

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:3 | ஜூன்-2022

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



இளவயது
மாரடைப்பு ஏற்பட
என்ன காரணம்?



ஆளைக் கொல்லும்
அசைவ உணவுகள்



கேன்சர்
கட்டியை
அடையாளம்
காண்பது
எப்படி?

மூலநோயை
மூலிகையால்
குணப்படுத்த
முடியுமா?

கல் வைத்து பழுக்க வைத்த
மாம்பழம் ஆபத்தானதா?

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



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



உயிரைக் கொல்லும் பிளாஸ்டிக்

ஒரு டீக்கடையில் 10 பேர் பார்சல் 12 வாங்கினால் அதில் எட்டு பேர் பிளாஸ்டிக் எதுவும் கொண்டு வராமல் பிளாஸ்டிக் கவரில் வாங்கிச் செல்கின்றனர். பிளாஸ்டிக் கவரில் சுடச்சுட 12 வாங்கிச் சென்று சாப்பிட்டால் பிளாஸ்டிக்கில் உள்ள டை ஆக்சின் என்ற இரசாயனம் உணவோடு கலந்து வயிற்றுக்குள் செல்கிறது. இதனால் வயிற்று வலி, வயிற்றுப் போக்கு, ஆஸ்துமா, புற்றுநோய் முதலான பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. ஆனால் இதைப் பற்றி படித்தவர்கள், படிக்காதவர்கள் யாரும் அலட்டிக் கொள்வதில்லை.

12, காபி மட்டும்ல்ல, பரோட்டா சால்னா வாங்கும் போது கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் சால்னாவை பிளாஸ்டிக் கவரில்தான் கட்டித் தருகிறார்கள். இதை வாங்கிச் சென்று பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் என ஒட்டு மொத்த குடும்பமும் ரசித்து ருசித்து சாப்பிடுகிறது. அப்படி சாப்பிடும்போது வயிற்றுக்குள் பரோட்டா சால்னா மட்டும் போகவில்லை. பிளாஸ்டிக்கும் சேர்ந்து போகிறது.

ஒரு கிராம் எடை கொண்ட ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் சால்னா வாங்கி வந்து பரோட்டாவுடன் கலந்து சாப்பிடும்போது, கொதிக்கும் சால்னா சூட்டில் பிளாஸ்டிக் கவர் மெல்ட் ஆகி சுமார் 100 மிலி கிராம் பிளாஸ்டிக் வயிற்றுக்குள் போகிறது. இதனால், உண்ணும் உணவு விஷமாகிறது. செரிமான மண்டலம் பாதிக்கப்படுகிறது. கிட்னி செயலிழப்பு, குடல் புற்றுநோய், வயிற்றுப் போக்கு, பசியின்மை, வயிற்று உப்புசம், மூச்சு விடுவதில் சிரமம், மலட்டுத் தன்மை முதலான பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. ஆண்களுக்கு ஆண்மை பறிபோகும். பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு, தைராய்டு, சீரற்ற மாதவிடக்கு, குழந்தையின்மை ஏற்படும்.

மக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக, அரசாங்கம் பல்வேறு நலத்திட்டங்களை வகுத்து செயல்படுத்தி வருகிறது. நோய் வந்தபிறகு மருந்து சாப்பிடுவதை விட வரும் முன் காப்பதே அறிவான செயல். ஆனால் நாமோ பிளாஸ்டிக் கவரில் டீயும், காபியும், சால்னாவும் வாங்கிச் சாப்பிட்டு நோயை வரவழைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நீண்டநாள் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால், முதலில் பிளாஸ்டிக் கவரில் 12, காபி, பரோட்டா சால்னா வாங்கிச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை கைவிட வேண்டும். நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்ததுபோல இயற்கையோடு வாழ பழக வேண்டும்.

அதுபோல, பிளாஸ்டிக் தடைச் சட்டத்தை மீறி பிளாஸ்டிக் பயன்படுத்துபவர்களை அரசாங்கம் இரும்புக் கரம் கொண்டு ஒடுக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் பொருட்களை தயாரிப்பவர்கள், பிளாஸ்டிக் கவரில் சுடச்சுட காபி, 12, சால்னா கட்டித் தருபவர்கள், அதை வாங்கி பயன்படுத்துபவர்கள் என அனைவர் மீதும் அரசாங்கம் கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பிளாஸ்டிக்கை முழுமையாக ஒழிக்க முடியும். பிளாஸ்டிக் கவரில் பார்சல் வாங்கிச் சாப்பிட்டு பரிதாபமாகச் சாகும் மக்களை காப்பாற்ற முடியும்.

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. கே.பூபால்ஸ்
மரு. ஆர்.அபிராமி
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா

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



கல் வைத்து பழுக்க வைத்த மாம்பழம் ஆபத்தானதா?

6



தயிர் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

16



சர்க்கரை நோயாளிகள் பார்வை இழப்பை எப்படி தடுக்கலாம்?

22



இளவயதில் மாரடைப்பு ஏற்பட என்ன காரணம்?

26



சரும நோய்களும் அதன் காரணங்களும்

33



உப்பு அதிகம் சேர்ப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

40



ஆளைக் கொல்லும் அசைவ உணவுகள்

42



தெளிவான கண் பார்வை வேண்டுமா?

46



மருந்தால் மட்டும் குணப்படுத்த முடியாத உடல் பருமன்!

54



5 சிறுதானியங்கள்
5 பயிற்சிகள்

60



மூல நோயை மூலிகையால் குணப்படுத்த முடியுமா?

64



மருத்துவர் நித்யா



கல் வைத்து பழுக்க வைத்த மாம்பழம் ஆபத்தானதா?



து மாம்பழ சீசன். எங்கு பார்த்தாலும் தள்ளுவண்டிகளிலும் பழக் கடைகளிலும் மாம்பழங்கள் பளபளவென கலர் கலராக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

மாம்பழ சீசன் தொடங்கியுள்ள நிலையில் கல் வைத்து பழுக்க வைக்கப்பட்ட மாம்பழங்களும் சந்தைகளில் அதிகரிக்கத் தொடங்கியுள்ளன. மாம்பழங்கள் கார்பைடு கற்கள் மூலம் பழுக்க வைக்கப்படுவதாகவும், அவற்றை உண்பவர்களுக்கு உடல் நலக் குறைபாடு ஏற்படுவதாகவும் புகார் எழுந்தது.

ராமநாதபுரத்தில் உணவு பாதுகாப்புத் துறை அதிகாரிகள் நடத்திய சோதனையில் இரண்டு டன் எடை

கொண்ட செயற்கை முறையில் பழுக்க வைக்கப்பட்ட மாம்பழங்கள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன. ராமநாதபுரத்தில் மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் பல இடங்களிலும் இதுபோன்ற பழங்கள் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

கல் வைத்துப் பழுக்க வைப்பது எப்படி?

இயற்கையில் மாம்பழங்கள் பழுப்பதற்கு மரத்தில் சுரக்கும் எத்திலின் தான் காரணம். இந்த எத்திலின் திரவம் ரசாயனக் கடைகளில் கிடைக்கும்.



அவற்றை மாங்காய்களின் மீது தெளித்து பழுக்க வைக்கலாம்.

இந்த முறை அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையாகும். இந்த முறையில் பழுக்க வைக்கப்பட்ட மாம்பழங்கள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காது. ஆனால் இந்த முறையில் மாம்பழங்கள் பழுப்பதற்கு இரண்டு நாட்கள் ஆகும்.

இதனால் விரைவாக மாம்பழங்களை பழுக்க வைப்பதற்கு கார்பைடு கற்களை வியாபாரிகள் பயன்படுத்துகின்றனர். சில்லரை வியாபாரிகளை விட மொத்தமாக பழங்களை கொள்முதல் செய்து குடோன்களில் வைத்திருக்கும் பெரும் முதலாளிகளே லாபத்திற்காக இதனை செய்கின்றனர்.

இந்த முறையில் கார்பைடு கற்களை சிறு துண்டுகளாக்கி மாங்காய்களின் இடையே வைத்து விடுவார்கள். அந்த மாங்காய்கள் 6 மணி நேரங்களிலேயே தோல் மஞ்சள் நிறமாகி மாம்பழங்கள் போல் மாறிவிடும்.

கல் வைத்த பழங்களை கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

இவ்வாறு கல்வைத்து பழுக்க வைக்கப்பட்ட பழங்களை நாம் எளிதில் கண்டறியலாம். மாம்பழங்கள் பார்ப்பதற்கு எந்த காயங்களும் இன்றி அழகான

வடிவத்தில் இருக்கும். பழம் முழுவதும் மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தாலும் ஒரு சில இடங்களில் கறுப்பாக புள்ளிகள் (அ) கருகியது போல் இருக்கும். பழம் பழுத்திருப்பது போல் இருந்தாலும் சாப்பிடும்போது ருசியாக இருக்காது. பழத்தை வாங்கிச் சென்ற இரண்டு நாட்களிலேயே அழுகி விடும். கல் வைத்த பழங்கள் ஆங்காங்கே திட்டி திட்டாக பழுத்திருக்கும். இயற்கையாக பழுத்த பழங்கள் சற்று காயப்பட்டு இருக்கும். அவை முழுவதுமாக மஞ்சள் நிறத்தில் இல்லாமல் சற்று இளஞ்சிவப்பு நிறமும் கலந்திருக்கும்.

இயற்கை முறையில் பழுக்கும் பழங்களில் கடைசியில்தான் காம்புப் பகுதி பழுக்கும். ஆனால் செயற்கை முறையில் அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் மஞ்சள் நிறமாகி இருக்கும். கல் வைத்து பழுக்க வைக்கப்பட்ட பழத்தை கையில் எடுத்துப் பார்த்தால் சூடாக இருக்கும்.

புற்று நோய் எச்சரிக்கை

இவ்வாறு கார்பைடு கல் வைத்து பழுத்த பழங்களை சாப்பிடும்போது வயிற்று வலி, உடல் உபாதைகள், தலைவலி, உடல்கூடு,

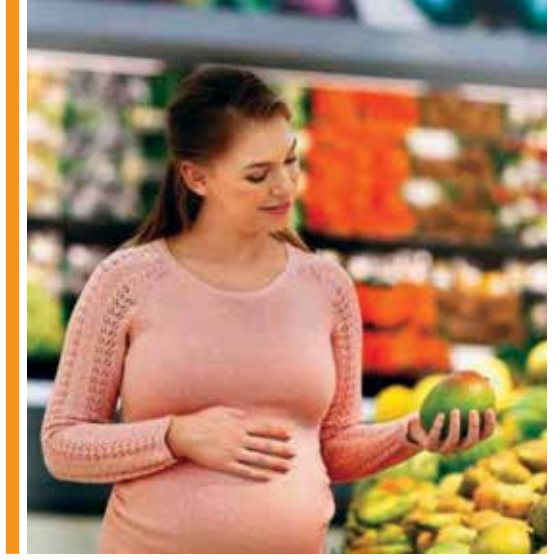


மயக்கம், தலைச்சுற்றல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படும். அத்துடன் கார்பைடு பழங்களுக்குள் ஊடுருவிச் சென்றிருப்பதால் அதிக பழங்களை சாப்பிடும்போது அவற்றின் மூலம் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். எனவே பழங்கள் பார்ப்பதற்கு கண்ணுக்கு அழகாக இருக்கிறது என்பதால் அவற்றை வாங்காமல் நன்கு அறிந்து இயற்கை முறையில் பழுத்ததா என கண்டறிந்து வாங்குவது உடல் நிலைக்கு நன்மை பயக்கும்.

மாம்பழங்களில் மட்டுமின்றி வாழைப்பழம், பப்பாளி ஆகியவற்றிலும் இதுபோன்று கல்வைத்து பழுக்க வைக்கப்படும் முறை பின்பற்றப்படுகின்றன.

ஏற்படும் நோய்கள்

கார்பைடு, எத்திலின் கொண்டு பழுக்க வைக்கப்படும் மாம்பழங்கள் சாப்பிடுவதன் மூலம் மயக்கம், வாந்தி, பேதி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை ஏற்படும். இதனால் உடம்பில் உள்ள நீர்ச்சத்து குறைய ஆரம்பித்து விடும். ஆற்றல் வீணாகும்.



கர்ப்பிணிப் பெண்கள்

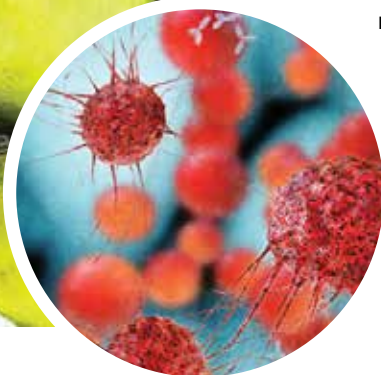
கர்ப்ப காலத்தில் இதுபோன்ற செயற்கையாகப் பழுக்க வைக்கப்பட்ட மாம்பழங்களைச் சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறுகள் உண்டாகி, இது பிரசவத்தில் கூட சிரமத்தை உண்டு பண்ணும்.

சிறுநீரகக் கோளாறு

தொடர்ந்து செயற்கையாக பழுக்க வைக்கப்பட்ட மாம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் லாக்டோஸ் எனும் வேதிப் பொருளால் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகள் பாதிக்கும்.

புற்றுநோய்

பழங்களை பழுக்க வைக்க மட்டுமல்ல, மாமரம் வேகமாக காய்ப்பதற்காக அடிக்கப்படும் மருந்துகளில் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் வேதிப்பொருட்கள் இருக்கின்றன. அந்த மாம்பழங்களை நாம்



கல் வைத்து பழுக்க வைக்கப்பட்ட பழத்தை கையில் எடுத்துப் பார்த்தால் சூடாக இருக்கும்.



சாப்பிடுவதால் நம்முடைய உடலில் உள்ள பல்வேறு உறுப்புகளும் புற்றுநோய் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

எஞ்சிய கெமிக்கல்கள்

பழங்களைப் பழுக்க வைப்பதற்காக ஸ்பிரே செய்யப்படும் ஆர்சனிக், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் கார்பைடு போன்றவை பழங்களுக்குள்ளும் எஞ்சியிருக்கும். அதை சாப்பிடுகிற போது மூளை, நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும். தலைவலி உண்டாகும்.

இந்தநிலையில் இந்த ஆண்டு நம்முடைய அரசாங்கமே வியாபாரிகளுக்கு ஒரு புது ஐடியாவை கொடுத்திருக்கிறது. கார்பைடு கற்களுக்குப் பதிலாக எத்திலின் போட்டு பழங்களை பழுக்க வைக்கலாம்.

கார்பைடில் பழுத்த பழங்கள்

நம் தாத்தா பாட்டிகாலத்தில் எல்லாம்

மாம்பழங்கள் இயற்கையாகவே வீட்டில் வைத்து பழுக்க வைத்தோ அல்லது மரத்திலேயே பழுத்த பிறகோ பறித்து சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் நமக்கோ எல்லாமே அவசரம் தான். அதனால் வேகமாக பழுக்க வைப்பதற்காகவும், பார்க்க பளபளவென இருக்கவும் பல வருடங்களாக கார்பைடு கற்கள் வைத்து மாம்பழம் பழுக்க வைக்கப்படுகின்றன.

மாம்பழம்

எவ்வளவோ கனிகள் இருந்தாலும் மாம்பழம் தான் முக்கனிகளில் முதல் இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறது என்பதிலிருந்தே அந்தப் பழத்தின் அருமையை நாம் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக ஏழைகளுக்கான உணவு என்பதும், பணக்காரர்களுக்கான உணவு என்பதும் வேறுபடுவதாக இருக்கிறது.

ஆனால் மாம்பழ சீசனை பாருங்கள். மாம்பழத்தை விரும்பி சாப்பிடாத ஆட்களே இருக்க முடியாது.

எல்லோருடைய வீடுகளிலும் மாம்பழம் முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றிருக்கும். அதில் நமக்கு இருக்கும் குழப்பம் என்னவென்றால் இதில் எது கார்பைடு கல் வைத்து பழுக்க வைக்கப்பட்டது? எது இயற்கையானது என்று கண்டுபிடித்து வாங்கத் தெரியாமல் குழம்புவதுதான். அப்படி சரியாக கண்டுபிடித்து வாங்குவதற்காகத்தான் இந்தப் பதிவு.

நல்ல மாம்பழத்தை எப்படி கண்டுபிடிப்பது

செயற்கையாக பழுக்க வைக்கப்பட்ட பழங்களிலிருந்து வரும் வாசனைக்கும் இயற்கையாக பழுத்த மாம்பழத்தில் இருந்து வரும் வாசனைக்கும் வேறுபாடு இருக்கும்.

நன்கு பழுத்த இயற்கையான மாம்பழங்களில் இருந்து இனிப்பான, தித்திப்பு என்று சொல்வோமே, அப்படியொரு வாசனை வரும். ஆனால் செயற்கையாக பழுத்த மாம்பழத்தில் அப்படி இருக்காது.

செயற்கையாக பழுக்க வைத்த மாம்பழங்கள் பழம் முழுக்க ஒரே மாதிரி மஞ்சள் நிறத்தில் பச்சை நிறத்தில் என்று



இருக்கும். ஆனால் இயற்கையாக பழுத்த மாம்பழங்கள் பழம் முழுவதிலும் மஞ்சள், பச்சை, கோல்டன், சிவப்பு என்று எல்லா வண்ணங்களிலும் கலந்திருக்கும்.

இயற்கையாகப் பழுக்கும் மாம்பழங்கள் நன்கு திரட்சியாகவும், நன்கு பழுத்தபின் கொஞ்சம் பளபளப்புத் தன்மை குறைந்தும் காணப்படும். பழம் நன்கு கெட்டியாக இருக்கும். ஆனால் செயற்கையாக பழுக்க வைத்த மாம்பழங்கள் அதிக பளபளப்புடன் கெட்டியாக இல்லாமல் மெதுமெதுவென்று இருக்கும்.

வேறு என்ன செய்யலாம்?

சீசன் முழுக்க கல்வைக்காத மாம்பழம் சாப்பிட ஆசைப்பட்டால், ஒரு சூப்பர் வழி இருக்கு. அரை காயாக இருக்கும்போதே மாங்காயை வாங்கி வீட்டில் வெளிச்சம் படாத இடத்தில் துணி போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பழுக்க பழுக்க எடுத்து சாப்பிடுங்கள்.

அரிசி வைத்திருக்கும் சாக்கு அல்லது பானைக்குள் ஒரு கவரில் காய்களை போட்டு வையுங்கள். வேகமாக பழுத்துவிடும். கவர் இல்லாமல் அப்படியே வைத்துவிட்டால் பழம் கனிந்து அதன் சாறு அரிசிக்குள் பட்டு அரிசி கெட்டுப் போய்விடும்.

