

# இளைஞர் நேடும் நேல்

<https://t.me/SKLINKS>

சனி, தீருமல்  
ஒஸ்துமா  
போக்கும்  
தான்றிக்காய்

வாயு  
பகவான்  
ஞானகை

சர்க்கரை  
நோய்  
எனும்  
'தொடரி'

கருப்பையை  
தாக்கும்  
பி.சி.ஓ.எஸ்  
நோய்

உடல் மெலிய,  
குடல் புன் ஆற குடம் புளி

# உணவு நலம்



விரைவாக வளர்ந்து வருகிறது



யுடியூப் உணவு நலம் சேனலில் இலவசமாக இனைந்து எங்கள் வீடியோக்களை காணலாம்

Education!

Discipline!

Progress!



# ஸ்ரீ ரத்வாந்திரி அறக்கட்டளை

## அடிப் பூர்வ மேதிசின் மத்திய அரசின் மருத்துவ துப்பமா படிப்புகள்

- ▶ அப்ளமா இன் சிற்று மெடிசின் சமிக்ஞ (D.S.M.S.)
- ▶ அப்ளமா இன் ஆயுர்வேத மெடிச்கல் சமிக்ஞ (D.A.M.S.)
- ▶ அப்ளமா இன் அமைதி மெடிசின் சமிக்ஞ (D.U.M.S.)
- ▶ அப்ளமா இன் ஹெரபல் மெடிசின் (D.H.M.)
- ▶ அப்ளமா இன் ஹெரியோபதி (D.H.)
- ▶ அப்ளமா இன் ஆயுர்வேதிக் பியுட்டி கேர (D.A.B.)
- ▶ அப்ளமா இன் எமா & கோக (D.V.Y.)
- ▶ அப்ளமா இன் பாரம்பரிய மருத்துவம் (D.T.M.)
- ▶ அப்ளமா இன் தேசிக்கோபதி & கோவிக் சமிக்ஞ (D.N.Y.S.)
- ▶ அப்ளமா இன் ஆயுர்வேத மசாரு & பஞ்சகர்மா தூரபி (D.A.M.P.)
- ▶ அப்ளமா இன் பஞ்சகர்மா & மசாரு தூரபி (D.P.M.T.)
- ▶ அப்ளமா இன் பவோ கொவிக் & பப்ரகார் மெடிசின் (D.B.F.M.)
- ▶ அப்ளமா இன் அங்குபஞ்சர் (D.acu.)
- ▶ மாண்பர் அப்ளமா இன் அங்குபஞ்சர் (M.acu.)

Promoted by  
Govt.  
of India



- ◀ அங்கீரிக்கப்பட மருத்துவ துப்பமா
- ◀ வேலவாப்பு அலுவலகங்களில் பதிவு செய்யும் வசதி
- ◀ உதவி மருத்துவராக பணிபுரிய வாய்ப்பு
- ◀ பாரம்பரிய மருத்துவர்களுக்கான மிக்ஸிறந்த பாதுகாப்பு

BSS Course Sponsored by National Development Agency

1&2 வந்த படிப்பு, தகுதி : 10<sup>th</sup> வகுப்பு

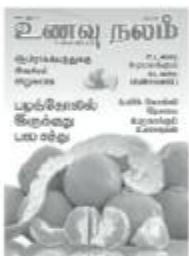
**SRI DHANVANTHRI INSTITUTE OF ALTERNATIVE MEDICINE**

110, 80 Feet Road, D-Block, Gangai Apartment  
Sathya Garden, Saligramam, Chennai - 600 093.  
(Next to Golden Paradise Kalyana Mandapam)

சமயிவுன்  
நடைபெறுகிறது.

**9940306363, 9444160175**

## எமது இதழ்கள்



உவை நலம்  
வியங்க மாந்துவம்



ஆயுர்வேதம் டுடே  
விலக மாந்துவம்

### கிரு தெழ்கனும் கிளைந்த சந்தா விபரம்

#### வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 650
2 வருடம்	ரூ. 1250

#### வருட சந்தா குரியச் சூலம்

1 வருடம்	ரூ. 1000
2 வருடம்	ரூ. 1600

## ஆயுர்வேதம் டுடே

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை - 28.  
போன் 044 24953674,  
mail:unavunalam@gmail.com  
site:www.unavunalam.com

M.O, செக் ஆயுர்வேதம் டுடே என  
இருக்க வேண்டும் இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ்  
வங்கி Ac No 064102000001624  
Ayurvedam Today என்ற பெயரில் பணம்  
செலுத்தலாம்.

2012, 2013, 2014, 2015 வருட தொகுப்புகள் சில  
மட்டுமே உள்ளன. ஒரு வருட தொகுப்பின்  
விலை ரூ. 300 மட்டுமே. தபால் இலவசம்.

2015ம் வருட 12 தொகுப்பு ரூ. 300 மட்டுமே!

## ஆயுர்வேதம் டுடே

மார்ச் 2017 மலர் 5 இதழ் 3

52 பக்கங்கள் விலை ரூ 30  
சந்தா செலுத்த [www.unavunalam.com](http://www.unavunalam.com)

ஆசிரியர்:

S. செந்தில் குமார்,  
B.Sc(Bot.), D.N.M, R.M.P.,  
அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற ஆயுர்வேத  
மருந்து ஆளுநர் 450/ 25 D.

துணை ஆசிரியர்:

திருமதி. எஸ். அன்னம்,

மருத்துவ ஆலோசனைக் குழு:

Dr. K. ஹரி சங்கர்  
M.B.B.S., D.V. M.D., (AM).  
Dr. M.K. தியாகராஜன், MD (S)  
Dr. K. கோலப்பபிள்ளை, BSMS  
Dr. C. A. ரவி, MD (Acu)  
முகப்பு அட்டை: எம். குமார்  
வடிவமைப்பு உதவி: S. கலா

## ஆயுர்வேதம் டுடே

31 தேவநாதன் தெரு,  
மந்தைவெளி, சென்னை - 28.  
போன் 044 24953674,  
mail:unavunalam@gmail.com  
site:www.unavunalam.com



[www.facebook.com/healthandfoodintamil](http://www.facebook.com/healthandfoodintamil)

## உள்ளே...



### 16 பப்பாளி இலையின் மருத்துவ குணங்கள்

பொதுவாக எனிதில் எங்கும் கிடைக்கக் கூடிய பழங்களில் பப்பாளியும் ஒன்று. பப்பாளி இலை ஜௌலிஸ் நமது வீட்டிலேயே எனிதாக தயாரிக்கக் கூடிய ஒரு பானமாகும். பப்பாளிப் பழ ரசமானது அதிக அளவு பயன்களைக் கொண்டது. குறிப்பாக கொக்கள் மூலம் பரவும் டெங்கு காய்ச்சலைக் குணப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது. தமிழகத்தில் மிக விரைவாகப் பரவும் டெங்கு காய்ச்சல் காரணமாக நமது வீட்டிலேயே பப்பாளி இலையை பயன்படுத்தி வீட்டு வைத்தியம் செய்து...

வென்குஷ்டத்துக்கு கார்போக அரிசி  
வாயு பகவான் மூலிகை  
நாவல் நீரிழிவை குணப்படுத்தும் அருமருந்து  
நோய்களை விலக்கும் வாயுவிளங்கம்  
ஆரோக்கியத்தை அள்ளித் தரும் நெல்லி  
கருப்பையை தாக்கும் பி.சி.ஓ.எஸ் நோய்  
சளி, இருமல் ஆஸ்துமா போக்கும் தான்றிக்காய்

### 32 உடல் மெலிய, குடல் புண் ஆற குடம் புளி

குடம் புளி என்றால் நிறைய பேருக்கு தெரியாது. குடத்தில் வைப்பதால் அதன் பெயர் குடம் புளி என்று வந்ததாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். புளியை தற்போது யாரும் குடத்தில் வைப்பதில்லை என்பது வேறு விஷயம். கேரளாவில் பல நூற்றாண்டுகளாக பயன்படுத்தி வரும் குடம் புளியானது மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் உள்ளது. கேரள மக்கள் தங்கள் பின்புற விட்டுத் தோட்டங்களில் தவறாமல் வளர்த்து வரும் மரங்களில் குடம் புளியும் ஒன்று. தென்...

'காய'த்தை காக்கும் பெருங்காயம்  
மூலத்தை நிர்மூலமாக்கலாம்  
அந்த மூன்று மாதங்கள்  
சர்க்கரை நோய் எனும் 'தொடரி'  
முடி பிரச்சனைக்கு முடிவு  
கருவற்ற பெண்களுக்கு சில டிப்ஸ்  
ஆண்களுக்கு உதவும் ஆயுர்வேதம்

வாசகர்கள் இவ்விதமில் வெளியாகியுள்ள முறைகளைக் கொண்டு சுய மருத்துவம் செய்ய வேண்டாம் என கேட்டுக் கொள்கிறோம். வாசகர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் சுய மருத்துவத்திற்கு ஆசிரியரோ, பதிப்பாளரோ, மருத்துவக் குழுவினரோ பொறுப்பாக மாட்டார்கள்.

## ஒன்ட சுத்தியளிக்க உணவு

### சாப்பிருஷ்..

### ஆரோக்கியமாக இருஷ்..



எனவுதான் ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கிறது என்பதை நம்மில் பலர் உணர்வதில்லை. ஏதோ எடுத்தோம்;

**உ**கொறித்தோம் என்ற கதியில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உணவு விஷயத்தில் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளின் பால் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் பள்ளி செல்லும் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு மதிய உணவாக நூடுல்ஸ் அல்லது தயிர்சாதம் என்று ஏதோ ஒரு எளிதான உணவை அவசர அவசரமாக செய்து டிபன் பாக்ஸில் வைத்து பள்ளிக்கு அனுப்பி விடுகிறார்கள். அல்லது கடையில் பள்ளிக்குப் பக்கத்தில் உள்ள கடையில் ஏதாவது விரும்பும் உணவை சாப்பிட்டுக் கொள் என்று கூறி கையில் தேவையான பணத்தைக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அவர்களும், அவர்களுக்கு பிடித்தமான பர்கர், பிட்சா, சைஸ்ஸ் டிஷ், உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ், பரெஞ்சு : :ரேஸ் என்னும் துரித உணவுகளை சாப்பிட்டு ஒரு கோக்ஸ் அல்லது பெப்சியைக் குடித்து மதியம் மற்றும் பள்ளி முடிந்து திரும்பும் மாலை வேளையிலும் சாப்பிட்டு விட்டு வருகின்றனர்.

பெற்றோர்கள், ஆரோக்கியமான உணவுகள் எவை என்று தெரிந்தும் தெரியாமலும்

இருந்துகொள்வதுடன், தமது பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொண்டால்தான் அவர்கள் பிற்காலத்தில் முழு உடல் நலத்துடன், ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள் என்று என்னுவது இல்லை. இது சார்ந்த விழிப்புணர்வு மிகவும் குறைவாகத் தான் உள்ளது. எல்லோரும் அக்ருட், அவகேபோ, ஆப்பிள் என்று விலையுயர்ந்த பழங்கள், உலர் பழங்கள், பருப்புகளைச் சாப்பிடுவது என்பதற்கு அவர்களது பொருளாதாரம் இடம் கொடுக்காது. மேற்கூறிய உணவுகளில் உடலுக்கு அவசியமான சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளதுதான். கார்போஹெட்ரேட், புரதம் நமக்கு மிகவும் தேவையானது தான். ஆனால் இதைத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று பட்டியல் போட்டு சாப்பிட இயலாது. ஏனெனில் அந்த உணவுப் பொருட்களின் விலை அதிகமாக இருக்கலாம். அந்தந்த காலத்தில் (சீசன்) மட்டும் கிடைப்பதாகவும் இருக்கலாம்.

ஊட்டச்சத்து என்பது என்று தெரிவதற்கு முன்பு, நாம் உண்ணும் உணவுதான் நம் ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் உணவு சரிவிகித உணவாக இருக்க வேண்டும். அதாவது மாவுப் பொருளின் மூலம் 60 சதவீத கலோரிகளும், புரதம் 15 சதவீதமும் கொழுப்பு 30 சதவீதமும் வழங்கும் வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும்.

எல்லாரும் கின்புற்ற கிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல் வேறொன்றும் அறியேன் பராபரமே!

நமக்குத் தேவையான கலோரி அளவை நாம் எந்த உணவு மூலமும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். வயதுக்கேற்ற உணவு வகைகளும், போதுமான அளவும் நாம் சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டால் போதும். இந்த வகை காம்கறிகள், பழங்கள், உணவுகள் தான் சாப்பிடவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. பகலில் மதிய உணவாக சாதம் ஒரு கோப்பை அளவு சாப்பிடுகிறோம் எனில் இரண்டு கோப்பை எடுத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவது நல்லது. என்னென்ற வகை உணவுகளில் கொழுப்பு அதிகம் இருக்கிறது. சமையலில் தேங்காய் என்னென்ற பயன்படுத்தலாம். தேங்காய் என்னென்ற கொதி நிலையிலும் மாறாத தன்மை கொண்டது. கடலை என்னென்ற நல்லென்னென்ற என்று மற்ற என்னென்ற கணாயும் மாறி, மாறி பயன்படுத்துக்கள், ஆனால் அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். அசைவு உணவுகளில் அதிக கொழுப்புச் சத்து இருப்பதால் குறைவாக உண்ண வேண்டும்.

காலை, மதியம், மாலை, இரவு என்று வெவ்வேறு வேளைகளில் வெவ்வேறு வகை உணவுகளை சாப்பிடுவது நல்லது. ஒரே வகை உணவாக சாப்பிடுவதால் மனதும் சலித்துப் போகும். உணவில் நாட்டமும், சத்துக்களும் காணப்படாது. காலையில் அரிசி உணவான இட்லி, தோசையை சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால் மதியம் கோதுமை, கேழ்வரகு என்று வேறு தானிய வகை உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை, மதியம் உணவு வேளைக்கு இடையில் ஏதாவது பழ வகைகள், குளிர்ந்த மோர் அருந்துங்கள். ஆனால் எக்காரணம் கொண்டும் பழங்களை மற்ற உணவு வகைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. மாலை நேரம் நொறுக்குத் தீவிகள் சாப்பிடுவதற்குப் பதில் கோதுமை, கேழ்வரகு அடை, பயறு வகைகள் சாப்பிடலாம்.

இரவு காம்கறிகளில் செய்யப்பட்ட குப் வகைகளை அருந்தலாம் அதன் பின்னர் சாமை, திணை, கேழ்வரகு இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் உணவு தயாரித்து, பருப்புக் கூட்டு கலந்து சாப்பிடலாம்.

வெண்டை, தக்காளி, கேரட், கத்தரி, பிட்ரூட் காம்கறிகளிலும், பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள், ஊதா என்று பல நிறங்களில் உள்ள காம்கறிகளில் தினசரி 3 வகை நிறக் காம்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தங்கள் நலன் கருதி,

அழுர்வேதம் டாக்டர். எஸ். செந்தில் குமார்.

## எமது இதழ்கள்



உணவு நலம்  
கிழங்கு மற்றும் பழங்கள்



ஆயுர்வேதம் டேட்  
முகிக மறுத்துவம்

## கிரு கெத்துகளும் கிணனந்த சந்தா விபரம்

### வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 650
2 வருடம்	ரூ. 1250

### வருட சந்தா கீரியர் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 1000
2 வருடம்	ரூ. 1600

## ஆயுர்வேதம் டேட்

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை - 28.  
போன் 044 24953674,  
mail:unavunalam@gmail.com  
site:www.unavunalam.com

M.O, செக் ஆயுர்வேதம் டேட் என  
இருக்க வேண்டும் இந்தியன் ஓவர்சீஸ்  
வங்கி Ac No 064102000001624  
Ayurvedam Today என்ற பெயரில் பணம்  
செலுத்தலாம்.

2012, 2013, 2014, 2015 வருட தொகுப்புகள் சில  
மட்டுமே உள்ளன. ஒரு வருட தொகுப்பின்  
விலை ரூ. 300 மட்டுமே. தபால் இலவசம்.

2015ம் வருட 12 தொகுப்பு ரூ. 300 மட்டுமே!



<https://t.me/SKLINKS>

## வெண்குஷ்டத்துக்கு

# கார்போக அரிசி



தன் பெயரை கேட்டவுடன் ஏதோ ஒரு வகை அரிசி என்று நினைக்காதீர்கள்!

இது ஒரு மூலிகை. நேராக நிமிர்ந்து வளரும் செடி. பல கிளைகளுடன், வட்டமான இலைகளுடன் கூடியது. பூக்கள் சிறிய நீல ஊதா வள்ளணங்களுடயவை. பழங்கள் கரியநிறமுடயவை.

இந்த செடி இந்தியா முழுவதும் காணப்படுகிறது. சில இடங்களில் பயிரிடப்படுகிறது.

தாவர விவரங்கள்

இதன் தாவரவியல் பெயர் Psoralia Corylifolia

குடும்பம் Leguminosae

சமஸ்கிருதம் பகுட்சி, இந்தி பாப்சி, ஆங்கிலம் Babchi seeds.

பயன்படும் பாகங்கள் விதைகள்

ரசாயனம்

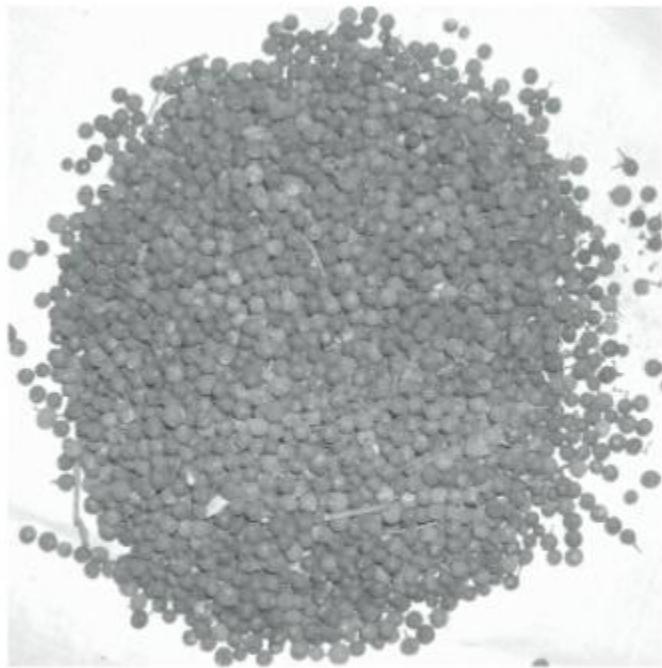
விதைகளில் எளிதில் ஆவியாகும் எண்ணையும், ஸோராலென் (Psoralen) கோரிலெல்-போலின் (Corylefolin), பிசின், ஜஸோஸோராலென் போன்றவை உள்ளன.

பயன்கள்

- கார்போக அரிசியின் முக்கியமான பயன் லூகோடெர்மா/ விட்டிலிகோ (Leucoderma / Vitiligo) போன்ற சர்ம வியாதிகளை எதிர்ப்பது. தொன்று தொட்டு கார்போக அரிசி வெண்குஷ்டம் எனும் லூகோடெர்மாவிற்கு மருந்தாக உபயோகபடுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்த மூலிகையில் உள்ள ஸோராலென்னும் ஜஸோஸோராலெனும்,

வெண்குஷ்டத்தை குணப்படுத்தும் குணமுடையவை. தோலுக்கு வண்ணமூட்டும் பழுப்புப் பொருளை (Pigment) அதிகப்படுத்துகிறது. இந்த செயல்பாடுகள் லக்னோவில் உள்ள அரசாங்க ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் ஆராயப்பட்டன. குஷ்ட நோய்களை எதிர்க்கும் திறன் உடையது கார்போக அரிசி. எனவே தோல் வியாதிகளுக்கு, குறிப்பாக விட்டிலிகோவிற்கு மருந்தாக பரவலாக உபயோகமாகிறது. விதைகளுடன் பசும்பால் விட்டு அரைத்து தேய்த்துக் குளித்தால் சர்மத்திற்கு நல்லது. சொறி, சிரங்கு விலகும்.

- நரம்புகளுக்கு வலுவுட்டும் டானிக். இருமலை குறைக்கும். ஜீரணத்திற்கு உதவும். மலச்சிக்கல், மூல வியாதிகளுக்கும் மருந்தாகும்.
- ரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கும்.



## உடல் பருமன் தரும் சிக்கல்கள்

மிக அதிக உடல் பருமன் கேலிக்குரியது மட்டுமல்ல, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். குறைந்தபட்சம் நமது இந்திய ஜனத்தொகையில் 5% மக்கள் மிக அதிக குண்டானவர்கள். அதிக பருமன் மன உடல் கோளாறு என்று இந்திய மருத்துவம் குறிப்பிடுகிறது.

அதிக பருமனைக் குறைக்க தற்போது பல முறைகள் விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன. தெருவுக்கு தெரு உடல் எடையை குறைக்கும் நிலையங்கள் வந்து விட்டன. புதுப்புது ‘பத்திய’ உணவுமுறைகள், நூற்றுக்கணக்கான நூல்கள் உடல் பருமனைக் குறைக்கும் வழிகளைப் பற்றி, வெளிவந்திருக்கின்றன. இதனால் பயன் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பது வேறு விடுயம்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் உடல் பருமனை அதிக அளவு இயற்கைக்கு மாறாக கொழுப்புச்சத்து உடலில் சேர்ந்து ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயமான நிலை என விளக்குகின்றது. பழைய காலங்களில் மனிதர்கள் வாழ்வதற்காக சாப்பிட்டார்கள். இப்போது சாப்பிடுவதற்காக வாழ்கிறார்கள்.

உடல் பருமனால் அவதிப்படுவர்களுக்கு ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தி உடல் பருமனை குறைக்கலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் அவதிப்பட தேவையில்லை.

உடல் பருமன் ஏற்படுத்தும் பிரச்சனைகள்

1. குறைந்த ஆயுள், 2. உடல் இயக்கம் மற்றும் உடலுறவு கொள்வது சிரமம், 3. களைப்பு, 4. உடல் தூர்நாற்றம், 5. அதிக வியர்வை, 6. அதிக பசி, 7. அடங்காத தாகம்



## வாடு பகவான் மூலிகை

**பூ** ட்டு வாதமா? முடக்கற்றான் கீரையை சாப்பிடுங்கள். இது பஸருக்கு தெரிந்த மூட்டு வாத அறிவுரை. பெயருக்கேற்ற செயல்பாடு உடையது முடக்கற்றான் (முடக்கு + அறுத்தான்) பழங்காலத்திலிருந்து மூட்டுவெலி, மூட்டு பாதிப்புகளுக்கு கைமருந்தாக பயன்பட்டு வருகிறது. சித்த வைத்தியத்திலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இந்த முடக்கற்றான் மூலிகை வாடு பகவானின் மூலிகை எனப்படுகிறது. இதனால் வாய்வு தொல்லைகளுக்கு அருமருந்தாகும்.

