



# வணக்கம் சம்மர்!

## சில்லுனு சமாளிக்கலாம்



டாக்டர் விஜயபால்

“ஸ்...ஸ்.. அப்பப்பா... என்ன வெயில்... குடிக்கறதுக்கு கூலா ஏதாவது வீட்டுக்குள் வரும்போதே, கேட்கத் தோன்றும். கோடைக் காலத்தில், வெப்பத்தின் காரணமாக நம் உடல் நீர்ச்சத்தை இழக்கிறது. நீர்ச்சத்து குறைவதாலும், நோய்த் தொற்றினாலும் ஏற்படும் வியாதிகளும் ஏராளம். பருவநிலை மாறும்போது, பாதுகாப்பு உணர்வோடு செயல்பட்டால் எல்லாக் காலமும் நமக்கு ஏற்ற காலமாக மாறிவிடும். கொளுத்தும் கோடையிலிருந்தும் நம்மை முழுமையாக தற்காத்துக்கொள்ள, தற்காப்பு முறைகளை விளக்குகிறார், சென்னை ஹெர்ப்ஸ் அலைவ் ஆயுர்வேத மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவர் விஜயபால்.

### → நீர்ச்சத்து வறண்டுபோதல் (டிஹைட்ரேஷன்)

நாக்கு வறண்டுபோதல், மயக்கம், நெஞ்சு படபடப்பு இவை மட்டுமே ‘டிஹைட்ரேஷன்’ ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள் அல்ல. காலையில் எழுந்தவுடனே தாகமாக இருந்தாலே, உடலில் ‘டிஹைட்ரேஷன்’ என்பதை உணர வேண்டும். “எனக்கு நீர் வேண்டும்” என்று உடல் நமக்கு விடுக்கும் எச்சரிக்கை சிக்னல்தான் அது. காலையில் போகும் சிறுநீர் மஞ்சளாக இருந்தாலோ, ஒருவித வாடை வந்தாலோ, உடம்பு வறட்சியாக உள்ளது என்று புரிந்துகொள்ளலாம். ஆரோக்கியமானவர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டரை முதல் முன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளிட்ட வேறு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் டாக்டரின் பரிந்துரைப்படி தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தர்பூசணி, வெள்ளரி உள்ளிட்ட கோடைக் காலக் காய்கறி, பழங்களைச் சாப்பிடுவது நீர் இழப்பைத் தடுக்கும். ‘ஷடங்கபானீயம்’ என்ற ஆயுர்வேத மூலிகைத் தண்ணீர் (எனர்ஜி வாட்டர்) சாப்பிட, தாகமும், களைப்பும் நொடியில் மறையும்.

ஒரு முறை  
அருந்தும்  
200 மி.லி.  
குளிர்யானம்,  
10 ஸ்பூன்  
சர்க்கரைக்கு  
சமம். காலப்  
யோக்கில்  
எலும்பு  
பலவீனம்,  
சர்க்கரை  
நோயை  
ஏற்படுத்தி  
விடும்.



## → வியர்வையும் - வியர்க்குருவும்

வியர்வை வெள்ளமாக வரும்போது, வியர்வைச் சுரப்பிகள் அடைபட்டிருந்தால் வியர்வை வெளிவருவது தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் வியர்க்குரு ஏற்படுகிறது. தோலில் இறந்த திசுக்களும், பாக்டீரியாத் தொற்றும் சேர்ந்து அடைத்துக்கொள்கின்றன. இதற்கு வியர்க்குரு பவுடர் போடுவது

கோடை  
குறிப்பு!



'சம்மர் ஸ்பெஷல்' ஆக மலர்ந்திருக்கும் இந்த இதழில், ஆங்காங்கே கோடைக் குறிப்புகளை வழங்கியவர் சென்னை ஆயுர்வேத மருத்துவர் சாந்தி.

வெயிலினால் வரும் ரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்க, 100 கிராம் சீரகத்தை வறுத்து அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறைச் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். இதை ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிடலாம்.



■ டாக்டர்  
சாந்தி



கோடை  
குறிப்பு!