இந்த முறையை பின்பற்றினால், எந்த பயமும் இல்லாமல் சீசன் முழுக்க மாம்பழத்தை சுவைக்கலாம்.



ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

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  செய்யவும். 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.

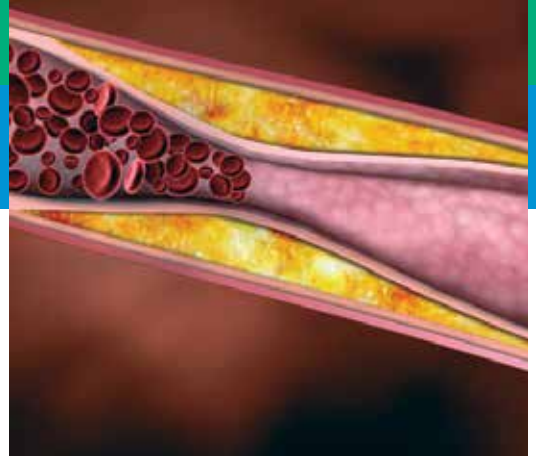
போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com



ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

5 ஏளஜாக்கள்

இதயம்



பெருந்தமனி தடிப்பு நோய்

இரத்த நாளங்களில் பிளேக் (இரத்த நாளத்தை அடைக்கும் பொருள்) ஏற்படுவதால் பெருந்தமனி தோல் தடிப்பு அழற்சி ஏற்படுகிறது. உடலின் முக்கிய உறுப்புகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட இடத்தில் இரத்த ஓட்டத்தில் அதிரோஸ்கரோடிக் பிளேக் ஏற்படும்போது பெருந்தமனி தோல் தடிப்பிற்கான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. இது இதயம் அல்லது மூளை ஆகியவற்றை பாதிக்கின்றன.

பெருந்தமனி தடிப்பு நோய் அறிகுறிகள்

மார்பில் வலி, இறுக்கம், மார்பு அழுத்தம், அசௌகரியம் ஏற்படுதல், மூச்சுத் திணறல், உணர்வின்மை, பலவீனம், குளிர்

ஏற்படுதல், கால்கள் அல்லது கைகளில் வலி ஏற்படுதல், குமட்டல் மற்றும் சோர்வு.

இதய அரித்மியாஸ்

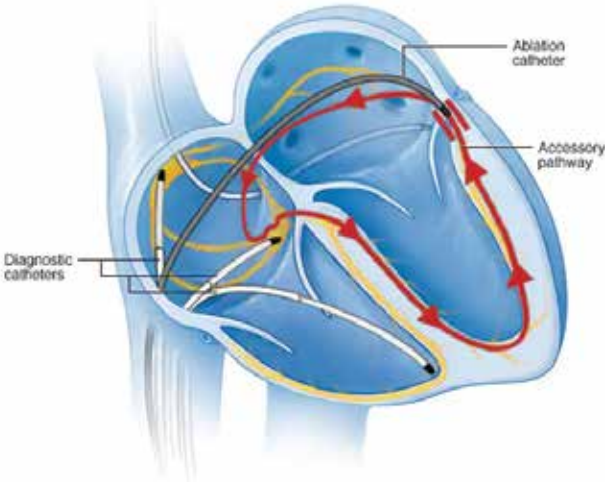
கார்டியாக் அரித்மியாஸ் என்பது அசாதாரண இதயத் துடிப்பின் அறிவியல் பெயராகும். இதில் கூறப்படும் அறிகுறிகள் பலருக்கு இல்லை என்றாலும் படபடப்பு, பலவீனம் அல்லது லேசான தலைவலி என்பது இதன் பொதுவான அறிகுறியாக உள்ளது.

கார்டியாக் அரித்மியாஸின் அறிகுறிகள்

மெதுவான இதயத் துடிப்பு, வேகமான இதயத் துடிப்பு, மார்பில் வலி, மூச்சுத் திணறல், மயக்கம் ஏற்படும் உணர்வு, மயக்கம்.

இதய வால்வு நோய்

இதய வால்வு நோயானது நான்கு வால்வுகளில் எது சரியாக வேலை



செய்யவில்லை என்பதை பொறுத்து அமைகிறது. அதன் அறிகுறிகள் மூச்சுத் திணறல், சோர்வு, ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு, அடிப்பகுதி அல்லது கணுக்காலில் வீக்கம், மார்பில் வலி, மயக்கம்.

இதய தொற்று நோய்கள்

உங்கள் இதயத்தில் தொற்று இருந்தால் காய்ச்சல், குளிர், இரவில் வியர்வை, மூச்சுத்திணறல், சோர்வு, பலவீனம், கால்கள், அடிப்பகுதி அல்லது அடிவயிற்றில் வீக்கம் ஏற்படுதல், அசாதாரணமான இதயத் துடிப்பு, மார்பின் மையத்தில் அல்லது இடது பக்கத்தில் வலி ஏற்படுதல், நீங்கள் படுத்துக் கொள்ளும்போது அல்லது ஆழ்ந்த மூச்சு விடும்போது இந்த வலி இன்னும் மோசமடையும். வறட்டு இருமல், எடை அதிகரிப்பு முதலான அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

இதய செயலிழப்பு

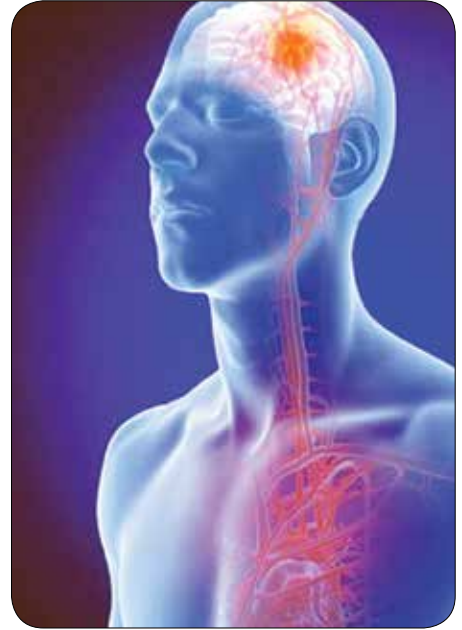
இதய செயலிழப்பு என்பது பலவீனமான இதய தசை காரணமாகவும்,

இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சில காலத்தின் கூறுகளாலும் ஏற்படுகிறது. இது ஆரம்ப கட்டங்களில் குறிப்பிடத்தக்க எந்த அறிகுறியையும் காட்டாது. ஆனால் இது மோசமடையும்போது இதன் முக்கிய அறிகுறிகள் வெளிப்படத் தொடங்கும். அவற்றின் அறிகுறிகள் உங்கள் கால்கள், கணுக்கால் மற்றும் பாதங்களில் வீக்கம் ஏற்படுதல், மயக்கம் அல்லது லேசான தலைவலி, இதயம் சேதமடைந்து பலவீனமாகும்போது இதய செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் இதயத்தில் உங்கள் இரத்த நீரை உரிய வழியில் செலுத்த முடியாமல் போகிறது.

மாரடைப்பு, கரோனரி தமனி நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், பிறவியிலேயே ஏற்படும் இதயக் கோளாறுகள், வால்வு கோளாறுகள் மற்றும் இதயத் தொற்று நோய்கள் போல பல வகையான இதய நோய்களின் காரணமாக இதய செயலிழப்பு ஏற்படலாம்.



உடலின் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த கொதிப்பினால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.



மாரடைப்பு

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கரோனரி தமனிகளில் அடைப்பு ஏற்படும்போது மாரடைப்பு ஏற்படலாம். பெருந்தமனி தடிப்பு நோய் பொதுவாக மாரடைப்பிற்கு காரணமாக அமைகிறது.

பக்கவாதம்

பொதுவாக பக்கவாதம் என்பது பெருந்தமனி தடிப்பு நோயால் ஏற்படுகிறது. மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை தமனிகள் தடை செய்யும்போது பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. மற்றும் போதுமான இரத்த ஓட்டத்தை இது குறைக்கிறது. இது ஒரு அவசரநிலை பிரச்சனையாகும். ஏனெனில் இந்த நிகழ்வுக்குப் பிறகு சில நிமிடங்களிலேயே மூளைத்திசுக்கள் இறக்கத் தொடங்குகின்றன.

அனியூரிஸம்

தமனியின் சுவரில் ஏற்படும் வீக்கம் அனியூரிஸம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது



உடலில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். இது உயிருக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தப் பெருந்தமனி தடிப்பானது தமனிகளை கடினப்படுத்துகிறது.

புற தமனி நோய்

பெருந்தமனி தடிப்பு நோய் பிரச்சனையால் இரத்தப் புற தமனி நோய் ஏற்படுகிறது. உங்களுக்கு புற தமனி நோய் இருக்கும்போது உங்கள் உடல் முனைகளுக்கு குறிப்பாக உங்கள் கால்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் செல்கிறது. இதனால் வலி, உணர்வின்மை மற்றும் தொற்று நோய்கள் போன்ற அபாயங்களை இது ஏற்படுத்துகிறது.

திடீர் இதயத் தடை

பெரும்பாலும் இருதய அரித்மியா நோயின் காரணமாக இதயத் துடிப்பு பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. உங்கள் இதயம் வேலை செய்வதை நிறுத்தும்போது இந்த திடீர் இதயத் துடிப்பு பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதனால் ஒருவருக்கு சுய நினைவு இழந்து சுவாசத்தை இழக்கும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

இரத்த அழுத்தம்

உடலின் இரத்த அழுத்தம் இதயத்தின் செயல்பாட்டிற்கு மிக முக்கியமான

ஒன்றாகும். இரத்தக் கொதிப்பு அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் வராமல் பார்த்துக் கொண்டால் இதை தொடர்ந்து வரும் பல வியாதிகளை நாம் தடுத்து விடலாம். உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்தக் கொதிப்பினால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

இயல்பான நிலையில் ஒரு நிமிடத்திற்கு 70 முதல் 76 தடவை இதயம் துடிக்கிறது. ஒவ்வொரு துடிப்பின் போது 80 மி.லி. இரத்தத்தை இதயமானது தமனிகள் மூலம் வெளியேற்றுகிறது. எந்திரத்தனமான பரபரப்பான வாழ்க்கையில் மன உளைச்சல், கோபம், எதிலும் பரபரப்பு என்ற சூழ்நிலையில் இதயம் அதன் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுத்து அதிகத் துடிப்புடன் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது.

அதிக இரத்தக் கொதிப்பு, நீண்ட நாள் சர்க்கரை நோய், இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு ஆகியவை இதயத்தை பாதிக்கும் முக்கிய காரணமாகும். புகைபிடிப்பது, அதிக மது அருந்துவது, அதிக உடல் எடை, நீண்ட நாள் இரத்த சோகை இதய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

இரவுப் பணியால் இதயத்துக்கு என்னென்ன பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பதை தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.



மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



தயிர் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

த

யிரில் வாழும் பாக்டீரியாக்கள் குடலுக்கு நன்மை செய்பவை இதனால் 70% நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும். தயிரில் வைட்டமின் பி12, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் மற்றும் மினரல்கள் உள்ளன. இவை உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துகளாகும்.

தயிரில் நிறைவாக உள்ள கால்சியம் சத்து எலும்பு மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும். மூட்டுவலி, எலும்புத் தேய்மானம் போன்ற பிரச்சனை இருப்போர் தினமும் ஒரு கிண்ணம் தயிர் சாப்பிடலாம் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

தயிர் மன அழுத்தம், சோர்வை உண்டாக்கும் கார்டிசோல் என்னும் ஹார்மோன் சுரத்தலை கட்டுப்படுத்துவதால் மன அழுத்தம், எதிர்மறை சிந்தனைகள் வராது. தயிரில் இயற்கையான முறையில் ப்ரோபயோடிக் என்னும் அமிலம் உள்ளது. இது தயிரில் வாழும் பாக்டீரியாக்களினால் சுரப்பதால் குடலுக்கு நல்லது. இதனால்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். குடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலே 70% நோய் வருவது குறைந்து விடும்.

குடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் ஜீரண சக்தியும் வேகமாக செயல்படும். தயிரில் புரோட்டீன் அதிகம் உள்ளதால் தோல் மற்றும் தலைமுடி வளர்ச்சிக்கு நல்லது. தசைகள் இறுக்கமாகவும் தயிர் உதவும். தயிரை நேரடியாக தலையில் அப்ளை செய்தால் பொடுகு, தொற்று, தலை வறட்சி போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்யலாம்.

தயிர் பலவிதமான சத்துக்களை கொண்டது. கால்சியம், புரோட்டீன், வைட்டமின் என பல்வேறு சத்துக்களை கொண்டது. பாலை விட தயிர்

99 உடல் எடையை அதிகரிக்க விரும்பினால் தினசரி ஒரு கிண்ணம் தயிரில் சர்க்கரை மற்றும் உலர் பழங்களை கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இது எடையை அதிகரிப்பதுடன் சோர்வு மற்றும் பலவீனத்தை போக்கும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக நன்மை பயக்கும்.

தயிரில் கிடைக்கும் நன்மைகள்

உடல் எடையை அதிகரிக்க விரும்பினால் தினசரி ஒரு கிண்ணம் தயிரில் சர்க்கரை மற்றும் உலர் பழங்களை கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இது எடையை அதிகரிப்பதுடன் சோர்வு மற்றும் பலவீனத்தை போக்கும்.

ஒரு கிண்ணம் தயிரில் அரை தேக்கரண்டி சோம்பை கலந்து சாப்பிடுங்கள். இதை கடைபிடித்தால் போதும். ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். கூடுதல் நன்மையாக வாய்வு பிரச்சனையில் இருந்தும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

செரிமானப் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் ஒரு கிண்ணம் தயிரில் கருப்பு உப்பு

மற்றும் 2-3 சிட்டிகை வறுத்த சீரகத்தை கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் கலவையானது பசியை அதிகரிக்கவும், செரிமானத்தை வலுப்படுத்தவும் உதவும்.

வைட்டமின்கள், கால்சியம், இரும்பு போன்ற பல ஊட்டச்சத்துகள் வாழைப்பழத்தில் இருக்கிறது. வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இருந்தால், தயிரில் வாழைப்பழத்தை கலந்து சாப்பிடுவது நல்ல பயனை கொடுக்கும். அதோடு இரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும்.

தினமும் தயிர் சாப்பிடுவதால் இதயம் வலுப்பெறும். உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாது. தயிரை சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் தூண்டப்படும். எனவே நோயற்று வாழ உணவில் நாள்தோறும் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

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



மருத்துவர் சரண்யா



கீரைகளின் **ராஜா** பொன்னாங்கண்ணி

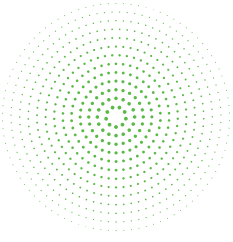
பொ

ன்னாங்கண்ணி கீரை கீரைகளின் ராஜா என்று அழைக்கப்படுகிறது. பொன்னாங்கண்ணியில் சீமை பொன்னாங்கண்ணி, நாட்டுப்பொன்னாங்கண்ணி என இருவகை உண்டு. இதில் சீமை பொன்னாங்கண்ணி அழகுக்கு வளர்க்கப்படுகிறது. மருத்துவ குணம் குறைவு. பச்சையாக கிடைக்கும் நாட்டு பொன்னாங்கண்ணி தான் பல அருங்குணங்கள் கொண்டது. உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரக்கூடியது. பலவித நோய்களையும் தீர்க்கும். இந்தக் கீரையை பகலில் உண்பதுதான் நலன் தரும்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு விட்டு பலன் இல்லையே என நினைக்கக்கூடாது. வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள், குறைந்தது 12 மாதம் முதல் 22 மாதங்களாவது சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் அது உடலில் சேர்ந்து நோய் நொடிகளை

ஓட ஓட விரட்டும்.

புரதம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு சத்துக்கள், வைட்டமின் சியும் நிறைந்த இந்தக் கீரை குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. பத்தியக்கீரை இது. உடல் உஷணத்தை தணித்து உடலுக்கு பலம் தரவல்லது. இந்தக் கீரை சொறி சிரங்குகளை போக்கி



சித்தர்கள் அருளிய அற்புதம் - 18



மேனியின் அழகை கூட்டும்.

வைட்டமின் ஏ செறிந்த இந்தக் கீரை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் நல்ல பளிச்சென்ற பார்வை கிடைக்கும். பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. அதனால் எலும்புகள் மற்றும் பற்களுக்கு வலிமை கிடைக்கிறது.

பலவீனமான உடல் வலிமையாகும்

பொன்னாங்கண்ணியை உணவில் சேர்க்கக்கூடிய கீரை என்று மட்டும் நினைக்க வேண்டாம். மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த இந்தக் கீரை பலவீனமான உடலை வலிமையாக்கும். பொன்னாங்கண்ணி கீரையை எதற்கு எப்படி பயன்படுத்தலாம் என்று பார்க்கலாம்.



உடல் எடை குறைய

உடல் எடை குறைய சரியான ஆரோக்கியமான டயட் அவசியம். இதற்கு பொன்னாங்கண்ணி கீரை உதவுகிறது. பொன்னாங்கண்ணி கீரையுடன் மிளகும், உப்பும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

இரத்தம் சுத்தமாக

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை நன்றாக நீரில் இட்டு கழுவி சிறிது சிறிதாக நறுக்கி அதனுடன் பாசிப்பருப்பு, சின்ன வெங்காயம், சீரகம், பூண்டு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து மசியல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் அசுத்த இரத்தம் சுத்தமாகும்.

இதயம்

நீண்ட நாட்கள் வாழவும், உடல் நன்றாக இயங்கவும் முக்கிய உறுப்பான இதயத்தின் செயல்பாடுகள் சிறப்பாக இருப்பதோடு ஆரோக்கியமாக இருப்பதும்



அவசியம். பொன்னாங்கண்ணி கீரையை வாரம் மூன்று அல்லது நான்கு முறை சமைத்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு இதயம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதோடு, மாரடைப்பு, இதய இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு போன்றவை ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

சருமம்

நமது சருமம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எப்போதும் இளமைத் தோற்றம் நீடிக்கும். சருமத்தின் ஈரப்பதத்தை காப்பதில் பொன்னாங்கண்ணி கீரை நன்கு செயல்படுகிறது. தினமும் பொன்னாங்கண்ணி கீரை சாப்பிடுபவர்களுக்கு சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. மேனி சிவப்பழகு பெறுகிறது. உடல் பொன்போல பளபளப்பாகிறது.

