

# ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

தமிழ் மாத இதழ்

ஆண்டு:3

இதழ்:8

நவம்பர்-2021

விலை-ரூ.30

ஆண்டு சந்தா - ரூ.360/-

குழந்தையின்மையை  
ஏற்படுத்தும் உணவுகள்



நொய்களை  
குணப்படுத்தும்  
கஷாயங்கள்

சிறப்பான  
வாழ்வுக்கு  
சிரிப்பு  
தெர்ப்பி

உடலை  
வளர்க்கும்  
வைட்டமின்கள்



பேப்பர் கப்பில் டி குடிப்பதால்  
ஏற்படும் ஆபத்துகள்

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



WORLD'S  
**NO.1**  
HERBAL  
HOSPITAL



**ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை .....**

**For Appointment : 96555 55517**

**6000000+ People Treated**

**5 STATES**

**75+ BRANCHES**

**250+ DOCTORS**

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

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



மழைக்காலம் வந்தாலே டெங்கு அதிகமாகப் பரவுகிறது. டெங்கு காய்ச்சல் ஏடிஸ் வகை கொசு கடிப்பதால் ஏற்படுகிறது. டைப் 2 வகை கொசுக்கள் தற்போது பரவிவரும் டெங்கு காய்ச்சலுக்கு காரணமாக இருக்கிறது.

காய்ச்சல், உடல் சோர்வு, உடல் வலி, தலைவலி, வாந்தி, வயிற்று வலி, கண்ணுக்குப் பின்புறம் வலி, எலும்பு வலி ஆகியவை டெங்கு காய்ச்சலின் முக்கியமான அறிகுறிகளாகும். இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால், இரத்தப்பரிசோதனை மூலம் டெங்கு காய்ச்சலா அல்லது சாதாரண காய்ச்சலா என்பதை உறுதி செய்து, உரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் முழுமையாக குணம் அடைய முடியும்.

பொதுவாக ஒரு வருடைய இரத்தத்தில் தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை 1.5 லட்சம் முதல் 4.5 லட்சம் வரை இருக்கும். டெங்கு காய்ச்சல் வந்தவருக்கு தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை 50 ஆயிரத்துக்கும் கீழே குறைந்து விடலாம். பிளேட்லெட் எனப்படும் தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை இரத்தத்தில் குறைவது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம்.

உலகம் முழுவதும் ஆண்டுக்கு சுமார் 39 கோடி மக்கள் டெங்கு வைரலால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஒரு முறை டெங்கு காய்ச்சல் வந்து குணமானவரை ஏடிஸ் கொசு கடித்தால் மறுபடியும் டெங்கு காய்ச்சல் வரும். இரண்டாவது முறை வரும் டெங்கு முதலில் வந்ததைவிட தீவிரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். எனவே சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வீட்டைச் சுற்றி தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிலவேம்பு கடியும் குடிப்பதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கச் செய்யலாம். இரத்தத்தில் தட்டணுக்கள் எண்ணிக்கை 50 ஆயிரத்தைவிட குறைந்தால் இரத்தத்தின் வழியாக தட்டணுக்களை ஏற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படும். எனவே, டெங்கு உறுதி செய்யப்பட்டால் ஆடாதோடை சாறு, பப்பாளிச் சாறு குடித்து வந்தால் இரத்தத்தில் தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். இரத்தம் செலுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

தமிழக முதலமைச்சர் மாண்புமிகு முத்துவேல் கருணாநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் அனைவருக்கும் காப்பீடு என்று அறிவித்துள்ளார். எனவே, காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் உங்களை இணைத்துக் கொள்வதன் மூலம் டெங்கு காய்ச்சல் தீவிரமானால், அரசு மருத்துவமனை மட்டுமல்லாமல் தனியார் மருத்துவமனைகளிலும் தங்கி சிகிச்சை மேற்கொள்ள முடியும்.

டெங்கு பாதித்தவர்கள் இனிப்பைக் குறைத்து கசப்பு சுவை உள்ள உணவுகளை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மிளகாய்க்கு பதில் மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடியுங்கள். இளநீர், பழச்சாறு அருந்தலாம். அன்னாசிப் பூ சேர்த்து தயாரித்த தேநீர், இலவங்கப்பட்டை சேர்த்த தேநீர், திரிகடுகம் காபி, கீரை சூப் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முடிந்தவரை அசைவ உணவுகளையும் எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளையும் தவிர்ந்து விடுங்கள்.

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

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு.வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு.அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

ஆசிரியர் குழு : மரு.கே.பூபால்ஸ்  
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



குணத்தின் அழகு நிறத்தில் தெரியும்

10



பூமிக்குள் புதைந்திருக்கும் மருத்துவப் புதையல்

20

பேப்பர் கப்பில் டீ குடிப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

6



சிறப்பான  
வாழ்வுக்கு  
சிரிப்பு  
தெரப்பி

24

சர்க்கரையை  
கட்டுப்படுத்தும்  
ஆவாரம்பூ

38



குழந்தை  
யின்மையை  
ஏற்படுத்தும்  
உணவுகள்

50

அலர்ஜி  
எதனால்  
ஏற்படுகிறது?

56



கண்புரை  
நோய்க்கு  
மூலிகைத்  
தீர்வு

60

நோய்களை  
குணப்படுத்தும்  
கஷாயங்கள்

64





மருத்துவர்  
ஜானோ



## பேப்பர் கப்பில் ஁ குடிப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

ஆ

ரம்பத்தில் ஁க்கடைகளில் கண்ணாடி ஁ம்ளரில் ஁ குடித்துக் கொண்டிருந்தோம். நாளடைவில் சுகாதாரம் என்ற பெயரில் அடுத்தவர்கள் குடித்த ஁ம்ளர்களில் குடிப்பதைத் தவிர்க்க எண்ணி நாம் கையில் எடுத்தது தான் “யூஸ் அண்ட் தீரோ கப்”. இதற்காக தொடக்கத்தில் பிளாஸ்டிக் கப்புகளை பயன்படுத்தி வந்தோம். பிளாஸ்டிக் கப் ஆரோக்கியமற்றவை என்கிற உண்மை தெரிந்த பிறகு பேப்பர் கப்பை பயன்படுத்தி வருகிறோம். இந்த பேப்பர் கப்பும் பிளாஸ்டிக் கப்புகளைப் போல ஆபத்தானவை என்று பலருக்கும் தெரிவதில்லை.

சாதாரண ஁க்கடை முதல் பிரம்மாண்டமான ஁டி நிறுவன கேன்டீன் மற்றும் திருமண விழாக்களில்



கரைந்து, நம் உடலுக்குள் சென்று, மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுப்புண், புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும்.

பேப்பர் கப் மட்டும் அல்ல, இன்று அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக் பேப்பர், பிளாஸ்டிக் பிளேட், பிளாஸ்டிக் டம்ளர் இவைகளும் தவிர்க்கப்படவேண்டியவையே. ஹோட்டல்களில் சாம்பார், ரசம், சட்னி போன்றவற்றைக் கட்டப் பயன்படுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக் கவர் பயன்பாடும் ஆபத்தானவையே.

சில உணவகங்களில் இட்லித் தட்டில் துணிக்குப் பதிலாக பிளாஸ்டிக் கவர்களை பயன்படுத்தி தயார் செய்யப்படும் இட்லியால் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இதே போன்று குளிர்பானங்களை பதப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களும் தீங்கையே ஏற்படுத்தும். இவை அனைத்தும் தொடர்ச்சியாக மாதக்கணக்கில் பயன்படுத்தி வந்தால் உடலில் ஆரோக்கிய கோளாறுகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.

பேப்பர் கப்பில் தண்ணீர், டீ, காபி ஊற்றும்போது பேப்பர் நனைந்து ஒழுகிவிடாமல் இருக்க மெழுகு தடவப்படுகிறது. பெரும்பாலும் பெட்ரோ கெமிக்கல் மெழுகுதான் இதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது பல பின்விளைவுகளை உண்டாக்கக்கூடியது. காகித கப்புகள் பாதுகாப்பானவை அல்ல என கார்ப்பூர் ஐஐடி மாணவர்கள் நடத்திய ஆய்வின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.

காகிதக் கப்பின் உள் பூசப்படும் நெகிழி, சூடான டீயை ஊற்றும்போது அது இளகி டீயில் கலந்து விடுவது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. சூடான

பேப்பர் கப்களே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. திருமண விழாக்களில் காபி, டீ, பாயாசம், தண்ணீர் உட்பட பானங்கள் அனைத்தும் இந்த யூஸ் அண்ட் த்ரோ குவளையில் பரிமாறுவதை நாகரிகமாக எண்ணுகின்றார்கள். எல்லோரும் பயன்படுத்துகிற கண்ணாடி டம்ளர்களை விட பேப்பர் கப் ஹைஜீனிக் என்று கருதுகிறார்கள்.

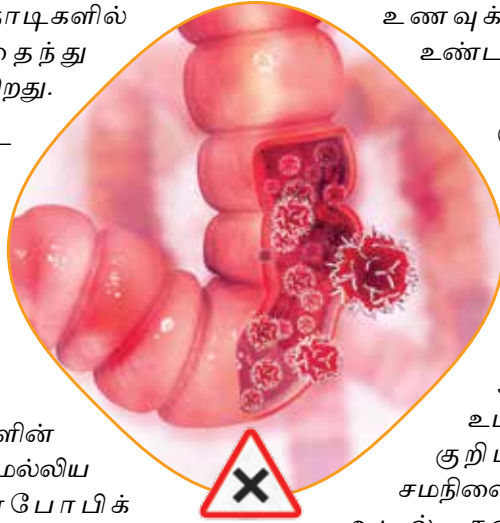
தொடர்ச்சியாக, பேப்பர் கப்பில் காபி, டீ போன்ற சூடான பானங்களைக் குடித்து வந்தால், அதிலுள்ள மெழுகு

திரவம் பட்ட 15 நொடிகளில் நெகிழிப்பூச்சு சிதைந்து பானத்தில் கலந்துவிடுகிறது.

வீடுகளில் கூட விருந்தினர்கள் வந்தால் காபி, டீ குடிக்க பேப்பர் கப் பயன்படுத்துகிறோம். கப்பை சுத்தம் செய்யும் வேலை மிச்சம் என எண்ணுகிறோம்.

காகிதக் கோப்பைகளின் உட்புறம் பொதுவாக மெல்லிய அடுக்கு ஹைட்ரோபோபிக் பொருளால் பூசப்படுகின்றது. அவை பெரும்பாலும் பிளாஸ்டிக் பாலி எதிலின் அல்லது கோபாலிமர்களால் ஆனது. இந்தக் கோப்பைகளில் சூடான தேநீரை அல்லது காப்பியை ஊற்றும் போது மைக்ரோபிளாஸ்டிக் அடுக்கு கரைந்து தேநீருடன் கலந்து நமது வயிற்றுக்குள் செல்கிறது. 100 மிலி அளவு தேநீரை ஒருவேளை பேப்பர் கப்பில் அருந்துவதன் மூலம் 2500 மைக்ரோ துகள்களும், தினம் 3 வேளை டீ அருந்துவதன் மூலம் 7500 மைக்ரோ துகள்களும் வயிற்றுக்குள் செல்கிறது. மேலும் இதனுடன் பல்வேடியம், குரோமியம் மற்றும் காட்மியம் இவையும் உட்சென்று தீவிர உடல்நலக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு கப் டீ 150 டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் இருந்தால் நமது உணவுக் குழாய் 127 டிகிரி பாரன்ஹீட் வரை வெப்பநிலையை எட்டக்கூடும் என்று கூறப்படுகிறது. அதிக சூடான பானங்களினால் உணவுக்குழாயில் நீடித்த சேதத்தை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது. இது புற்றுநோய் அல்லது



உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் உண்டாக ஏதுவாகிறது.

நாம் பயன்படுத்தும் பேப்பர் கப் மற்றும் பேப்பர் பிளேட்டுகளில் பூசப்பட்ட மெழுகினால் கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. இளம் வயதில் உடல் பருமன், அதிகப்படியான உடல் எடை, தொப்பை, குறிப்பாக ஹார்மோன் சமநிலையின்மையால் பல்வேறு உடல் நலக் கோளாறுகளும் ஏற்படுவதாக ஆராய்ச்சியில் தெளிவாகிறது.

பெண்களுக்கு கருப்பைக் கோளாறு, மாதவிடாய் பிரச்சனை, மார்பகப் புற்றுநோய், சிறுமிகள் மிக வேகமாக பூப்படைதல் போன்ற பிரச்சனைகளும் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். மேலும் இந்த பேப்பர் கப்பினால் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடும் ஏற்படுகிறது.

நம் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத, அதே சமயம் சுற்றுச் சூழலையும் பாதிக்காத வகையில் வாழை இலை, இலைகளால் செய்யப்பட்ட தொன்னைகள், தையல் இலை போன்றவற்றால் ஆன கப் மற்றும் பிளேட்களை பயன்படுத்தி வரலாம்.

நம் வசதிக்காக பயன்படுத்தும் பொருள்தான் பேப்பர் கப். ஆனால் அந்த வசதியே நம் உடல் நலத்துக்கு எதிராகத் திரும்புகிறது என்றால், நாம் கொஞ்சம் கவனமாக செயல்பட வேண்டியது அவசியம். எனவே முடிந்தவரை பேப்பர் கப்பை தவிர்த்துவிட்டு சில்வர், பித்தளை, கண்ணாடி டம்ளர்களை பயன்படுத்துவது சிறந்தது.







# குணத்தின் அழகு நிறத்தின் நெருக்கில் நெருக்கில் நெருக்கில்



மருத்துவர்  
சௌபாக்யா



ந

ம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு நிறம் பிடிக்கும். இப்படி நமக்கு பிடிக்கின்ற நிறமானது நம் குணத்தின் இயல்பைக் காட்டுகிறது என்கிறார்கள் உளவியல் நிபுணர்கள்.

எத்தனையோ நிறங்கள் இருந்தாலும் சில குறிப்பிட்ட நிறத்தைப் பார்த்ததும் நாம் ஈர்க்கப்படுவோம். அந்த நிறத்துடன் ஐக்கியமாகி விடுவோம். நமக்குப் பிடித்த உடைகள், வாகனங்கள் என எல்லாவற்றையும் அந்த நிறத்தில் தான் வாங்குவோம். இயற்கையிலேயே நமக்குப் பிடித்த வண்ணங்களுடன் நம்முடைய குணங்களும் ஒத்துப் போகிறது.

நமக்குப் பிடித்த நிறத்திற்கும் நம்முடைய குணத்திற்கும் அப்படி என்னதான் தொடர்பு என அறிந்து கொள்வோம்.

## கருப்பு நிறம்

பெரும்பாலான மக்களுக்கு கருப்பு நிறம் மிகவும் பிடித்தமான நிறமாகும். பொதுவாக கருப்பு நிறம் என்பது துக்கத்தின் அடையாளமாக பார்க்கப்படுகிறது.

ஆனால் கருப்பு நிறம் என்பது வலிமை, கண்டுபிடிப்பு, நேர்த்தி, பாலியல் தன்மை இவற்றைக் குறிக்கலாம். கருப்பு நிறமானது ஒருவரின் மர்மம், சுயத்தன்மை இவற்றைக் குறிக்கிறது. எனவே கருப்பு உங்களுக்கு பிடித்த நிறம் என்றால் நீங்கள் சக்தி வாய்ந்த மர்மமான நபராக இருப்பீர்கள்.



### வெள்ளை நிறம்

வெள்ளை நிறம் என்பது தெய்வபக்தி, பிறப்பு, மற்றும் அப்பாவித்தனத்தைக் காட்டுகிறது. வெள்ளை நிறம் உங்களுக்கு பிடித்த நிறமாக இருந்தால் நீங்கள் ஒழுக்கமானவர். தன்னிறைவு பெற்றவர். விவேகமானவர் என்பதைக் காட்டும். நீங்கள் புத்திசாலித்தனம் மிக்கவராகவும் இருப்பீர்கள். வெள்ளை நிறம் உங்களுடைய நேர்த்தியையும், ஒழுக்கத்தையும் குறிக்கும்.

உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களாக இருக்கும்.

பெரும்பாலான ஓவியர்கள் தங்கள் ஓவியங்கள், கேலிச் சித்திரங்கள், அனிமேஷன்களுக்கு சிவப்பு நிறத்தை அளிக்கின்றனர்.

சிவப்பு நிறம் காதலர் தினத்துடன் தொடர்புடையது என்பதால் சிவப்பு நிறம் பிடித்தவர்கள் அளவுக்கு அதிகமான அன்பைக் கொண்டு காணப்படுகிறார்கள்.

### சிவப்பு நிறம்

சிவப்பு நிறமானது பொதுவாக ஆரோக்கியம் அல்லது வன்முறையின் நிறமாக பார்க்கப்படுகிறது. எனவே உங்களுக்குப் பிடித்த நிறம் சிவப்பு என்றால் நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு ஓர் உந்து சக்தியாக இருப்பீர்கள். சாகசம் மற்றும் செயல்பாடுகள்

### ஊதா நிறம்

பண்டைய மன்னர்கள் தங்கள் ஆடைகளுக்கு ஊதா நிறத்தை அதிகமாக பயன்படுத்தி வந்தனர். ஏனெனில் ஊதா நிறம் ஒரு விதமான அரச தோற்றத்தை கொடுக்கக் கூடியது. எனவே ஒருவருக்கு ஊதா நிறம் பிடிக்கும் என்றால்



## அறைகளுக்கு என்ன வண்ணம் பூசலாம்

சிவப்பு உற்சாகத்தை உண்டாக்கும் வண்ணம் என்பதால் சமையலறைக்கும், குளியலறைக்கும் பயன்படுத்துவது நல்லது. வரவேற்பறைக்கு மஞ்சள் நிறம் பொருந்தும். முழுக்க முழுக்க மஞ்சள் நிறத்தை மட்டும் பயன்படுத்துவது சரியல்ல. மஞ்சள் நிற அறையில் புழங்குபவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, தமது கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் மனநிலையை பெறுவார்கள்.

இரத்த அழுத்தத்தையும் இதயத் துடிப்பையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க உதவும் என்பதால் படுக்கை அறைக்கும், குடும்பத்தினர் ஒன்றாக அமர்ந்து உரையாடும் அறைக்கும் இளநீல நிறம் ஏற்றது. படுக்கையறைக்கு இளஞ்சிவப்பு நிறத்தை பயன்படுத்துவது, குடும்பத்தினரிடையே, சொல்லப் போனால் கணவன் மனைவி உறவில் மகிழ்ச்சி அதிகரிக்க உதவுகிறது.

சாப்பாட்டு அறையில் நீலம் அல்லது பச்சை நிறத்தைப் பயன்படுத்தினால் சாப்பிட்ட திருப்தி விரைவில் உண்டாகும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணும் பழக்கத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வெண்மை நிறம் பூசப்பட்ட அறைகள் பெரியதாகவும் பளிச்சென்றும் தோற்றமளிக்கக் கூடியன. அறையின் வண்ணம் எதுவாக இருப்பினும், மேற்கூரைகளை வெண்மையாகவே வையுங்கள். இது அறை உயரமாக இருப்பது போன்ற தோற்றத்தைத் தரும். வெண்மையான மேற்கூரை நம்பகமான உணர்வையும் உண்டாக்குகிறது.



அவர்கள் தனித்துவமான நபர்களாக பார்க்கப்படுகிறார்கள். இது உங்கள் வசதியை பிரதிபலிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

### இளஞ்சிவப்பு நிறம்

பொதுவாக பெண்களுக்குத் தான் இளஞ்சிவப்பு நிறம் அதிகமாக பிடிக்கும். ஒரு நபரை நம்பிக்கையுடனும் மற்றும் நிபந்தனையின்றி நேசிக்க வேண்டும் என்பதை உலகுக்கு காட்ட இளஞ்சிவப்பு நிறம் உதவுகிறது.

இளஞ்சிவப்பு உங்களுக்குப் பிடித்த வண்ணம் என்றால், நீங்கள் பெரும்பாலும் இதயத்தில் காதல் உணர்வுடன் இருப்பீர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது. காதலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நபராக இருப்பீர்கள்.

### ஆரஞ்சு நிறம்

ஆரஞ்சு நிறம் பிடித்தவர்கள் ஒரு பெரிய நபர் என்றே கூறலாம். ஏனெனில் ஆரஞ்சு நிறமானது ஆர்வம், வைராக்கியம், வீரியம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.



இது ஒரு மகிழ்ச்சியான நிறமாகும். இது நேர்மையானவர்களின் தேர்வாக இருக்கும். ஆரஞ்சு நிறம், சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறத்தின் கலவை என்பதால் அந்த நிறத்தின் பண்புகளும் உங்களிடம் காணப்படலாம்.

### நீல நிறம்

நீல நிறம் அமைதியை பறைசாற்றும். பொதுவாக நீல நிறம் பிடித்தவர்கள் அவர்களுடைய வீட்டை அலங்கரிப்பது, வண்ணப்பூச்சு இவற்றுக்கு நீலநிறத்தை தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்த நிறம் நீலம் என்றால் நீங்கள் “லைவ் அண்ட் லெட் லைவ்” (வாழ் அல்லது வாழவிடு) என்ற வார்த்தையை பின்பற்றுபவராக இருப்பீர்கள். உங்கள் நண்பர்கள் வட்டாரம் உங்களை நம்பகமான மற்றும் உண்மையான இதயமுள்ள நபராக நினைக்கும். மற்றவர்கள் உங்களை ஒரு பாதுகாப்பான நபராக நினைப்பார்கள். மொத்தத்தில் நீலநிறம் பிடித்தவர்கள் விசுவாசமான நபராக இருப்பார்கள்.

