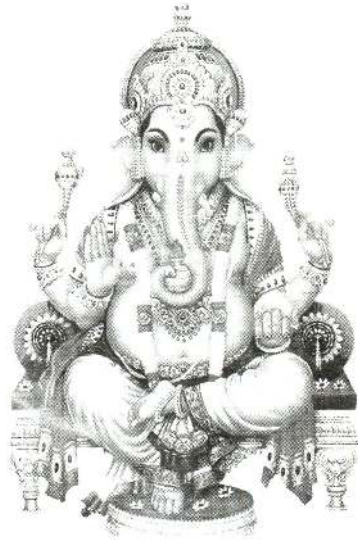


துவாரகை



சிவமயம்



அமர்

திருமதி துவாரகாதேவி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா
அவர்கள்

இறைவனடி சேர்ந்தமையை எடுத்தியம்பும்

துவாரகை

21.04.2017





சமர்ப்பணம்

அன்பு ஊட்டி
ஆதரவு கூட்டி
இன்முகம் காட்டி
ஈகைதனை நூட்டி
உண்மையை உரைக்க
உயக்கம் நிலைக்க
எண்ணெழுத்து அறிவில்
ஏற்றம் கண்டிட
ஐக்கியம் கொண்டிட
ஒப்பற்ற இறைபுகழை
ஓதி வேண்டிட
ஒளவை நெறி போதித்த அம்மாவே
இம்மலர் உங்களுக்கும் சமர்ப்பணம்.

- குடும்பத்தினர்



உ
சிவமயம்



அன்னைமீன் மடியில்

21.02.1952

இறைவன் அடியில்

21.03.2017

அமரர்

திருமதி துவாரகாதேவி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா

அவர்களின்

கிதி வெண்பா

மங்களமிக துர்முகிவருட மங்குளித்திங்கள் எட்டில்
மாண்புமிக அயரபகூ அட்டமி திதிநலில்
ஓங்குபுகழ் துவாரகாதேவி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா எனும்நல்லாள்
மாயவலையறுத்து கிறைவளடி சேர்ந்தார்.

பஞ்சபூராணம்



விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

வாக்குண்டாம் நல்ல மனமுண்டாம் மாமலரான்
நோக்குண்டாம் மேனி நூடங்காது - பூக்கொண்டு
துப்பார் "திருமேனித் தும்பிக்கையான்" பாதம்
தப்பாமற் சார்வார் தமக்கு.

தேவாரம்

குனித்த புருவமுங், கொவ்வைச் செவ்வாயிற் குமிண் சிரிப்பும்,
பனித்த சடையும், பவளம் போல் மேனியிற் பால் வெண் நீறும்,
இனித்த முடைய வெடுத்தபொற் பாதமுங் காணப்பெற்றால்
மனி(கு)தப் பிறவியும் வேண்டுவதே, இந்த மாநிலத்தே

திருவாசகம்

முத்தி நெறி அறியாத மூர்க்கரொடு முயல்வேனைப்
பத்தி நெறி அறிவித்துப் பழவினைகள் பாறும்வண்ணஞ்
சித்தமலம் அறுவித்துச் சிவமாக்கி எனை ஆண்ட
அத்தனை அருளியவா றார்பெறுவார் அச்சோவே.

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா வொன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே!
அளிவளர் உள்ளத் தானந்தக் கணியே!
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே!

திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்குப் பாலகன் வேண்டி அழுதிடப்
பாற்கடல் ஈந்த பிரான்
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள் செய்தவன்
மன்னிய தில்லை தன்னுள்
ஆலிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற
சிறறம் பலமே இடமாகப்
பாலித்து நட்டம் பயிலவல்லானுக்கே
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றா
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டேல் உன்னை என்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பா
... மும் போதுன் அடியின் கீழ் இருக்க என்றும்

திருப்புகழ்

அகரமுமாகி யதிபனுமாகி யதிகமுமாகி
அயனெனவாகி அரியெனவாகி அரனெனவாகி
இகரமுமாகி யெவைகளுமாகி யினிமையுமாகி
இருநில மீதி லெளியனும் வாழ எனதுமுனோடி
மகபதியாகி மருவும் வலாரி மகிழ்களி கூரும்
வனமுறை வேடனருளிய பூஜை மகிழ்கதிற்காம
செக்கண சேகு தகுதிமி தோதி திமியென ஆடு
திருமலி வான பழமுதிர் சோலை மலைமிசை மேவு

அகமாகி
அவர்மேலாய்
வருவோனே
வரவேணும்
வடிவோனே
முடையோனே
மயிலோனே
பெருமாளே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெலாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

**“எல்லோரும் இன்புற்று வாழ்க
என்றும் நன்மை நிலவுவதாக”**

வாழ்க்கை வரலாறு

இந்து சமுத்திரத்தின் நித்திலமாம் ஈழமண்டலத்தில் புகழ் பூத்த வட இலங்கையின் யாழ்ப்பாணத்தே வளம் மிகுந்த மீசாலைப் பதியில் சைவ வேளாண் பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட திரு.திருமதி. சதாசிவம் செல்வநாயகம் தம்பதியர். கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியில் இருவரும் ஆசிரியர்களாக இருந்த காலப்பகுதியில் கல்விப் பாரம்பரியமும் கலை பண்பாட்டின் பிறப்பிடமாகத் திகழும் கொக்குவில் பதியிலே வாழ்ந்து வரும் காலத்தில் 21.02.1952 இல் 5ஆவது பிள்ளையாக அமரர் திருமதி துவாரகாதேவி அவர்கள் பிறந்தார். அமரருடைய சக உதிரங்கள் இரத்தினசிங்கம், இராசநாயகி, ஜெயசிங்கம், தெய்வநாயகி, சதாலிங்கம் ஆகியோர் ஆவார்.

தனது இளவயதிலே சீர்சால் பெரியோரின் அறிவுரைக்கு ஏற்ப ஆரம்பக் கல்வியினை யா/கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப் பாடசாலையிலும், யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியிலும் பயின்று வந்தார்.

அன்னாரின் தந்தையார் ஊரின் மீது வைத்த பற்றின் காரணமாகவும், விவசாயத்தின் மீது வைத்த அதீத நாட்டத்தின் காரணமாகவும் அமரரின் 13ஆவது வயதில் தனது சொந்த ஊரான மீசாலைப் பகுதியில் "செல்வபதி" என்னும் இல்லம் அமைத்து குடும்பத்தினருடன் குடியேறினார்.

பின்னர் அன்னார் யா/சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரியில் இடைநிலைக் கல்வியைப் பயின்று உயர்வு நிலை பெறவே உயிரியல் பிரிவினை உயர்தரத்தில் தேர்வு செய்து யா/வேம்படி மகளிர் கல்லூரியில் உயர்கல்வி கற்றார்.

கல்வியிலே உயர்வு பெற்ற சீமாட்டிக்கு திருமண வயது வந்ததுமே பெற்றோரின் ஆசீர்வாதத்துடன் மட்டுவிலைச் சேர்ந்த திரு.திருமதி தம்பையா பவானியின் சிரேஷ்ட புத்திரனும், பண்பாளனாகவும் கல்வி

மானாகவும் விளங்கிய ஆசான் ஸ்ரீஸ்கந்தராஜாவை (ஓய்வூதியை உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் - ஆரம்பக்கல்வி, தென்மராட்சி வலயம்) 21.01.1983 இல் கைத்தலம் பற்றித் திருமண வாழ்வில் வள்ளுவன் வாசுகி போல் இனிதே வாழ்ந்து வந்தனர். தொழில் நிமித்தம் மாத்தளையில் சிறிது காலம் வசித்து வந்தனர். மீண்டும் மீசாலை மண் அழைக்கவே பெரும் செல்வச் செழிப்புடன் வாழ்ந்து வரும் காலத்தில் இல்லை பந்தத்தின் பயனாக சுஜித்தா, முகுந்தன், சுகன்ஜா, சுதர்ஷிகா எனும் நான்கு பிள்ளைச் செல்வங் களைப் பெற்றனர். மேலும் பிள்ளைகளின் நலனில் அத்த அக்கறை கொண்டவராகத் திகழ்ந்தார்.

இவருடைய சிரேஷ்ட புத்திரி சுஜித்தா (முன்னாள் ஆங்கில ஆசிரியை, கைதடி நுணாவில் அ.த.க.பாடசாலை) உரும்பிராயைச் சேர்ந்த ஏகலைவனைத் திருமணம் செய்து ஆருஷ் என்னும் புதல்வனுடன் ஐக்கிய இராச்சியத்தில் சிறப்புடனே வாழ்ந்து வருகின்றார். ஏக புத்திரனான முகுந்தன் (கணிய அளவையியலாளர் (QS)) உசனைச் சேர்ந்த சுஜிந்தாவைத் திருமணம் செய்து தற்போது கட்டாரில் வாழ்ந்து வருகின்றார். செல்வப் புதல்வி சுகன்ஜா (இலங்கை வங்கி அலுவலர், திருநெல்வேலி) கோண்டாவிலைச் சேர்ந்த சுதர்சன் என்பவரைத் திருமணம் செய்து ஷாரபி என்னும் புதல்வியுடன் குமரகோட்டம், கோண்டாவிலில் வசித்து வருகின்றார். கனிஷ்ட புத்திரியான சுதர்ஷிகா யாழ்ப்பலக்கலைக்கழகத்தில் இறுதி வருட விஞ்ஞான பீட மாணவியாகக் கல்வி கற்று வருகின்றார்.

மிகவும் சாந்தமான குணமும், வசீகரமான பேச்சும் கொண்ட இவர் தனது இறுதிக் காலங்களில் கணவர், பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் மகிழ்வுடன் வாழ்ந்து வந்தார்.

என்ன தான் வாழ்வில் கிடைக்க வேண்டிய சகல சௌபாக்கியங் களைப் பெற்றுமென்ன மரணத்தை வெல்ல எவராலும் முடியாது. அதற்கு

அமரர் விதிவிலக்கா. அன்புக் கணவருடனும், பெற்ற பிள்ளைகளுடனும், மருமக்களுடனும், பேரப்பிள்ளைகள், உறவுகள், அயலவர்களுடனும் கொஞ்சிக் குலாவிப் பேரின்பம் கண்டவர் இன்று இவ்வுலகில் இல்லை. உறவுகள் சூழ்ந்திருக்க பிள்ளைகள் அருகிருக்க யாரும் எதிர்பாரா வண்ணம் கடந்த 21.03.2017 அன்று திடீர் உடல் நலக்குறைவினால் திருமதி துவாரகாதேவி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா அவர்கள் இயற்கை எய்தினார்.

“நெடுநல் உளனொருவன் இன்றில்லை என்னும்
பெருமை உடைத்துஇவ் வுலகு”

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

நீரிழிவு என்றால் என்ன?

நீரிழிவு என்பது, இரத்த குளுக்கோஸை உங்கள் உடலால் சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாமல் போகும்போது ஏற்படுகின்ற ஒரு நிலையாகும். நம்முடைய உடல்கள், இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸை ஆற்றலுக்காகப் பயன்படுத்துகின்றன.

சப்பாத்தி, சாதம், ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு, பாஸ்தா, பிஸ்கெட்டுகள், இனிப்புகள், சுறுசுறு பானங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள் போன்ற, காபோஹைட்ரேட்டு நிறைந்த எந்தவொரு உணவை சாப்பிட்டாலும் அல்லது குடித்தாலும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு இருக்கும் போது, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் உயர்ந்தே இருக்கும். ஏனென்றால், உடலுக்குத் தேவைப்படும் சக்திக்கு ஏற்ற அளவுக்கு உடலால் குளுக்கோஸை சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாது. அதைச் சரிசெய்யாவிட்டால், அது சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கலாம், அதாவது நீங்கள் பார்வையை இழக்கலாம், உங்களுக்கு மாறடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படலாம் அல்லது உறுப்பு நீக்கம் கூட செய்யப்படலாம்.

அடுத்தது என்ன?

நீரிழிவைக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் அதை உங்களால் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியும்.

உங்களுடைய இரத்த குளுக்கோஸ், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்டிரோலை வழக்கமான அளவுக்குக் கொண்டு வருவதற்கு, உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது தாதியிடம் நீங்கள் பேசவேண்டும். இதற்காக நீங்கள் மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தாலும், உங்கள் உணவில் நீங்கள் மாற்றங்களைச் செய்வதும் அதிகமாக உடற்பயிற்சியும் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

நாம் என்னென்ன உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்?

- ◆ நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, சப்பாத்தி, நாண் (அல்லது இதர ரொட்டி வகைகள்) மற்றும் சாதத்தை ஒரே சமயத்தில் சாப்பிடாதீர்கள். ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.
- ◆ காய்கறிகள் (கத்தரிக்காய், கேரட்டுகள் போன்றவை), பழம், பீன்ஸ் மற்றும் தால் ஆகியவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடுங்கள்.
- ◆ மீனை அதிகமாகவும் (குறைந்தது வாரத்திற்கு இரண்டு முறை) இறைச்சியைக் குறைவாகவும் சாப்பிடுங்கள்.
- ◆ கொழுப்பைக் குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள். கொழுப்பு மற்றும் நெய்க்குப் பதிலாக தாவர மற்றும் ஒலிவ் எண்ணெயை உபயோகியுங்கள். ஆனால் அதையும் குறைவாகவே பயன்படுத்துங்கள்.
- ◆ பிஸ்கெட்டுகள், சொக்லேட் மற்றும் மொறுமொறுப்பான தீனிகள், பாம்பே மிக்சர் மற்றும் கொழுப்பும் சீனியும் அதிகமாக உள்ள மற்ற சிற்றுண்டிகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ மணத்திற்கு, உப்புக்குப் பதிலாக , மிளகாய்கள், மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களை உபயோகியுங்கள்.
- ◆ கொழுப்பு நிறைந்த பாலுக்குப் பதிலாக, கொழுப்பு நீக்கிய அல்லது பாதியளவு கொழுப்பு நீக்கிய பால்ைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ◆ ஆற்றல் பானங்கள், சுறுசுறு பானங்கள், மில்க் ஷேக்குகள் மற்றும் பழச்சாறுகள் போன்ற சீனி சேர்த்த பானங்களுக்குப் பதிலாக நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- ◆ உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் செல்ல வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதி உங்களிடம் பேசுவார்.

உங்களுடைய நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு உங்களுக்கு சந்தோஷத்தைத் தராத பட்சத்தில், உங்கள் நீரிழிவை சமாளிக்க நீங்கள் போராடும் போது உங்கள் மருந்தினால் உங்களுக்கு ஏதேனும் பக்க விளைவு ஏற்பட்டிருந்தால் உங்கள் சாப்பிடும் வழக்கத்தை மாற்றவும், மேலும் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யவும். ஓர் உணவு முறை நிபுணரைக் காண வேண்டுமென்று பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் பகுதியில், நீரிழிவு குறித்த குழக்கல்வி நடப்பதைப் பற்றிய தகவல் கிடைத்தால் வழக்கமான இரத்தப் பரிசோதனைகள், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பாதப் பரிசோதனைகளைக் குறைந்தது ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்களை பரிசோதிப்பதற்காக கண் மருத்துவ நிபுணரிடம் செல்வதற்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

எமக்கு நாமே எப்படி உதவிக் கொள்ளலாம்?

- ◆ பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ தினமும், ஏதேனும் உணர்வு இழப்பு உள்ளதா மற்றும் நிறத்தில் அல்லது வடிவத்தில் மாற்றம் உள்ளதா என்று உங்கள் பாதங்களை சோதியுங்கள்.
- ◆ அதிக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், அதாவது நிறைய நடக்கத் தொடங்கி, நாளடைவில் அதனை மேலும் அதிகமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். குறைவாக அமர்ந்திருக்க முயற்சியுங்கள்.
- ◆ உங்கள் சாப்பிடும் வழக்கங்களை மாற்றுங்கள்.
- ◆ குளிர்கால ஜீரத்திற்கான தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ அதிக உடல் எடை இருந்தால், அதைக் குறைக்க உதவியை நாடுங்கள்.
- ◆ நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தால் - நிறுத்திவிடுங்கள்.

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருப்பதை எப்படி அறிந்து கொள்வது?

