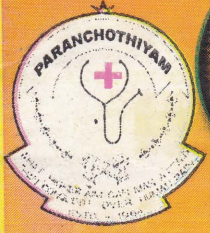



PARANCHOTHIYAM

அறிவேதியம்

மருத்துவ மாத இதழ்



ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய சர்வரோக வைத்தியர் 

பெப்ரவரி - யூன் - 2007

வெறர்பல் பியூட்டி
தீறனாய்வு



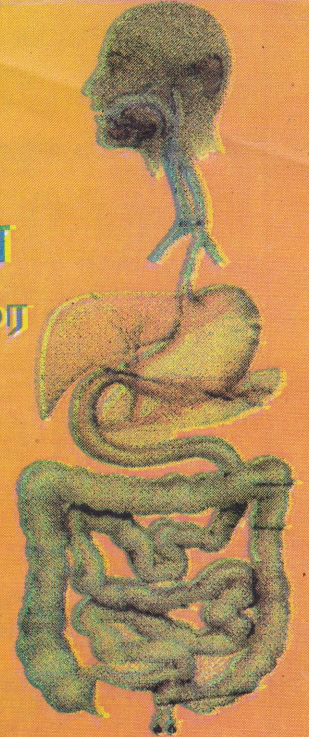
தொடர்...



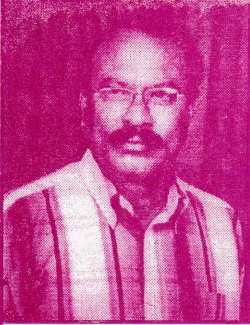
குழந்தை அழுதால்

குடற்புண்
சிறப்புக் கட்டுரை

இதழ்
03



Dr. K.S.பரம்சோதிநாதர் வைத்தியக் குடும்பத்தின்
 இன்னுமொரு சேவை
 ஒரே கூரையின் கீழ் சகல மருத்துவ சேவைகளையும்
 பெற்றுக் கொள்ள



பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்

&

விசேட சித்தா கர்னிக்

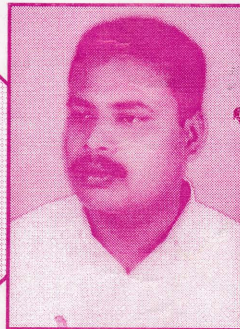


142, இராசாவின் தோட்டம்,

யாழ்ப்பாணம்.

- கெற்ப பால ரோக சிகிச்சைகளும், ஆலோசனைகளும்.
- சகல நோய்களுக்குமான சிகிச்சைகளும் ஆலோசனைகளும்.
- முறிவு, நெறிவு, நோவு சிகிச்சைகள்.
- இரத்த சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள்.
- நாட்பட்ட நோய்களுக்கான சித்த ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள்.
- நீரிழிவு, முட்டு, இழுப்பு, முடக்குவாதம், பாரிச வாதம் போன்ற கைவிடப்பட்ட நோய்களுக்கான விசேட சிகிச்சைகள்.
- சில நோய்களுக்கான பயிற்சிகள்.
- பெண்களுக்கான மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சைகள்.

அமைதியான சூழலில்,
 தங்குமிட வசதிகளும் தமிழ்
 மருத்துவப் பாரம்பரியத்துடன்
 மருத்துவப் பராமரிப்புடன்
 விசேட சிகிச்சைகள்.



தீராத, கைவிடப்பட்ட
 நோய்களிற்கான சித்த ஆயுர்வேத
 சாஸ்திரங்களுடன்
 பின்விளைவுகளுற்ற விசேட
 சிகிச்சைகள்

42

வருட அனுபவத்தல் புதிய கிளை நிறுவனம்

Dr. S.P வினோத்குமார்
 Dr. (mrs) P. கிருஸ்ணவேணி
 Dr. K.S. பரம்சோதிநாதர்

பரம்சோதி வைத்திய நிலையம் & விசேடசித்தா கர்னிக்
 142, இராசாவின் தோட்டம்,
 யாழ்ப்பாணம்.



ஆசிரியர் உள்ளத்திலிருந்து.....

இது முன்றாவது சந்திப்பு !

சுவாஸ்கள், தடைகள் பலவற்றின் மத்தியில் உங்களைச் சந்திப்பதில் மிக்க மிக்க மகிழ்ச்சி.

எதிர்பார்த்ததைக் காட்டிலும் எம்மக்கள் “ பரஞ்சோதியத்திற்கு ” அள்ளி வழங்கும் ஆதரவும், வரவேற்பும் எக்கன ரெய்ச்சிக்க வலக்கிடுது.

வாசகர்களும், எழுத்தாளர் குழுவும் கூட்டிக் காட்டிய சீல குறைகள் இவ்விதழில் நிவர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளது. இக்கூறம் எவ்வளவோ சேர்க்க விரும்புகின்றேன், சூழ்நிலை தடுக்கின்றது. இக்கூறம் எமக்குப் புலப்படாத குறைகள் இருப்பின் கூட்டிக் காட்டுங்கள், அவை திருத்தப்படும்.

இதழ் 2 வெளிவந்தவுடன் இதழ் 3 வெளியிடமுடியுமா? நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை இடம் கிடைக்குமா? எந்திருந்த வேளை வாசகர்களும், அன்பர்களும், ஆதரவாளர்களும், நலன் விரும்புகளும் எனக்களித்த நம்பிக்கையின் விளைவாக இன்று “ பரஞ்சோதியத்தின் ” மருத்துவ, மகத்துவப் பயணம் தொடர்கின்றது. மீண்டும் மீண்டும் இவ் லட்சியப் பயணத்தைத் தொடர உங்கள் ஒத்துழைப்பை வேண்டி நிற்கின்றேன். “தடைகளைத் தாண்டி ஜெயிக்கும் பரஞ்சோதியம் ” இது உறுதி.



PMC

தலைமையகம்,
54/B, பருத்தித்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
கிளை, 443, ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

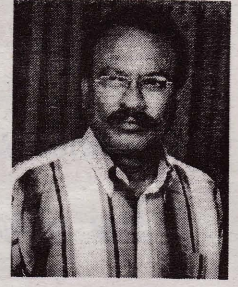
என்றென்றும், உங்களுடன்,

Dr. S.P. வீணைமுனி



VLCER - புண்

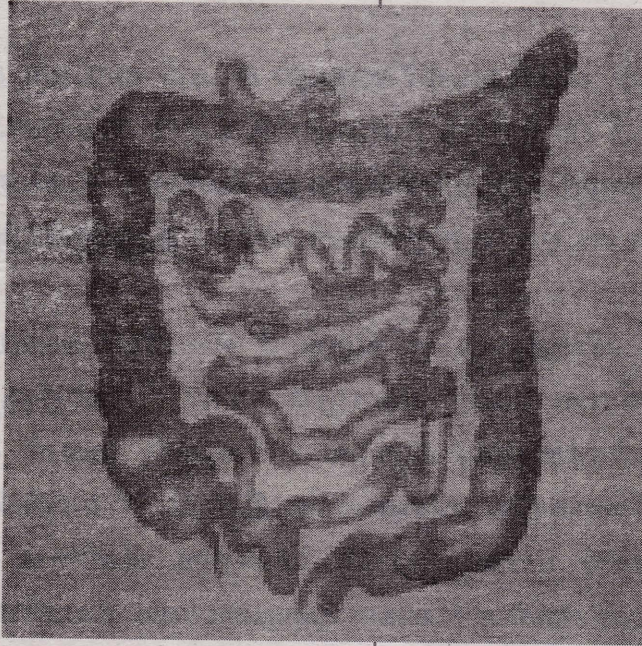
STOMACH - VLCER - குடற்புண்



இன்று எமது நாட்டில், கூடிய மக்களின் வாயில் வரும் ஒரு சொல் அல்சர் (ULCER). எனக்கு அல்சர் காரம் வேண்டாம், சோடா வேண்டாம் இப்படியே சொல்லித் திரிவார்கள். ஆங்கிலத்தில் ULCER என்றால் புண் - இந்த அல்சர் கண்ணில் வந்தால் EYE ULCER, (கண்ணில் புண்). நாக்கில் ULCER வந்தால் TONGUE ULCER. (ரங் அல்சர்) - அப்படி எந்தெந்த இடத்தில் புண் வருகின்றதோ, அந்த இடத்தின் பகுதி பெயருடன் அல்சர் என்ற புண்ணைச் சேர்த்து குறிப்பிடுவது வழக்கம். ஆனால் வயிற்றில் வரும், அதாவது இரைப்பையில் வரும் புண்ணுக்கு மட்டுமே அல்சர் என பெயர் உள்ளதாகவே கூடுதலான மக்கள் கருதுகின்றார்கள். இது மிகவும் தவறான கருத்து. எங்கள் பாஷையில் புண் - விரணம் என்னும் சொல்லுக்கு ஆங்கிலத்தில் அல்சர் என்று கூறப்படுகிறது. இங்கு நாங்கள் "ஸ்டொமக் அல்சர்" (STOMACH ULCER) அதாவது குடற்புண் - அல்லது விரணம் - அல்லது சித்த ஆயுர் வேத முறைப்படி ஆமாசய விரணம் என்னும் நோயைப் பற்றிக் கவனிப்போம். இலங்கையில் வாழும் மக்களில் அறுபத்து ஐந்து (65%) வீதமான மக்கள் குடற் புண்ணினால் அவதிப்படுகின்றார்கள். இதற்கு அவர்களின் பழக்கவழக்கங்களும் - உணவு முறைகளும் - நாட்டு பிரச்சனைகளும் - போதைப் பொருட்களின் நாட்டங்களும் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கின்றன. வறுமை, பயம், மனக்கவலை, ரென்ஷன், யோசனை, நேர உணவின்மை முக்கிய காரணிகளாகும். அத்துடன் தகுந்த தகுதி பெற்ற வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி தனது இஷ்டத்துக்கு மருந்தகங்களில் மருந்துகளை வாங்கிப் பாவிப்பதும், அதன் பக்க விளைவுகளும், தாக்கங்களும் குடற் புண்ணுக்கு முக்கிய காரணங்களாகவும் உள்ளன. உணவுக்குப் பின் பாலிக்க வேண்டிய மருந்துகளை உணவுக்கு முன் வெறும் வயிற்றில் பாவிப்பதும் ஒரு காரணமாகும்.

அல்சர் உள்ளவர்கள் வயிற்று நோவு, வயிற்று எரிச்சல், வயிற்றுப்பொருமல், ஜீரணியாமை, வயிற்றுக் குத்து, வாந்தி, உணவு உண்டவுடன் மலங்கழிக்கும் நிலை, உணவு உண்பதற்கு முன்னர் பசி எடுத்தலுடன் வயிற்றில் வேதனை, உணவு உட்கொண்ட பின் சிறிது நேரத்தின் பின் வயிற்றில் குத்து - வேதனை - மலங்கழிக்க வேண்டிய நிலை, புளித்த ஏப்பம், நெஞ்சுக் குத்து, அடிக்கடி நெஞ்சை அடைத்து ஏப்பம் விட்டவுடன் சுகம் போல் இருத்தல், சில சமயம் சாப்பிடவே முடியாமை, வயிற்றில் புளிப்புத் தன்மை, தலைச்சுற்று, மயக்கம், வியர்வை, வயிற்றோட்டம், சில சமயம் வயிறு நொந்து - உழைந்து அடிக்கடி சீதத்துடன்

Dr. K.S. பரம்சோதிநாதர்
D.A.M.R.I.M.P



இரத்தமும் வெளியேறுதல், உணவை விழுங்க முடியாத நிலை இப்படிப் பல வடிவங்களில் குடற்புண்ணின் உபத்திரவங்கள் தோற்ற மளிக் கலாம். இவற்றில் எல்லாக் குணங்குறிகளும் இருக்கும் என்பதில்லை. ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமான குணங்குறிகளுடன் வரலாம். நோயின் தாக்கப்பட்ட இடம், வகைகளைப் பொறுத்து இவற்றில் ஏதாவது ஒரு சில அறிகுறிகளும் தென்படலாம்.

நோயின் தாக்கத்தை பொறுத்து கூடுதலான குறிகளும் தென்படலாம். எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் இல்லாமலும் குடற்புண் உள்ளவர்களும் உள்ளார்கள் என்பதும் அனுபவத்திற்கு கண்ட

உண்மை.

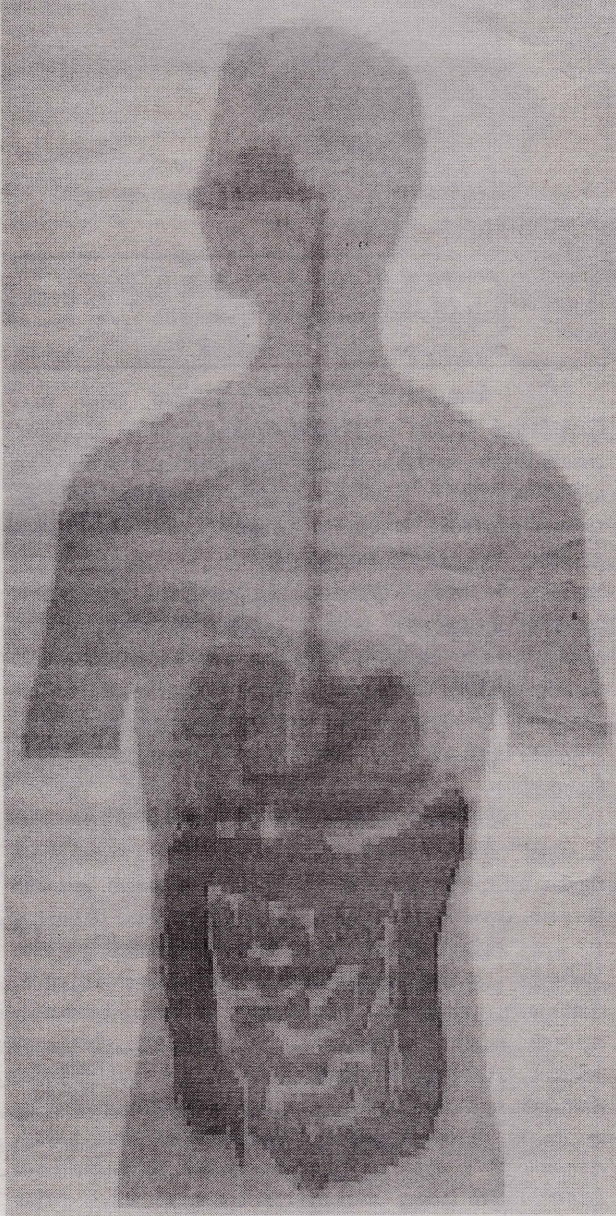
ஒவ்வொரு முறைகளிலும் வெவ்வேறு முறைகளாக குடற்புண்களைக் கூறுவார்கள். சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் குன்மம் என்ற பெயருடன், இதை 18 வகையாக பிரித்து அதற்குரிய காரணங்களும், சிகிச்சை முறைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக குன்மம், வாத குன்மம், பித்த குன்மம், சிலேத்தும குன்மம், இரத்த குன்மம், வாத பித்த குன்மம், வாத சிலேத்தும குன்மம், எரிசுன்மம், மருந்தீட்டுக் குன்மம் இப்படியும், ஆமாசய விரணம் என்று பொதுப்படையாகவும் கூறுவார்கள்.

மேலைத்தேய வைத்திய முறையில், டிஸ்பெப் சியா, பெப்ரிக் அல்சர், காஸ்டிக் அல்சர், டியோபுனன் அல்சர் இப்படி நோயினால் தாக்கப்பட்ட பகுதிகளையும், நோயின் தன்மையையும் கொண்டு பெயரிட்டுள்ளார்கள். ஒரு மனிதனுக்கு பித்தப்பையில் கற்கள் இருந்தாலும் (GOLD STONE) இதே அல்சருக்குரிய குணங் குறிகள்

பெப்ரவரி - யூன் - 2007

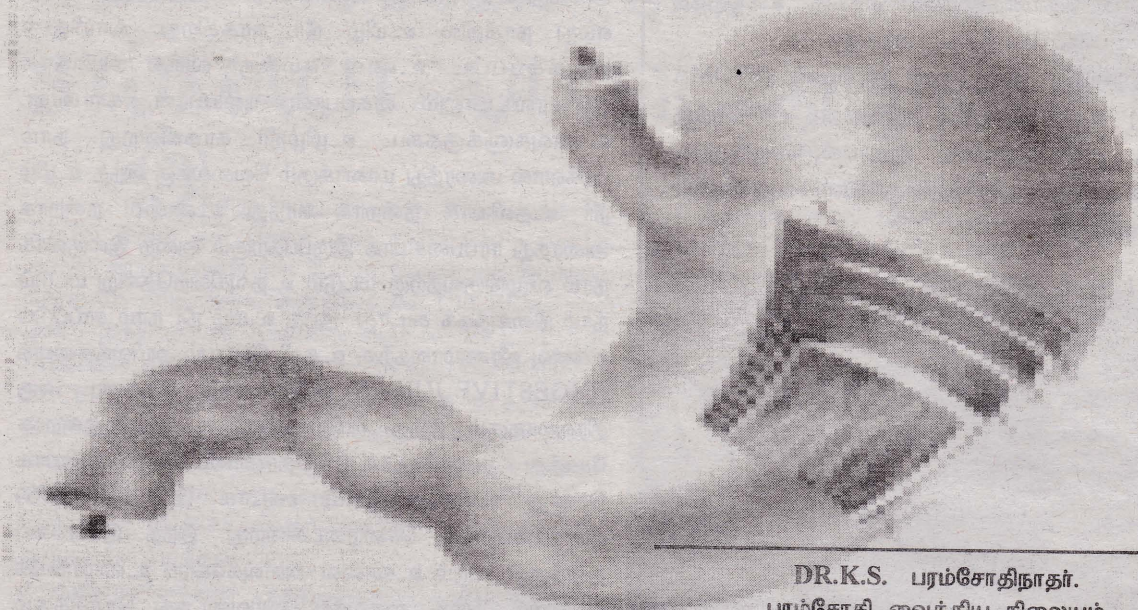
இருக்கும். சரியான முறைப்படி தகுந்த பரிசோதனைகளின் பின்னரே நாம் நிதானித்து சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டும் என்பதே பொருத்தமானதாகும்.

எது எப்படி இருப்பினும் குடற்புண் (STOMA CHULCER) என்ற நோயை நாங்கள் அறிவதற்கு கட்டாயமாக குடல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் சம்பந்தமான விடயங்களை தெரிந்து கொள்வது மிகவும் உபயோகமளிக்கும்.



நாம் வாயினுள் வைத்து உண்ணும் உணவு எப்படி வயிற்றுக்குள் சென்று பக்குவமடைந்து ஜீரணமாகி உடலுக்குத் தேவையான சாரத்தை உடலுக்கு கொடுத்து விட்டு மிகுதியான சக்கையை அதாவது மலத்தை வெளியேற்றுகின்றதென்பதை விபரமாக அறிந்து கொள்வது நல்லது.

நாம் மிகவும் விரும்பும் உணவைக் கண்டதும், அல்லது உணவின் வாசனையை நாம் அறிந்ததும் உடன் எமது நாக்கில் உமிழ் நீர் சுரக்கிறது. வாயினுள் வைக்கப்பட்ட உணவு எமக்கு விருப்பமானதாக இல்லாவிட்டாலும் கைப்பான, புளிப்பான, காரமான, உணவுகளுக்குக்கூட உமிழ்நீர் சுரக்கின்றது. நாம் பற்களால் அரைத்து மாவாக்கும் வேலைக்கு இந்த உமிழ்நீர் உதவியாக நன்றாக சுரந்து உணவை நன்றாக அரைத்து ஈரப்பசையாக இருப்பதற்கும் அதை இலகுவாக நாம் விழுங்குவதற்கு மட்டும் உதவுகின்றதென்று மட்டும் நாம் நினைக்கக் கூடாது. இந்த உமிழ்நீர் நாம் சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமாவதற்கு உதவி செய்யும் அமிலங்களைக் (DIGESTIVE JUICES) கூடுதலாகக் கொண்ட ஒரு திரவமாகும். இந்த அமிலங்களும் உணவும் ஒன்றாக சேர்ந்து அரைக்கப்பட்டு தொண்டைக்குழி வழியாக சென்று உணவுக்குழாய் ஊடாக (ESOPHAGUS) இரைப்பையைச் சென்றடைகின்றது. இந்த இரைப்பை தனக்குள் வரும் உணவை அளவுக்கேற்ப உள்வாங்கிக் கொண்டு அந்த அளவுக்கு விரிவடைந்து கொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. இரைப்பையில் உணவு இல்லாத நேரங்களில் இரைப்பை சுருங்கி சிறிதாக ஆகிவிடும் தன்மை கொண்டது. இந்த இரைப்பை மிகவும் தடிப்பான தோலினால் ஆன ஒரு உறுப்பு. இரைப்பையின் உட்கவர் களும் மிகவும் கெட்டியானவை. நாம் வாயில் வைக்கும் போது தாங்கமுடியாத சூடு, காரம், புளிப்பு உள் சென்றதும் இச்சுவரின் உறுதியான தோலுக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது கிடையாது. அந்த அளவு தைரியமான உள் தோல் அமைப்பைக் கொண்டது இரைப்பை. உணவு வகைகள் இரைப்பைக்குள் சென்றதும் அவ்வுணவுகள் எவ்வளவு கெட்டியானதாக இருந்தாலும், கொழுப்பாக இருந்தாலும், அவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி, மாவாக்கி, பிசைந்து பக்குவப்படுத்துவது இரைப்பையின் வேலை. இந்த வேலைக்குத் துணையாக, உதவியாக கட்டியான உணவுகளை மென்மைப்படுத்தவும், துண்டுகளாக்கவும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலமும் (HYDROCLORIC ACID), பெப்சின் (PEPSIN) என்னும் திரவமும் சுரந்து உதவி செய்கின்றது. இதில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. நெருப்புப் போன்றது. வெளியில் ஏதாவது பொருளில் பட்டால், எரித்துவிடும் தன்மை கொண்டது. பொதுவான செயற்பாட்டின் போது இந்த அமிலத்தின் தாக்கத்தையும் தாங்கக் கூடிய சக்தி இரைப்பைச் சுவருக்கு உண்டு. அவ்வளவு கடினமான சுவராகும். இங்கு நன்றாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுக்கலவை சிறுகுடல் பெருங்குடலுக்கச் சென்று அங்கு உடலுக்கு தேவையான சாரங்கள் இழுக்கப்பட்ட பின் மிகுதியான சக்கை மலமாக குதத்தின் வழியாக வெளியேறும். தொண்டைக் குழியில் இருந்து இரைப்பை வந்து, சிறு குடலுக்குச் சென்ற பின் பெருங்குடல் வழியாக குதத்தை அடையும் பாதையை (GASTRO INTESTINAL TRACK) “காஸ்ட்ரோ இன்டஸ்டீனல் ரக்” என்று அழைக்கப்படும்.



DR. K.S. பரம்சோதிநாதர்.
பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்
ஆனைக்கோட்டை. N. P.