### பச்சை நிறம்

பச்சை நிறம் இயற்கையின் அடையாளமாக பார்க்கப்படுகிறது. இது அதிர்ஷ்டத்தின் நிறமாக பார்க்கப்படுகிறது. பச்சை நிறம் பிடித்தவர்கள் மற்றவர்களுக்காக தங்களை அர்ப்பணிப்பவராக இருப்பார்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களிடம் உறுதியாக இருப்பீர்கள். நேரத்தில் உங்களுக்கு ஈகோ தன்மை இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. உங்களுடைய தோற்றம் குறித்து விழிப்புடன் செயல்படக் கூடியவராக இருப்பீர்கள்.

### மஞ்சள் நிறம்

மஞ்சள் நிறம் ஆன்மீகத்தோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது. கடவுள் விஷ்ணு மஞ்சள் நிற ஆடைகளுடனே காணப்படுவார். உங்களுக்கு மஞ்சள் நிறம்



பிடிக்கும் என்றால் பிரார்த்தனைகளிலும் கடவுள் மீது நம்பிக்கை கொண்டவராகவும் இருப்பீர்கள். அதே நேரத்தில் நீங்கள் தனித்துவத்தை வெளிப்படுத்துவதில் ஆர்வம் உள்ள நபராக இருப்பீர்கள். மஞ்சள் நிறம் பிடித்தவர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பார்கள்.

### சாம்பல் நிறம்

சாம்பல் நிறம் பிடித்த நபர்கள் துக்கமான மனநிலையோடு காணப்படுவார்கள். இதை மோசமான துக்கமான நிறமாக பார்க்கப்படுகிறது. சாம்பல் உங்களுக்கு பிடித்த நிறம் என்பதால் நீங்கள் குறைந்த மனநிலையில் இருப்பதை காட்டுகிறது. உங்க மனநிலையை நிர்வகிப்பதில் நீங்கள் கஷ்டப்படுவீர்கள். அதே நேரத்தில் இந்த நவீன காலத்தில் சாம்பல் நிறமானது ஸ்டைலான ஒன்றாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.



மருத்துவர்  
பூபால்ஸ்ரீ



# உடலை வளர்க்கும் வைட்டமின்கள்



உ

டல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதவை வைட்டமின்கள். உலக அளவில் ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் 25 கோடிக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு வைட்டமின் குறைபாடு இருப்பதாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் புள்ளிவிவரம் ஒன்று கூறுகிறது.

வைட்டமின்களில் தண்ணீரில் கரைபவை, கொழுப்பில் கரையக்கூடியவை என்று இரு வகை உண்டு. இதில் வைட்டமின் A, D, E, K இவை கொழுப்பில் மட்டுமே கரையக்கூடியவை. C, B, ஃபோலிக் அமிலம், நியாசின், பிரிடாச்சின், கோபாலமின் எனப்படும் பி12 இவை தண்ணீரில் கரையக்கூடியதாகும்.

பெரும்பாலான வைட்டமின்களை உணவு வழியாகப் பெற்றுவிடலாம். இன்றைய காலத்தில் பலரும் ஆரோக்கியமற்ற மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொண்டு வருகிறார்கள். இதனால்

உடலின் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான வைட்டமின்கள் உணவிலிருந்து கிடைக்காமல் போகிறது. தற்போதைய மார்டன் டயட், பலருக்கும் வைட்டமின் குறைபாட்டினை உண்டாக்குகிறது.

ஒருவரது உடலில் வைட்டமின் குறைபாடு ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும் தெரியுமா? வைட்டமின் குறைபாடு உள்ள உடலில் நோய்கள் எளிதில் புகுந்துவிடும். இதனால்தான் இன்று ஏராளமானோர் பல்வேறு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். வைட்டமின்கள் உடலினுள் ஒவ்வொரு சிறிய செயல்பாட்டிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வைட்டமின்களின் அளவு குறையும் போது, உடலானது நமக்கு அந்த குறைபாட்டை ஒருசில அறிகுறிகளின் மூலம் உணர்த்தும்.

உடலில் வைட்டமின்களை சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள முடியாது. எனவே தினமும் இவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியம். நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் அளவு அதிகமானால், சிறுநீர் அவற்றை வெளியேற்றி விடும். ஆனால் கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் நஞ்சாகி உடலுக்கு கெடுதல் விளைவிக்கும். எனவே கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் உணவுகளை அதிகம் சேர்த்து கொள்வது தவறாகும்.

மனித உடலினுள் வைட்டமின் குறைபாட்டால் ஏதேனும் தவறாக நடந்தால் ஒருசில அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டும். அந்த அறிகுறிகளை சரியாக கவனிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இதனால் உடலினுள் ஏற்படும் அபாயங்களையும், கோளாறுகளையும் தடுக்கலாம். எந்த வைட்டமின் குறைபாடு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்து அதற்கான ஆரோக்கிய உணவுகளை

உட்கொண்டால் வைட்டமின் குறைபாடு பிரச்சனையை சரி செய்யலாம்.

### வைட்டமின் A என்பது என்ன?

ரெட்டினால் என்று அழைக்கப்படும் வைட்டமின் ஏ கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின் ஆகும். குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் ஏ என்பது 1500 முதல் 6000



இண்டர்நேஷனல் யூனிட்களும், பெரியவர்களுக்கு 5000

யூனிட்களும், கர்ப்பிணிகளுக்கு 6000 யூனிட்களும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு 5000 யூனிட்களும் தேவைப்படுகிறது. அதற்கேற்ப சத்துக்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இவை கண் பார்வைக்கும் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாத பல அமின்கள் சேர்ந்த ஒரு தொகுப்பு. உடலின் வெள்ளை அணுக்கள் உற்பத்திக்கும் உதவுவதால், உடலின்

நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் அவசியம். திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும், செல்கள் மேலும் பெருகவும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் அவசியமான கொழுப்பில் மட்டுமே கரைய கூடிய அமின்களின் கூட்டு ரெட்டினால் என அழைக்கப்படும் வைட்டமின் ஏ ஆகும்.

அதிக வெளிச்சம், குறைந்த வெளிச்சம் இரண்டிலும் கண் தனது அமைப்பினை சரி செய்து கொள்ள வைட்டமின் ஏ உதவுகிறது. பகல் மற்றும் இரவு நேர பார்வைக்கு தேவைப்படும் ஒளி வாங்கு திறன் நிறமிகளை உருவாக்க ரொடாப்சின்



என்னும் தண்டு நிறமி தேவை. இது வண்ணங்களை பிரித்தறிய கண்களுக்கு உதவுகிறது. பார்வையை கூர்மையாக்குகிறது. கண்களில் உள்ள ஒளி கூச்சமுடைய நரம்பு செல்களாக வைட்டமின் ஏ உருவெடுத்து, கண் பார்வையை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

உடலில் எலும்பு வளர்ச்சியை உறுதி

செய்யவும், பல் வலுவாக இருக்கவும் உதவுகிறது. இந்த வைட்டமின் ஏ சத்து தான் மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும். சருமத்தையும் பொலிவாக வைக்கும். பெரும்பாலும் வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த வைட்டமின் குறைபாடு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் வளரும் பருவத்தில் பல நோய் பாதிப்புகளிலிருந்து அவர்கள் பாதுகாக்கப்படுவார்கள்.

கண்களின் மேலே உள்ள படலம், மூச்சுக் குழாய், மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய், குடல் இவற்றின் திசுக்களின் மேலே உள்ள மெல்லிய திசுப்படலம் உருவாகுவதில் வைட்டமின் ஏவின் பங்கு இன்றியமையாதது. அதேபோல மியுக்கஸ் படலம் சேர்ந்திருப்பதற்கு இந்த வைட்டமின் அத்தியாவசியமானது. இத்தகைய திசுப்படலம் இல்லை எனில் நுண்ணுயிர் கிருமிகள் உள்ளே நுழைந்து மேலும் பல நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

சைவ உணவான பால், அசைவ உணவான கல்லீரல் இவற்றில் ரெட்டினால் மிகுந்து காணப்படுகிறது. உணவில் சாதாரணமாக காணப்படுபவை காரட்டின், க்ரிப்டோ சாந்தீன், லைகோபீன் போன்ற வேதிப்பொருட்கள் ஆகும். இதில் காரட்டின் எளிதாக வைட்டமின் ஏ ஆக உடலில் மாற்றமடைகிறது.

இவை கண்பார்வைக்கு மட்டுமின்றி உடலில் உள்ள சில ஆக்சிஜன் அயனிகளின் எதிர்வினையை போக்கி உடல் சருமம் மற்றும் செல்களை காக்கவும் பயனாகிறது. வைட்டமின் ஏ உடலில் பல பணிகளை செய்வதால் இந்த வைட்டமின் குறைபாடு உண்டாகும் போது அவை பல தாக்கங்களை உடலில் கொண்டுவருகிறது.

வைட்டமின் 'ஏ' குறைந்தால் மாலைக்கண் நோய், கண்களால் வண்ணங்களை பிரித்தெடுக்க முடியாமல்போதல், பார்வைக் கோளாறு முதலியவை ஏற்படும். Xerophthalmia



மற்றும் Keratomalacia என்ற தீவிர கண் பாதிப்புகள் உண்டாகலாம். கண் விழிகள் ஈரப்பசையை இழந்து கண்பார்வை பறி போகும் அபாயம் ஏற்படும்.

கண் வறட்சி, கண்கள் தடிமனாகுதல், கண்களின் சவ்வு மற்றும் கருவிழி வறண்டு காணப்படுவது போன்றவை உண்டாகும். இதனால் பகல் நேரங்களிலும் பார்வைத் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது

கண்களில் சுரப்பியின் வெளிப்பகுதி திசுவறைகள் தடித்து கண்ணீர் சுரப்பது நின்றுவிடும். கண்களில் வெள்ளை நிறத்தில் சில புள்ளிகள் தென்படும். இது நீடிக்கும் போது முழுப்பார்வையும் இழக்கும் அபாயம் உண்டாகும்.

வைட்டமின் ஏ குறைபாட்டால் பல் ஈறுகளில் பிரச்சனை, சரும வறட்சி, எலும்புகள் மென்மையாவது போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்கேற்ற உடல் வளர்ச்சி இருக்காது. அவர்களது சருமம் முழுக்க வறண்டு இருக்கும். எப்போதும் தொண்டையில் வறட்சியை உணர்வார்கள். சுவாசக் கோளாறுகள் உண்டாகும்.

வைட்டமின் ஏ நிச்சயம் உடலுக்கு நன்மை என்றாலும் இவை அளவுக்கு அதிகமாக மாறினால் ஆபத்தை உண்டாக்கும். இவை அதிகமாகும் போது உடலில் நச்சுத்தன்மை உண்டாகும். பசியின்மை ஏற்படும். சருமத்தில் அரிப்பு, சருமம் சிவப்படைதல் தசை வீக்கம், கை, கால், எலும்புகளில் வலியோடு வீக்கம் போன்றவை உண்டாக்கும். மூளையில் உள் அழுத்தம் அதிகரித்து தலைவலி உண்டாகக் கூடும்.

கணையம் பலவீனமடைதல், ஒவ்வாமை, தொடர் வயிற்றுப்போக்கு, பித்த நாளங்களில் அடைப்பு, கல்லீரல் அழற்சி, ஐயார்டியா எனப்படும் தொற்று நோய் காரணமாகவும் வைட்டமின் ஏ குறைபாடு உண்டாகலாம்.

வைட்டமின் ஏ குறைபாடு வராமல் இருக்க, வைட்டமின் ஏ பீர் ஃபார்ம்டு நவம்பர் 2021



உணவுகளான பால், கோழி இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றிலிருந்து நமக்கு ரெட்டினால் என்னும் சத்து கிடைக்கும்.

கருப்பையில் கரு வளர்வதற்கும், பிறந்த குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரவும் இந்த வைட்டமின் தேவை. எலும்புகளும், பற்களும் வளர இதுதான் முக்கியக் காரணம். இந்த உயிர்ச்சத்து குறைந்தால் கண்பார்வை மங்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்.

புரோ வைட்டமின் ஏ காய்கறிகள், பழங்களில் கிடைக்கும். இதில் தான் கரோட்டினாய்டு என்னும் சத்து இருக்கிறது. கரோட்டினாய்டுகளில் முக்கியமானது பீட்டா கரோட்டின் என்னும் சத்து. மிகச் சிறந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடென்டான இது நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கும்.

பொதுவாக முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, கேரட், கீரை, முட்டைக்கோஸ், மாம்பழம், பப்பாளி அடர் பச்சை நிறம் கொண்ட காய்கறிகள், கீரைகள், முருங்கைக்கீரை போன்றவற்றில் வைட்டமின் ஏ அதிக அளவு நிறைந்திருக்கிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு இன்றியமையாத வைட்டமின் சி அடுத்த இதழில்.



மருத்துவர்  
அபிராமி



# சீறுதானியங்கள் பெரிய பயன்கள்

ந

ம் முன்னோர்களால் உண்ணப்பட்டு வந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளில் முதல் இடத்தைப் பிடிப்பவை சிறுதானியங்கள். இவை நம் பாரம்பரிய உணவு முறையின் அரசியாகக் கருதப்படுகிறது. குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, தினை, வரகு, கம்பு, சாமை, பனிவரகு, சோளம் இவை அனைத்தும் ஆரோக்கியம் தரும் சிறுதானியங்கள் ஆகும்.

சிறுதானியங்கள் சாதாரண மண் வளத்திலும் செழித்து வளரும். பெரும் பாலானவை குறுகிய காலத்தில் அதாவது பயிரிடப்பட்டு 65 நாட்களுக்குள் விளைச்சலுக்கு வருபவை. ஒவ்வொரு சிறுதானியமும் தனித்தனி மணத்தினையும், சுவையையும், அளவினையும் கொண்டுள்ளது.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சிறுதானியங்கள் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும். புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும். சிறுகுடலை சேதப்படுத்தும் செலியாக் நோயிலிருந்து காக்கும்.

குதிரைவாலி குறைந்த நாட்களில் விளைச்சல் தரும் பயிர். இதன் கதிர் குதிரையின் வால் போன்ற அமைப்பு கொண்டது. இதில் இரும்புச் சத்து, நார்ச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

கேழ்வரகு மிகவும் வெப்பமான பகுதியிலும் விளையும் தன்மை கொண்டது. உடலுக்கு நல்ல உறுதியைக் கொடுக்கும். கேழ்வரகு கூழ், கஞ்சி, தோசை, இட்லி போன்றவற்றை சமைத்து சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறும். உடல்பருமன் குறையும்.

கேழ்வரகு, அரிசி, உளுந்து மூன்றையும் எட்டுமணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து, நான்கு மணி நேரம் புளிக்க வைத்து, இட்லி தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேக வைத்து சாப்பிடலாம். இந்த கேழ்வரகு இட்லி மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவாகும்.

தினை, உற்பத்தியில் இந்தியா முதல் இடம் வகிக்கின்றது. குழந்தை பெற்ற தாய்க்கு திணையைக் கூழாக்கித் தருவது தமிழர் மரபு. கப நோயைத் தீர்க்கும். புரதம், நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, கனிமச்சத்து, இரும்புச்சத்து மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்தது. வாய்வுத்தொல்லையைச் சரி செய்யும்.

சோளம், தினை தலா ஒரு கப் எடுத்து ஊறவைத்து அரைத்து, அந்த மாவுடன் தோசை மாவு சேர்த்து புளிக்க வைத்து தோசை ஊற்றிச் சாப்பிட்டால் உடல் உறுதியாகும்.

வரகு பல நாடுகளில் பாரம்பரிய உணவாகப் பயன்பாட்டில் உள்ளது. வரகு தானியத்தின் தோலில், ஏழு அடுக்குகள் உண்டு. இதை கால்நடை களால் உண்ண முடியாது. கிராமங்களில் உரலில் இட்டு வெகுநேரம் இடிப்பார் கள், இதன் விதை ஆயிரம் வருடங்கள் வரைக்கும் முளைப்புத் திறன்கொண்டது. இதில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து உண்டு. சீக்கிரத்திலேயே செரித்து விடும் தன்மை கொண்டது.

கம்பு அதிக அளவில் பயிரிடப்பட்டு, மக்கள் பயன்பாட்டில் உள்ள சிறுதானியம். இதில் கால்சியம், இரும்புச்சத்து மிக அதிகம். கிராமங்களில் கம்பு கூழ் செய்வது வழக்கம்.

கம்பு, சோளம், தினை, வரகு இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து நன்றாக ஊறவைத்து தண்ணீர்விட்டு அரைத்து, ஆறுமணி நேரம், பணியாரமாவடன் ஊற வைக்கவும். பின்

சிறிதளவு வெல்லம் சேர்த்து பணியாரக் குழியில் ஊற்றி வெந்ததும் எடுக்கவும். இந்த சிறு தானிய பணியாரம் சுவையும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த சிற்றுண்டி. இதில் பீட்டாகரோட்டின் அதிகம் இருப்பதால் கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது.

சாமை அரிசியில் அதிகமாக கால்சியம் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. உடலில் எலும்பு முறிவு உள்ளவர்கள், சாமை அரிசி சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள் வலுப்பெறும். சாமை அரிசி ஆண்களின் இனப்பெருக்க விந்தணுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஆண்மை குறைப்பாட்டை நீக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகள் சாமை அரிசி எடுப்பது நல்லது.

சாமை அரிசி, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் வாசனை வரும் வரை லேசாக வறுத்து, தேவையான நீர் விட்டு உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். கடாயில் நெய் விட்டு மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து பொங்கலாக்கி சாப்பிட நன்மை அதிகம்.

அமெரிக்கர்கள் அதிக அளவு பயன்படுத்தும் தானியத்தில் சோளமும் ஒன்று. இந்தியாவில் தமிழகத்தில் பொங்கல் நாளன்று கிராமங்களில் அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். இதில் நாட்டுச் சோளம் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். அதிக அளவு மாவுச்சத்து, கொழுப்பு, புரதம் நிறைந்துள்ளது.

இன்னொரு முக்கியமான சிறுதானியம் பனிவரகு. புன்செய் தானியம். இதில் ஈரப்பதம், புரதம், கொழுப்பு, நார்ச்சத்து, தாது உப்புகள் மற்றும் மாவுச்சத்து முதலான ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம்.

முறுக்கு, சீடை, அதிரசம் போன்ற தின்பண்டங்கள் இதில் செய்யலாம். பனிவரகு உடலில் உள்ள சர்க்கரை அளவினை குறைக்கும்.





மருத்துவர்  
சரண்யா



# அரத்தி

## பூமிக்குள் புதைந்திருக்கும் மருத்துவப் புதையல்

பெ

ரிதும் பேசப்படாத சிற்றரசர்கள் எதிர்பாராத நிலையில் வலிமையான பேரரசனுக்கு நெருக்கடி தந்து வீழ்த்துவதைப்போல, மூலிகைகளில் அவ்வளவாகக் கவனிக்கப்படாத சிற்றரசத்தை, வலிமை மிக்க கப நோய்களிடம் கடுமையாகப் போராடி அவற்றை வேரோடு அறுத்துத் தள்ளும். நோய் அகற்றும் அரத்தை சிரத்தையுடன் உயர்த்திப் பிடிக்கவேண்டிய அற்புதமான மூலிகை.

‘அரத்தை அறுக்காத கபத்தை யார் அறுப்பார்’ என்ற வழக்கு மொழி, கப நோய்களை வெட்டி வீழ்த்தும் அரத்தையின் வீரத்தைச் சொல்கிறது. ‘அரத்தை இம்பூறல் முசுமுசுக்கை கோவை அதிமதுரம் இளக்கும் கோழை’ எனும் வரிகள் மூலம் கோழையை வெளியேற்றும் மூலிகைத் தொகுப்பில் அரத்தைக்கு சிறப்பான இடம் இருப்பதைக் காணலாம்.



ஆரம்பகாலத்தில் மணமூட்டியாக சமையலில் இடம்பிடித்த சிற்றரத்தைக்கு மிகப்பெரிய மருத்துவப் பாரம்பரியம் உண்டு. அரத்தை எனும் பிரிவில், சிற்றரத்தை, பேரரத்தை ஆகிய வகைகள் உள்ளன. சிற்றரத்தை மூலிகைக் காரக் குழம்பு, கப நோய்களால் அவதிப்படும்போது எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய விருந்தாகும் மருந்து. தனது அடுத்த தலைமுறையினரின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைக் கூட்ட, பாட்டிகளின் சமையல் மெனுவில் அடிக்கடி இடம்பெறும் ரெசிப்பி இந்த அரத்தை காரக்குழம்பு.

பாடகர்கள் தங்கள் குரல் வளத்தைப் பாதுகாக்க சிற்றரத்தை சேர்த்த மிளகு ரசத்தை அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சுரம், தலைபாரம் உண்டாகும் போது, சிற்றரத்தை கஷாயம் முக்கியமான மருந்தாக அக்காலத்தில் பயன்பாட்டில் இருந்திருக்கிறது. கஞ்சி வகைகளில் ஒரு துண்டு சிற்றரத்தை சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துப் பருக, எலும்பு சார்ந்த ரோகங்களின் தீவிரம் குறையும்.