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் அதிகமாக இருந்தால், அதைச் சொல்வது கடினமாக இருக்கலாம். அதனால் தான் உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் தொடர்ந்து சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். சில சமயங்களில், உங்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகளில் சில இருக்கலாம்:

- ◆ குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல்.
- ◆ வழக்கத்தைவிட அதிகமாக தாகம் எடுத்தல்.
- ◆ களைப்பினை உணர்தல்.
- ◆ எந்த முயற்சியும் இல்லாமலேயே உடல் எடை குறைதல்.
- ◆ வெட்டுக் காயங்கள் மற்றும் புண்கள் ஆறுவதற்கு அதிக நாட்களாதல்.
- ◆ இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு இருந்தால் அல்லது உங்கள் உடல்நலத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் பேசுங்கள்.

ஏதேனும் மரபு வழி மருந்து உதவுமா?

- ◆ மரபு வழி மருந்துகளும், தயாரிப்புகளும் நீரிழிவை சமாளிக்க உதவக் கூடும் என்பதற்கான வலுவான ஆதாரம் எதுவுமில்லை .
- ◆ இத்தயாரிப்புகளில் சில, உங்கள் நீரிழிவு மருந்து வேலை செய்யும் முறையைப் பாதிக்கலாம். மேலும் சில, நீரிழிவு சிக்கல்களை மோசமாக்கிவிடவும் கூடும். எனவே, நீங்கள் ஏதாவது மரபு வழி மருந்தை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், அதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் நீங்கள் சொல்லி விடுவது மிகவும் முக்கியமானது. உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கும் மருந்திற்குப் பதிலாக மரபு வழி தயாரிப்புகளை எடுத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானது அல்லது பயிற்சியாகும்.

நீரிழிவு நோயைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

யாருக்கு நீரிழிவு வர வாய்ப்புள்ளது?

உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கும், மூன்றரை கிலோவிற்கு மேல் எடையுள்ள குழந்தையை பெற்றெடுத்த தாய்க்கும் நீரிழிவு வர சந்தர்ப்பம் உள்ளது. அவர்கள் அதற்கான பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. தவிர 30 வயதினருக்கு மேல் உள்ளவர்களும், முக்கியமாக தனக்கு முந்தைய தலைமுறையினருக்கு (உதாரணம் தந்தை, தாத்தா) நீரிழிவு இருந்திருந்தால் அவர்கள் கண்டிப்பாக நீரிழிவு பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவிற்கான அறிகுறிகள் – Diabetes Symptoms

- ◆ திடீரென்று எடை குறையும்.
- ◆ சிறுநீர் அதிகம் வெளியாகும்.
- ◆ பசி அதிகரிக்கும்.
- ◆ சோர்வு, தோள்பட்டை வலி.
- ◆ பிறப்புறுப்புகளில் அரிப்பு.
- ◆ கண்பார்வை மாங்கும்.
- ◆ புண்ணோ, கட்டியோ வந்தால் சீக்கிரம் ஆறாது.

ஆனால், 30 சதவிகிதத்தினருக்கு மட்டுமே இப்படி அறிகுறிகள் தென்படும். மீதமுள்ள 70 சதவிகிதத்தினருக்கு அறிகுறிகளே தெரியாது. தங்களுக்கு நீரிழிவு இருப்பதை உணராமல் அதை அறியாமல்தான் பலர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். வேறு ஏதாவது ஒரு மருத்துவ சிகிச்சைக்கு வரும்போதுதான் பலருக்கும் நீரிழிவு உள்ளதே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

நீரிழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து மாத்திரை எடுத்துக்கொள்வதால் வரும் பக்கவிளைவுகள்

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாழ்நாட்கள் முழுவதும் மாத்திரை உட்கொள்வதன் மூலம் தான் பாதுகாப்பாக இருக்கமுடியும். பக்க விளைவுகள் ஏற்படும் என்று மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருந்தால் நீரிழிவு வியாதியும், இரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாடு மீறி சில விபரீத விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்!

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைதல் – Low Sugar

இந்த நிலை சற்று ஆபத்தானது. ஆழ் மயக்கம் என்கிற விபரீத நிலைக்கு நம்மைத் தள்ளிவிடும்! இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறைதல் என்பது முதலில் பசி, படபடப்பு, நடுக்கம், தலைவலி, பார்வை மங்குதல், அதிக வியர்வை, எரிச்சல், குழப்பம், தூங்கி வழிதல், மயக்கம் ஏற்படும் அதுவே ஆழ் மயக்கத்துக்குள் கொண்டு சென்றுவிடும். காய்ச்சல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் தாக்கினால் நம் உடலின் சீனியின் அளவு சட்டெனக் குறையும். இதைத் தவிர்க்க அந்த நேரத்தில் உடனடியாக இனிப்பு அல்லது பழச்சாறு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி இருந்தால் இரத்தத்தில் சீனியினளவு குறைந்து விடாமல் தடுக்க ஒரு சில நாட்களுக்கு நீரிழிவு மாத்திரையின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு மருத்துவரின் ஆலோசனையை உடனே பெறவேண்டும்.

நீரிழிவுக்கான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி - Diabetes Diet and Exercise

- ◆ நடப்பது, சைக்கிளிங், ஜாக்கிங், நீந்துதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் செய்யலாம்.
- ◆ வெறுமனே ஆசைக்காக செய்து விட்டுவிடாமல் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதே நல்லது.
- ◆ உடற்பயிற்சியினால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு குறையும். கொழுப்புச் சத்தும் குறையும்.

- ◆ இதயத்தைப் பாதுகாக்கும் ஹெச்.டி.எல். எனப்படும் நன்மை தரும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாகும்
- ◆ டி.ஜி.எல். என்ற கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறையும்.
- ◆ நீரிழிவு உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் உடல் பருமன், இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- ◆ துரித உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுதல், அதிக உடல் உழைப்பற்ற துறையில் உள்ளவர்களே இந்நோயால் அதிகம் பாதிப்படைகிறார்கள். உடற்பயிற்சியின் மூலம் அவர்களின் மன அழுத்தத்தை நன்றாகவே குறைக்க முடியும்.
- ◆ நீரிழிவு உள்ளவர்கள் நல்ல பாத அணிகள் போட்டு நடக்க வேண்டும். காரணம் கால்கள் தான் சீக்கிரமே பாதிக்கப்படும்.

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவு களுக்கும் சிகிச்சை முறைகளுக்கும் அதிக செலவுகள் ஏற்படும். அப்படியே ஆனாலும்கூட பூரண நிவாரணம் கிடைக்காது. எனவே மருத்துவரின் ஆலோசனையையும், மருந்துகளையும் சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக் கொண்டால், நீரிழிவு நோயைக் கண்டு பயப்பட தேவையில்லை. ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவரை அணுகி நீரிழிவுக்கான மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டாலே இது முற்றாது ஆனால், இப்படி மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடக்காமல் மருந்துகளையும் சரியாக எடுக்காமல் இருந்தால் நீரிழிவு முற்றிவிடும். நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கா விட்டால் கண், சிறுநீரகம், இதயம், நரம்புகள் போன்ற உறுப்புகள் கண்டிப்பாக பாதிக்கப்படும். நோயின் பாதிப்பு அதிகமாகி சிலநேரம் கோமா நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதும் உண்டு.

குழந்தைகளுக்கு வரும் நீரிழிவு - Diabetes in Children

இதை மாத்திரையினால் குணப்படுத்தவோ, கட்டுப்படுத்தவோ முடியாது. இன்கலின் ஊசியால் மட்டுமே கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆனால் குணப்படுத்த

முடியாது. தாய், கர்ப்ப காலத்தில் சீனியின் அளவை சரியாக வைத்தி ருந்தால் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் வராமல் தடுத்துவிடலாம். கட்டுப் பாட்டில் உள்ள நீரிழிவு வியாதியினால் எந்த ஒரு பின் விளைவுகளும் வருவதில்லை. நீங்கள் உங்கள் உடம்பில் சீனியின் அளவை எப்படி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதே மிக முக்கியமான ஒன்று. உங்கள் கட்டுப்பாடு உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது.

சாப்பிட வேண்டிய உணவு: Food to be Advised

- ◆ கொய்யா
- ◆ அப்பிள்
- ◆ ஆரஞ்சு
- ◆ சாத்துக்குடி
- ◆ சில துண்டு பப்பாளி
- ◆ தக்காளி
- ◆ காலிபிளவர்
- ◆ முட்டைக்கோஸ்
- ◆ இஞ்சி
- ◆ குடை மிளகாய்
- ◆ புடலங்காய்
- ◆ சுரக்காய்
- ◆ பீர்க்கங்காய்
- ◆ பீன்ஸ்
- ◆ வெண்டைக்காய்
- ◆ முளை கட்டிய பயிர்
- ◆ காராமணி
- ◆ பச்சைப்பயறு

போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

பின்குறிப்பு:

நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளவர்கள் மேற்கண்ட ஏதேனும் ஒரு பழத்தை ஒவ்வொரு நாளும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை: Foods to be Avoided

- ◆ வாழைப்பழம்
- ◆ செரி
- ◆ சீதாப்பழம்
- ◆ அன்னாசி
- ◆ பலாப்பழம்
- ◆ உருளைக்கிழங்கு
- ◆ பரங்கிக்காய்
- ◆ காரகருணை
- ◆ சேனைக்கிழங்கு
- ◆ கரட்
- ◆ பீட்ரூட்

மற்றும் காபோஹைதரேட் உணவு வகைகள் எல்லாம் தவிர்க்க வேண்டியவை.

மீதமுள்ள மற்ற பழவகைகளையும் தவிர்க்கவும்.

உணவு முறையால் நீரிழிவு வெல்லலாம்!

இன்று நாம் சந்திக்கும் நபர்களில் 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட 10 பேரில் 4 பேர் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக உள்ளனர். இந்த நீரிழிவு நோய் தென்னிந்திய மக்களையே அதிகம் பாதித்துள்ளது. உணவு முறை மாறுபட்டாலும், மன அழுத்தத்தாலும் போதிய உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும், பரம்பரையாகவும் நீரிழிவு நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

உடலில் உள்ள கணையச் சுரப்பியில் இன்சலின் உற்பத்தி பாதிக்கப் படுவதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட காரணமாகிறது. நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. உடலில் இன்சலின் உற்பத்தி அறவே இல்லாமல் போய்விடுவதால் ஆயுள் முழுவதும் இன்சலின் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்கள் இந்த வகை நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். IDDM (Insulin dependent diabetes mellitus) என்று பெயர். இந்த வகை நீரிழிவு நோய் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடியது.
2. உடலில் இன்சலின் உற்பத்தி தேவையான அளவுக்கு உற்பத்தி ஆகாததால் ஏற்படும் பாதிப்பு இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய். இதற்கு NIDDM (Non Insulin dependent diabetes Mellitus) என்று பெயர்.

இந்த இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோயின் பாதிப்புதான் மேற்கண்ட உணவு முறை மாறுபாடு, உடல் பருமன், மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பின்மை இவற்றால் வருவது. இதுதான் இந்திய மக்களை அதிகமாக பாதிக்கும் நீரிழிவு நோயாகும். இந்த நோயை சித்தர்கள் மது மேக நோய் என்று கூறுகின்றனர்.

நீரிழிவு நோயின் பாதிப்பு வராமலும், வந்த பின் அதைக் கட்டுப்படுத்தவும் முறையான உணவு முறையினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக 40 வயதைக் கடந்தவர்கள் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களுக்கு ஏதும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றில் இருக்கும்போது சோதித்தால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு 110 மி.லி.க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிட்டு 1 1/2 மணி நேரம் கழித்து சீனியின் அளவு 140 மி.லி.க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் உடனே ஏற்படும் நோயல்ல. குடும்பத்தில் நீரிழிவு நோய் யாருக்காவது இருந்தால் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் மருந்துகள் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் நீரிழிவைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து விடலாம்.

சமச்சீரான உணவு:

நீரிழிவு நோயாளிகள் சமச்சீரான உணவில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். புரதம், காபோஹைதரேட், குறைந்த அளவு கொழுப்பு, விற்றமின்கள் இவற்றை போதுமான அளவு சேர்த்து வருவதே சமச்சீரான உணவாகும். நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உள்ள சமச்சீரான உணவை இனி பார்ப்போம்.

தானிய வகைகள்:

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற தானியங்கள் உணவுக்கு உகந்த தானியங்களாக இப்போது நடைமுறையில் உள்ளன. இதில் அரிசியை விட கோதுமையில் புரதச் சத்து அதிகம். மேலும் தானிய வகைகளில் கூடுதல் நார்ச்சத்து, காபோஹைதரேட் மிகுந்துள்ளதால் உணவு மெதுவாக ஜீரணம் ஆகும். இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

அரிசிச் சாதம் தான் நீரிழிவு நோய்க்குக் காரணம் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அது தவறான கருத்தாகும். தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசி தான் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவை அதிகப்படுத்தும். ஆனால் தவிடு நீக்காத கைக்குத்தல் அரிசி மிகவும் சிறந்த உணவாகும்.

கோதுமை, ராகியிலும் அரிசி போன்றே 70 சதவிகிதம் மாவுச்சத்து நிறைந்துள்ளது. தானியங்களை சரியான அளவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

பருப்பு வகைகள்:

உழுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, மைசூர் பருப்பு ஆகியவற்றில் புரதச் சத்து நிறைந்துள்ளது. அதுபோல் முளை கட்டிய பயறு வகைகளையும் உணவில் தினமும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். விற்றமின் பி மற்றும் சி சத்து குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இதில் உள்ளது.

காய்கறிகள்:

நீரிழிவு நோயாளிகள் தினமும் உணவில் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் குறைந்த கலோரியில் அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் ஆற்றல் காய்கறிகளுக்கு உண்டு. காய்கறிகளில் விற்றமின் கள். தாதுப்பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. உதாரணமாக விற்றமின் சி, கல்சியம், ரிபோ பிளேவின், போலிக் அமிலம் காய்கறிகளில் உள்ளதால் அவை உடலுக்கு வலுவைத் தரக்கூடியவை.

நீரிழிவு நோயின் பாதிப்புள்ளவர்கள் தினமும் அதிக பட்சம் 400 கிராம் அளவுக்கு காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். காய்கறிகளில் நார்ச்சத்து அதிகமிருப்பதால் மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. உணவு இடைவேளை களில் பசியெடுத்தால் பச்சைக் காய்கறிகளை சாப்பிடலாம். தோல் நீக்காமல் நன்கு நீரில் சுத்தம் செய்து அவைகளை சாப்பிட்டால் அவற்றின் ஊட்டச் சத்துக்கள் அனைத்தும் முழுவதுமாக எமக்கு கிடைக்கும்.

வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வெள்ளை முள்ளங்கி, கத்தரிக்காய், பீன்ஸ், வெண்டைக்காய், முட்டைக்கோஸ், வெள்ளரிக்காய், செள செள, கொத்தவரங்காய், முருங்கைக்காய், பாகற்காய், சுரைக்காய், பூசணிக்காய், கொவ்வங்காய், வெங்காயம், பூண்டு, பப்பாளிக்காய் போன்ற காய்களும், அரைக்கீரை, புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, குறிஞ்சாக் கீரை, குப்பைக் கீரை, ஆரைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளையும் சாப்பிடலாம்.

காய்கறிகளில் கரட், பீட்ரூட், பட்டாணி ஆகியவற்றை குறைவாகப் பயன்படுத்தலாம். நன்கு கடைந்த மோரில் நீர் பெருக்கி அருந்தலாம். சீனி சேர்க்காமல் எலுமிச்சை ஜீஸ் அருந்தலாம். மிளகு இரசம் மிகவும் நல்லது. வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், வெள்ளை முள்ளங்கி, குடை மிளகாய் இவைகளை சலட்டாக சாப்பிடலாம்.

பழங்கள்:

பழங்களில் அப்பிள், ஆரஞ்சு, சாத்துகுடி, கொய்யா, பேரீக்காய், பப்பாளி, நாவல்பழம் போன்றவற்றை குறைந்த அளவு சாப்பிடலாம் ஆனால் குறைந்த அளவே பயன்படுத்த வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, வள்ளிக் கிழங்கு ஆகியவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது.