இந்த நிலையில் நாங்கள் குடற்புண்ணுக்கு (STOMACH ULCER) வருவோம்: முதலாவதாக இரைப்பை மற்றும் சிறு குடலில் முன்பகுதியான “டியோடினம்” என்ற பகுதியில் ஏற்படும் புண்ணுக்கு “பெப்ரிக் அல்சர்” என்று கூறுவர். நான் முன் கூறியது போல் இரைப்பையில் சுரக்கும் ஹைட்ரோக் குளோரிக் அமிலமும், பெப்சின் என்னும் அமிலமும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை, எதையும் எரிக்கும், அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை. பொதுவாக இந்த அமிலங்கள் இரைப்பையில் சுரக்கும் நேரங்களில் இரைப்பையில் அதற்கேற்ப உணவு வகைகள் இருந்தால் அந்த உணவுகளையே இந்த அமிலங்கள் எரித்து புதப்படுத்தும். ஆனால் இந்த அமிலங்கள் சுரக்கும் போது இரைப்பையில் உணவுவகை இல்லாமல் இருந்தாலும், அந்த அமிலங்கள் தேவையான அளவுக்கு கூடுதலாக மிதமிஞ்சி சுரந்தாலும், அந்த நேரத்தில் இந்த அமிலத்தின் வீரியத்தை தாங்கக் கூடிய உணவு இரைப்பையில் இல்லாமல் இருந்தாலும் அவை இரைப்பை சுவரை தாக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும். கட்டியான உணவுகள் இரைப்பையில் இல்லாமல் அமிலங்கள் சுரக்கும் போது, இரைப்பையில் கள்ளு, சாராயம், தேனீர், கோப்பி, தேசிப்புளி, சோடாவகை, எண்ணெவகை, புளிப்பான, காரமான, அமிலத்தன் மையுள்ள உணவு வகைகள் இருந்தால் இவ் உணவு வகையும் அமிலங்களும் சேர்ந்து மிகக் கூடிய வீரிய மடைந்து இரைப்பையின் உட்சுவரை கடுமையாகத் தாக்கும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் இரைப்பைச் சுவர் பெலவீனம் அடைந்து இருந்தாலும், அமிலத்தின் சக்தி கூடியதாலும் சுவர் வெந்து தோல் உரிந்து புண்ணாகும். அமிலத்தின் தன்மை கூடுவதோடு அமிலமும் கூடும் போது சுவர்களில் இருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கும் அளவுக்கும் போகும். இந்நிலையில் இரைப்பையில் ஓட்டை ஏற்படலாம். இந்நிலையே “பெப்ரிக் அல்சர்” (PEPTIC ULCER) எனப்படும். இதே போன்று “காஸ்ட்ரிக் அல்சர்”, “டியோடினம் அல்சர்” என்பனவும் ஏற்படுகின்றன.

என்னென்ன பதார்த்தங்களை நாம் உட்கொள்ளும் போது எது ஒத்துக் கொள்ளாது வயிற்றில் எரிவு, நோவு, வாய்வு, ஏப்பம் வயிற்றோட்டம் ஏற்படுகின்றதோ அவற்றை நாம் தவிர்ந்துக் கொள்வது நல்லது. ஒருவர் நாளுக்கு எத்தனை முறை என்ன நேரத்துக்கு உணவு உட்கொள்வார்களோ அந்த முறையையும் குறித்து உணவு எடுக்கும் நேரத்தையும் ஒழுங்காக அந்தந்த நேரத்துக்கு உணவு எடுப்பது நல்லது. நாளுக்கு முன்று முறை உணவு எடுத்துப் பழகியவர் கட்டாயம் 3முறை குறித்த நேரத்துக்கு தவறாது சாப்பிட வேண்டும். நாளுக்கு காலை, மாலை என இரண்டு முறை உணவு எடுத்துப் பழக்கப்பட்டவர் அந்த இரண்டு முறையும் குறித்த நேரத்துக்கு உணவை உட்கொள்வது நன்று.

உடலுக்கு உணவு கிடைத்து வரும் நேரங்களில் உணவு கிடைக்காவிடினும் அமிலங்கள் அந்தந்த பழக்கப்பட்ட நேரத்துக்கு கூடுதலாக சுரக்கும் தன்மை கொண்டவை எனக் கூறப்படுகின்றது.

அத்துடன் எங்கள் உணவு வகையில் குடலை அரிக்கக் கூடிய அமிலங்கள் கூடுதலாக உள்ள, புளிப்பான, காரமான, எண்ணெய் தன்மை கொண்ட, சூடான உணவு வகைகளை பொதுவாக நீக்குவது நன்மை பயக்கும். மேல்நாட்டவர்கள் மிளகாய் முதலிய காரமான உணவே தெரியாதவர்கள். அதனால் அவர்களுக்கு குடற்புண் இல்லை என்பது பொருளல்ல. அல்சருக்கு காரணமாக உள்ள பல காரணங்களில் இவ்வகையான காரணிகளும் ஒன்று. மன மகிழ்ச்சியாகவும், கவலையின்றியும், படபடப்பின்றியும், அவசரமில்லாது அமைதியான, பயமற்ற வாழ்க்கை முறை இந்நோயை ஏற்படாது தடுக்கவும், வந்து விட்டால் நோயை குணப்படுத்தவும் மிகவும் உதவும். மூளைக்கும் இந்த அல்சருக்கும் கூட தொடர்பு இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள். நாமும் இவற்றை மனதிற கொண்டு இயன்றவரை இந்நோயில் இருந்து எம்மைக் காப்பாற்ற முயற்சிப்பது இன்றியமையாதது.

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி...)

இத் தொடரை இடைவிடாது விருப்புடன் தொடர்ந்து படித்து வரும் தாய்மார்களே, வாசகர்களே, சந்தாதாரர்களே உங்களின் மகத்தான ஒத்துழைப்பாலும், ஊக்கத்தாலும் 3வது இதழிலும் இக்கட்டுரை வெளிவர உந்து சக்தி கிடைத்தது என்றால் அது மிகையாகாது.

இன்று எண்ணிலடங்கா நோய்கள், தோஷங்கள் குழந்தைகளை வாடா வகைக்கின்ற போது தாய்மார்களினது ஏக்கமும், தவிப்பும் என்னவென்றால் குழந்தைகளின் வியாதிகளை சரியான முறையில் கண்டறிந்து சிகிச்சை

Dr. S. P. வினோத்குமார்

பரம்சோதி வைத்திய நிலையம்,
142, இராசாவின் தோட்டம், யாழ்ப்பாணம்.

குழந்தை அழுதால்

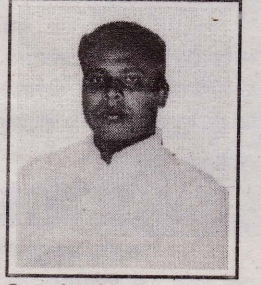
சிகிச்சைகளை சிறப்பாக அளிக்கக் கூடிய ஒரு புத்திக் கூர்மையும், திறமையும், துணிச்சலும் உடைய டாக்டர் கிடைக்கமாட்டாரா? என்பதேயாகும். இந்தத் தவிப்பும், ஏக்கமும் நியாயம் தானே. அப்படியானால் இப்போதுள்ள டாக்டர்கள் தகுதியற்றவர்களா? என்ற கேள்வியும் நியாயம் தான். இவை எல்லாவற்றிற்கும் என்னுடைய பதில் குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு அதன் அறிகுறிகளை குழந்தைகளைப் பெற்றவர்கள்தான் டாக்டரிடம் விளக்க வேண்டியுள்ளது. இதனால் சரியான தகவல் டாக்டருக்கு கிடைப்பதில்லை. இதன் காரணமாக நோயின் முழுத் தன்மையையும் டாக்டர் ஊகிக்க, அல்லது கண்டுபிடிக்க வேண்டியதாக உள்ளது. அதற்கு தகுந்த பயிற்சியும் அனுபவமும் தேவை.

எனவே பரஞ்சோதியம் இதழில் வெளியாகும் இக்கட்டுரைகளை கருத்துநிறிப்பிப்பதன் மூலம் சிறந்த பலனும் பயனும் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

தோஷம் என்பது என்ன???

காற்றும் மூச்சும் கூட குழந்தையின் உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் என்று முன்பு கண்டோம். அவை தவிர குழந்தைகளின் உடல் நலத்திற்கு ஊறு செய்யக்கூடிய சில்லறை தேவதைகளும் இருப்பதாக நம்பப்படுகின்றது. ஆவிகள், தேவதைகள், காற்றுக்கறப்பு என்பதெல்லாம் நம்பிக்கைகள் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், தொலைக்காட்சிப் பெட்டியில் படத்தைப் பார்ப்பதற்கு முன்னால் அந்தப்படம் வானவெளியில் காற்று அல்லது ஈதரில் - ஏதோ ஒன்றில் இருந்ததாகச் சொன்னால் மறுக்க முடியுமா? நம்முடைய கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை என்பதாலேயே அப்படி எதுவும் இல்லை, கிடையாது என்று மறுத்துவிடுவது அறியாமை என்பதை இது புலப்படுத்த வில்லையா? நமது முதாதையர்கள் அறிவு ஆராட்சிக்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடிய கருவிகள் இல்லாத ஒரு காலத்தில் தங்களுடைய மனதையும், சிந்தனையையும் இயற்கையில் நுட்பமாக கண்ணுக்கு புலப்படக் கூடியவையும், புலப்படாதவையும் ஆன விஷயங்களைப் பற்றி நிறைய ஆராட்சி செய்திருக்கிறார்கள். அவற்றைப்பற்றி பெப்ரவரி - யூன் -2007

ஆராட்சி செய்வதற்கு இன்றைய சமுதாய மக்களுக்கு அறவே சக்தியில்லை என்றே சொல்லிவிடலாம். முதலாவதாக அத்தகைய ஆராட்சிகள் செய்வதற்கு வலுவான உடல் வேண்டும், மனதில் உறுதி வேண்டும். கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும். எதைக் கண்டும் அஞ்சாத துணிச்சல் வேண்டும். கடவுளை உபாசிப்பதானாலும் சரி, சாத்தானை உபாசிப்பதானாலும் சரி இவையெல்லாம் இருந்தால் மட்டுமே முடியும்.



இவற்றில் ஏதுமே இல்லாத சிலர், இவை சம்பந்தப்பட்ட ஆராட்சியின் முதல் படியில் கூட காலடி எடுத்துவைக்கத் தயாராக இல்லாதவர்கள் பேயாவது, பிசாசாவது, சாமியாவது, பூதமாவது என்று வெறும் பேச்சுப் பேசுவதால் பயன் இல்லை.

சில்லறை தேவதைகளினால் குழந்தைகளுக்கு பிணிகள் நேருகின்றன என்ற கருத்தை அடியோடு தள்ளி விடுவதற்கில்லை. இந்தத் துறையில் ஆராட்சி செய்ய சக்தியுள்ளவர்கள் பிறக்கும் வரை இருப்பதை அப்படியே காப்பாற்றி வைப்பது நல்லதென்று நினைக்கின்றோம். அப்படிச் செய்வதால் ஏதோ சிலர் சமுதாயத்திற்கு அல்லது மற்ற மனிதர்களுக்கு கெடுதல் செய்யாமல் இயன்றவரை நன்மை செய்யக் கூடியவர்கள் தோன்றக் கூடும் அதனாலேயே இந்தக் கட்டுரையில் பாலாரிஷ்டம், தோஷம் பகுதியும் மாந்திரீக சிகிச்சை போன்ற பகுதிகளையும் தொடர்ந்து எழுத உள்ளேன்.

பாலாரிஷ்ட நோய்கள்

குழந்தைகளுக்கு மருத்துவம் செய்வது என்பது மிக அரிய கலையாகும். குழந்தைகளில் நோயின் தன்மையினை மருத்துவரே முழுமையாக அறிந்தாக வேண்டியுள்ளது.

பொதுவாக மருத்துவ முறையில் நான்கு படிகள் அமைகின்றன. அந்த நான்கு படிகளையே இக்காலத்தில் நான்கு ஆண்டு மருத்துவக் கல்வியாக அமைத்து கற்பிக்கப்படுகிறது. என்ன நோய் என்பதை அறிவது முதல் படி, பெரியவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் மூலமே கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம். அதன் பிறகு சோதனை அனுபவம் ஆகியவற்றின் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை இந்த முதற்படி மிகவும் அவசியமானதாகவும் அருமையானதாகவும் ஆகிறது.

அந்த நோய் வந்ததன் காரணம் என்ன என்பதை கண்டறிதல் அடுத்தபடியாகும். பெரியவர்களுக்கு மருத்துவம் செய்வது சலபம். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை காரணம் கண்டறிவது அனுபவத்தாலேயே முடியும்.

நோய் போக்கும் விதிமுறைகளை நிதானித்து முடிவெடுப்பது மூன்றாவது படி.

எடுத்த முடிவிற்கு ஏற்ப நோயாளி, அவன் வயது, நிலை, மருந்து, மருந்தின் திறன், செயல்படும் தன்மை, முதலியவற்றை ஆராய்ந்து மருந்து அளிப்பது நான்காவது

படியாகும்.

நோய் உண்டாவதற்கான காரணங்கள் பலவகையாக உள்ளன. ஆனாலும் சில முக்கியமான காரணங்களைச் சொல்லலாம். அந்தக் காரணங்கள் பொதுவானவை என்றாலும் குழந்தை நோய்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

*பரம்பரையாக உள்ள உடற் கூறுபாடு.

*உணவில் உண்டாகும் ஊட்டச்சத்தில் குறைவு.

*அதிக சத்துள்ள உணவுகளை அளவுக்கு மீறி உண்பது.

*போதிய உழைப்பில்லாமல் இருப்பது.

*குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உண்ணாமை.

*தொற்று நோயாக வருபவை.

*ஈ, கொடி, காய்ப்பான், பேன், நீர்க்கிருமிகள் போன்றவற்றால் உண்டாகுபவை.

*காற்றோட்டமில்லாமல்.

*மலச்சிக்கல்.

*மிதுமிஞ்சிய காரம், உப்பு, இனிப்பு போன்றவை. திடீர் பருவ நிலை மாற்றங்கள்.

குழந்தை தாயின் கருவில் வளரும் குழந்தையையும், பிறந்தவுடன் வளரும் குழந்தையையும் முற்றிலும் வேறுபடுகின்றன. இந்தச் குழந்தையில் கருவிலேயே உண்டாகின்ற குறைகள் எனக்கொள் ளலாம்.

கருவில் குழந்தை வளரும் போது தாயிடமிருந்து தோல், இரத்தம், சதை, கொழுப்பு, தொப்புள், இருதயம், கல்லீரல், மண்ணீரல், குடல் முதலிய உறுப்புகள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

தந்தையின் மூலமாக தலைமயிர், நகம், மீசை, பற்கள், எலும்பு, இரத்தக்குழாய்கள், நரம்புகள் முதலியன உண்டாகின்றன.

தந்தைக்கோ, தாய்க்கோ குறைபாடுகள் இருந்தால் அதற்கேற்றபடி குழந்தை பிறக்கும் போதே நோயுடன் பிறக்கிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் வளர்ந்து உணவு உண்ணும் காலம்வரை தாய்ப்பாலை அருந்தியே வளர்கிறது. தாயின் உணவு உண்ணும் முறைகளாலும் நடத்தைகளாலும் மனச்சங்கடங்களாலும் தாய்ப்பாலின் தன்மைகள் மாறுகின்றன. அதன் காரணமாகவும் குழந்தைக்கு நோய்கள் உண்டாகவும், அதிகமாக வழிகள் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தை பிறந்ததில் இருந்து விபரம் தெரிந்து பேசுகின்ற வரையில் உண்டாகும் குறைபாடுகள் ஏராளம். இளம் பருவத்தில் ஏற்படும் பல சங்கடங்களைச் சமாளித்து தாயார் குழந்தையை வளர்க்கிறார்.

அடிபடுதல், ஆகாரக்கோளாறு போன்ற காரணங்களால் உண்டான பிணிகள் எளிதில் குணமாக்கப்படுகின்றன. இன்னதென்று சரியாகப் புரிபாத காரணத்தால் முன்வினையின் காரணமாகவும் சில நோய்கள் குழந்தை களுக்கு உண்டாகின்றன. அப்படிப்பட்ட நோய்களையே "பாலாரிஷ்ட" நோய்கள் எனக் கூறுகிறார்கள்.

பாலர்களுக்கு உண்டாகும் சிக்கலான குழப்பமான நோய்கள் என்பது பொருளாகும். பெரும்பாலும் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வருவதுதான் பாலாரிஷ்டமாகும்.

பாலாரிஷ்ட நோய்களில் குறிப்பிடத்தக்கவை தோஷம், மாந்தம், கணம் என்பவை.

தோஷம் என்பது குற்றம் என்று பொதுவாக பொருள் சொல்லப்பட்டாலும் தொடுவது என்றுதான் பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. கை, கால்கள், உடல் முதலிய உறுப்புகளால் தொடுதல், கண்ணாலாகிய பார்வையால் தொடுதல் நிழல் போன்ற ஊறுகளால், தொடுதல் என மூவகைகளையும் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பறவை இனங்கள் எல்லாம் அழகானவை அல்ல. அவைகளின் உணவுகளும் சிறு பறவைகள் அல்லது விலங்குகளாகவே இருக்கும். கழுகு போன்ற சிலவகைப் பறவைகள் வேகமாக ஆவேசமாகப் பறக்கும் போது குழந்தைகள் பார்த்தால் பயந்து விடுவது உண்டு.

சில பறவைகள் பறக்கும் போது எச்சில் அல்லது கழிவுகள் குழந்தைகள் மேல் பட்டுவிடுவதும் உண்டு. அதன் காரணமாகவும் தோஷம் உண்டாகலாம்.

சில பறவை இனங்களின் இறகுகள் உதிர்ந்து விடும். அதன் மீதுள்ள அழுக்குகள் குழந்தைகள் மேல் படும். இப்படிப்பட்ட காரணங்களாலும் தோஷம் உண்டாகும் பட்சிகள், பறவைகள், குருவி போன்ற சிறு புள்ளினங்கள் முதலியவைகளைப் பல பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

வானத்தில் உள்ள தேவர்களும், வனங்களில் உள்ள தேவதைகளும் அழகாக மிக மிக அழகாக இருப்பார்கள். அதனால் அவர்கள் உருவம் மிகப்பிரகாசமாக இருக்கும். இதைக் குழந்தைகள் கண்டால் அதிக வெளிச்சத்தினால் கண் கலக்கமடையும். அப்படிப்பட்ட தோஷம் எட்சி தோஷம் எனப்படுகிறது. "யகூர்" என்பது எட்சர் என்று சொல்லி எட்சியாக மாறி உள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது.

நீரிலும் நிலத்திலும் வாழும் உயிரினங்களுள் ஒன்று தேரை. அந்தத் தேரை உள்ள தேங்காய் போன்ற உணவுகளை உபயோகித்தாலும் குற்றம் உண்டாகும். தேரைகள் குதித்து வந்து குழந்தைகளின் மீது பட்டுச் செல்லும் போது குற்றமுண்டாகலாம். ஒரு சில குழந்தைகள் தேரை போல் இளைத்து உருமாறுவதும் உண்டு. இந்த நிலைகளை தேரை தோஷம் எனச் சொல்வர்.

காலையில் படுக்கையில் இருந்து வெளிவந்த ஆடவர் குழந்தையைக் கண்டால் உண்டாகும் தோஷம் ஆண் தோஷம் எனப்படும்.

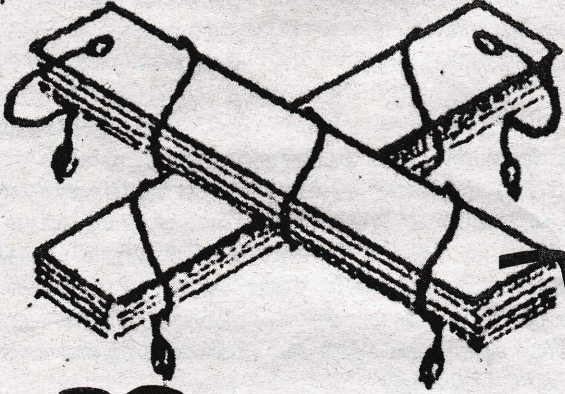
கருச்சிதைவுக்குள்ளான பெண், பிள்ளைப் பேற்றிற்காக தாயத்து கட்டியுள்ள பெண், மாதவிடாய் ஆன பெண் ஆகியோர், குழந்தைப் பேறு அடையத் துடிப்பவர் இவர்கள் குழந்தையைத் தொடுவது, தூக்குவது, பார்ப்பது தோஷத்தை ஏற்படுத்தும்.

தீய எண்ணமுடையோர் கண்டாலே அச்செயல் விளங்காது என்றும் கண்திஷ்டர் என்று கூறுவதும் இத்தோஷ வகைகளில் ஒன்று. "கண்ணேறு கழித்தல்" என்ற சடங்கை பெரும்பாலான நிகழ்ச்சிகளில் செய்வது நாட்டு மரபு.

ஐந்து மாதக் கர்ப்பினியானவள், சேர்க்கையிலிருந்து வந்த ஆணையோ, பெண்ணையோ கண்டால் அவள் வயிற்றில் இருக்கும் கருவுக்கு தோஷமுண்டாம். அந்தத் தோஷத்தால் குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்கு கருக்கு ஏற்படும். வயிறு வலிக்கும் முகம் கறுத்துத் தெரியும்.

இந்தத் தோஷங்கள் எல்லாம் காரணகாரியங்கள் தெளிவாக இல்லாததால் தெய்வ குற்றமாகக் கருதப்படுகின்றன. அடுத்த இதழில் மாந்தம், கணம் என்பன பற்றியும், பாலாரிஷ்ட நோய்களுக்கான மருத்துவம் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

(குழந்தை இன்னும் அழும்....)



சீத்த

வைத்தியக்

கலை



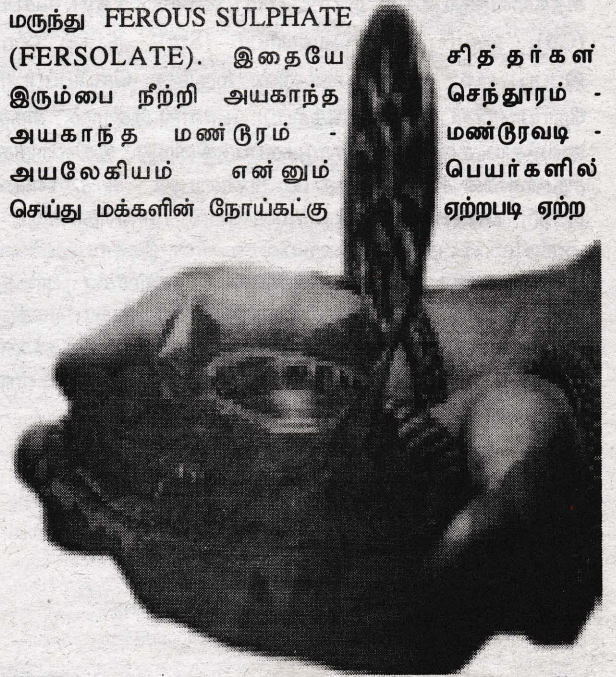
Dr. (Mrs) P. கிருஸ்ணவேணி
DAM, RIMP (Cey)

ய

னிதன் பயின்ற கலைகளுள் மிகத் தொன்மையானது மாத்திரமின்றி பெருமதிப்புப்பெற்ற கலையே சித்த வைத்தியக்கலையாகும். இக்கலை தொடங்கிய காலம் எவராலும் இன்று வரை கணக்கிட்டு சொல்லப்படவில்லை. உலகில் ஆதிமனிதன் உண்டான காலந்தொட்டே இக்கலையும் தொடங்கியுள்ளது. இன்று உலகில் பயன்படுத்தப்படும் சகல வைத்திய முறைகளும் சித்த வைத்தியத்துக்கு பின்பே உருவானவைகளாகும். உலகம் என்னும் நிலப்பரப்பில் முதன் முதலாக தோன்றியது தமிழ் உலகம் தானென்று சரித்திர வல்லுனர்கள் கூறுகின்றார்கள். இதன் பரப்பு கீழ் மேல் யாவா சுமத்திரா தீவுகள் முதல் மடக்கஸ்கார் வரையும் - தென்கடல் இந்து மகா சமுத்திரத்தில் தெற்கே மிகத் தொலைவுவரை - தற்போது நீரில் ஆழ்ந்துள்ள நிலப்பரப்பு முதல் இமயம் வரையும் கூடியளவு உள்ள நிலப்பரப்பில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வசித்த மக்கள் - நாவற்பழமும் தண்ணீரும் உண்டு பல நூற்றாண்டுகள் கூடிய ஆயுளுடன் உயிர் வாழ்ந்ததாக சித்தர்களின் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. முதன் முதலில் தோன்றியவர்கள் தாயுமானவர் சொல்லிய வண்ணம் சித்தர்கள்களாக உள்ள சித்தர்களேயாவார்கள் என நாம் ஊகிக்கலாம். மேலும் சித்தர்கள் ஆதம்சாந்தி பெற்றிருந்தார்கள். இப்புவிவில் நெடுங்காலம் வாழக்கருதி “காய கல்பம்” என சொல்லப்படும் மூலிகைகளையும் - மருந்துகளையும் முறைப்படி உண்டு உடல் உரம் பெற்று - மூச்சடக்கும் சக்திப் பயிற்சிகள் செய்து சித்தர்கள் தங்கள் வாழ்நாட்களைப் பெருக்கிக் கொண்டார்கள் என்று சித்த நூல்களில் இருந்து நாம் அறிகின்றோம். தமிழ் நாடும் அதன் மாண்பும் கொண்ட தமிழர்கள் என்று ஏற்பட்டார்களோ அன்றே சித்த வைத்தியமும் உண்டாகிவிட்டது. என்பது தெளிவு.

