

கோடை கால குறிப்புகள் - 2018

காலை எழுந்தவுடன் சாப்பிட வேண்டியவைகள்
பழைய சாத தண்ணீர் (வாரம் 2 நாட்கள்)
ஊற வைத்த வெந்தயம் (வாரம் 2 நாட்கள்)
பழங்கள் (மாதுளை, தர்ப்பூசணி, பன்னீர் திராட்சை, கொய்யா,
பப்பாளி - இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது கலந்தும்
சாப்பிடலாம்) (வாரம் 2 - 3 நாட்கள்) இனிப்பாக இருக்கும்
பட்சத்தில் மற்ற பழங்களையும் சாப்பிடலாம்

காலை எழுந்தவுடன் தாக உணர்வை கவனித்து , அதற்கேற்ப
தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். முக்கியமாக
பெருங்குடலின் நேரமாகிய 5 மணி முதல் 7 மணி வரை
இருக்கும் தாக உணர்வு மிக முக்கியமானது. அப்போது நாம்
குடிக்கக்கூடிய தண்ணீர் நமது குடல்களை சுத்தப்படுத்தி நல்ல
பசி உணர்வை கொடுக்கும். நல்ல ஜீரணத்துக்கும் உதவி
செய்யும். இதனால் மலச்சிக்கல் நீங்குவதோடு உடல்
உஷ்ணமும் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

காலை உணவாக கம்மங்கூழ், பழைய சாதம், கேழ்வரகு கூழ்
போன்றவற்றை வாரம் 2 நாட்கள் மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
உடன் சிறிய வெங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மேலும்
அதற்கு கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா துவையல்களையும்
தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

பழைய சாதத்தை இரவு மண் பாத்திரத்தில் வைத்து தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைத்துவிட வேண்டும். பழைய சாத தண்ணீர் குடிக்கும் போதோ சாதமாக சாப்பிடும் போதோ, மண் பாத்திரத்தில் ஊற வைக்கப்பட்டிருந்தால் அது சுவையாகவும், குளிர்ச்சி தரும் வகையிலும் அமையும்.

முடிந்தவரை காலை உணவுக்கும் மதிய உணவுக்கும் இடையே தண்ணீரை தவிர (முறையான தாகம் இருந்தால் மட்டும்) எதுவும் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது.

மதிய உணவு சாப்பிட போவதற்கு முன்னர் சிறிதளவு தண்ணீர் குடித்துவிட்டு அதன்பின்னர் 15 நிமிடங்கள் கழித்து சாப்பிடலாம். இதன் மூலம் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் போது இடையில் தண்ணீர் தேவைப்படுவதை தவிர்க்க முடியும். இது நல்ல தரமான ஜீரணத்தை உறுதி செய்யும்.

மதிய உணவில் நீர்க்காய்கள் நிறைய சேர்த்துக்கொள்ளலாம். (புடலங்காய், பூசணிக்காய், சுரைக்காய், வாழைத்தண்டு, பீர்க்கங்காய் முக்கியமானவை). .

மதிய உணவில் வாரம் 3 - 4 நாட்களாவது மோர் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. மோரை கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி போட்டு ஊறவைத்து பயன்படுத்தலாம். மோரை தாளித்து பயன்படுத்துவது அதன் புளிப்பு தன்மையை குறைப்பதாக அமையும்.

அசைவ உணவுகள் சாப்பிடுவதாக இருந்தால் மதிய வேளைகளில் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரவு எடுத்துக்கொள்வதாக இருந்தால் 8 மணிக்கு முன்னதாகவே சாப்பிட்டு முடித்துவிடுங்கள். அசைவத்தில் காரமும் மசாலாக்களும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம்.

அசைவ உணவுகளில் ஆட்டு இறைச்சியின் மார்பெலும்பில் சூப் வைத்து குடிப்பது உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும் ஒரு அற்புத உணவாகும்.

