பழங்கள், காய்கறிகள் நிறைந்த சமச்சீர் உணவை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு மிகுந்த உணவுகளை முடிந்தவரை தவிர்ப்பது நல்லது. வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி,

பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி, வெள்ளை சர்க்கரை, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் வேண்டாம். நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும், குறைந்த கொழுப்புச்சத்து உள்ள உணவுகளையும் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் எடை சரியான அளவில் இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதித்து சரியான எடையை பராமரிக்க முயலுங்கள்.

கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் உள்ள பெண்களுக்கு 5 முதல் 10 வருடங்களுக்குள் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு 3 முதல் 7 சதவிகிதம் அதிகம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே கர்ப்பகாலத்துக்கு பிறகு ஏற்படும் சர்க்கரை நோயில் இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள கர்ப்பகாலத்தில் மருத்துவரின் முறையான ஆலோசனையுடன் கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைக்கு பாலூட்ட வேண்டி இருப்பதால், கர்ப்பகாலத்துக்குப்



சைலண்ட் கில்லர் சர்க்கரை நோய்



உலகம் முழுவதும் எட்டு விநாடிக்கு ஒருவர் சர்க்கரை நோயால் இறக்கிறார். முப்பது விநாடிக்கு ஒருவர் சர்க்கரை நோயால் தன் கால்களை இழக்கிறார். ஐந்து நிமிடத்துக்கு ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் பாதிப்பால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. எனவேதான் மருத்துவ உலகம் சர்க்கரை நோயை 'சைலண்ட் கில்லர்' என்று குறிப்பிடுகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, முறையான உடற்பயிற்சி, தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொண்டால் டைபீ2 சர்க்கரை நோயை 80 சதவீதத்தினரால் முழுமையாகக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியும்.

பிறகும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர் பரிந்துரைத்த சின்னச் சின்ன உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். அது குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகும்.

அம்மாக்கள் முடிந்தவரை தாய்ப்பால் கொடுங்கள். தாய்ப்பால் கொடுப்பது கர்ப்பகாலத்துக்குப் பிறகு டைபீ 2 சர்க்கரை நோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும். புட்டிப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களைவிட தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை

அளவு குறைவாக இருப்பது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

குழந்தை பிறந்து 6 வாரத்துக்குப் பிறகு ஒரு முறையும், தொடர்ந்து வருடம் ஒரு முறையும் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் உடல் பரிசோதனை செய்து உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தையும், உடற்பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளுங்கள். அது உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், சர்க்கரை நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கவும் உதவும்.

ஹெர்பல் HERBAL MIRACLE
மிராக்கல்
 தமிழ் மாத இதழ்
மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

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



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

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

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

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

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



மருத்துவர் செளபாக்யா



உடலை இயக்கும் ஏழு சக்கரங்கள்

ந

மது உடலானது எண்ணற்ற ஆச்சரியங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்கிறது. அதன் இயங்கு சக்தி நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்கவே முடியாத அளவிற்கு இருக்கிறது. இயற்கையின் இந்தப் பண்பானது நம்மை வியக்க வைக்கிறது.

உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதில் மனிதன் சலித்துப் போவதே இல்லை. ஆதலால், உடல் மற்றும் மனமானது உடலில் இருக்கும் ஏழு சக்கரங்கள் தரும் ஆற்றலைக் கொண்டு இயங்குகிறது.

முதுகுத் தண்டுவடத்தில் இருந்து துவங்கும் சக்கரமானது உச்சந்தலையில் நிறைவடைகிறது. இந்த ஏழு சக்கரங்கள்தான் நாம் உயிர்வாழ்வதற்கும், ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் முக்கிய காரணியாகத் திகழ்கிறது.

இவற்றில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் நிகழும்போது நம்மை நோய்கள் தாக்குகின்றன. உடலை கவனித்துக் கொள்வது என்பது இந்தச் சக்கரங்களின் வளர்ச்சியையும் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது என்ற பொருளையும் உள்ளடக்கியதாகவே இருக்கிறது.

சக்கரம் என்பது வட்டம் என்று பொருள் தரக்கூடியது. இது சமஸ்கிருத மொழியில்

இருந்து தோன்றிய வார்த்தையாகும். இது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றல் என்று பொருள்படுகிறது. இந்த ஏழு சக்கரங்கள் நமது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை வெளிப்படுத்தக்கூடிய மையமாகத் திகழ்கின்றது. இது நமது உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகவும் இயங்குகிறது. இந்த நம்பிக்கையானது இந்துத்துவம் மற்றும் புத்த மதத்தினர் மூலம் உருவானதாக நம்பப்படுகிறது.

மனோதத்துவ பயிற்சியை மேற்கொள்வது, யோகா, தியானங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இந்தச் சக்கரங்களை கண்காணிக்க முடியும். ஒவ்வொரு சக்கரத்திற்கும் சில உடல் பாகங்கள் பிரித்துக் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அந்த உடல் பாகங்களின் இயங்கியல் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு இந்த சக்கரங்களின் சுழற்சி முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்றாகும். நாம் தொடர்ந்து மனோதத்துவ பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

உடலிலுள்ள சக்கரங்களைப் பற்றி நாம் புரிந்து கொள்வதில் அவசியமான ஒன்று அதன் இருப்பிடங்களைக் கண்டறிவதாகும். அதற்கு நாம் முறையான பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். உடலை ஆழ்ந்து நோக்குவதன் மூலம் சக்கரங்களின் இருப்பிடங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இனி ஒவ்வொரு சக்கரங்களின் பெயரையும் அதன் பயன்களையும் பற்றி நாம் பார்க்கலாம்.

மூலாதாரம்

நமது உடலில் முதுகு வடத்திற்கு அருகில் இருக்கும் இந்தச் சக்கரம் தான் நம் அக்டோபர் 2021

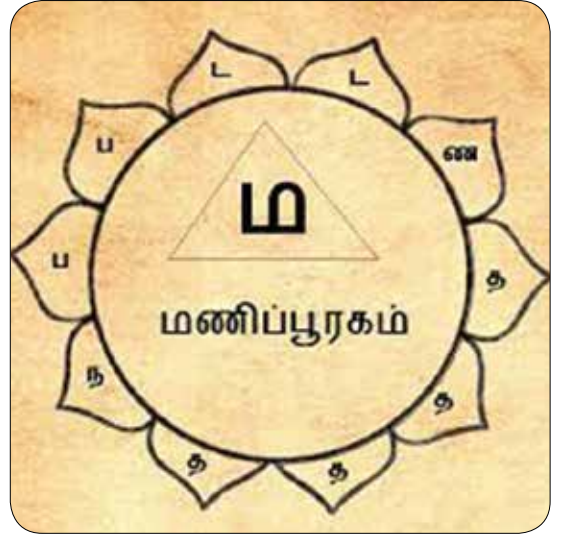
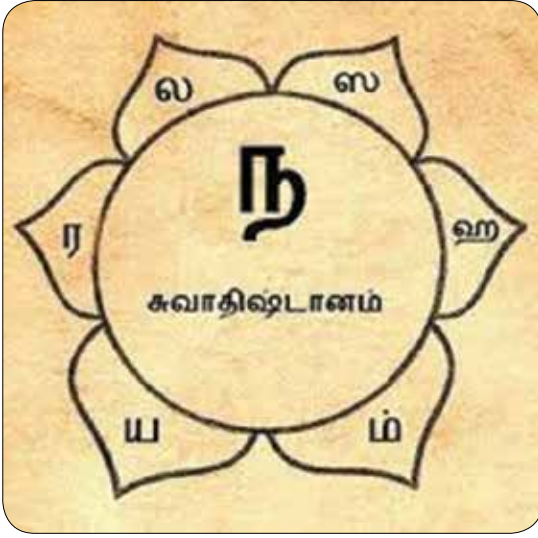


உடலையும், மனதையும், உயிரையும் இந்தப் பூமியுடன் இணைக்கக் கூடிய சக்தியை பெற்றிருக்கிறது. அனைத்து சக்கரங்களிலும் இது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குவதற்கு இதுவே காரணமாகும். பூமியுடன் நம்மை இணைப்பதற்கான தொடர்புச் சங்கிலியாக இந்தச் சக்கரம் மகத்தான பணியினை செய்கிறது.