சித்த வைத்தியத்தில் முக்கியமாக உலோகங்கள் - இயற்கை உலோகங்கள் முதலியன முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. உதாரணமாக இயற்கை உலோகங்களான - தங்கம், வெள்ளி, செப்பு - இரும்பு - காரியம் -

வெள்ளியம் - நாகம் - உருக்கு இவைகளை எடுத்து முறைப்படி சுத்தி செய்து, அதன் விஷத்தன்மைகளை நீக்கி பின் அவற்றை நீற்றி பஸ்பங்களாகவும் - செந்தூரங்களாகவும் - செய்து இவற்றை முக்கிய மருந்துகளாகப் பாவிக்கும் விதங்களையும் - அறிவையும் - ஞானத்தையும் பெற்றிருந்தார்கள் சித்தர்கள். அத்துடன் மூலிகைகள் - பூக்கள் - வேர்கள் - பட்டைகள் முதலியவற்றை கொண்டு செய்யப்படும் சூரணங்கள் - குளிசைகள் - கசாயங்கள், லேகியங்கள் - நசியங்கள் - பூச்சுக்கள் - எண்ணெய்வகைகளான பல அரிய மருந்துகளையும் சேர்த்து சித்த வைத்தியக் கலையை செய்து வந்தார்கள். இன்று விஞ்ஞானத்தில் ஓர் முக்கியமான அடிப்படைக் கல்வி இரசாயனவியல். (CHEMISTRY). இன்று மேல் நாட்டு சகல வைத்திய மருந்துகட்கும் ஓர் முக்கிய அடிப்படை இரசாயனவியலாகும். எமது சித்தர்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே இந்த இரசாயனவியலில் எவ்வளவு முதிர்ச்சி பெற்றிருந்தார்கள் என்பதை அவர்களின் பஸ்பம் செந்தூர வகை மருந்துகளிலிருந்தே நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக இரும்பு (F_2) இதில் இருந்து ஆங்கில முறைப்படி இரசாயனவியல் முறைப்படி செய்யப்படும் மருந்து FERROUS SULPHATE (FERSOLATE). இதையே சித்தர்கள் இரும்பை நீற்றி அயகாந்த அயகாந்த மண்டூரம் - அயலேகியம் என்னும் பெயர்களில் செய்து மக்களின் நோய்கட்கு ஏற்றபடி ஏற்ற





- | | |
|--------------------|------------------------|
| 11. பதஞ்சலி. | 15. பாம்பாட்டீஸ்வரர். |
| 12. நந்தி தேவர். | 16. குதம்பைச் சித்தர். |
| 13. சட்டமுனி. | 17. கருவூரார். |
| 14. சுந்தரானந்தர். | 18. கோரக்கர். |

இவர்கள் - மனம் - புத்தி - சித்தம் என்னும் முக்கரணங்களையும் அடக்கி நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு முதலான நிலைகளை அடையாதவர்களே சித்தர் எனப்பட்ட இவர்கள் யோகம், ஞானம், வாதம், வைத்தியம் ஆகிய நான்கு முறைகளிலும் சித்தி பெற்றதனால் சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டார்கள். இவர்களுள் நவநாத சித்தர், பதினென் சித்தர், நவ கோடிச் சித்தர், நவ சித்தர் எனப் பலர் வாழ்ந்துள்ளார்கள் எனத் தெரிகின்றது.

உலகிலுள்ள சகல வைத்தியத்துறைக்கும் எமது சித்த வைத்திய முறையே அடிப்படையும் முதன்மையாகும். ஆனால் மேலைத்தேயவர்களின் முயற்சிகளும், ஆராட்சிகளும் இன்று அவர்களின் வைத்தியத் துறையை மிகமிக மேலோங்க வைத்துள்ளது உண்மை. யாரும் மறுக்க இயலாது என்பதும் உண்மை. ஆனால் எவ்வளவோ தூரம் முன்னேறிய பின்பும் அவர்கள் கூட இன்று எமது ஆதிகால வைத்திய முறைகளையும், மூலிகை மருந்துகளையும் ஏற்று, தங்களின் மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள், இந்த சுதேச மூலிகை வைத்திய முறைகளில் இல்லை என்பதை நன்குணர்ந்து எம்மை நாடி வருவதை நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இன்றைய விஞ்ஞானிகள் எமது மூலிகைகளையும், எமது நாட்டு பழக்க வழக்கங்களையும் உணவு முறைகளையும் ஆராய்வதில் முக்கிய கவனத்தை செலுத்தியிருப்பது எமது மருத்துவத்தின் மேன்மையை உணர்த்துவதாகவே உள்ளது. மேலைத்தேய மருந்துகளால் மாற்ற முடியாத பல கடுமையான நோய்களை கடுமையாகக் கருதப்பட்ட நோய்களை எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளால் நீக்கப்பட்டதே அவர்கள் எம்மை தேடி வருவதற்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளது. இவைகள் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சித்த வைத்தியத் துறையிலேயே முதன் முதலாக சத்திர சிகிச்சை செய்யப்பட்டது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். அகஸ்தியர், தேரையர் முதலிய சித்தர்கள் முளையில் உண்டான பிரச்சனைகட்கே சத்திர சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தியுள்ளார்கள். சத்திர சிகிச்சைகள் செய்வதற்குத் தேவையான, உபயோகமான பலதரப்பட்ட ஆயுதங்கள், கருவிகள் சித்தர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆகவே உலகின் முதன் முதல் சத்திர சிகிச்சை கூட ஒரு சித்த வைத்தியனான தமிழனாலேயே செய்யப்பட்டதென்ற பெருமை சித்தவைத்தியத்துக்கும், தமிழுக்கும், தமிழ் மண்ணுக்குமே உரித்தானதாகும். இன்று எமது சித்த வைத்தியத்துறை சித்தவைத்தியக் கலை ஊக்குவிப்பாரின்றியும் உண்மையான சித்த வைத்தியத்தின் சக்தியை மக்கள் சரியாக அறிந்து கொள்ளாமலும், புரிந்து கொள்ளாமலும் இருப்பதாலும், மேல்நாட்டு வைத்திய முறைகளிலேயே முழு நம்பிக்கையும் மதிப்பும் கொண்டுள்ளதாலும், சித்தவைத்தியர்களும், சித்தவைத்திய மருந்துகளும், ஆங்கில மருத்துவர்கள் போல், ஆங்கில மருந்துகள் போல், அழகில்லாமல்

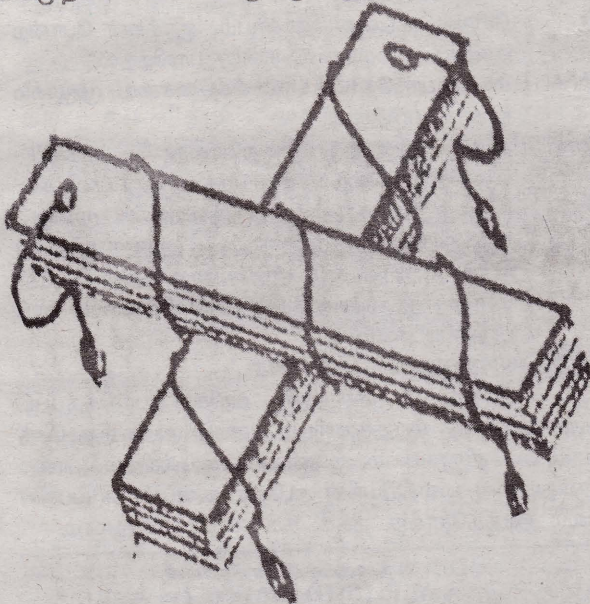
அளவில் கொடுத்து நலம் பெறச் செய்தார்கள். இப்படியே சித்தவைத்தியத்தில் இரசம் (Hg), வெள்ளி (Ag), செப்பு (Cu), இரும்பு (Fe), வெள்ளீயம் (Sm), நாகம் (Zn) இப்படி பல உலோகங்களில் மருந்து செய்யப்பட்டு நோயாளர்க்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இன்றும் சித்த வைத்தியர்களினால் கொடுக்கப்படுகின்றது. இதிலிருந்து சித்தர்களின் சித்த வைத்தியம் முன்னயதா - சித்தர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட இரசாயனவியல் முன்னதானதா - ஆங்கில வைத்திய முறையில் உள்ள இரசாயனவியல் முன்னதானதா என்பதை நீங்களே நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். இந்த சித்த வைத்தியக் கலையை எமக்கு ஆண்டவரிடமிருந்து பெற்றுத் தந்துதவிய பல சித்தர்கள் இருந்தும் - இன்று எங்கட்கு அறியக் கூடியதாக உள்ள சித்தர்கள் 18 பேரே உள்ளனர் அவர்கள்:

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. அகத்தியர். | 6. வால்மீகி. |
| 2. நாம தேவர். | 7. கமல முனி. |
| 3. திருமூலர். | 8. போகர். |
| 4. இடைக்காடர். | 9. மச்சமுனி. |
| 5. தன்வந்திரி. | 10. கொங்கனர். |

இருப்பதனால்போலும், சித்தவைத்தியத்தை கௌரவக் குறைவாக நினைத்து புறந்தள்ளி வைத்துள்ளார்கள் என்று நினைக்கத் தோன்றுகின்றது. எமது மக்களே இப்படி புறந்தள்ளி வைப்பதால் இன்று சித்தவைத்தியம், நலிவுற்று அழிந்து முற்றாக இல்லாமல் போகும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது வேதனைக்குரியது. சித்த வைத்திய முறைகளும், மூலிகைகளும் தெய்வீக சக்தி கொண்டவைகளாகவே கருதப்படுகின்றது. விஞ்ஞானிகளால் கூட கண்டுபிடிக்க முடியாத ஏதோ ஒரு சக்தி இம்மூலிகைகளில் உள்ளது உண்மையே. இவ்வைத்திய கலையை சிவனும், சக்தியுமே உலகுக்கு வெளிப்படுத்தியதாக சித்த நூல்களில் சொல்லப்படுகின்றது.

சித்த வைத்தியம் இயற்கையுடன் கூடிய ஒரு வைத்திய முறை. உலகம் இயங்குவதே பிருதுவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்னும் ஐந்து பஞ்சூதங்களால் என இச்சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. சித்த வைத்தியத்தின் அடிப்படை வாத, பித்த, சிலேத்தமம் எனப்படும் தாதுக்களின் அடிப்படையிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. வாதம், பித்தம், கபம் எனப்படும் இந்த மூன்று தாதுக்களும் மனிதனின் உடம்பில் சரிசமமாக இருந்து உடலைக் காப்பதால் தாதுக்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. சரிசமமாக இவை இருந்தால் உடலில் எந்தவிதமான நோயும் இல்லை. இதற்கு மாறாக இதே வாத, பித்த, கப, தாதுக்கள் ஏதோ காரணங்களால் விகற்பமடைந்து ஒன்றுக்கொன்று தமது சமநிலைகளில் இருந்து தவறி கூடிக் குறைந்து செயற்படும்போது உடம்பை அழிக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. இச்சமயத்தினால் தாதுக்களாக இருக்கும்போது போற்றப்பட்ட தாதுக்கள், கூடிக் குறையும்போது தோஷங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றது. இப்படி கூடிக் குறைந்து தோஷங்களாகி நோயை ஏற்படுத்தும் வாத பித்த சிலேற்பணத்தை திரும்பவும் சமநிலைப்படுத்தி உடலை காப்பாற்றுவதே சிகிச்சை முறையாகும். இந்த அடிப்படையே சித்த வைத்தியத்தின் மூல மந்திரமாகும்.

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் -941)



சித்த வைத்தியத்தில் நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் பல வழிகளும் நெறிமுறைகளும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. அதில் ஒன்று

(1) திண்ணம் இரண்டுள்ளே சிக்கல் அடங்காமற் பெண்ணின் பாலொன்றைப் பெருக்காமல் - உண்ணாங்கால் நீர் கருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர் தம்பேர் உரைக்கிற போமே பிணி.

கருத்து: நாள்தோறும் ஒருமுறையாவது மலங்கழிக்க வேண்டும். அதே போல் சிறு நீர் 4-5 முறையும் இரவு 3 முறையும் கழிக்க வேண்டும். குளிர் காலங்களில் பகல் 5-6 முறையும் இரவு 2 முறையும் போக வேண்டும். பெண்ணுடன் உடலுறவு மாதமிருமுறை மட்டும் - அளவுடன் சேரவேண்டும். குடிக்கும் நீரை நன்கு சுட வைத்தும், மோரை நன்றாக நருடன் கலந்தும், நெய்யை நன்றாக உருக்கியும் உண்டால் இப்படி நடப்பவர்களின் பெயர் சொன்னாலேயே நோய்கள் கிட்ட வராது ஓடிவிடும்.

(2) காலையில் இஞ்சி கடும் பால் சுக்கு மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் உண்டால் கோலை ஊன்றி குறுகி நடப்பவர் கோலை விட்டுக் குலாவி நடப்பாரே

கருத்து: காலையில் சாதநாடிக்கு இஞ்சியும் பகலில் பித்த நாடிக்கு சுக்கும் மாலையில் சிலேத்தம நாடிக்கு கடுக்காயும் தினமும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நோய்கள் நெருங்காது - பொல்லுப்பிடித்து நடப்பவர்கள் பொல்லை எறிந்துவிட்டு இளைமைத்துடிப்புடன் நிமிர்ந்து உசாராக நடப்பார்களாம்.

(3) உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர் திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார் உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

இப்படியான சிறந்த ஒரு கலையை எமது மக்கள் நன்குணர்ந்து சித்தர்கள் சொன்ன வழிகளில் வாழ்ந்து சுகம் பெற வேண்டும் என்பதே அவா. இக்கலையை அழியாது காப்பாற்றுவது தமிழ் மக்கள் கடமை.

Dr. (Mrs.) கிருஸ்ணவேணி பரம்சோதிநாதர்
DAM, RIMP (Cey)
சங்கரப்பிள்ளை வீதி,
ஆனைக்கோட்டை.

உயற்றில் வியாதியை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கா விட்டால்

- * இருதயம் பாதிப்படைந்து திடீரென மாறடையு ஏற்படும்.
- * கண்கள் பாதிப்படைந்து திடீரென கண்பார்வை இழப்பு ஏற்படும்.
- * மூளை பாதிப்படைந்து பாரிசுவாதம் ஏற்படும். கை, கால் திடீரென வழங்காது சோர்ந்து போய்விடும்.
- * சிறு நீரகங்கள் பாதிக்கப்பட்டு தொழிற்பாடு முற்றாக பாதிக்கப்படும். சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் திடீர் மரணம் ஏற்படும்.
- * கால்களுக்கு, கைகளுக்கு இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டு புண்களுக்கு கடுமையான வலி ஏற்பட்டு சத்திர சிகிச்சை மூலம் துண்டிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

இரத்த சோகை



குருதியில் காணப்படும் செங்குருதிச் சிறு துணிகளை குறைவடைந்து காணப்படுவதால் ஏற்படும் நோய் நிலையே இரத்த சோகை என அழைக்கப்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் இது பாண்டு என குறிப்பிடப்படுகிறது. செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கையில் காணப்படும் ஈமோகுளோபின் ஒட்சிசனை நுரையீரலில் இருந்து உடலெங்கும் எடுத்து செல்கிறது. இது இரத்தத்தில் குறைவடைவதால் இத்தொழிற்பாடு பாதிக்கப்பட்டு இந்நோய் நிலைமை ஏற்படுகிறது.

இந் நோய் ஏற்பட பின்வரும் காரணங்கள் அடிப்படையாகின்றன.

1. சத்துக் குறைபாட்டாலும், நோய்த் தாக்கத்தாலும் குருதியில் சிவப்பணுக்கள் குறைவடைதல்.
2. பரம்பரை காரணங்களினால் சிவப்பணுக்கள் அதிகளவில் அழிவடைதல்.
3. அதிக இரத்த இழப்பு, அதிக மாதவிடாய் போக்கு, அஸ்பிரின் போன்ற மருத்துவப்பாவணை வயிற்றுப்புண் போன்றன.

அநேகமான இரத்த சோகை அயன்பற்றாக் குறையால் ஏற்படுகிறது. விற்றமின் B குறைபாட்டாலும் இது ஏற்படலாம்.

சாதாரணமாக ஒரு லீற்றர் குருதி 145g ஈமோகுளோபினை கொண்டிருக்கும். கர்ப்பவதிகளில் ஒரு லீற்றரில் 110g காணப்படும். பிரசவிக்கும் தாய்மாருக்கு 120g தேவைப்படும். ஆண்களுக்கு 135g குறைவாக இருப்பின் அவர்களும் இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாவர்.

பொதுவாக ஆண்களைவிட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள்:

1. களைப்பு
2. மூச்சு விட கஷ்டம்
3. தலைச்சுற்றல்
4. நாக்கில் வளவளப்பான தன்மை
5. வெளிறிய நகங்கள்
6. இருதய படபடப்பு
7. கால் வீக்கம்

கர்ப்பகால குருதிச் சோகையால்

1. கர்ப்பச் சிதைவு
2. குழந்தை இறந்து பிறத்தல்
3. நிறை குறைந்த குழந்தை பிறப்பு
4. குறைப் பிரசவம்

போன்ற பாரதூர பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

எமது சமூகத்தில் அண்மைக்கால அசாதாரண சூழ்நிலையால் ஊட்டச்சத்துக்குறைவு பெருமளவு காணப்படுவதால் இந்நோயானது அநேகரிடம் காணப்படுகின்றது. எனவே இதைத் தடுப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்

குருதிச் சோகையை தடுப்பதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது.

- * குடும்ப அங்கத்தவர் எல்லோரும் ஒரே நேரத்தில் உணவருந்துதல் அதாவது உணவை சமமாகப் பங்கிட்டு உண்ணல்.



* இரும்புச் சத்து, விற்றமின், போலிக்கமிலம், விற்றமின் சீ போன்ற உயிர்ச்சத்து கிடைக்கக் கூடிய உணவுகளை உண்ணுதல்.

* ஈரல், இறைச்சி போன்ற மாமிச உணவுகள் மாதம் இருமுறை சாப்பிடுதல்.

* வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, இலைக்கோவா, பசளி, முருங்கையிலை போன்றவற்றை அதிகமாக சேர்த்தல்.

* சோயா, கடலை, தானியம், குரக்கன் போன்ற தானிய வகைகளை நன்கு பாவித்தல்.

* மலேரியா நோய்க்காக சிகிச்சையை முழுமையாக எடுத்தல்.

* வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கொழுக்கிப்புழு தொற்று வதை நீக்குவதற்கு மருந்து பாவித்தல்.

* கர்ப்பம் தரித்த உயிர் குறைந்தது மூன்று வருடங்கள் இடைவெளிகளில் குழந்தைப் பேறு பெற்றல் ஒரு முழுமையான இரத்த சோகை நடவடிக்கைக்கு பாதிப்பில்லாமல் காப்பாற்றப்படலாம்.

சீத்த மருத்துவச் சிகிச்சை

இரத்த சோகையால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தகுந்த மருத்துவரிடம் சென்று அயகாந்த செந்தூரம், அப இரசாயனம், ஜவன பிரகாச லேகியம் போன்ற மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி எடுப்பதன் மூலம் இரத்தசோகை நீக்கி சுக வாழ்வு பெறலாம்.

Dr. கந்தையா சோதிதாசன்
A.M.P. (IND) RIMP (Cey)
முருகானந்தா வைத்திய நிலையம்
183, கண்டி வீதி, மாம்பழம் சந்தி.

பெப்ரவரி - யூன் -2007

“அன்பான மனைவி, அறிவான மக்கள், பணிவான ஏவலர், அல்லன செய்யாத மன்னன் அன்று அரவிந்த கொள்கைச் சான்றோர் இவரெல்லாம் என்னைச் சூழ இருக்கின்றனர். அதனால் எனக்குக் கவலை என்பதே இல்லை. எனவே, என் தலையில் நரையும் என் உடலில் திரையும் இல்லை” என்றார் பிசிராந்தையார்.

இளமையில் தலைமுடி நரைப்பதற்குரிய காரணம் என்ன?

பரம்பரையைப் பொறுத்து தலை நரைக்கிறது என்று சொல்லப்படுகின்றது. ஆனால் அதிக கவலை டென்ஷனான வாழ்க்கையும் முடி நரைக்கக் காரணம் என்று மருத்துவர்களும்

இளமையில் தலைமுடி நரைப்பதற்குரிய காரணம்

மனோதத்துவ நிபுணர்களும் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளனர். அதற்கு

பிசிராந்தையார் சாட்சி. நரை வேகமாக பரவுவதை தவிர்க்க சத்தான உணவு கை கொடுக்கும். வறுமையில் வாடுபவர்களுக்கு இளமையிலேயே தோல் சுருக்கம் என்ற திரை ஏற்படுகிறது. மலைவாசிகளுக்கும் திரை இளமையிலேயே ஏற்படுகின்றது.

மருத்துவ ரீதியாக தோல் சுருக்கத்துக்கு (திரை) என்ன காரணம் என்று பார்ப்போம்:

சக்தி பெறவும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் நாம் உணவு உட்கொள்கின்றோம். உணவு ஜீரணித்து சக்தியாக மாற்றப்படும் போது ஏற்படும் வேதியியல் மாற்றத்துக்கு ஆக்க சிதைவு (METABOLISM) என்று பெயர். இந்தச் செயலின் போது ஏற்படும் துணைப் பொருள்கள் தான் தனி அயனிகள் (FREE RADICALS) இவை இரத்தத்தில் கலக்கப்படுகின்றன. நமக்கு வயது ஆக, ஆக தனி அயனிகளின் அளவும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

இவற்றின் கைங்காரியம் என்ன தெரியுமா? இஷ்டம் போல் ஆட்டம் போட்டு கொலாஜனை நாசம் செய்து இணைப்புக்களை சிதைத்து, துவசம் செய்து நம் உடலிலும் முகத்திலும் கோரந்தன அடையாளங்களாக வரி வரியாக சுருக்கங்களை எழுதும் புண்ணியவான்கள் தான் தனி அயனிகள்.

மேலும், சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்கள், மன இறுக்கம், புகைத்தல் மற்றும் விட்டமின் -சி போதாமை போன்றவையும் கூட கொலாஜனை அழித்து தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்பட வழி செய்கின்றன.

-- நாலை அடக்குங்கள் --

உடலில் ஏற்படும் சுருக்கத்தை தடுத்த நிறுத்தவே முடியாதா? முடியும் நீங்கள் கொஞ்சம் கவனமாய் இருந்து நாவையடக்கி சாப்பிட்டால், ஓரளவு சுருக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தி, இளமையாக வாழ முடியும். நாம் உடல் நலத்துடன் வாழ விட்டமின்கள் மிக மிக அவசியம்.

