



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கே...

RAMRAJ

காப்டன்

வேட்கள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 5 • இதழ் 12 • மே 2021 • விலை ரூ.18/-

வென்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

ஆரோக்கியம்

சிறப்பிதழ்





SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

Available in 50+ Colours
as plain and printed.

Crafted for comfort



LINEN DHOTIS • SHIRTS • FABRICS

A Premium Product from



Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காப்டன்
வேப்டிகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

நலமுடன் நாம்
நூறாண்டுக் காலம்
வளம் பெற்று வாழ்வதற்கு
வழிகாட்டும்
அக்கறை ஆலோசனைகளின்
பொக்கிஷமாக

ஆரோக்கியம்
சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



வணக்கம்.

உலகப் புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் விளையாட்டு வீராங்கனை மார்ட்டினா நவரத்திலோவா. 43 வயதில் கூட உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு வெற்றிபெற்றார். மற்றவர்களுக்கு ஓய்வூதியும் வயது 60 என்றால், விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அது 35 வயது. பொதுவாக, 35 வயதிற்குள் விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் உறுதித் தன்மை குறையத் தொடங்கிவிடும். பெரிய சாதனைகள் செய்தவர்கள்கூட, அனுபவமற்ற இளையவர்களின் வேகத்திற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் தடுமாறுவார்கள். அத்தகைய சூழலில், 'இந்த வயதிற்கு மேல் ஓய்வூதியை நல்லது' என்று விளையாட்டு விமர்சகர்கள் அறிவுரை வழங்குவார்கள்.

ஆனால், 40 வயதைக் கடந்தபிறகும் மார்ட்டினா சாதனைகள் செய்ததை உலகமே ஆச்சர்யமாகப் பார்த்தது. "உங்கள் உடல் உறுதித்தன்மை, விளையாட்டு நேர்த்தி எல்லாமே இத்தனை வயதைக் கடந்தபிறகும் அப்படியே இருக்கிறது. உங்களால் எப்படி அதே திறனுடன் டென்னிஸ் விளையாட முடிகிறது?" என்று அவரிடம் பலர் கேட்டனர். அதற்கு மார்ட்டினா, "டென்னிஸ் பந்திற்கு என் வயது தெரியாது. சிறப்பாக விளையாட வேண்டுமென்று, உடல் ஆரோக்கியத்தில் அதிக அக்கறையுடன் இருக்கிறேன்" என்று பதில் சொன்னார். உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமே, நாம் செய்ய நினைக்கிற நல்ல காரியங்களை சிறப்பாகச் செய்ய துணை நிற்கும்.

திரைப்பட நடிகராக மட்டுமின்றி, மனிதநேயப் பண்பாளராகவும் மக்களின் மனதில் இடம்பெற்ற நடிகர் விவேக் அவர்களின் திடீர் மரணம் பேரதிர்ச்சியை உண்டாக்கியது. நட்பும் அன்பும் பாராட்டுகிற அவரின் புன்னகை மனதிலிருந்து நீங்க மறுக்கிறது. திறமையான

கலைஞர்கள் நிறைய பேர் இருக்கலாம். ஆனால், அவர்களில் சமூக அக்கறை கொண்டவர்களாக வெகு சிலரே இருக்கிறார்கள். அவர்களில் முதன்மையானவர், நடிகர் விவேக். அவர் மேற்கொண்ட பசுமைப் பணிகள் மற்றும் சமூக சேவைகளில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இணைந்து செயல்பட்டிருக்கிறது. தனிப்பட்ட முறையில் நல்ல நண்பராகவும் என் மீது அன்பு செலுத்திய நல்ல மனிதரின் இழப்பை ஏற்க முடியவில்லை.

நடிகர் திலகம், மக்கள் திலகம், இசைஞானி, சூப்பர் ஸ்டார் போன்ற பட்டங்கள் எப்படி நூறு சத விகிதம் அந்தந்தக் கலைஞர்களுக்குப் பொருந்தியதோ, அதேபோல 'சின்னக் கலைவாணர்' என்கிற பட்டமும், 'ஜனங்களின் கலைஞன்' என்கிற பட்டமும் அவருக்குப் பொருத்தமானவை. நகைச்சுவை என்பது பொழுதுபோக்குவதற்காக என்ற கருத்தை மாற்றிக் காட்டியவர் விவேக். சார்லி சாப்ளின் நகைச்சுவையுடன் மக்களுக்கு பல நல்ல கருத்துகளைக் கூறினார். நமது 'கலைவாணர்' என்.எஸ்.கிருஷ்ணன் அவர்களும் மக்கள் விழிப்புணர்வு பெற தனது கலைத்திறமையைப் பயன்படுத்தினார். அந்த வரிசையில் வைத்து மதிக்கத்தக்கவர் விவேக். ஒருவரின் மரணத்திற்கு மரக்கன்றுகளை நட்டு ரசிகர்கள் அஞ்சலி செலுத்தியது, அவர் வாழ்ந்த பெருமைமிகு வாழ்வை நமக்குக் காட்டும்.

குடும்பம், சமூகம், நண்பர்கள் என மற்றவர்களைப் பற்றி நாம் அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறோம். ஆனால் நம்முடைய உடல்நலம் பற்றி உரிய கவனமின்றி இருந்துவிடுகிறோம். '50 வயதைக் கடந்துவிட்டால், வருடத்திற்கு ஒருமுறையேனும் முழுமையான மருத்துவ உடல் பரிசோதனையைச் செய்வது அவசியம்' என மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். அத்தகைய பரிசோதனைகளைச் செய்திருந்திருந்தால், ஒருவேளை விவேக் அவர்களின் இதயத்தில் இருந்த அடைப்பு பற்றி முன்கூட்டியே தெரிய வந்திருக்கலாம்.

கலைத் திறன் மூலமாகவும், சமுதாயத்திற்கு அவர் ஆற்றிய நற்பணிகள் மூலமாகவும் மக்கள் மனதில் நிலையான இடத்தைப் பெற்ற நண்பர் விவேக் அவர்களின் இழப்பு, தனிப்பட்ட முறையில் ஈடு செய்ய முடியாதது.



சரிக்கவும், சிந்திக்கவும் வைத்த அவரின் நகைச்சுவை நமது மனங்களில் மாற்றத்தை உண்டாக்கியது. அடுத்த தலைமுறையினர் மீது அக்கறை கொண்டு அவர் மண்ணில் ஊன்றிய மரங்கள் காலத்திற்கும் அவரை நமக்கு நினைவுபடுத்தும்.

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்று சொன்ன நம் முன்னோர்களின் வாழ்க்கை அனுபவத்தின் மதிப்பை இப்போது நம்மால் நன்றாக உணர முடியும். கடந்த ஆண்டு முழுவதும் உலகத்தை முடக்கிப் போட்ட கொரோனா தொற்று, இரண்டாவது அலையாக நம்மை அலைக்கழிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. கடந்த ஆண்டு கொரோனா பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாத சூழலில் கூட நிலைமை கட்டுக்குள் இருந்தது. முன்னர் ஏற்பட்டதைவிட இப்போது பல மடங்கு நோய்த்தொற்று அதிகமாகி இருக்கிறது.

கொரோனாவை வென்று விட்டதாக நாம் நினைத்துக்கொண்டிருந்தபோது இப்படி அது மீண்டும் தாக்குகிறது. முகக்கவசம் அணியாமலும், தனி மனித இடைவெளியைப் பின்பற்றாமலும் அலட்சியமாக இருப்பதால்தான் இந்த அளவு அதிகமான நோய்த்தொற்று ஏற்படுகிறது. பொதுவாகவே ஆரோக்கியத்தின் மதிப்பை அலட்சிய மனப்பான்மை குறைக்கிறது.

மனிதர்கள் செய்த எல்லா வேலைகளுக்கும் இயந்திரங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்ட இந்தக் காலகட்டத்தில், நம் வாழ்நாளில் உடல் ஆரோக்கியத்தில்தான் அதிகமான அலட்சியம் நாம் காட்டுகிறோம். நம்மைப் பார்த்தே நம் குழந்தைகள் எதையும் கற்கிறார்கள். ஆரோக்கியம் இல்லாத வாழ்க்கைமுறைக்கும் அவர்கள் நம்மால்தான் பழுகுகிறார்கள். இதன் விளைவாக சின்னக்குழந்தைகள்

உடல் பருமன், கண் பார்வைக் குறைபாடு, செரிமானக் கோளாறு என பலவகையான ஆரோக்கியக் குறைபாடுகளுடன் வளர்கிறார்கள். பல மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வீடியோ கேம் விளையாடுகிறார்கள். ஆரோக்கியத்தின் அவசியத்தை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய பெரியவர்கள், பல மணி நேரம் தொலைக்காட்சி, சமூக வலைதள பொழுதுபோக்குகளில் மூழ்கிப் போகிறார்கள்.

ஒரு படையெடுப்பைப் போல பரவி வரும் கொரோனா தொற்று இரண்டாவது அலை குறித்து வல்லுனர்கள் அக்கறையுடன் எச்சரிக்கிறார்கள். தவறாமல் முகக்கவசம் அணிவதும், தனிமனித இடைவெளியைப் பின்பற்றுவதும், கூட்டமாகக் கூடுவதைத் தவிர்ப்பதும், அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுவதும் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை தரும். ‘எனக்குக் கொரோனா வராது, தடுப்பூசி போடுவது ஆபத்து, கொரோனா தொற்று என்பதே பொய்’ போன்ற அறியாமை மிகுந்த கருத்துகளை நம்பவோ, மற்றவர்களுக்குப் பரப்பவோ செய்யாமல் இருப்போம். உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய இந்த அறியாமை, வைரஸ் கிருமிகளைவிட ஆபத்தானது.

ஒவ்வொரு தனிமனிதரும் தங்கள் உடல்நலன் மீது அக்கறையுடனும், விழிப்புணர்வுடனும் இருப்பது மட்டுமே நல்வாழ்வுக்கான வழி. ஆரோக்கியத்தின் அவசியத்தை நினைவுபடுத்தும் சிறப்பிதழாக இம்மாத ‘வெண்மை எண்ணங்கள்’ மலர்கிறது. ஆரோக்கியம் காத்து, பாதுகாப்புடன் வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்..!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்



ஆரோக்கியமான

வாழ்க்கை
இதுதான்!



மேற்படிப்பு மற்றும் வேலை போன்ற விஷயங்களில் எதைத் தேர்வு செய்வது என்று ஓர் இளைஞனுக்குக் குழப்பம். தன் தந்தையிடம் போய் ஆலோசனை கேட்டான். ஒரு நண்பனைப் போல நினைத்து மகனிடம் பழகுவார் அந்தத் தந்தை. அவர் சிரித்தபடி பதில் சொன்னார். “உன் மனம் சொல்லும் பாதையில் செல். ஆனால், வழியில் பார்க்கும் எல்லாவற்றையும் ரசித்து அனுபவிக்க மறந்துவிடாதே. பயணத்தில் அனுபவம்தான் முக்கியம், எங்கு செல்கிறோம் என்பது முக்கியம் இல்லை. ஏனெனில், எந்தப் பாதையும் உன்னை எங்கும் கூட்டிச் செல்லப் போவதில்லை.”

‘எதைச் செய்தாலும் மகிழ்ச்சியாகச் செய்யுங்கள். அதுவே வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைத் தரும்’ என்பதே இந்த சம்பவம் உணர்த்துவது. ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் ஒருவரால் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடிந்தால், அதுவே ஆரோக்கியமான வாழ்வு.

‘ஆரோக்கியம்’ என்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு அர்த்தம் வைத்திருக்கிறார்கள். தினம் தினம் ஜிம்முக்குச் சென்று உடலைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்கும் இளைஞர் ஒருவருக்கு, வலிமையான உடலும் எதையும் செய்து முடிக்கிற அளவுக்கு உடல்பலம் இருப்பதும் தான் ஆரோக்கியம். நல்ல வாழ்க்கைமுறைக்குப் பழகியிருக்கும் நடுத்தர வயது மனிதர் ஒருவருக்கு, நாள் முழுக்க உற்சாகமாக உழைக்க முடிகிற உடல் வலிமையும், இரவில் படுத்ததுமே தூக்கம் வருகிற மனநிலையும் தான் ஆரோக்கியம். முதுமையிலோ, யாரையும் சார்ந்திருக்கும் தன் வேலைகளை தானே செய்துகொள்ள முடிகிற அளவுக்கு உடல் ஒத்துழைத்தாலே ஆரோக்கியம் என கருதப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான உடல்நிலை நமக்கு இருக்கிறது என்பதை கீழ்க்கண்ட விஷயங்களை வைத்து முடிவு செய்யலாம். நாள் முழுக்க நமக்கான வேலைகளைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்ய முடிகிறதா? அதில் எந்த ஒரு

கட்டத்திலும் களைத்துப் போகாமல் இருக்கிறீர்களா? 'எதுவும் செய்யாமல் சும்மா இருந்தாலே போதும்' என்ற உணர்வு மனதில் எழாமல் இருக்கிறதா? ஒவ்வொரு வேளை உணவு சாப்பிட்டதும் உடலுக்குப் புத்துணர்வு கிடைக்கிறதா? இரவில் படுத்த சில நிமிடங்களில் தூங்க முடிகிறதா? குறைந்தபட்சம் ஏழு மணி நேரம் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாமல் தூங்க முடிகிறதா? காலையில் அலாரம் அடிக்காமலே தினம் தினம் சரியான நேரத்தில் கண் விழிக்கிறீர்களா? அப்படியானால், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்கள் என அர்த்தம்.

வாழ்க்கையில் பலருக்கு இந்த அடிப்படையான விஷயங்களே கடினமான செயல்களாக மாறியிருப்பது உண்மை. அதற்குக் காரணம், நம் வாழ்க்கைமுறையில் ஏற்பட்ட குழப்பங்கள்தான். அதிகாலையில் கண் விழிப்பது, தினம் தினம் தவறாமல் நடைப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வது, தியானம் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் மூலம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது, சரிவிகித சத்துகள் கொண்ட ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிடுவது, நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் எல்லோருடனும் நட்பாகப் பழகுவது, மனதுக்கு உற்சாகம் தரும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது, இரவில் நன்கு உறங்குவது என்று இருந்தாலே ஆரோக்கியம் உறுதியாகக் கிடைக்கும்.

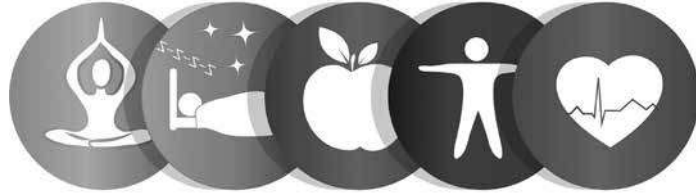
'உடல் ஒல்லியாக இருப்பதுதான் ஆரோக்கியம், குண்டாக இருப்பது ஆரோக்கியம் இல்லை' என சிலர் நினைக்கிறார்கள். நோய்கள் எதுவும் இல்லாத உடலே ஆரோக்கியத்துக்கு அடித்தளம் என்பது பலரின் கருத்து. ஆரோக்கியம் என்பது வெறுமனே உடல்நிலையால் மட்டுமே அளக்கப்படுவதில்லை. உடல், மனம், உணர்வு என எல்லாமே நன்றாக இருக்க வேண்டும். சமூகத்தில் எல்லோருடனும் உற்சாகமாக இணைய முடிகிற பழக்கம் வேண்டும். இந்த எல்லாமும் இருப்பதுதான் உடல் ஆரோக்கியம்.

உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது மட்டுமே போதாது. வாழ்க்கையும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். அது என்ன வாழ்க்கை ஆரோக்கியம்? கடிவாளம் கட்டிய குதிரை போல, ஏதோ ஒரு விஷயத்தின் பின்னாலேயே வாழ்நாள் முழுக்க ஓடுவார்கள் பலர். தாங்கள் செய்யும் வேலை மட்டுமே சிலருக்கு முக்கியம், அந்த நினைப்பில் குடும்பத்தை கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவார்கள். பணம் மட்டுமே முக்கியம் என அதைத் தூரத்துவார்கள் சிலர், தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைக்கூட கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள். சிலருக்குப் பணத்தைவிட பக்தி முக்கியமாக இருக்கும். கோயில், வழிபாடு, திருப்பணி என்றே வாழ்க்கை முழுக்க இருப்பார்கள். சிலருக்கு வேலையையும் குடும்பத்தையும் தாண்டி தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சிதான் முக்கியம். நண்பர்களுடன் சுற்றுலா, பொழுதுபோக்கு, போதைகளில் திளைப்பது என்று வாழ்க்கையை ஓட்டுவார்கள். தாங்கள் பெற்ற

குழந்தைகளைவிட வளர்ப்புப் பிராணிகள் மீது அதிக பாசம் காட்டும் மனிதர்களும் இங்கு உண்டு.

இப்படி ஏதோ ஒன்றின் பின்னால் இறுதிக்காலம் வரை ஓடிவிட்டு, முதுமையின் தள்ளாட்டத்தில் ஒய்வெடுக்கும்போது, இழுந்தவற்றை நினைத்து வருந்துபவர்கள் உண்டு. வாழ்க்கையில் ஓர் இலக்கு வைத்துக்கொண்டு உறுதியாக அதை நோக்கிப் பயணம் செய்வது அவசியம்தான். ஆனால், அந்தப் பயணத்தின் இனிமையை அனுபவிக்காமல் கடந்து போவது நல்லதல்ல. அப்படி உழைத்து வெற்றியை எட்டும்போது, அதைக் கொண்டாடும் உற்சாகம் இல்லாமல் போய்விடும்.

