

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:9 | டிசம்பர்-2022

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



ஆயுளை அதிகரிக்கும்
யோகாசனங்கள்



அசத்தலாய்
ஒரு அத்திப்பழ
அல்வா



நல வாழ்வில்
நவதானியங்களின்
பங்கு



செரிமான
மண்டலத்தை
சரிசெய்யும்
தேங்காய்

யாருக்கெல்லாம்
இதயநோய் ஆபத்து அதிகம்



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



நான்கு தலைமுறை பாரம்பரிய சிகிச்சை

சோரியாசிஸ் நோயில்

பாதிப்படைந்தோர் இனி கவலைப்பட தேவையில்லை..

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

700000

க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளனர்



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

தொடர்புக்கு: 787 11 11 115

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

RJR HERBAL HOSPITAL

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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



கவனம் - வேகமாய் பரவும் கண்ணோய்

மழைக்காலத்தில் பரவும் மலேரியா, டெங்கு, சிக்குன்குனியா முதலான தொற்றுநோய்கள் வரிசையில் மெட்ராஸ் ஐ எனப்படும் கண்ணோய் தற்போது வேகமாக பரவிவருகிறது.

ஸ்டபைலோ காக்கஸ் நுண்கிருமியினாலும், தொற்று, தூசி, புகை ஆகியவற்றாலும், அடினோ வைரஸ் மூலமும் இந்த கண்ணோய் பரவுகிறது.

கண் நோய் வந்தால், கண்கள் சிவப்பு நிறமாக மாறுதல், கண் எரிச்சல், கண்களில் நீர் வடிதல், லேசான வீக்கம், அரிப்பு உள்ளிட்ட அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. கண்ணோய் வந்தவர்கள் தங்களை தனிமைப்படுத்தி கொள்ள வேண்டும். கண்ணோயை பரப்பும் வைரஸ் கிருமிகள் பொருட்களின் மேற்பரப்பில் நீண்டகாலம் வாழும். எனவே, கண்ணோய் வந்தவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது.

கண்களில் எரிச்சல், உறுத்தல் இருக்கிறது என்பதற்காக கைகளை கொண்டு அடிக்கடி கண்களை தொடக்கூடாது. கண்ணோயை பரப்பும் வைரஸ் பொருட்களின் மேற்பரப்பில் நீண்டகாலம் வாழும். உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்த நீரில் சுத்தமான காட்டன் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து கண்களுக்கு மேல் ஒற்றடம் கொடுத்தால் இதம் கிடைக்கும். ஒருபோதும் கண்களை கசக்கக்கூடாது. அது நோயின் தீவிரத்தை அதிகமாக்கி ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

கண் நோய் வந்தவர்கள் தங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சோப்பு போட்டு கண்களை கழுவக்கூடாது. கண்ணோய் நேரத்தில் கான்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவது, மேக்அப் போடுவதை தவிர்த்து விடுங்கள். மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை உப்பு போட்டு கொதிக்கவைத்த வெதுவெதுப்பான நீரால் கண்களை கழுவி வாருங்கள். கிருமிகள் அழிந்து விரைவில் குணம் கிடைக்கும்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து அதைக் கொண்டு கண்களை சுத்தம் செய்யலாம். எலுமிச்சையின் குணத்தால் எரிச்சல் ஏற்பட்டாலும் கழிவுகள் வெளியேறி விரைவில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

அரை டம்ளர் வெந்நீரில் இரண்டு மேஜைக்கரண்டி மஞ்சள் தூளை கலந்து அதில் ஒரு மெல்லிய துணியை நனைத்து கண்களின் மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம். எரிச்சல் அடங்கும். உருளைக்கிழங்கை தூவி பற்று போடுவது போல மூன்று நாட்கள் இரவில் தூங்குவதற்கு முன் பற்று போட்டால் நோயின் தீவிரம் குறையும். சீரகத் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து தினமும் காலை மாலை கழுவி வந்தால் சிவப்பு தன்மை மாறும். எரிச்சல் நீங்கும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆக்டி-4 | இல்டி-3 | டிசம்பர்-2022

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT

6



செரிமான மண்டலத்தை
சரிசெய்யும் தேங்காய்

10



பாத எரிச்சலும்
பாதுகாக்கும் வழிகளும்!

14



ஆயுளை அதிகரிக்கும்
யோகாசனங்கள்

18



தசை சிதைவு நோய்
காரணங்களும் தீர்வு

22



கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி
ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

44



அசத்தலாய்
ஒரு அத்திப்பழ அல்வா

49



100 ஆண்டுகள் வாழ்வைக்கும்
ஆரோக்கிய விதிகள்

60



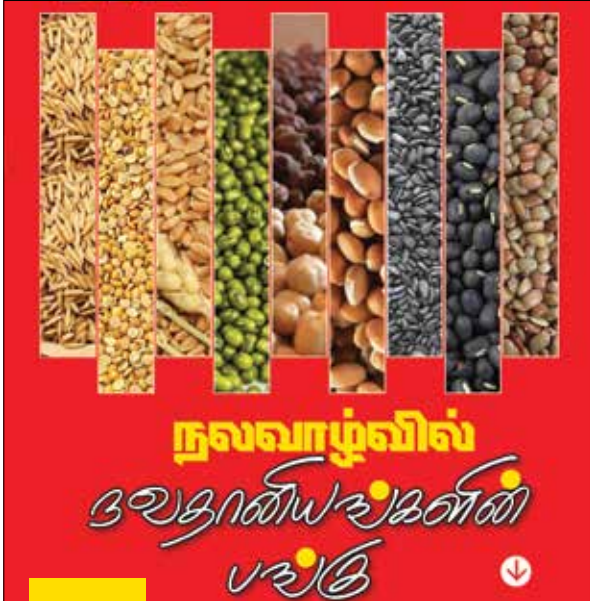
யாருக்கெல்லாம் இதய
நோய் ஆபத்து அதிகம்

63



குழந்தைகள் புத்திசாலியாக
கொடுக்க வேண்டிய
உணவுகள்

27





மருத்துவர் சரண்யா



செரிமான மண்டலத்தை சரிசெய்யும் தேங்காய்



ப

ரீட்சையில் பாஸானால் பிள்ளையாருக்கு உடைக்கப்படும் தேங்காய் அன்றாட சமையலிலும் தவறாமல் இடம்பிடிக்கிறது. இளநீர் மற்றும் தேங்காய்களில் இருக்கும் நன்மைகளை இனி தெளிவாக காண்போம்.

மனித கரங்களால் மாசுபடாத தேங்காய் தண்ணீர்

உலகின் மிகத் தூய்மையான நீரை நீங்கள் பருகிக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்றால் அது உண்மை தானே! ஆம் நீரை வேர்வழியே உறிஞ்சி உச்சிக்குக் கொண்டு போய் செம்புத் தண்ணீரை கொத்துக் கொத்தாய் தேக்கி வைத்திருக்கும் இயற்கையின் அற்புதம் இளநீர் தேங்காய்.

இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் போது போர்க்களத்தில் காயம்பட்ட வீரர்களுக்கு அவசர கால குளுக்கோஸ் மருந்தாக செலுத்தப்பட்டது தேங்காய் தண்ணீர்தான்.

உலகின் பல்வேறு கலாச்சாரங்களாலும் போற்றப்படுவது தேங்காய். தேங்காயை மட்டுமே உண்டு உயிர் வாழும் மனிதர்களும் உண்டு. உலகில் உள்ள பல்வேறு மருத்துவ முறைகளிலும் தேங்காய் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

தேங்காய் சாப்பிட கிடைக்கும் பலன்கள்

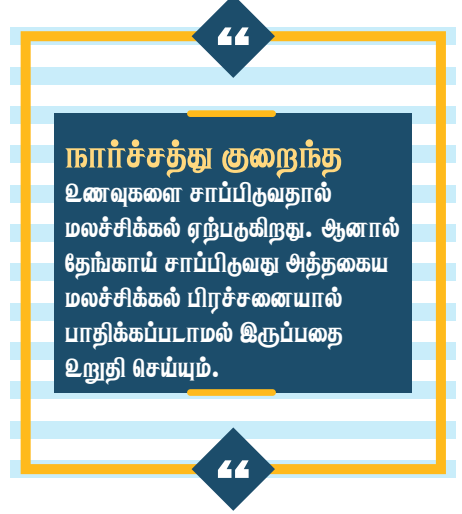
தேங்காய் மிகச் சிறந்த இரத்த சுத்திகரிப்புப் பண்டம். தேங்காயின் மருத்துவத் தன்மை இருதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகக் குறைபாடுகளை களையக்கூடியது. தாகம் தணிக்கவும், உடலில் சூட்டை தணிப்பதற்கும் இதைவிட சிறந்த ஒன்று இல்லை.



சமனற்ற உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் விக்கல்களை தேங்காய் நீரை பருகுவதால் தணிக்க முடியும். முற்றாத தேங்காயில் உடலுக்கு தேவையான புரோட்டீனும் குளுக்கோசும் அதிகம். வாழைப்பழம், ஆப்பிள் பழங்களில் உள்ளதை விட அதிக புரோட்டீன் தேங்காயில் உள்ளது.

வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீரகப் பாதையில் தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள் இளநீர் பருகினால் குணப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. தீவிர வயிற்றுப்புண் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் 100, 200 மில்லி இளநீரை தினமும் இரண்டு முறை அருந்தலாம்.

பெரிய நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவர்கள்கூட அலுவலகங்களில் காபி, டீ போன்றவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு தற்போது இளநீர் பருகத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். வயிறு நிரம்ப வகைவகையாக சாப்பிடுவதைவிட அரைமூடி தேங்காய்த் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். புத்துணர்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள்.



தேங்காயை பச்சையாக சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

தேங்காய் நாம் உட்கொள்ளக் கூடிய ஆரோக்கியமான உணவுகளில் ஒன்றாகும். இவை ஏராளமான சுகாதார நன்மைகளை கொண்டுள்ளது. அதிலும் தேங்காய்க்குள் காணப்படும் வெள்ளை சதை போன்ற பகுதி கூடுதல் நன்மைகளை அளிக்கிறது. தேங்காய் சதையில் உயர்ந்த கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகள் காணப்படுகிறது. இதில் மாங்கனீசு, பொட்டாசியம் பாஸ்பரஸ், தாமிரம், இரும்பு, துத்தநாகம் உள்ளிட்ட ஏராளமான சத்துக்கள் உள்ளன.

ஒரு ஆரோக்கியமான உடலுக்கு தேவையான அனைத்து அத்தியாவசிய உட்டச்சத்துக்களும் தேங்காயில் உள்ளது. இதில் நிறைய நார்ச்சத்துக்கள் உள்ளன.



இந்தக் கரையாத நார்ச்சத்துக்கள் குடல் இயக்கத்திற்கு உதவுகிறது. செரிமான அமைப்பை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது.

தேங்காய் சதையில் காணப்படும் வைட்டமின்கள் ஏ, டி, ஈ மற்றும் கே ஆகியவை குடல் பாக்டீரியாவை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. இது உங்கள் செரிமான அமைப்பை மற்ற பிரச்சனைகளில் இருந்தும், வீக்கத்தில் இருந்தும் பாதுகாக்கிறது.

இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது

தேங்காய் சதையில் உள்ள தேங்காய் எண்ணெய் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்கிறது. கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கிறது. இது இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

இது குறித்து மக்களிடையே ஆராய்ச்சி செய்தபோது ஆலிவ் எண்ணெய் சாப்பிட்டவர்களை விட தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கொண்டவர்களின் கொலஸ்ட்ரால் அளவு ஆரோக்கியமாக உள்ளது.

தேங்காய் சதை உங்க உடல் எடையை குறைக்க உதவி செய்யும். இது வயிறு நிரம்பிய உணர்வை தரக்கூடியது. இதனால் நீங்கள் அதிகமாக நொறுக்குத்தீனிகள் சாப்பிடுவது குறைக்கப்படும். அது மட்டுமல்லாமல் தேங்காயின் சதைப்பகுதி கொழுப்பு எரிபொருளாக செயல்படுகிறது.

எனவே உடல் எடையை பராமரிக்க நினைப்பவர்கள் தேங்காயை உணவாக அளவுடன் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தேங்காய் சதைப்பகுதியை சாப்பிட்டு வருவது உங்க இரத்த சர்க்கரை அளவை பராமரிக்க உதவி செய்யும். இதிலுள்ள மாங்கனிக நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆன்டி வைரல், பூஞ்சை எதிர்ப்பு மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் நன்மைகள் இவற்றில் காணப்படுகிறது.

மலச்சிக்கல்

நார்ச்சத்து குறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. ஆனால் தேங்காய் சாப்பிடுவது அத்தகைய மலச்சிக்கல் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யும். தேங்காயில் 61% நார்ச்சத்து உள்ளது. இது குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கிறது.

தோல் மற்றும் முடி ஆரோக்கியம்

தேங்காயில் உள்ள கொழுப்பு சருமத்திற்கு ஊட்டமளிக்கிறது. இது சருமத்தை ஈரப்பதமாகவும், மிருதுவாகவும் வைத்து வறண்ட சருமம், சுருக்கங்கள் தோன்றும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது. மேலும் இது மோனோலரின் மற்றும் லாரிக் அமிலத்தின் சிறந்த மூலமாகும். எனவே முகப்பரு, தலை மற்றும் தலைமுடி தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு எதிராக செயல்படுகிறது. இதில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் செல் சேதத்தை குறைத்து சருமத்தை இளமையோடு வைத்திருக்க உதவுகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

இயற்கையில் பச்சை தேங்காய் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் வைரல் எதிர்ப்புத்தன்மை கொண்டதால், தொற்று நோய்க்கு எதிராகப் போராட உடலுக்கு சக்தி அளிக்கிறது. மேலும் தொண்டை மற்றும் மூச்சுழாய் அழற்சி

இரத்த சோகையை போக்கும் தேங்காய் பால்

இன்றைக்கு இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் பலரும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இரும்புச் சத்து குறைபாடு இரத்த அணுக்களில் போதுமான அளவு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமல், இரத்த சோகையை உண்டாக்கும். ஒரு கப் தேங்காய் பாலில், உடம்புக்கு அன்றாடம் தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தில் 25 சதவீதம் கிடைத்துவிடுகிறது.

வாரத்திற்கு குறைந்த பட்சம் மூன்று முறையாவது தேங்காய் பால் அருந்தி வருபவர்களுக்கு தசை, நரம்புகளில் ஏற்படும் இறுக்கத்தன்மை தளர்ந்து உடலுக்கு பலத்தை தருகிறது.

தேங்காய் பால், உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை உறுதியாக வைத்திருப்பதால், அடிக்கடி ஏற்படும் சளி மற்றும் இருமலை விரட்டியடிக்க



உதவி புரியும். மேலும் இதில் வைட்டமின் சி நிறைந்திருப்பதால், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பை வளப்படுத்தும்.

உடலுக்கு தேவையான 16 முக்கியமான ஊட்டச் சத்துக்களில் ஒன்றான பாஸ்பரஸ் தேங்காய் பாலில் நிறைந்துள்ளது. இது எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் பாதுகாப்புக்கு துணைபுரிகிறது.

பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் இது மிகவும் நல்லது.

அல்சைமர் நோய்க்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கும்

மீடியம் செயின் ட்ரைகிளிசரைடுகள் தேங்காயில் காணப்படுகின்றன. மேலும் அல்சைமர் மற்றும் பிற அறிவாற்றல் கோளாறுகளைத் தடுக்க உதவும் கீட்டோஜெனிக் பண்புகளைக்

கொண்டுள்ளன. தேங்காய் கொழுப்புகளில் மன ஆரோக்கியத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் சிகிச்சை பண்புகள் உள்ளன.

வாய் ஆரோக்கியம்

தேங்காயில் காணப்படும் விசிதிகிகள் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகளையும் கொண்டிருக்கின்றன. ரூட் கானால்ஸ் மற்றும் பிற பற்கள் தொடர்பான நோய்த் தொற்றுகளைத் தடுப்பதில் இவை உதவி செய்கின்றன. தேங்காய் சாப்பிடுவது சரியான பல் சுகாதாரத்திற்கு தீர்வு இல்லை என்றாலும், இது வாயில் காணப்படும் சில தேவையற்ற பாக்டீரியாக்களைக் கொல்லவும், ஈறுகள் மற்றும் பற்களை தொற்று அல்லது துவாரங்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

தேங்காய் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டிருந்தாலும் அளவுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





மருத்துவர் சத்யா



பாத எரிச்சலும்

பாதகாக்கும் வழிகளும்!

கா

ல் பாத எரிச்சல் மற்றும் மதமதப்பு என்பது இன்று பெரும்பாலானோர் சந்திக்கும் ஒரு பிரச்சனையாக உள்ளது. இது எதனால் ஏற்படுகிறது. இதனை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பதை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

கால்களில் உள்ள நரம்புகள் பாதிப்பு அடைவதால் கால் பாத எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. இதனை நியூரோபதி (Neuropathy) என்பர்.

பொதுவான குறிகுணம்

கால்கள் மரத்துப்போதல், ஊசியால் குத்துவது போன்ற வலி, பாதங்களில் எரிச்சல் குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும். பாதங்களில் தொடு உணர்வு, வலி, கூச்சம் அதிகரிக்கும். பாதங்களில் போர்வை பட்டால் கூட சமையாகத் தோன்றும். நடந்தால் மெத்தை மேல் நடப்பது போலிருத்தல், கால்களில் காலுறை அணிந்துள்ளது (அ) சேறு

பூசியது போன்ற ஒரு உணர்வு, செருப்பு கழன்று விழுவது கூட தெரியாது.