தாய்ப்பால் சுரப்பு

புதிதாக பிறந்திருக்கும் குழந்தைகள் முதல் 6 மாத காலம் வரை தாய்ப்பால் கொடுப்பது மிகவும் அவசியம். ஆனால் ஒரு சில பெண்களுக்கு தொடர்ந்து தாய்ப்பால் சுரப்பதில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதற்கு பொன்னாங்கண்ணி கீரை மற்றும் செடியின் மென்மையான தண்டுகளை சாப்பிடுவது பாலூட்டும்

தாய்மார்களுக்கு உதவுகிறது. இது கல்லீரலின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதோடு தாய்ப்பால் சுரப்பை மேம்படுத்துகிறது. இளம் தாய்மார்களுக்கு பொன்னாங்கண்ணி கீரையை அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

கண்கள்

வயதாகும் காலம் வரை அக்காலத்தில் நமது முன்னோர்கள் மூக்கு கண்ணாடி அணியாமல் இருந்ததற்கு காரணம் அவர்கள் உணவில் கீரை வகை உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டனர். அதிலும் பொன்னாங்கண்ணி கீரையை தொடர்ந்து 30 நாட்களுக்கு சாப்பிடும் நபர்களுக்கு கண்பார்வை தெளிவு வெகுவாக மேம்படும்.

மேலும் பார்வை குறைதல் போன்ற அனைத்து கண் தொடர்பான பிரச்சனைகளும் குணமாகும். மாலைக்கண் நோய் குணமாக பொன்னாங்கண்ணி இலையை வதக்கி வெண்ணெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இரவு குருட்டுத்தன்மைக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை நெய்யில் வறுத்து, வெள்ளை துணியில் வைத்து கண்களில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். இதனால் கண்பார்வை மேம்படும். கண் இமைகளின் செபாசியஸ் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் அழற்சியை குணப்படுத்த பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை கண் இமைகளில் வைத்துக் கட்டி வைக்க கண்களில் ஏற்படும் நாள்பட்ட அழற்சி மற்றும் வெண்படல அழற்சியை குணப்படுத்துகிறது. இரண்டு மாதங்கள் தொடர்ந்து கீரையை சாப்பிட்டு வந்தால் கண் இமைவீக்கம் குணமாகும்.

இரவு சரியாக தூக்கமில்லாத காரணத்தாலும், நீண்ட நேரம் செல்போன் கணினி போன்ற எலக்ட்ரானிக் சாதனங்களை பார்ப்பதாலும் கண்கள் சிவந்து காணப்படுகிறது. இதற்கு



பொன்னாங்கண்ணி கீரையை பொரியல் செய்து சாப்பிட்டுவர குணமாகும்.

மூலநோய்

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை சாறாக்கி அதில் கேரட் சம அளவு கலந்து விடவும். இதில் சிட்டிகை கல்உப்பு சேர்க்கவும். இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலத்துக்கு தீர்வாக இருக்கும். மிளகு மற்றும் பூண்டு சேர்த்து பொன்னாங்கண்ணி கீரையை மசியலாக்கி சாப்பிட்டால் மூலத்துக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மூலநோய் இரத்தக்கசிவுடன் வந்தால் இரண்டு டீஸ்பூன் பொன்னாங்கண்ணி சாறு, இரண்டு டீஸ்பூன் முள்ளங்கிச் சாறு எடுத்து தினமும் குடித்துவந்தால் மூலநோயில் வரக்கூடிய இரத்தபோக்கு குணமாகும்.

வாயில் இருந்து வரும் துர்நாற்றம் நமது பலவீனமாக அமையும். பொன்னாங்கண்ணி கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வாய் துர்நாற்றம் போகும்.

கீரையின் சாறு எடுத்து நல்லெண்ணெய்யுடன் சேர்த்து தைலம், காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வர கண் எரிச்சல் உடல் உஷ்ணம் போன்றவைகள் நீங்கி உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

பொன்னாங்கண்ணி சாறு ஒன்று அல்லது இரண்டு பூண்டு பற்களுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் காய்ச்சல், தொடர் இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவை குணமாகும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரை சாறுடன் சம அளவு பசும்பால் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமையடையும். உயிர் சக்தியும் அதிகரிக்கும். தினமும் காலையில் ஒரு டீஸ்பூன் பொன்னாங்கண்ணி கீரை சாறுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர உடலின் ஆற்றல் மேம்படும்.

பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை



பொடியாக்கி பூச்சிகள் கடித்த இடத்தில் வெளிப்புறமாக பூசினால் விஷக்கடி நீங்கும்.

பொன்னாங்கண்ணி இலையை கசக்கி நுகர்ந்து பார்த்தால் தலைவலி, தலைச்சுற்றல் குணமாகும். இக்கீரையை சாப்பிட்டுவர இதயம் மற்றும் மூளை புத்துணர்வு பெறுகிறது. இதனால் நாம் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடிகிறது.

உடல் எடை குறைக்க மட்டுமல்லாமல், கூட்டவும் இக்கீரை உதவும். இக்கீரையுடன் துவரம் பருப்பு, நெய், சீரகம், பூண்டு முதலியன சேர்த்து செய்யப்பட்ட கூட்டு உடல் எடையை அதிகரிப்பதுடன் உடல் வலிமை பெறவும், எலும்புகள் உறுதிக்கும் பயன்படும்.

பொன்னாங்கண்ணி கீரையின் தண்டுகளை கிள்ளி மண்ணில் ஊன்றி வைத்தாலே கீரை செடி நன்றாக வளர்ந்து விடும். இதனை நாம் வீட்டிலேயே வளர்க்கலாம்.

கீரைகள் எல்லாமே ஆரோக்கியமானவை. ருசியானதும் கூட. உணவே மருந்து என்னும் பட்டியலில் பொன்னாங்கண்ணி கீரை அவசியமானது. இனி உங்கள் தட்டில் கீரைகளும் இடம் பெறட்டும்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



சர்க்கரை நோயாளிகள் பார்வை இழப்பை எப்படி தடுக்கலாம்?



ச

ர்க்கரை வியாதி வந்துவிட்டது என்று நோயாளிகளுக்கு தெரியவரும் கால கட்டத்தில், தங்கள் உயிருக்கு ஆபத்து வந்துவிட்டது என்பது போல் எண்ணி பலரும் அச்சம் கொள்கின்றனர். தேவையின்றி அச்சப்பட வேண்டாம். சர்க்கரை நோயை நம் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினாலும், உடல் ஆரோக்கியத்தினாலும் வென்று விடலாம்.

மற்ற நோய்களை போல் சர்க்கரை நோயை அறிகுறிகள் கொண்டு கண்டுபிடிக்க முடியாது. இரத்த பரிசோதனையின் மூலம் மட்டுமே மிகவும் துல்லியமாக கணக்கிட முடியும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் தலைமையிடமே இந்தியா என உலக சுகாதாரம் மையம் கணக்கிட்டுள்ளது.

இந்தியர்களிடையே சர்க்கரை நோய் குறித்த போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லை என்பதே அவர்களின் கருத்து. முக்கியமாக 35 வயதை தாண்டி விட்டாலே, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை பரிசோதித்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோய் என்பது ஒளிந்திருந்து



World Health Organization

சர்க்கரை நோயாளிகள் தலைமையிடமே இந்தியா என உலக சுகாதாரம் மையம் கணக்கிட்டுள்ளது. இந்தியர்களிடையே சர்க்கரை நோய் குறித்த போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லை என்பதே அவர்களின் கருத்து.

உயிரை குடிக்கும் நோய். எனவே உரிய நேரத்தில் பரிசோதனை செய்து வருமுன் காப்போம்.

சர்க்கரை நோயை கண்டுபிடிப்பது

பலருக்கும் முன்பே அறிகுறிகள் தெரியவில்லை என்றாலும், வேறு நோய் காரணமாக இரத்த பரிசோதனை மேற்கொள்வதின் மூலம் சர்க்கரை நோய் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்கின்றனர். பொதுவாக இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு சாப்பிடுவதற்கு முன் காலை வெறும் வயிற்றில் 70 முதல் 110 மி.கி. Idl அளவும், சாப்பிட்ட பின் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து 110 மி.கி. Idl முதல் 140 வரை என்ற அளவிலும் வயதுக்கு தகுந்தாற்போல் மாறுபடும்.



ஜூன் 2022

சாப்பிட்ட பின் எப்பொழுதும் 150 மி.கி. Idl வரை இருக்கலாம் என உலக சுகாதார நிறுவனம் பட்டியலிட்டுள்ளது. சர்க்கரையின் அளவு 180 மி.கி. Idl தொட்டு விட தொடங்கினால் சர்க்கரை நோய் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

சர்க்கரை நோய் என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரிந்தது போல் கணையத்தில் உள்ள இன்சலின் சுரப்பதில் குறைபாடு ஏற்படுவதால் வரக்கூடியது. வேறு சில காரணங்களும் உள்ளடங்கும். பரம்பரை நோய் தொகுப்பில் இதுவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். சர்க்கரை வியாதியை டைப் 1 (Type I DM - Juvenile Diabetes), டைப் 2 (Type II DM - Insulin Dependent Diabetes) என இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

குழந்தைகளுக்கு சிறுவயதில் வருவது Type I DM Juvenile Diabetes. இது 15 வயதுக்கு கீழே உள்ள குழந்தைகளை பாதிக்கிறது. குழந்தைகளுக்கும் போதே அல்லது வேறு ஸ்டிராய்டு வகை மருந்துகள் எடுப்பதன் மூலம் இன்சலின் சுரப்பு இல்லாமல் போய் விடும் தன்மையாகும். Type II DM - Insulin Dependent Diabetes இதில் இன்சலின் குறைபாடு ஏற்படுவதால் உண்டாகும். குறிப்பாக இன்சலின் குறைவாக சுரந்தாலும் அது சரிவர வேலை செய்யாமல் கொழுப்பு திசுக்கள் இன்சலினை எதிர்க்கின்ற நிலை

ஹெர்பல் மிராக்கல் | 25

வெந்தயம் சாப்பிட்டால் வேதனை இல்லை

சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் உணவில் வெந்தயம் சேர்த்து வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். வெந்தயம் கல்லீரலைச் சுறுசுறுப்பாக்கி, பித்தத்தை முறிக்கும். இரவில் ஊறவைத்த வெந்தயத்தை, காலையில் நீருடன் சேர்த்து குடிக்கலாம். ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை ஒரு டம்ளர் நீர் ஊற்றிக் கொதிக்கவைத்து, ஆறிய பின்னர் அந்த நீரை குடிக்கலாம். முளைகட்டிய வெந்தயத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.



உண்டாகும். இச்செல்களில் இன்சலின் ஏற்பாண்கள் குறைவாக இருக்கும். இதனால் செல்களுக்குள் குளுக்கோஸ் நுழைய முடியாமல் இரத்தத்தில் தங்கிவிடும். இதன் விளைவாக இரத்த சர்க்கரை அதிகமாகி நீரிழிவு நோய் ஏற்படும்.

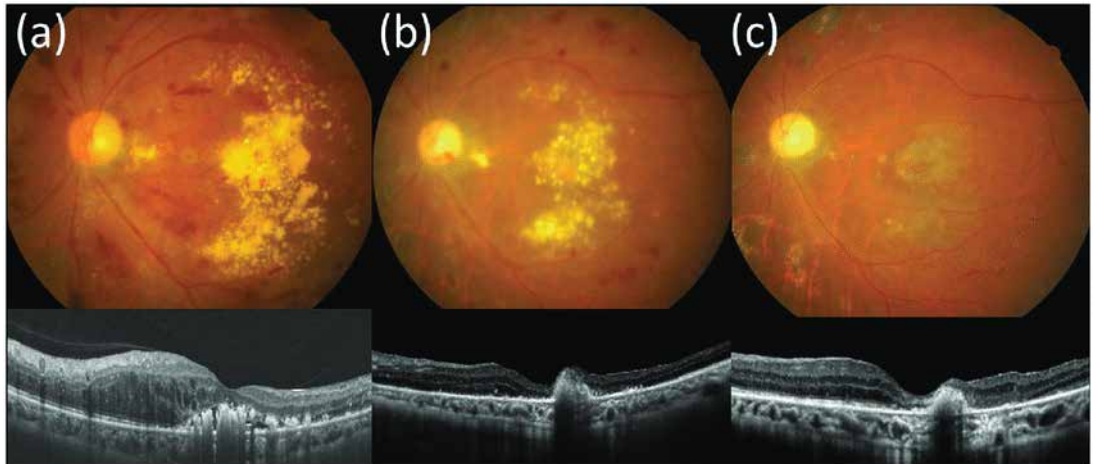
சர்க்கரை நோய் எனும் 'மதுமேகம்' நாடி நடையின் மாற்றத்தால் ஏற்படுகின்றன என சித்த மருத்துவம் விரிவுரைக்கிறது.

'வாத நாடியுடன் இடப்பக்கத்திலான கபநாடி கூடினால் இனிப்பு உற்பத்தி உண்டாகும்' சித்த பொது மருத்துவம்

சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் விழித்திரை நோய்

சர்க்கரை நோயாளிகளின் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும்போது கண்களில் உள்ள விழித்திரை பாதிக்கப்படுவதோடு அதில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் பலவீனமாகும். இதில் ஆரம்ப கட்டத்தில் எவ்வித அறிகுறியும் காணப்படாது. இவ்விழித்திரையின் பாதிப்பால் பார்வையிழப்பு உண்டாக இரண்டு முக்கிய காரணங்கள் இவை.

இவ்வீக்கத்தினால் விழித்திரையின் இரத்த நாளங்கள் பலவீனமாக இருக்கும்போது திரவம் வடியத்



தொடங்கும். இத்திரவம் விழித்திரையில் படிந்து வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி பார்வை பறிபோகும் நிலை உண்டாகும். இதை Diabetic Macular Edema என்பார்கள்.

விழித்திரையில் புதிய இரத்த நாளங்களோடு புதிய தசைகள் வளரும். இது பலவீனமாக இருப்பதோடு விரைவில் உடையும் நிலை ஏற்படும். இதனால் திரவம் வடியத் தொடங்கி திடரென பார்வை இழப்பு உண்டாகும். இது Proliferative Diabetic Retinopathy எனப்படும்.

கண்ணில் பூ விழுதல்

கண்ணில் பூ விழுதல், கண்ணீர் முட்டு நோய் எனப்படும். களைகோமா கண்களில் அழுத்தம் அதிகமாகும் காரணத்தால் ஏற்படுகின்றது. சர்க்கரை நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் பூ விழுதல் நோய்க்கு ஆரம்ப காலங்களிலேயே தள்ளப்படுகின்றனர். இதன் அழுத்தம் இரண்டும் சேர்த்து அதிகரித்து பார்வை இழப்பை படிப்படியாக ஏற்படுத்துகிறது. இதன் பாதிப்பை குறைக்க ஆரம்ப கட்டங்களிலேயே சர்க்கரை நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

கண்களில் அடிக்கடி வலி காணப்படல், நெடுநாள் சர்க்கரை அளவு அதிகமாயிருத்தல், கண்கள் எப்போதும் சிவப்பாக இருத்தல், மங்கலான பார்வை, எழுத்துகளை படிப்பதில் சிரமம், படிப்படியான பார்வையிழப்பு, விழித்திரையில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல், திடீர் பார்வையிழப்பு

பார்வை இழப்பை தடுக்கும் மூலிகைகள்

சிறுகுறிஞ்சான் மூலிகை இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு Glycemic index கட்டுப்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. சிறுகுறிஞ்சான் இலையை 15 நிமிடங்கள் வாயிலிட்டு மென்று தின்ன சர்க்கரையின் சுவையை மாற்றும் திறனைக் கொண்டுள்ளதால் கண்களில் ஏற்படும்



பார்வையிழப்பை கட்டுப்படுத்துகிறது.

கண்ணில் பூவிழுதல் குணமாக பிரம்மத்தண்டின் பூ - 10, பொன்னாங்கண்ணி சாறு - 2 ஸ்பூன், நெல்லிக்காய் சாறு - 2 ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 100 மி.லி. எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நல்லெண்ணெயை காய்த்து பிரம்மத்தண்டின் பூ, பொன்னாங்கண்ணி சாறு, நெல்லிக்காய் சாறு சேர்த்து ஈரப்பதம் இல்லாமல் காய்த்து வடிகட்டவும். இத்தலைத்தை இரவு நேரங்களில் கண்ணில் ஒரு சொட்டு விட்டு வந்தால் Cataract எனப்படும் கண்ணில் பூ விழுதல் குணமாகும்.

இளநீர் குழம்பு கண்ணில் ஏற்படும் அனைத்து துன்பத்திற்கும் சிறந்த பயனளிக்கும். 3 - 5 சிறுநாகப்பூவை அரைபடி தேன் பதத்தில் காய்ச்சி நூல்பதமாக எடுத்து தடவி வர பார்வை மங்கல் சீர்படும்.

இந்த மேற்கோள்கள் அனைத்தும் தக்க மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் செயல்படுத்துவது சிறந்த பலனைத் தரும். பொதுவாக சர்க்கரை நோயாளிகள் வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கண்களை கட்டாயம் பரிசோதிக்க வேண்டும். ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து முறையான சிகிச்சை மேற்கொண்டால் கண்பார்வை இழப்பை தவிர்த்து பாதுகாப்பாக இருக்கலாம்.



மருத்துவர் ஜெ சரண்யா



இளவயதில் மாரடைப்பு ஏற்பட என்ன காரணம்?

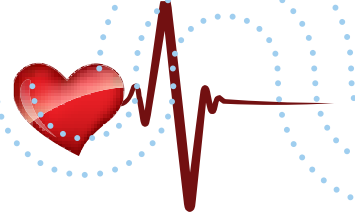
மா

ரடைப்பு என்பது வயதானோர் மற்றும் ஆண்களுக்கு மட்டுமே வரும் என்கிற பொதுவான நம்பிக்கை சமீக காலமாக தகர்ந்து வருகின்றன.

இளம் வயதிலேயே இதயம் தொடர்பான நோய்கள் தாக்கி பலர் இறந்து போகிறார்கள். அவர்களில் பெண்களும் அடங்குவர். உலக அளவில் ஏற்படும் இயற்கை மரணங்களில் 12 முதல் 15 சதவீதம் பேர் இந்தத் திடீர் மாரடைப்பால் இறந்து போகிறார்கள். அவர்களில் லட்சத்தில் ஒருவர் இளம் வயதினர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இதய வால்வுகள் பிரச்சனை, இதயச் செயலிழப்பு உள்ளிட்ட சில காரணங்களால் இந்தத் திடீர் மாரடைப்பு உண்டாகிறது. இது தவிர அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும், திடீரென கடுமையான வேலைகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் இத்தகைய பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

இதயம் சம்பந்தமான பாதிப்புகளால் உயிரிழக்கும்



இளம் வயதினர் மாரடைப்பால் மட்டுமே உயிரிழப்பதில்லை. இதயத் தசை பாதிப்பான 'கார்டியோ மயோபதி' பிறக்கும் போதே இதயத் தசைகள் சற்று தடிமனாக இருந்தால் இந்த பாதிப்பு உண்டாகும்.

