

வெறாயால் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:12 | மார்ச் - 2026

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



கர்ப்பகால
ரத்த அழுத்தத்தால்
ஏற்படும் ஆபத்துகள்



வைட்டமின் டி
குறைபாடு ஏற்படுவதால்
பெண்கள் சந்திக்கும்
பிரச்சனைகள்



ஆரோக்கியமான
குழந்தை வளர்ப்பு
அம்மாக்கள் கையிலே!

பெண்கள்
எலும்பு மெலிவு
அபாயத்திலிருந்து
காத்துக் கொள்வது
எப்படி?

தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்கள் கட்பாயம்
எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய உணவுகள்

பயனடைந்தோர்
70,000க்கும்
மேற்பட்டோர்...



RJR
HERBAL HOSPITALS



அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

Scan, X-Rayயில்
Disc – bulge,
Degeneration, Prolapse,
Protrusion,
Disc herniation,
Dehydration என Report உள்ள
Disc பிரச்சனை உள்ளவர்கள்
கேரளா பஞ்சகர்மா, வர்மா சிகிச்சை
5 முதல் 20 நாள் வரை சிகிச்சை
பெற்று Scan, X-Ray எடுத்து
பார்க்கும்போது Disc-ல் எந்த
பிரச்சனைகளும் இல்லை என்பதை
தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலி சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் வெள்ளிக்கிழமைகளில்...
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை
இடம்: சென்னை தி.நகர் கிளிநிக்

சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகை சிகிச்சை • பஞ்சகர்மா சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • வர்மா சிகிச்சை
- அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை • பாது சிகிச்சை

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

60,00,000+
HAPPY PATIENTS

250+
DOCTORS

101+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம்
திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம்
புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம்
தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை | ஈரோடு | சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி
கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

வங்காளூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீமும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும்
பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் **101**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006
www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



Dr.S.R.JEYADURAI

BSc, BNYS, DVM, PGDYN
Former member of parliament

“

காச நோயால் (TB) பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் காற்றின் மூலம் Mycobacterium Tuberculosis Bacteria பரவி நுரையீரலை அரிப்பதால் உடல் முழுவதும் பாதிப்படைச்செய்கிறது. இதனால் ஆண்டுக்கு 10 முதல் 15 சதவிகிதம் பேருக்குக் டிபி பரவுகிறது.

”

கவனமுடன் இருந்தால் காசநோயை (TB) வெல்லலாம்

ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 24ம் தேதி உலக காசநோய் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. காச நோய் (Tuberculosis) தினத்தின் நோக்கம் மக்களிடம் காசநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி முறையான சிகிச்சையளித்து குணப்படுத்துவதாகும்.

நகம், முடியைத் தவிர எல்லா இடத்திலும் காசநோய் கிருமி தாக்கும். ஆனால், நுரையீரலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்போதுதான் அது மற்றவர்களுக்கு பரவுகிறது. ஐந்து பேரில் ஒருவருக்கு காசநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது.

நுரையீரல் காச நோய்ப்பாதிப்பு 85 சதவீதமாகவும், மற்ற பகுதிகளில் ஏற்படும் காசநோய் பாதிப்பு 15 சதவீதமாகவும் இருக்கிறது. குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை 5 சதவிகிதம் பேர் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

காச நோய்க் கிருமியானது இருமல், தும்மல், சுவாசம், பேசுதல் மூலமாகப் பரவுகிறது. எவ்வளவு விரைவாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நோயாளிக்கும் அவர்களை சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும், சமூகத்துக்கும் நல்லது.

இரண்டு வாரத்துக்கு மேல் இருமல், காய்ச்சல், சளியுடன் கூடிய இருமல், இருமும்போது சளியுடன் ரத்தம் வெளியேறுதல், பசியின்மை, எடை குறைதல் போன்றவை இருந்தால் அரசு மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

காச நோயால் (TB) பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் காற்றின் மூலம் Mycobacterium Tuberculosis Bacteria பரவி நுரையீரலை அரிப்பதால் உடல் முழுவதும் பாதிப்படைகிறது. இதனால் ஆண்டுக்கு 10 முதல் 15 சதவிகிதம் பேருக்குக் டிபி பரவுகிறது.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக இருந்தால் Mycobacterium Tuberculosis Bacteria நுரையீரலிலேயே தங்கிவிடுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருந்தால் அது நோயாக உருவெடுத்து பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லை என்றால், சிகிச்சை தேவை இல்லை. ஏனெனில், சிகிச்சை எடுத்தாலும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தால் மீண்டும் கிருமித் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

அப்பா அல்லது அம்மாவுக்கு டிபி இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு 20 சதவீதம் டிபி வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். பெற்றவர்களுக்கு காசநோய் இருந்து அவர்களின் 10 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பரிசோதனை முடிவு பாசிட்டிவ் என்று வந்தால், அவர்களும் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2 | இலக் 12 | பக்க 4 - 2026

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. சி.சரண்யா
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா

ஆசிரியர் குழு : மரு. பி.சரண்யா
மரு. எஸ்.சித்ரா
மரு. ஜி.நிலா காயத்ரி
மரு. இரா.சஷ்டிகா
மரு. ஜெயவாணி

நிருபர் : மரு. நவீன்

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

CONTENT



**ஆரோக்கியமான குழந்தை
வளர்ப்பு அம்மாக்கள்
கையிலே!**

6



**சிறுதானியங்கள் அதிகமாக
எடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும்
பக்க விளைவுகள்**

14



**கர்ப்பகால
ரத்த அழுத்தத்தால்
ஏற்படும் ஆபத்துகள்**

20



முகப்பருவில்
இருந்து விடுபட இயற்கை
வழிகள்

24



இரவினில்
தூக்கம் இதயத்தை
காக்கும்!

44



தினமும் உடற்பயிற்சி
செய்வதால் ஏற்படும்
நன்மைகள்

30



பெண்களுக்கு உதவும்
கருப்பு உளுந்து

50



உடல் சூட்டை
தணிக்க
உதவும் உணவுகள்

32



கோடையில் ஏற்படும் சரும
பிரச்சனையை சரிசெய்வது
எப்படி?

54



நீங்கள்
நோய் எதிர்ப்பு சக்தியோடு
இருக்கிறீர்களா?

38



ஆபத்தான தொப்பையும்
குறைக்கும் ஆசனங்களும்

62



மருத்துவர் சரண்பா



ஆரோக்கியமான குழந்தை வளர்ப்பு அம்மாக்கள் கையிலே!

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது குழந்தையின் உடல், உணவு, உணர்வு, சமூகம் மற்றும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சியைப் பாதுகாப்பான சூழலில் ஊக்குவிப்பதாகும். இது அன்பு, பொறுமை சிறந்த தொடர்பாடல் மற்றும் நேர்மறையான அணுகுமுறை மூலம் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை வடிவமைக்கும் கலை.

குழந்தை வளர்ப்பில் அம்மாக்களின் பங்கு ஈடு இணையற்றது. அம்மாக்களின் அன்பு குழந்தைக்கு மனரீதியான பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. பேசத் தெரியாத குழந்தையின் பசி, வலி போன்ற தேவைகளை அம்மாக்கள் உடனடியாக உணர்ந்து கவனிப்பது ஒரு தனித்துவமான திறனாகும்.

குழந்தைகளின் நேர்மறையான எண்ணங்களையும் உணர்வுப் பூர்வமான மற்றும் உடல் ரீதியான வளர்ச்சிக்கு அம்மாக்கள் சிறந்த சூழலை உருவாக்கித் தருகிறார்கள்.

குழந்தை வளர்ச்சியில் சிறந்த உணவு 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே. பின் 2 வயது வரை சரிவிகித உணவுகளுடன் கூடிய தாய்ப்பால் ஆகும்.

குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை 24 மணி நேரத்தில் 8





முதல் 12 முறை அடிக்கடி பால் கொடுக்க வேண்டும்.

6 மாதத்திற்கு பின் 12 மாதம் வரை தாய்ப்பாலுடன் மென்மையான திட உணவுகளை கொடுக்கத் தொடங்கவும். நன்கு மசித்த வேகவைத்த காய்கறிகள் (கேரட், உருளைக்கிழங்கு), பழங்கள் கொடுக்கலாம்.

1 முதல் 2 வயதுவரை குடும்பத்தினர் உண்ணும் உணவுகளை கொடுக்கலாம். உப்பு சர்க்கரை குறைவாக சேர்த்து 3 முதல் 4 முறை உணவு மற்றும் 1 முதல் 2 முறை ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள் வழங்கலாம்.

2 வயதிற்கு மேல் காய்கறிகள், கீரைகள், முட்டை, மீன், இறைச்சி, முழு தானியங்கள் மற்றும் பால் பொருட்களை தினசரி உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

6 மாதத்திற்கு பிறகு இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகம் நிறைந்த உணவுகள் அவசியம். போதுமான அளவு நீர் மற்றும் திரவ உணவுகள் கொடுப்பதை உறுதி செய்யவும்.

தினசரி உணவில் பருப்பு, பயறு, கீரை வகைகள் சேர்த்து வந்தால் வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான



தாய்ப்பால் கொடுப்பது

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் தோல் ஒவ்வாமை மற்றும் ஆஸ்துமா அபாயத்தை குறைக்கிறது.



இரும்புச் சத்து மற்றும் துத்தநாக சத்து கிடைத்துவிடும். இரும்புச் சட்டியில் சமைத்த உணவை கொடுப்பதும் நல்ல பலனைத் தரும்.

மேலும் குழந்தைகள் வளர வளர வயதுக்கு ஏற்ப நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க வைட்டமின் சி நிறைந்த சிட்ரஸ் பழங்கள் (ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை) பச்சைக்காய்கறிகள், தயிர் மற்றும் பாதாம் போன்ற சத்தான உணவுகளை தினமும் உணவில் சேர்க்கவும். எலுமிச்சையை உணவில் சேர்க்கும்போது குடல் இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சவும் துணை செய்யும்.



போதுமான தூக்கம், உடற்பயிற்சி, கை கழுவும் பழக்கம் மற்றும் சுத்தமான குடிநீர் ஆகியவை அவசியம். சர்க்கரை மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பது, நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்த உதவும்.

உடற்பயிற்சியான விளையாடுதல், யோகா போன்றவையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு அவசியமானவை.

மேலும் குழந்தை பிறந்த 6 மாதத்திற்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் தோல் ஓவ்வாமை மற்றும் ஆஸ்துமா அபாயத்தை குறைக்கிறது. வீட்டின் சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரத்தை சரியாக பராமரிக்க வேண்டும். வீட்டிற்குள் புகைபிடிப்பது, தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டில் உள்ள செல்லப் பிராணிகளை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் அவற்றின் முடிகள் மற்றும் உண்ணிகள் காற்றில் பரவாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு சுற்றுச் சூழலை சுத்தமாக மேம்படுத்தும்போது குழந்தைக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு வாந்தி, சளி, காய்ச்சல் இவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் ORC கரைசல், தேங்காய் தண்ணீர், பாசிப்பயறு கஞ்சி, தாய்ப்பால் போன்றவற்றை

அடிக்கடி கொடுத்து உடலின் நீர்ச்சத்தை பராமரிக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நிறைந்த பானங்கள், செயற்கை பானங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். டயப்பரை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும். கைகளை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

24 மணி நேரம் வயிற்றுப்போக்கு நீடித்தால் மருத்துவரை அணுகி தகுந்த மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை அழுகிறது என்றால் பசி, தூக்கம், டயப்பர் ஈரமாக இருப்பது போன்ற காரணங்களால் இருக்கும். எதனால் என்ற காரணத்தை அறிந்து தீர்வளிக்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்ல வளரும் குழந்தைகளோடு தினமும் அரை மணி நேரமாவது நேரம் செலவளித்து விளையாடுங்கள். அது குழந்தைகளுக்கு சந்தோஷமான, பாதுகாப்பான உணர்வை மேம்படுத்தும்.

மேலும் குழந்தைகள் வளர வளர வயதிற்கு ஏற்ப எடை பராமரிப்பு கவனிக்க வேண்டும். அதிக எடை ஏற்படும்போது பாக்கெட் உணவுகள், உப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகள், செயற்கை பானம் தவிர்த்து சரிவிகித உணவு கொடுக்க வேண்டும். வெளி விளையாட்டு, யோகா மேற்கொண்டு எடையை பராமரிக்க வேண்டும். இவை அனைத்தும் அம்மாக்களின் கையிலே!



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.



செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும் கோவில் மரங்கள்

நந்தியாவட்டை

பெ

ரம்பலூரில் அமைந்துள்ள மரகதவல்லித் தாயார் சமேத மதனகோபால சுவாமி ஆலயத்தின் தலவிருட்சமாக நந்தியாவட்டை விளங்குகிறது.



இந்த நந்தியாவட்டை கோடை காலத்திலும் பசுமை மாறாமல் இருக்கும். இந்தக் கோவிலுக்கு வருபவர்கள் வாழ்க்கையிலும் இந்த நந்தியாவட்டையை போல வாட்டம் என்பதே ஏற்படாது என்பது நம்பிக்கை. தலவிருட்சமான நந்தியாவட்டையை நட்டு

வளர்த்தவர்கள் பஞ்சபாண்டவர்கள். அன்று முதல் இன்றுவரை இந்த நந்தியாவட்டை வாடியதே இல்லையாம்.

எந்தக் காலத்திலும் வாடாத நந்தியாவட்டை தலவிருட்சமாகக் கொண்ட மதனகோபால சுவாமி ஆலயம் பெரம்பலூர் பழைய பேருந்து நிலையம் அருகில் மிக பிரமாண்டமான



இங்குள்ள

தும்பிக்கை ஆழ்வார்
சிலையைச் சுற்றி தொட்டி
போல் கட்டி, அதில் தண்ணீர்
நிரப்பி வேண்டினால் மழை
வருவது நிச்சயம்.

தோற்றத்துடன் அமைந்துள்ளது. இந்த ஆலயம் 9ம் நூற்றாண்டில் மன்னன் சுந்தரபாண்டியனால் கட்டப்பட்ட தலமாகும். வேண்டுகலை நிறைவேற்றும் தலமாகத் திகழ்கிறது.

மழை இல்லாத காலங்களில் இங்குள்ள தும்பிக்கை ஆழ்வாரை வேண்டினால் மழை வருமாம். மழை பெய்யவேண்டும் என்று இங்கு உள்ள தும்பிக்கை ஆழ்வார் சிலையைச் சுற்றி, தொட்டி போல் கட்டி, அதில் தண்ணீர் கொண்டு நிரப்பிவைத்து வேண்டுவார்களாம். அப்படி வேண்டினால் மழை வருவது நிச்சயமாம்.

புலியின் பாதத்துடன் வந்த வியாக்ரபாதர், விமானத்தில் சுதை வடிவிலும், சாபம் நீங்கிய முனிவராக கற்சிலை வடிவில் பிராகாரத்திலும் காட்சியளிக்கிறார். இவரை வழிபட்டால் சாபங்களும் பாவங்களும் நீங்கும் என்பது ஐதீகம்!



வியாக்ரபாதர் வணங்கி வரம் பெற்ற தலம் என்பதால் வியாக்ரமபுரம், பெரும்புலிவனம், பெரும்புலியூர் என்றெல்லாம் இருந்து, பிறகு பெரம்பலூர் என மருவியதாகச் சொல்கிறது ஸ்தல புராணம்!

பிரம்மோற்சவம், ராம நவமி, புரட்டாசி சனி, பங்குனி உத்திரம், சித்திரை பிறப்பு, கிருஷ்ண ஜெயந்தி, நவராத்திரி, திருக்கார்த்திகை, மாசி மகம், தை மற்றும் ஆடி மாத வெள்ளிக்கிழமைகளில் மரகதவல்லித் தாயார் உள்புறப்பாடு என விழாக்கள் விமரிசையாக நடைபெறுகின்றன. இங்கு

வந்து தரிசித்தால், குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும். ஒற்றுமை ஏற்படும். இல்லத்தில் இனிமை நிறையும். திருமணத் தடை அகலும். மதனகோபால ஸ்வாமிக்கு மார்கழி மாதத்தில் நெய் தீபம் ஏற்றினால் சகல ஐஸ்வர்யங்களும் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

இங்கே உள்ள அனுமன் சந்நிதியும் அதன் மேல் அவரின் தந்தை வாயுபகவானின் வாகனமான மானும் இருப்பதும் விசேஷம்! இத்தனை சிறப்புகள் வாய்ந்த மதனகோபால சுவாமி ஆலயத்தின் தல விருட்சமான நந்தியாவட்டை மிகச் சிறப்புவாய்ந்த மூலிகையாகும்.

பளீரென்ற வெள்ளை நிறத்துடன் பூத்துக்கிடக்கும் நந்தியாவட்டை பார்க்கும் போதே கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை தரக்கூடியது. இதன் இலை, மலர். வேர்பட்டை என அனைத்துமே மருத்துவ பயன்களை தருபவை.

சங்ககாலத்தில் நந்தியாவட்டை, நந்தி என்ற பெயரால் அழைக்கப்பட்டதை கபிலரின் குறிஞ்சிப் பாட்டின் மூலம் அறிய முடிகிறது. உரை ஆசிரியர் நந்தி என்பதற்கு நந்தியா வட்டப்பூ என்று உரை கண்டுள்ளார்.