நீரிழிவு, தேன், குளுக்கோஸ், ஜாம், இனிப்பு வகைகள், பிஸ்கட்டுகள், கேக், இளநீர், குளிர்மானங்கள், மதுபான வகைகள், ஹோர்லிக்குள், பூஸ்ட், போன்விட்டா, கொம்ப்ளான் போன்ற சத்துப் பொருட்களைக் கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். நீரிழிவு சேர்க்காத பிஸ்கட் வகைகளைச் சாப்பிடலாம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மைதா, ரவை, சேமியா போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

பழங்களில் மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா பழம், சீதாபழம், பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், திராட்சை போன்ற பழவகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அசைவ உணவில் ஆட்டிறைச்சி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி இறைச்சி இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெய் வகையில் நெய், வெண்ணெய் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

காலை முதல் மாலை வரை:

காலை எழுந்தவுடன் சீனி சேர்க்காமல் கோப்பி அல்லது டீ, பால் சாப்பிடலாம். காலை 8 மணிக்கு இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, சாப்பிடலாம் அல்லது கேழ்வரகு உணவு வகைகளை சாப்பிடலாம்.

மதிய உணவுக்கு முன்பு அதாவது 10.30 மணி அளவில் சீனியின்றி எலுமிச்சை ஜீஸ், நீர் விட்டு கடைந்த மோர், காய்கறி சலட் சாப்பிடலாம்.

12.30 மணிக்கு மதிய உணவில் சோறு, சாம்பார், இரசம், காய் பொரியல், கீரை, சலட், முளைகட்டிய பயறு வகைகள் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

பிற்பகல் மூன்று மணிக்கு சீனி இல்லாத கோப்பி அல்லது டீ மற்றும் சுண்டல் அல்லது காய்கறி சலட் சாப்பிடலாம்.

இரவு 8 மணிக்கு கோதுமை ரொட்டி அல்லது கேழ்வரகு ரொட்டி சாப்பிடலாம்.

நித்திரைக்குச் செல்லும் முன் பால் அருந்துவது நல்லது. உணவை அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும். வயிறு புடைக்க சாப்பிடக்கூடாது. நீர் அதிகம் அருந்த வேண்டும்.

இத்தோடு உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா போன்றவற்றை செய்து வந்தால் நீரிழிவு நோயை எளிதில் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

முதியோர் மன நலம் உடல் நலம் சார்ந்த நோய்கள் பராமரித்தல், வழிகாட்டும் முறைகள்

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு மெல்லிடஸ் (டி.எம்)

நீரிழிவு மெல்லிடஸ் என்பது உடலில் இன்சலின் முற்றிலும் இல்லாத அல்லது இன்சலின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் ஹைபர்க்களை சீமியா காரணமாக ஏற்படும் ஒரு முத்துவ நோய்த் தொகுப்பு (லிண்ட்ரோம்) ஆகும். இன்சலின் குறைபாடு காரணமாக காபோஹைதரேற்று, புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்பு செரிமானமாகி உடலில் சேரும் தன்மை (மெடாபாலிசம்) பாதிக்கப்பட்டு அதன் காரணமாக குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் தண்ணீர் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் இரத்தத்தில் சேர்வதில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.

டி.எம்.-ஐ இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை:

வகை 1 - இன்சலின் டிபென்டட் நீரிழிவு மெல்லிடஸ் (ஐடிடிஎம்)

வகை 2 - நான் இன்சலின் டிபென்டன்ட் நீரிழிவு மெல்லிடஸ் (என்ஐடிடிஎம்)

வகை 1 ஐடிடிஎம் : இந்த வகையில், கணையத்தில் பீட்டா செல் அழிவு காரணமாக முற்றிலும் இன்சலின் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இந்த குழக் களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினருக்கு இது ஏற்படக் காரணம் வம்சாவழி ரீதியான காரணங்கள். மேலும் உணவு முறை, மன அழுத்தம் வைரஸ் தொற்றுப் பாதிப்பு மற்றும் நோய் எதிர்ப்புக் காரணிகள் போன்ற இதர விஷயங்களும் ஐடிடிஎம் ஏற்படும் சில நபர்களிடம் இதற்கான காரணங்களாக அறியப்படுகின்றன.

வகை 2 (என்ஐடிடிஎம்): இந்த வகையில் அடிப்படையில் இன்சலின் சுரப்பு பிரச்சனையுடன், இன்சலின் குறைபாட்டுடன் இன்சலின் எதிர்ப்புத்திறன் அடிப்படைக் காரணமாகிறது. பொதுவாக வகை 2 நீரிழிவு, உடல் பருமனாக இருக்கும் மற்றும் இன்சலின் எதிர்ப்புத்திறன் கொண்ட நபர்களுக்கும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் சிலருக்கு பீட்டா செல் இயக்க குறைபாடு

காரணமாகவும் இது ஏற்படலாம். வகை 2 நீரிழிவு மெல்லிடஸ் பாதிப்பில், வகை 1 உடன் ஒப்பிட்டால் வம்சாவழி ரீதியான காரணம் மிக முக்கியம். மேலும் என்ஐடிஎம் க்கு வாழ்க்கை முறை மற்றும் வயது கூட முக்கிய பொறுப்பாகின்றன.

வகை 2 உடன் ஒப்பிட்டால் வகை 1 நீரிழிவு விரைவிலேயே ஆரம்பமாகி விடுகிறது. வகை 1 நீரிழிவு மெல்லிடஸின் முக்கிய அறிகுறிகள் தாகம், அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல், இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் மற்றும் வேகமாக உடல் எடை குறைதல். இவை பொதுவாக வகை 2 நீரிழிவில் காணப்படுவதில்லை. வகை 2 நீரிழிவில் பொதுவாக நாட்பட்ட களைப்பு மற்றும் உடல் சோர்வு தான் ஆரம்ப நிலை பாதிப்புகளாகக் காணப்படுகின்றன.

டி.எம்.ஊ கண்டறிதல் : நீரிழிவு மெல்லிடஸ் உள்ளது என அறிந்து உறுதி செய்ய, மருத்துவ அறிகுறிகள், உடன் சாப்பிடாத நிலையில் பிளாஸ்மா குளுக்கோஸ் 126 மிகி/டிஎல் அளவு இருப்பது கண்டறியப்படுதல் போன்றவையே கருத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன.

டி.எம்.ஊ கட்டுப்படுத்துதல் : நீரிழிவு நோயாளிகளின் சிகிச்சைக்கு மூன்று வழிமுறைகள் உள்ளன.

உணவு முறை - உடற்பயிற்சி

உணவு முறை - வாய்வழி ஹைபோகிளை சீமிக் மருந்துகள் உடற்பயிற்சி

உணவு முறை + இன்சலின் + உடற்பயிற்சி

நீரிழிவு உள்ளது என புதிதாக கண்டறியப்படுபவர்களில் 50% பேர்களுக்கு உணவு முறை மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் இதைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். 20%-30% பேருக்கு வாய்வழி ஹைபோகிளை சீமிக் மருந்துகள் தேவைப்படும் மற்றும் 20%- 30% பேருக்கு இன்சலின் தேவை. வழக்கமாகத் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான உணவு முறை, மது குடிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் மற்றும் புகை பிடிப்பதை நிறுத்துதல் போன்ற வாழ்க்கை முறையில் செய்யப்பட வேண்டிய

முக்கிய மாற்றங்கள், கிளைசீமிக்கை கட்டுப்படுத்த இவை ஆர்வமுடன் பின்பற்றப்பட வேண்டும். ஆனால் முதியவர்களைப் பொறுத்த அளவில் இவற்றை அவர்கள் செய்வது கடினம்.

வழக்கமான உணவு முறையில் பெறப்படும் சக்தி விகிதம் காபோ ஹைதரேட்களில் இருந்து 40% முதல் 60% கொழுப்புக்களில் இருந்து 30% மற்றும் புரதங்களில் இருந்து 12% முதல் 15% உணவு முறைகள் மட்டுமல்லாது, கடைகளில் ஏராளமான வாய்வழி ஹைபோக்ளை சீமிக் மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. அவை கணையத்தின் பீட்டா செல்களில் இருந்து இன்சலின் வெளிப்படத் தூண்டும். சல்போனில் யூரியாக்கள் உதாரணமாக கிளிபிஜைடு, க்ளைபென்க்ளாமைடு, கிளிக்ளாஜைடு மற்றும் க்ளிமெப்ரைடு போன்றவற்றைச் சொல்லலாம். பிகுவானைட்ஸின் இதர வகை, குடலின் குளுக்கோஸ் உட்கிரகிப்பைக் குறைக்கிறது. மற்றும் இதற்கான உதாரணம் மெட்ஃபார்மின் ஆல்பா-குளுகோஸிடேஸ் இன்ஹிபைட்டர்களில் அகார்போஸ் போன்றவை குடலில் காபோஹைதரேற்று உட்கிரகிப்பைத் தாமதப்படுத்துகின்றன. தியாஜோலிடினையோன்ஸ் இன்சலின் எதிர்ப்புத் தன்மையைக் குறைத்து குளுக்கோஸ் பயன்பாட்டை அதிகரிக்கின்றன. இதன் உதாரணங்கள் பியோகிளிடாஜோன், ரொக்விக்ளிடஜோன் முதலியவை. போதிய சீனிக் கட்டுப்பாட்டை அடைய இயலாத இதய நோயாளிகளிடத்தில் அல்லது ஐடிஎம்எம் வகையில் இன்சலின் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பொதுவாக இன்சலினில் மூன்று வகைகள் உண்டு. அவை குறுகிய காலம் செயற்படுபவை (ரெகுலர், இன்டர்மீடியட் ஆக்ஸிங் (என்பிஎச், லென்டே) மற்றும் நீண்ட காலம் செயற்படுபவை. தேவைகளைப் பொறுத்து இவற்றை 70/30 (70% என்பிஎச் 30% ரெகுலர்) அல்லது 50/50 (50 என்பிஎச், 50%ரெகுலர்) சேர்க்கையிலும் பயன்படுத்தலாம். பரிந்துரைக்கப்படும் உடல் பகுதிகளில் இன்சலின் தசைக்கு அடியில் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படுகிறது.

ஹைபோகிளை சீமியாவின் மருத்துவ அறிகுறிகளில் உட்படுபவை கவலை, இருப்புக்கொள்ளாமை, மூச்சுத்திணறல், கொட்டாவி, நடுக்கம், படபடப்புக்கள், பசி மற்றும் சருமத்தில் அசாதாரண எரிச்சல், சிறிது காலத்துக்கு இந்த நிலை தொடர்ந்து ஏற்பட்டால் குழப்பம், களைப்பு, வலிப்பு மற்றும் சுயநினைவு இழப்பு (கோமா) அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். ஹைபோகிளைசீமியா தீவிரமாக நீடித்து இருந்தால் நோயாளிகள் மரணமடையலாம். நீரிழிவு உள்ளது என அறியப்பட்ட நோயாளிகளிடத்தில் இந்த அறிகுறிகள் குறிப்பாக கொட்டாவி, வியர்வை, மூச்சுத்திணறல் கவனிக்க இயலாமை மற்றும் புரிந்துகொள்ள சிரமப்படுதல் ஏற்பட்டால் ஹைபோகிளைசீமியா தாக்குதல் ஏற்பட்டுள்ளது என சந்தேகிக்க வேண்டும்.

இவர்களை கவனித்துக் கொள்ளும் பொறுப்புடையவர்கள் இவர்களுக்கு சீனி அல்லது குளுக்கோஸ் உடனே கொடுக்கலாம். இந்த நிலையை இது சரியாக்கும் என்பதோடு நோய் நிலையையும் உறுதி செய்யும். சீனி சாப்பிடுவதால் இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிக்கலாம் என்பதால் பலர் சீனி கொடுக்கப் பயப்படுகின்றனர். ஹைபோகிளைசீமியா (இரத்தத்தில் குறைவான சீனி) உடன் ஒப்பிடும்போது ஹைபர்கிளைசீமியா (இரத்தத்தில் அதிக சீனி) சற்று நேரத்துக்கு இருப்பதால் ஒன்றும் பிரச்சனையில்லை.

இரத்தத்தில் சீனி அதிகரித்துள்ள மருத்துவ நிலையின் பெயர் ஹைபர்கிளைசீமியா வகை 2 நீரிழிவு மெல்லிடஸ் நிலையில் (நீரிழிவின் ஆரம்ப நிலையில்) இது முதியவர்களிடத்தில் பொதுவாக ஏற்படுகிறது. பல வாரங்கள் அதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல், உடல் எடை குறைதல் மற்றும் சாப்பிடும் அளவு குறைதல் காரணமாக மனக்குழப்பம், சோம்பல் மற்றும் ஆழ்மயக்க நிலை (கோமா) ஏற்படும். பொதுவாக இது தீவிர அல்லது நாட்பட்ட உடனிருக்கும் நோயால் விரைவுபடுத்தப்படுகிறது. இதைக் கட்டுப்படுத்த எப்போதுமே நிபுணர்களிடம் நோயாளியைக் கூட்டிச் செல்வது நல்லது.

மேற்கண்ட தீவிர சிக்கல்கள் உடன் நீரிழிவால் இதர நாட்பட்ட சிக்கல்களும் ஏற்படலாம். கண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (ரெடினோபதி), இரத்தக் குழாய்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (நியூரோபதி). இரத்தக் குழாய்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (இதய இரத்தக் குழாய் நோய், மூளைக்கு வெளியே திசுத் திரவநோய், மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்றவை) நன்கு அறியப்பட்டவை. இதர பிரச்சனைகள், கண்புரை நோய், குளுக்கோமா, தொற்றுப் பாதிப்புகள், உடலுறவில் செயலிழப்பு, மூளை நோய் காரணமாக திறன் இழப்பு முதலியவை.

நோயாளியும் மற்றும் அவரைக் கவனித்துக்கொள்ளும் பொறுப்புடைய வர்களும் நீரிழிவு நாட்பட்ட பாதிப்பால் மரணத்துக்குக் காரணமாகிறது என்பதையும் மற்றும் தீவிர மற்றும் நீண்ட கால பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாகிறது என்பதையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த தீவிரமாக செயற்படவேண்டும். உணவு முறை மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் மிகச் சிறந்த தடுப்பு முறைகள். மீண்டும் மீண்டும் தொற்றுப் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகிறது எனில், காயங்கள் ஆற நாளாகிறது எனில் அதிக பசி, தாகம் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியுள்ளது எனில் நீரிழிவா என சந்தேகப்பட வேண்டும். நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும். மருந்துகள் மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் சார்பு சிகிச்சைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டு இருந்தால் உடற்பயிற்சிக்குப் பதிலாக அவையே போதும் என நினைக்கக்கூடாது.

சருமத் தசையழற்சி/ தோல் தசை வீக்கம் (DERMATOMYOSITIS)

சருமத் தசையழற்சி / தோல் தசை வீக்கம் (டேர்மடோமயோசைடிஸ்) என்ன?

சருமத் தசையழற்சியானது தோல் மற்றும் தசைகள் இரண்டிலும் வீக்கம் ஏற்படுகின்ற ஒரு அரிதான நிலை ஆகும். Dermatomyositis எனும் லத்தீன் சொல் தோலுக்கு (டேர்மடோ), தசைகள் (ம்யோஸ்) மற்றும் வீக்கம் (-itis) இல் இருந்து வருகிறது. மிக அரிதாக தசைகள் பாதிக்கப்படாமல் தோல் மட்டும் பாதிக்கப்படுகின்றது.

சருமத் தசையழற்சியை என்ன ஏற்படுத்துகிறது?

சருமத் தசையழற்சியின் சரியான காரணம் தெரியவில்லை. நம்மை தொற்றுநோயில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டிய உடலின் நோய் எதிர்ப்புசக்தியானது, நமது உடலின் தசைகள் மற்றும் தோல் என்பவற்றை தாக்க தொடங்குகிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு "ஆட்டோ இம்யூன் சீரமைப்பு" எனப்படுகிறது.

யார் சருமத் தசையழற்சியை பெறமுடியும்?

சருமத் தசையழற்சி அரிதான நிலை ஆகும் மற்றும் இது பெண்களை ஆண்களை விட அதிக அளவில் பாதிக்கும் என்று அறியப்படுகிறது. சருமத் தசையழற்சி எந்த வயதிலும், சில சமயம் குழந்தைகளிலும் கூட ஏற்படலாம் என்றாலும், அது 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களிடம் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

சருமத் தசையழற்சியின் அறிகுறிகள் என்ன?

சருமத் தசையழற்சி தோல் மற்றும் தசைகள் ஆகியவற்றை பாதிக்கிறது. தசையின் பலவீனம் தொடங்கும் முன் வழக்கமாக தோல் வெடிப்பு தோன்றுகிறது எனினும், சிலருக்கு தோல் வெடிப்பு மட்டுமே இருக்கலாம். சருமத் தசையழற்சி கொண்டிருப்பவர்கள் சில நேரங்களில் சோர்வாக உணரலாம்.