மாலை வேளைகளில் தேவைப்பட்டால் பழரசங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

நாள் முழுக்கவே தாக உணர்வை நன்கு கவனித்து அதற்கேற்ற வகையில் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தேவைக்கு அதிகமான தண்ணீர் குடிக்க கூடாது என்பதையும் மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர் தான் இன்றைக்கு நாம் பெரும்பாலும் குடிக்கின்றோம். அந்த தண்ணீரை ஒரு மண்பானையில் ஊற்றி வைத்து அதனோடு வெட்டி வேர் சேர்த்து தண்ணீர் குடிக்கலாம். குறைவான நீரில் முழுமையாக தாகம் நீங்க இது பெரும் உதவியாக இருக்கும். (30 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 3 வெட்டி வேர்கள்)

எப்போதுமே அமர்ந்த நிலையில் வாய் வைத்து தண்ணீர் குடிப்பதே நல்லது.

ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழித்துவிட்டு வந்த பின்னரும் சிறிதளவு நீர் குடிக்க வேண்டும். (தாகம் இல்லாவிட்டாலும் கூட பரவாயில்லை)

குளிர்சாதன அறைகளில் தூங்குபவர்கள் ஒன்றை தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குளிர்சாதன வசதி என்பது நிச்சயமாக நமது உடல் நலனுக்கு உகந்தது அல்ல. அதே நேரத்தில் அதிக சூட்டில் இரவு தூக்கம் வராமலும் கஷ்டப்பட வேண்டாம். எனவே ஏசியின் பயன்பாட்டு அளவை முடிந்த வரை குறைத்து கொள்ள திட்டமிட வேண்டும்.

உதாரணம்: அதிகாலை 3 மணிக்கு மேல் ஏசி-யை அனைத்து விட வேண்டும். 3 மணிக்கு மேல் நமது நுரையீரலின் பிரத்யேக நேரமாகும். இந்த நேரத்தில் தூய்மையான ஆக்சிஜன் காற்றில் பரவிக்கிடக்கும். எனவே 3 மணிக்கு மேல் ஜன்னல்களை திறந்து விட்டு காற்றோட்டமான சூழலில் உறங்குவது ஏசி யின் பாதிப்புகளில் இருந்து நம்மை ஓரளவு காக்கும். அதிக நேரம் ஏசியில் இருப்பவர்கள் அதிகமாக பண்ணீர் திராட்சை பழங்கள் சாப்பிடுவது, ஏசியின் உஷ்ணத்தால் விரயமாகும் நமது சிறுநீரகங்களின் நீர்சக்தியை பாதுகாக்க உதவும்.

பழங்களை பொறுத்தவரை தர்பூசனியும், மாதுளையும், கிர்ணியும் கோடை காலத்தில் நமது உடலின் நீர் சமநிலையை பாதுகாக்க உதவும் முக்கிய பழங்களாகும். எனவே ஒருநாளைக்கு அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை கண்டிப்பாக சாப்பிட்டு விட வேண்டும்.

தினமும் தலைக்கு குளிப்பதை கட்டாயமாக்க வேண்டும். தண்ணீர் தட்டுப்பாடு இல்லாத பட்சத்தில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை கூட தலைக்கு குளித்து நல்லது. மேலும் அதிக நேரம் குளிப்பதும் உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும் மற்றும் சமநிலையில் வைக்கும்.

அதேபோல, வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்து தலைக்கு குளிப்பது நல்லது. தலைக்கு தேய்ப்பது மட்டுமல்லாமல் உடல் முழுக்கவே தேய்த்து இளங்காலை வெயிலில் (6 முதல் 7.30 மணி வரை) ஒரு 30 முதல் 40 நிமிடங்கள் வரை கண்கள் மூடி அமர்ந்துவிட்டு பின்னர் இதமான நீரில் குளித்து விடுவது நமது உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும்.

அவ்வப்போது இளநீர் குடிப்பதும், எலுமிச்சை ஜூஸ் குடிப்பதும், வெள்ளரிக்காய் சாப்பிடுவதும் நமது நீர் சக்தியின் தரத்தை உறுதி செய்யும். ஒவ்வொரு முறை இளநீர் குடிக்கும் போதும் அதன் வழக்கையையும் சாப்பிட வேண்டும்.

