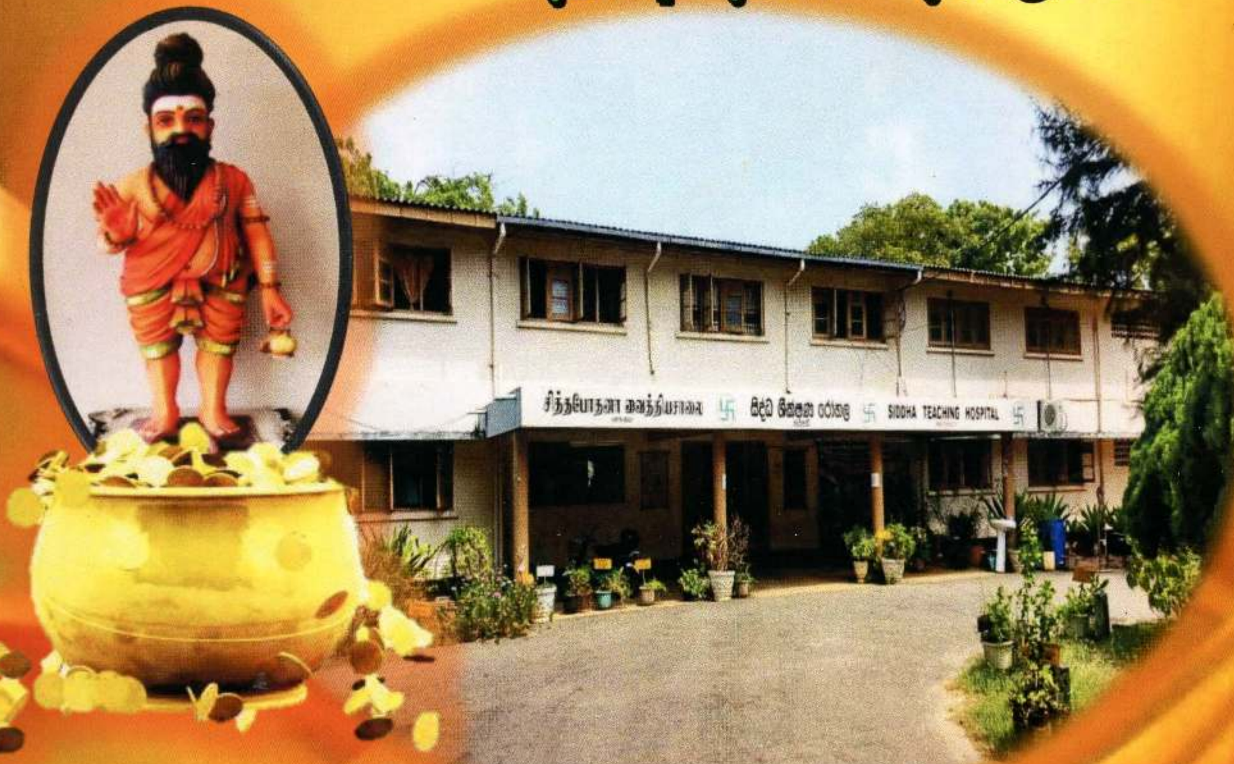
Siddha Teaching Hospital,
Kaithady.

சித்த போதனா வைத்தியசாலை,
கைதடி, யாழ்ப்பாணம்

சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

சித்தத்தின் பொற்குவை

நாடி நலம் நாடு...



பொன் விழா நூல்

1973 - 2023

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

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

Siddha Teaching Hospital,
Kaithady.

Ay IL/119

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

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

சித்தத்தின் பொற்குவை

2023

பொன்விழா மலர்

சித்த மருத்துவ சேவையில் 1973 ஆம் ஆண்டு ஜுன் மாதம் 29 ஆம் நாளிலிருந்து இன்று வரை தனது அளப்பரிய சித்த மருத்துவ சேவையை மக்களுக்கு வழங்கி வருவதில் பெருமை கொள்கிறது யாழ்ப்பாணம் - கைதடி சித்த போதனா மருத்துவமனை சமூகம்.

சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

தொ. பே: 021 2057104 கண்டி வீதி, கைதடி, யாழ்ப்பாணம்.

siddhahospitalkaithady@gmail.com

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

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

பொற்குவை உள்ளே

- பொன்விழா இலட்சினை
- நூன்முகம்
- வாழ்த்துரைகள்
- சித்த போதனா வைத்தியசாலை பற்றி
    - தூரநோக்கு, பணிக்கூற்று
    - மாதிரிப்படம்
    - மனித வளங்கள்
    - சேவைப்பரப்பு
- மக்கள் நலம் பேணும் கட்டுரைகள்
- ஆய்வுக் கட்டுரைகள்
- எதிர்காலத்திட்டங்கள்
- 50 வருடத்தில் எம்முடன் பயணித்தவர்கள்
- பொன்விழா சிறப்புற உதவிய நல் உள்ளங்கள்
- விளம்பர அனுசரணைகள்

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

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

பொன்விழா இலட்சினை

சித்தத்தின் பொற்குவை
நாடி நலம் நாடு
50
1973 - 2023

சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

இச் சின்னமானது கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையின் 1973 ஆண்டு முதல் 2023 ஆண்டு வரையான 50 வருட பூர்த்தியையும், பூச்சியத்தினுள் உள்ள "யாழ்" சின்னமானது இவ் வைத்தியசாலை யாழ்பாணத்தில் நிலைகொண்டு இயங்கிவருவதை குறிக்கின்றது.

50 என்ற எண்ணைச் சுற்றி மூன்று இலைகளும்- வளி, அழல், ஐயம் என்ற உயிர்த்தாதுக்களை குறிப்பதாகவும், சித்த வைத்தியசேவை, கற்பித்தல் பணி, பொதுச்சுகாதாரப்பணி என்ற மூன்று முக்கியமான பணிகளையும் குறிப்பதாகவும் எடுத்துரைக்கின்றது.

பொன்விழாவின் சிறப்புப்பெயர்: "சித்தத்தின் பொற்குவை" என்பது சித்த மருத்துவத்தின் பொன்னாலான குவியல் என குறித்துநிற்கிறது.

"நாடி நலம் நாடு" என்ற மகுட வாக்கியம் நாடி பார்க்கும் தொன்மையான சித்த மருத்துவத்தை நாடி நலம் பெறுக என்ற பொருளை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

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

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

நூன்முகம்

சித்த மருத்துவ சேவையில் 1973 ஆம் ஆண்டு ஜீன் மாதம் 29 ஆம் நாளிலிருந்து இன்று வரை தனது அளப்பரிய சித்த மருத்துவ சேவையை மக்களுக்கு வழங்கி வருவதில் பெருமை கொள்கிறது யாழ்ப்பாணம் - கைதடி சித்த போதனா மருத்துவமனை சமூகம்.

பல்வேறு நெருக்கடிகளுக்கும், சவால்களுக்கு மத்தியில் தனது மருத்துவ சேவையை உள்நாட்டு மக்களுக்கு மட்டுமன்றி வெளிநாட்டு மக்களுக்கும் வழங்கி வந்து கொண்டிருக்கும் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலை குறைந்த மனித வளங்களுடனும், மிகக்குறைந்த பௌதீக வளங்களுடனும் அதி உச்சிநிலை சேவையை மக்களுக்கு வழங்கி நிற்பது போற்றுதற்குரிய விடயமாகும்.

இப் போதனா வைத்தியசாலை சித்த மருத்துவ சிகிச்சையை மட்டுமல்லாது, யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ பட்டதாரி மாணவர்களின் கல்வி நடவடிக்கைகளையும், பட்டமேற்படிப்பு மருத்துவர்களின் பயிற்சி நடவடிக்கைகளையும் மற்றும் பல ஆய்வுகளையும் மேற்கொள்ளும் போதனா வைத்தியசாலையாக தனது பூரண ஒத்துழைப்பையும், சித்த மருந்துகளின் உற்பத்தி மற்றும் மூலிகைத் தோட்டத்தையும் தனியே தன்னகத்தே கொண்டு செயற்பட்டு வருகின்றது.

மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான விழிப்புணர்வையும், நோயில்லா நெறியையும் சமூகத்திற்கு எடுத்துச்சென்று ஆரோக்கியமான சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதிலும் பங்களிப்பாற்றிநிற்பது வெள்ளிடைமலை.

மக்களின் அனைத்துவித நோய்களுக்குமான மூலிகைமருந்துகளையும், சிறப்பு சிகிச்சைகளாக முறிவு நெரிவு, வர்மம், தொக்கணம், யோகா, அக்குபஞ்சர், அறுவை மருத்துவமுறைகள் மற்றும் ஏனைய புறமருத்துவங்கள் என மருந்தில்லா மருத்துவத்தையும் இலவசமாக மக்களுக்கு வழங்கி வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கவிடயமாகும்.

இந்த பொன் விழா மலரானது கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையின் கடந்து வந்த பாதையை ஞாபகப்படுத்துவதாகவும், ஐம்பதாவது அகவையில் இன்று இருக்கும் நிலையை விளக்குவதாகவும், இனி வருகின்ற காலத்திற்கேற்ப தனது மருத்துவ சேவையின் எதிர்காலத்திட்டங்களை முன் வைத்த பதிவாகவும் அமைந்துள்ளது.

இந்த போதனா வைத்தியசாலையின் ஒப்பற்ற வளர்ச்சிக்கும் அபிவிருத்திக்கும் தங்கள் சேவையை நல்கிய அனைவருக்கும் மிகவும் நன்றியைத் தெரிவிப்பதோடு, மக்களுக்கான மருத்துவ சேவையில் எங்களுடன் நீங்களும், உங்கள் உறவுகளும் தொடர்ந்தும் பயணிக்கவும், உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக சித்தர்களின் பாதம் பணிந்து பொற்குவைக்குள் நாடி நலம் நாடுவோம் !!!

பொன்விழா நூற்குழு,
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

29 ஜூன் 2023

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

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

Message of Honorable Minister of Health

I, as the Minister of Health, am very honored to give blessing message to the Golden Jubilee Magazine of Siddha Teaching Hospital of Kaithady, Jaffna on its completion of fifty years of service on 29.06.2023.

As one of the systems of Indigenous Medicine of Sri Lanka, the Siddha Medical System plays a remarkable role in Primary Health Care and specially remembered for its rehabilitative health care provision. As such, completing Fifty Years of service is a remarkable milestone in history of Siddha Medicine.

At this juncture I am very proud to extend my warm wishes for the most elevated service of this hospital and to play a remarkable role as a teaching hospital for the better health of the nation.

May all the future endeavors to be a success.

Hon. Dr. Keheliya Rambukwella
Minister of Health

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

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

Message from Hon. State Minister of Indigenous Medicine

I would like to extend my heartiest congratulations on your 50th Jubilee of Siddha Teaching Hospital, Kaithady, Jaffna.

The dedicated work of the hospital has a great contribution to our nation's health system. It has done well over the past five decades to build the foundation of Siddha Medicine, so Sri Lanka can enjoy a better primary care. I look forward to your continued leadership to strengthen the practice of primary care to better meet the needs of our population in the decades ahead.

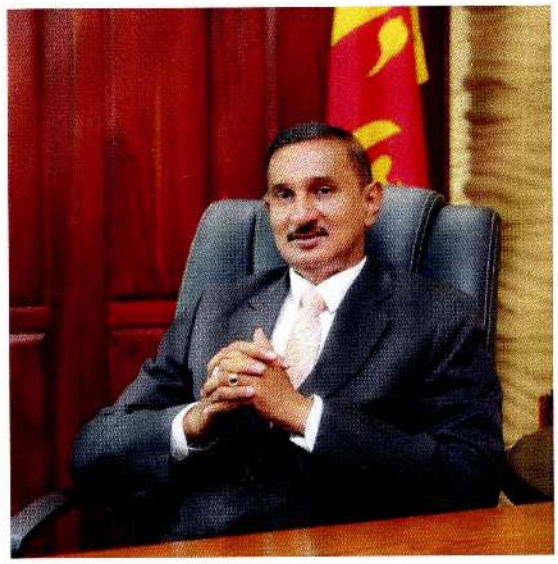
Thank you all once again, and happy 50th anniversary!

Sincerely,
Hon. (Mr.) Sisira Jayakody (Attorney-at- Law)
State Minister of Indigenous Medicine

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

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

Message of Secretary, Ministry of Health



I am very much privileged to give my message on the occasion of Golden Jubilee of Kaithady Siddha Teaching Hospital which has a long history of our country's health care service.

As a hospital which faced enormous hardships in the past, it sustained its services for the people with dedication and hard work. And as a Teaching Hospital for Siddha Medical System it plays an important role in undergraduate and postgraduate medical education.

I take this opportunity to extend my warm wishes for the commemoration of the long journey of fifty years serve to our nation as a healthcare partner.

Mr. S. J. S. Chandraguptha
Secretary
Ministry of Health

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

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

Massage from Commissioner of Ayurveda

It is a privilege for to me state that the Siddha Teaching Hospital, Kaithady as the pioneer strength of the Traditional Medical System. Our pivotal objective is to render efficient and effective service to the public towards the sustainable healthy community of Sri Lanka. As we all wish for the prosperity and development of our health system, I strongly believe that this Siddha Teaching Hospital provides a prestigious service to our Society.

On the other hand, this is a golden opportunity to thank the entire community who offer their close contribution towards the prosperity of healthy Sri Lanka. Finally, I would like to convey my sincere gratitude to everyone who gives support to the development of Siddha Teaching Hospital, Kaithady.

Dr. Dammika Abeygunawardena

Commissioner of Ayurveda

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

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

மருத்துவப் பொறுப்பதிகாரியின் செய்தி

தமிழ் பாரம்பரிய அடையாளமாக சேவையாற்றிவரும் சித்த மருத்துவத்துறையின் உயர்ந்த சேவை நிறுவனங்களுள் ஒன்றான கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையானது ஐம்பது ஆண்டுகளைக்கடந்து இன்று பொன்விழாக் காண்கின்றது. இத்தருணத்தில் மருத்துவப் பொறுப்பதிகாரி என்ற வகையில் ஆசிச்செய்தி வழங்குவதில் நான் பெரும் மகிழ்வடைகின்றேன்.

ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து எழுபத்து மூன்றாம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்த வைத்தியசாலை, நாம் எதிர்கொண்ட காலத்து போர் சூழலையும் தாண்டி இன்று தனது சேவைகளை விஸ்தரித்து இருப்பது மிகவும் பாராட்டுதற்குரியது. கடைநிலை நோயாளர் கவனிப்பினை கொடுக்கும் அந்தஸ்தை நோக்கி பயணிக்கும் இந்த போதனா வைத்தியசாலையானது, கடந்த ஆயிரத்து தொள்ளாயிரத்து எண்பத்து நான்காம் ஆண்டிலிருந்து சித்த மருத்துவத்துறை மாணவர்களுக்கான மருத்துவக் கற்கைகளுக்கான தனது முழுமையான பங்களிப்பினையும் வழங்கி வந்திருக்கிறது. அந்த வகையில் இந்த செய்தியை வழங்கும் மருத்துவப் பொறுப்பதிகாரி உட்பட எங்களை சித்தமருத்துவர்களாக இந்த நாடு பூராவும் சேவையாற்றும் தகைமையைப் பெற்றுத்தருவதிலும் சிறந்த பங்காற்றியுள்ளது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

இன்று எம் நாடானது தம் மக்களின் வாழ்நாள் காலத்தினை அதிகரிப்பதில் வெற்றி கண்டுள்ள போதிலும் அதன் தரம் ஆனது நீண்ட நாட்பட்ட நோய்கள், தொற்றா நோய்கள், உளம் சார்ந்த நோய்கள், போசாக்கின்மை ஆகிய நிலைமைகளால் பாதிக்கப்பட்டு சுமைமிக்க வாழ்க்கைக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கின்றது.

இந்த நிலைமைகளை மாற்றி மக்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த வேண்டிய கடப்பாடு கொண்டுள்ள துறையாக சித்த மருத்துவம் இனங்காணப்பட்டுள்ளது. எனவே சித்த போதனா வைத்தியசாலையானது தனக்கேயான அடையாளங்களான விசேட சிகிச்சைப் பிரிவுகளை உருவாக்கி அவற்றை ஸ்திரப்படுத்துவதையே நோக்கி சென்ற வண்ணம் உள்ளது. விசேட துறைகளான பொது மருத்துவம், குழந்தை மருத்துவம், மகளிர் மருத்துவம், நரம்பியல், முறிவு, நெ வு, சத்திரசிகிச்சைப்பிரிவு, வர்ம, யோக மருத்துவப்பிரிவு, புற மருத்துவப்பிரிவு ஆகிய விசேட பிரிவுகளை ஆரம்பித்து நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது.

இந்த அடிப்படையில் எமது பிரதான இலக்காக, மருத்துவக்கற்றலுக்கான மற்றும் ஆய்வுக்கான வளங்களையும், கடை நிலை மருத்துவ கவனிப்பினை வழங்குவதற்கான வளங்களையும் முற்றிலும் பூர்த்தி செய்த ஓர் சிறந்த வைத்தியசாலையாக இதனை மேம்படுத்துவதே அமைந்து இருக்கும்.

இந்த இடத்தில் இவ்வைத்தியசாலை இதுவரைகாலமும் இயக்கி நடத்தி வந்த முன்னாள் மருத்துவப் பொறுப்பதிகாரிகள், மருத்துவர்கள், வைத்தியசாலை உத்தியோகத்தர்கள், நல்லுள்ளம் கொண்ட நலன்விரும்பிகள், யாழ். பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவத் துறைத்தலைவர்கள், விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள், முன்னாள் இந்நாள் அமைச்சர்கள், அமைச்சின் அதிகாரிகள், ஆயுள்வேத ஆணையாளர்கள், திணைக்கள அதிகாரிகள் அனைவரும் நினைவு கூறத்தக்கவர்கள்.

இறுதியாக எமது மக்கள் நீடித்த ஆயுளுடன் மேன்மையான நல வாழ்வைப்பெற்று வாழ்வதற்கான அனைத்து சேவைகளும் சிறப்புற வழங்கக் கூடிய தரமான மருத்துவமனையாக இந்த மருத்துவமனை மிளிர எல்லாம் வல்ல இறையருள் வேண்டி நிற்கின்றேன்.

Dr. (திருமதி). சியாமா துரைரட்ணம்,
மருத்துவப்பொறுப்பதிகாரி, சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

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

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

யாழ். பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ துறைத்தலைவரின் செய்தி

சித்த மருத்துவத்தின் பெருமையை தேசமெங்கும் பறைசாற்றி நிற்கும் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையானது ஐம்பதாவது அகவையில் காலடி பதிக்கும் இவ்வேளையிலே வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதிலே பெருமை அடைகிறேன்.

வடமாகாணத்தில் சித்தமருத்துவம் அல்லது ஆயுர்வேத மருத்துவம் என்றால் கைதடி என்று சொல்லக்கூடியவாறு நெருக்கடி காலங்களிலும் மக்களுக்கு சேவையாற்றிய வைத்தியசாலை. 1990 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 2000 ஆண்டு வரை நாட்டில் நிலவிய அசாதாரண சூழலில் போக்குவரத்து கஷ்டங்களுக்கு மத்தியிலும் மகப்பேற்று விடுதியையும் கொண்டு இயங்கியது குறிப்பிடத்தக்கது. பல்கலைக்கழகத்துடன் சேர்ந்து மகப்பேற்று விடுதியும் இயங்கிய காலத்தில் பயிற்சி பெறும் வாய்ப்பு பல சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கும், உள்ளக பயிற் சி சித்த வைத்தியர்களுக்கும் கிடைத்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இத்துடன் பல்வேறு விசேட சிகிச்சை பிரிவுகளுடன் இயங்கி வருவதால் பல்வேறு சிகிச்சைகளை மக்களுக்கு வழங்கி வருவதும் வரவேற்கக்கூடிய விடயமாகும். நெருக்கடி காலங்களில் எல்லாம் மக்களுக்கு சேவை புரியும் போது போதனா வைத்தியசாலை வாத சுரம் என்ற சித்த மருத்துவத்திலே சொல்லக்கூடிய சிக்கன்குன்யா நோய் பரவிய போது யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ அலகு இணைந்து பல்வேறு வேலை திட்டங்களை முன்னெடுத்திருந்தது அதேபோன்று சித்தமருத்துவலகுடன் இணைந்து நடமாடும் மருத்துவ முகாம்கள், பல்வேறு விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகளும், பல்வேறுபட்ட சமூக அமைப்பில் உள்ள மக்களுக்கு தன்னிகரற்ற சேவையை புரிந்து வந்துள்ளது.

சித்தமருத்துவத்தின் அடையாளமாய் மலரும் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலை மேலும் வளர்ச்சி பெற்று தன் சேவையை வழங்க மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

துறைத்தலைவர்
வைத்திய கலாநிதி. திருமதி. வி. சத்தியசீலன்
சித்த மருத்துவ அலகு,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

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

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

சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

Vision

EXCELLANCE IN TERTIARY PATIENT CARE AND MEDICAL EDUCATION THROUGH SIDDHA SYSTEM OF MEDICINE

தூரநோக்கு

சித்த மருத்துவத்தின் ஊடான அதியுச்ச மருத்துவ சேவையையும், மருத்துவக்கல்வியும்.

Mission

TO ENSURE STANDARDS OF PATIENTS' CARE AND MEDICAL EDUCATION THROUGH SIDDHA SYSTEM OF MEDICINE BY ACHIEVING PHYSICAL, MENTAL, SOCIAL & SPRITIUAL WELL BEING OF PUBLIC.

பணிக்கூற்று

சித்த மருத்துவ முறைமையினூடாக மக்களின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்னிலையைப் பேணுவதன் மூலம் தரமான நோயாளர் கவனிப்பை உறுதி செய்தல்.

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

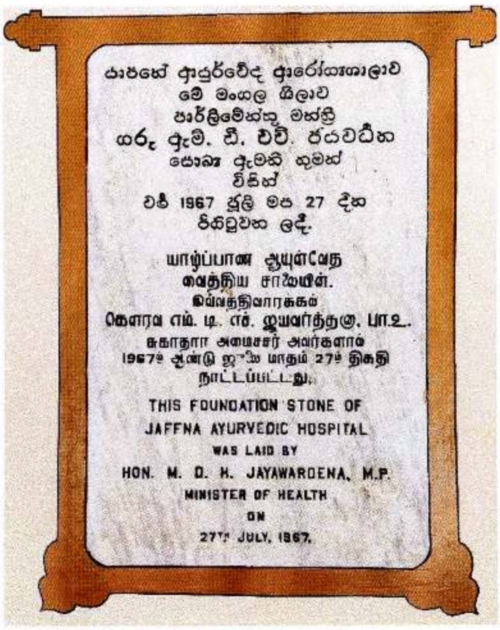
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

About Siddha Teaching Hospital....

சித்த போதனா வைத்தியசாலை பற்றி.....

On 29th of June 1973 Hon. Mr. P. G. Ariyadasa, Minister of Health Opened this Hospital's OPD building of which' foundation was laid on 27th July 1967 by Hon M.D.H. Jayawardana, Minister of Health.

Hospital Ward was inaugurated on 02.10.1978 by Mr. P. B. Weeragoda (Commissioner of Ayurveda)



CURRENT SITUATION

- **OPD** – OPD is functioning every day 8AM to 5PM. Everyday special clinics are conducting by Medical Officers.
- **Wards** – Five Wards are functioning 24 hours. Here are 2 Male wards, 2 Female wards and 1 pediatric ward are functioning with 150 Beds strength. One ward has 30 bed strength.
- **Training-**
  - ➢ Undergraduate students are getting clinical training from OPD, Ward & Pharmacy
  - ➢ Post graduate students training programmes are conducting.
  - ➢ NITM conducting training programmes for medical officers, Para medical staffs and traditional.

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

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

- **Herbal Garden** – We allocate areas for herbal gardening. Product lot of herbs, shrubs, trees for preparation of medicine.
- **Pharmacy** – This is the only hospital for research in Siddha medicine. Daily Kasayam Pathu, Paste, Anupanam & Pottany preparate to the ward. Preparate 55 Varity of medicine. Such as Choornam, Pills, Paste, Oils, Decoction, Leha syrup and Chendooram & Parpam. Pharmacy is running with 06 Machineries. We are preparing medicines for outdoor and indoor patients. Pills rolling machine donated by our Welfare Society Siddha Teaching Hospital Kaithady.

Buildings:

- Administrative Block
- 05 Wards and University block
- Kitchen
- Ambulance Garage and duty room for driver
- Doctor's Quarters
- Nursing Officers' Quarters
- 03-Twin Minor Employees' Quarters
- New pharmacy Building
- **Sewerage treatment plant** – We have best sewerage treatment plant for waste management. Sewerage system clean the polluted water and Toilet wastages. Cleaned water and bio wastages use for plants and herbs.

CURATIVE CARE

OPD CLINICS

In our OPD we are conducting special clinics. presently we are having minimal facilities for indoor, Outdoor patients and the clinic patient. Even though our hospital provides treatment not only Jaffna district, but it covers, Killinochchi, Mannar, Mullithevu, Vavuniya, Puttalam, Negombo ,Colombo and foreign countries patients also.

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

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

WARDS

Most number of patients wishes to get indoor treatment from the hospital the accommodation is not enough as well as according the treatment schedule more than 40 days they must be stayed in the ward but it is difficult to get accommodation. So, number of wards must be increased most of the patients are facing difficultly to do their date to day pursuits. Diet is the most important role of management in our medical system secure suitable balance diet should be issued in hygiene condition. Now we are providing diet for patients.

- Our bed strength – Male ward -2 Each 30 Beds.
- Female ward -2 Each 30 Beds.
- Children /special ward – 130 Beds.