நந்தியாவட்டை செடிகள் மூன்று வகைகளில் உண்டு. ஓரிதழ், ஈரிதழ், மூவிதழ் என அடுக்குகள் மூலம் இது வகைப்படுத்தப்படுகிறது. மூன்றுமே மருத்துவ குணங்களை கொண்டவைதான். ஆண்டு முழுவதும் பூக்கக் கூடியவை.

ஓரிதழ் நந்தியாவட்டை என்பது ஒற்றை அடுக்கு மலரானது. ஐந்து இதழ்களை கொண்டிருக்கும். கொத்து கொத்தாக மலரும். இலைகள் நீளவட்டமாக இருக்கும். செடி போன்று இருக்கும் எனினும் இவை நீர்ச்சத்து மிக்க வளமான பூமியில் பற்றி படரும் போது குறுமரமாக வளர்ந்துவிடும்.

இரண்டடுக்கு மலர் கொண்ட

நந்தியாவட்டையை கோவில்களில் அதிகம் பார்க்கலாம். நீர்ச்சத்து இருக்கும் நிலப்பகுதிகளிலும் இவற்றின் வளர்ச்சியும் வளமாக இருக்கும்.. மூன்றடுக்கு பூக்கள் பூக்கும் நந்தியாவட்டையின் இலையின் நிறம் அடர்ந்த பச்சை நிறத்தில் இருக்கும்.

நந்தியாவட்டை பூக்கள் மற்றும் இலையிலிருந்து வரும் பால் இரண்டுமே மருத்துவ பயன் நிறைந்தவை. இதனுடைய வேர் கசப்பு மற்றும் துவர்ப்புச்சுவையும் கொண்டிருக்கும். உடலில் இருக்கும் சூட்டை கிளப்பி பிறகு சீராக்கும். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் நந்தியாவட்டை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

செயல்திறன் மிக்க வேதிப்பொருள்கள் நந்தியாவட்டையில் அடங்கியிருக்கிறது. அமினோ அமிலங்கள், கரிம அமிலங்கள் போன்ற வேதிப்பொருள்களும் சிட்ரிக், ஒலிக் அமிலங்களும் உண்டு.

கண் நோய்களுக்கு சிறந்த தீர்வான இதை கண் மருந்துகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. கண்





கண்கள் குளிர்ச்சியடையும். கண் நோய் வராது. கண் பார்வை கூர்மை பெறும்.

கண்களில் பூ விழுவதை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் நந்தியாவட்டை பூவுடன், களாப்பூ சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து வடிகட்டி அதை பதப்படுத்தி கண்களில் விட்டால் கண்களில் பூ மறையும். சதை வளர்வது கட்டுப்படும். தோல் நோயை குணப்படுத்தும் ஆற்றலும் நந்தியாவட்டை பூவுக்கு உண்டு.

வயிற்றில் பூச்சித்தொல்லை அதிகமாக இருந்தால் இரவு தூங்கும் முன்பு நந்தியாவட்டை வேர் சிறு துண்டு எடுத்து, உரலில் இடித்து ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து அதை பாதியாக வரும் வரை காய்ச்சி குடித்துவந்தால் வயிற்று புழுக்கள் வெளியேறும். குடலில் இருக்கும் அழுக்கையும் வெளியேற்றும். நந்தியாவட்டை வேரை காய்ச்சி குடித்தால் கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்சனை போன்ற குறைபாடுகளை நீக்கும்.

வெட்டுக்காயங்கள் இருக்கும் இடங்களில் காயங்கள் ஆறாமல் தண்ணீர் பட்டால் அங்கு சீழ் பிடிக்க வாய்ப்புண்டு. இப்படி ஆறாத புண்ணை ஆற்றும் வல்லமை நந்தியாவட்டை பாலுக்கு உண்டு. நந்தியாவட்டை இலையை உடைத்தால் அதிலிருந்து பால் வரும். அதை தடவி வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட சீழ் பித்த புண்ணும் குணமாகும்.

பல் வலி இருக்கும் போது பல்லின் வேர்ப்பகுதி வரை கிருமிகள் தங்கிவிடும். தாங்க முடியாத பல் வலி இருக்கும் போது வேரை வாயில் போட்டு சாறு பல்லில் இறங்கும்படி நன்றாக மென்று துப்ப வேண்டும். பல்லுக்குள் இந்த சாறு இறங்கினாலே பல் வலி குணமாகிவிடும். பல் சொத்தை, ஈறுகளில் வலி, பல் கூச்சம் போன்ற உபாதை இருப்பவர்கள் வேர் ஊறவைத்த நீரில் வாயை கொப்பளித்துவந்தால் வாய்ப்புண், பல் பிரச்சனைகள் குறையும்.

சிவப்பு இருப்பவர்கள் நந்தியாவட்டை பூ இதழ்களின் சாறு எடுத்து தாய்ப்பால் இரண்டு சொட்டு கலந்து கண்களில் விட்டால் கண் சிவப்பு குணமாகும்.

உஷணத்தால் கண் எரிச்சல் அதிகரிக்கும் போது நந்தியாவட்டை பூவை கண்களில் பொறுமையாக ஒற்றி எடுத்தால் கண் எரிச்சல் குணமாகும். அதிக எரிச்சல் இருப்பவர்கள் நந்தியாவட்டையின் பூக்களை சுத்தம் செய்து சாறு பிழிந்து இரண்டு துளி கண்களில் விடலாம். கண் படலம், மண்டைக்குத்தல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும்.

ஆனால் நந்தியாவட்டை பூவில் சிறு எறும்புகள் இருக்கும். எனவே கண்ணில் ஒற்றுவதற்கு முன் எறும்புகள் இருக்கிறதா என்று கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

கண்களில் கட்டி இருக்கும் போது இரவு படுக்கும் போது பூக்களை கண்களில் வைத்து கட்டி மறுநாள் காலை பிரித்தால் கண் கட்டி குணமாகும்.



சிந்துதானியங்கள் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்



சிந்துதானியங்கள் (Millets) இந்திய பாரம்பரிய உணவுமுறையில் முக்கிய பங்குவகித்தன. சமீப ஆண்டுகளில், நீரிழிவு, உடல் எடை கட்டுப்பாடு மற்றும் இதய நோய் தடுப்பு போன்ற பல ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்காக சிந்துதானியங்களின் பயன்பாடு அதிகரித்துள்ளது.

கம்பு, ராகி, சாமை, வரகு, குதிரைவாலி போன்றவை அதிக நார்ச்சத்து, குறைந்த கிளைசெமிக் மற்றும் பல கனிமச்சத்துகள் கொண்டவை. ஆனால், அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால் சில உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

செரிமான கோளாறுகள்

சிந்துதானியங்களில் Dietary Fiber அதிகம் காணப்படுகிறது. திடீரென அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவிற்கு மாறும்போது வாயு பிரச்சனை, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். சிந்துதானியங்களில் உள்ள அதிக நார்ச்சத்து குடலின் இயக்கத்தை மாற்றுகிறது. திடீர் அதிகரிப்பு, குடல்

நுண்ணுயிர் சமநிலையை பாதிக்கக்கூடும்.

தைராய்டு செயல்பாட்டில் தாக்கம்

சில சிந்துதானியங்களில் Goitrogenic compounds காணப்படுகின்றன. எனவே சிந்துதானியங்களை அதிகமாக உட்கொண்டால் தைராய்டு ஹார்மோன் உற்பத்தி குறைவு, Hypothyroidism அறிகுறிகள் அதிகரிப்பு முதலான பிரச்சனைகள் எழக்கூடும். ஏற்கனவே Hypothyroidism உள்ளவர்கள், அயோடின் குறைபாடு உள்ளவர்கள் அளவோடு எடுத்துக் கொள்வதே பாதுகாப்பானது. அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்கவும்.

கனிமச்சத்து உறிஞ்சுதல் குறைவு

சிந்துதானியங்களில் Phytic acid அதிகம்

உள்ளது. இது இரும்புச்சத்து, துத்தநாகச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து முதலான சத்துக்களை உறிஞ்சுவதை தடுக்கக் கூடும். இதனால் தொடர்ந்து அதிகமாக சிறுதானியங்கள் தினமும் எடுத்து வந்தால் ரத்த சோகை, எலும்பு பலவீனம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு முதலானவை ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.

சிறுதானியங்களை ஊறவைத்து முளைகட்டி எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சனையின் தீவிரத்தில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

Oxalate அளவு மற்றும் சிறுநீரக கற்கள்

ராகி போன்ற சில சிறுதானியங்களில் Oxalate அளவு அதிகம் உள்ளது. எனவே இதை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொண்டால் Calcium oxalate kidney stones உருவாக வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. ஏற்கனவே சிறுநீரக கல் பிரச்சனை இருப்பவர்கள், தண்ணீர் குறைவாக குடிப்பவர்கள் ராகி போன்ற சிறுதானியங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

புரதம் மற்றும் கலோரி சமநிலை குறைவு

உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள், சமதளத்தில் வசிப்பவர்கள் சிறுதானியங்களை மட்டுமே பிரதான உணவாக எடுத்துக்கொள்வதால் போதுமான புரதம் கிடைக்காமல் போகலாம். குழந்தைகள், கர்ப்பினிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் வளர்ச்சிக் குறைபாடு அடையலாம். உடல் எடை அதிகமாகக் குறையலாம்.

எனவே, சிறுதானியங்களை மற்ற தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும்



சிறுதானியங்கள்

தினமும் எடுத்து வந்தால் ரத்த சோகை, எலும்பு பலவீனம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு முதலானவை ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.

காய்கறிகளுடன் சேர்த்து சமநிலையாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். அதையும் ஒரே சிறுதானியமாக எடுத்துக் கொள்ளாமல், தினசரி உணவில் பல்வகை தானியங்களை மாறி மாறி சேர்க்கவும்.



சிறுதானியம் சாப்பிடும் போது போதுமான தண்ணீர் அருந்துதல் அவசியம். ஊறவைத்தல், முளைகட்டுதல், புளிக்க வைத்து சமைத்தல் போன்ற பாரம்பரிய முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

சிறுதானியங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருள்களாக இருந்தாலும், அளவுக்கு மீறிய உட்கொள்ளல் மற்றும் சமநிலையற்ற பயன்பாடு சில மருத்துவ பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

சமநிலையான உணவுமுறை மற்றும் ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலையின் தன்மையை கருத்தில் கொண்டு மருத்துவர் ஆலோசனை மூலம் சிறுதானியங்களை அளவோடு எடுத்துக் கொண்டால் சிறுதானியங்களின் நன்மைகளை முழுமையாகப் பெறலாம்.



மருத்துவர் ஷர்மிளா



வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படுவதால் பெண்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு



றத்தாழ் 200 மரபணுக்களின் செயல்பாடுகளை வைட்டமின் டி தான் கட்டுப்படுத்துகிறது. உடல் வளர்ச்சியிலும் இந்த வைட்டமின் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உடல்வலி, மூட்டுவலி, அதிக உடல் சோர்வு, மிகவும் பலவீனமாக காணப்படுவது போன்றவை வைட்டமின் டி குறைபாட்டின் முக்கிய அறிகுறிகள். உடலில் வைட்டமின் டி குறைவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. உடலில் சூரிய ஒளி படாமல் இருப்பதுதான் மிக முக்கியமான காரணம். இதைத் தவிர உடல் பருமன், சிறுநீரக செயலிழப்பு, கல்லீரல் செயலிழப்பு, சில மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் போன்றவையும் காரணமாக இருக்கலாம்.

வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படும்போது தைராய்டு முதல் எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் வரை நிறைய ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் உண்டாகும். அதிலும் குறிப்பாக

ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகமாக வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

வைட்டமின் ஏ, பி, கே, ஈ உள்ளிட்ட வற்றை நிறைய உணவுகளில் இருந்து நம்மால் பெற முடியும். ஆனால் வைட்டமின் டி அப்படியல்ல. வைட்டமின் டி உள்ள உணவுகள் மிக மிக குறைவு. அதைத் தாண்டி சூரிய ஒளியில் இருந்து வைட்டமின் டியை பெறலாம். அதனாலேயே வைட்டமின் டியை சூரிய வைட்டமின் என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

தினமும் காலை நேரத்தில் 15 முதல் 30 நிமிட நேரம் சூரிய ஒளி சருமத்தில் படும்படி நின்றால் உடல் வைட்டமின் டியை உறிஞ்சும். உச்சி வெயிலில் நீண்ட நேரம் இருப்பது புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். எனவே



பெண்களுக்கு

வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படும்போது காயங்கள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் அது ஆறுவதற்கு நீண்ட நாட்கள் ஆகும்

இளங்காலை வெயிலே சிறந்தது.

வைட்டமின் டி அளவு மிக மிக குறைவாக இருக்கும்போது சீழ்வரும் அறிகுறிகளை உடல் வெளிப்படுத்தும்.

மோசமான உடல் சோர்வு

வைட்டமின் டி உடலின் ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்து உடலின் மெட்டபாலிசத்தை மேம்படுத்த உதவி செய்யும். அதனால் வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படும் போது அதிகமான உடல் சோர்வு, ஊக்கமின்மை, உடலில் ஆற்றலே இல்லாமல் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஆகியவை உண்டாகும்.

மூட் ஸ்விங்க்ஸ்

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலம்,



பிரசவ காலம் உள்ளிட்ட காலங்களில் மட்டும் தான் மூட் ஸ்விங்க்ஸ் ஏற்படும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் உடலில் ஊட்டச்சத்துகள் குறையும்போதும் இந்த பிரச்சனை ஏற்படும். பெண்களுக்கு வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படும் போதும் மூட் ஸ்விங்க்ஸ் மற்றும் மனச்சோர்வு உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

காயங்கள் ஆறுவதில் தாமதம்

பொதுவாக நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு காயங்கள் ஏற்பட்டால் ஆறாது என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால்

பெண்களுக்கு வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படும்போது கூட காயங்கள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால் அது ஆறுவதற்கு நீண்ட நாட்கள் ஆகும்.

முடி உதிர்தல்

வைட்டமின் D மயிர்க்கால்களைத் தூண்டி முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. பெண்களுக்கு வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது அதிகமாக முடி உதிர்தல் ஏற்படும். அதோடு அடர்த்தியான முடியும் மெலிந்து காணப்படும். உச்சந்தலையில் முடி அதிகமாக உதிர்தல், தசை வலியும் ஏற்படும்.

சிறுநீர் பாதை தொற்று

பெண்களுக்கு சிறுநீர்ப்பாதை தொற்று ஏற்பட பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனால் வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படுவதும் கூட சிறுநீர்ப்பாதை தொற்று ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

கர்ப்பகால நீரிழிவு

கர்ப்பிணி பெண்கள் வைட்டமின் டி குறைபாடு உண்டாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் கர்ப்ப காலத்தில் வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது அது கர்ப்பகால நீரிழிவை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

தீர்வுகள்

சூரிய ஒளி வைட்டமின் டியின் சிறந்த ஆதாரம். ஆனால் கடுமையான சருமம் மற்றும் சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்துவது உடலில் வைட்டமின் டி உருவாகும் திறனை குறைக்கும். சிலர் பால்கனியில் நின்று கொண்டு வெயிலில் காய்வார்கள். இது போதுமான சத்தை உடலுக்கு தராது. முடிந்தவரை திறந்த வெளியில் வெயிலில் நிற்பது நல்லது.

மேலும் சூரிய ஒளியில் உலர்த்தப்படும் காளானில் வைட்டமின் டி அதிகமாக இருக்கும். பால், முட்டை மஞ்சள் கரு, தயிர், மத்தி மீன், பன்னீர், சுறாமீன், கண்வாய் மீன், முருங்கைக் கீரை, வாழைப்பழம் போன்ற உணவுப் பொருட்களிலும் வைட்டமின் டி கிடைக்கிறது.

வெந்தய இலை, பச்சை பட்டாணி, ப்ராக்கோலி, வெண்டைக்காய், அன்னாசி, பப்பாளி, அவகேடா, ஆரஞ்சு, கிவி, அத்திப்பழம், கொய்யா, தர்பூசணி போன்றவைகளிலும் வைட்டமின் டி பரவலாக காணப்படுகிறது. வைட்டமின் டி உணவுகளை உண்ணும்போது, வெண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற நல்ல கொழுப்புடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வைட்டமின் டியை உடல் உறிஞ்சுவது அதிகரிக்கும்.

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT Registration of Newspapers (central) Rules, 1956 FORM IV (SEE RULE 8) Statement about Ownership & other particulars about Newspaper HERBAL MIRACLE	
1. Place of Publication	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiagaraya Nagar, Chennai-600 017.
2. Periodicity of its Publication	Monthly
3. Printer's Name	J.M. PROCESS
Nationality	Indian
Address	No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002
4. Publisher's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiagaraya Nagar, Chennai-600 017.
5. Editor's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiagaraya Nagar, Chennai-600 017.
6. Name and Address of Shareholders holding more than on percent of the Share Capital	Proprietor
JEYADURAI SAMIYARAJA hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief	
Dated : 01.03.2026 Signature of Publisher: JEYADURAI SAMIYARAJA	

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  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



RJR மருத்துவர் குழு



கர்ப்பகால

ரத்த அழுத்தத்தால்

ஏற்படும் ஆபத்துகள்



கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் உயர் ரத்த அழுத்தம் தாய் சேய் இருவருக்கும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். இந்த கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தால் 8 முதல் 10 சதவீதம் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கான சரியான காரணம் இன்னும் முழுமையாக புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை, ஆனால் மரபியல் காரணங்கள், உடல் பருமன், ஏற்கனவே ரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தல் போன்றவை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

அறிகுறிகள்

கைகள் மற்றும் முகத்தில் வீக்கம், மங்கலான பார்வை, கடுமையான தலைவலி மற்றும் வயிற்றுவலி அறிகுறிகள் இருந்தால் இதை கண்காணிக்க வேண்டும்.

