

# வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:4 | ஜூலை-2022

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



ஸ்டிராய்டு  
பயன்படுத்துவதால்  
ஏற்படும்  
பக்கவிளைவுகள்

வேகமாக  
எடை குறைப்பதால்  
ஏற்படும் பாதிப்புகள்



கர்ப்பகாலத்தில்  
யோகாசனம்  
செய்யலாமா?

கல்லடைப்பை  
மூலிகைகளால்  
கரைக்க  
முடியுமா?

அதிகரிக்கும்  
ஃப்ட் பாய்சன் மரணங்கள்

- விழிப்புணர்வு கட்டுரை



WORLD'S  
NO. 1  
HERBAL  
HOSPITAL



நான்கு தலைமுறை பாரம்பரிய சிகிச்சை

சோரியாசிஸ் நோயில்

பாதிப்படைந்தோர் இனி கவலைப்பட தேவையில்லை..

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

700000

க்கும்  
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளனர்



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

தொடர்புக்கு: 787 11 11 115

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

RJR HERBAL HOSPITAL

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

[www.rjrherbalhospitals.com](http://www.rjrherbalhospitals.com) | [www.rjrhospitalscurepatient.com](http://www.rjrhospitalscurepatient.com)



## தேவை பாரம்பரிய மருத்துவத்துக்கு வரிவிலக்கு

ஆகஸ்டு மாதம் ஜிஎஸ்டி கவுன்சில் கூட்டம் தமிழகத்தில் நடைபெற இருக்கிறது. தமிழக முதல்வரின் வழிகாட்டுதலின் பேரில் தமிழக நிதி அமைச்சர் விடுத்த அழைப்பை ஏற்று மத்திய அரசு அடுத்த ஜிஎஸ்டி கவுன்சில் கூட்டத்தை தமிழகத்தில் நடத்த ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறது.

இந்த ஜிஎஸ்டி கூட்டத்தில் சூதாட்ட விடுதிகள், ஆன்லைன் விளையாட்டு, குதிரைப் பந்தயம் மீதான ஜிஎஸ்டி வரி விதிப்பு தொடர்பாக பல முக்கிய முடிவுகள் எடுக்கப்படும் என்று மத்திய நிதியமைச்சர் தெரிவித்திருக்கிறார்.

தமிழ் வளர்த்த மதுரையில் நடைபெறவிருக்கும் இந்த ஜிஎஸ்டி கவுன்சில் கூட்டத்தில் எடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு முடிவுகளும் ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை உயர்த்துவதற்கானதாக இருக்கட்டும். நம்முடைய பாரம்பரியத்தையும் பண்பாட்டையும் கட்டிக் காப்பதற்கு துணை நிற்பதாக இருக்கட்டும்.

இன்றைக்கு உலகமே நோய்களின் பிடியில் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறது. மக்களை நோயின்றி வாழவைக்கும் மருத்துவத் துறைக்கு வரிச்சலுகைகள் வழங்க வேண்டியதன் அவசியத்தை தமிழக அரசு மத்திய அரசுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

உலகத்தில் 70 சதவீதம் மக்கள் பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. இந்தியாவின் பெரும்பான்மை மக்கள் பயன்படுத்தும் பாரம்பரிய மருத்துவங்களான சித்தா, ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி, யுனானி, யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ மருந்துகளுக்கு மத்திய அரசு ஜிஎஸ்டியில் இருந்து முழுமையான வரிவிலக்கு அளிக்க வேண்டும்.

2008ஆம் ஆண்டு கலைஞர் தமிழகத்தின் முதல்வராக இருந்தபோது சமர்ப்பிக்கப்பட்ட நிதிநிலை அறிக்கையில் சித்தமருந்துகளுக்கு முழுமையான வரிவிலக்கு அளிக்கப்பட்டதை சுட்டிக்காட்டி, சித்தா, ஆயுர்வேதம் முதலான நம்முடைய பாரம்பரிய மருந்துகளுக்கும், பாரம்பரிய மருந்து தயாரிக்கும் மூலப்பொருட்களுக்கும் முழுமையான வரிவிலக்கு அளிக்க மத்திய அரசை தமிழக அரசு வலியுறுத்த வேண்டும்.

பாரம்பரிய மருந்துகளுக்கும், மருந்து தயாரிக்கும் மூலப்பொருட்களுக்கும் வரிவிலக்கு அளித்தால் மருந்துகளின் விலை குறையும். மக்களின் வாங்கும் சக்தி அதிகரிக்கும். நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை குறையும். நோயற்ற சமுதாயம் உருவாகும். அதுமட்டுமல்ல, நம்முடைய பாரம்பரிய மருந்துகள் மூலிகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவதால் விவசாயிகளும் பயனடைவார்கள்.

# ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு 4 | இது 4 | ஜூலை 2022

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்  
மற்றும் ஆசிரியர்:  
**எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை**

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

ஆசிரியர் குழு : மரு. ஆர்.அபிராமி  
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா  
மரு. பி.சரண்யா  
மரு. கு.நிவேதா  
மரு. எஸ்.ஹேமாவதி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

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

வேகமாக எடை குறைப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



16

ஸ்டிராய்டு பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்



26

கவனச் சிறதல் நோயா?  
கவலை வேண்டாம்!





28

கல்லடைப்பை மூலிகைகளால்  
கரைக்க முடியுமா?



34

கண்ணுக்கு மை அழகா?  
ஆரோக்கியமா?



38

கெட்ட கொழுப்பை  
கட்டுப்படுத்தும் கடுகு



42

அதிகரிக்கும் ஃபுட் பாய்சன்  
மரணங்கள்

- விழிப்புணர்வு கட்டுரை

ஜூலை 2022



50

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள்  
யோகாசனம் செய்யலாமா?



54

அல்சரை கவனிக்காமல்  
விட்டால் கேன்சராக மாறுமா?



60

எது ஆரோக்கியமான  
உணவு?



64

உயிரைக் குடிக்கும்  
புகையிலை

# வேகமாக எடை குறைப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



உ

டல் ஆரோக்கியம் மிக முக்கியமான ஒன்று. சூழ்நிலை காரணமாக நாம் நினைப்பது போல் நம் உடல் நிலை எப்போதும் இருப்பதில்லை.

நம் உடல் எடையை எப்போதும் சீராக வைக்க வேண்டும் என்பதை நாம் பெரிதும் விரும்புவோம். அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருப்பது உங்களை வருத்தமடையச் செய்யலாம். இதனால் விரைவாக உடல் எடையை குறைக்க கடுமையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க உந்தப்படுவீர்கள்.

அதிலும் உடனடியாக உடல் எடையை குறைக்க ஜிம்முக்கு செல்வது, திடீர் உடற்பயிற்சி, தேவையற்ற

உணவு கட்டுப்பாடு போன்றவைகளை கடைபிடிக்க எண்ணுவோம். ஏனென்றால் மக்கள் விரைவாக சரி செய்யும் உணவுகளுக்கு மிகவும் பழக்கமாகிவிட்டனர்.

ஒவ்வொரு வாரமும் 1/2 - 1 கிலோ வரை எடை குறைப்பது ஆரோக்கியமானது. எடையை நீண்ட காலத்திற்கு பராமரிக்க இதுவே சிறந்த வழியாகும். மாறாக விரைவாக எடையை குறைக்க நீங்கள் முயற்சிக்கும்போது அது எடையை



திரும்ப உயர்த்துவதற்கான அபாயமாகத் தோன்றுகிறது. பலர் இழந்த எடையை விட அதிகமாகத்தான் பெறுகிறார்கள். எனவே விரைவாக எடையைக் குறைத்தால் என்ன தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை காணலாம்.

### ஊட்டச்சத்துகள் இழக்க நேரிடும்

உணவே மருந்து என்று கூறி அதனை பின்பற்றி வாழ்ந்து வந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். உணவு தான் நம் உடலை உருவாக்குகிறது. உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது. அதேபோல முறையற்ற உணவு உட்கொள்ளல் பல்வேறு நோய்களுக்கு வித்தாகும்.

உடல் எடையை குறைக்க கலோரி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படும். உதாரணமாக கீட்டோ உணவு கார்போஹைட்ரேட்டுகளை நீக்குகிறது. இது உடலுக்கு ஆற்றல் தரும் ஒரு மேக்ரோ நியூட்ரியண்ட்ஸ் ஆகும். இதனால் நம்மை மந்தமாகவும், எரிச்சலூட்டும்

விதமாகவும், பசிக்கும் வழிவகுக்கும். அதனால் ஓர் உணவை விடுத்து அல்லது ஒருவகையான உணவுக் குழுக்களை ஊக்குவிப்பது தீவிர சூழ்நிலைகளில் சோர்வு, இரத்தசோகை, மலச்சிக்கல் ஆகியவைக்கு வழிவகுக்கும். எனவே நம் உடல் சீராக இருக்க, தேவையான வைட்டமின், மினரல்ஸ், நார்ச்சத்து போன்றவை முக்கியமானது.

### மன ஆரோக்கியம் பாதிப்படையும்

உணவு பற்றாக்குறையால் நம் மன ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படும். அதனால் மன நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். Psychologyயின் படி Eating disorder என சொல்லக்கூடிய Binge - eating, anorexia nervosa, bulimia போன்ற மன நோய்களும் பலர் ஆளாகி அவதிப்படுகிறார்கள்.

### கொழுப்பு மற்றும் தசைகள்

விரைவான எடை குறைவு உணவுகள் கொழுப்பு இழப்பைக் காட்டிலும் தசை இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த உணவுகள் உடல் ஆற்றலைக் குறைத்து தசைகளை உடைக்க ஆரம்பிக்கக் கூடும்.



**வேகமான உடல் குறைப்பு உத்திகள் உங்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தை பாதிக்கும். இதன் விளைவாக உடல் ஆற்றலைச் சேமிக்க முடியாமல் கூடுதல் கொழுப்பை சேமிக்கிறது.**



கொழுப்பை விட தசை அதிக வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை கொண்டுள்ளது. 1 கி.கி. கொழுப்பை விட 1 கி.கி. தசை ஒரு நாளைக்கு அதிக கலோரிகளை எரிக்கிறது. இதன் விளைவாக நீங்கள் தசையை குறைத்தால் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்த கலோரிகளை எரிப்பீர்கள். இதனால் உங்கள் இலக்கு எடையை எட்டாமல் மேலும் நம் உடலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும்.

### வளர்சிதை மாற்றங்கள்

வேகமான உடல் குறைப்பு உத்திகள் உங்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தை பாதிக்கும். இதன் விளைவாக உடல் ஆற்றலைச் சேமிக்க முடியாமல் கூடுதல் கொழுப்பை சேமிக்கிறது. இதனால் முதலில் இருந்ததை விட எடை அதிகரிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

### ஹார்மோன் சீர்கேடு

ஹார்மோனை உடலின் Chemical messengers என்று கூறுவோம். நம் உடலின் மெட்டபாலிசத்துக்கு ஏற்ப நம் எடை கூடவோ குறையவோ செய்யும். இதன் விளைவு Hormone imbalance என்ற நிலையை உண்டாக்கும். ஹார்மோன் சீர்கேடு ஏற்பட்டால் உடலின் ஆரோக்கியம் பாதிப்படையும். முக்கியமாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், மன அழுத்தம், இதனால் அதிக முடி உதிர்ந்தல், வழக்கை, முடி அடர்த்தி குறைவு ஆகியவை நேரிடலாம்.

### நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்!

திடீரென்று ஏற்படும் உணவு மாற்றங்கள் உடலின் செயல்திறனை பெரிதும் மாற்றிவிடும். இதனால் எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலம் பாதிப்படையலாம். இதனால் நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுத்து உடலின் ஆரோக்கியம் கெடக்கூடும்.

தோல் சுருக்கம், வயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகள், மலச்சிக்கல், மூலம், Fistula, Fissures போன்ற நோய்கள் வரலாம். தூக்கமின்மை போன்றவை



ஏற்படலாம்.

### என்ன தீர்வு?

உடல் பருமனாக இருந்தால் நோய்கள் ஏற்படும். வேகமாக எடையை குறைக்க எண்ணினாலும் விளைவுகள் ஏற்படும். இதற்கான தீர்வு என்ன? எந்த ஒரு செயலாக இருந்தாலும் அது சிறிது நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளத்தான் செய்யும்.

உடனடி முடிவுகள் அந்த நேரத்திற்கு மட்டுமே இனிமையாக இருக்கும். அதன்பின் அது எத்தகைய விளைவை தரும் என்பதை சிந்திக்க வேண்டும்.

எடையை குறைக்க விரும்புவோர் பக்க விளைவுகள் இல்லாத உகந்த வழிகளை தேர்ந்தெடுத்து செயல்படுத்த வேண்டும். அவரவர் உடலின் தன்மையை நன்கு ஆராய்ந்து புரிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்ற உணவு கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். Body cues என சொல்லக் கூடியது என்னவென்றால் நம் உடலின் தேவையை புரிந்து கொண்டு Balanced diet உணவு முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். சிக்கலை உண்டு பண்ணும் ஃபாஸ்ட் புட்ஸ், பாட்டில் டிரிங்க்ஸ் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். கூடவே அன்றாட உடற்பயிற்சிகளை முறையாக செய்து வந்தால் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். உடலின் தோற்றமும் சீராகும். உடல் எடையும் கட்டுக்குள் இருக்கும்.





# UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

**Launching New Batches**

for those

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

**Admission Open**

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

**Qualification**

**12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates**

**Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female**

**Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months**

**HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW**

**[www.uniaviation.com](http://www.uniaviation.com)**

**Contact : 78450 84123 / 78450 94123**

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



மருத்துவர் பி. சரண்யா



# வெந்தயம்

உ

வெந்தயம் கீரை வகுப்பை சேர்ந்தது. வெந்தயத்தின் அறிவியல் பெயர் டிரிகோனெல்லா ஃபோனம் - கிரேகம் ஆகும். இது ஆங்கிலத்தில் Fenugreek என்றும், ஓரியா, பஞ்சாபி, ஹிந்தி மற்றும் உருது மொழிகளில் மேதி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. வெந்தயத்தின் பூர்வீகம் இந்தியா மற்றும் வடக்கு ஆப்பிரிக்க நாடுகள் ஆகும்.

## வெந்தயத்தில் உள்ள சத்துகள்

வெந்தயத்தில் போலிக் அமிலம், ரிபோப்ளேவின், காப்பர், பொட்டாசியம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, மெக்னீசியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் ஏ, பி6, சி மற்றும் கே போன்ற பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகள்

உள்ளன. மேலும் நார்ச்சத்துகள், புரதம் நிறைந்துள்ளன.

## சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பட

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதில் வெந்தயம் அதிக அளவு ஆற்றல்





**முளைகட்டிய வெந்தயத்தை கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் உட்கொண்டு வந்தால் இதய பிரச்சனைகள் வரும் அபாயம் குறையும்.**



கொண்டதாக உள்ளது. அப்படியே வெந்தயத்தைச் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும் முளைகட்ட வைத்து சாப்பிடுவது இன்னும் கூடுதல் பலனைத் தரும்.

வெந்தயம் கசப்புத் தன்மை கொண்டதாக இருக்கும். ஆனால் முளைக்கட்ட வைத்து குறிப்பாக ஒரு இஞ்ச் அளவுக்கு முளைகட்ட வைத்த பின்பு சாப்பிடும்போது வெந்தயம் கசக்காது. அது இனிப்புச்சுவை கொண்டதாக மாறிவிடும். அதனால் தாராளமாக வெந்தயத்தை முளைகட்ட வைத்து சாப்பிடலாம். குறிப்பாக டைப் 2 நீரிழிவு உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து 3 மாதங்கள் வெந்தயம் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை முழுமையாக கட்டுக்குள் வரும். அதில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் இன்சலின் சுரப்பை துரிதப்படுத்தும்.

### வெள்ளைப்படுதல் கட்டுப்பாட

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இருக்கின்ற முக்கியமான பிரச்சனைகளில் ஒன்று இந்த வெள்ளைப்படுதல். வெள்ளைப்படுதலுக்கு மிகச்சிறந்த

தீர்வு வெந்தயம். வெந்தயத்தை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை தொடர்ந்து காலையும், இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பாகவும் வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வர வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்.

### இதயத்துக்கு நல்லது

முளைகட்டிய வெந்தயத்தை கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் உட்கொண்டு வந்தால், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் குறைவதோடு, இதய பிரச்சனைகள் வரும் அபாயமும்



குறையும். ஜீரண உறுப்புகளை சரி செய்து செரிமானத்தை சீராக்குகிறது. இதனால் வயிற்றில் கழிவுகள் சேராமல் சீராவதால் இரத்த ஓட்டம் விருத்தியடைகிறது. இதய நோய் இல்லாமல் போகிறது. இதய நோய் உள்ளவர்கள் வலி ஏற்படும்போது கஷாயமாக எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் வலி குறைகிறது.

### சிறுநீரக செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

வெந்தயம் சிறுநீரக கற்களை கரைக்கக் கூடியது. கற்கள் வராமல் தடுக்க கூடியது. சிறுநீரைப் பெருக்கிக் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது. வெந்தயத்தில் உள்ள பாலிஃபீனால்கள், ஃப்ளேவோனாய்டுகள் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டை அதிகரித்து சிறுநீரக நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.

### பாலூட்டலை ஊக்குவிக்கிறது

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தினமும் வெந்தயத்தை சாப்பிட்டு வர தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. வெந்தயத்தில் கேலக்டோகோக் என்னும் தாய்ப்பால் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் உட்பொருள் உள்ளது. வெந்தயத்தை அப்படியேவோ அல்லது இரவில் ஊறவைத்தோ காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவதால் பால்சுரப்பு அதிகரிக்கிறது.

### மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது

நம் முன்னோர்கள் தங்களுக்கு ஏதேனும் செரிமானப் பிரச்சனை ஏற்படக் காரணமான வாய்வுத் தொல்லை, வயிற்று உப்பிசம், வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றிற்கு





## வெந்தயத்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

மாதவிடாயின் முதல் மூன்று நாட்களில் 1800 - 2700 மி.கி. மற்றும் பின்வரும் நாட்களில் 900 மில்லி அளவில் வெந்தயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வலி, உடல் சோர்வு போன்றவை குறைய உதவுகிறது. மாதவிடாய் அழற்சியை ஒழுங்கமைக்கவும் உதவுகிறது.



வெந்தயத்தை முளைகட்ட வைத்து சாப்பிடுவார்கள். செவ்வாழைப் பழத்துடன் சிறிது வெந்தயம் சேர்த்து உண்டால் மலச்சிக்கல் குணமாகும். ஒரு டம்ளர் மோரில் சிறிது வெந்தயம், சீரகப் பொடி சேர்த்துக் குடித்தால் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

### எடை இழப்புக்கு உதவுகிறது

வெந்தயத்தை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் எடையை குறைக்கலாம். இது நீண்ட நேரம் பசி எடுக்காமல் இருக்கச் செய்கிறது. மேலும் வெந்தயத்தில் 75% கரையக் கூடிய நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. இது வயிற்றை வேகமாக நிரப்பி, எடையை குறைக்க நினைப்போருக்கு நல்ல தீர்வை தருகிறது. இதனால் பசி எடுக்கும் உணர்வு

### முகப்பருக்கள் நீங்க

கரும்புள்ளிகள், பருக்கள், சுருக்கங்கள் போன்றவற்றை தடுக்க வெந்தயத்தை பேஸ்பேக்காக பயன்படுத்தலாம். வெந்தயத்தைப் போட்டு கொதிக்க வைத்த நீரை கொண்டு முகத்தை கழுவினாலோ, நல்ல சுத்தமான வெந்தய இலையை கொண்டு செய்த பேஸ்ட்டை 20 நிமிடங்களுக்கு முகத்தில் தடவினாலோ நல்ல பயன் அளிக்கும். முகப்பருக்கள் இல்லாத பளிச் முகம் கிடைக்கும்.

