

# மெஹர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

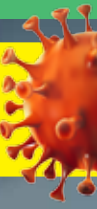
தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:03 | இதழ்:3 | ஜூன்-2021

விலை-ரூ.30 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-

உடலில் கொழுப்பு சேராமல்  
தடுக்கும் உணவுகள்

சுவாசத்தை சீராக்கும்  
மூலிகைத் தாம்பூலம்



குடிந்தைகளின்  
நினைவாற்றலை  
சிதிகரிக்கும்  
உணவுகள்

பால் உணவுகள்  
பாதுகாப்பானவையா?

காலை உணவை  
தவிர்க்கலாமா?



ஆரோக்கிய வாழ்வுதரும்  
அறுசுவை

நான்கு தலைமுறை  
பாரம்பரிய சிகிச்சை



சோரியாசிஸ் நோயில்  
பாதிப்படைந்தோர்  
இனி கவலைப்பட தேவையில்லை

\*\*\*

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

5,20,000 க்கும்  
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர்.

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



www.rjrherbalhospitals.com

தொடர்புக்கு:

RJR HERBAL HOSPITAL  
தி.நகர். [150 அபிபுல்லா சாலை]  
சென்னை-17, போன் : 044 4006 4006



787 11 11 115

மருத்துவமனைகள்

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

• www.rjrherbalhospitals.com

• www.rjrhospitalscurepatient.com



## அரசாங்கத்துக்கு ஒரு வேண்டுகோள்!

கொரோனாவால் ஏற்பட்ட ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்வாதார பிரச்சனையை கருத்தில் கொண்டு, 2.07 கோடி அரிசி குடும்ப அட்டைதாரர்களுக்கு கொரோனாகால நிவாரணத் தொகையாக 4 ஆயிரம் ரூபாய் வழங்கிட முதல்வராக பதவியேற்றதும் முதல் கையெழுத்திட்ட மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள், தனியார் மருத்துவமனைகளில் கொரோனா சிகிச்சைக்கான கட்டணத்தை காப்பீட்டு திட்டத்தின் மூலம் தமிழக அரசே ஏற்கும் என ஐந்தாவது கையெழுத்தைப் போட்டு ஏழை எளியோருக்கும் தரமான மருத்துவம் கிடைக்க வழிசெய்திருக்கிறார்.

எந்த முதல்வரும் செய்யத்துணியாத வகையில் தன் ஆரோக்கியத்தை பெரிது படுத்தாமல் கொரோனா வார்டுக்கு நேரடியாகச் சென்று, மருத்துவப் பணிகளை துரிதப்படுத்தியதோடு, கொரோனா நோயாளிகளிடம் சிகிச்சை குறித்து விசாரித்து, அவர்கள் விரைவில் நலம்பெற வாழ்த்தியிருக்கிறார்.

கொரோனா நோயாளிகள் நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து விரைந்து நலம்பெற சித்த மருத்துவ சிகிச்சை மையத்தை தமிழகத்தின் ஒவ்வொரு மாவட்டங்களிலும் திறந்திருப்பது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது. இதன் மூலம் லட்சக்கணக்கான கொரோனா நோயாளிகள் நோயிலிருந்து விடுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இந்தக் கொரோனா காலகட்டத்தில் நோய் வராமல் இருக்கவும், நோயிலிருந்து விடுபடவும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் சித்தா ஆயுர்வேத மருந்துகளை பயன்படுத்தி வருகின்றனர். 2008 ஆம் ஆண்டு டாக்டர் கலைஞர் முதல்வராக இருந்தபோது சமர்ப்பித்த நிதிநிலை அறிக்கையில் சித்த மருந்துகளுக்கு முழுமையான வரிவிலக்கு அளித்ததற்காக ஹெர்பல் மிராக்கல் ஆசிரியர் எஸ். ஆர். ஜெயதுரை கலைஞரை நேரில் சந்தித்து நன்றி தெரிவித்தபோது.



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

# HERBAL MIRACLE மிறாக்கல்

ஆண்டு-83 | இலக்கு-3

ஜூன்-2021

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

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு.வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓப்பிலாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்நீ  
மரு.கே.ஆர்.சௌபாக்யா  
மரு.ஆர்.அபிராமி  
மரு.எம்.தங்கபுஷ்பா  
மரு.என்.எஸ்.பிரியாதேவி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : கோவி.எஸ்.

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,  
தியாகராய நகர்,  
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.  
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

# CONTENT



உடலில் கொழுப்பு சேராமல்  
தடுக்கும் உணவுகள்

6



பால் உணவுகள்  
பாதுகாப்பானவையா?

16



தொற்றிலிருந்து காப்பாற்றும்  
கிராம்பு

24



உயிர்காக்கும்  
உமிழ்நீர்

28



நோய் தீர்க்கும்  
ரெசின்கள்

44



இரத்த அழுத்தத்தை  
கட்டுப்படுத்த இயற்கை  
வழிகள்!

32



காலை உணவை  
தவிர்க்கலாமா?

48



மாதுளை இதயத்தின்  
இனிய தோழன்

34



ஆரோக்கிய  
வாழ்வு தரும் அறுசுவை

56



குழந்தைகளின் நினைவாற்றலை  
அதிகரிக்கும் உணவுகள்

40



வெயிலிலிருந்து  
காப்பாற்றும் நன்னாரி

64

# உடலில் கொழுப்பு கிடைக்காமல் குடும்பம் உணவுகள்



முங்கற்ற வாழ்க்கைமுறை மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுமுறை ஆகியவற்றினால் கெட்ட கொழுப்புகள் உடலில் தங்கி இறுதியில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாவதற்கு காரணமாகிவிடுகிறது.

நகரமயமாக்கலில் வாழ்ந்து வருபவர்களுக்கு ஆங்காங்கே கடைகளில் கிடைக்கும் உணவுகளை வாங்கி உண்பது தான் வழக்கம். ஆனால் அதற்கு ஏற்ற உடல் உழைப்பு இல்லாத காரணங்களினால் உடலில் கொழுப்பின் அளவு உயர்கிறது.

சிறுவயதிலிருந்தே கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளை உண்பவர்களுக்கு 50 - 60 வயதில் வரவேண்டிய இருதய நோய்கள் முப்பது வயதிலே வந்து விடுகிறது. இரத்தக் குழாய்கள் மற்றும் பிற உறுப்புகளில் படியும் கெட்ட கொழுப்புகள் இரத்த அழுத்தத்தை மிகைப்படுத்தி, இறுதியில் மாரடைப்பை உருவாக்கி இள வயதிலேயே இறப்பிற்கு வழிவகுக்கின்றன.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் அனைவரும் கால்களில் சக்கரத்தைக் கட்டிக் கொண்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். இத்தகைய அவசரமான உலகில் நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் சத்தான உணவுப் பொருட்களைத் தேடி,



மருத்துவர் சி. சரண்யா





கொள்ள வேண்டும்.

சிறுதானியங்கள், காடைக்கண்ணி (ஓட்ஸ்), பூண்டு, இஞ்சி, மீன், தேன், கொட்டைகள், சிட்ரஸ் பழங்கள், ஆப்பிள் பழம், பட்டை (இலவங்கப்பட்டை), கொள்ளு, அன்னாசி பழம், பார்லி, பசும் தேநீர், பேரிக்காய் ஆகியவை கொழுப்பைக் கரைக்கும் தன்மை கொண்டவை.

### சிறுதானியங்கள்

சிறுதானியங்களை உணவாக உண்ணும் பழக்கம் நமது ஆதிதமிழரின் வழிமரபில் தொன்று தொட்டு இருந்துள்ளது. தினை, சாமை, வரகு, கம்பு, கேழ்வரகு, குதிரைவாலி, நாட்டுசோளம் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி வந்தனர்.

சிறு தானியங்களில் உடலுக்கு தேவைப்படும் எண்ணற்ற சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. சிறு தானியங்களில் அதிக அளவில் கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. எனவே சிறுதானியங்களை காலை உணவாகச் சேர்த்து வந்தால் நீண்டநேரம் பசி எடுக்காது. உடலில் கெட்ட கொழுப்பு சேர்வது தடுக்கப்படுகிறது. சிறுதானியத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டுள்ளது.

வாங்கி உண்பது என்பது அரிதாகப் போய்விட்டது. வேலைப் பழுவின் காரணமாக இவர்கள் சத்தான உணவைத் தவிர்த்து கொழுப்பு நிறைந்த துரித உணவு வகைகளை வாங்கி உண்கின்றனர்.

இந்நவீன காலத்தில் தொப்பையைக் குறைக்க உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா போன்றவை மட்டும் போதாது. தொப்பைக்குக் காரணமான கொழுப்பை கரைக்க உடற்பயிற்சியுடன் சத்தான உணவு பழக்கத்தையும் கையாள வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உள்ள மற்றும் கெட்ட கொழுப்பினை கரைத்து நல்ல கொழுப்பினை அதிகரிக்கும் பொருட்களை உணவுப் பழக்கத்தில் சேர்த்துக்

ஜூன் 2021



## காடைக்கண்ணி (ஓட்ஸ்)

உடல் கொழுப்பு குறைவதற்கு பெரும்பாலும் முதலில் பரிந்துரைக்கப்படும் உணவு காடைக்கண்ணி ஆகும். ஓட்ஸில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் சர்க்கரைநோய் மற்றும் இருதய நோய்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுகிறது. ஓட்ஸில் உள்ள பீட்டா குளுக்கான் உடலுக்கு தீமை விளைவிக்கும் கெட்ட கொழுப்பினைக் கரைத்து நல்ல கொழுப்பின் அளவும் மாறாமல் இருக்க உதவி செய்கிறது. ஓட்ஸில் லிக்னன்ஸ் எனும் இருதய நோய்களைத் தடுக்கும் பொருள் உள்ளது.



## பூண்டு

வெள்ளைப் பூண்டின் சுவையில்லாமல் தமிழ் சமையல் இல்லை என்றே சொல்லலாம். பூண்டு நம் செரிமான சக்தியை அதிகரித்து உடலில் சேரும் கலோரியை எரிக்கிறது. பூண்டில் உள்ள அல்லிசின் எனும் வேதிப்பொருள், உடலில் தங்கியிருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்பினை கரைக்கின்றது. பூண்டினை பச்சையாக எக்காரணம் கொண்டும் உட்கொள்ளக் கூடாது. நாட்டுமாட்டு பாலில் 5 பல் பூண்டினை உரித்து சேர்த்து வேகவைத்து பாலுடன் சேர்த்து உட்கொள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு குறையும்.



## இஞ்சி

இஞ்சியில் உள்ள உயிர்வளியேற்ற எதிர்பொருள் (ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட்) கெட்ட கொழுப்பினைக் கரைக்க உதவுகின்றது. இஞ்சியை உணவில் சேர்க்கும் போது, உணவை விரைவாக செரிக்கச் செய்து, உடலில் சேரும் பயன்படுத்தாத கலோரிகளின் அளவு குறைக்கப்படுகிறது. அரைக்கரண்டி இஞ்சிப்பொடியைச் சுடுநீரில் கலந்து தேன் சேர்த்துப் பருகினால் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புகள் கரைக்கப்படும்.

## மீன்

பொதுவாகவே மீன்கள் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். அதிலும் குறிப்பாகக் கொலஸ்ட்ரால் உள்ளவர்களுக்கு அதிகப்படியான நன்மை தருகிறது. கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அசைவப் பிரியர்களாக இருப்பின் இறைச்சிக்கு மாற்றாக உணவில் மீனைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நல்ல கொழுப்பு உள்ள ஒரே கடல் உணவு என்றால் அது மீன் மட்டும் தான். மீன் உணவை அதிகம் உட்கொள்வதால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் உடலில் படிவதைத் தடுக்கலாம். பாரம்பரியமான மீனான சாலமன், டுனா கெட்ட கொழுப்பினை குறைக்கும் தன்மை





உடையது. மற்ற தாவர எண்ணெய்யை விட மீன் எண்ணெய்யில் கொழுப்பின் அளவு குறைவாக உள்ளது.

### தேன்

மனிதனுக்கு இயற்கை அளித்த வரம் தேன். தினமும் காலையிலும் இரவிலும் வெந்நீரில் தேன் மற்றும் எலுமிச்சை சேர்த்து பருகினால் தேவையற்ற உடல் கொழுப்பைக் குறைப்பதுடன், மீண்டும் கொழுப்பு சேராமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. உடலில் கலோரிகள் சேர்வதை விரும்பாதவர்கள் வெள்ளை சர்க்கரைக்கு மாற்றாகத் தேனை பயன்படுத்தலாம்.

### கொட்டைகள் (Nuts)

கொட்டைகளில் நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து, கால்சியம், துத்தநாகம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி போன்ற சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. இவை கொலஸ்ட்ரால்லைக் கட்டுப்படுத்தி இதய நோயிலிருந்து உடலை பாதுகாக்கும்.

பாதாம் பருப்பு, வாதுமை கொட்டையில் நல்ல கொழுப்பு உள்ளது. இவற்றை உண்டால் உடல் எடை கூடும் என பலரும் பயப்படுகின்றனர். அந்த எண்ணத்தைக் கைவிட்டு தினமும் ஒரு கைப்பிடி அளவு இந்த கொட்டைகளை உண்டால் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.

ஜூன் 2021

### அவகேடோ (வெண்ணெய் பழம்)

கெட்ட கொழுப்பை நீக்குவதற்கு மட்டுமின்றி, நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கவும் உதவும் பழமாகும். குறிப்பாக அதிக கொழுப்பு அளவு உள்ளவர்களுக்கு இது நன்மை விளைவிக்கும். இந்தப் பழத்தில் இருக்கும் நல்ல கொழுப்பு இரத்த நாளங்களில் தேங்கியிருக்கும் தீய கொழுப்பினை நீக்க உதவுகிறது.

### ஆப்பிள்

ஆப்பிள்களில் வைட்டமின் சி மற்றும் பெக்டின் என்னும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. எனவே தினமும் ஆப்பிள் சாப்பிட்டு



வந்தால் உடலில் தங்கியுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவை எளிதில் குறைக்கலாம்.

### பசலைக்கீரை

பசலைக்கீரையில் லுமின் மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளது. இந்த சத்துகள் தமனிகளில் தங்கியிருக்கும் கொழுப்புகளை கரைக்கும் தன்மையுடையவை. ஆகவே வாரம் 2 முறை பசலைக்கீரையை உணவில் சேர்த்து வர கொழுப்பு உடலில் சேராமல் தடுக்கலாம்.



### சிட்ரஸ் பழங்கள்

உடலில் படிந்துள்ள கொழுப்புகளைக் கரைத்து ஆற்றலாக மாற்றும் கார்னிடின் என்னும் பொருளை வைட்டமின் 'சி' சுரக்கிறது. மேலும் மன அழுத்தத்தினால் சுரக்கப்படும் கார்டிசாலையும் வைட்டமின் 'சி' கட்டுப்படுத்துகிறது. வயிற்றுப்பகுதியில் தேவையில்லாத கொழுப்பு அதிகரிப்பதற்கான காரணம் இந்த கார்டிசால் தான். எனவே வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த பழங்களை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



### பட்டை (இலவங்கப்பட்டை)

பட்டை நமது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைப்பதுடன் உடலின் மொத்தக் கொழுப்பின் அளவையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.



### கொள்ளு

கொளுத்தவனுக்குக் கொள்ளு இளைத்தவனுக்கு எள்ளு என்பது நம் முன்னோர்களால் சொல்லிவைக்கப்பட்ட பண்டைய பழமொழி. உடலில் உள்ள கொழுப்பினை சமநிலைப்படுத்தி தேவையற்ற கொழுப்பினை நீக்க கொள்ளு பயன்படுகிறது. வாரம் இருமுறை கொள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் கொழுப்பிற்காக மருத்துவரிடம் செல்லவேண்டியதை தவிர்க்கலாம்.

## அன்னாசிபழம் (செந்தாழைப் பழம்)

அன்னாசிபழத்தில் பொட்டாசியம், கால்சியம், மாங்கனீசு மற்றும் தனிமங்கள் போன்ற உடலுக்கு ஆரோக்கியமான சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. அன்னாசிபழம் உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் பங்கு கொண்டு இதயம் சார்ந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. இப்பழத்தில் நார்ச்சத்து மிகுதியாகவும், கொழுப்புசத்து குறைந்த அளவிலும் காணப்படுகிறது. எனவே அன்னாசிபழம் எடுக்கும்போது உடலில் கொழுப்பு சேராமல் தடுக்கலாம்.



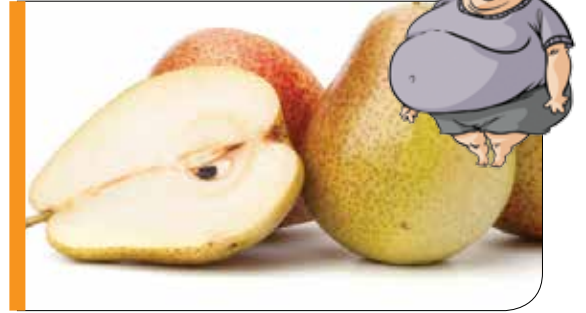
## பார்லி

பார்லி நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள தானியம். பார்லி, அரிசியைவிட மாவுச்சத்து குறைவாக கொண்டது. இயற்கையாகவே உடல் எடை குறைப்பதற்கும் இருதய நோய்க்கும் மிக நல்லது. இதிலிருக்கும் ப்ரோபியனி எனப்படும் அமிலம் கொலஸ்ட்ரால்லைக் குறைக்க உதவுகின்றது. பார்லி இதய நோயாளிகளுக்கான உணவு எனவும் சொல்லலாம்.



## பசும் தேநீர் (Green Tea)

பசும் தேநீரில் உள்ள உயிர்வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் (ஆண்டி-ஆக்ஸிடெண்ட்) கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கப் பயன்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு நான்கு குவளை பசும் தேநீர் பருகினால் இரத்தக் கொழுப்பின் அளவில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். ஒவ்வொரு குவளை பசும் தேநீரும் 0.58 மில்லிகிராம் டெசிலிட்டர் அளவு கொழுப்பை கரைக்க உதவுகிறது.



## பேரிக்காய்

ஆப்பிளைப் போன்றே அதிக சத்துக்களைக் கொண்டது. பேரிக்காயை நம் நாட்டின் ஆப்பிள் என்று கூடச் சொல்வார்கள். பேரிக்காயில் நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. இப்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில், உணவிற்கு முன் சாப்பிட்டு வர உணவில் உள்ள கொழுப்பு உடலில் தங்குவதை தவிர்த்து உடல் எடையிலும் மாற்றத்தை உண்டாக்குகிறது. இதைபோல கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் போன்றவையும் நார்ச்சத்து மிகுந்து இருப்பதால், இதனை உணவில் சேர்க்க கொழுப்பு உடலில் சேர்வதைத் தடுக்கலாம்.



**சா**

ப்பிடுவது அனைவருக்கும் பிடித்தமான ஒரு செயல். நமக்கு பிடித்த உணவை தேடித்தேடி உண்கிறோம். அதை சரியான முறையில் உண்கிறோமா? என்பது தான் கேள்வி. “உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” என்ற திருமூலர் வாக்கில் தொடங்கி ‘பசி வந்தால் பத்தும் பறந்து போகும்’ என்ற பழமொழி வரை அனைத்தும் உணவின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் மூலம் பெறப்படும் உடல் நலத்தையும் எடுத்துரைப்பதாகவே உள்ளன.

**உணவு உண்ணும் முறைகள் என்ன?**

முறையான உணவை, சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். “மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்” என்ற குறளின் கூற்றுபடி உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகிவிட்டது என்பதை அறிந்து பசி எடுத்தபின், அடுத்த வேளை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு உண்டால், உடலுக்கு தனியாக மருந்து தேவைப்படாது. உணவே மருந்தாகும்.

சாப்பிடும்போது சாய்ந்து படுத்துக் கொண்டோ, நின்று கொண்டோ சாப்பிடக் கூடாது. விரும்பிய உணவாக இருந்தாலும் வயிறு புடைக்க உண்ணக் கூடாது. சாப்பிடும் போது சம்மணமிட்டு அமர்ந்து உட்கார்ந்திருக்கும் நிலைக்கு சிறிது கீழே உண்ணும் பாத்திரத்தை வைத்து உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு அமர்வதால், உணவு இரைப்பைக்குத் தடையின்றிச் செல்ல ஏதுவாகும்.



மருத்துவர் அபிராமி



# உண்பதற்கும் சூடுக்கிறது சூலக்கணம்!

நாம் உண்ணும் உணவில் அறுசுவைகளும் இருப்பது மிகவும் அவசியம். இனிப்புப் பண்டங்களை முதலில் எடுத்துக் கொள்ளும்போது உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகரிக்கும். செரிமானம் தூண்டப்படும். கசப்பான சுவையை உண்ட பிறகு மற்ற பொருள்களை உண்ணுவது சிரமம். ஆதலால் கசப்புச் சுவையை கடைசியில் உண்ணவேண்டும். புளிப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு சுவையுடைய உணவுகளை நடுவில் உண்ணலாம்.