சருமத் தசையழற்சி வழக்கமாக கழுத்து, கைகள் அல்லது இடுப்பு போன்றவற்றின் அசைவில் ஈடுபடும் தசைகள் ஆகியவற்றை பாதிக்கிறது. வீக்கம் காரணமாக அவர்களின் தசைகள் பலவீனமாகவும் மேலும் வலியுடனும் இருக்கலாம். தசை பலவீனம் காரணமாக கைகளை தலைக்கு மேல் தூக்க வேண்டிய வேலைகள் (முடி உலர்த்துதல்/ சீவுதல்) மற்றும் காலை உயர்த்த வேண்டிய வேலைகள் (படி ஏறுதல்) என்பன செய்ய கடினமாக இருக்கலாம்.

சருமத் தசையழற்சி எப்படி இருக்கும்?

சருமத் தசையழற்சியின் போது ஏற்படும் சொறி அசாதாரணமான மற்றும் பொதுவாக ஒரு நீலநிற-ஊதா நிறமானதாக இருக்கும். சில நேரங்களில் மிகவும் அரிக்கும் தன்மையும் உள்ளது முகத்தில். விரல் மீது, கண்களை சுற்றி கழுத்தின் 'V' மற்றும் நகங்களின் அடிப் பகுதியில் உள்ள தோலைப் பாதிக்கிறது. இது உடையக்கூடியதாக மாறலாம் நிறமாற்றம் ஆகலாம். சொறி அடிக்கடி சூரிய ஒளியினால் மோசம் அடையலாம். எனவே சூரிய ஒளிக்கு திறந்துள்ள பகுதிகளில் இது மேலும் வெளிப்படையாக இருக்கும்.

சருமத் தசையழற்சியுடன் தொடர்புடைய வேறு நோய் நிலைகள் எவை?

சருமத் தசையழற்சி அரிதாக உடலின் மற்ற தசைகளையும் பாதிக்கலாம் எனினும், சில சாத்தியமான விளைவுகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

◆ உணவுக்குழாய் (உணவுக் குழல்)

உணவுக்குழாய் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலம் உணவுக்குழாயினுள் கசிந்து நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தும். இதற்கு அமில தடுப்பு மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்க முடியும். மேலும் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டால் விழுங்குவதில் கடினமாக இருக்கலாம்.

◆ நுரையீரல்

மார்பு சுவர் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், சிலருக்கு மூச்சுத் திணறல் உருவாகலாம் மற்றும் ஆழமாக மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

◆ இதயம்

இதயம் ஒரு தசை ஆகும் மற்றும், சருமத் தசையழற்சி பாதிக்கப் படலாமென்றாலும் இது அரிய ஒன்றாகும். இதயத் தசை பாதிக்கப்படுகிறது என்றால் படப்பட்பு (ஒரு ஒழுங்கற்ற அல்லது வேகமான இதயத் துடிப்பு) மற்றும் மயக்க நிலையை ஏற்படுத்தும். உங்கள் மருத்துவர் இதை அறிவதற்காக மின்முறை இதயத்துடிப்புப் பதிகருவி (ஈசிஜி) செய்ய பரிந்துரைக்கலாம்.

தசைநாரைச் சுற்றிச் சுண்ணாம்புச்சத்துப் படிதல் மற்றும் புற்று நோய் என்பன சருமத் தசையழற்சியுடன் இணைந்து காணப்படக்கூடிய மற்றைய நோய்களாகும்.

சருமத் தசையழற்சி எப்படி கண்டறியப்படுகிறது?

தோல் ஒரு கிரத்த சோதனை, ஒரு தோல் மாதிரி மற்றும் தசை மாதிரி, தசை ஆய்வு பார்க்க ஸ்கேன் அல்லது ஒரு மின்னலை (EMG) பதிவு உட்பட பரிசோதனைகளை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.

சருமத் தசையழற்சியை குணப்படுத்த முடியுமா?

சருமத் தசையழற்சியை குணப்படுத்த முடியாது, ஆனால் அது பெரும்பாலும் பல ஆண்டுகளிற்கு பிறகு காணாமல் போய் பின்னர் குணமடைவதாக கூறப்படுகிறது. இதன் நோக்கமானது நோயைக் கட்டுப் படுத்துவதாகும். நோய் தீவிரமாக இருக்கும் போது, வலுவான சிகிச்சைகள் பயன்படுத்துவதுடன், நோய் தணியும் போது மருந்துகள் குறைக்கப் படுகின்றது. உங்கள் தோல் வைத்தியர் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சிகிச்சைகளை, தெரிந்துள்ளதுடன் அவற்றின் அபாயங்கள் மற்றும் பயன்களை உங்களுக்கு கூறுவார். எனவே எடுக்கப்படும் தீர்மானத்தில் நீங்களும் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்.

சருமத் தசையழற்சிக்கு எப்படி சிகிச்சை அளிக்கலாம்?

உங்களுடன் பேச்சுவார்த்தைக்குப் பின், உங்கள் தோல் மற்றும் மற்ற நிபுணர்களால் பொருத்தமான சிகிச்சை வழங்கப்படும். சாத்தியமான சில சிகிச்சைகள் கோர்டிகோஸ்டெராஸ்டிராய்டுகள் (Corticosteroids) மற்றும் ஏனையவை.

சுய பராமரிப்பு

- ◆ கூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாப்பு
- ◆ ஒழுங்காக சிகிச்சையைத் தொடர்தல்
- ◆ தொடர்புபட்ட நோய்களுக்காக அடிக்கடி பரிசோதித்தல்
- ◆ ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி

சிந்தனைத் துளிகள்

- ✧ பணம் சேர்ப்பது மட்டும் வாழ்க்கை அல்ல. நல்ல மனங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ✧ நல்லவற்றை பாறையில் எழுது. தீயவற்றை பனிக்கட்டியில் எழுது
- ✧ நல்லதை விதை, தீயதை புதை.
- ✧ நம்பிக்கையே இனிமையான எதிர்காலத்தை அமைக்கிறது.
- ✧ செய்வதை திருந்தச் செய்வதே வெற்றிக்கு வழி
- ✧ மனிதன் சிரிப்பது பிறரைப் பார்த்து, அழுவது தன்னைப் பார்த்து
- ✧ சாதித்தவன் சிறந்த மனிதன் அல்ல. அதைச் சேமிப்பவனே சிறந்த மனிதன்
- ✧ உழைக்கக் கற்ற பின் பொறுமையும், நேர்மையும் சக்தி வாய்ந்தவை.
- ✧ ஒழுக்கமுள்ள மனிதன் பெருந்தன்மையும், மரியாதையும், அன்பும் நிறைந்த சொற்களைப் பேசுவான்.
- ✧ உழைப்பவர்களுக்கே உண்ணும் உரிமையுண்டு.
- ✧ ஒவ்வொரு நாளையும் அன்புடன் தொடங்கு. அன்பில் செலவிடு. அன்பால் நிரப்பு, அன்பில் பூர்த்தி செய்.
- ✧ வலிமைதான் வாழ்வு, பலவீனமே மரணம்
- ✧ சுதந்திரமாக இரு. எவரிடத்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காதே
- ✧ உன்னை சிறிதளவு நேசித்து உனது பண்பை அதிகளவு நேசி
- ✧ நேர்மையே சிறந்த இலட்சியம்
- ✧ அன்பு காட்டு ஆனால் அடிமையாகி விடாதே
- ✧ ினிய உள்ளத்தின் அடையாளம் மலர்ந்த முகமே
- ✧ நல்ல நூல்கள் படிப்பது கடந்த நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த மனிதருடன் உரையாடுவது போன்றது.
- ✧ போட்டியிடுதல் பெருமை, பொறாமைப்படல் சிறுமை என உணர வேண்டும்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

முதல்தவி

1. விபத்தில் காயம்பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தாக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடல் பாகங்கள் செயல் இழந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.
2. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல் குத்துமதிப்பாகக் கட்டுப்போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால், எலும்புகள் கோணல் மாணலாக சேர்ந்து கொள்ளவும், தசைகள் தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால்... கால்கள் கோணலாக, குட்டையாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.
3. பிளியோதெரபி என்பது இயற்கை வலி நிவாரணி. மாநக் கணக்கில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமாகும் பிரச்சனையை, வாரக் கணக்கிலேயே குணமாக்கிவிடும்.
4. எலும்பு உறுதிக்கு கல்சியத்தைவிட, புரொட்டீன்ஸ் மிக முக்கியம். புரொட்டீன்ஸ் புடவை எனில், அதில் உள்ள டிசைன்ஸ்தான் கல்சியம். பருப்பு வகை, சோயா, காளான், முட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றில் புரொட்டீன்ஸ் அதிகமாக உள்ளது.
5. எடை குறைவான இரு சக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாக செல்ல வேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியைப் பாதிக்கும்.
6. எலும்புகள், 25 வயது வரைதான் பலம் பெறும். அதன்பிறகு மெல்ல வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து 25 வயது வரை சாப்பிடும் சத்தான உணவுகள்தான் எலும்பை உறுதிப்படுத்தும். அதன் பிறகு சாப்பிடுவதெல்லாம் எலும்புகளின் வலு குறையும் வேகத்தை குறைக்க மட்டுமே உதவும்.

7. வயதான காலத்தில் தடுமாறி விழுந்தால் முதுகு எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு உடைந்து போக வாய்ப்பு அதிகம். வயதானவர்கள் நடமாடும் பகுதிகளில் தரை வழுவழுப்பாக இருக்கக்கூடாது. நல்ல வெளிச்சத்தோடு இருக்க வேண்டும். கார்ப்பெட்டில் கூட தடுக்கி விழுலாம். எனவே, அவர்கள் எதையாவது பிடித்தபடி நடப்பதற்கு வழி செய்ய வேண்டும்.
8. கால் தடுமாறி பிசகிவிட்டால்... உடனே 'கையால் நீவி விடு' என்பார்கள். அது தவறு. ஒருவேளை, எலும்பில் நூலிழை தெறிப்பு இருந்தால், நீவி விடுவதன் மூலம் அந்தத் தெறிப்பு அதிகரிக்கலாம்.
9. குதிகால் வலி, கீழ் முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்றவை வந்தால் உடனே வைத்தியரைப் பார்க்க ஓடாதீர்கள்... நாற்காலியும் செருப்பும் கூட காரணமாக இருக்கலாம். அணிந்திருப்பது தரமான செருப்புதானா... நாற்காலியில் முதுகு நன்றாகப் படியும்படி அமர்கிறோமா... என்பதையெல்லாம் கவனியுங்கள். அரை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை, ஐந்து நிமிடம் சாய்ந்து அமர்ந்து 'ரிலாக்ஸ்' செய்து கொள்வதையும் வழக்கமாக்குங்கள். இவ்வளவுக்குப் பிறகும் தொல்லை இருந்தால், டாக்டரைப் பார்க்கலாம்.

பெண்களுக்காக...

- ▲ இளவயதில் தினமும் ஒரு கப் பால் குடிப்பது, எலும்புகளை வலுவாக்கி கல்சியம் சத்தை அதிகரிக்கும்.
- ▲ முட்டைகோஸில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமென்பதால் மார்பகப் புற்று வராமல் தடுக்க கோதுமை உணவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.
- ▲ மார்பகப் புற்று நோய் உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்க அப்பிள் உதவுகிறது.
- ▲ மாதவிடாய்க் காலமன அழுத்தம், பயம், பதற்றம் ஆகியவற்றால் தொந்தரவா? அந்த நாட்களில் கோர்ன்ஃபிளாக்ளை காலை உணவாக்குங்கள்.

30 வகையான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவக் குறிப்புகள்

தமிழ் பெயரிலே எப்போதும் ஒரு பொருள் பொறிந்திருக்கும். அந்த வகையிலே உடலுக்கு ஏற்படுகின்ற பல்வேறு நோய்களை அறுப்பதனால் அறுகம் புல்லுக்கு இந்தப் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது என அறியலாம்.

இது முயலுக்கு விருப்பமான உணவாதலால் இதற்கு “முயற்புல்” எனவும் வேறு பெயர் உண்டு. அறுகம்புல் புனிதமான ஒன்றாகப் போற்றப்படுவது முழு முதற் கடவுளும், யானை முகத்தவனும், தேவகனங்களின் தலைவனுமான கணபதிக்கு மிகவும் உகந்த ஒன்றாகவும், பூஜைக்கு உதவுவதாகவும் போற்றப்படுகிறது.

அறுகம்புல்லின் துளிர் இலைகள், அதன் கட்டைகள் (தண்டு), வேர் ஆகிய அனைத்துமே மருத்துவப் பயன்களை உடையன ஆகும். அறுகம்புல் தோலின் மேல் ஏற்படும் வெண்புள்ளிகளை குணப்படுத்த வல்லது.

மேலும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் (சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறுதல் உட்பட) ஆஸ்துமா என்னும் மூச்சு முட்டல், உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றம், நெஞ்சுச்சளி, தீப்புண்கள், கண்களில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள், உடற்சோர்வு, இரத்தத்தில் உள்ள சீனிச்சத்து அதிகப்படுதல், வயிற்றுப்போக்கு ஆகிய நோய்களையும் போக்கவல்லது.

மேற்கூறிய நோய்கள் மட்டுமன்றி பின்வரும் பெயர்களுடைய ஏராளமான நோய்களையும் அறுகம்புல் வேறுபாடுகவல்லது. அவை பின்வருமாறு

1. புற்று நோய்க்கு எதிரானது
2. நீரிழிவு நோயை சீர்செய்ய வல்லது
3. வயிற்றுப்போக்கை குணப்படுத்துவது
4. குமட்டல், வாந்தி இவற்றை தணிக்கக்கூடியது
5. நுண்கிருமிகளைத் தடுக்கவல்லது
6. உற்சாகத்தைத் தரவல்லது. (இரத்தத்தில் பிராண வாயுவை அதிகப்படுத்தவல்லது)
7. மூட்டு வலிகளைத் தணிக்கக்கூடியது
8. கிருமித்தொற்றினைக் கண்டிக்க வல்லது

9. உடற் பருமனை வற்றச் செய்வது
10. அகட்டு வாய் அகற்றி
11. கருத்தடைக்கு உகந்தது
12. குளிர்ச்சி தரவல்லது
13. மேற்பூச்சு மருந்தாவது
14. சிறுநீரைப் பெருக்க வல்லது
15. கபத்தை அறுத்து வெளித்தள்ளக்கூடியது
16. இரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மை உடையது
17. மலத்தை இழக்கக்கூடியது
18. கண்களுக்கு மருந்தாவது
19. உடலுக்கு உரமாவது
20. இரத்தக் கசிவைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது
21. காயங்களை ஆற்றவல்லது

இப்படி நீண்ட பட்டியலைக் கொண்டுள்ள நோய்களை வேறுறுக்க வல்லதாக அறுகம்புல் திகழ்கிறது.

அறுகம்புல்லில் அடங்கியுள்ள மருந்துப் பொருள்களும் ஒரு நீண்ட பட்டியலை உடையது. அறுகம்புல்லில் பின்வரும் மருத்துவ வேதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. அவையாவன.

1. மாச்சத்து (புரோட்டீன்)
2. உப்புச்சத்து (சோடியம்)
3. நீர்த்த கரிச்சத்து
4. அசிட்டிக் அமிலம்
5. கொழுப்புச்சத்து
6. ஆல்கலாய்ட்ஸ்
7. அருண்டோயின்
8. பி.பிசிட்டோஸ்டர்
9. கார்போவைதரேட்
10. கவுமாரிக்கமிலச் சத்து

விளாம்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்கள்

தயிருடன் விளாங்காயை கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் உஷ்ணம் சம்பந்தப் பட்ட நோய்கள், அல்சர், வாய்ப்புண் ஆகியன தீரும். விளாம்பழ சதைப்பற்றுடன் வெல்லம் அல்லது தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் குழந்தைகளின் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

வெறுமனே விளாம்பழத்தை சாப்பிடுவது ரத்த விருத்திக்கு நல்லது. நோய்க்கிருமிகளை கண்டு அழிக்கும் திறன் இருப்பதால் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. பித்தம் தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கவல்லது.

விளாமரத்து பிசினை உரிய மருத்துவ ஆலோசனையோடு உண்டு வந்தால் மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு, வெள்ளைபடுதல் ஆகியன நீங்கும். விளாமர வேரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒருவித மருந்தினை பாம்புக்கடிக்கு விஷபுறிவுக்காக ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். விளாமரத்து பட்டையை பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து தந்தால் சுவாசப் பிரச்சினைகள் தீரும்.