கட்டுக்குள் வைக்கப்படுவதால் உடல் எடை சீராக இருக்கும்.

### நெஞ்செரிச்சலுக்கு தீர்வு

உணவில் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை சேர்த்துக் கொண்டால் அதிகப்படியான அமிலப் பாய்ச்சல் அல்லது நெஞ்செரிச்சலுக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும். வயிற்று அக உறை மற்றும் குடலில் வெந்தயத்தின் பசைப் பொருள் சூழ்ந்து கொள்வதால் எரிச்சலை உண்டாக்கும். இரையக குடலிய தசைகளை இதமாக்கும். இதனை உட்கொள்வதற்கு முன்பாக தண்ணீரில் ஊற வைத்தால் அதன் வெளிப்புறம் பசைத்தன்மையை பெறும்.

### சரும அலர்ஜி மற்றும் தழும்புகளுக்கு

ஊறவைத்த சுத்தமான வெந்தயத்தில் இருந்து செய்யப்பட்ட பேஸ்ட்டை சரும சிகிச்சைகளுக்கு பயன்படுத்தலாம். மேலும் தீக்காயம், கொப்புளம், சருமப் படை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது.

### தலைமுடி பிரச்சனைகளுக்கு

வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்து கொள்ளுதல் அல்லது அதன் பேஸ்ட்டை தலையில் தடவி குளித்தாலும் தலைமுடி பளபளவென கருமையாகும். தினமும் இரவு தேங்காய் எண்ணெய்யில் ஊறவைத்த வெந்தயத்தைக் கொண்டு

மறுநாள் காலை, தலையில் மசாஜ் செய்தால் முடி உதிர்வது குறையும். பொடுகு விரைவில் நீங்கும்.

### சீதபேதிக்கு

வெந்தயத்தை இளநீரில் ஊறவைத்து அரைத்து குடிக்க சீதபேதி கடுப்பு நீங்கும். வெந்தயத்தை வாழைப்பழத்திற்குள் வைத்து மூடி இரவு பனியில் வைத்து மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும். மோரில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் உண்ண வாய்வு, பொருமல் நீங்கும்.

### பக்க விளைவுகள்

அமிர்தமாக இருந்தாலும் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அது நஞ்சுதான். அந்த வகையில் வெந்தயமும் அப்படித்தான். வெந்தயம் பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளது. ஆனாலும் அதிகமாக உட்கொள்ளும்போது சில பக்க விளைவுகளை உண்டு பண்ணுகிறது.

சைனஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்கள்

### வெந்தயக் கீரையின் பயன்கள்

- வெந்தயக் கீரையுடன் கோழி முட்டை, தேங்காய் பால் சேர்த்து நெய்யில் சமைத்து உட்கொள்ள இடுப்பு வலி தீரும்.
- கீரையை வேகவைத்து, தேன் விட்டுக் கடைந்து உட்கொள்ள மலச்சிக்கல் நீங்கும். மார்புவலி, இருமல், மூலம், உட்புண் இவைகளைப் போக்கும்.
- கீரையுடன் சீமைப்புளி, அத்திப்பழம், திராட்சை சேர்த்து குடிநீரிட்டு தேன் சிறிது கலந்து சாப்பிட மார்புவலி, மூக்கடைப்பு குணமாகும்.
- கீரையை வேக வைத்து வெண்ணெய்யிட்டு வதக்கி, உட்கொள்ள தீக்குற்றத்தாலுண்டான மயக்கம் தீரும்.
- கீரையுடன் வாதுமைப்பருப்பு, கசகசா, கோதுமைப்பால், நெய், பால், சர்க்கரை

வெந்தயத்தை பயன்படுத்தும்போது அதிக கவனம் தேவை. உணவில் சேர்த்து பயன்படுத்தும்போது பிரச்சனை நேராது. ஆனால் தனித்து சருமத்திற்கும் கூந்தலுக்கு என்று எடுக்கும்போது அதன் குளுமை உடலில் அதிகரிக்கும். குறிப்பாக மழைக்காலங்களில் கவனம் தேவை.

### ஒவ்வாமை குறைபாடு

எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களை கொண்ட வெந்தயம் சிலருக்கு ஒவ்வாமையை உண்டு பண்ணுகிறது. வெந்தயத்தை தனித்து அதிகளவு எடுக்கும்போது ஹார்மோன் உணர்திறன் அதிகரிக்கும் சக்தியை உண்டாக்குகிறது. குறிப்பாக ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன், புற்றுநோய், ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள் எடுப்பவர்கள் வெந்தயத்தை தனித்து எடுக்கும்போது அவர்களது உடலில் எதிர்மறையான விளைவுகளை உண்டாக்கும்.



சேர்த்து உட்கொள்ள உடல் வலுக்கும். வன்மையுண்டாகும். இடுப்பு வலி தீரும்.

- இலையை அரைத்துக் கிளறி கட்ட உள் (அல்லது) வெளிப்புறத்தில் காணும் வீக்கமும், கட்ட புண்களும் குணமாகும்.
- இலையுடன் சீமை அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்து கட்டிகளின் மீது பற்றிட அவைகள் உடையும். புடைகள் மீது பூச அவைகள் மாறும்.

## வெந்தயத்தின் பயன்கள்

- வெந்தயத்தை தோசையாக செய்து விருப்பமுடன் பசித்து வந்தால் உடல் வன்மைப் பெற்று பருக்கும். உடம்பின் வலி முதலியன நீங்கும். கருணைக் கிழங்கோடு சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் நன்றாகப் பருக்கும்.
- வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து ஊறல் நீர் செய்து உட்கொள்ள வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், சுரம், உட்கூடு, வெள்ளை, சீதக்கழிச்சல் முதலியன போகும்.
- வெந்தயம் 17 கிராம், 840 மி.கி பச்சரிசியுடன் சேர்த்துப் பொங்கி உப்பிட்டுச் சாப்பிட குருதி பெருகும்.
- கஞ்சியில் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுக்கப் பால் சுரக்கும்.
- விதையை வறுத்து, அதே அளவு வறுத்த கோதுமையைக் கூட்டி காப்பிக்குப் பதிலாக வழங்கலாம். இதனால் உடல் வெப்பம் நீங்கும்.
- வெந்தயத்தை அரைத்து தலைமுழுகி வர முடிவளரும். முடி உதிர்ந்ததைத் தடுக்கும்.
- வெந்தயத்தை மாவாக்கிக் களி கிண்டி கட்ட புண்கள் ஆறும்.



- வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், கறி மஞ்சள் இவற்றை சம பங்கு எடுத்து நெய் விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து சோற்றுடன் கலந்துண்ண வயிற்றுவலி, பொருமல், வலப்பாட்டு, இடப்பாட்டு ஈரல் வீக்கங்கள் நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டு வரும்.

உடலில் நோய் ஏற்பட்டு பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை எடுத்து கொள்பவர்கள் வெந்தயத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அளவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அளவாக எடுத்தால் உடலில் உள்ள நஞ்சுகளை வெளியேற்றி உடலை சுத்தமாக வைக்க உதவுகிறது. அளவு அதிகமானால் கடுமையான ஒவ்வாமையை உண்டாக்கும்.

### எவ்வளவு சாப்பிடலாம்

ஒவ்வொருவர் உடல் நிலையை பொறுத்து அவர்கள் அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய அளவை தீர்மானிக்கலாம். கொழுப்புச்சத்து உடலில் அதிகமாக இருந்தால் அவர்கள்

தினசரி 10 முதல் 30 கிராம் வரை வெந்தயத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் வெந்தயத்தை எடுத்துக் கொள்ளும்போது தினமும் 2.5 கிராம் முதல் 15 கிராம் வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவ்வப்போது நீரிழிவு பரிசோதனை செய்வது நல்லது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் உடலில் குளுமை இல்லையெனில் தினமும் 500 மி.கி. வரை எடுக்கலாம். மேற்சொன்னது போல் இது ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும் என்பதால் வெந்தயத்தை தனித்து எடுப்பதாக இருந்தால் அவசியம் மருத்துவரின் ஆலோசனை தேவை.



மருத்துவர் சுகன்யா தேவி

## ஸ்ரீராய்டு பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்



அ

லோபதி மருத்துவத்தில் ஸ்ரீராய்டுகள் மிகவும் முக்கியமானவை. நாள்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்துவதில் தொடங்கி, பல்வேறு நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளில் இதன் பங்கு முதன்மையானது என்று மருத்துவர்கள் கொண்டாடுகிறார்கள்.

### ஸ்ரீராய்டு என்றால் என்ன?

தைராய்டு, இன்சலின் சுரக்கச் செய்யும் ஒருவகை ஹார்மோன் தான் ஸ்ரீராய்டு. நம் உடலில் உள்ள அட்ரினல் சுரப்பியில் ஸ்ரீராய்டு சுரக்கும். அதேபோல் இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் இருக்கும் விதைப்பை மற்றும் கருப்பைகளிலும் இது சுரக்கிறது. நமது உடலில் கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவற்றின் அளவை சீராக பராமரிப்பதில் ஸ்ரீராய்டு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வீக்கத்தை குறைப்பது இதன் முக்கிய பணியாகும். இந்த ஸ்ரீராய்டு ஹார்மோனின் அளவு உடலில் குறையும்போதோ அல்லது அதிகமாகும் போது பலசிக்கல்கள் ஏற்படுகிறது.

அட்ரினல் சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோனை கார்டிகோ ஸ்ரீராய்டு என்கிறோம். பொதுவாக நாம் ஸ்ரீராய்டு என்று சொல்வது இந்த கார்டிகோ ஸ்ரீராய்டு ஹார்மோனைத்தான். உடலில் சோடியம் அளவைப் பராமரிப்பதில் இந்த





ஹார்மோன் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஒருவரது உடலில் ஸ்டிராய்டு பற்றாக்குறை இருக்கும் பட்சத்தில் தேவையான ஸ்டிராய்டு மருந்து வெளியிலிருந்து கொடுக்கப்படும். ஸ்டிராய்டுகளில் அனாபாலிக் ஸ்டிராய்டு, கார்டிகோ ஸ்டிராய்டு என இரண்டு வகைகள் உள்ளன. முதல்வகை பெரும்பாலும் விளையாட்டு வீரர்களால் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இது அவர்களுக்கு தசைகளுக்கு வலுவையும், ஆற்றலையும் தரக்கூடியது. மற்றொன்று மருத்துவத்துறையில் பயன்படக்கூடியது. வலி, வீக்கம், வேதனைகளை குறைக்க ஸ்டிராய்டு மருந்துகளை உதவுகின்றன.

ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி மற்றும் முடக்குவாதம் பாதிப்புள்ளவர்களும், மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் விபத்தில் அடிபட்டவர்களுக்கு, தன் தடுபாற்றல் நோயுள்ளவர்களுக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது.

### மருத்துவர் பரிந்துரை அவசியம்

உட்கொள்ளப்படும் மாத்திரைகளால்



**ஸ்டிராய்டை தொடர்ந்து பயன்படுத்துபவர்களுக்கு சோடியம் அளவு அதிகமாகி உடலில் நீர் தங்கிவிடும். பொட்டாசியம் அளவு குறைந்து இதயத்தின் செயல்பாடுகள் பாதிக்கும்.**



தான் அதிகமான பக்க விளைவுகள் ஏற்படும். எனவே அந்த பாதிப்புகளைத் தவிர்ப்பதற்கான மாத்திரைகளும் சேர்த்து கொடுக்கப்படுகின்றன. சிலர் தங்களுடைய உடல் பிரச்சனைகளுக்கு மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் தாங்களாகவே மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இதுதான் அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியது.

### பக்கவிளைவுகள் என்னென்ன?

ஸ்டிராய்டை தொடர்ந்து பயன்படுத்துபவர்களுக்கு சோடியம் அளவு அதிகமாகி உடலில் நீர் தங்கிவிடும். பொட்டாசியம் அளவு குறைந்து இதயத்தின் செயல்பாடுகள் பாதிக்கும். எடை கூடும். நோய்த்தொற்று எளிதில் ஏற்படும். முகத்தில் வீக்கம் ஏற்படும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கூடும். கண்புரை நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.



## ஸ்ரீராய்டு கிரீம்களும் ஆபத்து

ஸ்ரீராய்டு மாத்திரை, ஊசி மற்றும் க்ரீம் என பல வடிவங்களில் கிடைக்கின்றன. வெளிப்புறத்தில் பெரும்பாலும் க்ரீம் வடிவில் தான் ஸ்ரீராய்டுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. க்ரீம் ஸ்ரீராய்டுகள் தோல் தடிப்பு மற்றும் அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகளுக்காக குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும். ஸ்ரீராய்டுகள் சரும வீக்கம் மற்றும் தடிப்பை சரிசெய்யுமே தவிர பாக்கிரியாக்களை அழிக்காது. அதேசமயம் ஸ்ரீராய்டுகள் பாக்கிரியாக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன என்கின்றனர் நிபுணர்கள். எனவே இதை காயங்கமீது பயன்படுத்தக் கூடாது என தெளிவாக எச்சரிக்கின்றனர்.



ஒரே வித ஸ்ரீராய்டை தொடர்ந்து சருமத்தின்மேல் பயன்படுத்தினால் ஸ்ரீராய்டின் தன்மையை சருமம் ஏற்றுக்கொள்வதால் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குமேல் சருமத்தின்மீது பயன்தராமல் போகிறது. அதுபோல சரும நிறத்தைக் கூட்ட பயன்படுத்தப்படும் க்ரீம்களை குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு மேல் பயன்படுத்தி வந்தால் சருமத்தின் நிறம் நாளுக்குநாள் குறையத் தொடங்கும். எரிச்சல், சிவந்து போதல் போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும். இதனால் க்ரீம் பயன்பாட்டை நிறுத்தினால் சருமம் முன்பு இருந்ததைவிட அதிகமாக கறுத்துப்போவதுடன், பருக்களையும், அதிக எண்ணெய் தன்மையையும் உண்டு பண்ணும்.

விளையாட்டுத்துறையில் ஸ்ரீராய்டு மருந்து உடல் கட்டமைப்புக்காகவும், ஊக்க மருந்தாகவும் சிலர் தவறாக பயன்படுத்துகிறார்கள். இது சட்ட விரோதமானது மட்டுமல்ல, உயிருக்கு ஆபத்தானதும் கூட. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம், கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்புடன் கல்லீரல் சேதமடைந்து இதயம் செயலிழப்பு, மன அழுத்தம், விந்தணுக்கள் உற்பத்தி குறைவது, மலட்டுத்தன்மை போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும்.



ஐ ட்ராப்ஸ் போன்று கண்கள் வழியாக எடுக்கப்படும் ஸ்ரீராய்டுகள் அதிக பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது என்றாலும் அதிக நாட்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது அது இரத்தத்தில் கலந்து விடும். இதுவும் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

டயாபட்டிக் நோயாளிகள் ஸ்ரீராய்டுகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது கை, கால் வலிப்பதற்கு வழிவகுக்கும். எனவே ஸ்ரீராய்டு எடுத்துக் கொள்ளும்போது அடிக்கடி இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை பரிசோதிப்பது அவசியம்.

### ஸ்ரீராய்டுகளும் பக்க விளைவுகளும்

உடல் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் அதிக பசி, வயிற்று வலி, ஜீரணக் கோளாறு மற்றும் நெஞ்செரிச்சல், தூக்கமின்மை, மனநிலை மாற்றம், எளிதில் காயம் ஏற்படுதல், சரும தடிமன் குறைதல், உடலில் வலிகள், கண் எரிச்சல் முதலான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

# ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



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 கடடிய 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 : herbalmiracle.2020@gmail.com





மருத்துவர் ரேவா நவீனா



### வாழைப்பழ பிரட் ரோஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள் :  
செவ்வாழைப்பழம் - 2 (சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியது), வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பிரெட் - 5 துண்டுகள்.

செய்முறை: முதலில் ஒரு கடாயில் வெண்ணெய் போட்டு அது உருகியவுடன் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்த பழத் துண்டுகளை அதில் போட்டு பொரித்தெடுக்க வேண்டும். பொரித்தெடுத்த பழத் துண்டுகளை எடுத்து தனியாக வைக்க வேண்டும்.

இப்போது பிரெட்டை எடுத்து அதன் வெளிப்புறத்தை நன்றாக சீவி விட்டு அந்த பிரெட்டை சப்பாத்திக் கல்லில் போட்டு நன்றாக பரத்த வேண்டும். 5 பிரெட் சிலைஸ் எடுத்துக் கொள்ளலாம். புரட்டின பிரெட்டுடன் நாம் பொரித்து வைத்த பழத்துண்டை வைத்து நீளமாக ஸ்டப் செய்யவும். பின் நெய் இருக்கும் அதே கடாயில் இந்த பிரெட்டை ரோஸ்டு செய்து எடுக்க வேண்டும். வாழைப்பழ பிரெட் ரோஸ்டு ரெடி.

இப்போது பள்ளிகள் திறந்து







## ஆணும், பெண்ணும் செவ்வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும். கர்ப்பம் தொடர்பான சிறு தடைகள், நோய்கள் நீங்கி பிள்ளை பாக்கியம் கிடைக்கும்.

விட்டது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஒரு பண்டமாக அமையும்.

### வாழைப்பழத்தின் மருத்துவ பயன்கள்

வாழைப்பழம் பொதுவாக நாம் சாப்பிடுவோம். ஆனால் அதில் என்ன சத்து இருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரிவதே இல்லை.

நீர் ( ஈரப்பதம் ) 66.4 கிராம், நார் 0.4 கிராம், கொழுப்பு 0.3 கிராம், புரதம் 1.2 கிராம், மாவுப் பொருள் 28.0 கிராம், சக்தி (எனர்ஜி) 114.0 கிராம், பாஸ்பரஸ் 36.0 மி.லி., இரும்புச்சத்து 0.8 மி.கி., சுண்ணாம்புச்சத்து 16.0 மி.கி., தயாமின் 0.05 யு.ஜி., கரோட்டின் 0.7 மி.கி., ரைபோஃப்ளேவின் 0.07 மி.கி., நியாசின் 0.5 மி.கி., வைட்டமின் ஏ 12.0 ஐ கியு, வைட்டமின் பி1 0.5 மி.கி., வைட்டமின் பி2 0.08 மி.கி. முதலான சத்துக்கள் வாழைப்பழத்தில் உள்ளது.

வாழைப்பழம் உட்கொள்வதால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் இரவில் ஆகாரத்திற்குப்

பின் பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் தீர்ந்துவிடும்.

மலட்டுத் தன்மை நீங்கும். ஆணும், பெண்ணும் செவ்வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும். கர்ப்பம் தொடர்பான சிறு தடைகள், நோய்கள் நீங்கி பிள்ளை பாக்கியம் கிடைக்கும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி மனிதனை நடைபிணம் ஆக்கிவிடும். நரம்புகள் நன்றாக இருந்தால்தான் நாம் எந்தச் செயலும் செய்ய முடியும். சுறுசுறுப்பாய் செயலாற்றவும் முடியும். ஆண்களுக்கு ஆண்மைத் தன்மை சிலருக்கு இருக்காது. உற்சாகம் இல்லாத இவர்கள் வாழைப்பழத்தை உட்கொள்வதால் உற்சாகம் கொள்ள உதவுகிறது.

தினமும் இரவு ஆகாரத்திற்குப் பின் பாலுடன் ஒரு செவ்வாழைப் பழத்தை விடாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பில் புது இரத்தம் ஊறும். நரம்புகள் வலுப்பெற்று நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கிவிடும். சிறுவர்களாக இருப்பின் அரை பழமும், முதியவர்களாக இருப்பின் அரை பழமும், அவரவர் வயதிற்கு ஏற்ப ஜீரணத்திற்கு தக்கப்படி சாப்பிட்டு வரலாம்.