வாழ்க்கையில் ஒரு சமநிலை இருந்தால், இந்தப் பிரச்சனை வராது. வேலை, குடும்பம், நண்பர்கள், உறவுகள், பொழுதுபோக்கு என எல்லாவற்றுக்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு நாம் மகிழ்ச்சியான அனுபவத்தைத் தர வேண்டும்; நமக்கும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும். நாம் செய்யும் எல்லா செயல்களும் இப்படி மகிழ்ச்சியையும் நிறைவையும் தருவதாக இருந்தால், நாம்



ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

ஒவ்வொரு நாளிலும் நாம் எடுக்கும் முடிவுகளைப் பொறுத்தே அந்த நாளின் ஆரோக்கியம் அமைகிறது. நாம் செய்யும் செயல்களில் நேற்றைவிட இன்று ஒரு துளியாவது முன்னேற்றம் அடைந்திருக்க வேண்டும். அப்படி மேம்படுவதற்குத் தேவைப்படும் பயிற்சியும் கற்றலும் நாம் பெற வேண்டும். நம் கண் முன்னே தெரியும் வாய்ப்புகளில், நமக்கு எது சரி என்று பார்த்து தேர்வு செய்யும் பக்குவம் வேண்டும். அப்படித் தேர்வு செய்யும் பாதையில் முன்னேறிச் சென்று வெற்றியை அடைய வேண்டும்.

ஒரு நோய் வந்தால், நம் உடல் அதை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. டாக்டரிடம் சென்று நம் பெறும் மருந்துகள் அந்தப் போராட்டத்துக்குக் கைகொடுக்கின்றன. அதன் முடிவில் நம் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது. இப்படி எல்லா விஷயங்களிலும் நமக்குத் தெளிவு இருக்க வேண்டும். மன அழுத்தம் தவிர்ப்பது, நம் வாழ்க்கை தொடர்பான எல்லா முடிவுகளுக்கும் பொறுப்பேற்பது, அர்த்தமுள்ள உறவுகளை உருவாக்கிக் கொள்வது, உணவுப்பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கைமுறையை நெறிப்படுத்துவது என்று எல்லா விஷயங்களிலும் தெளிவாக இருந்தால் ஆரோக்கியம் நிரந்தரம். ●

இனிமையே ஆரோக்கியம்!

வாழ்ந்து முடிந்தபிறகு சொர்க்கத்துக்குச் சென்று இனிமையாக வாழ வேண்டும் என்று பலர் ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால், தெளிவாக வாழ்க்கைநெறிகளைப் புரிந்துகொண்டு நடந்தால், இந்த பூமியையே சொர்க்கம் ஆக்கிவிடலாம்.

வாழ்க்கையில் எல்லாமே இனிமையாக இருந்தால், உங்களுக்கு நேர்மறையான உணர்வுகளே கிடைக்கும். உடல் இனிமையாக இருந்தால், உங்களுக்கு நிம்மதி கிடைக்கும். மனம் நிம்மதியாக இருந்தால், உங்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும். சூழ்நிலைகள் இனிமையாக இருந்தால், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். உங்கள் உணர்வுகள் இனிமையாக இருந்தால், உங்களிடமிருந்து அன்பு வெளிப்படும். அடுத்தவர்களின் மனதைப் புரிந்துகொள்ளும் பக்குவம் இருந்தால், உங்களிடம் கருணை வெளிப்படும். உங்கள் இலக்குகள் தெளிவாக இருந்தால், உங்களுக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

இவை எல்லாமே சரியாக அமைந்தால், உங்களுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வு கிடைக்கும்.



மனதை சுத்தம் செய்யுங்கள்!



நம் மனதைக் குழப்பும் விஷயங்கள்தான் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுக்கும். மனதில் பெரிதாகக் குழப்பம் சூழும்போது, கீழ்க்கண்ட ஐந்து விஷயங்களில் ஒன்றைச் செய்யுங்கள். பத்தே நிமிடங்களில் மனம் தெளிவாகிவிடும்.

● இயற்கையான சூழலை ரசித்தபடி, சுற்றிலும் இருக்கும் மனிதர்களைப் பார்த்தபடி வேகமாக வாக்கிங் செல்லுங்கள்.

● கண்களை மூடியபடி அமர்ந்து மூச்சை ஆழமாக இழுத்துவிடுங்கள். நுரையீரல் நிறைகிறது; வயிறு பெரிதாகிறது. சுவாசிக்கும் ஓசை உங்களுக்கே பெரிதாகக் கேட்கிறது. இந்த விஷயங்களில் மனம் கவனம் செலுத்தட்டும்.

● உங்களுக்கு நடனமே ஆடத் தெரியாது என்றாலும் பரவாயில்லை. உற்சாகம் தரும் குத்துப்பாட்டு ஒன்றை இசைக்கவிட்டு, அதன் தாளத்துக்கு ஏற்றபடி நடனம் ஆடுங்கள்.

● வாசனை நிறைந்த எண்ணெயை எடுத்து கைகள், கால்கள், முகம், கழுத்து, தோள்கள் என எல்லா இடங்களிலும் தடவி மசாஜ் செய்யுங்கள். நரம்புகள் இறுக்கம் தளர்ந்து மனதையும் லேசாக்கும்.

● நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பார்த்து வாய்விட்டு சிரியுங்கள். மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள் சுரந்து மனதை சுத்தமாக்கும்.

எல்லாம் உணவே!

உணவு என்பது நாம் வாயால் சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல; நாம் என்னென்ன விஷயங்களைப் பார்க்கிறோமோ, எதையெல்லாம் கேட்கிறோமோ, எதையெல்லாம் படிக்கிறோமோ, நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் மூலம் எதையெல்லாம் பெறுகிறோமோ, அவை எல்லாமே நம் உடலுக்குள் செல்லும் உணவுகள்தான்.

என்னென்ன விஷயங்களை நம் உடலுக்குள் அனுமதிக்கிறோம் என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உடலாலும், உணர்வாலும், மனதாலும் நாம் எவற்றை உண்கிறோமோ, அவையே நமக்கு ஆரோக்கியம் தரும்.



இயற்கையே சிறந்த மருந்து!

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நோய் வந்தால், மனிதர்கள் வேர்களையும் பச்சிலைகளையும் பறித்து சாப்பிட்டார்கள். 'இயற்கையே சிறந்த மருத்துவர்' என்றார்கள். நாகரிகம் வளர வளர, இதெல்லாம் தப்பாகத் தோன்றின. கஷாயங்களாகக் காய்ச்சி மருந்து தயாரித்தார்கள். அப்புறம் கஷாயமும் பழைய பஞ்சாங்கமாகத் தெரிந்தது. அதன்பின் மாத்திரைகள் வந்தன. ஊசிகளும் விலையுயர்ந்த வீரியமான மருந்துகளும் வந்தன. 'இவை எல்லாமே செயற்கையானவை. பக்கவிளைவுகளைத் தரும்' என பலரும் பயப்படுகிறார்கள். இப்போது வேர்கள், நறுமணப் பொருட்கள் மற்றும் பச்சிலைகளிலிருந்து பொருட்களை எடுத்து மாத்திரைகள் மற்றும் மருந்துகளைத் தயாரிக்கிறார்கள். இயற்கையே சிறந்த மருந்து என்பது மீண்டும் உறுதியாகியுள்ளது.

அமைதியே ஆரோக்கியம்!



இன்றைய அவசர உலகில் வாழும் நமக்கு 'அமைதி' யின் மதிப்பு நன்றாகத் தெரியும். சிக்கனலில் காத்திருக்கும்போது வாகனங்கள் எழுப்பும் ஓசை, காதை செவிடாக்கிவிடும். நெடுஞ்சாலை ஓரம் இருக்கும் வீடுகளில் யாரும் தூங்கவே முடியாது. பெருநகரங்களில் வாழும் மக்கள் ஒலி மாசுபாடு காரணமாக உயர் ரத்த அழுத்தம், இதுயநோய், காது இரைச்சல், தூக்கமின்மை போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அமைதியே இவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் மருந்து.

நகர மக்களுக்கு மட்டுமில்லை, வாழ்க்கையில் ஒரு கட்டத்தில் எல்லோருக்குமே அமைதி தேவைப்படுகிறது. அலைபாயும் மனதை அடக்கி வைப்பது அமைதியே. உடல், மனம், ஆன்மாவுக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது அமைதியான சூழல். அமைதியாக ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து செய்யும் தியானம், எப்படிப்பட்ட குழப்பத்துக்கும் தீர்வு தருகிறது.

“அதிக சத்தங்களை எப்போதும் கேட்பது, நம் மூளையில் மனஅழுத்த ஹார்மோன்கள் அதிகமாக சுரக்கக் காரணமாகிறது” என ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழக மருத்துவர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். இது நம் சிந்தனையையும் தவறான திசையில் திருப்பிவிடுகிறது. அமைதியை அனுபவிக்கும் மனதில் மட்டுமே ஆரோக்கிய சிந்தனை பிறக்கிறது.

அமைதியாக இருப்பது என்பது, சத்தங்கள் இல்லாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல! செல்போன், கம்யூட்டர், டி.வி என ஏதேதோ காட்சிகளை எப்போதும் பார்த்துக்கொண்டே இருக்கிறோம். இப்படி ஏராளமான தகவல்களை குப்பையைப் போல மூளைக்குள் திணிப்பதால், நம் மூளை ஓய்வெடுக்க முடியாமல் திணறுகிறது. இப்படி தொடர்ச்சியாக ஏதாவது ஒன்றில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டே இருப்பதால், முடிவுகளை எடுப்பது, சிக்கல்களைத் தீர்ப்பது போன்றவற்றைச் செய்ய முடியாமல் மூளை தவிக்கிறது.

அமைதியை அனுபவிக்கும்போதும், மனதுக்கு அமைதி கொடுக்கும்போதும் மட்டுமே நம்மால் உற்சாகமாக செயல்பட முடியும். தெளிவாக முடிவுகள் எடுக்க முடியும்.

ஆரோக்கிய ரகசியங்கள்!

ஓவ்வொருவரிடமும் தனிப்பட்ட திறமை இருக்கிறது, குறைகளும் இருக்கின்றன. பலமாக பல விஷயங்களும், பலவீனமாக சில விஷயங்களும் இருக்கின்றன. யாரும் இங்கே நூறு சதவிகிதம் கச்சிதமானவர் இல்லை. குறைகளையும் பலவீனங்களையும் மட்டுமே நினைத்து கவலைப்படாமல், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு சில வழிகள்

● செல்போன், தொலைக்காட்சி, கம்ப்யூட்டர் என பொழுதுபோக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு, பயனுள்ள ஏதோ ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அது மூளைக்கும் புத்துணர்வு தரும். பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

● 'இது இப்படி ஆகிவிடுமோ', 'அதன் விளைவாக பாதிப்பு வருமோ' என இன்னும் நடக்காத விஷயங்களை நினைத்து கவலைப்படாதீர்கள். ஒரு விஷயத்தை நினைத்து பயம் வருகிறது என்றால், அதை அச்சமின்றி எதிர்கொள்ளப் பழகுவீர்கள்.

● ஒவ்வொரு நாளும் இரவு தூங்கப் போகும் முன்பு, அன்று நடந்த நிகழ்வுகளை அசை போடுங்கள். அடுத்த நாளுக்காகத் திட்டமிடுங்கள்.

● உங்களுக்கு வாழ்க்கையில் ஓர் இலக்கு இருக்கும். அதேபோல இலக்கு வைத்திருக்கும் வேறு ஒருவரை, சக போட்டியாளராக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவருடன் போட்டி போட்டு உயர்ந்து செல்லுங்கள். போட்டி இருப்பதே எதையும் சுவாரசியம் ஆக்கும்.

● உங்கள் பலம் எது என அறிவது போலவே, பலவீனங்களையும் உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். அவற்றை சரிசெய்துகொள்ளப் பாருங்கள். அல்லது, அந்த பலவீனங்களைத் தாண்டி சாதிப்பதற்கு வழி தேடுங்கள்.

● விமர்சனங்களால் சுருங்கி விடாதீர்கள். அக்கறையான மனிதர்கள் சொல்லும் ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை முழுமையாகக் கேளுங்கள். 'நமக்கு எது சிறப்பாக வரும், நம் தகுதி எது, நாம் போகிற பாதை சரியானதா' என்பதையெல்லாம் நமக்கு உணர்த்துவார்கள் அவர்களே!

● உங்கள் கனவுகளை அடையாளம் காணுங்கள். ஒவ்வொரு நாளிலும் அதில் எந்தக் கட்டத்தை அடைய வேண்டும் என சின்னச்சின்ன லட்சியங்களை வரையறுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

● ஆட்டோக்களின் பின்பக்கம் எழுதியிருக்கும் வாசகம், 'உன் வாழ்க்கை உன் கையில்'. ஒரு டிரைவரின் கையில் ஸ்டியரிங் வீல் இருப்பதால்தான், வாகனம் அவர் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. அதுபோல உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் எடுங்கள். அப்போதுதான் முன்னேற்றம் வரும்.

● நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அதில் நூறு சதவிகிதம் உழைப்பைக் கொடுங்கள்.

உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய முடிகிற ஒரு விஷயத்தை, ஈடுபாடே இல்லாமல் சுமாராகச் செய்யாதீர்கள். அது உங்களை நீங்களே ஏமாற்றிக்கொள்வதற்குச் சமம்.

● உங்களிடம் தவறான பழக்கங்கள் என்னென்ன இருக்கின்றன? அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு சரியான வழி, நல்ல பழக்கங்களால் அந்த நேரத்தை ஈடுசெய்வதுதான். சொல்வதற்குச் சலபமாக இருக்கும்; ஆனால் செய்வதற்குக் கடினம்தான். பழகிப் பார்த்தால் இது வசமாகும்.

● எதிர்மறையாகப் பேசும் மனிதர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள். அதுபோன்ற செய்திகளையும் புறக்கணியுங்கள். அவை உங்களுக்கு எந்த வகையிலும் உயர்வு தராது. வாழ்க்கையின் அடிமட்டத்திலிருந்து உயர்ந்தவர்களைப் பற்றிப் படியுங்கள். அவர்களின் வாழ்க்கைக் கதைகளைக் கேளுங்கள். அது உங்களுக்குள் நேர்மறை எண்ணங்களை ஏற்படுத்தும்.

● வாழ்க்கையின் நெருக்கடியான தருணங்களை சந்திக்கும்போது, உங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த சாதனைகளை அசை போடுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்த நாட்களை நினைவுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். நெருக்கடிகளிலிருந்து மீள்வதற்கு வழி தேட முடியும்.

● 'நம்மால் சாதிக்க முடியுமா' என மனதில் தயக்கம் இருக்கிறதா? உங்கள் திறமை குறித்து சந்தேகம் எழுகிறதா? ஒன்று செய்யுங்கள், இதுவரை வாழ்க்கையில் செய்து பார்க்காத ஒரு சாகசத்தைச் செய்துவிடுங்கள். மலை ஏறுவது, நீண்ட தூர ஓட்டப்பந்தயம், சைக்கிளில் பயணம் செய்து ஆபீஸ் போவது என புது முயற்சிகள் செய்யும்போது உங்கள் கூட்டிலிருந்து வெளியில் வருவீர்கள்.

● எந்த சூழலிலும் உங்கள் கற்பனைத்திறனை இழக்காதீர்கள். பல அறிவியல் கருவிகளும் கற்பனைத்திறன் மிகுந்த விஞ்ஞானிகளால் உருவாக்கப்பட்டவைதான். புதிய முயற்சிகளைச் செய்து சாதித்த பலரும் அபாரமான கற்பனைத்திறன் கொண்டவர்களே! கற்பனைகளே உங்கள் சிந்தனையைக் கூர்மையாக வைத்திருக்கும்.

● உங்கள் திறமையை மற்றவர்கள் சந்தேகப்படலாம். ஏனெனில், அவர்களுக்கு உங்களைப் பற்றி முழுமையாகத்



தெரியாது.

ஆனால், நீங்களே

உங்களை சந்தேகப்படக் கூடாது. அந்த சந்தேகம் உங்களுக்குள் தேவையற்ற பயத்தை ஏற்படுத்தும். பயத்துடன் செய்யும் ஒரு செயலில் ஜெயிக்க முடியாது.

● உங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கும் பயனற்ற பொழுதுபோக்குகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். நேரம் இல்லாத காரணத்தால், தாங்கள் செய்ய நினைக்கும் பல நல்ல விஷயங்களைச் செய்ய முடியாமல் நிறைய பேர் தவிக்கிறார்கள். உங்களிடம் இருக்கும் அற்புதமான வளம், உங்கள் நேரம். அதை வீணாக்கிவிடாதீர்கள்.

● புதிதாக ஏதேனும் கற்றுக்கொள்வது, அறிவை வளர்க்கும் நூல்கள் படிப்பது, உடலை வளமாக்கும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வது என ஒவ்வொரு நாளிலும் உங்களுக்காக கொஞ்ச நேரம் செலவிடுங்கள்.