தசைகள் கடினமாக இருப்பதால் இதயத்திலிருந்து வெளியே இரத்தம் செல்லும் பாதையில் அடைப்பு ஏற்படும். இதன் காரணமாக மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தம் சரியாகச் செல்லாமல் உயிரிழப்பு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

மாரடைப்பு அறிகுறிகள்

இதயம் தசைப் பையைப் போன்றதுதான். தனக்குள் வரும் இரத்தம் மூலம் தான் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் சத்துக்களை இதயமும்

பெறுகிறது. பொதுவாக இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்கள் பல்வேறு கடினமான சூழ்நிலைகளிலும் திறம்பட செயல்படும்.

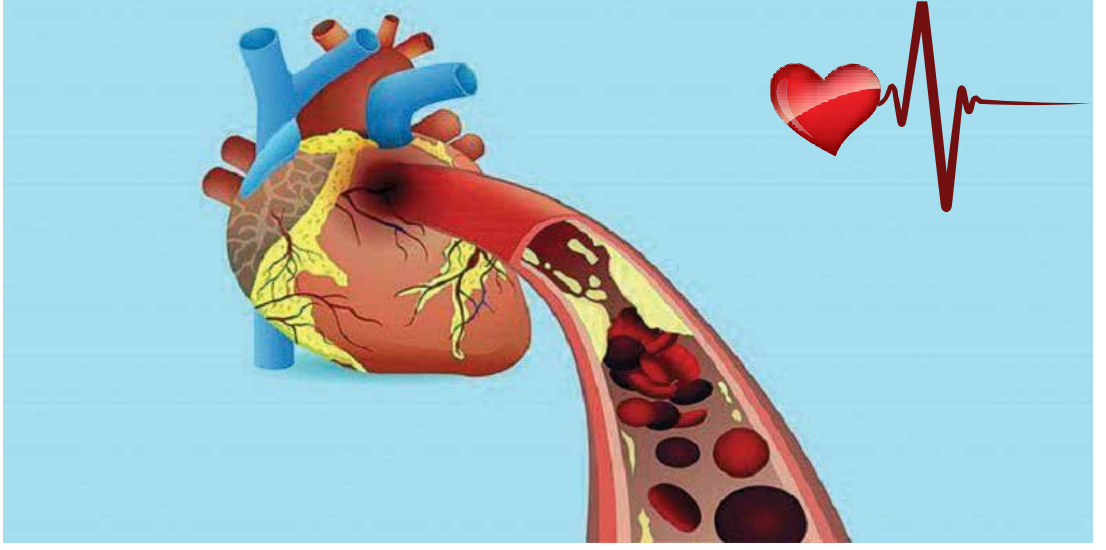
அவை சரிவர செயல்பட முடியாதபோது தான் உடல்நலக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

அறிகுறிகள் எப்போது ஏற்படும்?

இந்த வலி பொதுவாக நெஞ்சில் ஆரம்பித்து தாடை, கை, கழுத்து என்று பரவும். சில சமயம் முதுகுக்கும் பரவும். வலி தொடர்ந்து இருக்கும்.

அதிக தூரம் நடக்கும்போதோ, படியேறும்போதோ உடலளவில் கடுமையான செயல்களில் ஈடுபடும்போதோ, மன அழுத்தத்தின் போதோ நெஞ்சு வலி ஏற்படும்.

ஓய்வு எடுத்தால் வலி குறைந்து



நின்றுவிடும். சிலருக்கு வேலை செய்யாமல் ஓய்வாக இருக்கும்போதே கூட நெஞ்சு வலி ஏற்படலாம். இந்தக் குறிப்பிட்ட நிலை ஆபத்தானது.

நெஞ்சு வலிதான் பொதுவான அறிகுறி. இந்த வலி அதிக வீரியத்துடனும், அழுத்தத்துடனும் இடது நெஞ்சுப் பகுதியில் இருந்து தாடை அல்லது இடது கைக்குப் பரவும். மூச்சுவிட சிரமமாக இருக்கும். அதிகமாக வேர்க்கும். வாந்தி மற்றும் மயக்கம் ஏற்படலாம்.

ஆன்ஜினா வலி போல் இன்றி, இந்த வலி ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாது. இந்த வலி நெஞ்சுக்குழியில் இருக்கும். மிகவும் வயதானவர்களுக்கும், பெண்களுக்கும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் நெஞ்சு வலியின் வீரியம் குறைவாகும். காரணமே இல்லாமல் சோர்வாகவும், களைப்பாகவும் இருக்கும்.

மாரடைப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

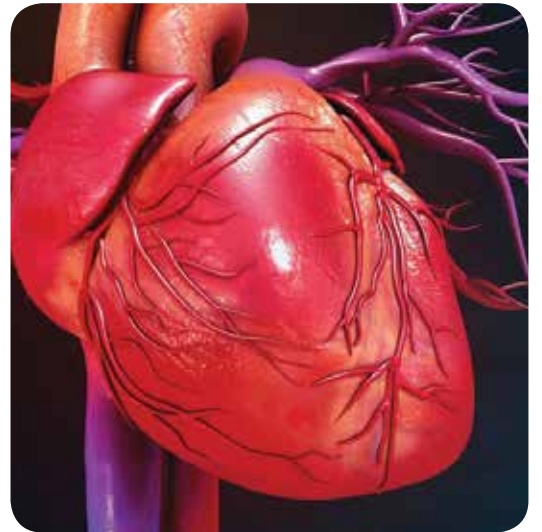
வயது 65க்கு மேற்பட்டோர் இருபாலருக்குமே மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு அதிகம். ஆண்களுக்கு இளம் வயதிலும், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். மரபு வழியாக குடும்பத்தினர்

யாருக்கேனும் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இருந்தால் மற்றவருக்கும் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

எதனால் ஏற்படுகிறது?

இதயத்தின் இரத்த நாளங்கள் குறுகி இருக்கும்போது குறைந்த அளவு இரத்தம் தான் இதயத்திற்கு செல்கிறது. அதனால் இதயத்துக்கு குறைந்த ஆக்ஸிஜனே கிடைக்கிறது.

கடினமான வேலைகளில் ஈடுபடும்போது அதிக இரத்தம்





தேவைப்படுகிறது. குறுகிய நாளங்களால் ஈடுகொடுக்க முடிவதில்லை. இதனால் இதயத்துக்குப் போதுமான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமல் வலி ஏற்படுகிறது. இந்நிலை தொடருமானால் இரத்தம் குறைவான பகுதியின் திசுக்கள் இறக்க நேரிடலாம்.

அதிக இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை, குளிர்ந்த சூழல், மதுப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல், உடல் பருமன், இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு ஆகியவை நெஞ்சு வலி ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.

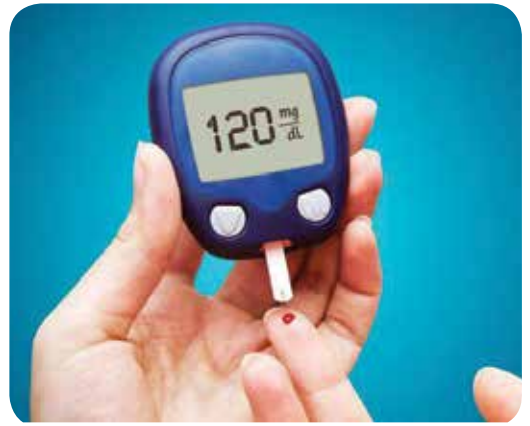
மாரடைப்பு

கொழுப்புப் படலம் அதிகமாகும் போதோ வேறு பல காரணங்களாலோ நாளத்தின் சுவரில் இருந்து பிரிந்து நாளத்தை அடைத்து, இரத்த ஓட்டத்தை முழுமையாகத் தடைபடுத்துகிறது. இதனால் இதயத்தின் பகுதிகளில் இரத்தம் செல்வது நின்று விடுகிறது. இதயத்தின் அப்பகுதியின் திசுக்கள் இரத்தம் இன்றிப் பாதிக்கப்பட்டு இறக்க நேரிடலாம். அதைத்தான் மாரடைப்பு என்கிறோம்.

மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

இரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்கட்டும்

மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு முக்கிய காரணம். இரத்த அழுத்தம் 120/80 என்பது தான்



நார்மல். இது 140/90 என்ற அளவை தாண்டக்கூடாது. 90/60 அளவுக்கு கீழேயும் இறங்கி வரக்கூடாது. உணவில் உப்பைக் குறைப்பது, புகைப்பழக்கத்தை விடுவது, ஊறுகாய், கருவாடு, உப்புக் கண்டம், அப்பளம் போன்ற உப்பு நிறைந்த உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. இதன் மூலம் இரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்கும்.

சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த துங்கள்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு வெறும் வயிற்றில் 80-100 மி.கி/டெஸி சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து 120-140 மி.கி/டெஸி என்று இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு இல்லையென்றால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்று பொருள்.

சரியான உணவுப்பழக்கத்தை



பின்பற்றியும், தேவையான மருந்து, மாத்திரை போன்ற சிகிச்சைகளை எடுத்துக் கொண்டும் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு மற்றும் முழுத் தானியங்கள், நார்ச்சத்து மிகுந்த பயறு வகைகள், ஓட்ஸ், துவரை, பப்பாளி, அவித்த கொண்டைக்கடலை, வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பால், மோர், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், தக்காளி, அவரை, வெண்டைக்காய், வெள்ளைப்பூண்டு, முருங்கை, புடலங்காய், கொத்தவரங்காய், கத்தரிக்காய், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, பூசணி, முட்டைக்கோஸ், ப்ரோக்கோலி ஆகியவை இதயம் காக்கின்ற உணவுகள்.

அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சியை சாப்பிடலாம். ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் இதயத்திற்கு பாதுகாப்பு தரும் ஒரு சத்துப் பொருள். இது மீனில் உள்ளது. வேகவைத்து தான் சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரித்து

சாப்பிடக் கூடாது.

பழங்களில் ஆரஞ்சு, திராட்சை, ஆப்பிள், கொய்யா, மாதுளை, அன்னாசி நல்லது. காபிக்கு பதிலாக கிரீன் டீ குடிக்கலாம். இந்த உணவுகளில் கொழுப்பு குறைவு. கலோரிகளும் அதிகரிக்காது. ஆகவே இவை இதயத்திற்கு இதம் தரும் உணவுகள். உப்பு, இனிப்பு, கொழுப்பு இந்த மூன்றையும் குறைத்துக் கொள்வது மிக நல்லது.





நல்ல சமையல் எண்ணெய் எது?

ஒரு சிறந்த சமையல் எண்ணெய்யில் செறிவற்ற கொழுப்பு அமிலம், ஒற்றைச் செறிவற்ற கொழுப்பு அமிலம், பலவகை செறிவற்ற கொழுப்பு அமிலம் ஆகிய மூன்றும் 1:1:1 என்ற அளவில் தான் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது நாம் பயன்படுத்தும் எண்ணெய்களில் இந்த விகிதத்தில் எந்த எண்ணெய்யும் இல்லை.

சூரியகாந்தி எண்ணெய், வறுப்பதற்கு கடலை எண்ணெய், தாளிக்க நல்லெண்ணெய் என்று வாரம் ஒரு முறை சுழற்சி முறையில் பயன்படுத்தினால் கொழுப்பு அமிலங்கள் மிகாது.

உடல் எடையைக் கண்காணியுங்கள்

நமக்கு உடல் எடை சரியாக இருக்கிறது என்று சர்டிபிகேட் தருவது 'பாடி மால் இண்டெக்ஸ்'. இது 19-24 இருந்தால் உடல் எடை சரி. 25-29 இருந்தால் அதிக உடல் எடை. 30-35 உடற்பருமனை குறிக்கும். 40-ஐ கடந்து விட்டால் ஆபத்தான

உடற்பருமன். உணவு, உடற்பயிற்சிகள் மூலமே உடல் எடையை சீராக வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

ஒரு நாளில் உள்ள 24 மணி நேரத்தில் 45 நிமிடங்கள் இதயத்துக்காக ஒதுக்க வேண்டியது நமது கடமை. நடைப்பயிற்சி, மெல்லோட்டம், நீச்சல் பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல், கைப்பந்து, கூடைப்பந்து போன்ற பயிற்சிகள் உடலுக்கும் இதயத்துக்கும் நல்லது.

வீட்டு வேலை, தோட்டப் பராமரிப்பு போன்றவற்றை செய்வதும் இதயத்துக்கு இதம் தருகின்ற பயிற்சிகள் தான். வாரத்திற்கு 120 நிமிடங்கள் வேகமாக நடப்பது நல்லது.

புகைப்பிடிக்காதீர்கள்

புகைப்பிடிப்பது, புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது போன்றவற்றை உடனடியாக நிறுத்துங்கள். புகையிலையில் உள்ள நிகோடின் நச்சு இரத்தக் குழாய்களை



99 உலக அளவில் ஏற்படும் இயற்கை மரணங்களில் 12 முதல் 15 சதவீதம் பேர் இந்தத் திடீர் மாரடைப்பால் இறந்து போகிறார்கள். அவர்களில் லட்சத்தில் ஒருவர் இளம் வயதினர்.



சுருக்கி, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து இதயத்துக்கு கூடுதலாக சுமை தருகிறது. புகைப்பிடிப்பவர்கள் வெளியிடும் புகையை அவருக்கு அருகில் உள்ளவர்கள் சுவாசித்தாலும் இந்தக் கெடுதல் ஏற்படும்.

உறக்கம் முக்கியம்

போதுமான உறக்கமின்மை மன அழுத்தம், இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை அதிகரிக்கச் செய்து இதயத்தைப் பாதிக்கிறது. தினமும் குறைந்தது 6 மணி நேரமாவது நிம்மதியாக உறங்குங்கள்.

மன அமைதி தேவை

மன அழுத்தம் தான் மாரடைப்புக்கு முக்கிய காரணமாகிறது. மன அழுத்தம் குறைய மாத்திரை மருந்துகளை மட்டும் நம்புவதை விட தியானம் செய்வதும், மூச்சுப்பயிற்சி உள்ளிட்ட யோகப் பயிற்சிகளை முறையாகப் பயின்று பின்பற்றுவது மிகவும் நல்லது. தொடர் கவனிப்பு முக்கியம். வயது மற்றும் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் சிகிச்சை முறைகளைத் தொடர வேண்டியது முக்கியம்.

குறிப்பாக உயர் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இரத்தத்தில் கொழுப்பு, மாரடைப்பு போன்றவற்றிற்கு மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை நீங்களாகவே நிறுத்திக் கொள்வதும், அதிகப்படுத்திக் கொள்வதும் தவறு.



குடும்ப நல மருத்துவரிடம் அவ்வப்போது உடல் நிலையை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு பரிசோதிக்கும்போது குறைபாடு உடலில் தென்பட்டால் அதனை சரி செய்ய என்னென்ன உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆலோசனை பெற்று அந்த உணவுகளை தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

இதனாலும் இதய நோய் வராமல் தடுக்கலாம். ஏனெனில் அனைவருக்குமே ஒரு மாதிரியான நிலையில் உடலானது இருக்காது. எனவே மருத்துவ ஆலோசனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை நாம் பின்பற்றினால் இளம் வயதில் மாரடைப்பு வராமல் தடுக்க முடியும். உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், இதயம் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.



மருத்துவர் அபர்ணா



சரும நோய்களும் அதன் காரணங்களும்

தோ

ல் நோய் என்பது பூஞ்சை, பாக்டீரியா, வைரஸ்கள் மற்றும் ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படக்கூடிய தொற்று நோயாகும். இது தோலின் மீது சரும வடுக்களையோ, வலியையோ அல்லது வலி இல்லாத பாதிப்பையோ ஏற்படுத்துகின்றன.

தற்காலிக தோல் நோய்கள்

இந்த வகை தோல் நோய்கள் கொஞ்ச காலங்கள் மட்டுமே நிலைத்திருக்கும். உதாரணமாக தோலில் ஏற்படும் பருக்கள், படை, மருக்கள், நகங்களில் ஏற்படும் பூஞ்சை தொற்றுகள், பாதப் புண்கள் போன்றவை.

நிரந்தர தோல் நோய்கள்

இந்த தோல் நோய்களை குணப்படுத்த இயலாது. ஆனால் கட்டுப்படுத்தலாம். இவை தோலின் மீது நிரந்தர பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உதாரணமாக ஊரல், மச்சம், மைலனோமா (தோல் புற்றுநோய்), சொரியாசிஸ் (உரித்தோல் அழற்சி).

சில தோல் நோய்கள் தோலின் உட்புற சரும பகுதியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உதாரணமாக பிளவைக் கட்டி, உயிரணு அழற்சி. இதை உள் தோல்நோய்கள் என்பர்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

கைகளை அடிக்கடி வெது வெதுப்பான நீரில் சோப்பு போட்டு கழுவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோல் நோய் தொற்றுகள் உள்ளவர்களிடம் நேரடித் தொடர்புகளை தவிர்க்கவும்.



சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சத்தான உணவை சாப்பிடுங்கள்.

நோய்க்கான காரணம்

தோல்நோய் உள்ளவர்களிடம் நெருங்கிப் பழகாதல், அவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல், அவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களை பயன்படுத்துதல், மீன், நத்தை, நண்டு ஆகியவைகளை மிகுதியாக உண்ணல், உணவு உண்டபின் யோகப் பயிற்சி செய்தல், தன்வினை, பழவினை, மிகுந்த வெப்பம், மிகுந்த சீதளம், அழற்சி, மாந்தம், வாந்தி, போகம், மனத்துயர், அதிக தூக்கம், சோற்றுடன் மயிர், உகிர், தவிடு, மண் ஆகியவை உட்கொள்ளல் முதலியவற்றாலும் தோல்நோய் ஏற்படும்.

கைகளை அடிக்கடி வெது வெதுப்பான நீரில் சோப்பு போட்டு கழுவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோல் நோய் தொற்றுகள் உள்ளவர்களிடம் நேரடித் தொடர்புகளை தவிர்க்கவும்.





மருத்துவர் ரேவா நவீனா



தர்பூசணி மில்க்ஷேக்

தேவையான பொருட்கள்: தர்பூசணி - 400 கிராம், குளிர்ந்த பால் - 250 மி.லி., சப்ஜா விதைகள் - 5 மி.கி., சர்க்கரை - 100 கி, ரோஸ் சிரப் - 3 டிஸ்பூன்

செய்முறை: முதலில் தர்பூசணியை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதில் உள்ள விதைகளை நீக்கவும். நறுக்கிய பழங்களை மிக்ஸி ஜாரில் போடவும். அதனுடன் குளிர்ந்த பாலை ஊற்றி, சப்ஜா விதைகளையும், சர்க்கரையும் சேர்த்து ரோஸ் சிரப் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு அதை கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றவும். இப்பொழுது சுவையான தர்பூசணி மில்க் ஷேக் தயார்.