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

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

HOSPITAL'S MILESTONES:

Activity	Year	Status
OPD and Administration	1973	functioning
Ward (one started)	1978	Started functioning
Ward complex	1983	Bed strength 150
University utilized as teaching purpose	1984	Started functioning
Maternity Ward functioning	1990	in 2000 completely damaged (total No. of Birth: 1,068)
Damaged all wards in hospital due to War	2000	Hospital temporarily shifted with OPD function
OPD shifted back to Kaithady	2002	OPD started functioning
Temporary functioning of Ward	2004	Ward functioning
Renovation of Ward – 03 & 04, Kitchen, Pharmacy and Quarters (NECORD project)	2005	Started functioning
Renovation of Ward-01, 02 and 05, Ambulance Garage (*Vadakkin Vasantham*)	2009	Started functioning
Ambulance (proposed by Provincial Dept. IM, NP. & Donated by NECORD)	2009	Service started
Initiation of construction of Pharmacy Complex	2012	Started functioning

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

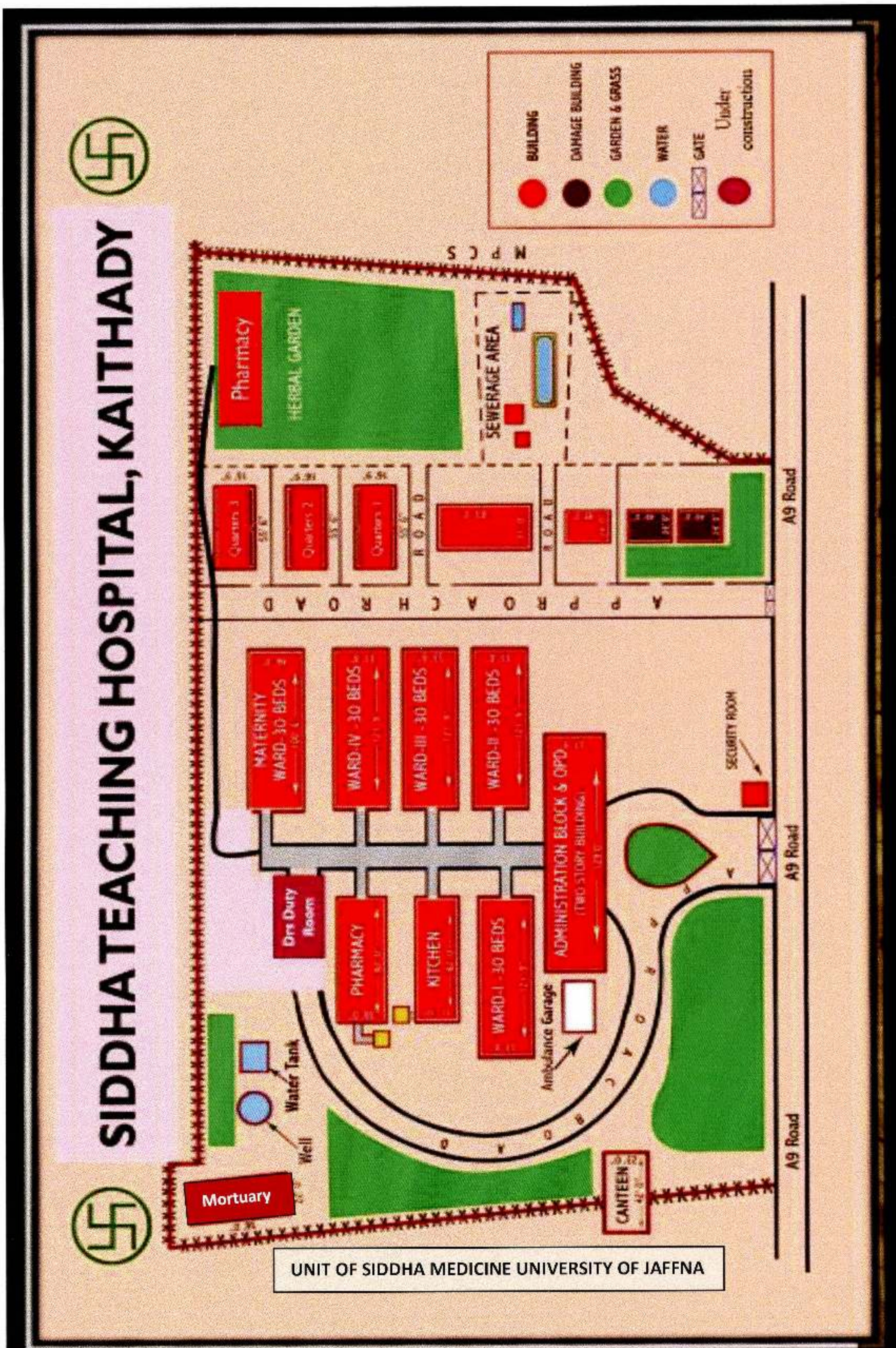
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Activity	Year	Status
V2025 Enterprise Sri Lanka National Exhibition (04 days)	2019	Participated
Sowpakiya' Samurthi Exhibition (02 days)	2019	Participated
Completion of Pharmacy Complex	2020	Started functioning
Exhibition – 2nd IRCESM (International Research Conference and Exhibition on Siddha Medicine)	2020	Contributed
Herbal Development and Conservation Project	2020	Planted 82 plants
International Women's day celebration with Kaithady Women's Society.	2021	Celebrated
Construction started – toilet for Staff, Pharmacy	2021	Continue work (50%)
Operator's Room at Sewerage & Repair Drainage	2021	Completed
250KVA, 400V, 3 phase heavy supply fitted to Hospital	2021	Completed
Internal Road with roofed corridor from Pharmacy to hospital	2021	80% Completed
Medical Officers' "On-call Room"	2021	Started construction only 10% completed

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

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

வைத்தியசாலையின் மாதிரிப்படம் (Layout of Hospital):



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

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

சித்த மருத்துவர்கள்

Sitting: (Right to Left) Dr. (Mrs). Kamalathevie (In-Charge – Pharmacy), Dr. K. Sivarajah (In-Charge – In-door Patients'Department), Dr. (Mrs). T. Shyama (Medical Officer In- Charge), Dr. T. Thileepan (In-Charge – Out Patients'Department), Dr. V. Jegatheeswaran (In-Charge – Education & Training)

Standing: (Right to Left) Dr. K. Anparasi, Dr. S. Sivatheepan, Dr. M. Suganya, Dr. R. Sugarnangi, Dr. R. Subamathy, Dr. R.Poopatheeswary, Dr. M. R. Shobanaa (S.R), Dr. M. Paheerathan, Dr. N. J. Q. Tharshanodayan (S.R), Dr. K. Kandeepan (S.R), Dr. T. Soruban (S.R), Dr. N.Maniventhan, Dr. S. R. Pholtan Rajeev (S.R), Dr. R. Srikajan (S.R) & Dr. T. Thirumal (missing)

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

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

உள்ளக பயிற்சி சித்த மருத்துவர்கள்

Sitting: (Right to Left) – Dr. S. Subaveena, Dr. R. Sugarnangi, Dr. M. Suganya, Ms., Dr. R. Poopatheeswary, Dr. R. Kamalathevie, Dr. R. Subamathy, Dr. K. Sivarajah, Dr. T. Shyama, Dr. T. Thileepan, Dr. V. Jegatheeswaran, Dr. N. J. Q. Tharshanodayan, Dr. R. Srikajan, Dr. M. Paheerathan, and Dr. T. Thirumal.

Standing: 1st Row – Ms. G. Mahesha Rukshini, Ms. N. Sivanchjani, Ms. M .N. Niloofa, Ms. K. Umaluxy, Ms. M. A. Imza, Ms. N. Jeevitha, Ms. K. Janani, Ms. S. Indusiya, Dr. S. R. Pholtan Rajeev, Dr. N. Maniventhan, Dr. M. R. Shobanaa, Dr. T. Soruban, Ms. T. Dilukshi, Ms. K. Abilashini, Ms. S. Sugapratha, Ms. S. Vaishnavi, Ms. M. C. Kajana, Ms. T. Ramiya, and Ms. K. W. L. Lakmali.

Standing: 2nd Row - Ms. S. Evanjalee, Mrs. Rishatha, Ms. S. Viththaki, Ms. A. Pireyanga, Mrs. N. Gajani, Mr. Y. Desigan, Mr. D. Karthigan, Mr. V.Sasikaran, Mr. S. Kalaichelvan, Mr. S. M. W. G. R. B. Samarakoon, Mr. M. T. Mithula Melan Perera, Mr. P. G. G. S. D. Wickramage, Ms. K. Shangary, Ms. A. Faalila, Ms. R. Jeyarubini, Ms. G. Nalajini, and Ms. A. Nilakshini.

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

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

மருத்துவர்கள், தாதியர்கள், அலுவலகர்கள் மற்றும் சகல உத்தியோகத்தர்கள்

Sitting: (Right to Left) – Dr. S. Subamathy, Dr. M. Suganya, Dr. R. Srikajan, Dr. M. Paheerathan, Dr. T. Thirumal, Dr. R. Kamalathevie, Dr. K. Sivarajah, Dr. T. Shyama,Dr. T. Thileepan, Dr. V. Jegatheeswaran, Dr. R. Subaveena, Dr. R. Poopatheeswary, Dr. R. Sugarnangi, Dr. K. Kandeepan, and Dr. N. J. Q. Tharshanodayan.

Standing: (Right to Left) - *1st Raw* – Mr. Terance, Mrs. P. Nalini, Mr. S. Puvanendran, Mr. K. Kodeeswaran, Mr. N. Sivaraja, Mr. K. Thineskaran, Ms. G. Mahesha Rukshini, Dr. S. R. Pholtan Rajeev, Dr. N. Maniventhan, Dr. M. R. Shobanaa, Dr. T. Soruban, Ms. K. W. L. Lakmali, Mr. N. Mawleesan, Mr. A. Piemananth, Mr. S. Kengatharan, Mr. J. Sathrak, Mr. A. Vasanthakumar, Mr. T. Sujeepan, Mr. R. Sivakumar, Mr. S. Saravanapavan, Mr. V. Vimalarupan, Mr. A. Arun, and Ms. T. Nancy Nallamirtha.

2nd Raw – Mr. L. Miltans, Mrs. M. Ranjitha, Mrs. K. Mayuravathani, Mrs. R. Lakcy, Mrs. P. Jeyaranchi, Mrs. K. Nageswary, Mrs. K. A. T. Madumali, Mrs. S. Nirisha, Mrs. P. Tharshika, Ms. K. Swreka, Mrs. R. Jeyapiriya, Mrs. N. W. M. Nirosha Chandani, Mrs. M. S. P. Alwis, Mrs. P. G. D. P. Kumari, Mrs. S. Lalitha, Mrs. K. Gnanaruby, Mrs. G. D. S. Priyadarshani, Mrs. G. D. N. Sandamale, Mrs. P. Santharuby, Mrs. N. Aniththa, Mrs. G. Gowsalya, and Ms. S. Jenuya.

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

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

வைத்தியசாலை உத்தியோகத்தர்கள்

Sitting: *(Right to Left)* Dr. (Mrs). R. Kamalathevie (In-Charge – Pharmacy), Dr. K. Sivarajah (In-Charge – Indoor Patients' Department), Dr. (Mrs). T. Shyama (Medical Officer In-Charge), Dr. T. Thileepan (In-Charge – Out Patients' Department), and Dr. V. Jegatheeswaran (In-Charge – Education & Training)

Standing: *(Right to Left) 1st Raw:-* Mrs. P. Nalini, Mr. P. Jeevathas, Mr. L. Miltans, Mr. R, Kirivasan, Mr. Terance, Mr. S. Puvanendran, Mrs. M. Ranjitha, Mrs. T. Lavanya, Mrs. K. Nageswary, Mr. A. Piremananth, Mr. N. Sivaraja, Mr. K. Thineskaran, Mr. M. Mawleesan, Mr. S. Kengatharan, Mr. K. Kodeeswaran, Mr. M. Christain, Mr. A. Vasanthakumar, Mr. T. Sujeepan, Mr. M. A. U. Saman Kumara, Mr. J. Sathrak, Mr. R. Sivakumar, Mr. V. Vimalarupan, and Mrs. R. Santhanalaksumy.

Standing: *(Right to Left) 2nd Raw:-* Mrs. K. Mayuravathani, Mrs. P. Jeyaranchi, Mrs. R. Lakcy, Ms. S. Jenuya, Mrs. S. Nirisha, Mrs. P. Tharshika, Mrs. K. A. T. Madumali, Ms. K. Swreka, Mrs. R. Jeyepiriya, Mrs. M. S. P. Alwis, Mrs. N. W. M. Nirosha Chandani, Mrs. P. G. D. P. Kumari, Mrs. G. D. S. Priyadarshani, Mrs. G. Gowsalya, Mrs. G. D. N. Sandamale, Mr. P. Santharuby, Mrs. N. Aniththa, Mrs. K. Gnanaruby, and Mrs. S. Lalitha.

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

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

வைத்தியசாலையினால் வழங்கும் சேவைகள்
(Hospital Services)

விசேட சிகிச்சை நாட்கள் – 2023
SPECIAL CLINIC SCHEDULE –2023

நாட்கள் DAYS	சிகிச்சை CLINIC		நேரம் TIME
திங்கள் Monday	மகளிர் மருத்துவம்	Gyn and Obs, Fertility	8.30 – 12.00 14.00 – 15.00
	அக்குபங்சர்	Acupuncture	
செவ்வாய் Tuesday	மூட்டு வாதம்	Rheumatology	8.30 – 12.00 14.00 – 15.00
	அறுவை மருத்துவம்	Surgery	
புதன் Wednesday	நீரிழிவு	Diabetology	8.30 – 12.00 14.00 – 15.00
	இருதயம் & சுற்றோட்ட நோய்கள்	Cardiovascular Diseases	
	நரம்பியல் நோய்கள்	Neurology	
	சிரோரோகம்	ENT & Orthodontic	
	யோகாசனம்	Yoga	
	முறிவு நெரிவு & என்பு விலகல்	Orthopedic	
வியாழன் Thursday	குழந்தை மருத்துவம்	Pediatric	8.30 – 12.00 14.00 – 15.00
	இரப்பை குடல் சார்ந்த நோய்கள்	Gastrointestinal Diseases	
	நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்	Chronic Kidney Diseases	
	அக்குபங்சர்	Acupuncture	
வெள்ளி Friday	மூத்தோர் மருத்துவம்	Geriatrics	8.30 – 12.00 14.00 – 15.00
	அறுவை மருத்துவம்	Surgery	
சனி Saturday	மூட்டு வாதம்	Rheumatology	8.30 – 13.00
	தோல் நோய்கள்	Dermatology	
	சுவாச நோய்கள்	Respiratory	
தினமும் Daily	வர்ம மருத்துவம்	Varmology	8.30 – 12.00 14.00 – 15.00

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

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

மக்கள் நலம் பேணும் கட்டுரைகள்

1. மகளீர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளில் சினைப்பை (சூலக) நீர்க்கட்டிகள்
2. நீரிழிவு நோயிலிருந்து நம்மை பாதுகாப்போம்
3. சித்தமருத்துவத்தில் பீனிசம்
4. பிள்ளைப்பராய சிரவாதம் – புறமருத்துவ முகாமைத்துவம்
5. வர்ம மருத்துவம்
6. எருவாய் முளை நோய்
7. கல்லீரல் நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம்!
8. முதுமையில் அதிகம் பாதிக்கும் முழங்கால்வாதம்
9. உடல் ஆரோக்கியம் பேணுவதில் போசணைக்கூறுகளின் வகிபாகம்
10. சித்த மருத்துவத்தில் வாதம் சம்பந்தமான ரோகங்கள்
11. மகளிருக்கான உணவுகள்
12. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவமும், குழந்தை வளர்ப்பில் தாய்மாரின் பங்கும்
13. இன்றைய சமுதாயத்தில் போதைவஸ்து பாவனையும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளும்

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

மகளிர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளில் சினைப்பை (சூலக) நீர்க்கட்டிகள்

Dr. பூபதீஸ்வரி இரவீந்திரன்
சித்த மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடியில் திங்கள், புதன் கிழமைகளில் நடைபெறுகின்ற மகளிர் நோய்களுக்கான சிகிச்சைப்பிரிவில் மாதவிடாய் ஒழுங்கீனம், வலியுடன் கூடிய மாதவிடாய், மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் அதிகளவிளான இரத்தப்போக்கு, மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின்னர் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள், குழந்தைப்பேறின்மை, சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள், கருப்பைக்கட்டிகள், வெள்ளைசாய்தல், போன்ற நோய்களிற்கு மருத்துவ சேவையை நாடி வருகை தந்த நோயாளர்களின் புள்ளிவிபர அடிப்படையில் அதிகளவிளானோர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனையாக சினைப்பை நீர்க்கட்டி நோய்நிலமை அமைந்துள்ளது. யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட மகளிர் மற்றும் மகப்பேற்றியல் துறையால் இலங்கையில் இனப்பெருக்க வயதிலுள்ள பெண்களில் 6-15 வீதமானோர் இந்நோய்நிலமையால் பாதிக்கப்படுவதாக கூறப்பட்டுள்ளது. விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு மாதமாக புரட்டாதி மாதம் அனுஸ்டிக்கப்படுகின்றது.

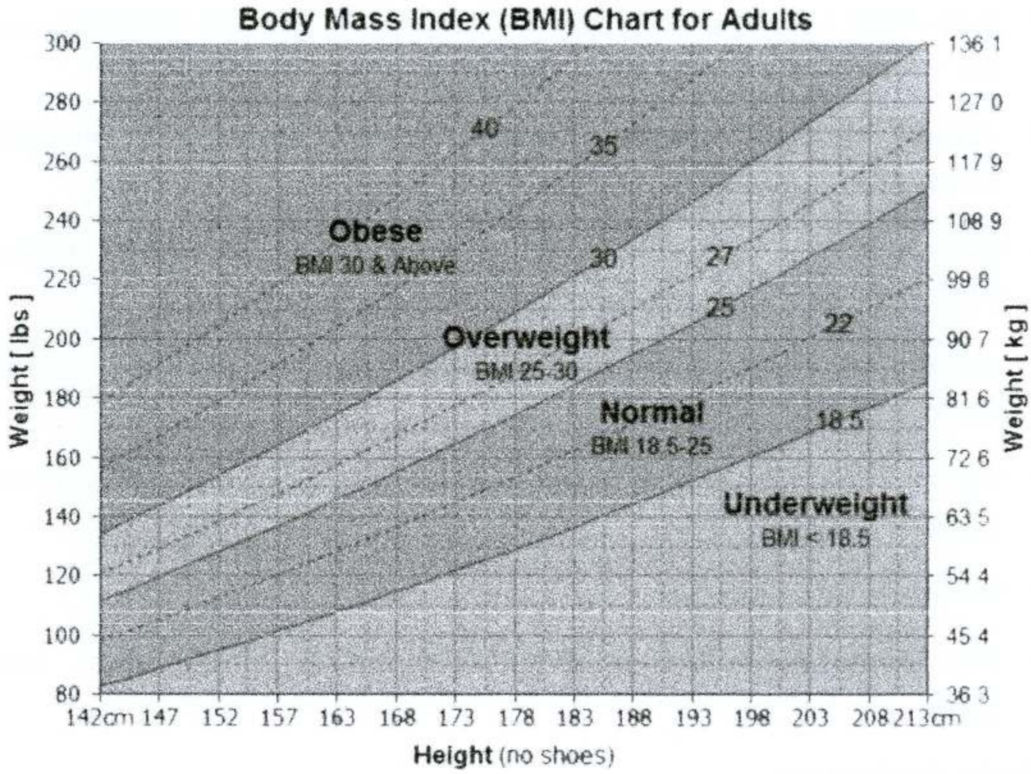
பெண்களின் இனப்பெருக்க தொகுதியில் கருப்பையிற்கு மேலாக இருபுறமும் அமைந்துள்ள சூலகங்களினால் ஈஸ்ட்ரோஜன், புரொஜெஸ்ரோன் மற்றும் சிறிதளவில் அன்ட்ரோஜென் என்னும் ஓமோன்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் தொழிற்பாட்டினால் சீரான மாதவிடாயச் சக்கரம் ஏற்படுகின்றது. பரம்பரைக்காரணிகள் மற்றும் தெளிவாக அறியப்படாத சில காரணங்களால் சூலகங்களில் நுண்ணிய திரவங்களையுடைய நீர்ப்பைகள், கட்டிகள் உருவாகின்றன. இவை மேற்குறிப்பிட்ட ஓமோன்களின் தொழிற்பாட்டிலும், முதிர்வடைந்த முட்டைகளை வெளியேற்றுவதிலும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், உடற்பருமன் அதிகரித்தல், முகப்பரு, முகம் நெஞ்சு வயிறுப்பகுதியில் அதிகளதிளான முடிவளர்ச்சி, கழுத்துப்பகுதியில் கருமை நிறம், தலைமுடி மெலிதாகியுடைதல், தலைமுடியுதிர்தல், குழந்தைபேற்றில் தாமதம், போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுகின்றது.

இந்நோய்நிலமை பெண்களில் பொதுவாக பருவமடைவதிலிருந்து மாதவிலக்கு நிற்கும் காலம் வரை எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். எனினும் இனப்பெருக்க வயதிலுள்ளவர்களில் (18–40 வயது) பெரும்பாலும் ஏற்படுவதுடன் அதிக பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இந்நோய்நிலைமை காரணமாக மனஅழுத்தமும் அதிகமாகின்றது.

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

அத்துடன் முறையாக சிகிச்சையளிக்கப்படாதவிடத்து குழந்தைப்பேறின்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம், இரண்டாம் வகை நீரிழிவு, போன்றவற்றை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

சூலகத்தில் நீர்க்கட்டிகள் உருவாவதற்கான காரணங்கள் உறுதிப்பட கூறமுடியாவிட்டாலும் தூண்டும் காரணிகளாக அதிகளவான மாப்பொருளைக் கொண்ட துரித உணவுகளை அடிக்கடி அதிகளவில் உள்கொள்ளல், உடல் உழைப்பு மற்றும் உடற் பயிற்சி இன்மை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உடற் பருமனானது இந்நோய் நிலைமையை ஏற்படுத்துவதிலும், நோயின் விளைவிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் முக்கிய காரணியாகும். உயரத்திற்கு ஏற்ப உடற் திணிவுச்சுட்டெண் அடிப்படையில் உடல் நிறையை பேணுதல் சிறந்தது. உடற் திணிவுச்சுட்டெண் ஆனது உடல் நிறையை (kg) உயரத்தின் (m) வர்க்கத்தினால் பிரிப்பதன் மூலம் கணிக்கப்படும்.



உடல் நிறையை உரிய அளவில் பேணுவதற்கு உணவிலும் உடற்பயிற்சியிலும் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு".

(திருக்குறள்: அதிகாரம்-மருந்து-945)

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

கருத்து: உடலுக்கு மாறுபாட்டைச் செய்யாத உணவையும், தன் மனம் விரும்பியபடியல்லாமல் உரிய அளவிலேயே உண்பானானால் அவனுக்குப் பிணிகளால் துன்பமில்லை.

காப்பாசய உறுப்புக்களை வலுப்பெறச் செய்வதற்கும், ஓமோன்களின் சீரான தொழிற்பாட்டிற்கும், மாதவிடாயின் போதான இரத்தப்போக்கால் ஏற்படும் உடற்பலவீனத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்கும் எமது முன்னோர்களால் பருவமடைந்த காலத்திலிருந்தே பெண்களின் உணவு முறையில் விசேட கவனம் செலுத்தப்பட்டு வந்தது.

பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்காக சேர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகளாக:

1. அரிசி மற்றும் கஞ்சி வகைகள்: சிவப்பரிசி, குத்தரிசி, இலைக்கஞ்சி (சாத்தாவாரியிலை)
2. தானியங்கள் : உழுந்து (உழுத்தம்களி, உழுத்தம்பிட்டு), பயறு (முளைகட்டியது), எள் (எள்ளுப்பாகு), நிலக்கடலை, வரகு, சாமை.
3. மரக்கறி வகைகள்: அவரை, கத்தரி, வெண்டி, வெண்பூசணி, வாழைப்பூ, கெக்கரிக்காய், முள்ளங்கி
4. இலை வகைகள்: முருங்கை, சண்டி, பொண்ணாங்காணி, கொவ்வை, சிறுகீரை, பசளி, கரிசாலை, வல்லாரை, புதினா.
5. பழங்கள்: மாதுளை, பப்பாசி, நெல்லி, அத்தி, திராட்சை, பேரீட்சை, தோடை, தர்பூசணி, கொய்யா, செரிப்பழம்.
6. பாற்பொருட்கள் மற்றும் விலங்குணவுகள்: ஆடைநீக்கிய பால், தயிர், மோர், முட்டை, நெத்தலி, சிறுமீன்கள்.
7. எண்ணெய்: நல்லெண்ணெய்.
8. இதர பொருட்கள்: உள்ளி, வெந்தயம், மஞ்சள், சீரகம், மிளகு, கறுவா, மல்லி, இஞ்சி.

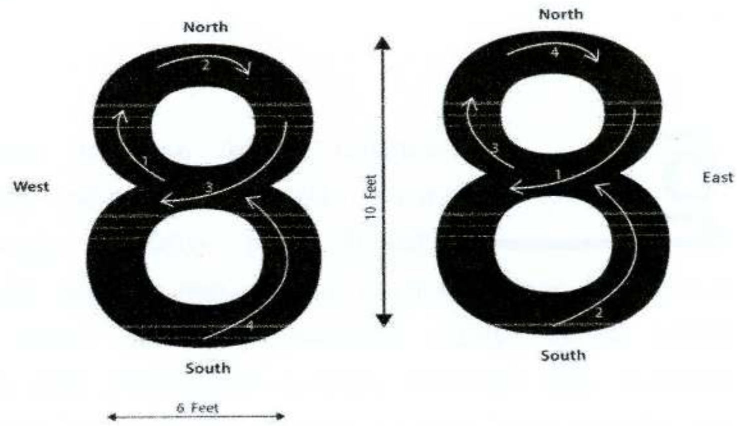
தவிர்க்கப்படவேண்டியவை:

1. அரிசி வகைகள்: வெள்ளைப்பச்சை, சம்பா, பஸ்மதி.
2. துரித மற்றும் வெதுப்பக உணவுகள்: பாண், பணிஸ், கேக், ரோல், பீட்சா, கொத்து ரொட்டி, பேஸ்ரி.
3. நிறமூட்டிகள், சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட செயற்கைப்பானங்கள்
4. பெரிய மீன்கள்,
5. பகல் தூக்கம்
6. இரவில் செரிமானத்திற்கு கடினமான உணவுகள்.

உடல் பருமனை தீர்மானிப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் மற்றுமொரு காரணி உடற்பயிற்சியாகும். மிகவும் எளிமையானதும் இலகுவானதுமான உடற்பயிற்சியாக நடைப்பயிற்சி அமைந்துள்ளது. நடைப்பயிற்சியை எட்டு வடிவத்தில் மேற்கொள்ளல் மேலும் சிறப்பானது.

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

"எட்டுப் போடுகின்றவனுக்கு நோய் எட்டிப்போகும்" என்பது பழமொழி மனித உடல் அவரவர் கையளவுக்கு எண்சாண் அளவு மட்டும் இருக்கும். செவ்வக கோடு 10க்கு 06 அடி அளவில் இட்டு அதனுள் வடக்குத் தெற்காக நீளப்பகுதி இருக்கத்தக்கவாறு 8 வடிவில் வரைந்து கொள்ளுங்கள். காலை அல்லது மாலை அல்லது இருவேளையும் வடக்கு நோக்கி நின்று 8 வடிவ கோட்டின் மேல் ஆண்கள் வலது கைப் பக்கமும் பெண்கள் இடது கைப் பக்கமும் நடக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். இருபத்தியொரு நிமிடங்கள் எட்டு வடிவில் நடக்க வேண்டும். பின்பு மறுமுனையில் தெற்கு நோக்கி நின்று இதே போல் இருபத்தியொரு நிமிடங்கள் எட்டு வடிவில் நடக்க வேண்டும். மிதமான வேகத்தில் கைகளை நன்கு விசிறி நடத்தல் சிறந்தது. ஏட்டு நடைபயிற்சியால் இரத்த ஓட்டமும் உள்ளுறுப்புக்களின் தொழிற்பாடுகளும் சீராக்கப்படும்.



சித்தர்களால் கூறப்பட்ட யோகாசனங்களில் பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம், கலாசனம், புயங்காசனம், தனுராசனம், பட்சிமுத்தாசனம், சிசுபாதாசனம், அர்த்த சலபாசனம் போன்றவை மகளீர்களுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும், குறித்த நோய்நிலமையின் போதும் மேற்கொள்ளக் கூடிய ஆசனங்களாக அமைந்துள்ளது.

சிறந்த உணவுப்பழக்க வழக்கத்தினாலும், உடற்பயிற்சியாலும் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் ஏற்படுவதை குறைக்க முடிவதுடன், நோயின் அறிகுறிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உரிய சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் தொடர்ச்சியாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

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

நீரிழிவு நோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்

Dr. அன்பரசி கேதீஸ்வரன்.
சித்த போதனா வைத்தியசாலை,
கைதடி.

உலகளாவிய ரீதியில் சுகாதாரத் துறையினருக்கு பெரும் சவாலாக இருப்பது தொற்றா நோய்களே. இந் நோய்களால் நோயாளிகள் மட்டுமன்றி அவர் குடும்பம், சமூகம், நாடு பாதிக்கப்படுவதுடன் உலகத்தின் பொருளாதாரமும் வீழ்ச்சி அடைகின்றது. தொற்றா நோய்கள் எனும் போது நீரிழிவு நோய், இருதய நோய்கள், நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள், நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள், புற்று நோய்கள் முதலிடம் பெறுகின்றன. இந்த வகையில் உலகளாவிய ரீதியில் 500 மில்லியனுக்கு மேற்பட்டவர்களும் இலங்கையில் 11.3%ற்கு(2021) மேற்பட்டவர்களும் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். யாழ்ப்பாணத்தில் இது இன்னும் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. எனவே இந் நோய் பற்றி நாம் தெளிவாக அறிந்து கொள்வோமாயின் இந்நோய் எமக்கு வராமல் காத்து ஆரோக்கியமாக நீண்டகாலம் நலமாக வாழ முடியும்.