தலைசுற்றல் அல்லது தலைச்சுற்றல் போன்ற உணர்வு, குறிப்பாக எழுந்து நிற்கும்போது எதிர்கொண்டால் ரத்த அழுத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். மங்கலான பார்வை அல்லது புள்ளிகளைப் பார்ப்பது போன்ற பார்வை மாற்றங்கள்



இரட்டை குழந்தைகள்

அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை சுமக்கும் பெண்களுக்கு கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்துடன் ஏற்படலாம்.

வயிற்று வலி, குறிப்பாக மேல் வலது பக்கத்தில் வலி எடுத்தால் அது கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

காரணங்கள்

கர்ப்பத்திற்கு முன்பே இருக்கும் உயர் ரத்த அழுத்தம் முக்கியமான காரணமாக இருக்கிறது.

நஞ்சுக்கொடிக்கு போதிய ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் இருப்பது கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உடல் பருமன் அல்லது அதிக எடை கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்பட முக்கிய காரணியாக இருக்கிறது.

பெற்றவர்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

நீரிழிவு போன்ற சில மருத்துவ நிலைமைகள் கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

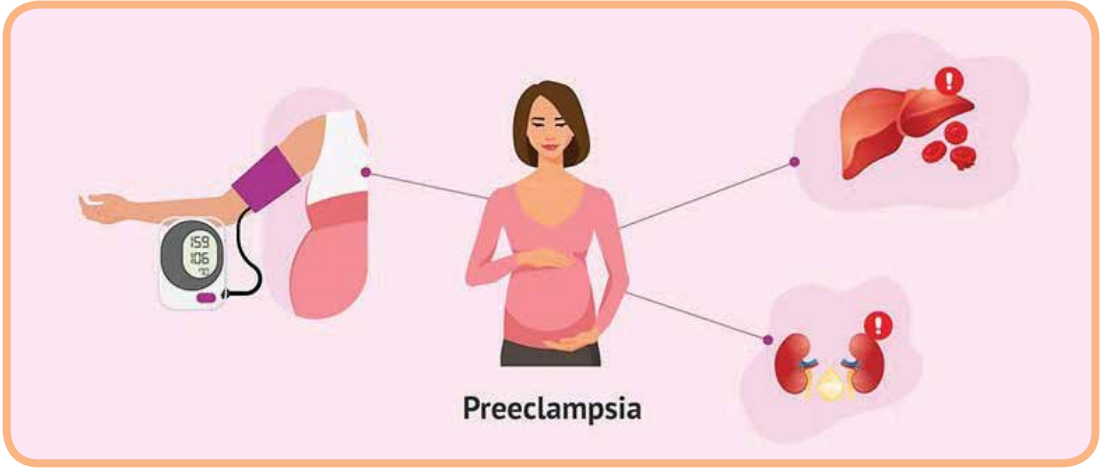
கர்ப்பகால ரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள்

லேசான கர்ப்பகால ரத்த அழுத்தம் பொதுவாக பிரசவத்திற்குப் பிறகு தானாகவே சரியாகிவிடும். அதே நேரத்தில் கடுமையான கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் ப்ரீக்ளாம்ப்சியா மற்றும் எக்ளாம்ப்சியா போன்ற சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். பாதுகாப்பான கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்தை உறுதி செய்ய மருத்துவ கண்காணிப்பு மற்றும் மேலாண்மை முக்கியம்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் முன் அல்லது 20 வார கர்ப்பத்தை அடைவதற்கு முன்பு ஒரு பெண்ணுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அது கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் என கணக்கிடப் படுகிறது.

ப்ரீக்ளாம்ப்சியா: கர்ப்பத்தின் 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு சிறுநீரில் உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் புரத்தால் குறிக்கப்படும் ஒரு தீவிர நிலை, இது சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் தாய் மற்றும் குழந்தை இருவருக்கும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

எக்ளாம்ப்சியா: வலிப்புத்தாக்கங்கள் அல்லது கோமாவை உள்ளடக்கிய



ப்ரீ எக்ளாம்ப்சியாவின் கடுமையான வடிவம், மருத்துவ நிபுணர்களால் உடனடியாக நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால், தாய் மற்றும் குழந்தைக்கு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்துகளை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆபத்து காரணிகள்

தவறான உணவு, உடல் செயல்பாடு இல்லாமை மற்றும் புகைபிடித்தல் போன்ற வாழ்க்கை முறை ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன. சிக்கல்களை நிர்வகிப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களின் பராமரிப்பு மற்றும் கண்காணிப்பு அவசியம்.

கர்ப்பத்திற்கு முன் அதிக எடை அல்லது பருமனான பெண்கள் கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்கும் அபாயத்தில் உள்ளனர்.

இரட்டை குழந்தைகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை சுமக்கும் பெண்களுக்கு கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

நாட்பட்ட நீரிழிவு அல்லது சிறுநீரக நோய் பிரச்சனைகளும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்கும்.

முதல் முறையாக கர்ப்பம் தரிக்கும் தாய்மார்கள் மற்றும் 40 வயதை கடந்த

கர்ப்பிணிகளுக்கு கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் உருவாக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

எப்படி கண்டறிவது?

ரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு: கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தை வழக்கமான ரத்த அழுத்த பரிசோதனை மூலம் கண்டறியலாம்.

சிறுநீர் கழித்தல்: சிறுநீரில் உள்ள புரதச் சோதனை கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தின் கடுமையான வடிவமான ப்ரீக்ளாம்ப்சியாவின் அறிகுறிகளைக் கண்டறிய உதவும்.

ரத்த பரிசோதனைகள்: கல்லீரல் நொதிகள் மற்றும் பிளேட்லெட்டுகளின் ரத்த அளவை மதிப்பிடுவது மூலம் கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கண்டறியலாம்.



கரு கண்காணிப்பு: குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு மற்றும் இயக்கத்தை கண்காணிப்பது கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கும் தாய் மற்றும் குழந்தை இருவரின் நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதற்கும் முக்கியமானதாக இருக்கும்.

கர்ப்பகால ரத்த அழுத்தத்திற்கான சிகிச்சை

கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்த சிகிச்சையானது ரத்த அழுத்தத்தை நெருக்கமாகக் கண்காணித்தல், உணவுமுறை மாற்றங்கள், ஓய்வு மற்றும் மருந்துகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்.

குறைந்த சோடியம் உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் போதுமான ஓய்வு உள்ளிட்ட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ரத்த அழுத்த அளவை நிர்வகிக்க உதவும்.

ரத்த அழுத்தத்தை தவறாமல் கண்காணிப்பது மற்றும் மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட பரிசோதனைகளை முறையாக எடுத்துக் கொள்வது ரத்த அழுத்தத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருந்தால் அதை உடனடியாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க உதவும். தேவைப்பட்டால் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் ரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் சிறுநீரில் புரதம், வீக்கம் மற்றும் தலைவலி ஆகியவற்றுடன் இருக்கலாம். வழக்கமான மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட பரிசோதனைகள் கண்டறிதலுக்கு முக்கியமானவை.

கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் ரத்த அழுத்தத்தை அடிக்கடி கண்காணிப்பதோடு தேவையான அளவு ஓய்வும் எடுக்க வேண்டும். உணவில் உப்பை குறைக்க வேண்டும். புகை, மதுப்பழக்கம் இருந்தால் அதை அடியோடு தவிர்க்க வேண்டும்.



கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த தவறினால் குறைப்பிரசவம், எடை குறைவான குழந்தை பிறப்பு, நஞ்சுக்கொடி சீர்குலைவு மற்றும் பரீக்ளாம்ப்சியா வளரும் ஆபத்து அதிகம்.

கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்த பாதிப்புக்கு ஆளான பெண்கள் எதிர்காலத்தில் கர்ப்பம் தரித்தால் 20 65 சதவீதம் வரை மீண்டும் கர்ப்பகால உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். எனவே கவனமுடன் இருக்க வேண்டும்.

வரும் முன் காப்போம்

கர்ப்பகாலத்தில் ரத்த அழுத்தம் வராமலிருக்க முதலில் அதிகப்படியான எடையைக் குறைக்க வேண்டும். கர்ப்பத்துக்கு முன்பே ரத்த அழுத்தம், கிட்னி பாதிப்புகள் இருந்தால் அவற்றுக்கான முறையான சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்த பிறகு கர்ப்பத்துக்குத் திட்டமிடலாம். முதல் கர்ப்பத்தில் அதிக ரத்த அழுத்தம் இருந்திருந்தால் அடுத்த கர்ப்பத்திலும் அப்படி வராமலிருக்க முன்கூட்டியே மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியம்.



RJR மருத்துவர் குழு



முகப்பருவில் இருந்து விடுபட இயற்கை வழிகள்

அ

முகக்கொல்லிக்கும் பருவ வயதில் அழகை கெடுப்பதே முகத்தில் தோன்றும் முகப்பருக்கள்தான். இன் ஏஜில் உள்ள ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கு இந்த வயதில் ஏற்படும் பெரிய கவலையே முகப்பருவில் இருந்து எப்படி விடுபடுவது என்பதுதான்.

முகப்பரு பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட நாம் முதலில் செய்ய வேண்டியது அழகு சாதன கிரீம்கள் உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்ப்பதுதான். தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஒரு பரு முகத்தில் வந்து விட்டது என்று ஒரு பருதானே என கிள்ளினால் அந்த இடத்தில் மேலும் பல முகப்பருக்கள் உருவாகி கவலையை மேலும் அதிகப்படுத்தும்.

அதிகமாக முகப்பரு வருவதை தடுக்க, முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் அலம்பி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மலச்சிக்கலை தவிர்க்க வேண்டும்.

கருஞ்சீரகம், சீரகம் இரண்டையும் பசும்பாலில் அரைத்து முகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வரலாம். சந்தனத் தூளை பன்னீரில் குழைத்து முகத்தில் பூசி 15 நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தை கழுவ வேண்டும். சந்தனக்



கொழுப்பு

நிறைந்த உணவுகளையும்,
நெய், வெண்ணெய்,
கேக், ஐஸ்கிரீம், சாக்லெட்
போன்றவற்றையும்
தவிர்ப்பது நல்லது.

கட்டையை பன்னீர் விட்டு அரைத்து முகத்தில் தடவினால் பருக்களால் ஏற்பட்ட வடுக்கள் மறையும்.

வேப்பிலை சிறந்த கிருமி நாசினி. கொழுந்து வேப்பிலையை தண்ணீரில் அரைத்து முகப்பரு இருக்கும் இடத்தில் பூசி 15 நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தை கழுவ முகப்பருக்கள் நீங்கும்.

சோற்றுக்கற்றாழை சருமத்தை மிருதுவாக்கும் தன்மையுடையது. கற்றாழையின் நடுப்பகுதியில் உள்ள சோற்றை எடுத்து நீரில் நன்றாக அலசியபின் சோற்றை கூழாக்கி முகத்தில் தடவி வர பருக்கள் குணமாகும்.

அருகம்புல் பொடியையும் குப்பைமேனி இலை பொடியையும் குளிர்ந்த நீரில் கலந்து பருக்களில் தடவலாம். இது சிறந்த கிருமி நாசினி. திருநீற்று பச்சிலையை அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடங்களில் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் எளிதில் குணம் கிடைக்கும்.

குங்குமாதி லேபத்தை பருக்களின் மீது தடவி வர பருக்கள் மறைவதோடு தழும்புகள் விரைவில் நீங்கும்.

பொடுகால் ஏற்படும் முகப்பருவுக்கு பொடுதலை இலைச்சாற்றை தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து தலைக்கு தேய்த்து வர பொடுகு நீங்குவதோடு முகப்பருக்கள் சீக்கிரம் மறையும்.

முகப்பரு வராமல் தடுப்பதோடு உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். தினமும் 2 லிட்டருக்கு குறையாமல் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளையும்,

நெய், வெண்ணெய், கேக், ஐஸ்கிரீம், சாக்லெட் போன்றவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

பருக்களை கிள்ளவோ, அழுத்தவோ கூடாது. நீரால் அவ்வப்போது முகத்தைக் கழுவி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது வெளியேறும் வியர்வையால் சருமத்துவாரங்களில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி பருக்கள் வராமல் தடுக்கும்.

கற்றாழையின் மடலில் இருக்கும் நுங்கு போன்ற ஜெல்லை எடுத்து நன்றாக கலக்கி அதில் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து இரண்டையும் பேஸ்ட் பதத்திற்கு குழைத்து முகம் முழுக்க தடவி உலரவிட்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவலாம். கற்றாழை நச்சுக்களை போக்கும் தன்மை உடையதால் சருமத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. மஞ்சள் சிறந்த கிருமிநாசினி. இது சருமம் பாதிக்கப்படுவதை தடுக்கிறது.

வேப்பிலை சாறு, கற்றாழை ஜெல் இவற்றை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதன் மூலம், பருவிலிருந்து விடுபடலாம். இரண்டு சாறுகளையும் முகம் முழுவதும் தடவி பத்துநிமிடம் நன்கு உலர்ந்த பின் தண்ணீரால் முகத்தை கழுவி விடுங்கள். இவற்றை பயன்படுத்துவதன் மூலம் முகப்பரு வராமல் தடுக்கலாம்.



பெண்கள் எலும்பு மெலிவு அபாயத்தில் இருந்து காத்துக் கொள்வது எப்படி?



உலகம் முழுவதும் சம்பகாலமாக ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்ற எலும்பு மெலிதல் நோய் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தியாவில் 50 வயதை கடந்த பெண்களில் 50 சதவீதம் பேருக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் உள்ளது.

30 வயதை கடந்த பெண்களில் 4ல் ஒருவருக்கு எலும்பு மெலிவு நோய் உள்ளது. எனினும் மாறிவரும் வாழ்க்கை சூழல் காரணமாக இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் பெண்களுக்கு இணையாக ஆண்களும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படக்கூடும் என ஐக்கியநாடுகள் சபை அறிவித்திருக்கிறது.

எலும்பின் உறுதித்தன்மை குறைவதால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் எளிதில் எலும்பு முறிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. எலும்பு மெலிதல் நோய் யாருக்கெல்லாம் வரும்? வராமல் தடுக்க என்ன வழி என்பது போன்ற சந்தேகங்களை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

உடலில் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி குறைவாக இருக்கும் நபர்களுக்கு அதிக அளவில் இந்த நோய் தாக்கும். தற்போது ஆண்களை, இந்த நோய் அரிதாகத் தான் தாக்குகிறது. புகை பிடித்தல், ஒரு வாரத்துக்கு 200 மி.லி அளவை தாண்டி மது அருந்துபவர்கள், உடலுக்குத் தேவையான அளவு கால்சியம் எடுத்துக் கொள்ளாதவர்கள், சூரிய ஒளி உடலில் படாமல் பெரும்பாலும் குளிர்சாதன வசதி உள்ள அறைகளிலேயே முடங்கிக் கிடப்பவர்கள், கர்ப்பிணிகள் ஆகியோருக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். குடும்பத்தில் யாருக்காவது இந்த நோய் இருந்தால் பரம்பரை வழியாகவும் இந்த நோய் தாக்கும்.

எப்படி அறியலாம்?

எலும்பின் அடர்த்தித் தன்மை அறிவதற்கு என 'டெக்சா' என்றொரு மருத்துவ பரிசோதனை இருக்கிறது. டெக்சா பரிசோதனை முடிவில் ஒருவரின் எலும்பின் அடர்த்தித் தன்மை எவ்வளவு, வருங்காலத்தில் அவருக்கு ஆடியோபோரோசிஸ் நோய் வருமா எனக் கண்டறிய முடியும்.

மருந்து உண்டா?

நோயை முற்றிலுமாகத் தீர்க்க எந்த மருந்தும் கிடையாது. எலும்பு மெலிதல் நோயின் காரணமாக வரும் வலியை குறைக்க நிவாரணி மட்டுமே உள்ளது.

இந்த நோய் வந்தவர்கள், அதிகளவில் உடல் இயக்கம் சார்ந்த விளையாட்டுக்களை விளையாடக் கூடாது. அதிக எடைகளைத் தூக்கக் கூடாது. கடினமான உடற்பயிற்சிகளைச்

உடலில் சூரிய ஒளி

படாமல் குளிர்சாதன அறைகளிலேயே முடங்கிக் கிடப்பவர்கள், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

செய்யக் கூடாது. எனினும், மருத்துவர் ஆலோசனைபடி சிறு சிறு எளிய பயிற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும். கால்சியம் அதிகளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கால்சியம் மாத்திரைகளை மருத்துவர் பரிந்துரைத்த அளவு தினமும் உண்ண வேண்டும். தினமும் சூரிய ஒளி உடலில் படுமாறு 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உணவில் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையில் இருக்கிறீர்களா என்பதைப் பரிசோதிக்கும் பி.எம்.ஐ மதிப்பில் 25ஐ தாண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உயரத்துக்கு ஏற்ற எடையில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். தினமும், கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக அளவில் காபின் கலந்த காபியை குடிக்கக் கூடாது, மது, சிகரெட்டுக்குத் தடா போடவேண்டும்.