அவசர அவசரமாக சாப்பிடாமல் ஒவ்வொரு பருக்கைகளையும் நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். வயிற்றில் பாதியளவு உணவு, கால்பகுதி தண்ணீர், அடுத்த கால்பகுதி காற்றின் வருகைக்கு ஏற்றபடி வயிற்றில் இடம்விட்டு சாப்பிடுவதே மித உணவுப் பழக்கமாகும்.

உணவு உட்கொள்வதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பு டீ அல்லது காபி போன்ற எந்த ஒரு பானத்தையும் அருந்தக் கூடாது. அதேபோல் உணவு உண்டு ஒரு மணி நேரம் இடைவெளி விட்டு இதுபோன்ற பானங்களை அருந்த வேண்டும்.

மூன்று வேளை நன்றாகச் சாப்பிட்டால்தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதை சிறுவயதிலிருந்து கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து வேளையாக உணவைப் பிரித்துச் சாப்பிடுவது ஒரு சிறந்த முறையாகும்.

## காலை உணவு

காலை உணவை 7 முதல் 8 மணிக்குள் ஜூன் 2021

சாப்பிடுவது சிறந்தது. அதிகபட்சம் 9.30க்குள் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். ஏனெனில் காலை உணவானது முதல் நாள் இரவு முழுக்க வயிற்றை வெறும் வயிறாக வைத்திருந்து, நீண்ட நேர இடைவெளிக்குப் பின்னர் சாப்பிடுவது. காலை உணவுதான் ஒரு நாளைத் தொடங்குவதற்கான புத்துணர்ச்சியை நம் உடலுக்குத் தருகிறது. மூளை முதல் இரத்தம் வரை உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளின் சீரான இயக்கத்துக்கு வழிவகுக்கிறது.

இட்லி, பழையசோறு, தோசை, இடியாப்பம், ஆப்பம், சப்பாத்தி, காய்கறிகள் சேர்ந்த உப்புமா, புட்டு கொண்டைக் கடலை, சத்துமாவுக் கஞ்சி, பழங்கள் காலை உணவுக்கு ஏற்றவை.

## மிட் மார்னிங்

காலை மற்றும் மதிய உணவு வேளைக்கு நடுவில் உள்ள மிட்மார்னிங் நேரமான 10.45 முதல் 11.30 மணிக்குள் பழச்சாறுகள், கடலை வகைகள், சத்துமாவுக் கஞ்சி போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். டீ, காபி போன்றவற்றை மதிய உணவு வேளைக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னதாகப் பருகலாம்.



## மதிய உணவு

மதிய உணவை 12 முதல் 2 மணிக்குள் சாப்பிடுவது சிறந்தது. அதிகபட்சம் 3

மணிக்குள் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். ஏனெனில் மதிய உணவுதான் ஒரு நாளில் நாம் சாப்பிடும் அதிக அளவு உணவு. மதிய உணவில் முட்டை, கீரைகள், பருப்புகள், பயறுகள், காய்கறிகள், பூசணிக்காய், சுரைக்காய், பறங்கிக்காய் போன்ற நீர்ச்சத்துகள் நிறைந்த காய்கறிகள் சேர்த்து கொள்ளலாம். பிரியாணி, மீன், இறைச்சி போன்ற உணவு வகைகளுக்கு மதிய நேரமே சிறந்தது.

### மாலை ஸ்நாக்ஸ்

மாலையில் 4 முதல் 5 மணிக்குள் மாலை ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடலாம். பழச்சாறுகள், காய்கறி சாலட், பழங்களின் சாலட், தானியங்களால் செய்யப்பட்ட தின் பண்டங்கள் போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்.

### இரவு உணவு

இரவு உணவை மாலை 7 முதல் 8 மணிக்குள் சாப்பிடுவது சிறந்தது. அதிகபட்சம் 9 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். தாமதமாக இரவு உணவை சாப்பிட்டால் செரிமானக் கோளாறுகள், தூக்கமின்மை போன்றவை ஏற்படலாம். இரவு உணவுக்கு இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, உப்புமா, கோதுமை உணவுகள், பருப்பு வகைகள், ராகி, கம்பு, தேன் போன்றவற்றை தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பாக சாப்பிட வேண்டும். அசைவ உணவுகள், கீரை,

மசாலா அதிகம் நிறைந்த துரித உணவுகள், மைதா பொருட்கள், நொறுக்குத் தீனி, அதிக அளவு கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

நம்மில் பலர் கண்ட நேரத்தில் கண்ட உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருப்போம். இந்தப் பழக்கம் தொடர்ந்தால் 30 வயதுக்கு மேல் பல ஆரோக்கிய கோளாறுகள் ஏற்படுகிறது. எண்ணெய் அதிகம் உள்ள உணவுகள், குப்பை உணவுகள் (Junk Food) அதிகம் உட்கொள்வதால் கொலஸ்ட்ரால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

கொலஸ்ட்ரால் என்பது கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் கொழுப்பு அமிலமாகும். உடலின் பல செயல்பாடுகளுக்கு இது மிகவும் அவசியம். சமநிலை மாறும்போது இந்த கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு பலவித தீங்கை ஏற்படுத்துகின்றன.

### சில மணி நேர உடற்பயிற்சி

எண்ணெய் அதிகம் உள்ள அல்லது கனமான உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால் கடினமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். நடைப்பயிற்சி மற்றும் எளிதான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்ல பலனைத் தரும். அதிக கலோரிகளை எரிக்க நடைப்பயிற்சி பயன்படுகிறது.

### வெதுவெதுப்பான நீர் பருகவும்

ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரை பருகுவதால் எண்ணெய் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகிறது. இதனால் உங்கள் கல்லீரல், வயிறு மற்றும் குடல் பகுதி சேதமடைவதில் இருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது.

### குளிர்ந்த பொருட்களை தவிர்க்கவும்

எண்ணெய் உணவுகளை எடுத்துக் கொண்ட பின் குளிர்ந்த பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வதால் கல்லீரல், வயிறு, குடல் போன்றவற்றில் எதிர்மறை விளைவுகள் உண்டாகின்றன. ஆகவே கன உணவிற்கு பின் குளிர்ந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். பிரியாணி, பீட்ஸா, பர்கருக்கு பிறகு குளிர்மானம், ஐஸ்கிரீம் ஆபத்து.





### முன்னோர்களின் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் உணவில் கவனம் செலுத்தாமலும், உண்ணும்போது குப்பை உணவுகள், குளிர்மானங்களை அதிகம் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். முன்னோர்கள் உணவை மருந்தைப் போல அளவாகவும், பத்தியமாகவும் உண்டார்கள். அவர்களது சமையலறையில் மருந்துவ குணமுள்ள பொருட்களே அதிகம் இருந்தன.

மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், மல்லி (தனியா) என்று பல மூலிகைப் பொருட்களை உணவில் பயன்படுத்தினர். மஞ்சள் பொடி முக்கிய இடம் வகித்தது. மஞ்சள் உணவுப் பொருள் வேகும்போது சத்துக்களை இழந்துவிடாமல் இருக்கவும், குடல் புண்ணை ஆற்றவும், கிருமி நாசினியாகவும் பயன்பட்டது. துவரம் பருப்பை விட பாசிப்பருப்பையே அதிகமாக பயன்படுத்தினர். காரம் தேவைப்படும் போதெல்லாம் மிளகையே பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

கறிவேப்பிலை கரைத்த நீர் மோர், சுக்கு பொடியிட்ட பானகம், கொத்தமல்லி காபி போன்றவற்றையே விருந்தினர்களுக்கு வழங்கினார்கள் உருந்தை குறைவாக பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். காலையில் நீராகாரத்தை உண்டனர். தயிரைவிட மோர் முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தது. இரவு

செப்புப் பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அதில் துளசியைப் போட்டு வைத்து, அதிகாலையே எழுந்து அந்த நீரைப் பருகிவிட்டு தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார்கள். வாழை இலை வாழை மரப்பட்டைகள், மந்தாரை இலை இவற்றையே உணவு உண்ண பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவுப் பண்டங்களையே அதிகமாக உண்டார்கள்.

பசியினால் சுருங்கியிருக்கும் உணவுக் குழாயில் சேதம் ஏற்பட்டு விடும் என்பதால் உணவு பரிமாறி முடிக்கும் வரை உணவை தொடமாட்டார்கள். நெய்யை சாதத்தின் மீது ஊற்றிய பின்னர் உண்ணத் துவங்குவார்கள். முதலில் சிறிதளவு நீரைக் கையில் எடுத்து இலையைச் சுற்றி ஊற்றிவிட்டு, மீதம் உள்ள துளிகளைப் பருகுவார்கள். இலையை சுற்றி ஊற்றுவதால் இலைக்கு சிறு பூச்சிகள் எறும்புகள் வராது. மீதமுள்ள துளிகளைப் பருகுவதால் அது சுருங்கிய உணவுக் குழாயில் ஈரப்பசையை உண்டாக்கி முன் செல்லும். நீரால் உணவுக் குழாய் சிறிது விரிவடையும் போது, பருப்பு நெய் கலந்த சாதத்தை உண்ணுவார்கள். நெய்கலந்த சாதம் வழக்கிக் கொண்டு போவதுடன் உணவுக்குழாயை மேலும் விரிவடையச் செய்யும். அடுத்து சாம்பார், ரசம், மோர் என்று உண்டு முடிப்பார்கள்.

பண்டைய காலங்களில் ஊறுகாய்க்கு கடுகு எண்ணெய்யும், மிளகுமே பயன்பாட்டில் இருந்திருக்கிறது. இதை விரிவாக சொல்வதற்கு காரணம், நாகரிகம் என்ற பெயரில், மசாலா அதிகமாக உணவில் சேர்த்து கொண்டு, குடலையும் உடலையும் கெடுத்துக் கொள்கிறோம். இப்படி எல்லாம் நடக்காமல் இருக்க திட்டமிட்ட உணவுப் பழக்கங்களையும் முன்னோர்கள் போல் கையாள வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு பாரம்பரிய உணவு முறையே அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

**ஆயுள் வளரும்**



# பால் உணவுகள் பாதுகாப்பானவையா?



மருத்துவர் ரேவநீனா



ணவுப் பொருட்களில் பால் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று. நிறைய நன்மைகள் கொண்டது. பால் சுவையுடன் இருப்பதோடு சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாகவும் இருக்கிறது. பாலில் நல்ல தரமான புரதம், கொழுப்பு, சிறிய அளவில் மாவுச்சத்து, மெக்னீசியம் என பல விதமான சத்துக்கள் உள்ளன. மற்ற பொருட்களில் இல்லாத சில சத்துக்கள் பாலில் உள்ளதால் நாம் எல்லோரும் 500 மி.லி அளவு பாலை கண்டிப்பாக தினசரி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால், நம்மில் எத்தனை பேர் தினமும் பால் குடிப்பதை பழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம்? குழந்தைகளில் தொடங்கி பெரியவர்கள் வரை பலரும் பால் குடிப்பதை அதிகம் விரும்புவதில்லை. குறிப்பாக பெண்கள் பால் குடித்தால்

ஜூன் 2021



குண்டாகி விடுவோம், முகப்பரு வந்து விடும் என்று பல காரணங்களை காட்டி பால் குடிப்பதை தவிர்த்து விடுகின்றனர்.

### பசும்பால்

நாள்தோறும் வேலை செய்துவிட்டு களைத்து வந்து படுப்போம். எவ்வளவு தான் களைப்பாக இருந்தாலும் ஒரு சிலருக்கு தூக்கம் சரியாக வருவதில்லை. தூக்கமின்மையை போக்கும் சிறந்த மருந்து பசும்பால். பாலில் அமினோ அமிலங்கள் இருக்கிறது. நாம் சூடாக பாலை அருந்தும்போது நம் உடலில் அமினோ அமிலம் செயல்படுகிறது. ஆதலால் நல்ல தூக்கம் கிடைக்கிறது.

சூடான பாலுடன் தேன் கலந்து குடித்தால் சளி, இருமல் தொல்லையிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். பாலுடன் தேன் சேர்த்தால் அதில் ஆண்டி பாக்டீரியா உருவாகிறது. அதுவே சளி பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட உதவுகிறது.

நாட்டு பசுக்களின் பால் 90 சதவீதம் நீர்த்தன்மையுடன் அடர்த்தி குறைவாக, எளிதில் ஜீரணிக்கும் தன்மையுடன் இருக்கும். உடலுக்கு வலிமை தரும் புரதம் மிகுந்திருக்கும். நாட்டு பசும்பாலில் உள்ள பீட்டா கெசின் என்னும் புரதம் உடலை வலிமையடையச் செய்கிறது.

நமது மூலிகை மருத்துவத்தில் மூல நோய், இரத்த மூலம், மஞ்சள் காமாலை, குடற்புண், தோல் நோய்கள் இவற்றை குணப்படுத்த பாரம்பரிய முறையில் மூலிகைகளை அரைத்து காய்ச்சாத பசும்பாலில் கலந்து கொடுப்பது வழக்கம்.

எலும்புகளின் வலிமைக்கு கால்சியம் மிகவும் முக்கியமானது. வயது அதிகரிக்கும் போது உடலில் கால்சியம் சத்து குறைவாக ஆரம்பிக்கும். எனவே தினமும் பால் குடித்து வந்தால் பாலில் உள்ள கால்சியம் உங்கள் உடலை பராமரிக்கும்.

இரத்தக் கொதிப்பு, இதய நோய், புற்று நோய், நீரிழிவு கட்டுப்படவும்,

உடல் பருமன் குறைவதற்கும் பசும்பால் மிகச்சிறந்த பங்காற்றுகிறது.

தினமும் இரவில் ஒரு கப் பாலில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் தேன் மற்றும் சில துளிகள் வெண்ணிலா எசன்ஸ் சேர்த்துக் குடித்தால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

பாலில் உள்ள பொட்டாசியம் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ளும். உடல் எடையை குறைக்க விரும்பினால் ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த பாலை சாப்பிட்டால் போதும். அதில் கால்சியம் சத்து அதிகம் இருப்பதால் மெட்டபாலிசத்தை அதிகரித்து கலோரிகளை எரிக்கிறது. ஒரு டம்ளர் பால் குடித்தால் நீண்ட நேரத்திற்கு வயிறு நிரம்பிய உணர்வு ஏற்படும். தேவையற்ற நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பசும்பாலில் இருந்து கிடைக்கும் நெய், பால்கோவா, பனீர், பாலாடைக்கட்டி, யோகர்ட், பாதாம் பால், மில்க் ஷேக் சுவையானது மட்டுமல்ல சத்தும் மிகுந்தது.

### சோயாபால்

சோயா பீன்னை நன்கு அரைத்து உயர் அழுத்த வெப்பத்தில் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி தயாரிக்கப்படுவதுதான் சோயாபால்.



இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிரியமானது. உடலுக்கு தேவையான எல்லா கொழுப்பு அமிலங்களும் இதில் உள்ளன. இந்த பாலில் நிறைவுற்ற (saturated) கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரால் சுத்தமாக இல்லை. உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயக் குழாய் அடைப்பு, வால்வு அடைப்பு இருப்பவர்கள் சோயாபால் பருகலாம்.

5 முதல் 14 வயது உள்ள வளரும் சிறுவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து அளிப்பதில் சோயாபால் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. 100 கிராம் சோயா பாலில் ஆற்றல் - 41 கிலோ கலோரி, கொழுப்பு - 1.4 கிராம், சோடியம் - 30 மி.கி, பொட்டாசியம் - 120 மி.கி, கார்போஹைட்ரேட் - 4.5 கிராம், நார்ச்சத்து - 0.8 கிராம் உள்ளன.

சர்க்கரை அளவு இதில் குறைவாக உள்ளதால் கொழுப்பு மிகவும் குறைவு. எனவே உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த டயட்டிங் இருப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை இரு முறை சோயா மில்க் குடிக்கலாம்.

40 வயதுக்கு மேற்பட்ட மெனோபாஸ் அடைந்த பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவதால் எலும்பு அடர்த்தி குறைந்து, ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். சோயாவில் உள்ள பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன் உடற்தசைகள் கால்சியத்தை உறிஞ்ச உதவுகிறது.

இரும்புச்சத்தும், கால்சியமும் நிறைந்துள்ளதால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் ஏற்றது. சோயா பாலில் வைட்டமின் ஏ சத்து இருப்பதால் கண் சம்பந்தப்பட்ட, முக்கியமாக மாலைக்கண் நோயைத் தடுக்கிறது.

## பாதாம் பால்

பாதாம் பருப்பை ஊற வைத்து தண்ணீர் விட்டு, மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து வடிகட்டினால் கிடைப்பதுதான் பாதாம் பால். இதில் கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் லாக்டோஸ் சுத்தமாக இல்லை.



லாக்டோஸ் ஒவ்வாமைப் பிரச்சனை உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது சிறந்த மாற்றாக அமைகிறது.

இது குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டச்சத்தாக அமையும். பசும் பால் அருந்த விருப்பம் இல்லாதவர்கள் பாலுக்கு மாற்றாக இதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். வைட்டமின் டி அதிகமாக உள்ளதால், எலும்பு உறுதி அளிக்கிறது. ரிபோஃப்ளேவின் மற்றும் இரும்புச்சத்துக்கள் அதிகம் இருப்பதால் இரத்தக் காயங்கள் சீக்கிரம் குணமாகவும் தசை விரைவாக கூடுவதற்கும் உதவுகிறது.

100 கிராம் பாதாம் பாலில் ஆற்றல் - 17 கிலோ கலோரி, புரதம் - 0.64 கிராம், கொழுப்பு - 1.15 கிராம், சோடியம் - 2 மி.கி, பொட்டாசியம் - 0.59 மி.கி, கார்போஹைட்ரேட் - 0.59 கிராம், நார்ச்சத்து - 0.3 கிராம் உள்ளது.

## பால் யாருக்கு ஆகாது?

குழந்தைகள் காலை எழுந்த உடன் பால் பருகுவதை தவிர்க்கலாம். இது சளி, மந்தம், செரிமான பிரச்சனை, கபம், முகத்தில் எண்ணெய் வடிதலை உண்டாக்கும். மாலை 4 மணி அளவு குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுக்கலாம். அதுவும் சூடாக கொடுக்கலாம். அது எளிதில் செரிமானம் ஆகும். பால் குடித்த ஒரு மணி நேரத்துக்கு வேறு எந்த உணவையும் உட்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. இதனால் செரிமான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.



மீன் சாப்பிட்ட அன்று குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். அது போல் பால் கொடுத்த பின் திராட்சை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு போன்ற புளிப்பு சுவை மிகுந்த உணவுகளை சாப்பிடக் கொடுப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது. இதனால் சளி தொந்தரவு உருவாகலாம்.

ஆஸ்துமா, சளி தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இரவில் பால் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். பால், மீன் இரண்டையும் ஒன்றாக எடுத்துக் கொள்வது இரத்தத்தில் வேதியியல் எதிர்வினையை ஏற்படுத்துகிறது.

பால் உடலில் குளிரூட்டும் விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது. மீன் வெப்பமூட்டும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது. எனவே அவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து உட்கொள்ளும் போது அவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். பால், மீன் சேர்த்து எடுப்பதனால் நாம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் மோசமாக பாதிக்கப்படுகிறது. தோல் நிறமி அல்லது லுகோடெர்மா என்னும் நோய்க்கு வழி வகுக்கும்.

ஏனென்றால் ஒரே சமயத்தில் இரண்டு புரதச்சத்து மிக்க உணவுகளை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்றால், அவை செரிமானம் ஆவதற்கு அதிக நேரத்தை எடுத்துக் கொள்கின்றன. இது ஜீரண சக்தி உள்ளவர்களுக்கும் அதிக பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

### எருமை பால்

எருமை பாலில் புரதத்தின் அளவு அதிகமாக உள்ளது. கொழுப்புச் சத்தும் எருமை பாலில் அதிகமாக உள்ளதால், கலோரி அளவும் அதிகரித்தே காணப்படுகிறது.

எருமை பாலில் கால்சியம், பாஸ்போரோஸ், மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் அதிகம் காணப்படுகிறது. எருமை பால் அடர்த்தி அதிகம் கொண்டது. ஆகவே, திடப்

பொருட்களான பனீர், கீர், குல்ஃபி, தயிர், நெய், போன்றவற்றை தயாரிப்பதற்கு எருமை பால் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

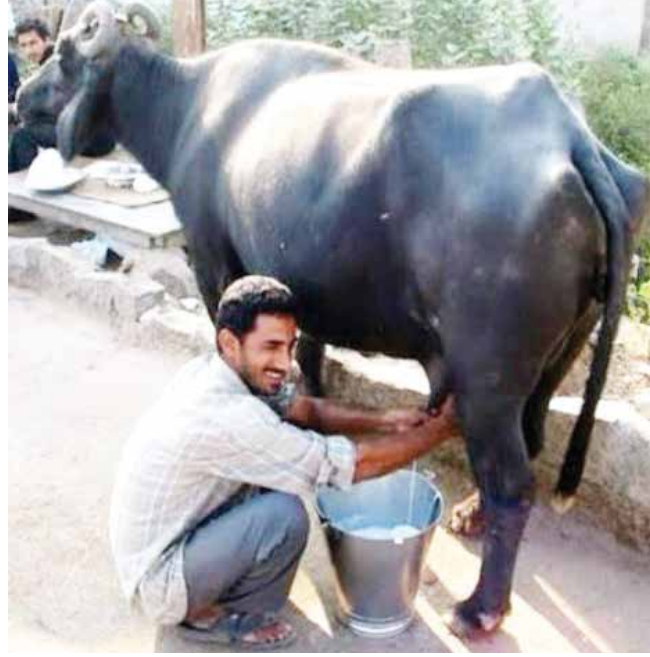
எருமை பால் பசும்பால் போல் சீக்கிரம் கெடாது. இதை நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் நம் பயன்படுத்த முடியும். எருமை பாலில், கால்சியம் - 41கி, இரும்புச்சத்து - 4கி, மெக்னீசியம் - 18கி, பாஸ்பரஸ் - 40கி, பொட்டாசியம் - 10கி, துத்த நாகம் - 5கி, செம்புச் சத்து - 12கி, மாங்கனீசு - 1கி, சோடியம் - 8கி உள்ளன.