தர்பூசணியின் மருத்துவ பயன்கள்

தர்பூசணி நீர்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள வெள்ளரி இனத்தைச் சார்ந்தது. தர்பூசணியில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் பி6 மற்றும் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் போன்ற தாது உப்புகள் உள்ளன.

நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் உடல் சூட்டை குறைக்கிறது. தர்பூசணியை உட்கொள்வதால் உடலில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கும். மேலும் கெட்ட கொழுப்பை



குறைக்கும் தன்மையுள்ளது.

தர்பூசணி இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து விடும். இரத்தக் குழாயில் படியக் கூடிய கழிவுகளை சுத்தப்படுத்தும் பெரும் பணியை செய்யக் கூடியது. இந்தப் பழத்தில் ஃபைட்டோ நியூட்ரியன்ஸ் என்ற சத்து இருப்பதால் உடலை ஆரோக்கியமானதாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்திருக்கும்.

தர்பூசணியை இயற்கை வயாகரா என சொல்லலாம். இது இதயத்தையும், இரத்த ஓட்டம் சம்பந்தமான உடல் உறுப்புகளையும் ஊக்குவிக்கிறது. முக்கியமாக ஆண் உறுப்பில் ஏற்படும் பாலியல் பிரச்சனைகளை தடுப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.



நுங்கு புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்: கடல் பாசி ஊறவைத்தது - 10 கிராம், பால் - 250 மிலி, சர்க்கரை - கால் கப், ரோஸ் மில்க்ஸ் எசன்ஸ் - 1 டீஸ்பூன், நுங்கு சிறு துண்டுகள் - 4, தண்ணீர் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: அடுப்பில் ஒரு கடாயை வைக்கவும். அதில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றவும். அதில் கடல் பாசியை போட்டு கொதிக்க விடவும். கடல் பாசி கரைந்த பின் நன்றாகக் கிளறி சிறிதளவு பால் ஊற்றவும். அதன் பின் சர்க்கரையை போட்டுக் கிளறவும். பின் ரோஸ்மில்க் எசன்சை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.



அதன் பின்னர் அடுப்பை அணைக்கவும். அதை ஒரு கண்ணாடி பவுலில் மாற்றிய பின் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய நுங்குகளை கலந்து வைக்கவும். குடு ஆறிய பின் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழிந்த பின் ஃபிரிட்ஜில் இருந்து வெளியே எடுக்கவும். இப்பொழுது நன்றாக ஜெல்லி பருவத்தில் இருக்கும் நுங்கு புட்டிங் ரெடி.

நுங்கின் மருத்துவ பயன்கள்

கோடைகாலத்தில் நுங்கு உண்மையிலேயே ஒரு ஐஸ் ஆப்பிள்தான் அதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. உடல் உஷ்ணத்தால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும் தாகம் அடங்காது. பனை நுங்கை சாப்பிட்டபின் அவர்கள் தாகம் அடங்கும்.

நுங்கு அதிகம் சாப்பிட்டால் உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து வெயிலினால் ஏற்படும் மயக்கம் குறையும். கர்ப்பிணிகள் நுங்கு சாப்பிட்டால் செரிமானம் அதிகரிக்கும். மலச்சிக்கல், அசிடிட்டி போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

நுங்கில் காணப்படும் யூசைன் என்னும் ரசாயனம் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் வருவதை தடுக்கும் சக்தி கொண்டது.

இளம் நுங்கினை பெரியோர்கள் மேல் தோல் நீக்காமல் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இந்த நுங்கின் நீரை



தடவினால் வேர்க்குருக்கள் மறையும். நுங்கு கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. நுங்கு நீர் வயிற்றின் பசியை தூண்டி சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்களுக்கு நல்ல பசியை ஏற்படுத்தும்.

நுங்கில் வைட்டமின் பி, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், சிங்க், பொட்டாசியம் போன்ற பல்வேறு சத்துக்கள் உள்ளன. வெயில் காலத்தில் அம்மை நோய்கள் வருவதை தடுத்து உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தருகிறது. மலச்சிக்கல் வயிற்றுப்போக்கு இரண்டையும் சரி செய்கிறது. இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் நுங்கை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் விரைந்து குணமாகி உடல் சுறுசுறுப்பாகும்.

இளநீர் இடலி

தேவையான பொருட்கள்: இட்லி அரிசி - 4 கப், உளுந்து - 1 கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், இளநீர் தேங்காய் (விழுது) - 2 கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் 4 கப் இட்லி அரிசியை எடுத்துக் கொள்வோம். அதே கப் அளவில் உளுந்து 1 கப் எடுத்துக் கொள்வோம். இதனுடன் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து இதையெல்லாம் நன்றாக கழுவிய பின் அதில் தண்ணீருக்கு பதிலாக இளநீர் ஊற்றவும். 5 அல்லது 6 கப் இளநீர் ஊற்றி ஊற வைக்கவும். 4 முதல் 5 மணி நேரம் நன்றாக ஊற வைக்கவும். இதை எல்லாம் சேர்த்து கிரைண்டரில் அரைக்கவும். தண்ணீருக்குப் பதிலாக இளநீர் ஊற்றி ஊற்றி அரைக்கவும். மாவு அரைக்கும் பொழுது அது நன்றாக அரைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இட்லி மிருதுவாக இருக்கும்.

அரைத்த மாவுடன் இளநீர் உள்ளே மெலிசாக இருக்கும் தேங்காயையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இளநீர் தேங்காய் எடுக்கும்பொழுது நல்ல வழுக்கையுள்ள இளநீராக இருக்க வேண்டும். அரைத்த மாவை நன்றாகக்





தர்பூசணியை இயற்கை வயாகரா என சொல்லலாம். இது இதயத்தையும், இரத்த ஓட்டம் சம்பந்தமான உடல் உறுப்புகளையும் ஊக்குவிக்கிறது.

கிளறவும். சிறிது உப்பும் சேர்த்துக் கொள்வோம். அரைத்த மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி ஒரு இரவு முழுவதும் வைத்து விட வேண்டும். (8 முதல் 10 மணிநேரம் வரை) அடுத்த நாள் பொங்கி வந்தவுடன் இட்லி அல்லது தோசை நாம் செய்யலாம்.

இப்பொழுது ரொம்ப சுவையான இளநீர் இட்லி ரெடி. இதனுடன் தேங்காய் சட்னியும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

இளநீரின் மருத்துவ பயன்கள்

இளநீரில் புரதம், கொழுப்பு, பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, நியாசின் போன்றவை உள்ளன.



இளநீரில் உள்ள பொட்டாசியம் எலக்ட்ரோலைட் குறைபாட்டைப் போக்கி வயிற்றுப் போக்கை சரி செய்கிறது. இதில் உள்ள எதிர்ப்புச் சக்தி வைரஸ் நோய் தாக்குதலுக்கு நல்ல மருந்தாக அமைகிறது.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த இளநீர் சரியான தீர்வாகும். ஜீரணக் கோளாறுகளால் அவதியுறும் சிறு குழந்தைகளுக்கு இளநீர் ஒரு கை கண்ட மருந்தாகும். இளநீர் குடல் புழுக்களை அழிக்கிறது. காலரா நோய்க்கு இளநீர் ஒரு நல்ல பானம்.

சிறுநீரக நோய்களை கட்டுப்படுத்துகிறது. இளநீர் ஒரு சிறந்த சிறுநீர்ப்பெருக்கி. இளநீரைப் பருகுவதால் சிறுநீரகக் கற்களை கரைக்க உதவுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை அகற்றுவதற்கு உதவுகிறது.

கோடைகாலத்தில் குளிர்பானங்களைத் தவிர்த்து இயற்கையான இளநீரைப் பருகங்கள். ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.

முள்ளங்கி கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்: சமையல் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை - 1, கிராம்பு - 1, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1 (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கியது), காஷ்மீர் சில்லி பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மல்லி பொடி - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை, தக்காளி - 1, முள்ளங்கி - 1 (வட்டவடிவமாக நறுக்கியது), தேங்காய்



துருவியது - 5 டேபிள் ஸ்பூன், நல்ல மிளகு - கால் டிஸ்பூன், சோம்பு - கால் டிஸ்பூன், மல்லி தழை - 1 கையளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு கடாயில் முதலில் எண்ணெய் ஊற்றவும். சூடானவுடன் பட்டை, கிராம்பு, மற்றும் இஞ்சி பூண்டு விழுதை சேர்க்கவும். நன்றாக வதக்கிய பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். வெங்காயம் நன்றாக சிவந்ததும் வத்தல்பொடி, மல்லிப்பொடி, கரம் மசாலா, மஞ்சள் பொடி போன்றவைகளை சேர்த்து வதக்கவும். ஒரு நிமிடத்திற்கு பின் நறுக்கிய முள்ளங்கியை போடவும். தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் மூடி போட்டு வேக வைக்கவும்.

இதற்கிடையில் ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் நல்ல மிளகு, தேங்காய், சீரகம், சோம்பு மற்றும் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி பேஸ்ட் பருவத்தில் அரைத்து எடுக்கவும். வேக வைத்த முள்ளங்கியுடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறி விடவும். இப்போது சிறிது தண்ணீரும் தேவையான அளவு உப்பு

சேர்த்துக் கொள்ளவும். சிறு சூட்டில் 5 நிமிடம் வேக வைத்துவிட்டு அடுப்பை அணைத்து விடவும். சுவையான முள்ளங்கி கிரேவி தயார்.

முள்ளங்கி மருத்துவ பயன்கள்

நோய்களை விரட்டி அடிக்கும் சக்தி முள்ளங்கிக்கு உள்ளது.





கோடை
ஸ்பெஷல்

உண்மையில் சொல்லப் போனால் முள்ளங்கி நமது உடம்பிற்கு கவசம் போன்றது. அவ்வளவு பாதுகாப்பானது. முள்ளங்கியில் அதிக அளவிலுள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து மலத்தினை இளக்கி கழிவுகளை எளிதாக வெளியேற்றுகிறது.



செரிமான உறுப்புகளில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை நீக்குவதால் மூல நோய், வாய்வு தொந்தரவு மற்றும் மலச்சிக்கலுக்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது.

முள்ளங்கியை தினம்தோறும் உணவில் சேர்த்து உண்பவருக்கு இதய தசைகள் நன்கு வலுப்பெற்று இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் உருவாவதை தடுக்கிறது.

மூல நோய்க்கு முள்ளங்கி தினமும் சாப்பிடுவதால் சிறந்த நிவாரணம் கிடைக்கிறது. முள்ளங்கியை உட்கொள்வதால் வெண்குஷ்டம் உள்ளவர்களுக்கு இது உடலில் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. முள்ளங்கி சாப்பிடுவதால் நுரையீரல் தூய்மையடையும். சுவாசப் பிரச்சனைகள் நீங்கும். பூச்சிக்கடி விஷம் முறியும். முள்ளங்கி ஜூலை எடுத்துக் கொள்வதால் உடல் எடை குறையும். மஞ்சள் காமாலையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் முள்ளங்கி ஜூலை உப்பு சேர்க்காமல் குடித்து வந்தால் நோயின் தீவிரத்தன்மை குறைகிறது.



உப்பு அதிகம் சேர்ப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

2

ணவில் உப்பின் அளவை பதினைந்து சதவீதம் குறைந்தால் உலக அளவில் அடுத்த பத்து ஆண்டுகளில் எண்பது லட்சம் பேர் உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

ஆனால் உப்பு அதிகம் சாப்பிட சாப்பிட அதிக உப்பு இருந்தால் தான் உணவு சுவையாக இருப்பதாக நாம் உணர ஆரம்பித்துவிடுவோம். அது நாம் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவு அதிகரித்துக் கொண்டேபோக வழிவகுத்துவிடும் என விஞ்ஞானிகள் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

உப்பில்லா உணவு குப்பையிலே என்கிற பழமொழிக்கு ஏற்ப உணவில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு கூடினாலோ குறைந்தாலோ அந்த உணவு எத்தனை சுவை மிகுந்ததாக இருந்தாலும் உண்ண முடியாது. அதுதான் உணவின் முதல் சுவைக்கு அந்தாதி. அதற்காக அதை அளவுக்கு அதிகமாகவும் எடுத்துக் கொள்வது உடலுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

உப்பின் தேவை

ஒருவருக்கு உப்பின் தேவை என்பது அவரின் உடல் வெளியிடும் சோடியத்தின் அளவைப் பொறுத்து அமைகிறது. உதாரணமாக அதிக உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பை செய்கிறவர்களுக்கு வியர்வையின் மூலமாக சோடியம் அதிகமாக வெளியேறும். அவர்களுக்கு



அதிகமான சோடியத் தேவை இருக்கும்.

சராசரியாக ஆரோக்கியமான உடலை கொண்டோருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி உப்பு போதுமானது. ஆனால் இந்தியர்கள் 10 முதல் 12 கிராம் உப்பு ஒரு நாளைக்கு எடுத்து கொள்கின்றனர். இது உண்ணும் போதும் சமைக்கும்போதும் என இருமுறை அவர்களின் தேவைக்கு ஏற்ப கூட்டிக் கொள்கின்றனர். இவ்வாறு எடுத்துக் கொள்வதால் உடலில் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

நீங்கள் அதிகமாக உப்பை உட்கொண்டால் தண்ணீர் தாகம்



அதிகரிக்கும். அதனால் நீங்கள் அதிக தண்ணீர் அருந்தும்போது உடல் தேவைக்கு அதிகமான உப்பு சிறுநீர் வழியாக வெளியேறிவிடும். ஒருவேளை நீங்கள் தண்ணீர் அருந்தாமல் விட்டால் அந்த உப்பானது இயற்கையாக செல்களுக்குள் உற்பத்தியாகக் கூடிய நீருடன் இணைந்துவிடும். இது இரத்தத்திலும் ஊடுருவி கலந்துவிடும். இதனால் தான் உயர் இரத்த அழுத்தப் பிரச்சனைகள், அதிகப்படியான கோபம் ஆகியவை வருகின்றன.

சிறுநீரகப் பிரச்சனைகள்

அதிக அளவிலான சோடியம் சிறுநீரகத்தையும் தாக்குகிறது. இதனால் சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாதல், சிறுநீரகம் பழுதடைதல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. சிறுநீர் வந்தாலும் அதைக் கட்டுப்படுத்தாமல் உடனே வெளியேற்றி விடுங்கள். ஏனெனில் சோடியம் கலந்த சிறுநீர் அதிக நேரம் தேங்கி இருந்தால் சிறுநீரகத்தை பாதிக்கும்.

தசை வலிகள்

அதிக உப்பு நரம்பு மண்டலத்தையும், தசைகளின் ஆற்றலையும் தடுக்கிறது. இது உடலின் மின்னழுத்த ஏற்றத்தாழ்வை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் தசைப் பிடிப்பு, தசை வலிகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

எலும்பு பிரச்சனைகள்

உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் சத்துகள் எலும்பில்தான் தேக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இந்த சோடியமானது எலும்பில் இருக்கும் கால்சியத்தை உறிஞ்சி விடுகிறது. சிறுநீர் வழியாக சோடியம் வெளியேறும் போது கால்சியமும் வெளியேறிவிடுகிறது. இதனால் எலும்பு அரித்து வலுவிழந்து மூட்டுவலி, முதுகுவலி, எலும்புமுறிவு, எலும்பு உறுதியின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் வருகின்றன.

“எனவே அளவாக உப்பை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழுங்கள்”

உப்பு அதிகம் சாப்பிட
சாப்பிட அதிக உப்பு
இருந்தால் தான்
உணவு சுவையாக
இருப்பதாக நாம் உணர
ஆரம்பித்துவிடுவோம்.
அது நாம்
உட்கொள்ளும் உப்பின்
அளவு அதிகரித்துக்
கொண்டேபோக
வழிவகுத்துவிடும்.

99



மருத்துவர் சி.சரண்யா



ஆளைக் கொல்லும் அசைவ உணவுகள்

சை

வ உணவு சாப்பிடுபவர்களைக் காட்டிலும், அசைவ உணவை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களின் எண்ணிக்கையே அதிகரித்து வருகிறது.

அசைவ பிரியர்களுக்கு தினமும் ஏதாவது ஓர் அசைவ வகை உணவு இல்லாமல் போனால் ஒரு உணவு கூட உள்ளே இறங்காது. ஆனால் மாறிவரும் வாழ்க்கை சூழலில் அசைவ உணவை கொஞ்சம் ஒதுக்கி வைப்பதே நல்லது என்ற கருத்து பரவலாக உள்ளது. அசைவ உணவுகளை சாப்பிடுவதால் என்ன மாதிரியான பிரச்சனை வரும் என்பது பற்றி பார்க்கலாம்.

அசைவ உணவுகளான சிக்கன், மட்டன் அதிகமாக சாப்பிடும்போது

செரிமானக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், சீரற்ற இதயத்துடிப்பு, அதிக உடல் பருமன் போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும். இதயத்தில் உள்ள இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படையும். அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். பிராய்லர் சிக்கன் சாப்பிடுவதால் கல்லீரலில் பாதிப்பு ஏற்படும். பெண்குழந்தைகள் அதிக அளவில் எடுத்து கொண்டால் சிறுவயதிலேயே பருவம் எய்தும் நிலை உண்டாகும்.

உணவில் காய்கறிகளை அதிகம்

சேர்க்கும்போது 4 அல்லது 5 மணி நேரத்துக்குள் செரித்து விடும். ஆனால் அசைவ உணவு செரிமானம் அடைய சுமார் 3 நாட்கள் அதாவது 72 மணி நேரம் வரை ஆகும். எனவே அசைவ உணவுகளை இரவு வேளையில் சாப்பிடக்கூடாது. செரிமானப் பிரச்சனையால் பித்தப்பையில் கல் உருவாகும்.

சில ஆண்கள் மது அருந்திவிட்டு அசைவ உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வார்கள். இதனால் உடலில் கொழுப்பு சேர்ந்து, உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். பக்கவாதம் ஏற்படவும் அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

குடலிலும் அதிக கொழுப்பு தங்கி, குடலின் இயக்கம் பாதிக்கப்படும். இதன் விளைவாக அதிக கோபம்,



எரிச்சல், நிதானமின்மை என அன்றாட செயல்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

புலால், அசைவம் பழந்தமிழர்களின் விருந்தோம்பலில் முக்கிய இடம்பிடிக்கும். இன்றைக்கு கூட விருந்து என்றால் அது ஊரைக்கூட்டும் அசைவ உணவாகவே இருக்கிறது. வாய்க்கு ருசியாக உண்ணும் அசைவ உணவுடன் சுவைக்காக ஏதேதோ சேர்த்து உண்பது இன்றைக்கு வழக்கமாகிவிட்டது. பொதுவாக அசைவ உணவுகள் செரிமானமாக நேரம் ஆகும். ஆகவே இறைச்சியோடு சேர்த்து சாப்பிடும் உணவுகள் இறைச்சிக்கு எதிர்மறையான உணவாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் உடலில் ஏற்படும் உபாதைகள் ஏராளம். அசைவ உணவை எப்பொருளுடன் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது என்பதை பார்க்கலாம்.

