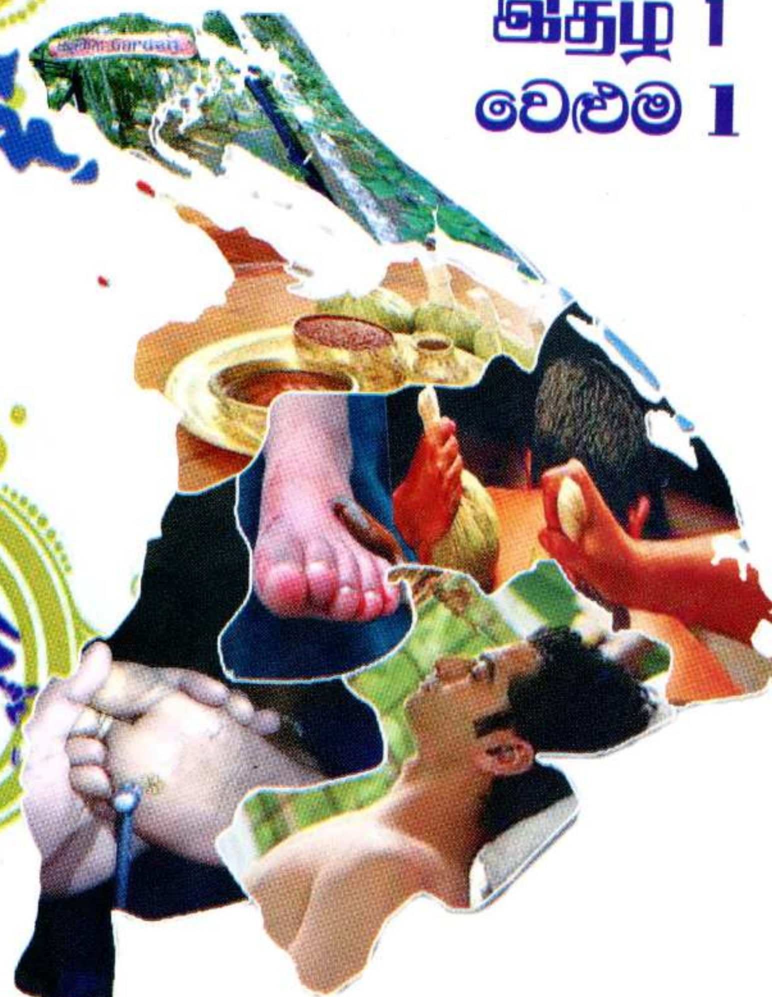
பரிகாரி

පරිහාරි

இதழ் 1

වෙළුම 1



2021

மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்,
வடக்கு மாகாணம்

පළාත් දේශීය වෛද්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, උතුරු පළාත

PROVINCIAL DEPARTMENT OF INDIGENOUS MEDICINE,
NORTHERN PROVINCE

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பரிகாரி

පරිහාරි

இதழ் 1

වෙළුම 1

மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்,
வடக்கு மாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பரிகாரி

இதழ் I

வெளியீட்டுக் குழு:

Dr. திருமதி. K. ஜெபநாமகணேசன்

Dr. திருமதி. S. சுதாமதி

Dr. திருமதி. S. பவளராணி

Dr. திருமதி. K. சௌந்தர்ராஜன்

Dr. திருமதி. V. ஆனந்தஜோதி

2021

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Blessings from Minister

නීතිඥ සිසිර ජයකොඩි
රාජ්‍ය අමාත්‍ය

දේශීය වෛද්‍ය ප්‍රවර්ධන, ග්‍රාමීය හා ආයුර්වේද රෝහල් සංවර්ධන හා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

சிசிர ஜயகொடி (சட்டத்தரணி), சுதேச வைத்திய மேம்பாடு, கிராமிய மற்றும் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலைகள் அபிவிருத்தி மற்றும் சமுதாய சுகாதார இராஜாங்க அமைச்சர்

Sisira Jayakody (Attorney at Law), State Minister of Indigenous Medicine Promotion, Rural and Ayurvedic Hospitals Development and Community Health

Congratulation!

Over 3000 years of Sri Lankan history, Ayurveda and Indigenous Medicine has played a significant part. For many generations, the cultural diversification and social aspects were able to form a strong connection between communities and able to distinguish each medical system its unique aspect.

Throughout the Covid 19 pandemic situation, the contribution of Sri Lankan Ayurveda and Indigenous medical systems are remarkable. As the State ministry and regulatory bodies controlled under it have provided necessary guidance and narrations to the people and carry out the duties devolving on them without any hesitation.

I appreciate the effort taken through the Magazine "PARIHAARI", to be aware and familiarise the traditional herbal remedies and ensure the existence of long healthy life in the Sri Lankan community. It is considered to be a desperate need at a time like this. The wellbeing of our country's Ayurveda and Indigenous medicine sector depends on the steps taken to preserve and pass its values to the next generations. I wish all the very best to the personnel involved in this and wish you all the very best for future initiatives.

Sisira Jayakody
(Attorney-At-Law)
State Minister of Indigenous Medicine Promotion,
Rural and Ayurvedic Hospitals Development and Community Health.

අංක 26, 7වන මහල, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10.
26, 7ம் தளம், ஸ்ரீ சங்கராஜ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
No. 26, 7th Floor, Sri Sangaraja Mawatha, Colombo 10.
Telephone : 011 2112750, Fax : 011 2112769 Email : sisira.jayakodi@yahoo.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Blessings from Secretary

Congratulation for "Parihari" !

Indigenous medicine, which dates back thousands of years, is made up of several excellent medical methods with different principles. The Siddha system of medicine of South Indian origin is an ancient system of medicine associated with the concept of Lord Shiva Parvati. Sri Lankans have also been fortunate to benefit from such a medical system. People all over Sri Lanka, especially in the North and East, are reaping the maximum benefits from Siddha medicine. Today is a time when more and more people are turning to indigenous medicine.

We must join hands with the people to overcome challenges through the development of positive attitudes, to strengthen the lives of the people and to win globally against epidemics. I hope that your "Parihari" magazine on the use of indigenous medicine for school children and the general public will be of great help in this regard.

I am pleased to present this magazine to the people who are benefiting from Siddha Medicine to overcome the Covid - 19 challenge and successfully face it as Sri Lankans.

Congratulations to all of you on the staff involved in this work under the guidance of the Northern Province Commissioner of Ayurveda. I highly appreciate your contribution in utilizing your professional knowledge.

Ms. A.K.W.W.M.N.K. Weerasekara
Secretary,
State Ministry of Indigenous Medicine Promotion,
Rural and Ayurvedic Hospitals Development and
Community Health.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வடமாகாண ஆளுநரின் வாழ்த்துச் செய்தி

வடமாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களத்தினால் வெளியிடப்படும் "பரிகாரி - இதழ் 1" மலரிற்கு வாழ்த்துரை வழங்குவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். ஒரு சகாப்த கால வரலாற்றைக் கொண்டுள்ள இலங்கையின் சுதேச மருத்துவ முறையானது இயற்கையுடனும் மருத்துவம் வளர்ந்த இடத்தின் மக்களின் கலாச்சாரம், சமயம் ஆகியவற்றுடன் பின்னிப் பிணைந்து காணப்படுகிறது. இயற்கை முறையான சிகிச்சைகள் அடங்கிய எமது பாரம்பரிய மருத்துவ முறைமை உலகத்திலுள்ள அநேகமான விஞ்ஞானிகளின் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளமையானது மிகப்பெருங் கொடையாகும். அதுமட்டுமல்லாது மேலைத்தேய மருத்துவத்தால் குணப்படுத்த முடியாத நாட்பட்ட நோய்களைக்கூட சுதேச மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தி உலகையே வியப்பில் ஆழ்த்திய பாரம்பரிய மருத்துவர்கள் எமது நாட்டில் இருந்துள்ளமையை வரலாறுகள் சான்று பகிர்கின்றன.

இவ்வாறான பெருமைகளைத் தாங்கிய சுதேசிய மருத்துவமானது காலனித்துவத்தின் பிடியில் சிக்கிய தேசிய மரபுரிமைகளில் முக்கிய இடம் வகித்து வருகின்ற இன்றைய சூழ்நிலையில் "பரிகாரி" இதழ் ஆக்கம் பெறுவது மிகவும் அவசியமானதும் வரவேற்கத்தக்கதுமாகும்.

சுதேசமருத்துவம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஆரோக்கியமான மக்களை உருவாக்கவும், ஆய்வு மாணவர்கள் மற்றும் இளைய தலைமுறையினரிடையே சுதேசிய மருத்துவத்தின் சிறப்பினை மேலோங்கச் செய்யவும் இவ்விதழ் சிறப்பான பங்களிப்பை ஆற்றுமென்பதில் ஐயமில்லை. தற்போது நாட்டில் நிலவிவரும் கொரோனா தொற்றை ஒழிப்பதற்கு நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்கும் உணவுப்பழக்கமும் வாழ்க்கைமுறையும், மூலிகைப் பரம்பல், அம்மூலிகைகளின் பயன்கள் சார்ந்த கட்டுரைகளையும் மேலும் பல பயனுள்ள ஆக்கங்களையும் தாங்கிய "பரிகாரி"என்னும் இதழ் வடமாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களத்தினால் வெளியிடப்படுவது பாராட்டுவதற்குரிய விடயமாகும்.

இவ்வாறான முயற்சிகள் மென்மேலும் பெருகவேண்டும் என்பதோடு இக் கன்னி முயற்சி வெற்றி பெற எனது மனமுவந்த ஆசிகளை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

கௌரவ ஆளுநர் ஜீவன் தியாகராஜா
வடக்கு மாகாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Blessings from Chief Secretary

With great pleasure, I convey my compliment for the effective attempt of the Provincial Department of Indigenous Medicine for launching of book "PARIHAARI", which has comprised with worthy useful details of traditional herbal remedies.

Herbal medicines have been used for thousands of years and it is estimated that 80% of world population rely on the traditional herbal medicine for primary health care. In addition, the herbal remedies have been considered as dietary supplement for disease prevention and complementary medicines as well.

Especially, the present COVID -19 Pandemic situation has caused for raising the number of utilizations of herbal products for preventive, safety and efficacy of CORONA virus and it is observed, a wide variety of herbal medicines are readily available in the market all over the world and the traditional herbal medicine has become a public health concern and in sync with nature.

I hope,the magazine titled with PARIHAARI signified as HEALER will surely be stepping stone for the development of practices of traditional herbal medicines and promotion of home level remedial plants in addition to the home level vegetable garden promoting program.

May your endeavors become great success.

Mr. S.M. Saman Bandulasena
Chief Secretary,
Northern Province

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Blessings from Secretary

I have great pleasure in sending this blessing message to launch of "PARIHAARI" magazine.

This is the first magazine which is published by the Department of Indigenous Medicine, Northern Province. We are all aware that Indigenous Medicine has a historical tradition with natural medicine and religious concepts. The Indigenous Medicine treatment for diseases had been initiated and developed since very ancient time. The Ayurveda treatment had introduced to the world by the Indian sages and Siddhas. They used herbal plants to cure diseases both infectious and non-infectious. Further, this type of medical system had been handed over to the next generation by ancient literature and books.

In Sri Lanka, the Governments from time to time had been recognized and upgraded the Indigenous Medical Systemby creating new stratergies such as establishing Siddha Ayurveda hospitals and introducing Indigenous medical education in University. Nowadays we could identify the Department of Indigenous Medicine in each province of the country. And we have Ayurveda medicine and Unani medicine to provide treatment under the purview of this department.

I'm aware that the Department of Indigenous Medicine, Northern Province has been providing a number of services to the people in each district of our Province. In such services the launching of "PARIHAARI" magazine is another effort of this department.

Therefore, I appreciate the services rended by the Provincial Commissioner and the staff of this department and I take this opportunity to convey my blessing and wishes to this department for the launching of "PARIHAARI" magazine successfully.

Mr.P.Senthilnanthanan
Secretary,
Ministry of Health, Indigenous Medicine &
Probation & Childcare Services, Northern Province

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதழ் வெளியீட்டுக் குழுவின் இதயங்களிலிருந்து.......

'பரிகாரி'எனும் இவ் இதழானது வடக்கு மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள ஒரு கன்னி முயற்சியாகும். மாணவர்கள் மற்றும் மக்கள் மத்தியில் சுதேச மருத்துவத்தின் விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும் நோக்குடன் உருவாக்கப்பட்டதே இவ்விதழாகும். தற்போது நிலவிவரும் இடர்க்கால சூழ்நிலைக்கு வலிந்து உள்வாங்கப்பட்டிருக்கும் இவ்வுலகானது முன்னொரு காலத்தில் ஆரோக்கியமாக எவ்விதமான இடர்ப்பாடுகளிற்கும் முகங்கொடுக்கக் கூடிய வலிமையைப் பெற்றிருந்ததென்பது நம்மொவ்வொருவராலும் மறக்கப்படவோ மறுக்கப்படவோ முடியாததாகும்.

இதற்கான காரணம் மனிதன் இயற்கையை மதித்து அதனுடன் இயைந்து வாழ்ந்த எளிமையான வாழ்க்கையே ஆகும். உணவானாலும் சரி பழக்கவழக்கங்களானாலும் சரி யாவும் இயற்கையாய் அமைந்திருந்தது.

எமது முன்னோர்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறையானது தற்போது மறக்கப்பட்டு முற்றிலும் மாறுபாடடைந்த வாழ்க்கையை நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை விட வதைபட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம் என்பதே பொருத்தமானதாக இருக்கும். இவ்வாறு நாம் இழந்த பாரம்பரிய முறைகளை வெளிக்கொணர்ந்து இனிவரும் தலைமுறையாவது ஆரோக்கியமான, ஆத்மார்த்தமான, நீண்ட ஆயுளை உடைய வாழ்க்கையை வாழும் நோக்கில் இவற்றுக்கெல்லாம் பரிகாரம் தேடும் முகமாக'பரிகாரி'எனும் தனது முதலாவது இதழை வெளிவிடுகிறது.

இவ்விதழானது ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கம், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் மூலிகையின் வகிபாகம், சுதேச மருத்துவம் சார் விழிப்புணர்வு மற்றும் கொரோனா தொடர்பான சுதேச மருத்துவம் சார் ஆலோசனைகள் என்பவற்றை தாங்கி வெளிவருகிறது.

இந்தவகையில் எமது இம் முயற்சிக்கு ஆசிகளை வழங்கி வழிப்படுத்திய வடக்குமாகாண ஆளுநர் அவர்களிற்கு எமது நன்றிகளை பகிர்ந்து கொள்வதோடு இவ்விதழினை வெளிவிடுவதற்கு அனுமதி வழங்கியதோடு எமக்கு பல வழிகளிலும் ஊக்கத்தைத் தந்த வடக்கு மாகாண பிரதம செயலாளர் மற்றும் சுகாதார சுதேசமருத்துவ நன்னடத்தை சிறுவர் பராமரிப்பு சேவைகள் அமைச்சின் செயலாளர் அவர்கட்கும் நாம் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

அத்துடன் எமது இம் முயற்சிக்கு பலவிதங்களிலும் ஒத்துழைப்பும் ஊக்குவிப்பும் தந்து தமது வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து நிற்கும் சுதேச வைத்திய மேம்பாடு, கிராமிய மற்றும் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலைகள் அபிவிருத்தி மற்றும் சமுதாய சுகாதார இராஜாங்க அமைச்சர், அமைச்சின் செயலாளர் மற்றும் ஆயுர்வேத திணைக்கள ஆணையாளர் அவர்களிற்கும் எமது நன்றிகளை தெரிவிக்கிறோம்.

மேலும் இவ்விதழிற்கு தமது ஆக்கங்களை தந்து எம்முடன் கைகோர்த்து நின்ற இவ்விதழின் கட்டுரை ஆசிரியர்களிற்கும் இவ்விதழினை உருவகப்படுத்த உதவிய வடக்குமாகாண சுதேசமருத்துவத் திணைக்கள உத்தியோகத்தர்களிற்கும் எமது நன்றிகளை தெரிவித்து இவ் இதழானது தொடர்ந்தும் தொடரிலக்கங்களுடன் வெளிவந்து தனது சேவையை ஆற்ற எல்லாம்வல்ல இறைவனின் ஆசி வேண்டி நிற்கின்றோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளே......

1 முதுமையை இரசிப்போம்.

2 மன்னார் மாவட்ட சித்த மருத்துவமனைச் சூழலில் காணப்படும் மூலிகைகளின் பரம்பல் பற்றிய ஆய்வு.

3 நோயற்ற வாழ்வுக்கு நீர்.

4 முடக்கத்தை முறியடிக்கும் முடக்கொத்தான்.

5 உணவினை மருந்தாக மாற்றும் எமது சமையல் வாசனைத்திரவியங்கள்.

6 Covid– 19 தொற்றை ஒழிப்பதற்கு நோய் எதிரப்பு திறனை அதிகரிக்கும் உணவுப்பழக்கமும், வாழ்க்கைமுறையும்.

7 Introduction of Acupuncture.

8 Identification of Dushta Vrana (infected wounds) according to Ayurveda.

9 குழந்தை வளர்ப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வேக உணவுகளும் அவற்றிற்கான விழிப்புணர்வும்.