இள வயதைவிட முதுமையில் அதிக அளவில் எலும்பு மெலிவு பிரச்சனை ஏற்படுகிறது பொதுவாக எலும்பு மெலிதல் நோய்க்கு முதல் அறிகுறி உடல்வலி தான். உடலின்

எந்தப் பகுதியிலும், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் எந்தக் காரணம் இல்லாமலும் வலி வரும். முதுமையில் எலும்பு பலவீனம் அடைவதாலும், உடலில் வைட்டமின் டி குறைவதினாலும் உடலில் வலி தோன்றலாம்.

உடல் வலிக்கு அடுத்ததாக முதியவர்களை அதிகம் பாதிப்பது மூட்டு வலியும், எலும்பு முறிவும் தான். மாதவிடாய் முன்னதாக நின்றுவிடும் பெண்கள், மாதவிடாய் ஏற்படும் காலத்தில் குறைந்த எடை உள்ள பெண்கள், குழந்தை இல்லாத பெண்கள், சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவை குறைவாக உண்பவர்கள், தொடர்ந்து படுக்கையில் இருப்பவர்கள், ஸ்டிராய்டு மருந்துகள் உபயோகிப்பவர்கள், தைராய்டு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு எலும்பு மெலிதல் பிரச்சனை அதிகமாக வருகிறது.

இந்நோய் பல ஆண்டுகளாக மறைந்திருந்து கடைசியில் எலும்பு முறிவு ஏற்படும்பொழுதுதான் இதன் தீவிரம் தெரிய ஆரம்பிக்கும். முதுமையில் ஒருவருக்கு உயரம் குறையக்கூடாது. அப்படி குறைந்தால் இந்நோயினால் அவர்களுடைய முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்டதாக இருக்கக்கூடும்.

கீழே விழாமலேயே, எவ்வித

அடியும் படாமலேயே எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதுதான் இந்நோயின் ஆபத்தான நிலையாகும். எலும்பு மெலிவு பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு இடுப்பெலும்பு, முதுகெலும்பு மற்றும் மணிக்கட்டு ஆகிய இடங்களில்தான் எலும்பு முறிவு அதிகமாகக் காணப்படும்.

இந்நோயினால் வலி மற்றும் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு அதற்கு அறுவை சிகிச்சையோ அல்லது மாத்திரையோ எடுத்துக்கொண்டு சிரமப்படுவதைவிட வராமல் தடுப்பதே மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

எலும்பு மெலிவு பிரச்சனை வராமல் இருக்க

தினமும் தொடர்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சியினால் எலும்பை உறுதி அடையச் செய்ய முடியும். உதாரணமாக, வேகமாக நடத்தல், சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீந்துதல் மற்றும் ஆசனப்பயிற்சிகள். தினமும் 30 முதல் 40 நிமிடங்கள் உடல் வெயிலில் படுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மது அருந்துவதை, புகை பிடிப்பதை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். அதிகமாக காபி அல்லது டீ (ஒரு நாளைக்கு 3 கப்புக்கு மேல்) அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை தினமும் அதிகமாக



சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பால், முட்டை, கேழ்வரகு, முருங்கைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, அகத்திக்கீரை, கறிவேப்பிலை, மீன், நண்டு, இறால், சுறா ஆகியவற்றில் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைய உள்ளது. தினமும் ஒன்று முதல் இரண்டு கப் பால் மிகவும் அவசியம். பால் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் தயிரை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் தினமும் 500 மில்லிகிராம் அளவு கால்சியம் மாத்திரையை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது, உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது, உடல் உழைப்பு இல்லாமல் சோம்பி இருப்பது, ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வது இவை எல்லாம் எலும்பு மெலிவு பிரச்சனை அதிகரிக்க முக்கிய காரணங்களாகும். இவைகளை தவிர்ப்போம்.



சமச்சீர் உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி என்று இருந்தால் எலும்பு வலிமையிழத்தல் ஒரு தடுக்கக்கூடிய பிரச்சனையே. இதற்கு என்று தனிப்பட்ட நோயின் அறிகுறிகள் இல்லாததினால், சுமார் 50 வயதிலிருந்தே சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உண்ணும் உணவாலும், வாழ்க்கை முறையாலும் எலும்பு மெலிதல் பிரச்சனை நம்மை நெருங்காமல் செய்ய முடியும்.

**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 **5,000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் சுகன்யா



தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

2

உடற்பயிற்சி உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தி, இதய நோய், நீரிழிவு, பக்கவாதம் மற்றும் புற்றுநோய்களின் அபாயத்தை 30 சதவீதம் வரை குறைக்கிறது.

உடற்பயிற்சி என்பது தசைகளில் நல்ல அசைவினை ஏற்படுத்தி உடலின் கலோரி சக்தியினை எரிக்கின்றது. இந்த உடற்பயிற்சி தரும் நன்மைகள் ஏராளம்.

உடற்பயிற்சி என்ற வார்த்தை இன்று உணவின் முக்கியத்துவத்தினை விட அதிகமாக பேசப்படுகின்றது. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் எடை சீராக இருக்கும். நீரிழிவு, இதய நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நாட்பட்ட நோய்களை தடுக்க உதவுகிறது. யோகா மற்றும் நடைப்பயிற்சி போன்ற எளிய பயிற்சிகள் மூட்டு வலிமை மற்றும் தசை வலிமைக்கு வழிவகுக்கின்றன.

தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தி, மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து,

மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. மேலும், இது ஆற்றல் அளவை அதிகரிப்பதோடு, சிறந்த தூக்கத்திற்கும், ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது.

உடற்பயிற்சி உங்களை மன மகிழ்வுடன் வைக்கும். மன உளைச்சல் குறையும். எடை குறையும். உடற்பயிற்சி உடலின் செயல்பாட்டு திறனை கூட்டுவதால் கூடுதல் கலோரிகள் எரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் எடையும் சீராக இருக்கும்.

உடற்பயிற்சி கொழுப்பை எரித்து தசைகளை உறுதிபடுத்துகின்றன. உடற்பயிற்சி தசைகளுக்கும், எலும்புகளுக்கும் சிறந்தது. வயது கூடும்போது தசைகள் பலவீனம் அடைகின்றன. இதனால் இயலாமை கூடுகின்றது.

உடற்பயிற்சி தசைகளின் வலிமையை சீராய் வைக்கிறது. சற்று விறுவிறுப்பான பயிற்சிகள், ஜிம், ஓட்டப்பயிற்சி, கூடைப்பந்து போன்றவை எலும்புகளின் அடர்த்தியினை பாதுகாக்கவல்லவை. உடற்பயிற்சி உடலின் சக்தியினை கூட்டுகின்றது. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் இருந்தும் அடிக்கடி சோர்வாக இருப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தால் போதும். நல்ல சக்தியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பர்.

உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும்

உடற்பயிற்சி உடலின் அனைத்து அமைப்புகளும் சீராக செயல்பட உதவுகிறது. இதனால் உடல் உறுப்புகள் (முளை, இதயம், நுரையீரல்) போன்றவை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இதயம் மற்று ரத்த நாளங்களின் பாதுகாப்பு

தினசரி உடற்பயிற்சி இதய துடிப்பை சீராக்குகிறது. ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. நல்ல கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கின்றது.

கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கிறது. நுரையீரல் திறனை அதிகரிக்கிறது. ஓடுதல், நீச்சல் போன்ற பயிற்சிகள் நுரையீரலின் கொள்ளளவை அதிகரித்து சுவாசத்தை சீராக்குகிறது.



நல்ல உடல்

ஆரோக்கியம் இருந்தும் அடிக்கடி சோர்வாக இருப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தால் நல்ல சக்தியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பார்கள்.

உடல் எடை மற்றும் கொழுப்பு கட்டுப்பாடு

உடற்பயிற்சி அதிக கலோரிகளை எரிக்கிறது. உடலில் சேரும் கொழுப்பை குறைக்கிறது. உடல் பருமன் வராமல் தடுக்கிறது.

உடற்பயிற்சி உடலின் ஹார்மோன்களை சமநிலைப்படுத்துகிறது. இதனால் அதிகமாக சாப்பிடவேண்டும் என்ற உணர்வை கட்டுப்படுத்துகிறது.

எண்டார்பின் (மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்), இன்சலின் ஹார்மோன் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்தல்

தினசரி உடற்பயிற்சி செய்தால் உடலின் பாதுகாப்பு அமைப்பை வலுப்படுத்துகிறது. காய்ச்சல், சளி போன்ற நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது எப்படி?

ஆரம்பத்தில் மெதுவாக தொடங்கவும். தினமும் 30 முதல் 60 நிமிடங்கள் செய்யவும். உடலுக்கு ஏற்ற பயிற்சிகளை தேர்வு செய்யவும். போதுமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி என்பது ஒரு பழக்கம் மட்டுமல்ல. அது மருந்து போன்றது. தினசரி வாழ்க்கையில் இதை சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் ஆரோக்கியம், மன அமைதி, நீண்ட ஆயுள் ஆகிய மூன்றையும் எளிதாக பெறலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



உடல் சூட்டை தணிக்க உதவும் உணவுகள்

உடல் சூட்டைத் தணிக்க தண்ணீரை விட சிறந்த பானம் வேறு எதுவும் இல்லை, வழக்கமாக குடிக்கும் நீரின் அளவை விட, கோடைகாலத்தில் சற்று அதிகமாக அதுவும் அடிக்கடி குடித்து வந்தால், உடலுனுள் உள்ள வெப்பநிலை குறைந்துவிடும்.

ஒரு டம்ளர் ஆப்ரிகாட் ஜூஸ் உடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால், உடல் சூடு தணிவதோடு, அதிகப்படியான தாகமும் அடங்கும்.

வைட்டமின் சி அதிகம் நிறைந்த சிட்ரஸ் பழங்களான சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்றவற்றை ஒருவர் வெயில் காலத்தில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்காமல் தடுக்கலாம்.

தினமும், ஒரு டம்ளர் ஆறிய பாலுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடியுங்கள், இப்படி ஒரு பானத்தை குடிப்பதால், உடல் வெப்பம் விரைவில் தணியும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள பொட்டாசியம் ஏராளமான



நன்மைகளை வழங்க வல்லது, இப்பழம் எப்பேர்ப்பட்ட உணவையும் எளிதில் செரிமானமடையச் செய்யும். உணவு உட்கொண்ட பின் ஒரு வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டால், அது உணவுகளை எளிதில் செரிமானமடையச் செய்து, உடல் சூடு அதிகரிப்பதைத் தடுக்கும்.

கரும்பு ஜூஸில் உள்ள சர்க்கரை, உடலின் ஆற்றலை அதிகரிக்கும், கரும்பில் குளிர்ச்சிப் பண்புகள் உள்ளன. கோடைக்காலத்தில் உடல் சூடு அதிகரிக்காமல் இருக்க வேண்டுமானால், தினமும் ஒரு டம்ளர் கரும்பு ஜூஸ் குடியுங்கள்.

மாதுளை உடலின் வெப்பநிலையை நிலையாகவும், கட்டுக்குள்ளும் வைத்திருக்கும். மாதுளையை ஒருவர் தினமும் உட்கொண்டு வந்தால், அதிலுள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துக்கள், உடலைத் தாக்கும் பல்வேறு புற்றுநோய் மற்றும் இதர நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்கும்.

சோம்பு மிகவும் நறுமணமிக்க மற்றும் நல்ல சுவையுடைய மசாலாப் பொருள், சோம்பை இரவில் படுக்கும் போது நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அநீரை வடிகட்டி குடியுங்கள், இப்படி தினமும், அதுவும் கோடைக்காலத்தில் குடித்து வந்தால், உடல் சூடு பிடிப்பதைத் தடுக்கலாம்.

பலருக்கும் முள்ளங்கி பிடிக்காது, இதற்கு அதன் சுவையே காரணம், ஆனால் இந்த காய்கறியை கோடைக்காலத்தில் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் முள்ளங்கியில் நீர்சத்து அதிகம் உள்ளது. கோடையில் வெப்ப பக்கவாதம் வருவது பொதுவானது, இதற்கு அதிகப்படியான உடல் சூடு மற்றும் உடல் வறட்சிதான் காரணம். இதை தவிர்க்க வேண்டுமானால், முள்ளங்கியை உணவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். நீர்ச்சத்து நிறைந்த வெள்ளரிக்காயை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உடல் வறட்சி



கோடைக்காலத்தில்

உடல் சூடு

அதிகரிக்காமல்

இருக்க வேண்டுமானால்,
தினமும் ஒரு டம்ளர் கரும்பு
ஜூஸ் குடியுங்கள்.

தடுக்கப்பட்டு உடல் சூடு பிடிப்பதும் தடுக்கப்படும்.

கோடைக்காலத்தில் சந்திக்கும் பல்வேறு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட தர்பூசணி, முலாம் பழத்தையும் தினமும் உண்டு வாருங்கள். உடல் சூடு அதிகம் உள்ளவர்கள் இளநீரை தினமும் குடித்து வர உடல் சூடானது குறைய தொடங்கும்.

உடல் உஷ்ணம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் ஆட்டுப்பாலை தினமும் குடித்து வர உடல் சூடு குறையும். ஆயுர்வேதாவில் உள்ள சந்தனாதி தைலத்தை வாரத்தில் 2 முறை தேய்த்து குளித்தால் உடல் சூடு குறையும்.

உடல் சூடு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக உணவில் கீரைகளை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயமாக உடலில் இருக்கும் வெப்பத்தன்மை நீங்கும். நெல்லிக்காயை தினமும் எடுத்து கொள்வது மிகவும் நல்லது.

வெண்பூசணி, கல்யாணமுருங்கை, மணத்தக்காளி ஆகியவை உடலில் இருக்கும் ஆர்கான்ஸ்களை நன்கு செயல்படுத்தும் தன்மையை கொண்டுள்ளது. உடலில் அதிகமான வெப்பம் உள்ளவர்கள் திராட்சை பழத்தை சாப்பிடலாம். திராட்சை பழம் சாப்பிட விரும்பாதவர்கள் ஜீஸ் போட்டும் குடிக்கலாம். வெப்பதன்மை குறையும்.



மருத்துவர் ரேவநீனா



சும்மா சமைப்பது



கோடை காலத்தின் கடுமையான வெப்பத்தையும் உடல் சூட்டையும் தணிக்க உதவுபவை பானங்கள். இளநீர், மோர், எலுமிச்சை சாறு, தர்பூசணி சாறு, பானகம், மற்றும் கரும்பு சாறு போன்ற இயற்கை பானங்கள் சிறந்தவை. என்னதான் சத்து நிறைந்ததாக இருந்தாலும் குழந்தைகள் இயற்கை பானங்கள் மீது பெரிய அளவில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட செயற்கை பானங்களையே விரும்புகிறார்கள். உடலுக்கு கெடுதல் செய்யும் இந்த பானங்கள் ஆபத்தை விலை கொடுத்து வாங்குவதாகும்.

குழந்தைகளுக்கு நாம் கொடுக்கும் பானங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்ததாக இருக்க வேண்டும், அதேநேரத்தில் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான பானங்கள்தான் உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்து, உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளித்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன.

அத்தகைய ஆரோக்கிய பானங்களில் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த பானம் மில்க் ஷேக். சுவையும், ஆரோக்கியமும் நிறைந்த மில்க்ஷேக் பருகி இந்தக் கோடையை ஜில்லென்று வைத்துக் கொள்வோம்.



சருமம் மற்றும் கூந்தல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. இதன் தேநீர் உடல் எடையை குறைக்கிறது. செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. உடல் நச்சுக்களை நீக்கி, நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்துகிறது.

உடல்பருமன், உடல் சோர்வு, மறதி, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, இளநரை, மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை சரிசெய்கிறது. பெண்களுக்கு கருப்பை சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய உதவுகிறது.

சங்கு பூ மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருட்கள்: பால் - ஒரு கப், நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது தேன் - தேவைக்கேற்ப, தண்ணீர் - 1 கப், சங்குப்பூ - 6 முதல் 8 எண்ணம்.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கவும். தண்ணீர் நன்கு கொதித்தவுடன் சங்கு பூக்களை அதனுள் போடவும். சிறிது நேரத்தில் பூவின் நிறம் தண்ணீரில் இறங்கும். அடுப்பை அணைத்து விடவும். இந்தத் தண்ணீரை வடிகட்டி ஒரு டம்ளரில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நன்கு ஆறியவுடன் அதனுடன் காய்த்து ஆறவைத்த பால் ஒரு கப் சேர்க்கவும். சுவைக்கேற்ப நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தேவைப்பட்டால் ஐஸ் கட்டிகளை போட்டுக் கொள்ளவும். இப்போது நம் உடலுக்கு பல நன்மைகளைத் தரக்கூடிய ஆரோக்கியமான மில்க் ஷேக் அருந்த தயார்.

சங்கு பூ மருத்துவக் குணங்கள்

சங்கு பூவில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள், ஆந்தோசயனிக்ஸ் மற்றும் லீபினவனாய்டுகள் நிறைந்தது. இது மன அழுத்தத்தை குறைத்து

டிரை ஃபுரூட் மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருட்கள்: 2 கப் பால் (காய்ச்சி குளிர வைத்த பால்), சர்க்கரை



அல்லது தேன் - 2 அல்லது 3 டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சை - 4, பாதாம் - 8, பிஸ்தா - 8, முந்திரி - 8.