பூமியிலிருந்து ஆற்றலைப் பெற்று உடலுக்கு அனுப்பக் கூடியதாக இந்தச் சக்கரம் பயன்படுகிறது. உயிர் வாழ்வதற்கான மகத்தான பணியினை இது செய்வதனால்தான் தியானத்தில் முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. இந்தச் சக்கரத்தின் சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கிறது.

சுவாதிஷ்டானம்

நமது உடலில் வயிற்றுப் பகுதியில் இந்தச் சக்கரம் அமைந்துள்ளது. சரியாகச் சொன்னால் தொப்புளுக்கு சற்று கிழே



அமைந்துள்ள இந்தச் சக்கரமானது மனித உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கிறது. நிணநீர்க்கணு என்று அழைக்கப்படும் உடலின் உள் உறுப்பானது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடியது. உடலில் நோய் இருக்கும் பகுதியை கண்டறிவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கக் கூடியது ஆகும்.

பாலியல் உணர்வுகளை தூண்டக்கூடிய சுரப்பியாகவும் இந்தச் சக்கரம் செயல்படுகிறது. எனவேதான் கல்யாணம் ஆனவர்கள் இந்தச் சக்கரத்தினை மேலும் தூண்டக்கூடிய யோக ஆசனங்கள் மற்றும் தியானங்களில் ஈடுபட வலியுறுத்தப்படுகின்றனர். இந்தச் சக்கரத்தினை அதிகம் தூண்டி விடாமலும் கவனத்துடனும் செயல்பட வேண்டுமென்று யோக வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். இந்தச் சக்கரம் ஆரஞ்சு நிறத்தில் இருக்கிறது.

மணிப்பூரகம்

சோலார் ப்ளெக்ஸஸ் என்றும் இதற்கு ஒரு பெயரூண்டு. சுவாதிஷ்டானத்தை போன்று தொப்புளுக்கு சற்று மேலே இது இருக்கிறது. உடலின் மையமாக இதனைக் கருதலாம். இந்தப் பகுதியில் இருந்துதான் உடல் இயங்குவதற்கு தேவையான இயக்கச்

சக்தி உடலெங்கும் விநியோகிக்கப்படுகிறது. கணையம், இரைப்பை, கல்லீரல், பித்தப்பை, மண்ணீரல் ஆகியவை இதன் கட்டுப்பாட்டில் தான் செயல்படுகின்றன.

இந்தச் சக்கரமானது நமது சுய ஒழுக்கம், தன்னம்பிக்கை மற்றும் வெற்றியினை ஊக்குவிக்கக் கூடிய சக்கரமாக இயங்குகிறது. மேலும் இது நுண் உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது. அதாவது எதிர்காலத்தில் நமது உடல் மற்றும் உயிருக்கு எதிராக ஏதேனும் பிரச்சனைகள் வர இருக்கின்றதா என்ற நுண் உணர்வை நமக்குத் தரும் ஆற்றலை இந்தச் சக்கரம் பெற்றிருக்கிறது. இந்தச் சக்கரமானது மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கிறது.

அனாகதம்

இருதய சக்கரம் என்றழைக்கப்படும் இந்தச் சக்கரமானது நமது நெஞ்சுப்பகுதியில் இருக்கிறது. காதல், அன்பு, நட்பு, பண்பு, உண்மை போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கூடிய, மற்றவரை தூண்டக்கூடிய சக்கரமாக இது இருக்கிறது.

தைமஸ் சுரப்பி இதன் கட்டுப்பாட்டில் செயல்படுகிறது. இருதயம், நுரையீரல், இரத்த ஓட்டம், கல்லீரல் ஆகியவையும்

இதன் ஆதிக்கத்தில் இருக்கின்றன. நமது மனதிற்கு தேவையான ஆற்றலை தரக்கூடியதாக இந்த நான்காவது சக்கரம் செயல்படுகிறது. இதன் நிறம் பச்சையாகும்.

விசுத்தி

ஐந்தாவது சக்கரமான இந்தச் சக்கரம் மனிதனின் தொண்டைப் பகுதியில் அமைந்திருக்கிறது. உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்ள உதவும் வகையிலான பயன்பாட்டை இந்தச் சக்கரம் செய்கிறது. அதாவது உங்களது பேச்சுத்திறனைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கிறது. தைராய்டு சுரப்பி இதன் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. குரல்வளை, மூச்சுக்குழல், உணவுக்குழல் கைகள் இதன் கட்டுப்பாட்டில் செயல்படுகின்றன. இது நீல நிறமானதாகும்.

ஆக்னா சக்கரம்

இதை நெற்றிக்கண் சக்கரம் என்றும் சொல்வார்கள். இரண்டு புருவங்களுக்கு மத்தியில் சற்று மேலாக அமைந்திருக்கிறது. பிட்யூட்டரி சுரப்பி இதன் கட்டுப்பாட்டில்



இருக்கிறது. மூளை, கண்கள், மூக்கு, காதுகள் ஆகிய உடல் உறுப்புகள் இதன் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றன. உங்களைப் பற்றியும் உலகத்தைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வதற்கு இந்தச் சக்கரம் பயன்படுகிறது. இந்தச் சக்கரத்தின் நிறமானது கருநீலம்.

சகஸ்ரஹாரம்

இதற்கு தாமரைச் சக்கரம் என்ற பெயரும் உண்டு. இது உச்சந்தலை பகுதியில் அமைந்திருக்கிறது. ஏழாவது சக்கரமான இது இருப்பதிலேயே மிக வலிமையான சக்கரமாகும். சாதாரண மனிதர் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இந்தச் சக்கரம் இருப்பதில்லை.

பீனியல் சுரப்பி இதன் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. மூளையின் மேல்பகுதி இதன் ஆதிக்கத்துக்கு உட்பட்டது. இதன் நிறம் ஊதா.





மருத்துவர் சாய்திவ்யா செங்கோடன்



தாய்மை வரம் தரும் தாமரை குல்கந்து

4

ரட்டாசி மாதம் பிறந்து விட்டது. தாத்தா வீட்டில் வழக்கமாக புரட்டாசி மாதம் முதல் சனிக்கிழமை என்றாலே, தங்கள் ஊரின் பக்கத்தில் இருக்கும் மலைக்கோயிலுக்கு சென்று கோப்பிநாத சுவாமிக்கு தங்கள் வீட்டில் கறந்த பசும்பாலை தந்துவிட்டு வருவது வழக்கம். அன்று காலை புரட்டாசி மாத முதல் சனிக்கிழமை என்பதனால் வீட்டில் அனைவரும் பரபரப்பாக இருந்தனர். ஒருவழியாக வீட்டில் இருந்து பூஜைக்கு தேவையான பொருட்கள், தங்கள் வீட்டு பசுமாடு தந்த பால், தங்கள் தோட்டத்தில் விளைந்திருந்த கனிகள் எல்லாம் எடுத்துக் கொண்டு மலைக்கோவிலுக்கு கிளம்பினர்.





கிளம்பும் போது, கடைசி நேரத்தில் திவ்யா ஓடிச் சென்று தங்கள் வீட்டு முன்பு இருந்த நீர் தொட்டியில் தாங்கள் வளர்த்து வந்த தாமரை கொடியிலிருந்த ஒற்றை தாமரை மலரை பறித்து வந்து பூஜைக்கு வைத்திருந்த மலர்கள் மேல் வைத்தாள். "இது எதற்கு கோவிலுக்கு?" என்று வாசு தன் தங்கையிடம் கேட்ட போது, அவள் வாசுவிடம் தன் பிஞ்சு குரலில் "நம்ம வீட்டு சுவர்ல உள்ள சாமி இந்தப் பூ தான் வெச்சு இருக்கு. அதான் நான் எடுத்து வந்தேன்!" என்றாள்.