தேன் + இறைச்சி கூடாது

இறைச்சி சமைக்கும்போது சுத்தமான தேன் அல்லது இனிப்பு உள்ள சர்க்கரை போன்றவற்றை சேர்த்து செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு செய்யப்பட்ட உணவு இறைச்சியை நச்சுத்தன்மை கொண்டதாக மாற்றிவிடும். இந்த காம்ப்ளேஷனை ஆம் விஷம் என்று கூறுவர். இது மூளையின் செயல்பாட்டிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

முள்ளங்கி மற்றும் இறைச்சி

வேகவைத்த முள்ளங்கியோடு அசைவ உணவை சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது. முள்ளங்கி மற்றும் இறைச்சியில் உள்ள புரத ஊட்டச்சத்து அதிகரிப்பதால் உற்பத்தியாகும். இரத்தம் நச்சுத்தன்மையுடையதாக மாற வாய்ப்பு உண்டு.

கிழங்கு வகைகள் மற்றும் கிறைச்சி

பொதுவாகவே மண்ணுக்கு அடியில் விளையும் உணவுகள் உண்பதை பெரும்பாலும் தவிர்ப்போம். கிழங்குகள் மற்றும் இறைச்சி செரிமானம் ஆக அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்வதுடன் அது உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும். இந்த காம்பிளேஷன் நெஞ் செரிச்சல், செரிமானக் கோளாறு, வாயுத்தொல்லை உண்டாக்கும்.

மைதா உணவுகள் மற்றும் அசைவ உணவு

பொதுவாக மைதாவுக்கு செரிமான சக்தி குறைவு. இவை எளிதில் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துவதோடு மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு பிரச்சனையை மேலும் அதிகப்படுத்தும்.

உளுந்து மற்றும் கிறைச்சி

கறுப்பு உளுந்துடன் இறைச்சியை சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். செரிமானத்தில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துவதோடு வயிற்றுக் கோளாறு, குமட்டல், வாந்தி, படபடப்பு, உடல் வலி, தூக்கமின்மை உண்டாக்கும்.

பயறு மற்றும் கிறைச்சி

பயறு மற்றும் இறைச்சியில் புரதம் அதிக அளவு உள்ளது. உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான முக்கிய ஊட்டச்சத்து புரதம் என்ற போதிலும் அதை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதால் மூட்டுவலி ஏற்படும். இது உடலில் மதமதப்பை ஏற்படுத்தி உற்சாகத்தை இழக்கச் செய்யும்.

தானியங்கள் மற்றும் அசைவ உணவுகள்

தானியங்களோடு அசைவம் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் நம் உடலின் தேவைக்கு அதிகமான எனர்ஜி கிடைக்கும். இதனால் வெயிலில் செல்ல



முடியாமல் போவதோடு காலையில் எழுந்திருக்கவும் முடியாது. இதனால் யூரிக் ஆசிட் அதிகரிப்பதால் சிறுநீரகக் கல் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

கீரை மற்றும் கிறைச்சி

இறைச்சியுடன் கீரை சேர்த்து சாப்பிடும்போது செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும். கல்லீரல் நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

தயிர் மற்றும் அசைவ உணவு

அசைவ உணவுடன் தயிர் சேர்க்கக் கூடாது. பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எந்தப் பொருளுடனும் இறைச்சி சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. தயிருடன் இறைச்சி சேர்த்து சாப்பிடுவதால் உருவாகும் இரத்தம் சுத்தமாக இருக்காது. இது தோல் நோய்கள் பலவற்றுக்கும் வழிவகுக்கும்.

எண்ணெய் மற்றும் கிறைச்சி

கடலை எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்களை இறைச்சி சமைக்க பயன்படுத்தக் கூடாது. இந்த எண்ணெய்கள் பருவகால மாற்றங்களைப் பொறுத்து மாறும். உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். தேங்காய் எண்ணெய்யால் சமைக்கப்படும் இறைச்சி செரிமானமாக அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும்.

அசைவ உணவுகளான சிக்கன், மட்டன் அதிகமாக சாப்பிடும் போது செரிமானக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், கீரற்ற இதயத்துடிப்பு, அதிக உடல் பருமன் போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

99



குளிர்பானங்கள் மற்றும் அசைவ உணவு

அசைவ உணவு உண்டதும் ஐஸ்கிரீம் மற்றும் குளிர்பானங்கள் சாப்பிட்டால் உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும். செரிமானக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தி, தூக்கமின்மை, உடல் அசதியை உண்டாக்கும்.

கடின உழைப்பாளிகளுக்கு சைவம், அசைவம் என எந்த வகை உணவானாலும் உடலில் கலோரிகள் தங்காமல் எரிக்கப்பட்டுவிடும். அசைவம் சாப்பிட்டாலும் எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது. ஆனால் உடலை அலட்டிக் கொள்ளாமல் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பவர்கள் அன்றாடம் சத்தான காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், பருப்பு வகைகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் அசைவ உணவின் சத்துக்களை சைவ உணவின் மூலம் ஈடு செய்யலாம்.

மேலும் மாமிச உணவில் அதிகம் உள்ள புரதச்சத்து அதிகளவில் ஜீரணநீர் சுரக்கக் காரணமாக இருப்பதால் ஜவ்வுப் பகுதியில் உள்ள க்ளைகோபுரதத்தை பாதித்து மியூகஸ் ஜெல் என்ற ஜவ்வு சேதமடைந்து பெப்டிக் அல்சர் குடல்புண் ஏற்பட காரணமாகிறது. சரும நோய்கள், அலர்ஜி நோய்கள், ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகள் உள்ளவர்களுக்கு மாமிச உணவுகள், பெருமளவு தொந்தரவை ஏற்படுத்தும். இவர்கள் மாமிச உணவை தவிர்ப்பது நல்லது.

அனைவருமே இரவு வேளைகளில் இறைச்சி உணவை தவிர்க்க வேண்டும். இதய நோயாளிகள், சர்க்கரை நோயாளிகள், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இறைச்சியை அளவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதல்நாள் செய்த இறைச்சியை பிரிட்ஜில் வைத்து மறுநாள் பயன்படுத்தக் கூடாது. முதல் நாள் செய்த அசைவ உணவை மறுநாள் சூடு செய்து சாப்பிடக் கூடாது.

இறைச்சியை நல்லெண்ணெயில் சமைத்து சாப்பிடலாம். இறைச்சியை மிருதுவாக மாற்றும் தன்மை பப்பாளிக்கு உண்டு. அசைவ உணவுக்குப் பின் எலுமிச்சை பழச்சாறு அருந்தலாம். செரிமானத்துக்கு உதவும். அசைவ உணவு உண்பதற்கு முன்னரோ பின்னரோ அஷ்ட சூரணம் சாப்பிடலாம். இது இறைச்சி எளிதில் செரிமானமாக உதவும்.

அசைவ உணவுக்குப் பின் பெருஞ்சீரகம் அல்லது பெருஞ்சீரகக் குடிநீர் அருந்தலாம். உணவை செரிமானமாக்குவதில் மிகச்சிறந்த பணியாற்றக் கூடியது. கெட்ட கொழுப்பு உடலில் சேராமல் தடுக்கும் சக்தி பெருஞ்சீரகத்திற்கு உண்டு.

இறைச்சியை உணவாக எடுத்துக் கொண்டதும், சுடுதண்ணீர் குடிக்கலாம். இது இரத்தக் குழாயை சுத்தம் செய்து சிறந்த நச்ச நீக்கியாக செயல்படுகிறது.



மருத்துவர் புனிதா



தெளிவான கண் பார்வை வேண்டுமா?



ந

ம் உடலில் மிகவும் நுட்பமான உறுப்பு 'கண்'. ஐம்புலன்களில் முதன்மையானதாக கருதப்படுவது கண். கண்களின் உள் உறுப்புகள் சரியாக செயல்படாவிட்டால் கண்பார்வை கெட்டுவிடுகிறது.

உணர்ச்சிகளை கொட்டக் கூடியவை கண்களே! பிறரை வசீகரிக்கக் கூடிய தன்மையை நமக்கு கொடுப்பது நம்முடைய கண்களே. மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை தொடர்பு கொண்டிருக்கும் ஓர் உறுப்பு கண். இரத்த ஓட்டம், நரம்புத் துடிப்பு, நரம்பு ஒடுக்கம், வேலை செய்வது, இளைப்பாறுவது போன்ற இயக்கங்களுக்கும் கண்ணுக்கும் சம்பந்தமுண்டு. கண் எந்த அளவு வேலை செய்கிறதோ, அந்த அளவிற்கு அதற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி நேரம் தூங்கினால் தான் கண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.

தெளிவான கண் பார்வைக்கு சில எளிய பயிற்சிகள்

கருவிழிகளை வலது முனையிலிருந்து இடது முனைக்கும், இடது

முனையிலிருந்து வலது முனைக்குமாக மூன்று முறை கொண்டு செல்ல வேண்டும். கருவிழிகளை மேலிருந்து கீழும், கீழிருந்து மேலுமாக செலுத்தி மூன்று முறை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். கண்களை வலது பக்கமாக ஒருமுறையும், இடது பக்கமாக ஒருமுறையும் நன்கு சுழற்ற வேண்டும்.

கருவிழிகளை வலது முனையிலிருந்து மேல் நோக்கி கொண்டு வந்து, இடது முனையில் முடிக்க வேண்டும். பிறைச்சந்திரன் தலைகீழாக இருப்பதைப் போல் செய்ய வேண்டும். இடது முனையிலிருந்து கருவிழியினை மேல் நோக்கி கொண்டு சென்ற பின் வலது முனையில் முடிக்க வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை செய்யும்போது கண்களை கூடுமான வரை ஒருமுனையிலிருந்து மறு முனைக்கு நன்றாக கடைசி வரை



கண்களுக்கு பயிற்சி எவ்வளவு அவசியமோ அதைவிட ஓய்வும் முக்கியம். இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண்களுக்கு தெளிவான பார்வை கிடைக்கும். கண்கள் பிரகாசமாக இருக்கும்.

கொண்டு செல்லவேண்டும்.

கண் கருவிழிகளை திருப்புவதிலேயே மனதை சிரத்தையுடன் பழக்கி வந்தால் இரண்டுவாரங்களில் நன்றாக இந்தப் பயிற்சியை செய்ய முடியும். இந்தப் பயிற்சிக்கு பொறுமை மிக அவசியம். ஆரம்பத்தில் சற்று சிரமமாக இருக்கும். நாளடைவில் அந்த சிரமம் மறைந்து விடும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் முடிந்தவுடன் உங்கள் விரலையோ அல்லது ஒரு பென்சிலையோ மூக்கிலிருந்து ஆறு முதல் ஒன்பது அங்குல தூரத்தில் அசையாமல் நிறுத்தி வைத்து அதன் முனையை இமை கொட்டாமல் பார்க்க வேண்டும். பின் திடீரென்று பார்வையை அகற்றி வெகு தூரத்தில் உள்ள ஒரு பெரிய மரத்தின் உச்சியையோ, கோயிலின் சிகரத்தையோ பார்த்து விட்டு பிறகு, அந்தப் பென்சில் நுனியின் மீது பார்வையைத் திரும்பி அசையாதபடி செலுத்த வேண்டும். இது போல் பத்து முறை செய்ய வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியை எட்டு வயது சிறுவன் முதல்

பெரியவர் வரை அனைவரும் செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண்களுக்கு தெளிவான பார்வை கிடைக்கும். கண்கள் பிரகாசமாக இருக்கும்.

கண்களுக்கு பயிற்சி எவ்வளவு அவசியமோ அதைவிட ஓய்வும் முக்கியம். கண்களை உள்ளங்கையினால் மூடி ஓய்வு பெறும் பயிற்சியை அவ்வப்போது செய்ய வேண்டும்.



கண்களின் தெளிவான பார்வைக்கும், பிரகாசத்திற்கும் பயிற்சிகள் தேவைதான். அதனுடன் கண்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் உணவுகளையும் உண்ண வேண்டும். கரும்பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் முட்டையின் மஞ்சள் கரு போன்றவற்றில் கண்களை பிரகாசிக்கச் செய்யும் லூட்டின் எனும் பொருள் உள்ளது. அத்தகையான உணவுகளை உண்ணும் போது கண் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

மேலும் சிறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, வெந்தயம், பசும்பால், பசுநெய், திராட்சைப் பழம் ஆகியவற்றை உணவாக சேர்த்துக் கொண்டால் கண்கள் ஜொலிக்கும். தேவையற்ற கண் நோய்களிலிருந்து கண்களை பாதுகாக்கலாம்.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



முருங்கைக் கீரையின் நன்மைகள்

மு

ருங்கை இமயமலை அடியிலுள்ள காடுகளில் தானாகவே வளர்கின்றது. இந்தியா, பர்மா, இலங்கை முதலிய இடங்களில் பயிரிடப்பட்டு வருகின்றது. காட்டு முருங்கை, கொடி முருங்கை, தவசு முருங்கை என முருங்கையில் பல வகைகளுண்டு. ஒரு சில தாவரங்களின் ஒரு சில பகுதிகள் மட்டுமே மனிதர்கள் உணவாக பயன்படுத்த தக்கதாக இருக்கின்றன. மற்ற சில தாவரங்களில் அதன் காய், இலைகள், பூக்கள், காய்கள், தண்டு, வேர் பிசின் போன்ற அனைத்துமே உணவாகவும், மருத்துவ குணம் வாய்ந்ததாகவும் இருக்கின்றன. அத்தகைய ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த மருத்துவ மூலிகையாக முருங்கை மரம் இருக்கிறது.

நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவை மறுநாள் கழிவுகளாக நமது உடல் வெளியேற்றினால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு உடலில் நீர்வற்றி, உடல் உஷ்ணம் அடைந்து மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. இப்படிப் பட்டவர்களுக்கு முருங்கைக் கீரையை வேகவைத்து அதன் சாற்றை குடித்து வந்தால் உடல் சூடு தணிவதுடன், மலச்சிக்கல் பிரச்சனை விரைவில் நீங்கும்.

இரத்த சோகை

இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்கள் குறையும்போது இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது. பெரியவர்களை விட இந்தக் குறைபாடு குழந்தைகளையே அதிகம் பாதிக்கிறது. இதற்கு முருங்கை இலையை நெய்யில் வதக்கி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகை நீங்கி உடல் பலம் பெறும்.



உணவே மருந்து

6

இரும்புச்சத்து

நமது இரத்தத்தில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகம் உருவாகவும், காயம்படும் காலத்தில் இரத்தம் வேகமாக உறையவும், இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் சத்துக்கள் அதிகரிக்கவும், இரும்புச்சத்து இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. இரும்புச்சத்து முருங்கைக் கீரையில் அதிகம் உள்ளன. எனவே குறைந்த பட்சம் வாரம் ஒரு முறையாவது முருங்கைக்கீரையை பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு வருவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

இருமல் நீங்க

முருங்கை இலையை



சாறு பிழிந்து எடுத்து அதில் சிறிது சுண்ணாம்பு, தேன் ஆகியவற்றை நன்றாக கலக்கிக் குழைத்து தொண்டைக்குழியின் மேல் தடவி வந்தால் இருமல், தொண்டைக்கம்மல் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

தலைவலி நீங்க

இலையும், மிளகும் சேர்த்து நசுக்கிச் சாறு எடுத்து தலைவலிக்கு நெற்றியில் பற்று இடலாம். இதனால் தலைவலி நீங்கும்.

சுவாசக் கோளாறுகள்

குளிர்ந்த சீதோஷணம் நிலவும் காலத்தில், தூசுகள் நிறைந்த இடங்களில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை காரணமாகவும் சிலருக்கு சளி, ஆஸ்துமா போன்ற சுவாச சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்கள் தினந்தோறும் முருங்கைக்கீரையை சூப் செய்து, இளம் சூடான பதத்தில் குடித்து வர சுவாசம்



சம்பந்தமான அனைத்து கோளாறுகளும் விரைவில் நீங்கும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க

சில தாய்மார்கள் தன் குழந்தைக்குத் தேவையான பால் கிடைக்காததால் மன சங்கடமடைகின்றனர். முருங்கைக் கீரையுடன் பருப்புச் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தைக்குத் தேவையான பால் சுரக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று உப்புசம் குணமாக

குழந்தையின் வயிறு உப்பலாக இருக்கும். அது கல்லுபோல கடினமாக இருக்கும். குழந்தை மூச்சு விட சிரமமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் சீக்கிரம் ஜீரணிக்கக் கூடாத பதார்த்தத்தைச் சாப்பிட்ட காரணத்தாலும் வயிற்று உப்புசம் உண்டாகும்.

இந்த சமயம் முருங்கைக் கீரையை உள்ளங்கைக்குள் அடங்கும் அளவு எடுத்து இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து நன்றாகக் கீரையைக் கசக்கிப் பிழிந்தால் சாறு வரும். அதனை வடிகட்டி அரைத் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அத்துடன் பட்டாணி அளவு கறி உப்பைப் போட்டுக் கரைத்து மேலும் வெந்நீரையும் சேர்த்து கலக்கி உடனே உள்ளுக்குக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

கொஞ்சம் கீரையை எடுத்து அதையும் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அந்தச் சாற்றுடன் சுண்டைக்காயளவு சுட்ட வசம்புத் தூளையும் சேர்த்து குழப்பி குழந்தையின் தொப்புளைச் சுற்றி கனமாகவும், பிறகு வயிறு முழுவதும் லேசாகவும் பற்று போட்டு விட்டால், கொஞ்ச நேரத்தில் மலம் கழிந்தவுடன் நீரும் பிரியும். வயிற்று உப்புசம் உடனே வாடிவிடும். சில சமயம் மருந்து கொடுத்தவுடன் வாந்தி வருவதும் உண்டு. இதற்கு பயப்படத் தேவையில்லை.

நாய்கடிக்கு

முருங்கை இலையோடு பூண்டு பல்

இரண்டு, ஒரு துண்டு மஞ்சள், சிறிதளவு மிளகு, உப்பு ஆகியவற்றையெல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து மெழுகாக அரைத்து ஓரளவுக்கு உள்ளுக்குக் கொடுத்து இதனையே நாய் கடித்த கடிவாயில் பூசி வரவும். இதனால் நாய்கடியின் விஷம் முறியும். கடியினால் உண்டான புண்ணும் ஆறும்.