மேலும் எருமை பாலில் 84 கி நீர்ச்சத்து, 18கி புரதச்சத்து, 10 கி கார்போஹைட்ரேட், 48 கி கொழுப்புச்சத்து ஆகியவை காணப்படுகின்றன. இப்பாலில் 18 விதமான அமினோ அமிலங்கள், பல வகையான லிப்பிடுகள் உள்ளன. எருமைப் பாலில் கொலஸ்ட்ரால் அளவானது பசும்பாலின் அளவினை விட குறைவாக உள்ளது.

இதில் காணப்படும் விட்டமின் பி12 இதய நோய்கள் வரமால் நம்மை பாதுகாக்கிறது. உடல் எடை அதிகம் உள்ளவர்கள், இந்தப் பாலை உட்கொள்ள வேண்டாம். எருமை பால் எலும்பு வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதோடு எலும்புகளின் அடர்த்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

எருமை பால் நமது உடலுக்கு தேவையான முழு புரதச் சத்தையும் தருவதால் மதிப்பு மிக்கதாகக் கருதப்படுகிறது. இதிலுள்ள புரதச்சத்து செல்களின் பராமரிப்பு மற்றும் பழுது பார்த்தலுக்கும் உதவுகிறது.

எருமை பாலில் விட்டமின் ஏ மற்றும் சி ஆகியவை காணப்படுகின்றன. இவை ஆண்டிஆக்ஸிடெண்டுகளாக செயல்பட்டு உடலின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலினை அதிகரிக்கின்றன. இதிலுள்ள விட்டமின் சி வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரித்து உடலுக்குத் தேவையான முதன்மையான நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலினை வழங்குகின்றன.



எருமை பாலில் உள்ள இரும்புச் சத்து சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழிவகை செய்கிறது. இரும்புச்சத்து குறைவால் அனீமியா எனப்படும் இரத்த சோகை உருவாகும். எருமை பாலினை தினசரி உட்கொள்ளும் போது இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியைப் பெருக்கி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

தினமும் இரவு உணவிற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக எருமை பாலைக் குடித்து வர நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தினைப் பெறலாம். சரும எரிச்சலை போக்குகிறது.

## மாதவிடாய்க்கு மஞ்சள்பால்

மாதவிடாய் காலம் பெண்களுக்கு கடுமையான காலமாகும். மாதவிடாயின்போது சூடான பாலில் மஞ்சள் கலந்து குடிப்பது சிறந்த மருந்தாகும். பாலில் பொட்டாசியம் இருப்பதால் வயிற்று வலியை தணிக்க உதவும். சூடான பாலில் மஞ்சள் சேர்த்து பருகுவதால் உடலில் கிருமிகள் அனைத்தும் வெளியேற உதவுகிறது.



# ஆண்மையை அதிகரிக்கும் ஆட்டுப்பால்

ஆட்டுப்பாலின் அற்புதமான பலன்களில் ஒன்று ஆண்மையை அதிகரிப்பதாகும். தொடர்ந்து ஆட்டுப்பால் குடித்து வந்தால் ஆண்களுக்கு இருக்கும் தாம்பத்தியம் தொடர்பான அனைத்து பிரச்சனைகளும் நீங்கும். இது விறைப்புத் தன்மையை அதிகரித்து நீண்ட நேரம் உறவில் ஈடுபட வழிவகுக்கும். சுருக்கமாகச் சொன்னால் இது இயற்கை வயகரா போல செயல்படும்.



எருமை பாலானது உலகின் மொத்த பால் உற்பத்தியில் 12 சதவீதத்தைப் பூர்த்தி செய்கிறது. எருமை பால் உற்பத்தியில் பாகிஸ்தானை அடுத்து உலகில் இரண்டாவது பெரிய உற்பத்தி நாடாக இந்தியா திகழ்கிறது.

## ஆட்டுப்பால்

கால் நடை வளர்ப்பு இந்தியாவில் ஒரு முக்கியமான வணிகமாகும். இந்தியாவில் பசு, எருமை மற்றும் ஆடுகளின் அளவு அதிகமாக உள்ளது. ஆடுகளில் 20 க்கும் மேற்பட்ட இனங்கள் உள்ளன. ஆட்டு இனங்களில் இறைச்சி மற்றும் பால் வகைகளை பிரிப்பது மிகவும் கடினம்.

ஆட்டுப்பாலில் கொலஸ்ட்ரால் குறைவாக இருப்பதால் குழந்தைகளின் ஜீரணத்தில் எவ்வித கோளாறையும் ஏற்படுத்தாது. ஆட்டுப்பாலில் கொழுப்பு (fat globules) சிறியதாக இருப்பதால் பால் ஏடு தனித்து வராது. எனவே ஆட்டுப்பால் இயல்பான உடற்கூறு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஆட்டுப்பாலில் அதிக அளவில் வைட்டமின் ஏ, மற்றும் குளோரின்,



சிலிக்கான் உள்ளன. பசும்பாலினால் ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்படுபவர்களுக்கு ஆட்டுப் பாலைக் கொடுக்கலாம்.

அல்சர், வயிற்றில் ஏற்பட்டுள்ள புண் ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு, ஆட்டுப்பாலைக் காய்ச்சாமல் அப்படியே குடித்து வர விரைவில் குணமாகும். மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது. குடல் புற்றுநோய்,

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பக புற்றுநோயை தடுக்க உதவுகிறது.

கெட்ட கொழுப்பை அதிகரிக்க விடாமல் உடல் பருமனை தடுக்கிறது. ஆட்டுப்பாலில் சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு மிகக் குறைவாக இருக்கிறது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது.

ஆய்வுகளின்படி ஆட்டுப்பாலில் உள்ள லிபிட்ஸ் பதட்டத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதில் போதுமான அளவு லினோலிக் அமிலம் உள்ளது. இது மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், செயல் மேம்பாட்டிற்கும் மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. ஆட்டுப் பால் குடிப்பவர்கள் பெரும்பாலும் புத்திசாலியாக இருப்பார்கள்.

### ஒட்டகப் பால்

அரபு நாடுகளில் ஒட்டகம் அதிகம் இருப்பதால் அங்கே ஒட்டகப்பால் அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். ஒட்டகப் பாலில் தனித்தன்மை வாய்ந்த இன்சலின் உள்ளது. இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சிறந்தது.

நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய பல மூலக்கூறுகள் ஒட்டகப் பாலில் அமைந்துள்ளன. அதில் இருக்கும் இன்சலின் போன்ற புரதம் நீரிழிவின்



தாக்கத்தைக் குறைக்கிறது. ஒட்டகப் பாலில் இருக்கும் இன்சலின், இரத்தம் உறிஞ்சுதலை எளிதாக்குகிறது.

ஒட்டகப் பாலை உட்கொண்டால் முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் சருமத்தில் தோன்றாமல் தடுக்கிறது. இதனால் வயது முதிர்வு தடுக்கப்படுகிறது. ஒட்டகப் பாலில் லெனோலின் அமிலம் உட்பட 6 வகையான அமிலம் இருப்பதால் தோல் தொடர்பான வியாதிகளையும் நிவர்த்தி செய்கிறது.

அரபு நாடுகளில் ஒட்டகப் பால் மற்றும் அதன் சிறுநீரில் தயாரித்த மருந்து புற்று நோயை குணப்படுத்துகிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

## ஆட்டிசத்தை போக்கும் ஒட்டகப்பால்

ஒட்டகப்பால் ஆட்டிசத்துக்குள்ள அறிகுறியை குறைக்கிறது. சில நேரங்களில் ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்டவரை முற்றிலும் குணப்படுத்துகிறது. ஒட்டகப் பாலில் இருக்கும் ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட் தன்மை ஆட்டிசத்தின் அறிகுறியை குறைக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆட்டிசம் நோயாளிகள் ஒட்டகப் பாலை எடுப்பதன் மூலம் சாந்தமான மனநிலையும், குறைந்த வெறித்தன்மையும் பெறுகிறார்கள். தன்னைத் தானே அழித்துக்கொள்ளும் தன்மை குறைந்தே காணப்படுகிறது.



## பயமுறுத்தும் பாக்கெட் பால்

பாக்கெட் பால் உண்மையிலே ஆரோக்கியமானதுதானா என்கிற கேள்வி மக்களின் மனதில் உள்ளது. பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட பாலை விட ஆரோக்கியமானது கறந்த பால்தான் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை.

பாக்கெட் பாலில் அதிக அளவில் கலப்படங்கள் நிறைந்துள்ளன. கெமிக்கல்கள் நிறைந்த பாக்கெட் பாலைத்தான் நாம் நீண்ட நாட்கள் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து பயன்படுத்துகிறோம். மாட்டில் இருந்து கறக்கப்பட்ட பால் 3 அல்லது 4 மணி நேரத்தில் கெட்டுவிடும். மூன்று மணி நேரம் வரை பால் கெடாமல் இருப்பதற்கான பொருளும் இயற்கையிலேயே பாலில் கலந்து இருக்கிறது.

ஆரம்ப காலங்களில் பாலில் தண்ணீர் கலப்பதைத்தான் பாலில் கலப்படம் என்பார்கள். தண்ணீர் கலந்தால் பரவாயில்லை, பாலின் தரம் மட்டும் தான் கெடுகிறது. கெமிக்கல்களைக் கலப்பதால் நம் ஆரோக்கியமும் சேர்ந்து கெடுகிறது. பால் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகிறது என்பதற்காக, பாலின் அமிலத் தன்மையை நீக்கி காரத் தன்மை உள்ள நியூட்ரலைசர்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். மேலும் பாலில் யூரியா கலப்பது, காஸ்டிக் சோடா கலப்பது என்று பல வகையிலும் கலப்படம் செய்கிறார்கள்.

ஓர் உயிரினத்தில் இருந்து இயற்கையாக கிடைக்கும் பால் தான் சிறந்தது. பாக்கெட் பாலில் புரோட்டீன், கொழுப்பு போதுமான அளவுக்கு இருப்பதில்லை. பாக்கெட் பாலில் செயற்கையாக புரோட்டீன், கொழுப்பு சேர்க்கின்றனர். பாலில் அதிக அளவு இருக்கும் சத்துக்களை செயற்கையாகக் குறைப்பதோ அதிகரிப்பதோ கூடாது.

ஆனால் தொழிற்சாலைகளில் பாலில்

அதிகமாக இருக்கும் சத்துக்களைக் குறைக்கின்றனர். பதப்படுத்துகிறோம் என்ற பெயரில் செய்யப்படுபவை எல்லாமே இயற்கைக்கு விரோதமானதுதான். அப்படிச் செய்வதால் பாலின் இயல்புத் தன்மை குறைந்து அந்தப் பாலை உட்கொள்ளுவதால் பல நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது.

பால் திக்காக இருப்பதற்காக ஸ்டார்ச், மைதா மாவு, டிடர்ஜெண்ட், யூரியா, சர்க்கரை, குளுக்கோஸ், பால் பவுடர் போன்றவை சேர்க்கப்படுகிறது. பால் எளிதில் கெட்டுப்போகாமல் இருக்க அமோனியா, யூரியா, சோடியம்



ஹைட்ராக்சைடு சேர்க்கப்படுகின்றது.

பாக்கெட் பாலை அதிகம் குடிப்பதால் வயிற்றுப் போக்கு, இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், ஹார்மோன் சீர்கேடு, பாலியல் கோளாறுகள், சிறு வயதிலேயே பருவமடைதல், இரத்த சோகை, சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும். ஆகவே, பாக்கெட் பாலை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து கறந்த, சுத்தமான கலப்படமில்லாத பாலை வாங்கிப் பருகி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவோம்.

# தொற்றிலிருந்து காப்பாற்றும் கிராம்பு



லவங்கம், கருவாய் கிராம்பு, அஞ்சுகம், இலவங்கப் பூ, திரளி, சோரம், வராங்கம் என பல பெயர்களில் அழைக்கின்றனர்.

*Syzygium aromaticum* என்பது இதன் தாவரவியல் பெயர். பழமையான சீனப் பேரரசின் குறிப்பேடுகளில் கிராம்பு மிகப் பழங்காலத்திலேயே பயன்படுத்தப் பட்டதற்கான குறிப்புகள் இருக்கின்றன.

வாய் துர்நாற்றத்தை தவிர்ப்பதற்காக அரசவைக்கு, பொது நிகழ்ச்சிகளுக்கு வருபவர்கள் வாயில் கிராம்பை அடக்கி வர வேண்டும் என்ற ஆணை இருந்திருக்கிறது. அசைவ உணவுகளில் அதிகம் சேர்க்கப்படும் முக்கியமான ஒரு நறுமணப்பொருள் கிராம்பு. இது சுவை, மணம் என்று மசாலா காரங்களுக்காக மட்டுமே சேர்க்கப்படுவது அல்ல அதையும் தாண்டி பல நல்ல விஷயங்கள் கிராம்பினுள் உண்டு.

கிராம்பில் Eugenol மற்றும் Eugenol Acetate போன்ற ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் மூலக்கூறுகள் நிறைந்திருக்கின்றன. இதன் மூலம் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது. கிராம்பு ஒரு முக்கியமான ஆண்டிசெப்டிக். அதாவது கிருமி தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உடையது.

செயற்கையாக உணவை பதப்படுத்தக்கூடிய வேதியியல் மூலக்கூறுகளைக் காட்டிலும், உணவு மூலம் ஏற்படும் கிருமிகளை கொண்டு உணவை கொடாமல் சிறந்த முறையில் கிராம்பு பாதுகாக்கிறது. உணவில் பாக்கடரியா மற்றும்



மருத்துவர் சி. சரண்யா







பாசிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

இலவங்கத்தில் அடங்கியுள்ள 'யூஜினால்' என்னும் வேதிப்பொருள் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்க்கரையைக் குறைக்க உதவும். வயிற்றுக் கடுப்பை போக்கக் கூடியது. இலவங்கத்தை உணவாகப் பயன்படுத்தும்போது தோல் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய் உண்டாவது தடுக்கப்படுகிறது. நுண்கிருமிகள், தொற்று நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கக்கூடியது. வாய் மற்றும் தொண்டைப் பகுதியில் மென்சதைப் பகுதியில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும் இலவங்கம் பயன்படுகிறது.

கிராம்பில் Ethanol உள்ளதால் கிராம்பு ஆண்மை பெருக்கியாகவும் செயல்படுகிறது. காய்ச்சலை தடுக்கும் காரணி Eugenol கிராம்பில் உள்ளது. ஆங்கில வலி நிவாரணி மருந்துகளுக்கு நிகராக கிராம்பில் உள்ள Eugenia caryophyllata வலியை குறைக்கும். Paracetamol போன்ற மாத்திரைகளால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து கல்லீரலை காக்கும். கிராம்பில் உள்ள Isoeugenol உணவு பதப்படுத்தலில் பூ ச்சி க் கொ ள் லி யாக செயல்படுகிறது.

முழு கிராம்பு அல்லது சூரணம் (பொடியாக) 250 மில்லி கிராமிலிருந்து ஒரு கிராம் வரை மருந்தாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். கிராம்புத் தைலம் உள் உபயோகமாக 4 முதல் 6 துளி வரை உட்கொள்ளலாம். சரியான அளவில் கிராம்பினை உட்கொள்ளும் போது



பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாது.

கிராம்பை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து அந்த விழுதை வலி உள்ள இடங்களில் பற்று போட்டு வந்தால் வலி மற்றும் வீக்கம் குறையும். பொதுவாக தாகம் ஏற்பட்டால் தண்ணீர் குடித்தால் சரியாகிவிடும். சில நேரங்களில் தண்ணீர் குடித்தாலும் நாவறட்சி இருந்துகொண்டே இருக்கும். அந்த மாதிரி சமயங்களில் 4 முதல் 5 கிராம்பை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அந்த தண்ணீரை குடித்து வந்தால் நாவறட்சி தீரும்.

எவ்வளவு பெரிய அறிவாளியாக இருந்தாலும் அடுத்தவரிடம் பேசும் போது வாய் துர்நாற்றம்





அடித்தால் அவர்மேல் மற்றவருக்கு கட்டாயம் மரியாதை குறையும். கிராம்பை வாயில் போட்டு சுவைத்தால் வாய்துர்நாற்றம் போகும். நாக்கிலும் சுவை கூடும்.

தலைபாரம் மற்றும் தலைவலியைப் போக்க கிராம்பு தைலத்தை நெற்றியில் தடவ வேண்டும். கிராம்பை வாயில் வைத்து உறிஞ்சினால் ஆல்கஹால் பழக்கம் குறையும். வெறும் வாணலியில் இலவங்கத்தை வதக்கி வாயில் போட்டு சுவைத்தால் வாய்ப்புண் மற்றும் தொண்டைப்புண் குணமாகும்.

இலவங்கத்தைத் தணலில் வதக்கி சுவைத்தால் ஈறுகள் பலப்படும். குமட்டல் மற்றும் வாந்தி நிற்க கர்ப்பிணிப் பெண்கள் 200 மில்லி வெந்நீரில் 10கி கிராம்புத்தூள் சேர்த்து அரை மணிநேரம் வரையில் மூடிவைத்திருந்து பின் அதனை வடிகட்டி 15 மில்லி விதம் குடித்துவந்தால் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி நின்று நன்கு பசி எடுக்கும்.

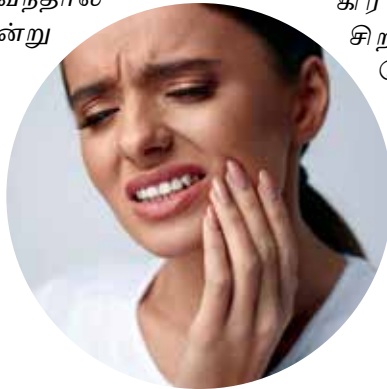
பல்வலி ஏற்பட்டால் இலவங்க தைலத்தைப் பஞ்சில் நனைத்து பல்லின் மேலே சிறிது நேரம் வைத்திருப்பதால் ஒரு வலி

மறுப்பானாக செயல்படுகிறது. வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகளை அழிக்கும் இயற்கை பூச்சிக்கொல்லியாகவும் இலவங்கம் விளங்குகிறது.

கிராம்பினை குடிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு ஊறவைத்து அந்நீரை பருகிவர மயக்கம் போக்கும். ஜீரணக் கோளாறுகளை சரிசெய்யும். சீதபேதி மற்றும் குருதிக்கழிச்சலை சீராக்கும். தோல்நோயான படையை குணப்படுத்தும். காது நோய்களை சரிப்படுத்தும்.

கிராம்பு உடலுக்கு குடு அளிக்கக்கூடியது. ஆஸ்பிரினை விட இரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும் காரணிகள் Eugene - Acetyl கிராம்பில் உள்ளன. அதனால் குளிர்பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள் இதனை பயன்படுத்தினால் இரத்தம் உறைதல் தடுக்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சமநிலையாகும்.

கிராம்பு எண்ணெய் ஒரு சிறந்த பூச்சி விரட்டியாக செயல்படுகிறது. குறிப்பாக எறும்பு மற்றும் அந்துப் பூச்சிகளை விரட்டுகிறது. சில கிராம்பினை காட்டன் துணியில் கட்டி அலமாரிகளில் பூச்சி வரும்



இடங்களில் போட்டு வைக்க பூச்சிகள் ஓடிவிடும்.

தலைவலிக்கு கிராம்புத் தைலம் இல்லாத பட்சத்தில் கிராம்பை பொடியாக்கி பேஸ்ட் செய்து அதனுடன் ராக்சால்ட் சேர்த்து பாலுடன் கலந்து குடித்தால் உடனடியாக தலைவலி தீரும்.

உணவில் கிராம்பை சேர்த்து வந்தால் டைப் 1 டயாபடீஸ் கட்டுப்படுகிறது. கிராம்பில் உள்ள மூலக்கூறுகள் இன்சலினை தூண்டி இரத்தத்தில் உள்ள அதிக சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டிற்குள்

கொண்டு வருகிறது.

