

HERBAL MIRACLE மிராக்ஸ்

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:3

இதழ்:6

செப்டம்பர்-2021

விலை-ரூ.30

ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-



முகப்பரு
பிரச்சனைக்கு
முடிவு கட்டுவோம்



மன
அழுத்தத்தைப்
போக்கும்
மூலிகை
சிகிச்சை

நோய் தீர்க்கும்
கோயில் மரங்கள்

- புதிய பகுதி

பழங்களில்
நிறைந்துள்ள
மருத்துவ பண்புகள்



ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்
அலைபேசிகள்

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

5,20,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

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



www.rjrherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:



787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர். [150 அபிபுல்லா சாலை]

சென்னை-17, போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

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

• www.rjrherbalhospitals.com

• www.rjrhospitalscurepatient.com



சித்தா பல்கலைக்கழகம் - வரவேற்கிறோம்

தமிழகத்தில் சித்தமருத்துவ பல்கலைக்கழகம் தொடங்கப்படும் என்ற செய்தி தமிழக மக்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்திருக்கிறது. தமிழ் மீதும், தமிழ் மருத்துவத்தின் மீதும் தமிழக முதல்வர் முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் கொண்டிருக்கும் தீராத காதல் இதன்மூலம் வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

5000 ஆண்டுகளுக்கும் பழமையான தமிழர்களின் மருத்துவமான சித்த மருத்துவத்தில் அனைத்து நோய்களுக்கும் மருந்து இருக்கிறது. மனித உடலில் மொத்தம் 4448 நோய்கள் ஏற்படும் என்பதைக் குறிப்பிட்ட சித்தர்கள் அதற்கான மருந்துகளையும் ஓலைச்சுவடிகளில் எழுதிவைத்துள்ளனர். இன்றைக்கு உலகையே அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொரோனா நோய்த்தொற்றில் இருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கும் கபசுரக் குடிநீர் என்ற மருந்தை சித்தர்கள் ஏற்கனவே சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். சித்த மருத்துவம் நோயை மட்டும் குணப்படுத்துவதில்லை. நோய்க்கான காரணத்தையும் சரிசெய்யும் ஆற்றல் கொண்டது.

உலகத்தில் 70 சதவீதம் மக்கள் பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. அதே நேரத்தில் பாரம்பரிய மருத்துவம் உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் அங்கீகரிக்கப் படவேண்டுமானால் அந்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகள் அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட வேண்டும்.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் மூலிகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் நம்முடைய சித்த மருத்துவத்தில், எந்த மூலிகையில் உள்ள எந்த மூலக்கூறு எந்த நோயை குணப்படுத்துகிறது என்பதை அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்க உலக பல்கலைக் கழகங்களோடு இணைந்து சித்த மருத்துவ பல்கலைக்கழகம் ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நவீன மருத்துவத்தின் ஆதிக்கத்தால் சித்தா, யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி மருத்துவங்கள் மாற்று மருத்துவம் என்று குறிப்பிடப்படும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நிலையைப் போக்கி நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவங்களுக்கு உரிய அங்கீகாரம் கிடைப்பதற்கும், உலகமெங்கும் வாழ்கின்ற தமிழ் பேசுகின்ற மக்கள் பயன்படுத்தி வரும் சித்தமருத்துவத்தை உலக மக்கள் அனைவரும் பயன்படுத்தச் செய்வதற்கும், நோயற்ற தமிழகத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற தமிழக முதல்வரின் கனவு நிறைவேறுவதற்கும் புதிதாக அமையவிருக்கும் சித்தமருத்துவப் பல்கலைக்கழகம் பாடுபடும் என நம்புகிறோம்.

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
 மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

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

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT

6



**ஆபத்தை
 ஏற்படுத்தும்
 அலைபேசிகள்**

10



**நோய் தீர்க்கும்
 கோயில்
 மரங்கள்**

14



**ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு
 சூரிய நமஸ்காரம்**

18



மன அழுத்தத்தை
போக்கும் மூலிகை சிகிச்சை

24



உளுந்து
இனிப்புக் கஞ்சி

28



பாதங்களில் ஏன்
வெடிப்பு ஏற்படுகிறது?

34



முகப்பரு பிரச்சனைக்கு
முடிவு கட்டுவோம்

38



வல்லமை தரும்
வல்லாரை சாதம்

48



தூக்கத்தை தீர்மானிக்கும்
உணவுகள்

56



சகல நோய்களையும்
தீர்க்கும் சங்குப்பூ

64



இளமை தரும்
மருதாணி!



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் அலைபேசிகள்



இன்றைய கணிப்பொறி யுகத்தில் காலையில் கண் விழிப்பது தொடங்கி இரவு கண் மூடும்வரை கைப்பேசிகளை பார்த்துக் கொண்டே இருப்பது பழக்கமாகிவிட்டது. நாளொரு தேடலும் பொழுதொரு காட்சியுமாக தூக்கத்தை மறந்து சமூக ஊடகங்களில் மூழ்கியிருப்பது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. இதுவும் ஒருவகை அடிமைத்தனம் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை அனைவருமே தற்போதைய சைபர் கிரைம் காலத்தில் அலைபேசிகளால் பல இன்னல்களையும், பாதிப்புகளையும் சந்தித்து வருகிறோம்.



தற்போதைய கொரோனா காலத்தில் கைப்பேசி மற்றும் கணிப்பொறிகள், பருவ வயதினர் மற்றும் குழந்தைகளை அதிகமாக ஈடுபடச் செய்து பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது அறிவியலின் அதிவேக வளர்ச்சிக் காலம். இந்தக் காலத்தின் போக்கை புரட்டிப்போட்ட புது வரவுதான் ஆண்ட்ராய்டு

அலைபேசிகள். இளம் தலைமுறையினரை இந்த ஆண்ட்ராய்டு தொழில்நுட்பம் கவர்ந்து இழுக்கிறது. கட்டிப்போட்டு வைத்திருக்கிறது. கைப்பேசி இல்லாத நபரே இல்லை என்ற நிலை உருவாகியிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் மூன்றாவது நபரைப் போன்று இருந்த கைப்பேசி, இப்போது நமக்கு எல்லாமுமாக ஆகிவிட்டது. கைப்பேசி இல்லை என்றால் கையும் ஓடாது காலும் ஓடாது என்கிற நிலை ஏற்பட்டு விட்டது.

விளையாட்டுகளை மாற்றியமைத்த அலைபேசிகள்

சிறுவர் சிறுமிகள் மரத்தடியில், சாலையோரங்களில், மைதானங்களில் ஓடியாடி விளையாடிக் கொண்டிருந்த காலங்கள் எல்லாம் கைப்பேசிக்குள் முடங்கிக் கிடக்கும் காலமாகி விட்டது. இதனால் உடலும், மனமும் பாதிப்பு அடைகிறது. உடலுக்கு உரம்



தரும் விளையாட்டுகளில் இருந்தும், நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் இருந்தும் ஒதுங்கி அலைபேசிக்குள் முடங்கிக் கிடப்பது உடலின் சீரான வளர்ச்சியை பாதிப்பதோடு மனச்சிதைவை அதிகம் ஏற்படுகின்றது.

வீட்டிலிருக்கும் மற்றும் வேலைக்குப் போகும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் தொல்லை விட்டால் போதும் என்று செல்போனை கையில் கொடுத்து விடுகிறார்கள். இதன் விளைவாக பெரும்பாலான குழந்தைகள் பார்வைக்கோளாறு, கண்களில் நீர் வடிதல், கண்களில் அழுத்தம் அதிகமாகி கண்ணாடி போடுதல், மாறுகண் ஏற்படுதல் முதலான நிலைமைக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆட்டிசம், ஹைப்பர் ஆக்டிவ் ஆபத்தை எதிர் கொள்கிறார்கள்.

இளைஞர்களின் இணையதள ஈர்ப்பு

இளைஞர்கள் கைப்பேசி கையில் இருப்பதன் மூலம் உலகத்தையே கைகுள்ளாக்கியது போன்ற உணர்வில் உலாவுகின்றனர். ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் தன் வீட்டுக்குள்ளேயே தனிமைப்பட்டு கிடக்கிறார்கள். அம்மா,



அப்பா, அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை என உறவினர்களிடம் கூட பேசுவதற்கு நேரமின்றி தனித் தீவில் வாழ்வதுபோன்ற மன நிலையில் இருக்கிறார்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில் சமூக ஊடகங்களான facebook, whatsapp, Insta gram, twitter முதலான பல்வேறு செயலிகளுக்குள் தங்கள் வாழ்க்கையை பணயம் வைக்கிறார்கள்.

அலைபேசிகள் பேசுவதற்கானது என்கிற அடிப்படையைத் தாண்டி, புகைப்படம், வீடியோ எடுப்பது, மின்னஞ்சல் அனுப்புவது, தகவல்கள் சேர்ப்பது, தொலைக்காட்சி நிகழ்வுகளைப் பார்ப்பது, யூடியூபுக்குள் மூழ்கிக் கிடப்பது என தகவல் தொடர்பு பெரிதும் வளர்ந்து விட்டது.

மக்களின் தேடலுக்கு தீனிபோடுவதற்கு ஏற்றமாதிரி, இணையதளத்தில் ஒரு நிமிடத்திற்கு 510 விமர்சனங்கள், 1,36,000 புகைப்படங்கள், 2,95,000 தகவல்கள் வெளியாகிக் கொண்டிருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே இணையத்தில் மூழ்குபவர்கள் அதிலிருந்து

சென்னையில் கடந்த 2 ஆண்டுகளில் மாறுகண் நோய் முந்தைய ஆண்டுகளோடு ஒப்பிடும்போது 5 மடங்கு அதிகரித்திருப்பதாக தனியார் கண்மருத்துவமனை தெரிவித்திருக்கிறது. அதேபோல கிட்டப்பார்வை குறைபாடும் 25 சதவீதம் அதிகரிக்கிறது.

கைப்பேசி வருகைக்குப்பிறகு குழந்தைகளின் அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றமே இதற்கெல்லாம் காரணம். பெரும்பாலான குழந்தைகள் எப்போதும் செல்போனிலேயே முடங்கிக் கிடக்கிறார்கள். அதுவும் ஆன்லைன் வகுப்பு தொடங்கப்பட்டபிறகு செல்போன் பார்ப்பது தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது. தொடர்ச்சியாக ஒரு மணிநேரத்துக்கு மேலாக அலைபேசி திரையை பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் இந்தப் பாதிப்புகள் அதிகரித்திருக்கிறதாம். இன்றைக்கு ஆன்லைன் வகுப்புகள் நடப்பதால் வேறு வழியில்லாமல் குழந்தைகள் தொடர்ச்சியாக 3 மணி நேரம்வரை தொடர்ந்து செல்போனை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள்.



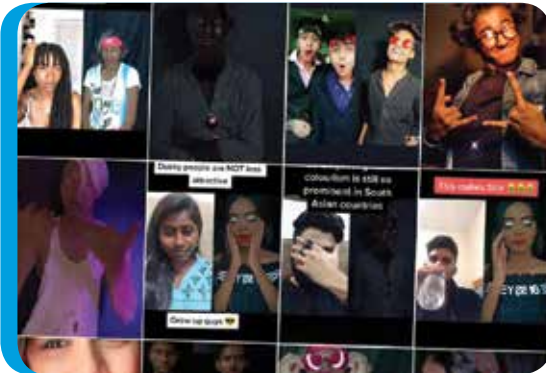
படிப்பு எந்த அளவுக்கு முக்கியமோ அதுபோல உடல் நலமும் முக்கியம் என்பதை பெற்றோர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். செல்போனுக்குப் பதில் கணினி மூலம் பாடங்களை கற்றுக் கொள்வதால் பாதிப்பு வெகுவாக குறைகிறது. எனவே வாய்ப்பு உள்ள பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கணினிமூலம் கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பை உருவாக்கித் தாருங்கள்.

விடுபட வழியில்லாதவகையில் புதிய புதிய காட்சிகள் அவர்களை கட்டிப்போட்டிருக்கின்றன.. Tik tok, Reels, short videos மூலம் பலர் தங்கள் நிஜமும், போலியுமான வாழ்வியலை வெளியிடுகின்றனர். தங்களின் அந்தரங்க விஷயங்களைக் கூட இணையதளத்தில்

வெளியிடுவது சமூக சீர்கேட்டை ஏற்படுத்துகின்றது.

இன்றைக்கு சக மனிதர்களிடம் நேரடியாக காட்டவேண்டிய அன்பு, ஆசை, கோபம், வெறுப்பு, சிரிப்பு, மகிழ்வு எல்லாமே சமூக ஊடகங்களின் மூலம்தான் வெளிப்படுகிறது என்பது வருந்தக் கூடியது. இளம்தலைமுறையினர் தங்கள் கனவை நோக்கி ஓடுவதை குறைத்துக் கொண்டு வீட்டிலிருந்த படியே இணையதளங்களில் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்கள். Video games அவர்களின் பொன்னான நேரங்களை விழுங்கி ஏப்பம் விடுகின்றன.

இதனால் இளைஞர்களின் வளர்திறன் மேம்பாடு குறைகிறது. படிப்பில் கவனக்குறைவு ஏற்படுகிறது. எதிர்காலம் குறித்த திட்டமிடல் இல்லாமல் போகிறது.





முறையாகப் படித்து தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ளாததால் சரியான வேலை கிடைக்காத நிலையும், வேலையில்லா திண்டாட்டமும் உருவாகிறது. இதனால், மன அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ஒரு கட்டத்தில் வாழ்க்கையை தொலைத்துவிட்ட உண்மை புரியவருகிறது. அப்போது இயல்பாக இருக்க முடியாமல், தன் நிலையை வெளியே சொல்ல முடியாமல் தற்கொலைக்கு திரும்பும் அவல நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

அலைபேசிகளின் கதிர்வீச்சு

செல்போன் மற்றும் செல்போன் கோபுரங்கள் (Network tower) எலக்ட்ரோ மேக்னட்டிக் அலைகள் கொண்டு இயங்குவதால் கைப்பேசிகள் பயன்படுத்தும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு அலைகளை நமது மூளை ஈர்த்துக் கொள்கிறது. இதனால் அதிக நேரம் செல்போனில் பேசுவதால் மூளையின் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதாக ஆராய்ச்சிகள் தெளிவு படுத்துகிறது. கைப்பேசி கோபுரங்களின் அலைவரிசைகளால் சுமார் 300 மீட்டர் சுற்றளவில் வசிக்கும் மக்களுக்கு பலவிதமான நோய்களை ஏற்படுத்துவதாக பிரான்ஸ் நாட்டில் நடைபெற்ற ஆய்வு ஒன்று தெரிவித்துள்ளது. ஆனால் இதை கைப்பேசி நிறுவனங்கள் மறுத்துள்ளன.

எல்லா வினைக்கும் ஓர் எதிர்வினை உண்டு என்பது நியூட்டனின் விதி. ஆனால் அலைபேசியால் உருவாகும் நோய்களைப் பற்றி எந்த அறிவியல் பூர்வமான ஆய்வுகளும் வெளிவரவில்லை என்றாலும், ஆண்ட்ராய்டு அலைபேசிக்குள் மூழ்கி நமது நேரத்தையும் பணத்தையும் வீணாக்கும் சூழ்ச்சிக்கு ஆளாகாமல் அளவோடு பயன்படுத்திக்கொண்டு அதிலிருந்து விலகியே இருப்பது நல்லது.

செல்போனை பயன்படுத்துவது அறவே தவிர்க்க வேண்டும் என்பது இக்காலத்தில் சாத்தியப்படாத ஒன்று. என்றாலும் அலைபேசி இல்லாமலும் ஆனந்தமாக வாழமுடியும் என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. கையில் இருப்பது அமிர்தமே ஆனாலும் அளவுக்கு அதிகமானால் அதுவும் நஞ்சாகும் என்பது பழமொழி. எனவே அலைபேசியை அளவோடு பயன்படுத்துங்கள்.

குடும்பத்தோடு நேரத்தை செலவிடுவது, புத்தகங்கள் படிப்பது என உங்கள் நேரத்தை ஆக்கபூர்வமாக செலவிடுங்கள். அவசியத்துக்கும், அவசரத்துக்கும் மட்டும் அலைபேசியை கையில் எடுங்கள். இது உங்கள் சுற்றத்தாருடன் நல்ல உறவை ஏற்படுத்துவதோடு ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கும். உங்கள் எதிர்கால வாழ்வையும் ஒளிமயமாக்கும்.



செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும் கோயில் மரங்கள்

இந்துக் கோயில்களுக்குப் போனால் அங்கே கோயில் மரங்கள் இருப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். அதை தல விருட்சம் என்பார்கள். நம் முன்னோர்கள், ஏதோ ஒரு மரத்தை கொண்டுவந்து கோயிலில் நட்டு அதை கோயில் மரமாக பராமரிக்கவில்லை. மருத்துவக் குணம் நிறைந்த மரங்களையே கோயில் மரங்களாக்கினார்கள்.

இயற்கை வழங்கிய பெருங்கொடையான மரங்கள் ஒவ்வொன்றும் மருத்துவ குணம் நிறைந்தவை. நாம் தவம் இருக்காமலே நமக்கு கிடைத்த வரங்கள். மரங்களின் மருத்துவ பயன்கள் மக்களுக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக மக்கள் கூடும் இடமான கோயில்களில் மருத்துவ குணம் நிறைந்த மரங்களை நட்டு வளர்த்தார்கள்.

சுமார் 60 ஆயிரம் வகை மரங்கள் பூமியில் இருந்தாலும் மரங்களுக்கு எல்லாம் அரசனாக போற்றப்படுவது அரசமரம். அரசமரத்தை சுற்றிவந்தால் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கும் என்பது நம்முடைய நம்பிக்கை. அதற்காக கோயில்களில் உள்ள அரசமரத்தை பெண்கள் தினமும் சுற்றுவதை பார்த்திருப்போம். அரசமரத்துக்கும் குழந்தை பாக்கியத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம்? குழந்தை கிடைக்க வேண்டுமென்றால் கணவனை அல்லவா சுற்றி வரவேண்டும் என்று சில அதிமேதாவிகள் பேசக் கேட்டிருப்போம்.

நாள் முழுவதும் அக்சிஜனை வெளியிடக் கூடிய அரசமரத்தில் இருந்து வெளிப்படும் காற்றை சுவாசிப்பதால் கருப்பைக் கோளாறுகள் குணமடைவதாக அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்





பட்டுள்ளது. மனதுக்கு அமைதியையும், உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் கொடுக்கும் அரச மரத்தின் அடியில் அதிகநேரம் இருந்தால் சுரப்பிகள் தூண்டப்படுகிறது. மாதவிடாய் சுழற்சி சீராகிறது. கர்ப்பப்பை சூடு தணித்து குல்கொள்வதற்கு ஏற்ற நிலை உருவாகிறது.

திருமணத்தின்போது பதினாறும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்க என்று வாழ்த்துவார்கள். கல்வி, செல்வம், வீரம், ஞானம், புகழ், அழகு என எல்லா பேறுகளும் இருந்தாலும் பிள்ளைப்பேறு இல்லை என்றால் அந்த வாழ்வே அர்த்தமில்லாதது போலத் தோன்றும்.

ஆகவேதான், பிள்ளைப்பேறு. கிடைக்க துணைசெய்யும் மரத்தை, மரங்களின் அரசன் என்று சிறப்பித்தார்கள். இந்திய அரசாங்கம் வழங்கும் உயரிய விருதான பாரதரத்னா விருது அரச இலை வடிவத்திலானது.

அரசமரம் தமிழகத்தில் பல கோயில்களின் கோயில்மரமாகத் திகழ்கிறது. அந்தக் கோயில்களில் வேண்டினால் குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தை பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது. பிள்ளையார் பெரும்பாலும் அரச மரத்தடியில் அமர்ந்துதான் அருள் வழங்குகிறார்.

திருவாவடுதுறை மாசிலாமணி ஈஸ்வரர் கோயிலின் மரம் அரசு. குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்க இந்தக் கோயிலில் வேண்டுகிறார்கள். முன்னொரு காலத்தில் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் தவித்த முசுகுந்த சக்கரவர்த்தி கனவில் தோன்றிய சிவன், திருவாவடுதுறை தலத்துக்குச் சென்று தன்னை வழிபட்டால் குழந்தை



பிறக்கும் என்று சொன்னார். அதன்படி முசுருந்தன் வழிபட்டு குழந்தை பாக்கியம் பெற்றான் என்று புராணக்கதை சொல்கிறது.