கோடை காலத்தில் இரவு உணவாக தோசை, பரோட்டா, பிரியாணி, ஃபிரைடு ரைஸ் போன்ற உணவுகளை தவிர்த்து விட்டு, ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகளையும், களி உள்ளிட்ட உணவுகளையும் சாப்பிடுவதே நல்லது.

கோடை காலத்தில் இரண்டு முறை உள்ளாடை களை மாற்றும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல இரவு உறங்க செல்லும் முன் நமது இடுப்பு பகுதிகள் உள்ளிட்ட பிறப்புறுப்பு பகுதிகளை நன்கு கழுவிவிட்டு உறங்க செல்வது சுத்த தன்மையை ஏற்படுத்துவதோடு, நமது சிறுநீரக பகுதிகளை குளிர்ச்சிப்படுத்தும் விதமாகவும் அமையும்.

கோடைகாலங்களில் வியர்வை மூலமாக நடைபெறும் கழிவு நீக்கம் முழு அளவில் இருக்கும். எனவே நமது வியர்வை துவாரங்களில் தடையில்லா திறந்த நிலையை நாம் ஏற்படுத்த வேண்டும். எனவே சோப் உபயோகங்களை குறைத்துவிட்டு இயற்கையான குளியல் பொடிகளை பயன்படுத்தலாம். இதன் மூலம் சோப்களின் ரசாயனங்கள் நமது வியர்வை துவாரங்களை அடைக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். பொதுவாகவே அனைத்து காலங்களிலுமே சோப் பயன்படுத்தாமல் குளியல் பொடியை பயன்படுத்துவதே நல்லது. அப்படியே சோப் பயன்படுத்தினாலும் வாரத்தில் 2 நாட்கள் மட்டும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். சோப் தேய்த்து விட்டு, வெறும் கையாலோ அல்லது நார் போன்ற பொருட்களாலோ நமது வெறும் உடலை தேய்த்துவிடுவதன் மூலம் சோப்களின் ரசாயனங்கள் நமது வியர்வை துவாரங்களை அடைப்பதை தடுக்க முடியும்.

பொதுவாகவே கோடை காலங்களில் அதிகாலை நாம் சீக்கிரம் எழுந்து கொள்ள முடியும். எனவே இரவு உணவை சீக்கிரம் முடித்துவிட்டு சீக்கிரம் தூங்க சென்றுவிடுவது தான் நல்லது. அதுதான் போதுமான தூக்க நேரத்தை உறுதி செய்யும்.

கூடுமானவரை 9 மணிக்கு மேல் மொபைல், டிவி, கணிப்பொறி பயன்பாடுகளை நிறுத்திவிட்டு உறங்க சென்றுவிடுவது மிக மிக நல்ல பலன்களை நமக்கு ஏற்படுத்தும்.

கோடைகாலங்களில் மொட்டை மாடியில் படுக்கும் பழக்கம் நிறைய பேருக்கு இருக்கும். இதில் எந்தவித பாதகங்களும் இல்லை. இருந்தாலும், உறங்க செல்வதற்கு 4 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக அந்த இடத்தை தண்ணீர் ஊற்றி குளிர்ச்சிப்படுத்த வேண்டியது மிக முக்கியம்.

ஃபோம் மெத்தைகளில் படுத்து உறங்குவதை தவிர்த்துவிட்டு தரையில் பாய்விரித்து அதன் மீது ஜமுக்காளம் அலல்து போர்வை விரித்து உறங்குவது மிக நல்லது. வெறும் தரையில் படுக்க வேண்டாம்.

வீட்டில் முழுமையான காற்றோட்டம் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அதுவே நமது வீட்டினுள் உறையும் உஷ்ணத்தை வெளியேற்றிவிடும்.

ஜீன்ஸ் உள்ளிட்ட மிக இறுக்கமான உடைகளை அணிவதை தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

IT துறை களில் பணியாற்றுபவர்கள் நாள் முழுக்கவே ஏசி அறையில் இருக்க வேண்டிய சூழல் இருப்பதால் அவர்கள் இரவு உணவாக பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடுவது அவர்களின் உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும். மேலும் அதுபோன்ற சூழலில் அவர்கள் மாலை சிற்றுண்டியை சற்றே அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளும் போது இரவு உணவாக பழங்களே போதுமானதாக இருக்கும்.