தன் பேரக்குழந்தைகள் என்ன பேசுகிறார்கள் என்று பார்க்க தாத்தா வந்தார். அவர்களை என்னவென்று கேட்டபோது தாத்தாவிடம் வாசுவும் திவ்யாவும் நடந்ததைக் கூறினர். "நம்ம வீட்டு முன்பு அழகுக்காக சும்மா வளர்த்து வந்த தாமரை பூவை பறித்து வந்து விட்டாள். அதான் என்னவென்று கேட்டேன் தாத்தா" என்றான் வாசு. தாத்தா, "தாமரை மலர் ஒன்றும் அலங்காரத்திற்கு வளர்க்கும் மலர் இல்லை என் கண்ணே. தாமரை மலருக்கு மக்கள் முக்கியத்துவம்

கொடுப்பதற்கு காரணம் இருக்கிறது. நமது இந்துக் கோவில்களில் வளர்க்கப்படுகிற தலவிருட்சம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு மருத்துவ பண்பு இருக்கிறது. கோவிலில் பூஜைக்கு பயன்படுகின்ற மலர்களுக்கும், இலைகளுக்கும் மருத்துவ பயனும், நோய் தீர்க்கும் குணமும், மனித வாழ்வில் ஒரு முக்கியத்துவமும் இருக்கின்றது. இதை அறியாமல் நம் மக்கள் எதேதோ காரணம் கூறுவதையும் கூட நாம் கேட்டிருக்கிறோம்.

இந்த வகையில் தாமரை மலர்கள் முதலும் முக்கியமானவையும் ஆகும். நாம் கடவுள்களுக்கு 1000 மலர் சூட்டுவதும் ஒரு தாமரை மலர் சூட்டுவதும் ஒன்று என்பர். அதுபோல, நோய் வராமல் தடுக்கவும், நோய் தீர்க்கவும் நாம் 1000 மருந்துகளை நாடிச் செல்வதை விட, ஒரு தாமரையிலேயே தீர்வு காண முடியும். அதுதான் இவ்வாறு கூறுவதன் உள் பொருள். இவ்வாறு தாத்தா கூறி முடித்தவுடன் வாசு, "அடேங்கப்பா! தாத்தா, நீங்க சொல்றது கேட்டுகிட்டே இருக்கணும் போல இருக்கு. இந்தத் தாமரையைப் பற்றி மேலும் சொல்லுங்களேன்" என்றான்.

தாத்தா புன்னகையுடன் ஆரம்பித்தார். "அலங்காரத்துக்கு என்றும், பூஜைக்கு மட்டும் உகந்த பூ என்றும் நாம் நினைக்கும் தாமரைக்கு மனித வாழ்வில் ஒரு பெரிய பங்கு உண்டு. தாமரை மனிதனுக்கு உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிற ஒரு அற்புத மலராகும். இன்று தென் இந்திய மக்கள் உணவாக இதை பயன்படுத்தாவிட்டாலும், மேற்கிந்திய மக்களும், கிழக்கு ஆசிய நாடுகளிலும் இதனை பிரதான உணவாக உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். இதன் வேர், மலர், மகரந்தம், விதை, இலை அனைத்தும் மருந்துகளாகவும், உணவாகவும் பயன்படும்.

தாமரைக்கு 'அரவிந்தம், பொன்மனை, பதுமம், கமலம், கோகனகம், கஞ்சம், பங்கசம், வனசம், சலசம் இன்னும் நிறைய பெயர் இருக்கு. மேலும் இதில் பல வகைகளும் உண்டு. நாம் நாட்டில் பொதுவாக இதனை 4 வெவ்வேறு வண்ணங்களில் காண முடிகிறது. நிறங்களை கொண்டு வெண்மை, சிவப்பு, நீலம், மஞ்சள் என தனித்தனி இனங்களாக பிரிக்கலாம்.

இம்மலர்களை உணவுகளில் அதிகமாக சேர்ப்பது பல நாட்டு மக்களின் வழக்கம். அவ்வளவு ஏன்? நாம் நமது சங்க கால நூல்களை எடுத்துப் பார்த்தால் அதில் நதியோரங்களிலும், குளம் குட்டை நிரம்பிய ஊர்களிலும் வசித்து வந்த மக்கள் உணவுக்காக தாமரை மலர்களை அதிகம் பயன்படுத்தியது தெரியவரும்.

தாமரை மலரை குல்கந்து செய்வதுபோல் தயாரித்து உண்ணலாம். சுத்தமான தாமரை இதழ்கள், தாமரை மகரந்தம், கற்கண்டு, தேன், பசு நெய், சிறிது ரோஜா இதழ்கள் கலந்து ஒரு மண் பாத்திரத்தில் வைத்து, அதை சுத்தமான பருத்தி துணியால் மூடிவைத்துவிட வேண்டும். தொடர்ந்து இதை உண்டுவர ஆண் பெண் இருவருக்கும் ஏற்படும் குழந்தை இன்மை, கர்ப்பக் கோளாறு நீங்கும்.

தேவைப்படும்போது எடுத்து சிறிதளவு உட்கொண்டு வர, காது கேளாமை, பாலின வேறுபாடு தொந்தரவுகள், இருமல், இரத்தப்போக்கு, இரத்தமூலம், போன்றவை நீங்கும். பிற்காலத்தில் வராமலும் தடுக்கும் ஆற்றலும் இந்த தாமரை குல்கந்துக்கு உண்டு.

இதன் அருமை அறிந்த கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் வசிக்கும் மக்கள், தாமரை பூவிதழ்களையும் அரிசியையும் கலந்து நொதிக்கவைத்து அதனை குளிர் காலங்களிலும் விசேஷ நாட்களிலும் குடிப்பதை வழக்கமாக வைத்துள்ளனர். இதனால், கால சூழ்நிலை மாறுபாட்டால் ஏற்படும் சுரம், கண் நோய், உணவு செரிக்காமல் ஏற்படும் கழிச்சல் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியத்தை காக்கும்.

நாம் கொழுக்கட்டை எப்படிச் செய்கிறோமோ, அதுபோல தாமரை இதழ்களுக்கு நடுவில் பச்சரிசி மாவு, சர்க்கரை, ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து நன்கு பிசைந்து வைத்து, பூவிதழ்களை இந்தக் கலவையை சுற்றி கவசம் போல் செய்து இட்லி பாத்திரத்தில் ஆவி வரும் வரை வேக வைத்து உண்பதும் வழக்கம்.

இம்மலரை உணவாக உட்கொள்ளும் போது, அதிக வெப்பத்தால் உண்டான கண் எரிச்சல், கண் சிவப்பு, சுரம், அதிகப்படியான தாகம் போன்றவை தணியும்.





தாமரை மலர்களில் சிறந்தது வெண்தாமரை என்பர். இந்த வெண்தாமரை மலர்களை எடுத்துவந்து சுத்தம் செய்து, நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து அதனுடன் சிறிது சீரகத்தூள் சேர்த்து வைத்து கொள்ள வேண்டும். இதனை தொடர்ந்து உட்கொண்டுவர, கட்டுப்பாடற்ற உயர் இரத்த அழுத்தம், மார்பு படபடப்பு, பலவகை மருந்து மாத்திரைகள் உண்டதனால் ஏற்படும் ஈரலின் வெப்பம், பிற வகை உடல் உஷ்ணம் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தி குணப்படுத்தும்.

தாமரை விதைகளை எடுத்து சிலர் பச்சையாக இருக்கும் போது உணவாக உண்பர். மற்றும் சிலர், இந்த விதைகளை வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து உணவாகப் பயன்படுத்துவர். மலருக்கு எப்படி மருத்துவக் குணம் உண்டோ அதே போல தாமரை விதைகளுக்கும் மருத்துவக் குணம் உண்டு.

சிலர், தாமரை மலர்களை குளத்தில் இருந்து அறுவடை செய்து வந்து, மலர் நடுவில் இருக்கும் விதைகளை மட்டும் சேகரித்து அதன் மேல் தோலை உரித்து வைத்து கொள்வர். அந்த விதைகளை சிறிது பச்சரிசி மாவு, சிட்டிகை உப்பு, குறுமிளகு, சீரகம் சேர்த்து அதனை எண்ணெய்யில் வறுத்து உணவாக உண்பர். இது உடலில் சேரும் தேவையற்ற கபம், உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதால் மாற்றமடையும் கபகுற்றம் போன்றவற்றை நீக்கும்.

குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் சுவை இன்மை, பசி இன்மை, உணவைக் கண்டால் ஏற்படும் வெறுப்பு, உடல் உஷ்ணம், வாந்தி, விக்கல் போன்றவற்றை நிறுத்த நாம் பூவிதழ்களை தேனில் கலந்து உண்பது போல, விதைகளை உரைத்து உண்டு வர அனைத்து அசௌகரியமும் கட்டுப்படும்.

காய்ச்சல் கண்டு உடல் வன்மையை இழந்தவர்களுக்கு, கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் ஒரு சிறப்புக் கஞ்சி வைத்துக் கொடுப்பது வழக்கம். நம் தமிழகத்தில் கூகை கிழங்கு மாவு கஞ்சி எப்படி பயன்படுகிறதோ, அதே போன்று கூகை மாவுடன் தாமரை விதைகளையும், தாமரை வேர்த்தண்டுகளையும் சேர்த்து கஞ்சி வைத்து கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கும், முதியவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் தருவர். இவ்வாறு குடித்துவர, சுரத்தால் ஏற்பட்ட உடல் மெலிவு, வன்மை குறைவு நீங்கி உடல் வலுப்பெறும்.

இவ்வாறு பலவகை உணவு பயன்பாட்டையும் மருத்துவ பயன்பாட்டையும் தாமரை தனக்குள் வைத்திருக்கிறது" என்று சொல்லி முடித்தார் தாத்தா. வாசகும் திவ்யாவும் தங்களிடம் இருந்த தாமரை மலரையும், தங்கள் தாத்தாவையும் பிரமிப்புடன் பார்த்தனர். தாத்தா புன்னகையுடன் இருவரையும் கோப்பிநாத சுவாமி கோவிலுக்கு அழைத்துச்சென்றார்.



மருத்துவர் அபிராமி



வாய்வுத் தொல்லை இனிமேல் இல்லை

உ

டலில் உண்டாகும் சிறு சிறு ஆரோக்கிய குறைபாடுகள்தான் அதிகப்படியான நோய்கள் உருவாகக் காரணமாக அமைகின்றன. அப்படி சாதாரணமாக இருக்க கூடிய பிரச்சனைகளை நாம் கவனிக்காமல் விட்டால் பின்னாளில் பூதாகரமான பிரச்சனையை உண்டாக்கிவிடுகிறது. அந்த வகையில் நாம் அன்றாடம் சந்திக்கும் வாய்வு பிரச்சனை பல நோய்களை உண்டாக்குகிறது.

வாய்வுத் தொல்லை

ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிட்டு முடித்ததும் செரிமானம் ஆகிய ஏப்பம் வரவேண்டும். அடுத்த வேளை உணவு தாமதமாகும் போது பசிக்க வேண்டும். மாறாக சாப்பிட்டு முடித்ததும் வயிறு உப்புசமாக இருப்பது, ஏப்பம் வராமல் இருப்பது, செரிமானம் ஆகாமல் இருப்பது, பசியின்மையோடு மந்தமாக சோர்வாக இருப்பது எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் வாய்வுத் தொல்லைதான்.

வாய்வு சேரக்கூடாது

30 வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்தவர்கள் பெரும்பாலும் அன்றாட வாழ்வில் சாப்பிட்டு முடிந்ததும் செரிமானமாகி ஏப்பம் வந்தால் தான் அடுத்த வேளை உணவை எடுத்துக்

கொள்வார்கள். உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் சமநிலையில் இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்திருந்தார்கள்.

நாம் எவ்வளவு சத்தான உணவு எடுத்துக் கொண்டாலும் உடலில் வாய்வு தேங்கியிருந்தால் உணவில் இருக்கும் உயிர்ச் சத்துகள், கனிமங்கள், மைக்ரோ நியூட்ரிடியன்ஸ் போன்றவை முழுமையாகக் கிடைக்காது. அந்த சத்துக்கள் உடலில் சேராவிட்டால் உடல் உறுப்புகள், எலும்புகள், தசைகளுக்கு வேண்டிய சத்துக்களும் கிடைக்காது.

அறிகுறிகள் என்ன?

சாப்பிட்டு முடித்ததும் ஏப்பம் வருவதும், தினமும் மலம் கழிப்பதற்கு முன்பு வாய்வு வருவதும் இயல்பானது. மாறாக சாப்பிட்டு முடித்ததும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு வீக்கம் போல் உணர்வது, தொடர்ந்து ஏப்பம் வருவது, ஆசன வாய் வழியாக வாய்வு தொடர்ந்து வெளியேறுவது எல்லாமே வாய்வுத்



தொல்லைதான். இப்படி இருப்பவர்கள் எப்போதும் சோர்வாகவே இருப்பார்கள், காலையில் மலம் கழித்தாலும் அவை முழுமையாக வெளியேறாது.

காலை உணவை எடுத்தால் மாலை வரை பசியில்லாமல் இருக்கும். மதிய உணவு எடுத்தால் இரவு பசியின்மை உண்டாகும். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடலில் வாய்வு அதிகமிருக்கிறது என்று உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

காரணங்கள் என்ன?

காலை உணவை தவிர்ப்பவர்களுக்கு வாய்வுத் தொல்லை வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். நேரத்துக்கு சாப்பிடாமல் அந்த நேரத்தில் டீ, காபி பானங்கள் குடிப்பது, பசி எடுக்கும் போது சாப்பிடாமல் இருப்பது, உணவு உண்ணும் நேரத்தை தள்ளிப் போடுவது இதனாலும் வாய்வு அதிகமாகிறது. மிக முக்கியமான காரணம் நேரம் தள்ளி சாப்பிடுவதும், மசாலா, காரம் நிறைந்த உணவுகளை அதிக

அளவு எடுப்பதுமாகும். சிலர் பட்டாணி, மொச்சை, கொண்டைக்கடலை, உருளைக்கிழங்கு இவைகளை உணவில் சேர்ப்பார்கள். இவற்றின் அளவு அதிகரிக்கும் போது வாய்வுப் பிரச்சனை உண்டாகும்.

ஏற்கனவே வாய்வுப் பிரச்சனையில் இருப்பவர்களுக்கு இந்த உணவுகள் அதிக உபாதையைக் கொடுக்கும். மன அழுத்தத்தை அதிகம் சந்திப்பவர்கள், எப்போதும் மனம் படபடப்பு கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் கூட வாய்வு அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு.

சோடா சாப்பிட்டால் வாய்வுத்தொல்லை நீங்கி, வயிற்று வலி சரியாகும் என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் சோடா தொல்லையை இன்னும் அதிகமாக்கும். ஏனெனில் சோடாவில் இருந்து கிளம்பும் சிறு சிறு குமிழ்களும், ஜூஸில் இருக்கும் சர்க்கரையும் வாய்வுப் பிரச்சனையை உண்டாக்கும். அதனால் தான் இவற்றை சாப்பிட்டபின் வயிறு உப்பியது போல் இருக்கிறது.

தேவையில்லாத காற்று உடலில் வருவதால், வாய்வுத் தொல்லை, செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படுகிறது.



அதிலும் சுயிங்கம் சாப்பிடும் போது, தேவையில்லாத காற்று வாயின் வழியாக உடலில் நுழைத்து வாய்வுப் பிரச்சனையை உண்டாக்குகிறது.

புகையிலையில் உள்ள நிகோட்டின் என்னும் பொருள் பல பக்கவிளைவுகளை உண்டாக்குவதுடன், உடலில் வறட்சியை ஏற்படுத்தி, வாய்வுத் தொல்லையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வயிற்றுப்புண், மூட்டுவலி பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு வாயுவால் இந்த வலி அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. சாப்பிட்டு முடித்ததும் நெஞ்சு எலும்புக் கூட்டின் நடுவில் ஒருவித எரிச்சல் இருக்கும். ஏப்பம் வரும் போது சாப்பிட்ட உணவு எதுக்களிக்கும். இவைதான் பின்னாளில் குடல்புண், அல்சர் இப்படி ஒவ்வொன்றாக உருவாகிவிடும்.