நீரிழிவு அல்லது சலரோகம் என்றால் என்ன என்று பார்போமாயின் எமது உடலிலுள்ள இரத்தத்தில் சீனி அல்லது சர்க்கரையின் அளவு வழமையான அளவை விட (>126 mg / dl) அதிகரித்த நிலையாகும். சாதாரணமாக வளர்ந்தவர்களில் பத்து மணி நேர பட்டினியின் பின்னரான சர்க்கரையின் அளவு 70-100 mg/dl. இந்த அளவானது 100-125 mg/dl இடையில் உள்ள போது உணவுக் கட்டுப்பாட்டினையும் வாழ்க்கை முறையில் சில கட்டுபாடுகளயும், சில செயல்களைச் செய்வதன் மூலமும் கட்டுப்படத்தலாம். குருதியில் சர்க்கரையின் அளவானது 126 mg/dl இனை விட அதிகமாயின் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்று உறுதி செய்யலாம் (இரண்டு தடவைக்கு மேல்).

நீரிழிவானது கணையத்தின் (Pancreas) உள்ளக சுரப்பான இன்சுலினின் தொழில்பாட்டுக் குறைவினால் ஏற்படுகின்றது. அதாவது இன்சுலினை கணையம் உற்பத்தி செய்யாத அல்லது உற்பத்தி செய்த இன்சுலினை முறையாக கலங்கள் பயன்படுத்தாத நிலையில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்து காணப்படும்.

சித்த மருத்துவத்தில் இருபது வகை பிரமேகத்தில் மதுமேகம் (இனிப்பு நீர், தித்திப்பு நீர்) ஒரு வகை என்று கூறப்பட்டுள்ளது (யூகி வைத்திய சிந்தாமணி). மதுமேக நோயானது அகக்காரணிகளினாலோ, புறக்காரணிகளினாலோ உடலின் உயிர்தாதான ஐயதாது பாதிக்கப்பட்டு அதனைத்தொடர்ந்து வளி தாதுவும் (கீழ்நோக்கும் கால்) பாதிப்படைந்து

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

படிப்படியாக உடல் தாதுக்களில் பாதிப்படையும். இறுதியாக பித்தமும் பாதிப்படையும். சித்த மருத்துவத்தில் இவ் நோயின் இயலில் அடிக்கடி அளவுக்கு மிஞ்சி சிறுநீர் கழிதல், அவ்இடத்தில் எறும்புகள் மொய்த்தல், நாளுக்கு நாள் உடல் இளைத்தல் உள்ளதாக கூறப்பட்டுள்ளது. இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாக மிகு உணவு, நெய், பால், கள், இறைச்சி, சுவையுள்ள மீன்கள், இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவுகள், சோம்பித்திரிதல், மிகு கலவி, தாய் தந்தையர் வழியாலும் வரும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக இந்நோய் 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும், மரபுவழி நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கும், உடல் பருமன் உடையவர்களிற்கும் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம். மேலும் உடல் உழைப்பு அற்றவர்கள், அதிகளவு சீனி சேர்ந்த உணவுகளை உண்பவர்கள், மதுபானம், புகையிலைப் பாவனை உள்ளவர்கள், மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டவர்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாக உள்ளது.

இந் நோய்க்கான காரணிகளில் சிலவற்றை எம்மால் மாற்ற முடியாது (non - modified risk factors). பரம்பரைக்கூறு, வயது, இனம். ஆனால் மாற்றக்கூடிய காரணிகளை மாற்றுவதன் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். எமது உடலிற்கு தேவையான அளவில் சரிசம விகித உணவு (Balance diet) உட்கொள்ளல், தகுந்த உடல் உழைப்பில் ஈடுபடல், புகைத்தல் மதுசார பாவனையை குறைத்தல், அதிக எண்ணெய், சீனி சேர்ந்த உணவுகளை தவிர்த்தல், வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு ஏற்ப மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இந்நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.

நீரிழிவு வகைகளாக Type1 (Insulin Dependent Diabetes)- பெரும்பாலும் சிறுவர்களிற்கும், Type2 (Non-Insulin Dependent Diabetes) 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களிற்கும், சில பெண்களிற்கு கர்ப்பகாலத்தில் Gestational Diabetes ஏற்படுகின்றது.

இந்நோய்யின் அறிகுறிகளாக அதிகபசி, அதிக தாகம், இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், உடல் எடை குறைத்தல், உடல் சோர்வு, களைப்பு, கண்பார்வை குறைவு, பிறப்பு உறுப்புக்களில் கடி, பாத எரிவு, பாதத்தில் ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்வு, பாதம் விறைப்பு, உளச்சோர்வு, உடலில் கடி, கழுத்து அக்குள் பகுதிகளில் தோல் கறுப்படைதல், தடிப்பாதல் போன்ற நிலை ஏற்படலாம். இவ்வாறான அறிகுறிகள் தங்களிற்கு காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் சென்று நோயை உறுதி செய்வதற்கான இரத்தப் பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும். நோய் உறுதி செய்யப்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனைப்படி தகுந்த மருந்துகளையும், பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இந்நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

இந்நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிடில் பாரிய பாதிப்புக்கள் உடலில் ஏற்படும். மாரடைப்பு, கண்பார்வை பாதிப்பு, மூளை பாதிப்பு (பக்கவாதம்), நரம்பு மண்டல

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

பாதிப்பு, ஆறாத புண்கள், அவயவ இழப்பு (Amputation), சிறுநீரக செயலிழப்பு போன்றன ஏற்படலாம். இறுதியில் மரணமும் சம்பவிக்கும். ஒவ்வொரு 5 செக்கனிற்கு ஒருவர் இந்நோயினால் மரணமடைகின்றனர் என உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளர்கள் அதிகளவில் காய்கறிகள் (பிஞ்சுகள்), இலைக் கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் பழங்கள் உண்ண வேண்டும்.

உண்ணக்கூடிய காய்கறிகள்:-

- பாகற்காய்
- வெண்டிக்காய்
- முள்ளங்கி
- கொவ்வை
- புடோல்
- பீர்க்கு
- வாழைப் பூ

உண்ணக்கூடிய இலைக் கறிகள்:-

- முருங்கைக் கீரை
- கறிவேப்பிலை
- பசளி
- ஆரைக்கீரை
- வல்லாரை
- புதினா
- பொண்ணாங்காணி

உண்ணக்கூடிய தானியங்கள் :-

- பயறு
- உழுந்து
- கம்பு
- குரக்கன்
- திணை
- வரகு

உண்ணக்கூடிய பழங்கள் :-

- கொய்யா
- பப்பாசி
- ஜம்பு
- பெருநெல்லி
- அப்பிள்
- தோடை
- அன்னாசி

அசைவ உணவுகளில் சிறிய மீன்வகைகள், அயிரை மீன், நெத்தலி அதிகளவில் உண்ணலாம். காடை, கௌதாரி உண்ண முடியும். பனைசார் உணவுகளையும் பயன்படுத்த முடியும்.

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

Siddha Teaching Hospital,
Kaithady.

உண்ணக்கூடிய பனைசார் உணவுகள்:-

- புழுக்கொடியல்
- ஒடியல்
- கூழ்
- பனம்களி

பாற்பொருட்களான தயிர், மோர் பயன்படுத்துவதும் சிறந்தது. பழப்பாகு, பழரசம் இவற்றிற்கு பதிலாக இளநீர், நாவல்கொட்டை கோப்பி, வில்வம் பூ பானம், நன்னாரி தேநீர், ஆவாரைக் கோப்பி பயன்படுத்துவது சிறந்தது. சிறுகுறிஞ்சா, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், கொவ்வை இலை மற்றும் காய், அம்பிரலாங்காய், தெபு என்ற மலை வசம்பு இலை உணவுடன் அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கலாம்.

தகுந்த உடற்பயிற்சி (நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், விளையாடுதல், சைக்கிள் ஓடல்) யோகாசனம், தியானம் செய்வதன் மூலம் இந் நோய் வராமல் காப்பதுடன் வந்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கவும் முடியும். மேலும் பாதப் பராமரிப்பு முக்கியம். கால்களையும், நகங்களையும் உரிய முறையில் பேணுவதன் மூலம் கால்களில் புண் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும்.

எமது கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் இந்நோய்க்கான விசேட சிகிச்சை நடைபெறுகின்றது. இங்கு பெருமளவான நோயாளிகள் வந்து பயன் பெறுகின்றனர். தங்களிற்கு தேவையான மேலதிக ஆலோசனைகளை இங்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

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

சித்தமருத்துவத்தில் பீனிசம்

Dr.(திருமதி) ராஜசிங்கம் சுபாமதி
மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
சித்த போதனா வைத்தியசாலை கைதடி

உலக சனத்தொகையில் வயது வித்தியாசம் இன்றி அதிகளவு வீதமான மக்கள் பீனிசம் நோயினால்(Sinusitis) பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் இதனால் மூக்கு மற்றும் மூக்கை சுற்றியுள்ள காற்றறைக் குடாக்களையும் பாதுகாப்பான காற்றுச் செல்லும் பாதையாக வைத்துக்கொள்ளும் நோக்கத்தில் அமெரிக்காவின் Academy of Otolaryngology அமைப்பானது புரட்டாதி 28, 2022 World Sinus Health Awareness Day ஆக பிரகடனப்படுத்தியது.

சித்தமருத்துவத்தில் சிரரோகங்களினுள் நாசி அல்லது மூக்கு நோய்கள், செவிநோய்கள், கபாலநோய்கள், வாய் நோய்கள், தொண்டைநோய்கள், கழுத்துநோய்கள் மற்றும் நயன(கண்) நோய்கள் என சிகிச்சை நோக்கில் உற்றுநோக்கப்படுகின்றது.

பீனிசம் நோயானது மூக்கு மற்றும் மூக்கை சுற்றியுள்ள காற்றறைக் குடாக்களுடன் தொடர்புற்றுக் காணப்படுவதனால் இந்நோய் நாசி அல்லது மூக்கு நோயினுள் உள்ளடக்கப்படுகின்றது. பீனிசநோயினை பொதுவாக தலை நீர்கோர்த்தல் அல்லது நீர்கோவை, மூக்கு நீர்பாய்தல், சலதோசம், நீரேற்றம் என பல பெயர்களால் முன்மொழியப்படுகின்றது. சித்தமருத்துவ நூல்களான பரராசசேகரம், சித்தர் அறுவை மருத்துவம், அனுபவபோவ தேவரகசியம், வைத்திய சாரசங்கிரகம் போன்ற பல நூல்களில் இந்நோய்நிலை பற்றி விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பீனிசநோயானது பல காரணங்களால் மூலத்தில் கனலேறி கபாலத்தில் நீரையேற்ற (ஐயம்) ஒரு நாசியடைத்து ஒரு நாசியில் நீர் வடியும் மேலும் சிரசில் கனலெழுந்து சூலையால் (வளி) நோய் அதிகரித்து சீழ் போல் மூக்கிலிருந்து திரவம் வடியும் என தோற்றம்பெறுகின்றது.

"தலையுங் கனத்து வலிகொண்டு சளிபோ னாசாற் றிரண்டுவிழும்......" (பரராசசேகரம்)

இந்நிலையில் தலைப்பாரம் (Heaviness of head), தலைவலி(Headache), நாசியால் சளி வெளியேறல்(Nasal discharge), தொண்டையில் சளி இறங்குதல் (Post nasal drip) தும்மல்(Sneezing), நாசி வரளுதல்(Dryness of nose), மூக்கடைப்பு(Nasal obstruction), வாய் மணக்கும், கண்கள் சிவந்து கண்ணீர் வடிதல், காதில் நமைச்சல் உண்டாதல், காதடைப்பு, மணம் உணரமுடியாமை, நாவில் சுவைகெடல், உடல் வெப்பம் போன்ற குறிகுணங்களை வெளிக்காட்டுகின்றது. இந்நிலை சிகிச்சை அளிக்கப்படாதவிடத்து நாசிகாபீடம் (Nasal polyposis) கபால பீனிசம் (Rhinosinusitis) போன்ற தீவிர நோய்நிலைமையை ஏற்படுத்துகின்றது.

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

Sinusitis நோய்நிலையில் மூக்கில் தாபிதம் (Nasal inflammation), சளி மூக்கிலிருந்து வெளியேறுதல் (Runny nose), தொண்டையில் சளி இறங்குதல் (Postnasal drainage), மூக்கடைப்பு (Blocked or stuffy nose) அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றது. **பீனிசம் நோய்நிலையில் கொண்டுள்ள குறிகுணங்களும் Sinusitis அறிகுறிகளுடன் ஒப்புநோக்குதல் பார்வைக்கானது.**

பீனிசம் நோயை தூண்டும் காரணிகளாக தூசு, புகை, பனி, குளிர், ஒவ்வாமை (உணவு, பூக்கள், பழங்கள்) குறிப்பிடப்படுகின்றது. பீனிசம் நோய்நிலைமையில் நோயாளி அமைதியாகவும் மிக்க காற்றோட்டமில்லாததுமான இடத்தில் இருக்கவேண்டும், வெப்பகுணம் கொண்ட உணவுகளை உண்ண வேண்டும், ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளை தவிர்த்து கொள்ளல் சிறப்பாகும்.

சித்தமருத்துவத்தில் பீனிசம் நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் விஷேடமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கழுத்துக்கு மேல் தன்னிலை இழந்த ஐயம் மற்றும் வளி உயிர் தாதுக்களையும் காற்று மற்றும் நீர் பூதங்களையும் அவற்றின் தன்னிலைக்கு கொண்டுவருதலே இச்சிகிச்சையின் நோக்கமாகும்.

உள்மருந்துகளாக கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவையும் தன்மை வெப்பமும் கார்ப்பு பிரிவு கொண்ட மூலிகைகளான ஆடாதோடை, அதிமதுரம், கற்பூரவள்ளி, தூதுவளை, துளசி, மஞ்சள் போன்றவையும் குடிநீர்களில் (Decoction) ஆடாதோடைக்குடிநீர், கபசுரக்குடிநீர் போன்றனவும், பாணிகளில் (Syrup) அதிமதுரப்பாணி, ஆடாதோடைப்பாணி போன்றனவும், சூரணங்களில் (Powder) சுக்காதிச் சூரணம், கடுகுரோகிணிச் சூரணம், திரிகடுகாதிச் சூரணம் போன்றவையும், வடகங்களில் (Lozengers) தாளிசாதிவடகம், திப்பிலிரசாயனம் போன்றவையும், வெளிப்பிரயோகமாக வேது அல்லது நீராவி பிடித்தல், திரிபிரயோகம் (மருக்காரைதிரி, குறட்டைபழதிரி, சுக்குத்திரி) பீனிசபொட்டணி ஒத்தடம், எண்ணெய் முழுக்கு, பற்றிடல் (சுக்கு பற்று, நீர்க்கோவை மாத்திரை பற்று), நசியம் (மூக்கில் மருந்திடல்) மற்றும் காரப்பிரயோகம் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றது.

கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் ஒவ்வொரு புதன்கிழமையிலும் சிரரோகசிகிச்சை இடம்பெற்று வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நோய் தீவிரமடையும் முன்னர் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்று சிகிச்சை பொறுவகன் நலமுடன் வாழலாம்.

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

பிள்ளைப்பராய சிரவாதம் - புறமருத்துவ முகாமைத்துவம்

மரு. மு. சுகன்யா,
சித்த மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

பிள்ளைப்பராய சிறப்புநிலைக் குழந்தைகளில் மூளை விருத்தியடைதலில் ஏற்படுகின்ற (Lesion) இது ஒருவரின் கட்டமைப்புநிலை, அசைவுகள் மற்றும் உள வளர்ச்சி என்பனவற்றைப் பாதிப்படையச் செய்கிறது.

தலைக்கு நாள் பனியுண்டாகி தன் முகம் பாதி கோணி
உலைக்கு நல் சிரசு சென்னி உச்சியும் உளைந்து வீங்கும்
பிலக்கவே கையும் காலும் பருகவே அசைந்திடாது
நிலக்கவே நடக்கொட்டாது நினைவுடன் முலையுண்ணாது.

(மதலைநோய் மருத்துவம்)

இதற்குரிய காரணங்களாக

1. கர்ப்பப்பை அகச்சூழலில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள்.

Eg:- Rubella, Toxoplasmosis தொற்றுக்கள், பாரிய கதிர்த்தாக்கம்.

2. பிரசவிக்கும் போது ஏற்படும் காரணிகள்.

Eg:- Birth trauma, Anoxia, Hypoglycaemia, Hyperbilirubinemia

3. பிறந்து ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் ஏற்படும் (Meningitis, encephalitis, Trauma, Vasular accidents)

4. குறைந்த பிறப்பு நிறை, தீவிர நிலையைப் பொறுத்து மாறுபாடடையலாம்

தாய்ப்பால் உறிஞ்சலில் ஏற்படும் சிக்கல், muscular tone என்பவற்றை வைத்தே பிறப்பைத் தொடர்ந்து அவதானிக்கலாம்.

அநேகமாக சிரவாதம் 6 மாதமான பிள்ளைகளிலேயே அசைவுக்குரிய விருத்தி நிலைகள் தாமதமாகும் பட்சத்தில் அவதானிக்கப்படலாம். இந்நோய் நிலையில் தலை நிமிர்த்த முடியாத நிலைமை, கத்தரிக்கோல் போன்ற பின்னிய நடை, வளர்ச்சிப்படிநிலையில் தாமதம், உடலில் இறுக்கம், வலிப்பு, குறிப்பிட்ட காலத்தில் இருக்க இயலாமை,

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

துணையின்றி எழுந்து நிற்க இயலாமை, நடக்க இயலாமை, குதிகால்களை நிலத்தில் ஊன்ற இயலாமை, கால் பெருவிரலில் நடத்தல், ஓட இயலாமை, கைகளால் பொருட்களைப் பிடிக்க இயலாமை, கண் பார்வை, காது கேட்டல் பேசுதலில் குறைபாடுகள், கைகளை நீட்ட முடியாமை, எழுத முடியாமை, அசாதாரணமான பெரிய தலை, மென்மையான மண்டையோடு, முள்ளந்தண்டு வளைவில் அசாதாரண நிலை, தசைகளில் பலம் இழப்பு, இருக்கை நிலையில் இருந்து எழும்புவது கடினம், கற்றலில் தாமதம், நடத்தலில் பிரச்சனைகள் இவற்றில் ஏதாவது அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இவர்களுக்கு வர்ம சிகிச்சையும், யோக மருத்துவ, தொக்கண சிக்ச்சையும் புற மருத்துவங்களாக கையாளக் கூடியவையாகும். வலிப்பு நோயுள்ளவர்களுக்கு கவுளிக் காலம் எனும் வர்மத்தை காலை, மதியம், மாலை, இரவு வேளைகளில் இயக்குவதன் மூலம் வலிப்பையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மூளையிலுள்ள pituitary சுரப்பியை இயக்குவதற்கும் தேவைக்கேற்ப hormones யை பிரித்தனுப்பவும் பெருமூளையை இயக்கவும் நடுக்கு வர்மத்தை இயக்கிய பின் கொண்டைக் கொல்லி எனும் வர்மத்தை இயக்குதல் வேண்டும். பின் மூளை இயங்க நேர் வர்மத்தை இயக்கிய பின் சீறுங்கொல்லி எனும் வர்மத்தை இயக்குதல் வேண்டும். சிறு மூளை இயங்குவதற்கு பின்கண்ணாடிக் காலத்தையும், மூளையின் ஆற்றல் உடலில் பரவுவதற்கு நான்கு முடிச்சுகள் முதுகுத்தண்டு வடத்திலுள்ளன. இவற்றை காலை, மாலை இயக்குவதன் மூலம் Autism, Hyperactive, Down Syndrome, Cerebral Palsy முதலான பாதிப்புகளை சீர் செய்யலாம். தசை இறுக்கத்தை (spasm) சீர்செய்வதற்கு அண்டக்கால வர்மத்தை செய்யலாம். இயங்கு விசை (sensory energy), இயக்கு விசை (motor energy) தூண்டுவதற்கும், தொடு உணர்வு மையங்களை இயக்குவதற்கும், உள்ளங்கை சக்கரமும், பாதச் சக்கரமும் இரு கைகளும் கால்களும் வலுப்பெற சவ்வு வர்மமும் கொம்பேறி காலமும், சுவாசத்தை ஒழுங்காக்கவும் நுரையீரலுக்கு காற்றை செலுத்தம் விலங்கு வர்மமும், அடப்ப காலமும் இயக்கப்படுகிறது.

மேலும் மலச் சிக்கல் - சிறப்பு நிலை குழந்தைகள் பலருக்கு ஏற்படுகிறது. இதை ஒழுங்காக்க பள்ள வர்மம், அன்னக்காலத்தைத் தூண்டவேண்டும். பேசும் ஆற்றலை மேம்படுத்த ஒட்டு வர்மத்தையும் இயக்க வேண்டும். முகம் பார்த்து பேசமுடியாத குழந்தைகளுக்கு திலர்த்த காலத்தையும், மூளையையும் கண்களையும் இணைத்துச் செயற்படுத்தச் செய்ய ஸுருதி வர்மத்தையும், கண், காதுகளுக்கு ஆற்றலை வழங்க கண்புகைச்சல் வர்மத்தையும், மண்டையோட்டு வன்மையையும், கை கால்களுக்கு ஆற்றலைக் கொடுக்க சுண்ணாம்புக்காலத்தையும், உறக்கத்தைச் சீர்செய்ய தாடைத்தடவலையும் மேற்கொள்ளலாம்.

யோகாசனங்களாக உடலைத்தளர்த்தும் பயிற்சிகளை மேற்கொண்ட பின்னர், மல்லாந்து படுத்திருந்து இரு கைகளையும் பின்புறமாகவூன்றி, இரு கால்களையும் அகல விரித்தபடி உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் ஜீவசக்தியை பரவவிடுதல்.

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

சூரிய நமஸ்காரம் - உடல், உள ஆரோக்கியத்துடன் சுறுசுறுப்பு, உடலை நன்கு வளையக்கூடிய தன்மைக்குக் கொண்டு செல்வதால் அதிக நன்மைகளைப் பெறக்கூடியதாக இருப்பதுடன் ஏனைய ஆசனங்களை செய்யும் போது இலகுவாகவும் இருக்கும். இதன் ஒவ்வொரு நிலையிலும் சரியான மூச்சுடன் செய்ய வேண்டும். நின்று செய்யும் ஆசனங்களில்: அர்த்த கட்டி சக்கராசனம், பாதஹஸ்தாசனம், திரிகோணாசனம், உட்கட்டாசனம் இவற்றைச் செய்வதனால் முதுகுத்தண்டுவடம் வளையும் தன்மை அதிகரிக்கின்றது. கண்காது சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் விலகும். இருந்து செய்யும் ஆசனங்களில்: வஜ்ராசனம், பச்சிமோத்தாசனம், கோமுகாசனம் இவைகளினால் கால்மூட்டுத்தசைகளை தளர்த்துவதுடன் இடுப்புப்பகுதி உறுப்புக்கள் பலமடையும். மல்லாந்து செய்யும் ஆசனங்களான: பவனமுத்தாசனம், விபரீதஹரணி போன்ற ஆசனங்கள் - உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றவும், நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், உடற்பருமனையும் குறைக்கும். குப்புறப்படுத்திருந்து செய்யும் ஆசனங்களில் - மகராசனம், புஜங்காசனம், சலபாசனம் போன்றவற்றால் நித்திரையின்மையை சரி செய்யவும், மூளைக்களைப்பை நீக்கவும், முதுகுத்தண்டு பலமடையவும் உதவும்.

பிராணாயாம பயிற்சியானது சுவாசத்தை ஒழுங்காகவும், ஆழமாகவும் ஒழுங்குபடுத்தி உடல் உள மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி மனச்சாந்தியை உருவாக்குவதுடன் நாற்பட்ட பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும் சக்தி கொண்டது.

சாந்தியாசனம் - உடலில் உள்ளேயும், வெளியேயும் ஏற்படும் தூண்டுதலோ அழுத்தங்களோ இன்றியிருப்பதாகும். கண் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளுக்கும் கண்ணீர் சுரப்புகளைத் தூண்டி பார்வையை தீட்ஸணமாக்க உதவும்.

ஆசனங்களை 08 வயதான பின்னரே முறையான குருவின் உதவியுடன் முறையாக மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

சிரவாத நோய் நிலையுள்ள குழந்தைகளின் சிகிச்சை முகாமைத்துவம்:

இதன் சிகிச்சையும், முகாமைத்துவம் இலகுவானதல்ல இருப்பினும் ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்யத்தவறும் பட்சத்தில் வலிப்பு, Mental Handicap ஆகிய ஆபத்தான உபத்திரவங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும் நாளடைவில், மூட்டுத்தேய்வுகள், மூட்டு விகாரங்கள் (Joint Deformities), கல்வி சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படுத்தக் கூடும். மேலும் சமூகத்தில், வீட்டில் நோயாளியின் நிலை கருத்திற் கொள்ளப்படவேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே சித்த மருத்துவ சிறப்பு சிகிச்சைகளான வர்ம, யோகா, தொக்கணம் போன்ற பேச்சுப்பயிற்சி (Speech Therapy), தொழிற்பயிற்சி (Occupational Therapy) மற்றும் சிறப்பு உணவுத் திட்டமிடலும், சித்த உள்மருந்துகள் மூலம் கட்டமைப்பு, அசைவுகளில் ஏற்படும் உருக்குலைவுகள் ஏற்படாமலும், சத்திரசிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளலைத் தவிர்க்கவும் உதவும்.

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

இவ்வாறான சிறப்புநிலைக் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சைகள் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் வெளி நோயாளர் பிரிவிலும், உள் நோயாளர் பிரிவிலும் இடம்பெறுகின்றமை சுட்டிக்காட்டதக்க விடயமாகும். வெளி நோயாளர் பிரிவில் வாரந்தோறும் வியாழக்கிழமைகளில் குழந்தைகள் நல சிகிச்சை நடைபெறுகின்றது.

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

வர்ம மருத்துவம்

சித்த மருத்துவ பேரறிஞர். வெற்றிவேல் ஜெகதீஸ்வரன் MD(S),
சித்த மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்தே முன்தோன்றிய மூத்த தமிழ் மக்களின் மருத்துவமான சித்த மருத்துவங்களுள் ஓர் சிறப்பு மருத்துவமே இவ் வர்ம மருத்துவமாகும். இது 7000 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்த மருத்துவ முறையாகும். முதற் சித்தன் சிவனால் தோற்றுவிக்கப்பட்டு, தமிழ் கடவுள் முருகனால் வளர்க்கப்பட்டது. பின்னர் இது அகஸ்தியர் மற்றும் போகர் போன்ற சித்தர்களால் பரப்பப்பட்டு பல தமிழ் சான்றோர்களால் மருத்துவமாக கையாளப்பட்டு வந்துள்ளது.

தமிழ் பாரம்பரிய மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் யாழ்பாணத்திலும் இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் சிறப்பாகக் காணப்பட்டதற்கான சான்றுகள் காணப்படுகின்றன. அதே போன்று இவ் வர்ம மருத்துவமும் யாழ்பாணத்தில் காணப்பட்டதற்கான ஆதாரங்கள் காணப்படுகின்றன. பரராஜசேகரம் எனும் நூலிலும் இவ் வர்ம மருத்துவம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எனினும் இது தொடர்பான ஓலைச்சுவடிகள் மற்றும் நூல்கள் போன்றன தீக்கிரையாக்கப்பட்ட யாழ்ப்பாண பொது நூலகத்தில் அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. இருப்பினும் இந்தியாவின் தமிழ் நாட்டில் பல பாகங்களிலும் இவ் வர்ம மருத்துவம் மிகவும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டுவருகின்றது.

வர்மம் ஆரம்பகாலத்தில் தற்காப்புக் கலையாகவும், மருத்துவ முயையாகவும் கையாண்டு வந்துள்ளனர். தற்காலத்தில் வர்மம் என்னும் சொல்லானது மக்கள் மத்தியலே பயத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. ஏனெனில் புராணக்கதைகளும் திரைப்படங்களும் மக்கள் மத்தியிலே அவ்வாறான ஓர் தோற்றப்பாட்டினை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் அது மாற்றமடைந்து மக்கள் வர்மம் என்பதனை சற்று உற்றுநோக்குகின்றனர்.