ஆனைக்கு விளாம்பழ ஓட்டோடு

விட்டதடா ஆசை விளாம்பழத்து ஓட்டோட.... இந்த பழமொழிக்குப் பொருள் கடினமான ஓட்டை உடைப்பதுடன் ஆசை விட்டுப்போகிறது என்பது அல்ல. விளாங்காயாக இருக்கும்போது அதன் சதைப்பற்று ஓட்டுடன் ஓட்டிக் கொண்டதான் இருக்கும். கனிந்த பிறகு ஓட்டிலிருந்து பிரிந்துவிடும். அதுபோல மனிதர்கள் முதிர்ந்த வயதில் தங்களது லவுகீக் ஆசைகளை விட்டொழிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

வில்வ இலை அர்ச்சனை

குடும்பத்தில் வளர்ச்சியைத் தருவதால் சிலவற்றை தெய்வ விருட்சங்களாக வளர்க்கிறோம். அவ்வரிசையில், சிவபெருமானின் அம்சமாக விளங்குகின்ற வில்வமரத்தின் சிறப்பை சிவராத்திரி காலத்தில் அறிந்து வணங்குதல் வேண்டும்.

வில்வங்களில் 21 வகைகள் உள்ளதாகவும் அவற்றில் மகா வில்வமும், அகண்ட வில்வமுமே மிக உயர்ந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. தேவலோகத்தை சேர்ந்த பஞ்ச தருக்களாக ஐந்து மரங்களும் (பாதிரி, மா, வன்னி, மந்தாரை, வில்வம்) என்று வில்வம், லட்சுமிதேவியின் திருக்கரங்களிலிருந்து தோன்றியதாக

அமரர் திருமதி துவாரகாதேவி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா அவர்களின் துவாரகை

41

வராக புராணம் கூறுகிறது. வில்வ மரத்தை வழிபடுவதால் லட்சுமிதேவியின் பரிபூரணமான அருள் கிட்டும்.

சிவபூஜை சமயத்தில் வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்தால் நீயசக்திகள் அகன்று தோஷங்கள் மறைந்து பகவன் ஈசனது அருட்பார்வை கிடைக்கும்.

ஒரு வில்வ இலையை சிவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதால் மூன்று ஜென்ம பாவம் விலகும் என்கிறது.

இருபத்தொரு வில்வ வகைகளுள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. அகண்ட வில்வமாகும். இதன் காய்கள் சற்றே ஆப்பிள்பழம் போன்று தோற்றம் அளிக்கும். இலைகளை சிவஅர்ச்சனைக்கு பயன்படுத்திக் காய்களை மகாலட்சுமி யாக்குத் திற்கு பயன்படுத்துவார்கள். இந்த பழத்தால் யாகம் செய்வதால் ஐஸ்வர்யத்தின் வடிவாக விளங்கும் யாகாக்கினி தேவன் திருமகளது கருணை விரைவில் பெற்றுத்தருவார். மிகப்பெரிய யாகங்கள் நடக்கும்போது 108 ஓம்ப பொருட்களில் வில்வம்பழமும் ஒன்றாகிறது.

வீட்டில் அகண்ட வில்வமரம் வளர்த்து வந்தால் அது வளரும் செடியாக இருக்கும்போதே பூஜை செய்வதால் அதுவரை குடும்பத்தில் துர்சக்திகள் விலகத்தொடங்கும் படிப்படியாக பொருட்சேர்க்கை ஏற்படும்.

இதை வளர்த்துவரும் அனைவருமே நலமாக இருப்பதாக கூறி உள்ளனர். வில்வத்தை வீட்டில் வளர்க்கக்கூடாது என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. ஆனால் வில்வமரம் எங்கு வளர்க்கப்படுகிறதோ அங்கே அகலாத செல்வம் தரும் மகாலட்சுமி நிரந்தரமாக வசிப்பாள் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. வீட்டில் தாராளமாக வில்வமரம் வளர்க்கலாம்.

சிவனிற்கு பிரியமான வில்வத்தைக்கொண்டு அர்ச்சனை செய்வதன்மூலம் சிவனின் திருவருளை பெறமுடியும். வில்வமரத்தை முறைப்படி விரதமிருந்து பூஜிப்பவர்க்கு அனைத்து நிலைமைகளும் உண்டாகும். ஒரு வில்வ இலையைக் கொண்டு இறைவனை அர்ச்சிப்பது லட்சம் தங்கமலர்களைக்கொண்டு அர்ச்சனை செய்வதற்கு சமமாகும். வீட்டில் துளசி மாடம்போல் வில்வமரம் வைத்து வளர்ப்பவர்களுக்கு ஒரு போதும் நரகமில்லை. வீட்டில் வில்வமரம் நாட்டி வளர்ப்பதினால் பல்வேறு நன்மைகள் அடையமுடியும் என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. ஆயிரம் பேருக்கு அன்னதானம் செய்த புண்ணியம் உண்டாகும். கங்கை முதலான புண்ணிய நதிகளில் நீராடிய பலன் கிடைக்கும். 3 சிவாலயங்களை வலம் வந்து தரிசித்த பலாபலன் உண்டாகும்.

வில்வத்தின் இடது பக்க இலை பிரம்மா, வலது பக்க இலை விஷ்ணு நடுவில் இருக்கும் இலை சிவன். வில்வ இலைகளை நாம் பயன்படுத்தும் தினத்துக்கு ஏற்பவும் பலாபலன்கள் கிடைக்கும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் வில்வ இலை கொண்டு சிவனுக்கு அர்ச்சனை செய்தால் இரட்டிப்பு பலன் கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

நீரிழிவு நோய்க்கு அற்புத மருந்து

சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் மகா வில்வத்தை மருந்தாக எடுத்துக் கொண்டால் மிகச் சிறந்த பலனைக் காணலாம். மகா வில்வ இலைகளை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, அத்துடன் அரை எப்பூன் கருஞ்சீரகம், அரை எப்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து ஒரு லீட்டர் தண்ணீரில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து, பாதியாகச் சுண்டச் செய்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வர, 48 நாட்களில் சர்க்கரையின் அளவு சராசரி நிலைக்குவரும். சர்க்கரை வியாதியால் உண்டாகும் பிற விளைவுகளும் படிப்படியாய் மறையும்.

குடல் சார்ந்த நோய்கள் அனைத்திற்கும் மகேசன் அருளிய மகா வில்வமே மருந்தாகும் குடற்புண்ணால் அவதியுறுவோர் வில்வம் மருந்தைத் தயாரித்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மகா வில்வத்தினுள் சிவனே உறைந்து, உங்களை செவ்வனே குணப்படுத்துவதை உணர்வீர்கள்.

கொய்யாவின் மருத்துவ குணங்கள்

கொய்யாவின் சுவையை அறியாதவர்கள் யாரும் இருக்கமுடியாது. மிகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் கொய்யா, அதிக சத்துகளைக் கொண்டதாகத் திகழ்கிறது. கொய்யா கோடை காலத்தில்தான் அதிகமாக விளையும். தற்போது உயிரித் தொழில்நுட்பமுறையில் ஆண்டு முழுவதும் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விற்பனைக்கு வருகிறது. கொய்யாவில் அதிகளவு விற்றமின் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. குறிப்பாக, நெல்லிக்கு அடுத்து அதிக விற்றமின் "சி" சத்து உள்ள பழம் கொய்யாதான்.

கொய்யாவின் பிற மருத்துவ குணங்கள்

- ▲ நோயின் ஆரம்பமே மலச்சிக்கல் தான். அனைத்து நோய்களின் தாக்கமும் மலச்சிக்கலில் இருந்துதான் தொடங்கும். நன்கு கனிந்த கொய்யாப் பழத்தை இரவு உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். குடலின் செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும்.

- ▲ தற்போதைய உணவுகளில் அதிகம் வேதிப்பொருட்கள் கலந்திருப்பதால் அவை அமிலத்தை உண்டாக்கி வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்துகின்றன. இதைப் போக்க, உணவுக்குப் பின் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. மூலநோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கொய்யாப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் தீர்ந்துவிடும்.
- ▲ உடலின் சேரிப்புக் கிடங்கான கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டால் உடலின் பித்தத் தன்மை மாறுபடும். இதனால் உடல்நல பாதிப்பும் ஏற்படும். இதைத் தவிர்த்து, கல்லீரலைப் பலப்படுத்த அடிக்கடி கொய்யாப்பழத்தை உண்பது நல்லது.
- ▲ சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டாலே, அதைச் சாப்பிடக்கூடாது. இதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று அநேக கட்டுப்பாடுகளை விதிப்பார்கள். ஆனால் நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைக்க கொய்யாப்பழம் ஏற்றது. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு.
- ▲ இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து குறையும்போது இரத்தச் சோகை ஏற்படுகிறது இந்தியக் குழந்தைகளில் அதுவும் பெண் குழந்தைகளில் 63.8 சதவீதம் பேர் இரத்தசோகையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு தெரிவிக்கிறது. இக்குறையை பழங்களும், கீரைகளும் நிவர்த்தி செய்யும். குறிப்பாக கொய்யாப்பழம், இரத்தசோகையை மாற்றும் தன்மை கொண்டது.
- ▲ குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான வைட்டமின் "சி" சத்து கொய்யாப் பழத்தில் அதிகம் உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு அளவோடு கொய்யாப் பழத்தை கொடுத்து வந்தால் அவர்களின் எலும்புகள் பலப்படும். பற்கள் பலமடையும். அறிவுத்திறன் அதிகரிக்கும். சொறி, சிரங்கு போன்ற சரும நோய்களைக் குணப்படுத்தும். நரம்புகளைப் பலப்படுத்தி, உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.
- ▲ அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பைக் குறைக்கும் தன்மை கொய்யாவுக்கு உண்டு. தினமும் இரண்டு கொய்யாப்பழம் உண்டு வந்தால் கொலஸ்ட்ரால் குறையும். இதயப் படபடப்பையும் கொய்யா போக்கும்.

இரத்த புற்றுநோயைத் தடுக்கும் வாழைப்பழம்

வாழைமரம் என்று சொல்லப்பட்டாலும் அது உலகத் தாவரங்களிலேயே மிகப் பெரிய செடி வகையைச் சார்ந்தது. ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக சுற்றப்பட்ட பல இலைகளின் தொகுப்பே அதன் உருவத்தை தந்து மரம் என்ற நிலையைத் தருகிறது.

11. ஃபெரூலிக் அமிலச்சத்து
12. நார்ச்சத்து (ஃபைபர்)
13. ஃப்ளேவோன்ஸ்
14. லிக்னின்
15. மெக்னீசியம்
16. பொட்டாசியம்
17. பால்மிட்டிக்கமிலம்
18. செலினியம்
19. டைட்டர் பினாய்ட்ஸ்
20. வேனிகைக்கமிலம் மற்றும் விறறயமின்

அறுகம்புல்லின் மருத்துவப் பயன்கள்

அறுகம்புல் மருந்தாகும் விதம்

நம் நாட்டில் எங்கும் குறைவின்றி கிடைக்கும் அறுகம்புல் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. இதில் மினரல்ஸ் மற்றும் புரோட்டீன்கள் மிகுந்துள்ளன. அறுகம்புல்லால் புற்றுநோய் குணமாகிறது என்பதை உறுதி செய்ய ஆய்வுகள் நடந்து வருகின்றன.

- ▲ அறுகம்புல் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமன்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தொற்று நோய்கள் வராது காப்பதற்கும் அறுகம்புல் உதவுகிறது.
- ▲ அறுகம்புல்லில் 60 வீதம் பச்சையச்சத்து அடங்கியுள்ளது. இது இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- ▲ அறுகம்புல் சாறு தைராய்ட் சுரப்பியை சரிவர இயங்கச் செய்கிறது. மகப்பேறு காலத்தில் (கர்ப்பிணிப் பெண்கள்) அறுகம்புல் சாறு பருகுவதால் சோர்வு, பலவீனம் ஆகியவை தவிர்க்கப்படுகிறது.
- ▲ அறுகம்புல்லை நன்கு பசைபோல அரைத்து மேனுக்கு பூசுவதால் காலில் ஏற்படும் தோல் வெடிப்பு குணமாகும்.
- ▲ பாலூட்டும் தாய்மார்கள் அறுகம்புல் சாறை பருகுவதால் குழந்தைக்கு போதுமான பால் சுரக்கும்
- ▲ அறுகம்புல் சாறு அன்றாடம் பருகுவதால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய்

காலங்களில் வரும் பல நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக தலைவலி, குமட்டல் போன்றவை தடைப்படுத்தப்படுகின்றன.

- ▲ ஒரு கைப்பிடி அளவு அறுகம்புல்லை எடுத்து வேர்களை களைந்துவிட்டு சுத்தம் செய்து தண்டுகளாக நறுக்கி சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ளியில் இட்டு அரைத்து எடுத்து மேலும் சிறிது நீர் சேர்த்து அல்லது இளநீர் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதால் உடல் எடை குறைக்க உதவும். மேலும் உடல் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி அதனோடு மஞ்சள் சேர்த்து மேற்பூசுவதால் தோல் நோய்களான சொறி, சிரங்குகள் (எக்ஸிமா மற்றும் ஸ்கேபிஸ்) குணமாகும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சேகரித்து சுத்திகரித்து துண்டுகளாக்கி வெள்ளை மிளகு சேர்த்து நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து குடிப்பதால் சிறுநீர்த்தாரையில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் ஆசன வாயில் ஏற்படும் (மலத்துவாரம்) நமைச்சல் ஆகியன குணமாகும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி தயிரில் கலந்து பருகுவதால் மூலநோய் மற்றும் பெண்களின் வெள்ளைப்போக்கு குணமாகும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி புதிதாக உண்டான காயங்களின் மேல் போடுவதால் இரத்தக்கசிவு உடனடியாக நின்று காயமும் விரைவில் ஆறிவிடும். மேலும் ஆறாத நாட்பட்ட புண்களும் கூட ஆறிவிடும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சற்று குழம்பு பதத்தில் அரைத்து முகத்துக்கு இரவு படுக்கும் முன் பூசிக்கொண்டு பின் காலையில் எழுந்து முகத்தைக் கழுவிவர சில நாட்களில் முகப்பருக்கள் மறைந்து முகம் பொலிவு பெறும். பருக்களால் ஏற்படும் புள்ளிகள் தவிர்க்கப்படும்.
- ▲ ஆண்மை அல்லது பெண்மைக் கோளாறு உடையவர்கள் ஒருபிடி அறுகம்புல்லை அரைத்து உடன் தயிர் சேர்த்து அன்றாடம் சாப்பிட்டுவர ஆண்மை மற்றும் பெண்மைக் குறைபாடு நீங்கும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை சிறிது நீர்விட்டு பசைபோல் அரைத்து மஞ்சள் தூள் அல்லது கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து தோலின் மேல் உண்டாகும் வெண்புள்ளிகளுக்கு பூச நாளடைவில் தோல் இயல்பு நிறத்தைப்பெறும்.

- ▲ அறுகம்புல்லை சிறிது நீர்விட்டு அரைத்து வேர்க்குரு கண்டபோது மேலே பூசி வைக்க அரிப்பு தணிவதோடு வேர்க்குரு மேலும் தோன்றாது தவிர்க்கப்படும்.
- ▲ அறுகம்புல் விழுது 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு கப் பசும்பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடித்துவர இரத்தப்போக்கு குணமாகும்.
- ▲ கண்நோய் வந்தபோது அறுகம்புல்லை அரைத்து இமைகளைச் சுற்றிலும் பற்றாகப் போட்டு வைக்க கண் சிவப்பு எரிச்சல் தணியும்.
- ▲ மூக்கில் திடீரென இரத்தம் சொட்டுகின்றபோது இரண்டொரு சொட்டுக்கள் அறுகம்புல் சாற்றை மூக்கில் விடுவதால் உடனடியாக இரத்தம் வருவது நின்றுவிடும்.
- ▲ அறுகம்புல் சாறு 2 பங்கும். தேன் 1 பங்கும் சேர்த்து கலக்கி அந்தி சந்தி என இருவேளை இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வர அதிகமான மாதவிலக்கு தணியும்.
- ▲ அறுகம்புல்லை பசையாக்கி கால் பாதங்களில் கீழ்ப்பகுதியில் தடவிக் கொண்டு படுக்க மனஉளைச்சல் தணியும். மேலும் அறுகம்புல் தரையில் வெறும் காலில் நடப்பதானும் இப்பலன் கிடைக்கும்
- ▲ தினமும் அறுகம்புல் விழுது 2 தேக்கரண்டி அளவு உள்ளுக்கு 3 வேளையும் சாப்பிட புற்றுநோய் கட்டுப்படும். ஆரம்பப் புற்றுநோய் குணமாகவும் கூடும்.
- ▲ ஒரு தேக்கரண்டி அறுகம்புல் அதற்கு சமமான மருதாணி, செம்பருத்தி, புதினாபொடி ஆகியன சேர்த்து தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி தலைக்குத் தேய்க்க தலைமுடி நன்கு வளரும் கருமையும் பெறும்.