வாய்வுத் தொல்லையை தவிர்க்கும் முறைகள்

வாய்வுத் தொல்லையை நாம் தான் உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். தினமும் 3 வேளை உணவையும் சரியாக நேரம் தவறாமல் உரிய இடைவெளியில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவில் சீரகம், பெருங்காயம் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. வாய்வுத்தொல்லை இருக்கும் போது கடலை, துவரை போன்ற பருப்பு வகைகள் எடுக்கும் போது இஞ்சி, பூண்டு, சீரகம், பெருங்காயம் அதிகமாக சேர்த்து கொள்ளலாம்.

வாய்வுத் தொல்லைக்கு வீட்டு வைத்தியம்

வாய்வு அறிகுறி தெரிந்தாலே மோரில் சீரகம் சேர்த்து குடிக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும். வாரம் இருமுறை நீரில் சீரகம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடிக்கலாம். பெருஞ்சீரகத்தை (சோம்பு) வாயில் பொட்டு மென்று தின்று வர வாய்வுத் தொல்லை நீங்கும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், பெருஞ்சீரகம், ஏலம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சம அளவு, இந்துப்பு



பாதிபங்கு எடுத்து லேசாக வறுத்து பொடியாக்கி, சூடான உணவில் போட்டுச் சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறு வராது. சாப்பிட்டதும் வயிறு காற்றடைந்த டயர் மாதிரி வீங்கினால் இந்தப் பொடியை, 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து மோருடன் கலந்து சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

சாப்பிட்ட பிறகு வெற்றிலையுடன் சோம்பு சேர்த்து மென்று தின்னலாம். வெள்ளைப் பூண்டு இரவு நேரத்தில் சாப்பிட்டு வர வாய்வுத் தொல்லை

நீங்கும். நெஞ்செரிச்சல் உள்ளவர்கள் புதினா இலைச் சாறு குடிக்கலாம்.

சடு தண்ணீருடன் பெருங்காயத்தூள் 2 சிட்டிகை சேர்த்து எடுத்து கொள்ளலாம். ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீர் எடுத்து, அத்துடன் சோம்பு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து அரை டம்ளர் அளவு ஆனதும் அதில் கல்லுப்பு, புதினா இலை, கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து இறக்கி விடவும். இதைப் பருகினால் பசிமின்மை, வாய்வுத் தொல்லை சரியாகும்.



ஹெல்த்
பாக்ஸ்

நீங்கள் குங்குமப்பூ சாப்பிடுகிறவரா?

உலகின் விலை உயர்ந்த நறுமணப் பொருட்களில் குங்குமப்பூவும் ஒன்று. ஆஸ்துமா, இருமல், தொண்டை வலி, தூக்கமின்மை, புற்றுநோய், தமனி பாதிப்பு, வாந்தி, வாய்வுத் தொந்தரவு, மனச்சோர்வு, பதற்றம், அல்மைசர் போன்ற நோய் பாதிப்புகளுக்கு மருந்தாக குங்குமப்பூ விளங்குகிறது. சுடுநீரில் ஐந்து குங்குமப்பூ பிசிறுகளை போட்டு 10 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் பருகலாம். குங்குமப்பூவுக்கு புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் ஆற்றல் உண்டு.



குங்குமப்பூவை அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது. தலை சுற்றல், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, கண்கள் மற்றும் சருமம் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல் போன்ற பாதிப்புகளை சந்திக்க நேரும். ஒரே நேரத்தில் 12 முதல் 20 கிராம் குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் அது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். குறைந்த இரத்த அழுத்தம் கொண்டவர்களும், இதய நோயாளிகளும் குங்குமப்பூவை தவிர்க்க வேண்டும். கர்ப்பிணி பெண்களும் அதிகமாக உட்கொள்ளக்கூடாது.



மருத்துவர் சரண்யா



ஆலமரம் ஆயிரம் அற்புதங்கள்

ஆ

லமரம் மிகப் பிரம்மாண்டமாக வளரக்கூடியது. பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரை உயிருடன் வாழும். இந்திய புராணங்களிலும், பழங்கதைகளிலும் இடம்பிடித்துள்ள ஆலமரம் தமிழ்நாட்டு கோவில்களில் தல விருட்சமாகவும் இருக்கிறது. “ஆல்போல் தழைத்து அருகுபோல் வேரூன்ற வேண்டும் எனப் பெரியவர்கள் வாழ்த்துகின்றனர்.

உலகையே வெற்றிகொண்ட அலெக்சாண்டரின் 7000 படைவீரர்கள் ஓர் ஆலமர நிழலில் தங்கி ஓய்வு எடுத்தபோது ஆலமரத்தின் பிரமாண்டத்தை கண்டு வியப்பில் ஆழ்ந்தராம் அலெக்சாண்டர்.

பழங்காலம் முதல் ஆலமரத்தின் மருத்துவ குணத்தை அறிந்து முன்னோர்கள் அக்கால கட்டத்தில் ஏற்பட்ட பல நோய்களுக்கும், பல தொற்றுக்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க ஆலமரத்தின்



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 10

பகுதிகளை உபயோகித்து வந்ததாக சித்தமருத்துவம் கூறுகிறது. வாததோஷம் என்று கூறக்கூடிய உடலில் வாயு மற்றும் உடல் இயக்கத்தின் சமநிலையற்ற தன்மையை குணப்படுத்துவதில் ஆலமரம் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஆலமரமானது காற்றில் நச்சுப்பொருள் கலந்திருந்தாலோ அல்லது சுற்றுப்புறச் சூழல் மாசுபட்டிருந்தாலோ, கழிவு நீர்களின் நஞ்சு காற்றில்; கலந்திருந்தாலோ, நச்சுத்தன்மையை நீக்கி உயிர்க் காற்றை வெளியாக்க வல்லது. ஆலமரம் படர்ந்து வளரும் என்பதாலும், ஆலமரத்தில் நஞ்சுநீக்கும் தன்மை அதிகமாக உள்ளதாலும் இம்மரம் சாலை ஓரங்களிலும் கிராம எல்லைகளிலும், நகர எல்லைகளிலும் வைக்கப்படுகிறது.

சுமார் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாகனங்கள் இல்லாதபோது சாலை ஓரங்களில் ஆலமரத்தை ஏன் வளர்த்து வந்தார்கள் என்ற கேள்வி எழலாம். அந்தக் காலத்தில் சாலையில் செல்லக்கூடிய ஆடு, மாடு, குதிரை, பன்றி, யானை, கழுதை ஆகியவற்றின் சாணம் கோமியம் சாலையில் கிடக்கும். சாணம் சூரியசக்தியை இழுத்து கிருமிகளை அழிக்கும். அப்போது வெளிப்படும் நச்சுக்காற்றை உறிஞ்சி உயிர் கொடுப்பது ஆலமரம்.

சுமைதாங்கி கல்லும், அதன் அருகில் படுக்கைக் கல்லும், தண்ணீர் தொட்டியும், ஆடு, மாடு, குதிரை, யானை ஆகியவை கிணற்றுக்குள் இறங்கி தண்ணீர் குடித்துவிட்டு வரும் அளவிற்கு நடைபாதை கிணறும் வெட்டப்பட்டுள்ளது.

சுமைதாங்கி கல்லை அதன் அருகில்

படுக்க போட்டிருப்பது ஆலமரத்தின் அடியில் மட்டுமே. ஏனென்றால் வழிபோக்கர்கள் சுமைதாங்கி கல் மீது பாரத்தை வைத்துவிட்டு சிறிகு நேரம் அங்கே அமரும்போது உடலில் உள்ள வலியை போக்கி உயிர்க் காற்றை தரும். இதனால் ஏற்கனவே நடந்து வந்த தூரத்தில் இருமடங்கு தூரத்தை மீண்டும் கடக்க உடல் வலிமையையும் ஆரோக்கியத்தையும் தருகிறது.