● மோசமான நாட்களிலும், நெருக்கடியான நேரங்களிலும் சோர்ந்து போகாதீர்கள். உங்களுக்கு வளமான ஓர் எதிர்காலம் இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதுபற்றிக் கனவு காணுங்கள்.

● நேரம், பணம், அன்பு ஆகியவற்றை சரியான இடங்களில் முதலீடு செய்யுங்கள். இவை மூன்றுமே மதிப்புள்ள முதலீடுகள். உங்களுக்குப் பல மடங்கு

மகிழ்ச்சி தருவதாக இந்த

முதலீடுகள் இருக்கும்.

● எப்போதும் தேவையற்ற அவசரம் காட்டாதீர்கள். நெடுஞ்சாலைகளில் வேகமாகச் செல்லும் வாகனம், அதில் வளைவுகள் கொண்ட மலைகளில் மெதுவாகத்தான் செல்லும். ஒவ்வொரு விஷயத்துக்கும் போதுமான நேரம் காத்திருங்கள்.

● அடுத்தவர்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளைத் திறந்த மனதுடன் கேளுங்கள். அப்போதுதான் அதை அலசிப் பார்த்து முடிவுகள் எடுக்க முடியும்.

● உங்களால் செய்ய முடியாத விஷயங்களை யாருக்கும் வாக்குறுதியாகத் தராதீர்கள். அப்படி வாக்குறுதி கொடுத்தால், அதை நிச்சயம் காப்பாற்றுங்கள். பொறுப்பான மனிதராக உங்களை அடையாளம் காட்டுவது இந்தப் பண்புதான்.

● நல்ல எண்ணத்துடன், பெரிய எதிர்பார்ப்புடன் செய்யும் சில விஷயங்கள் தப்பான விளைவுகளைத் தரலாம். அதற்காக வருத்தப்படாதீர்கள். அந்த விளைவுகளை நினைத்து கவலைப்படாதீர்கள். அவற்றை சரிசெய்யும் திறமை உங்களுக்கு இருக்கிறது.

● ஒவ்வொரு புதிய சூழலிலும் கேள்விகள் கேட்பதை நிறுத்தாதீர்கள். கேள்விகளே உங்களை மேம்படுத்துகின்றன.

ஆரோக்கியம் காக்கும் 11 பழக்கங்கள்!

‘இப்படி இருப்பதுதான் சரி’ என்று நாமாக நினைத்துக்கொண்டு தினசரி வாழ்வில் பல விஷயங்களைச் செய்கிறோம். ஆனால், இவை எல்லாமே நம் உடலைக் கெடுக்கும் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள். இவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

◆ நிறைய நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தால் மிகுந்த ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என பலர் நினைக்கிறார்கள். ‘அமுதமே ஆனாலும் அதிகம் சாப்பிட்டால் விஷமாக மாறிவிடும்’ என்பது போல, உடற்பயிற்சியும் அதிகம் செய்தால் ஆபத்து. தசைகள் சேதமாகும், மூட்டுகள் பாதிப்புக்கு ஆளாகும், ஹார்மோன் சுரப்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதன் காரணமாக உடல் எடை அதிகரிக்கவும் செய்யும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். எனவே, கவனம் தேவை. ஓவராக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம் என்பதை ஒருவர் எப்படி அறிந்துகொள்வது? சரியாகத் தூக்கம் வராது, மிகுந்த களைப்பாக இருக்கும். அடிக்கடி உடல்நலமில்லாமல் போகும், உடற்பயிற்சியின்போது காயங்கள் ஏற்படும். இந்த அறிகுறிகள் வந்தால், கவனமாக இருங்கள்.

◆ நீண்ட நேரம் நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்க நேர்ந்தால், நிறைய பேர் கால் மேல் கால் போட்டுக்கொள்கிறார்கள். இதனால் கால் வலி குறைவதாகவும் உணர்கிறார்கள். சிலர் இதை ஸ்டைல்

என்றும் கருதுகிறார்கள். ஆனால், இப்படி உட்காரும்போது ஒருவரின் ரத்த அழுத்தம் 10 சதவிகிதம் அதிகரிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளார்கள். அது மட்டுமில்லை, இப்படி உட்காரும்போது இடுப்பில் இருக்கும் மூட்டுகள் அதிக கமையை உணர்கின்றன. கால்களில் செல்லும் நரம்புகள் அழுத்தப்படுவதால், எங்காவது ரத்தம் கட்டிக்கொள்ளும் அபாயமும் அதிகமாகிறது. எனவே, இரண்டு கால்களையும் சமமாக வைத்துக்கொண்டு அமர்வதே ஆரோக்கியமானது.

◆ இறுக்கமான பேன்ட் அணிவதும் இப்போது ஃபேஷன் ஆகிவருகிறது. ஆண்கள் மட்டுமில்லை, பெண்களும் இப்படி அணிகிறார்கள். இவை கால்களை மட்டுமில்லை, வயிற்றையும் இறுக்குகின்றன. இதனால் செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உணவை செரிப்பதற்காக வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம், உணவுக்குழாயில் மேலே வந்து வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்துகிறது. உணவும் முறையாக ஜீரணமாவதில்லை. வயிற்றையும் கால்களையும் இறுக்கமாகப் பிடிக்காத உடைகள் ஸ்டைலாக இல்லாமல் போகலாம்; ஆனால், அவையே ஆரோக்கியமானவை.

◆ தினசரி இரண்டு முறை, இரண்டு நிமிடங்கள் பல் துலக்குவது ஆரோக்கியம். ஆனால், பற்களை அழுத்தித் தேய்ப்பது ஆபத்து. அது பற்களின் மேற்புறக் கவசமான

எனாமலை பாதிக்கும்; கூடவே ஈறுகளையும் சேதமாக்கும். உங்கள் பிரஷ் மிகக் கடினமானதாக இருந்தால், இந்த பாதிப்புகள் இன்னும் அதிகமாகும். ரொம்பவே மிருதுவாக இருந்தால், பற்கள் சுத்தமாகாது. எனவே, அதிக கடினமாகவோ, மிகவும் மென்மையாகவோ இல்லாத பிரஷ்ஷைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு பேனாவைப் பிடிப்பது போல பிரஷ்ஷை விரல்களால் பிடித்துக்கொண்டு, மணிக்கட்டை மட்டும் அசைத்து பற்களை பிரஷ் செய்யுங்கள். இதுவே ஆரோக்கியம்.

◆ நிறைய பேர் ஆபீஸில் வேலை செய்யும் டேபிளில் அப்படியே சாப்பாட்டை வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடுகிறார்கள். குழந்தைகள் படிக்கும் டேபிளில் நொறுக்குத்தீனியைக் கொட்டி சாப்பிடுகிறார்கள். பல மணி நேரம் உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் அல்லது படிக்கும் டேபிளில் நிறைய நுண்கிருமிகள் இருக்கக்கூடும். 'இதுபோன்ற டேபிள்களில், பாத்திரமில் இருக்கும் அதே அளவுக்கு கிருமிகள் இருக்கின்றன' என ஓர் ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளார்கள். பாத்திரமில் வைத்து நீங்கள் எதையாவது சாப்பிடுவீர்களா? எனவே இங்கும் சாப்பிடாதீர்கள்.

◆ சிலருக்கு காயியோ, டீயோ, அப்படியே அடுப்பிலிருந்து எடுத்து, அதே சூட்டுடன் குடித்துவிட வேண்டும். கொஞ்சம் ஆறினாலும் பொறுத்துக்கொள்ள



மாட்டார்கள். ஆனால், இப்படிக் குடிப்பது ஆபத்தானது. நம் உணவுக்குழாய் இந்த சூட்டைத் தாங்காது. உணவுக்குழாயின் உட்புறத்தில் இருக்கும் செல்களை இது சிதைத்துவிடும். அங்கிருக்கும் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் அழிந்துவிடும். இதன் காரணமாக, உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்கூட தாக்கும் ஆபத்து உள்ளது. மிகச் சூடாகவோ, மிகவும் குளிர்ச்சியாகவோ, எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

◆ சருமம் கறுத்துவிடும் என்பதற்காக நிறைய பேர் வெளியில் செல்லும்போது சன்ஸ்க்ரீன் பூசிக்கொண்டுதான் செல்கிறார்கள். உச்சி வெயிலில் போகும்போது சன்ஸ்க்ரீன் பூசிக்கொள்ளலாம்; தப்பில்லை. ஆனால், அதிகாலையிலும் மாலையிலும் அரை மணி நேரமாவது சருமத்தில் வெயில் படுவதே ஆரோக்கியமானது. நம் சருமத்தில் வெயில் படும்போது, இயல்பாக நம் உடலுக்கு வைட்டமின் டி கிடைக்கிறது. நம் உடல் பெருமளவில் வைட்டமின் டி பெறுவது இந்த வழியில்தான். சன்ஸ்க்ரீன் பூசிக்கொண்டு வெளியில் செல்பவர்கள், இதை இழந்துவிடுகிறார்கள். இதனால் மிக இளம் வயதிலேயே பல உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

◆ தூங்கும்போது நிறைய பேர், குப்புறக் கவிழ்ந்து படுத்துத் தூங்குவார்கள். இப்படி தலையணையில் முகத்தை அழுத்திக்கொண்டு தூங்கினால், முகம் வீங்கும்; சீக்கிரமே சுருக்கங்கள் வந்துவிடும். ஒருபக்கமாக ஒருக்களித்தோ, அல்லது மல்லாந்தோ படுப்பதுதான் முக அழகைப் பாதுகாக்கும். கவிழ்ந்து படுக்கும் பழக்கத்தை மாற்றிக்கொள்ள முடியாதவர்கள், தலையணையீது சாட்டின் துணியைப் போட்டுத் தூங்கினால், இந்த பாதிப்பைக் குறைக்க முடியும்.

◆ சிலர் வேலைநாட்களில் குறைவாகத் தூங்குவார்கள். விடுமுறை நாட்களில் நீண்ட நேரம் தூங்குவார்கள். இதன்மூலம் நன்கு ஓய்வெடுத்துவிட்டதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இப்படி முறையற்ற தூக்கப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வது ஆபத்து. இதனால் சோர்வு, மன அழுத்தம் மற்றும் இதயநோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

◆ தினமும் மணிக்கணக்கில் செல்போனில் பேசுவது பலரின் வழக்கமாகிவிட்டது. இது காதுகளுக்கு மட்டுமில்லை, முகத்துக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது. செல்போனை எங்கெங்கோ வைக்கிறோம். பல பெண்கள் தங்களின் கைப்பைகளில் செல்போனை வைக்கிறார்கள். அந்தப் பைகளை சுத்தம் செய்தே பல நாட்கள் ஆகியிருக்கும். எல்லா இடங்களிலும் இருக்கும் கிருமிகள் போனில் ஏறிக்கொள்ளும். இதைக் கன்னத்தில் வைத்து பேசும்போது அந்தக் கிருமிகள் சரும நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. போனை சுத்தமான இடத்தில் வைப்பதும், அவ்வப்போது துடைத்துப் பயன்படுத்துவதும் ஆரோக்கிய பழக்கங்கள்.

◆ சிலர் தூங்கும்போதுகூட படுக்கையிலேயே போனை வைத்துக்கொள்கிறார்கள். அவ்வப்போது அதை எடுத்து அப்டேட்களைப் படிக்கிறார்கள். செல்போன் திரையிலிருந்து வெளியாகும் ஒளி, தூக்கமின்மை பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும். மெசேஜ் வருவதால் இரவு முழுக்க போன் எழுப்பும் சத்தமும் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.



எவ்வளவு தூரம் நடக்க வேண்டும்?

‘பத்தாயிரம் மைல் பயணம் கூட ஒற்றைக் காலடியில்தான் ஆரம்பிக்கிறது’ என்று ஒரு பொன்மொழி உண்டு. ‘தினமும் பத்தாயிரம் அடி எடுத்துவைத்து நடந்தால் ஆரோக்கியம் நிச்சயம்’ என புதுமொழி சொல்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்ததைவிட இப்போது நாம் குறைவாக நடக்கிறோம். வாகனங்கள் அதிகரித்துவிட்டன. தொலைதூரம் போய் பெற வேண்டிய பல விஷயங்கள் இப்போது அருகிலேயே கிடைக்கின்றன; ஆன்லைன் ஷாப்பிங் போன்ற இணையவழி சேவைகளும் நாம் நடப்பதைக் குறைத்துவிட்டன.

தினமும் 20 நிமிடங்களாவது வேகமாக நடந்தால், இதயநோய் மற்றும் பக்கவாதம் தாக்கும் அபாயம் கணிசமாகக் குறைகிறது. முறையாக வாக்கிங் போகிறவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறார்கள். உடல் எடையைக் கச்சிதமாக வைத்துக்கொள்ளவும் வாக்கிங் உதவுகிறது. சரியாக வாக்கிங் செய்து, ஆரோக்கியமாக உணவு உண்பவர்கள், வேறு எந்த கடுமையான உடற்பயிற்சிகளும் இல்லாமலே உடல் எடையைக் குறைக்கலாம். வாக்கிங் போகிறவர்களின் சிந்தனை ஆற்றலும், புதிய விஷயங்களை உருவாக்கும் திறமையும் அதிகமாகிறது.

உடற்பயிற்சிக்குத் தேவைப்படுவது போல காஸ்ட்லியான கருவிகள் எதுவும் வாக்கிங் போவதற்குத் தேவையில்லை. கால்களுக்குப் பொருத்தமாக நல்ல ஷூ ஒரு செட் வாங்கினாலே போதும்.

தினமும் பத்தாயிரம் அடி நடப்பது என்பது, சுமார் எட்டு கி.மீ தூரம் நடப்பதற்கு சமம். காலையில் 20

நிமிடங்கள் வாக்கிங் போவது, கடைகளுக்கு நடந்து போவது, அலுவலகத்தில் அவ்வப்போது எழுந்து நடப்பது என்று இருந்தாலே இந்த இலக்கை அடைந்துவிடலாம். லிஃப்ட்டைத் தவிர்த்து படிகளில் ஏறி இறங்குவது, வாக்கிங்கின் பலனைக் கூடுதல் ஆக்குகிறது.

முதுமையை நெருங்கிவிட்ட பலருக்கு ஒட்டம், ஜாக்கிங், நீச்சல் போன்ற பிற உடற்பயிற்சிகள் ஒத்துவருவதில்லை. எந்த வயதிலும் செய்ய முடிகிற ஒரே உடற்பயிற்சி, வாக்கிங். வாக்கிங்கில் இரண்டு பாதங்களையும் முழுமையாகத் தரையில் வைத்து நடக்க வேண்டும். குதிகாலோ, முன்பாதமோ சரியாகத் தரையில் அழுந்தவில்லை என்றால், தசைவலி ஏற்படும். தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு கைகளையும் நன்கு வீசி நடக்க வேண்டும்.

வாக்கிங்கை ஆரம்பிக்கும்போது வேகமாக நடக்கலாம். சில நிமிடங்கள் நடந்ததும் களைப்பு ஏற்படும். அப்போது வேகத்தைக் குறைக்கலாம். ஆனாலும், பொழுதுபோக்காக நடப்பது போல மெதுவாக நடக்கக்கூடாது.

எல்லா நாளும் ஒரே மாதிரி பூங்காவில் நடந்தால் அலுப்பு ஏற்படுகிறதா? ஒருநாள் கடைவீதியில் கடைகளைப் பார்த்துக்கொண்டே நடந்து செல்லுங்கள். ஒருநாள் கோயிலில் போய் பிராகாரத்தைச் சுற்றிவாருங்கள். ஒருநாள் ஷாப்பிங் மாலுக்குச் சென்று எல்லா தளங்களிலும் நடந்து பாருங்கள். ஒருநாள் உங்கள் தெருவிலிருந்து ஆரம்பித்து, பக்கத்தில் இருக்கும் நான்கைந்து தெருக்களைச் சுற்றிவாருங்கள். ஒருநாள் மொட்டை மாடியில் 100 முறை சுற்றிச்சுற்றி நடந்து பாருங்கள். வாக்கிங் சுவாரசியமாக ஆகிவிடும். ●

தூக்கப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு தேடுங்கள்!

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான ஒன்று, தூக்கம். இடையில் எந்த தொந்தரவும் இல்லாமல் தினமும் குறைந்தது ஏழு மணி நேரம் தூங்குவது அவசியம். தூக்கத்தில் பிரச்சனைகள் இருந்தால், அதற்குத் தீர்வு தேடுவது அவசியம்.

இரவில் படுத்ததும் தூக்கம் வரவில்லையா? மாலை 6 மணிக்கு மேல் காபி, டீ தவிர்க்கவும். காலையிலோ, மாலையிலோ போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யவும். தூங்கப் போவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பிருந்தே போன், டி.வி., கம்ப்யூட்டர் என ஒளிரும் திரைகளைப் பாட்பதைத் தவிர்க்கவும்.

குறட்டைத் தொல்லையா? மல்லாந்தோ, குப்புறக் கவிழ்ந்தோ படுக்காமல் ஒருக்களித்துப் படுக்கவும். வசதியான உயரத்துக்குத் தலையணை வைத்துக்கொள்ளவும். மதுப்பழக்கம் தவிர்க்கவும்.

தூக்கத்தில் கழுத்து வலி அவதிப்படுத்துகிறதா? இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறையாவது பழைய தலையணைகளைத் தூக்கிப் போட்டுவிட்டு புதிது வாங்கவும். தலை புதையும் அளவுக்கு மென்மையாக இல்லாமல், இறுக்கமாக இருக்கும் இலவம்பஞ்சு தலையணைகள் கழுத்து வலியைத் தருவதில்லை.