### புதினா சாதம்

தேவையான பொருட்கள்: புதினா இலை - 2 கைப்பிடியளவு, பச்சை மிளகாய் - 3 (சிறியது), பூண்டு - 3 பல், இஞ்சி - சிறு துண்டு, எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டேபிள்





ஸ்பூன், முந்திரிப் பருப்பு - 5 அல்லது 6, கறிவேப்பிலை - 1 இணுக்கு, மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கேற்ப, அரிசி - 1 கப் (வேகவைத்தது).

**செய்முறை:** முதலில் ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் புதினா இலை, பச்சை மிளகாய், பூண்டு, சின்ன துண்டு இஞ்சி இதனுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு விழுதாக அரைத்து எடுக்க வேண்டும்.

ஒரு கடாய் எடுத்து, நன்கு சூடானவுடன் எண்ணெய் ஊற்றி நன்கு சூடானவுடன் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் வேர்க்கடலையும் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும். அதனுடன் நாம் அரைத்து வைத்த புதினா விழுதை சேர்க்க வேண்டும். பின் மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மிதமான சூட்டில் 4 5 நிமிடம் வரை வதக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பச்சை வாசம் போகும். ஒரு நிமிடம் கழித்துப் பார்த்தால் புதினா விழுது நன்கு ட்ரை ஆகிவிடும். இப்போது தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். (சாதத்திற்கும் சேர்த்து உப்பு சேர்த்து கொள்ளுங்கள்) இப்போது வேக வைத்த சாதத்தை உதிரி உதிரியாக நன்கு கிண்டி கிளறவும். இப்போது அடுப்பை அணைத்து விடவும். சுவையான புதினா சாதம் தயார்.

### புதினாவின் மருத்துவ பயன்கள்

புதினா கீரை சிறந்த மருந்தாகவும், உணவுப் பொருட்களாகவும் இருந்து வருகிறது. ஆஸ்துமா என்பது மனிதர்களின் நுரையீரலை பாதித்து பல சமயங்களில் மூச்சுக்காற்றை சுவாசிப்பதில் சிரமத்தையும் ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோயாகும்.

புதினாவை பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு வரும் நோயாளிகளுக்கு மூச்சுவிடுதலில் ஏற்படும் சிரமம் குறையும். (அதிக அளவு புதினா சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்).

புதினா இலைகளிலிருந்து பெறப்படும் திரவம் மற்றும் எண்ணெய்கள் போன்றவற்றை இத்தகைய பாதிப்புகள்



ஏற்பட்டவர்களுக்கு கொடுத்ததில் அவர்களின் ஒவ்வாமை பிரச்சனையும், ரைனிடீஸ் எனப்படும் ஜீரம் நோயும் வெகு விரைவில் நீங்குவதாகவும் கண்டறிந்து உள்ளனர்.

புதினா கீரை பசியுணர்வை ஊக்குவிக்கிறது. சாப்பிடும் உணவுகள் எளிதில் செரிமானமடையச் செய்து வயிறு மற்றும் குடல்களின் செயல்பாடுகளை சீராக்குகிறது.

புதிதாக குழந்தை பெற்றெடுத்த பெண்கள் ஆறு மாத காலம் வரை குழந்தைகளுக்கு கட்டாயமாக தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும். அப்போது மார்பக காம்புகளின் புண்கள் மற்றும் வலி ஏற்படுகின்றன. புதினாவில் இருக்கும் மருத்துவ குணம் கொண்ட எண்ணெய்கள் மார்பக காம்புகளில் உள்ள புண்களை பெருமளவில் குணப்படுத்துகிறது.

புதினாவில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணெய் சிறந்த கிருமி நாசினியாக செயல்படுகிறது. இதனால் தோலில் ஏற்படும் அரிப்பு, புண்கள் போன்றவை நீங்கும். முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளி, தழும்புகள் எல்லாம் புதினாவை அரைத்து முகத்தில் தேய்க்க மறையும்.

### சேனை எரிசேரி

**தேவையான பொருட்கள்:** சேனை - 300 கிராம் (சிறு துண்டுகள்), தட்டைப்பயிறு - 100 கிராம், தேங்காய் துருவல் - முக்கால் கப், சின்ன வெங்காயம் - 5, பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 2 பல், சீரகம் - கால் டிஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - அரை டிஸ்பூன், நல்ல மிளகு தூள் - முக்கால் டிஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

**தாளிப்பு:** துருவிய தேங்காய் - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 6, மிளகு வத்தல் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி, தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டிஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டிஸ்பூன்.

**செய்முறை:** இந்த எரிசேரி



விதவிதமாக செய்யலாம். சேனை அல்லது மஞ்சள் பூசணிக்காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்போது தட்டைப்பயிறு ஓர் இரவு முழுவதும் ஊற வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நன்கு வெந்து வரும். இப்பொழுது மண்கடாய் எடுத்து அதில் ஊறவைத்த தட்டைப்பயிறை போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். மற்றொரு கடாயில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய சேனைத் துண்டுகளை தனியாக வேக விடவும். ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் தேங்காய், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு, சீரகம் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி மென்மையாக அரைக்க வேண்டும். அதன் பின் மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். இப்போது வேகவைத்த தட்டைப்பயிறையும் வேகவைத்த சேனைக்கிழங்கையும் ஒன்றாக சேர்த்து கூடவே பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் சிறு சூட்டில் வேக விடவும். (அதிகம் கருகிப் போகாமல் உடைந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்). இப்போது அரைத்து தேங்காயை சேர்த்து கிளறிவிடவும். தேவைக்கேற்ப



தண்ணீரும் உப்பும் சேர்த்துக் கிளறவும். மிதமான தீயில் வேகவிடவும்.

மற்றொரு கடாயில் தாளிப்பதற்காக 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய், துருவிய தேங்காய், சின்ன வெங்காயம், வத்தல், கடுகு சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும் வரை வறுத்து எடுக்கவும். இந்தத் தாளிப்பை கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வரை கொதிக்க விடவும். கடைசியாக நல்ல மிளகு தூளை சேர்த்து கிளறிவிடவும். இப்பொழுது மணமான சேனை எரிசேரி தயார்.

#### தட்டைப்பயிறின் மருத்துவ குணங்கள்:

சுவையிலும், மணத்திலும் வலிமையானது. மட்டுமல்லாது, தட்டைப்பயிறில் பல வகையான ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும். இந்த கரு நிறக் கண்களைக் கொண்ட பயிறுகளில் கலோரி கொழுப்புகளும் குறைவாகவே உள்ளது.

தட்டைப்பயிறில் நார்ச்சத்து வளமையாக உள்ளதால் உடல் எடையை குறைக்க இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. தட்டைப்பயிறில் வைட்டமின் ஏ போன்ற

ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் வளமையாக உள்ளதால் பல வகையான நோய்கள் அண்டாமல் தடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இந்தத் தட்டைப்பயிறுகள் செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. இதில் அதிகளவில் நார்ச்சத்துகளும், புரதமும் அடங்கியுள்ளது. இதனால் உங்கள் வயிற்றில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி செரிமான செயல் முறைக்கு உதவும். நார்ச்சத்து இருப்பதால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை நீங்கி வயிறு சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் நீங்கும்.

#### சேனைக்கிழங்கின் மருத்துவ பயன்கள்:

சேனைக் கிழங்கை உட்கொள்வதன் மூலம் எலும்பு அடர்த்தி குறைபாடுகளும் ஆஸ்டியோ பெரோசிஸ் இதய நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. கீல்வாதம், தொழு நோய், மூல நோய், உடல் வறட்சி, உடல் பலவீனம், ஆஸ்துமா ஆகியவை குணமாகிறது. இந்தக் கிழங்கில் புரதம், தாது உப்புகள், மாவுச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, கால்சியம், இரும்பு, தயாமின் உள்ளன.

#### இஞ்சி தயிர் கிச்சடி

**தேவையான பொருட்கள்:** இஞ்சி - ஒரு கைப்பிடியளவு (தோல் நீக்கியது), பச்சை மிளகாய் - 1, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் - 3 டீஸ்பூன், தயிர் - 1 கப், எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

**செய்முறை:** இஞ்சி கிச்சடி செய்வதற்கு முதலில் ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் துருவிய தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி (தோல் சீவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கியது). இவை அனைத்தையும் தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் ஊற்றி மையாக அரைக்க வேண்டும். இப்பொழுது ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி எண்ணெய் சூடானதும் அதில் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து தாளிக்கவும். இப்போது







அரைத்து வைத்த தேங்காய் கலவையை சேர்த்து மூன்று நிமிடம் வரை கொதிக்க விடவும். இதில் சிறிது உப்பு சேர்த்து கிளறி விடவும். மூன்று நிமிடங்களுக்கு பிறகு தண்ணீர் வற்றியதும் அடுப்பை அணைக்கவும். சூடு ஆறிய பின் தயிர் ஊற்றிக் கிளறவும். இப்பொழுது இஞ்சி தயிர் கிச்சடி தயார்.

#### இஞ்சி மருத்துவ பயன்கள்:

இஞ்சி பச்சையாகவும், காய வைத்து சுக்காகவும் மருத்துவத்துவத்துக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இஞ்சியை உட்கொள்வதால் வயிறு சம்பந்தமான உபாதைகளும், சுவாச பிரச்சனைகளும் குணமாகும். வயிற்றுப் போக்கு, காலரா, பல் வலி, இரத்தக் கசிவு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாக இருந்து வருகிறது.

நமது இயற்கை மருத்துவ முறையில் இஞ்சி ஜீரண சக்தியை பெருக்குவதற்காகவும், பசியை தூண்டுவதற்காகவும் உடலின் நுண்ணிய பாதைகளை சுத்திகரிப்பதற்காகவும் சக்தி வாய்ந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

இஞ்சியை உட்கொள்வதால் மூட்டு வலி, சுவாசப் பிரச்சனை, மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கு தீர்வாக அமைகிறது. குமட்டல், வாந்தி போன்ற அஜீரண கோளாறுகளுக்கும் நல்ல மருந்தாக இஞ்சி உள்ளது. அதோடு அஜீரண கோளாறுகள் தொடர்புடைய தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஆகியவை குறைகிறது.

புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞர்களிடம் நடத்திய சமீபத்திய ஆய்வின் கீழே தெரப்பிக்கு முன்னதாக தினமும் 0.5 முதல் ஒரு கிராம் அளவிற்கு இஞ்சி சேர்த்து கொண்டு வரும் நோயாளிகளில் 91% பேருக்கு குமட்டல், வாந்தி போன்ற பாதிப்புகள் குறைந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.





## கவனச் சிற்றதல் நோயா? கவலை வேண்டாம்!

‘எ

ந்த வேலையிலும் அதிக நேரம் கவனம் செலுத்த முடியல! அடிக்கடி கவனச் சிற்றதல் ஏற்படுது. படிக்கும்போது ஏற்பட்ட இந்தப் பிரச்சனை வேலைக்கு வந்த பிறகும் தொடருது” என தினம் தினம் புலம்பிக் கொண்டிருப்பவரா நீங்கள்? கவலையே வேண்டாம். எளிதாக சரிசெய்து விடலாம்.

‘கவனச்சிற்றதல்’ என்பது சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோருக்கும் ஏற்படும் ஒன்றுதான். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் நம் முழு கவனத்தையும் அதிக நேரம் செலுத்த முடியாது. சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தை விட்டுவிட்டு வேறு எதையாவது சிந்தித்துக் கொண்டிருப்போம். அதனுடன் சேர்ந்து இப்போது நம் கவனத்தை திசை திருப்ப சமூக வலைதளம், மொபைல் கேம்ஸ் என்று எத்தனையோ விஷயங்கள் வந்துவிட்டன.

உளவியலாளர்களால் கவனச் சிற்றதல் என்பது குறைபாடாகப் பார்க்கப்படுவதில்லை. ஆனால் உங்களின் படிப்பு, வேலை, அன்றாட வாழ்க்கை முறை அதனால் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில் அது ஒரு பிரச்சனையாகப் பார்க்கப்படும். இந்த பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட ஒரு எளிய வழிமுறையினை

முயற்சியுங்கள்.

ஒரு வேலையை செய்ய நமக்கு அதிக நேரம் இருக்கும்போது அப்புறம் செய்து கொள்ளலாம் என்ற அலட்சியமும் அதைத் தொடர்ந்து பலவித கவனச் சிற்றதலும் அந்த வேலையில் ஏற்படும். எனவே ஒரு செயலை முடிக்க உங்களுக்கு 10 நிமிடங்கள் மட்டுமே இருந்தால் இயற்கையாகவே அதைச் செய்து முடிப்பதற்கான விரைவான வழியை நீங்கள் முயல்வீர்கள்.

அதாவது முதலில் ஒரு நாளில் உங்களுக்கு உள்ள வேலைகளில் எதற்கு முன்னிரிமை கொடுத்து முதலில் முடிக்க வேண்டும் என்பதை பட்டியலிட வேண்டும். பிறகு ஒரு முக்கியமான வேலையை முடிக்க உங்களுக்கு அதிக நேரம் இருந்தாலும் அதை குறிப்பிட்ட பகுதிகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு பகுதியையும்



**ஒரு வேலையை** செய்ய அதிக நேரம் இருந்தால் பிறகு செய்து கொள்ளலாம் என்ற அலட்சியமும் அதைத் தொடர்ந்து பலவித கவனச் சிற்றதலும் அந்த **வேலையில் ஏற்படும்.**



2008ம் ஆண்டு  
டாக்டர் கலைஞர்  
முதல்வராக  
இருந்தபோது  
மார்ச் 20ம் தேதி  
சமர்ப்பிக்கப்பட்ட  
நிதிநிலை  
அறிக்கையில் சித்த  
மருந்துகளுக்கு  
முழுமையான  
வரிவிலக்கு  
அளித்ததற்காக  
ஹெர்பல் மிராக்கல்  
ஆசிரியர்  
எஸ். ஆர். ஜெயதுரை  
கலைஞரை நேரில்  
சந்தித்து நன்றி  
தெரிவித்தபோது.

செய்து முடிக்க 10 நிமிடங்கள் என பகுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது 10 நிமிடங்களுக்குள் செய்து முடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற ஒரு விதமான கட்டாயத்தை உங்கள் எண்ணத்தில் கொண்டு வர வேண்டும்.

கட்டாயம் இருக்கும்போது அந்த வேலையை எப்படி கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் முடிக்க வேண்டும் என்று தான் யோசிக்கத் தோன்றுமே தவிர, மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி யோசித்துக் கொண்டிருக்க மாட்டோம். அந்த வேலையையும் விரைந்து முடிப்போம். பெரிய பெரிய வேலையை 10 நிமிட பணிகளாகப் செய்யும் திறனை பகுப்பாய்வு கொடுக்கிறது. மேலும் உங்களுக்கு எதிர்மறையான எண்ணங்கள் ஏற்படுவது குறைவதாக இது குறித்த ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

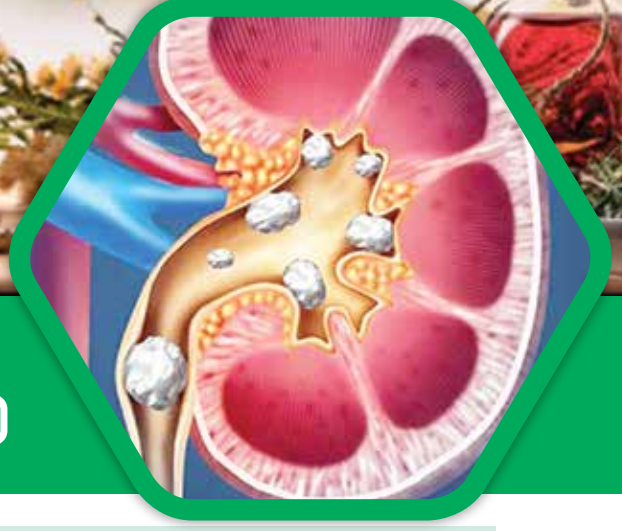
#### கவனச் சிதறலை தவிர்க்கும் வழிகள்

- ஒரு வேலையை செய்யும்போது எதனால் கவனச் சிதறல் ஏற்படுகிறது என்பதை அறிந்து அதை தவிர்க்கலாம்.
- எந்தவொரு வேலையை செய்யும் போதும் வேலையின் தன்மைக்கேற்ப மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.
- வேலைகளுக்கு நடுவே சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அது நீங்கள் செய்யும் வேலையின் சூழலை பாதிக்கக் கூடாது.
- தினமும் காலையில் செய்யும் 10 நிமிட தியானமும், மூச்சுப்பயிற்சியும் உங்கள் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும்.





மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



## கல்லடைப்பு மூலிகைகளால் கரைக்க முடியுமா?

க

ல்லடைப்பு என்பது வெப்ப மண்டலங்களில் பலருக்கும் ஏற்படும் ஒரு பெரிய பிரச்சனையாகும். நம் தமிழ்நாட்டில் பெரும்பாலானோருக்கு கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் நோயில் ஒன்று கல்லடைப்பு. மற்ற பருவ காலங்களை ஒப்பிடும்போது வெப்ப காலத்தில் இதன் தொல்லை அதிகம் காணப்படும்.

சிறுநீரகம் மற்றும் பித்தப்பையில் கல் அல்லது நீர்க்கட்டி இருப்பது தெரியவந்தால், ஒரு வித பயமும் பதட்டமும் வந்து விடுகிறது. கல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திவிட்டால் உட்கொள்ளும் உணவில் கூடுதல் கவனம்

செலுத்த வேண்டும். மேலும் நம் சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகை மருந்துகளால் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் கற்களை அடியோடு கரைத்து நலம் பெறலாம்.

நம் உடல் ஆரோக்கியமாகவும்,





பலமாகவும் இருக்க வேண்டுமெனில் தினசரி நம் உடலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளியேற வேண்டும். இக்கழிவுகளை எல்லாம் சுத்தம் செய்து வெளியே அனுப்பும் வேலையை செய்வதுதான் சிறுநீரகம். இதில் ஏதேனும் கோளாறுகள் ஏற்படும் போதுதான் கல்லடைப்பு உண்டாகிறது. உடலில் இருக்கும் அதிகப்படியான கால்சியம், யூரிக், ஆக்சிலேட் உணவில் இருந்து பிரிந்து சிறுநீர் பாதையை அடைத்துக் கொள்ளும். அதோடு போதுமான அளவு நீர்ச்சத்து இல்லாத காரணத்தால் ஏற்படும்.

#### கல்லடைப்பினால் உண்டாகும் துன்பம்

கல்லடைப்பு பெரும்பாலும் 30 வயதுக்கு மேல் ஏற்படும். இது பொதுவாக பெண்களை விட ஆண்களுக்கு அதிக சதவிகிதத்தில் உண்டாகும். சிறுநீரகப் பாதைகளில் அடைத்துக் கொள்ளும் சத்துகள் நாளடைவில் சிறு மணலைப் போன்று சிறுகற்களாக மாறும் நிலை

**நம் உடல் ஆரோக்கியமாகவும், பலமாகவும் இருக்க வேண்டுமெனில் தினசரி நம் உடலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளியேற வேண்டும்.**

# 99

உண்டாகும். இப்படி உருவாகும் கற்கள் அதனதன் தன்மையை கொண்டு வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

#### கால்சியம் கற்கள்

கால்சியம் கற்கள் தான் அதிகமானோர்க்கு காணப்படும். கால்சியம் சத்து அதிக அளவிலாக சேர்ந்து பிற அங்கப் பொருட்களான ஆக்சிலேட் மற்றும் கார்பனேட் போன்றவையுடன் சேர்ந்து பல நாட்கள் சிறுநீரகத்துள் தங்கி கற்களாக மாறிவிடுகிறது.

#### யூரிக் கற்கள்

இதில் யூரியேஸ் என்னும் அமிலச்சத்து அதிகரித்து கரைந்து வெளியேறாமல் கற்கள் ஏற்படும். இவ்வகை அதிக அளவில் ஆண்களுக்கு உண்டாகும். இக்கற்களின் முனைகள் கூர்மையாகவும், மஞ்சளித்தும் காணப்படும். இதில் அதிக அளவிலான வலியும், ஓக்காளம் மற்றும் சில நேரங்களில் சதைகளில் அடைத்து சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து காணப்படும்.