அவர்கள் கொண்டுவரும் சுமை காய்கறிகளாகவோ, ஈர விறகாகவோ,



இருந்தால் அதில் உள்ள நச்சுக்காற்றை பிரிந்து உயிர்காற்றை தருவதால்; மீண்டும் சுமையை எடுத்துச் செல்லும்போது அதன் கனம் குறைந்திருப்பதை உணரமுடியும். சுமைதாங்கி கல்லும் படுக்கைக் கல்லும் கருங்கல்லாகத்தான் வைப்பார்கள். காரணம் ஆலமரம் வெளியிடும் உயிர்காற்றை இழுத்து

வைக்கும் குணம் கருங்கல்லுக்கு மட்டுமே உண்டு. இதைத்தான் “காலைக் கல்லும் மாலைப் புல்லும் ஆளை வெல்லும்” என்று சொல்லப்பட்டது.

மாடு கன்று போடும் போது வெளியாகும் பனிக்குடம், நச்சுக்கொடி, பிள்ளைக்கொடி ஆகியவை கன்றுபோட்டு மூன்று மணிநேரம் கழித்து வெளியாகும். இவைகளை கோணிப்பையில் போட்டு ஆலமரத்தில் கட்டியிருப்பதை பார்த்திருப்போம்.

எத்தனையோ மரங்கள் இருந்தும் முக்கியமாக ஆலமரத்தில் கட்டுவதற்கு காரணம் காற்றில் நிலவும் நச்சுக்காற்றையும் அதன் தூர்வாடையும் வெளியே போகாமல்



அந்த நச்சுக்காற்றை சுத்தம் செய்வது ஆலமரம் என்பதால் இம்மரத்தில் கட்டப்படுகிறது.

ஆலமரத்தின் பொதுக் குணம் துவர்ப்பும், கார்ப்பும் அதிகம் பொருந்திய மரம். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதலை குணப்படுத்தும். தளர்ந்த மார்பகங்களை இறுகச்செய்யும். ஆண்மை குறைபாட்டை நீக்கும். ஆலமரத்தின் விழுதின் நுனிப்பகுதியில் சிவப்பு நிறத்தில் இருப்பதைப் பறித்து, அதை அரைத்து மார்பகத்தில் பூசி வந்தால் தளர்ந்த மார்பகம் பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பிவிடும்.

ஆலம் விழுது தொழுநோயைக் குணமாக்கும். ஆண்மைக் கோளாறுகள், குழந்தைபாக்கியம், ஜலதோஷம், இந்திரியத்தில் உயிரணுக்கள் குறைவாக இருப்பது போன்றவற்றிற்கு ஆலமரத்தின் இலை மருந்தாகிறது.

நீரிழிவு நோயைப் போக்கி உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கும். நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஏற்படும் ஆறாத புண்கள் மீது ஆலம்பாலைத் தடவி வந்தால் புண்கள் எளிதில் ஆறும். அகத்தியர் குணவாகடத்தில் உடலில் உண்டான கட்டிகளமீது ஆல இலையை அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் கட்டி உடைந்து சீழ் வெளியேறும் என்று விளக்குகிறார்.

சிறந்த சித்த மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பெற்று சுளுக்கு, இரத்தக்கட்டு மீதும் ஆலம் பாலைத் தடவி வந்தால் எலும்புகள் இணைவதுடன் இரத்தக்கட்டுகளையும் போக்கும். எலும்புகள் வலிமையடையும்.

ஆலமரத்தின் பழம், இலை, விழுது என அனைத்தும் மனிதனுக்கு நலம் தருகிறது. 100கி அளவிலுள்ள ஆலம்பழத்தில் புரதச்சத்து 3.30 கிராம், வைட்டமின் சி 1.2 மிலி கிராம், மெக்னீசியம் 68 மிலி கிராம், கால்சியம் 162 மிலி கிராம், இரும்புத்தாது 2.03 மிலி கிராம், பாஸ்பரஸ் 67 மிலி கிராம், பொட்டாசியம் 680 மிலி கிராம், 250 கலோரி சத்துக்கள் உள்ளன.

ஆலம்பழத்தில் அதிகப்படியான ஆன்டி ஆக்சிடென்ட் இருக்கிறது. இதனை சாப்பிட்டு வந்தால் செல்களை புதுப்பித்து சுறுசுறுப்பாக இருக்க வைக்கும். இதனால் முகச்சருமம் நீண்ட காலம் இளமையாக இருக்கும்.

நன்கு பழுத்த ஆலம்பழத்தை அரைத்து அவற்றுடன் ரோஸ் நீர் சேர்த்து 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். இந்த பேஸ்டை முகத்தில் பூசி மசாஜ் செய்வதால் வறண்ட சருமம் ஈரப்பதமாகும். முகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புண்கள், அலர்ஜிகளும் குணம் அடையும்.



“ ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி, நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி” என்று சொல்வார்கள். கருவேல மரக்குச்சி, ஆலமரக்குச்சி இரண்டாலும் பல்துலக்கும் போது ஈறுகள் வலுவடைகிறது. ஆலங்குச்சியில் துவர்ப்பு தன்மையும் கொஞ்சம் பாலும் இருக்கும். இந்தப் பால் பல்லுக்கு இயற்கையான உரத்தைக் கொடுத்து சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

ஆலம்பால் வாய்ப்புண், அச்சரம் ஆகிய வற்றைக் குணப்படுத்தும். இப்பாலினை உள்ளங்காலில் ஏற்படும் வெடிப்பில் தடவி வர வலியை நீக்கி குணப்படுத்தும். இலைக்கஷாயம் சளித்தொந்தரவை நீக்கவல்லது. ஆலம்பட்டை உள்ளுக்குள் இருக்கும் ரணத்தை ஆற்றக்கூடியது.

ஆலம்பழங்களில் உள்ள செரடோனின் எனப்படும் கலவை மன அழுத்தத்தையும், மனச் சோர்வையும் குணப்படுத்த வல்லது.

தசைகளின் தளர்ச்சியை தூண்டவும், மூளையின் ஆற்றலை அதிகரிக்கவும் செய்யும். பயத்தினால் உண்டாகும் வலிப்பினை தடுக்க உதவுகிறது.

ஆலமர இலைச் சாற்றில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்தானது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்க உதவும்.

பெண் உறுப்பில் நுண்ணுயிர் தொற்று ஏற்பட்ட காலங்களில் ஆலமரப் பட்டை அல்லது இலைகளின் பொடியை தண்ணீரில் கலந்து வெளிப்புறமாக கழுவி வர நோய்தொற்று குணமாகிறது.

உடலில் ஏற்படும் வீக்கம் வலி மற்றும் சிவப்புத் தன்மையைப் போக்கும். கீல்வாதத்தினால் ஏற்படும் வீக்கத்தை குறைக்க பெரிதும் உதவும். வலி நிவாரணியாக மார்பின் என்ற மருந்து செய்யும் வேலையை ஆலமரத்தின் சாறு செய்கிறது.



மருத்துவர் சுயாஷைனி



வாழ்நாளை அதிகரிக்கும் வாழ்வியல் முறைகள்



வா

ழ்வியல் முறைகள் என்றாலே அனைவருக்கும் நினைவில் வருவது நடைபயிற்சியும் உடற்பயிற்சியும் தான். அதையும் தாண்டி சில முக்கியமான வாழ்வியல் முறைகளை நாம் பின்பற்றுவதால் நம் ஆயுள் அதிகரிப்பதுடன், வாழும் காலம் முழுவதும் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக செயல்பட உதவுகிறது. உடல் மற்றும் மனம் இரண்டும் ஒன்றாக ஆரோக்கியத்தோடு செயல்பட வேண்டுமென்றால் நம் வாழ்வியல் முறைகளை பின்பற்றுவது அவசியம்.

வாழ்வியல் முறைகள் என்னென்ன

அதிகாலை எழுவுவது , மலம் கழித்தல், பிராணாயாமம், உணவு உட்கொள்ளுதல், நீர் அருந்துதல், எண்ணெய் குளியல், தூண்டுதல்களை வெளியேற்றுதல், இரவில் நேரத்துடன் தூங்குவது, சரியான அளவில் சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்வது.