ஆழ்ந்த உறக்கம் கிடைப்பதில்லையா? குடிப் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கவும். ஆழ்ந்த உறக்கத்துக்குச் செல்லவிடாமல் மது தடுக்கிறது. அதிகம் வியர்க்கவோ, அதிகம் குளிரவோ செய்யாதபடி இதமான சூழலில் அறை வெப்பநிலை இருக்க வேண்டும்.

படுத்ததும் நெஞ்சில் அமில எரிச்சல் அவதிப்படுத்துகிறதா? இரவு உணவுக்கும் தூங்கச் செல்வதற்கும் இடையே இரண்டு மணி நேர இடைவெளி வேண்டும். வயிற்றிலிருந்து அமிலம் உணவுக்குழாய்க்கு வருகிறது என்றால், அதற்கு சிகிச்சையும் பெறவும். உயரமான தலையணை

வைத்துக்கொண்டு தூங்கவும். இடது பக்கமாக ஒருக்களித்துத் தூங்கவும்.

தூங்கி எழுந்ததும் தோள் பட்டை வலிக்கிறதா? வலிக்கும் பக்கத்தைத் தவிர்ந்து, இன்னொரு பக்கமாக ஒருக்களித்துப் படுக்கவும். அந்தப் பக்கமும் வலிக்கிறது என்றால், மல்லாந்து படுத்துத் தூங்கவும். வயிற்றில் ஒரு தலையணையை வைத்து, அதைப் பற்றிக்கொண்டு தூங்குவது வலியைத் தவிர்க்கும்.

காலையில் விழிப்பது சிரமமாக இருக்கிறதா? தினமும் குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் தூங்கச் செல்லவும். தாமதம் வேண்டாம். ஞாயிற்றுக்கிழமையோ, வேலை நாளோ, எல்லா நாட்களிலும் ஒரே நேரத்தில் விழித்து எழவும். உங்கள் உடல் இந்த நடைமுறைக்கு விரைவில் பழகிவிடும்.

தூக்கத்தில் கால்களில் இறுக்கம் ஏற்படுகிறதா? எந்த இடம் இறுகிப் போய் இருக்கிறதோ, அங்கு மென்மையாக மசாஜ் செய்துவிடவும். மணலை வறுத்து துணியில் மூட்டை போல செய்து சூடு ஒத்தடமும் தரலாம். கால்களை மடித்து நீட்டி ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சியும் செய்யலாம்.

தூங்க விடாமல் முதுகு வலி தொல்லை தருகிறதா? உங்களுக்குக் கவிழ்ந்து படுக்கும் பழக்கம் என்றால், தொடைகளுக்கு அடியில் ஒரு எக்ஸ்ட்ரா தலையணை வைத்துக்கொள்ளவும். மல்லாந்து படுப்பவர் என்றால், கால்களுக்கு அடியில் தலையணை வைக்கவும். ஒருக்களித்துப் படுக்கிறீர்கள் என்றால், 'எஸ்' வடிவத்தில் படுத்துத் தூங்கவும். ●



ஐம்பது பேருக்கு விருப்பமாக விருந்து சமைக்கும் பெண்களுக்குக் கூட பிடிக்காத விஷயம், பாத்திரங்களைக் கழுவுவது. அலுவலகத்தில் தன் டேபிளை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் ஒருவருக்குக் கூட, வீட்டைப் பெருக்குவது பிடிக்காது. இயற்கையின் ஆற்றல் பற்றி அலுக்காமல் மணிக்கணக்கில் பேசும் ஒருவர், தோட்டத்தில் செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்ற அலுத்துக்கொள்வார். ஆனால், 'வீட்டு வேலைகளை விருப்பத்துடன் செய்வது, ஆரோக்கியமான பல பலன்களை அளிக்கும். நோயற்ற வாழ்வு, மனச்சோர்விலிருந்து விடுதலை, மகிழ்ச்சியான மனநிலை என எல்லாம் கிடைக்க வீட்டு வேலை செய்யுங்கள்' என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

எந்தெந்த வேலைகளால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கின்றன?

◆ காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் படுக்கையைச் சரிசெய்துவிட்டு, தலையணை நேர்த்தியாக்கி, போர்வைகளை மடித்து வைத்துவிட்டு, அதன்பின் பல் துலக்கச் செல்வார்கள் சிலர். இப்படிக் காலையிலேயே ஒரு விஷயத்தை நேர்த்தியாகச் செய்வது, அன்று முழுக்க பல வேலைகளைச் சரியாகச் செய்ய உதவுகிறது. காலையில், இதைச் செய்ததும் கிடைக்கும் நிறைவு, உற்சாகமாகப் பல வேலைகளைச் செய்ய வைக்கிறது.

◆ அறைகளையும், வராண்டாவையும், வீட்டுக்கு வெளியே நடைபாதையையும் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்வது, நம் மனதுக்குள் இருக்கும் சோம்பேறித்தனத்தையும் விரட்டுகிறது. வியர்வை சிந்த இந்த வேலைகளைச் செய்பவர்கள், வியர்வையின் வழியே தங்கள் உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களையும் வெளியேற்றுகிறார்கள். வியர்வை சிந்த இப்படி வேலைகளைப் பார்த்துவிட்டு ஃபேனுக்குக் கீழே உட்காரும்போது, குளிர்காற்று உடலைத் தழுவும். அது ஒருவித புத்துணர்வை மனதுக்குக் கொடுக்கிறது. பரண்களில் ஏறி இறங்கி, ஃபர்னிச்சர்களை நகர்த்தி வைத்துவிட்டு வீட்டை சுத்தம் செய்வது, கிட்டத்தட்ட கிப்பாக்கிங் செய்தது போன்ற பலன்களைத் தருகிறது. ஜிம்முக்குப் போய் உடற்பயிற்சி செய்ததற்கு ஈடாக கைகளும் கால்களும் வலுவடைகின்றன.

◆ சமையலறையில் பாத்திரங்கள் மற்றும் மளிகைப் பொருட்களை ஒழுங்கற்ற நிலையில் வைத்திருப்பவர்கள், ஆரோக்கியமாக சமைப்பதில்லையாம். அவர்கள் அதனால் எதை எதையோ சாப்பிட்டு உடலைப்

பெருக்க வைக்கிறார்கள். தினம் தினம் சமையலறையை சுத்தம் செய்து நேர்த்தியாக வைப்பது உடலுக்கும் வேலை கொடுக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவுகளை சமைக்கவும் தூண்டுகிறது. முழுமையாக கவனம் செலுத்தி சமையலில் ஈடுபடுவது, ஒருவருக்குள் மன அழுத்தத்தை அகற்றி நேர்மறை சிந்தனைகளை விதைக்கிறது. சமைக்கும்போது எழும் வாசனைகளை நுகர்வது, மனதை லேசாக்குகிறது. நிதானமாகவும் நேர்த்தியாகவும் சமைக்கப் பழகிக்கொள்பவர்களை பதற்றம் தொற்றுவதில்லை. இரவில் அவர்கள் நிம்மதியாகத் தூங்குகிறார்கள்.

◆ நாள் முழுக்க அலுவலகத்தில் பரபரப்பாகவும் டென்ஷனாகவும் வேலை பார்த்துவிட்டு வீட்டுக்கு



வந்து பாத்திரங்களைக் கழுவலாம். பாத்திரங்களில் இருக்கும் அழுக்குகள் விலகுவது போல, மனதில் நாள் முழுக்க இருந்த டென்ஷனும் விலகும். தசைகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் குறுகிய நேரத்தில் அதிக பயிற்சி தரும் வேலையாகவும் இது இருக்கிறது. எனவே, அது ஒரு உடற்பயிற்சியாகவும் மாறிவிடுகிறது.

◆ மன அழுத்தம் அதிகமாகி தவிக்கும் எவரும், தாராளமாக தோட்ட வேலைகள் செய்யலாம். களைகளை சுத்தம் செய்துவிட்டு, செடிகளுக்கு உரமிட்டு தண்ணீர் பாய்ச்சுவது மனதுக்குப் பெரும் திருப்தி தரும் வேலை. நாம் நட்டு வளர்த்த செடிகள் கண்ணெதிரே வளர்வதைக் காணும்போது, மனதுக்கு உற்சாகம் கிடைக்கும். எதையோ சாதித்த பெருமிதம் எழும். காய்கறிகளும் பழங்களும் நம் தோட்டத்திலேயே கிடைக்கும்போது, ஆரோக்கியமாக சாப்பிடவும் முடியும்.

◆ ‘பெண்கள்தான் வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும், ஆண்கள் வெளிவேலைகளை மட்டும் செய்தால் போதும்’ என்ற நினைப்பு பலருக்கு இருக்கிறது. இது தவறு. வீட்டில் ஆண்களும் குழந்தைகளும் வேலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். குடும்பமாக இணைந்து

வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்போது, அந்த வேலை ஒரு சுமையாகத் தெரிவதில்லை. சீக்கிரமே செய்து முடிக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் குடும்பத்தினருக்குள் நெருக்கம் ஏற்படுகிறது.

◆ வீட்டில் நீங்கள் உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் கம்ப்யூட்டர் டேபிள், அமர்ந்து சாப்பிடும் டைனிங் டேபிள், ரிலாக்ஸாக உட்கார்ந்து டி.வி பார்க்கும் சோபா, டி.வி இருக்கும் கப் போர்டு, வரவேற்பறையில் இருக்கும் ஷெல்ஃப் என எல்லாவற்றையும் அவ்வப்போது துடைத்து நேர்த்தியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அலுவலகத்தில் டேபிரும் இதுபோலவே நேர்த்தியாக இருக்க வேண்டும். தூசு மற்றும் கிருமிகளால் நோய்கள் ஏற்படுவதை இதனால் தவிர்க்கலாம். சுத்தம் இல்லாத இடத்தில் இருப்பது ஒரு வித மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும். அவற்றை சுத்தம் செய்துவிட்டு வேலைகள் செய்ய உட்காரும்போது, மனம் அலைபாயாமல் உழைக்கும்.

◆ வீட்டில் ஒவ்வொருவருக்கும் நோய்த்தொற்று ஏற்படுத்தும் அபாயகரமாக கிருமிகள் அத்தனையும் குளியலறையில்தான் இருக்கின்றன. குளியலறையைச் சுத்தம் செய்யும்போது, ‘வீட்டில் எல்லோருக்கும் நோயற்ற வாழ்வை உறுதி செய்கிறோம்’ என்ற நிம்மதி கிடைக்கும். வீட்டிலேயே மிகவும் குறுகலான இடம், குளியலறைதான். அங்கு குனிந்து நிமிர்ந்து சுத்தம் செய்வது நல்ல உடற்பயிற்சியாகவும் இருக்கும்.

◆ ஏர் கண்டிஷனர்களின் ஃபில்டரை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவற்றுக்குள் தூசு படியாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான காற்று வருவதை அப்போதுதான் உறுதி செய்ய முடியும். அது நம்மை சுவாசப் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் காப்பாற்றும்.

◆ அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டிய இன்னொரு கருவி, ஃபிரிட்ஜ். வாரம் ஒருமுறையாவது சுத்தம் செய்யுங்கள். ஃபிரிட்ஜ் தரும் இதமான குளிரில் கிருமிகள் வளர்வதை இது தடுக்கும். ஃபிரிட்ஜில் வைக்கும் உணவுகளும் வீணாகாமல் இருக்கும். நீண்ட காலமாக சுத்தம் செய்யாத ஃபிரிட்ஜில், பல உணவுகள் அடியில் போய் சிக்கிக்கொள்ளும். பலவற்றை வைத்ததையே மறந்து விடுவோம். அவை தங்களின் இயல்பான புத்துணர்வை இழந்தபிறகு சாப்பிடுவோம். அது நமக்கு எந்தப் பலனும் தராது. ●





ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசிய வீதங்கள்!

புன்னகை செய்யுங்கள்

இயல்பான நேரங்களில் இது கஷ்டமில்லை. சிரித்து வைக்கலாம். ஆனால், பெரிய பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும்போதும், துன்பங்களில் தவிக்கும்போதும் புன்னகை வருமா? அப்படிச் சிரித்தால் மன நோயாளி என்பார்களே! ஆனால், மனதை நலமாக வைத்திருக்க, புன்னகை அவசியம். அந்த சிரிப்புதான் மன அழுத்தத்தை விரட்டுகிறது.

நன்றி சொல்லுங்கள்

வாழ்க்கையில் உங்களுக்குக் கிடைத்த எல்லாவற்றுக்காகவும் நன்றியுடன் இருங்கள். வெறுமையின் விரக்தியுடன் காலையில் வேலைக்குக் கிளம்புவதைவிட, நிறைவின் திருப்தியுடன் தேடலில் இறங்குங்கள். 'அரை டம்ளர் காலியாக இருக்கிறது' என்ற எண்ணத்தைவிட, 'அரை டம்ளர் நிறைந்திருக்கிறது' என்ற எண்ணத்தான் ஊக்கம் தரும்.

தனிமையில் இருக்காதீர்கள்

உறவுகள், நண்பர்கள் மற்றும் சுற்றத்திடமிருந்து ஒதுங்கி தனிமையில் இருக்காதீர்கள். விரும்பத்தகாத சிந்தனைகள் மனதில் எழும். எதிர்மறையாகப் பேசும் மனிதர்களுடனும் இருக்காதீர்கள். நேர்மறையாகப் பேசும், உற்சாகம் தரும், ஊக்கம் பெற வைக்கும் மனிதர்களுக்கு நெருக்கமாக இருங்கள்.

நேரம் முக்கியம்

'நேரம் இல்லை' என்ற விஷயத்தான் நம்மை தினம் தினம் அதிகம் பதற்றம் கொள்ள வைக்கிறது. தினசரி வாழ்வில் எது அவசரம், எது முக்கியம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு செயல்பட்டால் பிரச்சனை இல்லை. திட்டமிடல் முக்கியம். கடைசி நேரத்தில் எதையோ செய்து சமாளிக்க மட்டுமே பழகினால், எப்போதும் கொதிநிலையில் இருப்பீர்கள்.

காலை உணவு அவசியம்

நேரம் இல்லாதபோது நாம் முதலில் செய்வது, காலை உணவை சாப்பிடாமல் வெளியில் கிளம்புவதுதான்.

ஒருநாளின் மிக முக்கியமான உணவு அதுதான். அதைத் தவிர்ப்பது நம் உடல்நிலையையும் மனநிலையையும் பாதிக்கும். சரிவிகித சத்துகள் நிறைந்த காலை உணவு சாப்பிடுவது அவசியம்.

தோந்தெடுத்து சாப்பிடுங்கள்

சுவைக்கும் வாசனைக்கும் மயங்கியே நிறைய பேர் உணவுகளை சாப்பிடுகிறார்கள். உணவு என்பது நாக்கின் தோ்வாக இருக்கக்கூடாது; உடலின் தோ்வாக இருக்க வேண்டும். வைட்டமின்கள், மினரல்கள் என எல்லாமும் உணவால் கிடைக்க வேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் என எல்லா வகை உணவுகளும் கலந்த, எல்லா நிறங்களும் இணைந்த உணவைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

பற்களைப் பாதுகாத்தீடுங்கள்

பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான், சரியான உணவுமுறை, வாழ்க்கைமுறை என எல்லாவற்றையும் பின்பற்ற முடியும். இல்லாவிட்டால், பல்வலியே நம்மை முடக்கிவிடும். இப்போது பத்தில் நான்கு குழந்தைகளுக்கு எல்.கே.ஐ போவதற்குள் சொத்தைப்பல் வருகிறது. தினமும் இரண்டு வேளை பல் துலக்கி முறையாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

இயல்புகளை ஏற்படுத்துங்கள்

தினமும் இந்த நேரத்தில் விழிப்பது, இத்தனை மணிக்குள் ஆய்ஸ் கிளம்புவது, இந்த நேரத்தில் சாப்பிடுவது, இத்தனை மணிக்குத் தூங்குவது என இயல்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தினசரி வாழ்க்கையை இப்படிக் கச்சிதமாக அமைத்துக்கொள்ளும்போது, உங்கள் உடல் அதற்குப் பழகிவிடுகிறது.

மன அழுத்தம் போக்குங்கள்

சில நிமிட நடை, நண்பர்களுடன் அரட்டை, சின்னதாக ஒரு விளையாட்டு, சில நிமிடங்கள் டி.வி என ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைச் செய்து மனதை லேசாக்கிக்கொள்ளுங்கள். மன அழுத்தம் தவிர்ப்பது நல்லது.



CULTURE CLUB

KIDS MATCHING DHOTI & SHIRT



5 Pcs
Pack
₹300
WOVEN FABRIC



3 Pcs
Pack
₹180
KNITTED FABRIC



face mask

WASHABLE & REUSABLE



MADE IN INDIA

MULTI LAYER | FIT TO ALL | ANTI DUST | PERFECT FIT
ANTI BACTERIAL | ANTI POLLUTION | UNISEX DESIGN
SOFT ELASTIC EARLOOP | SOFT TOUCH CARBON FINISH FABRIC

Special concession for all
corporate orders. Contact : 73730 45147

Available at Company Showrooms All Leading Textile Shops
shop online @ www.ramrajcotton.in



Adjust

வேட்டியுடன்
மேட்சிங் சர்ட் !!!