10 கோவிட் - 19 உம் அதற்குப் பின்னரான ஆரோக்கியமும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முதுமை எமது வாழ்வின் ஒரு பருவம் ஆகும். பொதுவாக மனித வாழ்வின் இறுதி ஆண்டுகளை முதுமை என்கின்றோம். முதியோர்கள் என்பதற்கான வயது வரையறையானது உலக நாடுகளுக்கிடையில் வேறுபட்டாலும் கூட ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரை முதியோர்கள் என வரையறை செய்கின்றது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனமானது 65 வயதுக்கு மேற்பட்டோரை முதியோர்கள் எனக் குறிப்பிடுகின்றது. உடலில் வளர்ச்சி மட்டுமல்ல, அறிவின் வளர்ச்சி, நீண்டகால பல்துறை சார்ந்த அனுபவத்தின் வளர்ச்சி, பொறுப்புணர்வு போன்றவை அடங்கியதே முதுமைப்பருவம் ஆகும். முதியவர்கள் ஒரு சமூகத்தின் மதிப்பிற்கும், மரியாதைக்கும் உரியவர்கள். கடந்தகால வரலாற்றுப் புத்தகங்கள், முதியோரின் அறிவு மற்றும் வழிகாட்டி இன்றைய தலைமுறையினரிற்கு அவசியம் ஆகும். ஆக்கத்திறனுடன் குடும்ப, நிறுவன, சமூகப்பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதில் முதியவர்கள் மிகக்கணிசமான பங்களிப்பை நல்கக் கூடியவர்கள்.

உடல், உள, சமூக ரீதியாக முதியோர்க்கு பல்வேறு பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. பல ஆண்டுகளாக குடும்பத்திற்கு உழைத்துவிட்டு எல்லோரிற்கும் அவரவர் பாதையைக் காட்டிவிட்டு இளைப்பாறும் காலம் இது. இன்றைய விரைவான உலகில் அனேக குடும்ப உறவுகள் முன்பு இருந்ததைப் போல இல்லை. பெற்ற பிள்ளைகளால் கவனிக்கப்படாமல் கைவிடப்பட்டு பொருளாதாரத்தாலும் பாதிக்கப்பட்டு அநாதைகளைப் போல வாழும் நிலைக்கு பல முதியோர்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். அனுபவம், ஆற்றல், ஆளுமை உள்ள

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவர்களைச் சுமையாக கருதாமல் வரமாகக் கருதி மதித்து கண்ணியமாகவும், கௌரவமாகவும் நோக்கி முழுமையாக அரவணைத்து செயற்பட வைப்பது ஒரு சமூகத்தின் கட்டாய தேவையாகும். ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபை ஆண்டு தோறும் ஒக்டோபர் முதலாம் திகதியை சர்வதேச முதியோர் தினமாக பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது. உலகெங்கும் வாழும் முதியோர்களின் நலன் மற்றும் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் குறித்து ஆராய்வதும், அவர்களுக்கென ஒரு சமூகக் கட்டமைப்பை உருவாக்குவதுமே இந்நாளின் பிரதான நோக்கமாகும்.

முதுமை அடைகின்றபோது உடலின் செயற்பாடு குன்றி, தோல் சுருக்கம், தசை எடை குறைவு, வலிமை குறைபாடு, உணவை விழுங்குவதில் சிரமம், உணவு ஜீரணிப்பதில் சிரமம், பசியின்மை, தாகம் குறைவடைதல், நரம்பு மண்டலத்தளர்ச்சி, உடல் அசைவுத்தன்மை குறைவு, உயிர்ச்சத்துக்குறைபாடு, மலம் கழிப்பதில் சிரமம், குருதிச்சோகை, நித்திரை கொள்வதில் சிரமம், ஞாபக மறதி மற்றும் உளவியல் பாதிப்பு எனப் பல்வேறு முறைகளால் உடற்தொழிற்பாடும், நலமும் குன்றுகிறது. பார்வைக்குறைபாடு, காதுகேளாமை, உடல் அரிப்பு, மூச்சுத்திணறல், எலும்புத்தேய்மானம், மூட்டுவலி, நடுக்கம், தடுமாற்றம், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் எனப் பல நோய்கள் கூடுதலாகத் தாக்குவதும் முதியோர்களையே ஆகும்.

“நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அதுதணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” - “நோய் இன்னதென்று அறிந்து, அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்து அதைப் போக்கும் வழியைக் கண்டுபிடித்து, உரிய மருத்துவ உதவியைப் பிழையில்லாமல் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் நோய் அடியோடு ஒழிந்துவிடும்”, என்பது வள்ளுவர் வாக்கு.

நோய் வராமல் தடுத்து உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க, உணவு முறையையும், உடற்பயிற்சியையும் சீராகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும், நோயின் அறிகுறி தெரிந்தால் அதை அடியோடு ஒழிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். முதியோரின் ஒவ்வொரு நோய்க்கும், ஒவ்வொரு மாத்திரை என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஒருசில நோய்களை மருந்து இல்லாமலேயே குணமாக்க முடியும். இயற்கைக்கு ஒவ்வாத பழக்கங்கள் இன்னலைத்தரும். உடலால் முடியாத அளவைத் தாண்டிய உழைப்பு, உடல் ஏற்காத அளவை மிஞ்சிய உணவு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மல மூத்திரங்களை அடக்குதல், ஆகியவையால் உடல் அழிவு விரைவாக ஏற்படும்.

சத்துணவுக்குறைவால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு நல்ல சத்தான உணவைக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க தினமும் உடற்பயிற்சி, அதிகமாக நீர் அருந்துதல், நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளல் நன்று. செரிமானப் பிரச்சினைகள் உண்டாகாமல் தவிர்க்க, எளிதில் செரிக்கக்கூடிய நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். புரதம் நிறைந்த உணவுகளைத் தேவையான அளவு எடுக்க வேண்டும், சீரான உணவுப்பழக்கம், வயிறு தொடர்பான பிரச்சினைகள் வராது புத்துணர்வோடு இருக்க உதவும். உணவில் உப்பைக் குறைத்து, தவறாமல் உடற்பயிற்சி, தியானம் செய்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும். நீரிழிவு நோயை உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலமும் உடற்பயிற்சியின் மூலமும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியும். முழங்கால் மூட்டுவலியால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் எடையைக் குறைத்து மூட்டுக்களுக்கு சிறப்பு பயிற்சி செய்தால் வலி குறையும். எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு விற்றமின் "D" அவசியம். அதைக் கிரகிக்க இளஞ்சூரிய ஒளி உடலில் படும்படி காலைவேளையில் வாரத்துக்கு குறைந்தது ஐந்து நாட்கள், தினமும் 30 நிமிடங்கள் வீதம் கட்டாயம் நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும். நடக்கும் பொழுது மிகவும் இயல்பாக நடக்க வேண்டும். நடைப்பயிற்சி சாதாரணமாக செய்யாமல் எட்டு வடிவத்தில் நடப்பது மிக மிகச்சிறந்தது. "எட்டு" போடுகிறவனுக்கு "நோய்" எட்டிப்போகும் என்பது ஒரு பழமொழி. இப்பயிற்சி வாசி யோகத்திற்கு இணையானது. இப்பயிற்சியால் குதிக்கால் முதல் உச்சந்தலை வரை பயன்பெறுகிறது. உடலின் சமநிலை பேணப்பட்டு முதுமை இளமையாகும்.

முதுமையில் வரும் உடல்நிலைப் பிரச்சினைகளைப் போலவே, மனப்பிரச்சினைகளும் அதிகம். நோய் வந்த பின், அன்றாடம் செய்யும் சின்னஞ்சிறிய செயல்களுக்குக் கூட, மற்றவர்களை சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. அது மனதளவில் அவர்களைப் பாதிக்கும். தகுந்த முன்னெச்சரிக்கையுடனும், வாழ்வியல் முறையில் சில மாற்றங்களைச் செய்வதாலும் முதுமையிலும் நோய்களை வென்று இனிமையாக வாழலாம். முதியவர்கள் தங்கள் மனத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மையை அனுமதிக்க வேண்டாம். வயதை இழந்துவிட்டோம் அதனால் வாழ்க்கையில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒதுக்கப்படுவோமோ என்று வதங்க வேண்டாம். நல்ல மனித உறவுகளை சேர்த்துக்கொள்வது முதுமையின் சலிப்பை போக்க உதவும் சிறந்த மருந்தாகும். முதுமை என்பது கலங்கும் பருவம் அல்ல. கம்பீரமான பருவம். தனிமையில் இனிமை காணவும், பல நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளவும். பல இடங்களுக்குப் போய் வரவும் கிடைக்கப்பெற்ற பொன்னான பருவம் அது.

தனது மூளையை ஒருவர் தொடர்ந்து பாவித்து வருகின்ற போது அவரது அறிவாற்றல் செயற்பாடுகள் குறைந்து போவது அபூர்வம். தமது மனதிற்கான பயிற்சியை தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். முதியவர்களிடம் நுண்மதி குறையாதிருப்பதுடன் சிலரிடத்தில் இது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவதனையும் அவதானிக்கலாம். ஒருவர் பெற்றிருந்த மொழி அறிவும். கணித அறிவும் முதுமையிலும் குறைந்து போவதில்லை. அதேபோல் ஒருவரின் வாழ்நாளில் இயல்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் திறன்கள் முதுமையில் குறைந்து போவதில்லை. புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது முதுமையிலும் சாத்தியமானதாகவே இருக்கிறது. ஒருவருடைய கற்பனைத்திறனும் கலையாக்கத்திறனும் முதுமையில் குறைவதில்லை.

முதியவர்கள் தமது பிள்ளைகளோடு கூட்டுக்குடும்பமாக வாழும் சமூக அமைப்பு நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். உணர்வு , சமூக , ஆன்மீக ரீதியாக வளரத்தக்க நிலையில் உள்ளனர் என்ற விழிப்புணர்வு அவர்களுக்குத்தரப்பட வேண்டும். ஆன்மீக நாட்டமுடையவர்கள் ஆன்மீகத்தில் ஆழமாக நுழைவது மனதிற்கு மிகவும் ஆறுதலும் உற்சாகமும் அளிக்கும். முதியவர்கள், இளைஞர்கள் போல் இயல்பாக இருக்கலாம். வானொலி கேட்கலாம், தொலைக்காட்சி பார்க்கலாம். கொம்பியூட்டரில் (Computer) இணையத்தைப்பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். நூல்கள் படிக்கலாம். கவிதைகள் எழுதலாம். கதை கட்டுரை வரையலாம். ஓவியங்கள் தீட்டலாம். கதைகளை, புதிய செய்திகளை பேரப்பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லலாம், தனது வயது நண்பர்களிடம் நட்பு பாராட்டி செய்திகளை ஒரு குழுவாக அமர்ந்து பேசி மனதை மென்மைப்படுத்தலாம். இயற்கை அழகை இரசிப்பது மனதிற்கு தெம்பூட்டும். கிராம அபிவிருத்திச்சங்கம், இணக்கசபை, இலக்கிய மன்றங்கள், கூட்டுறவுச்சங்கம், ஓய்வூதியச்சங்கம் போன்ற அமைப்புக்களில் செயற்படுவதன் மூலம் முதுமைக்காலத்தை குடும்பத்திற்கும் சமுதாயத்திற்கும் பயனுடையதாக்கிக்கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புகைத்தல், மது, போதைப்பொருள் பாவனைப்பழக்கம் அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல், அளவுக்கதிகமான மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல் அல்லது மருத்துவரின் அறிவுரையின்றி தாமாகவே மருந்துகளைப் பெற்றுக் குடித்தல், பதட்டம் நிறைந்த சூழலில் வாழ்தல் போன்றன முதியோரிற்கு கேடு விளைவிக்கும். யோகா, உடற்பயிற்சி, தியானம், பொழுதுபோக்கு, விளையாட்டுக்கள், உடல் உழைப்பு, மொத்த கலோரி அளவும், விலங்குக்கொழுப்பும் குறைந்த உணவுக்கட்டுப்பாடு, நல்ல உறக்கம், நல்ல பழக்கவழக்கம், நல்ல ஓய்வு, மாசடையாத சூழல், வயது முதிர்ந்தோர்க்கு மரியாதை கொடுக்கும் கலாசாரம் உள்ள சமூக வாழ்வு, நெருக்கீடுகள் குறைவான கிராமிய வாழ்வு முறை என்பது சிறந்தது. இவையெல்லாம் மனோரீதியாக மகிழ்ச்சி அளிக்கும். உடல் ரீதியாகவும் உதவும். எதிர்மறை நிகழ்ச்சிகளை ஒதுக்கி தள்ளிவிட முடியாது. அவற்றுடனும் வாழக்கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

முதியவர்களின் இறுதிக்காலம் துன்பம் நிறைந்ததாக இருந்து விடக்கூடாது. இருக்கின்ற சிறிது காலம் அவர் அமைதியுடனும், மனநிறைவுடனும் இருந்திட அனைவரும் முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும். அவரது நினைவு அடிக்கடி தவறும், எதையெதையோ பேசியபடி இருப்பர், சிறுநீர் கழியலாம், மலமும் அடிக்கடி கழிப்பர். இது போன்ற சமயங்களில் இடங்களைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவுகளை அடிக்கடி கொடுத்தல் நல்லது. முதியவர்களை கடிந்து கொள்வது, அலட்சியப்படுத்துவது, அவரை மனரீதியாக பாதிக்க செய்து விடும். அனைவருக்குமே மரணம் என்பது உறுதி என்பதனை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்வின் இறுதிச்சமயங்களில் அவர் மிகவும் நேசிக்கும் நபர்கள் அருகிலேயே இருந்து நம்பிக்கை ஊட்டுவதும் , அனுசரணையாக இருப்பதும் அவருக்கு நாம் அளிக்கும் மரியாதையும், நன்றிக்கடனும் ஆகும்.

நம் முன்னோர் கூட்டுக்குடும்பங்களாக, ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து வாழ்ந்தனர். பெற்றோரையும், பெரியோரையும் மதிப்புடனும், மரியாதையுடனும் தெய்வங்களாகவே வணங்கினர். அமைதியும், மன நிறைவும், மன நெகிழ்வும், நிலைத்து நீடித்திருக்க ஒருவரையொருவர் அரவணைத்து அன்போடு வாழ்ந்தனர். குழந்தைகள், பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி முதலிய பெரியவர்கள் என்ற அடுக்குள்ள குடும்பம் அழகானது. அத்துடன் அன்பு, பாசம், ஒற்றுமை,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விட்டுக்கொடுத்தல் வாழ்க்கை அனுபவம் கிடைக்கும். சேர்ந்து வாழ்வது பெருமை மட்டுமல்ல, பாதுகாப்பும் ஆகும். சிறுசிறு குறைகள் முதியவர்களிடம் இருந்தாலும் ஏனையோர் பொறுத்து முதுமையை இரசிக்க வேண்டும். மனிதர்கள் செய்ய வேண்டிய "பஞ்சம" வேள்விகளில் ஒன்று "பித்ருயக்ஞம்" எனப்படும் முதுமையில் பெற்றோர்க்கு பணிவிடை செய்து பேணுதல் ஆகும்.

" தம்மிற் பெரியார் தமரா ஒழுகுதல்

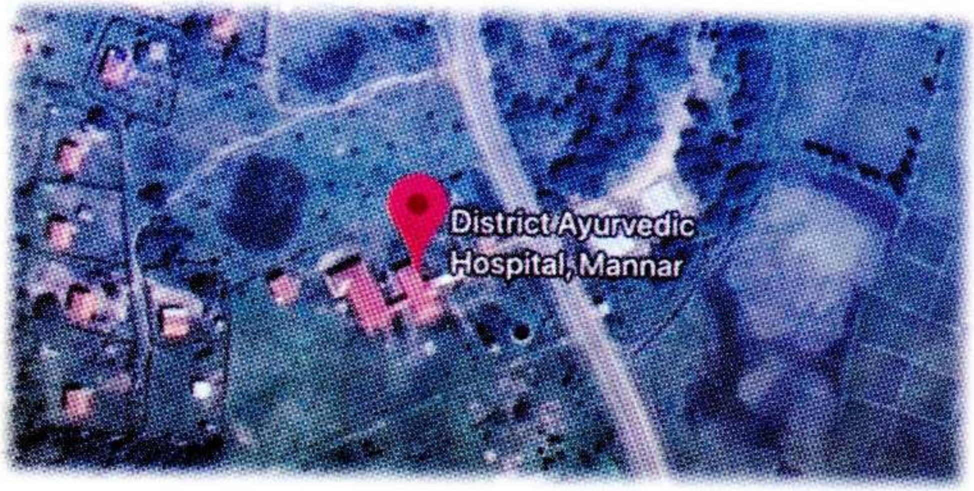
வன்மையுள் எல்லாம் தலை " – குறள்.

தம்மிலும் அறிவில் மேம்பட்ட பெரியோரைச் சுற்றமாகக் கொண்டு அவர் வழியில் நடத்தல் ஒருவர்க்குரிய வலிமைகள் எல்லாவற்றுக்கும் சிறந்த வலிமையாகும்.