### இருமல் பொடி



சிற்றரத்தை யைப் பொடியாக்கி அதனுடன் மிளகு, சீரகம் சேர்த்து அஞ்சறைப் பெட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கலாம். வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு சளி, இருமல் வரும்போது இந்தப் பொடியைத் தேன் அல்லது மிதமான வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்தால், உடனடியாக மாற்றங்கள் நிகழும்.



சளி, இருமல் குறிகுணங்கள் குழந்தைகளைத் தாக்காமல் இருக்க, சிற்றரத்தையை நெருப்பில் சுட்டு, தேனில் குழைத்து வழங்கும் வழக்குமுறை மருத்துவப் பாரம்பரியம் உள்ள கிராமங்களில் இன்றும் பின்பற்றப்படுகிறது.

தொண்டை கரகரப்பா! கவலை வேண்டாம், சிறுதுண்டு சிற்றரத்தையை வாயிலிட்டு மெய்மறந்து சுவைத்துப் பாருங்கள். தொண்டைக்குழி மகிழும்.

பித்த தேகம் உள்ளவர்களுக்கு உண்டாகும் கபக்கட்டுக்கு சிற்றரத்துடன் ஒரு துண்டு கற்கண்டு சேர்த்துச் சுவைக்க குணம் கிடைக்கும்.

அதிமதுரம், தாளிசபத்திரி, திப்பிலி, சிற்றரத்தை வகைக்கு 5 கிராம் எடுத்து அம்மியில் வைத்து தண்ணீர் விட்டு சாந்து போல அரைத்து 25 மி.லி தண்ணீரில் கலக்கி அடுப்பிலேற்றி கஷாயமாக்கி வடித்து தேன் சிறிது சேர்த்துக் கொடுக்க, கப இருமல், கபக்கட்டு, கபத்தோடம், குத்திருமல், சுரம், தலைவலி, சீதளம் முதலியவை நீங்கும்.

வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் வேதிப்பொருட்கள், சிற்றரத்தையில்

நிறையவே இருப்பதாக ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. பாக்கடீரியாவுக்குள் நுழைந்து உறையைச் சிதைத்து, அவற்றைச் செயலிழக்க வைக்கும் ஆற்றல் இதன் சாரங்களுக்கு இருப்பதாக ஆய்வு பதிவிடுகிறது.

புற்றுச் செல்களில் பரவும் வீரியத்தை இதிலிருக்கும் நுண்கூறுகள் கட்டுப்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன. சிற்றரத்தை எதிர் ஆக்ஸிகரணி தன்மையுடன் இருப்பதால், பல நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றலை உடலுக்கு வழங்கும்.

அரத்தையைப் பொடி செய்து 3 கிராம் அளவு தேனில் குழப்பிக் கொடுக்க இருமல், சுரம், நுரையீரலில் சேர்ந்திருக்கும் கபம் போன்றவை மாயமாய் மறையும்.

அரத்தையை தண்ணீரில் ஊறவைத்துத் தயாரிக்கப்படும் ஊறல் பானம் கப நோய்கள் தாக்காமல் பாதுகாக்கும் அரண் போன்றது. மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பற்பொடிகளில் சிற்றரத்தைவேர் நீக்கமற இடம்பிடிக்கிறது.

கார்ப்புச்சுவையுடன் உடலுக்குத் தேவைப்படும் வெப்பத்தைக் கொடுக்கும் சிற்றரத்தை கபத்தைக் குறைக்கும் பேராயுதம்! குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவும் 'உறை மாத்திரை', சுர வகைகளுக்கான



## சிற்றரத்தைக் குடிநீர்



சிற்றரத்தை அல்லது பேரத்தை, மிளகு, அதிமதுரம், அக்கரகாரம், வெற்றிலை ஆகியவற்றை அரைத்து நீரிலிட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். சுவைக்குத் தேன் கூட்டி மழைக்காலத்துக்கான பானமாக பருகலாம். இது நெஞ்சில் கட்டிய கோழை, இருமல், தலைபாரம் ஆகியவற்றைப் போக்கும் அற்புதமான மருந்து.

'சன்னிவாத சுரக் குடிநீர்' போன்ற சித்த மருந்துகளின் செயல்பாடுகளுக்குத் துணை நிற்பது சிற்றரத்தை. கோழையகற்றி, பசித்தூண்டி செய்கைகளைக் கொண்டது.

சிற்றரத்தை, சுட்ட வசம்பு, சுக்குத்தூள் ஆகியவற்றை வெற்றிலையில் வைத்து சுண்ணாம்பு தடவுவதுபோல் தேன் தடவிச் சாப்பிட இறுகிய கோழை குழைத்து வெளியாகும்.

சிற்றரத்தையை நீரில் ஊறவைத்து வாய் கொப்பளிக்க வாய், நாக்கில் உண்டாகும் புண்கள் மறைவதோடு, சுகாதாரச் சீர்கேட்டால் ஏற்படும் வாய் நாற்றத்துக்கும் தீர்வு கிடைக்கும். கபநோய்களை போக்க சிற்றரத்தை மணப்பாகு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். அடிபட்ட வீக்கம், வலி குறைய அரத்தையை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து பசைபோல் செய்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூச வேண்டும்.

அரத்தையை அறிந்தவர்களுக்கு அள்ளிதரும் ஆரோக்கிய வரத்தை. ஆகவே, அரத்தையை பயன்படுத்தி கப நோய்கள் தாக்காமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



## புகை கொரோனாவுக்கும் புகை

உலகம் முழுவதும் கொரோனா பாதித்தவர்களின் எண்ணிக்கை 25 கோடியை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. கொரோனாவால் உயிரிழந்தவர்களின் எண்ணிக்கை 50 லட்சமாக உயர்ந்துள்ளது. 2019 ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் சீனாவில் தோன்றி உலகம் முழுவதும் படையெடுத்த கொரோனா வைரஸ் இன்னமும் ஓய்ந்தபாடில்லை. கொரோனா பாதிப்பு தொடர்பாக உலகமெங்கும் தொடர்ந்து பல்வேறு ஆய்வுகள் நடத்தப்படுகின்றன.

இங்கிலாந்தில் ஆகஸ்டுப்மாதம் பஸ்கலைக்கழகம், பிரிஸ்டல் பஸ்கலைக்கழகம், நாட்டிங்ஹாம் பஸ்கலைக்கழகம் ஆகியவற்றின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கொரோனா வைரஸ் யாரை அதிகமாக தாக்குகிறது என்ற அடிப்படையில் ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டனர். அதில் புகைப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் கொரோனாவால் அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளாகுவதை உறுதி செய்துள்ளனர்.

இதய நோய், புற்றுநோய் உள்பட பல நோய்கள் புகைப்பிடிப்பவர்களை அதிக அளவில் பாதிப்பது போலவே கொரோனாவும் புகைப்பிடிப்பவர்களை தீவிரமாக பாதிக்கிறது.

ஜனவரி மாதம் தொடங்கி ஆகஸ்டு மாதம் வரையில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் 4 லட்சத்து 21 ஆயிரத்து 469 பேரை ஆராய்ந்ததில் புகை பிடிப்பதற்கும், கொரோனா தீவிரம் அடைவதற்கும் தொடர்பு இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

புகை பிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் புகை பிடிப்போருக்கு கொரோனா பாதிக்கிறபோது, ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கிற வாய்ப்பு 80 சதவீதம் அதிகமாக இருப்பதாகவும், அவர்கள் இறப்பதற்கும் அதிக வாய்ப்பு இருப்பதாகவும் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

எனவே எல்லா வகையிலும் உயிருக்கு எமனாக மாறும் புகைப்பழக்கத்தை விட்டொழிப்போம். ஆரோக்கியம் பேணுவோம்.

மருத்துவர்  
ஹேமாவதி



# சிறப்பான வாழ்வுக்கு சிரிப்பு தெரப்பி

சி

ரிப்பு என்பது மனதில் புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் அற்புத மாமருந்து. உடலில் சுருண்டு கிடக்கும் நரம்புகளை தட்டி எழுப்பும் சூட்சுமம் தெரிந்த கலை.

அடக்கமான சிரிப்பு, அவசியமான சிரிப்பு, ஆழமான சிரிப்பு, நையாண்டி சிரிப்பு என சிரிப்பின் பட்டியல் நீளமானது. இவை அனைத்திலும் சிறந்தது வாய் விட்டுச் சிரிப்பது. வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டு போகும்.

இக்கட்டான சூழ்நிலையில் சிரிப்பின் மகிமை அவசியமான ஒன்று என்கின்றனர் சிந்தனையாளர்கள். கடினமான காலகட்டத்தில் சாதிக்கும் மனப்பக்குவம் தரவல்லது சிரிப்பு ஒன்றே ஆகும். மே மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை உலக சிரிப்பு தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.





## யோகாவில் லாபிங் தெரபி

யோகா கலையில் சிரிப்பு தனி முத்திரை பதிக்கிறது. ஆங்கிலத்தில் இதை 'லாபிங் தெரபி' என்பர். இரு கைகளை முன்பக்கம் நீட்டி சிரித்து கொண்டே கைகளை தட்டுவதால் கைகளில் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் போன்ற ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து கூட்டாக அனைவரும் உரக்க சிரிப்பதால் முக இறுக்கம் குறையும். முகத்தின் தேஜஸ் பெருகும். நரம்புகள் தூண்டப்படும். கண் நரம்புகள் நன்கு இயங்கும். மனம் அமைதி பெறும்.

## ஆழ்ந்த மூச்சு சிரிப்பு பயிற்சி

உங்கள் கைகளை நெஞ்சுப் பகுதியில் வைத்து, நான்கு எண்ணிக்கையில் மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கவும். நான்கு எண்ணிக்கையில் மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவும். நீங்கள் சுவாசிக்கும் போது, ஒன்று முதல் இரண்டு முறை சத்தமாகச் சிரியுங்கள். நீங்கள் வசதியாக உணரும் வரை இதைச் செய்யுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் சிரிப்போடு முடிக்கவும்.



நவம்பர் 2021



## ஹம்மிங் சிரிப்பு பயிற்சி

இது உங்களுக்கு லேசான உணர்வை ஏற்படுத்துவதோடு, உயர் இரத்த அழுத்த அளவைக் குறைக்கவும், செயல், மனத் தெளிவு மற்றும் கவனத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும். வசதியாக உட்கார்ந்து சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும். வாயை மூடிக்கொண்டு இருங்கள். இப்போது, ஒரே நேரத்தில் முனகவும் சிரிக்கவும் தொடங்குங்கள். உங்கள் வாய் முழுவதும் மூடப்படவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## சிங்கம் சிரிப்பு பயிற்சி

மன அழுத்தம் இல்லாத வாழ்க்கைக்கு உதவும். உங்கள் நாக்கை வெளியே நீட்டி, வாய் மற்றும் கண்களை அகலமாகத் திறந்து, சிங்கத்தின் பாதங்கள் போல் கைகளை நீட்டவும். இப்போது, வயிற்றில் இருந்து சிரியுங்கள். உங்கள் முக தசைகள், நாக்கு, தொண்டைப் பகுதியில் ஒரு தளர்வை உணர்வீர்கள்.

## சிரிப்பு யோகா

சிரித்து வாழ வேண்டும் பிறர் சிரிக்க வாழ்ந்திடாதே என்பது ஒரு பழைய திரைப்படப் பாடல் என்றாலும் அது மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாகும். மிகுந்த மன அழுத்தத்துடன் கவலையான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகின்றீர்களா? உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும் சந்தோஷத்தையும் எதிர்பார்க்கின்றீர்களா? கவலை வேண்டாம். சிரிப்பு யோகாவை பயிற்சி செய்து அதன் நன்மைகளை அனுபவியுங்கள். இதனால் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் நிறைவாக கிடைக்கும்.

ஒருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்வாக இருந்தாலும், வேலையாக இருந்தாலும் அல்லது பொது வாழ்வாக இருந்தாலும் எல்லாம் அவரவர் மனநிலையை பொறுத்துதான் அமைகின்றன. அந்த

## தினம் எத்தனைமுறை சிரிக்கிறீர்கள்?

சிரிப்பை என்னிடம் இருந்து எடுத்து விட்டால் அந்த நொடியே நான் இறந்துவிடுவேன் என்கிறார் மகாத்மா காந்தி. ஆனால் நாம் இன்றைக்கு ஒரு நாளைக்கு எத்தனைமுறை சிரிக்கிறோம்? பல நாட்கள் சிரிக்காமலே வாழ்பவர்கள் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

இன்றைய அவசரமான உலகத்தில் அடுத்தவரைப் பார்த்து அன்பாக சிரிப்பதற்குக் கூட மறந்து விட்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் மன அழுத்தம் என்கிற நோயால் அவதிப்படுகிறோம்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் தூக்கம் பாதிக்கப்படும். தூக்கம் பாதிக்கப்பட்டால் உடல்வலி, கண் எரிச்சல், சோர்வு, தலைச்சுற்றல், செரிமானப் பிரச்சனை, வாதநோய் கோளாறு, தாம்பத்திய குறைபாடு முதலான பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இப்படி எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால் சிரிக்கப் பழகங்கள். சிரிப்பு நோய் வராமல் தடுப்பதோடு வந்த நோயை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டதாகவும் திகழ்கிறது. வயிறு குலுங்கச் சிரித்தால் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்குகின்றன. எண்டார்பின் ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. மன அழுத்தம் குறைகிறது.

எல்லா மதங்களும் அன்பை போதிக்கின்றன. அன்புக்கு அடிப்படையாக இருப்பது சிரிப்பு என்கிற உணர்வுதான். எனவே சிரிப்பதற்கு மதங்களும் முக்கியத்துவம் தருகின்றன.

புத்தர் ஒருமுறை அமைதியாக அனைவருக்கும் போதனை செய்து கொண்டிருந்தார். அப்போது



காஸ்யபன் என்ற சீடர் வாய்விட்டுச் சிரித்தார். உடனே புத்தர் தன்னிடம் உள்ள தாமரையை அவரிடம் தந்துவிட்டு சென்றார் என்பதை புத்தர் கதைகளில் அறியலாம். சிரியுங்கள் மறுபடியும் சிரியுங்கள் என்று சிரிப்பை இரண்டுமுறை பைபிள் வலியுறுத்துகிறது. மற்றவர்களை முந்திக்கொண்டு நீங்கள் புன்னகையுங்கள் என்கிறது இஸ்லாம்.

நகைச்சுவை உணர்வு உள்ளவர்களோடு பழகுவது, நகைச்சுவை காட்சிகளை பார்ப்பது இவை எல்லாம் உங்கள் மனதை லேசாக்கி சிரிக்க வைக்கும். எப்போதெல்லாம் சிரிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறதோ அப்போதெல்லாம் சிரியுங்கள். சிரித்து வாழ்ந்தால் இதய அடைப்புகள் கூட சரியாகிவிடுகிறதாம்.

வகையில் சிரிப்பு யோகா உங்கள் மனநிலையை ஒரு சில நிமிடத்தில் மாற்ற வல்லது. சிரிக்கும்போது மூளையில் உள்ள திசுக்கள் 'என்டோர்பீன்' என்ற சுரப்பியை வெளியிடுகின்றன. இது உங்கள் மனநிலையை மகிழ்ச்சியாக மாற்றுவதோடு நீங்கள் நாள் முழுவதும்

சுறுசுறுப்பாக செயலாற்ற உதவுகிறது. வழக்கமாக சிரிப்பதை விட அதிகமாக சிரிக்கவும் செய்வீர்கள்.

**மன அழுத்தத்தை நீக்கும் சிறந்த உடற்பயிற்சி**

ஏரோபிக்ஸ் போல்தான் சிரிப்பு யோகாவும். தங்களது இரு கரங்களையும்

சிரித்துக்கொண்டே மேல்நோக்கி தூக்கவும். பின், அவ்வாறே, கீழ்நோக்கி, ரிலக்ஸாக இறக்கவும். சிரிப்பு யோகா இதயத்திற்கு பயிற்சி அளித்து அதிக அளவு ஆக்சிஜனை உடலுக்கும் மூளைக்கும் கொண்டு செல்ல உதவுகிறது. இதனால் ஒருவர் மிகுந்த உற்சாகத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க முடியும்.

சிரிப்பு யோகா என்ற ஒரு பயிற்சி மூலம் உடல், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி தொடர்பான அனைத்து மன அழுத்தங்களையும் மாற்றி அமைக்க முடியும்.

### ஆரோக்கிய பலன்கள்

நாம் நோயுற்றால் வாழ்வில் உள்ள நல்ல காரியங்களை மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க முடியாது. சிரிப்பு யோகா மூலம் நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், மூட்டு வலி, இதய நோய், முதுகுவலி, ஆஸ்துமா,



தலைவலி, மாதவிடாய் கோளாறுகள், புற்றுநோய், மன அழுத்தம் முதலான அனைத்து நோய்களை குணமாக்கவும் முன்னேற்றத்தை தரவும் உதவுகின்றது.

சிரிப்பு என்பது இயற்கையாக மனிதனுக்கு சக்தி தரும் செயலாகும். இதனை நல்ல நண்பர்கள் மற்றும் நம்மீது அக்கறையும், அன்பும் கொண்டவர்களிடம் மட்டுமே நாம் பெற முடியும். ஆகையால், இத்தகைய மக்களுடன் இருப்பது நல்லது. நாம் சிரித்துப் பழகும் போது நமக்கு நல்ல நண்பர்களும், புதிய உறவுகளும் கிடைக்கின்றன. உடலுக்கும் நன்மை கிடைக்கின்றது.



## வடக்கில் ஏன் தலைவைத்து தூங்கக் கூடாது?

பூமியை மிகப்பெரிய காந்தம் என்றும் வடதுருவத்தை காந்த மண்டலம் என்றும் விஞ்ஞானிகள் குறிப்பிடுகிறார்கள். காந்தத்தின் தன்மை ஒத்த துருவங்களை விலக்கும். எதிரெதிர் துருவங்களை ஈர்த்துக் கொள்ளும். மனித உடலில் மூளையை வடக்கு என்றும் பாத்ததை தெற்கு என்றும் சொல்வார்கள்.

பூமியின் வடதிசையில் காந்தமண்டலம் இருப்பதால், வடக்கே தலை வைத்துப் படுக்கும்போது, நம்முடைய மூளையில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தை காந்தசக்தி பாதிக்கிறது. இதனால் சீரான இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆழ்ந்த தூக்கம் வராது நிலை உருவாகிறது. மூளை தொடர்பான பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கிறது. எனவேதான் வடக்கில் தலை வைத்து படுக்கக் கூடாது என்கின்றனர்.





மருத்துவர்  
எஸ். சித்ரா



# சிசைவு உணவுகள் ஆபத்தானவையா?

‘மா

றுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு’ என்பது திருக்குறள். உடலுக்கு ஒத்து வரக்கூடிய உணவு கூட அதிகமாகும்போது அதனை மறுத்து அளவுடன் உண்டால், உயிர் வாழ்வதற்குத் தொல்லை எதுவுமில்லை என்று திருக்குறளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

19ம் நூற்றாண்டு வரை இந்தியாவில் 80% மக்கள் முற்றிலும் சைவ உணவை உண்பவராகவே இருந்தனர். வெறும் 20% மக்களே அசைவ உணவு உண்பவர்களாக இருந்தனர். 20ம் நூற்றாண்டில் 80% மக்கள் அசைவ உணவு உண்பவர்களாக உள்ளனர். 20% மக்களே சைவ உணவு உண்பவர்களாக உள்ளனர்.

ஆதி காலத்தில் மனிதன் அதாவது காட்டில் வாழ்ந்த மனிதன் உணவிற்காக மிருகங்களை வேட்டையாடி உண்டதாக நாம் செவி வழி கேள்விப் பட்டிருக்கின்றோம். ஆனால் அது உண்மையா என்பது ஆய்வுக்குரியது. ஏனென்றால் கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இவ்வுலகில் அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் ஏற்ற உணவுகளும் இவ்வுலகில் படைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

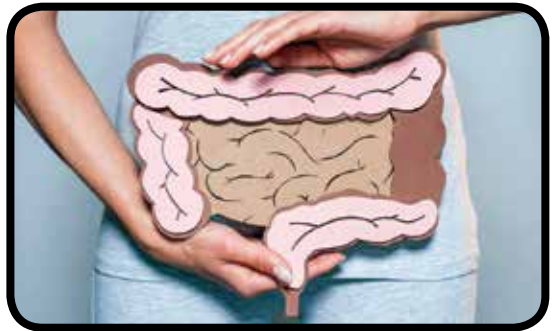


உணவை உட்கொண்டிருக்கலாம்.

ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் நமக்கு அனைத்து வசதிகளும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் காரணமாக கிடைக்கப் பெற்றுள்ளன. அதனால் நாம் உடல் உழைப்பு அதிகம் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் உண்ணும் உணவோ நம் உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்றவாறு இருப்பதில்லை என்பதே உண்மை.

முதலில் சைவ உணவிற்கும் அசைவ உணவிற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன என்பதை பார்ப்போம். நாம் உண்ணும் உணவு நம் மனதோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. சித்தர்கள் நாம் உண்ணும் உணவினை மூன்று பாகங்களாக பிரித்துக் கூறியுள்ளனர். அவை சத்துவம், இரஜோ, தமோ குண உணவுகள். அதாவது இவ்வகை உணவுகளைப் பொறுத்தே நம் குணங்களும் அமையும் என்று கூறியுள்ளனர்.