எல்லா ஹிய் சைசுக்கும்
பொருத்தமாய் ராம்ராஜ்
Adjustable வேட்டிகள்...

Size' ஆ பாருங்க!!! Adjust பண்ணுங்க!!!



GENX

MATCHING

ADJUSTABLE POCKET DHOTIS & SHIRTS

Feel chill in
Summer



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

- வேட்டிகள்
- சர்ட்டுகள்
- பனியன்கள்

கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்

Follow us [f](#) RamrajCottonofficial [t](#) ramrajcotton [i](#) ramrajcottonmedia



உவீட்டர் ஆரோக்கியம்

@Qalbi

உண்மையான உறவு ஆரோக்கியம் போன்றது. அதை இழக்கும்வரை அதன் மதிப்பை நாம் உணர்வதில்லை. இழந்த பின் வருந்தி பயனில்லை!

@pugalendhipugal

ஆரோக்கியத்தை விட மற்ற எதுவுமே பெரிதில்லை என்பதை மருத்துவமனை புரிய வைக்கும். சுதந்திரத்தை விட விலைமதிப்பானது வேறு ஏதும் இல்லை என்பதைச் சிறைச்சாலை புரிய வைக்கும். உயிரோடு வாழ்வதை விட பெரியது எதுவுமில்லை என்பதைக் கல்லறை புரிய வைக்கும்.

@Suresh

மீளமுடியாத துக்கத்தில் மௌனமாய் இருப்பதை விட கதறி அழுது விடுங்கள். உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஆரோக்கியம்!

@AariFansTrend

உடல் ஆரோக்கியத்தில் எண்ணங்களின் பங்கு முக்கியமானது. எப்போதும் நல்லதையே நம்பிக்கையுடன் சிந்திக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருங்கள். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

@PRV36818676

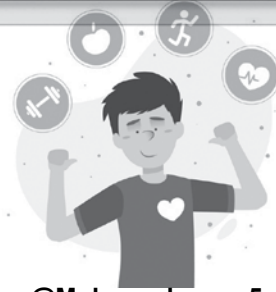
பணக்காரர்களைப் பார்த்து பொறாமைப்பட்ட காலம் மாறி, ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களைப் பார்த்து பொறாமைப்பட வைத்துள்ளது இன்றைய உலகம்.

@ArchanaArchuu

சம்பாதிக்கிறேன் என்று பணத்தைத் தேடி அலையாதீர்கள். பணத்தைவிட உங்களின் ஆரோக்கியம் முக்கியம். பணம் ஆரோக்கியத்தை மீட்டுத் தராது!

@sakthivasan3331

முதுமைக்காலம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க என்னதான் வேண்டும்? பணம் என்றார், இருக்கிறது. சுவையான உணவு, கிடைக்கிறது. மனைவி, பேரன், பேத்தி, ஓகே. நல்ல சூழலில் வீடு, இருக்கிறது. இவை மட்டும் போதுமா? உடல் ஆரோக்கியம் இல்லாமல் இவை எல்லாம் இருந்து என்ன பயன்?



@Mohamedanoos5

ஆரோக்கியமானவர்கள் தங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்கிறார்கள். ஆனால், நோய் எனும் சோதனையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் கடந்த காலத்தைப் பற்றியே சிந்திக்கிறார்கள்.

@Ravitwitz

'சாப்பிட்டீர்களா...' என்ற விசாரிப்புகள், 'மாத்திரை சாப்பிட்டீர்களா...' என்ற விசாரிப்பாக மாறாத வாழ்க்கை போதும்.

@Aavaiyar1

வேண்டாத விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாமலும், தேவையற்ற கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லாமலும் இருந்தால், உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

@thishanujanvij2

ஒரு கார் இருந்தால் ஆடம்பரமாக வாழலாம். ஆனால், ஒரு சைக்கிள் இருந்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

@gopinathtwinsgp

அழகுக்காக எடுக்கும் முயற்சியில் நம் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறோம். ஆனால், ஆரோக்கியமாக இருக்க முயற்சி செய்து பாருங்கள், அழகாகிவிடுவீர்கள்.

@Qalbi_16

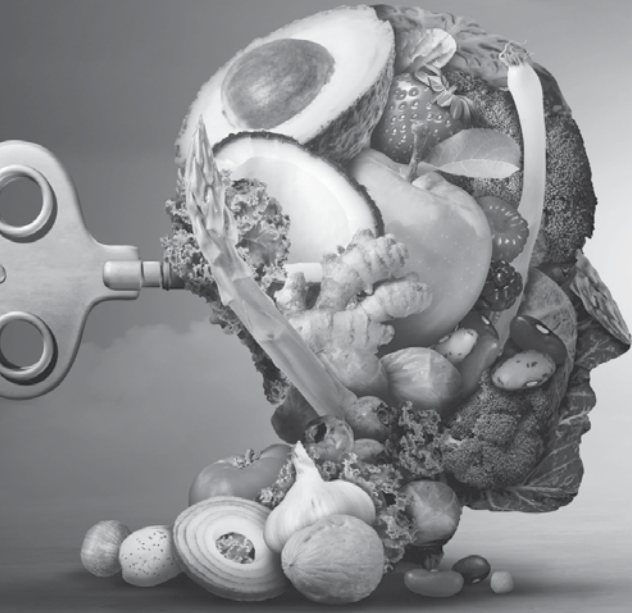
பிறர் நல் வாழ்வு அடையவேண்டும் என பிரார்த்திக்கும் உள்ளம், உலகிலேயே மிக அழகான உள்ளம்.

@gondou

ஞவீலர் 8 போட்டா லைசன்ஸ் கிடைக்கும். காலை, மாலை 8 மாதிரி நடந்தா வாழ்க்கை சிறக்கும். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

@jeeva mahendran

பணத்தை சம்பாதிக்க ஆரோக்கியத்தைத் தியாகம் செய்கிறான். ஆரோக்கியத்தைப் பெற பணத்தை செலவு செய்கிறான்.



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உணவு விதிகள்!

◆ சிலருக்கு பசி இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், காலையில் சாப்பிட்டு, குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பஸ் பிடித்து ஆபீஸுக்கோ, பள்ளிக்கோ, கல்லூரிக்கோ போக வேண்டும். அங்கு விடப்படும் உணவு இடைவேளையில் மதியம் சாப்பிட வேண்டும். அவர்கள் பசிக்கும்வரை காத்திருப்பதில்லை. வேறு வழியின்றி சாப்பிடுகிறார்கள். இப்படிக் குறித்த நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர்கள், நல்ல பசி இருந்தால் அதிகமாகவும்; பசியற்று இருந்தால் அளவாகவும் சாப்பிடலாம்.

◆ நீங்கள் பசித்து சாப்பிடப் பழகிவிட்டால், உணவின் தேவையைக் குறித்த நேரத்தில் பசியால் உணர்த்தும் உங்கள் உடல்! காலையில் உற்பயிற்சி செய்வவர்களுக்கு இயல்பாகப் பசி எடுக்கும். காபி, உ குடிப்பதைக் குறைத்தாலும் நன்கு பசி எடுக்கும். உணவுக்கு இடைப்பட நேரங்களில் நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடுவதைக் குறைத்தாலும் பசி எடுக்கும். பசிக்கும்போது பயமில்லாமல் பிடித்த உணவை போதுமான அளவு சாப்பிடுங்கள். பசி நேரத்தில் எந்த உணவு சாப்பிட்டாலும், அது எளிதில் ஜீரணமாகிவிடும்..

◆ உணவை எப்போதுமே மனதால் உணர்ந்து சாப்பிடுங்கள். அந்த உணவின் சுவை, வாசம் இரண்டையும் ரசித்து சாப்பிடுங்கள். உணவு என்பது வயிற்றை மட்டும் நிரப்புவதல்ல, மனதையும் நிரப்புவது. மனப்பூர்வமாக சாப்பிடும் உணவே, உடலுக்கு ஊட்டம் தருகிறது. உணவை நிதானமாக மென்று சாப்பிடுங்கள். அப்போதுதான் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு அவதிப்பட மாட்டீர்கள்.

◆ சிலருக்கு கம்ப்யூட்டரில் வேலை என்றாலோ, டி.வி பார்ப்பது என்றாலோ, பக்கத்தில் நொறுக்குத்தீனி இருக்க வேண்டும். இப்படி மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல், எப்போதும் எதையாவது வயிற்றுக்குள் தள்ளியபடி இருந்தால், பசி உணர்வு மறந்துபோகும். அது உடலைக் கெடுக்கும்.

◆ தண்ணீரைவிட சிறந்த பானம் வேறெதுவும் இல்லை. தண்ணீர் நம் உடலில் தேவையற்ற கலோரியை சேர்ப்பதில்லை; அதைவிட முக்கியமாக, தேவையில்லாமல் சர்க்கரையை உடலுக்குள் கொட்டுவதில்லை. உடலை சுத்திகரிக்கும் பணிக்கு உதவியாக இருப்பது தண்ணீர் மட்டுமே! விளம்பர மோகத்துக்கு அடிமையாகி, 'இதுதான் ஸ்டைல்' என நினைத்து, தாகம் எடுத்தால் தண்ணீருக்கு பதிலாக குளிர்பானங்கள் குடிக்கும் பலரும் உடல் பருமனாலும் சர்க்கரை நோயாலும் அவதிப்படுகிறார்கள்.

◆ அசைவ உணவு ஆரோக்கியமற்றது என்ற நினைப்பு பலருக்கு இருக்கிறது. அது உண்மையில்லை. எப்படிச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது அது. இறைச்சியை எண்ணெயில் பொரித்து சாப்பிடுவது உடலில் கொழுப்பைச் சேர்க்கும். அதைக் குழம்பில் வேகவைத்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது. முட்டை தரும் புரதம் சிறப்பானது. மீனையும் வறுப்பதைவிட குழம்பு வைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. எல்லாவற்றிலும் அளவு முக்கியம்.

◆ சைவ உணவுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள், நிறைய காய்கறி சாப்பிடுவது முக்கியம். சாம்பாரிலும் குழம்பிலும் காய்களைப் போட்டு, சாப்பிடும்போது அதை ஒதுக்கி



வைத்துவிட்டு வெறுமனே காய்களின் வாசனை கலந்த சாறை மட்டும் ஊற்றிக்கொண்டு சாப்பிடும் சைவ பிரியர்கள் பலர் உண்டு. வெறும் வாசனை எதையும் உடலுக்குத் தராது. அசைவத்தில் எத்தனை வகைகள் உண்டோ, அத்தனையும் சாப்பிடும் மேலை நாட்டினர்கூட காய்கறிகளில் ஏராளமான ரெசிபிக்கள் வைத்திருக்கிறார்கள். அவர்களது உணவின் கதாநாயகன், காய்கறிகள்தான்! காய்கறிகளில்தான் நார்ச்சத்து, ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்கள், மினரல்கள், வைட்டமின்கள் அபரிமிதமாக உள்ளன. இவற்றை சாப்பிடாமல் வீணடிப்பது கிரிமினல் குற்றம். காய்கறிகளை எண்ணெயில் வறுப்பதைவிட, தண்ணீரில் வேகவைப்பது சிறப்பு.

◆ நிறைய பேருக்கு தக்காளி சாம்பாரைவிட தக்காளி சாஸ் பிடிக்கிறது. பழங்களை சாப்பிடத் தயங்கும் இளைஞர்கள், சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட செயற்கை பழச்சாறை ஆர்வமாக சாப்பிடுகிறார்கள். அதில் பழத்தின் வாசனை மட்டுமே இருக்கும். பழம் இருக்காது. பழங்களை பழங்களாகவே சாப்பிடுங்கள்.



பருப்புகள், விதைகள் என எதையும் இயற்கையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட அதே சுவை மாறாமல் சாப்பிடுங்கள்; கடைகளில் வாங்குவதானாலும், இயற்கை குணம் மாறாமல் பேக் செய்யப்பட்ட தரமான பொருட்களையே தேர்ந்தெடுங்கள்.

◆ சுவையான தட்டில் விருந்தோ, எளிமையான வீட்டு சாப்பாடோ, அளவு எப்போதும் அவசியம். இயற்கை விவசாயத்தில் விளைந்தது, செக்கு எண்ணெயில் சமைத்தது என எத்தனை நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும், அளவு முக்கியம். உங்கள் வயிறு நிரம்பிவிட்டது என்பதை மூளை கொஞ்சம் தாமதமாகவே உணர்கிறது. அதன்பிறகே 'போதும்' என்ற உணர்வு உங்களுக்கு வருகிறது. நீங்கள் வேக வேகமாகச் சாப்பிட்டால், இந்த உணர்வு வருவதற்கு முன்பாகவே வயிறு புடைக்க சாப்பிட்டுவிடுவீர்கள். நிதானமாக மென்று சாப்பிடும்போது, இந்தப் பிரச்சனை இருக்காது. பெரிய தட்டுக்கு பதிலாக சிறிய தட்டில் சாப்பிட்டுப் பழக ஆரம்பித்தால், அளவில் கவனமாக இருப்பீர்கள்.

◆ டயட் இருக்கும் பலரும், விரதம் இருக்கும் சிலரும் செய்வது ஒரே தவறுதான். குறிப்பிட்ட காலம் வரை கட்டுப்பாடாக இருப்பார்கள். டயட் முடிந்ததும், இத்தனை நாள் சாப்பிடாததற்கும் சேர்த்து வைத்து மூன்று வேளை அசைவம் சாப்பிடுவார்கள். அது தவறான பழக்கம். எதிலும் அளவாக இருங்கள்.

◆ சிலர் ரொம்பவே கட்டுப்பாடுடன் டயட் இருப்பார்கள். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி உடல்நலனுக்காக இப்படி இருப்பதில் தப்பில்லை. ஆனால், உறவினர் வீட்டில் ஸ்லீட் கொடுத்தால்கூட "நான் டயட்டில் இருக்கிறேன்" என முகத்தில் அடித்த மாதிரி நிராகரிப்பது தவறு. டயட் உறுதிகளை சூழலுக்காக தளர்த்தலாம், பிள்ளைகளோடு ஒரு எக்ஸ்ட்ரா ஐஸ்க்ரீம், நண்பர் குழந்தையின் பர்த்தே பார்ட்டியில் ஒரு பெரிய கேக்... எதுவும் தப்பில்லை! ஆனால் அடுத்த வேளையே டயட்டுக்குத் திரும்பிவிடுங்கள். ●



ஜூஸ் போட்டால்கூட, அதன் இயல்பான ஊட்டச்சத்தை நாம் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை.

◆ பாட்டிலில் அடைத்தும், டப்பாக்களில் நிரப்பியும் பல மைல் தூரம் தாண்டி வரும் உணவுப் பொருட்களை வாங்கும்போது, அதில் என்னென்ன இருக்கிறது என்ற பட்டியலை வாசித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்குப் புரியாத நிறைய பெயர்கள் இருக்கும். ஒரு தானியம் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கலாம்; ஆனால் அது பல நாட்கள் கெடாமலும் சுவை குறையாமலும் இருப்பதற்காக வேதிப்பொருட்கள் சேர்த்து பலவித மாற்றங்களைக் கடந்து பாட்டிலில் அடைக்கப்படும்போது தனது ஆரோக்கியத்தை இழந்துவிடுகிறது. தானியங்கள்,



எது நம் உணவு?

உணவுப் பண்பாட்டு ஆய்வுகளைச் செய்த முக்கியமான நிபுணர் மைக்கேல் போலன். அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த இவர், உலகெங்கும் பழங்குடி மக்கள் எப்படி சாப்பிடுகிறார்கள் என்பதை ஆராய்ச்சி செய்தார். 'நாகரிகம் என்ற பெயரில் நாம் உணவுப்பழக்கத்தில் ஏற்படுத்திக்கொண்ட மாற்றங்களே, இன்று நாம் அனுபவிக்கும் பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணம்' என சொன்னவர். உலகம் முழுக்க இருக்கும் உணவியல் நிபுணர்கள், மருத்துவர்களின் அபிமானத்தைப் பெற்றிருக்கும் போலன், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்துக்கான பொன்விதிகள் சிலவற்றைச் சொல்லியுள்ளார். அவற்றில் சில

☞ உங்கள் தாத்தாவும் பாட்டியும் உணவு என அங்கீகரிக்காத எதையும் நீங்களும் உணவாகக் கருதாதீர்கள். அவர்கள் சாப்பிடாத எதையும் நீங்களும் உண்ணாதீர்கள்.

☞ உங்கள் பகுதியில் பெரும்பாலானவர்கள் பின்பற்றும் உணவுப்பழக்கத்தை நீங்களும் பின்பற்றுங்கள். வித்தியாசமாக உண்கிறேன் என்று கண்டதையும் சாப்பிடாதீர்கள்.

☞ உங்கள் வாயில் நுழையாத விநோதமான பெயர்கள் கொண்ட பொருட்களைச் சேர்த்துச் செய்து உட்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

☞ ஐந்து மூலப்பொருட்களுக்கு மேல் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்ட பேக்கிங் உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடாதீர்கள்.