#### ஸ்ட்ருவைட் கற்கள்

இது முக்கியமாக மூன்று சத்துக்களின்



கூட்டு பொருட்களால் ஆனது. மெக்னீயம், அமோனியம், பாஸ்பேட் படிகங்களால் ஏற்படக் கூடியது. இக்கற்கள் மிகப் பெரிய அளவில் வளரக் கூடியவை. பெரும்பாலும் கபக் காலத்தின் மிகுதியால் வெண்மை நிற சிறுகற்களாக வெளியேறும். மேலும் சிறுநீரகம், சிறுநீர் குழாய் அல்லது சிறுநீர் பையில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும்.

### கல்லடைப்பின் குறிகளும் காரணங்களும்

உப்புச் சத்துக்கள் படிவுகளாக மாறும்போது அதன் சேர்க்கைக்கு ஏற்ப முனைகள் முள்ளைப்போல் கூர்மையாக இருக்கும். இதனுடைய குறிகள் எப்படி இருக்கும் என்று யுகமுனிசித்தர் பாடல் மூலம் குறிப்பிடுகிறார்.

“வந்திறங்கும் நீர்த்தாரை யடியிற் றானும்

மாவருத்த முண்டாகி வலியு மாகி

நொந்திறங்கி நீர்தானு மருவிப் பாயும்

நொய்தான சிறுமணல் போல் நொறுங்கிக் கல்லாஞ்

சந்திறங்கி நீர்வழியில் வந்து வீழும்

தாக்கான சிறங்கைக்கல் தினமொன்றுக்கு

துந்திறங்கித் தினத்தினமு யிழிந்து கொல்லும்

தொந்தமாங் கல்லடைப்பு சூட்டி டாயே”

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அடிவயிற்றில் வலி, வலியோடு கூட சிறுநீர் கழித்தல், இருபக்க விலாவிலும் வலி அதிகரித்து தொடர்ந்து முதுகுவலி, தொடை, கால் வரை பரவுதல், குமட்டல், வாந்தி ஆகியவை காணப்படுதல், ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்பில் (Testicle) கடுமையான வலி, எரிச்சல், விறுவிறுப்பு ஏற்படுதல் ஆகிய குறிகுணங்களை கொண்டிருக்கும்.



### கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

பரம்பரை வியாதியாக வரக்கூடும். சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும் நோய்கள், நெடுங்காலமாக ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளுதல், உள்ளமைப்பின் கூறுகள் மாறுபடுதல், நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள் (Chronic Kidney Diseases), நீண்ட காலமாக இருக்கும் சர்க்கரை மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய், நீண்டகால மது, புகைப்பழக்கம் முதலியவை கல் உருவாக முக்கிய காரணங்களாகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தின் கூற்றுப்படி உடலில் உள்ள பித்தம் அதிகரிப்பதினால் உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை சுண்டச் செய்து நீர்களின் உப்பை உறையச் செய்து கால், தொடை சந்துகள் வன்மையிழந்து தாங்க முடியாத வலியை உண்டாக்குகிறது.

### கல்லடைப்பை எளிதில் கரைக்கும் மூலிகை மகத்துவங்கள்

கல்லடைப்பு ஏற்பட்டு விட்டது எனத் தெரிய வரும் மக்கள் இதை கரைத்துவிட முடியுமா? இல்லையா? என்ற கேள்விக்கு விடையில்லாமல் உடனே அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள தயாராகின்றனர். இதற்கு வீட்டு மருத்துவத்தை கையாள்வது

மிகவும் நன்மை உண்டாக்கும்.

முதலில் திரவ ஆகாரமாக தினமும் 4 முதல் 5 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிப்பது. இந்த அளவில் நீர் பருகினால் உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை அதிகரித்து சிறுநீரகம் அல்லது பித்தப்பையில் உள்ள கல்லை நீர்த்து போகச் செய்து வெளியேற்ற உதவும்.

தண்ணீருக்கு இணையாக குளிர்ச்சியை தரக்கூடியதான பழச்சாறு எடுப்பது, அதிலும் முக்கியமாக சிட்ரிக் அதிகமுள்ள பழங்கள் கற்களை கரைப்பதில் சிறப்பாக செயல்படும். ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை தினமும் எடுத்து வந்தால் சிறிய அளவிலான கற்கள் வெளியாகிவிடும். எலுமிச்சையில் சுண்ணாம்பு மற்றும் கரிம அமிலம் நிறைந்துள்ளதால் இவை சிறுநீரகக் கற்களை பெரிதாக்காமல் கரைத்து மீண்டும் வராமல் தடுக்கிறது.

நீர்ச்சத்து அதிகமுள்ள பழங்கள், வெள்ளரிக்காய், சுரைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், வாழைத்தண்டு சாறு, பார்லி நீர், முள்ளங்கிச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



விந்துவுமாம் தாதுவுமாம் என்று தொடங்கும் பாடலில் 'உடலில் ஏறிய நீர்வீக்கம் இறங்கும் நீர்முள்ளி விதைக்கு' என்று குறிப்பிடுகிறார் அகத்தியர்.

உயிர்த்தாதுக்களை உற்பத்தி செய்வதோடு உடலின் வீக்கத்தை கரைக்கச் செய்யும் நீர்முள்ளி விதைகளை குடிநீரிட்டு ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) அருந்திவர சிறுநீரக கல் வெளியேறும். நெருஞ்சில், நீர்முள்ளி, சிறுகன்பீளை இந்த மூன்றும் சிறுநீரக கல்லை கரைத்து வெளியேற்றும் சக்தி கொண்டது. இதனை கல்கரைக்கும் மும்மூர்த்திகள் என்று சொல்வதுண்டு.



### ஸ்டோன் ப்ரேக்கர் மூலிகை கீழாநெல்லி

கீழாநெல்லி மூலிகை சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். கல்லீரல் சார்ந்த நோய் என்றாலே மூலிகைகளில் முதலில் தேடுவது கீழாநெல்லி எனும் மாமருந்தைதான். பாட்டி வைத்தியம் தொடங்கி ஆராய்ச்சியின் உச்சத்தை தொடும் அளவிற்கும் பெயர் போன மூலிகை கீழாநெல்லி.

சித்த மருத்துவ மூலிகைகளில் ஆறு சுவைகளில் நான்கு சுவைகளை தன்னுள்ளடக்கிய கீழாநெல்லி உப்பு, கார்ப்பைத் தவிர மற்ற சுவைகள்





கொண்டுள்ளது. கீழாநெல்லியில் ஆல்கலாய்டுகள், பிளாவனாய்டுகள், பாலிபீனால்கள், லிக்னன்கள், டேனின்கள், டிரைடெர்பீன்கள் ஆகிய பல வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன. முக்கிய பிளாவனாய்டுகளான கோலோகேடசின், ருடின், குர்சிடின், கெம்பெபரால் ஆகியவை உள்ளது. இதில் பில்லாந்தின் எனும் கசப்பு பினோலிக் வேதிப் பொருள் மருத்துவ குணம் மிக்கது. முக்கியமாக சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது..

கீழாநெல்லியின் இலைப்பகுதியில் உள்ள வேதிப்பொருட்களில் ஸ்டோன் பிரேக்கர் சிறுநீரக கல் உருவத்தை பல நிலைகளில் கொண்டுள்ள படிமங்களின் திரட்டலைக் குறைக்கின்றது. கற்களின் அமைப்பை அதில் சேரும் வேதிக்கலவை மாற்றியமைப்பதாகவும் ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சிறுநீரகக் குழாய் செல்களின் கிரிஸ்டல் படிமங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி சிறு சிறு கல்துகள்களை அழிக்க உதவுகிறது.

**கல்லடைப்பை கரைக்க உதவும் மருத்துவ குடிநீர்**

சர்க்கரை வியாதி இல்லாதவர்கள்

வாரம் மூன்று முறை காலை வெறும் வயிற்றில் இளநீருடன், கற்சண்ணாம்பு (சுத்தமான படிசு நிறம்) அல்லது விபூதியை இளநீரில் கரைத்து குடிக்க சிறுநீர் கற்கள் உடைந்து போக முற்படும்.

நீர்முள்ளி, நெருஞ்சில், சிறுகன்பீளை, பனங்குருத்து, ஏரழிஞ்சில் இவைகளின் இலைகளை ஓர் அளவாய்க் கூட்டி எட்டு பங்கு நீர்விட்டு அதோடு குரோசாணி ஓமம் ஒரு பலம் எடுத்து ஊறவைத்து இக்குடிநீரை எட்டிலொன்றாகக் காய்ச்சி அதை காலை, மாலை ஒவ்வொரு ஆழாக்கு உட்கொள்ள கல்லடைந்து வெளியேறும்.

யானை நெருஞ்சில் இலைகளை 200 மி.லி. நீரில் ஊறவைத்து அரிசி கழுவிய காடி நீர் 200 மி.லி. இவை இரண்டையும் கலந்து ஒரு சிட்டிகை அளவு சிலாசத்து பற்பம் சேர்த்து காலை மாலைக் குடிக்க வலியுடன் கூடிய கற்கள் வெளியாகும்.

மேலும் கற்களின் அளவு பெரிதாக இருக்கும் பட்சத்தில், வலியோடு காணப்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.



## என்றும் இளமையோடு வாழ்வைக்கும் மாம்பழம்

மு

க்கனிகளில் முதல் கனியான மாம்பழம் சாப்பிட்டால் இதய நோய் நீங்கும். விரைவில் முதுமை அடைதல் தடுக்கப்படும். புற்றுநோய் வராமல் காத்துக்கொள்ளலாம். பசியைத் தூண்டும். முகத்தில் பொலிவை உண்டாக்கும், மாலைக் கண் நோய் தீரும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். நோஞ்சன் பிள்ளைகளின் உடலைத் தேற்றும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.



பழங்களின் அரசனான மாம்பழம் அதிக இரத்த அழுத்தம் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு இயற்கை மருந்தாகத் திகழ்கிறது. மாம்பழத்தில் பெக்டின் என்ற கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைத்திட உதவுகிறது.

மாம்பழத்தில் அதிகமாக இரும்புச்சத்து இருப்பதால், இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் மாம்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் நன்கு ஊறும். இரத்த சோகை குணமாகும்.

கர்ப்பமான பெண்களுக்கு இரும்புச் சத்து அதிகளவில் தேவைப்படுவதால், கர்ப்பிணிகள் மாம்பழம் உண்ணுவது மிகவும் அவசியம்.



பொதுவாக கர்ப்பக் காலங்களில் இரும்புச்சத்து உள்ள மாத்திரைகளை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள். அதற்கு பதில் இரும்புச்சத்துள்ள மாம்பழங்களை உண்ணுவது சிறந்தது.

மாம்பழங்களில் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான வைட்டமின் ஏ மற்றும் வைட்டமின் சி, கொலாஜென் புரதத்தை உடலில் சுரக்க உதவி புரிகிறது.

இரத்தக் குழாய்களையும் உடலில் உள்ள இணைப்புத் திசுவையும் காக்க கொலாஜென் உதவுவதால், வயதான தோற்றத்தை வெளிப்படுத்துவதை மாம்பழம் தள்ளி வைக்கும். என்றும் இளமையோடு வாழ்வைக்கும்.



மருத்துவர் மதுமிதா



# கண்ணுக்கு மை அழகா? ஆரோக்கியமா?



இ

வ்வுலகில் அனைத்தும் பஞ்சமகா பூதங்களினால் ஆக்கப்பட்டவை. அதேபோல் தான் நமது உடலும். நமது உடல் சிறப்புடன் இயங்க 5 இந்திரியங்கள் (ஐம்புலன்கள்) அவசியம். அவை. ச்சுகுடி இந்திரியம் (கண்), க்ரான இந்திரியம் (மூக்கு), ரசன இந்திரியம் (நாக்கு), ஷோத்ர இந்திரியம் (காது), ஸ்பர்சன த்வக் (தோல்.)

இந்த ஐந்து புலன்கள் மூலமே நாம் அறிவைப் பெற முடியும். எதையும் பார்த்தோ, கேட்டோ, நுகர்ந்தோ, சுவைத்தோ அல்லது ஸ்பரிசித்தோ மட்டுமே அதனை பற்றி புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அதில் முதலும் முக்கியமானதும் நமது கண்கள். அது அக்னி மகா பூதத்தால் ஆனது. ஆகையால் இயற்கையாகவே வெப்பத்தன்மை கொண்டவை நமது கண்கள். ஆதலால் அதிக வெப்பம் நம் கண்களை பாதிக்கச் செய்யும்.



நாம் நமது தலைமுடி முதல் கால் பாதம் வரை சுத்தம் செய்து கவனமாக பார்த்துக் கொள்கிறோம். அதேபோல் நமது கண்களையும் சுத்தம் செய்து அதனை வலுப்படுத்தி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காக ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்பட்டது தான் அஞ்சனம் என்னும் கண் மை.

சமஸ்கிருதத்தில் அஞ்சனம் என்றால் நன்கு அரைக்கப்பட்டு விரல்களில் தொட்டால் ஓட்டும் தன்மைக்கொண்ட பொருள் என்று அர்த்தம். அதாவது மைபோல் அரைத்தல் என்பார்களே அதேதான்.

அஞ்சனம் = மை (கண் மை) நான் சொல்வது நாம் கடைகளில் வாங்கும் கண்மை அல்ல. கண்களுக்காக மூன்று விதமான அஞ்சனங்கள் ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளன. அவை. லேக்கன அஞ்சனம், ரோபன அஞ்சனம், பிரசாதன அஞ்சனம்.

### லேக்கன அஞ்சனம்

இதனை சோதன அஞ்சனம் என்றும் கூறலாம். நமது கண்களை சுத்தம் செய்வதே இதன் பணி. இந்தவகை கண் மை இனிப்பை தவிர மீதமுள்ள 5 சுவை மிகுந்த மூலிகைகளால் செய்யப்படுகிறது. இது கண்கள் மட்டுமின்றி, தலை,



**இயற்கையாகவே வெப்பத்தன்மை கொண்டவை நமது கண்கள். அது அக்னி மகா பூதத்தால் ஆனது. ஆதலால் அதிக வெப்பம் நம் கண்களை பாதிக்கச் செய்யும்.**



வாய், மூக்கு போன்ற இடங்களிலும் உள்ள கழிவுகளை கண்கள் வழியாக வெளியேற்றும்.

இந்த வகை தன்மை நமது மூளை மற்றும் ஸ்ருங்காடக மர்மம் என்ற மர்ம புள்ளியை தூண்டிவிட்டு நமது மூளையை விழிப்புடன் செயல்பட வைக்கும்.

### ரோபன அஞ்சனம்

ரோபனம் என்றால் சரி செய்வது என்று அர்த்தம். இந்த வகை கண்மை நமது கண்களில் ஏற்படும் பலவகை நோய்களுக்கு ஏற்றாற்போல் செய்யப்படுகிறது. இவை உவர்ப்பு மற்றும் சசப்பு சுவை மிகுந்த மூலிகைகளும் நெய், தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தும் செய்யப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஏற்றாற்போல் மூலிகைகள் தேர்வு செய்யப்பட்டு மருத்துவர்களால் தயாரிக்கப்படும். இதில் நல்லெண்ணெய் சேர்க்கப்பட மாட்டாது. உடல் முழுவதும் நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். ஆனால் தலையில் தேய்க்கக் கூடாது என்று ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் நமது

தலையில் உள்ள பித்தம் கண்களுக்குச் செல்லும்.

நமது கண்கள் இயற்கையாகவே அக்னி மகா பூதத்தால் ஆனது என்பதால் அதிக வெப்பம் கண்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

ஆகையால்தான் எப்போது தலைக்கு நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தாலும் நமது கண்கள் எரிகின்றது. கண்களுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் விளக்கெண்ணெய் சிறந்தது.

### பிரசாதன அஞ்சனம்

இவ்வகை அஞ்சனமே நாம் தினந்தோறும் பயன்படுத்தக் கூடிய அஞ்



சனமாகும். இந்த அஞ்சனம் இனிப்புச் சுவை மிகுந்த மூலிகைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. மேலும் இது கண்களுக்கு ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி அழகையும் கொடுக்கிறது. இந்த வகை அஞ்சனத்தை தான் அனைத்து ஆயுர்வேத ரிஷிகளும், மருத்துவர்களும் தினந்தோறும் கண்களுக்கு போட வேண்டும் என்று கூறுகின்றனர்.

நமது தலையில் உள்ள தர்ப்பக கபம் என்னும் கபமே நான்கு (கண், மூக்கு, காது, நாக்கு) புலன் உறுப்புகளுக்கும் செல்லும் நரம்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. இந்தப் பிரசாதன வகை கண்மை தர்ப்பக கபத்தின் க்ளேத தன்மை மாறாமல் பாதுகாக்கிறது.

இதனை தினந்தோறும் பயன்படுத்துவதால் பார்வைக் குறைபாடு என்று ஒன்று வரவே வராது. மேலும் கண்களில் வரும் நோய்களையும் முன்கூட்டியே தடுத்து விடும்.

### சவீர அஞ்சனம்

பிரசாதன அஞ்சனத்தில் ஒன்று தான் சவீர அஞ்சனம். "சவீர அஞ்சன நித்யம்" என்பார்கள். அதாவது, இந்த சவீர அஞ்சனத்தை தினந்தோறும் பயன்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்று கூறாத ஆயுர்வேத ஆச்சாரியர்களே இல்லை.

இது antimony sulphide என்னும் தாதுப்பொருள் ஆகும். உயரமான மலைகளில் கிடைக்கும் இது நமது உடலுக்கு ஸ்வர்ணம் போன்றது என்பதால் இதனை சவீரஞ்சனம் என்பர். இது கண்களையும் கண் இமைகளையும் அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது. பார்வைத் திறனை கூர்மை ஆக்கும். கழிவுகளை நீக்கி சுத்தம் செய்யும். கண்களின் க்ளேத தன்மை நீடிக்க வைக்கும்.

### ரசாஞ்சனம்

இதுவும் பிரசாதன அஞ்சனத்தின் வகையே. நோய் வரும் முன்னரே காப்பது. ஆனால் இதனை தினந்தோறும் பயன்படுத்தக் கூடாது. வாரம் ஒருமுறை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதனை தாருஹரித்ரா (மர மஞ்சள்) என்னும் மூலிகையை எரித்து எண்ணெய்யில் கலந்து தயாரிப்பர்.

அதிகப்படியான கபமும் நமது கண்களுக்கு ஆபத்தே. ஆகையால் இந்தவகை ரசாஞ்சனம் போட்டுக் கொள்வதால் அதிகப்படியான கபம் கழிவுகளாக வெளியேற்றப்படும்.

இவ்வாறாக கண்மை நமது கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது. அப்படியென்றால் அழகுக்கு இல்லையா என்று கேட்டுவிட





முடியாது.

உலகின் அறுவை சிகிச்சையின் தந்தை என்று அழைக்கக் கூடிய ஆயுர்வேத அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் சுஸ்ருதர் அவரது சுஸ்ருத சம்ஹிதா என்னும் நூலில் கண்மை போட்டுக்கொள்வதின் அவசியத்தை கூறியுள்ளார்.

ஆண்களும் கண்மை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார். நாம் எவ்வாறு அழகான உடைகள் மற்றும் காலணிகளை போட்டுக் கொண்டு வெளியே செல்கிறோமோ அதேபோல் கண்மை இன்றி வெளியே செல்லக் கூடாது என்று கூறியுள்ளார்.