இந்த விட்டமின்களில், விட்டமின் “A” யில் முன்னோடியான பீட்டா கரோட்டின் விட்டமின் “C” மற்றும் விட்டமின் “E”யில் “அல்பா ஹைடிராக்சி” அமிலம் என்ற வேதிப் பொருள் உள்ளது. இது ஒக்ஸிஜனேற்ற எதிர் பொருளாகச் செயற்பட்டு, கட்டுப்பாடின்றி திரியும் தனி அயனிகளுக்கு கடிவாளம் போடுகின்றன.

பெப்ரவரி - யூன் -2007



எனவே இவ்விற்றமின்களை நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவது தடைப்படும்.

மேலும் விட்டமின் “E” நம் தோலின் பாதுகாப்புப் படைத் தளபதி ஆவார். இந்த விட்டமின்கள் கண் புரை, புற்று நோய், இருதய நோய், தோல் சுருக்கம், தலைமுடி உதிர்வது, நரைப்பது ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்தும் என்று மருத்துவர்கள் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர்.

தோல் பளபளப்பாகத் திகழவும், சுருக்கம் நீங்கவும், வெள்ளை முடியை மறைக்கவும், இளமையைப் புதுப்பிக்கவும் உலகம் முழுவதும் கோடிக்கணக்கான ரூபாய் செலவிடப்படுகிறது. அதற்காக விதம் விதமான கிரீம்களும், லோஷன்களும் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக புற்றீசல் போல் வருகின்றன. இந்தக் கிரீம் மற்றும் லோஷன்களில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுபவை “அல்பா ஹைடிராக்சி அமிலம்” விற்றமின் “A” “C” “E” ஆகியவையாகும். ஆனால் இவை தோலுக்குள் நுழைந்து எவ்வளவு தூரம் செயல்படுகின்றன என்பதுதான் கேள்விக்குறி?

Dr. R. Joganantharajah

நம் மக்கள் T. V. யைப் பார்த்து அதில் வரும் கலர் கலரான விளம்பரங்களில் மயங்கி அவற்றை வாங்கி முகத்தில் தேய்க்கின்றார்கள். விளைவு? பூஜ்யம்தான்.

கறுப்பு நிறத்தை சிவப்பழகாக மாற்றுவதாக மாபெரும் மோசடி நடக்கிறது. எந்தத் தோல் நிபுணரும் தோல் நிறத்தை மாற்ற முடியும் என்று சொல்லவில்லை.

கிரீம்களும், லோஷன்களும் தொடர்ந்து பயன்படுத்திய பின் தோலின் சுருக்கங்கள் நீங்கியது போன்ற ஒரு மாயையை தந்தகாலிகமாக உண்டுபண்ணி விடுகின்றன. என்று கிரீம்களை ஆராட்சி செய்த தோல் நிபுணர்கள் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளனர். *

போலியோதான்

குணம்பிள்ளை வாதமா?

சென்ற இதழில் போலியோ எனப்படும் பாலவாத நோயானது குழந்தைகளை ஏன் தாக்குகின்றது. குணம்பிள்ளை வாதம் போலியோ ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றித் தெளிவாகவும், விரிவாகவும் பார்த்தோம். இன்றைய பெற்றார்கள் சற்றும் எதிர்பார்த்திராத விடயங்களினால்தான் போலியோ எனப்படும் பாலவாதம் ஏற்படுகின்றதென்றால் நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் பிள்ளைச் செல்வங்களுக்கு துரோகமிழைக்க மாட்டீர்கள். அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கையை சீரழிக்க வேறும் மாட்டீர்கள் எனவே சென்ற இதழில் விபரிக்கப்பட்ட காரணங்களை நன்கு கருத்தாற்றி வாசித்து நடப்பினால் என்ற நம்பிக்கையுடன் போலியோ எனப்படும் பாலவாத நோய் பற்றிய பிரிவுகள், அடையாளங்கள் விவரமாகப் பார்ப்போம்.

போலியோ எனப்படும் பாலவாதம் எட்டு விதமான பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. அவை

1. ஜீர் வாதம்.
2. அக்கினி வாதம்.
3. மூல வாதம்.
4. உணக்கல் வாதம்.
5. அதிசார வாதம்.
6. மேல் மூச்சு வாதம்.
7. விரை வாதம்.
8. பொருத்து வாதம்.

என்பனவாகும்.

இவற்றைச் சித்தர்கள் தங்கள் பாடலில் கீழ்க்காணும் விதமாக விளக்குகின்றனர்.

“ஆமென்ற சுரத்தில் வாதம் அக்கினி வாதம். ஓமென்ற மூலவாதம் உணக்கிய வாதந்தானும். தாமென்ற அதிசார வாதம் தறுகுமேல் மூச்சுவாதம். போமென்ற விதையில் வாதம் பொருத்து வாதங்களெனின”

என்ற பாடலின் மூலம் போலியோ நோயின் எட்டுவிதப் பிரிவுகள் தெளிவாக நமக்கு விளக்குகின்றன. இந்த எட்டுவிதப் பிரிவுகள் பிரித்தும் அவர்கள் நிறத்திக் கொள்ளவில்லை. இப்பிரிவுகளில் எத்தனை பிரிவுகள் சிகிச்சை செய்தால் தீரும். எத்தனை பிரிவுகள் சிகிச்சை செய்தால் தீராது என்றும் விளக்குகின்றனர். எட்டுவிதக் போலியோவில் நான்கு வகை போலியோ நோய்களை குணப்படுத்தி விடலாம். மீதி நான்கு வகை போலியோ நோய்களைக் குணமாக்கி விடமுடியாது. என்று கூறப் படுகின்றது.

குணமாக்கி விடத்தக்க போலியோ நோய்கள் --

கீழ்வரும் போலியோ நோய்களைக் குணமாக்கி விடலாம். அவை:

1. ஜீர் வாதம்.
2. அக்கினி வாதம்.
3. மூல வாதம்.
4. உணக்கல் விரை வாதம்.

-- குணமாக்க முடியாத போலியோ நோய்கள் --

கீழ்வரும் போலியோ நோய்களைக் குணமாக்க முடியாது. அவை:

1. உணக்கல் வாதம்.
2. பொருத்து வாதம்.
3. மேல் மூச்சு வாதம்.
4. அதிசார வாதம்.

இவ்வாறு சித்தர்கள் குணமாக்கக் கூடிய குணமாக்க முடியாத பாலவாதங்கள் பற்றி தனித்தனிப் பாடல்கள் எழுதி விளக்கியுள்ளனர். அவற்றை நான் ஆராய்ந்து விவரம் இனி இவ் எட்டுவகையான பாலவாத நோய்களின் அருங்குறிகளைத் தனித்தனியே பார்ப்போம்.

1. ஜீர் வாதத்தின் அடையாளங்கள்:

நோய்க்கு இலக்கான குழந்தையின் உடல் குத்தி குத்தி வலிக்கும்.

உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் இவ்வகை குத்து வலிக்கு தனித்தனியே இலக்காகும்.

வலி எடுத்துக் கொண்டு இருக்கும் போதே கடுமையான காய்ச்சல் அடிக்கும்.

குழந்தையின் வயிற்றுக்குள் கசக்கிப் பிழிவது போன்ற வலி ஏற்பட்டு குழந்தை துடிக்கும்.

2. அக்கினி வாதம்.

குழந்தைக்கு வாந்தி உண்டாகும்.

3. மூல வாதம்.

மலம் சரிவரக் கழியாது.

4. உணக்கல் விரை வாதம்.

இடுப்பு தளர்ந்து போகும்.

5. அதிசார வாதம்.

பாதங்கள் வெலவெலக்கும்.

6. மேல் மூச்சு வாதம்.

உடல் பருமன் குறையும்.



2. அக்னி வாதத்தின் அடையாளங்கள்:

1. அக்னி வாதத்திற்கு இலக்கான குழந்தைகளுக்கு உடல் எரிச்சல் ஏற்பட்டு குழந்தை துடிக்கும்.
 2. குழந்தைக்கு கோபம் உண்டாகும்.
 3. குழந்தை அடிக்கடி இருமும்.
 4. இளைப்பு நோய் ஏற்பட்டு விடும்.
 5. உடல் முழுவதும் அரிப்பு ஏற்படும்.
 6. சொறி உண்டாகும்.
 7. சிரங்குகள டீதானறும்.
 8. குழந்தை எதைக் கண்டோ பயப்படும்.
 9. திரு திருவென முழிப்பது பார்ப்பவர் களுக்கு பயத்தை உண்டு பண்ணும்.
 10. குழந்தையின் குரல் மிகவும் குறைந்து போகும்.
 11. கால், கைகள் இரண்டும் விளங்காமல் முடங்கிப் போகும்.
 12. தாய்ப்பாலை உண்ணாமல் வெறுக்கும்.
3. மூல வாதத்தின் அடையாளங்கள்:
1. குழந்தையுடைய உடல் முழுவதும் திமிர்ப்பு உண்டாகும்.
 2. மலம் கட்டிக் கொள்ளும், எனவேமலம் கழியாது திணரும்.
 3. வயிற்றில் பொருமல் ஏற்படும்.
 4. இடைவிடா இருமல் உண்டாகும்.
 5. கபம் உருவாகும்.
 6. பின்னர் உடல் வேர்த்து, திடீரெனக் குளிர்ந்து போகும்.

7. இந்த அடையாளங்கள் ஒரு வாரம் வரை தொடர்ந்து காணப்பட்டு எட்டாவது நாளில் இரண்டு கால்களும் தளர்ந்து, துவண்டு முடங்கிவிடும்.

8. உடல் மெலிய ஆரம்பிக்கும்.

9. குழந்தை ஆகாரம் உண்ண மறுக்கும்.

10. முகமும், கண்களும் மஞ்சள் நிறமாகும்.

4. விதை வாதத்தின் அடையாளங்கள்:

1. குழந்தையுடைய ஒரு விதையில் வீக்கம் காணப்படும்.

2. குழந்தையுடைய ஒரு விதையில் குத்திக் குத்தி வலிக்கும்.

3. குழந்தையுடைய அடிவயிற்றில் உள்ள குடலும் வலித்து சுருட்டி இழுப்பது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டு குழந்தை துடிதுடிக்கும்.

4. இரண்டு கால்களையும் குழந்தை இதன் காரணமாக மாறி மாறி உதைத்து பலமில்லாமல் ஆக்கிவிடும்.

5. குழந்தை அசைந்தால் கூட அதற்கு வலி ஏற்படும்.

6. எப்போதும் அசைவில்லாமல் படுத்துக் கிடக்கும்.

7. பைத்தியம் பிடித்தவர்கள் கத்துவது போல், அழுது அழுது சத்தம்சன்னமாக ஓய்ந்து கடைசியில் கீச்சுக் குரலில் அழும்.

5. உணக்கல் வாதத்தின் அடையாளங்கள்:

1. இக்குழந்தைகளுக்கு முதலில் காய்ச்சல் அடிக்கும்.
2. பின்னர் மலம் கட்டிக் கொள்ளும்.
3. எல்லா நரம்புகளும் இழுத்துக்க் கொள்ளும்.
4. கழுத்து கோணிக் கொள்ளும்.
5. எல்லாவித உறுப்புகளும் தளர்ந்து போகும்.
6. வியர்வை பெருகும்.

7. துணியால் செய்யப்பட்ட பொம்மை போல் அசையாமல் கிடக்கும்.
8. இவ்வளவு அடையாளங்கள் தென்பட்டும் கவனிக்கப்பட வில்லையாயின் கை, கால்களில் உணக்கல் ஏற்பட்டு குச்சி போல் சும்பி விடும்.
9. குழந்தை பால், உண்ண மறுத்துவிடும்.

6. பொருத்து வாதத்தின் அடையாளங்கள்:

1. பொருத்துக்கள் எல்லாம் தளரும்.
2. எலும்புச் சந்துகளில் வீக்கம் உண்டாகும்.
3. அதே வேகமாகக் காய்ச்சல் அடிக்கும்.
4. வியாவை பெருகும்.
5. இசைவெல்லாம் இளகி நிற்கும்.
6. உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் தளர்ந்து போகும்.
7. சில குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட சில உறுப்புகளில் உள்ள சந்துகள் விலகிப்போய் எலும்புகள் பிசகிவிடும் தன்மை உண்டாகும்.
8. வேறு சில குழந்தைகளின் நிலைமையோ பரிதாபத்திற்குரியதாகி விடும், அதாவது அக்குழந்தையின் கைகளும் கால்களும் துணியினால் செய்யப்பட்ட பொம்மை போல் வெலவெலத்துப் போகும்.

இம்மாதிரியான நிலைமை ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்களும் சொல்லப்படுவதுண்டு. இவற்றில் முக்கியமானது.

1. தாய் தந்தை இருவரும் முற்பிறப்பில் செய்த பாவம்.
2. குழந்தை பிறந்த ஓராண்டுக்குள் தக்க இடைவெளி இன்றி அடுத்த குழந்தை பிறத்தல் அல்லது உருவாகுதல்.
9. பொருத்து வாதம் வந்த குழந்தையின் உடலில் அதிக வலி ஏற்படுவது இயற்கை.
10. இதன் காரணமாக அக்குழந்தை பலம் குன்றி பலவீனம் அடைந்து விடுகிறது.
11. இதன் காரணமாக கண்கள் கோணிக் கொள்கின்றன.
12. உயிர் உடலில் இருக்கும் போதே, உயிர் இல்லாத ஒரு பொம்மையைப் போல் இந்தப் பொருத்துவாத நோய் குழந்தைகளை மாற்றி விடுகின்றது.

7. அதிசார வாதத்தின் அடையாளங்கள்:

1. உடலில் உள்ள பலம் குறைத்து பலவீனம் ஏற்படும்.
2. கைகள் தளரும், வளையும், குழையும் கால்களும் அப்படியே.
3. வயிறு பொருமும்.
4. வயிற்று இரைச்சலுடன் பேதி அதிகமாகும்.
5. கைகளும் கால்களும் குளிரும்.
6. காய்ச்சல் அடிக்கடி ஆரம்பிக்கும்.
7. விக்கல் தொடர்ந்து ஏற்படும்.
8. உடல் அடிக்கடி நடுங்கும்.
9. மயக்கம் வருவது போல் தோன்றும்.



10. திடீரென பேச்சு முச்சு இன்றி ஆகிப் போகும்.
8. மேல் முச்சு வாதத்தின் அடையாளங்கள்:
 1. அதிகமாகக் காய்ச்சல் அடிக்கும்.
 2. கபமானது உண்டாகும்.
 3. இருமலும் புகைச்சலும் உண்டாகி ஓய்ந்து போகும்.
 4. உடல் முழுவதும் புண்கள் இருந்தால் எப்படி வலிக்குமோ அப்படி வலிக்க ஆரம்பிக்கும்.
 5. உடல் முழுமையாகத் தளர்ந்து விடும்.
 6. பலவீனம் ஏற்படும்.
 7. இதன் காரணமாக உடலில் வெப்பநிலை குறைந்து தணிந்து குளிர்ந்து போகும்.
 8. மேல் முச்சு வாங்க ஆரம்பிக்கும் அப்படி மேல் முச்சு வாங்கும் போது உயிர் போவதைப் போல் வலிக்கும், உயிரும் போய்விடும்.

V. குமரன்
ஆசிரியர் பீடம்
"பரஞ்சோதியம்"

இவ்வாறு எட்டு வகையான பாலவாதமான போலியோ நோயிற்கு அடையாளங்களைக் கண்டீர்கள். இதே போல் இவ் எட்டு வகையான போலியோ நோய்க்கான இயற்கை மருந்துகளும், ஆயுர்வேத வைத்திய முறைகளும் சித்தர்களினால் கூறப்பட்டுள்ளன. நான் அவற்றை இங்கே எழுதவில்லை, ஏனெனில் அம்முறைகளை பெற்றோர்கள் ஆகிய நீங்கள் கையாள்வது அவ்வளவு நல்லதல்ல. அனுபவமுள்ள, ஒரு சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியரால் செய்யப்படுவதே சிறந்தது. எனவே அன்புள்ளம் கொண்ட பெற்றோர்களே! உங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்கால நலனில் அக்கறை கொண்டு "பரஞ்சோதியம்" மருத்துவ இதழின் 3 இதழ்களிலும் போலியோ எனப்படும் பாலவாதம் பற்றிய சகல விடயங்களும் கூறியுள்ளேன், அவற்றின் பிரிவுகள், அடையாளங்கள், மற்றும் காரணங்கள் என்பனவும் தெளிவு படுத்தியுள்ளேன். இவற்றை நன்கு வாசித்து கண்ணும் கருத்துமாக குழந்தைகளைக் கவனிப்பீர்களாயின் போலியோ நோயில் இருந்து எமது குழந்தைகளைக் காக்கலாம். போலியோ எனப்படும் நோய்க்கான தமிழ் விளக்கம் இளம்பிள்ளைவாதம் அல்ல. அதுபாலவாதம் என்பதையும், இது தொடர்பான கருத்துக்கள் யாவும் சித்தர்களின் அரிய பொக்கிஷங்களில் இருந்து தொகுக்கப்பட்டவை, என்பதையும் கூறி இப்பகுதியை நிறைவு செய்கின்றேன்.

(முற்றும்)

பெப்ரவரி - யூன் - 2007

ஆ

ரோக்கியம், அழகு, இளமை மூன்றுமே ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்புடையவை, உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், அழகு தானாகவே வரும்; அழகிருந்தால் இளமையும் பொலிவும் தன்னாலேயே கிடைக்கும். அத்தகைய ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு துணையாக நிற்பது இயற்கை மட்டுமே!

பெண்பால்

அதீதமான ரசாயனம் கலந்த அழகுப் பொருட்கள், ஒரு சிலரின் மேனிக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். இயற்கையின் வரங்

களான மூலிகை, மலர், காய், கனி, கொட்டை, விதை கொண்டு அழகு பராமரிப்பு செய்து கொள்ளுங்கள். அது நூறு சதவீதமான பாதுகாப்பானது மட்டுமல்ல; பயனளிப்பதும் கூட!

மூலிகைப் பூக்கள், பழங்கள் போன்றவற்றைக் கொண்டு இளமைப் பொலிவு பெறுவது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

வெள்ளைத்தேன், மெழுகு, நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். கொதிக்கும் நீரில் தேன் மெழுகைப் போட்டு அது உருகியதும், அதனுடன் பாதாம் எண்ணெய், ரோஸ் வாட்டர் கலந்தால் அற்புதமான க்ளென்சிங் தயார், இதை முகத்தில் பூசி வர அழுக்கு, தூசி, எண்ணெய்ப் பசை நீங்கி, அழகு மிளிரும்.

இருபது கிராம் புகையிலையை ஒரு லிட்டர் நீரில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, தலைமுடியை அலசினால், பேன்கள் தன் உற்றார் உறவினருடன் சைலண்டாக செத்துப் போகும். தலைமுடியும் பட்டு போல மின்னும்.

பாஷன்! கன்னங்கரேல்லென்ற தலை முடியைக் கூட, செம்பு நிறமாக மாற்றிக் கொள்ளத்தான் இன்றைய நாகரிகப் பெண்கள் ஆசைப்படுகிறார்கள். 'ஹேர்ப்ளீச்' க்காக பர்சையும் இளைக்கச் செய்கிறார்கள். தீய விளைவே இல்லாமல், சிக்கனமாக ஹேர்ப்ளீச் செய்ய ஓர் ஐடியா! குங்குமப் பூவை ஊறவைத்து அதனுடன் மருதாணி பவுடரைக் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் மயங்க வைக்கும் பொன்றிற முடி உங்களுக்கே!

கிருஷ்ணகிரி திராட்சைன்னு கேள்விப் பட்டிருக்கீங்களா? அதாங்க கறுப்பு திராட்சை! இந்தத் திராட்சையைத் தின்னாலும் அழகுவரும் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தாலும் அழகு தரும். திராட்சைச் சாற்றுடன் சிறிது தயிர் கலந்து தலைக்குப் பூசி 15 நிமிடம் வெயிட் பண்ணுங்க. பதினாறாவது நிமிஷம் சீயாக்காய் தேய்ச்சு குளியுங்க. மென்மையான கூந்தல் உங்களை மேலும் அழகி ஆக்கும்.



இப்ப சொல்லப் போறதையெல்லாம் ரெடியாக வெச்சுக்குங்க! ஆரஞ்சு தோல், புதினா இலை, துளசி இலை! எல்லாமே கைப்பிடி அளவு எடுத்து, சுத்தம் செய்து, நிழல்ல காயவைச்சு, பொடியாக அரைக்கணும். அப்புறம் அதுவே ஒரு ஸ்பூன் பன்னீர் விட்டு குழைச்சு முகத்திற்கு "பேக்" போல போட்டு வந்தால் அட்டா! முகத்துக்கே ஒரு மவுசு கிடைக்குமே!

நாற்பது வயசு நெருங்கினாலே 'டை' பிரச்சினை வந்துடுதே! படையா நரைச்சா ஒரேயடியா 'டை' பூசிடலாம். அங்க ஒண்ணு, இங்க ஒண்ணுன்னு வெள்ளி முடி தெரிஞ்சா என்னங்க செய்யறது? அதுக்கும் இருக்கு ஒரு அழகான யோசனை.

வால் நட்சமியை வெந்நீரில் போட்டு பதினைந்து நிமிஷம் வேகவிடுங்கள். அந்த நீரில் தலையை அலசிப் பாருங்க. எட்டிப்பார்த்துக்கிட்டிருந்த வெள்ளை முடி, கறுப்பா மாறியிருக்கும். இப்ப கிடைச்சிருச்சா இளமையான தோற்றம்!

உங்க தலை முடி மெலிஞ்சுக்கிட்டே போகுதா? அடர்த்தியான கூந்தல், முன்னும் பின்னும், மேலும் கீழும் வளர வெந்தயமே துணை!

அரைக் கோப்பை தயிரில், ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை ஊறப் போட்டுட்டு, நிம்மதியா தூங்கிடுங்க. காலையிலே, தயிரையும் வெந்தயத்தையும் விழுதா அரைச்சு, தலையிலே தடவி குளிச்சா, உடம்பு குளிர்ச்சி யாகும் கண் எரிச்சல் இருக்காது. போனஸாக உங்க முடியும் போஷாக்கா வளரும்.

மேக்கப் போட விரும்பவதில் தப்பு இல்லை. ஆனால் இரவு படுக்கப் போகும் முன், போட்ட மேக்கப்பை பேக்கப் செய்யாமல் இருப்பதுதான் தப்போ தப்பு!

தேங்காய் எண்ணெயை பூசி, மேக்கப், கண்மை பூச்சு போன்றவைகளை அழிப்பது ஸ்டெப் நம்பர் ஒன். பின்பு காய்ச்சாத பால் கொண்டு முகம் முழுக்கத்

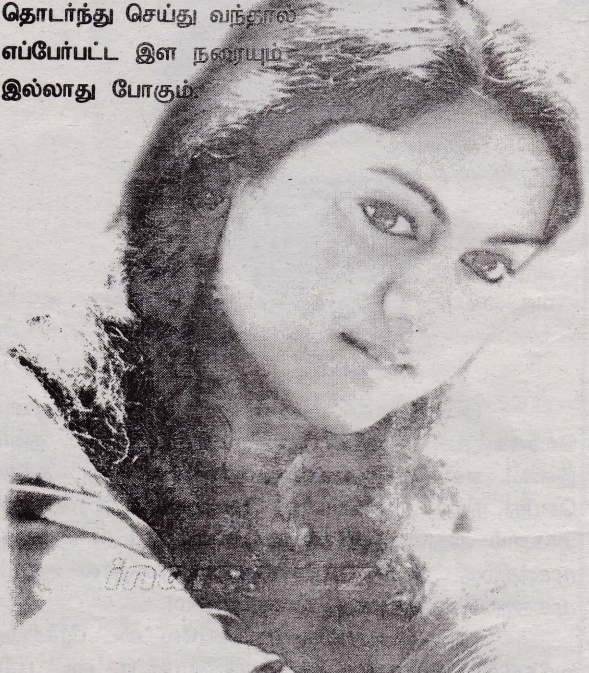
பெப்ரவரி - யூன் - 2007

தடவி, பத்து நிமிடம் உலர விட்டு, 'ஹாட் டவல்' கொண்டு துடைப்பது ஸ்டெப் நம்பர் 6. குளிர்ந்த நீர் கொண்டு, முகம் கழுவிவிட்டு படுக்கப் போவது ஸ்டெப் நம்பர் தீர். குட்நைட்.