☞ சூப்பர் மார்க்கெட்டின் மத்தியப் பகுதியில் உள்ள உணவுப் பொருட்களை வாங்காதீர்கள். காங்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், மளிகைப் பொருட்கள் பெரும்பாலும் விளிம்புப் பகுதியிலேயே இருக்கும். அவையே ஆரோக்கியமானவை. செயற்கையான ரசாயனங்கள் சேர்த்த உணவுப் பொருட்கள்தான் சூப்பர் மார்க்கெட்டின் மையத்தில் இருக்கும்.

☞ ஃபிரஷ்ஷாக இருக்கும்போது பயன்படுத்தாமல் போனால், மக்கிப் போகும் வாய்ப்புள்ள உணவுப்பொருட்களை மட்டுமே உண்ணுங்கள். தேள் போன்ற சில மட்டுமே இதில் விதிவிலக்கு.

☞ தாவரத்திலிருந்து நேரடியாக வந்த பொருள் என்றால் சாப்பிடுங்கள். அந்தத் தாவரத்தைக் கொண்டு ப்ராசஸ் செய்யப்பட்டு செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு என்றால் தவிர்த்திடுங்கள்.

☞ இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுகளில் எதையும் விலக்காமல் உண்ணுங்கள். காட்டில் விளைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்காமல் உண்ணுங்கள்.

☞ நான்கு காலில் நிற்கும் ஆடு போன்ற உயிர்களைவிட, இரண்டு காலால் நிற்கும் கோழி போன்ற உயிர்கள் உண்ணச் சிறந்தவை. இந்த இரண்டையும்விட ஒற்றைக்காலில் நிற்கும் தாவர உயிர்கள் மேலும் சிறந்தவை. ஒற்றைக் காலை அதிகமாகவும், இரட்டைக் கால்களை ஓரளவும், நான்கு கால்களை குறைவாகவும் உணவில் பயன்படுத்துங்கள்.

☞ உங்கள் உணவில் தேவையான இனிப்பையும் உப்பையும் நீங்களே இடுங்கள். அளவு தெரிவதால், அதிகம் போட மாட்டீர்கள்.

☞ உணவு எவ்வளவு வெள்ளையாக இருக்கிறதோ, பிரச்னை அவ்வளவு அதிகமாக இருக்கும். பால்ஷ் செய்யப்பட்ட, ரசாயனம் சேர்த்து சுத்திகரிக்கப்பட்ட இவை ஆபத்தானவை.

☞ நொறுக்குத் தீனி சாப்பிட ஆசைப்பட்டால், அதை நீங்களே தயாரித்து உண்ணுங்கள். ருசி கூட்ட ரசாயனங்கள் பயன்படுத்த மாட்டீர்கள்.

☞ பாரம்பரிய உணவுகளில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். அது எந்தப் பாரம்பரியமாக இருப்பினும் பரவாயில்லை.

☞ பசி அடங்குவதற்கு முன்பே எழுந்துவிடுங்கள். வயிறு நிரம்ப சாப்பிடுவது ஆரோக்கியம் அல்ல. ●



யட்டவியன்கள் பலரும் எப்போதும் சொல்லும் ஆலோசனை, 'உணவை பகுதியில் விளைந்த உண்ணுங்கள்' என்பதுதான். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் குறிப்பிட்ட சில பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் நன்கு விளையும். 'நம் உடலுக்கு எது ஏற்றது என்று இயற்கைக்கு நன்கு தெரியும். ஒரு பகுதியில் வசிக்கும் மக்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்ற உணவுகளுையே அந்த மண்ணில் அது உண்டாகிறது' என்று உள்நூர் உணவை உண்பதில் இதைத் தாண்டியும் பல நன்மைகள் உள்ளன.

பல நாட்கள் பல நாடுகளைக் கடந்து வரும்போது, அவை பல கைகள் பட்டு ஏதேதோ கிருமிகள் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. உள்ளூர் விளைச்சல் இப்படி பல கைகள் மாறுவதில்லை.

பல நாட்கள் பயணம் செய்து வெளிநாட்டுப் பொருட்கள் இங்கே வரும்போது, அவற்றின் ஃபிரஷ் தன்மை காணாமல் போகிறது. உள்ளூரில் இன்று விளைந்ததை இன்றே வாங்க முடியும். அதனால் சத்துகள் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

நமக்கு நன்கு தெரிந்த வியாபாரிகள், விவசாயிகளிடம் வாங்கும்போது, அந்த உணவு எங்கே விளைகிறது என்பதை விசாரிக்க முடியும். அவர்கள் தப்பு செய்யாதவர்கள் என்பதால், நமக்கு நன்கு அறிமுகமானவர்கள்.

நாட்டுக் காய்கறிகள், கீரைகளை வாங்கும்போது, அந்தக் குறிப்பிட்ட சில பயிரினங்கள் அழிந்து போகாமல் காக்க முடியும். சிறு விவசாயிகள் இவற்றை நம்பியே இருக்கிறார்கள். அவர்களின் வாழ்வாதாரமும் பாதுகாக்கப்படும். நம் பகுதி விவசாயிகளின் நலன் காக்கிறோம் என்ற நிறைவு ஏற்படும்.

நம் பகுதியில் விளையும் பொருட்களை வாங்கும்போது, நாம் செலுத்தும் பணம் நம் பகுதியில் இருப்பவர்களின் கைகளுக்கே போகிறது. அது திரும்பும் நம் சமூகத்திலேயே சுழற்சியாகும். உள்ளூரில் வேலைவாய்ப்பு பெருகும்.

நிறைய பேர் இப்படி நம் உள் விளைச்சலை வாங்கும்போது, ஒவ்வொரு கட்டையிலும் அந்தப் பொருட்களையே விற்பார்கள். இதனால் நம் பகுதி விவசாயிகள் விளைவிக்கும் பொருட்களுக்கு நல்ல மரியாதை கிடைக்கும்.



உள்ளூர் உணவை உண்ணுங்கள்!

நாட்டுக் காய்கறிகள், கீரைகள் போன்றவற்றுக்கு உரங்களும் பூச்சிமருந்துகளும் அதிகம் தேவையில்லை. சூழலை சமாளித்து அவை விளைகின்றன. எனவே, உடலுக்குக் கேடு தருவதில்லை.

எங்கோ ஆஸ்திரேலியாவில் விளையும் ஆப்பிளை அங்கிருந்து இங்கு எடுத்துவர ஏராளமான எரிபொருள் செலவாகிறது. அது சுற்றுச்சூழலுக்கும் கேடு. இங்கு அதிக செலவின்றி தருகிறது.

எங்கோ விளைந்து இங்கே வரும் பழங்களையும் காய்களையும் பல நாட்கள் கெடாமல் வைத்திருக்க ஏராளமான வேதிப்பொருட்கள் தெளிக்கிறார்கள். உள்ளூர் விளைச்சலில் அது தேவையில்லை.





ஆரோக்கிய நம்பிக்கைகள்!

❶ 'டயட் ட்ரிங்க்ஸ்' என்ற பெயரில் சர்க்கரை சேர்க்காத குளிர் பானங்களை இப்போது விற்கிறார்கள். முதியவர்களும், உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்களும், சர்க்கரை நோயாளிகளும் இவற்றை ஆர்வமாகக் குடிக்கிறார்கள். ஆனால், உண்மை என்ன தெரியுமா? இதைக் குடிப்பதால்தான் உடல் எடை அதிகமாகிறது. இந்த பானங்கள் நம் உடலை ஏமாற்றி, சர்க்கரையை எதிர்பார்க்கும் நிலைக்குத் தள்ளுகின்றன. அதனால் ஏதாவது சாப்பிட்டு உடல்பருமனை வரவழைக்கிறார்கள். உடலுக்கு ஆரோக்கியமாக ஏதாவது குடிக்க வேண்டும் என்றால், மோர் குடிக்கலாம். எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்சு பழத்தை பிழிந்து ஜூஸ் போட்டு சாப்பிடலாம்.

❷ நிறைய பேர் அதிகாலையில் வைட்டமின் மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறார்கள். அப்போது சாப்பிட்டால்தான், உடலுக்கு முழுமையாக சத்து கிடைக்கும் என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், மாத்திரைக்குப் பிறகு

குடிக்கும் காபி, டீ போன்றவை, மாத்திரையில் இருக்கும் மக்னீசியம், கால்சியம் போன்ற மினரல்களை உடலில் கரைய விடாமல் தடுக்கின்றன. காலையில் சாப்பிடும் டிபன், வைட்டமின்களை முழுதாக உடலில் சேர விடாமல் தடுக்கிறது. உணவுக்குப் பிறகு சில நிமிடங்கள் கழித்து மாத்திரை சாப்பிடுவதே நல்லது. சாப்பிட்ட உடனே உடலின் செரிமான அமிலங்கள் சுறுசுறுப்பாகி இருக்கும். அவை மாத்திரையின் எல்லா சத்துகளையும் சீக்கிரமே உறிஞ்சி உடலில் கலக்கச் செய்யும்.

❸ 'நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையே அதிகம் சாப்பிடுங்கள். அவையே செரிமானத்தை துரிதப்படுத்தும். உடலின் கழிவுகளை அகற்றவும் அவை உதவும்' என பல காலமாக ஆரோக்கிய அறிவுரை சொல்லப்படுகிறது. நார்ச்சத்துள்ள கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை உடலுக்கு நல்லதுதான். ஆனால், எல்லோருக்கும் அல்ல! சிலருக்கு வயிற்றில் பிரச்சனை இருக்கும். சாப்பிட்ட உடனே இயற்கை உபாதைக்கான உந்துதல் எழும். அப்படிப்பட்டவர்கள் நார்ச்சத்து உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது.



❶ 'இயற்கையான மூலிகைகளில் இருந்து தயாரானது' என்று மருந்துகளின் மீது ஒரு வாசகம் இருந்தால், அது பாதுகாப்பான பொருள் என அப்படியே நம்புகிறோம். ஆனால், மற்ற எல்லா அலோபதி மருந்துகளையும் போலவே, இயற்கைப்பொருட்களிலிருந்து உருவாக்கப்படும் மருந்துகளும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அவை, நாம் எதிர்பார்க்காத மோசமான விளைவுகளாகவும் இருக்கக்கூடும். சில மூலிகைத் தயாரிப்புகள் தரமற்றவைகளாகவும் இருக்கலாம். நம்பகமான இயற்கை மருந்துகளை, உரிய மருத்துவரின் பரிந்துரையுடன் எடுத்துக்கொள்வதே பாதுகாப்பு.

❷ சர்க்கரை நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் இல்லை என நினைக்கும் நிறைய பேர், அதற்கு மாற்றாக தேன் சாப்பிடுகிறார்கள். லெமன் டீ, ஜூஸ் என எல்லாவற்றிலும் தேன் கலந்து நிறைய பேர் குடிக்கிறார்கள். என்னதான் இயற்கையான இனிப்பு என்றாலும், தேனிலும் சர்க்கரைச்சத்து இருக்கிறது. தேனில் இரும்புச்சத்து உட்பட நிறைய மினரல்கள் இருப்பதாகச் சொல்வதுண்டு. ஆனால், தேனில் இவை மிகக் குறைவாகவே உள்ளன. எந்த வடிவத்தில் இருந்தாலும், இனிப்பு ஆபத்தானதே!

❸ உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்பும் பலரும் சப்போட்டா, திராட்சை, மாம்பழம், வாழை போன்றவற்றைத் தவிர்க்கிறார்கள். இவற்றால் உடலில் அதிக சர்க்கரை சேரும் என நினைக்கிறார்கள். இந்தப் பழங்கள் தரும் அரிய சத்துகளை இவர்கள் இழந்துவிடுகிறார்கள். சப்போட்டா பழம் ஜீரணத்துக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது. மாம்பழம் நிறைய வைட்டமின் ஏ தருகிறது. கண் பார்வைக்கு இது முக்கியம். இந்தப் பழங்களை மொத்தமாகத் தவிர்க்காமல், அளவாக சாப்பிடலாம்.

❹ சிலர் இரவில் தாமதமாக வீடு திரும்பி, உடனடியாக சாப்பிட்டு, அப்போதே படுத்துத் தூங்கிவிடுகிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. தூங்குவதற்கு மூன்று மணி நேரம் முன்பாக இரவு உணவை முடித்துக் கொள்ளுமாறு எல்லா டயட்டீஷியன்களும் வற்புறுத்துகிறார்கள். உடலானது உணவை செரிப்பதற்கு போதுமான நேரம் தருவதற்கே இப்படி இரவு வெகு நேரம் விழித்து வேலை செய்வோருக்கு இந்த விதி பொருந்தாது.

❺ காலையில் மகாராஜா போலவும் இரவில் கஞ்சன் போலவும் சாப்பிட வேண்டும் என ஒரு விதி சொல்வார்கள். ஆனால், பன்னிரண்டு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதற்காக இஷ்டத்துக்கும் காலையில் சாப்பிட்டு குண்டாகிறவர்கள் அதிகம். காலை உணவைப் பிரித்துப் பிரித்து சாப்பிடுவது நல்லது என இப்போது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதிகாலையில் உடற்பயிற்சி அல்லது வாக்கிங் செல்வதற்கு முன்பாக கொஞ்சம் பழங்கள், முடித்துவிட்டு வந்ததும் டீ அல்லது



கொஞ்சம் வேக வைத்த தானியங்கள், குளித்து ரெடியானதும் கொஞ்சமாக டிபன்; கூடவே பால். இதுதான் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்!

❶ சிலர் ஒருவேளை எங்காவது விருந்து சாப்பாடு சாப்பிட்டால், அடுத்து வேளை வயிற்றைக் காயப் போடுகிறார்கள். இன்னும் சிலர் ஒரு விருந்துக்குப் போவதற்கு முன்பாக ஒருவேளை பட்டினி இருக்கிறார்கள். இது தவறான பழக்கம். இப்படி அடிக்கடி செய்வதால், நமது உடல் ஒரு பாதுகாப்பற்ற தன்மையைப் பெற்றுவிடும். 'இந்த ஆசாமி அடிக்கடி சாப்பிடாமல் விடுகிறான். நாம்தான் உஷாராக இருக்க வேண்டும்' என நினைத்து, நாம் உணவு சாப்பிடும்போதெல்லாம் எதிர்காலத்துக்காக என்று கொஞ்சம் சேமிக்கத் தொடங்கி விடும். இதனால் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேரும். இதற்கு பதிலாக, விருந்து சாப்பிடும்போது அதிகம் தண்ணீர் குடிப்பது பாதுகாப்பு. இதனால் வயிறு நிறைந்து, உணவைக் குறைவாக சாப்பிடுவீர்கள். உணவை விரைந்து செரிக்கச் செய்யவும், தேவையற்ற உப்பு மற்றும் நச்சுக்களை வெளியேற்றவும் இது உதவும்.

❷ 'தினமும் குறைந்தது மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்' என்பது எல்லா ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களும் சொல்லும் அட்வைஸ். சிலர் தண்ணீருக்கு பதிலாக ஜூஸ் குடிப்பார்கள். ஆனால், தண்ணீருக்கு ஈடாக எதுவுமே கிடையாது. தண்ணீரால் உடலுக்கு எந்த கலோரியும் சேர்வதில்லை. அது உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது; உணவில் இருக்கும் வைட்டமின்களையும், மினரல்களையும் உடல் உறிஞ்சிக் கொள்ள துணை புரிகிறது. மற்ற திரவங்களை நமது ஜீரண மண்டலம் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வதில்லை; தண்ணீரை மட்டுமே அப்படி ஏற்கிறது. எனவே தண்ணீரை வேறு எதனாலும் ஈடு செய்யாதீர்கள். ●



பூட்சா, பர்கர், சாண்ட்விச், கேக், சாட் அயிட்டங்கள், சிப்ஸ், இனிப்புகள், பிஸ்கெட்கள் என துரித உணவுகளைச் சாப்பிடுவது குழந்தைகளுக்கு பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. அமெரிக்கா, பிரிட்டன், மெக்சிகோ, ஹங்கேரி என பல நாடுகளில் பள்ளிகளிலும், பள்ளியைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் துரித உணவுகளை விற்பதற்குத் தடை உள்ளது. நம் ஊரில் பாக்கெட் மணி கொடுத்து, துரித உணவுகளை சாப்பிட வைக்கிறோம்.

எப்போதோ ஒருநாள் வித்தியாசத்துக்காக சாப்பிடுவதில் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால், சுவைக்கு அடிமையாகி எப்போதும் இதைச் சாப்பிடுவதுதான் சிக்கல். சூப்பர் மார்க்கெட்கள் முதல் தெருமுனைக் கடைகள் வரை எல்லாவற்றிலும் குழந்தைகள் கண்ணில் படும்விதமாக துரித உணவுகளே பிரதானமாக இருக்கின்றன. பரபரப்பான இன்றைய வாழ்க்கைமுறையில் நிறைய குடும்பங்களில் சமைப்பதற்கே நேரம் இல்லாமல் பெண்கள் திண்டாடுகிறார்கள். பாக்கெட்களில் அடைத்தும், டிசன்களில் வைத்தும் விற்கப்படும் துரித உணவுகள் அவர்களுக்கு எளிதான மாற்று உணவாக உள்ளன. நேரத்தையும் வேலையையும் பற்றி சிந்திக்கும் பலரும்,

குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள் ஆரோக்கிய உணவு!

ஆரோக்கியத்தில் கவனம் வைப்பதில்லை என்பதுதான் வேதனை. நம் சமையலறையில் மட்டுமே உணவுடன் ஆரோக்கியத்தையும் சேர்த்து சமைக்கிறோம்.