வர்மத்தின் ஒரு பிரிவாகிய நோக்கு வர்மம் என்னும் விசேடமான முறையானது தற்காலத்திலும் சில ஆசான்களால் மருத்துவததிற்காக மேற்கொள்ள முடிந்தாலும் அக்கலையினை பிறரிற்கு கற்பிக்கும் போது முறையான குருசீடர் முறைப்படி கற்பவர்களிற்கே அதனை கற்பிக்கின்றனர். ஏனேனில் தவறான முறையில் அதனை யாரும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்பதற்காகவேயாகும்.

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

வர்மம்

"உடலுயிர் நாடி தன்னில் உந்திடும் வாசியதாம்

ஊனுடல் மருவியே ஊடாடும் நிலையே வர்மம்"

வர்மம் என்பதை "வர்மம்" என்றும் "மர்மம்" என்றும் கூறுவர், அதாவது வன்மையான வாசி என்னும் பிராணன் உடலில் பரவிநின்று. பல்வேறு செயல்களை தங்கு தடையின்றி செயல்படுத்தும் விந்தையான செயல் வர்மம் என அழைக்கப்படும்.

உடலுள் உயிர் செம்மையாக இயங்குவதற்கு உறுதுணையாக இருக்கும் நுட்பமான ஆற்றல் வர்மம் எனவும் கூறப்படுகின்றது. இதனை "வர்மவாயு", "வர்ம ஆற்றல்" என்றும் அழைப்பர். இவ் ஆற்றல் ஆனது உடலில் நோய் வராமல் பாதுகாப்பதுடன் உடலையும் உயிரையும் பாதுகாப்பதே இவ்வாற்றலின் முக்கிய பணியாகும்.

வாசி என்னும் "உயிர் ஆற்றல்" உடலின் குறிப்பிட்ட இடங்கள் பலவற்றில் நிலைகொண்டுள்ளது. அது ஓர் ஓட்டத்தை மேற்கொள்ளும் போது "சரம்" எனப்படுகின்றது. அது நிலைகொண்டுள்ள நிலையங்கள் புறவிசையால் பாதிக்கப்பட்டு வாசியின் சா ஓட்டம் சீர் குலைந்து நோயாக மாறுபடும். சரவோட்டத்தினை சீர்ப்படுத்தல் நோயினை குணமாக்குதல் வர்மம் ஆகும்.

இது வன்மம், மர்மம், அடக்கம், வாசி, அமிர்தநிலை, காலம், பிராணன், சிவம் என்னும் வேறு பெர்களாலும் அழைக்கப்படுகின்றது.

வர்மபுள்ளிகள்

மிக நுட்பமான தன்மையுடைய வர்ம ஆற்றல் உடலில் தங்கி இருக்கின்ற இடங்களை வர்மப் புள்ளிகள் அல்லது வர்ம இடங்கள் எனக்கூறுவர்.மனித உடலில் முக்கிய வர்மபுள்ளிகள் 108 இடங்கள் காணப்படுகின்றன. இவைகளே ஒரு மனிதன் நோய்நிலையிடை அடைவதற்கும், அதனை குணப்படுத்துவதற்கும், ஆரோக்கிமாய் இருப்பதற்கும், இறப்பதற்கும் காரணமாக அமைகின்றது என்பதே வர்மத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமாகும்.

வர்ம புள்ளிகள்

1. உணிரைப்போக்கும்
2. உயிரைக் காக்கும்
3. நோயை சேர்க்கும்
4. நோயை நீக்கும்
5. ஆயுளைப் பெருக்கும்

போன்ற ஐந்துவித செயல்களைக் கொண்டுள்ளது.

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

இவ் வர்ம புள்ளிகள்

1. படுவர்மம் - 12

2. தொடுவர்மம் - 96 ஆக மொத்தம் 108 காணப்படுகின்றது.

வர்ம புள்ளிகளை தூண்டும் முறை

வர்ம புள்ளிகளை தூண்டி “வாசி” என்னும் உயிராற்றலின் ஓட்டத்தை சீர்ப்படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்த வர்ம புள்ளிகளை அழுத்தம் கொடுத்து தூண்டுதல் வேண்டும். இதற்கு இரண்டு நுட்பங்கள் அவசியமாகும்.

1. மாத்திரை

வர்ம புள்ளிகளில் பிரயோகிக்கப்படும் அழுத்த விசை அளவே மாத்திரை எனப்படும். இது

அ. கால்மாத்திரை

ஆ. அரை மாத்திரை

இ. முக்கால் மாத்திரை

ஈ. முழு மாத்திரை

என காணப்படுகின்றது. வர்மப்புள்ளிகளில் அழுத்தம் சரியான முறைகளில் பிரயோகிப்பின் நோய் குணமடையும், தவறாக பிரயோகிப்பின் அதனால் பாதிப்புகள் உடன் ஏற்படாது விடினும் சில வருடங்களின் பிற்பாடு ஏற்படும்.

2. இறை

வர்மப் புள்ளிகளில் அழுத்தம் கொடுக்கப்படும் போது எவ்வளவு ஆழம் அழுத்தம் கொடுக்கப்படவேண்டும் அளவிடும் முறையே இதுவாகம். இதனை பதிக்கணக்கு எனவும் அழைப்பர்.

கைபாகம் செய்பாகம்

❖ கைபாகம் - வர்மபுள்ளிகளின் மீது எந்த வரலை வைப்பது எனபது கைபாகம் ஆகும்.

❖ செய்பாகம் - வர்மபுள்ளிகளில் வைக்கும் விரல்களை எவ்வாறு இயக்க வேண்டும் என்பது செய்பாகம் ஆகும்.

1. அணுக்கல்
2. அசைத்தல்
3. பிடித்தல்
4. நழுக்கல்
5. தட்டல்
6. தடவல்
7. ஊன்றல்
8. அமர்த்தல்
9. பதுக்கல்
10. கறக்கல்
11. பின்னல்
12. ஏந்தல்

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

இப்பன்னிரெண்டு முறைகளையும் ஓர் வர்மப்புள்ளியின் மேல் பிரயோகிக்கும் போது 48 நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தகுதியுடையதாகக் காணப்படுகின்றது.

இவ்வாறான வர்ம அடிப்படைத் தத்துவங்களுடன் இந்த வர்மக்கலையானது மருத்துவமாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. எனினும் முயைாக இக்கலையினைக் கற்றுக் கொண்டவர்களின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படல் வேண்டும். ஏனெனில் வர்ம புள்ளிகள், மாத்திரை, பதிக்கணக்கு, கைபாகம் செய்பாகம் என்பன முறையாக காணப்படதுவிடின் நோயாளர்களிற்கு அது பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் என்பதும் மறைக்கமுடியாத உண்மையாகும். மனிதர்களுக்கு ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கும் வர்மக்கலையானது மருத்துவமாக பெரிதும் பயன்படுத்தப்பகின்றது.

சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் வர்ம மருத்துவம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் குறைந்தளவான மருந்து பாவனையுடன் பணவிரையம் இல்லாது நோய்களைக் குணப்படுத்த இவ் வர்ம மருத்துவம் பெரிதும் உதவுகின்றது. இதனாலேயே எமது வைத்தியசாலையில் இவ் வர்ம மருத்துவமானது பல்வேறு நோய்களை சிகிச்சிப்பதற்காக மேற்கெள்ளப்பட்டுவருகின்றது.

வெளிநோயாளர் பிரிவு, உள்நோயாளர் பிரிவு நோயாளிகளுக்கும் சிறப்பாக விசேட தேவையுயை குழந்தைகளுக்குமாக இச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

தற்காலத்தில் யூரியுப் (You Tube) மருத்துவம் மக்கள் மத்தியில் அதிகமாகக பரவிக் காணப்படுகின்றது. அதில் கூறப்படுகின்ற சிகிச்சைகளினை மேற்கொள்ளுதல் மூலிகைகளை பயன்படுத்துதல் போன்ற செற்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. அதேபோன்று இவ் வர்மசிகிச்சையினையும் இவ்வாறாக மேற்கொள்ளுதல் தவறானது ஆகும். ஏனெனில் வர்மப்புள்ளிகளில் தவறாக அழுத்தங்கள் மேற்கொள்வதனால் பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பது உண்மையாகும்.

எனவே மக்கள் வைத்தியசபலையினை நாடி முறையான சிகிச்சையினை பெற்றுக் கொள்ளுதல் சிறந்ததாகும்.

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

எருவாய் முளை நோய்

சித்த வைத்தியர் சிவதீபன் சுபவீனா,
சித்த போதனா வைத்தியசாலை,
கைதடி

உணவு, செயல் முதலியவற்றால் மூலக்கனல் மிகுந்தெழுந்து வளிக்குற்றத்தை தூண்டி அதனளவாக கீழ்நோக்கு காலைக் கெடுக்கும். இவைகளினளவாக அழல்குற்றம் தூண்டப்படும். மிகுந்த கனலினளவாக பசித்தீ கெடுதலும் உடல் மெலிந்து இரசம், குருதி முதலிய உடற்கட்டுக்கள் யாவும் தத்தம் வன்மை இழத்தலுமாக இருந்து மனநிலையையும் குன்றச்செய்யும். இதனையே செகராசசேகரம் எனும் வைத்திய நூலில் மூலமே முதலாகும் ரோகங்கள் முழுதுக்கெல்லாம் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கீழ்க்குடலில் இருந்து எருவாய் வரையிலுமுள்ள குடலின்கண் அமைந்த இரத்த நாளங்களில் ஏதேனுமொன்று அல்லது பல நெகிழ்வுத்தன்மையை இழந்து வீங்கி எருவாயிலில் எரிச்சல், அரிப்பு, வலி முதலிய குறிகுணங்களைக் காட்டுவதுடன் மலக்கட்டு ஏற்பட்டு மலம் வெளியேறமுடியாமல் இருப்பதும் அதனை முக்கி வெளியாக்க முயலின் நீர் வறண்டு இறுகிய மலம் குருதி நாளங்களைக் கீறி அதிலிருந்து கசியும் குருதியோடு மலம்கழிதலும் முக்குதலுக்குஏற்ப முளை வெளிவருவதுமான இயல்புடைய நோயாகும்.

தவறான உணவுப்பழக்கவழக்கம், தீவிர மலக்கட்டு, தவறான மலங்கழிக்கும் பழக்கமே ஆசனவாயை உறுத்தும்படி செய்யக்கூடியதான எப்பொழுதும் உட்கார்ந்திருத்தல், வாகனங்களில் அதிக பிரயாணம் செய்தல், மற்றும் பெண்களில் கர்ப்பகாலத்திலும், பரம்பரை வழியாகவும் இந்நோய் வருவதுண்டு.

இந்நோய் வராமல் தவிர்ப்பதற்கு மூலநோய் ஏற்படக் காரணமான உணவு செயல்கள் இவற்றிலிருந்து விலகி இருத்தல், நார்ச்சத்துள்ள உணவு, பழங்கள் இவற்றை உள்ளெடுத்தல், உடற்பயிற்சி, போதியளவு நீர் அருந்துதல், மலக்கட்டு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளல், ஆவினெய் மூலசுத்தி செய்தல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உணவுப்பழக்கவழக்கங்களாக கீழ்நோக்குகாலை கெடுக்கக்கூடிய கிழங்குவகை, காரம், மிகுபுளிப்பு நீக்கிய உணவுகளை உண்பது நன்று. துத்திக்கீரை, தாளிக்கீரை, பசலைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை மலத்தை இளக்குவதுடன் எரிச்சலின்றி வெளியாக்கும்.

காய்கறிகளில் கருணை, சேனைக் கிழங்கு, வெண்டி, கோவைக்காய், அத்திக்காய் மற்றும் ஆமை, நத்தை, பன்றி இறைச்சிகளை உள்ளெடுக்கலாம்.

சித்தமருத்துவத்தில் மூலநோய் 21 வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

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

இதற்கான மருத்துவமாக வளிக்குற்றத்தைத் தன்னிலைப்படுத்த முதலில் கழிச்சலுக்கான மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு மலத்தைக் கழியும்படி செய்தலும் "ஓதுகின்ற மலக்கட்டை ஒதிய வைத்தால் உடலிலுள்ள வேகமெல்லாம் ஒடுங்கிப்போகும்" தமிழ் மருத்துவத்தில் வயிற்றை ஊதச்செய்யக்கூடிய மலக்கட்டை நீக்கினால் உடலில் இயல்பாக ஏற்படக்கூடிய பதினான்கு வேகங்களும் கட்டுப்பட்டு நோயின் வேகம் தணியும் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மூலக்களலைக் குறைப்பதற்கு துணைமருந்துகளும் மேலும் வலி, எரிச்சல் முதலியவற்றைப் போக்க ஒற்றடம், புகை, பூச்சு, பற்று இவைதவிர காரம், காரநூல் பிரயோகம், அட்டைவிடல், சுட்டிகை போன்ற சிகிச்சை முறைகளும் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

ஆவினெய் மூலசுத்தி என்பது தினமும் காலை, மாலை நீர் மலவாதை போக்கி சுத்தமான இடதுகை நடுவிரலால் பசுநெய்யை ஆசனவாய் உள்ளே சுற்றிவர பூசவேண்டும்.

கைதடி சித்தபோதனா வைத்தியசாலையில் எருவாய் முளை நோய்க்கான சிகிச்சை செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இடம்பெற்று வருகின்றது.

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

கல்லீரல் நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம்!

சித்த மருத்துவ பேரறிஞர். செ. போல்ரன் றஜீவ், MD(Siddha)
சித்த போதனா வைத்தியசாலை,
கைதடி.

மனித உடலிலேயே கல்லீரல் தான் மிகப்பெரிய உறுப்பு. உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு பல்வேறு முக்கியமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதும் இதுவே. அதில் உடலில் சேரும் நஞ்சுகளை வெளியேற்றுவது மற்றும் சமிபாட்டிற்குத் தேவையான பித்த நீரை சுரப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதிலும் கல்லீரலில் உள்ள பிரச்சனை முற்றினால், உயிரைக் கூட இழக்க நேரிடும்.

கல்லீரல் பல வளர்சிதை மாற்ற செயல்பாடுகளில் தீவிரமாக ஈடுபடும் ஒரு முக்கியமான உறுப்பு. எனவே இது பல நச்சுப் பொருட்களுக்கு அடிக்கடி இலக்காகும். உடலில் சமநிலையை (Homeosatsis) ஒழுங்குபடுத்தும் முக்கிய உறுப்பு கல்லீரல் ஆகும். இது வளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, ஊட்டச்சத்து வழங்கல், ஆற்றல் உற்பத்தி மற்றும் இனப்பெருக்கம் தொடர்பான அனைத்து உயிர்வேதியியல் பாதைகளிலும் ஈடுபட்டுள்ளது. கல்லீரல் நோய்கள் உலகம் முழுவதும் இறப்பு மற்றும் நோயுற்ற தன்மைக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

சித்த முறைமையில் கல்லீரல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படும் மகத்தான மருத்துவ தாவரங்கள் மற்றும் மருத்துவ தயாரிப்புகள் உள்ளன. சித்த நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பல மருத்துவ தாவரங்கள் சமீபத்திய ஆய்வுகளில் பயனுள்ள Hepato protective செயல்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அகத்தியர் குணவாகடம் என்னும் சித்த நூல் கல்லீரல் நோய்களைப் பற்றி விளக்குகிறது. சித்த மருத்துவத்தின் படி கல்லீரல் நோய் என்பது கடைசி விலா எலும்புக்குக் கீழே கல்லீரல் பெரிதாகி, சுவை மற்றும் பசியின்மை, அஜீரணம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி, தோல் மற்றும் முகத்தில் தெரியும் எலும்புகள் சுருங்குதல், கைகால்கள் மற்றும் வயிறு விரிவடைதல் போன்ற அறிகுறிகளை உருவாக்குகிறது. நாளுக்கு நாள், இடைப்பட்ட காய்ச்சல் போன்றவை. மொத்தத்தில், கல்லீரல் நோய்கள் மூன்று வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன, அவை நோயில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் நகைச்சுவையைப் பொறுத்து அதன் மருத்துவ அம்சங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. வளி கல்லீரல் நோய்: காய்ச்சல், நாளுக்கு நாள் உடல் எடை குறைதல், உடல் சுறுசுறுப்பு குறைதல், வயிறு விரிவடைதல், நிணநீர் மண்டலங்கள் பெரிதாகி, நாளடைவில் படுக்கையில் மட்டுப்படுத்தப்படும். தீவிர நிலையில், இரத்த அளவு குறைவதால் உடல் வெளிர் நிறமாக மாறுகிறது மற்றும் மூட்டு மற்றும் வயிற்றில் வீக்கம் / வீக்கம் ஏற்படுகிறது.

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

2. அழல் கல்லீரல் நோய்: கல்லீரல் செயலிழப்பு காரணமாக உடல் மஞ்சள் நிறமாக மாறும், சுவை இழப்பு, வாந்தி, மூட்டுகளில் வீக்கம், ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து இரத்தக் கூறுகள் குறைவதால் உடல் வெளிர் நிறமாக மாறும்.

3. ஐய கல்லீரல் நோய்: கல்லீரலின் அசாதாரண வீக்கம் மற்றும் படபடப்பு, அதிக காய்ச்சல், கடுமையான வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, சிவந்த சிறுநீர் அளவு குறைதல், மஞ்சள் காமாலை, உடல் வீக்கம் மற்றும் உடல் வெளிர் நிறமாக மாறும்.

மேலே உள்ள வளி மற்றும் ஐய வகைகள் குணப்படுத்த முடியாதவை அல்லது மோசமான முன்கணிப்பு என்று கூறப்படுகிறது.

காரணம் மற்றும் நோயியல்:

அதிகப்படியான உணவு உட்கொள்வது, உடலுக்குத் தேவையில்லாத உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வது, மது போதை, பாலுறவு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் (பாலியல் பரவும் நோய்கள்) மற்றும் காய்ச்சல் (தொற்று) ஆகியவை சித்த நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்ட சில காரணங்கள். வாழ்க்கை முறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணங்கள் தவிர, மரபணு (கர்ம வினை) காரணமும் சில நூல்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்த மருத்துவ கொள்கைகளின்படி பாதிக்கப்படும் முக்கிய உயிர்த்தாது பித்தம். மேலே உள்ள வகைப்பாட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, அதிகரித்த அழல் / பித்தத்துடன், மற்ற தோசங்களும் அதிகரித்து பல்வேறு வகையான கல்லீரல் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட பித்தம் சாரம் (ஊட்டமளிக்கும் சாறு) மற்றும் குருதி ஆகிய முதல் இரண்டு உடல் கூறுகளில் (உடல் கட்டுகள்) பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இது உடல் திசுக்களின் தேய்மானம், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி மற்றும் பித்த நீர் (பித்தம்) அதன் இயற்கையான வழியில் செல்வதில் தடைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதனுடன் கீழ்நோக்கு கால் மற்றும் மேல்நோக்கு கால் சிதைந்து அவற்றுடன் தொடர்புடைய உறுப்புகளின் செயல்பாட்டின் பாதிப்பிற்கு வழிவகுத்து, அதன் மூலம் நோயின் தொடர்புடைய அறிகுறிகளையும் உருவாக்குகிறது.

தடுப்பு முறைகள்:

சிகிச்சையின் வரிசையானது பாதிக்கப்பட்ட தோசம் பித்தம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய வாயுக்களை இயல்பாக்குகிறது, பின்னர் சேதமடைந்த உடல் கூறுகளை சரிசெய்ய பொருத்தமான மருந்துகளுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. பித்தத்தை இயல்பாக்குவதற்கு பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படும் வாந்தியானது வெதுவெதுப்பான நீரில் கடுகு விதைகளுடன் பப்பாளி சாறு ஆகும்.

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

கல்லீரல் தேற்றியின் (கல்லீரல் டொனிக்) செயல்பாட்டைக் கொண்ட சில மருத்துவ தாவரங்கள்:

கீழாநெல்லி (*Phyllanthus amarus*), கரிசாலை (*Eclipta alba*), மஞ்சள் (*Curcuma longa*), அதிமதுரம் (*Glycirrhiza glabra*), கடுகுரோஹினி (*Picrorrhiza kurroa*), சீந்தில் (*Tinospora cordifolia*), கடுக்காய் (*Terminalia chebula*), நெருஞ்சில் (*Tribulus terrestris*), தன்றிக்காய் (*Terminalia bellerica*), கற்றாழை (*Aloe vera*).

கீழாநெல்லி (*Phyllanthus amarus*) என்பது சித்த மருத்துவத்தில் மஞ்சள் காமாலையில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சிறந்த மருந்து. சமீபத்திய ஆய்வுகள் இந்த தாவரத்தின் வேதியியல் கூறு, வைரஸில் உள்ள டிஎன்ஏ-பாலிமரேஸ் (DNA Polymerase) செயல்பாட்டைத் தடுக்கிறது (இது வைரஸின் விரைவான நகலெடுப்பிற்கு காரணமாகும்) மேலும் அதன் விளைவாக வைரஸ் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் கல்லீரலை மேலும் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது மற்றும் மஞ்சள் காமாலை குணப்படுத்துகிறது. கீழாநெல்லியை வெண்ணெய் பாலுடன் கொடுத்தால், ஹெபடைடிஸ் பி (Hepatitis B) மற்றும் ஹெபடைடிஸ் சி (Hepatitis C) வைரஸ் தொற்றுகளில் சிறந்த பலன்கள் கிடைக்கும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் சில சித்த மருந்துகள்:

கரிசாலை கற்கம், தாளிசாதி சூரணம் (சித்தவைத்திய திரட்டு), கரிசாலை கற்ப மாத்திரை, அய ஜம்பீர கற்பம், அன்னபேதி செந்தூரம், அயகாந்த செந்தூரம், அயபிருங்கராஜ கற்பம், நெருஞ்சில் குடிநீர் மற்றும் வெடி அன்னபேதி செந்தூரம், வெடியுப்பு சுண்ணம் போன்றவை. வீங்கிக்காணப்பட்ட கல்லீரலின் அளவைக் குறைக்கிறது. ஆடாதோடை, இம்பூரல், மாதுளை ஓடு தயாரிப்புகள், நாக பற்பம், படிகலிங்கச் செந்தூரம், பப்பாளி இலைச் சாறு, அறுவதா, பூவரசிலை, பிடங்குநாரி குடிநீரானது, பாதிக்கப்பட்ட உடல் கட்டுக்களை (உடல் உறுப்புகள்) சரிசெய்வதன் மூலம் கல்லீரல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சில எளிய சித்த தயாரிப்புகளாகும்.

மூலிகைகள் மற்றும் தாதுக்கள் தவிர நத்தை (நத்தைகள்), நந்து (நண்டுகள்) போன்ற விலங்கு மூலங்களும் கல்லீரல் பிரச்சனைகளுக்கான மருத்துவ தயாரிப்புகளில் முக்கிய பொருட்களாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உணவு மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

1. எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிகிச்சையின் போது இரண்டு முறை புழுங்கல் அரிசியை அல்லது குரக்கன் உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

2. உணவில் நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பச்சை இலைகள், மற்றும் மஞ்சள் சேர்க்க வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை கண்டிப்பாக "ரசம்" குடிக்கவேண்டும்.

3. புகைபிடித்தல், மது, புகையிலை போன்றவை கண்டிப்பாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும்

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

4. வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா, தியான, பிராணயாமம் தினசரி பயிற்சிகள்.

கல்லீரல், பித்தக்கல் நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் வாரந்தோறும் வியாழக்கிழமைகளில் சித்த வைத்திய கலாநிதிகளால் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு கல்லீரலை பாதுகாப்போம்.

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

முதுமையில் அதிகம் பாதிக்கும் முழங்கால்வாதம்

சு. சதிஷ்
(உள்ளக பயிற்சி வைத்தியர்)
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

வழிகாட்டுநர்:
வைத்திய அதிகாரி ம. பகீரதன்
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

இன்றைய காலகட்டத்தில் வயதானவர்களை மட்டுமல்லாது நடுத்தர வயதினரையும் முழங்கால் வாதம் என்ற மூட்டுவாதம் தற்போது அதிகம் தாக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. இதற்கு இவர்களது ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்க வழக்கங்கள் உடற்பயிற்சியற்ற நாளாந்த செயற்பாடுகளே பெரிதும் காரணமாக அமைகிறது. மூட்டுவாத நோயின் தீவிரத்தன்மையை அறிந்து இதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதும் ஒக்டோபர் 12ம் தேதி உலக மூட்டுவாத தினமாக கொண்டாடப்படுகிறது.

மூட்டு என்றால் என்ன?

மூட்டு என்பது இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட எலும்புகளின் முனைகள் இணையும் பகுதியாகும் இது சவ்வால் (cartilage) இணைக்கப்பட்டு தசைகளால் வலுவூட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இவ் எலும்புகள் அசைகையில் ஒன்றுடன் ஒன்று உரசுவதை தடுப்பதற்காக மூட்டுதிரவம் இல் எலும்புகளுக்கிடையில் காணப்படுகிறது.

மூட்டுவாதம் என்றால் என்ன?

முதுமை காரணமாக மூட்டின் உள் அமைப்புகள் வலுவிழத்தல், மூட்டுத் திரவத்தின் அளவானது குறைந்து செல்லுதல் போன்ற காரணங்களால் வயதானவர்களுக்கும், அதிக உடல் எடை, உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கை முறை (Sedentary life style), அடிபடுதல் (traumatic conditions) போன்ற காரணங்களால் நடுத்தர வயதினருக்கும், குறிப்பாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு ஏற்படும் ஹார்மோன்களில் (Hormones) உண்டாகும் மாற்றம் போன்றவற்றால் மூட்டை சுற்றியுள்ள தசைகள் பலவீனமடைந்து, பின்னர் சவ்வு சேதமடைகிறது.

தசைகள் மற்றும் சவ்வுகளால் கடத்தப்படும் உடலின் எடை முழுவதும் முழங்கால் எலும்புகள் மற்றும் மற்றைய மூட்டுகளை நோக்கி கடத்தப்படுவதால் மூட்டு திரவத்தின் அளவு குறைந்து உராய்வு ஏற்படுகிறது. இதனால் மூட்டு தேய்வடைந்து நாளடைவில் முழுவதுமாக அதன் அமைப்பை இழந்து விடுகிறது.

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

இவ் மூட்டுவாதமானது இடுப்பு, முழங்கால் போன்ற உடல் எடையை தாங்கும் மூட்டுகளை பொதுவாகவும், வெகு குறைவாக சிறிய மூட்டுகளையும் (விரல் மூட்டுகள்) பாதிக்கும்.

மேற்கூறிய மூட்டினை பாதிக்கும் காரணங்களால் சிலருக்கு மூட்டு எலும்புகள் சிதைய தொடங்குவதற்கு எதிர்வினையாக மூட்டு எலும்புகளின் நுனியில் ஊசிகள் போன்ற புதிய சிறு எலும்புகள் (Osteophytes) வளரத் தொடங்கி நுண்ணரம்புகளை குத்தி வலியை ஏற்படுத்தும்.

மூட்டு வாதத்தின் அறிகுறிகள் என்ன?

1. மூட்டு வலி

2. மூட்டு விறைப்புத்தன்மை

3. மூட்டு வீக்கம்

4. மூட்டை முழுதாக நீட்ட அல்லது மடக்க முடியாமை

5. மூட்டை அசைக்கும் போதெல்லாம் ஏற்படும் உராய்வு சத்தம் (Crepitus)

6. இத்துடன் தங்களது அன்றாட செயல்பாடுகளான நடப்பது, மாடிப்படி ஏறுவது, நிற்பதுஇ எழுந்திருப்பது, காலை மடக்கி உட்காருவது, கழிவறையை பயன்படுத்துவது போன்ற சாதாரண நடவடிக்கைகளை செய்வதற்கே சிரமம் ஏற்படுதல்.

மூட்டுவாதத்தின் இறுதி நிலை என்ன?

மூட்டு வாதத்தால் சாதாரணமாக இயங்கு நிலையிருந்த மூட்டுகள் சராசரியாக 10 தொடக்கம் 15 ஆண்டுகளில் 'மூட்டு செயலிழப்பு' என்ற இறுதி நிலையை எட்டப்படும்.

மூட்டு வாதம் வராமல் எவ்வாறு தடுக்கலாம் ?