கண்மை நமது கண்களுக்கு கொடுக்கும்போது நம் மனதில் தன்னம்பிக்கை மற்றும் தைரியம் அதிகரிக்கிறது என்று கூறியுள்ளார். மேலும் உடலுக்கு ஆடையும், கால்களுக்கு கால் அணிகளும் எவ்வாறு நம்மை பாதுகாக்கிறதோ அதே போல் கண்களுக்கு மை என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

எனவே கண்களுக்கு மை அழகு மட்டுமல்ல அரோக்கியத்திற்காகவும் தான்.

### குழந்தைகளுக்கு எந்தவித கண்மை பயன்படுத்தலாம்

குழந்தையின் கண்கள் நம்மைக் காட்டிலும் மிருதுவானவை. அவர்களுக்கு நாம் பயன்படுத்துவது போன்ற கூர்மங்களை (எரிக்கப்பட்ட மூலிகை) பயன்படுத்த முடியாது. அவர்களுக்கு எண்ணெய் சார்ந்த கண்மைகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், பாதாம் எண்ணெய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி விளக்கேற்றி அதன் திரியில் படியும் கருமையினை மையாக பயன்படுத்தலாம்.

முகத்தில் மை வைப்பதால் குழந்தைகளுக்கு அது எதிர்மறை சக்தியை உடலில் நெருங்க விடாது என்ற நம்பிக்கையும் பலருக்கு உள்ளது. ஆக பெண்கள் தங்களது அழகை கூட்டிக் கொள்ள மட்டுமே மை என்பது முற்றிலும் தவறானது.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஆண்கள், பெண்கள் அனைவருமே தினமும் கண்களுக்கு மையிட வேண்டும். கருப்பு நிற மையை தவிர்க்க நினைக்கும் ஆண்கள் இரவு தூங்கும் முன் சுத்தமான விளக்கெண்ணெய்யை மைபோல கண்களில் தடவிக் கொண்டு தூங்கலாம். கண்மை கண்களின் அழகு, அரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கு மிகவும் அவசியம்.



மருத்துவர் சி சரண்யா



# கெட்ட கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தும் கடுகு

க

டுகு ஐயவின் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. கடுகு தாவரங்களில் இருந்து பெறப்படும் ஒரு சிறிய உருளை வடிவ விதையாகும். ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே கடுகின் பயன்பாடு இருந்துள்ளது. கடுகில் கருங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, மலைக்கடுகு என பலவகை உண்டு.

கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பார்கள். அதுபோல ஏராளமான மருத்துவ குணங்களை கொண்டது. திரிகடுகம் என்னும் மூன்று மருத்துவப் பொருட்களில் முதல் இடம் கடுகிற்கு உண்டு. அதனால் தான் எல்லா குழம்புகளிலும் கடுகை தாளித்து சேர்க்கிறார்கள். கடுகு விதைகளில் உடலுக்கு அவசியமான எண்ணெய்ச்சத்து உள்ளது.

மேலும் சினிகிரின், மைரோசின், எருசிக், ஈகோசெனோக், ஆலிக்,

பால்மிடிக் போன்ற அத்தியாவசிய அமிலங்களும் நிறைந்துள்ளது.

கடுகு அதிக கலோரி ஆற்றல் தரக்கூடியது. 100 கிராம் கடுகில் 508 கலோரி ஆற்றல் கிடைக்கும். எளிதில் வளர்சிதை மாற்றம் அடையும் நார்ச்சத்து கொண்டது. கெட்ட கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலும், உடல் பருமனை குறைக்கும் ஆற்றலும் கடுகிற்கு உண்டு.

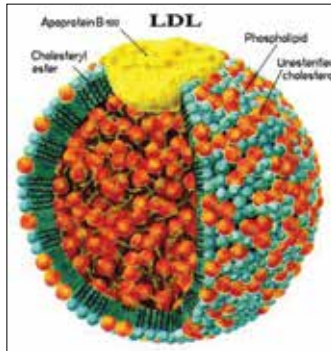
போலேட்ஸ், நியாசின், தயாமின், ரிபோபிளேவின், பைரிடாக்ஸின்,



பாண்டோதெனிக் அமிலம் போன்ற பி காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்கள் இதில் உள்ளன. நொதிகளின் செயல்பாடு, நரம்பு மண்டல செயல்பாடு மற்றும் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தில் இவை பங்கெடுக்க கூடியதாகும்.

நியாசின் இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும். கால்சியம், மாங்கனீஸ், தாமிரம், இரும்பு, செலினியம், துத்தநாகம் போன்ற தாது உப்புக்களும் கடுகில் உள்ளது. கால்சியம் எலும்புகளின் உறுதிக்கும், தாமிரம், இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்கும், இரும்பு செல்களின் வளர்ச்சிதை மாற்றம் மற்றும் இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியிலும் பங்கெடுக்கின்றன. இருமலை கட்டுப்படுத்தக் கூடியது, விஷத்தை முறிக்க வல்லது, ஜீரண கோளாறுகளை சரி செய்யக் கூடியது, ஒற்றைத் தலைவலியை போக்கும் தன்மை கொண்டது, விக்கலை கட்டுப்படுத்தக் கூடியது, இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தக் கூடியதுமானது கடுகு.

கடுகு விதைகளில் குளுகோஸி னோலேட்ஸ் மற்றும் மைரோசினஸ் ஆகிய கலவைகள் நிறைந்துள்ளன. இது உடலில் கேன்சர் உருவாகக் காரணமான செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. Human and Experimental Toxicology என்கின்ற பத்திரிகையில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வின் படி இந்த சின்னஞ்சிறிய விதைகளில் புற்றுநோயை தடுக்கும் ஆற்றல் நிறைந்துள்ளது.



**ஒவ்வொரு பருவ நிலைகளிலும் நமது சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்து பராமரிக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதற்கு கடுகு அதிக அளவில் உதவுகிறது.**

99

நீங்கள் தலைவலி மற்றும் ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதிப்படும்போது கடுகு திறம்பட செயல்படுகிறது. நரம்பு மண்டலத்திற்கு ஆறுதலளிக்கும். மற்றும் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் வலிகள் மற்றும் தசைப்பிடிப்புகளுக்கு நிவாரணம் தரும் மெக்னீசியம் கடுகில் நிறைந்துள்ளது.

கடுகில் செலினியம் என்கிற மினரல் நிறைந்திருப்பதால் உங்கள் எலும்புகளுக்கு இது மிகவும் நல்லது. இது உங்கள் எலும்புகளை உறுதியாக்குகிறது. மேலும் கடுகு உங்கள் நகங்கள், தலைமுடி மற்றும் பற்களுக்கு வலிமை சேர்க்க உதவுகிறது. கடுகில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் மற்றும் ஆண்டி இன்ப்ளாமேட்டரி மூலக்கூறுகள் அடங்கியுள்ளன. இது ஈறுகள், எலும்புகள் மற்றும் பற்களில் ஏற்படும் வலியை குறைக்க உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு பருவ நிலைகளிலும் நமது



சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்து பராமரிக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும். இதற்கு கடுகு அதிக அளவில் உதவுகிறது.

கடுகு நம் சருமத்திற்கு ஈரப்பதம் அளித்து சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கி பருக்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது. இந்த சிறிய கடுகு விதைகளில் அடங்கியுள்ள ஆண்டி இன்ப்ளாமேட்டரி மூலக்கூறுகள் உடலின் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

வயதாவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். வயதாவதை நம்மால் தடுக்க முடியாது. ஆனால் நமது உணவுகளில் கடுகை சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் முதுமையை தாமதப்படுத்தலாம். கடுகு விதைகளில் வைட்டமின் ஏ, கே மற்றும் சி நிறைந்துள்ளது. இது ஒரு மனிதரின் வயதாகும் அறிகுறிகளை குறைக்க உதவுகிறது.

கடுகு வெப்பத் தன்மையுடையது. வாந்தியுண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, துடிப்புண்டாக்கி, கொப்புளமெழுப்பி, செரிப்புண்டாக்கி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி குணம் உடையது.

ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தேன் விடவும். அதனுள் லேசாக வறுத்து பொடி செய்த கடுகை சேர்த்து குடுபடுத்தினால் இளகிய பதத்தில் வரும். இது ஆறியபின் சுண்டைக்காய் அளவுக்கு எடுத்து சாப்பிட்டால் இருமல் கட்டுக்குள் வரும். இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்.

கடுகை பயன்படுத்தி தொடர் விக்கலுக்கான மேல்பூச்சு மருந்து தயாரிக்கலாம். கடுகு பொடியில் நீர் விட்டு குழைத்து அதை மெல்லிய துணியில் வைத்து தொண்டைக்கு அருகே வைத்தால் விக்கல் சரியாகும்.

கடுகைக் குறைந்த அளவுக்கே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அதிகளவில் எடுத்துக்கொண்டால் வாந்தி, குமட்டல் ஏற்படும். பூச்சி, வண்டுகடி விஷத்தை முறிக்கும் தன்மை கடுகுக்கு உண்டு.

புளி ஏப்பம், வயிறு உப்பிசத்துக்கான மருந்து வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம். கடுகுப் பொடி, சீரகப் பொடி, பூண்டு, இஞ்சி, பெருங்காயப்பொடி, உப்பு ஆகியவை எடுத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் நீர் விடவும். அதனுடன் பூண்டு தட்டி, போடவும். சிறிதளவு இஞ்சி, கால் ஸ்பூன் சீரகப்பொடி, சிறிது பெருங்காயம், சிறிதளவு கடுகுப்பொடி, 2 சிட்டிகை உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி குடித்து வர புளி ஏப்பம் சரியாகும். அஜீரணக் கோளாறு, வயிறு உப்பிசம் குணமாகும்.



கடுகு செடியை பயன்படுத்தி ஒற்றைத் தலைவலிக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம். கடுகு செடியை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டவும், இதில் போதுமான அளவு நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து நீராவி பிடித்தால் ஒற்றைத் தலைவலி, தலைபாரம், இருமல், நெஞ்சக சளி, மூக்கடைப்பு சரியாகும்.

### ஜன்னி குணமாக

அதிக குளிர்ச்சியாலும் வேறு சில காரணங்களினாலும் ஜன்னி ஏற்படுவதுண்டு. உடனடி சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் விபத்து ஏற்படும். இதற்கு கடுகு, முருங்கைப்பட்டை, வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சி இவைகளை சம அளவாக எடுத்து அம்மியில் வைத்து, பஞ்சு போல நைத்து கை, கால் பெருவிரல்களில் கனமாக வைத்துக் கட்டி விட்டால் ஜன்னி இறங்கிவிடும்.

ஜன்னி இறங்கியபின் கட்டை அவிழ்த்து விட வேண்டும்.

சில சமயம் கைகால்களில் அசாத்தியக் கடுகடுப்பு உண்டாகும். இதற்கு மூன்று தேக்கரண்டியளவு கடுகை அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைத்து வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுபோட்டால் கடுப்பு குணமாகும். ஆனால் வலியில்லாத இடத்தில் போட்டால் வெந்துவிடும்.

விஷத்தை கட்டுப்படுத்தும். தற்கொலை எண்ணத்தோடு விஷம், பூச்சிமருந்து அருந்தியவர்களுக்கு இரண்டு கிராம் கடுகை நீர் விட்டு அரைத்துக் கொடுத்தால் உடனடியாக வாந்தி ஏற்படும். இதனால் விஷத்தின் தாக்கம் கட்டுப்படும்.

தேனில் கடுகை அரைத்து நல்லெண்ணெய்யில் காய்ச்சி வடிகட்டிக் காதில் சில சொட்டுகள் விட தலைவலிக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

கடுகு, மஞ்சள் சம அளவு எடுத்து நல்லெண்ணெய்யில் காய்ச்சி வடிகட்டிக் காதில் சில சொட்டுக்கள் விட தலைவலிக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு நாள் விடியற்காலையிலும் கடுகு, மிளகு, உப்பு இம்மூன்றும் ஒரு நிறையில் சேர்த்து சாப்பிட்டு உடனே வெந்நீர் குடிக்க, வளி, தீ, ஐயம் இவைகளால் உண்டான துன்பங்கள் யாவும் நீங்கும்.

கடுகை அரைத்து தொண்டை, மார்பு முதலிய இடங்களில் தடவ அவ்விடங்களிலுண்டாகும் நோய்களை தணிக்கும். மார்புக் குழியில் சீலையில்

தடவிப்போட விக்கல் தணியும். சீல் வாயு, குருதி கட்டிக் கொண்ட இடம் இவைகளுக்கு மேலுக்குப் பற்றிடலாம்.

### கடுகு உக்களி

கடுகுத் தூள், அரிசிமா இவைகளை ஒரெடையெடுத்து போதுமான நீரிலிட்டுக் களிபோல் கிளறி துணியில் தடவி, வயிற்றுவலி, குடைச்சல் இவைகளுக்கு அந்தந்த இடங்களிலும் இருமல், இரைப்பு இவைகளுக்கு மார்பின் மீதும், வாந்திபேதியில் காணும் கெண்டை சதைபிறழ்ச்சி இவைகளுக்கு கால் கெண்டைச் சதையின் மேலும் போட குணமுண்டாகும்.

கடுகு எண்ணெய் சற்று மஞ்சள் நிறமும், நெடியும், விறுவிறுப்பும் கொண்டது. கொழுப்புச் சத்து அதிகமில்லாத இந்த எண்ணெய் இதய நோயை தடுக்கும். கருப்பைக் கட்டியை சுருக்குவதில் கடுகு எண்ணெய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் கடுகு மற்றும் சீரகம்



பேபான்றவற்றை தாளிக்க கடுகெண்ணெய்யை பயன்படுத்தவும். வயிற்றின் மீது வெளிப்பூச்சாகவும், கடுகெண்ணெய்யை வெதுவெதுப்பாகப் பூசி காலையில் வெந்நீரில் குளித்துவர வலி நீங்கும். கடுகானது பெண்களின் மெனோபாஸ் கால சிக்கலை நீக்குகிறது. நல்ல உறக்கத்தை தருகிறது.

கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் போகாது. அந்த அளவிற்கு எண்ணற்ற சத்துகளையும் மருத்துவ குணங்களையும் சின்னஞ்சிறிய கடுகு தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. கடுகில் உள்ள சத்துக்களை தெரிந்து கொண்ட பின்னர் இனி கடுகு தாளிக்கும்போது நிஜமாகவே சந்தோஷப்படுவீர்கள் தானே!



மருத்துவர் ஓஃபிலியா மேரி



**DANGER**

# அதிகரிக்கும் ஃபுட் பாய்சன் மரணங்கள்

- விழிப்புணர்வு கட்டுரை

**கோ**

ழிக்கறி சாப்பிட்ட இளைஞன் பலி, ஷவர்மா சாப்பிட்ட இளம்பெண் மரணம் போன்ற நெஞ்சை உலுக்கும் செய்திகளை அடிக்கடி பார்க்க நேர்கிறது. இப்படி தவறான உணவால் ஏற்படும் ஃபுட் பாய்சன் மரணத்தை தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன செய்யக் கூடாது? என்பதை விளக்குகிறது இந்தக் கட்டுரை.

உணவே மருந்து என நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்தார்கள். ஆனால் இன்று நாம் உண்ணும் உணவே மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

பல வகையான நுண்ணுயிரிகள் உணவை பயன்படுத்துகின்றன. இவ்வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பல்வேறு வகையான நோய்கள் மற்றும் மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

உலகம் முழுவதும் ஆண்டுதோறும் சுமார் 60 கோடி மக்கள் உணவு நஞ்சாக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் 42 லட்சம் பேர் மரணமடைவதாக உலக சுகாதார



**DANGER**





**உணவே மருந்து** என நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்தார்கள். ஆனால் இன்று நாம் உண்ணும் உணவே மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

நிறுவன அறிக்கை கூறுகின்றன.

இந்த மரணங்களில் பெரும்பான்மை மனித வளம் அதிகமாகவும், உணவுத்துறை சார்ந்த கட்டுப்பாடுகள் மிகக் குறைவாகவும் இருக்கும் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் நிகழ்கின்றன. அதிலும் குறிப்பாக இந்தியாவில் உணவுப் பாதுகாப்பு குறித்த விழிப்புணர்வு குறைவாக இருப்பதாலும், உணவுத்துறையில் அதிகமாகிவிட்ட கலப்படத்தினாலும் உணவின் மூலம் பரவும் நோய்கள், மரணங்கள் அதிகமாகிவிட்டன.

நாம் உண்ணும் உணவில் சுவைக்கு ஏற்ப வாசனையை கூட்ட, நிறத்தை மாற்ற, உணவை பதப்படுத்த என பல்வேறு காரணங்களுக்காக 4000 வகையான ரசாயனப் பொருட்கள் நம் உணவில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

இந்த விஷத்தன்மையான உணவினை உட்கொள்ளும்போது தீவிர ஒவ்வாமை



ஏற்பட்டு உடனடி மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதுமட்டுமன்றி சிலருக்கு அசுத்தமான கெட்டுப்போன உணவினை உட்கொள்ளும்போது அதில் உள்ள நுண்ணுயிரிகளால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு நோய்த் தொற்று மற்றும் மரணம் நிகழும்.

சிலருக்கு மாமிச உணவுகளில் செம்மறி ஆட்டுக்கறி ஒவ்வாமையை விளைவிக்கும். சிலருக்கு கடல் மீன்களை உண்ணும்போது பிரச்சனை வரும்.

இருநூற்றிஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் உணவினால் வரும் என்று நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையத்தினால் விவரிக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக உணவு மூலம் பரவும் நோய்கள் மூன்று வகையான நோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்துகின்றன. அவை உணவு மூலம் ஏற்படும் தொற்று. நச்சு செயலாற்று தொற்று, உணவு நஞ்சாக்கம் ஆகியன.



## FOOD POISONING



### உணவு மூலம் ஏற்படும் தொற்று (Food Infection)

இத்தொற்று உயிருள்ள நோய்க்காரணிகள் உணவு மூலம் மனித உடலில் புகுந்து நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. எ.கா. பாக்டீரியா, Brucellosis, Salmonellosis.

எவ்வாறெனில் உலகமயமாக்கப்பட்ட உணவு ஏற்றுமதி மற்றும் இறக்குமதி மூலம் பால் மற்றும் இறைச்சி சார்ந்த உணவுப் பொருட்கள் ஓர் நாட்டிலிருந்து மற்றொரு நாட்டிற்கு இறக்குமதி மற்றும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. இவை நோய்க்கிருமிகளை ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு பரவ காரணமாக இருக்கின்றது. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால், மக்கள் பெரும்பாலும் துரித உணவகங்கள், உணவு விடுதிகள் மற்றும் பொழுது போக்கு அரங்கங்களை நாடி தேடிச் செல்கின்றனர். இவ்வாறான இடங்களில் சுத்தம் சுகாதாரம் கடைபிடிப்பதில்லை. இதனால் உயிருள்ள நோய்க் கிருமிகள் உடலில் புகுந்து நோய்த் தொற்று ஏற்படுகின்றன.

### நச்சு செயலாற்று தொற்று (Toxin Mediated infection)

கிருமிகளினால் மாசடைந்த

உணவினை உட்கொள்ளும்போது கிருமிகள் மனிதனின் குடல் பகுதியில் நச்சுச்சை உற்பத்தி செய்கின்றது. இவ்வாறு உண்டான நஞ்சானது நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படக் காரணமாக விளங்குகிறது. எ.கா. Bacillus Cereus Poisoning

### உணவு நஞ்சாக்கம் (Food intoxication)

உணவில் இருக்கும் நுண்ணுயிரிகள் உணவில் வளர்ச்சி அடைந்து நஞ்சினை உருவாக்கும். அவ்வாறு உருவான நஞ்சு கொண்ட உணவினை உட்கொள்ளும்போது நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றது. எ.கா. Botulinum, Cholera, Escherichia, Coli Poisoning, Staphylococcal poisoning.

அண்மைக்காலமாக சில நுண்ணுயிரிகள் அதிக அளவு நோய்த்தொற்று மற்றும் உணவு நஞ்சாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன என உலக சுகாதார அமைப்பு தெரியப்படுத்தியுள்ளது.