உங்க அம்மாவுக்கு தலை நரைக்கிறத்துக்கு முன்னாலேயே, உங்களுக்குத் தலை நரை வந்திருச்சா? டோன்ட் வொறி! இளநரையைப் போக்கும் மாஜிக்மேன் இருக்கார். அவர்தான் திருவாளர் கறுப்பு எள்.

கால்கிலோ கறுப்பு எள்ளை தண்ணீரில் ஊறவைப்புக.. இரண்டு மணி நேரம் கழிச்சு, எள்ளை மையாக அரைத்து, தலைக்குப் பூசி குளிங்க.

தொடர்ந்து செய்து வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட இள நரையும் இல்லாது போகும்.



சிலருக்கு டிரைஸ்கால்ப் பிரச்சனை இருக்கும். மண்டையைச் சொரிந்தாலே வெள்ளையாக தோல் பிய்ந்து வரும் அரிக்கும். கொஞ்சம் அசட்டையாக இருந்தால், அந்த இடத்தில் முடி கொட்டிப் போகும். இந்தப் பிரச்சனைக்கு வால் மிளகு ப்ளஸ் பிஞ்சு கடுக்காய் காம்பி னேஷன் குப்பராக ஓர்க்கவுட் ஆகும். வால் மிளகையும் பேபி கடுக்காயையும் மையாக அரைத்து தலையில் பூசி குளிக்கவும் மண்டையின் மேல்தோல் ஆரோக்கிய மாவதோடு, முடி கொட்டுவதும் டக் கென்று நிற்கும்.

ஒரு சில பெண்களுக்கு மெல்லிய மீசை வளர் வதுண்டு. மேலும் சிலருக்கு கை, கால் எல்லாம் முடி வளர்ந்து அழகையே குலைத்து விடும்.

குப்பை மேனி இலை, வேப்பிலை, விராலி மஞ்சள் இம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து, அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரவு படுக்கப் போகும் முன்பு, உரோமம் உள்ள இடங்களில் பூசி வர, சில நாட்களில் முடி உதிர்ந்து விடும். மேனியும் பெண்மையின் பொலிவோடு மிளிரும்.

நீங்கள் உபயோகிக்கும் வறட்டு வெள்ளை ஓத் பேஸ்டுகளால் போக்க முடியாத அளவுக்கு வாய் துர்நாற்றமா? விஷயத்தை சிம்பிளாக முடிக்கலாம். எலும்பிச்சம் பழம் சாற்றையும் புதினாச் சாற்றையும் சரி பாதியாக அரை விட்டர் நீரில் கலந்து வாய் கொப்பிளித்தால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்குவதோடு முச்சுக்குப் புதினா மணமும் கிடைக்கும்.

தேங்காயை உடைச்சதும் கிடைக்கிற இளநீர், அற்புதமான கிளென்சிங் மில்க் அப்படிங்கிற விஷயத்தை நாங்க இப்ப போட்டு உடைக்கப் போறோம். முகத்தை சுத்தம் செய்ய, தூசு, அழுக்கு, எண்ணெய்ப் பசையை விரட்ட, இப்படி பல விஷயங்களுக்கு தேங்காய் நீர் தடவலாமனு நாங்க சொன்ன பிறகு, நீங்க தேங்காய் நீரை வேஸ்ட் பண்ண மாட்டீங்கன்னு நம்பகிறோம்.

கற்பூரத்தைக் காட்டினா சாமிக்குப் பிடிக்கும். ஆனால் தலையில் இருக்கிற பேன், ஈருக்கு ஆகவே ஆகாது. அதனாலே கருந்துளசி சாறுடன், பூங்கற்பூரத்தை சேர்த்து குழைத்துத் தலைக்குப் பூசுங்கள்; பேன் .பேயிலி, இதை நெருங்கினாலும் மரணம்; தின்றாலும் மரணம்; சுவாசித்தாலும் மரணம் நிச்சயம்.

முகத்தின் முழு அழகும் கன்னங்களில் தெரியும்! ஆனால் ஒரு சிலருக்கு முக்கு, கன்னம் போன்ற பகுதிகளினால் கறுப்பாக, மச்சம் போல படர்ந்திருக்கும் பகுதிகளில் பற்றுப் போட்டு வாருங்கள். தானே மறைந்துவிடும்.

இந்தக் காலத்தில் கலப்படம் இல்லாத பொருள் ஏதாவது கிடைக்கிறதா?

நோ சான்ஸ்!

நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளும் குங்குமம், சாந்து போன்றவைகளில் உள்ள ரசாயனத்தால் பலருக்கு அலர்ஜி ஏற்பட்டு, அந்த இடமே புண்ணாகி விடுகிறது. இன்னும் சிலருக்கு கறுப்பாக தழும்பு நின்று போகிறது. கடுக்காயைச் சந்தனக் கல்லில் உரைத்து, தடவினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். *

நீர்ழ்வு என்ஈன்ற டயபற்றீஸ் வியாதி ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

இது ஒரு பரம்பரை வியாதியாகும். அதாவது தாய் அல்லது தகப்பனுக்கு டயபற்றீஸ் வியாதி இருந்தால் அவர்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு இந்த வியாதி ஏற்படும் ஆபத்து 12.5 சதவீதத்தினாலும் இருவருக்குமே (தாய், தகப்பன்) இருந்தால் அவர்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் ஆபத்து 25 சதவீதத்தாலும் அதிகரித்து காணப்படுகின்றது. எனவே குடும்பத்தில் யாருக்காவது டயபற்றீஸ் வியாதி இருந்தால் பிள்ளைகளை சற்று அவதானமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தமது உயரத்திற்கும் வயதிற்கும் கூடிய மேலதிகமான உடல் நிறையும் பருமனனுடையவர்களுக்கும் அளவுக்கதிகமாகவும், அடிக்கடியும் உண்ணுபவர்களுக்கும் அதிகளவில் இனிப்பு வகைகள் உண்ணுபவர்களுக்கும் (சீனி) மதுபானம் அடிக்கடி அதிகளவிலும் குடிப்பவர்களுக்கும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் இந்த வியாதி வைரசு நோய்கள் பாதிப்பதனால் ஏற்படலாம்.

மன உஷாதி திரும் மாருதி



பூமி அம்சமான அஞ்சனா தேவிக்கும் வாயுதேவனுக்கும் பிறந்தவர் ஆஞ்சநேயர் அஞ்சனை மைந்தன் என்பதால் ஆஞ்சநேயர் என்றும் காற்றின் மைந்தன் என்பதால் மாருதி என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்.

நல்லறிவு, தேகபலம், புகழ், தைரியம், பயமின்மை, நோயற்ற வாழ்வு, சோம்பலின்மை, வாக்கு வன்மை ஆகிய எட்டு நற்பலன்களையும் தன்னைத் துதிப்பவர்களுக்கு அருளக் காத்திருக்கிறார் ஆஞ்சநேயர்.

தம்மை மனமுருகி வேண்டுவார்களக்கு இந்த நற்பலன்களை வாரி வழங்கும் பேராற்றலை ஆஞ்சநேயர் பெற்ற விதத்தினை புராணங்கள், இதிகாசங்கள் வாயிலாக அறியலாம்.

புத்தி

சூரிய தேவனையே தன் குருவாகக் கொண்டு வேத சாஸ்திரங்களைக் கற்க விரும்புகிறார் அனுமன். அதற்கு சூரிய பகவான் “கண் இமைக்கும் நேரம் கூட நிற்காமல் சுழன்று கொண்டே இருக்கும்

என்னிடம் நீ பாடம் கேட்பது சாத்தியமா என்று வினவ சற்றும் தயங்காத ஆஞ்சநேயர் “தாங்கள் ரதத்தில் சென்று கொண்டே இருங்கள். நான் பின்னோக்கி தாங்கள் செல்லும் வேகத்திற்கு இணையாக வந்து தங்களிடம் வேதம் கற்றுக் கொள்கிறேன்” என்று கூறி தன் கல்வியறிவை தமது கடின உழைப்பாலும், அபார குரு பக்தியாலும் பெறுகிறார் ஆஞ்சநேயர். கல்வடி ஞானத்தையும், நல்ல புத்தி அறிவும் பெற ஆஞ்சநேயரை வழிபாடு செய்வது முற்றிலும் பொருத்தமானதாகும்.

தேகபலம்

அனுமர் நைஷ்டிக பிரம்மச்சாரி. இந்திரியங்களை அடக்கி ஆள்பவர். பூமியின் அம்சமான அஞ்சனா தேவியின் மகன் ஆதலால் வலுவான உடலைப் பெற்றிருந்தார். ஆஞ்சநேயர் குழந்தையாக இருந்தபோது சூரியனைப் பழம் என்று எண்ணி பிடிக்கச் சென்றார். அப்போது இந்திரன் ஆஞ்சநேயரை சரியாகப் பாராமல் ஏதோ அரக்கன் என்று அவசரமாக முடிவு செய்து தன் வஜ்ராயுதத்தை தூக்கி ஆஞ்சநேயர் மீது எறிந்தான். இதனால் அனுமான் பிரக்களையற்று பூமியில் விழுந்தான். வாயுதேவன் இந்திரன் மீது சினம் கொள்ள தன் தவறுக்காக வருந்தி இந்திரன் தான் செய்த தவறுக்குப் பரிகாரமாய் தன் வஜ்ராயுதம் பட்ட ஆஞ்சநேயரின் ஆமனியை அழிக்கமுடியாத வஜ்ர தேகமாக இருக்க அனுக்கிரகித்தான். உடல் வலிமை, பலம் வேண்டுவோர் ‘ஜெய் வஜ்ரங்காயா’ என ஆஞ்சநேயரைத் தொழ உடலானது உறுதி பெற்று வஜ்ரம் போல் திகழும்.

புகழ்

நெறி நின்று பொறிகள் ஐந்தும் வென்றவன். உயிர் தந்த உத்தமன், என்றெல்லாம் சீதாப்பிராட்டியாரால் பாராட்டப் பெற்று தமக்கென வாழா பிறர்க்குரியவனாய் வாழ்ந்த ஆஞ்சநேயரது புகழ் அளவிடற்கரியது. அறிவு, அன்பு, ஆற்றல், தியாகம் இவற்றின் உருவமான அனுமான்ங்களைச் சிரஞ்சீவியாக்கியதன் கருத்து இப்பண் புகளுக்கு உலகில் என்றென்றும் அழிவில்லை என்பதைக் குறிக்கவேயாகும். இதனால் கம்பன் தனது காப்பியத்தில் வேதங்கள் உள்ள வரையில் அருமனும் புகழுடன் இருப்பான் எனும் பொருளில் “வேத நன்னூல் உய்த்துள் காலமெல்லாம் புகுமொடும் ஓங்கி நிற்பான்” என்று ஆஞ்சநேயரைக் குறிப்பிடுகிறார். எனவே ஆஞ்சநேயரை உள்ளன்போடு துதிப்பவர்கள் வாழ்வில் புகழ் பெற்று விளங்குவர் என்பது திண்ணம்.

தைரியம்

இராமாயணத்தில் சுந்தரர் காண்டத்தைப் படித்தால் நன்மையும் செல்வமும் பெருகும் என்பது பன்னெடுங் காலமாக வழக்கத்தில் இருந்து வரும் நம்பிக்கை. அனுமான் அசோகவனம் சென்று சீதா தேவியின் மனதில் நம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும்

ஊட்டிய நிகழ்ச்சியைத் சித்தரிக்கும் காண்டம் இது. அசோக வனத்தில் உயிர்த்தியாகம் செய்ய இருந்த நேரத்தில் அன்னை சீதையைக் காப்பாற்றி அவளுக்கு ஆறுதல் தந்தவர் ஆஞ்சநேயர். வாழ்வில் நம்பிக்கையிழந்து மன உறுதி இழந்த நேரத்தில் மனோதாரியத்தைப் பெற வழிபடத் தகுந்த தெய்வம் ஆஞ்சநேயர் என்பதில் சந்தேகமுண்டோ?

பயமில்லை

இராமபிரானுக்காக சீதையைத் தேடிக் கண்டு பிடிக்க அனுமான் கடலைத் தாண்டி சென்று வந்தார். அப்போது அனுமனின் வல்லமையை சோதிக்க விரும்பிய தேவர்கள் சுரசி என்ற அரக்கியை அனுப்பி வைத்தார்கள். சுரசி அனுமான் செல்லும் பாதையில் தடையாக தனது குகை போன்ற வாயைத் திறந்து கொண்டு இருந்தாள். “இராம காரியமாக நான் போய்க் கொண்டிருக்கிறேன் என்னைத் தடுக்காதே” என்று அனுமான் சொன்னபோதும் கேளாமல் என் வயிற்றுக்கு நீ இரையாகியே தீர வேண்டும் என்று சொல்லி தன் வாயைத் திறந்து கொண்டு அனுமனிடம் சென்றாள். உடனே அனுமன் சற்றும் அஞ்சாதவராய் வாயினுள் புகுந்து வயிற்றைக் கிழித்துக் கொண்டு வெளியே வந்துவிட்டார். மீண்டும் அங்காரதாரை என்ற பெரிய பூதம் பிடித்து இழுத்த போது இராம நாமத்தை ஜெபித்தபடியே அவரிடம் போரிட்டு வெற்றி அடைந்தார். வாழ்வில் பயமின்மையைப் பெற ஆஞ்சநேயர் வழிபாடு செய்வது சாலப் பொருந்தும்.

நோயற்ற வாழ்வு

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோயற்ற பெருவாழ்வு வாழ சிரஞ்சீவி ஆஞ்சநேயரை வழிபாடு செய்வது சிறந்தது.

சோம்பலின்மை

அரசன் சுகீர்வன் நம்பிக்கைக்கும், அறத்தின் நாயகனாகிய ராமன் அருளுக்கும் பாத்திரமான ஆஞ்சநேயர் தம் சேனைகளுடன் சீதையைத் தேடும் பணியில் ஈடுபட தென் திசை நோக்கிப் புறப்படுகிறார். வித்திய மலைச்சாரல், நர்மதை நதி தீரம், ஹேம கூட பர்வதம் முதலிய பல இடங்களில் தேடியும் சீதை தென்படவில்லை. மேலும் தென்திசை நோக்கியே சென்றபோது ஒரு பாலைநிலத்தை வந்தடைந்தனர். வெப்பம் தாள மாட்டாமல் அனைவரும் தவித்தனர். கால்களைத் தரையில் ஊன்றி நடக்க முடியாது சுட்ட சட்டியிலிருந்து தெறித்து விழும் நெற் பயிர்கள் போன்று துள்ளித் துள்ளிக் குதித்தனர். செய்வதறியாது தவித்த போது ஒரு குகை வாயில் தெரிகிறது. அனைவரும் அதனுள் நுழைய ஒரே காரிருள். அனுமனைத் தவிர அனைவரும் அஞ்சி நடுங்கினர்.

அந்த நிலையிலும் அனுமன் சோர்வடையாததுடன் தன் சேனைகளுக்கு பயம் போக்க என் வாலைப் பிடித்துக் கொண்டு வாருங்கள் என்று உள்ளே அழைத்துச் சென்றார். நீண்ட தூரம் நடந்து சென்ற பிறகே ஒளிமயமான நகரம் ஒன்றை தூரத்தில் கண்டனர். எத்தனை தடைகள், துன்பங்கள் நேர்ந்த போதிலும்



மனம் சோர்வடையாமல் தமது பணியைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு ஆஞ்சநேயரை வழிபாடு செய்தால் சோம்பலின்மை எனும் ஆற்றலைப் பெறலாம்.

வாக்குவன்மை

இராமபிரானை முதன் முதலாக நோக்கிய ஆஞ்சநேயர் தன்னை அஞ்சனை புதல்வன் என்று அறிமுகம் செய்து கொண்டதோடு இராமனைவிளிக்கும் போது, “மஞ்சு எனத் திரண்ட கோலமேனிய” எனும் பாடலில் இராமனின் கண்களை தாமரை மலரை ஒத்த கண்கள், ஆனால், தாமரை மலர் கூடப்பனிக்கு குவிந்து விடும் ஆனால் இராமனுமனுடைய கண்களாகிய தாமரை மலரோ பனிக்கும் வாடாது என்று குறிப்பிடுகிறார்.

நளிர் இரும்பனிக்குத் தேம்பாக் கஞ்சம் ஒத்து அலர்ந்த செய்ய கண்கள்” அதே சமயம் மகளிர்க்கு நஞ்சு அதாவது தம்மை நோக்குகிற மகளிர் மனதில் காம உணர்ச்சி எழாத வண்ணம் நஞ்சு போன்ற கண்கள்” என்றும் குறிப்பிடுகிறார். தன் முதல் கூற்றிலேயே தன் வாக்கு வன்மையை பளிர்வென ஒளிவிடப் பேசிய அனுமனது உரையைக் கேட்ட இராமன் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.

ஆஞ்சநேயர் மிக்க நலம் உள்ளவர் என்பதால் தான் இவர் இராமதாதராக செயல்பட முடிந்தது.

வாக்கு வன்மை பெற ஆஞ்சநேய வழிபாடு செய்வது மிகவும் சிறப்பு.

தனக்கு ஒப்பாரும் மிக்காரும் இல்லாத தகைமை கொண்ட ஆஞ்சநேயரை நாமும் உள்ளன்போடும் உள்ளத் தூய்மையோடும் வழிபட்டு வாழ்வில் புத்தி பலம், புகழ், தைரியம், பயமின்மை, நோயற்ற வாழ்வு, சோம்பலின்மை, வாக்கு வன்மை முதலான நல்லாற்றல்களை அடையலாம்.

த

மிழர்களின் பண்டையகாலம் தொட்டு பின்பற்றி வந்து கொண்டிருந்த "ஒருத்தனுக்கு ஒருத்தி என்ற கலாச்சாரம், பண்பாடு இப்போதெல்லாம் மிகவும் மருவிக் கொண்டு இல்லாமல் போகின்றது. தமிழர்களின் பொக்கிஷமே இந்தக் கலாச்சாரம்தான். ஆனால் "அது சீர் குலைந்து கொண்டு செல்கின்றது." "சோ" ஏன் இதைச் சொல்லுகின்றேன் என்றால் இந்த எயிட்ஸ் பரவுவதற்கான 100%க்கும் 98%வீதம் பல பெண்களுடன் அல்லது ஆண்களுடன் பாலியல் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதே காரணமாகும். மிகுதி 2% மும் இரத்தப் பரிமாற்றங்களின் போது H.I.V. பரிசோதனை செய்யாத இரத்தத்தை வேறு நபருக்கு ஏற்றுதல் மூலமும் தொற்று நீக்கப்படாத மருத்துவ உபகரணங்களைப் பாவிப்பதன் மூலமும், H.I.V. தொற்றுள்ள தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கு எனக் கடத்தப் படுகின்றது.

"சோ" ஆகவே H.I.V. யானது தொற்றுவதற்கு H.I.V. தொற்றுள்ளவர்களுடன் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவுகளை வைத்திருப்பதே முக்கிய காரணமாகும்.

ஆகவே எமக்கு எதிரியே அந்த ஒரு விடயம்தான். தமிழராகிய நாங்கள் இந்தக் கலாச்சாரத்தை கைவிடாமல் இறுக்கப் பிடித்திருந்தால் (எல்லோரும் அல்ல) ஏன் இன்றைக்கு யாழ்ப்பாணத்தில் 38 பேருக்கு எயிட்ஸ் (H.I.V.) பொசிற்றிப் காணப்படுகின்றது. சற்று சிந்தியுங்கள்.

H. I. V. என்பது யாது?

H.I.V. என்பது H.I.V. தொற்றை ஏற்படுத்தி (AIDS) எயிட்ஸ் எனும் ஆட்கொல்லி நோயான பயங்கர நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் ஒரு வைரசு ஆகும்.

எயிட்ஸ் என்றால்!

இந்த வைரசு (H.I.V.) ஆனது எமது உடலினுள் புகுந்து வெண்குழியத்தை அழித்துக்கொண்டு செல்கின்றது. ஆகவே இந்த வெண்குழியம் மூலமாகத்தான் எமக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கின்றது. எனவே இவ்வைரசு வெண்குழியத்தை மெல்ல மெல்லமாக அழித்துக்கொண்டு போக எங்களுடைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் மெல்ல மெல்லமாக இல்லாமல் போகும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்றால் "கிருமிகளை எங்கள் உடம்பினுள் புகவிடாது போராடிக் கலைக்கும் சக்தியாகும். எனவே இச்சக்தி அழிந்து போகும் போது கிருமிகள் உடம்பினுள் புக வாய்ப்புண்டு. எனவே வேறு வேறு வருத்தங்கள் (பல) வர எமக்கு வாய்ப்புண்டு. (H.I.V.) பின்பு சில வருடங்களின்பின் (8 தொடக்கம் 12 வரை வருடப் பகுதி) எயிட்ஸ்சாக மாறும். (ஆட்கொல்லி நோயாக) இதையே எயிட்ஸ் என்று கூறலாம்.

எயிட்ஸின் அறிகுறிகள்

H.I.V. தொற்றி பொதுவாக 8 தொடக்கம் 12 வரையான வருடங்களின் பின்பே ஒருவர் எயிட்ஸ் நோய்க்கான



அறிகுறிகளை காண்பீயார்.

அறிகுறிகளாவன:

* காரணமின்றி கடும் சோர்வு
* சடுதியான உடல் நிலைக் குறைவு 10% நிறை யிழப்பு பாதத்தில்
* சுரப்பக்கள் வீங்குதல் (கழுத்து அக்குள் பகுதிகளில்)

* பசியின்மை

* காரணமின்றித் தொடர் வயிற்றோட்டம்

* தோல் வியாதிகள்

* மயிர் உதிர்ந்தல்

* தொடர்ச்சியான காய்ச்சலும் இரவில் வியர்த்தலும்

* வாயை சூழ்ந்து புண் இளஞ்சிவப்பு நிற

* தொப்பளங்கள், ஏனைய நோய்க்கான அறிகுறிகளும் எயிட்ஸ் நிலையில் காணப்படலாம்.



**எயிட்ஸ் தொற்றாத சந்தர்ப்பங்களாவன:
H.I.V. தொற்றுடையவருடன்**

- * முத்தமிடுவதால் (சாதாரணமாக முத்தமிடல்)
- * கை குலுக்குவதால்
- * கட்டி அணைப்பதால்
- * சாப்பிடும், குடிக்கும், பாத்திரங்களை பகிர்ந்து (தொற்றுள்ளவருடன்) பாவிப்பதால்
- * இருமல், தும்மல் மூலமாக
- * ஆடைகளை மாற்றி பாவிப்பதால், ஆகவே இது போன்றவற்றால் எயிட்ஸ் ஒருவருக்கு தொற்றுவதில்லை.

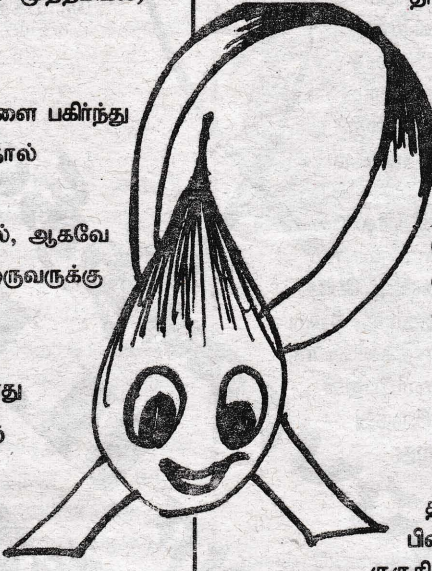
சரி இப்பொழுது எயிட்ஸ் ஆனது எப்படியான ஒரு நோய் இது ஒரு ஆட்கொல்லி நோய் என அறிந்திருப்பீர்கள். எனவே இப்படியான ஒரு நோயை நாமே நமக்கு ஏற்படுத்திக் கொள்வதா? சற்று ஆழமாக யோசிப்புகள் எயிட்ஸ் தொற்றுவதற்கு 98% வீதமும் தகாத பாலியல் தூர்நடத்தையே என்றும் தெரிந்தும் பிழை விடுகின்றீர்கள்!