முடக்கற்றானின்

தாவரவியல் பெயர்: *Cardiospermum Halicacabum*  
Family:- Sapindaceae.

சமஸ்கிருதம்: இந்திரவல்லி, கர்ணஸ்:போடா, ஹிந்தி கான்புடி, ஆங்கிலம் Balloon vine, Blister creeper, Winter cherry, Heart pea, தமிழில் இதர பெயர்கள் முடக்கத்தான், முடக்கறுத்தான்.

முடக்கற்றான் கொடி இன தாவரம். மற்ற செடிகளை பின்னி அல்லது, வேலியோரங்களில் வேலி மேல் படர்ந்து, தன்னிச்சையாக வளரக் கூடிய மூலிகை. பச்சை நிற இலைகள், வெப்ப இலைகள் போல ஒரங்கள் வெட்டுப்பட்டது போல் இருக்கும். மூன்று இலைகள் சேர்ந்த கொத்தாக, ஒவ்வொரு இலையும் 2 லிருந்து 5 அங்குல நீளமும் அகலமும் இருக்கும். சிறிய பூக்கள், வெள்ளை நிறக் கொத்துகளாக, சிறிது வாச்சையுடன், வருடம் முழுவதும்

காணப்படும். ஒரு ஜோடி மஞ்சளி தண்டு (Penduncle) பற்றுக்கம்பி கொடிச்சுருளாக மாறி வேலி அல்லது செடிகளை பற்றிக் கொண்டு வளரும். பழங்கள் கவர்ச்சியானவை. அரை அல்லது ஒரு அங்குல கோளவடிலில், ஒரு சிறிய ‘பலூன்’ போல, மேலே இளங்கிவப்பு வண்ணமும், அடிப்பாகம் பச்சை வண்ணமாகவும், பழங்கள் உப்பி இருக்கும். விதைகள் ஜூபமணி போல், உலர்ந்த போது கருப்பாக இருக்கும். முடக்கற்றான் செடிக்கு சரப்பசை நிறைந்த சூழ்நிலை பிடித்தமானது. விதைகள் மூலம் பயிரிடப்படும்.

இந்தியா முழுவதும் பயிரிடப்பட்டாலும், தமிழ்நாடு, வங்காளம், இலங்கை முதலிய இடங்களில் மிகுதியாக வளர்கிறது.

பொதுக்கணங்கள்: சிறுநீர் பெருக்கி, வாதமடக்கி, பாதிக்கப்பட்ட இடத்திற்கு அதிக ரத்தம் பாய உதவும், பசி தூண்டும், மலமிளாக்கும்.

செடியின் வேர், இலை செடி முழுவதும் மருத்துவ பயன்களுடையன.

பயன்கள்

1. மூட்டுவாதம், மூட்டுவெலி [ஆர்த்தரைஸ், ருமாடிஸம்] இவற்றுக்கு முடக்கற்றான் மூலிகையின் முக்கிய பயன் நோயால் முடங்கிப்போன முட்டிகளை மீன்டும் இயங்க வைக்கும். கீல் பிடிப்பு,

கீல் வாதம், கால்களை நீட்டவோ, மடக்கவே முடியாமல் போதல், நடக்க முடியாமல் போதல், இவற்றுக்கெல்லாம் முடக்கற்றான் கீரையை சமைத்து சாப்பிட்டுவர நல்ல குணம் தெரியும். இதன் இலைகளை அரைத்து, பூண்டு, சீரகம், கருமிளகு, உப்பு, வெங்காயம் இவற்றை சேர்த்து, ரசம் போல் தயாரித்து, ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை குடிக்க, ருமாடிஸம், சுளுக்கு, மலச்சிக்கல் இவை மறையும். இலைகளை நெய்யில் வதக்கி, கூட இஞ்சி, கொத்தமல்லி, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து சட்னி போல அல்லது துவையல் போல தினமும் சாப்பிட்டு வர முட்டு நோய்கள் தீரும். இதர கீரைகளை சமைப்பது போலவே முடக்கற்றான் கீரையை சாப்பிட்டு வரலாம். இலை, வேர் இவற்றை சம பாகமாக எடுத்து, இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், தண்ணீர் சேர்த்து, கஷாயமாக காய்ச்சி, அந்த எண்ணையை வலியுள்ள இடங்களில் பூசலாம். இதற்கு நல்லெண்ணையை பயன்படுத்தலாம். இந்த மூலிகை செறிந்த எண்ணைப்பூச்சு, கீல்வாத வலிகளை போக்கும். வாத வீக்கங்களுக்கு, முடக்கற்றான் தண்டு, இலைகளை, பாலுடன் அரைத்து தடவ, வீக்கங்கள் குறையும். முடக்கற்றானை உபயோகிப்பதால் கால்களின் ஏறி வரும் விறைப்புத் தன்மை (அதுவும் காலை நேரங்களில் ஏற்படும்) போகும். உடல் வலிகளுக்கு, இலைகளை கடலை எண்ணையில் அரைத்து, வெளிப்பூச்சாக வலிக்கும் இடங்களில் தடவலாம்.

**இருமல், ஜூரங்களுக்கு:** இலைகளுடன் மிளகு, வெல்லம் சேர்த்து கஷாயமாக தயாரித்து கொடுக்கலாம்.

எலும்புகள் பலம் பெற: 100 கிராம் அரிசி, 25 கிராம் உளுத்தம் பருப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி ஜீரகம், இவற்றை தேவையான தண்ணீர் விட்டு, தோசைக்கு அரைப்பது போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவட்டன் முடக்கற்றான் இலைகளை (கைப்பிடி) சேர்த்து, தோசையாக வார்த்து, வாரம் ஒரு முறை சாப்பிட்டு வரவும்.

**பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கு:**

முடக்கற்றான் இலைப் பொடியுடன் சித்திர மூல வெரிப்பட்டை பொடி, கரிய போளம் (கற்றாழைப்பாலை உலர்த்துவதால் உண்டாகும் செயற்கை பொருள்) இவை சேர்த்து மூன்று நாட்கள் கொடுக்க, குதகக்கட்டு (தடைப்பட்ட மாதவிடாய் போக்கு) நீங்கும் என்கிறது சித்த மருத்துவம். இலைகளை வதக்கி அடி வயிற்றில் கட்ட,

குதகத்தை கூட்டி, குலக அழக்குகளை போக்கும்.

### சரும நோய்களுக்கு

இலைகளை அரைத்து, தேங்காய் எண்ணையுடன் சிறிது காய்ச்சி பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் பூசி வந்தால், குணம் தெரியும்.

### மூலநோய்

வேரை, தண்ணீருடன் காய்ச்சி கொடுக்கலாம்.

இதன் விதை, அருகம்புல் சமமுளவு எடுத்து, சிறிது மிளகுடன் அரைத்து, நன்றாக அரைத்து இந்த விழுதை எலுமிச்சம் பழ அளவு வெண்ணையுடன் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு, பிறகு ஒரு டம்ஸர் மோர் குடிக்க வேண்டும். 40 நாட்களில் மூலம் குறையும்.

**சித்தர் பாடல் ஒன்று சூறுவது:**

“குலைப் பிடிப்பு சொறி சிரங்கு வன்கரப்பான் காலைத் தொடுவாய்வுங் கன் மலமுஞ் சால கடக்கத்தானேடி விடுங் காசினியை விட்டு முடக்கற்றான் றன்னை மொழி”



நாவல் கஷாயம்:

நாவல் மரத்தின் பட்டை, நாவல் பழத்தின் கொட்டை, மஞ்சள், மருதம் பட்டை, ஆவாரை, நன்னாரி வேர், கொத்தமல்லி விதை ஆகிய ஏழு பொருட்களையும் சம அளவு எடுத்து இலோசாக இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் 30 கிராம் அளவு எடுத்து 250 மிலி. நீர் விட்டு நான்கில் ஒரு பங்கு வரும்படி காய்ச்சி எடுத்து வடிகட்டி காலை, மாலை அருந்தி வரவும். இளம் வயது நீரிழிவிற்கு மிகுந்த பயன்தரக்கூடியது. சிறியவர்களுக்குக் கஷாயம் தயாரிக்கும் போது, 30 கிராமுக்குப் பதிலாக 15 கிராம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர படிப்படியாக நீரில் சர்க்கரை குறையும்.

நாவல் குரணம்:

நாவல் கொட்டைகளைக் சேகரித்துக் கொண்டு, வெயிலில் காய வைக்கவும். உலர்ந்த பின்பு கொட்டையின் மேல் தோலை நீக்கி விட்டு உள்ளே உள்ள பருப்பை மட்டும் இடுத்து பவுடராக்கி சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை, மாலை 1 முதல் 2 கிராம் அளவு வரை தொடர்ச்சியாக சாப்பிட்டு வரவும்.

நாவல் கொட்டை கிடைக்காத பொழுது, பச்சையாக வெட்டி எடுத்து வரப் பட்ட நாவல் மரப்பட்டையையும், நாவல் மரத்தின் கொழுந்து இலையையும் பயன்படுத்தலாம். மலக்கட்டை உருவாக்கும் மருந்து இது என்பதால், நீரிழிவு நோயாளிக்கு உடன்படும் வகையில் பின் கூறும் முறையில் தயாரித்து உட்கொள்வது அவசியம்.

நாவல் பழத்தின் கொட்டை அல்லது கொழுந்து இலை அல்லது பச்சையாக வெட்டி எடுத்த பட்டை இதில் ஏதாவது ஒன்றை நிழலில் காய வைத்து இடித்து சலித்துக் கொண்ட குரணம் ஒரு பங்குடன், நெல்லிக்காய் வற்றல் இடித்து சலித்துக் கொண்ட குரணம் ஒரு பங்குடன், வில்ல இலை நிழலில் உலர்த்தி இடித்த குரணம்



# நாவல்

## நீரிழிவை குரைப்புத்தும் அருமருந்து

ஒரு பங்குடன், கறிவேப்பிலை நிழலில் உலர்த்தி இடித்த குரணம் ஒரு பங்குடன் வெந்தயம் இடித்துச் சலித்த குரணம் ஒரு பங்கு இவை ஜந்தையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை காலை, மாலை 1 முதல் 2 கிராம் வரை நீருடன் உட்கொள்ளவும்.

இதியாம்...


  
ஸ்ரீ ஸ்ரீ யாவன்டா  
முத்தம்  
முறையாக

இதியாம்...

இந்தால் உண்ணமோ!


  
வெர்பல்  
ப்ராடக்ட்

## வெற்றிகரமான 5-வது ஆவ்னில்

- இந்தியாவில் முதன் முறையாக அறிமுகம் செய்யப்படும் தாம்பத்தியத்திற்கான ப்ராடக்ட்.
- உலகளாவிய விஞ்ஞானிகளால் நீண்ட ஆய்வுக்குப் பின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வெற்பல் ப்ராடக்ட்.
- அனைத்துநாடுகளிலும் விற்பனையாகும் அரியப்ராடக்ட் முதல் முறையாக இந்தியாவில்.
- 30 வயது தீவிரமாக உண்டாகும் கிளர்ச்சியை போல் 79 வயது உடையவருக்கும் கிளர்ச்சி உண்டானது இந்தப்ராடக்ட் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- அலோபதி, ஹோமியோபதி மருந்து போல் அல்லாமல் உலக அளவில் பெயர் பெற்ற மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு அடுர்வப்ராடக்ட்.
- உடலளவில் எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத ப்ராடக்ட்.
- நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவற்றை பலப்படுத்துவதற்கும், உடலில் தேவையற்ற பொழுப்பை குறைப்பதற்கும், நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு முன் தடுப்பதற்கும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும் ஏற்ற புதுமையான ப்ராடக்ட்.
- இன்றைய நாகரீக உலகில் பாஸ்டிப்ட், செல்போன், கம்ப்யூட்டர், குடிப்பழக்கம், புகைபிழித்தல், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துகின்ற போன்றவற்றாலும், குதிர்மீச்சாலும், மன உணர்ச்சாலும் முழு தீருப்தி அடைய முடியாத நிலையில் பலர் உள்ளனர். இந்த நிலையை முற்றிலும் மாற்றி முழு தீருப்தி அடைய வைக்கும் வெற்பல் ப்ராடக்ட்.
- தீருமணத்திற்கு முன்பும், தீருமணத்திற்கு பின்பும் பயன்படுத்தி முழு தீருப்தியைப் பெறலாம்.
- இந்த ப்ராடக்டை பயன்படுத்தியவர்கள் முன்றாவது நாளிலேயே சக்தியையும், மாற்றத்தையும் கண்டு உணர்ந்துள்ளனர்.
- ஆண் உறுப்பு அளவு, துழமன், விறைப்புத்தன்மை, நீண்ட நேர எழுச்சி போன்றவை அதிகரிக்கும்.
- 18 வயது முதல் 80 வயதுக்கு மேல் ஆண், பெண் இருபாலரும் இதனைப் பயன்படுத்தி தில்லற வாழ்வு செழிக்க துணைபூரியும்.
- Formulated in USA, Govt. Certificate from KKM, GMP, HALAL, HACCP, ISO 9001 and PURE VEGETARIAN போன்ற சான்றிதழ் பெற்ற ஒரே ப்ராடக்ட்.
- இந்த ப்ராடக்ட் மற்றும் பிளின்ஸ் பிளான் பற்றிய விவரங்கள் அறிந்து கொள்ள விரும்புவார்கள் தங்கள் முகவரியை SMS செய்யவும். விவரங்கள் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

**GOLD PLUS WILMA GLOBAL RESOURCES**

An ISO 9001 : 2008 Certified Company

  
U.C. No. 12416003000268

**Cell : 98658 45115, 99448 70697**
[www.vfci.in](http://www.vfci.in)



யுர்வேத மருந்துகளில் அதிகம் பயன்படும் மூலிகைகளில் வாயுவிளங்கம் ஒன்று. சரகர், சுஸ்ருதர், வாகபட்டர் மூவரும் முறையே சரகஸம்ஹிதை, சுஸ்ருத ஸம்ஹிதை, அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம், முன்றிலும் வாயுவிளங்கத்தைப் பற்றி விவரித்துள்ளனர். ஆயுர்வேதத்தில் பல வியாதிகளுக்கு வாயுவிளங்கம் மருந்தாக பயன்படுகிறது.

கொடியாக படரும் வாயுவிளங்கம், சரமுள்ள பிரதேசங்களில் விளையும். வேர்கள் பழுப்பு நிறத்துடன் 7 லிருந்து 20 செ.மீ. கற்றலை இருக்கும். நிலத்தில் ஆழப்பதியும். கொடித்தண்டு 60 லிருந்து 100 செ.மீ. கற்றலை இருக்கும். பாலுண்ணி போன்ற மருக்கள் தண்டில் காணப்படும். இலைகள் தோல் போல், கோள் அளவில் ஈட்டி போல் நுனியில் குறுகி இருக்கும். வெண்ணமை கலந்த பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிறத்துடன் பூக்கள், 3மி.மி. விட்ட அளவுடன், நிறைந்து காணப்படும். பழங்கள் நல்ல மணத்துடன் கவையாக இருக்கும், விதைகள், கருப்பு, பழுப்பு நிறத்துடன், வெள்ளை, பழுப்பு நிற புள்ளிகளுடன் காணப்படும்.

தாவரவியல் பெயர் Embelia ribes

குடும்பம் Myrsinaceae

இதர மொழிப் பெயர்கள் சமஸ்கிருதம் விடங்கா, கிருமிகணா, பூதகணா. ஹிந்தி பாய்பிதங், பாபிரங்

தமிழில் இதர பெயர்கள் வாயுவிளங்கம், வர்ணனை.

வாயுவிளங்கம் இந்தியாவில் வடகிழக்கு பகுதிகளான சிக்கிம், டாரஜிலிங், அஸ்ஸாம், மேகாலயா மத்திய பிரதேசம், இவற்றில் விளைகிறது. ஆனால் வடமேற்கு பகுதிகளான ஜம்மு, காஷ்மீர், ஹமிமாசல பிரதேசம், உத்திரப்பிரதேசங்களில் காணப்படுவதில்லை. தென்னிந்தியாவில் ஆந்திர பிரதேசம், தமிழ்நாட்டில், கோவை, மதுரை, நீலகிரி, சேலம் ஏற்காடு, திருநெல்வேலி இடங்களிலும், கர்நாடகா, மேற்கு தொடர்ச்சி மலைச்சாரல்களிலும் (மஹாராಷ்ட்ராவிலும்) விளைகிறது.

பயன்படும் பாகங்கள் பழம், விதை

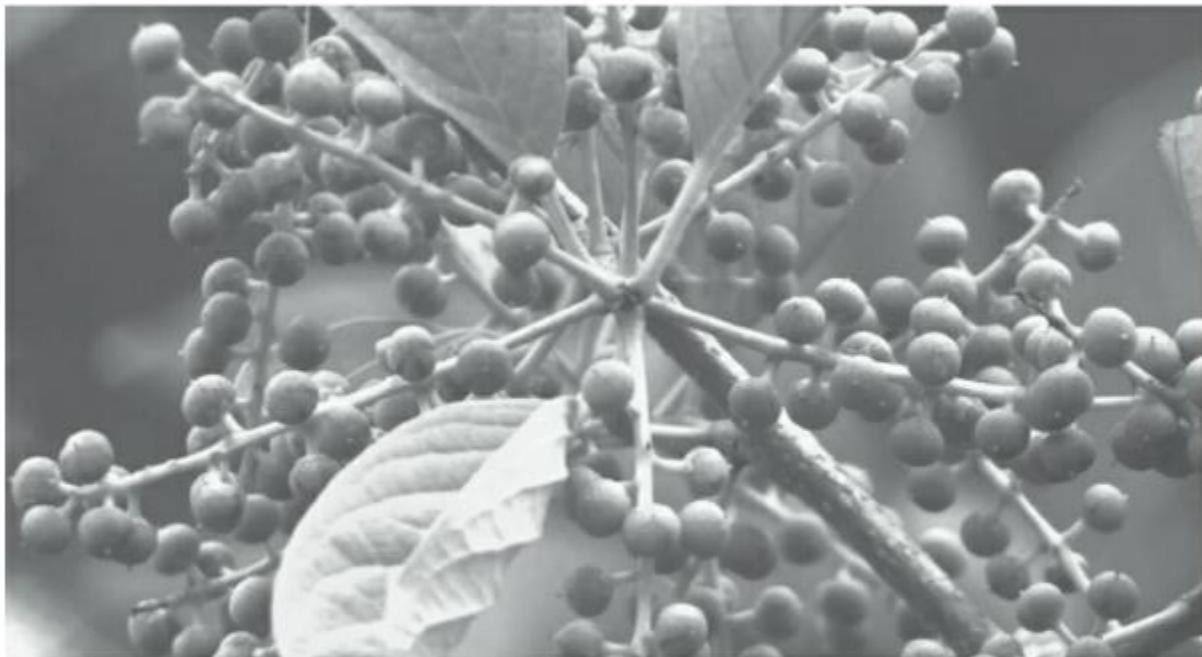
பயன்கள்

- வாயு விளங்கம், வட்டப்புழு போன்று வயிற்றுப் பூச்சிகளை ஓழிக்கும். விதையை



## நோய்களை ஏல்கும்

## வாயுவிளங்கம்



<https://t.me/SKLINKS>

பொடி செய்து, 416 கிராம் எடை அளவு தேனில் குழைத்து ஒரு நாளைக்கு 23 முறை கொடுத்தால், அடுத்த நாள் விளக்கெண்ணை (ஆமணக்கு எண்ணேயும்) கொடுக்க வயிற்றுப்புமுக்கள் இறந்து வெளிப்படும். பொடியில் 24 கிராம் எடுத்து பாலில் கலக்கி சிறுவர்களுக்கு கொடுத்தால், அஜீரணம், வயிற்றுவலி நிற்கும்.

- சஸ்ருதர், வாயு விளங்கத்தை இருமலுக்கு மருந்தாகவும், வயிற்றுப்புச்சி, புழுக்களை அகற்றவும் சிபாரிசு செய்கிறார். தவிர சஸ்ருதர் “விதாங்க ரசாயனம்” என்ற ஆயுளை நீடிக்கும் சிகிச்சை முறையை குறிப்பிடுகிறார். அதில் வாயுவிளங்கம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வாயுவிளங்கம் வயிற்றுப்புச்சிகளை திறம்பட அழிக்கிறது என்பது பரிசோதனைகள் மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர கல்லீரல் கோளாறுகளுக்கும் மருந்தாகிறது.

- வாகப்பட்டரும் வாயுவிளங்கத்தை பல நோய்களின் மருந்தாகவும், குறிப்பாக குஷ்டரோகம், காமாலை, சுவாசக்கோளாறுகள் போன்ற நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் கூறுகிறார்.

- தோல் வியாதிகளுக்கு மருந்தாகவும் விளங்கம் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. விதைப் பொடியை படர் தாமரை, கொப்பளங்கள் மீது தூவினால் குணம் தெரியும். சோரியாளில்ஸ், எக்சிமா,

போன்றவற்றுக்கும் நல்ல மருந்தாகும்.

- விதையை அரைத்து, வெண்ணையில் குழப்பி, தலைக்கு பற்றுபோட்டால், தலைவலி நீங்கும்.
- பழங்களை அரைத்து சாப்பிட அஜீரணம் நீங்கும். சிறுவர்களுக்கு பழங்களை பாலில் போட்டு கொடுக்க, ‘வாய்வு’ நீங்கும்.
- வேர்களின் கஷாயம், ‘ஃப்ளூ’ போன்ற ஜூரங்களுக்கு, தினம் 2 வேளை குடிக்கலாம். ஜூரம் குறையும்.
- வாயுவிளங்கம் தற்போது முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. காரணம் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுக்கு மருந்தாக பயண்படக்கூடும் என்று, எலிகளை வைத்து நடத்திய சோதனைகளில் தெரியவந்துள்ளது. இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ‘எம்பலின்’ (Embelin) என்ற பொருள் கருத்திப்பதை தடுக்கிறது.

வாயுவிளங்கம் மினகு போல் இருப்பதால் மினகில் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. இதனால் ‘அசல்’ வாயுவிளங்கம் கிடைப்பது கடினம். தமிழ்நாடு, டெல்லி, உத்திரபிரதேசங்களில் வாங்கிய வாயுவிளங்கத்தை சோதித்து பார்த்ததில், அவை வாயுவிளங்கமே அல்ல, அவை ‘எம்பலியா ரோபஸ்டர் (Embelia robusta) என்று தெரியவந்தது.