மூட்டு வலியை நீக்கும் முடக்கறுத்தான்

மூட்டுக்களை முடக்கி வைக்கும் வாதநோயை அகற்றுவதால் இக்கீரைக்கு "முடக்கறுத்தான்" (முடக்கு + அறுத்தான்) எனப் பெயர்வந்தது. முடக்கு நோயை அகற்றும் தன்மைமிக்க இக்கீரை ஒரு கொடி வகையை சார்ந்தது. வேலிகளில் பற்றி செழிப்பாக படர்ந்து வளரும்.

நாற்பது வயது கடந்த பலருக்கு மூட்டுக்களில் நீர்கோர்த்து தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும். தோள்பட்டை வலி, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி என பல வகையான வலிகளை நீக்கும் இயல்பு முடக்கறுத்தானுக்கு உண்டு.

கூலைப்பிடிப்பு சொறிசிரங்கு வன்கரப்பான்
காலைத் தொடுவலியுங் கண்மலமும் - சாலக்

கடக்கத்தானோடிவிடுங் காசினியை விட்டு

முடக்கற்றான் நன்னை மொழி!

என்று குண சிந்தாமணி பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதாவது, சூலை என்றால் உடலில் சூலத்தால் குத்துவது போன்ற வலி, வாதத்தால் ஏற்படும் பிடிப்பு, தோலில் உண்டாகும் சொறி, சிரங்கு மற்றும் கர்ப்பான் போன்ற நோய்கள், கால் தொடை பகுதிகளில் அதிகரித்த வாதத்தால் உண்டாகும் வலி, மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் முடக்கறுத்தான் கீரையால் தீரும் என்பது இந்தப் பாடலின் பொருளாகும்.

உடல்வலி, மூட்டுக்களில் வீக்கம், உடல் கனத்து வலி தோன்றும்பொழுது இரண்டு கைபிடி முடக்கறுத்தான் கீரையை 200 மில்லி நீரில் இட்டு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகமும் கலந்து கொதிக்கவைத்து அருந்த உடல் வலி நீங்கும். இவ்வாறு வாரம் இருமுறை சாப்பிட்டு வரலாம்.

பெண்களுக்கு சூதக வலி மற்றும் சூதக தடை, மாதவிடாய் சமயம் தோன்றும் வலிக்கு இரண்டு கைபிடி முடக்கறுத்தான் இலை, ஒரு தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் கலந்து 200 மில்லி நீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்த வயிறு மற்றும் தொடை, இடுப்பு பக்கங்களில் உண்டாகும் வலி நீங்கும். தோல் நோய்களுக்கு முடக்கறுத்தான் இலைகளை அரைத்து பூசி குளித்து வரலாம்.

முடக்கறுத்தான் சாறு மற்றும் நல்லெண்ணெய் சமஅளவு எடுத்து கலந்து சிறு தீயில் எரித்து தைலமாக காயவைத்து தோல் நோய்களுக்கு பூசி வரலாம். கர்ப்பான் போன்ற நோய்களில் அரிப்புடன் வலி, மற்றும் வீக்கங்கள் உண்டாகும். இதற்கு முடக்கறுத்தான் தைலத்தை தேய்க்கும்பொழுது வலி குறையும்.

பூஞ்சை தொற்றால் பக்கிரியா கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் முடக்கறுத்தான் கீரையில் உள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகிறது. பூஞ்சைத் தொற்றால் தலையில் ஏற்படும் பொடுகுக்கு இத்தலைத்தை பூசு, பொடுகு நீக்கி முடி நன்கு வளரும். வயிற்று உப்புசம் மற்றும் மலச்சிக்கல் தோன்றும் சமயம் முடக்கறுத்தான் கீரை சாப்பிடலாம்.

முடக்கறுத்தான் கீரை சாப்பிடும்பொழுது சிலருக்கு பேதி உண்டாகும். அதனால் முதலில் சாப்பிடும் பொழுது ஒரு விடுமுறை நாளை தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடுவது நல்லது. முடக்கறுத்தான் விதைகளை மணலில் தூவி செடிகள் வளர்க்கலாம். இதை வீடுகளில் தொட்டிகளில் மிக எளிதாக வளர்க்கமுடியும். இந்தச் செடி பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.

வாழையில் உடல் நலத்தைப் பேணி பாதுகாக்கக்கூடிய பல்வேறு மருத்துவப் பொருள்கள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக 'செரடோனின்' 'நார் எபிநெப்ரின்' 'டோபமைன்' என்னும் மருத்துவ சத்துக்கள் மலிந்துள்ளன. இதில் செரடோனின் என்பது ஒரு வகை 'ஹார்மோன்' மட்டுமன்றி உணர்வு கடத்தியாகும். இச்சத்து உடலிலுள்ள பல திசுக்களிலும், இரத்த விற்பின்களிலும் குடற்பகுதியின் உட்புறம் உள்ள சளிப்பகுதியிலும் பினியல் கிளாண்ட் என்னும் சுரப்பியிலும் மத்திய நரம்புப் பகுதியிலும் காணப்படுகிறது செரடோனின் எனும் மருந்துச் சத்து குடலின் சீரணத்துக்கான திரவத்தைச் சுரக்கச் செய்து, மென் திசுக்களைத் தூண்டி செயல்பட வைப்பது, இரத்த நாளங்கள் சுருங்கி விரிவடையத் துணை நிற்கிறது.

'நார் எபிநெப்ரின்' என்னும் சத்து உடல் இரத்த அழுத்தத்தைச் சமநிலைப் படுத்தி இதயம் சரியாக இயங்குவதற்கு பயன்படுவதோடு மாரடைப்பு வருவதையும் தடுத்து நிறுத்துகிறது. 'டோபமைன்' என்னும் மருந்துச் சத்து உணர்வுக் கடத்தியாக மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் பணி செய்கிறது. மேலும் இதயத்துக்கு ஒரு தூண்டு சக்தியாகவும் செயற்படுகிறது.

வாழைப்பழமும், தோலும் மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும் ஒரு வாய்க்கு முன் உள்ள 'கோலான்' என்னும் பகுதியில் வரும் நோய்களைப் போக்கவும் உதவுகின்றன.

வாழைப்பழத்தில் விட்டமின் மேங்கனீஸ், விட்டமின், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, புரோட்டின், மெக்னீசியம் மைக்ரோகிராம், நிபோப்ளேவின், நியோசின் ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

லண்டன் 'இம்பீரியல் காலேஜ்' நடத்திய ஒரு ஆய்வில் குழந்தைகளுக்கு தினம் ஒரு வாழைப்பழம் கொடுத்ததில் 34 சதவீதம் பேருக்கு ஆஸ்துமா என்னும் மூச்சிறைப்பு நோய் வருவது தடுக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கிறது.

இரத்தப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கக்கூடியது என்பதால் இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும்போது அளவுக்கு மீறி கொடுக்காமல் சீரண சக்திக்கு ஏற்ப சிறிது சிறிதாகக் கொடுத்து அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வாழைப்பழத்தில் விட்டமின் சி சக்தியுள்ளதால் புற்றுநோய்களுக்கு காரணமான செல்களைத் தடுத்து நிறுத்தக் கூடியதாகும். வாழைப்பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து பெருங்குடலின் கீழ்ப்பகுதி (கோலான்) மற்றும் ஆசன வாய்ப்பகுதி (ரெக்டம்) ஆகிய இடங்களில் புற்றுநோய் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

பாட்டி வைத்தியம்

தலைவலி குறைய

கற்பூரவள்ளி இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு வந்தால் தலைவலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ தலைவலி

தேவையான பொருட்கள்

1. கற்பூரவள்ளி இலைச்சாறு
2. நல்லெண்ணெய்.
3. சர்க்கரை

செய்முறை :-

கற்பூரவள்ளி இலையைச் சுத்தம்செய்து இடித்துச்சாறு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்தச் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய், சர்க்கரை ஆகியவற்றை கலந்து நன்கு கலக்கி நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு வந்தால் தலைவலி குறையும்.

கண்வலி குறைய

கருவேலம் கொழுந்து இலையுடன் சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்து வலியுள்ள கண்ணை மூடச்செய்து அதன்மேல் வைத்து பின்பு ஒரு வெற்றிலையை அதன்மேல் வைத்து சுத்தமான துணியால் கட்டிவிடவேண்டும். இரவில் கட்டி காலையில் அவிழ்த்து விடவேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் கண்வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ கண்வலி

தேவையான பொருட்கள்

1. கருவேலம் இலை.
2. சீரகம்.
3. வெற்றிலை.

செய்முறை :

கருவேலம் கொழுந்து இலையுடன் சீரகத்தை சேர்த்து அரைத்து வலியுள்ள கண்ணை மூடச் செய்து அதன்மேல் வைத்து பின்பு ஒரு வெற்றிலையை அதன்மேல் வைத்து சுத்தமான துணியால் கட்டிவிடவேண்டும். இரவில் கட்டி காலையில் அவிழ்த்து விடவேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் கண்வலி குறையும்.

இருமல் குறைய

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி அரைத்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சாற்றில் சர்க்கரை கலந்து பாகுபதமாக காய்ச்சி இறக்கவேண்டும். வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

1. வெங்காயம்.
2. சர்க்கரை

செய்முறை :

வெங்காயத்தைத் தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்கி அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைத்த விழுதை ஒரு மெல்லிய துணியில் வைத்து வடிகட்டி கொள்ளவேண்டும். இந்த வெங்காயச் சாற்றில் சர்க்கரையை கலந்து பாகுபதமாகக் காய்ச்சி இறக்கவேண்டும். வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்க

அறுகம்புல் சமூலம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இடித்து நல்லெண்ணெயில் போட்டு வெய்யிலில் வைத்து தலையில் தடவிவரக் கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண்வலி

▲ கண் எரிச்சல்

▲ கண் பார்வை குறைவு

தேவையான பொருட்கள் :

1. அறுகம்புல்.
2. மிளகு.
3. சீரகம்.
4. நல்லெண்ணெய்.

செய்முறை :-

அறுகம்புல் சமூலம் 100 கிராம், மிளகு 75 கிராம், சீரகம் 50 கிராம் ஆகியவற்றை இடித்து 1 லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் போட்டு 15 நாட்கள் கட்டும் வெயில் வைத்து தலையில் தடவி வரக் கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.

கண் உஷ்ணம் குறைய

வெள்ளை நந்தியாவட்டைப் பூவை எடுத்து கண்களில் மேல் வைத்து அடிக்கடி ஒற்றிக்கொண்டே இருந்தால் கண்களில் ஏற்படும் உஷ்ணம் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ உடலில் அதிக வெப்பம்.
- ▲ கண்கள் பொங்குதல்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. நந்தியாவட்டைப் பூ.

செய்முறை :

வெள்ளை நந்தியாவட்டைப் பூவை எடுத்து கண்களின் மேல் வைத்து அடிக்கடி ஒற்றிக்கொண்டே இருந்தால் கண்களில் ஏற்படும் உஷ்ணம் குறையும்.

தடிமல் குறைய

யுகலிப்டஸ் எண்ணெயை தொண்டை மற்றும் மார்பில் நன்கு தடவி வந்தால் தடிமல், இருமல், நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாச சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ தடிமல்
- ▲ இருமல்
- ▲ நெஞ்சு எரிச்சல்
- ▲ சுவாச நோய்கள்

தேவையான பொருட்கள் :

1. யுகலிப்டஸ் எண்ணெய்.

செய்முறை :

யுகலிப்டஸ் எண்ணெயை தொண்டை மற்றும் மார்பில் நன்கு தடவி வந்தால் ஜலதோஷம், இருமல், நெஞ்சு எரிச்சல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாச சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறையும்.

சளிக்காய்ச்சல் குறைய

நல்லவேளை இலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இடித்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் சளிக்காய்ச்சல் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ இருமல்
- ▲ சளி
- ▲ காய்ச்சல்
- ▲ மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. நல்லவேளை இலை
2. சுக்கு
3. மிளகு
4. சீரகம்

செய்முறை :

நல்லவேளை இலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை இடித்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் சளிக்காய்ச்சல் குறையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி குறைய

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும் போது 1 டம்ளர் கரட் சாற்றில் சிறிது வெள்ளரிக்காய் சாறு மற்றும் பீட்ரூட் சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ ஒற்றைத் தலைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. கரட் சாறு
2. வெள்ளரிக்காய் சாறு
3. பீட்ரூட் சாறு

செய்முறை :

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும் போது 1 டம்ளர் கரட் சாற்றில் சிறிது வெள்ளரிக்காய் சாறு மற்றும் பீட்ரூட் சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

தடிமல் குறைய இன்னோர் வைத்தியம்

துளசி இலை மற்றும் கற்பூரவள்ளி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அவித்து தன் சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு வேளைக்கு 10 மி.லி. வீதம் 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால் ஜலதோஷம், கோழை மற்றும் இருமல் குறையும்.

அறிஞர்கள் :

- ▲ தடிமல்
- ▲ கோழை
- ▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. துளசி இலை.
2. கற்பூரவள்ளி இலை.

செய்முறை :

துளசி இலை மற்றும் கற்பூரவல்லி இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அவித்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு வேளைக்கு 10 மி.லி வீதம் 3 நாட்கள் குடித்து வந்தால் தடிமல், கோழை மற்றும் இருமல் குறையும்.

மூச்சு வாங்குவது குறைய

தும்பை இலைச்சாற்றை மூன்று தேக்கரண்டியளவு காலை வேளையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூச்சு வாங்குவது குறையும்.

அறிஞர்கள் :

- ▲ மூச்சு வாங்குதல்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. தும்பை இலை.

செய்முறை :

தும்பை இலைச்சாற்றை மூன்று தேக்கரண்டியளவு காலை வேளையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூச்சு வாங்குவது குறையும்.

கண் குளிர்ச்சி பெறு

சுத்தமான நல்லெண்ணெய், வெங்காயச்சாறு, புளிய இலைச்சாறு ஆகிய மூன்று சாறுகளையும் கலந்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் கண் குளிர்ச்சியடையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண் எரிச்சல்.

▲ கண் வலி.

தேவையான பொருட்கள் :

1. நல்லெண்ணெய். 2. வெங்காயச்சாறு. 3. புளிய இலைச்சாறு.

செய்முறை :

வெங்காயம், புளிய இலையை இடித்து சாறு எடுத்து அதனுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் கண் குளிர்ச்சியடையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி குறைய்

மிளகாயை நீரிலிட்டு நன்கு காய்ச்சி இறக்கி அதில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலக்கி, மிளகை பசும்பால் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, அந்த விழுதையும் அதனுடன் சேர்த்து மீண்டும் காய்ச்சி வடிகட்டி அதை காலையில் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒற்றை தலைவலி குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ ஒற்றைத் தலைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. மிளகாய். 2. நல்லெண்ணெய்.
3. மிளகு. 4. பசும்பால்.

செய்முறை :

மிளகாயை நீரிலிட்டு நன்கு காய்ச்சி இறக்கி அதில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலக்கி, மிளகை பசும்பால் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, அந்த விழுதையும் அதனுடன் சேர்த்து மீண்டும் காய்ச்சி வடிகட்டி அதை காலையில் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒற்றை தலைவலி குறையும்.

ஒற்றைத் தலைவலி குறைய்

பொன்னாங்கண்ணீர் சாறு, சிறுக்கிரை சாறு, ஆவாரை கொழுந்து சாறு, பசுவின் நெய் ஆகியவற்றில் கிராம்பு, மரமஞ்சள், ஏலரிசி, வால்மிளகு, கோஷ்டம் மிளகு, செண்பகப்பூ, அதிமதுரம், தேவதாரம், ஜாதிக்காய், வெட்டிவேர், சந்தனம், அரத்தை அனைத்தையும் சிறிதளவு எடுத்து தட்டி போட்டு சிற்றாமணக்கு

எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்விட்டு சிவக்க காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்துக் குளித்து வர ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ தலைவலி.
- ▲ ஒற்றைத்தலைவலி.
- ▲ கண் சம்பந்தமான நோய்கள்.