Dr. (திருமதி). க.ஜெபநாமகணேசன்,
மாகாண ஆணையாளர்
சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்.
ijeba1962@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மன்னார் மாவட்ட
சித்த மருத்துவமனைச் சூழலில் காணப்படும் மூலிகைகளின் பரம்பல் பற்றிய ஆய்வு



ஆதி காலத்தில் உடல் நலக் குறைவிற்கான காரணங்களை அறிய முற்பட்டதில் இயற்கை மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நோய்க்காப்பையும் நோய் வருமுன் காப்பையும் மேற்கொள்ளும் மூலிகை மருத்துவ கலையினை நம் மூதாதையர்கள் கற்றனர். இதன் தொடராக மனிதனுக்கு தேவையான உணவு முதல் மருந்து வரை மூலிகைகளில் இருக்கின்றது என்ற நுட்பம் தற்காலத்தில் வெளிவந்துகொண்டு இருக்கிறது. உலக சுகாதார நிறுவனமானது உலகில் மூலிகை மருத்துவப்பயன்பாடு ஏனைய மருத்துவப் பயன்பாட்டை விட இரண்டு மடங்காக காணப்படுவதாக கூறியுள்ளது. பயன்தரும் மூலிகை நம்மைச் சுற்றிலும் இயற்கையாக கிடைப்பதாலும், மருந்துகளின் தயாரிப்புச் செலவு குறைவு என்பதாலும் நம்மைப்போன்ற வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் இதன் பாவனையை அதிகரிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

தொழிற்புரட்சியின் பின்னர் 19 ஆம் நூற்றாண்டில் மூலிகை மருத்துவப்பாவனை குறையத் தொடங்கி 1960ம் ஆண்டுகளின் பின்னர் நவீன மருந்துகளால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள், நஞ்சு விளைவுகளைக்கண்டு 1992ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் தேசிய நலக் கழகத்தில் இயற்கையான மூலிகை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவமே சிறந்தது எனும் கருத்து அறிவிக்கப்பட்டது முதல் மூலிகைப் பயன்பாடுகளும் அதிகரித்து வருகிறது.

நம் நாட்டின் பல கிராமப்புறங்களில் மூலிகை மருந்துகளின் பயன்பாடு பன்நெடுங் காலமாக கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் வாழும் மக்கள் அம் மண்ணுடன் இணைந்து வாழ்கின்றனர். நோய் காணப்படும் இடத்திற்கேற்ப அதைக் குணப்படுத்தும் மருந்தும் கிடைக்கும் எனும் கொள்கையும் சித்த மருத்துவத்தின் மத்தியில் நம்பிக்கையாகக் காணப்படுகிறது. மூலிகைகளில் காணப்படும் இரசாயனக் கூறுகள், மருத்துவக் குணங்கள், சுவை, வீரியம், விபாவம் என்பன அவை காணப்படும் இடம், காலநிலை வலயம், மண்ணின் தன்மை, வளர்ச்சிக்கான வசதிகள், வாழும் காலம், பயன் தரும் காலம் போன்றவற்றில் பெரும்பாலும் தங்கியுள்ளன.

மன்னார் மாவட்டமானது உலர் வலயத்திலும் விசேடமாக காணப்படும் வறண்ட காலநிலை வலயமாகக் (Arid Zone) காணப்படுகிறது. UNESCO நிறுவனத்தினால் வெளியிடப்பட்ட Medicinal plants of the Arid Zones எனும் Research Volume xiii இற்கமைவாக மன்னார் மாவட்டத்தில் பரம்பிக் காணப்படக்கூடிய மூலிகைகளின் குடும்பங்கள் Amaryllidaceae, Asclepiadaceae, Cactaceae, Capparidaceae, Chenopodiaceae, Compositae, Cucurbitaceae, Labiatae, Leguminosae, Liliaceae, Solanaceae, Umblliferae போன்றனவாகக் காணப்படுகின்றன.

இவ் ஆய்வானது 2018ம் ஆண்டு கார்த்திகை – 2019ம் ஆண்டு தை மாதம் வரை மருத்துவ மனை வளாகத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இனங்காணப்பட்ட 143 மூலிகைகளில் 94 (65.73%) மருத்துவமனை வளாகத்தில் இயற்கையான வளரியல்பைக் கொண்டவை. 49 (34.27%) மருத்துவமனை வளாகத்தில் பயிரிடப்பட்டவையாக காணப்படுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவமனைக்குரிய வளாகத்தில் காணப்படும் அன்றாடம் பயன்படுத்தக்கூடிய கீரை வகைகள்.

சத்திச் சாரணை	விடத்தல்	ஆரைக்கீரை
மூக்கிரட்டை	சண்டி	தவசிமுருங்கை
குறிஞ்சா	மொசுமொசுக்கை	வல்லாரை
தொய்யில் கீரை	சாத்தாவாரி	தாளிக்கீரை
புண்ணாக்கு கீரை	நத்தைச்சூரி	அகத்தி
தேங்காய்ப்பூக்கீரை	குப்பைக்கீரை	பருப்புக்கீரை
பொன்னாங்காணி	முள்ளிக்கீரை	சாரணை
முடக்கொத்தான்	கொவ்வை	

ஆய்வில் அடையாளம் காணப்பட்ட மூலிகைகளின் பொதுவான மருத்துவச் செய்கை ரீதியான தரவு

1. **கோழையகற்றி செய்கை (Expectorant) :** கற்பூரவள்ளி, துளசி, மொசுமொசுக்கை, கண்டங்கத்தரி, வெற்றிலை, ஆடாதோடை, கஞ்சாங்கோரை, இம்பூரல்
2. **உடல் உரமாக்கி (Nutrient):** வாழை, பெருநெல்லி, தென்னை, தோடை, மா, பனை, அன்னமுன்னா, மாதுளை
3. **வாதரோகத்தை சமநிலைப்படுத்துவன (Anti-vatha):** சிற்றாமட்டி, முடக்கொத்தான், செவ்வாமணக்கு, கருநொச்சி, வெண்நொச்சி, வாதமடக்கி, பேராமட்டி, எருக்கலை
4. **ஈரலுரமாக்கி (Liver tonic) :** கீழ்க்காய்நெல்லி, மஞ்சள் கரிசாலை
5. **சிறுநீர்பெருக்கி (Diuretic) :** கோரை, நன்னாரி, மூக்கரட்டை, தேங்காய்ப்பூக்கீரை, நீர்முள்ளி, அறுகு, குப்பைமேனி, சிறுநெருஞ்சில், சாரணை, மாவிலங்கு, நாயுருவி
6. **நீரிழிவு போக்கி (Anti- diabetic):** கொவ்வை, சிறுகுறிஞ்சா, பாகல், ஆவாரை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. **அயன்சத்துள்ளவை: (Iron compound):** சிறுகுறிஞ்சா, அகத்தி, பிரண்டை, பொன்னாங்காணி, தவசிமுருங்கை, வல்லாரை, சண்டி, சாத்தாவாரி, குப்பைக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, விடத்தல், புண்ணாக்கு கீரை, தாளிக்கீரை

8. **துவர்ப்பி (Astringent):** அறுகு, கமுகு, கோரை, அம்மான்பச்சரிசி

9. **சர்மரோகங்களிற்கு (For Skin disease):** காவிளாய், அவுரி, காக்கணவன், தகரை, வண்டுகொல்லி, வேப்பமிலை, கோடகசாலை, தொட்டாற்சுருங்கி, துளசி, கற்றாளை

10. **மாந்த ரோகத்தில் பயன்படுவன (For mantha):** நுணா, மா ஈர்க்கு, பொடுதலை, உத்தமாகாணி, உப்பிலாங்கொடி, காக்கணவண்.

11. **நஞ்சகற்றி (Anti dote):** அறுகு, அவுரி, குப்பைமேனி, அகத்தி

12. **நஞ்சியல் தாவரங்கள் (Poisonous plants):** எருக்கு, ஊமத்தை விதை, ஆமணக்கு

13. **வெப்பகற்றி (Febrifuge):** வேம்பு , சீந்தில், விஷ்ணுகிராந்தி, பற்படாகம், இஞ்சி

14. **பெண்நோயியலில் பயன்படுவன (For Gynecological disorders):** மஞ்சள், தென்னை, விடத்தல், ஓதி, வட்டத்துத்தி, நெல்லி

15. **கிருமிகொல்லி (Vermifuge):** ஆடுதீண்டாப்பாலை, காற்றோட்டி, மாங்கொட்டை, ஈஞ்சு, வல்லாரை

16. **மூலரோகத்தில் பயன்படுபவை (For hemorrhoid):** வட்டத்துத்தி, கற்றாளை

மூலிகை வகைகளின் வாழிடங்களை மதிப்பீடு (Survey) செய்து மூலிகைகளின் பல்வகைமையை (Herbal diversity) பேணுவதுடன் அவைகளில் இருந்து நிலைபேறான பயன்பெறவும் இக்கள ஆய்வு வழிவகுக்கும். இக்கள ஆய்வானது கூதிர், முன்பனி நிகழும் காலத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. தாவரங்களைப் பொறுத்தவரை ஓராண்டுத் தாவரம், ஈராண்டுத் தாவரம், பல்லாண்டுத் தாவரம், பருவகால தாவரம், வலயத்தாவரம் என பரம்பிக் காணப்படுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இக்காலமானது சௌமியமான குளிர்ச்சியான காலமாகும். இக் காலங்களில் பெரும்பாலான மூலிகைகளைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. அத்துடன் செழிப்பாக இருந்ததனால் அடையாளம் காண இலகுவாக இருந்தது. இந்த கள ஆய்வானது ஏனைய பருவகாலங்களிலும் மேற்கொள்ள திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. ஒரு மூலிகையின் வெவ்வேறு பகுதிகள் அவற்றுக்கு காணப்படும் ஐம்பூத வேதியல் பொருட்களின் (Phyto chemicals) அடிப்படையில் அவற்றின் செய்கைகளைச் (Pharmacological actions) செய்கின்றது.

மாவட்ட சித்த மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகளுக்கு வளாகத்தில் காணப்படும் மூலிகைகள் சம்பந்தமாக ஆதாரபூர்வமாக விளக்கமளிக்கப்பட்டு அவர்களின் பயன்படுத்தலை அதிகரிக்க முடியும். இதன் தொடர்ச்சியாக மருத்துவமனை வளாகத்துக்கு வெளியில் கிராமத்தில் காணும் மூலிகைகளை அவர்கள் இனங்காணும் வகையிலும் தொடர்ச்சியாக வெவ்வேறு காலங்களில் தகவல்கள் திரட்டப்பட்டு மூலிகைகளின் பரம்பல் பற்றிய கையேடு ஒன்றினை வெளியிட முடியும்.

தற்காலம் பக்கவிளைவுகளை அரிதாக கொண்ட இயற்கை மருத்துவத்தை நோக்கியே திரும்பியுள்ளது. மன்னார் மாவட்டத்தின் சீதோஸ்ண நிலமைக்கு ஏற்ப காணப்படும் நோய் நிலமைகளுக்கு இங்கே உருவாகும் மூலிகைகளைக் கொண்டு மருந்துகள் தயாரித்து வழங்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். கள ஆய்வில் திரட்டப்பட்ட மூலிகைகளிலிருந்து மூலிகைகளின் வாழிடப் பரம்பலையும், சாதாரண மக்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தக்கூடியதும் பொதுவான நோய்களுக்கு கைமருந்தாக பயன்படுத்தும் மூலிகைகளும், அன்றாடம் பயன்படுத்தக் கூடிய கீரைகளும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தகவல் சேகரிப்பும் தொகுப்பும் : *Dr. P. றோகினி,*
மருத்துவ உத்தியோகத்தர், மாவட்ட சித்த மருத்துவமனை, நறுவிலிக்குளம், மன்னார்.
கருத்தாய்வும் மேற்பார்வையும் :
Dr. N.J.Q. தர்ஷனோதயன் MD (S)(Gunapadam),
மருத்துவ உத்தியோகத்தர்,
மாவட்ட சித்த மருத்துவமனை,
நறுவிலிக்குளம், மன்னார்.
njqtharshan@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"நீர் இன்றி அமையாது உலகெனின் யார்யார்க்கும் வான்இன்று அமையாது ஒழுக்கு" (அதிகாரம்: வான் சிறப்பு, குறள் எண் : 20)

எப்படிப்பட்டவர்க்கும் நீர் இல்லாமல் உலக வாழ்க்கை நடைபெறாது என்பது வள்ளுவன் வாக்கு. உலகில் உள்ள மனிதர்களில 8 பேர்களில் ஒருவருக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் சுத்தமான நீர் பெற்றுக்கொள்வதில் அசௌகரியமாக உள்ளது. அதுபோலவே 80% இற்கும் அதிகமான நோய்கள் நீருடன் சம்பந்தம் உள்ளவை. 5 வயதிற்கு குறைந்த குழந்தை ஒன்று மரணமாவதற்கு 5 இல் 1பங்கு நீரே காரணமாகும்.

சித்த மருத்துவம்

ஆற்று நீரில் குளித்தால் வாதம் போகும். அருவி நீரில் குளித்தால் பித்தம் போகும்.

"மோரைப்பெருக்கு நீரை சுருக்கு"– சித்தர் வாக்கு

தண்ணீரின் குணம்

"தண்ணீர்க் குணங்களெல்லாம் மண்ணின் குணமேயன்றி வேறில்லை"

இதன் விபரமாவது ஆறு, குளம், ஏரி, மடு, கிணறு, சுனை எனும் ஆறுவகை இடங்களில் இருந்து பெறப்படும் நீரானது அந்தந்த இடங்களின் குணநலன்களையே பெற்று இருப்பதுடன் அந்தந்த நீரை குடிக்கும் எமக்கும் அக்குணநல நன்மைகளே உண்டாகும் என்பதேயாகும். அந்த வகையில் ஆற்று

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீர், வயல்நில நீர், வெந்நீர், செவ்விளநீர், நீராகார நீர், பழமையான காடிநீர் பொதுவாகச் சிறந்ததாகும்.

நாம் வாழும் உலகின் பெரும்பாலான பகுதி (71%) நீரினால் ஆனது. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு நீரின் அவசியம் பற்றி போதிய விழிப்புணர்வு இல்லை. நம் உடலில் 60% நீர் தான். நம் உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் நீரை சார்ந்தே உள்ளன. நுரையீரல் - 79% , இரத்தம் - 83%, மூளை – 75%, தோல் - 72% ஆகும்.

உணவு செரிமானம் ஆக, செரிமானத்திலிருந்து ஊட்டச்சத்துக்கள் கிரகிக்க, உடலில் வெப்பநிலையை தக்க வைக்க, உடலில் சீரான இரத்த ஓட்டம் இருக்க, கலங்களுக்கு ஒட்சிசன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் போதுமான அளவு சென்று சேர, இழையங்களில் உருவாக்கப்படும் நச்சுக்கள் வெளியேற என நீரின் பயன்பாடு நீண்டது.

உடலில் போதுமானளவு நீர்ச்சத்து இல்லை என்றால் ஏற்படக்கூடிய மோசமான பிரச்சனைகள் நீரிழப்பு. நீரிழப்பால் மூட்டு, வயிறு, முதுகு பகுதிகளில் வலி என உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பாதிப்பை உண்டாக்கி மன நிலையிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சரியான அளவு நீர் எடுத்து கொள்ளவில்லை என்றால் அது நம்முடைய முழு இயக்கத்தையும் பாதிக்கும். போதுமான அளவு நீர் எடுத்துக்கொள்வது சரியா என்பதை வெளியேறும் சிறுநீரின் நிறத்தை கொண்டே முடிவு செய்து விடலாம். சற்று மங்கலான வெளிர் நிறத்தில் சிறுநீர் வெளியேறின் போதுமான அளவு நீர் குடிக்கிறோம் என்றும் மஞ்சள் நிறத்தில் சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் நாற்றத்துடன் இருப்பின் இன்னும் அதிக அளவில் தண்ணீர் எடுத்து கொள்ள வேணடும் என்றும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடலில் நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்க - நீர் அருந்தும் முறைகள்

புதிய பானை ஒன்றினுள் நீரை விட்டு 2 அல்லது 3 தடவை சூடாக்கிய பின்பு பாவிக்கவும். இம்முறை மூலம் நீரின் நச்சுக்களையும் அதில் கலந்துள்ள வண்டல்களையும் ஐம்பூதங்களின் ஒன்றான மணலால் செய்யப்பட்ட பானை ஈர்த்து அடியில் தங்க வைத்து விடும். அத்துடன் கொதி நிலையில் நீரிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் ஒட்சிசன் மற்றும் இதர சத்துக்களை மண் பானையானது காற்றிலிருந்து மீண்டும் ஈர்த்து அந்த நீரின் தரத்தை மீண்டும் உயர்த்தி விடுவது ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஏனைய பாத்திரங்களுக்கு அப்படியான ஆற்றல் இல்லை. இவ்வாறான நீரருந்தும் முறை மனிதன் இந்த உலகில் நீண்ட காலம் உடல் உள ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழிவகுக்கும்.

அதிகாலை எழுந்தவுடனும் வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்த பிறகும் உடற்பயிற்சி செய்ய 20 – 30 நிமிடங்களின் முன்பும் உடற்பயிற்சி செய்த பின்பும் தூங்க செல்வதற்கு முன்பும் நீர் அருந்த வேண்டும்.