கிராம்பில் உள்ள கூட்டுப் பொருளான பினைல் புரப்போனைடு ஆன்டி மியூட்டாஜெனிக் தன்மையை கொண்டுள்ளன. இது செல்களின் மரபணு பிறழ்வுகளை தடுத்து கேன்சர் செல்கள் உருவாகுவதை தடுக்கிறது.

எனவே விளம்பரங்களில் காட்டுவது போல பற்பசைகளில் மட்டுமல்ல, பல மருத்துவப் பொருட்களிலும் கிராம்பின் கை வண்ணம் இருக்கிறது. முறைப்படி பயன்படுத்தி பயன்பெறுவோம்.



**ஹெர்பல்** HERBAL MIRACLE  
**மிராக்கல்**  
 தமிழ் மாத இதழ்  
**மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்**

- ஆண்டு சந்தா : ரூ.360/-**  
**5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1800/-**  
**ஆயுள் சந்தா : ரூ.4000/-**



**ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

பெயர்: .....

முகவரி: .....

.....

மாவட்டம்: ..... பின்கோடு: .....

தொலைபேசி எண்: .....

நான் ரூபாய் ..... செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

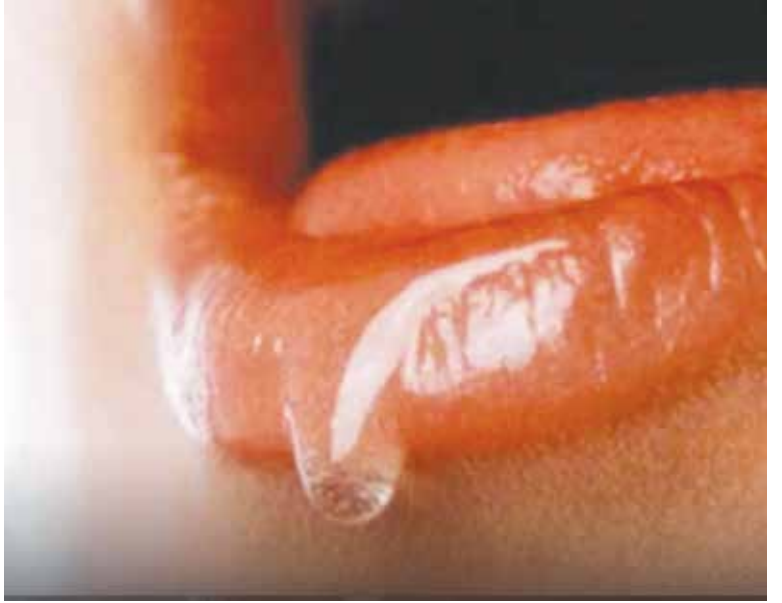
மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து ஹெர்பல் மிராக்கல் அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும். சந்தா ரூபாயை Herbal Miracle என்ற பெயருக்கு காசோலை (Cheque) அல்லது கேட்பு வரைவோலை (Demand Draft) மூலம் விரைவுத் தபாலில் (Speed Post) எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

**சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:**  
**ஹெர்பல் மிராக்கல்,**  
 1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.  
 போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

# உயிர்காக்கும் உமிழ்நீர்



மருத்துவர் ஜலினோ



ரத்தம் சிந்தினான்... கண்ணீர் விட்டுக் கதறினான்... வியர்வை சிந்தப் பாடுபட்டான்... என்ற வரிகளில் இருக்கும் கவித்துவமும் உயர்வு நவீரசியும் எச்சிலுக்கு கிடைப்பது இல்லை. ஆனால் இந்த மூன்றையும் போலவே எச்சிலும் மனித உடலுக்கு அவசியமான சுரப்புகளில் ஒன்று. இதனை உமிழ்நீர், வாயூறுநீர், எச்சில் எனவும் கூறுவர்.

உமிழ்நீர் 99 சதவீதம் நீரால் ஆனது. உமிழ்நீர் சுரப்பு நரம்பு மண்டலத் தூண்டுதலால் ஏற்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 1-2 லிட்டர் வரை சுரக்கிறது. உணவின்

ஜூன் 2021

சுவை, உணவைப் பார்த்தவுடன் ஏற்படும் இச்சையினாலும் உமிழ்நீர் மிகுதியாக சுரக்கத் தூண்டுவிக்கப்படுகிறது.

### உமிழ்நீரின் நொதியங்கள்

வைட்டமின்கள், மினரல்கள், ஹார்மோன் சுரப்பிகள், என்சைம்கள், அமிலங்கள், நல்ல பாக்டீரியா உட்பட என்னென்ன உணவுப்பொருட்களை எல்லாம் நாம் வாயில் இடுகிறோமோ அதன் சத்துக்கள் அனைத்தும் உமிழ்நீரில் கலந்திருக்கும்.

அமிலேசு (Amylase) மாவுப்பொருள் மற்றும் லிம்பேசு (Lipase) என்னும் கணையத்திலிருந்து பெறப்படும் நொதியமும் செரிமானத்தை முதலில் தொடங்குகிறது. லைசோசைம் (Lysozyme) நொதியானது நுண்ணுயிரிகளைக் கொன்று உண்ணும் உணவை தெளிவிக்கிறது.

ம்யூசின்ஸ் (Mucins) எனப்படும் உயவுச் சுரப்புதான் எச்சிலில் பிரதானமாக உள்ளது. புரோட்டீன் மூலக்கூறுகளால் ஆனது. உணவை மெல்லவும், விழுங்கவும், பேசவும், பற்களை ஈறுகளோடு வலுவாகப் பிணைக்கவும் பற்குழி, பற்சொத்தை போன்றவற்றிலிருந்து காக்கும் நல்ல பாக்டீரியாவை வாயிலேயே தங்கியிருக்கவும் செய்கிறது.

இந்த ம்யூசின்ஸ்தான் உமிழ்நீருக்கு ஒரு விதமான வளவளப்புத் தன்மையை



கொடுத்து உணவை விழுங்கவும் செரிமானத்துக்கும் ஏதுவாக அமைகிறது.

உமிழ்நீரில் நுண்கிருமிகளுக்கு எதிராக போராடும் எதிர்ப்பு சக்தி (ஆண்டிபாடி) அதிகம் உள்ளது. தோல் செல்களின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியமான இந்த ஆண்டிபாடி, எச்சிலில் அதிகம் உள்ளதால்தான் வேறு இடங்களில் ஏற்படும் காயம் மற்றும் புண்களில் எச்சிலை வைப்பதனால் விரைவில் குணமாகின்றன. இத்தனை வேலைகளை செய்வதாலேயே உமிழ்நீரை “அருங்கொடை அமுதம்” எனலாம்.

உமிழ்நீரின் முக்கிய பணி ஜீரணமாக்குவது. “நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது” என்பது பழமொழி. எனவே உணவை நன்கு மெல்லும்போது உமிழ்நீரானது உணவோடு நன்கு கலந்து அதிலுள்ள என்சைம்கள் உணவை எளிதில் ஜீரணிக்க உதவுகிறது. பொதுவாகவே, அஜீரணம், வாந்தி, தலைசுற்றல் உண்டானால் கூட உமிழ்நீர்தான் அதிகம் சுரந்து உடலை சீர்படுத்துகிறது.

புகைபிடித்தல், பாக்கு, போதை பொருட்கள் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு அது உமிழ்நீருடன் சேர்ந்து விஷநீராகி உடலைக் கெடுக்கிறது. மேலும் எச்சிலைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் சித்தர்கள் நோய்களைக் கண்டறிந்தனர். கடுமையான கிருமித் தொற்றினால் ஏற்பட்ட மூளை நரம்பு மண்டல பாதிப்பு, மருந்து

# வாய் நாற்றம் போக்கும் திரிபலா வாஷ்

நம் உடலில் நோய் தோன்ற முதல் காரணம் வாய் அசுத்தமே. எனவே தினம் இருமுறை பல்துலக்க வேண்டும். ஈறுகள், எனாமலுக்கு உட்புற பகுதிகள், நாக்கு என அனைத்தையும் துலக்கி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் நாக்கை நீட்டி அதன் மேல் படிந்துள்ள மாவுப்பொருளையும் ஸ்கிரப்பின் மூலம் முற்றிலும் நீக்கி சுத்தம் செய்வதனால் வாய் தூர்நாற்றம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம். வாயில் தொற்றுக் கிருமிகள் பரவாமல் இருக்கவும், வாய் நாற்றத்தைப் போக்கவும் திரிபலா பொடியை நல்லெண்ணெய்யுடன் சேர்த்து மெளத் வாஷ் செய்துவர நல்ல பயன்தரும்.



மாத்திரைகளால் சுவை அரும்புகள் முனை மழுங்கிப்போதல், கடுமையான சளித்தொல்லை அல்லது சுரம் இருத்தல், கல்லீரல் நோய்கள், இரத்த சோகை, ஒவ்வாமை போன்ற காரணங்களால் நாவின் சுவை குறையலாம்.

சிலருக்கு உண்ணும் உணவு எப்பொழுதும் துவர்ப்பாக இருத்தல், உண்டபின் கசப்பாகவோ, புளிப்பாகவோ இருத்தல், வாயில் கெட்ட நாற்றம் அடித்தல் போன்ற தொந்தரவுகளும் ஏற்படும். இதனால் உமிழ்நீரின் தன்மை மாறும். இதனை சீர் செய்ய, உமிழ்நீர் நன்றாக சுரக்கும் வண்ணம் மாதுளை, உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றை சாப்பிட வேண்டும். பிரண்டை, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு போன்ற வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்ள வேண்டும். இவை நாவிற்கு ருசியைத்

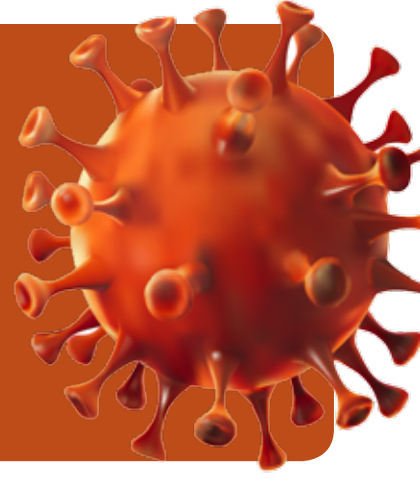
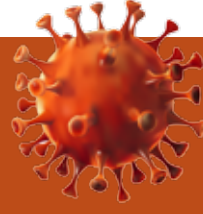
தருவதோடு, வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கி பசியைத் தூண்டி உண்ட உணவை எளிதில் செரிக்கச் செய்யும். நாரத்தை மருத்துவ குணம் மிகுந்த பழம். நாரத்தையை ஊறுகாய் போன்று பக்குவப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கசப்பு சுவைகொண்ட சுண்டை, வெந்தயம் போன்றவையும் உணவுடன் சேர்ப்பது நல்லது. சர்க்கரை வியாதியால் வரும் வாய் உளறல் பிரச்சனை எளிதில் குணமாக தினசரி உணவில் இஞ்சியை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பருகி வரலாம்.

‘ஊறு மமிர்தத்தை யுண்டி யுறுப்பார்க்கில் கூறும் பிறப்பறுக்க லாம்’ - என்ற ஔவையின் பாடல் மூலம் நல்ல தூயநீர் போல சுவைக்கும் உமிழ்நீர் இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

உமிழ்நீர் நம்மை நோயின்றி காக்க சுரக்கும் “அமிர்த நீராகும்” இதனையே சித்தர்கள் “காயப்பால்” என்று கூறுவார்கள். உமிழ்நீர் நம்மை இறவாமல் காக்கும் அமிர்தமாகும்.

எனவே தான் உணவை உமிழ்நீரோடு வாயில் நன்கு அரைத்து நெடுநேரம் இருத்தி உண்ண வேண்டும். அப்படி உண்பவர்களுக்கு காயசித்தி ஏற்பட்டு நீண்டநாள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.





# சுவாசத்தை சீராக்கும் மூலிகை தாம்பூலம்

த

மிழர் பண்பாட்டில் தாம்பூலம் தரித்தல் ஓர் அங்கம். வெற்றிலை பாக்கு சுண்ணாம்பு இந்த மூன்றையும் சேர்த்து மெல்லுவதே தாம்பூலம் தரித்தலாகும். தாம்பூலம் தரித்தல் செரிமானப் பிரச்சனையை சீராக்கும். நெஞ்சில் கபம் சேர்வதை தடுக்கும்.

வெற்றிலை - 2, கிராம்பு - 2, தாளிசாதி வடகம் - ஒன்று, ஓமம் - ஒன்றேகால் ஸ்பூன், தேவையான அளவு பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் மூலிகை தாம்பூலத்தை தினமும் தரித்தால் கொரோனா தொற்றாளர்களுக்கு ஏற்படும் சுவாசப் பிரச்சனை சீராகும்.

வெற்றிலையில் ஹைட்ராக்ஸி சாவிகோல் என்ற பைட்டோகெமிக்கல் (Phytochemical) உள்ளது. இது ஆன்டி-ஆக்சிடன்ட் (Antioxidant) ஆக செயல்படக்கூடியது. பசியைத் தூண்டக் கூடியதாகவும், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருப்பதை சீராக்குவதற்கும் பயன்படுகிறது.

இதயம், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகளை பலப்படுத்துகிறது. இரத்த தட்டு அணுக்கள் குறைவதை தடுக்கிறது. பூஞ்சை நோய்க்கு எதிராக செயல்படுகிறது.

கிராம்பு மிகுந்த காரத்தன்மை மற்றும் அமிலத்தன்மை உடையது. இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தி அதிகரித்து உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். நோய் கிருமிகளின் பாதிப்பிலிருந்து காக்கும்.

மூலிகை தாம்பூல சிகிச்சை நுரையீரல் தொற்று அதிகமாக ஏற்படாமல் தடுத்து ஆக்சிஜன் அளவை சீராக வைக்க உதவுகிறது. உடல்வலியைப் போக்கி நோய்த் தொற்றிலிருந்து விரைவில் குணமடைய உதவுகிறது.



மருத்துவர்  
பவித்ரா பார்த்திபன்



# இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த இயற்கை வழிகள்!



ன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கை பலரை இரத்த அழுத்த நோயாளிகளாக மாற்றி வைத்திருக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் அதிகமானால் இருதயம், சிறுநீரகம், மூளை பாதிப்புகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது.

மருந்தில்லாமல் குணப்படுத்துதல் (Non Pharmacological) மருந்துகளால் குணப்படுத்துதல் (Pharmacological) என இருவகைகளில் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

எளிய இயற்கை உணவுமுறையை பின்பற்றி மருந்தில்லாமல் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதே சிறந்தது. உணவில் சிறு சிறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினாலே அற்புதமான பலன் கிடைக்கும். இரத்த அழுத்தம் என்றில்லை உடலில் தோன்றும் பல்வேறு நோய்களையும் உணவால் குணப்படுத்த முடியும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தியானம், உடற்பயிற்சி செய்து வாருங்கள். தினமும் 30 நிமிடம் நடப்பது இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

டென்ஷனை முழுதாக தவிர்த்து



மருத்துவர் தங்கபுஷ்பா





விடுங்கள். உப்பை பாதியாக குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் இந்துப்பு உபயோகிப்பது நல்லது. சாதாரண உப்பை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் இரும்பு வாணலியில் உப்பை போட்டு அதனுடன் கையளவு முருங்கை இலை சேர்த்து நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் இலையை நீக்கிவிட்டு அந்த உப்பை உபயோகப்படுத்தலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகள் அதிகம் உட்கொள்ளலாம், தவிடு நீக்காத அரிசி, சிறு தானியங்கள் (உமி நீக்காமல்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கொட்டை வகைகளில் வால்நட், பாதாம், பிஸ்தா கடல் மீன்களில் மத்தி, நெத்திலி, அயிலை எடுத்துக் கொண்டால் இதயம் பலப்படும். கெட்ட கொழுப்பு குறைந்து நல்ல கொழுப்பு அதிகரிக்கும். நாட்டுக் காய்கறிகளான சுரைக்காய், வெண்டை, வாழைத்தண்டு, முருங்கை கீரை, பீர்க்கங்காய், முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய் இவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் கெட்ட நீர் வெளியேறும்.

எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய வாழைப்பழம், ஆப்பிள், இளநீர், தர்பூசணி முதலான அனைத்து பழ வகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இரத்த நாளங்கள் நன்கு விரிவடையும். இரத்த ஓட்டம் சீராகும். வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அந்தத் தண்ணீரை தினமும் குடித்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.



### தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- ◆ அதிக அளவு காபி உட்கொள்ளுதல் கூடாது.
- ◆ துரித உணவுகள் முற்றிலுமாக தவிர்க்க வேண்டும்.
- ◆ பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் பக்கம் திரும்பாதீர்கள்.
- ◆ அப்பளம், ஊறுகாய், கருவாடு வேண்டாம்.
- ◆ நொறுக்குத் தீனிகள், குளிர்்பானங்கள் ஒதுக்க வேண்டும்.

### இரத்த அழுத்தத்துக்கு வீட்டு வைத்தியம்

- ◆ மூன்று விரல் அளவு முருங்கை பட்டையை தட்டிப்போட்டு அதனுடன் ஒரு டீஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு டம்ளராக வற்றியதும் ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்கவும்.
- ◆ 50 கிராம் சீரகம் மூழ்கும்வரை முருங்கை இலைச்சாறு விட்டு நன்றாக ஊறவிடவும். பின் அதனை நிழல் காய்ச்சலில் காயவைக்கவும். மீண்டும் சீரகம் மூழ்கும் வரை முருங்கை இலைச்சாறு விடவும். மறுபடி காய வைக்கவும். இப்படி மூன்றுமுறை செய்து நன்கு காய்ந்த சீரகத்தை பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியுடன் தேன் கலந்து ஒரு மண்டலம் உண்டு வர இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும்.





U

ழங்களில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம் அமைக்கின்றன. அளவிட முடியாத நன்மைகள் அளிக்கும் பழங்களில் தனியிடம் பிடிப்பது மாதுளை. ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் சரும பராமரிப்பிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.



மருத்துவர் பூபால்புரீ



புற்றுநோயிலிருந்து குழந்தையின்மை பிரச்சனை வரை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்ட மாதுளை அன்றாடம் சேர்க்க வேண்டிய முக்கிய உணவாகும். மாதுளையில் இல்லாத சத்துக்களே இல்லை எனலாம். கலோரிகள் அதிகமாகாமல் அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும் கொடுக்கக் கூடிய முக்கியமான பழம் மாதுளை. சைனீஸ் ஆப்பிள் என்ற மற்றொரு பெயரும் உண்டு.

மாதுளம் பழத்தின் அறிவியல் பெயர் 'புனிகா கிரனடம் எல்'. இலையுதிர் புதர் வகையை சேர்ந்தது. தமிழகத்தில் வீடுகளிலும் பழத் தோட்டங்களிலும் வளர்க்கப்படுகின்றன இனிப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்பு ஆகிய மூன்று ரகங்கள் உண்டு. இதனுடைய இலை, பூ, பிஞ்சு, பழம், ஓடு, வேர்,

ஜூன் 2021

# மாதுளை இதயத்தின் இனிய தோழன்

பட்டை அனைத்தும் மருத்துவப் பயன்கள் நிறைந்தது.

மாதுளை இயற்கையிலேயே அதிக ஆண்டி அக்சிடெண்டுகள், நார்ச்சத்து, வைட்டமின், தாதுக்கள் மற்றும் ஃபிளேவோனாய்டுகளை கொண்டுள்ளது. மாதுளையை ஊட்டச்சத்துக்களின் கூடாரம் என்றே கூறலாம். மாதுளையில் எக்கச்சக்க வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், உணவுமுறை நார்ச்சத்துக்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள், ஜீரோ கொலஸ்ட்ரால் போன்றவை அடங்கியுள்ளன. இதில் உள்ள கலோரிகளும் மிகக்குறைவே. United States Department of Agriculture (USDA) இன் கருத்துப்படி ஒவ்வொரு 100 கிராம் மாதுளையின் ஆற்றல் 54 கலோரி, புரதம் - 0.42 கி, கார்போஹைட்ரேட் - 13.75 கி, உணவு முறை நார்ச்சத்து - 0.4 கி, சர்க்கரை - 12.50 கி ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.

மாதுளம் பழச்சாறில் வைட்டமின் ஏ, தையமின், நியாசின், ஃபோலேட் ஜூன் 2021



ரிபோஃபிளாவின், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், ஜிங்க், கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இயற்கை அமிலங்களான அஸ்கார்பிக், மேலிக் அமிலம், சிட்ரிக் அமிலம், ஃபுமாரிக் அமிலம், அமினோ அமிலங்களான மெத்தியோனின், புரோலின், வாலின் போன்றவை அடங்கியுள்ளன.

## இரத்த சோகையிலிருந்து விடுதலை

மாதுளையில் உள்ள அதிக அளவிலான இரும்புச்சத்து உடலில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்து இரத்த சோகையை குணப்படுத்துகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த உறைக் கட்டிகள் உருவாகுவதை தடைசெய்கிறது. இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்வதோடு இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

## எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

ஆஸ்டியோபெரோசிஸ் எனப்படும் எலும்புருக்கி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மாதுளை உதவி செய்வதாக சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மாதுளையில் உள்ள நொதிகள் குருத்தெலும்புகள் சேதமடைவதையும், கீழ்வாதம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது.