கால்பாத எரிச்சல் ஏற்பட காரணங்கள்

கால் பாத எரிச்சல் பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது என்றாலும் நீரிழிவு நோய் முக்கிய காரணமாக உள்ளது. சர்க்கரை நோய் பல வருடங்களாக கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவர்களுக்கு நரம்புகள் பாதிப்பு அடையும். இது (Diabetic Neuropathy) டயாபடிக் நியூரோபதி எனப்படும்.

சர்க்கரை நோயால் பாதிப்படைந்தவர்களில் மூன்றில் ஒருவர் இந்நோயால் பாதிப்படைகின்றனர்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும் போது அது சார்பிடால்

என்னும் வேதிப் பொருளாக மாறி நரம்புகளில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் நரம்புகளில் தகவல் பரிமாற்றம் தடைபடும். நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்களும் பாதிப்படையும். இதனால் நரம்பு முனைகளுக்கு போதிய ஆக்ஸிஜனும் ஊட்டச்சத்தும் கிடைக்காது.

எல்லா நரம்புகளும் பாதிப்படையும் என்றாலும் கை மற்றும் கால்களுக்கு செல்லும் நரம்புகள் (penpheral nerves) அதிகம் பாதிப்பு அடையும்.

கால்பாத எரிச்சல் ஏற்பட பிற காரணங்கள்

வைட்டமின் பி6, பி12, ஃபோலேட் பற்றாக்குறை, நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள், ஹைப்போதைராய்டு, மதுப்பழக்கம், இரத்தசோகை, கல்லீரல் நோய்கள், இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அழற்சி.

நரம்பை சுற்றியுள்ள உறை பாதிப்பு அடைதல் (small fibre neuropathy) பெரிபெரல் நியூரோபதி எனப்படும் இந்த பாத எரிச்சல் நோயை 5 நிலைகளாக (Stages) பிரிப்பர்.



இது நோயின் ஆரம்பநிலை. இந்நிலையில் கால்களில் மதமதப்பு, மிதமான வலி இருக்கும் வலி தொடர்ச்சியாக இருக்காது. எனவே நோயாளி இதனை கண்டு கொள்வது இல்லை.

இரண்டாம் நிலை(Second stages)

இந்நிலையில் வலி மற்றும் மதமதப்பு அடிக்கடி ஏற்படும். முன்பு இருந்ததைவிட வலி அதிகமாக உணரப்படும். இந்நிலையில் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் நரம்பு சேதத்தை முற்றிலும் சரிசெய்ய முடியும்.

மூன்றாம் நிலை (Third stage)

இது நோய் சிறிது முற்றிய நிலை ஆகும். இந்நிலையில் தினமும் கால்களில் வலி இருக்கும். இதனால் அன்றாட வேலைகளை செய்வதில் கூட சிரமம் இருக்கும். நோயாளி கால்களில் மதமதப்பும் உணர்ச்சியின்மையும் அதிகரிக்க தொடங்கும்.

எனவே இந்நிலையில் சிறு சிறு கொப்பளங்களும், காயங்களும் கால்களில் ஏற்படலாம். இச்சிறு காயங்கள் மற்றும் கொப்பளங்கள் சரிவர கவனிக்காமல் விடுவதினால் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு இரத்தத்தில் நோய்த்தொற்று பரவுதல் கால்விரல்கள் அழுகுதல்(gangrene) ஏற்பட்டு கால்விரல் (அ) கால்களையே அறுவை சிகிச்சை செய்யும் நிலைக்கு கொண்டு சென்றுவிடும்.



நான்காம் நிலை (Fourth Stage)

இது நோய் முற்றிய நிலை. கால்களில் உணர்ச்சி குறையும் மதமதப்புத் தொடர்ந்து காணும். ஆனால் வலி குறையும். வலி குறைவதால் இதை ஒரு நல்ல அறிகுறியாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் இது நரம்பு செல்கள் அழிந்ததற்கான அறிகுறி ஆகும். எனவே நான்காம் நிலையை அடைந்த நோயாளிகளுக்கு நிற்பது மற்றும் நடப்பதில் சிரமமும் தள்ளாட்டமும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை செய்து பாதித்த நரம்புகளை நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வருவது மிகவும் சிரமம்

ஐந்தாம் நிலை (fifth stages)

இது நோய் மிகவும் முற்றிய நிலை. இந்நிலையில் மூளைக்கு உணர்வினை கொண்டு செல்லும் நரம்புகள் முழு பாதிப்பு அடையும். எனவே கால்களில் முழுவதுமாக உணர்வு இழப்பு ஏற்படும் முடியாமல் சக்கர நாற்காலி



உதவியுடனே இயங்க நேரிடும்.

கால் பாத எரிச்சல் தீர எடுக்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

பழங்கள், கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளில் அதிக அளவு ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் உள்ளதால் அவை நரம்பு சேதமடைவதை தடுக்கின்றது. குறிப்பாக ஆரஞ்சு, பெர்ரி மற்றும் திராட்சை வகை பழங்கள் மிகவும் சிறந்தவை.

இதேபோல ப்ரக்கோலி, பசலைக்கீரை, பரட்டை க்கீரை ஆகியவற்றில் ஆல்பா லிப்போயிக் ஆசிட் (alpha lipoic acid) என்னும் வேதிப்பொருள் உள்ளது. இது நரம்புகளுக்கு ஊட்டம் அளிக்கிறது.

கைக்குத்தல் அரிசி, சிறுதானிய வகைகள், ஓட்ஸ், பாதாம், முந்திரி, வால்நட் ஆகியவைகளில் வைட்டமின் பி சத்து அதிகம் உள்ளதால் இவை நரம்புகள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது. நரம்புகள் சரிவர செயல்படவும், நரம்பு செல்களை புதுப்பிக்கவும் மக்னீசியம் சத்து

அவசியம். இது பீன்ஸ் மற்றும் கொட்டை வகைகளில் அதிகமாக உள்ளது.

பாதிப்பு அடைந்த நரம்புகளை நன்னிலைப்படுத்த ஓமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் (omega 3 fatty acid) என்ற கொழுப்புச் சத்து துணைபுரிகிறது. இந்த கொழுப்புச் சத்தானது சாலமன் மீன், ஆரைமீன், பன்னா மீன் போன்ற மீன் வகைகளில் அதிகம் உள்ளது.

ஆளிவிதை மற்றும் சியாவிதை இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைப்பதால் அவை அழற்சியை குறைக்க உதவுகின்றன.

கால் எரிச்சல் குணமாக சில எளிய கைவைத்திய முறைகள்

நரம்புகள் வலுவடைய அழுக்கரா சூரணம் ½ தேக்கரண்டி அளவு பால் அல்லது தண்ணீரில் 2 வேளை அருந்தலாம். வெட்டிவேரை கழுவி சுத்தம் செய்து நீரில் இட்டு 1 மணிநேரம் ஊற வைத்து பின் வடிகட்டி அந்நீரை பருகி வரலாம்.

தனியா, சந்தனக்கட்டை, நெல்லிவற்றல் இவைகளை 1 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து 200ml நீரில் இட்டு காய்ச்சி அக்குடிநீரை பருகி வரலாம்.

வில்வ இலை மற்றும் மஞ்சள் ¼ தேக்கரண்டி நீரில் இட்டு குடித்து



இரத்தத்தில் சர்க்கரை

அளவு அதிகமாகும் போது அது சார்பிடால் என்னும் வேதிப் பொருளாக மாறி நரம்புகளில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் நரம்புகளில் தகவல் பரிமாற்றம் தடைபடும்.

வரலாம். இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். சீந்தில் சத்து எனப்படும் சீந்தில் உப்பு 2 கிராம் அளவு காலை மாலை நீரில் உண்டு வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுவதுடன் கால் எரிச்சலும் குணமாகும்.

எரிச்சலுக்கு தடவப்படும் வெளிப் பூச்சு மருந்துகள்

அருகம்புல் சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் சம அளவு கலந்து அதனை காய்ச்சி பாதங்களில் தடவி வரலாம். மருதாணி இலையை அரைத்து விழுதாக்கி கால் பாதங்களில் பூசி வரலாம். சோற்றுக்கற்றாழை ஜெல்லையும் அதேபோல தடவி வரலாம்.

நல்லெண்ணெய்யை (500ml) முதலில் சூடாக்கி அதனை இறக்கி அதில் பொடித்த பச்சை கற்பூரம் (50 கிராம்) கலந்து ஆறவைத்து கண்ணாடி பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். இதனை பாத எரிச்சலுக்கு தடவி வர நல் பலன் கிடைக்கும்.



மருத்துவர் சுகன்யா



யோ

கா என்பது சமஸ்கிருதச் சொல் ஆகும். யோகா என்றால் அலையும் மனதை அலையாமல் நேர்வழிப்படுத்தும் செயல் என்று கூறலாம். ஆசனம் என்ற சொல்லுக்கு இருக்கை என்பது பொருள். யோகாசனம் = யோகா + ஆசனம். அதாவது மனதை அலைபாய விடாமல் ஒரு நிலைப்படுத்தி செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி என்று பொருள். மனதை அலைபாயவிடாமல் தடுப்பதற்கே பெரும்பாலான யோகா பயிற்சிகளில் கண்களை மூடிக்கொள்கின்றனர்.

எந்த யோகாசனம் செய்தால் என்ன நன்மை என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பத்மாசனம்

கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து வலது காலை கைகளின் உதவியுடன் தூக்கி இடது தொடையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற்

ஆயுளை அதிகரிக்கும்

யோகாசனங்கள்



போல் வைக்கவும். பின்னர் இடது காலை தூக்கி வலது தொடையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும். அடிப்பாதங்கள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

இடுப்பு பலப்படும். சுறுசுறுப்பு போடு இருக்கலாம். இரத்தம் நன்கு சுத்திகரிக்கப்படும். மனம் ஓய்வடைகிறது. உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

“

சர்வம், அங்கம், ஆசனம்

ஆகிய 3 வடமொழிச் சொற்களின் கூட்டுச்சொல் தான் சர்வாங்காசனம். சர்வம் என்றால் அனைத்தும் என்றும், அங்கம் என்றால் உறுப்பு என்றும் ஆசனம் என்றால் நிலை என்றும் பொருள்படும்.

“

சிரசாசனம்

சிரசாசனம் என்றால் தலை கீழாக நின்று செய்யப்படும் ஆசனமாகும். சிரசு என்றால் தலை என்று பொருள்.

விரிப்பின் மீது கால் முட்டிகளை அகட்டி வைத்து மண்டியிட்டு உட்கார வேண்டும். கைவிரல்களை கோர்த்து முக்கோணம் போல் விரிப்பின் மீது கைகளை வைக்கவும்

உச்சந்தலையை விரிப்பின் மீது வைத்து கைகளால் தலையை பற்றி பிடித்துக் கொள்ளவும்.

தலை, கை, முட்டி, கால் விரல்கள் ஆகியவற்றை விரிப்பின் மீது அழுத்தி கால்முட்டிகளை உயர்த்தவும். சுவர் ஓரமாக இந்நிலையிலிருந்து கால்கள் இரண்டையும் உயரே மெதுவாகத் தூக்கி குதிகால்கள் சுவற்றின் மீது படும்படி வைத்து உடம்பை நேராக்கி கண்களை மூட வேண்டும்.



பலன்கள்

மூளை, கண், காது, மூக்கு, வாய் போன்ற மிக முக்கியமான உறுப்புகளுக்கு தேவையான உயிர்ச் சத்துக்கள் தடையின்றி இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் பெறப்படுவதால் அவை சீராகவும், சிறப்பாகவும் இயங்குகிறது. மூளை நரம்புகளில் தங்கியுள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது.

சர்வாங்காசனம்

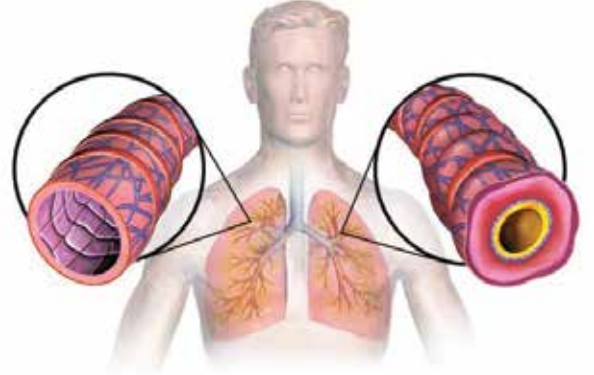
சர்வம், அங்கம், ஆசனம் ஆகிய 3 வடமொழிச் சொற்களின் கூட்டுச்சொல் தான் சர்வாங்காசனம். சர்வம் என்றால் அனைத்தும் என்றும், அங்கம் என்றால் உறுப்பு என்றும் ஆசனம் என்றால் நிலை என்றும் பொருள் படும். விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்துப் படுக்கவும். கைகளை நிதானமாக உங்கள் பக்கவாட்டில் விரிப்பில் சாதாரணமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

கால்களை 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தவும். இப்போது உள்ளங்கைகளை அழுத்தி இடுப்பை பூமியிலிருந்து உயர்த்தி கால்களை பூமியை நோக்கி முன்புறமாக கொண்டு வரவும்.

கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளால் இடுப்பை பிடித்து கால்களை மீண்டும் 90 டிகிரிக்கும் உயர்த்த வேண்டும். உடம்பும் கால்களும் ஒரே நேர்கோட்டில் வரும்படி உடல் பளுவை தோள்பட்டைகளில் வைத்து சரி செய்ய வேண்டும். கை முட்டிகள் தரை மீது இருக்க வேண்டும்.

பலன்கள்

இந்த ஆசனத்தால் இரத்த ஓட்ட மண்டலம், மூச்சு மண்டலம், ஜீரண மண்டலம், உடல் கழிவை வெளியேற்றும்



மண்டலம் ஆகியவை சிறப்பாக செயல்படுகிறது. கிட்னி கோளாறுகளை சரி செய்வதுடன் சிறுநீர் கோளாறுகளையும், இரத்தமின்மை வியாதியையும் போக்குகிறது. உடல் எடையை குறைக்கிறது.

ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல் மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகள், குடல் வால்வு நோய், மலச்சிக்கல், குடல் இறுக்கம் எனும் பிமீக்ஷீஸீவீணீ. சர்க்கரை வியாதி, வெரிக் கோஸ் வெயின் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

உடலுக்கு பலவிதத்திலும் நன்மைகளை தருவது சூரியன். இதில் உள்ள வைட்டமின் டி உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை கொடுக்கிறது. இதை காலை மற்றும் மாலையில் செய்வது நல்லது.

சூரிய நமஸ்காரம் பெயர்கள்

பிராணமாசனம், அஸ்ட உட்டனாசனம், அஸ்டபாதாசனம், ஏகபாதபிரஸர்நாசனம், தந்தாசனம், அஷ்டாங்க நமஸ்காரம், புஜங்காசனம், அதோ





SURYA NAMASKAR



முக்கா ஸ்வானாசனம், அஸ்வ சஞ் சலாசனம், உட்டனாசனம், அஸ்ட உட்டனாசனம்

பயன்கள்

இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்க

சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் சீராக இயங்குகிறது. அதனால் இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு நீங்குகிறது. எனவே இரத்த அடைப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இந்த பயிற்சியை செய்வது நல்லது.

உடல் எடை குறைய

பருமனாக உள்ளவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உடற்பயிற்சியில் முக்கியமான ஒன்று சூரிய நமஸ்காரம். வயிறு, தொடை, இடுப்பு, கழுத்து போன்ற இடங்களில் உள்ள கொழுப்புகள் குறையும்.

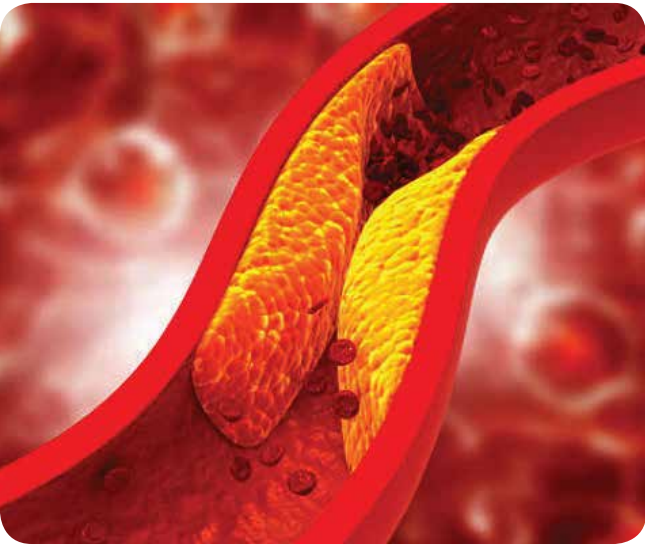
நினைவாற்றல் அதிகரிக்க

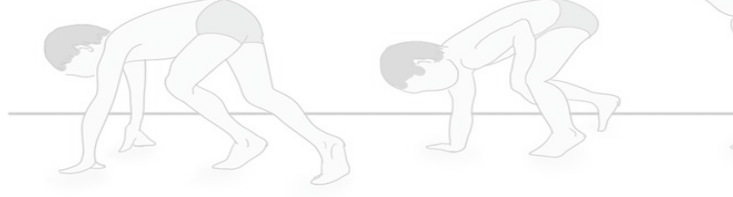
நரம்பு மண்டலத்தை சீராக இயங்க வைப்பதற்கு சூரிய நமஸ்காரத்திற்கு 15 நினை எதுவும் இல்லை என்று சொல்லலாம். நரம்புகளின் செயல்கள் சீராக இருப்பதால் மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், நினைவாற்றல் அதிகரிக்கவும் உதவியாக உள்ளது.