அதனால் மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவுகள் இவ்வுலகில் ஏராளம். ஆதி மனிதன் காட்டில் கிடைக்கும் கிழங்குகள், பழவகைகள், தானியவகைகளை உண்டிருக்கலாம். மிருகங்களை வேட்டையாடி அதன் தோலினை உடையாக உடுத்தியிருக்கலாம். பருவமழை சரிவரப் பெய்யாமல் வறட்சி அதிகமாகி, பழங்கள் மற்றும் தானியங்களுக்கு தட்டுப்பாடு ஏற்படும் காலங்களில் பசியைப் போக்க மிருகங்களை வேட்டையாடி உணவிற்காக பயன்படுத்தியிருக்கலாம். மழைக்காலங்களில் மாமிச உணவுகளை உண்டிருக்கலாம்.



ஏனென்றால் மாமிச உணவு செரிப்பதற்கு நீண்டகாலம் ஆகும். உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுக்கும். ஆதலால் ஆதி மனிதன் தனக்கு தங்குவதற்கு வீடு, இடம் இல்லாத போது குளிர், மழை, பசி இவற்றை தாங்குவதற்காக மாமிச நவம்பர் 2021

சத்துவ குண உணவுகள் இயற்கை உணவுகளாகும். அதாவது பழங்கள், காய்கறிகள், தானிய வகைகளாகும். இவற்றை சமைக்காமல் அப்படியே உண்டால் சத்துவகுணம் கிடைக்கும். ஞானிகள், ரிஷிகள். சித்தர்கள் உண்ட உணவுகள் இவைதான்.

சமைத்த உணவுகள் மற்றும் அதிகப்படியான காரம், புளிப்பு, உப்பு, இனிப்பு சேர்த்தவை இரஜோ குண உணவுகள் ஆகும். இவை நாவின

ருசிக்காக உண்ணப்படும் உணவுகள் ஆகும். அக்கால இராஜாக்கள் இவ்வித உணவுகளை உண்டு வந்தனர். சாதாரண மக்களும் இவ்வித உணவுகளை அவரவர் வசதிக்கேற்ப உண்டு வந்தனர்.

மதுபானங்கள், மாமிச உணவுகள், லாகிரி வஸ்துக்கள் அதாவது டீ, காபி போன்ற உணவுகள் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், போதைப் பொருட்கள் போன்றவை தமோகுண உணவுகளாக கூறப்பட்டுள்ளது. அக்காலத்தில் மேலை நாடுகளில் பசி, பஞ்சம் ஏற்பட்ட போது மாமிச உணவுகளை உட்கொண்டு மக்கள் உயிர் வாழ்ந்ததாக கூறப்படுகிறது. தற்போது வியாபார நோக்கத்தில் சந்தைப்படுத்தப்படும் இவ்வகையான உணவுகளை பெரும்பாலான மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இருப்பதிலேயே கீழ்த்தனமான உணவுகள் இவைதாம்.

சத்துவ குணம் (mode of goodness) என்பது அமைதி, சாந்தம், தெளிவு, ஞானம், பொறுமை, போன்ற நற்குணமாகும். இரோஜா குணம் (mode of passion) என்பது ஆடம்பர வாழ்கை, பொருட்களின் மேல்



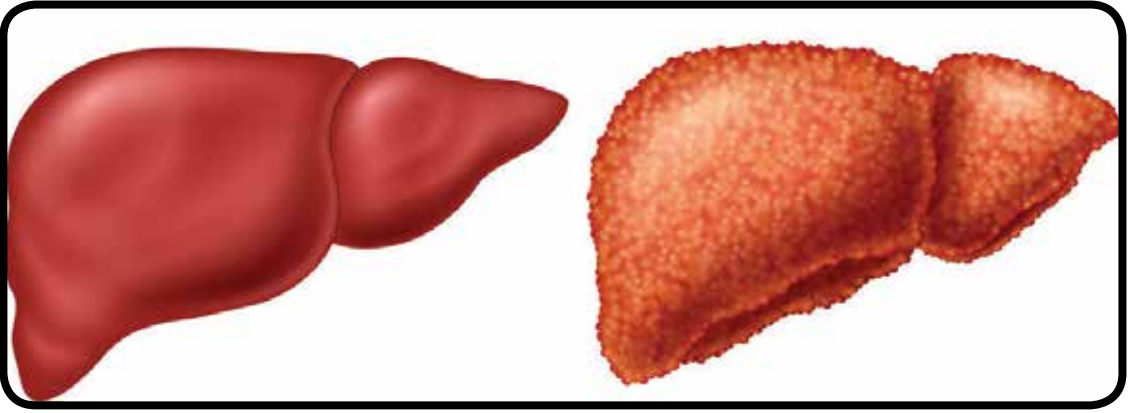
ஆசை முதலியவற்றைக் கொண்டது. தமோ குணம் (Mode of ignorance) என்பது களவு, கற்பழிப்பு, கொலை, கோபம், பொறாமை, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை போன்ற தீய குணமாகும்.

இதிலிருந்து நாம் ஒருவாறு யூகிக்க முடியும். நம்முடைய உடல் நலக் கேடிற்கும், மனநலக் கேடிற்கும் நாம் உண்ணும் எவ்வகையான உணவுகள் காரணமாக இருக்க முடியும் என்று. மேலும் அசைவ உணவுகளை நாம் உட்கொள்ளும் போது அவை செரிமானமாகி உடலை விட்டு வெளியேறுவதற்கு பல நாட்களாகும்.

நாம் உண்ட உணவு செரித்து சாறாகப் பிரிந்து இரத்தத்தில் கலந்து அது நமக்கு சத்தாக மாறுகிறது. இயற்கை உணவுகளான காய்கறி, பழ உணவுகள், தானிய வகைகள் எளிதில் செரிமானமடைந்து உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகின்றது. இவ்வகையான உணவுகள் இறுதிவரை சத்துக்கள் பிரிக்கப்பட்டு பின்புதான் மலமாக வெளியேறும்.

மாமிச உணவுகள் எளிதில் கெட்டுப் போகும் தன்மை கொண்டவை. அவை நம் குடல் பகுதிகளில் செரித்தும்





செரியாமலும், மலமாக முழுமையாக வெளியேறுவதற்கு நீண்ட நாட்களாகும். அவை குடலில் தங்கும் பொழுது கெட்டுப் போனவைகளாக மாறுதல் அடைந்து கழிவுப்பொருட்களாக இரத்தத்தில் கலந்து பல உபாதைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இன்று பெரும்பாலும் அசைவ உணவுகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு தோல் சம்பந்தமான பிணிகள், புற்றுநோய், பித்தப்பை கற்கள், கல்லீரல் நோய்கள், இருதய நோய்கள் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

மாமிச பட்சிகளான புலி, சிங்கம், நாய், பூனை போன்ற மிருகங்களின் குடல் அமைப்பு, மற்றும் அளவு மிகச் சிறியதாகும். ஏனென்றால் சீக்கிரம் அவை செரித்து வெளித்தள்ளப்படும். ஆனால் மனிதனின் குடல் அமைப்பு நீளமானது. ஒரு மனிதனுடைய உணவுப் பாதையின் நீளம் 30 அடியாகும். அவற்றில் மாமிச உணவு ஜீரணித்து, பயணிப்பது மிகவும் சிரமமானதாகும்.



மேலும் சைவ பட்சினிகளான ஆடு, மாடு, குதிரை, மான், ஓட்டகம் இவைகளின் வாய் அமைப்பு மனிதனின் வாய் அமைப்போடு ஒன்றியிருக்கிறது. அவை உணவை மென்று உட்கொள்ளும் அமைப்பை பெற்று இருக்கிறது, மனிதனுக்கும் வாயில் உணவை மெல்லும் போதே செரிமானம் ஆரம்பித்து விடுகிறது என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஆதனால் மனிதனுக்கு ஏற்ற உணவு சைவ உணவே ஆகும். தற்காலத்தில் அசைவ உணவுகளில் தான் புரதச் சத்து அதிகம் உள்ளது, என்ற கருத்து பரவலாக கூறப்படுகிறது. அசைவ புரதத்திற்கு இணையான எளிமையான புரதங்கள் சைவ உணவுகளான தானியங்களிலும், காய்கறிகளிலும், பழவகைகளிலும் உள்ளன. வேர்க்கடலை, பாதாம், முந்திரி, கொண்டைக் கடலை, சோயாபீன்ஸ், ராஜ்மா, சோளம், பருத்திக்கொட்டை இவைகளில் புரதம் அதிகம் உள்ளது. எனவே அசைவம் சாப்பிடாவிட்டால் உடலுக்கு போதுமான சத்து கிடைக்காது என்று யாரும் வருந்த வேண்டாம்.

சுவையான அசைவ உணவு விருப்பமேயானாலும் அதை அளவோடு உண்டு பின்னர் படிப்படியாகக் குறைத்து பெரும்பாலும் காய்கறி, கீரை, பழங்கள், தானிய வகைகளை உணவில் சேர்த்து உண்டு வந்தால் நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ளலாம்.



மருத்துவர்  
கிரிஜா



## காலை வெயிலின் நன்மைகள்

இ

யற்கை அளித்த கொடைகளில் ஒன்று சூரிய வெளிச்சம். வெயில் பட்டால் உடம்பு கறுத்து விடும் என்ற பயத்தில் பலர் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பார்த்தாலே அலறி அடித்துக் கொண்டு ஓடுவார்கள். உண்மையில் சூரியனைக் கண்டதும் ஓடி ஒளிபவர்கள் அறியாமையால் வாழ்பவர்கள். சூரிய ஒளி உடலில் படுவதால் ஏற்படும் நன்மையை அறியாதவர்கள்.

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ பல வைட்டமின்கள் துணை புரிகின்றன. அவற்றில் முக்கியமானது வைட்டமின் டி. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உடலுக்கு ஏற்படுத்தக் கூடியது. மன அழுத்தத்தை குறைக்கக் கூடியது.

அதிகாலை சூரிய ஒளியின் கதிர்கள் நம் மீது படுவதால் நம் உடலுக்கு வைட்டமின் டி சத்து கிடைக்கிறது. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு துணையாகும் கால்சியத்தை உடலில் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதனால், எலும்பு வலுவடைகிறது. எலும்பு தேய்மானம், மூட்டு வாதம், கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி முதலான பாதிப்புகள் குறைகிறது.

### குழந்தையை பாதிக்கும் எலும்புருக்கி நோய்

எலும்புருக்கி நோய் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது. ரிக்கெட்ஸ் என்னும் இந்த எலும்புருக்கி நோயை குணப்படுத்த அதிகாலை குழந்தையை சூரிய வெளிச்சம் படுமாறு வைத்திருப்பார்கள். இதனால் குழந்தையின் எலும்பு மேன்மை அடைவதுடன் எலும்பு முறிவு, எலும்புகளின் குறைபாடுகள் சரிசெய்யப்படுகிறது.



## நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும்

அதிகாலை சூரியக் கதிர்களில் இருந்து வைட்டமின் டி சத்து நமக்கு இயற்கையாகவே கிடைக்கிறது. எனவே லிப்போசைட்ஸ் எனும் இரத்த வெள்ளையணுக்களின் ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவுகிறது. தொற்று பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் காக்கும் தடுப்பு அரணாக இந்த லிப்போசைட்ஸ் செயல்படுகிறது.

## மனம் அமைதி பெறும்

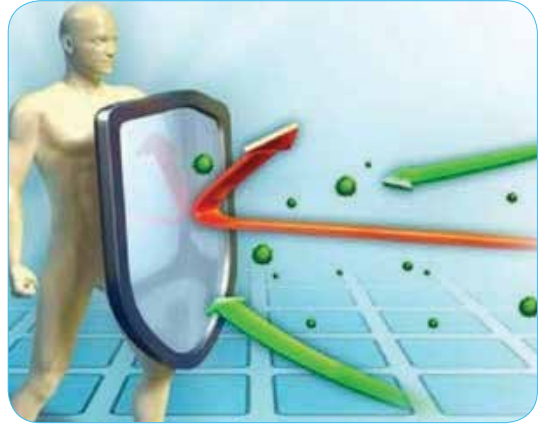
தினமும் அதிகாலையில் சூரிய வெயில் படும் இடத்தில் சிறிது நேரம் நடைபயிற்சி செய்தால் மனம் அமைதியடைகிறது. சூரிய ஒளியிலிருந்து கிடைக்கும் ஹார்மோன்களால் அன்றைய நாள் முழுதும் புத்துணர்ச்சியும் மன அமைதியும் கிடைக்கிறது.

## கண்பார்வை அதிகரிக்கும்

இளம் வயதினர், முதியவர்கள் என அனைவருமே தினமும் அதிகாலை சிறிது நேரம் கண்களை மூடி சூரியனை நோக்கியவாறு அமர்ந்திருந்தால் சூரிய ஒளியின் ஆற்றல் கண் பார்வை திறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

## தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரையும்

தினமும் அதிகாலை சூரிய வெயில் படும்படி சிறிது நேரம் அமர்ந்திருப்பதாலும், சிறிது நடைபயிற்சி செய்வதாலும் உணவில் உள்ள சத்துக்களை



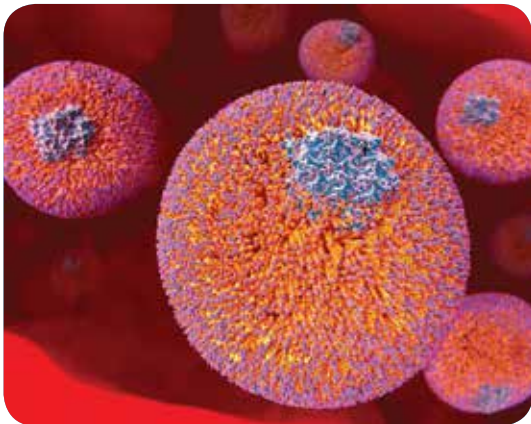
உடலுக்கு முழுமையாக அளிக்கும் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடலுக்குள் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைக்கிறது. உடல் எடையை சீராகக் குறைக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்த பாதிப்பு உள்ளிட்ட இதயக் கோளாறுகளைத் தடுத்து உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது.

## சருமம் பளபளக்கும்

தினமும் காலை வெயிலில் சிறிது நேரம் இருந்தால் அதிகாலை சூரிய ஒளி இரத்த ஓட்டத்தை உடல் முழுவதும் சீராக பரவச் செய்கிறது. முகப்பரு, சிரங்கு, தோல் வியாதினை சரிப்படுத்துகிறது. செரிமான ஆற்றலை மேம்படுத்துகிறது.

தினமும் காலை வெயிலில் அரைமணி நேரம் நடைபயிற்சி மேற்கொண்டு வந்தால், ஆயுள் அதிகரிக்கும். உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களின் தாக்கமும் குறையும் என்று சமீபத்திய ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. எனவே காலை வெயிலை முடிந்த வரை உடலில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

அதிகாலை சூரிய ஒளி என்பது காலை 7 மணி வரை தான். அதற்கு மேல் சென்றால் சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்களின் தாக்கம் சருமத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் சரும பாதிப்புகள், வேர்க்குரு, தலைவலி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.





செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும்  
கோயில் மரங்கள்

3

# வில்வமரம்



‘யா

வர்க்குமாம் இறைவர்க்கு ஒரு பச்சிலை’ என்கிறது திருமந்திரம். சிவனை வழிபட உகந்த மூலிகை வில்வம். இதை சிவ மூலிகைகளின் சிகரம் என்று குறிப்பிடுவார்கள். வில்வம் மூன்று இலைகள் சேர்ந்து இருக்கும். இடது பக்க இலை பிரம்மா என்றும், வலது பக்க இலை விஷ்ணு என்றும், நடுவில் இருப்பது சிவன் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. வில்வ இலை சிவன் கையில் இருக்கும் திரிகுலத்தின் குறியீடாக கருதப்படுகிறது. இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி என்ற மூன்று சக்திகளின் அம்சமாக போற்றப்படுகிறது.



ஞாயிற்றுக்கிழமை வில்வ இலை கொண்டு சிவனை வழிபட்டால் சிவனுடைய முழுமையான அருளை பெறமுடியும். சிவனுக்கு வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்தால் அஸ்வமேதயாகம் செய்த பலன் கிடைக்கும் என்றும், 108 சிவாலயங்களை சென்று தரிசித்த பலன் கிடைக்கும் என்றும், ஆயிரம் பேருக்கு அன்னதானம் செய்த புண்ணியம் கிடைக்கும் என்றும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. ஒரு வில்வ இலையைக் கொண்டு இறைவனுக்கு அர்ச்சனை செய்வது ஒரு லட்சம் தங்க மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்வதற்கு சமமானது என்கிறார்கள்.

சிவபெருமானுக்கு விருப்பமான வில்வ மரத்தை ஒருவன் நட்டு வளர்த்தால் அவன் குடும்பம் தலைமுறை தலைமுறையாக செல்வச் செழிப்போடு வாழும். திருமகள் அருளோடு இருப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் இந்துக்களிடம் இருக்கிறது.

வில்வ இலையின் புண்ணியத்தால்

குரங்கு ஒன்று அரசனாக உயர்ந்ததாக மகாபாரதம் கூறுகிறது. சிவராத்திரியன்று சிவபெருமான் மனித வடிவத்தில் ஒரு வில்வ மரத்தடியில் தியானத்தில் இருந்தார். மரத்தின் மேல் இருந்த ஒரு குரங்கு வில்வ இலைகளைப் பறித்து கீழே போட்டுக் கொண்டே இருந்தது. சிவன் கண் விழித்து பார்த்த போது அவரை சுற்றி முழுவதும் வில்வ இலைகளாக இருந்தது. இதனால் மகிழ்ச்சியடைந்த சிவன் தன் மீது வில்வ இலைகளை பறித்துப் போட்ட குரங்கை அடுத்த பிறவியில் அரசனாக பிறக்கச் செய்தார்.

அந்த அரசனின் பெயர் முசுருந்தன். கருவூரை தலைநகரமாகக் கொண்டு ஆட்சி செய்துவந்த மாந்தாதா என்ற சோழ மன்னனுக்கு மகனாகப் பிறந்து மிகப்பெரிய சோழ சாம்ராஜ்யத்தை உருவாக்கினான்.

வில்வ இலையைப் பறிக்கும்போது மூன்று இலைகளையும் தனித்தனியாக பறிக்கக்கூடாது. வில்வம் மும்முர்த்திகளின்

## அபிஷேகமும் கிடைக்கும் பலன்களும்

சிவபெருமானுக்கு வலம்புரிச் சங்கினால் அபிஷேகம் செய்தால், சகல ஐஸ்வர்யங்களும் கிடைக்கும். நினைத்த காரியங்கள் நிறைவேறும். விபூதியால் அபிஷேகம் செய்தால் இன்பமான வாழ்க்கையும் மோட்சமும் கிடைக்கும். கரும்புச் சாறினால் அபிஷேகம் செய்தால், நோய்நொடிகள் நீங்கி, ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறலாம். எலுமிச்சம் பழச்சாறினால் அபிஷேகம் செய்தால் எதிரிகள் அச்சம் நீங்கி பகை விலகும்.



இளநீரால் அபிஷேகம் செய்தால், இன்பமான வாழ்வு கிடைக்கும். பழங்கள், தேன், கற்கண்டு ஆகியவை சேர்த்த பஞ்சாமிர்த்தத்தால் அபிஷேகம் செய்தால், உடலும் உள்ளமும் வலிமைபெறும். தேனால் அபிஷேகம் செய்தால், பெரிய இசைமேதை ஆகலாம்.

பாலால் அபிஷேகம் செய்தால், நோய்நொடிகள் நீங்கும். ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். ஆயுள் நீடிக்கும். தயிரால் அபிஷேகம் செய்தால், நல்ல குழந்தைகளைப் பெறலாம். நெய்யால் அபிஷேகம் செய்தால், முக்தி கிடைக்கும்.

அம்சமாக விளங்குவதால் மூன்று இலைகளையும் சேர்த்தே பறிக்க வேண்டும். சோமவாரம், அஷ்டமி, சதுர்த்தி, அமாவாசை, பவுர்ணமி தினங்களில் வில்வ இலையை பறிக்கக் கூடாது.

கிறிஸ்தவர்களுக்கு ஜெருசலேமும், இஸ்லாமியர்களுக்கு மெக்காவும் புனித நகரமாக இருப்பதுபோல இந்துக்களின் புனித நகரமாக காசி இருக்கிறது. இங்கு புனிதப் பயணம் செல்பவர்கள் அங்கு விளைகின்ற வில்வப் பழத்தை பிரசாதமாக கொண்டு வருகின்றனர்.

சங்க இலக்கியம் வில்வத்தை கூவிளம் என்று குறிப்பிடுகிறது. நம் முன்னோர்கள் பழங்களின் ராஜா என்று வில்வப்பழத்தை போற்றினார்கள். வில்வ மரத்தின் இலை, பட்டை, பழம், வேர் அனைத்துமே மருத்துவக் குணம் கொண்டவை. சித்த மருத்துவத்தில் பித்தத்தைத் தணிக்கும் மிக முக்கியமான மூலிகையாக வில்வம் திகழ்கிறது. சர்க்கரை நோய், வயிற்றுப்போக்கு, தலைச் சுற்றல், பித்தம், அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம் இவைகளை சரி செய்வதில் வில்வம் மிகச் சிறந்து விளங்குகிறது.