அவை Escherichiacoli, Listeria monocytogenes, Salmonella serotype enteritidis, Bovine spongiform Encephalopathy, Campylobacter spp.

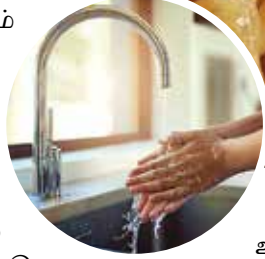
உணவு நஞ்சாவதால் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று உடலில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தி உடலில் அரிப்பு, வயிற்றுக் கோளாறு,

வயிற்றுப் பிடிப்புகள், குமட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, உடல் வறட்சி போன்ற உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு மரணமும் நிகழும். உணவினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமையை கருத்தில் கொண்டு உடனடி சிகிச்சை சுகாதாரமான உணவை உட்கொள்ளல் அவசியம்.

**எவ்வாறு நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.**

**சுத்தம்**

உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும். நம் சமையலறையில் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள், குளிர்சாதன பெட்டிகளில் நோய் கிருமிகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு. பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். காய் மற்றும் பழங்களை நன்கு நீரில் அலசி தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.



**தனித்து பிரித்து வைத்தல்**

சமைக்காத உணவினை சமைத்த உணவினில் இருந்து தனித்து அல்லது பிரித்து வைக்க வேண்டும்.

**முழுமையாக சமைத்தல்**

பலர் உணவின் நிறம் மற்றும் தன்மையை வைத்தே உணவு சமைக்கப்பட்டது என்று முடிவு செய்கின்றனர். அவ்வாறு முடிவு செய்யாமல் உணவு முழுமையாக சமைக்கப்பட்டுள்ளதா என உறுதிசெய்து உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

**உணவை குளிர் நிலையில் வைத்தல்**

40 டிகிரி பாரன்ஹீட் கீழ் உறைநிலையில் பெரும்பாலான கிருமிகள் வளர்வதில்லை. சமைத்த அல்லது சமைக்காத இறைச்சி, பால், மற்றும் பிரண்டை போன்ற உணவினை தகுந்த குளிர்நிலையில் வைத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.



முடிந்தவரை சமைத்த உடன் உணவை சாப்பிட்டு விடுவது சிறந்தது. இயன்ற வரை வெளி உணவகங்களில் உணவு உண்பதை தவிர்ப்பது நல்லது. தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் நல்ல தரமான உணவை வழங்கும் உணவகங்களில் உணவு உண்ண வேண்டும்.

செயற்கை நிறமூட்டிகள், சுவை கூட்டிகள் இவைகளை பயன்படுத்தாத உணவகங்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவை சாப்பிட்டு அதற்கு பிறகான நேரத்தில் வாந்தி, குமட்டல், வயிற்று வலி, காய்ச்சல், பேதி தோன்றினால் உடனடியாக சிகிச்சை பெற வேண்டும். சில மணி நேரம் தாமதமானாலும் உடலுக்கு ஆபத்தாக மாறிவிடும்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு குறித்தும் அதன் பாதுகாப்பு குறித்தும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது நம் அனைவரின் கடமையாகும். சுகாதாரமான உணவை உண்போம். ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வோம்.





மருத்துவர் அபிராமி



ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

# 5 ஏராளங்கள்

# இதயம்

**இதயத்தை பாதிக்கும் இரவுப் பணிகள்**

இரவுப் பணி நம்மை சோம்பலாகவும், விரக்தியாகவும் மாற்றக் கூடியது என்பது நமக்கு தெரியும். ஆனால் இது இதயத்துக்கு கேடு விளைவிக்கும் என்பது பற்றி அரிதாகவே தெரியும். மாறி மாறி வரும் பணிக்குழல் காரணமாக இதயத்துக்கும் மூளைக்குமான ஒத்திசைவு குலைத்து போகும். இதனால் இதயம் செயலிழக்கும் அபாயம் உண்டு.

இரவுப் பணியால் ஏராளமான அபாயங்கள் உண்டு. இருந்தும் பயமுறுத்தும் அபாயம் என்றால் “திடீர் இதய மரணம்” என்பதுதான். இதில் இதயம் குழப்பமடைந்து இயங்குவதை



சிறிது நேரம் நிறுத்தி விடுகிறது. முறையான மருத்துவ கவனம் இல்லாவிட்டால் இது மரணத்திலும் கொண்டு போய் விடும். நல்ல வேளையாக இது அரிதினும் அரிதான ஒன்று. எனினும் ஷிஃப்ட் முறையில் வேலை பார்ப்பது இதயப் பிரச்சனைகளை மட்டுமல்ல, செரிமான பிரச்சனைகள், மனநிலை குழப்பங்கள் மற்றும் புற்று நோய் உருவாகவும் காரணமாக விளங்குகிறது.

இந்த அபாயம் சில அரசுகளால்

அங்கீகரிக்கப்படும் உள்ளது. டென்மார்க்கில் 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஷிப்ட் முறையில் பணிபுரிந்து புற்றுநோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு இழப்பீடு கோரும் உரிமை வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பது கவனிக்கத்தக்கது. ஆரோக்கியமாகவும், உறுதியுடனும் இருக்க நம் உடலின் ஒவ்வொரு செல் கடிக்காரமும் ஒன்றோடொன்று வலுவான ஒத்திசைவில் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருப்பதற்கு இரவில் முறையான தூக்கம் மற்றும் பகலில் உணவு மற்றும் வேலை உள்ளடங்கிய ஒரு தினசரி வழக்கம் இருக்க வேண்டும். ஆனால் கோடிக்கணக்கான பணியாளர்களுக்கு இந்த வாய்ப்பு இல்லை. இரவில் பணிபுரிவதால் ஏற்படும் தீங்குகளை சரி செய்ய சில நடைமுறைகளை தூக்கவியல் வல்லுநர்கள் பரிந்துரை செய்கின்றனர்.

### எப்படி சமாளிப்பது?

ஒரு சுற்று பகல் ஷிப்டு, பின்னர் தாமதமான ஷிப்டு, இறுதியாக இரவு ஷிப்டு என்பதை வழக்கமாக கொள்ள வேண்டும். குறைந்த பட்சம் இரண்டு வாரங்களுக்கு இரவு ஷிப்ட் நீடிக்க வேண்டும். இது நம் உடலை சீராக்குவதற்கான நேரத்தை வழங்கும்.

வழக்கமாக நாம் விழித்திருக்கும் போது தூங்கச் செல்லலாம் எனவும், தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது விழித்துக் கொள்ளலாம் எனவும் நமக்கு தோன்றுவதற்கு காரணம் நம் உடலுக்குள் இருக்கும் சர்க்காடியன் ரிதம் என அறிவியல் ரீதியாக கூறப்படுகிறது.

இதுவே உடலின் உயிரியல் கடிக்காரம் என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

ஐரோப்பியன் சொசைட்டி ஆப் கார்டியாலஜி வெளியிட்டுள்ள ஒரு புதிய ஆராய்ச்சி, ஒருவரின் சொந்த இயற்கையான உடல் கடிக்கார ரிதத்திற்கு எதிராக செயல்படுவது அவருக்கு இதய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதை காட்டுகிறது. அவருக்கு இதய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதை காட்டுகிறது. ணிஷிசி தடுப்பு இதயவியல் 2021ல் வழங்கப்பட்ட இந்த புதிய ஆராய்ச்சி ஒரு நபரின் இயற்கையான உடல் கடிக்காரத்திலிருந்து விலகலை ஏற்படுத்தும் வேலை நேரமானது அவருக்கு இதய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதற்கான ஆபத்துடன் தொடர்புடையது என்று கூறியுள்ளது.

அனைத்து கடிக்காரங்களும் மாறுவதற்கு ஒரு வாரம் ஆகும். மெலடோனின் என்ற தூக்க ஹார்மோன் சுரப்புக்கு காரணமாக முதன்மை கடிக்காரம் முதலிலும், அதை தொடர்ந்து உடலின் மற்ற





உறுப்புகளில் உள்ள கடிகாரங்களும் ஒத்திசைவுக்கு வரும் சூழலை உண்டாக்க வேண்டும். மேலும் இரவு பணியின்போது 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை சிறிய தூக்கம் எடுப்பது நல்லது.

வயது வந்த ஒருவருக்கு ஏழு முதல் எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் தேவை. ஆனால் எல்லா தூக்கமும் சமமாக இருக்காது. அதேபோல பகலில் தூங்குவது பெரும்பாலும் தரம் குறைந்ததாக இருக்கும். இதனால் உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வை இழக்க நேரிடும். எனவே இரவு வேலை செய்பவர்கள் வீடு திரும்பியவுடன் தூங்கச் செல்வது அவசியம் ஆகும்.

### எப்படித் தூங்க வேண்டும்?

அமைதியான, குளிர்ச்சியான மற்றும் இருண்ட அறையில் தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள். சூரிய ஒளியைத் தடுக்க திரைச்சீலைகள் இல்லையென்றால் நீங்கள் கண் முகமூடியை பயன்படுத்தலாம். உங்கள் அறை சூடாக இருந்தால் குளிர்நட்டப்பட்ட தலையணை அல்லது மின்விசிறி பயன்படுத்துவதன் மூலம் அதை குளிர்விப்பதற்கான வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். வெப்பநிலையை குறைப்பது உறங்குவதற்கு வழி வகுக்கும்.

### உடலை ஏமாற்றுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சி மற்றும் ஒரு சீரான உணவுமுறை கூட உதவும். ஆனால்

நேரம் தான் முக்கியமானது. உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி முறையே இன்சலின் ஹார்மோன் மற்றும் உடல் வெப்பநிலையில் நாள் முழுக்க ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை நேரடியாக பாதிக்கிறது.

நீங்கள் இரவுப் பணியைத் தொடங்குவதற்கு முன் நல்ல வெளிச்சத்தில் உணவை உட்கொள்வதன் மூலமும், புதிய இரவு நேரத்தில் உணவு மற்றும் வெளிச்சத்தை தவிர்ப்பதன் மூலமும், புதிய நேரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி நம் உடலை ஏமாற்றலாம்.

நீங்கள் உங்கள் உடலின் உயிரியல் கடிகாரத்தை முற்றிலுமாக மாற்றி மீண்டும் தொடங்க எந்த மாத்திரைகளும் கிடையாது. நீங்கள் பகல் ஷிப்டில் இருந்து இரவு ஷிப்டுக்கு மாறினால் உங்கள் முழு தினசரி வழக்கத்தையும் மாற்ற வேண்டும். பின்னர் மாற்றப்பட்ட வழக்கத்துடன் இயைந்து பணி செய்ய வேண்டும்.

இந்த செயல்முறை உங்கள் உடலை விரைவாக பழக்கப்படுத்தவும், பல விரும்பத்தகாத பக்க விளைவுகளை தவிர்க்கவும், இதயத்தை பாதிக்காமல் இருக்கவும் உதவும்.

இதய நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் வழிகளை தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.



# கொரோனாவை எதிர்க்கும் கண்டங்கத்திரி

பா

ரம்பரியமான சித்தா, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் 'கண்டம்' என்ற சொல்லுக்குத் 'தொண்டை' என பொருள். தொண்டையில் ஏற்படும் எரிச்சல், வலி, கமறல் முதலான பாதிப்புகளை இம் மூலிகை குணப்படுத்துவதால், இம்மூலிகைக்குக் கண்டங்கத்திரி' என்ற பெயர் வந்தது.



கண்டங்கத்திரியில் முட்கள் நிறைந்திருக்கும். பொதுவாகவே, முட்கள் நிறைந்த மூலிகைகளுக்குச் சளி பிடித்தல், மூக்கடைப்பு ஆகிய சுவாசக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமுள்ள கண்டங்கத்திரிக்கு, தொண்டையில் நுழைந்து நம்முடைய உயிரைப் பறிக்கும் கொரோனா வைரஸைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு. இதனுடைய பழங்கள் மற்றும் தண்டுகள் நமது உடலில், பலவிதமான நோய்களை உருவாக்கும் எண்ணற்ற நுண்ணுயிர்களை எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டவை.

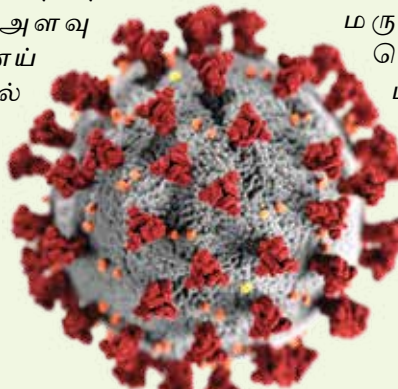
கண்டங்கத்திரி இலையை நன்றாகப் பொடியாக்கி, அதே அளவு சுத்தமான நல்லெண்ணெய் சேர்த்து குழைத்து, மார்பில் பூசி வர, வாத நோய்கள் குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரி இலையுடன் தூதுவளை,

ஆடாதொடை இலைகளை சேர்த்து நன்றாக வெயிலில் காய வைத்து, தூளாக்கி, தினமும் ஒரு வேளை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். அவ்வாறு செய்து வந்தால், கொரோனா வைரஸ் உண்டாக்கும் சுவாச மண்டலம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து பிரச்சனைகளும் விரைவில் குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரி இலையைச் சாறாக்கி, அதே அளவு ஆலிவ் எண்ணெய் கலந்து பாத வெடிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவினால், பல நாளாக உள்ள வெடிப்பும் விரைவில் குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரி ஏராளமான மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டு இருந்தாலும், பாரம்பரிய முறையில் வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் இதனை உட்கொள்ளக் கூடாது.





மருத்துவர் நாகலட்சுமி



## கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் யோகாசனம் செய்யலாமா?

தா

ய்மை என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் ஒரு முக்கிய அங்கமாக அமைகிறது. கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவம் என்பது இயற்கையான ஒரு நிகழ்வு. கர்ப்பம் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பல்வேறு மாற்றங்களை கொண்டு வருகிறது. கர்ப்பமாக இருக்கும் நேரத்தில் தாய்மார்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை நன்கு கவனித்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

இந்த நேரத்தில் யோகாசனம் செய்யலாமா? என்ற சந்தேகம் பல பெண்களுக்கு உள்ளது. கர்ப்ப காலத்தில் யோகாசனம் செய்வது, தாய்க்கும் கருவுக்கும் மிகுந்த நன்மையைத் தரக்கூடியது.

**கர்ப்ப காலத்தில் யோகாசனம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்**

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்ணின் உடலில் ஹார்மோன்களில் மாற்றங்கள் நிகழும். இதனால் பதட்டம், கோபம், மன அழுத்தம் போன்ற மாற்றங்கள்

ஏற்படுகின்றது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சுவாசத்தை மையமாகக் கொண்ட பிராணாயாமா உள்ளிட்ட ஆசனங்களைச் செய்யும்போது அவர்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுகின்றனர்.

கர்ப்பகாலத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சில பிரத்தியோகமான யோகாசனங்களை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் இரத்த ஓட்டம் மேம்படும். குறிப்பாக கருப்பை மற்றும் முதுகெலும்புக்கான இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

யோகாசனங்கள் கர்ப்பிணிப்



## கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கவாசத்தை மையமாகக் கொண்ட பிராணாயாமா உள்ளிட்ட ஆசனங்களைச் செய்யும்போது அவர்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுகின்றனர்.

பெண்களை உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பிரசவத்திற்கு தயார் செய்ய உதவுகிறது.

யோகா பயிற்சி இடுப்புகளை வலுவாக்கி அதனுடன் கால்களையும் வலுப்படுத்த உதவுகிறது. இதனால் பிரசவத்தின்போது வலி குறைகிறது. அதனுடன் வெவ்வேறு நிலைகளில் இருப்பதை எளிதாக்குகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் உடலின் தசைகள் மற்றும் தசைநார்கள் வலுப்பெற மகப்பேறுக்கு முந்தைய யோகா உதவுகிறது. இதனால் குழந்தை வளர்ந்து கருப்பையில் விரிவடையும்போது கீழ் முதுகு மற்றும் கால்களின் வலியைப் போக்க யோகா உதவுகிறது.

யோகாசனம் கர்ப்பிணி பெண்களின் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதனால் கர்ப்பகால உயர் இரத்த அழுத்தம் என்ற அபாயமும் குறைகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் தொடர்ந்து யோகா பயிற்சி செய்வதால் கருத்தரித்தலில் இருக்கும் சிக்கல்கள் பல சரியாகின்றன. கர்ப்பம் மிக எளிதாகவும், பிரசவம் இயற்கையாகவும் நிகழ்கிறது.

### கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆசனங்கள்

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் யோகாசனம் செய்யும்போது முறையாக பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில்

ஆசனங்களை செய்யத் தொடங்க வேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தில் என்னென்ன யோகாசனங்களை செய்யலாம் என்று பார்க்கலாம்.

### ககாசனம்

வெறும் தரையில் அமராமல் விரிப்பின் மீது அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். கால்களை சம்மணமிட்டப்படி அமர்ந்து கைகள் முட்டிகள் மீது உள்ளங்கை மேல்நோக்கி தெரியும்படி வைக்க வேண்டும்.

கண்களை மூடியபடி உடலை தளர்வாக்கி மூச்சை பொறுமையாக உள் இழுக்க வேண்டும். நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது உங்கள் மார்பும் வயிறும் விரிவதை உணரலாம். உள் இழுக்கும்போது நல்ல சிந்தனைகள் நல்ல விஷயங்கள், மகிழ்ச்சியான சம்பவங்கள் குறித்த விளைவுகளை அசைபோட்டபடி உள் இழுங்கள்.

பிறகு மூச்சையும் அதே போன்று பொறுமையாக வெளியே விடுங்கள். மூச்சை வெளியில் விடும்போது உங்கள் மனதில் இருக்கும் கவலைகள், அச்சம் குறித்த விஷயங்களை வெளியேற்றுங்கள். மூச்சை விடும்போது விரிந்த மார்பும் வயிறும் சுருங்குவதை காணலாம். 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை இதை செய்யலாம்.





**குறிப்பு:** கர்ப்பத்தின் இறுதி மாதங்களில் அல்லது உங்களால் தரையில் கால் சம்மணமிட்டு உட்கார முடியாத நிலை வரும்போது இதை தவிர்க்கலாம். இந்த பயிற்சி செய்வதால் உளுக்குள் ஆக்ஸிஜன் நிறைவாக கிடைக்கும். உடலில் இருக்கும் அசுத்தமான காற்றும் வெளியேறும். பக்கவிளைவு இல்லாத பலன் மட்டுமே தரக்கூடிய ஆசனம் இது.

### பத்ராசனம்

விரிப்பில் அமர்ந்து இரண்டு கால்களையும் நீட்டி பக்கவாட்டில் வைக்க வேண்டும். இரண்டு கால்களின் பாதங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டியிருக்க வேண்டும். உங்கள் இரண்டு கைகளும் ஒட்டிய பாதத்தை பிடித்திருக்க வேண்டும். வயிற்றை அழுத்தியோ அல்லது கூன் போட்டோ உட்கார வேண்டாம். பாதங்கள் இணைக்கும் அளவு நன்றாக இணைத்து கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு இரண்டு கால்களின் தொடைகள் முதல் முட்டி வரை மேலிருந்து கீழாக அசைக்க வேண்டும். இதை பட்டர்ஃப்ளை போஸ் என்று சொல்வார்கள். 40 முதல் 50 முறை தொடை, கால், கை முட்டிகளை அசைக்க வேண்டும். சுகப்பிரசவமாக இது ஒன்றேபோதும் என்று சொல்லும் அளவுக்கு ஆற்றல் தரும் ஆசனம் இது.

பலவீனமான பெண்கள் மூன்று மாதங்களுக்கு பிறகு இந்த ஆசனத்தை செய்யத் தொடங்கலாம். அதன்பிறகு பிரசவக் காலம் வரையிலும் உங்களால் கீழே உட்கார முடியும் வரையில் இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம். எளிமையான அதே நேரம் தசைகளை தளர்த்த உதவும் ஆசனம் இது.