அதிகாலை எழுவது

அதிகாலை என்பது பிரம்ம முகூர்த்தம் என்று கூறக்கூடிய சமயம் ஆகும். பிரம்ம முகூர்த்தம் என்றால் சூரியன் உதயத்திற்கு 1 மணி 36 நிமிடங்கள் முன். தோராயமாக கூறும்போது அதிகாலை 4 மணி தொடங்கி நாற்பத்தி எட்டு நிமிடம் பிரம்ம முகூர்த்தம். இச்சமயத்தில் எழும்போது பூமியில் ஆக்சிஜன் அளவு அதிகமாகவும் தூய்மையாகவும் இருப்பதால், பரிசுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க முடிகிறது. அவ்வாறு சுவாசிக்கும் பொழுது நம் உடலில் உள்ள செல்கள் அனைத்தும் தூண்டப்பட்டு புத்துணர்ச்சியுடன் செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன. இவ்வாறு தினமும் எழும் பொழுது நம் செல்கள் அனைத்தும் மிகவும் ஆரோக்கியமாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் செயல்பட உதவுகிறது. தியானிக்கவும், படிக்கவும், உடற்பயிற்சி செய்யவும் சிறந்த நேரமாக பிரம்ம முகூர்த்தம் கருதப்படுகிறது.

மலம் கழித்தல்

நாம் உட்கொண்ட உணவின் சத்தற்ற பாகத்தை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவது மலம்கழித்தல். எப்போது வேண்டுமானாலும் மலம் கழிக்கலாம் என்பது மிக பரவலாக அறியப்படும். அதிகாலை எழுந்தவுடன் மலம் கழித்தலே மிகவும் ஆரோக்கியமான விஷயம். அதிகாலையில் கழிவுகள் வெளியேறும் பொழுது நம் உடலில் உள்ள தோஷங்களை சமநிலைப்படுத்த உதவுகிறது, அதிலும்

முக்கியமாக வாத தோஷத்தை சமநிலைப்படுத்த உதவுகிறது.

வயிற்றில் சேர்ந்துள்ள கழிவுகள் அனைத்தும் வெளியேறும் பொழுது, நம் உடலில் உள்ள குடல் பகுதி மிகவும் ஆரோக்கியமாக செயல்பட உதவுகிறது. மலம் கழித்தலில் சிக்கல் ஏற்படும் போது வாத தோஷத்தின் ஏற்ற இறக்கம் உருவாகிறது. இதனால் நம் உடலில் வாதத்தினால் உருவாகக்கூடிய வியாதிகள் உருவாகக்கூடும். இதனாலேயே மலம் கழித்தல் மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. மலம் கழித்தலில் சிரமம் உள்ளவர்கள் காலை எழுந்தவுடன் கொதிக்க வைத்த நீரை அருந்த வேண்டும். இரவில் தூங்கச் செல்லும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் திரிபலா சூரணத்தை ஒரு டம்ளர் ஆறவைத்த சுடு தண்ணீருடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

பிராணாயாமம்

பிராணா என்றால் வாழ்வாற்றல் அல்லது முக்கியமான வலிமை. ஆயாமா என்றால் நிறுத்தி வைத்தல் அல்லது

கட்டுப்படுத்தி வைத்தல் என்று பொருள்.

பிராணாயாமத்தை முறையாகச் செய்து வந்தால் ஏராளமான நன்மைகள் ஏற்படும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடல் வலிமையடையும். ஊளைச்சதை கரைந்து விடும். தேவைக்கு அதிகமான கொழுப்புச் சத்துக் குறையும். கண்கள் பிரகாசமடையும். வயிற்றுக் கோளாறு, ஜீரணக் கோளாறு ஆகியவை மறைந்துவிடும். உடல் உறுப்புகள் திறம்பட வேலை செய்யும். சிந்திக்கும் திறன் பெருகும். உடல் வெப்பத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். முகம் அழகு பெறும். கபம் குறையும். ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

உணவின் முக்கியத்துவம்

உணவை மூன்று வேளையும் உண்ணுதல் மிகவும் முக்கியம். அதேபோல் பசி எடுக்காமல் உணவை உண்ணக் கூடாது. காலை உணவு மிகவும் அவசியம். காலை உணவை வயிற்றின் முக்கால் பாகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மதிய உணவு அரை வயிறு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவு உணவு கால் வயிறு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் ஜீரண மண்டலம் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதோடு, ஜீரண சக்தி மேம்படும்.



உடலுக்கு ஏற்றவாறு தோஷங்களின் சமநிலையும் மேம்படும்.

உணவை சூடாக சமைத்து சாப்பிட வேண்டும். உணவை பொறுமையாக மென்று தின்ன வேண்டும். உணவிற்கு பிறகு அளவாக நீர் அருந்த வேண்டும் உணவை சமமான நிலையில் அமர்ந்து உணவின் மீது கவனம் செலுத்தி உண்ண வேண்டும். உணவுடன் குளிர்ந்த நீரையோ, குளிர் பானங்களையோ அருந்துதல் கூடாது. இரவில் எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தயிர், கீரை, மாமிசம் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

நீர் அருந்துதல்

எவ்வாறு உணவு சரியான நேரத்தில் சரியான அளவில் எடுத்துக்கொள்வது அவசியமோ அதேபோல் நீர் அருந்துதலும் அவசியமே. ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக மூன்று முதல் மூன்றரை லிட்டர் வரை தண்ணீர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது பழரசம், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட செயற்கை பானங்களாக இல்லாமல், நீராக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். உணவிற்கு முன் நீர் அருந்துதல் மிகவும் நல்லது. உணவிற்கு பிறகு அதிகமாக நீர் அருந்துதலை தவிர்க்க வேண்டும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரை குடிப்பது மிகவும் நல்லது. இது மலச்சிக்கலை குணப்படுத்துவதோடு உடல் ஆரோக்கியமாக செயல்படவும் உதவுகிறது. குளிர்ந்த நீரை எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் கொதிக்க வைத்த நீரை அருந்துவதன் மூலம் உஷ்ண வியாதிகள், தோல் வியாதிகள், ஆஸ்துமா போன்ற பலவகையான வியாதிகளை தவிர்க்க இயலும். அதுமட்டுமில்லாமல் சரியாக நீர் அருந்துவதன் மூலம் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்த முடியும். சரும வியாதிகளான தோல் சுருக்கம்,



தோல் வறட்சி, அரிப்பு போன்றவை கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

எண்ணெய் குளியல்

எண்ணெய் குளியலுக்கு நல்லெண்ணெய்தான் உகந்தது. நல்லெண்ணெய்யை மிதமாக குடுபடுத்தி, முதலில் தலையின் உச்சியில் குடுபறக்கத் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு, உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் தேய்த்துவிட வேண்டும். பின், ஓரளவு வெதுவெதுப்பான நீரில் சீயக்காய் அல்லது அரப்பு சேர்த்து எண்ணெய் பசை போக குளிக்க வேண்டும். ஷாம்புவை தவிர்ப்பது நல்லது. காலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரைதான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க சரியான நேரம். நன்றாக எண்ணெய் தேய்த்த 15 முதல் 30 நிமிடங்களுக்குள் குளித்துவிட வேண்டும். வறண்ட தோல் உள்ளவர்கள் எண்ணெய் குளியல் எடுப்பதன் மூலம் உடல் சூடு தணிவதுடன் உடல் வறட்சியையும் சரியாகிறது.

உடல் முழுவதும் எண்ணெய்

விட்டு நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்தால், வியர்வையின் காரணமாக தோலில் ஏற்பட்டு உள்ள அழுக்குகளும் அடைப்புகளும் நீங்கிவிடும். உடல் சூடு குறைந்து, மனம் புத்துணர்வைப் பெறும்.

ஆஸ்துமா தொந்தரவு உள்ளவர்கள் நல்லெண்ணெய்யுடன் மிளகு, சீரகம், ஓமம் சிறிதளவு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து காலையில் உச்சந்தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவர நுரையீரலில் உள்ள சளி வெளியேற உதவுகிறது.