## பப்பாளி நிலையின்

### மருத்துவ சுலூங்கள்

**1.** பாதுவாக எளிதில் எங்கும் கிடைக்கக் கூடிய பழங்களில் பப்பாளியும் ஒன்று. பப்பாளி இலை ஐலிஸ் நமது வீட்டிலேயே எளிதாக தயாரிக்கக் கூடிய ஒரு பானமாகும். பப்பாளிப் பழ ரசமானது அதிக அளவு பயன்களைக் கொண்டது. குறிப்பாக கொசுக்கள் மூலம் பரவும் டெங்குக் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது. தமிழகத்தில் மிக விரைவாகப் பரவும் டெங்குக் காய்ச்சல் காரணமாக நமது வீட்டிலேயே பப்பாளி இலையை பயன்படுத்தி வீட்டு வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம். டெங்குக் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கவும், வந்திருப்பின் சிகிச்சையளிக்க இரண்டு விதமான முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதில் நிலவேம்புக் குழிந்ர் ஒரு வகை சிகிச்சை முறையாகும். நிலவேம்பு மூலிகையானது பிரதான மூலிகையாகவும், அதனுடன் ஒன்பது வித்தியாசமான மூலிகைகளையும் சேர்த்து நிலவேம்புக் குழிந்ர் தயாரிக்கப்படுகிறது. இரண்டாவது வகையானது பப்பாளி இலைச் சாறு சிகிச்சையாகும். மேற்கூறிய பப்பாளி இலைச் சாறு டெங்கு காய்ச்சலில் பாதிக்கப்பட்ட 45 வயதான நோயாளி ஒருவருக்கு கொடுத்துப் பரிசோதிக்கப்பட்டது. 25 மி.வி. அளவு கொண்ட பப்பாளி இலைச் சாறு திணசி இரண்டு வேளை என்று தொடர்ச்சியாக 5 நாட்கள் அளிக்கப்பட்டது. மேற்கூறிய சிகிச்சை மேற்கொண்ட பின்பு அவரது இரத்தப் பரிசோதனை

மூலம் நமக்குத் தெரிய வந்தது, அவரது இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை 3.7ல் இருந்து 7.7 ஆக உயர்ந்து டெங்குக் காய்ச்சலின் தீவிரத்தைக் குறைக்க உதவியது. சிகப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை 55லிருந்து 168 ஆக அதிகரித்தது.

பப்பாளி இலைச் சாறில் உள்ள குணப்படுத்தும் மருத்துவப் பண்புகள்

1. இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கிறது என்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
2. ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் பண்புகள் பப்பாளி இலைச் சாறில் காணப்படுவதால் தோல் சுருக்கம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. வயது முதிர்வு தோற்றும் தள்ளி போடப்படுகிறது.
3. இதயத்தில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
4. ஈரல் மற்றும் கணையத்தின் செயல்பாடுகள் சீராகிறது. புற்று நோய் எதிர்ப்புத் திறன் பப்பாளி இலைச் சாறில் இருப்பதன் காரணமாக புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது.
5. அதிக அளவு பப்பாளி இலைச் சாறு திணசி

அருந்தும் பட்சத்தில் பொதுவாக ஒன்றும் நேராது எனினும் சர்க்கரை நோயாளிக்கு இரத்தச் சர்க்கரை அளவு சற்றே குறைந்து காணப்பட்டது. பப்பாளி இலைச் சாறு தயாரிக்கும் போது ஒரளவு முதிர்ச்சி அடைந்த புத்தம் புதிய இலைகளையே நாம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

**தினசரி பயன்படுத்தும் அளவு என்ன?**

பப்பாளி இலைச் சாறு பெரியவர்களுக்கு தினசரி இருவேளை அருந்தலாம். ஓவ்வொரு வேளைக்கும் 10 மி.லி. சாறு போதுமானது. சிறுவர்கள் எனில் 5 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வேளைக்கு 5 மி.லி. அளவும், 5 வயதுக்கு கீழே உள்ள குழந்தைகளுக்கு வேளைக்கு 2.5 மி.லி. அளவாக தினசரி இருவேளை உட்கொள்ள வேண்டும். இலைச் சாறு மிகவும் கசப்பாக இருக்கும் என்பதால் தேன் கலந்து உட்கொள்வது நல்லது.

இலைக் கஷாயம் மூலம் டெங்குவை விரட்டலாம்.

**இலைக் கஷாயம் செய்வது எப்படி?**

மேற்கூறிய முறைப்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பப்பாளி இலைத் துண்டுகளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். நீரின் நிறம் மாறும் பொழுது இறக்கி வடிக்டிக் கொண்டு வேளைக்கு 25 மி.லி. அளவு என்று தினசரி இருவேளை உட்கொண்டு வரவும். தொடர்ச்சியாக 5 நாட்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். பப்பாளி இலைக் கஷாயம் அல்லது சாறு கசப்பாக இருக்கும் என்பதால் குழந்தைகள் அவ்வளவாக அருந்த அடம் பிடிப்பார்கள். சிறிதளவு தேன் கலந்து தரலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி இரத்த சிவப்பு அனுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்வது நல்லது. டெங்கு காய்ச்சலில் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பொழுது உடலில் போதுமான அளவு நீர்ச் சத்து இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.



## பயனான இலைச் சாறு

1. மிகவும் முற்றியதாகவோ, மிகவும் தளிரானதாகவோ இல்லாத இலையை பறித்து தண்ணீரில் நன்றாக அலசி குத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
2. பக்ஷமையான இலைப் பகுதியை சிறுசிறு தண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. இலையின் தடிமனான தண்டுப் பகுதிகளை நீக்கி விட்டு தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும்.
4. மேற்கூறிய அரைக்கப்பட்ட கலவையை கைகளினால் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். நீளமான ஒரு பப்பாளி இலை ஒரு தேக்கரணி அளவு சாறு தரும்.
5. மேற்கூறிய சாறுடன் தேன் கலந்து பரிந்துரைத்த அளவு உட்கொள்ளவும்.



## அ�ரோக்ஷியத்தை அள்ளித் தரும் நெல்லி

**இ**

ந்தியாவில் பாலை வனப்பகுதியைத் தவிர இதர இடங்களில், இலையுதிர் காடுகளில் காணப்படும் மரங்களில் நெல்லியும் ஒன்று. இதன் தழைகள் கால்நடைத் தீவளமாகவும், ஏருவாகவும், சாயப்பொருள் எடுக்கவும் பயன்படுகின்றன. கனி வகைகளில் அதிக அளவு வைட்டமின் ‘சி’ சத்து உள்ளவற்றில் நெல்லிக்கனி முதலிடத்தைப் பிடிக்கிறது. நெல்லிக்கனியை உப்பிடுவதாலும், உலர்த்துவதாலும் வைட்டமின் ‘சி’ சத்து அழியாமல் இருக்கும். ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் சத்தைவிட 20 மடங்கு அதிகமாக வைட்டமின் ‘சி’ சத்து நெல்லிக் கனியில் உள்ளது. இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழத்திற்கு ஒரு நெல்லிக்கனி இதற்கு சமம் என்று கூறலாம். வைட்டமின் ‘சி’ யை மாத்திரையாக உட்கொள்வதைவிட பசுமையான நெல்லிக்கனியாகவோ, நெல்லி வற்றலாகவோ, அல்லது உலர்த்திய நெல்லிப் பொடியாகவோ உபயோகிப்பது சிறந்தது. நெல்லிக்கனிப் பொடியை உணவுடன் சேர்த்து உண்டுவர, கடல் பிரயாணம் மேற்கொள்பவர்களுக்கு ஏற்படும் கடல்நோய் வராது. நெல்லிக்கனியில் இயற்கையாகவே அஸ்பாரிக் அமிலம் இருக்கிறது. உணவுப் பொருட்களிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளும் இரும்புச் சத்து முழுமையாக உடலில் சேர்வதற்கு அஸ்கார்பிக் அமிலம் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. எனவே தான் கர்ப்பினிகள், இரத்தச் சோகை உள்ளவர்கள் நெல்லிச்சாறு

அருந்த வேண்டும் என்று கூறுகிறோம். அஸ்கார்பிக் அமிலம்தான் வைட்டமின் ‘சி’ என்று கூறப்படுகிறது. அதுமட்டுமல்ல, வைட்டமின் ‘சி’ யில் ரூடின், பையோ பிளாவனாய்டு ஆகிய சத்துக்களும் பேக்டர் கே, ஜே, ஐ காரணிகளும், அஸ்கார்பினோஜென் நொதிகளும் உள்ளன. ஆனால் செயற்கையாக தயாரிக்கப்படும் வைட்டமின் ‘சி’ (அஸ்கார்பிக் அமிலம்) உடலுக்குள் போகும்பொழுது மற்ற அம்சங்கள் கிடைக்காமல் போய்விடும். செயற்கையான அஸ்கார்பிக் அமிலம் 10 மடங்கு அமிலத்தன்மை உடையது. இதனால் வயிற்று உபாதைகள், எலும்பிலிருந்து கால்சியம் சிதைந்துபோதல், சிறுநீர்கத்தில் கல் ஆகிய பிரச்சனைகள் தோன்றுகின்றன. மேலும் இவை இதயத் தமனியில் லிபோ புரோட்டென் ஏ என்கிற கொழுப்பை படிய வைப்பதால், ரத்தக் குழாய் அடைப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இது போன்று செயற்கையாக தயாரிக்கப்படும் வைட்டமின் ‘சி’ யிலிருந்து புற்று நோய் தோன்றுவதற்குரிய காரணிகளும் தோன்றும் என்று அறிவியல் இதழ் ஒன்று கூறுகிறது. மேலும் அஸ்கார்பிக் அமிலமும், பென்சாயிக் அமிலமும் ஒரே உணவுப் பொருளில் சேர்க்கப்படும்பொழுது ஒன்றோடொன்று வேதிவினை புரிந்து ‘பென்சின்’ உற்பத்தியாகிறது. இது புற்று நோயை உருவாக்கும் கார்சினோஜென் என்பதால் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள்

உள்ளது. நெல்லிச்சாறு வெளியில் நீங்கள் வாங்கும் பொழுது, அதில் பென்சாயிக் மற்றும் அஸ்கார்பிக் அமிலங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். நெல்லிச்சாறு கெட்டுப் போகாமல் இருக்க தயாரிப்பாளர்கள் அவ்வாறு செய்வதுண்டு. எனவேதான் வெளியில் கடைகளில், நெல்லிச்சாறு வாங்குவதற்குப் பதில் நீங்களே கடைகளில் நெல்லிக் கனிகளை உங்களுக்குத் தேவையான அளவிற்கு வாங்கிக் கொண்டு வந்து, கொட்டை நீக்கி சாறாக்கி அருந்தலாம். அல்லது தேவில் துண்டுகளை ஊறு வைத்து நெல்லி வற்றலாக்கி சாப்பிடலாம்.

ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவில் நீர் கலக்காமல் நேரடியாக நெல்லிக் கனியிலிருந்து எடுத்தச் சாறை அருந்தினால் கிடைக்கும் வைட்டமின் ‘சி’ அல்லது 18 கிலோ திராட்சை அல்லது 102 கிலோ ஆப்பிள் அல்லது 52 கிலோ வாழைப்பழம் அல்லது 1 கிலோ அன்னாசி அல்லது 180.0 கப் பசுவின் பால் ஆகியவற்றை அருந்துவதால் கிடைப்பதற்குச் சமமாகும்.

ஒரு மேஜைக்கரண்டி நெல்லிக் கனிச் சாறுடன் அதே அளவு தேனைக் கலந்து அதிகாஸையில் உட்கொண்டு வர காசநோய், ஆஸ்துமா, பரவுதல், புற்றுநோய், மன அழுத்தம் மற்றும் மனக் கோளாறுகள் எதுவும் ஏற்படாது. குணம் பெற முடியும்.

ஒரு மேஜைக் கரண்டி நெல்லிக் கனிச் சாறுடன் ஒரு கோப்பை பாகற்காய்ச் சாறு கலந்து இரண்டு மாதங்கள் அருந்திவர இன்களின் சுரப்பிக்கு புத்துணர்வு ஊட்டி செயல்படவைக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

கசகசா, பால், சர்க்கரை ஆகியவற்றுடன் நெல்லிக்கனிச் சாற்றை கலந்து உட்கொண்டுவர பேதி, சீதபேதி, மூலம், பெருங்குடல் அழற்சி குணமாகும்.

காசநோய் உடையவர்களுக்கு வைட்டமின் ‘சி’ மாத்திரை வடிவில் தருவதைவிட நெல்லிக்கனிச் சாறு மிகுதியான அளவில் (16 மடங்கு அளவில்) வைட்டமின் ‘சி’யை உடலுக்கு வழங்கிவிடும் என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

நகர்ப்புற வாசிகள் நீரிழிவு நோயாளிகளாக காணப்படுகிறார்கள். நீரிழிவு நோயாளிகள் உலக அளவில் எவ்வளவு சதவீதம் உள்ளனர் என்பதைக் கண்டறியும் கணக்கெடுப்பை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை சர்வ தேச சர்க்கரை நோய் அமைப்பானது நடத்துகிறது. இதன் ஆராய்ச்சி மற்றும் கணக்கெடுப்பின் மூலம் சர்க்கரை நோயாளிகள் கிராமப் புறங்களில் வசிப்பவர்களுக்கு பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுவதாக தெரிய வந்துள்ளது. இவர்களுக்கு திதயம், சிறுநீரகம் பகுதிகளில் பாதிப்புகளும், பல்வேறு வகையான மருந்துகளை அவர்கள் உட்கொள்வதால் உடலின் மற்ற உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. வாழ்க்கை முறை மாற்றம், உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம் போன்ற விஷயங்களினால் நகர்ப்புற மக்கள் அதிக அளவு சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். தமிழகத்தில் 45 சதவிகிதம் நகர்ப்புறங்களாக, நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் அதிகரித்து இருப்பதாக மருத்துவ ஆராய்ச்சி ஒன்று கூறுகிறது. 2015 ஆம் ஆண்டு கணக்கெடுப்பின் படி இந்தியாவில் 6.92 கோடிப் பேர் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 2040 ஆம் ஆண்டில் இது 12.35 கோடியாக அதிகரிக்கும் என அஞ்சப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் வாய்க்கு ருசியாக இருக்கிறதே என்று அளவில்லாது சாப்பிடக் கூடாது என்பதுதான் முதல் கண்டிஷன். உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லை என்றால், நீரிழிவினை நல்ல முறையில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவது கடினம்.



**ஏ** பண்கள் கருப்பை சார்ந்த நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது தெரிந்த விஷயம் தான் எனினும் பி.சி.ஓ.எஸ் என்னும் நோய் சற்றே கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒன்றாக உள்ளது. கருப்பை விரிவாகி வெளிப்பகுதியில் சிறிய கட்டிகள் தோன்றுவதைத் தான் பி.சி.ஓ.எஸ்.நோய் என்கிறோம்.

உலகில் நான்கில் ஒரு பெண்ணுக்கு மேற்கூறிய பி.சி.ஓ.எஸ் எனப்படும் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியன் சிண்ட்ரோம் இருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். நம் நாட்டில் மூன்றில் ஒரு பெண்ணுக்கு இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் அவர்களுக்கு குழந்தையின்மை பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. பெண்களின் செக்ஸ் ஹார்மோனாக உள்ள ஈஸ்ட்ரோஜனும் புரோஜெஸ்ட்ரோனும் சம நிலையற்று இருப்பதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. ஆனாலும் இக்கட்டிகள் தீங்கு விளைவிக்க கூடியவை அல்ல.

ஒரு கருப்பை உருவாக்கக்கூடிய தகுதியை அறிவிக்கும் வகையில் கர்ப்பப்பை தொடர்புடைய மாதவிடாம் சூழ்சி பெண்ணுக்கு தொடங்குகிறது. மாதவிடாம் சூழ்சியை 28 முதல் 30 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தொடர்ந்து செய்ய,

சினைப்பைகளில் ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி தொடங்குகிறது. இன்றைய இளம்பெண்களின் உணவுப்பழக்கம் காரணமாக சினைப்பைகளில் சிறு நீர்ப்பை உருவாகும் பிரச்சனை பாலி சிஸ்டிக் ஓவரிஸ் ஏற்படுகிறது. துரித உணவுகள், குளிர்பானங்களை அருந்தும் பழக்கம் அதிகரித்து உள்ளது. இதனால் இயல்பான இன்கவினை பயன்படுத்தாத நிலை ஏற்பட்டு, உடலில் கார்போஹெட்ரேட் சத்து அதிகரிக்கிறது. இதனால் சினைப்பையில் நீர்ப்பைகள் உருவாகி ஹார்மோன்கள் சமநிலையற்று அமைகின்றன. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மாதவிடாம் சூழ்சி ஒழுங்கற்று காணப்படும். கர்ப்பம் தரிப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்படும். முகத்தில் முடி வளர்தல், உடல் பருமன் அடைதல், முடிகொட்டுதல் ஏற்படும். இந்நோய் பெண்களின் கருப்பையை தாக்குவதால்

## கருப்பையை தாக்கும் பி.சி.ஓ.எஸ் நோய்



வெளியில் தெரிவதில்லை.

எண்ணங்களில் மாற்றம், தேவையற்ற இடங்களில் முடி வளர்தல், மன அழுத்தம் பாதிப்பு ஏற்படும். இந்நோயினால் பாதிப்பு அடைந்தவர்களிடம் ஆண் ஹார்மோனான் ஆன்டரஜனை சிறிதளவு உற்பத்தி காணப்படும். இதன் காரணமாக மேற்கூறிய நோயின் அறிகுறிகளுக்கு காரணமாக இருக்கும். அதிக அளவு இன்கவின் சுரப்பிற்கு காரணமாகிவிடும். பி.சி.ஓ.எஸ் நோயானது இன்ன காரணத்தினால்தான் ஏற்படுகிறது என்று கூற முடியவில்லையெனினும் இது பரம்பரைத் தன்மையாக உருவாகி வருகிறது என்று கூறப்படுகிறது. தாம் வழியிலோ, தந்தை வழியிலோ தோன்றலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். திருமணமான பெண்கள் என்றால் குழந்தையின்மை அல்லது

பிரசவத்தில் சிக்கல்கள் தோன்றும்.

பி.சி.ஓ.எஸ் நோயின் விளைவுகள் என்ன?

கர்ப்பம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் தோன்றும்:

கர்ப்பத்தின் துவக்கத்திலேயே குறைந்தது முன்று முறையாவது கரு தங்காமல் கலைந்துவிடும். கர்ப்பகாலத்தில் தோன்றும் சர்க்கரை நோயை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது. தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் தாம்க்கும், கருவில் உள்ள குழந்தைக்க்கும் பாதிப்பு ஏற்படாது. குழந்தை பிறந்தபின் இந்த நோய் மறைந்துவிடும். ஒரு சிலருக்கு தொடர வாய்ப்புள்ளது.

இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்

கருவற்ற காலத்திலிருந்து 20 வது வாரத்தில் திடீரென இரத்த அழுத்தம் உயர்வதால் கர்ப்பினிப் பெண்ணின் சிறுநீர்கங்கள், கல்லீரல், மூளையில் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

இயற்கையான பிரசவத்திற்கு வாய்ப்புகள் குறைவு

பி.சி.ஓ.எஸ் நோய் பாதிப்பு உள்ள பெண்ணுக்கு இயற்கையான முறையில் பிரசவம் ஏற்பட பெரும்பாலும் வாய்ப்புகள் இல்லை. சிசேரியன் மூலம் குழந்தை பிறக்கும்போது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

வருமுன் காத்தல் நலம்

பெண்கள் திருமணத்திற்கு முன் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி, முடிகொட்டுதல் காணப்பட்டால் மகப்பேறு நிபுணரிடம் சென்று ஆலோசனைப் பெறுவது அவசியம். மருத்துவப் பரிசோதனையில் பி.சி.ஓ.எஸ் நோய் இருப்பது உறுதிபடுத்தப்பட்டால், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உடனே சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். சரியாக திட்டமிடப்பட உணவு, உடற்பயிற்சி மூலம் ஒரு சிலருக்கு குணம் கிடைக்கும். ஒரு சிலருக்கு மருந்துகள் தேவைப்படும். குழந்தைப்பேறுக்காக காத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் எனில் ஒவிகளில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

உடற்பயிற்சியும் சரியான உணவு தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியம் இன்களின் மற்றும் ஆன்றரஜன் அளவைக் குறைக்கின்ற

# உணவு நலம்

இயற்கை மருத்துவ மாத இதழ்

இம்மாத இதழின் தலைப்புகள்

பழத்தோலில் இருக்குது பல சத்து

ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம் அறுசவை

உடலை உரமாக்கும் கடலை எண்ணேய்

சருமத்தை காக்கும் ஆய்பிள் சிடர் வினீகர்

உயிர்க்கொல்லி நோயை உருவாக்கும் உணவுகள் போன் 044 24953674

தமிழகமெங்கும் கடைகளில் கிடைக்கும்



## உணவு நலம்

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
மந்தைவெளி ஆர் டீ ஆபீஸ் எதிரில்  
சென்னை - 28



பாலிச் செய்யப்பட்ட கார்போ வைட்ரேட் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். குறைந்த கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்வதால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவு குறையும். இறைச்சி, கொட்டைகள், தானியங்கள்,

## வெற்றி பேறு



வாழ்க்கையில் முதல் பகுதியில் வெற்றி பெறத் தேவை என்ன தெரியுமா? சுறுசுறுப்பும் ஊக்கமும் தான். இறுதியில் வெற்றி பேற பொறுமையும் தன்னடக்கமும் தேவை.

கிரேக்க அறிஞர் அரி ஸ்டாட்டில்

உலர் பருப்புகள், முட்டை, பாலாடைக் கட்டி, ஆப்பிள், ஆரங்க, பச்சைக் கீரைகள், முட்டைக் கோஸ், தக்காளி போன்ற அடர்ந்த நிறங்கள் கொண்ட காய்கறிகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கால்வீக்கம் அல்லது எடுமாவினைக்குறைக்க பார்லி தண்ணீர் அருந்தி வரலாம். துளசி கஷாயம் அல்லது மஞ்சள் சேர்த்துக் கொண்ட பாலை அருந்தும்பொழுது ஜூலதோஷம், இருமலுக்கு பலனளிக்கும். மிளகு மற்றும் சீரகப் பவுடர், அரிசி, மற்றும் நெய் கலந்து சாப்பிடுவது செரிமானத்திற்கு கைகொடுக்கும். ஓம் இலையை நன்கு கழுவிய பின்பு சாப்பிட்டு வர செரிமானக் கோளாறை சரி செய்யும்.

பி.சி.ஓ.எஸ் நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெற சில வழிகள்

ரோஜா இதழ்களை நன்றாக நீர்விட்டு கழுவி சுத்தம் செய்த பின்பு புத்தம் புதிய தயிரில் தோய்த்து காலையில் முதல் வேளையாக சாப்பிட்டுவரலாம். உங்கள் உணவுப் பட்டியலில் தினசரி குறைந்தபட்சம் ஒரு மேஜைக் கரண்டி ஆளிவிதை (பிளாக்ஸ் சீட்ஸ்) சாப்பிடலாம்.