தொடர்ந்து நீர் குடிக்க பிடிக்கவில்லை என்றால் சிறிதளவு எலுமிச்சைசாறு விட்டு அருந்தினால் புத்துணர்வு கிடைக்கும். சரீரத்தை உள்ளும் புறமும் நீர் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளும் அவற்றிலுள்ள நீரின் அளவும்

பச்சைகாய்கறிகள், பழங்கள் ஒருநாளைக்கு 5கப் வீதம் எடுத்து கொள்ளல் புற்றுநோய் உள்ளிட்ட நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு உடலில் நீர்ச்சத்தை நிலைக்கச்செய்யும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காய்கறி, பழங்களிலுள்ள நீர்ச்சத்துக்கள்

வெள்ளரிக்காய்	96.00%	தேசிக்காய்	90.80%
சுரைக்காய், முள்ளங்கி, செலரி	95.00%	தோடம்பழம்	89.10%
தக்காளி	94.00%	பப்பாசி	88.10%
முட்டைக்கோஸ்	93.00%	அன்னாசி, ஆரஞ்சு	86.00%
காலிபிளவர், சிவப்புகோஸ் கீரை	92.00%	அப்பிள்	85.60%
தர்ப்பூசணி, ஸ்ரோபரி	91.50%	மாம்பழம்	83.50%
திராட்சை	91.00%	வாழைப்பழம்	74.00%

கிணற்று நீர்

சுத்தமான கிணற்று நீரில் அதிகதாகம், உடற்சூடு, அதிகபசி, உடல் எரிவு-நோவு, இடுப்புவலி, மயக்கம் , உடலில் ஏற்படும் வீக்கங்கள், பித்ததோசம் , சுவாசம் ஆகிய இவைகள் விலகும்

இயல்பாக குளிர்ச்சியான நீர்

குளிர் நீரைக் குடிப்பதால் தலைச்சுற்றல், நாவறட்சி, மூச்சுநோய் , வாந்தி, உடற்சோர்வு, கண் எரிவு, இரத்தபித்தம் போன்ற நோய்கள் தீரும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் உடற்சோர்வு நீங்கி உற்சாகம் பிறக்கும். குளிர்நீர் அருந்துவது இளமை பருவத்தில் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிப்பது மிகக்குறைவு. ஆனால் முதுமைப்பருவத்தில் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் வயிற்றுவலி, இரத்தசோகை, குன்மம், மூலம், கிராணி, பசி குறைவு ஆகிய நோய் உள்ளவர்கள் குளிர்ந்தநீரை தவிர்ப்பது நல்லது.

குளிர்பானங்கள் அருந்துதல் மாரடைப்பு நோயிற்கு முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது. அத்துடன் ஈரலில் கொழுப்பு படிவடைதல் போன்ற பல பிரச்சனைகளை தோற்றுவிக்கின்றது. ஈரல் மாற்று அறுவைசிகிச்சை செய்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் குளிர்நீர் அருந்துபவர்கள் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களால் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குளிர்நீரானது இரைப்பையின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உட்சுவர்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் பெருங்குடலின் உட்சுவரில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி புற்றுநோயையும் ஏற்படுத்துகிறது.

வெந்நீர்

200ml அளவில் சாப்பிட்டபின்பு அளவாகக் குடிக்கின்ற வெந்நீரினால் செரிமான பிரச்சனை, நெற்றிநோவு, நெஞ்செரிவு, வயிற்றுப்பொருமல், குடற்புண், காய்ச்சல், சளிப்பிரச்சனை ஆகியவை போகும்.

கொதித்தாறிய நீரின் குணம்

கொதித்து ஆறிய நீரானது பெருவேட்கைநோய், விக்கல், தொடர் வயிற்றுப்போக்கால் அதிகரித்த பித்ததோசம், மயக்கம், வாந்தி, சுக்கிலமேகம் திரிதோசம், கண்ணோவு, காதுநோவு, எரிவு, குடற்புண், அதிகரிக்கும் காய்ச்சல், சளி, அதிகரிக்கும் வாததோசம் இவைகளை தீர்க்கும்.

கால், அரைப்பாகம் சுண்டிய வெந்நீரின் குணம்

நான்கிலொன்றாக வற்ற வைத்த வெந்நீரை தொடர்ந்து குடிப்பதால் பித்ததோசம் நீங்கும். அரைவாசியாக வற்ற வைத்த வெந்நீரை தொடர்ந்து குடிப்பதால் வாதபித்ததோசம் விலகும். அதை மறுநாள் வைத்து குடித்தால் வாதபித்தகப தோச அதிகரிப்பு இவைகளை தீர்க்கும்.

முக்காற்பாகம் சுண்டிய வெந்நீரின் குணம்

நான்கில் மூன்றாக வற்ற வைத்த வெந்நீரால் வாததோச அதிகரிப்பு, குளிர்நடுக்கம், கடுமையானகாய்ச்சல் , வயிற்றுபோக்கு, வாதபித்தகப தோச அதிகரிப்பு இவைகளை தீர்க்கும்.

உணவிற்கு முன் பின் மற்றும் நடுக் காலங்களில் அருந்தும் வெந்நீரின் குணம்

உணவுக்கு (சுமார் 20 நிமிடங்களுக்கு) முன்பு வெந்நீரைக்குடித்தால் அதிகபசி குறையும். உணவுக்கு பின்பு வெந்நீரைக்குடித்தால் நன்மை பயக்கும். சாப்பிடும்போது இடையில் அருந்தினால் சாதாரண பசி ஏற்படும். மேலும் வெந்நீரின் குணமானது வாத உடற்தேகிக்கு நன்மையையே ஏற்படுத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செப்பு (தாம்பரம்), வெள்ளி, பஞ்சலோகம், வெண்கலம் பாத்திரங்களில் வெந்நீரின் குணம்

செப்பு பாத்திரத்தில் (இளஞ்சூடான) நீரை வைத்து குடிப்பதனால் செரிமான பிரச்சனைகளிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. உடல் எடையை குறைக்கின்றது. புண்களை விரைவாக குணமாக்குகின்றது, மூட்டுவலிகளை குறைக்கின்றது, குருதிச்சோகை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது, மெலனின் உற்பத்தியை சீராக்குகின்றது, புற்றுநோய் அபாயங்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது, இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, மூளையின் செயற்பாட்டை சீராக்குகிறது, தைரொயிட்டு சுரப்பி சீராக செயற்பட உதவுகின்றது, மேலும் என்றும் இளமையாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது.

இளஞ்சூடாக நீரருந்துதல் பல்வேறு சுகாதார பிரச்சனைகளை குணமாக்குவதாக ஜப்பானிய வைத்தியர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒற்றை தலைவலி, உயர் குருதியமுக்கம், தாழ் குருதியமுக்கம், மூட்டுக்களில் காணப்படும் வலி, இதய துடிப்பில் ஏற்படும் திடீர் அதிகரிப்பு / குறைவு, வலிப்பு நோய், உடலில் கொழுப்பு அதிகரித்தல், இருமல், உடல் அசௌகரியம், வாத ரத்த வலி, இரைப்பிருமல், குத்தல், நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்பு நோய், கர்ப்பப்பை மற்றும் சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்கள், இரைப்பை பிரச்சனை, பசியின்மை, கண், காது, தொண்டை தொடர்பான சகல நோய்கள் மற்றும் தலைவலி

ஆயுள்வேத மருத்துவத்தில் குறிப்பிட்ட நீரை சுத்தம் பண்ணும் முறை

சாதாரணமான நீரை பாதுகாப்பாக பெற்றுக்கொள்ள - இரண்டாக மடித்த வெள்ளைநிற பருத்தி துணியினால் நீரைவடித்தல். அவ்வாறாக வடித்த நீரை 10 நிமிடம் கொதிக்க வைத்தல் - உகந்த பாத்திரம் செப்பு / பித்தளை – மண்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயற்கை முறையில் விசேட தாவரப்பகுதிகளை பயன்படுத்தி நீரை சுத்திகரிக்கும் முறை

தேற்றா விதை - சேற்று தன்மையை நீக்கும்.

நெல்லித்தாவரத்தின் வைரத்தண்டு - சவர்நீரை, மக்னீசியம் சல்பேற்றை குறைக்கும்.

முருங்கைவிதை - இயற்கையான அலுமினியம் சல்பேற்றை குறைக்கும்.

புளிவிதை - குளோரைட்டை நீக்கும்.

வெட்டிவேர் - சேற்றுத்தன்மையை நீக்கும், சுவை தரும்.

தாமரை - மணம், அசுத்தத்தை நீக்கும்.

நன்னாரி வேர் - நீரின் தடிப்பை நீக்கும்.

கராம்பு - நுண்கிருமிகளை நீக்கும்.

ஏலக்காய் - சேற்றுத் தன்மையை நீக்கும்.

சாக்கடைக்கு போகும் மாசு படிந்த நீரை சுண்ணாம்பு, நிலக்கரி கொண்டு தூய்மை படுத்தலாம். இரு பக்கமும் துளையுள்ள 2 ரின்களில் ஒன்றில் கரியும் மற்றொன்றில் சுண்ணாம்பும் நிரப்பி சாக்கடை நீரை இந்த 2 ரின் வழியாகவும் வெளியேற்றி வெளிவரும் நீரை விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தலாம்

அண்டவெளியில் சூரியன், சந்திரன் இதர கோள்களில் இருந்து பெறப்படும் வெப்பம், ஒளி, ஒலி, வாயு என்பன ஓசோன் படலத்தின் ஊடாக வடிகட்டி மனிதனுக்கு சரியான விகிதத்தில் பெறப்படும் போதே உடல் உள ஆரோக்கிய நிலையில் வாழ முடியும் என்பதை அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். அதே போன்று இயற்கை நிலையில் இருக்கும் நீரின் மூலம் தான் மனிதன் அளவற்ற நன்மைகளை பெறுகின்றான் என்பதையும் சுற்றுச்சூழல் மாசடைவதால் மனிதன் விஞ்ஞான முறைப்படி சுத்தமாக்கப்பட்ட குடிதண்ணீர் அருந்த வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றான் என்பது நிதர்சனமான உண்மை.

Dr. இ.மோகனசரன்
ஆயர்வேத மருத்துவ
உத்தியோகத்தர் நறுவிலிக்குளம்
மாவட்ட சித்த வைத்தியசாலை
mohanasaran18@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடக்கத்தை முறியடிக்கும் முடக்கொத்தான்.

முடக்கொத்தான் முடக்கு வாதத்தைப் போக்குகின்றது. முடக்கத்தான், முடக்கற்றான், முடக்கு அறுத்தான், இந்திரவல்லி, ஊழிகை போன்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு. இதை கிராமத்து மக்கள் கீரையாகப் பயன்படுத்தி பல நோய்களிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்து வருகின்றனர்.

- முடக்கத்தான் கீரையை எண்ணெயில் வதக்கி மிளகையும் உப்பும் சேர்த்துத் துவையலாக அரைத்துத் தொடு கூட்டாக பயன்படுத்தினால் சுவையாக இருக்கும்.
- பொதுவாக வயதான பெரும்பாலானவர்களுக்கு மூட்டுவலி வந்து விடுகிறது. அதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனால் எல்லா வயதினருக்கும் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் உபாதைகள் இயல்பானதொன்றாகிவிட்டன. இதற்கு காரணம் மூட்டுக்களில் தங்கிய யூரிக்கமிலம், புரதம், கொழுப்புத்திரட்சி, சுண்ணாம்பு, பொஸ்பரஸ் படிவங்கள் தான். இவைகளைக் கரைத்து வெளியேற்றும் சக்தி முடக்கத்தான் கீரைக்கு உண்டு.
- இந்தக் கீரையைச் சன்னமாக நறுக்கி வெங்காயம் அதிகமாகச் சேர்த்துப் பொரியல் செய்தும் சாப்பிடலாம்.
- இதை கொத்தமல்லி, மிளகு, சீரகத்துடன் சேர்த்து ரசம் வைத்துக் குடிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு மற்றும் வேறு பருப்புகளுடன் இந்தக் கீரையைச் சேர்த்துக் கூட்டும் செய்யலாம். அதோடு அடை செய்வதற்கும் தோசை மாவை புளிக்க வைப்பதற்கும் இந்தக் கீரையை அரைத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- கைப்பிடியளவு முடக்கொத்தான் கீரையை பொடியாக்கி நறுக்கி அரைத்த புழுங்கல் அரிசிமாவுடன் சேர்த்து அடையாக சுட்டு காலை, மாலை இரண்டு அடை வீதம் சாப்பிட்டு வர உடல் வலி நீங்கும்.
- முடக்கொத்தான் கீரையில் விற்றமின்களும் தாது உப்புக்களும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உள்ளன. முடக்கொத்தான் கீரையைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் மலச்சிக்கல், மூலநோய், கரப்பான், கிரந்தி, பாதவாதம் போன்ற நோய்கள் குணமாகின்றன.
- இந்தக் கீரையை ஆமணக்கெண்ணெயில் வதக்கி உண்டால் மூட்டுவலி, கைகால் வலி, முதுகுவலி ஆகிய அனைத்து வலிகளும் அகலும்.
- முடக்கொத்தான் கீரையுடன் வெல்லம் சேர்த்து நெய்யில் வதக்கி உட்கொண்டால் கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்.
- வாய்வுத் தொல்லையுடையவர்கள் முடக்கொத்தான் கீரையை சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
- முதுகுத் தண்டுவடம், தேய்மானம் இருப்பவர்கள், மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு பெண்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய எலும்புத் தேய்மானம், எல்லா விதமான மூட்டுவாதம், மூட்டு வலிகளைக் குணப்படுத்தும். இந்நோய்கள் வருவதற்கு முன்பே சாப்பிட்டால் வராமல் தடுக்கலாம். 40 வயது தொடங்கியவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.
- இரண்டு கைப்பிடி அளவு சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய முடக்கொத்தான் கீரையை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். (தண்டு, இலை எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்) பூண்டு நான்கு பல், இஞ்சி சின்னத்துண்டு, சிறிய வெங்காயம் ஒன்று, மிளகு அரைத்தேக்கரண்டி, சீரகம் அரைத் தேக்கரண்டி இவைகளை ஒரு தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி எடுக்க வேண்டும். பிறகு இரண்டு குவளை நீர் ஊற்றி நறுக்கிய முடக்கொத்தான் கீரையை இட்டு நன்றாக வேக வைக்கவேண்டும். கீரை நன்றாக வெந்து வர அதன் சாரம் நீரில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறங்கிய பிறகு வடிகட்டி எடுத்தால் முடக்கொத்தான் பானம் தயாராகிவிடும் இதனை அருந்திவர மூட்டுக்களில் தங்கிய எல்லா எதிரிகளும் கரைந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும்.

- முடக்கொத்தான் இலைகளை மூன்று விரல் அளவு எடுத்து வெங்காயம் சிறிது கூடுதலாக நறுக்கிப்போட்டு மிளகாய், சீரகம், உப்பு சேர்த்து எண்ணெயில் பொரித்து சில நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி, முடக்குவாதம் போன்ற நோய்கள் தீரும்.
- முடக்கொத்தான் இலைகளை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து காலையில் சாப்பிட்டுவர காசம், சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் போன்ற நோய்கள் தீரும்.
- இரண்டு கைப்பிடி முடக்கொத்தான் கீரையை எடுத்து அதை இரண்டு மூன்று துண்டாகும் விதமாக நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு மல்லி இரண்டு மேசைக்கரண்டி, 1/2 தேக்கரண்டி மிளகு சேர்த்து அவித்து நீர் கொதிக்கும் போது இலையைப் போட்டு அது அவிந்ததும் அந்த நீரை வடித்து தேயிலை சேர்த்து தேநீராக இனிப்பு சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ பருகலாம். இப்பானம் வாதம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.

Dr.T.Sabesan
Community Medical Officer
Kayts Division

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உணவினை மருந்தாக மாற்றும் எமது சமையல் வாசனைத் திரவியங்கள்

இன்றைய உலகில் மிகப் பயங்கரமாக அச்சுறுத்தி வருகின்ற தொற்று நோயினை வராது தடுப்பதற்கு எமது உடலிற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இந்த வகையில் இந்த வாசனைத் திரவியங்களில் காணப்படும் வேதியற் சத்துக்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுவதுடன் மற்றும் உமிழ்நீர் சுரப்பியை தூண்டுதல், சமிபாட்டு நொதியங்களை தூண்டுதல், இரைப்பையில் அமிலசுரப்பை தூண்டுவதன் மூலம் சமிபாட்டுத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்து உடலில் சமிபாடு அடையாத ஆமத்தை வெளியேற்றுகின்றது.

அத்துடன் நுண்கிருமிகளின் எதிரி (Anti microvial) அழற்சி எதிர்ப்பு (Anti Inflamatory) அன்றி ஒக்சிடன்ற் ஆகவும் தொழிற்பட்டு மற்றும் நீரிழிவு, புற்றுநோய், கொழுப்பினை குறைக்கும் தன்மை (கெட்ட கொழுப்பு LDL) இதனால் இதய நோயிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ளும் தன்மையும் இவ்வாசனைத் திரவியங்களுக்கு உள்ளன.

வாசைன பொருட்கள் ஆனது மரப்பட்டை, விதைகள், வேர்கள் என்பன உலர்த்தி பாவிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாசைன திரவியங்களை பயன்படுத்துவதன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூலம் உணவிற்கு நிறம், மணம், சுவை மட்டும் வழங்காது எமது உடலினை தொற்றும் நோய்கள், தொற்றா நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்து ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ வழி வகுக்கும். இவ்வாசனைப் பொருட்கள் சிலவற்றின் பயன்பாடுகள் சிலவற்றை பார்ப்போம்.