நுரையீரல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க

இந்த உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலுக்கு தேவையான ஆக்சிஜன் கிடைக்கிறது. இதனால் நுரையீரல் செயல்பாடு அதிகரிக்கவும், சீராக செயல்படவும் உதவுகிறது.

ஆனந்தமாக இருக்க தேவையான இரசாயனத்தை உங்களுக்குள்ளேயே உருவாக்க யோகா ஒரு வழி. இயல்பிலேயே உங்களால் ஆனந்தமாக இருக்க முடிந்தால் வெளி சூழ்நிலையை கையாள்வது என்பது மிகச் சாதாரணமானது.





தசை சிதைவு நோய்

காரணங்களும்
தீர்வு



த

சை சிதைவு நோய் (என்பது உடலை அசைக்க உதவும் தசைகளை பலவீனமடையச் செய்யும். இவ்வகையான நோய்களில் எலும்புத்தசை பலவீனம், தசை புரதங்களில் குறைபாடுகள் காணப்பட்டு அவை தீவிரமடையும் பொழுது தசை இழையங்கள் இறப்புக்குள்ளாகும். இது தசை வளக்கீடு, தசையழிவு நோய் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

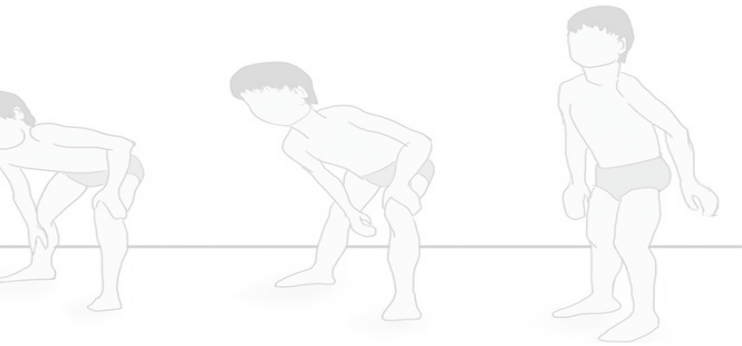
தசை சிதைவு நோய்க்கான காரணிகள்

தசைசிதைவு நோய்க்கான முக்கிய காரணிகளாக மரபியல் ரீதியான காரணங்களே அடிப்படையாக உள்ளது. மரபியல் ரீதியான காரணிகளை அறிவதற்கு முன் மரபணுக்களை (Genes) பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

மரபணு (Genes) என்பது ஒரு உயிரினத்தின் பாரம்பரிய இயல்புகளை அந்த உயிரியத்தின் சந்ததிகள் வழியே கடத்தக்கூடிய ஒரு மூலக்கூறு அலகாகும். இனப்பெருக்கத்தின் போது பெற்றோரிடமிருந்து அவர்களது சந்ததிகளுக்கும் மரபணுக்கள் கடத்தப்படுகின்றன.

நாம் ஒவ்வொரு வரும் இருவிதமான மரபணுக்களை பெற்று உள்ளோம் ஆண் என்றால் (X,Y) பெண் என்றால் (X,X) என இரு விதமான குரோமோசோம்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட மரபணுக்களை பெற்றுள்ளோம்.

ஒரு பெற்றோரிடமிருந்து (தாய் அல்லது தந்தை) ஒரு மரபணு நகலை பெறுவது பிற பெற்றோரிடமிருந்து (தாய் அல்லது தந்தை) வேறு ஒரு நகல் மரபணுக்களை பெறுவது இவர்களில் ஒருவர் அல்லது இருவர் ஒரே மாதிரியான மரபணுவை உருவாக்கி இருந்தால்; அந்த மரபணு தசை சிதைவு நோயை உருவாக்கும் காரணியாக கருதப்படுகிறது.



இவ்வாறு உருவாகும் மரபணுக்கள் அவைகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை கொண்டு வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

அவை, இடைவிடாத மரபணு பிரச்சனைகள் (Recessive Inherited), மரபணு ஆதிக்கம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் (Dominant Inherited), பாலின பிணைக்கப்பட்ட பிரச்சனைகள் (X Linked) ஆகும்.

இடைவிடாத மரபணு பிரச்சனைகள்

ஒருவர் இடைவிடாத மரபணு பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அந்த மரபணுவானது நகல்கள் மாற்றியமைக்கப்பட்ட அவரது பெற்றோரிடமிருந்து பெறப்பட்டதாகும். அவ்வாறு பெறப்பட்ட மரபணுவால் அவர் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் அவர் அடுத்த தலைமுறைக்கு அந்த மரபணுவை எடுத்துச்செல்பவராக இருப்பார். இவ்வாறான பாதிப்பை பெற்றோர் இருவரும் பெற்றிருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு தசை சிதைவு நோய் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

அதன் விகிதாசாரங்கள் முறையே, நான்கு குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தைக்கு வரவாய்ப்பு. நான்கு குழந்தைகளில் நான்கு குழந்தையும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். அதேநேரத்தில் தாய் அல்லது தந்தையின் அந்த தவறான மரபணுவை கொண்டு செல்பவராக இருக்கும்.

“

ஒருவர் இடைவிடாத மரபணு பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அந்த மரபணுவானது நகல்கள் மாற்றியமைக்கப்பட்ட அவரது பெற்றோரிடமிருந்து பெறப்பட்டதாகும்.

“

நான்கு குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். தாய் அல்லது தந்தை ஆகிய இருவரின் தவறான மரபணுவையும் எடுத்து செல்ல வாய்ப்பு இல்லாத நிலையும் உள்ளது.

இவ்வகைகள் முறையே கைகால் தசை சிதைவு நோய் ஆகும்.

மரபணு ஆதிக்கம் தொடர்பான பிரச்சனைகள்

இவற்றில் பெற்றோர்களில் ஒருவர் மரபணு பிரச்சனை உடையவராக இருப்பார். மற்றொருவர் மரபணு பிரச்சனை உடையவராக இருப்பார் அவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோர் ஒருவரின் மரபணு ஆதிக்கம்



செலுத்தும்பட்சத்தில் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு 50சதவீதம் தசை சிதைவு நோய் வரவாய்ப்பு இருக்கிறது. இவ்வகைகள் மையோடோனிக் தசை சிதைவு (Myotonic dystrophy) முகம் மற்றும் தோள்பட்டை தசை சிதைவு கண்டொண்டை தசை சிதைவு (Facio Scapulohumeral dystrophy) மற்றும் கை கால் தசை சிதைவு (Oculopharyngeal muscular dystrophy) ஆகும்.

பாலின பிணைப்பு பிரச்சனைகள்

இவ்வகையான பிரச்சனைகள் குரோமோசோம்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஒரு ஆண் X,Y என இரு குரோமோசோம்களையும் ஒரு பெண் X,X என ஒரே வகையான குரோமோசோம்களையும் பெற்றுள்ளார்கள்.

மரபணு மாற்றப்பட்ட X குரோமோசோம் ஆணின் அதாவது தந்தையின் நகல் குரோமோசோமுடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்போது அதிகமாக பாதிப்படையும். ஆனால் பெண்களில் அதாவது தாயின் (X,X) குரோமோசோம்கள் பிணைக்கப்பட்ட நகலானது வளரும் வாய்ப்பு குறைவாகவே உள்ளது. ஆதலால் இந்த வகையில் பாதிக்கப்பட்ட பெண் குழந்தைகளில் இந்த நோயின் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும். ஆனால் ஆண் குழந்தைகளில் அதிக பாதிப்படையச்செய்யும்.



இவ்வகைகளாக வரும் தசை சிதைவு நோய் (Duchenne muscular dystrophy) மற்றும் பெக்கர்ஸ் தசை சிதைவு நோய் (Becker's muscular dystrophy) ஆகும். இவை அனைத்தும் பரம்பரை வழித்தொடர்புகளால் 2 அல்லது 3 தலைமுறைகளினால் ஏற்படுத்தப்படும் காரணிகளாகும்.

பிறகாரணிகள்

தனிச்சையான மரபணு மாற்றங்கள் நிகழ்வதாலும், தசை சிதைவு நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. இவ்வகையான மாற்றம் செய்யப்பட்ட மரபணு அல்லது பாதிப்பு அடைந்த மரபணு பல தலைமுறைகள் கடந்து வந்திருக்கக்கூடும். மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்து வகைகளிலும் பெற்றோர் பாதிக்கப்படாத நிலையிலும் அவர்கள் பல சூழ்நிலைகளில் பாதிக்கப்பட்ட அந்த மரபணுவின் நகலை கடத்தி செல்லும் நபராக இருந்திருக்கக்கூடும்.

தசை சிதைவு நோய்க்கான முக்கிய அறிகுறிகள்

தசைத்திசுக்களின் தொடர்ச்சியான அழிவு, நிலை தடுமாற்றம் மற்றும்



சமநிலை படுத்திக்கொள்ள இயலாமை (Imbalance & Incoordination, non-equilibrium), நடப்பதில் சிரமம், மெதுவான நடை, கெண்டைக்கால் தசைகள் ஒழுங்கின்றி காணப்படுவது (Irregular Shape of calf muscle), குறிப்பிட்ட அளவிலான இயக்கம், சுவாசம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், வலி மையிழந்த கண்ணிமைகள், பாலுறுப்புச்சுரப்பியின்மை, சிறுநீர்ப்பை கோளாறு, முதுகெலும்பு மற்றும் பின்புற வளைவு (Kyphosis, Scoliosis), நடக்க இயலாமை

நோய் கண்டறிதல்

இரத்த பரிசோதனை (Blood test), நொதிகள் பரிசோதனை (Enzyme Test) இரத்த நொதிகள் உள்ள கிரியாட்டின் பாஸ்போகைனேஸ் அளவை கணக்கிடுதல், தசை மின்னலை வரவி (Electromyography), மின்சார அலைகளின் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட தசையின் சுருக்கம் மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றின் மாற்றங்களை கண்டறிதல்., மூலக்கூறு மரபணு சோதனை (Molecular Genetic Testing), சில இரத்த மாதிரிகள் எடுக்கப்பட்டு அதில் உள்ள மரபணுக்கள் மற்றும் மரபணு மாற்றங்களை பரிசோதித்தல், தசை உயிரணுக்கள் பரிசோதனை (Muscle Biopsy), பாதிக்கப்பட்ட தசைகளின் மாதிரிகள் சேகரிக்கப்பட்டு பரிசோதனை செய்து கண்டறிதல்

தசை சிதைவு நோய்க்கான சிகிச்சைகள்

தசை சிதைவு நோய்க்கு என்று தனியாக மருந்துகள் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்த ஆண்டின் தொடக்கத்தில் சில மருந்துகள் சில வகையான தசை சிதைவு நோய்க்கு ஆராய்ச்சியாளர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அவை இன்னும் பரிசோதனை முறையிலேயே உள்ளது.

பொது மருத்துவம்

சுவாசப் பிரச்சனையுள்ள தசை சிதைவுநோய் உள்ளவர்கள் அதற்கான



உரிய மருத்துவரிடம் காட்டி, சுவாசப் பிரச்சனைகளை குறைக்கவும், தடுக்கவும் உள்ள மருந்துகளையும் மேலும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான மருந்துகளையும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இயன்முறை மருத்துவம் - (Physiotherapy)

தசை சிதைவு நோய்க்கான மருந்துகள் கண்டுபிடிக்க முடியாத நிலையிலும் இயன்முறை மருத்துவம் தசை சிதைவு நோயாளிகளுக்கு சில உடற்கூறு பயிற்சியின் மூலம் பலன் அளிக்க வைக்கிறது.

மேலும் தசை வலு குறையாமல் தடுத்தல், நடக்க வைத்தல், அவர்களின் வேலைகளை அவர்களே பார்த்துக்கொள்ளும் அளவுக்கு இயன்முறை மருத்துவத்தில் அதற்கான பயிற்சிகளும், ஆலோசனைகளும் உள்ளன. மேலும் அவர்களுக்கு எலும்பு வளைவு குறைபாடு வராமால் தடுக்க இயன்முறை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் அவர்களை ஒரு நிலைப்படுத்த பிணைப்பான்கள், இணைப்பான்கள் மூலம் சரி செய்ய இயலும்.

கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்



ச

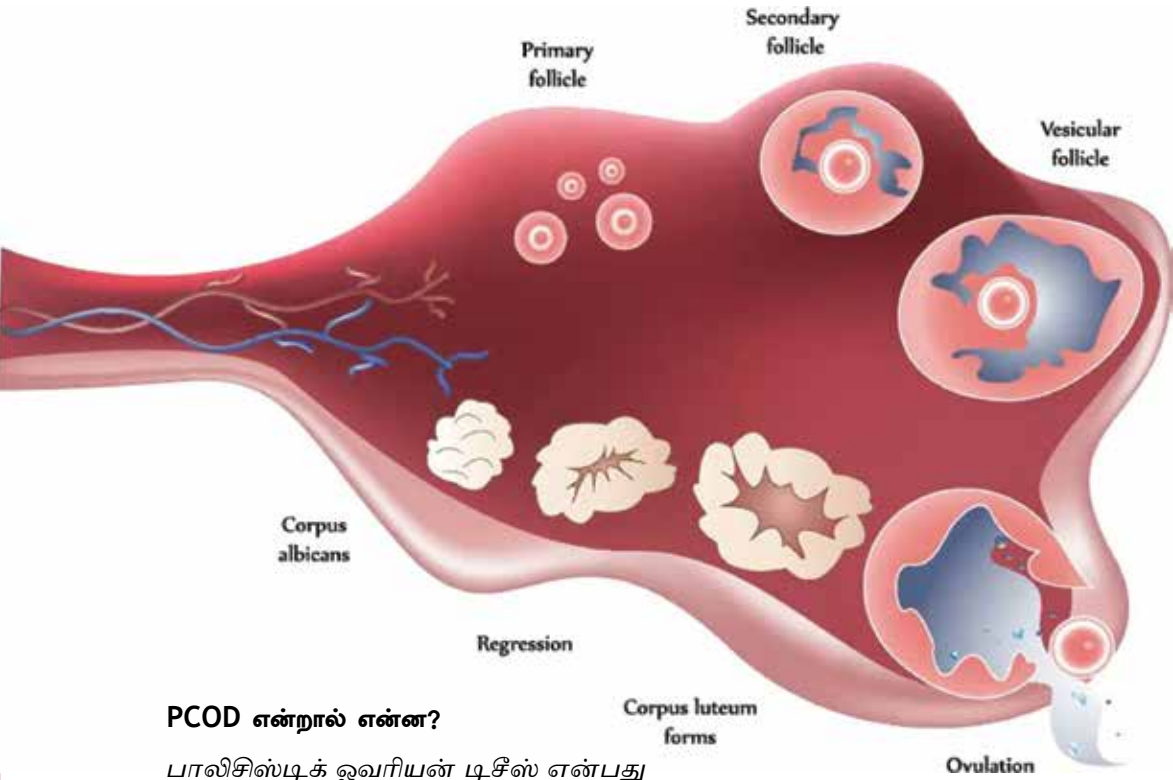
மீப காலங்களில் PCOD அல்லது PCOS எனப்படும் கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனை ஏற்படுவது அதிகமாக உள்ளது. இதன் காரணமாக பல பெண்களுக்கு குழந்தையின்மை, அன்றாட வாழ்வில் உடல்நல பாதிப்புகள் பல ஏற்படுகின்றன. இதற்கு நம் உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும் காரணமாக இருக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது.

பெண்களின் கர்ப்பகாலத்தில் இருந்து Menopause நெருங்கும் பெண்கள் வரை, ஹார்மோன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் PCOD மற்றும் PCOS பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

PCOD என்பது - Polycystic ovarian Disease. PCOS என்பது Polycystic Ovarian Syndrome ஆகும்.

பெண்களின் கருப்பையில் இருக்கும்

Ovary என்பது கருமுட்டையை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்பு. இது ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டு கருமுட்டைகளை உருவாக்குகிறது. கருமுட்டைகள் மட்டுமின்றி, சிறிய அளவுகளில், Male மற்றும் Female Hormone உற்பத்தி செய்கின்றது. பெரும்பாலும், PCOD மற்றும் PCOS ஒரே மாதிரியான குறைபாடு போலத் தான் தோன்றும். ஆனால் இரண்டிற்கும் வேறுபாடு உண்டு.



PCOD என்றால் என்ன?

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியன் டிசிஸ் என்பது கருமுட்டையை உற்பத்தி செய்யும் சூலகத்தில் (ஓவரி) ஏற்படும் பாதிப்பைக் குறிக்கிறது. இதிலே கருமுட்டைகள் முழுவதும் வளர்ச்சியடையாமலே வெளியேற்றப்படும். முழுமையாக வளர்ச்சி பெறாத முட்டைகள் நாளடைவில் சிறு சிறு நீர்க்கட்டிகளாக மாறிவிடுகிறது.

இதனால், முறையற்ற மாதவிடாய், அல்லது மாதவிடாய் சுழற்சியில் பாதிப்பு, எடை அதிகரிப்பு மேல் பேட்டான்



பால்ட்னஸ் எனப்படும் ஆண்களுக்கு ஏற்படுவது போல முன்பக்க முடிஇழப்பு மற்றும் வயிறு வலி ஆகியவை ஏற்படலாம்.

காலப்போக்கில், பாதிப்படைந்த சூலகங்கள், பெரிதாக வளர்ந்து, அதிக அளவிலான ஆண் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யும்

PCOD ஏற்படுவதற்கான முக்கியக் காரணம் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை அதிகளவு ஜங்க் உணவுகள் உட்கொள்வது மற்றும் உடல் பருமன் ஆகும்.

பிசிஓஎஸ் (PCOS) என்பது என்ன?

PCOS என்பது, எண்டோகிரைன் சிஸ்டம் எனப்படும் நாளமில்லா சுரப்பியின் வளர்சிதைக் குறைபாடு ஆகும்.