செய்முறை : ஒரு பவுலில் பேரீச்சம்பழம், முந்திரி, பிஸ்தா,

பாதாமை தண்ணீர் அல்லது பால் சேர்த்து ஒருமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீரை வடித்து மிக்ஸியில் கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். (பால் சேர்த்து ஊறவைத்தால் பாலுடன் சேர்த்து அரைக்கவும்)

அதனுடன் சர்க்கரை, குளிர்ந்த பால் சேர்த்து 45 விநாடிகள் அரைக்கவும். (விருப்பப்பட்டால் ஐஸ் கட்டியை சேர்த்துக் கொள்ளவும்)

டிரை ஃப்ரூட் மில்க் ஷேக் தயார். பரிமாறும்போது நறுக்கிய முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, குங்குமப்பூ தூவி பரிமாறவும்.

உலர் பழங்களின் குணங்கள்

உலர் பழங்கள் மற்றும் நட்ஸ் தினமும் சாப்பிட்டால் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும். நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் செரிமான மண்டலத்தை சீராக்குகிறது. மலச்சிக்கலை போக்குகிறது. இதய ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது. எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது. பேரிச்சம் பழம், பாதாம், முந்திரி, உலர் திராட்சை, பிஸ்தா ஆகியவற்றில் உடலுக்கு தேவையான ஆற்றல், வைட்டமின்கள் உள்ளன. மேலும் இவற்றை காலையில் ஊற வைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. குழந்தைகளுக்கு மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.



நுங்கு மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருட்கள்: நுங்கு - 10 எண்ணம், சர்க்கரை - 3 டேபிள் ஸ்பூன், அளவு, பால் - 3 டம்ளர்

செய்முறை : நுங்கை எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மிக்ஸியில் போடவும். அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து முதலில் சிறிது அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு காய்ச்சி ஆறிய பாலை சேர்த்து மைய அரைத்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்து தேவையான போது டம்ளர்களில் ஊற்றி ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

ருசியான மிகவும் சத்தான நுங்கு மில்க் ஷேக் தயார். இது குடிக்கும்போது கோடை காலங்களில் உடம்பை குளிர் வைக்கும்.





நுங்கு பயன்கள்

நுங்கு உடலின் அதிக எடையை குறைக்க உதவுகின்றது. கருவுற்ற பெண்கள் கர்ப்ப காலங்களில் நுங்கு சாப்பிட்டால் செரிமானம் அதிகரிக்கும். அசிடிட்டி பிரச்சனையில் இருந்து விடுபடலாம். ரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு நுங்கு நல்ல மருந்து. கோடைக்காலங்களில் செயற்கை குளிர் பானங்கள் தவிர்த்து விட்டு நுங்கை சாப்பிட்டால் இழந்த நீர்ச்சத்துக்களை திரும்ப பெறலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நுங்கு மிகவும் நல்லது.

மல்டி மில்லட் மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருட்கள்: பால் - 100 மி.லி., ராகி - 2 ஸ்பூன், கம்பு - அரை ஸ்பூன், தினை - அரை ஸ்பூன், வரகு - அரை ஸ்பூன், சாமை - அரை ஸ்பூன், குதிரைவாலி - அரை ஸ்பூன், தேன் - 4 ஸ்பூன், அவல் - 1 ஸ்பூன், ஐஸ்கட்டி - 3 துண்டுகள்.

செய்முறை: முதலில் மேல் கூறிய அனைத்தையும் முதல் நாள் இரவு ஊறவைத்து கழுவி காய வைக்கவும். பின்னர் அதை இளம் வறுப்பாக

வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து கொள்ளவும். பின்னர் 100 மி.லி. பாலை காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து கொள்ளவும். அதே மாறியே அரைத்து வைத்ததில் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதனுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி கட்டி இல்லாமல் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்கவைத்து இறக்கவும்.

இரண்டையும் 5 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து விட்டு பிறகு ஒரு மிக்ஸி ஜாரில் மூன்று ஐஸ் கட்டி துண்டுகள், கொதிக்க வைத்த மாவு கரைசல், தேன் 4 ஸ்பூன் ஆகியவற்றை சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும்.

மல்டி மில்லட் குணங்கள்

இந்த மல்டி மில்லட்டில் அதிக நார்ச்சத்துள்ளதால் செரிமானத்தை வேகப்படுத்தி மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது. குறைந்த கலோரிகளை கொண்டுள்ளதால் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. இதை உட்கொள்வதால் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி கெட்ட கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது. கால்சியம் நிறைந்துள்ளதால் எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.



RJR மருத்துவர் குழு



நீங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியோடு இருக்கிறீர்களா?

எல்லோரையும் நோய்கள் தாக்குவதில்லை. யாருக்கு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கிறதோ அவர்களைத்தான் நோய் ஆட்டிப்படைக்கிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

உணவை சரிசெய்தால் எல்லாவற்றையும் சரிசெய்யலாம் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சத்து மாத்திரை வாங்கிச் சாப்பிட்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கலாம் என்ற எண்ணத்தை கைவிட்டு உணவில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். முக்கியமாக காலை உணவில் அதிக கவனமாக இருங்கள்.

இப்போது நள்ளிரவில் சாப்பிட்டு விட்டு காலை உணவை தவிர்க்கும் பழக்கம்

வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றுங்கள். கண்டிப்பாக காலை உணவை எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை கொண்டு வாருங்கள்.

காலை உணவு சரியாக இருந்தால் உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை காலை உணவே கொடுத்துவிடும். காய்கறிகள், பழங்கள் என இயற்கை உணவுகள் எப்போதுமே உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும்.

ஆரஞ்சு , எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, திராட்சை போன்ற பழங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் சாப்பிடுவது அவசியம். இவற்றில் உள்ள வைட்டமின் சி ரத்தச் செல்களில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களை அதிகரிக்கும். பழங்களை சுத்தமாக கழுவி கடித்து சாப்பிடுங்கள். ஜூஸாக குடிப்பதைவிட கடித்து சாப்பிடுவதால் கூடுதல் நன்மை கிடைக்கும்.

முக்கியமாக பப்பாளி சாப்பிடுங்கள். பப்பாளியில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன, அவை உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன. இது புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடவும் உதவுகிறது.

இது செரிமானத்தை எளிதாக்கத் தூண்டி தேவையான சத்துக்களை அளிக்கவல்லது. பொட்டாசியம், வைட்டமின் B போன்ற சத்துக்களும் இருப்பது கூடுதல் நன்மையளிக்கும்.



துளசி, தேன்,

தனியா சேர்த்து தேநீர் உருவாக்கி சாப்பிடுவதும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிக அளவில் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

காலைப் பொழுதை பெரும்பாலானவர்கள் காபி, டீயுடன் தான் தொடங்குகிறார்கள். தேநீர் சாப்பிடுவது உங்களை உற்சாகப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், உங்களை ஆரோக்கியமாகவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாகவும் வைத்திருக்கிறது. நீங்கள் குடிக்க வேண்டியது சாதாரண டீ அல்ல. கிரீன் டீ.

கிரீன் டீயில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் உங்கள் ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைப்பதோடு நோய் தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. துளசி, தேன், தனியா சேர்த்து தேநீர் உருவாக்கி சாப்பிடுவதும் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிக அளவில் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

தேன், இஞ்சி, எலுமிச்சை மூன்றும் கலந்து தேநீர் தயாரித்து குடிப்பதும் உடலுக்கு அதிக நன்மை செய்யும்.

நோயை தடுப்பதில் வைட்டமின் டி ஒரு சிறந்த ஆதாரமாக இருக்கிறது. தினமும் காலையில் சூரியக் குளியல் மேற்கொண்டால் உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின் டி போதுமான அளவு கிடைக்கும். பலருக்கு வெயிலில் நின்றால் கறுத்துப் போய்விடுவோம் என்கிற பயம்.



அதனாலேயே சூரியனை தவிர்த்து விடுகின்றனர். சூரிய ஒளி மிகச்சிறந்தது. அதுபோல தயிரில் வைட்டமின் டி அதிகம் உள்ளது. தினமும் உணவில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அசைவ பழக்கம் உள்ளவர்கள் முட்டை, மீன், இறைச்சி சாப்பிடுங்கள். பொரித்து சாப்பிடாமல் வேகவைத்து சாப்பிடுங்கள். சைவப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் தினமும் பயறு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாதாம், நிலக்கடலை, எள் மற்றும் சூரியகாந்தி விதைகள் துத்தநாகம், மெக்னீசியம் மற்றும் ஒமேகா 3 ஆகியவற்றில் நிறைந்துள்ளன, அவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும். அவை வைட்டமின் ஏ, டி, ஈ மற்றும் கே ஆகியவற்றின் வளமான ஆதாரங்களாக இருக்கின்றன, அவை கொழுப்பில் கரையக்கூடியவை மற்றும் குளிர்ச்சியைத் தடுக்கவும் போராடவும் உதவுகின்றன.

வைட்டமின் C-க்கு அடுத்தபடியாக வைட்டமின் E தான் உடலுக்கு முக்கிய ஊட்டச்சத்து. இது மர உணவுகளில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்சி உடலுக்கு அளிக்கும். இந்த வைட்டமின் E பாதாமில் அதிகம் உள்ளதால் தினமும் 5 சாப்பிடலாம். சூரிய காந்தி விதையில் வைட்டமின் B-6 , மெக்னீசியம்,

பாஸ்பரஸ் , வைட்டமின் E என ஆற்றல் மிகுந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட் அதிகமாக உள்ளது.

காலை உணவுக்கு இட்லிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். நமக்கு பழக்கமில்லாத ஓட்ஸ் கஞ்சியை ஒதுக்கி வையுங்கள்.

எலுமிச்சை சாதம், தேங்காய் சாதம் போன்ற கலந்த சாத வகைகளில் எந்தச் சத்துகளும் இருக்காது. சமையலுக்குச் செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் பயன்படுத்துவது நல்லது.

பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட நொறுக்குத் தீனிகளையும் பாட்டில் பாணங்களையும் தவிர்த்து விடுங்கள். நொறுக்குத் தீனி பழக்கம் உள்ளவர்கள் கடலை மிட்டாய் சாப்பிடலாம். வீட்டில் செய்த முந்திரி கொத்து, முறுக்கு என சாப்பிடுங்கள். பொட்டுக்கடலையுடன் தேங்காய், தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம் அல்லது பொட்டுக்கடலை வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து உருண்டைகளாகப் பிடித்துச் சாப்பிடலாம்.

உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை இயற்கையோடு, தமிழர் பாரம்பரிய உணவுகளோடு அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலில் தானாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.



RJR மருத்துவர் குழு



மினரல்ஸே இல்லாத தண்ணீருக்குப் பெயர் மினரல் வாட்டர்

பூமியில் இருந்து பெறப்படும் பெரும்பாலான தண்ணீர் குடிப்பதற்கு உகந்ததாக இல்லாமல் இருப்பதால் மக்கள் கேள் வாட்டருக்கு மாறுகின்ற கட்டாயத்திற்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இன்றைக்கு பெரும்பாலான வீடுகளில் கேள் வாட்டர் குடிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்திருக்கிறது. நீரில் உள்ள எல்லா மினரல்களும் நீக்கப்பட்ட அந்த தண்ணீருக்கு மினரல் வாட்டர் என்று பெயர்.

கேள் வாட்டர் குடிப்பதற்கு சுவையாக இருந்தாலும் அதனால் உண்டாகும் பாதிப்புகள் பல மடங்கு அதிகம். ரிவர்ஸ் ஆஸ்மோசிஸ் (RO) என்று சொல்லக் கூடிய ஆர்ஓ நீரை மாதக்கணக்கில் குடித்துவந்தால் குழாய் நீரில் ஏற்படும் பாதிப்பைவிட அதிக பாதிப்பு உடலுக்கு ஏற்படும் என உலக சுகாதார அமைப்பு எச்சரித்திருக்கிறது.

ஆர்ஓ சிஸ்டம் தண்ணீரில் உள்ள அசுத்தங்களை நீக்குவதோடு உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியத்தையும் 92 சதவீதம் முதல் 99 சதவீதம்வரை நீக்கிவிடுகிறது.

எனவே ஆர்ஓ வாட்டரை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் இதயக் கோளாறுகள், சோர்வு, உடல் பலவீனம், தசைப்பிடிப்பு, கால்சியம் குறைபாடு ஆகிய பக்கவிளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும்.

நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம் என இயற்கையே இன்றைக்கு மாசுபட்டு இருக்கிறது. நம்முடைய தவறான வாழ்க்கை முறைதான் உலகம் மாசுபட்டு இருப்பதற்கு முக்கிய காரணம் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நிலம் மாசுபட்டதால் நிலத்தடி நீர் மாசுபட்டு விட்டது. நீர் நிலைகளான ஆறுகள், குளங்கள், ஏரிகளில் கொட்டப்படும் கழிவுகள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருள்களும் நீர் மாசுபாட்டிற்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன.

சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்திருந்தால் நிலத்தடி நீர் மாசுபடாமல் காப்பாற்றலாம். நிலத்தடி நீரை நன்றாக காய்ச்சி குடிப்புகள். மழைநீரை சேகரித்து பயன்படுத்துவதும் நல்லது.



RJR மருத்துவர் குழு



இரவில் தூக்கம் இதயத்திற்கு காக்கும்!



ரவில் ஒருவர் முழுமையாக தூங்க வேண்டும். இரவு 8 மணிநேரம் தூங்கும் போது உடலில் ரத்த அழுத்தம் இயல்பாக குறைகிறது. இது இதயத்திற்கு ஓய்வு அளிக்கிறது. தூக்கக் குறைபாடு இருந்தால் இந்த இயல்பு பாதிக்கப்படும். இதயம் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் என்ற எச்சரிக்கையோடு இரவின் முக்கியத்துவத்தை பற்றி பார்க்கலாம்.

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு இயற்கை தந்த வரம்தான் இரவு. இரவில் சரியான நேரத்துக்கு உறங்குவதும், காலையில் எழுவதும் தான் எப்போதும் நல்லது, தற்போது பலர் இரவு நேரத்தில் சரியாக உறங்குவது கிடையாது. இதனால் உடல் மற்றும் மன நலன் இரண்டிலும் பல்வேறு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

தூக்கமின்மைப் பிரச்சனைக்கு என்ன காரணம் என்ற அடிப்படையைக் கண்டறிந்து அதனைச் சரிசெய்தாலே

நிம்மதியான தூக்கம் கிடைத்துவிடும். உதாரணமாக, காலில் முள் குத்தி வலி ஏற்பட்டால், வலி நிவாரண மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது சரியான தீர்வு இல்லை. அந்த முள்ளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதன் பின்பு வலி தீர்வதற்கான சிகிச்சை அளிப்பதுதான் நிரந்தரத் தீர்வாக இருக்கும்.

பலருக்கு உடலில் எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது. ஆனால் ஏதோ பிரச்சனை இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்வார்கள். அதனாலேயே பலர்



பலர்

தூக்கமின்மையால்
அவஸ்தைபடுவார்கள்.
தூக்கம் வரவில்லை என்று
தூக்கமாத்திரை பயன்படுத்துவது
தவறான முன்னுதாரணம்.

படுக்கைக்குச் செல்வதை நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் உணவானது இரைப்பையில் சராசரியாக 2-3 மணி நேரம் இருக்கும். சாப்பிட்டவுடன் படுக்கும்போது, இரைப்பையில் இருந்து சில நேரங்களில் சிலருக்கு உணவுக்குழாய்க்குள் உணவு மேலேறி வந்துவிடலாம். தொடர்ந்து நாட்கணக்கில் இப்படிச் சாப்பிட்டு வரும்போது எதுக்களித்தல் பிரச்சனை ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. தவிர செரிமான மண்டலத்தின் செயல்பாட்டிலும் சுணக்கம் ஏற்படலாம்.

அமைதியே ஆனந்தம்

இரவு நேரத்தில் வீட்டில் சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய விஷயங்களை பற்றி அதிகம் பேச வேண்டாம். இரவு நேரத்தில் குடும்பத்தோடு அமர்ந்து ஒன்றாகச் சாப்பிடுங்கள். குழந்தைகள் மற்றும் இணையுடன் அன்போடு பேசுங்கள். காலை முதல் மாலை வரை பல டென்ஷன்களை சந்தித்துவிட்டு, இரவிலும் டென்ஷன் தரக்கூடிய வாக்குவாதங்கள் வேண்டாம். ரிலாக்ஸ்சாக தூங்கச் செல்லுங்கள். மனதில் அமைதி இருந்தால் நிம்மதியான தூக்கம் நிச்சயம்.

துரித உணவு தூக்கத்தின் எதிரி

இரவு நேரங்களில் தற்போது ஃப்ரைட் ரைஸ் மற்றும் நூடுல்ஸ்

தூக்கமின்மையால் அவஸ்தைபடுவார்கள். தூக்கம் வரவில்லை என்று தூக்கமாத்திரை பயன்படுத்துவது தவறான முன்னுதாரணம். எனவே முடிந்தவரை மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

நம்மில் பலர் இரவு நேரத்தில் பல்வேறு தவறுகளைச் செய்கிறோம். குறிப்பாக செல்போனில் மூழ்கிக்கிடந்து தூக்கம் தொலைக்கிறோம். நாம் செய்யும் தவறுகளை கண்டுணர்ந்து தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுத்தால் எல்லா இரவும் இனிய இரவாக அமையும். நம்முடைய ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

எத்தனை மணிக்கு தூங்குகிறீர்கள்?