1. உடல் எடை குறைப்பு

எமது உடலின் எடையை (Weight) உடலின் உயரத்திற்கு (Height) தகுந்தவாறு பேணல். இதனையே உடல் துணிவுச்சுட்டி (Body mass index) என்று அழைப்பர். இதன்படி 18.5 தொடக்கம் 24.9 வரையில் உள்ள எடை உயர விகிதத்தினுள் பேணவேண்டும்.

இன்னும் எளிதாக கூற விரும்பினால் ஒருவரினது உடல் உயரமானது 175cm என எடுத்துக் கொண்டோமென்றால் அவரது உடல் நிலையானது 75kg இனுள் பேணப்பட வேண்டும். (175-100=75)

ஆரோக்கியமான உணவு பழக்க வழக்கம்

எமது அன்றாட உணவுகளில் பச்சை காய்கறி வகைகள், கீரைகள் (முடக்கொத்தான், வெந்தயக்கீரை, முருங்கை கீரை) குரக்கன், பால், முட்டை, உள்ளி,

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

சிறிய மீன்கள் போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகளவு கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்புக்களுடைய உணவுகளை எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

3. நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்

வலுவற்ற தசைகள் மூட்டுவாதம் உண்டாவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதால் அவற்றை பலப்படுத்துவதற்காக உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பான்மையாக இம்மூட்டுவாதமானது இடுப்பு, முழங்கால் போன்ற உடல் எடையை தாங்கும் மூட்டுகளை தாக்குவதால் இப்பகுதிகளில் உள்ள தசைகளை, குறிப்பாக குவாட்ரிசெப்ஸ்) (Quadriceps) எனப்படும் முன் தொடை தசைகளை வலிமை பெறுவதற்கான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல். தினமும் 20 தொடக்கம் 30 நிமிட துடிப்பான நடை பயிற்சி சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் யோகா பயிற்சிகளை (உட்கட்டாசனம்) மேற்கொள்ளல்.

மூட்டுவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டோர் அதன் தாக்கத்தினை குறைக்க என்ன வழிமுறைகளை பின்பற்றலாம்?

I. முழங்கால் மூட்டுவாதத்தினால் பாதிக்கபட்டோர் அதிகப்படியான மூட்டு அழுத்தத்தை குறைக்க

1) நீண்ட நேரம் காலை மடக்கிய நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டாம்.

2) மாடிப்படி வரும்போது பக்கவாட்டு பிடிகளின் உதவியுடன் ஏறுவதுடன் முதலில் வலி குறைவான அல்லது பாதிக்கப்படாத காலை வைத்து ஏறுதல்

3) ஹை-ஹீல்ஸ் (High-heels) செருப்புகளை அணிய வேண்டாம்.

4) நடக்கும்போது வாக்கிங் ஸ்டிக்கை (Walking stick) பயன்படுத்தலாம்

II. நீங்கள் கடினமான உடலுழைப்பு தேவைப்படும் வேலையைச் செய்பவரானால் உங்கள் வேலைகளை சிறுசிறு பகுதிகளாக பிரித்து குறித்த நேர இடைவெளிகளில் ஓய்வினை பெற்றுக்கொண்டு மேற்கொள்ளலாம்.

III. முன் கூறியபடி உங்கள் உடல் நிறைய கூட விடாது உங்கள் உயரத்திற்கேற்றவாறு பேணல்.

IV. உங்களால் வலியின்றி செய்யக்கூடிய இலகுவான உடற்பயிற்சிகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் கீழ் மேற்கொள்ளுங்கள். இப்பயிற்சிகளின் போது குறித்த நேர இடைவெளிகளில் ஓய்வுகளை எடுத்துக் கொண்டு பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். இப்பயிற்சிகளின் போது மூட்டில் வேதனையோ, வீக்கமோ இருந்தால் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதை நிறுத்துங்கள்.

V. ஈரமான இடங்களில் தொடர்ந்து வேலை செய்தல், குளிப்பதற்கு குளிர்ந்த நீரை பயன்படுத்தல் மற்றும் வெறும் தரையில் படுத்தல் என்பவற்றை தவிருங்கள்.

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

Siddha Teaching Hospital
Kaithady.

VI. மூட்டுவாதம் உள்ள இடங்களில் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி என்னை பூசி ஒற்றடம் கொடுத்தல்.

• ஒற்றடம் கொடுக்கும் போது தாங்கக்கூடிய சூட்டில் (புறங்கையில் வைத்து பார்த்து) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

• முதலில் எண்ணையினை பூசி நன்றாக தொக்கணம் (Massage) மேற்கொண்ட பின்னரே ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும்.

• ஒற்றடம் மேற்கொள்ள பின்வரும் இலைகளை அல்லது விதைகளை சிறு பொட்டணியாக கட்டி நீராவியில் அவித்து (பிட்டவியல்) பயன்படுத்தலாம்.

ஒற்றிடத்திற்கு பயன்படும் இலைகள்

1) வாத மடக்கி
2) நொச்சி
3) ஆமணக்கு
4) பாவட்டை
5) பருத்தி

ஒற்றடத்திற்கு பயன்படும் விதைகள்

1) வேப்பம் விதை
2) எள்ளு
3) கொள்ளு
4) கழற்சி
5) இலுப்பை
6) ஆமணக்கு
7) பருத்தி
8) புங்கு
9) தேங்காய் (கொப்பறா)

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

உடல் ஆரோக்கியம் பேணுவதில் போசணைக்கூறுகளின் வகிபாகம்

செல்வி. கு. அபிலாஸினி
உள்ளக பயிற்சி மருத்துவர்,
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும்:
Dr.N.J.Q. தர்ஷனோதயன் MD(S) in Gunapadam,
மருத்துவ உத்தியோகத்தர்,
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி

நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாகவும் உடல் நலத்துடனும் வாழ வேண்டும் என்கின்ற எண்ணம் நம்மில் பலருக்கு உண்டு. உண்ணும் உணவை சரிவிகிதமான சத்துக்களுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது ஆயுளை அதிகரிப்பதோடு, உடல் உறுப்புக்களை ஆரோக்கியமாகவும் பராமரிக்க உதவும். காலை நேரத்தில் அதிக கலோரிகள் கொண்ட உணவுகளை சாப்பிடுவது நம் ஆயுளை முற்றிலுமாக பாதித்து விடும். குறைந்த கலோரி கொண்ட உணவுகளையே எப்போதும் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட வேண்டும். எப்போதுமே உணவை குறைவான அளவில் எடுத்துக்கொண்டால் உடலுக்கு நல்லது தான். அளவுக்கதிகமாக உண்பதால் உடல் எடை கூடுதல், கலோரி அதிகரித்தல், சர்க்கரை நோய், இதய பாதிப்பு முதலிய அபாயங்கள் ஏற்படும்.

உடல் வெப்பமும், ஊக்கமும் பெறுவதற்கு மாப்பொருட்களும் (Carbohydrate) கொழுப்பு பொருட்களும் (Lipid) தேவை. தசைகளை வளர்க்க பருப்பு வகைகளும், பாலும், இறைச்சி வகைகளும் (Protein) தேவை. எலும்பும் பல்லும் வளர்வதற்கு கல்சியம் (Calcium), பொஸ்பரஸ் (Phosphorous) போன்ற பொருட்கள் தேவை. இரத்தம் நன்னிலையில் இருக்க மேற்படி பொஸ்பரசும் கல்சியமும் அதனோடு இரும்புச்சத்தும் (Iron) தேவை, இவற்றையெல்லாம் சேர்த்துக்கட்டி உடம்பை வளர்த்து நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு விற்றமின்கள் (Vitamins) எனப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவை, இவை எல்லாம் உண்ணும் உணவில் அமையுமானால் அதுவே தகுந்த உணவு ஆகும், இவையெல்லாம் அமைந்திராத உணவு தகுந்த உணவு ஆகாது.

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

உணவின் முக்கிய பகுதி மாப்பொருள் ஆகும். உடலுக்கு வெப்பம் தரும் தானியப்பொருட்களில் அதிக சத்துள்ளது கோதுமையும் அதற்கு அடுத்த படியாக சோளமும், அதற்கு அடுத்து கேழ்வரகும் கடைத்தரமாக அரிசியும் காணப்படுகின்றது. நம் நாட்டில் முக்கியமானது அரிசி உணவுதான். தவிடு போன அரிசி மிக மட்டமானதாகவும் தவிடு உள்ள அரிசி சற்று மேலாகவும் கருதப்படுகின்றது. கஞ்சி வடிக்காமல் அளவாக நீர் வைத்து சோறு சமைப்பது நல்லது. கஞ்சி வடித்த சோற்றை விட பொங்கலாக சமைப்பது சற்று சத்துள்ளது. தவிட்டில் உயிர்ச்சத்து Bம் புரதச் சத்தும் உண்டு. ஆகவே, இதற்கு தசை வளர்க்கும் ஆற்றல் உண்டு.

இதே போன்று பருப்பு வகைகளிலும் உயிர்ச்சத்து Bம் புரதச் சத்தும் இருப்பதனால் இவற்றையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, அவரை, மொச்சை, வேர்க்கடலை(நிலக்கடலை), முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைக் பருப்பு போன்றவை உண்பதற்கு சிறந்தவையாகக் கருதப்படுகின்றன. எனினும் மாமிச உணவுக்கு அடுத்த படியாக தசை வளர்ப்பதில் அதாவது தாது புஸ்டியை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்காற்றுவது உளுத்தம் பருப்பு ஆகும். துவரம் பருப்பு வாத நோயாளிகளுக்கு சிறந்ததாகும். எனினும் இதனை குறைந்த அளவிலேயே எடுக்க வேண்டும். வேர்க் கடலையிலும் எண்ணெய் கலந்திருப்பதால் இதனையும் அதிகமாக உண்ணக்கூடாது. மிதமாகவே உண்ண வேண்டும். வாதுமைப் பருப்பில் கசப்பு வாதுமை, இனிப்பு வாதுமை என இரு வகையுண்டு. இதில் கசப்பு வாதுமை உடம்புக்கு நல்லதல்ல. இனிப்பு வாதுமையில் தான் எலும்பை வளர்க்கின்ற கல்சியமும், பொஸ்பரசும், இரும்புச் சத்தும், உயிர்ச் சத்தும் உண்டு. அவற்றுடன் அதிகளவு கொழுப்புச் சத்தும் உண்டு. எனவே இதனையும் மிதமான அளவில் உட்கொள்வது சிறந்தது. இவற்றைத் தவிர இதனது மேல் உள்ள செந்நிறமான தோலில் செம்புச்சத்து இருக்கிறது. ஆகவே இதனை தோலுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

மாமிசம் உண்போர் இறைச்சி, முட்டை, மீன்வகைகளை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றிலுள்ள புரதச் சத்தும், உயிர்ச்சத்து Bம் தசை வளர்ச்சியில் பங்காற்றும். முட்டையில் இவற்றுக்கு மேலதிகமாக கொழுப்பும் காணப்படுகிறது. முக்கியமாக இது வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது. மற்றைய மாமிச உணவுகளை விட மீன் உணவு எளிதில் சீரணமாகும். குறிப்பாக சிறிய வகை மீன்களில் அதிகளவு கல்சியம் சத்து உண்டு. ஆகையால் என்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்நிலைமைகளில் இவ்வகையான மீன்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

மேற்குறித்தவை தவிர நாம் உண்ணும் உணவில் பகுதி அளவு காய்கறி, கிழங்கு, கீரைகளாயும் அமைய வேண்டும். அதிகளவு கனியுப்புக்களும் (Minerals), உயிர்ச்சத்துக்களும் காய்கறிகளில் தான் உண்டு என்பதினை அறிந்திராத நம்மில் பெரும்பான்மையானோர் அவற்றை போதுமான அளவு உணவுடன் உள்ளெடுப்பதில்லை. உடல் சூட்டை குறைக்க அத்திக்காய், அவரை, வெள்ளரி, சுரைக்காய், புடோல், முருங்கை, வெண்டிக்காய் போன்றவையும் தாது புஸ்டிக்கு பூசணி, கல்யாண பூசணி, முருங்கை

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

போன்றவையும் இரைப்பையிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்ல பாகலும் நீரைப் பெருக்க வெள்ளரி, சுரைக்காய், பயற்றையும் சிறந்ததாக கருதப்படுகின்றன.

பொதுவாக கிழங்கு வகைகளை எல்லாம் "வாயு பதார்த்தம்" என்பர். ஏனெனில் நாம் அதிகமாக உணவுக்கு எடுக்கும் கிழங்குகளான உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு ஆகியவற்றில் அதிகளவு மாப்பொருள் உண்டு. இவ்வாறான கிழங்கு வகைகளை அதிக உடல் பருமனுள்ளவர்களும், நீரிழிவு நோயாளர்களும், வாத நோயாளர்களும் தவிர்ப்பது நல்லது. காறாக் கருணை அல்லது சேனைக் கிழங்கு எனப்படும் கருணைக் கிழங்கே கிழங்கு வகைகளில் சிறப்பானது. இது கபம், வாதம், இரத்த மூலம், முளை மூலம் இவற்றைப் போக்கும். மேலும் இரத்தத்தை உண்டாக்க சர்க்கரை வள்ளியும், இரத்தத்தை வளப்படுத்த கரட்டும் கல்லடைப்பு நீங்க முள்ளங்கியும் பயனுள்ளவை.

அடுத்து கீரைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி ஆராய்வோம். கீரையை இலைக்கறி என்றும் கூறுவர். இவற்றில் கனியுப்புச் சத்துக்களும் (அயடின்), உயிர்சத்துக்களும் (Vit A, B, C) என்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கல்சியமும், இரத்த உற்பத்திக்கு தேவையான இரும்புச் சத்துக்களும் உள்ளன. மேலும், இதிலுள்ள நார்ப்பதார்த்தங்கள் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கும். பொன்னாங்காணி, முருங்கைக்கீரை, தவசி முருங்கை, சிறு கீரை, தூதுவளை, புதினா, பசளி போன்றவை நமது நாட்டில் தாராளமாகக் கிடைக்கக்கூடிய கீரைகளாகும். எனவே பொதுவாக குருதிச்சோகை, மலக்கட்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் கீரைகளை அதிகளவு உணவில் சேர்ப்பது நன்மை தரும். நாள்தோறும் இல்லாவிடினும் அடிக்கடி சேர்ப்பது நல்லது.

சித்த மருத்துவத்தில் கூறும் முத்தோஷங்கள் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகும். இவை எமது உடலை வளர்ப்பதில் பெரும் பங்காற்றுகின்றன. இனி முத்தோஷங்களுக்கும் உணவுக்கூறுகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பை நோக்குவோம். ஒவ்வொரு உணவும் அதன் தனித்துவமான சுவை, வீரியம், விபாகம் என்பவற்றின் அடிப்படையில் முத்தோ'ங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவில் 6 வகையான சுவைகள் உண்டு. அவையாவன இனிப்பு, புளிப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு ஆகும். சுவையானது பஞ்சபூதங்களின் (மண், நீர், தீ, காற்று, விண்) கூட்டுறவினால் தோற்றம் பெறுகிறது. அதாவது மண் பூதத்துடன் முறையே நீர், தீ, காற்று என்ற 3 பூதங்களும் இணைந்து இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு என்ற சுவைகளும், வாயு பூதத்துடன் தீயும், விண்ணும் இணைந்து முறையே கார்ப்பும், கைப்பும் தோன்றும். நீர் பூதத்துடன் தீ இணைந்தால் உவர்ப்பு சுவை தோன்றும்.

பதார்த்தங்கள் 20 வகையான குணங்களைக் கொண்டவை. இவற்றில் பிணிகளைப் போக்கும் சிறந்த சக்தியைப் பெற்றிருப்பது திண்மை, நெய்ப்பு, தண்மை, மென்மை, கூர்மை, வெம்மை, வறட்சி, நொய்மை, ஆகிய 8 குணங்களே ஆகும். எக்குணத்தால் எக்காரியம் நடைபெறுமோ அதுவே வீரியமாம். வீரியம் இரு வகைப்படும். இவை உஷ்ண வீரியம், சீத வீரியம் ஆகும்.

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

உண்ணும் உணவானது உட்சென்ற பின் அவ்வப்பதார்த்தங்களில் அடங்கிய சுவைகள் சாடராக்கினியின் சக்தியால் அடையும் வேறுபாடே விபாகம் அல்லது பிரிவு எனப்படும். இது இனிப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு என்னும் 3 வகைகளாகக் கூறப்படும். பெரும்பாலும் இனிப்பும் உவர்ப்பும் இனிப்பாகவும், புளிப்பு – புளிப்பாகவும், கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு ஆகியவை கார்ப்பாகவும் பிரிவுபடும்.

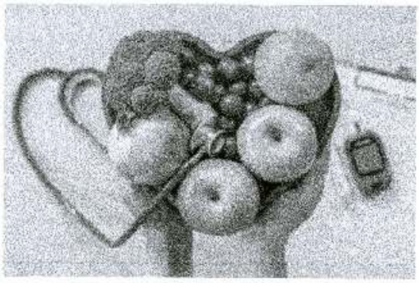
சுவைகளிலே கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் வாத தோஷத்தையும் இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு சுவைகள் கப தோஷத்தையும் கார்ப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு சுவைகள் பித்த தோஷத்தையும் அதிகப்படுத்தும். மாறாக கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் கப தோஷத்தையும் இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு சுவைகள் வாத தோஷத்தையும் கைப்பு, இனிப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் பித்த தோஷத்தையும் குறைக்க கூடியவைகளாகவும் உள்ளன. இதே போல் சீத வீரியமான உணவுகள் கபம், வாதம் ஆகியவற்றையும் உஷ்ண வீரியமான உணவுகள் பித்தத்தையும் மிகுதிப்படுத்தும். இனிப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு சுவைகள் சீத வீரியமாகவும் கார்ப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு சுவைகள் உஷ்ண வீரியமாகவும் மாற்றமடையக்கூடியன. இதனை பின்வருமாறு தொடர்புபடுத்தலாம்.

சுவை	**வீரியம்**	**விபாகம்**
இனிப்பு	சீதம்	இனிப்பு
புளிப்பு	உஷ்ணம்	புளிப்பு
உவர்ப்பு	உஷ்ணம்	இனிப்பு
கைப்பு	சீதம்	கார்ப்பு
கார்ப்பு	உஷ்ணம்	கார்ப்பு
துவர்ப்பு	சீதம்	கார்ப்பு

பெரும்பாலான மாப்பொருள் உணவுகள் மற்றும் கொழுப்பு உணவுகள் இனிப்பு சுவையும் சீத வீரியமும் இனிப்பு விபாகமும் கொண்டவையாகவும், புரத உணவுகள் இனிப்பு, துவர்ப்பு சுவைகளும் சீத வீரியமும் இனிப்பு விபாகமும் கொண்டவையாகவும் காணப்படுகின்றன. பழங்களில் பெரும்பாலானவை இனிப்பு சுவையும் சீத வீரியமும் இனிப்பு விபாகமும் கொண்டவையாகவும், இனிப்பு சுவையுள்ள காய்கறிகள் சீத வீரியமும் இனிப்பு விபாகமும் கொண்டவையாகவும், துவர்ப்பு சுவையுள்ள காய்கறிகள் சீத வீரியமும் கார்ப்பு விபாகமும் கொண்டவையாகவும், கார்ப்பு சுவையுள்ள காய்கறிகள் (உள்ளி, பச்சை வெங்காயம், இஞ்சி) சீத வீரியமும் கார்ப்பு விபாகமும் கொண்டவையாகவும் காணப்படுகின்றன.

உடலிலுள்ள முத்தோஷங்களும் சமநிலையில் இருக்குமாயின் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படும். அவ்வாறு இல்லையெனில் ஆரோக்கியம் குழம்பி நோய் நிலைமைகளை ஏற்படுத்தும். எனவே, நாம் உண்ணும் உணவானது சரியான அளவு போசணைக்கூறுகளைக் கொண்டு அமைய வேண்டியது கட்டாயமாகும்.

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



ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள் பற்றிய மேலதிக ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டலைப் பெறுவதற்கு சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி வெளி நோயாளர் பிரிவை நாடுங்கள்.

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

சித்த மருத்துவத்தில் வாதம் சம்பந்தமான ரோகங்கள்

உள்ளகப்பயிற்சி வைத்தியர்களான:

திருமதி. கி.சங்கரி, செல்வி. சு.சுகப்பிரதா
திரு. வி. சசிகரன், து. கார்த்திகன்
செல்வி. அ. பிரியங்கா

சித்த மருத்துவத்தில் வாதம், பித்தம், கபம் இந்த மூன்று விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் நோயை கணிப்பார்கள். இந்த மூன்று தோஷங்களும் நிலம், நீர், ஆகாயம், தீ, வாயு என்கிற பஞ்ச பூதங்களாலானது. அதிலும் வாதம் வாயு மற்றும் ஆகாயத்தால் ஆனது. பித்தம் தீயால் ஆனது. கபம் மண் மற்றும் நீரால் ஆனது. நம்மை சுற்றியுள்ள ஆகாயமும் நிலமும் மாறாமலே இருக்கும் ஆனால் நீர், வாயு, தீ இவற்றால் மாறுதலுக்கு உள்ளாகும்.

வாதம் என்பது வாயு அதாவது காற்றை குறிக்கும். நாம் நுரையீரல் வழியாக உள்ளெடுக்கும் காற்றானது இரத்தத்தோடு சேர்ந்து வாதத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த வாதமே சகல கலங்களுக்கும் உணவாக அமைக்கின்றன. இந்த வாதமானது சுவாசித்தல், இரத்தத்தை சுத்திகரித்தல், உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றல், ஐம்புலன்கள் மற்றும் ஐம்பொறிகள் செயற்பாட்டை துரிதப்படுத்தல், உடலில் அனைத்து செயல்களும் அசைவுகளுக்கும் கரணமாக அமைகிறது.

இந்த வாதமானது தன்னிலையை விட கூடுதலாக அல்லது குறைவாக இருந்தாலே வாத ரோகம் ஏற்படுகிறது. வாதம் கூடினால் உடல் இளைத்தல், உடல் இருத்தல், சூடான உணவில் விருப்பம், வயிறு பொருமல், மலச்சிக்கல், நடுக்கம், தலை சுற்றல், படபடப்பு, கை, கால் குடைச்சல், நரம்பு பிடிப்பு ஆகிய நோய்கள் உண்டாகும். வாதம் குறைந்தால் உடம்பில் அதிகளவு வலி, நினைவாற்றல் குறைதல், அடிக்கடி மயக்கம் உண்டாதல், குரல் வளம் குன்றல், சளி சம்பந்தமான நோய்கள் என்பன உண்டாகும்.

சகல உயிர்க்கும் ஆதாரமாய் படைப்புக்கு காரணமாய் உள்ள வாயுவானது உண்ணுகின்ற உணவின் பேதத்தாலும் தகாத செயல்களாலும் தன்னிலை மாறி எண்பது வகை வாத ரோகங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

மனிதனுக்கு மிகுந்த வலியும் வேதனையும் தருவது இந்த வாத நோய். வாழ்வில் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் வாத நோயால் பாதிக்கப்பட நேர்கிறது. மூட்டுக்கள் நீர்க்கோர்த்தல், மூட்டுக்கள் சிதைந்து போதல், மூட்டுக்கள் தேய்ந்து போதல் (வயது காரணமாக கல்சியம் குறைபாடு), படிகங்கள் உருவாதல், உடல் சோர்ந்து போதல், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவால் அல்லது தன்னுடல் தாக்கு நோய் காரணமாக நோய்த்தொற்று இவைகளால் உருவாகின்றது.

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

வாத நோய் பெரும்பான்மையாக மூட்டுக்களைத் தாக்குவதால் இதனை மூட்டு வலி எனவும் கூறலாம். மூட்டு வலிக்கான அறிகுறிகள் மூட்டுகளில் வலி, இறுக்கம், வீக்கம், மூட்டுக்களை சுற்றிலும் வலி, பொருட்களை கையால் பிடிக்க முடியாமை, உடல் வலி, சோர்வு, எடை குறைதல், தூக்கமின்மை, தசைகளில் வலி, மூட்டுக்கள் மென்மையாகிப் போதல், மூட்டுக்களை மடிப்பதில் அசைப்பதில் சிரமம் என்பனவற்றைக் கூறலாம்.

வாத நோயிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ள சில உணவு முறைகள் உள்ளன. ஆவாரை, அத்தி, கத்தரி, முருங்கை, கருணைக்கிழங்கு, சுண்டை ஆகிய காய்கறி வகைகளையும் முடக்கொத்தான், சிறுகீரை, தூதுவளை, மூக்கரட்டை, புளியாரை, பொன்னாங்கண்ணி ஆகிய கீரை வகைகளையும் துவரை, உழுந்து, பயறு, பொட்டுக்கடலை ஆகிய தானிய வகைகளையும், பசும் பால், மோர் என்பவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் வாத நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

மாமிசங்களில் வெள்ளாட்டு இறைச்சி, சிறிய மீன்கள், உடும்பு, காடை, கவுதாரி ஆகியவற்றின் இறைச்சிகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இந்நோயின் தாக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

சில உணவுப்பொருட்களான மாப்பொருள், வாழைக்காய், வேர்க்கடலை, பட்டாணி, மொச்சை ஆகியவற்றையும் மாமிசங்களில் கோழி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி ஆகியவற்றை தவிர்ப்பதன் மூலம் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

வெயிலில் அதிக நேரம் நிற்றல், நீருக்குள் அதிக நேரம் நிற்றல், அதிக உயர் குருதி அமுக்கம், குருதியில் சக்கரை அளவு அதிகரித்தல், அதிக தலைப்பாரம் அதாவது பாரமான பொருட்களை தூக்கல், கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு சுவையுள்ள பொருட்களையும், கடலுணவை அதிகம் உண்ணல். பகலில் தூங்கி இரவில் கண் விழித்தல் அதிகமாக உண்ணல் அல்லது மிகுந்த பட்டினியாக இருத்தல் அதிக கோபம் அடைதல் அல்லது பயமடைதல், நெய் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல், நீண்ட நாள் மலச்சிக்கல் நோய் போன்றவற்றால் வளி நோய் உருவாகும்.

இவற்றை தடுப்பதன் மூலம் வளி நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் வாத நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் உள்நோயாளர் பிரிவிலும், விசேட நோயாளர் பிரிவிலும் செவ்வாய் மற்றும் சனிக்கிழமைகளிலும் நடைபெற்று வருகின்றது. மேலதிக தகவல்களுக்கு கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையை நாடவும்.

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

மகளிருக்கான உணவுகள்

உள்ளகப்பயிற்சி வைத்தியர்களான:

தி. டிலுக்ஷி, ந. சிவாஞ்ஜனி,
ச. இந்துசியா, க. ஜனனி, யோ. டேசிகன்

மாதாந்தம் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இரத்த இழப்புக்களினால் உண்டாகும் உடற்பலவீனத்தை நிவர்த்தி செய்யவும், கர்ப்பாசய உறுப்புக்கள் பலம் பெறவும், திருமணத்தின் பின் இலகுவாக தாய்மைப் பேறடையவும் உதவுதல்.

காயம்

<u>தயாரிக்கும் முறை</u>

மஞ்சள் - 1 துண்டு

நற்சீரகம் - ½ சிறங்கை

வேர்கொம்பு - சிறுதுண்டு

மாந்துளிர்

வேப்பந்துளிர்

செய்முறை

என்பவற்றை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து கடலையளவு உருண்டை செய்து பூப்படைந்த நாள் முதல் 15 நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுப்பர். இது அபானவாயுவைத் தூண்டி வயிற்றில் உள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றும்

எள்ளு உருண்டை தயாரிக்கும் முறை

<u>சேரும் பொருட்கள்</u>

வெள்ளை எள்ளு – 1 கப்

சர்க்கரை – ¾ கப்

ஏலக்காய் பொடி – சிறிதளவு

செய்முறை

வெள்ளை எள்ளினை பழுப்பு நிறம் வரும் வரை வறுத்து பின்பு அரைத்து எடுத்து சர்க்கரை கலந்து ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து உருண்டையாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஒழுங்காக வருவதற்கு வழங்குவது. எள்ளில் Phyto estrogen அதிகளவில் உள்ளது.