தூய்மையான பசும்பால் கிடைத்தால் இரவு உணவாகவோ அல்லது இரவு உணவுக்கு பின்னரோ சிறிதளவு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. ஜீரண குறைபாடுகள் இருப்பவர்கள் பாலை தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

மார்க்கெட்டிங் துறைகளில் பணிபுரிபவர்கள், வியாபாரம் காரணமாக வெயிலில் வெளியில் அலையக்கூடிய சூழலில் 1 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை முகம் கழுவிக்கொள்ளுங்கள். முகம் கழுவும் போது பின் கழுத்தையும், காதுகளின் உட்புறத்தையும், கழுத்து பகுதிகளையும் தண்ணீரால் நனைப்பது மிகவும் முக்கியம்.

பெண்களுக்கு பொதுவாகவே நீரின் தேவை அதிகம் இருக்கும். எனவே குறிப்பாக பெண்கள் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். இல்லத்தரசிகளும், பணிபுரியும் பெண்களும் தங்களுக்கு அருகில் கண்டிப்பாக ஒரு தண்ணீர் குவளையை வைத்திருக்க வேண்டும். தண்ணீர் தாகம் எடுத்த மறுநொடி நீர் அருந்திவிட்டு தான் அடுத்த வேலையை பார்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் பொதுவாகவே நீரின் தேவையை உணராதவர்களாகவும் அறியாதவர்களாகவுமே இருப்பார்கள். எனவே அவர்களை அவ்வப்போது தண்ணீர் குடிக்க வைக்க வேண்டும்.

இவைகளெல்லாம் போக நமது வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களின் அனுபவங்கள் சொல்லும் கோடைகால குறிப்புகளையும் கவனத்தில் கொண்டு கடைபிடிக்கலாம்.

கோடை காலம் என்பது நமது இதயமும், சிறுகுடலும் அதிக வேளை பளுவுக்கு ஆளாகக்கூடிய காலமாகும். எனவே அந்த உறுப்புகளை சரியான சக்தி நிலையில் பராமரிக்க வேண்டுமானால் மேற்சொன்ன அனைத்து குறிப்புகளையும் கடைபிடிப்பது நன்மையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

பல்வேறு பருவ காலங்களின் தன்மையை சரியாக அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற சரியான உணவு மற்றும் வாழ்வியல் முறைகளை கடைபிடிக்கும் போது அக்காலமானது சுகமான அனுபவங்களை தருவதாக அமையும். முக்கியமாக கோடை காலம் என்பது வியர்வை மூலமாக நமது கழிவுகள் வெளியேறும் ஒரு அற்புத பருவ காலமாகும். நமது உடலின் நீர் சமநிலையை சரியாக பாதுக்கப்பதன் மூலமே அந்த கழிவு நீக்கம் நம்முள் நல்ல முறையில் நடக்கும். கோடை காலத்தில் நாம் செய்யக்கூடிய இந்த உணவு முறை ஒழுக்கங்கள் அடுத்தடுத்த பருவ காலங்களுக்கு உகந்த உடல் சூழலை உருவாக்கி தந்து ஒரு முழுமையான ஆரோக்கிய வாழ்வை நமக்கு வழங்கும்.

குறிப்பு: மேற்சொன்ன குறிப்புகள் அனைத்தும் பொதுவான கோடை கால உணவுக் குறிப்புகளே. இந்தக் ஒன்றோ பலவோ நீங்கள் ஏற்கனவே எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் மற்ற மருத்துவத்துத்துக்கும் அல்லது மருந்துகளுக்கும் முரண்பட்டாலோ அல்லது சந்தேகங்கள் இருந்தாலோ, அவற்றை உங்களுடைய மருத்துவ ஆலோசகரின் அறிவுரைப்படி பின்பற்றிக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

* எழுத்துப் பிழைகள் இருப்பின் மன்னிக்கவும்

நன்றிகள்...

அருண் சிஜே, www.aruncj.com / 8939298988 / 8939294031

அக்குபங்சர், யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ ஆலோசகர்.
சென்னை.