இலவங்கப் பட்டையை பொடி செய்து உட்கொண்டு வரலாம். இதன் மூலம் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை ஒழுங்குபடுத்த இயலும். சீரான உடல் எடையை பராமரிக்க இயலும். பதப்படுத்தப்பட்ட டின்.பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை தவிர்த்துவிடுவது நல்லது.

உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும். சராசரியாக ஐந்து கிலோ வரை எடை குறைந்தால் கூட ஹார்மோன்களின் சமநிலைப் படுத்தவும், மாதவிலக்கு சூழ்சி சரியாக அமையவும் உதவும். நடைபொயிற்சி, மெல்லிய ஒட்டம், எனிய உடற்பயிற்சி செய்துவர உடல் பருமன் குறையும். சிக்ரெட் பிடிக்கும் பெண்கள் எனில் அவர்களுக்கு ஆன்ட்ரஜன் ஹார்மோன் அதிக அளவு அமைந்து பி.சி.ஓ.எஸ் நோய்க்கு விரைவில் ஆளாவார்கள்.



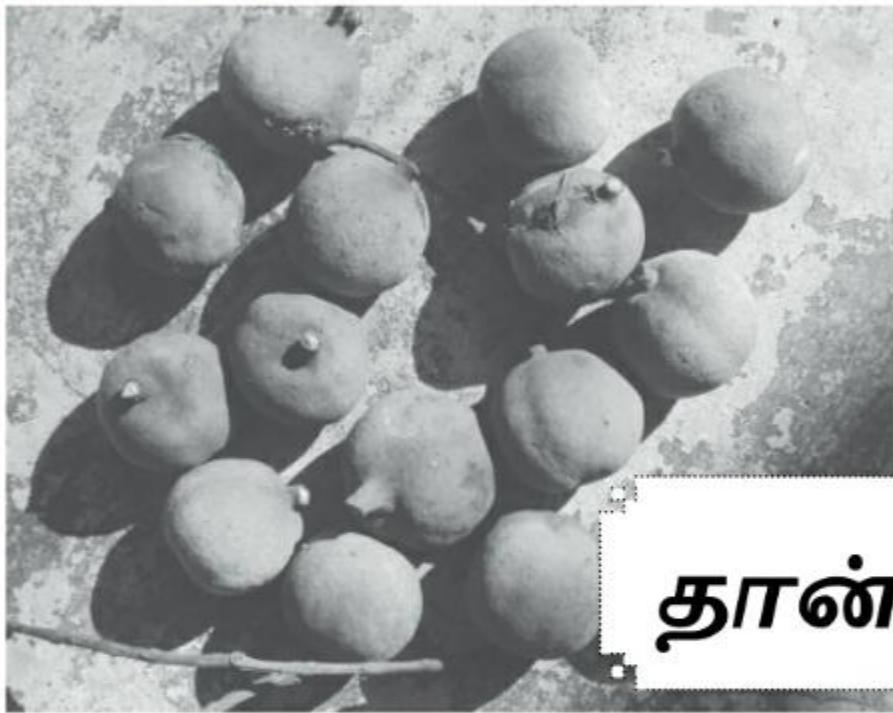
# உடல் பருமன் குறைய ஆயுர்வேத காட்டும் சடி

**L** விதர்களின் தற்போதைய வாழ்க்கைச் சூழல் மாற்றம் காரணமாக அதிக நபர்கள் பாதிக்கப்படுவது அவர்களின் உடல் பருமன் என்ற பிரச்சனையால் தான். மிகப் பருமன் ஆணால் என்ன பாதிப்பு ஏற்படுகிறது? ஆயுத்காலம் குறைகிறது. தூக்கம் அதிகம் வரும். கடின உடல் உழைப்புக்கு ஒத்து வருவதில்லை. மலம், சிறுநீர் கழிக்க நேரம் அதிகம் பிடிக்கும். குரல் கண்துக் காணப்படும். வாய் குழற நேரிடும். மூலம் சார்ந்த பிரச்சனைகள், வயிற்றுக் கடுப்பு, செரிமானக் கோளாறுகள் ஆகிய வயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளும், சரும நோய்களும் ஏன் புற்று நோய் கூட ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. கண்களில் கோளாறும், தூரப் பார்வை குறைந்து கண்ணாடி அனிய வேண்டிய குழல் ஏற்படும். தலை சுற்றல் ஏற்படும். உடல் பருமனைக் குறைக்க தூக்கத்தைக் குறைக்க வேண்டும். நெறி தவறிய உடல் உறவு கூடாது. உடலுக்கு அதிக உழைப்பையும், மூளைக்கு பயிற்சியையும் அதிகமாக செலுத்த வேண்டும் என்று ஆயுர்வேத ஆசான் சரகர் கூறுகிறார். அதிகாலையில் எழுந்து விட வேண்டும். எழுந்தவுடன் ஓரிரு டம்ஸர் தண்ணீர் அருந்த அது மலத்தை இளக்க உதவும். மாதத்தில் ஒரு தடவை எனிமா எடுத்து கொள்ளலாம். குளிப்பதற்கு முன்பும் ஓரிரு டம்ஸர் நீரில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து அருந்தலாம். வாயை நன்றாகக் கொப்பளித்து விட வேண்டும். உடற்பயிற்சி, தண்டால், ஆசனம் செய்யுங்கள். ஆசனம் என்று

வரும் பொழுது, உத்தான பதாஸனம், ஹாலாஸனம், மயூராசனம், உத்தவ புஜங்காசனம் உடல் பருமனைக் குறைக்கும்.

என்னைய் தேய்த்துக் குளியுங்கள். வெந்தில் குளியுங்கள். குளிர்ந்த நீர் குடிக்க, குளிக்க வேண்டாம். கண்டிப்பாக காபி, ம கூடாது. உண்ணும் உணவுகளில் அரிசி, கோதுமை, பால், கரும்புச் சாறு குறைவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சோள ரோட்டி, வரகு ரோட்டி, என் இவை உடலுக்கு நன்மை தரும். கடலை மாவு, முழுக் கடலை, உளுந்து தவிர்க்கவும். உருளைக் கிழங்கு, காலிஃபிளவர், பூசணிக் காய், வெள்ளரிக் காய், மா, திராட்சை, தர்புசணி தவிர்க்கவும்.

கத்திரிக் காய், பாகற்காய், சேனைக் கிழங்கு, கோவைக்காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சீமைத் தக்காளி, எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, நெல்லிக் காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உப்பைக் குறைத்து விடுங்கள். முடிந்தால் தவிர்க்க முயற்சியுங்கள். இஞ்சி, சுக்கு, மிளகாய், மஞ்சள், பெருங்காயம், ஏலக்காய் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவு உறங்கச் செல்லும் முன் அறையிலேயே ஒரு நடை பயிற்சி செய்யுங்கள். தொண்டையில் உள்ள தெராய்டு சுரப்பியின் காரணமாக சரியாக இயங்காத காரணத்தினால் ஒரு சிலருக்கு உடல் பருமன் ஏற்படும். அவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை பெற இயலும்.



# ஏன் திருமல் ஆஸ்துமா ஸாக்ரம்

## தான்றிக்காய்

**பி**ட்கி அல்லது பகோ என்று இந்திமொழியில் அழைக்கப்படும் தான்றிக்காய் மர வகையாகும். பல்வேறு மருத்துவப் பயன்களை கொண்டுள்ளன. திரிபலாகுரணம் என்ற மருந்து தயாரிப்பில் முக்கியமாக சேர்க்கப்படும் மூன்று மூலிகைகளில் தான்றிக்காயும் ஒன்று. மற்ற இரு மூலிகைகள் கடுக்காய் மற்றும் நெல்லிக்கனி ஆகும். மேற்கு இந்தியாவின் வறண்ட பகுதிகளைத் தவிர மற்ற எல்லா இடங்களிலும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது. இலையுதிர்க் காடுகளில் உயரம் அதிமான மரங்கள் காணப்படுகின்றன.

தான்றிக்காய் உறுதியான வேர்களுடன் கூடிய பெரிய மரம் ஆகும். இலைகள் பெரியவை, 15 முதல் 25 செ.மீ வரை நீளமானவை. கிளைகளின் நுனிகளில் கொத்தாகக் காணப்படும். பூக்கள் சிறியதாக, வெளிறிய பச்சை நிறம் உள்ளவை. நெருடலான மணத்துடன் சிறிய காம்புகளின் காணப்படும். சிறிய காம்புகளில் காணப்படும் பழங்கள் 4 செ.மீ வரை நீளமுள்ளவை. நீள் வட்டத்தில் பழுப்பு நிறத்தில் காணப்படும்.

தாவர இயல் பெயர் : டெர்மினாலியாஞ் பெல்லாரிகா

ஆங்கிலத்தில் பெல்லாரிக் மைரோபாலன் என்றும் அழைக்கப்படும் தான்றிக்காய் தெலுங்கில் தான்றிகாயா; மலையாளத்தில் தான்னிகாய்; கன்னடத்தில் தான்றி காயா; பெங்காலியில் பாய்டா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

தான்றிக் காய் அனைத்து வகை சளி, காய்ச்சல், இருமல், பல் வலி, செரிமானக் கோளாறு, கல்லீரல்,

குடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை குணப்படுத்த உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரிக்க, காயங்கள் வேகமாக ஆற உதவுகிறது. தான்றிப் பழத்தின் விதை மூலம் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் இளநரை போக்கவும் முடி வளர்ச்சியினை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

தான்றிக்காயின் மருத்துவப்பண்புகளில், இதனை உட்கொள்ள இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. எனவே நீங்கள் சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தால் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குரியவராக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கூறி ஆலோசிப்பது நல்லது. கர்ப்பினிப் பெண்கள் தான்றிக்காய் கலந்த மருந்தை ஒரு சில நாட்கள் தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் உட்கொள்வது நல்லது. மேலும் அவர்கள் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மீறி அதிகமாக மருந்தை உட்கொள்ளக்கூடாது.

தான்றிக்காயின் சிறப்பான மருத்துவப் பயன்கள் சளி, இருமல், ஆஸ்துமா மற்றும் அஜீரணக் கோளாறை குணப்படுத்துகிறது.

அதிமதும் வேர்ப்பகுதி, திப்பிலி, மற்றும் தான்றிக்காய் (தான்றிக்காயின் விதை நீக்கியது) மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்து பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். மேற்படி பொடியில் 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து 500 மி.லி நீரில் விட்டு கலந்து கொதிக்க வைக்கவும். மேற்படி கொதிக்க வைத்த கஷாயத்தை வேளைக்கு 100 மி.லி என காலை, மாலை தினசரி இருவேளை அருந்தி வரவும்.

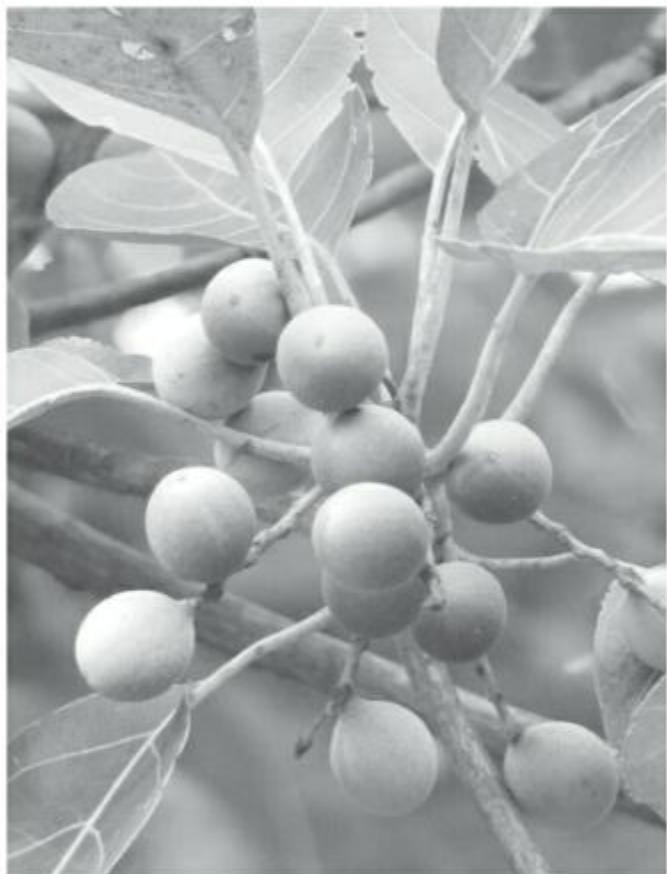
மேற்கூறிய உடல் கோளாறுகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த நிவாரணம் தரும்.

தொண்டைப் புண்ணை குணப்படுத்துகிறது.

நீங்கள் தான்றிக்காய் ஒன்றை சிறிய கல்/சுத்தியல் மூலம் நொறுக்கினால் அதிலிருந்து ஒரே ஒரு விதை வெளிவரும். அதை ஒதுக்கி விட்டு உடைந்த தோல் பகுதியை எடுத்து வாயில் போட்டு (சிறிது நேரம்) ஓரத்தில் ஒதுக்கிக் கொண்டு நீரை விழுங்கவும். துவர்ப்பு மற்றும் கசப்புச் சுவை இருந்தாலும், தொண்டைப் புண், சளி பிரச்சனைக்கு மிகவும் சிறப்பாக பலன் தரும்.

வெளிக்காயங்களை குணப்படுத்துகிறது

உடலின் வெளிப்பகுதியில் ஏற்படும் காயங்களை அதிசயத்தக்கவிதமாக விரைவில் குணப்படுத்துகிறது. நீங்கள் சிறிய வேளல் கட்டி, தோல் எரிச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் (தான்றிக்காய் நீர் விட்டு மை போல அரைத்து) தடவி வர குணம் பெறலாம். தான்றிக்காய் துவையல் சாப்பிட மெனோபாஸ் காலத்திற்கு பின்பு பெண்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு சம்பந்தமான கோளாறுகளை குணப்படுத்தலாம்.



## தான்றிக்காய் துவையல்

### தேவையான பொருட்கள்

தான்றிக்காய் 10; எலுமிச்சைப் பழம் 6; மிளகாய் (காய்ந்தது) 6; இஞ்சி ஒரு துண்டு; புண்டு 10 பல; மல்லி 2 தேக்கரண்டி; கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, புதினா தலை 1 கைப்பிடி அளவு; கருஞ்சீரகம் 1 தேக்கரண்டி; மஞ்சள் பொடி 1/2 தேக்கரண்டி, உப்பு, எண்ணேய் தேவைக்கு.

### செய்முறை

எலுமிச்சை சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். தான்றிக்காயை விதையை நீக்கி ஒன்றிரண்டாக உடைத்து முதல் நாள் இரவே எலுமிச்சைச் சாறில் ஊற வைக்கவும். மறுநாள் அடுப்பில் ஒரு பாத்திரம் வைத்து எண்ணேய் ஊற்றி, பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, புண்டு, ஒன்றிரண்டாக உடைத்த மிளகாய், மல்லி, பொடியாக அரிந்த

கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, புதினா, மஞ்சள் பொடி, கருஞ்சீரகம் ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். வதக்கியதும் தனியாக எடுத்து வைக்கவும் தான்றிக்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும் மறுபடியும் வாணவியில் சிறிது எண்ணேய் ஊற்றி ஏற்கெனவே வதக்கி வைத்துள்ள பொருட்களுடன், அரைத்து வைத்துள்ள தான்றிக்காய் விழுதைச் சேர்த்து வதக்க, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து துவையலாக அரைக்கவும்.

மேற்படி தயாரித்த தான்றிக்காய் துவையல் கை, கால், உடல் மூட்டுவலியைப் போக்கும் மூட்டுகளில் உண்டாகக்கூடிய வீக்கத்தைக் குறைக்கும். மூட்டுவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் கண், காது சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கு மிகச் சிறந்தது.



‘காயம்’ என்றால் உடல். காயமே இது பொய்யடா.. வெறும் காற்றடைத்த பையடா என்று சித்தர்கள் பாடிச் சென்றிருக்கிறார்கள். ‘காய’த்தை (உடலை) ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க பெருங்காயம் பெரிதும் உதவுகிறது.

பெருங்காயம் ஈரான் நாட்டினைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டது. :பெருலா :பொய்ட்டா என்னும் செடியின் வேரில் இருக்கும் பசையிலிருந்து பெறப்படுகிறது. இமய மலைப் பிரதேசங்களிலும், காஷ்மீரிலும் பெருங்காயச் செடிகள் விளைகின்றன. இச்செடியின் வேர் மிக அகலமாக இருக்கும். இதன் பெரிய வேர்கள் மேல்பாகத்தில், 6 அங்குல சுற்றளவு கொண்டவை. இச்செடியின் காம்பின் உள்ளே கெட்டியான அதிக தூர்நாற்றும் தரும் பால் இருக்கும். மஞ்சள் நிற மலர்களைக் கொண்டது. இச்செடியானது சுமார் 4, 5 வருடங்களுக்குப் பின் சிறிய மரம் அளவுக்கு வளர்ந்து விடும். அதன் பின்பு அதன் தண்டையும், வேரையும் கீறி விட பெருங்காயப் பிசின் வடியும். அதை எடுத்து மன்பாண்டங்களில் பக்குவப்படுத்தி காய வைத்து பெருங்காயம் பெறப்படுகிறது.

காரமும், கசப்பும் கொண்ட பெருங்காயம், சமைக்காத பொழுது நெடியுள்ள வெறுக்கத் தக்க மணம் கொண்டிருக்கும். ஆனால், சமைத்த உணவுகளில், இது மென்மையான சுவையைத் தருகிறது. சுவை நரம்புகளைத் தூண்டி ரூசியை உண்டாக்கும் குணம் கொண்டது. பெருங்காயத்தில் பால் பெருங்காயம், சிவப்பு பெருங்காயம் என இருவகை உள்ளது.

சமையலில் பெருங்காயத்தை அதிகம் சேர்ப்பதால் நரம்புகளும், மூளையும் இயல்பாக்கி விடும். தலைவலி, சித்தப்பிரமை, வாயுக் கோளறு, இருமல் மற்றும் நரம்புக் கோளாறுகளான நரம்புத் தளர்ச்சி நோய், தசை பிடிப்பு, மயக்க நிலை போன்றவைகள் பெருங்காயம் சமையலில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளும் பொழுது குணமாகும். பெருங்காயத்தை தண்ணீரில் கலந்து அருந்த தலைவலி மற்றும் கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும். பல் வளி நீங்க எலுமிச்சை சாறு கலந்த பானத்தில் ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம் கலந்து அருந்த வேண்டும்.

## ‘காய’த்தை காக்கும் பெருங்காயம்



## சவாசம் காக்கும் காயம்

சவாசக் குழாய்ப் புன்களைக் குணப்படுத்தி, சளியை நீக்கும். நெஞ்சு அடைத்தல் நிவாரணியாக உள்ளது. பெருங்காயத்தை தேன் மற்றும் இஞ் சியுடன் கலந்து குடிக்க சவாசக் கோளாறுகளான வறட்டு இருமல், ஆஸ்துமா, மார்புச் சளி குணமாகும். ஆஸ்துமா நோயினால் முச்ச விட முடியாமல் திணறும் குழலில் பெருங்காயப் பொடியை, தீக்கனலில் இட்டு, தோன்றும் புகையை சவாசிக்க முச்சத் திணறல் குணமாகும். ஆஸ்துமா, தொடர் இருமல் பாதிப்புக்கு சிறிய அளவு பெருங்காயம், தேன் இரண்டு தேக்கரண்டி, வெங்காயச் சாறு கால் தேக்கரண்டி, வெற்றிலைச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி இவற்றைக் கலந்து குடித்து வரலாம்.

## பெருங்காயம் குறைக்கும் இரத்த அழுத்தம்

மனித உடலில் கணையத்தில் உள்ள சிரை அனுக்களை பெருங்காயமானது அதிக அளவு இன்சலினைச் சுரக்கச் செய்கிறது. இதனால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை குறைக்க உதவுகிறது. நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சிறந்ததாக அமைகிறது. இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க பாகற்காயுடன் பெருங்காயத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். பெருங்காயத்தில் உள்ள கவ்மெரின் என்ற பொருளானது இரத்தத்தை மெலியூட்டி இரத்த உறைதலைத் தடுக்கிறது. இதன் உறை ஏதிர்ப்புத் தன்மை மற்றும் குணப்படுத்தும் ஆழற்றல், இரத்த கொழுப்பைக் குறைத்து உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. சருமத்தில் மேல் நேரிடையாக பெருங்காயத்தை தடவினால் தோல் தடிப்பு, தோல் காய்ப்பு குணமாகும்.

## செரிமானத்திற்கு உதவும் பெருங்காயம்

நெய்யில் வறுத்துக் கொடுக்க பசி நன்றாக எடுக்கும். வயிறு உப்புசம் குறையும். வயிற்று வலி குறையும். ஆக்ஜிசனேற்றம் தடுப்பானாகவும், உணர்ச்சியைக் கிளரி விடும் தடுப்பானாகவும் பெருங்காயம் அமைந்துள்ளதால் செரிமானம் சார்ந்த சிக்கல்கள் வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாய்வு குடற்புழுக்கள், ஏரிச்சல் தரும் குடற்புண்களைத் தீர்க்கிறது. அரை தம்ரர் தண்ணீரில் சிறிதளவு பெருங்காயம் சேர்த்து கலக்கி அருந்தினால் செரிமானச் சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடலாம். வாயுத் தொல்லைக்கு ஒரு தம்ரர் மோரில் கால்



## பெண்களுக்கு உதவும் பெருங்காயம்

பெண்களின் மாதச் சழற்சி கோளாறுகளை பெருங்காயம் சரி செய்கிறது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் காலம் என்றால் பல பிரச்சனைகள் தோன்றும். மனதளவிலும் பத்தடம் தோன்றும். உடலும் பலகீனமாகக் காணப்படும். மாதவிடாய்க் கால வயிற்று வலி, சதைப் பிடிப்பு, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்க் காலம், வாய்வுத் தொந்தரவு போன்ற பலவேறு பிரச்சனைகளை குணப்படுத்த பெருங்காயம் உதவுகிறது. பெண்களுக்கு தோன்றும் வெள்ளைப் படுதல், புண்களுக்கும் சிறந்த மருந்தாகிறது. கருச்சிதைவு ஏற்படும் பெண்களுக்கு, கரு தங்க பெருங்காயம் உதவியுள்ளது என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சி அறிக்கை ஒன்று கூறியுள்ளது.