### கோனாசனா

விரிப்பில் நேராக நின்று கால்களை இடைவெளி இல்லாமல் வைக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் மேல்நோக்கி நேராக நீட்ட வேண்டும். இப்போது உங்கள் வலது கை, தலை, இடுப்பு பகுதி வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கமாக சாய்க்கவும். இப்போது மூச்சை உள் இழுக்கவும். பிறகு மூச்சை வெளியே விட்டபடி நேராக நின்று உடலை தளர்த்தி இப்போது இடப்புறத்திலிருந்து வலது புறம் நோக்கிச் செய்யவும். இதுபோல் 5 முறை செய்யவும்.

மூன்றாம் டிரைமெஸ்டர் காலங்களில் இறுதி மாதங்கள் வரை இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம். நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பவர்கள் வலி உபாதை இல்லாதவர்கள் தொடர்ந்து செய்யலாம்.



## கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தவிர்க்க வேண்டியவை

முதல் மூன்று மாதங்கள் வரை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நின்ற நிலையில் செய்ய கூடிய யோகாசனங்கள் மட்டும் செய்வது நல்லது. அதன்பிறகு செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளை சுவரை பிடிமானமாகக் கொண்டு செய்யலாம். அப்படியே செய்தாலும் வயிற்றுப்பகுதிக்கு அழுத்தம் தரக்கூடிய யோகாசனம் செய்யக்கூடாது. குறிப்பாக 3ம் மாதங்களிலிருந்து 4ம் மாதம் வரையும் அதே நேரம் ஆசன பயிற்சியைக் குறைத்து மூச்சுப்பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமே பிரசவம் சுகமாக அதிக வாய்ப்புண்டு.

உடலில் ஆரோக்கிய குறைபாடு எதுவும் இல்லாத நிலையில் மருத்துவர் மற்றும் பயிற்சியாளரைக் கொண்டு ஆசனங்களை கற்று செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை மேல் அதிகமாக செய்யக்கூடாது. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். எளிமையான ஆசனங்கள் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். பயிற்சியாளரின் உதவியோடு யோகாசனம் செய்தால் தாய்க்கும் கருவுக்கும் மிகுந்த நன்மை அளித்து சுகப்பிரசவம் ஆவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும்.



### உட்கட்டாசனா

இடுப்புக்கும் தொடைப்பகுதிக்கும் வலு கொடுக்கக் கூடியது இந்த ஆசனம். உடல் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும். மூட்டுகளை மடக்கி நாற்காலியில் அமர்வது போன்று உட்கார வேண்டும். இந்நிலையில் 10 விநாடிகள் வரை இருந்தாலே போதுமானது. பிறகு மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

### வக்ராசனம்

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் முதுகுவலி பிரச்சனைகளை தவிர்க்க இந்த ஆசனம் பெரிதும் உதவும். விரிப்பின் மீது அமர்ந்து



கால்களை நீட்டி உட்கார வேண்டும். வலது காலை நேராக நீட்டி இடது காலை மடக்கி வலது காலின் தொடையின் அருகில் வரும்படி மடக்கி வைக்க வேண்டும். வலது கையானது இடது கால் முட்டியின் மீது இருக்க வேண்டும். இடது கையை பின்பக்கமாக வைக்க வேண்டும். இப்போது மூச்சை ஆழமாக இழுத்து தலை, இடுப்புப் பகுதியை இடது பக்கமாக இயன்ற அளவு திருப்ப வேண்டும். இந்த நிலையில் 5 விநாடி முதல் 10 விநாடிகள் வரை இருந்து மூச்சை வெளியேற்றி, இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும். மிண்டும் கால்களை மாற்றி செய்ய வேண்டும்.



மருத்துவர் ஜினோ

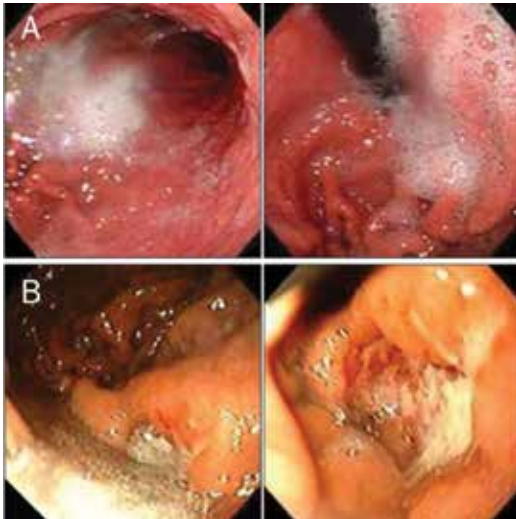


# அல்சரை கவனிக்காமல் விட்டால் கேன்சராக மாறுமா?

தா

ய்மை என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் ஒரு முக்கிய அங்கமாக அமைகிறது. கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவம் என்பது இயற்கையான ஒரு நிகழ்வு. கர்ப்பம் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பல்வேறு மாற்றங்களை கொண்டு வருகிறது. கர்ப்பமாக இருக்கும் நேரத்தில் தாய்மார்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை நன்கு கவனித்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

'தொண்டையில் இருந்து இரைப்பை வரை உணவு செல்ல



உதவும் உணவுக் குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல் போன்றவற்றில் ஏற்படும் புண்களை வயிற்றுப் புண் / அல்சர் என்கிறோம். காரமான உணவை எடுத்துக்கொள்வதாலும், மனஅழுத்தம் காரணமாகவும் வயிற்றுப் புண் ஏற்படும். மேலும் வயிற்றில் வாழும் கெடுதலை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியா காரணமாகவும் வயிற்றுப் புண் ஏற்படுகிறது.

**அல்சர் ஏன் ஏற்படுகிறது?**

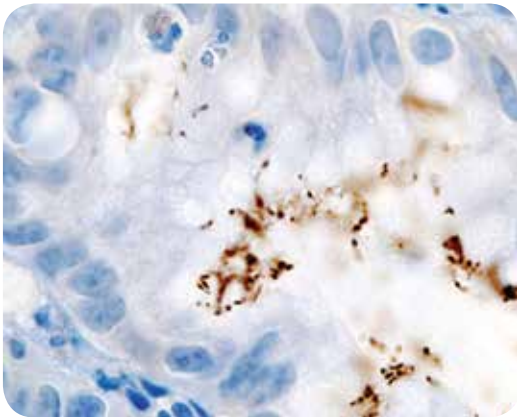
'நாம் உட்கொள்ளும் உணவு செரிப்பதற்காக, இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் உள்ளிட்ட அமிலங்கள் சுரக்கின்றன. இந்த அமிலங்கள் அதிகமாகச் சுரக்கும்போது இரைப்பையின் சுவரைப் பாதித்து,





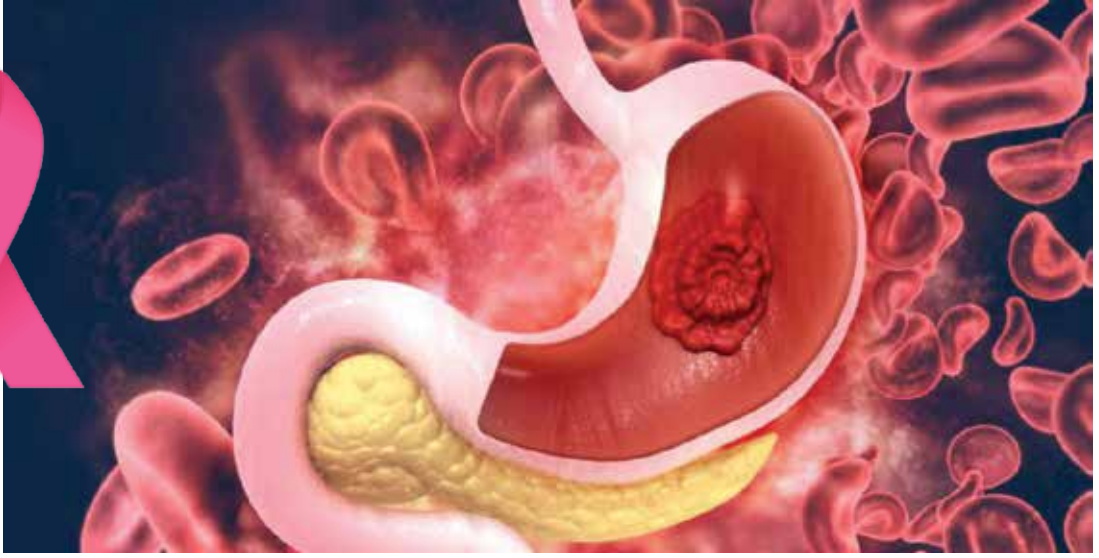
புண்ணை ஏற்படுத்திவிடும். காலை, மதியம், மாலை நேரத்தில் அமில சுரப்பு அதிகமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் உணவைத் தவிர்ப்பதால் வயிற்றுப் புண்கள் ஏற்படுகின்றன.. மேலும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதாலும் வயிற்றுப் புண்கள் ஏற்படுகின்றன.

சுகாதாரமற்ற குடிநீர், கலப்பட உணவு, மாசடைந்த சுற்றுச்சூழல் போன்ற காரணங்களால் 'ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி' (*Helicobacter pylori*) எனும்



கிருமி உணவுப் பாதைக்குள் நுழைந்து இரைப்பை புண்ணை உண்டாக்குகிறது. மனக்கவலை, பணியில் பரபரப்பு, கோபம், தூக்கமின்மை போன்ற காரணிகளும் இரைப்பை புண் வருவதைத் தூண்டுகின்றன.

நெடு நாட்களாக வயிற்றுப் புண்கள் தொடர்வதால் வயிற்றின் உட்புற சுவரில் உள்ள மூன்று அடுக்குகளில் ஒன்றில் உள்ள செல்கள், கட்டுப்பாடின்றி, அசாதாரணமாக வளர்ச்சி அடைகின்ற போது வயிற்று புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. வழக்கமாக வயிற்று புற்றுநோய், வயிற்றின் உட்புற அடுக்கில் ஆரம்பித்து, பின்னர் வெளிப்புற அடுக்குகளுக்கு பரவுகிறது. மேலும் அது, அருகிலுள்ள உறுப்புகள், அல்லது உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் கூட பரவக்கூடியது. வயிற்றில் பல்வேறு வகை புற்றுநோய்கள் ஏற்படக் கூடும், அவற்றுள் மிகவும் வழக்கமானதாக இருப்பது நாளப் புற்றுநோய் ஆகும். வயிற்றுடன் தொடர்புடைய பரம்பரை வியாதிகள் மற்றும் மருத்துவப் பிரச்சனைகளைத் தவிர, குறிப்பிட்ட



வாழ்க்கைமுறைகள் மற்றும் உணவுத் தேர்வுகளும் கூட, ஒரு நபரை வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கு ஆளாக்கக் கூடும்.

ஆரம்ப நிலைகளில், ஒரு வயிற்று புற்றுநோய் உள்ள நபருக்கு, அது அறிகுறியற்றதாக (எந்த அறிகுறிகளும் காட்டுவதில்லை), அல்லது காரணமற்ற எடை இழப்பு, அல்லது செரிமானமின்மை போன்ற நோயை வெளிப்படுத்துகின்ற அறிகுறிகளைக் காட்டுவதாக இருக்கிறது. முற்றிய நிலைகளில், கணிசமான எடை இழப்பு, பசியிழப்பு, அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியாத வாந்தி போன்ற தீவிரமான அறிகுறிகள் உண்டாகின்றன.

உலக அளவில், ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இரண்டு பாலினத்தவர்களுக்கும்

ஏற்படும் புற்றுநோய் தொடர்பான மரணங்களில், வயிற்று புற்றுநோய், மூன்றாவது முதன்மையான காரணமாக உள்ளது. அது, உலக அளவில் ஏற்படும் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோய்களில், நுரையீரல் புற்றுநோய், மார்பக புற்றுநோய், பெருங்குடல் புற்றுநோய் மற்றும் ப்ரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கு அடுத்தபடியாக ஐந்தாவது இடத்தில் இருக்கிறது.

வயிற்று புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு, எந்த அறிகுறிகளையும் அது வெளிப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் இந்தக் கட்டி வளர்ந்து பரவுகின்ற பொழுது, அது இன்னமும் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கின்ற போதும் கூட, சில குறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

### வயிற்று புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

மொத்தமான பசியிழப்பு அல்லது பசியுணர்வு குறைந்து காணப்படுதல், சிறிய அளவு உணவு உட்கொண்டால் கூட வயிறு நிரம்பியது போன்ற ஒரு உணர்வு, காரணமற்ற எடை இழப்பு, குமட்டல், செரிமானமின்மை, அசிடிட்டி அல்லது வாந்தி, வாந்தியில் அல்லது மலத்தில்



இரத்தம் வெளியேறுதல். தொப்புள் பகுதிக்கு மேலே ஒரு துல்லியமில்லாத வலி, களைப்பு அல்லது சோர்வு.

வயிற்று புற்றுநோயின் முற்றிய நிலையின் அறிகுறிகள் மிகவும் அபாயகரமான வகை ஆகும். கட்டிகள் வளர்ந்து, மற்றும் பரவுவதற்கேற்ப, அது பெருங்குடல் மற்றும் கல்லீரலுக்கு அருகிலுள்ள உறுப்புகளைப் பாதிக்கின்ற சாத்தியங்கள் உள்ளன.

ஒருவேளை அது, வயிறு அல்லது பெருங்குடலில் ஒரு அடைப்பை ஏற்படுத்துகின்ற அளவுக்குப் பெரிதாக வளர்ந்து இருந்தால், ஒருவருக்கு கட்டுப்படுத்த இயலாத வாந்தி, பசி இழப்பு, கணிசமான அளவு எடை இழப்பு இவற்றையும் ஏற்படுத்துவதுண்டு.

வயிற்று புற்றுநோய்க்கு காரம் நிறைந்த, புளிப்பு மிகுந்த, மசாலா கலந்த உணவு, எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவு வகைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது; மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல், மென் குளிர்்பானம், காபி, தேநீர் பானங்களை

அதிகமாகக் குடிப்பது; ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள், ஆஸ்பிரின், புரூஃபென் போன்ற வலிநிவாரணி மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் அடிக்கடி சாப்பிடுவது, உணவை நேரம் தவறிச் சாப்பிடுவது, அதிக சூடாகச் சாப்பிடுவது, பட்டினி கிடப்பது போன்ற தவறான உணவுப் பழக்கங்களை தவிர்த்து வரலாம். இரைப்பைப் புண்களை சரிவர குணப்படுத்தினாலே புற்று நோயின் அபாயத்திலிருந்து மீண்டு வரலாம்.

இரைப்பைப் புண் குணமாக, எல்லா விதமான கவலைகளில் இருந்தும் விடுபட வேண்டும். மன அமைதியும் ஓய்வும் மிக முக்கியம். இதற்கு தியானம் மற்றும் இரைப்பைக்கு வலு சேர்க்கும் யோகாசனங்களை முறைப்படி செய்துவர, இரைப்பைப் புண் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

'எல்லா உணவுகளையும் சரியான வேளையில் சரியான முறையில் சாப்பிட்டு வந்தாலே, அல்சரை சமாளிக்கலாம்.'

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்  
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

**RJR Youtube Channel** பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

**SUBSCRIBE**



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

[www.rjrherbalhospitals.com](http://www.rjrherbalhospitals.com)





மருத்துவர் சங்கீதா



## மகத்துவம் மிகுந்த மாகாளிக்கிழங்கு

ப

லரும் அறியாத மாகாளிக் கிழங்கானது பல நன்மைகளை தன்னுள் பொதிந்து வைத்துள்ளது. இதனுடைய தாவரவியல் பெயர் : *Decalepis hometols*. ஆங்கிலத்தில் Swallow root. இது ஒரு மரக்கொடி தாவரமாகும்.

இனிப்புச் சுவை கொண்ட மாகாளிக் கிழங்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பசித்தூண்டி செய்கை உடையது.

கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் உடல் உஷ்ணத்தை இயற்கையாகவே குறைக்கும் சக்தி கொண்ட மாகாளிக் கிழங்கினை உணவுடன் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் உட்கூடு, தீக்குற்றப்பெருக்கு இவைகளை நீக்கி நல்ல பசியினை தூண்டக்கூடியது. வயிற்றில் உள்ள புண்களை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது. ஐயத்தை (கபத்தை) அறுக்கும். நீண்ட நாட்களாக உள்ள கபத்தை கண்டிக்கும்.

கிழங்கை இரவு முழுவதும் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலை தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தோல் சீவும்போது கிழங்கின் நடுப்பகுதியிலுள்ள நரம்பு போன்ற வேர்ப்பகுதியை கட்டாயம் நீக்கிவிட வேண்டும்.

நறுக்கி வைத்த மாகாளிக் கிழங்கு துண்டுகளில் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து பின் நன்றாக வறுத்துப் பொடித்து



வைத்துள்ள கடுகையும் சேர்த்து பின் கெட்டித்தயிர் அல்லது எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து சிறிய பாத்திரத்தில் சேர்த்து வைத்து பத்து நாள் காற்றோட்டமான இடத்தில் உலர வைக்க (வெயிலில்) சுவையான மாகாளி ஊறுகாய் தயாராகிவிடும்.

மாகாளிக் கிழங்கின் சுவை பிடிக்காதவர்கள் மாங்காய், எலுமிச்சை,

இஞ்சியையும் நசுக்கி கிழங்குடன் சேர்க்க புதுவிதமான சுவை கிடைக்கும்.

மாகாளிக் கிழங்கை உணவு முறையாக சமையல் செய்து உண்ண தீ (பித்த) மேகம், செரியாமை முதலியன ஒழிந்து போகும்.

இதனை உலர்த்திப் பொடி செய்து பசுவின் பால் சேர்த்து நீர்ச்சுருக்கு முதலிய வெப்ப நோய்களுக்கு கொடுக்கலாம். மாகாளிக் கிழங்கு நன்னாரி போன்ற தோற்றத்தில் இருப்பதால் இதை பெரு நன்னாரி என்றும் அழைப்பர். நாட்டில் விளைந்தால் நன்னாரி மலையில் விளைந்தால் மாகாளி என்ற பழமொழியும் உண்டு.

கிழங்கை சுத்தமான நீரில் கழுவி மேற்கோல் சிவிச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி புளித்த ஒரே சீரான திடமுள்ள தயிரில் போட்டு, உப்பிட்டு ஒன்றாக ஊறியதும் மோர் அல்லது தயிர் சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நல்ல பசியினை தூண்டி உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். தயிருக்கு பதிலாக எலுமிச்சை பழச்சாற்றிலும் உப்பிட்டு ஊறவைத்து பயன்படுத்தலாம்.

#### மருத்துவ பயன்கள்

பசித்தூண்டி செய்கை கொண்ட மாகாளிக் கிழங்கு நச்சுக்களை நீக்கி இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து சிறுநீரை பெருக்கி வெளியேற்றும். இது வலிப்பு நோயினை சரி செய்யும் மருந்துகளிலும்

சேர்க்கப்படுகிறது. இந்த மாகாளிக் கிழங்கினை வாயிலிட்டு சுவைத்து விழுங்க அசீரண கோளாறு சரியாகும். சர்க்கரைக்கு எதிராகவும் செயல்படும்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவினை கண்டித்து கல்லீரலை பாதுகாக்கும் தன்மை உடையது. இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்.

இதில் உள்ள வேதிப் பொருட்கள் மூட்டுக்களை வலுவடையைச் செய்து மூட்டு வலியினையும் குறைக்கும். மாகாளிக் கிழங்கை அடிப்படையாக கொண்டு ஊறுகாய் தயாரிப்பதன் மூலம் அனைவருக்கும் பிடித்த ஓர் உணவாக இதை மாற்றலாம்.

#### சுவையான மாகாளிக் கிழங்கு ஊறுகாய்

தேவையான

பொருட்கள்: மாகாளிக்

கிழங்கு - 100 கி, மஞ்சள்

தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகுப்

பொடி - 10 கி, மிளகாய் தூள்

- 30 கி, கெட்டித் தயிர் - 200 மி.லி.