தாதுபலம் பெற

முருங்கை பிசின் சூரணம் நல்ல பயன் தரும். முருங்கைப் பிசினை நன்றாக உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கிச் சூரணமாக்கிக் கொள்ளவும். தினசரி காலை, மாலை என 2 வேளை பசுவின் பாலில் இந்தச் சூரணத்தைக் கலந்து சாப்பிடவும். இதுபோன்று தினமும் செய்து வந்தால் தாது கெட்டிப்படும்.





பெண் மலட்டுத் தன்மைக்கும், ஆண்மை பெருக்கிற்கும்

முருங்கைப் பூவை நன்றாகக் கழுவி பசும்பாலில் போட்டு வேகவைத்து, பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும். இதுபோன்று தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்ணின் மலட்டுத் தன்மை நீங்கும். ஆண்களுக்கு ஆண்மை பெருகும்.

சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு

ஒரு கரண்டி முருங்கை இலையின் சாறு எடுத்து அதில் கேரட் அல்லது வெள்ளரி சாறு ஒரு டம்ளர் சேர்த்து கலந்து குடித்து வரவும். இதனால் நீர்க்கடுப்பு, சிறுநீர் வெளியேறும் துவாரத்தில் எரிச்சல் ஆகிய தொந்தரவுகள் நீங்கும்.

உஷ்ணபேதி குணமாக

உஷ்ணம் காரணமாக சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகும். ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை மலம் குழம்புபோல கழியும். இந்த சமயம் வயிற்றில் வலியும் இருக்கும். சில சமயம் அஜீரணப் பேதியை போல சரிவர ஜீரணமாகாத பொருட்களுடன் பேதியாகும். சில சமயம் வயிற்றில் உப்பு சேர்ந்து கடமுடா என்று

இரைச்சல் உண்டாகும். இரைச்சலுடன் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகும். இந்த வயிற்றுப் போக்கை நீடிக்க விட்டால் கிராணியாக மாறிவிடும்.

இதை குணப்படுத்த முருங்கைக் கீரையை ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து, ஒரு புதுச்சட்டியில் போட்டு நன்றாக தீயெரிக்க வேண்டும். இந்தச் சமயம் கீரையை கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதனுடன் கறி உப்பு சேர்த்து கிளற வேண்டும். கீரை சிவந்து சருகாக மாறி பிறகு தீய ஆரம்பிக்கும்.

கீரையும் உப்பும் சேர்ந்து கரிபோல மாறிவிடும். விடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருந்தால் அதில் சில சமயம் தீப்பொறி தோன்றும். இந்த சமயம் சட்டியை இறக்கி வைத்துவிட வேண்டும். சட்டி நன்றாக ஆறியவுடன் அதிலுள்ள கீரைத் தூளை எடுத்து, அம்மியில் வைத்துப் தண்ணீர் விடாமல் பட்டு போல அரைத்து ஒரு சீசாவில் போட்டு வைத்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தத் தூளில் தினசரி காலை, மாலை என இருவேளை அரை தேக்கரண்டி



மோரில் குடிக்க உஷ்ணபேதி குணமாகும்.

எலிக்கடி நஞ்சு

தவசி முருங்கைப் பட்டையை அரைத்து வெள்ளாட்டுத் தயிர் கலந்து உட்கொள்ள எலிக்கடியின் நஞ்சு நீங்கும்.



முருங்கைப் பிசின்

மிகுதியாகப் போகும் சிறுநீரையும், மோரைப் போல ஒழுகுகின்ற வெண்ணீரையும் வலி நோய்களையும் நீக்கும். வெண்ணீரை இறுக்கி அழகை உண்டாக்கும்.

கரப்பான் சொறி நீங்க

முருங்கைப் பட்டை சாறு, குப்பைமேனிச்சாறு இவ்விரண்டையும் சேர்த்து எண்ணெய்விட்டுக் காய்ச்சி கரப்பான், சொறி, சிரங்குகளின் மீது தடவ அவை நீங்கும்.

முருங்கைக்கிழங்கு குடிநீர்

முருங்கைக் கிழங்கு, கழற்சி வேர், சாட்டரணை வேர், வெள்ளுள்ளி, கற்றாழை, வசம்பு, சித்திர மூலம், பெருங்காயம் இவற்றை ஒரே அளவில் சேர்த்து குடிநீரிட்டு குடித்து வர வயிற்று வலிப் போகும்.

தீரும் நோய்கள்

முருங்கை இலையை கசக்கி சாறை இரண்டு துளிகள் கண்களில் விட்டால்

முருங்கைக் கீரையில் உயிர்ச்சத்து

A வைட்டமின் உயிர்ச்சத்து	3210 மி.கி.
B வைட்டமின் உயிர்ச்சத்து	17 மி.கி.
C வைட்டமின் உயிர்ச்சத்து	62 மி.கி.
கண்ணாம்புச் சத்து	120 மி.கி.
இரும்புச்சத்து	2.0 மி.கி

கண் நோய்கள் குணமாகும். முருங்கையை எள் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

உடலிலுள்ள எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துகள், சுண்ணாம்புச்சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்துகளை அளிக்கும். முருங்கை இலையை அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பூசி வர வீக்கம் குறையும்.

இதன் விதையை கடுகு, சணல் விதை, பார்லி ஆகிய இவற்றை சம அளவு எடுத்து தயிர் விட்டு அரைத்து கண்டமாலையின் மீது பூசி வர நற்பயன் அளிக்கும்.

முருங்கைப்பட்டையை சிதைத்து வீக்கங்கள், கட்டிகள் இவற்றின் மீது வைத்து கட்டுவதுண்டு. பிசினை எண்ணெய்யில் கரைத்து காதில் விட காதுப்புண் ஆறும். இலைச்சாறுடன் வெடியுப்பு சேர்த்து கொடுக்க சிறுநீர் பெருகும்.

முருங்கை வேரின் சாறுடன் பால் சேர்த்துத் தக்க அளவாக சாப்பிட விக்கல், இரைப்பு, கீல்வாயு, உள்ளூறுப்புகளின் வீக்கம், முதுகுவலி முதலியவை நீங்கும்.

முருங்கைக் கீரை சாறு பயன்கள்

சாறு நச்சுத்தன்மையை வெளியேற்றுகிறது. முருங்கைக் கீரை சாறு மிகவும் சத்தானது. ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் அதிகமாக உள்ளது. இச்சாறு வீக்கத்தை குறைக்கிறது.



கொழுப்பை குறைக்கிறது இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது.

முருங்கைக் கீரை தீமைகள்

இரவில் சாப்பிடக் கூடாது. அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால் செரிமான பிரச்சனைகளை உண்டு பண்ணும். முருங்கைக் கீரையை அதிகம் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி, வாயுத்தொல்லை, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

முருங்கைக் கீரை சுவை பிடிக்காதவர்களுக்கு குமட்டலை உண்டு பண்ணும். எனவே அதிகமாக உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் முருங்கைக் கீரையை அதிகமாக சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்கு நல்லதாக இருக்காது.



மருத்துவர் ஒஃபிலியாமேரி



மருந்தால் மட்டும் குணப்படுத்த முடியாத உடல் பருமன்!

சு

ர்க்கரை நோயைப் போன்று நாளமில்லா கர்ப்பி மண்டலம் சார்ந்த இன்னொரு முக்கியமான பிரச்சனை உடல் பருமன். இப்போது வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் எல்லோருக்கும் இப்பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. இதை ஒரு நோய் என்றே சொல்லலாம்.

வாழ்க்கை முறை, உணவு முறை என பல்வேறு அம்சங்களைச் சார்ந்தது தான் உடல் பருமன் என்ற நோய். உடல் பருமன் என்ற நோயை மருந்துகள் மட்டுமே கொடுத்து குணப்படுத்தி விட முடியாது.

தினசரி உணவுகளை சீர்படுத்தி உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை வகுத்து, வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவதன் மூலம் உடல் பருமனை குறைக்க முடியும்.

உடல் எடையைக் குறைக்க நவீன மருத்துவத்தில் மூன்று வகையான மருந்துகள் கையாளப்படுகின்றன. அவை,

பசியை குறைக்கும் மருந்துகள், நீரைக்குறைக்கும் மருந்துகள், ஹார்மோன் மருந்துகள். இதில் பசியை குறைக்கும் மருந்துகளை உடல் எடையை குறைக்கப் பயன்படுத்தும்போது உடல் பலவீனமடைகிறது. இதனால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு பித்த நோய்கள் உண்டாகின்றன.

நீரை பிரிக்கும் மருந்துகளை சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறைந்தது போல் இருக்கும். ஆனால் மீண்டும் உடல் எடை பழைய நிலைக்கு திரும்பி விடும். ஏனெனில் நமது உடலில் 70சதவீதம் நீர் உள்ளது தான் காரணம்.

உடல் பருமன் நோயை மருந்துகள் மட்டுமே கொடுத்து குணப்படுத்திவிட முடியாது. தினசரி உணவுகளை சீர்படுத்தி உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை வகுத்து, வாழ்க்கை முறையை மாற்றுவதும் அவசியம்.

ஹார்மோன் மருந்துகளை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் நிறைய பின் விளைவுகள் உண்டாகின்றன. ஹார்மோன் மருந்துகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வரவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

ஆக முறையற்ற உணவு பழக்கத்தினால் உண்டாகும் அதிக உடல் எடையை முறைப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைக் கொண்டே எளிதில் குறைக்க முடியும். அதுவும் வேக வைக்காத பச்சை உணவுகளில் குறைந்த அளவு கலோரி காணப்படுவதால் உடல் பருமனை குறைப்பதில் இயற்கை உணவுகள் மிகச் சிறந்ததாகும்.



இதைத் தவிர மலச்சிக்கலுக்கு சிறந்த

வேகமாக உடல் எடையை குறைக்கலாமா?

உடல் எடையை குறைக்க விரும்புகிறவர்கள் அடுத்த நாளை 5 கிலோ குறைய வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள். ஒரேயடியாக உணவை குறைப்பதால் நீங்கள் விரும்பியபடி உடல் மெலியும். ஆனால் உடல் பலவீனமடையும். எனவே, இது தவறான அணுகுமுறை.

உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவர்கள் படிப்படியாக எடையைக் குறைக்க முன்வர வேண்டும். வாரத்துக்கு 500 கிராம் அளவுக்கு எடையை குறைக்கலாம். மாதம் இரண்டு கிலோ எடை குறைப்பது ஆரோக்கியமானது. ஐந்து கிலோ குறைத்தேன், பத்து கிலோ குறைத்தேன், ஒரே மாதத்தில் 20 கிலோ குறைத்தேன் என்பதெல்லாம் உடல் பாதிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

முறையாகக் கருதப்படும் எனிமா சிகிச்சையும் உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு சிறந்த தீர்வாக இருக்கிறது.. வாரம் இரண்டு முறை எனிமா சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் உடல் பருமன் பிரச்சனை வெகுவிரைவில் தீரும்.

அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து மூச்சுப்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி செய்த பிறகு எனிமா சிகிச்சை எடுத்தால் ஒரே மாதத்தில் மீண்டும் பழைய சிக்கான உடல் அமைப்பைப் பெறலாம். இது உறுதி.

இது தவிர சித்த மருத்துவம் சொல்லும் உணவு முறையையும் மருந்துகளையும் உட்கொள்ளும்போது மிக எளிமையாக உடல் பருமனைக் குறைக்கலாம்.

உடல் பருமனைக் குறைக்கும் பிற மருந்துகள்

இஞ்சிச் சாறு, எலுமிச்சை சாறு, கொத்தமல்லிச் சாறு மூன்றையும் சம அளவு கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

ஓமம், கடுக்காய் இரண்டையும் பொடி செய்து தினமும் இரவு உணவுக்குப் பிறகு 5 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.

கல்யாண முருங்கை, கொள்ளு (வறுத்தது) இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பொடி செய்து தினமும் 2 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.

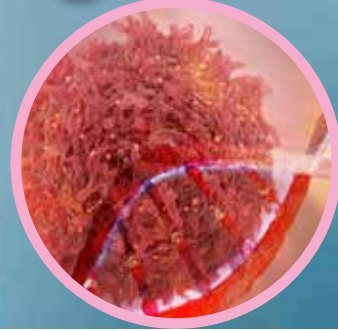
எலுமிச்சை பழ சாற்றில் (200 மி.லி) சீரகத்தை (100 கிராம்) ஊறவைத்து நன்கு காய்ந்த பிறகு பொடி செய்து தினமும் காலை உணவுக்குப் பிறகு 3 கிராம் அளவில் சாப்பிடவும்.



மருத்துவர் எஸ். சித்ரா



கேன்சர் கட்டியை அடையாளம் காண்பது எப்படி?



கே

ன்சர் என்பது தமிழில் புற்றுநோயை குறிக்கும். “புற்று” என்றாலே, வழக்கத்திற்கு மாறாக வளர்ச்சி அடைந்த ஒரு பகுதியையே புற்று என்று அழைப்பர். இங்கு நோய் என்று குறிப்பிடுவதால் உடம்பில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பகுதியில் அதீத வளர்ச்சி ஏற்பட்டால் அது புற்று நோயை குறிக்கும்.

புற்று நோய் என்பது உடம்பில் உள்ள உறுப்புகளான நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம், சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல். மூளை, நாக்கு புரஸ்த கோளம், மார்பகம், கருப்பை, கருப்பை கழுந்து போன்ற பகுதிகளில் ஏற்படும். சிலசமயம் தோல், இரத்தம்

முதலியவற்றையும் அது பாதிக்கும்.

சாதாரணமாக புற்றுநோய் ஏற்படும் விதத்தை கூறவேண்டுமானால், நாம் அன்றாட பழக்க வழக்கங்களின் காரணமாகவும் முக்கியமாக புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், பான், புகையிலை மெல்லுதல், புலால்

நச்சு பொருட்கள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவோர், அணுமின் நிலையங்களில் பணிபுரிவோர் போன்றவர்களுக்கும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

உணவுகளை அதிகம் புசித்தல், இரசாயன மசாலா கலந்த உணவுகளை அடிக்கடி புசித்தல், நச்சு பொருட்கள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவோர், அணுமின் நிலையங்களில் பணிபுரிவோர் போன்றவர்களுக்கும் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

புற்றுநோய் என்பது ஒரு உறுப்பில் உருவாகுமேயானால் அது மிக வேகமாக வளரும். சாதாரண திசுக்களுக்கும் புற்றுநோய் திசுக்களுக்கும் அதிக வித்தியாசம் காணப்படும். புற்றுநோய் கட்டியானது முற்றின நிலையில் அதிக பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். ஆரம்ப நிலையில் குறிகுணம் அற்றதாக காணப்படும்.

புற்றுநோய் கட்டியை உறுதி செய்ய வேண்டுமென்றால் இரத்த ஆய்வு, ஸ்கேன், பயாப்ஸி (திசு, ஆய்வு) முதலியவற்றின் மூலம் உறுதி செய்யலாம் மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்படும் உறுப்பிற்கு

தகுந்தவாறு குறிகுணங்கள் காணப்படும். தீவிரமான குறிகுணங்கள் ஏற்படும் போது மருத்துவரை நாடுவது அவசியம்.

நுரையீரல் புற்று குறிகுணங்கள்

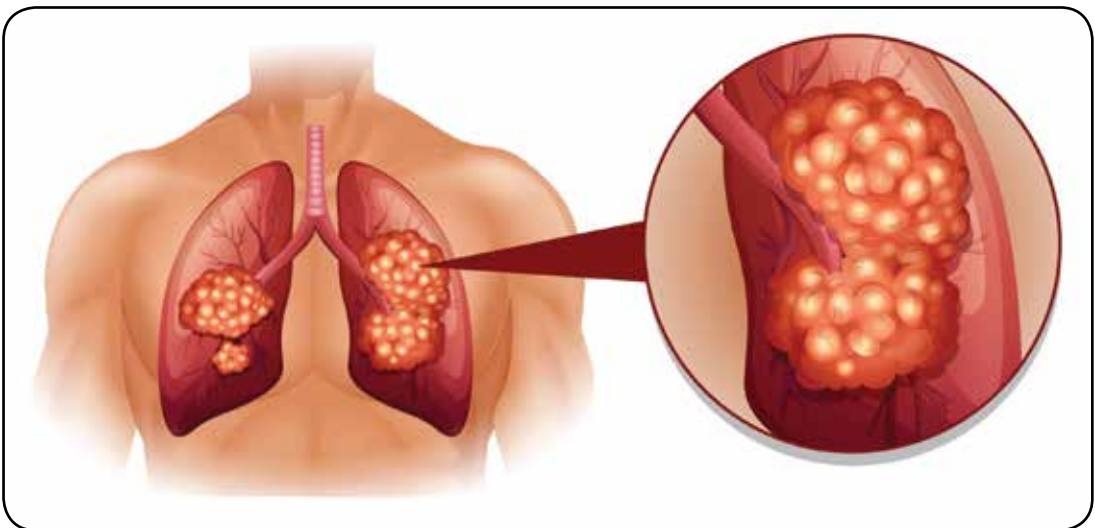
தொடர் இருமல், இருமலில் அதிக அளவு குருதி காணுதல், மூச்சுவிட சிரமம், மூச்சுவிடும் போது நெஞ்சில் வலி, பசியின்மை, தூக்கமின்மை, எடை குறைவு.

பெருங்குடல் புற்று

மலச்சிக்கல், பேதி, வாந்தி, இரத்த பேதி, தாங்கமுடியாத அடிவயிற்று வலி, இரத்த சோகை, எடைகுறைவு.

கணையப் புற்று

கணையப் புற்று, பித்த நீர் தாரையை அழுத்தினால், மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். வயிற்று வலி, முதுகு வலி, எடை குறைவு, பசியின்மை, குருதி சர்க்கரை அளவு மாறுபடுதல், குமட்டல், வாந்தி, கல்லீரல் வீக்கம்.





மார்பகப் புற்று

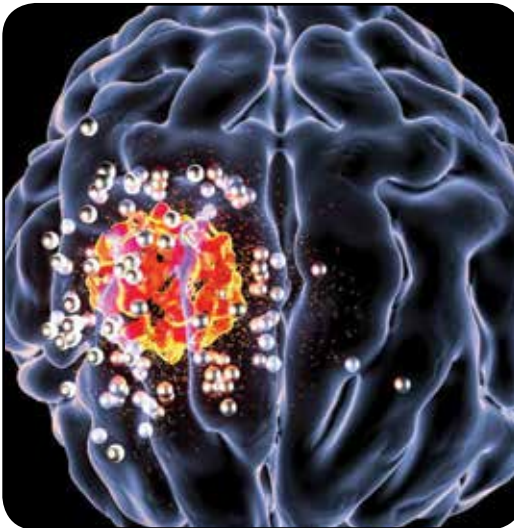
மார்பகத்தில் ஏற்படும் நிறமாறுபாடு, தடிப்பு, வீக்கம், வறட்சி, பள்ளம் விழுதல், மார்பகக் காம்பில் வலி, அரிப்பு, காம்பு உட் செல்லுதல், தடிப்பு, கசிவு, போன்றவை ஏற்படல்.