வெட்கம், வெட்கம்..... “சோ” நீங்கள் நினைக்கக் கூடும்! பல பெண்களோடும் பல ஆண்களோடும் மட்டுமே பாலியல் தொடர்பு வைத்தால் எயிட்ஸ் எமக்கு தொற்றும் என்று! அப்படியல்ல ஒரு ஆணுடனோ அல்லது ஒரு பெண்ணுடனோ பாலியல் தொடர்பு கொண்டாலும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் நபருக்கு H.I.V. பொசிற்றிவ் உண்டெனில் கட்டாயம் உங்களுக்கும் இந்த H.I.V. பொசிற்றிவ் தொற்று உண்டாக வாய்ப்புண்டு. (உண்டாகும்)

“சரி இப்போ நாங்கள் இந்த எயிட்ஸ்சில் இருந்து மீள யாது செய்யலாம்?”

- ♥ மேலெழுந்த வாரியான (மனைவியை/ கணவனை) விட்டு பல பாலியல் தொடர்புகளை தவிர்த்தல்.
- ♥ ஏற்ற துணை ஒருவருடன் மட்டுமே பாலுறவு கொள்ளுதல்.
- ♥ பாதுகாப்பான உறைகளை (Condoms) சரியான முறையில் தொடர்ந்தும் பாவித்தல்.
- ♥ H.I.V. பரிசோதனை செய்யப்பட்ட குருதியை மட்டுமே மற்றொருவருக்கு மாற்றிடுசெய்தல்.

- ♥ தொற்று நீக்கப்பட்ட மருத்துவ உபகரணங்களை மட்டுமே ஆராய்ந்து பயன்படுத்துதல்.
- ♥ H.I.V. தொற்றுள்ள தாய் கர்ப்பம் தரியாமல் இருப்பது நல்லது. (குழந்தைக்கும் வர இடமுண்டு)



எங்களைது யாழ்ப்பாண மக்களையி பொறுத்தவரையில் இந்த எயிட்ஸ்சான ஆட்கொல்லி நோயைஎவ்வாறு தடுக்கலாம் என்பது பற்றிய எனது கருத்து.

ஒருவன்... பிறந்ததில் இருந்து அவன் இறக்கும் வரைக்கும் ஒருவனுக்கு ஒருத்தியென்ற தமிழ் கலாச்சாரத்தைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும். குருதிகள் வைத்தியசாலையில் மாற்றப்படும் போது, அக்குருதி H.I.V. பரிசோதனை செய்யப்பட்டதா? என வைத்தியர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்த பின்பே மாற்றிடு செய்வதற்கு அனுமதித்தல் வேண்டும்.

வைத்தியசாலைகளில் பாவிக்கப்படும் மருத்துவ உபகரணங்கள் தொற்று நீக்கப்பட்டதா? என வைத்தியர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்த பின்பே நீங்கள் அவற்றை பாவிக்க வேண்டும் இல்லாவிடின் கடைகளில் புதிதாக வாங்கிச் சென்று பாவிப்புகள். H.I.V. பொசிற்றிவ் உள்ள ஒரு தாயானவள் கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருத்தல் வேண்டும். H.I.V. எயிட்ஸ் தொடர்பான வேறு தகவல்கள் வேண்டுமெனில் எந்தப் போதனா வைத்தியசாலைகளிலும் அறை 33ல் சென்று ஆலோசனைகளைப் பெற்று “குருதியை வருடாந்தம் பரிசோதிக்க வேண்டும்”

சரி மக்களே இன்னும் யோசிக்க வேண்டுமா????

வெள்ளம் வருமுள்ளே அனையைக் கட்டுங்கள் !

ஆக்கம்: இராஜேந்திரன் இராஜ்குமார்.
பழைய மாணவன்
யாழ்/ புனித பத்திரிசியார் கல்லூரி

சொறி சிரங்கு மாற
கீழ்க்காய் நெல்லி என்னும் பூண்டை சிறிதளவு பிடுங்கி அதனுடன் சிறிதளவு வெங்காயம் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து பட்டுபோல் அரைத்து எடுத்து சொறி சிரங்கு மேல் பூசி 1/2 மணித்தியாலத்தின் பின் நீரில் குளித்து வந்தால் சொறி சிரங்கு மாறும்.

உங்கள் மீருந்து

ஆக்கங்கள்

இச்சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கேற்ற ஆக்கபூர்வமான படைப்புக்களை எமக்கு அனுப்பி வைப்புகள். தரமானவை பிரசுரிக்கப்படும்.



வாசகர் கடிதம் (பல்ஸ்)

வாசகர்களிடமிருந்து சஞ்சிகையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஆலோசனைகள் சஞ்சிகை பற்றிய விமர்சனங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தபால் பெட்டி (கேள்வி பதில்)

வாசகர்களிடம் இருந்தும், நோயாளர்களிடம் இருந்தும் தங்கள் உடலில் உண்டான நோய்கள் பற்றிய சந்தேகங்களையும், மருத்துவ முறைபற்றியும் எம்மிடம் கேள்விகளாகக் கேட்கலாம். உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு விடைகள் சஞ்சிகையிலேயே பிரசுரமாகும்.

விளம்பரங்கள்

எமது சஞ்சிகையின் அட்டை (கலர்) மற்றும் உட்பக்கங்களில் வைத்திய சாலைகள், வியாபார நிறுவனங்கள், மருந்தகங்கள், உற்பத்திநிலையங்கள் என்பன விளம்பரம் செய்து கொள்ளலாம்.

விளம்பரங்கள் முழுப்பக்கம் (கலர்) 10,000/=
 (கறுப்பு, வெள்ளை) 5000/=
 1/2 பக்கம் (கலர்) 6000/=
 (கறுப்பு, வெள்ளை) 3000/=
 1/4 பக்கம் (கலர்) 3000/=
 (கறுப்பு, வெள்ளை) 1500/=

என்னும் அடிப்படையில் கட்டணங்கள் அறவிடப்படும். விரும்புவோர் எமது வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்களுடன் அல்லது நேரில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

வைத்தியர்களின் கவனத்திற்கு

'பரஞ்சோதியம்' இதழில் விளம்பரம் செய்து கொள்ள மட்டுமே கட்டணம் வசூலிக்கின்றோம். செய்திகள் மற்றும் கட்டுரைகளுக்கு பணமோ, அன்பளிப்புக்களோ பெறுவதில்லை.

நீங்களும் கட்டுரைகள், செய்திகள் என்பனவற்றை எமக்கு அனுப்பி "பரஞ்சோதியத்தின்" வளர்ச்சிக்குத் தோள் கொடுங்கள்.

சந்தா

ஆண்டுச் சந்தா ரூபா 720/= (தபால் செலவு இன்றி)

1/2 ஆண்டுச் சந்தா ரூபா 360/= (தபால் செலவு இன்றி)

நீங்களும் எமது இதழினை மாதா மாதம் பெற்றுக் கொள்ள சந்தாதாரராகுங்கள். அவர்களுக்கு நன்மைகள் ஏராளம் உண்டு. பரிசில்கள் அநேகம் உண்டு. விபரம் சஞ்சிகையின் உள்ளே.

சஞ்சிகையின் வளர்ச்சிக்கு சந்தாதாரர்கள் மிகவும் அத்தியாவசியமாகும் - சந்தாதாரராக விரும்புவோர் எமக்கொரு கடிதம் எழுதுங்கள் எங்கள் வெளிக்கள உத்தியோகத்தர்கள் உங்களைச் சந்திப்பார்கள்.

நன்றி



"பரஞ்சோதியம்"
 20 - 06 - 2007

உங்கள் பெயர், முகவரியை குறிப்பிட மறவாதீர்கள்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:
 54/B, பருத்தித்துறை வீதி,
 யாழ்ப்பாணம்.
 443, ஸ்ரான்லி வீதி, அத்தியடி,
 யாழ்ப்பாணம்.

உவகையுடன் எதிர்பார்க்கின்றோம்

ஆலோ... ஆலோ... சிசிம...?



இந்நோயாளிகள் புகைப்பிடித்தலை விட்டுவிடுவது நல்லது.

4. மாரடைப்பு நோய் வருவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

மாரடைப்புக்கு இருதயக் தமனிகளின் அடைப்புத் தான் முக்கிய காரணமாகும். இந்த இருதயத் தமனிக்குள்ளைய அடைப்பினால் இருதயத் தசைகளுக்குப் போகக் கூடிய இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். அதனால் இருதயத் தசைகள் செயலற்று பயன்றிடுபு போய்விடும். இந்தப் பகுதியினைத்தான் “செயலற்று பகுதி” என்று சொல்வோம். மாரடைப்பு நோய் வம்சவழியாக, அதாவது - மரபு வழியாக வருவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. இரத்தக் கொதிப்பு எனும் மினை இரத்த அழுத்த நோயிருப்பவர்களுக்கும், சர்க்கரை நோய் எனும் நோய் நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கும், இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கும், உடலுழைத்து எவ்வித வேலைகளும் செய்யாமல் உணவு மட்டும் உண்டு அதிகமாய் உடல் பருத்து இருப்பவர்களுக்கும் இந்நோய் வர வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு. அடிக்கடி மனோநிலையில் மாறுபாடு உடையவர்களுக்கும் இந்நோய் அண்ட வாய்ப்புகள் உண்டு. மிகுந்த பரபரப்பான சூழ்நிலையில் மிகவும் வேகமாக பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கும் நிர்வாகிகளும் இந்நோயால் தாக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். மன அழுத்தம் நிறைந்தவர்களும் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

1. ஆஸ்துமா நோய்க்கு காரணம் என்ன?

ஆஸ்துமா நோயின் அடிப்படைத் தொந்தரவே சுவாசக் குழாய்களில் ஏற்படக் கூடியதாம். காற்றுக் குழாய்களில் குறுகலோ, அடைப்போ ஏற்பட்டால் அதுவே ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கிய காரணம்.

2. ஆஸ்துமா நோய் என்றால் என்ன?

ஆஸ்துமா எனும் இந்நோயினை இனம் கண்டு கொள்வதென்பது மிகவும் சாதாரண விஷயம் ஆஸ்துமா என்பது ஒரு கிரேக்க வார்த்தை ஆஸ்துமா எனும் இவ்வார்த்தை மூச்சிரைப்பை, அதாவது மூச்சு வாங்குவதைக் குறிக்கும், மூச்சு விடுவதற்குச் சிரமமாக இருப்பதுதான் இந்நோயின் முக்கியமான அறிகுறிகளுள் ஒன்றாகும். இந்நோய் சாதாரணமாக இளம் வயதினரையே தாக்கும். ஆனால், இந்நோயாளிகளுக்கு வயது ஆக ஆக இந்நோயிலிருந்து விடுபட வாய்ப்புகள் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு இவ்வியாதி நடுத்தர வயதில் ஆரம்பமாகும். இந்த நோய் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்நோயாளிகளை வதைத்து விடும். இளம் பிராயத்தில் தோன்றி மறைந்திட்ட இந்நோய் ஒரு சிலருக்கு மீண்டும் நடுத்தர வயதில் தோன்றலாம்.

3. ஆஸ்துமா நோயாளிகள் புகைப்பிடிக்கலாமா?

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்குப் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் நல்லதல்ல. இப்புகை சுவாசக் குழாய்க்கு எரிச்சலூட்டி ஆஸ்துமாவை வரவைத்துவிடும். ஆகவே

5. இளம்பிள்ளைவாத நோய் எப்படி பரவும்?

இளம்பிள்ளை வாத நோய் என்பது ஒரு வகை வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படக்கூடியது. இந்த இளம்பிள்ளை வாத வைரஸ் நுண்கிருமிகள் நோயுடைய குழந்தைகளின் மலத்தின் மூலம் வெளியேறும். அக்கிருமிகள், சுத்தமின்மை காரணமாக நலமாய் இருக்கக்கூடிய குழந்தைகளை அண்டிவிடும். அதை வாய்மலச்சுற்று என்று சொல்வோம். ஈக்கள், உணவுப்பொருட்கள், பால், தண்ணீர், சாக்கடை நீர் போன்றவைதான். இந்நோய் கிருமிகள் உடலினுள் புகுந்து நோயினை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவாய் இருக்கும் வாகனங்கள். இவ்வாகனங்களில் தொற்றிக் கொண்டுதான் இந்த நுண்கிருமிகள் உடலின் உள் உறுப்புக்களை அடைந்துவிடும். காற்று மூலமாகவும் இந்த நுண்கிருமிகள் உடலின் உள் உறுப்புக்களை அடைந்துவிடும். காற்று மூலமாகவும் இந்த நுண்கிருமி குழந்தைகளின் முன் தொண்டையினைத் தொற்ற வாய்ப்புகள் உண்டு.

6. அழற்சி என்றால் என்ன?

அழற்சி என்றால் ஓர் உறுப்பு நுண்கிருமிகளால் தாக்கப்பட்டு இரணமாக இருப்பதைத்தான் குறிக்கும்.

7. ஒற்றைத் தலைவன் ஏன் வருகின்றது.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கான காரணம் முழுமையாகத் தெரியவில்லை. இருந்தாலும் கபால இரத்தக் குழாய்களின் விரிவடைதலே இத்தலைவலிக்கு காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒற்றைத் தலைவலி வருபவரிடத்து மூன்றில் ஒரு பங்கு நோயாளிகளின் குடும்பங்களில் இவ்வொற்றைத் தலைவலி நோய் இருக்க வாய்ப்புண்டு. சாதாரணமாக ஒற்றைத் தலைவலி குழந்தைப்பருவத்தின் பின்பகுதியிலும் அல்லது வாலிப்பருவத்திலுமே ஆரம்பமாகும். ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு இளம் பருவத்திலேயே அடிக்கடி வாந்திவரும். அத்தகைய குழந்தைகள் பின்னர் ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதியுற வாய்ப்புகள் உண்டு. ஒற்றைத் தலைவலி ஆரம்பமாகும் முன்பு, சிற்சில பார்வைக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அவை சாதாரணமாகக் கண்கள் நோக்கும் பகுதியில் வரிவரியாகத் தெரியக்கூடும். ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு இரட்டை விம்பமும் தெரியக்கூடும். இதற்குப் பின் சில நிமிடங்களிலோ அல்லது ஒருசில மணிநேரங்களிலோ மிகவும் வேதனை அளிக்கக் கூடிய தலைவலி இருக்கும்.

8. நுரையீரல் காச நோய் எப்படிப் பரவும்?

நுரையீரல் காசநோய் பரவும் முறை எப்படியென்றால் இருமும் போது வெளியேற்றப்படும், காற்றினால் கலந்த காசநோய்கிருமிகள் முன் தொண்டையை அடையும். அங்கிருந்து அவை நுரையீரலை அடைந்து நுரையீரல் காச நோயினை ஏற்படுத்திவிடும். ஒரு முறை நோய் முற்றிய காசநோயாளி இருமினால் வெளியேற்றப்படும் காச நோயுள்ளவரின் ஒரு மில்லி லீட்டர் சளியில் இலட்சம் காசநோய் நுண்கிருமிகள் வரை இருக்குமாம்.

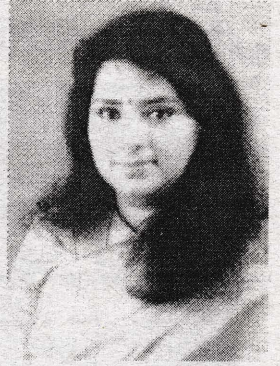
9. மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் மாப்பு படபடப்பு திரும்பத் திரும்ப வரும் வாந்தி, திசீர் மயக்கம், அளவுக்கதிகமான வியர்வை, குழப்பமான மனநிலை போன்றவை மாரடைப்பின் அறிகுறிகளில் முக்கியமானவை.

10. நீரிழிவு நோயில் எத்தனை வகைகள் உள்ளன?

நீரிழிவு நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது என்னும் காரணங்களைக் கொண்டு அதாவது காரணிகளைக் கொண்டு இந்நோயினை இருவகைகளாகப் பிரிக்கலாம். அவை முதன்மை நீரிழிவு, இரண்டாம் வகை நீரிழிவு என்பனவாம். இவையெல்லாம், நீரிழிவின் வகைகளால் இன்னொரு வகையும் உண்டு. அதை பேறு கால அல்லது கர்ப்ப கால நீரிழிவு என்ற சொல்வோம். சில தாய்மார்களுக்கு குழந்தை பெறும் காலகட்டத்தில் மட்டும் நீரிழிவு நோய் வந்து விடும். இதுதான் பேறுகால நீரிழிவு நோயாகும்.

முதன்மை அல்லது முதல்தர நீரிழிவிற்கு எவ்விதக் காரணத்தையும் அறிய முடியாது. ஆகவே ‘‘காரணமறிய முடியாத நீரிழிவு என்றும் சொல்லுவோம். முதன்மை அல்லது முதல்தர நீரிழிவு நோயாளிகளை அவர்களுக்கு தோன்றும் காலகட்டத்தை வைத்துக் கொண்டு அதாவது -வயதினைக் கொண்டு இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம் அவை இளமைக்கால நீரிழிவு மற்றும் முதுமைக்கால நீரிழிவு ஆகும்.



இளமைக்கால நீரிழிவு என்பது, இளமைப்பருவத்திலேயே, அதாவது வாலிப்பருவத்திலிருந்து வயோதிப்பருவத்திற்குள் தோன்றக் கூடிய நீரிழிவாகும்.

இளமைக்கால நீரிழிவை இன்சலினைச் சார்ந்திருக்கும் நீரிழிவு என்று சொல்லுவதுண்டு. அதாவது இந்நோய்களுக்கு சிகிச்சை இன்சலினை ஊசி வழியாகச் செலுத்துதல்தான். இன்சலினை நம்பி அதாவது சார்ந்து இருப்பதால், இவர்களை இன்சலினைச் சார்ந்திருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகள் என்று கூறுவோம். இவ்விளமைக்கால நீரிழிவில் இன்சலினை உற்பத்தி செய்யும் லாங்குறு ஹன்ஸின் செல் தீவுகள் பழுது பார்க்க இயலாத அளவிற்கு பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால், மிகவும் குறைந்த அளவு இன்சலினை சுரக்கும். இன்னும் சொல்லப்போனால் பெயரளவில் தான் லாங்கர் ஹான்ஸ் செல்தீவுகள் இன்சலினைச் சுரக்கும்.

இந்த இளமைக்கால நீரிழிவு நோய் அமும் குழந்தைகள் முதல் வாலிப வயதுடைய இளைஞர்கள் வரை தாக்கும். பிற்கால அல்லது முதுமைக்கால நீரிழிவை, இன்சலினைச் சாராதிருக்கும் நீரிழிவு என்றும் சொல்வோம். அதாவது இந்நோயாளிகளுக்கு இன்சலினைச் சாராதிருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகள் என்று சொல்வோம்.

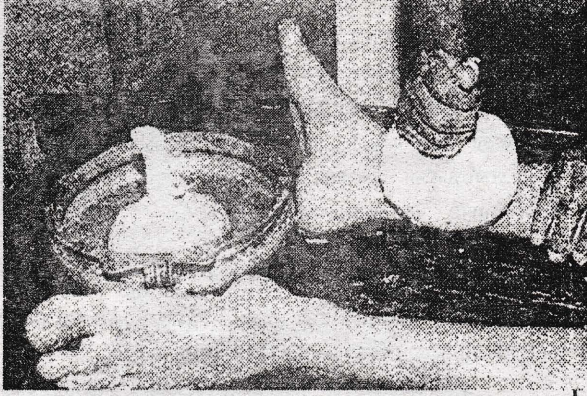
இரண்டாம் வகை நீரிழிவால் மிகவும் குறைந்த பட்ச நோயாளிகளே பாதிக்கப்படுவர். பெரும்பாலான நோயாளிகள் முதன்மை நீரிழிவால் துன்புறுவர். கணைய அழற்சி, கணையப்புற்ற நோய், சில நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரப்பு நீரின் அளவு அதிகமானால், கல்லீரல் அழற்சி போன்றவற்றால் இவ்வகை நீரிழிவு நோய் ஏற்படும். வேற்று நோய்க்கு மருத்துவம் செய்யும்போது அந்நோய்க்கு கொடுக்கப்படும் மருந்தால் கூட இவ்வகை நீரிழிவு ஏற்படலாம். உதாரணத்திற்கு கார்டிகோஸ்டிராய்டு எனும் மருந்தால் நீரிழிவு ஏற்பட்டுவிடும்.

சிலரை வாய்ப்புள்ள நீரிழிவாளர்கள் என்று சொல்வது உண்டு அதாவது இவர்களுக்கு இந்நோய் தாக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு. பெற்றோர் இருவருமே நீரிழிவு நோயுடையவராக இருந்தால் அவர்களை வாய்ப்புள்ள நீரிழிவாளர்கள் என்று சொல்வோம்.

நன்றி

சுராவின் ஹலோ ஹலோ சுகமா?

சிக்கலான தசைநார் பாதிப்பு



எலும்புகளை முடியிருக்கும், நரம்புகளுக்கு வலிக்கின்றன. எலும்புகளை நேராக பொருத்தி கட்டுபோட்டாலே அவை சேர்ந்துவிடும். ஆனால் தசைகள் மற்றும் நரம்புகளின் நிலை அதுவன்று.

எலும்புகளை ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் வைத்திருப்பதற்கும், அசைப்பதற்கும், மடக்குவதற்கும், நீட்டுவதற்கும் உதவி செய்பவையே நரம்புகளும் தசைகளும்.

அவை பாதிக்கப்படும்போதே வலியையும் ஒருவன் உணர்கிறான். இயங்கமுடியாமல் ஆகிவிடுகிறான். அதோடு மட்டுமல்லாமல் அந்த காயங்கள் ஆறுவதற்குத்தான் கால அவகாசம் தேவை.

Dr. Iyathurai kanna MD.H
Nagajothy medical clinic
Arali East.

இன்னொரு பிரச்சனையும் உண்டு. எலும்பு முறிவு ஏற்படுமானால் கட்டுப் போட்டு விட்டு நடந்து விடலாம். ஆனால் தசைகள், தசை நார்களுக்கு சேதம் ஏற்பட்டிருக்குமாயின் நிச்சயமாக முழு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். அசைந்தால் காயமும் வலியும் அதிகமாகும். குணமாவதிலும் சிரமம்.

எலும்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை விடவும் தசைகள் கிழிந்தோ அல்லது சிதைந்தோ போயிருக்குமாயின் அதுதான் சிக்கலான விவகாரம். *

பொதுவாக எலும்பு முறிவை விடவும் தசை நார்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகமான தொல்லைவைத் தந்துவிடுகிறது.

எலும்பைப் பொறுத்தவரையில் அது ஒரு மரக்கட்டையப்போன்றது. அதற்கு உணர்ச்சிகள் என்பது அதிகம் கிடையாது.

அந்த எலும்பைச் சுற்றியுள்ள தசைப் பகுதிகளிலும், நரம்புப் பகுதிகளிலும் தான் உணர்ச்சிகள் உண்டு. அதனால் தான் எதிர்பாராமல் ஏற்படும் விபத்துக்களின் போது கையிலோ, காலிலோ எலும்பு முறிவு ஏற்படும் போது எலும்புகளுக்கு வலிப்பதில்லை.