இரவு நேரத்தில் சாப்பிட்டவுடன்



போன்ற ஃபாஸ்ட்புட் உணவுகளைச் சாப்பிடும் வழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. இரவு நேரத்தில் எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட, எண்ணெய்யில் பொரிக்கப்பட்ட, வறுக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்த உணவுகள் செரிமானத்தை பாதிக்கும்போது, நமக்கு ஆழ்ந்த தூக்கம் கிடைக்காது.

இரவுத் தூக்கத்துக்கு இட்லி

இட்லி, இடியாப்பம் முதலான எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். அரிசி, கோதுமை, சிறுதானிய உணவுகளோடு, காய்கறிகள் அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட கூட்டு, குருமா, தேங்காய் சட்னி, புதினா சட்னி ஆகியவற்றை சாப்பிடலாம். மைதாவால் செய்யப்பட்ட உணவுகள், கீரை வகைகள் தவிர்க்கவும். முட்டை, பால் முதலான அதிக புரதச் சத்து நிறைந்த உணவுகளை அளவாகச் சாப்பிடவும்.

இரவு சினிமா வேண்டாம்

அடிக்கடி நைட் ஷோ செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். இரவு நேரத்தில் வன்முறை தெறிக்கும் படங்கள்,

திகில் படங்கள், மனதை கடுமையாக பாதிக்கும் படங்கள் போன்றவற்றை தவிருங்கள். பாசிட்டிவ் மனநிலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய திரைப்படங்கள், நிகழ்ச்சிகளை பாருங்கள். பிடித்த இசையை கேட்பது, காமெடி சானல்கள் பார்ப்பது போன்றவற்றில் தவறில்லை.

போனுக்கு பெட்ரூமில் இடம் தராதீர்கள்

இரவு எப்போது படுக்கைக்குச் செல்கிறீர்களோ அதற்கு 1.5 - 2 மணிநேரம் முன்பாக டிவி பார்ப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். தயவு செய்து மொபைல், லேப்டாப், டேப்லெட் போன்ற சாதனங்களை பயன்படுத்துவதை படுக்கைக்கு செல்லும் ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக நிறுத்தி விடவும். படுக்கையில் படுத்திருக்கும் போது அவசர அவசியமின்றி மொபைலை பயன்படுத்த வேண்டாம். வாட்ஸ் அப், பேஸ்புக், டிவிட்டர் போன்றவற்றுக்கு சீக்கிரமே குட்பை சொல்லிவிட்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

ஆடைக்கு அளவுகோல்

முடிந்தவரை எவ்வளவு குறைவான உடை அணிய முடியுமோ அப்படி



அணிந்து உறங்குங்கள். இறுக்கமான பேண்ட், ஷார்ட்ஸ், உள்ளாடைகள் அணிய வேண்டாம். தளர்வான ஆடைகள் நல்லது. குளிர்காலத்தில் பிரத்யேக ஆடைகளை பயன்படுத்துங்கள். சரியாக துவைக்காத ஆடைகளை இரவு நேரத்தில் அணிதல் வேண்டாம்.

படுக்கை அறை சுத்தம் முக்கியம்

எங்கே படுத்து உறங்கப்போகிறீர்களோ அந்த இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். காற்றோட்டமான இடமாக அமையுங்கள். தலையணை, மெத்தை போன்றவை சுத்தமாக இருக்கட்டும். வாசனை திரவியங்களை அதிகமாக பயன்படுத்த வேண்டாம். ஏசி அறையாக இருந்தால் 23-26 வெப்பநிலையில் வைத்து தூங்குங்கள். போர்வையை நன்றாக துவைத்துச் சுத்தமாக பயன்படுத்துங்கள்.

நல்ல புத்தகம் துணை செய்யும்

இரவில் படுக்கையில் தூக்கம் வரவில்லையெனில் கஷ்டப்பட்டு தூக்கம் வரவைக்க முயற்சி செய்து புரண்டு புரண்டு படுக்க வேண்டாம். படுக்கையறையை விட்டு வெளிவந்து இன்னொரு அறையில் உங்களுக்கு பிடித்தமான வேலையை செய்யுங்கள்,



தூக்கம் வருவதாய் உணர்ந்தால் மட்டும் உடனே படுக்கை அறைக்குச் சென்று விடுங்கள். பிடித்தமான வேலை என்றால் உடனே மொபைலை எடுத்து நோண்ட வேண்டாம். புத்தகம் படிப்பது, எழுதுவது முதலான லேசான வேலைகளை செய்யவும். நல்ல புத்தகம் படிப்பது உங்கள் மனதை லேசாக்கும்.கண்களில் தூக்கத்தை தழுவச் செய்யும்.

வெளிச்சம் தவிர்ப்போம்

இரவு கும்மிருட்டில் தூங்குவது தான் நல்லது. கும்மிருட்டில் தூங்கினால் தான் ஹார்மோன்கள் சீராக சுரக்கும். அவசியம் விளக்கு வெளிச்சம் வேண்டும் என்பவர்கள் மிகக்குறைவான வெளிச்சம் தரும் ஸ்பெஷல் விளக்குகளை பயன்படுத்துங்கள். கடினமான மெத்தைகளுக்கு பதிலாக மென்மையான மெத்தைகளை பயன்படுத்துங்கள்.

உடற்பயிற்சி உதவும்

காலை அல்லது மாலை நேரங்களில் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது, இரவில் நிம்மதியாகத் தூங்க உதவி புரியும். இசை, தியானம், புத்தகங்கள் படித்தல், ஓவியம் வரைதல்... என்று மனதை ரிலாக்ஸ் செய்யும் நல்ல பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் இரவில் அநாவசியமான சிந்தனை ஓட்டங்கள் குறைந்து நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்.



ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

மெகா பரிசுப் போட்டி

முதல் பரிசு:
**ஸ்கூட்டி பெப்
ப்ளஸ்**



இரண்டாம் பரிசு:
**MI Tv
43 Inch**



மூன்றாம் பரிசு:
**SAMSUNG
Single door
Fridge**



ஊக்கப்பரிசு:
**BUTTERFLY
MIXER GRINDER
20 நபர்கள்**



ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழும் – RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்
மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹெர்பல் மிராக்கல் வாசகர்களே, உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களோ, உங்கள் உறவினர்களோ, உங்கள் நண்பர்களோ, பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ ஏதாவது நோய்க்கு அல்லது தீராத நோய்க்கு மூலிகை மருந்து சாப்பிட்டு குணமடைந்து இருப்பார்கள். அந்த மருத்துவக் குறிப்பை செய்முறையுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

அது உங்கள் முன்னோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்ததாக இருக்கலாம். அல்லது வைத்தியரோ, வழிப்போக்கன் போல வந்த சித்தரோ உங்களுக்கு சொல்லித் தந்ததாக இருக்கலாம்.

அது என்ன மருந்து, எந்த நோயை குணப்படுத்தக் கூடியது, யாருக்கு செய்து கொடுத்தீர்கள் (பயனடைந்தவர் விவரம்), அந்த மருந்தை எப்படிச் செய்ய வேண்டும், எதனுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும், கொடுக்க வேண்டிய அளவு எவ்வளவு, பத்தியம் உண்டா என்கின்ற முழு விவரங்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள். அனுப்பும்போது உங்கள் புகைப்படத்துடன், உங்களால் பயனடைந்தவர் புகைப்படத்தையும் இணைத்து அனுப்புங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி,
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம் மெகா பரிசுப் போட்டி,
ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழ்,
1B, 8/2 கிரசண்ட் பार्க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை 600017.

நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் மருத்துவத் தகவல் உண்மையிலேயே நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்ட உங்கள் சொந்த அனுபவமாக இருக்க வேண்டும் யூடியூபில் பார்த்ததையோ அல்லது புத்தகங்களில் படித்ததையோ எழுதி அனுப்பக் கூடாது.

எது பரிசுக்குரிய மருத்துவம் என்பதை தேர்வு செய்வதில் எங்கள் மருத்துவர் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.



மருத்துவர் சரண்பா



வெண்குஷ்டத்தை விரட்டும் கார்போக அரிசி



கா

ர்புவா அரிசி, பாருசி, காப்புவா அரிசி என்ற வேறு பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் தோல் நோய்களைப் போக்கவும், சருமப் பொலிவுக்கும் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு அற்புதமான மூலிகையாகும். இது விரணம், யானைச் சொறி, சிரங்கு, வெண்புள்ளி போன்ற தோல் வியாதிகளுக்கு மருந்தாகவும், உடல் துர்நாற்றத்தைப் போக்கவும் நச்சுக்களை நீக்கி உடலை சுத்தப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது.

கசப்புத் தன்மை கொண்ட இந்த அரிசி உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

Anti Bacterial, Anti Fungal பூஞ்சை மற்றும் பாக்க்டீரியா எதிர்ப்புப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. பாரம்பரியமான கார்போக அரிசி, உச்சி முதல் பாதம் வரை நன்மைகள் செய்யும்.

கார்போக அரிசியில் நார்ச்சத்து, ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட், வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்து நிறைந்துள்ளது. இது தமிழகத்தின் பாரம்பரிய அரிசி வகையாகும். நோயெதிர்ப்பு சக்தி

அதிகரிக்க, செரிமான நலன் என ஒட்டுமொத்த உடல் நலத்திற்கு தமிழர்கள் கார்போக அரிசி சாப்பிட்டுள்ளனர். ஏராளமான நன்மைகளைக் கொண்ட கார்போக அரிசி பல ஆண்டுக்குப் பிறகு தமிழர்களிடையே மீண்டும் கவனம் பெற்று வருகிறது.

தேமலுக்கான மேல்பூச்சு தைலத்தில் கார்போக அரிசி சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. உடல் துர்நாற்றம், வேர்க்குரு நீங்க கார்போக அரிசியுடன் பாசிப்பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வறுத்து பொடியாக்கி தண்ணீரில்



சித்தர்கள்
அருளிய அற்புதம்

64

கலந்து உடலில் தேய்த்து குளித்து வர உடல் துர்நாற்றம், வேர்க்குரு குணமாவதுடன் உடல் நல்ல பளபளப்பும் உண்டாகும்.

உடலில் ஏற்படும் வெண்புள்ளி, வெண்குஷ்டம் நீங்க கார்போக அரிசியை பொடியாக்கி சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் மஞ்சள் பொடி, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கலந்து வெண்புள்ளி உள்ள இடங்களில் தடவி இரவு முழுவதும் அப்படியே விட்டு விட வேண்டும். காலையில் கழிவி கொள்ளலாம். இவ்வாறு செய்தால் வெண்புள்ளி, வெண்குஷ்டம் சரியாகும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேற கார்போக அரிசியை பொடி செய்து அந்தப் பொடியை 1 முதல் 2 கிராம் வரை எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் சம அளவு மஞ்சள் பொடியை கலக்கவும். பின்னர் தேன் விட்டு குழைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் வெளியேறும்.

செரிமான ஆரோக்கியம்

நார்ச்சத்து நிறைந்த கார்போக அரிசி செரிமானத்திற்கு உதவி குடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. மலச்சிக்கல், குடல் எரிச்சலுக்கு தீர்வளிக்கிறது. இதை சாப்பிட்டால் உடல் எடை குறையவும் வாய்ப்புண்டு. சாப்பிட்ட பிறகு நீண்ட நேரம் பசிக்காத காரணத்தால் எடை குறைகிறது.



கார்போக அரிசியின்

நார்ச்சத்து மற்றும் ஆண்டி

ஆக்ஸிடெண்ட் உடலில்

கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து இதய

நோய் அபாயத்தை

தடுக்கிறது.

இதய நலன்

கார்போக அரிசியின் நார்ச்சத்து மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் அளவுகள் நம்முடைய உடலில் கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து இதய நோய் அபாயத்தை தடுக்கிறது. சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கு கார்போக அரிசி உதவுவதால் இதய ஆரோக்கியம் நிச்சயம் மேம்படும்.

ரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு

குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு காரணமாக கார்போக அரிசியை சர்க்கரை நோயாளிகள் விருப்ப உணவாக கொண்டுள்ளனர். உடலில் கார்போஹைட்ரேட் உறிஞ்சப்படுவதை தடுத்து சாப்பிட்ட பிறகு ரத்த சர்க்கரை அளவுகள் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

கார்போக அரிசியின் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கப்பட்டு உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கிறது. இதனை தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வர நன்மைகள் தருவதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

இரும்புச்சத்து நிறைந்த கார்போக அரிசி ரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தியை ஊக்குவித்து ரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



பெண்களுக்கு உதவும் கருப்பு உளுந்து

க

ருப்பு உளுந்து என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவுகளில் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ள ஒரு பயனுள்ள பருப்பு வகையாகும். இது பொதுவாக Black gram என அழைக்கப்படுகிறது.

ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம் மற்றும் நவீன மருத்துவம் ஆகிய அனைத்திலும் கருப்பு உளுந்து உடலுக்கு பல நன்மைகளை அளிக்கும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த உணவாக கருதப்படுகிறது. குறிப்பாக பெண்களின் உடல் நலம், ஹார்மோன்களின் சமநிலை, எலும்பு வலிமை, கர்ப்ப கால ஆரோக்கியம் போன்றவற்றில் இது பெரும் பங்காற்றுகிறது.

ஊட்டச்சத்து பாதிப்பு

கருப்பு உளுந்தில் அதிக அளவில் புரதம், இரும்புச்சத்து, கால்சியம், மக்னீசியம், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து மற்றும் பி வகை வைட்டமின்கள் உள்ளன. பெண்களுக்கு தேவையான இரும்பு மற்றும் கால்சியம் அளவை

பூர்த்தி செய்ய மிகவும் உதவுகிறது.

மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் ஹார்மோன் சமநிலை

பெண்களின் மாதவிடாய் சுழற்சி முறையாக நடைபெற ஹார்மோன் சமநிலை முக்கியம். கருப்பு உளுந்தில் உள்ள இரும்பு மற்றும் புரதம் உடலின் ஹார்மோன் உற்பத்தியை சீராக்க உதவுகிறது.

மாதவிடாய் காலத்தில் அதிக ரத்த இழப்பு ஏற்படும் பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து குறைபாடு உருவாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. கருப்பு உளுந்தை உணவில் சேர்த்தால் இரும்புச்சத்து அதிகரித்து சோர்வு, மயக்கம், பலவீனம் போன்ற பிரச்சனைகள் குறைகின்றன.

கர்ப்ப காலத்தின் நன்மைகள்

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு புரதம் மற்றும் கால்சியம் மிக அவசியமானவை. கருப்பு உளுந்து கருவில் வளரும் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் தசை வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள போலேட் சத்து குழந்தையின் நரம்புக்குழாய் குறைபாடுகளைத் தடுக்க உதவுகிறது.

எலும்பு மற்றும் மூட்டு ஆரோக்கியம்

பெண்களுக்கு வயது அதிகரிக்கும்போது எலும்பு பலவீனம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. கருப்பு உளுந்தில் உள்ள கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியம் எலும்பு அடர்த்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றது.

சித்த மருத்துவத்தில் பிரசவத்திற்கு பிறகு பெண்களுக்கு உடல் வலிமையை மீட்டெடுக்க கருப்பு உளுந்து கலந்த உணவுகள் (உளுந்து கஞ்சி, உளுந்து லட்டு) கொடுக்கப்படும் பழக்கம் உள்ளது. இது தசை வலிமையை அதிகரித்து மூட்டு வலியை குறைக்க உதவுகிறது.



பிரசவத்திற்குப்

பிறகு பெண்களுக்கு உடல் சூட்டை சமநிலைப்படுத்தி, உடல் தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை கருப்பு உளுந்து வலுப்படுத்துகிறது.



பிரசவத்திற்குப் பிறகு

பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெண்களுக்கு உடல் பலவீனம், முதுகுவலி, மூட்டுவலி போன்றவை ஏற்படலாம். கருப்பு உளுந்து உடல் சூட்டை சமநிலைப்படுத்தி, உடல் தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது.

இது தாய்ப்பாலின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள புரதம் மற்றும் கனிமச்சத்துகள் தாயின் உடல் மீட்சியை வேகப்படுத்துகின்றன.

இதய ஆரோக்கியம்

கருப்பு உளுந்தில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் மக்னீசியம் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. பெண்களுக்கு

வயது அதிகரிக்கும்போது இதய நோய் அபாயம் அதிகரிக்கும். நார்ச்சத்து கெட்ட கொழுப்புச் சத்தை குறைத்து இதயத்தை பாதுகாக்கிறது.

சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாடு

கருப்பு உளுந்து குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்டது. இது ரத்த சர்க்கரை அளவை வேகமாக உயர்த்தாமல் இருப்பதால், சர்க்கரை நோயுள்ள பெண்களுக்கு இது நல்ல உணவாகும். நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் இன்சலின் செயல்பாடு மேம்படுகிறது.

தோல் மற்றும் முடி ஆரோக்கியம்

இரும்பு மற்றும் புரதம் குறைவால் பெண்களுக்கு முடி உதிர்வு அதிகரிக்கலாம். கருப்பு உளுந்து ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த முடி வேர்களை வலுப்படுத்துகிறது.

மேலும், இதில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் தோல் சுருக்கங்களை குறைத்து இளமையை பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

உடல் எடை மேலாண்மை

கருப்பு உளுந்து நார்ச்சத்து அதிகம் கொண்டதால் வயிறு நிரம்பிய உணர்வை நீண்ட நேரம் தருகிறது. இதனால் அதிக அளவு உணவு உட்கொள்ளாத குறைந்து, உடல் எடை கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

மனம் நலம் மற்றும் சக்தி

இரும்புச்சத்து குறைபாடு பெண்களின் மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வை அதிகரிக்கிறது. கருப்பு உளுந்து ரத்த சோகையை குறைத்து மூளைக்கு போதுமான



ஆக்ஸிஜன் வழங்க உதவுகிறது. இதனால் கவனம், நினைவாற்றல் மற்றும் மன உற்சாகம் மேம்படுகின்றன.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

உளுந்து அடை, உளுந்து கஞ்சி, உளுந்து லட்டு, உளுந்து களி, உளுந்து வடை, உளுந்து சுண்டல்.