கருப்பை புற்று

அடிவயிற்றில் தாங்கமுடியாத வலி, மாதவிடாய் காலத்தில் அதிகமாக இரத்தக் கசிவு ஏற்படுதல், எடை குறைவு, இரத்த சோகை.

மூளை புற்று

விடா தலைவலி, தலை சுற்றல், மயக்கம், வலிப்பு, நடைதடுமாற்றம், பேச்சு குழறல், குழப்பம், பார்வைக் கோளாறு, தூக்கமின்மை.



தோல் புற்று

தோல் புற்று பெரும்பாலும் சூரிய ஒளி படும் இடங்களில் தான் அதிகம் தோன்றும். தலை, முகம், உதடு, காது, கழுத்து, கைகள், கால்கள், தோலில் நிற மாறுபாடு, விகாரமான வளர்ச்சி கட்டி, சிலசமயம் தோலில் உள்ள மச்சம் புற்றுநோய் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

புரஸ்தகோள புற்று

எலும்புகளில் வலி, சொட்டு மூத்திரம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியாமை, விந்துநீர் மற்றும் சிறுநீரில் குருதி காணல்.

இரத்தப் புற்று

மூட்டு, எலும்புகளில் வலி, தலைச் சுற்றல், பசியின்மை, காய்ச்சல், மூக்கில் குருதி கசிதல், நெறிகட்டுதல், தோலில் நிறமாறுபடுதல், எடைகுறைவு

மேலே கூறப்பட்ட குறிகுணங்களில் சில நோய் தொற்று காரணமாகவும் அல்லது வேறு சில நோய் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். முக்கியமாக அசுர வேகத்தில் எடை குறைவு, மூக்கு, வாய், ஆசனவாய் வழியே குருதி பாய்தல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப்பட்டால் புற்றுநோய் என கணிக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே ஏதேனும் இது போன்ற அறிகுறி தென்பட்டால், உடனே மருத்துவரை அணுகி முறையான ஆய்வு செய்து உறுதிப்படுத்தி பின்னர் அதற்கான மருத்துவத்தை மேற்கொள்ளவும்.

நான்கு தலைமுறை
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்
பாதிப்படைந்தோர்
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

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

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



www.rjherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:

☎ 787 11 11 115

RJR HERBAL HOSPITAL

தி.நகர், [150 அப்பியல்சா சாலை]
சென்னை-17, போன் : 044 4006 4006

மருத்துவமனைகள்

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

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



மருத்துவர் மதுமிதா



5 சிறுதானியங்கள் பயிற்சிகள்

ஓ

வ்வொரு மனிதனுக்கும் மூன்று பருவங்கள் உள்ளன. அவை பால பருவம் (1-30 வயது), மத்திய பருவம் (30-60), விருத்த பருவம் (60 வயதிற்கு மேல்).

ஆனால் பாலமிஸ்ரா என்னும் பழமையான ஆயுர்வேத மருத்துவர் பெண்களுக்கு பால பருவம் (1-16 வயது), தருவி (16-30 வயது), ப்ரௌத்த (32-50 வயது), விருத்த (50 வயதிற்கு மேல்) என்று ஒரு சிறப்பான வகைப்பாட்டைக் கூறியுள்ளார். இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது நிலைகள் ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் முக்கியமான நிலைகளாகும்.

மாதவிடாய் ஆரம்பம் மற்றும் இறுதி இரண்டுமே இயற்கையான ஒன்றாக இருந்தாலும், அதில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் பெண்களுக்கு

மன மற்றும் உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். இக்காலங்களில் நமது பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் உணவு முறைகளில் சிறு மாற்றங்களை கொண்டு வருவதன் மூலம் பெரும் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

இவை அனைத்தையும் சிறு சிறு பழக்கங்களை நம் வாழ்க்கை முறையில் கடைபிடிப்பதன் மூலமும், இந்த 5 சிறு தானியங்களை அன்றாட உணவுகளில் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமும் தவிர்க்கலாம்.

மற்ற சிறுதானியங்களை காட்டிலும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது வரகு. மெனோபாஸ் காலங்களில் வரும் அத்தனை பிரச்சனைகளையும் சரி செய்யும் திறன் கொண்டது.

ஆரோக்கியம் காக்கும் 5 சிறுதானியங்கள்

வரகு

மெனோபாஸ் காலங்களில் மற்ற சிறுதானியங்களை காட்டிலும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது வரகு. ஏனெனில் இதில் உள்ள மருத்துவக் குணங்கள் மெனோபாஸ் காலங்களில் வரும் அத்தனை பிரச்சனைகளையும் சரி செய்யும் திறன் கொண்டது.

செரடோனின்: செரடோனின் என்பது நரம்பு செல்களின் இடையே உள்ள ஒரு வேதிபொருள். இது ஒரு நியூரோடிரான்ஸ் மீட்டர். ஹாப்பி கெமிக்கல் என்றும் செல்லமாக அழைப்பர். இதன் வேலை நமது மனநிலையை சீராக வைப்பது.

இது தூக்கம், சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடலின் செயல்பாடு என பல வேலைகளை செய்கிறது. இந்த செரடோனின் வரகு அரிசியில் அதிகமாக உள்ளது. எனவே இதனை உணவில் எடுத்துக்

கொள்வதன் மூலம் மேல் கூறப்பட்ட பிரச்சனைகளான தூக்கமின்மை, சமச்சீரற்ற மனநிலை, மெதுவான வளர்சிதை மாற்றம் போன்றவற்றை சரி செய்கிறது.

வரகு அரிசி நமது உடலின் நீர்ச்சத்தினை தக்கவைக்கும் திறன் கொண்டது. ஆகையால் உடல் வெப்பநிலையை சரி செய்யும். வாய்ப்புகூதி, சருமம் மற்றும் பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் வறட்சியையும் சரி செய்யும்.

இதில் குறைந்த அளவிலான கலோரி இருப்பதால் உடல் பருமனாகாமல் காப்பதுடன் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படியாமல் தடுத்து இதய அடைப்பு வராமல் பாதுகாக்கிறது.

இதில் உள்ள இரும்புச்சத்து முடி உதிர்வையும் தடுக்கிறது. புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கும் தன்மையும் இதற்கு உள்ளது.

அப்படியென்றால் இந்த ஒரு சிறுதானியமே



போதுமே. அனைத்து மெனாபாஸ் பிரச்சனைகளும் சரியாகிவிடும் என்று நினைக்கலாம்.

இதில் உள்ள செரடோனின் அதிகளவு எடுத்துக் கொள்ளும்போது உடலில் கால்சியம் குறைபாட்டினை ஏற்படுத்தும். அதனால் எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படலாம். ஆகையால் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை மட்டுமே வரகு அரசியினை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கேழ்வரகு

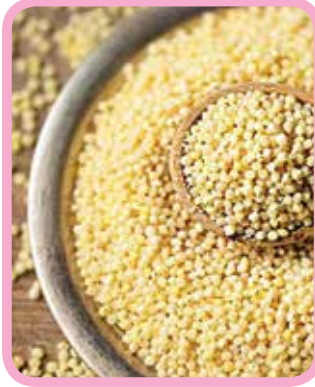
இதில் உள்ள கால்சியத்தின் அளவு 344மி.கி/100கி. இது மற்ற சிறு தானியங்களை பார்க்கும்போது அதிகமான அளவு. இதன் மூலம் ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் என்னும் எலும்புத் தேய்மானம் வராமல் தடுக்க முடியும். இதில் 3.9மி.கி/100கி இரும்புச்சத்து உள்ளது. இதனால் இரத்தசோகை வராமலும், அதனால் உடல் பருமனாகாமலும் தடுக்கலாம். முடி உதிர்வதை சரிசெய்யலாம்.

கம்பு

இதில் 132மி.கி/100கி கரோடின் உள்ளது. இதனால் தோல் சுருக்கம், தளர்வு, கருப்பை தளர்வு போன்றவற்றை தவிர்க்கலாம். இதில் குளுட்டன் இல்லாததால் வயிறு உப்புசம் ஆவதை தடுக்கலாம்.

தினை

இதில் பீட்டா கரோட்டின் இருக்கிறது. ஆகையால் இது கண் பார்வைக்கு நல்லது. மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். எலும்பினை வலுப்படுத்தும்.



சாமை

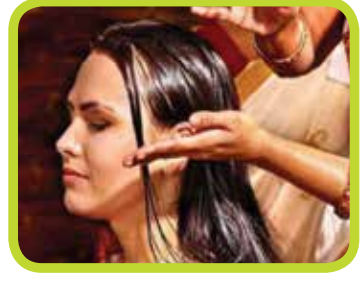
இது சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கும், அசைவ உணவு சாப்பிட்டால் செரிக்காதவர்களுக்கும் தகுந்த சிறப்பான சிறு தானியமாகும். ஏனெனில் இதில் புரதச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. ஆகையால் சருமச் சுருக்கம், மார்புத் தளர்வு ஆகியவற்றை சரி செய்யும். கருப்பையை வலுப்படுத்தும். சோர்வினை நீக்கி சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கும். செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும். இதில் நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளதால் மலச்சிக்கலை சரி செய்யும். மேலும் இதில் இரும்புச்சத்து அதிகளவில் உள்ளது.

5 பழக்க வழக்கங்கள்

மூச்சுப்பயிற்சி

எளிதான மூச்சுப்பயிற்சி மனநிலையை சீர் செய்வதுடன் இரத்த அழுத்தம், சுவாசப் பிரச்சனை போன்றவற்றை சரி செய்யும். தூக்கமின்மை, சோர்வு போன்றவற்றை நீக்கும்.





கேகல் உடறியிற்சி

சமதளத்தில் நேராக படுத்துக் கொண்டு இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியை மட்டும் உயர்த்த வேண்டும். அப்போது சுவாசத்தை உள் இழுக்கவும். அதேபோல் வயிற்றுப் பகுதியையும் உள் இழுக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்யும்போது கருப்பை, இடுப்பெலும்பு வலுவடையும். கருப்பை கீழ் இறங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். கட்டுப்பாடற்ற சிறுநீர்ப் போக்கையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பழச்சாறு காய்கறி சூப்

செரிமான சக்தி குறைவதால் திட உணவுகளை காட்டிலும் திரவ உணவுகள் உடலால் எளிதில் கிரகித்துக் கொள்ள முடியும். ஆரோக்கியம் மேம்படும்.



தினமும் ஒரு பழச்சாறு அல்லது பீட்ரூட், கேரட் போன்ற காய்கறி சாறு எடுத்துக் கொள்ளும்போது அது சிறந்த Refuuneation. அதாவது உடல் முதிர்வை தாமதப்படுத்தும். சருமம் புத்துணவு கிடைக்கும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல்

தினமும் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு தேய்த்துக் குளிப்பதால் மெனோபாஸ் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் வெப்பத்தை குறைப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அதன்

பின் ஏற்படும் எலும்புத் தேய்மானம், சவ்வு தேய்மானம் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தலாம்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தல்

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதைக் காட்டிலும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும். மேலும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கும்போது சருமத்தில் உள்ள துவாரங்கள் திறந்து நாம் தேய்க்கும் எண்ணெய் உள்ளே சென்று அதன் பயன்களைத் தரும்.

அதிக வெப்பமான நீரில் குளிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் நரம்புகள் தளர்வடையலாம். மேலும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் செரிமான மின்மை, சுவாசக் கோளாறு போன்றவை ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. ஆகவே மெனோபாஸ் காலங்களில் மிதமான வெந்நீரில் குளிப்பதே நல்லது.

இந்த ஐந்து வழிமுறையும் கடைபிடித்து ஐந்து சிறுதானியங்களையும் உணவில் சேர்த்து கொள்வதன் மூலம் மெனோபாஸ் காலங்களில் ஏற்படக்கூடிய பல பிரச்சனைகளை தவிர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழலாம். மற்ற சிறுதானியங்களை காட்டிலும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது வரகு. மெனோபாஸ் காலங்களில் வரும் அத்தனை பிரச்சனைகளையும் சரி செய்யும் திறன் கொண்டது.



மருத்துவர் அபிராமி ரமேஷ்



மூல நோயை மூலிகையால் குணப்படுத்த முடியுமா?

உ

டல் நலமே நிம்மதியான நிறைவான வாழ்வின் அடித்தளம். உண்ட உணவுகள் செரித்து சத்துகள் அனைத்தும் கிரகிக்கப்பட்டு மலம் கழித்து விட்டாலே உடலின் பாதி பிரச்சனைகள் தீர்ந்து விடும். செரிமானத்தின் இறுதிக்கட்டமான மலம் கழித்தலில் ஏற்படும் சிக்கலால் துன்புறுபவர்கள் பலர். நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் பல பிரச்சனைகளை உண்டாக்கக் கூடியவை. மூலநோய் வருவதற்கும் அது ஒரு காரணமாக அமைகிறது.

நோய்க்கான காரணங்கள்

இரத்தக் குழாய்களில் அதிக இரத்தம் தேங்கி விரிவடைந்து ஆசனவாயில் உள்ள தசைகளை விரிவடைய செய்வதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. வேகமாக முக்கலுடன் மலத்தை வெளியில் தள்ளும்போது இரத்த நாளங்களில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. அதிக உடல் பருமன், பல மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து பணியாற்றுவது, நிற்பது

போன்றவையும் காரணம். நார்ச்சத்து குறைவான உணவு உட்கொள்வதும், பொரித்த உணவுகளை உண்பதும், மதுபானம், அதிகளவு மாமிசம், துரித வகை உணவுகளை உண்பதும் காரணங்களாகும். பரம்பரை காரணம் மற்றும் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படலாம்.

ஆசன வாயைச் சுற்றி எரிச்சல், அரிப்பு, வலி, இரத்தக் கசிவு மற்றும் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளது போன்ற

உணர்வு இவையெல்லாம் மூல நோயின் அறிகுறிகளாகும். இதே போல ஆசன வாய்ப் பகுதியில் சிலருக்குப் புண்கள் வரலாம். இதை பௌத்திரம் என அழைக்கிறோம்.

மூலிகை சிகிச்சை

நாககேசரம், திப்பிலி, நிலவேம்பு, காட்டாமணக்கு, நல்ல மிளகு, சூரணகந்தம், சேனைக்கிழங்கு, திரிபலா, சுண்டைகாய் ஆகியன சிறந்த மூலிகை மருந்தாகும். கொடுவேலி இரத்த மூலத்திற்கு சிறந்தது.

சுண்டைக்காய் சிறிதளவு, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம் மூன்றையும் நசுக்கி, துத்தி இலை மற்றும் சீரகம் எடுத்து நன்கு அரைத்து அதில் சிறிதளவு சுடுதண்ணீர் சேர்த்து கலக்கி தினமும் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க குணம் கிடைக்கும்.

வில்வ இலை, பட்டை, காய் எது கிடைத்தாலும் அதனுடன் அரை தேக்கரண்டி மிளகு மற்றும் சோம்பு சேர்த்து பொடித்து 1 லிட்டர் தண்ணீரில் சூடாக்கி அரை லிட்டராக்கி அதனுடன் தயிர் கலந்து மோராக்கி குடிக்க வேண்டும்.

கற்றாழை ஜெல்லை எடுத்து சுத்தம் செய்து அதனுடன் சுடுக்காய் பொடி, தான்றிக்காய் பொடி இரண்டையும் அரை தேக்கரண்டி சேர்த்து கலக்கி எடுத்து அந்த பேஸ்டை ஆசன வாய் பகுதியில் தடவி வர மூல நோயினால் ஏற்படும் வலி, எரிச்சல் குறையும்.



மூல நோயால் சிலருக்கு இரத்தக் கழிவு இருக்கும். அவர்கள் மாதுளை தோல் எடுத்து, நன்கு சூடாக்கிய தண்ணீரில் போட்டு மேலும் கொதிக்க வைத்து அந்தக் கஷாயத்தை குடித்து வர இரத்தக் கசிவு நிற்கும்.

கடைபிடிக்க வேண்டிய முறைகள்

அதிகமான தண்ணீர், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் எடுக்க வேண்டும். அதிக காரம் உள்ள உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். டப்பாட் எனப்படும் இடுப்பிற்கு கீழ்ப்பகுதியை வெதுவெதுப்பான நீரில் 20 நிமிடம் வைத்து இருப்பது நல்ல பலன் தரும். செரிமானத்திற்கு கஷ்டமான உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.



மாதுளை தோலை எடுத்து, நன்கு சூடாக்கிய தண்ணீரில் போட்டு மேலும் கொதிக்க வைத்து அந்தக் கஷாயத்தை குடித்து வர மூலத்தால் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு நிற்கும்.





உணவு முறைகள்

சேனைக்கிழங்கு அதிகளவில் சேர்க்க வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவு, ஓட்ஸ், கோதுமை, பேரிக்காய், கேரட் போன்றவை 25 முதல் 30 கிராம் வரை சாப்பிட வேண்டும். 6 முதல் 7 டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். இஞ்சி, புதினா, நார்த்தை, எலுமிச்சையுடன் தேன் சேர்த்து அருந்தலாம். பப்பாளி, எள், பாகற்காய், முள்ளங்கி, சின்ன வெங்காயம் உணவில் அதிகம் சேர்க்கலாம். கொத்தமல்லி நீர் அருந்தலாம். வாழைப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். மாமிச உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டு வைத்தியம்

மோருடன் சிறிது இந்துப்பு சேர்த்து சாப்பிடலாம். வெங்காயச்சாறுடன் சீனி கலந்து கலந்து சாப்பிடலாம். மோருடன் வேப்பிலை சாறு சேர்த்து தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். ஒரு டீஸ்பூன் கருஞ்

சீரகம், ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயம் அரை கப் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிடலாம். மோருடன் ஒரு டீஸ்பூன் ஓமத்தை சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிடலாம்.

வாழ்க்கை நடைமுறையை மாற்றுங்கள்

மும்முரமாக சுற்றிச் சுழல்பவர்களுக்கு மூல நோய் மற்றும் பௌத்திரம் ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு. அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்கும், ஓரிடத்திலேயே உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும், செரிமானப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கும் மூல நோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது.

உற்சாகமான நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, ஏரோபிக்ஸ், தாகத்தை அடக்காமல் நீர் அருந்துவது, வாழைப்பழம் உண்பது, நார்ச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து மிகுந்த பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகம் உணவில் சேர்த்து கொள்வது மூல நோய்க்கான சிறந்த வாழ்வியல் தீர்வுகளாக அமைகின்றன.

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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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





RJR

HERBAL HOSPITALS

Build the Healthy Society

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

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



Our Special Treatment

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

**4 Generations
of Experience**

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

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

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com