அதிக அளவிலான, ஆண் ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால், ஒவிலேஷனில் (மாதவிடாய் சுழற்சிக்கு



உதவும் கருமுட்டை உற்பத்தி, வளர்ச்சி மற்றும் வெளியேற்றம்) முறையற்ற தன்மையை உருவாக்கும். இதனால், ஒவரியில் அதிக எண்ணிக்கையில் நிறைய கட்டிகள் தோன்றும். இது மாதவிடாய் சுழற்சியை பாதிக்கும். கரு உண்டாவதில் சிக்கல் ஏற்படும்.

PCOD மற்றும் PCOS வேறுபாடுகள்

பி.சி.ஓ.டி ஐ ஒரு நோய் என்ற அளவில் முழுமையாக கருத முடியாது. ஆனால் PCOS என்பது மிகவும் தீவிரமான குறைபாடு.

PCOD -ஐ கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம், உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் ஆகியவற்றின் மூலம் பாலிசிஸ்டிக்

ஒவரியன் டிசீஸை சரி செய்ய முடியும்.

PCOS பொறுத்தவரை, இது வளர்சிதை மாற்றத்தில் உள்ள குறைபாடாகவே காணப்படுகிறது. எனவே, இதற்கு முறையான மருத்துவ ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் தேவை.

தோராயமாக, உலக அளவில் மூன்றில் ஒரு பெண்ணுக்கு நிசினிஞி பாதிப்பு இருக்கிறது. அதாவது நிசினிஞி என்பது அச்சப்படக்கூடிய, தீவிரமான பிரச்சனை இல்லை மிகவும் பொதுவானது தான் என்று அர்த்தம்

PCOD பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கையை ஒப்பிட்டுப்பார்க்கும் போது, பி.சி.ஓ.எஸ்ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவு.

பாலிசிஸ்டிக் ஒவரியன் சிண்ட்ரோம் என்பது, உடலில் இருக்கும் முக்கிய சுரப்பியான நாளமில்லா சுரப்பியின் (எண்டோகிரைன் கிளாண்டு) குறைபாடு, ஆனால் பாலிசிஸ்டிக் ஒவரியன் டிசீஸ் என்பது ஹார்மோனில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் உண்டாகும்.

மருத்துவ பிரச்சனை

உடலின் முக்கிய அங்கமாக இருக்கும் சுரப்பிகள் பாதிக்கப்பட்டால், அதற்கு சரியான மருத்துவ சிகிச்சை தேவை. நாளமில்லா சுரப்பியின் குறைபாட்டின் விளைவாக PCOS பெண்கள் உடலின் ஹார்மோன் அளவு குறைவதால் உண்டாகிறது. இதுவும் ஹார்மோனில் ஏற்றத்தாழ்வுகளை உண்டாக்கும்.

ஹார்மோன் இம்பேலன்ஸ் என்பது ஒரு அறிகுறிதான், நோயல்ல. எனவே ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வால் உண்டாகும் PCOD என்பதே முறையற்ற மாதவிடாய் அல்லது கரு உண்டாவதில் சிக்கல் ஆகியவற்றை குறிக்கும் ஒரு அறிகுறி ஆகும். அதே நேரத்தில், PCOS என்பது ஒரு உடல் நலக் குறைபாடு.

கர்ப்பம் மற்றும் பிற உடல் நலக் கோளாறுகள்

PCOD ஒரு தீவிர நோய் அல்ல என்பதால், இது பெண்களின் கருவுறும் தன்மையை பாதிக்காது. PCOD இருந்தாலும், பெண்கள் கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதில்லை.

PCOD பிரச்சனையோ பெண்கள் கர்ப்பமாக இருந்தாலும், அது அவர்களின் கர்ப்பகாலத்தை பெரிதாக பாதிக்காது. கர்ப்பகாலம் மற்றும் பிரசவம் ஆகியவற்றை சுலபமாக எதிர்கொள்ள அவர்களுக்கு குறைந்த அளவிலான உதவியே தேவைப்படும்.

PCOD பிரச்சனையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது

மறுபுறம், பி.சி.ஓ.எஸ் ஒரு பெரிய சவாலாகவே இருக்கிறது. பி.சி.ஓ.எஸ். நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகள், குறைபாடு காரணமாக கருத்தரிப்பது கடினமாக மாறுகிறது.

PCOS பாதிப்பு உள்ள பெண்களின் கருப்பைகள், தொடர்ந்து முட்டைகளை உற்பத்தி செய்ய இயலாது. அத்தகைய பெண்கள் தங்கள் கர்ப்பம் தரிப்பதில் சிக்கல் எதிர்கொள்கிறார்கள். கர்ப்பம் ஆனாலும், கருச்சிதைவுகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கும் உள்ளாகிறார்கள்.

“ PCOS பொறுத்தவரை, இது வளர்சிதை மாற்றத்தில் உள்ள குறைபாடாகவே காணப்படுகிறது. எனவே, இதற்குமுறையான மருத்துவ ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் தேவை. ”

“ க ர ப ப ம் ஓ வ ி லே ஷ ன் சுழற்சியோடு தொடர்புடையது. PCOS உள்ள ஒரு பெண்ணின் உடலில், ஆண் ஹார்மோன்களின் அதிகப்படியான சுரப்பால், பாதிப்படைந்து, ஓவிலேஷன் சுழற்சித் திறனை இழக்கின்றனர். இதனால் அவர்கள் கருத்தரிக்கக் கூடிய வாய்ப்புகள் குறைவு. ”

மற்றொரு பக்கத்தில் PCOD உடைய பெண்களுக்கு ஓவிலேஷன் பாதிப்பு இல்லை என்பதால், அவர்கள் கர்ப்பம் அடைவதில் சிக்கல்கள் இருக்காது.

PCOD கருவுறாமை மற்றும் கர்ப்பம் தரிப்பதில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், பிற உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கும் வழிவகுக்கும். PCOS நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு இதய பிரச்சனைகள், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடல் பருமன் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

உடல் பருமன் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற பழக்க வழக்கங்களால் PCOD ஏற்படலாம்



என்றாலும் PCOSயில் ஏற்படுவது போன்ற தீவிரமான உடல்நலக் கோளாறுகள் ஏற்படாது.

அறிகுறி

PCOD நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் பொதுவாக இளமை பருவத்திலேயே, மிகவும் கவனிக்கத்தக்க அறிகுறிகளை உருவாக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

வயிற்றுப் பகுதியில் கொழுப்பு அல்லது எடை அதிகரிப்பு, உடலில் அதிகப்படியான முடிவளர்ச்சி, முகத்தில் முடி வளர்ச்சி மற்றும் முகப்பரு ஆகியவை ஆரம்ப கால அறிகுறிகளாகும்.

PCOS பாதிப்பில் அதிக அளவு சுரக்கும் ஆண் ஹார்மோன்களைப் போல, நிசுளிநி வெளியிடாததால் அறிகுறிகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. சில நேரங்களில் அறிகுறிகள் அறியப்படாமலே போய்விடுகின்றன.

இதற்கான தீர்வு என்ன?

PCOD மற்றும் PCOS இரண்டும் நமது கருப்பைகள் மற்றும் ஹார்மோன்களை சார்ந்து ஏற்படும் நோய்கள் என்றாலும், சில வேறுபாடுகள் உள்ளன.

PCOD யைவிட PCOS மிகவும் கடுமையானது என்றாலும், இரண்டும் சரியான நேரத்தில் கண்டறியப்பட்டால் முறையான சிகிச்சையளிக்க முடியும். நோயை முழுவதுமாக குணப்படுத்த முடியும். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வது, அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், PCOD மற்றும் PCOS காரணமாக ஏற்படும் ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகளை மேம்படுத்தவும் உதவும். அதிகப்படியான முடி வளர்ச்சி, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் காலம் மற்றும் அடிவயிற்று வலி ஆகிய தொந்தரவுகள் இருந்தால் ஒரு மருத்துவரை அணுகி சரியான சிகிச்சை பெற வேண்டும்.



மருத்துவர் சங்கீதா



நுலவாழ்வில் உலகநிய உயிர்கள் பயிற்சி



ந

வதானியங்கள் என்பன கோதுமை, நெல், துவரை, பாசிப்பயறு, கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, எள், உளுந்து மற்றும் கொள்ளு என்பனவாம்.

உடலுக்கு சத்தியை அளிக்கக்கூடிய புரதம் நிறைந்த உணவுகள் தான் நமது தானியங்கள். நவதானியங்கள் என்பது பொதுவாக ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஏற்ற தானியங்கள். அதாவது சூரியன் உச்சமாக இருக்கக் கூடிய நாளான ஞாயிறு அன்று உடலுக்கு வெப்பத்தினை அளிக்கக் கூடிய கோதுமையை வகுத்துள்ளனர்.

சந்திரன் உச்சமாக இருக்கக்கூடிய நாளான திங்களன்று அரிசியை வகுத்தனர். உடலில் உள்ள சீரான இரத்தச் சுழற்சிக்கு சிவப்பு கிரகம் ஆட்சி பெற்றிருக்கும் செவ்வாய்க்கிழமை சிவப்பு தானியமான

முழு துவரையையும். புத்திக் கூர்மைக்கு புதனன்று பாசிப்பயறையும். வளமான தேகத்துக்கு வியாழக்கிழமையன்று கொண்டைக்கடலையையும், உடலின் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்காக வெள்ளி ஆட்சி பெற்றிருக்கும் நாளில் மொச்சையையும், உடலுக்கான கடின உறுப்புகளுக்கு பலப்பல சத்துக்களைக் கொண்ட எள்ளை சனிக்கிழமைக்கும், மன ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமான கிரகங்கள் ராகு கேதுவிற்கு கொள்ளு மற்றும் கருப்பு உளுந்தினை சிறப்பான முறையில் வகுத்துள்ளனர்.



நெல்

Botanical Name : Oryza sativa. English name : paddy (The husked seed is called rice)

வேத காலத்தில் இந்தியாவில் சுமார் 4,00,000 பாரம்பரிய நெல் ரகங்கள் இருந்ததாக காலஞ்சென்ற டாக்டர் சிச்சாரியா என்ற நெல் விஞ்ஞானி கூறியுள்ளார். இன்றைக்கும் இந்தியாவில் சுமார் 2,00,000 ரகங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றன என்பது அவர் கூற்று. ஒவ்வொரு ரகமும் நம்முடைய விவசாயிகளால் பலவிதங்களில் பல்வேறு தட்பவெப்ப நிலைகளில் பரிசோதனை செய்து உருவாக்கப்பட்டவை.

இந்தத் தரமான நெல் ரகங்களுக்கு பல்வேறு சிறப்பம்சங்களும், மருத்துவ பயன்களும் உள்ளன. மத்தியப்பிரதேசத்தில் உள்ள சட்டீஸ்கர் பகுதியில் மட்டும் 20,000க்கும் மேற்பட்ட நெல்ரகங்களை இனம் கண்டுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆனால் நமக்கு தெரிந்தது என்னவோ ஒன்றா இரண்டா என்று யோசிக்கிறீர்களா?

அரிசி என்பது இந்திய நாட்டியன் பிரதான உணவு முறையாகும். நெல் விளைச்சலில் சீனாவுக்கு அடுத்தபடியாக இரண்டாவது இடத்தில் இந்தியா உள்ளது.

உலகத்திலுள்ள மக்களில் சுமார் மூன்றில் இரண்டு பங்கினர் அரிசியை உணவாகக் கொள்கின்றனர். நெற்களின் வகைகளுக்கு தக்கபடி குணக்குற்றங்களும் உண்டு. வடிவத்திலும், எடையிலும், நிறத்திலும், பண்பிலும் ஒன்றிற்கொன்று வேற்றுமையுண்டு. நெல்லிலுள்ள உமியைப் போக்கியபின் அரிசியாகிறது. இதைப் பச்சரிசியாகவும், புழுங்கலரிசியாகவும் செய்து உண்பர்.

நாம் இன்று பயன்படுத்தும் பட்டை தீட்டிய அரிசி வகைகளை விட பல மடங்கு நன்மை தர கூடிய புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, போன்ற பல சத்துக்களை



உள்ளடக்கிய பாரம்பரிய நெல் ரகங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றை தற்போது பார்ப்போம்.

அரிசியில் 2 வகை உள்ளது. பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி என்பன.

பச்சரிசியின் பொதுப்பண்பு

பத்தியத்தில் விலக்கான பச்சரிசியினால் மந்தம் உண்டாம். மிகுந்த வன்மை உண்டாகும். பித்த எரிச்சல் நீங்கும்.

புழுங்கல் அரிசி பொதுப்பண்பு

இவை குழந்தைகள், வளிநோயினர், மருந்துண்போர் இவர்களுக்கு ஏற்றது. இதை தவிர பழமை அரிசியும் உள்ளது.

பழமை அரிசியின் பொதுப் பண்பு

இதை சிறியவர் முதல் முதியவர் வரையில் உண்ணலாம். இஃது உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். நோய்களை போக்கும் தன்மையுடையது. ஐயநோயை குணப்படுத்தும். சீதாபோகம் உடல் பலம், தேக பளபளப்பு, விந்து விருத்தி உண்டாகும் அஜீரணத்தை குறைக்கும்.



குண்டுசம்பா அரிசி இதை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நாவறட்சியைத் தீர்க்கும்.

கைகுத்தல் புழுங்கல் அரிசி குறைந்த கிளைசெமிக் தன்மை கொண்டது. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவினை மெதுவாக ஏற்றி சர்க்கரை நோயாளிக்கு திடீர் சர்க்கரை உயர்வைத் தடுக்கும். குழந்தைகள், வாத நோய் உள்ளவர்களுக்கும் அரும்பத்தியம் இருப்பவர்களுக்கும் உதவும்.

கருப்பு கவுணி அரிசி உடம்பில் இயற்கையாகவே இன்சலினை சுரக்க வைக்கும். புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்.

குழியடிச்சான் அரிசி தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகப்படுத்தும்.

பூங்கார் அரிசி கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் சுகப்பிரசவத்திற்கு வழிவகுக்கும். மேலும் இதில் உள்ள துத்தநாக சத்து உடம்பில் சுரக்கும் கெட்ட நீரை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது.

சிவப்பு கவுணி இதயத்தை பலப்படுத்தும், பல் ஈறுகளை பலப்படுத்தும், இரத்த ஓட்டத்தை சீர்ப்படுத்தி மூட்டு வலியை நிவர்த்தி செய்யும்.

மாப்பிள்ளைச் சம்பா நீராகாரத்தை சாப்பிட்டால் இளவட்டக் கல்லைத் தலைக்கு மேல் சுலபமாக தூக்கும் அளவிற்கு பலம் உண்டாகும். நரம்புகளை வலுப்படுத்தும். ஆண்மைத் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

சண்டிகார் தீராத நோய்களை தீர்க்கும் தன்மையுடையது. உடல் வலிமையை கொடுக்கும். முறுக்கேற்றும் நரம்புகளை பலப்படுத்தும்.

கருங்குறுவை இரண குஷ்டத்தையும், சில விஷத்தையும் நீக்கும். யோக சக்திகளை தரும்.

வாலான் அரிசி சிறுநஞ்சுகளை நீக்கக் கூடியது.

கடவுளுக்குப் படைத்தற்காக பயன்படுத்தப்படும் ஈர்க்குச்சம்பா அரிசி நாவுக்குச் சுவையையும், பார்க்க



விருப்பத்தையும் தரும். கண்களின் நலனுக்கு சிறந்தது. சிறிதளவு பித்த கோளாறுகளை உண்டாக்கும். வாத தேகிக்கு சிறந்தது.

கருத்தக்கார் வெண்குஷ்டத்தை போக்கும்.

குடவாழை சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கும். அஜீரண கோளாறுகளை குணப்படுத்தும். நீர்ப்பிடிப்பு பகுதிக்கு மிகவும் ஏற்றது.

காட்டுயானம் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் குணங்களால் இதய வியாதிகளுக்கு அற்புதமான மருந்தாகும். டைப் 2 சர்க்கரை வியாதி நோயாளிகளுக்கு உகந்தது.

மிகவும் இனிப்பு சுவை கொண்ட அன்னமழகி அரிசி சகல சுரங்களையும் பித்த வெப்பத்தையும் போக்கக் கூடியது. உடலுக்கு சுகத்தை கொடுக்கும்.



கல்லுண்டைச்சம்பா சுவையான கல்லுண்டைச்சம்பா பேசும் திறமையை தரும், குத்து சண்டை வீரராலும் வீழ்த்த முடியாத வன்மையை உண்டாக்கும்.

குன்றிமணிச் சம்பாவை உண்ணில் வளி நோய்கள் விலகும். உடல் வலுக்கும் (உடல் எடை குறையும்) ஆண்மை பெருக்கும்.

காடைச்சம்பா அரிசி பிரமேக சுர நோய்களை நீக்கும். விந்து விருத்தியும் அதிக பலமும் உண்டாகும்.

காளான் சம்பா உடலுக்கு, மலைபோன்ற உறுதியையும், சுகத்தையும் தரும். சிலவாத ரோகத்தையும் குறைக்கும்.

கார் அரிசி மந்த குணமுள்ளது. உடல் பெருக்கையும், வளிக்குற்றத்தையும், வன்மையையும் தரும். கடின உடல் உழைப்பை கொண்டவர்களுக்கு ஏற்றது.

புழுகு சம்பா அரிசியை சாப்பிட்டால் உடல் பொலிவுடன் அழகாக இருக்கும். பெரும்பசியும் வன்மையும் உண்டாகும். தாகம் தீர்க்கும். உடலுக்கு வெப்பத்தை தரும்.

கோரைச்சம்பா குளிர்ச்சி உண்டாக்கி செய்கையுடையது. வெறி, உட்கூடு, வெள்ளை, நமைச்சல் இவைகளை நீக்கும்.