Rheumatoid Arthritis (RA) எனும் முடக்கு வாதம், அழற்சி, வலி, விறைப்புத் தன்மை ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. இதனை மாதுளம் பழச்சாறு உட்கொள்வதன் மூலம் சமாளிக்க முடியும். முடக்கு வாதத்தின் மீது மாதுளம் பழச்சாறு



நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. உடலில் உள்ள அழற்சியின் எதிர் விளைவுகளைத் தடுக்கிறது. இதனால் மாதுளம் பழம் எலும்பு புரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பயன் அளிக்கிறது.

### உடல் பருமனை குறைக்கும்

உடல் பருமன் இன்று பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுத்து வருகிறது. தேவையை விட அதிகமாக உணவு எடுத்துக் கொள்வதே உடல் பருமனுக்கு காரணம். தினமும் 8 அவுன்ஸ் மாதுளை ஜூஸ் குடித்து வாருங்கள். வயிறு நிரம்பியது போன்ற திருப்தியான உணர்வை தரும். அடுத்தமுறை பசியெடுக்க நீண்ட நேரமாகும்.

சாப்பிடுவதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன் மாதுளை ஜூஸ் குடித்தால் அது உங்களை

அதிகம் சாப்பிடவிடாது. அதுமட்டுமின்றி உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைக்கவும் துணைபுரிகிறது.

### இதயக் குழலிய நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு

மாதுளை இதய நோய்களைத் தடுக்கும் நண்பன் என்றே கூறலாம். இதய நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பை வழங்குவது மாதுளம் பழத்தின் ஆரோக்கிய நன்மைகளில் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். தினமும் ஒரு குவளை மாதுளம் பழச்சாறு குடிப்பது உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து இதயத்தின் பணிச்சுமையைக் குறைக்கிறது.

மாதுளை இரத்தத்தை மெலிதாக்கி தமனிகளில் தகடு ஏற்படுவதை தடுக்கிறது. பெருந்தமனி தடிப்பு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. மாதுளம் பழச்சாறு உடலில் உள்ள மிகையடர்த்தி லிப்போ புரதக் கொழுப்பு (நல்ல கொழுப்பு) பாதிக்காத வகையில் குறையடர்த்தி லிப்போ புரதக் கொழுப்பை (கெட்ட கொழுப்பு) குறைப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மாதுளைச் சாறு மற்றும் விதைகள் சாப்பிடுவதனால் இதயத்தில் ஆக்சிஜன் அளவு அதிகரிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கிறது. இதய ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

### கர்ப்பத்தில் உதவி

மாதுளையில் உள்ள பொட்டாசியம், கால்சியம், வைட்டமின் சி, ஃபோலேட், இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து கருவுற்ற பெண்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. கர்ப்பிணிகளின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும், உயிரணுக்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கவும் பயன்படுகிறது. கர்ப்பகாலத்தின் போது பருகப்படும் மாதுளைச்சாறு தசைப்பிடிப்புகள் மற்றும் தூக்கத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களைக் குறைக்கிறது. குழந்தைக்கு ஏற்படும் மூளை சேதத்தின் அபாயத்தை குறைப்பதாக

## பெண்ணுக்கு துணையாகும் மாதுளை

மாதுளம் பூவை 15 கிராம் எடுத்து அதனுடன் 25 கிராம் சீனி சேர்த்து மைய அரைத்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

மாதுளம் பூவுடன் சம அளவு வால்மிளகு, சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இடித்து பொடியாக்கி காலை, மாலை இருவேளை 45 கிராம் அளவு தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு கருப்பை கோளாறு மற்றும் மாதவிலக்கு சீராகும். மாதுளம் பூ சாறு, அருகம்புல் சாறு சம அளவு கலந்து சாப்பிட மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் குணமாகும்.

மெனோபாஸ் காலங்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தி குறைந்து, மூட்டுவலி மற்றும் எலும்புத் தேய்மானம் அதிகரிக்கும். இது போன்ற காலங்களில் பெண்கள் தினமும் மாதுளம் பழ ஜூஸ் குடித்துவந்தால் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தியைத் தூண்டி எலும்புகள் வலுப்பெற உதவும்.



மாதுளம் பூச்சாறு, அருகம்புல் சாறு சமமாகச் சேர்த்து வேளைக்கு 30 மில்லி வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக மூன்று தினங்களுக்கு கொடுத்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும். உதிரப்போக்கு நிவர்த்தியாகும். மாதுளம் பூக்கள் 15 கிராம் எடுத்து 25 கிராம் சீனி சேர்த்து மசிய அரைத்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளைப்பாடு நிவர்த்தியாகும்.



அறியப்படுகிறது. எனவே பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் மாதுளம் பழத்தை உண்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நன்மை பயக்கும்.

### மறதி நோயின் எதிரி

அல்சைமர் எனப்படும் மறதி நோய் வளர்வதை தடுப்பதில் மாதுளை முக்கிய ஜூன் 2021

பங்காற்றுகிறது. ஒரு ஆய்வகத்தில் சில எலிகள் அல்சைமர் நோய் ஏற்படுவதற்கான மரபணுச் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. தொடர்ச்சியாக பாதி எலிகளுக்கு மாதுளம் பழச்சாறு வழங்கப்பட்டது. மீதி எலிகளுக்கு சாதாரண உணவு வழங்கப்பட்டது. மாதுளைச் சாறு கொடுக்கப்பட்ட எலிகளிடம் அமைலாய்ட் புரதம் மேம்பட்டு, அதிக நினைவுத் திறனுடன் இருந்ததையும், மனப்புதிர்களுக்கு சிறப்பான முறையில் பதிலளித்ததையும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

### மூல நோயை போக்கும்

மூல வியாதிக்கான சிகிச்சையில் மாதுளை மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது. தினமும் காலையில் மாதுளம் பழச்சாற்றுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துப் பருகி வர வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று மாதங்களுக்குத் தினமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்புக்குப் பதிலாகத் தேனும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால்

மூல நோயின் தீவிரம் குறையும். உலர்ந்த மாதுளைப் பட்டையின் தூளை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து அதனுடன் மோர் கலந்து ஆசனவாயில் தடவிவந்தால் மூல நோயினால் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு தடுக்கப்படுகிறது.

### சருமத்தின் தோழன்

ஆரோக்கியமான சருமம் என்பது அழகாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் தொற்றுநோய்க் காரணிகளை எதிர்த்து பாதுகாப்பை வழங்குவதும் ஆகும். மாதுளைப் பழமானது உயிர்வழியேற்ற எதிர் பொருள் (Antioxidants), நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு (Antimicrobial) மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்புகளைக் (Anti-inflammatory) கொண்டிருப்பதால் பிரகாசமான மற்றும் பொலிவான சருமத்தினை ஊக்குவிக்கிறது.

ஒப்பனை மற்றும் தோல் பராமரிப்பு பொருட்களின் உற்பத்தியாளர்கள் இப்போது தங்கள் பொருட்களில் மாதுளைச் சாற்றினைச் சேர்த்து தயாரிக்கின்றனர். நிறப்பிரிகை போன்ற சருமப் பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்காகத் தோல் பராமரிப்பு பொருட்களில் மாதுளைப் பழத்தின் சாறு சேர்க்கப்பட்டுகிறது.

உலர் சருமத்தைக் கொண்டுள்ள



பெண்களுக்கு மாதுளை ஒரு வரமாக திகழ்கிறது. மாதுளைப் பழத்தின் விதைகளில் உள்ள மூலக்கூறு அமைப்பானது தோலில் ஊடுருவி எளிதில் ஆக்சிஜனேற்றம் அடையச் செய்வதால் உலர்ந்த மற்றும் சீரற்ற தோலுக்கு அழகு சேர்க்கிறது. சருமத்திலிருந்து ஈரப்பதம் வெளியேறுவதை தடுத்து ஈரப்பதத்தை தக்க வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

### பாக்டீரியா எதிர்ப்பு

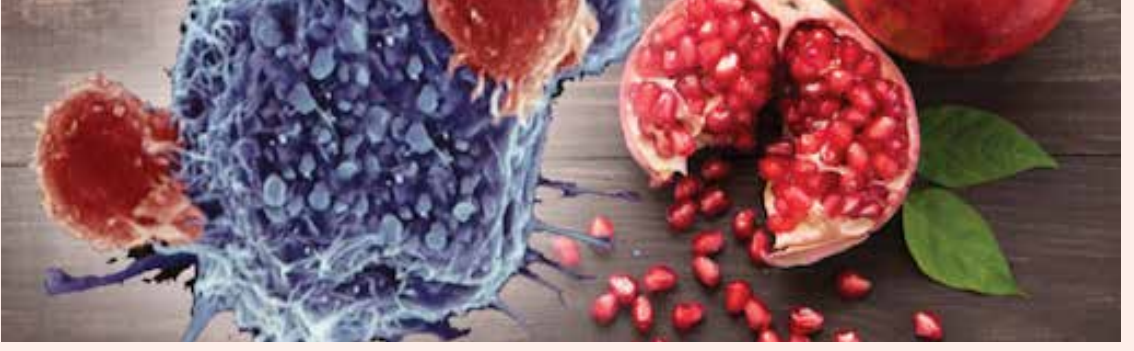
மாதுளைப் பழத்தில் உள்ள ப்யூனிக் அமிலம் (Punicic acid) பாக்டீரியாவைத் தடுக்கும் ஆற்றலைத் தருகிறது. நாள் முழுவதும் ஈரப்பதமான மற்றும் ஆரோக்கியமான சருமம் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது. இதிலுள்ள பாக்டீரியா எதிர்ப்பு (Antibacterial) பாக்டீரியா தொற்றிலிருந்து முழுமையாக சருமத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

### கிளமை தோற்றம் தரும்

உடல் சருமத்தின் உட்புறமும், வெளிப்புறமும் புத்துணர்ச்சி ஊட்டுவதின் மூலம் வயதான தோற்றத்திற்கானப் பண்புகளை மாதுளை எதிர்க்கிறது. சருமத்திற்கு அழகு சேர்க்கும் கொலாஜனை பராமரிக்க உதவுகிறது. கொலாஜன் என்பது சருமத்தின் நெகிழ்ச்சி மற்றும் நிலைத்தன்மையை பராமரிக்கும் அடிப்படைக் கூறு ஆகும். மாதுளைப் பழத்தில் உள்ள கலவைகள் ஃபைப்ரோபிளஸ்ட்ஸ், எலாஸ்டின் மற்றும் கொலாஜனை உற்பத்தி செய்யும் செல்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. இதனால் தோல் மென்மையாக மற்றும் மிருதுவாக இருப்பது உறுதி செய்யப்படுகிறது. தேலின் மீது மாதுளை எண்ணெய் தடவுவதன் மூலம் சுருக்கங்கள் உருவாகுதல் மற்றும் விரைவில் முதுமை அடைதல் தொடர்பான அறிகுறிகளையும் குறைக்கிறது.

### முகப்பரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு

உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களின்



ஏற்றத்தாழ்வின் காரணமாக முகப்பரு ஏற்படுகிறது. மாதுளை முகப்பரு ஏற்படுவதற்கான மூலகாரணத்தை அகற்றுகிறது. சருமத்தில் உள்ள செபேசியல் சுரப்பியானது எண்ணெய் சுரப்பியான சீபம் சுரப்பதற்குத் தேவையான வைட்டமின் சி மாதுளம் பழத்தில் அதிக அளவில் உள்ளது. பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் மாதுளம் பழச்சாற்றினைத் தேய்ப்பதன் மூலம் முகப்பருக்களை அகற்றலாம்.

### புற்றுநோய் ஆபத்து

விலங்குகள், மனிதர்கள் என எல்லா உயிர்களிடத்திலும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் தீவிரத்தைக் குறைத்து, உடல் நலத்தை மேம்படுத்த மாதுளம் பழச்சாறு உதவும். மாதுளம் பழச்சாறில் உள்ள டானின்ஸ், எல்லாஜிக் அமிலம், புனிக்காலஜின் மற்றும் ஆன்டிகார்சினோஜனிக் முதலியவை பெருங்குடல் புற்றுநோய் செல்களை அழித்து, புற்றுநோய் அபாயத்தைத் தடுக்க உதவுகிறது.

மாதுளம் பழத்தில் உயிர்வளியேற்ற எதிர்ப்பொருளான எல்லாஜிட்டனின் உள்ளது. இந்த உயிர்வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக ஈஸ்ட்ரோஜனைத் தடுக்கிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன் உருவாகுவதற்குப் பயன்படும் அரோமடேசைத் தடுக்கிறது. இதனால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

மாதுளம் பழம் வைட்டமின் ஏ ஜூன் 2021

மற்றும் வைட்டமின் கே ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. இவை முடி வளர்ச்சிக்கு மிகுந்த பயனளிக்கின்றன. வைட்டமின் கே முடியின் வேர்க்கால்களை வலிமையடையச் செய்கிறது. பூவைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் புழுவெட்டு நீங்கும். முடி முளைக்கும்.

உடலில் நைட்ரிக் ஆக்சைடு என்னும் தனிமம் குறையும்போது, மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. மாதுளை நைட்ரிக் ஆக்சைடு அளவை அதிகரிக்கும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னர் ஒரு கைப்பிடி மாதுளை முத்துக்களை சாப்பிட்டால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான ஆற்றல் கிடைக்கும். மாதுளையில் உள்ள எலாஜிக் அமிலம் சூரிய வெப்பத்தால் தோலில் ஏற்படும் கருமையையும் தோல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.

மாதுளம் பழத்தோல் பொடியை நீருடன் கலந்து கொப்பளிக்க வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். மாதுளம் பழச்சாற்றை சிறிது சூடாக்கி காதில் ஓரிரு துளி விட காதில் சீழ் வடிதல் நிற்கும். மாதுளம் பழச்சாறுடன் எலுமிச்சை சாற்றினை கலந்து குடித்து வர சளித்தொல்லைகள் தீரும். மாதுளம் பிஞ்சை தண்ணீரில் அல்லது தயிரில் கலந்து குடிக்க சீதபேதி, கழிச்சல் குணமாகும். மாதுளம் பழத்தோலை பொடி செய்து அதனுடன் சம அளவு பயத்தம் பருப்பை கலந்து உடலில் பூசிக் குளித்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

# குழந்தைகளின் நினைவாற்றலை

## அதிகரிக்கும் உணவுகள்

ந

ம் குழந்தைகள் போட்டிகள் நிறைந்த சூழலில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். போட்டிகளும், படிப்பின் மீதான அழுத்தமும் குழந்தைகளின் உலகத்தைச் சுருக்கி விட்டன. வெயிலிலும் மழையிலும் ஓடியாடி விளையாட வேண்டிய வயதில், கம்ப்யூட்டர், மொபைல் போன்றவை கொடுத்து அவர்களை அறைக்குள்ளேயே கட்டிப் போட்டு வைத்திருக்கிறோம்.



மருத்துவர் அபிராமி



இந்த வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ஒரு பக்கமெனில், நம் உணவுமுறையில் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்கள் இன்னொரு பக்கம். கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளே குழந்தைகளைச் சூழ்ந்திருக்கின்றன. இத்தகைய உணவுப்பழக்கம் குழந்தைகளின். உடல் நலனுக்கு மட்டுமின்றி மனநலனுக்கும் கெடுதல் உண்டாக்குகிறது.

### பெற்றோர் அழுத்தம் தரக் கூடாது:

ஒரே நேரத்தில் பல கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லும் திறமை சில குழந்தைகளுக்கு இருக்கிறது. உதாரணமாக குழந்தைகளிடம் எந்த அதிகாரத்திலிருந்து திருக்குறள் கேட்டாலும், சரியான குறளைச் சொல்வது சரிதான்.



ஆனால் அந்தக் குழந்தை பிற்காலத்தில் எப்படி வரப்போகிறது என்பது முக்கியம். ஏதிர்பார்ப்பு அதிகரித்து, குழந்தை மன அழுத்தத்தில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 'ஒரு குழந்தை குழந்தையாக இருக்க வேண்டியது முக்கியம். திருக்குறளை மகிழ்ச்சியாக கற்றுக்கொடுப்பது தவறில்லை.

எதையும் வற்புறுத்திக் கற்பிக்கக் கூடாது. மூளையின் செயல்திறன் முழுவதையும் பயன்படுத்தச் செய்யலாம். குழந்தை எதைச் செய்தாலும் அதை மகிழ்ச்சியாகச் செய்வதே முக்கியம். "இதை நீ செய்யணும். அதை நீ சாதிக்கணும்" என்று பெற்றோர் அழுத்தம் தரக் கூடாது.

### ஐக்கிய என்றால் என்ன?

ஒருவரின் அறிவுத்திறனை அளப்பதையே ஐக்கிய (I.Q) -Intelligence quotient என்கிறோம். சராசரியாக இந்தியர்களுக்கு ஐக்கிய லெவல் 82 85 வரை இருக்கும். மூளை எப்படி வினையாற்றுகிறது, எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதைப் பொறுத்தே ஐக்கிய அளவு அமையும்.



### மறதி என்பது பெரியவர்களுக்கும் சிறியவர்களுக்கும் வேறுபடுமா?

குழந்தைகளுக்கான தேவைகளும், பெரியவர்களுக்கான தேவைகளும் வேறு

வேறு. குழந்தையின் மூளையில் எந்த பாதிப்பும் இல்லையென்றால் அவர்களுக்கு கவனக்குறைவால் மட்டுமே மறதி ஏற்படும். ரெஜிஸ்ட்ரேஷன் (Registration) ரிட்டென்ஷன் (Retention) ரீகாலிங் (Recalling) என்று ஞாபகசக்தியில் மூன்று நிலைகள் உண்டு. எல்லா விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. எதை நாம் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமோ அதை திரும்பத் திரும்ப சொல்லிப் பார்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ஏ,பி... அதற்கு அடுத்து என்ன? என்று கேட்டால் 'சி' என்று உடனே பதில் சொல்வோம் அதற்கு காரணம் பல முறை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிப் பார்த்ததால் நினைவிலிருக்கிறது.

### குழந்தைகளுக்கு படிப்பில் மட்டும் மறதி ஏற்படுவதற்கான காரணம்:

பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு தேர்வு சமயத்தின் போது படித்தது எல்லாம் மறந்து போனது போல் இருக்கும். இதற்கு காரணம் நன்றாக படிக்கும் ஒரு மாணவனுக்கு படித்தவையெல்லாம் மறந்துபோவது போல் பயம் இருக்கும், தனக்குத் தெரியாதது ஏதாவது வினாத்தாளில் வந்துவிடுமோ என்ற பதற்றமே அதற்குக் காரணம். பாடத்தைப் படித்திருந்தும் நினைவில் கொண்டு வர முடிய வில்லை என்றால், பாடத்தை சரியாகப் புரிந்து ஆழ்ந்து படிக்கவில்லை என்பதே உண்மை.

பாடங்களை குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் சொல்லிக்கொடுத்து அவற்றின் மீது கவனமடையச் செய்ய வேண்டும். அதையும் தாண்டி குழந்தை ஞாபக மறதியால் தவித்தால், மூளையில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். மரபணுக் கோளாறு, பிறக்கும் போது மூளைக்கு வரும் இரத்தக் குழாயில் பாதிப்பு, வலிப்புநோய், மூளையில்கட்டி போன்றவை இருந்தால் அவற்றைச் சரிசெய்வது அவசியம்.

## சிறு வயதில் ஏற்படும் மறதி வளர்ந்த பிறகும் தொடருமா?

குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதில் ஏற்படும் மறதி என்பது பெரும்பாலும் கவனக்குறைவால் மட்டுமே ஏற்படுகிறது. கற்றலில் குறைபாடு இருந்தால் அதற்கான பயிற்சிகள் மூலம் சரிசெய்து விடலாம். மூளையில் ஏதேனும் பாதிப்புகள் இருந்தால் மட்டுமே மறதி வளர்ந்த பிறகும் தொடரும்.

## ஞாபகத்திறனை அதிகரிப்பது எப்படி?

ஞாபகத்திறனை அதிகரிக்க ஏற்கனவே குறிப்பிட்ட ரெஜெஸ்ட்ரோன் (regestrone) ரிட்டென்ஷன் (Retention), ரீகாலிங் (Recalling) ஆகிய மூன்று விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் சொல்லிக்கொடுத்தால், அதை எளிதாக நினைவில் வைத்துக்கொள்வார்கள். ஒரு பாடத்தை குழந்தை ஒருமுறை படித்தால், 10 சதவிகிதம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள முடியும். அந்தப் பாடத்தையே மூன்று முறை படித்தால் 25 சதவிகிதம் நினைவில் வைத்திருக்கலாம். எனவே பாடத்தை திரும்பத் திரும்ப படிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.



தினமும் 10 20 நிமிடம் யோகாசன பயிற்சிகள், பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் செய்தல், மறதியை போக்க உதவும்.

தோப்புக்கரணம் போடும்போது மூளையின் நியூரான் செல்கள் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. மூளையின் வலது மற்றும் இடது பகுதி சமமான தூண்டுதல் அடைகின்றது, மேலும் மூளைக்கு செய்திகளை பரிமாற்றம் செய்யும் காரணிகள் வலுப் பெறுகின்றது.