கருப்பு உளுந்து என்பது பெண்களின் உடல் நலத்திற்கு உதவும் இயற்கை மருந்தாகும். இது ஹார்மோன் சமநிலை, கர்ப்ப கால பாதுகாப்பு, எலும்பு வலிமை, இதய ஆரோக்கியம், மன நலன் போன்ற பல அம்சங்களில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பாரம்பரிய உணவுகளில் இருந்தே நம்முடைய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க முடியும் என்பதற்கு கருப்பு உளுந்து ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

பெண்கள் தங்கள் தினசரி உணவில் கருப்பு உளுந்தை சேர்த்துக் கொண்டால் நீண்ட கால ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

குறிப்பு: அதிகமாக எடுத்தால் சிலருக்கு வாயுத்தொல்லை ஏற்படலாம். சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



இரும்புச்சத்து குறைபாட்டை எப்படி கண்டறிவது?



உண்ணும் உணவில் இருக்கும் தாதுக்களை உடல் உறிஞ்சி சத்தாக மாற்ற நல்ல செரிமான சக்தி இருக்க வேண்டும். சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தியில் பெரும்பங்கு வகிக்கும் இரும்புச்சத்து உடலில் போதுமான அளவு இல்லாதபோது கல்லீரல் மற்றும் எலும்பு மஜ்ஜையில் இருக்கும் இரும்புச்சத்துகள் சிவப்பணு உற்பத்தி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் சேமிப்பில் உள்ள இரும்புச்சத்தின் அளவு குறைந்து ரத்த சோகை ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

உறுதியற்ற நகங்கள், உலர்ந்த வெடித்த உதடுகள், அதிகப்படியான சோர்வு, கைகால் தசை தளர்ச்சி மற்றும் அசதி, உடல் பருமன், உடல் வெளுத்தல், உடல் ஊதல், தலைச்சுற்றல், தலைவலி, இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், மூச்சு திணறல், கை கால் குளிர்ந்து போதல், கோபம் மற்றும் எளிதில் எரிச்சலடைதல் இவை ரத்த சோகையின் அறிகுறி.

கருவுற்ற தாய்மார்கள், பாலூட்டும் பெண்கள், பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள், பருவமடைந்த பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து நிறைவாக இருக்க

வேண்டும். பாரம்பரிய உணவுகளான இலந்தைப் பழம், இலந்தை அடை, எள் உருண்டை, கருப்பட்டி தேநீர், உளுந்தங்களி, கேழ்வரகு அடை, வேர்க்கடலை உருண்டை, கடலை மிட்டாய் இரும்புச்சத்தை அதிகரிக்க உதவும்.

உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகரித்தாலும் நோய் வரும். இது இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள் உண்பதால் ஏற்படுவதல்ல. சிலருக்கு உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக உறிஞ்சப்பட்டு நோய் காரணியாக உருவாகிறது. அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் பொதுவாக கிடைக்கும் இரும்புச்சத்தை தசைகள் இயக்கத்திற்கு சேமிக்கப்படுகிறது. எலும்பு மஜ்ஜையில் சேமிக்கப்படுகிறது. கல்லீரலிலும் சேமிக்கப்படுகிறது.

இந்த சேமிப்பு அதிகமாகும்போது அது அந்த உடல் உறுப்பின் ஆரோக்கியத்தை பலவீனமாக்குகிறது. இத்தகைய நோய் பெரும்பான்மையாக பாரம்பரியத்தால் வரலாம். சிறுநீரக செயல் இழப்பு, கல்லீரல் நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படலாம். இது அபூர்வமானது. ரத்த சோகையை போல் சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் வரும் வியாதி இல்லை.



RJR மருத்துவர் குழு



ஊகாடையில் ஏற்படும் சரும பிரச்சனையை சரிசெய்வது எப்படி?

கோ

டைகாலம் வந்தாலே அதிகமாக வியர்க்கும். தூசி, ஈரப்பதம் முதலான பல காரணங்களால் அதிக அளவில் சரும பிரச்சனைகள் உருவாகிறது. சருமம்தான் உடலில் உள்ள தசைகள், எலும்புகள், தசை நார்களின் பாதுகாப்பு கவசமாக செயல் படுகிறது. எனவே சருமத்தை காக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவரின் தலையாய கடமை.

நம் உடலை காக்கும் முதல் தடுப்பானே சருமம்தான். சருமம் செய்துவரும் பணி மிக உயர்வானது. நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளிடமிருந்து உடலை பாதுகாக்கிறது. தொடு உணர்வு மூலம் உணர்வை மூளைக்கு அனுப்புகிறது. குளிர், வெப்பம், தொடு உணர்வு, அதிர்வு, அழுத்தம் காயம், வலிகள் முதலியவற்றை அறிய உதவுகிறது. வியர்வை சுரப்பிகள் மூலம் உடல் வெப்பத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. சூரிய ஒளியில் இருந்து Vitamin -D யை உற்பத்தி செய்ய பயன்படுகிறது.

தோலில் வரும் பொதுவான நோய்கள்

படர்தாமரை, வெண்குட்டம்,



தொழுநோய், சொறி, சிரங்கு, கரப்பான், படுக்கைப்புண், சேற்றுப்புண், தீப்புண், பித்தவெடிப்பு, கால் ஆணி, வாய்ப்புண், நகச்சுற்று, வேர்க்குரு, கோடைகொப்புளம், கட்டி, முகப்பரு, கடிவிடம், தேமல், புழுவெட்டு மருள், பாலுண்ணி, அக்கி, தழுப்பு, காளாஞ்சகப்படை எனப் பல வகையாக உள்ளது.

தோல்நோய்க்கான காரணங்கள்

தோல்நோய் உள்ளவரிடம் நெருங்கிப் பழகாதல், அவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களை பயன்படுத்துதல், தவறான உணவு, அழற்சி, மருந்துகள், சில ஒவ்வாமை இதுபோன்ற பல காரணங்களால் தோல் நோய் ஏற்படலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

கத்தரிக்காய், பாகற்காய், அகத்தி கீரை, தயிர், நல்லெண்ணெய், வேர்க்கடலை, அசைவ உணவுகள், அதிககாரம், அதிக புளிப்பு, எண்ணெய் பதார்த்தங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

தோலை பராமரிக்கவும், அழகு கூடவும், பிணிகள் வராமலிருக்கவும்



தோலை

பராமரிக்கவும், அழகு கூடவும், பிணிகள் வராமலிருக்கவும் முதலில் செய்ய வேண்டியது தினமும் குளிக்க வேண்டும்.



முதலில் செய்ய வேண்டியது தினமும் குளிக்க வேண்டும். முன்பெல்லாம் குளிக்க சோப் போன்றவை கிடையாது. களிமண், பச்சைப்பயிறு மாவு, மஞ்சள் இது போன்றே குளியலுக்கு பயன்படுத்தினார்கள். அதனால் இயற்கையின் உதவியுடன் தோல்நோய்கள் இல்லாமல் சருமத்தை பராமரித்து வாழ்ந்து வந்தனர்.

இக்காலத்தில் சிலர் குளிப்பதே இல்லை. எப்போதாவது குளிக்கும்போதும் ரசாயனம் மற்றும் வாசனை கலந்த சோப்பை பயன்படுத்தி சருமத்தை சேதப்படுத்தி தோல் நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.



கண்ட கண்ட சோப்பை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் இயற்கை முறை குளியல் பொடியை பயன்படுத்துங்கள்.

குளியல்பொடி

மஞ்சள், பாசிப்பருப்பு, ரோஜா மொக்கு, கோரைக் கிழங்கு, பூலாங்கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், வெந்தயம், ஆவாரம் பூ இவைகளை தலா 50கிராம் எடுத்து நன்கு உலர்த்தி, ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்து சலித்து உபயோகிக்கவும்.

சிலருக்கு முகப்பரு, கரும்புள்ளி போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் சந்தனம், அகில், அதிமதுரம், மரிக்கொழுந்து, துளசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், ரோஜா இதழ்கள், வெட்டி வேர், ஜாதிக்காய், திரவியப்பட்டை, மகிழம் பூ, ஆவாரம் பூ, வேம்பு, செம்பருத்தி பூ, மாகாளிக்கிழங்கு, பூந்திக்கொட்டை, பூலான் கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, கார்போகரசி, விளாமிச்சை, ஆரஞ்சு பழத்தோல், ஆகியவற்றை சம அளவிலும்

பச்சை பயறு, கடலை பருப்பு எடுத்து இரண்டு பங்கும் சேர்த்து அரைத்து பயன்படுத்தலாம். பச்சைப்பயறு, கடலைப் பருப்பு தவிர அனைத்து பொருட்களும் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.

இயற்கை மூலிகை குளியல் பொடியை பாலில் கலந்து பசைபோல் செய்து முகம், கழுத்து போன்ற கருமையான பகுதிகளில் தடவி சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்து ஊறவைத்து கழுவினால், சருமத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் மற்றும் அழுக்குகள் நீங்கி முகம் பொலிவு பெறும். தினமும் தேய்த்துக் குளித்துவந்தால் முகப்பருக்கள் மற்றும் முகப்பருவினால் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் மற்றும் தழும்புகள் மறைந்து முகம் மென்மையாக மாறும்.

தோல் நோய்க்கு மருத்துவம்

கொப்புளம் ஏற்பட்டால் மஞ்சள் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து உபயோகிக்க குணம் கிடைக்கும். குப்பைமேனி, அருகம்புல், இவற்றை நீர் விட்டரைத்து உடலில் பூசி குளித்துவர

சொறி, அரிப்பு நீங்கும்.

வல்லாரை மற்றும் பரங்கி சக்கை இரண்டையும் தனித்தனியே பொடித்து, காலை மாலை இருவேளையும் பசுவெண்ணெய்யில் 50கிராம் உண்ண தோல்நோய் சரியாகி விடும்.

வேப்பிலை, சிறிய வெங்காயம், இரண்டையும் அரைத்து உடல் முழுவதும் பூசி, அரைமணி நேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்து வந்தால் தோல் நோய்க்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

நன்னாரி வேரை அரை டம்ளர் நீர்விட்டு காய்ச்சி கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி குடிக்கவும். தினமும் காலையில் இதை செய்துவர ரத்தம் சுத்தமாகும். அனைத்துவிதமான தோல் நோய்களில் இருந்தும் காப்பாற்றும்.

நகப்புண்ணுக்கு இலுப்பை விதையை, கரிசலைசாறு துளசிச்சாறு இவைகளை விட்டு அரைத்து பூசலாம். தீப்பட்ட புண்ணுக்கு தேனைத்தடவ அவ்விடத்தில் கொப்புளம் எழும்பாது. வாய்ப்புண்ணுக்கு, தேங்காய், மணத்தக்காளி இவைகளை மென்று தின்னலாம்.

வேர்க்குருவிற்கு சந்தனம், பனைநுங்கு நீர், பனி நீர், தேங்காய் பால், சீரகம், வெந்நீர் சேர்த்து அரைத்து பூசலாம். இவைகளை

கடைபிடித்து தோல்பிணிகள் இல்லாமல் தோலை பராமரித்து வாழ்வோம்.

சொரியாசிஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் தினமும் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். சொரியாசிஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் கடல் உணவுகளை தவிர்த்து ஆளி விதை, சூரிய காந்தி விதை, எள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றிலும் ஒமேகா 3 உள்ளது.

சொரியாசிஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு ஃபோலிக் அமில குறைபாடு ஏற்படும். எனவே சொரியாசிஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் ஃபோலிக் அமில உணவுகளான தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், கோதுமை, பட்டாணி, ப்ராக்கோலி, முட்டைக்கோஸ் மற்றும் ஆரஞ்சு ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பீட்டாகரோட்டின் வைட்டமின் ஏ வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு உதவுகிறது. சருமத்தை பாதுகாக்கிறது. எனவே, சொரியாசிஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்கள், பீட்டாகரோட்டின் சத்து நிறைந்த கேரட், பச்சை இலைக் காய்கறிகள், ஆப்ரிகாட் மற்றும் மாம்பழம் இவைகளை அவசியம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆல்கஹால் குடித்தால், அது கல்லீரலின் செயல்பாட்டை பாதிக்கும். சொரியாசிஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் ஆல்கஹால் குடித்தால், சாதாரணமானவர்களை விட ஆல்கஹால் அளவு ரத்தத்தில் மிகவும் அதிகமாகிவிடும். இதனால் கடுமையான அரிப்பை சந்திக்க நேரிடும். ஆகவே ஆல்கஹால் குடிப்பதை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். அதுபோல பால் மற்றும் பால் பொருட்களையும், உணவில் சர்க்கரை சேர்ப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். க்ரீல்டு, வறுத்த மற்றும் ரோஸ்ட்டட் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது சொரியாசிஸ் நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கும்.





மருத்துவர் ஓஃபிலியா மேரி



தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்கள் கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்

தா

ய்ப்பால் கொடுப்பது ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் முறைகளில் ஒன்றாகும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் முதல் மற்றும் சிறந்த உணவு ஆகும். இது குழந்தையின் உடல், மன அறிவு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

தாய்ப்பால் குழந்தையின் முதல் தடுப்பூசி என்று சொல்லப்படுகிறது. எனவே பால் குடிக்கும் குழந்தையின் தாய்மார்கள் தங்கள் உணவில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்

குழந்தையின் தசை, மூளை, உடல் வளர்ச்சிக்கு புரதங்கள் அதிகம் தேவைப்படுகின்றன. எனவே தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் 2 முதல் 3 முறை

புரத உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புரதம் நிறைந்த உணவுகளில் முட்டை, கோழி, மீன், பால், தயிர், பன்னீர், பருப்பு, பயறு வகைகள், உளுந்து போன்றவை அடங்கும். எனவே தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்கள் அதிக அளவில் புரத உணவுகளை உண்ணலாம்.

முழு தானிய உணவுகள்

மற்ற ஊட்டச்சத்தைப் போல கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகளும்



நீர்ச்சத்து

குறைந்தால் பால் சுரப்பும் குறையும். எனவே பாலூட்டும் பெண்கள் போதுமான அளவு அதிக நீர் அருந்த வேண்டும்.

முக்கியமானவை. இது உடலுக்கு நீடித்த திடீர் ஏற்றத்தாழ்வை குறைக்கும். எனவே கம்பு, ராகி, சோளம், கோதுமை, அரிசி போன்ற முழுதானிய வகைகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரும்புச் சத்து உணவுகள்

கீரை, பசலைக்கீரை, அகத்தி, கேரட், பீட்ரூட், பீன்ஸ் போன்ற உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவை ரத்த சோகையை தவிர்த்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கால்சியம் சத்து சார்ந்த உணவுகள்

பாலூட்டும் பெண்களுக்கு கால்சியம் மிகவும் முக்கியம். தாயின் எலும்புகள் பலவீனமடையாமல் இருக்க கால்சியம் தேவை. எனவே தன் அன்றாட உணவில் பால், தயிர், பன்னீர், பசலைக்கீரை, வெண்டைக்காய், எள், பாதாம், சோயாபீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை போன்ற கால்சியம் சத்து சார்ந்த உணவுகள்

பொருட்களையும் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல கொழுப்பு

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் DHA போன்ற நல்ல கொழுப்பு தேவை. எனவே மீன், பாதாம், நெய் அளவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்

இவை பாலூட்டும் பெண்களுக்கு செரிமானத்தை சீராக்கி பெண்களுக்கு சமநிலைப்படுத்த உதவுகின்றன. நார்ச்சத்து அதிகமான உணவுகள்



முழுதானியங்கள்.

கம்பு, சிவப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், கேழ்வரகு மற்றும் முருங்கைக் கீரை, பசலைக்கீரை, காரட், பீட்ரூட், ப்ரக்கோலி, ஆப்பிள், பேரிச்சங்காய், மாதுளை, வாழைப்பழம், கொண்டைக்கடலை போன்றவற்றை பாலூட்டும் பெண்கள் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

திரவ உணவுகள்

நீர்ச்சத்து குறைந்தால் பால் சுரப்பும் குறையும். எனவே பாலூட்டும் பெண்கள் போதுமான அளவு அதிக நீர் அருந்த வேண்டும். அடிக்கடி, தண்ணீர், பால், சூப் வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதர உணவுகள்

வெந்தயம்

பாலூட்டும் பெண்களுக்கு பால் சுரப்பை அதிகரிக்க மற்றும் ஹார்மோனை சமநிலைப்படுத்த அதிகம் உதவுகின்றது. வெந்தயத்தை பாலில் போட்டு நன்றாக காய்ச்சி குடித்தால் தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும். மேலும் சாதம் வடித்த கஞ்சியில் வெந்தயத்தை சேர்த்து காய்ச்சி குடிப்பதன் மூலம் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

பிரவுன் ரைஸ்

தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கான ஹார்மோனை தூண்டச் செய்கிறது. இதய ஆரோக்கியம் மற்றும் ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. உடல் எடையை குறைப்பதற்கும் துணை செய்யும்.