ஸ்புன் பெருங்காயப் பொடி, உப்பைக் கலந்து குடித்து வர வாயுத் தொல்லை நீங்கும், சீரணச் சக்தியைத் தூண்டும். பெருங்காயப் பொடியினை என்னையில் வறுத்து அதை எலுமிச்சை இலைகளுடன் கலந்து விழுதாக்கி உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட செரிமானச் சக்தி அதிகரிக்கும். மலச்சிக்கலை பெருங்காயம் போக்கும். சிறுநீர் சரிவர போகாவிட்டால் 5 கிராம் பெருங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்து எடுத்துக் கொண்டால் சிறுநீர் எளிதாகப் பிரியும்.

## ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்க பெருங்காயம்

பெருங்காயம் ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து தேனுடன் ஆல மர பிசின் ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து தினசரி காலையில் மட்டும் என தொடர்ச்சியாக 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர ஆண்மைக் குறைபாடுகள் நீங்கும்.



# மூலத்தை நிர்மூலமாக்கலாம்

**மூ** ல வியாதியினால் மலவாய்ப் பகுதியில் ஏற்பட்ட வீக்கம், வளி குறைய மஞ்சள் பொடியை விளக்கெண்ணெயில் கலந்து அப்பகுதியில் பூசிப் பற்றிட்டு வர வளி நிங்கும்.

முளை விட்டுக் கொண்டு காணப்படும் மூல நோயால் அவதிப்படுபவர், முருங்கை இலையையும், முள்ளங்கி இலையையும் சேர்த்து இடித்து, அரைத்து குடு செய்து முளை மீது பற்றுப் போட வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். மூல நோய் முளைகளின் மீது எருக்கம் பாலுடன் மஞ்சள் கலந்து பற்று போட்டால் விரைவில் குணம் பெறலாம். மூலத்தின் முளைகள் வற்றி விடும்.

கருணைக் கிழங்கு குரணத்தை தினசரி காலை, மாலையென் இரு வேளையாக தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வரலாம். மூலம் குணமாகும்.

கருணைக் கிழங்கை பக்ம்பால் அல்லது மோரில் அரைத்து தினமும் காலையில் மட்டும் தொடர்ந்து சில நாட்கள் உட்கொண்டு வரலாம்.

கடுக்காய்ச் சூரணம் பத்து, பதினெந்து குண்டு

மணி அளவு எடுத்துக் கொண்டு வெல்லம் சேர்த்துக் கலந்து இரண்டு, மூன்று வாரங்கள் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வரவும். தினசரி இரு வேளைகள் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

முள்ளங்கிச் சாறு இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொண்டு, கால் டம்ஸர் மோரில் கலந்து தினசரி அதிகாலை என இரண்டு வாரங்கள் வரை அருந்தி வர மூலம் தீரும்.

பாகற்காய் அல்லது பாகல் இலையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். மேற்கூறிய சாறு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொண்டு சர்க்கரை கலந்து தினமும் இருவேளை என இரண்டு வாரங்கள் உட்கொண்டு வர இரத்த மூலம் குணமாகும்.

ஒரு கைப்பிடி அருகம்புல் வேரை சுத்தம் செய்து பின்பு இடித்து இரவில் ஒரு டம்ஸர் நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் அதை எடுத்து வடிகட்டி அருந்தி வர (தொடர்ந்து 48 நாட்கள் வரை) இரத்த மூலம் குணமாகும்.

கடைந்த மோரில் வெங்காயத்தை அரிந்துப் போட்டு தினசரி மூன்று வேளை அருந்தி வர இரத்த மூலம் கட்டுப்படும்.

பொன்னாங்கண்ணிச் சமூலத்தை (இலை, பூ, காய், தண்டு, வேர் அனைத்தும் சேர்ந்து சமூலம் என்பர்) கொண்டு வந்து கஷாயம் செய்து தினசரி காலை, மாலை என ஒரு டம்ளர் அருந்தி வர இரத்தம் கசியும் மூலம் நீங்கும்.

கடுக்காய்த் தோல், திப்பிலி, கற்கண்டு மூன்றும் சமமான எடை எடுத்துக் கொண்டு அனைத்தையும் இடித்துப் பொடி செய்து சலித்துக் கொள்ளவும். மேற்கூறிய பொடியை கடுக்காய் அளவு வெண்ணெயில் கலந்து தினசரி காலை, இரவு வேளைகளாக தொடர்ந்து ஓரிரு வாரங்கள் உட்கொண்டு வர மூலம் குணமாகும்.

கருணைக் கிழங்குப் பொடி அரைத் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொண்டு தேன், சர்க்கரை, வெல்லம் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஓன்றில் அளவாகச் சேர்த்து தினசரி மூன்று வேளை என ஓரிரு வாரங்கள் உட்கொள்ள மூலம் குணம் பெறும்.

தொட்டால் சிறுங்கிச் செயின் இலையை சுத்தம் செய்த பின்பு நன்றாக அரைத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாறு எடுத்து இதனுடன்

காய்ச்சி ஆறு வைத்து பசும்பாலைக் கலந்து தினசரி இருவேளையாக உட்கொண்டு வர மூலம் நீங்கும்.

பொன்னாங்கண்ணி இலைச் சாற்றுடன் முள்ளங்கி இலைச் சாறு சம அளவில் கலந்து, அதனுடன் செந்தவ வைண உப்பை ஒரு சிட்டிகை அளவு கலந்து தினசரி இருவேளை உட்கொண்டு வர மூல நோய் குணமாகும்.

நெல்லிக்காய் வற்றலைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அப்பொடியை இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொண்டு மோரில் கலந்து தினமும் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டு வர மூலம் காரணமாக ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு குறையும்.

வெங்காயம், மிளகு, துளசி இலை அனைத்தையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துக் கொண்டு அதில் நெல்லிக்காய் அளவு தினசரி காலை, இரவு என இருவேளை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வர இரத்த மூலம் குணம் பெறும். இம்மருந்து உட்கொண்ட பின்பு வென்னிர் அருந்த வேண்டும்.

## ஸ்ட்ரெஸ்



ஸ்ட்ரெஸ் எனும் மன அழுத்தம் உங்களை அதிகம் சாப்பிட தூண்டும். கோபதாபங்கள், மனஅழுத்தம் போன்றவற்றால் உடலில் கோர்டி சால் (ஸ்டிராய்ட் ஹார்மோன்) இன்கலின் ஹார்மோன்கள் சுரப்பது அதிகமாகும். இதனால் ‘உணவு வேட்கை’ அதுவும் இனிப்புகள், கொழுப்பு செறிந்த உணவுகளை உண்ணும் ‘ஆசை’ ஏற்படுகிறது. அதிக கொழுப்பை உடல் சேமிக்கிறது. இதனால் கல்லீரல் வேலை அதிகமாக இன்கலின் சுரப்பதை தடை செய்ய, உடனே கணையம் இன்கலின் உற்பத்தியை அதிகமாக்கும்! எனவே உங்களின் பசி அடங்காமல் மறுபடியும் மறுபடியும் உணவு தேவைப்படும். மனச்சோர்வு உடலை குண்டாக்கும் எனவே ஸ்ட்ரெஸ், மன அழுத்தம் கோபதாபங்கள், போன்றவற்றை தவிர்த்தல் நல்லது.

# அந்த முன்று மாதங்கள்



**து** அய்மை அடையும் காலத்தை முன்று முன்று மாதங்கள் கொண்ட முன்று கால கட்டங்களாக மருத்துவர்கள் பிரித்துக் கொள்கிறார்கள். கருத்தரித்த பின் ஒவ்வொரு முன்று மாத கால கட்டத்திலும் என்ன நிகழ்கிறது என்று அறிந்து கொண்டால் பெண்கள் தங்கள் உடல் மற்றும் உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்பத் தங்களை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளத் தயார் செய்யலாம்.

பொதுவாக மாதவிலக்கு நிற்பது தான் கருத்தரித்துள்ளதற்கு முதல் அடையாளமாக இருக்கிறது. கருத்தரித்த முதல் முன்று மாத காலகட்டத்தில் பெரும்பாலான பெண்கள் (சற்றேறக்குறைய 75 சதவீதத்தினர்) மசக்கையினால், துன்புறுகின்றனர். புதிதாகப் பிறக்கப்போகும் குழந்தையைத் தாங்குவதற்காக உடல் தன்னையே மாற்றிக் கொள்ளச் செய்கிற ஏற்பாடு இது. பெண்களின் உடலில் இயல்பாகச் சரக்கின்ற ஹார்மோன்கள் ஓர் இடைக்கால மாற்றத்தை அடைவதால் தான் இத்தகைய உடல் நலக்குறைவு உண்டாகிறது என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். இப்படிப்பட்ட ஹார்மோன் மாற்றம் பெண்ணுக்குப் பெண் வேறுபடும். இலேசான வாய்க்கசப்பு, நீர் ஊறால் முதல் மோசமான குமட்டல், வாந்தி வரை இதன் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் களைப்பு, மயக்கம், தலைசுற்றல், தலைவலி, முக்கில் இரத்தம் வருதல், நெஞ்செரிவு, சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறுதல், மலச்சிக்கல், முதுகுவலி, கால்வலி, காலில் சிரை இரத்த நாளத்தில் இரத்தம் தேங்குதல் போன்ற பிற உடல் உபாதைகளும் தோன்றுவது உண்டு.

ஹார்மோன் மாற்றங்கள் குமட்டலை வருவிப்பதோடு,

மனநிலையில் பெருத்த மாறுபாடுகளையும் உண்டாக்கும். ஒரு சிறிய துன்பம் அல்லது அதிருப்தி நேரிட்டாலும் இப்படிப்பட்ட நிலையில் உள்ள பெண்கள் அழுதுவிடுவார்கள். சுமார் 60 சதவீதப் பெண்கள் சிறிதளவு மனவாட்டம் அடைகின்றனர் என்று ஆய்வு ஒன்று கூட்டிக்காட்டுகின்றது. மனநிலையில் காணப்படும் இப்படிப்பட்ட ஏற்ற இறக்கங்கள் அவற்றின் மூல காரணம் என்பதை அறிந்து கொண்டால் கட்டுப்படுத்தக் கூடியவை அல்லது குறைந்த பட்சம் சகித்துக் கொள்ளக் கூடியவை.

இரண்டாம் முன்று மாத காலகட்டம் அவ்வளவாக சிக்கல் இல்லாத காலகட்டம், உடல் ரதியான அசௌகரியங்களில் பல மறைந்து விடுகின்றன. வயிறு பெரிதாகிக் கொண்டு போனாலும், அடிவயிறு முன் தள்ளிய போதிலும் அதிகமான சங்கடங்கள் இருப்பதில்லை. “இந்தக் கால கட்டத்தில் எஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) ஹார்மோன் அளவு அதிகமாக இருப்பதாலும் அவர்களது மனநிலையில் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதாலும் இம்மாற்றம் நிகழலாம்” என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

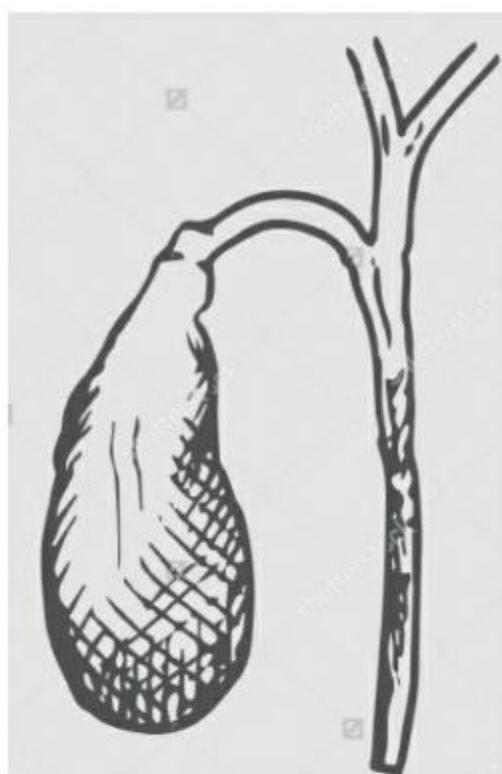
இப்படிப்பட்ட சௌகரியமான உணர்வு தொடர்ந்து நீடிப்பதில்லை. அடுத்த முன்று மாத காலகட்டம் ஆரம்பித்ததும் கஷ்டம் ஆரம்பிக்கிறது. இது மிகக் கடினமான காலகட்டமாக இருக்கிறது. கருவற்ற ஒன்பதாவது மாதத்தில், குழந்தை தனது உச்சஸ்தை அளவை அடைகிறது. இப்போது குழந்தை தாயின் இடுப்புக் குழிலில் நன்றாக இடம் பிடித்து வெளியேறும் நிலையில் பொருந்தி நிற்கிறது. இந்தக் கட்டத்தில் சில பெண்கள் மிகவும் பயந்து போய் விடுவதுண்டு. இதற்குக் காரணம், தனது தற்போதைய நிலையைக் கண்டு தனது

கணவர் முன்புபோல நேசிக்க மாட்டாரோ. அவர் கணகளுக்கு முன்புபோல நான் கவர்ச்சியாக இருப்பேனா என்பது போன்ற சந்தேகங்களும், பயங்களும் எழுவதே. ஆனால் இவர்களது இந்த நினைப்பிற்கு நேர்மாறாகத்தான் பெரும்பாலும் நடைபெறுகிறது.

“பெரும்பாலான ஆண்கள் தங்கள் மனைவிகளை இந்தக் கட்டத்திற்குப் பிறகு தான் அதிகமாக நேசிக்கிறார்கள்” என்கிறார் கே. சி. கோல் என்னும் நிபுணர். பல பெண்கள் கருத்திற்க

பிறகு தான் கணவர்களின் கவனத்தை தங்கள் பால் ஈர்க்கிறார்கள். தனக்குப் பிறக்கும் குழந்தை உடல்நலக் குறைவுடன் அல்லது உடல் ஊனத்துடன் பிறந்துவிடக் கூடாதே என்று பயப்படாத பெண்களே இல்லை எனலாம். ஏனெனில் பெண்களுக்கு வயது ஏற ஏறத் தாம்மையுறுவதினால் வரும் அபாயங்கள் அதிகரிக்கிறது. பெண்கள் தங்களுடைய 35 வயதிற்குள் குழந்தை பெற்றுக் கொண்டு விடுவது சிறந்தது என்று உடல்நல மருத்துவ நிபுணர்கள் கருத்து தெரிவிக்கிறார்கள்.

## பித்தப்பை சுத்தமாக



பித்தப்பையை சுத்தமாக்கவும், பித்தப்பை கற்களை கரைக்கவும், பித்த நீர் சீராக சுரக்கவும் சில எனிய வழிகள்.

1. ஒரு நாளில் இரு வேளை கேரட், வெள்ளி, பீட்ரூட் சாறுகளை கலந்து குடிக்கவும். பித்தப்பை சுத்தமாகும்.
2. பேரிக்காய் (Pears) சாறு நல்லது.
3. சிக்கரி மலர்கள், வேர் மற்றும் விதைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கஷாயமும் நல்லது.
4. வயிற்று வலி குறைய குடு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
5. பட்டினி இருந்தால் (தொடர்ந்து அல்ல, ஒரு வேளை) சிறிய பித்தப்பை கற்கள் அகற்றப்படும். பட்டினியின் பிறகு கேரட், பீட்ரூட் போன்ற காய்கறி சாறு அல்லது திராட்சை, எலுமிச்சை பழரசங்களை அருந்தலாம்.
6. உணவில் நிறைய தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
7. மாமிச உணவுகள், வறுத்த பொறித்த உணவுகள், மசாலா, ஊறுகாய் இவற்றை தவிர்க்கவும்.
8. கீழா நெல்லி பித்த நீர் சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. சிறுநீர் கலபமாக பிரிய உதவும். குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். காமாலை நோய்களுக்கான அருமருந்து தொன்றுதொட்டு பயன்படுவது. பசியை தூண்டும்.
9. கரிசலாங்கண்ணி பித்த நீர் பாதைகளின் அடைப்பு குறைக்கிறது. பித்த நீர் தடைப்படாமல் பாய உதவும் மருந்து கல்லீரலுக்கு டானிக்.
10. நெரிஞ்சி சிறுநீரக செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கிறது. சிறுநீர் பிரிய உதவும். குளிர்ச்சி செய்யும் டானிக்.

**குடம் புளி** என்றால் நிறைய பேருக்கு தெரியாது. குடத்தில் வைப்பதால் அதன் பெயர் குடம் புளி என்று வந்ததாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். புளியை தற்போது யாரும் குடத்தில் வைப்பதில்லை என்பது வேறு விஷயம்.

மேற்கூறிய அமிலமானது உடலில் கொழுப்புச் சேர்வதை தடைசெய்கிறது. பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்துகிறது. தசை அடர்த்தியை அதிகரிப்பதுடன், நீண்ம தரும் எல்.டி.எஸ் வகை கொலஸ்ட்ராலைக் குறைத்து முழு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. பார்க்க

## உடல் மலிய குடல் புண் இந்



# குடம் புளி

கேரளாவில் பல நூற்றாண்டுகளாக பயன்படுத்தி வரும் குடம் புளியானது மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் உள்ளது. கேரள மக்கள் தங்கள் பின்புற வீட்டுத் தோட்டங்களில் தவறாமல் வளர்த்து வரும் மரங்களில் குடம் புளியும் ஒன்று. தென் கிழக்காசிய நாடுகளில், மத்திய ஆப்பிரிக்கா மற்றும் இந்தியாவில் வளருகிறது. இந்தியா தவிர இலங்கை, தாய்லாந்து, மலேசியா போன்ற நாடுகளில் உணவுத் தயாரிப்புகளில் குடம்புளி ஒரு உபசரக்காக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

குடம்புளியில் உள்ள முதன்மையான பொருள் கூறுட்ரோ ஆக்சி சிட்ரிக் அமிலமானது உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

கவர்ச்சியும் அழுகுமில்லாத உலர்ந்த பழமாக குறிப்பிட்ட வகை உணவுகள் சமையலில் (குறிப்பாக மீன் குழம்பு) சேர்க்கப்படுகிறது. உலகம் முழுவதும் பல்பொருள் அங்காடிகளில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

தாவரவியல் பெயர் : கர்ச்சியா கேம்போஜியா (பழைய பெயர்) கர்ச்சியா கட்மிக்ட்டா (புதிய பெயர்)

பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக குடம்புளி பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது எனினும் பெரும்பாலான மக்களுக்கு இது தெரியாமல் உள்ளது. புளிக்குப் பதிலாக பழங்காலத்திலேயே குடம் புளியானது ஒரு சில உணவுகளில் புளிப்புச் சுவையை

சமநிலைப்படுத்த உதவி வருகின்றது. சாதாரணமாக நாம் பயன்படுத்திவரும் புளியும், குடம் புளியும் புளிப்புச் சுவையுடையது தான் எனினும் குடம்புளியின் புளிப்புச்சுவை தனிச் சிறப்புடையது. பழங்காலத்தில் பயன்படுத்தி வந்த புளி என்பதால் தமிழில் இதனை பழம்புளி என்றும் அழைக்கிறார்கள். இதில் வைட்டமின் ‘பி’, நிலாசின், தயாமின், போலிக் அமிலம், வைட்டமின் ‘சி’ மெக்ளசியம், மாங்கன்சீ, பொட்டாசியம் போன்ற தாது உப்புக்கள் உள்ளது.

#### மலபார் டாமரின்ட்

பாட் டாமரின்ட் என்று ஆங்கிலத்திலும், ஹ்ரிலா அல்லா வேலைடி என்று இந்தியிலும், பழம்புளி அல்லது குடபுளி என்று தமிழிலும் குடம்புளி என்று மலையாளத்திலும் சிமிசின்டா டப்பேஜ் என்று தெலுங்கிலும் கண்ணடத்திலும் அழைக்கப்படுகிறது.

கேரளாவில் சாதாரண புளிக்குப் பதிலாக குடம் புளியை மீன்வகை உணவுகளில் சமையலுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர். குடம்புளி உலர் வைக்கப்பட்டு சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. நன்றாக உலர்ந்த பின்பு கருப்பு நிறத்தில் காணப்படும். புத்தம் புதிய குடம் புளிப்பழம் பார்ப்பதற்கு அழகாக சிறிய பூசனிக்காம் போல இருக்கும். பழம் பழுத்து, பழுப்பதைப் பொறுத்து மெல்லிய பச்சை நிறத்தில் இருந்து மஞ்சள் நிறமாகவோ, சிக்பு நிறமாகவோ காணப்படுகிறது. புத்தம் புதிதான குடம்புளியில் வைட்டமின் ‘சி’ சத்து அதிகம் இருந்தாலும் இதனுடைய கூடுதலான புளிப்புச் சுவைத்தன்மையால், யாரும் உட்கொள்வதில்லை. கர்நாடகப் பகுதியில் மேற்கு கடற்கரைச் சமவெளிகளில் கிடைக்கும் கோகும் பழத்தையும் குடம் புளியையும் பார்த்துக் குழப்பம் ஏற்படுவது உண்டு. ஆனால் ஒரே ஜீன்களைக் கொண்டதாக இருப்பினும் அடிப்படையில் வேறு, வேறாக உள்ளது.

பழங்கள் பழுத்து கீழே விழும்பொழுது, கொட்டையுன், பழச்சதையும் உள்ளே காணப்படும். பழத்தை சாப்பிட இயலும் என்றாலும் அதிக புளிப்பு இருப்பதன் காரணமாக பொதுவாக யாரும் சாப்பிடுவதில்லை. குடம்புளியின் கணமான மேல் தோல் வெயிலில் காய வைக்கப்படுகிறது.



## மருத்துவக் குணம்

உடல் அழற்சிநிவாரணியாகபயன்படுகிறது. குடல் நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் அழற்சியினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு மிகவும் பயன்படுகிறது. அழற்சி மற்றும் குடல் நோய் தடுப்புபண்புகள் குடம் புளியில் காணப்படுகிறது. இரைப்பை புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த பெரிதும் உதவுகிறது. சாதாரண புளியை விட குடம்புளியினை பயன்படுத்தினால் இரைப்பைப் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம். மீறி வந்து இருந்தாலும் குணப்படுத்திவிடலாம். வயிற்றில் உள்ள புழுக்களை, பாக்ஷரியா கிருமிகளை கொல்கிறது. நீரிழிவிற்கு எதிரான பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

வெட்டுக் காயத்தை குணப்படுத்த தேவையான பழம்புளி இலைகளை மை போல அரைத்து வெட்டுக் காயத்தில் இடித்துக் கட்ட, வெட்டுக் காயங்கள் குணமாகும்.