## பிரம்மி மூலிகை

பாரம்பரிய ஆயுர்வேத மூலிகையே இந்த பிரம்மி. இதனை நீர் பிரம்மி என்றும் சொல்வார்கள். இது மறதியை நீக்கி நினைவுத்திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஓர் அரிய மூலிகை.. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற மூலிகையாகும்.

## தண்ணீர் மிக அவசியம்

மூளையில் நான்கில் மூன்று பங்கு தண்ணீர் தான் உள்ளது. உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்தால் மூளை வறட்சி அடைந்து ஞாபகசக்தி குறைந்துவிடும். எனவே உடலுக்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டால், மூளை வறட்சி அடையாமல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

## தூக்கம்

குழந்தைகளுக்கு தேவையான தூக்கம் மிகவும் முக்கியம். தூக்கம் சரியாக இல்லையென்றால் மூளை சோர்வு



# மூளை ஆரோக்கியம் முக்கியம்

உணவானது உடலுக்கு மட்டும் நன்மையைத் தருவதில்லை, மூளைக்கும் நன்மையைத் தருகிறது. மூளையை ஆரோக்கியமாக வைக்கும் உணவுகளை உண்பதால் குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது.

குழந்தையின் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் அதிகமாக மீன் சாப்பிடுவது நல்லது. இது குழந்தையின் நினைவாற்றலை மேம்படுத்த உதவும்.

பால் மற்றும் பாலால் செய்யப்பட்ட உணவுகளில் அதிகமாக புரோட்டீன், கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின் டி உள்ளது. இது நரம்பு மண்டலத்தை நன்கு இயக்குவதோடு மூளை செல்களை நன்கு செயல்பட வைக்கிறது.

மூளைக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தை வழங்குவதில் பொரி பழங்களான ஸ்ட்ராபெர்ரி, செர்ரி, அவுரிநெல்லி மற்றும் நாவல் பழம் சிறந்தவை. இதில் ஆண்டிஆக்ஸிடென்ட் (Anti oxidants) மற்றும் வைட்டமின் சி உடலுக்குத்



தேவையான அளவு உள்ளது.

நட்ஸ் அதிகம் சாப்பிட்டால் அதில் உள்ள வைட்டமின் டி அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும். முட்டையில் உள்ள புரோட்டீன் (Protein) மூளையை கறுகறுப்பாக வைப்பதோடு, களைப்படையாமல் பார்த்து கொள்ளும்.

வைட்டமின் பி மற்றும் குளுக்கோஸ் அதிகம் உள்ள சிவப்பு அரிசியை சாப்பிட்டால் மூளை ஆரோக்கியமாக இருக்கும். தினமும் ஏதேனும் ஒரு தானியத்தை சேர்த்து எடுப்பது நல்லது.

அடைந்து விடும். மூளை புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க தூக்கம் அவசியமான ஒன்று.

## பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகள்

பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகள் அதிகமாக சாப்பிட்டால் குழந்தையின்

ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். அதிலும் குறிப்பாக நெல்லிக்காய், பசலைக்கீரை, ப்ராக்கோலி, காலிஃப்ளவர், முளைகட்டிய தானியங்கள், தயிர், அவகோடோ, கொகோபவுடர், பீட்ரூட் மற்றும் கீரைகள் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துகள் அதிகம் இருப்பதால், உடலும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்.

தினமும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தையின் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க இயலும். வல்லாரை கீரையை சட்னியாக, பாசிப்பருப்பு சேர்த்து கூட்டாக, கொஞ்சம் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து கீரை மசியலாக, வல்லாரை தோசை, வல்லாரை குப் எனச் செய்து சாப்பிட்டால் மூளை சோர்வு அடையாமல் அறிவைக் கொடுக்கும். நினைவுத்திறன் அதிகரிக்கும்.



நோய் நீக்கும்

# ரெசின்கள்

தா

வரங்களில் உள்ள நறுமண எண்ணெய்யில் ஆக்சிஜன் சேரும்போது ரெசின் ஆகின்றது. ரெசின்கள் வேதியியல் அடிப்படையில் ஹைட்ரோ கார்பன் பொருட்களாகும். ரெசின்கள் நீரில் கரையாத தன்மையுடையன.

பண்டைய எகிப்தியர்கள் இறந்தவர்களின் உடலைப் பதப்படுத்தும் பொழுது இறந்தவர் உடல் வைக்கப்படுகின்ற பெட்டிகள் சிதையாமல் இருக்க அதன் மீது ரெசின்களையும், அவைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட வார்னிஷ்களையும் பூசியுள்ளனர். பண்டைய ஐப்பானியர்களும், சீனர்களும் கலைப் பொருட்கள், பொம்மைகள் தயாரிக்க லேக்குவார் எனும் ரெசினைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

ரெசின்கள் பூக்கும் தாவரங்களின் மரத்தண்டுகளில் சுரக்கின்றன. சில ரெசின்கள் மரங்களின் வேர்களில் சுரக்கின்றன. ரெசின்கள் மரங்களின் கட்டைகளிலும் பட்டைகளிலும் உள்ள ரெசின்குழாய்களில் தனியாகவோ எண்ணெய் பிசினுடன் கலந்தோ சுரக்கின்றன. ரெசின்கள் வெளியேறுவதற்கு முன் திரவமாகவும், வெளியேறிய பின் கடினப் பொருளாகவும் காணப்படுகின்றன.

வணிகத்திற்காகவும், மருந்திற்காகவும் ரெசின்களை மரங்களிலிருந்து அதிகமாகச் சேகரிக்கும் பொழுது பட்டைகளையும் அதன் உள்ளே இருக்கின்ற கட்டையின் புளோயத்திலும் கத்தியினால் அல்லது சிறிய கோடரியினால் கீறி வடு ஏற்படுத்திச் சேகரிக்கின்றனர்.



மருத்துவர் செளபாக்யா



## உங்களுக்குத் தெரியுமா?- 5



வட மாநிலங்களிலுள்ள மூடாவிதை யுடைய தாவரங்களான பைன் மரக் காடுகளிலிருந்து சேகரிக்கப்படுகின்ற ரெசின்களினால் அரசுக்கு ஆண்டு தோறும் கோடிக்கணக்கில் வருமானம் கிடைக்கின்றது.

பொருட்களுடன் கலந்து சுரக்கும் அடிப்படையில் ரெசின்களை கடின ரெசின்கள், ஒலியோ ரெசின்கள், கம் ரெசின்கள் என மூன்றாக வகைப்படுத்துகின்றனர்.

### கடின ரெசின்கள்

லேக்குவர், ஷெல்லாக்கு, குங்கிலிய வகைகள் கடின ரெசின்கள். மரங்களின் கட்டைகள் மற்றும் பட்டைகளிலுள்ள ரெசின் குழாய்களில் வேறு எந்த பொருட்களுடனும் சேராமல் தனியாகச் சுரக்கும் ரெசின்கள். இவைகளில் தண்ணீர் ஓட்டாமலிருப்பதன் காரணத்தால் பெயிண்ட், வார்னிஷ் தயாரிப்பின்போது கடின ரெசின்கள் கலக்கப்படுகின்றன.

### குங்கிலியம்

வெள்ளை குங்கிலியத்தால் வெட்டையால் பிறந்த நீர் நாண புண், கொப்புள புண், சீழ்மேகம், உள்மூலம் ஆகியவை குணமாகும். இது வாத நோய்க்கு சிறந்த மருந்து. வாதநோயைக் குணமாக்குகின்ற அனைத்து தைலங்களிலும் வெள்ளை குங்கிலியம் சேர்க்கப்படுகின்றது. சீமை குங்கிலியம் ஆறு தூபங்களில் ஒன்றாகும். கோயில்களிலும், வீடுகளிலும் வாசனைக்காக பயன்படுத்துகின்றனர். இக் குங்கிலியம் துவர்ப்பு செய்கை உடையதால் கழிச்சலைக் குணமாக்குகின்றது. மேக நோயை குணமாக்கவும், ஆண்மையை பெருக்கவும் பயன்படுகிறது.

கருங்குங்கிலியம் கோயில்களிலும், வீடுகளிலும் மணப்பு கைக்காகப் பயன்படுகிறது. இது காது, மூக்கு, தொண்டை



நோய்களைக் குணமாக்குகின்றது. மேகப்புண், தோல் நோய்கள், வாத நோய்கள், காணாக்கடி, நஞ்சு ஆகியவை குணமாகின்றன.

ஒலியே ரெசின் என்பது டர்பென்டைன் சாம்பிராணி போன்றவை ஆகும். டர்பென்டைன் என்பது வடிகட்டுதல் மூலம் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட மஞ்சள் நிறத் திரவம். டர்பென்டைன் பெயிண்ட், வார்னிஷ்களுடன் கலக்க பயன்படுகின்றது. இது தசைவலி நிவாரணியாகவும், தலைவலி நிவாரணியாகவும் பயன்படுகின்றது. ஆஸ்துமா நோயை குணமாக்குகின்றது.

### சாம்பிராணி

சாம்பிராணியை பொடி செய்து மருந்திற்குத் தனியாகக் கொடுப்பது வழக்கில் இல்லை. சாம்பிராணியைப் பயன்படுத்தி சாம்பிராணி தைலம், சாம்பிராணி பதங்கம் முதலிய மருந்துகள் செய்யலாம். இவை நாட்பட்ட இரைப்பு நோயைக் குணமாக்குகின்றன. சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகச் செயல்பட்டு சிறுநீரகக் கற்களை நீக்குகின்றன.



### பிசின் ரெசின்கள்

குக்குலு பிசின் ரெசின் வகையைச் சேர்ந்தது. வணிகத்தில் மைர் (விஹ்ஷீக்ஷீலீ) என அழைக்கப்படுகின்றது. சித்தா மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளில் வாத நோய்களுக்கு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளில் சேர்க்கப்படுகின்றது. இது சிறந்த ஆண்மைப்பெருக்கி மருந்தாகும். உடலில் குருதியைப் பெருகச் செய்கின்றன.

தேள்கடி மருந்திலும், பாம்புக்கடி நஞ்சை குணமாக்கும் மருந்திலும் சேர்கின்றது.

### பெருங்காயம்

பெருங்காயத் தாவரம் பல்லாண்டு காலம் வளர்கின்ற பெருஞ்செடியாகும். வேரின் மேல் பகுதியை வெட்டியவுடன் ரெசின் குழாய்களிலிருந்து பால் நிறத்தில் வெளியேறி வெட்டுப்பட்ட வேரின் மேல் பகுதியில் உறைந்து திடப்பொருளாக மாறும். பின்பு பெருங்காயம் சிவப்பு நிறம் கலந்த பழுப்பு நிறத்தில் காணப்படும். இந்த ரெசினில் உள்ள நறுமண எண்ணெய்யில் கந்தகச்சத்து அதிகமுள்ளதால் பெருங்காயம் மூக்கிற்கு ஒவ்வாத நாற்றமுடையதாக இருந்த போதிலும், இதன் மருத்துவக் குணத்துக்காக இந்தியர்கள் பெருங்காயத்தை உணவில் சேர்க்கின்றனர்.



பெருங்காயம் உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கின்றது. இது கருவைக் கலைக்கும், இருமல், இரைப்பை குணமாக்கும். பெருங்காயத்தை நீர்விட்டரைத்து மார்பின் மீது பற்றிடக் குழந்தைகளின் கக்குவான் இருமல் குணமாகும்.

இன்னும் தெரிந்து கொள்வோம்.



## உடல் எடையை குறைக்க பாசிப்பயறு

வைட்டமின் மற்றும் இரும்புச்சத்துகள் நிறைந்தது பாசிப்பயறு. உடல் எடை குறைக்க, இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த மற்றும் சருமம் சார்ந்த பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது. சரும புற்றுநோய் ஏற்படாமல் காக்கிறது. கர்ப்பினிகளுக்கு வேகவைத்த பாசிப்பயறு கொடுத்தால், எளிதில் செரிமானமாகும்.



முளைகட்டிய பாசிப்பயிறு உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதோடு, உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவும். இதிலுள்ள வைட்டமின் ஏ கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை தருவதோடு பார்வைத் திறனையும் மேம்படுத்தும்.

இதிலுள்ள அதிகப்படியான ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நம் உடலில் ஏற்படும் டிஎன்ஏ மாற்றத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. பெண்கள் சிறுவயதிலேயே பூப்பெய்துதலைத் தடுக்கிறது. ஒமேகா அமிலம் அதிகமாக இருப்பதால், முடி வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்றன. பாசிப்பயறு மாவை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால், பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

# உணவும் குணமும்



அ

திகமாக குழைந்த சாதத்தை புசித்தால் இரும்பு உண்டாகும். கம்பு சாதம் அதிகம் உபயோகித்தால் இரும்பு, இளைப்பு உண்டாகும்.

வரகு அதிக கொழுப்புச் சத்து கொண்டது. இதனை முதன்மை உணவாக உட்கொண்டால் இரைப்பு உண்டாகும்.

பசலைக்கீரை, பரங்கிக்காய், புடலங்காய் கபத்தை அதிகப்படுத்தும். பீர்க்கங்காய் சீதளத்தை உண்டாக்கும். புதுத் தேன் அதிகம் உண்டால் நெஞ்சில் கபம் சேரும்.

செம்மறியாட்டு நெய் கப நோயை அதிகரிக்கும். வாத்துக்கறி கோழையை அதிகரிக்கும்.

கொள்ளு சூட்டுத் தன்மை கொண்டது. உணவில் அதிகம் பயன்படுத்தினால் சுவாசம், காசம், ஜலதோஷம் நீங்கும்.

பயறு வகைகள் கபத்தை போக்கும். முளைக்கீரை சிறியவர் முதல் முதியவர்வரை அனைவருக்கும் சளியால் ஏற்படும் காய்ச்சலையும், காச இரும்பையும் போக்கும். சிறுகீரை இரும்பைப் போக்கும்.

மணலிக் கீரையினால் சீதளம் நீங்கும். பரட்டை கீரையால் கபம் போகும். தூதுவளையால் காசம் விலகும். வாழைப்பு இரும்பைத் தணிக்கும். முருங்கைக்காய் கபத்தை நீக்கும். கத்தரிக்காய் பித்தத்தால் வரும் கபத்தை நீக்கும்.

வெள்ளரிப் பிஞ்சு மற்றும் கத்தரி பிஞ்சு வாதம், பித்தம், கபம் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். சுண்டைக்காய் சாப்பிட மாப்புச்சளி போகும்.

முள்ளங்கி இரும்பு, கபம் சுவாசக் கோளாறை போக்கும். வெங்காயம் இரும்பை சரிசெய்யும். கூகைக்கிழங்கு சாப்பிட இரும்பு நீங்கும். இஞ்சி காசம், கபம் போக்கும்.

ஆசிரியர் குழு



# காலை உணவை தவிர்க்கலாமா?



மருத்துவர் கு.நிவேதா



லை உணவு என்பது வெறும் உணவல்ல. உடல் இயக்கத்துக்கான ஆற்றலைத் தருகிற எரிபொருள். உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருவதிலும், உடலை பாதுகாப்பதிலும் காலை உணவே முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஒரு சிறந்த காலை உணவு என்பது கார்ப்ஸ், புரதம், கொழுப்பு ஆகியவற்றின் கலவையாக உள்ளது. காலையில் எழுந்ததும் உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலைப் பெற சமச்சீர் சத்துக்கள் நிறைந்த காலை உணவை சரியான நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும். காலையில் எதையாவது சமைத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு ஓடாதீர்கள். கண்டிப்பாக இது உங்கள் உடல் நலனை பாதிக்கும்.

பசி என்பதே ஒரு பிணிதான். மணிமேகலையில் சீத்தலை சாத்தனார் பசிப்பிணி என்னும் பாவி என்று குறிப்பிடுவார். பசிப்பிணியை போக்கும் மருந்துதான் உணவு. காபியும், டீயும் எந்த வகையிலும் உணவுக்கு மாற்று இல்லை. காபி சாப்பிட்டாலும் டீ சாப்பிட்டாலும் பசிப்பிணி அப்படியேதான் இருக்கும். இதே நிலைமை தொடர்ந்தால் பசியோடு வேலை செய்ய முடியாது. அசிடிட்டி போன்ற உபாதைகள் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புண்டு.

காலை உணவு கட்டாயம் என்று மருத்துவ துறை கடுமையாக கூறுகிறது. இரவு உணவுக்கும் காலை உணவுக்கும் இடையே நீண்ட இடைவெளி இருப்பதால் தான் காலை உணவை பிரேக்ஃபாஸ்ட், அதாவது விரதத்தை உடைப்பது





உணவு நேர அட்டவணை	
காலை உணவு	காலை 6 மணி முதல் காலை 10 மணிக்குள்
காலை சிற்றுண்டி	காலை உணவுக்கு 2 - 4 மணி நேரம் கழித்து
மதிய உணவு	பிற்பகல் 3 மணிக்கு முன்
பிற்பகல் சிற்றுண்டி	மதிய உணவுக்கு 2 - 4 மணி நேரம் கழித்து
இரவு உணவு	மாலை 5 மணி முதல் இரவு 8 மணிக்கு முன்

என்ற பொருள்படச் சொல்கிறோம்.

ஊட்டமுள்ளதாகவும் மந்தம் ஏற்படுத்தாததாகவும் உள்ள தமிழர் உணவுகள் ஏராளம் உள்ளன. அவற்றை நம் பெரியோர்களிடமிருந்து கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு பயன்படுத்த வேண்டும்.

### காலை உணவை தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

காலை உணவை தவிர்ப்பதால் ஆற்றலுடன் செயல்படமுடியாது. காலை உணவை மென்று சாப்பிடும்போது, எச்சில் சுரப்பில் உள்ள லைசோசைம் (கிருமிநாசினி செய்கையுடையது). வாய்ப்பகுதியில்

மையமிட்டுள்ள கிருமிகளை அழிக்கும். அதுவே காலை உணவை சாப்பிடாவிட்டால் கிருமிநாசினியின் ஆதரவின்றி வாய்ப்பகுதியில் கிருமிகளின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து, விரைவில் வாய்நாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சுரக்கும் செரிமானச் சுரப்பிகளை உணவு ஆசுவாசப்படுத்தாதபோது, வயிற்றுத் தசைகளில் படர்ந்திருக்கும் மென்படலத்தில் புண்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. மேலும் உணவு எதுக்களித்தல், வயிற்றுவலி, செரிமானத் தொந்தரவுகள் உண்டாகும்.

குறிப்பாக காலையில் எழுந்ததும் 5 நிமிடங்களில் சமைக்கும் பாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகளை கட்டாயம் தவிர்த்து விடுங்கள். அப்படியே அதைச் சாப்பிட்டாலும் அதில் எந்த வித ஊட்டச்சத்துக்களும் இருப்பதில்லை.

சிலர் காலை உணவை எடுத்துக் கொள்வது இல்லை. இப்படி நீங்கள் சாப்பிடாமல் இருந்தால் பசி அதிகரித்து மதிய வேளையில் நிறைய சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். இப்படி எக்கு தப்பாக சாப்பிடுவது காலப்போக்கில் உடல் எடை அதிகரிக்க காரணமாகி விடும்.

காலை உணவைத் தவிர்த்தவர்



# காலையில் என்ன சாப்பிடலாம்?

காலை உணவில் கொழுப்பு, எண்ணெய் இல்லாமலோ அல்லது மிகக் குறைந்த அளவிலோ இருக்க வேண்டும். அதிகக் கொழுப்பு, மந்தம் ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் காலை உணவில் இருந்தால் மூளை செயல்பாடு குறையும். மனக்குவிப்புத் திறனையும் குறைக்கும்.

முளைகட்டிய பயறு வகைகள், பழங்கள், கீரைகள், காய்கள், தேங்காய் போன்றவற்றாலான உணவுகள் அதிகம் இருக்க வேண்டும்.

அதிகமான நார்ச்சத்தும் ஊட்டச்சத்துக்களும் இருக்க வேண்டும். உணவில் குறைந்த அளவு கலோரி இருக்க வேண்டும். பழங்கள், பாதம், தேங்காய், இஞ்சி, கீரைகள் சேர்த்து அரைத்த கூழ்மக் கலவை மிகச்சிறந்த காலை உணவாகும்.

முளை கட்டிய பாசிப் பயறுடன் பச்சைப்பயறு, இஞ்சி, பூண்டு, சிறிய வெங்காயம், நாட்டுத் தக்காளி, சீரகப்பொடி, சிறிது உப்பு, மோர் கலந்து அரை மணிநேரம் ஊறவைத்து உண்ணலாம். இது எல்லாமே பச்சையாக வேக வைக்காமல் இருப்பதால்



முதலில் குறைந்த அளவே உண்ண வேண்டும். படிப்படியாக அளவைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

எடை குறைக்க விரும்புவவர்கள் தேங்காய், பழம், கீரைச்சாறு மட்டும் காலை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். உளுந்து, வெந்தயம், சுக்கு, பூண்டு, பனைவெல்லம், தேங்காய்ப்பால் கலந்து செய்த கஞ்சி சிறந்த காலை உணவாகும்.

