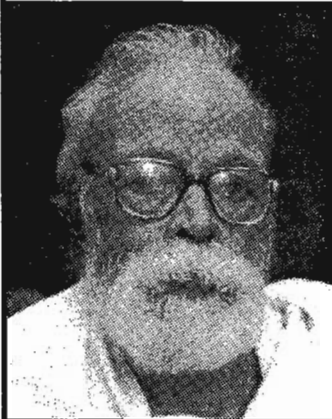


# ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ.രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



## സോപ്പിനു പകരം ഉപയോഗിക്കാൻ

സോപ്പ് തേജസ്സനത്ത് മുടികൊഴിച്ചിലിനും അകാലനരയ്ക്കും കാരണമാവുമോ? സോപ്പിനു പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ഉല്പന്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? എങ്ങനെയാണ് ഇവ തയ്യാർ ചെയ്യേണ്ടത്?

വി.കെ. രാമകൃഷ്ണൻ, ഇരിട്ടി, കണ്ണൂർ

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തലയിൽ തേച്ചു എണ്ണ കളയുന്നതിന് താളിയാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ചില ദിക്കുകളിൽ ഇപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

കറുത്തോട്ടിയുടെ ഇല, ചെമ്പരത്തിയുടെ ഇല, ഈരോലിയുടെ ഇല എന്നതൊക്കെ താളിയായി ഉപയോഗിക്കാം. വെള്ളം തെളിച്ച് നല്ലവണ്ണം അരച്ചാൽ പതഞ്ഞുവരും. അതു തേച്ചാൽ മെഴുക്കുമയം പോകും. പ്രായമായവരോട് പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകളോട് ചോദിക്കുക. ഇങ്ങനെയുള്ള ഒട്ടേറെ നാട്ടറിവുകൾ അവർ പകർന്നുതരും.

## അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണക്രമം

60 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള ഒരാൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണക്രമം എന്താണെന്ന് വിശദമാക്കാമോ? പ്രഷറും പ്രമേഹവുമൊന്നുമില്ലെങ്കിലും മധുരവും മറ്റും കുറയ്ക്കണോ?

ഡേവിസ് പുളിക്കൻ, ഇരിങ്ങാലക്കുട

വാർദ്ധക്യത്തിൽ അരിഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുക. ഇവ സാമാന്യമായി ഔഷധമൂല്യമുള്ളവയാണ്. മാറിമാറി ഇതുപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാം. ഭക്ഷണത്തിൽ സാമാന്യമായുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ ഘടകങ്ങളും പച്ചക്കറികളിലുമുണ്ടാകും. കഴിയുന്നതും മത്സ്യവും മാംസവും മുട്ടയും മറ്റും കഴിക്കാതിരിക്കുക. കറെ നടക്കുക. വ്യായാമം ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും നല്ലവണ്ണം ആഹാരത്തിന്റെ പ്രയോജനം അനുഭവപ്പെടുന്നതിനും ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്.

## ശോധനയ്ക്ക്

സുഖശോധനയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനം ഭക്ഷണരീതികളാണോ? മറ്റു അസുഖങ്ങൾ ശോധനയെ ബാധിക്കുമോ? സുഖശോധനയ്ക്കുള്ള നാട്ടുഷഡ്ധങ്ങളോ ഒറ്റമൂലികളോ പറഞ്ഞുതരമോ?

വി.ടി.എസ്. പൊന്നാനി.

ആഹാരത്തിൽ പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ധാരാളം ഉണ്ടാകുന്നതും കറേ നടക്കുക എന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമം ശീലിക്കുന്നതും സുഖശോധനത്തിന് സഹായകമാകും. തഴുതാമയുടെ ഇല തോരനായും മറ്റും വെച്ചു ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ശോധന സുഖമാക്കാൻ സഹായിക്കും. മത്സ്യവും മാംസവും മുട്ടയും മറ്റും ശോധനയെ സഹായിക്കുകയില്ല. ശോധനയ്ക്കുവേണ്ടി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ല സമ്പ്രദായമല്ല.