அதுபோல அப்பர், சம்பந்தர் இருவரும் தேவாரம் பாடிய திருநல்லத்திலும் அரசமரம் கோயில்மரமாக இருக்கிறது. இங்கும் குழந்தை இல்லாதவர்கள் வேண்டினால் குழந்தை பிறக்கும் என்கிற நம்பிக்கை இருக்கிறது. வெண்குஷ்டத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வேண்டிக்கொள்ளும் கோயிலாகவும் சிறப்புற்று விளங்குகிறது. அரசமர இலை, பட்டை இரண்டையும் கஷாயமாக்கி வடிகட்டி தேன்கலந்து குடித்தால் இரத்தம் சுத்தமாகி வெண்குஷ்டம், வெட்டை நோய் நீங்கும். இதிலிருந்து கோயிலின் சிறப்புக்கும், கோயில் மரங்களின் தன்மைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை அறியலாம்.

விழுப்புரத்தில் உள்ள அரிசிலிநாதர் கோயில், பொன்னேரிக்கு அருகில்

வேலூர் கிராமத்தில் அமைந்துள்ள நிரஞ்சனேஸ்வரர் கோயில், தஞ்சாவூரில் உள்ள பரிதியப்பர் கோயில் என பல சிவன் கோயில்களில் கோயில்மரமாக இருக்கும் அரசமரம் பெருமாள் கோயில்களிலும் கோயில்மரமாக இருக்கிறது.

திருமங்கை ஆழ்வாரால் பாடல்பெற்ற கோயிலான ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள திருப்புல்லாணி ஆதி ஹேகநாதர் கோயிலில் தசரதன் பிள்ளை வரம் வேண்டி புத்திர காமேஷ்டியாகம் செய்ததாகவும், அதிலிருந்து வெளிப்பட்ட பாயாசத்தை தசரதன் தன் மனைவிகளுக்கு சாப்பிடக் கொடுத்ததால் விஷ்ணுவின் அவதாரமான ராமனும், அவன் தம்பிகளான பரதன், லட்சுமணன், சத்துருக்கனன் பிறந்ததாகவும் ராமாயணம் சொல்கிறது. இந்தக் கோயிலில் வைத்துதான் தசரதனுக்கு பிள்ளைப்பேறுக்கான மூலமந்திரத்தை பெருமாள் உபதேசித்தார். தசரதன் வைத்து வழிபட்ட நாகலிங்கம் இந்தக் கோயிலில் உள்ளது. இந்தக்

கோயிலின் மரமும் அரசுதான்.

அரசமரத்தின் இலையில் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, சாம்பல்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளது. அரசம் பழத்தை சாப்பிட்டால் ஆண் பெண் இருவருக்கும் தாம்பத்திய நாட்டம் அதிகரிக்கும். அரச மரத்தின் தளிர் இலையுடன் கல் உப்பை சேர்த்து தேய்த்தால் பற்களில் உள்ள கறை போகும். வாயில் போட்டு மென்று வாய் கொப்பளித்தால் பற்களை பாக்கடரியா தாக்குதலில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.

ஒரு கைப்பிடி அரச இலையுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து வடிகட்டி அந்த நீரை தினமும் குடித்து வந்தால் கல்லீரல் பாதுகாப்பாக இருக்கும். மதுப்பழக்கத்தால் கல்லீரல் கெட்டுப்போனவர்களுக்கு இது சிறந்த பலனைத்தரும்.

அரசமரக் கொழுந்து, மல்லி, பனங்கற்கண்டு மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்று அந்த நீரை விழுங்கினால் வயிற்றுப்போக்கு



கட்டுப்படும். அரச இலைக் கொழுந்தை தண்ணீரில் இரவு ஊறவைத்து காலை எழுந்ததும் வடிகட்டி அந்த நீரைக்குடித்து வந்தால் இதயம் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

அரசம் பழத்தை நிழலில் உலர்த்திப் பொடியாக்கி, மாதவிலக்கு முடிந்த நாள் முதல் தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் 14 நாட்கள் பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். ஆண்களுக்கு உயிரணுக்களை உருவாக்கும் சக்தி அரசம்பழத்துக்கு உண்டு.

நாடல்பட்ட இளைப்பு, ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தும். தாகம் தணியும். செரிமானம் சீராகும். பித்தத்தை கட்டுப்படுத்தும். இரத்தத்தை தூய்மையாக்கும். கொழுப்பைக் கரைத்து இதயத்தைப் பாதுகாக்கும்.

அரசமரத்தின் பட்டை, வேர், விதை இவற்றை பாலில் கொதிக்கவைத்து ஆறியதும் தேன் கலந்து தொடர்ந்து 48 நாட்கள் அருந்தி வந்தால் ஆண்கள் தந்தையாகும் தகுதியைப் பெறுவார்கள். பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் நீங்கும். அரச மரத்தின் இலை, பட்டை, வேர், விதை ஆகியவற்றை இடித்துப் பொடியாக்கி மாதவிலக்குக் காலங்களில் கஷாயம் செய்து அருந்தி வந்தால் மாதவிலக்கில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் தீரும். கருப்பைக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

அரசமர வேரைக் கொண்டு பல் துலக்கினால் ஆடுகின்ற பற்களும் வலிமைபெறும். அரசமரப் பட்டையை அரைத்து பற்றுப்போட்டால் கட்டிகள் உடையும். வீக்கம் குறையும். அரச மரக்குச்சியை கஷாயமாக்கிக் குடித்தால் காய்ச்சல் தணியும்.

கோயிலுக்கு செல்பவர்கள் இறைவனோடு சேர்த்து கோயில்மரங்களையும் மறக்காமல் வணங்கிவிட்டு வாருங்கள். இறைவன் அருளோடு ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்.





மருத்துவர் அபிராமி



ஆயுள்
வளர்க்கும்
ஆயுர்வேதம்
8

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு சூரிய நமஸ்காரம்

சூரிய நமஸ்காரம் என்பது சூரியனை வணங்குதல் என்று பொருள். இது பண்டைய காலம் முதலே, சூரியனை வழிபடும் முறைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. உடல், மனம், அறிவு மூன்றையும் மேம்படுத்தும் சிறந்த ஒரு பயிற்சி என்றால் அது சூரிய நமஸ்காரம் என்று சொல்லிவிடலாம்.

ஆசனம், பிராணயாமம், மந்திரம் மற்றும் சக்கர தியானம் ஆகியவற்றை ஒன்றிணைத்து பல்வேறு விதங்களில் உடல் பயிற்சிகளின் எல்லைகளைக் கொண்ட ஒரு முழுமையான உடற்பயிற்சியாக சூரிய நமஸ்காரம் உள்ளது. மற்ற பயிற்சிகள் செய்ய முடியாத உடல் பலவீனமானவர்கள் கூட இந்த சூரிய நமஸ்காரம் பயிற்சியை மட்டும் செய்தாலே போதுமானது. இது நமது உடலில் இருக்கும் பெரும்பாலான உறுப்புகள் சீராக செயல்பட உதவுகிறது.

12 யோக ஆசனத்தின் தொகுப்புதான் சூரிய நமஸ்காரம். ஒட்டு மொத்த

நன்மைகளையும் எளிதாக பெற உதவும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் முறை குறித்து பார்க்கலாம்.

1. பிரணாமாசனம் (வணங்கும் தோற்றம்)

யோகா விரிப்பின் விளிம்பில் நின்று கொள்ளுங்கள். உங்கள் கால்களை ஒன்றாக வைத்து இரு பாதங்களும் உங்கள் எடையை சமநிலையில் தாங்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை உள் இழுத்தபடி கைகளை தலைக்கு மேல் இரண்டு காதுகளையும் எட்டியபடி இருக்குமாறு தூக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் இணைத்து உங்கள் மார்புக்கு



நேராக கொண்டுவந்து வணங்கியபடி நின்று, மூச்சினை நிதானமாக வெளியே விட வேண்டும்.

2. ஹஸ்த உட்டனாசனம் (கைகள் உயர்த்திய தோற்றம்)

மூச்சை உள் இழுத்தபடி கைகளை காது ஓட்டியபடி மேலே உயர்ந்த வேண்டும். இப்போது கால் பாதங்கள் முதல் கைவிரல்கள் வரை பின்னோக்கி சாய வேண்டும். சாய்வதை மேலெழுந்தவாறு பின்னிலையில் செய்ய வேண்டும். கால்விரல்கள் முதல் தலைவரை இயன்றவரை மேலெழும்பியவாறு பின்னோக்கி வளைய வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றி உடலை பழைய நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டும்.

3. ஹஸ்த பாதாசனம் (கை முதல் பாதம் வரையில் தோற்றம்)

விரிப்பின் மீது நேராக நின்று காலைகளை இடைவெளியில்லாமல் வைக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளும் இரண்டு கால்களின் கால்விரல்கள் அருகே தரையை தொடும்படி குனிந்து உள்ளங்கையை வைக்க வேண்டும். குனிந்திருக்கும்போது

தலையானது கால்முட்டிகளில் படும்படி நிற்க வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலனாசனம் (குதிரைச் சவாரித் தோற்றம்)

மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி வலது காலை பின்நோக்கி வைக்க வேண்டும். இடதுகாலை வளைக்காமல் இரண்டு கைகளையும் இடது கால் அருகில் உள்ளங்கைகள் தரையில் பதிந்திருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் தலை மேல் நோக்கி வானத்தைப் பார்க்க வேண்டும். இந்த நிலையில் சில விநாடிகள் இருந்து மூச்சை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

5. தண்டாசனம் (குச்சி தோற்றம்)

மூச்சை வெளியேற்றியபடி முன் வைத்த இடது காலையும் பின் நோக்கி வைத்த வலது காலுக்கு இணையாக வைக்க வேண்டும். இந்நிலைக்கு கால்களை வைக்கும் போது வலுவை கைகளுக்கு மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். உடல எடையை இரண்டு கை, கால்கள் மட்டும் தாங்கும்படி இருக்க வேண்டும். கைகள் செங்குத்தான நிலையில் இருக்க வேண்டும். இடுப்புப் பகுதி உயர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

6. அஷ்டாங்க நமஸ்காரம்

மூச்சை உள் இழுத்தபடி உடல் தரையில் படும்படி கொண்டு வர வேண்டும். சில விநாடிகள் உடல் முழுவதும் தரையில் படுத்து தளரவிட்டு பிறகு நெற்றி, மார்பு, கைகள், முட்டி, கால்கள் போன்றவை



தரையை தொடும்படியும் இடுப்புப் பகுதி சற்று உயரமாகவும் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் மூச்சையும் சில விநாடிகள் நிறுத்திவைக்க வேண்டும்.

7. புஜங்காசனம் (பாம்புத் தோற்றம்)

மூச்சை உள்ளிழுத்து சுவாசித்து தலையை பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். தலையோடு கழுத்து, மார்பு, மேல் வயிறு வரை அதாவது முதுகுவரை இயன்றவரை எவ்வளவு தூரம் பின்பக்கமாக வளைய முடியுமோ அவ்வளவு வளைய வேண்டும். அடிவயிறு முதல் பாதம் வரை தலையில்

பதிந்திருக்க வேண்டும். தலை மேல் நோக்கி பார்க்க வேண்டும். இந்நிலையில் மூச்சை உள் இழுக்கும்போது மார்பை முன்னோக்கியும், மூச்சை வெளிவிடும் போது வயிறு தொப்புள் பகுதியை கீழ்ப்புறமாகவும் தள்ள வேண்டும்.

8. அதோ முக ஸ்வனாசனம், பர்வதாசனம் (மலைத்தோற்றம்)

மூச்சை வெளியேற்றியபடி கைகளை நன்றாக உயர்த்த வேண்டும். கையோடு இடுப்பையும் முதுகுப்பகுதியையும் மேலே உயர்த்த வேண்டும். தலைப்பகுதி

சூரிய நமஸ்காரத்தால் ஏற்படும் நன்மைகள்

இதயத்தை முடுக்கிவிட்டு இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்தி உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிலைநாட்டுவதில் சூரிய நமஸ்காரம் சிறந்தது.

இரத்தக் கொதிப்பை கட்டுப்படுத்தும். இதயத் துடிப்பை சமன் செய்யும். ஜீரண மண்டலத்திற்கு உயிருட்டி ஆற்றலை அளிக்கின்றது. மலச்சிக்கல் பிரச்சனை சரியாகிவிடுகிறது. பசியின்மையை போக்கும். நுரையீரலில் காற்றோட்டம் தாராளமாகின்றது. இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. முழுமையான உறக்கம் கிடைக்கிறது.



இப்பயிற்சியில் கழுத்து முன்பின் வளைகின்றது. இதனால் தைராய்டு, பாராதிராய்டு சுரப்பிகளுக்கு இரத்தம் கிடைக்கிறது. எல்லா எண்டோக்கிரைன் சுரப்பிகளும் தமக்குரிய இயல்பான வேலைகளைச் செய்கின்றது. தோல் புத்துணர்வு பெற்று பொலிவடைகின்றது. இப்பயிற்சிகளை முறைப்படி செய்யும்போது வியர்வை உண்டாகி நச்சுப்பொருட்கள் தோலின் வழியே வெளியேற்றப்படுகிறது. தசைகள் வலுவடையும். கொழுப்பால் வயிறு, தொடை, இடுப்பு, கழுத்து, நாடி முதலிய இடங்களில் உண்டாகும் மடிப்புகள் மறையும். இளமை, நலம், அழகு மூன்றும் ஒருங்கே அமைந்து உடலுக்கும் உயிருக்கும் அழியா இன்பத்தைக் கொடுக்க வல்லது.



தாழ்ந்தும் முதுகுப்பகுதி உயர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கால் பாதத்தையும் அடிவயிற்றையும், நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

9. அஸ்வ சஞ்சலனாசனம் (குதிரைச் சவாரித் தோற்றம்)

மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி வலது காலை முன்னால் ஓர் அடிக்கு மடக்கியபடி முட்டி போட்டபடி வைக்கவும். இடது கால் பின்னோக்கி இருக்க வேண்டும். கைகள் வலது பாதத்தின் அருகில் தரையின் மீது வைக்கவும். தலையை மேலாக நோக்கி, மூச்சை உள் இழுக்கவும். இது நான்காம் நிலையில் செய்தது போன்றதே. கால்கள் மட்டும் மாறியிருக்கும்.

10. அஸ்த பாதாசனம் (கை முதல் பாதம் வரையில் தோற்றம்)

இது மூன்றாம் நிலையில் செய்ய யோகப் பயிற்சியே. வலது காலுக்கு இணையாக இடது காலையும் மடக்கி கொண்டு வரவேண்டும். தலை முட்டியை தொட்டபடி இருக்கும். கை விரல்கள் கால்களின் பாதங்களில் தரையில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

11. அஸ்த உட்டனாசனம் (கைகள் உயர்த்திய தோற்றம்)

இது இரண்டாம் நிலை பயிற்சி. மூச்சை உள் இழுத்தபடி கைகளை பின்புறம் எவ்வளவு முடியமோ அவ்வளவு வளைந்து வானத்தை பார்க்க வேண்டும். மூச்சை

உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

12. பிராணமாசனம்

முதலில் செய்த ஆசனப் பயிற்சியே இது. பிராணமாசனம் நிலையில் மீண்டும் வணக்கம் செய்ய வேண்டும். இந்த 12 நிலைகளும் ஒன்று சேர்ந்ததே ஒரு நமஸ்காரம். மூன்று முதல் பத்து நிமிடங்களில் இந்த நமஸ்காரத்தை செய்யலாம்.

சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் செய்யக் கூடிய எளிமையான பயிற்சி. உடம்பு முழுமைக்கும் பயிற்சி கொடுக்கக் கூடியது. பழகப் பழக உடல் எளிதாக வளையத் தொடங்கிவிடும். தொடக்கத்தில் இரண்டு முறை செய்து பிறகு 12 முறை கூட செய்யலாம். ஒவ்வொரு நிலைக்கு பின்பும் மூச்சை ஆழமாக சுவாசித்து பொறுமையாக வெளியேற்றினால் களைப்பு இருக்காது. காலை நேரம் சிறந்தது. முடியாதவர்கள் மாலையிலும் செய்யலாம். சாப்பிட்ட பின் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது கழித்து தான் செய்ய வேண்டும்.

எச்சரிக்கை

முதுகுப் புறத்தில் பிரச்சனை இருந்தாலோ, இடுப்பு எலும்புப் பிரச்சனை இருப்பவர்களும் இந்த ஆசனத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்கு முன்பு தெளிவான அறிவுரையைப் பெற வேண்டும்.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



மன அழுத்தத்தை போக்கும்

மூலிகை சிகிச்சை



இப்போதெல்லாம் மன அழுத்தத்தை நம் வாழ்வின் ஓர் அங்கமாகவே கருதத் தொடங்கிவிட்டோம். ஒருவர் தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களால் அழுத்தத்தை உணரும் போது அவருடைய உடலில் சிறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்தச் சூழ்நிலை அடிக்கடி அல்லது தொடர்ந்து நீடிக்குமானால் அது மன அழுத்தமாக மாறிவிடும். சிலருக்கு பயம், சிலருக்குச் சந்தேகம், சிலருக்கு வெறுப்பு என வெவ்வேறு வடிவம் மன அழுத்தத்துக்கு காரணமாக அமைகிறது. ஆனால் பொதுவாக மன அழுத்தத்திற்கு காரணம் தூக்கமின்மையே.



மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் உடல் மற்றும் மனதளவில் வெளிப்படுகிறது. மன அழுத்தத்தின் வீரியம் நபருக்கு நபர் வேறுபடும்.

ப த ட்ட ம், எ ரி ச் ச ல், ம ன தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாதது, அதிக களைப்படைவது, தூக்கமின்மை இவை

யாவும் மனதளவில் வெளிப்படும் அறிகுறிகள் ஆகும்.

வாய் உலர்ந்து விடுவது, மூச்சு விடுவதில் சிரமம், அஜீரணக் கோளாறு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது, உள்ளங்கை வேர்ப்பது, இதயம் வேகமாகத் துடிப்பது. உடல் தசைகள் இறுகுவது போன்றவை உடலளவில் வெளிப்படும் அறிகுறிகள்.



மன அழுத்தத்தை விரட்டும் எளிய வழிமுறைகள்

மன அழுத்தத்தை எளிமையான பயிற்சிகள் மூலம் சுலபமாக போக்கிவிட முடியும்.

முதன்மையானது மூச்சுப்பயிற்சி

அதிகாலையில் மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது சிறந்தது. நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். கைகளை அடிவயிற்றில் படும்படி வைத்துக் கொண்டு, ஆழமாக மூச்சை இழுத்து மெதுவாக வெளியே விடவும். இப்படிச் செய்யும்போது அடிவயிற்றின் அசைவுகளை உணர முடியும். இதனால் கவனம் முழுவதும் அதில் குவிக்கப்பட்டு, உடலும் மனமும் தளர்வு அடையும். மேலும் இதயத் துடிப்பு சீராக இருப்பதால், இரத்த அழுத்தம் குறையும். மன அழுத்தம் நீங்கும். இந்தப் பயிற்சியை 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

செப்டம்பர் 2021



பூமியின் தொடர்பில் இருங்கள்

வீட்டில் இருந்து விலகி சற்று தூரம் எந்தச் சிந்தனையும் இல்லாமல் நடந்து செல்வதும் ஒரு பயிற்சியே. வெறும் கால்களால் நடந்து செல்லுங்கள். காலை மாலை வேளைகளில் வீசும் இதமான காற்று உங்கள் முகத்தில் மென்மையாகப்படும்.

உங்கள் பாதங்கள் தரையில் படும்போது, இந்த பூமியில் இருக்கிறோம், பூமியோடு தொடர்பில் இருக்கிறோம், நெருக்கமாக இருக்கிறோம் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் டென்ஷன் படிப்படியாகக் குறைவதை உணரலாம்.



புன்னகை மருந்து

மன அழுத்தத்தில் இருக்கிறீர்களா? உங்கள் மன அழுத்தத்தை புன்னகை போக்கி விடும். இது ஓர் எளிய அறிவியல்!