மிளகு (கறுப்பு)

திரிகடுகு எனும் சித்த மருந்தில் முக்கிய கூறாக உள்ளது. முக்கியமாக தொண்டை வறட்சி, சளித்தொல்லை, தடிமன், இருமல் போன்ற சுவாச பிரச்சனைகளுக்கு மிளகினை பொடியாக்கி தேனுடன் உள்ளெடுக்கலாம் அல்லது கசாயமாகவும் உள்ளெடுக்கலாம். இத்துடன் உடலில் உள்ள நஞ்சுப் பொருட்களை அகற்றுகின்ற தன்மை உள்ளது.

இஞ்சி

இது முக்கியமாக அஜீரணம் மற்றும் வயிற்றுப் பொருமல், சளிப்பிரச்சனைகள், பசியின்மை போன்றவற்றிற்கு இதனை பாவிக்கலாம் அத்துடன் உடற்சூட்டை சீராக்க இஞ்சி உதவுகின்றது.

பெருங்காயம்

மூக்கை சுழிக்கும் ஒரு விதமான வாசனை இருப்பினும், உடலில் ஒரு சர்வ ரோக நிவாரணியாக தொழிற்படும். இதனால் நோயெதிர்ப்பு சக்தி, வாய்வுப் பிரச்சனை, சமிபாட்டுப் பிரச்சனை, புளித்த ஏப்பம் என்பன குறைக்கின்றது. மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டத்தை இலகுவாக்குவதுடன் குருதியுறைதலையும் தடுக்கின்றது. நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல், புற்றுநோய், சளிப்பிரச்சனை போன்றன வராது தடுக்கின்றது.

கொத்தமல்லி

இதுவும் உடலின் ஜீரண சக்தியை கூட்டுகின்றது. அத்துடன் வயிற்று கோளாறுகள் அனைத்தையும் தீர்க்கும் தன்மை உள்ளது. உடல் வலி போக்கும் குணங்களை கொண்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சீரகம்

சீர் + அகம் - அதாவது அகத்தை சீர்ப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தும் திறன் இதற்கு உள்ளது. மற்றும் உடலிற்கு குளிர்ச்சி, புற்றுநோயினை எதிர்க்கும் ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளது. எமது உடலிற்கு தேவையான விற்றமின், கனியுப்புக்கள் கூடுதலாக உள்ளன.

புதினா

இது சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடையது. வாய் சுகாதாரம், பற்களின் பராமரிப்பிற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. உடலில் ஜீரண சக்தியை கூட்டி பசியின்மையை போக்குகின்றது. வயிற்று நோ இருக்கும் போது இதனை வெறுமனே வாயில் இட்டு மெல்லுதல் / யூஸ் ஆக உள்ளெடுக்கலாம்.

கறுவா

காரமான சுவையூட்டியாக உள்ளது. பசியைத் தூண்டச் செய்வதுடன் சமிபாட்டை இலகுவாக்கின்றது. இதில் நாம் சிறிதளவு எடுத்து வந்தால் குருதி உறையாமல் தடுக்கும் தன்மை கொண்டது. அத்துடன் இது பற்பசை, தைல வகைகள் மற்றும் அழகு சாதன பொருட்கள் தயாரிக்கப் பயன்படுகின்றன.

ஓமம்

வாதம், கபத்தை சமப்படுத்துவதுடன் பித்தத்தை அதிகரிக்க செய்கின்றது. அத்துடன் உடலின் சமிபாட்டுத்தன்மையை அதிகரிக்க செய்கிறது. இதனை பொடியாக்கி உள்ளெடுத்துக் கொண்டு வந்தால் சிறுநீரகம், சுவாச உறுப்புக்கள் பலப்படைகின்றன.

வெந்தயம்

இது இரைப்பை, குடல்வலி நீக்கியாகவும் உடலிற்கு குளிர்ச்சியினையும் வழங்குகின்றது. முடி வளர்ச்சிக்கு, தோலின் பளபளப்பு தன்மைக்கு வெளிப்பிரயோகமாகவும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு பால் சுரப்பினை அதிகரிக்கவும் உதவுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடற் புண் உள்ள நோயாளர்கள் இதனை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து அதன் தண்ணீரை காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதன் மூலம் சுகம் பெறலாம்.

ஏலக்காய்

இது வாசனைகளிற்கு அரசி என்று கூறுவார்கள். இது வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றையும் சமநிலையில் வைத்திருக்கும், ஜீரணத்தை மேம்படுத்தும், வாயுவினை வெளியேற்றும் மற்றும் இருமல், சளிப்பிரச்சனைகள், வாய் மணம் போக்குதல் என்பனவற்றிற்கு இது உதவுகின்றது.

Dr.(Mrs).Ajila
Ayurvedic Medical Officer
Free Siddha Dispensary
Punguduthevu.
Navaajila@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொரோனா தொற்றை ஒழிப்பதற்கு நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரிக்கும் உணவு பழக்கமும் வாழ்க்கை முறையும்

அறிமுகம்

தற்போது உலகில் அதிகளவான உயிரிழப்புக்களை ஏற்படுத்துவதுடன் உலகை ஸ்தம்பித்த நிலைக்கு இட்டுச் சென்றுள்ள நோயாக கோவிற் 19 உள்ளது. இந்நோய் பெரும்பாலும் சுவாசப்பை சம்பந்தமான கோளாறுகளை ஏற்படுத்தி, தொடர்ந்து தீவிரமாகும்போது சார்ஸ் எனப்படும் தீவிர, கடிய மூச்சியக்கக் கூட்டறிகுறியை அல்லது கடும் சுவாசக் கோளாற்றை உருவாக்கி இறுதியில் மரணத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் உள்ளது.

நவீன மருத்துவத்தில், இது தொற்று நோய்கள் (Communicable Disease) என்ற பதத்துடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது. சித்த மருத்துவத்தில் ஒட்டு நோய், கொள்ளை நோய் என்ற பதம் நோயில்லா நெறி பாடலில் பயன் படுத்தப்பட்டதாக அறிய முடிகிறது.

"அன்று தொட்டுப் பாண்டியனோடு மழைவறங் கூர்ந்து வறுமையெய்தி வெப்பு நோயுங் குருவுந் தொடர்"

நோயில்லா நெறி-1951

மேற்கூறிய நோய்நிலை சித்த மருத்துவ சித்தாந்தப்படி கபசுரம் முதல் அபினியாச சன்னி என்ற நோய்நிலை வரை செல்லக்கூடும் என கருத இடமுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்நோயானது மனிதரில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றிய நிலையில், ருதுசரியை சந்தி என்று சொல்லப் படுகின்ற அநாகத - அயன சந்தியில் அதாவது மார்கழி - ஆனி வரையான பருவகாலங்களில் தம் இயற்கையின் தன்மை இழந்து அதிகமாக மாறுபட்டு நிற்கும் போது இந்நோய் வன்மை அடையும். நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் திறம்பட செயற்படுவதற்கு 90 வீதமான ஊட்டச் சத்து தேவை. சக்தி வாய்ந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மூலம் வைரஸுக்கு எதிராகப் போராட முடியும்.

இந்த எதிர்ப்பு சக்தியை விஞ்ஞான ரீதியாக,

1. முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி
2. இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி
3. மூன்றாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி என மூன்று வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியில் உடலைத் தாக்கும் வைரஸ் கிருமிகளை அழிப்பதில் இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தியாகிய அணுக்கள் ஈடுபடுகின்றன. இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியில் ரீ அணுக்கள், பி அணுக்கள் என்பன ஈடுபடுகின்றன.

உடம்புக்குள் கிருமிகள் உட்புகும்போது , முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி அழிந்து விடும். அதை மீறி செல்லும்போது கிருமிகள் எதிர்பொருளை அல்லது பிறபொருள் எதிரியை உருவாக்கி தடுப்பதற்கு இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி உதவும். இத்தகைய எதிர்ப்பு செயற்பாடுகளின்போது, அணுக்கள் திறக்கப்படும்போது எஸ் புரதத்தின் மூலம் அணுக்கள் பெருக்கமடைந்து உடைந்து மற்றவர்களுக்கு பரவும்போது தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வகையிலேயே கொவிட் 19 என்ற வைரஸும் மனிதரில் தொற்றிப் பரவுகின்றன. இவ்வாறு பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி போதிய அளவில் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்வதற்குப் பொருத்தமான வாழ்வியல் முறைகளைப் பார்ப்போம்.

உணவு பழக்கங்கள்

சத்துள்ள , சுத்தமான மரக்கறிகள், சிறிய மீன்கள் கொண்டு ஆக்கிய உணவை அளவுடன் எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். உணவு உண்ணும் போது ½ வயிறு உணவும் , ¼ வயிறு நீரும் , ¼ வயிறு வெறுமையும் இருக்கும் படியாக உணவு உண்ணுதல் நோய் அண்டாதிருக்க வழி வகுக்கும்.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது அற்றது போற்றி யுண்ணின்"

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்து என்னும் திருக்குறள் அதிகாரத்தில் திருவள்ளுவர் இதை சிறப்பாக கூறியுள்ளார்.

உணவு உண்டு பசி எடுத்த பின் அதாவது உண்ட உணவு நன்கு சமிபாடடைந்து விட்டது என்பதை அறிந்த பின் அடுத்த வேளை உணவு உண்ணுதல் வேண்டும். இதனால் நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.

முக்கிய பாரம்பரிய உணவுகளாக முளைத்த பயறு கஞ்சி, இலைக்கஞ்சி, ஒடியற்கூழ், உழுத்தங்கஞ்சி, மரக்கறி சூப், நீர்ப்பாழையம், அவிசு சாதம் என்பவற்றை உணவாக உண்பதால் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிப்புடன் இவை உடலில் கலங்கள் சிதைவடைதலைத் தடுக்கும் (Anti – oxidant)

சீனி

ஒரு நபர் சீனி அதிகம் சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகின்றது. அதாவது 1ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி (innative immunity) குறைகிறது. சீனி அதிகம் சாப்பிடுவதால் 5மணி நேரம் வரைக்கும் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பிள்ளைகளுக்கு இனிப்பு வகைகள் சீனி சேர்ந்த உணவுகள் அதிகம் பயன்படுத்துவதால் அவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.

சீனிக்கு பதிலாக – நாட்டுச்சக்கரை (strivia leaves) ஸ்ரைவியா இலை சக்கரை நோயாளி பயன்படுத்தலாம். சுத்தமான தேன், தேங்காய் சீனி என்பவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

மரக்கறி, பழங்கள்

தினம்தோறும் காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடும் போது 2ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி (adoptive immunity) ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இவ் எதிர்ப்பு சக்தியானது 30%ஆல் அதிகரிக்கும்.

தயிர், மோர்

மோர், தயிர் போன்ற ஆகாரங்கள் நம்முடைய நுரையீரல் ஆற்றலை அதிகரிக்கின்றன என ஆய்வுகள் மூலம் அறியமுடியும். இதற்காக தேங்காய்ப் பாலை தயிராக்கி பயன்படுத்தும் போது தேங்காய் பாலிலுள்ள சத்துக்கள் கிடைக்கும் அதேவேளை நன்மை தரும் நுண்ணுயிர்களின் பயனும் கிடைக்கிறது. இதனை சிறியவர் முதல் முதியவர் வரை வயது வேறுபாடு இன்றி பயன்படுத்தலாம்.

நன்மை தரும் நுண்ணுயிர்கள்

நன்மை தரக்கூடிய நுண்ணுயிர்கள் உள்ள உணவுகள் எடுக்கும் போது adoptive immunity (2ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி) ஆற்றல் அதிகரிக்கின்றது. தற்போது பல ஆய்வுகள் நுண்ணுயிர்களுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் நெருங்கிய தொடர்புகள் இருப்பதாக தெரிவிக்கின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தானிய வகைகள்

அரிசி, கோதுமை, வரகு போன்றன மாவுசத்து அதிகமுள்ளதுடன் தானியங்களின் மேலுள்ள நார்சத்து என்பன (Adoptive Immunity) 2ம் படை எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும். தானியங்களின் மேலுள்ள தவிடு நன்மை தரும் நுண்ணுயிர்களுக்கு உணவாக விளங்கும். இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

Zn சத்தும் Zn^{2+}(Carrior) காவி

ஒரு கிருமி பல்லாயிரமாக பெருகுவதற்கு முக்கியமான புரதம் RNA – Polymerase. இதன் வேலை செய்யும் திறனை தடுத்தால் பெருகுவதை தடுக்க முடியும். Polymerase ன் செயலை தடுப்பதற்கு Zn சத்து முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. Znic சத்து உள்ள உணவுகள் -

சோற்றுக்கற்றாளை, பூண்டு, பூசணி, சூரியகாந்தி, சோயா பீன்ஸ் Znic carrier ஆக தொழிற்படுவதில் பெரும்பங்கு வகிப்பது quercetin எனும் வேதியற் பொருள். இது வெங்காயத்தில் உண்டு. காய்கறிகளில் நிறமூட்டியாக quercetin காணப்படுகின்றது.

விசேட ஊட்டச்சத்துக்கள்

விற்றமின் C – இவை உள்ள உணவுகள் 1ம் படை எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும். அதேவேளை நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை கூட்டும்.
உதாரணம் - நெல்லி, வெள்ளரி, பட்டாணி, எலுமிச்சை, தோடம்பழம்.

துளசி – இதனை சாப்பிடுவதால் (innative & adoptive, immunity)1ம், 2ம் படை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.

முருங்கை கீரை – CB_4 எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இது எயிட்ஸ் நோயாளிகள் உட்பட எல்லோருக்கும் சிறந்தது.

கருஞ்சரீகம் - 1ம் படை எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும்

மஞ்சள் - இதிலுள்ள வேதியற் பொருளான curcumine எல்லா விதமான எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

வாழ்க்கை முறை

தினமும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சுற்றாடலையும் வீட்டையும் கூட்டி துப்பரவு செய்தல், சேரும் குப்பைகளை உடனடியாக எரித்தல் அல்லது புதைத்தல் மேலும் வீட்டில் சேரும் சமையல் கழிவுகளை கூட்டுப்பசளை தயாரித்து வீட்டுத்தோட்டத்திற்கு பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றின் மூலம் வீட்டையும் வீட்டுச் சுற்றாடலையும் சுத்தமாகப் பராமரிக்க முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30g மஞ்சள் பொடியை இரண்டு கை பிடி வேப்பிலையை உரலிலிட்டு சிதைத்துக் கலந்து, பத்து லீற்றர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு அதிகாலை வீட்டுச் சுற்றாடலில் தெளித்து விடுதலும் வீட்டுச் சுற்றாடலுக்கு நல்லது. பசும்புல் தின்னும் மாட்டின் சாணத்தை 30 கிராம் மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து பத்து லீற்றர் தண்ணீரில் கரைத்து இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு காலையில் வீட்டின் சுற்றாடலில் தெளித்து விடுவதும் நல்ல பலனைத் தரும்.

தூக்கம் / நித்திரை

நித்திரை 8.00மணி நேரம் இருக்கும் போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் அதிகரிக்கும். நித்திரை குறையும் போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். 6.00 மணி நேரம் தூங்குதல் இதனை சீரான தூங்குதல் என்று சொல்லப்படும். இதன் போது இரவு 9.00 மணி – இரவு 1.00 மணி வரை உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள நேரம் வரை தூங்கும் போது எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் கூடும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. (உ.நூ – 12)

சூரியஒளி

நம் உடம்புக்கு சூரியஒளி காண்பிக்கும் போது அவ் ஒளியில் உள்ள புற ஊதாக்கதிர்கள் மூலம் விற்றமின் D உடலிற்கு கிடைக்கும். இதன் போது எதிர்ப்பு சக்தி தேவைக்கு மீறி வேலை செய்வதைத் தடுக்கும். இது ஒரு இலவச மருந்தாகும். மேலும் சூரியஒளி மூலம் 1ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். சூரிய ஒளி காணப்படும் நேரம் காலை 10.00 மணி– பிற்பகல் 2.00மணி வரை உள்ள காலத்தில் 20 - 30 நிமிடம் சூரியஒளி படவேண்டும். இந்த நேரம் இடத்திற்கு இடம் மாறுபடும்.

நீர்

எப்பொழுதும் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் பருகலாம் அல்லது வடிகட்டி மூலம் வடித்துக் குடிக்கலாம். தற்பொழுது வெய்யில் காலம் என்பதால் அடிக்கடி நீர் அளவுடன் குடித்தல் வேண்டும். இதனால் நீர் எரிவு , நீர் சுருக்கு என்பன ஏற்படாது இருப்பதுடன் வாய் உலர்தலையும் தடுக்கும். மேலும் கொதித்து இளஞ்சூடான நீரை பருகுவதும் நல்லது இதனால் தொண்டையினுள் பிற நோய்க்கிருமிகள் வளர்வதை கட்டுப்படுத்தும்.