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

உளுந்தங் களி தயாரிக்கும் முறை

சம்பா பச்சரிசி – 1 பங்கு

உளுந்து (முழு) - ½ பங்கு

ஏலக்காய் பொடி – சிறிதளவு

கருப்பட்டி வெல்லம் - தேவையான அளவு

செய்முறை

சம்பா பச்சரிசி மற்றும் உழுந்தை இலேசாக வறுத்து பொடியாக்கி கருப்பட்டி வெல்லத்தில் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பேற்றி மேற்கூரிய பொடியை சேர்த்து அத்துடன் ஏலப்பொடி மற்றும் நல்லெண்ணை சேர்த்து களிப்பதம் வரும் வரை கிண்டி இறக்கவும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் இடுப்புவலி மற்றும் உடல் வலியைத் தடுக்கும்.

வெந்தயக் கஞ்சி தயாரிக்கும் முறை

சம்பா அரிசி – 4 பங்கு

வெந்தயம் - 1 பங்கு

நீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சம்பா அரிசி, வெந்தயத்தை இளம் வறுப்பாக வறுத்து தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து கஞ்சியாக காய்ச்சி இறக்கிக் கொள்ளவும்.

பூப்பு சரிவர நிகழ்வதற்கும், கருப்பையில் கட்டி வராமல் தடுப்பதற்கும், Hormones imbalance சரி செய்வதற்கும் பயன்படுகிறது.

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

தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவமும், குழந்தை வளர்ப்பில் தாய்மாரின் பங்கும்

திருமதி. சாந்தா இராமச்சந்திரன்.
மருந்தாளர்
சித்த போதனா வைத்தியசாலை
கைதடி.

தாய்ப்பாலானது குழந்தையின் உணவு மட்டுமல்ல. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுமாகும்.குழந்தையின் வளர்ச்சியில் எதிர்காலத்திற்கான பாரிய முதலீடாகவுள்ளது. தாய்ப்பால் நோய் எதிர்ப்பு மருந்தாகவும் உணவாகவும் அமைகிறது. தாய்ப்பாலினால் சிறப்பான மூளை வளர்ச்சி, புத்தி கூர்மை, சுறுசுறுப்பு, அழகு, நோயின்மை (தொற்றாமை) முதலான சிறந்த வளர்ச்சியும், ஆரோக்கியமும் நிறைந்த குழந்தையாக வளர்வதற்கு தாய்ப்பால் இன்றியமையாததாகும்.

முதல் 6 மாதமும் நிறையுணவாக தாய்ப்பாலே அமைய வேண்டும். தொடர்ந்து தாய்ப்பாலோடு குறைநிரப்பு உணவானது ஊட்டச் சத்துக்களையும், சக்தியையும் கொடுக்க உதவுகிறது. பிறந்ததிலிருந்து ஆறு மாதம் வரை பாலை முக்கியமாக கொண்ட குழந்தைகள் சிறந்த வளர்ச்சியும் நோய் எதிர்ப்பும் கொண்டவர்களாக உள்ளனர். தொடர்ந்து குழந்தைகளின் எதிர்காலம் மிளிர்வதற்கு தாய்ப்பாலிற்கே முக்கியத்துவம் கொடுப்போமாக. குழந்தையை பெற்றெடுப்பது மட்டுமே தாய்க்குரிய வேலையல்ல. தாய்ப்பாலை ஊட்டுவதே முக்கிய கடமையாகும்.

இன்னும் முக்கியமான கருத்துக்களை பார்ப்போமானால் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு தாய் தகுதி பெற வேண்டும்.

- சுத்தமும் ஆரோக்கியமும் - குளித்து தூய்மையான ஆடை அணிந்து, இயற்கையாக வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவை உட்கொண்டு பலமுள்ள தாயாக வேண்டும்.
- வீட்டிலே தங்கி இருந்து நேரடிப் பார்வையில் வேளா வேளையில் பாலூட்ட வேண்டும்.
- பழக்க வழக்கங்களில் நற்சிந்தனை உடையவராகவும் அதாவது வேறு வீணான. யோசனைகள், தர்க்கங்கள், பேச்சு வார்த்தைகளில் சீராகவும், வீட்டுக்கு வீடு செல்லாமல் தரித்திருந்து பிள்ளையையே நோக்குபவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- செயற்கை கருவிகளை பெரிதும் பயன்படுத்தாமல் (போன், ரிவி) நேராக பிள்ளையின் முகம் பார்த்து பாலூட்ட வேண்டும்.

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

- உறவினரால் மன அழுத்தம் இல்லாமல் அமைதியாக, சமாதானமாக ஆர்வமுடன் அன்பாக தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது தான் சிறந்த உணவாகவும், மூளை வளர்ச்சி மேலோங்கவும் உதவியாக அமையும்.

தாய்ப்பாலை ஊட்டுவதில் தடையாக அமைவன என்னவென்றால்

1. சுத்தமின்மையும் வசதி குறைவும் - வருமானத்திற்கு முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.
2. வேலைக்கு செல்லும் தாய்மார் - 6 மாதத்திலிருந்து 1 வருடமாவது 3 வேளையும் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.
3. சரியான முறையில் தாய்மாருக்கு உணவு கிடைக்காமை - இயற்கை வளமான உணவுகளை தேடல் (பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கை இலை, வீட்டில் கோழி வளர்த்து முட்டை எடுத்து உண்ணல்.)
4. குளிரூட்டப்பட்ட உணவுகள் - உடன் மீன் வீட்டில் சமைத்து தாய்ப்பாலிற்கு ஏற்ற வகையில் உண்ணல்.
5. தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் - மதுபானம், புகைத்தல், போதை பாவனை போன்றவை.
6. அமைதியற்ற சூழல் - கணவன் மனைவி உறவு விரிசல், மாமி மச்சாள் கொடுமை, மனக்குழப்பம், வீணான யோசனை போன்றவற்றை தகர்த்தெறிந்து என் பிள்ளைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டி வளர்க்க வேண்டும் என்ற உணர்வோடு சந்தோஷமாக தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்.

பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கு சிறந்ததோர் அத்திவாரம் தாய்ப்பாலே ஆகும். இதற்கு தடையாக இருக்கும் விடயங்களை கவனத்தில் கொண்டு தாய்ப்பாலூட்டி ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை கொண்ட சமூகத்தை உருவாக்குவோம். யுத்தம், அனர்த்தங்கள், கொள்ளை நோய், பொருளாதார நெருக்கடி, பசி பட்டினி நேரங்களிலும் இயற்கையான இலவசமான உணவுகளை உட்கொண்டு குழந்தைக்கு போதிய தாய்ப்பாலை ஊட்டுவதே முக்கிய கடமையாகும்.

தாய்ப்பாலில் வீரமும், தாலாட்டில் தாய்மொழியை கண்டு உண்மையான அன்பில் குழந்தை வளர்ச்சி பெற்று தலை சிறந்த மகனாக, மகளாக எதிர்காலம் சிறப்பாக அமைய தாய்ப்பால் இன்றி அமையாத ஒன்று.

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

மேலதிக ஊட்டச் சத்துள்ள உணவை பெற முருங்கை இலை சிறந்ததாகும். இவ்வாறான மருத்துவ குணங்களை உடைய உணவுகளை உட்கொண்டு எந்த சூழ்நிலையிலும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை உருவாக்க தாயானவள் தன்னை அர்ப்பணித்து தானும் நோயிலிருந்து விடுபடக்கூடிய வழிகளை கையாண்டு குழந்தை வளர்ப்பில் முக்கிய பங்காற்றி, தாய்ப்பாலிற்கு நிகரான உணவை உலகம் காட்டினாலும் தாயே உறுதியாக உன் பாலை கொடுத்து பலம் மிக்க குழந்தைகளை உருவாக்கும் சவாலை விட்டு விடாதே. இதுவே உன் பங்கும் உறுதியான முதலீடுமாகும்.

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

இன்றைய சமுதாயத்தில் போதைவஸ்து பாவனையும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளும்.

திருமதி கி. மயூரவதனி,
பரிசாரகர் - Attendant
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

இன்றைய சமுதாயம் எதிர்நோக்கியுள்ள மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தலாக போதை வஸ்து பாவனை காணப்படுகின்றது. பொழுது போக்கிற்காகவும், சிறிது நேர சந்தோஷத்திற்காகவும் பயன்படுத்தபடும் இவ் போதைவஸ்துக்கள் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவித்து உயிரிழப்புக்களை ஏற்படுத்துவதோடு சமுதாயத்தில் பல சீர்கேடுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன. இன்றைய இளம் தலைமுறையினர் கூட இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. எதிர்கால சந்ததியாக கருதப்படுகிற மாணவர்கள் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகி வருவது தற்போது பேசும் பொருளாக மாறியுள்ளது.

நாளுக்கு நாள் போதைவஸ்துக்களுடன் நபர்கள் கைது செய்யப்படுவதும், போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்திவிட்டு சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபட்டு மாட்டிக்கொள்வதும் பத்திரிகையில் அன்றாட செய்தியாக மாறிவிட்டன. இளம் வயதில் பழகிக்கொள்ளும் இவ் போதை பழக்கமானது மெல்ல மெல்ல இதற்கு அடிமையாக்கி விடுகின்றது.

போதைவஸ்து பாவனையால் முதலில் பாதிப்படைவது மனிதனின் நரம்பு மண்டலமாகும். மூளைக்கு செல்லும் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு நினைவாற்றல் குறைகின்றது. இதனால் சீரான இதயதுடிப்பு பாதிக்கப்பட்டு இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. இதனை உள்ளெடுப்பவர்கள் மனதளவில் பாதிப்புக்குள்ளாகி தன்னம்பிக்கை இழக்கின்றனர். உடல் சோர்வடைதல், குற்ற உணர்ச்சி, தனிமையை நாடுதல் போன்ற அவல நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

போதைப்பழக்கமானது தனிமனிதனை மட்டும் பாதிக்கும் ஒன்றல்ல. அவரை சூழ இருக்கும் அனைவரையும் பாதிப்படைய செய்யும் ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. பாடசாலை பருவத்தில் பயன்படுத்தபடும் போதை அவர்களின் படிப்பை பாதிப்பதோடு ,அவர்களின் சகபாடிகளின் படிப்பையும் எதிர்காலத்தையும் சீரழிக்கிறது. பணிபுரிபவர்கள் போதைக்கு அடிமையானால் அலுவலக வேலையை இழந்து, தமது பொருளாதாரத்தை இழந்து, குடும்பத்தை வறுமை நிலைக்கு தள்ளிவிடுகின்றனர். வாகன ஓட்டுனர்கள் போதை பாவனையால் விபத்துக்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இவ்வாறாக எண்ணிலடங்காத வழிகளில் போதை பொருள்பாவனை அதிகரித்துள்ளது.

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

இவ்வாறாக தனிநபர்கள் இவ் நாசகார போதைக்கு அடிமையாக காரணங்களை வினவினோமானால், சிலர் தமது மன அழுத்தம், மனக் கவலை காரணமாகவும் போதை எனும் மாய வலைக்குள் அகப்பட்டுள்ளனர். வேறு சிலர் சினிமா திரைப்படங்களில் வரும் குடிபோதைக் காட்சியை நாகரீகமாக எண்ணி போதைக்கு அடிமையாகின்றனர். மேலும் குடும்ப பின்னணியில் யாருக்கேனும் மது, போதை பழக்கம் இருந்தால் அவ் குடும்பத்தை சேர்ந்த பிறர்க்கும் வரலாம். இதில் மரபணுக்களுக்கும் பங்குண்டு.

ஒருவர் போதைபழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விட்டாராயின் அவர் நினைத்தால் அவ் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டெழுந்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முடியும். போதை பொருளை ஒரு பிரச்சினையாக அங்கீகரிப்பதே சிகிச்சைக்கான முதற்படி ஆகும். அடுத்து அதிலிருந்து விடுபட இதற்கு உதவும் ஆதரவுக் குழுக்களும் தொழில் ரீதியாக விழிப்புணர்வுகளும் கிடைக்கின்றன. சமச்சீர் உணவு, தியானம், உடற்பயிற்சி, தகுந்த ஓய்வு, பொழுது போக்கு ஆகியவற்றின் மூலம் ஒருவரை போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுவிக்க முடியும்.

போதை பழக்கத்தை தடுப்பதற்கு யோகா, தியானம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது அல்லது சிறப்பு மருத்துவரிடம் நேரடியாகவோ அல்லது குடும்ப சிகிச்சையோ பெறலாம். போதைப்பொருட்களில் அடங்கா வெறி, போதைகளை தவிர்த்தல் அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவு ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தி ஒரு மனிதனை போதை பழக்கத்திலிருந்து விடுவிக்க முடியும். இதில் கல்வி சார்ந்த நிறுவனங்கள், தகவல் பரிமாற்ற உதவி குழுக்கள் எமக்கு உதவியாக இருக்கின்றன. மேலும் மறுவாழ்வு மையங்களூடாக உதவி பெறல் மூலம் சிகிச்சை பெறலாம்.

எனவே நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் கேடு விளைவிக்கும் போதை பொருட் பாவனையை தடுத்து நிறுத்துவதோடு அதனை முற்றிலுமாக ஒழிக்க வேண்டும். மக்களாகிய நாம் விழிப்புணர்வோடு செயற்படுவதோடு போதையற்ற புது உலகை கட்டியெழுப்புவோம்.

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

ஆய்வுக் கட்டுரைகள்

1. யாழ்ப்பாணத்து மரபு மருத்துவநூல் பரராசசேகரம் கூறும முழங்கால் வாதத்தில் சித்த மருத்துவ சிகிச்சையின் வினைத்திறன் பற்றி ஓர் ஆய்வு
2. **Literature review on medicines of Keelvayu in Selected Siddha classical textbooks.**
3. **Effective management for Fatty Liver by poly herbal Siddha formulation as case study**

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

யாழ்ப்பாணத்து மரபு மருத்துவநூல் பரராசசேகரம் கூறும் முழங்கால் வாதத்தில் சித்த மருத்துவ சிகிச்சையின் வினைத்திறன் பற்றி ஓர் ஆய்வு

ஆய்வாளர் : Dr.N.J.Q. தர்ஷனோதயன் MD (S) in Gunapadam,
மருத்துவ உத்தியோகத்தர்,
சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

ஆய்வு மேற்பார்வை : Dr.(Mrs).விவியன் சத்தியசீலன் MD (S) in Gunapadam,
தலைவர் / சிரேஷ்ட விரிவுரையாளளர் தரம் -I,
சித்த மருத்துவ அலகு, யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.

யாழ்ப்பாணத்து பரராசசேகர மன்னனால் 12 மருத்துவர்களின் உதவியுடன் இயற்றப்பட்ட அரும் பொக்கிசமான தமிழ் மருத்துவ நூல் பரராசசேகரம் ஆகும். இவ் நூலானது 12,000 வரையான செய்யுள்களினைக் கொண்டுள்ளது. ஏழு பாகங்களாக உள்ள இவ்நூலில் வெவ்வேறு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான குறிகுணங்கள் மற்றும் ரோகங்களுக்குரிய மருந்துகள் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பரராச சேகரம் நான்காம் பாகம் வாதரோக நிதான சிகிச்சையில் முழங்கால் வாதம் பற்றியும் அதற்கான குறிகுணங்களும் அதற்கான வெளிப்பிரயோகமான காற்றோட்டி இலைப்பற்று போடும் முறையும், குணபாடம் மூலிகை வகுப்பில் உள்மருந்தாக இயங்கம் வேர் குடிநீரும், தேரையர் தைலவர்க்கச் சுருக்கத்தில் வெளிப்பிரயோகமாக சிற்றாமட்டித்தைலமும் முழங்கால் வாதத்திற்கு சிகிச்சையாக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

முழங்கால் வாதமானது வாதநோய்களில் மிகவும் பொதுவான வடிவமாகும். இது உலகளாவிய ரீதியில் வயதானவர்களுக்கு சவாலான வாழ்க்கை முறையை ஏற்படுத்துகிறது. முழங்கால் வாதத்திற்கு இயங்கம் வேர் குடிநீரும் வெளிப்பிரயோகமாக சிற்றாமட்டித்தைலமும் காற்றோட்டிஇலைப் பற்றும் நிவாரணம் அளிப்பது பற்றி இதுவரையான காலப்பகுதியில் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளபடபடாத நிலையில் Post MD training ஆய்வுச்செயற்பாட்டில் முழங்கால் வாதத்துக்கான Clinical Observational Study ஆனது யாழ்ப்பாணம் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

கருதுகோள் (Hypothesis)

முழங்கால் வாதத்திற்கு உள்மருந்தாக இயங்கம் வேர் குடிநீரும் வெளிப்பிரயோகமாக சிற்றாமட்டித்தைலமும் காற்றோட்டி இலைப்பற்றும் சிறப்பான மருந்துகளாக செயலாற்றுகின்றன.

ஆய்வின் நோக்கம் (Research Objectives)

பொதுவான குறிக்கோள் (General Objectives)

மேற்குறிப்பிட்ட மருந்துகளின் வினைத்திறனையும், முழங்கால் வாதத்தை குணமாக்குவதில் எவ்விதம் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது என்பதனையும் தீர்மானித்தல்.

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

சிறப்பான குறிக்கோள் (Specific objectives)

கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் முழங்கால் வாதத்திற்கு சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளிகளில் மேற்குறிப்பிட்ட மருந்துகளின் பாவனையின் பின்னர் முழங்கால் வீக்கம், நோவு உழைச்சல் மூட்டுகளை அசைப்பதில் சிரமம், நடப்பதில் சிரமம் போன்ற குறிகுணங்களில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றத்தினை பரீட்சித்தல். அத்துடன் அவர்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றத்தினை அளவிடுதல்.

சித்த மருத்துவத்தில் பரராச சேகரம் நான்காம் பாகம் வாதரோக நிதான சிகிச்சையில் முழங்கால் வாதம் பற்றியும் குறிகுணங்கள் பற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. முழங்கால் வாதம் பற்றி பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

திரண்டிடு முழங்கால் வீங்கிச் சேரநொந் துளைந்து குத்திப்
புரண்டிட மடக்கி மிண்டிப் போதவே யுளைந்து குத்தும்
வருந்தியே திமிர்க்கும் கூசும் வலித்திடு நடக்கவொட்டா
மருந்தெனப் பாகேயென்ன வசனிக்கு மடமின் னாளே (182)

முழங்கால் வீங்கிக் கடுத்து நொந்து மோதித் திரண்டு வேதினையாய்
வழங்கா தென்ன நடைகெட்டு வருத்த மிகவு முண்டாகில்
பழங்கா வனத்திற் காற்றோட்டி யிலையைப் பறித்து த்துனவத்
தெடுத்து முழங்கா நீரிற் செங்கல்லைக் காய்ச்சி முதிரப்போடுகவே (305)

போட்ட பிறகு வெச்செனவே பூசி நனைத்துக் கொண்டபின்பு
நாட்டமுறவே யக்கோதை நன்றாய்த் துவைத்துக் கட்டுவீரால்
வேட்டமுறவே முன்னோர்கள் செய்யும் மருந்தைத் தான்விளக்கிக்
கூட்டு முழங்கால் வாதமது குதித்தே யோடுங் கண்டீரே (306)

முருகேச முதலியார் அவர்களால் எழுதப்பட்ட குணபாடம் மூலிகை வகுப்பு பாகம் -1 ல் முழங்கால் வாதத்துக்கு உள் மருந்தாக இயங்கம் வேர் குடிநீர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவ் குடிநீர் ஏக மூலிகைக் குடிநீராகும் (Single herbal decoction). அத்துடன் தேரையர் தைலவர்க்கச் சுருக்கத்தில் முழங்கால் வாதத்துக்கு வெளிப்பிரயோகமாக சிற்றாமுட்டித் தைலமும், பரராச சேகரம் நான்காம் பாகம் வாதரோக நிதான சிகிச்சையில் முழங்கால் வாதத்திற்கு காற்றோட்டி இலைப்பற்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சிற்றாமுட்டித் தைலத்தில் சிற்றாமுட்டி வேர், நல்லெண்ணெய் மற்றும் பசுப்பால் போன்றன சேர்கின்றன. காற்றோட்டி இலைப்பற்றில் காற்றோட்டி இலை மாத்திரம் மூலப்பொருளாகக் காணப்படுகிறது.

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

ஆய்வு வடிவமைப்பு (Study Design) : மருத்துவ கண்காணிப்பு ஆய்வு (Clinical Observational Study)

ஒரு மருத்துவ கண்காணிப்பு ஆய்வு வடிவமைப்பு பொதுவாக மருத்துவ பரிசோதனை என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. இவ்வடிவமைப்பானது சாத்தியமான சிகிச்சைகளை சோதிப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்படுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக ஆய்வாளர்கள் ஆய்வில் பங்கெடுக்கும் தகுதியான நோயாளர்களின் தற்போதைய சிகிச்சைக்குரிய திட்டத்தினை வடிவமைத்து மருத்துவ விளைவுகளை கண்காணிக்கின்றனர்.

முழங்கால் வாத நோயாளிகளுக்கு சிறப்பாக கூறப்பட்டுள்ள மேற்கண்ட சித்த மருந்துகள் சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்பட்டு முழங்கால் வாதத்தில் காணப்படும் முழங்கால் வீக்கம், நோவு உழைச்சல் மூட்டுகளை அசைப்பதில் சிரமம், நடப்பதில் சிரமம் போன்றவற்றில் குணமடையும் தன்மை ஆராயப்பட்டது. அத்துடன் இவ் சிகிச்சையின் பின் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றமும் ஆராயப்பட்டது.

நோயாளிகளை ஆய்வில் பயன்படுத்துவதற்கான தகுதிவரம்பு (**Selection Criteria)**

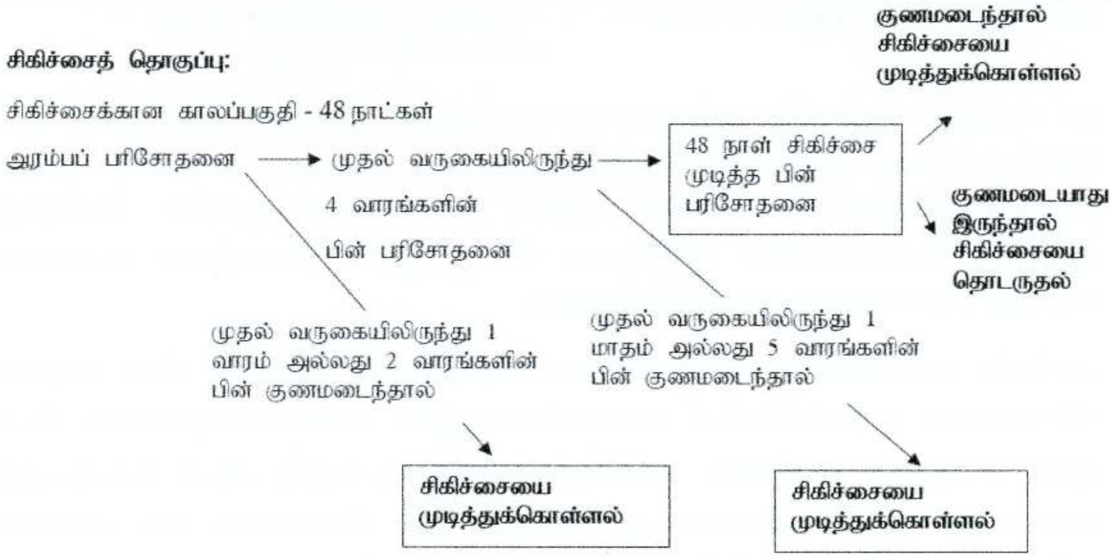
நோயாளியை ஆய்வில் சேர்ப்பதற்கான அளவுகோல்கள் (**Inclusion Criteria)**	நோயாளியை ஆய்விலிருந்து தவிர்ப்பதற்கான அளவுகோல்கள் (**Exclusion Criteria)**
முழங்கால் வாதம்	முழங்காலில் கிருமித்தொற்று (acute swollen joint), அடிபட்டு உடைவு (recent trauma), முறிவு (fracture), முழங்கால் பலம் இழத்தல் (unstable knee joint)
30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்	புற்றுநோய் (Malignancy)
ஆண் மற்றும் பெண் பாலினத்தவர் பங்குபற்ற முடியும்	முழங்கால் தோலில் கிருமி தொற்று (Overlying skin infection)
எண்வகைத் தேர்வு, நீர்குறி நெய்க்குறி, மணிக்கடை நூல்	கர்ப்பிணித் தாய்மார்(Pregnancy)
முழங்காலின் மேல், நடு, கீழ் சுற்றளவு	Intra-articular corticosteroid முழங்காலில் போடப்பட்டவர்கள்
	ஆய்வு தொடங்கி அடுத்த ஆறுமாத காலத்துக்குள் சத்திரசிகிச்சைகளுக்காக ஆயத்தப்படுத்தப்பட்டவர்கள்.

மருத்துவ கண்காணிப்பு ஆய்வு (Clinical Observational Study) மேற்கொள்ளும் பொருட்டு கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலை மருந்துற்பத்திப் பிரிவிலே இயங்கம் வேர் குடிநீர், சிற்றாமுட்டி தைலம் மற்றும் காற்றோட்டி இலைப் பற்று போன்றன நோயாளிகளுக்காக தயாரிக்கப்பட்டன.

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

சிகிச்சைத் தொகுப்பு:

சிகிச்சைக்கான காலப்பகுதி - 48 நாட்கள்



மருந்து அளவுகள்- குடிநீர் – 30 ml BD/AC

தைலம் – 60 ml for 14 days

ஒற்றடம் – 40 g for each time

மருந்துகளுடன் உணவு செய்கைக்கான பத்தியம் அபத்தியம் போன்றனவற்றை நோயாளிகளுக்கு அறிவுரையாக வழங்குதல்.

ஆய்வின் முடிவுகள் (Research Results)

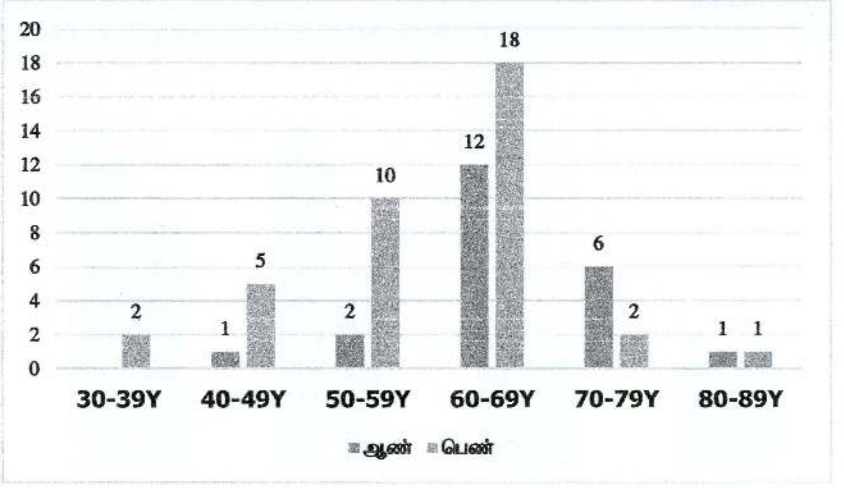
ஆய்வில் சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்பட்ட மருந்துகளின் மூலப்பொருட்களான இயங்கம் வேர், சிற்றாமுட்டி வேர் மற்றும் காற்றோட்டி இலை போன்றனவற்றுக்கான Preliminary phytochemical screening ஆனது யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக விஞ்ஞான பீட இரசாயனவியல்த்துறைப் பிரிவில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவ் ஆய்வுக்கான முடிவுகள் பின்வருமாறு.