மன அழுத்ததிற்கு காரணமான கார்ட்டிசால் (Cortisol) ஹார்மோன் உடலில் அதிகமாக சுரக்கும். வயிறு குலுங்கச் சிரிக்கிறீர்களா? கார்ட்டிசால் சுரப்பு குறைந்து மூளையைத் தூண்டுவதற்கு உதவும் எண்டார்பின் ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகமாகும். எனவே புன்னகை மிகச்சிறந்த மருந்து.

இசை இனிமையான வரம்

இசையால் வசமாகா இதயம் எது?

இது வெறும் பாடல்வரி அல்ல. மனதுக்கு உதவக் கூடிய மருத்துவம். நாம் ரசித்துக் கேட்கும் மெல்லிசை, இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும். இதயத் துடிப்பை சீராக்கும். பதற்றம், கவலைகளைக் குறைக்கும்.

மந்திர வாசகம் முக்கியம்

நம்மை நாமே உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள உதவும் சில பாசிட்டிவ் வாசகங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, “என்னால் முடியும்”, “நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே” இந்த வாசகங்களை திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் போது மனதிற்கு சக்தி கிடைக்கும். தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவீர்கள்.

கிரீன் டீ நல்லது

கிரீன் டீயில் உள்ள அமினோ அமிலம், தியானின் (Theanine) ஆகியவை மூளையை அமைதிப்படுத்தும் வல்லமை கொண்டவை. கிரீன் டீ அதிகம் குடித்தாலும் பல்வேறு பிரச்சனைகள் உருவாகலாம். எனவே ஒரு நாளைக்கு நான்கு டம்ளருக்கு மிகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். மேலும், கார்டிசோல் ஹார்மோன் சுரப்பைக் குறைக்கும்.



இதம் தரும் சாக்லேட்

அளவாக இனிப்பு சாப்பிடுவது மனதுக்கு இதம் தரும். இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை டார்க் சாக்லேட் (1.4 அவுன்ஸ்) சாப்பிடுவது மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் ஹார்மோன்களைக் குறைக்க உதவும். சாக்லேட் சாப்பிடும்போது வேறு எதையும் சிந்திக்காதீர்கள். அதன் ருசியை, இனிமையை அனுபவித்துக் கொள்ளுங்கள். இதுவும் ஒரு மனப்பயிற்சிதான்.

உறக்கம் முக்கியம்

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு 6 முதல் 7 மணி நேர தடையில்லாத உறக்கம் தேவை. தூங்க ஆரம்பித்த 5 அல்லது 10 நிமிடங்களில் கனவு வருவதும், அதிகாலை விழிப்பதற்கு முன்னர் 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் இருக்கும்போது கனவு வருவதும் இயல்பான உறக்கத்தின் அறிகுறிகள்.

மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் உணவு முறைகள்

மாதுளம் பழச் சாற்றை வெள்ளை சர்க்கரை, ஐஸ்துண்டுகள் சேர்க்காமல் தினசரிப் பருகி வரலாம். இதில் இருக்கும் நிறமிச்சத்துகள் மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கும்.

உறங்குவதற்கு முன்பு ஒரு குவளைப் பாலில் அரை தேக்கரண்டி அமுக்கரா கிழங்குப் பொடி சேர்த்து, சூடாக



அருந்தவும். நிம்மதியாக தூக்கம் வரும்.

மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தினமும் சீரகத் தண்ணீர் அல்லது வெட்டிவேர் போட்ட மண்பானைத் தண்ணீரை அருந்துவது நல்லது.

வாழைப்பழம் முளையில் சுரக்கும் செரட்டோனின் சத்தை சீராக்கும் தன்மை கொண்டது. செரட்டோனின் சத்துக் குறைவினால் பல்வேறு உளவியல் நோய்கள் வருகின்றன. வாழைப்பழம் மன அழுத்தத்திற்கு நல்லது.

பதற்றமும், கற்பனைகளும் நிறைந்த இரவுத் தூக்கத்தில் உள்ளவர்கள், ஒரு சிட்டிகை ஜாதிக்காய் தூளை பாலில் சேர்த்து அருந்திவிட்டு உறங்கச் சென்றால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள் பித்தத்தைக் கூட்டும். செரிக்கவும் நீண்ட நேரம் ஆகும். எனவே பொரித்த உணவுகள் வேண்டாம்.

தந்தூரி உணவுகளை மனநோயாளிகள் தவிர்ப்பது நல்லது. ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகள் சிறந்தது.

உணவில் சேர்க்கப்படும் செயற்கை நிறமூட்டிகள் குழந்தைகளுக்கு கவனச் சிதைவு நோயை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. ஆகவே நிறமூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை தவிர்க்கவும்.

தேவையானவை: ரோஜாப்பூ - 2 கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்தமல்லி, துளசி தலா ஒரு கைப்பிடி, சீரகத்தூள் - அரை தேக்கரண்டி, மிளகுத்தூள் - அரை தேக்கரண்டி, பனை வெல்லம் - 50 கிராம் இவற்றைக் கொண்டு மன அழுத்தத்தை போக்கும் லேகியம் வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்.



ரோஜாப்பூவை தனியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா, துளசி நான்கையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பனை வெல்லத்தை தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் பாகுபதம் வரும்வரை காய்ச்சவும். அதனுடன் அரைத்த விழுதுகள், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து கிளறவும். லேகிய பதம் வந்தவுடன் இறக்கிக் கொள்ளவும் தினமும் 2 வேளை 48 நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ள மன அழுத்தம் குறையும்.

மன அழுத்தம் போக்கும் சிகிச்சை முறைகள்

குடிநீர் சிகிச்சை

செங்கரும்புச்சாறு - 200 மிலி (5-7 நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்). முலைப்பால் 2 வேளை 50 மிலி (5 - 7 நாட்கள்), திராட்சைப்பழம், கோரைக்கிழங்கு, அதிமதுரம், தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, மஞ்சள், சந்தனம் இவற்றை குடிநீர் செய்து எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

செந்தாமரை, பன்னீர்ரோஜா, சீரகம், பனங்கருப்பட்டி இவற்றை குடிநீர் செய்து எடுத்து கொள்ளலாம்.

சீரகத் தீநீர்

சீரகம் - 10 கிராம், ஏலக்காய் - 5 கிராம், நெல்லிவற்றல் - 10 கிராம், வெட்டிவேர் - 5 கிராம், நீர் - 200 மிலி எடுத்துக் கொள்ளவும். முதலில் நீரை நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.



அதில் சீரகம், ஏலக்காய், நெல்லிவற்றல், வெட்டிவேர் சேர்த்து மூடிவைக்கவும். சூடு

ஆறியதும் சீரகத் தீநீரை வடித்து எடுத்து கொள்ளவும். வாரம் 2 முறை எடுத்துக் கொள்ள மன அழுத்தம் குறையும்.

பற்பம் செந்தூரம்

பேரண்ட பற்பம், எஃகுச் செந்தூரம், காந்தச் செந்தூரம், வல்லாரை நெய், வெள்ளாட்டுமூளையால் செய்த எண்ணெய் இவற்றை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தலைமுழுக்கு

வல்லாரைக் கீரை, அகத்திக்கீரை, வெட்டிவேர் இவற்றால் ஆன எண்ணெய் செய்து தலையில் தேய்த்து முழுகச் செய்யலாம். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தலைக்குத் தேய்த்து காலையில் குளிர்ந்த நீரில் முழுகச் செய்வது நல்லது. நல்லெண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் தலை முழுக்குச் செய்யலாம்.

ஆசனம்

பிராணயாமம் (மூச்சுப்பயிற்சி), மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் யோகமுத்ரா போன்ற ஆசனங்கள் செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தம் குறைந்து மனமும் உடலும் புத்துணர்வு பெறும்.

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 சாய் திவ்யா செங்கோடன்



உளுந்து கிளிப்புக் கஞ்சி

காலை 5:30 மணி இருக்கும். தாத்தா வீட்டிற்கு பின்புறம் இருக்கும் வயலில் நின்று சத்தம் போட்டுக்கொண்டு இருந்தார். தாத்தாவின் சத்தத்தைக் கேட்டு வாசு தூக்கம் தெளிந்து எழுந்து வந்து பார்த்தபோது அவனுக்கு தன் கண்களை நம்பவே முடியவில்லை. தங்கள் வீட்டுச் செலவுக்காக ஆறு பாத்திகளில் தாத்தா உளுந்து விதைத்து இருந்தார். அந்த உளுந்து பயிர்கள் எல்லாம் வளர்ந்து நன்கு விளைச்சல் கொடுக்க ஆரம்பித்து இருந்தன. அந்த உளுந்துப் பயிர்களையும் பூச்சிகளையும் மேய்வதற்கு மயில்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வந்து தங்கள் தோட்டத்தில் ஆடிக்கொண்டு இருந்தன.



இதைப் பார்த்த வாசுவுக்கு ஓர் உலக அதிசயத்தையே கண்டுவிட்டது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. தன் தங்கை திவ்யாவும் தாத்தாவின் சத்தம் கேட்டு எழுந்து வந்தாள். கூட்டம் கூட்டமாக விளையாடிய மயில்களைக் கண்டு இருவரும் ஆனந்தத்தில் துள்ளிக்

குதித்தனர். கிட்டத்தட்ட 7 மணி வரையில் மயில்களை விரட்டிவிட்டு, மீண்டும் அவை வந்து தொல்லை செய்யாமல் இருப்பதற்கு பாத்தியின் இடையிடையே மயில்களை பயமுறுத்துவதற்காக கொடிகளை நட்டு வைத்தனர்.

எல்லாம் முடிந்து வீட்டிற்கு திரும்பிய



போது பாட்டி அவர்களுக்காக தேன் கலந்த பாலும், குழி பணியாரமும் காலை உணவாக சாப்பிடத் தந்தாள். காலை உணவு முடிந்ததும் வாச தாத்தாவிடம், "நம்ம வயலில் விளைந்திருக்கும் உளுந்துல என்ன தான் இருக்கு? இதை சாப்பிடக் கூட மயில் வருதே தாத்தா?" என்று கேட்டான். தன்னுடைய பேரனின் சந்தேகத்திற்கு பதில் கூற தாத்தா ஆரம்பித்தார்.

"பேராண்டி, நாம உண்ணும் உணவு வகைகளில் அதி முக்கியமான ஒன்று தான் இந்த உளுந்து. சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது. முக்கியமாக பெண்களின் வாழ்வில் ஒரு பெரிய இடம் இந்த உளுந்துக்கு உண்டு. ஒரு குழந்தைக்கு எப்படி தாயானவள் பிறந்தது முதல் கடைசி வரை உறுதுணையாக இருக்கிறாளோ, அதே போல பெண் பிள்ளைகளுக்கு இளம் வயதில் தொடங்கி தாங்கள் வளரும் போதும், குழந்தை பெறும் முன்பும், குழந்தை பெற்ற பின்பும், வயது முதிர்ந்த காலத்திலும் மிகவும் உறுதுணையான ஓர் உணவு என்றால் அது உளுந்து மட்டுமே.

உளுந்துக்கு மாடம், மாஷம் என்ற பெயர் கூட உண்டு. உளுந்தின் பருப்பை மட்டுமே நாம் உணவாகப் பயன் படுத்துகின்றோம். ஆனால், இதன் வேருக்கு கூட மருத்துவ பயன் உண்டு. பொதுவாக நம் உடலில் ஏற்படும் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு நிவாரணமாகவும் நோய் வராமல் காக்கும் கவசமாகவும் இந்த உளுந்து வேலை செய்யும். வெறும் உணவாக மட்டுமே நமக்குப் பழக்கமான உளுந்து நமது பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பெண்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் எப்போதுமே மாதவிடாய்

கோளாறு இல்லாமல் வாழ கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டிய மூன்று பொருட்களாக கூறப்படுவது வெந்தயம், கருப்பு எள் மற்றும் உளுந்து என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்!

நாம் நன்றாக கவனித்தால், நமது இல்லங்களில் நடக்கும் விசேஷங்களில் பலகார வகைகள் செய்யும் போது அவற்றில் ஒரு முக்கியமான பொருளாக உளுந்து சேர்க்கப்படும். பதார்த்தம் தாளிக்கும் போது கூட உளுந்து சேர்க்காமல் இருப்பதில்லை. உளுந்து, உணவின் சுவையை மேம்படுத்துவதற்காக சேர்க்கப்படுகிறது என்று நினைக்கிறோம்.



அதையும் தாண்டி நமது ஆரோக்கியத்தில் ஆழமான பங்கு உளுந்துக்கு உண்டு.

உதாரணமாக, வீட்டில் ஒரு பெண் பிள்ளை பூப்பெய்தினால் விசேஷம் வைத்து, உறவினர்களை அழைத்து அதைக் கொண்டாடுவது நமது தமிழர்களின்

வழக்கம். அன்று வழங்கும் உணவில் உளுந்தங் கஞ்சி, உளுந்து வடை, உளுந்துக் களி போன்ற பலகாரத்தோடு தான் விசேஷப் பந்தி ஆரம்பிக்கும். உளுந்து உண்ணும் போது இடுப்பு எலும்புகள் வலுப் பெறுவதோடு உடல் குளிர்ச்சியடையும். பெண்களுக்கு பிரசவ நேரத்தில் குழந்தை சிரமமின்றி வெளியேறவும் இடுப்பு எலும்புகள் நன்கு உறுதியாக இருக்கவும் உளுந்து உதவி செய்யும்." என்றார் தாத்தா.

இதைக் கேட்ட திவ்யா, "அப்படின்னா உளுந்து நம்ம வீட்டு பாட்டி போல உள்ளவங்களும், அம்மா போல உள்ளவங்களும் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டிய பொருளா தாத்தா?" என்று கேட்டாள். தாத்தா, தன் செல்ல பேத்தியின் இந்த அப்பாவித்தனமான கேள்வியை கேட்டு சிரித்துக்கொண்டே சொல்ல ஆரம்பித்தார். "நிறைய பேர் நீ நினைப்பதுபோல் தான் நினைக்கிறார்கள் என் தங்கமே. வேலைப்பளு என்பது ஆண், பெண் என இருவருக்குமே பொதுவானது தான். அப்படி நாம் செய்யும் வேலையினால் நமக்கு வயதாகும் போது நமது உடலின் பாரத்தை தாங்கும் எலும்புகளான இடுப்பு, மற்றும் முழங்கால் மூட்டுகள் தேய்மானம் அடைந்து வலி ஏற்படுத்தும். இந்த எலும்புத் தேய்மானத்தையும், சிலவகை வாத நோய்களையும், முடக்கு நோய்களையும் வரவிடாமல் உளுந்து நம்மை பாதுகாக்கும்.

இதன் வேரை எடுத்து சுத்தம் செய்து தீயில் வாட்டிய பின்னர் இடித்து கை கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலிக்கு வைத்து கட்டிவிட வலி வந்த இடம் தெரியாமல் போகும். வலி நிவாரணியாக மட்டும் இல்லாமல், எலும்பு தேய்மானம் அடைந்து, வலி வீக்கம் ஏற்படும் இடங்களிலும், எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு வேதனை தரும் இடங்களிலும் பொடி செய்த உளுந்து மற்றும் குடு செய்த நல்லெண்ணெய் கலந்து தடவி வந்தால் அவை விரைவில் குணமாகும்.

உளுந்து வடை

உளுந்தில் இருந்து செய்யப்படும் உளுந்து வடை உடலுக்கு வன்மை தரும். உளுந்து வடையாக உண்ணும் போது, எலும்புகள் வலுப்பெறுவதோடு மூட்டுகளில் தேய்மானம் ஏற்படாமல் தடுக்கும். இதனை செய்வதற்கு, தோல் நீக்காத உளுந்தை பயன்படுத்த வேண்டும். தற்போது கடைகளில் கிடைக்கும் உளுந்து தீட்டப்பட்டு வருவதனால் மேல்தோலில் உள்ள சத்து முழுவதையும்



நாம் இழக்கிறோம். இதனால் உளுந்து உணவில் சேர்த்தும் பெரிதாக பயன் இல்லை. உளுந்து அதிகம் உண்பதால் ஏற்படும் மந்தம், உளுந்தை வடையாக செய்து சாப்பிடும் போது மிகுதியாக ஏற்படுத்தாது. இந்த பதார்த்தம் செய்ய பயன்படுத்தும் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், சீரகம், மிளகு போன்றவை பசித் தீயை சமன் படுத்தி மந்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கும். இதனால் தான் உளுந்து உணவில் சேர்க்கவேண்டும் என்ற போதெல்லாம் வடை போன்ற பதார்த்தமாக நாம் சாப்பிடுவது வழக்கத்தில் இருக்கிறது.

உளுந்து இனிப்புக் கஞ்சி

உளுந்தை இனிப்புக் கஞ்சியாகவோ அல்லது உப்பு சேர்த்தோ பயன்படுத்துவது நமது உணவு பழக்க வழக்கங்களில்



ஒன்று. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வலி, மாதவிடாய் கோளாறு, மாதவிடாய் நிறுத்தம், போன்ற நிலைகளில் உளுந்தை இனிப்புக் கஞ்சியாக செய்து தருவது வழக்கம். நன்றாக ஊறவைத்த உளுந்து, தேங்காய் துருவல், பனைவெல்லம், ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அரைத்து நீர் சேர்த்து கஞ்சி வைத்து குடித்து வந்தால் உடல் உஷ்ணம் தணியும். மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் கோளாறுகள் அனைத்தும் கட்டுப்படும்.

இதுவே, காய்ச்சல் வந்து மீண்டவருக்கு நன்றாக ஊறவைத்த உளுந்து, சரிபாதி அளவுக்கு உடைத்த அரிசி, 4-5 பல் பூண்டு, 10 மிளகு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம் சேர்த்து நான்கு பங்கு நீர் விட்டு காய்ச்சல் கஞ்சியாக நமது கிராமப் புறங்களில் தருவது வழக்கம். இவ்வாறு கஞ்சி வைத்துக் குடித்து வந்தால், காய்ச்சலினால் இளைத்த உடம்பு தேறும்.

உளுந்து இனிப்பு உருண்டை

நாங்கள் சிறு குழந்தைகளாக இருக்கும் போது உளுந்தை உணவில் சேர்க்க வேண்டும் என்று எங்கள் அம்மா எங்களுக்கு உளுந்து, பாசிப்பயிறு, நரிப்பயிறு, ராகி போன்றவற்றை வெல்லம் சேர்த்து உருண்டை பிடித்து தருவாள். அதில் இந்த உளுந்து இனிப்பு உருண்டை மிக சுவையாக இருக்கும்.

வயலில் அறுவடை செய்து முடித்த பின்னர் இந்த உளுந்து உருண்டை

செய்வது வழக்கம். உளுந்தம் பருப்பு எடுத்து அதனை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்து, வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். பின் அதை மண் சட்டியில் போட்டு வாசம் வரும் வரை வறுத்து, இடித்து, நன்றாக சலித்து எடுக்கவேண்டும். அத்துடன் ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து, வெல்லப் பாகு காய்ச்சி வடித்து, அனைத்தையும் கலந்து உருண்டை பிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு பண்டிகை நாட்களில் நமது கிராமப்புறங்களில் தானிய உருண்டைகள் பிடித்து தருவது வழக்கம்.

இது போல பல வகை பதார்த்தமாக நாம் உளுந்தை பயன் படுத்திக்கொண்டு இருக்கிறோமடா பேராண்டி. இன்னும் சொல்லப்போனால் நாம் அடிக்கடி உண்ணும் இட்லி, தோசை அதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பயன்படுத்தும் பொடி



வகைகள், துவையல்கள் அனைத்திலும் உளுந்து கட்டாயம் சேர்கிறது. என்று சொல்லி முடித்தார் தாத்தா.

இதைக் கேட்டு கொண்டிருந்த பேரப்பிள்ளைகள் இருவரும் ஆச்சரியமாக உளுந்து விதைத்திருந்த வயலை பார்த்தனர். தாத்தாவும் தன் பேரப்பிள்ளைகளிடம் புதிதாய் ஒரு தாவரத்தின் பயன் பற்றி சொன்னதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தார்.



மருத்துவர் எஸ். சித்ரா



பாதங்களில் ஏன் வெடிப்பு ஏற்படுகிறது?

பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்படுவது பொதுவான பிரச்சனையாகும். ஆண் பெண் இருபாலரும் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சில சமயம் சிறுவர் சிறுமியருக்கும் இந்தப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. பொதுவாக இது குதிகாலில் அதிகம் காணப்படுகிறது. பனிக்காலத்தில் அதிகம் ஏற்படுகிறது. சில சமயம் பாதம் முழுவதும் வெடிப்பதுண்டு. சிலருக்கு உள்ளங்கையில் வெடிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. அதிக பனியுள்ள காலத்தில் உதடு, மூக்குநுனி, கன்னப்பொட்டு இவைகளிலும் வெடிப்பு ஏற்படுவதுண்டு.



இதனை பேச்சு வழக்கில் “பித்த வெடிப்பு” என்று கூறுவர். உண்மையும் அதுதான். பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்பட அடிப்படை காரணம் உடலில் அதிகரித்த பித்தமே. பித்தம் என்பது உடல் உஷ்ணத்தைக் குறிக்கிறது. அதேபோல் பித்தம் என்பது கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீரையும் குறிக்கும். அதாவது அதிகரித்த பித்த நீர் உடலில் சேர்வதால் உடல்



உஷ்ணமடைகிறது. அதனால் பல்வேறு உபாதைகள் உடலில் ஏற்படுகிறது. அதில் பாத வெடிப்பும் ஒன்றாகும். அதிகரித்த உஷ்ணமானது உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை வற்றச் செய்கிறது. அதனால் உடல் வறட்சி அடைகிறது. அது பாதங்களில் வெடிப்பாக மாறுகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் உண்ணும் உணவுகள், செயல்பாடுகள் அனைத்தும் உடலில் உஷ்ணத்தையே உண்டு பண்ணுகிறது. அதேபோல் மக்கள் உணவை விரும்பி உண்ணுகின்றனரே தவிர தண்ணீர் சரிவர குடிப்பதில்லை. தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததால் உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்தவராகவே காணப்படுகின்றனர். அதனால் பாதங்களில் வெடிப்பு அதிகம் காணப்படுகிறது.

காலணிகளாலும் உராய்வு ஏற்பட்டு சிலசமயம் வெடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.



உடல் எடை அதிகரிப்பு காரணமாகவும் பாதங்களில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வெடிப்பு உண்டாகும். பாத வெடிப்புக்கு பிற காரணங்களாக கருதப்படுவன மதுமேகம் (சர்க்கரை

நோய்), சத்துக்குறைபாடு, முதுமை, கர்ப்பகாலம், தைராஸ்டு குறைபாடு, நோய்த் தொற்று போன்றவையாகும்.

சிலருக்கு பாத வெடிப்போடு சேர்ந்து அரிப்பு, வலி, இரத்தக்கசிவு, கிருமித் தொற்று, புண்ணாதல் போன்றவை காணப்படும். பாதவெடிப்பு நமக்கு எந்தவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாதவரை நாம் அதற்கு மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டியதில்லை. தண்ணீர் ஒழுங்காக குடிப்பதாலும், தேங்காய் எண்ணெய் தினமும் பாதங்களில் தடவி வந்தாலும் பாதவெடிப்பிலிருந்து விடுபடலாம்.

பித்த வெடிப்பினால் வலி, இரத்தக்கசிவு போன்ற குறிகுணம் ஏற்படுமானால் அதற்கு மருத்துவம் மேற்கொள்வது அவசியமாகும். சித்த மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் கிளிஞ்சல் மெழுகு என்ற மருந்து பாத வெடிப்புக்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். அதனை விளக்கெண்ணெய்யில் குழப்பி வெடிப்பின் மேல் போட்டுவர அது சீக்கிரத்தில் மறையும்.

பாத வெடிப்புக்கான மருத்துவம் மேற்கொள்ளும் போது, வெதுவெதுப்பான நீரில்

சிறிது கல்லுப்பு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சில துளிகள், ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் போட்டு பாதங்களை நீரில் அமிழ்த்தி வைத்து சில நிமிடம் கழித்து வெடிப்புகளை மிருதுவான பிரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய்து கழுவி துடைத்தபின் எந்த மருந்தானாலும் தடவ வேண்டும்.

பாதவெடிப்பை போக்குவதில் முதலிடம் வகிப்பது தேங்காய் எண்ணெய். இது பாத வெடிப்பு மறைவதற்கும், பாத வெடிப்பு வராமல் தடுக்கவும் உதவும். கற்றாழை ஜெல் கடைகளில் வாங்கி தினமும் தடவிவர பாத வெடிப்பு மறையும். வறட்சி நீங்கும்.

அரசமரப் பிசின் அல்லது ஆலமரப் பிசின் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் அதனை வாங்கி நீரில் ஊறப் போட்டு நன்கு குழைத்து வெடிப்புகளில் போட்டு வர வெடிப்பு மறையும்.

பாதங்களுக்கு ஒரு சில பயிற்சிகள் அதாவது பாதங்களை முன்னிருந்து பின்னாக அசைத்தல் மேற்கொள்வதன் மூலம் பாதங்களுக்கு குருதி ஓட்டம் அதிகரித்து பாதம் மிருதுவாகும்.

உணவைப் பொறுத்த வரையில் எண்ணெய், நெய் போன்ற நெய்ப்புப் பொருட்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பழங்கள் அதிகம் சேர்க்கவும். அடிக்கடி மருதாணி அரைத்து பூசிக் கொள்ளலாம். தண்ணீர் அதிகம் பருகவும். இதன் மூலம் பாத வெடிப்பிலிருந்து விடுபடலாம். ஏதாவது நோய் காரணமாக வெடிப்பு ஏற்பட்டால் நோயை பரிகரிப்பதன் மூலமும் வெடிப்பிலிருந்து விடுபடலாம்.





மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



பூம்படைதல் முதல் பிள்ளைப்பேறு வரை பெண்ணுக்குள் ஏற்படும் மாற்றங்களை விவரிக்கும் தொடர்

பெண் பிள்ளைகளுக்கு இயற்கையாகவே பதினொரு வயது தொடங்கி சங்கோஜமும் நாணமும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. தானொரு பெண் என்ற உணர்ச்சி வந்துவிடுகிறது. பெண்களுக்கான குண இயல்புகளும் பாசப்பிணைப்புகளும் சிறு வயதிலேயே ஏற்படுவதால்தான் குழந்தைப் பருவங்களில் பொம்மைகளை வைத்து விளையாடும்போது அப்பொம்மையை சீராட்டி, தொட்டிலிட்டு, அலங்கரித்து, விளையாடி மகிழ்கிறாள். ஒரு தாய்மைக்குரிய பண்போடு செயல்படுகிறாள்.





இளம் பருவத்திலேயே எதையும் பொறுமையாகக் கையாளும் பெண்பிள்ளைகள் பெரிதும் ஆடவர் கூட்டத்தில் சேர்ந்து விளையாட விரும்புவதில்லை. தன் தனிமையின் இனிமையை ரசித்து விளையாடி மகிழ்கிறாள். பருவமெய்தி புகுந்த வீட்டிற்கு செல்லும் வரையில் பெரும் பாசக்காரியாக தன் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களை சீராட்டி பார்த்துக் கொள்கிறாள்.

பருவ வயதில் பெண் மன ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் மிகப்பெரிய மாற்றங்களை சந்திக்கிறாள். எல்லாம் ஹார்மோன்கள் செய்யும் மாயம்தான் காரணம்.

பெண்ணின் ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையாக அமைவது பருவமடைந்த பின் ஹார்மோன்களின் சுழற்சி சீராக நடைபெறுவதுதான். இந்த ஹார்மோன் உடலில் மாற்றத்தை உண்டு பண்ணுவதுபோல உணர்வுகளிலும் பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. அழகின் மீதான நாட்டம் அதிகரிக்கிறது. அதன் காரணமாக பருவமடைந்த பிறகு தங்கள் தேகப் பொலிவை பராமரிப்பதில் அதிகம் மெனக்கெடுவார்கள்.

முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்

இளமைப்பருவத்தில் சில பெண் குழந்தைகளுக்கு பூப்பெய்தியபின் முகத்தில் அதிகமாக பருக்கள் ஏற்படுவதுண்டு. இக்காலத்தில் சருமம் நன்றாக விரிந்து கொள்வதினால், அதன் அடியிலிருக்கும் எண்ணெய்க் கோளங்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன. இளமைப் பருவத்தில் ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் முகத்தில்



எண்ணெய் பசை அதிகரிக்கிறது.

காற்றில் உள்ள தூசும் அழுக்கும் இந்த எண்ணெய் பசையில் சுலபமாக ஒட்டிக்கொள்வதால் சருமத்தில் உள்ள சிறு துவாரங்களை அடைத்துக் கொள்கின்றன. தோலின் அடியில் சுரக்கும் சீபம் வெளியே வர முடியாமல் பருவாக உருமாறுகிறது.

முகப்பருக்கள் என்பது பருவ காலத்தின் லீலைகள். அதற்கு பிரத்தியேகமாக எவ்வித சிகிச்சையும் தேவையில்லை. ஆனால் தற்காலத்து இளம் தலைமுறையின் பேஷியல், முகப்பரு சிகிச்சை, பருக்களை கிள்ளி விடுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இதற்கு தேக அப்பியாசமும், போதுமான ஓய்வும் எடுத்துக்கொண்டு நேரம் தவறாது



சருமத்தை நன்றாகக் கழுவி வந்தால் (ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை) தூசியிலிருந்து விடுபட்டு முகத்தைப் பொலிவுடன் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அதோடு ஆரஞ்சு நிறமுள்ள பழச்சாறு மற்றும் காய்வகைகள் எடுத்துக்கொண்டு வர மேனி மிளிரும். தண்ணீர் அதிக அளவில் பருகுதல், உடற்பயிற்சி, யோகாசனம் ஆகியன செய்வதால் மனமும், புத்தியும் தெளிவாகும். கூடவே ABC ஃபார்முலா பானத்தை பருகிவந்தால் ஒரே மாதத்தில் முகம் பொலிவு பெறும். அது என்ன ABC பானம் என்கிறீர்களா? A - Apple, B-Beetroot, C - Carrot. இந்த மூன்றும் கலந்த பானத்தை தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வாருங்கள். முகத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கண்டு நீங்களே வியந்து போவீர்கள்.

கலகலப்பும், கவலையும்

பெண்கள் பருவ வயதில் கற்பனை உலகில் அதிகமாக சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பதை நம் பார்க்க முடியும். இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் யாவும் ஹார்மோன்களால் மட்டுமே ஏற்படுகின்றன

என்று நினைப்பதும் தவறு. இப்பருவத்தில்தான் ஆர்வம் மிகுதியால் அதிக கலகலப்பாகவும், காரணமே இல்லாமல் அமைதியாகவும் இருப்பதைக் காணலாம். இந்தப் பருவத்தில் ஒத்த வயதுடைய பெண்கள் தங்களுக்குள் ரகசியமாய் பேசிக்கொள்வர். கேலி, கிண்டல்கள், சோகம், கண்ணீர்களோடு உரையாடல், பிரிவின் துன்பம் எல்லாம் கடந்து வருவார்.

இப்பருவத்தின் கலகலப்புக்கு பெரிதும் ஹார்மோன் சம்பந்தம் இல்லை என்றாலும், குதூகலம் ஆகும் நேரங்களில் மூளையில் இருந்து எண்டோர்பின்கள் என்னும் மரபுசார்ந்த புன்னகைக்கான சுரப்பிகளுடன் டோபமைன், செரடோனின் சுரப்பிகளும் சேர்த்து நம் புன்னகைக்கும் கலகலப்புக்கும் காரணமாக அமைகின்றது.

கவலைக்கான சுரப்பிகள் இதற்கு எதிர்மறையாக செயல்படுவது. செரடோனின் அளவுகள் வேறுபடுவதால் சோகம், துக்கம், கண்ணீர் ஆகியவற்றை எளிதாக முகங்களில் பிரதிபலிக்கின்றது.



முடிவளர்ச்சியும், உதிர்தலும்

பருவப்பெண்கள் முக்கியமாக நம் கலாச்சாரத்தில் வளரும் பெண்கள் தலைமுடியை பராமரிப்பதில் அதிக அக்கறை காட்டுகிறார்கள். தலைமுடியை பராமரிக்க நிறைய மெனக்கெடுகிறார்கள். தலைமுடி நன்கு அடர்த்தியாகவும், நீளமாகவும் வளர வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். தன்னைவிட அதிக தலைமுடி வைத்திருப்பவர்களை பொறாமையோடு நோக்குவதும் உண்டு.

தலை முடி சிறுவயதிலிருந்தே வளரத் தொடங்கும். ஆனால் முழுநிலை அடைவது பருவமெய்தும் போதுதான். வளர்ச்சியை மூன்று நிலைகளாக வகைப்படுத்தலாம். வளர் பருவம், ரிக்ரஷன் பருவம், உதிர் பருவம்.

வளர்பருவம் முதல் மூன்று மாதங்கள் முதல் அடுத்தடுத்து மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து ஏற்படும். நாம் உணவு உட்கொள்ளும் முறை, உடம்பில் ஏற்படும் ஹார்மோன் குறைபாடுகள், உடலின் வெப்பத்தன்மை அதிகரித்தல், உடல் நலக்குறைவு ஆகிய காரணங்களால் கூந்தல் வளர்ச்சியின் தன்மை அமையும். பொதுவாக வளரிளம் பெண்களிடம் உள்ள முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தாலும், சீரகள், பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளாமையாலும், ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுகின்றன. இதை சரிசெய்ய வேண்டும்.

சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை தலைமுழுக தலையின் மீதுள்ள தூசிகள் படிவது அகன்று தலைமுடி வளர ஏதுவாய் அமையும். பொடுகு அதிகமாய் உள்ள நேரங்களில் வில்வ மர இலைப் பொடி, எலுமிச்சை தோலைக் காய வைத்து பொடியாக்கி அதை ஒரு பேக் போல் போட்டு 10-15 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து கழுவ பொடுகிலிருந்து விடுபடலாம். தைராய்டு சுரப்பியில் ஏற்படும் கோளாறினால் முடி



உதிர்வு ஏற்படும். இதற்கு மருத்துவர் ஆலோசனையோடு கரிசலாங்கண்ணி இலைகள் உட்கொள்ள முடி உதிர்தல் கட்டுப்படும்.

தலைமுடியைப் பற்றி அதிகமாக கவலைப்படும் பெண்கள், தாய்மைக்கான கரு முட்டை வளர்ச்சி பற்றியும், மாதவிடாய் சீராக நடைபெறவேண்டிய அவசியத்தையும் பெரிதாக அலட்டிக் கொள்வதில்லை. நிலவின் சுழற்சி 28 நாட்களுக்கு நடைபெறுவது போன்று, பெண்களுக்கான மாதவிடாய் சுழற்சியும் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை சீராக இருக்க வேண்டும். மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக நடைபெறவில்லை என்றால் அது பலவிதமான உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

சீரற்ற மாதவிடாய் ஏற்பட என்ன காரணம்? அவற்றை சரிசெய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்? தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

ரகசியம் அறிவோம்

ஹெர்பல் யிராக்கல் | 35



மருத்துவர் அபிராமி



பிரக்

க

முகத்தில் உள்ள பருக்களைப் போக்க என்ன செய்யலாம்? என்று சிந்திக்காத பெண்களே கிடையாது. இந்த விஷயத்தில் இன்றைய வாலிபர்களும் சளைத்தவர்கள் அல்ல. பருக்களைப் போக்க உதவும் இயற்கை வழிமுறைகளை ஓரங்கட்டிவிட்டு, ஊடகங்களில் சொல்லப்படும் செயற்கை அழகுச் சாதனப் பொருட்களை வரம்புமீறிப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனால், இவர்களுக்கு பருக்கள் போகிறதோ இல்லையோ, முகத்தின் பொலிவு குறைந்து போகிறது என்பதுதான் உண்மை.



முகப்பரு எவ்வாறு வருகின்றது

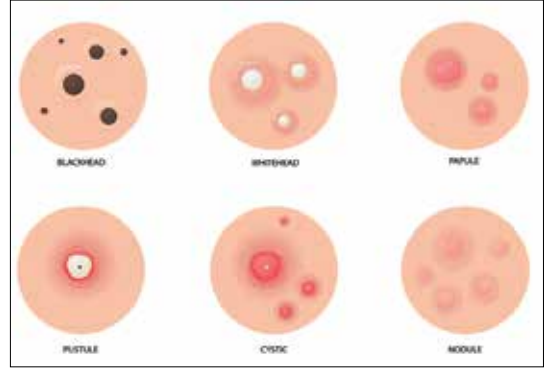
நம் தோலின் இரண்டாம் அடுக்கில் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் (Sebaceous glands) ஏராளமாக உள்ளன. இவை ஆண்ட்ரோஜன் (Androgen) என்ற ஹார்மோனின் தூண்டுதலால், சீபம் (sebum) எனும் எண்ணெய்ப் பொருளைச்

சுரக்கின்றன. இந்தச் சீபம் முடிக்கால்களின் வழியாகத் தோலின் மேற்பரப்புக்கு வந்து, தோலையும் முடியையும் மினுமினுப்பாகவும் மிருதுவாகவும் வைத்துக்கொள்கிறது. இளமை பருவத்தில் ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் சீபமும் அதிகமாக சுரக்கிறது. இதனால் முகத்தில் எண்ணெய் பசை

முகப்பரு சீழ்ப்பிடிப்பு முடிவு பெறவேண்டும்

அதிகரிக்கிறது.

மாசடைந்த காற்றில் உள்ள தூசும் அழுக்கும் இந்த எண்ணெய் பசையில் சுலபமாக ஒட்டிக்கொள்ளும். விளைவு எண்ணெய் சுரப்பிகளின் வாய்ப்பகுதி மூடிக்கொள்ளும். இதனால் தோலின் அடியில் சுரக்கும் சீபம் வெளியே வர முடியாமல் உள்ளேயே தங்கி வீக்கத்தை உண்டாக்கும். இதுதான் பரு (Acne - pimples). பருவானது ஆரம்பத்தில் கருநிறக் குருணை (Blackhead) போலத் தோன்றும். அதைப் பிதுக்கினால் வெள்ளை நிறத்தில் குருணைகள் (White head) வெளிவரும். இந்தச் சமயத்தில்



தோலில் இயற்கையாகவே இருக்கிற பாக்டீரியாக்கள் வீரியமடைந்து பருக்களை சீழ்ப்பிடிக்க வைக்கும். அழுக்குத் துண்டால் முகத்தைத் துடைத்தாலோ அல்லது அடிக்கடி பருக்களைக் கிள்ளினாலும் பருக்கள் சீழ்ப்பிடித்து வீங்கிச் சிவந்து வலிக்கத் தொடங்கும் இவற்றுக்கு முறையான சிகிச்சை பெறவில்லை என்றால், உறைகட்டிகளாக மாறிவிடும். பருக்கள் முகத்திலும் நெற்றியிலும் தான் வர வேண்டும் என்பதில்லை. கழுத்து, முதுகு, தோள்பட்டை, நெஞ்சு ஆகிய இடங்களிலும் வரலாம்.

எப்போது பருக்கள் வரும்

பொதுவாக 13 வயதில் முகப்பரு வரத் தொடங்கும். 85 சதவீதம் பேருக்கு 35 வயதுவரை இது நீடிக்கும். மீதி பேருக்கு இளமைப் பருவம் கடந்த பிறகும் நீடிக்கலாம். அம்மா, அப்பாவுக்குப் பருவந்திருந்தால் வாரிசுகளுக்கு பரு வர அதிக வாய்ப்புண்டு. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது, சில ஹார்மோன்களின் அளவு மாறும். சினைப்பையில் நீர்க்கட்டி (polycystic Ovary) இருக்கும் பெண்களுக்கு முகப்பரு வருவது வழக்கம். மனக்கவலை

உள்ளவர்களுக்கு அட்ரினல் சுரப்பிகளில் சில ஹார்மோன்களின் சுரப்பு அதிகரிக்கும். இதன் விளைவாக முகப்பருக்கள் தோன்றலாம். செரிமான மண்டலம் சீராக இயங்காமல், மலச்சிக்கல் மற்றும் செரிமானப் பிரச்சனைக்கு உள்ளானவர்களுக்கும் முகப்பருக்கள் வரக்கூடும்.

