



வெயிலோடு விளையாடி சுகமாக நடைபோட...

மரங்களுக்கு பதிலாக வானுயர கட்டடங்களை கொண்ட சென்னையில், கோடை வெயில் சுட்டெரிப்பதில் வியப்பில்லை. சுட்டெரிக்கும் வெயிலோடு தான் சென்னைவாசிகளின் வாழ்க்கை நகர்ந்து வருகிறது.

வெயிலோடு விளையாடினாலும், பாதிப்பு வராமல் தடுக்க, எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து, அரசு யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரி இணை பேராசிரியர் எஸ்.டி. வெங்கடேஷ்வரன் கூறும் அறிவுரைகள்:

கோடையில், உடல் வெப்பம் அதிகரிக்காமல் இருக்க, இயற்கையாகவே உடல் வியர்த்து குளிர்ச்சியடைய வைக்கிறது. வியர்க்கும் போது, நீர் சத்து வெளியேற்றப்படுகிறது. வெளியேறும் நீர் சத்தை சமன் செய்ய அதிக அளவில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தண்ணீர் குடிக்கவில்லையெனில், வியர்வை நாற்றம், உடல் சோர்வு, அரிப்பு, தலைவலி, மயக்கம், வேனால் கட்டி, பொன்னுக்கு வீங்கி, சின்னம்மை, நீர் கடுப்பு, சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகுதல், பொடுகு, பெண்கள் முகத்தில் கருமை போன்றவை அறிகுறியாக வெளிப்படும். அவை ஏற்படாமல் இருக்க...

1 சோப்பிற்கு பதிலாக வேப்பிலையும், மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்த கலவையை உடலில் பூசி குளித்தால், நோய் கிருமிகள் உடலை நெருங்காது.

2 கோழி இறைச்சி, கேழ்வரகு, அன்னாசி பழம், மிளகாய் போன்ற வற்றையும், ஊறுகாய், அப்பளம், நொறுக்குத் தீனிகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

3 கம்மங்கூழ், காப்பகறி சாலட், முளை விட்ட தானியங்கள், பழங்கள், தேன், பசு நெய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து கொண்டால் எளிதில் ஜீரணமாகும்.

4 பொடுகு, தொற்று நோய் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட வேப்பிலையை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, ஆறிய பின் குளிக்க வேண்டும்.

5 இரவு தூங்க போகும் முன் சந்தனத்தை மார்பு, கழுத்து, கைகளில் பூசிக் கொண்டால், வியர்வை நாற்றத்திலிருந்து தப்பலாம்.

6 பகல் 11 முதல் 3 மணி வரை வெளியில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். அவசியம் என்றால் குடை, தொப்பி, தலைப்பாகை அணிந்து செல்லலாம்.

7 மண் பாணையில் வெட்டி வேர், நன்னாரி உறவைத்து குடித்தால், வியர்வை தொல்லை விலிருந்து விடுபடலாம். மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

8 இளநீர், எலுமிச்சை சாறு, நீர் மோர், பதநீர், நுங்கு, தர்பூசணி, முலம்பழம், வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம் ஆகியவை குடிக்க வேண்டும்.

9 பெண்களுக்கு சருமத்தில் ஏற்படும் கருமையை போக்க, உருளைக்கிழங்கு சாறை பூசி, 20 நிமிடம் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் கழுவு வேண்டும்.

10 பருத்தி மற்றும் வெளிர் நிற ஆடைகளை அணிய வேண்டும். நைலான் சாக்ஸ், பாலியஸ்டர் உள்ளாடைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

11 சீத்தளி என்ற மிக மிக எளிதான மூச்சு பயிற்சியை தினமும் இரு வேளை செய்து வந்தால், உடலை ஜில்லென்று வைத்து கொள்ளலாம்.