உடலிற்கு தேவையான அளவு நீர் குடித்தால் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும். சராசரி 23kg நிறையுடைய ஒருவர் - 1ℓ நீர் ஒரு நாளுக்கு எடுக்க வேண்டும். சிறுநீரகம், ஈரல் மற்றும் இருதயநோயாளி மருத்துவரின் பரிந்துரைக்கு அமைய நீர் எடுத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடற்பயிற்சி

தினம்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் அதிகரிக்கும். மேலும் எதிர்ப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை கூட்டி எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலை அதிகரிக்கும். வயதாக ஆக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். (உ.நூ – 14)

வளி / காற்று

தினமும் சுத்தமான நல்ல காற்றை சுவாசிக்க வேண்டும். மாசுபடிந்த காற்றை சுவாசிக்கும் போது வைரசுக்கான எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைகின்றது. 1ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி குறைகின்றது.

750g உணவு, 1.4–2.3kg நிறை நீர், 16kg காற்று என்பன சராசரி மனிதனுக்கு தேவை. (log down period) உயர்ந்த மாடிகளிலுள்ள வெளியில் நேரத்தை செலவழித்தல். மரங்கள் செறிவான இடங்களில் வீடுகளை அமைத்தல் இதனால் மாசு அற்ற (Negatively charges oxygen molecular) காற்றை சுவாசிக்க முடியும். (உ.நூ – 15)

மன அழுத்தம் - Stress

நல்ல உறவுகள், மனமகிழ்ச்சி உள்ள சுபாவம், நல்ல நண்பர்கள் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலை கூட்டும். நம்முடைய சூழல் நிமித்தம் மனஅழுத்தம் ஏற்படுமாயின் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் இறைவன் நம்பிக்கை மூலம் இறைவனின் உதவியால் நல்ல மனநிலையுடன் வாழ முடியும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை

மது - அருந்துவதால் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். இதன் போது 2ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்.

சிகரட் - குடிக்கின்றவர்களுக்கு 1ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் குறையும். (Innative immunity)

கோப்பி - குடிப்பதால் 1ம், 2ம் படை எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். இதற்கு பதிலாக சுக்கு கோப்பி பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

ஆய்வுகளின் படி உணவு பழக்கங்கள், வாழ்க்கைமுறை என்பவற்றை பின்பற்றி நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலுள்ள சுகவாழ்வு வாழ்வோம்.

"நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம்"

வைத்திய கலாநிதி சரஸ்வதி
பிரபாகரன்
மருத்துவப் பொறுப்பதிகாரி ஆயுள்வேத
மத்திய மருந்தகம்
வவுனியா – நகரம் வவுனியா
psaraswa1976@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Introduction of Acupuncture

From the ancient history Acupuncture had originated in China, and spread around Asia. Acupuncture originates from the Latin word for Needle (acus) and Prick (Pungere). Acupuncture is a completed medical theory enriched with all the fundamentals. The treatments are based on diagnosis and basic theories. In Acupuncture, 5 elemental theory is used as Wood, Fire, Earth, Metal and Water.

It is a puncturing method. The insertion depth is concerned in the measurement called "cun". There are 3 angles of puncturing as oblique, horizontal and perpendicular. Sterile disposable needles are mostly used. More than four hundred acupuncture points have been described, with the majority located on one of the main meridians. There are 12 Primary meridians, which are described as pathways of energy conduction in the human body. The special points of each meridian are numbered according to the name of that meridian. 12 meridians of acupuncture are, liver meridian, Heart meridian, Pericardium meridian, Spleen meridian, Lung meridian, Kidney meridian, Gall bladder meridian, Small intestine meridian, Triple energizer meridian, Stomach meridian, Large intestine meridian and Bladder meridian. There are 2 other main energy pathways as Governer vessel and Conception vessel. If a corresponding internal organ is attacked by a pathogenic factor, the related meridian will be treated in Acupuncture. Traditional Chinese medicine explains acupuncture as a technique for balancing the flow of energy or life force — known as chi or qi (chee) — believed to flow through pathways

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(meridians) in your body. By inserting needles into specific points along these meridians, acupuncture practitioners believe that your energy flow will re-balance.

Acupuncture points can be categorized in various ways. One approach separates points according to their relationship with known neural and tendomuscular structures. For example, type I acupoints correspond to motor points located where a nerve enters muscle. Maximal muscle contraction with minimal electrical stimulation is achieved at these points. Type II points are located on superficial nerves in the sagittal plane at dorsal and ventral midlines. Type III points are located in areas with a high density of superficial nerves and type IV points are found where tendons join muscles.

Separate points in each of these meridians are applied for achieving tonifying actions and reducing actions. In the treatment of Meridian deficiency or in the excess of a meridian, the appropriate acupuncture points can be selected according to this theory. When considering the treatments there are rules for selecting the points. Mostly used a combination of local and distal points. An acupuncture point occupies a very small circumscribed area of skin, generally not more than 1 square millimeter in area. Accurate anatomical localization is therefore important to obtain the best results. All Acupuncture points have an effect on the neighboring areas, generally around an area of 2 or 3 centimeters around the points in the limbs and about half of this distance in the head, neck and trunk. So, it is very important to select the specific Acupuncture point in treating a disease.

Prognosis on Acupuncture therapy may dependent on Age, Duration of disease, Duration of treatment and Nature of disease. Acupuncture points are believed to stimulate the central nervous system. This, in turn, releases chemicals into the muscles, spinal cord, and brain. These biochemical changes may stimulate the body's natural healing abilities and promote physical and emotional well-being. Acupuncture is contraindicated in the occasions as influence of alcohol, immediately after a heavy meal, very hungry or thirsty,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

heavy physical workout, after a hot bath, very old age etc. Complications of Acupuncture are pain, fainting, bent needle, broken needle, local reaction, injury to internal viscera, Hypotension etc.

Auricular Acupuncture Therapy, Head Needle Therapy (Scalp Acupuncture), Moxibustion and Electric Acupuncture are some special methods in Acupuncture. Auricular Acupuncture therapy treats and prevents diseases by stimulating certain points on the auricle with needles. Auricular points are specific stimulating points on the auricle. In electric Acupuncture, the outlet of the electric acupuncture apparatus is attached to the handle of the filiform needle and the current will get through to the body. The electric Acupuncture stimulation group shows the better analgesic effect than the normal Acupuncture methods. Moxibustion treats and prevents diseases by applying heat to points or certain location of the human body. For centuries, moxibustion and acupuncture have been combined in clinical practice.

Among the Acupuncture points of the body, there are some special points. They have many numbers of related indications. Dangerous Points for acupuncture are some points in face, Neck, Chest, Abdomen and Genital area.

The effectiveness of Acupuncture has been proved for centuries around the world. There are very effective methods for diseases in Locomotor system in Acupuncture. Most of the treatments should done once daily or every day after day for nearly 15 - 20 minutes. An initial acupuncture session usually lasts 20 minutes to 1 hour. They must repeat continuously for nearly 10 – 20 times for a better result. In locomotor system diseases, pain is the problem which usually bothers the patient most. Mild cases may heal within a short period of time. Acupuncture is very effective in treating Rheumatoid arthritis, Osteoarthritis, Sciatica, Backpain, Oedema, Stiffness etc. Acupuncture is a good evidence for the excellence of ancient medical knowledge.

T.M.D.M.Thennakoon
Ayurvedic Medical Officer,
Siddha Base Hospital,
Vavuniya.
dhananjanithennakoon@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Identification of Dushta Vrana (infected wounds) according to ayurveda

Human being is the superior most creature of God, having a sufficient intellectual mind to discover new things and concurrently overcome the existing problems. So, from very ancient time different methods of wound care have been described. Wound is a separation or break in continuity of skin, mucous membrane or tissue caused by physical, chemical or biological damage. Wound infections continue to represent a major medical problem, both in terms of how they affect the outcome of surgical procedures and for their impact on the length of hospital stay and medical costs. In Ayurveda, an infected wound may be co-related with dushta vrana. Acharya Sushruta has explained that "vrana" (wound) is so called as it covers the site and the scar and even after healing, does not disappear till the person lives. Proper wound care is necessary to prevent infection and to promote healing of the wound.

Wound healing is the body response to injury in an attempt to restore normal structure and function. The wound healing process can be divided into three phases. Inflammatory (reactive) phase. Proliferative (reparative phase), Maturation (remodeling) phase. Wound healing is a dynamic process and all the three phases may occur simultaneously. It may be divided as Acute and Chronic according to length of time which taken to heel the wound.

"Vrana Gatravichurne, Vranayateti Vranah" (Su.S. Chi.1/6)

"Gatra" means body (body tissue or part of body). "Vichurnane" means destruction, break, rupture and discontinuity (of the body or tissue). "The destruction/break/rupture/discontinuity of body/tissue/part of body, is called

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"vrana." Sushruta acharya has explained that "the scars of a wound never disappear even after complete healing and its imprint persists lifelong and it is called vrana by the wise.

Vagbhata gave a beautiful definition of vrana. "Vrana makes the person pray (to God) till his life exists" or "that which exposes the interior of the body." It is of two types. Nija (Organic) - is born from the doshas and agantu (Traumatic) - caused by sharp weapons, implements, stone, baton, nails, teeth, horns, poisons,aruskara, etc. Even this (agantu vrana) when gets vitiated by vata and other dosha becomes a nija vrana. Again, he described types of vrana are of two kinds: duhsta (vitiated) and suddha (non-vitiated). Dushta means getting vitiated by the doshas which are infected and become a Chronic Wound. These chronic wounds may also be considered infectious.

Chronic wounds are those which do not respond to treatment and/or demands of treatment are beyond the patient's health, tolerance or stamina or alternatively any wound lasting for more than six weeks. A biofilm is an aggregate of multiple microorganisms (polymicrobial), adherent to each other on a surface and embedded within a self-produced carbohydrate and protein matrix of extracellular polymeric substance or lexopolysaccharide. Biofilms account for more than 80% of all microbial infections of the human body. In context of human infection, biofilms are an integral part of chronic wounds, but are uncommon in acute wounds. They have been identified as one of the main variables responsible for resistant infection or recurrence of a seemingly cured infection. The site of attachment and formation of the biofilm includes wound surface, dressings, sutures, etc.

The protective nature of the biofilm structure makes the bacteria embedded within them remarkably difficult to treat with antimicrobials. The effect of bacteria in a wound is often described as a continuum, which extends from contamination (the presence of bacteria without problems), to colonization (the presence of multiplying bacteria), to infection with tissue invasion. Infection may be localized to the wound, spread into nearby tissues, or cause systemic illness such as systemic inflammatory response syndrome or multiple organ dysfunction.

The classical signs of local infection are pain, heat, swelling, redness and loss of function, and may be accompanied by purulent discharge, pyrexia and

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

malodor. However in chronic wounds, the patient often has comorbidities that suppress the signs of inflammation.

The word dushta literally means a putrified ulcer, the wound that has got vitiated.The muscular tissues are afflicted with sensitization (praharsha) and scatteredness/ disintegration of the blood (rudhiramvikira) basically cause severe kind of dushta vrana.

According to Acharya Charaka, vrana which produces foul smell, has lost its normal color, produces excessive discharge with excessive pain is dushta vrana.Apart from this, Charaka classified dushta vrana on the basis of clinical features into twelve categories. According to Acharya Madhava, dushta vrana is chronic in nature, elevated from the surface, discharges pus and impure blood with foul smell and has opposite characters of suddha vrana.

Improper dressing,Infected ward or dressing material, Intake of contraindicated diet such as new paddy, pea, green leafy vegetables, yoghurt, milk, butter milk,etc. , Intake of alcohol,Flies,Contact of vrana with draughts, hot sun, dust, smoke, dew,etc.,Improper nutrition, Contact with 'harmful organisms' due to unhygienic conditions are the major causes of Dushta Vrana.

Sushruta classified dushta vrana on the basis of involvement of doshas. He mentioned that on the basis of severity of doshas, dushta vrana is divided into six types vataja, pittaja, kaphaja, raktaja, sannipataja, and agantuja.

Clinical Features of Dushta Vrana has described by acharya Sussrutha in detail. According to him, excessively narrow or wide mouth, too hard or too soft vrana, elevation of floor or depressed floor, too cold or too hot, having one of the colors of black, red, yellow white , frightful, full of fetid pus, muscles, vessels, ligaments, etc., discharging fetid pus, moving in oblique track, having deep base, with ugly sight and foul smell, severely painful; associates with heat, suppuration, redness, itching, swelling and boils, excessively discharging vitiated blood and long lasting. These are features of a vitiated ulcer.

Factors Responsible for Healing of Wounds according to Ayurveda,Sushruta described wounds are easily curable in patients who are youthful, strong, full

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

of vitality and with tolerant psyche or in a single person who has all these four qualities, the wounds are curable in the easiest way. There, in youthful persons due to fresh (developing) tissues, wounds heal up rapidly; in strong persons, because of firm and profuse musculature, applied sharp instruments do not touch vessels, ligaments etc.Those having tolerant psyche no pain is felt even by harsh operations. Hence in such persons, wounds are easily curable.

Wounds of those suffering from leprosy, poison, consumption and diabetes are cured with difficulty and also of those who have wounds over wounds. Although much progress has been made in management of wounds in the past few years, management of vrana has been remaining significant health-related issue ever since the period of Sushruta. He described even about wounded person that should live in a house architecturally commendable, clean, and free from the sun and wind.

Again, Sushruta described about precautions which should be taken. One should avoid disturbing agents like excessive exposure to wind, the sun, dust, smoke, dew, excessive eating, undesirable food, sound and sight; envy, wrath, fear, grief, anxiety, awaking in night, irregular eating and sleeping, fasting, speaking, exercise, standing, walking, cold wind, incompatible food, eating when previous meal is not digested, indigestion, flies, etc.

There are a number of procedures performed for various steps of healing of vrana. Among these, shuddha vrana has treated by ropana remedies, whereas dushta vrana is managed on the basis of involvement of vitiated doshas, site of vrana, excessive putrification, and inflammatory changes. Sushruta described sixty different types of management of vrana in general. Of them, decoction, wick, paste, ghee, oil, semisolid extract and dusting powder are both for cleansing and healing procedures described by Sushruta.

In this way, vrana is an important issue of shalya tantra due to its involvement in many surgical conditions. Ayurveda gives message how to check disease causative factors and what should be done when a person becomes diseased too. Sushruta, the father of Indian surgery, has scientifically classified in a systemic manner a wealth of clinical material and the principles of management which are valid even today. Description of vrana is one of the very important area covered by Acharya Susrutha, for which only he has dedicated eight chapters in his Samhita Grantha. A broad classification of

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

vrana, shuddha vrana, nadi vrana, sadhya vrana, dagdha vrana, etc., and their management

in the form of sixty upakramas which are from apatarpana to rakshavidhana are given in the text. There are many factors which are responsible for resulting in delayed wound healing like diabetes, anemia and the infection. So, infection in wound delays the healing of wound stages and produces a chronic wound. Infected wound may be correlated to dushta vrana.

In ancient Ayurveda provided a lot of knowledge related to dushta vrana and also described detailed knowledge about management of dushta vrana. They described preventive measures for wounds and described dose and don'ts for a wounded patient too. So, there is huge description in Ayurveda to describe dushta vrana.

Dr.H.A.S.S.Upathissa.
AMO, Siddha Base Hospital, Vavuniya,
Shanisanda89@gmail.com., 0715963050

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தை வளர்ப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வேக உணவுகளும் அவற்றிற்கான விழிப்புணர்வும்

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு கலையாகும். முன்னைய காலத்தில் தாய்மார்கள் எத்தனை குழந்தைகள் என்றாலும் கவனமாக வளர்த்து விடுவார்கள். ஆனால் தற்போது ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதே பெற்றோருக்கு பெரிய சவாலாக உள்ளது. இதற்கு பெற்றோரின் பொறுமையின்மையும் வேலைப்பழு மற்றும் கூட்டுக்குடும்ப முறையை பின்பற்றாமை போன்றவை காரணமாக உள்ளது. வயதுக்கு மூத்தவர்கள் குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் குழந்தைகளுக்கான உணவுகளை தயாரிப்பதில் கை தேர்ந்தவர்களாக உள்ளார்கள். விஞ்ஞானம் தொடர்பான விளக்கங்களை அவர்களிடம் பெற முடியாமல் இருப்பினும் அவர்களின் அனுபவம் அதிகம். அனுபவத்தின் மூலமாகவே குழந்தைகள் தொடர்பான பல்வேறு சவால்களை வெற்றி கண்டவர்களாக உள்ளனர். ஆனால் தற்காலத்தில் பல குடும்பங்கள் கூட்டுக்குடும்ப முறையிலிருந்து விலகி தனிகுடும்ப முறையில் வாழ்வதனாலும் மூத்தவர்களின் ஆலோசனைகளையும் அனுபவங்களையும் பெற முடியாமல் ஆரம்ப கட்ட குழந்தை வளர்ப்பில் பல தவறுகளை விட்டு விட்டு பின்னர் வருந்துகின்றனர்.