பழங்கள், மோர், தயிர், பால், குளிர் பானங்கள், ஐஸ்கிரீம் போன்ற எந்தக் குளிர்ச்சியான பொருட்களையும் எண்ணெய் தேய்துக் குளித்த நாளில் உண்ணக் கூடாது. நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் பகலில் உறங்குவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். குளித்து முடித்தவுடன் தலையை வெயிலில் காய வைப்பதன் மூலம் நீர் தலைக்குள் சேராமல், சைனஸ் தொந்தரவுகள் ஏற்படாமல் காத்துக்கொள்ளலாம்.



இயற்கை தூண்டுதல்களை கட்டுப்படுத்தக் கூடாது

ஆயுர்வேதத்தின்படி உடலில் ஏற்படும் பதிமூன்று வகையான இயற்கை உந்துதல்களை அடக்கக்கூடாது. சிறுநீர், மலம், விந்து, வாய்வு, வாந்தி, தும்மல், ஏப்பம், கொட்டாவி, பசி, தாகம், கண்ணீர், தூக்கம், சுவாசம் இவைகளை கட்டுப்படுத்தக் கூடாது. உடலின் சமநிலையை பராமரிக்கவும் ஏற்றத்தாழ்வை ஏற்படுத்தும் தனிமத்தை அகற்றவும் இவைகளின் இயல்பான வெளியேற்றம் அவசியம். இவைகளை கட்டுப்படுத்தினால் உடலில் உள்ள வாதம், பித்தம், கப தோஷங்களின் சமநிலை மாறுபட்டு அவைகளின் இயக்கம் மாறி பலவிதமான நோய்கள் உருவாகின்றன.

இரவில் நேரத்துடன் தூங்கவேண்டும்

உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஓய்வையும், மகிழ்ச்சியைவும் தரக்கூடியது தூக்கம். நன்கு ஆழ்ந்து உறங்கி விழித்துக் கொள்பவர்கள் மிக உற்சாகமாக

செயல்படுவதை நாம் பார்க்க முடியும். மனிதன் தன்வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒருபங்கு நேரத்தை தூக்கத்தில் செலவிடுகிறான். சராசரியாக, ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம். அதேபோல், நான்கு மணிநேரம் தூங்குகிறோமா அல்லது பத்து மணி நேரம் தூங்குகிறோமா என்பது முக்கியமல்ல. அது ஆழ்ந்த உறக்கமா என்பதே முக்கியம்.

தூக்கமின்மையால் பதட்டம், கவனமின்மை போன்றவை வருகின்றன. உயர் இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம், இதய நோய்கள், மூளை சம்பந்தமான குறைபாடுகளுக்கு தூக்கமின்மை முக்கிய காரணமாகிறது. நிம்மதியான தூக்கம் மூளையை ஓய்வெடுக்கச் செய்யும். இதனால் மன அழுத்தம் தீர்வதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கவும் உதவுகிறது. தூங்கும் நேரம், தூங்கும் முறைகள் ஆகியவை தூக்கத்தை அதிகம் பாதிக்கின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும், அவர் உடல் மற்றும் செய்யும் வேலையின் தன்மையைப் பொறுத்து தேவையான

தூங்கும் நேரம் மாறுபடுகிறது. பகலில் உறங்குவதும் இரவு தூக்கத்தை பாதிக்கின்றது.

தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி எழுவது, உடலுக்கு பல வகையில் நல்லது. இரவில் ஏதேனும் வேலை வந்து தூங்குவதற்கு தாமதமானால் பகலில் தூங்கி அதை சமன் செய்யலாம். ஆனால், அதையே வழக்கமாக மாற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. பகலில் தூங்குவது, இரவு தூக்கத்தை பாதிக்கும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

அதேபோல், இரவு உணவை எப்போதும் தூங்குவதற்கு 2 மணி நேரம் முன்பே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு தூங்குவதற்கு முன்

டிவி பார்ப்பது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். அறையில் இருக்கும் விளக்குகள் பிரகாசமான ஒளியமைப்பு கொண்டதாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெளியில் இருந்து விழும் நிழல்கள் தெரியாதவண்ணம் திரைச்சீலைகள் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அளவான இரவு உணவு நல்லது. காபியை தவிர்ப்பது, புகையை தவிர்ப்பது அவசியம். தினமும் உறங்குவதற்கு முன், பாதத்தில் எண்ணெய் தேய்த்து மசாஜ் செய்துவர தூக்கம் மேம்படும்.

இவ்வாறான வாழ்வியல் முறைகளை சரியான முறையில் பின்பற்றி வந்தால் உடல் மற்றும் மனம் ஆரோக்கியத்தை அடைவதோடு ஆயுளும் நீட்டிக்கப்படுகிறது.



டிவி பார்த்தால் ஆயுள் குறையும்



உடற்பயிற்சி செய்தால் ஆயுள் அதிகரிக்கும். டிவி பார்த்தால் ஆயுள் குறையும். போன் பார்ப்பதற்கும், தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கும் நேரம் இருக்கிற நம்மால் உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் ஒதுக்க முடிவதில்லை. கேட்டால், நேரமில்லை என்கிறோம். தினமும் ஒரு மணிநேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பவருக்கு வாழ்க்கையில் 22 நிமிடம் குறைகிறது. அதே நேரம் தினம் 15 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்தால் வாழ்நாளில் மூன்று ஆண்டுகள் அதிகரிக்கிறது. என்ன மாதிரி உடற்பயிற்சி செய்வது என்று தெரியாமல் குழம்புவார்கள் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டாலே உடற் பயிற்சி செய்யும் பலனை பெற்றுவிட முடியும்.

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள குயின்ஸ்லேண்ட் பல்கலைக்கழகம் சார்பில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின்மூலம் இது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதிகமாக டிவி பார்ப்பவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய், இதய நோய், அதிக உடல் எடை முதலான பிரச்சனைகளும் ஏற்படுகிறது.



மருத்துவர் அ. ஓஃபிலியாமேரி



சமைக்காத சத்தான உணவுகள்

நெல்லிக்காய் ஜூஸ்

உ

ணவே மருந்தென இயற்கையின் அற்புதங்களையும், அதிசயங்களையும் முழுமையாக பயன்படுத்தியவர்கள் நம் முன்னோர்கள். உணவின் மூலம் சக்தியையும் உயிர் ஆற்றலையும் பெற்றனர். அதன் அடிப்படையில் இன்று நாம் பார்க்க இருப்பது நெல்லிக்காய் ஜூஸ்.



கால் கிலோ நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி மிக்சியில் அரைத்து சாறு எடுத்து அத்துடன் தேன் சேர்த்தால் சுவையான சத்தான நெல்லிக்காய் ஜூஸ் தயார்.

நெல்லிக்கனி மிகவும் எளிய கனி. பார்த்தவுடன் நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் கனி. இளமையை தரும் கனி. நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்தாக பயன்படும் கனி. ஆப்பிள் பழத்திற்கு இணையான சத்துக்களைக் கொண்ட கனி. ஏழைகளின் ஆப்பிள் என செல்லமாக அழைக்கப்படும் கனி.

நெல்லிக்கனியின் சிறப்பு

நெல்லிக்கனியில் வைட்டமின் சி சத்து அதிக அளவில் உள்ளது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் கண்களை

இளமையாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது. இதில் லெனின் என்னும் வேதிப்பொருள் உள்ளது. எனவே இதனை காய வைத்தாலும் இதிலுள்ள வைட்டமின் சத்து குறையாது.

மருத்துவ பயன்கள்

தலைமுடி கருத்து நீண்டு வளர உதவுகிறது. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. கல்லீரல் நன்கு வேலை செய்ய உதவுகிறது. ரூபகசக்தியை அதிகரிக்க பயன்படுகிறது. இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. நகம், பல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்துகிறது. முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படுவதை தடுத்து இளமை தோற்றத்தை தருகிறது. இன்சலின் அளவை அதிகரித்து இரத்தத்தில் குளுக்கோஸின் அளவைக் குறைக்கிறது. சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறது.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

We proudly introduce ourselves as one of the leading
IATA Authorised Airhostess & Hospitality Training Institute
Launching New Batches
for those
who are aspire to become a part of Aviation or Hospitality industry.

Admission Open

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

Qualification

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

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



SAY GOOD BYE MENSTRUAL PROBLEM



WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL



For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com