வில்வ இலை துவர்ப்பு மற்றும் இனிப்புச் சுவை கொண்டது. வியர்வையை பெருக்கும். தாம்பத்தியத்தை சிறக்க வைக்கும். உடல் வெப்பத்தை அகற்றும். வில்வப் பூ, பிஞ்சு, காய் செரிமானத்தை சீராக்கும். பசியைத் தூண்டும். வில்வப் பழம் மலமிளக்கும். வில்வ வேர் மற்றும் பிசின் ஆண்மையை பெருக்கும். மேக நோய்க்கு வில்வ இலை மிகச்சிறந்த மருந்து. ஆஸ்துமா, காய்ச்சல், சளி இவைகளைப் போக்கும் ஆற்றலும் வில்வ இலைக்கு உண்டு.

தமிழகத்தில் 30க்கும் மேற்பட்ட சிவன் கோயில்களில் வில்வம் கோயில் மரமாக இருக்கிறது. அப்பர், சுந்தரர், சம்பந்தர், அருணகிரிநாதர் ஆகியோரால் பாடல் பெற்ற கடலூர் திருக்கழிபாலையில் அமைந்துள்ள பால்வண்ண நாதர் கோயில் மரம் வில்வம். இங்கு வேண்டினால் உஷ்ணம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும். விங்கத்துக்கு அபிஷேகம் செய்த பாலை குடித்தால் குழந்தை பிறக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

ராமநாதபுரம் மாவட்டம் சொக்கநாதர் கோயிலில் ஒரே இடத்தில் பதினைந்து வில்வ மரங்கள் கோயில்மரங்களாக

இருக்கின்றன. மதுரையில் உள்ள மீனாட்சி சொக்கநாதர் கோயிலின் அமைப்பை போன்று இருக்கின்ற இந்தக் கோயிலில் சிவனுக்கும் பெருமாளுக்கும் ஒரே இடத்தில் சன்னதி அமைந்திருப்பது மற்றுமொரு சிறப்பாகும். பக்தர்கள் திருமணத் தடை நீங்கவும் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கவும் கல்வியில் ஞானம் பெறவும் இங்கு வழிபடுகிறார்கள்.

திருநாவுக்கரசர், சம்பந்தர் ஆகியோரால் பாடல் பெற்ற தலமான வேலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள விஸ்வநாதர் கோயிலில் வில்வ இலை பிரசாதமாக தரப்படுகிறது. இதை சாப்பிட்டால் மந்தம் நீங்கும். குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கும். தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் நீங்கும். ஞானம் கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் திருவிடைச்சூரத்தில் உள்ள வில்வ மரம் எண் கூட்டிலைகளைக் கொண்டது. இவ்வாறு எட்டு இலைகள் சேர்ந்த அமைப்பைக் கொண்டவை மகாவில்வம் என்றும் பிரம்ம வில்வம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. மயிலாடுதுறை மாவட்டம் திருவெண்காட்டிலுள்ள திருவெண்காடர் கோயிலில் வடவால், கொன்றை, வில்வம் என மூன்று மரங்கள் கோயில் மரங்களாக உள்ளன. இங்குள்ள வில்வத்திற்கு முட்கள் கிடையாது.

வில்வ இலையுடன் 4 பங்கு நீர் சேர்த்து அதை நன்றாக கொதிக்கவைத்து நான்கில் ஒரு பங்காக வற்றியவுடன் வடிகட்டி மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கொடுத்தால் இரத்த சோகை, காமாலை நீங்கும். மூக்கு ஒழுகுதல், காய்ச்சல் போகும். வில்வ இலையை பசுவின் கோமியம் விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து அந்தச் சாற்றை உட்கொண்டால் பாண்டு, சோகை, வீக்கம், குணமாகும். இலை கசாயம்

கோழையை அகற்றும். ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்தும். இதயத்திற்கு ஏற்றது. வில்வப் பிஞ்சை அரைத்து எருமைத் தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு, குன்மம், சீதப்பேதி நீங்கும்.

ஒவ்வாமை, மூக்கில் நீர்வடிதல், நீரேற்றம் உள்ளிட்ட நோய்களுக்கு வில்வ இலை, வேப்ப இலை, துளசி இலை மூன்றையும் சமபங்கு எடுத்து, நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இதில் அரை டீஸ்பூன் அளவுக்கு எடுத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், படிப்படியாக நீரேற்றம் குறையும். ஒவ்வாமையினால் வரும் சைனசிடீஸ் மற்றும் உடல் அரிப்பும் குறையத் தொடங்கும்.



தினமும் இரவு ஒன்பது வில்வ இலைகளை மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு செம்பு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து அந்தத் தண்ணீரை தொடர்ந்து காலையில் குடித்து வந்தால் ஒவ்வாமையால் ஏற்பட்ட ஆஸ்துமா நீங்கும்.

வில்வ இலையை உலர்த்திப் பொடித்து ஐந்துக்கு ஒன்று என்ற வீதத்தில் மிளகுப்பொடி சேர்த்து காலை மாலை அரை ஸ்பூன் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் ஈஸ்னோபோலியா, மூச்சிரைப்பு, ஒவ்வாமையால் வரும் நீரேற்றம் நீங்கும். வில்வப் பழம் கேஸ்ட்ரிக் அல்சரைப் போக்கும். வில்வப்பழ மணப்பாகு பெப்டிக் அல்சரை குணமாக்கும்.



மருத்துவர்  
பூபால்ஸ்ரீ



## சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் ஆவாரம்பூ

உ

லகை அச்சுறுத்தி வரும் தீரா நோய்களில் நீரிழிவுக்கு தனி இடம் உண்டு. நீரிழிவு வந்தால் அதை முழுமையாக குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

நீரிழிவை கட்டுப்படுத்த மாத்திரைகள், இன்சலின் ஊசிகள் என்று பல இருந்தாலும், பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் நீரிழிவை கட்டுப்படுத்துவதில், ஆவாரம்பூ ஒரு வரப்பிரசாதம்.

தங்கத்தைப் போன்று பளிச்சிடும் ஐந்து இதழ்கள் கொண்ட மஞ்சள் நிறப் பூக்களையுடைய அழகிய குறுஞ் செடி ஆவாரை. தமிழகத்தில் எல்லா இடங்களிலும் தானாக வளரக்கூடிய செடிவகை. ஆவாரையை ஆவிரை, ஏம புட்டி, மேகாரி, ஆகுலி, தலபோடம் என்ற வேறு பெயர்களிலும் அழைக்கலாம். இதன் தாவரவியல் பெயர் காஸியா அரிகுலடா ஆகும்.





ஆவாரை பல்வேறுபட்ட நோய்களை குணப்படுத்தும். உடலில் நோய்த்தடுப்பு மருந்தாகவும், கல்ப மருந்தாகவும் பயன்படும். ஆவாரை இலை, பூ, பட்டை, வேர், வேர்பட்டை, பிசின், விதை ஆகிய அனைத்து பாகங்களும் தனித்தனி மருத்துவக் குணம் கொண்டதாகும்.

சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்பவர்கள் அதனுடன் ஆவாரம் பூவையும் சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டால் சர்க்கரையின் அளவு வெகுவாக குறைகிறது. நீரிழிவால் உண்டாகக் கூடிய தாகம், உடல் சோர்வு, தொண்டை வறட்சி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல் போன்ற உபாதைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது.

ஆவாரம் பூ, இலை, வேர், பட்டை, பிசின் அனைத்தையும் ஒன்றாக்கி அதனுடன் நாவல் பட்டை, கொன்றை பட்டை, மருதம் பட்டை, கோஷ்டம் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஆவாரை குடிநீர் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு நீரிழிவால் உண்டாகும் நோய்களையும்

குணப்படுத்துகிறது. ஆவாரம் பூவில் இருக்கக்கூடிய அல்காய்ட்ஸ் முடக்குவாதம், மூட்டு வலி ஆகியவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

மேனியழகு தொடங்கி புற்றுநோய்வரை அனைத்துக்கும் ஏற்றது ஆவாரம்பூ. துவர்ப்புச் சுவை கொண்ட ஆவாரை இருந்தால் எந்த நோயும் நம்மை நெருங்காது. அதனால்தான், “ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டோ” என்ற முதுமொழி உருவானது.

மதுப் பழக்கத்தினால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், ஆவாரம் பூவை காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி, பாலுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து தொடர்ந்து 21 நாள் அல்லது 48 நாள் குடித்து வந்தால் மதுப்பழக்கத்தால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு நீங்கி நலம் கிடைக்கும்.

நீரிழிவுக்கு இயற்கை மருத்துவத்தில் தரப்படும் முக்கிய மூலிகை ஆவாரை. ஆவாரையில் பிளேவனாய்டுகள், டானின்கள், அவரால், அவாரோஸைடு அதிகம் இருக்கிறது. ஆன்டிகிளைசெமிக் அதிகம் உள்ள ஆவாரை, நீரிழிவை போக்குவதில் சிறந்து விளங்குவதாக நவீன ஆய்வுகளும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளன.

ஆவாரம்பூ கிடைக்கும் காலத்தில் அதை சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். உணவு கட்டுப்பாட்டு வாரியம் கருத்துப்படி, ஆவாரம்பூவை குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு 8.5 மில்லி கிராம் வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 17. 2 மில்லி கிராம் அளவு எடுத்து கொள்ளலாம். வயதானவர்கள் 17 மில்லி கிராம் அளவு எடுத்து கொள்ளுங்கள். கர்ப்ப கால பெண்கள் 28 மில்லி கிராம் அளவு ஒரு நாளைக்கு எடுத்து கொள்ளலாம்.



2 வாரத்திற்கு மேல் இதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

அதிக அளவு ஆவாரம் மூலிகை எடுத்துக் கொள்ளும் போது கல்லீரல் பாதிப்பு, நரம்பு பாதிப்பு மற்றும் கோமா ஏற்படுகிறது. அல்சர், க்ரோன் நோய், குடல் பாதிப்பு, வயிற்றுப் போக்கு, நீர்ச்சத்து இயின்மை, இதய நோய்கள் உள்ளவர்கள் இதை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் அடிவயிறு வலியை அதிகம் சந்திப்பதுண்டு. அவர்கள் ஆவாரை இலையை எடுத்து வயிற்றில் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். மாதவிடாய் நாட்களில் தினமும் இரவு நேரத்தில் இப்படி கட்டிக் கொண்டால் வயிறு வலி நிச்சயம் குறையும்.

அதிக இரத்தப் போக்கு இருப்பவர்கள் ஆவாரை பட்டையை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி, மாதவிடாய்க்கு முன்பு 15 நாட்கள் ஒரு டம்ளர் பாலோடு கால் டீஸ்பூன் கலந்து குடித்தால் அதிக இரத்த போக்கு குறையும். வெள்ளைப்படுதல் அதிகம் உணர்பவர்கள் ஆவாரை பிசினை பாலில் அல்லது மோரில் கலந்து குடித்தாலும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மரபணுக்களை தாக்கும் கதிரியக்கத்தை தகர்க்கும் சிறந்த மருந்தாக ஆவாரம் பூக்கள்

உள்ளது. புற்று நோய் தாக்கும் செல்களை கட்டுப்படுத்தும் திறன் கொண்டது. ஆவாரம் பூ இயற்கையிலேயே கிருமி நாசினி தன்மை அதிகம் கொண்டது. இதை பக்குவப்படுத்தி சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் தொற்று கிருமிகளால் பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். கெட்டுப்போன உணவுகளை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குணப்படுத்த ஆவாரம் பூ சிறந்த இயற்கை மருந்தாக இருக்கிறது.

தங்கச்சத்து கொண்ட ஆவாரம்பூ தங்கத்திற்கு சமமாகக் கருதப்படுகிறது. தங்கப் பஸ்பத்துக்கு நிகராக செயலாற்றுகிறது. சிறுநீர் பாதைகளில் ஏற்படும் தொந்தரவுகளுக்கு சிறந்த தீர்வை அளிக்கிறது.

சிறுநீரகத் தொற்று, பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மற்றும் அந்தரங்க உறுப்புகளின் சுகாதாரமின்மை போன்ற காரணங்களால் சிறுநீரகத் தொற்று நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த பாதிப்புகள் உடலில் இருந்து அவ்வளவு சுலபத்தில் நீங்காது. ஆனால் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆவாரம் பூ சாறினை அருந்தி வந்தால் சிறுநீரகத் தொற்று நோய்கள் விரைவில் நீங்கும்.

சருமத்தில் உண்டாகும் நோய்க்கு

## ஆரோக்கியம் தரும் ஆவாரை தேநீர்

1, காபி குடிக்கும் பழக்கம் நன்மையை விட கெடுதலையே அதிகம் ஏற்படுத்துகிறது. அதற்குப் பதில் ஆவாரை தேநீர் குடிக்கலாம். உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

ஆவாரம்பூ பொடி - ஒன்றரை டீஸ்பூன் (காயவைத்து அரைத்துக்கொள்ளவும்), இஞ்சி - சிறிய துண்டு ஒன்று, பால் - ஒரு டம்ளர், கருப்பட்டி - சிறிய துண்டு, மிளகு - அரை டீஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு கப், ஏலக்காய் - 2.

ஆவாரம் பூ பொடி, கருப்பட்டி, ஏலக்காய், மிளகு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து தண்ணீர் ஊற்றி அத்துடன் இஞ்சி, ஆவாரம் பொடி கலவையை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். நிறம் மாறியதும், பால் ஊற்றி கொதிக்க விட்டு இறக்கி வடிகட்டி குடிக்கவும். பாலைத் தவிர்த்து விட்டும் குடிக்கலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் இதை பருகி வந்தால் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும். உடல் பலம்பெறும்.





ஆவாரை பட்டையுடன் பால் சேர்த்து அரைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட நோயும் குணமாகும். நாட்டுமருந்து கடைகளில் ஆவாரை எண்ணெய் கிடைக்கிறது. இதையும் பயன்படுத்தலாம். குளியல் பொடிகளை தயாரிக்கும் போது ஆவாரம் பூக்களை காயவைத்து சேர்க்கலாம். இவை உடலில் வியர்வை நாற்றத்தை போக்கும் என்பதோடு உடலுக்கு நல்ல நிறத்தையும் கொடுக்கும்.

உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கக் கூடிய ஆவாரை கூந்தலுக்கும் வலுகொடுக்கும். அதனால் தான் முன்னோர்கள் மூலிகை குளியல் பொடியில் ஆவாரையை முதன்மையாக சேர்த்து பயன்படுத்தினார்கள். குழந்தைகளுக்கு வியர்க்குரு, கோடையில் உடல் எரிச்சலாகாமல் இருக்க ஆவாரை இலையை அரைத்து உடலில் பூசி குளிக்க வைத்தார்கள்.

கைப்பிடி அளவு ஆவாரம் பூவை எடுத்து இரண்டு டம்ளர் நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து தேன் சேர்த்து வாரத்துக்கு மூன்று நாள் குடித்து வந்தால் சிறுநீர்க் கடுப்பு, சிறுநீர்த் தாரையில் ஏற்படும் எரிச்சல் மறையும்.

ஆவாரம்பூ பொடியை உடலில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், உடல் வியர்வையினால் ஏற்படும் உப்பு, கற்றாழை நாற்றம், உடல் வறட்சி நீங்கும். உடலுக்கு நல்ல நிறத்தையும் கொடுக்கும்.

வெண்படல அழற்சியால் (Conjunctivitis) பதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆவாரை விதையை பொடித்து நீரில் குழைத்து கண் இமைக்குமேல் பற்று போட்டால் குணமாகும். ஆவாரம் பூக்களை வதக்கி ஒரு மெல்லிய துணியில் சுற்றி கண்களில் ஒற்றி எடுங்கள். சூட்டினால் ஏற்படும் கண் நோய் குணமாகும்.

ஆவாரம் பட்டையை காயவைத்து இடித்து, சன்னமாக சலித்து சூரணமாக்கி



வைத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு டீஸ்பூன் பவுடரை நான்கு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு அந்தத் தண்ணீரை ஒரு டம்ளராக சுண்ட கொதிக்க வைத்து இறக்கி வடிகட்டி இளம் சூட்டில் வாய் கொப்பளிக்க பல் இறுகி கெட்டியாகும். ஆடுகின்ற பற்கள் ஆடாது. சொத்தை விழுந்த பற்களில் வலி உண்டானால் அந்த வலி உடனே நிற்கும். பல் ஈறுகளில் வீக்கம் இருந்தாலோ அல்லது பற்களின் ஈறுகளில் சீழ் பிடிந்திருந்தாலும் இந்த நீரால் வாய் கொப்பளித்தால் நீங்கும்.

ஆவாரை பிசின் 4-10 கிராம் எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் நீரிழிவு, வெள்ளைப்படுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் குணமாகும். வாய்ப்புண் உள்ளவர்கள் ஆவாரை பட்டையை குடிநீராக்கி வாய் கொப்பளித்து வந்தால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

நம் முன்னோர்கள் கோடைக் காலமான பங்குனி சித்திரை மாதங்களில் வெயிலில் செல்லுபோது ஆவாரை இலைகளை தலையில் பரப்பி வைத்து, அதன் மேல் தலைப்பாகை கட்டிக் கொள்வார்கள். வெயிலில் எவ்வளவு தூரம் நடந்தாலும் வெயிலின் தாக்கம் தெரியாது. அந்த அளவுக்கு ஆவாரை இலை குளிர்ச்சி தன்மையுடையது!



உடல் உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பல நோய்களுக்கு சிறந்த தீர்வை இந்த ஆவாரம் பூக்கள் அளிக்கிறது. ஆவாரம்பூவை குடிநீராக்கி பால்கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடற்குடு தணியும். ஆவாரை வேர்ப்பட்டையை குடிநீர் செய்து அத்துடன் பசும்பால், நல்லெண்ணெய் கலந்து முறைப்படி தைலம் செய்து, குளிக்கும் முன்னால் தலையில் தேய்த்து தலைமுழுகினால் உடல் வெப்பம் தணியும், கண்ணும் குளிர்ச்சியாகும்.

ஆவாரம் பூ, கொழுந்து, ஆவாரம் பட்டை, வேர் இவற்றை சம அளவு எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து மெல்லிய துணியால் சலித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பொடியுடன் பசு நெய் கலந்து சூரணமாக செய்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உள் மூலம் குணமாகும்.

ஐம்பது கிராம் பச்சை ஆவாரம் வேர்ப்பட்டையை இடித்து எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு இரண்டு டம்ளராக சுண்டக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி 200 மிலி கஷாயத்துடன் வெள்ளாட்டு பால் 200 மிலி, நல்லெண்ணெய் 200 மிலி மூன்றையும் ஒன்றாகக் கூட்டி

அடுப்பில் ஏற்றி சிறுதீயாக எரித்து வந்தால் கஷாயமும், பாலும் சுண்டிய பிறகு எண்ணெய் மட்டும் இருக்கும். அந்த எண்ணெய்யை ஆறவைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, தோல் நோய் உள்ளவர்கள் மாதம் ஒரு முறை இந்த எண்ணெய்யில் கால் டிஸ்பூன் தலைக்கு தேய்த்துக் கொண்டு வந்தால் தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

ஆவாரம் பூவை குடிநீராக, துவையலாக, பருப்பு கலந்து கூட்டாக செய்து சாப்பிடலாம். பாசிப்பருப்புடன் வேகவைத்து நெய் கலந்தும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். ஆவாரம் பூக்களைக் கொண்டு தேநீர் தயாரித்து குடிக்கலாம். ஆவாரம் பூவில் ரசம், குழம்பு வைத்தும் சாப்பிடலாம். ஆவாரம் பூக்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து வைத்து கொண்டும் பயன்படுத்தலாம்

"ஆவாரை பூவிருக்கு தேகத்த குளிராக்க தாழ்வார தொட்டிலிலே தங்கமே கண்ணுறங்கு அடிவானம் தூங்கிருச்சு அன்னமே கண்ணுறங்கு" என்ற தாலாட்டுப் பாடல் மக்கள் வாழ்க்கையோடு ஆவாரம்பூ எந்த அளவுக்கு நெருக்கமாக இருந்தது என்பதைக் காட்டுகிறது.

மருத்துவர்  
ஹேமாவதி



## மழைக் காலத்தில் ஏன் நோய்த் தொற்று அதிகரிக்கிறது?



மழை மற்றும் குளிர் காலங்களில் தான் நோய்த் தொற்றுகள் அதிகம் பரவி பெருமளவு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். கொத்துக் கொத்தாக மக்களை காவு வாங்கும். இதில் வைரஸ் கிருமிகள் எளிதில் பரவக் கூடியது. மழை காலத்தில் நம்மை சுற்றியுள்ள காற்றில், பல மாசுக்கள், தூசுகள் இருக்கும். அது நம்முடைய சுவாசப் பாதையை பாதிக்கும்.

மழைக்காலத்தில் பெய்ய வேண்டிய மழையானது அளவில் குறைந்தாலோ, அல்லது அதிக அளவில் பெய்தாலோ அல்லது மழைக்காலத்தில் கோடையைப் போல, வெயில் அடித்தாலோ அதுவே நோய்க்குக் காரணமாகி விடும். சில நோய்களை விரைவில் குணப்படுத்தலாம். சில நோய்கள் உயிருக்கே ஆபத்தாகக் கூட முடியலாம்.