சித்த மருத்துவமானது உணவே மருந்து என்ற கோட்பாட்டினடிப்படையில் அமைந்ததாகும். அதாவது உணவு முறை சரியாக அமைந்தாலே நோய்கள் எம்மை அண்டாது என்பதே இதன் பொருள். எமது முன்னோர்கள் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே போசனை கொண்ட ஆரோக்கியமான பாரம்பரிய உணவுகளை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உட்கொண்டு வந்தனர். தவிட்டரிசி சோறு, குரக்கன், தினை, சாமை ஏனைய தானிய வகைகள், இயற்கையான பழ வகைகள், இலை வகைகள் என்பனவற்றை அதிகமாக உணவாக உள்ளெடுத்தார்கள். இலைக்கஞ்சி, கேழ்வரகுகஞ்சி, குரக்கன் பிட்டு, ஒடியல்கூழ் போன்ற போசாக்கான உணவுகளை உட்கொண்டு வந்தனர். ஆனால் தற்காலத்தில் நேரமின்மை, அவசரமான உலகம், பொறுமையின்மை போன்ற காரணங்களால் இவ்வாறான ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கங்களை கைவிட்டு வேக உணவுபழக்கங்களுக்கு (Fast food or Junk food) அடிமையாகியுள்ளனர். சிறுவர்களுக்கும் சிறிய வயதிலேயே இவ்வாறான வேக உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துகின்றனர். வேக உணவுகள் எனப்படுபவை யாதெனில் சுவையூட்டுகின்ற சேர்மானங்களும் இரசாயன பொருட்களும் கொண்ட ஊட்டச்சத்தில்லாத உணவுகளே வேக உணவுகள் ஆகும். தெளிவாக சொல்லப்போனால் தற்காலத்தில் 6 மாதம் வரை கட்டாயம் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும் என கூறப்படுகின்ற போதிலும் சில தாய்மார்கள் 6 மாதங்களுக்குள்ளேயே துணை உணவினை ஆரம்பிக்கின்றனர். இவ்விடயத்தில் பல காரணிகள் பங்கு வகிக்கின்றது. சில தாய்மார்கள் வேலைக்கு செல்வதால் துணையுணவை அவசரமாக அறிமுகப்படுத்திவிட்டு 6 மாத கால தாய்பாலூட்டலை தவிர்க்கின்றனர். மேலும் சில பெண்கள் தாய்பாலூட்டலினால் அழகு குறைந்து விடும் என்று தாய்பாலூட்டலை நிறுத்தி போத்தல் பாலினை (Formula milk) அறிமுகப்படுத்துகின்றனர்.

துணையுணவை ஆரம்பிக்கும் போதும் சில விடயங்களை தவறாகவே செய்கின்றனர். ஆறு அல்லது ஏழு மாதங்களின் பின்னர் துணையுணவை ஆரம்பிக்கும் போது நன்றாக மசித்த சோற்றுடன் அவித்த உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றை தான் அறிமுகப்படுத்தினார்கள். ஒவ்வொரு வகையான புதிய உணவையும் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தும் போதும் சரியான நாள் இடைவெளியைப் பின்பற்ற வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு புதிய உணவைத்தான் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் தற்காலத்தில் தாய்மார்கள் விளம்பரங்களுக்கு அடிமையாகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு துணையுணவாக சில பிஸ்கட் வகைகள் , பொதியிடப்பட்ட உடனடி களி வகைகள் போன்ற செயற்கையான கடைகளில் விற்பனை செய்யப்படுகின்ற உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துகின்றனர். இதன் விளைவுகளை தாய்மார் அறிந்துள்ளார்களா? அல்லது தெரிந்தும் தெரியாதது போல் நடந்து கொள்கின்றார்களா? அல்லது அறியாமையின் விளைவா இது?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தாய்ப்பால் மட்டுமே குடித்து வந்த குழந்தைகளின் நாக்கிலுள்ள சுவையரும்புகளுக்கு செயற்கையான உணவின் சுவையை அறிமுகப்படுத்தும் போது குழந்தை அந்த செயற்கை உணவிற்கு பழக்கப்படுகின்றது. குழந்தையின் சுவையரும்புகள் இயற்கையான சுவையை உணருவதிலும் பார்க்க செயற்கையான இரசாயனம் ஊட்டப்பட்ட, சுவையூட்டிகள் நிரப்பப்பட்ட உணவுகளுக்கு அடிமையாகின்றது. இவ்வாறான தாய்மார்கள் தான் குழந்தையின் ஒரு வயதின் பின்னர் குழந்தை சோறு சாப்பிடவில்லை, மரக்கறி சாப்பிடவில்லை, குழந்தைக்கு உடல் நிறைக் குறைவு ஏற்பட்டுள்ளது போன்ற முறைபாடுகளுடன் வைத்தியரை அணுகுகின்றனர்.

ஆரம்பத்திலேயே செயற்கையான உணவை குழந்தைகளுக்கு பழக்கினால் அவர்கள் இயற்கையான உணவை விரும்பி உண்ண மாட்டார்கள். அது போல குழந்தை ஓரளவு வளர்ந்து 1 அல்லது 1½ வயது அடைந்தவுடன் பதனிடப்பட்ட பால் வகைகள், சொக்கலேட் வகைகள், பொதிசெய்யப்பட்ட சிப்ஸ் வகைகள் போன்ற சுவையூட்டிகள் கலக்கப்பட்ட செயற்கையான இரசாயன உணவுகளுக்கு அடிமைப்படுகின்றனர். இவ்வாறான இரசாயன உணவுகளை தொடர்ச்சியாக உட்கொள்வதால் குழந்தைகளுக்கு குறைபோசாக்கு நிலைதான் ஏற்படும். அத்துடன் ஐஸ்கிறீம், மென்பானங்கள், பொதியிடப்பட்ட உணவுகள், போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் போன்றனவும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன. சிறுவர்கள் பாடசாலை செல்லும் பருவத்தில் பாண், பணிஸ், பற்றிஸ், ரோல், போன்ற பதனிடப்பட்ட உணவுகளையே பழக்கப்படுத்துகின்றனர். சிறுவர்களை நேரத்துடன் பாடசாலைக்கு அனுப்பி தாமும் வேலைக்கு செல்ல வேண்டும் என்ற அவசரத்தில் பெற்றோர்கள் பொதியிடப்பட்ட உடனடி நூடில்ஸ் வகைகள் போன்ற பக்கற் உணவுகளை சிறுவர்களுக்கு கொடுக்கின்றனர்.

இவ்வாறு பிறந்து சில மாதங்களில் இருந்து பள்ளி செல்லும் பருவம் வரை இரசாயன உணவுகளை உட்கொண்டு வரும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் எந்தளவு பாதிக்கப்படும் என்பதை பெற்றோர்கள் யாரும் சிந்திப்பதில்லை. பிள்ளைகள் வளர்ந்து வரும் பருவத்தில் மேலும் இவ்வாறான உணவுகளுக்கு அடிமையாகும் தன்மை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. தற்காலத்தில் நன்கு விளம்பரப்படுத்தப்படும் Pizza, பதனிட்டு பொரிக்கப்பட்ட இறைச்சி வகைகள் , பதனிட்டு பொரிக்கப்பட்ட இறைச்சி வகைகளுடன் கூடிய பணிஸ் வகைகள் (Burger) மேலும் மென்பான வகைகள் போன்றவற்றிற்கு குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அடிமையே. தற்காலத்தில் பரவிவரும் பகட்டு கௌரவம் பொருந்திய களியாட்ட நிகழ்வுகளில் மேற்படி நிலையங்களில் காலத்தையும், பணத்தையும் மட்டுமன்றி தமது ஆரோக்கியத்தையும் வீணாக செலவழித்து வருகின்றனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவ்வாறான போசணையற்ற அதிக இரசாயன சேர்மானங்களை கொண்ட உணவுகளை தொடர்ச்சியாக சிறுவர்கள் உட்கொண்டு வருவதால் உடலுக்கு தேவையான அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகின்றார்கள். அதிகளவான உடற்பருமன், வளர்ச்சிக் குறைபாடு, நீரிழிவு (Juvanile Diabetes) , எலும்புருக்கி நோய், புற்றுநோய், மூளைத்தாக்கம், இரத்தசோகை, தலைவலி, சருமநோய்கள், சிறுநீரகநோய், இருதயநோய், சுவாசநோய் , போன்ற நோய்களும் ஏற்படுகின்றது.

நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு பதனிடப்பட்ட பொதி செய்யப்பட்ட இவ்வாறான வேகஉணவுகளின் மேலுறைகளில் சர்வதேச இலக்கமிடல் (E/INS) என்ற குறியீடு இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? எல்லா (E/INS) இலக்கங்களும் தீங்கானவை அல்ல. ஆனாலும் தீங்கானவை பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொண்டு தவிர்த்தல் வேண்டும். உறையில் உள்ளதை வாசித்து (E/INS) இலக்கங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியத்துக்கு தீங்கான தாக்கம் விளைவிக்கும் பதப்படுத்திய உணவு பொருட்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை தவிர்த்திடுங்கள்.

(E/INS) இலக்கங்களும் அவற்றின் செயற்பாடுகளும்

(E/INS) இலக்கங்கள்	செயற்பாடுகள்
E 100-199	(Colours) நிறங்கள்
E 200-299	(Preservatives) பாதுகாப்பிகள்
E 300-399	(Antioxidants, Acidity regulators) ஆக்சியனேற்ற எதிர்ப்பி , அமில நிலை சீராக்கி
E 400-499	(Thickeners, Stabilizer, emulsifiers) தடிப்பாக்கி, திடப்படுத்தி, குழம்பாக்கி
E 500-599	(Acidity regulators, Anti-caking agents) அமில நிலை சீராக்கி, கட்டியாதல் எதிர்ப்பி
E 600-699	(Flavour enhancers) சுவை கூட்டி
E700-799	(Antibiotics) கிருமி கொல்லி / எதிரி
E 900-999	(Glazing agents, sweeteners) மெருகூட்டி ,இனிப்பாக்கி
E 1000-1599	(Additional chemicals) மேலதிக இரசாயனங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(E/INS) இலக்கங்களினால் ஏற்பட கூடிய நோய் நிலைகள்

(E/INS) இலக்கங்கள்	நோய்நிலைகள்
E 102 (மஞ்சல் / ஆரஞ்சு)	குழந்தைகளில் கவனகுறைவான மிகை இயக்கம்.
E 104 (மஞ்சல்)	குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கும். குழந்தைகளில் கவனகுறைவான மிகை இயக்கம்.
E110 (சூரிய அஸ்தமன மஞ்சல்)	ஒவ்வாமை ஆஸ்துமா குழந்தைகளில் கவனகுறைவான மிகை இயக்கம்.
E122 (சிவப்பு)	குழந்தைகளில் கவனகுறைவான மிகை இயக்கம்.
E129 (சிவப்பு/ ஆரெஞ்சு)	ஒவ்வாமை சரும நோய்கள் குழந்தைகளில் கவனகுறைவான மிகை இயக்கம்.
E133, E151 (ப்ரிலியனட் நீலம்)	ஒவ்வாமை
E211 (பதப்டுத்தி)	ஒவ்வாமை ஆஸ்துமா குழந்தைகளில் கவனகுறைவான மிகை இயக்கம்.
E 213 (உணவு மற்றும் பாண்டங்களை நீண்ட காலம் பதப்படுத்தி வைத்திருக்க)	ஒவ்வாமை
E621, 622, 623 (MSG-Monosodium Glutamate)	தலைவலி , தாகம் , மூளையில் தாக்கம் ,புற்று நோய் ,தலைச்சுற்று, குமட்டல், தசை நோவு, வலி, படபடப்பு, அதிகமாக வியர்த்தல்
E951(செயற்கையான இனிப்பூட்டி)	PKU (Phenylketonuria நிலையுடன் தொடர்புடையது) அறிவு இயலாமை மன நலப்பிரச்சனைகள் தலை முடி குறைவாக வளருதல்

மேற்படி சேர்மானங்களை கொண்ட உணவுகளை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து அவர்களை நோய்வாய்பட வைப்பதிலும் பார்க்க இயற்கையான உணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டும். இலைக்கஞ்சி, அடை, உட்களி, சத்துமா, எள்ளுப்பாகு, ஒடியல்பிட்டு, கீரைப்பிட்டு, அம்பிரலங்காய் சம்பல், மணித்தக்காளி வறை, மரக்கறி வற்றல்கள் (கொவ்வை வற்றல், பாவற்காய் வற்றல்) , வடகம் (வேப்பம்பூ , வாழைப்பூ) , கற்றாளை குடிபானம், அறுகம்புல் குடிபானம் போன்ற இயற்கையான போசாக்கு மிகுந்த உணவுகளை குழந்தைகளுக்கு மேற்படி நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றி ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை உருவாக்கலாம்.

Dr. வனிதா விஜிதரன்
சமூக மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
கிராமிய சித்த மருத்துவமனை,
பண்டத்தரிப்பு
vanitha@yahoo.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொவிட் ~19 உம் அதற்குப் பின்னரான ஆரோக்கியமும்.

பொதுவாக நோய்களின் போதும், நோய்கள் வந்து மாறிய பின்னும் ஆரோக்கியத்துக்கான பராமரிப்பானது, சித்த மருத்துவத்திலும் சரி தமிழர் பாரம்பரியத்தி லும் சரி மிகவும் ஆழமாக கரிசனை காட்டப்பட்டுள்ளது.

முக்கியமாக உணவு முறைகள், வாழ்வியல் நடைமுறைகளில் மாற்றம், சிறப்பு சமய வழிபாட்டு முறைகள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், குடும்ப மருத்துவர்களது சமூகரீதியிலான அன்பான உள ஆதரவுகள், சித்தமருத்துவர்களது பத்திய அபத்திய நடைமுறைகள், நடைமருந்துகள் என நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டில் சமூகத்தின் பல மட்டங்களில் இருந்தும் பலவிதமான கரிசனைகள் காணப்படுகின்றன.

தற்போதைய நிலையில் கொரனா தொற்று நோய்நிலையின் பின்னரான உள, உடல் உபத்திரவங்கள் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. இவற்றுள் மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளும் (Somatic complaints) அடங்குகின்றன. அதாவது உள ரீதியாக ஒருவருக்கு உடல்ரீதியிலான உபத்திரவங்களை உணர்தல். இங்கு உண்மையாக உடலியல் நோய் நிலைகள் இராது.

பொதுவாக கொவிட்-19 நோய்நிலைக்கு பின்னரான குறிகுணங்கள்.

1. மூச்சுக் கஸ்டம் அல்லது மூச்சு வாங்கல்
2. களைப்பு அல்லது இழைப்பு
2. உடலோ மூளையோ விரைவாக செயற்படும்போது மேற்படி குறிகுணங்கள் தீவிரமடைதல். ஒருமுகப்படுத்தி சிந்திக்க முடியாதிருத்தல்
3. இருமல்
4. தலையிடி, நாரி நோ உழைவு, நெஞ்சு, வயிற்று நோ
5. நெஞ்சு படபடப்பு
6. மூட்டுக்கள், தசைகளில் நோவுதல் அல்லது குத்தி குத்தி வலித்தல்
7. வயிற்றுப்போக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8. நித்திரைக்குழப்பம்
9. காய்ச்சல்
10. நிற்கும்போது தலை சுற்றல்
11. சர்ம தடிப்புக்கள்
12. மனநிலை மாற்றங்கள்
13. மணம் சுவைகளில் மாற்றம்
14. பெண்களில் மாத சுகயீனத்தில் மாறுதல்கள்

மேற்படி குறிகுணங்கள் அல்லது உபத்திரவங்கள் குறுகிய காலத்துக்கோ நீண்ட காலத்துக்கோ காணப்படலாம்.

ஆரோக்கிய மேம்பாட்டுக்கான வழிமுறைகள்.

1. அறிவுசார் சிகிச்சை (Cognitive therapy)

அறிவுசார் சிகிச்சை என்பது நிகழ்கால பிரச்சினைகளை அறிவியல் ரீதியாக தற்கால நடைமுறைகளுக்கு ஏற்ப பார்ப்பதாகும். கடந்தகால அனுபவங்களைவிட தற்போதுள்ள நோய்நிலை, அதுபரவும் விதம், அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், பாதிப்புக்களில் தனியே உடல் ரீதியிலான பாதிப்புக்கள், இறப்புக்கள் என்பதைவிட உள, சமூக, பொருளாதார நிலைகளை அடிப்படையாக கொண்ட பாதிப்புக்கள் என்பவற்றை ஆராய்ந்து அதற்கேற்றவாறு பெருந்தொற்று நிலைகளை அணுகுதல் வேண்டும்.

பெருந்தொற்று தொடர்பான துறைசார் விளக்கங்களை சமூகத்தில் உள்ள அனைவரும் விளங்கக்கூடியவாறு விழிப்புணர்வுகளை ஊடகங்கள் ஊடாகவோ வேறு தொடர்பாடல் மூலமாகவோ வழங்கப்படுதல் வேண்டும். இல்லையென்றால் மூடநம்பிக்கைகளும், அவநம்பிக்கைகளும், சந்தேகங்களும் நோய்களின் தாக்கங்களை தனிமனித, சமூகரீதியாக அதிகரித்துவிடுகின்றன.

2. உள ரீதியிலான ஆதரவு.

நோய்நிலையின் போதும், அது மாறிய பின்பும் உள்ள உபத்திரவங்களாலும், நோய் தொடர்பான செய்திகளாலும், தரவுகளாலும் பெரும்பாலானோர் அதிக பீதிக்குள்ளான நிலையில் உள்ளனர். இதனால் பல்வேறு உளவியல் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர்.