குறுஞ்சம்பா உடலில் குத்துகின்ற வளிநோயை நீக்கும். அழல் குற்றம், கரப்பான், ஆண்மை இவைகளை பெருக்கும்.

மிளகுச்சம்பா உடலுக்கு மிகவும் நன்மையை கொடுக்கக் கூடியது. பசித்தீயை வளர்க்கும். பெருவளி முதலிய பலவித நோய்களை போக்கும்.

சீரகச்சம்பா இனிப்பு சுவை கொண்டது. பசியைத் தூண்டும். இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும். வளிநோயை போக்கும். மலச்சிக்கலை தடுக்கும்.

மைச்சம்பா சுவையின்மை, வாந்தி, வளித்தீ முதலிய குற்றங்களால் உண்டாகும்

நோய் நீங்கும்.

கோடைச்சம்பா முக்குற்றத்தால் பிறந்த வாத வலியும், உடலில் உள்ள சிற்சில நோயும் நீங்கும்.

காடைச்சம்பா உடலுக்கு வன்மை தரும். பிரமேக சுரம் நீங்கும்.

மல்லிகைச்சம்பா வாய்க்கு சுவையையும், உடலுக்கு உறுதியையும் தரும். கரப்பான், வெள்ளை, மேகம், கண் எரிச்சல் ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

மணிச்சம்பா நீரிழிவை நீக்கக்கூடிய அரிசி. உடலுக்கு நன்மை அதிகளவில் கொண்டது. மூத்தோரையும் இளையவரையும் வளர்க்கும். பசியை உண்டாக்கும்.

கைவரைச்சம்பா உடலுக்கு மலைபோன்ற வன்மையையும், ஆண்மையும் உண்டாகும். பிசின் அரிசி மாதவிடாய் காலங்களில் வரும் இடுப்பு வலி சரியாகும். சூரக்குறுவை அரிசி பெருத்த உடலை இளைக்கச் செய்து அழகுடன் நிலைக்கும் தன்மையுடையது.

வாடன் சம்பா அரிசி அமைதியான தூக்கத்தை உண்டாக்கும், மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

வாலான் சம்பா அரிசியை கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகும். பெண்களுக்கு அழகு கூடி இடை மெலிவும் ஏற்படும். இடுப்பு எலும்புகள் வலுவாகும். ஆண்களுக்கு விந்து சக்தி கூடும்.

கருத்தக்கார் அரிசியால் மூலம், மலச்சிக்கல் சரியாகும். காலாநமக் மூளை, நரம்பு, இரத்தம், சிறுநீரகம் போன்றவற்றுக்கு சிறந்தது. மூங்கில் அரிசி மூட்டுவலி, முழங்கால் வலி குணமாக்கும். அறுபதாம் குறுவை எலும்புகள் பலமடையச் செய்யும். கருடன் சம்பா இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். நீலம் சம்பா இரத்த சோகையை குணமாக்கும். குடை வாழை குடலை சுத்தப்படுத்தும். தூய மல்லி உள் உறுப்புகளை பலப்படுத்தும். தங்கச் சம்பா பல் இதயம் பலமடையும். கருங்குறுவை அரிசி கருத்தரித்த பெண்களுக்கு மிகச் சிறந்த அரிசி.



துவரை

Botanical Name: *Cajanus cajan*. English Name - Dhol. துவரம் பருப்பில் புரதச் சத்து, வைட்டமின் சி சத்து, அமினோ அமிலம், நார்ச் சத்து போன்றவை அதிகமாக இருக்கிறது.

துவரம் பருப்பு உடல் மெலிந்தவர்களுக்கு உடல் எடை கூட்ட மிகவும் உதவியாக உள்ளது. ஒரு பிடி அரிசி மற்றும் ஒரு பிடி துவரம் பருப்பினை வேக வைத்து நெய் சேர்த்து தினமும் உணவாக எடுத்துக் கொண்டால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். அடிபட்ட காயங்கள் சீக்கிரம் ஆறும். இரத்த சோகை, உடலில் ஏற்படும் வீக்கத்தினை குறைக்கும். அலர்ஜி, செரிமானக் கோளாறுகள், இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனை, உடலில் நோய் எதிர்ப்பு குறைவு போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு கொடுக்கும்.

இரத்த அழுத்தம்

நடுத்தர வயது மனிதர்களுக்கும் இரத்த அழுத்தம் ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாக இருக்கிறது. துவரம் பருப்பில் பொட்டாசியம் சத்து அதிக அளவில் உள்ளது. பொட்டாசியம் இரத்த குழாய் விரிப்பானாகச் செயல்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தை சீராக நடைபெறச் செய்கிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நிலைக்கின்றது.

துவரம் பருப்பில் உள்ள புரதமானது செல்கள், திசுக்கள், எலும்புகள், தசைகளின் உருவாக்கத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது. எனவே குழந்தைகள் மற்றும் கடுமையான உடல் உழைப்பை கொண்டவர்கள் துவரம் பருப்பை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலில் ஏற்படும் காயங்களை ஆற்றவும் செல்களின் மறுவளர்ச்சிக்கும் புரதச்சத்து மிகவும் அவசியமானது.



இரத்த சோகை

வளரும் நாடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளை அதிகம் பாதிக்கும் ஒரு குறைபாடாக இரத்த சோகை இருக்கிறது. இரத்தத்தில் ஃபோலேட்டுகளின் குறைபாட்டினால் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது. துவரம் பருப்பில் அபரிமிதமான ஃபோலேட்டுகள் இருக்கின்றன. எனவே இரத்த சோகைக்கு (அனீமியாக்கு) துவரம்பருப்பு ஒரு சிறந்த தீர்வாக இருக்கிறது.

வீக்கம், அழற்சி

எதிர்பாராத விதமாக அடிபடும்போது சிலருக்கு உடலில் அடிப்பட்ட பகுதிகளில் வீக்கம் ஏற்படுகின்றன. மேலும் இது தீவிரமடைந்து அழற்சியும் உண்டாகின்றது. துவரையில் உள்ள கனிமச்சத்துகள் வீக்கத்தைக் குறைப்பதோடு எதிர்ப்பு அழற்சி தன்மையையும் அதிகம் கொண்டுள்ளன. மேலும் அடிப்பட்ட இடத்தில் உண்டாகும் வீக்கம் மற்றும்



இரத்தகட்டிற்கு துவரம் பருப்பை அரைத்து பற்றுப் போடுவதால் வீக்கம் விரைவில் குறையும்.

இவை இரத்த வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரித்து, ஆன்டி ஆக்ஸிஜனாக செயல்பட்டு உடல் நலத்தை மேம்படுத்துவதோடு நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் அதிகரிக்கிறது.

இதயநலம்

இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் அதிகரித்து வரும். இக்கால கட்டத்தில் துவரம் பருப்பில் உள்ள பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, குறைந்தளவு கொழுப்புச்சத்து ஆகியவை இதயநலத்தை மேம்படுத்துகிறது. பொட்டாசியம் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குகிறது. நார்ச்சத்து கொழுப்பு சேகரமாவதை தடுக்கிறது. எனவே துவரம் பருப்பை உணவில் சேர்த்து வந்தால் இதய நலம் மேம்பட்டு, ஆயுளை அதிகரிக்கிறது.

கோதுமை

Botanical Name: Triticum aestivum
English Name - Wheat, bread wheat
கோதுமையில் அதிக அளவிலான சத்துக்கள் உள்ளன. வடஇந்திய மக்கள் கோதுமையை முழுநேர உணவாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கோதுமையில் புரதம், சர்க்கரை, கண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், இரும்பு,

கரோட்டின், நியாசிக் போன்ற பல சத்துக்கள் உள்ளன. நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது சிறந்த உணவாகும். இதனை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது.

கோதுமையின் பயன்கள்

கோதுமையில் முக்கிய பலத்தரும் சத்து 100க்கு 86.7 பங்கு உள்ளது. கோதுமை நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும்.

கோதுமையை கஞ்சியாக காய்ச்சி குடிக்க வாதசரம், மூக்குநீர் பாய்தல், ஐயம், முப்பிணி இவைகளை விலக்கி உடலுக்கு வன்மை தரும். கோதுமைக்கு உயிருக்கு ஊன்றுகோல் என்ற பெயரும் உண்டு.

கோதுமை கஞ்சியானது சுரநோய் உடையவர்களுக்கும், நோயுற்று தெளிந்தவர்க்கும், பெரும்பாடுடைய பெண்களுக்கும் மிகுந்த பயன் தருவதாகும்.

கோதுமையை வறுத்து தேன் சேர்த்து மூட்டுவலி, முதுகுவலி உள்ளவர்க்கும் கொடுக்கலாம்.





மார்க்பகப் புற்றுநோய்

இக்காலங்களில் பெண்கள் பலரையும் அச்சுறுத்தும் ஒரு நோயாக மார்க்பகப் புற்றுநோய் உள்ளது. ஒரு மருத்துவ ஆய்வில் 50 வயதிற்கு உட்பட்ட பெண்கள் கோதுமை தானியம் கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் கோதுமை தவிட்டை கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதால் அதில் உள்ள நார்ச்சத்துக்கள் பெண்களுக்கு அதிகம் கிடைத்து அவர்களுக்கு மார்க்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை வெகுவாக குறைந்திருப்பது ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

மேலும் இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்தின் அளவு மற்றும் டிரைகிளைசிரைட்ஸ் (Triglycerits) அளவுகளை கனிசமாக குறைக்கிறது.

வெளிப்புற பயன்பாட்டுக்கு கோதுமை

கோதுமை மாவை அக்கி, தாபிதம், நெருப்புப்பட்ட இடம், தோல் உரிந்துபோன இடம் இவைகளில் பூசினாலும், தூவினாலும் எரிச்சல் குறையும்.

மாவை களிசெய்து கட்டிகளுக்கு வைத்து கட்ட அவை உடையும். வேர்க்குருவுக்கு காடியில்கலந்து பூசலாம். ஐயநோய்களுக்கு தவிட்டை வறுத்து ஒற்றடமிடலாம்.

கோதுமையில் செலினியம் என்கிற மூலப் பொருள் அதிகம் உள்ளது. இந்த செலினியம் சத்து சரும ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாததாக கருதப்படுகின்றது. தவிடு நீக்கப்படாத கோதுமையை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது செலினியத்தில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் உடலில் உள்வாங்கப்பட்டு தோலை தளர்ந்து விடாமல் தடுத்து, தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்து இளமையான தோற்றத்தை தருகிறது.

மேலும் இதில் உள்ள நார்ச்சத்தானது தோலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றி விடுவதால் சருமம் அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் உள்ளது.

கோதுமையில் உள்ள ஐங்க் (Zink) சத்து தலைமுடிக்கு பலம் தந்து, தலைமுடி அடர்த்தியாக வளர உதவுகிறது.

தலைமுடிக்கு பளபளப்பு தன்மையும் கொடுக்கிறது.

கோதுமையில் உள்ள வைட்டமின் பி (Vit - B) சத்து நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாகவும், மனச்சோர்வு ஏற்படாமலும் காக்கிறது. மேலும் உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடு சீராக இருக்கவும் உதவுகிறது.

பாசிப்பயறு

Botanical Name: Vigna radiate. English Name - Green gram, Goldengram. உடல் பருமனைக் குறைக்கவும், உடல் எடையை சீராகப் பராமரிக்கவும், பாசிப்பயறு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

இதற்கு காரணம் பாசிப்பயறு நீண்ட நேரம் வயிற்றை நிறைவாக வைத்திருப்பது தான். எனவே உடல் எடையை குறைக்க முயற்சி செய்பவர்கள் தினமும் உணவில் பாசி பயறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதனால் உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் கிடைப்பதுடன் உடல் எடையும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கும்.

இதய ஆரோக்கியம்

பாசிப்பயறில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் உடலில் கெட்ட கொழுப்புகள் படிவதை தடுக்கிறது. இரத்தக் குழாய்களில் உண்டாகும் காயங்களைச் சரிசெய்வதோடு வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது. மேலும் பாசிப்பயறு இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. எனவே பாசிப்பயறினை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்

பாசிப்பயறில் பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, மெக்னீசியம் உள்ளதால் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்கவும் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கவும் பாசிப்பயறு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.





நல்லவாழ்வில்
உயிர்வாழ்வில்
வலி



சருமப் பொலிவு

இதில் உள்ள காப்பர் சத்து சருமத்திற்கு தேவையான இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து சருமத்தை பொலிவாக்குகிறது.

பாசிப்பயறு மாவை தலைக்கும் உடம்பிற்கும் குளியல் பொடியாக பயன்படுத்தும் போது சருமம் பொலிவு பெறும். உடலுக்கும் கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

பாசிப்பயறு மாவை வெந்நீர் விட்டுக் களியாகக் கிளறி மார்பில் பற்றிட பால்கட்டுக் குறைந்து வீக்கமும் குறைந்துபோகும். மார்பின் நெறிக்கட்டிகளும் குறையும்.

கொண்டைக்கடலை

Botanical Name: Cicer arietinum. English Name : Bengal gram, Chicken pea. நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளும் வெவ்வேறு விதமான சத்துக்களையும் உடலில் ஏற்படும் நோய்களையும்

குணப்படுத்தும் சக்தியையும் கொண்டுள்ளது. அதில் கொண்டை கடலை பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

இதில் 2 வகை உள்ளது. வெள்ளை கொண்டைக்கடலை, கருப்பு கொண்டைக்கடலை. இவை இரண்டுமே அதிக சத்துக்களையும் புரதத்தையும் கொண்டுள்ளன.

ஊற வைத்த கொண்டைக்கடலை மாரடைப்பை குணப்படுத்தவும், மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

சிறுநீர் சம்பந்தமான பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கொண்டைக்கடலையை பொடியாகச் செய்து சாப்பிட்டு வரசிறுநீர் அடைப்பு, எரிச்சல் போன்றவற்றை சரிசெய்ய உதவும்.

இரும்புச்சத்து, புரதச்சத்து, வைட்டமின்கள், சுண்ணாம்புச் சத்து கொண்டைக்கடலையில் இருப்பதால் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும், நரம்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

இதில் நார்ச்சத்து அதிக அளவில் இருப்பதால் செரிமான பிரச்சனைகளை சரிசெய்கிறது. இன்சலின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

இதயநோய் வராமல் தடுப்பதற்கு உதவும் பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி, செலினியம், மெக்னீசியம் போன்ற சத்துக்களும் கடலையில் அதிக அளவில் உள்ளது. குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் அதிகரிக்க உணவில் கொண்டைக்கடலையை சேர்க்க வேண்டும்

இதில் உள்ள கோலைன் (Choline) சத்து மூளையின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க உதவும். இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் உடலில் இரத்த உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்கு கொண்டைக்கடலையில் 100 கிராமிற்கு 4.7கி இரும்புச் சத்து உள்ளது.



கொண்டைக் கடலையில் இருக்கும் செலினியம் சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து கல்லீரல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கவும் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது. (Vit -C) வைட்டமின் சி அதிக அளவில் உள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு தேவைப்படும் போலிக் அமிலம் கொண்டைக்கடலையில் இருப்பதால் உடலில் வைட்டமின் பி சத்து அதிகரிப்பதற்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

கடலையை காப்பியைப் போல வறுத்துப் பொடித்து உள்ளூக்குக் கொடுக்க வயிற்றுப் பொருமல், நீரடைப்பு இவைகள் ஒழியும்.

கடலையை தண்ணீர்விட்டு அரைத்து நீரில் கலக்கி வடிகட்டி 60 மி.லிட்டர் வீதம் குடித்துவர உடல் எடை குறையும். கடலையை வெதுப்பி மென்று சாப்பிட்டு 130 மி.லி. பால் குடித்துவர நீர்க்கோவை, இருமல் தீரும்.

மொச்சை

Motchai - Lablab purpureus
மொச்சையில் பல வகைகள் உள்ளன. மொச்சைக் கொட்டை நமது உடலுக்கு தேவையான புரதம், நார்ச்சத்துகள், மினரல்ஸ் போன்றவற்றை அதிகமாக கொண்டிருக்கிறது.

மொச்சையில் டானின், டிரைப்சின் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் இருப்பதால் சமைப்பதற்கு முன் ஊறவைத்து அவித்தே உண்ண வேண்டும்.

இதய ஆரோக்கியம் காக்கும்

மொச்சைக் கொட்டையில் குறிப்பிட்ட அளவு நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், போலேட் மற்றும் சபோனின் போன்றவை உள்ளன. இந்த ஊட்டச்சத்துகள் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உதவுகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிக்கவிடாமல் நார்ச்சத்து உதவுகிறது. இதய தமனிகளின் சுவர்களின் அடர்த்தி அதிகரிக்காமல் இருக்க போலேட்



உதவுகிறது. பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் இவை இதய நோய்க்கான அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

பெருங்குடல் பகுதியில் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் இரசாயனங்களை தடுக்கவும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள நார்ச்சத்தானது குடலில் உள்ள நச்சு பொருட்களின் வெளிப்பாட்டை குறைத்து பெருங்குடல் அழற்சியினை

தடுக்கின்றது.

மொச்சை கொட்டையில் உள்ள அமினோ அமிலம் நல்ல மனநிலையை அதிகரிக்கச் செய்து மன அழுத்தத்தை தடுக்கும். கர்ப்பிணிகளுக்கு தேவையான கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து இவை இரண்டும் மொச்சை கொட்டையில் உள்ளது.

மொச்சையில் உள்ள புரதம் உடலில் உள்ள அணுக்கள் மற்றும் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும் சேதம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது. மொச்சையை உரைத்துப் பாலுண்ணி முதலியவற்றின் மீது பூசிவர அவைகள் மறையும்.