மலேரியா, வயிற்றுப் போக்கு, டெங்கு காய்ச்சல், சிக்குன்குனியா, டைபாய்டு, வைரஸ் காய்ச்சல், காலரா, லெப்டோஸ் ப்ரோசிஸ், மஞ்சள் காமாலை முதலான பல நோய்கள் மழைக்காலத்தில் அதிகமாக தாக்குகின்றன.

மழை பெய்யும் நேரத்தில் பூமியில் உள்ள தூசிகள் மூலம் சில கிருமிகளும் காற்றில் கலக்கும். அவை மழை நீரோடு சேர்ந்து பிற உயிர்களுக்குப் பரவுகின்றன. மழை நீரில் உள்ள ஈரப்பதமானது அக்கிருமிகளை பன்மடங்கு பெருகச் செய்யும். அந்த நுண்கிருமிகள் வளர உதவும். எனவே மழைக் காலங்களில் நோய்த் தொற்று அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

எனவே இயன்றவரை வெந்நீர் உபயோகப்படுத்துவது சிறந்தது. மிளகு, மஞ்சள், இஞ்சி, துளசியின் பயன்பாட்டை அன்றாட வாழ்வில் வழக்கமாக்குங்கள். கொதித்து ஆற வைத்த நீர், நன்கு கழுவி பழங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள், காய்கறி சூப்புகள், சூடான உணவு வகைகள், மிளகு, மஞ்சள், இஞ்சி, துளசி, வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை ஜஸ் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் குளிர்கால நோய் ஆபத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

# அம்மா சமையல்

9



மருத்துவர்  
ரேவ நவீனா



## மட்டன் ஈரல் மிளகு வறுவல்

**தேவையான பொருட்கள்:** ஆட்டு ஈரல் - 250 கிராம், வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 1, தயிர்- 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மிளகு-1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - ½ டீஸ்பூன், தனியா தூள் - ½ டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - ½ டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன், சோம்பு - ¼ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கொத்தமல்லி இலை - தேவையான அளவு

**செய்முறை:** ஈரலை நன்றாக சுத்தம் செய்து அதில் தயிர், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து 30 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கரம் மசாலா மற்றும் நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து அதன் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி, ஊற வைத்த ஈரலை சேர்த்து 2 நிமிடம் மிதமான தீயில் வதக்க வேண்டும்.

ஈரல் நிறம் மாறியவுடன் உப்பு மற்றும் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து வற்றும் வரை வேக வைக்க வேண்டும். வெறும் கடாயில் மிளகு, சோம்பு, சீரகத்தை சேர்த்து வாசனை வரும் வரை வறுத்து ஆறிய பிறகு பொடியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஈரல் வெந்து தண்ணீர் வற்றியவுடன் அரைத்த மிளகு,



சோம்பு, சீரகக் கலவையை இதனுடன் சேர்த்து நன்றாக கிளற வேண்டும். பிறகு கொத்தமல்லி இலை தூவ வேண்டும். சுவையான சத்தான மட்டன் ஈரல் வறுவல் தயார்.

### மருத்துவ பயன்கள்

இ ர த்த சோ கை யா ல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாரத்திற்கு ஒருமுறை ஈரல் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த சோகை குறைபாடு நீங்கும். ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு ஆட்டு ஈரல் சிறந்தது. உடல் சோர்வு, குடல் பலமின்மை நீங்கும். உடல் பலம் பெறும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்றது. ஆட்டு ஈரலில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளது. எனவே பூண்டு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து விடும்.

### காலி ஃப்ளவர் சீஸ் பால்ஸ்

**தேவையான பொருட்கள்:** காலி ஃப்ளவர் - 1 கப், உருளைக் கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை குடைமிளகாய் - 1, துருவிய பூண்டு - 2 பல், சோள மாவு - 2 ஸ்பூன், கரம் மசாலா - 2 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன், இட்டாலியன் சீசனிங் - ½ ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, ப்ரோசஸ்டு சீஸ் - தேவையான அளவு, பிரட் தூள் - தேவையான அளவு, கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு.

**செய்முறை:** பொடியாக நறுக்கிய காலி ஃப்ளவர் பூவை உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் கலந்த வெந்நீரில் நன்கு கழுவி வைக்கவும். உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து எடுத்து வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் உருளைக் கிழங்கு, காலிபிளவர் நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், பூண்டு, கொத்தமல்லி இலை, சோளமாவு, கரம் மசாலா, மிளகாய்த் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த காலிபிளவர் கலவையிலிருந்து ஒரு உருண்டை அளவு எடுத்து இதனுள் ஒரு சிறிய துண்டு சீஸ்



வைத்து மூடி நன்கு உருண்டையாக உருட்டவும்.

ஒரு கிண்ணத்தில் சோள மாவு, ½ ஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், ஒரு சிட்டிகை அளவு உப்பு மற்றும் ½ ஸ்பூன் இட்டாலியன் சீசனிங் சேர்த்து தண்ணீரும் கலந்து கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலி ஃப்ளவர் பால்லை சோள மாவு கலவையில் முக்கி, பிரட் தூளில் புரட்டி வைக்கவும். ஓப்ரீசரில் 10 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். ஒரு கடாயில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி, குறைந்த தீயில் சூடாக்கவும்.

எண்ணெய் சூடானதும், ஓப்ரீசரில் உள்ள காலி ஃப்ளவர் பால்லை எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு மிதமான சூட்டில் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து எடுக்கவும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த காலி ஃப்ளவர் சீஸ் பால்ஸ் தயார். டொமேட்டோ கெட்சப் வைத்து சாப்பிடலாம்.

### மருத்துவ பயன்கள்

ஊட்டச்சத்து அதிகம் கொண்ட காலி ஃப்ளவரை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடலைத் தாக்கும் புற்றுநோய்,





இதய நோய்கள், பல்வேறு தொற்று நோய்கள், மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் நோய்களில் இருந்து நம்மை காத்துக் கொள்ள முடியும். இதில் உள்ள சல்ஃபர் புற்றுநோயை அழிக்கும். இதில் நார்ச்சத்து காணப்படுவதால் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வயிற்றுக்கு இதமளித்து வயிறு தொடர்புடைய நோய்களை குணமாக்குகிறது. அல்சர் மற்றும் குடல் புற்று நோயை கட்டுப்படுத்துகிறது. சூட்டைத் தணிக்கும் தன்மையுடையது. மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது.

காலிஃப்ளவர் பூவில் கண்பார்வைக்குத் தேவையான கரோட்டின் சத்து அதிகம் உள்ளது. கோலைன் சத்து இருப்பதால் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும். அல்லிசின் அதிகமாக இருப்பதால், இதை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், பக்கவாதம் மற்றும் பல இதய கோளாறுகள் வராமல் காத்துக் கொள்ள முடியும். சத்தான காலிஃப்ளவர் வாரம் இருமுறை உட்கொண்டால் உடல் நலம் பெறும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

## செண்ட முறியன்

### (கேரள வாழைப்பழ ஸ்நாக்ஸ்)

**தேவையான பொருட்கள்:** நேந்திரன் வாழைப்பழம் - 4, வெல்லம் - 1 கப் (500கிராம்), சீனி - 1 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் பொடி - ½ டீஸ்பூன், தேங்காய் - ½ மூடி, முந்திரிப் பருப்பு - சிறிதளவு, உலர் திராட்சை - சிறிதளவு

**செய்முறை:** நன்றாக பழுத்த வாழைப்பழங்களை பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். (ஒரு பழத்தை 4 அல்லது 5 துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளலாம்). தேங்காயை துருவி தண்ணீர் விடாமல் ஒன்றாம் பால் பிழிந்து கொள்ளவும். அதை தனியாக வைத்து விட்டு ¾ கப் தண்ணீர் விட்டு இரண்டாம் பால் பிழிந்து கொள்ளவும்.

ஒரு கடாயில் பொடி செய்த வெல்லத்தை போட்டு இரண்டாம்



தேங்காய்ப் பாலில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் மட்டும் ஊற்றி வெல்லம் நன்கு உருகும் வரை சூடாக்க வேண்டும். வெல்லம் நன்கு உருகியதும் மீதுமுள்ள இரண்டாம் தேங்காய்ப் பாலை மொத்தமாக ஊற்றி சூடாக்க வேண்டும். அதனுடன் நறுக்கிய வாழைப்பழத் துண்டுகளை போட்டு நன்கு வேக வைக்கவும். நன்றாக பழுத்த பழம் எனில் திறந்து வைத்து வேக வைத்தால் போதும். நன்றாக பழுக்கவில்லை எனில் மூடி வைத்து வேக வைக்கவும்.

வெல்லம் ஓரளவு வற்றிய பிறகு (கிரேவி அளவிற்கு வந்த பிறகு) சீனி மற்றும் ஏலக்காய் பொடியை போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். பிறகு ஒன்றாம் தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி கிளறவும். அடுப்பை சிம்மில் வைத்து 2 நிமிடம் கழித்து உடனே அடுப்பை அணைத்து விட வேண்டும். முந்திரிப் பருப்பு மற்றும் உலர் திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து இதனுடன் சேர்க்கவும்.

### மருத்துவ பயன்கள்

நேந்திரம் பழத்தை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் இதய தசைகள் வலுவடையும். இதயம் சீராக செயல்படுவதற்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் நேந்திரம் பழத்தில் உள்ளன. நேந்திரம் பழத்தில் உடல் சூட்டினைக் குறைத்து குளிர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. ஒல்லியானவர்கள் நேந்திரம் பழத்தை அவித்து சாப்பிடுவதனால்

உடல் எடை நன்கு அதிகரிக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியை குணப்படுத்தும். நேந்திரம் பழத்தை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் இரும்புச்சத்து அதிகரிக்கும்.

## செட்டிநாடு ஸ்பெஷல் காளான் கிரேவி

**தேவையான பொருட்கள்:** காளான் - 200 கிராம், தேங்காய் துருவல் - 4 ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 4, மல்லி - 3 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, கரம் மசாலா தூள் - 1 ஸ்பூன், சோம்பு - ½ ஸ்பூன், கடுகு - ¼ ஸ்பூன், சீரகம் - ¼ ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ¼ ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** அடுப்பில் கடாயை வைத்து ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் மல்லி, வரமிளகாய் போட்டு ஒரு நிமிடம் வறுக்கவும். பிறகு அதில் தேங்காய் துருவல் ¼ ஸ்பூன் சோம்பு, ¼ ஸ்பூன் சீரகம் போட்டு வறுத்து ஆற வைக்கவும். நன்கு ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி மையாக அரைக்கவும். ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கடுகு, ¼ ஸ்பூன் சோம்பு போட்டு தாளிக்கவும்.

பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும். பிறகு கறிவேப்பிலை, பொடியாக நறுக்கிய

தக்காளி, தேவையான அளவு உப்பு போட்டு ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத்தூள் போட்டு ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு நறுக்கிய காளான் துண்டுகளை போட்டு ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். அரைத்து வைத்த தேங்காய் கலவையை போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கலக்கி கிரேவி பதம் வரும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். கொத்தமல்லி தழை தூவி இறக்கவும். சுவையான செட்டிநாடு ஸ்பெஷல் காளான் கிரேவி தயார்.

## மருத்துவ பயன்கள்

காளான் இதயத்தை பலப்படுத்தி சீராக செயல்பட வைக்கிறது. இதயத்தை பாதுகாப்பதில் காளானின் பங்கு அதிகம். பொட்டாசியம் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு காளான். 100 கிராம் காளானில் பொட்டாசியம் சத்து 447 மி.கி உள்ளது. சோடியம் 9 மி.கி உள்ளது. எனவே இதயத்தைக் காக்க சிறந்த உணவாக காளான் உள்ளது. தினமும் காளான் சூப் அருந்துவதால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயம் நீங்குகிறது.

காளான் இரத்தத்தில் கலந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பைக் கரைத்து இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. மலட்டுத்தன்மை, பெண்களுக்கு உண்டாகும் கருப்பை நோய்கள் போன்றவற்றை குணப்படுத்துகிறது. மூட்டுவாதம் உடையவர்களுக்கு காளான் சிறந்த நிவாரணியாகும். 100 கிராம் காளானில் 35 சதவீதம் புரதச்சத்து உள்ளது. மேலும் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் உள்ளதால், வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற ஊட்டச்சத்தாக அமைகிறது. எளிதில் ஜீரணமாகும் தன்மை கொண்டது.

காளான் தாய்ப்பாலை குறைக்கும் தன்மை கொண்டதால் பாலூட்டும் பெண்கள் காளான் உண்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.





மருத்துவர்  
உமா மகேஸ்வரி



# இடுப்பு வலி ஏற்பட என்ன காரணம்?

இ

ன்றைய நவீன யுகத்தில் ஆண், பெண் பாகுபாடின்றி இளையோர் முதல் முதியோர்வரை அனைவரையும் வயது வேறுபாடில்லாமல் பாதிக்கின்ற நோயாக இடுப்புவலி உள்ளது. இடுப்புவலி என்பது உடலின் பின் பக்கத்தில் உணரப்படும் வலியாகும். இந்த வலியானது தொடையிலிருந்து கீழே கணுக்கால் வரையிலும் பரவும் தன்மையுடையது.

## நோய்க்கான காரணங்கள்

தற்கால வாழ்வியல் முறைகளில் மக்கள் நடந்து செல்வது என்பதையே மறந்து இருசக்கர வாகனங்கள், ஆட்டோ, கார்களை பயன்படுத்துகின்றனர். குறிப்பாக வேலை நிமித்தமாக தினமும் அதிக தூரம் இருசக்கர வாகனங்களை பயன்படுத்துகின்றனர். ஒவ்வொரு முறையும் சாலை தடுப்புகளிலோ (Speed breakers), மேடுபள்ளங்களிலோ ஏறி இறங்கும் போது முதுகுத் தண்டுவட எலும்புகள் அதிக அதிர்வுக்குள்ளாகின்றன.

வியாபாரிகள் அதிகத் தலைச்சமை சுமப்பதாலும், தொழிலாளிகள் அதிக பாரம் தூக்குவதாலும்,



படிக்கட்டுகளில் உருண்டு விழுவதாலும் கூட இடுப்பு வலி உண்டாகிறது. தகவல் தொழில் நுட்பத் துறையில் வேலை செய்வோர் அதிக நேரம் கணினி முன் (Laptop) உட்காருவதாலும் முதுகுவலி ஏற்படுகிறது. இடுப்பு பகுதியில் ஒருவித இறுக்கம், முள் குத்துவது போன்ற வலி ஏற்படும். சரியான இருக்கை அமர்வு இல்லாமல் இருந்தாலும் இடுப்புவலி ஏற்படும்.

பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு பிறகும் கூட சிசேரியன் காரணமாக (due to caesarian) இடுப்பு எலும்புகளும், தசை நார்களும் பாதிப்படைந்து அதிகவலி ஏற்படுகிறது. இடுப்புவலி உண்டாகிறது. அதிக உடல் பருமன், பெண்கள் குதிகால் உயர்ந்த செருப்புகளை அணிவது இவைகளும் இடுப்பு வலி ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றன.

### நோய்க்குறி குணங்கள்

நமது இடுப்பு பகுதியில் lumbar vertebrae எனப்படும் இடுப்பு எலும்புகள்



## கர்ப்பகால இடுப்புவலி

கர்ப்பகாலத்தில் இடுப்பு வலி ஏற்படுவது பொதுவான பிரச்சனையாகும். கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் எடை அதிகரிப்பது, ஹார்மோன் செயல்பாடுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது, தூங்கும்போது தவறான கோணத்தில் உடலை வைத்திருப்பது முதலான காரணங்களால் கர்ப்பிணி பெண்கள் இடுப்பு வலியை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

L1, L2, L3, L4, L5 என ஐந்து எலும்புகள் உள்ளன. இரண்டு எலும்புகளுக்கு நடுவில் Disc எனப்படும் சவ்வு உள்ளது. இது பாதிப்படையும் போது சவ்வு பிதுக்கம் எனப்படும் disc bulge ஏற்படுகிறது. நாளடைவில் பிதுக்கம் அதிகமாகி, ஓரங்களில் நரம்புகளில் உரசி அதிக வலியை ஏற்படுத்துகிறது. குனிய, நிமிர முடியாமலும், படுக்கையில் படுக்க முடியாமலும் கூட வலி அதிகமாக ஏற்படும். வால் பகுதி எலும்புகள் பாதிக்கப்பட்டாலும் வலி ஏற்படும்.

இன்றைய சூழலில் பத்தில் ஒன்பது பேர் வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது இடுப்பு வலியை அனுபவிக்கிறார்கள். இதற்கு தகுந்த மருத்துவம் மேற்கொள்ளாவிட்டால் இடுப்புக்கு கீழ் செயலிழப்பு கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

### ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம், அரை மச்சேந்திராசனம், சக்கராசனம், ஹலாசனம், யோக நித்திரை, பாது ஹஸ்தாசனம் போன்ற ஆசனங்களை மேற்கொள்வதால் இடுப்புத்தசைகள் மிருதுவாக மாறி வலி குறைகிறது. மூச்சுப் பயிற்சியும் மேற்கொள்ளலாம்.

தினமும் நடப்பது, ஓடுவது, நீந்துவது இதில் ஏதாவது ஒரு பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் இடுப்புவலி ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம். இலுப்பை எண்ணெய்யை மிதமாக சூடுபடுத்தி வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும். வாயுப் பதார்த்தங்களை அறவே நீக்கவேண்டும். வலி நீக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம். தைலங்கள் தேய்த்தும், வெந்நீர்க் குனியல் மேற்கொண்டும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கினால் இடுப்புவலி நாளடைவில் நன்றாகக் குறைந்து நலமோடு வாழலாம்.



மருத்துவர்  
பா.சரண்யா



## குழந்தையின்மையை ஏற்படுத்தும் உணவுகள்

கு

டும்ப வாழ்க்கை முழுமை பெற தம்பதியர் குழந்தைப் பேறு பெற வேண்டும். ஆனால் மாறிவிட்ட உணவுமுறை, சுற்றுச்சூழல் மாசு உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்களால் குழந்தையின்மை குறைபாடு அதிகரித்து வருகிறது. தாம்பத்திய வாழ்க்கை சீராக இருந்தும், ஓராண்டாகியும் குழந்தைப்பேறு அடையவில்லை என்றால், அந்த நிலையே குழந்தையின்மை எனப்படுகிறது.

பெண்களுக்கான உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் குழந்தையின்மையை ஏற்படுத்த 30 சதவிகிதம் காரணமாக இருக்கலாம். அதேபோல் ஆண்களுக்கான உடல் ரீதியான குறைபாடு 30 சதவிகிதம் இருக்கலாம். மேலும் 40 சதவிகிதம் குழந்தையின்மைக்கு ஆண், பெண் இருவருக்குமான உடல் ரீதியான மற்றும் மனரீதியான பிரச்சனைகள் மற்றும் உணவு முறைகள் காரணமாகின்றன.

சீரற்ற மாதவிடாய், சினைப்பை நீர்க் கட்டிகள், பெண்களின் வயது 35க்கு அதிகமாக இருப்பது, பால்வினை நோய்கள், விந்தணு குறைபாடு, மரபணுக் கோளாறுகள், உணவுபழக்க முறைகள் ஆகிய காரணங்களால் குழந்தையின்மை ஏற்படுகிறது.



## சீரற்ற மாதவிடாய்

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சரியான நேரத்தில் அல்லது கால இடைவெளியில் ஏற்படாமல் இருப்பது ஒரு முக்கிய காரணம். பொதுவாகப் பெண்களுக்கு 21 நாள் முதல் 35 நாட்களுக்குள் மாதவிடாய் ஏற்படுவது உண்டு. இந்தச் சூழற்சியானது அந்தப் பெண்ணின் உடலில் சரியான வகையில் கருமுட்டை உற்பத்தி நடைபெறுகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இச்சூழற்சி ஒழுங்கற்ற முறையில் நடைபெறும்போது கருவுறுதலில் பிரச்சனை ஏற்படும்.

## சினைப்பை கட்டிகள்

சினைப்பையின் இரு புறங்களிலும் நீர்க்கட்டிகள் உருவாகுவதால், கருவுறுதலில் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடும். இந்தியாவில் சுமார் 10 லட்சம் பெண்கள் சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனையால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். 14 முதல் 20 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை அதிக அளவில் இருக்கிறது. ஆரம்பத்திலேயே இதை கவனிக்காமல் விட்டால் கருத்தரித்தலில் தடை ஏற்படுவதில் தொடங்கி புற்றுநோய் ஆபத்துவரை உருவாகும்.



## வயது மூப்பு

பெண்களுக்கு வயது 35க்கு மேல் ஆகும்போது பெண்ணின் உடலில் உற்பத்தியாகும் கரு முட்டையின் எண்ணிக்கை அதிக அளவு குறைந்திருக்கும். மேலும் கருமுட்டையின் தரமும் குறையக் கூடும். இதனால் கருவுறும் வாய்ப்பும் குறைகிறது. எனவே சரியான காலத்தில் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்று பிள்ளைப்பேறை தள்ளிப் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

## பால்வினை நோய்கள்

பால்வினை நோய்கள் தாக்கி இருந்தாலும் ஃபிலோப்பியன் குழாய்கள் (கருமுட்டைக் குழாய்கள்) பாதிக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும். இந்தக் குழாய்கள் நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே இயற்கையாக ஒரு பெண் எளிதாகக் கருவுற முடியும்.