தேவையான பொருட்கள் :

பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, சிறுகீரை சாறு, ஆவாரைகொழுந்து சாறு, நெய், கிராம்பு, மரமஞ்சள், ஏலரிசி, வால்மிளகு, கோஷ்டம், மிளகு, செண்பகப்பூ, அதிமதுரம், தேவதாரம், ஜாதிக்காய், வெட்டிவேர், சந்தனம், அரத்தை, சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்.

செய்முறை :

பொன்னாங்கண்ணி சாறு, சிறுகீரை சாறு, ஆவாரைகொழுந்து சாறு, பசுவின் நெய் ஆகியவற்றை ஒரு டம்ளர் எடுத்து கிராம்பு, மரமஞ்சள், ஏலரிசி, வால்மிளகு, கோஷ்டம், மிளகு, செண்பகப்பூ, அதிமதுரம், தேவதாரம், ஜாதிக்காய், வெட்டிவேர், சந்தனம், அரத்தை இவைகளை எல்லாம் சிறிதளவு எடுத்து தட்டி போட்டு சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றை சம அளவு விட்டு சிவக்க காய்ச்சி தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வர ஒற்றைத் தலைவலி குறையும்.

ஜலதோஷம் குறைய

மாதுளம்பழம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஜலதோஷம் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ மூக்கிலிருந்து நீர் வடிவல்
- ▲ தலைவலி
- ▲ சளி
- ▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

1. மாதுளம்பழம்

வாயுத் தொல்லை குறைய

முடக்கத்தான் இலையை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி வாரம் ஒருநாள் உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாயு தொல்லை குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ வயிற்று வலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. முடக்கத்தான் இலை

செய்முறை :

முடக்கத்தான் இலையை அவித்து சாறு எடுத்து ரசமாக்கி வாரம் ஒருநாள் உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாயு தொல்லை குறையும்.

வயிற்றுப் பொருமல்

வெற்றிலை, ஓமம் இடித்து பிழிந்து தேன் சேர்த்து பருக வயிற்று பொருமல் குணமாகும்.

அறிகுறிகள் :

▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி

▲ வயிற்று பொருமல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. வெற்றிலை.

2. ஓமம்.

3. தேன்.

செய்முறை :

ஒரு கையளவு ஓமத்துடன் 3 வெற்றிலை சேர்த்து நன்றாக இடித்து பிழிந்து தேன் சேர்த்து பருக வயிற்று பொருமல் குணமாகும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள்

மாங்கொட்டைப் பருப்பை நன்றாகக் காயவைத்து தூள் செய்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட பூச்சிகள் மறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி

▲ மலச்சிக்கல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாங்கொட்டை பருப்பு.

2. தேன்.

செய்முறை :

மாங்கொட்டைப் பருப்பை நன்றாக தூள் செய்து கொள்ளவும். ஒரு தேக்கரண்டி மாங்கொட்டைப் பொடியுடன் தேன் கலந்து உண்ண வயிற்றுப் பூச்சிகள் குணமாகும்.

பருத்த வயிற்றைக் குறைக்க

இஞ்சிச்சாற்றை கொதிக்க வைத்து அதே அளவு தேன் ஊற்றி தினசரி உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வரவும்.

அறிகுறிகள்

▲ உடல் எடை கூடுதல்

▲ நடக்க இயலாமை

தேவையான பொருட்கள் :

1. இஞ்சி.
2. தேன்

செய்முறை :

இஞ்சிச்சாற்றை கொதிக்கவைத்து அதே அளவு தேன் ஊற்றி ஆற வைத்து தினசரி காலையிலும், மாலையிலும் உணவுக்குப் பின் சாப்பிட்டு வந்தால் பருத்த வயிற்றைக் குறைக்கலாம்.

இதயம் வலுவடை

மாதுளம்பழத்தை எடுத்து தோலை நீக்கி நன்கு அரைத்து பிழிந்து வடிகட்டி அந்த சாற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் வலுவடையும்.

அறிகுறிகள்:

▲ இதயம் பலவீனமாக காணப்படுதல்

▲ படபடப்பு

▲ இதயத்தில் வலி ஏற்படுதல்

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாதுளம்பழச்சாறு

செய்முறை :

மாதுளம்பழத்தை எடுத்து தோலை நீக்கி நன்கு அரைத்து பிழிந்து வடிகட்டி அந்தச் சாற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் வலுவடையும்.

சுளுக்கு குறைய

பாதாம் எண்ணெய் எடுத்து அதனுடன் பூண்டை அரைத்து அதன் சாற்றை சேர்த்து நன்றாக கலந்து சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் தடவி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் நன்றாக தேய்த்துவிட்டால் சுளுக்கு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ சுளுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

1. பாதாம் எண்ணெய்
2. பூண்டு.

செய்முறை :

பாதாம் எண்ணெய் எடுத்து அதனுடன் பூண்டை அரைத்து அதன் சாற்றை சேர்த்து நன்றாக கலந்து சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் தடவி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின் நன்றாக தேய்த்துவிட்டால் சுளுக்கு குறையும்.

வயிற்றுப்புண்

வாழைப்பழை தினமும் கூட்டாக செய்து சாப்பிட்டு வர உடல் ஊட்டமாகும். வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

அறிகுறிகள் :

▲ தொடர்ந்து வயிற்று வலி

▲ அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

1. வாழைப்பழை.

செய்முறை :

மதிய உணவின் போது தினமும் வாழைப்பழை கூட்டாக எடுக்கவும்.

மார்பு வலி குறைய

அகத்திக் கீரையை எடுத்து வெயிலில் காய வைத்து இடித்து சலித்து ஒரு சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி கொள்ளவேண்டும். அந்த பொடியை ஆறு கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை என இருவேளை வீதம் ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ மாற்பு வலி
- ▲ படபடப்பு
- ▲ மூச்சுத் திணறல்
- ▲ மயக்கம்

தேவையான பொருட்கள்

1. அகத்திக் கீரை.

செய்முறை :

அகத்திக் கீரையை தேவையான அளவு எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து இடித்து சலித்து ஒரு சீசாவில் பத்திரப்படுத்தி கொள்ளவேண்டும். அந்த பொடியை ஆறு கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை என இருவேளை வீதம் ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மாற்பு வலி குறையும்.

கழுத்துச் சுளுக்கு குறைய

ஆமணக்கு எண்ணையை கழுத்தில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் தடவி அதன் மேல் புளியம் இலையை ஒட்ட வைத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் உருவி விட்டால் கழுத்தில் ஏற்பட்ட சுளுக்கு குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ கழுத்தில் ஏற்பட்ட சுளுக்கு
- ▲ கழுத்து வலி

தேவையான பொருட்கள்

1. ஆமணக்கு எண்ணெய்
2. புளிய இலை

செய்முறை :

ஆமணக்கு எண்ணையை கழுத்தில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் தடவி அதன் மேல் புளிய இலையை ஒட்ட வைத்து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் உருவிவிட்டால் கழுத்தில் ஏற்பட்ட சுளுக்கு குறையும்.

மார்பு வலி குறைய

பேர்ச்சம்பழம் நான்கை முதல்நாள் மதியம் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ படபடப்பு
- ▲ மார்பு வலி
- ▲ மூச்சுத்திணறல்
- ▲ அதிகமான வியர்வை

தேவையான பொருட்கள்

1. பேர்ச்சம்பழம்.

செய்முறை :

பேர்ச்சம்பழம் நான்கை முதல் நாள் மதியம் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி குறையும்.

படபடப்பு குறைய

திராட்சைப் பழங்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு துளசிச் சாற்றை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயத்தில் ஏற்படும் படபடப்பு குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ அதிகமான வியர்வை
- ▲ படபடப்பு

தேவையான பொருட்கள்

1. திராட்சைப்பழம்
2. துளசிச் சாறு

செய்முறை :

திராட்சைப் பழங்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்து சாறு எடுத்து அதனுடன் சம அளவு துளசிச் சாற்றை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயத்தில் ஏற்படும் படபடப்பு குறையும்.

படபடப்பு குறைய

புண்டை சுட்டு சாப்பிட்டு பின்பு தண்ணீர் குடித்தால் படபடப்பு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ **இதய நோய்கள்**

தேவையான பொருட்கள் :

1. புண்டு.

செய்முறை :

புண்டை நன்கு சுட்டு தோலை உரித்து சாப்பிடவேண்டும். சாப்பிட்ட பிறகு தண்ணீர் குடித்தால் படபடப்பு குறையும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி குறைய

பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, சாலாமிசிரி ஆகியவற்றை எடுத்து கரும்புச்சாற்றில் ஊறவைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ **நரம்புத் தளர்ச்சி**

▲ **கைகால் நடுக்கம்**

▲ **உடல் சோர்வாக காணப்படுதல்**

▲ **தலைச்சுற்றல்**

தேவையான பொருட்கள்

1. பாதாம் பருப்பு

2. பிஸ்தாப் பருப்பு

3. முந்திரிப் பருப்பு

4. சாலாமிசிரி

5. கரும்புச்சாறு

செய்முறை :

பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, சாலாமிசிரி ஆகியவற்றை தலா 10 கிராம் எடுத்து அதனுடன் 200 மில்லி கரும்புச்சாற்றை கலந்து அரைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி குறையும்.

தும்மல்

நல்லெண்ணெய் குடித்தால் தும்மல் நின்றுவிடும்.

அறிகுறிகள்

▲ தும்மல்

▲ சளி

தேவையான பொருட்கள்

1. நல்லெண்ணெய்

செய்முறை:

தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் குடித்தால் தும்மல் நின்று மூக்கில் தண்ணீர் வடிவது நிற்கும்.

கண் பார்வை தெளிவாக

சீரகம், கொத்தமல்லி விதை மற்றும் வெல்லம் ஆகிய மூன்றையும் எடுத்து நன்றாக இடித்து பொடியாக்கி சலித்துக் கொண்டு காலை, மாலை இந்த பொடியை சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்து வந்தால் கண் பார்வை தெளிவாகும்.

அறிகுறிகள்

▲ மாங்கலான பார்வை

தேவையான பொருட்கள்

1. சீரகம்

2. கொத்தமல்லி விதை

3. வெல்லம்

செய்முறை:

சம அளவு சீரகம், கொத்தமல்லி விதை மற்றும் வெல்லம் ஆகிய மூன்றையும் எடுத்து நன்றாக இடித்து பொடியாக்கி சலித்துக்கொண்டு காலை, மாலை இந்த பொடியை சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்து வந்தால் கண் பார்வை தெளிவாகும்.

இடைவிடாத தும்மல் குணமாக

முசுமுசுக்கை இலையை அரைத்து தட்டி தோசை மாவில் கலந்து சாப்பிட இடைவிடாத தும்மல் குணமாகும்.

அறிகுறிகள்

1. அடிக்கடி தும்மல்.

தேவையான பொருட்கள்

1. முசுமுசுக்கை இலை.

செய்முறை :

முசுமுசுக்கை இலையை சுத்தம் செய்து அரைத்து தட்டி தோசை மாவில் கலந்து தோசை செய்து காலை நேரம் சாப்பிட இடைவிடாத தும்மல் குணமாகும்.

கண்பார்வை அதிகரிக்க

கரட், துவரம்பருப்பு, தேங்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண்பார்வை திறன் குறைவாக காணப்படுதல்

▲ கண்பார்வை மங்கலாக காணப்படுதல்

தேவையான பொருட்கள்

1. கரட்

2. துவரம் பருப்பு

3. தேங்காய்

செய்முறை :

கரட்டை நூறு கிராம் எடுத்து கழுவி பொடியாக நறுக்கி அதனுடன் துவரம் பருப்பு, தேங்காய் ஆகியவற்றை சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

கண் நோய்கள் குறைய

பாகல் இலைகளை சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் ஆறு மிளகைச் சேர்த்து மைப்போல அரைத்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பாக கண்களைச் சுற்றிக் கனமாகப் பூசவேண்டும். பின்பு காலையில் எழுந்தவுடன் கழுவி விடவேண்டும். இவ்வாறு ஒருவாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண் பார்வை குறைபாடு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

▲ கண் பார்வை மங்கலாக காணப்படுதல்

▲ மாலைக் கண் நோய்

தேவையான யொருட்கள்

1. பாகல் இலை

2. மிளகு

செய்முறை :

பாகல் இலைகளை சிறிதளவு எடுத்து அதனுடன் ஆறு மிளகைச் சேர்த்து மைப் போல் அரைத்து இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பாக கண்களை சுற்றிக் கனமாகப் பூசவேண்டும். பின்பு காலையில் எழுந்தவுடன் கழுவிவிடவேண்டும். இவ்வாறு ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் கண்பார்வை குறைபாடு குறையும்.

வலிப்பு குறைய

வசம்பு, மயிலிறகுச் சாம்பல், வெள்ளைப் பூண்டு, புங்காங்கொட்டை (பூந்திக் கொட்டை) ஆகியவற்றை துளசிச்சாற்றை விட்டு அரைத்து வேப்ப எண்ணெயில் கரைத்து நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்தத் தைலத்தை உடலில் தேய்த்து வந்தால் வலிப்பு நோய் குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ நரம்புத் தளர்ச்சி
- ▲ மூளையில் நீர் சேர்தல்
- ▲ மூளையில் வீக்கம் ஏற்படுதல்
- ▲ மூளை பலவீனம்
- ▲ மண்டை ஓட்டில் காயம் ஏற்படுதல்

தேவையான யொருட்கள் :

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1. வசம்பு | 2. மயிலிறகுச் சாம்பல் |
| 3. வெள்ளைப் பூண்டு | 4. புங்காங் கொட்டை (பூந்திக் கொட்டை) |
| 5. வேப்ப எண்ணெய் | 6. துளசிச்சாறு |

செய்முறை :

வசம்பு, மயிலிறகுச் சாம்பல், வெள்ளைப் பூண்டு, புங்காங்கொட்டை ஆகியவற்றை துளசிச் சாற்றை விட்டு அரைத்து வேப்ப எண்ணெயில் கரைத்து காய்ச்சி வடிகட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்த தைலத்தை உடலில் தேய்த்து வந்தால் வலிப்பு நோய் குறையும்.

தும்மல் குறைய

பப்ளிமாசு பழங்களை எடுத்து நறுக்கி அதனுடன் எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தும்மல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ தும்மல்

தேவையான பொருட்கள்

1. பப்ளிமாசு பழம்
2. எலுமிச்சை பழச்சாறு
3. தேன்

செய்முறை :

பப்ளிமாசு பழங்களை எடுத்து நறுக்கி அதனுடன் எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக காய்ச்சி சிறிது தேன் கலந்து காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தும்மல் குறையும்.

பதற்றம் குறைய

அப்பிள் பழச்சாறு, அத்திப்பழச்சாறு இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் பதற்றம் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ பதற்றம்

▲ நரம்புத் தளர்ச்சி

தேவையான பொருட்கள்

1. அப்பிள் பழச்சாறு.
2. அத்திப் பழச்சாறு.

செய்முறை :

அப்பிள் பழம், அத்திப்பழம் இரண்டையும் சுத்தம்செய்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் சாறுகளை ஒன்றாகக் கலந்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வந்தால் பதற்றம் குறையும்.

இருமலுக்கான இளகல்

கீழ்கண்ட மூலிகைகளை முறைப்படி இடித்து சலித்து இதனுடன் தேனை ஊற்றி இளகல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

1. திப்பிலி - 100 கிராம்
2. மிளகு - 50 கிராம்
3. அதிமதுரம் - 50 கிராம்
4. கருஞ்சீரகம் - 50 கிராம்
5. ஓமம் - 25 கிராம்
6. சீரகம் - 25 கிராம்
7. தேன் - 600 கிராம்

செய்முறை :

திப்பிலியை சுத்தம் செய்து கொண்டு மிளகுகடன் மண் பாத்திரத்தில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை தட்டி பசும்பாலில் 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

கருஞ்சீரகத்தை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் போட்டு 200 மி.லி எலுமிச்சை பழச் சாற்றை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தி கொள்ளவும்.

ஓமத்தையும், சீரகத்தையும் ஒன்றாக போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து கொள்ளவும்.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து இடித்து 1 மணி நேரம் வெயிலில் உலர்த்தி மீண்டும் இடித்து சலித்துக் கொள்ளவும்.