ஓட்ஸ்

ஓட்ஸ் கஞ்சி தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். பாலூட்டும் பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது. ஓட்ஸில் உள்ள beta-glucan என்ற நார்ச்சத்து ஹார்மோன் சமநிலையை அதிகரித்து, தாய்ப்பால் சுரப்பை மேம்படுத்த துணை செய்கிறது. இதில் உள்ள அதிகப்படியான இரும்புச்சத்து பிரசவத்துக்கு பிறகு வரும் ரத்த சோகையை தடுக்க உதவுகிறது.



பூண்டு பால்

பாலூட்டும் பெண்கள் இரவில் பாலில் பூண்டு கலந்து காய்ச்சி குடித்து வர தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

2-3 பூண்டு பற்கள் நசுக்கி ஒன்றரை டம்ளர் பாலில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். மிதமான சூட்டில் பால் 5 முதல் 7 நிமிடம் கொதிக்கட்டும். சூடு மிதமாக இருக்கும்போது வடிகட்டி குடிக்கவும். இனிப்பு சுவை வேண்டுபவர்கள் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தூக்கமும் நன்றாக வரும்.

நட்ஸ்

உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த பாதாம், வால்நட்ஸ் மிகவும் அவசியம். தாய்ப்பால் சுரப்பையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். பாதாம் கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் உடலுக்கு மிகுந்த சக்தியை தரும். பாலூட்டும் அம்மாக்கள் பாதாம் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தையின் மூளைத்திறன் அதிகரிக்கும்.

உளுந்து

உளுந்தங்கஞ்சி, உளுந்தங்களி பாலூட்டும் பெண்களுக்கு பெரிதும் உதவுகின்றன. பால் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. சீரணத்திற்கும் உதவி செய்கின்றன.



மீன் வகைகளில் சுறா மீனை உட்கொண்டால் தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். இதனை புட்டாக அவித்து அதனுடன் பூண்டு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

பாலூட்டும் அம்மாக்களுக்கு மட்டுமல்ல சுறா மீனில் உள்ள அதிகப்படியான ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள் (DHA) குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும் சுறாமீன் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

கீரை வகைகளில் பொன்னாங்கண்ணி கீரை பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதோடு ஹார்மோனையும் சமநிலைப்படுத்துகின்றது. எனவே பொன்னாங்கண்ணி கீரையும் பாசிப்பருப்பையும் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

பெருங்காயம், சீரகம், மிளகு, ஓமம் போன்றவையை தன் உணவுடன் பாலூட்டும் பெண்கள் தினமும் தவறாமல் எடுத்துக் கொண்டால் வாயு தொந்தரவு செரிமான கோளாறுகள் எதுவும் அண்டாமல் இருக்கும்.

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

மிக காரமான உணவுகள்

குழந்தைக்கு செரிமான பிரச்சனை ஏற்படுவதால் பாலூட்டும் பெண்கள் மிக காரமான உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

மது, புகை

மதுப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம் தவிர்ப்பது குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் செரிமானத்துக்கு நல்லது.

பாலூட்டும் தாய் மருந்து அருந்தினால் மதுபானம் நேரடியாக பாலில் கலந்து குழந்தைக்கு சென்று விடும். இதனால் குழந்தையின் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். சீரான ஊட்டச்சத்து கிடைக்காமல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். பிற காலத்தில் கவனக்குறைவு, கற்றல் சிரமம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

பால் மூலம் குழந்தைக்கு நேரடி பாதிப்பை தரும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு தீங்கு விளைவிப்பதால் இதனை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிக கஃபைன் (காபி, டீ)

குழந்தைக்கு தூக்கமின்மை, சினம், வயிறு கோளாறு ஏற்படுவதால் அதிக டீ, காபியை தவிர்க்கவும்.

ஜங்க் உணவுகள், பாக்கெட் ஸ்நாக்ஸ், சோடா, கூல்ட்ரிங்ஸ் போன்றவை பாலூட்டும் பெண்கள் தவிர்க்க வேண்டும். சரியாக சமைக்காத உணவுகளையும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணவுகளையும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.



RJR மருத்துவர் குழு



ஆபத்தான தொப்பையும் குறைக்கும் ஆசனங்களும்



ன்றைக்கு உலகம் முழுவதுமே மக்கள் உடல் பருமன் பிரச்சனையால் பல்வேறு இன்னல்களுக்கு ஆளாகி வருகின்றனர். உடல் பருமன் ஆபத்தானது என்றாலும் அதைவிட ஆபத்தானது தொப்பை.

உடல் பருமனாக இருப்பதைக் காட்டிலும் தொப்பை வைத்திருப்பதே ஆபத்தை விளைவிக்கும் என அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரித்திருக்கின்றனர். 14 ஆண்டுகளாக நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் உடல் பருமனாக உள்ளவர்களை விட இயல்பான உடல் எடையுடன் தொப்பை உள்ள மனிதர்களே விரைவில் மரணம் அடைவதாக தெரியவந்துள்ளது.

தொப்பையுள்ள ஆண்களைக் காட்டிலும் தொப்பையுள்ள பெண்கள்



32% அதிகமாக மரணம் அடைவதாக தெரியவந்துள்ளது. தொப்பையுள்ள ஆண்களும் பெண்களும் முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சரியான உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள கொழுப்பு தானாகவே குறையும்.

உடல் பருமன் மட்டுமல்ல, ஒருவருக்குத் தொப்பை போடுவதற்கும் உடல் உழைப்பு இல்லாமல் பல மணி நேரம், ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தபடி வேலை செய்வதுதான் முக்கியக் காரணம். அதோடு, சரியான நேரத்துக்கு உணவு உண்ணாமலிருப்பது, அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது, நேரம் தவறித் தூங்குவது, உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் உணவுகளைத் தேடித் தேடி உண்பது, அதிக கெட்டக் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை



தூக்கமின்மையால்

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் ஆற்றல் தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய வழக்கத்தைவிட அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை உட்கொள்வார்கள்.

உண்பது போன்றவையும் உடல் பருமன், தொப்பைக்கு முக்கியக் காரணங்கள். இன்னும் மனஅழுத்தம், ஹார்மோன் குறைபாடுகள், பிரசவத்துக்குப் பிறகு பெண்களுக்கு உடல் எடை அதிகரித்தல்... என வேறு சில காரணங்களும் இருக்கின்றன.

வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு சேர்வது பரம்பரை பிரச்சனையாகவும் இருக்கலாம். சோடா, காபி, மைதா, பேக்கரி உணவு வகைகள் போன்றவற்றை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதாலும் தொப்பை ஏற்படும். தொப்பையை குறைக்க தனியாக எந்த மருந்தும் கிடையாது. அதிக உடல் பருமனால் (120 கிலோவுக்கு மேல்) அவதிப்படுபவர்கள் வேண்டுமானால் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன் அறுவை சிகிச்சை பற்றி யோசிக்கலாம். மற்றவர்கள் அறுவை சிகிச்சை மூலமாக தொப்பையை குறைப்பது நல்லதல்ல.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி சிண்ட்ரோம் எனப்படும் சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனை இருந்தால் இடுப்பைச் சுற்றி எளிதாக எடை கூடும். இந்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு ஆண் ஹார்மோன்கள் (டெஸ்டாஸ்டிரோன்) அதிகம் சுரப்பதும் இயல்பாக நடக்கும். ஹார்மோன்களின்

ஏற்ற, இறக்கம் காரணமாக திடீர், திடீரென உடல் எடையில் மாற்றம் இருக்கலாம்.

உடல் எடைக்கும் தூக்கத்துக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. தூக்க சுழற்சியால் உணவுப் பழக்கமும், மனநிலையும் பாதிக்கலாம். இதனால் வழக்கத்தைவிட அதிக உணவு உட்கொள்ள நேரலாம். தூக்கமின்மை உடலின், கிரெலின் மற்றும் லெப்டின் ஹார்மோன்களை ஒழுங்குபடுத்தும் திறனை பாதிக்கும். இதன் விளைவாக, தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் ஆற்றல் தேவையை பூர்த்திசெய்ய வழக்கத்தைவிட அதிக கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளை உட்கொள்வார்கள், இது எடை அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

அன்றாட உணவிலும், பழக்க வழக்கங்களிலும் மாற்றம் செய்தால் தொப்பையை குறைக்க முடியும். தினமும் உணவில் ஒரு கப் காய்கறி சாலட் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தோலுடன் சாப்பிடக்கூடிய பழங்களை தோலுடன்

சாப்பிடுவது உகந்தது. பழங்களின் தோல், வயிற்றில் கொழுப்பு சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளும். ஆப்பிள் போன்ற பழங்கள் பளபளப்பாக இருப்பதற்காக தோலில் மெழுகு பூசப்படும். அதனால் அவற்றை சாப்பிடுவதற்கு முன் 36 டிகிரி பாரன்ஹீட் வெப்பம் கொண்ட வெதுவெதுப்பான நீரில் இரண்டு நிமிடம் ஊறவைத்து கழுவி சாப்பிடலாம்.

தினமும் ஒருமுறை கிரீன் டீ குடிப்பது, போதுமான அளவுக்கு தண்ணீர் குடிப்பது, பிராணாயாமம் செய்வதும் வயிற்று கொழுப்பை நீக்க உதவும். சாதாரண நாற்காலியில் நேராக அமர்ந்து, கைப்பிடுகளை பிடித்தபடி, கால்களை ஒரு பத்துமுறை மேலே தூக்கி, கீழிறக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சியும் வயிற்று கொழுப்பை குறைக்கும். ஒரு நாளில், குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடமாவது நடக்க வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் நடப்பதைவிட ஒரு டம்ளர் பால் குடித்துவிட்டு, சிறிது நேரம் இடைவெளிவிட்டு நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். அதுவே, இரவில் சாப்பிட்ட பிறகு, ஒன்றரை மணி நேரம் இடைவெளிவிட்டு நடக்கலாம். இப்படி செய்தால் வயிற்றில் கொழுப்பு சேர்வதை தடுக்க முடியும்.

தொப்பையை கரைக்கும் ஆசனங்கள்

வயிற்றில் சேரும் கொழுப்புகளைக் கரைப்பது மிகவும் கடினமான ஒன்று. தொப்பை பெரிதாக இருந்தால், இதய நோய்கள், டைபீ2 நீரிழிவு, இன்சலின் தடை மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய்கள் வரும் அபாயம் அதிகம்

உடலில் கொழுப்புகள் அதிகம் தேங்கும் போது, அதனால் பல பிரச்சனைகள் உடலை வேகமாக தாக்குகின்றன. வயிற்றில் தேங்கும் கொழுப்புகளைக் கரைக்க உடற்பயிற்சிகளும், யோகாக்களும் உதவும். இங்கு தொப்பையை வேகமாக கரைக்க உதவும் சில எளிய யோகாசனங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



அவற்றை தினமும் காலையில் தவறாமல் பின்பற்றினால், நிச்சயம் தொப்பையை வேகமாக குறைக்க முடியும்.

புஜங்காசனம்

இந்த ஆசனத்தை செய்யும் போது, வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் வலிமையடைவதோடு, வயிற்றில் தேங்கியுள்ள கொழுப்புகளும் கரையும். மேலும் இந்த ஆசனத்தினால் முதுகு, அடி வயிறு மற்றும் உடலின் மேல் பகுதியும் வலிமையடையும். இந்த ஆசனம் தண்டுவடத்தையும் வலிமையாக்கும்.

செய்யும் முறை

முதலில் குப்புறப்படுத்து, இரு உள்ளங்கைகளையும் மார்பு பகுதிக்கு பக்கவாட்டில் தரையில் ஊன்றி, மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு படத்தில் காட்டியவாறு முகத்தையும், உடலையும் உயர்த்த வேண்டும். இந்நிலையில் 1530 நொடிகள் இருக்க வேண்டும். பின் மூச்சை வெளிவிட்டவாறு பழைய நிலைக்கு திரும்பவும். இப்படி ஒரு நாளைக்கு 5 முறை செய்ய வேண்டும்.



தனுராசனம்

தனுர் என்றால் வில். வில்லைப் போல் உடலை வளைத்து செய்வதால், இந்த ஆசனத்தின் பெயர் தனுராசனம் என்று வந்தது. இந்த ஆசனத்தின் மூலம் அடிவயிற்று தசைகள் நல்ல நிலையைப் பெறும். மேலும் இந்த ஆசனத்தினால் வயிற்றுக் கொழுப்புகளும், தொடையில் உள்ள கொழுப்புகளும் கரையும் மற்றும் செரிமான மண்டலம் நன்கு செயல்பட்டு, மலச்சிக்கல் பிரச்சனை அகலும்.

செய்யும் முறை

இந்த ஆசனத்திற்கு குப்புறப்படுத்து, இரண்டு கைகளாலும் கணுக்காலைப் பிடித்து, படத்தில் காட்டியவாறு உடலை வில் போன்று வளைக்க வேண்டும். இப்படி 5 முறை செய்ய வேண்டும். இந்த யோகாசனம் தட்டையான வயிற்றைப் பெற உதவும் மற்றும் இடுப்பு



பகுதியைச் சுற்றியுள்ள கொழுப்புகளைக் கரைக்கும். மேலும் இந்த ஆசனத்தினால் முதுகு மற்றும் கால் தசைகள் வலிமைப் பெறும். செய்யும் முறை இந்த ஆசனத்திற்கு முதலில் தரையில் படுத்து, பின் மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு மேல் உடலையும், கால்களையும் மேலே உயர்த்த வேண்டும். முடிந்த வரை 45 டிகிரி கோணத்தில் உடலைக் கொண்டு வர முயற்சி செய்யுங்கள். இந்நிலையில் 15 நொடிகள் இருந்து, பின் மூச்சை வெளியே விட்டவாறு பழைய நிலைக்கு திரும்புங்கள். இப்படி 5 முறை செய்ய வேண்டும்.

கும்பகாசனம்

இந்த எளிய ஆசனத்தினால் வயிற்று கொழுப்புகள் கரைந்து தொப்பை குறையும். மேலும் இந்த ஆசனத்தினால் கைகள், தோள்பட்டை, முதுகு, பிட்டம் மற்றும் தொடைகள் போன்ற இடங்களும் வலிமையடையும்.

செய்யும் முறை

இந்த ஆசனத்திற்கு முதலில் தரையில் குப்புறப்படுத்து, பின் புஷ்பாப் நிலையில் 15-30 நிமிடம் மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு இருக்க வேண்டும். பின் மூச்சை



வெளிவிட்டுக் கொண்டே சாதாரண நிலைக்கு திரும்பவும். இப்படி 5 முறை செய்ய வேண்டும். ஒருவேளை உங்களுக்கு முதுகு அல்லது தோள்பட்டையில் காயங்கள் அல்லது உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால், இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டாம்.



பவனமுத்தாசனம்

இந்த யோகாசனத்தினால் குடலுக்கு மசாஜ் செய்தது போன்று இருப்பதோடு, வயிற்று அமிலத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், மெட்டபாலிசத்தை அதிகரிக்கவும், முதுகு வலியைக் குறைக்கவும், அடிவயிறு, தொடை, இடுப்பு பகுதியில் உள்ள கொழுப்புகளைக் கரைத்து அழகாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

செய்யும் முறை

பவனமுத்தாசனம் செய்வதற்கு முதலில் படத்தில் காட்டியவாறு தரையில் படுத்துக் கொண்டு, முழங்கால்களை மடித்து, மார்பை தொடும் வண்ணம் தூக்கி, பின் இரு கைகளால் முழங்கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு, தலையால் முழுங்காலைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தின் போது மூச்சை சீராக விட வேண்டும்.

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



RJR
HERBAL HOSPITALS



அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

Scan, X-Rayயில் மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, Sinus குழிகளில் Infection ஆகியிருக்கு, மூக்கு நடுத்தண்டு வளைவு ஏற்பட்டுருக்கு என பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எங்களுடைய நசியம் சிகிச்சை, மூலிகை சிகிச்சை மூலம் 15 நாள் முதல் ஒரு மாதம் வரை சிகிச்சை பெற்று Scan, X-Ray எடுத்துப் பார்க்கும்போது மூக்கில் சதை வளர்ச்சி முற்றிலும் இல்லாமலும், மூக்கு நடுத்தண்டு வளைவு இல்லாமலும், சைனஸ் குழிகளில் Infection இல்லாமலும் இருப்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.



திரும்ப திரும்ப இந்த பிரச்சனை வராமல் இருக்க ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்

சைனசைட்டிஸ் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்
ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை
இடம்: 150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

60,00,000+
HAPPY PATIENTS

250+
DOCTORS

101+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊராப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம் திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம் புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம் தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை | ஈரோடு | சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீமும்பை, டோம்பிவிவி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் **101**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006
www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



RJR
HERBAL HOSPITALS

ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, சைனசைட்டிஸ் பிரச்சனைகளுக்கு மூலிகை சாறு சிகிச்சை



**அடிக்கடி சளி, மூக்கடைப்பு, சைனசைட்டிஸ்,
மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, ஆஸ்துமா போன்ற
சுவாசப் பிரச்சனைகளுக்கு
மருந்து, மாத்திரை, இன்ஹேலர்-ல் இருந்து
முழுமையாக விடுபடலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து,
மாத்திரை எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.**

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

 **60,00,000+**
HAPPY PATIENT

 **250+**
DOCTORS

 **101+**
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம்
திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம்
புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம்
தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை | ஈரோடு | சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி
கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீனம், டோம்பிவிவி மற்றும்
பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் **101**க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: 9840098473 / 9952979474



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006
www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com