தனிமை, ஆதரவற்ற தன்மை, இவ்வளவுதானா உறவுகள் என்ற விரக்தி, தனிமையில் ஏதேனும் நடந்துவிடுமோ என்ற பயம், தன்னால் வீட்டில் உள்ள ஏனையவர்களுக்கு நோய் வந்துவிடுமோ என்ற அச்சம், இறந்துவிட்டால் தனக்கான இறுதிக் கிரியைகள் இல்லாமல் போய்விடுமோ என்ற அச்சம், தன்னால் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக வாழமுடியுமா என்ற சந்தேகம் போன்றன மனதளவில் பாரிய நெருக்கடிகளையும், ஆதரவற்ற தன்மையையும் உருவாக்கும்.

இவற்றினை இல்லாது செய்ய இயன்றவரை நோய் வந்தவர்களுடன் தொலைபேசிகள் ஊடாக அல்லது முறையான சுகாதார பாதுகாப்புக்களுடன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொடர்பில் இருத்தல் வேண்டும். யாரேனும் இறப்பின் பெற்றோர், கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் என்போர் உடனிருத்தல் வேண்டும். இதன்போது அச்சுறுத்தல் குறைந்த நபர், தகுந்த சுகாதார பாதுகாப்புக்களுடன் உடனிருத்தல் நன்று.

3. உணவு முறையில் மாற்றம்.

நோய் உள்ள நிலையிலும் சரி, மாறிய பிற்பாடும் சரி சாதாரணமாக நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவுமுறைகளில் மாற்றம் செய்தல் அவசியமாகின்றது. உடலானது நோய்க்கு எதிராக தொழிற்படும்போது மேலதிக சக்தி தேவையாகின்றது. அதேபோல் சேதமடைகின்ற கலங்கள் மீளமைக்கப்படவும், கிருமிகளுக்கு எதிரான பிறபொருளெதிரிகளை உருவாக்கவும், உடல் பலவீனம் அதிகரிக்கும்போது வேறு நோய்கள் ஏற்படாதிருக்க, தொற்றுக்கள் ஏற்படாதிருக்கவும் ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியமாகின்றன.

புரதச்சத்து அதிகமாகவும், உயிர்ச்சத்துக்கள் (உயிர்ச்சத்து B வகைகள், C & D), தாதுக்கள் (Zinc,Iron) அதிகமாகவும் தேவைப்படுகின்றன.

இவ்வூட்டச்சத்துக்கள் இலகுவாக சமிபாடு அடையக்கூடியனவாகவும், அகத்துறிஞ்சப்பட கூடியனவாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

பழங்கள் அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல் வேண்டும். புளிப்பான பழங்கள் நன்று. பழச்சாறுகளாக உள்ளெடுப்பது மேலதிக நீர்த்தேவையையும் நிறைவு செய்வதாக அமையும்.

இவ்வாறான விடயங்களைக் கருத்திற் கொண்டு உணவுகளை உண்ணும் பொழுது, உண்ணும் சிறுபொழுதுகள் (காலை, மதியம், இரவு ....), பருவ காலங்களையும் கருத்தில் கொண்டு உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். எக்காலத்திலும் உடலில் ஏற்படும் சமநிலைக் குழப்பங்களை சரி செய்து நோயின்றி வாழ பின்வரும் முக்குற்றசம திரவியங்களை உணவுடன் முறைப்படி சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

1. ஏலம்
2. மஞ்சள்
3. சீரகம்
4. பெருங்காயம்
5. வேர்க்கொம்பு அல்லது, இஞ்சி
6. வெந்தயம்
7. உள்ளி
8. மிளகு

விசேடமாக உண்ணக்கூடிய சில உணவுகள்.

1. உழுத்தங்களி
2. கூழ் வகைள்
3. கஞ்சி வகைகள்
4. கோழிப்புக்கை (வடமராட்சியில் சிறப்பானது)
5. சத்துமா உருண்டைகள், எள்ளுருண்டைகள்
6. கடல் உணவுகள், முட்டை
7. அவரையின மரக்கறிகள், பச்சை இலைவகைகள்.
8. பால் அல்லது பாலுடன் சிறிதளவு மஞ்சள், மிளகு, உள்ளி சேர்த்து குடித்தல்.
9. பன்னீர்
10. பழங்களில் உலர் திராட்சை, தோடம்பழம், பப்பாசிப்பழம் ...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. ஆன்மீக ஆதரவு.

எமது சமூகம் ஆன்மீக நாட்டமும், இறை நம்பிக்கையும் கொண்டதாகும். அதிலும் இவ்வாறன பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் பாரம்பரியங்கள், ஆன்மீகத்தில் அதிக நம்பிக்கை ஏற்படுகின்றது.

கோயில்கள், கூட்டுப்பிரார்த்தனைகள் சாத்தியம் இல்லாத நிலையில் மக்கள் கூடுதலான உளநெருக்கடிக்குள் உள்ளாவார்கள். ஆறுதல் இல்லாது போகின்றனர்.

தகவல் தொழில் நுட்பங்களைப்பயன்படுத்தி கூட்டுப்பிரார்த்தனைகள், தேவாரம் முதலிய திருமுறைகளை பாடுதல், பஜனைகளை ஒழுங்கமைத்தல், சமூக வலைத்தளங்களினூடு சமய கருத்துக்களை கடத்துதல் என்பன உள ரீதியிலான அமைதியையும், உளஆரோக்கியத்தையும் தரும் செயற்பாடுகளாக அமைகின்றன.

சமய அமைப்புக்கள் சமூக இணையவழி கூட்டுப்பிரார்த்தனைகளை ஒழுங்கமைப்பது சிறந்தது. குறிப்பாக முதியவர்களுக்கு இவ்வாறான தொழிநுட்ப வசதிகளை அமைத்துக் கொடுப்பது பிள்ளைகளின் கடமையாகும்.

5. பிராணாயாமம் (மூச்சுப்பயிற்சி)

கொரனாத் தொற்றின்போது ஏற்படும் முக்கியமான பிரச்சினை ஒட்சிசன் பற்றாக்குறையாகும். இதன்போது ஆழமான சுவாசம் நடைபெறாமையாலும் சுவாச கலங்கள் பாதிப்படைவதினாலும் குருதியில் ஒட்சிசன் செறிவு குறைவடைகின்றது. இதனால் உடற்கலங்களுக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் கிடைக்காது போகின்றது. இறப்புக்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கியகாரணம் இதுவாகும்.

குருதியில் ஒட்சிசன் செறிவை அளவிடுவதற்கு Pulse Oximeter பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதன்மூலம் குருதியில் ஒட்சிசன் செறிவு மட்டம் (SpO2) 95% மேல் இருத்தல் வேண்டும்.

இதற்கு கீழ் குறையும்போது நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்கும். பொதுவாக நோய் மாறிய நிலையில் ஒட்சிசன் மட்டம் குறைவடையலாம்.

எனவே உடலுக்குத் தேவையான ஒட்சிசன் அளவினைக் கூட்ட பிராணாயாமம் செய்வது அவசியமாகின்றது.

ஆரம்பத்தில் மெதுவாக முடியுமான அளவுக்கு மூச்சை உள் இழுத்து வெளிவிடவேண்டும். பின்னர் படிப்படியாக பிராணாயாம முறைப்படி செய்தல் வேண்டும். படிப்படியாக நேரத்தினையும் அதிகரித்துக்கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிராணாயாமம் செய்ய தொடங்கும்போது மருத்துவர்களின் ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

மூச்சை உள்ளெடுத்தல், உள்வைத்திருத்தல், வெளிவிடுதல் என்பன பின்வரும் கால இடைவெளி விகிதத்தில் முறையே அமைதல் வேண்டும். அதாவது முறையே 1:4:2 என்ற விகிதத்தில் அமைதல் வேண்டும்.

நோய் மாறிய நிலையில் தொடர்ச்சியாக பிராணாயாமம் செய்து வருதல் ஆரோக்கியத்தைத் தருவதுடன் யோகாசன இருக்கைகளில் இருந்து செய்யும்போது சிறப்பான பலனைத்தரும்.

6. உடற்பயிற்சியும் யோகாசனமும்.

பொதுவாக கொரனா தொற்றுக்குப் பின்னர் உடல் மிகவும் களைப்பாகவும், பலவீனமாகவும் காணப்படும். கொரனா தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டு அல்லது குறிகுணங்கள் தோன்றி குறைந்தது 14 நாட்களின் பின் குணங்குறிகள் இல்லாது போயிருந்தால், மெதுவாக நடைப்பயிற்சியைத் தொடங்கலாம். இதன்போது மூச்சுக்கஸ்டம், களைப்பு தோன்றினால் நடைப்பயிற்சியை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சுக்கஸ்டமோ, களைப்போ, நெஞ்சுப்படபடப்போ இல்லாவிடின் படிப்படியாக நடையினை ஒவ்வொருநாளும் அதிகரித்துச் செல்லல் வேண்டும். நடைப்பயிற்சி 15 நிமிடத்துக்கு மேற்படாது இருத்தல் வேண்டும்.

மேற்படி நாட்களில் எதுவித உபத்திரவங்களும் ஏற்படாதவிடத்து சூரிய நமஸ்காரம், புஜங்காசனம், வச்சிராசனம் போன்ற இலகு ஆசனங்களை செய்து கொள்ளலாம். பின்னர் படிப்படியாக வேறு ஆசனங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

கொரனா தொற்றின் பின்னர் வச்சிராசனத்தில் இருந்து ஐந்து நிமிடங்கள் பிராணாயாமம் செய்துவருதல் உளஉடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

7. சித்தமருத்துவ சிகிச்சைகளும் நடைமருந்துகளும்.

சித்தமருத்துவ சிகிச்சை முறைகளில் நோய்க்குப்பின்னான பராமரிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. இவை சித்த மருத்துவ மனைகளில் மருத்துவர்களால் நோயாளிகளின் நிலைக்கேற்ப செய்யப்படக்கூடிய மருத்துவ முறைகளாகும்.

1. **நசியம்** – பொதுவாகவே நோய்கள் அணுகாதிருக்க இரண்டுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை நசியம் செய்ய வேண்டும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. கொரனா தொற்றின்போது சுவாசத்தொகுதியே கூடுதலாக பாதிக்கப்படுகின்றது. இதில் தொண்டைக்கு மேல் உள்ள சுவாச வழிகளை சுத்தப்படுத்தி கொள்ள நசியம் செய்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதனைச் சித்தமருத்துவர்கள் நோயாளியின் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப செய்வார்கள்.

நசியம் செய்வதினால் கொரனா தொற்றின் பின்னர் ஏற்படும் உபத்திரவங்களான தலைவலி, மணம்சுவைகளில் ஏற்படும் மாற்றம், நித்திரையின்மை, மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பன குறைவடைவதுடன், மனநிலை மாற்றங்களினால் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள், படபடப்பு, இரத்த அழுத்தம் என்பனவும் குறைவடைகின்றன.

2. **மர்த்தன சிகிச்சையும் ஒத்தடம் கொடுத்தலும்** – மர்த்தன சிகிச்சை எனப்படுவது உடற்பகுதிகளில் எண்ணெய் பூசி பிடித்துவிடுதலும் ஒத்தடம் கொடுத்தலும் ஆகும். இதனால் தசைப்பிடிப்பு, நாரிநோ என்பன குறைவடையும்.

3. **உடற்தேற்றி மருந்துகள்** – நோய் வாய்ப்பட்ட பின் பலவீனமடைந்திருக்கும் உடலையும் உடல் உறுப்புக்களையம் தேற்றுவதற்காக வழங்கப்படும் மருந்துகளாகும். பெரும்பாலும் இலேகியங்கள், மணப்பாகுகள், சூரணவகைகள் ஆகும்.

4. **நடை மருந்துகள்** - நடைமருந்துகள் எனப்படுபவை உடற்தேற்றியாகவும் அதேவேளை குறிப்பாக நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்களை சீரமைக்கக்கூடியனவாகவும், மீள நோய் வராமல் தடுக்கக்கூடியனவாகவும் அமைவதோடு நீண்டநாட்கள் (42 நாட்கள்- ஒரு மண்டலம்) இருக்கும்.

நடைமருந்துகள் நோய்த்தொற்றின் பின்னர் ஏற்பட்ட உபத்திரவங்களுக்கு ஏற்பவும் அமையும். அத்துடன் பசியைத் தூண்டக்கூடியனவாகவும் நன்றாக சமிபாடு அடையச்செய்யக்கூடியனவாகவும் அமைகின்றன.

இலேகியங்கள், குடிநீர்கள், வடகங்கள், நெய், பிட்டு, மணப்பாகு, தேனூறல், மூலிகைக் தேநீர்கள் என பல காணப்படுகின்றன.

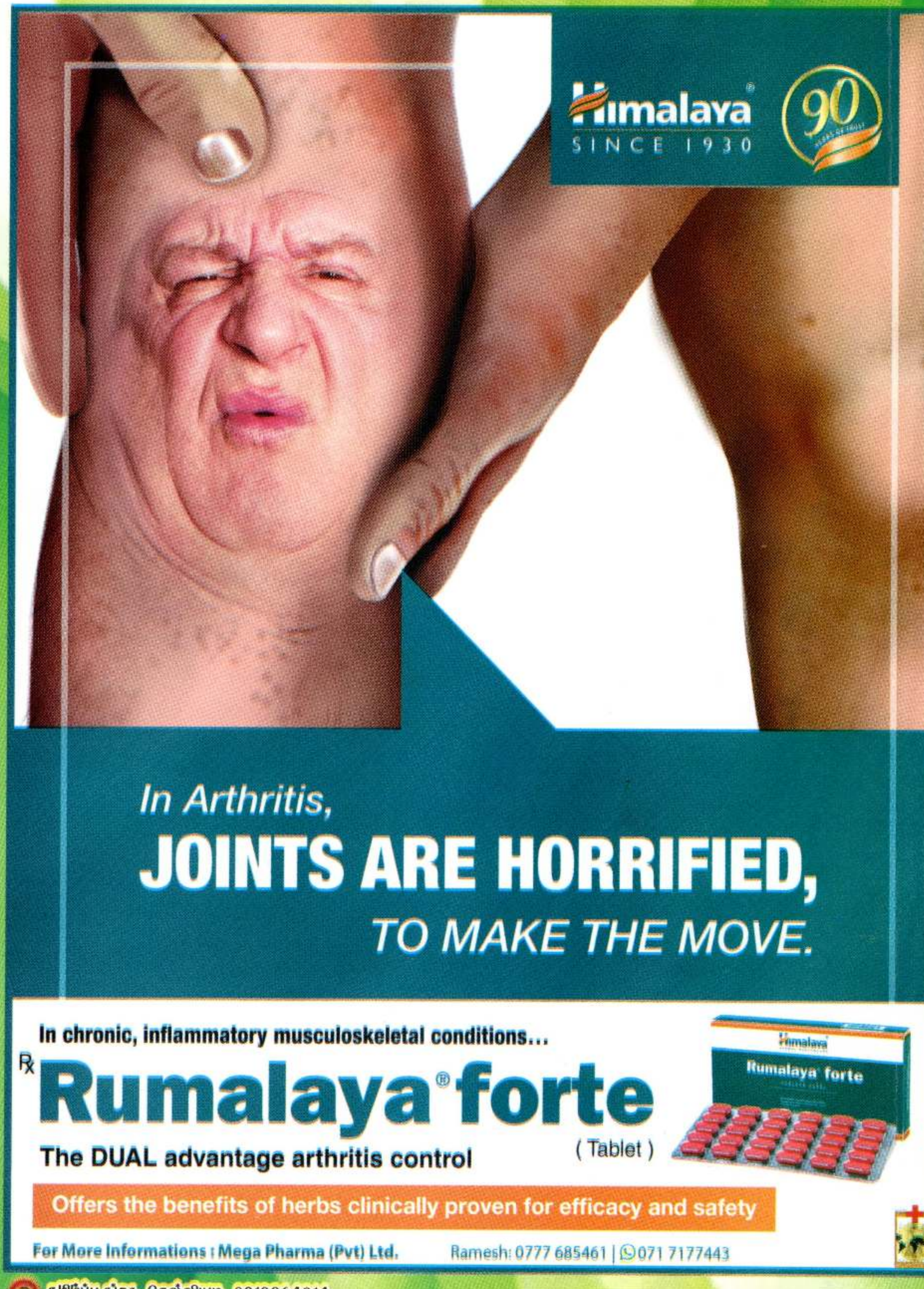
5. இவற்றைவிட நோயாளிகளின் நிலைக்கேற்ப வேறு சிகிச்சை முறைகளும் மருத்துவர்களின் நிதானிப்புக்களுக்கு அமைவாக மேற்கொள்வர்.

கொரனா நோய்த்தொற்றுக்கு பின்னரான பராமரிப்பில் ஒருங்கிணைந்த உள, சமூக, மருத்துவ செயற்பாடுகள் தேவைப்படுகின்றன. இவற்றைவிட பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது ஆரோக்கியத்தில் கூடுதல் கரிசனைகொள்வதே முக்கியமானதாகும்.

Dr தி.சுதர்மன்
இலவச சித்த மருந்தகம்,
யாழ் மாநகரசபை.
Email : drtsutherman@gmail.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



தமிழ்ப்பூங்கா, நெல்லியடி, 0212264014

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org