இட்லி, தோசை போன்றவை செய்வதாக இருந்தால் தோலுடன் உளுந்தை (கருப்பு உளுந்து) ஊறவைத்து வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

களிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், பெரும்பாலானோருக்கு இரத்த அழுத்தம் இயல்பை விட அதிகமாக இருந்திருக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகள், காலை உணவை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள். காலை உணவு சாப்பிடுபவர்களைவிட, காலை உணவை தவிர்ப்பவர்களுக்குத்தான் இதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கிறது.

## சர்க்கரை நோய்க்கான வாய்ப்பு அதிகம்

காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால், குளுக்கோஸ் வளர்சிதை சுழற்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சர்க்கரை நோய் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும். காலையில் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது, குளுக்கோஸ் இன்சலின்



சார்ந்த செயல்பாடுகள் குறையும். மதிய உணவின் மூலம் கிடைந்த அதிக குளுக்கோஸை ஈடுகட்ட, அதிகமான இன்சலின் சுரந்து, தொடர்ந்து மாற்றங்கள் நிகழும். சில மாதங்கள் கழித்து, இன்சலின் 'ரெசிஸ்டன்ஸ்' ஏற்பட்டு, சர்க்கரை நோயாளியாக நாமும் மாறிவிடுவோம்.

## காலை உணவின் பலன்கள்

- நாள் முழுவதும் நலமுடன் வேலை செய்வதற்குக் காலை உணவு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.
- சிறந்த நினைவாற்றல் ஏற்படவும், மூளை சுறுசுறுப்புடன் செயல்படவும் மனதின் ஆற்றல் மேம்படவும் முக்கியமான முடிவுகளை விரைவாக எடுப்பதற்கும் சிறந்த காலை உணவு உதவுவதாக பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.
- பசி உணர்வு சீராக இருப்பதற்கும், சீரண மண்டலம் சிறப்பாகச் செயல்படவும் வளர்சிதை மாற்ற நிகழ்வுகள் இயல்பாக நடக்கவும் காலை உணவு உதவுகின்றது.
- காலை உணவு உடல் பருமன் ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றது. காலையில் ஊட்டமான உணவு உண்பதால் பசி உணர்வு சீராகி மதியம், இரவு உணவின் அளவு கட்டுப்பட்டு உடல் எடை கூடுவது கட்டுப்படுகிறது. தொப்பை ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது.
- சீரான செரிமானமும் வளர்சிதை மாற்ற நிகழ்வுகளும் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.



வயிறு குடல் பகுதிகளில் காற்று தங்கி வயிற்று உப்புசம் ஏற்படுவது தடுக்கப் படுகின்றது.

- பல அடுக்கு ஆய்வுகள் காலை உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகின்றன. அவற்றில் முக்கியமானது உடல் பருமன் கட்டுப்படுவது. காலை உணவினை நார்ச்சத்துடனும் ஊட்டச்சத்துடனும் உண்பதால் கட்டுடல் ஏற்படுவது பல ஆய்வுகளில் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.
- காலையில் தொடர்ச்சியாக கீரை உணவினை உண்பதால் ஒருவரின் செயல்திறன் மேம்படுகின்றது. வாழ்நாள் முழுவதும் ஊக்கத்துடன் செயல்பட முடிகிறது. உயர்ந்த குறிக்கோளை அடைய வழி வகுக்கிறது.

### ஹார்மோன் மாற்றங்கள்

காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் உடலில் சுரக்கும் 'டோபமைன்' மற்றும் செரடோனின் ஹார்மோன்களின் அளவுகள் குறையும். இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் மனதை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுபவை.

முந்தைய நாள் இரவு முதல், அடுத்த நாள் மதியம் வரை நீண்ட நேரம் சாப்பிடாமல் இருப்பதால், உடலில் நடக்கும் அனைத்து வளர்சிதை மாற்றங்களிலும் பாதிப்புகள் ஏற்படும். காலை உணவை தவிர்க்கும்போது, உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்காது. உணவின் மூலம் கிடைக்க வேண்டிய அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்காமல் சோர்வும், மந்தமான நிலையும் நம்மைப் பற்றிக் ஜூன் 2021



கொள்ளும்.

இந்தமாதிரி பிரச்சனைகளுக்குள் சிக்கிக் கொள்ளாமல் நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ வழியாகின்ற காலை உணவை தவிர்க்காதீர்கள். ஆரோக்கியமான உணவை எடுத்துக் கொண்டு நலமுடன் வாழுங்கள்.

# இழந்த சுவையை மீட்டெடுக்கும் புளியம்பூ துவையல்



தாத்தா  
சொன்ன  
தாவரக்  
கதைகள்

3



மருத்துவர்  
சாய் திவ்யா செங்கோடன்



மாதம் வந்தாலே தாத்தாவின் தோட்டத்தில் புளியமரங்களில் பூக்கள் பூத்து, பிஞ்சுகளாக மாறி, நன்றாக திரண்டு முதிர்ந்து புளியம்பழங்களாகி மரத்தடியில் கால் வைக்க கூட இடமில்லாமல் கொட்டிக்கிடக்கும். மரக்கிளைகளை உலுப்பினால் இன்னும் நிறைய புளியம்பழங்கள் உதிரும். அவை அனைத்தையும் தூசி தும்பு இல்லாமல் பக்குவமாக சேகரித்து வந்து வீட்டு முன்பிருக்கும் திண்ணையில் கொட்டி புளியங்கொட்டைகளையும், பொய்ப்பிஞ்சுகளையும், பழத்தை சுத்தியுள்ள ஓடுகளையும் நீக்கி சுத்தம் செய்வார்கள். மிஞ்சி இருக்கும் புளியை எடைபோட்டு சின்ன சின்ன மரப்பெட்டியில் அடுக்கி சேமித்து வைத்துவிடுவார்கள்.

தாத்தா தோட்டத்தின் வடக்கு வேலியோரம் ஐந்தாறு புளியமரங்களை நட்டு வைத்து பாதுகாப்பாக வளர்த்து வருகிறார். தாத்தா அடிக்கடி அந்த மரங்களுடன் உரையாடுவதை பார்த்து வாச வியந்து இருக்கிறான். தாத்தாவிடம் ஒரு முறை அது பற்றி கேட்ட போது "என் கண்ணை, மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உணர்ச்சி இருப்பது இல்லை. உணர்ச்சி என்பது எல்லா உயிர்களுக்குமே சொந்தம். நாம் பேசும் வார்த்தைகள் எப்படி மனிதர்களுக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துதோ, அதே போல செடிகொடிகளுக்கும் மரங்களுக்கும் கூட நம் வார்த்தைகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

'எண்ணம் போல வாழ்க்கை' என்று சொல்வதும்,

'உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேண்டும்னு சொல்றதும் சும்மா இல்ல டா பேராண்டி! அத்தனையும் தீர்க்கமான உண்மை.' என்று விளக்கம் சொன்னார் தாத்தா. அதை கேட்ட வாசுவுக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய விஷயத்தை கற்றுக்கொண்டதாக எண்ணம் தோன்றியது.

தானும் தன்னுடைய செல்ல தங்கை திவ்யாவும் கூட தங்கள் தாத்தாவை போலவே நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணினான் வாசு. இருந்தாலும் ஒரு சந்தேகம் அவனுக்கு இருந்தது. புளியமரத்தின் அடியில் நிற்கக் கூடாது என்றும், புளியமரங்கள் என்றாலே மோசமானது என்றும் சொல்லிக் கேட்டிருக்கிறான். அதைப்பற்றி தாத்தாவிடம் கேட்டுத் தெரிய விரும்பினான்.

எப்போதும்போல இந்த வருடமும் புளியை சேகரித்து விட்டு, புளியங்கொட்டைகளை வீட்டு முன்பட்டுவைத்திருந்த மகிழ் மரத்தடியில் கொட்டி வைத்திருந்தனர். மலை போல விதைகள் குவிந்து கிடந்தன. மாலை 5 மணியளவில் அதன் மேலேறி திவ்யாவும் வாசுவும் அமர்ந்துகொண்டு பாட்டி கொடுத்த சுக்கு மற்றும் பனைவெல்லம் கலந்த பாலை குடித்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் அருகில் வந்து தாத்தாவும் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்தார். அப்போது வாசு தாத்தாவிடம் தன்னுடைய கேள்விகளை கேட்க ஆரம்பித்தான்.

" தா த த தா , என க் கு இ ந த புளியமரங்களை பற்றி கொஞ்சம் சொல்லுங்களேன்..." என்றான். தாத்தாவும் ஆர்வத்துடன் சொல்ல ஆரம்பித்தார். புளியமரங்கள் நம் தமிழகத்திற்கே உரிய மரங்களாகும். பயணம் செய்யும்போது சாலையின் இரு மருங்கிலும் ஏராளமான புளிய மரங்களை பார்க்கலாம். நாங்கள் சிறு பிள்ளைகளாக இருக்கும்போது புளியமரத்தின் பூக்கள், புளியம் பிஞ்சு, புளியங்கொட்டைகளை வைத்து செய்த உணவு வகைகளை நிறைய

சாப்பிட்டிருக்கிறோம்."

இந்த மரத்திற்கு பல பெயர்கள் உண்டு. சங்க கால நூல்களில் இந்த மரத்த 'திந்துருனி, சிந்துரம், சிந்தம், சிந்தகம், ஆம்பிரம், எகின்' போன்ற பெயர்களை வைத்து அழைத்திருக்கிறார்கள். இந்த மரத்தோட இலை, இலைக்கொழுந்து, பூ, பழம், ஓடு, கொட்டை, பட்டை, ஈர்க்கு எல்லாமே மருத்துவ பயன் உள்ளவை.

### புளியம்பூ

அந்த காலத்துல எங்களுக்கெல்லாம் வருடத்திற்கு இரண்டு முறை தான் நெல்லு சோறு கிடைக்கும். மற்ற நாட்களில் எல்லாம் ராகி, கம்பு போன்ற உணவுகள் தான்.



அப்போ எங்க அம்மா எங்களுக்கு இந்த புளியம் பூக்களை பறித்து வந்து துவையல் அரைத்து தருவாள். புளியம்பூக்களை சுத்தம் செய்து, ஒருமுறை நன்றாக நீரில் அலசி விட்டு அம்மலர்களுடன் கொஞ்சம் சின்னவெங்காயம், 2 மிளகாய், ஒரு தேக்கரண்டி சிவக்க வறுத்து எடுத்த உளுந்து, கால் தேக்கரண்டி சீரகம், உப்பு இவற்றுடன் தேவையான அளவு நெய் சேர்த்து வணக்கி, அம்மியில் அரைத்து தருவாள். சாப்பிடவே அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும்.

இந்த துவையலை சுரம் வந்து நீங்கியவர்களுக்கும், வாய் ருசியறியாமை, வாந்தி போன்ற நோய்களால்



தாளித்து சாப்பிடுவது நம் ஊரில் ஒரு பொழுதுபோக்கு.

சிலர், புளியங்கொட்டைகளை எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி, வறுத்து, உரலில் இட்டு இடிப்பர். அப்போது கொட்டையின் மேல் இருக்கும் தோல் உரிந்து வரும். தோலை நீக்கி உள்ளிருக்கும் பருப்புகளை மட்டும் எடுத்து வேகவைத்து அரைத்துக்கொள்வர். அதோடு சிறிது கருப்பட்டி வெல்லம் சேர்த்து உருண்டை பிடித்து சிற்றுண்டியாகவும் சாப்பிடுவது நம் ஊரு வழக்கம் டா பேராண்டி.

கொட்டைகளின் மேல்தோலை எடுத்து பொடித்து அதில் தொடர்ந்து பல் துலக்கி வர, பல் இறுகும்.

இது மட்டும் அல்லாமல், சிலர் கொட்டையின் உள் இருக்கும் வெள்ளைநிற பருப்பை எடுத்து வறுத்து இடித்து, சின்னவெங்காயம், பச்சைமிளகாய், சிறிது உப்பு சேர்த்து, நீர்விட்டு பிசைந்து அடை போல செய்து உணவாக உட்கொள்கின்றனர்" என்றார் தாத்தா.

"எங்களுக்கும் அந்த பருப்பு அடை சாப்பிட ஆசையாக இருக்கிறது தாத்தா" என்று திவ்யாவும் வாசுவும் கூறினர். இன்று மாலையே அதற்கு ஏற்பாடு



செய்துவிடலாம் செல்லங்களா!" என்று தாத்தாவும் சம்மதம் சொன்னார். தொடர்ந்து சொல்ல ஆரம்பித்தார் தாத்தா.

### புளியம்பட்டை

"புளியம்பட்டை கூட ஒரு நல்ல மருந்து என்றே சொல்லலாம். புளியம் பட்டையை எடுத்து அடுப்பில் இட்டு சாம்பலாக்கி, அதை நீரில் கரைத்து வடிகட்டி வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் நீங்கும்.

புளியம்பட்டையை சாம்பலாக்கி சிறிது உப்பு வறுத்து பொடித்து அத்துடன் கலந்து வைக்கவும். சிறிதளவு மட்டும் இந்தக் கலவையை வெந்நீரில் கலந்து குடித்துவர சிலருக்கு குடலில் ஏற்படும் குன்மம் என்னும் அல்சர் நோய் குணமாகும்.

இதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த வாசு, "அடேங்கப்பா!... கெட்டதுன்னு சொன்ன புளியமரம் இவ்வளவு நல்ல குணங்களைத் தனக்குள்ள வெச்சிருக்கா.." என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டான். தாத்தா அவன் தலையை நீவிக் கொடுத்து "ஆமாண்டா பேராண்டி" என்றார்.



# ஆரோக்கிய வாழ்வு தரும் அடிகளவை



மருத்துவர் சுபாஷினி



‘உணவே மருந்து’ என்ற கூற்றை கேட்காதவரோ, தெரியாதவரோ இருக்க முடியாது. நம் முன்னோர்கள் எதனால் உணவை மருந்து என்று கூறியுள்ளனர் என்பது, பலருக்கும் ஒரு கேள்விக் குறியே!

இன்றைய நவீன உலகில், உணவின் வகைகள், பெயர்கள் மற்றும் அதனை தயாரிக்கும் முறைகள் பலவாறாக இருந்தாலும், அனைத்து உணவுகளின் சுவையும் அறுசுவைகளுக்கு உள்ளேயே அடங்கும். அறுசுவைகளுக்கு பஞ்சபூதங்களே மூலமாக உள்ளது.

## உணவில் பஞ்சபூதங்கள்

இனிப்பு (Sweet)	-	நிலம் + நீர்
புளிப்பு (Sour)	-	நிலம் + நெருப்பு
உவர்ப்பு (Salt)	-	நெருப்பு + நீர்
கசப்பு (Bitter)	-	காற்று + ஆகாயம்
கார்ப்பு (Pungent)	-	நெருப்பு + காற்று
துவர்ப்பு (Astringent)	-	காற்று + நிலம்



பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையால் உருவாகின்ற அறுசுவையில், ஒவ்வொரு சுவைக்கும் தனித்தன்மையும், மருத்துவ இயல்பும் இருக்கின்றது. அறுசுவையின் குணங்கள் என்னென்ன? அவற்றின் மருத்துவ குணங்கள் எவ்வாறு உடலிலும், மனதிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது? எவ்வாறு மருந்தாகின்றன? எவ்வாறு உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கின்றன என்பதை விரிவாகப் பார்ப்போம்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு  
மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்  
வளர்த்தேனே

என்ற திருமூலர் வாக்குபடி உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தால்தான் உயிரை பாதுகாக்க முடியும். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உட்கொள்ளும் உணவில் அறுசுவைகளும் இருப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களும் சமநிலை மாறுபடாமல் அறுசுவை உணவே உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.

### அறுசுவையும் ஆரோக்கியமும்

ஐம்புலன்களில் ஒன்றான நாக்கால் உணரப்படும் உணர்வையே நாம் சுவை என்கிறோம். இந்தியமுறை மருத்துவங்களான ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்தா சுவையை ஆறுவகையாக கூறியுள்ளன. இந்த ஆறுவகை சுவையும் தனித்தனி தன்மைகளைக் கொண்டது. ஆறுவகையான சுவைகளையும் கொண்ட உணவே ஆரோக்கியமான உணவாகவும் முறையான உணவாகவும் கருதப்படுகின்றன.

நம் உடலிலும் மனதிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் வல்லமையை உணவு கொண்டுள்ளது. உடலின் தோஷங்களான வாதம், பித்தம், கபம் மற்றும் தாதுக்களில் ஐதன் 2021

கூட நேரடியாகவும் அல்லது மறைமுகமாகவும் உணவுகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

நம் உணவுப் பழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள முடியும். தோஷங்களை சமநிலையில் வைக்கும்போது உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் சமநிலையில் இருக்கும்.

அறுசுவைகளும் உடலில் என்னென்ன மாற்றங்களை உண்டுபண்ணும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

### இனிப்பு

உடல் எளிதில் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சுவை. இது உடல் மற்றும் மனதிற்கு திருப்தியைத் தருகிறது. இனிப்பு சுவை இரண்டு பஞ்சபூதங்களான நிலம் மற்றும் நீர் ஆதிக்கத்தால் உணரப்படுகிறது. இனிப்பு சுவை கொண்ட உணவு உடலின் சப்த தாதுக்களின் (திசுக்கள்) வளர்ச்சியை அதிகரிக்கும். உணர்வு உறுப்புகளுக்கு இதமான உணர்வை அளித்து, உடல் வலிமையை ஊக்குவிக்கின்றன. தாகம் மற்றும் எரியும் உணர்வை நீக்குகின்றன. மனதை சாந்தமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. தேனீக்கள் மற்றும் எறும்புகளால் மிகவும் விரும்பப்படுகின்றன.

இனிப்பு சுவையுள்ள உணவுகளை மட்டும் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளும்போது



உடல்பருமன், சோம்பல், அதிக உறக்கம், பசியின்மை, செரிமான சக்தி குறைதல், அசாதாரண தசை வளர்ச்சி, இருமல், குமட்டல், குரல் மாற்றங்கள், கண்நோய்கள், நீரிழிவு நோய் போன்ற பலவிதமான உடல் உபாதைகள் ஏற்படும்.

### இனிப்பு சுவை உணவுகள்

பால், வெல்லம், தேன், பழவகைகள், சிறுதானியவகைகள், அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்கள், கரும்பு.

### புளிப்பு

புளிப்பு சுவை பித்தத்தை தூண்டி ஜீரணத்தை அதிகரிக்கும். இதயத்திற்கு பலமளிக்கும். உணவுக்கு மேலும் சுவை சேர்க்கும். பசியுணர்வைத் தூண்டும். உணர்வு நரம்புகளை வலுப்பெறச் செய்யும்.

புளிப்பு சுவை அதிகமாகும்போது அஜீரணம் ஏற்படும். சருமநோய் உண்டாகும். உடலின் நீர்த்திரவம் குறையும். பற்களில் கூசும் உணர்வு ஏற்படும். பித்தம் அதிகரிக்கும். இரத்தத்தில் நச்சுத்தன்மை உருவாகும். கண் பிரச்சனைகள் ஏற்படும். உடல் மெலிந்து பலவீனம் அடையும்.

### புளிப்பு சுவை உணவுகள்

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, மாதுளை, புளிச்சகீரை, தக்காளி, புளி, மாங்காய், தயிர், மோர், நார்த்தங்காய், நெல்லிக்காய்.



### உவர்ப்பு

'உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே' என்னும் கூற்றுக்கேற்ப உணவில் தவிர்க்க இயலாத சுவை உப்பு.

உப்பு அளவோடு இருக்கும் பட்சத்தில் விரும்பப்படும் சுவையை கொடுக்கிறது. உமிழ்நீரை சுரக்கச் செய்கின்றது. மற்ற சுவைகளை சமன் செய்ய உதவுகின்றது. உணவு செரிமானத்திலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

உவர்ப்பு சுவை அதிகமாகும்போது தோலின் இயல்புநிலையை பாதித்து சுருங்கிப் போகச்செய்யும். தோல் வியாதிகளையும் தோன்றச் செய்கின்றது. பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு உடல் சூட்டினை அதிகப்படுத்தி சிறுகட்டிகள், பருக்கள் தோன்ற வழிவகுக்கும்.

### உவர்ப்பு சுவை உணவுகள்

உப்பு, இளநீர், வெள்ளரிக்காய், கீரைத்தண்டு, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, பூசணிக்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய்.

### துவர்ப்பு

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்த சுவை. அதிக வியர்வையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இரத்தப் போக்கினை குறைக்க வல்லது. வயிற்றுப்பு



# அறுசுவையின் அனுபவம்

இனிப்பு சுவை மனதில் உற்சாகத்தையும், புத்துணர்ச்சி உணர்வையும் ஏற்படுத்துவதோடு, மனதை சாந்தமான நிலையிலும் வைத்திருக்கும்.

புளிப்பு சுவை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது பொறாமை, கோபம், மனதில் பொறுமையற்ற நிலையும் உண்டாகும்.

உவர்ப்பு சுவை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளவதால் உற்சாகத்தைத் தூண்டி மனதை ஊக்கப்படுத்த உதவுகிறது.