அல்லது எலுமிச்சை பழம் - 5, உப்பு

- தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஊறுகாய் தயாரிப்பதற்கு பிஞ்சு மாகாளிக் கிழங்கைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. இரத்த அழுத்தம், இதயக் கோளாறு, உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள் உப்பு, எண்ணெய் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க மருத்துவர் அறிவுறுத்துவர். அவர்கள் அடுப்பிற்கு போகாத மாகாளிக் கிழங்கை பயன்படுத்தி நன்மையடையலாம்.



மருத்துவர் யூபால்ஸ்



## எது ஆரோக்கியமான உணவு?



அ

ன்னம் ஒடுங்கினால் ஐந்தும் ஒடுங்கும் என்ற பழமொழியை கேட்டிருக்கலாம். ஐம்பொறிகளையும் இயக்குவது நாம் உண்ணும் உணவே. தலைமுடி, நகம், சருமத்தின் தன்மையை வைத்தே ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பிடலாம் என்று சொல்வதுண்டு. இவை வெறும் வாய்மொழிகள் அல்ல, ஆழமான அர்த்தங்களைக் கொண்டவை.

நமது ஆரோக்கியமும் ஒரு விதமான முதலீடு என்றே சொல்லலாம். எதை, எங்கே, எப்படி முதலீடு செய்கிறோம் என்பதை பொறுத்துதான் அதற்கான பிரதிபலன் கிடைக்கும். அதாவது என்ன சாப்பிடுகிறோம், எப்படி சாப்பிடுகிறோம்,

எந்த அளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பதை பொறுத்தே உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சமச்சீரான முதலீடே நல்ல வருவாயை ஈட்டித்தரும். அதேபோல், சமச்சீரான உணவு உடல் சத்து கொண்ட உணவே





ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. இது கூடுதலாக மன ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்ச்சியையும், வேலை திறனையும் கொடுக்கும்.

உண்ணக் கூட நேரம் இல்லாமல் வேலைக்காக ஓடுகிறோம். ஆனால், வேலைக்காக நேர்த்தியாக உடுப்பதில் நேரம் செலவழிக்காமல் இருக்கிறோமா? வயிற்று பசிக்கு மட்டுமே உண்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகம். பொரித்த, வறுத்த உணவுகளை விரும்பி சாப்பிடுபவர்களின் எண்ணிக்கையோ அதைவிட அதிகம்.

இதுபோன்ற பல காரணங்களால் ஆரோக்கியம் சீர்கெடுகிறது. அதற்கு காரணம் அவசர யுகம் என்று சொன்னாலும், என்ன சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என்ற அறியாமையும் முக்கியமான காரணம்

அத்தியாவசிய ஐந்து என்பது தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், காய்கறி, பழ

வகைகள், பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவு வகைகள், சர்க்கரை மற்றும் எண்ணெய் வகைகளைக் குறிக்கும். அன்றாட உணவில் இந்த ஐந்தும் இடம் பெற்றிருந்தால் தான் அந்த உணவிற்கு சமச்சீர் உணவு என்று பெயர். இந்த சமச்சீர் உணவிலிருந்து நமக்கு கிடைக்கக் கூடிய ஊட்டச்சத்துக்களை மாவுச்சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்து மற்றும் உப்புச் சத்து என ஐந்தாக வகைப்படுத்தலாம். இவ்வாறு உண்ணும் சமச்சீர் உணவே உடல், மனம், பிராணன், புத்தி, ஆன்மா என்ற ஐந்து அங்கங்களை ஒருங்கிணைத்து செயல்படுத்தி உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் வலிமையைத் தருகிறது.

அத்தியாவசிய அல்லது அடிப்படை ஐந்தில் முதலிடம் பெற்றது தானிய வகைகள்தான். தானிய வகைகளை உணவாக உட்கொள்ளும் பழக்கம், வரலாறு கூறும் நிகழ்வுகளிலிருந்து நான்காயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக



ஒங்கி இருந்தது என்பதற்கு சாட்சிகள் உள்ளன.

இந்தியாவில் மட்டும் ஒரு லட்சம் நெல்வகை பயிரிடப்படுகிறது. உலகம் முழுவதும் பயிரிடப்படும் நெல் வகைகள் இரண்டு லட்சங்களுக்கு மேற்பட்டவை. ஜப்பான் நாட்டினர் (chop sticks) சாப்ஸ் ஸ்டிக்ஸ் கொண்டு உணவு உண்பதால் அதற்கு ஏற்றவாறு அங்கு பயிரிடப்படும் நெல் ரகங்கள் நீளமாகவும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மையும் உடையவை.

இந்தியர்கள் கையால் உண்ணும் பழக்கத்திற்கு ஏற்றவாறு பளிச்சென்று மல்லிகைப் பூப்போல ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாத உதிர்ந்த ரகத்தை பயிரிட்டனர். கோதுமையும் நம் நாட்டில் பரவலாக உபயோகித்தனர் மக்கள். இத்துடன் சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, வரகு என்று தானியங்கள் தட்ப வெட்ப நிலைக்கு ஏற்ப உணவாக உட்கொண்டனர்.

ஆறுமாத குழந்தைக்கு முதன்முதலில் திட உணவைச் சேர்க்கும் போது, சாதத்தை ஊட்டும் சடங்கிற்கு 'அன்னபிரசானம்' என்று பெயரிடப்பட்டது. சாதத்தில் நார்ச்சத்தும், புரத அளவும் குறைவாக இருப்பதாலும், உடம்புக்கு எளிதாக கிடைக்கக் கூடிய இரும்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் B அதிகம் இருப்பதாலும்தான் இது குழந்தைகளுக்கு



ஒரு உன்னதமான திட உணவு என்பதை அறிந்து நம் முன்னோர்கள் அறிவியல் நுணுக்கங்களுடன் கூடிய பழக்கத்தைத்தான் ஏற்படுத்தினர் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

அரிசியை மற்ற தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் போது எளிதில் செரிமானம் அடைந்துவிடும். நார்ச் சத்து குறைவாக இருப்பதால் மற்ற உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்ணும் போது மற்ற உணவுகளில் உள்ள சத்துக்களும் எளிதில் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

இன்றைய பிரச்சனை அரிசி இல்லை. அரிசியை அதிகமாக பதப்படுத்தப்படுவதுதான். குறைந்த அளவில் பாலிஷ் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி வகைகள் பரவலாகக் கிடைக்கின்றன, அவற்றை வாங்கி உபயோகிக்கலாம். புழுங்கல் அரிசியில் தானியத்தின் மேல் பாகத்தில் உள்ள வைட்டமின் மற்றும் உப்புச்சத்து உட்புறத்துக்கு ஊடுருவாதல் பச்சரிசியில் கிடைக்காத சில ஊட்டச்சத்துக்கள் இதில் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாக B வைட்டமின் பச்சரிசியில் பாலிஷ் செய்வதன் மூலம் அழிக்கப்படுகிறது. ஆனால் புழுங்கல் அரிசியில் மணமும் நிறமும் எல்லோருக்கும் விருப்பமானதாக இருக்காது.

எந்த உணவையும் பரிந்துரைக்கின்ற



அளவை எடுத்துக்கொண்டு, உண்டால் நோயின்றி வாழ வழி வகுக்கலாம். எல்லா தானியவகைகளையும் முக்கியமாக முழு தானிய வகைகளை சேர்த்துக் கொண்டால் எல்லா வகையான ஊட்டச் சத்துக்களும் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. 100 கிராம் தானியத்தை உட்கொண்டால் அது அரிசியாக இருந்தாலும் சரி கோதுமையாக இருந்தாலும் சரி ஒரே அளவு கலோரியைத் தான் கொடுக்கும்.

உணவின் அளவு மற்றும் தரம் அமையும் இதைத்தான் 'சமச்சீர் உணவு' என்று மனிதனின் உணவுத் தேவையை விளக்குகிறார்கள்.

சக்தி தரும் உணவுகள் என்று அழைக்கப்படும் தானிய வகைகள், சமையல் எண்ணெய், சர்க்கரை, வெல்லம் போன்றவை. உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவுகள், பருப்பு வகைகள், பால், இறைச்சி மற்றும் கொட்டை வகைகள், உடலை பாதுகாக்கும் (Protective foods) காய்கறிகள், பழங்கள், பால், தயிர் போன்றவை.

இந்த மூன்று வகை உணவுகளையும் நம்முடைய தினசரி உணவுமுறையில் தக்க அளவில் உட்கொண்டால், அதைச் சமச்சீர் உணவு என்கிறோம்.

சமச்சீர் உணவு என்றால் உணவியல்

ரீதியில் உடல் வேலைப்பாடுகளுக்கு சக்தி மற்றும் போஷாக்கை அளிக்கக் கூடிய 'கார்போஹைட்ரேட்' என்று அழைக்கப்படும் மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் புரதச் சத்து மற்றும் நோய் இல்லாமல் காப்பாற்றும் உயிர்ச்சத்துகளும், உப்புச்சத்துகளும் (Vitamins and minerals) சேர்ந்து இருப்பதே.

இந்த சமச்சீரை சீர் குலைக்கும் போதுதான் உடல் சீரற்றுப் போகிறது. இந்த சமச்சீர் உணவு எதைப் பொறுத்து நிர்ணயிக்கப்படுகிறது என்றால் ஒருவர் வாழும் இடம், செய்யும் வேலை, வயது, தட்பவெட்ப நிலை, மரபுக் குழுவின் தன்மை போன்றவற்றால் அமையும்.

உண்ணும் உணவு சரியான அளவில் இருந்தால், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், புரதம், நார்ச்சத்து என, எதுவும் உடலுக்குக் கெடுதல் இல்லை. ஆனால், காலையில் இட்லி, மதியம் வயிறு முட்ட சாதம், இரவு மீண்டும் இட்லி அல்லது தோசை என, நாம் அன்றாடம் உண்ணும் மூன்று வேளை உணவுகளும் அரிசியை மையமாக வைத்தே இருக்கின்றன.

அரிசிதான் இட்லி, தோசை, சாதம், பொங்கல், இடியாப்பம், புட்டு எனப் பல வடிவங்களிலும் உருமாறி, நம் தட்டை நிரப்புகின்றது. இதனால், நம்முடைய உணவை மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) மட்டுமே ஆக்கிவிட்டுள்ளது. மிகச் சிறிய அளவில்தான் புரதம், நார்ச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. இப்படி, ஒரேவிதமான சத்துக்களை மட்டுமே உட்கொண்டால், உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காது.

உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காதபோது என்ன பின் விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை அடுத்த இதழில் தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.







மருத்துவர் புனிதா



# உயிரைக் குடிக்கும் புகையிலை

‘4

கை பிடிக்காதீர்’ என்று விளம்பரங்களை நாம் அதிகம் தற்போது பார்க்கிறோம். அரசு பல விழிப்புணர்வு வாசகங்களை ஏடுகளிலும் ஊடகங்களிலும் வெளியிட்டாலும் அதனை உணர்வு பூர்வமாக பின்பற்றுபவர்கள் மிகவும் குறைவு. ஏன் இந்த நிலை? அறியாமையாலா? அல்லது அறிந்தும் பின்பற்ற முடியாத நிலையாலா?

ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 31ந் தேதியை புகைபிடிப்பு எதிர்ப்பு தினமாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை அறிவித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. தற்போது பரவி வரும் மேற்கத்திய கலாச்சாரம், மற்றும் IT துறையின் அமோக வளர்ச்சி

இளைய வயது ஆண், பெண் இரு பாலரையும் மயக்கி இந்த புகையிலை நஞ்சுக்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. ஒரு சிகரெட்டைப் புகைத்தால் புகைப்பவரின் மரணம் 50.5 நிமிடம் முன்னோக்கி வருகிறது என்று ‘UNICEF’ நிறுவனம்

அதிகாரபூர்வமாக தெரிவித்துள்ளது. இதனை புகைபிடிப்பவர்கள் அனைவரும் உணர வேண்டும். மரணத்தை கொண்டு வரும் காலன் இந்த புகையிலை என்பதை உணர வேண்டும்.

### புகையிலையில் உள்ள நச்சுப் பொருட்கள்

நிக்கோடின்(Nicotine), கார்பன்டை ஆக்ஸைடு (Carbon-di-oxide) பிரிடின் பைன் (pyridine pyarine) கார்பன் மோனாக்ஸைடு (Carbon Monoxide) அமோனியா ஆர்செனிக் (Ammonia Arsenic) மீத்தேன் (Methane) பார்மிக் அமிலம் (Parnic Acid) கிரிஸால் (Cresols) பைரால் (Pyral) ரூபிடின் (Rubinide) சல்புரேட் ஹைட்ரஜன் (Sulphurated hydrogen) லுனைன் (Leonine) விரிடின் (Viridine) வெடியுப்பு (Potassium Nitrate) அக்ரோலின் (Acrolein) மைதிலைமின்(Methylamine) மரிஜுவானா(Marijuana).

புகையிலையில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களால் விளையும் தீய விளைவுகளை நாட்பட்ட நிலையில் ஏற்படும் நச்சு நிலை, தீவிர நிலையில் ஏற்படும் நச்சு நிலை என இரண்டு விதமாக பிரிக்கின்றார்கள்.

நாட்பட்ட நச்சு நிலையானது புகை பிடிப்பவர்களிடமும், புகையிலைத் தொழிலாளர்களிடமும் காணப்படுகிறது. இதனை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது இந்த புகையில் அன்றாடம் இருக்கக்கூடியவர்களும் பாதிப்படைகிறார்கள்.

வாய், தொண்டை, உணவுக்குழல், இரைப்பை ஆகிய பகுதிகளில் எரிச்சல்,

அமிலத்தன்மையை போலிருத்தல், வாய் நீர் ஊறல், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, நீர்பேதி, நடுக்கம், மயக்கம், மதமதப்பு, நடை அழற்சி, உடல் குளிர்ந்தல், தோல் பிசுபிசுத்தல், உயிர்ப்புத்தடை போன்றவை ஏற்படும். முரண்பட்ட பேச்சு ஏற்படும்.

தொடக்க காலத்தில் கண் பார்வை சுருங்கி பிற்பட்ட நிலையில் விரிவு ஏற்படும். நாடி நடை தளரும், நாடி நடை மாறுபடும், இதய சலன மாறுபாடு ஏற்படும், உயிர்ப்பு நடை தடுமாற்றம் அடையும். வலிப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

மத்திய நரம்பு மண்டலம் பாதிப்பு ஏற்படும், பக்கவாதம் உண்டாகும், நாட்பட்ட நிலையில் இதனை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு நுரையீரல் தாபிதம் ஏற்படும். மூச்சுக் குழல்களில் புண்கள் உண்டாகும்.

வாய், நாக்கு, தொண்டை, இரைப்பை, நுரையீரல் பகுதிகளில் புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு.

சிலருக்கு கண்பார்வை நரம்பு பாதித்து ஒளி இழப்பு ஏற்படும். அளவுக்கு அதிகமானால் தீவிர நிலையில் ஏற்படும் நச்சு நிலை உண்டாகும். சிலர் அறியாமையினால் புகையிலையை புண்களில் வைத்துக் கட்டுவதால் நச்சு நிலை ஏற்படுகிறது. சிறு குழந்தைகள் வாயிலிடுவதால் நச்சுநிலை ஏற்படும்.

நாட்பட்ட புகைபிடிக்கும் பழக்கம் உடையவர்களின் குருதியை ஆய்வு செய்தால் அதில் நிக்கோடின் சத்து 0.03மி.கி.% இருப்பதாக கூறுகின்றனர்.



நிக்கோடின் சத்து உட்கொண்ட ஒரு மணி நேரத்தில் சிறுநீரகத்தால் வெளியேற்றப்படும். சிறுநீர், உமிழ்நீர், வியர்வை வழியாகவும், பால் கொடுக்கும் தாய்ப்பால் வழியாகவும் வெளியேறுகிறது. இதனால் புகைபிடிக்கும் பழக்கமுடைய பெண்களின் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அந்தக் குழந்தைகளுக்கு செரியாமை, அமைதியின்றி பெருமூச்சு, இதய சலனம் மிகுதிப்படல், நாடி நடை தளர்தல் ஆகியவை ஏற்படும்.



புகை பிடிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். நல்ல ஆரோக்கியமான வருங்கால சந்ததிகள் உருவாக வேண்டும் என்றால் புகை பிடித்தலை அடியோடு நிறுத்த வேண்டும்.

மாணவர்கள் பள்ளிப் பருவத்திலேயே இந்தப் பழக்கத்திற்கு ஆளாகிவிடுகின்றனர். பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் இதற்கான விழிப்புணர்வு கூட்டங்கள் நடைபெற வேண்டும்.

புகை பிடிப்பவர்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம் நாட்பட்ட நிலையில் புகையானது இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கும்போது அதிலுள்ள நிக்கோடின் துகள்கள் இரத்த நாளத்தில் படிந்து இதய வால்வுகளை பாதிக்கும் நிலை ஏற்படும். இதனால் இதயத்தின் சுருங்கி விரியும் தன்மை பாதிக்கப்பட்டு இறுதியில் இளம் வயதில் மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பலவிதமான தீங்கினை விளைவிக்கும் புகையிலை நச்சுக்கு சித்தர்கள் அருளிய மருத்துவத்தை காண்போம்.

“உண்பாய் புகையிலையை யுட்கொள்ளிலை லகத்தில்

பண்பான கீரை தின்ன மாறுமே நண்பாகக்

குறிஞ்சானின் கீரை யுள்ளி நற்சீரகம் உரம் பெற வட்டுக் குடிநீரோட்டு.”

மழைக்காலத்தில் புகை பிடித்தால் நாளடைவில் செவிட்டுத் தன்மை உண்டாகும். மூச்சுக்குழல் பாதை, தொண்டை ஆகிய பகுதிகளில் வீக்கத்தை உண்டாக்கும், மூக்குப்பாதையில் சதை வளர்ச்சி உண்டாக்கி நாளடைவில் அடைப்பை உண்டாக்கும்.

அகத்திக் கீரையை கறியாக பக்குவம் செய்து நாள்தோறும் உண்டு வந்தால் புகையிலையால் ஏற்படும் நச்சு மாறும். குறிஞ்சான் இலை, சின்ன வெங்காயம், சீரகம் மூன்றையும் வகைக்கு 4 கிராம் எடுத்து இடித்து அதனை 160 மி.லி. நீரில் போட்டு 40 மி.லி. ஆகக் காய்ச்சி காலை, மாலை இரு வேளை 3 அல்லது 5 நாட்கள் குடித்தால் புகையிலையால் ஏற்படும் நச்சு உடலிலிருந்து வெளியேறும்.

புகை பிடித்தல் என்பது நம்மையும் நம் சுற்றுப்புற சூழல்களையும் கேடடையச் செய்கிறது. மக்கள் விழிப்புணர்வுடன்

Owned, Printed and Published by JHEYADURAI 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:JHEYADURAI SAMIYARAJA



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



WORLD'S  
**NO.1**  
HERBAL  
HOSPITAL



**ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை .....**

**For Appointment : 96555 55517**

**6000000+ People Treated**

**5 STATES**

**75+ BRANCHES**

**250+ DOCTORS**

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

[www.rjrherbalhospitals.com](http://www.rjrherbalhospitals.com) | [www.rjrhospitalscurepatient.com](http://www.rjrhospitalscurepatient.com)



WORLD'S  
**NO. 1**  
HERBAL  
HOSPITAL

**HERBAL HOSPITALS**

*Build the Healthy Society*

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



**Our Special  
Treatment**

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

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

**4 Generations  
of Experience**

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

FOR APPOINTMENT

**78711 11115 / 96555 55517**

[www.rjrherbalhospitals.com](http://www.rjrherbalhospitals.com) / [www.rjrhospitalscurepatient.com](http://www.rjrhospitalscurepatient.com)