கீடுமையான உஷ்ணம் காரணமாக, சிலருக்கு சிறுநீர்த் தொற்று ஏற்படலாம். இதற்கு, உடனடியாக 'ஆன்டிபயாட்டிக்' மருந்துகளை நாடாமல், சிவப்பு முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துச் சாறாக்கி, வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். மூன்று டோஸ்களில் நீர்ச்சுருக்கு குறைந்துவிடும்.

பதால் உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் என்று நினைப்பது தவறு. வியர்வை வெளியேற வழி இல்லாமல் உடல் உஷ்ணத் துடனே இருக்கும். இதனால் தலைவலியும் அலுப்பும் ஏற்படலாம். நாள் முழுவதும் ஏ.சி. யில் இருப்பவர்கள் மாலையில் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். இதனால், வியர்வை வெளியேறி உடல் வெப்பம் தணியும்.

தற்காலிகத் தீர்வுதான். சமயத்தில் பவுடரும் துவாரங்களை அடைத்து, வியக்குருக்களை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். முள் குத்துவது போன்ற அவஸ்தையும் எரிச்சலையும் உண்டு பண்ணும் வியர்க்குருவைக் குணப்படுத்த எளிய வழி உள்ளது.

அரை லிட்டர் மோரில் ஆறு லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து, முதுகில் மெதுவாக ஊற்றவும். பிறகு பாசிப்பயறு மாவால் முதுகைத் தேய்க்க, இறந்த செல்கள் களையப்பட்டு, வியர்வைச் சுரப்பிகளின் அடைப்பு நீங்கும். தரமான குல்கந்து வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, தினமும் இரண்டு வேளை சாப்பிடுவது நல்லது.

### → சன் ஸ்ட்ரோக்

வெப்பநிலை அதிகரிக்கும்போது, உடலின் வெப்பநிலையும் அதிகரித்து, 40 டிகிரி சென்டிகிரேடைத் தாண்டிவிடும். இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புதான் 'சன் ஸ்ட்ரோக்'. அதன் விளைவாக, மயக்கம், மூச்சிறைத்தல், களைப்பு ஆகியவை ஏற்படும். கத்தரி வெயில் நேரத்தில், சிறுகுழந்தைகளும், முதியோர்களும் சீக்கிரத்தில், 'சன் ஸ்ட்ரோக்'க்கு ஆளாக நேரிடும். உடனடியாகச் செய்ய வேண்டியது தலை, அக்குள், கழுத்து, பாதம் முதலான பகுதிகளில் ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுக்க உடல் சூட்டை வெகுவாகத் தணிக்கவேண்டும். குழந்தைகளை பாத்தப்பில் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் படுக்க வைக்கலாம்.

நாள் முழுவதும், ஏ.சி. அறையில் இருப்

### → பானங்கள் வேண்டாமே!

கடையில் கிடைக்கும் வகை வகையான குளிர்்பானங்கள், உடம்புச் சூட்டைத் தணிப்பது இல்லை. அதிலுள்ள சர்க்கரை உடலுக்குக் கெடுதியே செய்கிறது. ஒரு முறை அருந்தும் 200 மி.லி. குளிர்்பானம், 10 ஸ்பூன் சர்க்கரைக்கு சமம். அது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைத் திடீரென்று ஏற்றி இறக்குகிறது. காலப்போக்கில் எலும்பு பலவீனம், சர்க்கரை நோயை ஏற்படுத்திவிடும். இதற்குப் பதில் நன்னாரி சர்பத், மாதுளை அல்லது திராட்சைப் பழரசம் அருந்தினால், உடலிலுள்ள உப்பின் அளவைச் சமன்படுத்தி (Electrolyte balance) உடல் உஷ்ணத்தைத் தவிர்த்து, புத்துணர்வை அளிக்கும்.