முகப்பருவில் இருந்து விடுபடும் வழிகள்

பொதுவாக எண்ணெய் பசை சருமம் உள்ளவர்களுக்குத் தான் பருக்கள் அதிகமாக வரும். இத்தகையவர்கள், தினமும் மூன்று முறை பன்னீர் (Rosewater) கொண்டு முகத்தை துடைத்து எடுக்க வேண்டும். கற்றாழை ஜெல்லை முகத்திற்கு தடவி உலர வைத்து கழுவி வாருங்கள். இதனால் சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய் பசையை கட்டுப்படுத்தலாம்.

வேப்பம் கொழுந்தை அரைத்து முகப்பருக்களில் பூசி 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். இது போல் கடலைமாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள்தூள், சோற்றுக்கற்றாழை இவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கேற்ப ஆண்டிபயாட்டிக் லோஷன் (Antibiotic Lotion) பயன்படுத்துவதால் கிருமித்தொற்றை கட்டுப்படுத்தி முகப்பருக்கள் வருவதை தவிர்க்க முடியும்.

துத்தி இலையை அரைத்துப் பருக்கள் மீது தடவிவரப் பருக்கள் மறையும். உருளைக்கிழங்கை நன்கு பேஸ்டு போல் அரைத்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து, தண்ணீர் கொண்டு முகத்தைக் கழுவினால் பருக்கள் மற்றும் தழும்புகள் மறையும். இதை வாரம் 2 முறை செய்வது நல்லது.

மஞ்சள் தூள் மற்றும் புதினா இலைச்சாறு கலந்து பருக்கள் மீது தடவி, 20 நிமிடம் கழித்து கழுவ வேண்டும். வெட்டிவேர் பொடி, சந்தனத் தூள் கலந்து தண்ணீர் அல்லது பன்னீர் சேர்த்து



முகத்தில் தடவுதல் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

பாசிப்பருப்புமாவுடன், நெல்லிக்காய் பொடி சேர்த்து தண்ணீர் கலந்து நன்றாக குழைத்து முகத்தில் தடவிவர பருக்கள் மறையும். கொத்தமல்லி இலைச்சாறுடன் சிறிதளவு இலவங்கப்பட்டை தூள் சேர்த்து முகத்தில் தடவிவந்தால் முகப்பருக்கள் சரியாகிவிடும். துளசி இலை பொடியுடன், மஞ்சள் தூள் கலந்து முகத்தில் தடவிவருதல் நல்லது. வடுக்கள் மறையும்.

தக்காளி சாறை பஞ்சில் நனைத்து பருக்கள் உள்ள இடங்களில் தேய்க்கலாம். வெள்ளரிக்காய், எண்ணெய் சருமம் உள்ளவர்களுக்கு அதிகப்படியான எண்ணெய்யை நீக்கி முகப்பருக்களையும் முற்றிலும் நீக்கும். எனவே வெள்ளரிக்காயை அரைத்து அதை முகத்தில் தடவுங்கள். அல்லது தினமும் வெள்ளரிக்காய் ஊற வைத்த நீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள்.

தேன் சிறந்த நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாக (Antimicrobial) செயல்படும். பஞ்சை தேனில் நனைத்து பருக்கள் உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் பருக்கள் முற்றிலும் மறைந்துவிடும். இதுபோல் எலுமிச்சை சாற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆப்பிள் சிடர் வினிகருடன் சிறிதளவு



தண்ணீர் கலந்து தடவி வர பருக்கள் மற்றும் அவற்றின் தழும்புகள் மறையும் கிரீன் டீ பேக்கை தண்ணீரில் நனைத்து அல்லது ஃபிரிட்ஜ் ஃப்ரிசரில் (Fridge freezer) வைத்து பருக்கள் உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் பருக்கள் நீங்கும்.

செய்ய கூடாதவை - செய்ய வேண்டியவை

எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டால் முகப்பருக்கள் வரக்கூடும். எனவே எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்க்கவேண்டும்.

பருக்களை கிள்ளுவது தவறு. பருக்களை நெருடாமல், தொடாமல் இருந்தால் பருக்கள் வடுவின்றித் தாமே மறைந்துவிடும். கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தை கைவிட வேண்டும்.

சருமத்திற்கு பொருந்தாத கிரீம் (Cream) மற்றும் சோப் (soap) ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

ஜங்க் ஃபுட் எனப்படும் குப்பை உணவுகளைத் தவிர்த்தால் செரிமான பிரச்சனை ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

தலையில் பொடுகு அதிகம் இருந்தால், அந்தப் பொடுகு முகத்தில் பட்டு பருக்களை ஏற்படுத்தும். எனவே பருக்கள்

வருவதை தவிர்க்க வேண்டுமானால், முதலில் தலையை சுத்தமாக பொடுகின்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் சிறு உடற்பயிற்சியுடன், தண்ணீர் அதிகம் குடித்துவர வேண்டும்.

பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு நேரத்தில் நன்றாக உறங்க வேண்டும். உறக்கம் சரியாக இல்லையென்றாலும் முகப்பரு வரலாம். எண்ணெய் சருமம் உடையவர்கள் அடிக்கடி முகத்தை தண்ணீர் கொண்டு கழுவ வேண்டும். முகத்தைத் துடைக்க தனியாகத் துண்டு வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

தினமும் வெந்நீரில் ஆவி பிடிப்பது நல்லது. அது பருக்களில் உள்ள அழுக்கை வெளியேற்றும். கொழுப்பு மிகுந்த இறைச்சி, நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, முட்டை, கேக், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், பீட்சா, பர்கர், தந்தூரி உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்கெட் உணவு, எண்ணெய் பலகாரம் ஆகியவற்றை தவிர்ப்பது மிக நல்லது.

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உடலை தூய்மைப் படுத்த லேசான மலமலக்கினைச் சாப்பிடலாம். அவ்வாறு செய்யும் போது உடலில் உள்ள கழிவுகள் அகலும், உடலும், மனமும் பொலிவுறும்.



மருத்துவர் ரேவா நவீனா



வல்லமை தரும் வல்லாரை சாதம்

மக்களுக்கு பயன்தரும் மூலிகைத் தாவரங்களில் முக்கியமானது வல்லாரை. இயற்கை மருத்துவத்திற்கு திரும்பியிருக்கும் அனைவருக்குமே வல்லாரை பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்கும். இப்போது கீரை விற்பவர்களிடமே வல்லாரை எளிதாகக் கிடைக்கிறது. ஈரப்பதம் உள்ள இடங்களில் வல்லாரை மிக நன்றாக வளரும். வீட்டுத் தோட்டத்திலும், மாடித் தோட்டத்திலும் வல்லாரை சுலபமாக வளர்க்கலாம். சிறிய தண்டுகளை நட்டு வைத்தாலே போதும். அதுவாகவே படர்ந்து செழித்து வளர்ந்து விடும்.



மூளை சீராக இருந்தால் எப்போதும் புத்துணர்ச்சியுடனும், ஆற்றலோடும் வலம் வரலாம். வல்லாரை அத்தகைய வலிமையைக் கொண்டிருக்கிறது. எனவேதான் இதனை சரஸ்வதிக் கீரை என்று அழைக்கின்றனர். மூளை நன்கு செயல்பட தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை தகுந்த முறையில் பெற்றிருப்பதால்தான் வல்லாரை உண்டோரிடம் மல்லாடாதே என்ற பழமொழி ஏற்பட்டது. மூளைக்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்துக்களை

கொண்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களில் வல்லாரைக்கு தனி இடம் உண்டு. மூளையின் நரம்புகளைத் தூண்டி நினைவாற்றலை எப்போதும் உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்க உதவும். வல்லாரையில் இருக்கும் செரடோனின் என்னும் சத்து முக்கியமானது.

வல்லாரைக் கீரையின் இலை, தண்டு, பூ அனைத்துமே மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. வேர்கள் மற்றும் விதைகளிலிருந்து பல்வேறு மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.



நினைவுத்திறனுக்கு மட்டும் அல்லாமல் பலவிதமான மருத்துவக் குணங்களை கொண்டிருக்கிறது. பொதுவாக வல்லாரை கீரையை உணவாக பயன்படுத்துவதை விட மருந்தாக பயன்படுத்துவது தான் அதிகம். வல்லமை மிக்க கீரை என்பதால் வல்லாரை எனப் பெயர் பெற்றது.

பிரம்மி, சரஸ்வதி, சண்டகி, யோசனவல்லி போன்ற பெயர்களாலும் வல்லாரை அழைக்கப்படுகின்றது. வல்லாரை முழுத் தாவரமும் மருத்துவத்தில் பயன்படும். வல்லாரையின் சமஸ்கிருதப் பெயரான மண்டுகபரணி என்பது, இதன் இலைகள் தவளையின் பாதம் போன்ற அமைப்புடையவை என்பதைக் குறிக்கின்றது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு வாரம் இருமுறையாவது வல்லாரைக் கீரையை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நினைவாற்றல் மிகுந்த மூளைக்காரராக வளர்வார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

வல்லாரைக் கீரையில் இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, தாது உப்புக்கள், விட்டமின் ஏ மற்றும் சி அதிகம் உள்ளது. மூளை வளர்ச்சிக்கும், ஞாபக சக்திக்கும் உதவுகிறது. மூளை நன்கு செயல்பட தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளது. மாத்திரைகள், பொடிகள், லேகியம் போன்ற வடிவங்களிலும் தயாரிக்கப்பட்டு, கடைகளில் சுலபமாக கிடைக்கிறது.

வல்லாரை இலைகளை பயன்படுத்தி வல்லாரைக் கூட்டு, வல்லாரை சாதம், வல்லாரை ஜூஸ், வல்லாரைப் பொரியல், வல்லாரை தோசை, வல்லாரை கடையல், வல்லாரை ரசம், வல்லாரை சட்னி, வல்லாரை துவையல், வல்லாரை சாம்பார்,



வல்லாரை குப் இவ்வாறு பல்வேறு வகையான உணவுகளை தயாரிக்கலாம். வல்லாரைக் கீரையை பயன்படுத்தி சமைக்கும் பொழுது காம்பை மட்டும் கிள்ளி எடுத்துவிட்டு, இலைகளை சமையலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும்.

வல்லாரைக் கீரையின் மருத்துவ பயன்கள்

வல்லாரை பார்வைத் திறனை அதிகரிக்கிறது. கண் எரிச்சல், கண்களில் நீர்வடிதலை நீக்கி கண் நரம்புகளை பலமடையச் செய்து பார்வை கோளாறுகளை சரி செய்கிறது.

வல்லாரைக் கீரை நரம்புத் தளர்ச்சியை குணமாக்கி மூளைச் சோர்வை நீக்கி, மூளையின் சிந்திக்கும் திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

வல்லாரை இலையை வாயில் போட்டு மென்று விழுங்கினால் குடல் புண், குடல் நோய், வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம் ஆகியவை நீங்கும். வல்லாரை இரத்த

சோகையைப் போக்கி இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும். இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்.

வல்லாரைக் கீரையுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து ஜூஸாக்கி தினமும் 25 மில்லி குடித்து வந்தால் மாரடைப்பு நோய் நம்மை நெருங்காது. வல்லாரை விழுதை தொடர்ந்து மாதக்கணக்கில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரை மறைந்து இளமை தோற்றம் திரும்பும்.

வல்லாரை இலையை முறைப்படி எண்ணெய்யாக்கி, தினமும் தலையில் தேய்த்து வந்தால் உடல் குடு தணியும். உடல் எரிச்சல் நீங்கும்.

வல்லாரைக் கீரையை நீர் விடாமல் நன்றாக பசை போல் அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பற்று போல் போட்டு வந்தால் வீக்கம் படிப்படியாகக் குறையும்.

ஆஸ்துமா, சளி, இருமல் போன்ற பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோர் வல்லாரை இலைகளை தேநீருடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கலாம். இளைப்பு, இருமல், தொண்டைக் கட்டு போன்றவற்றை வல்லாரை போக்கும். காச நோயாளிகளுக்கு வல்லாரை சிறந்த மருந்தாகும்.



உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் மற்றும் புண்களை சரி செய்து விடும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற தோல் நோய்களையும் குணமாக்கும்.

வல்லாரைப் பொடியைக் கொண்டு பத்துலக்கினால் பல்லில் உள்ள கறைகள் மற்றும் மஞ்சள் தன்மை நீங்கும். பல் ஈறுகளைப் பலப்படுத்தும். பல் சம்பந்தமான நோய்களை குணமாக்கும்.

பால் வினை நோய்கள், வெண்குஷ்டம் போன்ற நோய்களுக்கு வல்லாரை சிறந்த மருந்தாகும். யானைக்கால் வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வல்லாரை இலையை அரைத்துக் கட்டினால் நோயின் தாக்கம் குறையும். அது போல விரை வீக்கம், வாயு வீக்கம், கட்டிகளின் மீது பூசி வந்தால் குணம் கிட்டும்.

பிரசவத்திற்கு பின் தாயின் உடலைத் தேற்றுவதற்கு வல்லாரை இலைகளை இடித்து சாறெடுத்து பனங்கற்கண்டோடு சேர்த்துக் கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வல்லாரை இலையை உலர்த்தி நன்கு பொடித்து பாலில் கலந்து தினமும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் குடித்தால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் அழிந்து போகும்.



எந்த விதமான காய்ச்சலாக இருந்தாலும் வல்லாரை இலையால் செய்யப்பட்ட மாத்திரை குணமாக்கும். வல்லாரை இலையுடன் சம அளவு கீழாநெல்லி இலை சேர்த்து அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நீர் எரிச்சல் தீரும்.

வல்லாரை தோசை

தேவையான பொருட்கள்: தோசை மாவு - 1 கப், வல்லாரைக் கீரை - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 4, சீரகம் - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: வல்லாரைக் கீரையை சுத்தம் செய்து அலசி, பொடியாக நறுக்கி

எடுத்துக் கொள்ளவும். வல்லாரைக் கீரை, பச்சை மிளகாய் 4, சீரகம் ஒரு ஸ்பூன், உப்பு இவற்றை ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தோசை மாவில் வல்லாரைக் கீரை அரைத்த விழுதை கலந்து கொள்ளவும். தோசை மாவினை அப்படியே பத்து நிமிடம் வைத்து விடவும்.

தோசை மாவினை எடுத்து எப்பொழுதும் போல தோசை சுடலாம். இந்தத் தோசை பார்ப்பதற்கு பச்சை நிறமாக, மொறு, மொறுவென்று அழகாக இருக்கும். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். சத்துக்களும் சுலபமாக கிடைத்து விடும்.



வல்லாரை சட்னி

தேவையான பொருட்கள்: வல்லாரைக் கீரை - அரை கட்டு, தக்காளி - 1, தேங்காய் துருவல் - ¼ கப், இஞ்சி - சிறிய துண்டு, உளுத்தம் பருப்பு - ¼ டீஸ்பூன், வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 5, கடுகு - ¼ டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: இஞ்சியை தோல் சீவி துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். தக்காளி, வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய்யை சூடாக்கி வல்லாரைக் கீரை, நறுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய் துருவல் இவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக போட்டு நன்றாக வதக்கவும். வதக்கிய பொருட்கள் ஆறியபின் உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு மிக்சியில் நைசாக அரைக்கவும். மீதமுள்ள எண்ணெய்யில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயத்தூள் போட்டு தாளித்து. அரைத்த விழுதுடன் சேர்க்கவும். சத்தான வல்லாரை சட்னி தயார்.



சமையல் டிப்ஸ்

தயிரில் இரண்டொரு தேங்காய் துண்டுகளை போட்டு வைத்தால் இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஆனாலும் தயிர் புளிக்காது.



உப்பு ஜாடியின் அடியில் கொஞ்சம் சோளமாவை போட்டு உப்பு கொட்டி வைத்தால் உப்பில் தண்ணீர் ஊறாமல் இருக்கும்.

காய்ந்த மிளகாய் வறுக்கும்போது அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து வறுத்தால் காரநெடு வராது.

சர்க்கரையுடன் ஒன்றிரண்டு கிராம்பு போட்டு வைத்தால் எறும்புகள் வராது. மாவுப் பொருட்களுடன் வசம்பு போட்டு வைத்தால் பூச்சிகள் வராது.

வல்லாரை சாதம்

தேவையான பொருட்கள்: வடித்த சாதம் - 1 கப், வல்லாரைக் கீரை - 1 கப், தேங்காய் துருவியது - ¼ கப், கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், நிலக்கடலை - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 5 பல், கடுகு - ½ டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன், சாம்பார் பொடி - 1 டீஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு, உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை: வடித்த சாதத்தை ஒரு தட்டில் போட்டு உலர வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வல்லாரைக் கீரையை கழுவி அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைக்கும் பொழுது தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைக்கவும். ஒரு வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி சூடாக்கவும். நெய் உருகியதும் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். கடுகு பொரிந்ததும் கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, நிலக்கடலை சேர்க்கவும்.

பருப்புகள் பொன்னிறமானதும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, காய்ந்த மிளகாய் சேர்க்கவும். அடுத்ததாக அரைத்த கீரை, மஞ்சள் தூள், சாம்பார் பொடி சேர்த்து கலக்கவும். ஒரு நிமிடம் வேகவிடவும். தேவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்க்கவும். இத்துடன் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் துருவிய தேங்காய் சேர்க்கவும். சாதத்தை போட்டு கிளறி இறக்கவும். சுவையான ஆரோக்கியமான வல்லாரை சாதம் இப்போது சாப்பிடலாம்.

வல்லாரை சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள்: வல்லாரைக் கீரை - 3 கப், துவரம் பருப்பு - ½ கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 6 பல், மல்லித்தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, புளிச்சாறு - தேவையான அளவு, மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: குக்கரில் துவரம் பருப்பை கழுவிப் போட்டு அத்துடன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் சீரகம் (1 டீஸ்பூன்) சேர்த்து தண்ணீர் ஊற்றி, அடுப்பில் வேக வைத்து 2 அல்லது 3 விசில் வந்த பிறகு இறக்கி வைக்கவும். ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம் (1 டீஸ்பூன்) உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயத் தூள், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை போட்டு தாளிக்க வேண்டும். சின்ன வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து 1 நிமிடம் நன்கு வதக்கி விட வேண்டும். அதில் வல்லாரைக் கீரையைப் போட்டு நன்கு வதக்கி, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, கொதிக்க விட வேண்டும். மல்லித் தூள், மிளகாய் தூள், புளிச்சாறு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டு, பின் குக்கரில் உள்ள பருப்பை மசித்து சேர்க்க வேண்டும்.

தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கிளறி 5 முதல் 8 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைத்து இறக்கினால் வல்லாரை சாம்பார் தயார். வல்லாரைக் கீரையை சாதாரணமாகக் கீரை சாம்பார் செய்யும் முறையில் சாம்பார் செய்து வாரம் இரண்டு முறை சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புகள் பலமடையும்.

நமது நாட்டின் பாரம்பரிய உணவுகளை சமைக்கும் போது அதில் ஒரு பகுதியாக கீரை உணவுகள் இடம் பெறுவது இயல்பு. எல்லா வகையான கீரைகளும் உடல்நலத்திற்கு மிகுந்த நன்மை தருபவை தான். இதில் பல மருத்துவ மூலிகையாகவும் பயன்படுகின்றன.

உணவில் அடிக்கடி வல்லாரை சேர்க்கும்போது சிறு குழந்தைகளுக்கு நினைவுத்திறன் அதிகரிக்கும். வயதான காலத்துக்கு பிறகு மறதி நோய் வரும் வாய்ப்பு குறையும். ஆகவே, வல்லாரையை தவிர்க்காமல் சாப்பிடப் பழகுங்கள். ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.





மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



பழங்களில் நிறைந்துள்ள மருத்துவ பண்புகள்



நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு ஆரோக்கியத்தை தரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இயற்கை உணவுகளில் உள்ள சத்துக்கள் உடலை நேரடியாக சென்றடைகின்றன. பழங்களை உண்ணும்போது அவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்துகளும் தாதுப்பொருட்களும் இரத்தத்தில் கலந்து உடலை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றுகிறது. பழங்களில் மிகக் குறைந்த அளவில் கொழுப்புச் சத்தும், அதிக அளவில் நார்ச்சத்தும் இருக்கிறது. இதனால் இதய நோய், உடல் பருமன், செரிமானக் குறைபாடு, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் நமக்கு வராது. ஆகவே உடலுக்கு பலம் தரும் பழங்களை நம் வாழ்க்கையோடு இணைத்துக் கொள்வோம்.



சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பு அல்லது ஒரு மணி நேரத்துக்கு பின்னர் பழம் சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது. பழங்களை ஜூஸாக சாப்பிடுவதை விட பழமாக கடித்து சாப்பிடுவது நல்லது. அவ்வாறு சாப்பிடுவதால் நார்ச்சத்து நிறைய கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு பழங்களிலும் ஒவ்வொரு வகையான ஊட்டச் சத்துக்களும் தனித்தனி மருத்துவ குணங்களும் இருக்கும். எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும் பழங்கள், வெயில்காலம், மழைக்காலம், பனிக்காலம்

என ஒவ்வொரு காலங்களிலும் கிடைக்கும் பழங்கள் இருக்கின்றன. பருவகாலத்தில் விளையும் பழங்களை கண்டிப்பாக சாப்பிடுங்கள். அந்தப் பழங்கள் பருவ மாற்றத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் இருந்து நம்மை காப்பாற்றும் சக்தி கொண்டதாக இருக்கும்.

சரி எந்த பழத்தில் என்ன ஊட்டச்சத்து உள்ளது? என்னென்ன நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது? தினமும் பழங்கள் சாப்பிடுவதினால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்னென்ன? தெரிந்து கொள்வோம்.

மாம்பழம்

முக்கனிகளில் முதன்மையானது மாம்பழம் ஆகும். பழங்களின் அரசன். மாம்பழத்தில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து, தாது உப்புக்கள் மற்றும் ஆண்டிஆக்சிடன்ட் அதிக அளவில் உள்ளன. வைட்டமின் ஏ அதிகமாக இருப்பதால் கண்புரை, கண்பார்வை மங்குதல், மாலைக்கண் போன்ற நோய்கள் வராமல் நம்மை பாதுகாக்கும்.

பொதுவாக மாம்பழம் சாப்பிட்டால் சூடு என்கிற கருத்து நம்மிடம் காலகாலமாக நிலவுகிறது. மருத்துவ அடிப்படையில் இதற்கு சான்றுகள் இல்லை. இதய நோய் வருவதையும், முதுமைத் தோற்றம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும் ஆற்றல் மாம்பழத்துக்கு உண்டு. மாம்பழத்தில் இருக்கும் இரும்புச்சத்து, கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு, பாதிப்பை குறைக்கும்.

கல்லீரல் குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். இயற்கையான முறையில் பழுக்க வைத்த மாம்பழங்களை சாப்பிடுங்கள். செயற்கையாக கல்வைத்து பழுக்க வைத்த மாம்பழம் உடலுக்கு கெடுதலை உண்டாக்கும்.



ஆப்பிள்

தினமும் ஓர் ஆப்பிள் சாப்பிடுவதினால் நாம் மருத்துவரை நாட வேண்டிய அவசியமில்லை என்பது நாம் எல்லாரும் அறிந்த ஒன்றே. ஆப்பிளில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் வைட்டமின்கள் நிறைய உள்ளது.

ஆப்பிளில் உள்ள க்யூயர்சிடின் என்னும் ஆண்டிஆக்சிடன்ட், மூளைச் செல்கள் அழியாமல் பாதுகாப்பதோடு, நரம்பு மண்டலத்தையும் பாதுகாக்கிறது. இதில் உள்ள பைட்டோ நியூட்ரியன்ட் மற்றும் ஆண்டிஆக்சிடன்ட்கள், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை சீராக வைக்க உதவுகிறது. மேலும் இதில் குறைந்த அளவில் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் இருக்கிறது. எனவே நீரிழிவு உள்ளவர்கள், இதனை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

ஆப்பிளில் உள்ள பாலிபீனால் நுரையீரல், மார்பகம் மற்றும் குடல் பகுதியில் ஏற்படும் புற்று நோயை தடுக்கும். ஆப்பிள் உடலை ஆரோக்கியத்துடன் வைப்பது மட்டுமன்றி சருமத்தை அழகாக வைத்துக்கொள்ளவும் உதவியாக இருக்கிறது.

மாதுளை

மாதுளை பழத்தில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, சோடியம், வைட்டமின் சி போன்ற சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கிறது. பித்தம் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களுக்கும் மாதுளம் பழம் நல்லது. மாதுளம் பழத்தை சாப்பிடுவதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது. உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வைரஸ் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியும் மாதுளம் பழத்திற்கு உண்டு. தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு மாதுளம்பழச்சாற்றை அருந்தினால் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

சமீபத்தில் நடந்த ஆய்வில் ஆண்டிஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்த மாதுளம் பழத்தை உண்பதால், ஈறுகள் மற்றும் பற்களில் மறைந்திருக்கும் கண்ணுக்கு தெரியாத கிருமிகள் அழிந்துவிடும் என்று அறியப்பட்டுள்ளது



பப்பாளி

வருடம் முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய பழம் இது. பப்பாளிப் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ, பொட்டாஷியம், கால்சியம், போலேட் போன்ற சத்துக்கள் ஏராளம் உள்ளன. நரம்புகள் பலமடையவும், ஆண்மை தன்மை பெருகவும், இரத்த விருத்தி உண்டாகவும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கவும் பப்பாளிப் பழம் சிறந்தது. மாதவிடாய் பிரச்சனை உள்ள பெண்கள் தினமும் பப்பாளிப் பழம் உண்டு வந்தால் மாதவிடாய் குறைபாடு சீராகும். பப்பாளியில் வைட்டமின் ஏ அதிக அளவில் இருப்பதால் கண் பார்வை தெளிவாகும், மாலைக்கண் குணமாகும். பப்பாளிப் பழம் செரிமான கோளாற்றுக்கு உகந்த பழம்.



வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம் உடலுக்கு தேவையான கார்போஹைட்ரேட்டை வழங்கும். மேலும் வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம், சர்க்கரைச்சத்து, இரும்புச்சத்து, டிரிப்தோபன், புரோட்டீன் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. ஆய்வு ஒன்றில் உடல் ஆற்றல் இழந்தது போல் உணரும் போது இரண்டு வாழைப்பழங்கள் சாப்பிட்டால் உடல் ஆற்றல் அதிகமாகும் என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

செவ்வாழை பழம் சாப்பிடுவதால் கல்லீரல் வீக்கம், சிறுநீரகப் பிரச்சனை சரியாகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சியும் விரைவில் குணமாகும். தினமும் ஒரு செவ்வாழை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

பூவன் வாழைப்பழமானது செரிமானக் கோளாறுகளை சரி செய்யும். மூல நோய் உள்ளவர்கள் இந்தப் பழத்தினை உண்பது நல்லது. மலச்சிக்கலையும் போக்கும்.

ரஸ்தாளி பழத்திற்கு கண்களில் ஏற்படும் அனைத்து வித நோய்களையும் குணப்படுத்தும் தன்மை உண்டு. இதயம் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள் இந்த வாழைப்பழத்தினை சாப்பிட்டு வந்தால் இதய நோய் குணமாகும்.



பேயன் வாழைப்பழம் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். தொடர் வயிற்று வலி மற்றும் குடல் புண் உள்ளவர்கள் தினமும் ஒரு பேயன் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

கொய்யாப் பழம்

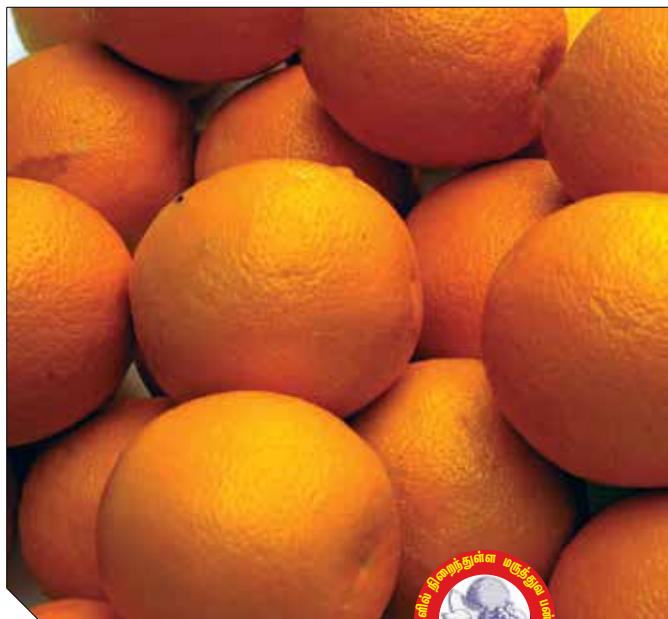
கொய்யா பழத்தில் வைட்டமின் சி அதிக அளவில் உள்ளது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் சி உயிச்சத்து எலும்புகளுக்கு பலத்தையும், உறுதியையும் அளிக்கிறது. மலச்சிக்கல்



செப்டம்பர் 2021

இருப்பவர்கள் கொய்யாப் பழத்தினை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் பயன் பெறலாம். சொறி, சிரங்கு, இரத்த சோகை இருப்பவர்கள் கொய்யாப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இவற்றை குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும். வாயுத் தொல்லைக்கு தீர்வளிப்பதுடன் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு போன்றவற்றிலிருந்தும் நிவாரணம் அளிக்கும். கொழுப்புச் சத்து குறைவான பழம் என்பதால் பசியை கட்டுப்படுத்தி, உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.



ஆரஞ்சுப் பழம்

ஆரஞ்சு பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, சுண்ணாம்புச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளன. இரவில் தூக்கமில்லாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் படுக்கப் போவதற்கு முன்பாக அரை டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச்சாற்றுடன் சிறிது தேனை சேர்த்து சாப்பிட்டால் இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். பல் சதை வீக்கம், பல்வலி, பல் ஈறுகளில் இரத்தம் கசிதல் போன்ற பிரச்சனை இருப்பவர்கள் ஒரு வாரம் அரை டம்ளர் ஆரஞ்சு பழச்சாறை பல் மற்றும் ஈறுகளில் நன்கு படும்படி வைத்திருந்து விழுங்கினால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.



மருத்துவர் செளபாக்யா



தூக்கத்தை தீர்மானிக்கும் உணவுகள்

தூக்கம் மனிதருக்கு மிகமிக அவசியமான ஒன்று. இரவு சரியாகத் தூங்கவில்லை என்றால் அந்த நாள் முழுவதும் அலுப்பாக இருக்கும். வேலையில் மனம் ஓட்டாது. தூக்கம் மனிதர்களின் ஆயுளை நீட்டிக்கிறது. மன மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. வலி நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.



குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்யும் பழக்கமின்மை, மது, காபி, டீ, உடனடி சக்தி தரும் பிற பாணங்கள் அருந்துவது, அலாரம், சத்தங்கள், சூரிய வெளிச்சம் போன்றவை உடலில் தூக்கத்தை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வரவழைக்கும் இயல்பான உணர்வுக்கு இடைஞ்சலைத் தரும்.

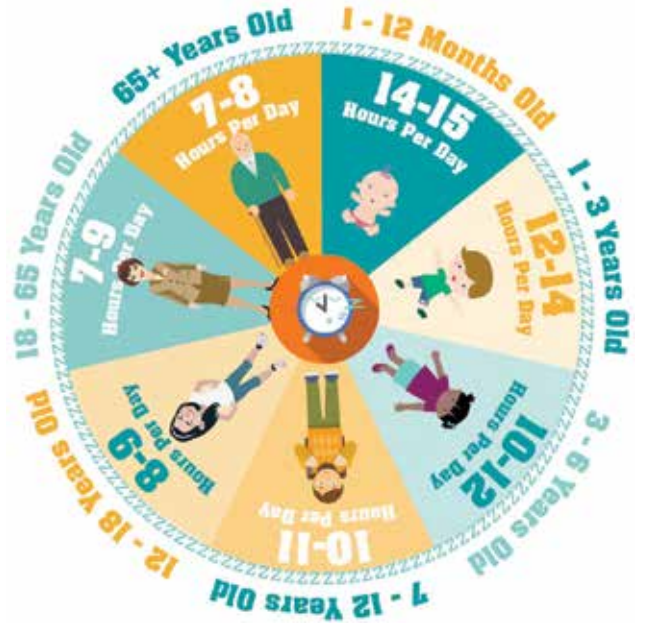
தனிப்பட்ட மனிதர்களின் சொந்த வாழ்க்கை முறைதான் தூக்கத்துக்கான தேவையின் அளவை முடிவு செய்யும் முக்கியமான அம்சம் என்று கூறும் அமெரிக்க தேசிய தூக்க நிறுவனம், ஒருவரின் வயதைப் பொறுத்து அவருக்குத் தேவையான தூக்கத்துக்கான பரிந்துரைகள் மாறுபடும் என்கிறது.

பிறந்த குழந்தைகள் (0 முதல் 3 மாதங்கள் வரை) நாளொன்றுக்கு 14 லிருந்து 17 மணிநேரம் வரை தூங்க வேண்டும். 11 லிருந்து 13 மணிநேரம் தூங்கினால் கூட போதுமானதே. ஒரு நாளைக்கு 19 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்கவிடக்கூடாது.

குழந்தைகள் (4 முதல் 11 மாதம் வரை) தினசரி 12 லிருந்து 15 மணி நேரம் வரை தூங்க வேண்டும். குறைந்தது 10 மணி நேரம் தூங்கினால் கூட போதும். 18 மணி நேரத்துக்கு மேல் தூங்கக்கூடாது.

தளிர்நடை பயிலும் குழந்தைகள் (1 லிருந்து 2 வயது வரை) தினமும் 11 லிருந்து 14 மணி நேரம் வரை தூங்க வேண்டும். ஆனால் 9 லிருந்து 16 மணிநேரங்கள் வரை தூங்கலாம்.

பள்ளி செல்லும் முன் வயதுக் குழந்தைகள் (3 லிருந்து 5 வயது வரை) தினமும் 10 லிருந்து 13 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும் என வல்லுநர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். ஆனால் 8 மணி நேரத்துக்கு குறைவாகவோ அல்லது 14 மணி நேரத்துக்கு அதிகமாகவோ தூங்குவது பொருத்தமற்றது என்று கூறப்படுகிறது.



பள்ளி செல்லும் வயது சிறார்கள் (6 லிருந்து 13 வயது வரை) 9 மணி நேரத்திலிருந்து 11 மணிநேரம் வரை தினமும் தூங்க வேண்டும் என்கிறது அந்த நிறுவனம். தினமும் 7 மணி நேரத்திற்கு குறைவான அல்லது 12 மணி நேரத்துக்கு மேலான தூக்கம் ஆரோக்கியமானதல்ல என்றும் அது கூறுகிறது.

பதின்பருவச் சிறார்களுக்கு (14 லிருந்து 17 வயது வரை) பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூக்க நேரம் என்பது 8 லிருந்து 10 மணிநேரம் வரைதான். இந்த வயதுச் சிறார்கள் தினமும் 11 மணி நேரங்களுக்கு மேலாகவோ அல்லது 7 மணிநேரங்களுக்கு குறைவாகவோ தூங்குவது தவறு என்று எச்சரிக்கிறது இந்த நிறுவனம்.

வயது வந்த இளைஞர்கள் (18 லிருந்து 25 வயது வரை) தினமும் 7 லிருந்து 9 மணி நேரங்கள் வரை தூங்கலாம் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆனால் தூக்கம் 6 மணி நேரத்துக்கு குறைவானதாகவோ அல்லது 11 மணி நேரங்களுக்கு மேலோ போகக்கூடாது.

புத்தம் புதிய உணவை உண்ணுங்கள்

உணவு சமைத்தால் அதிகபட்சமாக தொண்ணூறு நிமிடங்களுக்குள் அதைச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். அதற்குப் பிறகு உணவில் மந்தத்தன்மை படியத் துவங்கும். மந்தத்தன்மை அதிகமான உணவை நீங்கள் சாப்பிட்டால் உடல் சோம்பலாகிவிடுகிறது. மந்தத்தன்மையை எதிர்த்துச் செயல்படுவதற்கு மிக அதிகமான சக்தியை உடல் செலவழிக்கவேண்டி இருப்பதால் அதற்கு நீண்ட நேர உறக்கம் தேவைப்படும்.

உணவு சமைக்கப்படுகிறது என்றால், ஒரு விதத்தில் நீங்கள் அதைக் கொண்டு விட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதே அதன் பொருள். அது உயிர்ப்புடன் இல்லை. இறந்துவிட்ட உடலை மூன்று நாட்களுக்கு

மேல் வைத்திருந்தால் அது அழுகிவிடும். எந்த ஓர் உயிரினத்திற்கும் அதுதான் நிகழ்கிறது. அது காய் என்றாலும் சரி, விலங்கு மாமிசம் என்றாலும் சரி, வேறு எதுவாக இருந்தாலும் சரி. சமைக்கும்போது, அதிலுள்ள உயிர்த்தன்மையை வெப்பத்தின் விளைபுரிதலால் வெளியேற்றும். அந்தக் கணமே அது கெட்டுப்போவதற்கு தயாராகிறது.

சமைக்கும்போது அதன் இயல்புத் தன்மை மாறி அது மற்றொரு வடிவத்தில் இருக்கும். சமைப்பதால் தன்மை மாறிய உணவை, தங்கள் உணவாகக் கொள்ளும் வேறொரு உயிர் அதன்மூலம் வளரத் தொடங்கியுள்ளது என்பது பொருள்.

நுண்ணுயிராக இருக்கக்கூடிய பெருந்திரளான உயிர் அங்கே இருக்கிறது. உங்களால் அவைகளைப் பார்க்க முடியாது. ஆனால் அவை அனைத்தும் விருந்துண்ணுகின்றன. பாக்டீரியா போன்றவைகளின் விருந்தில் நீங்கள் கலந்துகொண்டு, அந்த உணவைச் சாப்பிட்டால் நீங்கள் தொந்தரவுக்கு உள்ளாவீர்கள். தொந்தரவு என்றால்



உடனே உங்களுக்கு ஏதாவது உடல் உபாதை ஏற்படப்போகிறது என்பது பொருளல்ல. ஏனென்றால் அவை அனைத்துமே உங்களுக்கு தொற்று பரப்பக்கூடிய திறனுள்ளவையாக இருப்பதில்லை. உங்கள் சக்தியைக் குறைத்து உடலில் மந்தத் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.

எளிமையான உணவை சாப்பிடுங்கள்

ஒவ்வொரு உயிரினமும் அது இருக்கக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்மையை மாற்றிக்கொள்ளும். ஆனால் மனிதன் தனக்கு விருப்பமான சூழ்நிலைகளை உருவாக்கும் திறனுடையவனாக இருக்கிறான். அதுதான் மற்ற உயிரினங்களிடமிருந்து மனிதனை வித்தியாசப்படுத்துகிறது. உங்களைக் குறித்த அக்கறை உங்களுக்கு இருந்தால் உங்களது உடலுக்குள் என்ன செல்கிறது என்பதைக் குறித்து நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவானது குறைந்தபட்ச அளவுக்கு சிக்கலான தன்மை கொண்டதாக இருந்தால் அதைச் சாப்பிட்ட இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்துக்குள் உங்களது உடலின் பாகமாக அது மாறிவிடும். இந்த விதமான உணவு தூக்கத்தின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். ஆனால் இன்றைய உலகில் நல்ல தரமான உணவைச் சாப்பிடுவது மிகுந்த சிரமமாகிவிட்டது. ஏனென்றால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் உணவானது பெரும்பாலும் வணிகத்தின் அளவீடுகளாகத்தான் இருக்கிறதேயன்றி, உண்மையில் உடலுக்கான உணவாக இருப்பதில்லை.

உணவில் இரசாயனமும், செயற்கைப் பொருட்களும் மிக அதிகமாக இருந்தால் அதை செரிமானம் செய்வதற்கு ஏற்றவாறு



உடல் வடிவமைக்கப்படவில்லை. நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் செயற்கை உரங்கள், இரசாயனங்கள், பதப்படுத்தும் பொருட்களின் செயற்கைத் தன்மை வெறும் ஒரு சதவிகிதம் இருந்தாலே ஒட்டுமொத்த செரிமான மண்டலமும் போராட்டக்களமாக மாறுகிறது.