எள்

Sesamum - indicum. English Name : Gingeli oil. Sesame. Gingelly

எள்ளின் மருத்துவ பயன்கள்

வைட்டமின் பி1, பி6, நியாசின், தயாமின், ஃபோலிக் அமிலம், ரிபோபிளேவின்





போன்ற வைட்டமின்கள் எள்ளில் அபரிமிதமான அளவில் உள்ளன.

எலும்பு அடர்த்தியை பராமரிக்கிறது. எலும்பு தேய்மானம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது. இரத்தக் குழாய்களின் ஆரோக்கியம் பராமரிக்கப்படுகிறது. பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்துக்கு நிகரான கால்சியம் எள்ளில் உள்ளது.

மூட்டு வலி உள்ளவர்களுக்கு வலி, வீக்கத்தை குறைக்கிறது. எள்ளில் உள்ள செம்பு சத்து, கால்சியம் சத்து, மக்னீசியம் போன்றவை மூட்டுகளின் ஜவ்வுகளுக்கு தேவையான பலத்தை கொடுக்கின்றது.

செம்புச் சத்தானது இரத்தக் குழாய்களின் சுருங்கி விரியும் தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது. இதனால் இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

பெண்கள் நலனில் எள்ளின் பங்கு

மாதவிடாய் வருவதற்கு முன் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களான வயிறு உப்புசம், மார்கங்களில் வலி, தலைவலி, உடல்

கனத்து போதல் போன்றவை எள் சாப்பிடுவதால் குறைகிறது. மாதவிடாய் வந்த 15 நாட்களுக்கு பிறகு எள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மாதவிடாய் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

மாதவிடாய் ஏற்படும் முதல் 5 நாட்கள் எள்ளினை சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்ப பைகளில் ஏற்படும் நீர்கட்டி (றிசினிஷி), இரத்தக்கட்டி மற்றும் ஹார்மோன் சுரப்பில் ஏற்படும் கோளாறுகள் போன்றவற்றை இயற்கையான முறையில் தடுக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

எள்ளில் phytosterol அதிக அளவில் உள்ளது 100 கிராம் எள்ளில் 400 - 413 மி.கி. அளவில் phytosterol உள்ளது. இவை இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கிறது. மேலும் நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரிக்க செய்து புற்றுநோய் வராமலும் தடுக்கிறது.

எள் இலையை குளிர்ந்த நீரில் ஊற வைத்து புண்பட்ட கண்களைக் கழுவ உதவும். எள்ளினை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மூலம் மற்றும் மலச்சிக்கல் சரியாகும்.



எள் நெய்யினை முட்டை மஞ்சள் கருவுடன் சேர்த்துக் கலக்கிப் பூச, தீப்புண், சுண்ணாம்பு வேக காட்டுப்புண் மற்றும் தோல்நோய் சரியாகும்.

குறிப்பு: கர்ப்பிணி பெண்கள் எள்ளை தவிர்க்க வேண்டும்.

உளுந்து

Vigna mungo. English Name : Black gram உளுந்து குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பால்பெருக்கி செய்கையுடையது.

செரிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாகும் உளுந்து

உடலுரமாக்கி செய்கையுடைய உளுந்து செரிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு



ஒரு சிறந்த தீர்வாகும். பெரிஸ்டால்டிக் இயக்கத்தை ஊக்குவிப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த காரணியாகும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உளுந்தானது பெருங்குடல் பிரச்சனைகளை எளிதில் தீர்க்கிறது. இதை உண்ணும் போது உடலுக்கு ஊட்டத்தையும் அழகையும் கொடுக்கும்.

ஆண்மையை பெருக்கும். பெண்கள் இதை எடுத்துக் கொள்ளும் போது இடுப்பு எலும்புகள் வலிமை பெறும். உடல் குளிர்ச்சியுடையும்.

உளுந்தை நீரில் ஊறவைத்து அந்த நீரை மறுநாள் அதிகாலையில் அருந்த சிறுநீர் சம்பந்தமான வியாதிகள் சரியாகும்.

கொள்ளு

Macrotyloma Oniflorum. English Name: Horse gram. கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு இளைத்தவனுக்கு எள்ளு என்பது பழமொழி.





மருத்துவ குணம் நிறைந்த கொள்ளு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது. இதில் வைட்டமின்கள், புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து ஆகியவை நிறைவாக இருக்கின்றன.

கொழுப்பை கரைப்பதில் கொள்ளுக்கு ஒரு முக்கிய பங்கு உள்ளது. உடல் எடை குறைக்கும் முயற்சியில் உள்ளவர்கள் சாப்பாட்டில் அடிக்கடி இதைச் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் எடை நன்கு குறைவதை காணலாம்.

கொள்ளு பருப்பினை தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை அருந்தினால் ஜலதோஷம், உடல்வலி, ஆஸ்துமா போன்ற சுவாசப் பிரச்சனைகள் சரியாகும். எலும்பு, நரம்புகளுக்கு வலுசேர்க்கும்

சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதற்கு

கொள்ளை சமையலில் சேர்த்து சாப்பிட்டுவந்தால் சிறிய அளவிலான சிறுநீரகக் கற்களை கரைத்து வெளியேற்றும். குறிப்பாக கால்சியம் ஆக்சலேட் (Calcium oxalate) வகை



சிறுநீரகக் கற்களை கரைக்க உதவும் என்கிறது சமீபத்தில் ஆராய்ச்சி.

கொள்ளு கஞ்சி

கொள்ளும் அரிசியும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சியைக் குடித்துவந்தால் அதிகப்பசி, உடல் வன்மை, வீரியவிருத்தி இவை உண்டாக்கும்.

கொள்ளுச்சாறு

சூடான கொள்ளு சாற்றால் இளைத்த உடல் பருத்து உரமடையும். கொள்ளை நீர்விட்டு காய்ச்சி அதில் இந்துப்பு சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டால் இரும்பு, உள்ளூறுப்புகளில் சேருகின்ற கற்கள் இவைகளை போக்கும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

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

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

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

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

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



மருத்துவர் ரேவநீனா



அசத்தலாய் ஒரு அத்திப்பழ அல்வா



சொடக்கு தக்காளி குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்: சொடக்கு தக்காளி - 100 கி, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 10 பல், பெரிய தக்காளி - 1, கல் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, குழம்பு மிளகாய் தூள், கறிவேப்பிலை - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முதலில் ஒரு கடாயில்

நல்லெண்ணெய் ஊற்றவும். அது சூடானவுடன் மெல்லிய நறுக்கிய வெங்காயத்தை போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். இப்போது பூண்டு, கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். தக்காளி வதக்கியவுடன் எடுத்து வைத்த சொடக்கு தக்காளியை சேர்க்கவும். பின் உப்பு, குழம்பு மிளகாய் தூள் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் நன்றாக



வதக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும். பின் 10 நிமிடம் கொதிக்கவைக்கவும்.

இப்போது சுவையான சொடக்கு தக்காளி குழம்பு ரெடி. சூடான சாதத்தில் ஊற்றி அதனுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

சொடக்கு தக்காளியின் மருத்துவ குணங்கள்

நாம் பெங்களூர் தக்காளி, நாட்டுத் தக்காளி, ஏன் மணத்தக்காளி கேட்டிருப்போம். ஆனால் சொடக்கு தக்காளி கேட்டிருப்போமா? ஆம். சொடக்கு தக்காளி பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை உடையது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. கெட்ட கொழுப்பை அகற்றுகிறது.



சொடக்கு தக்காளி பழங்கள் சிறந்த சிறுநீர் பெருக்கியாகும். நுரையீரல் தொடர்பான தொற்றுகளையும் குணமாக்க உதவுகிறது. சொடக்கு தக்காளி பழம் பச்சையாகவோ, சாலட், குழம்பு வகைகளாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

உடல் எடை நன்றாக குறையும். இதில் வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளது. ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ள சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இந்தப் பழத்தை சாப்பிட்டால் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தி இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சீராக வைக்கவும் உதவும்.

எலும்புகள் பலப்படும். தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். கல்லீரல் பலப்படுத்தப்படும். இதனால் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

அத்திப்பழ அல்வா

தேவையான பொருட்கள் : அத்திப்பழம் - 150 கி, பேரிச்சம்பழம் - 3, பால் - ஒன்றரை லிட்டர், நெய் - 150கி, சீனி - 400கி, பாதாம் - 100கி, முந்திரி - 100கி, பிஸ்தா - 25கி.

செய்முறை: தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா ஆகியவற்றை சரிபாதியாக பிரித்து வைத்து, அதில் ஒரு பாதியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மறுபாதி பருப்புகளை நீளவாக்கில் நறுக்கி வைக்கவும்.

பாலை ஒரு நான்ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் காய்ச்சவும். அத்திப்பழம், பேரிச்சம்பழத்தை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி காய்ச்சிய பாலில் அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த பழங்களை மிக்ஸியில் போட்டு விழுதாக அரைத்து பாலில் போட்டு நன்கு காய்ச்சவும்.



பால் கொதித்து நன்கு வற்றி வரும்போது சீனியை சேர்த்து கிளறிவிடவும்.

பிறகு பொடியாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் பருப்புகளை சேர்த்து கிளறவும். நல்லகெட்டியாக வரும்போது தீயை மிதமாக வைத்து நெய் சேர்த்துக் கிளறி விடவும். அல்வா நன்கு கெட்டியாகி சுருண்டு வந்ததும் நீளவாக்கில் நறுக்கிய பருப்புகளில் சிறிது சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

பின் ஒரு டப்பாவில் நெய் தடவி அதில் அல்வாவை கொட்டி பரப்பி விடவும். மேலே மீதமிருக்கும் பருப்புகளை தூவி அலங்கரிக்கவும். சுவையான சத்தான அத்திப்பழ அல்வா தயார்.

அத்திப்பழத்தின் மருத்துவக் குணங்கள்

பொதுவாக பழங்களில் அதிக சுவை, அதிக ஆரோக்கியம் நிறைந்த பழம் எது என்றால் அது அத்திப்பழம் என்று சொல்லலாம். அத்திப்பழத்தில் ஏராளமான ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்து உள்ளன. சர்க்கரைச் சத்து, புரோட்டீன், கால்சியம், இரும்புச்



சத்து மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகிய ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம் உள்ளன. இதை தவிர்த்து வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளது.

அத்திப்பழத்தை தேனில் ஊற வைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வருவதினால் தாது விருத்தியாகும். ஆண்மை அதிகரிக்கும். இதில் இரும்புச்சத்து நிறைந்து உள்ளது. இரத்த சோகை குணமாகும். சீமை அத்திப்பழம் தினசரி ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் வெண்புள்ளிகள், வெண் குஷ்டம், தோலின் நிறமாற்றம் போன்ற பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

ஆரஞ்சு பீல் (தோல்) பச்சடி

தேவையான பொருட்கள் : சிறிதாக நறுக்கிய ஆரஞ்சு தோல் - 1 கப், எலுமிச்சை அளவு கரைத்து வடிகட்டிய புளித் தண்ணீர் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, சாம்பார் பொடி - 1 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன், வெல்லம் - 1 ஸ்பூன், வெந்தயம் தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க : கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், உப்பு, நல்லெண்ணெய் தேவைக்கு.

செய்முறை: ஆரஞ்சு தோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். ஒரு வாணலியை ஸ்டவ்வில் வைத்து இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து ஆரஞ்சு தோல், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

நன்கு வதங்கியதும் பிழிந்து வைத்திருக்கும் புளித்தண்ணி, சாம்பார் பொடி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். கொதித்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும்பொழுது வெல்லம் சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டதும் வெந்தயத் தூளை தூவி ஸ்டவ்வை ஆப் செய்து இறக்கி விடவும். இனிப்பு, புளிப்பு, காரத்துடன் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். கமலா ஆரஞ்சு சீசனில் இதுபோல் செய்து சாப்பிடவும். சாதம் மற்றும் எல்லா சாப்பாட்டுடனும் தொட்டுக்கொள்ள ஏற்றது.

ஆரஞ்சு பழத்தின் மருத்துவ குணங்கள்

சிட்ரஸ் பழங்களில் ஒன்றான ஆரஞ்சு

பழத்தில் வைட்டமின் சி அதிகம் நிறைந்திருப்பதால் அதனை அதிகம் சாப்பிட்டால் சருமம் பொலிவுடன் இருக்கும்.

இந்தப் பழத்தில் வைட்டமின் சி மட்டுமின்றி நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. உடல் எடை குறைக்க நினைப்போர் ஆரஞ்சு பழம் அதிகம் சாப்பிடலாம். ஏனென்றால் இதில் கலோரிகள் குறைவாக இருக்கிறது. ஆரஞ்சு பழம் சாப்பிடுவதால் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

புற்று நோய்கள் வருவதை இந்தப் பழம் சாப்பிடுவதால் தவிர்க்கலாம். ஏனென்றால் லெமோனாய்டுகள் என்னும் புற்று நோயை எதிர்த்து போராடும் பொருள் அதிகம் உள்ளது. இந்தப் பழ ஜூஸ் சாப்பிடுவதால் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தவிர்க்கலாம்.

ஆரஞ்சுபழம் ஆண்களுக்கு மிகவும் சிறந்த பழம். ஏனெனில் இந்தப் பழத்தை ஆண்கள் அதிகம் சாப்பிட்டால் விந்தணுக்களானது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.





பட்டாணி தேங்காய் பால் பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்: பாசமதி அரிசி - 1 கப், பட்டாணி - அரை கப், வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் - 1 கப், தண்ணீர் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைப்பதற்கு: புதினா - அரை கப், கரம் மசாலா - அரை ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, வர மிளகாய் - 2, துருவிய தேங்காய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, பூண்டு - 4 பற்கள்.

தாளிப்பதற்கு: நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், பிரியாணி இலை - 1, பட்டை - சிறு துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 1.

செய்முறை: முதலில் அரைப்பதற்கு கொடுத்துள்ள பொருட்களை மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி பேஸ்ட் செய்து கொள்ள வேண்டும். பாசமதி அரிசியை நிரில் 15 நிமிடம் ஊறவைத்து கழுவி தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஒரு குக்கரை அடுப்பில் வைத்து அதில் எண்ணெய் மற்றும் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் தாளிப்பதற்கு கொடுத்துள்ள பொருட்களை சேர்த்து தாளித்து பின் வெங்காயத்தை போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கி, பின் அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்டை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக நன்கு கிளறி விடவும்.

பின் அதில் பட்டாணி, தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் பாசமதி அரிசி சேர்த்து கிளறி, தேங்காய்ப் பால் மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றி மீண்டும் கிளறி தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது குக்கரை மூடி 3 விசில் விட்டு இறக்கி, விசில் போனதும் குக்கரை திறந்தால், தேங்காய்ப்பால் பட்டாணி பிரியாணி ரெடி.

பச்சை பட்டாணியின் மருத்துவ குணங்கள்

வளரும் குழந்தைகள், மருந்து போல் தினமும் மூன்று தேக்கரண்டி பச்சை பட்டாணியை உணவில் சேர்த்து வந்தால் மூளை பலம் பெறும். ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். பச்சைப் பட்டாணியில் பாஸ்பரஸ் இருப்பதால் புத்தி கூர்மையும் பல மடங்கு அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகள் நல்ல சதை பிடிப்புடனும், உடல் வலுவுடனும் வளர பச்சைப் பட்டாணியை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நுரையீரலுக்கும், இதயத்திற்கும் பலத்தை கொடுக்கக் கூடியது பச்சை பட்டாணி.

தினமும் மருந்து போல் ஒரு கைப்பிடி அளவு பிற காய்கறிகளுடன் சமைத்து சாப்பிடவும். இதனால் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்படாது. சீசன் சமயம் தவிர மற்ற நேரங்களில் உலர்ந்த பட்டாணியை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு, சமையலில் பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால் வாய்வுக் கோளாறு ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும்.

100

ஆண்டுகள் வாழவைக்கும் ஆரோக்கிய விதிகள்



- சூரியன் உதிப்பதற்கு முன் தினமும் கண் விழியுங்கள்.
- தினம் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.
- தினமும் காலை நடைபயிற்சி கண்டிப்பாக அவசியம்.
- தினமும் உணவில் நார்ச்சத்து மிகுந்த காய்கறிகள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மாதத்தில் ஒருநாள் முழுப்பட்டினி இருங்கள். இரவு காய்கறி சூப் குடிக்கலாம்.
- எப்போதும் புதிதாகத் தயாரித்த, மிதமான சூடுள்ள உணவுகளையே சாப்பிடப் பழகுவீர்கள்.
- ஃப்ரிட்ஜில் வைத்த உணவுகளை சூடாக்கி சாப்பிடும் வழக்கத்தை விட்டொழியுங்கள்.
- ஒரு முறை பயன்படுத்திய எண்ணெயை மறு முறை பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- உருளைக்கிழங்கு, கேரட், வெள்ளரிக்காய் இவற்றை தோலோடு சமையுங்கள்.
- உணவு உண்ணும்போது நடுவில் தண்ணீர் குடித்தால் செரிமான சிக்கல் ஏற்படும். எனவே தவிர்த்துங்கள்.
- உண்ட உணவு செரிமானமாகி, மீண்டும் பசி எடுக்கும்போதுதான் அடுத்த வேளை உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.
- சாப்பிட்டவுடன் குளிப்பதைத் தவிருங்கள்.
- இரவு படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்று மணி நேரத் துக்கு முன்னர் சாப்பிட்டு விடுங்கள்.
- மனதை மகிழ்ச்சியோடு வைத்திருங்கள். குடும்பத்தினரோடு தினமும் ஒரு மணிநேரம் ஒதுக்கி உரையாடி மகிழுங்கள். நல்ல இசை, நல்ல புத்தக அனுபவத்தை பெறுங்கள்.
- ஆரோக்கியம் உங்கள் அருகிலேயே என்றும் இருக்கும்.