### → இயற்கையே துணை

இயற்கையை ஒட்டியே நமது கலாசாரமும் அமைந்துள்ளது. வெயில் காலத்தில் வரும் பண்டிகையான 'ஸ்ரீராம நவமி'யின் பிரசாதம் வெல்லம் கலந்த பானகம். இது, தாகம் தவிர்க்கும். அம்மன் திருவிழாவில் வெங்காயம் சேர்த்த கேப்பைக் கூழ், உடலைக் குளிரூட்டும். கடும் வெயிலில் பசி குறைவாகவே இருக்கும். இதனால் கடின



கோடை  
குறிப்பு!



உணவுகளைத் தவிர்த்து, இதுபோல் கஞ்சி, பானகம் என்று நீராகார உணவுகளை உண்பது உடலுக்கு நல்லது.

## → பை பை... ஃபாஸ்ட் ஃபுட்!

சுகாதாரமற்ற முறையில் விற்கப்படும் பானி பூரியும், தட்டு இட்லியும் சாப்பிட்டால், முதலில் வருவது வயிற்றுப்போக்கு. உடனே மாத்திரையைத் தேடி ஓட வேண்டாம். 100 கிராம் சீரகத்தைக் கறுப்பாக வறுத்துப் பொடித்து, மணிக்கு ஒருமுறை அரை டம்ளர் மோரில் கலந்து கொடுத்துவர, ஸ்விட்ச் போட்டதுபோல் வயிற்றுப்போக்கு கட்டுப்படும். வயிற்றுவலியும் குறையும்.



## → சிறுநீர்த் தொற்று

சிறுநீர்த் தொற்று, இன்னொரு 'சம்மர் ஸ்பெஷல்' நோய். சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல், சிறுநீர் வராமல் தடைபடுதல், வலி போன்ற அவஸ்தைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். இதற்குத் தினமும் 'டப் பாத்' (Tub Bath) எடுக்கலாம். முதல் நாள் இரவே, ஒரு தொட்டித் தண்ணீரில் ரோஜா இதழ்களை ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள், தொட்டிக்குள் அமர்ந்த நிலையில் (இடுப்பு வரை தண்ணீருக்குள் இருக்க வேண்டும்) 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் இருக்க வேண்டும். மேலும்,

இந்த சீசனில், சீக்கிரமே தலைமுடி நரைக்கும். இதற்குக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுரைக்காய் ஐஸ் குடிக்கலாம். வாரத்துக்கு ஒருமுறை கறிவேப்பிலையை, திரிபலா கஷாயத்தில் சேர்த்து அரைத்து தலைக்கு 'பேக்' போடலாம்.

ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் 'சந்தனாஸவம்' எனும் மருந்தை, ஆறு ஸ்பூன் வீதம் சம அளவு தண்ணீர் கலந்து, மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர சிறுநீர்த் தொற்று, நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.

சிறுநீர் சரியாகப் பிரியாமல், மூட்டுகளில் யூரிக் ஆசிட் தங்கி, அதனால் மூட்டு வலி ஏற்படலாம். இதற்கு, 10 கிராம் பப்பாளித் துண்டுகளுடன் கிரீன் டீ இலைகளையும் 100 மி.லி. தண்ணீர் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும் வடிகட்டிக் குடிக்க மூட்டு வலி குணமாகும்.

## → அஜீரணம்

மாம்பழ சீசன் என்பதால், அதிகம் சாப்பிடுவோம். இதனால் அஜீரணம், வேனல் கட்டிகள் ஏற்படலாம். மாம்பழத்துடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பால் அருந்த, அஜீரணம் ஏற்படாது.

நீர் மோரில் சிறிது எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து குடிக்க, வேனல் கட்டிகள் கரையும். முகத்தில் பெரிய கட்டிகள் வந்தால், வெள்ளரிக்காய் விழுதாக அரைத்து சுத்தமான தண்ணீரில் கலந்து பற்றுப்போட, கட்டி கரைவதோடு தழும்புகளும் மறையும்.

நலம் தரும் பழங்களும், நிழல் தரும் மரங்களும், மொட்டை மாடி டின்னரும், களிப்பூட்டும் விடுமுறையும் நிறைந்த கோடைகாலம் ஓர் அற்புதமான காலம்.

கோடையைக் கொண்டாடுவோம் குஷியாக!

- பிரேமா