## விந்தணு குறைபாடு

குழந்தையின்மை பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கு ஆண்களுக்கு விந்தணு





எண்ணிக்கையில் குறைபாடு இருந்தல் மிக முக்கிய காரணமாகும். விந்தணு இயக்கம் சரியாக இல்லாத போதும் கருவுறாமை ஏற்படும்.

### மரபணு கோளாறு

மரபணு ரீதியான கோளாறு தம்பதிகளில் ஆண் அல்லது பெண் இருவரில் மற்றும் பெண்ணின் யாருக்கு இருந்தாலும் குழந்தையின்மை ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. பெண்ணுக்கு மரபணு சிதைவு இருந்தால் கர்ப்பம் தரித்தாலும் 85 சதவீதம் கருச்சிதைவு ஏற்பட வழிவகுக்கிறது. இந்த மரபணு சார்ந்த பரிசோதனைகள் கருவுறாத தன்மைக்கும், மூன்று மாதங்களில் உண்டாகும் கருச்சிதைவுக்கும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

### உணவு பழக்க முறைகள்

துரித உணவுகளை அதிகமாக எடுத்து கொள்ளாதல், ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகள், பரோட்டா, நூடுல்ஸ் முதலான மைதா உணவுகள், பிராய்லர் கோழிகளை அதிக அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல், விதையற்ற கனிகளை அதிகமாக உட்கொள்ளல் போன்ற உணவுமுறைகளால் ஆண், பெண் இருபாலரும் பெரிதும்

பாதிப்பு அடைகிறார்கள். இதுவும் குழந்தையின் மையின் முக்கிய காரணமாகிறது.

ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவுகளில் சேர்க்கப்படும் சைனீஸ் சால்ட், வினிகர் போன்றவை கொழுப்புச்சத்தை அதிகரிப்பதோடு, அவற்றை தொடர்ந்து சாப்பிடும் போது விந்தணு குறைபாடு, சினைப்பை நீர்க்கட்டி போன்ற நோயை உண்டு பண்ணும்.

நூடுல்ஸ் வழுவழுப்பாக இருப்பதற்குக் காரணம் அதில் சேர்க்கப்படும் மெழுகு போன்ற பொருள்களே. இப்படி துரித உணவுகளைச் சாப்பிட்டு உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வது, தவறான வாழ்வியல் பழக்கத்தை மேற்கொள்வது, மன அழுத்தம், ஹார்மோன் குறைபாடுகள் ஆகிய பல்வேறு காரணங்களால் குழந்தையின்மை ஏற்படுகிறது.

### இயற்கை முறையில் குழந்தையின்மையை நீக்கும் வழிகள்

“அரச மரத்தைச் சுற்றி அடிவயிற்றைத் தொட்டுப்பார்” என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது. அரச மரத்தின் காற்றை சுவாசிக்கும் பெண்களுக்கு கருப்பை தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.



குழந்தைப் பேறுக்கும் நல்லது.

ஒரு கைப்பிடி அரசு மரத்தின் இலைக் கொழுந்தை மையாக அரைத்து தயிர் சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். இலைக் கொழுந்தை அரைத்துப் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பை தொடர்பான பிரச்சனைகள் சரியாகும். ஆண்களும் இதே மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் பலன் கிடைக்கும். குறிப்பாக ஆண்கள் அரசம் பழத்தை 5 முதல் 10 கிராம் அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து காலை, மாலை ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை பலம் பெருகுவதோடு விந்தணுக்கள் கெட்டிப்பட்டு உடல் பலம் பெறும்.

நீர்முள்ளி விதை, நெருஞ்சில் விதை, வெள்ளரி விதை இவற்றை பொடி செய்து உட்கொள்ள ஆண்மை பலம்கூடும். இதேபோல் வெற்றிலையுடன் துளசி விதைப்பொடி சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். வாழைப்பூ அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



நவம்பர் 2021

## கர்ப்பம் தரித்தலின் அறிகுறிகள்

மாதவிடாய் தள்ளிப் போவது மட்டுமே கர்ப்பம் தரித்தலுக்கான அறிகுறியல்ல. மார்பகம் கனமானது போன்ற உணர்வும், வீக்கம் ஏற்பட்டதைப் போன்ற உணர்வும் ஏற்படும். உடல் சோரும். குமட்டல் வரும். பிடிக்காத உணவை சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றும். பிடித்த உணவின் மீது வெறுப்பு வரும். கர்ப்பப்பை விரிவடைவதால் வயிறு வலி ஏற்படும். செரிமானச் சிக்கல், மலச்சிக்கல் உண்டாகும். வழக்கத்துக்கு மாறாக அதிக வாசனையை உணர்வீர்கள்.

ஒரிதழ் தாமரைப் பொடியை பாலுடன் சேர்த்துக் குடித்து வந்தால் ஆண்மைக் கோளாறு நீங்கும். முருங்கைப்பூவை பாலில் வேக வைத்து வடிகட்டிய பாலை குடித்து வருவது, முருங்கைப் பிஞ்சு சேர்த்துக் கொள்வதால் நல்ல பலனைத் தரும்.

குழந்தையில்லா தம்பதிகள் ஒரு செவ்வாழைப் பழத்தை அரை ஸ்பூன் தேன் சேர்த்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வரலாம். பெண்கள் இளம் ஆலம் விழுது 20 கி அளவு எடுத்து அரைத்து பசும் பாலில் கலந்து மாதவிடாய் வந்த முதல் நாளில் இருந்து 5 நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இதை 3 மாதங்கள் மாதவிடாய்க் காலங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் சரியாகும்.

கழற்சிக்காய் பருப்புடன் 4 மிளகு சேர்த்து மென்று சாப்பிட வேண்டும். இதனுடன் சேர்த்து மோர் குடித்துக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்து வர பெண்களுக்கு ஏற்படும் நீர்க்கட்டிகள் சரியாகும்.

இயற்கை முறையில் உருவான உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டு பிற உணவுகளை தவிர்ப்பதன் மூலம் குழந்தையின்மை ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.



மருத்துவர்  
மெர்லின் பெர்ஷியா



## முடி உதிர்வைத் தடுக்கும் கருப்பு திராட்சை

மு

டி உதிர்வால் என்பது ஆண் பெண் இருபாலரும் எதிர் கொள்ளும் ஓர் தினசரி பிரச்சனையாகும். முடி உதிர்வதற்கு பல காரணங்கள் இருப்பினும், முக்கியமான காரணம் உடலில் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு.

தினமும் நம் தலையில் இருந்து 50 முதல் 80 முடிகள் உதிர்வது இயல்பு. அதிகமாக கொட்டினால் மட்டுமே கவலைப்பட வேண்டும். தலைமுடிக்கு மூன்று வகையான சுழற்சி முறை இருக்கிறது. இதனை, அனாஜென் (Anagen), டெலாஜென் (Telogen), கெட்டாஜென் Ketogen என்பர்.

அனாஜென் முடி வளரும் நிலை. கெட்டாஜென் முடி வளரவும் செய்யாது, விழவும் செய்யாது. முடியின் நுண் அறைகள் மறு உற்பத்தியாகும் நிலை. டெலாஜென் என்பது முடிகள் நீட்சியடைந்து உதிர்ந்து விடும் நிலை.

இந்தச் சுழற்சியில் ஒரு நாளைக்கு 100 முடிகள் வரை கொட்டலாம். அதற்கு மேலாகக் கொட்டினால் முடியின் மீது கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும்.

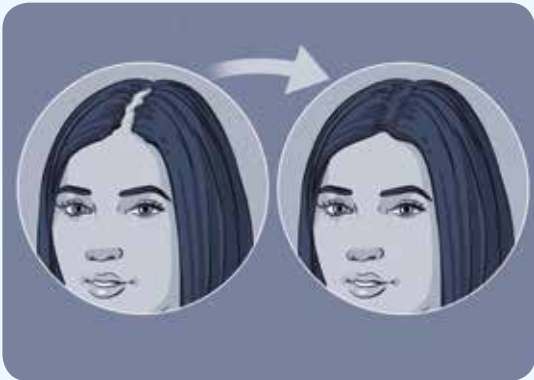
அமேசான் காடுகளில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் போன்ற விளம்பரங்களுக்கு மயங்காமல்

நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற நம் பாரம்பரிய எண்ணெய்களை பயன்படுத்துங்கள். இது அனாஜென் பருவத்தை தக்க வைத்து முடி உதிராமல் பாதுகாக்கும்.

முடியை பாதுகாக்க வெளிப்பிரயோகமாக பலவிதமான எண்ணெய்களை தேய்த்துக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல், Hair colouring, Hair smoothening, Hair drying, etc., போன்ற கூந்தல் அழகு பராமரிப்புகளை சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் மேற்கொள்வதால் டெலாஜென் நிலையை அடைவதற்கு முன்பாகவே முடி உடைந்து போவதும், உதிரும் நிலைக்கும் தள்ளப் படுகின்றனர்.

வருமுன் காப்போம் என்ற பழமொழிக்கேற்ப முடி கொட்டுவது ஒரு பிரச்சனையாக உருவெடுப்பதற்கு முன்பே உணவுகள் மூலமும், மருத்துவ முறைகளினாலும் இதை சரிசெய்து கொள்ளலாம். இரும்புச்சத்து மற்றும் Folic அமிலம் அதிகம் இருக்கும் உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதினால் உடலின் ஊட்டச்சத்தை அதிகரித்து முடி வளர்ச்சிக்கு தேவையான போஷாக்கை பெற முடியும்.

திராட்சைப் பழத்துடன், சீமை அத்திப் பழத்தை சேர்த்து ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் கொதிக்க வைத்து இருவேளை அருந்தி வர முக்குற்ற நோய்களும் சம நிலைப்படும். தேக ஆரோக்கியம் மேன்மை அடையும். கூந்தல் உதிர்வது கட்டுப்படும்.



திராட்சையில் கருப்பு திராட்சை, பச்சை திராட்சை, பன்னீர் திராட்சை, காஷ்மீர் திராட்சை, ஆங்கூர் திராட்சை என பல வகைகள் இருந்தாலும் கருப்பு திராட்சையில் தலைமுடி மற்றும் சருமத்திற்கான பயன்கள் மிக அதிகம். இதில் வேதிப் பொருட்களான சர்க்கரை, வைட்டமின் டி மற்றும் அற்புதமான ஆன்டிஆக்சிடென்ட்டுகள், பாலி பீனால்கள் அதிகம் உள்ளதால் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் வலிமை அதிகரிக்கிறது.

திராட்சை பழத்திலுள்ள “லிவோலிக் அமிலம்” முடியின் மயிர்க் கால்களை வேர்ப் பகுதியிலிருந்து வன்மையாக்கும் இதில் அதிக அளவில் இருக்கும் ஃப்ரி ராடிக்கல்ஸ் (free radicals) முடி உதிர்வை கட்டுப்படுத்துகின்றது. நம் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தையும், உச்சந்தலையில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தை பராமரிப்பதற்கும், மயிர்க்கால்களைத் தூண்டுவதற்கும், முடி உதிர்வை தடுப்பதற்கும் கருப்பு திராட்சை உதவுகிறது. கருப்பு திராட்சையில் வைட்டமின் சி கொண்டுள்ளதினால் தாதுக்களை வேகமாக உறிஞ்சி முடி நரைப்பதைக் குறைக்கும். இளநரையை கட்டுப் படுத்தும்.

கருப்பு திராட்சையை சாப்பிட்ட பின்பு, விதைகளை வெளியே போட்டு விடாமல் அதை அரைத்து அதனுடன் கற்றாழை ஜெல் கலந்து தலையில் ஸ்கால்ப்பில் (Scalp) படும்படி தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் அலச வேண்டும். வாரம் இரு முறை இதைச் செய்து வர வைட்டமின் சி மற்றும் இதர ஊட்டச்சத்துக்கள் பொருகை நீக்கி, தலைமுடியைப் பட்டுப் போன்று மென்மையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இந்தக் கலவையை சருமத்தில் தேய்த்து வர முகம் பருக்கின்றி பொலிவுடன் காணப்படும்.



மருத்துவர்  
சுகன்யா தேவி



## அலர்ஜி எதனால் ஏற்படுகிறது?

அ

லர்ஜி என்பது ஒரு ஹைப்பர் சென்சிடிவிட்டி கோளாறு ஆகும். இதில் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பானது, சுற்றுப்புறச் சூழலில் இருக்கக்கூடிய பாதிப்பில்லாத பொருட்களுக்கு ஏதேனும் எதிர்வினையை தருகிறது. அலர்ஜியை தூண்டும் பொருட்கள் அலர்ஜன் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால் அலர்ஜி என்பது மனித உடலின் நோய் தடுப்பாற்றல் அமைப்பில் உண்டாகும் கோளாறினால் ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும்.

முட்டை, பால், வேர்க்கடலை, சோயா, மொச்சை, கோதுமை, முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, மீன், நத்தை போன்ற 10 வகை உணவுப் பொருட்கள் 90 சதவீதம் அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் உணவுகளாக நிபுணர்கள் பட்டியலிட்டு உள்ளனர்.

உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை எதிர்த்துப் போராடி உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது தான் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் வேலை. வெளியிலிருந்து வரும் கிருமிகள் உடலைத் தாக்கலாம் என்று உணரும் போதே அதை அழிக்க முயல்கிறது. இதன் வெளிப்பாடு தான் வீக்கம், தும்மல் போன்ற அறிகுறிகள்.



## அலர்ஜி உண்டாகும் இடங்கள்

பெரும்பாலும் உடலில் அலர்ஜி எந்த உறுப்பில் பாதிப்பை உண்டாக்குகிறதோ அதை பொறுத்து தான் அறிகுறியும் மாறுபடும். மூக்கடைப்பு என்றால் அது சைனசைட்டிஸ் என்னும் அலர்ஜியை குறிக்கும். சருமத்தில் என்றால் அது எக்சிமா என்றும், நுரையீரலில் பாதிப்பை உண்டாக்கும் போது அது ஆஸ்துமா என்றும், உணவுப் பொருள் அலர்ஜி என்றால் ஓரல் அலர்ஜி சிண்ட்ரோம் என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அலர்ஜியின் தன்மைகளுக்கு ஏற்ப அதன் சிகிச்சையும் மாறுபடும்.

## அலர்ஜிக்கான பொதுவான காரணங்கள்

செல்லப்பிராணிகள், அதன் கழிவுகள், கரப்பான் பூச்சிகள் கூட அலர்ஜியை உண்டாக்குபவையே. உணவுகளில் பசும்பால், கோதுமை, கொட்டைகள், முட்டை ஆகியன அலர்ஜியை உண்டாக்கக் கூடியவை. செடிகள், புல், களைகள் மற்றும் மரங்களிலிருந்து வரும் மகரந்தங்கள், தாவரப் பிசின்கள் போன்றவையும் அலர்ஜியை உண்டாக்குபவை. இவை தவிர நிக்கல் போன்ற உலோகங்களும் அலர்ஜியை உண்டாக்குபவை.

## அலர்ஜியின் அறிகுறிகள்

அரிப்பு, எரிச்சல், தோல் சிவந்து போதல், தடிப்பு, வலி, வெள்ளை புள்ளியுடன்



கூடிய சிவந்த வட்ட வடிவத் தழும்புகள் போன்றவைகள் தான் முக்கியமான அறிகுறிகள். இவை தவிர மூக்கு ஒழுகல், தும்மல், கண்களில் நீர் வழிதல் போன்ற விளைவுகளும் வரலாம்.

## உணவு அலர்ஜி

நீங்கள் உட்கொள்ளும் குறிப்பிட்ட உணவுகளில் உள்ள புரதங்களுக்கு உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பானது ஒரு பதிலைத் தூண்டும். அதாவது உணவை வாயில் வைத்தவுடன் கூசும். முகச்சளிப்பு கூட ஏற்படும். சாப்பிட்ட பின் நாக்கில் வெடிப்பு ஏற்படலாம்.

உடலில் அரிப்பு, சிறு கொப்பளங்கள் தோன்றலாம். ஒரு சிலருக்கு வாந்தி ஏற்படலாம். வேர்க்கடலை, பட்டாணிக்கடலை போன்ற பருப்பு வகைகள் தான் அதிக அலர்ஜியை தரக்கூடியவை. இவை இம்மினோகுளோபின் என்ற ரசாயனத்தைச் சுரந்து நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை பாதிக்கச் செய்யும்.

உணவு அலர்ஜியானது வாய் மற்றும் தொண்டையில் எரிச்சல், வாய் வீக்கம், அஜீரணம், வாந்தி, குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

உணவுகளால் ஏற்படக் கூடிய அலர்ஜியை கண்டுபிடிக்க எளிமையான வழி உள்ளது. அலர்ஜி ஏற்படுகின்ற அன்று என்னவெல்லாம் சாப்பிட்டீர்கள் எனப் பட்டியல் போட்டு வையுங்கள்.





இரண்டாவது முறை ஒவ்வாமை ஏற்படும் போதும் அன்றைய தினம் சாப்பிட்ட உணவுகளைப் பட்டியலிடுங்கள். இரண்டு நாளைக்கும் பொதுவான உணவு ஏதேனும் உண்டா எனப் பாருங்கள். மூன்றாவது முறையும் அப்படி இருந்து, மூன்று முறையும் பொதுவான உணவு இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால் அது தான் உங்கள் அலர்ஜிக்கான காரணமாக இருக்கும்.

### தூசு அலர்ஜி

தூசு துகளானது, உங்கள் நாசி பாதைக்குள் நுழைந்து மூக்கில் எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. இருமல், தும்மல், மூக்கொழுகுதல் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றது.

### செல்லப் பிராணிகளால் ஏற்படும் அலர்ஜி

செல்லப்பிராணிகளின் தோல் செதில்கள், உமிழ்நீரால் கூட சிலருக்கு



### நன்மை தரும் நலங்கு மாவு

அலர்ஜி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் குளிக்கும்போது சோப்புக்குப் பதில் நலங்கு மாவு தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. நலங்கு மாவு வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்.

கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம், பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம், வசம்பு - 50 கிராம், ரோஜா மொக்கு - 50 கிராம், சீயக்காய் - 50 கிராம், அரப்புத் தூள் - 50 கிராம், வெட்டி வேர் - 50 கிராம், விலாமிச்சை வேர் - 50 கிராம், நன்னாரி வேர் - 50 கிராம், கோரைக் கிழங்கு - 50 கிராம், பூலாங்கிழங்கு - 50 கிராம், கஸ்தூரி, மஞ்சள் - 50 கிராம், ஆவாரம்பூ - 50 கிராம், வெந்தயம் - 50 கிராம், பூவந்திக்கொட்டை - 50 கிராம் அனைத்தையும் நன்றாக வெயிலில் உலர்த்தி மெஷினில் கொடுத்து பொடித்து, காற்று புகாத டப்பாவில் பத்திரப் படுத்தவும். தேவையான அளவு எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

அலர்ஜி ஏற்படலாம். மேலும் விலங்குகளின் முடிகள், தூசு மற்றும் மகரந்தத்தை ஈர்க்கின்றன. இவை அலர்ஜியின் அறிகுறிகளை மோசமாக்கும்.

தூசு மற்றும் செல்லப் பிராணி போன்றவற்றால் ஏற்படக்கூடிய அலர்ஜியானது மூக்கு ஒழுகுதல், வீங்கிய கண்கள், நீர் நிறைந்த கண்கள், தொண்டை எரிச்சல் மற்றும் மூக்கடைப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

### மருந்து ஒவ்வாமை

உங்கள் உடல் அமைப்பானது, மருந்து மாத்திரைகள் காரணமாக உங்கள் உடலுக்குள் உருவாகும் ரசாயனத்திற்கு எதிராக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டக்கூடும். இந்த வகை அலர்ஜி ஆபத்தானதாகக் கூட இருக்கலாம்.

மருந்து ஒவ்வாமையானது தோல்களில் நமைச்சல், சிவத்தல், வீக்கம், மூச்சுத்திணறல் மற்றும் தோல்களில் செதில் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

### ஒப்பனை அலர்ஜி

அழகுச் சாதனப் பொருட்களில் பயன்படுத்தும் ரசாயனங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டும். இது ஒவ்வாமை மற்றும் வீக்கம் போன்றவற்றுக்கு வழிவகுக்கும்.