பீட்சா, பர்கர் என நாம் விரும்பிச் சுவைக்கும் பெரும்பாலான உணவுகள் அமெரிக்கத் தயாரிப்பாகவே இருக்கிறது. அமெரிக்கர்கள் அமிலச் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்கின்றனர். அப்படியென்றால் அவர்கள் உண்ணும் உணவுகள் அமிலத் தன்மை மிகுந்தவை. வயிற்றுக்கு பொருத்தமானவை இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளவேண்டும்..

உணவில் உள்ள அமிலம் மற்றும் பல்வேறு காரணங்களுக்காக எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் ஒரு சதவிகித அளவுக்கு குறைவாக செயற்கைப் பொருள் இருந்தாலும் உடலுக்குள் அதை கிரகிக்கும் உங்கள் திறன் சட்டென்று குறைகிறது. இதனால் உங்கள் தூக்கத்தின் தேவை பெருமளவு அதிகரிக்கிறது. தவறான உணவின் மூலம் உடலுக்குள் ஏற்படும் சிக்கல்களால்

உடல் போராட்டத்தில் இருக்கும். இதன் காரணத்தால் இயல்பாகவே நீங்கள் தூக்கத்திற்குள் செல்லவேண்டும் என்று உடல் விரும்புகிறது.

எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

உங்கள் உடல் சக்திகளை எவ்வளவு கவனமாக நீங்கள் நீர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் விழிப்புணர்வை முடிவு செய்கிறது. தியானம் செய்வதற்கு மனம் மட்டும் விழிப்புடன் இருப்பதோடு உங்கள் சக்தியும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். இதற்கு உறுதுணையாக யோகப்பாதையில் இருப்பவர்கள் இருபத்தி நான்கு கவளங்கள் மட்டும்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்றும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் குறைந்தபட்சம் இருபத்தி நான்கு முறை நன்றாக மெல்லவேண்டும் என்றும் கூறப்படுகிறது. உணவானது வயிற்றுக்குள் செல்வதற்கு முன் உங்கள் வாயில் நன்கு அரைத்து செரிமானம் செய்யப்படுவதை இது உறுதி செய்வதுடன் சோம்பலையும் ஏற்படுத்தாமல் காக்கிறது.

மேலே சொன்ன உண்ணும் முறையை நீங்கள் கடைபிடித்தால் அதிகாலை மூன்றரை மணிக்கெல்லாம்



தூக்கத்தில் இருந்து எழுந்து விடுவீர்கள். யோகமுறையில் இந்த நேரமானது பிரம்ம முகூர்த்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு அது உகந்த நேரம். ஏனென்றால் அந்த நேரத்தில் நீங்கள் சாதிப்பதற்கு இயற்கையே கூடுதல் உறுதுணையாக இருக்கிறது.

தூங்கும் திசை முக்கியம்

நீங்கள் தூங்கும்போது உங்கள் தலையை வடக்கு திசை நோக்கி வைத்து அதே நிலையில் 5 - 6 மணி நேரம் இருந்தீர்கள் என்றால், பூமியின் காந்தவிசை உங்களது மூளையின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்தும். ஏனென்றால் இரும்பு உங்கள் இரத்தத்தில் மிக முக்கியமான மூலப்பொருளாக இருக்கிறது.

வடக்குத் திசையில் தலைவைத்து தூங்கினால் நீங்கள் இறந்து விடுவீர்கள் என்பதல்ல. ஆனால் தினமும் வடக்கு திசையில் தலைவைத்து படுத்தால் சொந்த செலவில் சூனியம் வைத்துக் கொள்கிறீர்கள். தேவையற்ற தொந்தரவை நீங்களே தேடிக்கொள்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதை கடந்தவராக இருந்து உங்கள் இரத்தக் குழாய்கள் பலவீனமாக இருந்தால் அதன் விளைவாக இரத்தக்கசிவு மற்றும்



பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடும். உங்களது உடல் திடகாத்திரமாக இருந்தாலும் கூட இரத்த ஓட்டமானது மூளைக்குள் செல்ல வேண்டிய அளவைவிட அதிகமாகச் செல்லும். இதனால், உங்களால் மிக நன்றாகத் தூங்கமுடியாமல் போகலாம்.

நீங்கள் வடகோளத்தில் இருந்தால் நீங்கள் தூங்கும்போது உங்கள் தலையை வைப்பதற்கு கிழக்கு திசை சிறந்ததாக இருக்கிறது. வடகிழக்கு பரவாயில்லை. மேற்கு திசை நல்லது. நீங்கள் தென்திசைக் கோளத்தில் இருந்தால் உங்கள் தலையை தெற்கு திசையில் வைக்காதீர்கள்.

வலுக்கட்டாயமாக தூக்கத்தை மறுக்காதீர்கள்

உங்களது உடலுக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவைப்படுகிறது என்பது நீங்கள் செய்யும் உடல் ரீதியான செயல்பாட்டின் அளவைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது. உணவு அல்லது தூக்கத்தின் அளவை திட்டமிட்டு நிர்ணயிக்கத் தேவையில்லை. உங்களுடைய செயல்பாட்டின் அளவு குறைவாக இருக்கும்போது நீங்கள் குறைவாகச் சாப்பிடுகிறீர்கள். செயல்பாடுகள் அதிகமாக இருக்கும் போது அதிகம் சாப்பிடுகிறீர்கள். இது தூக்கத்திற்கும் பொருந்துகிறது.

உடல் நன்றாக ஓய்வெடுத்த அடுத்த கணத்தில் அதிகாலை 5 மணியோ அல்லது காலை 8 மணியோ அது எந்த நேரமாக இருந்தாலும் எழுந்துவிடுகிறது. உங்கள் உடலானது ஒரு அலார ஒலிக்கு எழுந்திருக்கக்கூடாது. போதிய ஓய்வெடுத்ததாக அது உணர்ந்துவிட்டால் உடல் விழிப்படைய வேண்டும்.

வாழ்க்கையே வெறுத்துப்போன மனோநிலையில் இருப்பவர்கள், எதிலும் பிடிப்பற்றவர்கள் இயல்பாகவே அதிகமாகச் சாப்பிடவும் தூங்கவும் முயற்சிப்பார்கள்.



ஆனந்தமான நிலையில் இருப்பது

தூக்கம் என்றால் செயலற்ற நிலை, தற்காலிக மரணம். பராமரிப்பு மற்றும் பழுது நீக்குதலுக்கான ஓய்வு நேரம் என்பது பொருள். பகற்பொழுதில் மிகக் குறைவான பாதிப்பு உண்டாகுமளவிற்கு உங்களது உடலை நீங்கள் வைத்திருந்தால், தினசரி பராமரிப்புக்கான ஓய்வு நேரம் இயல்பாகவே குறைவதை நீங்கள் அறியமுடியும்.

சரியான உணவைச் சாப்பிட்டு, மனதை ஆனந்தமான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள் ஒத்திசைவான தன்மையை உருவாக்கும் வகையில் உங்களையே நீங்கள் ஆனந்தமாக வைத்திருந்தால் உடலில் சக்தி இழப்பு ஏற்படாது. உங்களது தூக்கத்தின் அளவும் வெகுவாகக் குறையும்.

மாரடைப்பு அபாயத்தை குறைக்கும் பாதாம் பருப்பு

மலச்சிக்கல், சுவாசக் கோளாறு, இருமல், இதயக் கோளாறு, சர்க்கரை நோய், சருமக் கோளாறுகள், கேசப் பிரச்சனைகள், பல் பாதுகாப்பு, இரத்த சோகை, ஆண்மைக் குறைவு, பித்தப்பை கல் போன்ற பிரச்சனைகளைக் களைவதில் பாதாம் பருப்பு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. சோம்பல், மங்கலான பார்வை, தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, வாய்வுக் கோளாறு ஆகியவற்றை போக்குகிறது.

பாதாமில் உள்ள சத்துக்கள்

பாதாம் பருப்பில் வைட்டமின் B complex, தாதுச்சத்துகள் அதிகமாக உள்ளன. பாதாமில் இரத்தத்திற்கு நன்மை செய்யும் HDL கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகவும், உடலுக்கு கேடு செய்யும் LDL கொலஸ்ட்ரால் குறைவாகவும் உள்ளது. பாதாமில் காணப்படும் நார்ச்சத்துகளும், ஆண்டிஆக்ஸிடன்டுகளும் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தி கொண்டவை.

பாதம்பருப்பில் பாஸ்பரஸ், தாது உப்புகள், குளுட்டாமிக் அமிலம் உள்ளது. எனவே, நினைவாற்றலை அதிகரித்துக் கொள்ளவும், நரம்புகளைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளவும் விரும்புகிறவர்கள் தினமும் இரவில் பாதாம் பருப்புகளைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து காலையில் அதை தோல் நீக்கி சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ச்சியாக சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலனைப் பெறமுடியும்.

பாதாம் பருப்பின் மருத்துவ குணங்கள்

பாதாம் பருப்பில் உள்ள பிளேவனாய்டுகள் மற்றும் வைட்டமின் ஈ சத்தானது, இதய நோயைக் கட்டுப்படுத்த



வல்லது. 100 கிராம் பாதாமில் 58 சதவீதம் கொழுப்பு உள்ளது. ஆனாலும் அது நல்ல கொழுப்பாகும். இதய நோய் உள்ளவர்கள், வாரத்தில் 5 நாட்கள் பாதாம் எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் அபாயம் 50 சதவிகிதமாகக் குறையும். பாதாமிலுள்ள நல்ல கொழுப்புதான் அதற்கு காரணம். கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படுகிறது. எனவே, உடலில் நல்ல கொழுப்பின் அளவை அதிகரித்து கெட்ட கொழுப்பை கரைக்க பாதாம் அவசியம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எ வ் வ ள வு மு ய ற் சி செய் து ம்

எடையை குறைக்க முடியவில்லை என நினைப்பவர்கள் வாரத்திற்கு 2 முறை குறைந்தது 5 பாதாம் பருப்பை எடுத்துக் கொண்டால், அது எடைக் குறைப்புக்கு 31 சதவீதம் உதவும்.

பாதாமில் உள்ள ரிபோஃபினேவின் என்ற பி வைட்டமின், எல் கார்னிடைன் என்ற அமினோ அமிலமும் மூளையின் செயல்திறனை அதிகரிக்க செய்கிறது. இவை புத்திக்கூர்மைக்கு உதவும். நரம்புகளின் இயக்கத்துக்கும் பெரிதும் உதவுகிறது.

உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளையும் நார்ச்சத்து குறைவாக உள்ள உணவுகளையும் அதிகம் உண்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. பாதாமை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு குடல் சார்ந்த அத்தனை பிரச்சனைகளும் நீங்கும்.



பாதாம் எண்ணெய் கொண்டு தினமும் இரவில் சருமத்தை மசாஜ் செய்து வந்தால், உடலில் இரத்த ஓட்டத்தின் அளவு அதிகரித்து, சருமம் ஆரோக்கியமாகவும், பொலிவுடனும் இருக்கும். இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த பாதாமை நாம் சாப்பிட்டு உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வோம்.



உடலுக்கு வேலை கொடுங்கள்

ஆரோக்கியம் என்பது காசு கொடுத்து வாங்கக் கூடியது அல்ல. உடலுக்கு எந்த அளவுக்கு வேலை கொடுக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு உடல் ஆரோக்கியமும் மேம்படுகிறது. இன்றைக்கு இருப்பதுபோல சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு முதலான எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்தார்கள் என்றால் அதற்குக் காரணம் உடலை சரியாகப் பயன்படுத்தியதுதான்.

நீங்கள் 200 வருடங்களுக்கு முன்னால் வாழ்ந்திருந்தால், இப்போது செய்வதை விட 20 மடங்கு அதிகமாக உடலுக்கு வேலை கொடுத்திருப்பீர்கள். உடல் ரீதியான செயல்பாட்டைப் பொறுத்தவரை, 100 வருடங்களுக்கு முன்னால் 60 வயதான ஒருவர் செய்த வேலையை இன்றைக்கு 20 வயதானவர்கள் செய்யத் திறனுபவராக இருக்கின்றனர். காரணம் உடல் உழைப்பு இல்லாமல் போனதுதான். உடலை நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உழைப்புக்கு பழக்குகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். எனவே உடலுக்கு வேலை கொடுங்கள்.



மருத்துவர் பூபால்ஸ்ரீ



சகல நோய்களையும் தீர்க்கும் சங்குப்பூ

ஒவ்வொரு பூக்களுக்குள்ளும் பல வித ஆரோக்கிய ரகசியங்கள் ஒளிந்து கிடக்கின்றன. பூக்களை அழகுக்காகவும், பார்த்து ரசிப்பதற்காகவும் வீடுகளில் வளர்க்கிறோம். அதையும் தாண்டி நன்மை செய்யும் மருத்துவக் குணங்களையும் கொண்டிருக்கிறது. உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பூக்களில் முக்கியமானது சங்குப்பூ.



சங்குப்பூ தமிழகமெங்கும் காடுகள், வேலிகள், தோட்டங்களில் இயற்கையாக வளர்கின்றது. வண்ணமயமான நிறங்களைக் கொண்ட இந்த சங்குப்பூ, வெள்ளை மற்றும் ஊதா நிறத்தில் அதிகமாக காணப்படுகிறது. சங்கு போன்ற தோற்றத்தைக் கொண்டதால் இவை சங்குப்பூ என்று மக்களால் அழைக்கப்படுகிறது. சங்குப்பூ, சங்கு புஷ்பம், மா மூலி, கன்னிக்கொடி, காக்கணம், காக்கரட்டான் என்ற பெயர்களிலும் அழைக்கப்படுகிறது. இதன் இலை, வேர், விதை முதலியவை மருத்துவ குணம் கொண்டவை. உடலுக்கு வலிமை தரும். சர்ப்பத், பான வகைகளில் சங்குப்பூ சேர்க்கப்படுகின்றது. இது புளிப்புச்சுவை

கொண்டதாக இருக்கும்.

வெள்ளை நிற பூக்கள் கொண்ட சங்குப்பூ செடியின் வேரை கஷாயமாக்கி உட்கொள்ள வெட்டை, தலைநோய், புண்கள் ஆகியவை குணமாகும். ஊதாநிற பூக்கள் உள்ள சங்குப்பூ வேர்களைக் கொண்டு கிருமிகளால் ஏற்படும் தொற்றுநோய், மூட்டு வலி, முடக்குவாதம், தலைபாரம், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்கலாம்.

நீலநிற சங்குப்பூவிற்கு அதிகமான மருத்துவக் குணம் உண்டு. நீல நிறம் மன அமைதியை வெளிப்படுத்தக் கூடியது. நிம்மதியை தருவதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பதட்டம், மன



மூலிகைக்காடு - 7

அழுத்தம், மனச்சோர்வு போன்றவற்றில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது.

யானைக்கால் நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாக உள்ளது. சங்குப்பூ செடியின் சமூலம் அதாவது பூ, இலை, வேர், கொடி, விதை ஆகியவற்றை அரைத்து பூசிவர யானைக்கால் வீக்கம் குறையும். சங்குப்பூ செடியின் இலைகளை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி காலில் கட்டி வைத்தால் யானைக்கால் நோயினால் ஏற்படும் வீக்கம் குறையும்.

உடலில் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும் அபார சத்துக்கள் சங்குப் பூவில் உள்ளது. இன்சலின் சுரப்பையும் சீராக வைக்க உதவுகிறது.

உடலில் ஏற்படும் நெறி கட்டுதல், மூட்டுவலி, வாத நோய் வீக்கங்களை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. ஒருவாரம் சங்குப்பூ சமூலத்தை கஷாயமாக்கி பருகிவர சிறந்த பலன் கிடைக்கும். சிறுநீர்க் கடுப்பு, மாதவிடாய் காலங்களில் வரும் வலிகளையும் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது.

மலச்சிக்கல், மூலநோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து சங்குப்பூக்களை பயன்படுத்த சிறந்த நிவாரணம் பெறலாம். சங்குப்பூ இலைகளை விழுதாக அரைத்து விளக்கெண்ணெய்யுடன் காய்ச்சி தைலமாக தயாரித்து மூலத்திற்கு வெளிப் பூச்சாக பயன்படுத்தலாம்.

மூளைக்கு நல்லது

ஞாபகம் மற்றும் அறிவாற்றல் மீது பாதுகாப்பு தருவதில் சங்குப்பூ ஒரு சிறந்த டானிக்காக செயலாற்றுகிறது. இது ஞாபக மறதி மற்றும் வயது தொடர்பான நரம்புச் சிதைவை தடுக்கிறது. பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வை குறைப்பதாக கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. மூளையின் ஆற்றலை மேம்படுத்துவதில் சங்குப்பூ முக்கிய பங்காற்றுகிறது. சங்குப்பூ மூலிகையில் உள்ள பல உயிரியக்க சேர்மங்கள் ஞாபக மறதியை தடுக்க உதவுகிறது. மூளைக்கு ஊக்கியாக செயல்பட்டு அதன் திறனை மேம்படுத்த உதவி செய்கிறது. இந்த மூலிகையின் இயற்கை இராசயன அமைப்பு மூளையில் இருந்து பதற்றத்தை நீக்குகிறது. தூக்கம் இன்மையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு தீர்வளிக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது

சுவாசம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு சங்குப்பூ தேநீர் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கும். இதனை வீட்டில் வளர்க்க சுவாசம் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள், மன ரீதியான தொந்தரவுகள் அகலும்.

இதனை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க மந்தம், மலச்சிக்கல் நீங்கும். நெய்யில் வறுத்து இடித்த விதைச் சூரணம் 5 முதல் 10 அரிசி எடை வெந்நீருடன் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கான இழுப்பு, மூர்ச்சை, நரம்பு இழுப்பு ஆகியவை தீரும்.



குழந்தைகள் அடிக்கடி இருமலால் சிரமப்பட்டால் அவர்களுக்கு சங்குப்பூக்களை வதக்கி இடித்து சாறு பிழிந்து அச்சாறில் ஒரு சங்கு அளவு கொடுத்தால் குணம் கிடைக்கும். நெய்யில் வறுத்து இடித்து தயார் செய்த சங்குப்பூ விதைத் தூள் ஒரு சிட்டிகை அளவு வெந்நீருடன் உள்ளூக்குள் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இரைப்பு நோய் குணமாகும்.

சங்குப்பூ இலையுடன் உப்பு சேர்த்து அரைத்து நெறிகட்டிகள் மீது பூச கட்டிகள் கரையும். நெறிகட்டிகள் வீங்கி இருக்கும் போது சங்குப்பூவின் இலைச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, இஞ்சிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துக் கலந்து அருந்தி வர விரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

என்றும் இளமைக்கு சங்குப் பூ

யாருக்குத் தான் அழகும், பளபளப்பான பொலிவான முகமும், கருகருவென்ற கூந்தலும் பிடிக்காது? இவற்றை பெறவேண்டுமானால் கட்டாயம் அதற்கு உதவுகிறது சங்குப்பூ.

சங்குப்பூ சருமத்தில் ஊடுருவிச் சென்று சருமத்துக்கு ஊட்டச்சத்து மற்றும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. அதனால்

உங்களது சருமம் ஆரோக்கியமான இயற்கை பிரகாசத்துடன் பளபளக்கிறது. சுருக்கங்கள் மற்றும் கரும் புள்ளிகள் போன்ற பிரச்சனைகளை போக்குகிறது.

வயிற்றுக்கான நன்மைகள்

சரியான நேரத்திற்கு சத்தான உணவுகளை சாப்பிடாவிட்டால் அது கடைசியில் குடற்புண்ணாக பெரும் வடிவம் பெற்றிருக்கும். சங்குப் பூ டி குடற்புண்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ குணம் கொண்டுள்ளதாக ஆராய்ச்சிகள் சொல்கிறது. மேலும் ஜீரணக் கோளாறுகள், வயிற்றில் எரிச்சல் போன்றவற்றையும் சரி செய்யும்.