இதனால் அதில் இருக்கும் ஈப்பதத்தை குறைய வைத்து அது கருப்பாக மாறும். இதை தேங்காய் நார் மூலம் புகை மூட்டம் செய்கிறார்கள். அதன்பின் குடம்புளி, உப்பு மற்றும் எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்டு மன்ன பானையில் வைத்து பாதுகாக்கப்படுகிறது. வழக்கமான புளி போலவே, குடம்புளியும் நீண்ட நாட்கள் கொமல் இருக்கும். ஆனால் இது புகை மூட்டம் போடப்படுவதால், சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் முன் நன்றாக நீர் விட்டுக் கழுவி சுத்தம் செய்து கொள்வது நல்லது. சாதாரண புளிக்குப் பதிலாக இந்த புளியை பொதுவாக கறி, மீன் சமையலில் சேர்த்துக்

கொள்வார்கள். கறிகளில் போட்ட பின்னர் சிறிது நேரம் கழித்து எடுத்துவிடுவார்கள். ஏனெனில் நேரம் செல்லச் செல்ல இதன் புளிப்புத் தன்மை அதிகரித்துச் செல்லும்.

**குடம் புளி பின் விளைவுகள் ஏதும் உண்டா?**

பாதிப்பு தரும் விஷயங்கள் இதில் இல்லை. உடல் பருமனைக் குறைக்க இதனைப் பயன்படுத்தும் பொழுது, எச்.சி.ஏ அமில அளவு 500 மி.கி.க்கு உள் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு உட்கொள்ளலாம். குடம் புளியைப் பயன்படுத்தி ஒரு பானம் தயார் செய்து பருகலாம்.



## உடல் மேலிய குடம்புளி

**க** நிவேப்பிலை, குடம்புளி, முருங்கை இலை, கருஞ்சீரகம், உள்ளி ஆகிய அனைத்தையும் சம அளவில் எடுத்து உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினசரி காலை, மாலை இருவேளை இப்பொடியினை ஒரு தேக்கரணி அளவு எடுத்து வெந்நிரில் கலந்து அருந்தி வர உடல் மேலியும். உடல் கொழுப்பைத் தடுக்கும் ஷஹட்ரோ ஆக்சி சிட்டிக் அமிலத்தில் ஒரு வகை பொருள் குடம் புளியில் இருப்பதன் காரணத்தால் உடல்

எடையை குறைக்க உதவுகிறது. சாப்பிடுவதற்கு முன்பு எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதனால் பசி உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதன் மூலம் உடல் பருமன் குறைகிறது. பெரும்பாலான பல்பொருள் அங்காடிகளில் குடம் புளி, விற்பனை செய்யப்படுகிறது. அதிக அளவு குடம் புளி பயன்படுத்தும்பொழுது, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவினை குறைத்து விடுவதால் நீரிழிவு நோயாளிகள் குடம்புளி உணவு உட்கொள்ளும்போது கவனமாக இருப்பது நலம்.



## குடம்புளி ஜஸ் தயாரிப்பு

குடம் புளியை நீர் விட்டு நன்றாக அலசி கத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

கத்தம் செய்யப்பட்ட குடம் புளியை நீரில் ஓரிரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். நீரின் நிறம் மாறியிருப்பதைக் காணலாம்.

இப்போது காய்ந்துபோன குடம்புளியானது மென்மையாக மாறியிருக்கும்.

நீரில் வெல்லம் சேர்ந்து காய்ச்சி, வெல்லம் முழுவதும் கரையும்படி செய்துகொண்டு அகத்தங்களை நீக்க வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அதன் பின்பு தேவையான அளவு ஊற வைக்கப்பட்ட குடம்புளி நீரினை அதில் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் காய்ச்சவும்.

ஏலக்காய், உலர்ந்த இஞ்சியை சிறு குழவி ஒன்றினால் இடித்துக் கொள்ளவும். ஜாதிக்காயையும் இடித்துக் கொள்ளவும். இவை அனைத்தையும் விரல் இடுக்களாவு உப்பும் சேர்த்து மேற்கூறிய ஊற வைக்கப்பட்ட குடம்புளி

நீரில் சேர்த்துக்கொள்ளவும். பின்னர் அடுப்பை அணைத்துவிடவும்.

மேற்கூறிய பானத்தை வடிகட்டிக் கொள்ள அருமையான குடம்புளி பானம் இப்போது அருந்துவதற்கு தயார்.

### குறிப்பு

குடம் புளியானது மிகுந்த புளிப்புச் சலவ உடையது என்பதால் ஊறவைக்கப்பட்ட குடம்புளி நீர் அதிக அளவு செய்முறையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். உங்களால் பானத்தை அருந்த இயலாமல் போய்விடும்.

நீரிலிவு நோயாளிகள் இப்பானத்தை அருந்தினார்கள் எனில், அதற்கு முன்பு அவர்களின் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை கணக்காணித்துக் கொள்வது அவசியம்.

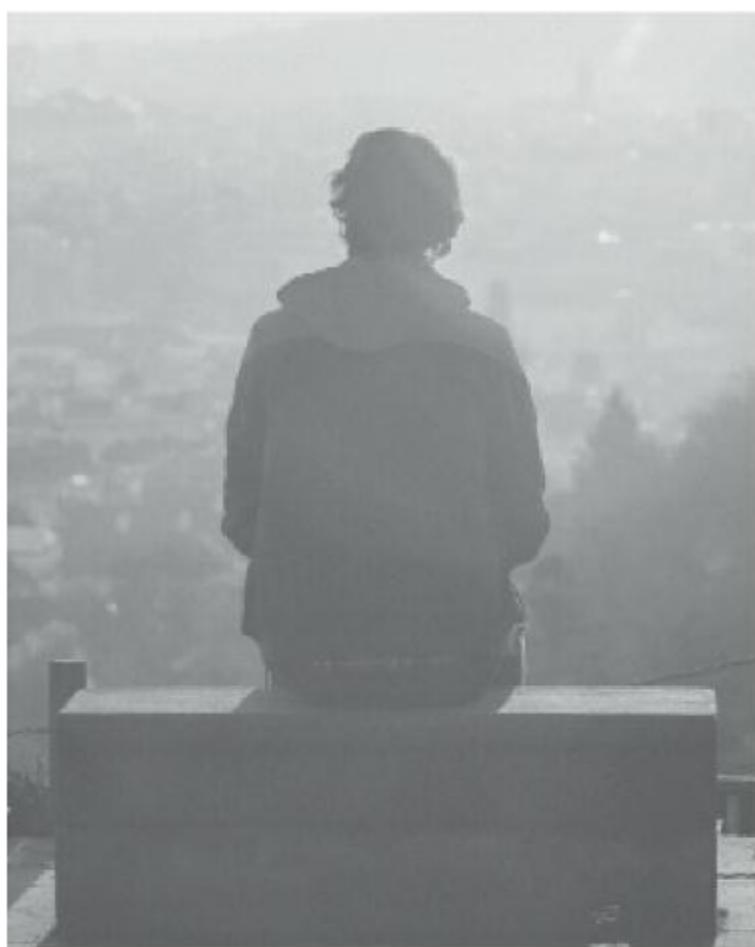
தினசரி சமையலில் இப்பானத்தை சேர்த்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

குடம் புளி பானமானது வயிற்றுப் புண்களை குணப்படுத்த, குடல் பூச்சிகளை அழித்து வெளியேற்ற, சீரணைக் கோளாறை சரிசெய்யும். வயிறு சார்ந்த வீக்கம், அழற்சிகளை

குணப்படுத்தும்.

உ லகிலேயே அதிக மக்கள் சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நாட்டில் இந்தியா முதலாவது இடத்தில் உள்ளது என்றால் சற்றே அதிர்ச்சி அடைவிர்கள். உலகில் சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்படும் ஜவரில் ஒருவர் இந்தியர் என்று மருத்துவ அறிக்கைகள் கூறுகிறது. சர்க்கரை நோய் வந்தால் எல்லா நோய்களும் வரிசை கட்டி நிற்கும். எனவே அதை ‘தொடரி’ என்று கூறலாம். சர்க்கரை நோயின் காரணமாக இருதயம், சிறுநீரகங்கள், கண்கள், கால்கள் என உடலின் முக்கிய பாகங்கள் அனைத்தும் பாதிக்கப்படும் என்பதால் தான் சர்க்கரை நோய் வந்துவிட்டால் மக்கள் பயம்கொள்ள நேரிடுகிறது.

## சர்க்கரை நோய் எனும் ‘தொடரி’



சர்க்கரை நோய் குணப்படுத்த இயலுமா? முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டு உடல் கட்டுப்பாடு, உணவுக்கட்டுப்பாடு, வாழ்க்கைச் சூழலில் நடந்துகொள்ளும் முறைகள் மூலம் சர்க்கரை நோயாளிகள் ஆரோக்கியமாக, நிறைவான வாழ்க்கை வாழ இயலும்.

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன? எதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது? எப்படி அதனை அறிந்து கொள்வது? கட்டுப்படுத்துவதற்குரிய

## கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் வழிகள்

வழி முறைகள் என்ன?

அதிக பசி எடுத்தல், அதிக தாகம் எடுத்தல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் அசதி, சோர்வு, கால் மரத்துப்போதல், ஆறாத காயம், புண்கள், தொடர் தசைப்பிடிப்பு ஆகியவை சர்க்கரை நோய்க்கான பாதிப்பு தரும் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். ஒரு சில சமயங்களில் அறிகுறிகள் ஏதுமின்றியும், உடலில் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக காணப்படலாம். தாய் தந்தை இருவருக்கும் சர்க்கரை நோய் இருந்தாலோ, தந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ மட்டும் சர்க்கரை இருந்தாலோ, தாத்தா, பாட்டி, மாமா அத்தை, சித்தப்பா என உறவினர் யாருக்கேனும் சர்க்கரை நோய் இருந்தாலோ வாரிக்களுக்கும் சர்க்கரை நோய் வருவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

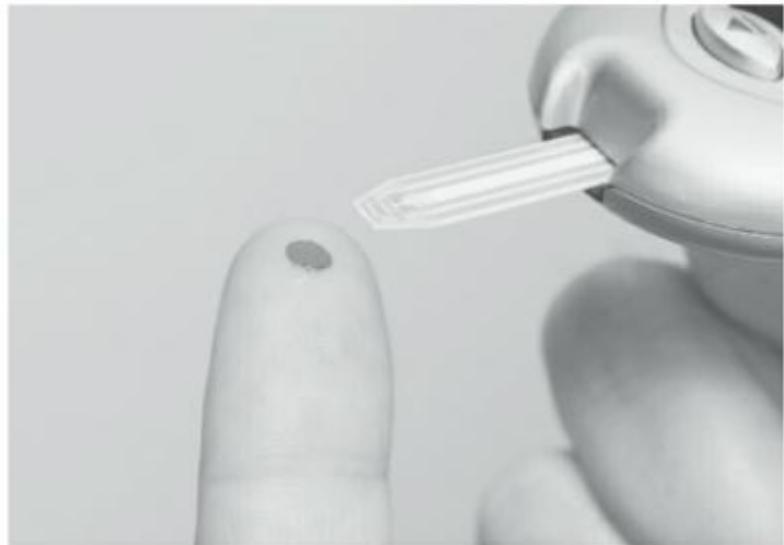
வயிற்றுப்பாகத்தில் அதிக கொழுப்புச் சத்து சேர்ந்து, உடல்பருமனாக உள்ளவர்கள், அடிக்கடி குழந்தை பெறும் பெண்கள், எப்பொழுதும் பரபரப்புத் தன்மையுடையவர்கள், மன அழுத்தம்

உடையவர்கள், உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் மற்றும் முதுமையும், புகைப்பிடித்தல், மதுப்பழக்கமும் சர்க்கரை நோய் உருவாகக் காரணங்கள் ஆகும். சர்க்கரை நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே நாம் கண்டுபிடித்துவிடுவதால் அதை எளிதில் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர இயலும். சர்க்கரை நோய் என்ற நிலையை எட்டாமல் நோய் வருவதற்குரிய காலத்தையும் தள்ளிப்போட முடியும். உங்கள் எடை அதிகமாக இருக்கறதா? அதனைக் குறைக்க முயற்சிக்கலாம். உணவுப் பிரியரா? கட்டுப்பாடுகள் விதித்துக்கொள்ளலாம். உடல் உழைப்பு இல்லாதவரா?

தினமும் வாக்கிங் உட்பட உடற்பயிற்சி செய்துகொள்ளலாம். எப்பொழுதும் பரபரப்பாக, டென்ஷனாக இருப்பதைக் குறைக்க யோகா, பிரணாயாமம் போன்றவை மேற்கொள்ளலாம். இத்தகைய நிலையில் நீங்கள் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதை அவசியமாக செய்துவிடவும்.

**உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை எவ்விதம் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்?**

உடற்பயிற்சியானது ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த எவ்வளவு உதவுகிறதோ அதுபோல உணவுக் கட்டுப்பாடும் உதவுகிறது. இதற்கு நாம் என்ன வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்? எவ்வகையான உணவுகளை உட்கொள்ளக்கூடாது என்பதனை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். திட்டமிட்ட உணவுக்கட்டுப்பாடு நீரிழிவு நோயின் தாக்கத்தை குறைத்துவிடுகிறது. சர்க்கரை நோய் வந்தபின்பு காபி, ச, பானங்கள் அனைத்திலும் சர்க்கரையை தவிர்த்துவிடுவத் முக்கியம். அனைத்துவித ஊட்டச் சத்துக் கொண்ட ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். புரதம், கால்போனைஹட்ரேட், நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தினசரி தவறாமல் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இட்லி, எண்ணெய்க் குறைவான தோசை, அளவுடன் கூடிய சாதம், சப்பாத்தி,



கண்டல் உள்ளிட்ட தானியவகைகள், நார்ச்சத்து மிகுந்த பச்சைக் காய்கறிகள் என்று உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் ஒரு மணிநேரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது அவசியமாகும். ஒரு மணி நேரம் தொடர்ந்து 5 கி.மி. தொலைவுக்கு நடக்கலாம். வெறும் வயிற்றிலோ, அல்லது அதிகம் சாப்பிடாமலோ நடைப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. காபி, ச, அல்லது பாலுடன் சர்க்கரை சேர்க்காமல் இரண்டு மூன்று பிஸ்கட்டுகள் எடுத்துக் கொண்ட பின்பு நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். இவ்வாறு வாரத்திற்கு ஆறு நாட்களாவது குறையாமல் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். நடைப்பயிற்சி செய்வதனால், கண்ணயத்தில் உள்ள இன்சலின் நன்றாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். உடலுக்கு நல்ல கொழுப்புச் சத்துக்கள் கிடைக்கும். இரத்த ஒட்டம் சீராக இருக்கும். நீச்சல் பயிற்சி, சைக்கிள் ஒட்டுதல், மெது ஒட்டம், கயிறு தாண்டுதல் போன்றவைகளும் சிறந்த உடற்பயிற்சிகள் தான்.

**சர்க்கரை நோயின் விளைவுகளைத் தவிர்க்க நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பரிசோதனைகள்**

சர்க்கரை நோயாளிகளை அவர்களின் சிறுநீர்கங்கள், இதயம், கண்கள், கால் நரம்புகள் ஆகியவற்றை பாதிக்க வாய்ப்புண்டு. இதன் காரணமாக, அவர்கள் ஆண்டுக்கு

**உன்னை நீலே உர்சாகப்பஞ்சி  
நொள்ள சிற்று வழி, மற்றாருவனை  
தீ உர்சாகப்பஞ்சுவதுதான்.**

த்வையன் மார்க்

இரு முறை முழுமையான சர்க்கரை நோய்ப் பரிசோதனையை செய்துகொள்வது அவசியமாகிறது. சர்க்கரை நோய் காரணமாக மேற்சொன்ன முக்கிய உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் நிலையில், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்கு மட்டுமே சிகிச்சை பெற முடியும். மீண்டும் அதே உறுப்பு பாதிக்கப்படாமல் இருக்கவும், மற்ற முக்கிய உறுப்புக்களை பாதிப்பிலிருந்து காத்துக் கொள்ளவும் நமது வாழ்நாள் முழுவதும் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வது

அவசியமாகிறது.

இரத்தச் சர்க்கரை அளவை நாமே பரிசோதித்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். கையடக்க குளுக்கோஸ் மீட்டர் மூலம் ரத்தச் சர்க்கரை அளவை வாரத்திற்கு இரு முறை நமது வீட்டிலேயே பரிசோதித்துக்கொள்வதன் மூலம் சர்க்கரை அளவு கூடியிருக்குமெனில் அதற்கு காரணம் என்ன (நாம் சாப்பிட்ட உணவு, மாத்திரை சாப்பிடாமல் அலட்சியப் படுத்தியிருத்தல் மற்றும் பிற காரணங்களை) குறித்து புரிந்துகொள்வதுடன் அதனை சரிசெய்துகொள்ள இயலும். தாழ்நிலை சர்க்கரை அளவு காணப்படின், பழ ஜாஸ், முன்று, நாள்கு பிஸ்கெட் போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டு இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சரி செய்துகொள்ள வேண்டும். அடுத்த வேளை உணவைத் தள்ளிப்போடாமல் உடனடியாக சாப்பிட்டுவிடுங்கள்.

## கர்ப்பிணிகளுக்கு பயம் வேண்டாம்



இளம் பெண்கள் தாங்கள் கருவுற்றிருப்பதை எண்ணி பயப்படுவது உண்டு. கருவுற்ற அந்த 266 நாட்களும் ஒருவித மர்மமான காலமாக வாழ்வின் நிறைந்த பகுதியாகத் தோன்றுவது கூட உண்டு. கஷ்டப் பிரசவம் ஆன பல பெண்களின் கதைகளை செய்தித் தாள்களில் படிக்க நேரிடும் போதும் அதையெல்லாம் எண்ணிப் பார்க்கும்போதும் அப்படிப்பட்ட பிரசவம்தான் நமக்கும் நேரிடுமோ என்ற கலக்கம் தோன்றுவது இயல்பே.

கருவுற்ற காலத்தில் ஓவ்வொரு நிலையிலும் என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது பெண்களின் மனதில் ஏற்படும் அச்சத்தைப் போக்கி உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்பத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளவும், சமாளிக்கவும் துணை நிற்கும்.

மகப்பேறு பற்றிய பயம் சாதாரணமானது; பல பெண்கள் ஒப்புக்கொள்வதைப்போல் சர்வ சாதாரணமானது. தாயானவள் பின்னையைப் பெற்றெடுப்பதற்காகப் படுகின்ற துன்பத்தைக் கருத்தில் கொண்டே சமுதாயம் அவளை மிக உயர்ந்த இடத்தில் தூக்கி வைக்கிறது.

தாய்மைப்பேறு அடையும் நிலையில் வலியும் இருப்பது இயல்பானதே. ஆனால் இன்றைய ஆராய்ச்சியாளர்கள். பின்னை பெறும்போது பெண்களின் கருப்பையைச் சார்ந்த தசைகள் பலமாகச் சுருங்கி விரிவது மிகுந்த வேதனையைத் தருவதாக இருந்த போதிலும் தேவையானதுதான் என்று குறிப்பிடுகின்றனர். இப்படிச் சுருங்கி விரிவதால் குழந்தையின் கவாச மண்டலம், இரத்த ஒட்ட மண்டலம், ஜீரண மண்டலம் ஆகியவை தூண்டுதல் பெறுகின்றன. இதனால் குழந்தை பிறந்த பிறகு நன்றாக இயங்க முடிகிறது.

**ந** மது கிராமங்களில், அவற்றின் குளக்கரைகளில் அல்லது ஏரிக்கரைகளில் ஒங்கி வளர்ந்த அரச மரமும், வேப்ப மரமும், கூடவே பிள்ளையார் (அல்லது நாகம்) இவைகள் நிச்சயமாக இருக்கும். இந்த இரண்டு மரங்கள் தமிழ் மக்களால் போற்றி வளர்க்கப்படுகின்றன. குளம், ஏரி இவை இல்லாத ஊர்களில், கோவிலில் இந்த மரங்களை காணலாம். காரணம் இம்மரங்கள் தெய்வீக தன்மையுடையதாக கருதப்படுகின்றன. அரசமரத்துடன் வேப்ப மரமும் இருப்பதற்கு காரணம் அரசு ஆணினம், வேம்பு பெண்ணினம். இவை சேர்ந்திருந்தால் ஊருக்கு நல்லது என்று நம்பப்படுகிறது.

அரசமரம்: இதன் விஞ்ஞானபெயர் *Ficus religiosa*. இந்துக்களால் மட்டுமல்ல, புத்தமதத்தினவரும் இந்த மரத்தை புனித, தெய்வீக தன்மையுடையதாக கருதுகின்றனர். “அரசமரத்தை கற்றினாளாம், அடி வயிற்றை தொட்டாலாம்” என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. அரசமரக்காற்று பெண்களின் குழந்தை பேறின்மை குறையை நீக்கவல்லது. இதனால் பெண்கள் அரசமரத்தை கற்றினால் அதன் காற்று மேலே படும். அரசமரத்தின் இலைக் கொழுந்துகளை பாலில் கொதிக்க வைத்து சர்க்கரை சேர்த்து உண்ணலாம். சித்த வைத்தியத்தில் இந்த மரத்தில் வளரும் புல்லுருவியின் இலையை அரைத்து, பிள்ளைபேறு இல்லாத பெண் மனிகளுக்கு எழுமிச்சபழம் அளவு முன்று நாள், குதகத்திற்கு முன் கொடுத்து வர, கர்ப்பம் உண்டாகும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அரச மரத்தின் வித்துக்களை பொடிசெய்து உட்கொண்டுவர மலச்சிக்கல் போய், நல்ல பசி எடுக்கும். இந்த மரப்பட்டையும் மருத்துவ குணங்கள்

உடையது.

அரச மரத்தை விறகிற்காக அல்லது வேறு பல உபயோகத்திற்கு பயன்படுத்துவது வழக்கமில்லை. அதன் குச்சிகள் ஹோமம் போன்ற புண்ணிய காரியங்களுக்கு ஏரிபொருளாக பயன்படுகிறது.

### வேம்பு (Azadirachta Indica)

இதன் பயன்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. மன மகிழ்ச்சியை தரும். கோடையின் வெயிலுக்கு, வேப்பமரத்திலிருந்து வரும் குளிர்ந்த காற்று இதமளிக்கும். வேம்பில் உபயோகப்படாத பொருட்களே கிடையாது. வேம்பு ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி. வீட்டில் வேப்ப இலையின் புகையை போட்டோமானால் கொச்க்கள் மறையும். வேப்பம் பூவினால் செய்த ரசம் உடலுக்கு நல்லது. வேப்பங் கொட்டைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் வேப்ப எண்ணை தோல் வியாதி, புண்களை போக்கும். அம்மை போன்ற வியாதிகளுக்கும், சித்தப் பிரம்மைக்கும் வேப்பிலை அடிப்பது கிராமங்களில் இன்றும் வழக்கம். பல விதங்களில் பயன்படும் வேம்பு, மிக அதிகமாக பயன்தரும் தாவரங்களில் ஒன்று. இன்றும் சில ஊர்களில் அரசமரத்துக்கும், வேப்பமரத்துக்கும் திருமணம் செய்து வைத்து கொண்டாடுகிறார்கள்.