சன் ஸ்ட்ரோக்

நமது உடல் எந்த குழலுக்கும் தகுந்தாற் போல் மாறிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டது. நமது உடலில் இதயம், மூளை உள்ளிட்ட உறுப்புகள் இயங்க, பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் மிக முக்கியம். வெய்யிலில் நாம் அலையும் போது இவை பாதிக்கப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து முழுமையாக வறண்டு போய் இருதய இயக்கம், மூளையின் இயக்கம் ஆகியன நின்று போதல்,

மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக்குழாயில் அடைப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இப்படி பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மயக்க நிலையை அடைந்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மரணத்தைத் தொடுவர் இதனை 'சன் ஸ்ட்ரோக்' என அழைக்கிறோம். அனைத்து வயதினரையும் சன் ஸ்ட்ரோக் பாதிக்கும் என்றாலும் முதியவர்கள். நோயாளிகள், பலவீனமானவர்கள் உடனே மரணமடைகின்றனர்.

வெயில் காரணமாக உடலில் குடு அதிகரிக்கும். இதனால் சிறுநீர் கடுப்பு ஏற்படும். காய்ச்சல், தலைவலி, தடிமன், உடல்வலி மற்றும் தோல் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும். இதிலிருந்து தப்பிக்க காலை 10 மணியிலிருந்து மாலை 5மணிவரை வெய்யிலில் திரிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வப்போது நிழலில் ஒதுங்குவது நல்லது. அடிக்கடி தண்ணீரை குடித்து வந்தால் உடலில் நீர்ச்சத்து வறண்டு போகாமல் இருக்கும். இளநீர், நுங்கு, பதநீர் மற்றும் பழச்சாறுகளை சாப்பிடுவது நல்லது. மோர் குடித்தால் உடலின் கூடு தணியும். *

சிறு நீர் வெளியேறுவது தடைப்பட்டால்

தேங்காய் பூ என்னும் பூண்டை பிடுங்கி நீரில் அவித்து ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை பருகி வந்தால் சிறுநீர் வெளியேறும் சிக்கல் நீங்கி வெளியேறுவதுடன் சிறு நீர் சுத்தமாக இருக்கும்.

உங்கள் டென்சன்,
பிரச்சனைகள் எல்லாம் சீல
குறிப்பிட்ட செடிகளை வளர்த்தால்
குறையும் என்கிறார்
தோட்டக்கலையில்
ஆராய்ச்சி செய்துவரும் நர்மதா!

“ரிட்டையர் ஆனதுக்கு அப்புறம், இவர் தொல்லை ரொம்ப ஜாஸ்தியாயிருச்சு, எதுக்கெடுத்தாலும் கோபம், எரிச்சல்.... அப்பப்பா! எப்படித்தான் இவரை சமாளிக்கறதோ தெரியலை?” என்று கணவரை நினைத்து அவஸ்தைப்படுகிறீர்களா?

“பையனுக்குப் படிப்புல கவனமே வரமாட்டேங்குது. கையில் பேருக்கு ஒரு புத்தகம் வச்சிட்டு படிக்கிறான். ஆனால், மனசுல எதுவும் பதியலே..... எப்படித்தான் இவனுக்குப் படிப்புல கான்சன்ட்ரேஷன் வருமோ?” என்று, பையனை நினைத்து கஷ்டப்படுகிறீர்களா?...

“சே! ஆ.பீஸ்ல ஏகப்பட்ட பிரச்சனைகள்! என்ன செஞ்சாலும் நல்ல பேர் வாங்க முடியலே வீட்டுக்கு வந்தாலும் கூட அந்த டென்ஷன் போகவே மாட்டேங்குது” என்று, அலுவலக வேலையை நினைத்து டென்ஷன் ஆகிறீர்களா?

இதுபோல் தினம் தினம் உங்களுக்கு ஏற்படும் பல பிரச்சனைகளையும் தீர்க்க எளிமையான வழி, வீட்டில் செடிகளை வளர்ப்பதுதான் என்கிறார் நர்மதா.

என்ன... ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா?...

நர்மதா வெறுமனே மரத்தடி ஜோதிடரோ, குறி சொல்லும் பெண்ணோ கிடையாது எம். எஸ். சி. ஹார்ட்டிகல்ச்சர் (தோட்டக்கலை) படித்தவர். படிக்கும் போதே செடிகளை வளர்ப்பதில் இவருக்கு ஆராய்ச்சி மனப்பான்மை இருந்தது. அதன் தொடர்ச்சியாகத்தான் தற்போது ஹார்ட்டிகல்ச்சர் தெரபி கன்சல்டிங்கும் செய்கிறார்.

“செடிகளுக்கு உயிர் உண்டுன்னு நம்ம எல்லாருக்குமே தெரியும். ஆனா, வீட்டுல நம்ம சந்தோஷத்துக்காக, செல்லப்பிராணிகளை வளர்க்கிறது மாதிரி, செடிகளையும் வளர்க்கலாம்ங்கிறதுதான் இப்போது புதுகான்செப்ட்! “செடிகள் நம்மை எப்பவமே தொந்தரவு பண்ணாது ஆனா, நம்மோட கஷ்டத்தையும் துக்கத்தையும் மௌனமாக பகிர்ந்துக்கிற சக்தி செடிகளுக்கு உண்டு” என்கிறார் நர்மதா. சரி, விஞ்ஞானபூர்வமாக இதை எப்படி ஒப்புக்கொள்ள முடியும்?...

“செடிகள் தங்களுக்கான உணவை சூரிய ஒளியிலிருந்து தாமே தயாரித்துக் கொள்கின்றது. இதனை .போட்டோ சிந்தஸிஸ் என்று சொல்லுவோம். இதன் முடிவில் ஆக்ஸிஜனை வெளிவிடுகின்றன செடிகள்.

தூசி, மாசுபாடு என்று புகை மண்டலத்துக்குள்ளேயே, வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நமக்கு இந்தச் சுத்தமான ஆக்ஸிஜன் பெரிய வரப்பிரசாதம் இல்லையா? ரொம்பவும் டென்ஷனாக இருக்கும்போது தோட்டத்தில் போய் நில்லுங்கள். கொஞ்சநேரத்திலேயே மனசு லேசாகியிடும்.

செடிகளை
வளர்த்தால்
டென்ஷன்
குறையும்!



பச்சை பசேல்லு செடிகளைப் பார்த்தாலே, நம்ம மனசை யாரோ மயிலிறகால் வருடிவிட்ட மாதிரி, ஜில் லென்று ஆகிவிடுகிறது. பச்சை நிறத்துக்கே உள்ள ஸ்பெஷல் குணம் இது.

சரி, டென்ஷனைக் குறைக்க என்ன செடி வளர்ப்பது?

“சிலரைப் பார்த்தவுடன் நமக்குப் பிடித்துவிடும் எவ்வளவுதான் நல்லது செய்தாலும், சில பேரைப் பார்த்தால் ஏனோ நமக்க வெறுப்பாகவே இருக்கும் நமக்கும் அந்த நபருக்கும் எண்ண அலைகள் ஒத்துப் போகாதுதான் அதற்குக்காரணம், இதே உணர்வு, நமக்கும் செடிகளுக்கும் இடையே கூட உண்டு.

செடிகள் விற்கும் நர்சரிக்குப் போய் நிதானமாகச் சுற்றிப் பாருங்கள், உங்கள் எண்ண அலைகளுடன் ஒத்துப் போகும் செடியைத்தான் உங்களுக்கும் ரொம்பப் பிடிக்கும் அந்தக் குறிப்பிட்ட செடியை வாங்கி

வந்து உங்கள் வீட்டில் வளருங்கள் நமக்குப் பிடித்த நபர் நம்முடனேயே இருப்பது போன்ற பரவசம் நெஞ்சுக்குள் பரவுவதை நீங்கள் உணரலாம்.” என்கிறார் நர்மதா.



பெரிய பதவிகளில் இருப்பவர்களும், எப்போதும்

என்ன செடி வளர்ப்பது?

படிப்பதில் குழந்தைகள் கவனத்தையும் அதிகப்படுத்துகிறது.

மூன்று வயதிலிருந்தே குழந்தைகளை தோட்டக்கலையில் ஈடுபடுத்தச் சொல்கிறார் நர்மதா. செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவது, செடிகளைப் பராமரிப்பது போன்ற செயல்களைச் செய்வதால், குழந்தைகளின் ஞாபகசக்தி அதிகமாகிறது. இதனால் குழந்தைகள் பாடங்களை கவனமாகப் படிக்க முடியும் என்கிறார். எனவே தினமும் பள்ளி முடிந்து வந்ததும் கொஞ்ச நேரம் அவர்களைத் தோட்டத்தைப் பராமரிக்கச் சொல்லுங்கள்.

பெரிய பதவிகளில் இருப்பவர்களும், எப்போதும் டென்ஷனான மனநிலையிலிருப்பவர்களும் தங்களது அலுவலக அறையிலேயே இண்டோர் பிளான்ட்ஸ் வைத்து வளருங்கள். இதனால், வேலையிலுள்ள டென்ஷன் குறைந்து மனம் ரிலாக்ஸாகி விடும். குறிப்பாக இந்தியன் ரப்பர் மற்றும் பாஸ்டன் டென்ஷன் செடிகள், 25 சதுர அடி தூரம் காற்றைச் சுத்தப்படுத்தும் திறன் பெற்றவை இப்படிப்பட்ட செடிகளை அறையில் வளர்க்கலாம்.

கம்ப்யூட்டர் துறையில் வேலை பார்ப்பவர்கள் பெரும்பாலான நேரத்தை அலுவலகத்திலேயேதான் கழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. எனவே இவர்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில், இன்னும் சொல்லப் போனால்

பெப்ரவரி - யூன் - 2007

அவர்களது டேபிளின் ஒரு ஓரத்திலேயே கூட செடி வளர்க்கலாம். இந்த “டேபிண்டாப் பிளான்ட்” வாங்க குறைந்த ரூபாய்க்குள்ளேதான் செலவாகும். வேலை செய்யும் போது, பச்சைப் பச்சேலென்று இருக்கும் அந்த செடியைப் பார்க்கும்போது உங்களுடைய அலுப்பில் பாதி மறைந்து விடும்” என்கிறார் நர்மதா.

மனவளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகளுக்கும், தோட்டக்கலை பற்றிப் பயிற்சி கொடுக்கிறார் நர்மதா. நம்மால் கூட ஒரு செடியை வளர்க்க முடிகிறதே என்று அவர்கள் மனதில் தன்னம்பிக்கை துளிர் விடுகிறது. ‘போன்சாய்’ போன்றவற்றைச் செய்து விற்பதால், அவர்களுக்கு சம்பாதிக்கும் வழியாகவும் அது இருக்கிறது. இந்த விஷயங்கள், அவர்களது மனவளர்ச்சிக் குறைகளை சரிப்படுத்தக்கூட உதவுகின்றன!” என்கிறார்.

சாதாரணமாகவே நமது மனநிலையையும், உணர்வுகளையும் மாற்ற செடிகள் உதவுகின்றனவாம்! ரொம்பவும் டென்ஷனாக இருப்பவர்கள், மனதை அமைதிப்படுத்த ப்ளூ, வயலட் போன்ற நிறங்களில் உள்ள செடிகளை வளர்த்தால், உள்ளம் ரிலாக்ஸாகிவிடுமாம். பச்சை நிற செடிகள் எல்லாருக்குமே உகந்தது என்கிறார்!

ஹலோ மேடம் எங்கே கிளம்பிட்டீங்க? ஓ.. செடி வாங்கவா? ஆல் த பெஸ்ட்!

இது ரொம்ப நல்ல கஷாயம்!

அந்த மூன்று நாட்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதிகப்படியான ரத்தப் போக்கை நிறுத்தவும், உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கவும் அத்திப்பட்டைக் கஷாயம் தயாரித்துக் கொடுப்பார்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள். இந்தக் கஷாயம் வெள்ளைபடுதலையும் குணமாக்கும். அதிலும் ரத்தம் உறையும் தன்மையுள்ளவர்கள் அத்திப்பட்டைக் கஷாயம் அவசியம் அருந்துதல்

வேண்டும், என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது. இந்தக் கஷாயத்தை எப்படிச் செய்வது?

200 மில்லி லீற்றர் நீரில் பத்து கிராம் அத்தி மரப்பட்டையை நன்கு நசுக்கிப் போட்டுக்

கொதிக்கவைத்து சிறிதளவு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து வடிகட்டி, காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் அருந்திவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்



அழகுக்கு அழகு சேர்க்க



அழகு என்பது Make - up போடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் என சிலர் நினைக்கலாம். Facial பண்ணுவது மூலம் என பலர் நினைக்கலாம். ஆனால் Make - up அல்லது Facial உண்மையான அழகு இல்லை.

அழகு என்பது சிரித்த முகம், நற்குணம் கொண்டவர்களுக்கு உண்மையான அழகு தானாகவே அமையும். நாம் எவ்வளவு அழகாக இருக்கலாம் என நினைக்கிறோமோ அதே அளவிற்கு உணவிலும், உடையிலும், சுத்தத்திலும், சூழலிலும் பங்களிப்பு இருக்க வேண்டும். அதாவது,

உணவு:

சத்துள்ள உணவுகள் மரக்கறி, கீரை, நார் வகைகள் போன்றவை அதிகம் சேர்க்கவேண்டும். எண்ணெய் உணவு குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடை:

ஆடைகளின் விலை முக்கியம் அல்ல. தங்களது உடல் தோற்றத்திற்கு ஏற்றவாறு ஆடைகள் அணிவதே மிக முக்கியம்.

சுத்தம்:

வெளியில் எவ்வளவு அழகான ஆடை ஆணிந்தாலும் சுத்தம் முக்கியம். குறிப்பாக உள் ஆடைகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இருவேளை குளித்து ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 முறை முகம் கழுவ வேண்டும்.

சூழல்:

ஒவ்வொருவரினதும் சூழல் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். அதேபோல் வாழ்க்கை முறையும் அமைந்து இருக்கும். அமைதியான சூழலில் இருப்பவர்கள் எப்பொழுதும் அழகாகவே இருப்பார்கள்.

அதே நேரம் இவ்வுலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ஏதோ ஒரு வகையில் பிரச்சினைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். அதற்காக கவலைப்படுவதற்காக வாழ்க்கை இல்லை.

அதே நேரம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு சந்தோஷத்தை இறைவன் வைத்துத்தான் இருக்கிறான். அதனால் அதை மனதில் நினைத்துக்கொண்டு நாமே எமக்கு அமைதியை தேடிக்கொள்ளவேண்டும். அப்போது தான் அழகாக இருக்கலாம்.

முக அழகை பராமரிப்பது எப்படி:

முதலில் நாம் எந்த வகையான Facial செய்வதாக இருந்தாலும் சருமம் எந்த வகையானது என அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.



இந்த மூன்று Cream களைப்பாவித்தாலே உங்கள் முக அழகை அழகாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

* பருவுள்ள முகமாக இருந்தால் Pimple Treatment Cream உபயோகிக்கலாம்.

* Oil Skin இருப்பவர்கள் Oil Free Moisturizing Cream பாவிக்கலாம்.

மற்றும் இது தவிர சில Home Made packs (வீட்டில் செய்யக்கூடிய பக்) வாரத்தில் இரண்டு அல்லது 3 தடவை உபயோகிக்கலாம்.

உதாரணமாக Oil Skin, Dry Skin, Normal Skin இப்படி ஒவ்வொரு வகையான தோலமைப்புகள் உள்ளன.

இதற்கு ஏற்றவாறு Cream களை தெரிவு செய்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

- * Cleansing Milk ஒவ்வொரு நாளும் உபயோகிக்கவேண்டும்.
- * காலையில் Sun Block Cream அல்லது Lotion பாவிக்கவேண்டும்.
- * மாலையில் அல்லது இரவில் Moisturing Cream பாவிக்கவேண்டும்.

அனைத்து சருமத்திற்குமேற்ற Facial Pack

வெள்ளை சந்தனம், பால், தேன், முட்டை வெண்கரு இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து கிளிசரின் 2 அல்லது 3 துளி விட்டு கலந்து பசையாக செய்துகொள்ளவும். கண்கள் தவிர்ந்து முகம், கழுத்து முழுவதும் பூசி அரை மணி நேரம் வைத்து குளிர்ந்த நீரினால் கழுவவும்.

இம்முறையில் முகத்தை பராமரித்தால் அழகை தேடி நீங்கள் அலைய வேண்டியதில்லை. அழகு உங்களை நாடி வரும்.

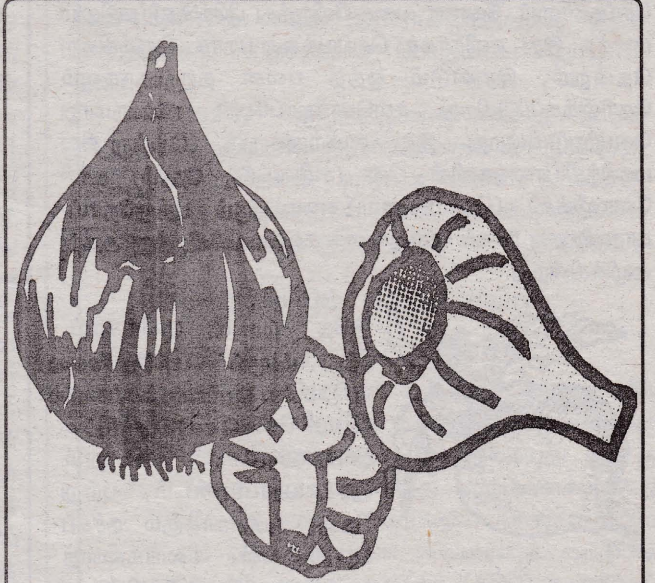


புற்று நோய்க் தடுப்பும் தாவர உணவும்....

புற்று நோயைப்பற்றி வைத்தியர்களுக்குப் பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே தெரியும், புராதன கிரேக்கர்கள், இந்த நோய் பரவும் விதத்தை உணர்ந்து அதற்கு “கார்கினோஸ் (Karkinos)” நண்டு எனப் பெயர் இட்டுள்ளனர். பின்வந்த ரோமர்கள் இதை ஆமோதித்து நண்டின் லத்தீன் பெயரால் “கான்சர் (Cancer)” என இந்த நோயை அழைத்தனர். கான்சர் அல்லது புற்றுநோய் மூலகைப்படும். தோல், சுவாசப்பை, வயிறு குடல், உள்ளக உறுப்புகள் ஆகியவற்றைத் தாக்கும் கார்சி நோமா (Carcinoma), மூட்டுத்திசுக்கள், குருதி எலும்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றைத் தாக்கும் சார்க்கோமா (Sarcoma), எலும்பு மச்சை (Marrow), குருதி, நிணநீர் ஆகியவற்றைத் தாக்கும் வியூக்கேமியாவும் விம்ப் போமாவும் (Leukemias and Lymphomas) எனலாம். இந்த நூற்றாண்டில் புற்று நோய் மிக்க கூடுதலாகப் பரவுவதற்கு எமது உணவு, தொழில் சூழல் ஆகியவற்றில் நிகழும் பாரிய மாற்றங்கள் காரணமாகலாம். எமது உடலிலுள்ள கலங்களின் (Cells) செயற்பாட்டை விளங்கிக்கொண்டால் கான்சர் நோயைத் தடுப்பதற்கும், சிகிச்சை அளித்துக் குணப்படுத்துவதற்கும் வழி பிறக்கும் என்று நம்பப் படுகின்றது. இன்றுள்ள வைத்திய முறை நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட உடற்பாகத்தை வெட்டி அகற்றுவதும், எக்ஸ் கதிரினால் காயத்தை ஆற்றுவதும் இரு சிகிச்சை வழிக ளாகும். நோய்வாய்ப்பட்ட கலங்கள் உடல் முழுவதும் பரவிவிடாமல் யாதொரு சிகிச்சை முறையும் பலன்தரா. இன்றைய விஞ்ஞானிகள் நோயின் அடிப்படைக் காரணத் தையும், நன்னிலைக் கலங்கள் புற்றுநோய்க் காலிகளாக மாறுவது ஏனென்பதையும் ஆராய்ந்து கொண்டிருக் கின்றனர்.

திடீரென விஞ்ஞானிகள் இயற்கை வைத்திய முறை ஒன்றை எம்முன் வைக்கின்றனர். மரக்கறிகளிலும், பழங்களிலும் இரசாயனப் பண்டங்கள் இந்த நோய்க்கு மருந்தாகமெனத் தேசிய புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிலைய (National Cancer Research Institute) விஞ்ஞானிகள் முழு நம்பிக்கையுடன் தெரிவித்துள்ளனர். இத்தகைய வேதியற் பொருட்களை ஆங்கிலத்தில் “(Phyto Chemicals) - பைற்றோ கெமிக்கல்ஸ்” எனப் பெயரிட்டுள்ளனர். மீண்டும் கிரேக்க மொழிக்குச் செல்லும் அவர்கள், பைற்றோ என்றால் தாவரங்கள் எனப்பொருள் கூறியுள்ளனர். ஆகவே, இதன் முழுப்பொருள் தாவரங்களில் காணப்படும் இரசாயனப் பண்டங்கள் எனக் கொள்ளலாம். தக்காளிப்பழம், அப்பிரிக்கொட் எனப்படும் பழம், தோடை, எலுமிச்சை ஆகியவற்றின் பழங்கள், கோவா இனங்கள் ஆகியவற்றில் இந்தப் பெறுமதிமிக்க இரசாயனப் பண்டங்கள் காணப்படுவதாகத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. சூரியனின் சில கதிர்களால் வரும் தீமைகளைத் தடுப்பதற்காகவே இத்தாவரங்களில் இந்த வேதியற் பொருள்கள் காணப்படுகின்றன. இப்போது இது புற்றுநோயை வருமுன் தடுப்பதற்கு மனிதருக்குப் பேருதவி புரியலாமெனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. அமெரிக்கர் களுக்கே உரிய பிரச்சார வேகத்துடன் மேற்படி ஆராய்ச்சி நிலையம் “பைற்றோ கெமிக்கல்ஸ்” பற்றிய பெரியதோர் ஆய்வுக்காகப் பலகோடி டொலர்களை ஒதுக்கியுள்ளது.

பெப்ரவரி - யூன் - 2007



வெள்ளைப்பூடும், வெங்காயமும்:

அலிலிக் சல்பைற் எனப்படும் இரசாயனப் பொருள் இதிலுண்டு. புற்று நோயை இது தடுக்கின்றது.

கோவாவிலுள்ள சல்பொறோப்பேன் எனும் இயற்கை இரசாயனப் பொருள் நோய் வருமுன் தடுக்கும் வல்லமை உள்ளதாகும். நச்சுப் பொருள்களின் செயற் பாட்டை அழிக்கின்றது. அத்துடன் பெண்களின் மார்பு புற்று நோயையும் வராது தடுக்கின்றது.

தனியார் மருந்து நிறுவனங்கள் தமது பங்கிற்கு இத்திசையில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளன. மேற் கூறிய தாவரப்பொருள்களில் உள்ள இரசாயனப் பொருள்களை மாத்திரைகளாக்கி விற்பனைக்கு விடுவதே இவர்கள் நோக்கம்.