சமீபத்திய ஆய்வுகள் சங்குப்பூவில் தைராய்டு எதிர்ப்பு குணங்கள் இருப்பதை கண்டறிந்துள்ளது. மன அழுத்தத்தின்போது சுரக்கும் தைராய்டு இயக்கு நீரின் அளவை குறைத்து, ஹைப்பர் தைராடிசத்தை சமாளிக்க உதவி செய்கிறது.

இதயத்துக்கான நன்மைகள்

இன்று பெரும்பாலான மக்கள் சந்திக்கும் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளில் இதய நோய் முதன்மையான இடத்தில் உள்ளது. இதை குணப்படுத்த சங்குப்





பூவின் விதைகள் மற்றும் வேர்களை பயன்படுத்தி கஷாயம் தயாரித்து குடித்து வந்தால் இதயக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

மாரடைப்புக்கு முக்கிய காரணமான LDL என்னும் கெட்ட கொழுப்பு அமிலங்களின் அளவை குறைக்க சங்குப்பூவின் எத்தனால் சாறு உதவுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த மூலிகை இதய நோய்களுக்கு இரு முக்கிய ஆபத்து காரணிகளான கொழுப்பை குறைக்கவும் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கவும் உதவி செய்கிறது.

சங்குப்பூக்களை பறித்து தண்ணீரில் 24 மணி நேரம் ஊறவைத்து அந்த தண்ணீரை குடித்து வர இரத்தக்குழாயில் உள்ள அடைப்பு நீங்கும்.

புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும்

நம் உடலில் நமக்கே தெரியாமல் இருந்து கொண்டே உயிருக்கு எமனாக மாறும் கொடிய நோய்தான் புற்றுநோய். சங்குப்பூவில் உள்ள பிளேவனாய்டுகள் புற்றுநோய் உருவாகாமல் தடுக்கிறது.

உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடல் நலனை மேம்படுத்துகிறது.

40 கிராம் சங்குப்பூ வேரை நசுக்கி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு கால் லிட்டராக காய்ச்சி வடிகட்டி 3 தேக்கரண்டி வீதம் 2 மணி நேத்திற்கு ஒரு முறை 6 தடவை ஒரே நாளில் சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.

சங்குப்பூ வேர், கீழா நெல்லி முழு தாவரம், யானை நெருஞ்சில் இலை, அருகம்புல் இலை ஒவ்வொன்றும் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 5 மிளகு சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தயிரில் கலக்கி உட்கொள்ள வேண்டும். காலையில் 10 நாட்கள் வரை இதை தொடர்ந்து சாப்பிட வெள்ளைப்படுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும்.

நாள்பட்ட கப நோய்களுக்கு சங்குப்பூ பட்டையை நன்கு இடித்து, சாறு பிழிந்து இருபத்து நான்கு மி.கி. அளவு எடுத்து குளிர்ச்சியான பாலுடன் கலந்து அருந்தி வர குணம் கிடைக்கும். சங்குப்பூ வேர், கட்டுக் கொடி இலை,



கீழாநெல்லி சமூலம், பெருநெருஞ்சில் இலை, அருகம்புல் வகைக்கு ஒரு கைப்பிடியுடன் 5 மிளகு சேர்த்து மை போல் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தயிரில் கலந்து சாப்பிட பெண்களுக்கு ஏற்பட்ட நாள்பட்ட வெள்ளைப்படுதல் தீரும். வேரை பாலில் அவித்து பின்னர் அதனை பாலில் அரைத்து சிறிதளவு காலை மாலை பாலில் சாப்பிட சிறுநீர் பாதை அழற்சி, சிறுநீர் எரிச்சல் ஆகியவை தீரும்.

வேர்ப் பட்டையை ஊறவைத்த குடிநீரை அருந்தி வர சிறுநீர்ப்பை நோய்கள், சிறுநீர் பாதை எரிச்சல், வலி முதலியன குணமாகும். சங்குப்பூ வேரை பாலாவியில் வேக வைத்து உலர்த்தி பொடியாக்கி ஒரு சிட்டிகை பொடியுடன் அரை சிட்டிகை சுக்குப்பொடி சேர்த்து காலை மாலை வெந்நீருடன் கொள்ள வாத நோய், சீதளம் நீங்கும்.

சங்குப்பூ தேநீர்

கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் சங்குப்பூக்களை போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து எடுத்து விட வேண்டும். அதில் சில துளி எலுமிச்சை சாறு விட்டு தேவையான அளவு சுத்தமான தேன் சேர்த்து சூடாகவோ அல்லது குளிர்ச்சியாகவோ பருகலாம்.

இதில் உள்ள ஆண்டி கிளை கோஜன்

வயது முதிர்வதைத் தடுத்து இளமையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. தலையின் மேற்பாகத்தில் அமைந்துள்ள நுண்துளைகளில் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி முடி வளர்ச்சியை தூண்டுகிறது. உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சுகளை நீக்கி கல்லீரலைப் பாதுகாக்கிறது. நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துகிறது. சங்குப்பூ தேநீர் உடலில் ஏற்படும் சிறுநீரக பாதிப்புகளுக்கு சிறந்த மருந்தாகவும் உள்ளது.

இதிலுள்ள பிளேவனாய்டுகள் புற்று நோயை உருவாக்கக் கூடிய செல்களை அளிக்கிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து தொற்றுகளில் இருந்து பாதுகாக்கிறது. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிட்டு உடல் பருமனாக இருப்பவர்களின் உடலில் தங்கியுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை கரைத்து வெளியேற்றுகிறது. உடலின் வெப்பநிலையை சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் துணை புரிகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் நோயாளிகள் கட்டாயம் தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனையின்றி இதனை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. தினமும் இதை பருகுவது ஆரம்பத்தில் சற்று சிரமமாக இருந்தாலும் போகப் போக பழகிவிடும். ஆரோக்கியம் மேம்படும்.



மருத்துவர் அ. ஓஃபிலியாமேரி



சமைக்காத சத்தான உணவுகள்

தொப்பையைக் குறைக்கும் முருங்கை ஜூஸ்

முருங்கைக்கீரை 300 வகையான நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். 67 வகையான நோய்களைக் குணப்படுத்தும். மற்ற உணவுகளில் இருப்பதைவிட 25 சதவீதம் அதிகமான இரும்புச் சத்து கொண்டது.



குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்படும் இரத்த சோகைக்கு மாமருந்து இந்த முருங்கை கீரை. இதை ஜூஸாக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் அருந்த உடல் குளிரும். இரத்த சோகை நீங்கும்.

சுத்தம்செய்த முருங்கை இலை ஒரு கைப்பிடி, சீரகத்தூள் ஒரு சிட்டிகை, 4 ஸ்பூன் தேன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முருங்கை இலையை நன்கு கழுவிய பின்னர் அதனுடன் சீரகத்தூள் இரண்டு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மைய அரைத்து வடிகட்டவும். வடிகட்டிய சாறில் 4 ஸ்பூன் தேன் சேர்த்து நன்கு கலக்கி அருந்தவும். தேவையானால் சிறிது எலுமிச்சை சாற்றினை இதனுடன் சேர்த்து அருந்தலாம்.



இது உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கும். உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்தினையும் போஷாக்கையும் அளிக்கும். முருங்கை இலை சாறு இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதுடன் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்தும். கர்ப்பப்பையை பலப்படுத்தும். தாய்ப்பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கும். ஆண்களுக்கு ஆண்மை அதிகரிக்கும்.



உடலில் ஏற்படும் மந்தம், உடல்கூடு, கண்ணோய், பித்த மூர்ச்சை இவற்றை நீக்குகிறது. முருங்கை கீரை ஒரு கிருமிநாசினியாக செயல்படும். முகப்பரு மற்றும் பிற தோல் நோய் பிரச்சனைகளை குறைக்கிறது. முருங்கைக்கீரை ஜூஸ் உடலின் மெட்டபாலிசத்தை தூண்டி, கலோரிகளை வேகமாக கரைக்க உதவி செய்கிறது. அசிங்கமான தொப்பை, மற்றும் உடல் பருமனை குறைக்க உதவுகிறது.



மருத்துவர் கௌசல்யா



ஆரோக்கியம் காக்கும் தினசரியம்

தினசரியம் என்பது ஆரோக்கியமாக வாழ மனிதன் அன்றாடம் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஆயுர்வேதம் காட்டும் வாழ்வியல் முறையாகும். இவற்றை கடைபிடிப்பதன் மூலம் நோய்நொடியின்றி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம்.



பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழும்புதல், தந்த தாவனம் செய்தல், கண்டுஷம் செய்தல், அபயங்கம் செய்தல், வியாயாமம் செய்தல், உத்வர்தனம், ஸ்னானம், அஞ்சனம் ஆகிய எட்டு விதிகளையும் அன்றாடம் கடைபிடித்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாய்க்கும்.

பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுதல்

முதலில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழு வேண்டும். அதாவது சூரிய உதயத்திற்கு 2 மணி நேரம் முன்பாக எழு வேண்டும். அப்போதுதான் வாதத்தின் தன்மை சுற்றுச் சூழலில் அதிகமாக இருக்கும். அதனால் நாம் புத்துணர்ச்சி மற்றும் ஆற்றலைப் பெறுவோம்.

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகவே வாத காலத்திலேயே கழிவுகளை வெளியேற்றி காலை கடன்களை கழிக்க வேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த நீரால் முகம், கை, கால்களை கழுவ வேண்டும். காலைக் கடன்களை சரியாகக் கழிக்கவில்லை என்றால் வாயுத் தொல்லை, வயிறு உப்புதல், எதுக்களித்தல் போன்றவை ஏற்படும்.

அடுத்து யோகா, தியானம் முதலியவற்றை செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் மன அழுத்தம், கவலை



முதலியவற்றை தவிர்க்கலாம். இதன் மூலம் மனம் அமைதி அடையும். நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக இயங்க முடியும்.

ஆசமனம் எனும் முறைப்படி நீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும். ஓர் அஞ்சலி நீரை முறைப்படி உமிழ்நீருடன் கலந்து செல்லும்படி பருகவேண்டும். ஓர் அஞ்சலி என்பது இரு கைகளில் குவித்த நீரின் அளவாகும். 8 அஞ்சலி அளவு எடுக்கலாம்.

தந்த தாவனம்

துவர்ப்பு மற்றும் கசப்பு சவையுள்ள மரக் குச்சிகளைக் கொண்டு பத்துலக்க வேண்டும். கதிர (கருங்காலி) மரக்குச்சிகளைக் கொண்டு பத்துலக்குவது சிறந்த பலனைத்தரும்.

கண்டுஷம்

மூலிகை கஷாயங்களையோ அல்லது எண்ணெய்களையோ கொண்டு வாயை நிரப்பி பின் சுத்தம் செய்யலாம். வெதுவெதுப்பான நீரை கொண்டும் கண்டுஷம் செய்யலாம்.

அபயங்கம்

எண்ணெய்களை உடலில் தடவி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இதனை திமும் கடைபிடிப்பதன் மூலம் உடல்சோர்வு நீங்கும். வாத தோஷத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். சருமத்தை இளமையாகவும் பளபளப்பாகவும் வைக்க அபயங்கம் உதவுகிறது.

வியாயாமம்

வியாயாமம் எனப்படும் உடற் பயிற்சியை தினம் செய்வதன் மூலம் உடலை இலகுவாகவும், வலிமையாகவும் வைத்திருக்க முடியும். இதன் மூலம் சர்க்கரைநோய், இரத்த அழுத்தம் உடல் பருமன், எலும்பு தேய்மானம் போன்ற நோய்கள் வராமல் தவிர்க்க முடியும்.



உதவர்தனம்

இம்முறைப்படி மூலிகைப் பொடிகளை உடலில் கீழிருந்து மேலாக தடவுவதன் மூலம், தோலுக்கு அடியில் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்பைக் கரைக்கலாம். கப தோஷத்தையும் இது குறைக்கிறது. உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்கள் கட்டாயம் இதை செய்ய வேண்டும்.

ஸ்னானம்

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

அஞ்சனம்

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





மருத்துவர் சரண்யா



இளமை தரும் மருதாணி!

தெய்வீக மூலிகையான மருதாணியை அலவணம், ஐவணம், மருதோன்றி, மருதாணி என பல பெயர்களில் அழைக்கின்றனர். இயற்கை வண்ணம் தரும் மூலிகை. உடலை குளிர்ச்சியும்.



சித்த மருத்துவத்தில் பெரும்பாலான வைத்திய முறைகள் மூலிகைகளை அதிகம் பயன்படுத்தியே செய்யப்படுகின்றன. மனிதர்களின் நோய்களை தீர்க்கும் பல அபூர்வ வகையான மூலிகைகள் அடர்ந்த வனப்பகுதிகளில் இருக்கின்றன. நாம் வசிக்கும் கிராம, நகர்ப்புற பகுதிகளில் வளரும் மூலிகைச் செடி வகைகளில், மருதாணி மிகுந்த மருத்துவ குணம் கொண்டதாக உள்ளது.

மருதாணி என்றாலே அனைவரும் அறிந்திருப்பது மருதாணி இலைகளை அரைத்து கைகளில் வைத்துக்கொண்டால் கை சிவக்கும் என்பதுதான். அதைத் தாண்டியும் மிகுந்த மருத்துவ குணம் கொண்டது மருதாணி.

மருதாணிக்கு அசோகமரம் என்ற பெயரும் உண்டு. சீதையை சிறை வைத்திருந்த இடம் மருதாணி மரங்கள் நிறைந்த வனமாக இருந்ததால் அதற்கு அசோகவனம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இராமாயணத்தில் சீதை இலங்கையில் அசோகவனத்தில் இருக்கும் போது சீதைக்கு தனது கிளைகளின் அசைவால் மருதாணி ஆறுதல் கூறிவந்தது. சீதையை கடத்திச் சென்ற இராவணனை இராமன் போர் செய்து கொன்றுவிட்டு சீதாதேவியை

மீட்டார் என்பது இராமாயணம்.

அப்போது சீதாதேவி ஸ்ரீ இராமரிடம் இங்கு நான் இருந்த ஒவ்வொரு நாளிலும் என் கஷ்டங்களை காது கொடுத்து கேட்ட இந்த மருதாணி செடிக்கு நாம் ஏதாவது நன்மை செய்ய வேண்டும் எனக் கூறி மருதாணி செடியிடம் "உனக்கு என்ன வரம் வேண்டும்" என்று கேட்டாள்.

"எங்களுக்கு எதுவும் வேண்டாம். இன்று





உன் முகத்தில் மகிழ்ச்சி தெரிகிறது. உன்னை போல அனைத்து பெண்களும் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். அது போதும்” என்றது மருதாணிச் செடி.

அதற்கு சீதை ”உன்னதமான உன் குணத்திற்கு நான் ஒரு வரம் தருகிறேன். உன்னை யார் பூஜிக்கிறார்களோ அல்லது யார் உன்னை கைகளில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களோ, அவர்களுக்கு சகல நன்மைகள் கிடைக்கும். அவர்களின் வாழ்வும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்” என்ற வரத்தை தந்தார் சீதை. அதனால்தான் இன்றுவரை வட இந்தியர்கள் திருமணத்திற்கு முந்தைய நாளில் மெஹந்தி விழா நடத்துகிறார்கள். இதனால் ஸ்ரீ மகாலட்சுமியின் அருளாசி மணமகளுக்கும், திருமணத்தில் கலந்து கொள்ளும் உறவினர் பெண்களுக்கும்



கிடைக்கும் என்பது ஐதீகம்.

சுக்கிரனின் அம்சமான மருதாணி இலை சிறந்த கிருமி நாசினியாகும். கண்ணுக்குப் புலப்படாத கிருமிகளை அழிக்கவல்லது. மருதாணி இட்டுக் கொள்வதால் நகங்களுக்கு நகச்சத்தி மற்றும் நகத்தில் ஏற்படும் எந்த நோயும் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.

மருதாணியின் பூக்களைப் பறித்து உலர்த்தி தலையணைகளில் பரப்பி உபயோகித்தால் ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். மருதாணி இலைகளை நீரில் ஊறவைத்து வாய்கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு, தொண்டை கம்மல் குணமாகும்.

மருதாணி இலையை நன்றாக அரைத்து சிறு சிறு அடைகளாகத் தட்டி நிழலில் உலர்த்தி தேங்காய் எண்ணெயில் சில நாட்கள் ஊறவிட்டு அதை நன்றாக காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துத் வர நீண்ட அடர்த்தியான தலைமுடி வளரும். மருதாணி இலை உடம்பிலுள்ள அதிக உஷணத்தை குறைத்து கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியை தரும்.



மருதாணி இலைகள் ஊறவைக்கப்பட்ட தண்ணீரை அருந்தி வருபவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் சமச்சீரான அளவில் இருக்கும். இதயத்திற்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் கட்டிக்கொள்ளும் நிலை ஏற்படாமல் தடுக்கும் ஆற்றல் மருதாணிக்கு உண்டு.

உடலின் சில பாகங்களில் சமயத்தில் சுளுக்கு ஏற்பட்டு அந்த இடம் வீங்கி விடுகிறது. வாதம் சம்பந்தமான பாதிப்புகள் கொண்டவர்களுக்கும் உடலின் மூட்டு பகுதியில் விறைப்பும் வீக்கமும் ஏற்படுகின்றன. மருதாணி இலையில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணெய்யை வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ள இடங்களில் தடவி வர வீக்கம் விரைவில் வற்றும்.

கொஞ்சம் மருதாணி இலைகளை தூய்மையான தண்ணீரில் சில மணி நேரம் ஊற வைத்து அந்த நீரை அருந்தினால் கல்லீரல், பித்தப்பை போன்ற அனைத்து உறுப்புகளில் தங்கியிருக்கும் நச்சுகள் வெளியேறி இவ்வுறுப்புகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மேலைநாடுகளில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் படி மருதாணி இலைகளை நன்கு அரைத்து அதிலிருந்து பெறப்படும் எண்ணெய்யை தோலில் பூசி வந்தபோது தோலில் இருக்கும் சுருக்கங்களை நீக்கி, தோலில் மிருதுத் தன்மை அதிகரித்து இளமை தோற்றத்தை உண்டாக்குவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சொறி, சிரங்கு போன்ற தோலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கும் சிறந்த நிவாரணமாக மருதாணி இலை சாறு மற்றும் எண்ணெய் இருக்கிறது.

உடல் உஷ்ண நிலை திடீரென்று அதிகரிப்பதாலும், வயிற்றிற்கு ஒவ்வாத சில வகை உணவுகளை உண்பதாலும்,



கிருமி நிறைந்த உணவு, நீர் போன்றவற்றை அருந்துவதாலும் சிலருக்கு தீராத வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது. மருதாணி இலைகளை அரைத்து பிழிந்து எடுத்த சாற்றை தீராத வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி பாதிப்பு கொண்டவர்கள் அருந்தி வர வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.

தலை என்பது உடலின் பிரதானமான உறுப்பு. தலையில் எந்த வகை பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் அது நம்மை வேறு எதிலும் கவனம் கொள்ள முடியாத நிலைக்கு கொண்டு செல்கிறது. சிலருக்கு காய்ச்சல் போன்றவற்றால் தலைவலி ஏற்படுகிறது. மைக்ரெய்ன் எனப்படும் ஒற்றைத் தலைவலியும் உண்டாகிறது. மருதாணி இலைகளை நன்கு அரைத்து தலைவலி ஏற்படும் போது நெற்றியில் தடவி வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட தலைவலியும் குணமாகும்.

மனிதர்களின் மேற்புற தோல் மிகவும் மென்மையானது. தோலில் தீக்காயம் ஏற்பட்டால், குளிர்ச்சி தன்மை மிகுந்த மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசி வந்தால் காயத்தில் இருக்கும் எரிச்சல் தன்மை மற்றும் வலி குறையும். காயம் சீக்கிரம் ஆறுவதுடன் அழுத்தமான தழும்புகள் ஏற்படுவதை தடுக்கும்.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

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

Admission Open

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

Qualification

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

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

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்
என்றாலே
ஆர்.ஜெ.ஆர்



HERBAL
TREATMENT FOR

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

மருத்துவமனைகள்

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

RJR HERBAL HOSPITAL

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

37

கிளைகள்
கொண்ட



787 11 11 115

www.rjherbalhospitals.com
www.rjrhospitalscurepatient.com

மருத்துவமனை