மருத்துவர் நிவேதா



3

ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

5 ராஜாக்கள்

சிறுநீரக கற்கள்

2

ணவு பழக்க வழக்கம், மாறிவரும் வாழ்க்கைமுறை உண்டாக்கிய பாதிப்புகளில் சிறுநீரக கற்கள் முக்கியமானது.

சிறுநீரகம், சிறுநீர் குழல்கள், சிறுநீர்ப்பை மற்றும் உடலில் இருந்து சிறுநீரை வெளியேற்றும் குழல்களையும் உள்ளடக்கியது. நம் சிறுநீரக மண்டலம் சிறுநீரகம் உடலில் இருந்து உப்பு, சுண்ணாம்பு மற்றும் பல வேதிப் பொருட்களை வெளியே அனுப்பும்போது சிறுநீரகத்தில் படியும் தேவையற்ற உப்புகள் சிறு துகள்களாக உருவாகி படிய ஆரம்பிக்கும். சிறு சிறு கற்களாகமாறும். உப்புகள் அடைப்பை ஏற்படுத்தும்போது கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தும்.

சிறுநீரகக் கற்கள் ஆண், பெண் மற்றும் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனையாக உள்ளது. சில நேரங்களில்





மிக அதிகமாக உடலில் சேரும் யூரிக் அமிலத்தாலும் கற்கள் உருவாக வாய்ப்புள்ளது.

இந்தக் கற்கள்தான் சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீரகக் குழாயில் தோன்றுகின்றன.

சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதற்கான காரணங்கள்

குறைந்த அளவு நீர் அருந்துதல், அதிக அளவு மாமிச உணவு உண்ணுதல், குளிர்பானங்கள் அருந்துதல், உணவில் அதிக புரதம், அதிக சோடியம் (உப்பு) மற்றும் அதிக சர்க்கரை ஆகியவை, வைட்டமின் ஏ குறைபாடு மற்றும் வெயில் காலத்தில் உடம்பிலுள்ள நீர் அதிகமாக வெளியேறுதல், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள், சிறுநீரை அதிக நேரம் அடக்கி வைத்திருத்தல் போன்ற காரணங்களால் கற்கள் தோன்றலாம்.

இதனை சித்த மருத்துவத்தில் யூகி முனி தனது வைத்திய சிந்தாமணியில்,

“தெளிந்ததோர் கல்லடைப்பு உற்பத்திகேளாய்”

சிறிது நாட்டொடங்கியே மேகந்தன்னால்

சிறுநீரகக் கற்கள்

ஆண், பெண் மற்றும் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனையாக உள்ளது. சில நேரங்களில் மிக அதிகமாக உடலில் சேரும் யூரிக் அமிலத்தாலும் கற்கள் உருவாக வாய்ப்புள்ளது.

தளிந்ததோர் சலைப்பையில்
லுதிரந்தோயித்து

தந்தசத்தாகவே படுத்துக்
கொள்ளும்

வளிந்ததோர் வாதபித்தம்
கோபித்தக்கால்

வந்து பெருங்கல்லாய்
நீர்வழியடைந்து

நளிந்ததோர் நாலுவிதக்
கல்லடைப்பு

நண்பான வரலாறு
நாட்டக்கேளே..”

முதுவேனில் (கோடை) மற்றும் கார்காலம் (பருவமழை) போன்ற குறிப்பிட்ட பருவங்கள் மற்றும் ஒரு நபரின் வசிப்பிட வகை (நெய்தல் மற்றும் முல்லை) போன்ற பிற காரணங்களும்.

உப்பு, புளிப்பு மற்றும் கசப்புச் சுவை கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக உட்கொள்வது, மலம் மற்றும் விந்து வெளியேறுதல் போன்ற இயற்கையான தூண்டுதல்களை தேவையில்லாமல் கட்டுப்படுத்துதல்

போன்ற காரணமாக இந்நோய் வருகின்றது.

உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையின் மேற்கூறிய ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காரணங்களால் வாதம் மற்றும் பித்த உயிர் தாதுக்கள் சிதைவு ஏற்படுத்துகின்றன.

வாதம் (வலி) வறட்சியையும், அழல் (பிதம்) வெப்பத்தையும் ஊருவாக்குகிறது. உடலில் வறட்சி மற்றும் வெப்பம் அதிகரிப்பதன் விளைவாக உயிர் தாதுக்கள் தன்னிலை மாற்றத்தின் காரணமாக சிறுநீரின் அடர்த்தி மற்றும் கற்கள் உருவாவதற்கு வழிவகுக்கிறது.

அறிகுறிகள்

இடுப்பில் தொடங்கி அடிவயிறு, தொடை இடுக்கு வரை கடுமையான வலி எடுக்கும்.

குமட்டல், வாந்தி, காய்ச்சல் இருக்கும். வலியுடன் சிறுநீர் வெளியேறும். எரிச்சல், நீர்க்கடுப்பு மற்றும் அதிகப்படியான வியர்வை, சிறுநீரில் இரத்தம் அல்லது சீழ் கலந்து வெளியேறும். சுண்ணாம்பு (கால்சியம்) கற்கள், யூரிக் அமிலக்கற்கள், மெக்னீசியம் மற்றும் அமோனியா கற்கள்,

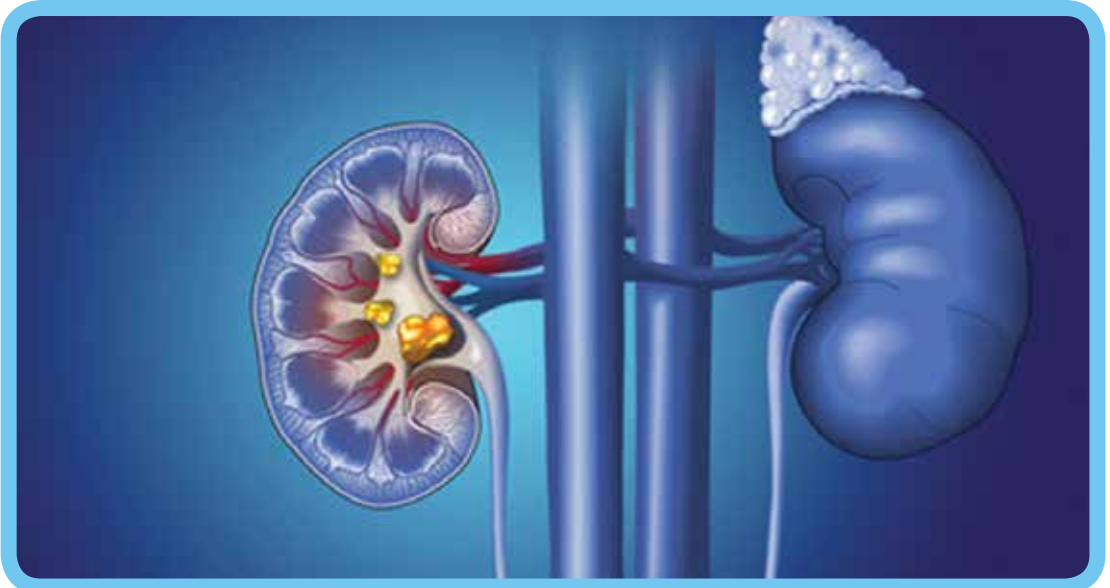
மான்கொம்பு கற்கள் எனப் பல்வேறு வகையான கற்கள் உள்ளன. சில வகை கற்கள் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையை கடுமையாகப் பாதிக்கக் கூடியது. உதிரப்போக்கையும் ஏற்படுத்தக் கூடியது.

சிறுநீரகக் கற்களுக்கான சித்த மருத்துவ சிகிச்சை முக்கியமாக ஐந்து விஷயங்களை உள்ளடக்கியது. கற்களை நிரந்தரமாக நீக்கும் தன்மையுடையது. சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகும் காரணத்தை அறிந்து அதற்கான காரணங்களைத் தவிர்ப்பது. சிறுநீரகக் கற்களை கரைக்கக் கூடிய உணவுகளைச் சேர்த்து வைப்பது, சிறுநீரக மண்டலத்தை சுத்தப்படுத்தக்கூடிய பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள் மற்றும் காயகல்ப சிகிச்சைகள், யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் தியானப் பயிற்சிகள் ஆகிய அம்சங்களை உள்ளடக்கியது.

ஆரம்பகால சிறுநீரக கற்களை உடைத்து வெளியேற்றும் காயகல்ப மூலிகைகள்

கரும்புச் சாறுடன் சீரக விதைகள், தேன் போன்றவை சேர்த்து குடிக்கலாம்.

கொத்தமல்லி சாறு எடுத்து பெருஞ்சீரக விதைகள், கரும்புச்சாறுடன் கலந்து குடிப்பதன் மூலம் சிறுநீரகக் கல் கரைய உதவுகிறது.



எலுமிச்சைச்சாறு தினமும் 4 முறையாவது குடிக்க வலியை குறைக்கும்.

நெல்லிப்பொடியை உணவில் சேர்த்து வருவதன் மூலம் சிறுநீரகக் கல் கரைந்து வரலாம்.

மூக்கிரட்டை பொடி அல்லது மூக்கிரட்டை வேர் கஷாயத்தை 30 முதல் 40 மி.லி அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து 10 முதல் 12 நாட்கள் வரை எடுக்கவேண்டும். இது சிறுநீரக கற்களை குணப்படுத்துகிறது.

சிறுபீளை வேர் கஷாயத்தை தினமும் 40 50 மி.லி. அளவு குடித்து வந்தால் சிறுநீரக கற்கள் நீங்கும்.

நெருஞ்சி விதைகளால் செய்யப்பட்ட கஷாயம் சிறுநீர் கற்களை போக்க உதவுகிறது.

துளசி இலைச்சாறு எடுத்து 1 டீஸ்பூன் அளவு சாற்றில் 1 டீஸ்பூன் தேன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்தக் குறிப்புகள் ஆரம்ப கால சிறுநீரக கற்களை உடைத்து வெளியேற்ற உதவும். சிறுநீரகக் கல் அறிகுறி தீவிரமாக இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் சரியான அளவில் இதை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காய்கறிகளில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டியவை

தர்பூசணி, நாவல், அன்னாசி, எலுமிச்சை, பப்பாளி, கேரட், சுரைக்காய், பீர்க்கு, மஞ்சள் பூசணி, வெண் பூசணி, வெங்காயம், இளநீர், வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய் போன்ற காய்கறிகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். கீரைகள், பச்சை இலை காய்கறிகள் அளவாக எடுக்க வேண்டும்.

அதிக நீர்ச்சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்க்க வேண்டும். அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதும், பழச்சாறுகள் பருகுவதும் சிறுநீரக கற்களை கரைப்பதற்கும், புதிய கற்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் உதவும். நாள் ஒன்றுக்கு



இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு

பாக்டெட் மற்றும் பேக்கரி உணவு பொருட்கள், உப்பு உட்கொள்வது குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

முட்டை, மீன், கோழி, சிவப்பு இறைச்சி, பன்னீர் போன்ற விலங்குகள் சார்ந்த புரத உணவை குறைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கத்தரிக்காய், பிளம்ஸ், தக்காளி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, உருளை, பீன், முந்திரி, முட்டைக் கோஸ், அதிகளவு வாழைப்பழங்கள், பால் பொருட்கள், சப்போட்டா, மைதா உணவுகள் தவிர்க்க வேண்டும்.

அடுத்த இதழில் சிறுநீரக பாதை தொற்று நோய்கள், அதன் உணவு முறைகளை பற்றி விரிவாக காண்போம்.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



வெண்டூசணி



2

உணவே மருந்து என்பதை நாம் நன்கு அறிவோம். காரணம், உணவு என்பது வெறுமனே பசியைப் போக்குவதற்காகவும், நாவின் சுவைக்காகவும் மட்டுமே உருவானது அல்ல. அதற்கு அப்பாலும் அபாரமான மருத்துவக் காரணங்கள் அதற்கு உண்டு அதனால்தான் அர்த்தம் பொதிந்த இந்த சொற்றொடரை நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்தனர்.

ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான நன்மைகளின் பெரிய பட்டியலைக் கொண்டிருக்கக் கூடிய, பலவகை

நோய்களுக்கு அகமருந்தாகவும், ஆரோக்கிய உணவாகவும் உள்ள காயான வெண்டூசணியைப் பற்றி இத்தொகுப்பில் அறிவோம்.

பெரும்பாலும் இந்தியா மற்றும் சீனாவில் உண்ணப்படும் ஒரு தனித்துவமான காய் பூசணிக்காய். இது பெரும்பாலும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டு ஆசிய சமையல் சூப்புகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. இருப்பினும், இந்திய யோகிகள் நீண்ட காலமாக வெள்ளைப் பூசணியை மிகவும் இயற்கையான உத்வேகம் தரும் உணவுகளில் ஒன்றாகக் கருதுகின்றனர். ஏனெனில், யோக விஞ்ஞானத்தில் ப்ராணா அல்லது பிரதான உயிர்சக்தி என்று குறிப்பிடுவதை வெண்பூசணி அதிக அளவில் கொண்டுள்ளது.

கொடி இனத்தைச் சார்ந்த ஒரு காய் வகைதான் பூசணி. Cucurbita என்பது இதன் தாவர பெயர் ஆகும். Red pumpkin, Squash melon என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுவர். பூசணி



மத்திய அமெரிக்காவை தாயகமாகக் கொண்டது. பூசணி 2 வகை உள்ளன. சர்க்கரை பூசணி, வெண்பூசணி இந்த இரண்டு பூசணிகளுமே உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

சிறப்பு அம்சங்கள்

மிகக் குறைவான கலோரி கொண்ட காய். 100 gm காய் 26 கலோரிகள் கொண்டது. இதில் கொழுப்பு (fat), கொலஸ்ட்ராலும் இல்லை. இதில் செரிமானத்துக்கான நார்ச்சத்து, ஆன்டி ஆக்சிடென்ட், தாதுச்சத்து, மற்றும் வைட்டமின் ஏ, சி, மற்றும் இ ஆகியவை அதிகம்.

உடலுக்குத் தேவையான இயற்கையான ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்டாக செயல்படுகிறது. சரும ஆரோக்கியத்தையும் சளி சவ்வுப் பகுதிகளையும் (Mucous Membrances) பாதுகாக்கிறது. பார்வைத்திறன் மேம்படவும் உதவுகிறது. இது வயது முதிர்ந்த காலத்தில் ஏற்படும் தசை நோய்களைத் தடுக்கிறது.

100 gm பூசணிக்காயில் அடங்கியிருக்கும் சத்துக்கள்	
எரிசக்தி (எனர்ஜி)	26 கலோரி
மாவுச்சத்து	6.50 gm
புரதச்சத்து	1.0 gm
கொழுப்புச்சத்து	0.1 gm
நார்ச்சத்து	0.5 gm

புத்திக் கூர்மை

காலையில் ஒரு கிளாஸ் வெண்பூசணிச் சாறு குடித்தால் உடலில் பெரிய அளவில் குளிர்ச்சியை உணர்வீர்கள்.

அதேநேரத்தில் உடலில் விழிப்பு நிலையையும் கொண்டுவருகிறது. குழந்தைகள் வெண்பூசணிச்சாறு குடிக்க வேண்டும். வாரம் ஒருமுறைக் குடித்தால் சிறப்பான மாற்றத்தை உணரலாம்.

மலச்சிக்கல், மூலநோய், கொப்புளங்கள்

சிறிது வெள்ளைப் பூசணிச் சாற்றை உட்கொண்டால், அது உடலமைப்பைக் குளிர்விக்கும். உடலில் அதிகம் வெப்பம் உள்ளவர்களுக்கு, மலச்சிக்கல், சூட்டினால் கொப்புளம் உண்டாகும். அதற்கு இச்சாறு மிகவும் பயன் அளிக்கும்.

வயிற்றுப்புண்

அல்சர் பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு வெள்ளைப் பூசணி சாறு உடனடி பலனைத் தரும். அதுமட்டுமன்றி, அதிக காரமான உணவுகள் மற்றும் நீண்ட நேரம் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்தால் ஏற்படும் அசிடிட்டி பிரச்சனையை எதிர்த்துப் போராடவும் வெள்ளை பூசணி சாறு உதவும்.

வயிற்றுப்புழு நீங்க

தினமும் காலையில் வெள்ளை பூசணி சாறுடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால், வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேற்றப்பட்டு, வயிற்றில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

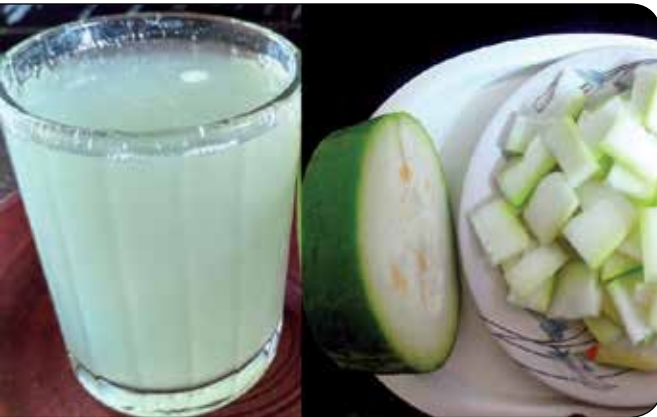


உடல் எடை குறைய

வெள்ளை பூசணிக்காயில் உள்ள நீர்ச்சத்துக்கள் உடல் எடையை விரைவாக குறைப்பதற்கு உதவுகிறது. வெண்பூசணியை தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி சாறு எடுத்து அதனுடன் சிறிதளவு தேன் கலந்து ஒரு டம்ளர் அளவிற்கு காலை வெறும் வயிற்றில் தினமும் அருந்தி வந்தால் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள் அனைத்தும் கரைந்து உடல் எடை குறைய ஆரம்பிக்கும்.