ஆகாரத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை, விஞ்ஞானிகளும், பொதுமக்களும் உணரத் தொடங்கியுள்ளனர். அதே சமயத்தில் செயற்கை விற்பனின் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதிலும் பயனில்லை என்பதையும் அண்மைக் காலத்தில் உணர்ந்துள்ளனர். அமெரிக்காவின் நியூ இங்கிலாந்து மாகாண விஞ்ஞான சஞ்சிகை பல்வேறு ஆய்வுகளை மேற்கொண்டபின் நோய்த்தடுப்பில் விற்பனின் மாத்திரைகள் பயனற்றவை எனத் தீர்ப்புக்கூறியுள்ளது. அண்மைக்கால ஆய்வுக்கூடக் கண்டுபிடிப்புக்களின் படி புறொக்கோலி (Broccoli) எனப்படும் பூக்கோவா காலிபிளவரில் - (Cauli Flower) காணப்படும் சல்பொறோப்பேன் எனும் வேதியற் பொருள் (Sulforaphane) புற்று நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உடலில் நிச்சயமாகக் கூட்டுகின்றது. இந்த இரசாயனப் பொருள் சகல கோவா வகைகளிலும் காணப்படுவதாகத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. பெண்களைத் தாக்கும் மார்பு புற்றுநோயைத் தடுப்பதிலும் இது பெரும்பங்கு வகிக் கின்றது என விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். சமையற் கூடத்தில், கடும் வெப்பத்தில், இந்த இரசாயனப் பண்டம்

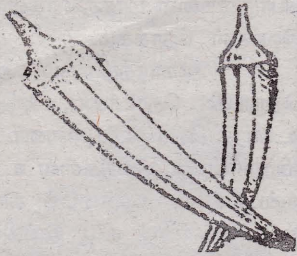
அழியாதிருப்பதாகவும் விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர். “ஹோப் கிள்ஸ்” (Hopkins University) சர்வகலாசாலைப் பேராசிரியர் கேரிபோஸ்னா வெற்றிகரமாகச் செயற்கை சல்பெரோப்போன் பண்டத்தை ஆய்வுகூடத்தில் செய்துள்ளார். கோவா வகையிலிருந்து பிரித்தெடுப்பதிலும் பார்க்க இது எளிதாகச் செய்யக்கூடியதாக இருக்கின்ற தென்றும், இரண்டும் ஒத்த பலன் தருவதாகவும் தெரிவிக்கப்படுகிறது. சல்பெரோப்போன் பின்வருமாறு செயற்படுகின்றது. இது வயிற்றுக்குள் சென்று சில மணித்தியாலங்களின் பின் (சுமியாட்டு நேரம்) கார்சினோஜீன்ஸ் (Carcinogens) எனப்படும் புற்றுநோய்க் காரணியான நச்சுப் பொருளைக் கலங்களிலிருந்து அகற்றி அழிக்கின்றது.



இதே மாதிரி தேசிக்காய், தோடம்பழம் போன்ற சகல புளிப்புள்ள பழங்கள், காய்களில் (F) பிலேவெனோயிட்ஸ் (Flavenoids) என்னும் இரசாயனப்பண்டம், புற்றுநோய் உண்டாக்கும் நச்சுப் பொருள்கள், கலங்களைத் தாக்குவதைத் தடுக்கின்றது.

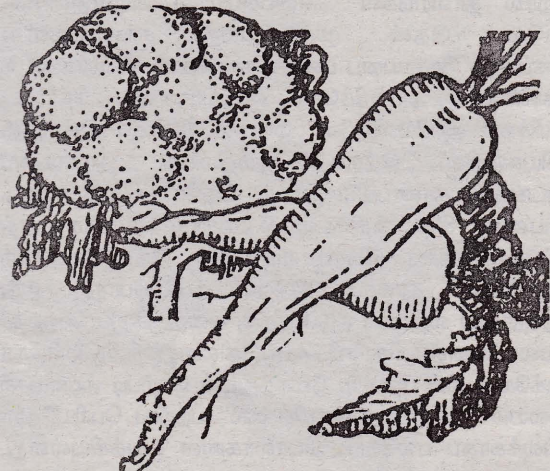
ஆய்வுகளின்படி பெரும்பாலான பழங்களிலும், மரக்கறிகளிலும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பைற்றோ இரசாயனப்பண்டங்கள் நிறையக் காணப்படுகின்றன. தக்காளிப்பழத்தில் இரண்டு முக்கிய அமிலங்கள், காணப்படுகின்றன. அவையாவன பீ. கூமாரிக், குவோறோனிக் அமிலங்கள் (P-Coumaric Acid, Chlorogenic acid). உடலில் உள்ள மூலக்கூறுகள் (Molecules) புற்றுநோய் உண்டாக்கும் நச்சுப் பொருள்களைச் (Carcinogens) செய்வதைத் தடுக்கின்றது. மேற்கூறிய இரண்டு அமிலங்களும் ஸ்ரோபெரி பழத்திலும், (Strawberry) அன்னாசிப் பழத்திலும், பிஞ்சு மிளகாயிலும் காணப்படுகின்றன. வெள்ளைப்பூண்டுமும், வெங்காயத்திலும் காணப்படும் அலிலிக் சல்பைட் (Allylic

Sulphide) என்னும் பைற்றோ இரசாயனப்பொருள் வயிற்றுப் புற்றுநோய் வருவதைத் தடுக்கின்றது. புற்றுநோயை உண்டாக்கும் நச்சுப் பொருள்களின் நச்சுத் தன்மையைச் செயலிழக்கச் செய்து, இவை உடலுக்கு உதவுகின்றன. ஆகவே, சுருங்கக் கூறின் பைற்றோ இரசாயனப் பொருள்கள் புற்றுநோய் வருமுன் நோய்த்தடுப்பு அரணாகச் செயற்படுகின்றன. மினிசோட்டா பல்கலைக்கழகத்தின் “ஜோன் பொட்டர்” பின்வருமாறு சொல்கிறார். “உடல் புற்றுநோயை நோக்கிச் செல்லும் பாதையில் மேற்கூறிய தாவரப் பொருள்களிருக்கும் பைற்றோ இரசாயனப் பண்டங்கள் குறுக்கே நின்று தமது தடுப்பு வேலையைச் செய்கின்றன. தீங்கிழைக்கும் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து தம்மைக் காக்க இவர்கள் தயாரித்த இரசாயனப்பொருள் மனிதனுக்கும் சென்றடைந்து நன்மை பயக்கின்றது.



ஒருமுறை திருப்பிச் சொல்வதாயிருந்தால் கலங்களில் நச்சுப் பொருள்கள் உண்டாவதை தக்காளிப் பழம் தடுக்கின்றது. உண்டாகிவிட்ட நச்சுப் பொருள்களை கலங்களிலிருந்து கோவா அகற்றுகின்றது. கோவாவில் இன்னுமோர் இரசாயனப் பண்டம் இருக்கிறது. அதுதான் பீ. ஐ. டி. சி (Peitc) என்று சுருக்குப் பெயரால் அழைக்கப்படும். பெனித்தில் ஐசோதியோ சியனேற் (Phenythy Isothiocyanate) இது சுவாசப்பைப் புற்றுநோயைத் தடுக்க வல்லது. இது முள்ளங்கிக் கிழங்கிலும் தாராளமாகக் காணப்படுவதாகத் தெரிகின்றது. இன்னுமொரு ரக இரசாயனப் பண்டம் திராட்சைப் பழத்தில் காணப்படுகின்றது. இதன் பெயர் எல்லாகிக் அமிலம் (Ellagic Acid). இது டி. என். ஏ மூலக் கூறில் நச்சுப் பொருள்கள் சேர முன்பு தடுப்பு நடவடிக்கை எடுக்கிறது. உடம்பின் ஒருபகுதியில் கட்டி (Tumour) உண்டாகிய தொடக்க காலத்தில் அதை அகற்றி சிகிச்சை கொடுத்துவிட்டால் அபாயம் நீங்கிவிடும். ஆனால், சில காலத்தில் இக்கட்டியில் உள்ள நச்சுக்கலங்கள் உடலில் பரவியதும் பேராபத்து நிலை உண்டாகி விடுகின்றது. இக்கட்டத்தில் சிகிச்சைக்கு இடமில்லை. உதாரணம்; பெண்களைத் தாக்கும் மார்புப் புற்றுநோய், ஆண்களைத் தாக்கும் ஆண் உறுப்புப் புற்றுநோய் (Breast Cancer And Cancer of The Prostatc) பெண்களின் மார்பிலோ ஆண்களின் மர்ம உறுப்பிலோ சிறு கட்டியாக ஆரம்பிக்கும். புற்றுநோய் உடலின் வேறு பாகங்களிலிருந்து தனது ஊட்டச் சத்தையும் பெறுகின்றது. இதைத் தடுக்காவிட்டால் கட்டி ஆரம்ப நிலையில் நிற்கும். அத்துடன் அகற்றுவதும் எளிது. கட்டிக்கு ஊட்டச் சத்து செல்வதைத் தடுப்பதற்கு ஜேர்மன் விஞ்ஞானிகள் ஜெனிஸ்தரைன் (Genistein) என்னும் இரசாயனப் பொருளை சோயா அவரையிலிருந்து பெற்றுள்ளனர். இது சிறு கட்டிகள் பெருப்பதையும், பரவுவதையும் தடுக்கின்றது. சில சமயத்தில் கட்டிகளைக் கொண்டும் விடுகின்றது. சீன ஜப்பானிய இனத்தவர்கள் நெடுங்காலமாகச் சோயா அவரை உணவை உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் மேற்கு நாடுகளில் குடியேறும் போது இதைக் குறைவாகவே உண்கின்றனர். மேற்கு நாடுகளில் வாழும் சீன - ஜப்பானிய ஆண்களுக்கு ஆண் உறுப்புக் கட்டிகள் தோன்றுவதின் விளக்கம் இதுவே.

மிளகாயில் கப்சயிசின் (Capsaicin) என்ற இரசாயனப் பண்டம் இருக்கின்றது. இது டி. என். ஏ. மூலக்கூற்றில் கார்சினோஜீன்ஸ் எனப்படும் காள்சர் நோயை உண்டாக்கும் நச்சுப் பொருள்கள் தொடுப்பதைத்



தவிர்க்கின்றது. இந்தப் பொருள் கறி மஞ்சளிலும், வெந்தயத்திலும் காணப்படுகின்றது. இவை உடல் பூராகவும் ஓடிச் செயற்பட்டு கலங்களைச் சுத்த நிலையில் வைத்திருப்பதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. புகைத்தலால் வரும் சுவாசப்பைப் புற்று நோயைத் தடுப்பதிலும் இது பெரும் பங்கு வகிப்பதாகத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது. பெருந்திறனுடன் செயற்பட்டாலும் தாவர இரசாயனப் பண்டங்கள் அல்லது பைற்றோ இரசாயனப் பொருள்கள் சர்வவல்லமை பொருந்தியவை அல்ல. வாழ்நாள் முழுவதும் தாவர உணவு உண்டவர்களுக்கும் புற்று நோய் வரத்தான் செய்கின்றது. ஆனால், சுகதேகியாக வாழ்வதற்கு இந்த இரசாயனப் பொருள்கள் அடங்கிய உணவைத் தேடி உண்பது அத்தியாவசியம். இன்று மேற்கு நாடுகளில் விற்றமின் 'சி' யும் விற்றமின் 'ஈ' யும் (Cande) உடலிலிருந்து நச்சுப் பொருள்களை அகற்றுவதாக நம்பப்படுகிறது. இதை விற்றனை செய்வோர் இந்த விற்றமின்கள் இரண்டும், முதுமையைத் தடுப்பதாகவும், காண்சரை வெல்வதாகவும் தெரிவிக்கின்றனர். ஆனால், பெருமளவில் சிகரெற் புகைத்தவர்கள் அதனால் நன்மை அடைந்ததாக ஆதாரம் கிடைக்கவில்லை. விற்றமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்வதில் மேற்கிலும் கிழக்கிலும் பலர் பெரு நம்பிக்கை வைத்திருக்கின்றனர். அதுவும் எல்லா விற்றமின்களும் அடங்கிய ஒரு மாத்திரை (Multi Vitamine). எம் மத்தியில் மிகவும் பிரபலமாகியுள்ளது. விஞ்ஞானிகளில் ஒரு சாரார் வாய், தொண்டை வயிற்றுப் புற்றுநோயை விற்றமின் சீ யும், மார்பு, குடல், ஆண் உறுப்பு புற்று நோயை விற்றமின் டி யும், இருதய நோய்களை விற்றமின் ஈ யும், தடுப்பதாக நம்புகின்றனர்.

இந்த நம்பிக்கை மேற்கூறிய பைற்றோ இரசாயனப் பண்டங்கள் அல்லது தாவர இரசாயனப் பொருள்கள் என்ற கூற்றிற்கு முரண் ஆனது அல்ல. மேற்கூறிய விற்றமின்கள் தாவர உணவில் நிறையக் கிடைக்கின்றன. நாளாந்தர உணவுடன் சேர்த்து இந்த விற்றமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்வது பயனற்றதென அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர். விற்றமின் ஏயும், ஈயும் காண்சர் நோயைத் தடுக்க உதவலாமென இவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். வடக்குச் சீனாவில் 29,000 வயது முதிர்ந்தோர்கள் மத்தியில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வொன்றில் விற்றமின் ஏ, செல்லினியம் என்ற கனியம் உட்கொண்டதால் புற்று நோயால் இறப்பு 13 வீதத்தால் குறைக்கப்பட்டதாகத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

ஒவ்வொரு ஆய்வுக் கூடான கண்டுபிடிப்புக்குப் பின்பும் பத்திரிகைகளும், பிரச்சார சாதனங்களும் மனித குலத்தை உய்விக்க வந்த காயகல்பம் கிடைத்துவிட்டதாகப் பறைசாற்றுவது வழக்கம். இங்கும் அதுதான் நிகழ்ந்து விட்டது. இந்த நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் விற்றமின்கள் பிரபலமாகியுள்ளன. அதன் தயாரிப்பாளர்களான மருந்து நிறுவனங்களும், இதனால் பெரும் செல்வந்தேடியுள்ளனர். இப்போது தாவர இரசாயனப் பண்டங்கள் யுகம் ஆரம்பித்துவிட்டதுபோல் தோன்றுகின்றது. இவை மாத்திரைகள் ஆக்கப்பட்டு விற்றனைக்கு வரும் காலம் வெகுதூரம் இல்லையென ஆருட் கூறலாம். எது எப்படி இருப்பினும் எமது சிறுபராயத்தில் எமது தாயார் இடித்துரைத்த சொற்களை இவ்விடத்தில் ஞாபகமூட்டிக் கொள்ளலாம். 'பிள்ளாய் சோத்திலும் பார்க்கக் கூடுதலாக மரக்கறியையும் பழங்களையும் தின்'

அண்மைக்கால ஆய்வுகூட முடிவுகள் விற்றமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்வதின் நன்மைகளைக்குறைத்து மதிப்பீடு செய்தாலும் அதன் விற்றனை குறைந்ததாகத் தெரியவில்லை. எமது ஆரோக்கியத்துக்கு இந்த மாத்திரைகள் உதவுவதாக பொதுமக்கள் நம்புகின்றனர்.

1992-93 வருடத்திற்கான சந்தை ஆய்வு விற்றனை கூடியதையே ஆணித்தரமாகக் காட்டுகின்றன. இத்தகைய விற்றமின் எந்த உணவில் காணப்படுகின்றன? அதன் நன்மைகள் என்ன? எந்தளவு விற்றனை கூடியுள்ளது? போன்றவற்றை இதன் கீழ் ஆராய்வோம்.

இயற்கையும் செயற்கையும்

விற்றமின் ஏ (A)

(பீற்றா கரோட்டின் மறுபெயர்) மஞ்சள் நிற மரக்கறிகளிலும் மஞ்சள் நிறப் பழங்களிலும் காணப்படுகின்றது. புற்றுநோயைத் தடுக்கு மென நம்பப்படுகின்றது. விற்றனைக்கு இது வே ஆதாரம். மேற்கூறிய காலப்பகுதியில் 31 வீதம் விற்றனை கூடியுள்ளது. விற்றமின் ஏ யும், டி யும் கூட்டாக (A&D) தயாரிக்கப்பட்டு விற்றனைக்கு உண்டு.

விற்றமின் பீ (B)

அநேகமாக நாளாந்தர உணவகளில் இது காணப்படுகின்றது. இதில் பல உட்பிரிவுகள் உண்டு. விற்றமின் (B 12) பி 12 கலங்களின் விருத்திக்கு உதவுகின்றன. விற்றனை 7 வீதம் உயர்ந்துள்ளது.

விற்றமின் சீ (C)

எலுமிச்சை, தோடை பிஞ்சு மிளகாய், காய்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றது. திசுக்கள் சேதமடைவதைத் தடுப்பதால் புற்றுநோய்த் தடுப்புக்கும் உதவலாம். விற்றனை 10 வீதம் உயர்ந்துள்ளது.

விற்றமின் டி (D)

சிறுமீன்கள், பசுப்பால், சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றது. எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகின்றது. சில வகைக்காண்சர்களைத் தடுக்கலாம். விற்றனை கூடவில்லை. நிலையாக நிற்கின்றது.

விற்றமின் ஈ (E)

இது உணவில் கிடைப்பது கஷ்டம். கோதுமை முளையிலும், விதைகளிலும் காணப்படுகின்றது. இருதய நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றுகின்றது. விற்றனை 39 வீதத்தால் கூடியுள்ளது.

போலிக் அமிலம் (Folic Acid)

இது இலை மரக்கறியிலும், ஈரலிலும் காணப்படுகின்றது. பிள்ளைப் பேற்று நோய்களிலிருந்து பெண்களைக் காக்கின்றது. விற்றனை கூடவில்லை. நிலையாக நிற்கின்றது.

நியாசின் (Niacin)

பயறு போன்றவற்றிலும், கடலை, மெலிந்த இறைச்சியிலும் காணப்படுகின்றது. இரத்தக் கொழுப்பைக் குறைக்கலாம். விற்றனை கூடவில்லை.

சந்தா செலுத்துங்கள்!

சலுகை பெறுங்கள்!

“பரஞ்சோதியம்” மருத்துவ மாத இதழ் தனிச்சிறப்பு மிக்க மருத்துவம் சம்பந்தமான கட்டுரைகள், ஆய்வுகள் என்பனவற்றை உள்ளடக்கி, பல்வேறு அரிய தகவல்களைக்கொண்டு வருகின்றது.

இதழ் ஒன்று ரூபா 60/=

ஆண்டுச் சந்தா (12 இதழ்களுக்கும்) ரூபா 720 மட்டுமே. இதன் மூலம் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைப்பதுடன் “பரஞ்சோதியம்” மருத்துவ மாத இதழ் உங்கள் வீடுகளிற்கு அனுப்புவைக்கூடும்.

கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் ஒன்றை எழுதியனுப்புங்கள். அத்துடன் ரூபா 780.00 இற்கான காசுக்கட்டளையை Dr. S.P. Vinothkumar என்ற பெயருக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி

தலைமையகம்:

“பரஞ்சோதியம்”

மருத்துவ மாத இதழ்

இல- 54/B, பருத்தித்துறை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

கிளை:

PMC

443, ஸ்ரான்லீ வீதி,

அத்தியடி,

யாழ்ப்பாணம்.

வாசகர் கவனத்திற்கு

நாட்டின் அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக இதுவரை வெளியிட முடியாமல் இருந்த “பரஞ்சோதியம்” மருத்துவ மாத இதழ் ஜீன் மாதம் முதல் தொடர்ந்து வெளிவருகின்றது. எழுதுபொருட்கள் காகிதாகிகள் என்பனவற்றிற்கு ஏற்பட்ட தட்டுப்பாடு காரணமாகவும், விலையேற்றம் காரணமாகவும் இவ்விதழ் 32 பக்கங்களுடன் வெளிவருகின்றது. ஏனைய இதழ்கள் வழமை போல் 40 பக்கங்களுடன் வெளிவரும் என்பதை அறியத்தருகின்றோம்.

- ஆசிரியர் -

நாக ஜோதி

வைத்திய நிலையம்

ஆயுள்நீலி ஹெலிபியாபதி

சிகிச்சை நிலையம்

உயித்தியர்:

ஐயாத்துரை கண்ணா MD.H

பாடுவையூர் கோடு:

மாலை 2 மணி - 6 மணி வரை

நாகஜோதி வைத்திய நிலையம்

வாழையம்மன் கோவிலடி,

அராவி கிழக்கு,

வட்டுக்கோட்டை.

யாழ் குடாவில் புதிய உதயம்

பரஞ்சோதியம்

“புத்தக வடிவ நர்ஸிங் ஹோம்”

(மருத்துவ மாத இதழ்)

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கவேண்டிய சர்வரேக வைத்தியர்

பக்கங்கள் - 32

விலை ரூபா 60/-

உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை
சகல நோய்களுக்குமான
சிக்ச்சைகளும்
ஆலோசனைகளும்

அன்பான வாசகர்களுக்கு!

“பரஞ்சோதியம்” வைத்தியத்துறையில் அதி உன்னத படைப்புக்களுடன் வெளிவரும் மாத இதழ். இது கடைகளிலோ, புத்தகசாலைகளிலோ கிடைக்காது. சந்தாதாரர்களுக்கு மட்டுமே விநியோகிக்கப்படும். எனவே இன்றே நீங்களும் சந்தாதாரராகுங்கள். சந்தாதாரராக விரும்புவோர் எமக்கொரு கடிதம் எழுதுங்கள்.



முருகானந்தா வைத்திய நிலையம்

சுரபானம்



ஆயுள் வேத மூலிகைக் குடிநீர்

200ml கொத்து நீர்ல் கலந்து பருகவும்

- ◆ காய்ச்சல்,
- ◆ தடிமன்,
- ◆ தலைவலி,
- ◆ தலைப்பாரம்,
- ◆ உடல் நோவு



சிக்கின் குனியா
காய்ச்சலுக்கு
விசேடமாக
தயாரிக்கப்பட்டது



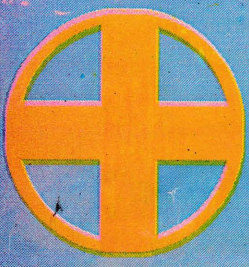
என்பவற்றிற்கு உடனடி நிவாரணம்

155, எப்பழம் சத்தி,
சிரியாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

கிளை:

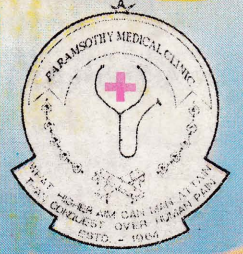
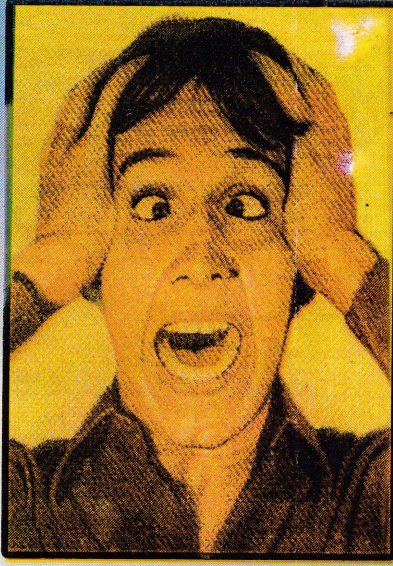
34, புலங்களுளம் வீதி,
பாலைபுயர்.

“பரஞ்சோதியம்” எனும் நூல் டாக்டர் S.P. வினோத்குமார் அவர்களால், ஜோய் கணனி பதிப்பகம். 394, பிரதான வீதி யாழ்ப்பாணம், எனும் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.



பார்மசோதி வைத்திய நிலையம்

PARAMSOTHY MEDICAL CLINIC



CUREFITS - 18

சகல வலிப்பு நோய்களையும் முற்றாகக் குணப்படுத்தும் நிவாரணி, இது எமது சொந்தத் தயாரிப்பு. பிரபல்யமான இம்மருந்தை நோயாளர்களும், வாடிக்கையாளர்களும் எமது ஸ்தாபனத்தில் மட்டுமே பெற்றுக் கொள்ளலாம்

- * முழங்கால் மடக்க முடியாமை
- * நாரிப்பிடிப்பு
- * மாறாத தலைவலி போன்ற சகல

நோய்களுக்கும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்

Dr. K.S. Paramsothyathar. D.A.M, R.I.M.P (Cey)
A.M.P, P.I.M, M.S.H.C, M.H.H, M.H.D.I (IND)
Govt. Regd No - 6631,

Dr. (Mrs) P. Krishnaveny. D.A.M, R.I.M.P (Cey)
Govt. Regd No - 11960

Cel: 0773 - 276446

T.P: 021 - 222 3208



வேறு வைத்திய முறைகளால் தீர்க்க முடியாத கைவிட்ட

நோயாளர்கட்கும் கை கொடுத்து அபயமளிக்கும் ஒரே நிறுவனம்

PARAMSOTHY MEDICAL CLINIC

“வசந்தம்”

சங்கரப்பிள்ளை வீதி, ஆனைக்கோட்டை - N.P