## அரச, வேம்பு தெய்வீக மரங்கள்

# முடி பிரச்சனைக்கு முடிவு



**து** வை முடி பிரச்சனை தலையாய் பிரச்சனைதான். குறிப்பாக பெண்களுக்கு இது பெரும் பிரச்சனை. தலை முடி பிரச்சனைகளைப் போக்கவும், அதை தவிர்க்கவும் வழியுண்டு.

சனி நீராடு என்னும் அவ்வையின் வாக்கை என்னிப் பாருங்கள். உடலில் தங்கியிருக்கும் உட்ணத்தையும், அன்றாடம் நாம் காணும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, நெருக்கடி காரணமாக உடலில் ஒரு சில பகுதிகளில் ஏற்படும் தாக்குதல்களைச் சமாளித்து, அவற்றிற்குத் தேவையான ஓம்வை அளிக்கவும் நாம் என்னைய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. இளம் வயது நரை ஏற்படக் காரணம், மயிர்க் கால்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ள தோலின் பாதுகாப்புக் குறைவதால் தான். இரத்தக் குறைவால் இரத்த சோகை ஏற்பட்டு தோல் வெளுத்துக் காணப்படுவது போல, தலை முடிகளும் வெளுக்கிறது. தோலின் வெளுப்பையும், உடல் உட்ணத்தையும் நாம் நன்கு பராமரித்து வர வேண்டும். தோலின் அருகே வெப்பம் அதிகமாவதால், மயிர் கால்களில் அழுஞ்சி ஏற்பட்டு மயிர் நரைக்கிறது. தோலின் அருகே வெப்பம் அதிகமாக காணப்பட பல காரணங்கள் உண்டு. நமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் கொள்ளும் கோபம், சோகம், பயம், தாபம், கவலை போன்றவைகளுடன்

மற்ற மன உணர்ச்சிகளும் உடல் குட்டை அதிகரிக்கச் செய்யும். மேற்படி காணப்படும் குடுமுடிக்கற்றைகளில் அழுஞ்சியை அதிகரிக்கச் செய்து தலைமுடி நரைக்கச் செய்கிறது.

உடல் குடு அதிகமாக காணப்படும் மற்றுமொரு காரணம் குடலின் உள்ளே தங்கும் மலப்பொருள். இது குடலில் தங்கத் தங்க அழுஞ்சியும், குடும் அதிகரிக்கும். அடிக்கடி நீராகப் பேதியாகும்படி மருந்துகளைச் சாப்பிட உடல் குடு குறையும். திராட்சை, கடுக்காய் இவற்றின் கஷாயத்தை அல்லது குரத்தாவரை இலை, சக்கு, ரோஜா மொட்டு இவற்றின் கஷாயத்தையோ, குரத்தாவரை விதையை ஊற வைத்த நிலையோ அல்லது திராட்சையை மட்டும் காம்ச்சிய கஷாயத்தையோ மாதம் ஒரிரு முறை சாப்பிட்டு வரலாம். இதன் மூலம் தினசரி எளிதில் மலம் வெளியேறி விடும்.

உள்ளங்கால்களில் ஏற்படும் குடு கூட கண்களையும் தலை முடியினையும் பாதிக்கக் கூடியது தான். மன் தரை என்று எங்கும் இப்போது பார்க்க இயலாது. சாலைகள் தார் மற்றும் சிமெண்ட் மூலம் அமைக்கப்படுவதால் காலில் செருப்பு இல்லாமல் நடக்கக் கூடாது. இரவு உறங்கச் செல்லும் முன்பு இரண்டு கால்களையும் நன்றாகக் கழுவித் துடைத்து விட்ட பின்பு, சிறிது நல்லெண்ணையை எடுத்து உள்ளங்கால்களில் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்து

விட்டு படுத்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். கால்களில் அயர்வு நீங்கும். கண்களில் ஏரிச்சலும் காங்கையும் குறையும். தலை முடியானது வறண்டு சிக்கு பிடிக்காமலும், அழுக்கடையாமலும், பழுப்பு நிறமோ, செம்பட்டை நிறமோ மாறாமலிருக்க தலைமுடிக்கு என்னைய தேய்த்து வாரி விடுகிறோம். தலைக்கு என்னைய தேய்க்கும் முன்பு கவனிக்கப்பட-

வேண்டிய ஒரு விஷயம், ஈருமள்ள தலையில் என்னைய தேய்க்கக் கூடாது. ஈரம் உலர்ந்த பின்பு தான் என்னைய தேய்க்க வேண்டும். தலையில் என்னைய தடவாமல் குளித்தால் நீர்க் கோர்த்துத் தலைக்கணம், மண்டைக் குத்தல், சளி முதலியவை ஏற்படும். குளித்து முடித்தவுடன் தலையைச் சரியாக உலர் வைக்காமல் ஈரத்துடன் என்னையைத்

## நரை முடி கருக்க



நரை முடி கருக்க சில கலபமான வழிமுறைகளை நாம் கையாளலாம். தினசரி குளியலில் மருதோன்றி இலை, என், அதிமதுரம், நெல்லிக்காப் அல்லது நெல்லிமுள்ளி இவற்றைப் பசும்பால் இட்டு அரைத்து (மைபோல) குழப்பி சிறிது கடவைத்து என்னைய தடவிய தலையில் சிறிது நேரம் அப்பி வைத்து விட்டு குளிக்கலாம். அல்லது கரிசலாங்கண்ணி இலையையும், நெல்லிமுள்ளி, அதிமதுரத்தையும் அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம். ஆனால், சளி பிடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். இதன் காரணமாக இவ்வாறு பூச்சுப் பூசி குளித்த பின்பு வெயிலில் அலைவதை தவிர்க்க வேண்டும். குளிர் பானங்களை தவிர்க்க வேண்டும். மயிர்க் கால்களில் அரிப்பும், பொடுகும் உள்ளவர்கள் தூர்வாதி தைலம், ஆருண்ய காதி தைலம், சதுஷ்டி கேர தைலம், நீலிகரன காதி தைலம் போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிக்க நன்மை ஏற்படும். இளநரை மறைந்து முடி கருகருவென

வளர்வதற்கு மருந்துக் கடைகளில் வாசனைத் தைலங்கள் விற்கப்படுவதை வாங்க வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக பச்சிலை(ழுலிகை)களால் தயாரிக்கப்பட்ட நீலிபிருங்காமலக தைலம், திரிபலா தைலம், கபரி தைலம், பிருங்காமலக தைலம் போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தினம் தோறும் தலை முடிக்கு தடவி வரலாம்.

தலை முடி நரைப்பதற்கு நாம் உண்ணும் உணவில் போதுமான ஊட்டச் சத்துகள் குறைவாக காணப்பட்டாலோ, துவர்ப்பு, கசப்பு சுவையுள்ள உணவுகளை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்து விடுவதாலும் அமைகிறது. உடலில் ஊட்டச் சத்துக்கள் குறையக் குறைய உடலில் உள்ள பல்வேறு உறுப்புகள் பலவீனமாவதைப் போல மயிர்க் கால்களும் வலுவிழக்கின்றன. எனவே, உடல் பலம் அடையத் தக்க மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். திரிபலா குருணத்தை நெய் அல்லது தேனில் கலந்து தினசரி இருவு உட்கொண்டு வரலாம். சியவனபிராஷ், தாத்ரி ரசாயனம், அகஸ்திய ரசாயனம் போன்ற இரும்புச் சத்துள்ள மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி உட்கொள்ளலாம்.

தடவித் தலை மயிரை வாரிக் கொள்வதாலும் நீர்க் கோர்வை, வற்றாத முக்குச் சளி, தலை முடி நரைத்தல், தலைவாரிக் கொள்ளும் போது, மயிர்க் கால்கள் படலம், படலமாக வந்து வடிவது போல இசிவு வளி, வறட்சி முதலியவை ஏற்படும்.

தலை முடியிலும், தோளிலும் எப்போதும் என்னென்ப பசை இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதும் மிக அவசியம். ஓாம்பு முதலிய என்னென்ப பசை நீக்கும் பொருட்களை அடிக்கடி பயன்படுத்தக் கூடாது. சீயக்காம் பொடி, நெல்லி வற்றல், வெந்தயம், காய்ந்த எலுமிச்சும் பழத் தோல் முதலியவற்றை சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்

கொண்டு ஒரு சிலர் பயன்படுத்துவார்கள். பலர் பெரும்பாலும் சிகைக்காய்த் தூணை, பயற்ற மாவு, அரிசி மாவு, கடலை மாவு முதலியவற்றுடன் சேர்த்தே உபயோகிப்பார்கள். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் இவற்றைக் குழப்பித் தேய்த்துக் கொள்வதுமுண்டு. இவற்றால் தோல், மயிர்க்கால் வறண்டு வெடிப்பு ஏற்பட்டாலும் வறண்டு மேல் தோல் காய்ந்து படலம் படலமாக உதிர் ஆரம்பித்தாலும், அரிப்பு ஏற்பட்டாலும் பொடுகு, மயிர் உதிர்தல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். ஆகவே வறட்சி அதிகமாகாமல், எப்போதும் சிறிது நெய்ப்புடன் இருக்குமாறு பதமுடன் வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

<https://t.me/SKLINKS>

கருவற்ற பெண்மனிகள் நல்ல உடல்நலத்துடன் திகழ சில குறிப்புகள்

மார்பு மற்றும் அடிவயிற்றுப் பகுதிகளை எக்ஸ்ரே எடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

உயிர்நிலையான உறுப்புக்களை நேரடியாகப் பாதிக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழல் சார்ந்த பொருட்களின் உபயோகத்தை விட்டு ஒதுக்குங்கள், அல்லது குறையுங்கள். காரிய நச்சு கலந்த குழலில் வசித்தல், மது அருந்துதல், குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளை அருந்துதல் ஆகியவற்றை ஒதுக்குங்கள். கல்லீரல் ஒரு சில மருந்துகளை உடைத்து மாற்றமடையச்

செய்வதனால் வயிற்றிலுள்ள சிகிலிற்குப் பிறவிக் குறைபாடுகள் நேர வாய்ப்புள்ளது. என்று ஜான் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் 1981 லேயே தெளிவாகச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். எனவே, எந்தவிதமான மருந்து மாத்திரைகளையும் உட்கொள்ளாமல் இருப்பதே இதற்குரிய மிகப் பாதுகாப்பான வழிமுறை, கட்டாயமாகப் புகைக்கக்கூடாது. புகைக்கும் பெண்களுக்குக் குழந்தை இறந்து பிறக்கும் வாய்ப்பு 30 சதவீதம் அதிகம். பேறுகாலத்திற்கு முந்திய இறப்பு அபாயம் 26 சதவீதம் அதிகம்.

# கருவற்ற பெண்களுக்கு சில டிப்ஸ்



இரத்தத்திலுள்ள காரணியைக் (Rh factor) கண்டறியுங்கள். இது இரத்தத்தில் காணப்படும் ஒரு வித பொருள். இதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் போன்ற கோளாறுகளை விளைவிக்கும். தாய் சேம், இரத்த வகைகள் ஒன்றோடொன்று மோதல்களை உருவாக்கிக் கொள்ளாதபடி தடுக்க வேசி மருந்து எடுக்கலாம்.

கருவற்ற பெண்களுக்கு 17 விதமான மிக அவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவையான சாதாரண காலத்தைவிட கருவற்ற காலத்தில் 200 முதல் 300 கலோரி ஆற்றல் அதிகமாகத் தேவை. எனவே சாதாரணமாக உண்பதைவிட 40 சதவீதம் அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும்.

வயிற்றிலுள்ள குழந்தையைப் பற்றி அக்கறை செலுத்த வேண்டும். குழந்தைப் பிறப்பிற்கு எப்படியெல்லாம் தயார்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்று தகுதியுள்ளவர்கள் மூலமாகக் கற்றறிந்து பாதிப்பில்லாத அளவில் உடற்பயிற்சிகளை செய்ய தக்க மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி உடற்பயிற்சி முறைகளை அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை பிறக்கும் முன் உங்களுக்கு ஏற்படும் கலவரத்தைத் தணிக்கவும், பிரசவ வளியை ஓரளவு தணிக்கவும் சமனப்படுத்தவும் (Tranquilizer / analgesic) மருந்துகளைத் தர முடியுமா என்று மருத்துவரிடம் கேட்டு, முடிந்தால் தரும்படி கூறுங்கள்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு ஏற்படும் சோர்வு நிலையை மேற்கொள்ள ஆயத்தமாக இருங்கள். குழந்தை பிறந்த பிறகு பெரும்பாலான பெண்கள் ஒருவிதச் சோர்வு நிலை அடைகின்றனர். இப்படிப்பட்ட வருத்தத்தைத் தரும் உணர்வு ஒரு நாள் முதல் இரண்டு வார காலம்வரை நீடிப்பது உண்டு. குமார் 10 ல் ஒரு பெண்ணே மிக மோசமான மனக்கலக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். முன்னதாகத் தயார் நிலையில் இருந்தால் குழந்தை பெறுவது சிக்கலானதாக மாறாது. செக்கஸைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டால் Morality (ஒழுக்கம்) கெட்டு விடும் என்கிறார்களே, பண்டைய நாளில் வாத்ஸ்யாயனரும், கல்யான மல்லரும், கம்பனும், காளிதாசனும் அதிலீராம பாண்டியரும் செக்ஸ் பற்றி எழுதாமலா இருந்தார்கள். திக்கெட்டும் புகழ் பரப்பும் தென்னாட்டுக் கோவில்கள் என்று பெருமை பேசுகிறோமே அந்த ஆலயத்துச் சிற்பங்களிலே பாலுணர்வு பற்றிய சிற்பங்களை நீங்கள் கண்டதில்லையா? இதனால் அன்றிருந்தவர்கள் அத்தனை பேரும் நடத்தை கெட்டுபோனவர்கள் என்றா பொருள் கொள்வது?

## தேவையற்ற ரோமம்

முடி உதிர்தல் என்பது மிக பெரிய பிரச்சனையாக இன்று இருப்பது போல் தேவையில்லா முடி முகத்தில் வளருவதும் பிரச்சனையாக தான் உள்ளது. அதுவும் இன்றைய இளம் பெண்கள் பலரும் 'HIRUTISM' என சொல்லப்படும் இந்த பிரச்சனையால் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள். இது தேவையில்லா இடங்களில் அதிகமாக முடி வளர்வது தான். இதற்கு காரணம் சுரப்பிகளின் கட்டுப்பாடில்லாத சுழற்சி மட்டுமல்லாமல், அதற்கும் தூண்டு கோலாக இருப்பது நமது சுற்றுப்புற குழ்நிலையும் உணவு முறையும் தான் என்பதே உண்மை. நம்மை சுற்றி இரசாயனங்கள், கவாசம், உணவு பொருட்கள், மருந்து மாத்திரைகள் என அனைத்திலும் இரசாயனங்கள் தென்படும் போது, தவிர்க்க முடியாமல் வாழ்கின்ற காரணத்தால் இன்றைய இளம் பெண்களை, ஆண்களை போல தாடி மீசை என பார்க்க வேண்டியள்ளது. பொதுவாக வயதான மாதவிடாய் நின்று போன பெண்களுக்கு சிறிது முடி மேல் உதட்டின் மேலாகவும் தாடையிலும் காணப்படுவதுண்டு. இது பெண் சுரப்பிகளான ஈஸ்டிரோஜூன் குறைவினால் ஏற்படும். இது இயற்கை ஆணால் ஈஸ்டிரோஜூன் நன்றாக இருக்கும் வயதில் முடி அதிகமாக தாடையிலும், முகத்திலும், கை கால்களிலும், ஏன் சிலருக்கு நெஞ்சிலும், தொப்புள் கீழேயும் ஆண்களை போல வளர்ந்துள்ளது என காணும் போது சுரப்பிகளின் மாற்றங்கள் தாறுமாறாக உருவகம் எடுப்பது ஏன்? இதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய வேண்டும், நம் முன்னோர்கள் எல்லாம் மிக புத்திசாலித்தனமாக பெண் குழந்தைகளை குளிப்பாட்டும் விதமும் சரி, அதிக முடி வளர்ச்சியில்லாமல் இருப்பதற்காக கல்தூரி மஞ்சள் உட்பட சில வாசனை பொடிகளை உபயோகித்து வழக்கத்தில் கொண்டு வந்ததில் 'ஆரோக்கியம்' காக்கப்பட்டது தெரியவந்துள்ளது. ஆணால் இன்று இதெல்லாம் இல்லை. பழமைதான் இவற்றிற்கு தீர்வா?

**சு** முதாயத்திலும், உங்கள் வீட்டிலும், நண்பர்களிடமும், உங்கள் பணிகளிலும் மிகச் சிறந்த ஒருவளாக உங்களை இந்த உலகம் எதிர்பார்க்கிறது, கோருகின்றது. இதற்கு ஆயுர்வேதம் எவ்வாறு உங்களுக்கு துணைபுரிகிறது? ஆயுர்வேதம் பெண்களுக்கு உதவுவது போலவே பல வழிகளிலும் ஆண்களுக்கும் ஒன்று போலவே உதவுகிறது. குறிப்பாக தினசரி வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமாக செயல்பட ஆண்மகனுக்கு சிறப்பாக உதவுகிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் கடந்து செல்லும் போது மேலும் மேலும் நாம் மனச் சோர்வும் அழுத்தமும் தான் அடைகிறோம். அந்தக் காலத்திலிருந்து இன்றுவரை ஆண்கள் குடும்பத்துக்கு உழைக்கப்படவேண்டியவர்களாக இருக்கின்றனர். எனினும் இக்காலத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் கணவன் மனைவி இருவரும் பணிக்குச் செல்கின்றனர்.

அவனது குடும்பத்திற்காக அவனுடைய கடமைகள், வாழ்க்கை மாற்றங்கள், கற்றுலா, பணியிடத்தில் அவன் சந்திக்கும் பலவித பிரச்சனைகளின் காரணமாக இளம் வயதிலேயே ஆணின்

உடல் நலம் பாதிப்படையத் தொடங்குகிறது. 50 வயதுக்குமேல் காணப்படும் எலும்பு முட்டு தேய்மான நிலைகள் சற்று முன்னதாகவே இக்கால ஆண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இளந்தை, இரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, உடலுறவுக் கோளாறுகள், வளர்சிதை மாற்ற பிரச்சனைகளான உடல் பருமன் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்களால் பெரும்பாலான ஆண்கள் பாதிக்கப்பட்டுவருகிறார்கள். ஆரோக்கியமான, திறன்மிக்க, அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கைக்கு கொண்டு செல்ல ஆண்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மேற்கூறிய வியாதிகளை குணப்படுத்தவும், நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் ஆயுர்வேதம் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

ஆண்கள் ஆரோக்கியத்தை கடைசிப் பட்டியலில் வைத்துள்ளனர்.

சமுதாயத்தில் தங்கள் கடமையில் முழுவீச்சாக செயல்படுவதாக தெரிந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ளோம் என்று பெரும்பாள்மையான ஆண்கள் என்னுகின்றனர். அவர்கள் பெண்களைப் போல உடனுக்குடன் செயல்பட்டு மருத்துவரிடம் செல்வது

## ஆண்களுக்கு உதவும் ஆயுர்வேதம்



மிகவும் குறைவாக காணப்படுகிறது. மேலும் அவ்வாறு மருத்துவமிடம் ஆண்கள் செல்லும் பட்சத்தில் அவர்கள் உடல் நிலையை மோசமாக்கிக் கொண்டுதான் செல்கிறார்கள் என்று மருத்துவ அழராய்ச்சி ஒன்று கூறுகிறது. ஆண்கள் பொதுவாக எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தாங்கள் பணிபுரியும் வேலைகளிலும், உணர்வுகளிலும் மிகச் சிறப்பாக உள்ளோம் என்று கருதும் வரை அவர்கள் தங்கள் உடல் நலம் பாதிப்புக்குண்டான வாய்ப்புகளைப்பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. ஆனால் இன்றைவும் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலும் அதே நிலையில் நீத்து இருக்க ஒரு சில சிறிய திட்டமிடுதலினால் சாத்தியமாகும்.

### இதய நாள் நோய்

ஆண்களின் ஆரோக்கியத்தில் முன்னணியில் இருக்கும் அச்சறுத்தலான நோய். ஆங்கிலத்தில் அதேரோஸ்கிளரோசிஸ் என்று கூறப்படும். இதன் அர்த்தமானது தமனிகள் தடித்தல் அல்லது கடினமாகுதல் ஆகும். மனிதனின் மிகப் பெரிய மோசமான எதிரி இது. இதய நோய் மற்றும் ஸ்ட்ரோக் என்ற முதல் இரண்டும்தான் உலக அளவில் அதிக இறப்புக்கு (ஆண்கள் மற்றும் பெண்களிடையே காணப்படும்) காரணமாக அமைந்திருக்கிறது. இதய நாள் நோயில் கொலஸ்ட்ரால் சிறிது சிறிதாக இதயத்தில் தமனிகளையும் மூளை இரத்தக்குழாயையும் அடைத்துவிடுகிறது. இதய நாள் நோயினால் மரணம் அடையும் ஆணின் சராசரி வயதாக கூறப்படும் 65 வயது எனில் பெண்களுக்கு மேலும் ஆறு வருடங்களுக்கு தாமதமாகிதான் மரணம் அடைகிறார்களாம். ஆகையால் மேற்கூறிய இதய நோய் மற்றும் ஸ்ட்ரோக் வாய்ப்புகள் ஏற்படுவதை குறைக்க ஆண்கள் கடின உழைப்பு இருக்க வேண்டும்.

### இதய நாள் நோய், ஸ்ட்ரோக் வராமல் தடுக்க சில டிப்ஸ்

உங்கள் உடலில் கொலஸ்டிரால் அளவு எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதை உங்கள் 20 வயது ஆரம்பத்திலிருந்து ஒவ்வொரு ஐந்து வருடத்திற்கு ஒரு முறை பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் இரத்த அமுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாக காணப்பட்டால் அதனைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் சிகிரெட், மது பழக்கங்கள் உள்ளவராக இருந்தால் அதனை விட்டுவிடுங்கள்.