துரித உணவுகளில் கலோரி அதிகம், ஊட்டச்சத்து மிகவும் குறைவு. இதனால் வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்புச்சத்து கிடைக்காமல் குழந்தைகள் வளர்கிறார்கள். கலோரி அதிகமுள்ள இவற்றை சாப்பிடும்போது, உடலில் ரத்த சர்க்கரை அளவு திடீரென கூடுகிறது. இப்படி அடிக்கடி ஏற்படும்போது, சர்க்கரை நோய் வருகிறது. பெண் குழந்தைகளுக்கு பி.சி.ஓ.டி எனப்படும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிப் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடும்.

இவற்றில் உப்பு அதிகம் இருப்பதால், உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. கொழுப்பும் அதிகம் இருப்பதால் இதய நோய்கள் தாக்குகின்றன. இவற்றில் நார்ச்சத்து கிடையாது என்பதால், மலச்சிக்கல் பிரச்சனை இளம் வயதிலேயே ஏற்படுகிறது.

ஆரோக்கியமற்ற துரித உணவுப்பழக்கத்தால் குழந்தைகளின் உடல் அத்தீத பருமனாகிறது. இதனால் பெண் குழந்தைகள் தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் வளர்கிறார்கள். ஆண் குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. கவனக்குறைபாடு பிரச்சனையுடன் இருந்த பல குழந்தைகளை ஆய்வு செய்தபோது, துரித உணவே இதற்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது புரிந்தது. ஹார்மோன் சுரப்பிலும் இது மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதனால் மன அழுத்தம், கோபம், முரட்டுத்தனம் என பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. மூளையின் இயல்பான செயல்பாட்டையும் இது குறைக்கிறது. துரித உணவுகளில் பல்வேறு வேதிப்பொருட்கள் சேர்க்கிறார்கள். இதனால் பல அலர்ஜி பிரச்சனைகளும் வருகின்றன. இன்று குழந்தைகள் விளையாடுவதும் உடல் உழைப்பு செலுத்துவதும் குறைந்துவிட்டது. அதனால் துரித உணவுகளின் பிரச்சனை இன்னும் மோசமாகிறது.

குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கிய உணவுப்பழக்கத்தில் பெற்றோர்களே முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமாக சாப்பிடும் பெற்றோர்களே, குழந்தைகளையும் ஆரோக்கியமாக வளர்க்க முடியும். குழந்தைகளுக்குத் தரும் உணவில் உப்பு, சர்க்கரை, கெட்ட கொழுப்புகள் குறைவாக இருக்க வேண்டும். பால்ஷ் செய்யப்படாத முழு தானியங்கள், பருப்பு, கொட்டை வகைகள், பால், கீரை, காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் இடம்பெற வேண்டும்.

புரதமும் கார்போஹைட்ரேட்டும் இணைந்த உணவுகளே, உடலுக்கு சீராக ஊட்டம் தரும். காலை உணவாக ஓட்ஸ் சாப்பிடும் குழந்தைகள், பள்ளியில் பாடங்களை ஊன்றி கவனிக்க முடிவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. நார்ச்சத்து நிரம்பிய முழு தானியமான ஓட்ஸ், சிறிது சிறிதாகவே ஜீரணமாகிறது. எனவே சீரான சக்தியை நீண்ட நேரம் குழந்தைக்கு வழங்குகிறது. கறுப்பு காராமணி பயிறுக்கு கொழுப்பைக் குறைக்கும் சக்தி உண்டு. அதோடு உடலுக்குத் தேவையான கால்சியமும் புரதமும் தருகிறது. வாரம் இரண்டு நாள் இதை கண்டல் செய்து மாலை டிபனாகக் கொடுக்கலாம்.

இரும்புச்சத்து, கால்சியம், ஃபோலிக் அமிலம், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி என எல்லாம் தரும் அற்புத உணவு பசலைக் கீரை. இந்தக் கலவையே எனும்பு வளர்ச்சிக்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் அத்தியாவசியத் தேவை. விரைவாக சமைக்க முடிகிற கீரை. சூப்பாக



வைத்தும் குடிக்கலாம். சர்க்கரை வளளிக்கிழங்கு, எல்லா ஊட்டச் சத்துகளும் நார்ச்சத்தும் நிறைந்தது. வேக வைத்து மாலை நேர டிபனாகக் கொடுக்கலாம்.

கெட்டித் தயிர் ஒரு மகத்தான கால்சிய வங்கி. புரதமும் தரும். எனும்புகள் மற்றும் பற்களின் நேர்த்தியான வளர்ச்சிக்கு தயிர் உதவுகிறது. உணவின் இயல்பான செரிமானத்துக்கும் உதவுகிறது. முட்டை ஒரு டஜனுக்கும் மேற்பட்ட வைட்டமின்களும் மினரல்களும் அடங்கியது. குறிப்பாக கோலின் என்ற ஊட்டச்சத்து இருக்கிறது. இது குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமானது. வைட்டமின் டி இதில் நிறைய உள்ளது; இதர உணவுகளிலிருந்து கால்சியம் சத்தை உடல் உறிஞ்சிக் கொள்ள இந்த வைட்டமின் உதவுகிறது. முட்டை தரும் புரதம், குழந்தைகள் பாடத்தைக் கூர்ந்து கவனிக்க உதவுகிறது

குழந்தைகளுக்குத் தருவதற்கு ஆரோக்கியமான நொறுக்குத்தீனிகள் ஏராளமாக உள்ளன. அரிசி, உளுந்தை நன்றாக வறுத்து அதை அரைத்து, அதனுடன் சிறிதளவு வெல்லம், நெய் சேர்த்து உருண்டை பிடித்து சாப்பிடலாம். இது எளிதில் ஜீரணம் ஆகிவிடும். இதில் உளுந்து சேர்க்கப்படுவதால் எனும்புகளுக்கும் நல்லது.

மாலைநேரத்தில் வெள்ளிக்காய், கேரட், தக்காளி என விதவிதமான காய்கறிகள் சேர்த்து சாலட் சாப்பிடலாம். பழங்களை ஜலிலாகக் குடிப்பதைவிட துண்டுகளாக நறுக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. ஜலிலாக குடிக்கும்போது உடலில் தேவையில்லாத சர்க்கரை சேர்ந்துவிடும்.

காலை, மதியம் செய்த பொரியல் மீந்துபோனால் அதை வைத்து வித்தியாசமாகவும், ஹெல்தியாகவும் சாப்பிட வழி இருக்கிறது. பிரெட்டிள் ஓரங்களை வெட்டி எடுத்துவிட்டு, சிறிதளவு தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு, அதன் நடுவில் காய்கறிகளை வைத்து மூடி தோசைக்கல்லில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி டோஸ்ட் மாதிரி செய்து தரலாம். குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

கேழ்வரகு மாவிலும் விதவிதமாக சமைத்துச் சாப்பிடலாம். கேழ்வரகு மாவுடன் வெங்காயம், முருங்கைக் கீரை சேர்த்து அடை செய்யலாம். கேழ்வரகு மாவு, உடைத்த வேர்க்கடலை சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து, வெல்லம் சேர்த்துப் பிசைந்து சிமிலி செய்து சாப்பிடலாம். ராஜ்மா, பச்சைப்பயறு, துவரை, கொண்டைக்கடலை என தினமும் ஒருவகை கண்டல், முளைக்கட்டிய பயிறு வகைகள் சாப்பிடலாம்.

இப்படித் தேர்ந்தெடுத்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டாலே போதும், குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர்வார்கள். ●



இனிப்பிலும் உப்பிலும் இருக்கடமுல் உலகை!



அறுசுவைகளில் இனிப்பு மட்டுமே பலரின் விருப்பத்துக்கு உரியதாக இருக்கிறது. காரணம், குழந்தைப் பருவத்தில் நமக்கு விருப்பமானதாக இருந்த முதல் சுவை அதுதான். எவ்வளவு கட்டுப்பாடாக டயட் இருப்பவர்களும், சுவையான இனிப்பைக் கண்டால் சபலத்தில் தவிப்பார்கள். இனிப்பு அதிகம் சாப்பிட்டால் பற்கள் சேதமாகின்றன, உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. விரைவில் சர்க்கரை நோய் வருகிறது. அது, வாழ்நாள் முழுக்க உடன் இருந்து வருகிறது.

ஆண்களுக்கு 9 லீஸ்பூன், பெண்களுக்கு 6 லீஸ்பூன். ஆரோக்கியமான மனிதர்கள் தினசரி சாப்பிட வேண்டிய சர்க்கரை இதுதான் என நிர்ணயம் செய்திருக்கிறது அமெரிக்க இதய மருத்துவர் சங்கம். இது சாதாரணமாக நீங்கள் சாப்பிடும் காபி, டீ, பிரெட், வெண்ணெய் உள்ளிட்ட உணவுகளிலேயே கிடைத்துவிடும். அப்படியானால் சர்க்கரை நோயாளிகள் எவ்வளவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளலாம். முதுமை நெருங்க நெருங்க, இனிப்பைக் குறைப்பதில்தான் இன்பமான வாழ்க்கை கிடைக்கிறது.

இனிப்பு சாப்பிட்டதும் செரடோனின் என்ற வேதிப்பொருள் நம் உடலில் சுரக்கிறது. இனிப்பின் சுவை உள்ளே சென்றதும், நம் உடலில் எண்டோர்ஃபின் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இரண்டும் நம்மை உற்சாகப்படுத்துகிறது. இதனால்தான் எந்த நல்ல விஷயத்துக்கும், 'ஸ்வீட் எடு, கொண்டாடு' என்கிறோம். ஆனால், இரண்டு விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் என இனிப்பு பல வடிவங்களில் இருக்கிறது. பதப்படுத்தப்பட்ட நிறைய உணவுகளில் இனிப்பு கலக்கிறார்கள். அதைத் தாண்டி தனியாகவும் அதிகமான இனிப்பை எடுத்துக்கொள்வது ஆபத்து.

இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்று மனதில் ஆசை எழும்போது, அதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கலாம். அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காமல் ஒரு கப் டீ அல்லது கிரீன் டீ குடிக்கலாம். இனிப்புக்கு பதிலாக பழங்கள் சாப்பிடலாம். அவை இனிப்புடன் நார்ச்சத்தும் ஊட்டச்சத்துகளும் சேர்த்துத் தருகின்றன.

உலர்பழங்கள், பாதாம் போன்ற விதைகள், வேக வைத்த வேர்க்கடலை என எதையாவது சாப்பிட்டால், இனிப்பு மீதான ஆசை மறையும்.

ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு நேரத்தை முறைப்படுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் பசிப்பது இல்லை. இனிப்பு ஆசையும் எழுவதில்லை. உணவை ரசித்து, நிதானமாக மென்று சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு இடைப்பட்ட நேரங்களில் இனிப்பு இச்சை வருவது குறைவு. தவிர்க்கவே முடியாமல் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்றால், அளவைவிட தரத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். செயற்கை இனிப்பு சுவையூட்டிகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். அவை உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் இல்லை. அவற்றை சாப்பிடுவதால் இனிப்பு ஆசை அடங்குவதும் இல்லை.

இனிப்பு போலவே இன்னொரு ஆபத்து, உப்பு. 'நாளொன்றுக்கு ஒருவருக்கு சராசரியாக 5 கிராம் உப்பு போதுமானது' என்று வரையறுத்துள்ளது உலக சுகாதார அமைப்பு. அதாவது அரை டீஸ்பூன் உப்பு. ஆனால், இந்தியர்கள் அதைவிட இரண்டு மடங்கு உப்பு பயன்படுத்துவதாக, இந்தியப் பொது சுகாதார அறக்கட்டளை செய்த ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. இந்தியாவில் இதய நோய் அதிகரிக்க உப்பே காரணம். பக்கவாதம், இதய செயலிழப்பு, எலும்புச்சிதைவு நோய், குடல் புற்றுநோய், சிறுநீரக செயலிழப்பு, சிறுநீரகக் கல் என பல பிரச்சனைகளுக்கு அதிகப்படியான உப்பு சேர்த்த உணவுகளே காரணம். உப்பு அதிகம் சாப்பிடுவதால், உடலில் தேவையின்றி தண்ணீர் தேங்குகிறது. இதனால் உடல் பருமன், முகம் வீங்குவது மற்றும் வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. ரத்தக்குழாய்களையும் அதிக உப்பு பாதிப்படையச் செய்வதால், மூளை உள்ளிட்ட முக்கியமான உறுப்புகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படுகிறது.

உப்பு என்றால், நாம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் உப்பை மட்டுமே கணக்கில் கொள்கிறோம். ஆனால், நமக்கே தெரியாமல் வெவ்வேறு வழிகளில் உப்பு நம் உடலுக்குள் போகிறது. ஊறுகாய், சிப்ஸ், பிஸ்கட், சமோசா, நூடுல்ஸ், துளித உணவுகள், நொறுக்குத்தீனிகள், சாஸ் எனப் பல்வேறு வடிவங்களில் நாம் உப்பைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். பாக்கெட் உணவுகளிலும் நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே நிறைய உப்பு சேர்க்கிறார்கள்.

சோடியம், கால்சியம், பொட்டாசியம், மாங்கனீசு, அயோடின், ப்ளோரைடு உள்ளிட்ட உடலுக்குத் தேவையான பல்வேறு தாதுச்சத்துகள் உப்பில் இருக்கின்றன. ஆனால், இவை எல்லாம் உப்பு மூலம் மட்டுமே கிடைக்கும் என்பதில்லை. பழங்கள், காய்கறிகள் மூலமும் கிடைக்கும். எனவே, உப்பைக் குறைத்துக்கொண்டாலும் போதிய சத்துகளைப் பெறமுடியும். அதேநேரத்தில், மற்ற தாதுச்சத்துகளை விடவும் உப்பில் சோடியம் அதிகம் இருக்கிறது. ஆனால், உப்பை அளவோடு உட்கொள்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உப்பு குறைவாக சாப்பிடும் பழக்கத்தை சிறுவயது முதலே ஏற்படுத்தவேண்டும். முக்கியமாக, உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

அதேசமயம், உப்பே இல்லாமல் சாப்பிடுவதும் தப்பு. உடலில் உப்புச்சத்து குறைவதும் சில உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். அளவாக இருப்பதே அவசியம். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 5 இதழ் 12

மே 2021

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு

பகுதியையும் பதிப்பாளரின்

எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி

பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ,

அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில்

மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச்

சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road,

TIRUPUR - 641 604.

Ph: 9842274137

மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் அிவசியம்!



இதனால் நம் ஆரோக்கியம் கெடுவதுடன், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் தாறுமாறாகக் குறைகிறது. இந்த சூழலில் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்வதே, நம் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யும்.

30 வயதைத் தாண்டியவர்கள், அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன் கொண்டவர்கள், டென்ஷன் நிறைந்த பணிகளைச் செய்பவர்கள், புகை மற்றும் மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்த நோயாளிகள், உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளவர்கள், குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள், குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இதய நோய் இருப்பவர்கள், உடல் உழைப்பு அதிகம் இல்லாமல் வாழ்பவர்கள், முறையாக உடற்பயிற்சி அல்லது வாக்கிங் செய்யாதவர்கள் ஆகியோர் முறையான கால இடைவெளியில் கட்டாயம் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அடிப்படையான மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப்பில் ரத்த மற்றும் சிறுநீர்ப்

பரிசோதனைகள், இதயத்தின் செயல்பாடு குறித்த பரிசோதனை ஆகியவை செய்யப்படும். ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலை, வாழ்க்கைமுறை மற்றும் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து கூடுதலாக வேறு ஏதேனும் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளுமாறு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள்.

நீங்கள் யாராவது ஒரு மருத்துவரிடம் தொடர்ச்சியாக ஆலோசனை பெறுபவராக இருந்தால், அவரது அறிவுரைப்படி மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்வது நல்லது. ஏற்கனவே சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் மருத்துவ அறிக்கைகள், பிரிஸ்கிரிப்ட்ஷன்கள் போன்றவை இருந்தால், அவற்றை எடுத்துக்கொண்டு செல்லவும். ஏதாவது மருந்துகள் உங்களுக்கு அலர்ஜி என்றால், அதையும் முன்கூட்டியே சொல்லிவிடவும்.

முழுமையான மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்ள ஒருநாள் ஆகிவிடும். எனவே, பரபரப்பான வேறு வேலைகள் எதையும் அன்று வைத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. காத்திருக்கவும் அலுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. காலையில் காபி, டீ எதுவும் குடிக்காமல் வெறும் வயிற்றுடன் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும். வேண்டுமானால் தண்ணீர் குடிக்கலாம். மாலை 6 மணிக்குள் பரிசோதனைகள் முடிந்து, மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு வீடு திரும்பலாம்.

ஒரு வாகனம் வாங்கினாலோ, வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் வாங்கினாலோ, குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் அவற்றை முறையாக சர்வீஸ் செய்வதை நாம் வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம். ஆனால், அவற்றைவிடவும் அதிகமாக உழைக்கும் நம் உடலுக்கும் இப்படியான அக்கறையும் பராமரிப்பும் அவசியம் என்பதைப் பலரும் உணர்வதில்லை. மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் என்பது, இப்படி நம் உடலுக்குச் செய்துகொள்ளும் சர்வீஸ்.