சலித்த மருந்தை ஒரு மண் பாளையில் போட்டு சிறுக சிறுக தேனை ஊற்றி மரக்கரண்டியால் கிண்டி 3 நாட்களுக்கு காற்று புகாமல் மூடி வைத்து பிறகு பயன்படுத்தவும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- ▲ காலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும். மாலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும் சாப்பிட்டு சிறிது வெந்நீர் குடித்து வந்தால் இருமல் குறையும்.

குறிப்பு :

- ▲ தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள், கிழங்கு வகைகள், இளநீர், புலாவண்ணவு ஆகியவற்றை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவும்.

தொண்டைப் புண் குறைய

மிளகு, பூள் மற்றும் கிராம்புத்தாள் எடுத்துவிட்டு கூடேற்றி தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ தொண்டைப்புண்

▲ தொண்டைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. கிராம்புத்தாள்
2. மிளகுத்தாள்
3. தேன்

செய்முறை :

1 தேக்கரண்டி மிளகுத்தாள் மற்றும் கிராம்புத்தாள் எடுத்து 1 டம்ளர் நீர் விட்டு சிறிது கூடேற்றி எடுத்து அதில் சிறிது தேன் கலந்து வெதுவெதுப்பான கூட்டில் குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.

குரல் வளம் பெற

மாவிளையை இடித்துச் சாறு எடுத்து அதே அளவு தேன், பால், பசும் நெய் ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குரல் வளம் பெறும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ குரல் கரகரப்பாக காணப்படுதல்
- ▲ மெதுவாகப் பேசுதல்
- ▲ தெளிவற்ற பேச்சு

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாவிளைச் சாறு
2. தேன்
3. பால்
4. பசு நெய்

செய்முறை :

மாவிளையை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாவிளைச் சாற்றுடன் அதே அளவு தேன், பால், பசும்நெய் ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குரல் வளம் பெறும்.

தொண்டைக் கரகரப்பு குறைய

வல்லாரைச் சாற்றில் அரிசித்திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். உலர்த்திய அரிசித்திப்பிலியை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு குறையும்.

அறிகுறிகள் :

- ▲ தொண்டைக் கரகரப்பு

தேவையான பொருட்கள் :

1. வல்லாரைச் சாறு
2. அரிசித் திப்பிலி

செய்முறை :

வல்லாரையை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சாற்றில் அரிசித்திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். உலர்த்திய அரிசித்திப்பிலியை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

பல் வலி குறைய

கடுகு எண்ணெய் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வெளிப்புறமாக தாடைகளில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் பல் வலி குறையும். தாடைகள் மற்றும் பல் ஈறுகள் பலம் பெறும்.

அறிகுறிகள்

▲ பல்வலி

▲ பலவீனமான ஈறுகள்

தேவையான பொருட்கள்

1. கடுகு எண்ணெய்

2. உப்பு

செய்முறை :

கடுகு எண்ணெய் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வெளிப்புறமாக தாடைகளில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் பல் வலி குறையும். தாடைகள் மற்றும் பல் ஈறுகள் பலம் பெறும்.

தொண்டை நோய்கள் குறைய

பூவரசு மரவேர், பட்டை இரண்டையும் இடித்து கஷாயம் செய்து கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ தொண்டை வலி

▲ தொண்டை கரகரப்பு

▲ தொண்டையில் ஏற்படும் புண்

தேவையான பொருட்கள்

1. பூவரசுமர வேர், பட்டை

செய்முறை :

பூவரசுமர வேர், பட்டை இரண்டையும் இடித்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.

தொண்டை புண் குறைய

வேப்பம் பூ, வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றை கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு மூடி 15 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்து வந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ தொண்டை புண்
- ▲ தொண்டை எரிச்சல்

தேவையான பொருட்கள்

1. வேப்பம் பூ
2. வெண்டைக்காய்

செய்முறை :

வேப்பம் பூ, வெண்டைக்காயை 12 துண்டாக நறுக்கி இரண்டையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு மூடி 15 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்துவந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் குறையும்.

இருமலுக்கான இளகல்

கீழ்க்கண்ட மூலிகைகளை முறைப்படி இடித்து சலித்து இதனுடன் தேனை ஊற்றி இளகல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ இருமல்

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. திப்பிலி - 100 கிராம் | 2. மிளகு - 50 கிராம் |
| 3. அதிமதுரம் - 50 கிராம் | 4. கருஞ்சீரகம் - 50 கிராம் |
| 5. ஓமம் - 25 கிராம் | 6. சீரகம் - 25 கிராம் |
| 7. தேன் - 600 கிராம் | |

செய்முறை :

திப்பிலியை சுத்தம் செய்து கொண்டு மிளகுடன் மண் பாத்திரத்தில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை தட்டி பசும்பாலில் 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தவும்.

கருஞ்சீரகத்தை ஒரு மண் பாத்திரத்தில் போட்டு 200 மி.லி எலுமிச்சை பழச் சாற்றை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தி கொள்ளவும்.

ஓமத்தையும், சீரகத்தையும் ஒன்றாக போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து கொள்ளவும்.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து இடித்து 1 மணி நேரம் வெயிலில் உலர்த்தி மீண்டும் இடித்து சலித்துக் கொள்ளவும்.

சலித்த மருந்தை ஒரு மண் பானையில் போட்டு சிறுக சிறுக தேனை ஊற்றி மரக்கரண்டியால் கிண்டி 3 நாட்களுக்கு காற்று புகாமல் மூடி வைத்து பிறகு பயன்படுத்தவும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

- ▲ காலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணிக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவும் சாப்பிட்டு சிறிது வெந்நீர் குடித்து வந்தால் இருமல் குறையும்.

குறிப்பு :

- ▲ தயிர், குளிர்ந்த பானங்கள், கிழங்கு வகைகள், இளநீர், புலாலுணவு ஆகியவற்றை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவும்.

தொண்டைப் புண் குறைய

மிளகுத்தாள் மற்றும் கிராம்புத்தாள் எடுத்துவிட்டு சூடேற்றி தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ தொண்டைப்புண்
- ▲ தொண்டைவலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. கிராம்புத்தாள்
2. மிளகுத்தாள்
3. தேன்

செய்முறை :

1 தேக்கரண்டி மிளகுத்தாள் மற்றும் கிராம்புத்தாள் எடுத்து 1 டம்ளர் நீர் விட்டு சிறிது சூடேற்றி எடுத்து அதில் சிறிது தேன் கலந்து வெதுவெதுப்பான சூட்டில் குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.

குரல் வளம் பெற

மாவிசையைய இடித்துச் சாறு எடுத்து அதே அளவு தேன், பால், பசும் நெய் ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குரல் வளம் பெறும்.

அறிஞர்கள்

▲ குரல் கரகரப்பாக காணப்படுதல்

▲ மெதுவாகப் பேசுதல்

▲ தெளிவற்ற பேச்சு

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாவிலைச் சாறு

2. தேன்

3. பால்

4. பசு நெய்

செய்முறை :

மாவிலையை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாவிலைச் சாற்றுடன் அதே அளவு தேன், பால், பசும்நெய் ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குரல் வளம் பெறும்.

தொண்டை கரகரப்பு குறைய

வல்லாரைச் சாற்றில் அரிசித்திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். உலர்த்திய அரிசித்திப்பிலியை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

அறிஞர்கள் :

▲ தொண்டை கரகரப்பு

தேவையான பொருட்கள் :

1. வல்லாரைச் சாறு

2. அரிசித் திப்பிலி

செய்முறை :

வல்லாரையை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சாற்றில் அரிசித்திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். உலர்த்திய அரிசித்திப்பிலியை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

தொண்டை கரகரப்பு குறைய

மாவிலையை தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை குடித்து வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

அறிஞர்கள் :

▲ தொண்டை கரகரப்பு

▲ தொண்டை வலி

தேவையான பொருட்கள் :

1. மாவிலை

செய்முறை :

மாவிலைகளை எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை குடித்து வந்தால் தொண்டை கரகரப்பு குறையும்.

பல் வலி குறைய

கடுகு எண்ணெய் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வெளிப்புறமாக தாடைகளில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் பல் வலி குறையும். தாடைகள் மற்றும் பல் ஈறுகள் பலம் பெறும்.

அறிகுறிகள்

▲ **பல்வலி**

▲ **பலவீனமான ஈறுகள்**

தேவையான பொருட்கள்

1. கடுகு எண்ணெய்

2. உப்பு

செய்முறை :

கடுகு எண்ணெய் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து வெளிப்புறமாக தாடைகளில் தடவி நன்கு தேய்த்து வந்தால் பல் வலி குறையும். தாடைகள் மற்றும் பல் ஈறுகள் பலம் பெறும்.

தொண்டை நோய்கள் குறைய

பூவரசு மரவேர், பட்டை இரண்டையும் இடித்து கஷாயம் செய்து கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.

அறிகுறிகள்

▲ **தொண்டை வலி**

▲ **தொண்டை கரகரப்பு**

▲ **தொண்டையில் ஏற்படும் புண்**

தேவையான பொருட்கள்

1. பூவரசுமர வேர், பட்டை

செய்முறை :

பூவரசுமர வேர், பட்டை இரண்டையும் இடித்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி கஷாயம் செய்து கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் குறையும்.

தொண்டை புண் குறைய

வேப்பம்பூ, வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றை கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு மூடி 15 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்து வந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் குறையும்.

அறிகுறிகள்

- ▲ தொண்டை புண்
- ▲ தொண்டை எரிச்சல்

தேவையான பொருட்கள்

1. வேப்பம்பூ
2. வெண்டைக்காய்

செய்முறை :

வேப்பம்பூ, வெண்டைக்காயை 12 துண்டாக நறுக்கி இரண்டையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு மூடி 15 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்துவந்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் புண் குறையும்.

வறட்டு இருமல் குறைய

கிராம்பை இடித்துப் பொடி செய்து அதனுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

தேவையான பொருட்கள்

1. கிராம்பு பொடி
2. பனங்கற்கண்டு
3. பால்

செய்முறை :

கிராம்பை இடித்துப் பொடிசெய்து கொள்ளவேண்டும். அந்த பொடியுடன் பனங்கற்கண்டை சேர்த்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குறையும்.

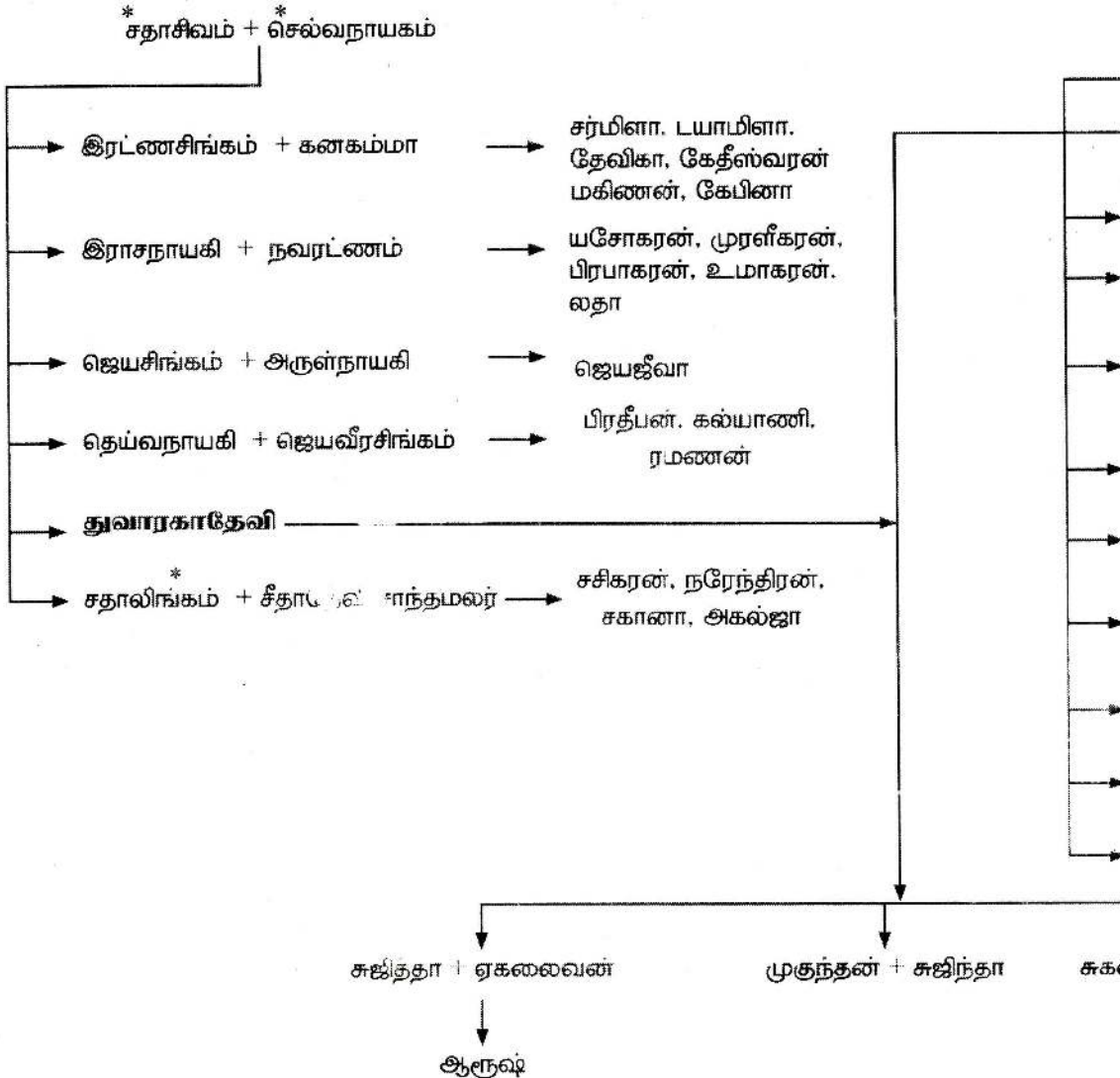
நாவெழா நிலையில் நன்றி நவில்கின்றோம்

“நன்றி மறப்பது நன்றன்று நன்றல்லது
அன்றே மறப்பது நன்று”

கடந்த 21.03.2017 அன்று இறைநிழல் சென்றடைந்த எங்கள் குடும்பத் தலைவி திருமதி துவாரகாதேவி ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா அவர்கள் இறைபதமடைந்த செய்திகேட்டு உடன் வந்து உதவிகள் செய்த உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கும் சிறுதிக் கிரியைகளில் கலந்துகொண்டவர்களுக்கும், தொலைபேசி மூலம் அனுதாபம் தெரிவித்தோருக்கும், மலர்கள், மலர் மாலைகள், மலர் வளையங்கள் வைத்து அஞ்சலி செய்தவர்களுக்கும் கண்ணீர் அஞ்சலிப் பிரசாங்கள், பதாதைகள் மூலம் தங்கள் அனுதாபங்களைத் தெரிவித்தவர்களுக்கும் சிறுதி யாத்திரையில் கலந்து கொண்டோருக்கும் சீன்று வரை பலவழிகளிலும் வேண்டிய உதவிகள் நல்கி ஆறுதல் வழங்கிய அனைவருக்கும் மற்றும் அந்தியேட்டி வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு அன்னாரின் ஆத்மசாந்திக்காகப் பிரார்த்தித்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள் யாவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்.







மீசாலை சோலையம்மன் கோயிலை அறியாதவர்கள் எவருமே இருக்கமாட்டார்கள். கி.பி. 1600 ஆம் ஆண்டு வரலாற்றைக் கொண்ட இந்த ஆலயம் சாதாரண ஆலயங்களைப் போல் அல்லாது பிரமிப்பையும் வியப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய இயற்கைச் சூழலில் அமைந்திருக்கின்றது. பெயருக்கேற்றால் போலவே அக்கோயிலை கருநாவல், கொன்றை, கொக்கட்டி, கிஞ்சா, கூகைமா, மகிழமரம் என்பன போன்ற மரங்கள் நிறைந்த சோலைகளால் சூழ்ந்திருக்கின்றன. இங்குள்ள இயற்கைச் சூழல் ஒருவித மன அமைதியை அளிக்கக்கூடியது. கோயிலின் சூழலில் அமைந்துள்ள ஆலமரமும் அதுசார் பகுதியும் இக்கோயிலுக்கு மேலும் அழகை மெருகட்டுகின்றது. ஆனால் இவ்வளவுக்கும் கோயிலின் அமைப்பும் அளவும் பெரியதாக இல்லையாயினும் இங்கிருக்கும் இயற்கையே இக் கோயிலைப் பிரமிக்கத்தக்க வடிவையும் சிறப்பையும் தன்னகத்தே கொண்டதாய் அமைந்துள்ளது.