40 குண்டு ஆராஸ்சியின் பள்ளி வானில் சிறகுக்க வைக்கும் பயன்



### விசேஷ சக்தி தூரித வேகம் அதிக நேரம்

விலை  
ஈ.2000  
60 கேப்ஸூல்



### இயுர்வேத அற்புதம் அனுபவ ரூக்ஷயம்



- கிரு பாஞ்சுக்கும் ரம்ரங்
- 100% முதிரை பாதுகாப்பாளது
- பக்க விளைவு கிள்ளை

**POWER**  
Capsules

பணம் அனுப்பி தபாலில் பேறலாம்  
தேவைக்கு 044 2461 6403

## நுரையிரல் புற்றுநோய்

நுரையிரல் நோயானது மிகவும் கொடுரமானது. நுரையிரல் புற்றுநோய் இருக்கிறது என்ற அறிகுறி தெரிவதற்கு முன்பே, எக்ஸ்ரே எடுத்து நாம் அறிந்துகொள்வதற்கு முன்பே மிக வேகமாக உடலில் புற்றுநோயாக உள்ளது என்று அறிந்து கொள்ளும் சமயத்தில், அது குணப்படுத்துவதற்கு இயலாத முற்றிய நிலையில் காணப்படுகிறது. அவ்வாறு நுரையிரல் புற்றுநோய் என கண்டறிந்த பின்பு நோயாளிகளில் பாதிக்கும் குறைவானவர்கள் ஒரு வருடத்திற்கு மேல் உயிர் வாழ்வதில்லை. அதனால்தான் கேட்கிறோம். நீங்கள் இன்னமும் சிகரெட் பிடிக்கும் வழக்கம் உள்ளவரா? பெரும்பாலான நுரையிரல் புற்று நோய்களுக்கு 90 சதவீத புகையிலைதான் காரணமாக அமைந்துள்ளது. எந்த வயதிலும் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதுதான் நுரையிரல் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்புக்களை குறைக்கிறது. புகை பிடிப்பதை நிறுத்துவது ஒரு சவாலாக இருக்கும். புகைப்பிடிப்பதில் இருந்து வெளியே வர மனநல், உடல் நல ரதியாக மருத்துவ சிகிச்சைகள்

பெறலாம்.

## பிராஸ்டேட் புற்றுநோய்

புராஸ்டேட் சுரப்பி என்பது சிறுநீர்பைக்கு கீழே, மலம் செல்லும் பாதைக்கு சற்று முன்னால் இருக்கக்கூடிய சுரப்பி. இதன் வழியேதான் சிறுநீரானது வெளியேறும். பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய் மாதிரி ஆண்களுக்கு பிராஸ்டேட் புற்றுநோய் தோன்றுகிறது. உடலுறவு செயலில் ஈடுபடும்பொழுது விந்து வெளியேற்றுவதற்கு முன் வழவழப்பான ஒரு திரவத்தை சுரக்கிறது. தோல் புற்று நோயைத் தவிர்த்து ஆண்களிடம் காணப்படும் ஒரு கேன்சர் இதுதான். வாழ்நாளில் ஆறில் ஒருவர் பிராஸ்டேட் புற்றுநோய் உள்ளவராக பரிசோதனையில் தெரிய வருகிறது. அவர்களில் 35ல் ஒரு நபர் இந்த புற்றுநோய் காரணமாக இருக்கிறார் என்று மருத்துவ அறிக்கை கூறுகிறது. பெரும்பாலான பிராஸ்டேட் புற்றுநோய்கள் மெதுவாக பரவக்கூடியது மற்ற தீவிரமாக தாக்கும் புற்று நோய்கள் போல இப்புற்றுநோய் பரவுவதில்லை.

## பிராஸ்டேட் சுரப்பியை பாதுகாக்க

பிராஸ்டேட் சுரப்பியின் ஆரோக்கியம் பேண சில டிப்ஸ்கள்

உலர் பழங்கள், ஆப்பிள், பேரிக்காய், பீச் பழங்கள், பசுமையான காய்கறிகள், பீன்ஸ், வாதுமை, அக்ரூட் பருப்புகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பிராக்கோலி, காலிஃப்ளவர், முட்டைக்கோஸ், சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் இனிப்பான், பழுத்த தக்காளிப்பழங்கள், காரட் சாப்பிடுங்கள். உணவுகளில் முழுத்தான்ய வகைகளை, பூசனி விதை, பிளக்ஸ் விதைகள் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

அதிக அளவு இனிப்பு வகைகள், பழச்சாறுகள் அருந்துவதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனால் சுத்தமான மற்றும் ஆரோக்கியமான சிரமம் அற்ற

சாறு நீர் பிரிவு பராமரிக்க இயலும்.

நாள் முழுவதும் அதிக அளவு நீர் அருந்துங்கள். குறிப்பாக உணவுகளுக்கு இடையில் அருந்துவது சிறுநீரின் அடர்த்தியை பராமரிக்கும்.

நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது, சிறுநீர்ப் பையில் உள்ள நீர் முழுவதையும் கழித்து முடிக்கும் வரை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

மது பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்க்கவும். ஏனெனில் இதன் காரணமாக இரத்தத் திசுக்களிடையே சரி சமமற்ற நிலையை உருவாக்குகிறது. அதுபோல் காபிள் பொருள் கலந்து இருப்பதால் ம, காபியை தவிர்க்கவும்.



**ச**க்ஸ் உணர்வை அதிகரிக்க நிறைய மருந்துகள் இருக்கின்றன. என்னுருண்டை, உஞ்சுது வடை, பால், நெய், கோதுமை, பாதாம்பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, குங்குமப்பூ, வெங்காயம், முருங்கைக்காய், பனங்கற்கண்டு, போன்றவை மிகவும் சிறந்ததாகும். அழுக்கிராப் பொடி, ச்யவனப்பிராச லேகியம் போன்றவற்றையும் இதனுடன் சாப்பிடலாம். பேரிச்சம் பழமும் மிகவும் நல்லது. ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் இரண்டு பேரிச்சம் பழத்தை நறுக்கிப் போட்டு முட்டையின் வெள்ளைக்கரு சேர்த்துக் கொள்ளவும். நான்கு பாதாம் பருப்பை பொடித்து 1 சிட்டிகை குங்குமப்பூ 1 ஸ்பூன் முருங்கைப் பூ கலக்கவும். இது மிகவும் சிறந்த பலனை அளிக்கிறது.

செக்ஸ் என்னத்தைக் குறைப்பதற்கு கடுக்காய் கலந்த கஷாயத்தைப் பயன்படுத்தலாம். தூக்கத்தில் விற்கு வெளியாகும் ஆண்களுக்கு கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் மிகவும் சிறந்ததாகும். மனதை மகிழ்ச்சியாக வைப்பது ஆரோக்கியான தாம்பத்ய வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும்.

நாட்டு அழுக்கிரா, சீமை அழுக்கிரா என்ற கிழங்குகள் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். அவைகளில் ஒன்றை வாங்கிப் பெருந்தாளாக இடித்து வைத்துக்

கொள்ளவும். 20 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் வேளாக்கு 3 - 4 கிராம் எடுத்து 50 மி.லி. தண்ணீரும் 100 மி.லி. பகவின் பாலும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து தண்ணீர் கண்டிவிட்ட நிலையில் இறக்கி வடிகட்டிச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும். காலை 6 மணி, இரவு படுக்கும் முன் இந்த பாலைச் சாப்பிட ஏற்ற வேளை.

மற்றொரு முறை அரை கிலோ அழுக்கிராக் கிழங்கை இட்லி வேக வைக்கும் பானையின் மேல் தட்டில் வைத்து, கீழே ஜூலம் விடும் பகுதியில் 100 மி.லி. ஜூலமும் 200 மி.லி. பகவின் பாலும் விட்டு மூடி, இட்லி வேக வைப்பது போல் வேக வைக்கவும். ஆவியில் கிழங்கு நன்கு வெந்ததும் அதனை இறக்கி கிழங்கு களை மைய இடித்து வெயிலில் உலர்த்தவும். உலர்ந்ததை நன்கு தூளாக்கிச் சம அளவு ஜீனி சேர்த்து 5 கிராம் வீதம் காலை, இரவு உணவிற்கு பிறகு பாலுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள என்றென்றும் 16 வயதாகவே திகழலாம்.

## செக்ஸ் உணர்வை அதிகரிக்க



## ஆசியர் பதில்கள்

### டாக்டரிடம்

#### ஒரு கேள்வி

#### ஸ்ட்ரெஸ் குறைய என்ன செய்ய..?

**கேள்வி:** எனது வயது 35 தான் ஆகிறது. தனியார் கம்பெனியில் வேலை என்பதால் பல மணி நேரங்கள் பணி புரிய வேண்டியிருக்கிறது. அலுவலக வேலை மற்றும் சில காரணங்களால் எப்போதும் டென்ஷனாக உள்ளேன். மன அழுத்த நோயாகி விடுமோ என்று பயப்படுகிறேன். ஸ்ட்ரெஸ், மன அழுத்தம் பாதிப்பில் இருந்து விடுபட என்ன செய்யலாம்? என்று தெளிவுபடுத்தின்றிகள் என்றால் உதவியாக இருக்கும்.

**பதில்:** மன அழுத்தம் குறைய மிகவும் எளிமையான வழி உடற்பயிற்சி தான். நான் தவறாது நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சிகள் அதிசயத்தக்க ஒரு மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. உடல் வலிகளை மட்டும் இது குணப்படுத்துவதில்லை. எதிர்மறை எண்ணங்களைக் குறைக்க உதவுகிறது. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதால், சக்தி மிக்க நேர்மறை விளைவுகள் மனதில் அதிகரிக்கிறது. நமது உடல் இயக்கம் நன்றாக வேலை செய்ய, முளைக்குத் தேவையான ஒன்று ஊட்டச் சத்துகள் ஆகும். முளையின் செயல் திறனுக்குத் தேவையான சத்துகள் என்ன என்று கேட்டால் ஒரு பட்டியல் இடலாம். ஒமேகா 3, அமினோ அமிலங்கள், வைட்டமின் டி, வைட்டமின் பி, துத்த நாகம், மெக்னிசியம், இரும்பு போன்ற தாது உப்புகளும் ஆகும். மேற்கூறிய சத்துக்கள் தான் வலிமையான மனநல ஆரோக்கியத்தைத் தருவாக்குகின்றன. மத்திய தரைக்கடல் நாடுகள் உணவாகப் பயன்படுத்தும் ஆலிவ் எண்ணேய், பசுமையான இலைகள் கொண்ட கிரை வகை, காம்கறிகளில்

மேலே கூறப்பட்ட பல சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. மேற்கூறிய மத்திய தரைக்கடல் நாடுகள் பயன்படுத்தும் உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகளைக் கடை பிடித்தவர்களில், 10 ஆண்டுகளாக தொடர்ச்சியாக உணவாக உட்கொண்ட சுமார் 10,000 நபர்களை ஆராய்ந்த பொழுது, அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவாகக் காணப்பட்டதாக தெரிய வந்துள்ளது.

மனநல ஆரோக்கியத்திற்கும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்த ஒரு ஊட்டச் சத்து நிபுணர் கூறும் பொழுது, மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதர்களுக்கு காலை உணவாக இரவு ஊற வைத்த முளை விட்ட தானியங்களை வறுத்து, அதனுடன் நசிக்கப்பட்ட அவகோடா மற்றும் முட்டையை சேர்த்துக் கொள்ள பரிந்துரைக்கிறார். முட்டையில் ஒமேகா 3, வைட்டமின் டி மற்றும் கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது. இதில் முட்டையில் உள்ள கொழுப்பு அமிலம் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. 60 சதவிகித அளவை கொழுப்பாகக் கொண்ட நமது முளைக்கு நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கொழுப்புச் சத்து பெற வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. அவகோடாவில் டிரிப்டோபன், போலட் அமிலம் மற்றும் ஒமேகா 3 உள்ளது. அமினோ அமிலங்கள் முளையில் நியுரோட்ரான்ஸ்மிட்டரை மற்றும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்ய தேவையான ஒன்றாகும். இரத்த சர்க்கரை அளவை ஒழுங்குபடுத்துவதால் நல்ல மனநிலையை நாம் பராமரிக்க இயலும் என்பதும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் ஏற்படும் இரத்தச்

ஆசிரியரிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற காலை 10 மணி முதல் மதியம் 2 மணி வரை நேரில் சென்னை 28, 31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, அலுவலகத்திற்கு வரலாம். (ஞாயிறு விடுமுறை). அல்லது தபால் மூலம் கேள்விகளை எழுதி இதழில் விடை பெறலாம். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி உணவு நலம், 31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை 28.

தொலைபேசியில் ஆலோசனை பெறுவதை தவிர்த்திடவும்.

சர்க்கரை அளவு குறைவதால் ஏற்படும் எரிச்சல் உணர்வு மறைய, மூன்று வேளைகள் உணவு மட்டுமல்லாது மதியம் இரவு உணவுக்கு முன்பு இடைப்பட்ட நேரத்தில் நொறுக்குத் தீவியும் சாப்பிடுவது நல்லது.

இதற்கு கீரை வகைகள், சிவப்பு மாமிசம், சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, ஸ்பினாச் போன்றவைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள பரிந்துரைக்கின்றார். இரவு நேரம் தவறிய வேளை சாப்பிடும் உணவு உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கும் என்றாலும் இரவுத் தாக்கம் வராமல் தவிப்பவர்கள் ஓட்ஸ் உணவுடன் சிறிதளவு தேனும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இரத்தச் சர்க்கரை அளவு குறைவதால் இரவின் மத்தியில், நீங்கள் படுக்கையை விட்டு எழுந்து விடுவீர்கள் என்பதால், படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு ஸ்நாக்ஸ் வகை உணவுகளை உட்கொள்வதால் இரவு முழுவதும் நன்றாக தூங்க உதவி செய்கிறது.

அவகேடா, ஓட்ஸ் உணவுகளை தனித்தனியாகச் சாப்பிடுவதால் மன அழுத்தம் குணமாவதில்லையெனினும், இரண்டையும் உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரும் பொழுது, மன நிலை ஆரோக்கியம் பெறும் சரியான ஒரு அமைப்பு ஏற்படுகிறது. ஊட்டச்சத்துக்களில் இருந்து நமது மூளை உறுப்புகளுக்கு எரிசக்தியாக தேவைப்படும் ஒரு விஷயமாகும். அதனை நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து பெறவில்லையெனில், நமது நரம்பு சார்ந்த நியூரோ ட்ரான்ஸ்மிட்டர், ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்ய இயலாது. இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தக் கூடிய நாம் உண்ணுகிற உணவு மனநிலை ஆரோக்கியத்தில் மிகப்பெரிய தாக்கத்தை வழங்க இயலும்.

[நீரிழிவு உள்ளவர்கள் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்ன தவிர்க்க வேண்டும்..?](#)

கேள்வி: என் வயது 40, எனக்கு நீரிழிவு உள்ளது, என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்ன தவிர்க்க வேண்டும்..?

பதில்: குஞக்கோஸ், ஜாம், தேன், சர்க்கரை அல்லது வெல்லப்பாகு, சாக்லேட், இனிப்பு வகைகள், கேக்குகள் ,இனிப்பு ரொட்டிகள், இனிப்பான அடைகள், அப்பங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். பழ வகைகளில் வாழைப்பழம், மாம்பழம், திராட்சை, சப்போட்டா, ஆப்பிள், உலர் திராட்சையும் நீரிழிவு நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டும். இனிப்பான பழ ரசங்கள், துவையல்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். காம்கறி வகைகளில் பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி வகைகள், கொட்டைகளுள் முந்திரிக் கொட்டை, கடலைக் கொட்டை, தவிர்க்கவும்.

கோகோ கோலா, ஃபேண்டா, பெப்ஸி, என்று எவ்வித குளிர் பானங்களும் கூடாது. ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போர்ன்விட்டா, காம்ப்ளான் தவிர்க்கவும். வறுத்த உணவுப் பொருட்கள், ஜஸ்கிரிம், வெண்ணென்ம், நெய், டால்டா சேர்க்கக் கூடாது.

[என்ன சாப்பிடலாம்?](#)

உருளைக் கிழங்கு, பீன்ஸ் தவிர மற்ற காம்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடலாம். முட்டை கோஸ், காலிஃபிளவர், முள்ளங்கி, தக்காளி, வெள்ளாரிக்காய், கீரை வகைகள் அதிகம் சாப்பிடலாம். அசைவ உணவு சாப்பிடுவர்கள், கோழிக்கறி, முட்டை, மீன், ஆட்டிறைச்சி உணவுகளைக் குறிப்பிட்ட அளவில் சாப்பிடலாம். கொழுப்பு நீக்கிய பால் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட காபி, தேனிர், மிளகு ரசம், மோர், எலுமிச்சம் பழச் சாறு, சோடா போன்ற பானங்களை அருந்தலாம். மது வகைகள் முற்றிலும் தவிர்க்கவும். உணவைக் கட்டுப்படுத்த இயலாதவர்கள் கொய்யா, ஆரஞ்சு, பப்பாளி, சாத்துக்குடி போன்றவற்றை ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழமோ, ஒரு சில துண்டுகளோ சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். அதே போல முந்திரிப் பருப்பு, நிலக்கடலை எப்போதாவது சிறிதளவு சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். பீர்ரூட், பச்சைப் பட்டாணி, பீன்ஸ், கேரட் போன்றவற்றையும் குறிப்பிட்ட அளவு அனுமதிக்கலாம். தாழ் சர்க்கரை நிலையுள்ளவர்கள் விரதம் பட்டினி இருப்பது கூடாது.

நார்ச்சத்து

நார்ச்சத்து உணவுகளில் கொழுப்பு குறைவாக இருக்கும். இவ்வகை உணவுகள் சத்துகளை தவிர மற்றவற்றை வெளியேற்றிவிடும். ஒரு நாளில் 40 கிராம் நார்ச்சத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்தால் விளையும் நன்மைகள்.

1. நார்ச்சத்து, உடலில் சர்க்கரை ஜீரணிப்பதை தாமதப்படுத்துகிறது. இதனால் இங்களினின் வேலை கலப்பாகும்.
2. கொலஸ்ட்ரால் செரிமானத்தை குறைக்கிறது. இதனால் உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறைகிறது.
3. தண்ணீரை உறிஞ்சி மலத்தை அடர்த்தியாக்கி ஈரியாக வெளியேற்ற உதவும். மலச்சிக்கலை தவிர்க்கும்.

நார்ச்சத்து மிகுந்த பொருட்களில் முக்கியமானது வெந்தயம். அலோபதிக் மருத்துவர்களே இதன் பொடியை சிபாரிசு செய்கிறார்கள். சர்க்கரை நோயாளிகள், 10-20 கிராம் வெந்தயத்தை, உணவுக்கு சிறிது (5-10 நிமிடங்கள்) முன்பு அல்லது உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர, இரத்த சர்க்கரை அளவு குறையும். தவிர வெந்தய இலைகளில் விட்டமின், தாதுப் பொருட்கள் இருந்தாலும். சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தாது. வெந்தய விதைகள் தான் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

#### உணவுகளின் பரிமாணங்கள்

சமைத்த உணவு, சமைக்காத உணவு, திரவ உணவு, திட உணவு இவை மாவசத்து ஜீரணமாவதை வெவ்வேறு விதமாக கட்டுப்படுத்தும். ராகிக்கஞ்சி, கோதுமை கஞ்சி இவைகள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகப்படுத்தும். காரணம் இவை சீக்கிரமாக டைஜிஸ்ட் ஆவது தான். தவிர பசியை, திரவ உணவுகளால், தீர்க்க முடியாது. அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். கலோரிகள் அதிகரிக்கும். கம்பை அடையாகவும், கோதுமையை சப்பாத்தி ஆகவும் உண்டால், ரத்த சர்க்கரை அதிகமாவது தாமதமாகும். அதேபோல் ஆப்பிள் பழத்தை அப்படியே சாப்பிடுவது, ஜாசாக செய்து குடிப்பதை விட, நல்லது.

சர்க்கரை நோயாளிகள் எந்த விதமான கஞ்சி, கூழ், களி சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

## தேவை

விளம்பரம் சேகரிக்க முன் அனுபவமுள்ளவர்கள் தேவை முன் பணம் செலுத்தக்கூடிய ஏஜன்டுகள் தேவை

## ஆயுர்வேதம் டுடே

நல்ல சலுகை வழங்கப்படும்



## ஆயுர்வேதம் டுடே

### வருட சந்தா தங்கள் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 350
2 வருடம்	ரூ. 675

### வருட சந்தா குரையர் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 700
2 வருடம்	ரூ. 1300

### ஆயுர்வேதம் டுடே,

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை - 28

40 ஆண்டு ஆராய்ச்சியின் பலன்  
வாணில் சிறகடிக்க வைக்கும் பயன்



# பவர் கேப்ஸூல்

விசேஷ சக்தி  
துரித வேகம்  
அதிக நேரம்



விலை  
ரூ. 2000  
60 கேப்ஸூல்

ஆயுர்வைத்  
அற்புதம்  
அனுபவ  
ரைக்ஷன்



- திரு பாலநாக்கும் டுற்று
- 100% முனிகை பாதுகாப்பானது
- மக்க விளைவு திட்டம்



**POWER**  
Capsules

எம்பிடம் மட்டுமே கிடைக்கும், தபாலில் பெற, மனியார்ப் மூலம் பணம் அனுப்பலாம்  
(SK ஆயுர்வைதா, 31, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை-28) துல்லது வங்கியில்  
பணமாக / செக்காக செலுத்தலாம் (ஸ்டீட் பாங்க் ஆப் இந்தியா என். பெந்தில் குமார்  
Ac No: 2000 8259 106) குரிய செலவு ரூ.30 ரூப்புக்கு அனுப்பவும்

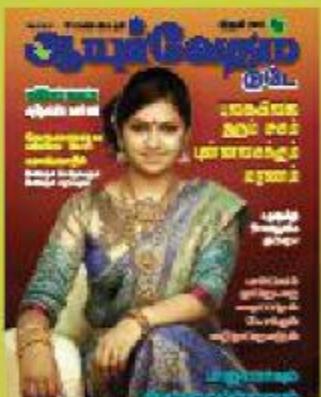
Ayurvedam Today - Monthly Tamil Magazine February 2017 - RNI. No: TN TAM / 2013 / 48860 Published on 25th of every month. Postal Regn. No: TN/CC(S) DN/467/2016-2018 WPP Lic No. TN/PMG(CCR)WPP-334/2016-2018



# இயுர்வெதம் ரூடே(2016) கீதங்களின் தொகுப்பு

சகாய விலை ரூ.300 மட்டுமே (ஓரு இதழி)

அவசியம் படிக்க வேண்டிய, பாதுகாக்க வேண்டிய, எந்து 2016ம் வருட 12 மாத இதழ்கள்,  
இப்போது பாதுகாப்பான பேண்டிஸ் செய்யப்பட்டு, வருட தொகுப்பாக...



இச்சலுகை  
கொஞ்ச காலம்  
<http://t.lk/இருந்தே>

பணம் செலுத்த: இயுர்வெதம் ரூடே,  
31, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை - 600 028. போன்: 044 24953674  
<http://t.lk/இருந்தே>