அட்டவணை 1: மருந்துகளின் மூலப்பொருட்களின் இரசாயனமூலக்கூறுகள்

மருந்துகளின் மூலப்பொருட்கள்	தாவர இரசாயன மூலக்கூறுகள்
இயங்கம் வேர்	Flavonoids, Tannin, Terpene, Glycoside, Reducing sugar and Steroids.
சிற்றாமுட்டி வேர்	Flavonoids and Tannin
காற்றோட்டி இலை	Flavonoids, Tannin and Reducing sugar

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

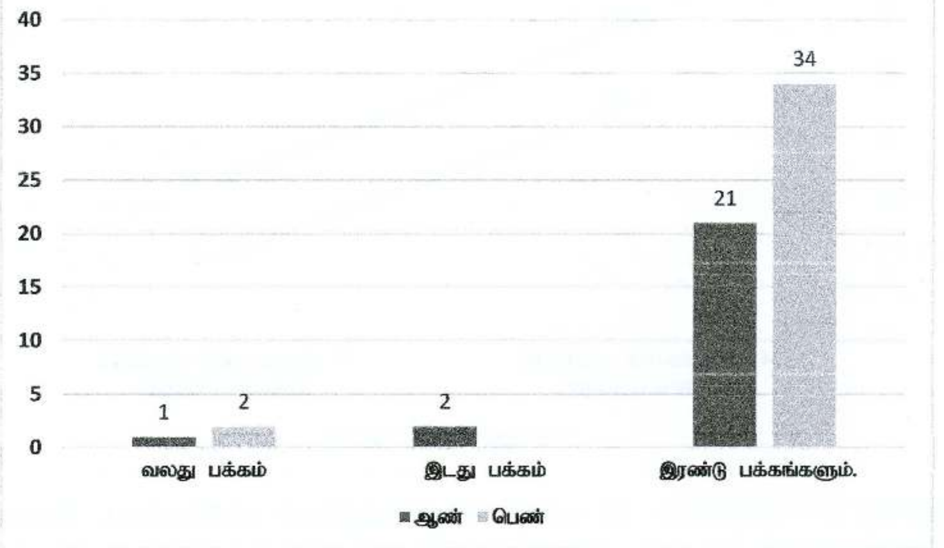
வரைபு 1: வயது மற்றும் பாலின் அடிப்படையில் நோயாளிகளின் வகைப்பாடு



ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட 60 நோயாளிகளில் 30-39 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 02 பெண்களும், 40-49 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 01 ஆணும் 05 பெண்களும், 50-59 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 02 ஆண்களும் 10 பெண்களும், 60-69 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 12 ஆண்களும் 18 பெண்களும், 70-79 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 06 ஆண்களும் 02 பெண்களும், 80-89 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 01 ஆணும் 01 பெண்ணும், சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர்.

இதில் 60-69 வயதுக்குட்பட்ட இருபாலினத்தவரும் முழங்கால் வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 60 முழங்கால் வாத நோயாளிகளுள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (38) பெண்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

வரைபு 2: பாலின அடிப்படையில் பாதிக்கப்பட்ட முழங்காலின் பக்கம்.

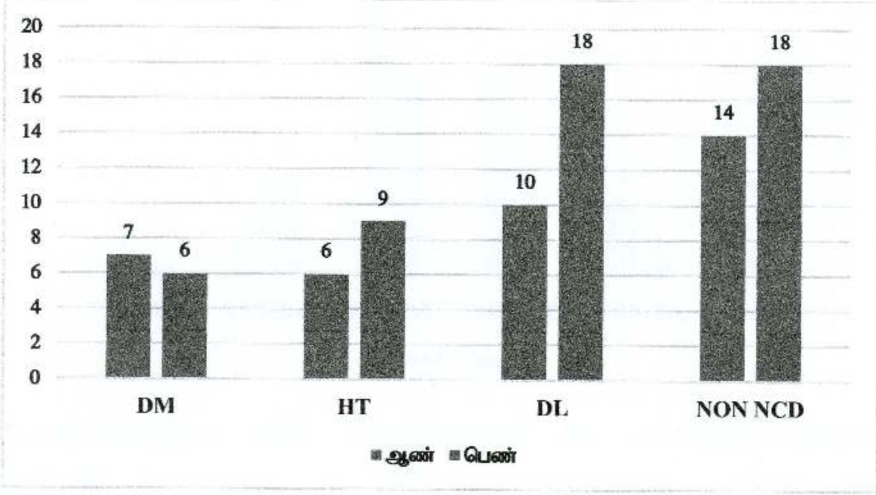


ஆண் மற்றும் பெண் நோயாளிகளிடையே வலது பக்கம் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 1 ஆண் மற்றும் 2 பெண்களும் இடதுபக்கம் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 2 ஆண்களும் 21

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

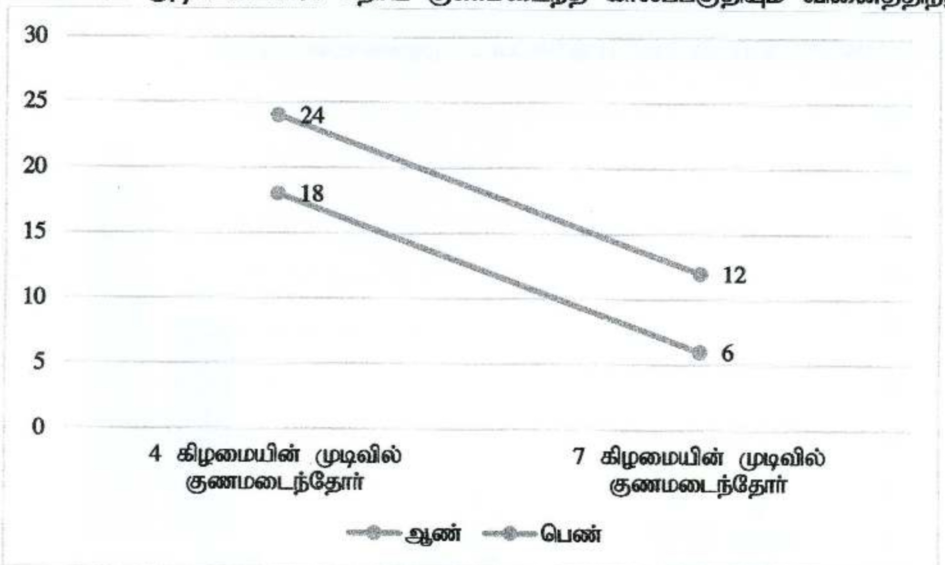
ஆண்கள் மற்றும் 34 பெண்கள் இரு முழங்கால்களும் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இதிலும் பெண்களே அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட காணப்படுகின்றனர்.

வரைபு 3: பாலின அடிப்படையில் தொற்றா நோய்க்குட்பட்டோர் மற்றும் உட்படாதோர் பரம்பல்



ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட 60 முழங்கால் வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 05 ஆண்களும் 04 பெண்களும் நீரிழிவு, உயர்குருதியமுக்கம், கொலஸ்ரோல் மூன்றினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 01 ஆணும் 05 பெண்களும் உயர்குருதியமுக்கம், கொலஸ்ரோல் இரண்டினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 01 ஆணும் 02 பெண்களும் நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல் இரண்டினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 03 ஆண்களும் 07 பெண்களும் கொலஸ்ரோலினால் மாத்திரம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 01 ஆண் நீரிழிவினால் மட்டும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். 60 முழங்கால் வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 14ஆண்கள் மற்றும் 18 பெண்கள் தொற்றா நோயினால் பாதிக்கப்படாமல் காணப்படுகின்றனர்.

வரைபு 4: பாலின அடிப்படையில் நோய் குணமடைந்த காலப்பகுதியும் வினைத்திறனும்.



சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட 60 முழங்கால் வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 18 ஆண் நோயாளிகளும் 24 பெண் நோயாளிகளும் மொத்தமாக 42 நோயாளிகள் 2ஆம் வருகையான 4 கிழமை முடிவிலே குணமடைந்துள்ளனர். மீதமான 18 பேர்களில் 06

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

ஆண்களும் 12 பெண்களும் 3ம் வருகையான 7 கிழமை வரை முழங்கால் வாதத்துக்கான 5 குறிகுணங்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு குறிகுணங்களுடன் சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர்.

7 கிழமைகள் வரைக்கும் சிகிச்சைக்கு வந்த பெண்களில், 06 பெண்களில் இடது பக்க முழங்காலில் குறிகுணமாக 03 பெண்களுக்கு நோவு மாத்திரமும், ஒருவர் நோவும் நடப்பதில் சிரமமும் உடையவராகவும், ஒருவர் நடப்பதில் சிரமம் மட்டும் உடையவராகவும் மற்றய ஒருவர் நோவு உழைச்சல் வீக்கம் உடையவராகவும் காணப்படுகின்றனர். 04 பெண்களில் 01 பெண் நோவினாலும் உழைச்சலினாலும் அடுத்து ஒரு பெண் உழைச்சலினால் மாத்திரமும், மற்றைய பெண் நோவு மற்றும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கத்தினாலும் மற்றய ஒரு பெண் வீக்கம் மற்றும் நோவினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

02 பெண்கள் இருபக்க முழங்கால்களும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதில் ஒருவருக்கு இரு முழங்கால்களில் வீக்கமும் மற்றயவருக்கு வலது முழங்காலில் நோவும் இடது முழங்காலில் உழைச்சலும் காணப்படுகிறது. 02 ஆண்களில் இடது பக்க முழங்காலில் குறிகுணமாக ஒருவருக்கு நோவும் மற்றயவருக்கு வீக்கம் நடப்பதில் சிரமம் மற்றும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கம் போன்றன காணப்படுகின்றன. 04 ஆண்களில் வலது பக்க முழங்காலில் குறிகுணமாக 02 பேர் நோவு மற்றும் உழைச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவும் ஒருவர் வீக்கம் மற்றும் உழைச்சலினாலும் மற்றையவர் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கத்தினையும் கொண்டவராக காணப்படுகின்றனர்.

ஆய்வில் பயன்படுத்தப்பட்ட மருந்துகள் தனி மூலிகைகளை மூலப்பொருளாகக் கொண்டுள்ளன. 1995 ஆம் ஆண்டிலிருந்து யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக சித்த மருத்துவ அலகு குணபாடபிரிவினால் ஆவணப்படுத்தப்பட்ட மூலிகைகளின் இனப்பரம்பல் அடிப்படையில் மருந்துகள் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்ற மூலிகைகள் வடமாகாணத்தில் செறிவாகக் காணப்படுகின்றன. இவை எல்லாக் காலங்களிலும் ஆண்டு முழுதும் நிலைபேறாக் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருப்பதனால் இலகுவாகவும் வினைத்திறனாகவும் மருந்துற்பத்தி செய்யக்கூடியதாகவும் நோயாளர்களுக்கு வழங்கக்கூடியதாகவும் உள்ளது.

சிகிச்சைக்காக வந்த மொத்தமாக 60 நோயாளிகளுள் 42 பேர் 2ஆம் வருகையான 4ம் கிழமை முடிவிலே குணமடைந்துள்ளனர் என்பதிலிருந்து சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்திய இயங்கம் வேர் குடிநீர், சிற்றாமுட்டி தைலம் மற்றும் காற்றோட்டி இலைப்பற்று போன்ற மருந்துகள் வினைத்திறனாக செயற்பட்டுள்ளமையும், முழங்கால் வாதத்தை குணமாக்குவதில் செல்வாக்கு செலுத்தியிருக்கிறன என்பதனையும் தீர்மானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

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

உசாத்துணை நூல்கள்

1. Thirunarayanan T, An Introduction to Siddha Medicine, (Thirukumaran Publishers, Tiruchendur), 1988, 7 - 17 & 54 - 63.
2. குப்புசாமி முதலியார் கே என், சித்த மருத்துவம், II[nd] edition, (Tamil Nadu Siddha Medical Council, Chennai), 1987, 545 - 592 & 595 - 615.
3. தியாகராஜன் ஆர், குணபாடம் தாது ஜீவ வகுப்பு, IV[th] edition: (Directorate Indian Medicine and Homeopathy, Chennai), 1992, 43 - 63.
4. முருகேச முதலியார் (2011), குணபாடம் பகுதி - I, மூலிகை வகுப்பு, Page: 415
5. பொன்னையாபிள்ளை (2011), பரராசசேகரம் பகுதி - 4, வாதரோக நிதான சிகிச்சை, Siddha Ayurveda medicinal books reprint group, Agasthiya vaithiyasaalai and pharmacy, Page: 42, 63, 112.
6. சிவசண்முகராஜா எஸ் (2016), பரராசசேகர வைத்தியக் கையேடு – பிணியறியியல், Srilankan ancient Tamil medical book, Siddha Medical Development Society, Jaffna , Page: 138

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

Literature review on Siddha Medicines of Keelvayu in selected Siddha classical textbooks

Dr. R. Srikajan MD(S)[1], Dr. (Mrs). S. Anpuchelvi MD(S)[2]

1- Senior Registrar, Siddha Teaching Hospital, Kaithady.
2- Senior Lecturer, Unit of Siddha Medicine, University of Jaffna, Kaithady.

Background

Arthritis is a term often used to mean any disorder that affects joints. Symptoms generally include joint pain and stiffness. Other symptoms may include redness, warmth, swelling, and decreased range of motion of the affected joints. In some types, other organs are also affected. Onset can be gradual or sudden.

Osteoarthritis affects more than 3.8% of people while rheumatoid arthritis about 0.24% of people.

The keelvayu can be correlated in modern medicine with arthritis.

T.V.Sambasivan Pillai Dictionary, Keel means joints and Vayu means Vadham.

Classification of vatha diseases can be viewed in,

- Theraiyarvagadam - 81 types
- Dhanvanthrivaithyam - 80 types
- Anubogavaithya deva ragasiyam - 84 types
- Yugimunivaithyacinthamaniperunool - 80 types

Medicines of keelvayu in selected classical textbooks according to agasthiyar gunavagadam keel vayu come under the 80 types of vadha disease. In keel vayu the most deranged factor is vadham. so, the keel vayucomese under thVadhaha disease according to the thridoshic theory.

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

Results

Classification of Keel vayu

According to Sabapathy manuscript, the Keelvayu is classified into 10 types. They are,

1. Vali Keel vayu
2. Azhal Keel vayu
3. Iya Keel vayu
4. Valiazhal Keelvayu
5. Valiaya Keel vayu
6. Azhalvali Keel vayu
7. Azhalaya Keel vayu
8. Iyavali Keel vayu
9. Iyaazhal Keel vayu
10. Mukkutra Keel vayu

Specific five authenticated Siddha publications available in India & Sri Lanka will be conducted. Further, the books will be analyzed and list out the medicines for keel vayu.

I have selected books from the following publications for this review. there are,

1. Siddha maruththuvam (Pothu)
2. Pararasasegaram
3. Siddha vaithyathiraddu
4. Sarabenthravaithyanithanam (vatharogachikitsai)
5. Chikitcharathnatheepam

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

SELECTED SIDDHA CLASSICAL TEXTBOOKS

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
1.	Kodasoori maaththirai	✓					✓	
2.	Sanjeevi maaththirai	✓					✓	
3.	Addapairavam maaththirai	✓					✓	
4.	Meha naatha maaththirai	✓					✓	
5.	Kazhatchi oil	✓					✓	
6.	Merugulli oil	✓					✓	
7.	Vellai oil	✓					✓	
8.	Vaadha naasa oil	✓					✓	
9.	Mehanatha oil	✓					✓	
10.	Agasthiyar kuzhambu	✓					✓	
11.	Aya veera chenduram	✓					✓	
12.	Aarumuga chenduram	✓					✓	
13.	Chanda maarutha chenduram	✓					✓	
14.	Kaala meha chenduram	✓					✓	
15.	Thanga chenduram	✓					✓	
16.	Poorana chandrodhathayam	✓					✓	
17.	Velvanga chunnam	✓					✓	
18.	Vanga patpam	✓					✓	
19.	Velli patpam	✓					✓	
20.	Veera mezhugu	✓					✓	
21.	Rasagandhi Mezhugu	✓					✓	
22.	Vaan mezhugu	✓					✓	
23.	Nandhi mezhugu	✓					✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
24.	Chittaraththai kudineer	✓					✓	
25.	Pavala patpam	✓					✓	
26.	Muththu patpam	✓					✓	
27.	Thanga patpam	✓					✓	
28.	Kaalameha Narayana Chenduram	✓					✓	
29.	Rosa Poo Kudineer	✓					✓	
30.	Sangu patpam	✓					✓	
31.	Muththu vanga chunnam	✓					✓	
32.	Rasa oil	✓					✓	
33.	Rasa chunnam	✓					✓	
34.	Thaalaga chenduram	✓					✓	
35.	Kanthaga patpam	✓					✓	
36.	Kaarreeya patpam	✓					✓	
37.	Kasthoorik karuppu	✓					✓	
38.	Anda oil	✓					✓	
39.	Uththamani oil	✓					✓	
40.	siththaathi oil	✓					✓	
41.	Kumaddi mezhugu	✓					✓	
42.	Chandamaarutha kuzhampu	✓					✓	
43.	Rajarajeswari maaththirai	✓					✓	
44.	Sannipaatha pairavam	✓					✓	
45.	Muddai Odu Patpam	✓					✓	
46.	Moosambara pattru	✓					✓	
47.	Kalarchi pattru	✓					✓	
48.	Kaavikkal Pattru	✓					✓	
49.	Kukkil Vennai	✓					✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
50.	Alarchi vennai	✓						✓
51.	Pirami ilai	✓						✓
52.	Murungai Ilai	✓						✓
53.	Velaikkeerai ilai	✓						✓
54.	Tharak ilai	✓						✓
55.	Vaadha kesari oil	✓						✓
56.	Eddi oil	✓						✓
57.	Kukkil oil	✓						✓
58.	Sadaamaanchil oil	✓						✓
59.	Ulunthu oil	✓						✓
60.	Merugulli oil	✓						✓
61.	Nochchi ilai	✓						✓
62.	Kadugu Oil	✓						✓
63.	Vidamutti oil	✓						✓
64.	Vallarai Nei	✓						✓
65.	Leach application	✓						✓
66.	Mahapirathani oil	.	✓				✓	✓
67.	Vadharadshathan maaththirai	.	✓				✓	.
68.	Aathiyanantha vidnuparakirama Avizhtham	.	✓				✓	.
69.	Thirivarkka nimpadhi oil	.	✓				✓	✓
70.	Vangara sanjeevi		✓				✓	✓
71.	Kodassori maaththirai		✓				✓	.
72.	Nimpathi chooranam		✓				✓	
73.	Mathalampazha legium		✓				✓	
74.	Vettrilai Satru oil		✓				✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
75.	Kumul oil		✓				✓	
76.	Ulliyamanakku oil		✓				✓	
77.	Oil		✓				✓	
78.	Piramiya vatha oil		✓					✓
79.	Chandrakasha oil		✓					✓
80.	Muzhankal vatha pattru		✓				✓	
81.	Thodaivadha oil		✓				✓	
82.	Mirutha sanjeevi oil		✓				✓	✓
83.	Vadha radshathan maaththirai(general)		✓				✓	
84.	Vadharadshathan maaththirai		✓					✓
85.	Muthiyar Koonthal oil		✓					✓
86.	Vayu mavilinka oil		✓					✓
87.	Periyamavilinka oil		✓				✓	
88.	Manjazh oil		✓				✓	
89.	Manjazh oil		✓					✓
90.	Nochchisaatru oil		✓					✓
91.	Aayil oil		✓					✓
92.	Sineha pottalam		✓					✓
93.	Gukkil chooranam		✓				✓	.
94.	Emathanda maaththirai		✓					✓
95.	Kodasoori maaththirai		✓					✓
96.	Pachchai Katpoora Maaththirai		✓					✓
97.	Vadha raadshagan maaththirai		✓				✓	
98.	Virechachana Poopathi Maaththirai			✓			✓	
99.	Venkaara maaththirai			✓			✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
100.	Prathapaakini poobathi maaththirai			✓			✓	
101.	Maharaja Mirukangam			✓			✓	
102.	Kaandha patpam			✓			✓	
103.	Thaamira patpam			✓			✓	
104.	Muththu patpam			✓			✓	
105.	Saathilinga patpam			✓			✓	
106.	Chandarasa patpam			✓			✓	
107.	Chootha patpam			✓			✓	
108.	Aya chenduram			✓			✓	
109.	Kadikara chenduram			✓			✓	
110.	Thurusuch chenduram			✓			✓	
111.	Sivanar amirtham			✓			✓	
112.	Kumatti kuzhampu			✓			✓	
113.	Chittanda mezhugu			✓			✓	
114.	Nandhi mai			✓			✓	
115.	Navauuppu mezhugu			✓			✓	
116.	Mahaveera mezhugu			✓			✓	
117.	Gowsigar kuzhampu			✓			✓	
118.	Seenthil chooranam			✓			✓	
119.	Parankipattai chooranam			✓			✓	
120.	Thalisathi chooranam			✓			✓	
121.	Thalisathi vadakam			✓			✓	
122.	Kandhaga rasayanam			✓			✓	
123.	Panchatheepakini legium			✓			✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
124.	Thettran kottai legium			✓			✓	
125.	Adathodai manappaku			✓			✓	
126.	Kanthaga sudar oil			✓			✓	
127.	Kalarchi oil			✓			✓	
128.	Merugulli oil			✓			✓	
129.	Meganatha oil			✓			✓	
130.	Mayana oil			✓			✓	
131.	Vadha Kesari oil			✓			✓	
132.	Lahu visha mushdi oil			✓			✓	
133.	Guggulu maaththirai			✓			✓	
134.	Vaadha raadshatha chooranm			✓				✓
135.	Kuruvundai			✓				✓
136.	Chiththramoola oil			✓				✓
137.	Kalingaathik kadugu				✓		✓	
138.	Nochchi Kuzhampu				✓		✓	
139.	Kurinchi oil				✓		✓	
140.	Lashuna pishdit oil				✓		✓	
141.	Panchaarka oil				✓		✓	
142.	Murungaiver oil				✓		✓	
143.	Thettraan oil				✓		✓	
144.	Seeraga oil				✓		✓	
145.	Lashuna pishdi				✓		✓	
146.	Poopizhu oil				✓		✓	
147.	Senkkoddai nei				✓		✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
148.	Erukku oil				✓		✓	
149.	Oil for Vaadham				✓		✓	
150.	Amirtha sanjeevi oil				✓		✓	
151.	Guggulathi chooranam				✓		✓	
152.	Chooranam for Mudakku vadham				✓		✓	
153.	Kai Kaazh theera oil				✓		✓	
154.	Aayil oil				✓		✓	
155.	Oil for Mudakku vaadham				✓		✓	
156.	Maragathaanchana oil				✓		✓	
157.	Arugu oil				✓		✓	
158.	Naththaichoori oil				✓		·	✓
159.	Chiththiramoola oil				✓		·	✓
160.	Nimpaathi oil				✓		·	✓
161.	Nochchi Kuzhampu				✓		·	✓
162.	Poothiga oil				✓			✓
163.	Eranda oil				✓			✓
164.	Arkkaathi oil				✓			✓
165.	Sathurvagai Saattu oil				✓			✓
166.	Panchaarkka oil				✓			✓
167.	Murungaiver oil				✓			✓
168.	Thettran oil				✓			✓
169.	Ladshumi Narayana oil				✓			✓
170.	Panchaarkka oil				✓			✓
171.	Maha Narayana oil				✓			✓
172.	Thasamoola mosha oil				✓			✓
173.	Poopizhu oil				✓			✓

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
174.	Erukkathi oil				✓			✓
175.	Kethagi oil				✓			✓
176.	Thasamoola marisaathi oil				✓			✓
177.	Seeraga oil				✓			✓
178.	Paashana Nei				✓			✓
179.	Arakku oil				✓			✓
180.	Vaadha oil				✓			✓
181.	Vaadha kethagi oil				✓			✓
182.	Vaadha thylum for 80 vaadham				✓			✓
183.	Oil for vaadham for 80 vaadham				✓			✓
184.	Vaadha oil all vaadham				✓			✓
185.	Sineha pottanam for 80 vaadham				✓			✓
186.	Vishamuddi oil				✓			✓
187.	Erukku Oil				✓			✓
188.	Oil for Vaadham				✓			✓
189.	Oil for Vaadham				✓			✓
190.	Amirtha sanjeevi oil				✓			✓
191.	Oil				✓			✓
192.	Oil - i				✓			✓
193.	Oil -ii				✓			✓
194.	Nirkundi oil				✓			✓
195.	Nirkundy oil -I				✓			✓
196.	Mudakku vatham				✓			✓
197.	Ayilpattai oil				✓			✓
198.	Vaadha pidippu oil				✓			✓
199.	Lakshmi Narayana Maaththirai				.	✓	✓	.

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
200.	Vishnu chakkara maaththirai				·	✓	✓	·
201.	Mahavatha vithvamshani				·	✓	✓	·
202.	Narasimma legium				·	✓	✓	·
203.	Idipooranaathy legium					✓	✓	
204.	Amirtha sanjeevini legium					✓	✓	
205.	Linga oil					✓	✓	
206.	Merugan Kizhangu oil					✓	✓	
207.	Mayana oil					✓	✓	
208.	Mayana oil(other)					✓	✓	
209.	Malkingini oil					✓	✓	
210.	Mayanath oil					✓	·	✓
211.	Karunkozhi oil					✓	·	✓
212.	Nava bashanath oil					✓	·	✓
213.	Narikozha thylum					✓	·	✓
214.	Velvanka patpam					✓	✓	·
215.	Thamira patpam					✓	✓	·
216.	Rasa chenduram					✓	✓	·
217.	Kaazha mega Narayana chenduram					✓	✓	·
218.	Linga Kaddu chenduram					✓	✓	
219.	Ayakaddu chenduram					✓	✓	
220.	Lavana mezhugu					✓	✓	
221.	Pancha navaloga mezhugu					✓	✓	
222.	Pancha lavana mezhugu					✓	✓	
223.	Thamira mezhugu					✓	✓	
224.	Thamira mezhugu-i					✓	✓	
225.	Miruthijunjeya rasa					✓	✓	

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
226.	Kasthoori mezhugu					✓	✓	
227.	Veera mezhugu					✓	✓	
228.	Veera mezhugu (Satha)					✓	✓	
229.	Thani veera mezhugu					✓	✓	
230.	Veera mezhugu -i					✓	✓	
231.	Meha chindamani mezhugu					✓	✓	
232.	Vatharoga pattu					✓	.	✓
233.	Akbhar arakke sheer					✓	✓	
234.	Vatharogam pattru					✓	.	✓
235.	Uyarntha perunkayam					✓	✓	
236.	Veera mezhugu					✓	✓	.
237.	Thengai mezhugu					✓	✓	
238.	Panchasootha chenduram					✓	✓	.
239.	Kalaruthranga oil					✓	✓	
240.	Veera patpam					✓	✓	
241.	Sarvanga vatha chooranam					✓	✓	
242.	Sandamarutha chenduram					✓	✓	
243.	Kaalamega narayana chenduram					✓	✓	
244.	Mega vayuk maaththirai					✓	✓	
245.	Ayaveera Maaththirai					✓	✓	
246.	Ayaveera chenduram					✓	✓	
247.	Vatha kesari oil					✓	.	✓
248.	Anda oil					✓	.	✓
249.	Atkashirapathy oil					✓	.	✓
250.	Maina oil					✓	.	✓
251.	Jathibalathi chooranam					✓	✓	.

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

	Drugs	Siddha Maruthuvam Pothu	Pararasa segaram	Siddha Vaithiya thirattu	Sarabenthirar vaithiyanithanam (Vatharoga Chikitchai)	Chikitcharathna Deepam	Internal	External
252.	Kodaasuli maaththirai					✓	✓	·
253.	Kalakodi rasam					✓	✓	·
254.	Cheerana changeevi legium					✓	✓	·
255.	Kaalaruthranga oil					✓	✓	·
256.	Masa oil					✓	·	✓
257.	Mezhugu oil					✓	✓	
258.	Sootha patpam					✓	✓	
259.	Veera patpam					✓	✓	
260.	Ayaveera chenduram					✓	✓	·
261.	Pancha bashana chenduram					✓	✓	
262.	Chandamarutha chenduram					✓	✓	
263.	Akkinikumaran					✓	✓	
264.	Ayakantha chenduram					✓	✓	

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

Effective management for Fatty Liver by poly herbal Siddha formulation as case study

Dr. S. R. Pholtan Rajeev MD(S)*[1], Dr. (Mrs). S. Anpuchchelvi MD(S)[2]

1- Senior Registrar, Siddha Teaching Hospital, Kaithady, Jaffna.