ஒப்பனை ஒவ்வாமையானது சருமம் சிவத்தல், வீக்கம் மற்றும் காயம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். சுவாசப்பகுதியில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத்திணறல், மார்புப் பகுதியில் இறுக்கம், நெரிசல் அல்லது நெஞ்சுச் சளி, படை நோய் அல்லது தோலில் அரிப்பு மற்றும் வீக்கம், அனாபிலாக்ஸிஸ் அல்லது உயிருக்கு ஆபத்து தரக்கூடிய அலர்ஜியின் எதிர்விளைவு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக

மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

மிகக் குறைந்த அளவு அலர்ஜி என்றால் ஐஸ்கட்டி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். அரிப்பும், எரிச்சலும், சிவந்து போதலும் அதிகமானால் மருத்துவரிடம் ஆயின்மென்ட், ஆன்டி ஹிஸ்டமைன் மருந்துகளை வாங்கிக் கொள்ளலாம்;. எதற்கும் கேட்காமல் தொடரும் அலர்ஜி என்றால் சரும மருத்துவரிடம் முழு ஆலோசனை மேற்கொள்வதே சிறந்தது. அவர் அலர்ஜிக்கான காரணத்தைக் கண்டறிய இரத்தப் பரிசோதனையோ, பேட்ச் டெஸ்ட்டோ செய்ய பரிந்துரைப்பார். அலர்ஜிக்கான காரணம் தெளிவாகத் தெரிந்தும், அதற்கேற்ப சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

அலர்ஜி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் உணவில் மிளகை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் அருகம்புல் ஜூஸ் குடிப்பது நல்ல பலனைத் தரும். அலர்ஜி மற்றும் சரும நோய் உள்ளவர்கள் புளிப்பை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



ஹெல்த் பாக்கஸ்

## தும்மல் ஏன் வருகிறது?

காற்றைத் தவிர வேறு எந்த வெளிப்பொருளும் மூக்கில் நுழைந்தால், மூக்கு அதை ஏற்காமல் ஓர் எதிர் வினையை உருவாக்கும். அந்த எதிர் வினைதான் தும்மல். இது அனிச்சையாக நடக்கும் செயலாகும். மூக்கின் வழியாக தூசு, துகள்கள், பாக்டீரியா என்று எது போனாலும் அதை வெளியேற்ற உடனே தும்மல் வெளிப்படும்.



சில குழந்தைகள் காலையில் எழுந்தவுடன் தும்மல் போடத் தொடங்கிவிடுவார்கள். குறைந்தபட்சம் அரை மணி நேரமாவது தொடர்ந்து தும்மிக்கொண்டு இருப்பார்கள். இது ஆஸ்துமா பிரச்சனைக்கான முக்கிய அறிகுறி என்பதால், கட்டாயம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். குறிப்பாக, பரம்பரை வழியில் ஆஸ்துமா பிரச்சனை இருந்தால், முன்கூட்டியே பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.



மருத்துவர்  
பா.சரண்யா



## கண்புரை நோய்க்கு மூலிகைத் தீர்வு

க

ண்களில் உருவாகும் நோய் மொத்தம் 96 உள்ளதாக நம் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். அதில் கண்புரைநோய் பற்றியும் அதற்கான மூலிகை சிகிச்சை என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்க்கு கண்புரை நோய் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியமான கண்களுக்குள் ஒளியானது தெளிவான லென்ஸ் வழியாகச் செல்லும். கண்புரை நோயாளி கண்களில் உள்ள லென்ஸ் வழியாக ஒளி சரியாக ஊடுருவாது. இதனால் மங்கலான பார்வை உண்டாகும்.

வயது அதிகரித்தல், கண் நீர் அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், கண்ணில் அடிபடுதல், ஸ்டிராய்டு மருந்துகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துதல். கண் காயங்கள், நேரடி சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிக நேரம் வேலை செய்தல் இதனால் கண் லென்ஸில் ஏற்படும் மாற்றம் கண்புரை நோயை ஏற்படுத்தும்.

மங்கலான பார்வை, ஒளியைப் பார்க்கும்போது கண் கூசுதல், இரட்டைப் பார்வை, வண்ணங்களைப் பார்க்கும்போது மங்கலாகத் தெரிவது அல்லது தெளிவில்லாமல் தெரிவது முதலானவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

## கண்ணில் நோய் அணுகாதிருக்க கடைபிடிக்க வேண்டியவை

ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை வாந்தி மருந்தும். நான்கு மாதத்திற்கு ஒரு முறை பேதி மருந்தும், மாதம் ஒருமுறை நசியமும், மூன்று நாளுக்கு ஒரு முறை கண் மருந்தையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பேதி மருத்துவத்தால் வலி குறையும். வாந்தி செய்வித்தால் அழல் (கண்டு) குறையும். நசியம் செய்தால் கண்களில் இருந்து நீர் வடிதல் குணமாகும். கண்ணில் மருந்திட்டால் மிக்க ஒளியுண்டாகும்.

பேதி மருந்தினைக் காலை நேரத்திலும், வாந்தி மருந்தை ஒரு சாமத்திற்குள்ளும், நசியத்தை பகல் 12 மணிக்குள்ளும், கண் மருந்தினை அந்தி நேரத்திற்குள்ளும் செய்ய வேண்டும்.

ஆனி, ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதத்தில் காலை நேரத்தில் கண்ணுக்கு மருந்து விடுவது நல்லது. மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி மாதங்களில் நண்பகல் நேரத்திலும், சித்திரை, வைகாசி, ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் முற்பகலிலும் மருந்திடல் நன்மை தரும்.



### உள்ளங்காலில் ரெய் பூசுதல்

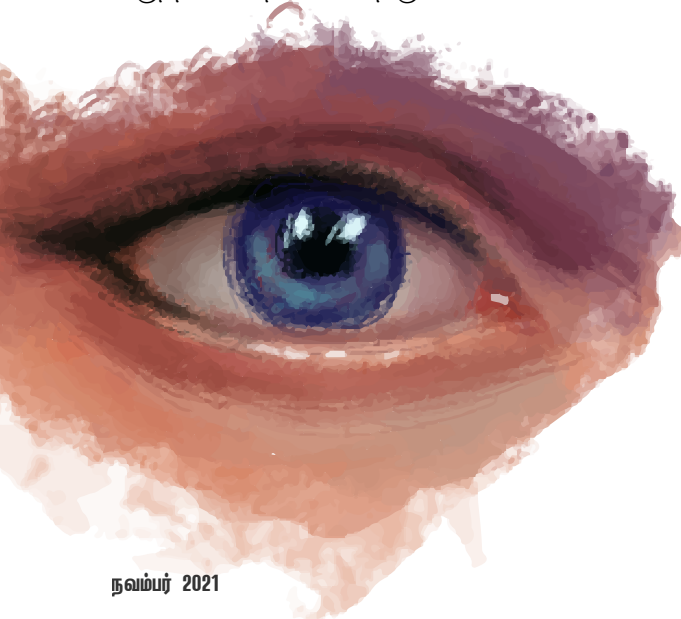
கண்களில் அழல் (கண்டு) அதிகமாக இருப்பின், படுக்கைக்கு போகும் முன் உள்ளங்காலில் பசுவின் ரெய் நன்றாகத் தேய்த்து விட்டு, உறங்கி எழுந்து தண்ணீர் விட்டுக் கழுவித் துடைத்து, இழைத்த சந்தனத்தைப் பூச அழற்சி நீங்கும்.

### கண்ணில் நீரிடுதல்

இரவில் உண்டு, கை கழுவிய பிறகு, கண்ணுக்குள் மூன்று துளி தண்ணீர் விட்டு இமைகளை நன்றாகத் தேய்த்து ஒரு கடிகை நேரம் (24 நிமிடம்) நிலவைப் பார்த்து வந்தால் கண்களில் ஒளியுண்டாகும்.

### நிலவைப் பார்த்தல்

கைவிரல்களைப் பலகணிபோல் பின்னிக் கொண்டு விசம்பில் மாசில்லா காலங்களில் (மேகம் நிலவை மறைக்காத போது) மதியை அவ்விரலின் இடைவெளியில் சிறிது நேரம் பார்த்திருந்து, பிறகு கண்களை நீரால் கழுவி விட்டு கண்களைத் திறந்து பார்க்க கண்களுக்கு ஒளியுண்டாகும்.



## அஞ்சனமிடுதல் (மருந்திடுதல்)

அஞ்சனம் பலவகையுண்டு. அஞ்சனத்துக்கு சிறப்பாகச் சேரக்கூடிய பொருட்கள், அஞ்சனக்கல், பீதரோகினி, திப்பிலி, இந்துப்பு முதலியன.

### மூலிகைத் தீர்வு

நந்தியாவட்டைப் பூ, முருங்கைப் பூ, நெருஞ்சிப் பூ, ஆடாதோடைப் பூ இவற்றை சுத்தமான மெல்லிய துணியில் முடிந்து கண்ணிற் பிழியலாம். இதனை நந்தியாவர்த்தாதி பிழி மருந்து என்பர்.

ஆவாரம் பூ, அல்லிப் பூ, பருத்திப் பிஞ்சு, சீரகம், மாதுளம் பிஞ்சு, தான்றிக்காய், கொட்டைப் பாக்கு, துவரம் பருப்பு இவற்றை சம அளவில் எடுத்து தாய்ப்பால் விட்டரைத்துக் கருப்பஞ் சாற்றில் கலந்து வடிகட்டிக் கண்ணில் துளிக்கலாம்.

### ஒழுக்கு மருந்து

துருசு, துத்தம், தேற்றங்கொட்டை, பச்சைக் கற்பூரம், பசுவின் பால், ஆமை ஓடு, யானைத்தந்தம், வெள்ளி, கோழி நெஞ்செலும்பு இவை சம அளவு எடுத்து பழரசம் விட்டு அரைத்து மாத்திரையாகச் செய்து உலர்த்தி வேண்டும்போது தாய்ப்பாலில் இழைத்துக் கண்ணில் விடவும். இதனால் படலம் தீரும்.



சங்கு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அரிதாரம், அதிமதுரம், புங்கம் வித்து, பீதரோகினி, மயில் துத்தம், மனோசிலை இவற்றை ஒரெடை கொண்டு நந்தியாவட்டைப் பூச்சாற்றில் அரைத்துக் கயிறு போலச் செய்து உலர்த்தி தேனிலிழைத்து ஒளி மங்கிய கண்ணில் இடக் கண்காசமும், படலமும் தீரும்.

### பழக்கிராம்பு பக்குவ வண்ணம்

முதிர்ந்த பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தில் துளையிட்டு, சுத்தி செய்த இலவங்கப் பூவைச் செருகி அதன்மீது இலவங்கம் தெரியாதபடி பசு வெண்ணெய்யால் மூடி தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். தினந்தோறும் தண்ணீரை மாற்றி வரவும். இப்படி ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) சென்றபின் வெண்ணெய்யை எடுத்து நன்றாக ஒளிவீசும்படி துலக்கிய செப்புத் தாம்பாளத்தின் பின் புறத்தில் வைத்து மற்றொரு செப்பு கொண்டு தேய்த்துப் பச்சையேறிய பிறகு, செப்புச் சிமிழில் பதனம் செய்து கண்ணிலிடக் கண்மறைவு, படலம், சதை வளர்ச்சி பிற கண் நோய்கள் போகும்.

### கண்கார மாத்திரை

இந்துப்பு, திப்பிலி, பீதரோகினி இம்மூன்றையும் ஒரெடை கொண்டு நந்தியாவட்டைப் பூவின் சாற்றாலரைத்துக் கயிறாக்கிக் கொண்டு அவ்வப்போது நந்தியாவட்டைப் பூ சாற்றிலிழைத்துக்





கண்ணில் தீட்ட இருள் நீங்கி ஒளி பெறும்.

### கண்தலம்

படிகாரம், உரித்த பூண்டு, குங்குமப்பூ, கோரோசனம், இலவங்கம் இவ்வைந்தும் வகைக்கு 2 வராகனடை (8.4 கிராம்) எடுத்து பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு 12 பலம் (420 கிராம்), முசுமுசுக்கைச் சாறு 12 பலம் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக விட்டரைத்து, உலர்த்தி பொடி செய்து சுத்தம் செய்த எள் 2 பலம் (70 கிராம்) சேர்த்தரைத்துக் குழிக்கல்லின் உட்புறத்தில் அப்பி கடும் வெயில் வைக்க எதிலிருந்து எண்ணெய் இறங்கும். இதை குப்பியில் சேர்த்துவைக்கவும். இதைக் காலை, மாலை ஒரு துளி கண்ணில் விட்டுவர கண்படலம், கண்ணோய்கள் நீங்கும்.

கண்ணில் பூ விழுந்தால் அதை கோவைச்சாறு நீக்கும் என்கிறது இந்த சித்தர் பாடல்.

“பூவிழுந்த கண்ணுக்கு மூலி கேளே விள்ளுவேன் பூவிழுந்த கண்ணினோர்க்கு விகற்பமற ஐந்தேழு ஒன்பது நாள் சள்ளையறக் கோவைச்சாறு சிரவிலூற்றி சாரவே தேய்த்துப்பின் காண்கையாரைத் தெள்ளிதமாய் பெருவிரல்கள் நகத்திலும் தொல்லையற ஊற்றிடவே பூவும் நீங்கும் கள்ளமறக் கண்பார்வை தெளிவாய்த் தோன்றும்”

அதாவது, கோவைச்சாறு எடுத்து தலையில் விட்டு நன்கு தேய்த்து, பின்னர் நவம்பர் 2021

பெருவிரல் நகங்களில் ஊற்றி வரவேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து இருப்பத்தியொரு நாட்கள் செய்து வந்தால் கண்ணில் விழுந்த பூ அகன்று விடும்.

வெங்காயத்தை வெட்டுவதன் மூலம் கண்ணோயை குணப்படுத்தலாம். வெங்காயத்தை முகத்தின் அருகில் வைத்து வெட்டும்போது கண்களில் இருந்து நீர் வெளியேறும், அப்போது கண்புரை நீங்கும்.

ஆவாரம் பூ 10, பன்னீர் ரோஜா ஒன்று இவற்றை ஆட்டுப்பால் விட்டு அரைத்து இவற்றை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, அந்த சாற்றை பிடித்து, 3 சொட்டு இரண்டு கண்களிலும் மாற்றி மாற்றி விடலாம். இதனை 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை செய்ய கண் ஒளிபெறும்.

அதிமதுரம் 10கிராம், கடுக்காய் 10 கிராம், மிளகு 10 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம் நாட்டு பசு நெய் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். நான்கு பொருட்களையும் பொன்னிறமாக வறுத்து, பின் பொடியாக்கி ஒரு பாட்டிலில் எடுத்துக் கொள்ளவும். 3 கிராம் அளவு இப்பொடியை எடுத்து பசு நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட கண்பார்வை மங்குதல் தெளிவாகும். கண்களுக்கு குளிர்ச்சியுண்டாகும். பப்பாளி, பாதாம், கேரட், பொன்னாங்கண்ணி கீரை, பேரிச்சம்பழம், பீட்ரூட், போன்றவை உணவில் அதிகமாக சேர்த்து வர கண்பார்வை ஒளிபெறும்.



மருத்துவர்  
எஸ்.சித்ரா



## நோய்களை குணப்படுத்தும் கஷாயங்கள்

'க

ஷாயம்' என்ற சொல் வடமொழியாகும். சித்த மருத்துவத்தில் இதனை குடிநீர் என்று வழங்குவர். இது உலர்ந்த மருந்து சரக்குகள் அல்லது இலைகள் இவற்றை இடித்து அதற்கு சொல்லப்பட்டுள்ள அளவின்படி தண்ணீர் விட்டு இரண்டுக்கு ஒன்றாக, அல்லது நான்குக்கு ஒன்றாக, ஆறுக்கு ஒன்றாக, இருபத்து நான்குக்கு ஒன்றாக என காய்ச்சி வடி கட்டி எடுத்துக் கொள்வதாகும்.

பொதுவாக கஷாயத்தை தயாரித்து மூன்று மணி நேரத்துக்கு உள்ளாக குடித்து விட வேண்டும். அதுவரைதான் கஷாயத்தின் வீரியம் குறையாமல் இருக்கும். எப்போது தேவையோ அப்போது கஷாயம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் தயாரித்த கஷாயத்தை அப்படியே வைத்திருந்து மாலையில் குடிக்கக் கூடாது. தேவைப்படும்போது புதிதாக தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கஷாயங்கள் உடலில் விரைந்து செயல்படுவதால் பல நோய்களுக்கு கஷாயம் அற்புதமான மருந்தாக செயல்படுகிறது. பல வகையான கஷாயங்கள் சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்கு காண்போம்.

### மாதுளம் பிஞ்சு கஷாயம்

மாதுளம் பிஞ்சு, அதிவிடயம், முத்தக்காசு, சுக்கு, விளாங்காய்த்தசை இவை ஒவ்வொன்றிலும் 5



கிராம் வீதம் எடுத்து இடித்து 2600 மில்லி தண்ணீர் விட்டு அதை 300 மில்லியாக குறுக்கி குடிக்க “கழிச்சல் சுரம்” பறந்து போகும்.

கொடுக்க வெள்ளை, பெருங்கழிச்சல் அகலும்.

### தூதுவளை கஷாயம்

தூதுவளை, இம்பூரல், ஆடாதோடை, சங்கன் வேர், சுக்கு, திப்பிலி, பற்பாடகம், வழுதுணை வேர், கண்டக்காலி, இவைகளை ஓர் எடை எடுத்து 4 பங்கு நீர் விட்டு 8ல் ஒன்றாக குறுக்கி, இத்துடன் தேன் சேர்த்து உட்கொள்ள சுரம், ஐய சுரம், வளிகுரம் நீங்கும். சுரம் தற்காப்பிற்கும் அருந்தலாம்.

### நுணாக் கஷாயம் (போர் மாந்தக் கஷாயம்)

நுணா, நொச்சி, மா, புளி, வேம்பு, கொடிவேலி இவைகளின் ஈர்க்கு, பொடுதலைக் கொடி வகைக்கு ஒரு பலம் (35 கிராம்) பூண்டு, திப்பிலி தலா 10 கிராம் எடுத்து ஒரு பாண்டத்திலிட்டு தண்ணீர் 5600 மிலி விட்டு 700 மிலியாக வற்றவைத்து, 30 மிலி வீதம் காலை மாலை மூன்று நாள் கொடுத்துவர போர் மாந்தம் நீங்கும். போர்மாந்தம் என்பது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மந்தமாகும். உணவு செரியாமல் மேல் நோக்கி வாந்தியாகாமலும், கீழ்நோக்கி பேதியாகாமலும் வயிற்றுள் தங்கி வயிற்றை புரட்டி வலிக்கும். இதற்கு நுணா கஷாயம் அற்புத தீர்வு தரும்.

### தேற்றான் விதை கஷாயம்

தேற்றான் விதை, கடுக்காய், ஆவாரை, விளாம்பிசின் சம அளவு எடுத்து இடித்து பசுவின் மோரில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு ஆறு முறை பருகிவர நீரிழிவு நீங்கும்.

### பிரண்டை கஷாயம்

பிரண்டை, இலந்தை, வேப்ப ஈர்க்கு, முருக்கன் விதை, ஓமம் இவற்றை ஒன்று சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து தண்ணீர் சேர்த்து முறைப்படி கஷாயமிட்டு குடிக்க வாய்வு விலகும். வயிற்றுப் புழுக்கள் வெளிப்பட்டுவிடும்.

### வாழைப்பூ கஷாயம்

வாழைப்பூ, முத்தக்காசு, விடதாளி, பிஞ்சு தென்னம்பாளை, பெருமரத்தோல், மாதுளம் பிஞ்சு இவற்றை வகைக்கு 12 கிராம் எடுத்து ஒன்று சேர்த்து அதற்கு தக்க நீர்விட்டு அதை 8ல் ஒன்றாகக் காய்ச்சி அதில் இலவம் பிசின் அதிவிடயம் ஓர் அளவாக எடுத்து இடித்து சேர்த்து



### நெருஞ்சில் கஷாயம்

நெருஞ்சில் சமூலம் (முழுச்செடி) 10, திரிகடுகு (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி) வகைக்கு 5, இலவங்கம் 4, ஏலம் 4, மூங்கிலரிசி 5 பங்குகளாகச் சேர்த்து கஷாயமாக்கி, வேளைக்கு 2040 மி.லி வரை கொடுக்க, நீர் எரிச்சலோடு கூடிய வெள்ளை நோயின் சார்பாக உண்டாகிற ஆண்மையின்மையை நீக்கி, ஆண் தன்மையை உண்டு பண்ணும். அனலை மாற்றும்.



### செம்பருத்தி வேர்ப்பட்டை கஷாயம்

செம்பருத்தி வேருடன் ஆடாதோடை இலை சேர்த்து கஷாயமிட்டு கொடுக்க இருமல் தீரும்.

### மருக்காரை கஷாயம்

மருக்காரை, சுக்கு, மருதந்தோல், வெள்வேலம் பட்டை, எருக்குவேர், ஆவாரை, பிரப்பன் கிழங்கு ஆகிய ஏழையும் ஒரே அளவில் எடுத்து இடித்து நீர் விட்டு 4ல் ஒன்றாக காய்ச்சி வாய் கொப்பளித்துவர வயது முதிர்ந்தவர் பற்களும் இளைஞர் பற்கள் போன்று உறுதி பெறும்.

### கொள்ளு கஷாயம்

ஒரு பங்கு கொள்ளுக்கு 10 பங்கு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அத்துடன் 650 மிகி இந்துப்பு சேர்த்துக் கொடுக்க இருமல், உள்ளூறுப்புகளில் சேர்கின்ற கற்கள் நீங்கும்.

மேற்கூறப்பட்டுள்ள கஷாயங்களை அந்தந்த நோயுள்ளவர்கள் ஒரு மண்டலம் (48 நாட்கள்) வரை பயன்படுத்துவதன் மூலம் அந்நோயிலிருந்து முழுமையாக விடுபடலாம்.

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**

# SAY GOOD BYE MENSTRUAL PROBLEM



WORLD'S  
**NO.1**  
HERBAL  
HOSPITAL



For Appointment : 96555 55517

**6000000+** People Treated

**5** STATES

**75+** BRANCHES

**250+** DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

[www.rjherbalhospitals.com](http://www.rjherbalhospitals.com) | [www.rjrhospitalscurepatient.com](http://www.rjrhospitalscurepatient.com)