சிறுநீரகப் பிரச்சனைகள்

சிறுநீரகத்தில் தொற்று ஏற்பட்டு, சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளிவருவது, அல்சரினால் உடலினுள் இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவது, பைல்ஸ் போன்றவற்றினால் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு போன்றவற்றிற்கு வெள்ளை பூசணி சாறு நல்ல பலனைத் தரும். சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள் பூசணிக்காய்ச்சாறு 120 மில்லியில் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், நோய்கள் முழுமையாக குணமாகும்.



இரத்த சுத்திகரிப்பு

வெள்ளை பூசணிக்காய், இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களையும், கழிவுகளையும் வெளியேற்றி இரத்தத்தினை சுத்திகரிக்கும் தன்மை கொண்டது. இரத்த சோகை பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வெள்ளை பூசணிக்காய் சாறு சிறந்த நிவாரணத்தை அளிக்கிறது.

உடல் குளிர்ச்சி

வெண்பூசணி சாற்றை தொடர்ந்து அருந்தி வரும் பொழுது, இதிலுள்ள அதிக நீர்ச்சத்துகள் உடல் சூடு, பித்தம், உடல்சோர்வு, தீராத தாகம் போன்ற பாதிப்புகள் குறைந்து உடலை குளிர்ச் செய்கிறது.

பித்தப்பைகள்

பித்தப்பையில் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு, தினம் 3 வேளை என பூசணிச் சாற்றை அரை டம்ளர் அளவு 10 நாட்கள் பருகுவதால் பித்தப்பை கோளாறுகள் தணியும்.

தூக்கமின்மை

பூசணிச்சாறு லேசான மயக்க மூட்டும் தன்மையைப் பெற்றுள்ளது. இதனால் தூக்கமின்மையைப் போக்கும். ஒரு டம்ளர் பூசணிச் சாற்றோடு சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிடுவதால் தூக்கம் தூண்டப்படுகிறது.



“

அல்சர் பிரச்சனையால்

அவதிப்படுபவர்களுக்கு வெள்ளைப் பூசணி சாறு உடனடி பலனைத் தரும். அசிடிட் பிரச்சனையை எதிர்த்துப் போராடவும் வெண்பூசணி சாறு உதவும்.

“



முடி உதிர்தல்

பூசணிச் சாற்றை தலைக்குத் தடவி வைத்திருந்து குளிப்பதால் தலை முடி கொட்டுவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

புண்களுக்கு

பூசணியின் உட்புறச் சதையை விதைகள் நீக்கிய பின் வேகவைத்துப் பின் பிசைந்து பசையாக்கிப் புண்களின் மீது வைத்துக் கட்டுவதால் நாட்பட்ட ஆறாத புண்களும் ஆறும்.

சிறுநீரகக் கற்கள்

பூசணி விதையை தோல்நீக்கிப் பொடி செய்து 5 முதல் 10 gm அளவுக்கு தினம் இருவேளை உள்ளூக்கு எடுத்துக் கொள்வதால் சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாவது தடுக்கப்படுகிறது.

நச்சுகள் நீங்க

பூசணிக்காயின் பழுத்த காம்பை எடுத்து நன்கு உலர்த்தி நீரில் அரைத்து உள்ளூக்குக் கொடுக்க நச்சுகள் நீங்கும்.

வெள்ளை நீங்க

20-30 gm விதையை எடுத்து குடிநீரில் இட்டு தினம் இரண்டு வேளை குடித்து வர வெள்ளைப்போக்கு குணமாகும். சிறுநீரும் தாராளமாக இறங்கும். வெண்பூசணியைத் தொடர்ந்து மூன்று மாதம் உணவோடு சேர்ந்து வர இளைத்த உடம்பு பருக்கும்.

வலிப்பு நோய்

பூசணிக்காய் சாறு 30 மில்லியளவு சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வலிப்பு நோயின் தீவிரம் குறைந்துவிடும். நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுப்புண், மேகவெட்டை, பிரமேக நோய் ஆகியவை உள்ளவர்களுக்கு நோயின் தீவிரம் குறையும்.



வெண்பூசணி லேகியத்தின் பயன்கள்

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதகவாய்வு, நீர்கட்டிகள், தைராய்டு, மேக நோய்கள், வெள்ளைப்படுதல், சீரற்ற மாதவிலக்கு, அதிக இரத்தப்போக்கு, இரத்த உதிர்வு போன்ற பெண்களுக்கு ஏற்படும் அனைத்து விதமான நோய்களுக்கான மிக சிறந்த மருந்தாகும்.

பக்கவிளைவுகள்

ஆஸ்துமா, சளி தொல்லையால் மிகவும் அவதிப்படுபவர்கள் இச்சாற்றை எடுப்பதை தவிர்க்கவும்.

சுவர் கிருந்தால் 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 **1500**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



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.



மருத்துவர் ஹேமாவதி



யாருக்கெல்லாம் இதய நோய் ஆபத்து அதிகம்



இதய நோய் என்பது உலகம் முழுவதிலும் இருக்கும் பொதுவான பிரச்சனையாக மாறிவிட்டது. இதயம் உடலின் ஒட்டுமொத்த செயல்பாடுகளுக்கு தலைவன் எனலாம். ஏனெனில் அதுதான் உடல் உறுப்புகளுக்குத் தேவையான இரத்தத்தை சுத்திகரித்து வெளியீடு செய்கிறது.

இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை பொறுத்துதான் மற்ற உறுப்புகளின் ஆரோக்கியமும் உள்ளது. இதயம் ஒருகணம் நின்றாலும் உடலில் உள்ள மற்ற உறுப்புகள் செயலிழக்கும்.

எல்லோருமே நமக்கு இதய நோய் வராது என்ற நம்பிக்கையில்தான் இருக்கிறோம். யாருக்கெல்லாம் இதய பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று பார்க்கலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் பிரச்சனை இதய பாதிப்பை தீவிரமாக்கும். இதயத்திற்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கும்போது இதய நோய் வரக்கூடும். எனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உங்கள் உணவை சரிசெய்ய வேண்டும். உணவில் உப்பை குறைக்க வேண்டும். இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க மூச்சுப் பயிற்சி முதலான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கொழுப்பு

உடலில் அதிக கெட்ட கொழுப்பு சேர்ந்தால் அவை உடலில் ஆங்காங்கே தேங்கிவிடும்





இதனால், இரத்தம் சீராக பாய முடியாது. ஆக்ஸிஜனும் கிடைக்காது. இதனால், நெஞ்சுவலி உண்டாகும். மாரடைப்பு வரும்.

நீரிழிவு நோய்

சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டிருக்கவில்லை எனில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து இதய நோய் உண்டாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உடல் பருமன்

உடல் பருமன் பல வகையான நோய்களுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. குறிப்பாக, சிறுநீரகப் பிரச்சனை, டைப் 2 சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம், மாரடைப்பு போன்றவை ஏற்படும். எனவே, சீரான உடல் எடையைப் பராமரிப்பது இதய நோய் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கான தீர்வு.

உடல் உழைப்பு இல்லாமை

ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடல் உழைப்பே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. உடல் உழைப்பு இல்லை எனில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். இதனால் உடல் பருமன் உண்டாகும். இவை இரண்டுமே இதய நோய் பாதிப்புகளுக்கான அறிகுறியாக உள்ளது.

புகை பிடித்தல்

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தால் இதயத்தின்

இதயத்தின்

ஆரோக்கியத்தை பொறுத்துதான் மற்ற உறுப்புகளின் ஆரோக்கியமும் உள்ளது. இதயம் ஒருகணம் நின்றாலும் உடலில் உள்ள மற்ற உறுப்புகள் செயலிழக்கும்.

இரத்த நாளங்கள் கடுமையாக பாதிக்கிறது. இதனால், இதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

மன அழுத்தம்

அதிக ஸ்ட்ரெஸ் கூட இதய நோய்க்கு காரணமாக அமையும். எப்போதும் பிசியான வாழ்க்கை, படபடப்பான தருணங்கள், தொடர் சிந்தனை என இருந்தால் அதன் பாதிப்பு இதயத்தைதான் தாக்கும்.

உங்கள் வீட்டில் தொடர்ந்து யாருக்கேனும் இதய பாதிப்புகள் உள்ளது எனில் அது உங்களுக்கும் தொடரலாம்.

வயது

ஆண் - 45 மற்றும் பெண் - 55 வயது கடந்தாலே இதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் வயது செல்லச் செல்ல உறுப்புகளும் தேய்மானம் அடைகின்றன. குறிப்பாக, இதய பாதிப்புகள்தான் அதிகம் இருக்கும்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



குழந்தைகள் புத்திசாலியாக கொடுக்க வேண்டிய உணவுகள்



கு

ழந்தைகள் சிறு வயதிலிருந்தே நன்றாகப் படித்து நல்ல நிலைக்கு வர வேண்டும் என்பது அனைவரின் விருப்பமாகும். இதையே ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களின் தலையாய கடமையாகக் கருதி பிள்ளைகளை வளர்க்கின்றனர்.

அறிவுடைய குழந்தைகள் தவிர தான் அடைய வேண்டிய பயன் வேறு எதுவும் இல்லை என திருவள்ளூர் “பெறுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த மக்கட்பேறு அல்ல பிற” என்னும் குறள் மூலம் அழகாக தெளிவு

படுத்தியுள்ளார். கர்ப்பிணி பெண்கள் தங்கள் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைகள் புத்தி கூர்மையாக பிறக்க வேண்டும் என்பதற்காக பல சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளையும், பழங்களையும் எடுத்துக் கொள்கின்றனர்.



உணவின் முக்கிய பங்கு

ஆரோக்கியமான கீரை வகைகள், பழங்கள், காய் வகைகள், தானியங்கள், நட்ஸ் வகைகள் உணவில் எடுத்துக்கொள்ளும் போது குழந்தைகள் மிக நுண்ணிய அறிவுத்திறனை பெறும். பிறக்கும் போதே குழந்தைகள் ஜீனியஸ்சாகவோ, மந்தமாகவோ பிறப்பதில்லை. தன் குடும்ப சூழ்நிலையும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் தான் அவர்களுடைய புத்திசாலித்தனத்தை தீர்மானிக்கிறது.

சில குறிப்பிட்ட உணவுகள் மூளைக்கு தேவையான அறிவுத்திறன் மற்றும் ஆற்றலை தூண்டும். வைட்டமின் இ, ஃபோலேட், மெக்னீசியம், செலினியம், போலிக் அமிலம்,

வால்நட், பாதாம், பிஸ்தா, கறுப்பு உலர் திராட்சை, அத்தி இவைகளில் அதிக அளவிலான வைட்டமின் உள்ளதால் மூளையின் சக்தி திறனை அதிகரிக்க செய்கின்றது.

கோலின், ஓமேகா 3 கொழுப்பு இவை மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்பெறவும் உதவும். முக்கியமாக ஜங்க் புட்ஸ், சிப்ஸ், துரித உணவுகளை தவிர்க்கும் பட்சத்தில் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமும், அறிவும் மேம்படும்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்

தாய்ப்பாலில் அதிக அளவிலான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. பாலில் அறிவாற்றலை பெருக்கும் புரோட்டீன், பொட்டாசியம், கால்சியம், வைட்டமின் டி உள்ளிட்ட சத்துக்கள் இருப்பதால், நரம்பு மண்டலத்தை நன்கு இயக்குவதோடு மூளை செல்களையும் நன்கு செயல்படச் செய்கிறது. இதனால் அறிவுத்திறனும் அதிகமாக செயல்படுகிறது.

நம் வீட்டிலே கவனித்து பார்த்தால், தெரியும் காலை எழுந்தவுடனே எல்லா

குடிந்தைகளுக்கான சத்துமாவு



சிவப்பு அரிசி - ½ கிலோ,
கேழ்வரகு (Ragi) - 1/4 கிலோ,
கோதுமை - ¼ கிலோ, உளுந்து,
கருப்பு கொண்டைக்கடலை, பச்சை
பயறு - இவை மூன்றும் - 150
கிராம், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா - 50
கிராம், ஜவ்வரிசி, பொட்டு கடலை,
வேர்க்கடலை - 100 கிராம், சீரகம்
- 25 கிராம், சுக்கு - 1 (தோல் சீவியது),
ஏலக்காய் - 5 முதல் 10 வரை, சாமை
- ¼ கிலோ, சோளம் - ¼ கிலோ சேர்த்து
அரைத்தால் சத்துமாவு தயார். இதில்
பருப்பு வகைகளை முளைக்கடி உலர்த்தி
உபயோகித்தல் நன்று.

தாய்மார்களும் முதல் உணவாக
பால்தான் குடிக்க கொடுக்கிறார்கள்,
அதோடு சில பிள்ளைகள் பள்ளி, கல்லூரி
செல்பவர்கள் காலை உணவை தவிர்ந்து
வெறும் பாலை மட்டும் அருந்திச்
செல்கிறார்கள். பாக்கெட் பாலை விட
பசும்பால் குடித்தால் குழந்தைகளின்
உடல் பலமும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும்
பெருகும்

நட்ஸ் வகைகள்

நட்ஸ் வகைகள் சிறு வயதினர் முதல்
பெரியோர்கள் வரை எடுத்துக்கொள்ளக்
கூடிய அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்து
நிறைந்த ஒன்று. இதில் முக்கியமாக
வால்நட், பாதாம், பிஸ்தா, கறுப்பு உலர்
திராட்சை, அத்தி இவைகளில் அதிக
அளவிலான வைட்டமின் இ, ஓமேகா
பேட்டி ஆசிட், காப்பர், மெக்னீசியம்,
பைபர் வேதிச்சத்துக்கள் அதிகம்
உள்ளதால் மூளையின் சக்தி திறனை
அதிகரிக்க செய்கின்றது. மூளைத்திசுவில்
உள்ள myelin sheath புத்துணர்ச்சி பெறச்
செய்கிறது.





குழந்தைகள் புத்தி கூர்மையாக தினமும் இரண்டு அல்லது நான்கு mixed nuts varieties கொடுப்பதினால் ரூபக சக்தி நன்கு அதிகரிக்கும். மஞ்சள் பூசணியின் விதைகளை உலர்த்தி அதை பால் அல்லது வெந்நீரில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதில் அதிக அளவு zinc மற்றும் மினரல்கள் உள்ளதால் ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.



பழங்கள்

பழங்களிலே பெர்ரி வகைகள் மூளையின் அறிவுத் திறனை வளர்க்கின்றது. ஆப்பிள், மாதுளை, திராட்சை, ஸ்ட்ராபெர்ரி, செர்ரி, நெல்லிக்காய், நாவல் பழங்களில் ஓமேகா 3 சத்து மூளையின் வெளிப் பகுதியை பாதுகாக்கிறது. மூளையின் செயல்திறனை மேம்படுத்தி இரத்த ஓட்டத்தை சீராகப் பாயச் செய்கிறது. குளுகோஸ் மூளைக்கு அதிகம் தேவைப்படுவதால் அதை ஆதி மூலப்பொருள் கொண்டு புத்தி கூர்மையும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும்.

காய் மற்றும் கீரை வகைகள்

பச்சை காய் மற்றும் கீரைகள் அதிக அளவிலான ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. காய்கறிகளில் அதிகமான இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, பி, சி, பாஸ்பரஸ், கால்சியம், சோடியம்,



பொட்டாசியம் சத்துக்களில் கேரட், பீட்ரூட், பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, முருங்கைக்காய் மூளைக்கு தேவையான அதிக அளவான அமினோ அமிலங்கள் உள்ளதால், மூளையின் அறிவுச்சக்தியை சீராக வைத்திருக்கும். வைட்டமின் கே அதிகம் உள்ள ப்ராக்கோலி மற்றும் கீரை வகைகளில் பசலை மற்றும் முருங்கை கீரையின் நன்மைகள் மூளையில் அதிக அடர்புள்ளிகளாக இருக்கும். ஸ்பிங்கோலிபிட் கொழுப்பை உற்பத்தி செய்து நினைவுத் திறனை அதிகப்படுத்தும்.

பசலைக்கீரை மூளையிலிருந்து உடம்பு முழுக்க தகவல்களை அனுப்பி டோபோமைன் என்ற திரவம் சுரப்பை அதிகப்படுத்தும்.

குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் பொதுவாக நன்றாக படிக்க வேண்டும்

என்பதற்காக வல்லாரை கீரை, வல்லாரை பொடிகள் மற்றும் மாத்திரைகள் தினமும் உண்ணக் கொடுப்பர். வாரம் நான்கு முறை வல்லாரை கீரையோடு மற்ற மேற்கண்ட உணவுகளை சாப்பிட்டு வர மூளையின் வளர்ச்சியும் புத்தி கூர்மையும் உண்டாகும்.

வல்லாரை நெய்

வல்லாரை இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி பொடிச்செய்து அதை தூய்மையான பசு நெய்யோடு காலையிலும் மாலையிலும் 1ஸ்பூன் அளவு உட்கொள்ள மூளையின் நரம்புகள் பலப்பட்டு சிந்தனைத் திறன் அதிகரிக்கும். இதை சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை சாப்பிட்டு வரலாம். Cerebral palsy. Hyperactive ஆக உள்ள குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்து வரலாம்.

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

SAY GOOD BYE
ASTHMA....



WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



RJR
HERBAL HOSPITALS

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

Build the Healthy Society

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



Our Special Treatment

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

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

**4 Generations
of Experience**

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

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com