கார்ப்பு சுவை அதிகமாக உட்கொள்ளும் நபர்களிடம் எரிச்சல், கோபம், பொறுமையற்ற நிலையை காணமுடியும்.

துவர்ப்பு சுவை உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும். கோபத்தில் இருப்பவரை கூட சாந்தமாக மாற்றும். சோம்பலை நீக்கக்கூடியது. அதிகம் உட்கொண்டால் தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தை உண்டாக்கக்



கூடும்.

கசப்பான உணவுகள் மனதின் எண்ண ஓட்டங்களை கட்டுப்படுத்தி ஒழுக்கத்தை காக்க உதவுகின்றது.



போக்கினை சரி செய்ய வல்லது. உடலில் அதிகரித்த பித்தத்தை குறைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

துவர்ப்பு அதிகமாயின், வாய் உலர்ந்து போகச் செய்யும். சரளமாக பேசுவதை பாதிக்கும். வாத நோய்கள் தோன்ற வழி வகுக்கும். உடலை சோர்வடையச் செய்யும். ஆண்களின் இனச்சேர்க்கை உணர்வை குறைப்பதோடு விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையையும் பாதிக்கும்.

## துவர்ப்பு சுவை உணவுகள்

வாழைக்காய், வாழைப்பூ, மாதுளை, நாவல்பழம், மாவடு, மஞ்சள், அவரை, அத்திக்காய்.

## கசப்பு

கசப்பு சுவை பெரும்பாலானவர்களால் விரும்பப்படாத சுவை. ஆனால் உடலுக்கு மிகுந்த நன்மையைத் தரக்கூடியது.

கசப்பு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாகச்

# பாரம்பரிய விருந்து

பழங்காலம் தொட்டு இன்றுவரை உணவில் பல்வேறு மாற்றங்கள் வந்தாலும், முக்கியமான நாட்களில் அல்லது விழாக்களில் நம் பாரம்பரிய உணவு முறையையே பின்பற்றுகிறோம். தலைவாழை இலையில் இனிப்பு, பருப்பு, சாம்பார், ரசம், மோர், ஊறுகாய், பாயாசம் வைத்தே பரிமாறப்படுகிறது.

பொதுவாக, இனிப்பு சுவை ஜீரணமாக கூடுதல் ஜீரணசக்தி வேண்டும். உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கும் நிலையில் ஜீரணசக்தி உச்சத்தில் இருப்பதனால், இனிப்பை முதலில் உண்டு பின்னர் செரிமானத்தை தூண்டக் கூடிய புளிப்பு (சாம்பார், ரசம், காரக்குழம்பு) உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு (மோர், ஊறுகாய்) ஆகியவற்றை உட்கொள்கிறோம். சாப்பிட்டு முடித்ததும் வெற்றிலை பாக்கு தருவதும் வழக்கமாக உள்ளது. உண்டு முடித்ததும் தாம்பூலம் தரிப்பது உணவை ஜீரணிக்க உதவுவதோடு ஜீரண சக்தியும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.



செயல்படுகிறது. தாகம், உடல் எரிச்சல், அரிப்பு, காய்ச்சல் ஆகியவற்றைத் தணிக்கிறது. இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்.

மற்ற சுவைகளை அறிய பெரிதும் உதவுகின்றது. சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக செயல்படுகின்றது.





தாய்ப்பாலை சுத்திகரிக்கிறது. கசப்பு சுவை அதிகமாயின், உடலின் திரவநீர் குறைந்து போகச்செய்யும். மேனி வறண்டு, கடினத் தன்மையுடன் மாறும். எலும்புகளைப் பாதித்து தளர்வடையச் செய்யும். அடிக்கடி மயக்கம் உண்டாகும். உச்சகட்டமாய் சுயநினைவற்ற நிலைக்கு செல்ல வழிவகுக்கும்.

#### கசப்பு சுவை உணவுகள்

பாகற்காய், சுண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், வெந்தயம், பூண்டு, எள், வேப்பம்பூ, ஓமம்.

#### கார்ப்பு

பசியுணர்வைத் தோற்றுவிப்பதோடு செரிமானத்திற்கும் பெரிதும் உதவுகின்றது. உடல் இளைக்கவும், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான நீரை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது. இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கிறது. தோல் நோய்களுக்கு நல்லதொரு பலனைத் தருகின்றது.

உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை

உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகின்றது. உணர்வு உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவுகின்றது. உடலில் உள்ள நச்சுக்களை அகற்ற உதவுகின்றது. கபத்தை குறைத்து வாதம் மற்றும் பித்தத்தை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

அதிகப்படியான காரம், உடல் எரிச்சலை உண்டு பண்ணும். உடல் சூட்டை அதிகப்படுத்தும். வியர்வையை அதிகம் சுரக்கச் செய்யும். குடல்புண்கள் தோன்ற வழிவகுக்கும். நெஞ்செரிச்சல், கண்கள் மற்றும் மூக்கில் எரியும் உணர்வை ஏற்படுத்தும். உடல் வலிமையைக் குறைக்கும். வாதம் மற்றும் பித்தத்தின் அதிகரிப்பால் எரிச்சல் உணர்வு, நடுக்கம், கால்கள், கைகள் மற்றும் முதுகு போன்றவற்றில் துளைத்தல் மற்றும் குத்துதல் வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

#### கார்ப்பு சுவை உணவுகள்

வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு, கடுகு.

# தலையணை வைத்து தூங்குவது நல்லதா?



த

லையணை வைத்து தூங்குவது சுகமான அனுபவமாக இருக்கலாம். ஆனால் தலையணை இல்லாமல் தூங்குவது ஆரோக்கியமானது. தூக்கம் வருவதற்கு தலையணை உதவலாம். ஆனால் தூக்கத்திற்கான முதற்காரணம் மனிதருடைய மனோ எண்ணங்களே.

பொதுவாக வேலையில்லாமல் துன்பப்படுபவர்களுக்கு தூக்கம் வருவதில்லை. ஒரு நாளைக்கு 12 மணி நேரத்துக்கும் மேலாக வேலை செய்பவர்களுக்கு தூங்க நேரம் இருப்பதில்லை. அப்படியே தூங்கினாலும் அது ஆழ்ந்த உறக்கமாக இருப்பதில்லை. முழுமையாகத் தூங்காததால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், தலைவலி, மன அழுத்தம், உடல் சோர்வுதான் மிச்சமாக இருக்கிறது.

எதிர்கால ஆரோக்கியத்துக்காக இன்று நாம் செய்யும் முதலீடுதான் தூக்கம். ஆயுர் வேதத்தில் பிராணனை காக்கும் ஆஹாரம், நித்திரம், பிரம்மச்சரியம் என்னும் மூன்று உயிர் சக்தியில் ஒன்றாக தூக்கம் திகழ்கிறது. மனிதர்களால் அடக்கக் கூடாத உணர்ச்சியாகவும் தூக்கம் கருதப்படுகிறது.

தூக்கம்தான் ஒருவருடைய நோய் எதிர்ப்புசக்திக்கும், நல்ல ஆரோக்கியமான உடலுக்கும் வழிவகுக்கும் என்பது ஆன்றோரின் சான்றாகும். இதனை ஆயர்வேத ஆச்சாரியர்கள் ஓஜஸ் மற்றும் தாதுபுஷ்டி என்பர். முறையான தூக்கத்தை மேற்கொண்டால் 50 சதவீதம் வாத நோய்கள் உண்டாகாமல் தவிர்க்கலாம்.

மருத்துவர் எஸ்.ஹேமாவதி



குறைவான தூக்கத்தால் உடல் இளைத்து போவது, சர்க்கரைநோய், இதயநோய், மாரடைப்பு, இரத்தக் கொதிப்பு, நினைவு இழப்பு உட்பட பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

மனிதர்களின் உடல் எடை, தலை அமைப்பு, உடல் அமைப்பு, தூங்கும் விதம் இவற்றைப் பொறுத்தே ஒருவருக்கு தலையணை தேவையா? இல்லையா? என்பது தீர்மானிக்கப்படுவதாக மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

தலையணை வைத்து தூங்குகிறீர்களோ இல்லை தலையணை இல்லாமல் தூங்குகிறீர்களோ ஒரு நாளைக்கு 6 - 8 மணி நேரம் தூக்கம் இருந்தால்தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

நாம் தூங்கும்போது எந்த வாட்டத்தில் தூங்குகிறோம் என்பது மிகவும் முக்கியம். ஒரு சில நேரங்களில் காலை எழுந்ததும் கழுத்து ஒரு பக்கமாக வலிக்கும். இதற்கு முந்தைய நாள் இரவு தூங்கியதே காரணமாக இருக்கும். எனவே சரியான பொசிசனில் இடது பக்கமாக ஒருக்கழித்து படுத்து உறங்குவது நல்லது.

தலையணை இல்லையென்றால் சிலருக்கு தூக்கமே வராது. அதனால் ஒன்றுக்கு இரண்டு தலையணை வைத்துக்கொண்டு தூங்குவார்கள். அவர்கள் தலையணை வைக்காமல் தூங்குவதினால் ஏற்படும் நன்மைகளைப்பற்றி அறிந்தால் நிச்சயம் தலையணை வேண்டாம் என்ற முடிவுக்கு வருவார்கள்.

தலையணை வைக்காமல் தூங்கினால், மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைவதால் அவர்கள் நல்ல ஞாபகத்திறன் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். தலையணை இல்லாமல் தூங்கும்போது தண்டுவடம் அதன் இயல்பு நிலையிலேயே இருக்கும். இதனால் உடல் வலி, தண்டு வடத்தில் பிரச்சனை போன்ற

தொந்தரவு ஏற்படாது.

ஒரு சிலருக்கு மல்லார்ந்து படுத்தால்தான் தூக்கம் வரும். அப்படிப்பட்டவர்கள் மெல்லிய தலையணையை பயன்படுத்தலாம். இதனால் கழுத்து வலி, தோள்பட்டை வலி, தலைவலி போன்றவற்றை தவிர்க்கலாம். குப்புறப்படுத்து உறங்குபவர்களுக்கு தட்டையான தலையணை சிறந்த ஒன்றாக அமையும். இதனால் முதுகுவலி, இடுப்பு வலி போன்றவை ஏற்படாது.

தலையணை இருந்தே தீரவேண்டும் என்றால் மிகவும் மெல்லிய, மென்மையான, தலைக்கு இதமான உணர்வு தரும்



தலையணையை உபயோகிக்கவும். மிகவும் உயரமான, கடினமான தலையணையை தவிர்க்கவும். ஒரு சிலருக்கு மருத்துவர்களே தலையணை வைத்து தூங்க பரிந்துரை செய்வர். அவர்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் அளவிலான தலையணையை பயன்படுத்துங்கள்.

தலையணை மந்திரம் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். தலையணை இல்லாத தூக்க மந்திரம் உங்களை ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும். தலையணை இல்லாமல் தூங்கிப் பாருங்கள். சில நாட்கள் சிரமம் இருந்தாலும் பழகிவிடும். தலையணை இல்லாத தூக்கம் உங்களுக்கு ஆரோக்கியம் நிறைந்த புதிய அனுபவத்தை நிச்சயம் கொடுக்கும்.



மூலிகைக்காடு - 5



# வெயிலிலிருந்து காப்பாற்றும் நன்னாரி



திகப்படியான வெப்பத்திலிருந்து தப்பிக்க உதவும் அற்புத மூலிகை நன்னாரி. இதனுடைய வேர் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தந்து, களைப்பை போக்கி புத்துணர்வுடன் இருக்கச் செய்கிறது. உடலின் சூட்டைத் தணித்து உடம்புக்கு வலிமை கொடுக்கிறது.



எஸ்.சித்ரா



நன்னாரி இந்தியா முழுவதும் தானாகவே பயிராகின்ற ஒரு கொடிவகை மூலிகை. அங்காரி மூலி, பாற்கொடி, கிருஷ்ணவல்லி என்ற பெயராலும் அறியப்படுகிறது. நன்னாரியின் இலை, கொடி, பூ, காய் அனைத்தும் மருத்துவ குணம் கொண்டது. என்றாலும் இதன் வேர் அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டதாகும். வேரின் மேற்புறம் கருமையாகவும், சிறு கசப்பாகவும் இருக்கும். இதை உலர வைத்து கடைகளில் விற்பார்கள்.

நன்னாரி வேருக்கு உடற்றேற்றி, உரமாக்கி, உள்ளழலாற்றி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி, வியர்வைப்பெருக்கி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன. அழல் நோய், வண்டுகடி, நீரேற்றம், நீர்வேட்கை, புணர்ச்சியின் சூடு, வாய்நீர்ச்சுரப்பி, நீரிழிவு, கிரந்தி, சுரவேட்கை ஆகியவை நன்னாரி வேரால் தணியும்.



ஒற்றைத் தலைவலி, செரிமானப் பிரச்சனை, நாட்பட்ட வாத நோய், பித்த நீக்கம், மேக நோய், பால்வினை நோய் ஆகியவற்றிற்கு நன்னாரி வேர் நல்ல மருந்தாகும்.

நன்னாரியின் வேர், இலை, கொடி, காய், பூ ஆகியவற்றை நெய்யுடன் வதக்கி, சிறிதளவு புளி, மிளகு, உப்பு கூட்டி துவையல், வடகம் முதலியவைகளாக பாகம் செய்து ஒரு மண்டலம் வரை பத்தியத்துடன் உட்கொள்ள, பித்தமேகம், அழல் குற்றத்தால் வந்த வெள்ளை, அக்குள் நாற்றம், வியர்வை நாற்றம் முதலியவைகள் அகலும்

நன்னாரிவேரை வெந்நீரில் ஊறவிட்டு 30மி.லி வீதம் தினம் 2-3 தடவை கொடுத்துவர, நாட்பட்ட வளிநோய், மேகப்புடை, செரியாமை ஆகியவை நீங்கும். இக்குடிநீரை சூடாக சாப்பிட ஆண்மை பெருகும். இதனுடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

நன்னாரி, அதிமதுரம், கருநெய்தல், கோட்டம், வசம்பு இவற்றைக் காடி விட்டரைத்து, எண்ணெய் கலந்து மேல் பூசிவர ஒற்றைத் தலைவலி நீங்கும். இதை கற்றாழைச் சோற்றுடன் கலந்துண்ண வண்டுகடி போகும்.

நன்னாரி வேரை இடித்து 136கிராம் எடை எடுத்து, அத்துடன் 700 மி.லி வெந்நீர் விட்டு, நாலு மணிநேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி அதில் 952 கிராம் சீனிச்சர்க்கரை சேர்த்து, சிறு தீயிட்டு எரித்து இறக்கி வேளைக்கு 1-2 தேக்கரண்டி வீதம் நீரில் கலந்து உட்கொள்ள வெப்பம் தணியும்.

நன்னாரியை வாழை இலையில் சுற்றிக்கட்டி, விறகடுப்புச் சாம்பலுள் (கும்பிச்சாம்பல்) புதைத்து வைத்து சாம்பலானதும் எடுத்து நரம்பு நீக்கி, அத்துடன் வெல்லம், சீரகம் சேர்த்தரைத்துக் கொடுக்க நீர் எரிச்சல் நீங்கும். சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள் கட்டுப்படும்.



“நன்னாரி விரும்ப பொன்னாகும் மேனி” என்ற தொடர் வழக்கிலுள்ளது. அதாவது நன்னாரியை உட்கொள்ள அது இரத்தத்திலுள்ள குற்றங்களை நீக்கும். மேனி தெளிவடையும்.

நன்னாரி வேர், சீரகம், மிளகு இவற்றை நீர்சேர்த்து கஷாயமாக்கி உட்கொள்ள, தலைநீரேற்றம், அடுக்குத் தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், தொண்டைக் கட்டு முதலியன தீரும்.

நன்னாரி வேர்ப் பொடியுடன் சோற்றுக் கற்றாழை சோறு சேர்த்து உண்ண விஷக் கடிகளால் உண்டாகும் பக்க விளைவுகள் நீங்கும். தவிர வயிறு, குடல், இவைகளில் உண்டாகும் நோய்கள் குணமாகும். வேர் சூரணம் அரை கிராம் காலை மாலை வெண்ணெய்யில் எடுத்துக்கொண்டால் ஆரம்ப குஷ்டம் தீரும். தேனில் உட்கொண்டால் காமாலை தீரும்.

நன்னாரி வேரை தொழிற்சாலைகளில் குளிர்ச்சியுண்டாக்கி செய்கைக்காகவும், மணமூட்டி செய்கைக்காகவும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

நன்னாரியில் மலைநன்னாரி, சிறு நன்னாரி என இருவகையுண்டு இதில் சிறு நன்னாரி என்று கடைகளில் கேட்டு வாங்கி மேற்கண்ட மருத்துவ குணங்களை பெறுவதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

நன்னாரி வேரை மண்பானையில் இட்டு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து அந்த நீரை தினமும் பருகி வர உடல் சூடு, உடல் நாற்றம் நீங்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் நோய் நன்னாரி ஊறல் குடிநீர் பருகுவதால் குணமாகும்.

நன்னாரி வேர் 100 கிராம் எடுத்து இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விடவும். அது 100 மி.லி ஆக குறுகும் வரை கொதிக்கவிட்டு பின் இறக்கி வடிகட்டி ஆறுவிட்டு சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து மீண்டும் அடுப்பேற்றி சிறுதீயில் எரித்து பாகுபதம் வந்ததும் இறக்கி அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து கலக்கி பத்திரப்படுத்தவும். இதுவே “நன்னாரி சர்பத்”. வேண்டும்பொழுது 1 கரண்டியளவு எடுத்து 1 டம்ளர் நீரில் கலந்து அருந்தவும்.

கோடைகாலத்தில் அம்மை, சிறுநீர் எரிச்சல், இரத்த சீதபேதி போன்றவற்றை



சரிசெய்யக் கூடிய தன்மை நன்னாரிக்கு உண்டு. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையது. அரை ஸ்பூன் நன்னாரி வேர் பொடியுடன், 20 உலர்ந்த திராட்சை சேர்த்து நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். இதை வடிகட்டி இரவு நேரத்தில் குடித்துவர மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

வெயில் காலத்தில் உடம்பின் உஷ்ணத்தை தணித்து, பல்வேறு நற்பயன்கள் அளிக்கும் நன்னாரி வேரை பயன்படுத்தி நலம்பெறுவோம்.



## தொண்டை கம்முகிறதா?

வால் மிளகு பொடியை பாலில் போட்டு காய்த்து குடிக்க தொண்டைக்கட்டு, குரல் கம்மல் குணமாகும். நீர் பிரம்மி இலையை வெண்ணெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட தொண்டை கம்மல் சரியாகும்.

முசுமுசுக்கை இலையை சாறு பிழிந்து அதனுடன் கோரோசனை உரசிக் கொடுக்க இருமல், கோழை, இரைப்பு, நெஞ்சில் புகைகம்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல் நீங்கும்.

வால்மிளகு, அதிமதுரம், சித்திரத்தை, திப்பிலி, கடுக்காய் தலா ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ஒரு லிட்டராக வற்றியதும் ஒரு வேளைக்கு 150 மி.லி வீதம் ஆறுவேளை குடித்துவர இருமல் நீங்கும்.



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

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



# UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

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

**Admission Open**

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

**Qualification**

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

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

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

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

**HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW**

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

**Contact : 78450 84123 / 78450 94123**



நான்கு தலைமுறை  
பாரம்பரிய சிகிச்சை

ஆரோக்கியம்  
என்றாலே  
ஆர்.ஜெ.ஆர்



HERBAL  
TREATMENT FOR

சைனசைட்டிஸ் • ஆஸ்துமா • சொரியாசிஸ் • மூட்டுவலி  
சர்க்கரை வியாதி • மாதவிடாய் கோளாறு • தைராய்டு

மருத்துவமனைகள்

- ◊ சென்னை ◊ பெங்களூர் ◊ பாண்டிச்சேரி ◊ மதுரை ◊ கோவை ◊ திருச்சி ◊ சேலம்
- ◊ திருப்பூர் ◊ திண்டுக்கல் ◊ திருநெல்வேலி ◊ மார்த்தாண்டம் ◊ கும்பகோணம் ◊ வேலூர்
- ◊ ஈரோடு ◊ விழுப்புரம் ◊ இராமநாதபுரம் ◊ தேனி ◊ திருவண்ணாமலை ◊ காஞ்சிபுரம்
- ◊ காரைக்குடி ◊ புதுக்கோட்டை ◊ திருவள்ளூர் ◊ ஆம்பூர் ◊ கரூர் ◊ கிருஷ்ணகிரி
- ◊ ஓசூர் ◊ மயிலாடுதுறை ◊ நாகப்பட்டினம் ◊ தஞ்சாவூர் ◊ தென்காசி ◊ கோவில்பட்டி
- ◊ பொள்ளாச்சி ◊ நாகர்கோவில் ◊ தர்மபுரி ◊ விருதாச்சலம் ◊ சீவகாசி ◊ கடலூர்

RJR HERBAL HOSPITAL

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

37

கிளைகள்  
கொண்ட



787 11 11 115

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

மருத்துவமனை