30 வயதைத் தொட்ட ஒவ்வொருவரும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொள்வது அவசியம். நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது, உயிர் காக்கவும், நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாக வாழவும் உதவும். மாஸ்டர் ஹெல்த் செக்கப் செய்துகொண்டால், ஆபத்தான பல நோய்கள் தாக்கியிருப்பதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து குணப்படுத்தலாம்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறை அதிக மன அழுத்தத்தைத் தருவதாக இருக்கிறது. நேரம், காலம் பார்க்காமல் பலரும் உழைக்கின்றனர். போதுமான உடற்பயிற்சிகளை யாரும் செய்வதில்லை. குறைந்தபட்சம் வாக்கிங்கூட செல்வதில்லை. ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் சாப்பிடுவதில்லை. எல்லாவற்றிலும் ஏராளமான கலப்படம்.

வாழ்க்கைத்தரம் மேம்படவும், நலமாக நூறாண்டு காலம் வாழவும் 20 ஆரோக்கிய விதிகளை உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரை செய்கிறது. அவை:

● பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பருப்புகள், விதைகள் என எல்லாம் கலந்த ஆரோக்கிய உணவு சாப்பிடுங்கள். அந்தந்த சீசனில் விளையும் பழங்களை சாப்பிட மறக்காதீர்கள்.

● உணவில் உப்பும்தான் சர்க்கரையும் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். வாழ்நாள் முழுக்க உடன் இருந்து வருத்தும் நோய்களை நெருங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

● காய்கறிகள், விதைகள், தாவர எண்ணெய்கள், மீன் போன்றவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் கொழுப்பு ஆரோக்கியமானது. அதைப் பெறுங்கள். இறைச்சி, பேக்கரி உணவுகள், துரித உணவுகள் போன்றவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் கொழுப்பு ஆரோக்கியமற்றது. அதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

● 'குறைவாகக் குடித்தால் ஆரோக்கியம், அதிகம் குடிப்பதே ஆபத்து' என்பது கற்பனை. ஒரு துளி குடித்தாலும், மது ஆபத்தானது. அதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

● நுரையீரல், இதயம் என சகல உறுப்புகளையும் பாதிக்கும் புகைப்பழக்கத்தைத் துரத்துங்கள்.

● வாரத்தில் குறைந்தது 150 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். அல்லது வியாக்கும் அளவுக்கு நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

● உயர் ரத்த அழுத்தம், சத்தமின்றி உயிரைக் குடிக்கும் நோய், அறிகுறிகளே தெரியாது. அவ்வப்போது ரத்த அழுத்தத்தினை பரிசோதனை செய்து, அதைக் கட்டுக்குள் வைப்புகள்.

● எந்த நோயின் அறிகுறிகள் தெரிந்தாலும், முறையாகப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

● குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து முதுமைக் காலம் வரை ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தடுப்பூசிகளை மறக்காதீர்கள்.

● தாம்பத்ய உறவிலும் ஆரோக்கியம் அவசியம். சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருங்கள்.

● தும்மும்போதும், இருமும்போதும் முகத்தை மூடிக்கொள்ளுங்கள். பொது இடங்களிலும் கவனமாக இருங்கள். அடுத்தவர்களிடமிருந்து தொற்றுநோய் பரவும் அபாயத்தைத் தவிருங்கள்.

● வீட்டில் கொசு இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். கொசுக்கடியிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுங்கள். மோசமான பல நோய்கள் பரவுவதற்கு கொசுக்களே காரணம்.

● சாலைவிதிகளை சரியாகப் பின்பற்றுங்கள். வாகனங்களையும் நன்றாகப் பராமரியுங்கள். விபத்து தவிர்க்கலாம்.

● பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீரையே குடியுங்கள். முடிந்தவரை தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடியுங்கள். தண்ணீரால் பரவும் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

● குழந்தைகளுக்கு கண்டிப்பாக ஆறு மாதம் காலம் தாய்ப்பால் கொடுங்கள். அதன்பிறகும் தொடரலாம், தப்பில்லை.

● மனதில் கவலையும் துக்கமும் வாட்டும்போது, அக்கறையான மனிதர்களிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

● டாக்டர்களின் பரிந்துரை இல்லாமல் நீங்களாகவே மாத்திரை வாங்கி சாப்பிடாதீர்கள். குறிப்பாக ஆன்ட்டிபயாடிக் மருந்துகளை அப்படி சாப்பிடக்கூடாது.

● கைகளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி கைகழுவுங்கள்.

● உணவை சரியாகச் சமைத்து உண்ணுங்கள். பாதுகாப்பாக வைத்து உண்ணுங்கள்.

● குறிப்பிட்ட வயதுகளில் டாக்டரிடம் சென்று ஆலோசனைகளைப் பெறுவதை மறக்காதீர்கள். ●

நலமாய் வாழ 20 விதிகள்!





கோடையில் பெறுங்கள் ஆரோக்கியம்!

● வெயில் நாட்களில் மிக இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்ந்து, தளர்வான ஆடைகளை அணிய வேண்டும், கறுப்பு மற்றும் பிற பிரகாசமான நிறங்கள் வெப்பத்தை கிரகிக்கும் தன்மை கொண்டவை. அவற்றைத் தவிர்க்கவும். வெள்ளை போன்ற வெப்பத்தை உள்வாங்காமல் பிரதிபலிக்கிற நிறங்களில் உடைகள் அணியலாம். காட்டன் ஆடைகள் மிகப் பொருத்தமானவை.

● முடிந்தவரை உச்சி வெயில் நேரங்களில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கலாம். தவிர்க்க இயலாமல் செல்லும் நேரங்களில், குடை அவசியம். குளிர் கண்ணாடிகளை அணிந்து செல்லவும். தொடர்ந்து வெயிலில் இருக்கவேண்டிய நிலை இருந்தால், அவசியம் தலையை வெயிலின் தாக்கத்தில் இருந்து தடுக்கிற தொப்பி அல்லது துண்டு போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

● கோடை நாட்கள் என்றில்லை... வெயில் கொளுத்தும் எல்லா நாட்களிலுமே வெளியில் செல்லும்போது கூலிங்

கிளாஸ் அணிந்து செல்வது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் வாங்கும் கண்ணாடியில் புற ஊதாக் கதிர்வீச்சைத் தடுக்கும் வசதி இருக்கிறதா எனப் பாருங்கள். அனால் காற்றால் கண்கள் வறண்டு போவது, எரிச்சல் மற்றும் அலர்ஜி போன்ற பிரச்சனைகளிலிருந்து கண்களை இது பாதுகாக்கும். தரமான கண்ணாடிகளையே வாங்குங்கள். உங்களுக்கு ஏற்கனவே கண்களில் ஏதாவது பிரச்சனை இருந்தாலோ, நீங்கள் கண்ணாடி அணிபவர் என்றாலோ, டாக்டரின் ஆலோசனைப்படிதான் நீங்கள் கூலிங் கிளாஸ் அணிய வேண்டும்.

● முதியவர்கள், அடிக்கடி சிறுநீர் போவதைத் தவிர்க்க, தண்ணீர் சரியாகக் குடிக்க மாட்டார்கள். முதுமை காரணமாக அவர்களுக்கு தாக உணர்வும் குறைந்து விடும். சரியாகத் தண்ணீர் குடிக்காமல் போனால், நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு, குறைந்த ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை போன்றவை ஏற்படக் கூடும். முதியவர்கள் நீர் பருகுவதை வீட்டில் இருப்பவர்கள் உறுதி செய்ய வேண்டும். இதயம் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறு உடைய நோயாளிகள், மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி நீர் அருந்த வேண்டும்.

● சர்க்கரை நோயாளிகள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதால், அவர்களின் உடலில் நீர்ச்சத்து வேகமாகக் குறையும். கோடையில் அது இன்னும் குறையும். அதனால் நீர்ச்சத்தை சமநிலையுடன் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முதலில் வெயிலின் தாக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிறகு உணவில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

● சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு வெயில் காலத்தில் சருமம் வறண்டு காணப்படும். அதனால் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வது நல்லது. மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்காமல் எந்த கிரீமும் உபயோகிக்க வேண்டாம்.

● கோடைக்காலத்தில் எண்ணெயில் வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். காலையில் ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, கம்பு இவற்றை கஞ்சியாக செய்து சாப்பிடலாம். உடலுக்கு இவை குளிர்ச்சி தரும்.

● திரவ உணவுகளை அதிகப்படியாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். எலுமிச்சை, தர்ப்பூசணி, ஆரஞ்சு போன்ற பழச் சாறுகளை பகல் நேரத்தில் குடிக்கலாம். அதிக இனிப்புள்ள பழங்களைத் தவிர்ந்து ஆப்பிள், பப்பாளி, நாவல்பழம், அத்திப்பழம் போன்ற பழங்களை சாப்பிடலாம். அல்லது சர்க்கரை கலக்காமல் ஜூஸ் போட்டுக் குடிக்கலாம்.

● அதிகப்படியான வியர்வை வெளிவருவதால் உப்பு குறைபாடு ஏற்படக்கூடும். இதைத் தடுக்க, மோரில் உப்பு போட்டு அருந்துவது உடலுக்கு நல்லது.

● பிள்ளைகள் மீது கோடைக் காலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்களுக்கு வியர்வைக்





கட்டிகள் மற்றும் வேர்க்குரு அதிகமாக வரக்கூடும். அதைத் தடுக்க, உடலை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். வியர்க்குரு வராமல் தடுக்க பவுடர் போடுவது பரவலான பழக்கம். அதைத் தவிர்க்கவும். ஏனென்றால், அவை வியர்வை துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டு, வேறு பிரச்சனைகளை உருவாக்கக் கூடும். குழந்தைகளுக்கு டயப்பர் போடுவதை கோடையில் தவிர்க்கலாம்.

● தேங்காய்ப்பால் அல்லது இளநீர் வழக்கையை நன்கு அரைத்து பிள்ளைகளின் உடலில் தேய்த்துவிட்டு, பயத்த மாவு தேய்த்துக் குளித்தால் உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். வாரம் இருமுறையாவது இப்படி குளிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

● மழைக் காலத்தில் சேற்றுப்புண் வருவது போல, கோடையில் உடல் சூடு அதிகமாவதால் பாதங்களில் பித்த வெடிப்பு ஏற்படும். ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயில் சின்னதாக ஒரு கற்பூரக் கட்டியைப் போட்டு சூடு செய்தால், அது அப்படியே கரையும். இதை இளஞ்சூட்டில் வெடிப்புகளின் மீது தேய்த்தால், விரைவில் குணமாகும்.

● அதிக நேரம் வெயிலில் அலைந்தாலும், வெயிலில் வேலை செய்தாலும், அடுப்பின் முன்பு வெகு நேரம் நின்று சமைத்தாலும், போதிய அளவு தண்ணீர் குடிக்காததாலும், சிறுநீரை அடக்குவதாலும், கார உணவுகளை விரும்பி சாப்பிடுவதாலும், இரவில் நீண்ட நேரம் கண் விழிப்பதாலும் நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுகிறது. உடலுக்கு நீரைப் பெருக்கித் தரும் வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி, பீர்க்கங்காய், சுரைக்காய், இளநீர்,

பதனீர், நூங்கு, வெள்ளரிக்காய், நீர்மோர், குளிர்ந்த நீர் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிட்டால், நீர்க்கடுப்பு வராமல் தடுக்க முடியும்.

● திராட்சை ஜூஸ் குடித்தால் நீர்க்கடுப்பு குறையும். வெந்நீரில் எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து, பனங்கற்கண்டு கலந்து குடித்தாலும் இந்தப் பிரச்சனை குணமாகும். விளக்கெண்ணெயும் நல்லெண்ணெயும் கலந்து அடிவயிற்றிலும் பாதத்திலும் தடவினாலும் நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.

● முடிந்தவரை காற்றோட்டமான அறையில் இருப்பது அவசியம். உறங்கும் நேரத்திலும் காற்றோட்டமான சூழலையே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

● வெயிலில் அலைவதாலும், புழுக்கத்தாலும் பலருக்கு இரவில் தூக்கம் வராது. இதற்கும் ஒரு இயற்கைத் தீர்வு இருக்கிறது. அரை டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயில் துளி மஞ்சள் பொடி, உப்பு கலந்து கரைத்து, கண்களில் படாமல் கண்களைச் சுற்றி தடவி 10 நிமிடங்கள் ஊற விடுங்கள். அதன் பிறகு முகம் கழுவிக்கொண்டு படுக்கைக்குப் போனால், கண்களை சுழற்றிக் கொண்டு தூக்கம் வரும்.

● விலை உயர்ந்த படுக்கைதான் உடல்நலனுக்கு ஆரோக்கியமானது என நினைக்க வேண்டாம். தினமும் எட்டு மணி நேரம் தூங்கும் படுக்கையானது, நம் உடலுக்கு தேவையற்ற உஷ்ணத்தைத் தருவதாக இருக்கக் கூடாது. இலவம்பஞ்சில் உருவான, தூய்மையான காட்டன் விரிப்பு போட்ட படுக்கையில் உறங்குங்கள். இல்லாவிட்டால் தரையில் பாய் விரித்துப் படுப்பதும் நல்லதுதான். ●



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புக்களைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
☞ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
☞ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiar.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

**வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii
A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.**



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

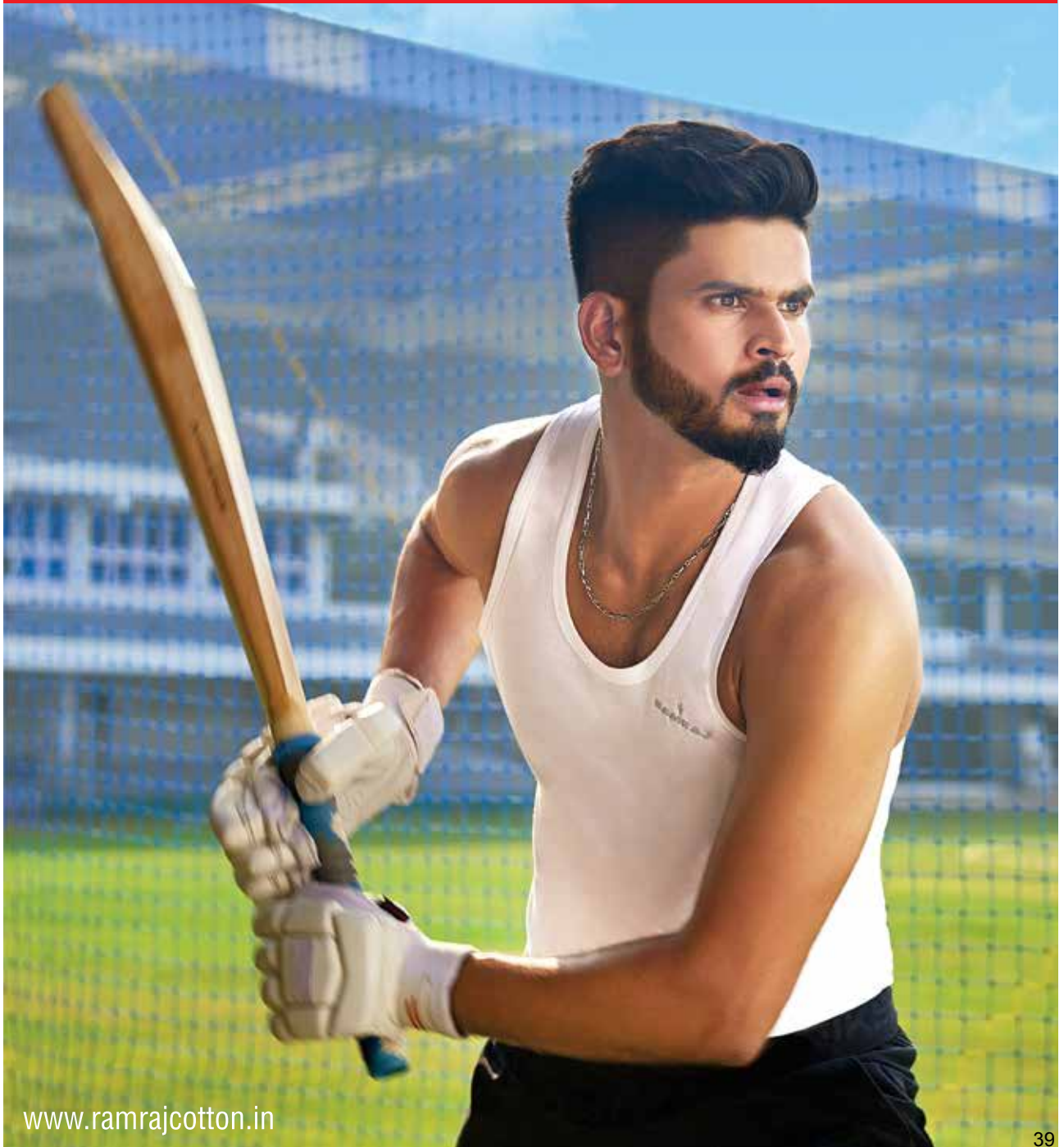
ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

**ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS





ஐஸ்வர்யம்
தெய்வீகம்
மங்களம்
அனைத்தின்
ஆனந்த சங்கமம்



பட்டு ஷேட்டிகள் • சாட்டுகள்

Purity & Positivity


lagnaa[®]

PURE SILK DHOTIS • SHIRTS


MUHURTH[®]

SILK DHOTIS • SHIRTS