2- Senior Lecturer, Unit of Siddha Medicine, University of Jaffna, Kaithady.

*-Email: drsrprajeev@gmail.com

Abstract

Liver disease (LD) has been a growing concern in developed and developing nations. Oxidative stress and lipid peroxidation are the most common cause of the development and progression of LD. Due to paucity in the number and efficacy of hepatoprotective drugs currently available, and with the easy availability of natural therapy and herbal medicines, LD is managed using a combination of pharmaceutical interventions and herbal medications. However, the effectiveness of these hepatoprotectives is controversial. Preclinical and clinical studies have demonstrated that siddha medical poly herbal medicine – "Thaalisadi Chooranam – II" which mentioned in authenticate siddha textbook named as *Siddha Vaidya thirattu* was trial as case study with clinical studies in the subjective symptoms of patients as well as improvements in liver function test parameters and disappear gall stones and fatty liver stages. This case studies suggest that Thaalisadi Chooranam - II is well tolerated and has no reported side effects.

Keywords: liver disease; hepatoprotective; herbal preparation; liver functions

Introduction

The International Classification of Diseases (ICD-11) has recognized various forms of ALD (often referred to as stages), ranging from mild to reversible alcoholic hepatic steatosis (ASH, fatty liver) and alcoholic hepatitis to alcoholic fibrosis. Furthermore, LD includes severe and irreversible stages such as liver cirrhosis and hepatic failure [2–4]. About 1% to 2% of all LDs progress to hepatocellular carcinoma (HCC). While steatosis and inflammation can be reversed and managed upon abstinence, severe ASH, decompensating cirrhosis, and HCC are concerning due to their adverse prognosis.

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

According to the World Health Organization (WHO) mortality database, in the European Union, excessive drinking is the cause of more than two-thirds (60–80%) of liver disease related deaths [5]. The WHO further mentions that "morbidity attributable to alcohol in developed countries accounts for 10.3% of disability-adjusted life years and comes second only to that of tobacco (11.7%), with liver cirrhosis primarily responsible for 70% to 80% of alcohol-related mortality" [5]. Globally, alcoholic liver cirrhosis has caused 493,300 deaths (47.9% of all liver cirrhosis deaths) and 80,600 deaths have been due to alcohol-related HCC [1].

Alcohol is one of the most frequent causes of end-stage liver disease, and it is directly or indirectly responsible for 50% of cirrhosis-related deaths [6]. LD is responsible for 4% of mortality and 5% of DALYs globally, with Europe suffering the most. Cirrhosis caused by alcohol accounts for one in ten alcohol-related deaths, while liver disease accounts for Gastroenterol.

This results in a loss of 22 million DALYs each year [1,7]. Alcohol is the leading cause of cirrhosis in India (34.3%), and over 20% of all liver disease patients (regardless of the etiology) are currently alcohol consumers [8].

Non-Alcohol liver diseases (NALD) are another of end-stage liver disease, and it is directly or indirectly responsible for 30% of cirrhosis-related deaths [8]. NALD is responsible for 6% of mortality and 7% of DALYs globally, with Europe suffering the most. now most of the Sri Lankans are reporting to fatty liver problems without any co-morbidity.

As a result, alcohol and non-alcohol contribute significantly to the global burden of liver disease. Further, a significant proportion of liver-related mortality of unknown etiology may well be attributable to alcohol as patients may withhold their history of alcohol use, and doctors may not mention alcohol use in the death certificates because of various socio-cultural and insurance-related issues [9]. Furthermore, several studies have only considered ALD in patients with no other liver disease etiologies. Over 50% of people with other liver illnesses, such as Hepatitis C, NAFLD, and hemochromatosis, may consume alcohol significantly [10,11]. Because of these many circumstances, it is hypothesized that the burden of ALD-related mortality is roughly twofold [12].

The majority of severe ALD patients require liver transplantation. About 40% of primary liver transplants in Europe and about 25% in the United States are attributed to alcohol consumption [13]. In the United States (1999–2013), middle-aged white non-Hispanic men

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

and women's all-cause mortality increased significantly due to rising death rates due to drug and alcohol poisoning, chronic liver diseases, and cirrhosis.

Abstinence from alcohol is the gold standard for treating the initial stages of ALD, which depends on patient compliance. Both the American Psychiatric Association DSM criteria (DSM-IV) and ICD-10 describe ALD as "drinking behavior leading to physical, psychosocial and mental disadvantages requiring therapeutic intervention" [14,15]. Psychosocial intervention and pharmacological therapy are effective treatment strategies for ALD [16].

In complementary medicine view, ALD or NALD they can cure with more poly herbal formulations and less metal & Mineral compounds. There are consider rebuilding the liver cells and re organize the liver functions with regenerative stage. in this aspect Siddha medical system denotes many treatments for liver diseases therefore this case study also one of the pilot studies for siddha medicine was working for liver diseases especially fatty liver.

Methodology

Drug Review:

Thalisadi Chooranam II Constituents and Their Efficacy Based on Siddha system of medical principles, Thalisadi Chooranam II contains several hepatoprotective ingredients known to protect the liver from damage produced by toxic substances, including alcohol. Unlike herbal drugs such as taxine A & B, taxiphyllin, silymarin, linalool, oleic acid, ursodeoxycholic acid, diphenyl dimethyl dicarboxylate, and glycyrrhizin, all of which originate from a single medicinal plant, Thalisadi Chooranam II consists of several ingredients. The components of Thalisadi Chooranam II are reported to have a broad spectrum of hepatoprotective properties.

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

22. தாளிசாதிச் சூரணம்

தாளிச மென்றொரு பத்திரி யாமது
தன்னுடச் சூர ணத்தைக் கேளுஞ்
சூழும் வியாதிக்குச் சஞ்சீவி யாமிது
சொல்லுகிறேன் கேளு சரக்குவகை
சொல்லுகிறேன் தாளிசம் லவங்கப்பட் டையேலஞ்
சுக்கு மதுரம் பெருங்காயம்
நெல்லி முள்ளி கோஷ்டந் திப்பிலிசீரக
நேர்ந்த தொருசத குப்பி யுடன் 437

குப்பியுட னோம நற்சீரகமுங்
கூறுந் தெசாவரங் கிராம்பு பத்திரி
செப்புவேன் கர்க்கடகச் சிங்கியுமிதிற்
சேர் சாதிக்காய் தான்றி கடுக்காயங்
காயுஞ் சடாமாஞ் சிறான்மிள குஞ்சிறு
நாகப்பூ சண்பக மொக்குடனே
வாய்விளங் கத்துடன் லவுங்க பத்திரி
வகைக்கு மெட்டு விராகனெடை 438

தாளிசம், இலவங்கம்பட்டை, ஏலம், சுக்கு, மதுரம், பெருங் காயம், நெல்லிமுள்ளி, கோட்டம், திப்பிலி, சீரகம், சதகுப்பை, ஓமம், நற்சீரகம், திப்பிலிக்கட்டை, கிராம்பு, சாதிபத்திரி, கற்கடகசிங்கி, சாதிக்காய், தான்றிக்காய், கடுக்காய், சடாமாஞ்சில், மிளகு, சிறுநாப்பூ, சண்பகமொக்கு, வாய்விளங்கம், லவங்கப்பத்திரி, வகைக்கு 8 வராகனெடை; கொத்துமல்லி விதை 18 வராகனெடை, இவைகளைச் சுத்தித்து, நன்றாக வெய்யிலில் உலர்த்த வேண்டியவைகளை உலர்த்தி, பொன் வறுவலாக வறுக்க வேண்டியவைகளை வறுத்து, பொரிக்க வேண்டியதைப் பொரித்து, பொடித்து வடிகட்டி, சீனி 96 வராகனெடை சேர்த்துக்கலந்து, அளவுப்படி இருநேரங் கொள்ள வாதம் 80, பித்தம் 40, சிலேத்துமம் 96, உடற்சொறி, சிரங்கு, வயிற்றெரிவு, குன்மம், பித்த குன்மம், வயிற்றுவலி, மூத்திரக் கிரீச்சரம், காமாலை, சுரம், வாயில் நீர் சுரத்தல், வெள்ளை, உள்வறட்சி, தாகம், பொருமல், காதிரைச்சல், இருமல், கைகால் குடைச்சல், உஷ்ணம், தொண்டைக்கட்டு, நீர்க்கட்டு, வயிற்றின் கெண்டை, மயக்கம், உள்ளுருக்கி, மருந்தீடு, ஈரல் வறட்சி, க்ஷயம், நீர்க்கடுப்பு, நெஞ்செரிப்பு, கைகால் கடுப்பு, சிரவாயு, அத்திசுரம் இவைகள் தீரும். பத்தியம் காக்க வேண்டும்.

figure 1: literature evidence of research drug

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

Case Study:

Age & Sex: 34 years / Male

Histories:

Past Hx – Urinary Tract Infection (UTI)

Family Hx – non-related

Medical Hx –

HTN – 02 years

DL - 03 months

FLD – 03 months

Gall stones – 03 months

Personal Hx –

Sleep – poor

Bowel Opening – constipation

Urine Output – D/N = 3-5/3-4

Appetite – poor

Food – mixed

Taste – sour addict

Food Habit – irregular time

Food source – outside

Examination:

Envagai thervu:

Naa – normal sensation, dry often

Niram- normal

Mozhi – normal

Vizhi – normal

Parisam – abnormal sensation in Rt. Subcostal margin

Kaikuri – kapha pitham

Malam – constipation

Siruneer – normal

Diagnosis:

கெண்டை நோய், பித்தக்கல் நோய்

Fatty liver – கெண்டை நோய் - *Seharasasehara Vaidya thelivu.*

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

Treatment Plan:

Purgation with *Kadukkai maathirai* – 02 pills, morning, with warm water

Following day – started Internal Medicine

Purgation

Internal medicines

Advice –

Daily regimen,

Diet pattern

Treatment Schedule at OPD, Siddha Teaching Hospital, Kaithady

Research Drug's Reference: *Siddha Vaidya thirattu*

தாளிசாதி சூரணம் - 2: Thalisadi Chooranam II

1. தாளிசம்
2. சீரகம்
3. இலவங்கப்பட்டை
4. ஏலம்
5. கோட்டம்
6. மதுரம்
7. பெருங்காயம்
8. திரிபலை
9. திரிகடுகு
10. சடாமாஞ்சல்
11. திப்பிலிக்கட்டை
12. வாய்விடங்கம்
13. சதகுப்பை
14. ஓமம்
15. பெருஞ்சீரகம்
16. கராம்பு
17. சாதிபத்திரி
18. கற்கடகசிங்கி
19. சாதிக்காய்
20. சிறுநாகம் பூ
21. செண்பக மொட்டு
22. இலவங்கப்பத்திரி

வகைக்கு 09 வராகன் (4.2கிராம்) (26 ஓ 37.8 கி - 982.8 கிராம்)

23. கொத்தமல்லி - 54 வராகன் (226.8 கிராம்)
24. சீனி- 108 வராகன் (453.6 கிராம்)

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

figure 2: ingredients of Research Drug

Result and Discussion

Comparison Before and After treatment (September, 2022 to February, 2023)

Initial visit (1st Day)

Symptoms high

Liver function test

SGOT – 122 U/L

SGPT – 139 U/L

Fatty Liver Grade -III (USS)

Gall stones – 07mm and 6mm

HTN- *B.P- 170/95 mmHg with allopathy medicines*

Lipid profile:

Total Cholesterol 302 mg/dl

After 06 months

NO Symptoms

Liver function test

SGOT – 32 U/L

SGPT – 43 U/L

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

No fatty Liver

Gall stones – disappear

HTN- B.P- 130/80 mmHg with allopathy medicines

Lipid profile :

Total Cholesterol 178 mg/dl

Before Tx	After Tx
Symptoms high	NO Symptoms
Liver function test	Liver function test
SGOT – 122 U/L	*SGOT – 32 U/L*
SGPT – 139 U/L	*SGPT – 43 U/L*
Gall stones – 07mm and 6mm	Gall stones – disappear
HTN-	HTN-
B.P- 170/95 mmHg with allopathy medicines	*B.P- 130/80 mmHg with allopathy medicines*
Lipid profile:	Lipid profile :
Total Cholesterol 302 mg/dl	*Total Cholesterol 178 mg/dl*

figure 3: compare before & After

Conclusion

Even though LD is the most critical health harm caused by abuse, the spectrum of current pharmaceuticals acting as hepatoprotectives is relatively small. Preclinical and clinical studies have demonstrated that “Thaalisadi Chooranam – II” prevents hepatic damage by promoting protein biosynthesis. Clinical studies further support that there is improvement in the subjective state of the patient and many laboratory parameters. “Thaalisadi Chooranam – II” is well tolerated, non-toxic, and has no side effects reported.

Funding: Not funding.
Institutional Review Board Statement: Not applicable.
Informed Consent Statement: Not applicable.

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

Data Availability Statement: Not applicable.
Conflict of Interest: authors state that there is no conflict of research.

Acknowledgments:

I acknowledge former MOIC, Suddha Teaching Hospital, Kaithady Dr. I. Jebanamaganesan and present MOIC Dr. (Mrs.) T. Shyama, In-Charge Medical Officer – Pharmacy Dr. (Mrs). R. Kamaladevi and OPD In-Charge: Dr. T. Thileepan (GIT Clinic).

References

1. Shanmugavelan, Siddha Vaidya Thirattu, Department of Indian Medicine and Homeopathy, Tamil Nadu, India.

2. Rehm, J.; Samokhvalov, A.V.; Shield, K.D. Global burden of alcoholic liver diseases. J. Hepatol. 2013, 59, 160–168.

3. Seitz, H.K.; Bataller, R.; Cortez-Pinto, H.; Gao, B.; Gual, A.; Lackner, C.; Mathurin, P.; Mueller, S.; Szabo, G.; Tsukamoto, H. Alcoholic liver disease. Nat. Rev. Dis. Prim. 2018, 4, 16.

4. Thursz, M.; Gual, A.; Lackner, C.; Mathurin, P.; Moreno, C.; Spahr, L.; Sterneck, M.; Cortez-Pinto, H. EASL Clinical Practice Guidelines: Management of alcohol-related liver disease. J. Hepatol. 2018, 69, 154–181.

5. WHO Mortality Database—WHO. Available online: https://www.who.int/data/data-collection-tools/who-mortality-database (accessed on 31 October 2022).

6. Asrani, S.K.; Devarbhavi, H.; Eaton, J.; Kamath, P.S. Burden of liver diseases in the world. J. Hepatol. 2019, 70, 151–171.

7. OMS. Global Status Report on Alcohol and Health 2018; Organização Mundial da Saúde: Genebra, Switzerland, 2018; Volume 2018, p. 478.

8. Mukherjee, P.S.; Vishnubhatla, S.; Amarapurkar, D.N.; Das, K.; Sood, A.; Chawla, Y.K.; Eapen, C.E.; Boddu, P.; Thomas, V.; Varshney, S.; et al. Etiology and mode of presentation of chronic liver diseases in India: A multi centric study. PLoS ONE 2017, 12, e0187033.

9. Bell, G.; Cremona, A. Alcohol and death certification: A survey of current practice and attitudes. Br. Med. J. (Clin. Res. Ed.) 1987, 295, 95.

10. Alavi, M.; Janjua, N.Z.; Chong, M.; Grebely, J.; Aspinall, E.J.; Innes, H.; Valerio, H.M.; Hajarizadeh, B.; Hayes, P.C.; Krajden, M.; et al. The contribution of alcohol use disorder to decompensated cirrhosis among people with hepatitis C: An international study. J. Hepatol. 2018, 68, 393–401.

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

11. Rehm, J.; Mathers, C.; Popova, S.; Thavorncharoensap, M.; Teerawattananon, Y.; Patra, J. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. Lancet 2009, 373, 2223–2233.

12. Mitra, S.; De, A.; Chowdhury, A. Epidemiology of non-alcoholic and alcoholic fatty liver diseases. Transl. Gastroenterol. Hepatol. 2020, 5, 16.

13. Burra, P.; Senzolo, M.; Adam, R.; Delvart, V.; Karam, V.; Germani, G.; Neuberger, J.; Centers, F.E.A.O.B.O.E.L.T. Liver Transplantation for Alcoholic Liver Disease in Europe: A Study from the ELTR (European Liver Transplant Registry). Am. J. Transplant. 2010, 10, 138–148.

14. Bell, C.C. DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. JAMA 1994, 272, 828–829.

15. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines.

16. Addolorato, G.; Mirijello, A.; Barrio, P.; Gual, A. Treatment of alcohol use disorders in patients with alcoholic liver disease. J. Hepatol. 2016, 65, 618–630.

17. Bellentani, S.; Saccoccio, G.; Costa, G.; Tiribelli, C.; Manenti, F.; Sodde, M.; Croce', L.S.; Sasso, F.; Pozzato, G.; Cristianini, G.; et al. Drinking habits as cofactors of risk for alcohol-induced liver damage. The Dionysos Study Group. Gut 1997, 41, 845–850.

18. Becker, U.; Deis, A.; Sørensen, T.I.A.; Grønbæk, M.; Borch-Johnsen, K.; Müller, C.F.; Schnohr, P.; Jensen, G. Prediction of risk of liver disease by alcohol intake, sex, and age: A prospective population study. Hepatology 1996, 23, 1025–1029.

19. Becker, U.; Grønbaek, M.; Johansen, D.; Sørensen, T.I.A. Lower risk for alcohol-induced cirrhosis in wine drinkers. Hepatology 2002, 35, 868–875.

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

எதிர்காலத்திட்டங்கள்

- விசேட சிகிச்சைக்கான வசதிகள்:
    - அறுவைச்சிக்சைக் கூடம்
    - தொக்கணம் மற்றும் வர்ம சிகிச்சைப் பிரிவு
    - யோகா மற்றும் தியான சிகிச்சைப் பிரிவு
- மீள் எழுச்சி **(Rehabilitation)** பிரிவு
- கட்டண விடுதி வசதி **(Paying Ward Unit)**
- விசேட தேவைக்குழந்தைகளுக்கான விசேட பிரிவு **(Special need Children's section)**
- சித்த மருந்துற்பத்தி விரிவாக்கம்
- சித்தர் பூங்காவும் மூலிகை தகவல் மையம் **(Siddhars' Park and Medicinal Plants Information Centre).**
- முழு வசதிகளுடனான பேராசிரியர் பிரிவு உருவாக்கம்.
- சித்த மருந்துவ விஞ்ஞான ஆய்வுகூடம்
- மருத்துவ நூலகம்
- மக்கள் விழிப்புணர்வுக் கூடம் **(Public Awareness Cottage)**

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

முன்னால் உத்தியோகத்தர்கள் விபரம்

(Former staff details)

No.	Name	Job description
1	Dr.Chandrasena	MOIC
2	Dr.Kanthaiya	MOIC
3	Dr.K.D.Tharmasena	MOIC
4	Dr.G.P.G.Piyadasa	MOIC
5	Dr.(Mrs).Indra Saththiyanathan	MOIC
6	Dr.(Mrs).M.Thavathurai	MOIC
7	Dr.S.Paramasivampillai	MOIC
8	Dr.(Mrs).Tharmeswary Jeyasankar	MOIC
9	Dr.(Ms).Kalaiselvi Ponnampalam	MOIC
10	Dr.(Mrs).Vikneswary Kailasapathy	MOIC
11	Dr.(Mrs).Vijayalaxmi Gnanalingam	MOIC
12	Dr.(Mrs).Nageswary Purusothaman	MOIC
13	Dr.(Mrs).Prema Sivasanmugarajah	MOIC
14	Dr.Iyaththurai Jebanamaganeshan	MOIC
15	Dr.(Mrs).S.Shylajah	Special Grade MO
16	Dr.(Mrs).N.Nithiyakumar	Special Grade MO
17	Dr.Kunchithapatham	Medical Offier
17	Dr.Vijayenthiran	Medical Officer
18	Dr.S.Sivashanmugarajah	Medical Officer
19	Dr.Victor	Medical Officer
20	Dr.(Mrs).S.Rathakrishnan	Medical Officer
21	Dr.T.Vijayakumar	Medical Officer
22	Dr.(Mrs).S.Pavalarani	Medical Officer
23	Dr.T.Saththiyaseelan	Medical Officer
24	Dr.(Mrs).K.Arunthavarani	Medical Officer
25	Mr.A.Padaiveerasingham	Nursing Officer
26	Mr.Jayasinga	Nursing Officer
27	Mr.Subasinga	MLT

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

28	Mr.K.Suntharamoorthy	MLT
29	Mr.S.Selladurai	Chief clerk
30	Ms.M.Kalaivaani	MSO
31	MS.K.Norojini	MSO
32	Ms.P.Nithula	PHMA
33	Mr.S.Malakkiyas	Overseer
34	S.Nadeshan	Overseer
35	K.Perinpam	Dispenser
36	Mr.M.Pathmarajah	Ticket clerk
37	Mrs.S.Kamaladevi	Attendant
38	Mrs.Selvarani	Attendant
39	Mr.Paramanantham	Attendant
40	Mr.Amuthalingam	Attendant
41	Mrs.P.Mangaleswary	Attendant
42	Mr.V.Puvanenthiran	Attendant
43	Mr.V.Appaiya	Attendant
44	Mr.T.J.Boniface	Attendant
45	Mr.N.Navaretnaraja	Attendant
46	Mr.E.Kanthasamy	Attendant
47	Mr.T.Thanansejan	Attendant
48	Mr.K.Sathananthan	Attendant
49	Mr.A.Sanmugarasa	Cook
50	Mr.N.Nagendran	Cook
51	Mrs.I.Varathaluxmy	Pharmacy ASA
52	Mrs.S.Mallikadevi	Pharmacy ASA
53	Mr.P.Suntharalingham	ASA
54	Mr.T.Aranraj	ASA
55	Mr.S.R.Subaskaran	ASA
56	Mr.K.Thayaharan	ASA
57	Mrs.K.Sumangalya	ASA
58	Mrs.D.Praveena	ASA
59	Mr.S.Kavitharan	ASA

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

60	Mr.D.M.C.S.Disanayake	ASA
61	Mr.J.R.Kumararatne	ASA
62	Mr.A.Wimalasena	ASA
63	Mr.Sarath Ranasinga	ASA
64	Mr.W.S.Jeyaratna	ASA

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

எமது வைத்தியசாலையின் பொன்விழா நிகழ்விற்காக அனுசரணைகள் வழங்கியோர் விபரம்

இல	அனுசரணை	பெயர்
01	அகத்தியர் உருவச்சிலை	செஞ்சொற் செல்வர். கலாநிதி.ஆறு.திருமுருகன்
02	அகத்தியர் கோவில்	திரு.தம்பிராசா அரன்ராஜ்
03	விருதுகள்	திரு.தம்பிராசா அரன்ராஜ்
		திரு.பி.சுந்தரலிங்கம்
04	பொறுப்பதிகாரிகளின் பெயர் பட்டியல்	Dr.எஸ்.பரமசிவம்பிள்ளை
05	வைத்தியசாலைப் பெயர்பலகை	திரு.எஸ்.பாலசுப்பிரமணியம்
		திரு.கே.சந்திரகுமார்
06	பலவர்ண (கணனி) அச்சு இயந்திரம்	திருமதி.எஸ்.ஜெயமணி
07	ஒலிபெருக்கி உபகரணங்கள்	திருமதி.ஏ.மாதினி
08	ஒளிப்படக்காட்டி, தொலைக்காட்சிப்பெட்டி	கருணாரட்ண நிறுவனம் முல்லேரியா.
09	நின்று பேசும் மேடை	திரு.எஸ்.கணேஸ்வரன்
10	ஆவணப்படம்	ஹிமாலயா பிரிவு, மெகாபாமா நிறுவனம்.

எமது வைத்தியசாலையின் பொன்விழா நிகழ்விற்காக நிதிஉதவிகள் வழங்கியோர் விபரம்:

வைத்தியசாலை பணியாளர்கள் -	136,750.00
ஓய்வுபெற்றுச் சென்ற பணியாளர்கள் / இடமாற்றம் பெற்றுச் சென்ற பணியாளர்கள் -	161,000.00
நலன்விரும்பிகள் தொகை -	15000.00
அனுசரணைகளுக்கான மொத்த நிதிப்பெறுமதி -	2,066,670.00
மொத்தத்தொகை (22.06.2023 வரை) -	**2379420.00**

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

Siddha Teaching Hospital
Kaithady.

ஓம் ஐம் ஹிரீம் ஸ்ரீம்

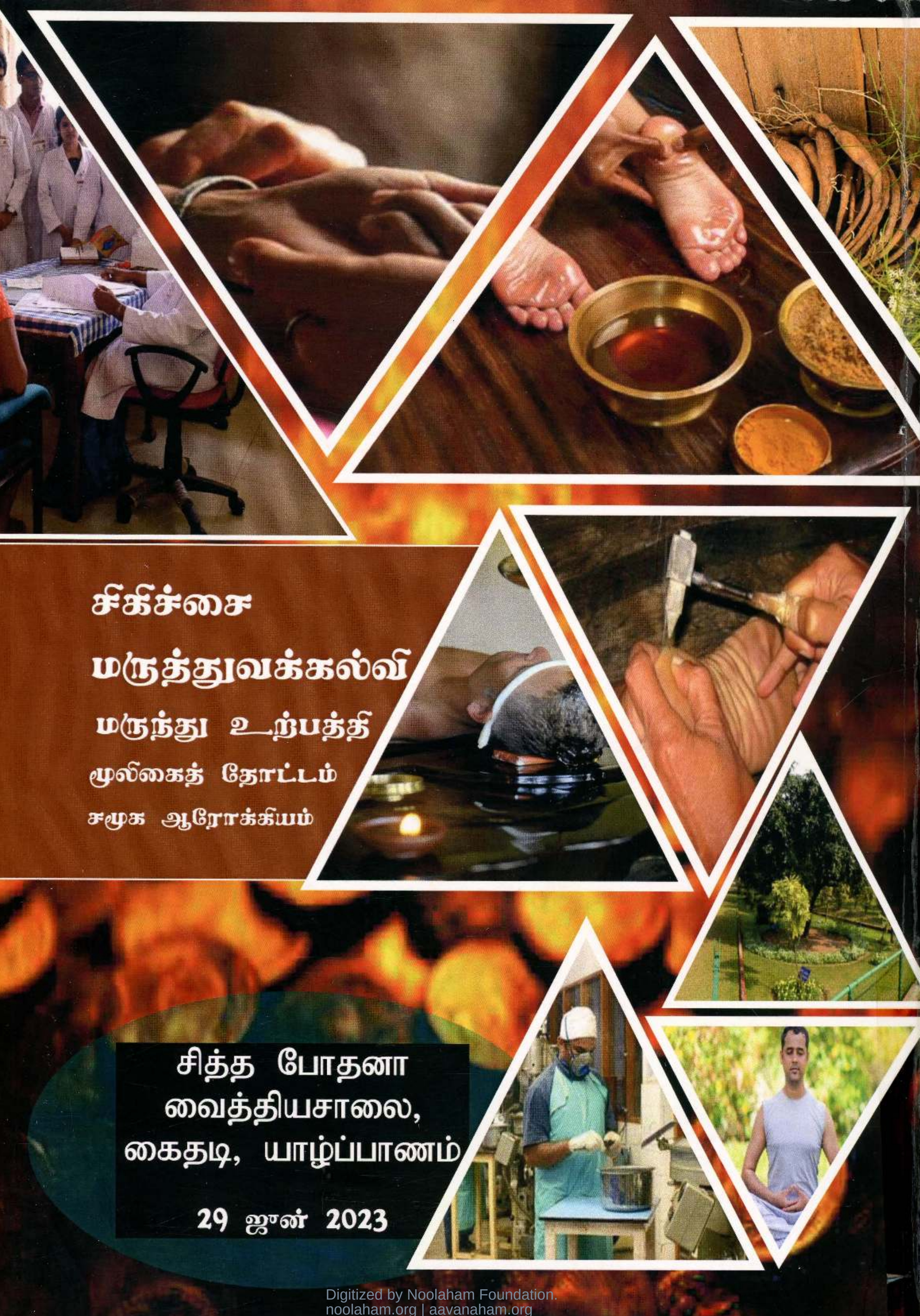
சிம் வம் அம் உம் மம்

மகத்தான அகத்தீசாய நமஹ !!!

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

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

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



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